

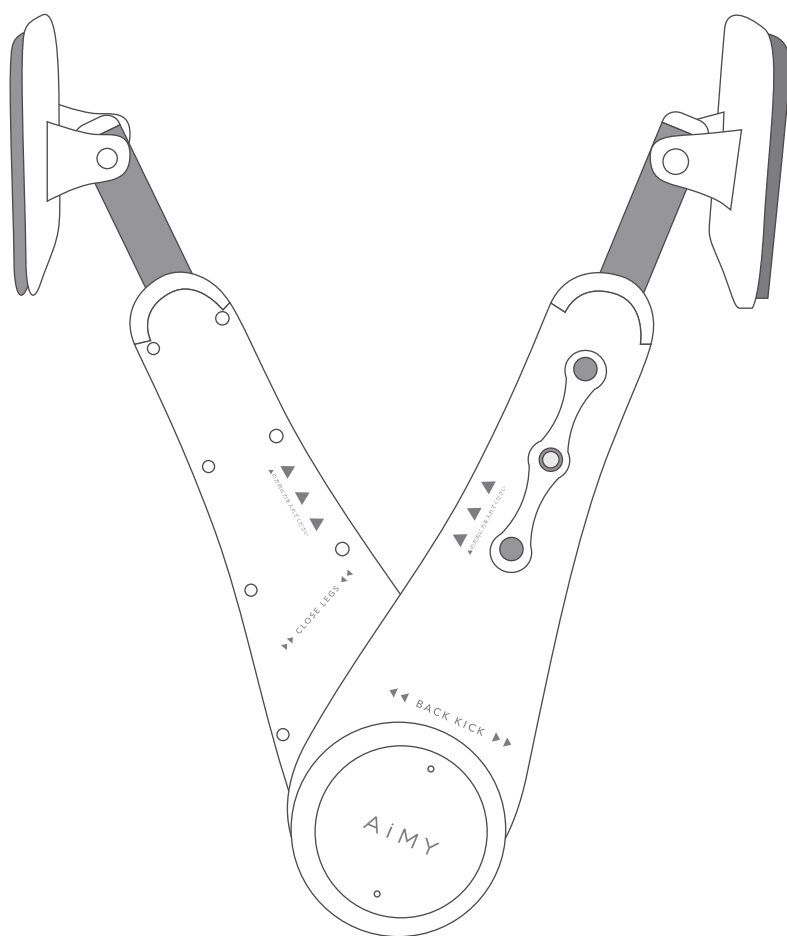
AiMY Be-HIP

An exercise machine for toning hips

エイミー ビーヒップ

AIM-FN067

取扱説明書 添付文書 保証書付



A i M Y B e - H I P

An exercise machine for toning hips

エイミー ビーヒップ AIM-FN067

安全にお使いいただくために	02
各部の名称とはたらき	06
ご使用前に	07
使いかた	09
応用のエクササイズ	11
お手入れについて	13
仕様	13
使用目的/効能または効果	14
保証とアフターサービス	14
保証書	裏表紙

このたびは、エイミー ビーヒップをお買い上げいただき、ありがとうございました。

この「取扱説明書」をよくお読みになり、正しくご使用ください。

とくに「安全にお使いいただくために」は必ずお読みください。

お読みになったあとは、いつでも取り出せるところに大切に保管してください。



安全にお使いいただくために

本製品は安全を十分に考慮して設計されていますが、取り扱いを誤ると大きな事故につながる場合があります。お使いになる前に、この「安全にお使いいただくために」をよくお読みになり、正しく安全にお使いください。

警告/注意表示について



取扱いを誤った場合、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。



取扱いを誤った場合、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。

※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。

安全記号について

この取り扱い説明書では、安全に関する警告や注意を記載する場合、次の3種類の記号を併記して注意を促しています。



中の絵や近くの文で、してはいけないこと（禁止）を示します。



中の絵や近くの文で、しなければならないこと（指示）を示します。



中の絵や近くの文で、注意を促す内容を示します。

使用者の体調に関する注意

警告



必ず守る

次のような人は必ず、使用する前に
医師や理学療法士に相談する

- ・ペースメーカーなど電磁障害の影響を受けやすい体内埋込型医用電気機器を使用している人
- ・悪性腫瘍(しゅよう)のある人
- ・心臓に障害のある人
- ・妊娠中や出産直後の人
- ・糖尿病などによる高度な末梢(しょう)循環障害からく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(けん怠感、悪寒、血圧変動など)の強いときや、衰弱しているとき
- ・現在、腰痛の人や、過去に首、腰、脚を痛めたことのある人
- ・首、腰、脚、手にしびれがある人
- ・呼吸器に障害のある人
- ・高血圧症の人
- ・内臓疾患(胃炎、肺炎、腸炎)などの急性症状のある人
- ・腰痛(椎間板(ついかんばん))ヘルニア、脊椎(せきつい)すべり症、脊椎(せきつい)分離症などのある人
- ・変形性関節炎、リウマチ、痛風の人
- ・骨粗しょう症の人、脊椎(せきつい)の骨折、捻挫(ねんざ)、肉離れなどの急性疼(とう)痛疾患の人
- ・背骨に異常のある人、背骨が左右に曲がっている人
- ・血行障害、血管障害など循環器に障害のある人
- ・リハビリテーションで使用される人
- ・上記以外に、とくに身体に異常を感じている人
- ・皮膚に温度感覚喪失が認められる人

