



バウンズシェイプ

取扱説明書 保証書付

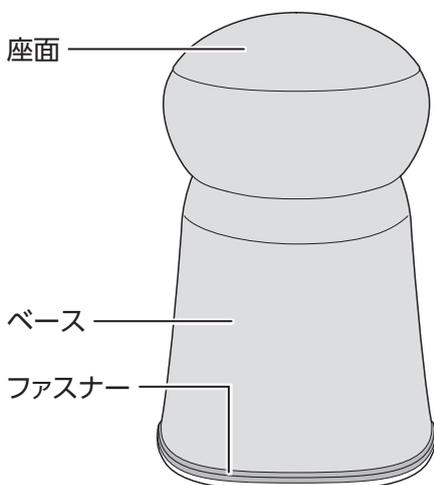
このたびは、「バウンズシェイプ」をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。

- 本製品は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。
- ご使用前に必ず「安全にお使いいただくために」(2 ページ)をお読みください。
- 取扱説明書および保証書は大切に保管し、必要などきにご利用ください。
- 商品の形状は安全性向上のため、予告なく変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

セット内容

ご使用前に、セット内容を確認してください。

■ 本体× 1



■ 取扱説明書 (本書)

■ エクササイズガイド

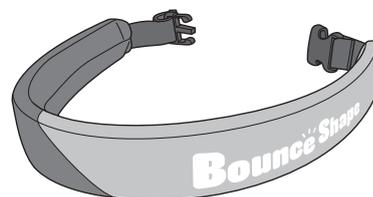


別売品

■ 負荷調整ベース

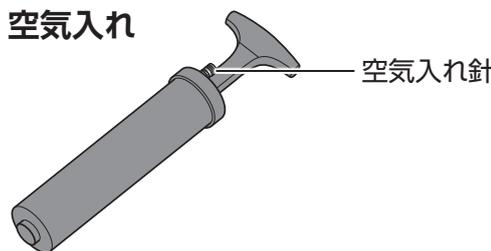


■ 補助ベルト



※ 別売品をお求めの際は巻末のカスタマーサービスまでお電話ください。

■ 空気入れ



仕様

耐 荷 重	100kg	本体サイズ	幅 約 320mm 奥行 約 320mm 高さ 約 530mm
原 産 国	中国		
材 質	本体：ポリプロピレン、塩化ビニル樹脂、他 カバー：ポリエステル、ポリウレタン、他	本体重量	約 3kg

安全にお使いいただくために

ご使用になるお客様や他の人が、安全にお使いいただくために重要な内容を記載しています。ご使用の前に次の内容をよくお読みいただいた上、正しくお使いください。

誤った取り扱いをしたときに生じる危険とその程度を、次の表示で区分して説明します。

〈表示の説明〉



警告

「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容



注意

「人が傷害を負う可能性および物的損害が想定される」内容



してはいけない「禁止」内容です。



実行しなければいけない「指示」内容です。

■ 本製品のご使用について



警告



エクササイズ以外の用途で使用しない。

ケガや事故の原因になります。



使用前、使用後は必ず点検を行う。

本体やカバーに、破損、割れ、亀裂、変形、不具合などがある場合は、直ちに使用を中止してください。



水ぬれ
禁止

製品がぬれた状態で使用しない。

ケガや事故の原因になります。乾いた布でふき取ってからご使用ください。



分解禁止

分解・修理・改造は絶対にしない。

ケガや事故の原因になります。



次のような方は使用しない。

- ・16歳未満の方は、保護者の監督のもと、使用させてください。また、ケガ防止のため、小さなお子様には使用させないでください。
- ・めまいをおこして体のバランスを崩したり、意識を失ったことがある方
- ・妊娠中の方および可能性のある方
- ・体重が100kgを超える方
- ・発熱時や過労時、体調がすぐれない方
- ・骨や関節に疾患があり、運動によりその症状が悪化する可能性のある方
- ・食後すぐの方、飲酒をされた方

