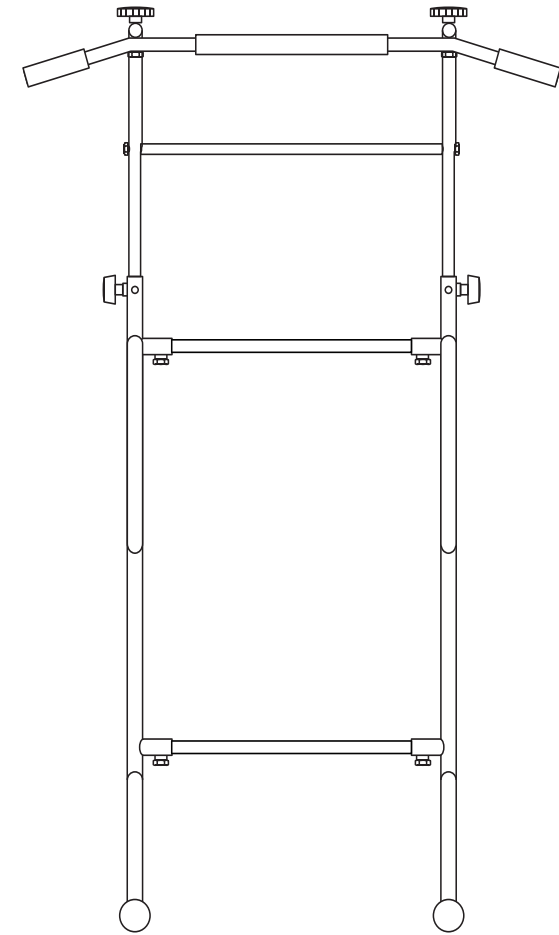




Sun Ruck ぶら下がり健康器 取扱説明書

品番 : SR-HE011

この度は当社製品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。
安全にご使用いただくため、ご使用前にこの取扱説明書をよくお読みください。



安全上のご注意

安全のために、必ずお守りください。

- ご使用前に、この「安全上のご注意」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

警告

記載されている内容を守らなければ、死亡や傷害事故が生じる危険のあることを示します。

注意

記載されている内容を守らなければ、けがや製品が破損する恐れのあることを示します。
・破損したままで使用しますと、傷害事故の原因になります。

組立前の警告

- 本製品は家庭用のぶら下がり健康器です。学校・スポーツジム等、不特定多数の利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。

- 本製品の使用は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。

- 医師が使用を不相当と認めた方

次に該当する方必ず医師に相談の上、ご使用ください。

- 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
- 高血圧症の方
- 知覚障害のある方
- 内臓疾患(胃炎・肝炎・腸炎)等の急性症状のある方
- 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
- 悪性の腫瘍のある方
- 皮膚疾患のある方
- リウマチ症、痛風、変形性関節炎等の方
- 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
- 過去の事故や疾病等により背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
- 骨粗しょう症など骨に異常のある方
- 腰痛(椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症等)のある方
- 心臓に障害のある方
- 脚、腰、首、手にしびれのある方
- ペースメーカー等の体内挿入型医療電子機器を使用している方
- 脚部に静脈りゅう等の重度の血行障害や血栓症等のある方
- 呼吸器障害をお持ちの方
- 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時

- 小学生以下及び一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)の方の介添いのうえ、ご使用ください。また、5才以下のお子様やペットのいる場所でのトレーニングはお止めください。

- 本製品の耐荷重制限は最大120kgです。体重120kgを超える方、付加荷重を持ちまたは装着し、体重と合わせて120kgを超える方はごしやうにならないでください。ご使用中、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。

製品仕様

外形寸法 : W107×D70×H146-212cm

ハンドルバー高さ : 1,920~2,120 mm (50 mmピンチ ×5 段階)

