

Lourdes STYLE



EMS PLANK TRAINER

ルルドスタイル EMSプランクトレーナー

品番 AX-FYL900



目次

△ 安全上のご注意	1～4	📁 保管について	11
🔍 梱包内容と各部の名称	5	🔧 故障かなと思ったら	12
👤 使いかた	6～10	⚙️ 仕様	13
🧼 お手入れ	11	♡ 保証とアフターサービス	裏表紙

このたびはAX-FYL900をお買上げいただき、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。**なお、この取扱説明書には保証書がついています。お読みになられたあとも、大切に保管してください。

※デザイン仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

⚠ 安全上のご注意

ご使用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に必ずお守りいただく事を説明しています。

警告表示の意味	表示内容を無視して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、次の表示で示しています。	
 警告	この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容です。	 禁止を促す記号
 注意	この表示の欄は、「傷害を負う可能性または物的損害のみが発生する可能性が想定される」内容です。	 強制を促す記号

⚠ 警告

症状について

 **本製品は健康の維持・増進を目的とした製品であり健康な方を対象としています。次に該当する方は本製品を使用しないでください。**

・医師が使用を不適当と認めた方

自分で意思表示のできない方や身体の不自由な方には使用させないでください。
けがの原因になります。

 **次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。**
事故や健康を害するおそれがあります。

- ・医師の治療を受けている方や、身体の異常を感じている方、安静を必要とする方、体温が38℃以上(有熱期)の方、倦怠(けんたい)感・悪寒・血圧変動などが感じられる方、衰弱している方
- ・知覚障害のある方、めまいやふらつきなど平衡感覚に異常のある方、平衡感覚に影響が出る薬を服用中の方、緑内障や網膜剥離、結膜炎の方など目に障害のある方、中耳炎など耳に障害のある方
- ・妊娠初期の不安定期から出産直後までの方
- ・皮膚疾患のある方(各種皮膚炎、皮膚感染症、皮下組織の炎症、内出血しやすい方)
- ・血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方(脳卒中、脳梗塞、狭心症・発作経験者、血栓症、抗凝固薬を服用している方、血塞症、動脈瘤、静脈瘤などの方、またはその疑いがある方)
- ・骨粗しょう症など骨に異常のある方(骨折している方・しやすい方)
- ・心臓に障害のある方

- ・ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
- ・呼吸器障害をお持ちの方
- ・高血圧症の方(血圧異常の方)
- ・内臓疾患(胃炎、肝炎、腸炎)などの急性症状のある方
- ・悪性の腫瘍のある方
- ・リウマチ症、痛風、変形性関節炎などの方、捻挫、肉離れなどしている方・しやすい方、骨髄炎、腱鞘炎、むち打ち症、頸椎損傷、脊柱管狭窄症、急性関節炎、裂孔ヘルニア、腹壁ヘルニアなどの方
- ・けんしょう(腱鞘)炎の方
- ・過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
- ・腰痛(椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など)のある方や背骨が曲がっている方
- ・脚、腰、首、手にしびれのある方
- ・リハビリテーション目的で使用される方

その他、怪我をしている方、内出血している方、内出血の可能性のある方、術後間もない方、伝染性疾患の方など、上記以外に身体に異常を感じている方

使用中、身体に異常を感じた時はすぐに使用を中止し、医師に相談してください。
健康を害するおそれがあります。

ご使用について



幼児やお子様を使用させたり、本体で遊ばせたりしないでください。
事故やけがの原因になります。

本製品は1人用です。同時に2人以上でご使用にならないでください。
本製品の使用中には、同時に他の機器を併用しないでください。
事故やけが、故障の原因になります。

ピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身に着けたままでの運動は絶対にして
しないでください。

機器の破損、事故やけがの原因になります。

健康のため食後すぐの運動は避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや、飲酒後の運
動はしないでください。

体調不良の原因になります。

小さなお子様やペットのいる場所での運動・保管はおやめください。

事故やけがの原因になります。

直射日光の当たる場所や湿気が多い場所、熱器具の近く、屋外には設置しないでください。

感電・漏電・発火の原因になります。

プレートに立っての使用はしないでください。

事故やけがの原因になります。

本体の隙間には動作中以外でも絶対に手や物を入れたりしないでください。

事故やけがの原因になります。

本製品の上で飛ぶなどの過度な使い方はしないでください。

事故やけがの原因になります。

動作中の乗り降りはしないでください。必ずプレートに乗ってから作動させてください。

また、降りる際も停止させてから降りてください。

事故やけがの原因になります。

本製品は家庭用のエクササイズ機器です。学校・スポーツジム・業務用など、不特定多数の
方による使用はしないでください。また、運動以外の目的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。

