

PERSONAL
POWER  PLATE®

パーソナル パワープレート®



Operation Manual

オペレーション・マニュアル

取扱説明書

もくじ

安全上のご注意	2
免責事項	4
振動および振動音に関する注意事項と対策	5
各部の名称	6
トレーニング前の準備	7
エクササイズマットの使いかた	7
リモコンの電池を交換する	7
ストラップの使いかた	8
電源の接続	9
トレーニングをはじめる前に	10
基本操作	10
トレーニングをはじめる	10
トレーニングを終了する	11
(長期間使用しないとき)	
トレーニングを途中でやめるとき	11
お手入れ方法	12
製品仕様	13
付属品	13
故障かな?と思ったとき	14
保証とアフターサービスについて	14
保証書	裏表紙

このたびはパーソナルパワープレート®をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。

この取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。

取扱説明書(保証書を含む)は、大切に保管してください。

安全上のご注意

製品および取扱説明書には、お使いになる方やほかの方々への危害と財産の損害を未然に防ぎ、製品を安全に正しくお使いいただくために、重要な内容を記載しています。次の内容(表示・図記号)をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

本書をお読みになったあとは、機器のそばなど、いつも手元に置いてご使用ください。

■ 表示の説明



警告

“取扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷¹⁾を負うことが想定されること”を示します。



注意

“取扱いを誤った場合、使用者が軽傷²⁾を負うことが想定されるか、または物的損害³⁾の発生が想定されること”を示します。

- (注) 1. 重傷とは、失明、けが、やけど(高温・低温)、感電、骨折、中毒などで後遺症をもたらすもの、および治療に入院や長期の通院を要するものをさします。
2. 軽傷とは、治療に入院や長期の通院を要さない、けが、やけど、感電などをさします。
3. 物的損害とは、財産・資材の破損にかかわる拡大損害をさします。

■ 図記号の説明



禁止

“○”は、禁止(してはいけないこと)を示します。具体的な禁止内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。



指示

“●”は、指示する行為の強制(必ずすること)を示します。具体的な指示内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

■ 事故・健康被害防止のために



警告



禁止

■ 次のような方は、使用しない。

- (1) 妊娠中の方 (2) 網膜剥離の方 (3) めまいの症状がある方

守らないと事故や体調不良の原因になります。

■ 医師の治療を受けている方や下記の症状を含め、気になる症状のある方は、必ず医師や理学療法士と相談のうえ使用する。

- | | | |
|-----------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| (1) 足腰にしびれがある方 | (9) 糖尿病の方 | (17) 発熱の状態にある方 |
| (2) 高血圧症の方 | (10) 内臓疾患のある方 | (18) 貧血症の方 |
| (3) 呼吸器に障害がある方 | (11) 血液の透析を受けられている方 | (19) ヘルニア、椎間板症、脊椎分離症の方 |
| (4) 変形性関節炎・リウマチ・痛風の方 | (12) 心臓病、血管の疾患、心臓バイパス手術など心臓に障害がある方 | (20) その他身体に不自由・障害・外傷等のある方 |
| (5) 重度の骨粗しょう症の方 | (13) 心臓ペースメーカー・人工心肺等を装着している方 | (21) 12歳以下のお子様 |
| (6) 三半規管の弱い方 | (14) 細菌性の炎症を起こしている方 | (22) 炎症を起こしている方 |
| (7) 骨折をして、ネジまたはプレートを挿入している方 | (15) 1人で機器の上に立てない方 | (23) 上記以外で身体に異常を感じている方 |
| (8) 身体に人工調整機器・人工関節を装備されている方 | (16) 医師の診断で運動を止められている方 | 守らないと事故や体調不良の原因になります。 |



