

取扱説明書 初版

腹筋ローラー

HG-AB-01



はじめに

このたびは腹筋ローラーをお買い上げいただき誠にありがとうございます。
安全に正しくお使いいただくために、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。

使用前

- ・トレーニング以外の目的で使用しないでください。
- ・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。
- ・腹筋ローラーの所有者は、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。
- ・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。
- ・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。
- ・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。
- ・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使用ください。
- ・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。

使用中

- ・食後すぐのご使用は消化不良の原因にもなりますので、避けてください。
- ・お子様やペットのいる場所では使用しないでください。
- ・腹筋ローラーの部品や接続部などに手指を挟まないようご注意ください。
- ・過度に運動しすぎないようにしてください。胸痛、吐き気、めまいなどの異常を感じた場合は、すぐに運動をやめ、医師に相談してください。
- ・腹筋ローラーは屋内用です。屋外でのご使用はおやめください。
- ・トレーニングの際は、膝を痛めないよう膝マットをご使用ください。

使用后

- ・ご使用後は腹筋ローラーの汚れを、乾いた柔らかい布などで拭取ってください。汚れが落ちない場合は、中性洗剤を薄めて拭取ってください。また、汗が付着したまま放置しますと錆の原因になります。使用後は毎回、汗がかかった部分は拭取る習慣をつけてください。
- ・保管する場合は、窓際など直射日光に長時間当たる場所には置かないでください。破損の原因になります。
- ・定期的に腹筋ローラーをチェックして、安全性を確認してください。

主要諸元

モデル名	HG-AB-01
本体サイズ	L240×W330×H120mm
重量	800g
材質	本体フレーム：強化PP、ハンドル：PP(新素材)、ローラー外輪：TPR+強化PP、内輪：強化PP

梱包部品一覧

1. ユニットとすべてのアクセサリを慎重に箱から取出し、すべてが完全であることを確認してください。
 2. 製品を注意深く点検し、輸送中の損傷がないことを確認してください。万が一損傷が見受けられた場合は、運送会社に1週間以内に連絡をしてください。
 3. 梱包材を慎重に検査し、使用する前に廃棄しないでください。
- 不足している場合は、お手数ですがハイガー産業株式会社までご連絡ください。

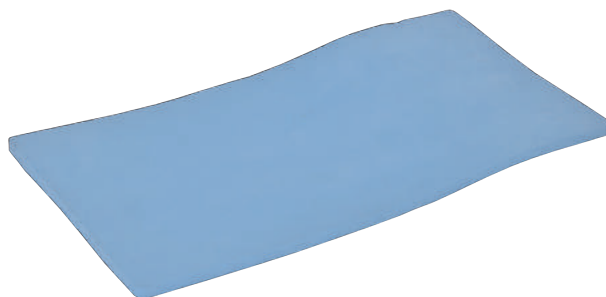
警告

・不足しているものがある場合は、不足している部品を入手するまで使用しないでください。

A. 本体



B. 膝マット



トレーニング方法

膝をついた状態



初級編 膝コロ

腹筋ローラーのグリップを握り、膝をついた状態でゆっくりと前に転がしながら上体を倒していきます。限界のところまでできたらそのまま倒れます。

中級編 膝コロ

腹筋ローラーのグリップを握り、膝をついた状態でゆっくりと前に転がしながら上体を倒していきます。限界のところまでできたらゆっくりと元の体勢に戻ります。

膝を離れた状態



上級編 立ちコロ

腹筋ローラーのグリップを握り、膝をつかずにゆっくりと前に転がしながら上体を倒していきます。限界のところまでできたら一旦停止して、ゆっくりと元の体勢に戻ります。

※その他、イスに座って足を乗せ転がしたり、床に座り開脚で転がしたり、後ろ向きに転がしたり、工夫次第で様々なトレーニングが可能です。

お客様ご相談窓口

故障部品をお客様で交換される場合

まず、ご購入された店舗にご連絡をしてください。
保証期間内は消耗品を除き、壊れた部品は弊社で保証致します。
その際に生じる往復の送料は全てお客様のご負担となります。

