

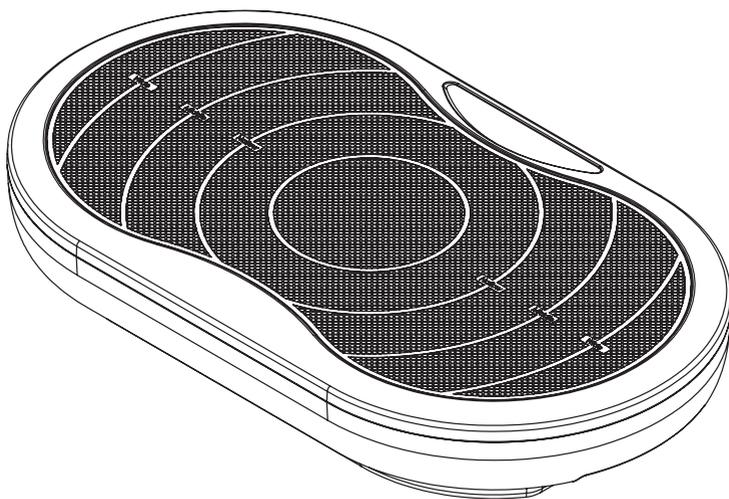
インナーマッスルもトレーニングできる3Dウェーブマシン

# 3D Exa-wave

【スリーディー エクサ ウェーブ】

| 取 | 扱 | 説 | 明 | 書 |

保証書付



ご使用前に、必ずこの「取扱説明書」をよくお読みいただき、正しくご使用ください。  
また、お読みになった後も本書は大切に保管してください。

We coordinate your rich health.

**Ricoh**<sup>TM</sup>

## はじめに

このたびは、「3D Exa-wave[スリーディーエクサウェーブ]」をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。

この取扱説明書は、基本的な取扱いについて守っていただきたい内容から、ご使用される際の注意事項、準備の仕方、日常のお手入れ・メンテナンス上の注意事項等について記載されています。

ご使用前に、この「取扱説明書」をよくお読みいただき、正しくお使いください。

## CONTENTS

## 目次

●ご使用にあたって	P1
●ご使用時の禁忌・禁止事項	P2
●アースについて	P2
●ご使用場所と設置時の注意	P2
●ご使用前準備の注意	P3
●ご使用開始時の注意事項	P4
●動作時の注意事項	P5
●お手入れと保管についての注意事項	P5
●エクササイズの注意事項	P6
●各部の名称と説明	P7～8
●リモコンの操作方法	P9
●操作方法と手順	P10
●おすすめの使用方法	P11～12
●「故障かな?」と思ったら/仕様	P13
○保証書	

# ご使用にあたって

～ご使用の前にこの項目を必ずお読みいただき、正しくお使いください～

## 安全上のご注意

### 記号表示について

この取扱説明書では、製品を安全に正しくお使いいただき、ご自身や他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためにご留意いただきたいことを、いろいろな記号表記で示しています。その表示と意味は以下の通りです。



### 危険

誤った取り扱いをすると、「人が死亡または重傷などを負う危険が切迫した形で生じることが想定される」内容を示しています。



### 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を生じることが想定される」内容を示しています。



### 注意

誤った取り扱いをすると、「人が傷害を負う、または物的損害が発生することが想定される」内容を示しています。

### 記号表示の例



△記号は注意(警告・危険を含む)を示します。  
△の中に具体的な注意内容(左図の場合は！で不特定な一般的注意・警告・危険)を表しています。



⊘記号は禁止(してはいけない)行為であることを示します。  
⊘の中や近くに具体的な禁止内容(左図の場合は分解禁止)を表しています。



●記号は行為の強制(必ず守ること)を示します。  
●の中や近くに具体的な強制内容(左図の場合は電源プラグをコンセントから抜く)を表しています。

## ご使用時の禁忌・禁止事項



### 危険

誤った取り扱いをすると「人が死亡または重傷などを負う危険が切迫した形で生じることが想定される」内容を示しています。

下記の症状のある方は使用しないでください。 ※通院中の方は医師にご相談の上、ご使用ください。

- 妊産婦および妊娠の可能性のある方
- 医師の診断、治療を受けている方
- 病後間もない方・身体に異常を感じている方
- 血圧異常の方
- 有熱性疾患の方
- 悪性腫瘍のある方
- 心臓疾患のある方
- 急性疾患の方
- 伝染性疾患の方
- 乳幼児等自分で意思表示ができない方
- 紫斑病等内出血しやすい方
- 事故や骨折後で内出血の可能性がある方
- 骨粗しょう症等で骨折しやすい方
- 動脈疾患の方・血栓性静脈炎の方
- 飲酒をした方

