

CORE LOUNGE™ ULTRA

コアラウンジ ウルトラ

耐荷重

130kgまで



販売元 **株式会社プライムダイレクト**

〒453-0809 愛知県名古屋市中村区上米野町4-20

フリーダイヤル 0800-333-6116 平日9:00~17:00

中国製

商品ご使用前に、取扱説明書をよくお読みください。

 Primedirect

CL2108

P.3…………… 安全上の注意

P.4…………… 本体表示について

P.5…………… セット内容

P.6…………… 各部の名称

P.7～9…………… 組立方法

P.10…………… 折りたたみ方法

P.11…………… ご使用方法

P.12～13…………… トレーニング方法

P.14…………… お手入れ方法・保管方法・製品仕様

P.15…………… 保証書



【ご使用前にお読みください】

安全上の注意

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。
 ●ご使用前に、この「安全上の注意」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
 ●ここに示した注意事項はあなた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。

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。

絵表示の例



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。



記号は、禁止の行為であることを告げるものです。



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。

⚠注意・警告 安全に運動を行うために

⊘ 禁止	本器を他の用途に使用しない。
	使用前には取扱説明書に記載してある使用方法を必ず読み、適正な使用方法で行う。
⚠	運動しやすい服装で行う。
	靴下、ストッキング、スリッパの使用は危険です。必ず素足、また靴などを履いて行う。
	運動量は徐々に増やし、無理をしない。飲酒後の運動は絶対にしない。
	初めて行うときは、壁や手すりなどにつかまり、バランスをとって行う。
	同時に二人以上で使用しない。
⚠	医師の治療を受けている方や、下記の人は必ず医師と相談のうえ使用する。 ●心臓に障害がある人 ●熱の高い人 ●血圧に異常のある人 ●生理中や妊娠している人 ●貧血ぎみの人 ●上記以外に安静加療が必要な人 事故や体調不良を起こす恐れがあります。使用中、身体に異常を感じた時には、直ちに使用を中止する。そのまま続けると症状が悪くなる可能性があります。

⚠注意 使用場所について

⊘ 禁止	使用時、組み立て時は、周囲に物を置かない。
	平坦な場所で使用する。 使用中はお子様をそばで遊ばせない。
⚠	床、じゅうたん、畳などにキズ、跡、汚れなどを防止する為、保護マットを使用する。
	危険防止の為、ご使用前に本体が滑らないか、安定性を確認する。

⚠警告 故障を防ぐために

⊘ 分解禁止	本器を勝手に改造・修理しない。
	本器を投げたり、落としたりしない。
⊘ 禁止	屋外、ベランダ、高温多湿、直射日光のあたる場所で使用しない。

⚠注意 お手入れと保管

⊘ 禁止	高温多湿、直射日光のあたる場所に置かない。
	転倒しそうな場所、お子様が触れる場所に放置・保管しない。
⚠	本体の汚れは水を浸し、固く絞った柔らかい布でふく。 ※シンナー、ベンジン、アルコール、酸性洗剤は使用禁止。変色の原因となります。
	ゴムやネジは使用する内に、摩耗します。摩耗する部品は、定期的にチェックしてください。

本体表示について

コアラウンジ ウルトラには、下記の注意ラベルが貼ってあります。
下記に従ってご使用ください。

! WARNING

フットレストは、フットレスト調整ネジで正しく固定してください。
フットレストの調整は、取扱説明書を確認の上、正しくおこなってください。
正しく取り付けがされていない場合、ケガの可能性あります。
使用時、保管時に限らず、本品に子どもを近づかせないでください。
本品は家庭用器具です。

! WARNING

折りたたむ前にバンドのフックをフレームから外してください。

! CAUTION



折りたたみ時はここに手を置いて折りたたみを行ってください。

! WARNING



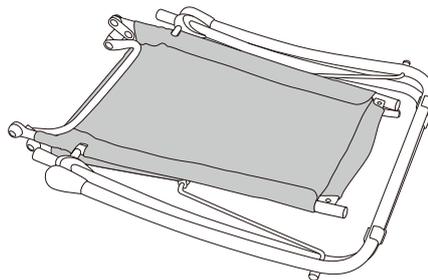
手や指などを挟まないよう、ご注意ください。
ケガのおそれがあります。

セット内容

機器の組み立てを開始する前に、すべてのパーツがそろっているか確認してください。

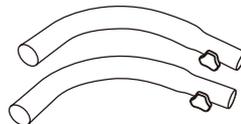
コアラウンジ本体

お届け時は折りたたんだ状態です。

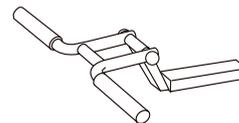


部品箱

次の部品は、部品箱の中にあります。



ハンドルバー(2個)
ハンドルバーつまみ(2個)



