

TAIKAN STREAM

STANDARD

タイカンストリーム スタンダード

取扱説明書



商品名：TAIKAN STREAM STANDARD (タイカンストリーム スタンダード)
品番：AT-TS2231F

このたびは、「タイカンストリーム スタンダード」をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。
本品は水の移動する力を負荷として運動することを目的とした商品です。使用方法を誤ると重大な事故につながるおそれがあります。使用する前にこの取扱説明書をよくお読みになり、正しくお使いください。

株式会社 MTG

〒453-0041

愛知県名古屋市中村区本陣通4丁目13番 MTG第2HIKARIビル

<http://www.mtg.gr.jp>

【お客様相談室】

製品のお問い合わせ・取り扱い方法・その他ご不明な点は下記までお問い合わせください。

☎0120-315-332

※携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

<受付時間> 9:30～17:30 (土・日・祝日・弊社休業日を除く)

●ご相談窓口における個人情報のお取り扱い

(株)MTGは、ご相談への対応や修理、その確認などのために、お客様の個人情報やご相談内容を記録に残すことがあります。また、個人情報は適切に管理し、修理業務など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。

MTG
We have many dreams

安全上のご注意

ご使用前に、必ずこの「安全上のご注意」をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。ここに示した注意事項は、あなたや他の方々への危害や財産への損害を未然に防ぎ、本品を正しく安全にお使いいただくために守っていただきたい事項です。

誤った使い方をしたときの危害や損害の程度を、以下の表示で区分して説明しています。



警告

誤った使い方をすると、「人が死亡または重傷を負う可能性が想定される」内容を示します。



注意

誤った使い方をすると、「人が軽傷を負う可能性や、物的損害*の発生が想定される」内容を示します。

*物的損害とは、家屋、家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

守っていただく内容を、以下の図記号で説明しています。



禁止の行為であることを告げるものです。



行為を強制したり指示したりする内容を告げるものです。

警告

次のような方は使用しないでください。
事故や肌・身体トラブルのおそれがあります。



- 小さなお子様
- 身体の不自由な方
- 妊娠中の方や妊娠の可能性がある方
- 首、肩、腰、股関節、手足など身体の関節や筋に異常がある方
- 飲酒している方
- 食後(目安：1時間以内)の方
- 体調がすぐれない方
- 疲労の激しい方
- 空腹の方
- 激しい運動を行った後の方

上記に当てはまらない場合でも、医師から運動を控えるように指導されている方は使用しないでください。

次のような方は必ず医師にご相談のうえ、使用してください。
事故や肌・身体トラブルのおそれがあります。



- 首や腰にヘルニアなど疾患のある方
- 薬を服用中の方
- 骨粗しょう症など、骨に異常のある方
- 脊椎の骨折、ねんざ、肉離れなどの急性(とう痛性)疾患のある方
- 重度の動脈瘤、急性静脈瘤のある方
- 血栓症、塞栓症のある方
- 出血性疾患(血友病など)の方
- 心臓に障害のある方
- ペースメーカーなどの体内植込み型医用電子機器を使用している方
- 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方
- 手術直後の方
- その他医療機関で治療中の方

