

Enjoy Good Foot

Jog foot

ジョグボード



保管用

保証書付

zyva studio



HOME PAGE



Instagram



X



Line

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
お使いになる前に	8
ご使用方法	9
お問い合わせする前に	12
保証とアフターサービスについて	13
保証規約	14
保証書	15

製品仕様

商品名	ジョグフット ジョグボード
型番	EGF-40
材質	ボード:複合PP(ポリプロピレン) マット:NBR(ニトリルゴム) 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)
寸法	約W60cm ×D50cm ×H14cm (スプリング含む)
重量	約4kg(スプリング含む)
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)
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、お使いになる方や他の方への危害、
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様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、けがをしたり財産
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

絵表示は、してはいけないこと(禁止)を表しています。



必ず守る

絵表示は、しなければならないこと(強制)を表しています。

安全上のご注意 (症状について)

警告



禁止

- 次のような方は使用しないでください。
 - ① 医師から運動を禁じられている方
 - ② 骨粗しょう症の方、骨折、ねんざ、肉離れなど、急性とう(疼)痛性疾患の方
 - ③ 極度の疲労、安静を必要としている方や体調が優れない方
 - ④ 脳神経に異常を感じている方(てんかんなど)
 - ⑤ 自分で意思表示のできない方や身体の不自由な方
- ※ 上記以外で身体に異常を感じる時は、いかなる場合も使用しないでください。
事故、体調不良、症状を悪化させる原因になります。



必ず守る

- 次のような方は必ず医師とご相談のうえご使用ください。
 - ① 心臓に障害のある方
 - ② 血圧に異常のある方
 - ③ 発熱、飲酒中、生理中、妊娠中、妊娠の可能性がある方、出産直後の方、授乳中の方、手術後の方
 - ④ 貧血気味の方
 - ⑤ 現在腰痛の方や、過去に腰や背中、骨盤、股関節を痛めたことのある方、変形性関節炎、リウマチ、痛風の方
 - ⑥ 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
 - ⑦ 介護を受けている方、または付き添いなしで日常生活ができない方、その他医師の治療を受けている方や上記以外に特に身体の異常を感じている方
 - ⑧ 医師の治療を受けている方や薬を服用中の方
 - ⑨ 平衡感覚に影響の出る薬を服用している方

※ 使用前や使用中、肌や身体に異常を感じたときは、ただちに使用を中止し、医師にご相談ください

安全上のご注意(ご使用・保管について)

警告



禁止

- 取扱説明書に記載の使用方法以外で使用しないでください。
- 本製品の耐荷重は最大100kgです。
体重が100kgを超える方は使用しないでください。
使用中に製品が破損し、事故やけがの原因になります。
- ご使用前に、本体の割れ・破損がないか確認してください。
破損した場合は使用しないでください。
事故やけがの原因になります。
- 本製品は一般家庭用です。業務用として使用しないでください。
- 本製品をお子様・ペットの手の届くところに置かないでください。
- 同時に2人以上で使用しないでください。
事故やけがのおそれがあります。
- スリッパや靴・すべりやすい靴下をはいた状態では使用しないでください。事故やけがの原因になります。
- 食後及び飲酒後の使用はお控えください。



必ず守る

- お子様が使用される場合は、必ず保護者の監視のもとで使用させてください。特に小さなお子様を使用される際は、保護者の方が付き添い、安全に使用できるよう補助してください。
- 運動しやすい服装でトレーニングを行ってください。
- 慣れるまでは壁や手すりなど、固定されたものにつかまり、バランスを取りながら使用してください。
- 使用中、製品に異常を感じた場合は、ただちに使用を中止してください。
- 運動を始める前は必ずストレッチを行い、筋肉をほぐしてから運動をしてください。
- 初心者や高齢者の方は、決して無理をせず、徐々に運動量を増やしてください。
- 翌日に疲労が強く残るような過度な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、転倒の恐れがあるため使用を避けてください。
- 呼吸器に障害がある方は使用しないでください。
- 体調が優れないときは使用しないでください。また、体調に問題がない場合でも、過度な運動は避け、適宜休憩をとってください。
- 運動中にめまい、足の痙攣(けいれん)、息切れ、動悸などの異常を感じた場合は、ただちに使用を中止し、医師に相談してください。
- 呼吸を止めたり過度に力んだりせず、「笑顔で会話ができる程度」の運動強度を目安に、無理なく行ってください。

安全上のご注意(ご使用について)

