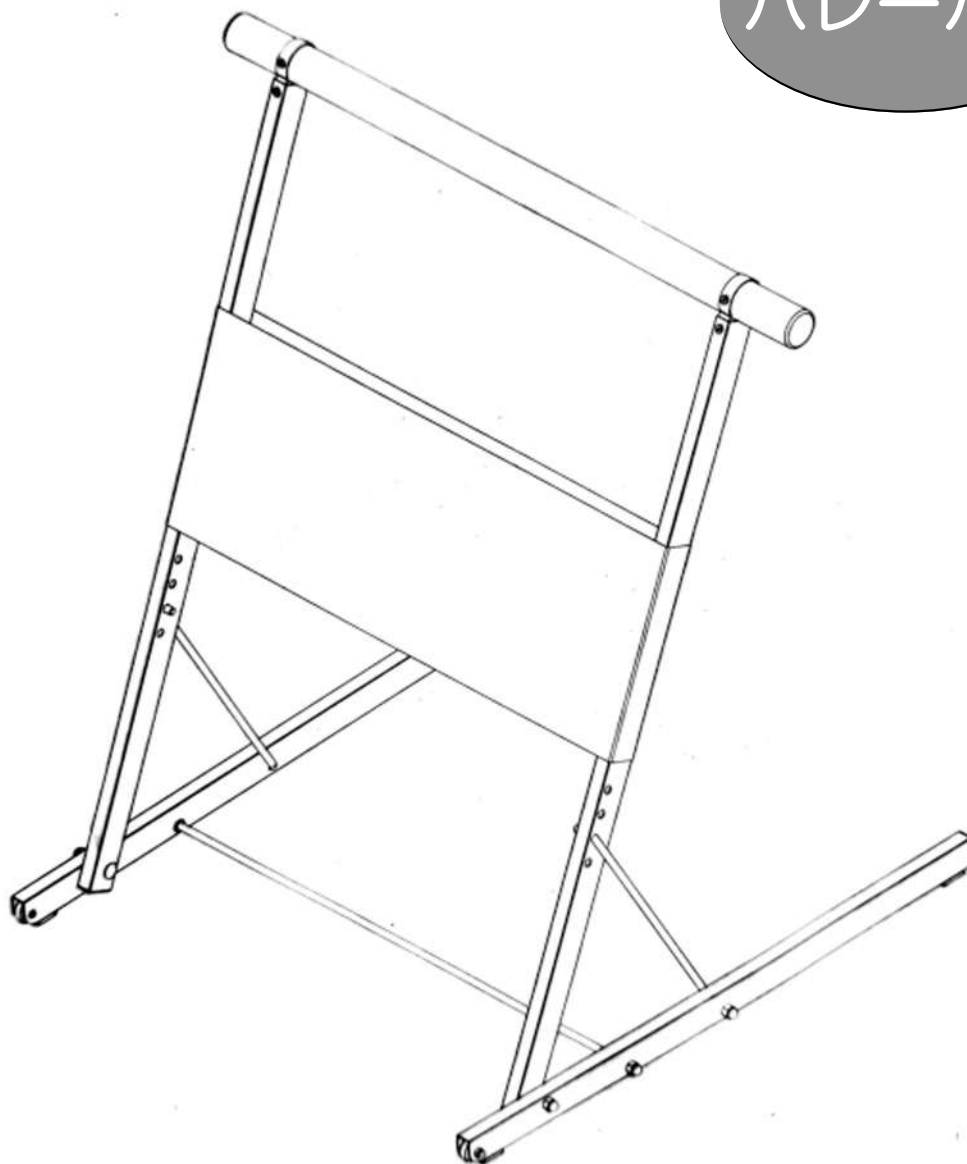


# 取扱・組立説明書

## MS320724

バレーバー



この度はお買い上げいただきまして誠にありがとうございます。  
安全に使用するために、説明書をよく読んで、正しく使用してください。

！ なお、お読みになった後も、お使いになる方がいつでも  
ご利用できる所に大切に保管してください。



## 警告

(思わぬ事故につながりますので下記を必ずお守りください。)

