

ALINCO FITNESS

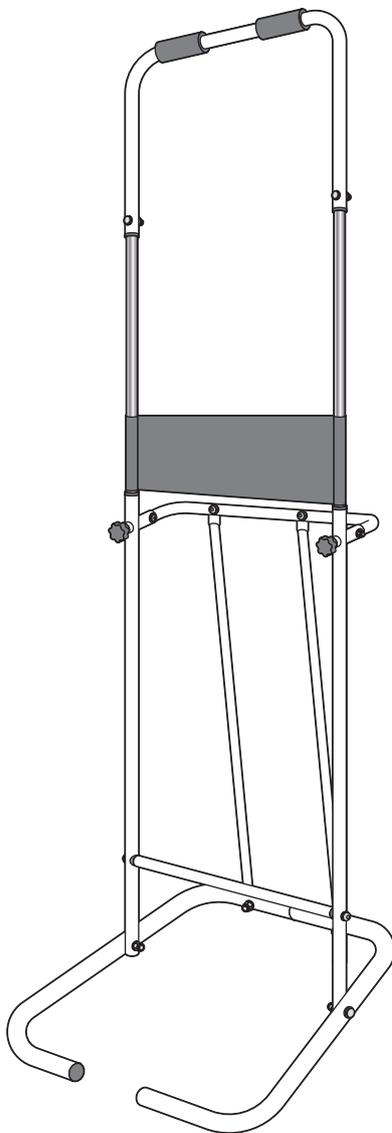
品名

ぶらさがりくん

品番

FA893

取扱説明書



安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

- 改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。
- 無断の複製は固く禁じます。

ご使用前に必ずお読みください

この度は、本製品をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございます。

この取扱説明書は、本製品の組立と使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。

本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容に従って正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要なときにいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。

なお、**本製品の使用制限は体重90kg以下までとなります。**

INDEX

安全のため
必ず守っていただくこと
警告・注意事項

各部の名称
部材及び付属品

組立手順

運動方法

高さ調節方法
お手入れ方法

⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

家庭でおこなうトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングをおこなってください。お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

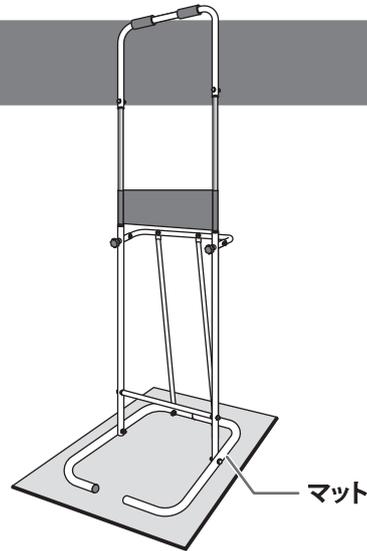
安全のために必ず守っていただくこと
警告・注意事項

⚠ 床面保護について

必ず床面保護マットを敷く

使用中および製品の移動・保管の際には必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。直接床材の上で設置や保管をした場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色する場合があります。（弊社では専用マットを別売しております。）

必要マットサイズ：570×760mm以上



警告・注意事項

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書に従った使用法で点検・運動をおこなってください。

⚠ 警告

記載されている内容を守らなければ、死亡または重傷などを負うことが想定される内容です。

⚠ 注意

記載されている内容を守らなければ、軽傷を負うかまたは物的損害の発生が想定される内容です。

絵表示の意味



絶対におこなわないでください。



分解をしないでください。



必ず指示に従ってください。



確認をしてください。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じた、いかなる事故につきましても、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の組立及び使用はせず、ただちに弊社カスタマーサービス課へお問い合わせください。

- 各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、記載している内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

