

⑦ 保証期間経過後の修理については、お買い上げ販売店にご相談ください。
*修理可能な場合は、お客様のご希望により有料で修理させていただきます。また、修理ができない場合もございますので予めご了承ください。

◆お客様相談窓口における個人情報の取り扱い
弊社は、お客様へのサービス提供のため、収集目的を通知した上で必要な範囲の個人情報や相談内容を収集させていただき、その記録を残すことがあります。個人情報を適切に保管して、修理業務などのサービスを行うために必要な範囲内で開示する場合や、正当な理由がある場合を除き、第三者に提供はしません。

本書は販売店名、お買い上げ年月日を証明できるもの(販売店レシート、または販売証明書)が添付されていない場合は無効です。保証期間であっても有償となりますので必ずご確認ください。

- 保証期間内に保証書の注意書きに従って、正常な使用、保管状態で故障した場合には、本書により無償で保証いたします。
- 保証期間内に故障して無償保証をお受けになる場合には、商品(本体、付属品)と保証書(販売店レシート、または販売証明書を付けたもの)をご持参の上、お買い上げの販売店にご依頼ください。

「販売店レシート」または「販売証明書」を
貼り付けてください。
保証書として保管してください。

株式会社 コメリ 〒950-1492 新潟県新潟市南区清水4501-1
Tel.025-371-4805 Made in China

L'CREST ハンドル付き スウィングステッパー

SC-S032D

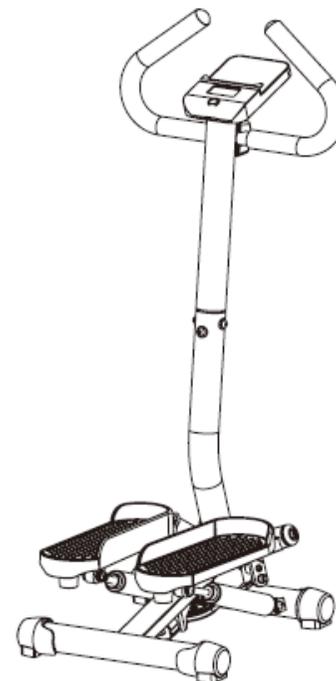
- 保 管 用
- 保 証 書 付

取扱説明書

このたびは、本製品をお買い上げいただき、誠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、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。

また読まれた後は、保証書に「販売店レシート」または「販売証明書」を添付して大切に保管し、必要な時にお読みください。



もくじ

- | | | | |
|-----------------|---|----------------|----|
| ○ ご使用上の注意 | 2 | ○ 組立方法 | 6 |
| ○ 使用前の注意事項 | 3 | ○ 使用前・後の点検について | 8 |
| ○ 組み立て上の注意事項 | 3 | ○ メーターの操作方法 | 9 |
| ○ 使用時の注意 | 4 | ○ 後使用方法 | 10 |
| ○ 保管・お手入れ時の注意事項 | 5 | ○ 仕様・保証書 | 11 |
| ○ 各部の名称 | 6 | | |

ご使用上の注意 本製品のご使用は注意を怠ると大変危険です

- ちょっとした不注意で大きな事故につながります。
本書に記載されている内容は、いずれの項目も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。
ご使用前によくお読みいただいた上、記載されている内容を守り安全にご使用ください。
- 「警告」「注意」の内容は、危険の程度により以下の2段階に区分し表示しています。
表記されている内容をよく理解していただき取扱説明書に従い安全にご使用願います。

 警告	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	人が障害を負う可能性及び物質損害が発生が想定される内容です。

 **してはいけない「禁止」内容**

 **しなければならない「指示」内容**

使用前の注意事項

 **警告** 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。下記項目を必ず守ってください。

-  **禁止** 本製品は、一般家庭用フィットネス機器です。本来の目的以外には使用しないでください。
学校やジム・業務用など不特定多数が使用する器具ではありません。
-  **禁止** 本製品は、健康の維持・増進を目的とした製品です。健康な一般成人を対象としています。
健康に不安がある方は、医師にご相談の上医師が使用を不適當と認めた方は、使用しないでください。
-  **指示** 次に該当する方・健康に不安を感じる方は、必ず医師にご相談の上、使用の可否を判断してください。
 - ・医師の治療を受けている方
 - ・障がいのある方
 - ・体に異常を感じている方
 - ・健康に不安がある方
 - ・加齢中及び加齢が必要な方
 - ・妊娠されている・妊娠の疑いのある方
 - ・高齢者の方
 - ・上記以外に体に異常を感じている方、不安がある方は、必ず医師に相談の上、使用の可否を判断してください。
 - ・監督が必要な方
-  **禁止** 小さなお子様には使用させないでください。お子様のご使用に関しては、保護者様の指導・監督のもと安全にご使用ください
-  **禁止** 体重が90kgを超える方は使用しないでください。