- 安全のため、破損、変形がある場合は、使用しないでください。
- 組み立て、分解は必ず大人の方が行い、お子様が部品を触らないように注意してください。
- 使用する前には必ず点検を行い、危険のないことを確認してください。
- お子様が使用する際には必ず、完全に組み立てた状態でご使用ください。
- 周りに危険のないことを確かめてから使用してください。
- 階段、縁側、ベランダなど、転倒の恐れのある場所、傾斜のある場所、火気のある場所では絶対に使用しないでください。
- 各部品の取付部の際間や可動部に指や髪の毛や衣服などを挟まないよう注意してください。

- 使用する前に破損、各部分の緩み、部品の紛失、鋭い角がないかを必ず確認してください。万が一、破損、故障などがあった場合はご使用にならないでください。また、他のメーカーの部品を代わりに使用しないでください。
- 品質には万全を期しておりますが、万一商品に不具合が発生した場合は、直ちに使用を中止し、弊社までご連絡くださいます。ようお願い申し上げます。
- 用途以外でご使用になった場合の故障・修理事故その他の不具合については責任を負いかねます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。
- 天災などの不可抗力やお客様のお取り扱い上の不注意、不当な修理、改造による故障、破損に対する保証は致しかねます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。
- 本書に記載されている以外の方法で使用しないでください。製品の機能が充分発揮できないだけでなく大変危険です。