警告・注意事項

使用前の警告・注意事項

警告

- ❗ 本製品は家庭用のトレーニング器具（フィットネス機器）です。学校・スポーツジム・業務用など、不特定多数の使用者によって使用されるものではありません。また、運動以外の目的では使用しないでください。
- ❗ 本製品は健康の維持・増進を目的とした製品であり健康な方を対象としています。
- ⊘ 次に該当する方は本製品を使用しないでください。
 - 医師が使用を不適当と認めた方
- ❗ 次に該当する方は必ず医師に相談の上、使用してください。
 - 医師の治療を受けている方や、身体の異常を感じている方
 - 知覚障害のある方
 - 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
 - 皮膚疾患のある方
 - 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
 - 骨粗しょう症など骨に異常のある方
 - 心臓に障害のある方
 - ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
 - 呼吸器障害をお持ちの方
 - 高血圧の方
 - 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）などの急性症状のある方
 - 悪性の腫瘍のある方
 - リウマチ症、痛風、変形性関節症などの方
 - 過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
 - 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など）のある方
 - 脚、腰、首、手にしびれのある方
 - 静脈リゅうなどの重度の血行障害や血栓症などのある方
 - リハビリテーション目的で使用される方上記以外に身体に異常を感じているとき
- ❗ 小学生以下及び1人での運動に不安を感じている方、または他者から見てそう感じられる方が使用される場合、リハビリテーションでの目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、使用してください。また小さなお子様やペットのいる場所での運動・保管はおやめください。
- ❗ 本製品の使用体重制限は最大90kgです。体重が90kgを超える方、付加荷重を持ち又は装着し、体重と合わせて90kgを超える方は使用しないでください。使用中、機器が破損するおそれがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
- ❗ 本製品の使用は、身長150cm以上の方を対象としています。
- ⊘ 使用前には都度、各部の部品が完全に固定されていることを確認してください。ボルト・ナットが緩んでいると使用中に部品が外れたりすることがあり、重大な事故を起こす原因になります。

注意

- ❗ この取扱説明書及び保証書は大切に保管されますようお願いいたします。紛失された場合、再発行はお受けかねる場合があります。

組立・設置時の警告・注意事項

警告

- ⊘ 組立・設置時には、各箇所ボルトの緩み、フレームの変形やバリの突出、溶接個所にひび割れなどがないことを確認してください。
- ❗ 本製品の「組立時」「使用時」には、ボルト・ナット・パイプなどに、手・指などを挟まれないように注意してください。
- ❗ 組立の際は必ず、軍手などを着用して、大人2人以上でおこなってください。
- ⊘ 本製品を改造、もしくは付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。
- ❗ 運動中に身体を壁や柱にぶつけないよう、広い場所に設置してください。また、天井や照明器具など、上部空間が低い場所には設置しないでください。

注意

- ❗ 組立の際は十分に広い場所を確保し、敷物を敷くなどして床や家具などにキズが付かないよう注意してください。
- ❗ 組立作業中、カッターナイフなどの刃物や工具を使用する場合は、取り扱いに注意してください。
- ⊘ 組立前には部品が全て揃っていることを確認してください。万一、揃っていない場合は、弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。
- ⊘ 組立完了後、大きなグラつきやガタつきがないことを必ず確認してください。
- ❗ 本製品は必ず屋内で使用してください。直射日光のあたる場所や湿気の多い場所、ストーブなどの熱器具の近く、屋外には設置しないでください。
- ❗ 本製品はしっかりとした水平な床の上（安定した場所）に設置し、使用中及び保管の際にも必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。直接、床材の上で使用や保管をした場合、床面を傷つけたり、床材の材質（塩化ビニル製など）によっては床材を変色させたりする場合があります。特に畳の上では使用しないでください。製品が不安定になり、畳に損傷を与えます。
(弊社では専用マットを別売しております)

安全のため必ず守っていただくこと
警告・注意事項

警告・注意事項

使用時の警告・注意事項

警告

- ❗ 事故を防止するため、運動中は身体のサイズにあった運動着を着用し（ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください）フード付きパーカーのひもや靴ひもなどは短く結んでおいてください。また、手・指や髪の毛などが本体部品に引っかからないように注意してください。
- ⊗ 使用中に本体がガタつくほど前後左右に激しく揺る運動や、周囲の人が使用者や本製品を押したり引いたりするようなことはしないでください。安定性を損ない、重大な事故の原因になります。
- ⊗ 本製品はゆっくりとゆさぶることにより、筋肉などを伸ばし、身体を柔軟にすることを目的としています。決してハンドルに飛びついたり、懸垂や逆上がりなどはおこなわないでください。
- ⊗ ピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身に着けたままでの運動は絶対にしないでください。
- ⊗ 本製品に足をかけて、脚立や踏台などの代わりに使用したりしないでください。転倒など事故の原因になります。
- ⊗ 本製品は1人用です。同時に2人以上で使用しないでください。
- ⊗ 本製品の使用中には、同時に他の機器の操作や使用をしないでください。
- ❗ 次のような症状が出たときは、運動を中止してください。【めまい、ふらつき、冷や汗、吐気、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、眠気、その他心身の異常】
- ❗ 保護者の方は小さなお子様が本製品に触れたり、遊具として使用しないよう十分注意してください。
- ❗ 各部を操作・調節するときには手・指を挟まないよう注意してください。

