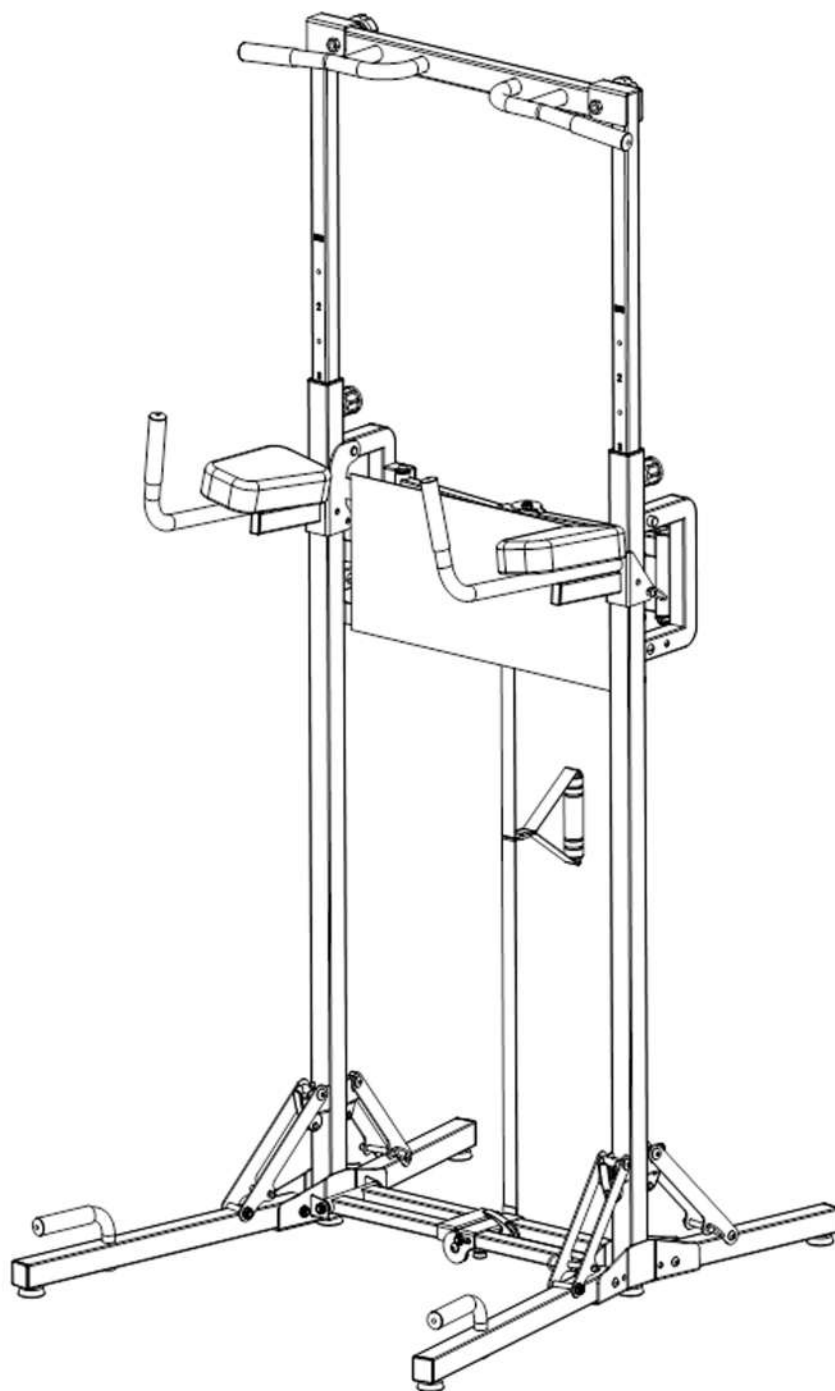


取扱説明書

ぶら下がり健康器

N509P171968



この度は弊社製品をお買い上げ頂きまして誠にありがとうございます。
この取扱説明書には、組立方法や操作方法等が書かれていますので、ご使用前によくお読みください。誤った組立てや操作による破損や事故を防ぐため、この取扱説明書は大切に保管してください。

トレーニングについて

はじめに	3
安全上のご注意	3
製品を長くご愛願いただくために	4
安全にお使いいただくために	4
組立前の警告事項	4
組立時の注意事項	5
使用中の警告事項	6
お手入れについての注意事項	7
保管についての警告・注意事項	8
注意事項	9
梱包内容	10
組立方法	11
折りたたみ方法	18
トレーニングについて	19
保証規定	20

はじめに

このたびはぶら下がり健康器をお買い上げいただき誠にありがとうございます。
安全に正しくお使いいただくために、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。

誤った使い方をされますと重大な事故につながる恐れがあります。
この取扱説明書を熟読しご理解してからご使用ください。
また、各ページの警告・注意事項も飛ばさず、必ずお読みください。

お求めいただきましたぶら下がり健康器は当社の厳重な品質管理の下に生産されています。
しかし、運送中の振動などで製品に緩み等が生じる恐れがあります。ぶら下がり健康器
をお受け取りになるときに点検済みか確認してください。同時に、取扱説明書をお受け取
りになり、大切に保管してください。お子様のご使用につきましては、保護者の方が必ず
お読みいただきご指導ください。

安全上のご注意

- ※お使いになる人や他人への危害・財産への損害を未然に防ぐため、
必ずお守りいただくことを説明しています。
- ※誤った取扱をした場合に生じる危険とその程度を次の区分で説明しています。
- 表示と意味をよく理解してから、本文をお読みください。
- お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見ることができる所に、
必ず保管してください。
- すべて安全に関する内容です、必ずお守りください。

⚠ 危険 誤った取扱いをした場合、死亡または重症を負う可能性がある場合のご注意。

⚠ 警告 誤った取扱いをした場合、使用者が死亡または重症を負う可能性が想定され
る場合のご注意。

⚠ 注意 誤った取扱いをした場合、軽傷または家屋・財産などの損害に結びつくもの。

🚫 禁止 取扱においてその行為を禁止します。

❗ 指示 指示に基づく行為を強制します

製品を長くご愛顧いただくために

※取扱説明書に従った正しい取扱や定期点検、保守を行ってください。

※注意事項に従わず何らかの損害・故障が発生した場合、
保証の対象外となりますのでご注意ください。

安全にお使いいただくために



組立前の警告事項



警告

1. 本製品は家庭用のぶらさがり健康器です。学校・スポーツジム等、不特定多数の使用者によって使用されるものではありません。また、運動以外の目的では使用しないでください。

