



取扱説明書

可変式ダンベル

目次

- 安全上のご注意・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
- 基本的な構造と仕組み・・・・・・・・・・・・・・・・2
- ダイヤルが正しくセットされている状態・・・・3
- ダイヤルの正しいセット方法・・・・・・・・・・・・4
- ダイヤルが回らない場合の対処法1・・・・・・・・5
- ダイヤルが回らない場合の対処法2・・・・・・・・7
- 動画解説・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8
- 製品仕様・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9

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

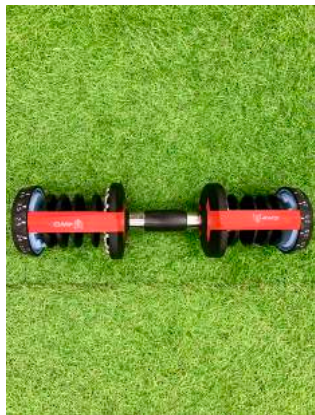
- 製品を乳幼児の手の届くところにおかない。
→けがをする可能性があります。
- 製品を火中に投じない
→樹脂が破裂してけがをする可能性があります。
- 高い所や段差のある場所、不安定な場所に製品を置かない
→落下しけがをする可能性があります。

⚠ 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



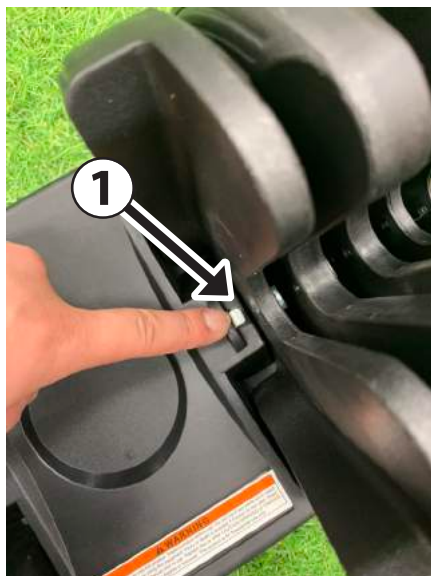
画像 (b)

ダイヤルを回す為の受け
金具 (台座側)

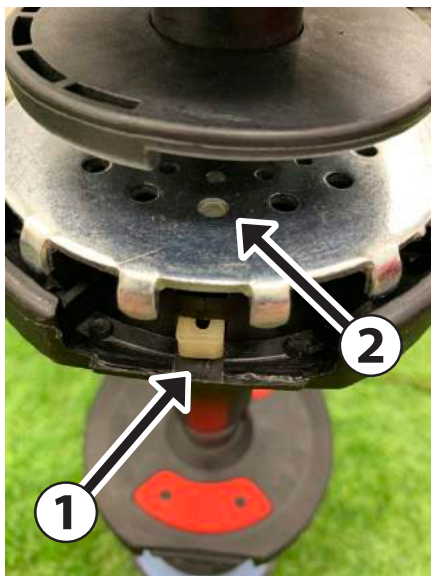


画像 (c)

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、ダイヤルが回ようになります。



画像 (d)



画像 (e)

ダイヤルが正しくセットされている状態

【正常な状態】ダイヤルが噛み合っている（白い突起が出っ張っていて、上部の穴に白いストッパーが入っている）・・・画像 (f)

【異常な状態】ダイヤルが噛み合っていない（白い突起が引っ込んでいて、上部の穴に白いストッパーが完全に入っていない）・・・画像 (g)

【異常な状態】ダイヤルが噛み合っていない（白い突起が引っ込んでいて、上部の穴に白いストッパーがしっかりと入っていない）・・・画像 (h)

※画像 (g) と画像 (h) の状態でダンベルを使用するとトレーニング中に重りプレートが外れてしまう場合がございます。必ずダイヤルを合わせる際にカチッと音がするのを確認してから台座から持ち上げるようにしてください。



画像 (f)



画像 (g)



画像 (h)

