

必ずお読みの上、大切に保管してください

FUNASIS

取扱説明書・保証書

レッグプレス&カーフレイズ (BB4620・BB4621・BB4622)

目 次

1	安全にお使いいただくために	2
2	各部の名称	4
3	ウェイト表示	4
4	使用方法	
	■レッグプレス	
	●主働筋・補助筋	5
	●トレーニング方法	5
	■カーフレイズ	
	●主働筋・補助筋	9
	●トレーニング方法	9
5	お手入れ	13
6	点検	
	●日常点検	14
	●定期点検	14
	●保守点検	15
7	トラブルが発生したとき	
	●ワイヤーが破損、摩耗したとき	16
	●運動初期動作の遊びが多くなったとき	16
	●ワイヤーの張り調節方法	16
8	交換部品一覧表	17
9	耐用年数一覧表	18
10	製品仕様	18

1 安全にお使いいただくために

本機は、筋力系運動（ウェイトスタック負荷方式）により、健康の維持増進と行動体力の向上を目的とした屋内トレーニング器具です。

取扱説明書に定められた用途・用法以外での使用は、けがや故障の原因になりますのでおやめください。

本機はその機能上、負荷となるウェイトの摺動および機構部分の動きには十分注意してください。

- 本機は、適切な指導や管理を怠ると、使用者の身体に重大な障害をおこす可能性があります。

管理者および指導者（以下、管理者と呼ぶ）は、必ず本機の特性を熟知し、使用者に使用方法、注意事項を指導してください。

また管理者は、日常点検、定期点検を行ってください。

安全にお使いいただくために特に重要な項目を次に示します。



注 意

- 運動の前に血圧などで健康状態をチェックし、支障のないことを確認した上で使用してください。
- 病気や障害（特に下記）のある方は、医師と相談の上で使用してください。
心臓病、高血圧症、糖尿病、呼吸器疾患、変形性関節症、リウマチ、痛風など・その他身体に不安のある方。
- 運動中に痛み、めまい、息切れなど身体に異常を感じたら、ただちに中止してください。
- 幼児などが周囲に近寄らないように、使用者・管理者は注意してください。
- 本機を初めて使用される方は、管理者の指示に従い、体力に合った軽いウェイトで使用してください。
- 運動中は、動く部分（ウェイト、ワイヤー、アームなど）に身体がぶつかったり、はさまれたりしないように注意してください。
- ウェイト調節ピンは奥まで確実に差し込んでください。
- 本機に異常を感じた場合、ただちに使用を中止し、管理者へ連絡してください。

●使用上の注意

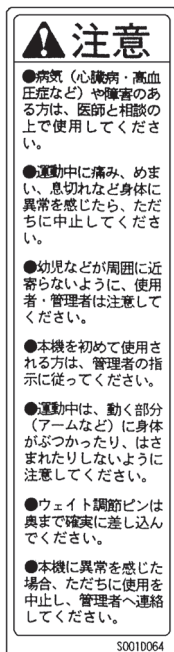
- 運動の前後には、ウォームアップ・クールダウンを行ってください。
- 正しい姿勢・呼吸法で運動してください。
- ウェイトに衝撃を与えるような使い方はしないでください。
- 慣性でウェイトが浮いたり、ワイヤーがたるむような速さでの運動はしないでください。
本機指定の補助具以外は使用しないでください。
- 運動に適さない服装・はきもの、はだしでの使用はおやめください。
- 本機は屋内専用です。屋外で使用しないでください。
- 本機を改造しないでください。
-