2. 本製品は日本国内でのみお使いください。

3. 本製品の使用は健康な方を対象としています。

次に該当する方は本製品を使用しないでください。

◆ 医師が使用を不適當と認めた方

次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。

◆ 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方

◆ 知覚障害のある方

◆ 妊娠している、または妊娠の疑いのある方

◆ 皮膚疾患のある方

◆ 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方

◆ 骨粗しょう症など骨に異常のある方

◆ 心臓に障害のある方

◆ ペースメーカー等の体内植込型医療電子機器を使用している方

◆ 呼吸器障害をお持ちの方

◆ 高血圧症の方

◆ 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）等の急性症状のある方

◆ 悪性の腫瘍のある方

◆ リウマチ症、痛風、変形性関節炎等の方

◆ 過去の事故や疾病等により背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方

◆ 腰痛(椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症等)のある方

◆ 脚、腰、首、手にしびれのある方

◆ 脚部に静脈りゅう等の重度の血行障害や血栓症等のある方

◆ リハビリテーション目的で利用される方

上記以外に身体に異常を感じている時

安全にお使いいただくために



組立前の警告事項



警告

4. 小学生以下及び一人での運動に不安を感じている方、または他者から見てそう感じられる方が使用される場合、リハビリテーションでの目的で使用される場合は、成人(健常者)の方の介添えの上、ご使用ください。また、5才以下の乳幼児やペットのいる場所でのトレーニングはお止めください。
5. この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いいたします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。



組立時の注意事項



注意

1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、ボルトの締まり、ピンの差し込み、金属バリ等の有無、変形、また、全ての溶接箇所にはひび割れ等がないかご確認ください。
2. 本製品の「組立時」及び「ご使用中」の際には、ボルト、ナット、パイプ、駆動部分に手、指などを挟まれないようにご注意ください。また、床面を保護するマット等をご使用ください。
3. 安全のため、組立の際は、必ず、軍手等を着用して、大人2人以上で行ってください。
4. 本製品をご自分で改造もしくは、付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こす恐れがありますので絶対にしないでください。
5. 設置の際は十分な場所を確保し、敷物を敷くなどして床や既存の家具に傷が付かないよう、注意して行ってください。
6. 設置作業中、カッターナイフなどの刃物や工具を使用する場合は、取り扱いに十分ご注意ください。
7. 組立前に部品が全て揃っているか、必ずご確認ください。もし揃っていない場合は決して組立はしないでください。
8. 組立完了後、大きなグラつきやガタがないか十分にご確認ください。

安全にお使いいただくために



使用中の警告事項





警告

1. ご使用になられる前には、その都度、各部の部品が完全に固定されているか、必ず確認してください。ボルトがゆるんでいますと、ご使用中にパーツがはずれたりすることもあり、重大な事故を起こす恐れがあります。
2. ご使用前に、各部がしっかりと固定されており、また運動しやすいように調整されているかどうかをご確認ください。
3. 運動中は身体のサイズにあった運動着を着用し、(ゆつたりと余裕のありすぎる衣服は避けてください。) ソックスとゴム底またはスポンジゴム底の運動靴(ランニングシューズ、トレーニングシューズ)をはいてご使用ください。
4. 使用中に左右に激しくゆする運動、また周囲の人が使用者、及び本製品を押したり引いたりする行為は、安全性を損ない重大な事故を起こす恐れがありますので決してしないでください。
5. 安全のため、ピンやボールペン等をポケットに入れたり、衣服に付けたままでの運動は絶対にしないでください。
6. 安全のため、本製品を脚立や踏台等のかわりに使用しないでください。
7. ご使用になる前には十分な準備運動を行い、体をほぐしてください。また、運動後も同様に体をほぐしてください。直接トレーニングされますと筋肉等に損傷を及ぼす原因になります。
8. 本製品は1人用です。2人以上でご使用にならないでください。
9. 安全のため、使用中以外でも機器のすき間や可動部分に手、指などを入れたりせず、また物や動物、特に乳幼児が本製品に近づかないように十分注意してください。
10. 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。
11. 下記のような症状が出た時は、運動を中止してください。(めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靱帯の痛み、骨折、その他心身の異常)
12. 健康のため、食直後は運動を避けてください。また、飲食や喫煙をしながらや飲酒後の運動は行わないでください。

安全にお使いいただくために




使用中の警告事項

 警告	<p>13. 保護者の方は幼児等が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。</p> <p>14. 本製品のご使用は身長が約150cm以上の方を対象としています。</p> <p>15. 本製品はゆっくりとぶらさがることにより、筋肉等を伸ばし、身体を柔軟にし、血行を良くすることを目的としています。決してハンドルに飛びついたり、懸垂や逆上がり等を行わないでください。</p>
 注意	<p>1. 本製品は、筋伸ばし用ぶらさがり健康器です。それ以外の用途には使用しないでください。</p> <p>2. 本製品は必ず屋内でご使用ください。屋外で使用されますと、サビや傷み・故障の原因になります。</p> <p>3. 本製品は水平な床の上に設置し、使用中及び製品の移動の際にも必ず床面を保護するマット等をご使用ください。特にたたみの上ではご使用にならないでください。たたみに損傷を与えます。</p> <p>4. 運動中に体を壁や柱などにぶつけないよう、広い場所でお使いください。</p>





お手入れについての注意事項

 注意	<p>1,本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れ等を拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。</p> <p>2,本製品は、塗装加工及び各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。</p>
---	---

安全にお使いいただくために



保管についての警告・注意事項

 警告	<ol style="list-style-type: none">1. 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包等を施してください。また、直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。2. 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社サービスセンターまでご相談ください。3. 長期間ご使用になれますと、サビや摩耗により部品等の劣化が起こる場合があります。お買い上げ日より1年間を過ぎた製品で、購入日が弊社にて確認できる場合は有償にての点検サービスも行っておりますので、お気軽に弊社サービスセンターまでご相談ください。
 注意	<ol style="list-style-type: none">1. ほこりや湿気のある場所、また、直射日光が当たる所や高温な所は避け、乾燥した場所に保管してください。2. 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。また、長期間使用されなくとも、部品の油切れ及びサビの発生などが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、異常がない事を確かめてから、ご使用ください。