上記に当てはまらない場合でも、ご使用に不安がある方は医師に相談してください。

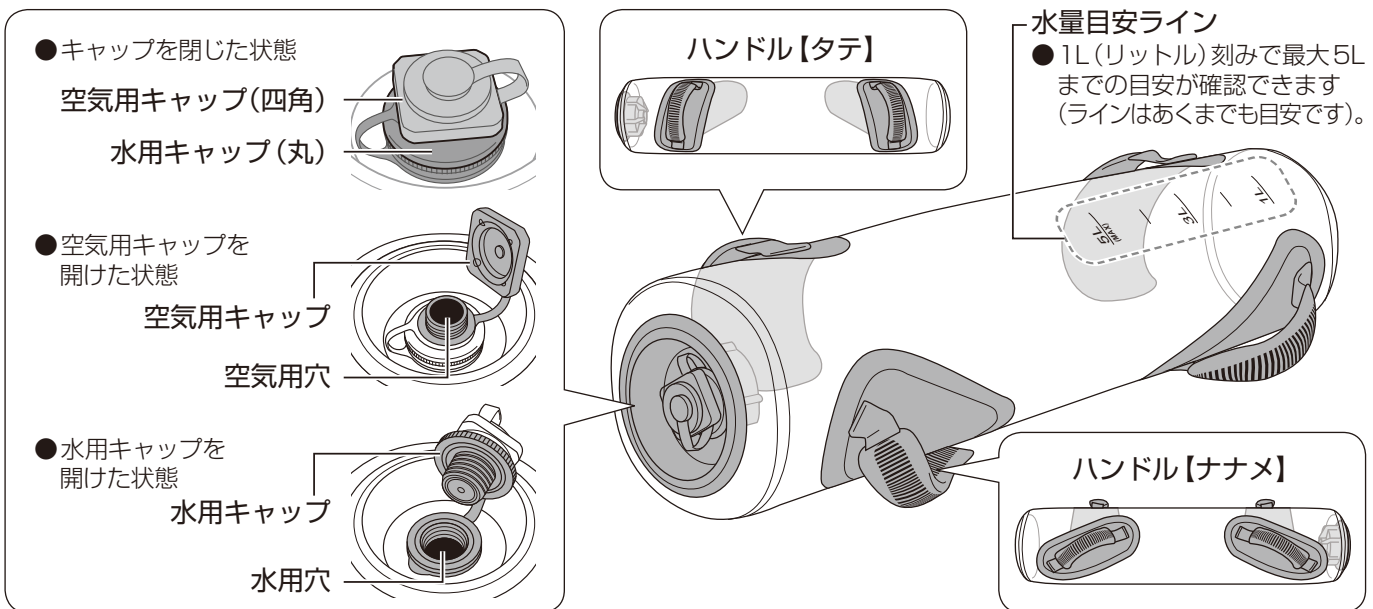
⚠ 注意

次の注意事項を守って使用してください。
事故やケガ、体調不良、本体や家財の破損などのおそれがあります。

- | | | |
|---|---|--|
| ⊘ | <ul style="list-style-type: none"> ● 本来の用途目的以外では使用しないでください。 ● 破損した状態で使用しないでください。 ● お子様が本品で遊ばないようにしてください。 ● 低温、高温の場所や火気の近く、多湿の場所では使用しないでください。 ● 本体を故意に温めたり冷やしたりしないでください。 ● 分解、改造、修理はしないでください。 ● 本体に、シール、テープなどを貼らないでください。 ● 本品は屋内専用です。屋外での保管・使用はしないでください。 ● 階段付近、ベランダでは使用しないでください。 ● 本体を落とさないでください(本体が破損して水漏れのおそれ)。 | <ul style="list-style-type: none"> ● すべりやすい場所、不安定な場所では使用しないでください。 ● ハンドクリームを塗った状態または手袋をはめた状態で使用しないでください。 ● ガラスなど割れやすいものや、画鋸など尖ったものそばで使用しないでください。 ● 本体を横にしてクッション代わりにしたり、まくらや抱き枕のように使用しないでください。 ● あめなどを口に入れた状態、歯ブラシ、たばこなどを口にくわえた状態で使用しないでください。 ● 本体の上にとったり、座ったりしないでください。 ● 本体に入れた水は絶対に飲まないでください。 ● 着色剤は絶対に食べないでください。 ● 着色水を目に入れないでください。目に入った場合はこすらず、すぐに洗い流してください。 |
| ! | <ul style="list-style-type: none"> ● 使用中や使用後に異常や痛みがあらわれた場合、ただちに使用を中止し、医師にご相談ください。 ● すべりにくい室内シューズを履くか、裸足で使用してください。 ● 十分な広さを確保したうえで使用してください。また、お子様や人・ペットが近くにいないか確認してください。 ● キャップをしっかり閉めてください。着色した水が家財や衣服に付着した場合、色が取れなくなるおそれがあります。 | |

