

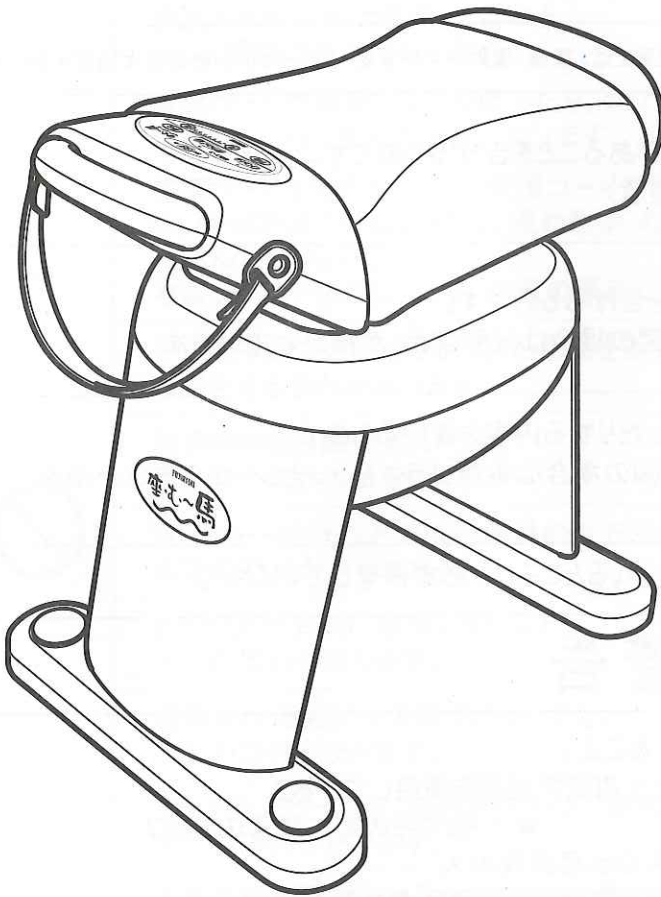
# FUJIIRYŌKI

# 座・む～馬

## 取扱説明書

家庭用フィットネス機器

# HM-700





## もくじ

安全上のご注意	1～3
ご使用前の準備	4
各部のなまえとはたらき	5～6
使い方	7～12
仕様	12
お手入れと保管	13
故障かなと思ったら	14
修理・サービスと保証	裏表紙

- このたびは当社の座・む～馬 HM-700 をお買い上げいただき誠にありがとうございました。
- ご使用前に、この取扱説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。特に安全上のご注意(1～3ページ)は、ご使用前に必ずお読みください。
- お読みになった後は、いつでも見られるところに必ず保管してください。
- 保証書は必ずお受け取りください。
- 包装に使用しているダンボールなどは、分別の上、リサイクルにご協力をお願いいたします。




# 安全上のご注意

- ご使用の前に、この「安全上のご注意」をよくお読みの上、正しくお使いください。
- ここに示した注意事項は、製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損害を未然に防止するためのものです。
- 注意事項は、危害や損害の大きさと切迫の程度を明示するために、誤った取り扱いをすると生じることが想定される内容を「警告」・「注意」の2つに区分しています。いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ず守ってください。

 <b>警告</b>	取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷を負うことが想定される危害の程度。
 <b>注意</b>	取り扱いを誤った場合、使用者が傷害を負うことが想定されるか、または*物的損害の発生が想定される危害・損害の程度。


<絵表示の例>

\* 物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットにかかわる拡大損害を示します。




	△記号は、警告・注意を促す内容があることを告げるものです。 (左図の場合は一般的な警告・注意)
	⊘記号は、禁止の行為であることを告げるものです。 図の中に具体的な指示内容(左図の場合は分解禁止)が描かれています。
	●記号は、行為を強制したり指示したりする内容を告げるものです。 図の中に具体的な指示内容(左図の場合は電源プラグをコンセントから抜く)が描かれています。