医師などと相談する

■ 運動(使用)は1回30分以内を目安にする。

リハビリテーションなどで使用される場合、医師、理学療法士の指示のもと使用する。長時間(連続で30分以上)のご使用は身体に負担をかけすぎるおそれがあります。



30分を目安



マットを取りつける

■ 素足、靴下で使用されるときは、プラットフォームにエクササイズマットを取りつける。けがの原因になります。



禁止

■ 日頃、運動していない方は、いきなり激しい運動をしない。健康を害するおそれがあります。

■ 飲食後や体力の状態が平常でないときは、使用しない。健康を害するおそれがあります。

■ 身体がぬれたままの状態では、使わない。感電・故障の原因になります。



医師に相談する

■ 使用中に身体に異常(めまい、冷や汗、吐き気、脈拍の乱れ、どききなど)を感じたときには、直ちに使用を止め、医師に相談する。健康を害するおそれがあります。

■ 使用方法について

⚠ 警告



分解禁止

■ 分解・改造・修理をしない。
火災・感電・けが・故障の原因になります。



禁止

■ 本体や操作部に水や飲み物をこぼさない。
感電・発火の原因になります。

■ 子供だけで使わせない。また、使用中は、子供や幼児を近づけない。
事故・けが・故障の原因になります。

■ プラットフォームの下部に手を入れない。
金属鋭利部等がありますので、けがの原因になります。



依頼する

■ 動かない場合や、異常を感じたときは使用を中止し、すぐに電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店または弊社/パワープレート® 問い合わせ・修理受付センターへ点検修理を依頼する。
守らないと感電や発火の原因になります。

⚠ 注意



禁止

■ スリッパやストッキング等のすべりやすい履物で使用しない。
事故・けがの原因になります。

■ 床面で引きずっての移動はしない。
床面に傷がつきます。

■ ベンジン・シンナー・アルコールなどでふいたり、殺虫剤などを本体にかけたりしない。
ひび割れ・感電・引火の原因になります。



徐々に身体を慣らす

■ 急激に運動量を増やさないで、徐々に身体を慣らす。
体調不良の原因になります。

■ 電源・電源コードの取扱いについて

⚠ 警告



次の点を守る

■ 電源コードを取扱うときは次の点を守る。

・傷つけない	・加工しない	・強く曲げない	・クギやステーブルで固定しない	・ねじらない
・引っ張らない	・物を載せない	・熱器具を近づけない	・余ったコードを束ねない	・机、家具などを載せてつぶさない
・ドアにはさまない	・加熱しない	・コードをつぎ足さない	・ほこりが付着したまま使用しない	

守らないと、火災、感電、ショートの原因になります。もし、電源コードに不備がある場合は使用を中止し、お買い上げの販売店、またはパワープレート® 問い合わせ・修理受付センターに点検・修理を依頼してください。



AC100Vに差し込む

■ 電源プラグはAC100Vコンセントに奥まで確実に差し込む。
それ以外のコンセントに差し込むと、火災の原因になります。



禁止

■ コンセントや配線器具の定格を超える使い方をしない。
タコ足配線などで定格を超えると、火災・感電の原因になります。

■ めれた手で電源コードのプラグを抜き差ししない。
感電の原因になります。

⚠ 注意



確認する

■ アースの接続を確認する。
アースが接続されていないと感電の原因になります。アースはD種接地工事が必要ですので、お近くの電気店等にご相談ください。



プラグを抜く

■ お手入れの際や使用時以外は、電源プラグをコンセントから抜く。
守らないと感電ややけどの原因になります。



プラグを抜く

■ 停電のときは直ちに電源プラグをコンセントから抜く。
再通電されたとき事故の原因になります。

■ 設置場所について

⚠ 警告



禁止

■ 次のような場所に設置したり、使用したりしない。

・雨、霧などが直接入り込むような場所

・ストーブや暖炉の近く(1 m以内)など高温な場所

・化学薬品などの成分が浮遊している場所

火災・感電・けが・故障の原因になります。

・屋外や浴室付近など湿気の多い場所

・機械油などの油成分が浮遊している場所

・ぐらついた台の上、かたむいた所など不安定な場所

・水滴がかかる場所

・直射日光が当たる場所



設置する

■ 運動に十分なスペースが確保できる、水平で固い、すべりにくい床の上に設置する。

守らないと転倒によるけがや共振、騒音の原因になります。

⚠ 注意



指示

■ 使用環境は10℃～40℃、湿度10%～95%とする。(ただし、結露しないこと)

故障の原因になります。

免責事項

- 地震・雷・風水害および当社の責任以外の火災、第三者による行為、その他の事故、お客様の故意または過失、誤用、その他異常な条件下での使用により生じた損害、健康被害に関して、当社は一切責任を負いません。
- 本製品の使用または使用不能から生ずる付随的な損害(事業利益の損失、事業の中断、記憶内容の変化・消失など)に関して、当社は一切責任を負いません。
- 取扱説明書に記載された内容を守らずに生じた損害、健康被害に関して、当社は一切責任を負いません。
- 当社が関与していない接続機器、ソフトウェアとの組み合わせによる誤動作などから生じた損害に関して、当社は一切責任を負いません。