ダイヤルの正しいセット方法

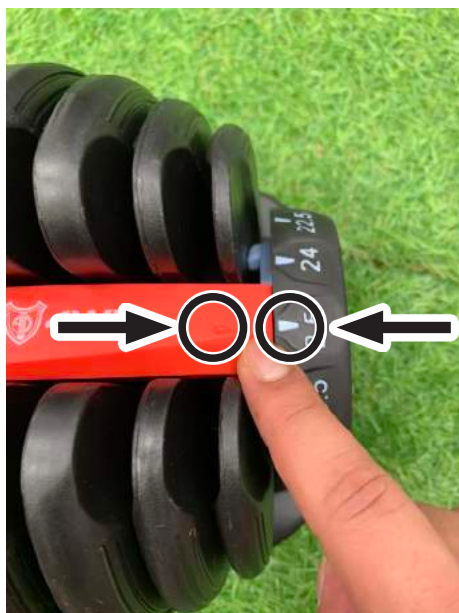
必ず片方ずつダイヤルを回してください。回さない方のダイヤル (画像 (i) ①) はしっかり抑えながら片方のダイヤル (画像 (i) ②) を回してください。

シャフトとダイヤルの三角形が横並びになるように合わせてください。(画像 (j))
その際にカチッと音がなった事も確認してください。

※左右のダイヤルは連動しています。片方のダイヤルをしっかり固定しないと、もう片方のダイヤルと一緒に回ってしまう場合がございます。



画像 (i)



画像 (j)

ダイヤルが回らない場合の対処法1

ダンベルを床に置き裏返します。(画像 (k))

マイナスドライバー等で白い突起の天面部分を押ししてください。(画像 (l))

※白い突起の周りがある隙間にドライバーが入ってしまうと故障の原因になります。



画像 (k)



画像 (l)

白い突起を押しながら、ダイヤルを回し、全ての重りプレートを取り外していきます。(画像 (m)) ※裏返した状態で10-11.5kgの間にダイヤルを合わせると重りプレートを取り外し易いです。

重りプレートを台座に置きます。(画像 (n))

※重りプレート片面の金属フックは外向き



画像 (m)



画像 (n)

白い突起を押しながらダイヤルを一番小さい数字 (2.5Kg) になるようにダイヤルを回します。(全ての重りプレートが取れた一番軽い状態)

台座に置かれた重りプレートの上にシャフトを乗せます。(画像 (o))

ダイヤルが回転し正常動作するかご確認ください。画像 (p)



画像 (o)



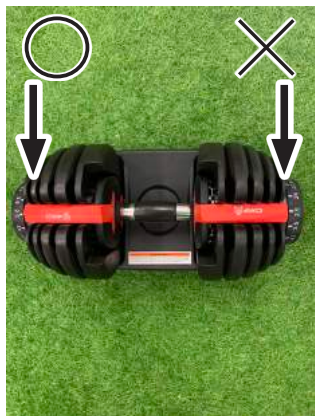
画像 (p)

ダイヤルが回らない場合の対処法 2

■故障箇所の特特定作業

片方のダイヤルが回らない場合 (画像 (q))、一度ダンベルの向きを左右反対にしてください。(画像 (r))

左右反対にした事によって、回らなかった方のダイヤルが回り、もう片方のダイヤルが回らなくなった場合、台座の受け金具 (画像 (s)) を次の方法でご確認ください。



画像 (q)



画像 (r)



画像 (s)

■対処法

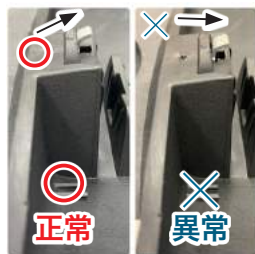
【正常な受け金具】 ダンベル裏面の白い突起に当たる状態 (画像 (t))

【異常な受け金具】 ダンベル裏面の白い突起に当たらない状態 (画像 (u))

異常な受け金具を調整するには、てこの原理を利用して、受け金具の下からドライバー等で少し上に持ち上げます (画像 (v))