フットレスト(1個)



フットレスト調整ネジ(1個)



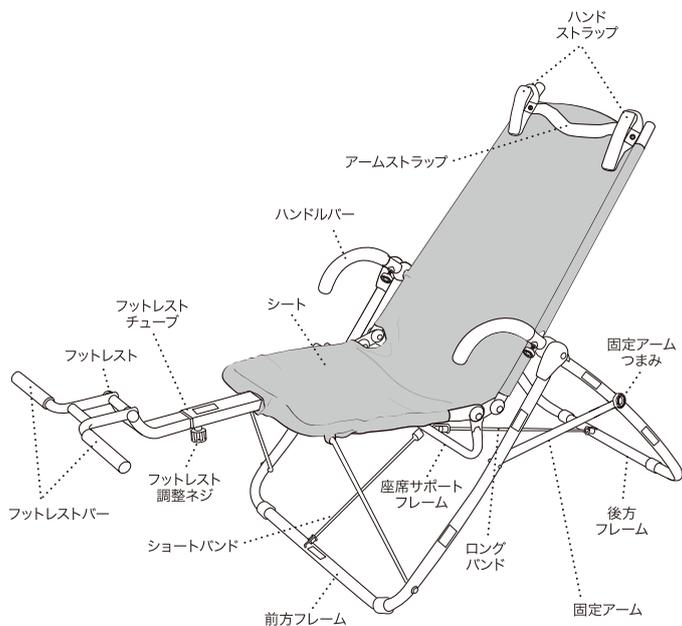
ロングバンド(1個)

ショートバンド(1個)



固定アームつまみ(1個)

各部の名称

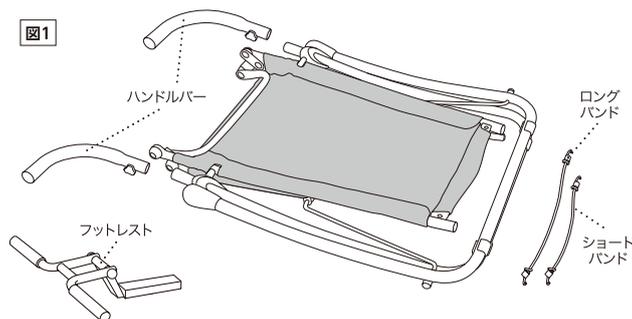


組立方法

組立の際は、十分なスペースを確保してください。家具などと接触し破損する可能性があります。また、家具などが転倒しケガをするおそれがあります。また、床を傷つけるおそれがあります。

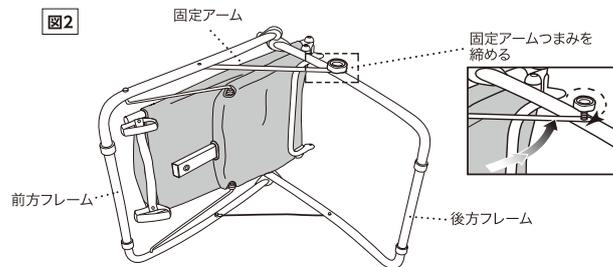
手順1

パッケージからすべてのパーツを取り出し、図1のように各部材を並べてください。



手順2

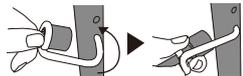
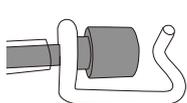
固定アームを図2のような位置に移動して、固定アームつまみで、固定します。



手順3

バンド先のフックの説明

- ①バンド先のフックは、取り付け後は簡単に外れない形状となっています。
- ②フックを取り付ける時は、先をひねるようにしてフレームの穴の奥まで押し込んでください

