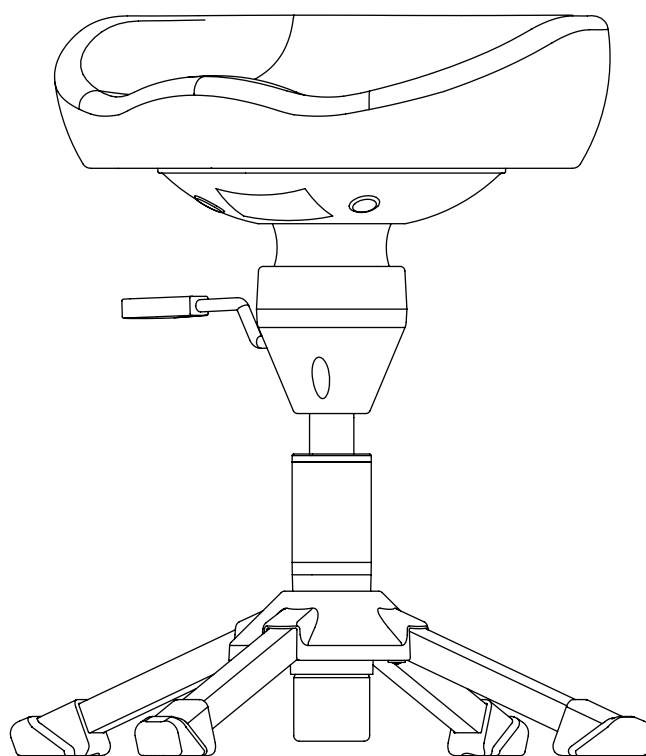


スポーツクラブがつくった ゆらキュットチェア

取扱説明書

家庭用運動器具

型番 YQC-100



1 年間保証書付

この度は「ゆらキュットチェア」をお買い上げ
いただき、誠にありがとうございます。

- 本製品はこの取扱説明書をよくお読みになり、正しく使用してください。
- ご使用の前に必ず「安全上のご注意」をお読みください。
- 取扱説明書および保証書は大切に保管し、必要なときにご利用ください。
- 本製品の形状は安全性向上のため、予告なく変更する場合があります。
あらかじめご了承ください。

安全上のご注意

ゆらキュットチェアは、シートと支柱の間にあるゴム素材によって、シートが動く構造になっている椅子型の家庭用運動器具です。

座ることで体幹トレーニングに、また左右に体重をかけシートをゆらすことで、お腹まわりをトレーニングします。

高さ調節ができ、椅子としてもご利用いただけますが、運動を目的とした構造になっていますので、安全上の注意をよく読み、正しく使用してください。

誤まった使用方法によるケガや事故・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。

下の警告・注意サインがついている文章は、必ずお読みください。

表示と意味は以下のとおりです。

警告サイン	内 容
 警告	人が死亡または重症を負う可能性が想定される内容を示します。
 注意	人が障害を負う可能性及び物的損害の発生が想定される内容を示します。

警 告

 必ず守る	● 下記の項目に該当する方は、本器を使用しないでください。 (1)動脈りゅう、静脈りゅうなどの重度の血行障害や、血栓症等のある人 (2)医師が使用を不適切と認めた人
	● 医師の治療を受けているときや下記の人には必ず医師と相談のうえ使用してください。 (1)骨粗しょう症の人 (2)心臓に障害のある人 (3)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 (4)首や背骨、足首に異常のある人 (5)かつて治療を受けたところ、または疾患部へ使用する人 (6)悪性腫瘍のある人 (7)妊娠中や生理中の人 (8)出産直後の人 (9)頸椎、胸椎、腰椎などの脊椎及び足関節の骨折、捻挫、肉離れなど急性疾患の人 (10)安静を必要とする人 (11)熱の高い人 (38℃以上) (12)手術直後の人 (13)病名などがはっきりしない人 (14)上記以外に体に以上を感じている場合も事故や体調不良を起こすおそれがあります。
	● 危険な使い方は絶対にしないでください。 不適切な使用をした場合、製造元、販売元に責任は問えません。
	● ご使用前には溶接の外れや部品類などの破損がないか毎回確認し、異常を発見した際は直ちに使用を中止し販売元にご相談ください。
	● 分解や改造、修理を行わないでください。故障や事故の原因となります。
	● 使用中、体に異常を感じたときには、直ちに使用を中止し医師に相談してください。 そのまま続けると症状が悪くなることがあります。
	● 分解や改造、修理を行わないでください。故障や事故の原因となります。
	● 使用中、体に異常を感じたときには、直ちに使用を中止し医師に相談してください。 そのまま続けると症状が悪くなることがあります。
	● エクササイズは、ご自分の体力や目的に合わせて無理のない動き・スピード・時間・回数でご使用ください。過度な使用は逆効果や体調不良になる恐れがあります。
	● 取扱説明書に記載されている使用方法以外で、本体の上に立つなど危険な使い方は絶対にしないでください。

