

安全注意事项

为确保本机的正确操作，使用前请仔细地阅读本安全注意事项。

列出这些安全注意事项的目的，就是为了告诉您正确和安全地使用本机，以免自己和他人受到伤害以及财产损失。安全注意事项的详细说明如下。

一定要遵守下列重要的安全注意事项！



该信息表示有潜在危险的动作和状况，如果不加以避免，可能会导致死亡或严重伤害。



该信息表示有潜在危险的动作和状况，如果不加以避免，可能会导致人员伤害和财产损失。

安全注意图标



此符号表示禁止的行为。



此符号表示应遵守的强制性内容或指示的内容。

阅读这些安全注意事项后，请将手册置于使用者可看得见的地方，以备随时参考。

警告！

强制！

- 正接受医生治疗时或下述患者请务必在与专门医生商谈后方可使用。
 - (1) 现在正腰疼者或过去腿、腰、颈曾经受过伤者，腿、腰、颈和手麻木者（有椎间盘突出、脊椎滑脱症、颈椎突出等宿疾者）
 - (2) 有变形性关节炎、风湿症、痛风病者
 - (3) 有骨质疏松症等异常者
 - (4) 有循环系统障碍（心脏病、血管障碍、高血压症等）者
 - (5) 呼吸器官有障碍者
 - (6) 正在使用人工心脏起搏器等植入体内型医疗电子产品者
 - (7) 有恶性肿瘤者
 - (8) 有血栓症或严重的动脉瘤、急性静脉瘤等血流障碍或各种皮肤炎及皮肤感染症等症状者
 - (9) 有因糖尿病等引起的高度末梢循环障碍所引起的知觉障碍者
 - (10) 皮肤有创伤者
 - (11) 因生病等而发高烧者（38℃或以上）
 - (12) 背骨有异常者或背骨弯曲者
 - (13) 正在妊娠或可能妊娠者或正处于经期者
 - (14) 感到身体异常，需要静养者
 - (15) 明显身体状况不佳时
 - (16) 以康复为目的而利用者
 - (17) 除上述情况以外特别感到身体有异常时
 - 可能导致事故或身体状况不佳。
- 在运动过程中感觉腰痛、腿脚麻木、头晕、心跳等身体与平时不同的疼痛或不协调的感觉或异常时，立即停止使用并向医生咨询。
- 上下本机器时为了防止跌倒，要注意脚不要挂到脚蹬。
 - 如不遵守，将损害健康，有受伤的危险。
- 不要让儿童使用本产品。也不要让儿童在本产品周边玩耍。
 - 如不遵守，可能会有受伤的危险。
- 儿童的保护者要注意不要让儿童玩耍本产品。
 - 如不遵守，将有受伤的危险。
- 将本机器安置在有足够的运动空间、水平且坚硬的地面上。
 - 如不遵守，可能因跌倒而导致受伤。
- 在使用过程中或装入拿出产品时、使其滑动时，请务必确认周围（产品的后部、下部、前部）有无人或宠物。
- 在使用前，请务必确认本机器的布面有无破损。另外，也请确认其他部分有无布的破损。（无论是多么小的破损，都请立即中止使用，拔掉电源插头，委托修理）
 - 在布破损的状态下使用将导致受伤或触电。

禁止！

- 不要在外壳裂开、破裂、脱落的状态（内部构造露出）或焊接部开始脱落的状态下使用。
 - 否则可能发生意外或受伤。
- 在动作过程中不要跳上去或跳下来。
 - 可能因跌倒而导致受伤。
- 不要在室外和浴室附近等湿气多的场所和淋到水的场所使用或保管。
- 不要在阳光直射的场所、炉子周围等高温的场所和电热地毯等取暖器具的上面使用或保管。
 - 否则可能导致触电、漏电、起火。

- 当电源线或电源插头损坏或插座的插口松弛时不要使用。
 - 否则可能导致触电、短路、起火。
- 不要损坏或强行弯曲或扭转电源线。同时不要在其上面放置重物，防止电源线被夹住。
 - 否则将导致火灾或触电。
- 不要有2个人以上同时使用，在使用过程中周围的人不要挤压或拽拉本机器及使用者。
- 在使用过程中注意不要使周围的人靠近。
 - 否则可能因跌到而发生意外伤害。
- 不要蹲上或站在上面，或当作脚凳使用。另外，也不要载人进行移动。
 - 否则可能发生意外伤害。
- 不要用使本机器脚部浮起这种不适当的方法乘坐。
 - 否则可能发生意外伤害。
- 不能自己表达意识者或自己不能操作者不要使用。
 - 可能发生事故或受伤。



