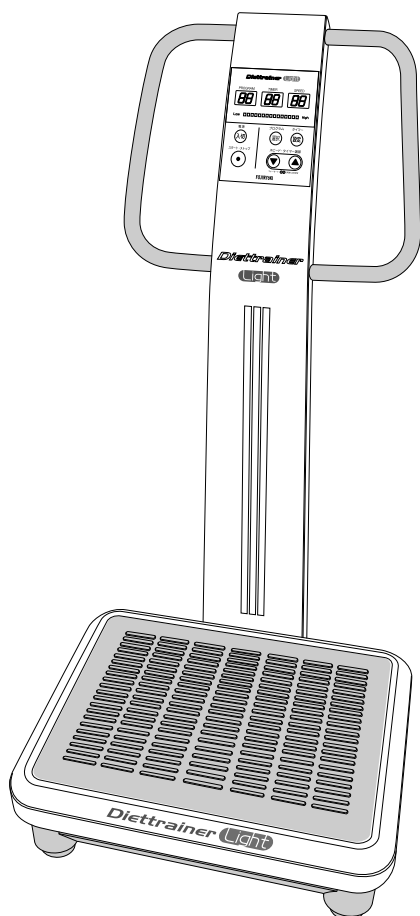


### エクササイズマシーン

## *Diettrainer* Light

ダイエットトレーナー ライト

# LDT-1



## もくじ



安全上のご注意	1～3
各部のなまえとはたらき	4
使い方（製品特長）	5
使い方（ご使用の手順）	6
使い方（フィットガイド）	7～9
お手入れ・故障かなと思ったら・主な仕様	10
修理・サービスと保証	裏表紙

- このたびは当社のダイエットトレーナー ライト LDT-1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。
- この説明書は、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。
- 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




## 1. 製品を安全にお使いいただくために

- ご使用前に、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、 <b>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>
 <b>注意</b>	取り扱いを誤った場合、 <b>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。</b>

\*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。

### <絵表示の例>

	△記号は、 <b>警告・注意</b> 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、 <b>禁止</b> 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 <b>強制</b> したり <b>指示</b> 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。

- この取扱説明書は、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**

次の人は、使用前に医師に相談してください。

- ペースメーカーなどの電磁障害の影響を受けやすい体内植込み型医用電気機器を使用している人
- 悪性しゅよう(腫瘍)のある人 ●心臓に障害のある人
- 妊娠中の人。また、出産直後の人
- 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
- 皮膚に創傷のある人 ●安静を必要とする人
- 体温38℃以上(有熱期)の人  
(例:急性炎症症状[けん(倦)怠感、悪寒、血圧変動など]の強い時期。衰弱している時。)
- 骨粗しょう(鬆)症の人、せきつい(脊椎)の骨折、急性[とう(疼)痛性]疾患の人
- 背骨(脊椎)に異常のある人または背骨が左右に曲がっている人
- 捻挫、肉離れなど炎症性の人
- 上記以外に身体に特に異常を感じているとき

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。


**警告**

	<p>次の方は必ず医師に相談の上、その指示に従ってください。 心臓病(狭心症、心筋梗塞など)、高血圧症、変形性関節症、妊娠中の方、その他身体に病気・障害のある方は、本機をご使用になる前に必ず専門の医師にご相談ください。</p>
	<p>ペースメーカーなどの体内植込み型医用電機器を使用している人は、使用前に医師に相談してください。その他、使用前には必ず取扱説明書の注意事項を確認してください。</p>
	<p>可動部のスキ間に手足や手足の指を近づけないでください。また、小さなお子様が近くにいないことを確認し使用してください。指をはさむなど思わぬ事故の原因となることがあります。</p>
	<p>本機は、平らで安定した場所に設置してご使用ください。 不安定な場所で使用すると、本機にかかる負荷が偏り故障の原因になる他、身体に悪影響を及ぼす恐れがあります。また、共振・騒音の原因になります。</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>湿気の多い場所、水周りなどの近くには設置しないでください。感電の原因となる事があります。</p>
	<p>分解、修理、改造を行わないでください。製品の故障、火災や感電の原因となる事があります。修理は、必ずご購入先又は当社にご相談ください。</p>
	<p>運動板の回りの隙間に飲食物や物などの異物を入れないでください。けがや製品の故障の原因となる事があります。</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、引っ張ったり、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>子供だけで使わせたり、自分で意思表示できない人には使用させないこと。また、幼児を近づけないこと。感電・けがをする恐れがあります。</p>