- 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。

## 警告




	<p>次の人は、使用前に医師に相談すること。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ペースメーカーなどの体内植込み型医用電気機器を使用している人</li> <li>● 悪性しゅよう(腫瘍)のある人</li> <li>● 心臓や呼吸器に障害のある人</li> <li>● 妊娠中や生理中、妊娠と思われる人や出産直後の人</li> <li>● 糖尿病などによる高度な末梢循環障害による知覚障害のある人</li> <li>● 体温38℃以上(有熱期)の人</li> <li>● 安静を必要とする人</li> <li>● 骨粗しょう(鬆)症の人、骨に異常がある人、急性[とう(疼)痛性]疾患の人</li> <li>● 背骨(脊椎)に異常がある人、または背骨が左右に曲がっている人</li> <li>● 捻挫、肉離れなどの炎症性の人</li> <li>● 変形性関節炎、リウマチ、痛風の人</li> <li>● 過去に腰・足・首・手にけがをしたり、現在痛みやしびれがある人</li> <li>● つい間板ヘルニアやせきついすべり症など、持病のある人</li> <li>● 循環器系障害(心臓病・血管障害・高血圧症など)の人</li> <li>● リハビリテーション目的で使用される人</li> <li>● 医師から運動を禁じられている人</li> <li>● 上記以外に身体に特に異常を感じているとき</li> </ul>
---	--


**警告**

	<p>使用中、身体の痛みやしびれ、めまい、動悸などの異常を感じたときは直ちに使用を中止すること。</p>
	<p>動かなくなったり異常がある場合はすぐに電源プラグを抜いて、ご購入先に点検・修理を依頼すること。感電や漏電・ショートなどによる火災の恐れがあります。</p>
	<p>使用前にサドルや機構部カバーの破れ、プラスチックの割れなどが無いことを確認すること。(小さな破れや割れでも直ちに使用を中止し、電源プラグを抜き、修理を依頼してください。) けがや感電の恐れがあります。</p>
	<p>周囲に十分なスペースを確保し、水平で硬い床の上に設置すること。けがの恐れがあります。</p>
	<p>交流100V以外は使用しないこと。 火災・感電の原因になります。</p>
	<p>電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しないこと。 感電・ショート・発火の原因になります。</p>
	<p>電源コードを傷めないこと。電源コードを傷つけたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っぱったり、ねじったり、束ねたりしないこと。また重いものを載せたり、特に移動中は挟み込んだりしないこと。 電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。</p>
	<p>子供を本品で遊ばせない、また幼児を近づけさせないこと。 けがをする恐れがあります。</p>
	<p>動作中に乗り降りしないこと。 けがをする恐れがあります。</p>
	<p>ホットカーペットなどの暖房器具の上で使用しないこと。 火災の恐れがあります。</p>
	<p>2人以上が同時に使用しないこと。 けがの恐れがあります。</p>
	<p>使用中は周囲に人を近づけないこと。 けがの恐れがあります。</p>
	<p>立ったまま使ったり、踏み台代わりに使用しないこと。 けがの恐れがあります。</p>
	<p>本体の脚が浮き上がるような無理な使い方はしないでください。 事故やけがの恐れがあります。</p>
	<p>浴室など湿気の多い場所で使ったり、保管しないこと。 感電・火災・故障・カビのおそれがあります。</p>
	<p>絶対に改造しないこと。また、ご自分で分解したり、修理をしないこと。 火災・感電・異常動作によるけがの恐れがあります。</p>

# 安全上のご注意

## 注意

	1回の使用時間は15分以内にする。長時間の使用は体調不良を起こす恐れがあります。
	加齢により体力の衰えのある人、日ごろ運動をしていない人、体力に自信のない人や初めて使用する人は、手動で速度を最低にして使用すること。無理な使用は体調不良を起こす恐れがあります。
	運動に適した服装で使用する。また素肌が直接本体に触れない衣服を着用すること。摩擦による擦り傷などを負う恐れがあります。
	皮膚の弱い人、うっ血しやすい人は自分に合った無理のない速さで使用し、異常を感じたときは直ちに使用を中止すること。うっ血やすり傷(太もも、しり)の原因になります。
	サドルの下部に指・手をいれないこと。サドルの下部につかまって使用しないこと。可動部に挟まれてけがをする恐れがあります。
	次のようなときは使用しないこと。 ●疲労が激しいとき。 ●酒に酔っているとき。 けがや体調不良を起こす恐れがあります。
	飲食中や、食前、食後の1時間は使用しないこと。体調不良を起こす恐れがあります。
	本品は家庭用です。学校、スポーツジム等、不特定多数の利用者によって使用しないこと。故障やけがの恐れがあります。
	シンナー、ベンジン、アルコールで拭いたり、殺虫剤をかけないこと。感電・引火、故障や変形・変色の恐れがあります。
	使用時以外は電源プラグをコンセントから抜くこと。ホコリや湿気で絶縁劣化になり、漏電・火災の原因になります。
	お手入れの際は電源プラグをコンセントから抜くこと。感電やけがの恐れがあります。
	停電の時は直ちに電源スイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜くこと。再通電されたとき事故の原因になります。
	電源プラグを抜くときは、電源コードを持たずに先端の電源プラグを持って引き抜くこと。また、濡れた手で抜き差ししないこと。感電やショートして発火することがあります。