勿分解！

- 绝对禁止拆卸、修理、改造。
 - 有发生机械故障而受伤的危险。



避免接触水！

- 主体或操作部不要淋水或其他液体。
 - 可能导致触电、起火。

注意！

强制！

- 在确认位置之后坐上去。
 - 若不遵守，可能导致事故或受伤。
- 随着年龄的增长而体力衰退者，对体力不自信者或初次使用者请选择手动，在座椅不倾斜的状态下，以速度等级 1 运动，使身体适应本机器的动作。
 - 如不遵守，将给身体带来过大的负担，损害身体。
- 腰痛、膝盖痛等在运动方面有障碍者、感到关节疼痛者选择手动以速度等级 1 开始运动，运动时间在 3 分钟以内。
 - 如不遵守，可能导致症状恶化。
- 1 次的运动时间在 15 分钟以内。
 - 长时间使用将给身体带来过重的负担。
- 使用时不穿可能使皮肤接触到座椅的质地薄的裤子或短裤等。
 - 如不遵守，将由于摩擦而导致擦伤。
- 皮肤弱的人、容易淤血者选择适合自己的速度等级进行运动。
 - 如不遵守，将导致淤血或擦伤（大腿、臀部）。
- 使用后请务必将电源按钮切换到“关”、将主电源切换到“关”。
 - 若不遵守，可能因小孩的淘气而导致事故或受伤。
- 切实地将电源插头插到底。
 - 若不遵守，将导致短路或起火。
- 拔插头时，不要拿着电源线部分，务必拿着电源插头拔出。
 - 如不遵守，可能导致触电、短路、起火。

禁止！

- 平常不运动的人不要突然做激烈的运动。
- 在饮食过后或疲劳时、刚刚运动后或体力状态不正常时，不要使用。
 - 可能损害健康。
- 本产品面向家庭使用。不用于学校、体育馆等有很多不特定使用者的场所使用。
 - 有受伤的危险。
- 不在饮食、或进行其他活动的同时使用。
- 在饮酒后等感觉变得迟钝时不要使用。
 - 可能发生意外或受伤。
- 不在裤子口袋里装着硬物的情况下使用。
 - 可能导致事故或受伤。
- 不在使用过程中睡觉。
 - 可能导致事故或受伤。
- 不使电源插头上附着针、垃圾或水分。
 - 可能导致触电或短路、起火。
- 在使用过程中，不拔出电源插头或将电源开关切换到“off”。
 - 可能导致受伤。

切勿用湿手使用！

- 不要用湿手拔出或插入电源插头。
 - 可能导致触电和受伤。



拔出电源插头！

- 在不使用时，从插座拔出电源插头。
 - 因灰尘和湿气会使绝缘劣化，从而导致漏电火灾。
- 在保养时，务必从插座拔出电源插头。
 - 如不遵守，可能导致触电或受伤。
- 不起动时或感到异常时，要停止使用，立即拔出电源插头并委托检查修理。
 - 如不遵守，可能导致触电或起火。
- 停电时，要立即拔出电源插头。
 - 否则恢复通电时，可能发生意外或受伤。

接地说明

- 该产品必须接地。如果本机发生功能失常，接地将为电流提供阻力最小的通道，以减少触电危险。
- 该产品装备了具有设备接地导体和接地插头的电线。必须将该插头插入已完全依照当地代码和法令进行正确安装和接地的、合适的插座。

危险

- 若设备接地导体的连接不当，则会导致触电危险。如果您对该产品的接地是否正确存有疑问，请委托专业电工进行检查。即使该产品附带的插头与插座不配，也不能对其进行改造。请委托专业电工安装合适的插座。
- 该产品适用于标称220伏电路，并具有图A所示插头一样的接地插头。必须将该产品连接至具有与该插头形状一样的插座。该产品不能使用转接插座。

