

# 保証書

ご購入商品名	ライフフィット ツイストロール Fit 009
無料修理保証期間	お買い上げ日より1年間

本書は上記「無料修理保証期間」中に発生した場合、下記により無料修理をお約束するものです。

## ◆保証条件◆

1. 製品お買い上げ時において、既に破損・不良箇所等が認められた場合。
2. 取扱説明書に基づく取扱で、自然破損・故障を生じた場合（但し、誤用・当社指定以外の取扱での破損、故意や衝撃による破損、地震・火災等の天変地異による破損等の場合は適用しません。）
3. 一般家庭用としてご使用の場合。
4. 本書は、日本国内においてのみ有効です。

This appliance is designed for use in Japan only and cannot be used in any other countries. No servicing is available outside of Japan.

- 以上の条件を満たさない場合は、有料での修理はお受けいたしますが、無料での修理はお受け致しかねます。

販売店欄

店名	印
住所	TEL
お買上げ年月日	

※本書に記載できない場合は、お買い上げがわかる書類やレシートなどを貼付して保管してください。

販売元 **株式会社ライフフィット**

本社 〒145-0074 東京都大田区東嶺町6番3号  
事務所 〒143-0023 東京都大田区山王2丁目12番6号

## ご相談窓口のご案内

お問い合わせはこちらまで

# 03-6450-0082

株式会社ライフフィット

平日9時～17時受付（土・日・祝祭日、当社の休日を除く）

ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて

株式会社ライフフィット（以下「当社」）は、お客様よりお知らせいただいたお客様の氏名・住所などの個人情報（「個人情報」）を下記のとおり取り扱います。

・当社はお客様の個人情報を、当社商品のご相談への対応や修理およびその確認に利用させていただき、これらの目的のためにご相談内容に記録を残すことがあります。

なお、修理やその確認業務を当社の協力会社に委託する場合、法令に基づく義務の履行または権限の行使の為に必要な場合、その他正当な理由がある場合を除き、当社以外の第三者に個人情報を開示・提供いたしません。

・当社は、お客様の個人情報を適切に管理します。

・お客様の個人情報に関するお問い合わせは、ご相談窓口にご連絡ください。

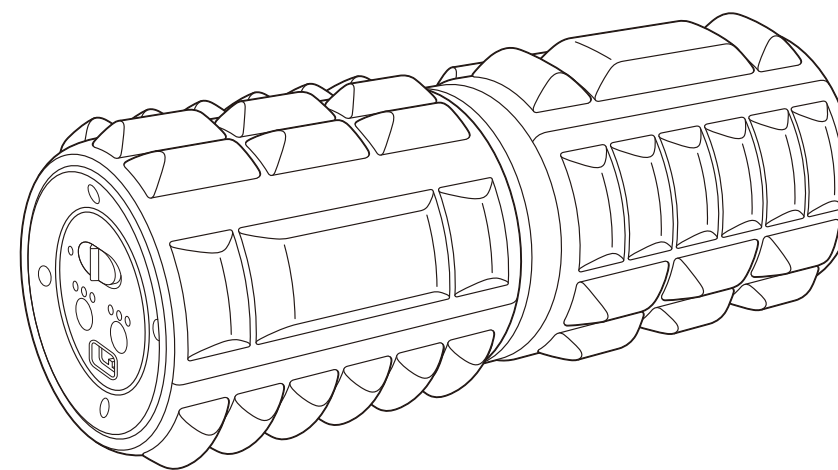
作成2020年7月

# 取扱説明書

要保存

保証書付

# ライフフィット ツイストロール



## 目次

- 安全に使用していただくために…… P1
- 各部の名称…… P2
- ご使用前に…… P2
- ご使用上の注意…… P3
- ご使用方法…… P3
- おすすめの使用方法…… P4
- お手入れについて…… P4
- 保管について…… P5
- 故障かなと思ったら…… P5
- 電池のリサイクルについて…… P5
- 仕様…… P6
- 保証書…… 裏表紙