安全にお使いいただくために

■無理はしない。

・体調がすぐれない時、トレーニング中に気分が悪くなった時は、トレーニングを中止してください。

・高血圧、糖尿病、狭心症、心筋梗塞など各疾患や妊娠中の方、その他病気や障がいのある方はトレーニングを始める前に、必ず専門医師にご相談ください。

■屋外では使用しない。

本製品は、屋内でのトレーニングを想定しています。屋外では使用しないでください。

■グリップをしっかりと握る

飛びついてグリップを握らないでください。故障の原因になります。

■ノブボルトは確実に締め込む。

ノブボルトは確実に差し込んでくださいます。トレーニング中に抜けると怪我の恐れがあります。

溶接部分にひび割れ等がないか確認し、万が一破損が確認できた場合は、絶対に使用しないでください。

■平らな床に設置。

・本製品は安定した、水平な床で使用してください。

・床面の擦り傷や汚れなどを防ぐため、ゴムクッションや薄い木板などを下に敷いてください。

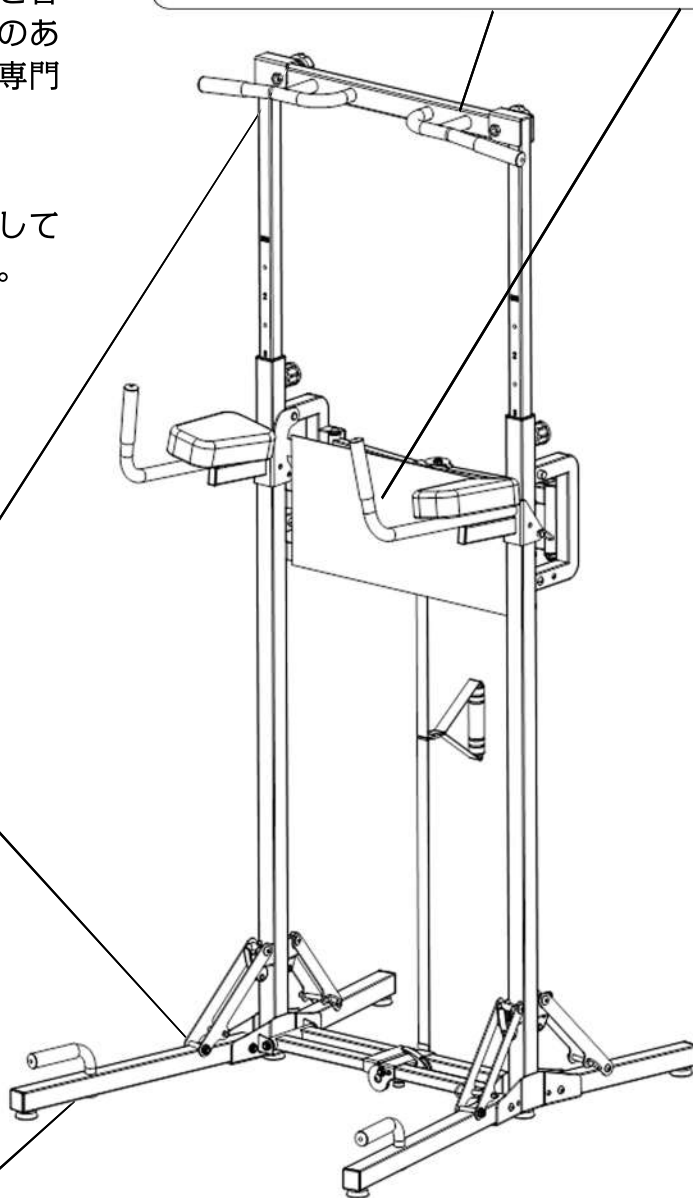
■改造、分解は行わない。

・改造、分解は絶対に行わないでください。安全性・信頼性が低下したり故障の原因になります。

■お子様、ペットを近づけない。

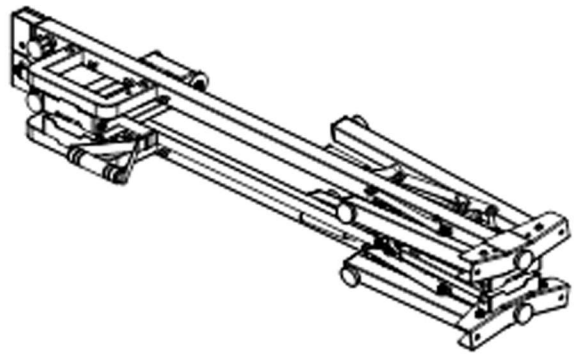
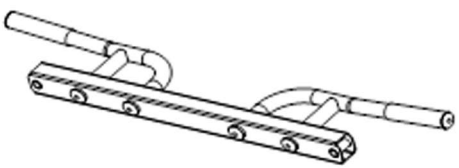
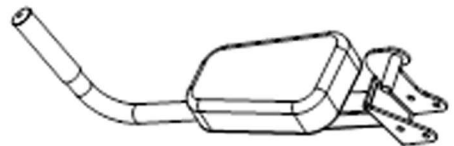
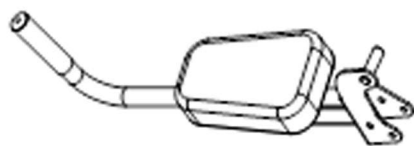

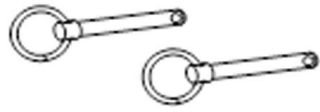

・小さなお子様が、本製品を遊具として遊ばないようご注意ください。

・トレーニング中もお子様やペットが近づかないようご注意ください。



梱包内容

- 1.すべてのアクセサリを慎重に箱から取出し、すべてが完全であることを確認してください。
- 2.装置を注意深く点検し、輸送中の損傷がないことを確認してください。万が一損傷が見受けられた場合は、弊社に1週間以内に連絡をしてください。
- 3.不足しているものがある場合は、不足している部品を入手するまで使用しないでください。

<p>1.本体</p> 	<p>2.バー</p> 	
<p>3.肘掛けフレーム(右)</p> 	<p>4.肘掛けフレーム (左)</p> 	
<p>5.ノブボルト</p> 	<p>6.ピン</p> 	<p>7.背もたれ</p> 

組立方法



警告

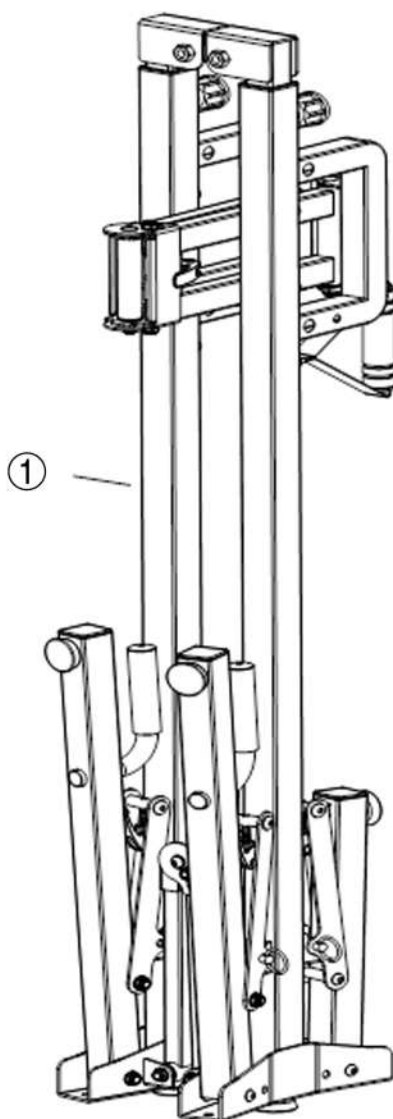
- ・取扱説明書をよく読んで正しく取付けてください。
- ・作業は、自身や周囲の確認をしながら安全に行ってください。
- ・組立て時は、手袋、長袖シャツなどの保護具を使用してください。