# 安全上のご注意

## ⚠ 注意

! (Warning icon)	両足を開いてご使用になる場合、ひざを軽く曲げてご使用ください。 ※注意：必要以上に振動を与えると、体に悪影響を及ぼす恐れがあります。ひざを曲げずに直立姿勢で使用すると、頭が強くゆれたり、ひざ関節に負担がかかる恐れがあります。
	安全と健康のために、使い始めはスピードは遅く、時間は5分以内を目安にご使用ください。※注意：必要以上に振動を与えると、体に悪影響を及ぼす恐れがあります。
🔌 (Plug icon)	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いてください。感電やショートして発火することがあります。
	使用時以外は電源プラグをコンセントから抜いてください。 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いてください。また、ぬれた手で抜き差ししないでください。感電やけがをすることがあります。
🚫 (Prohibition icon)	運動板を枕にしたり、腹這いになったり、フィットガイド(7~9ページ)以外の無理な姿勢で使用しないでください。思わぬ事故の原因になります。
	本機の清掃は、布で乾拭きしてください。シンナーや揮発油は絶対に使用しないでください。変色、変形の原因になります。
	ストーブなど火気の近くで使用したり、たばこを吸いながら使用しないでください。又ホットカーペット等の暖房器具の上で使わないでください。 火災の恐れがあります。
	はだしでは使用しないでください。事故やけがの恐れがあります。
	ペットには使用しないでください。 ペットがけがをしたり、体調不良の原因になる恐れがあります。
	飲食をしながら使用しないでください。 体調不良の原因や、飲食物がこぼれて故障の原因になる恐れがあります。
	アースを確実に取り付けてください。取付けが不完全な場合、感電の原因となる事があります。また、水道管、ガス管、電話のアース線、避雷針に接続しないでください。

## アースについて

### ⚠ 注意



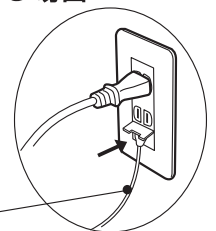
アースを確実に取り付ける。  
アース線を取り付けないと漏電のとき感電することがあります。アースの取付けは、ご購入先にご相談ください。

