

必ずお読みの上、大切に保管してください



# Body Répair II

取扱説明書・保証書

ボディリペアⅡ ショルダーリンク (BB8000)



 **Senoh**®

## ■はじめに

このたびは、当社製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。  
ご使用の前に本書をよくお読みになり、安全に正しくお使いいただきますようお願いいたします。

## ■ご注意

- 本書の内容の一部または全部を無断転載することは禁じられています。
- 本書の内容に関して、将来予告なしに変更することがあります。
- 本書の内容には万全を期しておりますが、万一ご不審な点や記載漏れなどお気づきの点がありましたら、当社までご連絡ください。
- 乱丁、落丁はお取り替えいたします。

<b>1 安全にお使いいただくために</b>	4
1-1 お使いになる方の健康、けがについて	5
1-2 本機の取り扱いについて	6
1-3 ご利用にあたって	7
<b>2 お使いになる前に</b>	8
2-1 各部の名称	8
2-2 電源の入れ方・切り方	9
<b>3 使用方法</b>	10
3-1 本体への乗り方と使用方法	10
3-2 運動時の姿勢、動作と運動時の心構え	11
3-3 ボディリペアⅡの特徴と運動の意図	13
3-4 表示器の使い方	14
3-5 環境設定	16
3-6 おまかせトレーニング	20
3-7 マニュアルトレーニング	25
3-8 目的別トレーニング	30
3-9 パーソナルトレーニング	32
3-10 結果	41
3-11 情報	46
<b>4 お手入れ</b>	47
4-1 お手入れ	47
4-2 日常点検	48
4-3 保守点検	48
<b>5 トラブルが発生したとき</b>	49
5-1 トラブル内容の説明と対処	49
5-2 ヒューズの交換方法	50
<b>6 交換部品・耐用年数について</b>	51
6-1 交換部品一覧表	51
6-2 耐用年数一覧表	51
<b>7 製品仕様</b>	52

# 1 安全にお使いいただくために

この「安全にお使いいただくために」は、お客様（本機を管理される方）および他の方への危害、財産への損害を未然に防ぎ、安全に正しくお使いいただくための内容を記載しています。記載事項を必ずお守りください。

また本機は、適切な指導や管理を怠ると、お使いになる方に重大な事故を引き起こす可能性があります。管理される方は、本機の特性を熟知し、お使いになる方に使用方法、注意事項、緊急時の的確な対処方法について指導をしてください。

## ■危険、警告、注意について

留意事項は想定される危害や損害の大きさに応じて「危険」、「警告」、「注意」に分けています。

危険	誤った取り扱いにより、死亡または重傷を負う可能性が高いもの
警告	誤った取り扱いにより、死亡または重傷を負う可能性があるもの
注意	誤った取り扱いにより、軽傷または中程度の傷害を負うか、物的損害のみが発生する可能性があるもの

## ■免責事項について

- 地震や水害など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（時間および事業利益の損失、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。
- 本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。
- 当社の関与していない接続機器、ソフトウェアとの組み合わせによる誤作動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。

## 1-1 お使いになる方の健康、けがについて



### 警告

●使用前に、血圧など健康状態をチェックし、運動に支障のないことを確認してください。  
健康状態に悪い影響を与えることがあります。

●埋め込み型心臓ペースメーカを装着されている方は、使用をご遠慮ください。  
本機が発する電波ノイズによりペースメーカの作動に影響を与えることがあります。

●病気や障害（特に下記）のある方は、医師と相談の上で使用してください。  
健康状態に悪い影響を与えることがあります。  
心臓病、高血圧症、糖尿病、呼吸器疾患、変形性関節症、リウマチ、痛風、不整脈など。その他妊娠中や身体に不安のある方。

●使用中に胸の痛み、めまいなど身体に異常を感じたら、ただちに使用を中止してください。  
健康状態に悪い影響を与えることがあります。



### 注意

●お使いになれる方は、ご自分の能力以上の負荷レベル、速度、運動回数、可動範囲での使用はしないでください。  
健康状態へ悪影響を与えたり、けがなど事故の原因となります。

●運動開始時には、ウォームアップをしてください。  
健康状態に悪い影響を与えることがあります。

## 1 安全にお使いいただくために

### 1-2 本機の取り扱いについて



#### 危険

●引火・爆発の恐れのある場所では使用しないでください。  
発火事故の原因となります。

●指定の電源以外では使用しないでください。  
発熱、発煙、発火、感電の原因となります。

●濡らさないでください。  
発熱、発煙、発火、感電、故障の原因となります。

●本機を分解・改造しないでください。  
感電、発熱、発煙、発火、破損や動作不良の原因となります。  
修理などは当社へご相談ください。



#### 警告

●電源コードを傷つけたり、加工したり、ねじったり、引っ張ったりしないでください。  
発熱、発火、感電、破損の原因となります。

●本機に異常を感じた場合、ただちに使用を中止してください。  
けがなど事故の原因となったり、健康状態に悪い影響を与えることがあります。

●下記のような正しくない乗り方はしないでください。  
転倒や破損の原因となります。

- ・カバーを踏む
- ・アームや手すりにぶらさがる
- ・複数人数で同時に使用する
- ・後ろ向きに乗る
- ・シートの上で立ち上がる

●使用中に本機から異臭がするときは、すぐに使用をやめて電源を切ってください。  
けがなど事故や発熱、発火の原因となります。

●はだしや運動に適さないはきもので使用しないでください。  
けがなど事故の原因となります。



#### 注意

●長期間使用しないときは電源プラグをコンセントから抜いてください。  
ショートによる発火の原因となります。

●本機に幼児を近づけないでください。  
けがなどの事故の原因となります。

●本体に強い衝撃や振動を与えないでください。  
階段や段差のある所ではキャスタを使用しないでください。故障、破損の原因となります。

●本機は屋内専用です。屋外で使用しないでください。  
故障や劣化の原因になります。  
また次のような所には置かないでください。

- ・湿気やホコリの多い場所
- ・高温になる場所
- ・直射日光の当たる場所
- ・極端な低温環境下

●制限体重以上の方、制限身長範囲外の方は使用をご遠慮ください。  
けがなどの事故や破損の原因となります。

※制限体重 130kg 以下  
制限身長 145cm 以上 200cm 以下

●表示器には、体重をかけたり、寄りかかったり、しないでください。  
けがなどの事故や故障の原因となります。

### 1-3 ご利用にあたって

●本製品は、健康の維持増進、行動体力の向上および運動療法における利用を目的としています。

運動療法における利用を目的として本製品を使用する場合は、必ず医師など有資格者の管理のもとで使用してください。

●使用前には、日常点検をしてください。

また、定期的に保守点検をご依頼ください。故障や劣化によるけがなど事故を未然に防ぐことができます。

●トレーニングの強度、量は体調や環境にあわせて内容を調節してください。

同じ人でも、体調や環境（室温など）によって、適当なトレーニングの強度、量は変化します。

●一般のテレビ・ラジオなどをお使いになるときは、本製品から遠ざけて使用してください。

テレビ・ラジオなどに雑音を与える場合があります。

## 2 お使いになる前に

### 2-1 各部の名称



### 2-2 電源の入れ方・切り方

電源コードを、商用電源（AC100V）に接続し、電源スイッチの「ー」を押すと、電源が入ります。

電源を切るときは、電源スイッチの「○」を押します。



## 3 使用方法

### 3-1 本体への乗り方と使用方法

#### (1) 着座回転シートの切換え

※着座回転シートは着座することにより回転止めのピンが抜けてシートが回転します。シートを回転させながらトレーニングしたり、乗り降りの時に使用したりできます。

※赤いレバーを上げた状態にすると、着座した時にシートが回転します。



※赤いレバーを下げた状態にすると、着座してもシートは回転しません。



※赤いレバーを上げた状態で黄色いレバーを下げてシートを回転させることができます。



#### (2) シートに腰掛ける

※アームに頭などをぶつけないように注意してください。

#### (3) プログラムを選択する。

#### (4) アームのグリップを握り、運動を開始する。

※左右のアームを交互に上下させます。



## 3-2 運動の姿勢、動作と運動時の心構え

### ●運動姿勢

- 胸をはって、あごを引き、シートの中央に腰かけます。
- アームのグリップは、軽く握るようにします。

### ●運動動作

- アームを引き下げる動作をきっかけにして、手首、ひじ、肩、体幹を連動させて、アームを滑らかに上下させるようにします。
  - 肩の回転に合わせて、シート（体幹）が自然に回転するようにすると、よりストレッチ感があります。
- ※写真と反対にシートを回転させるやり方もあります。



※グリップは設置時に前述の縦グリップの他、横グリップにすることもできます。（交換作業が必要です）  
特徴として、縦グリップは後方への関節可動域、横グリップは肩周りのストレッチに効果があります。



### ●運動時の心構え（ボディリペアⅡシリーズ共通）

#### ・呼吸を行いながら、運動する。

アームを動かしているとき、ストレッチしているときに息を吐き、アームの動きを止めているとき息を吸います。

ゆっくりと多くの回数を行うのに有用です。

#### ・往と復の動作、両者を同時に意識をする。

行うのは難しいですが、脳や神経系を導入しての運動ができます。

往と復の動作を同時に意識すると、体幹をねじるような体勢になります。

ねじりの運動はインナーマッスルの導入を促します。

もし難しい場合は、片方の動作を意識するだけでも、良いでしょう。

#### ・リズムカルに、連続的に運動する。

アーム位置表示を見ながら行います。

動作が連続的に行えるとより多くの回数運動することができるようになります。

そのためにも、速度、力にピークのできるような突発的な動きはしないようにしてください。

#### ・動作のエンドでは、関節の可動域を広げるストレッチを意識する。

ストレッチすることにより、筋骨格系の障害の防止、機能の向上に有用です。

ストレッチは、無理をしないでください。けがなどをしないようにするため、運動を急に止めたり、反動を利用しないようにしてください。

#### ・力は「じわっ」と入れる。

筋力増大を主目的としたトレーニングではないので、瞬発的に力を入れないようにします。

負荷の荷重や、アームの動き、速さなどを感じながら、運動を行ってください。

#### ・インナーマッスルを意識する。

体幹から四肢へ。筋持久力的な能力を向上させるため、複数の筋肉をリンクさせるように意識しましょう。

※すべてを同時に意識することは難しいときは、どれか1つだけでも「意識」するようにすると効果的です。

## 3 使用方法

### 3-3 ボディリペアⅡの特徴と運動の意図

実際に運動を行う前に、ボディリペアの特徴と運動の意図を確認して、効果的に安全に運動を行うようにお願いします。

#### ●安全性の高い電磁気によるブレーキ負荷。

アームに動きがあると、その動きを妨げるようにブレーキがかかる負荷形態です。また、アームの速度が上がると、ブレーキ力が大きくなる原理の電磁負荷です。

ウェイトスタックマシンのように、動きが止まっても、負荷がかかるようなことはないので、けがに対する安全性を重視するユーザーに適しています。

#### ●相補運動、複合動作。

各四肢ごとに見ると、複数の関節、複数の筋肉が協働して、アームを動かす複合動作（※ リンク）が運動の特徴です。さらに、アームが左右で動きが逆になるように連結されているので、左右の腕、足で協働する相補運動（互いの運動をアシスト）ができます。片側が弱い方などは、反対側の強い側がアシストすることができます。より統合された、洗練された動きを目指します。