お子様やペット（動物）の近くでは使用しない。

思わぬケガや事故の原因になります。

食後すぐは本製品を使用しない。

食後1時間程度空ける。

ケガや事故、体調不良の原因になります。



過度のエクササイズはしない。

以下の症状が少しでもあった場合はただちに使用を中止する。

- ・めまいが起きた場合
 - ・気絶しそうになった場合
 - ・吐き気、胸の痛み、背中の痛み、腰や関節などに痛みや違和感を感じる時など普段と違う症状を感じたとき逆効果となり、身体機能を低下させ正しく回復しなくなる恐れがあります。
- 症状が回復しない場合は、速やかに医師に相談してください。

体調がすぐれないときは使用しない。

製品に飛び乗ったり、飛び跳ねたりしない。また、ぶつける等の行為はしない。

ケガや事故の原因になります。

製品の上に立たない。

転倒の原因になります。



加療中および、加療が必要な方は医師または理学療法士の指導のもと、使用可否を確認する。

次のような方は医師（主治医）にご相談の上、使用する。

- ・出産後6週間以内の方
- ・腰痛がある方
- ・手術後の方
- ・体の不自由な方や関節や筋などに傷害のある方
- ・生理中の方
- ・エクササイズの習慣がない方（健康診断を受けてエクササイズされることをおすすめします）

次のような方は必ず信頼できる方が付き添って使用する。

- ・高齢者の方
- ・身体に障害をお持ちの方
- ・監督が必要な方

■ 本製品のご使用について



正しくセットし、平らで安定した場所に設置して使用する。
また、物を食べながら使用しない。
思わぬケガの原因になります。

エクササイズの際は、周囲の安全を確認する。

エクササイズ中のケガにつながる恐れがあります。



エクササイズ中は、ヘッドホン、ネックレスなどを首にかけたまま使用しない。
コードがからまる恐れがあります。

本製品を同時に2人以上で使用しない。

他の人が本製品をご使用のとき、手、足、もしくは物を乗せたり近づけたりしない。
事故やケガの原因になります。

鋭利なものを本体座面に近づけない。
ケガや破損の原因になります。

空気を必要以上に入れない。
穴あき、破損の原因になります。

低温の環境(5℃以下)ではふくらませない。
本体が劣化し、使用中の思わぬケガや破損の原因になります。

低温の環境(5℃以下)では使用しない。
本体が劣化し、使用中の思わぬケガや破損の原因になります。

高温(40℃以上)・低温(5℃以下)環境下、直射日光が当たる場所では保管しない。
本体が劣化し、使用中の思わぬケガの原因になります。

空気が抜けた状態では使用しない。
思わぬケガの原因になります。

準備やセット、エクササイズの際は、本製品の下にマット等を敷く。

- ・必要に応じ、床を保護するためのマットなどを敷くことをおすすめします。
- ・床の材質によっては短時間でも床が変色する場合があります。



ゴム製やビニール製の運動着を着用する場合は、その運動着の使用説明書に従う。
発汗の蒸発を妨げ、体温が異常に高くなる恐れがあります。

エクササイズ中は常に回りに注意し、安全な状態で行う。

髪の毛の長い方は、髪の毛をまとめてから使用する。
事故の原因になります。

動きやすい服装で使用する。

ポケットの中は空にし、動きを妨げたり屈伸時に体にぶつかるようなベルト類は外してください。
スカートなどの服装は、思わぬ事故につながる恐れがあります。



金属アクセサリーなど鋭利なものは身に着けない。
ケガや破損の原因になります。



カバーの洗濯は、カバーに付いている洗濯表示に従い、洗濯後は直ちに干す。
本体に使用している生地は試験を通過していますが、使用頻度や環境状況により、摩擦や化学変化などで色落ち、色移りなどが生じる場合があります。



