

このたびは、Only One Minute をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。本製品は、間違った使い方をしますと重大な事故につながりますのでこの説明書をよくお読みいただき、正しく安全にご使用ください。また説明書は必要なときにすぐ取り出せるように保管してください。

安全上のご注意

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するためお守りいただきたいことを次のように説明しています。本文をよくお読みいただき、本製品を安全に正しくお使いください。

警告

この表示の欄は、間違った取り扱いをすると「人が死亡又は重傷を負う恐れがある」内容です。

注意

この表示の欄は、間違った取り扱いをすると「傷害を負う恐れ又は物的損害が発生する恐れのある」内容です。



この表示は、してはいけない「禁止」内容です。



この表示は、「必ず守っていただく」内容です。

警告



●以下に該当する方はご使用前に必ず医師にご相談の上、使用してください。
・医師の治療を受けている方・体調のすぐれない方・妊娠中の方、または妊娠の可能性のある方・生理中の方・血行障害、血管障害、血栓など循環器に障害をお持ちの方・骨粗鬆症など骨に異常がある方・心臓に障害のある方・ペースメーカーをご使用の方・呼吸器に障害のある方・高血圧の方・内臓疾患のある方・背骨に異常のある方・腰痛のある方・手脚、首等にしびれのある方。

●運動中に気分が悪くなり、身体に異常を感じられた場合はただちに使用を中止してください。
→重大な事故や健康を害する原因になります。医師の診察を受けてください。

●リハビリに使用する場合は、医師の指示に従ってください。
●硬く、滑らない、平らな床の上で使用してください。

注意

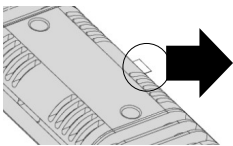


●トレーニング以外(踏み台にするなど)の目的に使用しないでください。
→転倒したり、すべったりしてけがや事故の恐れがあります。
●家庭用の健康器具ですので、スポーツジムなどの業務用として、使用しないでください。
→業務用としての仕様になっていませんので、絶対に使用しないでください。
●乳幼児には持ち運びや玩具として使用させないでください。
→落としてけがをする可能性があります。
●片手だけで使用しないでください。
→けがなどの恐れがあります。必ず両手で左右のハンドルをしっかり握ってお使いください。



●一人での運動に不安のある方。
→けがなどの恐れがあります。保護者や指導者が付き添って使用することをおすすめします。

お知らせ

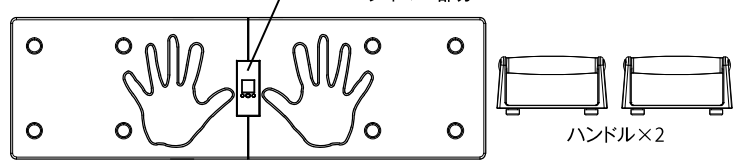


●出荷時にはテスト電池と白い絶縁フィルムがセットされています。初めてご使用になる際は、タイマー裏面のフィルムを矢印方向に引き抜いてからお使いください。

●ご購入時にセットされている電池はテスト用の電池になります。メーカー出荷の際に、機能・性能を検査するためのものですので、市販のものに比べ早く消耗する可能性があります。あらかじめご了承ください。
●使用済みの電池はお住まいの市区町村に従って処理してください。

主な仕様

セット内容



ボード×1

ハンドル×2

名称	オンリーワンミニット
品番	E-HF006RW
本体サイズ	使用時: 約D25×W84×H12cm 収納時: 約D45×W42×H4cm
電源	ボタン電池(CR2025)1個
本体重量	約1.5kg
耐荷重	100kg
材質	本体:ABS ハンドル:ABS、TPR(グリップ部分)、PP(キャップ部分)

品質には細心の注意を払っておりますが、印刷や運搬時の細かい傷や、インク飛びが附着する場合がございます。予めご了承ください。

使用上のご注意



●トレーニング前には、必ず準備運動してください。
→筋肉などに炎症を起こす原因になります。
●ご使用になる前に、各部の変形、又は破損などがないか確認してください。
→転倒やけがの原因になります。
●ボード、ハンドルは正しくセットしてからご使用ください。
→けがや破損の原因になります。
●健康のため、食前・食後の1時間は運動を避けてください。
→体調を崩す可能性があります。
●畳の上では使用しないでください。
→表面にへこみやキズをつけるおそれがあります。



●適量の運動量を毎日継続するのがよく、過剰な運動は避けてください。
→筋肉を痛める可能性があります。また運動効果も少なくなります。
●運動はまわりに障害物や火気のない十分なスペースを確保できる場所で行ってください。
→まわりを傷つけたり、けがの原因になります。
●安全のため、アクセサリ・腕時計などは、外してください。
→身体やアクセサリ・腕時計などにキズをつけるおそれがあります。
●硬く、滑らない、平らな床の上で使用してください。
→けがや破損の原因になります。