事故や体調不良をおこすおそれがあります。



禁止

次の人は使用しない

医師から運動を禁じられている人
例: 血栓(塞[そく]栓)症、重度の動脈瘤(りゅう)、急性静脈瘤(りゅう)、各種皮膚炎、各種皮膚感染症(皮下の組織の炎症を含む)など
症状を悪化させるおそれがあります。



禁止

自分で意思表示ができない人や、自分で操作ができない人には使用させない
事故やけがのおそれがあります。



禁止

子供に使用させない
また、使用中に子供を近づけない
事故やけがのおそれがあります。

注意



必ず守る

運動中、腰に痛み、めまい、吐き気、動悸など身体に異常を感じたときは、ただちに運動を中止する

そのまま使い続けると症状が悪化し、事故や体調不良をおこすおそれがあります。



必ず守る

筋力に自身がない人や、はじめてお使用の人は無理な運動はしない

事故やけが、体調不良をおこすおそれがあります。



禁止

ストレッチやトレーニングなどの運動以外には使用しない

事故やけが、体調不良をおこすおそれがあります。



禁止

次のようなときは使用しない

- ・疲労がはげしいとき
- ・食前、食後の一時間
- ・酒に酔っているとき

体調不良をおこすおそれがあります。

使用に関する注意

警告



必ず守る

**運動するときは、必ず周囲に人やペット
がいないことを確認する**

事故やけがのおそれがあります。



必ず守る

体重が90kg以上の人は使用しない

事故やけが、本体破損の原因になります。



禁止

本製品は一人用です

同時に二人に使用しないでください

事故やけがのおそれがあります。



禁止

本体の上に上ったりしない

事故やけがのおそれがあります。
とくに小さなお子さまが遊んだりしない
ようご注意ください。



分解禁止

絶対に分解や改造、修理をしない

事故やけが、本体破損の原因になります。

注意



必ず守る

**運動は適した服装でおこない、裸で使
用しない**

衣類を痛めたり、けがのおそれがあり
ます。



必ず守る

本製品は家庭用です

**学校、スポーツジムなど不特定多数の
使用者によって使用しない**

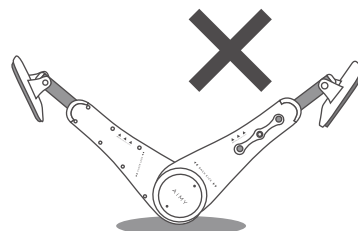
事故やけが、本体破損の原因になりま
す。



禁止

本体をシーソーのようにして座らない

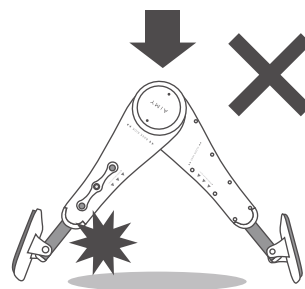
床を傷つけたり、転倒による事故やけ
がのおそれがあります。また、本体破
損の原因になります。