本製品の使用体重制限は最大100kgです。

体重が100kgを超える方のご使用はしないでください。

ご使用中、機器が破損するおそれがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。

本製品の連続使用時間は最大5分です。5分を超える過度の使用はおやめください。

身体に過度の負担を与え、けがや事故の原因になります。

使用中に本体がガタつくほど前後左右に振動を与えたり、周囲の人が使用者や本体を押したり
引いたりしないでください。

安定性を損ない重大な事故の原因になります。



本製品の「設置時」「使用時」「移動時」に本体隙間に手、指などを挟まれないようにご注意く
ださい。

事故やけがの原因になります。

運動中に身体を壁や柱にぶつけないよう、広い場所に設置してください。

1人での運動に不安を感じている方、他者から見てそう感じられる方が使用される場合、大人
(健常者)の介添えの上、ご使用ください。

⚠ 安全上のご注意

⚠ 警告

電源について

⊘ 電源コードを傷つけたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったりしないでください。また、本体の底でコードを踏んだ状態のまま使用しないでください。感電・ショート・火災の原因になります。

電源コードやACアダプターが傷んだり、コンセントの差込がゆるいときは使用しないでください。

感電・ショート・火災の原因になります。

お手入れの際は必ずACアダプターをコンセントから抜いてください。また、ぬれた手で抜き差ししないでください。

感電やけがの原因になります。

ACアダプターは付属品の指定されたものを使用してください。また、付属のACアダプターはほかの商品には使用しないでください。

MODEL No.	IVP1200-2000P
-----------	---------------

他のアダプターを使用すると故障の原因になります。

⚠ 停電の時はすぐに電源を切り、ACアダプターをコンセントから抜いてください。感電やけがの原因になります。

電源は交流用100V専用コンセントを使用してください。

火災やけがの原因になります。

ACアダプターを抜くときは、コードを持たずにACアダプター本体を持って引き抜いてください。

感電・ショート・発火の原因になります。

使用時以外はACアダプターをコンセントから抜いてください。

絶縁劣化による感電・漏電・火災の原因になります。

異常(故障)について

⊘ 故障を発見したときはすぐに使用を中止し電源を切ってください。事故やけがの原因になります。

⚠ 緊急時や動作中に異常を感じたら、直ちにACアダプタープラグを本体から抜いてください。事故やけがの原因になります。

その他

⊘ 改造はしないでください。また、機器が故障した場合には、勝手に修理などせず、販売店又は製造販売元に連絡してください。

火災・感電・けがの原因になります。



注意

ご使用について



浴室など湿気の多い場所では使用しないでください。また、水などの液体がかからないようにしてください。

感電や故障の原因になります。

布団の中や、毛布などをかぶせて使用しないでください。

本体内部が高温になる可能性があります。

本体には、特にご注意いただきたい内容をラベルにして貼り付けています。ラベルをはがしたりしないでください。

本製品は、各部に樹脂を使用していますのでシンナーなどの溶剤や中性洗剤以外でのお手入れはおやめください。



本製品を移動させるときは停止させてから、両手でかかえて持ち運んでください。

設置前には部品が揃っていること、本体にひび割れなど破損がないことを必ずご確認ください。部品不足や破損がある場合は、お手数ですが弊社カスタマーサービス課までご連絡ください。

本製品は、床強度がしっかりとした水平な床の上に設置し、使用中及び本体の保管の際にも必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。

直接床材の上で使用した場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色する場合があります。特に畳の上では使用しないでください。畳に損傷を与えます。

設置完了後、大きなグラつきやガタつきがないことを必ずご確認ください。

幼児や自分で意思表示ができない方、取扱説明書・警告ラベルの内容が理解できない方がお一人でお製品に触れ、誤作動をしないように十分ご注意ください。

誤った操作は事故の原因になります。

本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れなどを拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。

