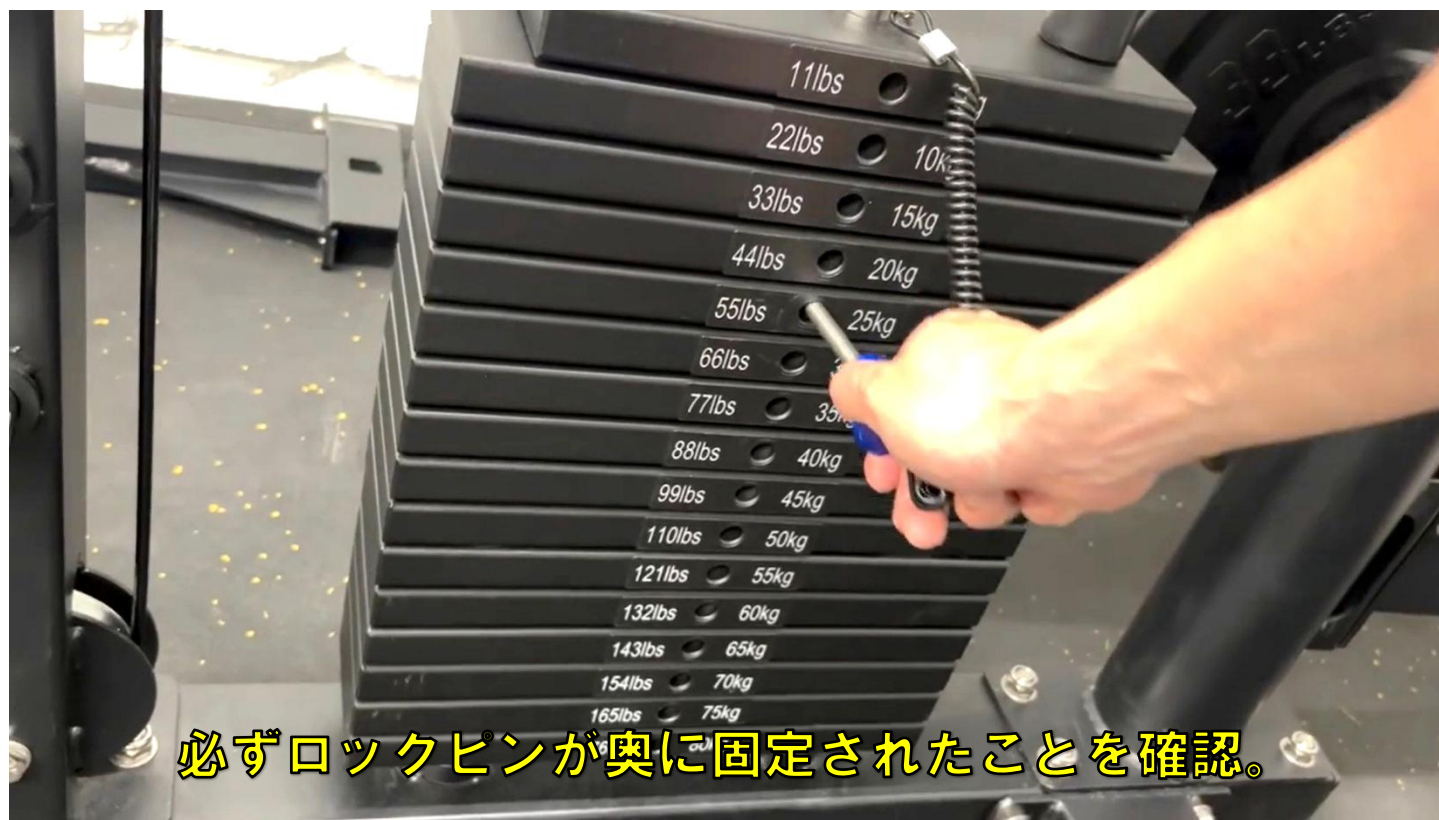


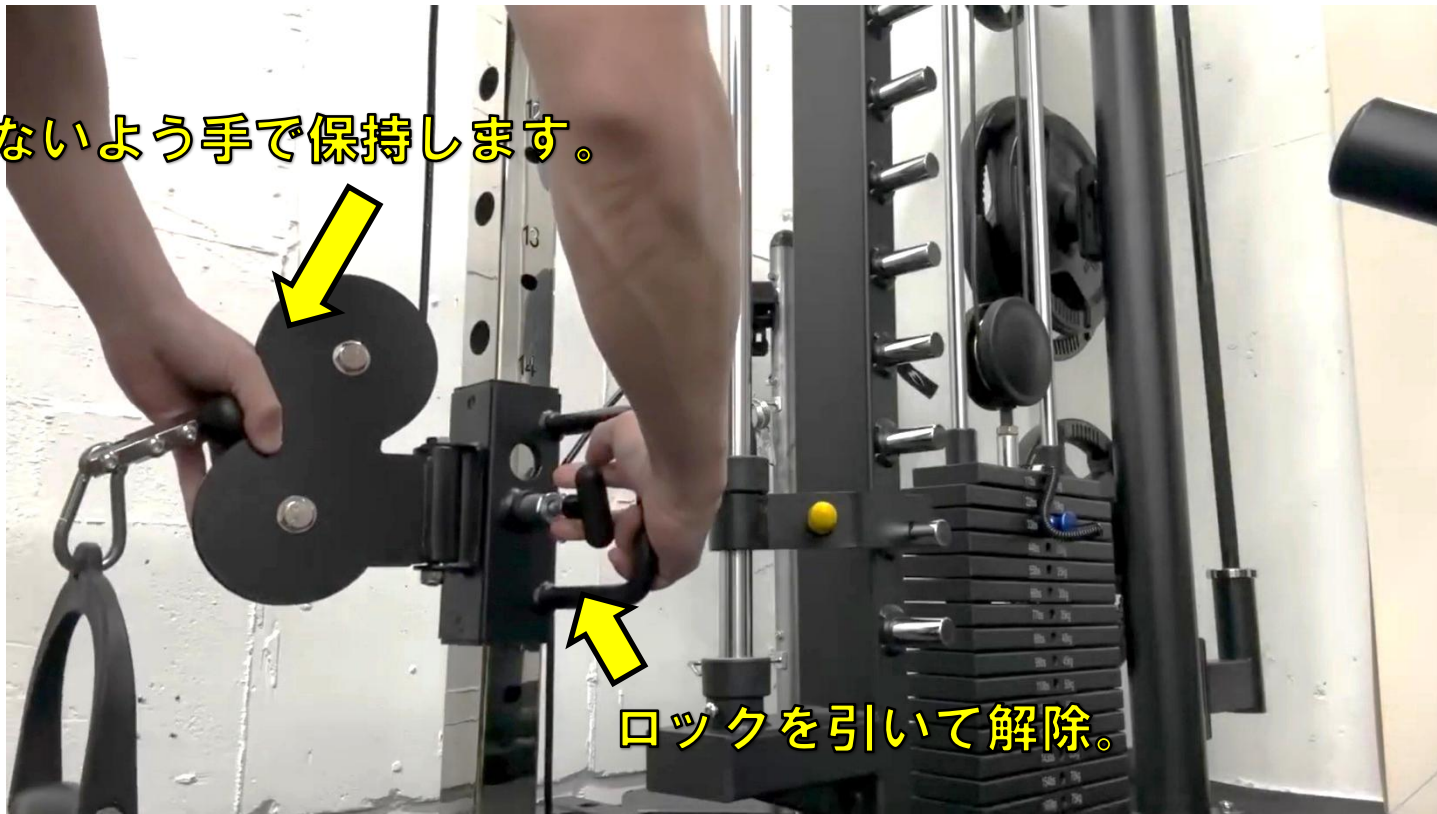
マルチトレーナーマシンの安全管理

- ① ウェイト調節時はロックピンを必ず奥までセットします。
奥まで行き届くとマグネットロックで保持されます。



- ②ハンドルウエイト部分の高さ調整は、手で保持しながらスプリングロックを引いて固定を解除し上下にスライドさせて所望の位置でロックを戻し固定されたことを確認します。