●設置・移動時の注意


- 本機は、平らで安定した床面に設置してください。
- 本機を移動したときは、再調整を必要とする場合がありますので、当社または販売代理店までご連絡ください。

●注意表示の説明

- 表示がはがれたり、読めなくなったときは、当社までご連絡ください



本体フレームに、けがなどを防ぐための注意を表示してあります。

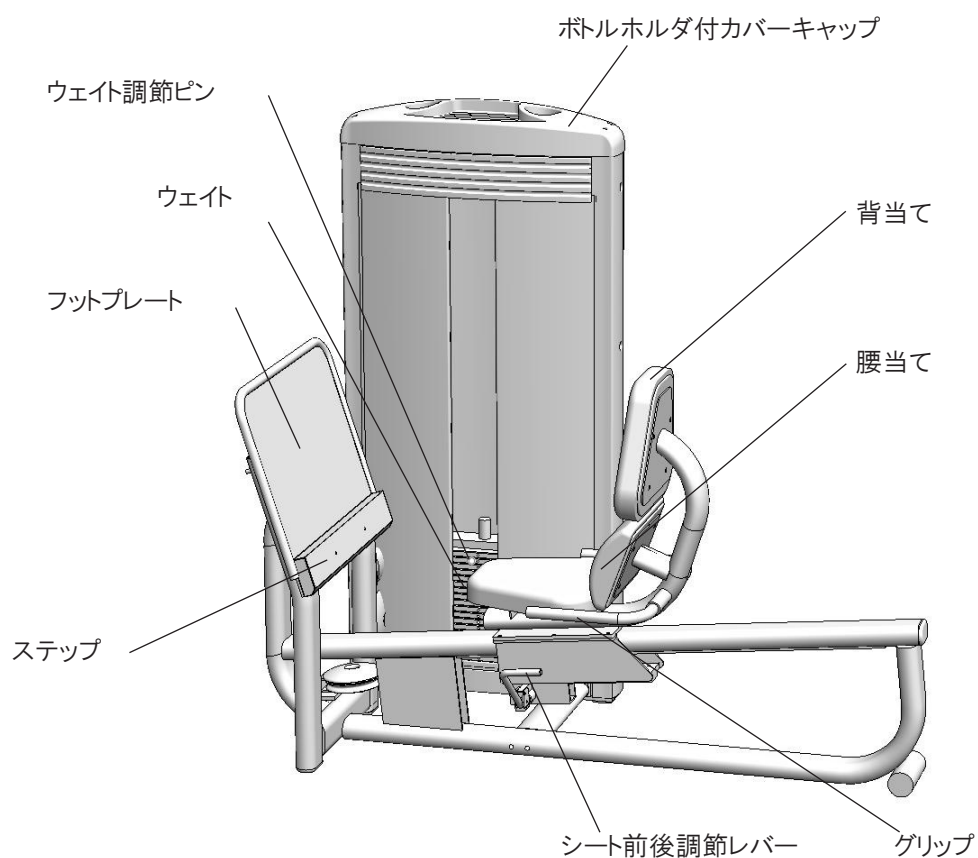
取扱説明書の「注意」とほぼ同様の内容が書かれています。



動く部分に、身体やその一部（手や足など）を近づけると、ぶつかったり、はさまれて、けがをすることがあります。

特に注意が必要な部分に表示してあります。

2 各部の名称



3 ウェイト表示

ウェイトに表示してある値は、ウェイトを持ち上げたときフットプレートにかかる負荷を表示してあります。

ウェイトタイプ毎の負荷

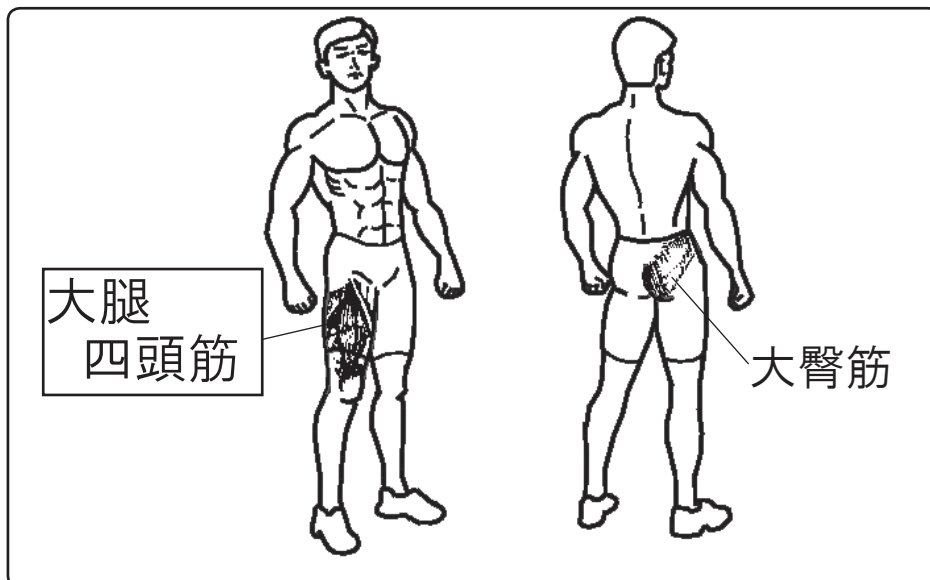
枚数		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
負荷 kg	ライト	8.0	13.0	18.0	23.0	28.0	33.0	38.0	43.0	48.0	53.0	58.0
	スタンダード	8.0	13.0	18.0	23.0	28.0	33.0	38.0	43.0	48.0	53.0	58.0
	フル	8.0	18.0	28.0	38.0	48.0	58.0	68.0	78.0	88.0	98.0	108.0

