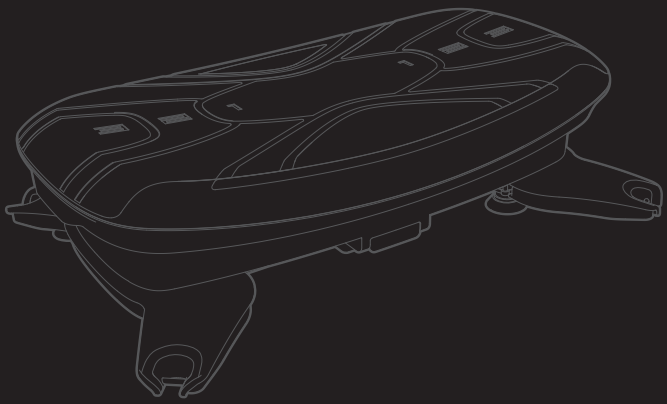
取扱説明書

RIZAP

3D BALANCE BLADE

3Dバランスブレード　SB-07RZ



Powered by

DOCTORAIR

このたびはドクターエア製品をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございます。

●安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。

●取扱説明書に記載しているイラストはイメージ図です。

002

目次

はじめに

安全のために……3
各部の名称と付属品……9
操作パネルのボタンとディスプレイの機能……10
リモコンのボタンの機能……12

準備

電源コードを取り付ける……14
リモコンに電池をセットする……15
エクササイズバンドを取り付ける……16
音楽データの入ったUSBメモリーを接続する（音楽を再生するとき）……17
スマートフォンを接続する……18

使いかた

3Dバランスブレードを使用する……19
エクササイズを行う……20
ステップを前後に傾斜させる・水平に固定する……26
音楽を聴きながら、または音楽に合わせてエクササイズを行う……27

その他

お手入れと保管について……28
故障かなと思ったら……29
Bluetooth® 機器について……31
主な仕様……32
保証とアフターサービス……34

安全のために

お使いになる方や他の人への危害、財産への損害を未然に防ぐため、必ずお守りいただくことを説明しています。
次の内容（表示・図記号）をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項は必ずお守りください。

警告・注意について 誤った取扱いをしたときに生じる危険や損害の程度を区分し、説明しています。	
⚠ **警告**	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷に結びつく可能性があるもの。
⚠ **注意**	誤った取扱いをしたときに、傷害または家屋・家財などの損害に結びつくもの。

図記号の例 お守りいただく内容を、次の図記号で説明しています。	
 分解禁止	⃠は、製品の取扱いにおいて、その行為を禁止するマークです。 ⃠の中や近傍に具体的な禁止内容を絵や文章で示しています。左の図記号は「分解禁止」を意味します。
 電源プラグを抜け	●は、製品の取扱いにおいて、指示に基づく行為を強制するマークです。 ●の中や近傍に具体的な指示内容を絵や文章で示しています。左の図記号は「電源プラグを抜け」を意味します。

⚠警告

禁止

●医師から運動を制限されている方は使用しないでください。症状を悪化させる原因になります。
●自ら意思表示ができない方や操作が行えない方には使用させないでください。ケガや思わぬ事故の原因になります。
●本製品の最大適応体重は120 kgです。120 kgを超える方は使用しないでください。
●身体に過度の負担をかける使用はおやめください。事故や体調不良の原因になります。
●次のような場所での使用および保管はおやめください。事故やケガ、故障の原因になります。
・乳幼児やお子さまの手の届く場所や、ペットが触れる場所・こたつの中や暖房器具の近く、ホットカーペットの上など、高温になる場所・直射日光が当たる場所や車内など、高温になる場所・水のかかる場所・高温高湿の場所・ほこりの多い場所・振動や衝撃の加わりやすい場所・強電磁界下
●アクセサリーやベルトなどを着けたまま使用しないでください。事故やケガの原因になります。
●乳幼児に本製品を使用させたり、遊ばせたり、上にのせたりしないでください。思わぬ事故の原因になります。
●コンセントや配線器具の定格を超える使い方や、仕様電圧以外での使用はしないでください。火災の原因になります。
●電源プラグをコンセントから抜くときは、電源コードを引っ張らないでください。絶縁不良になり、火災、感電、ショートによる発火の原因になります。
●付属の電源コード以外は使用しないでください。また、付属の電源コードは本製品専用です。他の機器には絶対に使用しないでください。火災や感電、故障の原因になります。
●電源コードや本体の隙間に、ピンのような鋭いものや異物を挿し込まないでください。火災や感電、事故の原因になります。
●電源コードを傷つけたり、加工したり、引っ張ったり、無理に曲げたり、ねじ曲げたり、束ねて使用しないでください。また、コードに重いものをのせたりはさみ込んだりしないでください。火災や感電の原因になります。
●電源コードを本体などに巻き付けないでください。断線による火災や感電の原因になります。
●開口部や電源端子部分に指や金属などで触れないでください。感電や故障の原因になります。
●乾電池や取り外した電池カバーを乳幼児やお子さまの手の届く場所、ペットが触れる場所に置かないでください。

⚠警告

必ず守る

●次の方は必ず医師とご相談の上、使用してください。
・ペースメーカーなどの電磁障害の受けやすい体内植込み型医用電子機器を使用している方・悪性腫瘍のある方・心臓に障害のある方・脚部に重度の血行障害がある方・妊娠中や妊娠の可能性がある方、出産直後の方・糖尿病など、高度の末しょう循環器障害による知覚障害のある方・安静を必要とする方や体力の衰えた方・体温38℃以上(有熱期)の方/例：急性炎症症状(倦怠感、悪寒、血圧変動など)の強い時期や衰弱しているとき・めまい、ふらつきなど平衡感覚に異常のある方、また平衡感覚に影響が出る薬を服用している方・骨粗しょう症、脊椎の骨折、ねんざ、肉離れなどの急性(疼痛性)疾患の方・腱鞘炎、むち打ち症、頚椎損傷、脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニアなどの整形外科的疾患の方・背骨に異常のある方、または背骨が左右に曲がっている方・医師の治療を受けている方・上記以外に特に身体の異常を感じている方
●乾電池が液漏れし、皮膚や衣類に液が付着した場合は、直ちに水でよく洗い流し、医師にご相談ください。また、液が目に入った場合は、失明の原因になりますので、目はこすらず、直ちに水道水などのきれいな水で十分に洗い流し、必ず医師の診察を受けてください。
●初めてお使いになる方や長期間ご使用にならなかった方、ご高齢の方、乗り物酔いしやすい方などは短時間で速度の遅い状態から使用し、徐々に身体を慣らすようにしてください。急激に運動量を増やすとケガや体調不良の原因になります。
●小学生以下、および、一人での運動に不安のあるご高齢の方などは、必ず成人の介添えのもとでご使用ください。
●寒い場所から暖かい場所に移設したり、室温が急激に上がった直後は、内部が結露する場合があります。結露したまま使用すると、故障の原因になりますので、大きな温度変化があった場合は、一時間ほど置いてから主電源を入れてください。
●ご使用中にめまいや吐き気、痛みなど、身体に異常があらわれたり感じたりした場合は、直ちに使用を中止してください。不快感が続く場合は医師に相談してください。事故や体調不良を起こす原因になります。
●ご使用前に必ず製品に損傷がないか確認し、異常が発見された場合は使用せず、ドクターエアお客様相談窓口にご相談ください。

