



体幹トレーニング装置

RECORE(リコア)

取扱説明書

— 必ずお読みください —

このたびは本品をお買い上げいただき、ありがとうございます。
正しく安全にご使用いただくために、必ずご使用前に
本取扱説明書をお読みください。

また、本取扱説明書はお読みいただいたのち、いつでも
お読みになれるよう大切に保管してください。



《目 次》

1. 安全上の禁忌・禁止、警告、注意	3
2. 製品概要および各部・付属品の名称・構造	5
2-1 製品概要	5
2-2 各部・付属品の名称・構造	5
2-3 本体の名称	6
2-4 体幹カフ名称	7
3. 設置条件・設定方法	8
4. 使用前の準備	8
4-1 電源の準備	8
4-2 体幹カフの装着	9
4-3 体幹カフの接続	10
4-4 始業点検	11
5. 使用方法とその注意事項	12
5-1 本体の始動方法	12
5-2 フリーモード	13
5-2-1 トレーニング（フリーモード）	13
5-2-2 測定（フリーモード）	16
5-3 管理モード	18
5-3-1 IDの入力（管理モード）	18
5-3-2 ユーザー情報の変更（管理モード）	20
5-3-3 トレーニング（管理モード）	21
5-3-4 トレーニング履歴の確認（管理モード）	24
5-3-5 測定（管理モード）	24
5-3-6 測定履歴データの確認（管理モード）	26
5-3-7 データの消去（管理モード）	27
5-4 音量設定	28
5-5 日時設定	29
6. 清掃方法	30
7. 廃棄方法	30
8. 保管方法	30
9. 故障かな?と思ったら	31
10. 製品仕様	32
11. アフターサービスについて	32

1 安全上の禁忌・禁止、警告、注意

ご使用の前に必ずお読みください。

この取扱説明書には、本品を使用する場合のお使いになる方や他の人への危害と財産への損害を未然に防ぎ、また本品の効果を最大限に発揮させ、安全に正しくお使いいただくために、重要な内容を記載しています。図の内容(表示・図記号)をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項を必ずお守りください。記載事項に反した取り扱いにより発生した事故等につきましては、当社では責任を負いかねます。また、記載事項に反した取り扱いによる本品の故障、破損につきましては、保証期間内であっても有償修理となる場合があります。

⚠ 表示の説明

表 示	表示の意味
⚠ 禁忌・禁止	「誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷 ^{※1} を負う可能性が高いので、絶対に実施してはいけないこと」を示します。
⚠ 警告	「誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性があること」を示します。
⚠ 注意	「誤った取り扱いをすると、人が傷害 ^{※2} を負う可能性、または物的損害 ^{※3} のみが発生する可能性があること」を示します。

※1:重傷とは、障害、後世代に先天性の異常が出る、入院または入院の延長を要する治療をしなければならない症状等をさします。

※2:傷害とは、治療に入院や長期の通院を要さない、けが・やけど・感電等をさします。

※3:物的損害とは、財産・資材の破損にかかわる拡大損害をさします。

⚠ 禁忌・禁止	
以下の症状にある(または疑いのある)方には使用しないでください。 ・妊娠している方 ・血栓症の方 ・心臓疾患のある方 ・脳卒中の既往がある方 ・動脈瘤(脳動脈瘤、大動脈瘤など)のある方 ・腹壁ヘルニアのある方 ・脊椎腫瘍や脊椎感染症、急性の椎体骨折を罹患している方	
以下の部位に、体幹カフを巻かないでください。 ・首 ・顔	
⚠ 警告	
分解や改造を行わないでください。 ・故障や火災、感電、誤作動の原因となります。	
電源ケーブルおよびACアダプタに損傷がある場合は、使用しないでください。 ・故障や火災、感電、誤作動の原因となります。	
付属の電源ケーブルおよびACアダプタ以外を使用しないでください。 ・故障や火災、感電、誤作動の原因となります。	
専用の体幹カフ以外を使用しないでください。 ・誤作動の原因となります。	
⚠ 注意	
以下の症状がある方は医療従事者に相談のうえ、使用してください。 ・高血圧症の方 ・呼吸器疾患のある方 ・静脈瘤の方 ・胸腹部手術歴のある方 ・脊椎手術歴のある方 ・胸囲に皮膚炎、皮膚の創傷がある方 ・胸囲に皮膚感染症のある方 ・胸囲周辺に筋損傷のある方 ・ペースメーカー等の体内埋め込み型電子機器を装着した方 ・悪性腫瘍のある方 ・体温が38℃以上の方 ・医師または医療従事者が使用を適切でないと判断した方 ・その他身体に異常を感じている方 ・脊椎に異常がある方 ・腰椎分離症の疑いがある方 ・20歳未満の方	
医療従事者による操作および医療従事者の監督下において使用してください。	
無理のない負荷(ベース圧)で、使用してください。	
設置 準備 する にあ た つ て の 注 意	化学薬品の保管場所や可燃ガスの発生する場所には、設置しないでください。 ・火災の原因になることがあります。
	本品は、防水構造ではありません。水等の液体がかからない場所に設置してください。 ・故障の原因となります。
	本品は、室内で使用することを意図しております。屋外では使用しないでください。 ・故障の原因となります。
	傾斜、振動、衝撃のない安定した場所に設置してください。 ・本来の機能通りに、作動しないことがあります。
	電源プラグは、確実にコンセントの根元まで挿し込んでください。 ・火災や感電の原因となります。
	傷んだ電源プラグやゆるんだコンセントを使用しないでください。 ・火災や感電の原因となります。
	気圧、温度、湿度、日光、腐食性ガスにより悪影響の生じるおそれのない場所に設置してください。 ・故障の原因となります。
	ロックがかかったまま無理にホースコネクタを挿し込まないでください。 ・故障の原因となります。
	体幹カフを肌に直接巻かないでください。 ・肌荒れを起こすおそれがあります。
使用 する にあ た つ て の 注 意	持ち運びをする際に、本品を落とさないように注意してください。 ・怪我や故障の原因となります。
	本品は、防水構造ではありません。水等の液体をかけないでください。 ・故障の原因となります。
	電源コードおよびACアダプタを引っ張ったり、捻じれたり、根元を曲げたり、コード上に物を載せたりした状態で使用しないでください。 ・故障、火災、感電の原因となります。
	濡れた手で、電源コードおよびACアダプタの抜き差しをしないでください。 ・感電の原因となります。
	落下、衝撃により本品に異常を感じた場合は、使用しないでください。 ・怪我、誤作動の原因となります。
	食事直後は、使用しないでください。 ・体調不良の原因となります。
使用 後 の 注 意	清掃の際は、溶解洗剤、腐食洗剤、研磨洗剤を使用しないでください。 ・劣化の原因となります。
	水等の液体がかからない場所に保管してください。 ・故障の原因となります。
	体幹カフを洗濯しないでください。 ・故障の原因となります。
	気圧、温度、湿度、日光、腐食ガスにより悪影響の生じるおそれのない場所に保管してください。 ・故障の原因となります。

2 製品概要および各部・付属品の名称・構造

2-1 製品概要

本品の使用目的

体幹カフを使用して、胴囲に圧力を加え腹圧を上昇させます。
腹圧を上昇させた状態で、体幹に力を入れることにより、効果的にインナーマッスルを活動させることができます。