STEP 1

パッケージから各部品を取り出し、プラスチック袋を取り外して、平らな地面に置きます。

次に、図に示すように、本体（1）を立てます。

※不安定な状態ですので倒れないように注意して下さい。



組立方法

STEP2

1. 脚管には予め4本のピンが取り付けられており、ピンを引き抜きます。

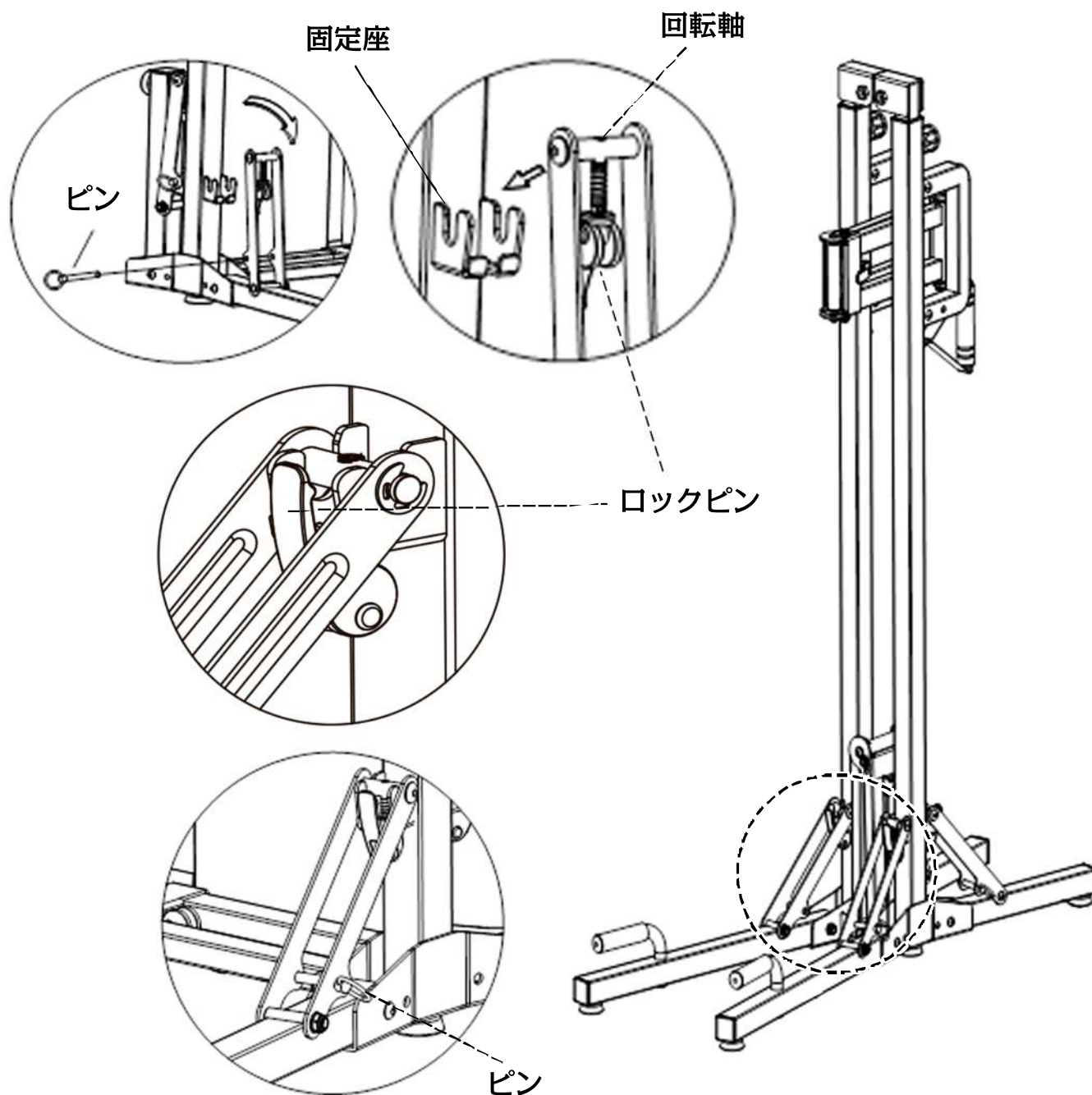
脚管を矢印の方向に回して下ろし、同時にピンを元の位置に差し込みます。

2. 固定座の溝に回転軸を差し込み、ロックピンを固定座の底部に回転させ、その後上にロックします。

3. ほかの三本脚管の展開方法は同じように取り付けます。

※指を挟まないようにご注意ください。

※ロックピン押し上げることができない場合は、少し緩めて再度押してください。

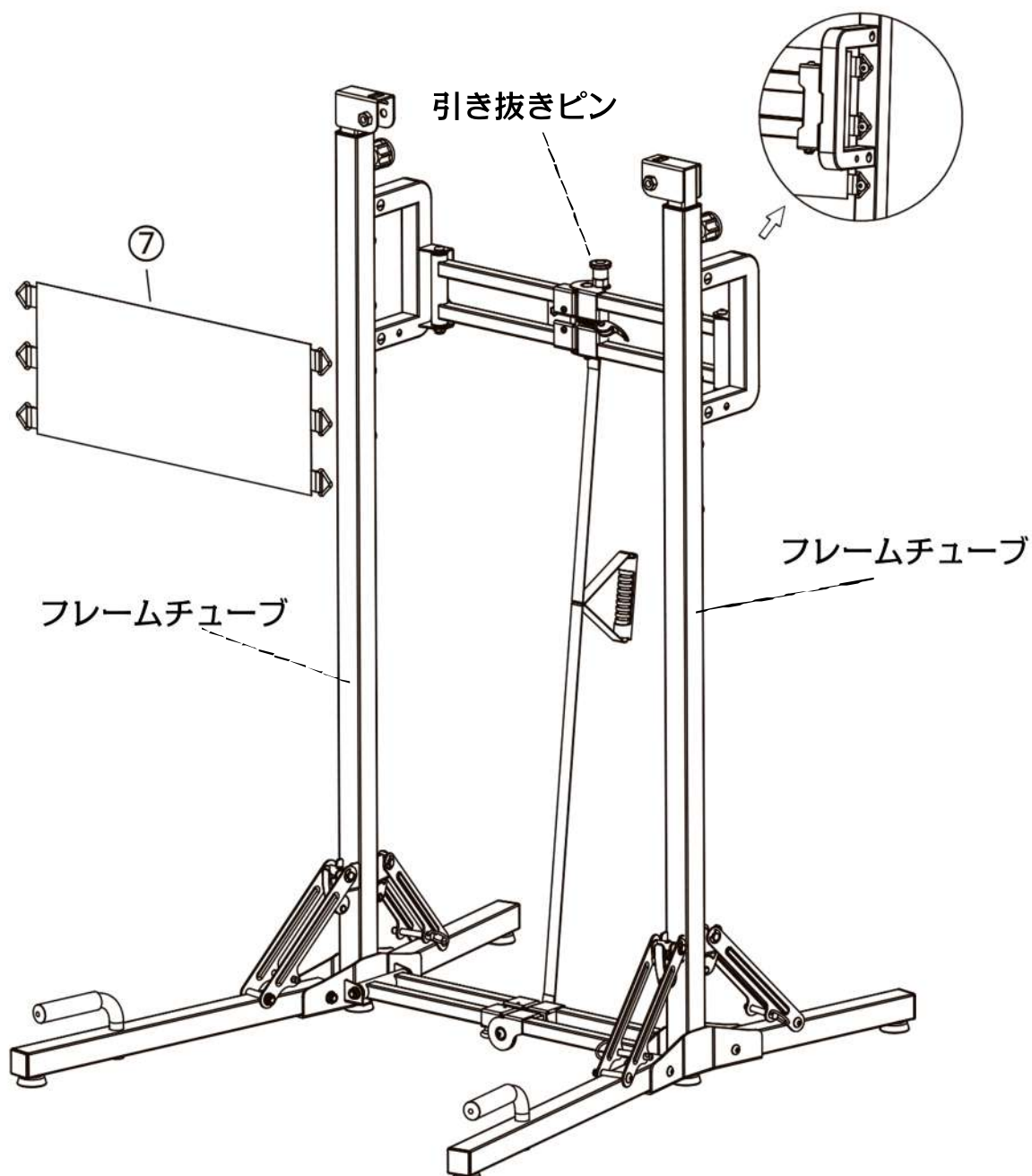


組立方法

STEP3

1. 引き抜きピンを隙間の位置から抜きます。
フレームチューブを外側に少し広げます。
2. 本体後ろのネジに背もたれ（7）を合わせて掛け、
反対側も同様に掛けます。