製品重量 : 約 14kg

耐荷重 : 約 120kg

材質 : 鉄 / プラスチック / スポンジ

生産国 : 中国

■ご不明な点等ご相談は

お買い上げの販売店または、サポートセンターまでご相談ください。

サポートセンター

 **0800-919-3690** (通話料無料)

携帯電話、PHS からの問い合わせ **022-486-3390** (通話料有料)

e-mail: support@sunruck.com

受付時間 : 10:00 ~ 12:15、13:15 ~ 17:00 月~金 (祝祭日・夏期・年末年始休業)
<https://www.sunruck.com/>

運動方法

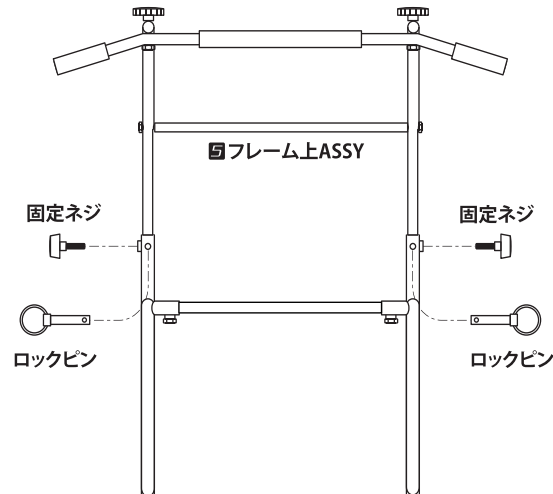
- ① 両手を伸ばして足が地面に着く状態で、必ず高さ調節を行ってください。
- ② 運動については、腹筋に力を入れて足を前方に持ち上げるようにぶらさがってください。10秒間のぶらさがりを1回とした場合、1日5回おこなうようにしてください。正しい運動方法で背筋も伸び、体の調子も良くなります。

禁止

- ① 絶対にぶらさがったまま、体を左右に振ることは止めてください。
- ② 足が地面に着く方だけで使用ください。身長が140cm以下の方は決して使わないでください。

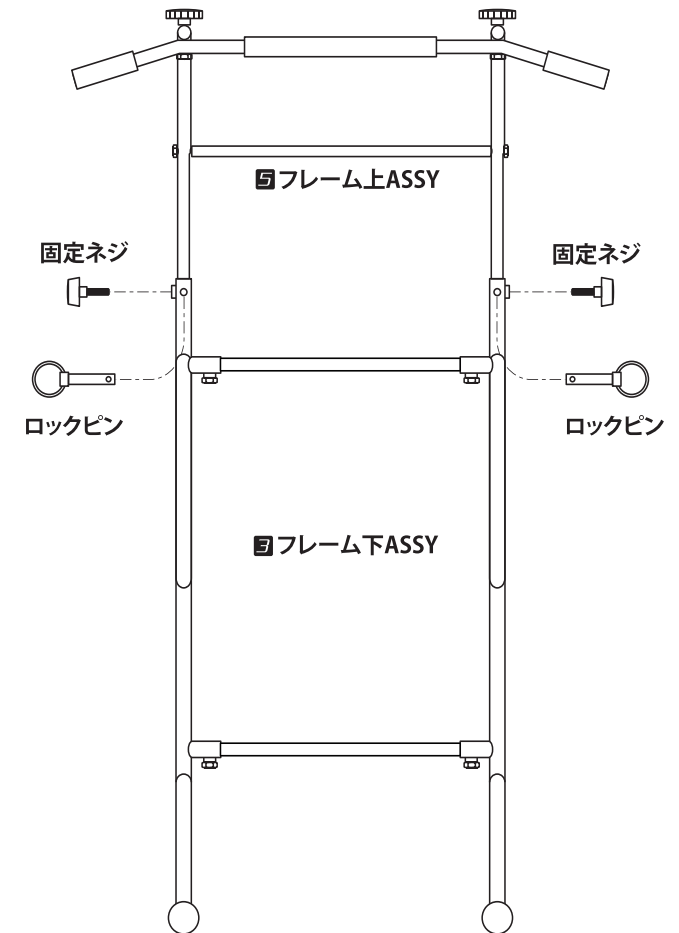
高さ調節方法

- 高さ調節は、1,920~2,120mmの間で、50mmごとに5段階で調節できます。ロックピンを外し、フレーム上ASSYを希望の高さに穴位置を合わせてから、再びロックピンでしっかり固定して、固定ネジで締めてください
- 高さ1100mmある穴は収納用です。使用しない場合はコンパクトに収納可能です。