注意

- ❗ 使用前には十分な準備運動をおこない、身体をほぐしてください。また、運動後も同様にほぐしてください。直接トレーニングされますと筋肉などに損傷を及ぼす原因になります。
- ❗ 体力に合った運動をするとともに、運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続しておこなうのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか運動効果も少なくなります。
- ⊗ 健康のため、食事後すぐは運動を避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや飲酒後の運動はおこなわないでください。

お手入れ・保管の注意事項

注意

- ❗ 保管場所は本製品でつまづかない場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。また、直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。サビや傷み・故障・部品劣化の原因になります。
- ⊗ 本体の貼付ラベルをはがしたり、キズつけたりしないでください。
- ❗ 小さなお子様や取扱説明書・警告ラベルの内容が理解できない方が1人で本製品に触れたり使用しないよう注意してください。使用方法を誤ると事故の原因になります。
- ⊗ 弊社指定の修理技術者以外の方が本製品を分解したり改造・修理はしないでください。事故や故障の原因になります。
- ❗ 万一、故障やトラブルが発生した場合には、弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。
- ❗ 本製品の保管の際にも、必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。
- ❗ 本製品を長期にわたり使用していただくため、定期的に汚れなどを拭き取ってください。また、汚れが落ちない場合は中性洗剤のうすめ液で拭き取ってください。
- ⊗ 本製品は、塗装加工、及び各部に樹脂を使用しておりますので、シンナー系、ベンジン、除光液、酸性洗剤、アルカリ性洗剤、アルコールを含んだ製品でのお手入れはお避けください。
- ❗ 長期間のご使用や保管により、錆びや摩耗など部品の劣化が起こる場合があります。お買い上げ日より1年間が過ぎた製品、購入日が確認できない場合は、有償にて点検サービスをおこなっていますので、弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。
- ❗ 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の記載事項を再確認のうえ、異常がないことを確認してから使用してください。
- ❗ 環境保護のため、廃棄する場合は各自治体の取り決めに従ってください。

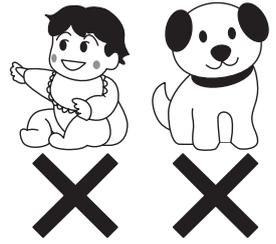
警告・注意事項

使用方法の確認

本製品はゆっくりぶらさがることにより、筋肉などを伸ばすためのものです。
ハンドルに飛びついたり、本体がガタつくほど前後左右に激しく揺る運動、懸垂や逆上がりなどはしないでください。

小さなお子様やペットのいる場所で使用しない

小さなお子様など、取扱説明書の内容を理解できない方を本製品に近づけないよう十分に注意してください。



各部の固定確認

各部の部品が完全に固定されていることを確認してください。また、定期的にボルト・ナットを増し締めしてください。

余裕を持ったスペースを確保

天井や照明器具など、上部空間が低い場所には設置しないでください。

引っかかり注意

安全のため、身体のサイズにあつた運動着を着用し、フード付きパーカーのひもや、靴ひもなどは短く結んで置いてください。
また、手指や髪の毛などが本体部品に引っかからないように注意ください。

ガタつき確認

床強度のしっかりしたところ、床面が水平な場所に設置してください。

子どもに触らせない

小さなお子様がお本製品を遊具として使用しないよう十分に注意してください。

マットの上に設置する

使用中および保管の際にも、必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。
直接、床材の上で使用や保管をした場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色する場合があります。
また、畳の上では使用しないでください。製品が不安定になり、畳に損傷を与えます。
(弊社では専用マットを別売しております。)

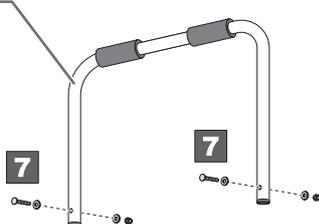
安全のため必ず守っていただくこと
警告・注意事項

各部の名称 部材及び付属品

梱包を開けましたら組み立てをおこなう前に、必ず各部品・付属品が揃っていることを確認してください。

ハンドル

- **7** ボルト+ワッシャー 2個+ナット × 2組 (仮止め)



背もたれ布

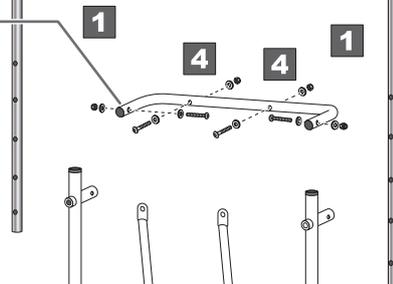


支柱上

× 2本

横フレーム上

- **1** ボルト+ワッシャー 2個+ナット × 2組 (仮止め)
- **4** ボルト+ワッシャー 2個+ナット × 2組 (仮止め)