火気の近くで使用、保管しない。
事故の原因になります。



徐々に体を慣らすように心がける。
最初から急激に運動量を増やすと体調を崩す恐れがあります。

ご使用前の準備体操、およびご使用後の整理体操を行い、エクササイズはゆっくり行う。
転倒、ケガの恐れがあります。

次のような場合はただちに運動を中止する。
・製品が破損したとき、または製品に異常を感じたとき
・周囲に人、動物などが近づいてきたとき



使用中は重心を後方に傾けない。
バランスを崩し、転倒やケガの原因になります。

ご使用にあたってのご注意

- お客様の不注意による破損・故障・ケガ・事故・火災に対する責任は負いかねますのでご了承ください。
- 取扱説明書の使用ガイドラインおよび指示が守られない場合は、当社は一切の責任を負いかねます。
- 本製品は一般家庭で個人が使用するために製造されました。業務用として使用したり、不特定多数の方で使用することはしないでください。
- 本製品は健康な方に向けられて作られています。体調に不安のある方は、必ず医師の許可を得てからご使用ください。
- 故障していたり、または故障と思われる場合は、ご使用にならないでください。
- 屋外では使用しないでください。故障の原因になります。

廃棄について

- 廃棄するときは、廃棄する地域の行政、自治体の指示に従い、適切な方法で廃棄してください。

使用前に、座面の状態を確認してください。(P7参照)

基本の座り方

背筋を伸ばし、座面の中央に座ります。



⚠ 注意

- 座面は不安定な構造のため、勢いをつけずゆっくりと座ってください。
- 座面上での座位が不安な方は、何かにつかまるなどして体を安定させてください。
- 座面とベースの間に手を入れないでください。指を挟んでケガをする恐れがあります。

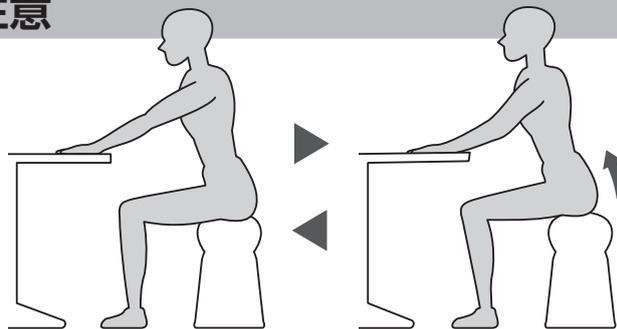
👉 ポイント

- 脚は肩幅に開き、膝は約 90 度に曲げます。
- 足の裏はしっかり床につけて、体重を乗せます。
- 腕はまっすぐ前に伸ばします。

基本の使い方 (太ももエクササイズ)

⚠ 注意

- 座面上での運動が不安な方は、何かにつかまった状態で運動を始めましょう。また、ゆっくりしたペースから運動を始めましょう。
- はじめはお尻が座面から離れない程度で運動しましょう。

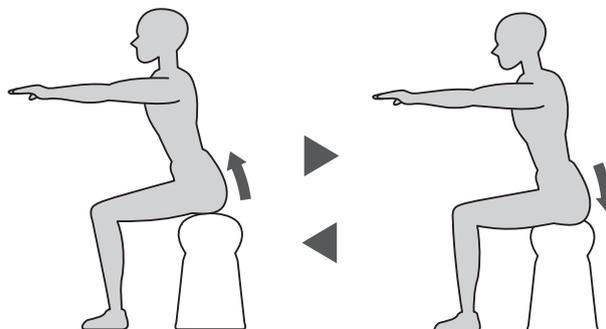


1 座面に座り、上体をやや前傾にします。



2 体重を足の裏にかけたまま、ポンポン弾むように上体を上下させます。

※ はじめはお尻が座面から離れない程度で運動し、慣れてきたら徐々にバウンドを高くしましょう。



3 座面の反発の力を利用し、1秒に2回程度のペースで上下運動を繰り返します。

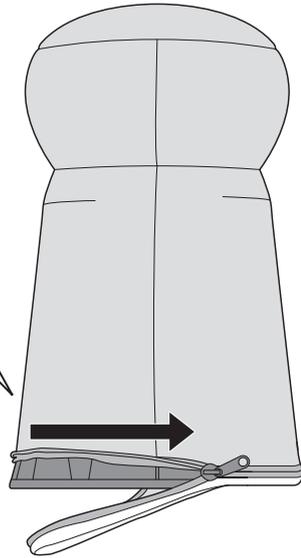
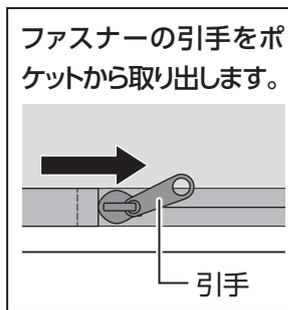
👉 ポイント