## アースについて



注意

### アースを確実に取り付ける

アース線を取り付けしないと、漏電のときに感電することがあります。お取付することをお勧めいたします。



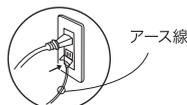
注意

### 接続してはいけないところ

ガス管・・・爆発や引火の危険があります。  
電話線や避雷針・・・落雷のとき危険です。  
水道管・・・途中がプラスチックの場合はアースになりません。

### 電源コンセントにアース端子がある場合

アース線(付属)を本体のアース端子ネジを、電源コンセントのアース端子に取り付けてください。



### 電源コンセントにアース端子がない場合

電気工事に相談し、アース工事(第3種設置工事・有料)をしてください。

## ご使用場所と設置時の注意

### ●設置場所は必ず平らな場所をお選びください

平らでない、がたつき、異音、異常振動の原因となります。本機器の稼働時に、傾かない場所をお選びください。



注意

設置は確実に行ってください。機器が水平でない、振動、がたつきの原因となります。

必要に応じて、付属防振板を脚4箇所すべてにひいてください。



注意

防振板はすべての脚に用いてください。機器が水平でない、振動、がたつきの原因となります。

### ●移動時のご注意

- ・本機器は、重量物(約23Kg)です。移動時には、身体への負担にご注意ください
- ・間口、通路をご確認の上、ゆっくり慎重に移動させてください
- ・階段等を、持ち上げて移動される場合は2人以上で移動させてください
- ・落下・事故に十分ご注意ください
- ・移動ローラ部は傷防止用のスポンジがありますが、床に傷が付かない様、十分ご注意ください



注意

移動は十分にご注意ください  
身体への負担にご注意ください



# ご使用前準備の注意

 <b>警告</b>	 <p>不安定な場所に置かないでください 落ちたり、倒れたりしてけがや機器の故障の原因となります。</p> <p>禁止</p>
	 <p>風呂場、洗面所等水場ではご使用しないでください 火災、感電や故障の原因となります。</p> <p>水ぬれ禁止</p>
	 <p>車中、火気の近く、直射日光のあたる場所でご使用しないでください 火災の原因になります。</p> <p>禁止</p>
	 <p>異物を入れないでください 火災・感電の原因となります。</p> <p>禁止</p>
	 <p>液体の入った物を上や側に置かないでください 液体がこぼれて本機内に入った場合、火災・感電の原因となります。</p> <p>水ぬれ禁止</p>
	 <p>濡れた手で電源プラグを抜き差ししないでください 感電の原因となります。</p> <p>ぬれ手禁止</p>
	 <p>指定の電源電圧以外や異常な電源をご使用しないでください 火災・感電・異常動作・故障の原因となります。</p> <p>禁止</p>
	 <p>タコ足配線をしないでください 火災・感電の原因となります。</p> <p>禁止</p>
	 <p>寒い場所から温かい場所への移動直後はご使用しないでください 結露を起こし、火災・感電の原因となります。</p> <p>禁止</p>
	 <p>電源コードの破損にご注意ください 火災・感電の原因となります。</p> <p>禁止</p>
	 <p>傷んだ電源コードを使用しないでください そのまま使用すると、火災・感電の原因となります。</p> <p>禁止</p>
	 <p>電源プラグは確実に奥まで挿込み、定期的にはこりを取り除いてください 電源プラグにはこりがたまるとショートし、火災の原因となります。</p> <p>強制</p>
 <p>屋外で使用しないでください 故障の原因となります。</p> <p>禁止</p>	