## お願い

本体や付属品、包装材を廃棄するときは、地方自治体の条例または規則に従って処理してください。詳しくは、各地方自治体にお問い合わせください。

# ご使用前の準備

## 本体の移動のしかた

### ⚠ 注意



引きずって移動しないこと。  
床面を傷つける恐れがあります。



たづなを持って移動させないこと。  
けがや故障の原因になります。

### お願い

- 腰を痛めないように、2人でゆっくり持ち上げて移動してください。
- 電源コードを踏んだり、引っ掛けないようにしてください。



グリップとサドル後部を持って移動してください。

## 本体の設置のしかた

### ⚠ 警告



周囲に十分なスペースを確保し、水平で硬い床に設置すること。  
転倒してけがをする恐れがあります。



ホットカーペットなどの暖房器具の上で使用しないこと。  
火災の恐れがあります。

### ⚠ 注意



畳の上に設置して使用しないこと。  
転倒してけがをしたり、畳が傷むことがあります。

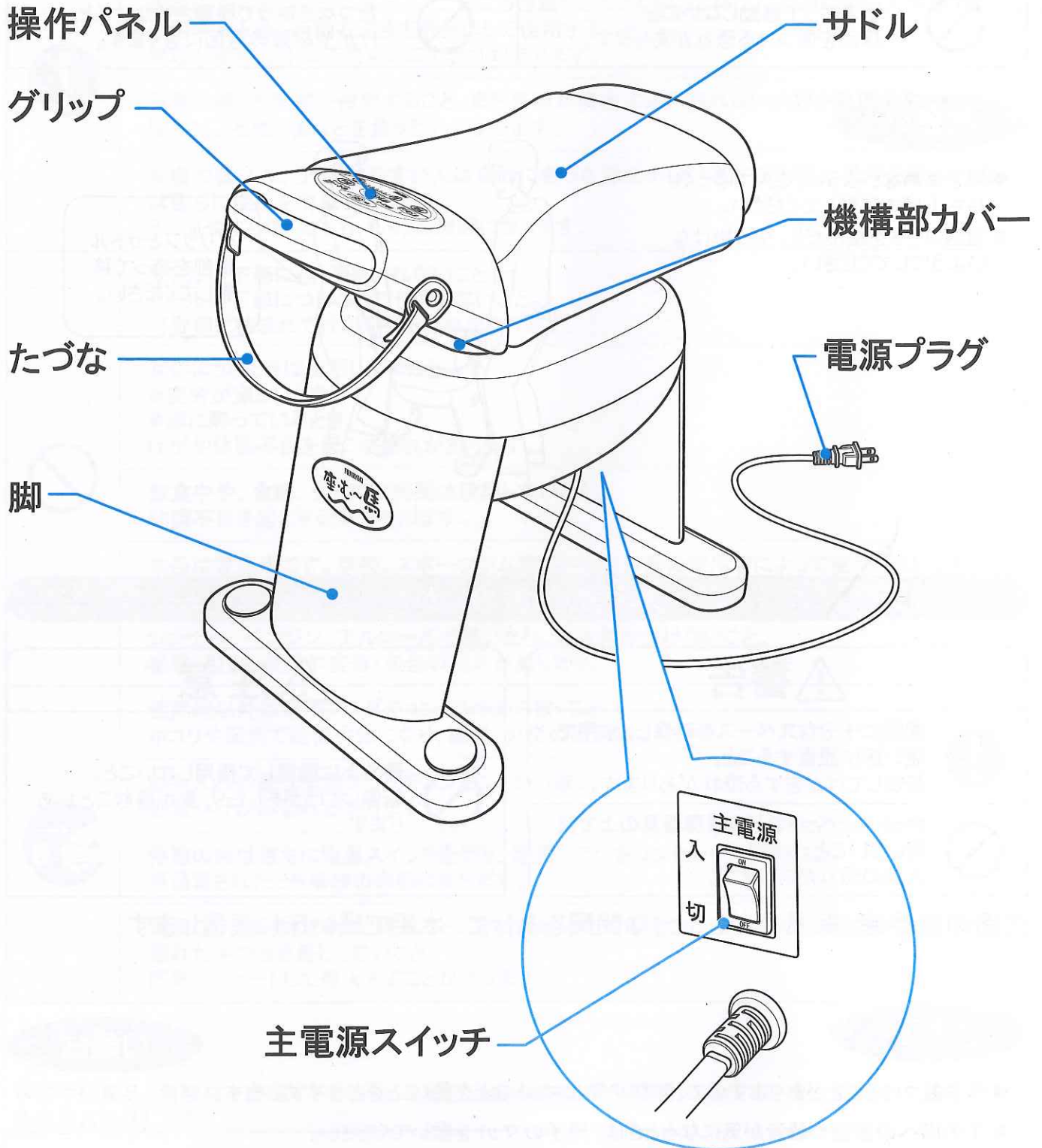
周囲の壁や窓、家具などと十分な間隔をあけて、水平で硬い床に設置します。

### お願い

- 床を傷つけることがありますので、本体の下にマットなどを敷くことをおすすめします。
- 下の階への振動や騒音が気になるときは、厚手のマットを敷いてください。

# 各部のなまえとはたらき

## 本体



## 操作パネル

### フィットネスボタンと表示ランプ

動作が遅めの自動コースを選択します。

10