長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品などの劣化が起こる場合があります。

長期間保管され再び使用される場合は、本書の記載事項を再確認のうえご使用ください。また、長期間使用されなくとも、油切れ及びサビの発生などが予想されますので、本書の記載事項を確認し、しばらく動作をさせて異常がないことを確かめてからご使用ください。

🔍 梱包内容と各部の名称

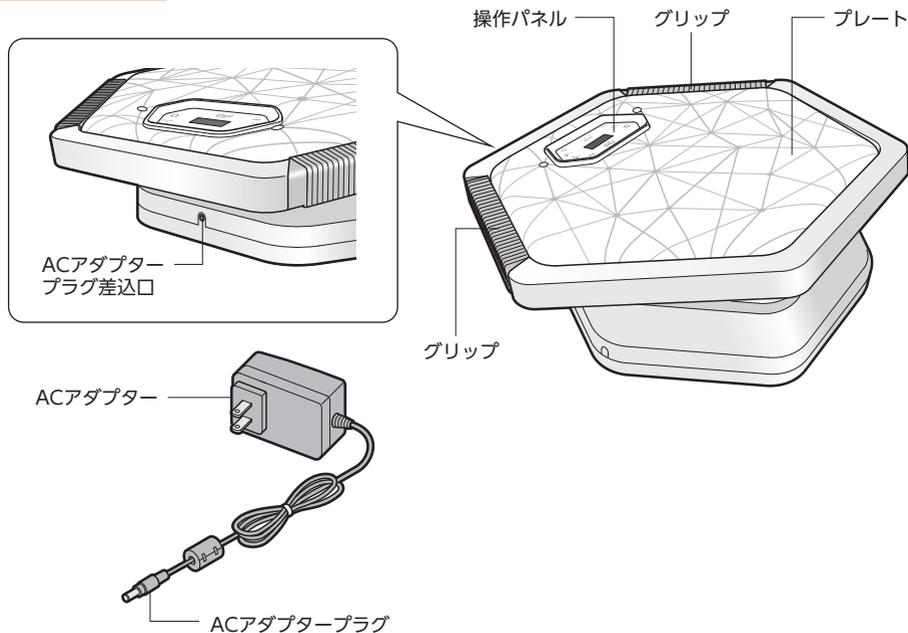
梱包内容の確認

開梱したら、ご使用になる前に以下のものが揃っているか確認してください

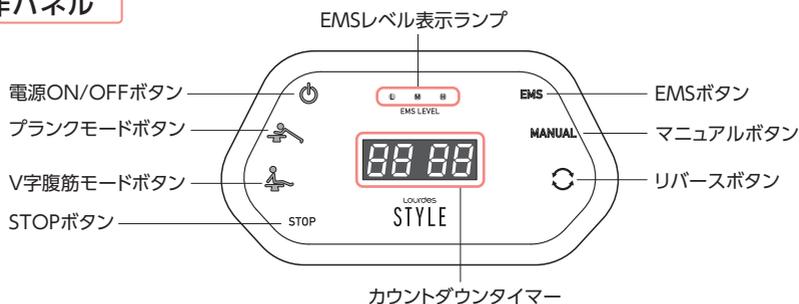
- 本体
- ACアダプター

各部の名称

本体



操作パネル

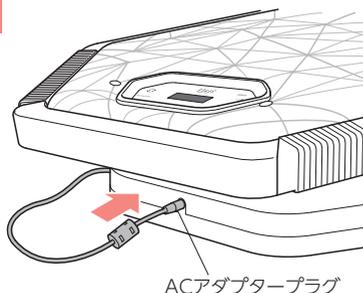


ご使用前の準備

⚠️ 注意

- 必ず水平で、本体が安定する場所で使用してください。
- 床の保護のため、マットなどを敷いてください。
- 運動中に身体を壁や柱にぶつけないよう、広い場所に設置してください。