※片側に4本のネジが設置され、背もたれ（7）は2段階で高さが調節可能です。

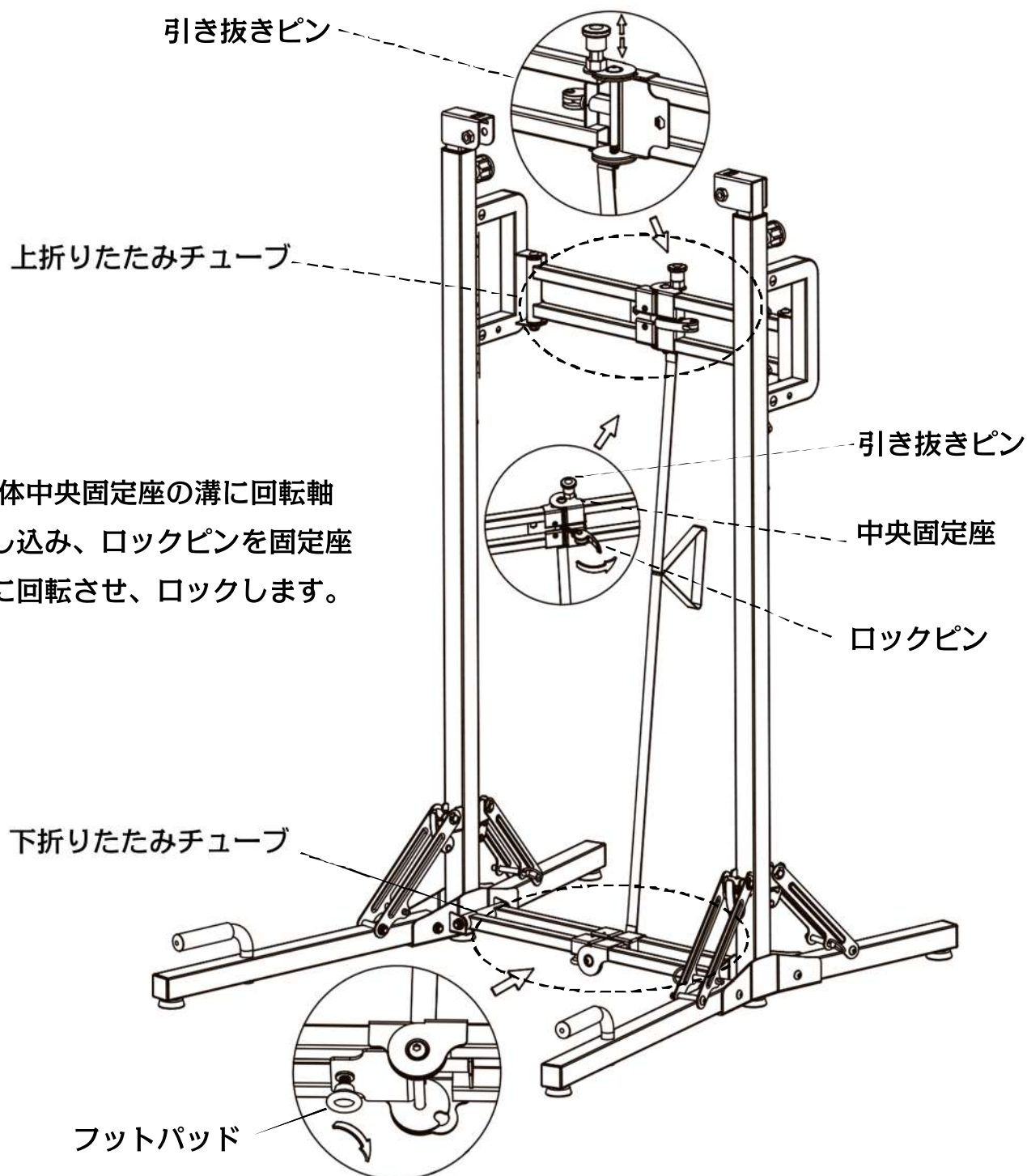


組立方法

STEP4

1. 本体のフレームチューブを外側に広げて、上下折りたたみチューブを直立させます。
引き抜きピンを隙間の位置に挿入します。

2. 本体中央固定座の溝に回転軸を差し込み、ロックピンを固定座の側に回転させ、ロックします。



3. フットパッドが地面に押し付けられるように高さを調整します。

組立方法