振動に関する注意事項と対策

1. 振動および振動音に関する注意事項

パーソナルパワープレート®は、3次元振動を生じさせることで製品の性能を創出しています。その製品特性上、使用する環境によって振動および振動音に違いが生じます。ご使用にあたっては、必ず「取扱説明書」とともに以下「注意事項」をよくお読みいただいた上でご使用ください。

《 注意事項 》

- 一般家屋、特にアパートやマンションなどの集合住宅の場合、床の構造や材質により、階下や隣室に振動や音が伝わる場合があります。(特にHighモードの場合)
- 同一建物内でも、機器を設置する場所により振動の伝わりかたが変わります。
- パーソナルパワープレート®は、プレート部に人が乗って使用することを想定しています。人が乗らずに作動させた場合および運動姿勢によっては周囲に振動が伝わりやすくなります。
- 深夜・早朝の使用を避けるなど、生活環境に配慮してご使用ください。
- 振動および振動音が気になる場合は、設置場所を変えたり、防振効果があるマットや防振プレートを下に敷くなどしてご使用ください。

(参考) パーソナルパワープレート®が発生する音の大きさは、Highモード使用時で最大52.7dB(デシベル)です。(※1)

純粋に同基準での比較はできませんが、一般家庭で使われている洗濯機では65dB以下、掃除機では75dB～85dB以下(※2)といった基準値となっています。

(※1) 公的検査機関の半無響室において測定しています。値はA特性放射音圧レベル値です。実際の使用環境での結果とは異なる場合があります。

(※2) 値はいずれもJIS規格で定められている基準値となります。(2016年11月現在)

2. 防振プレートの設置方法

- パーソナルパワープレートを防振プレートの向きにあわせて中央に配置してください。
- 防振プレートを使用する場合は、必ず人が乗った状態で作動させてください。人が乗らずに使用すると、防振効果が発揮されない場合があります。
- 弊社仕様の防振プレートを使用した場合(人が乗っている状態)、振動により階下に伝わる音量は最大で30%程度減少します。(※3)

(※3) 検査機関である一般財団法人建材試験センターでの測定結果です。実際の使用環境での結果とは異なる場合があります。建物の構造や材質により、十分な効果を発揮できない場合があります。



防振プレート



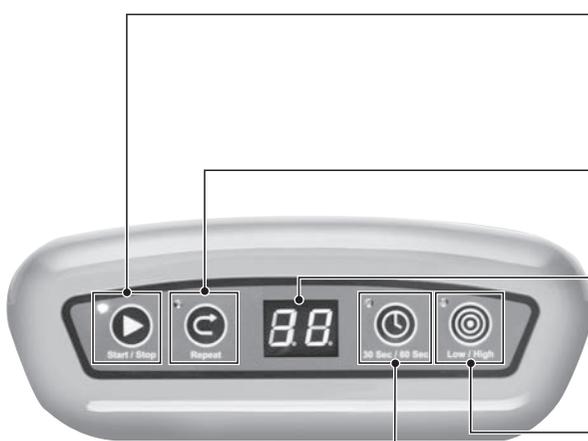
設置イメージ

- 床の材質により、床にゴムの跡が残る場合があります。マットなどを敷いてご使用ください。
- 防振プレートをご使用頂くと共に、深夜のご使用を避ける等生活環境にご配慮頂き、ご使用ください。

各部の名称

本体 各部の名称とボタンの説明

[メイン操作パネル]



スタート/ストップボタン
エクササイズを開始するとランプが点灯します。電源スイッチを入れたとき、またはエクササイズを停止しているときはランプが点滅します。

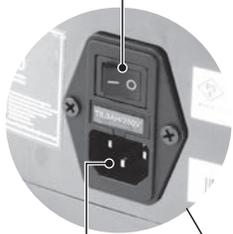
リピートボタン
現在の設定でエクササイズを再開します。一度エクササイズをした後にランプが点滅します。

表示部
エクササイズ中は残り時間が表示されます。設定時は、以下のように表示されます。
・時間設定: 30 (秒) または 60 (秒)
・振幅設定: L (Low) または H (High)

