

# ▶ ROCK N FIT



ABRONIC™

## 取扱説明書

- ◆この度は、アブトロニックロックンフィットをお買い上げいただき、誠にありがとうございます。
- ◆本製品をご使用になる前に、この取扱説明書をお読みにになり、正しくご使用ください。
- ◆また読み終わった後も、いつでも取り出せる場所に大切に保管してください。

## もくじ

安全にお使いいただくために.....	1~2
各パーツについて.....	3
組み立て方法.....	4~5
機能について.....	6~8
ご使用方法.....	9
保管とお手入れ方法.....	10

# 安全にお使いいただくために

- ご使用前に、この取扱説明書をよくお読みいただき、必ず指示通りに正しくお使いください。
- 本製品は医療機器ではありません。本製品の使用によって医療効果が得られることは、暗示または保証されていません。
- この製品は、EN ISO 20957-1およびDIN 32935-A、クラスHC (H =家庭用)の規制に準拠しています。

## 警告

高温になる場所(直射日光の当たる所や、ストーブ等の発熱器具の近くなど)や、湿気やホコリの多い場所、湯気の当たる場所(調理台・風呂場・加湿器のそばなど)でご使用、また放置しないでください。◎火災・感電の原因となる事があります。

本製品は、安全な方法で製品の使用に関する保護者による監督または指導を受け、危険を理解している場合、13歳以上のお子様、または経験と知識のない人が使用できます。13歳未満のお子様は本製品を使用してはいけません。清掃とメンテナンスは、お子様によって行わないでください。

電源プラグを抜く時は、濡れた手で持ったり、コードを強引に引っ張らないでください。  
◎感電や、ショートして発火する事があります。

本製品をご使用になるときは、飲食・喫煙・携帯電話の操作などの不適切な行為を行わないでください。

下記の状況時は、電源プラグを抜いた後に、主電源をお切りください。  
-水などの液体が、本体またはリモコンにかかってしまったとき。  
-部品または電源コードの損傷、内蔵部品の露出に気づいたとき。  
-電源の異常。  
-落雷など。

めまいや吐き気、身体の痛みなどの症状を感じたら直ちにご使用を中止して、医師の診断を受けてください。

次のような方はご使用にならないでください。(間違った使い方をされた場合、体調を損なう恐れがあります)ご使用前に、この取扱説明書をよくお読みいただき、必ず指示通りに正しくお使いください。


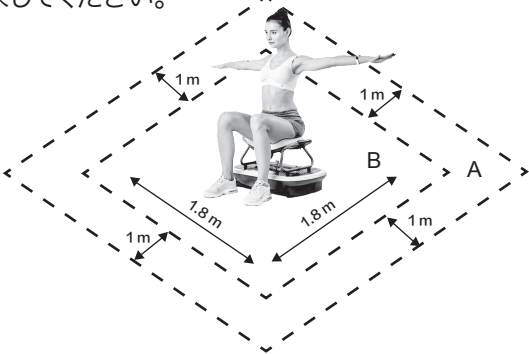
- 心臓ペースメーカーなどの埋め込み型医療用電気機器を装着している方
- 心電計などの装着型の医療用電気機器やその他の医療用電気機器を装着している方は併用しないでください。
- 高血圧・心臓疾患のある方、妊娠中もしくは妊娠の可能性のある方、ガン・悪性腫瘍のある方、てんかん・意識障害のある方、血栓症・静脈瘤などで医師の治療を受けている方、安静を必要とする方、運動を止められている方。
- 本製品は健康な成人向けに作られています。
- 浴室などの湿度の高いところや、入浴しながらのご使用はしないでください。また、ご使用中に本体を水に浸さないでください。
- ◎強いショックを受けることがあります。
- 下記の部位を本製品に接触させないでください。
  - 頭部、顔及び首
  - 胸部及び心臓の近く
  - 粘膜部や肘・膝などの関節部
  - 傷口や炎症を起こしている部位
  - かゆみや腫れ、ほてりや刺激によるシミのある部位
  - 痛覚・知覚障害を起こしている部位
  - 月経時の腹部、性器及び周辺部
  - 金属・プラスチック・シリコンなどを体内に埋め込んである部位
  - ケガをしたり骨折や捻挫などで動きが制限されている部位
  - 目に近づけたり触れさせないでください。
  - 金属製のアクセサリ等を身につけた状態で使用しないでください。
  - 通院中の方、薬を服用している方
  - 発熱時(38°C以上)、または入院など治療中の方、過労時
  - 骨粗鬆症の方
  - 腰や背中を痛めている方
  - 脊椎の骨折、ねんざ、肉離れなどの急性疼痛製疾患の方
  - 糖尿病の治療を受けている方
  - 出産後6週間以内の方