禁止

**本体を落としたり、強い衝撃を与えない
また、逆さまにして上から乗らない**

本体破損の原因になります。



使用場所についての注意

⚠ 注意



必ず守る

周囲に障害物のない、床面が水平な場所に設置する

事故やけがのおそれがあります。



禁止

ストーブなど火気の近くで使用したり、ホットカーペットなどの暖房器具の上で使用しない

火災や事故の原因になります。
また、変形や変質など本体を傷めるおそれがあります。



禁止

フローリングや畳など傷つけやすい床の上で使用する場合は、ラグマットなどを敷く

床や畳が傷つくおそれがあります。



禁止

直射日光の当たるところでは使用しない

変色や変形、本体の外装を傷めるおそれがあります。



水場使用
禁止

浴室など本体に水のかかりやすい場所や湿気の多い場所で使用しない

カビやさびなど本体破損の原因になります。

保守についての注意

⚠ 注意



禁止

本製品を移動するときは、引きずらない

床や畳を傷つけるおそれがあります。



禁止

お手入れにはベンシン、シンナー、アルコール、アルカリ性洗剤、漂白剤などは使用しない

変色や変形、変質など本体の外装を傷めるおそれがあります。



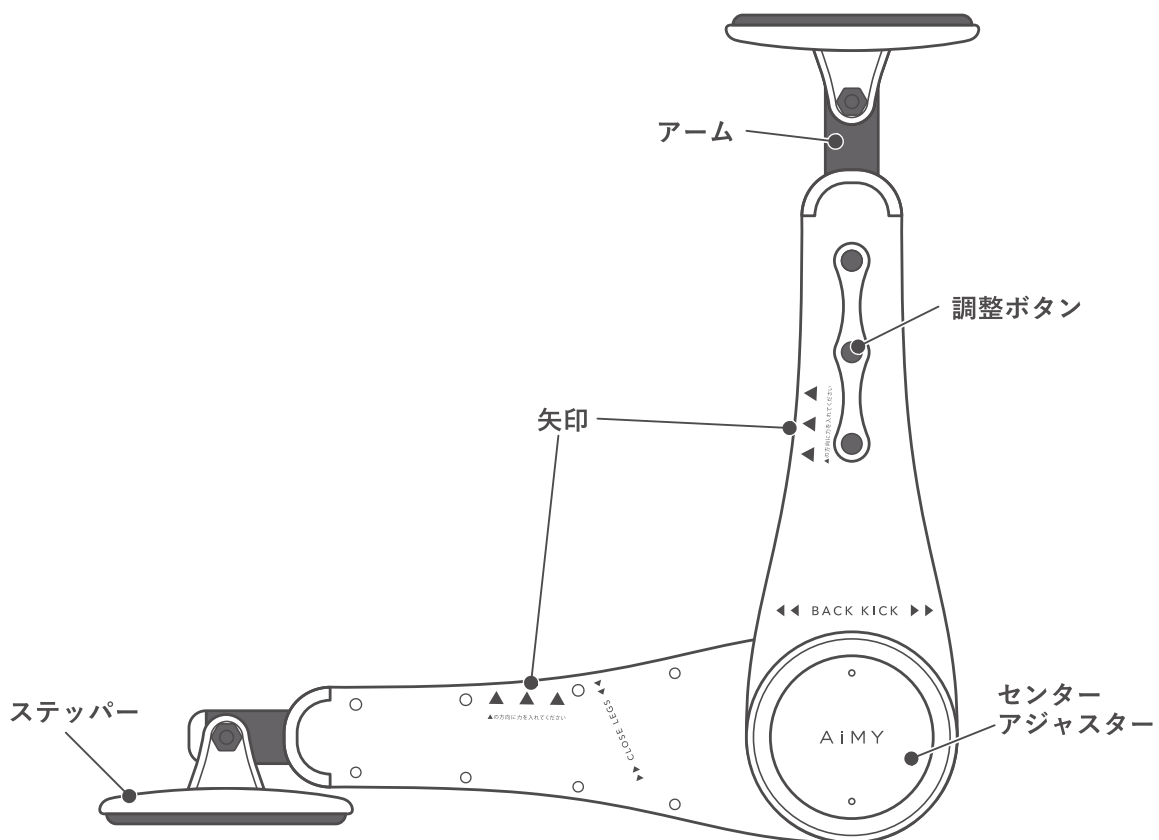
水ぬれ
禁止

お手入れをするときは本体に水などをこぼさない

カビやさびなど本体破損の原因になります。

各部の名称とはたらき

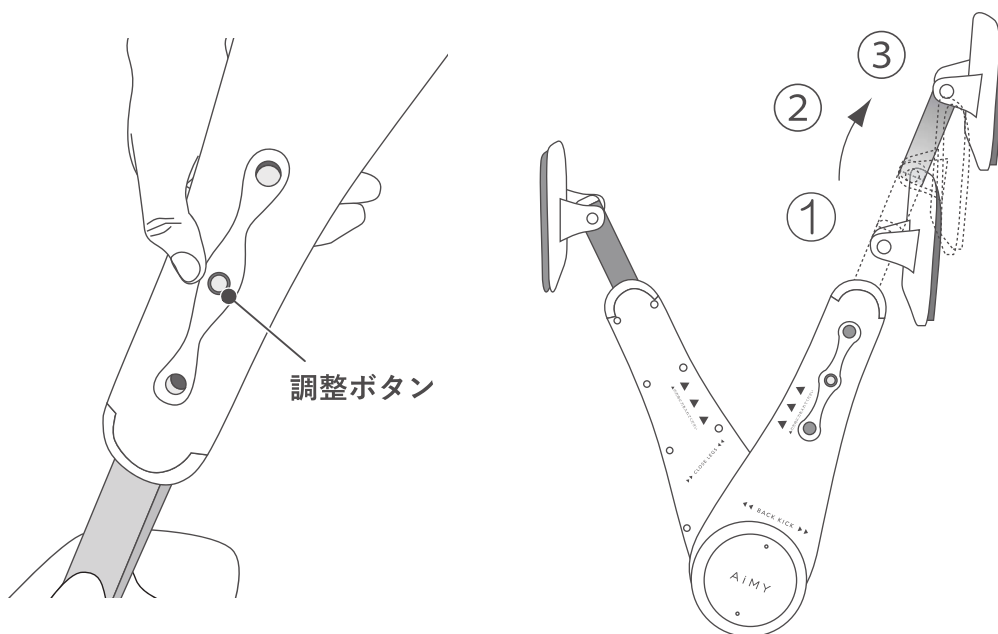