振幅切替えボタン
振動の振幅をLowモードまたはHighモードに切り替えることができます。Highモードに設定するとランプが点灯します。

時間設定ボタン
30秒または60秒に設定することができます。60 Sec (秒) に設定するとランプが点灯します。

電源スイッチ



電源コネクター

メイン操作パネル

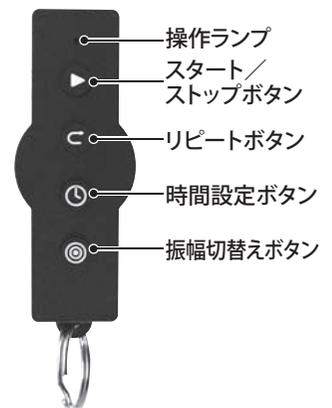
プラットフォーム
(表面 すべり止めシート付)

フック

フック



[リモコン]



操作ランプ

スタート/ストップボタン

リピートボタン

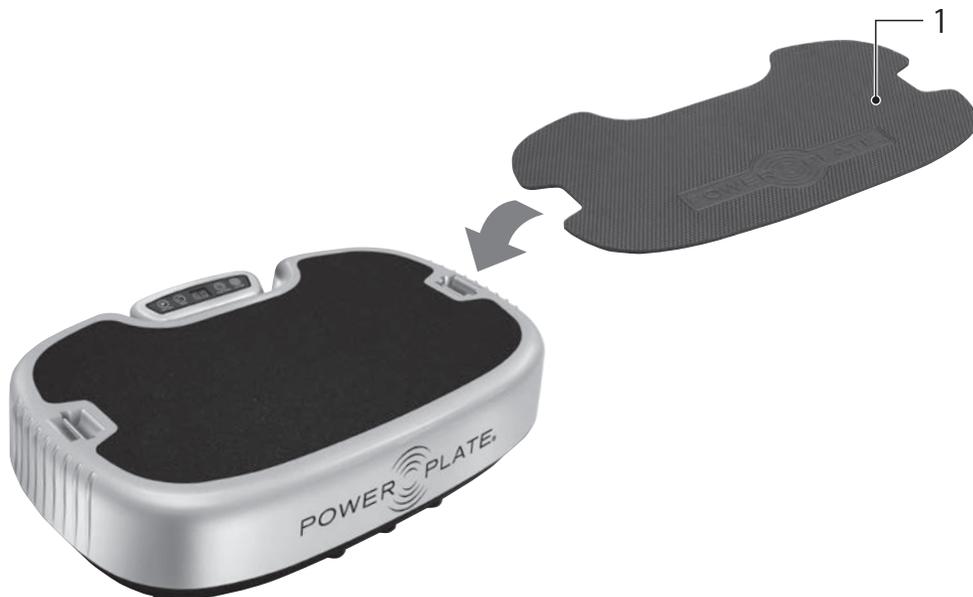
時間設定ボタン

振幅切替えボタン

トレーニング前の準備

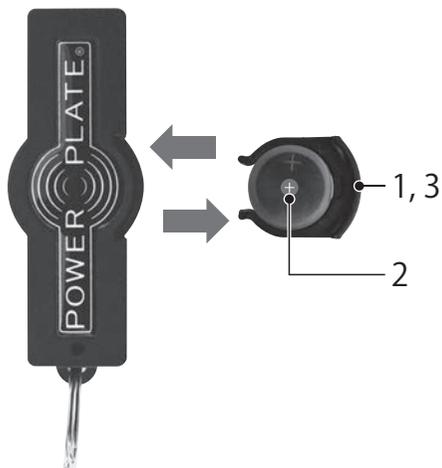
エクササイズマットの使いかた

1. プラットフォームにエクササイズマットを載せて使います。



リモコンの電池を交換する

1. リモコンの中央部にある電池ユニットを取りはずします。
つめを引っ掛ける溝があります。
2. プラス(+)側を上にしてボタン電池(コイン型リチウム電池 CR2032)を入れます。
3. 電池ユニットを元の位置にはめ込みます。

