

Dancing Queen

ダンシングクイーン

取扱説明書

この度は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、この取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくご使用ください。取扱説明書は大切に保管してください。



■安全上のご注意

ご使用前に、この「安全上のご注意」をよくお読みの上、正しくご使用ください。

ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくご使用いただき、貴方や他の人々への危険や損害を未然に防止するためのものです。また、注意事項は次のように区分しています。いずれも安全に関する重要な内容ですので必ず守ってください。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

 警告	死亡または重症を負う可能性が想定される内容です。
 注意	軽傷を負うことや、財産損害の発生が想定される内容です。

■お守りいただく内容を次の図記号で説明しています。(次は図記号の例です)

 してはいけない内容です。	 実行しなければならない内容です。
--	--

<免責事項について>

- ・地震や水害などの天災および当社の責任以外の火災、第三者による行為、その他の事故、お客様の故意または過失、誤用、その他異常な条件下での使用により生じた損害に関して、当社は一切の責任を負いません。
- ・本製品の使用または使用不能から生じる付随的な損害（事業利益の損失・事業の中断など）に関して、当社は一切の責任を負いません。
- ・取扱説明書の記載内容を守らないことにより生じた損害に関して、当社は一切の責任を負いません。
- ・当社が関与していない接続機器との組み合わせによる誤動作などから生じた損害に関して、当社は一切の責任を負いません。
- ・外観・仕様は製品の改良等により予告なしに変更される場合があります。ご了承ください。

警告



禁止

■次の方は使用しないでください。

- ・自分で意思表示のできない方
 - ・医師から運動を禁じられている方
 - ・身体のバランス維持が困難な方
 - ・妊娠中の方および可能性のある方
 - ・体重が 90kg を超える方
- 事故や身体のトラブルの原因になります。

■次のような時は使用しないでください。

- ・体調がすぐれない時や発熱時
 - ・飲酒後
 - ・薬を服用した時
 - ・疲労が激しい時
 - ・生理中
- 事故や身体のトラブルの原因になります。

■分解・修理・改造はしないでください。

けがや事故の原因になります。

■取扱説明書上にある使用方法以外では使用しないでください。

事故やトラブルのおそれがあります。

■食後や飲酒後は使用しないでください。また、飲食や喫煙をしながら使用しないでください。

けがや事故、体調不良の原因になります。

■ボールペンなど先の尖ったものをポケットに入れたままで使用しないでください。

けがのおそれがあります。

■乳幼児や小さな子供に使用させないでください。また、使用中は子供やペットを近づけないでください。

思わぬけがや事故の原因になります。

⚠ 警告



強制

- **医師の治療を受けている時や次の方は必ず医師に相談の上、使用してください。**
次に当てはまらない場合でも、使用に不安がある方は医師に相談の上、使用してください。
 - ・ 心臓に障害のある方
 - ・ ペースメーカーなどの体内植込み型医用電気機器を使用している方
 - ・ 血圧に異常のある方
 - ・ 知覚障害のある方
 - ・ 呼吸器障害をお持ちの方
 - ・ 骨粗しょう症など骨に異常のある方
 - ・ 変形性関節炎、リウマチ、痛風の方
 - ・ 腰痛のある方や、過去に首、腰や背中、足を痛めたことのある方
 - ・ 首、背骨、腰に異常のある方や曲がっている方
 - ・ 脊椎の骨折、捻挫、肉離れなどの急性疾患の方
 - ・ 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
 - ・ 貧血ぎみの方
 - ・ 出産直後の方事故や健康を害するおそれがあります。
- **次のような方は信頼できる方が付き添って使用してください。**
 - ・ 高齢者の方 ・ 監督が必要な方思わぬけがや事故の原因になります。
- **組み立ての際、組み立て部や可動部に手指などを挟まないように十分注意してください。**
安全のため軍手などの着用を推奨します。
けがや事故のおそれがあります。
- **ボルトなどの固定部はゆるみがないようしっかりと固定し、使用前にゆるみや大きながたつき、異音がないか必ず点検してください。また各部が正常に動作するか確認してください。**
けがや事故のおそれがあります。
- **使用前に可動部の縫製部分の点検をしてください。布カバーが破れていたり、外れた状態では使用しないでください。**
けがや事故のおそれがあります。
- **使用中、体に異常を感じた時には、直ちに使用を中止してください。**
健康を害したり症状の悪化につながるおそれがあります。

⚠ 注意



禁止

- **本製品は一般家庭用なので、業務用として使わないでください。**
事故やトラブルの原因になります。
- **本製品は一人用です。同時に二人以上で使用しないでください。**
けがや事故の原因になります。
- **本製品は屋内用です。屋外で使用しないでください。**
けがや事故、故障の原因になります。
- **サイズの合わないスマートフォンをスマホホルダーに収納しないでください。**
故障の原因になります。
- **ハンドルに無理な負荷をかけないでください。**
けがや事故の原因になります。

⚠ 注意



禁止

- 使用中に本体を前後左右に激しく揺さぶったり、傾けたりしないでください。
けがや事故、故障のおそれがあります。
- 可動部に指や手をいれないでください。
けがのおそれがあります。
- 運動量は徐々に増やして無理はしないでください。
体調不良の原因になります。
- 本体に重いものを置いたり、落としたり、強い衝撃を与えないでください。
故障の原因になります。
- 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れを拭き取るなどお手入れを行ってください。
故障の原因になります。
- お手入れをする際は、ベンジン、シンナー、アルコール、灯油などの溶剤や薬品類、磨粉などは使用しないでください。
サビや損傷の原因になります。
- 転倒しそうな場所、子供が触れる場所に放置や保管はしないでください。
けがや事故のおそれがあります。
- 高温多湿、直射日光のあたる場所に放置や保管はしないでください。
故障の原因になります。



