

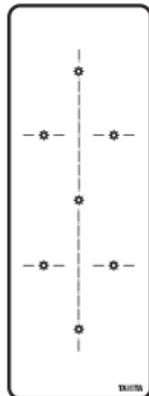
# タニタ<sup>®</sup> サイズ

TANITASIZE

## 取扱説明書 保証書付

### エクササイズマット TS-951

※本書に記載されている  
イラストはイメージです。



## もくじ

●安全上のご注意	1
●取り扱い、保管、お手入れについて	4
●各部の名称	5
●使用方法	6
●保証書	8
●アフターサービスについて	9
●使い方.1 ヒップアップダクション	11
●使い方.2 サイドブリッジ	13
●使い方.3 フロントランジ	15
●主な仕様	17

### お願い

誤った使い方をしますと、重大な事故につながるおそれがあります。  
この取扱説明書をよくお読みいただき、正しく安全にご使用ください。  
また、必要な時にはすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

# 安全上のご注意

この説明書では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を防止するためにいろいろな絵表示で説明しています。

 <b>警告</b>	この表示の欄は「死亡または重傷を負うおそれのある」内容です。		
 <b>注意</b>	この表示の欄は「傷害を負うおそれまたは物的損害が発生するおそれのある」内容です。		
 <b>禁止</b>	してはいけない「禁止」内容です。	 <b>必ず守る</b>	必ず守っていただく内容です。

## ⚠ 警告

- 本書に記載のエクササイズは、健康な方々を対象としたエクササイズです。
- 体調がすぐれないとき、体に痛みがあるときは使用しないでください。
- リハビリテーション等にご使用の場合は、事前に医師に相談してください。
- 身体に疾患があり、安静が必要な方または、妊娠中の方は医師に相談してからご使用ください。
- ご使用中に体調が悪くなった場合は、速やかに使用を中止して医師の診断を受けてください。



- 製品を乳幼児の手の届くところにおかない。  
→ けがをする可能性があります。
- 製品を火中に投じない。  
→ 火傷をする可能性があります。



## 注意

- 使用前は安全を確認してから使用する。  
→ けがをする可能性があります。
- 傷みの状態を確認して異常が発見されたら使用しない。  
→けがをする可能性があります。
- 指輪、アクセサリなど身に付けて使用しない。  
→ けがをする可能性があります。また、製品を傷める原因にもなります。
- 筋力トレーニングは、それぞれ10回×3セットが理想。  
→無理なトレーニングは関節、筋肉を痛めるため、体調と相談し無理をせず行ってください。
- 汗や水などで濡れた状態で使用しない。  
→けがをする可能性があります。  
滑りやすくなるため柔らかい布などで拭き取りご使用してください。

# 取り扱い、保管、お手入れについて

## ■取り扱い、保管について



禁止

- 過度の衝撃や振動を与えない。  
→破れたり、穴があく原因になります。



必ず守る

- 製品を持って振り回したりしない。  
→当たってけがをすることがあります。  
→破損する可能性があります。
- 車内・屋外・直射日光があたる場所・ほこりのある所・高温な所・湿気の多い所での使用や保管はしない。  
→傷める原因になります。
- 長期間使用しない場合は、劣化により色移りなどする可能性があります。  
→フローリング、畳などに厚紙や布を置いてその上で保管してください。