## ご使用開始時の注意事項

 <b>注 意</b>	 <p>使用目的以外でのご使用はおやめください 故障や誤動作の原因となります。又、事故につながります。</p>
	 <p>他の機器との併用はおやめください 故障や誤動作の原因となります。又、事故につながります。</p>
	 <p>身体が濡れている時の使用はおやめください 感電、故障の原因となります。</p>
	 <p>動作中に電源プラグの抜き差しはしないでください 故障や誤動作の原因となります。</p>
	 <p>湿気やほこりの多い場所、油煙や湯気のある場所に置かないでください 火災・感電・故障の原因となります。</p>
	 <p>ねじの緩み、本体の破損、変形がある場合は、使用を中止してください 火災・感電・誤動作の原因となります。</p>
	 <p>本機器の設置は、運動の妨げにならない広く平らな場所をお選びください 昇降時に転倒の原因となります。</p>
	 <p>本機器の隙間に、指、異物を入れないでください けが、事故の原因となります。</p>
	 <p>お子様(児童・幼児)は使用しないでください また、意思表示ができない人、幼児には近づけさせないでください けが、事故の原因となります。</p>
 <p>移動するときは電源を切り、電源コードを外してから行ってください 接続したまま移動すると電源コードが傷つき、火災・感電の原因となります。</p> <p>強 制</p>	

## 動作時の注意事項

 <b>警告</b>	 <b>禁止</b>	<p>本機器から煙が出ている、異臭がするなどの状態の時は、使用しないでください。本機器に異常が発生した場合は、すぐに電源スイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。煙が出なくなるのを確認してから、修理をご依頼ください。お客様による修理は危険ですから、絶対におやめください。</p>
	 <b>禁止</b>	<p>内部に水や異物が入った場合には使用しないでください。すぐに電源スイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。火災・感電の原因となります。</p>
	 <b>禁止</b>	<p>落としたり本体やリモコンが壊れた場合には使用しないでください。すぐに電源スイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。火災・感電の原因となります。</p>
	 <b>禁止</b>	<p>本機器の動作が異常な場合は、すみやかに使用を中止してください。すぐに電源スイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。火災・感電の原因となります。</p>

## お手入れと保管についての注意事項

 <b>注意</b>	 電源プラグを抜く	<p>お手入れの際は電源プラグをコンセントから抜いてください。感電・誤動作の原因となります。</p>
	 <b>禁止</b>	<p>揮発性の物質（シンナー・ベンジン・ガソリン等）を含んだ物の近くでの保管や使用、また、その物を使った機器等の清掃はおやめください。変形・変色・故障・火災の原因となります。</p>
	 <b>禁止</b>	<p>湿気や高温場所、本体を傾けたり、本体に重量物を乗せた状態での保管はおやめください。故障や誤動作の原因となります。</p>
	 <b>禁止</b>	<p>お子様（児童・幼児）の手の届かない所に保管してください。けがの恐れがあります。</p>
 <b>注意</b>		<p>ご使用後移動時は必ず本機器の電源を切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。火災や故障、けがの原因となります。</p>
	 <b>注意</b>	<p>移動の際には、十分注意してください。本機器は、移動のためにローラがついています。ローラに、ごみ、異物が付着すると床を傷つける恐れがあります。</p>

## エクササイズの注意事項

 <b>注 意</b>	 注意	<p>本機器をご使用になる場合、ひざを軽く曲げる等、頭部に負担がかからないようにしてください</p> <p>無理なご使用は、頭が強く揺れたり、ひざに負担がかかりけがの原因となります。</p>
	 注意	<p>本機器を使用中に、身体に異常(めまい・動悸・痛み等)を感じた場合、直ちに使用を中止してください</p> <p>無理なご使用は、体調不良の原因となります。</p>
	 禁止	<p>骨粗鬆症の方、骨粗鬆症の疑いのある方は、ご使用にならないでください</p> <p>無理なご使用は、骨折の原因となります。</p>
	 注意	<p>本機器から降りる時、乗る時には、完全に停止していることを必ずご確認ください</p> <p>けがの恐れがあります。</p>
	 注意	<p>本機器の動作中に姿勢を変える時には十分注意してください</p> <p>転倒、けがの恐れがあります。</p>
	 注意	<p>初めてお使いになる方や高齢者の方は、無理をせず、体調にあったモードとスピードをお選びください</p> <p>転倒、けがの恐れがあります。</p>
	 注意	<p>本機器の動作中は、本体可動部の隙間に十分ご注意ください</p> <p>手をはさみ、けがの恐れがあります。</p>
	 注意	<p>本機器はお一人(最大荷重100Kg)でご利用ください</p> <p>転倒、けがの恐れがあります。</p>
	 注意	<p>20分を超える連続使用は避けてください</p> <p>※20分連続使用後は、最低2時間空けてからご使用ください。</p>