⚠警告

 ぬれ手禁止	●濡れた手で本体や電源コード、リモコンには触れないでください。感電や故障の原因になります。
 風呂、シャワー室での使用禁止	●本製品は防水型ではありませんので、風呂場などで使用しないでください。漏電によって、感電や発火の原因になります。
 分解禁止	●本製品の分解・改造は絶対にしないでください。発火や事故、故障の原因になります。
 電源プラグを抜け	●電源コードやプラグが傷んでいたり、コンセントへの挿し込みがゆるいときは、直ちに使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて、ドクターエアお客様相談窓口にご相談ください。そのまま使用を続けると火災や感電の原因になります。 ●本製品から異常音や異臭・煙が発生したら、直ちに使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて、ドクターエアお客様相談窓口にご相談ください。そのまま使用を続けると火災や感電・事故の原因になります。

⚠注意

 禁止	●エクササイズ以外の目的で使用しないでください。ケガや体調不良の原因になります。 ●他の器具、機器などと同時に使用しないでください。事故や体調不良の原因になります。 ●本製品の上で飛んだり跳ねたり、手足や腰などの身体を必要以上に動かすなどはおやめください。事故やケガの原因になります。 ●本製品を落としたり、重いものをのせたり、強い衝撃を加えないでください。火災や感電、故障の原因になります。 ●本製品の端に体重をかけたり力を加えないでください。転倒や足を踏み外し、事故やケガの原因になります。 ●同時に複数人で使用せず、必ずお一人でご使用ください。 ●飲酒中や飲酒後の使用はおやめください。事故やケガの原因になります。 ●医療行為には使用できません。 ●使用中はステップや操作パネル以外は触れないでください。機器の隙間に手や指を挟み、ケガをする恐れがあります。 ●乗り物に酔いやすい方がご使用する場合は、体調不良に十分にご注意ください。 ●室温10℃未満、または35℃以上の状態では使用しないでください。駆動部品などの劣化を早めるおそれがあります。 ●磁気を利用したカード類（キャッシュカードなど）を本製品に近づけないでください。スピーカーの磁気の影響で、カードが使用できなくなる恐れがあります。 ●1日60分以上は使用しないでください。長時間使用すると、逆効果やケガの原因になります。
 必ず守る	●使用中に姿勢を変える際は、転倒などに十分にご注意ください。事故やケガの原因になります。 ●硬く水平で安定した場所に設置してください。タイルの上などの滑りやすい場所や、クッションの上など不安定な場所での使用はおやめください。 ●本製品や手が、家具や周囲の人にぶつからないよう、家具や壁から離し、十分なスペースを確保してから設置してください。事故やケガの原因になります。 ●ご使用の際は動きやすく滑りにくい服装をしてください。ポケットの中は空にしてください。 ●素足や運動靴で使用してください。靴下やスリッパなどで使用すると、事故やケガ、転倒の原因になります。 ●ご使用中、足や手が汗ばんできた場合は、使用を中止し、乾いたタオルなどで拭きとってから、再度ご使用ください。濡れたまま使用すると、事故やケガ、転倒の原因になります。

⚠注意

必ず守る

- ●食後は十分に時間を置いてからご使用ください。体調不良の原因になります。
- ●30分間連続で使用した場合は、1時間ほど本製品を休ませてください。
- ●電源タップでご使用になる際は、必ず電源タップの定格容量をお守りください。火災や焼損の原因になります。
- ●定期的に本体のお手入れを行ってください。電源プラグにホコリが付着すると、トラッキング現象による火災の原因になります。
- ●本製品に乗り降りする際は、運動が完全に停止していることを確認し、足元に十分ご注意ください。事故やケガの原因になります。
- ●乾電池をご使用の際は、次のことをお守りください。乾電池の破裂や漏電、液漏れ、発熱による火災やケガ、周囲への汚損の原因になります。
  ・指定以外の乾電池は使用しない・極性表示+とーは正しく入れる・乾電池を充電したり、過熱したり、分解したり、ショートさせたりしない・火中投下しない・乾電池の使用推奨期限を越えたものや、液漏れしているものは使用しない・水をかけたり、濡れた手で触れない・乳幼児、小さなお子様の手の届く場所やペットが触れる場所に保管しない・使用済みの乾電池は+とーにテープを貼って絶縁してから廃棄する。廃棄方法は各地方自治体の廃棄区分に従う・一ヶ月以上使用しない場合は、リモコンから必ず乾電池を取り外す
- ●テレビなどの映像/音響機器のそばで使用すると、映像/音響機器に雑音が入る場合がありますので、機器から離して設置してください。

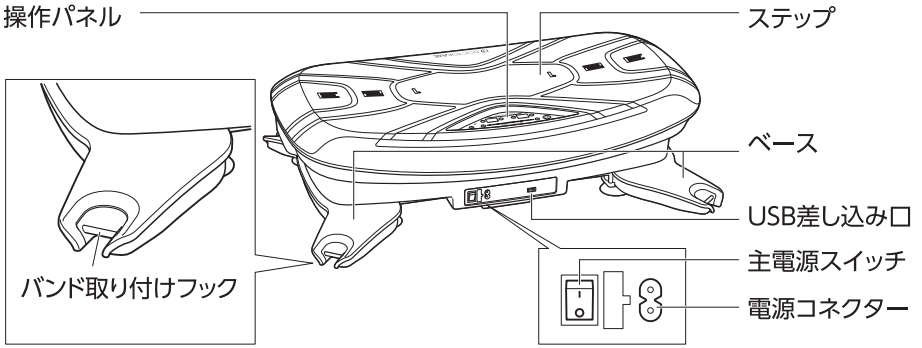
電源プラグを抜け

- ●本製品を移動させる際は、主電源スイッチを切り、電源プラグを抜いてから行ってください。また、移動時には十分に注意してください。事故やケガ、故障の原因になります。
- ●停電したときは直ちに電源を切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。
- ●お手入れをする際は、必ず電源を切り、電源プラグをコンセントから抜いてから行ってください。感電や事故の原因になります。
- ●ご使用にならないときは主電源スイッチをお切りください。また、長期間にわたってご使用にならない場合は、電源プラグをコンセントから抜いてください。絶縁不良や液漏れによる火災や漏電の原因になります。
- ●雷が鳴り始めたら、直ちに電源を切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。