#### ●全 8 機種シリーズ。

8 機種のラインナップで、全身の筋肉、関節、さまざまな動作に対応しています。

#### ●シンプルでわかりやすい 4 種類のプログラム。

ボディリペアⅡのプログラムは、4 種類です。

運動前の設定が不要で、速度により負荷が自動的に増減される、おまかせトレーニング。

運動前に回数など設定を行って、その回数に達すると終了する、一般的なマニュアルトレーニング。

目標マーカーに合わせて運動する、目的別トレーニング。（目的に合わせて 3 種類のモード）

トレーナーや理学療法士が個人向けに設定できる、パーソナルトレーニング。

#### ●運動のパフォーマンスを総合的に把握。

ボディリペアⅡは、運動のパフォーマンスを総合的な観点でとらえます。

「運動の量」は、「運動回数」でとらえます。

「動きの大きさ、柔軟性」は、「可動範囲」で見ることができます。

「発揮した荷重、運動速度」は、「パワー（ピークパワー）」として総合的に把握します。

電磁負荷制御や、運動の状態を各種センサで把握することで実現しています。

#### ●画面のボタンをタッチするだけの負荷変更や表示切替など、操作性のよさ。

負荷変更は、電磁負荷なので、画面のボタンをタッチするだけで簡単に変更できます。

#### ●運動者が自分の動作を視覚フィードバックできるアニメーション表示

アームの位置を角度とマーカーで表示しますので、次の動きをイメージしたり、楽しく運動することができます。

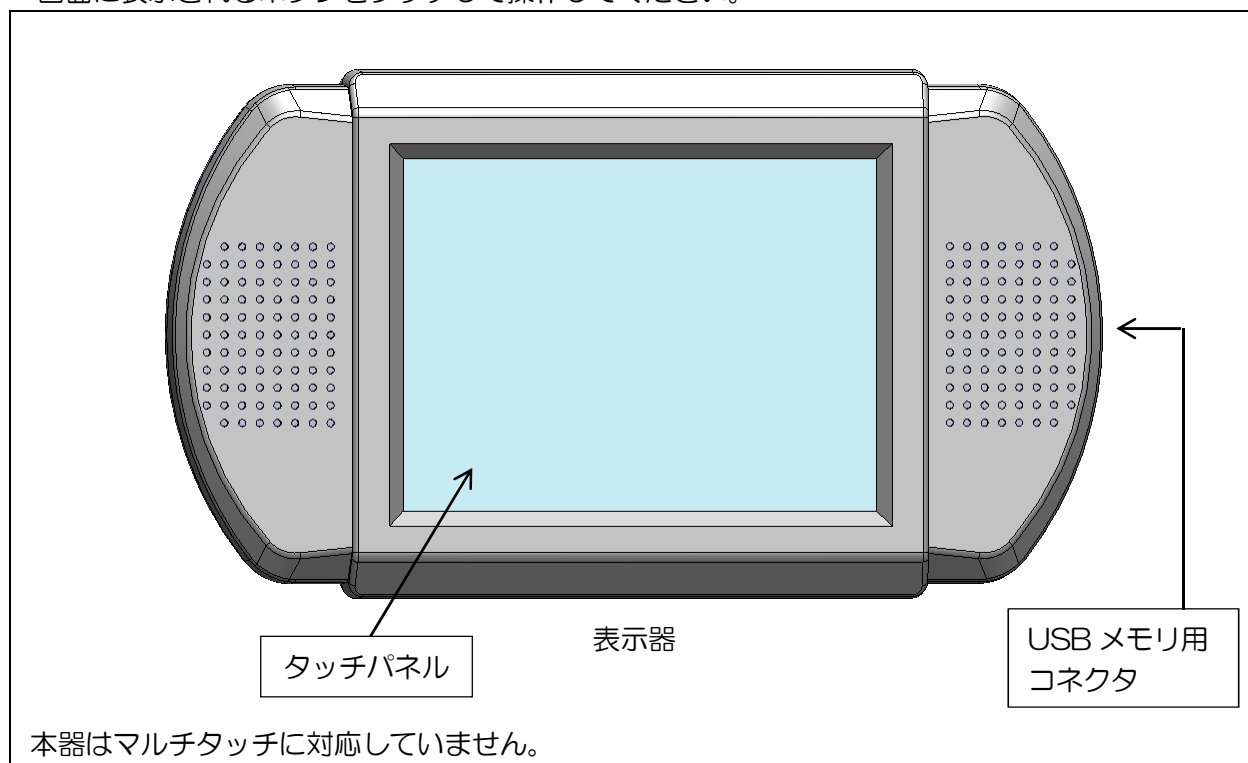
#### ●トレーニング結果を保存が出来る。

行ったトレーニングの結果を、市販の PC 用 USB メモリに保存し、履歴の確認ができます。

### 3 使用方法

#### 3-4 表示器の使い方

- 本器はタッチパネル方式になっています。  
画面に表示されるボタンをタッチして操作してください。



#### ■表示器のご注意

- タッチパネルはツメ、ペン、鉛筆などの硬いものや鋭利なもので操作しないでください。
- タッチパネルの表面にほこりや汚れがついているときは、柔らかい布でやさしく拭いてください。表面は傷つきやすいので硬いものでこすったり、叩いたりしないでください。
- 液晶表示器は壊れやすいので強く押したり、強い力を加えたりしないでください。
- 濡れた手で操作しないでください。
- 表示器に汗が付いたら乾いた布で速やかにふき取ってください。

- 表示器の右側には USB メモリを挿すコネクタがあります。  
※USB メモリ機能の詳細は [3-10 結果] を参照してください。

#### ■USB メモリのご注意

- USB メモリはお客様でご用意ください。保存できない場合は、ファイルシステム：FAT32、アロケーションユニットサイズ：4096 バイト（もしくは 64 k バイト）で初期化してください。  
※初期化すると全てのデータが消去されますので、予めバックアップを取ってください。  
※全ての USB メモリでの動作は保証しておりませんのでご了承ください。
- 無理に挿し込まないでください。コネクタや USB メモリが破損する場合があります。
- 保存中は USB メモリを抜かないでください。データの消失や故障の原因となります。
- 濡れた手で操作しないでください。またコネクタは直接手を触れないでください。
- このコネクタはデータ保存専用です。携帯機器の充電には使用できません。

■電源を入ると「初期画面」が表示されます。



#### (1) トレーニングプログラム

本機には4種類のトレーニングプログラムが搭載されています。

目的や運動処方に合わせて選択してください。

おまかせトレーニングの詳細は「[3-6 おまかせトレーニング]」を参照してください。

マニュアルトレーニングの詳細は「[3-7 マニュアルトレーニング]」を参照してください。

目的別トレーニングの詳細は「[3-8 目的別トレーニング]」を参照してください。

パーソナルトレーニングの詳細は「[3-9 パーソナルトレーニング]」を参照してください。

#### (2) 環境設定画面を表示します。

(2)部を3秒間押し続けると環境設定画面を表示します。

詳細は「[3-5 環境設定]」を参照してください。

#### (3) 消音ボタン：このボタンを押すと音が出なくなります。

もう一度押すと音が出るようになります。

このボタンはトレーニング画面でも表示されます。



：音あり



：消音

#### (4) USB アイコン：USB メモリが挿し込まれている



、挿し込まれていない



を示します。

このアイコンはトレーニング画面でも表示されます。

※環境設定で「USB メモリ機能 ×使用しない」が選択されると表示されません。

詳細は「[3-10 結果]」を参照してください。

#### (5) 情報ボタン：この「i」ボタンを押すと情報画面が表示されます。

詳細は「[3-11 情報]」を参照してください。

### 3 使用方法





#### 3-5 環境設定

■初期画面左下の「初期画面」部分を3秒間押し続けると、環境設定画面が表示されます。



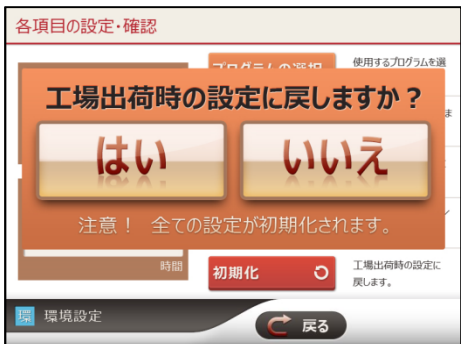




- (1) 「プログラムの選択」ボタンを押すと「プログラムの選択画面」(17 ページ①)を表示します。  
使用するプログラムを選択してください。
- (2) 「時間の設定」ボタンを押すと「時間の設定画面」(17 ページ②)を表示します。  
現在の日付・時刻を設定してください(17 ページ③、④)。現在時刻は初期画面および環境設定画面で表示されます。また USB メモリに保存されるファイル名にも日付が使われます。  
必要でしたら、オートリセット時間(操作されなくなってから、自動的に初期画面に戻るまでの時間)(18 ページ⑤)を設定してください。
- (3) 「基準点の再調整」ボタンを押すと「基準点の再調整」(18 ページ⑥)画面を表示します。  
アームの位置と角度表示がずれた時に調整してください。
- (4) 「クイックスタート○」ボタンを押すと「クイックスタート×」ボタンに変化します。  
この場合、初期画面が表示されているときにアームを動かしても自動的に「おまかせトレーニング」は表示されません。  
もう一度押すと「クイックスタート○」ボタンに変わり、初期画面が表示されているときにアームを動かすと、自動的に「おまかせトレーニング」が表示されます。
- (5) 「初期化」ボタンを押すと「工場出荷時の設定に戻しますか？」(18 ページ⑦)とメッセージが表示されます。※通常は初期化する必要はありません。  
※日付・時刻、全使用時間・全運動回数は初期化されません。
- (6) 「バージョン」ボタンを押すと「ソフトウェア情報画面」(18 ページ⑧)を表示します。  
ソフトウェアの詳細情報を確認できます。
- (7) 「使用時間/回数」ボタンを押すと「使用時間/回数画面」(19 ページ⑨)を表示します。  
トレーニングを行った時間や運動回数の積算値を確認できます。
- (8) 「戻る」ボタンを押すと「初期画面」に戻ります。

## ■詳細画面

	操作	画面表示
①	<ul style="list-style-type: none"> <li>使用するプログラムを選択します。</li> <li>「○使用する」ボタンを押すと「×使用しない」ボタンに変わり、初期画面に表示されなくなります。</li> <li>※使用するトレーニングを制限したい場合に選択してください。</li> <li>USBメモリを使用しない場合は「×使用しない」ボタンを選択してください。</li> </ul>	 <p>[プログラムの選択画面]</p>
②	<ul style="list-style-type: none"> <li>時間に関する設定を行います。</li> <li>日付の設定：「設定・確認」ボタンを押すと「日付の設定・確認画面」が表示されます。</li> <li>時刻の設定：「設定・確認」ボタンを押すと「時刻の設定・確認画面」が表示されます。</li> <li>オートリセット時間の設定：「設定・確認」ボタンを押すと「オートリセット画面」が表示されます。</li> <li>「戻る」ボタンを押すと「環境設定画面」に戻ります。</li> </ul>	 <p>[時間の設定画面]</p>
③	<ul style="list-style-type: none"> <li>現在の日付を設定します。</li> <li>「△」「▽」を押して変更します。</li> <li>「決定」ボタンを押すと「時間の設定画面」に戻ります。</li> </ul>	 <p>[日付の設定・確認画面]</p>
④	<ul style="list-style-type: none"> <li>現在の時刻を設定します。</li> <li>「△」「▽」を押して変更します。</li> <li>「決定」ボタンを押すと「時間の設定画面」に戻ります。</li> </ul>	 <p>[時刻の設定・確認画面]</p>

### 3 使用方法

	操作	画面表示
⑤	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オートリセット時間（操作されなくなってから、自動的に初期画面に戻るまでの時間）を設定します。</li> <li>・「△」「▽」を押して変更します。</li> </ul> <p>※設定範囲は 10 秒から 10 分です。</p> <p>※30 秒以下に設定すると、終了メニュー画面は表示されません。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「リセット」ボタンを押すと初期値（1 分）に戻ります。</li> <li>・「決定」ボタンを押すと「時間の設定画面」に戻ります。</li> </ul>	 <p>[オートリセット時間画面]</p>
⑥	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基準点を再調整します。</li> <li>・アームを運動開始位置もしくは左右のアームがそろった位置に動かして、「基準点調整」ボタンを押してください。</li> <li>・アームを大きく動かして、正常に表示されることを確認してください。</li> <li>・「決定」ボタンを押すと「環境設定画面」に戻ります。</li> </ul> <p>※アームの位置と画面の表示がずれた場合に操作してください。</p>	 <p>[基準点調整画面]</p>
⑦	<ul style="list-style-type: none"> <li>・設定を初期化します。</li> </ul> <p>※通常は初期化する必要はありません。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「はい」ボタンを押すと初期化され、「環境設定画面」に戻ります</li> <li>・「いいえ」ボタンを押すと初期化されず、「環境設定画面」に戻ります</li> </ul> <p>※日付・時刻、全使用時間・全運動回数は初期化されません。</p>	 <p>[初期化警告メッセージ]</p>
⑧	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ソフトウェアの詳細情報を表示します。</li> </ul> <p>※バージョン：ソフトウェアの管理番号です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「戻る」ボタンを押すと「環境設定画面」に戻ります。</li> </ul>	 <p>[ソフトウェア情報画面]</p>

	操作	画面表示
⑨	<p>・「今回の時間」は、「リセット」ボタンを押してから今までの使用時間の積算値です。</p> <p>※使用時間：トレーニング時間の積算値です。</p> <p>・「今回の回数」は、「リセット」ボタンを押してから今までの運動回数の積算値です。</p> <p>・特定期間内の使用頻度を知る場合に便利です。</p> <p>・「初期化」すると今回の時間・今回の回数もリセットされます。</p> <p>※全使用時間と全運動回数はリセットされません。</p> <p>・「戻る」ボタンを押すと[環境設定画面]に戻ります。</p>	 <p>[使用時間/回数画面]</p>