安全にお使いいただくため、ご使用前に必ず本製品の部品、特に椅子、つまみ、ネジ、エクササイズバンド、電源コードなどを点検してください。割れ、亀裂、変形、不具合などがあった場合は直ちに使用を中止してくだ



## 注意



 <b>注意</b>	<p>警告：誤った姿勢での使用はケガの原因になります。取扱説明書をよく読んで、正しくお使いください。過度のエクササイズはケガの原因になります。使いはじめの1週間は、使用するのは1回最大10分まで、1日に3回までの使用にしてください。</p>
	<p>エクササイズの中に異常や体調不良の症状があった場合は、直ちに使用を中止してください。ケガや事故の原因になります。</p>
	<p>食後は本製品を使用しないでください(食後1時間以上空けて使用してください)。体調不良の原因になります。</p>
	<p>飲酒後や体調が万全ではない状態で本製品を使用しないでください。ケガや事故の原因になります。</p>
	<p>ふさわしい場所、また平らで安定した場所に設置して本製品を使用してください。ケガや事故の原因になります。</p>
	<p>ふさわしい衣服を着用して、エクササイズを行ってください。ケガや事故の原因になります。</p>
	<p>ケガを防ぐため、ご使用前に準備体操を行ってください。</p>
	<p>「ご使用方法」をよく読み、表示に従って本製品を使用してください。</p>
	<p>使用後は主電源を切り、電源プラグを抜いてください。</p>
	<p>警告：エクササイズバンド(別売)の最大の長さは185 cmに制限されています。過度の伸長は怪我や事故につながる可能性があります。製品にのみ運動バンドを取り付けてください。バンドを他の不適切な構造に取り付けしないでください。直射日光の下で運動バンドを露出または保管しないでください。紫外線などの影響によりバンドが損傷したり、事故につながる可能性があります。</p>
<p>エクササイズの際は、図Bの範囲と1m四方(図A)に何も無いことを確認してください。物・人・動物との安全距離を確保してください。</p>	
	

 <b>警告</b>	
<b>児童の使用禁止</b>	<p>保護者の監督が無い場合、児童は使用してはいけません。ケガや事故の原因になります。</p> <p>お子様やペット(動物)の近くでは使用しないでください。ケガや事故の原因になります。</p>
 <b>分解禁止</b>	<p>本体や付属品を自分で修理・分解・改造しないでください。異常動作により、ケガや事故の原因になります。</p>
 <b>確認必須</b>	<p>事故のリスクを減らすため、使用前に、ネジとつまみが所定の位置に確実に固定されていることを確認してください。</p> <p>コンセントの電圧が本製品の表示電圧と同じであることを確認してください。</p> <p>過負荷を防ぐため、一つのコンセントで同時に複数の電子機器を使用しないでください。</p>
 <b>禁止</b>	<p>この取扱説明書に記載のない目的・方法で、本製品を使用しないでください。転倒、ケガや事故の原因になります。</p> <p>本製品を同時に二人以上で使用しないでください。ケガや事故の原因になります。</p> <p>本製品は一般家庭で個人が使うためのものです。業務用として不特定多数の人で使用しないでください。ケガや事故の原因になります。</p> <p>事故や故障の原因になるので、指や異物を本体下部の隙間に入れないでください。</p>