1

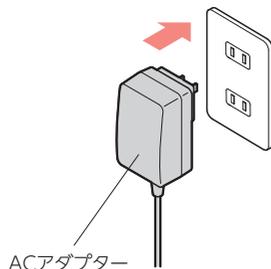


ACアダプタープラグを 本体につなぐ

⚠️ 注意

- まっすぐ奥まで差し込んでください。

2



ACアダプターをコンセントに 差し込む

⚠️ 注意

- まっすぐ奥まで差し込んでください。

3



電源ボタンを押して ONにする

「電源ボタン」と液晶表示が点灯します。

エクササイズをする

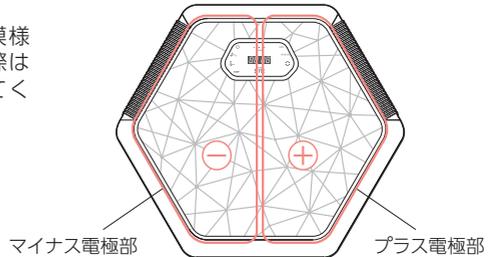
2種類のプログラムモードとマニュアルから運動方法を選べます。

※EMSと一緒に使うときは「EMSボタン」を操作します (→P.10参照)



●EMSについて

プレート表面にプリントされた幾何学模様はEMSの電極部です。EMSをご使用の際は両方の電極部に素肌が触れるようにしてください。



●タイマーについて

- 本製品には自動オフタイマー機能があります (Low: 1分、Middle: 3分、Hi: 5分)。
- 使用するモードのボタンを押すたびにタイマー表示が1分、3分、5分と切替わります。
- 本製品は運動強度=運動時間です。最初は短い時間 (Low) からチャレンジして、無理なく強度アップしていきましょう。

選択中のタイマーを表示して
カウントダウン



1 本体に乗る

各モードに合わせてプランクトレーナーに乗ります。
下図を参考に正しい姿勢を作りましょう。

⚠ 警告

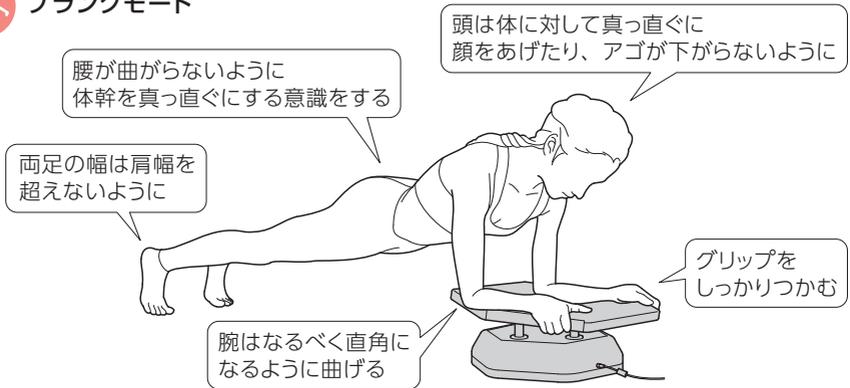
- 本製品の上で飛ぶなどの過度な使い方はしないでください。
- 動作中の乗り降りはしないでください。必ずプレートに乗ってから作動させてください。また、降りる際も停止させてから降りてください。
- 立って使用しないでください。

