



腰スッキリ ブルドーザー

取扱説明書

この度はお買い上げいただきまして
ありがとうございます。
安全に正しくご使用いただくため、
ご使用前にこの取扱説明書を
必ずお読みください。

安全上のご注意	1-3
こんなときは	4
使用目的	5
梱包内容と各部の名称	5
使い方	5
充電の仕方・操作方法	6
ご使用方法	7
基本の使い方	8-9
オススメの使い方	9-10
廃棄の仕方	11
保証規定／品質保証書	12
仕様	14

安全上のご注意

お使いになる前に必ずお読みください。ここに示した内容は、本商品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するための重要なものです。

次の表示・図記号の内容をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項を必ずお守りください。

本商品は骨盤をたて姿勢を整え、振動による身体のストレッチ・筋肉にアプローチすることを目的に使用するものです。それ以外の目的で使用しないでください。

この用途以外でご使用になった際の怪我や事故・故障その他不具合については、責任を負いかねますのでご了承ください。

【警告、注意について表示の説明】



警告

「死亡または重傷を負うことが想定される」内容を示します。



注意

「傷害を負う、または物的損害が発生することが想定される」内容を示します。

【図記号の説明】



必ず守る

強制(必ずお守りいただく)内容を示します。



禁止 濡れ手禁止 水場禁止 分解禁止

禁止(してはいけない)内容を示します。

※1「重傷」とは、失明・けが・やけど(高温・低温)・感電・骨折・中毒などで後遺症が残るもの、または治療に入院や長期の通院を要するものを指します。※2「傷害」とは治療に入院や長期の通院を要さない、けが・やけど(高温・低温)・感電などを指します。※3「物的損傷」とは、家屋・家財および家畜・ペットにかかわる拡大損害を指します。※お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。

【使用前、使用中の注意事項】



警告



必ず守る

●次のような人は医師とご相談の上ご使用ください。事故や体調不良をおこすおそれがあります。

・心臓に障害のある人・自律神経過敏の人・生理中の人や妊娠中またはその可能性のある人・高血圧の人・背骨に異常のある人または背中が左右に曲がっている人・腰痛の激しい人・糖尿病などによる高度な末しょう(梢)循環障害からくる知覚障害のある人・皮膚に創傷のある人・安静を必要としている人や体調がすぐれない人・骨粗しょう症の人、せきついの骨折、ねんざ、肉離れなど、急性[とう(疼)痛性]疾患の人・体温38℃以上(有熱期)の人〈例〉急性炎症症状[けん(倦)怠期、悪寒、血液変動など]の強い時期、衰弱しているとき・上記以外に身体に異常を感じているとき・ペースメーカー等の体内植込型医療電子機器等を使用している人・その他、医療機関で治療中の人

●商品の上に立って乗らないでください。事故やけが・転倒のおそれがあります。●使用中・使用後に体の異常や不快感(吐き気、めまい、痛み等)を感じた場合は、ただちに使用を中止してください。使用を中止しても症状が改善しない場合は医師にご相談ください。●本来の目的以外では使用しないでください。用途以外で使用になられた場合、転倒やけがをするおそれがあります。

●本体のファスナーを開けないでください。●スイッチ・電源OFFタイマーが正しく作動するか確認してください。●初めてのご使用や、長時間使用しておらず再度ご使用いただく時は、取扱説明書とおりの操作を行い、正常に作動することをご確認ください。●ご使用前に各部に破損がないか確認してください。破損がある場合使用をやめてください。けがのおそれがあります。●機器が故障した場合は、ご自身で修理などをせず、販売店または取扱説明書裏表紙に記載されているお客様相談室に連絡してください。