強制

- ゆったりと余裕がありすぎたり、垂れ下がる飾りがついた衣服は避け、身体のサイズにあった服装で行ってください。また、スリッパや靴下など滑りやすい状態で使用しないでください。
裸足または運動靴の着用を推奨します。
けがや事故の原因になります。
- アクセサリ類は外してから使用してください。
けがや事故の原因になります。
- 周囲に物を置かず、運動に十分なスペースが確保できる平坦で安定した場所に設置し、床や既存の家具に傷がつくおそれがある場合は、敷物を敷くなどして注意して行ってください。
けがや事故、床や既存の家具に傷がつくおそれがあります。
- 摩耗などにより可動部から黒い粉が落ちる場合があります。必要に応じて床を保護するための敷物などを敷いてください。
床に汚れがつくおそれがあります。
- 危険防止のため、使用前に本体が滑らないか安全性を必ず確認してください。万が一滑りやすい場合は、本体の下に滑り止めマットなどを敷いてください。
けがや事故の原因になります。
- LEDライトの上には乗らないでください。
けがや破損の原因になります。
- 初めて使用する際や慣れるまでは、壁側が前方になるよう壁の前に設置し、ゆっくり運動を行ってください。
けがや事故の原因になります。
- スマートフォンの操作や他の作業をする際は、運動を一旦止めてから行ってください。
けがや事故のおそれがあります。
- 1回あたりの使用時間は10分以内としてください。
過度な使用は必要以上の刺激となり、逆効果やけがの原因になります。

⚠ 注意



強制

■電池に関して次の内容を必ず守ってください。

- ・電池に表示してある注意内容を必ず守ってください。
- ・電池は+、-極を確かめ正しく入れてください。
- ・使い切った電池はすぐに取り出してください。
- ・長期間使用しない時は電池を取り出しておいてください。
- ・使用推奨期限外の乾電池を使用しないでください。
- ・充電式電池は使用しないでください。

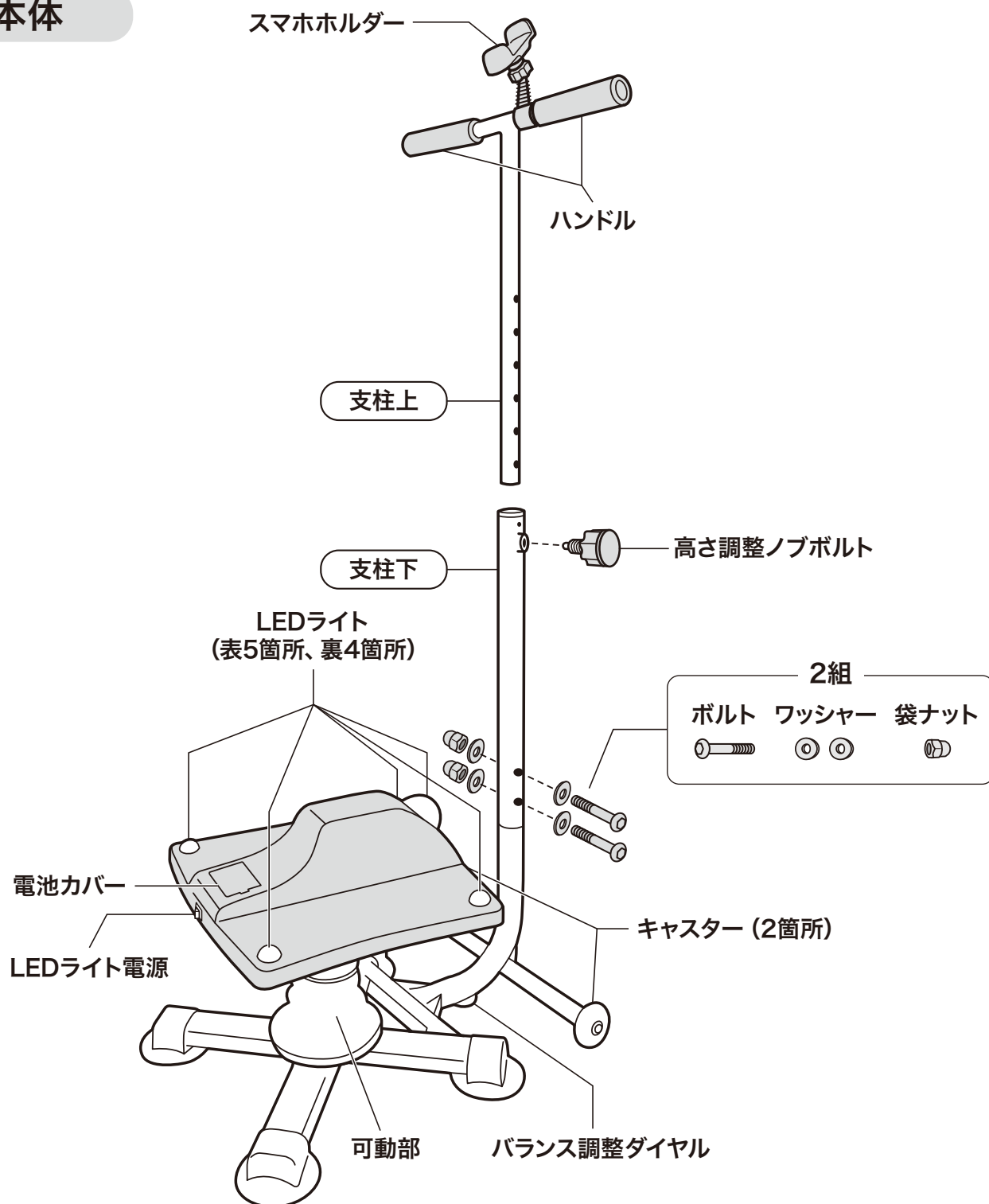
守らないと電池の発熱、破裂、液漏れによるけがや周囲汚染、本体故障の原因になります。