組み立て上の注意事項

 **注意** 人が障害を負う可能性及び物質損害が発生が想定される内容です。下記項目を必ず守ってください。

-  **指示** 組み立て時は、保護手袋を着用してください。素手で扱うとケガをする原因となります。
-  **禁止** 組み立て時は、お子様をそばに近づけないでください。
-  **指示** 組み立て時は、布や段ボールを敷き、その上で作業してください。
床が傷つく恐れがあります。
-  **指示** 組み立て時は、平らな所で行ってください。転倒してケガの原因となります。
-  **指示** 組み立て完成後、ねじの緩み等無く各部の部品が固定しているか、平らで安定した場所に置き本体のガタツキ、支柱の傾き、変形、破損などの異常がないか確認をしてください。
-  **禁止** 分解、改造をしないでください。

梱包資材は、お住いの地域の自治体のルールに従って廃棄してください。

使用時の注意事項

⚠ 警告 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。下記項目を必ず守ってください。

! 使用する前にねじの緩み等無く各部の部品が固定しているか、変形、破損などの異常がないか点検・確認をしてください。

! 平らで安定した場所で使用してください。

⊘ 一人用です。同時に二人以上では使用しないでください。

⊘ 飲酒された時、飲食後は使用しないでください。

⊘ 体調がすぐれないときは使用しないでください。

⊘ 使用中、めまい・吐き気・足や腰の痛みなど心身の異常を感じたら無理をせず直ちに使用を中止してください。
また症状が回復しないときは、速やかに医師に相談、診察、治療を受けてください。

⊘ 長時間(20分以上)の使用、過酷な使用はしないでください。

⊘ 片足での使用、体を大きく振るなどの不安定な状態での使用はしないでください。

⊘ ハンドルに体重をかけたり過剰な力を掛けないでください。ハンドルはバランスを維持する為の補助部品です。

⊘ 本品が濡れた状態で使用しないでください。

⊘ お子様やペットの近くでは、使用しないでください。

⚠ 注意 人が障害を負う可能性及び物質損傷が発生が想定される内容です。下記項目を必ず守ってください。

! 使用中や製品の移動・保管時は、必ず床面保護マットを敷いてください。
直接床材の上で使用・保管した場合、床面が変色したり、キズつく場合があります。
ごくまれに油圧シリンダからオイル漏れなどを起こすことがありますので必ず保護マットを敷いてください。

