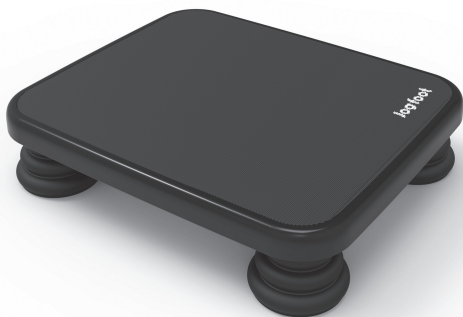


Enjoy Good Foot

# Jog foot



取扱説明書

保証書付



# お買い上げいただき 誠にありがとうございます

---

ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みのうえ、  
正しくご使用ください。特に「安全上のご注意」は、  
ご使用前に必ずお読みいただき、安全にお使いください。  
この取扱説明書は大切に保管してください。

## 目次

---

製品仕様 .....	2
安全上のご注意 .....	3
ご使用前に .....	8
ご使用方法 .....	9
保証とアフターサービスについて .....	12
保証書 .....	15

## 製品仕様

販売名	ジョグフット
型番	EGF-10
本体サイズ	約W60cm ×D50cm ×H14cm
重量	約4kg(スプリング含む)
材質	ボード：複合PP (ポリプロピレン) マット：発泡ゴム スプリング：発泡PU (ポリウレタン) 緩衝パッド：発泡PU (ポリウレタン)
適応体重	100kg以下
セット内容	本体×1、スプリング×4、緩衝パッド×2 取扱説明書（保証書付き）
生産国	中国

※製品の仕様、外観などは改良のため予告なしに変更することがあります。

## 安全上のご注意

ご使用前に、「安全上のご注意」をよくお読みのうえ、正しくご使用ください。また、お読みになったあとは必要な時にご覧になれるよう、大切に保管してください。ここに示した説明事項は、お使いになるかたや他のかたへの危害、財産への損害を未然に防止するための内容を記載しておりますので、必ずお読みください。

安全にお使いいただくために色々な絵表示で表しています。その表示を無視し、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を次のように区別しています。内容をよく理解してから本文をお読みください。



**警告**

誤った取り扱いをしたときに、人が死亡または重傷を負うおそれがある内容を示しています。



**注意**

誤った取り扱いをしたときに、ケガをしたり財産に損害を与えるおそれがある内容を示しています。

### 絵表示の意味



禁止

記号は、してはいけないこと(禁止)を表しています。



必ず守る

記号は、しなければならないこと(強制)を表しています。

## 警告

### 安全に運動を行うために



禁止

本製品を他の用途に使用しない。

本製品の使用体重制限は最大100kgです。

体重が100kgを超える方のご使用はしないでください。  
ご使用中、製品が破損するおそれがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。

本製品は一般家庭用なので、業務用として使用しない。

使用中はお子様やペットを近づけないでください。

同時に二人以上で使用しない。

スリッパなどでは使用しないでください。

転んだりして、事故やけがの原因となります。

食後及び飲酒後は使用しないでください。



必ず守る

使用前には取扱説明書に記載してある使用方法を必ず読み、適正な使用方法でお使いください。

お子様が使用される場合は、保護者の方の目の届くところで遊ばせてください。特に小さなお子様の場合は、保護者の方が手助けをして一緒に遊んでください。

運動しやすい服装でトレーニングを行ってください。

慣れるまでは必ず壁や手すりなどしっかりと固定されたものにつかまり、バランスを取って行ってください。

使用中、製品に異常を感じた場合は、すぐに使用を中止してください。

## 警告

### 健康上のご注意



必ず守る

運動する前はストレッチをして筋肉をほくしてから運動をしてください。

初心者や高齢者の方は徐々に運動量を増やして、決して無理をしないでください。

翌日疲労が強く残る運動は避けてください。

身体のバランス維持が困難な方は使用を避けてください。

体調が悪いときは使用しないでください。

身体が平常の場合でも、適度に休憩をとってください。

運動中にめまい、足の痙攣、息切れなどの体の異常を感じた際は、すぐに使用を中止し、お医者さんと相談してください。

普通の呼吸で息を止めたり力むことが無く、話ができる程度の強度で楽しんで行ってください。

### 使用者の健康状態



必ず守る

医師の治療を受けている方や、次のような症状のある方は、使用する前に医師と相談をしてください。

- ・ 心臓に障害がある場合。
- ・ 血圧に異常がある場合。
- ・ 高熱がある場合。
- ・ ケロイド体質、高血圧、生理中、妊娠中、妊娠の可能性がある方、出産直後の方、手術後、極度の疲労、安静が必要な状態の時。
- ・ 貧血気味の場合。
- ・ 現在腰痛の人や、過去に腰や背中、首を痛めたことのある方。
- ・ 変形性関節炎、リウマチ、痛風の方。
- ・ 骨そしょう症など骨に異常のある方。
- ・ 糖尿病、呼吸器疾患などにより、医師から運動を制限されている方。
- ・ 平衡感覚に影響のする薬を服用している方。
- ・ 脊椎の骨折、捻挫、肉離れなどの急性疾患の方。
- ・ 首、背骨、腰に異常のある方や曲がっている方。