各部の名称と付属品

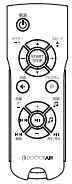
本体

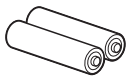
操作パネル上のボタンや表示部については、「操作パネルのボタンとディスプレイの機能」(10ページ)をご覧ください。

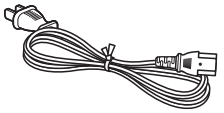


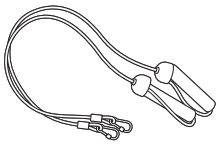
付属品

リモコンのボタンについては、「リモコンのボタンの機能」(12ページ)をご覧ください。


リモコン


単4形乾電池(リモコン用)×2

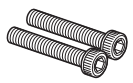

電源コード

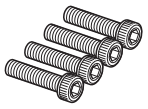

エクササイズバンド×2



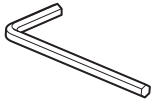
取扱説明書(本書・保証書付き)

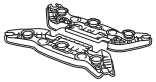
<ベース用部品> 脚部品の取付けに関しては別紙をご確認ください。


ねじ大×2


ねじ小×4

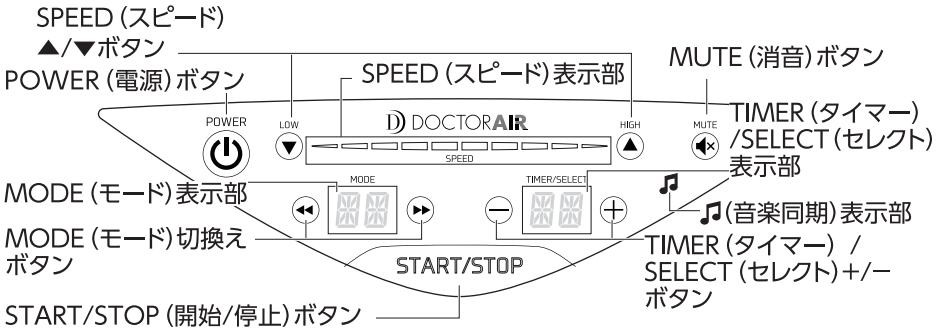

ワッシャー×6


六角レンチ


ベースパーツ×2

操作パネルのボタンとディスプレイの機能

本体の操作パネルには、次のボタンと表示部が用意されています。



START/STOP（開始/停止）ボタン

現在選択されている振動モードでの動作を開始、または一時停止します。一時停止中は操作パネルのディスプレイ（MODEとTIMER/SELECT表示部）が点滅します。

MODE（モード）切換えボタン

押すたびに振動モードが以下のように切り替わり、選択された振動モードがMODE表示部に表示されます。

ML(マニュアル)→AT（オート）→RZ(ライザップ)→ML（マニュアル）・・・

POWER（電源）ボタン

本体の主電源スイッチがオンになっているときに押すと、スタンバイモードになります。本体の動作中に押すと、ただちに動作が停止します。

TIMER（タイマー）/SELECT（セレクト）+/−ボタン

【ML（マニュアル）モード】

+および−ボタンを押して動作時間を増やしたり（+ボタン）、減らしたり（−ボタン）します。

1 ～ 30分に設定することができます。

※AT（オート）モードとRZ（ライザップ）モードでは、タイマーは決められた時間に固定されており、変更することはできません。

【AT（オート）モード】

+および−ボタンを押してC1 ～ C5の中からコースを選びます。

TIMER（タイマー）/SELECT（セレクト）表示部

設定されている動作時間、または動作中の場合は残り時間を表示します。

タイマーが10分の場合は「010」、9分の場合は「009」、タイマーが1分を切ると、「059」、「058」、「057」、「056」...のようにカウントダウンしていきます。

♫（音楽同期）表示部

音楽と振動が同期すると、♫マークが表示されます。

※音楽再生/一時停止機能は本体操作パネルでは使用できません。

SPEED（スピード）▲/▼ボタン

ML(マニュアル）モード選択時に、振動スピードを上げたり（▲ボタン）、下げたり（▼ボタン）します。AT（オート）モードでは、振動スピードを変更することはできません。

SPEED（スピード）表示部

設定されている、または現在の振動スピードがグラフ状に表示されます。

MODE（モード）表示部

選択されている振動モードを表示します。

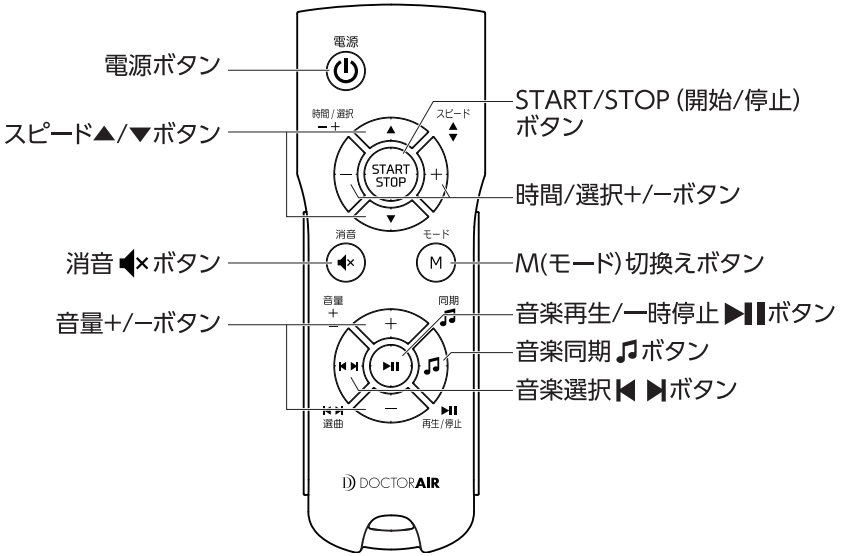
MUTE（消音）ボタン

ボタンを押すと本体から全ての音が出ないよう設定できます。

消音中に再度ボタンを押すと、消音状態が解除され、全ての音が出る状態に戻ります。

リモコンのボタンの機能

リモコンには、次のボタンが用意されています。



電源ボタン
本体の主電源スイッチがオンになっているときに押すと、スタンバイモードになります。本体の動作中に押すと、ただちに動作が停止します。

スピード▲/▼ボタン
ML(マニュアル)モード選択時に、振動スピードを上げたり(▲ボタン)、下げたり(▼ボタン)します。 AT (オート)モードでは、振動スピードを変更することはできません。

