

ALINCO FITNESS

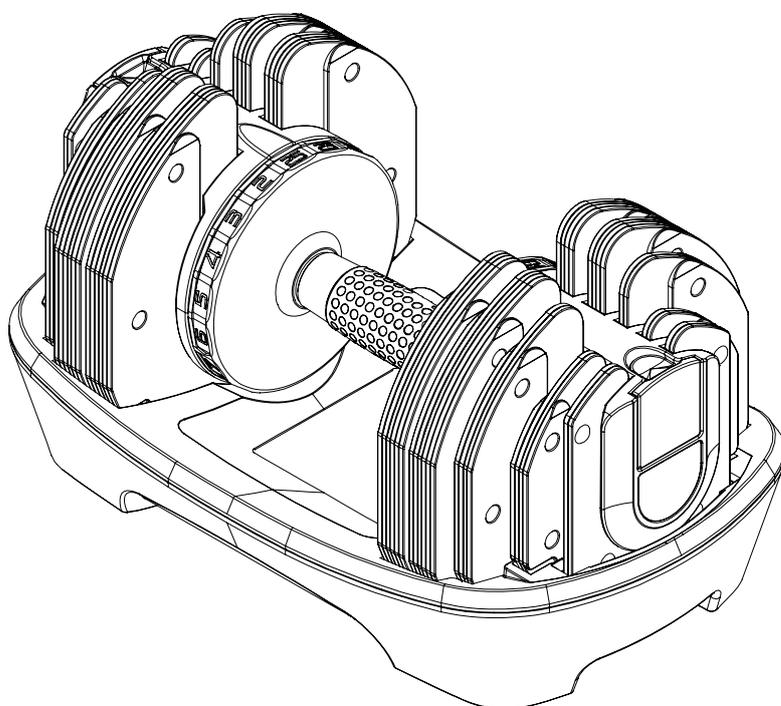
品名

アジャスタブルダンベル 25

品番

EXG422

取扱説明書



安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

- 改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。
- 無断の複製は固く禁じます。

ご使用前に必ずお読みください

この度は、本製品をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。

この取扱説明書は、本製品の使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。

本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容に従って正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要なときにいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。

INDEX

安全のため
必ず守っていただくこと
警告・注意事項

各部の名称

プレートの
セット方法

ダンベル使用時の
注意・警告
お手入れ方法

⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

家庭でおこなうトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングをおこなってください。お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

安全のため必ず守っていただくこと
警告・注意事項

警告・注意事項

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書に従った使用法で点検・運動をおこなってください。

⚠ 警告

記載されている内容を守らなければ、死亡または重傷などを負うことが想定される内容です。

⚠ 注意

記載されている内容を守らなければ、軽傷を負うかまたは物的損害の発生が想定される内容です。

絵表示の意味



絶対におこなわないでください。



分解をしないでください。



必ず指示に従ってください。



確認をしてください。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じた、いかなる事故につきましても、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の組立及び使用はせず、ただちに弊社カスタマーサービス課へお問い合わせください。

●各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、記載している内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

警告・注意事項

使用前の警告・注意事項

警告

- ❗ 本製品は家庭用のトレーニング器具（フィットネス器具）です。学校・スポーツジム・業務用など、不特定多数の利用者による使用はしないでください。また、運動以外の目的では使用しないでください。
- ❗ 本製品は健康の維持・増進を目的とした製品であり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。
 - 医師が使用を不適当と認めた方
- ❗ 次に該当する方は必ず医師に相談の上、使用してください。
 - 医師の治療を受けている方や、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
 - ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
 - 呼吸器障害をお持ちの方
 - 高血圧の方
 - 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）など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、変形性関節症などの方
 - 過去の事故や疾病など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、脊椎分離症など）のある方
 - 脚、腰、首、手にしびれのある方
 - 静脈リゅうなどの重度の血行障害や血栓症などのある方
 - リハビリテーション目的で使用される方上記以外に身体に異常を感じているとき

- ❗ 本製品の使用にあたっては、パートナーをつけてトレーニングをおこなってください。特に小学生以下およ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は、成人（健康者）の介添えの上、使用してください。
- ❗ 使用前には必ずキズや変形、ひび割れなどがなく確認してください。
- ❗ 使用前には十分な準備運動をおこない、身体をほぐしてください。また、運動後も同様に身体をほぐしてください。直接トレーニングすると筋肉などを傷める原因になります。
- ⊘ 本製品をご自分で改造、分解もしくは付加および部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故をおこすおそれがありますので絶対にしないでください。