### 残り時間表示

オートタイマーの動作残り時間を表示します。

11

### トレーニングボタンと表示ランプ

動作が速めのコースを選択します。

10

### 手動ボタン

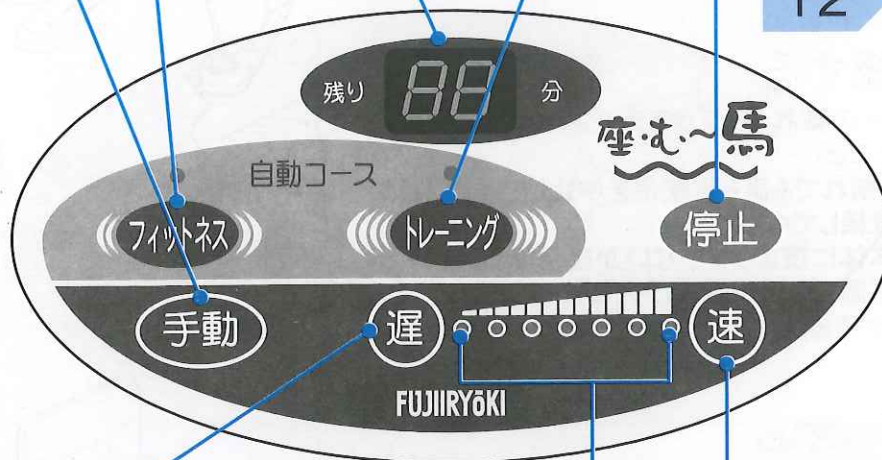
手動を選択します。

9

### 停止ボタン

動作を停止するときに押してください。

12



### 遅ボタン

手動での動作を遅くするボタンです。

9

### 速さ表示ランプ

動作の速さを7段階で表示します。

9

### 速ボタン

手動での動作を速くするボタンです。

9

の数字は、参照するページを表しています。

# 使い方

## 1 準備

### ⚠ 注意



運動に適した服装で使用する。また素肌が直接本体に触れない衣服を着用すること。摩擦による擦り傷などを負う恐れがあります。



次のようなときは使用しないこと。

- 疲労が激しいとき。
  - 酒に酔っているとき。
- けがや体調不良を起こす恐れがあります。

### 確認

#### 1 周囲を確認する

- 本体の周囲や下部に、人やペット、物がないことを確認する。



#### 2 本体を確認する

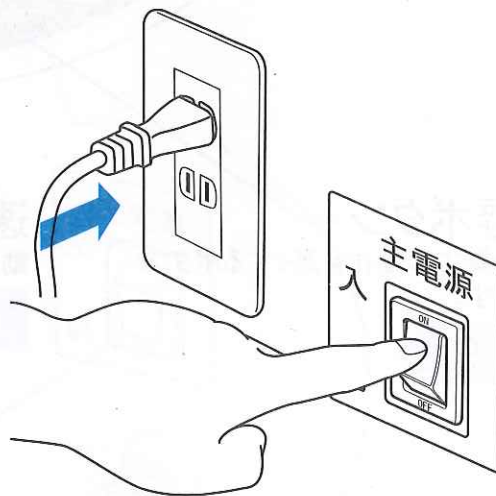
- 使用前にカバーの破れや、プラスチックの割れなどがないことを確認すること。  
(小さな破れや割れでも直ちに使用を中止し、電源プラグを抜き、修理を依頼してください。)
- 電源コードが本体に挟まっていないか確認する。
- 電源コードや電源プラグが傷んだり、プラグにピンやゴミが付いていないか確認する。