设置方法

1. 抬起本机器的前部，转动移动小脚轮从而移动。

希望遵守的事项

- 不要握住把手使本机器移动。
- 移动时注意不要踩到电源插头。
- 为了不伤到腰，请缓缓抬起并移动。



2. 铺好附属的垫子，将本机器放在垫子上。

※垫子的橡胶面朝下放置。

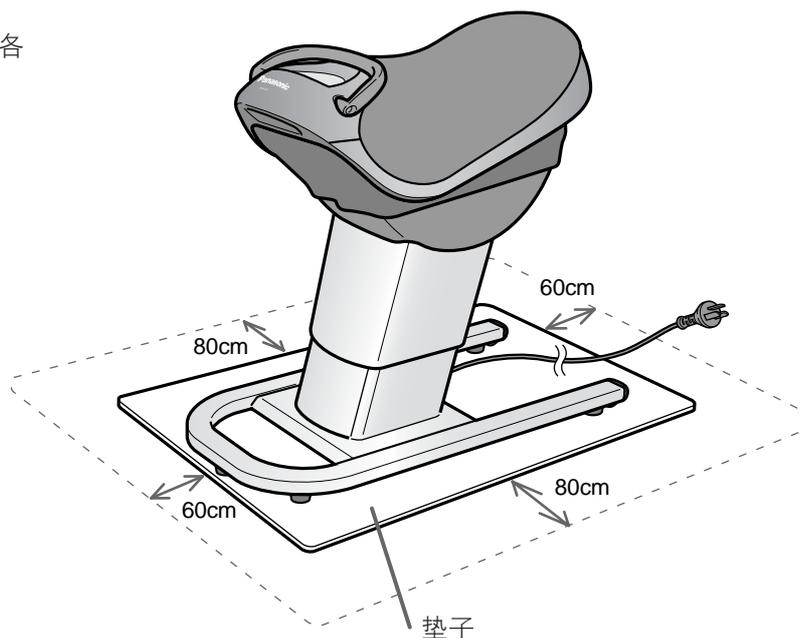
- 设置时，垫子的左右各需要80cm、前后各需要60cm的空间。（参考插图）

⚠ 注意

- 使用时，在本机器下铺好附属的垫子。
- 如果不铺，将可能损坏地板。

希望遵守的事项

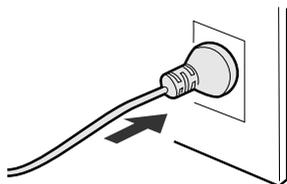
- 请注意在地毯上使用时，即使铺垫子，也可能在地毯上留下痕迹。
- 在意是否给楼下带来噪音或产生振动的人，请使用市场上销售的厚垫子。



使用方法

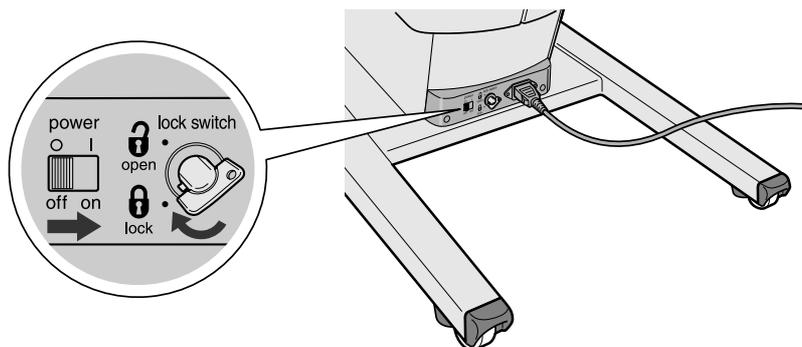
运动前的准备

1. 将电源插头插入插座。



2. 将锁定开关切换到“open”的位置。

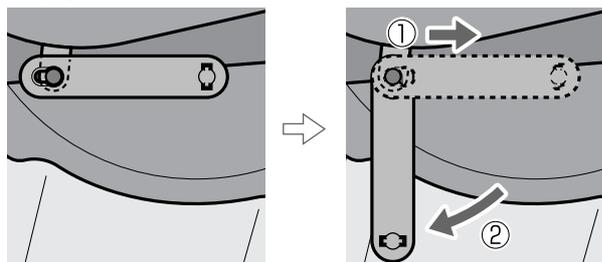
3. 将电源切换到“on”的位置。



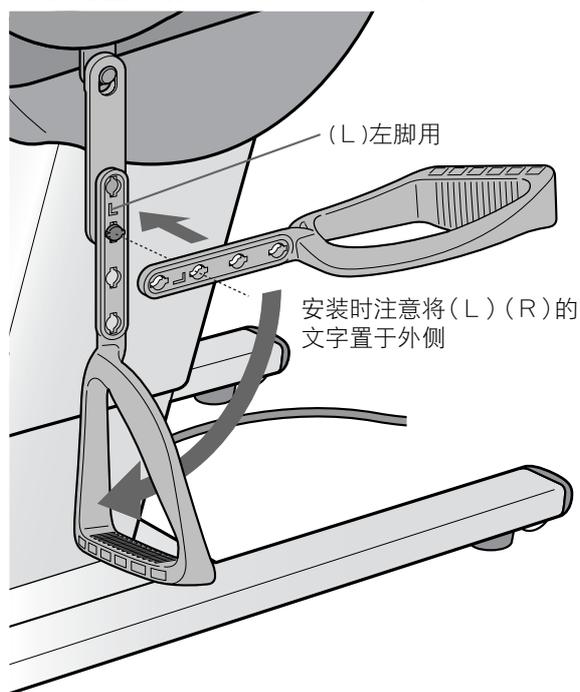
4. 安装附属的脚蹬连接杆和脚蹬。
脚蹬有右脚用 (R) 和左脚用 (L)。

(请参照脚蹬安装位置基准。)

