

美容家電のパイオニア

YA-MAN

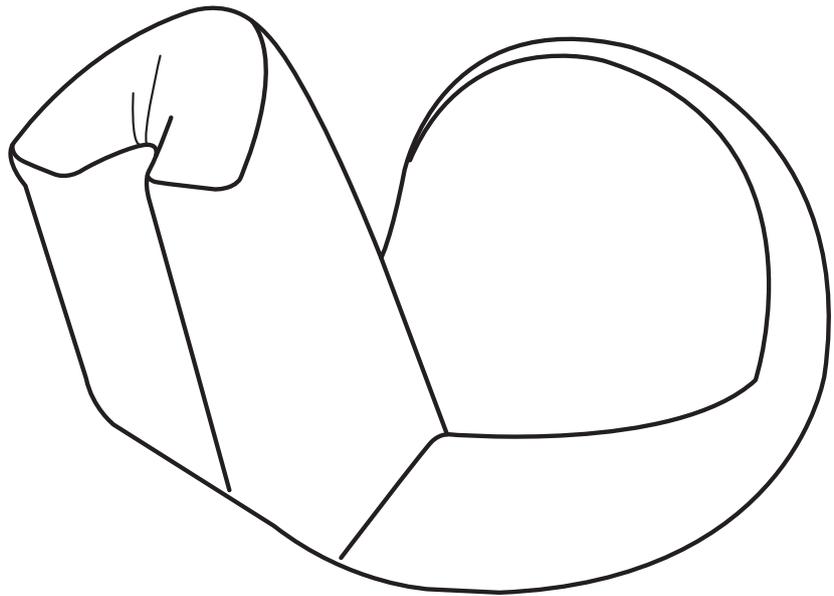
保管用
保証書付

取扱説明書

家庭用フィットネス機器

骨盤ビューティー「コアスリム」

AYS-32



もくじ

安全上のご注意	1
各部のなまえ	4
正しい使いかた	4
使い終わったら	7
アフターサービス	8
●製品仕様	9
●保証について	9
保証書	裏表紙

このたびは、ヤーマン製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

- 正しく安全にお使いいただくために、この取扱説明書をよくお読みください。
- お読みになった後は、いつでも確認できる場所に必ず保管してください。
- 本製品を他の人に譲渡するときはこの取扱説明書を必ず添付してください。

安全上のご注意

- ・ご使用になる前に、この「安全上のご注意」をよくお読みのうえ正しくお使いください。
- ・定められた手順に従って、無理のないご使用をお願いします。
- ・異常が発生した場合は、ただちに使用を中止し修理を依頼してください。
- ・故障状態のまま使用されますと、身体に悪影響を及ぼす危険がありますので、絶対におやめください。
- ・ここに示した注意事項は、安全に関する重要な内容を記載しておりますので必ずお守りください。
- ・注意区分は、危害や損害の大きさと切迫の程度を明示するために、誤った取り扱いをすることで生じると想定される内容を「警告」「注意」に区分しています。

●注意区分について



警告

誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容です。



注意

誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害*の発生が想定される内容です。

*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。

●図記号について



してはいけないことを示しています。



しなければならないことを示しています。



注意しなければならないことを示しています。



警告



分解禁止

分解や修理・改造はしない。
けがや破損の原因となります。
修理はお買い上げの販売
店窓口にご相談ください。



用途以外 禁止

取扱説明書に記載されてい
る用途以外には使用しない。
けがや本体が故障する原因
となります。



警告



必ず守る

次のような人は使用を避ける。

- 医師の治療を受けている人 ● 急性疾患
- 結核性疾患 ● 発熱している人 ● 高血圧 ● 伝染病疾患
- 悪性腫瘍 ● 血液疾患 ● 内臓疾患 ● 疲労が激しい人
- 体調がすぐれない人 ● 酒気帯びの人
- 眠気をさそう薬を服用中の人
- 妊娠中、生理中、授乳中、産後直後
- 打撲、ねんざ、骨折などの身体的外傷のある人
- むちうち症の疑いのある人
- 骨粗しょう症、高齢者や骨が弱いと思われる人
- めまい、ふらつき、耳鳴りなどの症状のある方 ● 椎間板ヘルニア
- 腱鞘炎、またはその恐れがある人 ● 腰痛をお持ちの人