- 椅子から立ち上がる動作をイメージして運動すると効果的です。
- 体重を足の裏にかけた状態で運動をすると効果的です。

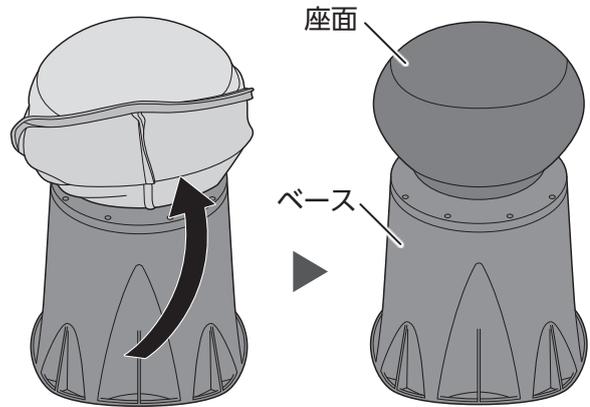
※ その他のエクササイズ方法について、詳しくは付属の「エクササイズガイド」をご覧ください。

カバーの取り外し方

- 1 ファスナー部を上にして本体を倒します。
- 2 引手をゆっくりと引いてファスナーを少しずつ開きます。



- 3 カバーを取り外します。
ファスナーを最後までしっかり開いてから取り出してください。

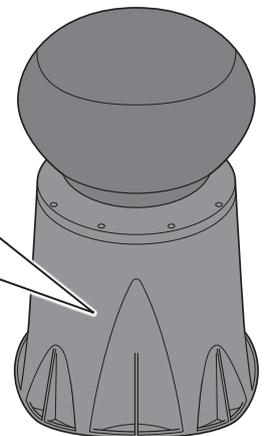
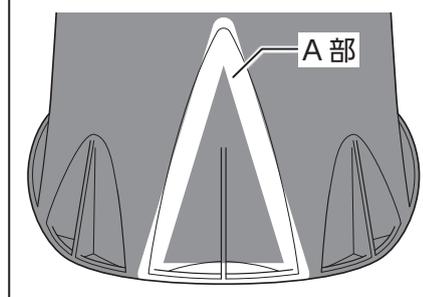


- ※ カバーは座面に対してきつめに作られています。少しずつ外してください。
- ※ どうしてもカバーが座面から外れないときは、座面の空気を少し抜くと外しやすくなります。(7ページ「空気の入れ方・抜き方」参照)

カバーの取り付け方

- 1 ベースのA部を手前にして本体を置きます。
A部は4か所あります。いずれかが手前にくるように本体を置いてください。

ベースの底面は四角形に近い形になっています。各辺の中央部にある大きなくぼみがA部です。



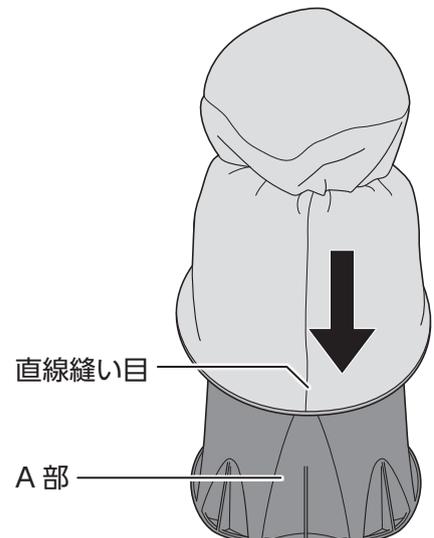
- 2 カバーの直線縫い目とA部の中心を合わせて、カバーを本体に軽くかぶせます。

カバーのファスナーを完全に開き、直線縫い目とA部の中心を合わせてから、本体に軽くかぶせてください。

※ カバーの直線縫い目は2か所あります。どちらかを手前にして、A部の中心に合わせてください。

⚠ 注意

カバーの直線縫い目とA部中心は必ず合わせてください。合わさっていない場合、カバーを正しく付けることができません。また、ファスナーやカバーが破損する原因になります。