### 電源を入れる

#### 1 電源プラグをコンセントに差し込む

#### 2 主電源スイッチを入れる

- 主電源スイッチは後部の脚の内側にあります。
- 主電源投入後、操作パネルの残り時間表示に「0」が表示されます。



### お願い

太ももやしりに痛みを感じる場合があります。この場合は速さを下げて、ご使用時間を短めにしてください。また、痛みが取れない時は、しばらくご使用を控えてください。



## 2 座る

### サドルに座る

#### お願い

- 座るときは、操作パネルに触れないでください。急に動作する場合があります。

座るときは、グリップに手を添えながら、転ばないようにまたいでください。



#### 基本姿勢

- 左右にかたよらないように中心に座る



- 肩や腕の力を抜き、ひじを軽く絞め、たずなを握る



床に足をつける



運動量 増



足をうかせる

- まっすぐ前を見る

- あごを引いて背筋を伸ばす
- サドルの中央に座る



### ⚠ 注意



座ったり降りたりするときは、本体が停止していることを確認すること。転倒や振り落とされたりして、けがをする恐れがあります。



サドルの端に座って片側に体重をかけたり、揺すったりしないこと。転倒や振り落とされたりして、けがをする恐れがあります。



前方向や後方向に体重をかけて座らないでください

# 使い方

## 3 動作を選ぶ

### ⚠ 注意

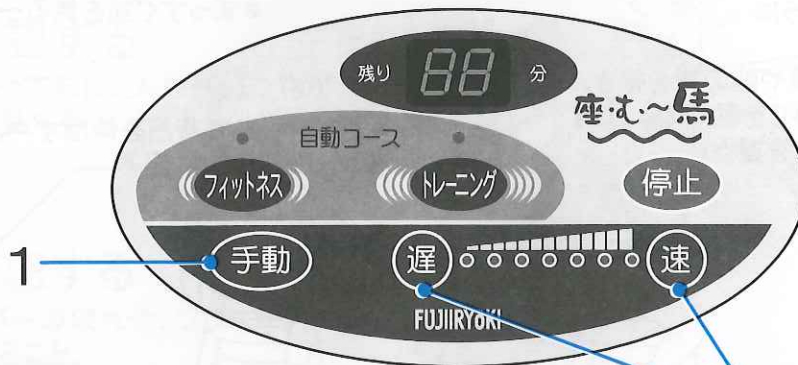


加齢により体力の衰えのある人、日ごろ運動をしていない人、体力に自信のない人や初めて使用する人は、手動で速度を最低にして使用すること。無理な使用は体調不良を起こす恐れがあります。