2-2 各部・付属品の名称・構造

●本体セット

1) 本体……………1台

2) 電源コード……………1本

3) ACアダプタ……………1台

以下は書類です。

4) 取扱説明書……………1部

5) 保証書……………1部

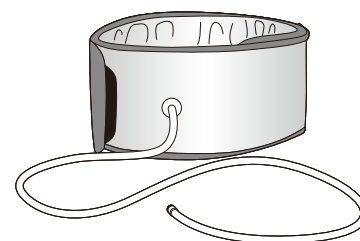
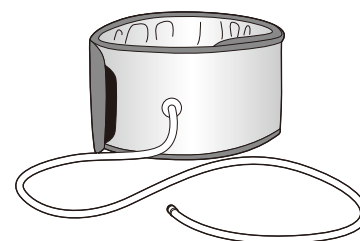
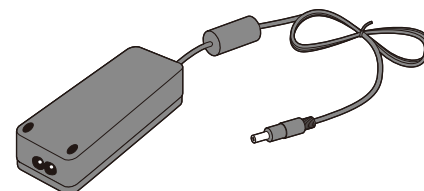
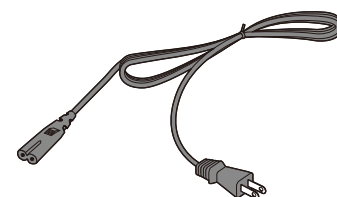
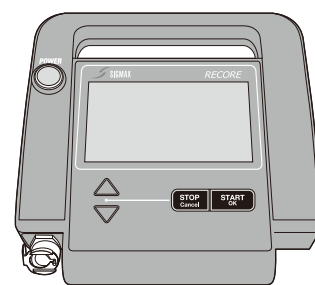
●体幹カフ ※体幹カフは本体セットに付属しません。別売りです。

1) 体幹カフ(ショート)……………1個

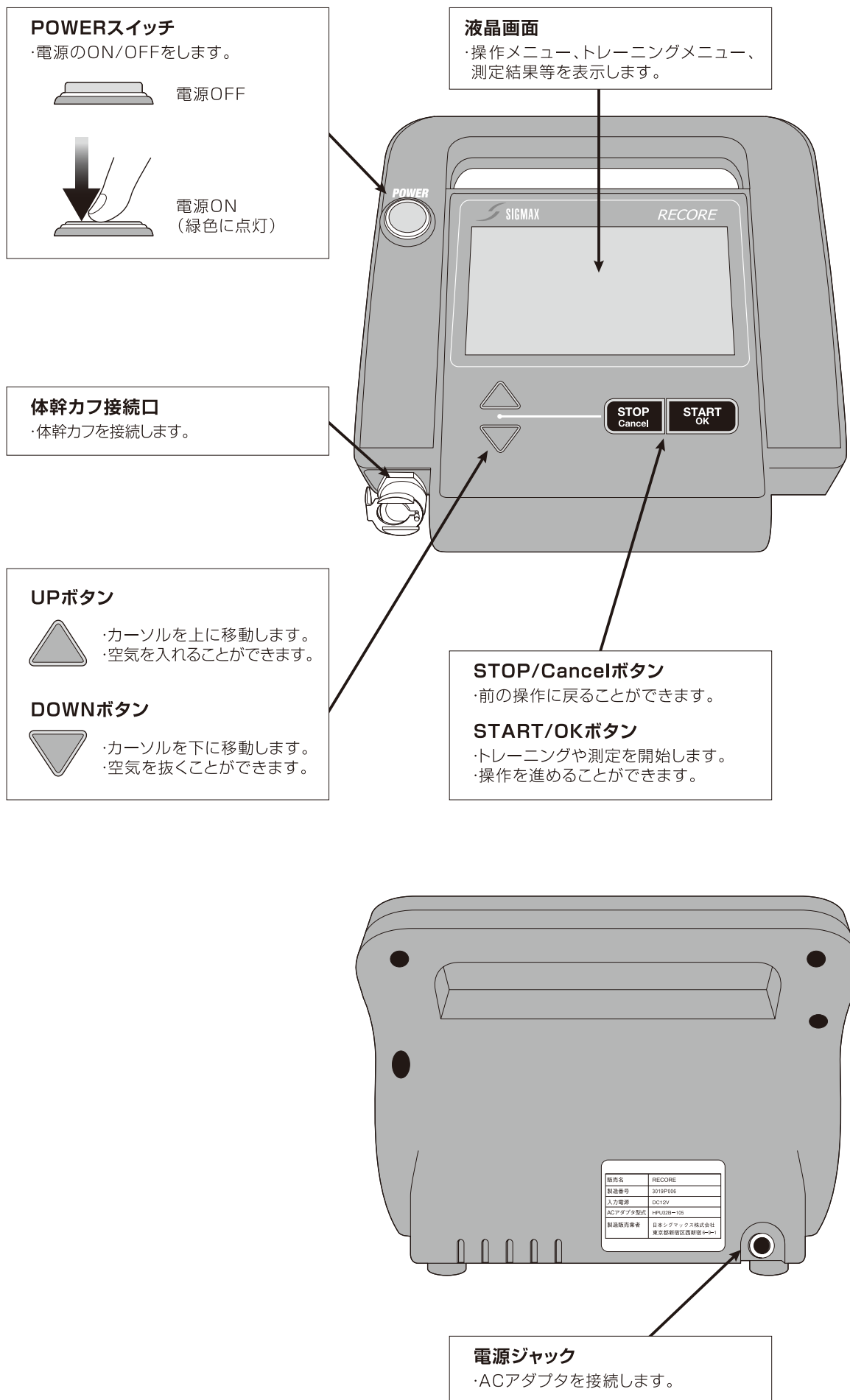
適応サイズ: 胴囲55cm～85cm

2) 体幹カフ(ロング)……………1個

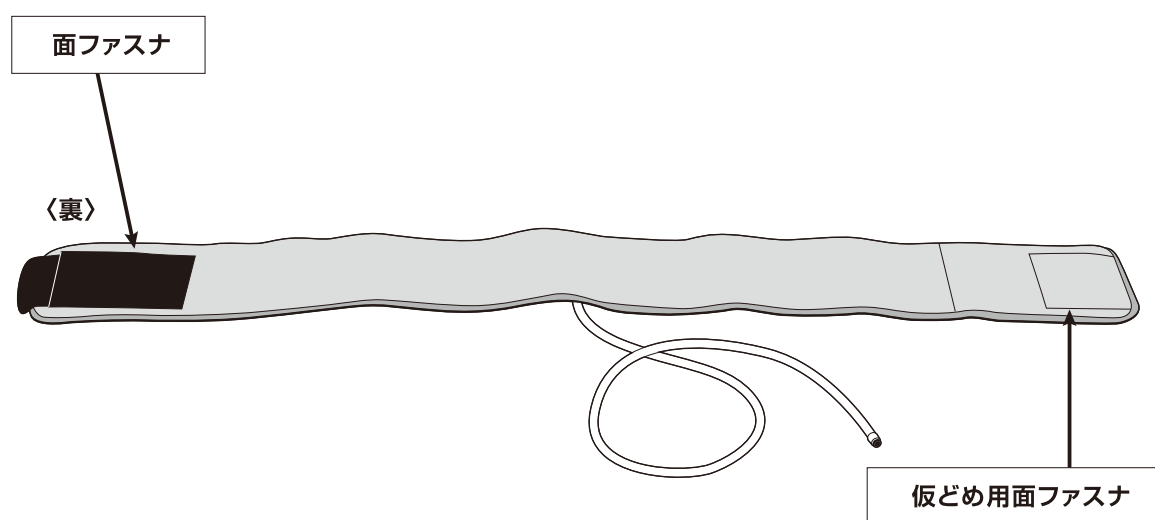
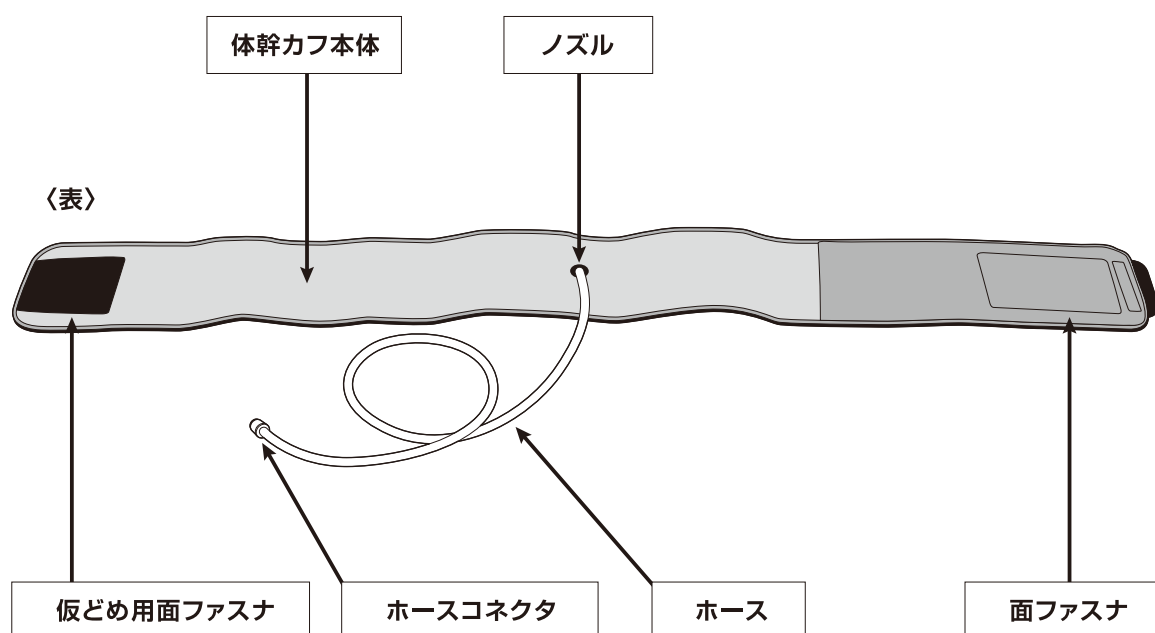
適応サイズ: 胴囲85cm～115cm