音量+/−ボタン
再生音量を調整します。

START/STOP (開始/停止)ボタン
現在選択されている振動モードでの動作を開始、または一時停止します。一時停止中は操作パネルのディスプレイ(MODEとTIMER/SELECT表示部)が点滅します。

時間/選択+/−ボタン
【ML (マニュアル)モード】
+および−ボタンを押して動作時間を増やしたり(+ボタン)、減らしたり(−ボタン)します。
1 ～ 30分に設定することができます。
※AT (オート)モードとRZ (ライザップ)モードでは、タイマーは決められた時間に固定されており、変更することはできません。
【AT (オート)モード】
+および−ボタンを押してC1 ～ C5の中からコースを選びます。

M(モード)切換えボタン
押すたびに振動モードが以下のように切り替わり、選択された振動モードがMODE表示部に表示されます。
ML(マニュアル)→AT (オート)→RZ(ライザップ)→ML (マニュアル)・・・

▶❚❚(音楽再生/一時停止) ボタン
音楽を再生、一時停止します。

♫(音楽同期)ボタン
動作中かつ音楽再生中に押すと、音楽と振動が同期されます。

⏮ ⏭(曲選択)ボタン
次の曲を再生するには、1回押して先送りします。前の曲を再生するには、すばやく2回押して戻ります。

×(消音)ボタン
ボタンを押すと本体から全ての音が出ないよう設定できます。
消音中に再度ボタンを押すと、消音状態が解除され、全ての音が出る状態に戻ります。

電源コードを取り付ける

次の手順で3Dバランスブレードを設置し、電源コードを取り付けてください。

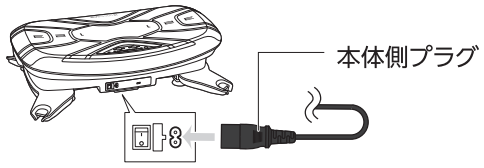
設置場所について

- 水平で硬く安定した場所に設置してください。タイルなどの滑りやすい場所や、クッションの上などの不安定な場所でのご使用はおやめください。本体が移動したり、がたつきや異常振動、異音が発生する可能性があり、事故や故障の原因となる場合があります。
- フローリングの上など、設置場所によっては設置跡や傷が付く可能性がありますので、ご注意ください。必要に応じて床表面に直接本製品が当たらないよう、マットを敷くなどしてください。その際、毛足が長いじゅうたんなどの不安定なものは避けていただき、ゴムマットなどの滑りにくいものをお使いください。
- 使用中に本製品や使用者の体が周囲の家具や人にぶつからないよう、家具や壁から離して十分なスペースを確保して設置してください。
  事故やケガの原因になる場合があります。

1 付属の電源コードの本体側プラグを本体の電源コネクターに挿し込みます。

ご注意

電源コードを束ねた状態ではお使いにならないでください。



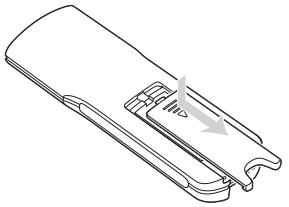
2 コンセントに電源プラグを根元までしっかりと挿し込みます。



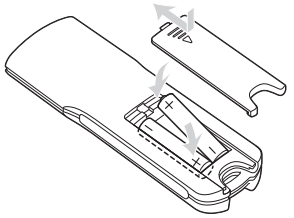
リモコンに電池をセットする

リモコンには、単４形乾電池２本をお使いください。

1 リモコン裏側のカバーを開けます。



2 単４形乾電池２本をセットし、カバーを閉めます。
＋、－を正しくセットしてください。



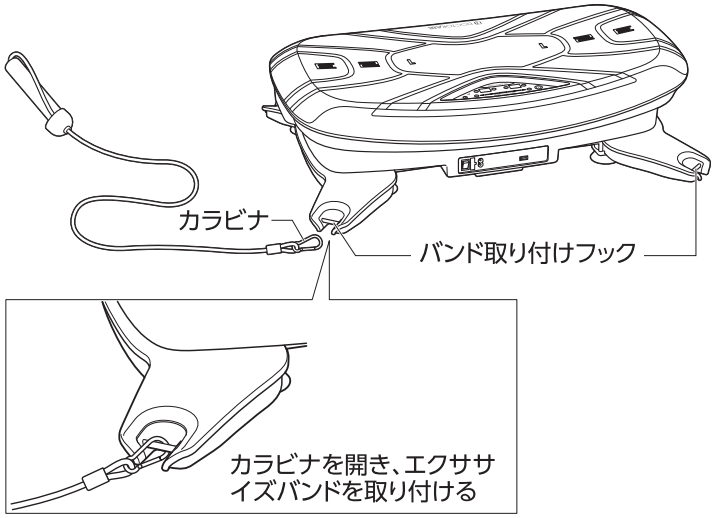
電池に関するご注意

- 付属の電池は動作確認用です。通常より寿命が短い場合があります。
- 電池交換の際は、同じメーカー、同じ種類の新しい単４形の乾電池２本をお使いください。
- 長期間使用しない場合は、電池の液漏れによる故障を防ぐため、電池を外して保管してください。
- 電池の溶液が目に入ったり、身体や衣服に付いた場合は、すぐにきれいな水で洗い流し、医師にご相談ください。
- 使用済みの乾電池は、自治体の条例に従って廃棄してください。

エクササイズバンドを取り付ける

本体にエクササイズバンドを取り付けると、腕や肩まわりのエクササイズを行うことができます。

エクササイズバンドをお使いになる場合は、バンド取り付けフックにエクササイズバンドのカラビナを取り付けてください。



音楽データの入ったUSBメモリーを接続する(音楽を再生するとき)

音楽を再生しながらエクササイズをしたり、音楽と振動を同期させるには、音楽データの入ったUSBメモリーを本体のUSB差し込み口に挿入してください。

ご注意

- 再生できる音楽データはMP3方式で保存された音楽データのみとなります。MP3方式以外で保存された音楽データは再生できません。
- USBを挿し込むとき、または抜きとるときは、必ず動作が停止していることを確認してください。
- USB2.0仕様のUSBメモリーをご使用ください。