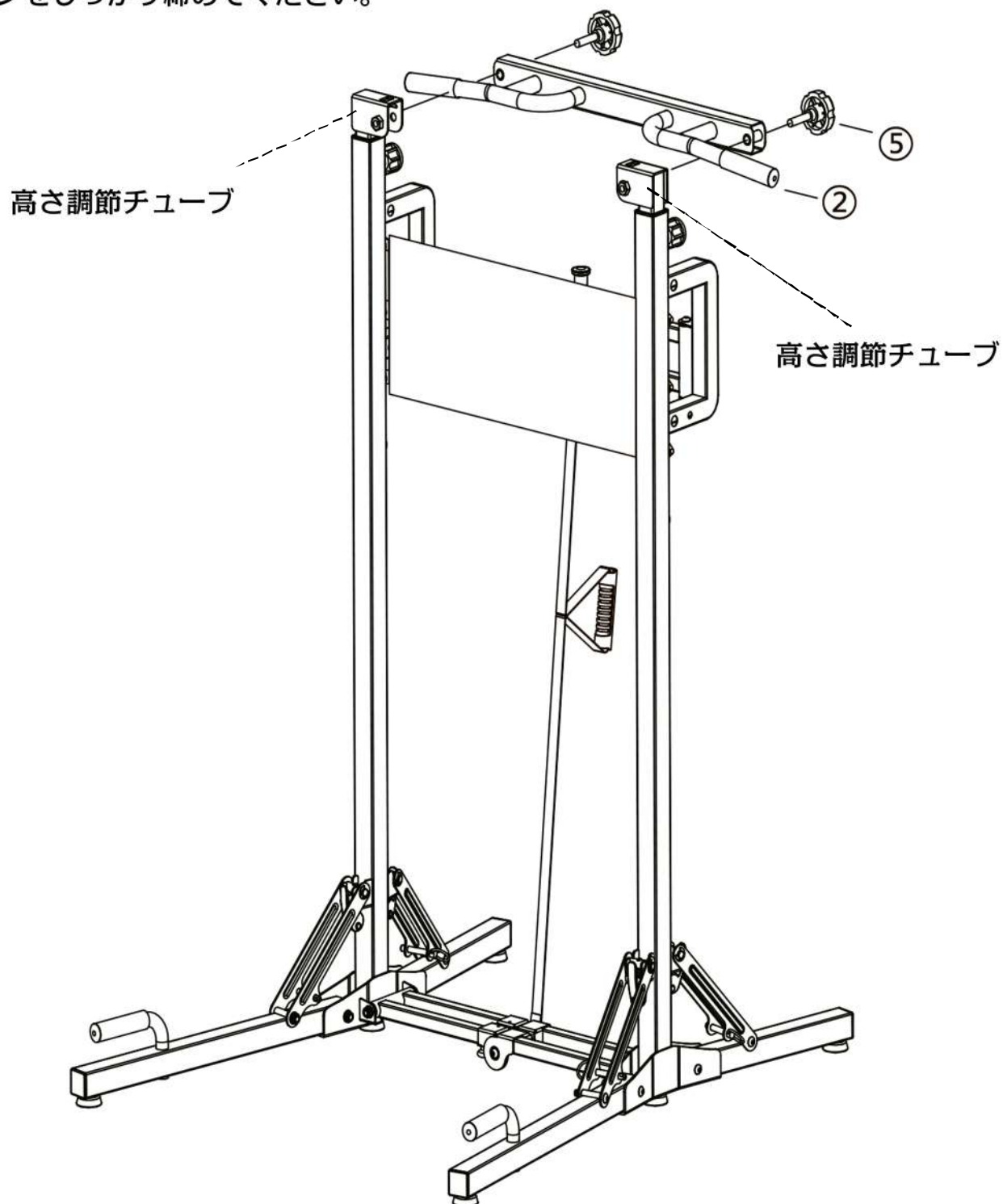
STEP5

図のように、バー（2）を高さ調節チューブの中に差し込み、

後ろからノブボルト（5）で締めつけます。

※バーの両側のハンドルは下向きになります。

※ネジをしっかりと締めてください。



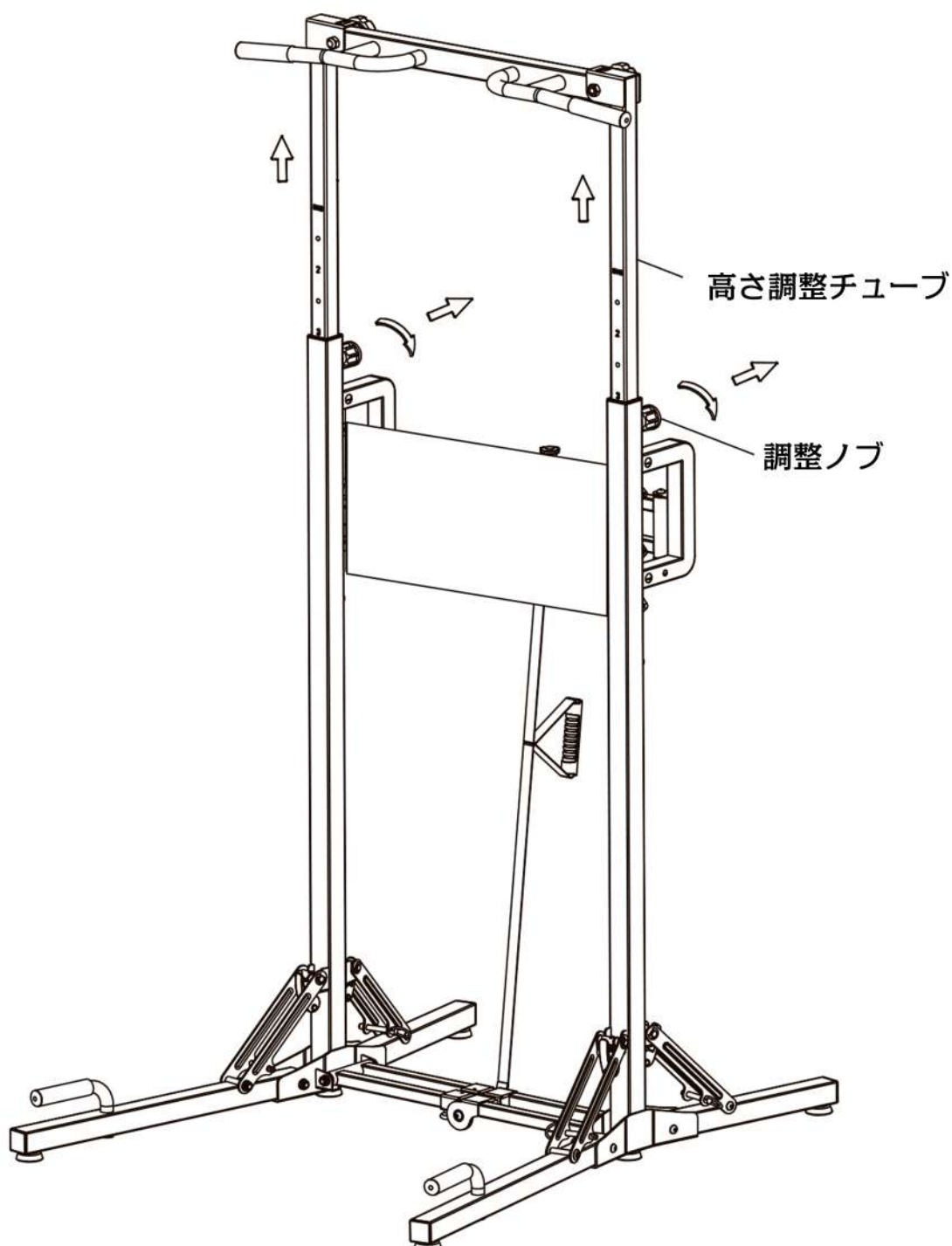
組立方法

STEP6

図のように、後ろ側の調整ノブを矢印の方向に回して緩め、ノブのボタンキャップを引き抜きます。高さ調整チューブを上引き抜き、適切な高さに調整し、ボタンキャップを戻して締めます。