#### ※工場出荷時設定

- プログラム
  - ・おまかせトレーニング・・・・・・使用する
  - ・マニュアルトレーニング・・・・・・使用する
  - ・目的別トレーニング
    - ストレッチモード・・・・・・使用する
    - 筋持久力モード・・・・・・使用する
    - アクティブリズムモード・・・・・・使用する
  - ・おまかせトレーニング・・・・・・使用する
  - ・USB メモリ機能・・・・・・使用する
- オートリセット時間・・・・・・1 分
- クイックスタート・・・・・・○（クイックスタート有効）
- 今回の時間・回数・・・・・・0 に戻ります

#### ※その他機能

- オートオフ機能
 

初期画面が表示されているときに 30 分以上何も操作されないと、自動的に表示器が省エネモードになり、表示が消えます。

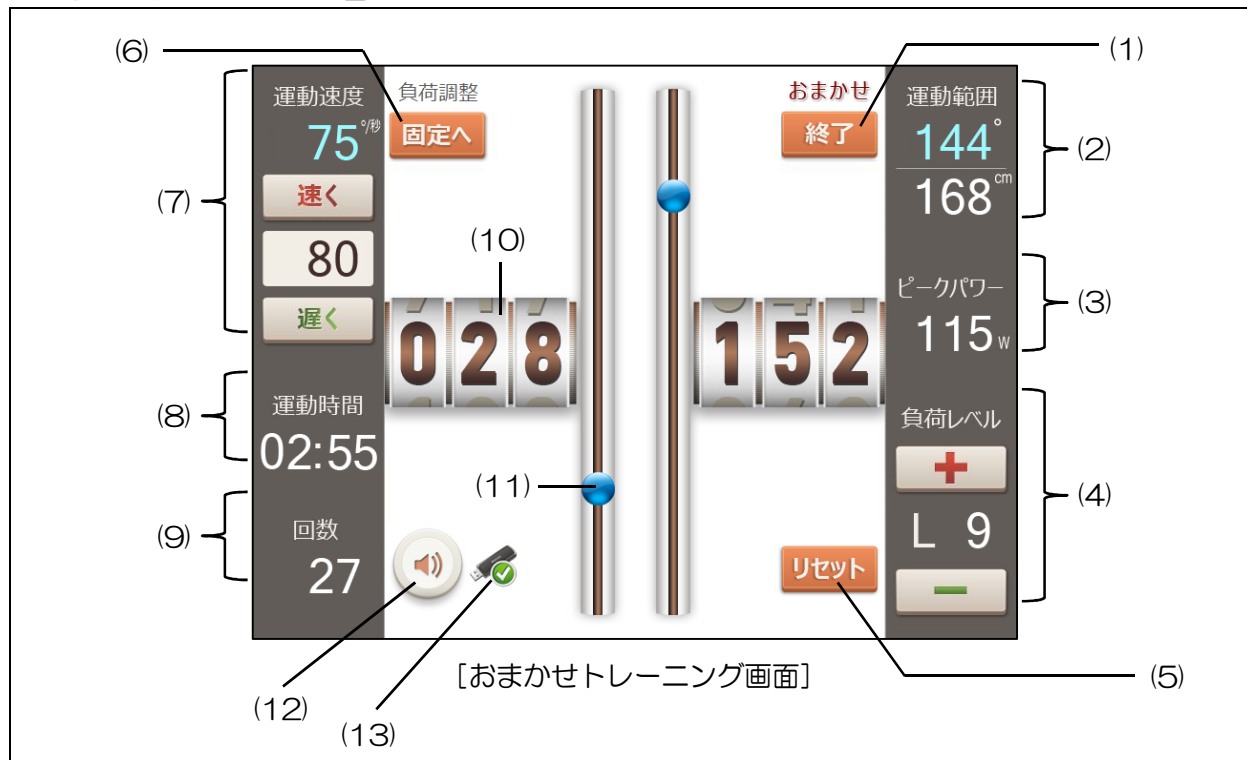
この場合、画面のいずれかをタッチすると再び映ります。

※オートオフの時間は変更できません。

### 3 使用方法

#### 3-6 おまかせトレーニング

##### ■おまかせトレーニング画面



※環境設定でおまかせトレーニングを「×使用しない」にすると表示されません。  
この場合、「クイックスタート×」を選択してください。

##### ■おまかせトレーニングの特徴

- 運動速度に応じて負荷レベルが自動的に変化しますので、動かしていくだけで最適な負荷レベルになるプログラムです。
- 各種の設定をせずに、直ぐに運動が始められます。  
アームを動かす速さに応じて、自動的に負荷レベルが増減します。
- 気軽にトレーニングしたいときに適しています。
- トレーニング中に負荷レベルや負荷レベルの増減する速度を変える事ができます。  
さらに、負荷レベルを固定させることも、再び自動で増減するようにもできます。

##### ■トレーニングを開始する

- グリップを握り、トレーニングを開始します。  
負荷レベルは自動的に増減します。

##### ■トレーニングを終了する

- おまかせトレーニングは終了する回数を設定しませんので、トレーニングを終了する場合は「終了」ボタンを押してください。その後「初期画面へ」ボタンを押すと「初期画面」に戻ります。
- アームを動かさないで30秒経過すると、自動的に「終了メニュー画面」が表示されます。

さらにオートリセット時間（初期値：1 分）が経過すると、自動的に［初期画面］に戻ります。  
※99 分 59 秒経過もしくは 1000 回運動すると、自動的にトレーニングが終了します。

## ■表示の説明

### (1)「終了」ボタン

トレーニングを終了する時に押します。

詳細は［終了メニュー画面］（23 ページ）を参照してください。

### (2)運動範囲

アームを動かした範囲を運動 1 回毎に角度 [°] と距離 [cm] で表します。

※1 回前の運動範囲を表します。

柔軟性や運動の大きさの要素を表します。

### (3)ピークパワー

運動 1 回あたりのパワー [W] の最大値を表します。

※1 回前のピークパワーを表します。

力の要素と速さの要素の積に相当します。

### (4)負荷レベル

ボディリペアⅡの負荷の強さの程度を表します。

負荷レベルはいつでも変えられます。

負荷は運動速度にも比例します。 負荷レベルが大きいほど重く感じます。

「+」ボタン：負荷レベルが 1 つあがります。

押し続けると、あがりつづけます。 最大値は 20 です。

L 9 : 現在の負荷レベルを表します。

おまかせトレーニングは負荷レベル 3 からスタートします。

(5)の「リセット」ボタンを押すと、負荷レベル 3 に戻ります。

「-」ボタン：負荷レベルが 1 つさがります。

押し続けると、さがりつづけます。 最小値は 1 です。

### (5)「リセット」ボタン

トレーニング中に「リセット」ボタンを押すと、負荷レベル・運動速度・運動時間・回数が初期値に戻ります。

※サーキットトレーニングを行う場合に便利です。

### (6)「固定へ」ボタン

トレーニング中に「固定へ」ボタンを押すと「自動へ」ボタンに変わり、負荷レベルが固定されます。

そのため、運動速度に関係なく負荷レベルは一定の状態になります。

※負荷レベルを一定に保ちたい場合に便利です。

「自動へ」ボタンを押すと「固定へ」ボタンに変わり、負荷レベルが運動速度に関係して自動的に変化します。

また、負荷レベルを手動で変更すると「自動へ」ボタンに変わり、負荷レベルが固定されます。

### (7)運動速度

75°/秒 : 運動 1 回あたりのアームの速さ [°/秒] を表します。

例：45°/秒とは、1 秒間にアームを 45 度動かす速さを表します。

※1 回前の運動速度を表します。

「速く」 : 負荷レベルが自動的に増減する“基準速度”を 5°/秒速くします。

※負荷レベルがすぐにあがってしまう場合に押してください。

### 3 使用方法

最大値は 120°/秒です。

- 80 : 負荷レベルが自動的に増減する“基準速度”を表します。  
81 より速く動かすと、負荷レベルが 1 つあがります。  
70 から 80 の間で動かすと、負荷レベルは変化しません。  
69 よりゆっくり動かすと、負荷レベルは 1 つさがります。  
(5)の「リセット」ボタンを押すと、初期値 80 に戻ります。  
「遅く」 : 負荷レベルが自動的に増減する“基準速度”を 5°/秒遅くします。  
※負荷レベルがなかなかあがらない場合に押ししてください。  
最小値は 10°/秒です。

※負荷レベルが自動的に増減するのは 1 往復毎に判断します。

#### (8)運動時間

運動時間を表示します。 最大は 99 分 59 秒です。

(5)の「リセット」ボタンを押すと、0 秒に戻ります。

99 分 59 秒経過すると、自動的にトレーニングが終了します

#### (9)回数

運動回数を表します。※1 往復で 1 回です。 最大は 1000 です。

(5)の「リセット」ボタンを押すと、0 回に戻ります。

1000 回になると、自動的にトレーニングが終了します。

#### (10)アーム角度

左右のアームの位置を角度 [°] で表します。

#### (11)位置マーカー

左右のアームの位置を青丸で示します。

#### (12)消音ボタン

このボタンを押すと音が出なくなります。



もう一度押すと音が出るようになります。



: 音あり



: 消音

- (13)USB アイコン:USB メモリが挿し込まれている 、挿し込まれていない  を示します。

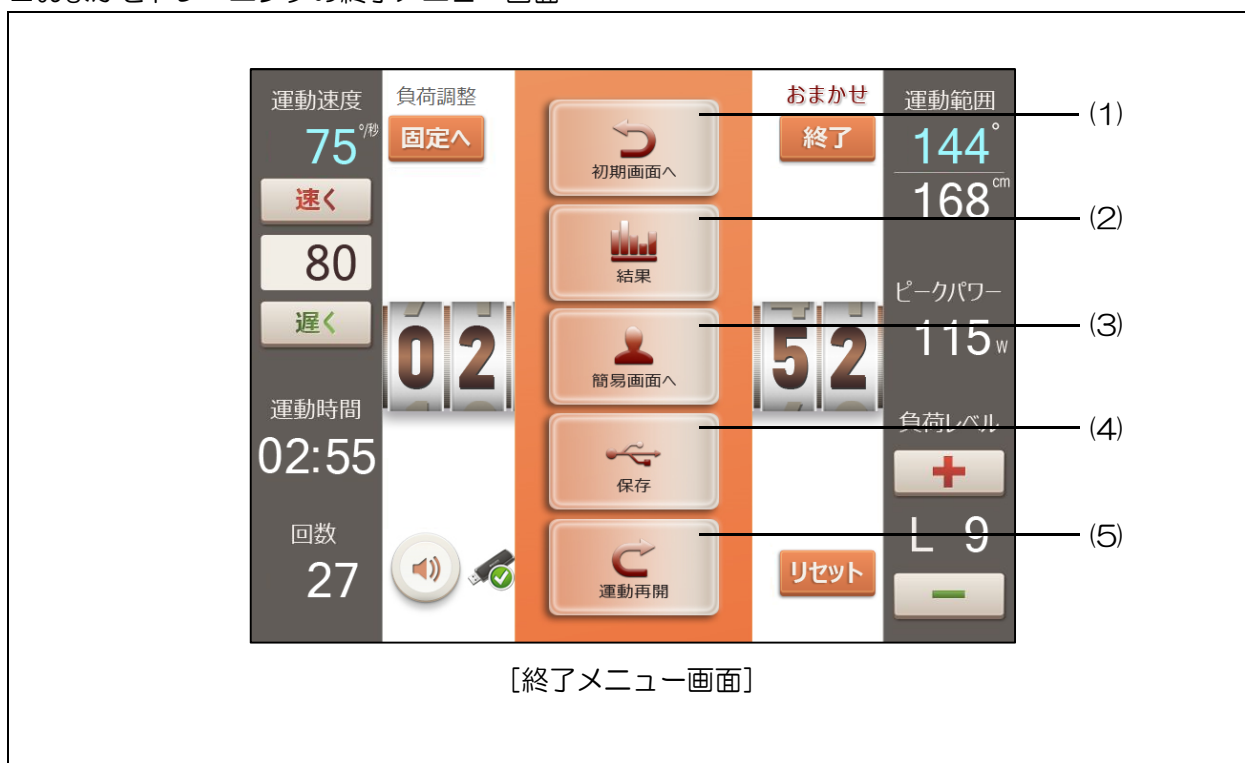
※環境設定で「USB メモリ機能 ×使用しない」が選択されると表示されません。

#### ※アーム角度と位置マーカーの関係

●腕を下げた位置から腕を上げた位置までの可動域を表します。

- ・腕を下げた位置が 0 度 (位置マーカー: 画面下部、アーム: 下向き)
- ・腕を上げた位置が 180 度 (位置マーカー: 画面上部、アーム: 上向き)