2-3 本体の名称



2-4 体幹カフ名称



3 設置条件・設定方法

設置をする際は、「1.安全上の禁忌・禁止、警告、注意」の章を必ずご参照ください。

傾斜、振動、衝撃のない安定した場所に設置してください。

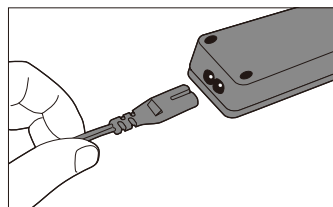
⚠ 注意
室内でのみ、使用可能です。
水等の液体がかからない場所に設置してください。

4 使用前の準備

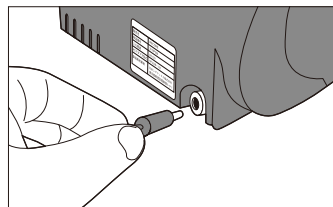
準備をする際は、「1.安全上の禁忌・禁止、警告、注意」の章を必ずご参照ください。

4-1 電源の準備

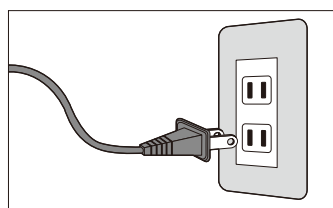
- ① ACアダプタに電源コードを接続します。



- ② ACアダプタの電源プラグを本体の電源ジャックに接続します。



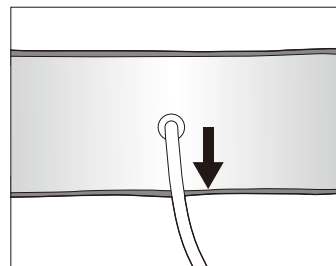
- ③ 電源コードのプラグを電源コンセントに接続します。



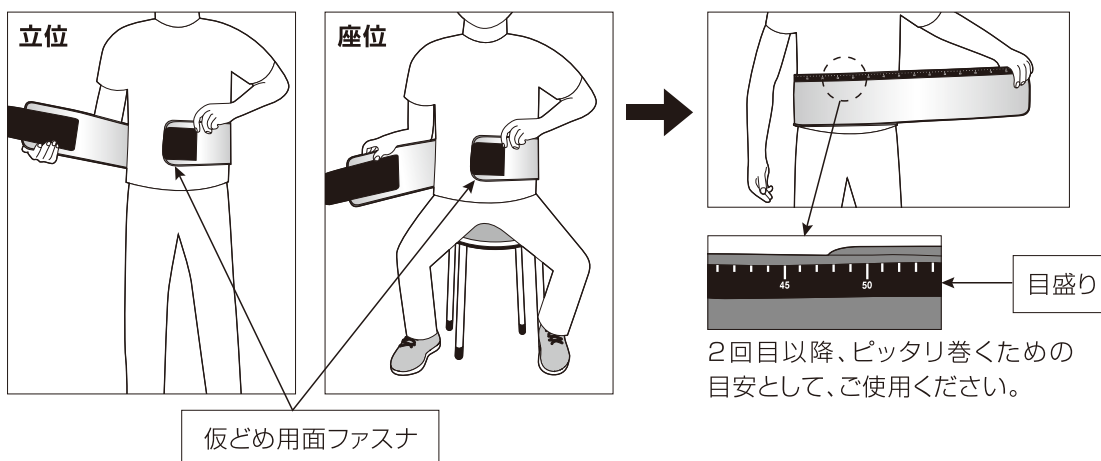
4-2 体幹カフの装着

- ① 体幹カフのノズルが下向きになるようにします。

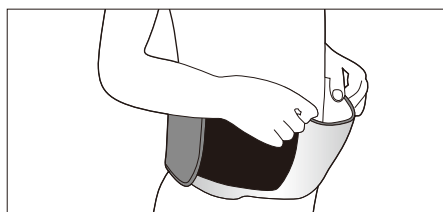
⚠ 注意
体幹カフを肌に直接巻かないでください。 ・肌荒れを起こすおそれがあります。



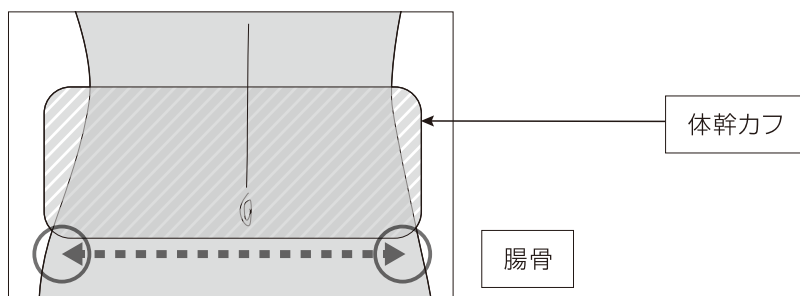
- ② 体幹カフを背中から回して、胴囲にピッタリ沿うように体の正面で仮どめをします。
(立った状態でも座った状態でもどちらでも可能)



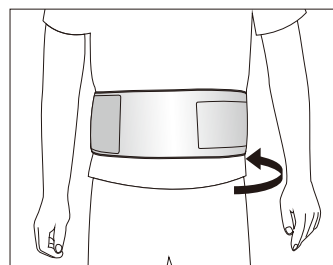
- 胴囲にピッタリ巻きます。ゆるみがあると正しいトレーニングおよび測定を行うことができません。



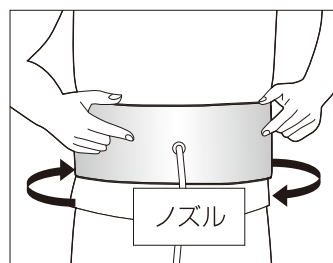
- 体幹カフの下端が腸骨(腰の骨が出っ張っている部分)の上に来るようにしてください。位置がずれていると、正しいトレーニングおよび測定を行うことができません。