■しばらく使用していなかった場合、もう一度取扱説明書をよく読み、正常かつ安全に動作することを確認してから使用してください。

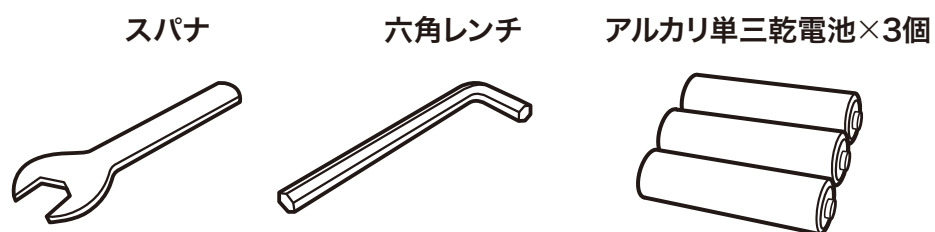
けがや事故の原因になります。

■各部の名称

本体



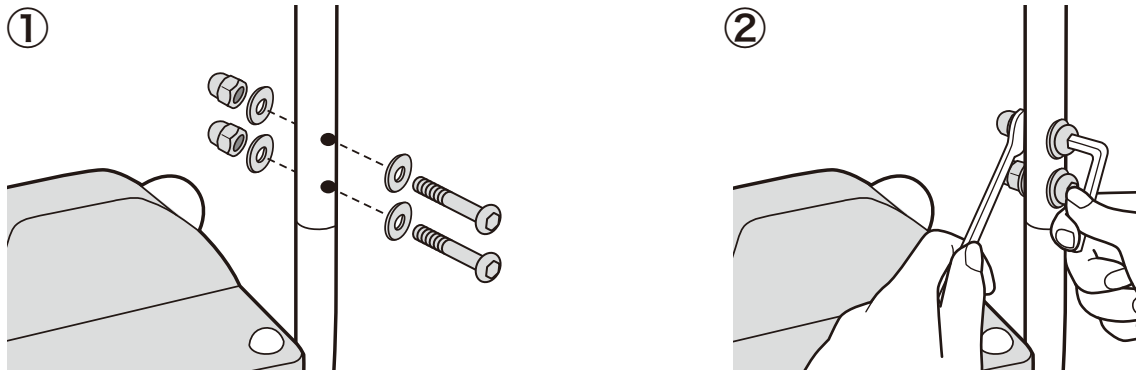
付属品



■ 組み立て手順

1. 支柱を固定

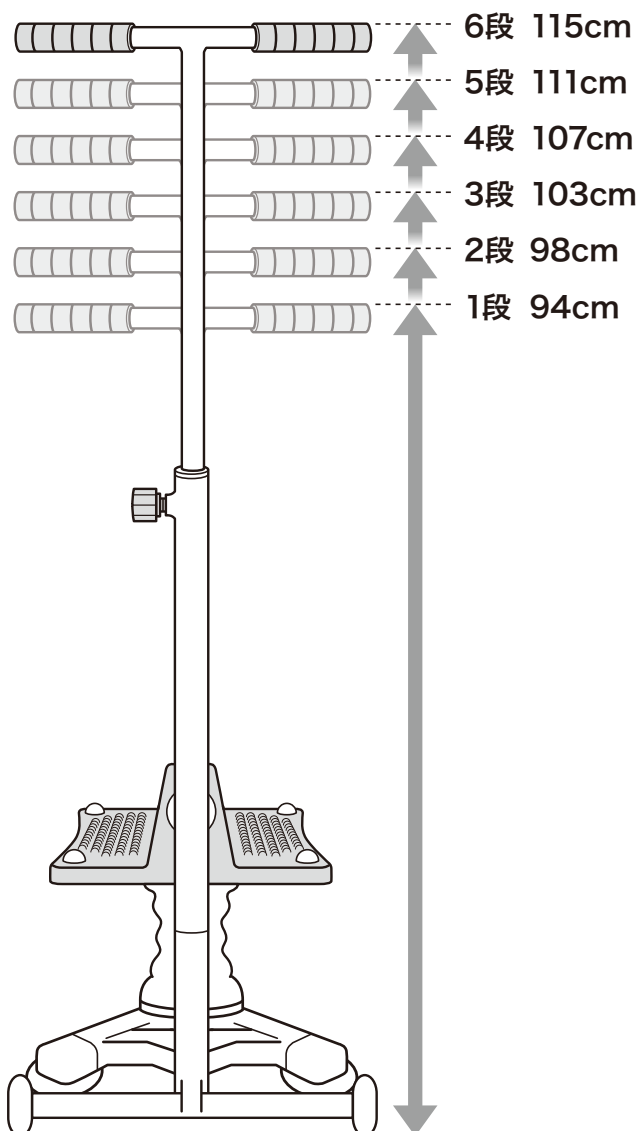
支柱下にある2箇所の穴に位置を合わせて、下図①のようにボルト、ワッシャー、袋ナットを差し込み、下図②のようにボルトを六角レンチで押さえたまま、袋ナットをスパナで回し固定します。



2. 支柱上(ハンドル)の高さを調整

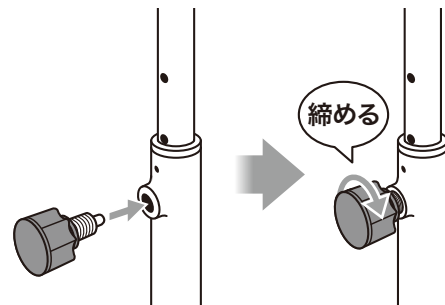
高さ調整ノブボルトをゆるめると、支柱上(ハンドル)の高さを6段階で調整することができます。

