

音波振動^{*} × ポーシング

もっと効果が
上がる

使い方ガイド



※音波振動：音波領域内（3～60Hz）での振動

音波振動[※]×ポージングで 手軽にボディメイク。

ダイエットトレーナー コアは、立っているだけでトレーニングやコンディショニングを行えます。多彩なポージングを加えることで、お腹まわりや二の腕、太ももなどの各部位に負荷を与えることができ、より効果的なトレーニングを実現できます。

※音波振動：音波領域内（3～60Hz）での振動

Training



音波振動で鍛える、理想のカラダへ。



お腹まわり、二の腕、太もも、ふくらはぎなど、気になる部位にアプローチするポージングをご紹介します。音波振動をあてながら鍛えることで、理想のカラダの早期実現を目指します。

Conditioning



健やかなカラダへ、整える。



筋肉を伸ばし、関節可動域を広く使うためのストレッチを行うことで、柔軟な体づくりをしながらリラクゼーション効果も期待できます。様々なポージングで快適な健康維持を目指しましょう。

Original



使い方、多彩。



音波振動は、ヨガやゴルフなど様々なスタイルのポージングでのエクササイズも可能です。例えば、産後のボディケア、健康的なシニアライフを目指したポージングをご紹介します。

基本姿勢

バーを持って軽くひざを曲げて、本機の中央に立ってください。

詳しくは13ページをご覧ください。



ポージング監修

ヒト身体運動のメカニクスの解明、身体運動能力の可能性を研究するスポーツ科学で有名な大阪体育大学の石川教授が音波振動と独自のポージングアシストバーによる身体運動能力の増大・回復・改善の可能性にこだわって監修。老若男女問わず運動能力に自信のない方にも負担なく効果的に運動できるように目的に合わせた数々のポージングも提案している。



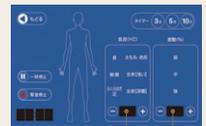
大阪体育大学
教授 石川 昌紀

専門分野：身体運動中の
神経・筋機能メカニクス
学位：スポーツ科学 博士

プロ仕様 音波振動を自由自在に設定できる「手動コース」

手動コース

音波振動の刺激を自在にコントロールできるため、自分だけのトレーニングを行えるプロ仕様のコースです。部位、時間、音波（Hz）、振動（強度）を自由に変更可能。



- ① 音波（Hz）の調節
- ② 振動（強度）の調節

独自設計 安心設計で効果的な「ポージングアシストバー」

安心して乗り降りができるように握りやすく設計されたポージングアシストバーを採用。バーを持つことで様々なトレーニングやポージングが簡単にでき、さらに効果的に負荷をかけることができます。



◎バーを持つ事で効果UP!

Training Pose トレーニングポーズ

01 お腹まわりトレーニング

音波設定 7~10Hz

お腹まわりを引き締めるためのポージングです。運動板の上に真っすぐ立ち、両足を肩幅に開きます。両手を肩位置まで上げ、骨盤を中心に上半身を回転させることでお腹まわりに負荷を与えます。反対側も同様に。



両手で片方のバーを握るのがポイント



片足を上げるのがポイント

02 腹筋トレーニング

音波設定 37Hz

腹筋を鍛えるポージングです。運動板の上に座り、後ろ向きでポージングアシストバーを掴みます。両足を揃えてひざを曲げずに足を上下させます。馴れてくると、片足を伸ばし、もう片足のひざを曲げることで負荷がUPします。



