



取扱説明書

ブロックダンベル

目次

- 安全上のご注意 1
- セット内容一覧 2
- シャフトの重さの変更方法 3
- プレートのセット方法 4
- 製品仕様 5

お願い

誤った使い方をしますと、重大な事故につながるおそれがあります。この取扱説明書をよくお読みいただき、正しく安全にご使用ください。また、必要な時はすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

本書の内容、画像等の無断転載・無断使用を固く禁じます。

安全上のご注意

⚠ 警告

- 体調がすぐれない時、体に痛みがあるときは使用しないでください。
- リハビリテーション等にご使用の場合は、事前に医師に相談してください。
- 身体に疾患があり、安静が必要な方または、妊娠中の方は医師に相談してからご使用ください。
- ご使用中に体調が悪くなった場合は、速やかに使用を中止して医師の診断を受けてください。



禁止

- 製品を乳幼児の手の届くところにおかない。
→けがをする可能性があります。
- 製品を火中に投じない
→樹脂が破裂してけがをする可能性があります。
- 高い所や段差のある場所、不安定な場所に製品を置かない
→落下しけがをする可能性があります。

⚠ 注意

- 使用前は安全を確認してから使用する。
→けがをする可能性があります。
- 傷みの状態を確認して異常が発見されたら使用しない。
→けがをする可能性があります。
- 指輪、アクセサリなど身に付けて使用しない。
→けがをする可能性があります。また、製品を傷める原因にもなります。
- 筋力トレーニングは、それぞれ 10 回 ×3 セットが理想。
→無理なトレーニングは関節、筋肉を痛めるため、体調と相談し無理をせず行ってください
- 汗や水などで濡れた状態で使用しない。
→けがをする可能性があります。
滑りやすくなるため柔らかい布などで拭き取りご使用してください。

セット内容一覧

重りが付いていない
シャフト (2.25KG)



画像 (a)

シャフトに挿入可能な
重り (各 1KG)



画像 (b)

プレート 8 枚



画像 (c)

シャフトとプレートを ドッキング
させるピン



画像 (d)

シャフトの重さの変更方法

シャフトの片側に付いているレバーをサイドの【CLOSED】から中心の【OPEN】へと切り替えます。・・・画像 (e)

シャフトの側面の穴に重りを差し込みます。・・・画像 (f)

シャフトの片側に付いているレバーを中心の【OPEN】からサイドの【CLOSED】へと切り替えます。・・・画像 (g)

※挿入する重りは各 1KG あります。トレーニングの用途に合わせてご利用下さい。



画像 (e)



画像 (f)



画像 (g)

プレートのセット方法

ピンに付いているゴム紐を一番上のプレートに付いている穴に通して結びます。

・・・画像 (h)

使用する重量が記載されているプレートの下からピンを差し込みます。・・・画像 (i)

ピンを奥まで差し込み磁石でピンとプレートがくっついたことを確認します。・・・画像 (j)

※安全の為、ピンのゴムとプレートを必ず設置するようにして下さい。



画像 (h)



画像 (i)



画像 (j)

製品仕様

	商品情報
材質	スチール / プラスチック他
サイズ	横: 約 42cm 幅: 約 16.5cm 高さ: 約 17cm ※製品により数センチ程度誤差が生じる場合がございます
セット内容	<ul style="list-style-type: none">・シャフト・シャフト挿入用重り 2 個・プレート 8 枚・ピン
重量	41KG
生産地	中国
その他	重量物のため、配送過程でダンボールに汚れや穴などがある状態でお届けとなる場合がございます。緩衝剤を入れしっかりと梱包しておりますので、外箱に破損がある場合も製品には影響はございません。商品本体及び破損があった場合はご連絡くださいませ。

※デザイン及び製品仕様は予告なく変更する場合があります。