# 各パーツについて

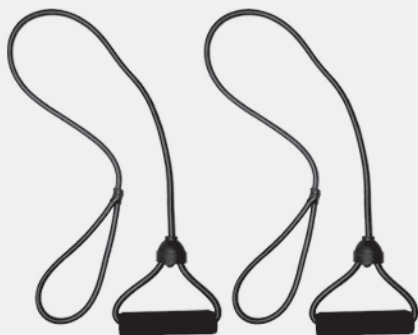
## Rock N Fit



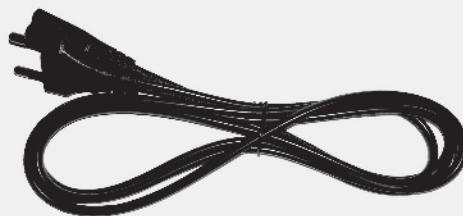
ロックンチェア



本体



エクササイズバンド(別売)



※電源コードはRock N Fit専用です  
他の如何なる用途にもお使いいただけません

電源コード



リモコン(お試し用単三電池×2)



六角レンチ




# ROCK N FIT

# 組み立て方法

ロックンチェアの組み立て方法

## 付属ネジ・パーツと工具一覧・組立

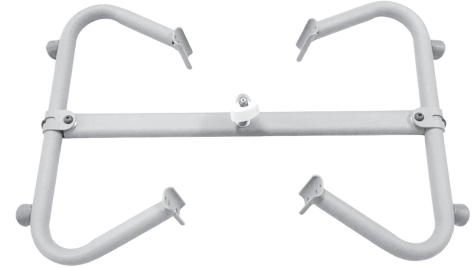
 六角穴付ボルト × 4

 ワッシャー × 4



ロックンチェア

 六角レンチ × 1



ロックンチェアフレーム

注：六角穴付ボルトとワッシャーは、ロックンチェアの下部にあらかじめ固定されています。

## ステップ 1. ロックンチェアのシートとフレームの組み立て

1. フレーム両側の支えを直角に開いてからシートとフレームを組み立てます。



3. 六角レンチでネジを閉めます。



2. ネジとシートを組み合わせて、フレームに固定します。

## ステップ 2. 横フレームのネジを締めます。



横フレームの両端に仮留めしてあるネジを、六角レンチを使って強く閉めます。

# 組み立て方法

別売商品の組み立てと水平調節の方法

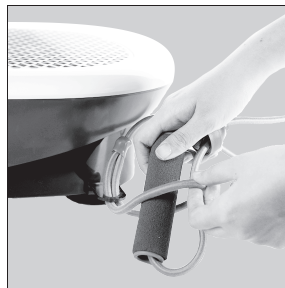
## エクササイズバンド(別売)の取り付け



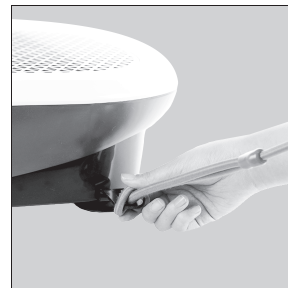
本体の側面から2つのフープを開きます。



バンドの端を持って、本体の側面にある穴に通します。



バンドの端を持って、バンドの間にグリップを通してから、結びます。