禁止

●お子様には使用させないでください。また、本体の上で遊ばないようにしてください。事故やけがのおそれがあります。●自分で意思表示できない人には使用させないでください。また、身体の不自由な人には、一人で使用させないでください。けがや体調不良の原因になります。●次の部位には使用しないでください。・骨折した部分・皮膚の炎症を起こしている部位・傷口及び手術後の傷跡・粘膜●本製品の連続使用耐久時間は、最高15分です。各モード使用分数を経過すると、自動的に振動が停止し、電源が切れます。途中でモード変更した場合は、そのモードのタイマー又は使用15分後自動的に振動が停止し、電源が切れます。●同じ部位への連続使用は避け各モード10分以上時間をおいてからご使用ください。●1日の使用時間は30分以内が目安となります。●付属のアダプター以外使用しないでください。火災や故障の原因となります。



分解禁止

●分解や修理、改造をしないでください。発火したり故障や事故の原因になります。



濡れ手禁止

●濡れた手で充電やスイッチの操作をしないでください。故障や感電の原因になります。



水場禁止

●本体に水をかけたり、浴室など湿気の多い場所や屋外で使用しないでください。



注意



必ず守る

●使い始めは弱い振動で短い時間から体調を確認しながら使用してください。●使用を中止する場合は電源を切ってください。●故障を発見したときは、すぐに使用を中止し電源を切ってください。事故やけがの原因になります。●定められた使用時間を超えて使用しないでください。●本体を落としたり、踏む等の強い衝撃を与えないでください。事故やけがの原因になります。●身体が濡れた状態で本商品を使用しないでください。故障や事故の原因となります。●本体をストーブなどの熱いものの近くや電気毛布などの上で使用しないでください。事故、感電、火災などの原因になります。●火のそばや直射日光のあたる場所などで使用しないでください。●飲酒後の使用はしないでください。事故やけがの原因になります。●サテン生地等の滑りやすい服装で使用すると、本体から滑り落ちる可能性があります。●ベロア生地・シルク生地等、生地に突起部の跡がつきやすい生地はおさけください。

【使用後及び保管時の注意事項】



警告



必ず守る

●浴室など湿気の多い場所では使用しないでください。また、屋外に保管しないでください。事故や故障の原因となります。●本製品を子供のおもちゃ変わりに使用しないでください。また、乳児の手の届かない所に保管してください。事故や故障の原因となります。



注意



必ず守る

●直射日光のあたる場所、高温多湿の場所、水のかかる場所、ほこりの多い場所、火気の近くでは保管しないでください。長期保管の際に本体の上に重たいものを乗せないでください。

1

2

⚠ 注意	
❗ 必ず守る	●カバーの取り外しは出来ません。カバーが汚れた場合は乾いた布などで拭いてください。
🚫 禁止	●変色などを防ぐため、汚れを落とすときにシンナーやベンジンなどを使用しないでください。●本商品を廃棄するときは、お住まいの市区町村の指導に従ってください。詳しくはP11に記載有。

【お手入れ方法】

1. 必ず電源を切った状態でお手入れしてください。
2. 使用前後に、本体を柔らかい布で拭いてください。汚れがひどい場合は、水で濡らして固くしぼった柔らかい布で拭きとってください。その他、乾いた柔らかい布で拭いてください。
3. お手入れの際、研磨剤を利用しないでください。また、シンナー・ベンジンなどの溶剤や化学洗剤を利用しないでください。故障や変色の原因になります。

【保管方法】

1. 保管する前に、必ず専用ACアダプターをコンセントから外し、本体からACアダプタープラグを外してください。
2. 専用ACアダプターのコードを無理に曲げたり、ねじったりしないでください。また、本体に巻きつけないでください。
3. 汚れやホコリを取った後、湿気の少ないところに保管してください。
4. 長期間ご使用にならないときは、袋などに入れてホコリがつかないようにしてください。
5. 幼児や子供の手の届くところには保管しないでください。また、高温や直射日光の当たる場所及び低温になる場所で保管しないでください。
6. 火気の近くで保管しないでください。

こんなときは

修理に出す前にもう一度点検してください。
それでも正常に動作しないときは、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。
絶対に分解したり、修理改造はしないでください。
異常動作をして事故やケガのおそれがあります。