## ■おまかせトレーニングの終了メニュー画面



※この画面を表示した状態でオートリセット時間経過後、自動的に初期画面に戻ります。

※この画面では「終了」ボタンや「+」ボタン等は反応しません。

※環境設定で「USB メモリ機能 ×使用しない」が選択されると「保存」ボタンは表示されません。

## ■表示の説明

## (1) 「初期画面へ」ボタン

「初期画面へ」ボタンを押すと初期画面に戻ります。

## (2) 「結果」ボタン

「結果」ボタンを押すと結果を表示します。

詳細は [3-10 結果] を参照してください。

## (3) 「簡易画面へ」ボタン

「簡易画面へ」ボタンを押すと簡易画面（24 ページ②）が表示されます。

表示がシンプルになりますので、トレーニングに集中しやすくなります。

※簡易画面では負荷の変更などはできません。

## (4) 「保存」ボタン

「保存」ボタンを押すと運動結果を USB メモリに保存します。

詳細は [3-10 結果] を参照してください。

※環境設定で「USB メモリ機能 ×使用しない」が選択されると表示されません。

## (5) 「運動再開」ボタン

「運動再開」ボタンを押すとトレーニングを再開します。

※運動時間・回数が最大値に達すると、「運動再開」ボタンは「トレーニング終了」メッセージに変わります。

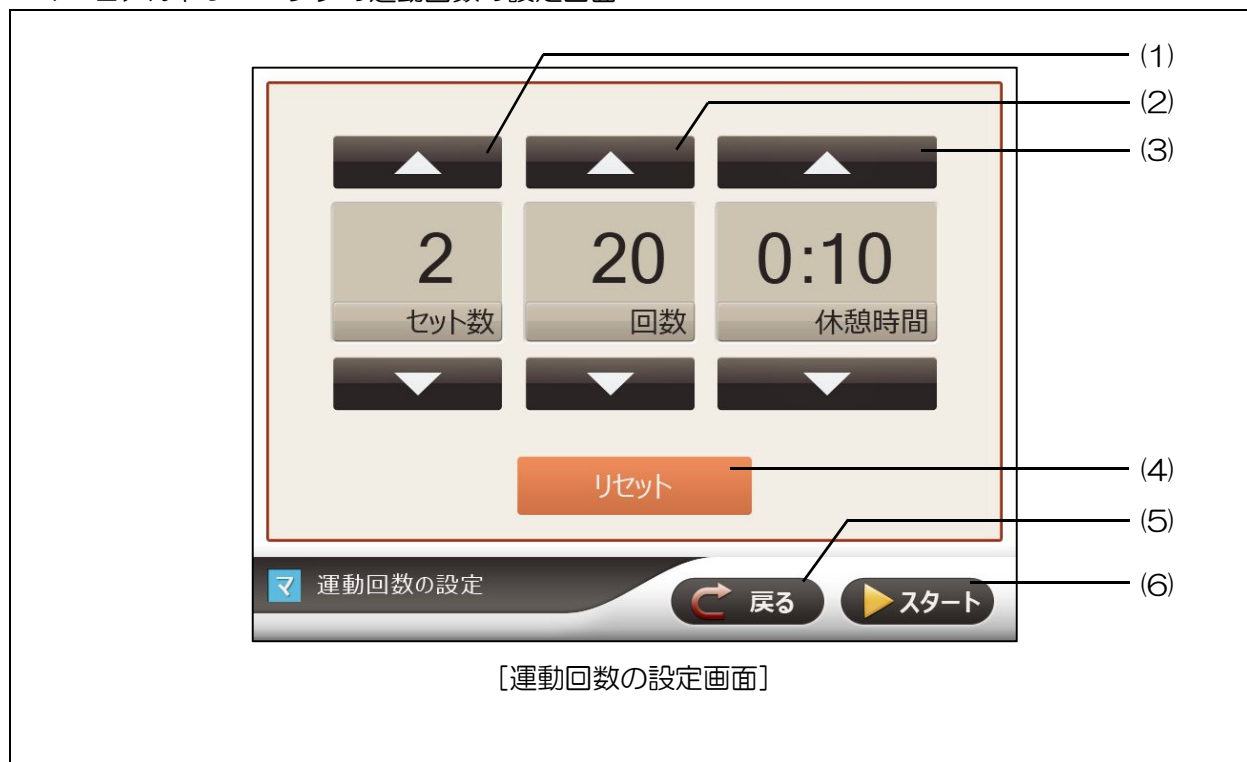
### 3 使用方法

#### ■詳細画面

	操作	画面表示
①	<ul style="list-style-type: none"> <li>•「終了」ボタンを押した後、USB 機能「○ 使用する」が選択されていると、「保存しますか？」とメッセージが表示されます。運動結果を USB メモリに保存する場合は「はい」ボタンを、保存しない場合は「いいえ」ボタンを押してください。</li> <li>※USB メモリ機能「× 使用しない」が選択されていると、このメッセージは表示されません。</li> </ul>	 <p>[保存確認メッセージ]</p>
②	<ul style="list-style-type: none"> <li>•簡易画面では、負荷レベル等の変更はできませんが、表示がシンプルになりますので、トレーニングに集中しやすくなります。</li> <li>※「固定へ」ボタンが表示されていた場合は、負荷レベルは自動で増減します。</li> <li>•「終了」ボタンを押すと[終了メニュー画面]に戻ります。</li> </ul>	 <p>[簡易画面]</p>

### 3-7 マニュアルトレーニング

#### ■マニュアルトレーニングの運動回数の設定画面



※環境設定でマニュアルトレーニングを「×使用しない」にすると表示されません。

#### ■マニュアルトレーニングの特徴

- ・明確なトレーニング目標のある方に適しているプログラムです。
- ・セット数、運動回数、休憩時間を設定してから行います。  
1 セット目の運動→休憩時間→ 2 セット目→・・・のように進み、設定したセット数が終了するとトレーニングが終了します。
- ・休憩時間で疲労を回復しますので、多くの運動回数ができ、筋持久力を高めるのに効果的です。
- ・負荷レベルはいつでも変えられます。

#### ■トレーニングを開始する

初めに運動回数を設定します。※負荷レベルはトレーニング画面で設定します。

##### (1) セット数

設定した運動回数を何セット行うかを設定します。

設定範囲は 1 セットから 20 セットです。

設定したセット数を終了すると、トレーニングが終了します。

##### (2) 回数

1 セットあたりの運動回数を設定します。

設定範囲は 1 回から 200 回です。

設定した運動回数を終了すると、セットが終了します。

### 3 使用方法

---

#### (3) 休憩時間

セットとセットの間の疲労回復時間を設定します。

設定範囲は0秒から4分です。

設定した運動回数を終了すると、休憩時間が始まります。

休憩時間が始まると、メッセージ（29 ページ①）が表示されます。

※高負荷でトレーニングを行う場合は、30 秒以上の休憩時間をお勧めします。

※休憩時間を0秒に設定した場合、すぐに次のセットが始まります。

※「リセット」ボタンを押すと、初期値に戻ります。

#### (4) 「リセット」ボタン

回数などを初期値に戻す場合に押します。

#### (5) 「戻る」ボタン

〔初期画面〕に戻る場合に押します。

#### (6) 「スタート」ボタン

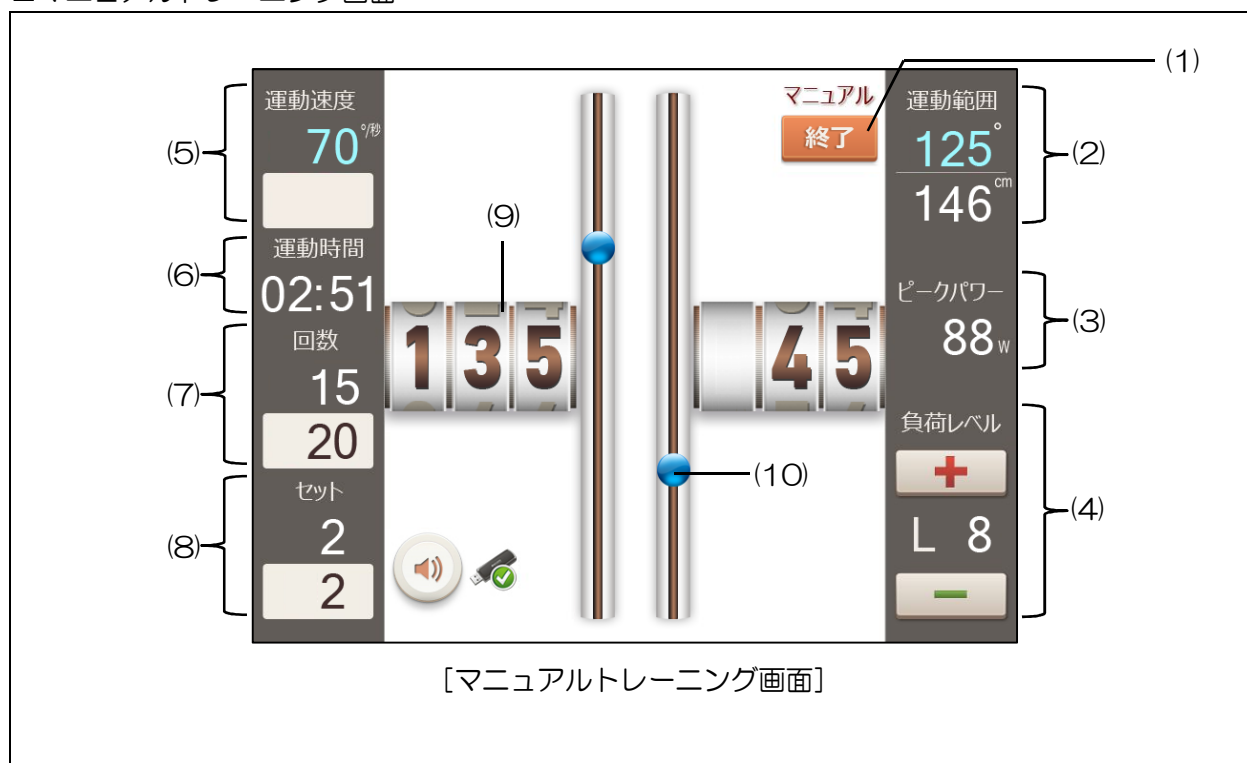
設定した条件でトレーニングを始める場合に押します。

グリップを握り、トレーニングを開始します。

### ■トレーニングを終了する

- 設定したセット数が終了すると、自動的に〔終了メニュー画面〕が表示されます。
- 途中で終了する時は「終了」ボタンを押します。その後「初期画面へ」ボタンを押すと「初期画面」に戻ります。
- アームを動かさずに30秒経過すると、自動的に〔終了メニュー画面〕が表示されます。  
さらにオートリセット時間（初期値：1分）が経過すると、自動的に〔初期画面〕に戻ります。  
※99分59秒経過すると、自動的にトレーニングが終了します