※高さに多少の誤差が生じる場合があります

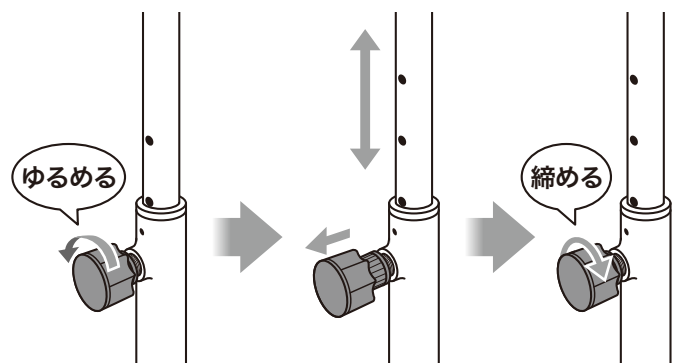


高さを決めたら、穴を合わせて高さ調整ノブボルトを支柱下の差し込み穴に差し込んで、回らなくなるまで回し入れて固定してください。

※固定時にボルトが最後まで締まりませんが、問題ありません。

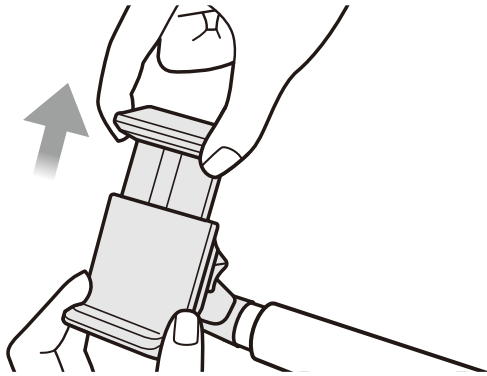


高さを変えたい時は、高さ調整ノブボルトを半分ほどゆるめてから手前に引き、支柱上の高さを調整してください。高さが決まったら高さ調整ノブボルトを回し入れて固定してください。

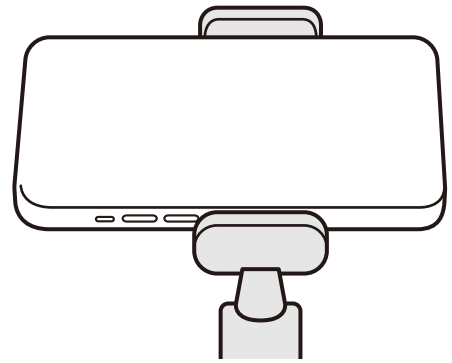


■ 組み立て手順 (つづき)

3. スマホホルダーの使用方法



①ホルダーのアームを引き、スマートフォンが入る大きさまで開いてください。



②スマートフォンを挟み込み、固定してください。

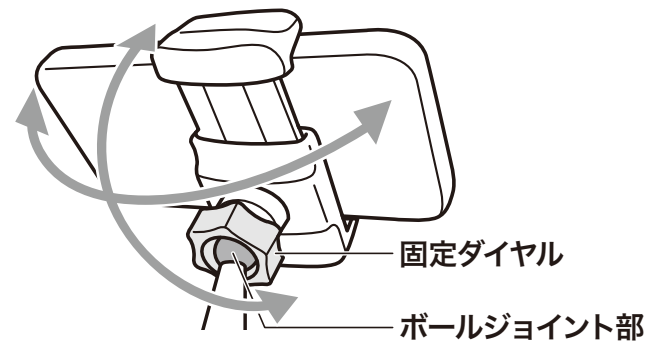
※スマートフォンのサイズがホルダーに合わない場合は使用しないでください。

※スマホケースの材質などにより、ケースを痛める場合がありますのでご注意ください。

※充電しながらのスマートフォンの使用はしないでください。

<角度の調整>

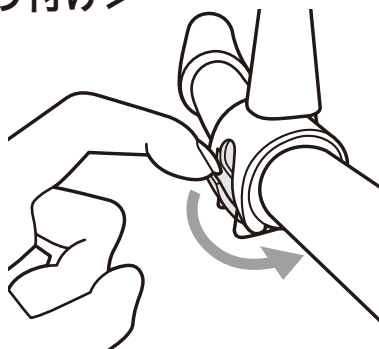
角度を調整したい場合は、固定ダイヤルをゆるめて、ボールジョイント部の角度を調整し、調整後に固定ダイヤルを締めてください。



<取り外し・取り付け>

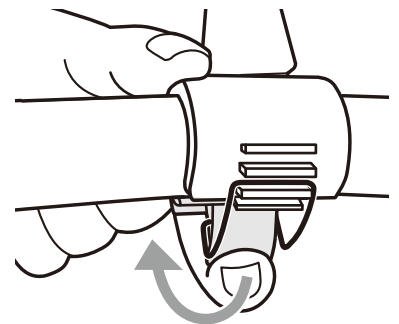
取り外し方

スマホホルダー取付部にあるツメに指をかけて矢印の方向に引き、ロックを外します。



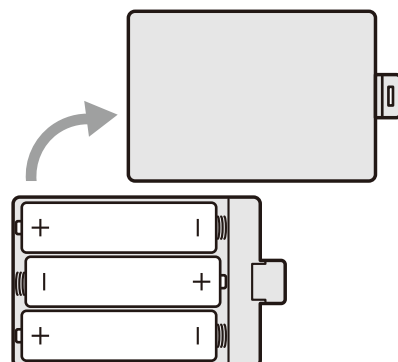
取り付け方

ワイヤーを上から三段目に引っ掛けて、ツメを矢印の方向に引き、ロックします。



4. 電池の入れ方

電池カバーを外し、単三電池 3 本を入れます。



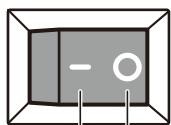
■ご使用前の準備

LEDライトについて

電池を入れて、LEDライト電源をオンにすると、9箇所のLEDライトが光ります。

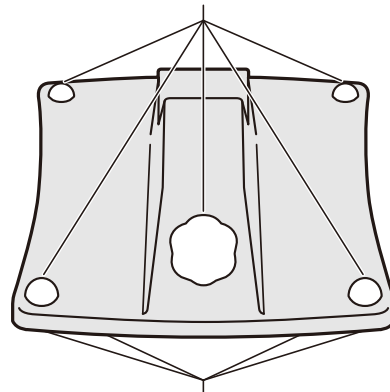
LEDライトがオフのままでも使用できますので、好みに合わせてご使用ください。

LEDライト電源



電源オン (—) 電源オフ (○)

LEDライト (表5箇所)