(1) 将脚蹬连接杆与脚蹬挂钩呈90度横向插入并向下转动。



(2) 将脚蹬插入脚蹬连接杆。
将脚蹬呈90度横向插入并向下转动。



●脚蹬安装位置基准

(脚蹬长度可以进行4个等级的调节)



身長

..... 约165~185cm

..... 约155~165cm

..... 未满155cm

※请将左脚脚蹬和右脚脚蹬安装在相同的位置。

⚠ 注意

- 使用时不穿可能使皮肤接触到座椅部或脚蹬部的质地薄的裤子或短裤等。
- 防止由于摩擦导致擦伤。

希望遵守的事项

- 请穿袜子进行运动。

5. 坐在座椅上。

希望遵守的事项

- 乘坐时请注意不要触摸操作部。
- 不要踩着脚蹬坐上去。



6. 坐在座椅上，确认脚蹬的长度。

轻轻弯曲膝盖，将脚蹬调节到可以踏牢的长度。
将脚插入脚蹬，在感觉挤脚时或不能踏牢时，请从座椅上下来，再次调节脚蹬的长度。

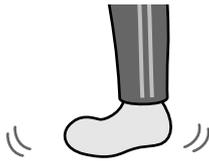
用脚底拇指根部（最宽的部分）踏脚蹬。



运动效果和脚蹬的关系 脚蹬的使用和运动效果有如下关系。

脚蹬的使用和运动效果有如下关系。

- 不使用脚蹬、抬起脚



主要运动内收肌
(大腿的内侧)

- 脚放在脚蹬上



主要运动大腿肌
(大腿的前侧)

- 不使用脚蹬、脚放在地板上



可以进行对身体负担小的运动

※在不使用脚蹬时，请取下脚蹬。

7. 做伸展体操。

- 建议您在使用前做伸展体操。



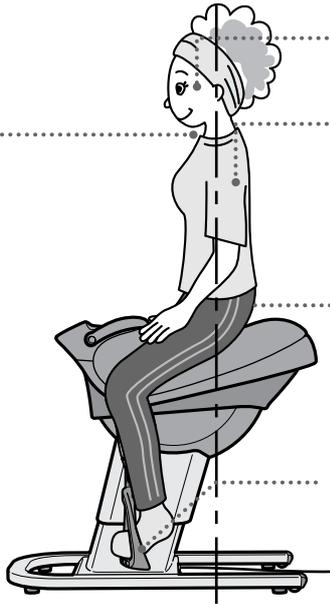
运动时的基本姿势

(为了有效地运动)