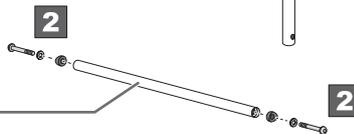


支柱下

× 2本

プレス

× 2本

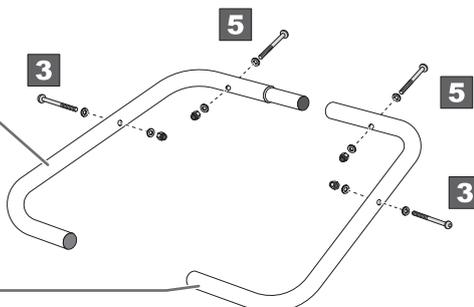


横フレーム下

- **2** ボルト+ワッシャー+スペーサー × 2組 (仮止め)

土台フレーム A

- **3** ボルト+ワッシャー 2個+ナット × 1組 (仮止め)
- **5** ボルト+ワッシャー 2個+ナット × 1組 (仮止め)

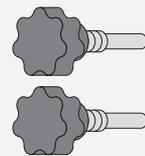


土台フレーム B

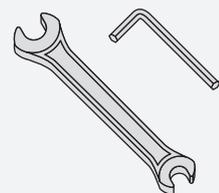
- **3** ボルト+ワッシャー 2個+ナット × 1組 (仮止め)
- **5** ボルト+ワッシャー+ナット × 1組 (仮止め)

付属品

- 6** ノブボルト × 2本



付属工具 × 2種



必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。また、弊社では床面を保護するエクササイズフロアマット (専用マット) を販売しておりますので、お買い上げいただいた販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

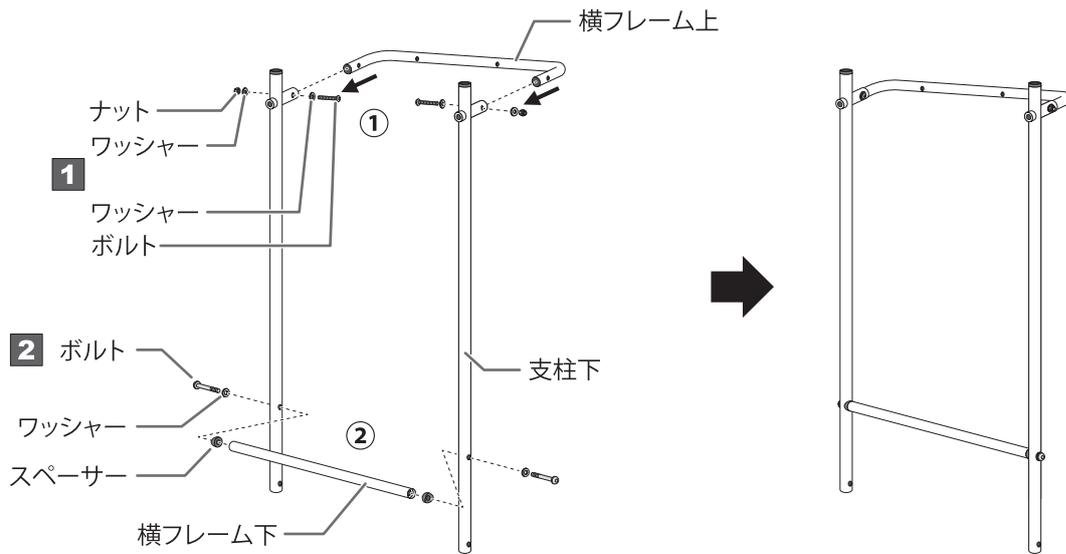
組立手順

(床をキズつけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従って組み立ててください。)

必ず、軍手などを着用し、大人2人以上で組み立ててください。各部の組立は指で締める程度に仮止めし、全て作業が終わった後、付属の工具などを使って、しっかり増し締めしてください。

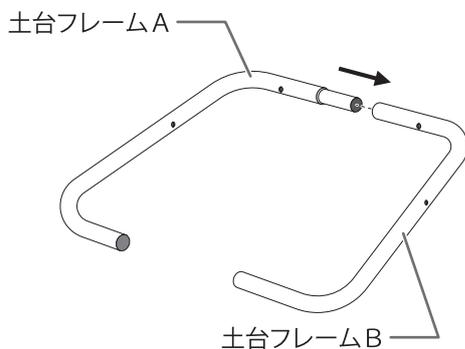
1 支柱下を組み立てます

- ① 横フレーム上を支柱下のパイプ2本に差し込み、**1** ボルト+ワッシャー2個+ナット(2組)で固定します。
※ボルトは上から差し込みます。
- ② 左右の支柱下の間に、横フレーム下を挟み、**2** ボルト+ワッシャー+スペーサー(2組)で固定します。
※スペーサーは、横フレームと支柱下の間に挟みます。