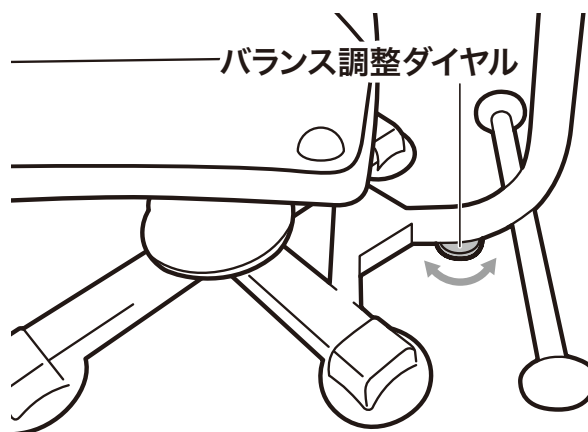


LEDライト (裏4箇所)

バランス調整ダイヤルについて

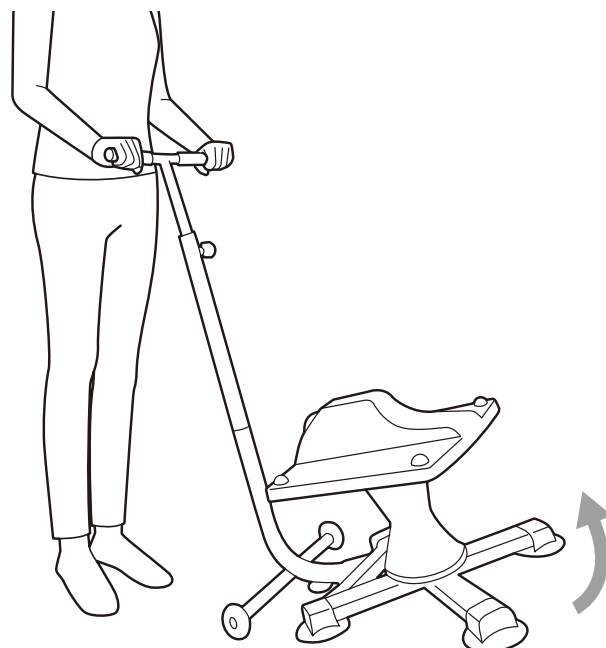
本体が安定しない場合、底面にあるバランス調整ダイヤルを回すことで安定することがあります。

バランス調整ダイヤルで調整しても安定しない場合は、平坦で安定した場所に設置してください。



移動について

2輪キャスターが付いているので、両手でハンドルを持ち、本体を斜めに倒して引いて移動してください。



■ 使いかた

⚠ 注意 (使用前の注意事項)

- ・ボルトなどの固定部はゆるみがないようしっかりと固定し、使用前にゆるみや大きながたつき、異音がないか必ず点検してください。また各部が正常に動作するか確認してください。
※支柱は固定しても構造上多少のぐらつきが生じますが、異常ではありません
- ・ゆったりと余裕がありすぎたり、垂れ下がる飾りがついた衣服は避け、身体のサイズにあった服装で行ってください。また、スリッパや靴下など滑りやすい状態で使用しないでください。
- ・アクセサリー類は外してから使用してください。
- ・運動に十分なスペースが確保できる平坦で安定した場所に設置し、床や既存の家具に傷がつくおそれがある場合は、敷物を敷くなどして注意して行ってください。
- ・摩擦などにより可動部から黒い粉が落ちる場合があります。必要に応じて床を保護するための敷物などを敷いてください。
- ・危険防止のため、使用前に本体が滑らないか安全性を必ず確認してください。万が一滑りやすい場合は、本体の下に滑り止めマットなどを敷いてください。
- ・LEDライトの上には乗らないでください。
- ・1回あたりの使用時間は10分以内としてください。

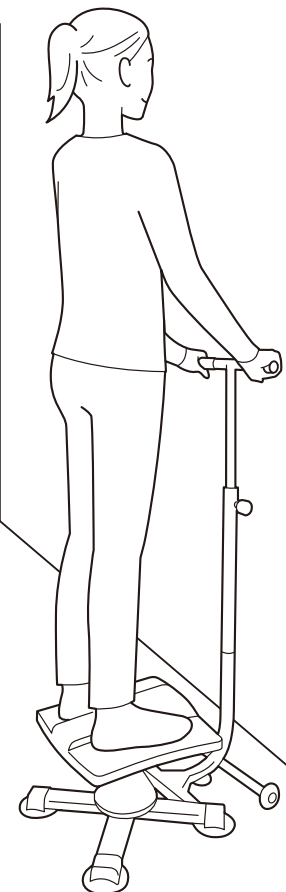
- 運動する前に準備体操をして、十分に体の筋肉、じん帯を伸ばしてからご使用ください。
- 本体に乗るときはハンドルを両手で握り、ステップ台に片足ずつ両足を乗せてください。
- 身体が前かがみにならないように垂直に立つことを意識してください。
- ステップ台には足の裏全体を乗せてください。つま先やかかとだけ乗せて動かすと不安定になります。

初心者は無理のないトレーニングを

- 初めて使用する際や慣れるまでは、図のように壁側が前方になるよう壁の前に設置し、ゆっくり運動を行ってください。
- 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強度は避けてください。