ご自身で判断ができない場合は、使用前に医師にご相談ください。



使用者の
制限

自分の意思表示をできない人には使わせない。子供や身体の不自由な人
だけでの使用は避ける。未成年の方は保護者同意のうえ、保護者監視の
もと使用する。

子供の手の届かない所に保管してください。

事故やけがををする原因となります。



必ず守る

使用中に痛みを感じたり、気分が悪くなったり、身体に異常があらわれたら、ただちに使用を中止する。

万一、身体に異常があらわれた場合は、ただちに使用を中止し、医師にご相談ください。



必ず守る

適応年齢：6歳以上(身長100cm以上)

お子様のご使用の場合、転倒の恐れがありますので、必ず保護者の監督の下、ご使用ください。

注意



禁止

不安定な場所で使用しない。置かない。
転倒やけがの原因となります。



発火注意

火のそばや炎天下、冷暖房器具の近くで使用したり、放置したりしない。
また、熱器具に近づけない。
変形・変色・破損の原因となります。



必ず守る

屋外での使用は避ける。
変形・変色・破損の原因となります。



必ず守る

クッション部のウレタンは濡らしたり、洗ったりしない。
変形・破損の原因となります。

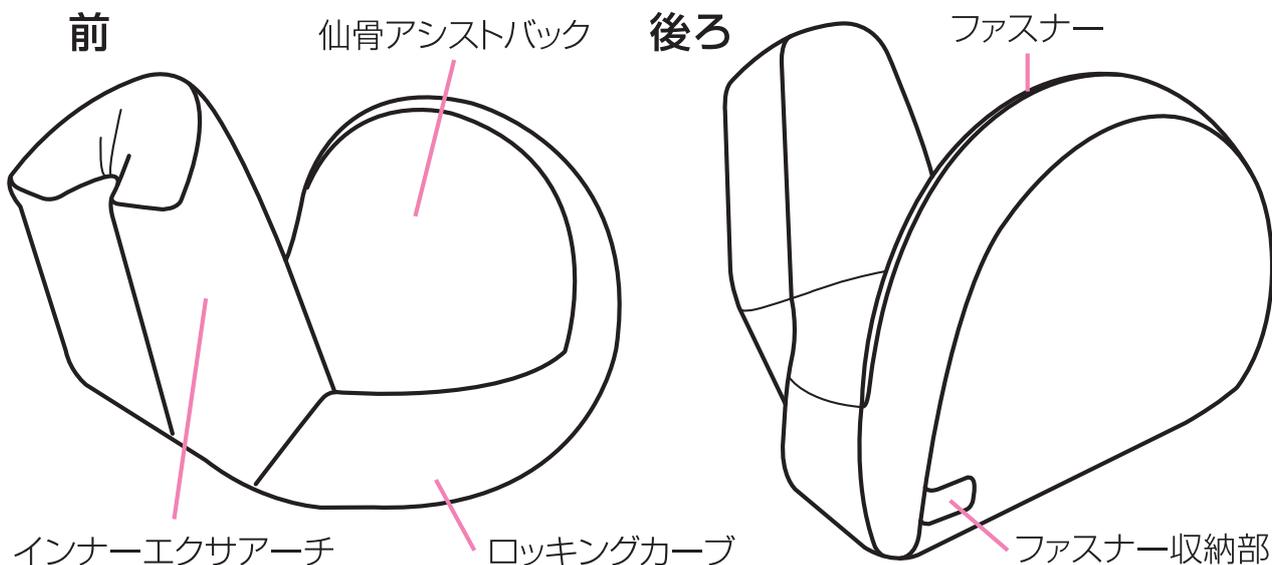


必ず守る

必ずクッションカバーを取り付けた状態で使用する。
クッションの破損の原因となります。