● 本体



ご使用前に

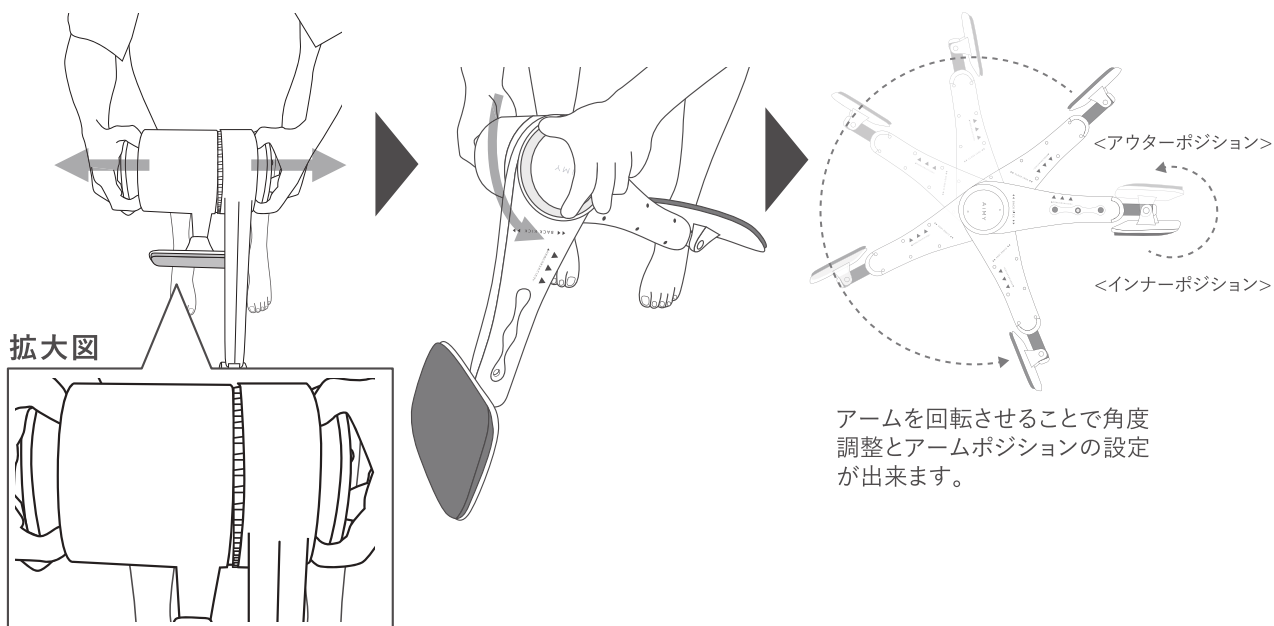
アーム長さ調整の仕方

調整ボタンを押した状態でアームを引っ張る
又は調整ボタンを押してアームの長さを調整してください。
長さは3段階に調整できます。



角度調整の仕方

センターアジャスターを持ち外側に引っ張って
噛み合わせが外れた状態にして回転させてください。



噛み合わせが外れた状態

アームを回転させることで角度
調整とアームポジションの設定
が出来ます。

アームポジションの設定の仕方

本製品はポジションを変える事で複数のエクササイズを行えます。

<インナーポジション>

矢印の向きが内側に向きます
エクササイズの際には矢印の方向に力を加えるようにしてください。

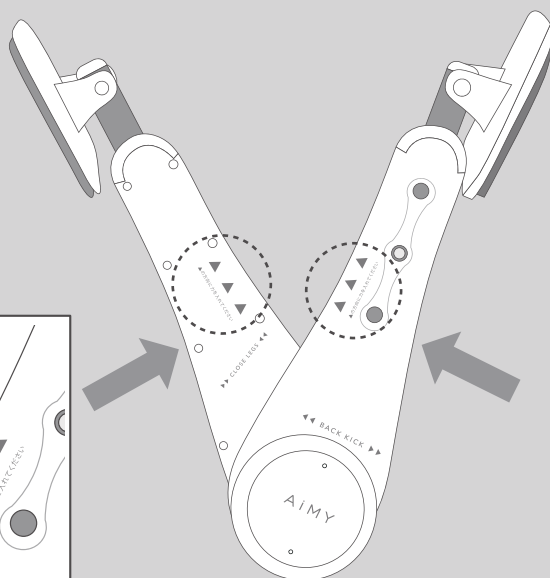
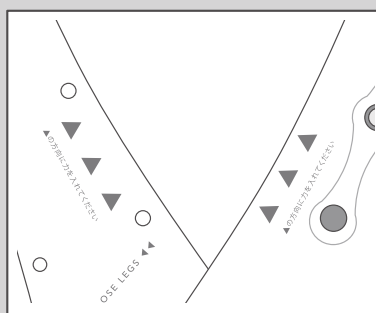
インナーポジションで行うエクササイズ

- ・クローズレッグエクササイズ
- ・ステッパーエクササイズ
- ・腹筋エクササイズ



クローズレッグ

拡大図



<アウターポジション>

矢印の向きが外側に向きます。
エクササイズの際には矢印の方向に力を加えるようにしてください。

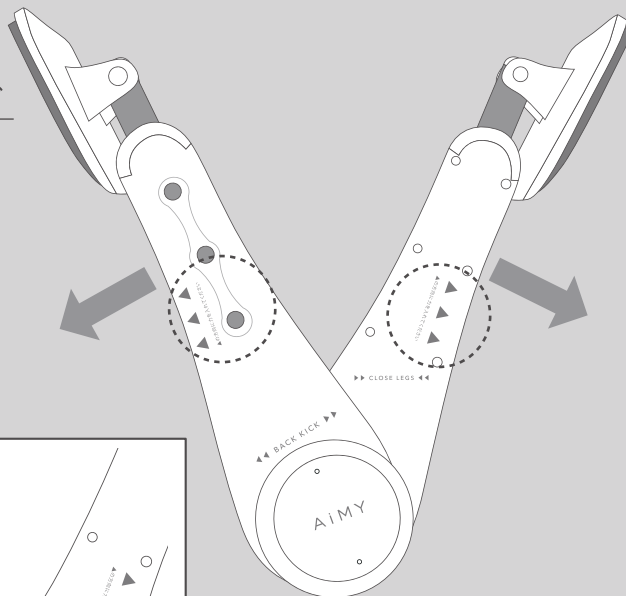
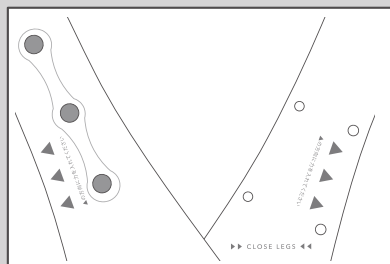
アウターポジションで行うエクササイズ