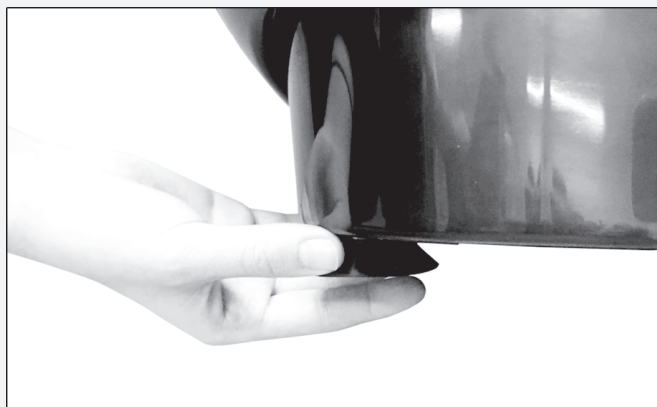
バンドを外に引っ張って、結び目を強く固定します。

## 水平調節

操作時に異常音や揺れが発生した場合は、本製品が平らな場所に設置されているかどうかを確認してください。



本体の四カ所の足が安定しているかどうか確認してください。

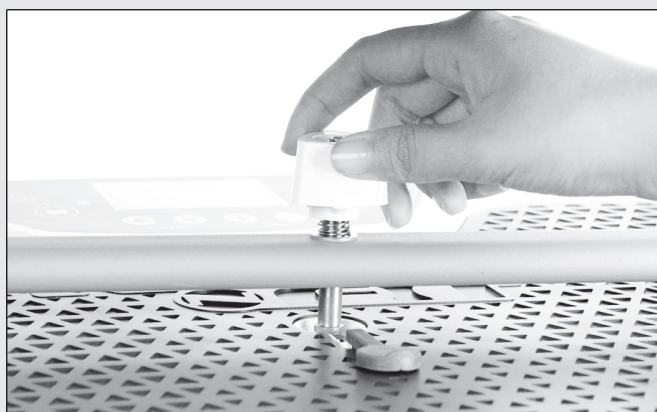


アジャスターを回転させて、高さが調節できます。

## ロックンチェアの設置



ロックンチェアを本体の上に設置します。



中心にあるつまみを本体の穴にセットして閉めます。ロックンチェアが本体に固定されていることを確認してください。



# 操作について

## コントロールパネルの操作方法

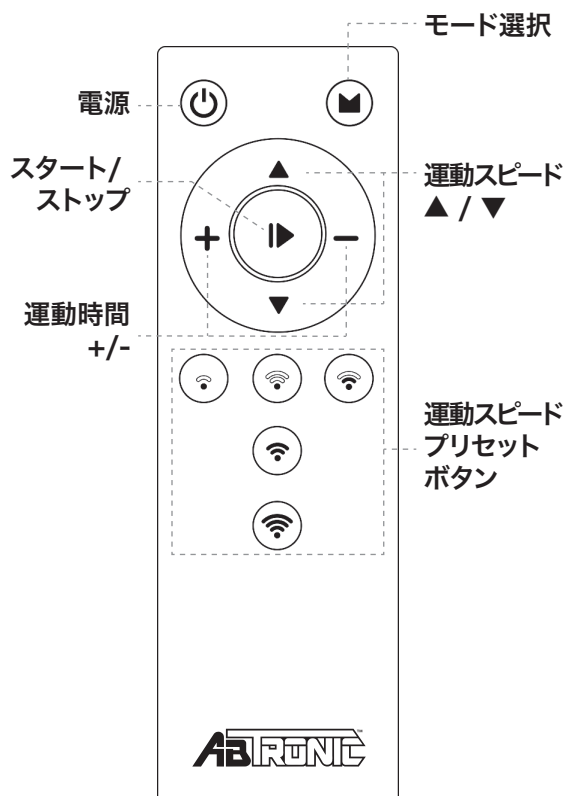


運動時間: 1~10分  
運動時間設定: 最大10分



運動スピード: レベル1~20  
運動スピード設定: 最大レベル20

## リモコン操作について



**電源:**  
電源ON/OFF。



**スタート / ストップ:**  
開始または停止。



**モード選択:**  
P1~P5の自動モードまたはマニュアルモードへの切り替え。



**運動スピード調節:**  
速度レベル1~20の調節 (マニュアルモードのみ調節が可能)。スタートボタンを押した後、運動スピードを調節できます。



**運動時間調節:**  
スタートボタンを押す前に、運動時間を1~10分に調節できます (マニュアルモードのみ調節が可能)。運動中の運動時間の調節はできません。

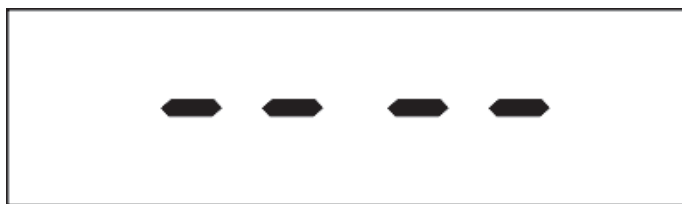


**運動スピードプリセット切り替え設定**  
(\*マニュアルモードのみ操作が可能)

# 機能について



主電源を入れます。  