こんなときは？	処置の仕方
動かない	電源が入っているか確認してください。
	充電中は電源を入れても動きません。充電が終了したら、充電コードを抜いてご使用ください。
	十分に充電されていない可能性があります。再度、十分に充電してください。
振動が弱い	選択した振動モードランプが正しく点灯しているか確認してください。
	十分に充電されていない可能性があります。再度、十分に充電してください。
充電できない・充電しても使用できる時間が短い	周囲の温度が極端に低い場合、または高い場合は正常に動かない場合があります。
	初めての充電時や長時間ご使用にならなかった時は、使用できる時間が短い場合があります。充電と使用を繰り返すと正常な状態に戻ります。
使用中、突然止まった	選択した振動モードランプが正しく点灯しているか確認してください。
	十分に充電されていない可能性があります。再度、十分に充電してください。
	使用開始後、各モードの使用時間を経過すると自動的に振動が停止し電源が切れます。途中でモード変更した場合は、そのモードのタイマー又は使用15分後自動的に振動が停止し、電源が切れます。
	使用中、本体を作動させているモーターの表面温度が一定以上に達すると、安全装置が働きモーターが自動停止します。 1時間程度放置して内部の温度を下げた後に、再度ご使用ください。
異音がする	本製品は構造上、振動音が発生します。異常ではありません。

※上記の確認を行っても改善しない場合は、お手数ですが販売元へお問い合わせください。また、次のような時は、ただちに使用を中止して販売元へお問い合わせください。【症状】・使用中にいつもと違う異音がするとき。・本体内部から焦げ臭いニオイがするとき。