速さを急に上げないこと。体を慣らしながら、1段階ずつ上げてください。

### 手動

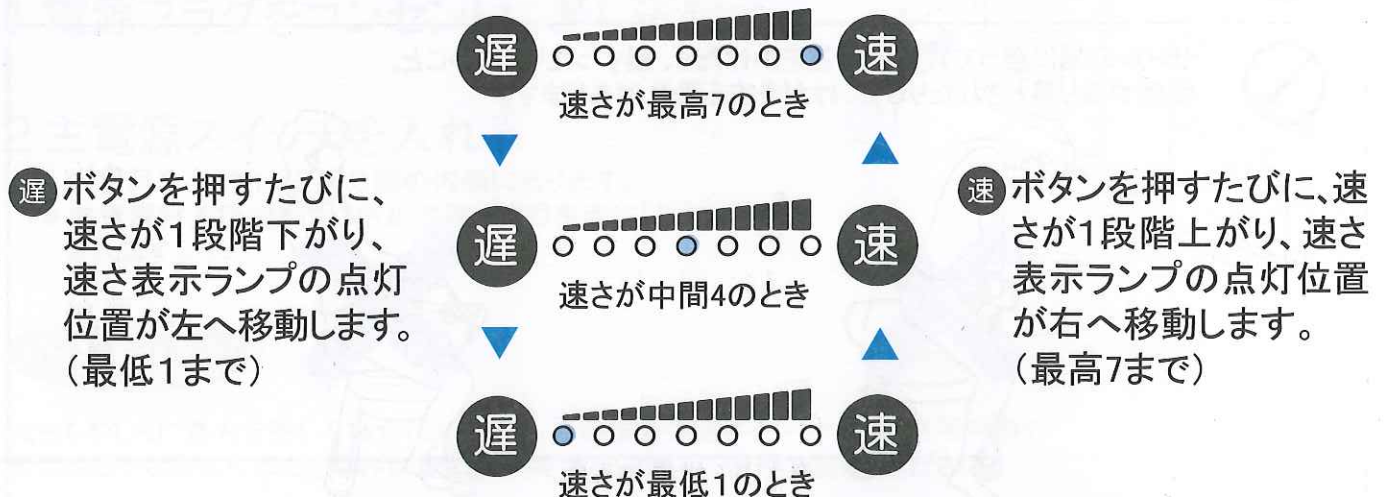


#### 1 手動 ボタンを押す

- 押した後、速さ表示ランプ(最低1)と残り時間が表示され、手動動作が始まります。

#### 2 遅 ボタンまたは 速 ボタンを押して、速さを選ぶ

- 速さは7段階から選べます。
- 選んだ速さに応じて速さ表示ランプの点灯位置が変わります。

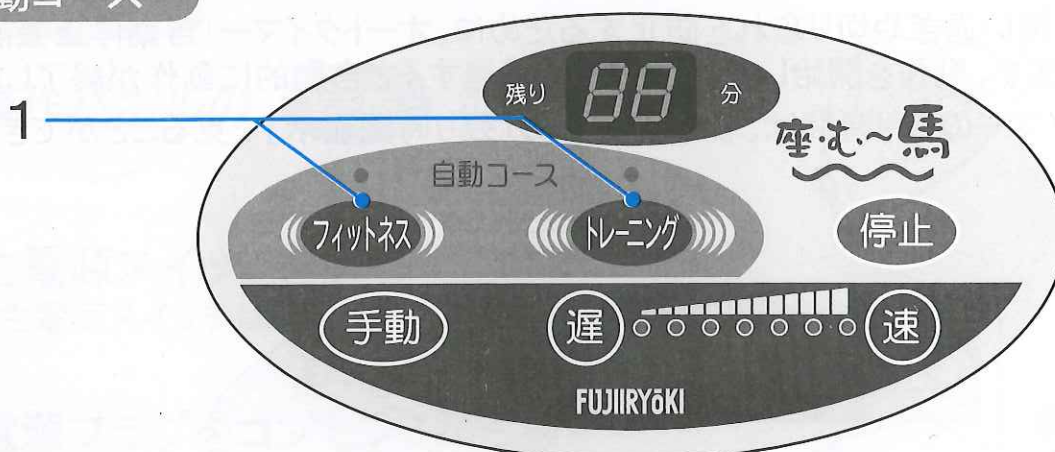


## ⚠ 注意



皮膚の弱い人、うっ血しやすい人は自分に合った無理のない速さで使用し、異常を感じたときは直ちに使用を中止すること。  
うっ血やすり傷(太もも、しり)の原因になります。

### 自動コース



### 1 **フィットネス** ボタンまたは **トレーニング** ボタンを押して、自動コースを選ぶ

- 自動コース「フィットネス」と「トレーニング」のどちらかを選べます。
- 選んだ自動コースの表示ランプが点灯し、残り時間が表示されて自動コースが始まります。
- 速さは選択できません。
- コース動作中は、速さ表示ランプに動作している速さが表示されます。

### 各動作の特徴

<b>手動</b>	速さ1～7までを体調に合わせ、お好みで選ぶことができます。
<b>フィットネス</b>	初心者向けの自動コースで、速さが1から4まで自動で変化します。
<b>トレーニング</b>	熟練者やハードな動きを好まれる方向きの自動コースで、速さが1から7まで自動で変化します。

# 使い方

## ⚠ 警告



使用中、身体の痛みやしびれ、めまい、動悸などの異常を感じたときは直ちに使用を中止すること。

## ⚠ 注意



1回の使用時間は15分以内にする。長時間の使用は体調不良を起こす恐れがあります。

## オートタイマーと残り時間表示

- 本機には使い過ぎや切り忘れを防止するために、オートタイマー(自動停止機能)がっています。動作を開始してから約15分経過すると自動的に動作が終了します。
- オートタイマーの残り時間は、操作パネルの「残り時間表示」で見ることができます。