各部の名称・付属品

■ 本体



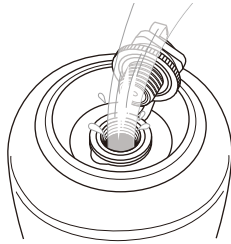
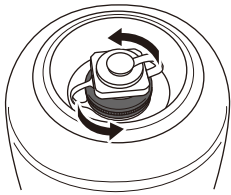
付属品

- | | | | |
|--|---|--|--|
| <p>● エアポンプ</p>  <p>※別売品をご用意しています。</p> | <p>● 着色剤(2錠×4色)</p>  <p>※消耗品です。別売品をご用意しています。</p> | <p>● すべり止めシート(2枚)</p>  <p>キャップが開けにくいときに、使用してください。</p> | <p>● 取扱説明書(本書)</p> <p>● 「CHASER TRAINING」トレーニングガイド</p>  |
|--|---|--|--|

準備

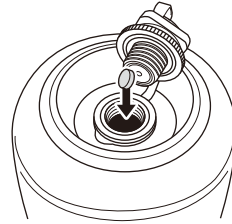
- 着色水が目に入らないように注意してください。目に入った場合はこすらず、すぐに洗い流してください。
- 本体に入れる水は、必ず水道水を使用してください。40℃以上の水、汚れた水、ミネラルウォーター、アルカリイオン水、井戸水、浄水器の水、風呂の残り湯などは使用しないでください(本体の破損、雑菌の繁殖の原因)。
- 水を入れるときは、風呂場など、水が飛散しても問題ない場所で行ってください(水の飛散で周囲を汚損するおそれ)。
- 水と空気、着色剤以外は本体に入れないでください。
- 水は5L以上入れないでください(運動効果の減衰や破損の原因)。

1 水用キャップ(丸)を 2 水を入れる 回して開ける



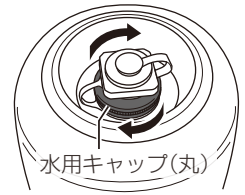
- 水の量により負荷を調節できます。
(水量目安ライン：→P.2)
- 使い始めは3Lより少ない水量からお試しください。
- 徐々に水量を増やし、無理のないように負荷を上げてください。

3 付属の着色剤を 入れる



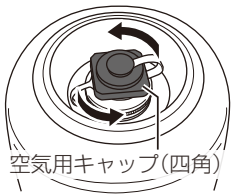
- 水の量が3L未満のときは1錠、3～5Lのときは2錠入れてください。
- 着色剤を入れると水の動きがわかりやすくなります。着色剤を入れなくても運動負荷は変わりません。

4 水用キャップ(丸)を 回して閉める



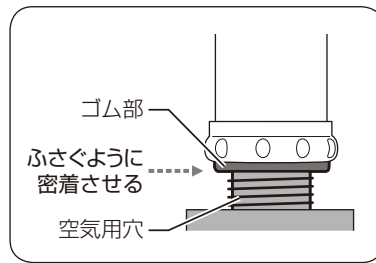
- キャップ周辺に残った水は拭き取ってください。

5 空気用キャップ (四角)を回して 開ける



- 水用キャップ(丸)が回らないように押さえながら、開けてください。

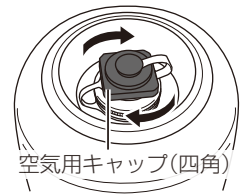
6 付属のエアポンプで空気を入れる



- エアポンプのゴム部と空気用穴が密着した状態で空気を入れてください。密着していないと、本体に十分に空気が入りません。エアポンプで空気を送るたびに「シュー」と大きな空気漏れの音がします。
- 空気の入れすぎに注意してください(破裂や破損のおそれ)。
- 本体に空気を入れる量は以下を目安にしてください。
 - 本体を軽く押して変形しない
 - 平らな場所に本体を立てて置いた際に倒れない
- 椅子に座って、本体を脚で支えながら空気を入れてください。