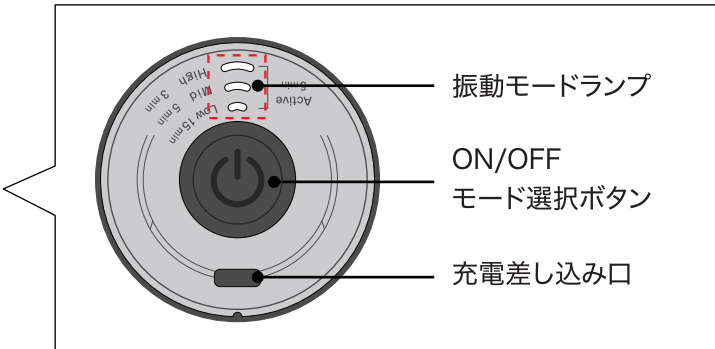
使用目的

本商品は腰に当てて座ることで、骨盤を立たせ美姿勢を目指します。
さらに突起押圧や振動を加えることで、柔軟な身体を目指すアイテムです。

梱包内容と各部の名称



本体



振動モードランプ
ON/OFF
モード選択ボタン
充電差し込み口



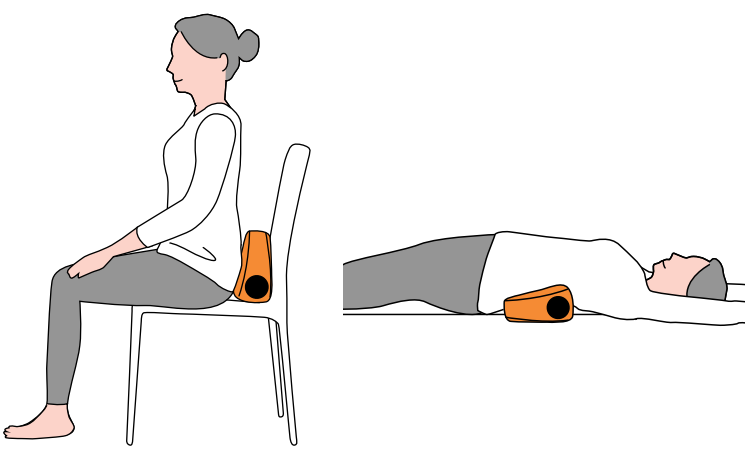
専用ACアダプター
型番:EA010-0500-2000UJ

付属専用
充電ケーブル

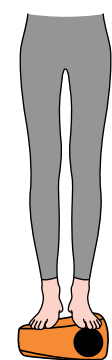


取扱説明書

使い方



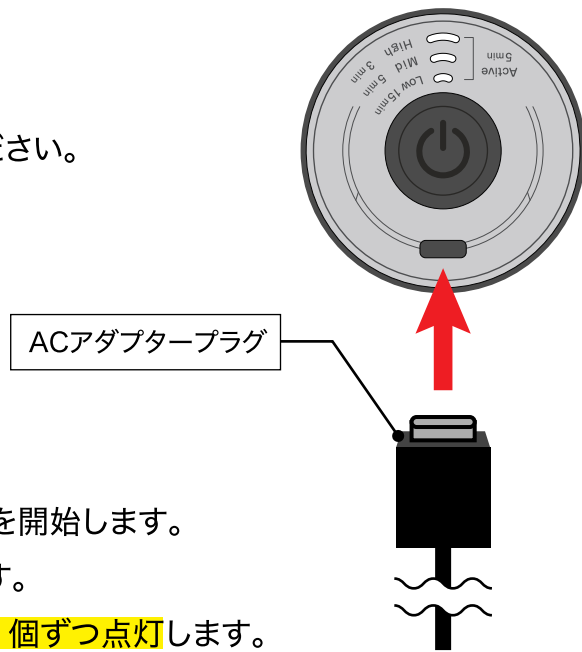
腰にあてる、床に寝た状態で商品に身体を預けるようにお使いください。



本商品の上に立つ使用は絶対におやめください。

充電の仕方・操作方法

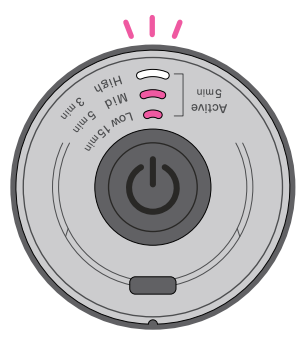
初めてご使用になる時、または長時間ご使用にならなかった時は、
電池が放電し動かないことがありますので、充電してからお使いください。
※必ず付属の充電アダプタをご使用ください。

- 

ACアダプタープラグ
- 1 充電する前に、本製品の電源をオフにしてください。
 - 2 ACアダプタープラグを
本体の充電差し込み口に、
まっすぐ奥まで差し込んでください。
 - 3 ACアダプターをコンセントに差し込み、充電を開始します。
充電中、振動モードランプは赤色で点滅します。
30%充電されるごとに、振動モードランプが1個ずつ点灯します。
 - 4 電池残量がない状態から、フル充電まで約3時間半かかります。
充電が完了したら、振動モードランプが全て赤色で点灯します。
※フル充電までの時間は、あくまで目安であり使用状況や使用環境により異なります。
 - 5 充電が完了したら、コンセントから専用ACアダプターを外し、
ACアダプタープラグを本製品から外してください。(接続中は本体は作動しません。)



【30%充電】



【60%充電】



【100%充電】

※充電残量が20%を下回った際、使用しているモードの振動モードランプが点滅します。その際は、適宜充電してください。
※充電中は使用することはできません。付属品の専用ACアダプターは充電用です。