- ・バックキックエクササイズ
- ・太もも外側のエクササイズ



バックキック

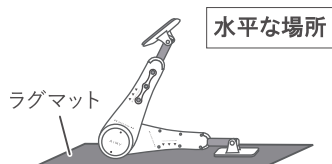
拡大図



使い方

本体を水平な場所に設置します

- 床や畳を傷つけないよう、必ずラグマットなどを敷いてください。



水平な場所



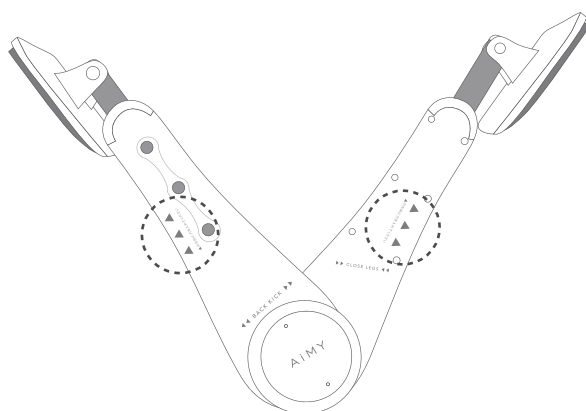
禁止

フローリングや畳など傷つけやすい床の上で使用する場合は、ラグマットなどを敷く床や畳が傷つくおそれがあります。

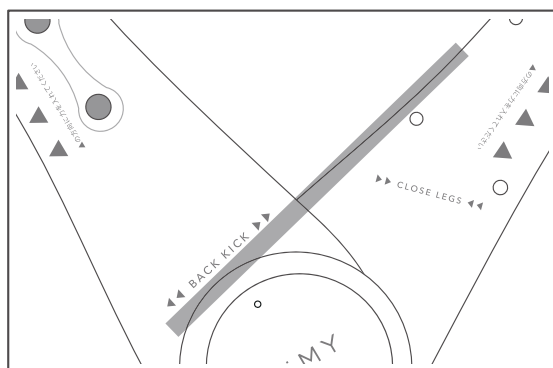
バックキックエクササイズ <アウターポジション>

お尻と太ももを効果的に鍛えるモードです。セットしてお使いください。

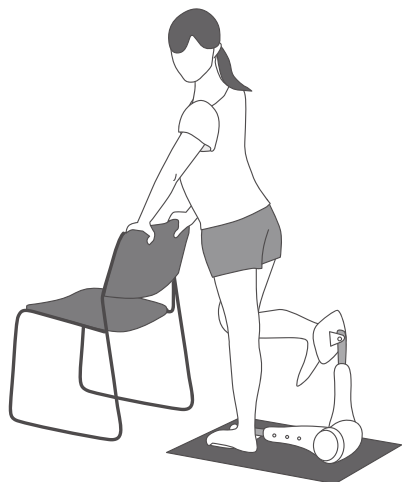
図のように、◀◀ BACK KICK ▶▶マークと片側のラインが平行になるようにあわせてお使いください。誤って逆方向に力を加えると故障の原因になります。



拡大図



■バックキックエクササイズの使い方



[ワンポイントアドバイス]

背筋を伸ばしながら動作してください。左右のお尻を引き締めるよう意識しながら動作すると効果的です。

[運動の目安]

- ・ 左右20回（合計40回）
- 1セット
- ・ 1日2セット



筋力に自身がない人や、はじめてお使いの人は無理な運動はしない

事故やけが、体調不良をおこすおそれがあります。

- ① お好みの高さに調整します。
- ② ステッパーを踏み手は軽く椅子の背もたれを握ります。
※ 椅子ではなく壁に手をつくより安定して動作できます。

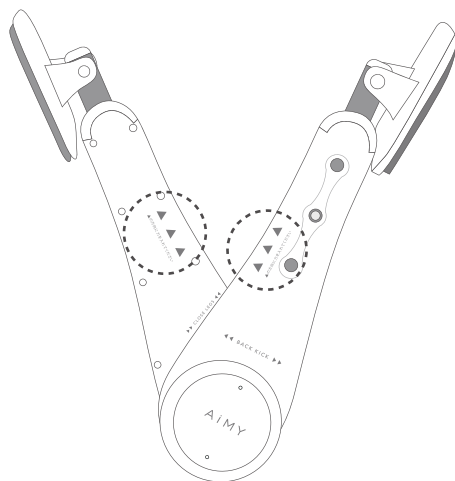
- ③ ゆっくりと後ろへキック。足を伸ばした場所で10秒キープ。
※ 背筋を伸ばして息を吐きながら動作します。
※ 左右のお尻を引き締めるよう意識しながら動作すると効果UP
- ④ ゆっくりと戻してください。