# 各部の名称と説明

## 本 体



## リモコン

付属乾電池(単4形)は動作確認用です。  
交換の場合はマンガン/アルカリ乾電池単4形  
をご使用ください。

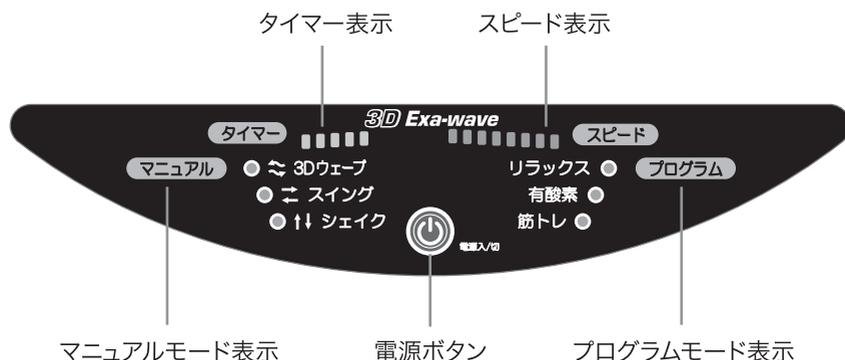
交換は、⊖側のバネを電池で押しながら、  
⊕⊖を正しく入れてください。  
スライドさせて蓋を確実に閉じてください。

リモコンには、ストラップ用の穴があります。  
ストラップを付けてご使用の場合は、  
しっかり取り付けられていることを  
確認してください。

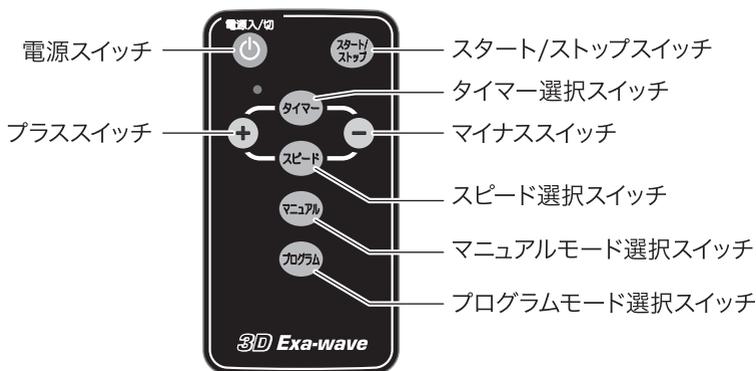


## 各部の名称と説明

### 本体表示パネル



### リモコン表示パネル



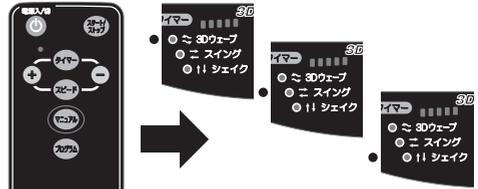
#### 付属品

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| ・電源ケーブル …………… 1本 | ・防振盤 …………… 4枚      |
| ・ストレッチゴム…………… 2本 | ・クイックスタートガイド… 1部   |
| ・リモコンストラップ……… 1本 | ・取扱説明書(本書)…………… 1部 |
| ・電池 …………… 2個     |                    |

# リモコンの操作方法

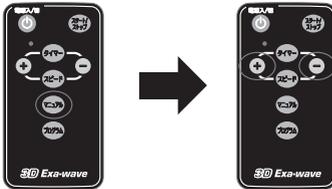
## マニュアルモード

マニュアルモードは、3Dウェーブ、スイング、シェイクの3通りが選択できます。電源投入時は、3Dウェーブが選択され、タイマー10分が表示されます。マニュアルモード選択スイッチで、各モードを順に切り替えることが可能です。