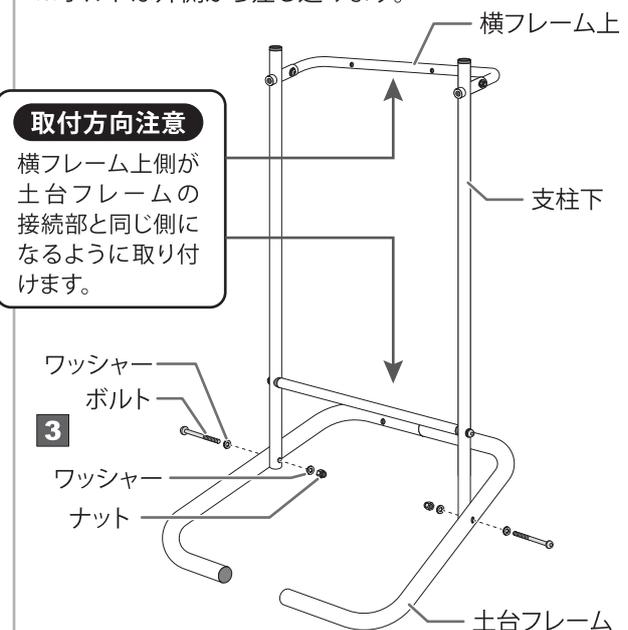
2 土台フレームを接続します

土台フレームAを土台フレームBに差し込みます。



3 支柱下を土台に固定します

土台フレームに、支柱下の左右のパイプを
3 ボルト+ワッシャー2個+ナット(2組)で固定します。
※ボルトは外側から差し込みます。

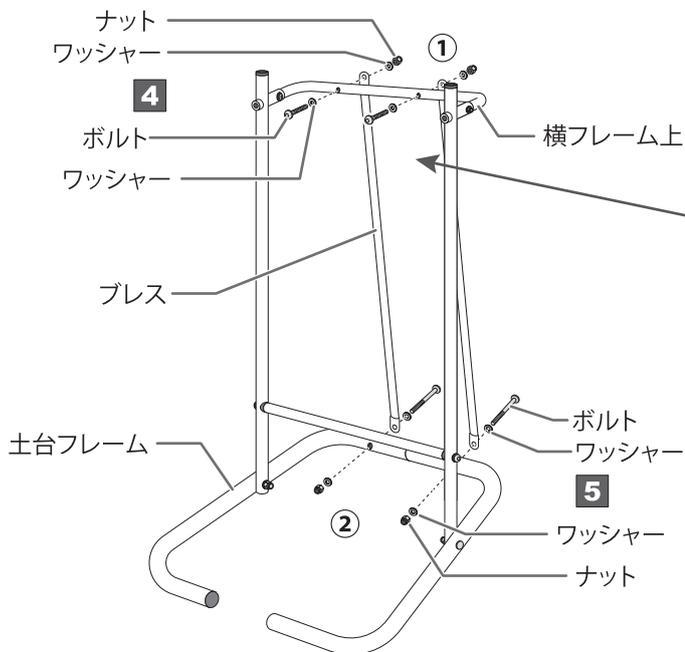


組立手順

(床をキズつけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従って組み立ててください。)

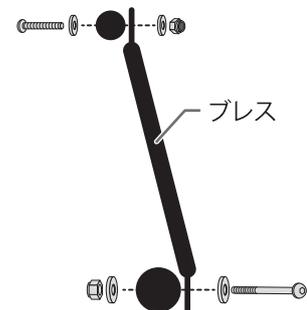
4 ブレスを取り付けます

- ① 横フレーム上にブレス2本の上端を、**4** ボルト+ワッシャー 2個+ナット (2組) で固定します。
※ボルトは横フレームの内側から差し込みます。
- ② 土台フレームにブレス2本の下端を、**5** ボルト+ワッシャー 2個+ナット (2組) で固定します。
※ボルトは土台フレームの外側から差し込みます。