## ■ マニュアルトレーニング画面



## ■ 表示の説明

## (1) 「終了」 ボタン

トレーニングを終了する時に押します。

詳細は「終了メニュー画面」(23 ページ) を参照してください。

## (2) 運動範囲

アームを動かした範囲を運動 1 回毎に角度 [°] と距離 [cm] で表します。

※1 回前の運動範囲を表します。

柔軟性や運動の大きさの要素を表します。

## (3) ピークパワー

運動 1 回あたりのパワー [W] の最大値を表します。

※1 回前のピークパワーを表します。

力の要素と速さの要素の積に相当します。

## (4) 負荷レベル

ボディリペアⅡの負荷の強さの程度を表します。

負荷レベルはいつでも変えられます。

負荷は運動速度にも比例します。 負荷レベルが大きいほど重く感じます。

「+」ボタン：負荷レベルが 1 つあがります。

押し続けると、あがりつづけます。 最大値は 20 です。

L 8 : 現在の負荷レベルを表します。

負荷レベルの初期値は 1 です。

「-」ボタン：負荷レベルが 1 つさがります。

押し続けると、さがりつづけます。 最小値は 1 です。

### 3 使用方法

---

(5) 運動速度

上段：運動 1 回あたりのアームの速さ [°/秒] を表します。

※1 回前の運動速度を表します。

下段：空白

(6) 運動時間

運動時間を表します。最大は 99 分 59 秒です。

99 分 59 秒経過すると、自動的にトレーニングが終了します。

(7) 回数

上段：現在の運動回数を表します。

下段：設定した運動回数を表します。

※1 往復で 1 回です。

※設定した運動回数になると休憩時間が始まります。

※セット数が 1 セットの場合は、トレーニングが終了します。

(8) セット

上段：現在のセット数を表します。

下段：設定したセット数を表します。

※設定したセット数を終了すると、トレーニングが終了します。

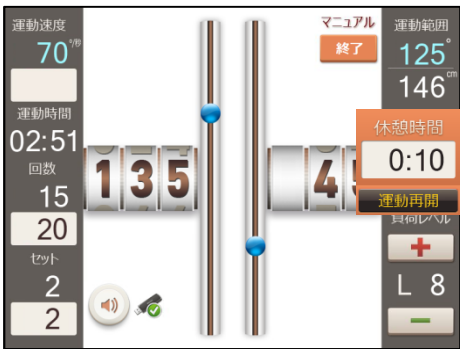

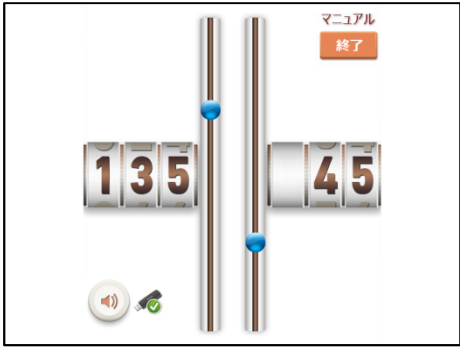

(9) アーム角度

左右のアームの位置を角度 [°] で表します。

(10) 位置マーカー

左右のアームの位置を青丸で示します。

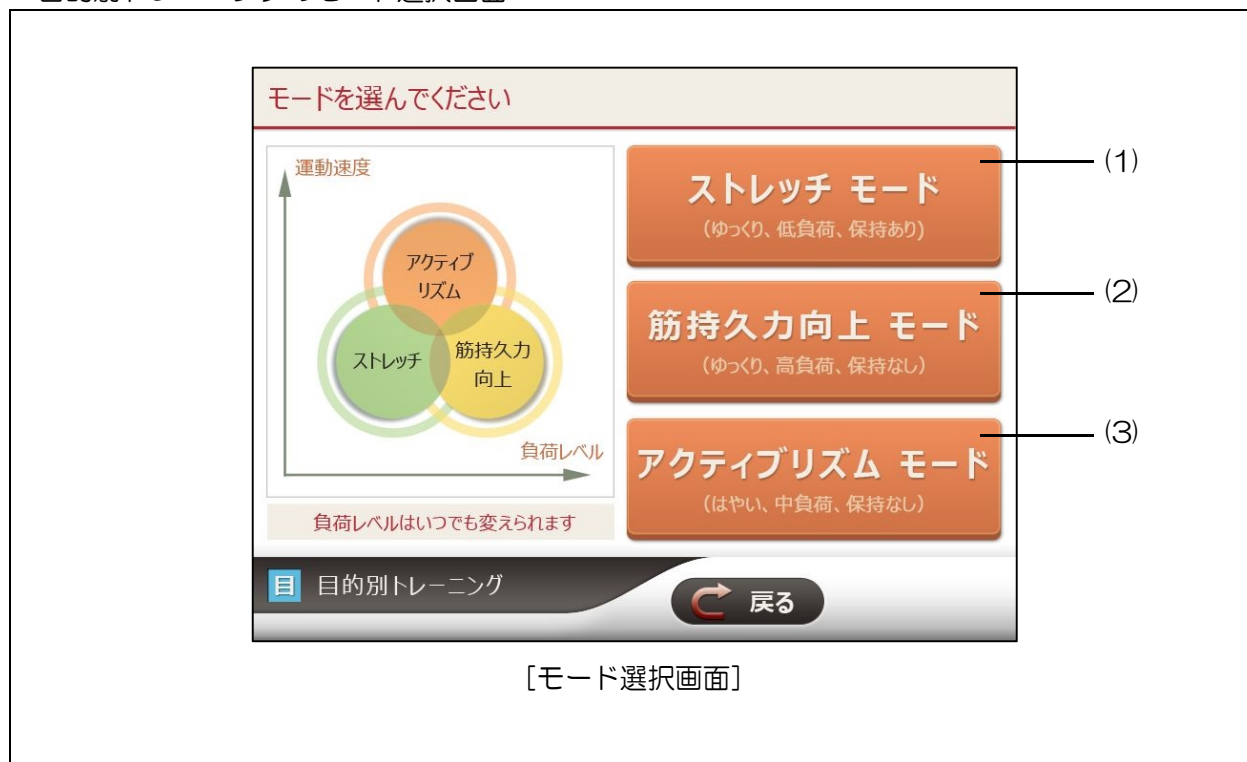
## ■詳細画面

	操作	画面表示
①	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 休憩時間で設定した時間で疲れを回復し、次のセットに備えます。</li> <li>・ 運動→休憩→運動→休憩・・・を繰り返し、数多くの運動を実施すると効果的です。</li> <li>・ 休憩時間が終了すると、次のセットが始まります。</li> <li>・ すぐに次のセットを行う場合は、「運動再開」ボタンを押します。</li> </ul>	 <p data-bbox="1050 741 1326 775">[休憩時間メッセージ]</p>
②	<p>※終了ボタンを押した後の詳細は、[終了メニュー画面]（23 ページ）を参照してください。</p>	 <p data-bbox="1062 1173 1313 1207">[終了メニュー画面]</p>
③	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 簡易画面では、負荷レベル等の変更はできませんが、表示がシンプルになりますので、トレーニングに集中しやすくなります。</li> <li>・ 「終了」ボタンを押すと[終了メニュー画面]に戻ります。</li> </ul>	 <p data-bbox="1117 1606 1256 1639">[簡易画面]</p>
④	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ トレーニングが終了しました。</li> <li>・ 「初期画面へ」ボタンを押すと初期画面を表示します。</li> <li>・ 「結果」ボタンを押すと結果一覧画面を表示します。詳細は[3-10]を参照してください。</li> <li>※「簡易画面へ」ボタンは押せません。</li> <li>・ 「保存」ボタンを押すと、運動結果を USB メモリに保存します。</li> </ul>	 <p data-bbox="1117 2036 1256 2069">[終了画面]</p>

### 3 使用方法

#### 3-8 目的別トレーニング

##### ■目的別トレーニングのモード選択画面



※環境設定で「×」を選択したモードは表示されません。

##### ■目的別トレーニングの特徴

- ・パーソナルトレーニングを元に、目的に応じたトレーニングを用意しました。  
以下の3種類のモードがあります。
- (1) ストレッチモード : 広範囲にゆっくり動かすことで、ストレッチにつながります。  
さらに、保持機能が設定されていますので、体勢を維持する機能の向上につながります。
- (2) 筋持久力向上モード : 高負荷でゆっくり動かすことで、筋持久力の向上につながります。  
休憩時間を長くし、疲労回復を促します。
- (3) アクティブリズムモード : 目標マーカーに合わせてアームを動かす事で、調整力の向上につながります。

※負荷レベルや運動範囲などは予め設定されていますが、トレーニング中に変更できます。  
※「戻る」ボタンを押すと[初期画面]に戻ります。

##### ■トレーニングを開始する

- ・モードを選び、「スタート」ボタンを押します。  
トレーニング画面はパーソナルトレーニングと同様です。  
詳細は[3-9 パーソナルトレーニング]を参照してください。

### ■トレーニングを終了する

- 運動時間および設定したセット数が終了すると、自動的に「終了メニュー画面」が表示されます。  
※運動回数が設定値を達成しても、設定した運動時間を達成しないと、自動的に終了しません。  
※運動時間が設定値を達成しても、設定した運動回数を達成しないと、自動的に終了しません。
- 途中で終了する時は「終了」ボタンを押します。その後「初期画面へ」ボタンを押すと「初期画面」に戻ります。
- アームを動かさないで30秒経過すると、自動的に「終了メニュー画面」が表示されます。  
さらにオートリセット時間（初期値：1分）が経過すると、自動的に「初期画面」に戻ります。

### ■ストレッチモードの例（筋持久力向上モード、アクティブリズムモードも設定方法は同じです）

<input type="radio"/> 運動範囲 開始点 左 0° 終了点 左 180° 保持時間 20 秒 保持位置 開始点 / 終了点 <input type="radio"/> フィードバック チャイム 開始点 / 終了点で鳴ります	<input checked="" type="radio"/> 運動時間 (1) 20 分 00 秒 <input checked="" type="radio"/> 運動回数 (2) 5 セット 3 回 0:30 休憩時間 <input type="radio"/> 負荷レベル L 1 <input type="radio"/> 運動速度 40°/秒 スタート (3)
--	---

[設定一覧画面]

### ■表示の説明

- 目的別トレーニングでは、あらかじめ設定値が入力されていますので、「スタート」ボタンを押すだけですぐにトレーニングが始められます。  
なお、「運動時間」と「運動回数」はトレーニング中に変更できないため、必要でしたら初めに設定してください。
- (1) 「運動時間」の変更方法は [3-9 パーソナルトレーニング] の「運動時間」の項目を参照してください。
  - (2) 「運動回数」の変更方法は [3-9 パーソナルトレーニング] の「運動回数」の項目を参照してください。
  - (3) 「スタート」ボタンを押すと「トレーニング画面」が表示されます。

※「戻る」ボタンを押すと「初期画面」に戻ります。

## 3 使用方法

### 3-9 パーソナルトレーニング

#### ■パーソナルトレーニングの設定一覧画面

The screenshot shows the 'Personal Training Settings' screen. It is divided into two columns of settings, each with a checkmark icon in the top left corner. The settings are as follows:

Callout	Setting Name	Value
(1)	運動時間	20 分 00 秒
(2)	運動回数	1 セット 10 回 0:00 休憩時間
(3)	負荷レベル	L 3
(4)	運動速度	45°/秒
(5)	運動範囲	開始点 左 45° 終了点 左 130° 保持時間 0 秒 保持位置 開始点 / 終了点
(6)	フィードバック	チャイム 開始点 / 終了点で鳴ります

At the bottom, there is a blue bar with the text 'パーソナルトレーニング' and two buttons: '戻る' (Back) and 'スタート' (Start).

[設定一覧画面]

※環境設定でパーソナルトレーニングを「×使用しない」にすると表示されません。

#### ■パーソナルトレーニングの特徴

- ・ボディリペアⅡの全ての機能を使用できるプログラムです。
- ・トレーナーや理学療法士が各個人向けに設定し、その設定に従ってトレーニングを行いますので、低体力者の方でも安心してトレーニングができます。

※「戻る」ボタンを押すと「初期画面」に戻ります。

#### ■トレーニングを開始する

- ・トレーニング内容を設定し「スタート」ボタンを押します。



#### ■トレーニングを終了する

- ・運動時間および設定したセット数が終了すると、自動的に「終了メニュー画面」が表示されます。  
※運動回数が設定値を達成しても、設定した運動時間を達成しないと、自動的に終了しません。  
※運動時間が設定値を達成しても、設定した運動回数を達成しないと、自動的に終了しません。
- ・途中で終了する時は「終了」ボタンを押します。その後「初期画面へ」ボタンを押すと「初期画面」に戻ります。
- ・アームを動かさずに30秒経過すると、自動的に「終了メニュー画面」が表示されます。  
さらにオートリセット時間（初期値：1分）が経過すると、自動的に「初期画面」に戻ります。

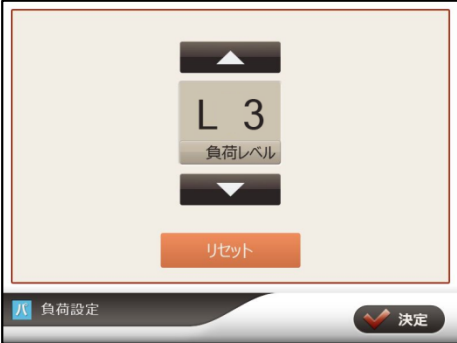



### ■表示の説明



- (1) 運動時間 (33 ページ①)  
運動時間を設定します。
- (2) 運動回数 (33 ページ②)  
セット数、回数、休憩時間を設定します。
- (3) 負荷レベル (34 ページ③)  
負荷レベルを設定します。  
※負荷レベルはトレーニング中にも変更できます。
- (4) 運動速度 (34 ページ④)  
目標マーカーの動く速度を設定します。  
※この速度はトレーニング中にも変更できます。
- (5) 運動範囲 (34 ページ⑤)  
運動範囲を設定します。  
※開始点と終了点は 15° 以上間隔をあけてください。  
同時に保持時間・位置も設定します。
- (6) フィードバック (35 ページ⑧)  
条件に合致するとチャイムが鳴ります。  
※保持時間を設定すると、自動的に「開始点／終了点で鳴ります」が選択されます。