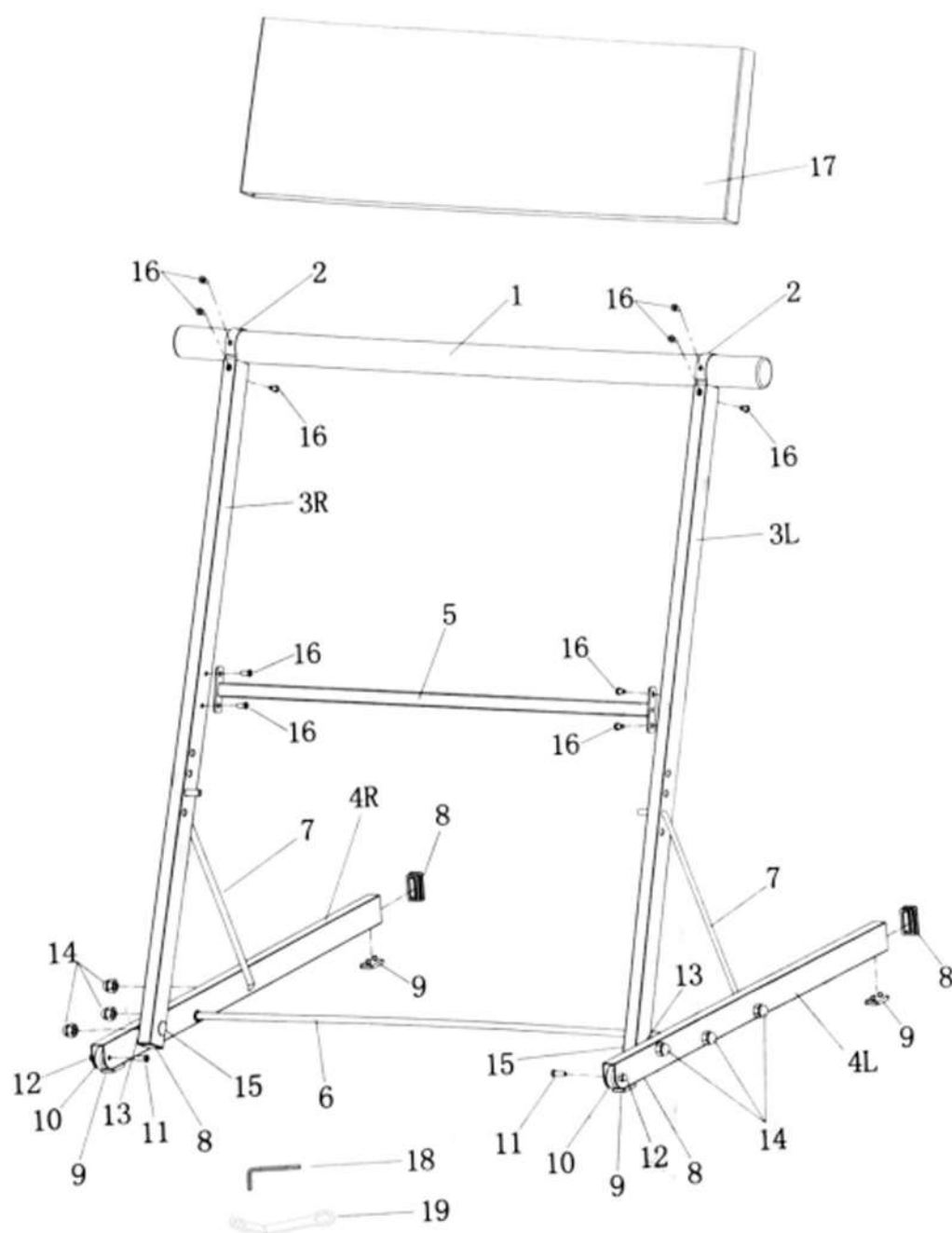


## 使用上のご注意

- 本品は長期使用による劣化・破損の恐れがあります。必ず定期的に点検してください。万一異常がある場合は直ちに使用を中止してください。
- 接続部品などに亀裂や破損などがある場合は、使用を中止してください。
- 高温・多湿の場所や直射日光が当たる場合での使用や保管は行わないでください。
- 本品を使用する場合は必ず平らな場所に設置してください。

- 乱暴に使用したり、危険な使用方を絶対にしないでください。
- 使用する前には、本体などが浮かないようにしてください。床などが傷つく場合があります。使用する前に、取扱説明書をよく読んでから使用してください。
- 取扱説明書で指示されている以外の物は取り付けしないでください。

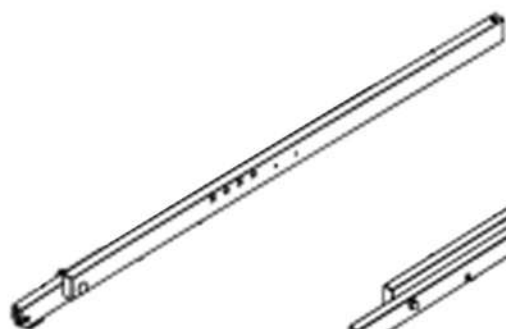
# 分解図



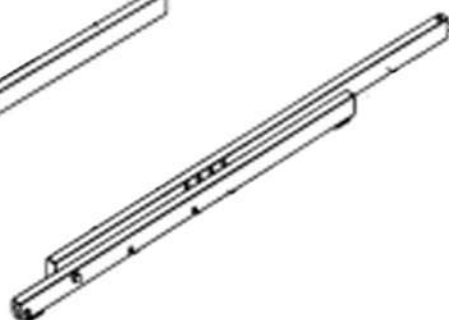
- ・ 説明書をよく読んで正しく取付けてください。
- ・ 作業には工具を使用します。
- ・ 必ず用途やサイズの合ったものを使用し自身や周囲の確認をしながら安全に作業を行ってください。

# 部品明細

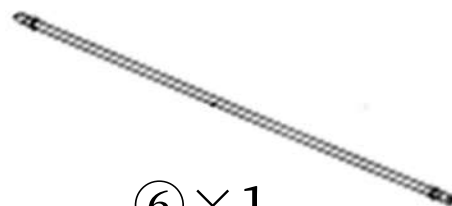
商品を開封してから、部品類の数をご確認の上、組立作業を行ってください。  
部品がかけられている場合は、こちらまでご連絡ください。