組立方法(つづき)

7

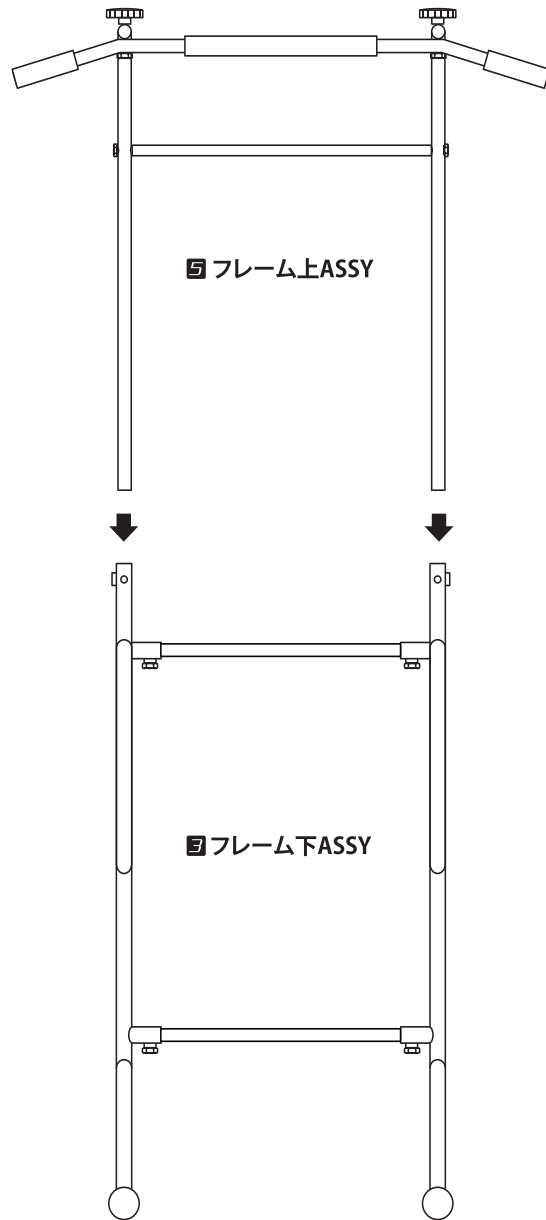


ご自身の身長や目的に合わせて、ロックピンでフレーム上ASSYの高さを調節して、固定ネジで締めてください。(5cm刻み/5段階調節)

仮止めていたボルトをすべて増し締めし、しっかり固定してガタツキがないことを確認し、安全を確保してからご使用ください。

組立方法(つづき)