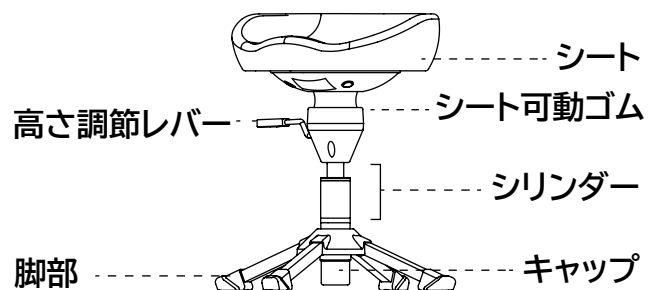
⚠ 警 告 (つづき)

 必ず守る	● 本器を子供がおもちゃのかわりに遊んだり等には使用しないでください。事故や故障の原因となります。
	● 幼児の手の届かないところに保管し、使わせないでください。事故や故障の原因となります。
	● 運動中は幼児、ペット等を近づけないでください。また、幼児やペットを抱きながら使用しないでください。事故や故障の原因となります。
	● ご自分で意思表示ができない方のご使用は避けてください。事故や体調不良につながる恐れがあります。
	● 他の器具と同時に使用しないでください。事故やケガの原因になります。

⚠ 注 意

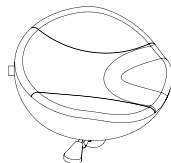
 必ず守る	● 本商品は、座面が動く特殊な構造になっています。座る時は、座面の中央に座り、バランスを崩さないよう十分に注意して座ってください。また、滑りやすい靴下やスリッパを着用している際は、足元が滑らないようご注意ください。
	● 運動中、シート可動ゴムに手や指を近づけないでください。事故やケガを起こす恐れがあります。
	● 脚部の先端は床等に傷がつきにくいようになっていますが、設置場所の素材によっては傷がつく場合もございますので、ご注意ください。
	● 不安定な床面、及び柔らかい床面では使用しないでください。本体の破損及び、事故やケガを起こす恐れがあります。
	● シートの高さ調整をする場合、指が挟まれないよう気をつけてください。
	● シートが動く構造になっていますので、急に座る、急に立ち上がるなどの動作は危険ですのでお止めください。事故やケガを起こす恐れがあります。
	● ゆらしてエクササイズする時は、座面にゆっくりと体重をかけてシートを動かし、脚が床から浮くような急激な動きは行わないでください。バランスを崩しケガや事故、故障の原因となります。また、使い始めや動きに慣れるまではゆっくり小さな動きから始めてください。
	● 運動を行う場合は、周りに危険物などがない十分な広さのスペースで行ってください。
	● 階段・ベランダなど転落の恐れのある場所での使用や保管は絶対に避けてください。
	● 適応身長は 140cm 以上です。床に足がつかない方は使用できません。また、40kg 未満の方は自重での高さ調節が難しい場合があります。
 禁止	● 使用中にいつもと違う大きなガタガタ音や異音などがあった場合は直ちに運動を中止してください。故障や事故、ケガの原因となります。
	● 物を食べながら、シートをゆらすエクササイズは行わないでください。のどにものを詰まらせたり、大きな事故、体調不良等を起こすことがあります。
	● 食後 1 時間以内、及び飲酒時などは絶対にシートをゆらすエクササイズは行わないでください。大きな事故、体調不良等を起こすことがあります。
	● 眠いときは使用しないでください。転倒などによる事故やケガの原因になります。
	● スプレー等（殺虫剤、整髪剤、除菌用、掃除用等）をかけないでください。破損、変色や色落ちの原因となります。
 高温禁止	● 屋外や浴室など湿気の多い場所や高温になる場所での使用・保管はしないでください。
	● ストーブやファンヒーターなどの近くや火気のある場所など高温になる場所での使用・保管はしないでください。
	● 直射日光のあたる場所等での使用・保管はしないでください。