## ■お手入れについて

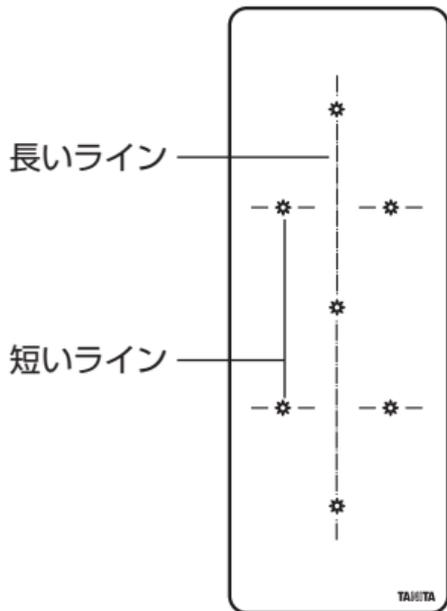


必ず守る

- アルコールや熱湯、シンナーやベンジンなどは使用しない。  
→製品の割れ・変色などのおそれがあります。  
製品の汚れは柔らかい布で拭いてください。

# 各部の名称

〈表面〉



〈裏面〉



# 使用方法

エクササイズマットを使用した3つのエクササイズを提案します。

エクササイズは呼吸を止めずに行ってください。

「ヒップアブダクション」「サイドブリッジ」「フロントランジ」の動作方法、動作時の注意点について説明します。

## 〈無料修理規定〉

- 1、取扱説明書等の注意書きに従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には無料修理をさせていただきます。
- 2、保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合には、弊社お客様サービス相談室にご連絡の上、本製品と保証書をお送りください。
- 3、ご贈答品等で保証書に必要な事項が記入されていない場合には、弊社お客様サービス相談室へご相談ください。
- 4、保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
  - イ、使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
  - ロ、お買い上げ後の落下等による故障及び損傷
  - ハ、火災、地震、水害、落雷、ガス害、塩害その他の天災地変、公害や異常電圧による故障及び損傷
- 二、保証書の提示がない場合
- ホ、保証書にお買い上げの年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合
- 5、保証書は、日本国内においてのみ有効です。
- 6、保証書は、再発行致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。

※保証書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従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、保証期間後の修理についてご不明の場合は、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

# 保証書

販売店様へ \_\_\_\_\_

ご購入時に貴店にて、保証書の所定事項(お買い上げ日、販売店様欄に捺印)をご記入のうえ、お客様にお渡しください。

お客様へ \_\_\_\_\_

本書は、無料修理規定により無料修理を行うことをお約束するものです。お買い上げの日から下記保証期間中に故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、弊社お客様サービス相談室に修理をご依頼ください。

※お客様の個人情報は、修理完了品の発送にのみ使用させていただきます。この間、お客様の個人情報は、第三者が不当に触れることのないよう、弊社規定に基づき、責任を持って管理致します。

品名	エクササイズマット TS-951		
保証期間	本製品 お買い上げ日より1年		
お買い上げ日	年	月	日
お客様	お住所 <sup>〒</sup>		
	お名前		様
	電話	( )	
販売店	住所・氏名		
	電話	( )	

©2016 TANITA Corporation.

# アフターサービスについて

## 1、保証書について

保証書は、必ず「販売店名、お買い上げ日」などの記入をお確かめになり、保証内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。

保証期間は、お買い上げ日より1年間です。

## 2、修理を依頼される時

・保証期間中は、弊社お客様サービス相談室へお電話にてご連絡のうえ、本製品に保証書を添えてお送りください。

・保証期間が過ぎているときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。

修理によって本製品の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

## 3、ご不明な点は弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

株式会社 **タニタ**

本社・お客様サービス相談室 〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2  
タニタ サービスセンター 〒014-0113 秋田県大仙市堀見内字下田茂木添28-1

ホームページアドレス <http://www.tanita.co.jp>

お問い合わせ先

フリー  
ダイヤル



**0120-133821**

携帯電話からはフリーダイヤルに繋がりません。  
携帯電話からのお問い合わせはナビダイヤルをご利用ください。

ナビ  
ダイヤル



**0570-783551**

通話料はお客様負担となりますのでご了承ください。

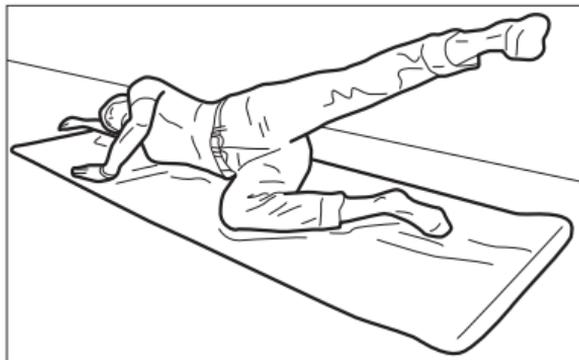
受付時間 / 9:00～18:00 (土・日・祝祭日は除く)

# 使い方.1 ヒップアブダクション

●使用する筋肉 中臀筋(お尻の横側)