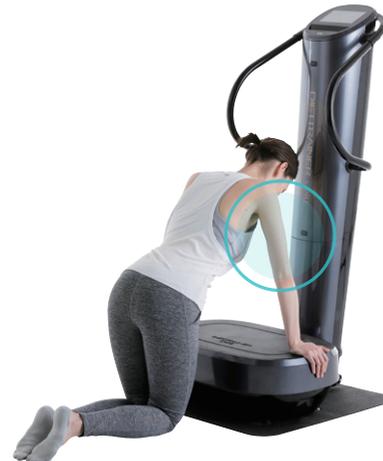
両足を交互に上下させるのがポイント

03 二の腕トレーニング

音波設定 5~10Hz

二の腕と肩を鍛えるポージングです。床にひざをつけて運動板の端を持ちます。指先は外側に向けましょう。腕立て伏せをすると負荷が上がりより効果的です。

※ひじを曲げずに伸ばして使用すると頭が強くゆれたり、ひじ関節に負担がかかる恐れがあります。
※可動部の隙間に手の指を近づけないでください。



ひざを上げるのがポイント

04 太もも・腰トレーニング

音波設定 12~16Hz

太もも・腰を鍛えるポーズです。両足を肩幅に開き、ひざを曲げて腰を落とします。ひざが足先より前に出ないようにお尻を後ろに下げ、腰が曲がらないようにします。片足を上げるとさらに効果的です。反対側も同様に。



((負荷 UP!))



片足を上げるのがポイント



つま先を立てると、ふくらはぎに負荷がかかります。

05 太もも・ふくらはぎトレーニング

音波設定 15~18Hz

太もも・ふくらはぎが気になる方におすすめのポーズです。運動板の端に立ちかかるとが離れないように体が一直線になることを意識しながらお尻と上半身を本体に向けて倒します。



つま先を立てると、ふくらはぎに負荷がかかります。



片足を上げると腰・尻・太もも全体に負荷がかかります。反対側も同様に。

06 背筋トレーニング

音波設定 5~10Hz

背筋を鍛えるポーズです。両足を肩幅に開き、ポーズアシストバーを握ったまま腕をまっすぐに伸ばし、背中を丸くしてひざを少し曲げ、背中の中心部を後ろ側に最大限伸ばし顎を引きます。

※後方に体重がかかりすぎると転倒の恐れがあります。



Conditioning Pose コンディショニングポーズ

01 全身ストレッチ

音波設定 50Hz~

全身を伸ばすポーズです。左手でボーディングアシストバーを持ち、右手を上げながら体を左へ倒します。右足を左後ろへ交差させ、全身を反らせながら、その姿勢をキープします。反対側も同様に。

全身

側筋



02 上半身ストレッチ

音波設定 50Hz~

上半身を伸ばすポーズです。両手を交差させ、手のひらを合わせてまっすぐ上に伸ばします。肩まわりの緊張をほぐし、リラックス効果が期待できます。

上半身

腕肩



03 肩まわりのストレッチ

音波設定 50Hz~

肩まわりを重点的に伸ばすポーズです。頭の後ろで右ひじを左手でつかんで伸ばします。肩や腕のストレッチに効果的です。反対側も同様に。

腕肩



04 肩・二の腕・ひざの柔軟

音波設定 50Hz~

肩、二の腕、ひざをほぐすポーズです。運動板の上で両足を肩幅に開き、少し曲げた両ひざに両手を置きます。背筋を伸ばし、顔を正面に向けます。

腕肩

ひざ



05 アキレス腱ストレッチ

音波設定 50Hz~

アキレス腱を伸ばすポーズです。運動板の上で体を横に向け、アキレス腱を伸ばします。ポージングアシストバーを掴むことで、より効果的で安全にストレッチを行えます。反対側も同様に。