枚数		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
負荷 kg	ライト	63.0	68.0	73.0	78.0	83.0	88.0	93.0	98.0	103.0	108.0
	スタンダード	68.0	78.0	88.0	98.0	108.0	118.0	128.0	138.0	148.0	158.0
	フル	118.0	128.0	138.0	148.0	158.0	168.0	178.0	188.0	198.0	208.0

4 使用方法

■レッグプレス

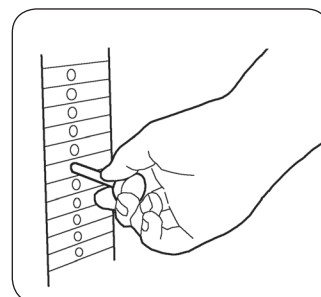
●主働筋・補助筋（□枠内は主働筋）



●トレーニング方法

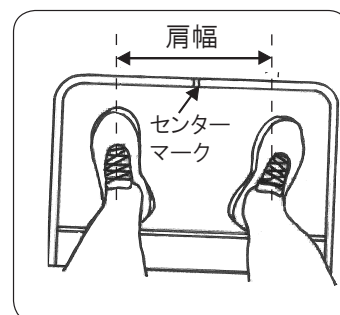
準備

- 1 ウェイトを必要な負荷に合わせます。
 - ウェイト調節ピンをウェイトに挿します。



② シートを、膝の角度が直角よりやや曲がる（80° ～ 90° になる）位置に調節します。

- シートに座り、両足を肩幅くらいに開いて、フットプレートの中央部に乗せます。
- 足先をやや外側に向けます。
- 足がフットプレートからはみ出さないようにしてください。
- フットプレート上部を握り、シート前後調節レバーを引き上げます。



- シートを前後させて位置を合わせ、調節レバーを放して、シートがロックするまで後ろに下げます。
- シートを前後に揺らし、確実にロックされていることを確認してください。