\* ご使用前に、付属品を確認してください。

- 取扱説明書(本書)…… 1冊
- ACアダプター…… 1本
- 収納袋…… 1個

# LIFE FIT

## 安全に使用していただくために必ずお守りください

※ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたやほかの人々への危険や損害を未然に防止するためのものです。安全に関する重要な内容ですので必ず守ってください。  
※お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社は一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

### ⚠ 警告 ご使用前の警告

1. 本製品は日本国内でのみお使いください。  
本製品の使用は健康な方を対象としています。
2. 次に該当する方は必ず医師にご相談の上、ご使用ください。
  - ・医師が使用を不相当と認めた方
  - ・医師の治療を受けている方、特に身体の異常を感じている方
  - ・知覚障害のある方
  - ・妊娠している、または妊娠の疑いのある方
  - ・血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
  - ・骨粗しょう症など骨に異常のある方
  - ・心臓に障害のある方
  - ・ペースメーカー等の体内植込み型医用電気機器を使用している方
  - ・急性疾患のある方
  - ・悪性の腫瘍のある方
  - ・リウマチ症、痛風、変形性関節炎などの方
  - ・過去の事故や疫病等により背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
  - ・腰痛(椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症等)のある方
  - ・重度の血行障害や血栓症などのある方上記以外に身体に異常を感じているとき。
3. 使用中に気分が悪くなったり、刺激が強すぎて苦痛を感じた場合は直ちに使用を中止してください。
4. 小学生以下、及びご自身で操作できない方、または他者から見てそう感じられる方は成人の方の介添えの上でご使用ください。また、乳幼児やペットのいる場所での使用はお止めください。
5. 本製品は体重90kg以下の人が使用することを想定して作られています。本体の上に乗ったり、必要以上に体重をかけたりしないでください。ご使用中に製品が破損する恐れがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
6. 1回の使用時間は10分を超えないようにしてください。続けて使用する場合は本製品を1時間以上休ませてください。また1日あたりの使用は通算して30分以内としてください。体調不良をおこす原因になります。
7. 頭部への使用はお止めください。

8. この取扱説明書及び保証書は、大切に保管してください。紛失した場合は再発行をお受けしかねる場合がございます。
9. 本製品は一人用です。同時に二人以上でご使用にならないでください。
10. 使用目的以外でのご使用はお止めください。
11. 濡れた手でACアダプターを抜き差ししないでください。
12. 電源コードが損傷した場合はすみやかに使用を中止してください。
13. 本製品に貼付している定格ラベルがはがれた場合はすみやかに使用を中止してください。
14. 本製品の動作に異常を感じた場合はすみやかに使用を中止してください。
15. 本製品をご自分で改造したり、分解しないでください。
16. 充電後、またご使用後は必ずACアダプターをコンセントから抜いてください。
17. 本製品は必ず屋内でご使用ください。

### ⚠ 注意 お手入れについての注意事項

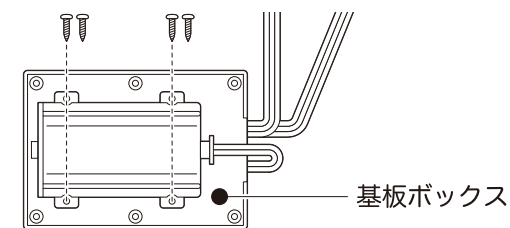
1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れ等を拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭き取ってください。

### ⚠ 注意 保管についての注意事項

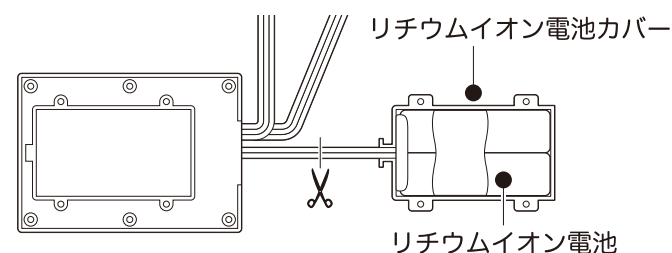
1. 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さなお子様勝手に触ることのないよう必要に応じて梱包などを施してください。
2. ホコリや湿気のある場所、また、直射日光が当たる場所や高温・多湿なところは避け、乾燥した場所に保管してください。