### ■詳細画面

	操作	画面表示
①	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動時間を設定します。</li> <li>※設定範囲は 30 秒から 60 分です。</li> <li>・「リセット」ボタンを押すと初期値に戻ります。</li> <li>・「決定」ボタンを押すと [設定一覧画面] に戻ります。</li> <li>※運動時間が設定値を達成しても、設定した運動回数を達成しないと、自動的に終了しません。</li> </ul>	 <p>[運動時間の設定画面]</p>
②	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動回数と休憩時間を設定します。</li> <li>※設定範囲 セット数：1 から 20 回数：1 から 200 休憩時間：0 秒から 4 分</li> <li>・「リセット」ボタンを押すと初期値に戻ります。</li> <li>・「決定」ボタンを押すと [設定一覧画面] に戻ります。</li> <li>※運動回数が設定値を達成しても、設定した運動時間を達成しないと、自動的に終了しません。</li> <li>※運動回数を達成した後は、休憩時間は表示されません。</li> </ul>	 <p>[運動回数の設定画面]</p>

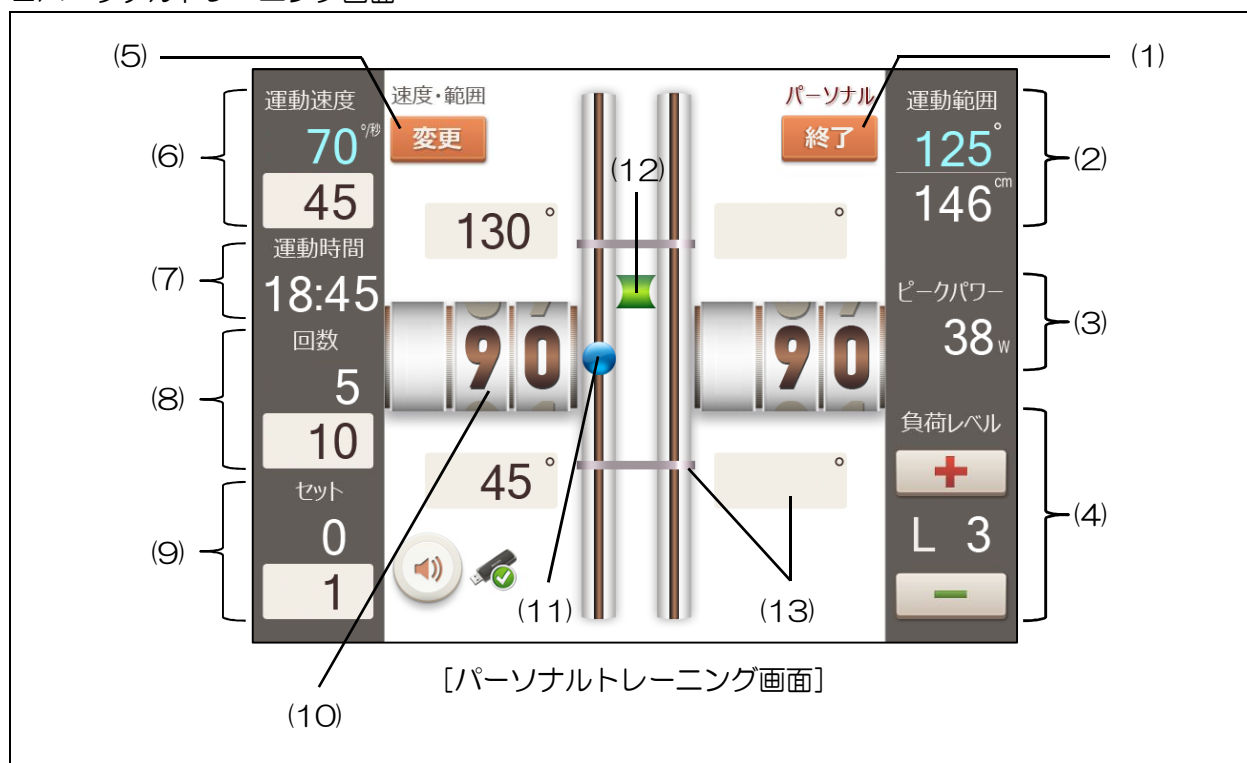
### 3 使用方法

	操作	画面表示
③	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 負荷レベルを設定します。</li> </ul> ※設定範囲はL1 からL20 です。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 負荷レベルを変更すると、実際に負荷が変化しますので、体調にあった負荷レベルを選択してください。</li> <li>・ 「リセット」ボタンを押すと初期値に戻ります。</li> <li>・ 「決定」ボタンを押すと〔設定一覧画面〕に戻ります。</li> </ul>	 <p>〔負荷設定画面〕</p>
④	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動速度（目標マーカーの動く速さ）を設定します。</li> </ul> ※設定範囲は0 から 120°/秒です。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「リセット」ボタンを押すと初期値に戻ります。</li> <li>・ 「決定」ボタンを押すと〔設定一覧画面〕に戻ります。</li> </ul>	 <p>〔運動速度の設定画面〕</p>
⑤	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 開始点&amp;終了点の設定方法は「キー入力」（34 ページ⑥）と「動かして設定」（35 ページ⑦）の2通りあります。</li> <li>・ 保持時間の設定もできます。</li> </ul> ※設定範囲は0 から 30 秒です。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「決定」ボタンを押すと〔運動範囲・保持時間設定画面〕に戻ります。</li> </ul>	 <p>〔運動範囲・保持時間画面〕</p>
⑥	[キー入力] <ul style="list-style-type: none"> <li>・ テンキーを押すと、ダイヤルキーに入力されます。</li> </ul> 「開始点」ボタンを押すと、その値が開始点となります。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 同様に終了点も設定します。</li> </ul> ※開始点と終了点は可動範囲内で任意に設定できますが、15° 以上間隔をあけてください。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「決定」ボタンを押すと〔運動範囲・保持時間設定画面〕に戻ります。</li> </ul>	 <p>〔運動範囲（角度）の入力画面〕</p>

	操作	画面表示
⑦	<p>〔動かして設定〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アームを動かし、その位置で「開始点」ボタンを押すと開始点が入力されます。</li> <li>・同様に終了点も設定します。</li> </ul> <p>※開始点と終了点は可動範囲内で任意に設定できますが、15° 以上間隔をあけてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「決定」ボタンを押すと〔運動範囲・保持時間設定画面〕に戻ります。</li> </ul>	 <p>〔運動範囲（角度）の入力画面〕</p>
⑧	<p>フィードバックは常にチャイムが選択されます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・どの位置でチャイムを鳴らせるか選択します。</li> </ul> <p>※「保持時間」が設定されている場合は、常に「開始点／終了点で鳴ります」が選択されます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「リセット」ボタンを押すと、「開始点／終了点で鳴ります」が選択されます。</li> <li>・「決定」ボタンを押すと〔設定一覧画面〕に戻ります。</li> </ul>	 <p>〔フィードバックの設定画面〕</p>

### 3 使用方法

#### ■パーソナルトレーニング画面



#### ■表示の説明

##### (1) 「終了」ボタン

トレーニングを終了する時に押します。

詳細は「終了メニュー画面」(23 ページ) を参照してください。

##### (2) 運動範囲

アームを動かした範囲を運動 1 回毎に角度 [°] と距離 [cm] で表します。

※1 回前の運動範囲を表します。

柔軟性や運動の大きさの要素を表します。

##### (3) ピークパワー

運動 1 回あたりのパワー [W] の最大値を表します。

※1 回前のピークパワーを表します。

力の要素と速さの要素の積に相当します。

##### (4) 負荷レベル

ボディリペアⅡの負荷の強さの程度を表します。

負荷レベルはいつでも変えられます。

負荷は運動速度にも比例します。 負荷レベルが大きいほど重く感じます。

「+」ボタン：負荷レベルが 1 つあがります。

押し続けると、あがりつづけます。 最大値は 20 です。

L 3：現在の負荷レベルを表します。

負荷レベルの初期値はモードによって異なります。

「-」ボタン：負荷レベルが 1 つさがります。

押し続けると、さがりつづけます。 最小値は 1 です。

## (5) 「変更」ボタン

「運動範囲」、「保持時間」、「運動速度」を変更する場合に押してください。

詳細は「変更画面」(38 ページ)を参照してください。

## (6) 運動速度

上段：運動 1 回あたりのアームの速さ [°/秒] を表します。

下段：目標マーカの動く速さを表します。

## (7) 運動時間

運動時間を表します。初期値は 20 分です。

**※トレーニングの終了条件**

- 目的別トレーニング・パーソナルトレーニングでは、設定した運動時間を経過しても、設定した運動回数を達成しないと、自動的に終了しません。
- 設定した運動時間を超えて運動した場合、時間は黄色文字で表示されます。

## (8) 回数

上段：現在の運動回数を表します。

下段：設定した運動回数を表します。

※1 往復で 1 回です。

※設定した運動回数になると、休憩時間が始まります。

※セット数が 1 セットの場合は、トレーニングが終了します。

**※トレーニングの終了条件**

- 目的別トレーニング・パーソナルトレーニングでは、設定回数を達成しても、設定した運動時間を経過しないと、自動的に終了しません。
- 設定回数を超えて運動した場合、回数は黄色文字で表示されます。

