

トランポリン 取扱説明書

組立て動画



STEADY トランポリン 組立て方法



トレーニング動画



STEADY トランポリン トレーニング動画



■ 安全にご使用いただくために

この取扱説明書は大切に保管してください。

この度は「トランポリン」をご購入いただき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。

警告

1. 記載の項目および注意事項を厳守されずにご使用されて生じた如何なる事故につきましても、弊社は一切責任を負いかねます。
2. 本製品はトレーニングを目的としています。本来の用途以外に使用しないでください。説明以外の使い方によって生じた損害に関して、弊社は一切責任を負いかねます。
3. 本製品の使用や、その他本製品を原因とするトラブル・事故・怪我・機材等の破損について、弊社は一切責任を負いかねます。
4. 火災、地震、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る損害に関して、弊社は一切責任を負いかねます。

使用前の注意事項

1. 本製品を組立てる際は本書に記載の方法に従い、内容を守って取り付けてください。誤った方法で取り付けると、事故の原因になります。
2. 製品は硬く水平な場所で組立て、使用してください。大人の方2名以上での組立てを推奨します。
3. ご使用のたびに、ボルトの緩みや異常がないかご確認ください。
4. ご使用前に破損などがなかったか確認し、異常が発見された場合は使用を中止してください。怪我につながる恐れがあります。
5. 体調が優れない時は使用しないでください。身体に疾患がある方、妊娠中の方は医師に相談してからご使用ください。ご使用中に体調が悪くなった場合は、すみやかに使用を中止して医師の診断を受けてください。
6. 本製品の使用は健康な方を対象としています。治療目的としてのご使用には適しません。間違った使用方法や過度なご使用は健康を損なう場合があります。

使用中の注意事項

1. 自己責任のもとでトレーニングを行ってください。記載の警告および注意事項を厳守されずにご使用されて生じた如何なる事故につきましても、弊社は一切責任を負いかねます。
2. 本製品を使用する際は、床への傷対策を行ってください。事故、怪我、床や家具などに破損が発生した場合でも、弊社では責任を負いかねます。
3. 周囲に人がいないことを確認の上、安全な場所でご使用ください。特に小さなお子様がいるご家庭では、製品のご使用と保管には十分注意してください。
4. 小さなお子様やペットがいる場所でのトレーニングは避けてください。本製品は大人の方がご使用いただけるよう設計されています。小さな部品が含まれておりますので、誤飲にご注意ください。
5. お子様の本製品を使用する場合は、安全の確保のために大人の方が付き添ってください。
6. 本製品は1人用です。使用中は使用者以外は製品に触れないようご注意ください。
7. 使用中は巻き込みによる怪我を防ぐため、身体のサイズに合った運動着を着用してください。
8. 使用中はメガネを着用しないでください。

お手入れと保管について

1. お手入れの際は、柔らかい布などで汚れを拭き取りご使用ください。
2. 製品を鋭いものや腐りやすいものの周りで使用しないでください。
3. 製品を直射日光の当たる場所や暖房機器の影響がある場所で保管しないでください。
4. 製品を水などで濡れた状態で使用しないでください。滑りやすくなるため怪我をする恐れがあります。柔らかい布などで水分を拭き取りご使用ください。








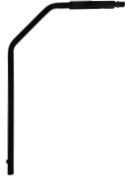
■ 製品仕様について

改良のためデザイン・仕様を一部変更している場合があります。あらかじめご了承ください。

本体サイズ	直径約102cm×高さ約22cm	本体重量	約6.7kg	耐荷重量	最大150kg
-------	------------------	------	--------	------	---------

梱包部品一覧表

1. 梱包を開けましたら、組立てを行う前に各部品が揃っているかご確認ください。
2. 不足している部品がある場合は、お手数ですがSTEADYカスタマーサポートまでご連絡ください。その際、下記部品名称をお知らせください。(連絡先:P9)
3. 不足している部品がある場合は、部品全てが揃うまで組立てやご使用をお控えください。

<p>1.本体</p> 	<p>2.カバー</p> 	<p>3.脚×6</p> 	<p>4.支柱×2※</p> 
<p>5.支柱ネジ(長)×2※</p> 	<p>6.支柱ネジ(短)×2※</p> 	<p>7.安全バー※</p> 	<p>8.安全バー(ストッパー側/ボタン付き)※</p> 

