

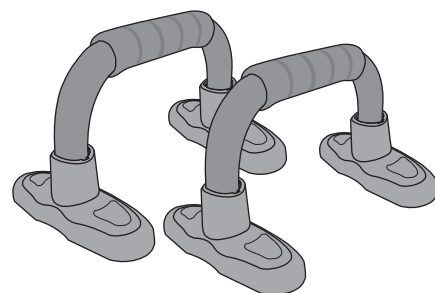
品名 **プッシュアップバー**

品番 **WBF228**

取扱説明書

この度は、本製品をお買上げいただきまして誠にありがとうございました。
本製品をご使用になる前には取扱説明書をよくお読みいただき、記載内容に従って正しくお使いください。

●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。



警告・注意 安全のため必ずお守りください。

絵表示の意味

⊘ 絶対におこなわないでください。

❗ 必ず指示に従い、おこなってください。

使用前の警告・注意・・・・・・・・・・

- ❗ 本製品は一般家庭用のフィットネス器具です。運動以外の目的では使用しないでください。
- ⊘ 火気の近くで使用しないでください。
- ⊘ 本製品の使用は健康な方を対象としております。医師が使用を不適当と認めた方は本製品を使用しないでください。
- ❗ 次に該当する方は必ず医師にご相談の上、使用してください。
 - 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
 - 知覚障害のある方
 - 皮膚疾患のある方
 - 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
 - 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
- ❗ **本製品の使用荷重制限は最大100kgです。体重100kgを超える方、付加荷重を持ちまたは装着し、体重と合わせて100kgを超える方は使用しないでください。**使用中、本製品が破損するおそれがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
- ⊘ 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しないでください。重大な事故を引き起こす原因になります。
- ❗ 使用前には都度、各部の部品が揃っていること、完全に固定されていること、キズや変形・ひび割れなどが無いことを確認してください。
- ❗ 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。直接トレーニングされますと筋肉などを傷める原因になります。

使用中の警告・注意・・・・・・・・・・

- ⊘ 安全のためピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身に付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。同時に2人以上で使用しないでください。
- ❗ 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続しておこなうのが良く、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。
- ❗ ご自身の体力に合った運動方法で使用してください。無理な運動は重大な事故の原因になります。
- ❗ 次のような症状が出たときは、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・靱帯の痛み、眠気、その他心身の異常】
- ⊘ 健康のため、食事後すぐ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おこなわないでください。
- ⊘ 小さなお子様やペットのいる場所でのトレーニングはしないでください。
- ❗ 保護者の方は小さなお子様が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。
- ❗ 運動をする際は、安全な場所をお選びいただき、運動中に身体や本製品が人や壁、物にぶつからない広い場所で使用してください。
- ❗ 本製品は必ず直射日光の当たらない屋内でご使用ください。屋外、ベランダや軒下、浴室など湿度の高い場所、ストーブなどの熱器具の近くでは使用しないでください。
- ❗ 本製品は水平な床の上で**床面を保護するマットなどを敷いて使用してください。**直接床材(塩化ビニル樹脂など)の上にて使用や保管をした場合、設置面の材質によっては床材が変色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。畳に損傷を与えます。
(弊社では専用マットを別売しています。)
- ❗ 使用中はグリップハンドルをしっかり握ってください。

警告・注意 安全のため必ずお守りください。

お手入れ・保管についての警告・注意・・・・

- ❗ 本製品は、樹脂を使用していますのでシンナー系、ベンジン、除光液、酸性洗剤、アルカリ性洗剤、アルコールを含んだ製品でのお手入れはしないでください。
- ❗ 本製品を長期にわたり使用していただくため、定期的に汚れなどを拭きとってください。
- ❗ 保管場所は、本製品でつまづかない場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。
- ❗ 直射日光が当たる場所や屋外、高温・多湿な場所には保管しないでください。

- ❗ 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、使用してください。また、長期間使用されていない場合でも、部品の劣化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、異常がないことを確かめてから使用してください。
- ❗ 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。
- ❗ 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。

使用方法

■ 組立方法

グリップハンドルの両端を、レッグ差し込み穴にしっかり差し込みます。組立後、グリップハンドルを持ちレッグが自重で外れないことを確認してください。

▲ 注意

必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。
弊社では床面を保護するエクササイズマット(専用マット)を販売しておりますので、お買い上げいただいた販売店また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。

■ 運動方法

プッシュアップ



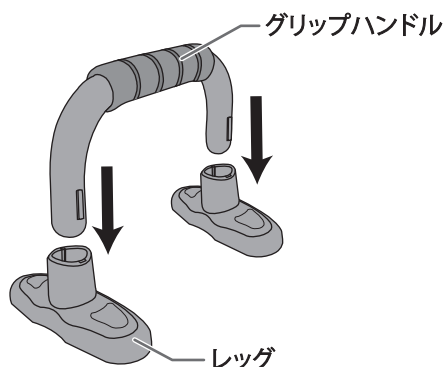
- ① 肩幅より若干広めで、本体を置きます。
- ② グリップハンドルを握り、腕立ての姿勢になります。
- ③ 胸が地面につかない位置まで身体を下ろしたら、ゆっくり戻します

※初心者の方は膝を付けて行いましょう。

エルシット



- ① お尻の横に本体を置きます。
- ② グリップハンドルを握り、座った状態から両足を地面に平行になるまで上げます。
- ③ 足を持ち上げ、数秒姿勢をキープしたら、ゆっくり身体を戻します。



■ 製品仕様

品 名：プッシュアップバー
品 番：WB228
サ イ ズ：W140×D260×H140mm
質 量（重量）：約282g×2個

主 な 材 質：PP(ポリプロピレン)、NBR(ニトリルブタジェンゴム)、TPR(熱可塑ゴム)
耐 荷 重：100kg
生 産 国：台 湾

アラインコ株式会社
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。

WB228:この商品のWEBページはこちら