- ③ 体幹カフの余った部分をベルト本体にとめます。

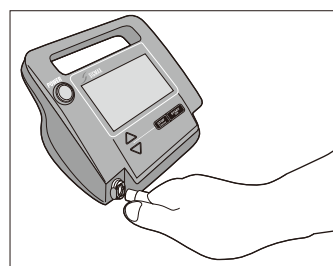


- ④ ノズルが体の正面にくるように、回転させます。

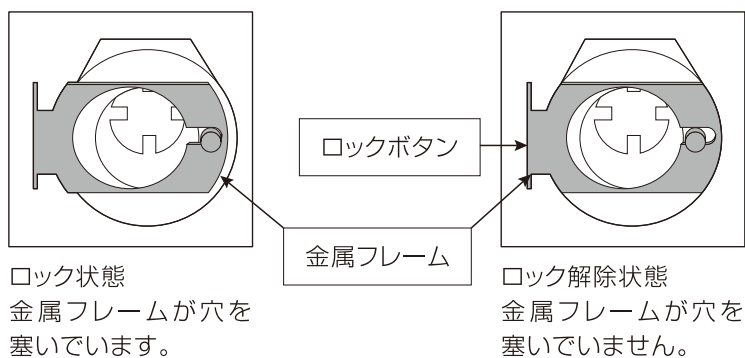


4-3 体幹カフの接続

- ① 体幹カフのホースコネクタを本体の体幹カフ接続口に接続します。
『カチッ』と音がするまで、押し込んでください。



- ホース接続部にロックがかかっている場合は、ホースを接続することができません。
ロックがかかっている場合は、ロックボタンを押してロックを解除してください。



⚠ 注意

ロックがかかったまま無理にホースコネクタを挿し込まないでください。
・故障の原因となります。

4-4 始業点検

本品のご使用の前に次の点検項目にしたがって必ず点検をしてください。

■ 本品を安全にご使用していただくために、以下の内容に従って必ず始業点検を行ってください。

点検項目	点検内容等
1) 外観の確認	目立った変形や破損、変色はありませんか？
2) 電源について	電源コードはACアダプタに正しく接続されていますか？
	電源プラグは正しく電源コンセントに接続されていますか？
	電源コード・ACアダプタに変形や傷はありませんか？(導電部の露出なきこと)
	電源コードのプラグは変形していませんか？
3) 体幹カフの確認	ホースに亀裂や傷はありませんか？
	体幹カフ、ホース、本体がそれぞれ正しく接続されていますか？
	ほつれや破れ、目立った汚れはありませんか？
	面ファスナーが簡単に外れませんか？

■ 以下は、POWERスイッチを押し電源をONにした後にチェックしてください。

点検項目	点検内容等
1) 動作確認	POWERスイッチが正常に動作(電源ONで緑色点灯、電源OFFで消灯)しますか？
	各操作ボタンが正常に反応しますか？
	本体に異常な騒音、振動、発熱等はありませんか？
2) 液晶画面確認	液晶画面が点灯し、文字が表示されていますか？

※1項目でも動作の不良が認められた場合には、使用を中止し、31ページの「9.故障かな?と思ったら」の章をご確認ください。それでも正しく作動しない場合は、当社お客様窓口または販売業者/販売店までご連絡ください。

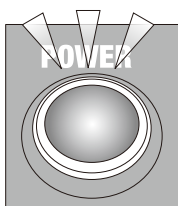
5 使用方法とその注意事項

ご使用にあたっては、「1.安全上の禁忌・禁止、警告、注意」の章を必ずご参照ください。

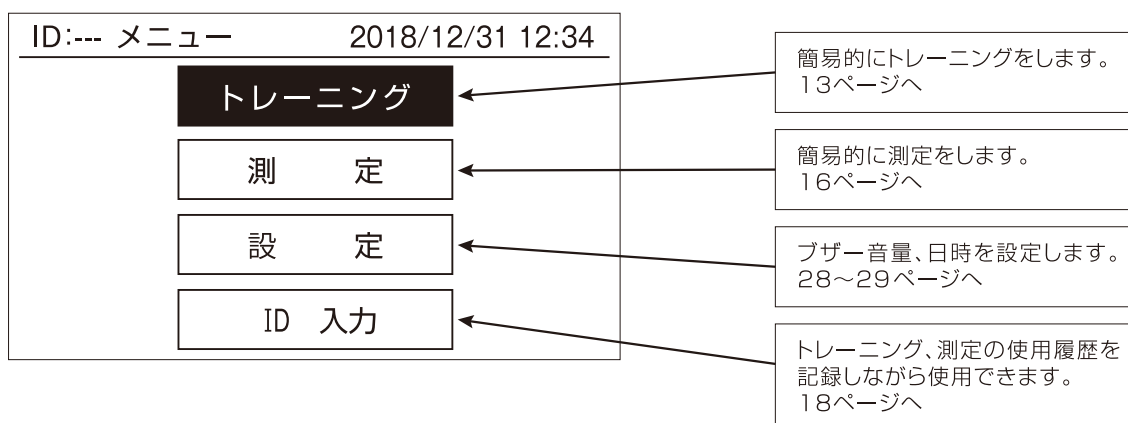
5-1 本体の始動方法

体の正面に本体を設置して、ご使用ください。

- ① POWER スイッチを押します。
- ② POWER スイッチのランプが緑に点灯します。

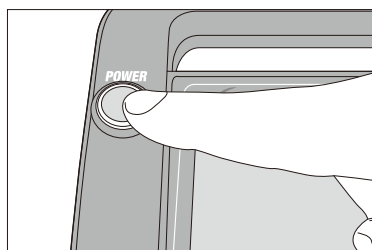


- ③ メニュー画面が表示されます。

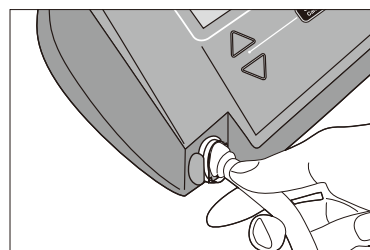


●体幹カフから至急空気を抜く方法

使用途中に急いで空気を抜く場合は、次のいずれかの方法で体幹カフより空気を抜いてください。



POWERスイッチを押す



ホースを抜く

ホースがホースコネクタより抜けますが、再び接続すると使用できます。

5-2 フリーモード

簡易的にトレーニングおよび測定を実施することができます。

※使用履歴は、残りません。

5-2-1 トレーニング(フリーモード)

- ① [UP] ボタン、[DOWN] ボタンを押して【トレーニング】を選択し、[START/OK] ボタンを押します。

ID:---	メニュー	2018/12/31 12:34
トレーニング		
測 定		
設 定		
ID 入力		

- ② [UP] ボタン、[DOWN] ボタンを押して【設定】を選択し、[START/OK] ボタンを押します。

ID:---	トレーニング	2018/12/31 12:34
次 へ	トレーニング時間	10 分
設 定	力を入れる時間	5 秒
	力を抜く時間	5 秒
	目標圧力値	10 kPa

- ③ [UP] ボタンと[DOWN] ボタンでトレーニング時間を設定し、[START/OK] ボタンを押します。

ID:---	トレーニング	2018/12/31 12:34
次 へ	トレーニング時間	10 分
設 定	力を入れる時間	5 秒
	力を抜く時間	5 秒
	目標圧力値	10 kPa

トレーニング時間:
1～30分まで設定可能(1分毎)

- ④ [UP] ボタンと[DOWN] ボタンで力を入れる時間を設定し、[START/OK] ボタンを押します。

ID:---	トレーニング	2018/12/31 12:34
次 へ	トレーニング時間	10 分
設 定	力を入れる時間	5 秒
	力を抜く時間	5 秒
	目標圧力値	10 kPa

力を入れる時間:
2～9秒まで設定可能(1秒毎)