## 電池の取り出しかた

- 動かなくなるまで動作させて電池を使いきってください。
1. 電源/操作ボタンの周りにあるネジ4本をはずし、円いカバーを取り除いてください。
  2. EVA樹脂を手前にスライドさせ、本体から抜き取ってください。
  3. 本体の周りにあるネジ4本をはずしてフタを取り除き、さらに内側にあるフタを固定しているネジ3本をはずして筒状のカバーも取り除いてください。
  4. 四角い形状の基板ボックスが現れますので、隙間から見えるネジ2本をはずし、本体から基板ボックスを取り除いてください。
  5. 基板ボックスに留められているネジ4本をはずしてください。



6. リチウムイオン電池カバーからリチウムイオン電池を取り出し、リード線を切り、線の端にテープなどを巻きまわります。



※リード線は2本同時に切るとショートしますので、必ず1本ずつ切ってください。  
取り出した電池は、⊕⊖端子をショートさせないように注意してください。

## 仕 様

販 売 名	: ライフフィット ツイストロール
型 番	: Fit009
定 格	: AC100V 50/60 Hz 25W
定 格 時 間	: 20分
本 体 入 力	: DC8V
A C ア ダ プ タ ー	: IVP0800-3000P
オ ー ト タイ マ ー	: 約10分
本 体 寸 法	: 幅 約 345mm × 長さ 約 140mm × 高さ 約 140mm
質 量	: 約2.1kg
電 源 コ ー ド 長 さ	: 約1.8m
材 質	: (本体) EVA樹脂、ABS樹脂、ポリプロピレン (収納袋) ポリエステル
製 造 国	: 中国

※改良のため一部仕様を変更する場合があります。

## 保管について

使用後は汚れやホコリをとり、湿気の少ないところに保管してください。  
しばらくご使用にならないときは付属の収納袋に入れるなどホコリがつかないようにしてください。  
ACアダプターのコードはねじれをほどこいて保管してください。

## 故障かなと思ったら

本製品に故障が発見された場合は使用をただちに中止し、電源を切り、ACアダプターを抜いてお買い上げ販売店またはご相談窓口にて点検、修理を依頼してください。

症状	調べるところ
▶動かない	◎ ACアダプターがしっかり接続されているか確認してください。 ◎ スイッチが「充電/切」になっていないか確認してください。
▶使用中に止まった	◎ タイマーが動き、10分経過すると自動的に停止します。
▶動作中のモーター音や機械音	◎ 構造上のもので機能などに影響はありません。

上記点検後なお異常音、動作しないなどの異常を感じたら、ただちに使用を中止してください。ACアダプターをコンセントから抜いて、お買い上げ販売店またはご相談窓口にて点検、修理を依頼してください。