ダンベルを台座に戻し、ダイヤルが回るか確認してください。

※正常な受け金具の状態を維持するためにも、ダンベルを台座に戻す際は優しく置いてください。また、輸送時の衝撃等により、お客様のお手元に商品が届いた時点で、受け金具が若干曲がって画像 (u) の状態になっている可能性がございます。その場合、お手数ですが上記対策をお試しください。



7 画像 (t) 画像 (u)



画像 (v)

【4WD 可変式ダンベル】ダンベルのダイヤルの合わせ方

<https://youtu.be/gB3COJkPDLE>



【4WD 可変式ダンベル】ダイヤルが回らなくなった時の対処法 (その 1 取外し編)

<https://youtu.be/ozo43eJvnVc>



【4WD 可変式ダンベル】ダイヤルが回らなくなった時の対処法 (その 2 取付け編)

<https://youtu.be/800y9ZV2108>



【4WD 可変式ダンベル】使用上の注意点

<https://youtu.be/XhbnaQ9F3rQ>

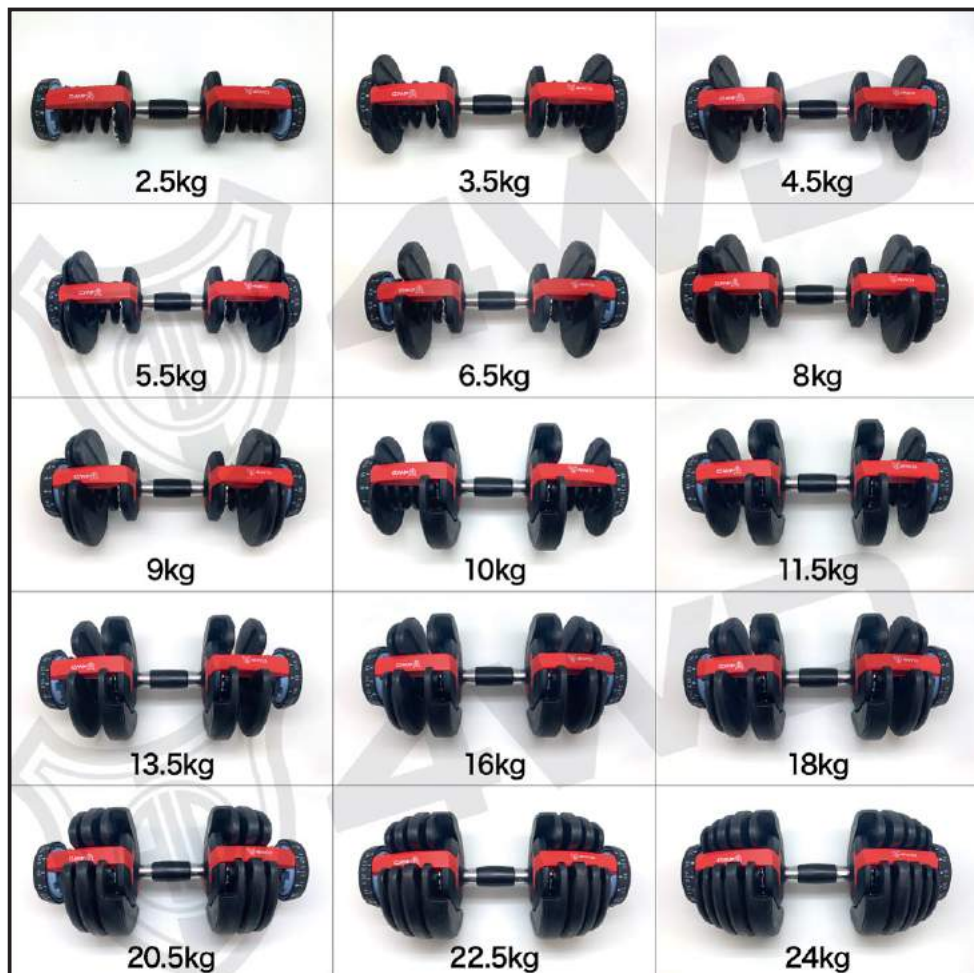


製品仕様

商品情報	
材質	<ul style="list-style-type: none">・シャフト：スチール・鉄・プレート：ABS + 鉄・台座：ABS
サイズ	横：約 43cm 幅：約 21cm 高さ：約 23cm ※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・台座・プレート 10 枚
重量	<ul style="list-style-type: none">・本体：24kg・台座：2kg
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。