※は安全バー有りの製品に同梱される部品です。
安全バー無しの製品には同梱されませんでしたのでご了承ください。

組立て手順

組立て動画をご用意しております。
QRコードよりご覧ください。



組立て動画



注意

- ・製品を開封後、匂いが気になる場合はカバーを日陰干ししてください。
- ・大人の方2名以上での組立てを推奨しております。

1

本体を平らな場所に置きます。



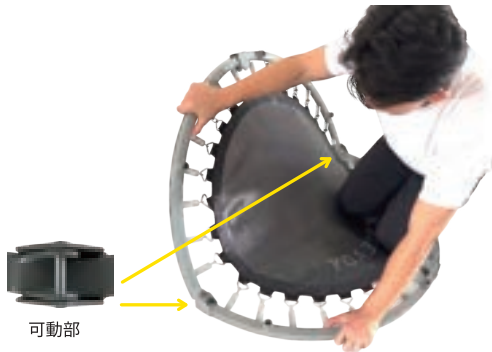
2

本体を半円に広げます。



3

本体の下半面を手で固定しながら、上半面をもう片方の手で押し倒し、折り畳まれた状態から開きます。



可動部

⚠ 注意

可動部に指を挟まないようにご注意ください。開きにくい場合は、腕の力だけでなく、体全体で徐々に体重をかけるように押し開いてください。

4

本体にカバーを取り付けます。脚を取り付けるための6箇所の突起部を、カバーの穴に合わせて徐々に被せていきます。

⚠ 注意

カバーを取り付ける際、破れないようにご注意ください。



5

本体に脚を取り付けます。

⚠ 注意

脚がカバーを噛まないようご注意ください。カバーが破れる原因となります。



6

本体を上下にひっくり返します。



■ 分解 / 折り畳み手順

1

本体を上下にひっくり返し、脚を全て取り外します。



2

カバーを取り外します。



⚠ 注意

カバーを着けたまま本体を折り畳むと、カバーが破れる原因となります。

3

本体を折り畳みます。可動部に触れないように、右手を11時、左手を8時の位置に置きます。本体のフレーム部分をしっかりと持ちながら、後ろへ体重をかけ本体を引き起こします。