クローズレッグエクササイズ <インナーポジション>

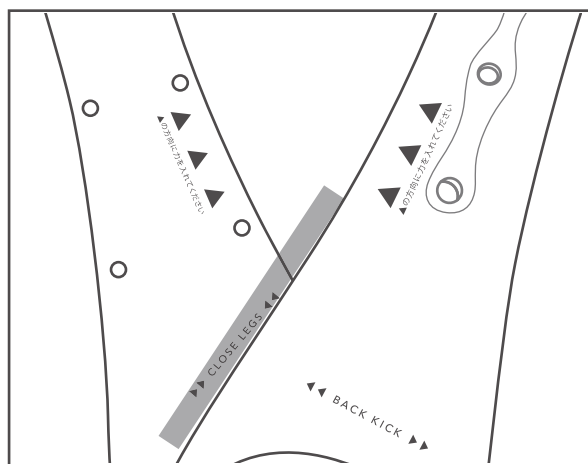
内転筋を効果的に鍛えるモードです。

図のように、▶▶ CLOSE LEGS ◀◀マークと片側のラインが平行になるようにあわせてお使いください。

誤って逆方向に力を加えると故障の原因になります。



拡大図

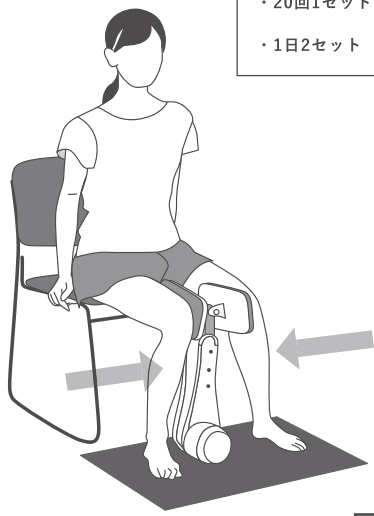
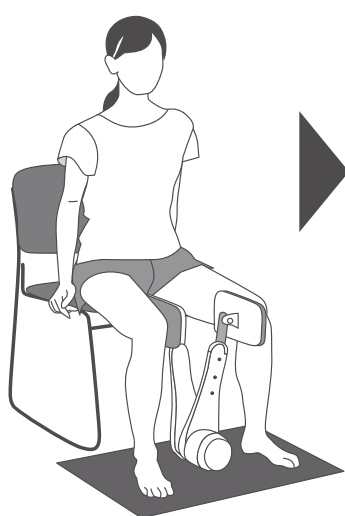


■クローズレッグエクササイズの使い方

【トレーニングメニュー】

- ・20回1セット
- ・1日2セット

! 筋力に自身がない人や、はじめてお使いの人は無理な運動はしない
事故やけが、体調不良をおこすおそれがあります。

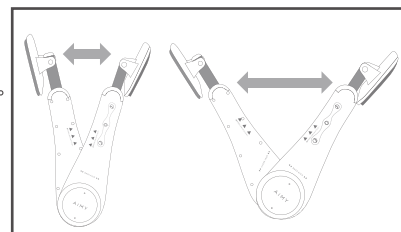


ポイント



センターアジャスターとかかとが平行になる位置を目安にしてください。

- ① お好みの高さに調整してください。
- ② ステッパーの真ん中に膝の内側をあててください。
- ③ 手は椅子をつかんでください。
- ④ 閉めるときはステッパー同士がくっつく状態を10秒間キープします。
- ⑤ ゆっくりと戻してください。