各部の名称



梱包内容

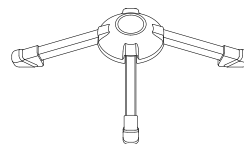
1. シート



2. シリンダー



3. 脚部



4. キャップ

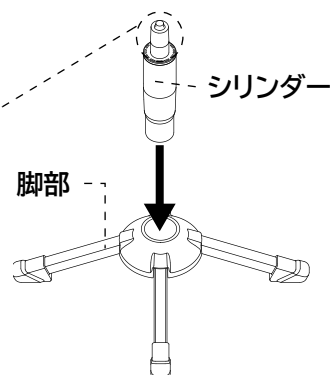


組み立て方

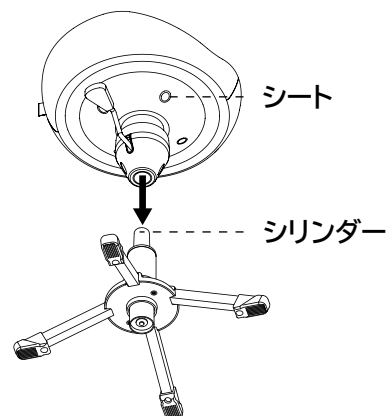
⚠ 組み立て時は作業スペースを広めに確保し、周囲の安全を確認してください。

- ① 脚部にシリンダーを取り付けます。
脚部と垂直になるように取り付けてください。

※ シリンダー可動部を触らないようにしてください。
グリスが手につく恐れがあります。



- ② シートをシリンダーに取り付けます。
脚部と平行になるように取り付けてください。

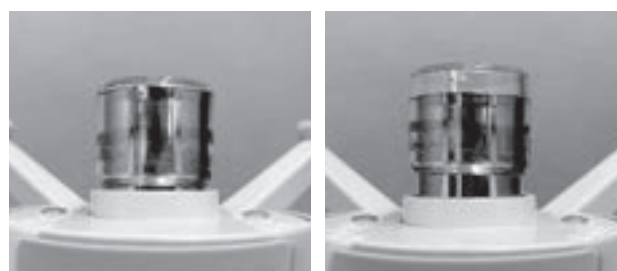
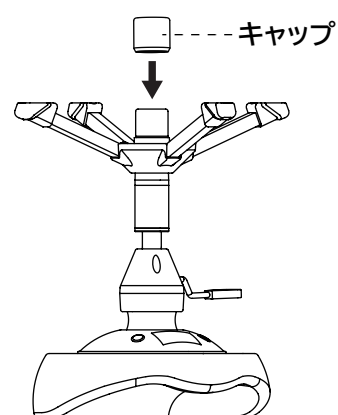


- ③ シートに座り、体重をかけて前後左右に何回か動かし、各パーツが固定されたことを確認してください。



- ④ 組み立てたチェアを裏返して床へ置き、キャップをシリンダー下部に取り付けます。キャップは最後まで押し込み、隙間がなくなるように取り付けてください。

※ ケガをしないよう軍手などを使用して取り付けてください。



○正しい装着

× 装着が不完全

- ⑤ キャップが正しく取り付けられているか確認したら、チェアの向きを戻し、脚部を押さえた状態でシートを上引き上げ、各パーツがしっかり固定されているか確認してください。

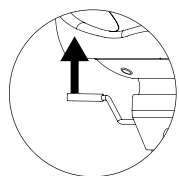
※ パーツが抜ける場合は、再度③に戻り2～3分座って動き体重をかけ、パーツが固定されるようご対応ください。



- 組立時、力を加える必要があるため、軍手などを使用して手などをケガしないように注意してください。
- 組立後は、座って体重をかけることで各パーツが固定されます。
- 座面を軽く持ち上げ、各パーツが固定されていることを確認してください。
また、各パーツの接続部に隙間がないことを確認してください。
- 一度固定されたパーツは解体することはできません。注意して組み立ててください。
- シリンダーのグリスは夏場など高温になると手に付きやすくなりますので、取り扱い時には十分注意してください。

高さ調節の仕方

座ったまま、高さ調節レバーを上にあげ、シートの高さを調節してください。
目安は足の裏全体が床につく高さです。



※ 体重 40kg 未満の方は、自重での高さ調節が難しい場合があります。

使い方①

部位：体幹

椅子として座りながらエクササイズする

ご使用になるテーブルやデスクに合わせて、高さを調節してお使いください。



⚠ 本製品は、座面が動く特殊な構造になっています。
座る時は、バランスを崩さないよう十分に注意して座ってください。

使い方②

部位：わき腹・お腹まわり

ゆらしてエクササイズする

- 左右スウィング
(回数目安：30 往復)