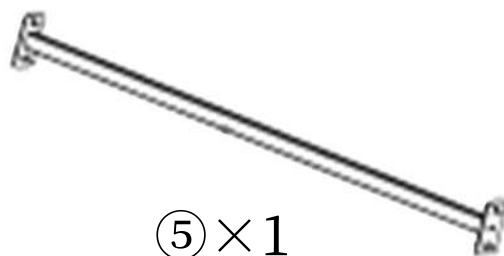
③R×1



③L×1



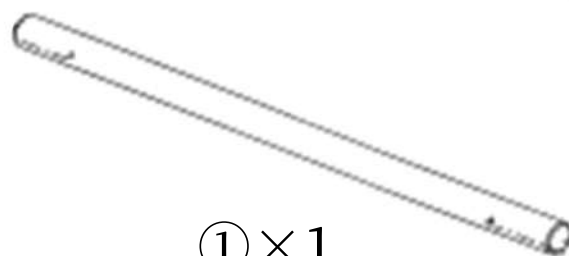
⑥×1



⑤×1



⑦×2



①×1



⑩×10



⑭×4



②×2



⑰×1



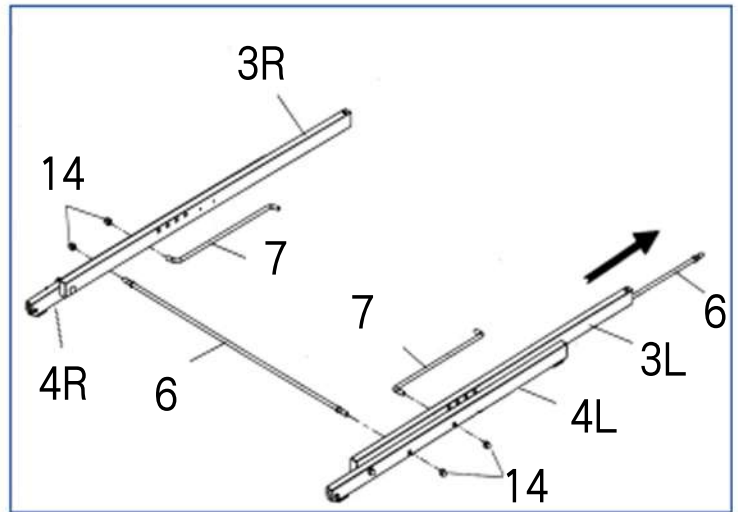
⑱×1



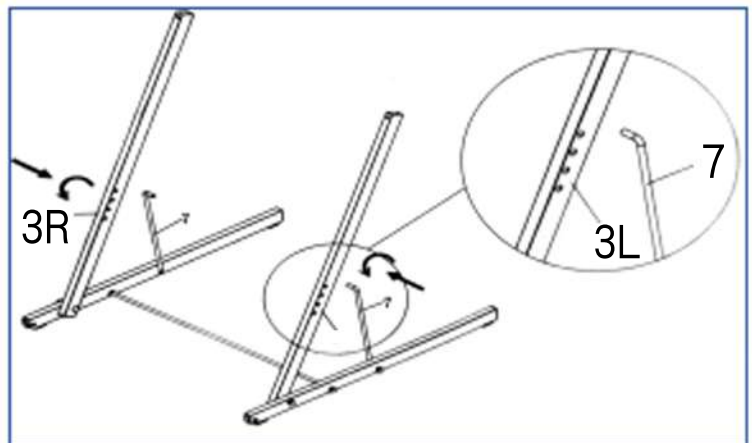
⑲×2

## ① 組立方法

- ・パイプ(3L/3R)からロッド(6)を取り出します。
- ・ロッド(6)をパイプ(4L&4R)に接続します。ナット(14)を使用して、固定します。
- ・2つの調整ロッド(7)をパイプ(4L&4R)にそれぞれ接続します。ナット(14)を使用して、固定します。