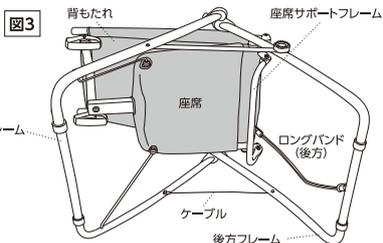


フレームの穴の中で、くっつとひねるようにして奥まで押し込んでください



ロングバンドの取り付け方

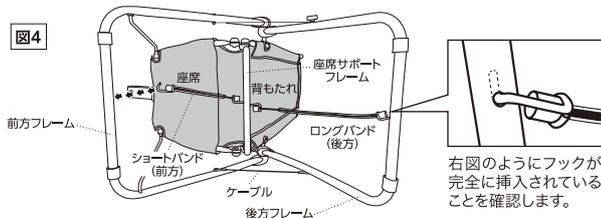
- ①図3のように本体を横に倒します。
- ②ロングバンド先のフックを座席サポートフレームの下側の穴に取り付けます。ロングバンドのもう一方の端を後方フレームの穴に引っ掛けます。



ショートバンドの取り付け方

- ①図4のように座席サポートフレームと前方フレームを近付けるように、椅子の背もたれを起こします。(この時ショートバンドを強く引っ張ると背もたれが勢よく起きることがあるため、背もたれを持ってゆっくり起こしてください。)
- ②ショートバンドのフックを座席サポートフレームの上側の穴に入れ、もう一方の端を前方フレームの穴に差し込みます。

図4



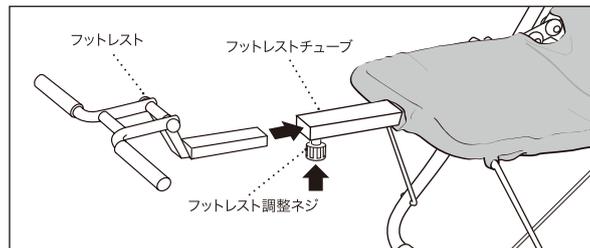
右図のようにフックが完全に挿入されていることを確認します。

注意 図3の状態でのショートバンド取り付けは大変危険です。必ず図4の状態で行ってください。

手順4

フットレストを図5のようにフットレストチューブに挿入します。フットレスト調整ネジをねじ込んで、きつくしまるところで固定します。

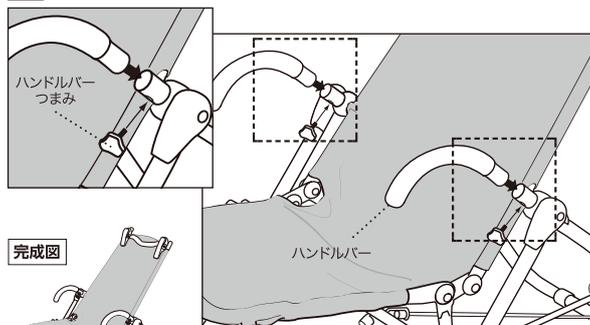
図5



手順5

ハンドルバーからハンドルバーつまみを外し、脇に置いておきます。図6のようにカーブが地面の方に下向きになるように両方のハンドルバーを差し込みます。図6のように、ハンドルバーつまみをねじ込んでしっかりと固定します。

図6



完成図



ご使用前に、P.11のご使用方法をよくお読みください。フットレストの長さを調整の上、ご使用ください。

折りたたみ方法

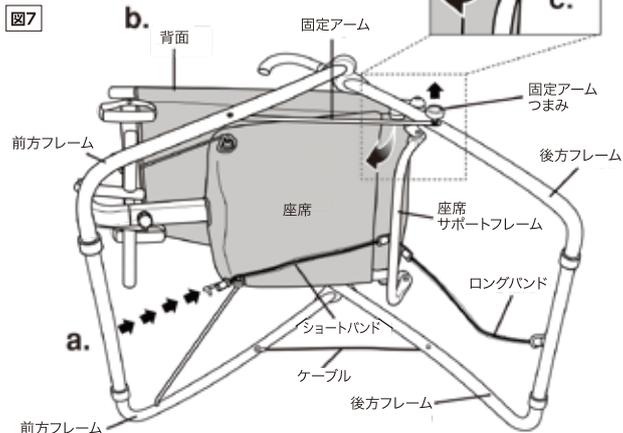
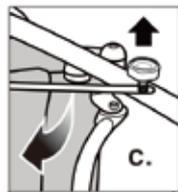
折りたたみの前に、ハンドルバーが正しい位置に戻っていることと、つまみがしっかりと締まっていることを確認してください。