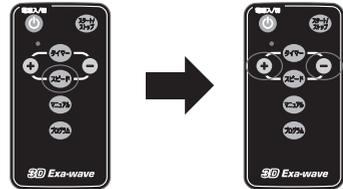


スタート/ストップスイッチで開始すると、各モードに応じた運動が行えます。

## マニュアルモードのタイマー、スピードについて



マニュアルモードでは、お好みに応じて、タイマーとスピードを変更することができます。タイマーを変更したい場合、タイマー選択スイッチを押したあと、プラススイッチとマイナススイッチで、タイマーの時間が変更できます。タイマーは、運動の開始後でも変更できます。



同様に、運動のスピードもスピード選択スイッチを押した後、プラススイッチとマイナススイッチで、運動のスピードが変更できます。運動のスピードは、開始前は変更できません。

## プログラムモード

プログラムモードは、リラックス、有酸素、筋トレの3通りが選択できます。プログラムモード時は、タイマー及び運動のスピードの変更はできません。マニュアルモード選択スイッチで、各モードを順に切り替えることが可能です。

プログラム	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分
リラックス	1	3	5	7	9	7	5	3	1	3
有酸素	2	6	12	8	5	9	12	8	3	7
筋トレ	6	12	6	12	4	13	8	12	5	10

□の数値はスピードを示します。

# 操作方法と手順

- ・広く平らな場所に設置していることをご確認ください。
- ・テレビやラジオなどのAV機器から1m以上離してください。また、他製品と同じコンセントを使用しないでください。
- ・乗降時は必ず運転が停止していることをご確認ください。

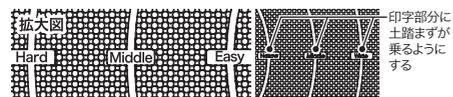
## ご利用手順

- 1 電源プラグをコンセントに差し込みます。
- 2 電源を本体にしっかり接続します。
- 3 電源パネルにある主電源スイッチを|マーク側に倒し電源を投入します。電源が投入されると、“ピッ”と音が鳴ります。
- 4 本体に乗ります。

※足や手を乗せる位置は、ステップ上に表記された印字 [Easy (内側)、Middle (中央)、Hard (外側)] を目安にしてください。内側ほど運動は軽く、外側ほどハードなレベルになります。以下は「Middle」レベルの足の乗せ方

▶乗る時は振動でバランスを崩さないよう、両足に均等に体重をかけ、重心が一方に偏らないようにします

▶足の親指とかかとに重心を乗せてトレーニングするイメージが効果的です



- 5 本体にある電源ボタンまたは、リモコンの電源スイッチを押すと、タイマー表示とマニュアルモード表示が点灯し、運動の準備が整います。
- 6 モード及びタイマー、スピードを選択してください。  
※プログラムモード(リラックス、有酸素、筋トレ)はタイマー、スピード調整ができません)
- 7 スタート/ストップスイッチで運動を開始します。“ピッ”と音が鳴り、運動が開始されます。  
※タイマーは最大10分です。



注意

初めてお使いの方、高齢者の方は、かならず中央位置から始めてください。スピードも遅い状態から始めてください。

使用中に、しびれ、めまい動悸等の異常を感じたら、ただちに使用を中止してください。

動作開始後、運動の姿勢を変えるときには十分にご注意ください。

乗降時は、必ず本機器が動作を停止していることを確認してください。

すぐに停止したい時には、本体の電源ボタンを押す。リモコンのスタート/ストップスイッチ、または電源スイッチを押すと停止します。

- 8 タイマーが終了すると動作が自動的に停止します。
- 9 ご使用後は、必ず本体の主電源を切りコンセントからプラグを抜き、電源が遮断していることをご確認ください。



注意

ご使用後は、主電源を切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。  
事故につながる可能性があります。