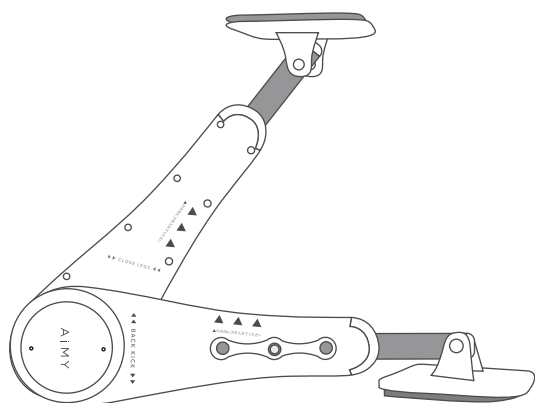
※ アームの角度を広げると筋肉への負荷は小さくなります。

応用のエクササイズ

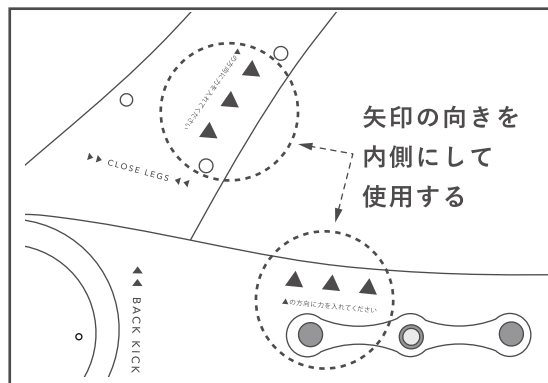
ステッパー エクササイズ <インナーポジション>

太もも・ふくらはぎを効果的に鍛えるモードです。

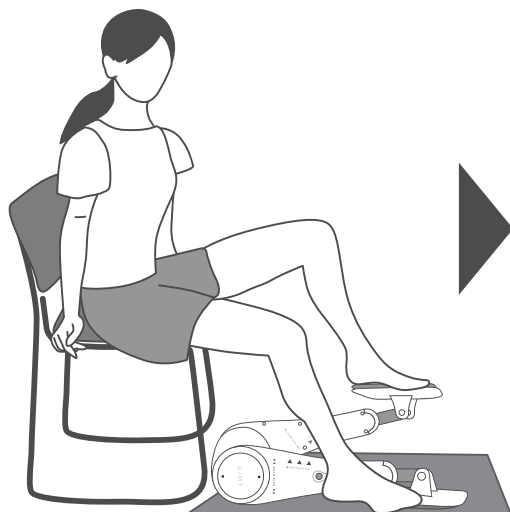
図のように、セットしてお使いください。



拡大図



■ステッパーエクササイズの使い方



①運動する足をステッパーの上に置きます。



②椅子を軽くつかみながらステッパーに乗せた足を下方に踏み込みます。

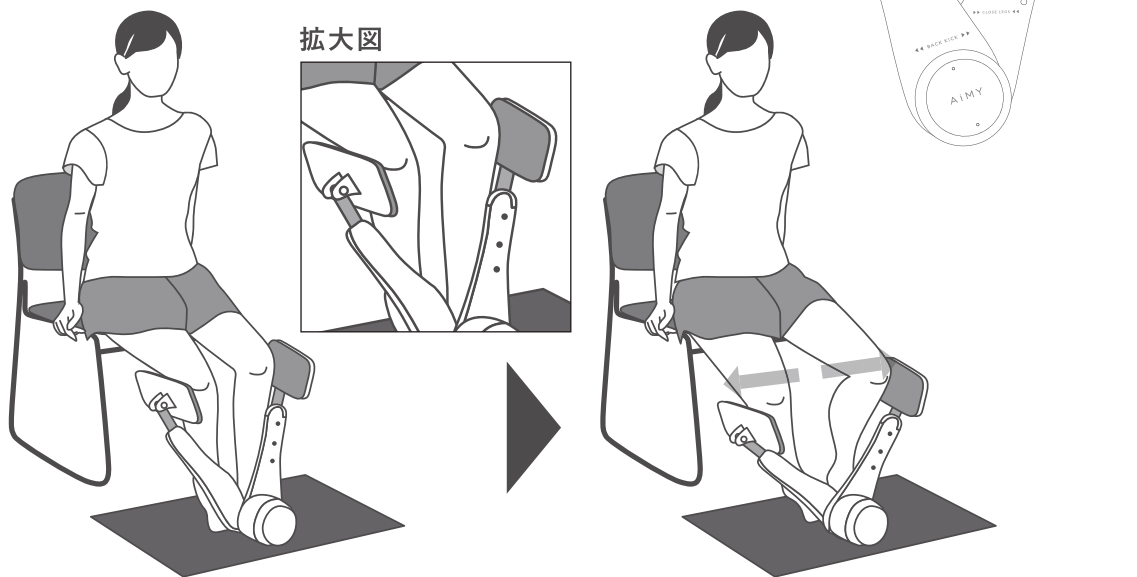
③力を抜かずに押し上げた足をゆっくりと元のポジションに戻します。

[ワンポイントアドバイス]

足を下げるときは、息を吐きながら、戻すときは息を吸いながら行ってください。
意識を下腹部と太ももに集中させるとより効果的です。

太もも外側のエクササイズ <アウターポジション>

太ももを効果的に鍛えるモードです。
図のようにセットしてお使いください。



- ① お好みの高さに調整してください。
- ② 運動する足をステッパーの内側に置きます。
- ③ 椅子をつかみながらゆっくりと両膝を左右に広げます。
- ④ 力を抜かずに、元のポジションに戻します。

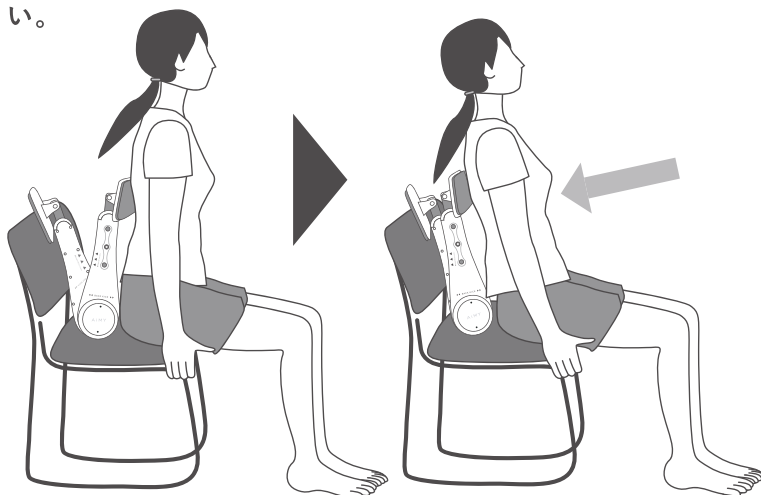
[ワンポイントアドバイス]