- 1 下図7に示すように、本体を横向きに置きます。
- 2 前方フレームからショートバンドを外し、後方フレームからロングバンドを外します。両方のバンドを座席サポートフレームに接続して保管します(下図7a)。
- 3 前方フレームに合致するまで、背面を座席側に押しします(下図7b)。
- 4 固定アームつまみを後方フレームから取り外します(下図7c)。
- 5 固定アームを前方フレーム方向に回転させ、固定アームつまみを保管用に取り付け直します。
- 6 片手で前方フレームを持ち、もう片手で後方フレームを持ち、折りたたみます。
- 7 本体を折りたたむには、ハンドルバーを折りたたむ必要があります。ハンドルバーつまみを緩めて、ハンドルバーをユニット方向に内側に回し、ハンドルバーつまみをきつく締めて、定位置を保つようにします。

CAUTION



折りたたむときは、注意ラベルに手を置いてください。前方フレームと後方フレームの間に、指を挟み込まないように気をつけてください。



ご使用方法

座る際、降りる際は、バランスをくずし、転倒するおそれがあります。ご注意ください。

座り方

- 1 フットレスト近くのユニット横に立つ(図A)。
- 2 片手をハンドルバーに軽く乗せ、フットレストを跨ぎます(図B)。
- 3 バランスを取りながら、ゆっくりと座ります(図C)。
- 4 座席中心に座れたら、リクライニングの姿勢で楽にします。
- 5 足を1本ずつ持ち上げて、それぞれフットレストに足を置きます。手で頭上にあるアームストラップ、またはハンドストラップを軽く掴んでください(図D)。



降り方

- 1 ハンドストラップまたはアームストラップから手を離し、前かがみになります。
- 2 上図Cのように、両足をフットレストから下ろし、両足の裏を床につけます。
- 3 本体から降りる時は、ハンドルにつかまりながら注意して降りてください。

フットレストの調整

- 1 フットレストチューブの下側にあるフットレスト調整ネジを抜いてフットレストを前後にスライドさせます(図E)。
- 2 フットレストバーに足を置いて、膝が直角に曲がっている位置でフットレストを調整します(図F)。
- 3 フットレスト調整ネジをフットレストチューブの穴に戻します。バーに足を置く前に、ピンがしっかりと固定されていることを確認してください。

フットレストの調整は、本体から降りた状態で行ってください。



図E

図F

トレーニング方法

体調に注意し、自分のペースでトレーニングしてください。無理をせず、自分にあったメニューから始めましょう。

各メニューでは、「身体を伸ばす」「身体を縮める」事を意識し、ゆっくり伸びる、縮めるを繰り返してください。徐々にスピードを上げていきましょう。

1. 基本の腹筋運動

ハンドストラップを両手でつかむ
膝をまげて、フットレストバーに両足の裏を付ける

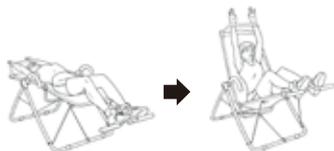
「背筋を伸ばした状態→腹筋運動→背筋を伸ばした状態」を繰り返してください



2. 手を離して腹筋運動

アームストラップに両腕を通す
膝をまげて、フットレストバーに両足の裏を付ける

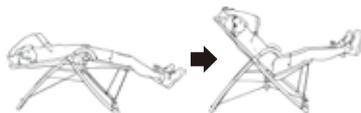
「背筋を伸ばした状態→腹筋運動→背筋を伸ばした状態」を繰り返してください



3. 足を離して腹筋運動

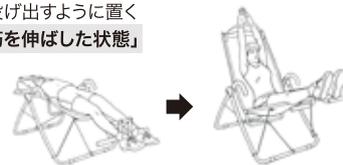
ハンドストラップを両手でつかむ
膝を伸ばして、フットレストバーに足を投げ出すように置く

「背筋を伸ばした状態→腹筋運動→背筋を伸ばした状態」を繰り返してください



4. 手足を離して腹筋運動

アームストラップに両腕を通す
膝を伸ばして、フットレストバーに足を投げ出すように置く
「背筋を伸ばした状態→腹筋運動→背筋を伸ばした状態」を繰り返してください



5. 背筋伸ばしストレッチ

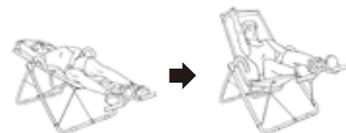
ハンドストラップを両手でつかむ
膝を伸ばして、フットレストバーに足を投げ出すように置く
背筋を伸ばし、身体を後ろ方向にそらせる。この姿勢で10秒間キープする
「10秒たったら10秒休憩」を繰り返してください