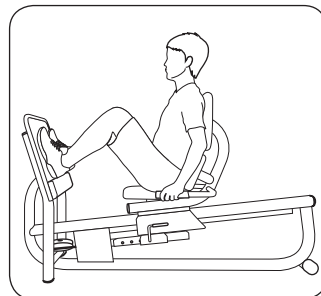


③ 背当てに上体をあずけて、グリップを握ります。

動作

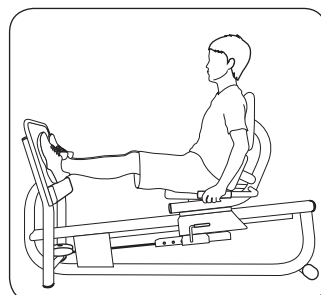
① スタート

両膝を伸ばし、上体を後方に押し出します。



② フィニッシュ

膝が伸びきる手前で止めます。



③ 繰返し

スタート位置の少し手前までゆっくり戻します。

上記動作を必要回数繰返します。

④ 終了

スタート位置まで戻し、フットプレートから足を下ろします。

足を下ろしにくいときは、シートを後ろに下げてから下ろします。

- ウェイトピンを一番上のウェイトに挿します。

留意点

○ 動作中の意識・呼吸

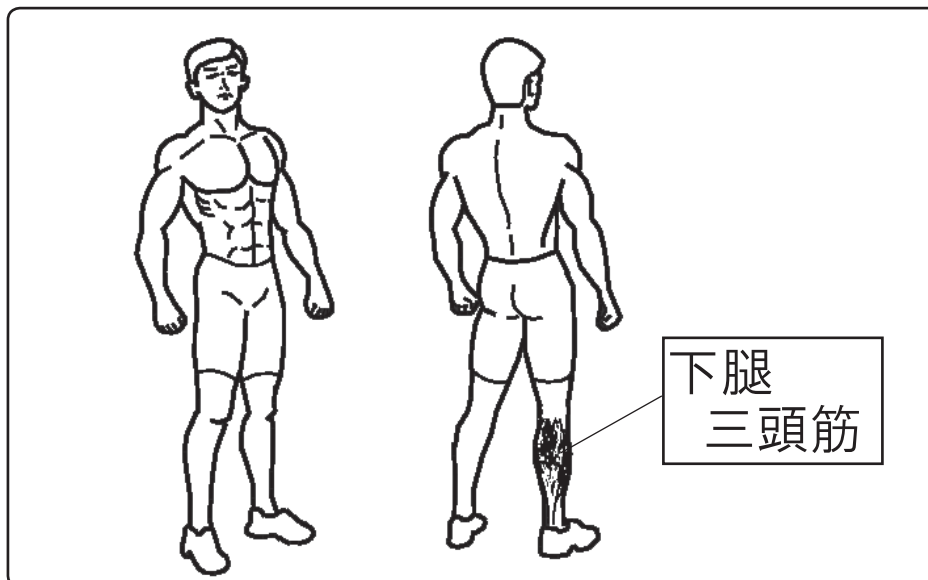
- 大腿の前側の筋肉（大腿四頭筋）を意識します。
- 呼吸は止めないでください。

○ 姿勢・動作

- 基本的な足の位置は、フットプレートの中央部に、肩幅くらいで足先をやや外側に向けて置きます。
- 足がフットプレートからはみ出した状態でトレーニングしないでください。足が滑ると危険です。
- フットプレートに足の裏全体をつけます。
- ステップにかかとを乗せて行くと、大腿四頭筋により効果的です。
- フィニッシュでは膝を完全に伸ばさないでください。膝を痛める原因になります。
- 反動をつけず、ゆっくり行います。
- グリップを強く握らないようにします。