落下しないよう手で保持します。



ロックを引いて解除。

- ③ひざ押さえパッド（中央）の高さ調整は、パッド本体を保持しながらスプリングロックを解除して行います。
※パッド本体を取り外すことはできません。



④ひざ押さえパッド（側部）の高さ調整は③と同様の手順で行えます。

また、パッド部を傾斜させながら本体から引き抜くことで希望の取付位置に変更できます。



ロックを引いて解除。



少し傾けると手前方向に引き抜けます。

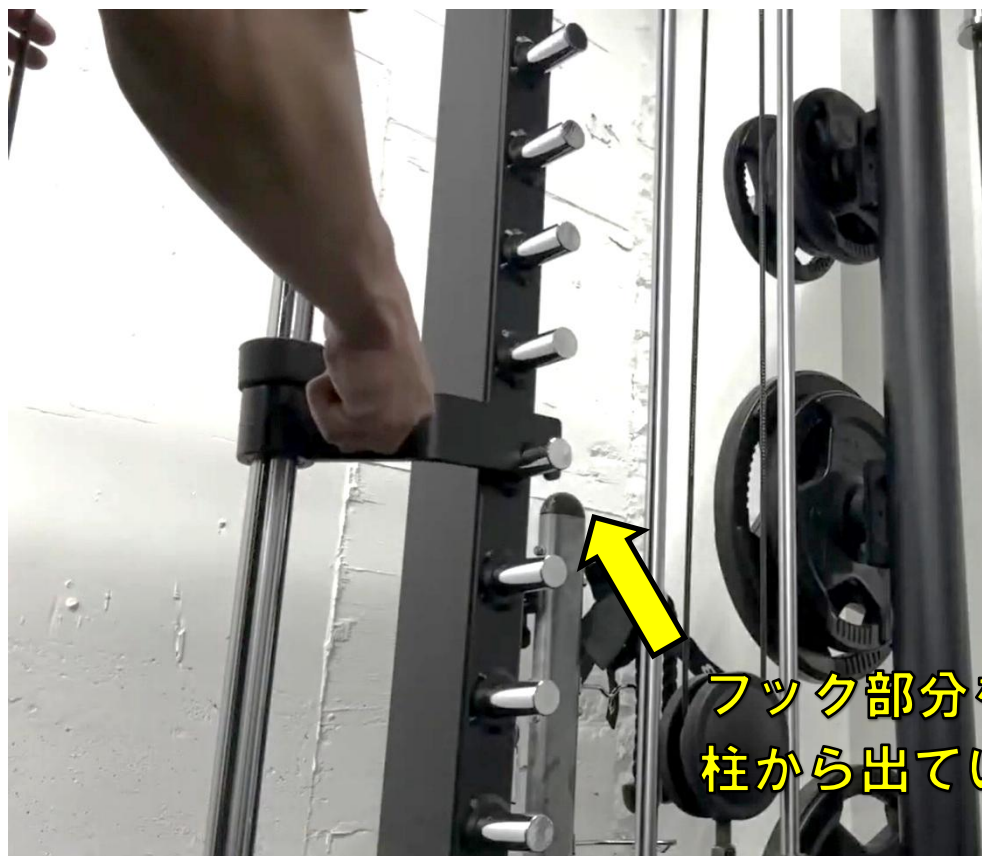


⚠ 上部の差込ロックは外さない事。



再設置後は軸が固定位置まで届いていることを確認。

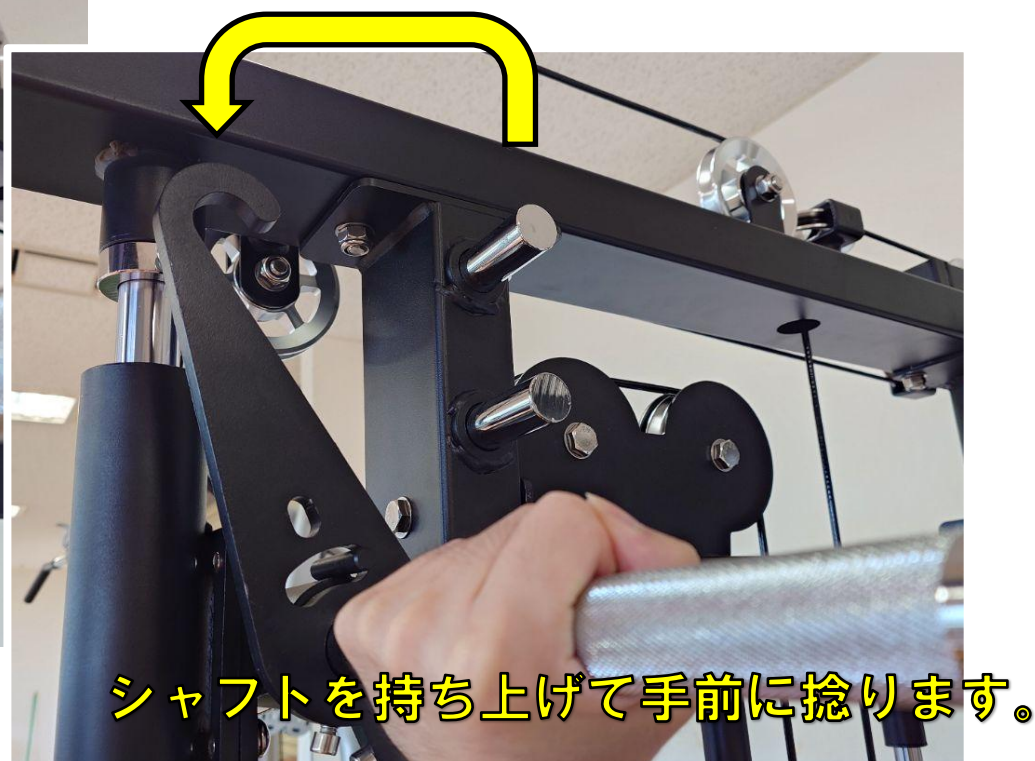
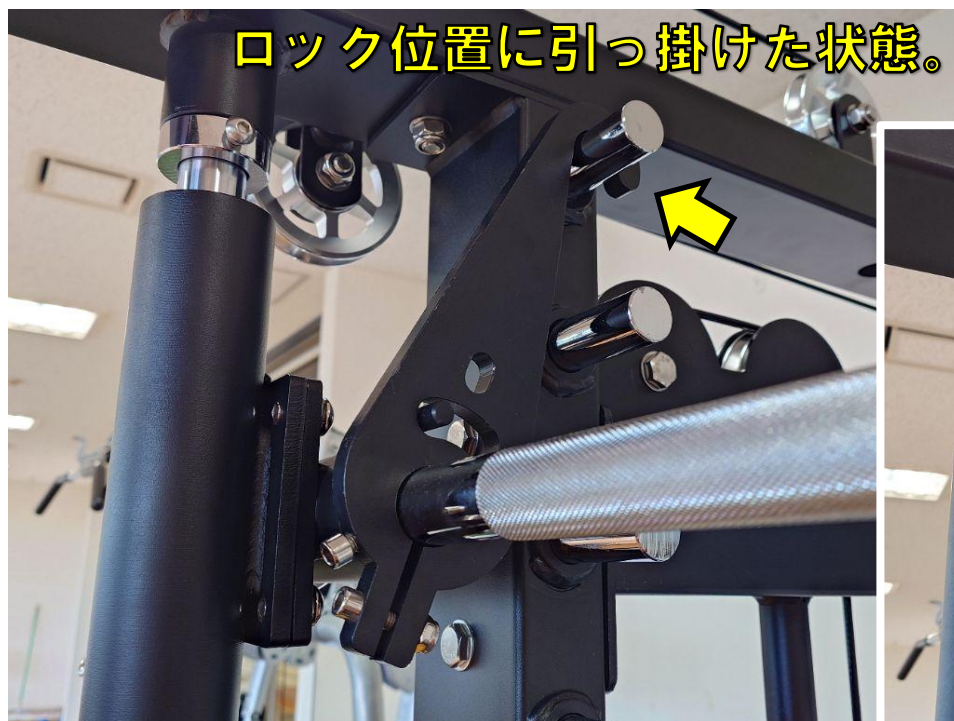
- ⑤ベンチプレス用のシャフト落下防止フックは、運動姿勢に干渉せずシャフトを手放した状態でも体に当たらない高さを確保し、必ず左右とも同じ位置で固定します。
※必ず運動開始前に適正位置に固定確認してください。



フック部分を持ち上げながら手前に回すと
柱から出ている位置固定バーから外せます。

⑥ベンチプレス用のシャフトは、少し持ち上げてから手前方向
に捻^{ひね}るとロックバーから外れます。

※不測落下の危険があるので、最上部シャフト定位置に手が
届かない方・体力的に難しい方は使用しないでください。



機器を使ったトレーニング方法





※ベンチプレス交換用ウェイトはありません。シャフトの重量のみとなります。