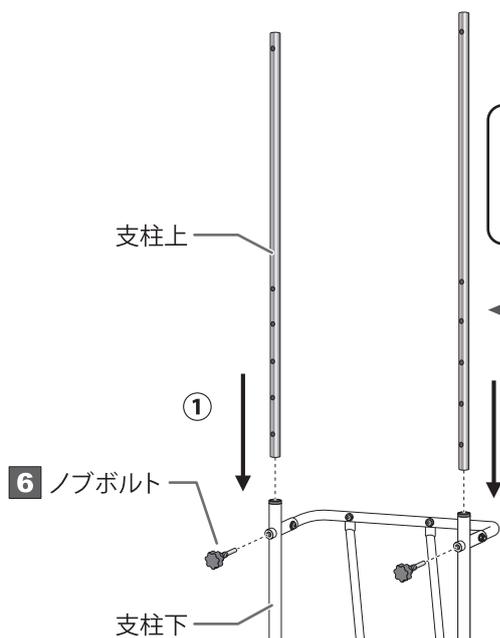
取付方向注意

ブレスの上端・下端の取付部が垂直になるように取り付けてください。



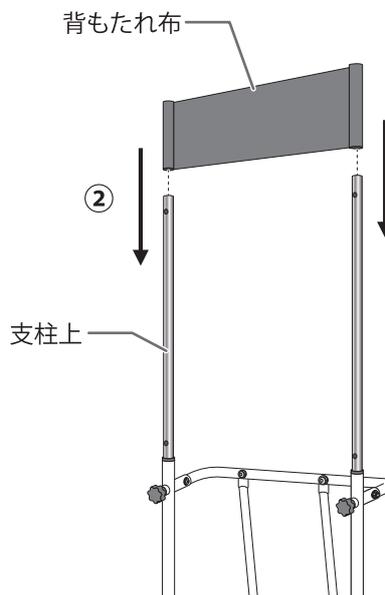
5 支柱上を取り付けます

- ① 支柱下に支柱上2本を差し込み、**6** ノブボルト (2本) で固定します。
※支柱上には5個の穴が開いています。左右同じ高さになるように穴位置を合わせて固定します。
- ② 背もたれ布の両端を支柱上の各パイプに通します。



取付方向注意

5個の穴が開いている側を下に差し込んでください。

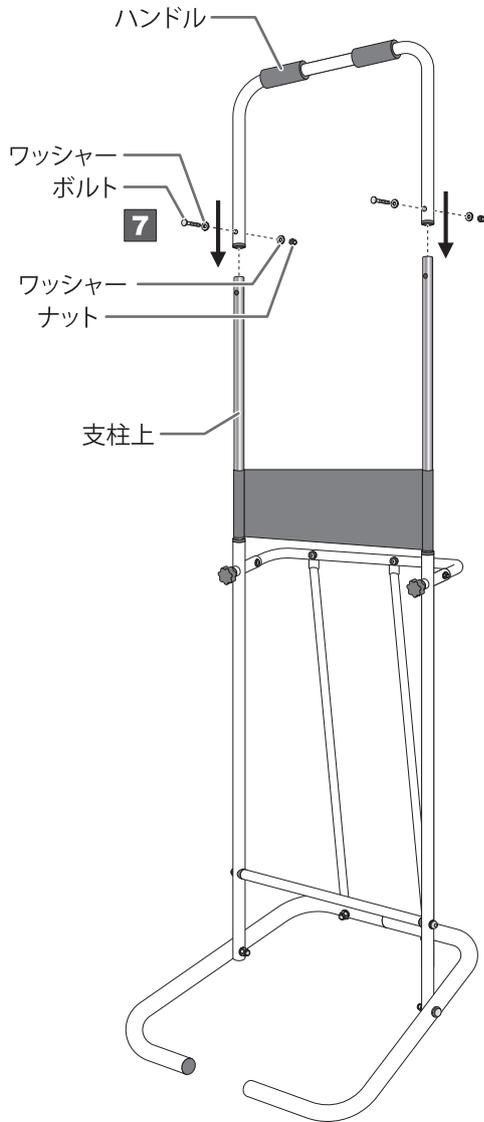


組立手順

(床をキズつけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従って組み立ててください。)