⚠ 注意

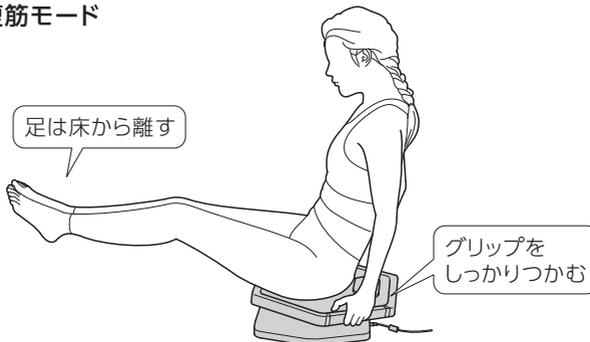
- 設置完了後、大きなグラつきやガタつきがないことを必ずご確認ください。



プランクモード

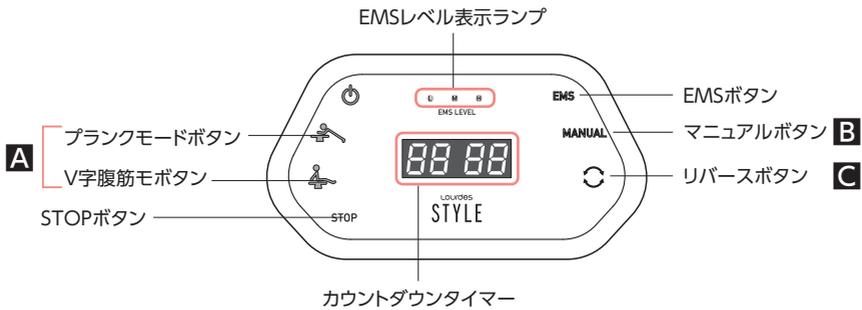


V字腹筋モード



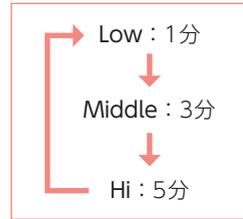
※EMSを使用する場合は、プレート面に素肌が触れるようにしてください。

2 エクササイズを開始する



A プログラムモードを使用する

「プラックモードボタン」[V字腹筋モードボタン]のどちらかを押すとプログラムモードがスタートします。
ボタンを押すごとにカウントダウンタイマーが切り替わります。



プラックモード

体幹エクササイズの基本「プラック」にEMSとスイングでさらにハードに。
太ももから上腕までの筋肉に働かせます。



V字腹筋モード

ランダムに回転するプレートの上でバランスを保とうとすることで運動強度がアップ。
おしりやお腹周辺を集中エクササイズ。

B マニュアルを使用する

「マニュアルボタン」を押すと同じ方向に回転をします。
ボタンを押すごとにカウントダウンタイマーが切り替わります。



リバーズを使用する

「リバーズボタン」を押すと逆転に切り替わって動作します。
もう一度押すと正転に戻ります。



3 EMSを使う

「EMSボタン」を押すと選択したモードにプラスしてEMSがスタートします。
ボタンを押すごとにEMSレベルが切り替わります。



POINT

- 左右の電極に素肌が触れるように乗ってください。(P.7参照)
- EMSをご使用の際は素肌が電極部に触れるようにしてください。
- EMSが感じにくい時は、絞ったタオルなどでプレート表面またはプレートに触れる素肌に水分を与えてからご使用ください。

警告

- 水を直接かけると、滑りやすくなり大変危険ですのでおやめください。

- EMSは単独でも使用できます。
その場合は、ボタンを押すたびにEMSレベルとタイマーが同時に切替わります。



4 エクササイズを終了する

設定したタイマーの時間で自動的に停止します。(P.7参照)
途中で停止する時は「STOPボタン」を押してください。

※「STOPボタン」を押すと、プレートが動作中の位置で停止します。電源ボタンを押すと、正位置に自動で戻ります。

お手入れ

警告

- 必ず電源が「切」の状態ですACアダプターをコンセントから抜いて行ってください。

- やわらかい布でから拭きしてください。
- 汚れがひどいときは、ぬるま湯でうすめた中性洗剤にやわらかい布を浸して、よく絞って拭き、最後から拭きしてください。
- 変色などの防止のため、シンナー、ベンジンなどは使用しないでください。
- 年に一度は電源プラグ（金属部分）をから拭きをしてください。
（絶縁劣化防止のため）

保管について

- 汚れやホコリを取ったあと、湿気の少ないところに保管してください。
- 長期間ご使用にならないときは、カバーなどをかけてホコリがつかないようにしてください。
- 幼児やお子様の手の届くところには保管しないでください。
- 廃棄は必ず各都道府県、市町村の指示にしたがってください。
- コード類はねじれをほどこいて保管してください。

🔧 故障かなと思ったら

修理に出す前に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上げの販売店に修理を依頼してください。絶対に分解したり、修理改造はしないでください。異常動作をしてけがや事故のおそれがあります。