※混雑時は1名10分で交代とし、譲り合って使ってください。

可変式ダンベルの使い方



※ダンベルは垂直に持ち上げて取り外してください。

※台座へ戻す際は静かに置いてください。衝撃が強いと調節軸が壊れます。

※ロックやグリップの動きが悪い場合は使用を避けて職員へお知らせください。

アジャスタブルベンチの使い方

- ①背もたれを持ち上げながら支柱部分を
所望の位置にずらしてリクライニング位置を変更します。



スプリングロック

- ②座面下のハンドルを持ち

ロックを引ながら座角を変更します。

⚠ ハンドルを持たずにロック解除すると落ちて危険。

安全・健康管理上の注意点

- ★ トレーニング開始前に周囲の人・物に接触しないよう確認してください。
- ★ 機器本来の使用方法以外で扱わないでください。
- ★ 使い方がわからないまま機器に触れないでください。
説明を受けるなどして適切な使用方法を学んでからご利用ください。
- ★ 機器に破損・不具合が見られたら、使用しないでください。
- ★ 機器使用時はボールペンやカギなどを身に着けないでください。
- ★ 運動開始前の準備体操、終了後の整理体操を忘れずに行ってください。
- ★ 体調不良時、怪我治療中の方は使用しないでください。
- ★ 急激に運動量を増やすと逆効果・悪影響につながる場合があります。
無理をせず適度な運動量で継続することを心掛けてください。
- ★ めまい・ふらつき・冷や汗・嘔吐・心拍の乱れ・痙攣・胸の圧迫感を感じた場合は、すぐに運動を中止して医師の診断を受けてください。
- ★ 飲酒・酒気帯び者は入館できません。