※調整ノブを緩める時、おおよそ2回緩めれば十分で、完全に緩める必要はありません。

※左右の高さを同じにするために、対応する数字マークを確認してください。



組立方法

STEP7

図のように、肘掛けフレーム（4.5）の固定軸を本体の穴に挿入し、ピン（6）で固定します。

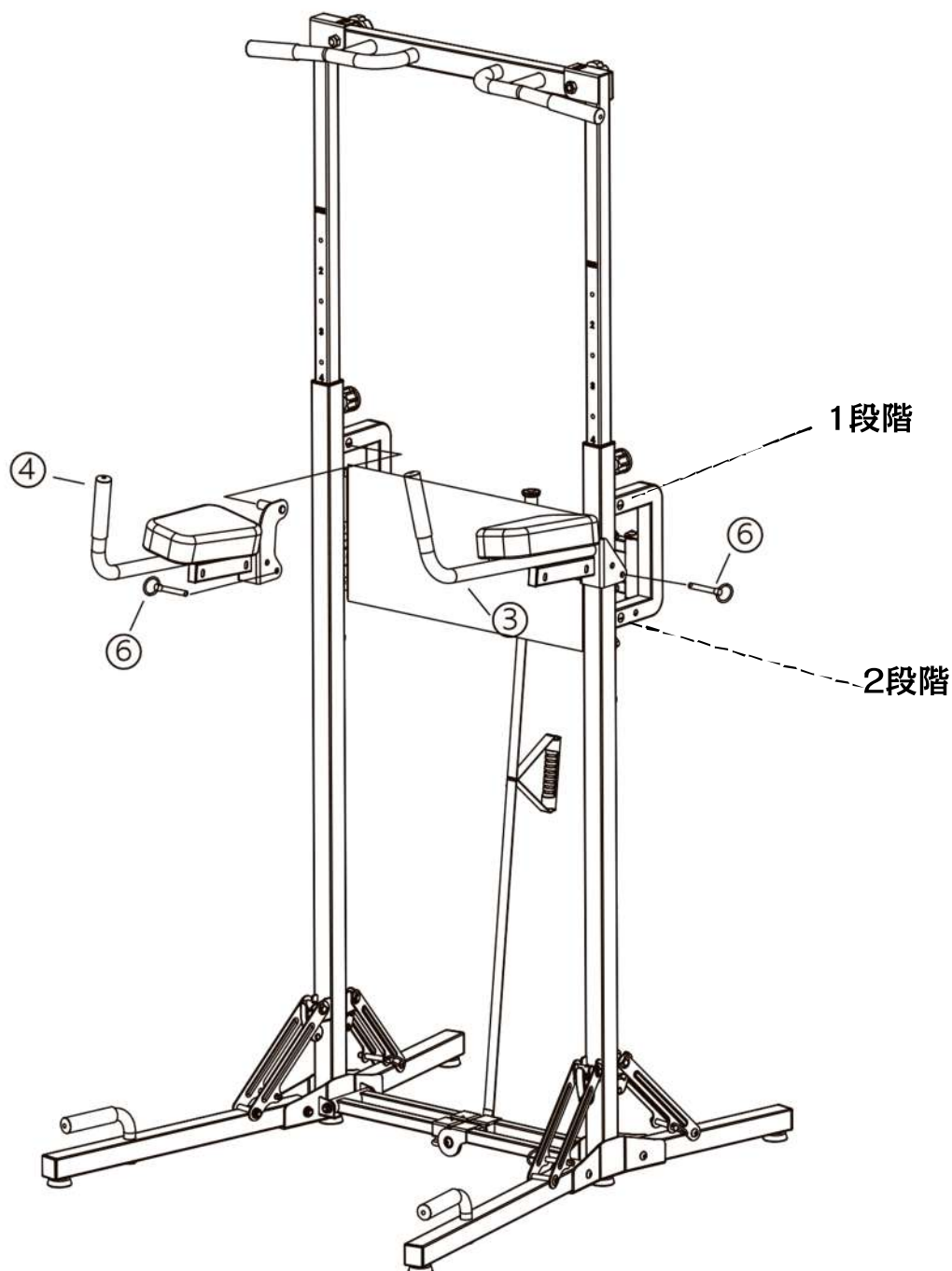
※あらかじめ肘掛けフレームの左右を分けます。

※肘掛けフレームは内側から外側に取り付ける必要があります。

※取り付けるときは角度を上げる必要があります。

※ピン（6）のボールが露出している必要があります。

※肘掛けフレームは2段階で高さが調節可能です。

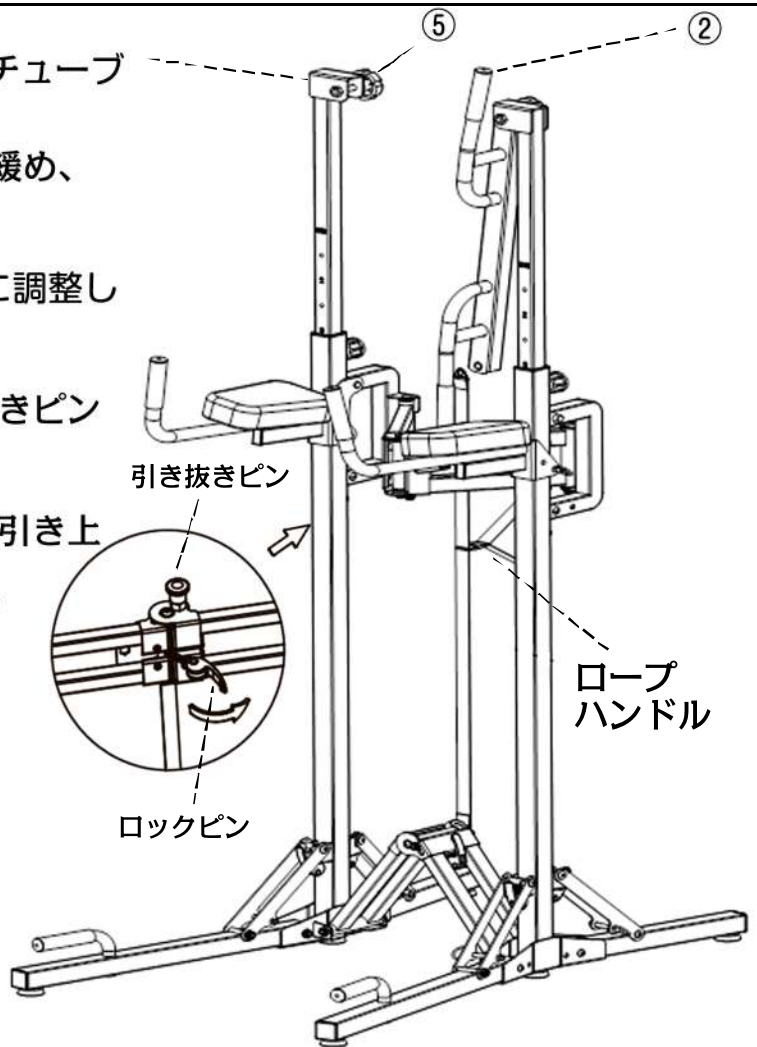


折りたたみ方法

半分折りたたみ

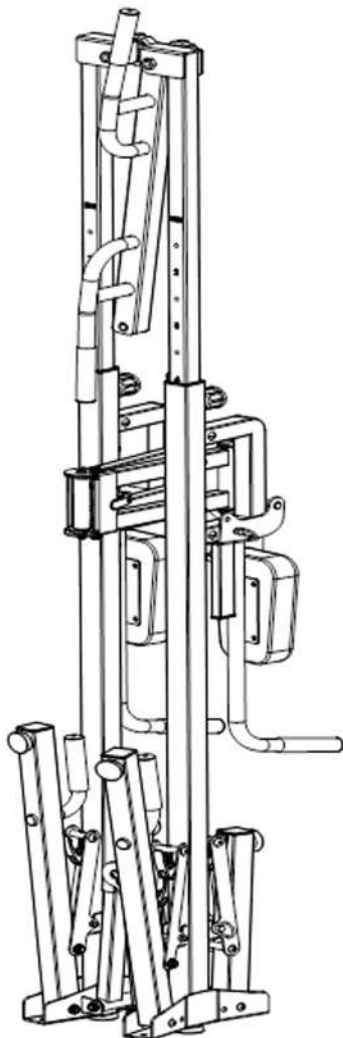
高さ調節チューブ

1. 高さ調節チューブ一端のネジ (5) を緩め、バー (2) をゆっくりと下ろします。
バーに乗せた高さ調節チューブを4段階に調整します。
2. 本体中央のロックピンを緩め、引き抜きピンを隙間の位置から抜き出します。
3. 片手でロープハンドルを握り、上方に引き上げ（下折りたたみチューブを上げます）、
もう片手で上折りたたみチューブを前に押し、引き抜きピンを隙間の位置に挿し、本体を折りたたみ状態にします。