左右に体重をかけ、シートをゆらし、わき腹を交互にひきしめます。

- サークル運動
(回数目安：左右回し各 5 回ずつ)



円を描くようにシートをまわし、お腹まわりをひきしめます。

⚠ 運動時は、座面にゆっくりと体重をかけてシートを動かし、脚が床から浮くような急激な動きは行わないでください。また、使い始めや動きに慣れるまではゆっくり小さな動きから始めてください。

故障かなと思ったら

症状	
スムーズに動かない	シート可動部のゴムに異物が挟まっていないか確認してください。 また、体重が軽い方や筋力によっては、エクササイズ時にシートが動きにくい場合があります。
高さ調節ができない	高さ調節レバーに異物が挟まっていないか確認してください。 また、体重が 40kg 未満の場合、自重ではシートが下がらないことがあります。
摩擦音がる	気温や室温などの外部環境、または使用頻度によって摩擦音（動作音）が発生する場合があります。ただし、明らかにいつもと違う音や状態が見られる場合は、すぐに使用を中止し、販売元へご相談ください。

次のようなときは、ただちに使用を中止して販売元へご相談ください。

症状	● 使用中に異音がするとき。
	● 負荷や動作が不確実なときなど、いつもと違う状態になったとき。

取扱いについての注意

シートや脚部が汚れた場合は、水またはぬるま湯を含ませた布を固くしぼって拭いてください。水をかけたり、ベンジン、シンナー、磨き粉などで拭いたり、殺虫剤などをかけないでください。故障や変色や色剥げの原因になります。

保管の仕方

注意
● 屋外や浴室など湿気の多い場所や高温になる場所での使用・保管はしないでください。
● ストーブやファンヒーターなどの近くや火気のある場所など高温になる場所での使用・保管はしないでください。
● 直射日光のあたる場所等での使用・保管はしないでください。

廃棄について

廃棄するときは一般家庭製品と同様の処理となります。
各地方自治体の処理方法に従って廃棄してください。

仕様

商 品 名	ゆらキュットチェア
型 番	YQC-100
外 形 寸 法（約）	縦 46cm× 横 46cm× 高さ 46cm（最大 54cm）
重 量（約）	4.7 kg
材 質	本体：スチール・合成ゴム・PP・TPR シート：ポリウレタン・ポリエステル
耐 荷 重	100 kg
適 応 身 長	140 cm以上（推奨体重 40 kg以上）
付 属 品	取扱説明書（1 年間保証書付）
原 産 国	中国

● 品質向上のため、予告なく仕様を変更する場合がございます。

保証規定

本製品は、厳密なる品質管理及び検査を経て、お届けしたものです。
お買い上げの日から上記期間中故障が発生したときは、本製品と本書をお持ちいただき、お買い上げの販売店または下記にご相談ください。所定記入欄が空欄のままですと、本書は無効となる場合がございますのでお買い上げの販売店にお申し出ください。
※本保証書は再発行いたしませんので大切に保管してください。

品質保証書

商品名 ゆらキュットチェア

型番 YQC-100

お客様

ふりがな
お名前

様 ☎

〒

ご住所

取扱販売店・住所・電話番号

保証期間

お買い上げ日

年

月

日

より

本体のみ1年間

- （無料修理規定）
- 取扱説明書の注意事項にしたがった正常な使用状態で、保証期間内に故障したときには無料修理いたします。
 - 贈答品などで本書に記入してあるお買い上げの販売店に修理がご依頼できないときには、下記販売元へお問い合わせください。
 - 保証期間内でも次の場合には有料修理となります。
 - (イ) 本書のご提示がないとき。
 - (ロ) 本書にお買い上げ年月日、お客様名・販売店名の記入がないとき、または字句を書き換えられたとき。
 - (ハ) 使用上の誤り、または不当な修理や改造による故障および損傷。
 - (ニ) 火災・公害および自身・風水害その他天災地変など外的要因がある故障および損傷。
 - (ホ) 業務用としての使用など一般家庭用以外に使用されたときの故障および損傷。
 - (ヘ) 消耗品および本体以外の付属品の消耗。
 - 本書は日本国内においてのみ有効です。
Effective only in Japan.

この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。したがって、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ので、保証期間経過後の修理についてご不明のときはお買い上げの販売元へお問い合わせください。

■ 販売元

株式会社 ルネサンス

〒130-0026

東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア

<https://www.s-renaissance.co.jp>

■ お客様相談室

(10:00 ~ 17:00 土日祝を除く)

☎ 0120-371-719

✉ proshop@s-renaissance.co.jp
(24 時間受付)