カバーの取り付け方 (続き)

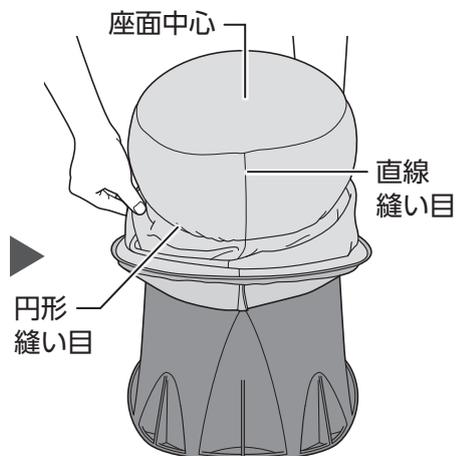
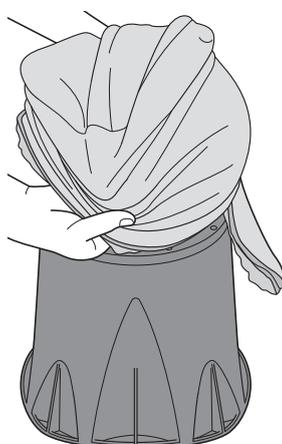
3 カバー内部に手を入れ、カバーの円形縫い目を手で大きく広げながら座面にかぶせていきます。

- カバーの中心と座面の中心が合うように調整しながらかぶせてください。
- A部の中心とカバーの直線縫い目がずれないようにしてください。



ポイント

手の位置をずらしながら、少しずつかぶせていくと位置を調整しやすいです。

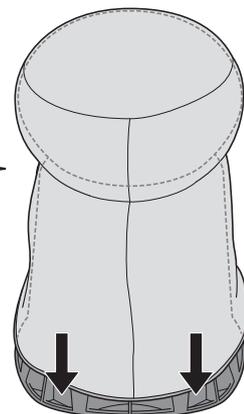
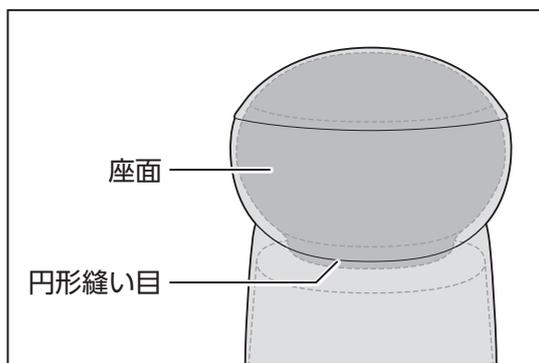


※ カバーは座面に対してきつめに作られています。どうしても座面がカバーに入らないときは、座面の空気を少し抜くとかぶせやすくなります。

カバーを付けた後は必ず空気を入れなおしてください。(7 ページ「空気の入れ方・抜き方」参照)