收紧下颚，把身子挺直。

●如同把头从上吊起的感觉，挺胸。

●在未适应阶段，放松肩膀，轻轻握住把手。

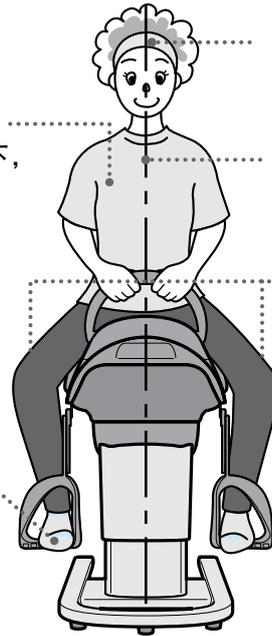


视线有意识地向上看。

挺胸，放松肩膀和手腕，肘不张开，轻轻放置于腋下，手腕降低。

臀部放在座椅正中央最深的部分。

要用脚底拇指根部（最宽的部分）踏脚蹬。



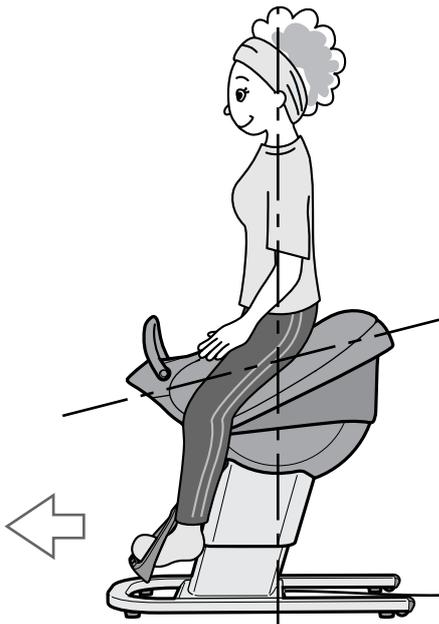
头尽量不动，保持平衡。

●坐在座椅中心，注意不要偏左或偏右。

用腿牢牢地夹住座椅部。

●如果夹得不够紧，在使用过程中由于与座椅部分产生摩擦，可能导致擦伤。

座椅前倾时的姿势



座椅前倾时，通过脚后跟的前移，可以保持身体的平衡，支撑住上身。

座椅后倾时的姿势



座椅后倾时，通过脚后跟的后移，可以保持身体的平衡，用腿夹紧座椅部。

开始运动

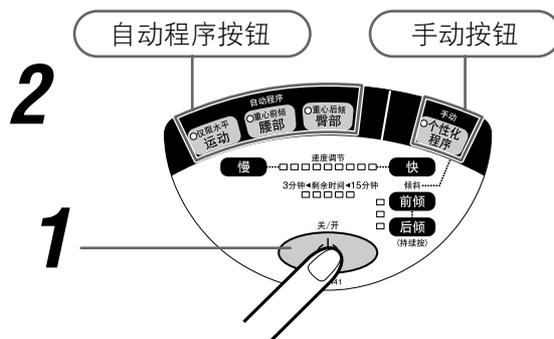
※建议坚持每天运动 1 次。

(请考虑身体情况、体力来判断 1 天的运动次数。)

1. 按下关 / 开按钮。

- 按下后，关 / 开按钮的灯变亮，自动程序、手动的灯忽亮忽灭。

※在按下关/开按钮后约 1 分钟以内，请选择手动或自动程序。若不选择，主体将自动关闭。



2. 按下手动按钮或自动程序按钮之后开始运动。(参看第S12页)

手动按钮可以用于调节速度等级、座椅倾斜角度。自动程序可以自动切换速度等级、座椅倾斜角度。

希望遵守的事项

- 初次使用时，请首先选择手动来感受速度等级，然后选择适合自己的速度开始运动。
- 刚开始使用时，请不要使座椅倾斜，使身体适应本机器的动作。

3. 约15分钟将自动停止。

警告

- 在动作过程中不要跳上去或跳下来。
 - 有因跌倒而受伤的危险。
- 在运动过程中感觉腰痛、腿脚麻木、头晕、心跳等身体与平时不同的疼痛或不协调的感觉或异常时，立即停止使用。
 - 如不遵守，将引起事故或损害健康。

注意

- 随着年龄的增长而体力衰退者，对体力不自信者或初次使用者请选择手动，在座椅不倾斜的状态下，以速度等级 1 运动，使身体适应本机器的动作。
 - 如不遵守，将给身体带来过大的负担，损害健康。

希望遵守的事项

- 在运动过程中，要避免将体重施加在本机器的一个方向上的乘坐方法或向前后、左右摇晃的乘坐方法。
 - 若采用不适当的乘坐方法，将导致本机器动作弛缓，出现故障。
- 使用把手时，请轻轻握住，掌握好平衡乘坐。
- 另外，若施加极重的负荷，为了安全起见，动作可能停止。
 - (操作部的所有灯将忽亮忽灭，动作停止)
 - 此时，请按下车 / 开按钮，解除忽亮忽灭的情况。



在前、后方向不合理地施加体重的乘坐方法

以〈手动〉〈自动程序〉运动

■手动

按下手动按钮，显示灯变亮，以一定的速度运动。

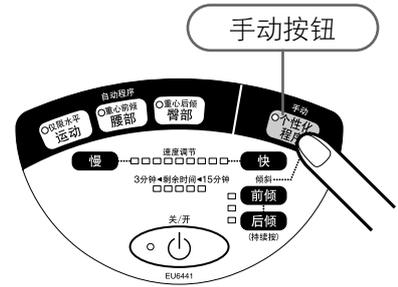
可以用速度调节按钮、座椅倾斜调节按钮调节到适合自己的速度等级、倾斜角度进行运动。