注意

- ❗ 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場合があります。

使用時の警告・注意事項

警告

- ⊘ 安全のためピンやボールペン、装飾品などポケットに入れたり、身につけたままでの運動は絶対にしないでください。
- ❗ 本製品は1人用です。2人以上で使用しないでください。
- ❗ 安全のため、使用中、使用中以外も器具のすき間や可動部に手、指などを入れたりせず、また、動物や特に小さなお子様为本製品に近づかないように十分に注意してください。
- ⊘ 火気の近くで使用しないでください。
- ⊘ 小さなお子様やペットのいる場所でのトレーニング・保管はしないでください。
- ❗ 次のような症状がでたときは、運動を中止してください。【めまい、ふらつき、冷や汗、吐気、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、眠気、その他心身の異常】
- ⊘ 健康のため、食直後は運動をさけてください。また、飲食や喫煙をしながらや飲酒後の運動はおこなわないでください。
- ❗ 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズに合った運動着を着用し（ゆったりと余裕のあり過ぎる衣服は避けてください）、フード付きパーカーのひもは短く結んでおいてください。また、手、指や髪の毛などの巻き込みに注意してください。
- ❗ 保護者の方は小さなお子様为本製品を遊具として使用しないよう十分注意してください。
- ❗ 使用中はグリップをしっかり握ってください。
- ⊘ 破損の原因になりますので、強い衝撃を与えないでください。
- ⊘ ダンベルを台座から取り外す際や運動の際に、負荷ダイヤルを無理に回さないでください。
- ❗ 運動の際は周りに障害物や第三者がいないことを確認してください。
- ❗ 本製品は重量物のため高い場所には置かず、台座を使用して床の上に直接置いてください。

注意

- ❗ 本製品は必ず直射日光の当たらない屋内で使用してください。屋外・倉庫・ベランダ・軒下、湿気の多い浴室、熱器具の近くなどでは使用しないでください。サビや傷み・故障の原因になります。
- ❗ 本製品はしっかりとした水平な床の上（安定した場所）に設置してください。また、**ダンベルを置く際は付属の台座の上に置いてください。**床に置く際は床面を保護するマットなどを敷いてください。直接置くと床面をキズつけたり、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては、床材を変色させたりする場合があります。特に畳の上では使用しないでください。製品が不安定になり、畳に損傷を与えます。
- ❗ 運動中に身体を壁や柱などにぶつけないよう広い場所で使用してください。

安全のため必ず守っていただくこと
警告・注意事項

警告・注意事項

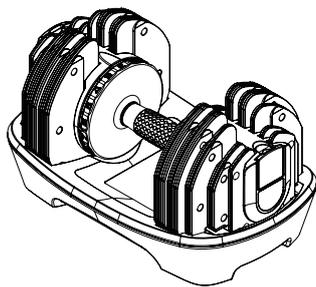
お手入れ・保管の注意事項

⚠ 注意

- ❗ 保管場所は本製品でつまずかない場所に置き、特に小さなお子様勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。
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。
サビや傷み・故障・部品劣化の原因になります。
- ⊘ 特に注意していただきたい内容をラベルにして本体に貼っています。ラベルをはがしたり、キズつけたりしないでください。
- ⊘ 弊社指定の修理技術者以外の方が本製品を分解したり改造・修理はしないでください。事故や故障の原因になります。
- ❗ 小さなお子様や取扱説明書・警告ラベルの内容が理解できない方が1人で本製品に触れ、使用しないように十分注意してください。誤った使用方法是事故の原因になります。
- ❗ 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。
- ❗ 本製品を長期間にわたり使用していただくため、定期的に汚れなど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。
- ⊘ 本製品は、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しないでください。
- ❗ 長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品などの劣化が起こる場合があります。
お買上げ日より1年間を過ぎた製品、購入日が弊社にて確認できない場合は有償にて点検サービスをおこなっておりますので、弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。
- Ⓞ 長期間保管され再び使用される場合は、本書の記載事項を再確認のうえ使用してください。
また、長期間使用されなくとも、油切れ及びサビの発生などが予想されますので、本書の記載事項を確認し、異常がないことを確かめてから使用してください。
- ❗ 環境保護のため、廃棄する場合は各自治体の取り決めに従ってください。