4

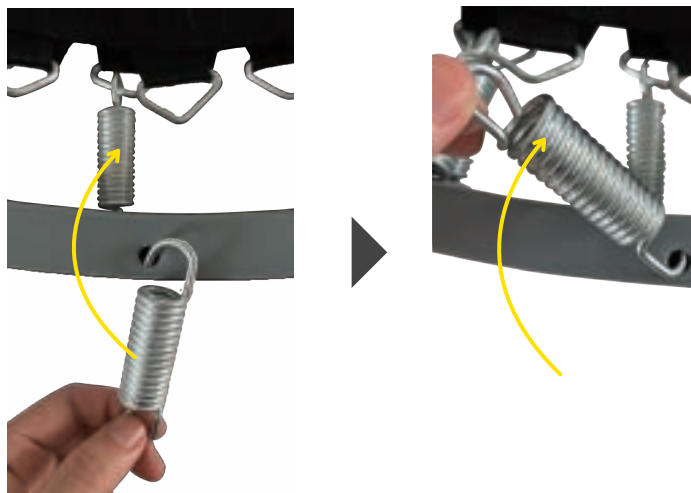
半円状に畳まれたら、さらに半分に折り畳みます。



■ スプリングが外れてしまった場合の取り付け手順

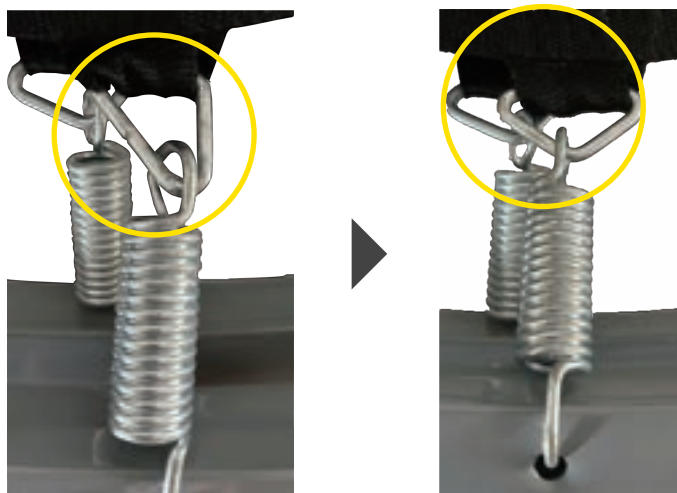
1

本体の外側からスプリングを取り付け、時計回りに回します。



2

三角の金具の向きを90°回します。スプリングの隙間に金具を通し、スプリングを取り付けます。



■ 安全バーがある場合の組立て手順

- 1 安全バーを安全バー(ストッパー側/ボタン付き)と接続します。



⚠ 注意

ストッパーに指を挟まないようにご注意ください。

- 2 本体に取り付けた脚のキャップを外し、支柱を取り付けます。



⚠ 注意

カバーを着けたまま本体を折り畳むと、カバーが破れる原因となります。

- 3 1.を支柱に挿し込みます。高さは3段階に調整可能です。



- 4 支柱上部に支柱ネジ(長)を、支柱下部に支柱ネジ(短)をそれぞれ2箇所ずつ取り付けます。



支柱下部

支柱上部

※安全バーを分解する場合は、組立て手順と逆の方法で取り外してください。

■ トレーニングについて

トレーニング動画をご用意しております。
QRコードよりご覧ください。



トレーニング動画

1. スモールジャンプ

ウォーミングアップを兼ねて、足を軽く開き身体をほぐすイメージで飛びます。

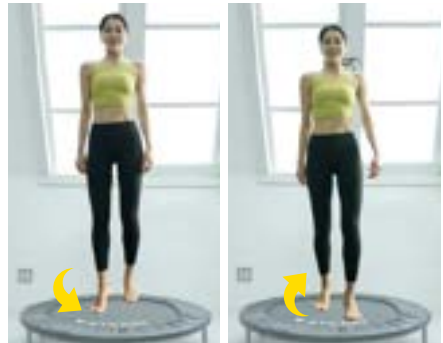
止まらないようにジャンプを続け、2分間を目安に行います。



2. スイッチ

ジャンプをする度に、脚を前後に入れ替えて飛びます。リズム良く、トランボリンの幅をいっぱいに使います。

無理のないペースで始めて、慣れてきたら2分間を目安に行います。

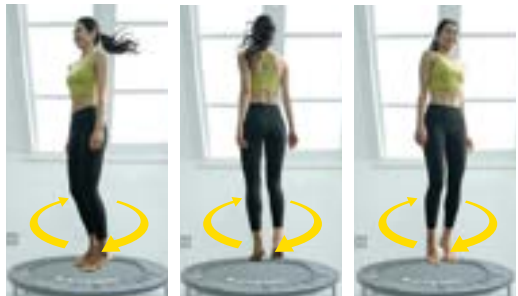


3. 回転ジャンプ(数回で一回転)

初めは小さめに、数回のジャンプで1周回転します。体のバランスが崩れないよう、右回り左回り、どちらの方向でも跳ぶようにします。

慣れてきたら高いジャンプで回転をしてみて、より少ない数で1周します。回転を取り入れることで、体幹をより鍛えることができます。

無理のないペースで始めて、慣れてきたら2分間を目安に行います。



4.ツイストジャンプ

腰を左右にひねりながら跳びます。大きく飛びすぎず、リズム良く小刻みに飛びながら、体をひねります。体幹周りを鍛え、特にお腹の横にある腹斜筋を効果的に引き締めることができます。無理のないペースで始めて、慣れてきたら2分間を目安に行います。



5.ハイタッチジャンプ

跳んだときに一番高いところで頭の上で手を叩きます。通常のジャンプに上半身の動作を加えることにより、全身を効率的に使えます。リズム良く何度も跳ぶことで、上半身が更に引き締まります。無理のないペースで始めて、慣れてきたら2分間を目安に行います。



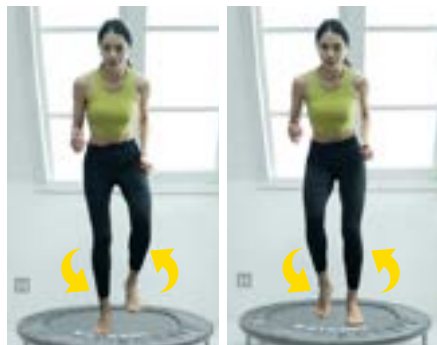
6.開脚ジャンプ

高く跳びながら脚を開きます。通常のジャンプと比べ大きく飛ばないと、脚を広げて閉じる動作ができません。体幹部や、太腿の引き締めにも効果的です。呼吸が乱れる場合は、他の動作を行います。無理のないペースで始めて、慣れてきたら2分間を目安に行います。



