



# 取扱説明書

可変式ダンベル20Kg

## 目次

- 安全上のご注意 . . . . . 1
- 基本的な構造と仕組み . . . . . 2
- 重りプレートのセット方法 . . . . . 3
- ダイヤルの正しいセット方法 . . . . . 3
- ダイヤルが回らない場合の対処法 . . . . . 4
- 重量一覧 . . . . . 5
- 製品仕様 . . . . . 6

## 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。

## 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つけて使用しない。  
→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。

## 基本的な構造と仕組み

重りプレートを取り外した  
シャフト (2.5kg)



画像 (a)

シャフトを取り外した重り  
プレートと台座



画像 (b)

ダイヤルを回す為の受け  
金具 (台座側)



画像 (c)

受けの金具 (画像 (d) 1) と白い突起 (画像 (e) 1) が当たる事により、白いストッパー (画像 (e) 2) が引っ込み、ダイヤルが回るようになります。



画像 (d)



画像 (e)

## 重りプレートのセット方法



画像 (f)

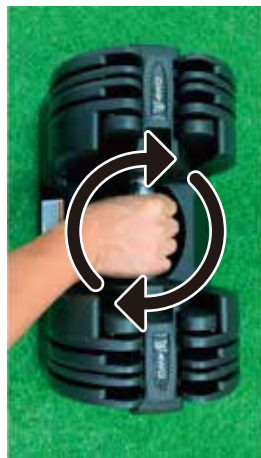
左から 2 枚毎にプレートの突起が向き合うように重りプレートをセットします。

一番右のプレートは、突起が台座中心に向かうようにセットします。

## ダイヤルの正しいセット方法

シャフトのグリップを握り、グリップをぐるぐると回転させることで、重りプレートが指定の重さでシャフトに接続します。その際にカチッと音がることを確認してください。シャフトと重りプレートが接続した場合に音がなります。・・・画像 (g)

重さは Kg(キログラム) と LB(ポンド) 表記の 2 つの単位を同時に見ることが出来ます。・・・画像 (h)



画像 (g)



画像 (h)

## ダイヤルが回らない場合の対処法1



















シャフト裏面の白いボタンをドライバー等を使い押しします。

白いボタンを押している間は、ダイヤルが回るようになるので、グリップをぐるぐる回し最軽量の位置 (2.3Kg) に重量を合わせることで、重りプレートが全てシャフトから離脱します。

その後は台座に重りプレートを正しく並べ、シャフトをセットし、ご利用可能です。

## 重量一覧

グリップを回すことで、16段階の重量調節が可能です。

 2.3kg	 3.8kg	 4.2kg	 5.8kg
 5.3kg	 6.8kg	 7.3kg	 8.8kg
 8.4kg	 10.3kg	 12.5kg	 14.5kg
 15.5kg	 17.5kg	 18.5kg	 20kg

## 製品仕様

	商品情報
材質	<ul style="list-style-type: none"><li>・シャフト : スチール・鉄</li><li>・プレート : ABS + 鉄</li><li>・台座 : ABS</li></ul>
サイズ	横 : 約 40cm 幅 : 約 23.7cm 高さ : 約 22cm ※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"><li>・シャフト</li><li>・台座</li><li>・プレート 10 枚</li></ul>
重量	21.6KG
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。緩衝材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。商品本体に及ぶ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。