プレートのセット方法

1 使用前の確認をします

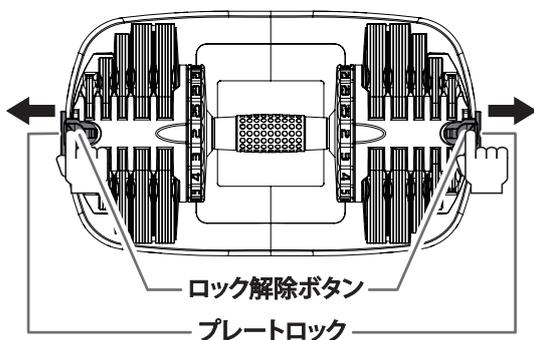


部品が全て揃っていることを確認します。

⚠ 注意

台座の上に載せた状態で、ロックがかからないなど不具合がないか毎回必ず確認してください。

2 ロックを解除します

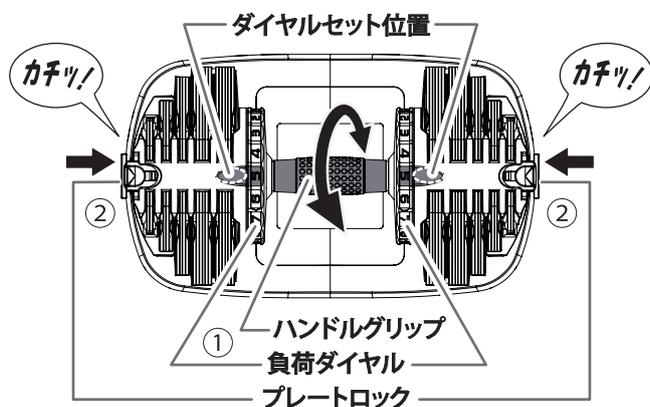


台座の上に載せた状態で両側のロック解除ボタンを押しながらプレートロックを引き出します。

⚠ 注意

負荷調節時は必ず両側のプレートロックを引き出してください。片側のまま調整するとプレートロックが破損するおそれがあります。

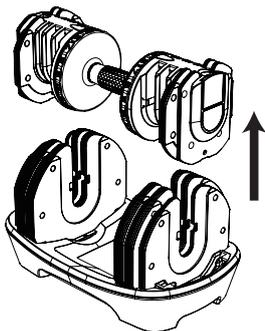
3 負荷をセットしてロックします



- ① ロックが解除されている状態でハンドルグリップを回すと、負荷ダイヤルも回転します。負荷ダイヤルの数字(kg)をダイヤルセット位置に合わせて希望の負荷を設定します。
- ② 好みの負荷に設定した後、両側のプレートロックを内側にカチッと音がするまで強く押し込みロックします。

※ご自分の体力に応じた無理のない負荷で使用してください。

4 ダンベルを持ち上げます



プレートロックが押し込まれていることを確認し、ハンドルグリップを持ち上げると設定値に合わせたプレートのみセットされた状態でダンベルが持ち上がります。

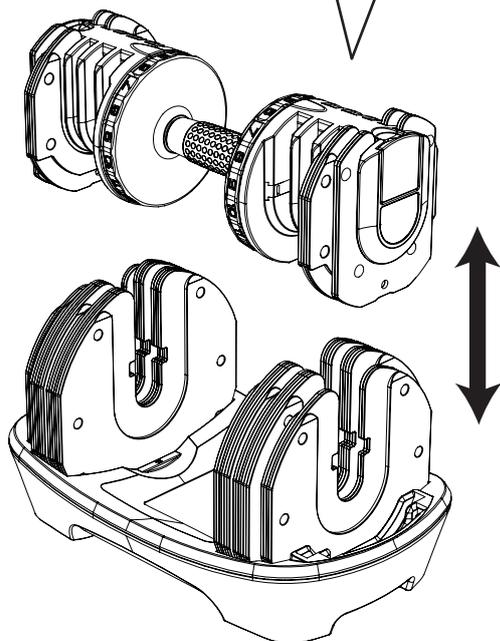
⚠ 注意

持ち上げる際はハンドルグリップをしっかりと握り、真上に1cmほど持ち上げてプレートが確実にロックされていることを確認してください。

ダンベル使用時の注意・警告

⚠ 注意

ダンベルを持ち上げる際は真上に上げてください。
台座に戻す際は真下に下ろしてください。



⚠ 注意

負荷調節後プレートロックがうまく入らない場合、無理に押し込もうとしないでください。プレートロックが破損する原因になります。

⚠ 警告

本製品を床に落としたり強い衝撃を与えないでください。
ロック機構が破損しプレートが突然落下するなど、重大な事故を引き起こす可能性があります。

⚠ 警告

ダンベルを持ち上げた状態でロック解除ボタンを押したり、プレートロックを引き出したり、負荷ダイヤルを回したりしないでください。プレートが脱落して事故やケガをするおそれがあります。

⚠ 警告

ダンベルを持ち上げる際は必ず両側のプレートロックが押し込まれ、ロックされていることを確認してください。ダンベルを持ち上げてからロックすると、不要なプレートのロックが解除されプレートが脱落し、事故やケガをするおそれがあります。

ダンベル使用時の注意・警告
お手入れ方法

お手入れ方法

本製品を長期にわたり使用していただくため、定期的に汚れを拭き取ってください。
また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤の薄め液を柔らかい布などにつけて拭き取ってください。

⚠ 注意

- シンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはしないでください。
- 硬い布で拭くとキズや破れの原因になりますので使用しないでください。

■製品仕様

品名	：アジャスタブルダンベル25	主な材質	：スチール、ナイロン（ガラス繊維入り）、ABS（アクリロニトリルブタジエンスチレン共重合樹脂）、PC（ポリカーボネート）、アルミニウム
品番	：EXG422		
サイズ（台座込み）	：W390×D230×H220mm	生産国	：中国
サイズ（ダンベルのみ）	：W375×D210×H210mm		
質量（台座込み重量）	：約26.5kg		
ダンベル重量	：約2.0～25.0kg		

修理・
アフターサービスの
ご案内

 **アルインコ株式会社**
フィットネス事業部 カスタマーサービス課

フリーダイヤル  **0120-30-4515**

受付時間 10:00～12:00、13:00～16:00（土・日・祝祭日、弊社休業日を除く）

左記以外受付

F A X : 072-678-6410

E-mail : fcs-syuuri@alinco.co.jp

F A X 又はメールでのお問い合わせの場合、回答に時間を要する場合がございます。予めご了承ください。