- ⑤ [UP] ボタンと[DOWN] ボタンで力を抜く時間を設定し、[START/OK] ボタンを押します。

ID:--- トレーニング		2018/12/31 12:34	
次へ	トレーニング時間	10 分	
設定	力を入れる時間	5 秒	
	力を抜く時間	5 秒	力を抜く時間: 2～9秒まで設定可能(1秒毎)
	目標圧力値	10 kPa	

- ⑥ [UP] ボタンと[DOWN] ボタンで目標圧力値を設定し、[START/OK] ボタンを押します。

ID:--- トレーニング		2018/12/31 12:34	
次へ	トレーニング時間	10 分	
設定	力を入れる時間	5 秒	
	力を抜く時間	5 秒	
	目標圧力値	10 kPa	目標圧力値: 1～40kPaまで設定可能(1kPa毎)

- ⑦ [UP] ボタン、[DOWN] ボタンを押して【次へ】を選択し、[START/OK] ボタンを押します。

ID:--- トレーニング		2018/12/31 12:34	
次へ	トレーニング時間	10 分	
設定	力を入れる時間	5 秒	
	力を抜く時間	5 秒	
	目標圧力値	10 kPa	

- 体幹カフに空気が入っていないことを確認してください。
- 体幹カフに空気が残ったまま次の画面に移行するとエラー(E1)を検出します。

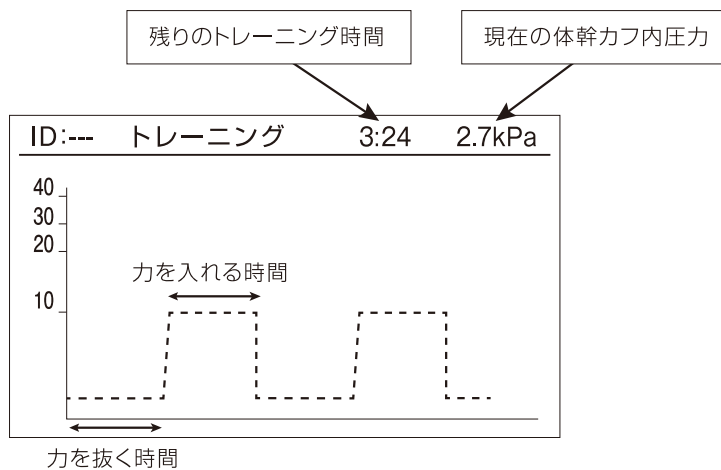
- ⑧ [UP] ボタンを押し続けて体幹カフに空気を入れたのち、[START/OK] ボタンを押してトレーニングを開始します。

※この画面で一定時間操作がないと、メニュー画面に戻ります。

ID:--- トレーニング		10:00	2.7kPa
■空気を入れる	_____	▲	現在の体幹カフに入っている空気圧を表示しています。
■空気を抜く	_____	▼	
■トレーニングをはじめる	_____	START	
■トレーニング設定に戻る	_____	STOP	

- 苦しくない程度に、できるだけ空気を入れてください。
- 無理のないようにご使用ください。
- 空気を入れているときは、体幹に力を入れず静止状態を維持してください。

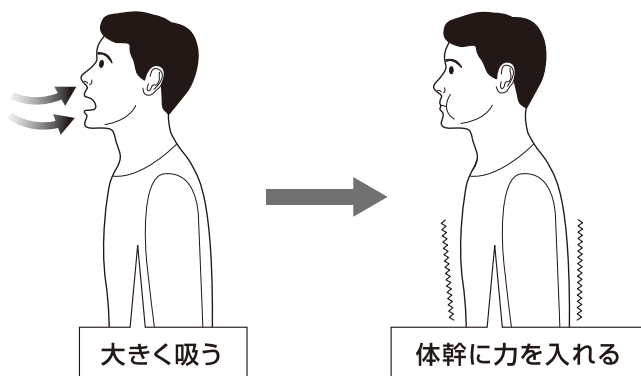
⑨ 点線の軌跡をたどるように、体幹に力を入れてください。



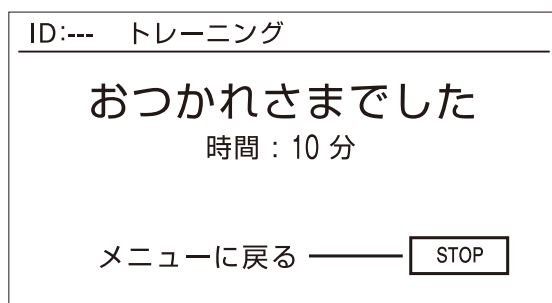
力を入れるポイント

・大きく息を吸ったあと、体幹に力を入れます。

※無理に力まず、体の負担とならないよう注意しながら行ってください。



⑩ トレーニング時間が0秒になると、自動的にトレーニングを終了します。



5-2-2 測定(フリーモード)

- ① [UP] ボタン、[DOWN] ボタンを押して【測定】を選択し、[START/OK] ボタンを押します。

ID:--- メニュー	2018/12/31 12:34
トレーニング	
測定	
設定	
ID 入力	

- 体幹カフに空気が入っていないことを確認してください。
- 体幹カフに空気が残ったまま次の画面に移行するとエラー(E1)を検出します。

- ② [UP] ボタンを押し続けて体幹カフに空気を入れたのち、[START/OK] ボタンを押し測定を開始します。

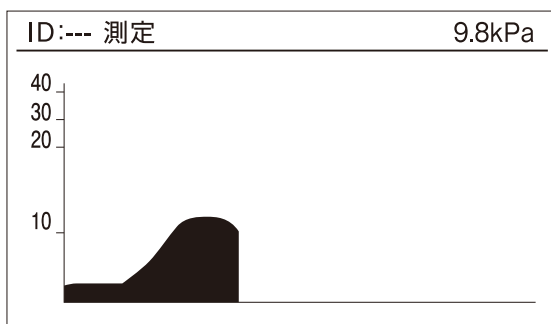
※この画面で一定時間操作がないと、メニュー画面に戻ります。

ID:--- 測定	2.7kPa
■空気を入れる	▲
■空気を抜く	▼
■測定をはじめる	START
■メニューに戻る	STOP

現在、体幹カフに入っている空気圧を表示しています。

- 苦しくない程度に、できるだけ空気を入れてください。
- 無理のないようにご使用ください。
- 空気を入れているときは、体幹に力を入れず静止状態を維持してください。

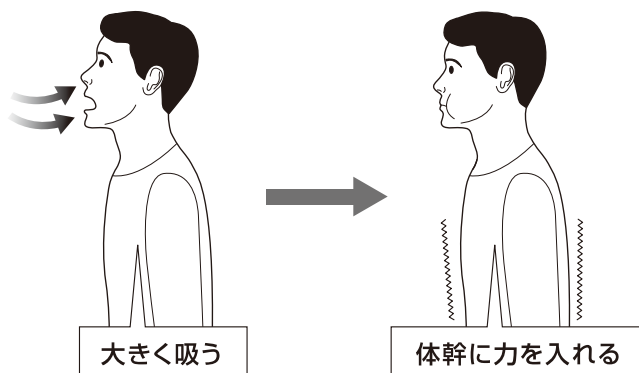
- ③ 測定画面が表示されます。大きく息を吸って体幹に力を入れてください。



力を入れるポイント

・大きく息を吸ったあと、体幹に力を入れます。

※無理に力まず、体の負担とならないよう注意しながら行ってください。



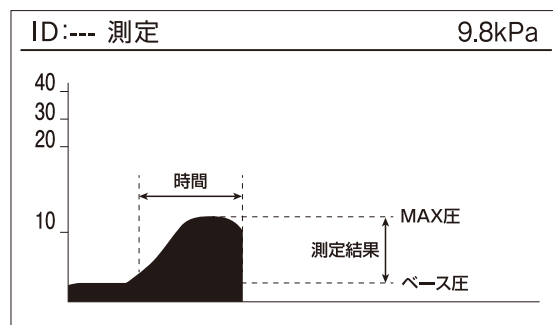
④ 測定結果が表示されます。

ID:--- 測定	
結果： 8.5kPa	
MAX圧：12.7kPa	
ベース圧：4.2kPa	
時間： 6秒	
メニューに戻る	STOP

測定結果とは？

[測定結果]=[MAX圧]-[ベース圧]の計算式より算出されています。

- ・ベース圧:測定時に設定した体幹カフ内圧力
- ・MAX圧:体幹に力を入れたときの最大圧力



5-3 管理モード

トレーニングおよび測定した結果をIDごとに履歴管理します。

5-3-1 IDの入力(管理モード)