呼吸方法

- 普通の呼吸で息を止めたり力むことがなく、話ができる程度の強度で、楽しく行ってください。

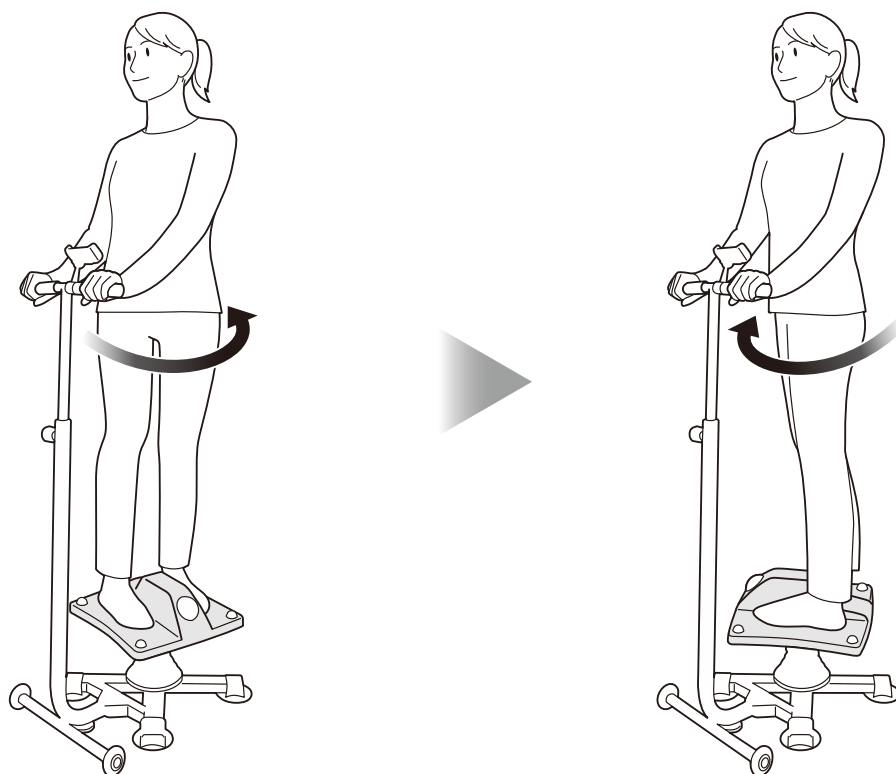


■ 使いかた(つづき)

使用方法 レベル1

使い始め、運動に不慣れな方、高齢者におすすめ

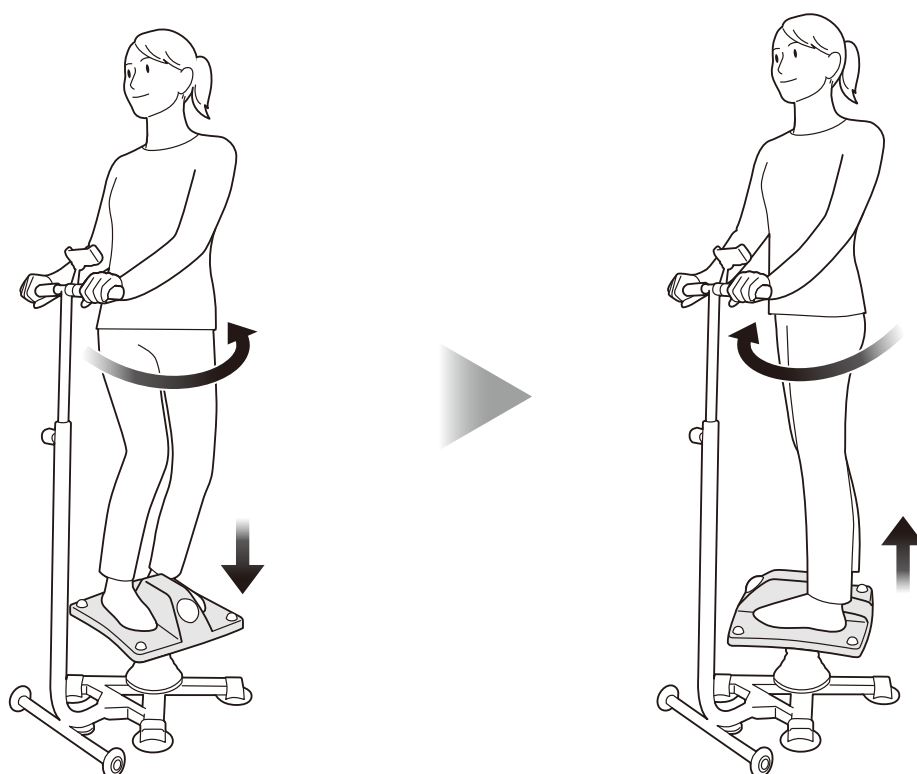
両手でハンドルを握り、上半身は前を向いた状態で、腰を左右にひねるように動かします。



使用方法 レベル2

運動に慣れてきた方におすすめ

両手でハンドルを握り、ひざを軽く曲げます。上半身は前を向いた状態で、上下にはずみをつけながら左右にひねるように動かします。

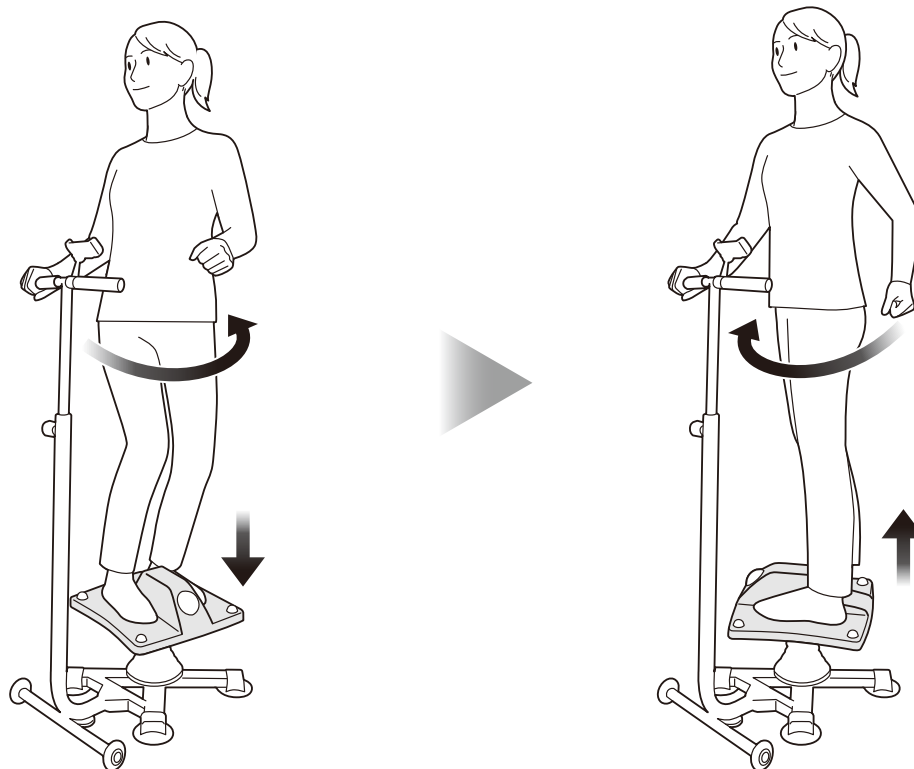


⚠ 不慣れな方、落下・転倒が心配な方は必ず両手でハンドルを握ってご使用下さい。

使用方法 レベル3 運動に慣れてきた方、運動強度を少し上げたい方におすすめ

片手でハンドルを握り、ひざを軽く曲げます。上半身は前を向いた状態で、上下にはずみをつけながら左右にひねるように動かします。腕を振るように動かすと、より効果的です。