## 過負荷保護機能の働きについて

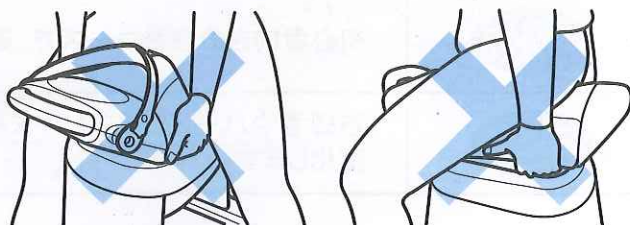
- 本機には、体重が一方向に片寄った座り方をしたときやグリップを強く押さえたときなど、モーターに過度な負荷が加わった状態が続いたときにモーターを停止させる過負荷保護機能がついています。
- この保護機能が働くと、残り時間表示に「E0」と表示されます。
- モーターに過度な負荷が加わらないように、8ページの基本姿勢でお使いください。
- もし保護機能が働いたときは、「手動」、「フィットネス」、「トレーニング」のいずれかのボタンを押して動作を再開することができます。

## ⚠ 注意



サドルの下部に指・手を入れないこと。  
サドルの下部につかまって使用しないこと。  
けがをする恐れがあります。

可動部に手・指がはさまり、けがをする恐れがあります。



## 4 使い終わったら

### ⚠ 注意



使用時以外は電源プラグをコンセントから抜くこと。  
ホコリや湿気で絶縁劣化になり、漏電・火災の原因になります。



電源プラグを抜くときは、電源コードを持たずに先端の電源プラグを持って引き抜くこと。  
感電やショートして発火することがあります。

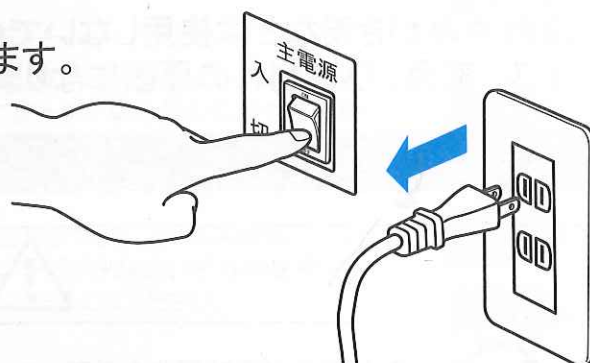
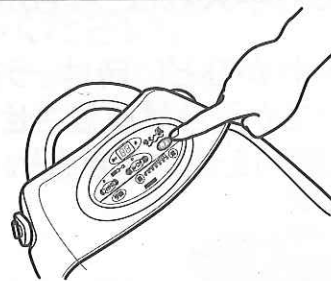
### 使用を終わる

1 操作パネルの **停止** ボタンを押す

2 主電源スイッチを切る

• 主電源スイッチは後部の脚の内側にあります。

3 電源プラグをコンセントから抜く



### 仕様

品名	座・む～馬	
品番	HM-700	
定格	電圧／周波数	AC100V 50/60Hz
	消費電力	58W
適応体重	100 kg以下	
動作スピード(無負荷時)	約45回/分～約95回/分(7段階)	
モード	手動および自動コース2種類	
オートタイマー	約15分	
外形寸法(約)	幅515×長さ700×高さ715mm	
質量	約28kg	
電源コード長さ	約2.5m	
材質	サドル:PVC、ABS樹脂 本体ケース、脚:ABS樹脂 機構部カバー:ポリエステル	

# お手入れと保管

## お手入れ

### ⚠ 注意



お手入れの際は必ず電源プラグをコンセントから抜くこと。また、濡れた手で抜き差ししないこと。  
感電や火災の恐れがあります。



ベンジン、シンナー、アルコールで拭いたり、殺虫剤をかけないこと。  
感電・引火、故障や変形・変色の恐れがあります。

- 日常のお手入れは、柔らかい乾いた布で軽く拭いてください。
- 特に汚れがひどい時は、うすめた中性洗剤を含ませた布で拭いた後、水を含ませた布で拭いてから自然乾燥させてください。  
(中性洗剤を使いすぎると、プラスチック部やレザー生地をいためることがあります。)