## (9) セット

上段：現在のセット数を表します。

下段：設定したセット数を表します。

※設定したセット数を終了すると、トレーニングが終了します。

## (10) アーム角度

左右のアームの位置を角度 [°] で表します。

## (11) 位置マーカ

左右のアームの位置を青丸で示します。

## (12) 目標マーカ

目標マーカは、あらかじめ設定されている運動速度で動きます。

目標マーカと位置マーカが一致すると、位置マーカが緑丸に変化します。

※位置マーカが常に緑丸となるようにアームを動かしましょう。

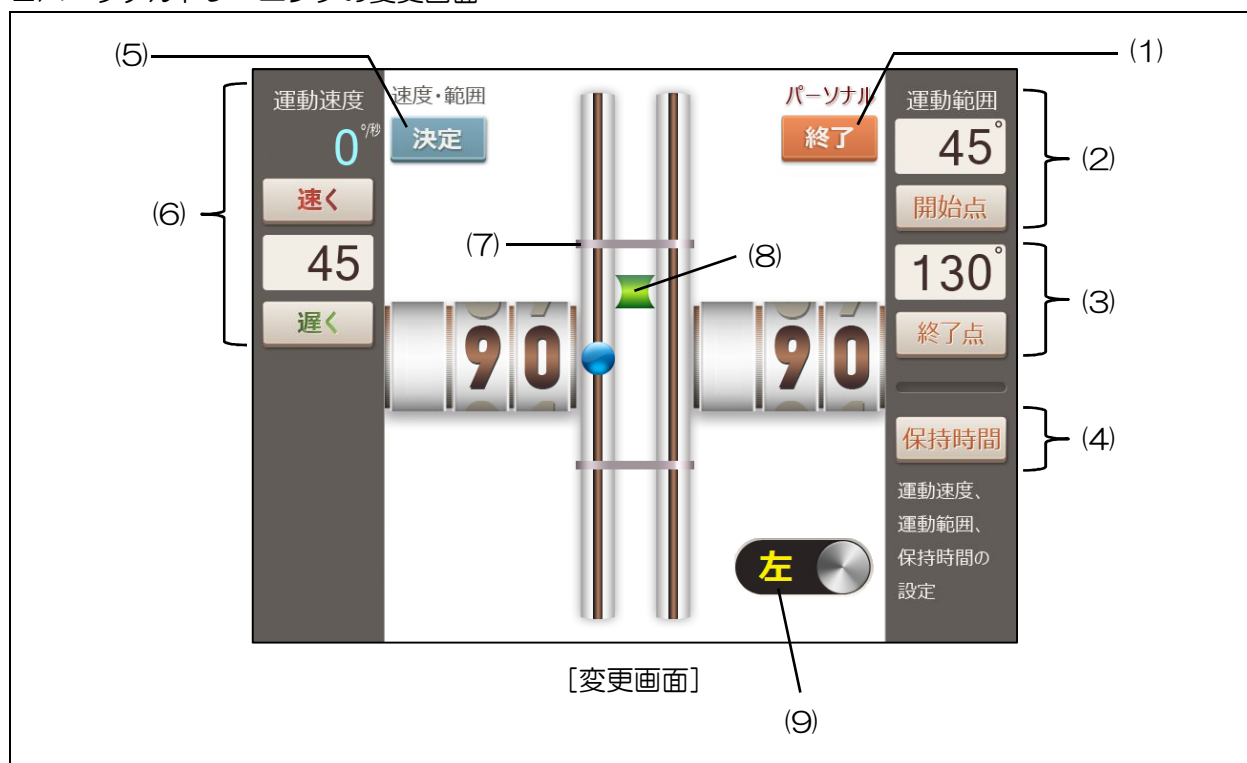
## (13) 範囲バー

設定した運動範囲の開始点と終了点を範囲バーと角度 [°] で表示します。

この例では、左手側で設定されていますので、左側のみ表示されています。

### 3 使用方法

#### ■パーソナルトレーニングの変更画面



#### ■表示の説明

##### (1) 「終了」ボタン

トレーニングを終了する時に押します。

詳細は「終了メニュー画面」(23 ページ) を参照してください。

##### (2) 運動範囲 (開始点)

左右切替スイッチを切替えた後、アームを動かします。

アームを動かした位置で「開始点」ボタンを押すと、その位置が開始点に設定されます。また、範囲バー(7)が自動的に移動します。

※開始点と終了点は可動範囲内で任意に設定できます。

##### (3) 運動範囲 (終了点)

開始点と同様に設定します。

※開始点と終了点は 15° 以上間隔をあげてください。

##### (4) 保持時間 (39 ページ①)

開始点や終了点にてその体勢を維持させたい時間を設定します。

##### (5) 「決定」ボタン

設定を終えたら「決定」ボタンを押します。

#### ※変更後は新たなトレーニングが開始されます

「決定」ボタンを押すとトレーニング画面に戻ります。このとき、設定が変更されたので、運動時間などはリセットされます。

## (6) 運動速度

目標マーカの動く速度を設定します。

※青文字：トレーニングしてアームを動かした速度を表します。

「速く」ボタンを押すと、5°/秒速くなります。 最大値は 120°/秒です。

※黒文字：目標マーカの動く設定速度です。

「遅く」ボタンを押すと、5°/秒遅くなります。 最小値は 0°/秒です。

目標マーカの動く速度とアームを動かす速度が合っているか確認してください。

## (7) 範囲バー

開始点および終了点に設定された位置を範囲バーで表します。

## (8) 目標マーカ

目標マーカは、(6)の「速く」ボタンを押すと 5°/秒速く動きます。「遅く」ボタンを押すと 5°/秒遅く動きます。この目標マーカに合わせて運動しましょう。

## (9) 左右切替スイッチ



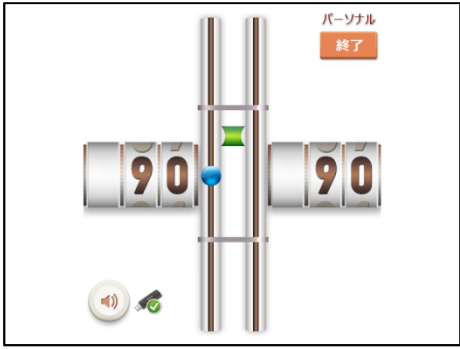

運動範囲を設定するとき、右手側で設定するか左手側で設定するか選択します。

例：右側が動かしにくいいため左側で補助して動かす場合、左側を選択します。

## ■詳細画面

	操作	画面表示
①	<ul style="list-style-type: none"> <li>保持時間を設定します。</li> <li>※設定範囲は 0 から 30 秒です。</li> <li>保持位置を選択します。</li> <li>「リセット」ボタンを押すと初期値に戻ります。</li> <li>「決定」ボタンを押すと「変更画面」に戻ります。</li> <li>その後「決定」ボタンを押すと設定が反映されます。</li> </ul>	 <p>[保持時間の設定画面]</p>
②	<ul style="list-style-type: none"> <li>「保持時間」が終了するまで、その体勢を保持しましょう。</li> <li>アームを動かすと、保持時間は自動的に解除されます。</li> </ul>	 <p>[保持時間メッセージ]</p>

### 3 使用方法

	操作	画面表示
③	<p>※終了ボタンを押した後の詳細は、[終了メニュー画面]（23 ページ）を参照してください。</p>	 <p>[終了メニュー画面]</p>
④	<ul style="list-style-type: none"> <li>「終了」ボタンを押した後、USB 機能「○ 使用する」が選択されていると、「保存しますか？」とメッセージが表示されます。運動結果を USB メモリに保存する場合は「はい」ボタンを、保存しない場合は「いいえ」ボタンを押してください。</li> <li>※USB メモリ機能「× 使用しない」が選択されていると、このメッセージは表示されません。</li> </ul>	 <p>[保存確認メッセージ]</p>
⑤	<ul style="list-style-type: none"> <li>簡易画面では、負荷レベル等の変更はできませんが、表示がシンプルになりますので、トレーニングに集中しやすくなります。</li> <li>「終了」ボタンを押すと[終了メニュー画面]に戻ります。</li> </ul>	 <p>[簡易画面]</p>
⑥	<ul style="list-style-type: none"> <li>トレーニングが終了しました。</li> <li>「初期画面へ」ボタンを押すと初期画面を表示します。</li> <li>「結果」ボタンを押すと結果一覧画面を表示します。詳細は [3-10] を参照してください。</li> <li>※「簡易画面へ」ボタンは押せません。</li> <li>「保存」ボタンを押すと、運動結果を USB メモリに保存します。</li> </ul>	 <p>[終了画面]</p>

## 3-10 結果

## ■結果一覧画面



## ■表示の説明

- (1) 「運動範囲の設定」を押すと、運動範囲の詳細設定画面（43 ページ①）が表示されます。  
※おまかせトレーニングとマニュアルトレーニングでは、詳細結果は表示されません。
- (2) 「運動範囲」を押すと、運動範囲の詳細結果画面（43 ページ②）が表示されます。  
※おまかせトレーニングとマニュアルトレーニングでは、詳細結果は表示されません。
- (3) 「保持時間」を押すと、保持時間の詳細結果画面（43 ページ③）が表示されます。  
※おまかせトレーニングとマニュアルトレーニングでは、詳細結果は表示されません。
- (4) 「運動速度」を押すと、運動速度の詳細結果画面（43 ページ④）が表示されます。  
※おまかせトレーニングとマニュアルトレーニングでは、詳細結果は表示されません。
- (5) 「運動時間」を押すと、運動時間の詳細結果画面（44 ページ⑤）が表示されます。  
※おまかせトレーニングとマニュアルトレーニングでは、詳細結果は表示されません。
- (6) 「運動回数」を押すと、運動回数の詳細結果画面（44 ページ⑥）が表示されます。  
※おまかせトレーニングとマニュアルトレーニングでは、詳細結果は表示されません。
- (7) 「負荷」を押すと、負荷レベルの詳細結果画面（44 ページ⑦）が表示されます。  
※おまかせトレーニングとマニュアルトレーニングでは、詳細結果は表示されません。
- (8) 「グラフ表示」を押すと、グラフ表示画面（45 ページ）が表示されます。  
代表的な 6 個の項目をレーダーチャート形式で表示します。
- (9) 「戻る」ボタンを押すと「終了メニュー」が表示されます。
  - ・「初期画面へ」ボタンを押すと「初期画面」に戻ります。
  - ・「結果」ボタンを押すと「結果一覧画面」に戻ります。
  - ・「簡易画面へ」ボタンを押すと「簡易画面」が表示されます。

### 3 使用方法

- 「保存」ボタンを押すと運動結果を USB メモリに保存します。
  - 「運動再開」ボタンを押すと、トレーニングを再開します。
- (10) 「保存」ボタンを押すと運動結果を USB メモリに保存します。
- ※保存中は USB メモリを抜かないでください。
  - ※USB メモリが挿し込まれていない場合、「USB メモリを挿入してください」メッセージが表示されます。

#### ■保存データ

- 自動的に「SENOHUSB」フォルダが作成され、ここに保存されます。
  - ファイルは CSV 形式（カンマ”,” で区切られたデータ）で保存されます。  
※データは、[結果一覧画面]に表示されている(2)から(7)の数値および(2)の詳細（上段：左→右、下段：左→右）、(3)の詳細（上段：左→右、下段：左→右）、・・・(7)の詳細（上段：左→右、下段：左→右）の順に並んでいます。
  - ファイル名は以下の法則で作成されます。  
例：A1393002.csv
    - 1 桁目：機種名      A：ショルダーリンク、    B：パワーリンク、    C：ロウリンク、  
                             D：クロスコアリンク、    E：ソウアスリンク、    F：コキシアリンク、  
                             G：レッグリンク、      H：チェストリンク
    - 2 桁目：西暦の 10 の位
    - 3 桁目：西暦の 1 の位    （2013 年を示す）
    - 4 桁目：月（9 月を示す）    （X：10 月、J：11 月、Q：12 月）
    - 5 桁目：日の 10 の位
    - 6 桁目：日の 1 の位（30 日を示す）
    - 7 桁目：連番の 10 の位
    - 8 桁目：連番の 1 の位（2 番目を示す）
- ※この例では、ショルダーリンクの 2013 年 9 月 30 日の 2 番目のデータを意味します。
- ※ファイルの最大数は 99 ですので、1 日に 99 個以上のデータは保存できません。
- ※[結果一覧画面]で保存したデータと、各詳細結果画面やグラフ画面で保存したデータは同じです。（一度に全画面のデータが保存されます）
- ※同じ結果の場合、「保存」ボタンを何回押しても、作成されるファイルは 1 つです。

#### ■USB メモリのご注意

- USB メモリはお客様でご用意ください。保存できない場合は、ファイルシステム：FAT32、アロケーションユニットサイズ：4096 バイト（もしくは 64 k バイト）で初期化してください。  
※初期化すると全てのデータが消去されますので、予めバックアップを取ってください。
- ※全ての USB メモリでの動作は保証しておりませんのでご了承ください。
- 無理に挿し込まないでください。コネクタや USB メモリが破損する場合があります。
- 保存中は USB メモリを抜かないでください。データの消失や故障の原因となります。
- 濡れた手で操作しないでください。またコネクタは直接手を触れないでください。
- このコネクタはデータ保存専用です。携帯機器の充電には使用できません。

## ■詳細画面

	操作	画面表示
①	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動範囲と運動速度と負荷の設定内容を表示します。</li> <li>「戻る」ボタンを押すと「結果一覧画面」に戻ります。</li> </ul>	 <p>[運動範囲の詳細設定画面]</p>
②	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動範囲の詳細結果を表示します。</li> <li>※運動範囲の設定値と、実際に動かした角度を表示します。</li> <li>また、運動回数を表示します。</li> <li>「戻る」ボタンを押すと「結果一覧画面」に戻ります。</li> </ul>	 <p>[運動範囲の詳細結果画面]</p>
③	<ul style="list-style-type: none"> <li>保持時間の詳細結果を表示します。</li> <li>※保持時間の設定値と、実際に保持した時間を表示します。この例では保持時間を設定していませんので、全て0が表示されています。</li> <li>「戻る」ボタンを押すと「結果一覧画面」に戻ります。</li> </ul>	 <p>[保持時間の詳細結果画面]</p>
④	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動速度の詳細結果を表示します。</li> <li>※運動速度の設定値と、実際に動かした速度を表示します。</li> <li>また、目標マーカに合わせて運動した時間（位置マーカが緑丸になった時間の積算値：達成時間）と達成率を表示します。</li> <li>「戻る」ボタンを押すと「結果一覧画面」に戻ります。</li> </ul>	 <p>[運動速度の詳細結果画面]</p>

### 3 使用方法

	操作	画面表示
⑤	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動時間の詳細結果を表示します。</li> <li>※運動時間の設定値と、実際に運動した時間を表示します。</li> <li>「戻る」ボタンを押すと「結果一覧画面」に戻ります。</li> </ul>	 <p>[運動時間の詳細結果画面]</p>
⑥	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動回数の詳細結果を表示します。</li> <li>※運動回数の設定値と、実際に運動した回数を表示します。</li> <li>「戻る」ボタンを押すと「結果一覧画面」に戻ります。</li> </ul>	 <p>[運動回数の詳細結果画面]</p>
⑦	<ul style="list-style-type: none"> <li>負荷レベルの詳細結果を表示します。</li> <li>※運動頻度：1 分間当たりの運動回数を表します。</li> <li>※持久力：ピークパワーの最大値と最小値の割合を表します。この値が高いと疲れづらいと言えます。</li> <li>※負荷：この例ではL3で一定です。</li> <li>「戻る」ボタンを押すと「結果一覧画面」に戻ります。</li> </ul>	 <p>[負荷レベルの詳細結果画面]</p>

## ■グラフ表示画面



## (1) 運動範囲

- 設定した開始点および終止点の両方を満たす範囲以上に動かした回数の割合を示します。  
※おまかせトレーニングとマニュアルトレーニングでは、常に 100% と表示されます。

## (2) 運動回数

- 設定した運動回数と、実際に運動した回数の割合を示します。  
※おまかせトレーニングとマニュアルトレーニングでは、常に 100% と表示されます。

## (3) 運動速度

- 目標マーカーに合わせて運動した時間の割合を示します。  
※おまかせトレーニングとマニュアルトレーニングでは、常に 0% と表示されます。

## (4) 保持時間

- 設定した保持時間を満たした割合を示します。  
※「保持時間」を設定していない場合は 0% と表示されます。  
※おまかせトレーニングとマニュアルトレーニングでは、常に 0% と表示されます。