- ・パイプ(3L)を持ち上げます、そして、左の調整ロッド(7)を外側に引き、パイプ(3L#)の穴に挿入します。
- ・向こうも同じように取り付けます。

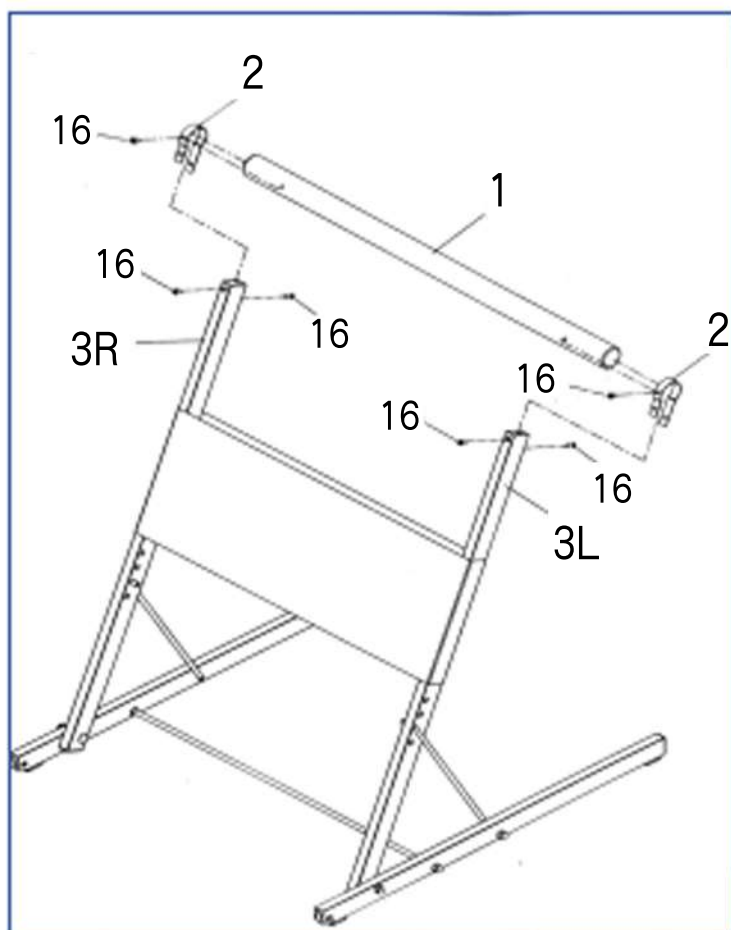
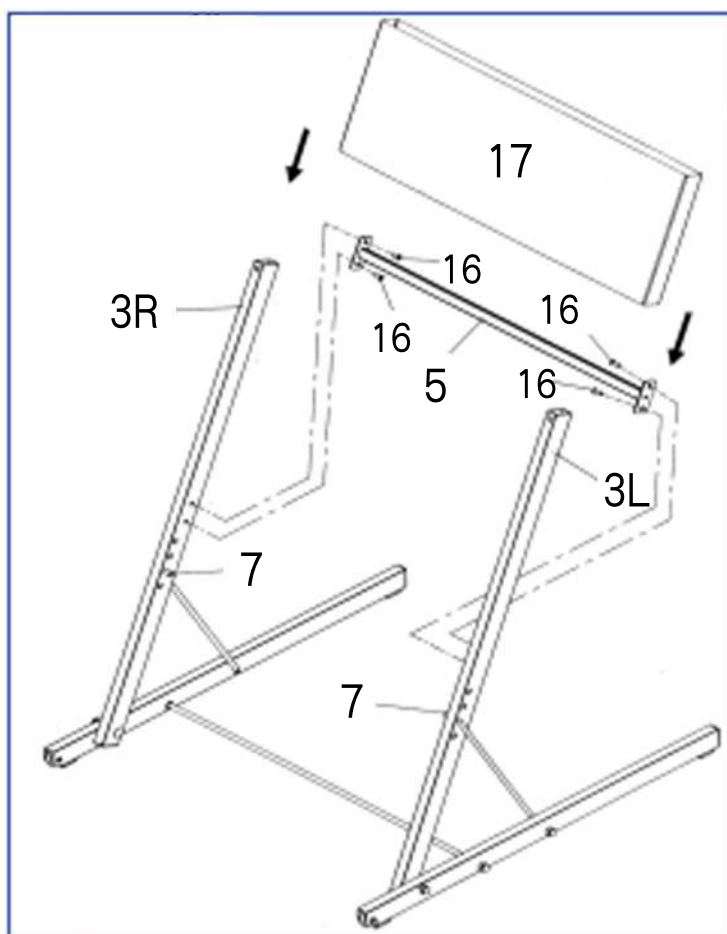


