

# ワン ツー ステップ

取扱説明書 No.870477

このたびは「ワン ツー ステップ」をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。  
ご使用前に必ずこの「取扱説明書」をお読みにになり、正しくご使用ください。  
この「取扱説明書」は手近なところに大切に保管してください。  
不明な点があればそのつど読みなおしてご使用ください。



## セット内容

①ステップ台本体



お好みの高さに調節が可能。

Step 2 高さ15cm

(ブロックを両側に1個づつ使用)



②高さ調節ブロック

Step 1 高さ10cm



## 安全にお使いいただくために

- 本来の目的以外には使用しないでください。
  - 本品の耐荷重は120kgですが、120kg以下の方でも本品の上で飛び跳ねるなど過剰な負荷がかかると破損する場合がございますのでご注意ください。
  - 心臓ペースメーカー等の医療機器を装着した方、妊娠中の方、医師の治療を受けている方はご使用前に必ず医師に相談の上ご使用下さい。
  - 本品は必ず水平な床の上に本体を水平な状態でご使用ください。
  - ご使用の際、バランスを崩すなどの転倒にご注意ください。
  - 使用中に具合が悪くなったり、身体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。必要に応じて医師の診断をお受けください。
  - 小さなお子様やペットのいる所でのご使用はおやめください。
  - 不安定な靴や滑りやすい靴下などを履いてのご使用はおやめください。
  - ご高齢の方やリハビリ目的の方などは、必ず介助の方が付き添ってご使用ください。
- ※本品は医療用具ではありません。

## 取り扱い上の注意

- 開封時、商品のニオイが気になる場合は風通しの良い場所に2~3日おいてからご使用ください。
- 濡れた場合は滑りやすくなりますので、乾いた布で抜き取ってからご使用ください。
- 運動に適したスペースが確保できる場所でご使用ください。
- 2人以上のご使用はおやめください。
- ステップ台の中央にお乗りください。
- 高さ調節ブロックは、確実にはまっている事を確認してご使用ください。
- 床などに傷がつく場合がございますので、ご使用になる時はゴム製のマットなど滑りにくい物を下に敷いてご使用される事をおすすめします。
- 火のそばなど高温の場所に置かないでください。
- 誤った使用による事故や故障については、一切責任を負いかねますのでご了承ください。

## 保管のしかた

- 汚れはかたくしぼった布で拭き取り、最後に水分が残らない様に乾いた布で拭いてください。
- たわし、みがき粉等は使用しないでください。傷がついて汚れが取れにくくなったり、変色原因になります。
- 屋外や直射日光のあたる場所には保管しないでください。
- 火のそばなど高温の場所に置かないでください。

## 正しいステップ運動のしかた

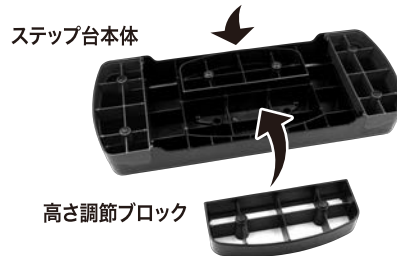
自分に合ったペースと踏み台の高さを決めてから運動をしましょう。1回10分の運動で、1日3回以上、週5回くらいを目安にお使いください。「朝食前に10分、昼食前に10分、お風呂に入る前に10分」とご自身のペース、体調に合わせて日常生活の中に『ワン ツー ステップ』を上手に取り入れましょう。慣れてきたら、1回目は右足からステップを開始、2回目は左足から、と交互に行いましょう。身体に負担のかからないペースを心がけましょう。

### ●膝や腰の悪い方のステップ運動について

壁や手すりなどで、身体を支えながら膝や腰に負担がかからないようにしましょう。痛みを感じたら無理せず、運動を中止してください。

## 高さ調節ブロックの収納場所

ステップ台本体の裏側に高さ調節ブロックを写真のようにはめ込んで収納します。



### ⚠️ ご注意

ご使用の際は、高さ調節ブロックがしっかりセットされている事を確認してご使用ください。

高さ調節ブロックを収納して使用すると、ガタツキ等不安定になる場合がありますので、収納場所からはずしてご使用ください。

### ■仕様

- サイズ：本体 / (約)幅69×奥行29×高さ10・15cm  
高さ2段階調節可能 / 1段:10cm、2段:15cm
- 材 料：ポリプロピレン
- 重 量：(約)2.3kg
- 耐荷重：120kg

発売元

株式会社 **ゴトウ**  
TEL.(072)441-0510 (代)

台湾製