## 注意

### 使用場所について



必ず守る

周囲に物を置かず、十分な広さのある場所で行ってください。

フローリングなど、室内の平らな床に設置し、次のような場所はさけてください。

事故やけが、家財の破損、故障の原因となります。

- ・ 屋外、浴室、ベランダ、高温多湿、直射日光のあたる場所
- ・ 本体に水のかかりやすい場所
- ・ タイルなどの滑りやすい床や、滑りやすいマットなどの上
- ・ ストープやファンヒーターなどの近くや火気のある場所など、高温になる場所

使用前に、製品が傾いたり滑ったりせず、安定していることを確認してください。

### お手入れと保管



禁止

本製品を次のような場所に保管しないでください。

- ・ 高温多湿、直射日光のあたる場所
- ・ 不安定な場所に立てかけないでください。
- ・ ホコリやチリの多い場所
- ・ 火気のある場所

本体の汚れは水を浸し、硬く絞った柔らかい布で拭いてください。アルコール、シンナー、ベンジンなどの溶剤は使用しないでください。部品の割れ、変色などの原因になります。

フローリングなどの床への放置はしないでください。色移りのおそれがあります。

## ⚠ 注意

### 故障を防ぐために



禁止

製品を勝手に改造、修理しないでください。

製品に重いものを置いたり、落としたり、強い衝撃を与えたりしないでください。

ボード、マット、スプリングにひび割れや破損、変形、ガタツキ、ゆるみなどの異常を発見した場合は、すぐに使用を中止してください。

ボードの外枠付近に着地しないでください。製品の破損、及びけがをする恐れがあります。

製品等に異常が見られた場合は、直ちに使用を中止してください。

適応体重を超える方が使用したり、過度なジャンプをした場合、ボードが床にあたり、傷つける恐れがあります。緩衝パッドを必ず取り付けてお使いください。

本製品は、競技用トランポリンではありません。高く飛ぶとバランスを崩し、商品の破損、及びけがをする恐れがあります。



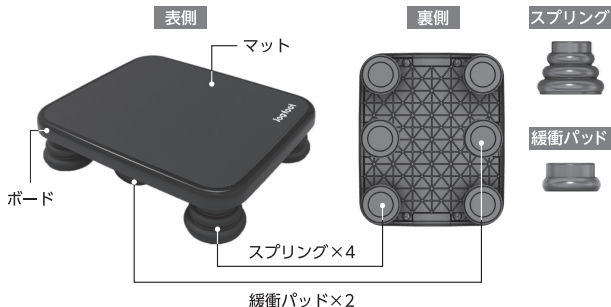


# ご使用の前に

## 梱包内容の確認

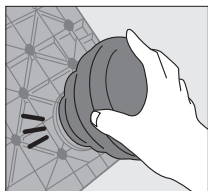
開梱したら、ご使用になる前に以下のものがそろっているか確認してください。

### 各部の名称

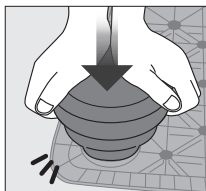


### ご使用前の準備

保管や移動などのためスプリングまたは緩衝パッドは着脱可能です。裏面の6箇所穴に用途に合わせてスプリングまたは緩衝パッドを着脱します。開梱時は角4箇所スプリング、中央部に2箇所緩衝パッドが取り付けられています。使用前に必ず穴の中に異物がないこと、スプリングの劣化によるゆるみがないこと、スプリングが奥まで差し込まれているか確認の上、ご使用ください。