スマートフォンを接続する

Bluetooth 接続したiPhoneやAndroidスマートフォンやその他の電子機器の音楽を3Dバランスブレードのスピーカーで聴くことができます。始めて接続するときは、機器登録（ペアリング）が必要です。

操作を始める前に、以下をご確認ください。

- 3Dバランスブレードとスマートフォンが1 m以内に置かれている。
- 3Dバランスブレードに電源コードが接続され、主電源が入っている。

1 本製品の主電源を入れます。

2 接続するBluetooth機器でBluetooth機能をONにして、ペアリング操作を行い、本製品を検索します。

- 本製品を検索するとBluetooth機器に「3D BALANCE BLADE」と表示されます。
- 本製品に近づいた状態で検索してください。
- うまくペアリングできない時は、 本製品の主電源を入れ直してから再度お試しください
- Bluetooth機器の使い方は、機器の取扱説明書をご覧ください。

3 「3D BALANCE BLADE」が表示されたら、選択して接続します。

- 接続が完了すると、本製品から「ピー」という音がします。
- ペアリングが完了し、本製品とスマートフォンが接続された状態になります。
- 2回目以降は、電源オン時に前回接続した機器と接続します。お使いのスマートフォンや環境によっては、手順3の操作が必要な場合があります。

ご注意

- 15 分以内に機器登録を完了しなかった場合、本製品の電源が切れます。この場合、もう一度操作を行ってください。
- 一度機器登録すれば再び登録する必要はありませんが、以下の場合は再度機器登録が必要です。
  - 修理を行ったなど、機器登録情報が削除されてしまったとき。
  - 接続相手の機器から、3Dバランスブレードとの接続履歴が削除されたとき。

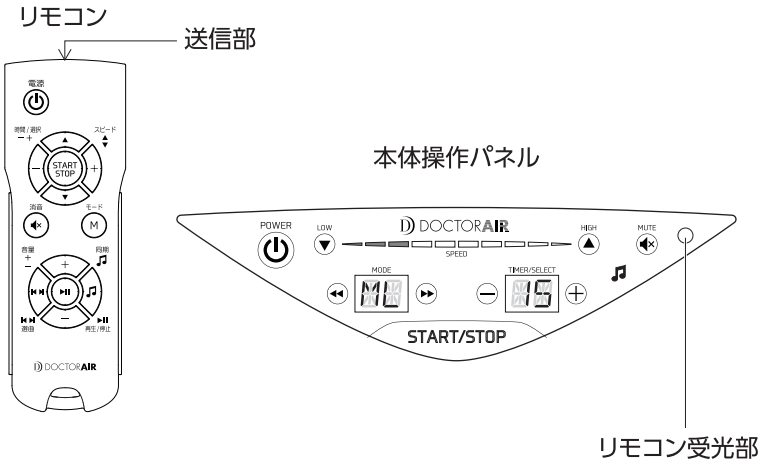
3Dバランスブレードを使用する

ご使用になる前に

- ご使用前に、本体や付属品、電源コードなどに損傷がないか確認してください。また、主電源スイッチや本体の操作パネル、リモコン、タイマー機能などが正常に動作することを確認してください。特にしばらくお使いにならなかった場合は、必ず確認してください。
- 異常が発見された場合はそのまま使用せず、ドクターエアお客様相談窓口にご相談ください。
- 本製品は振動と音を出します。ご使用の際にはご近隣など周囲に迷惑がかからないように、十分ご注意ください。
- ご使用前にリモコンに単４形乾電池２本をセットしてください。くわしくは「リモコンに電池をセットする」（15ページ）をご覧ください。
- 操作パネルには保護シールが貼られています。シールを剥がしてご使用ください。

リモコンをお使いになる場合は

送信部を本体操作パネルのリモコン受光部に向けて操作してください。

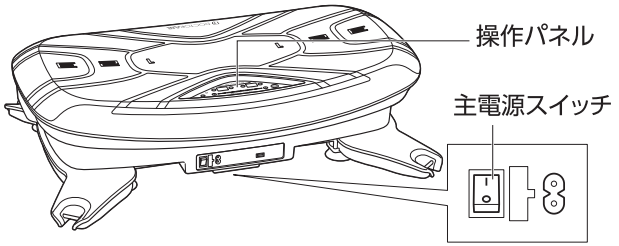


エクササイズを行う

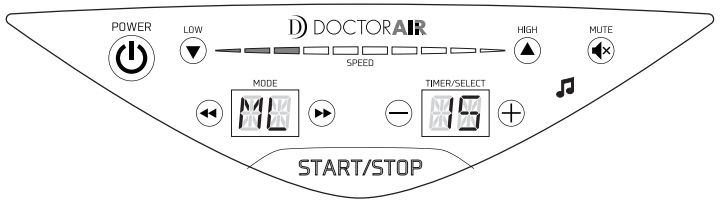
振動速度と時間を自由に設定できるML（マニュアル）モードのほか、振動が自動で変化するAT（オート）モードや、１分毎のエクササイズを15分間行うRZ（ライザップ）モードなど、いくつかのモードが用意されています。目的やお好みに合わせていずれかのモードを選び、エクササイズを行ってください。

1 「電源コードを取り付ける」（14ページ）をご覧になり、電源コードを本体のコネクターとコンセントに接続します。

2 本体の主電源スイッチを「｜」側にします。
「ピッ」という音が鳴り、主電源が入ります。
操作パネルのTIMER/SELECT表示部とMODE表示部が「---」表示になります。

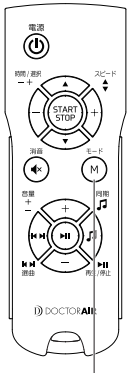


3 リモコンまたは操作パネルのPOWERボタンを押します。
本体が操作可能なスタンバイモードになります。
操作パネルのTIMER/SELECT表示部、MODE表示部、SPEED表示部には各設定値が表示されます。