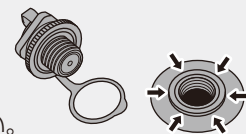


7 空気用キャップ (四角)を閉める



- 空気用キャップはきつく閉めないでください。空気用キャップが開けにくくなります。
- キャップを閉めた後、もう一度、水用キャップ、空気用キャップが確実に閉められていることを確認してください(水や空気が漏れるおそれ)。

- キャップは斜めに閉めないでください。
- 着色剤は徐々に溶けます。溶けている途中でもトレーニングは可能です。
- 空気用穴から水を入れないでください。
- 水を抜く方法についてはP.6をご覧ください。
- 水用キャップが本体から外れた場合は、水用穴の外側にある溝へ取りつけ直してください。


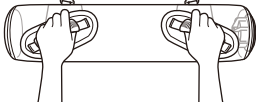
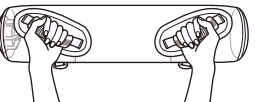

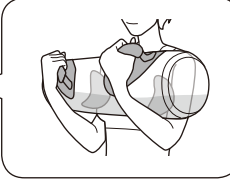




使用方法

使用上のご注意

- 必ずストレッチなどの準備運動を行ってください。
- ハンドルをしっかり握って使用してください。
- 使い始めは付属の「CHASER TRAINING」トレーニングガイドに沿って、短い時間からお試してください。
- 過度な連続使用はしないでください(目安：30分以内)。
- 運動中は息を止めず、自然な呼吸を心がけてください。
- 運動中または運動後に、痛みや不快感、めまいなどを感じたり、異常があらわれたりした場合は、使用を中止し医師に相談してください。

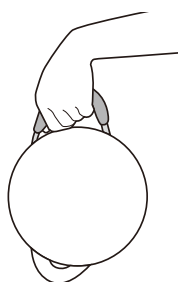
持ち方

持ち方 ハンドル	オーバークリップ (順手)	アンダークリップ (逆手)	ホールド (本体を抱える)
【ナナメ】 			 
【タテ】 		—	—

手首の負担を軽減したいときは

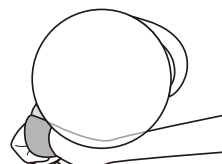
本体を持った際に、重みで手首が痛いと感じるなど、手首の負担を軽減したいときは、本体を手の甲で支えることで、手首への負担を軽減できます。(ハンドル【ナナメ】をオーバークリップで持つ場合のみ)

●通常の持ち方



本体を手首のみで支えます。

●手首の負担を軽減させる持ち方



本体を手の甲で支えます。



トレーニング時の姿勢

ご自身のレベルに応じ、良い姿勢を意識してトレーニングを行ってください。

	良い姿勢	悪い姿勢
立位		
座位		

トレーニング方法

- 本品は水の動きを利用して運動負荷を高めています。水の動きを制御することを意識して使用してください。
- トレーニングの詳細は「CHASER TRAINING」トレーニングガイドをご覧ください。

運動が終わったら

- 必ずストレッチなどの整理運動を行ってください。

お手入れ方法

本体外側のお手入れ (汚れの拭き取り)

- ベンジンやシンナー、アルコールなどでは拭かないでください。
- 本品を丸洗いしないでください。
- 直接本体にドライヤーやファンヒーターなどの温風を当てないでください。

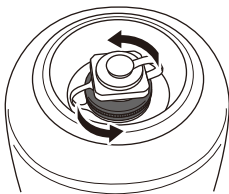
汚れた場合は以下の方法でお手入れしてください。

- ① 3～5%に希釈した中性洗剤に浸した布をよく絞り、優しく汚れを拭き取る
- ② 水で濡らした布をよく絞り、洗剤を拭き取る
- ③ 乾いた柔らかい布で拭く

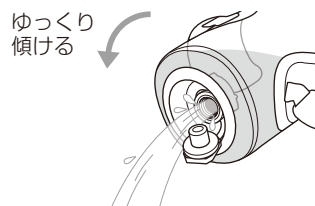
本体内側のお手入れ (水の入替え)