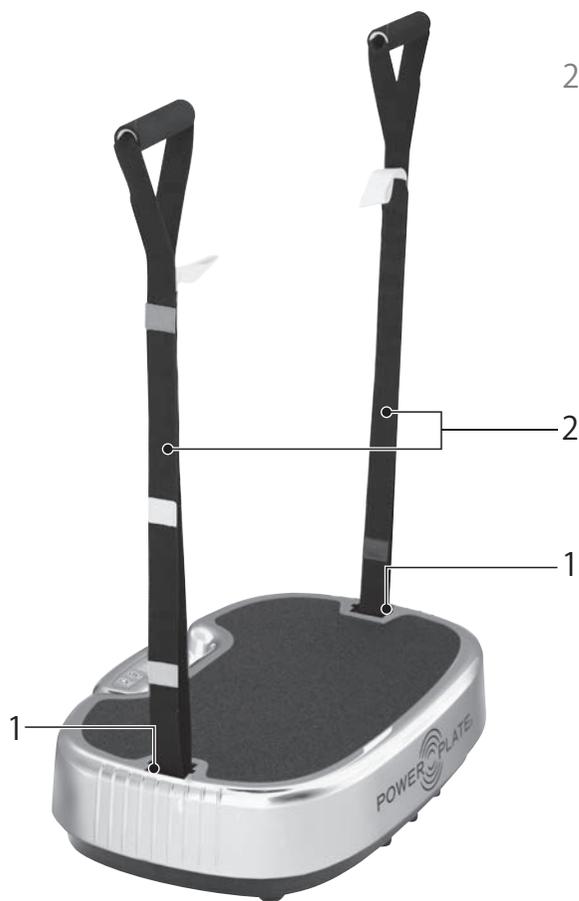


注意

- 極性(+-の向き)に注意して正しく入れてください。
- 長時間使わないときは電池を取り出してください。(液もれによる故障を防ぎます)
- 電池は工場出荷時に梱包されているので、寿命が1年以下の場合があります。
- 付属の電池はテスト用です。

トレーニング前の準備

ストラップの使いかた

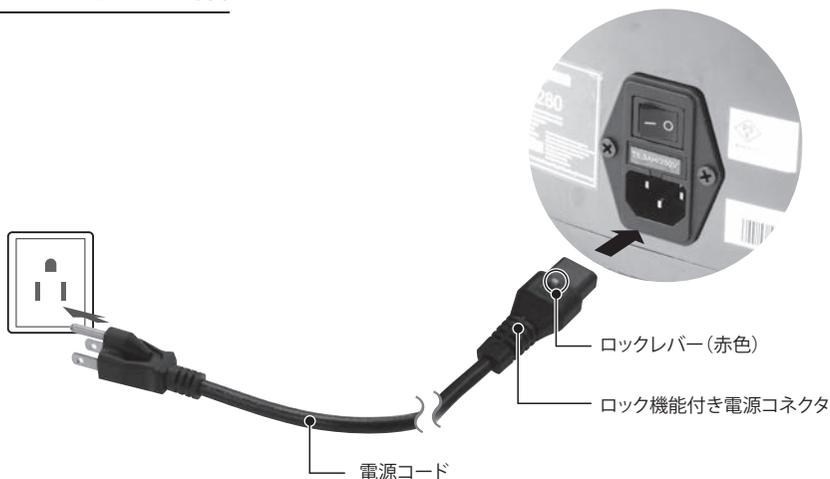


1. ストラップをフックに通します。
ストラップを取りつけるためのフックはプラットフォームに2カ所あります。
2. マジックテープを引っ張っても外れないようにしっかり止めます。
ストラップは、トレーニング内容によって長さを調整します。

電源の接続

1. 本体の主電源スイッチが切れていることを確認します。
2. ロックレバー (赤色) を引きながら電源コードを本体に接続します。
必ず電源コードを接続する前に、ロックレバーが動くことを確認してください。
3. 電源コードをアース端子付きコンセントに接続します。

アース端子付き3Pコンセントの場合



アース端子付き2Pコンセントの場合



⚠ 警告

- ❗ AC100Vに差し込む
■ 電源プラグはAC100Vコンセントに差し込む。
それ以外のコンセントに差し込むと、火災の原因になります。
- 🚫 禁止
■ コンセントや配線器具の定格を超える使い方をしない。
タコ足配線などで定格を超えると、火災、感電の原因になります。
- 🚫 ぬれ手禁止
■ ぬれた手で電源コードのプラグを抜き差ししない。
感電の原因になります。