※【I】印側がONとなっています。



コントロールパネル表示が待機状態になります。



電源ボタンを押します。



コントロールパネル表示が起動状態になります。  
(設定と操作が行えます)

電源プラグを抜くか、主電源を切ると、コントロールパネルは自動的に消えます。

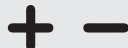
## マニュアルモードの設定



主電源を入れます。  
※【I】印側がONと  
なっています。



電源ボタンを押して  
コントロールパネル  
を起動させます。



必要な運動時間  
に調節します。  
(1~10分)



開始ボタンを押  
してエクササイ  
ズを始めます。



必要な運動スピー  
ドに調節できます。  
(レベル 1~20)

- 運動時間は自動的に10分に設定されています。
- 運動の開始前に、必要な運動時間に調節できます。(1~10分)
- 運動中に運動スピードレベルを調節できます。

注記: 運動中は運動時間を調節することはできません。  
運動を停止する場合は、ストップボタンを押してください。

# 機能について

## 自動モードの設定



主電源のスイッチを入れます。  
※【I】印側がONとなっています。



電源ボタンを押してコントロールパネルを起動させます。



モード選択ボタンでP1～P5の自動モードを選択します。



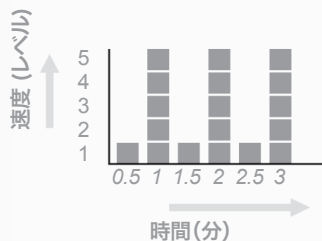
開始ボタンを押して、エクササイズスタート。



自動モードは5種類(P1～P5)のモードから選べます。どのモードにもあらかじめ運動時間と運動スピードが設定されています。自動モードの運動時間と運動スピードの変更はできません。画面には、残り時間と現在の運動スピードが交互に表示されます(約5秒ごと)。運動時間が終了すると同時にアラームが鳴り、自動的に停止します。

