



取扱説明書

ケトルベル 9Kg

目次

●安全上のご注意	1
●基本的な構造と仕組み	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。

基本的な構造と仕組み

シャフト(持ち手)に重りプレート6枚が付いています。

調節レバーでロック ON/OFF を切り替えることで重りプレートの着脱が可能です。

お好みの重量に調節して無理のない範囲でご利用ください。



ウェイトの着脱は調整レバーで行います。

レバーを手前に引いてロックを解除します。

その後ウェイトを着脱するだけでOK!



重量変更方法



01 ストッパーを矢印方向に引いてプレートのロックを解除します。



02 ロック解除状態のままハンドルを回して、プレートの取り外し(取り付け)をします。



03 プレートをとり外した(取り付けた)後、ハンドルを元の位置に戻します。



04 カチッと音がするまで戻せばセット完了です。*使用前に必ずロックされていることをご確認ください。

重量一覧

プレートを入れ替えるだけ!

好みの重量に調節が可能!



初心者向け
2.25Kg

初心者向け
4.53Kg

中級者向け
5.67Kg

中級者向け
7.94Kg

上級者向け
9.07Kg

重さを調節することで初心者から上級者まで幅広く対応可能

重量一覧

約2.25Kg-約9.07Kgの7段階調整可能

本体	5LB(約2.25kg)
プレート1枚	7.5LB(約3.40kg)
プレート2枚	10LB(約4.53kg)
プレート3枚	12.5LB(約5.67kg)
プレート4枚	15LB(約6.80kg)
プレート5枚	17.5LB(約7.94kg)
プレート6枚	20 LB(約9.07kg)

製品仕様

商品情報	
材質	鉄・プラスチック
サイズ	横：約 23cm 幅：約 20cm 高さ：約 27cm ※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	・重りプレート 6 枚 (約 1.15Kg/枚) ・シャフト 1 本 (約 2.25Kg/枚)
重量	9Kg
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。