- 1.長いラインにそって、横向きに寝る。  
下側の足は90度ぐらいに曲げて安定させる。



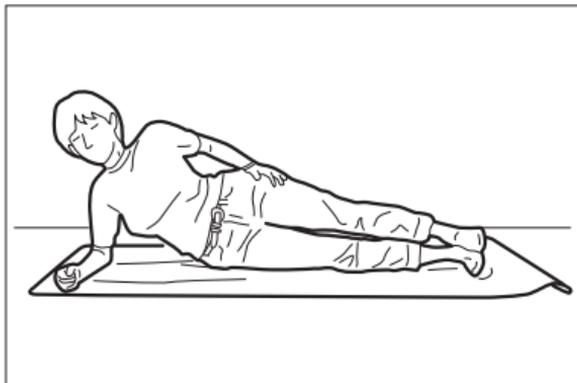
2.上側の足を膝を伸ばしたまま、上げていく。

### ●ヒップアブダクション動作時の注意点

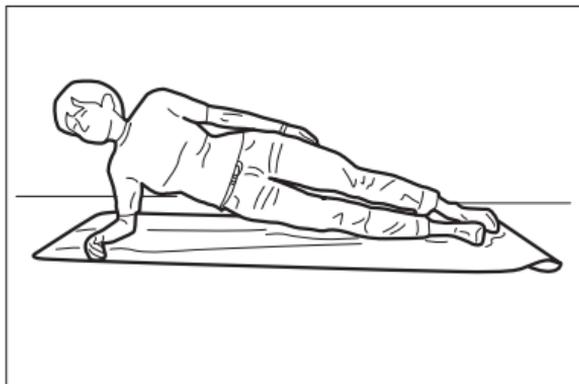
つま先は前向きに、骨盤はマットのラインに対して垂直になるように立てる。

## 使い方.2 サイドブリッジ

●使用する筋肉 腹斜筋(脇腹)



- 1.長いラインにそって、肘をついて横向きに寝る。



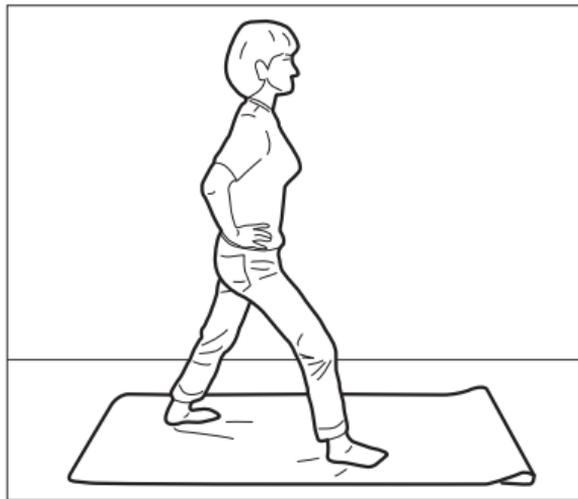
2. お腹に力を入れて、足首や膝の間、上体の中央が1直線となるように身体を持ち上げる。

### ● サイドブリッジ動作時の注意点

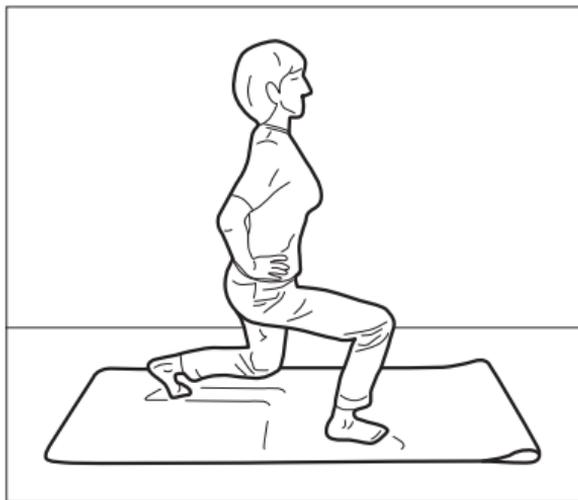
上体はマットのラインに対して垂直になるように持ち上げる。

## 使い方.3 フロントランジ

●使用する筋肉 大腿四頭筋や大臀筋(脚やお尻)



- 1.両足を大股1歩分前後に開く。前足は短いラインにつま先を合わせる。



2. 上体をまっすぐに保ったまま、腰を落としながら、膝を曲げる。

● フロントランジ動作時の注意点

膝は短いラインより前に出ないようにする。

# 主な仕様

使用温度範囲	0℃～35℃
保管温度範囲	-5℃～50℃
本体寸法・質量	D約1740×W約610×約6mm 約950g
主な材質	TPE
付属品	取扱説明書(本書保証書付)
生産国	中国

※デザイン及び製品仕様は予告なく変更する場合があります。