## 電池のリサイクルについて



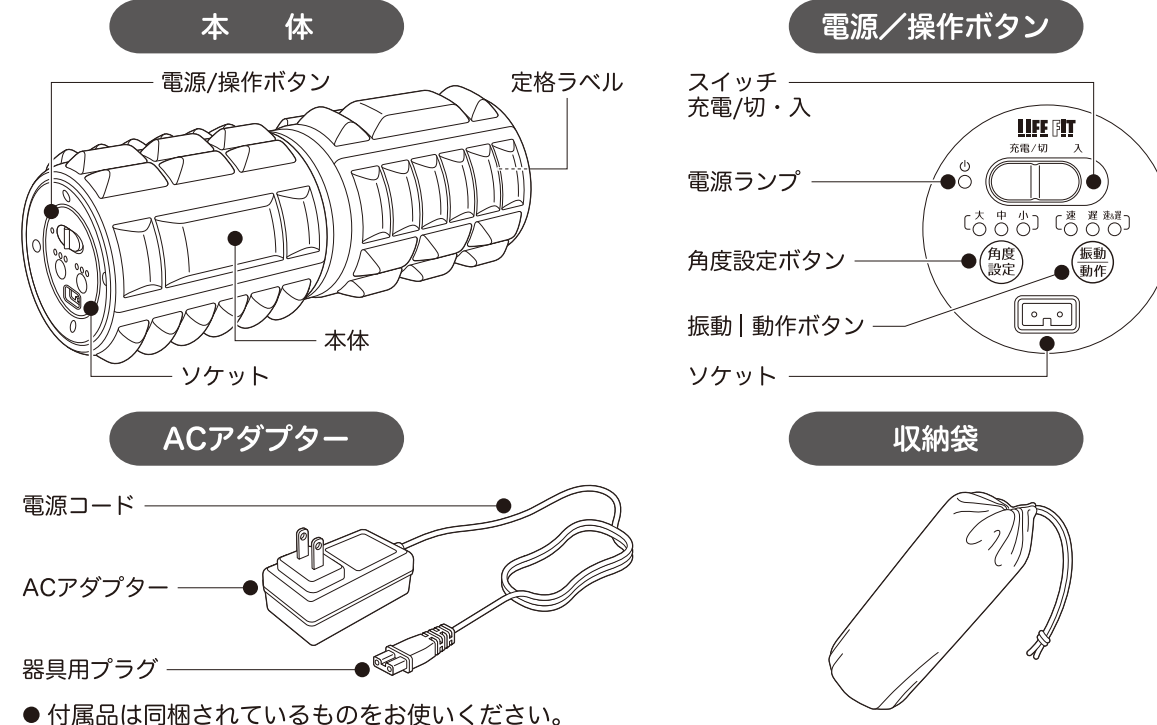
この製品に使用しておりますリチウムイオン電池はリサイクル可能な貴重な資源ですので、リサイクルにご協力をお願い致します。本品を廃棄するときは、お住まいの市区町村の指導に従ってください。（電池パックは短絡防止のため、必ず端子部に絶縁テープを貼ってください。）



**警告**

下記の手順は製品を廃棄するためのものであり、修理用のものではありません。修理（電池交換など）は、お買い上げ販売店またはお客様ご相談センターにご依頼ください。  
分解した場合は修理不可能です。

## 各部の名称



## ご使用の前に

### ACアダプターにつないで使う

ACアダプターを本体につないだままご使用ください。

- コンセントからの電源で動作します。この場合、動作中は充電できません。
- ACアダプターにつないで動作させた場合は、振動|動作レベルがつかない場合に比べて強くなります。

### ACアダプターにつながないで使う

#### 充電のしかた

はじめてご使用になる時、または長期間ご使用にならなかった時は、電池が自己放電し、動かないことがありますので、ご使用の前には必ず充電してからお使いください。

1. スイッチを「充電/切」の位置で器具用プラグをソケットに差し込み、ACアダプターをコンセントに差し込んでください。（電源ランプが点滅します。）
  2. 充電は約2時間行ってください。（充電が終了すると電源ランプは点灯に切り替わります。）
  3. 充電がおわったら、ACアダプターをコンセントから抜き、ソケットから器具用プラグをはずしてください。
- 1回の充電で約1時間使用できます。

## オートタイマーについて

使い過ぎや、切り忘れを防止するため、また途中でコースを切り替えた場合でも、電源ONから約10分で自動的に止まります。

### ⚠️ 注意 ご使用上の注意

ACアダプターが確実に接続されているか確認してください。電源/操作ボタンが正しく動作するかを確認してください。本製品に貼付している定格ラベルがはがれた場合や動作に異常を感じた場合はすみやかに使用を中止し、ACアダプターを抜き、修理を依頼してください。