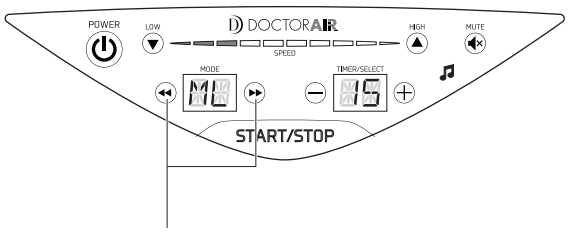


4 リモコンまたは操作パネルのMODE（モード）切換えボタンで振動モードを選びます。

リモコン



操作パネル



MODE(モード)
切換えボタン

MODE（モード）切換えボタン

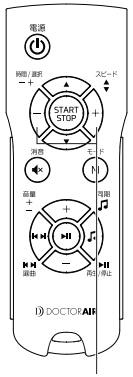
5 リモコンの時間/選択+/−ボタンまたは本体のTIME(タイマー)/SELECT(セレクト) +/−ボタンでつぎのように変更できます。

【ML（マニュアル）モード選択時】
+および−ボタンを押して動作時間を増やしたり(+ボタン)、減らしたり(−ボタン)します。
1 ～ 30分に設定することができます。
※AT（オート）モードとRZ（ライザップ）モードでは、タイマーは決められた時間に固定されており、変更することはできません。

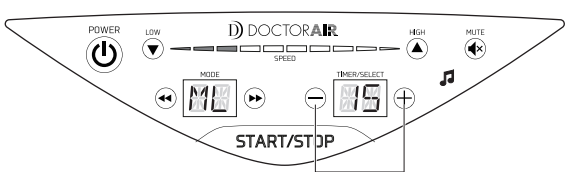
【AT（オート）モード選択時】
+および−ボタンを押してC1 ～ C5の中からコースを選びます。

【RZ(ライザップ)モード選択時】
＋および−ボタンを押して、20秒・40秒のエクササイズ時間から選びます。
設定値(20秒、40秒)で終了音が鳴り、1分毎にカウント音が鳴ります。終了音および、カウント音の5秒前にお知らせ音が鳴ります。

リモコン



操作パネル



時間/選択+/−ボタン

TIMER（タイマー）/SELECT（セレクト）+/−ボタン

モード/コースの内容

モード	表示	[TIMER/SELECT](時間/選択)	初期設定		設定可能範囲		動作
			速度	時間(分)	速度	時間(分)	
ML（マニュアル）モード	ML	1～30(分)	3	15	1～10	1～30	設定した速度と時間で動作
AT（オート）モード	AT	C1	自動切換	15	コース設定で変化	15分固定	ウォーキングコース 6秒毎に”1→3→1→3…”で速度が変化
AT（オート）モード	AT	C2	自動切換	15	コース設定で変化	15分固定	ジョギングコース 4秒毎に”2→5→2→5…”で速度が変化
AT（オート）モード	AT	C3	自動切換	15	コース設定で変化	15分固定	ステップアップコース 3秒毎に”5→6→7→8→9→10→5→6…”で速度が変化
AT（オート）モード	AT	C4	自動切換	15	コース設定で変化	15分固定	インターバルコース 6秒毎に”5→10→5→10…”で速度が変化
AT（オート）モード	AT	C5	自動切換	15	コース設定で変化	15分固定	ランダムコース 6秒毎に”1→2→3→4→5→7→3→5→7→10→1→2…”で速度が変化
RZ（ライザップ）モード	RZ	20/40(秒)	3	15	1～10	15分固定	設定値(20秒、40秒)で終了音が鳴り、1分毎にカウント音が鳴る。終了音および、カウント音の5秒前にお知らせ音が鳴る。

6 お好みで、SPEED（スピード）▲/▼ボタンを押して振動スピードを設定します。

AT（オート）モードは速度が自動切換で設定されているため、SPEED（スピード）▲/▼ボタンで振動スピードの変更はできません。

7 本体のステップに静かに乗り、体重を左右均等にかけてください。

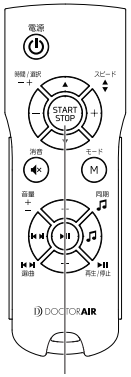
中央部分では振動の伝わりが小さく、左右に足を広げていくと振動の伝わりが大きくなります。

ご注意

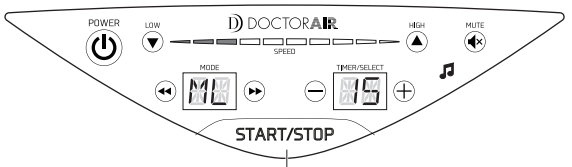
本体に乗るときは、飛び乗ったりしないでください。また、本体から降りるときは、動作を停止するか、速度を落としてからゆっくり降りてください。

8 準備ができたら、リモコンまたは操作パネルのSTART/STOPボタンを押します。

リモコン



操作パネル



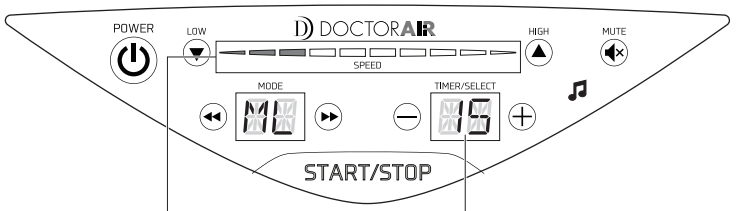
START/STOPボタン

START/STOPボタン

選択したモードでの動作が開始されます。

- 各モードでは、途中で振動スピードや振動のパターンが切り替わります。現在の振動スピードはSPEED表示部に表示されます。
- 音楽を聴きながらエクササイズを行うこともできます（27 ページ）。
- TIMER/SELECT表示部ではカウントダウンが行われます。

操作パネル



スピード表示　　タイマー表示

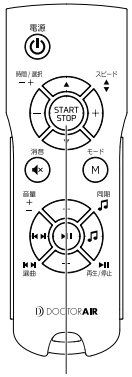
9 設定時間を経過すると動作が自動的に停止します。動作が完全に停止してから、本体から降りてください。