6. 応用編 片手腹筋

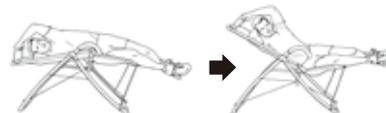
アームストラップを片手でつかむ、もう一方の手はお腹の上に置く
イラストのように身体をひねる。

「背筋を伸ばした状態→腹筋運動→背筋を伸ばした状態」を繰り返してください



7. 応用編 脇腹エクサ

コアラウンジに横向きで寝る
上方の腕でアームストラップをつかむ、もう一方の手は枕のように頭を置く
上方の脚は後ろ方向に、下方の脚は前方向に伸ばし、フットレストバーに両足の裏を付ける
「力を抜いた状態→上方向に向かって身体を折る→力を抜いた状態」を繰り返してください



お手入れ方法

使用後は、シート、フットレスト、ハンドルバーを、清潔な布で拭き取ってください。
お手入れの際、指などを本体で挟まないようにご注意ください。

- コアラウンジ ウルトラは毎回使用後は清掃を行い、衛生的に使用することを心がけてください。使用前には、バンド、生地、縫い目にほつれの兆候がないか確認してください。もし、磨耗に気がついたら、すぐに使用を中止してください。
- しみや汚れから機器を保護するために、布に保護スプレーを使用することができます。
- 使用する前に、すべてのネジとつまみがしっかりと締まっていること、バンドがしっかり止まっている事を確認してください。商品に異常を感じた場合は、すぐに使用を停止してください。

保管方法

- ・P.10「折りたたみ方法」に記載の折りたたみ手順に従って折りたたみ、保管してください。
- ・子供の手の届かない場所に保管してください。
- ・壁などに立て掛けると、転倒してケガをするおそれがあります。転倒しないよう、狭い場所に保管するか、本品を固定した上で保管ください。
- ・高温多湿は避け、乾燥した場所に保管してください。
- ・長期保管した後で、再度ご使用の場合は、使用する前に、すべてのネジとつまみがしっかりと締まっていることを確認してください。商品に異常を感じた場合は、すぐに使用を停止してください。

製品仕様

- 製品名 : コアラウンジ ウルトラ
製品重量 : 約14.5kg
製品サイズ : (約)全長:190x 幅:76x 高さ125cm
耐荷重量 : 約130kg
材質 : スチール、ABS、PE、ゴム、PVC他
製造国 : 中国製

保証書について

【保証書について】

本保証書は、お買い上げの日から1年以内に故障が生じた場合、下記の保証規定により無料で交換を行うことをお約束するものです。
本保証書のご提示がない場合、保証期間内であっても保証対象とならない場合がありますので、大切に保管してください。

【無料交換保証規定】

保証期間内に取扱説明書、添付書類等の注意書きに従って、お客様が正常な使用状態で故障した場合には、無料交換をさせていただきます。ただし、お客様が本製品を使用することにより、他に与えた障害等につきましても、本保証書の対象となりませんのでご注意ください。

【保証書のご使用方法】

保証期間内に故障した場合には、本保証書をもとにお買い上げ販売店、もしくは弊社窓口にご連絡ください。

領収証またはレシートが必要になりますので、本保証書と一緒に大切に保管してください。

【保証期間内でも有料修理となる場合】

- ①本保証書のご提示がない場合。
- ②領収書・レシートの提示がない場合。
- ③使用上の誤り、および不当な修理や改造による故障、破損。
- ④火災、地震、風水害、落雷、異常電圧、その他の天変地異、および公害、塩害等による損傷。
- ⑤お買い上げ後の移動、輸送、落下等による故障または損傷。
- ⑥一般家庭用以外(業務用等の使用)の用途における故障や損傷。
- ⑦ご使用による劣化、消耗。

【その他】

- ①本保証書は、再発行いたしませんので大切に保管してください。
- ②お客様の個人情報や相談内容は、保証期間内の対応や交換のために記録を残すことがあります。これらの内容は正当な理由がある場合を除き、第三者に提供しません。
- ③本保証書は、本保証書に明示された期間および条件において、無料交換をお約束するもので、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。
- ④保証期間経過後の修理や消耗品に関することは、お買い上げ販売店までお問い合わせください。
- ⑤本保証書は、日本国内においてのみ有効です。

製品名	コアラウンジ ウルトラ	ご購入日	年 月 日
販売店名		保証期間	お買い上げ日より1年間
お名前		お電話番号	
ご住所			