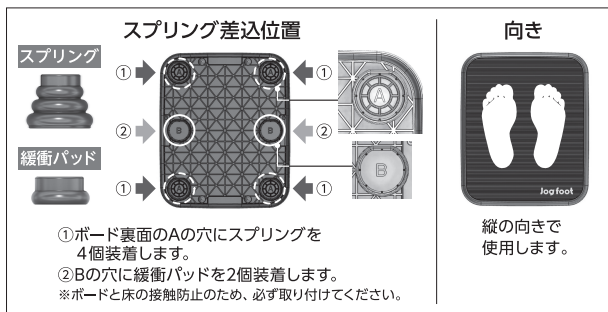


① D形状の穴の形に合わせてスプリングを差し込む



② 奥までしっかり押し込んで固定する

# ご使用方法



## ①足踏み運動 (目安：1分～) **LEVEL** ★☆☆☆



※慣れるまでは必ず壁や手すりなどしっかり固定されたものにつかまり、バランスを取って行ってください。

- ①ボードの上に立ち、背筋を伸ばし、ゆっくり足踏みを行います。
- ②慣れてきたら膝を高く上げ、腕も前後に大きく振るように行います。

## ②ジョグトレ (目安：1分～) **LEVEL** ★★☆☆



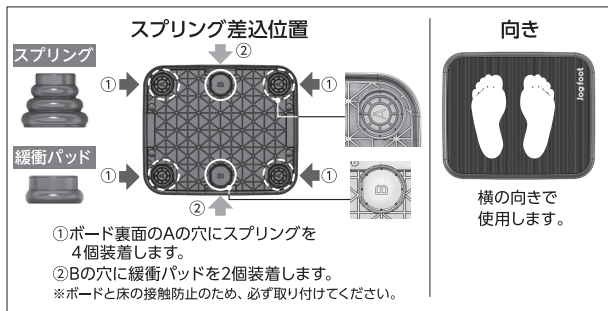
※慣れるまでは必ず壁や手すりなどしっかり固定されたものにつかまり、バランスを取って行ってください。

- ①ボードの上に立ち、背筋を伸ばし、その場でジョギング動作を行います。
- ②慣れてきたらバネを利用して跳ねるようにジョギング運動をしてみましょう。

※ゆっくりとしたテンポでも構いません。徐々に運動時間を増やしてください。

※慣れるまでは、足を踏み外さないよう足もとを見ながらご使用ください。

## ご使用方法



### ③ 踏み台昇降 (目安：5分～) **LEVEL** ★☆☆



※慣れるまでは必ず壁や手すりなどしっかり固定されたものにつかまり、バランスを取って行ってください。

- ① 背筋を伸ばして、製品の前に立ちます。
- ② 右足→左足の順番でボードの上に登ります。
- ③ 右足→左足の順番でゆっくり降ります。
- ④ 腕をしっかり振りながら5分間続けます。

### ④ ソフトバウンド (目安：1分) **LEVEL** ★☆☆



※慣れるまでは必ず壁や手すりなどしっかり固定されたものにつかまり、バランスを取って行ってください。

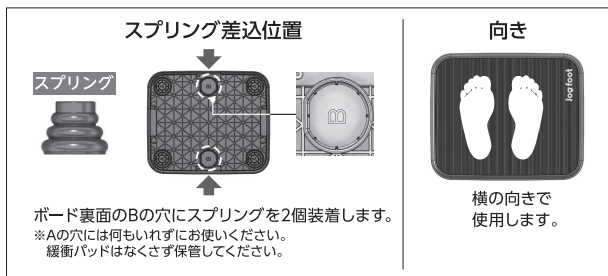
- ① ボードの上に立ち、姿勢を正し、足裏をマットに付けたまま身体を上下に弾ませバウンドします。
- ② 慣れてきたら出来るだけ大きくバウンドするように意識をしながら行ってください。

※体力に自信のない方は、これより少なくとも問題ありません。無理のないペースで続けてみてください。

※慣れるまでは、足を踏み外さないよう足もとを見ながらご使用ください。

※ボードの外枠付近に着地しないでください。

## ご使用方法



### ⑤体幹エクササイズ (目安: 30 秒〜) **LEVEL ★★★**



※慣れるまでは必ず壁や手すりなどしっかり固定されたものにつかまり、バランスを取って行ってください。

- ①足元を確認しながら両足をゆっくりと乗せます。
- ②ひざを曲げ、ボードが地面とぶつからないようにバランスをキープします。

※短い時間でも構いません。徐々に運動時間を増やしていきましょう。

※周囲やバランスに注意しておこなってください。

※手や指を挟まないよう注意して乗り降りしてください。

# 保証とアフターサービスについて

使いかた、お手入れ・修理などのご相談は、お買い求めになった販売店にご連絡ください。

## 保証書について

保証書は取扱説明書の最後のページについておりますので必ず「販売店・購入日」等の記入をご確認の上、内容を良くお読みいただき大切に保管してください。保証期間はお買い上げ日より1年間とします。この保証は本体のみ適用されます。