各部のなまえ

● パーツのなまえ



各部のなまえ／正しい使いかた

正しい使い方

コアスリムを椅子やフローリングなど、安定した場所の上に置きます。



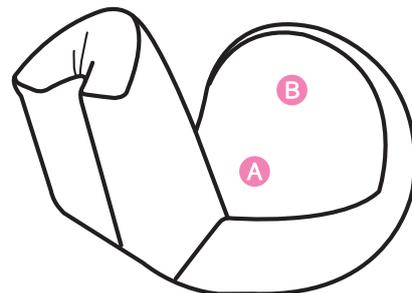
注意

- ソファや布団など、柔らかく不安定な場所の上では使用しないでください。
ケガの原因になります。
- 椅子の上に置いて使用する場合は、クッションが滑り落ちないようによく確認してから使用してください。
- 畳の上で使用する場合は、布を敷く等、畳を傷付けないように注意して使用してください。

クッションの正しい座り位置

効果的に使用するため、正しい位置に座りましょう。

- A : 中央座面
- B : 背もたれ部分



●椅子の上において基本姿勢

骨盤コアスリムを置いて安定する大きめの椅子を使用してください。

※転倒しないよう注意してください。



●フローリングの上で

ひざを伸ばして(あぐら・正座でも使用できます。)



基本姿勢(床)



あぐら



正座

ポイント

背すじを真っすぐに伸ばして座ります。重心を前にし、床に対して垂直(90°)になるように意識しましょう。

エクササイズ方法

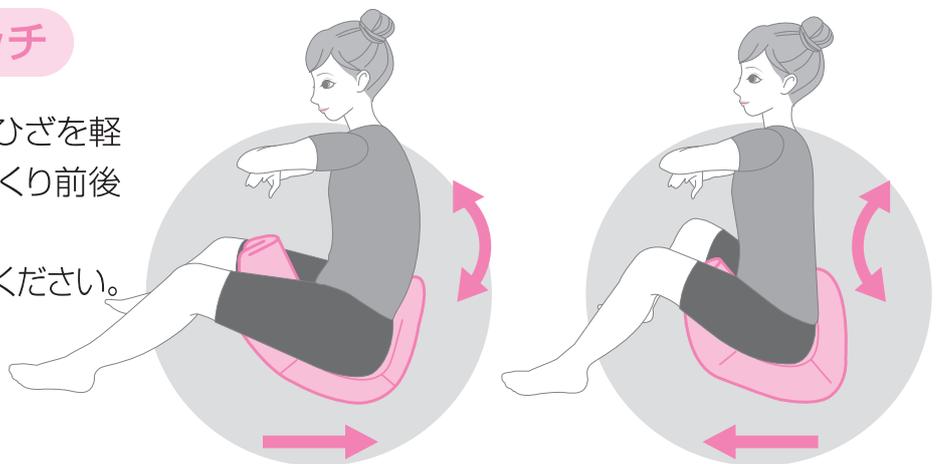
1日3回、1回につき各3セットを目安にご使用ください。慣れてきたら、回数を増やしてみましょう。