■カーフレイズ

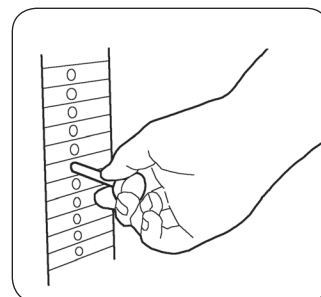
●主働筋・補助筋（□枠内は主働筋）



●トレーニング方法

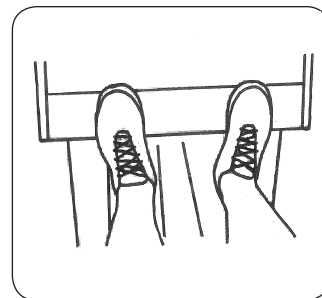
準備

- ① ウェイトを必要な負荷に合わせます。
 - ウェイト調節ピンをウェイトに挿します。



② シートを、膝がやや曲がる位置に調節します。

- シートに座り、ステップにつま先を置き、土踏まずがステップの下端になるように足の位置を決めます。

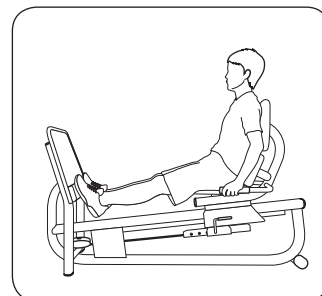


- シート前後調節レバーを引き上げ、膝を伸ばします。
- シートを前後させて位置を合わせ、調節レバーを放して、シートをロックします。
- シートを前後に揺らし、確実にロックされていることを確認してください。



③ 背当てに上体をあずけてグリップを握り、膝を伸ばしウェイトを上げ、その状態を保持します。

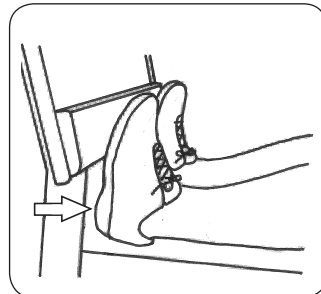
- かかとを上げない状態にします。



動作

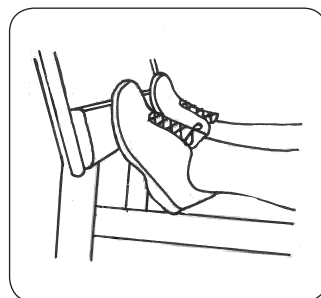
① スタート

膝を伸ばしたまま、ゆっくりかかとを上げます。



② フィニッシュ

フィニッシュではできるだけ、かかとを上げます。



③ 繰返し

ふくらはぎがストレッチするところまで、ゆっくりかかとを下ろします。
上記動作を必要回数繰返します。

④ 終了

膝を曲げた位置まで戻し、ステップから足を下ろします。

- ウェイトピンを一番上のウェイトに挿します。

留意点

○ 動作中の意識・呼吸

- ふくらはぎの筋肉（下腿三頭筋）を意識します。
- 呼吸を止めないでください。

○ 姿勢・動作

- 反動をつけず、ゆっくり行います。
- グリップは強く握らないようにします。
- 靴底のすべらない靴を使用してください。
- 膝への負担を軽減するために、多少膝を曲げた状態で行うことをお勧めします。

5 お手入れ

●フレームのお手入れ

フレームに付いた汗やほこりなどをそのままにしておくと、錆の出ることがあります。乾いた布できれいに拭き取ってください。汚れのひどいときは、よく水気を絞った布で水拭きした後から拭きしてください。

定期的に車体用ワックスをかけるとなおよいでしょう。

●樹脂製カバー、レザーのお手入れ

樹脂製カバーやパッド、シートなどのレザーが汚れたときは、中性洗剤を付けた柔らかい布で汚れを取り、水拭きします。その後乾いた布でから拭きします。

注意：傷や色落ちの原因になるので、お手入れには磨き粉、シンナー・ベンジンなどの溶剤やたわしなどは使わないでください。

6 点検

● 日常点検

安全にお使いいただくため、始業時に本機の動作に異常がないか必ず点検してください。

次の事項を確認してください。

ワイヤーに破損などがないこと
すべてのウェイトにウェイト調節ピンが完全に入ること
アームなどの可動部分を動かしたとき、スムーズに動くこと
シートなどの調節部分がスムーズに動き、確実に固定できること
注意などの表示ラベルが読めること