- 按下 **快** 速度变快。
- 按下 **慢** 速度变慢。

关于速度显示：所选择的速度等级忽亮忽灭。

- 持续按下 **前倾** 则座椅向前倾斜。
 - 持续按下 **后倾** 则座椅向后倾斜。
- 达到最大倾斜角度时，倾斜显示灯忽亮忽灭。

※仅作前倾或后倾运动时，最后分别以相反的倾斜角度或使座椅水平放松 2、3 分钟后乘坐，则可以保持在良好的平衡状态下进行运动。



⚠ 注意

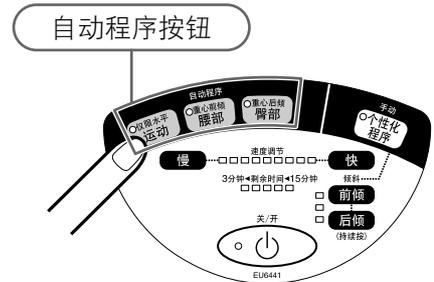
- 不突然提高速度，从等级 1 开始缓缓提高。
- 如不遵守，则有受伤的可能。

■自动程序

按下自动程序按钮，则所选择程序的指示灯变亮，以速度等级 1.2 开始运动。

对体力没有信心者，平时不运动者在刚开始时请以此速度进行运动。

欲进一步增进体力者请根据身体情况，按下 **快** 提高速度等级进行运动。（参看第S13页）

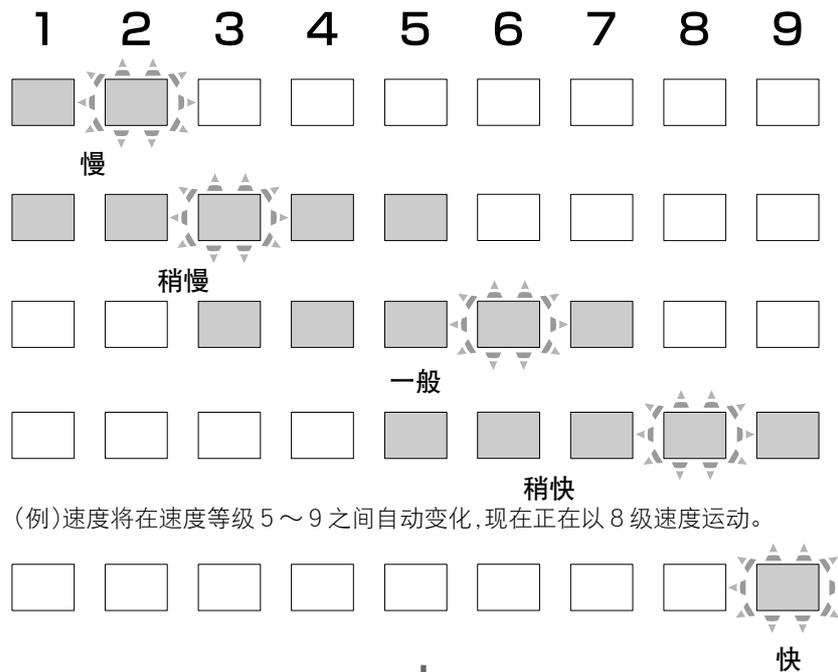


关于自动程序的速度等级

自动程序的速度范围是每按下一次 **快**、**慢**，速度将在所选择的速度范围内自动变化。

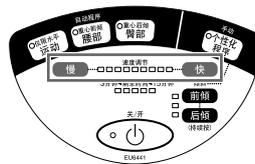
速度等级（9级）

※用来表示速度范围的速度等级显示灯变亮，用来表示现在速度的灯忽亮忽灭。



每按下一次 **慢**，速度将在慢速度等级范围内变化。

每按下一次 **快**，速度将在快速度等级范围内变化。



关于运转菜单的切换（〈手动〉→〈自动程序〉）

●从〈手动〉切换到〈自动程序〉