動かない	ACアダプターが抜けていませんか？ ACアダプターをコンセントに差し込んでもう一度操作してください。
	「ERR」表示が出ていませんか？ 付属の専用ACアダプターを使用してください。
	「AL」表示がでていませんか？ はさみ込み防止機能が動いていますので、電源ボタンを押して正位置に戻してください。
運転中に停止した	設定した時間が経過するとタイマー機能がはたらき、自動的に運転が停止します。故障ではありません。スイッチを押すと運転を再開します。
	「AL」表示がでていませんか？ はさみ込み防止機能が動いていますので、電源ボタンを押して正位置に戻してください。
異音がる音が大きい	動作音は構造上発生するものですので、異常ではありません。
電気刺激を感じない	「EMSボタン」のランプは点灯していますか？ 「EMSボタン」を押してください。
	プレート部が肌に密着していますか？ P.8を参考に正しく体を密着させてください。プラス・マイナス両電極側に素肌が触れるようにしてください。
	プレート部がゴミやホコリで汚れていませんか？ 「お手入れ」(P.11)を参考に拭きとってください。
電気刺激が弱い	プレート部や肌が乾燥していませんか？ 濡らして絞ったタオルなどで、水分を与えてください。
	プレート部がゴミやホコリで汚れていませんか？ 「お手入れ」(P.11)を参考に拭きとってください。
片側の電気刺激が弱い	プラス・マイナス電極にバランスよく身体が乗っていますか？ 両腕(両手)が左右の電極になるべく均等に触れるように、体の向きや位置を調整してください。
電気刺激が途中で止まる	タイマーが働き、自動停止しますが故障ではありません。
ランプが点滅する	原点復帰の動作中です。



仕様

販売名	ルルドスタイル EMSプランクトレーナー
商品番号	AX-FYL900
電気定格	AC100V 50/60Hz 24W
アダプター定格	入力 AC100-240V 50/60Hz 0.7A 出力 DC12V 2A
タイマー	1/3/5分自動オフ
製品サイズ	(約) W510×L450×H185mm
製品重量	約7.5kg
素材	ABS樹脂、鋼板、POM
EMS出力周波数	約30Hz
生産国	中国

♡ 保証とアフターサービス

- 1 本製品の保証書は、下記に添付しています。保証書は必ず「お買上げ年月日」と「販売店名」など、所定事項の記入および記載内容をよくお読みのと、大切に保管してください。
- 2 保証期間は、お買上げ日より1年間です。保証期間中に修理を依頼されるときは保証書をご提出のうえ、お買上げの販売店に修理をご依頼ください。
- 3 保証期間経過後の修理につきましては、修理によって機能が維持できる場合は、お客様のご要望により有料修理いたします。
- 4 弊社は「ルルドスタイル EMSプランクトレーナー」の補修用性能部品の最低保有期間を、製造打切後最低3年間としています。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 保証期間中の修理などアフターサービスについてご不明な点は、お買上げの販売店、または下記に明記しておりますカスタマーサービス課までお問い合わせください。

保証書

本製品は厳密な検査を経て出荷されたものです。
お客様の正常な使用状態で万一故障した場合は、保証書に記載された期間、下記保証規約により無料修理をお約束いたします。修理は必ず本書を添えてご依頼ください。



株式会社アテックス
〒547-0014 大阪府平野区長吉川辺3-3-24
<https://www.atex-net.co.jp/>

品名 / 型番	ルルドスタイル EMSプランクトレーナー / AX-FYL900		
お買上げ年月日*	年 月 日	保証期間	お買上日より1年 本体
* お客様	お名前	* 販売店	
	ご住所 TEL: () -		

*欄に記入のない場合、本書は無効となることがありますので、必ず記入の有無をご確認ください。

保証規約

- 1 保証期間中であっても以下の理由またはこれに準ずる理由により生じた故障などについては本保証書は適用されません。
 - ・取扱上の不注意、誤った使用方法
 - ・天災、火災などによる故障または損傷
 - ・お買上げ後の転居等による輸送、移動、落下など
 - ・保存上の不備
 - ・弊社または弊社の指定した事業所以外で行われた修理、改造
 - ・本製品本来の使用目的以外の使用
 - ・一般家庭以外（例えば業務用の長時間使用、船舶への搭載）に使用された場合の故障および損傷
- 2 運賃諸掛り費用は原則としてお客様にてご負担願います。
- 3 無料保証期間はご購入の日から1年間です。
- 4 保証の適用されない故障および保証期間経過後の故障については、有料で修理いたします。
- 5 保証書の再発行はいたしません。
- 6 本書のご提示がない場合や無料保証期間を過ぎた場合は、有料修理になります。
- 7 本書は日本国内においてのみ有効です。

本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。
従って本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。

株式会社アテックス
<https://www.atex-net.co.jp/>

株式会社アテックス 大阪物流センター
〒595-0074 大阪府泉大津市小津島町6-11

■修理・アフターサービスについてのご相談・お問い合わせは



カスタマーサービス課

0120-486-505

受付時間 平日9:00~17:00(土・日・祝日・夏期休暇・年末年始を除く)