4 ベースにカバーをかぶせます。

円形縫い目が座面の根元まできていることを確認してから、ベースにカバーをかぶせます。縫い目が曲がっている場合は調整してください。

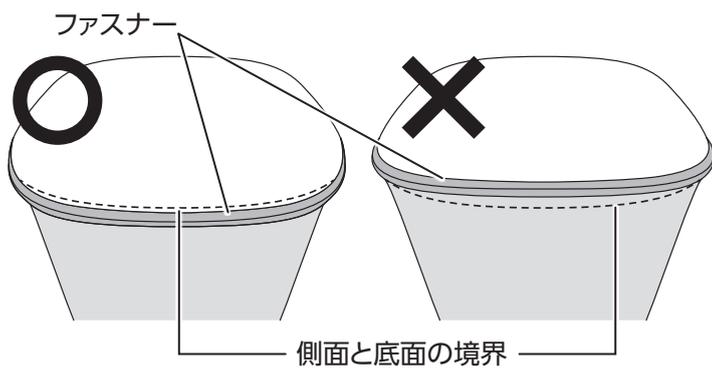


5 カバーの端を引っ張りながら、ファスナーを少しずつ閉めて、引手をポケットに入れます。

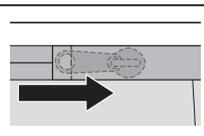
ファスナーがベース底面側にこないようにしてください。

※ ファスナーがベース側面にくるように、カバー全体の位置を調整してください。

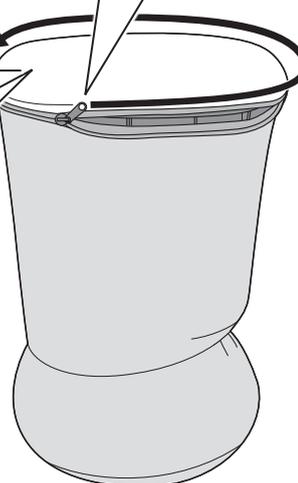
※ ファスナーが底面側になると、床を傷つける恐れがあります。



安全にご使用いただくため、引手は必ずポケットに入れてください。



ベース
底面



空気の入れ方・抜き方

空気の入れ方

座面のはずみが足りなくなってきたら、空気を入れてください。座面中心を指で軽く押したときに1cm以上凹む場合は、空気を入れなおす目安です。

1 5 ページ「カバーの取り外し方」の**1**～**2**の手順でカバーのファスナーを開きます。

※ カバーを完全に取り外す必要はありません。

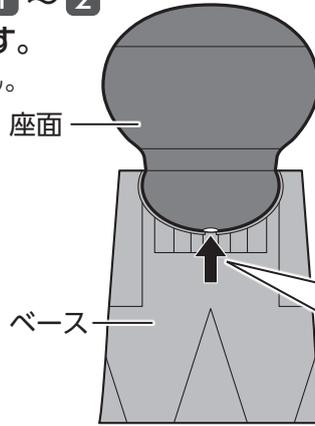
2 付属の空気入で、空気注入口から空気を入れます。

座面底部の空気注入口に空気入れ針を挿して、少しずつ空気を入れてください。

3 空気を入れ終わったら、6 ページ「カバーの取り付け方」**5**の手順でカバーのファスナーを閉めます。

ポイント

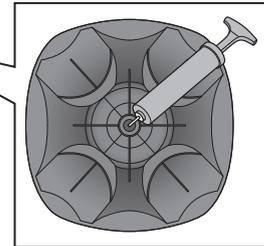
本体の高さが53cm程度になるのが適切な空気量の目安です。



ご使用の際は空気入れ本体に針を回しながら取り付けてください。

※ 針が奥まで取り付けられていることを確認してください。

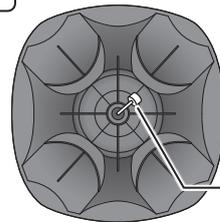
※ 針が折れる可能性があるため、無理な力を加えないでください。



空気の抜き方

空気を抜く場合は、空気注入口に空気入れ針を刺して空気を抜いてください。

※ 再度使用する前に必ず空気を入れなおしてください。



警告

必要以上に空気を入れすぎない。
穴あき、破損の原因になります。

空気入れ針

お手入れと保管

お手入れ方法

■ カバー

カバーは取り外して洗濯することができます。カバーに付いているラベルの洗濯表示に従って洗濯してください。

- ファスナーを閉じ、引手をポケットに収納した状態で洗濯してください。
- ネットに入れて洗濯してください。
- 漂白剤は使用しないでください。
- 色落ちの可能性があるため、他の物と一緒に洗濯しないでください。
- タンブラー乾燥は禁止です。
- 太陽光などに弱く退色しやすいため、洗濯後は必ず陰干ししてください。
- 長時間水に浸けたり、濡れたまま重ね置きすると、他の物に色移りする可能性があります。洗濯後は直ちに干してください。

■ 座面・ベース（カバーを外した状態）

- お手入れの際は、やわらかい布を濡らし固く絞ってから拭き取ります。汚れがひどい場合は、中性洗剤を薄めたものを布に含ませてやさしくたたかのようにして拭き取ってから、水に濡らし固く絞った布で拭き取ります。最後に、乾いた布で乾拭きして、水分や洗剤を残さないようにして、自然乾燥させてください。
- お手入れには下記の溶剤や洗剤を使用しないでください。
・ベンジン ・シンナー ・研磨剤 ・腐食剤 ・潤滑剤 ・漂白剤