! ペダルの高さ設定は、慣れるまで無理なく低い位置から使用してください。

! ペダルの高さ調整ノブ調整時、指などケガをしないように十分注意してください。

⊘ 使用中、メーターの操作はしないでください。

! ペダル可動部、ストッパ部に手・足指などを挟まないようにご注意ください。

! 靴ひもアクセサリ、髪の毛などの巻き込みに注意してください。

⊘ 底の柔らかめの運動靴を履いてご使用ください。裸足、靴下履き、ストッキング履きで使用しないでください。

! 使用直後はシリンダー部が熱くなっています。触らないでください。

⊘ 室外、ホコリ、砂、ペットの毛などが多い場所、浴室などの多湿、暖房器具周辺の高温な場所では使用しないでください。

保管・お手入れ時の注意事項

⚠ 注意 人が障害を負う可能性及び物質損傷が発生が想定される内容です。下記項目を必ず守ってください。

⊘ お手入れの際は、家庭用中性洗剤を浸した柔らかい布で拭き取ってください。熱湯、アルコール、ベンジン、シンナー等は使用しないでください。

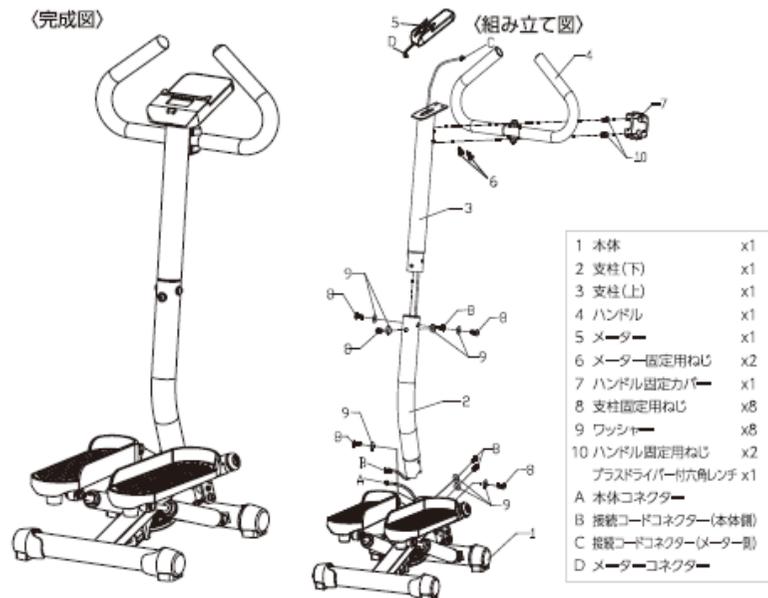
! お子様の手が届く所には保管しないでください。

⊘ 直射日光の当たる場所、火のそばや高温になる場所での保管は避けてください。

⊘ 湿気の多いところに保管されたり、汚れが付着したまま放置されますと、サビ・腐食の原因になります。

! 改造・分解・修理はしないでください。

各部の名称



組立方法

① 床組み立て時は、布や段ボールを敷き、その上で作業してください。② 組み立て時は、保護手袋を着用してください。

① メーターの組み立て

1-1 メーター背面のカバーを外し新しい単4形乾電池2本を正しい向きで入れ替面カバーを締めます。



1-2 接続コードコネクタ(メーター側)CをメーターコネクタDに取り付けます。



1-3 支柱上③のパイプ内側にメーター接続コードを通します。 1-4 支柱上③にメーター⑤をメーター固定用ネジ⑥2本で取り付けます。



② 支柱の組み立て

2-1 支柱上③に通したメーター接続コードを支柱下②の上から通します。(支柱下②の上下の向きに注意)



2-2 支柱下②と支柱上③を支柱固定用ネジ⑧4本で固定します。(支柱下②の向きに注意)



2-3 本体支柱取付部から出ている本体コネクタAにメーター接続コードコネクタ(本体側)Bを接続します。



2-4 組み立てた支柱を本体に差し込み支柱固定用ネジ⑧4本で固定します。(支柱の向きに注意、接続コードを切断しないように注意)



③ ハンドルの組み立て

3-1 ハンドル④を支柱上③にハンドル固定用ネジ⑩2本で固定します。



④ 組み立て確認・固定ネジの増し締め

4-1 平らで安定した場所に置き、支柱、本体、メーターが傾いていないか確認し、傾きがある場合は、ネジを緩め傾きを修正してください。

4-2 支柱固定ネジ⑧を8か所、ハンドル固定ネジ⑩を2か所、増し締めます。

⑤ ハンドル固定カバー取付

5-1 ハンドル固定カバー⑦を取り付けます。



使用前・後の点検について

ご使用になる前に必ず、下記の項目を点検してからご使用ください。

破損や異常がある場合は、使用を中止してください。事故につながる恐れがあります。
ねじやボルトに緩みがないが確認し、緩みがあった場合は、工具を使ってしっかり増し締めしてください。

① 滑車の溝にワイヤーがはまっているか

外れている場合は、滑車の溝に沿ってワイヤーを戻してください。
ワイヤーがゆるんでいる場合は、ペダルを手でおさえながら、ゆるみをとってください。



② ワイヤーに損傷がないか

切れかかっていたり損傷を確認した場合は、使用を中止してください。

③ 油圧シリンダーから油漏れがないか

油漏れを確認した場合は、使用を中止してください。



④ 各接続ナットやボルトにゆるみはないか。

ゆるみがある場合は、使用を中止してください。
お客様ご自身で修理しないでください。
ケガの原因になります。



⑤ ステップなどの樹脂部品やゴム部にひび割れや損傷がないか

ひび割れや損傷がある場合は、使用を中止してください。



メーターの操作方法

■各部の名称

スタンド
厚さ10mm程度のものをのせる事ができます。

モニター

操作ボタン
(電源オン/表示モード切りかえ/リセットボタン)



■表示と機能

- スキャン
オートモード/時間→カウント数→カロリーが繰り返し表示されます。
- 時間
運動経過時間 (ペダルが動いている時間を表示します。)
- カウント数
左右のペダルが各1回動作された回数
- カロリー
使用中の消費カロリー目安
※本品のカロリー表示は運動ペースや個人差などを考慮せず、あくまで一般的な参考目安となります。
- カウント数/分
1分間の間に左右のペダルが各1回動作された回数

- モニターが表示されない場合は、電池の状態または配線の状態を「組立方法」を参考に確認してください。
- モニターの表示が薄くなってきた場合は、電池の容量不足が考えられます。新しい電池と交換してください。
- 操作ボタンを必要以上に強く押ししたり、連打したりしないでください。故障の原因となります。
- スマートフォンやタブレットなどをスタンドにのせる場合は、落ちないように十分注意してください。