異常があったときは、使用を中止して当社までご連絡ください。

● 定期点検

定期的に点検・整備をしてください。

次の事項を確認してください。

点 検 項 目	時 期
ワイヤー、可動部分に破損、摩耗、錆などがないこと	1 ヶ月
ワイヤー端末の取付け部にゆるみのないこと	
パッド、シート類に破れ、はがれ、へたりなどがないこと	3 ヶ月
グリップ、ゴム類に破れ、はがれ、変形などがないこと	
接合部にボルト、ナット類のゆるみ、破損、変形がないこと	
フレームに破損、変形、錆などがないこと	6 ヶ月

● カバー類（ウェイトカバー）のねじを締めつけすぎないでください。

カバーが割れる原因になります。

異常があったときは、使用を中止して当社までご連絡ください。

● グリス注入（リニアガイド）

リニアガイドは 1 ヶ月に 1 回グリスを注入してください。

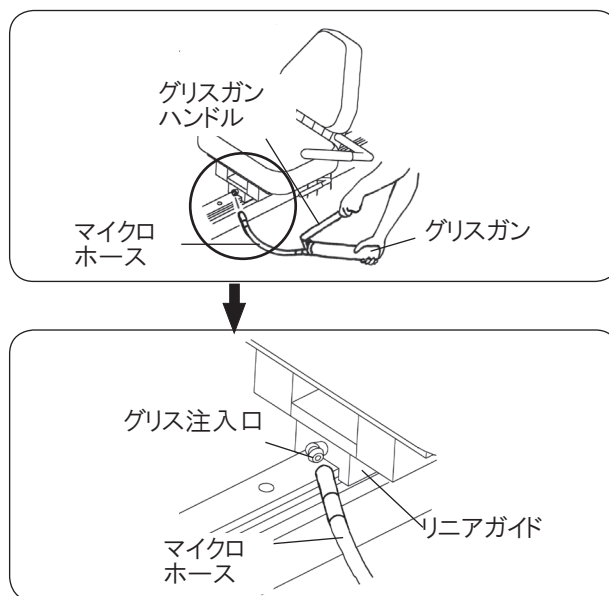
注入を怠ると、摺動音が激しくなるばかりか、レールの破損の原因にもなります。

グリス注入口は、2 ヶ所あります。

グリス注入方法

- (1) リニアガイドのグリス注入口キャップをはずします。
- (2) マイクロホースをグリスガンにねじ込み、もう一方の端を注入口に差し込みます。
- (3) グリスガンハンドルの開閉を 3 回繰り返します。
- (4) 注入が終わったらグリスガンははずし、注入口にキャップをつけます。

注意：グリス注入時はグリスのもれることがあるので、床面に紙など敷いてください。



（図は説明用で実際とは異なります）

グリスガン（別売）について

カートリッジグリスガス	山田 No.851154 CH-400
マイクロホール	SPK-3C
推奨カートリッジ用グリス	THK 製 AFC グリス
使用可能カートリッジ用グリス	山田製シャーシグリス No.1
	シェル製アルバニア No.2
	出光製ダブルコロニクス No.2

● 保守点検

安全にお使いいただくために専門家や保守業者などによる保守点検整備を行ってください。

- 日常点検、定期点検では行えない専門知識、危険を伴う作業及び特殊点検器具（検査器など）が必要な保守点検
- 保守点検時期 1 年毎

7 トラブルが発生したとき

●ワイヤーが破損、摩耗したとき

ワイヤーは使用していると摩耗します。また使用しなくても、徐々に表面のコーティングが劣化してきます。

ワイヤーの形状が変形したり、表面の割れや針金露出が発生したときは、切断の恐れがあるので、使用を中止して新しいワイヤーに交換してください。

備考：ワイヤーは使用頻度により摩耗期間が異なります。滑車（シーブ）に破損があるときは、滑車の交換も必要です。交換の際には交換部品一覧表を参照し、必要な部品の名称を指示してください。