両膝を広げるときは、息を吐きながら、戻すときは息を吸いながら行ってください。
意識を脚の外側に集中させるとより効果的です。

腹筋のエクササイズ <インナーポジション>

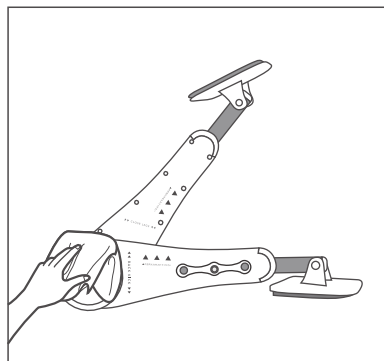
腹筋を鍛えるモードです。
図のように角度を調整してください。

- ① お好みの高さに調整してください。
- ② 椅子の上に本製品を置いてください。
- ③ ステッパーが背中の中の真ん中に当たっていることを確認してください。
- ④ 椅子を軽くつかみながら
ゆっくりと背中でステッパーを押してください。
- ⑤ 力を抜かずにゆっくりと元の
ポジションに戻します。



お手入れについて

- ① 汚れは乾いた布でふき取ってください。
- ② 汚れがひどいときは、水または中性洗剤をしみこませた布をよく絞ってふきとり、柔らかい布でからぶきしてください。
- ③ 自然乾燥させ、よく乾かしてください。



⚠ 注意

お手入れをするときは、本体に水などをこぼさないようにしてください。
また、ベンジン、シンナー、アルカリ性洗剤、漂白剤などは使用しないでください。

●保管について

使用後は直射日光の当たらない湿気の少ない場所に保管してください。また、長期間使用しない場合は、汚れを取ったあと、布などのカバーをかけ、ホコリがかからないようにご注意ください。

●本製品の破棄方法について

地球環境保護のため、廃棄するときはそのまま放置しないで、各自治体の取り決めにしたがってください。

仕様

商品名・型番	エイミー ビーヒップ・AIM-FN067
外形寸法	(約)幅460～560×奥行265×高さ115mm
質量	約2.5kg
材質	本体:ABS、スチール ステッパー:EVA
適応体重	90kg未満

中国製

使用目的 / 効能または効果

- 本製品はポジションを変える事で複数のエクササイズを行う事ができます。
- 本製品を使用する事で内転筋、太もも、腹筋などのエクササイズがおこなえます。

保証とアフターサービス

※必ずお読みください。

(1) 保証書（裏表紙）

保証書は所定事項の記入および記載内容をご確認いただき大切に保管ください。

(2) 保証期間中に修理を依頼される場合保証書の記載内容に従って修理いたします。

(3) 保証期間を過ぎて修理を依頼される場合修理すれば使用できる場合は、ご希望により有料で修理させていただきます。

(4) 補修用品の最低保有期間

当社はこの「エイミー ビーヒップ」の※補修用性能部品を製造打ち切り後最低 5 年間保有しております。

※補修用性能部品とは、その製品の機能を維持する為に必要な部品です。

(5) ご使用中にふだんと変わった状態になりましたら、ただちに使用を中止し、お買い上げ販売店に点検・修理をご依頼ください。

※お客様ご自身での分解・修理は危険です。絶対におやめください。

■お客様相談窓口

修理に関するご相談ならびにご不明な点は、まずはお買い上げ販売店にお申し付けください。

ナビダイヤル（携帯 OK） 全国どこからでも市内通話料で OK

 **0570-081-634**

【受付時間】 祝日を除く月～金 10：00 ～ 17：00 （都合によりお休みさせていただく場合がございます）

※お客様が加入されている電話（NTT 以外の一般回線、PHS、および IP 電話など）によっては、ご利用できない場合がございます。その場合、下記電話番号へお掛けください。

株式会社ツカモトコーポレーション エイム事業部

TEL：03-3279-1511・1512 FAX：03-3279-1515 〒103-0023 東京都中央区日本橋 1-6-5

保証書

持込修理

エイミー ビーヒップ AIM-FN067

ご購入日 . . .

保証期間：お買い上げ日より1年間

お客様

お名前

TEL

ご住所 〒

販売店

修理メモ

この保証書は、本書記載内容で無料修理させていただくことをお約束するものです。

本書は再発行しませんので、大切に保管してください。

通信販売等で購入された場合は、商品の送り状に記載された着荷日をお買い上げ日とさせていただきます。

販売店欄に記入のない場合は、お買い上げの販売店にお申し出いただき、記入を受けてください。

1.取扱説明書による正常なご使用状態で、保証期間中に故障した場合には、お買い上げ販売店に修理をご依頼ください。

2.本書は、日本国内においてのみ有効です。This warranty is valid only in Japan.

3.保証期間内でも次の場合は有料修理になります。

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| (1)使用上の誤りおよび不当な修理や改造による損傷。 | (4)一般家庭用以外(業務用)に使用された場合の故障 |
| (2)お買い上げ後の輸送、落下等による損傷。 | または損傷。 |
| (3)火災、浸水、不慮の事故、その他天災による損傷。 | (5)指定外電源(電圧、周波数)使用による損傷。 |

4.お客様の個人情報のお取扱いについて

お客様よりお知らせいただいた氏名、住所などの個人情報は、当社商品のご相談への対応や修理及びその確認などに利用させていただく場合がございますので、ご了承ください。

製造販売元：株式会社ツカモトコーポレーション エイム事業部

〒103-0023 東京都中央区日本橋本町1-6-5

TEL.03-3279-1511・1512 FAX.03-3279-1515 www.tsukamoto-aim.co.jp