取り扱いについて



●分解や水洗いは絶対にしないでください。
→損傷や故障の原因になります。
●過度の衝撃を与えないでください。
→損傷や故障の原因になります。

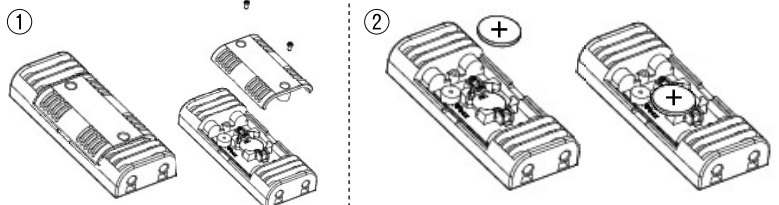


●屋外での放置、直射日光の当たる場所、温度・湿度の高い場所での保管は避けてください。
→変色や変形、故障の原因になります。
●長期間使用しないときは、汗などの汚れを拭き取り乾電池を取り外してから収納し、保管してください。
→乾電池の液漏れや、損傷や故障の原因となります。
●お手入れには、熱湯やベンジン、シンナー等は使用しないでください。
→汚れたときは、水または家庭用中性洗剤を柔らかい布に浸し硬く絞って拭き、その後乾いた布で拭き取ってください。

【電池取替方法】

●タイマーが作動しない場合は、電池の消耗が考えられます。以下手順に沿って、電池を交換してください。(ボタン電池:CR2025)

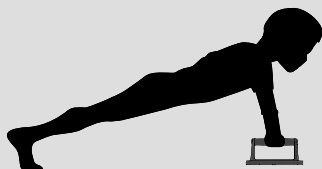
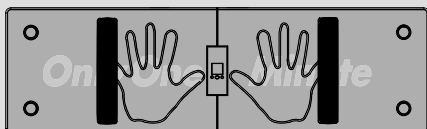
- ①タイマー裏面の電池カバーのねじを2箇所、ドライバーで外してください。
- ②使用済みの電池を取り外し、+(プラス)面が上になるように、新しい電池をセットしてください。



使用方法

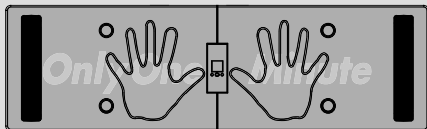
<セット例> 体格や体力に応じてお好みのポジションでご使用ください。 ※ハンドルは奥までしっかりと差し込んでください。

ミドルポジション

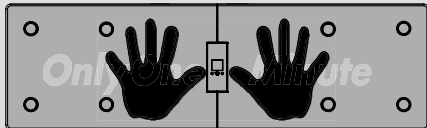


- ① ボード中央のタイマーをセットします。
- ② ボードにハンドルをセットし、しっかりと握ります。もしくは、手形のマークに直接手を置きます。
※ハンドルをセットする際は奥までしっかりと差し込んでください。
- ③ タイマーに合わせて、腕の曲げ伸ばし運動を行います。
※体力や体調に合わせて運動してください。

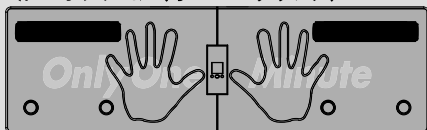
ワイドポジション



ナローポジション



ミドルポジション (オーバーグリップ)



タイマーのセット方法



- ① 電源ボタンを押します。
- ② プログラム変更ボタンでお好みのプログラムを選択します。
- ③ 開始ボタンを押すとタイマーがスタートします。
※5秒間のカウントダウン後、プログラムがスタートします。

電源

タイマー
開始/停止

プログラム
変更

4秒に1回カウント
ブザーが鳴ります。

3秒に1回カウント
ブザーが鳴ります。

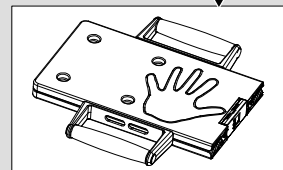
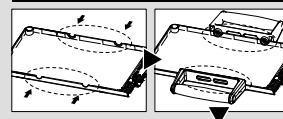
1秒に1回カウント
ブザーが鳴ります。

P1

P2

P3

ハンドルの収納方法



ボード側面の溝にハンドルをはめて収納することができます。

床やカーペットの保護のため滑り止め付マット等のご使用をおすすめします。

保証とアフターサービス

※必ずお読みください

(1)保証書

保証書は所定事項の記入および記載内容をご確認いただき大切に保管ください。

(2)保証期間中に修理を依頼される場合

保証書の記載内容に従って修理いたします。

(3)保証期間を過ぎて修理をされる場合

修理すれば使用できる場合は、ご希望により有料で修理させていただきます。

(4)補修用部品の最低保有期間

当社ではこの「Only One Minute」の補修用性能部品を製造打ち切り後最低2年間保有しております。

※補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

(5)ご使用中に普段と異なる状態になりましたら、ただちに使用を中止し、お買い上げ販売店にお問い合わせください。

※お客様ご自身の分解・修理は大変危険です。絶対におやめください。

修理に関するご相談ならびにご不明な点は、まずはお買い上げ販売店にお申し付けください。

お客様相談窓口

フリーダイヤル



0120-540-743

◎ 受付時間 土日、祝日を除く平日 10:00~17:00



株式会社クレオテクノロジー
富山県富山市水橋伊勢屋 158-1