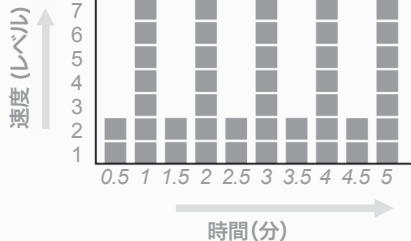
## 自動モードについて

P1



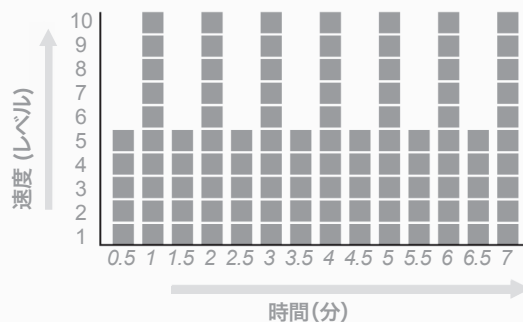
3分エクササイズ

P2



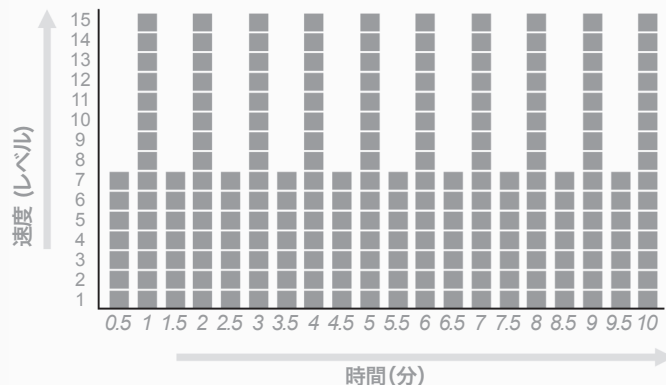
5分エクササイズ

P3



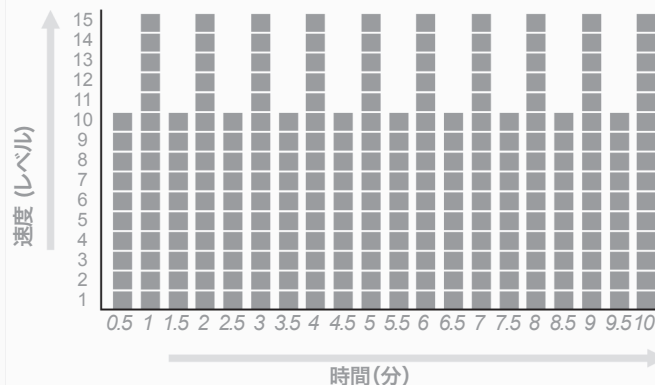
7分エクササイズ

P4



10分エクササイズ

P5



10分エクササイズ(強化版)

# ご使用方法

初級: 運動スピードレベル 1~5  
中級: 運動スピードレベル 6~15  
上級: 運動スピードレベル 16~20



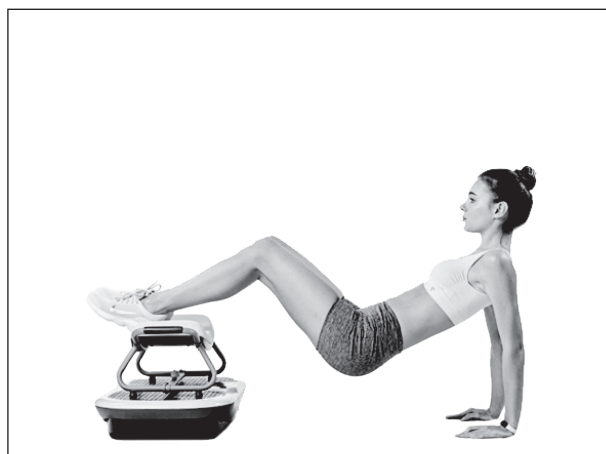
両足立ち



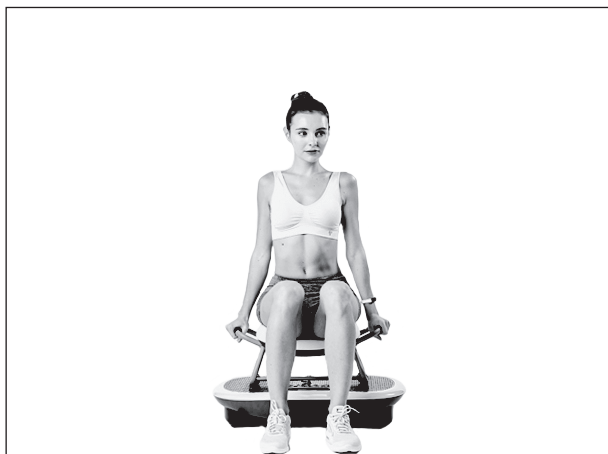
スクワット



プランク



ヒップブリッジ



左右スライド



ラテラルレイズ



# 保管とお手入れ方法

## 保管方法

- 使わないときは、主電源を切り、電源プラグを抜いてください。お子様の手の届かない所に保管してください。
- 高温多湿、直射日光を避け、風通しの良い場所で、清潔に保管してください。