10 本体の主電源スイッチを「○」側にします。
しばらく使用しない場合は電源コードをコンセントと本体から外してください。

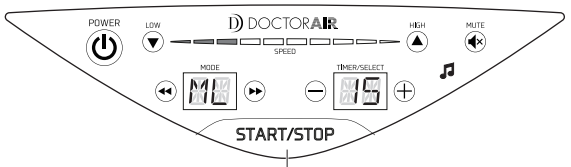
途中で動作を停止するには

リモコンまたは操作パネルのSTART/STOPボタンを押します。
動作はゆるやかに停止します。

リモコン



操作パネル



START/STOPボタン　　START/STOPボタン

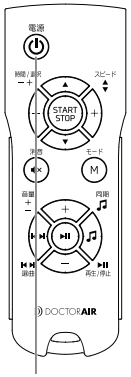
緊急停止するには

リモコンの電源ボタンまたは操作パネルのPOWERボタンを押してください。
ただちに動作が停止します。

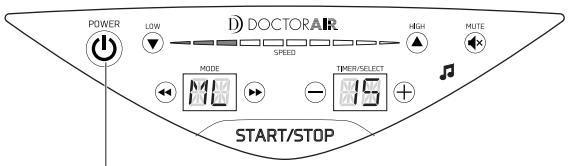
ご注意

本体から降りるときは、動作を停止するか、速度を落としてからゆっくり降りてください。

リモコン



操作パネル



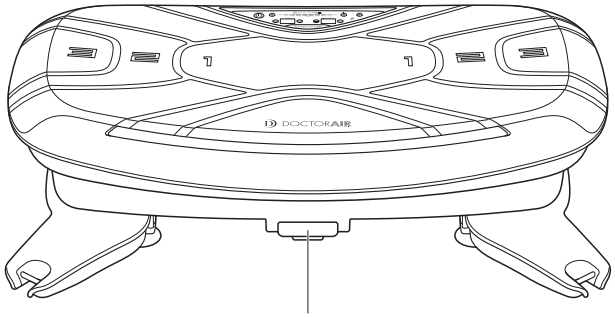
電源ボタン　　POWERボタン

ご注意

動作中にモードを変更すると、安全のため動作が停止しタイマーはリセットされます。再度モードを選択していただくと通常通り動作が再開致します。

ステップを前後に傾斜させる・水平に固定する

本製品は、自動で動作するいくつかのモードでエクササイズを行う方法と、製品本体のステップを前後に傾斜させたり、水平に固定してエクササイズを行う方法があります。
本体の前面には、本体ステップの傾斜や固定を設定するためにロックレバーを用意しています。目的やお好みに合わせて傾斜か水平の設定を選び、エクササイズを行ってください。



ロックレバー

1 ロックレバーを操作します。
手前に引く　：本体天面部が前後に傾斜できるようになります。
奥に押し込む：本体天面部が水平に固定され、前後に傾斜しなくなります。

2 お好みの角度でエクササイズを行います。

ご注意

- 傾斜を固定・解除する場合は、必ず本体から降りた状態で、ロックレバーを操作してください。水平に固定する場合は、ロックレバーをしっかりと奥に押し込み、本体天面が固定されていることを確認してください。
- 本体に乗るときは、飛び乗ったりしないでください。また本体から降りるときは、動作を停止してから、ゆっくりと降りてください。
- 傾斜が付いた状態で乗ったり降りたりする場合は、十分に注意してください。

音楽を聴きながら、または音楽に合わせてエクササイズを行う

音楽を再生しながらエクササイズを行うことができます。ML（マニュアル）モード時には、音楽と振動を同期させることもできます。

1 動作が停止していることを確認してから、「音楽データの入ったUSBメモリーを接続する（音楽を再生するとき）」（17ページ）をご覧になり、音楽データ（MP3形式）の入ったUSBメモリーを本体のUSB差し込み口に挿入するか、スマートフォンをBluetooth接続してください（18 ページ）。

2 エクササイズを開始します（20 ページ）。

3 リモコンの ▶II ボタンを押して再生を開始します。
- 前の曲を再生：リモコンの ⏮ ⏭ ボタンをすばやく2回押します。
- 次の曲を再生：リモコンの ⏮ ⏭ ボタンを1回押します。
- 音量を調整：リモコンのVOLUME+/−ボタンを押します。

4 ML（マニュアル）モード時に音楽と振動を同期するには、再生中にリモコンの♫ボタンを押します。
音楽に振動スピードが連動します（音楽同期）。音楽同期中に再度 ♫ ボタンを押すと音楽と振動が同期しなくなります。
※一部音楽データによっては、音楽と振動が連動しない場合があります。
※AT（オート）モードおよびRZ（ライザップ）モード時には音楽同期はされません。

5 再生を一時停止するには、リモコンの ▶II ボタンを押します。

お手入れと保管について

お手入れについて

ご注意

- お手入れの前に、必ず電源コードをコンセントと本体から抜いてください。
- シンナー、ベンジン、アルコールなどの溶剤や薬品類、熱湯は使用しないでください。故障や部品の割れ、変色などの原因になります。

乾いたやわらかい布で汚れをふき取ります。
汚れがひどい場合は、薄めた中性洗剤をやわらかい布に含ませ、かたくしぼってからふき取ります。その後、乾いた布で乾ぶきしてください。

保管について

- 保管の際は、必ず電源コードをコンセントと本体から抜いてください。
- 汚れやほこりをよくふき取り、お風呂などの水場や湿気の多い場所、直射日光が当たる場所を避けて保管してください。
- 乳幼児や小さなお子様の手の届く場所や、ペットが触れる場所での保管はおやめください。
- 長期間保管される場合は、汚れやほこりが付着しないよう、カバーなどをかけて保管してください。

廃棄する場合は

地方自治体の廃棄区分に従って処分してください。

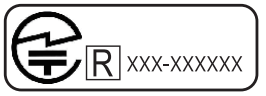
故障かなと思ったら

症状	確認していただくこと
電源を入れても動かない	操作パネルに「E00」または「E03」「E04」と表示された場合は、電源を切ってコンセントから電源プラグを抜き、30秒後に再び電源コードをつないで電源を入れて動作するかどうか確認してください。 それ以外の場合は、以下をご確認ください。 ・電源コードが本体とコンセントの両方にきちんと接続されているか。 ・主電源スイッチが入っているか。 ・本体操作パネル、リモコンともに動作しないのか。リモコンのみ動作しない場合は、リモコンの電池が消耗している場合があります。
リモコンで本体を操作できない	・「リモコンに電池をセットする」（15ページ）をご覧になり、電池が正しい向きでセットされているか確認してください。 ・本体操作パネルのリモコン受光部に向けて、リモコンを操作してください。 ・リモコンの送信部と、本体操作パネルのリモコン受光部の間に障害物がないか確認してください。リモコンの送信部と、本体操作パネルのリモコン受光部の位置は、「3Dバランスブレードを使用する」（19ページ）をご覧ください。 ・電池が消耗している可能性があります。新しい電池に交換してください。
突然停止した	・タイマーによって自動的に停止したのではないかどうかを確認してください。 ・使用環境・使用状況によっては安全装置が働き、動作途中で電源が切れる場合があります。その場合は、主電源を切り、電源コードを抜いて、しばらく時間（30分くらい）をおいてから再度ご使用ください。