#### 接続してはいけないところ

ガス管……爆発や引火の危険があります。  
電話線や避雷針……落雷のとき危険です。  
水道管……途中がプラスチックの場合はアースになりません。

#### 電源コンセントにアース端子がある場合

- アース線(付属)を本体のアース端子ネジと電源コンセントのアース端子に取り付けてください。



アース

#### 電源コンセントにアース端子がない場合

- ご購入先・電気工事店に相談し、アース工事(第3種接地工事・有料)をしてください。

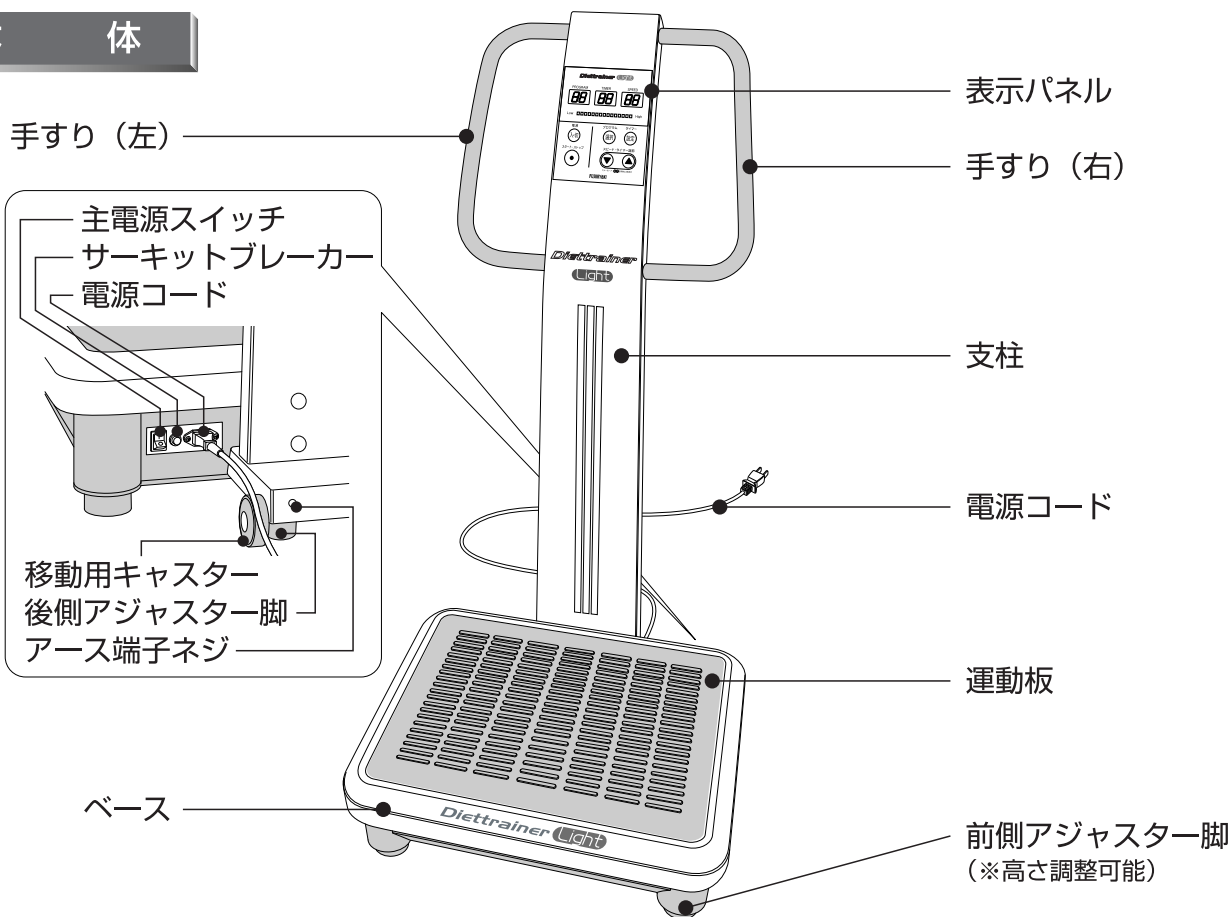


# 各部の名前とはたらき

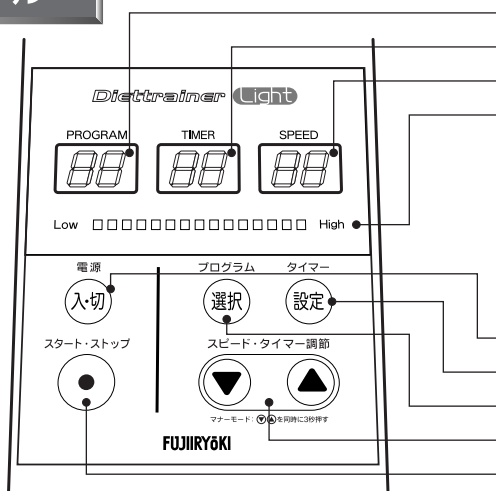
## 2. 各部の名称及び付属品

### ■ 各部の名称

#### 本 体



#### 表示パネル



- 表示パネル説明
- プログラム設定表示
- タイマー設定表示
- スピード設定表示
- スピードレベル表示

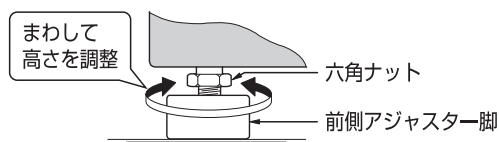
- スイッチ種類
- 電源スイッチ (ON/OFF)
- タイマースイッチ
- プログラムスイッチ
- スピード・タイマー調整スイッチ
- スタート・ストップスイッチ