## 修理を依頼する前に

修理を依頼される前にこの取扱説明書をよくお読みいただき、再度ご点検の上、なお異常がある場合はお買い上げの販売店へご相談ください。

## 保証期間内の修理について

保証書の規定に則って修理いたします。なお、保証期間中でも有料となる場合がありますので、保証書をよくお読みください。

## 保証期間経過後の修理について

お買い上げの販売店へご相談ください。修理によって商品の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

## 補修用性能部品の最低保有期間について

この製品の機能を維持するために必要な補修用性能部品の保有期間は、製造終了から3年です。保有期間の終了をもって、保守対応は終了します。

# 無料修理規定

1. 取扱説明書の注意書きにしたがって使用した状態で保証期間内に故障した場合には無償修理とさせていただきます。無償修理をご依頼になる場合には、お買い上げの販売店へ商品と本誌をご提示いただきお申し付けください。
2. 保証期間内でも次の場合には原則として有料になります。
  - ・取扱説明書以外の使用上の誤りに起因する故障および損傷
  - ・不当な修理や改造による故障や損傷
  - ・お買い上げ後の保管場所・輸送・落下などによる故障および損傷
  - ・一般家庭以外（例えば業務用）に使用された場合の故障および損傷
  - ・保証書のご提示がない場合
  - ・保証書にお買い上げ年月日・お客様名・販売店名の記入がない場合、あるいは字句を書きかえられた場合（通信販売にてお買い上げのお客様はお届け伝票をご提示ください）
  - ・当社以外で誤った修理をしたり、改造したために生じた故障および損傷
3. P14に記載の内容は無料修理対象外となります。
4. 本保証書は、日本国内のみ有効です。
5. 本保証書は、再発行いたしませんので大切に保管してください。

この保証書は本書に明示した期間・条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。したがって、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。保証期間経過後の修理についてご不明な点は、お買い上げの販売店もしくは当社へお問い合わせください。

保証期間経過後の修理や、補修部品の保管期間については、取扱説明書の「保証とアフターサービスについて」をご覧ください。

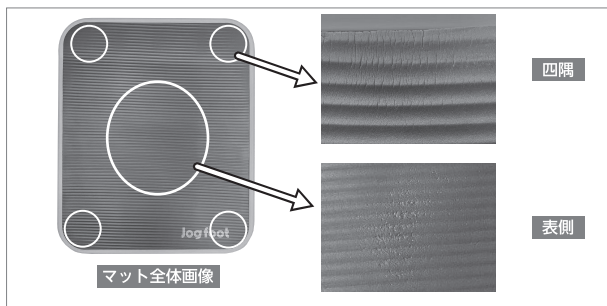
本製品を廃棄される場合は、  
自治体の分別ルールに従って廃棄してください。

## ご使用上の注意

### ①マットのシワ・凹み

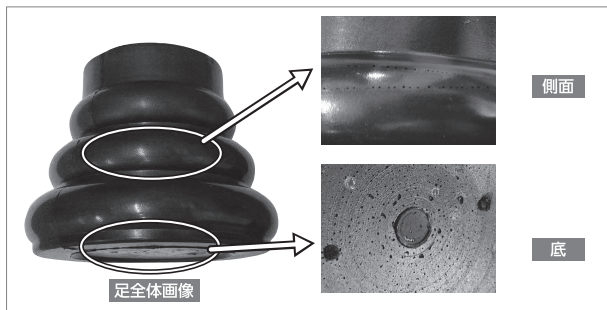
発泡素材の性質上、表面が柔らかくシワや凹みが生じる場合がありますが、品質や使用上の問題はありません。

マットには復元力がありますので、少しずつ元に戻っていきます。



### ②スプリングの気泡

発泡素材の性質上、生産ロットにより多少の気泡が生じる場合がありますが、品質や使用上の問題ははありません。



ご使用上の注意記載の①、②に関しては  
保証対象外となりますので予めご了承下さい。

# 保証書

本書は、本書の記載内容で保証期間内に無料修理を行う事をお約束するものです。  
お買い上げ日から、下記期間中に故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、  
販売店へ修理を依頼してください。

商品名	ジョグフット
型番	EGF-10
保証期間	お買い上げ日から1年間 (P14の内容は保証対象外となります)
製造番号	
※お買上日	年 月 日
お客様	ご住所 〒  お名前 様 電話 ( ) -
※販売店	販売店名・住所  電話 ( ) -

※販売店様へ ※印欄は必ず記入してお客様にお渡しください。

故障の内容をできるだけ詳しくご記入ください

株式会社ジヴァスタジオ  
〒150-0001 東京都渋谷区神宮前 6-17-11  
TEL : 0120-998-830