①骨盤ストレッチ

基本姿勢(床)からひざを軽くまげ、骨盤をゆっくり前後に動かしましょう。

※必ず床で使用してください。

1セット: 10往復



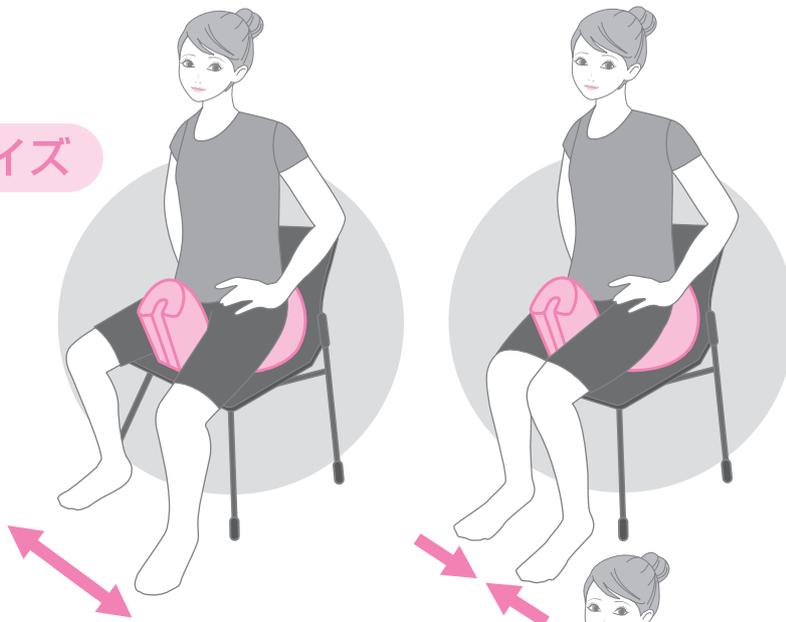
ポイント

骨盤を後ろに倒す時は息を大きく吐きましょう。

②内転筋エクササイズ

基本姿勢で座ったり、
両足を開閉させます。

1セット:10回開閉



ポイント

太ももの内側を意識して、
力を入れます。

床の上でも使用できます。
基本姿勢(床)でひざを軽く曲
げ、両足を開閉させます。



こんな使い方も出来ます

●全身ストレッチ

インナーエクサーチと仙骨アシストバックの間に
腰を入れ、仰向けになり左右交互にゆっくりと倒し
ます。

起き上がるときは、横を向いてから手をついて体を
起こしましょう。

1セット:30秒

ポイント

息を吸いながら手足を伸ばしましょう。



注意

腰を痛めやすい等、腰に不安のある人は、無理のない範囲で使用する。
けがをする原因となります。

使い終わったら

お手入れのしかた

- 色落ち、色移りを防ぐため、カバー単品で洗濯してください。
- カバーを洗濯する際は、塩素系の洗剤の使用は避けてください。
- カバーは洗濯後、長時間濡れたままにせず、形を整え陰干しにしてください。
- 乾燥機は、使用しないでください。
- クッションは洗えませんので、風通しの良い場所で陰干しにしてください。
汚れた場合は柔らかい布やスポンジを湿らせ、固く絞った後、軽く拭き取ってください。

カバーの着脱のしかた

●取り外しかた

ファスナー収納部からファスナーをつまみ出し、後部にあるファスナーを開けて取り外します。カバーの端をめくり、ゆっくりとカバーを外してください。

●取り付けかた

取り付ける際は、カバーの端(インナーエクサアーチ部)を本体に掛け、カバーを広げて全体に掛けてください。端が合うように調整し、ファスナーをしっかりと閉めた後、ファスナー収納部に収納してください。

保管のしかた

- 直射日光のあたる場所や、高温多湿の場所での保管は避けてください。
- 小さなお子様の手が届かない場所に保管してください。

アフターサービス

廃棄について

- 本製品を廃棄される場合は、自治体の分別ルールに従って廃棄してください。

お問い合わせ先

本製品に関するご不明な点は、下記お客様窓口までお問い合わせください。

ヤーマンコールセンター  **0120-776-282** (通話料無料)
受付 9:00～17:00(土・日・祝日を除く)  **0570-550-637** (通話料有料)

※修理をご依頼される場合は、お買い上げ日が記入されている保証書または購入明細をご用意ください。
※月曜日はお電話が混みあいます。お急ぎでない場合には、火～金曜日の午後2時以降ですとお電話がつながりやすくなっております。

●製品仕様

外形寸法	本体:約W340xD420×H320(mm)
製品質量	本体:約1620g
材質	クッション ウレタン 100% カバー ポリエステル 100% 鉄板 鉄
耐荷重	80kg
セット内容	本体 1 台 クッションカバー 1個(消耗品)
適応サイズ	ヒップ周り100cmまで

●保証について

- ・ 通常のご使用において故障が発生した場合は、お買い上げ日から1年間保証いたします（消耗品は除く）。
- ・ 保証期間中でも有料修理となるケースがありますので、無料修理規定の説明をよくお読みください。
- ・ 保証期間を過ぎた後の故障については、送料ご負担のうえ実費で修理させていただきます。
- ・ 万一、故障が生じた場合は、販売店または下記ヤーマンコールセンターにご相談ください。