ご使用方法

- 1** 使用する前に
ACアダプタープラグを
本体から抜いてください。

充電中は本体は作動しません。

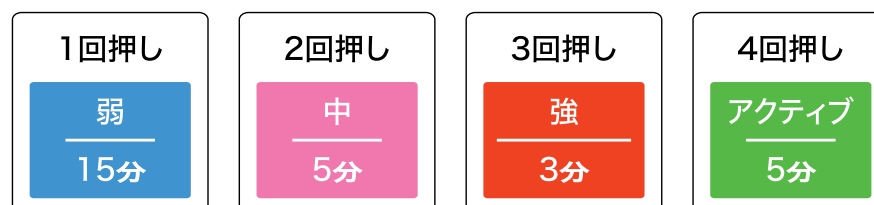
- 2** ON/OFF モード選択ボタンを押して、
電源を入れてください。

振動モードランプ1が赤色で点灯します。

※本製品は振動します。ご使用の際は、本体を
落とさないように十分注意してください。

※床での使用は振動がひびきやすいのでベッド
やソファでの使用をおすすめします。

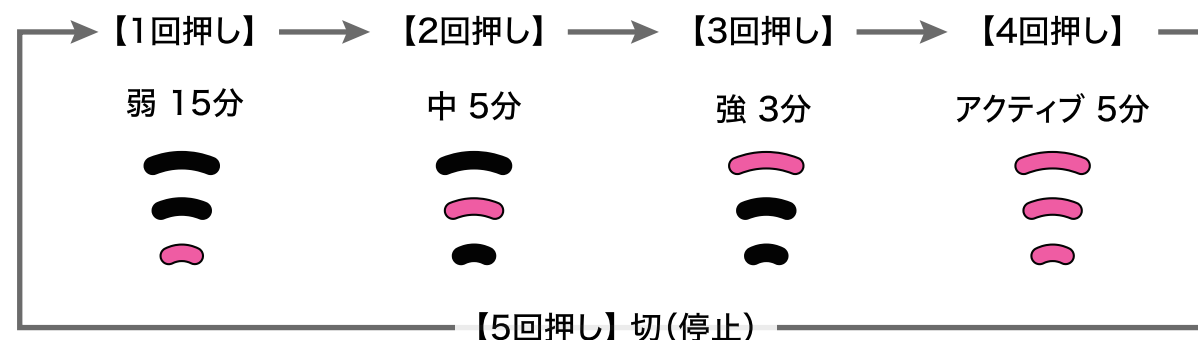
- 3** 振動モードは
4種類です。
各モード表記の
時間で電源が
切れます。



※途中でモードを変更した場合は、そのモードのタイマー又は使用15分
後自動的に振動が停止し、電源が切れます。

- 4** 振動中にON/OFF モード選択ボタンを長押しすることで電源が切れます。
本商品の動作は下記のように動作します。

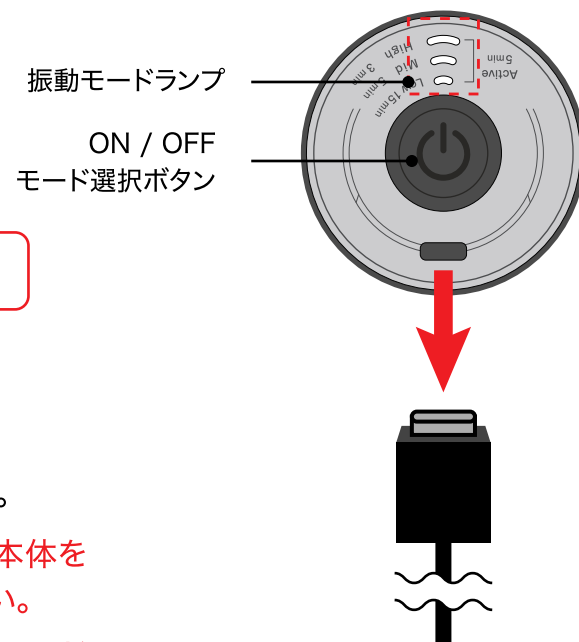
※再度、電源を入れた時はモード1から開始します。



- 5** 使い終わったら、電源を切ってください。

※推奨使用環境温度は5℃～35℃です。

※使用中に振動モードランプが点滅を始めたら、充電残量が少なくなっています。使用を
中止して充電してください。



基本の使い方 - ながら美姿勢 -

- 本製品を腰又は背中中の位置に当て座ります。
- ソファでご使用の場合は、幅の広い方を上にして、凹凸のある面を腰や背中に当ててご使用ください。
- 骨盤が立つことによって姿勢が整えられます。
- 同じ部位への連続使用は避け各モード10分以上時間を置いてからご使用ください。
- 1日の使用時間は30分以内が目安となります。