・火災・感電の原因になります。

## ご使用方法

### 操作手順

1. スイッチを「入」へスライドさせてください。  
電源ランプが点灯します。
2. **角度設定** ボタンを押して、本体のひねり角度を設定してください。  
ボタンを押すごとに[大][中][小]の順番に切り替わります。  
正転 反転 正転  
[大] 30° ⇒ 60° ⇒ 30°  
[中] 18° ⇒ 36° ⇒ 18°  
[小] 12° ⇒ 24° ⇒ 12°  
● [大][中][小]のひねりの角度は上記のように正転・反転のくり返しとなります。

3. **振動動作** ボタンを押すと振動|動作ランプが点灯し、動作を開始します。

ボタンを押すごとに[速][遅][速&遅]が切り替わります。

#### ACアダプターをつないで使用の場合

[速] 4100回/分

[遅] 3300回/分

[速&遅] 3300回/分～4100回/分

#### ACアダプターをつながないで使用の場合

[速] 3800回/分

[遅] 3000回/分

[速&遅] 3000回/分～3800回/分

ご自身に合ったレベルを選択してください。

4. ひねりと振動は同時に動作し、別々には動作できません。
5. 使いおわったら、必ずスイッチを「充電/切」へスライドさせてください。

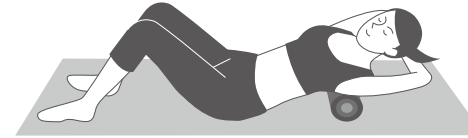
- 本製品を使用すると床に振動が伝わります。  
早朝や深夜の使用は控え、階下や隣室へのご配慮をお願いします。

## おすすめの使用方法

人間の体は《皮膚→浅層筋膜→深層筋膜→筋肉→骨》で構成されています。  
皮膚がゆがむと、その下の筋膜や筋肉もひきつられるように一緒にゆがむとされています。

ツイストロールでストレッチして皮膚のゆがみをリリース！

### 肩のストレッチ



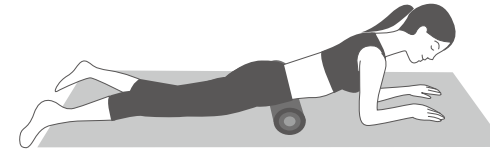
仰向けになり、肩甲骨の下位置にあたるようにします。首に負担がかからないように手で頭を支えましょう。

### お尻のストレッチ



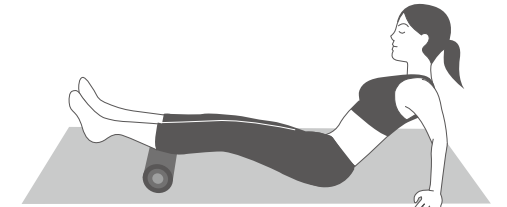
お尻全体を乗せ、やや足先を開きツイストロールが動かないように手を添えて安定させましょう。

### お腹のストレッチ



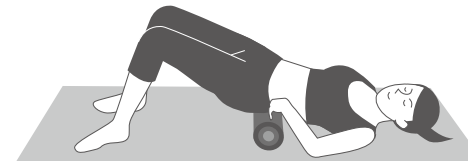
うつ伏せになり恥骨（股の上あたり）の上からへそ下の間にあてます。  
お腹全体を乗せるようにします。

### ふくらはぎのストレッチ



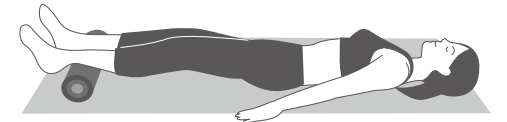
背面後方に手をつき、安定したポジションをとります。腰（お尻）をあげた方がより効果的です。

### 腰のストレッチ



仰向けになり腰全体にあたるようにします。体の横に両肘をつき、膝をたて、体を安定させます。  
腰が反らないように気をつけましょう。

### 足首のストレッチ



仰向けになり足先を開き、足首（アキレス腱）を乗せましょう。  
手を下げてリラックスしましょう。

## お手入れについて

乾いた布で汚れをふき取ってください。

汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液でふき取ってください。

シンナー、ベンジン、アルコール、熱湯などは使用しないでください。

変色、変形の原因になります。