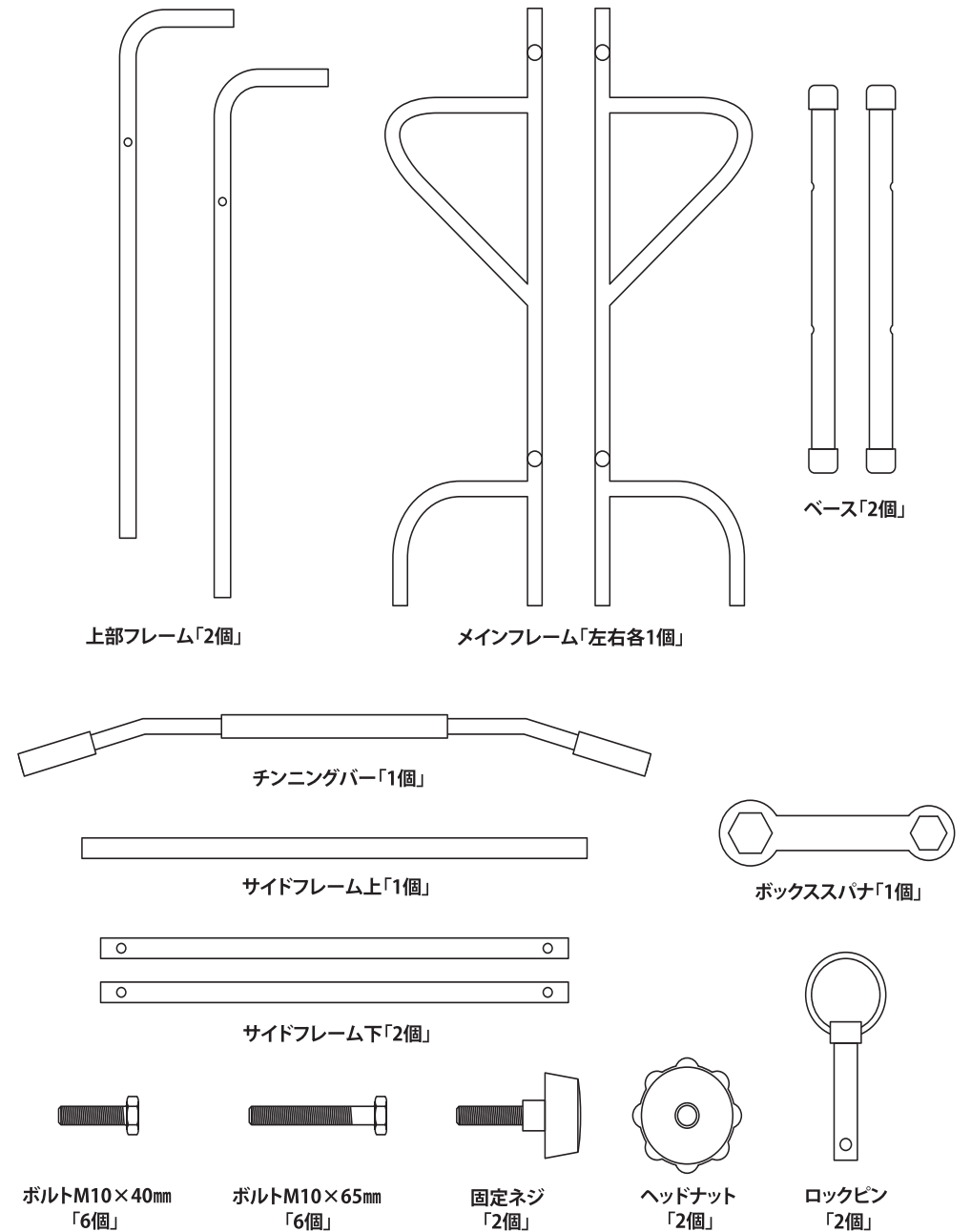
6



6 フレーム上ASSYを、7 フレーム下ASSYに挿し込みます。

各部の名称

・組み立てる前に部品及び付属品の内容と数量を確認してください。

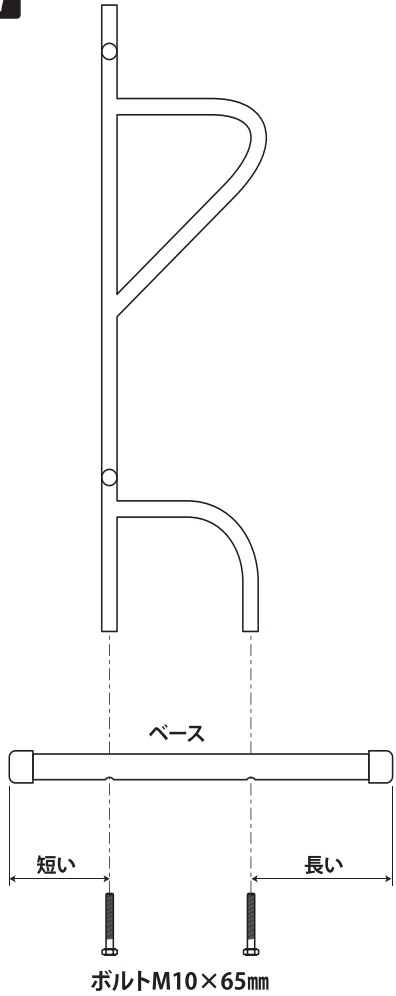


組立方法

・安全のため、組み立ては2人以上で行ってください。

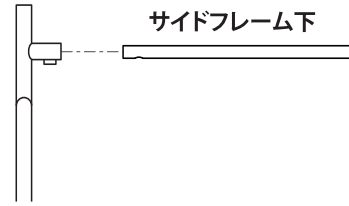
⚠ ボルトは仮組の段階では、しっかり固定せず、全てが組み上がってから増し締めしてください。⚠

1



ベースのボルト取付位置に注意し、図のようにメインフレームとベースをボルトM10×65mmで仮止めします。