注意



禁止

- ボード、マット、スプリングにひび割れや破損、変形、ガタつき、ゆるみなどの異常を発見した場合は、ただちに使用を中止してください。
- マットとボードの境目付近に着地しないでください。
製品の破損や、バランスを崩してけがをするおそれがあります。
- 適応体重(100kg)を超える方が使用したり、過度なジャンプをしたりしないでください。ボードが床に接触し、床面を傷つけるおそれがあります。必ず緩衝パッドを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。高く跳びすぎるとバランスを崩し、製品の破損やけがのおそれがあります。



必ず守る

- 周囲に物を置かず、十分な広さのある平らな場所で使用してください。
- フローリングなど室内の平らな床に設置し、次のような場所での使用や保管は避けてください。
事故やけが、家財の破損、故障の原因となります。
 - ①屋外、浴室、ベランダなどの水回りや、高温多湿、直射日光のあたる場所
 - ②本体に水がかかりやすい場所
 - ③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
 - ④ストーブやファンヒーターの近く、火気のある場所や、高温になる場所など
- 使用前に、製品が傾いたり滑ったりしていないか、安定した状態であることを必ず確認してください。

安全上のご注意 (お手入れと保管について)

注意



禁止

- 本製品を次のような場所に保管しないでください。
故障や劣化の原因となります。
 - ①高温多湿、直射日光のあたる場所
 - ②不安定な場所
(立てかけたり、高い場所に置いたりしないでください)
 - ③ホコリやチリの多い場所
 - ④火気のある場所、または熱源の近く
- 本体の汚れは、水またはぬるま湯に浸して硬く絞った柔らかい布で、優しく拭き取ってください。
- お手入れの際、アルコール、シンナー、ベンジンなどの溶剤は絶対に使用しないでください。
部品のひび割れ、変色、変形の原因となります。
- フローリングなどの床に長時間放置しないでください。
床に色移りが発生するおそれがあります。
- 本製品の分解、修理は絶対にしないでください。
- 製品の上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。

廃棄について

廃棄の際は、お住まいの地方自治体の条例に従って処分してください。
条例の詳細な内容は、各地方自治体にお問い合わせください。

お使いになる前に

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

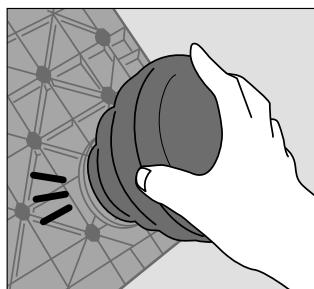
本製品は、保管や移動のためにスプリングおよび緩衝パッドの着脱が可能です。

裏面にある6箇所の穴に、用途に合わせて取り付けてください。

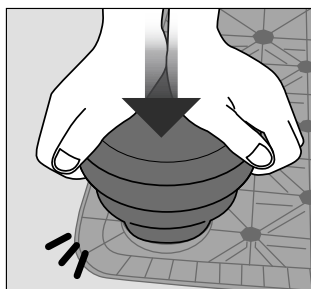
開梱時、角の4箇所にはスプリング、中央の2箇所には緩衝パッドがあらかじめ取り付けられています。

安全にご使用いただくため、使用前に必ず以下の点を確認してください。

- 穴の中に異物が入り込んでいないか。
- スプリングが劣化し、接続部にゆれが生じていないか。
- スプリングおよび緩衝パッドが、奥までしっかりと差し込まれているか。



① D型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 (足踏み運動・ジョグトレ)

スプリング差込位置

スプリング



①

②

緩衝パッド



①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

① ボード裏面のAの穴にスプリングを4個取り付けます。

② Bの穴に緩衝パッドを2個取り付けます。

※ ボードと床の接触防止のため、必ず取り付けてください。

向き



縦の向きで
使用します。

① 足踏み運動 (目安: 1分) LEVEL ★☆☆



※慣れるまでは壁や手すりなど、固定されたものにつかまり、バランスを取りながら使用してください。

- 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 ★☆☆



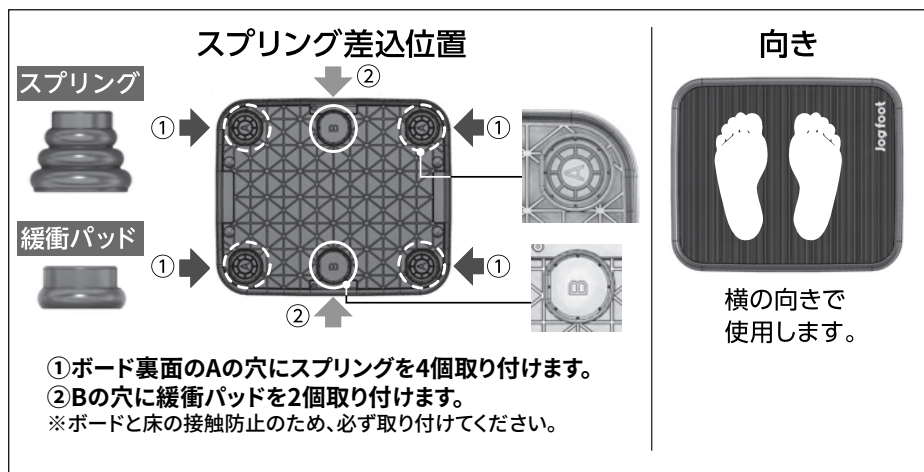
※慣れるまでは壁や手すりなど、固定されたものにつかまり、バランスを取りながら使用してください。

