



取扱説明書

可変式バーベルダンベル(7.5Kg×2個)

目次

●安全上のご注意	1
●セット内容一覧	2
●重量変更方法	3
●重量一覧	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、必要な時に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



重量変更方法

《ダンベル利用時》

シャフトに両側から重りプレートを差し込み(画像(a))、カラーが緩まない箇所まで締めます。(画像(b),(c))

トレーニングの用途に合わせて重量を調整しご利用下さい。



画像(a)

画像(b)

画像(c)

《バーベル利用時》

片側に重りプレートを付けたシャフトに、バーベル変換シャフトを緩まない箇所まで締めます。(画像(d),(e))

反対側はシャフトを取り付けてから、重りプレートを付けます。(画像(f),(g))

トレーニングの用途に合わせて重量を調整しご利用下さい。



画像(d)

画像(e)

画像(f)

画像(g)

重量一覧

約3.5kg
シャフト+カラー=約0.5kg
プレート1.5kg×2=3kg

約4.5kg
シャフト+カラー=約0.5kg
プレート2kg×2=4kg

約6.5kg 片手
シャフト+カラー=約0.5kg
プレート1.5kg×4=6.5kg

約7.5kg
シャフト+カラー=約0.5kg
プレート1.5kg×2=3kg
プレート2kg×2=4kg

約8.5kg 片手
シャフト+カラー=約0.5kg
プレート2kg×4=8kg

※片手マークの表示されていない重量は、
両手で使用可能。

製品仕様

商品情報	
材質	スチール/PVC
サイズ	横：約 35cm ※ダンベル利用時 幅：約 20cm 高さ：約 20cm ※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	・ 2Kg プレート 4 枚 ・ 1.5Kg プレート 4 枚 ・ シャフト 2 本 ・ バーベル変換シャフト 1 本 ・ カラー 4 個
重量	7.5Kg×2 個
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。