在以〈手动〉运动的过程中，若切换到〈自动程序〉，则座椅先返回到水平，然后变为所选择的程序。

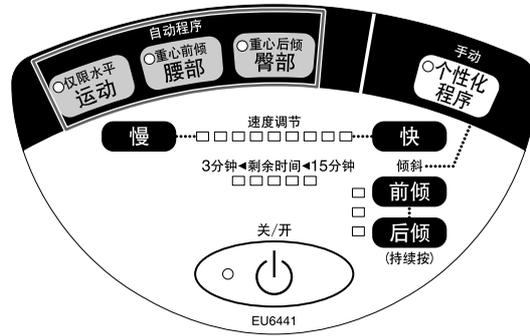
●从〈自动程序〉切换到〈手动〉

在以〈自动程序〉运动的过程中，若按下手动按钮，则座椅先返回到水平，然后切换到〈手动〉。

●〈自动程序〉的程序（运动·腰部·臀部）的切换

在执行所选择的程序的过程中变更为其他程序时，座椅先返回到水平，然后开始执行所选择的程序。

关于各自动程序的座椅倾斜角度的变化



仅限水平运动

座椅在仅限水平程序下运动，可以进行腿和腰的基本运动。

仅限水平



重心前倾腰部

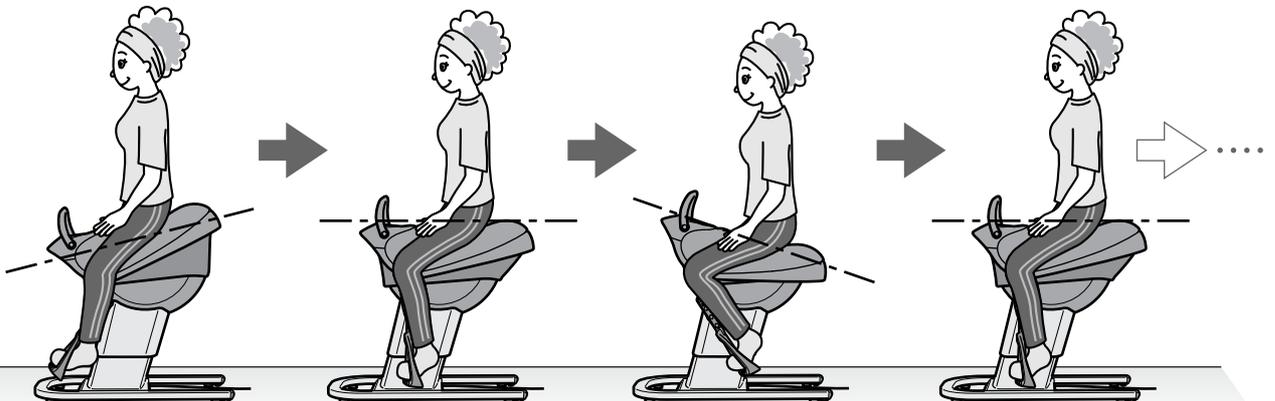
座椅以前倾为中心反复进行水平、后倾运动，重点运动腰部、腹部。

前倾约60秒

水平约15秒

后倾约30秒

水平约15秒



○重心后倾 臀部

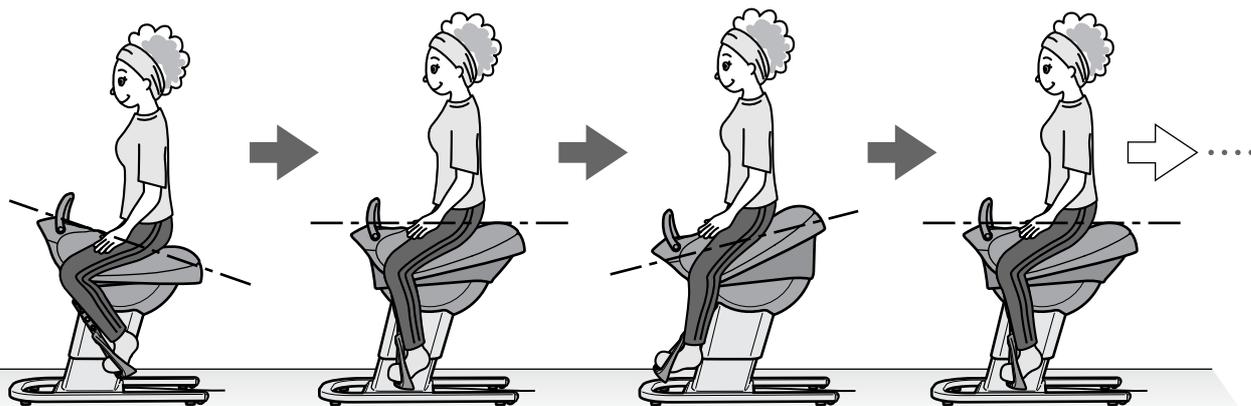
座椅以后倾为中心反复进行水平、前倾运动,重点运动臀部。

后倾约60秒

水平约15秒

前倾约30秒

水平约15秒



关于剩余时间显示

用5个灯显示运动的剩余时间。

1. 运动开始后, 大约每隔3分钟就熄灭1个灯, 逐个熄灭。
2. 当剩余时间约为1分钟时, 灯将以成倍的速度忽亮忽灭。
3. 按下手动或自动程序按钮, 在开始运动后, 经过约15分钟, 将自动停止。
(即使中途改变程序选择, 总运动时间若达到约15分, 即使是在执行自动程序的过程中也将停止。)

(1)