#### 付 属 品

- 電源コード
- 部品、組立工具
- 組立説明書
- 取扱説明書
- 保証書
- 敷きマット
- アース線

## 設置について

- 共振や騒音をおさえるため、付属の敷きマットを本機の下に敷いてください。
- 本機は、水平で硬い床にがたつかないように設置してください。  
右図のように、前側のアジャスター脚根元の六角ナットをスパナでゆるめ、アジャスター脚をまわしてがたつきをなくしてください。調整が終了したら、六角ナットをしっかりと締めなおしてください。最後に後側アジャスター脚をまわして、しっかりと床につけてがたつきをなくしてください。



# 使い方

## 3. 製品特長

### ● 多彩なトレーニングが可能

使い方の少しの変化で、運動する筋肉の部位や運動の量が変わります。

### ● LED表示

- ① 3つのデジタル表示でプログラム、タイマー及びスピードを表示しています。
- ② 横に並んだ15個のLEDが、スピードのレベルを表示します。

### ● プログラム設定

4種類の運動モードから身体にあったものをお選びいただけます。

(88)	手動モード	……	1~15分	に設定可能
(P1)	自動モード1	……	5分	固定タイマー
(P2)	//	2	……	//
(P3)	//	3	……	//

### ● スピード調節

手動モードでは、1~15段階のスピード調節が可能です。自動モードでは、プログラムされたスピード変化パターンで動作します。

### ● タイマー機能

タイマー設定は手動モードでは▼▲のボタンを押すごとに1分刻みで最大15分まで設定ができ、自動モードでは5分に設定されます。

- 安全設計 スタート・ストップボタンでの停止、スタートは、徐々に減速、徐々に加速する体に優しい安全設計仕様です。
- 初期設定記憶機能 スタート時には、前回は終了時の設定が表示される、初期設定記憶機能付です。
- マナーモード 夜間使用時など、ボタンのブザー音がうるさくない様にマナーモードの設定が可能です。

### ● 使用範囲

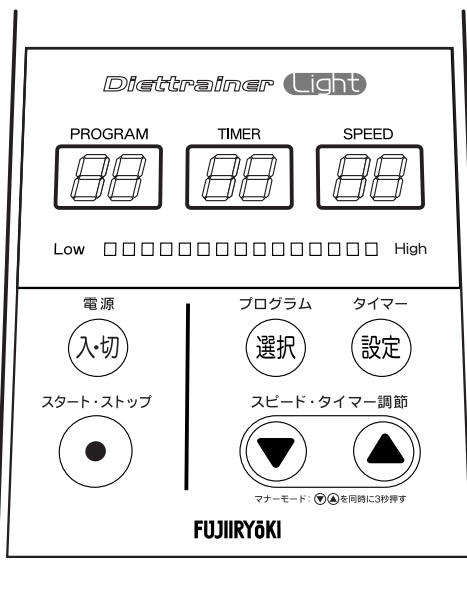
体重100kgの方までご利用いただけます。

### ● らくらく移動

本機にはキャスターが付いておりますので楽々と移動することが出来ます。

※ (タタミやフローリングの床ではキズ付くことがありますのでご注意ください)

## パネル操作方法



### ＜マナーモード設定＞

※スピード・タイマー調節ボタン▼▲を同時に3秒以上押すことで、ブザー音のON/OFFができます。

### ＜手動モード設定＞

1. 電源入切ボタンオン
2. プログラムボタンで手動モード (88) を選択
3. スピード・タイマー調節ボタンでスピードを設定
4. タイマー設定ボタンオン
5. スピード・タイマー調節ボタンでタイマーを設定
6. スタート・ストップボタンでスタート

### ＜自動モード設定＞

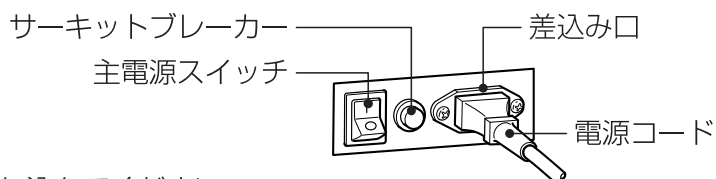
1. 電源入切ボタンオン
2. プログラムボタンで自動モードのいずれかを選択
3. スタート・ストップボタンでスタート