- 水が飛び散っても支障のない場所 (風呂場など) で行ってください (周囲を汚損するおそれ)。
- 着色水が目に入らないように注意してください。目に入った場合はこすらず、すぐに洗い流してください。

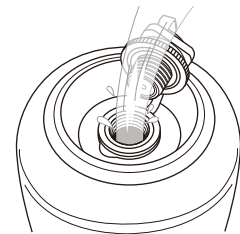
1 水用キャップ (丸) を回して開ける



2 水を捨てる



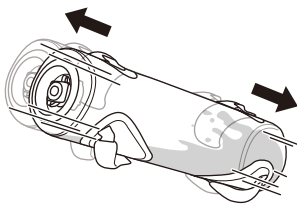
3 水を入れる



- 着色水を風呂場などへ捨てた後は、色が残らないようシャワーなどで着色水をよく洗い流してください。
- 着色水が衣服や床などについてしまった場合は、すみやかに拭き取った後、洗濯や掃除をしてください。

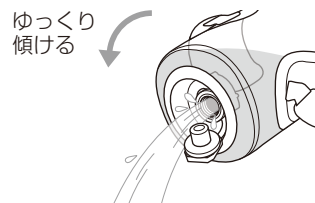
- 内部を洗浄するために、水道水 (1L程度) を入れてください。
- キャップ周辺に残った水は拭き取ってください。

4 キャップを閉めて軽く振る



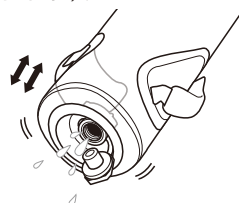
- 本体内部の着色水を洗い流してください。

5 水を捨てる



- 残った水が透明になるまで手順3～5を繰り返してください。
- 水の残りが少なくなったら、本体を上下へ細かく振って水を出すと捨てやすくなります (若干の水は内部に残ります)。

6 新しい水を入れる (→P.3)



保管方法

日常の収納など短期間の保管では、**水と空気を入れたまま**にしてください。
壁などに立てかける場合は、**キャップを上側**に向けてください。

- 次のような場所で保管しないでください。
 - 浴室、車中など高温・多湿の場所（本体が破損するおそれ）
 - 直射日光が当たる場所（レンズ効果による火災のおそれ）
 - 低温の場所（内部の水が凍結し、本体が破損して水漏れのおそれ）
- 使用しないときは、**つまずいてケガをしないよう**、**床に放置せず安全な場所**で保管してください。
- 水は定期的に入れ替えてください。
- 壁などに立てかけて保管する場合は、**本体が倒れないよう**に注意してください。
- **お子様やペットの近く**に保管しないでください。

長期間保管するとき

本体内の**水を抜き**、**空気は入れたまま**にしてください。

以下の手順で保管してください。

- ① 水を入れ替えて内部を洗浄する
- ② 水をすべて抜く（若干の水は内部に残ります）
- ③ 風通しのよい日陰で自然乾燥させる
- ④ 「保管方法」の注意に従って保管する

- **本体を折り曲げて保管しないでください**（本体が破損して水漏れのおそれ）。
- 長期間保管した後、再び使用される場合は、**本品に異常が無いことを確かめてから**使用してください。

廃棄方法

- 各自治体が指定している廃棄方法に従ってください。
- 本品に傷や亀裂が入った場合は**使用を中止して廃棄**してください。

製品仕様

商品名	TAIKAN STREAM STANDARD (タイカンストリーム スタンダード)		
品番	AT-TS2231F	サイズ	約長さ 680mm × 直径 166mm
材質	本体：PVC ハンドル：TPE	重量	約990g（水が入っていないとき）
		付属品	取扱説明書、トレーニングガイド、エアポンプ、着色剤、すべり止めシート
製造元	株式会社MTG(日本)	生産国	中国

※製品の性能向上のため、仕様の一部を予告無く変更する場合がありますのでご了承ください。

【免責事項について】

火災、地震、暴動、テロなどの行為、その他の事項など、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責任を負いません。