左右のダイヤルを回すことで、15段階の重量調節が可能です。



本書の対処法を試しても、商品が正常にご利用いただけない場合は、ご購入の正規店および代理店窓口までお問い合わせください。



Operating Manual

Adjustable Dumbbell

Index

- Safety cautions 12
- Basic structures & mechanism 13
- When dial is properly set 14
- How to set dial properly 15
- If dial doesn't turn (1) 16
- If dial doesn't turn (2) 18
- Explainer video 19
- Specifications 20

Note

Incorrect use may lead serious accidents.
Please read this manual thoroughly and use properly and safely.
Please keep this manual handy for reference.

Safety precautions

Warning

- Do not use the product when you feel ill or sore.
- Talk to a doctor before use if you use the product for rehabilitation.
- Talk to a doctor before use if you need to stay in bed because of illness or you are pregnant.
- Stop using the product and talk to a doctor if you feel ill while using.



Don'ts

- Remove the product from children's reach to prevent injury.
- Never throw the product into the fire. The product may explode and cause injury.
- Never throw or drop the product to prevent injury.
- Never put the product in high or unstable places to prevent falling and injuries.

Caution

- To prevent injury, confirm the safety before using.
- To prevent injury, make sure you are not in pain. If you feel pain, do not use the product.
- To prevent injury and damage to the product, do not wear accessories while using.
- Ideally, work out in set of ten about four times. Evaluate your condition while training. Too much exercise may hurt your joint or muscle.
- To prevent injury, never use the product in wet condition with sweat or water. When the product gets wet, it will become slippery. Wipe it with soft cloth or such.

Basic structures & mechanism

Shaft without weight plate
(2.5kg)



Image(a)

Weight plate and base
without shaft



Image(b)

Receiving fitting to turn
dial (base side)

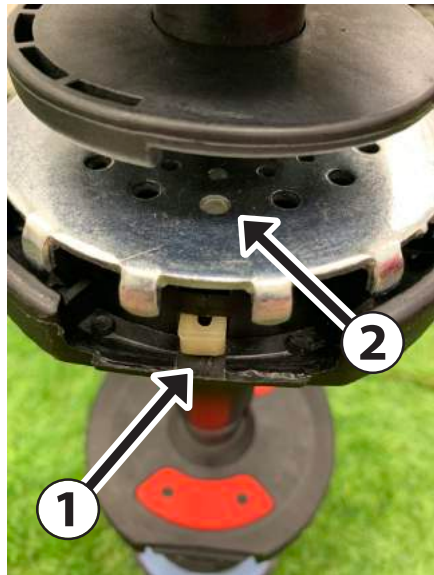


Image(c)

When the receiving fitting (image (d)1) touches the white protrusion (image (e) ①), the white stopper (image (e) ②) retracts and the dial can revolve.



Image(d)



Image(e)

When dial is properly set

[Normal condition] The dials mesh (the white protrusion comes out and a white stopper is inserted in the upper hole) · · · image (f)

[Abnormal condition] The dials don't mesh (the white protrusion retracts and the white stopper is not inserted in the upper hole) · · · image (g)

[Abnormal condition] The dials don't mesh (the white protrusion retracts and the white stopper is partly inserted in the upper hole) · · · image (h)

※ If you use the dumbbell in the condition like image (g) and (h), the weight plate may fall off while work out. When turning dials, make sure that you hear a click before lifting from the base.



Image(f)



Image(g)



Image(h)

How to set dial properly

Be sure that you turn one dial at a time. Turn the dial (image (i) ②) while steadying the other dial (image (i) ①).