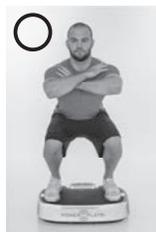
⚠ 注意

- ❗ アースを確認
■ アースの接続を確認する。
アースが接続されていないと感電の原因になります。アースはD種接地工事が必要ですので、お近くの電気店等にご相談ください。
- ❗ 確実に差し込む
■ 電源プラグは、コンセントの奥まで確実に差し込む。
確実に差し込んでいないと、火災、感電の原因になります。

トレーニングをはじめる前に

トレーニングをはじめるときは、必ず健康状態を確認し、次のことを守りましょう。

- トレーニングの際は、毎回必ず十分な水分補給を心がけてください。
- トレーニング中は自然な呼吸を続けるよう心がけてください。
- 素足の場合はエクササイズマットをご使用ください。
- プラットフォーム上で直立すると頭部への振動が大きくなります。直立姿勢での使用は避けてください。
- プラットフォームに頭を置かないでください。
- 均衡を保つため、プラットフォームの片側の方に重心がかからないようにご注意ください。不安定な姿勢で使用すると、転倒の恐れがあります。



基本操作

トレーニングをはじめる



1. 電源スイッチを入れます。
操作パネルのスタート/ストップボタンのランプが点滅し、表示部に初期の時間が表示されます。
2. エクササイズの種類と振幅を決め、設定します。
表示部に時間が表示されます。

[例] 初回使用される場合
時間：30秒
振幅：L(Low)
3. エクササイズの種類をとります。
各トレーニングに応じたエクササイズポーズをとってください。
4. スタート/ストップボタンを押します。
スタート/ストップボタンのランプが点灯に変わります。
5. バイブレーションが始動し、エクササイズを開始します。
表示部には残り時間が表示されます。
6. 設定した時間が経過するとバイブレーションは自動で停止します。
スタート/ストップボタンとリピートボタンのランプが点滅します。
7. 同じ設定でエクササイズを繰り返すときは、リピートボタンを押します。
リピートの設定は5分経過するとリセットされます。
設定を変更するときは、変更したい設定値のボタンを押します。

基本操作

トレーニングを終了する



1. 電源スイッチを切ります。

操作パネルのランプと表示部の液晶表示が消えます。

長期間使用しないとき

- 電源プラグをコンセントから抜いてください。
- ロックレバー (赤色) を引きながら電源コードを抜きます。
- 付属品は本体から外して、紛失ないように保管してください。

注意

• 液晶表示が消える前に電源プラグを抜かないでください。故障の原因になります。

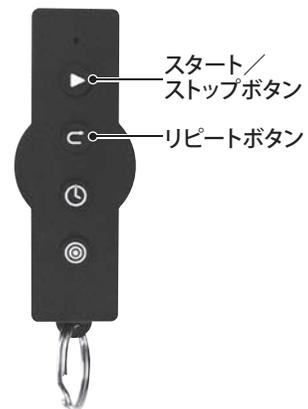
トレーニングを途中でやめるとき

- スタート/ストップボタンを押すと、バイブレーションは停止し、設定した時間に戻ります。
- エクササイズを再開するときはリピートボタンを押します。

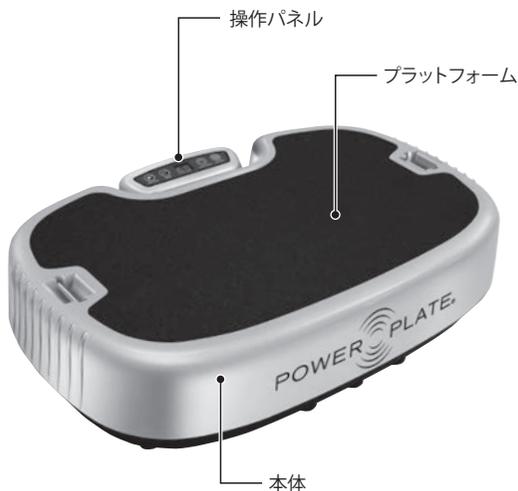
[メイン操作パネル]



[リモコン]



お手入れ方法



操作パネル／本体

1. 水または水で薄めた中性洗剤を含ませた布をよくしぼってから拭きます。
2. 仕上げに水を含ませた布をよくしぼってから拭きます。
操作部をお手入れする際は、特によくしぼってから拭くようにしてください。
3. 自然乾燥させます。