症状	確認していただくこと
異音がする	• 硬く水平な場所に設置されているか、確認してください。 • 本製品は構造上、ある程度の動作音が発生します。異常ではありません。
Bluetooth機器とペアリングができない	• 3DバランスブレードとBluetooth機器の距離を1m以内に近付けてください。 • Bluetooth機器のプロファイルを設定してください。設定方法は、Bluetooth機器の取扱説明書をお読みください。
音が出ない／音が小さい	• 3Dバランスブレードの電源を入れ、Bluetoothボタンを押し、Bluetooth機器の電源を入れてください。 • 3Dバランスブレードのスピーカー音量、Bluetooth機器の音量を大きくしてください。 • 3DバランスブレードとBluetooth機器の間に障害物を無くし、距離を近づけてください。 • Bluetooth機器の音声出力先をBluetooth接続に切り換えてください。
音が割れる／ノイズが出る／音が途切れる	• 3Dバランスブレードのスピーカー音量、Bluetooth機器の音量を小さくしてください。 • 3Dバランスブレードから電子レンジ、無線LANなどの機器を離してください。 • テレビ、ラジオやチューナー内蔵機器から3Dバランスブレードを離してください。これらの機器に影響を与える場合があります。 • Bluetooth機器のイコライザー設定をオフにしてください。 • 3DバランスブレードとBluetooth機器の間に障害物を無くし、距離を近づけてください。

上記の方法でも直らない場合は、ドクターエアお客様相談窓口にご相談ください。

Bluetooth® 機器について



本製品は日本の電波法の技術基準に適合しています。貼り付けられているラベルはその証明ラベルです。証明ラベルの貼り付けられた製品を総務省の許可なしに改造、または証明ラベルをはがして使用することはできません。これに違反すると法律により罰せられます。

ほかの機器との同時使用

Bluetooth搭載機器・無線LAN を使用する機器・電子レンジなど、本製品と同一周波数帯(2.4 GHz) の電波を使用する機器の影響によって音声が途切れるなど電波干渉による障害が発生することがあります。同様に、本製品の電波がこれらの機器に影響を与える可能性もあるため、下記の点に注意してください。

- 本製品と同一周波数帯(2.4 GHz)の電波を使用する機器を離して設置する。
- 病院内では使用しないでください。

ご注意

- 本製品と接続する機器は、Bluetooth SIGの定めるBluetooth標準規格に適合し、認証を取得している必要があります。Bluetooth標準規格に適合していても、3Dバランスブレードと同じプロファイルに対応している必要があります。ただし、同じプロファイルに対応していても、本製品と接続できない場合や、Bluetooth機器の仕様により機能や操作方法、動作が異なる場合があります。
- Bluetooth無線技術の特性により、送信側での音声・音楽再生に比べて、3Dバランスブレード側での再生がわずかに遅れます。
- 航空機内での使用は、電波が影響を及ぼし、誤動作による事故の原因となるおそれがあるので、使用しないでください。

主な仕様

本体

製品名	3Dバランスブレード
型番	SB-07RZ
定格入力	AC 100 V　50 Hz/60 Hz
定格消費電力※	220 W
タイマー	約1分～約30分(1分間隔)、動作開始時設定 15分
最大適応体重	120 kg
振動回数※	振動回数： 最小300回/分　最大600回/分
付属品	リモコン、電源コード、取扱説明書(保証書付き)、エクササイズバンド(×2) 単4形乾電池(リモコン用) (×2)
外形寸法	約 幅760×奥行545×高さ210mm
重量	約19 kg (本体のみ)
使用環境温度	5℃ ～ 35℃
材質	本体：ABS樹脂、操作パネル：アクリル樹脂 天面マット部：TPE、脚部：ゴム
製造国	中国

※使用状況・使用環境により異なります。

通信仕様

通信方式	Bluetooth標準規格Ver 5.2準拠
出力	Bluetooth標準規格Power Class2
最大通信距離	無障害の場合10m以内
使用周波数帯域	2.4GHz (2.4000GHz ～ 2.4835GHz)
変調方式	GFSK、π/4DQPSK
対応プロファイル	A2DP、AVRCP
対応コーデック	SBC

Bluetooth®のワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG,Inc.が所有する登録商標であり、株式会社ドリームファクトリーは、これらのマークをライセンスに基づいて使用しています。そのほかの商標および商号は、それぞれの所有者に帰属します。

保証とアフターサービス

使いかた、お手入れ、修理などのご相談は、お買い求めになった販売店またはドクターエアお客様相談窓口にご連絡ください。

保証書

お買い上げの際に「お買い上げ日」、「販売店名」欄の記入をご確認ください。また、内容をよくお読みになり、大切に保管してください。

修理を依頼されるときは

「故障かなと思ったら」（29ページ）をご確認ください。直らない場合や、同じような症状がたびたび生じる場合は電源コードを外し、次の内容をお買い求め先にご連絡ください。

- お買い上げ日
- 製品型名：SB-07RZ
- 故障の状況（できるだけ具体的に）

修理に関するお問い合わせ

保証期間内に修理を依頼される場合は

保証書の規定に則って修理いたします。なお、保証期間中でも有料となる場合がありますので、保証書をよくお読みください。

保証期間：保証書に記載

保証期間終了後は

診断をして修理できる場合はご要望により、有料にて修理いたします。修理料金は次の内容で構成されています。

- 技術料：診断・修理・調整・点検などの費用
- 部品代：修理に使用した部品および補助材料代
- 修理品の運賃：修理品の往復の送料

補修用性能部品の保有期間

本製品の機能を維持するために必要な部品保有期間の目安は、製造終了から5年です。部品保有期間は目安であり、実際の期間は若干異なる場合がございます。保有期間の終了をもって、保守対応は終了します。

海外でのご使用について

海外でのご使用は保証対象外です。使用環境や電源条件によるトラブルについて、当社は一切の責任を負いかねます。

その他ご不明な点がある場合

アフターサービスに関するご相談およびご不明な点については、お買い求め先またはドクターエアお客様相談窓口までお問い合わせください。

愛情点検のお願い

長年ご使用の3Dバランスブレードの点検をお願いします

愛情点検

こんな症状はありませんか?	ご使用中止
●煙が出たり、異常なにおいや音がする ●電源コードが異常に熱い ●電源コードを動かすと、通電したりしなかったりする ●内部に異物や水が入った ●本体やカバー、電源コードに変形や破損がある ●その他異常がある	故障や事故防止のため、電源を切り、電源コードを外して、必ずお買い上げ販売店、またはドクターエアお客様ご相談窓口に点検、修理をご相談ください。