取扱説明書の訂正

P1 注意区分に関する訂正

【訂正前】

- ・ 注意区分は、危害や損害の大きさと切迫の程度を明示するために、誤った取り扱いをすることで生じると想定される内容を「危険」「警告」「注意」に区分しています。



【訂正後】

- ・ 注意区分は、危害や損害の大きさと切迫の程度を明示するために、誤った取り扱いをすることで生じると想定される内容を「警告」「注意」に区分しています。

P1 図記号に関する訂正

【訂正前】



してはいけないことを示しています。



しなければならないことを示しています。



【訂正後】



してはいけないことを示しています。



しなければならないことを示しています。



注意しなければならないことを示しています。

保証書

持込修理

No. _____

品名	家庭用フィットネス機器	型番	AYS-32
形名	骨盤ビューティー「コアスリム」		
無料修理保証	対象部分：本体	期間：お買い上げ日から1年間	
※販売者名	店名・住所・電話		
	<div style="font-size: 48px; font-weight: bold; opacity: 0.5;">見本</div> <p>ご購入日のわかる明細を貼付 または本保証書とあわせて 保管してください。</p>		

販売店様へのお願い 必ず※印欄をご記入・ご捺印の上お客様へお渡しください。

本書は本書記載内容により無料修理を行なうことを約束するものです。

上記「無料修理保証期間」中に故障が発生した場合は、本製品と本書をご持参ご提示の上、お買い上げ販売店に修理をご依頼ください。

●所定記入欄が空欄のままだったりお買い上げ日がわかるレシート・明細書がございませんと、本書は有効とはなりません。

●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。

〈無料修理規定〉

- 取扱説明書、本製品添付ラベル等の注意書に従った正常な使用状態で故障した場合は、お買い上げ販売店が無料修理いたします。
 - 保証期間内に故障して無料修理を受ける場合は、本製品と本保証書をご持参ご提示の上、お買い上げ販売店に依頼してください。
 - ご転居の場合は、事前にお買い上げ販売店にご相談ください。
 - ご贈答品で本書に記入してあるお買い上げ販売店に修理が依頼できない場合は、ヤーマンコールセンターにご相談ください。
 - 保証期間中でも、つぎの場合は有料修理になります。
 - 使用上の誤りや不当な修理・改造による故障および損傷。
 - お買い上げ後の転倒・落下などによる故障および損傷。
 - 火災・地震・水害・その他の天災地変、公害や異常電圧による故障および損傷。
 - 接続する他の機器の異常により生ずる故障及び損傷。
 - 電池や消耗品などの部品交換の場合。
 - 一般家庭以外(例えば業務用の長時間)に使用された場合の故障及び損傷。
 - 車輛・船舶等に搭載された場合に生じる故障および損傷。
 - お買い上げ後の輸送・移動・落下等による故障および損傷。
 - 保証書のご提示がない場合。
 - 保証書のお買い上げ年月日・お客様名・販売店名欄の記入または押印がない場合、あるいは字句を書きかえられた場合。
6. 本保証書は日本国内においてのみ有効です。
This warranty is valid only in Japan.

※ 本書はこれに明示した期間・条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従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。保証期間経過後の修理等についてご不明の場合は、お買い上げ販売店にお問い合わせください。

※ ご使用による劣化・消耗及び消耗品の交換は有料となります。

- 個人情報の取扱いについて
個人情報の取扱いについては弊社ホームページ(<http://www.ya-man.com/info/privacy.html>)をご参照ください。
- 利用目的
お客様の個人情報をご依頼いただきました修理品の返送のために利用いたします。
また、お問い合わせへの対応やその後の安全点検活動のため、記録を残すことがあります。
これらの記録は正当な理由がある場合を除き、第三者へ提供しません。

発売元

ヤーマン株式会社

〒135-0045

東京都江東区古石場1-4-4

ヤーマンコールセンター受付 9:00~17:00(土日祝日除く)

固定電話など

☎ 0120-776-282 (通話料無料)

携帯電話・PHS

☎ 0570-550-637 (通話料有料)



www.ya-man.com

AYS32-1-006