プラットフォーム

1. ごみやほこりは掃除機で吸い込みます。
2. 汚れなどは水を含ませたブラシでブラッシングします。

注意

- アセトン、エチルアルコール、トルエン、エチレン酸、アンモニア、塩化メチルを含む洗剤は使用しないでください。
- 強くこすりすぎたり、力を入れたりしすぎると液晶画面を傷つけるおそれがあります。
- 金タワシや研磨剤入りのスポンジのご使用は避けてください。
- シンナーやベンジン、指定以外のアルコールは絶対使用しないでください。

製品仕様

カラー	シルバー
最大耐荷量	120kg
振動周波数	35 Hz
振幅設定	Low/High
時間設定	30秒/60秒
本体サイズ	68.5(幅)×46(奥行)×16.2(高さ)cm
プラットフォームサイズ	61×36.5cm
本体重量	16.5kg
電源	AC100V
消費電力	20W/55W
使用環境	10℃～40℃ 10%～95% R H (ただし、結露しないこと)
その他	リモートコントロール機能

付属品



防振プレート



エクササイズマット



キャリーケース



ストラップ



リモコン



トレーニングブック



取扱説明書

*製品の仕様やデザインは予告なく変更する場合がございます。

POWER PLATE® 保証書

- この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。
- 保証期間中に故障が発生した場合は、お買い上げの販売店または下記パワープレート®カスタマーサービスへご連絡ください。
- ご転居・ご贈答品などでお買い上げ販売店にお申し付けできない場合は、取扱説明書に記載の「パワープレート® カスタマーサービス」にお申し付けください。
- 修理の際、弊社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。
- また、本書は再発行しませんので紛失しないように、大切に保管してください。

お客様記入欄	商品名	パーソナル パワープレートセット(シルバー)			
	お名前	TEL - -			
	ご住所				
販売店記入欄	お買い上げ日	年	月	日	修理メモ
	販売店名・住所				
お願い	お買い上げいただいた際に販売店の方に「販売店記入欄」をご記入いただくか、使用期間、購入日を証明できるもの(納品書またはお届け時の商品送付状)を必ず添付してください。				
保証期間		お買い上げ日より 本体1年(消耗品を除く)			

無料修理規定

- 本書は、取扱説明書、本体貼付ラベルなどの記載内容にそった正しいご使用のもとで保証期間中に故障した場合に、本書記載内容にそって無料修理をお約束するものです。
- 保証期間中に、無料修理を受ける場合には、商品と本書をご提示または添付のうえご依頼ください。
- 保証期間内でも、次の場合には有料修理となります。

- [1] 本書のご提示がない場合。
- [2] 本書のお買い上げ年月日・お客様名の記入がない場合。
- [3] 使用上の誤りまたは不当な修理や改造による故障・損傷。
- [4] お買い上げ後の落下や輸送などで生じた故障、損傷。
- [5] 火災、天災地変(地震、風水害、落雷など)、塩害、虫害、ガス害、異常電圧で生じた故障、損傷。
- [6] 離島、および離島に準じる遠隔地への出張修理を行った場合には、出張に要する実費を申し受けます。
- [7] 消耗品類の交換。

4. 本書は日本国内においてのみ有効です。 This warranty is valid only in Japan.
5. 本商品の使用または故障から生じるお客様の直接、間接の損害に関して保証・補償いたしかねます。
6. 消耗品、定期交換部分は本保証書による保証の対象とはなりません。
7. 修理のために取りはずした部品は、弊社にて引き取らせていただきます。
8. 本製品は、個人のお客様がご使用になることを想定し、品質を保証しています。

この保証書は本書に明示した期間・条件のもとにおいて、無料修理をお約束するものです。
したがってこの保証書によって、保証書を発行している者(保証責任者)、およびそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
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またはパワープレート®故障・修理受付センターにお問い合わせください。

パワープレート® 問い合わせ・修理受付センター Tel.03-6361-1503

受付時間/10:00~17:00 月曜日~金曜日(土・日・祝日・年末年始を除く)

保証書にご記入いただいたお客様の住所・氏名などの個人情報、保証期間内のサービス活動およびその後の安全点検活動のため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。
修理のために、当社から修理委託している保守会社などに必要なお客様の個人情報を預託する場合がございますが、個人情報保護法および当社と同様の個人情報保護規程を遵守いたしますのでご了承ください。



株式会社プロティア・ジャパン

パワープレート事業部 〒103-0027 東京都中央区日本橋2-1-3 アーバンネット日本橋二丁目ビル2F www.power-plate.co.jp