■電池の交換方法

メーターには単4形アルカリ乾電池 (別売) 2本が必要です。
メーターを支柱から外します。(6ページ組立方法参照)
背面の電池カバーを外し、新しい電池を正しい向きで入れてください。

注意:電池を外すと、保存されているモニター記録は全て消去されます。
モニターが正しく表示されない場合は、電池を取外し再度取り付けてください。

- ▲ 注意
- 電池の極性 (+ →) を正しく入れてください。間違えるとメーターが故障する恐れがあります。
 - 乾電池を入れ替える際は古い乾電池を抜いて、しばらく (約10分) してから新しい電池を入れてください。すぐに入れ替えると実際の数値が表示されることがあります。

■操作手順

オートモード (スタートモード)

画面無表示状態で操作ボタンを押す、またはペダルを動かすと、「オートモード」に入ります。運動経過時間、カウント数、消費カロリーの目安が確認できます。

※再び使用する場合、メーターのカウンタは前回終了時のデータから加算されます。操作ボタンを3秒以上長押しすると、データのリセットが出来ます。

手動モード

オートモード起動後操作ボタンを1回押すたびに、手動モード「時間」→「カウント数」→「カロリー」→「カウント数/分 (▲印無し)」→オートモード「スキャン」→手動モード「時間」→…の順に切り替わります。

リセット

操作ボタンを3秒以上長押しすると、メーターのカウントがリセットされ、オートモード「スキャン」に切り替わります。

※再び使用する場合、メーターのカウンタは前回終了時のデータに加算されますので、必要に応じて使用後または使用する前に、カウントをリセットしてください。

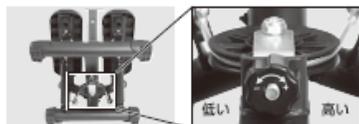
自動OFF

無動作状態で約5分間経過すると、画面の表示が消え、自動OFFになります。



ご使用方法

ペダル高さ調整方法・・・ペダルの高さを変える事で運動強度の調節ができます。



本体底の高さ調整ノブを矢印の方向に回して、高さ調整します。

※調整時、指などがケガしないように、十分注意してください。
※ペダルの高さは慣れるまで無理なく低い位置から使用してください。

△注意 ●1日10分(1分間に30カウント)を目安に使用する。20分以上連続して使用しない。
油圧シリンダー部が熱くなり火傷や故障の原因となります。

■基本的な使用方法

- 1** 本品の後ろに立ち、左足を左足ペダルに乗せ、ペダルが止まるまでゆっくりと押し下げます。(右足からでも問題ありません)



足を乗せる位置は、ペダルの先端ガイドにつま先を当てるように合わせて乗ってください。



- 2** ハンドルを両手で持ち、左足からゆっくりと体重をかけ、右足を右足ペダルに乗せます。



- 3** ゆっくりと滑らかにペダルを踏み始めてください。1分間に30カウント程度のゆっくりとしたリズムで運動してください。

※ペダルの高さを変えることで、運動強度の調節ができます。調節の方法は、当ページ冒頭をご覧ください。



■椅子に座っての使用方法

下図を参考に①～③の手順で運動してください。

△注意
●転倒しないように注意して運動してください。



仕様

品番	SC-S032D
サイズ	(約)52×44×109cm
重量	(約)10Kg
対荷重	90Kgまで(1人用)
使用電池	単4形アルカリ乾電池×2本(別売)

ハンドル付きスウィングステッパー
SC-S032D

保証書
【保証期間/お買い上げ日より6か月(半年)】

無料保証規定

- ① 本書はお買い上げ商品にのみ適用されますので、一切の工事費用などには適用外となります。
- ② 保証期間内でも次のような場合は有料となります。
 - 使用上の誤り、不当な改造修理による故障および損傷
 - お買い上げ後の移動、輸送・引越・落下などによる故障および損傷
 - 火災・水害・地震・落雷・その他の天変地変・公害や異常電圧による故障及び損傷
 - 一般家庭以外に(業務用の長時間使用・車両・船舶への搭載作業)使用された場合の故障及び損傷
 - 本書の提示がない場合
 - 本書に販売店名・お買い上げ年月日を証明されるものが無い場合、あるいは文字書き換えられた場合
- ③ 本書は付属品及び消耗品には適用されません。
- ④ 本書は日本国内においてのみ適用されます。This warranty is valid only in Japan.
- ⑤ 本書は最初の購入にのみ適用され、以降の転売、譲渡には適用されません。
- ⑥ この保証書は、本書に明示した条件・期間のもとにおいて無償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。