2



メインフレーム下をメインフレーム内側の凸部(上段/下段)に差し込みます。

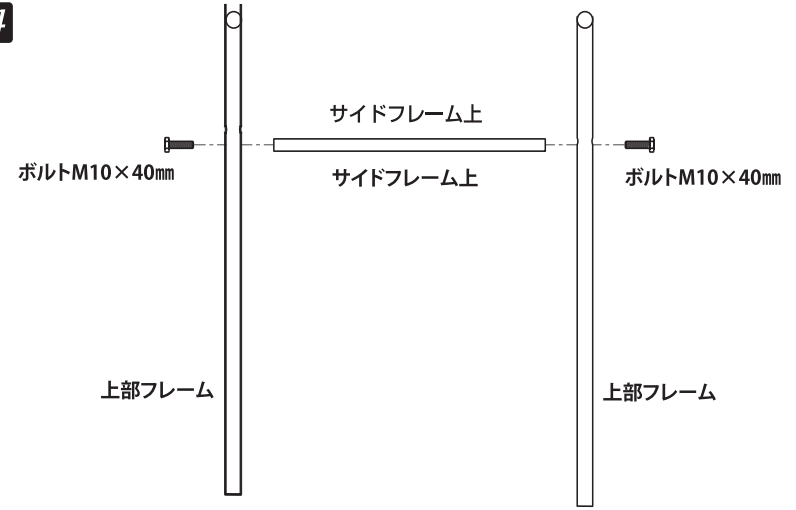
3



差し込んだサイドフレーム下を、ボルトM10×40mmで仮止めし、【フレーム下ASSY】を組立ます。

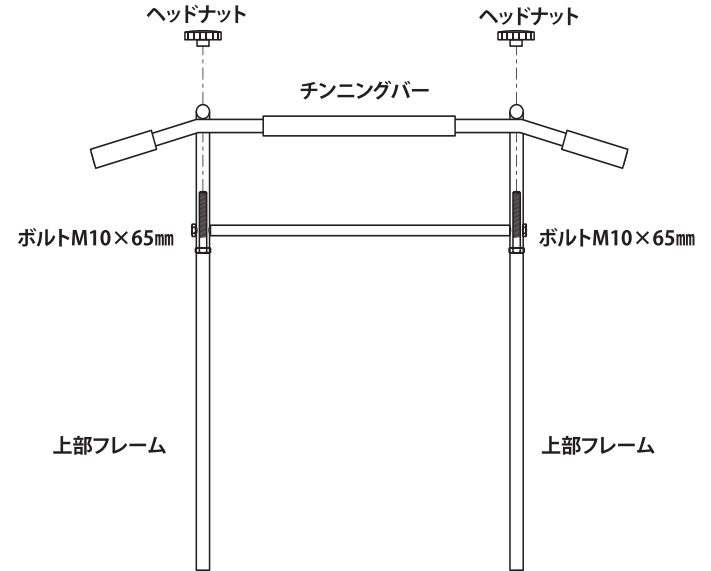
組立方法(つづき)

4



上部フレーム左右に、サイドフレーム上をボルトM10×40mmで仮止めします。

5



チンニングバーを上部フレームに、ボルトM10×65mmとヘッドナットで取り付け、【フレーム上ASSY】を組立ます。