## (5) 運動頻度

- 1 分間あたりの運動回数の割合を示します。

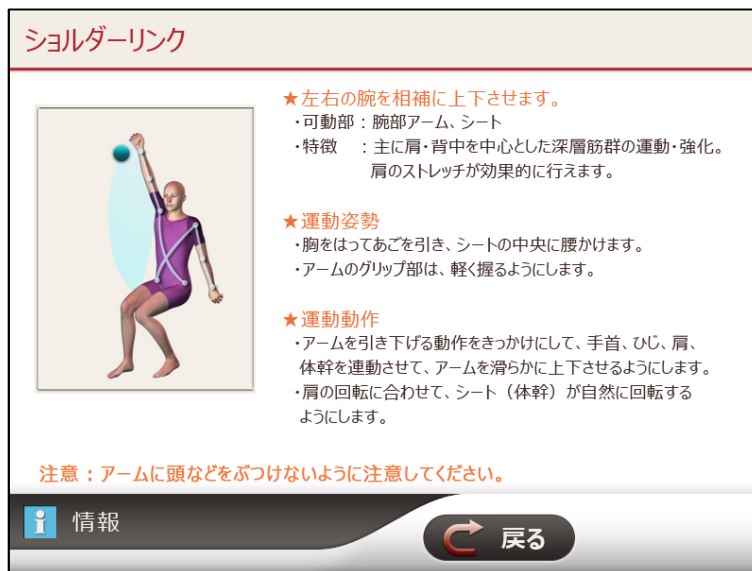
## (6) 持久力

- ピークパワーの変化の割合を示します。  
※この値が高いと疲れづらいと言えます。

## 3 使用方法

### 3-11 情報

■初期画面で「i」ボタンを押すと情報画面が表示されます。



[情報画面]

●ショルダーリンクの特徴や使い方が表示されていますので、参照してください。

※「戻る」ボタンを押すと〔初期画面〕に戻ります。

## 4 お手入れ

### 4-1 お手入れ

本体各部の汗や汚れは、柔らかい布で拭き取ってください。汚れがひどい場合は、良く水気を絞った布で拭いてください。金属部に車体用ワックス（固形）をかけると保護になります。

※お手入れの際は電源スイッチを「切」にしてください

**注意：**傷や色落ちの原因になるので、磨き粉、シンナーなど溶剤やたわしなどは使わないでください。



#### ●液晶表示器に関して

- 本器を寒い場所から急に暖かい場所に持ち込んだ場合などに、液晶表示器に結露が生じることがあります。このような場合には、液晶面が室温に暖まるまでお待ちください。
- 液晶表示器は、非常に精密度の高い技術で作られていますが、黒い点が現れたり、赤・青・緑の点が消えないことがあります。また、見る角度によってすじ状の色ムラや明るさのムラが見える場合があります。これらは液晶表示器の構造によるもので、故障ではありません。
- タッチパネルの表面にほこりや汚れがついているときは、柔らかい布でやさしく拭いてください。表面は傷つきやすいので硬いものでこすったり、叩いたりしないでください。
- 汚れがひどいときには水に浸した布をよくしぼってふき取り、乾いた柔らかい布で仕上げてください。

※濡れた手で表示器を操作したり、お手入れをしないでください。  
感電、故障の原因となります。

## 4 お手入れ

### 4-2 日常点検

安全にお使いいただくため、始業時に本機の動作に異常がないか必ず点検を行ってください。

#### ●日常点検内容

- 電源が確実に入切できること
- シートなどがスムーズに調節でき、機能どおりの動きをすること
- アームが機能どおりの動きをし、がたつきがないこと
- 負荷が正しくかかること
- タッチパネルが確実に動作すること
- 回転センサが正しく機能すること（角度表示が正しく動作しているか）
- 本機の周辺に障害となるものがないこと

**注意：異常があったときは、使用を中止して当社までご相談ください。**

### 4-3 保守点検

正常な機能を保ち、安全にお使いいただくため、定期的に専門家や保守業者などによる保守点検整備（有償）を行ってください。

#### ●保守点検内容

- 結合部締め付け確認、調整
- チェーンの伸び、テンション、通り、確認、調整
- シート調節機構調整

#### ●保守点検時期

1 年ごと。※使用頻度が高い場合は、1 年より短い適切な周期

## 5 トラブルが発生したとき

### 5-1 トラブル内容の説明と対処

故障かなと思って、修理を依頼される前に、下記の事項をご確認ください。

症状	原因	対処
何も表示されない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>電源が切れている。</li> <li>オートオフになっている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●電源を入れる（9 ページ参照）。</li> <li>●アーム（シート、背当て）を動かす。</li> </ul>
音が出ない。	消音設定になっている。	●消音ボタンを押す（15 ページ参照）。
アーム位置グラフィックが動かない、または、ずれている。	基準点設定の調整ズレ	●基準点の再調整を行う（18 ページ⑥参照）。
アームがぐらぐらする。	チェーンが伸びた（経年変化）	●チェーンの張り調整を行う。使っているとチェーンが伸びてくるのでそのようなときは再調整が必要です。お手数ですが、当社までご連絡ください。
回転シートが、回転しない。 （※パウアーリンク、クロスコアリンク以外）	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ロックピンが完全に外れていない</li> <li>●固定レバーが下がっている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●シートの中央に座りなおして確実にロックピンを外す。</li> <li>●シート後方の赤いレバーを上げる。</li> </ul>
電源が入らない。	ヒューズが切れた。	●ヒューズを交換します（51 ページ参照）。
急激に運動したとき、本体 内から異音（バキッなど） がする。	反転時のチェーンの遊び分 の掛かり換えによるもの。	●急激な運動は行わないでください。 急激に反転させると、チェーンに耐用以上の大きな 負荷が掛かり、故障の原因となります。
本体内から異音（ガリガリ など）がする。	チェーンの平行性のズレ（経 年変化）	●お手数ですが、当社までご連絡ください。長く使っ ていると、チェーンが伸びたり、回転部、駆動部の調整 がずれてきて異音がすることがあります。
負荷がかからない、または、 かかりっぱなし。	負荷制御系の異常	●お手数ですが、当社までご連絡ください。
上記以外の異常。	—	●お手数ですが、当社までご連絡ください。

## 5 トラブルが発生したとき

### 5-2 ヒューズの交換方法

#### (1) 電源を切る

電源スイッチを切「O」にします。  
安全のため、電源コードも抜いておきます。

電源スイッチ

電源コードソケット

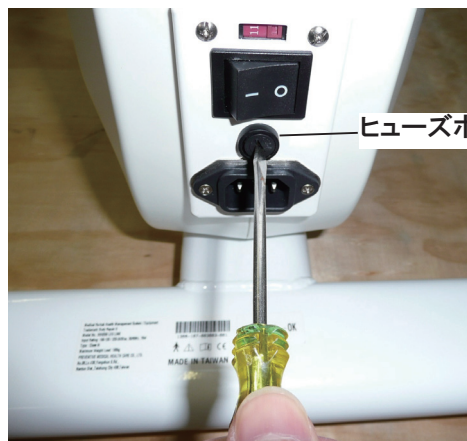


#### (2) ヒューズホルダを開ける

マイナスドライバーでヒューズホルダを左に回します。

※もしマイナスドライバーがない場合は、指で押しながら回しても開けることができます。

ヒューズホルダ

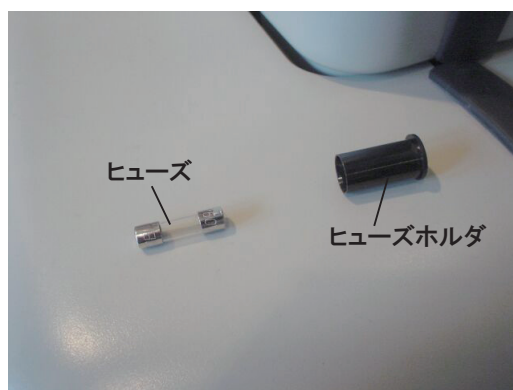


#### (3) ヒューズの交換

ヒューズを交換します。ヒューズはミゼット型ガラス管  $\phi 5.2 \times 20\text{mm}$ 、250V、5A のものを使用してください。

ヒューズ

ヒューズホルダ



#### (4) 元に戻す

ヒューズを取り替えたら、はずしたときと逆の要領で元に戻します。

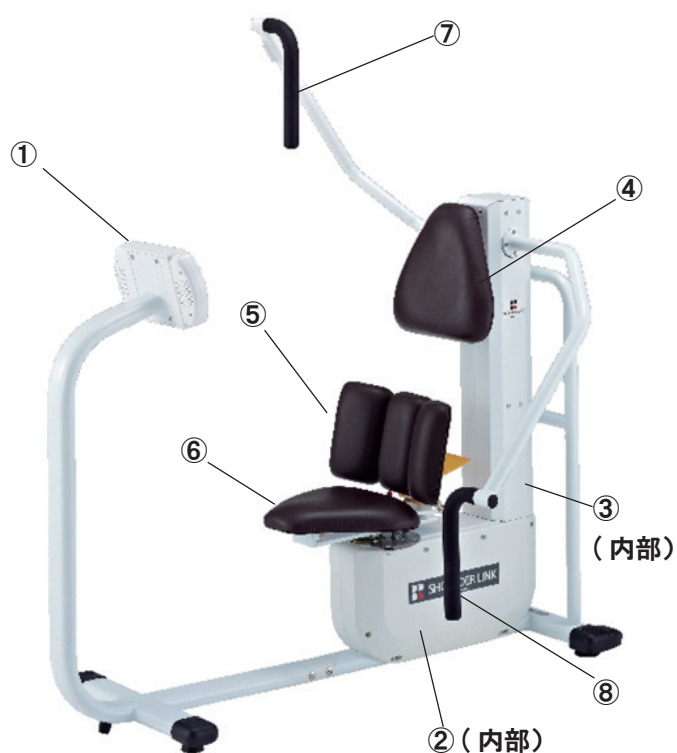
※ヒューズを交換しても、電源が入らなかったり、ヒューズが切れてしまう場合、過負荷や短絡などの不具合があると考えられます。  
当社までご連絡ください。

## 6 交換部品・耐用年数について

### 6-1 交換部品一覧表

部品は劣化、摩耗または破損しても、部品を交換することで本機の性能・機能を維持できます。

- ①表示器
- ②ブレーキユニット
- ③チェーン
- ④背当て
- ⑤腰当て
- ⑥シート
- ⑦右グリップ
- ⑧左グリップ
- ⑨本体カバー



### 6-2 耐用年数一覧表

器具の耐久性は、環境条件、使用条件、保守整備などによって大きく左右されます。

平均的条件を想定して、この年数が過ぎれば初期の器具特性が保持できなくなるばかりでなく、各部の劣化が始まり、器具に起因する事故の確率が高くなる分岐点の年数を標準耐用年数としました。

対象部品	標準耐用年数
シート、パッド、グリップ、ゴム類、 可動部、回転部、電気部品	2 年
カバー、接合部	3 年
本体金属フレーム	5 年

## 7 製品仕様

製品名	ボディリペアⅡ ショルダーリンク
用途	筋持久力向上を主目的とするトレーニング用途
電源電圧	AC100V 50Hz/60Hz
消費電力	25W～125W
負荷装置	渦電流ブレーキユニット
負荷制御	負荷レベル 1～20 の 20 段階
負荷精度	± 10% (ブレーキユニット軸において、最大負荷 (L20)、回転速度 100rpm の条件で測定)
センサ	回転センサによる速度検出および位置検出
表示装置	カラー液晶表示器 (800 × 600 ドット、バックライト付き) タッチパネル機能 (アナログ抵抗膜方式)
プログラム	おまかせ (トレーニング) マニュアル (トレーニング) 目的別 (トレーニング) パーソナル (トレーニング)
表示内容	運動範囲、ピークパワー、負荷レベル、運動速度、時間、回数 (セット数)、 位置マーカー動作角度、目標マーカー
補助機能	環境設定、情報画面
外部記憶	USB メモリによる保存
適応身長	145～200cm
適応体重	130kg 以下
本体寸法	長さ 1480 幅 970 高さ 1120 mm
本体重量	82kg
使用環境	屋内で腐食性、爆発性ガスおよび蒸気のないところ 周囲温度 5～35℃ 相対湿度 30～90% (ただし結露しないこと)
付属品	横グリップ、シートベルト (ご使用の場合は取り付けを当社にご依頼ください)

**注意：**この製品の仕様は、改良のため予告なく変更することがあります。

**注意：**この製品は筋持久力向上を主目的とするトレーニングマシンです。

筋力向上用途、スピードトレーニング用途、アネロビックな使い方などは行わないでください。

チェーン歯とびの発生や、チェーンなどの部品の耐久性を低下させるなど機器に悪い影響があります。

また、上記のような使い方をされて、使用者のケガや機器の故障が起こった場合、保証期間中でも、保証はいたしかねます。ご了承ください。