### お願い

溶剤やみがき粉などは使用しないでください。  
キズ、変色、ひび割れの原因になります。

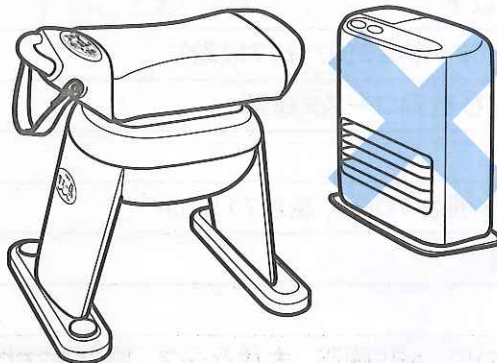
## 保管

### ⚠ 注意



直射日光が長時間当たる所、ストーブなどの近くの高温になる所には保管しないでください。  
変色・変質の原因になります。

- 汚れやホコリを取った後、湿気の少ない所に保管してください。
- 長時間ご使用にならないときは、カバーなどをかけてホコリが付かないようにしてください。



# 故障かなと思ったら




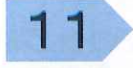




修理・サービスを依頼する前に

## 警告



絶対に分解したり、修理・改造しないこと。  
発火・感電・異常動作によるけがの恐れがあります。

使用中に異常が生じたときは次の点をお調べください。

こんなときは	ここを点検してください	
作動しない	電源コードのプラグが抜けていませんか？	電源コードのプラグをコンセントに入れてください。 
	主電源スイッチが切れていませんか？	主電源スイッチを入れてください。 
動作が速くなったり遅くなったりする	サドルの一方方向に体重がかたよった座り方をしていませんか？	サドルの中央に座って、背筋を伸ばしてまっすぐ前を見た姿勢でご使用ください。 
動作が途中でとまる	オートタイマーが働いて停止状態になっていませんか？	手動ボタン、フィットネスボタン、トレーニングボタンのいずれかを押しして再スタートしてください。   
	サドルの一方方向に体重がかたよった座り方や、グリップを強く押さえたりしていませんか？	残り時間表示に「E0」と表示されているときは、過負荷保護機能が働いています。モーターに過度な負荷が加わらないように、8ページの基本姿勢で座り、手動・フィットネス・トレーニングのいずれかのボタンを押しして、動作を再開させてください。  
動作中、音がする	構造上やむを得ず生じるもので、異常に大きな音でない限り、機能等に影響はありません。	
乗り物酔いの症状を感じる お尻が痛い	慣れるまでは、手動で速さを最低にして、使用時間を短くしてください。 症状が激しいときは使用を中止してください。	

# 修理・サービスと保証

## 愛情点検



### 愛情点検

長年ご使用の場合は  
点検をぜひ！

このような症状はありませんか。

- こげくさい臭いがする。
- 電源コード、プラグが異常に熱い。
- コードを動かすと通電したり、しなかったりする。
- その他の異常がある。

ご使用  
中止

故障や事故防止のため主電源スイッチを切り、コンセントから電源プラグを抜いて、必ずご購入先、またはフジ医療器に点検・修理をご相談ください。

## アフターサービスについて

14ページに従って調べていただき、なお異常があるときは、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から、ご購入先にご連絡ください。またこのとき、品番HM-700とお買い上げ時期をお知らせください。

### ①保証書(別に添付してあります)

お買い上げの際に保証書をご購入先からお受け取りになり、「お買い上げ日」「ご購入先名」欄の記入をご確認のうえ、内容をよくお読みの後、大切に保管してください。

### ②保証期間中に修理を依頼される場合

この商品の保証期間は、お買い上げの日から1年間です。ご購入先にご相談ください。保証書の記載内容に従って修理いたします。

(なお、保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。)

### ③保証期間を過ぎて修理を依頼される場合

まずご購入先にご相談ください。

修理により、製品機能が維持できる場合は、ご要望に従い有料にて修理いたします。

### ④その他ご不明な場合

保証期間中の修理などアフターサービスについてのご不明な点は、ご購入先、またはフジ医療器サービス網までお問い合わせください。

### ●補修用性能部品の保有期間

当社はこの製品の補修用性能部品の、製造打ち切り後、6年間保有しています。性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

## お客様相談窓口

0120 フリーダイヤル

0120-027612

受付：月曜～金曜 午前10時～12時  
午後 1時～ 5時

※但し、祝祭日、年末年始、夏期休暇は  
休ませていただきます。

FAX・E-mailでの受付も行っております。

FAX番号：06-6644-9103

E-mail：fj\_soudansitu@fujiiryo.co.jp

※FAX・E-mailでの受付は24時間行っておりますが、お客様への  
ご連絡はフリーダイヤルの受付時間となります。

お客様へ…ご購入年月日・ご購入店名を記入されると便利です。

ご購入年月日	年 月 日
ご購入店名	TEL

美と健康の総合メーカー  
株式会社 **フジ医療器**

大阪市浪速区日本橋東3-15-1

2007年3月1日(第5版)