注意

スリッパ、サンダル等、安定しない滑りやすい履物で乗らないで下さい。

# おすすめの使用方法

★おすすめモードを指定しています



3Dウェーブ



スイング



シェイク

いろいろなポーズがとれます。

テレビを見ながら、音楽を聴きながら、さまざまなシーンでお使いください。

体幹のみならず、四肢の筋肉、さらにインナーマッスルにもアプローチ可能です。

## ①直立

足を開き直立姿勢をとる。



**目的** 腹筋とヒップのエクササイズに

**注意** 両足に力を込めること。  
膝を曲げずに使用すると  
頭部が揺れ、膝関節に  
負担がかかるので、  
少し膝を曲げる

●ストレッチゴムは上半身を  
トレーニングする時にご利用ください。



## ②中腰

中腰姿勢をとる。



**目的** 腹筋と太腿の内側の  
エクササイズに

**注意** 両足に力を込めること

●ストレッチゴムは上半身を  
トレーニングする時にご利用ください。



## ③片足 その1

機器の正面に体を向け片足を乗せる。

**目的** 大腿部のエクササイズに

**注意** 機器の正面に  
体を向けること

●ストレッチゴムは上半身を  
トレーニングする時にご利用ください。



## ④片足 その2

機器に片足を乗せて  
エクササイズさせる。

**目的** 腰部、大腿部の  
エクササイズに

**注意** 直立に立ち、  
片足に力を入れ、  
バランスを  
しっかり取ること



## ⑤腕立て その1

両手を機器に乗せ、両足を伸ばし腕立て伏せの姿勢をとる。



**目的** 腕、肩、胸部のエクササイズに

**注意** 頭部、心臓に負担が大きいため、  
速度をゆっくりと注意して行うこと



## ⑥腕立て その2

両足を機器に乗せ、地面に腕をつけて、体を伸ばし腕立て伏せの姿勢をとる。



**目的** 腕、肩、胸部のエクササイズに

**注意** 頭部、心臓に負担が大きいため、速度を  
ゆっくりと注意して行うこと、バランスを  
しっかり取ること



# おすすめの使用方法

★おすすめモードを指定しています



3Dウェーブ



スイング



シェイク

## ⑦両手つき

機器正面に手をつき、やや肘を曲げる。膝を地面につけ、腰を上げるようにする。



- 目的** 肩まわりのリラックス、二の腕のエクササイズに  
**注意** 頭部、心臓に負担が大きいため、速度をゆっくりと注意して行うこと、バランスをしっかり取ること

## ⑧飛び跳ね姿勢

機器に両手をつき、体を地面と平行にする。片足を上げ、体をまっすぐに伸ばす。



- 目的** 腕、胸部、腹部、腰のエクササイズに  
**注意** 頭部、心臓に負担が大きいため、速度をゆっくりと注意して行うこと、バランスをしっかり取ること

## ⑨両足のせ

椅子を用いて座り、機器正面で両足を乗せる。



- 目的** 脚のエクササイズに  
**注意** 背筋を伸ばして座り、バランスを保つ

## ⑩直接座る

機器に座る。両足をやや曲げる。



- 目的** 脚、ヒップ、腰部のエクササイズに  
**注意** 脊椎に負担がかかりますので、速度をゆっくりと注意して行うこと

## ⑪足曲げ その1

両足を機器に乗せる。地面に座り両手で体を支える。



- 目的** 下腿のエクササイズに  
**注意** 両手で地面をしっかり保持してバランスを保つこと

## ⑫足曲げ その2

仰向けになり片足を機器に乗せ、もう一方をしっかり伸ばす。腰を浮かせるようにして体を伸ばす。



- 目的** 脚、腰部、腹部のエクササイズに  
**注意** 頭の部分に柔らかいクッションを引き、肩でバランスを保つように

# 「故障かな？」と思ったら・・・

## こんなときは

### ▶異音がする

- ◎水平な場所に設置してください。
- ◎底面のゴム足がゆるんでいないか確認してください。

### ▶動かない

- ◎電源ケーブルがしっかり接続されているか確認してください。
- ◎リモコンの乾電池を新しいものに交換してください。

### ▶使用中に止まった

- ◎タイマーが働き、10分経過すると自動的に停止します。

### ▶改善されない場合…

- ◎本体および電源ケーブル等に異常がある可能性があります。

## 本機器の主な仕様

販売名	3D Exa-wave[スリーディー エクサウェーブ]
型番	H26-6MA-2418
電源	AC100V・50Hz/60Hz
消費電力	150W
タイマー	10分
スピード	1～16段階
マニュアルモード	3種類
プログラムモード	3種類
外形寸法	約453mm(幅)×約800mm(長さ)×約148mm(高さ)
適応体重	最大100kgまで
本体重量	約22.5kg