製品の保管と廃棄に関して

- 本製品は安全で乾燥した場所に保管し、次のような場所には保管しないでください。

・極端に高温・低温になる場所

・熱源器や火のそば

・油煙や湯気のアたる場所

・ほこりや湿気の多い場所

・野外・直射日光のアたる場所

・お子様、ペットの手の届く場所

- 保管の際は、
・グリース、油、泥、雪、未乾燥の塗料、または滑りやすい物から遠ざけてください。 ・清潔に保ち、有害物質から遠ざけてください。
・平らで安定した場所に保管してください。 ・あやまって踏みつけるような場所には置かないでください。
- 本製品を廃棄するときは、廃棄する地域の行政、自治体の指示に従い、適切な方法で廃棄してください。

保証とアフターサービス

不具合に関するご相談ならびにご不明な点は、下記のカスタマーサービスセンターまでお問い合わせください。

保証書

【品名：バウンズシェイプ】

この度は当社商品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。
この保証書は、保証期間中に不具合や故障が発生した場合、下記の無料交換・修理規定にしたがって無償にて交換・修理を行うことをお約束するものです。
この製品が、万一保証期間内に不具合や故障が発生した場合は、ショップジャパン カスタマーサービスセンターにご連絡願います。
保証期間内に限り無料にて交換・修理をさせていただきます。
※交換・修理をご希望される場合、本書とお買い上げ証明(お買い上げ明細書、レシート、領収書など)の提示が必要となりますので、
保証書とお買い上げ証明を大切に保管してください。

お客様ご氏名： _____ 様 ご購入日： _____ 年 月 日

お客様ご住所： 〒 _____ 保証期間：ご購入日より 1年間

お客様電話番号 (購入時)： _____

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で交換・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お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の交換や修理などについてご不明な点がございましたら下記の当社カスタマーサービスセンターにお問い合わせください。

無料交換・修理規定

- 取扱説明書・本体貼付ラベルなどの注意書に従った使用状態で不具合が生じた場合は保証期間内に限り無料交換・修理いたします。
(イ) 本書の提示がない場合。
(ロ) 本書がない場合および本書の字句を書き替えられた場合。
(ハ) 使用上の誤り、または不当な修理・改造による故障および損傷。
(ニ) お引き渡し後の輸送・落下・水ぬれなどによる故障および損傷。
(ホ) 火災・公害・異常電圧および地震・落雷・風水害・その他の天変地異による故障および損傷。
(ヘ) 過酷な条件のもとで使用されて生じた故障および損傷。
(ト) 故障の原因が本商品以外にある場合。
- (チ) 付属品などの消耗品の交換。
(リ) 車輛船舶などに搭載されて生じた故障および損傷。
(ヌ) 一般家庭用以外の用途(業務用など)で生じた故障および損傷。
(ル) 取扱説明書に記載された内容を守られない場合の故障。
- 本製品の故障に起因する付随的損害については責任を負いかねます。
- 保証に関して不明の点がありましたら、カスタマーサービスセンターにお問い合わせください。
- 本書は日本国内においてのみ有効です。
- 本書は再発行いたしませんので大切に保管してください。

アフターサービス

保証期間経過後の修理・交換につきましては、ご希望により有料で承ります。
ただし、故障の内容、不具合の状態、製品・部品の在庫状況などにより修理もしくは交換をお受けできない場合もございます。
有料修理・交換の内容につきましては、カスタマーサービスセンターにお問い合わせください。