●運動初期動作の遊びが多くなったとき

ウェイトを持ち上げたとき、アームなどに負荷がかかり始めるまでの遊びが多くなった場合は、ワイヤーの張り調節をしてください。

●ワイヤーの張り調節方法

- (1) ウェイト調節ピンを一番上のウェイトに挿します。
- (2) ロックナットを左に回してゆるめます。
- (3) 固定ボルトからナットを外します。
- (4) ワイヤーが引き上げられないように手でおさえながら、固定ボルトを抜き取ります。

*機種によっては、固定ボルトを抜き取ると滑車やアームなどの重さでワイヤーが勢いよく引き上げられ、思わぬけがをすることがあるので、十分注意してください。

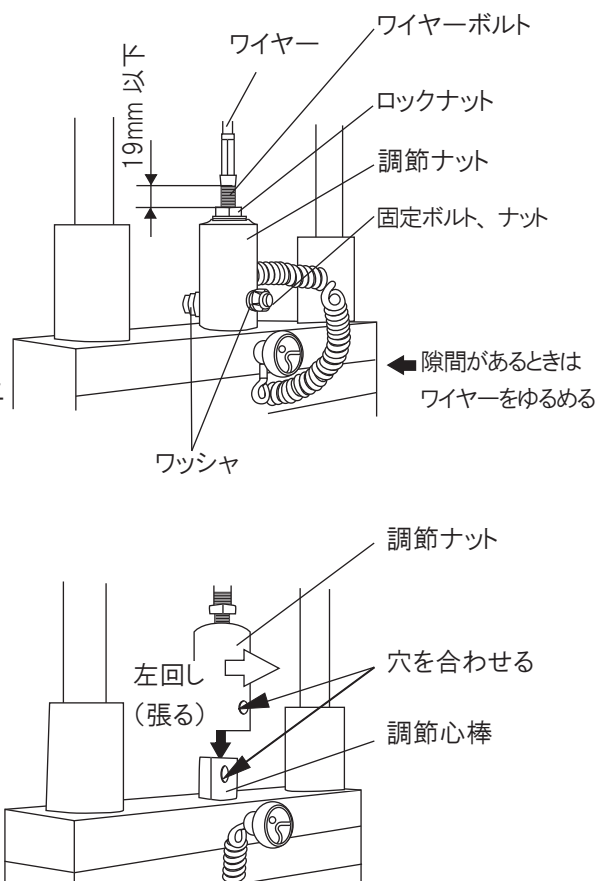
- (5) ワイヤーが回らないようにして、調節ナットを左に回しワイヤーを張ります。
- (6) 調節ナットと調節心棒の穴を合わせるようにはめ込み、固定ボルトを挿します。