アキレス腱



06 前屈柔軟

音波設定 50Hz~

体を柔らかくするためのポーズです。運動板の上で体を横に向け、ポージングアシストバーを持ちながら上半身を前屈させます。

もも裏



07 股関節柔軟

音波設定 50Hz~

股関節

股関節を柔らかくするためのポーズです。運動板の上に両足の裏を合わせるように座ります。股関節の柔軟におすすめです。



08 下半身の柔軟

音波設定 50Hz~

下半身を全体に伸ばし、柔らかくするためのポーズです。ポージングアシストバーを持ちながら、両足のつま先を外側に開きひざを少し曲げながら、かかとを合わせます。

下半身

太もも

ひざ



09 脚部まわりのストレッチ

音波設定 50Hz~

脚全体を伸ばすポーズです。運動板の上に片足をのせ、ポージングアシストバーを持ち、重心を少し前に倒します。脚部まわりのストレッチにおすすめです。反対側も同様に。

脚部
まわり



Original Pose オリジナルポーズ

01 ヨガスタイル

音波振動とヨガを融合させたポージングです。運動板の上に座り、右脚を前に交差させます。上体を右にひねるように左腕で右ひざを押し反らします。反対側も同様に。

美姿勢



02 ゴルフスタイル

振動負荷をかけながら行うゴルフスイング運動です。体をひねったり、重心移動や体幹バランスなど、効果的なエクササイズが期待できます。

体幹
バランス

03 骨盤引き締めスタイル

産後の体を引き締めるためのポージングです。ポージングアシストバーを持ち、左足を内側に曲げて右ひざに乗せます。そのまま腰を少し落とすことで下半身補強が期待できます。骨盤や股関節のケアにおすすめです。反対側も同様に。

骨盤
ケア



04 脚・腰・股関節の補強

脚・腰・股関節を強化することで健康維持をサポートするポージングです。肩幅に足を開き、両足を八の字(内股)にします。ひざを少し曲げて、ポージングアシストバーを握りながらその姿勢をキープします。

下半身
補強

立つだけで、様々な部位に音波振動が届く。 4つの「自動コース」

身体に優しい運動をしたいときに

■ エクササイズモード

全身をソフトに刺激する
バイブレーションプログラム。

全身の運動やリラックスしたいときに

■ 体幹モード

体幹部への刺激を目的とした
バイブレーションプログラム。

気になる部位を集中的に

■ ダイエットモード

お腹・太もも・お尻を中心に刺激する
バイブレーションプログラム。

しっかり運動したいときに

■ トレーニングモード

全身をハードに刺激する
バイブレーションプログラム。

◎ 基本姿勢

バーを持って軽くひざを曲げて、
本機の中央に立ってください。
振動中、目線はまっすぐ前を見て
乗ってください。

ワンポイントアドバイス

ダイエットトレーナー コアは
筋肉のトレーニングと
コンディショニングができます。

トレーニングしたいとき

振動している部分に
力を入れて乗る

コンディショニングしたいとき

全身の力を抜き
リラックスして乗る



音波 (Hz) によって
振動する部位目安

Hz: 1秒間に振動する回数

首
12.6~29.9Hz



胸・腹
5.6~8.5Hz

太もも・お尻
8.6~12.5Hz

ふくらはぎ・足
30~42.9Hz

※振動する部位には個人差があります。

■ センシング機能

安全にお使いいただくために2種類のセンサーを搭載。

- ① 体重センサー: 本体に30kg以上の体重がかからないと動作しません。
- ② 人感センサー: 支柱に2箇所センサーがあります。動作中にセンサー範囲から離れると、安全のため動作が弱くなり、約30秒後に電源が切れます。

■ タイマー設定

さまざまな使用環境を考慮し、3種類の時間設定(3/5/10分)をご用意。

■ メモリー機能

5人分のメモリー機能を搭載。家族一人ひとりの「自分トレーニング」を設定すれば、空いた時間に手軽なトレーニングやボディケアを行えます。

[例] 祖母: 健康維持のため、強度「弱」のエクササイズモード。
父: 体力強化のため、強度「中」のトレーニングモード。
母: 口コミ対策のため、強度「弱」の体幹モード。
娘: 本気でダイエットするため、強度「強」のダイエットモード。
息子: 筋力アップのため、手動で激しいコースを独自に設定。