3分钟◀剩余时间◀15分钟



临时停止运动

在运动过程中, 再次按下当时的运动菜单(自动程序、手动)按钮, 将暂时停止。运动程序灯将忽亮忽灭。

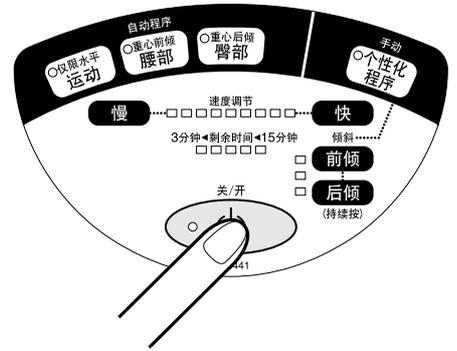
若再次按下按钮, 则运动重新开始。

※在临时停止后, 在大约1分钟内若不按下按钮, 则关/开按钮将自动关闭。

结束运动

1. 从按下关 / 开按钮开始运动起，大约15分钟将自动停止。

- 欲中途结束时，按下关 / 开按钮结束。
(若按下关 / 开按钮，则速度将逐渐变慢，然后停止。)
- 停止时，座椅可能稍倾斜。



2. 做伸展体操。

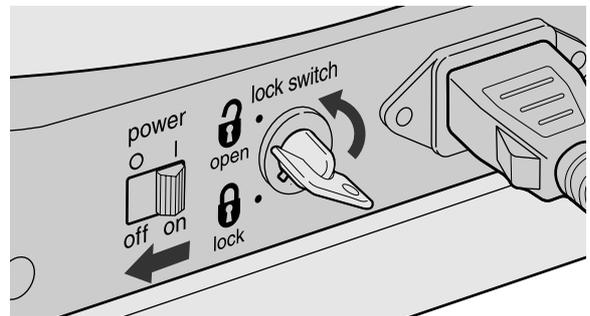
希望遵守的事项

- 为了使运动过的紧张的肌肉放松、不疲劳，请务必在使用后做伸展体操。

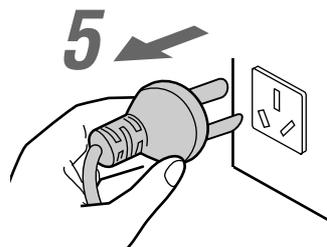


3. 将电源切换到“off”的位置。

4. 将锁定开关切换到“lock”的位置。



5. 从插座拔出电源插头。



⚠ 注意

- 拔出电源插头时，不要拿着电源线部分，务必拿着电源插头拔出。
- 如不遵守，可能导致触电、短路、起火。

故障检修

问题	
问题	原因和处理
即使按下关 / 开按钮，也不开始。 根本不起动。	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ●电源插头可能未牢牢地插入插座。此时，请将电源插头牢牢地插入插座。(参看第S8页) ▶ ●锁定开关键正位于“lock”的位置。此时，请切换到“open”的位置。(参看第S8页) ▶ ●主电源可能未打开。此时，请打开主电源。(参考第S8页) ▶ ●在按下“关 / 开”按钮后，自动程序按钮或手动按钮未被按下。
主体动作停止，操作部的所有灯忽亮忽灭。	▶ ●可能给主体施加了极重的负荷。请按下关 / 开按钮，解除灯忽亮忽灭的情况。(参看第S11页)
主体的动作或变快或变慢。	▶ ●乘坐时体重可能施加在主体的一个方向上。请参照基本姿势乘坐。(参看第S10页)
感觉到座椅部的左右倾斜角度不同。	▶ ●乘坐时体重可能施加在主体的一个方向上，或未坐在座椅中央部。请参照基本姿势乘坐。(参看第S10页)
注: 即使进行上述处理仍有异常时，请立即停止使用。	
停止时座椅倾斜。	▶ ●座椅做8字形运动，是由于其结构必然发生的情况，对功能等没有影响。
动作过程中有声响。	▶ ●是由于其结构必然发生的情况，对功能等没有影响。
动作过程中周期性地发出异常声响。	▶ ●立即停止使用。
臀部疼痛。	▶ ●直到适应为止，请以低速度等级运动，在水平状态下根据自己的身体状态进行使用。激烈疼痛时，请停止使用。
出现晕车的症状。	▶ ●在确认基本姿势的基础上，直到适应为止，请降低速度，缩短时间。

保养

座椅、脚蹬、外壳部

●日常的保养请用柔软的干布轻轻擦拭。

(请不要使用化学抹布等。)

万一弄脏时，请用温水将中性洗涤剂稀释到3~5%左右，用软布浸湿、拧干，如同敲打一样擦拭本机器的表面。之后，拧干浸水的布，擦掉中性洗涤剂，然后用柔软的干布轻轻擦拭后，让其自然干燥。(请不要用吹风机等使其快速干燥。)



希望遵守的事项

- 请不要使用挥发油、酒精、稀释剂等溶剂。
 - 将有变色或发生破裂的危险。



⚠ 注意

- 保养时务必从插座拔出电源插头。
 - 否则将有触电的危险。
- 不要用湿手拔出或插入电源插头。
 - 否则将有触电或受伤的危险。

规格

产品编号	EU6441
电 源	AC220V, 50-60Hz
消耗电力	120W
质量(重量)	约37公斤
适用身長	150厘米~185厘米
最大适用体重	100公斤
外形尺寸(高×宽×深)	约75厘米×约42厘米×约87厘米
自动程序	3种(运动·腰部·臀部)
速度调节	手动 9级
附属品	垫子·脚蹬(×2)·脚蹬连接杆(×2)