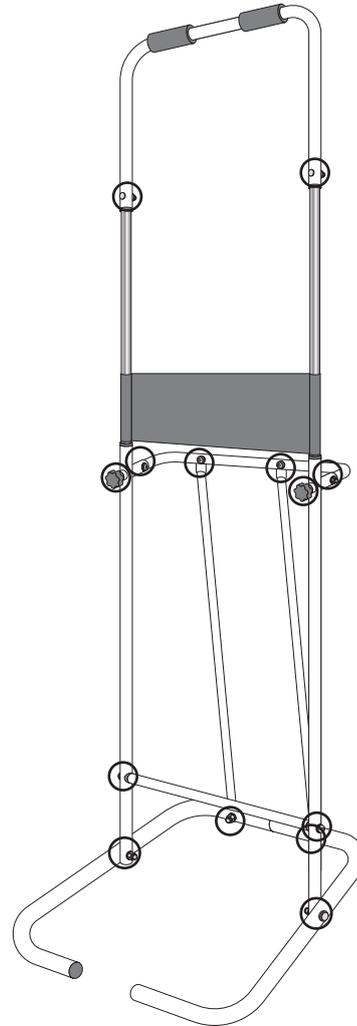
6 ハンドルを取り付けます

ハンドルの両端を支柱上の各パイプに差し込み、
7 ボルト+ワッシャー 2個+ナット (2組) で固定します。



7 全てのボルトを増し締めします

組立手順 1～6 の各ボルトを、工具を使い、しっかりと増し締めします。



▲ 注意

- 組立手順 1～6 の段階では、ボルトは指で締める程度に仮止めしてください。
組立途中でボルトが穴に通らない場合は、これまでに取り付けしたボルトをゆるめて、穴位置を調節してください。
- 全ての部品を取り付けたことを確認してから、最後 (組立手順 7) に工具を使ってしっかりと増し締めしてください。
- 本製品に使用しているナットには緩み止めの「ナイロンパッキン」が入っています。
このナットは、締めていく途中から大変固くなりますが、工具を使って最後までしっかりと締め付けてください。

ナイロンナット



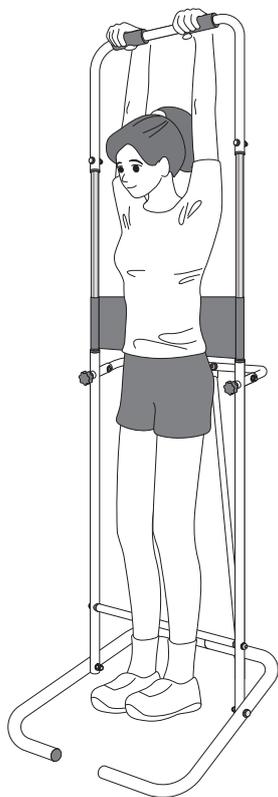
ナイロンパッキン

※ このナイロンパッキンにボルトのネジ山が食い込んでいきますので緩みにくくなります。

運動方法

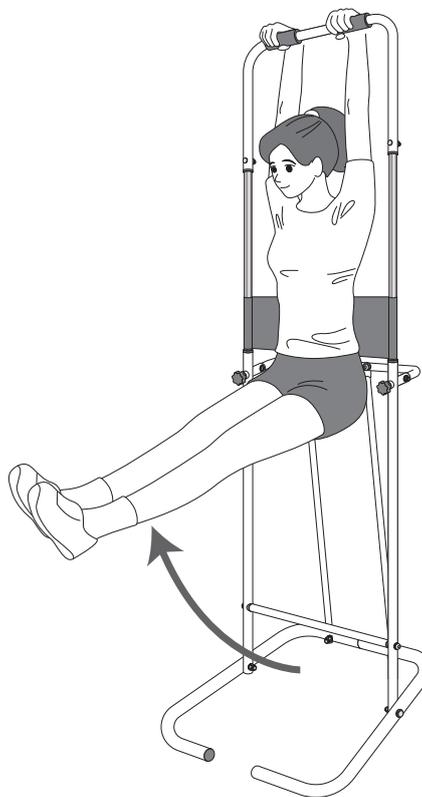
【全身のストレッチ】

両手を伸ばして、足が床面に着く状態の高さで、全身を伸ばします。



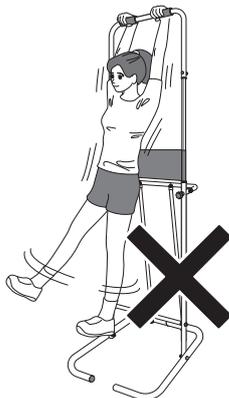
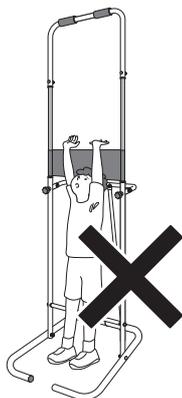
腹筋に力を入れて足を前方に持ち上げるようにぶらさがります。