製品情報/付属品

ダイエットトレーナー コア DT-C1000

メーカー希望小売価格: オープン価格

仕様

- 手動モードの音波設定範囲: 3Hz (最小)~60Hz(最大)
- 本体寸法:
幅 約675×奥行 約835×高さ 約1,360mm
- 質量: 約55kg
- 電源: AC100V (50/60Hz)
- 消費電力: 320W (無負荷時)

JANコード: 4951704425742

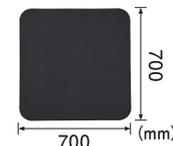
ネジ・工具

組み立てに必要な、
専用の工具付きです。

六角穴付ボルト4個/
六角レンチ1個/スパナ1個

敷きマット

床面を保護する、
専用の敷きマット
付きです。



音波振動がカラダを変える。

DIETTRAINER CORE

もっと効果が上がる使い方
WEB動画でも公開!



www.diet-core.com

⚠ ポーズに関するご注意

●ひざを曲げずに直立姿勢で使用すると、頭が強くゆれたり、ひざ関節に負担がかかるおそれがあります。●ポーシングの際、重心が偏りすぎると転倒するおそれがあります。●可動部の隙間に手足や手足の指を近づけないこと。指をはさむなど思わぬ事故の原因となることがあります。

⚠ 安全に関するご注意 ご使用前に「取扱説明書」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

■次の人は、使用しないでください。身体に異常が起こる場合があります。●妊娠中の人●網膜剥離の人●めまいの症状がある人■次の人は、必ず医師と相談のうえ使用してください。身体に異常が起こる場合があります。●ペースメーカなどの電磁障害の影響を受けやすい体内植え込み型医用電気機器を使用している人●悪性しゅよう(腫瘍)のある人●心臓に障害のある人●出産直後の人●糖尿病などによる高度な末梢循環障害による知覚障害のある人●皮膚に創傷のある人●安静を必要とする人●体温38℃以上(有熱期)の人(例:急性炎症症状[けん]倦)怠感、悪寒、血圧変動など)の強い時期、衰弱している時。)●骨粗しょう(鬆)症の人、せきつい(脊椎)を骨折している人、捻挫・肉離れなど●急性[とう(疼)痛性]疾患の人●背骨(脊椎)に異常のある人、または背骨が左右に曲がっている人●椎間板ヘルニア症の人●腱鞘炎の人●上記以外に身体に特に異常を感じているとき■お子様だけで使わせたり、自分で意思表示できない人には、使用させないでください。また幼児を近づけないでください。

ご購入にあたって ◎この商品は、保証書を添付しております。保証書は販売店で所定事項を記入のうえ発行しますので記載内容をご確認いただき、大切に保管してください。
◎この商品の保証は日本国内でのみ有効です。

お客様相談窓口のご案内

フジ医療器
フリーダイヤル



0120-027-612

受付:月曜～金曜 午前9時～午後5時30分
※但し、土日祝日、年末年始は休ませていただきます。

Web

www.fujiiryoki.co.jp

フジ医療器ホームページのお問い合わせフォームにて
受付けております。

FAX番号

06-4793-0818

Web・FAXでの受付は24時間行っておりますが、お客様へのご連絡はフリーダイヤルの受付時間となります。修理・お取り扱い・お手入れなどのご相談は、まずご購入先にお問い合わせください。

ご相談窓口における個人情報のお取り扱いについて——株式会社フジ医療器は、お客様の個人情報やご相談内容を、ご相談への対応や修理、その確認などのために利用し、その記録を残すことがあります。また、折り返しお電話させていただく際のため、ナンバー・ディスプレイを採用しています。なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に提供しません。お問い合わせは、ご相談された窓口にご連絡ください。

フジ医療器製品の消耗品・別売品のお取寄せはコチラ!

フジ医療器モール www.fuji-mall.com

美と健康の総合メーカー

株式会社 **フジ医療器**

〒540-0011 大阪市中央区農人橋1丁目2-22 大江ビル14階
www.fujiiryoki.co.jp

●お求めは…