## 4. ご使用の手順

### 操作のしかた

#### ● 電源

- ・ 差込み口に電源コードを接続してください。
- ・ 接続した電源コードを正確にコンセントに差し込んでください。
- ・ 主電源スイッチを入れてください。



#### ● スタート時の準備

- ・ 本機の運動板の中央に乗る又は脇に立って、表示パネル上のスイッチを操作してください。

#### ● 電源を入れる

- ・ 電源入切ボタンを押してください。  
電源が入るとパネルのデジタル表示が点灯します。(再度押すと消えます)  
(※前回終了時の設定内容が表示されます。)

#### 1. 手動モード操作手順

- ① プログラム選択ボタンで手動モード (88) を選択してください。
- ② スピード・タイマー調節ボタン(▼▲)で、スピード (1~15) を設定してください。
- ③ タイマー設定ボタンを押してください。
- ④ スピード・タイマー調節ボタン(▼▲)でタイマー (1~15 分) を設定してください。
- ⑤ スタート・ストップボタンを押してください。

※スピードは作動中でも変更可能です。

〈お願い〉タイマーで長い時間を選択する場合は、遅いスピードでのご使用をおすすめします。  
ご自身の体調に合った時間とスピードを選び、無理はしないでください。

#### 2. 自動モード操作手順

- ① プログラム選択ボタンで自動モード「P1・P2・P3」のいずれかを選択してください。  
※「プログラム選択ボタン」は、押すごとに「P1 → P2 → P3 → 88」の順に切替わります。  
※それぞれのプログラムのスピード (SPEED) が表示されます。

- ② スタート・ストップボタンを押してください。→ 作動開始

※使用途中に停止する場合は、スタート・ストップボタンを押してください。緊急停止する場合は、電源入切ボタンを押して停止させてください。使用途中にモード変更する場合も、いったん停止させてから再設定してください。

#### 3. マナーモード操作手順

- ① マナーモードを設定する場合は、スピード・タイマー調節ボタン(▼▲)を同時に 3 秒以上押してください。  
押すごとに、ブザー音の ON/OFF の切替えができます。

### ⚠ 注意

- 初めてお使いになる方や高齢者の方は、必ず振動の少ない中央位置から始めてください。スピードも遅い状態から始めてください。

### ⚠ 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

- 使用時の健康状態など、必ず本取扱説明書の注意事項を守ってください。
- 本機から降りる際は運動板が完全に停止したことを必ず確認してください。
- 動作開始後、運動板に乗る場合や姿勢を変える場合は、手すりを持つなど十分に注意をしてください。

# 使い方

## 5. フィットガイド

～ 今日から楽しくトレーニング～

### ⚠ 注意

はだしでは使用しないでください。事故やけがの恐れがあります。初めてお使いになる方や高齢者の方は、必ず振動の少ない中央位置から始めてください。スピードも遅い状態から始めてください。

