

トレーニングボードシステム

クイックガイド

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した。
クイックガイドをよくお読みのうえ、正しくお使いください。

1. 付属品

① 本体



② ハンドル



③ トレーニングチューブ



④ グローブ



⑤ 滑り止めシート



2. 滑り止めシート取り付け

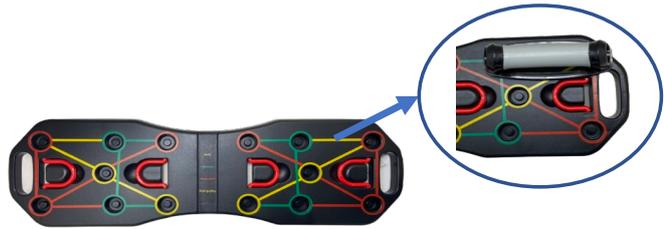
本体の裏面に14箇所足の部分に滑り止めシートを貼り付けてください。



3. 使い方

プッシュアップバーを使用する場合：

ボードに配置されたカラーによってトレーニングされる部位を選択し、ハンドルをしっかりと挿入してからトレーニングを開始ください



イエローエリア → 背筋



グリーンエリア → 上腕三頭筋



レッドエリア → 肩と胸筋



トレーニングチューブを使用される場合：

チューブを使うことで、効率的な全身トレーニングが可能。本体にチューブをしっかりとセットしてからトレーニングを開始ください。



注意事項

この取扱説明書には、事故を防ぐための重要な注意事項と製品の取り扱い方が書かれています。よくお読みの上、製品を安全に正しくお使いください。本製品をご使用中に生じたいかなる二次的損害についても補償いたしかねます。

- ・トレーニングの前後に十分なストレッチを行い、筋肉をほぐしてください。
- ・健康状態が良好であることを確認してください。健康上の問題がある場合や妊娠中の場合は、医師にご相談ください。
- ・故障や事故の原因になりますので、改造は絶対に行わないでください。
- ・製品に破損箇所等が見受けられた場合は、使用しないでください。
- ・小学生以下または一人での運動が不安な方は、適切な方のサポートの下でご利用ください。
- ・トレーニング以外の目的で使用しないでください。
- ・ご使用する前にすべての使用者がすべての警告及び注意をよく理解していることを確認する責任があります。
- ・製品を平らな場所に置き、十分なトレーニングスペースを確保してください。
- ・床面の擦り傷を防ぐためにマットや薄い木板を下に敷いてください。ただし、塩ビなどの柔らかい素材は避けてください。
- ・長期間使用しなかった場合は、製品に異常がないか特に確認してください。

サポート

当社では万全を期して製品の取扱説明書を作成しましたが、万一ご不便やご不都合などお気づきの点がありましたらサポート宛てにメールでご連絡ください。 お問い合わせ： miraion@miraion.jp