- 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。



※無理のないゆっくりとしたテンポから始め、
体力に合わせて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元を確認しながら使用してください。

ご使用方法 (踏み台昇降・ソフトバウンド)



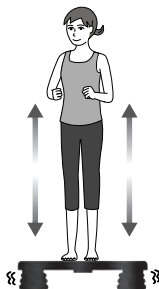
3 踏み台昇降 (目安: 5 分～) **LEVEL** ★☆☆



※慣れるまでは壁や手すりなど、固定されたものにつかり、バランスを取りながら使用してください。

- 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 腕をしっかりと振りながら5分間続けます。

4 ソフトバウンド (目安: 5 分～) **LEVEL** ★☆☆



※慣れるまでは壁や手すりなど、固定されたものにつかり、バランスを取りながら使用してください。

- 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。

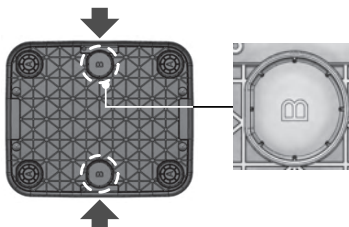


※最初は短い時間から始め、体力に合わせて徐々に運動時間を増やしてください。
※慣れるまでは、足を踏み外さないよう足元を確認しながら使用してください。
※ボードの外枠付近に着地しないでください。
製品の破損や、バランスを崩してけがをするおそれがあります。

ご使用方法 (体幹エクササイズ)

スプリング差込位置

スプリング



①ボード裏面のBの穴にスプリングを2個取り付けます。

※Aの穴には何も入れずにお使いください。

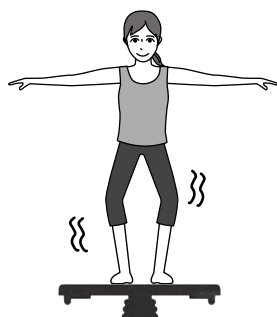
緩衝パッドはなくさず保管ください。

向き



横の向きで
使用します。

5 体幹エクササイズ (目安: 30 秒〜) LEVEL ★★★



※慣れるまでは壁や手すりなど、固定されたものにつかまり、バランスを取りながら使用してください。

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、ボードが床とぶつからないように
バランスをキープします。