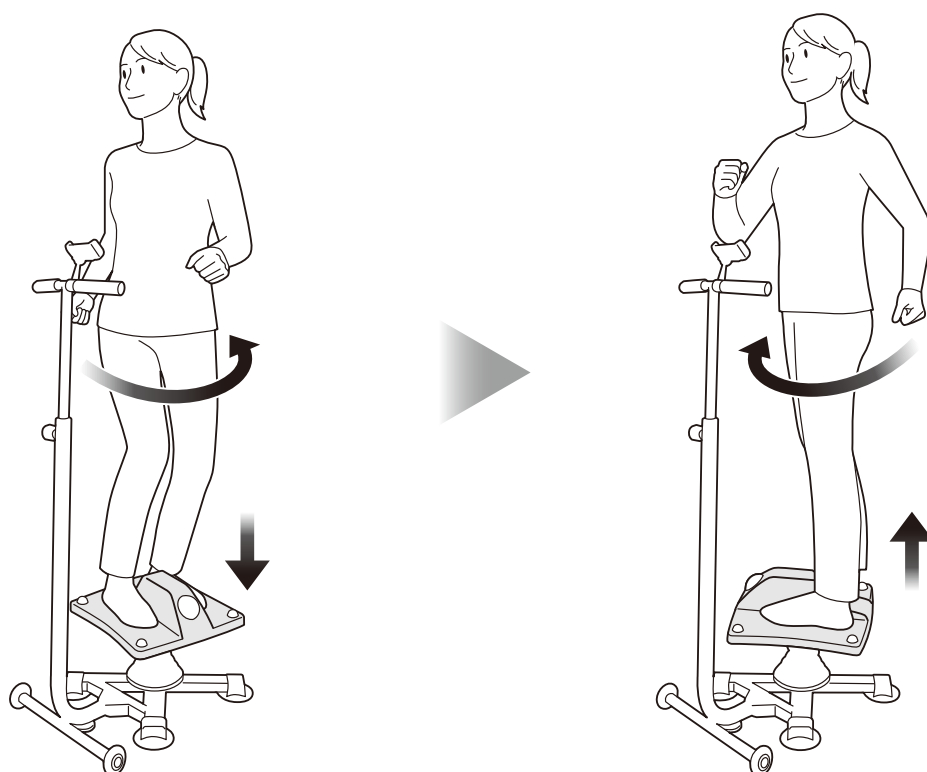
片手離し



使用方法 レベル4 運動強度を上げたい方やバランス感覚の良い方におすすめ

両手をハンドルから離し、ひざを軽く曲げます。上半身は前を向いた状態で、上下にはずみをつけながら左右にひねるように動かします。腕を振るように動かすと、より効果的です。

両手離し



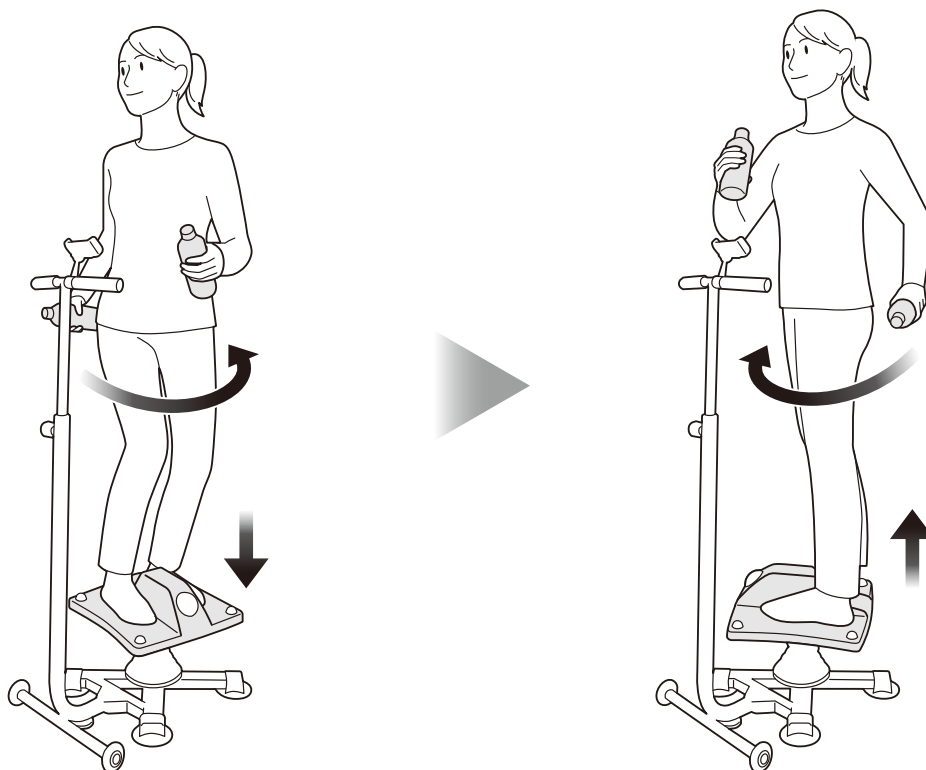
⚠ 不慣れな方、落下・転倒が心配な方は必ず両手でハンドルを握ってご使用下さい。

使用方法 レベル5

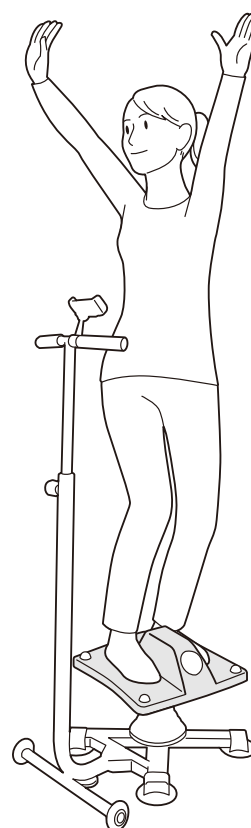
上半身も鍛えたい方、さらに運動強度を上げたい方や
バランス感覚の良い方におすすめ