7.ダッシュ

トランポリンの上で勢いよく走ります。手を大きく振り、脚を高く上げ、大きな動作を意識することでより負荷を高めることができます。負荷が高く難いため、無理に走って怪我をしたり、トランポリンを破損したりしないようご注意ください。はじめは10～20秒を目安に行い、無理のないペースで行います。




■ 不具合と感じたら

症状	対応方法	参考ページ
組立て時、本体が開かない	腕の力だけでなく、体全体で徐々に体重をかけるように押し開いてください。	P3
本体がガタつく	脚が緩んでいる場合があります。きつく締め直してください。	P3
スプリングが外れた。 三角の金具が回転している	お客様自身で取り付け直ししていただくことができます。組立て動画内にも解説をご用意しております(4:33)。説明書の表紙のQRコードを読み込みご確認ください。	P5
スプリングが壊れた 三角の金具が壊れた	交換が可能です。STEADYカスタマーサポートへお問い合わせください。	P9
カスタマーサポートに 電話で問い合わせたい	03-4530-3012までおかけください。受付時間は平日9:00～17:00となります。	P9

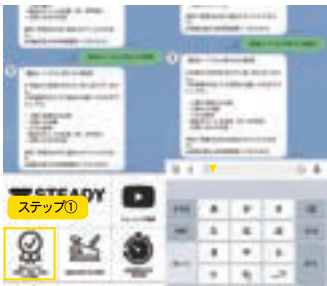
■ STEADYカスタマーサポートへ連絡したい場合

- 製品にご質問、不具合がございましたら、QRコードを読み込んでいただき、LINEかメールフォームからお問い合わせください。
- 快適に末長くご使用いただくためのアフターサポートとして、音声電話によるヒアリングを行うことがあります。

LINEでのお問い合わせ



ステップ① “製品トラブル”をタップしてください。
ステップ② ご質問を入力してください。



お問い合わせフォームからのメール送信



お名前、メールアドレス等をご入力の上、送信ボタンをクリックしてください。



【STEADYカスタマーサポート連絡先&営業時間】平日9:00～17:00 / 年末年始を除く
メールアドレス: support@steadyjapan.zendesk.com
電話番号: 03-4530-3012

アフターサービスについて

保証期間

- ご購入日より365日間となります。公式LINEにご登録いただくことで500日に延長が可能です。
- 保証期間内に取扱説明書に従ってご使用になっていた場合、保証適用外の事項に該当しない場合は無償交換が可能です。
- 保証期間が過ぎた場合は、仕入れが可能な部品に限り有償にて部品交換させていただきます。

LINE公式アカウントに
友だち登録すると

保証期間が

500日に延長! /



保証適用外の事項

- 取扱説明書に記載されている正しい組立て方法、使用方法、保管方法、取り扱い方法以外のご使用により不具合や事故が発生した場合
- 仕様の範囲内と判断された場合（駆動音、製造過程で生じる気泡、折れ、細かな汚れ、輸送中の小傷や擦れなど）
- 輸送中に外箱や梱包材が破損した場合でも、製品に不具合が生じていない場合
- 中古品のご購入や公式サイト/公式販売モール以外でご購入した場合（有償での対応は可能）
- ご自身での修理や改造などが見受けられる場合
- 地震、火災、台風、落雷などの天災や、薬品、酒、水、石、塩分など、外から受ける要因による不具合や事故が発生した場合
- 未開封、未使用に関わらず保証期間を過ぎた場合

STEADYカスタマーサポートへのお問い合わせ方法

- 不具合が疑われる場合や、交換をご希望の場合はSTEADYカスタマーサポートまでお問い合わせください。（参考:P9）
- お問い合わせの際には、不具合が疑われる箇所の画像もしくは動画を添付してください。

注意事項

- 製品の不具合などによりお客様に生じた機会損失や金銭的損害については、弊社では責任を負いかねます。
- 保証期間内の製品で不具合と判断した場合は、基本的に部品交換の対応を取らせていただきます。出張サービスや業者手配による設置、組立て、解体、梱包、修理等は原則対応しておりません。