- ① [UP] ボタン、[DOWN] ボタンを押して、【ID入力】を選択し、[START/OK] ボタンを押します。

ID:--- メニュー	2018/12/31 12:34
トレーニング	
測 定	
設 定	
ID 入力	

- ② 100の桁を[UP] ボタン、[DOWN] ボタンで数値入力し、[START/OK] ボタンを押します。

ID入力	2018/12/31 12:34
ユーザー ID を入力してください	
1 2 3	

001～200番まで、入力可能です。

- ③ 10の桁を[UP] ボタン、[DOWN] ボタンで数値入力し、[START/OK] ボタンを押します。
[STOP/Cancel] ボタンを押すと、100の桁へカーソルを戻すことができます。

ID入力	2018/12/31 12:34
ユーザー ID を入力してください	
1 2 3	

- ④ 1の桁を[UP] ボタン、[DOWN] ボタンで数値入力し[START/OK] ボタンを押します。
[STOP/Cancel] ボタンを押すと、10の桁へカーソルを戻すことができます。

ID入力	2018/12/31 12:34
ユーザー ID を入力してください	
1 2 3	

- ⑤ 入力したID No.が初回登録の場合は、生まれ年と性別を入力します。
 (既に登録済みのID No.は、⑦へ移動します)。
 生まれ年を[UP]ボタン、[DOWN]ボタンで数値入力[START/OK]ボタンを押します。

ID: 123 ユーザーデータ

生まれ年

— 19 60

性別

— 男性

- ⑥ 性別を[UP]ボタン、[DOWN]ボタンで入力し[START/OK]ボタンを押します。

ID: 123 ユーザーデータ

生まれ年

— 19 60

性別

— 男性

- ⑦ 管理モードでのメニュー画面が表示されます。

入力したIDが表示されます。

ID: 123 メニュー 2018/12/31 12:34

トレーニング

測 定

設 定

戻 る

5-3-2 ユーザー情報の変更(管理モード)

- ① [UP] ボタンと[DOWN] ボタンで【設定】を選択し、[START/OK] ボタンを押します。

ID: 123 メニュー		2018/12/31 12:34	
トレーニング			
測 定			
設 定			
戻 る			

- ② [UP] ボタンと[DOWN] ボタンで【ユーザー】を選択し、[START/OK] ボタンを押します。

ID: 123 設定	
ブザー音量	———— 大
日 時	2018/12/31 12:34
ユーザー	
データ消去	

- ③ 生まれ年を[UP] ボタン、[DOWN] ボタンで数値入力し[START/OK] ボタンを押します。

ID: 123 ユーザーデータ	
生まれ年	—— 19 65
性別	—— 男性

- ④ 性別を[UP] ボタン、[DOWN] ボタンで入力し[START/OK] ボタンを押します。

ID: 123 ユーザーデータ	
生まれ年	—— 19 65
性別	—— 男性

5-3-3 トレーニング(管理モード)

- ① [UP] ボタン、[DOWN] ボタンを押して【トレーニング】を選択し、[START/OK] ボタンを押します。

ID: 123	メニュー	2018/12/31 12:34
	トレーニング	
	測 定	
	設 定	
	戻 る	

- ② [UP] ボタン、[DOWN] ボタンを押して【設定】を選択し、[START/OK] ボタンを押します。

ID: 123	トレーニング	2018/12/31 12:34
次 へ	トレーニング時間	10 分
設 定	力を入れる時間	5 秒
	力を抜く時間	5 秒
データ	目標圧力値	10 kPa (50%)

前回測定した結果に対する目標圧力値の割合を表示します。100%を超えた場合は、(--%)と表示します。

- ③ [UP] ボタンと[DOWN] ボタンでトレーニング時間を設定し、[START/OK] ボタンを押します。

ID: 123	トレーニング	2018/12/31 12:34
次 へ	トレーニング時間	10 分
設 定	力を入れる時間	5 秒
	力を抜く時間	5 秒
データ	目標圧力値	10 kPa (50%)

トレーニング時間:
1～30分まで設定可能(1分毎)

- ④ [UP] ボタンと[DOWN] ボタンで力を入れる時間を設定し、[START/OK] ボタンを押します。

ID: 123	トレーニング	2018/12/31 12:34
次 へ	トレーニング時間	10 分
設 定	力を入れる時間	5 秒
	力を抜く時間	5 秒
データ	目標圧力値	10 kPa (50%)

力を入れる時間:
2～9秒まで設定可能(1秒毎)

- ⑤ [UP] ボタンと[DOWN] ボタンで力を抜く時間を設定し、[START/OK] ボタンを押します。

ID: 123 トレーニング		2018/12/31 12:34	
次へ	トレーニング時間	10 分	
設定	力を入れる時間	5 秒	
データ	力を抜く時間	5 秒	
	目標圧力値	10 kPa (50%)	

力を抜く時間:
2～9秒まで設定可能(1秒毎)

- ⑥ [UP] ボタンと[DOWN] ボタンで目標圧力値を設定し、[START/OK] ボタンを押します。

ID: 123 トレーニング		2018/12/31 12:34	
次へ	トレーニング時間	10 分	
設定	力を入れる時間	5 秒	
データ	力を抜く時間	5 秒	
	目標圧力値	10 kPa (50%)	

目標圧力値:
1～40kPaまで設定可能(1kPa毎)

- ⑦ [UP] ボタン、[DOWN] ボタンを押して【次へ】を選択し、[START/OK] ボタンを押します。

ID: 123 トレーニング		2018/12/31 12:34	
次へ	トレーニング時間	10 分	
設定	力を入れる時間	5 秒	
データ	力を抜く時間	5 秒	
	目標圧力値	10 kPa (50%)	

- 体幹カフに空気が入っていないことを確認してください。
- 体幹カフに空気が残ったまま次の画面に移行するとエラー(E1)を検出します。

- ⑧ [UP] ボタンを押し続けて体幹カフに空気を入れたのち、[START/OK] ボタンを押してトレーニングを開始します。

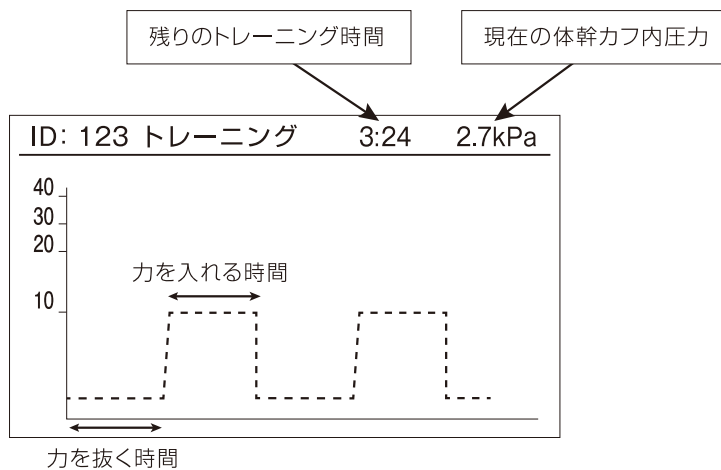
※この画面で一定時間操作がないと、メニュー画面に戻ります。

ID: 123 トレーニング		10:00 2.7kPa	
■空気を入れる	_____	▲	
■空気を抜く	_____	▼	
■トレーニングをはじめる	_____	START	
■トレーニング設定に戻る	_____	STOP	