10秒間のぶらさがりを1回として、1日5回おこなうようにしてください。



▲ 警告

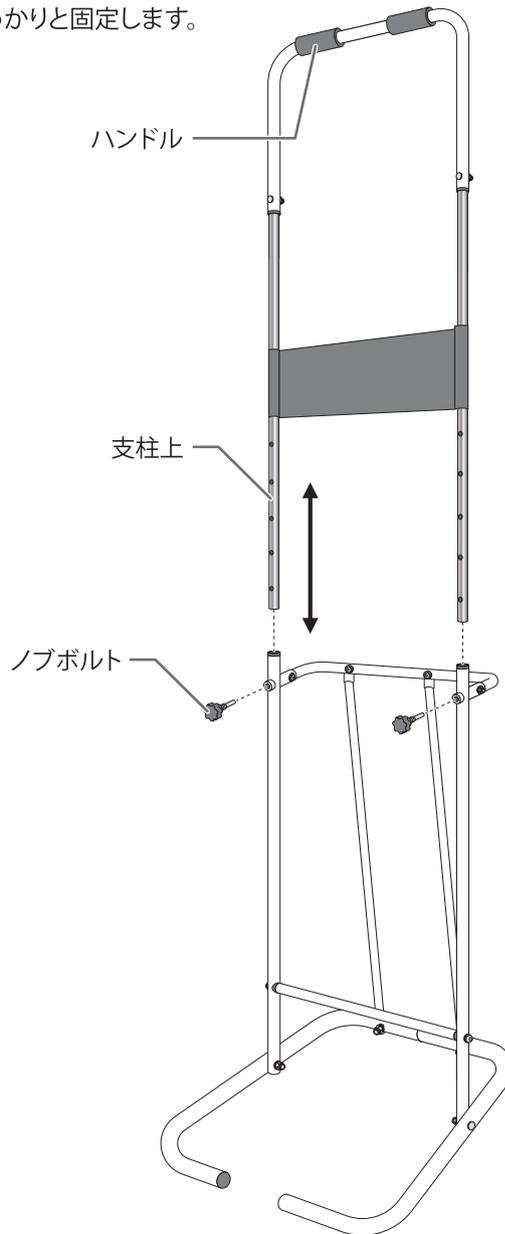
- 足を床面に着けた状態で両手を伸ばし、ハンドルに手が届く高さ以上での運動は、製品が倒れる危険性があります。身長が150cm以下の方は使用しないでください。
- 本体がガタつくほど前後左右に激しく揺する運動はしないでください。
- 本製品はゆっくりとぶらさがることにより、筋肉などを伸ばすことを目的としています。ハンドルに飛びついたり、懸垂や逆上がりなどはしないでください。



高さ調節方法

左右のノブボルトを外し、支柱上を上下にスライドさせます。
希望の高さに穴位置を合わせ、再びノブボルトを差し込み、しっかりと固定します。

ハンドルの高さ調節範囲：1,790～2,190 mm



お手入れ方法

■ 本製品を長期にわたり使用していただくため、定期的に点検とお手入れをしてください。

- 各箇所のボルトの増し締め確認は、使用の都度おこなってください。
- 汚れた場合は、乾いた柔らかい布などで拭き取ってください。
- 汚れが落ちない場合は、ぬるま湯で中性洗剤を薄め、柔らかな布に浸し、よく絞ってから汚れを拭き取った後、水に浸した布をよく絞ってから拭き上げてください。

▲ 注意

シンナー系、ベンジン、除光液、酸性洗剤、アルカリ性洗剤、アルコールを含んだ製品でのお手入れはおやめください。

■製品仕様

品名：ぶらさがりくん
品番：FA893
本体サイズ：W550×D765×H2,190mm
質量（重量）：約10.0kg
使用体重制限：90kg
適応身長(目安)：約150～180cm

ハンドル高さ：1,790～2,190mm
(100mm間隔×5段階)
主な材質：スチール、ポリエステル、NBR(ニトリルブ
タジエンゴム)、ABS(アクリロニトリルブタジエン
スチレン共重合合成樹脂)、PP(ポリプロピレン)
生産国：中国

修理・
アフターサービスの
ご案内



アルインコ株式会社

フィットネス事業部 カスタマーサービス課

フリーダイヤル  **0120-30-4515**

受付時間 10:00～12:00、13:00～16:00(土・日・祝祭日、弊社休業日を除く)

左記以外受付

F A X : 072-678-6410

E-mail: fcs-syuuri@alinco.co.jp

F A X 又はメールでのお問い合わせの
場合、回答に時間を要する場合がございます。
予めご了承ください。

FA893:この商品の
WEBページはこちら