※最初は短い時間から始め、体力に合わせて徐々に運動時間を増やしてください。

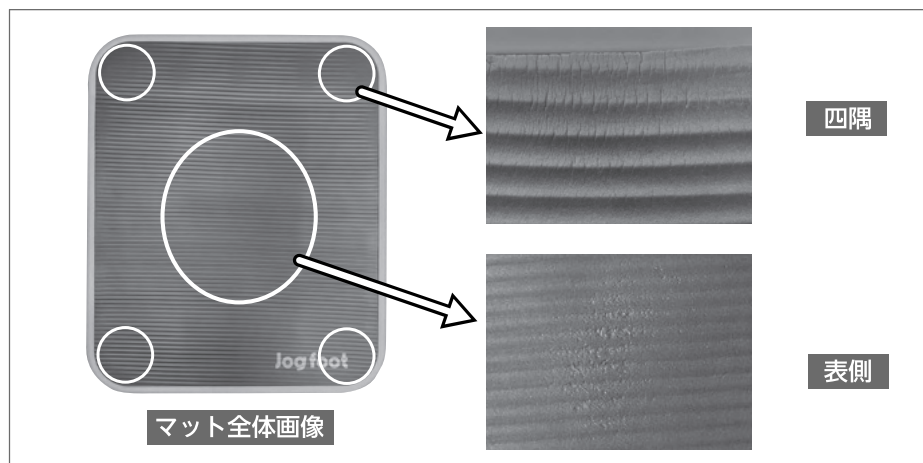
※使用中は周囲の安全を確認し、バランスを崩さないよう注意して行ってください。

※乗り降りする際は、手や指を挟まないよう十分注意してください。

お問い合わせする前に

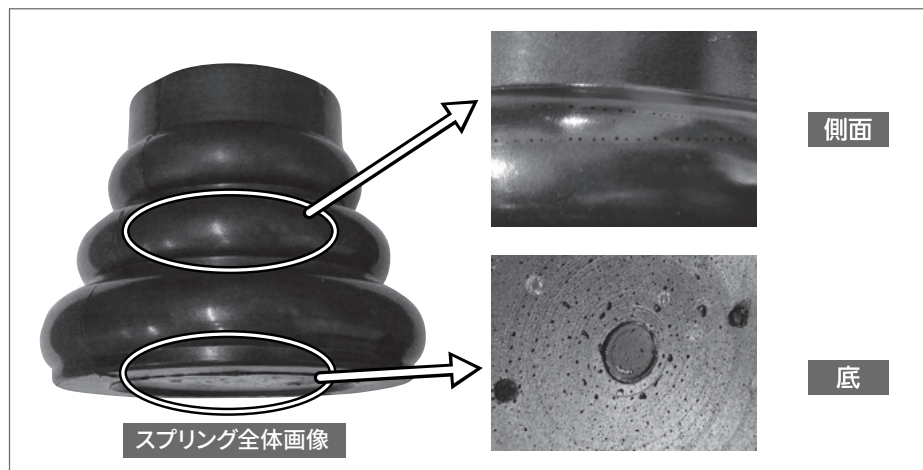
① マットのシワ・凹み

発泡素材の特性上、表面にシワや凹みが生じている場合がありますが、品質や使用上の問題はありません。
素材には復元力があるため、時間の経過とともに少しずつ元の状態に戻ります。



② スプリングの気泡

発泡素材の特性上、生産ロットにより表面に微細な気泡が生じる場合がありますが、品質や強度に影響はありません。



上記①、②に関しては、保証対象外となりますので、予めご了承ください。

保証とアフターサービスについて

保証書について

保証書は取扱説明書の最後のページになりますので必ず「販売店・購入日」等をご記入のうえ、内容をよくお読みいただき大切に保管してください。

保証期間はご購入日より1年間となります。

この保証は本体のみに適用し、その他の付属品には適用されません。

※なお、お客様都合による紛失、破損、故障等は保証対象外となります。

アフターサービスを依頼される前に

アフターサービス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、再度点検のうえ、それでも異常がある場合はご購入の販売店、もしくはお客様相談室へご連絡ください。

故障した場合の連絡について

ご購入の販売店、もしくはお客様相談室へご連絡ください。

保証期間経過後の対応について

ご購入の販売店、もしくはお客様相談室へご相談ください。
ご希望により有償にて代替品交換対応とさせていただきます。

保証部品の最低保有期間について

本製品の補修用部品については、3年を目安に保管しておりますので、原則として本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3年です。

なお、期限経過後であっても、対応可能な場合もありますので、ご購入の販売店もしくはお客様相談室へご相談ください。

保証規約

1. 取扱説明書の注意書きに従った正常な使用状態で
保証期間内に故障した場合には無償対応とさせていただきます。
無償対応をご依頼になる場合には、お買上げの販売店へ
本製品と保証書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
 - ・不当な分解や修理による故障および損傷
 - ・お買上げ後の保管場所・輸送・落下などによる故障および損傷
 - ・一般家庭用以外(業務用など)に使用された場合の故障および損傷
 - ・製品使用後の汚れ、塗装はがれ、使用による摩耗などの故障および損傷
 - ・火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害などによる
故障および損傷
 - ・車両、船舶などで配送し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
 - ・正規販売店以外(リサイクルショップ・ネットオークション等)で購入した場合
3. 本保証書は、日本国内のみ有効です。
4. 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
無償対応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。

保証期間経過後の対応についてご不明な点は、
お買上げの販売店もしくはお客様相談室へお問い合わせください。

保証期間経過後の対応や、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。

保証書

本書は、本書の記載内容で保証期間内に無償対応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、
販売店もしくはお客様相談室へ依頼してください。

商品名	ジョグフット ジョグボード
型番	EGF-40
保証期間	お買い上げ日から1年間(本体のみ) (P.12の内容は保証対象外となります。)
お買い上げ日	年 月 日
※お客様情報	ご住所 〒 お名前 電話 () -
※販売店	販売店名 電話 () -

※印欄は必ずご記入ください。

故障の内容をできるだけ詳しくご記入ください

株式会社ジヴェアスタジオ

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前6-17-11

TEL:0120-998-830 10:00-16:00(土日祝休)