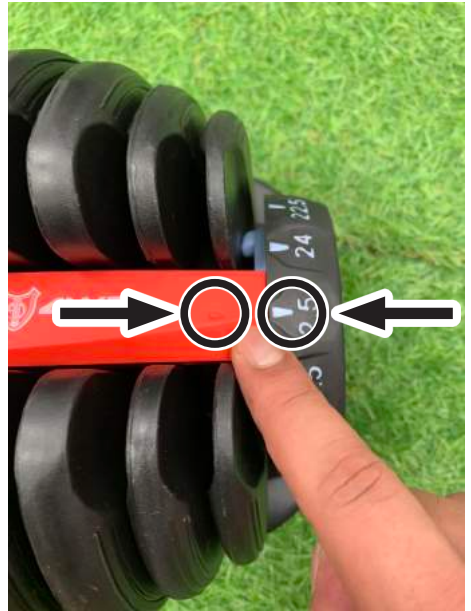
Align the shaft and the scale mark as in (image (j)).

Make sure you hear the click noise.

※ The dials on the left and right are interlocked. If you don't hold one dial, the other dial may move together.



Image(i)



Image(j)

If dial doesn't turn (1)

Place the dumbbell on the floor and turn it over. (image (k))

Push the top side of the white protrusion with a flat-head screwdriver (image (l))

※ Do not insert the screwdriver in the gap around the white protrusion to prevent failure.



Image(k)



Image(l)

Turn the dial while pushing down the white protrusion and remove all the weight plates. (image (m)) ※ To take the weight plates off easily, adjust the dial between 10 and 11.5kg in upside down position.

Place weight plates on the base.(image (n))

※ Place the metal hook on one side of weight plate outward.



Image(m)



Image(n)

Adjust the dial to the smallest numeral (2.5kg) while pushing down the white protrusion. (The most lightweight state where all the weights are removed) Put the shaft on the plate on the base. (image (o))

Check if the dials turn and operate normally. (image (p))



Image(o)



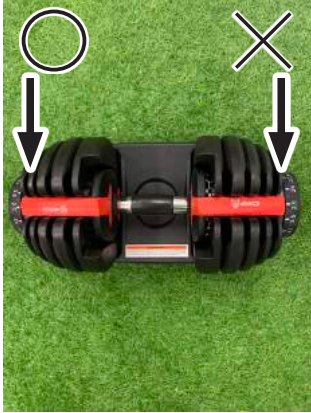
Image(p)

If dial doesn't turn (2)

■ To specify failure

If one dial doesn't turn (image (q)), try putting the dumbbell with the right and left sides reversed. (image (r))

In case the dial which didn't turn becomes to move while the other becomes unrotatable after putting the dumbbell with the right and left sides reversed, check the base receiving fitting (image (s)) as follows:



Image(q)



Image(r)



Image(s)

■ Solution

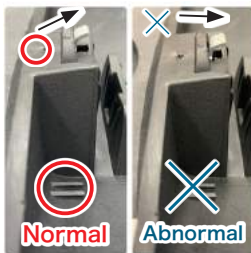
【Normal receiving fitting】Touching the white protrusion on the back of dumbbell (image (t))

【Abnormal receiving fitting】Not touching the white protrusion on the back of dumbbell (image (u))

To fix abnormal receiving fitting, lift the receiving fitting a little with a screwdriver or such from the bottom by the principle of leverage. (image (v))

Return the dumbbell on the base, and check if the dial turns.

※ To maintain a normal condition of the receiving fitting, put the dumbbell on the base softly. The receiving fitting might be bent a little like image (u) due to shock at transportation by the time of delivery. If so, please try the procedures above.