お客様

①故障の状況をメールまたはお電話でご連絡ください。また、故障箇所の写真等を、メールに添付してください。

④送料お客様ご負担で、代替部品を発送致します。

ハイガー産業または販売・修理店

- ②受付
- ③故障内容の確認

故障部品をメーカーで修理する場合

ネット購入や弊社で電話・FAXにてご購入の場合は、弊社にご連絡をしてください。
保証期間内は消耗品を除き、壊れた部品は弊社で保証致します。
その際に生じる往復の送料、また修理工賃は全てお客様のご負担となります。

お客様

①故障の状況をメールまたはお電話でご連絡ください。また、故障箇所の写真等を、メールに添付してください。

②送料お客様ご負担で故障装置を発送してください。

⑤お見積り提示。

⑥送料お客様ご負担で、故障装置を発送いたします。

ハイガー産業

- ③受付
- ④故障内容の確認
- ⑥お見積り了承
- ⑦故障装置の修理

故障部品を販売・修理店で修理する場合

まず、ご購入された販売・修理店にご連絡をしてください。
保証期間内は消耗品を除き、壊れた部品は弊社で保証致します。
その際に生じる往復の送料、また修理工賃は全てお客様のご負担となります。
遠方の場合の出張修理や引取り修理は、別途料金が発生致します。

お客様

①故障の状況をお電話でご連絡ください。その際、持ち込み修理*1か、引取り修理*2か、出張修理*3かを相談させていただきます。

⑤持ち込み修理の場合、修理完了後ご来店ください。引取り修理の場合は、修理完了後お届け致します。
※ご希望に応じて相談させていただきます。

販売・修理店

- ②受付
 - ③故障内容の確認
 - ④故障装置の修理
- *1 お客様ご自身が販売・修理店に製品を持ち込むことをいいます。
*2 販売・修理店がお客様のご自宅まで製品を引き取りに行くことをいいます。
*3 販売・修理店がお客様のご自宅まで行き、その場で修理を行うことをいいます。

修理、部品に関するご相談

修理依頼される時は、下記を事項ご連絡ください。

- ①ご注文番号
- ②商品名
- ③商品の型番
- ④故障の状況
- ⑤購入サイト、年月日
- ⑥お名前
- ⑦ご住所
- ⑧電話番号

修理、使い方などのご連絡窓口

お手数ですが、今一度本取扱説明書を熟読し、弊社のサイトや動画等を見ていただき、問題が解決しない場合は、下記までお問い合わせください。

- お問い合わせ先：下記カスタマー・サポート・センター

販売・修理店

販売・修理店は随時増えています。販売・修理店により修理対応機械が異なりますので、最新情報は下記サイトをご覧ください。

オフィシャルサイト ▶ <http://www.haige.jp/agency.html> ハイガー修理 検索

本店サイト ▶ <http://www.haigeshop.net/new/2015-07-02-113023.html>

楽天サイト ▶ <http://www.rakuten.ne.jp/gold/haige/after.html>

ヤフーサイト ▶ <https://shopping.geocities.jp/haige/after.html>

※ハイガー産業は、顧客満足度100%を目指し、日々製品(部品やカラーも含め)の改良を行っています。そのため、予告なく仕様を変更する場合があります。また、取扱説明書に最新情報が反映されない場合があります。ぜひご理解・ご了承ください。

「製品のお困り事」は、カスタマー・サポート・センターへ。

「製品が利用できない」、「故障かな?」、「修理をしたい」、「パーツを購入したい」など、下記カスタマー・サポート・センターへ、お問い合わせください。



24時間365日
無休受付



カスタマー・サポート・センターお問い合わせ窓口

<https://haige.jp/c/>



ハイガー産業株式会社

〒370-0503
群馬県邑楽郡千代田町赤岩3072-3

ハイガー 検索

<http://www.haigeshop.net/>



緊急の方へ

電話窓口

ご協力のお願い

重要なお知らせ

0276-55-2275

お電話が殺到しており、繋がりにくい状態が続いております。ご迷惑をおかけしますが、緊急の場合を除き、インターネットからお問合せください。
お電話を頂く場合は、上記の URL のカスタマー・サポート・センターの「お問合せフォーム」を必ずご参考のうえ、お問い合わせください。ご対応に必要事項が記載されています。

受付：月曜日～金曜日 10:00～17:00 第1・第3・第5土曜日 10:00～12:00
受付中止：平日 12:00～13:00 ©定休日：第2・第4土曜日、日曜日、祝祭日