完全折りたたみ

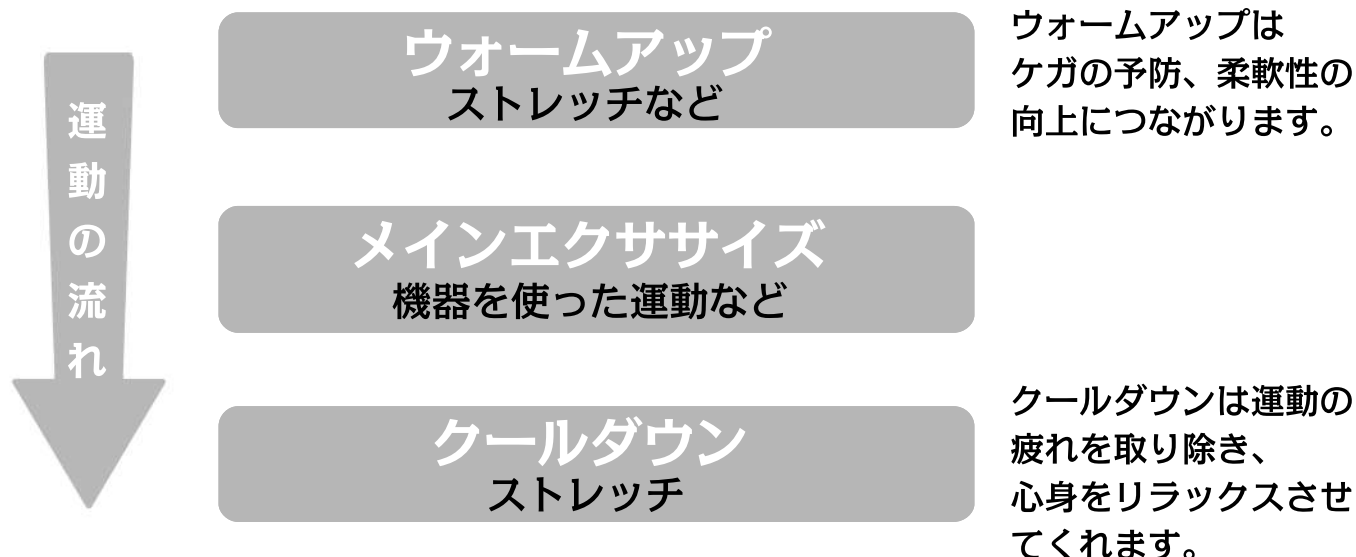
4. 4本の脚管の折りたたまれた部分のピンを引き抜き、折りたたまれた形で保管し、
その後、ピンを挿し戻して前後のチューブが落ちないようにします。
5. 肘掛けフレーム (3.4) と両側のピン (6) を引き抜き、図に示すようにピン (6) を介してメインフレームの背面に吊ります。



トレーニングについて

フィットネス機器をより効率良く・効果的にご使用いただくために適した運動方法を紹介します。

運動する方の体力、年齢、運動経験などには個人差があり、普段運動していない方が急に負荷の高い運動をすると心臓等に負担をかけ、大変危険ですので無理をせず、マイペースに行いましょう。



これから運動を始める方・久しぶりに運動をする方は、運動頻度は週2回から運動を始め、ウォームアップからクールダウンまで20~40分を目標にしましょう。

ウォームアップとクールダウン



○腰のストレッチ
膝を両手で抱え、
8~10回ローリングする。



○脇のストレッチ
両手を合わせ身体を
横に曲げる。



○脚のストレッチ
後ろ足のかかとを床
に押していく。



○腰のストレッチ
足首をつかみ上体を
前傾させる。

メインエクササイズ

有酸素運動=しっかり呼吸をして酸素を体内に取り入れながらゆっくり長く運動すること

目的① 体脂肪の燃焼(ダイエット)

目的② 心肺機能の向上

保証規定

※弊社は、顧客満足度100%を目指し、日々製品(部品やカラーも含め)の改良を行っています。

※そのため、予告なく仕様を変更する場合があります。

※また、取扱説明書に最新情報が反映されない場合があります。ぜひご理解・ご了承ください。

本規約は、弊社を経由して販売させていただいた該当商品に関して保証する内容を明記したものです。

弊社商品には商品保証書等は同相しておりません。お客様の購入履歴や保証情報は弊社にて管理・保管しておりますのでご安心ください。

返送いただく場合商品を再梱包していただく必要がございますので、梱包材はお捨てにならないようお願いいたします。

1.保証の期間

商品発送日から1年間といたします。

保証期間を超過しているものについては、保証の対象外となり有償対応となります。

発送日より7日以内の初期不良にあたる場合、送料・手数料弊社負担にて対応いたします。

2.保証の適用

お買い上げいただいた弊社商品を構成する各部品に、材料または製造上の不具合が発生した場合、本規約に従い無料で修理いたします。(以下、この無料修理を「保証修理」とする)往復送料や出張修理を行った場合の出張料は、お客様のご負担となります。

保証修理は、部品の交換あるいは補修により行います。保証修理で取り外した部品は弊社の所有となります。

本規約は、第一購入者のみに有効であり、譲渡することはできません。ご購入された年月日、販売店、商品、製造番号の特定が出来ない場合、保証が受けられない場合がございます。

本規約の対象となる商品とは、日本国内で使用し故障した商品とします。日本国外に持ち出した時点で保証は無効となります。

4.注意事項

部品の在庫がない場合、お取り寄せにお時間をいただく場合がございます。

仕様変更などによりアッセンブリーでの供給しかできない場合がございます。

保証期間(1年間)を過ぎたものは、保証期間内におけるご使用回数に関係なく、すべて有償となります。

3.保証適用外の事項

(1)純正部品あるいは弊社が使用を認めている部品・油脂類以外の使用により生じた不具合

(2)保守整備の不備、保管上の不備により生じた不具合

(3)一般と異なる使用場所や使用方法、また酷使により生じた不具合

(4)取扱説明書と異なる使用方法により生じた不具合

(5)示された出力や時間の限度を超える使用により生じた不具合

(6)弊社が認めていない改造をされたもの

(7)地震、台風、水害等の天災により生じたもの

(8)注意を怠った結果に起きたもの

(9)薬品、雨、電、氷、石、塩分等による外から受ける要因によるもの

(10)使用で生じる消耗や時間の経過で変化する現象(退色、塗装割れ、傷、腐食、錆、樹脂部品の破損や劣化等)

(11)機能上影響のない感覚的な現象(音、振動、オイルのにじみ等)

(12)弊社または弊社が認めているサービス店以外にて修理をされた商品

(13)使用することで消耗する部品または劣化する部品

(14)保証修理以外の、調整・清掃・点検・消耗部品交換作業等

(15)商品を使用できなかったことによる損失の補填(休業補償、商業損失の補償、盗難、紛失等)