Image(t)

Image(u)



Image(v)

Explainer video

[4WD adjustable dumbbell] How to adjust dumbbell's dial

<https://youtu.be/gB3COJkPDLE>



[4WD adjustable dumbbell] If dial doesn't turn (1) How to remove

<https://youtu.be/ozo43eJvnVc>



[4WD adjustable dumbbell] If dial doesn't turn (2) How to mount

<https://youtu.be/800y9ZV2108>



[4WD adjustable dumbbell] Usage note

<https://youtu.be/XhbnaQ9F3rQ>

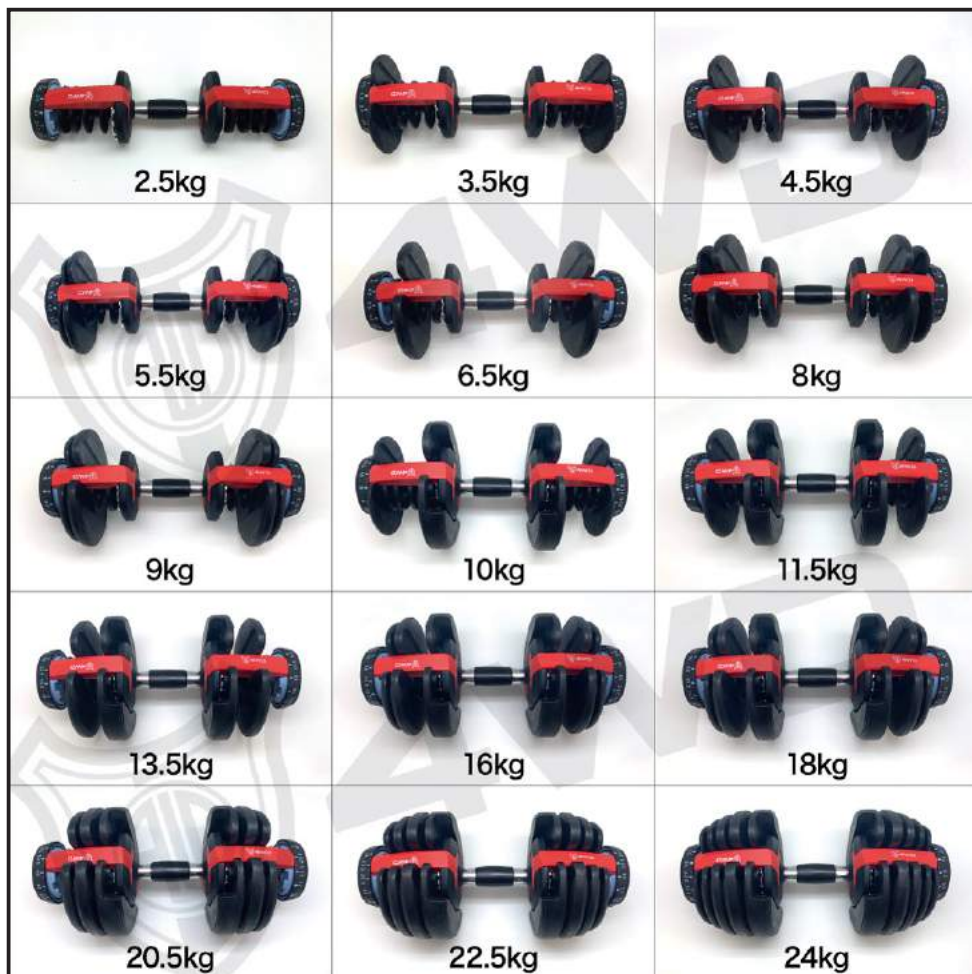


Specifications

Product information	
Material	<ul style="list-style-type: none">• Shaft: Steel and iron• Plate: ABS and iron• Base: ABS
Dimensions	Width: 43cm Depth: 21cm Height: 23cm ※ There may be errors of several cm.
Items included	<ul style="list-style-type: none">• Shaft• Base• Plates (10 pcs)
Weight	<ul style="list-style-type: none">• Bodyv: 24kg• Base: 2kg
Made in	China
Remark	Package may be damaged or get dirty at the time of delivery as it is heavy. However, the product is packed and protected with buffer material, so the product is not damaged. If the product is damaged, please contact us.

※ Product design and specifications are subject to change without notice.

You can adjust weight in fifteen stages by turning the dials on the left and right.



If you cannot use the product normally even if you tried the solution, please contact authorized retailer or agent contact.



WEB でも本マニュアルを公開しております。
WEB で閲覧したい方はこちらの QR コードからご覧ください。



4WD