(注意：挿入される左、右のパイプの穴は対称している必要があります。)

※上図に示されているように、パイプ(3L&3R)にはそれぞれ4つの調整穴があります。ユーザーは自分のニーズに応じて上下の高さを調整できます。

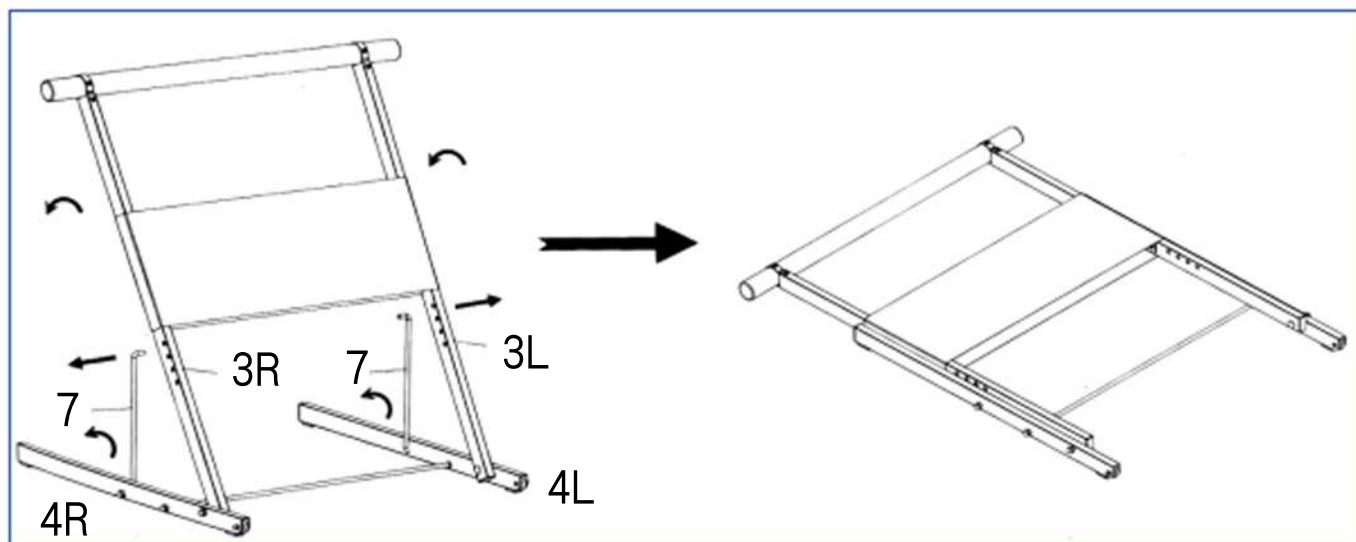
## ① 組立方法

- ・ カバー(17)をパイプ(3L&3R)に被せます。
- ・ 接続パイプ(5)をパイプ(3L&3R)に乗せ、穴を合わせます。ボルト(16)を使用して、固定します。
- ・ カバー(17)を中間の位置まで引き上げます。