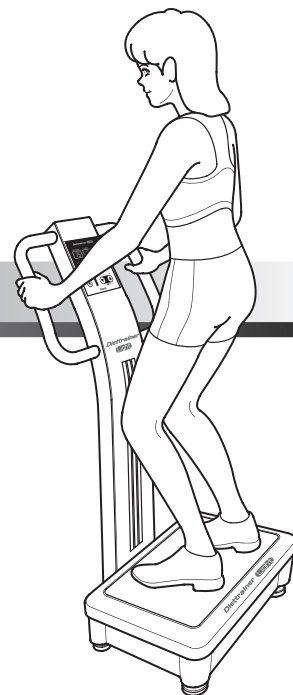
### 中腰ポーズ

イラストのように、本機の上で軽く中腰になり両手で手すりを握ってください。

### ⚠ 注意

必要以上に振動を与えると、体に悪影響を及ぼす恐れがあります。

腹筋、下半身の運動になります。



### 直立ポーズ

イラストのように、本機の中央に立ち安全のため両手で手すりを握ってください。

### ⚠ 注意

ひざを曲げずに直立姿勢で使用すると、頭が強くゆれたり、ひざ関節に負担がかかる恐れがあります。

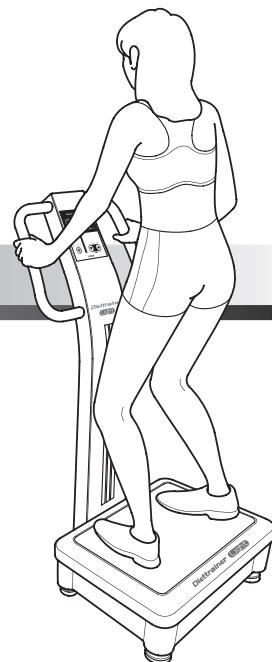
全身の運動になります。



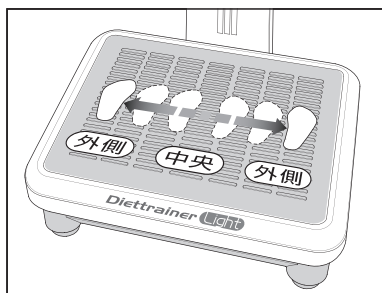
### 中腰、内股ポーズ

イラストのように、ハの字（内股）に足を広げ、手すりを握ってひざを曲げてください。

太ももの内側、腹筋の運動になります。



## ポイント → (足の開き幅で振動の強さを調節することができます。)



運動板の中央から外側へ足を開くにつれて、振動は強くなります。ご自身の体調に合わせた無理のない強さでご使用ください。運動板より足がはみ出さないようにご注意ください。