椅子での使用



椅子でご使用の場合は、凹凸のある面を腰に当ててください。
骨盤(仙骨)にアプローチします。
*座面から落ちないように気を付けながらご使用ください。



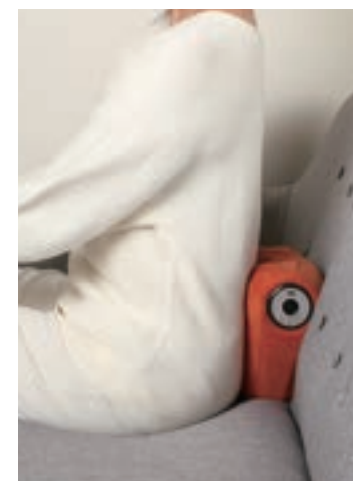
リラックス美姿勢は
操作パネルを下にして使用



シャキッと美姿勢は
操作パネルを上にして使用

ソファでの使用

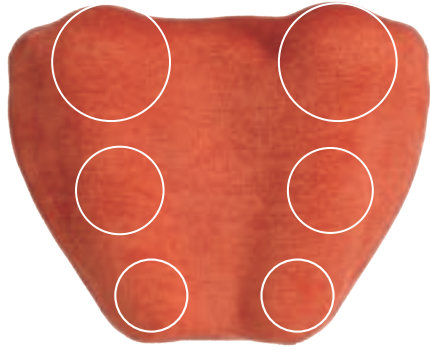
ソファがやわらかすぎると本商品が沈み込んでしまうため、
体感が弱くなります。



腰に使用する場合は、背もたれが倒れているので
操作パネルを上にして、凹凸のある面を腰に当て
てください。

背中に使用する場合は、操作パネルを上にして、凹
凸のある面を背中に当ててください。
肩甲骨あたりに当て、胸を開くようにもたれます。

更に効果を上げる使い方ポイント



凹凸面には、6つの突起が付いています。
突起に各部位を当てて、ゆらゆらと揺らしていただくと、より突起が感じやすくなります。

オススメの振動モード

モード1 弱 15分	仕事やテレビを見る時など、長時間座っている時にオススメのモードです。	モード2 中 5分	身体の側面など、筋肉や脂肪が少ない箇所にオススメです。
モード3 強 3分	背中・お尻・お腹など、筋肉や脂肪が多い箇所にオススメです。	モード4 アクティブ 5分	1日のはじまりにオススメのモードです。

横になってつかう使い方



頭の自重で首をストレッチします。
※注意:首は振動を使用しないでください。ストレッチは、1日1回3分を目安に短時間から様子を見てご使用ください。



脇の下から肋骨にかけて使用します。「上腕三頭筋」「三角筋」「大円筋」「広背筋」にアプローチします。筋肉のスタート地点で普段なかなかアプローチできない箇所を刺激します。



股関節に使用します。「大腿筋膜張筋」「中臀筋」にアプローチします。骨盤や体幹を安定させるのに大切な筋肉です。



骨盤の前側に使用します。「腸腰筋」にアプローチします。正しい骨盤位置の維持、歩行時の足の持ち上げ、体幹の安定に大切な筋肉です。



ふくらはぎに使用します。「腓腹筋」「ヒラメ筋」にアプローチします。歩行やジャンプ、ポンプ作用に大切な筋肉です。



下半身を一気にほぐしたい方へお尻の下にはさみ、正座するように座ります。「大臀筋」「ヒラメ筋」「ハムストリングス」にアプローチします。
※注意:使いはじめは1～2分から徐々に体に慣らしてご使用ください。

