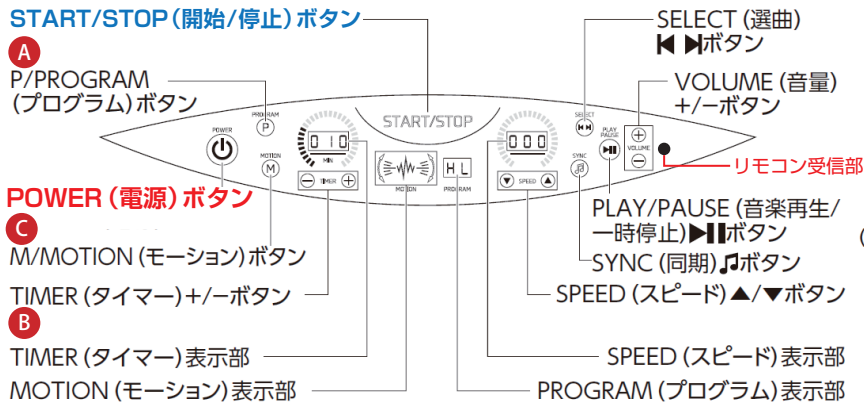
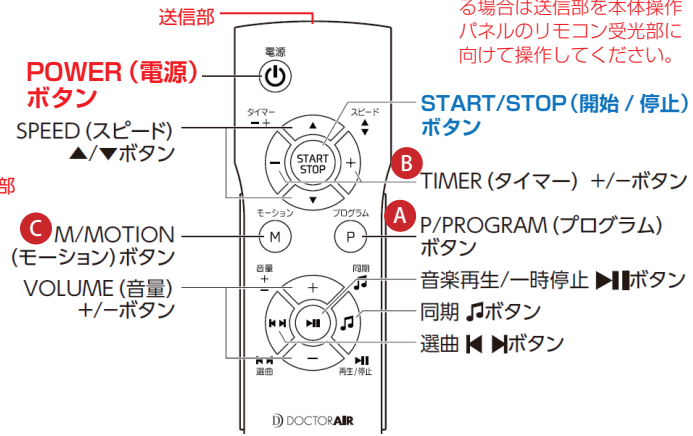


3DスーパーブレードPRO の使い方

操作パネルのボタン機能



リモコンのボタン機能



※ リモコンをお使いになる場合は送信部を本体操作パネルのリモコン受光部に向けて操作してください。

■ **POWER (電源) ボタン**を押します。途中で動作を停止するには **START/STOP (開始/停止) ボタン**を押します。

■ **5分間プログラムモードでエクササイズを行う**

A P/PROGRAM (プログラム) ボタン ・ 5分の間に振動パターンが変化するプログラムモードが用意されています。

プログラムを選択します。プログラムモードには、P1～P7の7種類のプログラムがあります。ボタンを押すたびに P1 → P2 → … → P6 → P7 → P1 → … とプログラムが切り替わり、選択されたプログラムが本体操作パネルの PROGRAM 表示部に表示されます。P1～P3は振動のみの動作で高低速の速度変化を体感できるプログラム、P4～P5は微振動を体感できるプログラム、P6～P7は微振動パターンに振動動作をミックスしたプログラムになっています。

本体のステップに静かに乗り、体重を左右均等にかけてください。中央部分では振動の伝わりが小さく、左右に足を広げていくと振動の伝わりが大きくなります。準備ができたなら、**START/STOP ボタン**を押します。

■ **時間や振動パターンを自由に選んでエクササイズを行う (マニュアルモード)**

B TIMER +/- ボタン ・ 設定した動作時間は、操作パネルの TIMER 表示部に表示されます。

希望の動作時間を設定します。1分～30分の間で設定することができます。本体のステップに静かに乗り、体重を左右均等にかけてください。中央部分では振動の伝わりが小さく、左右に足を広げていくと振動の伝わりが大きくなります。準備ができたなら、**START/STOP ボタン**を押します。

C M/MOTION ボタン ・ 設定したスピードは右のように表示されます。振動パターンを設定できます (H/L/HL)。スタートボタンを押す前に振動スピードを変更しても、振動スピードは「3」から開始致します。

※ 本体に乗るときは、飛び乗ったりしないでください。また、本体から降りるときは、動作を停止するか、速度を落としてからゆっくり降りてください。

※ 緊急停止するにはリモコンまたは操作パネルの POWER ボタンを押してください。ただちに動作が停止します。

振動パターン名 [PROGRAM表示部に表示]	振動パターン	モーションイメージ [動作中MOTION表示部に表示]
H	振動	(≡ ≡)
L	微振動	—⚡—
HL	振動+微振動	(≡⚡≡)

乗ってバランスをとるだけで筋肉が鍛えられ、ウォーキングよりも消費カロリーが高い!

3D スーパーブレード PRO で多彩なエクササイズを実践してみましょう!



山田 BODY さん監修
【ストレッチ】全身編



京乃ともみさん監修
【ストレッチ】ヨガ編



① ウエスト
シェイプアップ編



② 美脚・
ヒップアップ編



③ 二の腕・
背中アプローチ編



④ 猫背・肩こり編



⑤ ヨガのポーズ編



⑥ 体幹
トレーニング編