両手をハンドルから離し、ひざを軽く曲げます。手には重りを持ち（水の入ったペットボトルなど）上半身は前を向いた状態で、上下にはずみをつけながら左右にひねるように動かします。腕を振るように動かすと、より効果的です。

両手離し



重りは持たずに両手を上げて行うのもおすすめです。



■お手入れ

汚れが付着した場合は、乾いたやわらかい布で拭き取ってください。
しつこい汚れの場合は、やわらかい布に水を含ませ、かたく絞ってから拭き取ってください。

⚠ 注意

お手入れをする際は、ベンジン、シンナー、アルコール、灯油などの溶剤や薬品類、磨粉などは使用しないでください。

■保管について

使用後は高温多湿、直射日光の当たる場所、転倒しそうな場所や子供が触れる場所を避けて保管してください。

長期間使用しない時は電池を取り出しておいてください。また、本製品を長期にわたりご使用いただくために、定期的に汚れなどを拭き取ってください。

■故障かなと思ったら

故障かなと思ったら下記の点をもう一度点検してください。それでも正常に動作しないときはお買い上げの販売店にご連絡ください。絶対にご自分で分解したり、修理改造はしないでください。けがや事故のおそれがあります。

症 状	確認していただくこと
LEDライトが点かない	・乾電池の＋、－極をご確認ください。それでも点かない場合は新しい電池に交換してください。
高さ調整ノブボルトが取り付けられない	・支柱を少し回して、穴の位置を合わせてください。
本体に安定感がない	・本製品の設置場所が水平な場所か確認をしてください。 ・ボルトなどの固定部はゆるみがないようしっかりと固定してください。 ※支柱は固定しても構造上多少のぐらつきが生じますが、異常ではありません
ガタガタと音がる	・上下にはずみをつけたときなどにガタガタと音がる場合がありますが、異常ではありません。

■仕様

電 源	アルカリ単三乾電池 ×3個(テスト用電池付属)
本 体 寸 法	(約)W41×L55×H94~115cm
本 体 重 量	(約)9.5kg
材 質	本体：鉄 ステップ台：PP ハンドルグリップ：EVA スマホホルダー：ABS
耐 荷 重	90Kg 以下
製 造 国	中国

※製品の仕様およびデザインは性能・機能向上のため予告なく変更する場合があります。

■破棄について

お住まいの自治体の分別ルールに従って破棄をしてください。

お客様相談窓口のご案内

修理・お手入れ・お取り扱いなどのご相談は、まずは購入先へご連絡ください。

☎ 03-6381-6336 株式会社ヴァルテックス
受付時間 / 平日10:00~17:00 (土日・祝日、当社の休日を除く)

ご相談窓口における個人情報のお取り扱いについて

株式会社ヴァルテックスは、お客様の個人情報やご相談内容をご相談への対応や修理、その確認などのために利用し、その記録を残すことがあります。また、折り返し電話をさせていただくための、ナンバー・ディスプレイを採用しています。なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に提供しません。お問い合わせは、ご相談された窓口にご連絡ください。

保証書

持込修理

ダンシングクイーン

保証期間(本体)	お買い上げ日より1年間		
お買い上げ日	年 月 日		
お客様	ご住所 _____		
	お名前 _____ 様		
	電 話 () — _____		
販売店	住所・販売店名 _____		
	() — _____		

※記入漏れや保証書を改ざんした場合、保証書および品質保証規程は無効となり、適用されません。

本書はお買い上げ日から下記期間中に故障が発生した場合に、下記の保証内容で無料修理を行うことを約束するものです。修理・交換の際に必ず保証書をご提示ください。詳細は下記の保証規定をご参照ください。

※販売店の記入欄が空欄の場合、お買い上げ年月日および販売店名が分かるレシートまたは領収書等を一緒に保管いただき、修理・交換の際に必ずご提示ください。

- 取扱説明書の記事内容に従った正常な使用状態で保証期限内に故障した場合、お買い上げ日から一年以内は無償で修理・交換いたします。
- 修理ご依頼品の発送料および諸経費はお客様のご負担になります。
※ご発送される場合、傷が付かないように柔らかい紙や布で包んでダンボール箱に入れてください。
- 保証期間中はご購入元にご連絡の上、商品をご発送ください。保証の規程に従って対応させていただきます。
- 保証期間内でも、次の場合には有料修理となります。
 - イ. お買い上げ後の落下、引越し、輸送等による故障および損傷
 - ロ. 使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷
 - ハ. 使用中に生じたキズ、汚れ等外観上の変化
 - ニ. 火災、地震、水害、落雷その他の天災地変、公害や異常電圧、盗難等による故障および損傷
 - ホ. 落下等不注意、ならびに乱暴な扱いによる故障および損傷
 - ヘ. 車両、船舶等に搭載された場合に生じる故障および損傷
 - ト. 一般家庭以外(たとえば業務用等)に使用された場合の故障および損傷
- 本体以外の付属品は保証の対象外です。
- 本書は、日本国内においてのみ有効です。
- 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。



発売元

株式会社ヴァルテックス

〒151-0053 東京都渋谷区代々木1-11-2 フロンティア代々木1F
お客様窓口：03-6381-6336 (受付時間／平日10:00～17:00)