- ・ 木製棒(1)をフィクスチャー(2)に挿します。ボルト(16)を使用して、固定します。
- ・ フィクスチャー(2)をパイプ(3L&3R)に乗せます、ボルト(16)を使用して、固定します。

## ① 折りたたみ方法

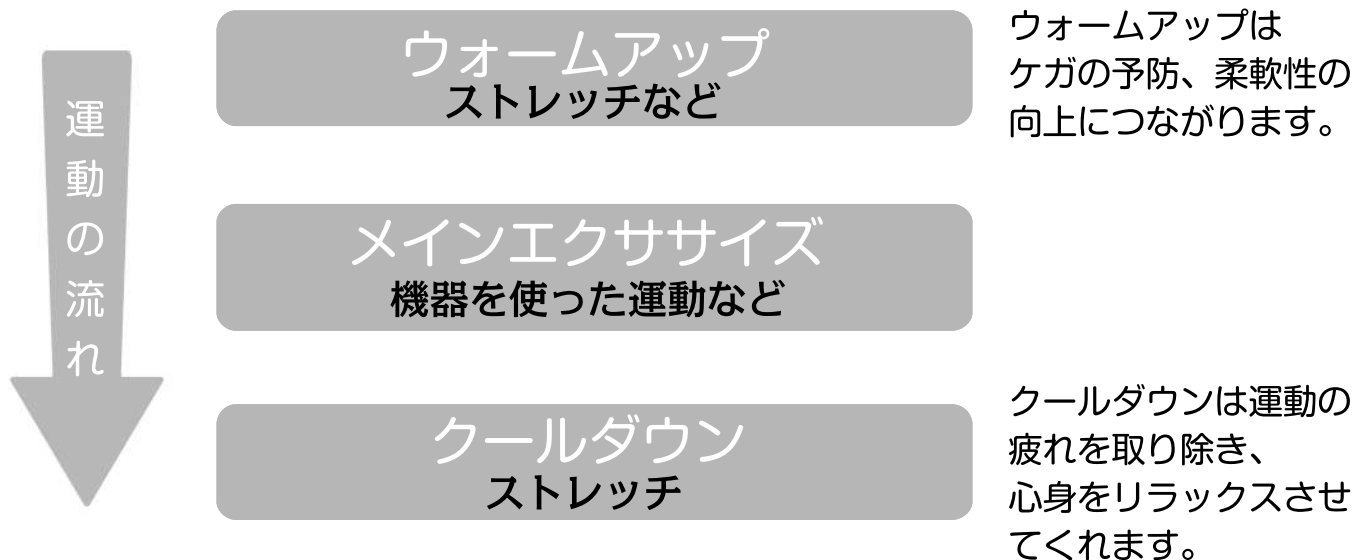


- ・ 2つの調整ロッド(7)を外側に引き出し、後ろに回して水平に配置します。
- ・ パイプ(3L&3R)を回して水平に配置します。
- ・ マジックテープを使用して、パイプ (3L.4L.7) とパイプ (3R.4R.7) を固定します。
- ・ これにより製品が折り畳むことができ、ユーザーは収納しやすくなります。

# 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。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。

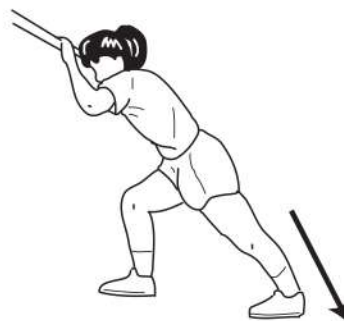
## ウォームアップとクールダウン



○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)