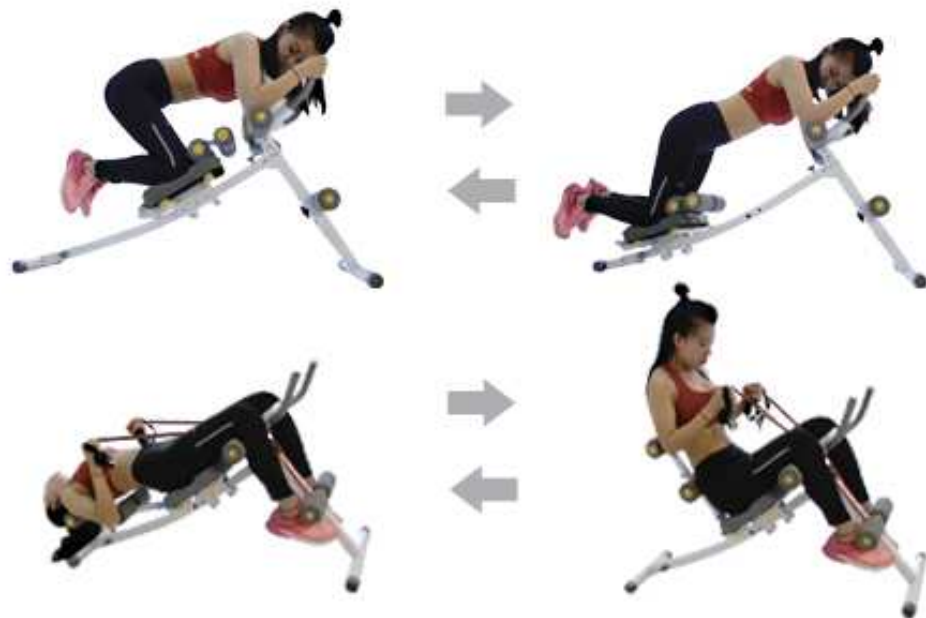


使用例



※付属のゴムバンドを使用することで、無理なく腹筋運動ができるだけでなく腕のトレーニングにもなります。

仕様

品番	SR-AND605K
サイズ(約)	W480×D1130~1230×H700~800mm
本体重量(約)	9kg
耐荷重	100kg
素材	スチール/PVC
付属品	取扱説明書

マルチシットアップマシン SR-AND605K 取扱説明書



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。
本書は操作手順等につきまして記載してあります。正しくご使用いただくために本書をよくお読みの上ご使用ください。
お読みになった後は、いつでも見ることが出来る場所に保管してください。

■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 からのお問い合わせ 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/>

安全にご使用いただくために

安全に、正しくご使用いただくために、ご使用前にこの取扱説明書を必ず良くお読みください。
また必要なときにご覧いただけるよう大切に保管してください。

▲注意

本製品は健康な方を対象とした家庭用トレーニングマシンです。学校やスポーツジムでのご使用はおやめください。

- 健康や安全のために、身体に病気や障害のある方はトレーニングを始める前に必ず専門医にご相談ください。
- ご年配の方や、日頃運動の習慣のない方が初めてお使いになる時は、念のため専門医にご相談ください。
- 家庭用トレーニングマシンのため、リハビリ用にはご使用いただけません。
- 小さいお子様はご使用になれません。尚、危険ですのでご使用中はペット等も近付けない様ご配慮ください。
- ご自身で修理や改造は絶対に行わないでください。
- トレーニング中の事故防止のため、トレーニング前に必ずストレッチを行ってください。
- ご使用前に、組み立て箇所にて緩みがないか必ず確認・調節してご使用ください。
- トレーニングは、食後2時間経過後を目安に行ってください。
- 転倒防止のため、不安定な場所でのご使用はおやめください。また、床や畳を傷つける危険がございますので、マットなどをトレーニングマシンの下に敷くことをお勧めします。
- 安全確保のために、50cm以上のスペースを空けてご使用ください。
- 急激に運動量を増やすと身体に影響を及ぼす恐れがありますので、トレーニングは適度に行ってください。
- 着衣の巻き込み防止のため、トレーニングに適した服装で行ってください。
- 本製品は連続使用時間最大30分までとなっておりますので、それ以上の連続使用はおやめください。

お手入れと管理

- 本製品は湿気や直射日光を避けて保管してください。
- お手入れには乾いた布をご使用ください。

部品詳細



Tフレーム×1



レッグパッド×1



ハンドル×1



スライドメインフレーム



フロントフレーム×1



ゴムバンド×2



クッションスポンジ×2



スコアモニター



プラグキャップ×2



ボルト×1 ワッシャー×2 ナット×1



ノブ×2



ロックピン×1



六角レンチ(タイプ1)



六角レンチ(タイプ2)

※注意

- 組み立てる前に、部品が全て揃っているかを確認してください。
- 製品の破損・故障及び使用者の思わぬケガを防ぐため、正しく組み立ててご使用ください。
- 正しく組み立て、平らで安定した場所に設置してご使用ください。
- 本製品を組み立て・設置・使用の際、指や手が可動部分に挟まれないように気をつけてください。
- 組み立て完了後、破損・ネジの緩み等がないかを確認してください。
- 組み立ての際、床を傷つけたり汚したりする恐れがあるため、新聞紙や布等で床を保護して作業してください。

スコアモニターについて



スコアモニターの機能と操作方法

・MODEボタンを押すごとに表示項目が変わります。

- SCAN : 運動時間・消費カロリー・平均回数が順番に表示されます。
- STEP/MIN : 毎分あたりの平均回数を表示
- CNT : 運動回数の表示
- TIME : 運動時間の表示
- CAL : 消費カロリーの表示

自動ON/OFFスイッチ機能

- ・運動を開始すると、自動的に数値が表示されます。
- ・運動終了約4分後、自動的に数値の表示が消えます。

各部名称



※ゴムバンド使用例

フロントフレームの脚につけることでゴムバンドを利用した腕のトレーニングが行えます。
また、腹筋トレーニング中のサポートとしても利用可能です。



組み立て説明書



1、フロントフレームをTフレームに差し込みます。



2、フロントフレームとTフレームの穴を合わせ、レッグパッドを固定します。



3、スライドメインフレームをフロントフレームに差し込みます。



4、ノブでスライドメインフレームをフロントフレームに固定します。



5、穴にロックピンを差し込み、スライドメインフレームをフロントフレームに固定します。



6、ハンドルをフロントフレームに差し込みます。



7、ノブで固定し、ボルト×1+ワッシャー×2+ナット×1を穴に差し込みます。



8、六角レンチでボルト類の部品をしっかりと締めます。



9、ハンドルをフロントフレームに固定します。



10、クッションスポンジをアームに取り付けます。



11、プラグキャップをアームの穴に差し込んで固定します。



12、スコアモニターをスタンドに取り付けます。



12、ワイヤを繋げます。



13、スコアモニターをスタンドに取り付けます。



座面下についているピンを抜き差しすることでモードが変わります。

●ピンを差し込むことで座面の固定モード。

●ピンを抜くことで座面のスライドモード。