## 運び方

エクササイズチェアと本体を分解してから、運搬してください。

## お手入れ

- お手入れの前に、主電源を切り、電源プラグを抜いてください。
- 薄めた中性洗剤をひたした布で汚れを拭いた後、乾いた布で拭き取ってください。酸性の洗剤や希釈溶剤、揮発油などの溶剤を使わないでください。コントロールパネル、プラグ、リモコンは乾いた布で拭いてください。

## メンテナンスと点検

製品が正常に機能していることを定期的を確認してください。事故などにより本製品を濡らした場合は、まず電源プラグを抜き、完全に乾いた後、正常に作動することを確認してください。故障や異常があった場合や、ご不明な点があった場合は、カスタマーサービス(TEL: 0120-224-824)にご連絡ください。

## 製品の廃棄に関して

廃棄する場合は、各自治体の処理方法に従ってください。

# ▶ ROCK N FIT

## 仕様:

品番	ROCK N FIT RNF-72_LG/ RNF-72_WH 振動マシン: 61.5×37×13.8 cm
寸法(奥行き×幅×高さ)	ロックンチェア: 57×32×23 cm
質量	約 12.4 kg
材質	スチール - プラスチック (PVC、ABS、TPE)
耐荷重	150 kg
定格消費電力と電圧	200 W、AC 100 V、50 / 60 Hz
製造国	中国

エクササイズバンド(別売)最長: 185 cm	
エクササイズバンドの長さとお引張る力:	
48.9 N	バンドを185 cmにお引き、 公差: +/- 5 N

# アブトロニックROCK'n FIT 保証書

本製品が取扱説明書に基づく通常のお取り扱いにおいて、万一保証期間内に故障が生じた場合には、本製品と本保証書をご準備の上、下記販売店またはご購入販売店にご連絡ください。保証期間内に限り無料にて修理いたします。本保証書は、お買い上げ日とご購入された販売店名をご記入し、大切に保管してください。

保証対象	対象商品	期間(お買い上げ日より)
	本体	1年間
お買い上げ日	年 月 日	
お客様	お名前	
		様
	ご住所 〒	
	電話番号	( )
販売店/住所・店名		
電話番号 ( )		

※本保証書は捺印欄に記入のない場合は無効です。

- この保証書は取扱説明書・警告・使用上の注意にしたがった正しいご使用状態で故障した場合にのみ、本書記載内容に基づき、お買い上げ後1年間、保証対象部分に限り無料にて修理いたしますことをお約束するものです。
  - 保証期間内に故障して無料にて修理を受ける場合には、本製品と本保証書をご準備の上、下記販売店またはご購入販売店へご相談ください。
  - 保証期間内でも次の場合は有料修理になります。
    - 使用上の誤り及び不適當な修理や改造による故障及び損傷
    - お買い上げ後の移動・搬送・落下・水没などによる故障及び損傷
    - 火災・地震・水害・その他天災地変による故障及び損傷
    - 一般家庭以外のご使用による故障及び損傷
    - 部品の消耗による故障及び損傷
    - 本保証書にお買い上げ日・お客様名・販売店名のない場合、あるいは字句を書き換えられた場合
  - 本保証書は日本国内においてのみ有効です。
  - 本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存してください。
- ※保証期間経過後の修理などについてご不明な場合は、お買い上げの販売店にお問い合わせください。

■販売店様へのお願い/この保証書は所定事項を記入して効力を発するものです。

必ずお買い上げ日・貴販売店名・ご住所・電話番号をご記入またはご捺印の上、お客様にお渡しください。

販売元

株式会社ミリオンハピネス

〒105-0004 東京都港区新橋2-9-16萬楽庵ビル1-3F TEL: 0120-224-824

輸入元

株式会社ブランディングジャパン

〒115-0055 東京都北区赤羽西1-3-10