現在の体幹カフに入っている空気圧を表示しています。

- 苦しくない程度に、できるだけ空気を入れてください。
- 無理のないようにご使用ください。
- 空気を入れているときは、体幹に力を入れず静止状態を維持してください。

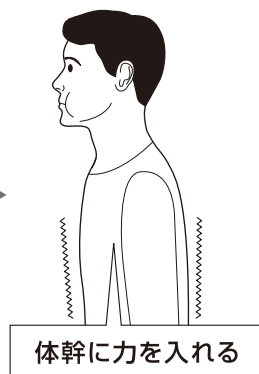
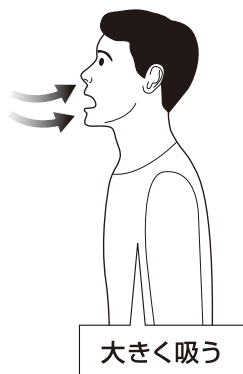
⑨ 点線の軌跡をたどるように、体幹に力を入れてください。



力を入れるポイント

・大きく息を吸ったあと、体幹に力を入れます。

※無理に力まず、体の負担とならないよう注意しながら行ってください。



⑩ トレーニング時間が0秒になると、自動的にトレーニングを終了します。

ID: 123 トレーニング

おつかれさまでした
時間：10 分

メニューに戻る ——— STOP

5-3-4 トレーニング履歴の確認(管理モード)

- ① [UP] ボタン、[DOWN] ボタンを押して【トレーニング】を選択し、[START/OK] ボタンを押します。

ID: 123 メニュー	2018/12/31 12:34
トレーニング 測 定 設 定 戻 る	

- ② [UP] ボタン、[DOWN] ボタンを押して【データ】を選択し、[START/OK] ボタンを押します。

ID: 123 トレーニング	2018/12/31 12:34
次 へ	トレーニング時間 10 分
設 定	力を入れる時間 5 秒
	力を抜く時間 5 秒
データ	目標圧力値 10 kPa (50%)

- ③ 履歴データを閲覧します。

ID: 123 トレーニング	2/16			
日時	時間	目標	RM%	
18/08/07 10:31	10	10	50	▲ ▼
18/08/04 09:12	8	8	50	
18/08/03 14:04	5	11	50	
18/08/02 10:48	10	10	50	
トレーニング設定に戻る				STOP

時間: トレーニングした時間[分]を表示します。
 目標: トレーニングをした目標圧力値[kPa]を表示します。
 RM%: 直前の測定値に対して、目標圧力値が何%であるか表示します。

履歴データが80件を超えると、古い履歴データから消去され、新しい測定結果が記録されます。

5-3-5 測定(管理モード)

- ① [UP] ボタン、[DOWN] ボタンを押して【測定】を選択し、[START/OK] ボタンを押します。

ID: 123 メニュー	2018/12/31 12:34
トレーニング 測 定 設 定 戻 る	

② [UP] ボタン、[DOWN] ボタンを押して【次へ】を選択し、[START/OK] ボタンを押します。

ID: 123 測定

次 へ

デ ー タ

- 体幹カフに空気が入っていないことを確認してください。
- 体幹カフに空気が残ったまま次の画面に移行するとエラー(E1)を検出します。

③ [UP] ボタンを押して、体幹カフに空気を入れ、[START/OK] ボタンを押します。

※この画面で一定時間操作がないと、メニュー画面に戻ります。

ID: 123 測定
2.7kPa

■空気を入れる

▲

■空気を抜く

▼

■測定をはじめる

START

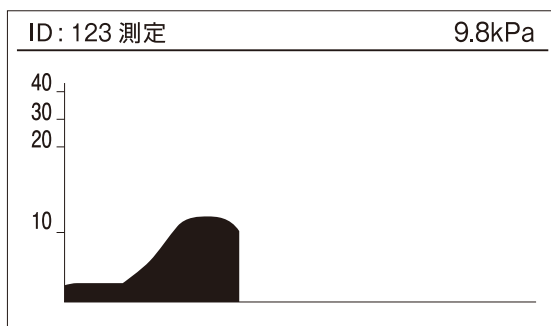
■メニューに戻る

STOP

現在、体幹カフに入っている空気圧を表示しています。

- 苦しくない程度に、できるだけ空気を入れてください。
- 無理のないようにご使用ください。
- 空気を入れているときは、体幹に力を入れず静止状態を維持してください。

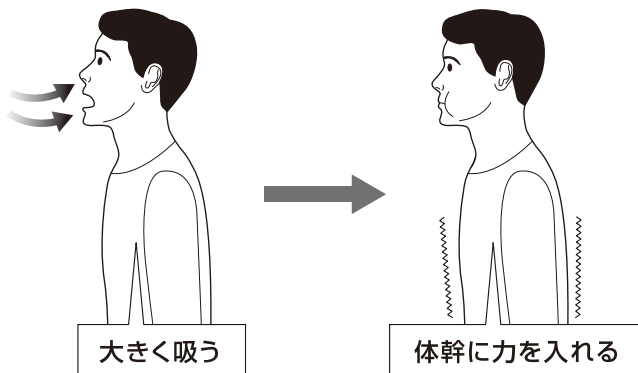
④ 測定画面が表示されます。大きく息を吸って体幹に力を入れてください。



力を入れるポイント

・大きく息を吸ったあと、体幹に力を入れます。

※無理に力まず、体の負担とならないよう注意しながら行ってください。



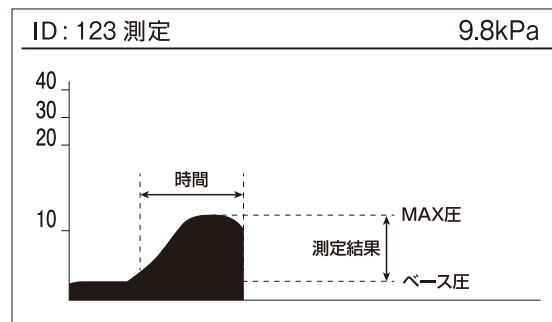
- ⑤ 測定結果が表示されます。

ID: 123 測定	
結果 : 8.5kPa	
MAX圧 : 12.7kPa	
ベース圧 : 4.2kPa	
時間 : 6秒	
メニューに戻る	STOP

測定結果とは？

[測定結果]=[MAX圧]-[ベース圧]の計算式より算出されています。

- ・ベース圧:測定時に設定した体幹カフ内圧力
- ・MAX圧:体幹に力を入れたときの最大圧力



5-3-6 測定履歴データの確認(管理モード)

- ① [UP] ボタン、[DOWN] ボタンを押して【測定】を選択し、[START/OK] ボタンを押します。

ID: 123 メニュー	2018/12/31 12:34
トレーニング 測定 設定 戻る	

- ② [UP] ボタン、[DOWN] ボタンを押して【データ】を選択し、[START/OK] ボタンを押します。

ID: 123 測定
次へ データ

- ③ 履歴データを閲覧します。

ID: 123 測定					2/3
日時	測定値	MAX	ベース		
19/04/15 15:21	12.1	16.6	4.5	▲	
19/04/15 15:20	19.2	25.3	6.1		
19/04/15 15:20	21.0	28.6	7.6		
19/04/15 15:19	21.4	25.8	4.4	▼	
測定メニューに戻る					STOP

履歴データが80件を超えると、古い履歴データから消去され、新しい測定結果が記録されます。

5-3-7 データの消去(管理モード)