## 片足ポーズ

イラストのように、本機の正面に立ち足を乗せ、両手で手すりを握ってください。

下半身の運動になります。

## 座りポーズ

イラストのように、本機の中央に腰を掛け、脚はかるく曲げ、両手はひざに置いてください。

**⚠ 注意** 必要以上に振動を与えると、体に悪影響を及ぼす恐れがあります。

腹まわり、腰まわりの運動になります。

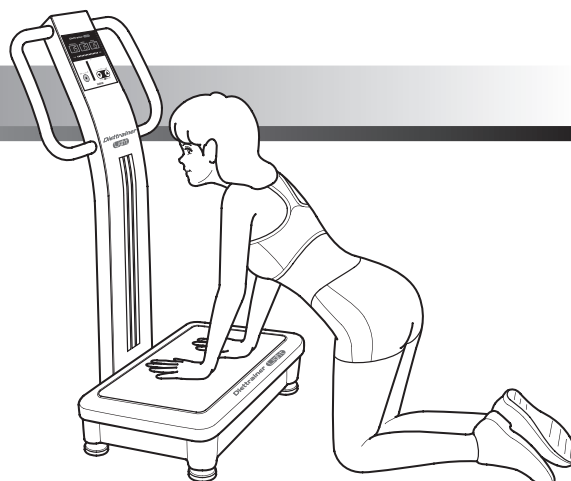


## 両手ポーズ

イラストのように、本機正面に向かい、腕を軽くまげた状態で両手を乗せてください。ひざをつき、腰は上げた状態です。

**⚠ 注意** ひじを曲げずに伸ばして使用すると、頭が強くゆれたり、ひじ関節に負担がかかる恐れがあります。

前腕、上腕及び上半身の運動になります。



# 使い方

## お尻突き出しポーズ

イラストのように、肩幅に足を広げ、両手でバーをしっかり握ります。  
両脚を伸ばしたまま、お尻を後ろに押し出すように伸ばしてください。

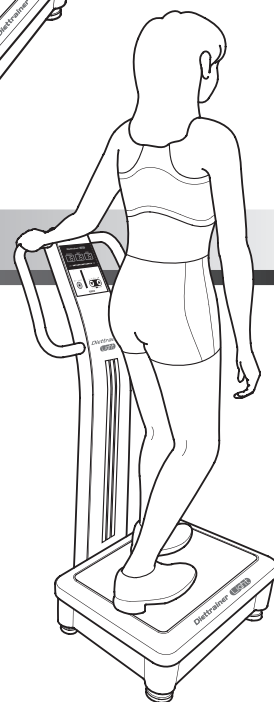
腹まわり、腰まわり、太ももの運動になります。



## 横向きポーズ

イラストのように、横を向いて立ち、片手で側面の手すりを握ります。  
前後に脚を開き、少しひざを曲げ、かかとが浮かないようにしてください。

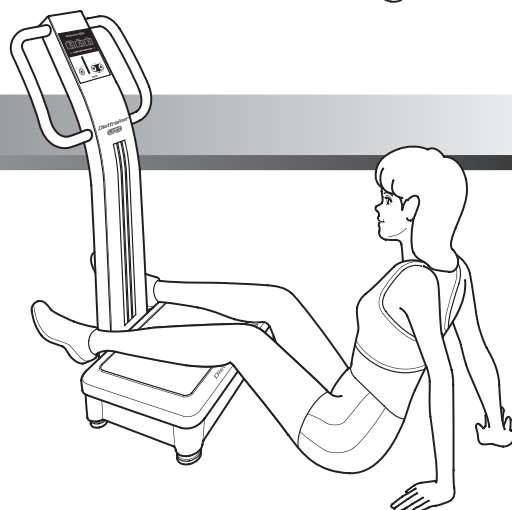
太もも、ひざ、ふくらはぎの運動になります。



## 足枕ポーズ

イラストのように、本機の上に両脚ふくらはぎを乗せてください。両手を床について身体を支えてください。

太もも、ふくらはぎ、腰まわりの運動になります。





# お手入れ・故障かなと思ったら・主な仕様

## 6. 日常のお手入れ

日常のお手入れを定期的に行ってください。動作が安定し、故障を防ぎます。

主なお手入れ方法は次の3項目です。

- ① 設置場所について、湿気の多い場所及び火気のそばに置かないでください。
- ② 使用后、柔らかい布で表面の汚れをきれいに拭いてください。
- ③ 長時間使用しないときは、主電源スイッチを切って電源コードを抜いてください。

## 7. 故障かな?と思ったら、次のことをお確かめください

症 状	原 因	対 処 方 法
1 表示パネルが点灯しない	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆外部電源が入力されていない</li> <li>◆本体電源スイッチが入っていない</li> <li>◆サーキットブレーカーが作動している</li> <li>◆LED表示不良</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ 電源コードが抜けていないか又は本体電源スイッチが切れていないか、確認してください</li> <li>➔ 本体電源スイッチ横のサーキットブレーカーの赤いボタンを押す</li> <li>➔ 修理依頼</li> </ul>
2 表示パネル部は点灯するが、本体が作動しない	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆パネルのボタンが正しく押されていない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ ボタンの中心を正しく押してください</li> </ul>
3 作動中、異常な音が出る	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆接触している物がある</li> <li>◆重量オーバーしてないか</li> <li>◆床にガタツキなく設置されているか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ 障害物を除去してください</li> <li>➔ 必ず仕様にあった重量でご利用ください</li> <li>➔ 4ページの「設置について」を参考にしてアジャスター脚を調整する</li> </ul>
4 本体の安定性が悪い	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆床にガタツキなく設置されていない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ 4ページの「設置について」を参考にしてアジャスター脚を調整する</li> </ul>

## 8. 主な仕様

製 品 名	ダイエットトレーナー ライト	
製 品 番 号	LDT-1	
手動モードのスピード設定範囲	1 (最小)~15 (最大)	
自動モードの スピード変化パターン (タイマーは5分固定)	「 P 1 」	「1→2→3→4→5」
	「 P 2 」	「2→4→6→8→10」
	「 P 3 」	「4→10→4→10→4」
タイマー設定範囲	手動モード：1分~15分、自動モード：5分固定	
電 源	電 圧	AC100V
	周 波 数	50/60Hz
	消費電力	35W (無負荷時)
本 体 寸 法	約幅 610 mm X 奥行 650 mm X 高さ 1190 mm	
本 体 質 量	約 38 kg	
使 用 範 囲	体重 100 kgまで	
保 証 期 間	1 年間	

「本製品は、改良のため予告なく、仕様等を変更する事があります。」

# 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。

お願い しばらく使用しなかった機器を使用するときは、使用前に機器が正常に作動することを確認してください。

## アフターサービスについて

10ページに従って調べていただき、なお異常があるときは、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。

### 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には、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。

### ●修理料金の仕組み

修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

#### 技術料

診断・故障箇所の修理おそび部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。

#### 部品代

修理に使用した部品および補助材料費です。

#### 出張料

製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

### ●補修用性能部品の保有期間

当社は本機の補修用性能部品を、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@fujiiro.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**

大阪府大阪市浪速区日本橋東3丁目15番1号

071201(1)