お問い合わせ | ショップジャパン カスタマーサービス



商品の使い方やQ&Aはこちらから

ショップジャパン サポート



固定電話 **0120-096-072** 無料

携帯電話 **0570-096-230** 有料

FAX 0120-700-037 E-MAIL info@shopjapan.co.jp



株式会社 オークローンマーケティング

〒461-0005

愛知県名古屋市東区東桜1-13-3 NHK名古屋放送センタービル14F

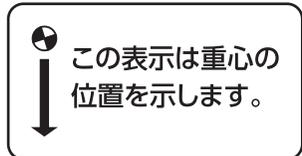
正規販売元 ショップジャパンはバウンズシェイプの正規販売元です。

注意!**初めてご利用の方必見!**

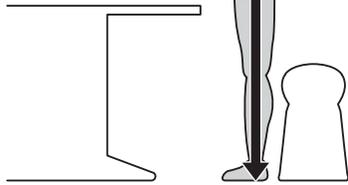
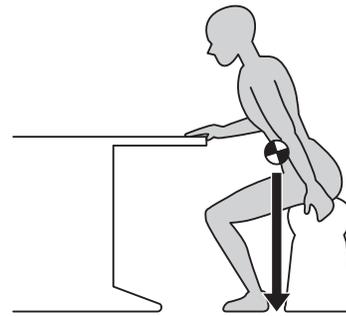
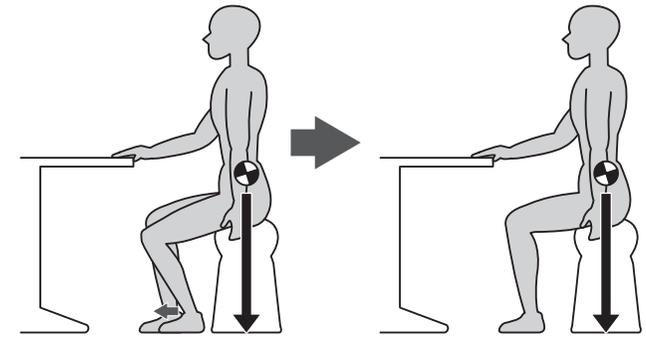
バウンズシェイプ 座り方ガイド

ころばないために**注意**

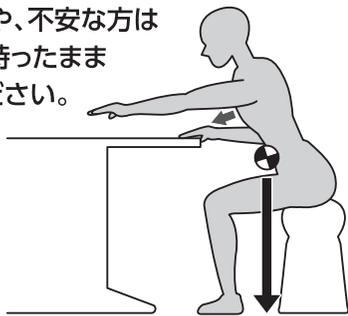
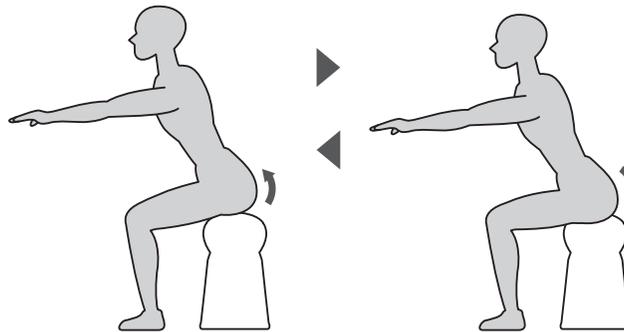
- 座面は不安定な構造のため、ゆっくりと座ってください。
- 初めて使用するときや、高齢者の方、日ごろ運動をされていない方は、手すりや安定したテーブルの端などにつかまり、体を安定させてください。
- 特に初めて使用するときには、補助者の方についていただくことをおすすめします。バランスをくずし転倒する恐れがあります。
- 周囲に障害物がないか等を確認の上、安全な場所で運動してください。

1 本体のすぐ前に立ちます。

※テーブルの近くで

**2** テーブルの端や、補助者につかまりながらゆっくりお尻を座面にあてます。**3** 座面にゆっくり体重をのせ、足をひざが90°になるまで、片足ずつ交互に前にずらします。**4** 腕を前にのばし、上半身を少し前に傾けます。足の裏は床につけて体重をしっかり乗せてください。

※高齢者の方や、不安な方はテーブルを持ったまま運動してください。

**5** 体重を足の裏にかけたまま、ゆっくり上体を上下させます。慣れてきたらぽんぽん弾むよう(座面からお尻が離れない程度)に運動しましょう。**重要**

- その他の運動も慣れるまでは、ゆっくり動作するようにしてください。
- 高齢者の方や、不安な方は常にテーブルの端などにつかまりながら運動することをおすすめします。

本体に体重を預けないで、座面からお尻が離れないようにゆっくり正しく運動していただければ、テーブルや、補助者がいなくても安全にご使用いただけます。ゆっくり運動することが効果的です。あわてずゆっくり運動してください。