- ① [UP] ボタンと、[DOWN] ボタンで【設定】を選択し、[START/OK] ボタンを押します。

ID: 123 メニュー	2018/12/31 12:34
トレーニング	
測 定	
設 定	
戻 る	

- ② [UP] ボタンと [DOWN] ボタンで【データ消去】を選択し、[START/OK] ボタンを押します。

ID: 123 設定	
ブザー音量	大
日 時	2018/12/31 12:34
ユーザー	
データ消去	

- ③ 確認画面が表示されます。データを消去する場合は【はい】、データを消去しない場合は【いいえ】を選択し、[START/OK] ボタンを押します。

ID: 123 データの消去
このIDのすべてのデータが消去されます。
データを消去しますか？
はい
いいえ

- 選択しているユーザーIDの全てのトレーニング履歴データ、測定履歴データ、ユーザー情報が消去されます。

5-4 音量設定

- ① [UP] ボタンと、[DOWN] ボタンで【設定】を選択し、[START/OK] ボタンを押します。

ID:---	メニュー	2018/12/31 12:34
トレーニング		
測 定		
設 定		
ID 入力		

(フリーモード)

ID: 123	メニュー	2018/12/31 12:34
トレーニング		
測 定		
設 定		
戻 る		

(管理モード)

- ② [UP] ボタンと [DOWN] ボタンで【ブザー音量】を選択し、[START/OK] ボタンを押します。

ID:---	メニュー	
ブザー音量	—————	大
日 時	2018/12/31 12:34	

(フリーモード)

ID: 123	設定	
ブザー音量	—————	大
日 時	2018/12/31 12:34	
ユーザー		
データ消去		

(管理モード)

- ③ [UP] ボタンと [DOWN] ボタンで音量を選択し、[START/OK] ボタンを押します。

ID:---	メニュー	
ブザー音量	—————	大
日 時	2018/12/31 12:34	

(フリーモード)

ID: 123	設定	
ブザー音量	—————	大
日 時	2018/12/31 12:34	
ユーザー		
データ消去		

(管理モード)

ブザー音量は、『大』と『小』から選択することができます。

5-5 日時設定

① [UP] ボタンと、[DOWN] ボタンで【設定】を選択し、[START/OK] ボタンを押します。

ID:---	メニュー	2018/12/31 12:34
トレーニング		
測 定		
設 定		
ID 入力		

(フリーモード)

ID: 123	メニュー	2018/12/31 12:34
トレーニング		
測 定		
設 定		
戻 る		

(管理モード)

② [UP] ボタンと [DOWN] ボタンで【日時】を選択し、[START/OK] ボタンを押します。

ID:---	メニュー	
ブザー音量	—————	大
日 時	2018/12/31 12:34	

(フリーモード)

ID: 123	設定	
ブザー音量	—————	大
日 時	2018/12/31 12:34	
ユーザー		
データ消去		

(管理モード)

③ 年、月、日、時、分を [UP] ボタンと [DOWN] ボタンで数値を入力し、[START/OK] ボタンを押します。

年: 2018/12/31 12:34

↓

月: 2018/12/31 12:34

↓

日: 2018/12/31 12:34

↓

時: 2018/12/31 12:34

↓

分: 2018/12/31 12:34

6 清掃方法

**本体、体幹カフを清掃する際は、
「1.安全上の禁忌・禁止、警告、注意」の章を必ずご参照ください。**

- ① ACアダプタ、電源コードを本体から取り外していることを確認します。
- ② 本体の汚れが気になる場合は、乾いた布または、水や薄めた中性洗剤をしみ込ませた布を硬く絞って本体を拭きます。

⚠ 注意
清掃の際は、溶解洗剤、腐食洗剤、研磨洗剤を使用しないでください。 ・劣化の原因となります。
水等の液体がかからない場所に保管してください。 ・故障の原因となります。
体幹カフを洗濯しないでください。 ・故障の原因となります。

7 廃棄方法

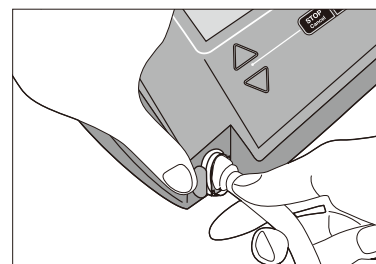
必ず地方自治体の条例・規則に従い、許可を得た産業廃棄物処理業者に廃棄を依頼してください。

8 保管方法

**保管の際は、
「1.安全上の禁忌・禁止、警告、注意」の章を必ずご参照ください。**

ACアダプタ、電源ケーブルおよび体幹カフを取り外して、保管してください。

体幹カフを取り外すときは、体幹カフ接続口のロックボタンを押し
たまま、ホースの根元を持って引っ張ってください。



⚠ 注意
水等の液体がかからない場所に保管してください。
気圧、温度、湿度、日光、腐食ガスにより悪影響の生じるおそれのない場所に保管してください。

9 故障かな?と思ったら

修理をご依頼される前にもう一度以下の事項を確認してください。

トラブルの内容	考えられるトラブルの原因	対処方法
本体がまったく作動しない	ACアダプタまたは電源コードがゆるんでいたり抜けていたりする可能性があります。	ACアダプタと電源コードの接続を確認してください。
各操作ボタンが正常に反応しない	各操作ボタンの周辺に異物等が付着している可能性があります。	異物等がないことを確認し、電源を入れ直してください。
エラー表示する E0:システムエラー	機器が故障している可能性があります。	当社お客様窓口または販売業者/ 販売店までご連絡ください。
エラー表示する E1:圧力センサーエラー	体幹カフに空気が残っている状態で使用しています。	体幹カフから空気を抜いて使用してください。
エラー表示する E2:エア不足エラー	体幹カフやホースが接続されていません。	体幹カフやホースの接続状態を確認してください。
	体幹カフやホースが消耗もしくは故障している可能性があります。	体幹カフの買い替え または、当社お客様窓口または 販売業者/販売店までご連絡ください。
エラー表示する E3:エア詰まりエラー	体幹カフやホースが折れて詰まっている可能性があります。	体幹カフやホースの状態を確認してください。
	体幹カフやホースが消耗もしくは故障している可能性があります。	体幹カフの買い替え または、当社お客様窓口または 販売業者/販売店までご連絡ください。
エラー表示 E4:圧力エラー	ベース圧設定中に体幹に力を入れた可能性があります。	ベース圧設定中は、静止状態を維持してください。

上記の対処を行っても正しく作動しない場合は、本体の故障が考えられますので当社お客様窓口または販売業者／販売店までご連絡ください。

10 製品仕様

名称	RECORE
質量	1.5kg(本体のみ)
本体の寸法(D×W×H)	149mm×196mm×162mm
適用範囲(胴囲)	55～115cm
測定範囲	0.1～40.0kPa(MAX圧)
測定分解能	0.1kPa
測定誤差	±10%
定格入力	AC100-240V,50/60Hz
定格出力	DC12V,2.5A
周囲温度	10～40℃
湿度	30～75%
気圧	860～1060hPa

運送・保管条件 保管温度: -10～60℃ 保管湿度:30～95%(結露しないこと)

※予告なく製品の仕様変更になる場合があります。

※本体の保証期間は、ご購入日より1年間です。保証についての詳細は、添付の保証書をご参照ください。

製品の品質には万全を期しておりますが、万一不良等、お気づきの点がございましたら、当社お客様窓口または販売業者／販売店までご連絡ください。

11 アフターサービスについて

本品の修理については、当社お客様窓口または販売業者／販売店までご連絡ください。

■お問い合わせ先

お客様窓口 TEL.0800-222-6122(通話料無料)

受付時間:9時～17時(平日)

※土日、祝日、年末年始を除く

[illegible]

体幹トレーニング装置

RECORE(リコア)

販売業者

日本シグマックス株式会社

〒163-6033 東京都新宿区西新宿 6-8-1

■お客様窓口 TEL.0800-222-6122(通話料無料)

受付時間：9時～17時(平日) ※土日、祝日、年末年始を除く