*ワイヤーから手を放して、一番上のウェイトと2番目との間に隙間ができるときは張り過ぎです。調節ナットを右に回してワイヤーをゆるめてください。

- (7) 固定ボルトをナットで固定します。
- (8) ロックナットを右に回してワイヤーボルトが回らないように固定します。

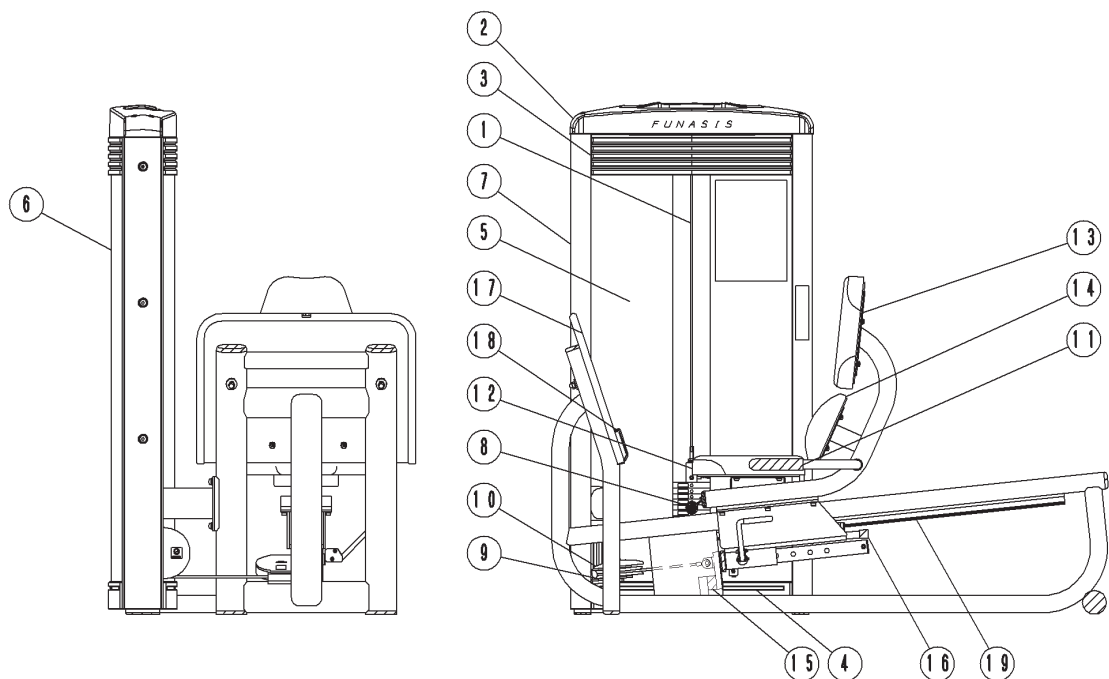
備考：ワイヤーボルトのねじが見えている部分の長さが 19mm を超える場合や、0mm（調節の限界）の場合は当社までご連絡ください。

●その他のトラブルが発生したときは、当社までご連絡ください。



8 交換部品一覧表

●部品を交換するときは、機種名・部品名を当社までご連絡ください。



No.	部 品 名	No.	部 品 名
①	レッグプレス&カーフレイズワイヤーA	⑪	塩ビグリップー150
②	カバーキャップ	⑫	シート (パッドBA)
③	カバーベルト上 <前・後>	⑬	背当て (パッドBA)
④	カバーベルト下 <前・後>	⑭	腰当て (パッドHA)
⑤	前パネル <右・左>	⑮	シートスタート用ストッパーゴム (ウレタンダンパ)
⑥	後パネル	⑯	シートストップ用ストッパーゴム (ウレタンA25-25)
⑦	支柱カバー <大>	⑰	ステップゴム
⑧	ウェイトピンφ 10 組立	⑱	ステップB
⑨	滑車KB		リニアガイド
⑩	滑車カバーA (表)		

9 耐用年数一覧表

●標準耐用年数

器具の耐久性は、環境条件、使用条件、保守整備等によって大きく左右されます。
平均的条件を想定して、この年数が過ぎれば初期の器具特性が保持できなくなるばかりでなく、各部の劣化が始まり、器具に起因する事故の確率が高くなる分岐点の年数を標準耐用年数と規定しました。

部 品 名	標準耐用年数
ワイヤー	1年
塩ビグリップ、ゴム類、シート	2年
パッド、レザーカバー	
接合部、樹脂カバー	3年
回転部	4年
ウェイト（塗装、さびを除く）	7年
フレーム（塗装、さびを除く）	12年

（機種により使用していない部品もあります）

10 製品仕様

負 荷：初期負荷 8.0kg
最大負荷 ウェイトの組み合わせによります。
最小単位 5.0kg

寸 法：高さ 1495mm 長さ 1640mm 幅 900mm

本体重量：149kg ※ウェイトを除く

対 象：身長範囲 140 ～ 185cm
許容体重 130kg

付 属 品：取扱説明書（1部）・保証書（1部）

使用環境：使用場所 屋内で腐食性ガスおよび蒸気のない所
周囲温度 +5 ～ +35°
相対湿度 30 ～ 90%