オススメの使い方

座ってつかう使い方

●本製品の凹凸部を身体に当てて、ご使用ください。



お腹の上に抱っこするようにのせます。腸腰筋にアプローチします。歩行や階段の上り下り、姿勢保持に大切な筋肉です。



太ももの下に当てます。「大腿二頭筋」と「半腱様筋」「半膜様筋」という3つの筋肉にアプローチします。この3つの筋肉を合わせた名称が「ハムストリングス」です。走る・歩く・膝を曲げるのに大切な筋肉です。



お尻をのせます。「大臀筋」「中臀筋」「小臀筋」は歩行・ヒップラインの維持に大切な筋肉です。

ゆらゆらゆらす使い方

●振動はなしの状態で使用します。



背もたれの高い椅子に挟み、左右にゆらゆらしながら背中・腰にアプローチします。



仰向けに寝て腰の下におき、ゆらゆらします。
※注意:使いはじめは1～2分から徐々に体に慣らしてご使用ください。



椅子の上でブルドーザーに座り、脚を広げ開脚ストレッチをします。

廃棄の仕方

- お住まいの地域で指定している廃棄方法に従ってください。
- 本体と内蔵されているリチウムイオン電池を分けてください。
- 充電がなくなるまで、本製品を連続作動させてください。

【リチウムイオン電池取り外し】

1 工具用意

カッター
ハサミ
プラス
ドライバー

2-1 カッターでパネルのシールをはがす

2-2 シールをつまんではがす

2-3 3カ所のネジをとる

2-4 パネルカバー取り外し

2-5 パネルカバー取り外し

3-1 逆側も同様にシールをはがす

3-2 ネジをはずす

4 生地カバー4カ所カット

4-2 中の筒が見える状態

5-1 制御ボックス基板の反対側を押す

5-2 制御ボックス押し出し

6-1 基板ネジ外し/計2本

6-2 基板をとりはずす

7-1 制御ボックスネジ外し/計8本

7-2 制御ボックスのふたをあける

8 ネジ外し/計1本

9 ケーブルソケット取り外し/計2本

10 基板取り外し

11 電池取り外し

保証規定／品質保証書

- 1.取扱説明書の注意事項に従った正常な使用状態で、お買い上げ1年以内に故障した場合には無償修理、または交換いたします。
 - 2.無償保証期間以内に故障して修理を受ける場合は、株式会社ドリームお客様相談室にご連絡ください。
 - 3.無償保証期間以内でも次の場合には、有償修理になります。
 - (イ)使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷
 - (ロ)お買い上げ後の落下などによる故障および損傷
 - (ハ)火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷
 - (ニ)品質保証書の提示がない場合
 - (ホ)品質保証書にお買い上げの年月日、お客様名、販売店名のない場合、あるいは文句を書き換えられた場合
 - (ヘ)消耗部品
 - (ト)故障の原因が本商品以外に起因する場合
 - (チ)その他取扱説明書に記載されていない使用方法による故障および損傷
- 4.品質保証書は再発行いたしませんので、紛失しないように大切に保管してください。
 - 5.品質保証書は本規定に明示した期間、条件のもとにおいて無償保証をお約束するものです。この保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
 - 6.保証部品は製造打ち切り後、最低3年間保有しています。

品質保証書

ドリームの商品をお買い求めいただきましてありがとうございます。本商品は厳重な検査を行い高品質を確保しております。万が一、不具合が発生しました場合は保証規定によりお買い上げ1年間は無償修理または交換いたします。

商品名	お買い上げ店名
腰スッキリ ブルドーザー	
お名前	ご住所 〒
ご住所 〒	
	TEL
TEL	お買い上げ年月日

名古屋市東区徳川町403番地 I・C・Cクオリアビル
<https://proidea-shop.com/>
 「プロイデア」は株式会社ドリームの登録商標です。
 お客様相談室：0120-559-553