

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

レッグカール&エクステンション (BB6020・BB6021・BB6022)

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	
	■レッグカール	
	●主働筋・補助筋	5
	●トレーニング方法	5
	■レッグエクステンション	
	●主働筋・補助筋	10
	●トレーニング方法	10
	■アームロックボタン	14
5	お手入れ	15
6	点検	
	●日常点検	16
	●定期点検	16
	●保守点検	16
7	トラブルが発生したとき	
	●ワイヤが破損、摩耗したとき	17
	●運動初期動作の遊びが多くなったとき	17
	●ワイヤの張り調節方法	17
8	交換部品一覧表	18
9	耐用年数一覧表	19
10	製品仕様	19

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、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

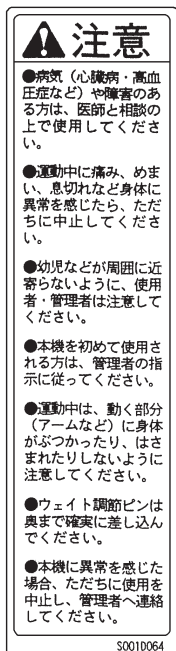
- 運動の前後には、ウォームアップ・クールダウンを行ってください。
- 正しい姿勢・呼吸法で運動してください。
- ウェイトに衝撃を与えるような使い方はしないでください。
- 慣性でウェイトが浮いたり、ワイヤがたるむような速さでの運動はしないでください。
- 本機指定の補助具以外は使用しないでください。
- 運動に適さない服装・はきもの、はだしでの使用はおやめください。
- 本機は屋内専用です。屋外で使用しないでください。
- 本機を改造しないでください。

●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

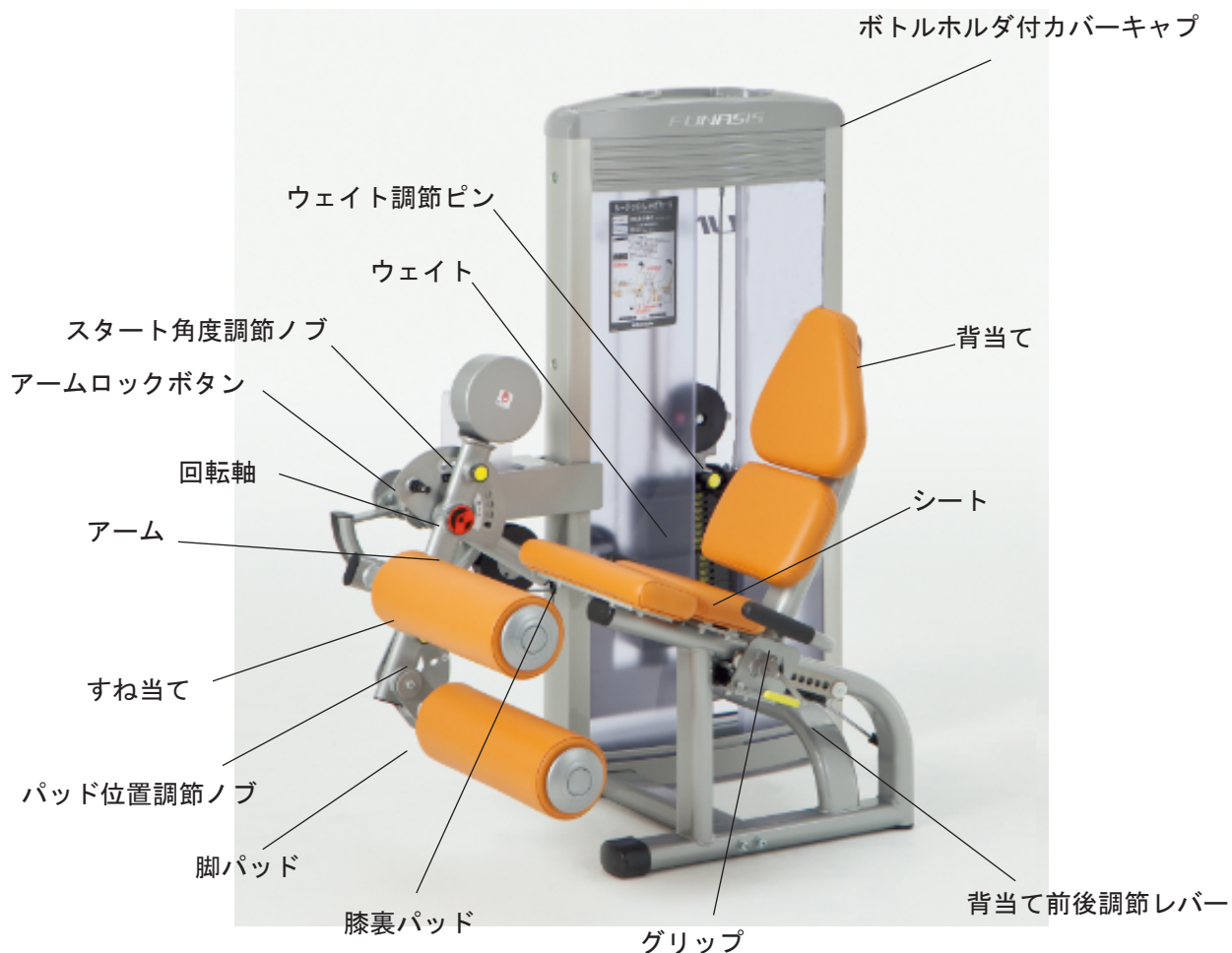


本体フレームに、けがなどを防ぐための注意を表示してあります。取扱説明書の「**注意**」とほぼ同様の内容が書かれています。



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パッド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（レッグカール＝右表示）

		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
kg		5.0	6.3	7.5	8.8	10.0	11.3	12.5	13.8	15.0	16.3	17.5
		5.0	6.3	7.5	8.8	10.0	11.3	12.5	13.8	15.0	17.5	20.0
		5.0	7.5	10.0	12.5	15.0	17.5	20.0	22.5	25.0	27.5	30.0

		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
kg		18.8	20.0	21.3	22.5	23.8	25.0	26.3	27.5	28.8	30.0
		22.5	25.0	27.5	30.0	32.5	35.0	37.5	40.0	42.5	45.0
		32.5	35.0	37.5	40.0	42.5	45.0	47.5	50.0	52.5	55.0

ウェイトタイプ毎の負荷（レッグエクステンション＝左表示）

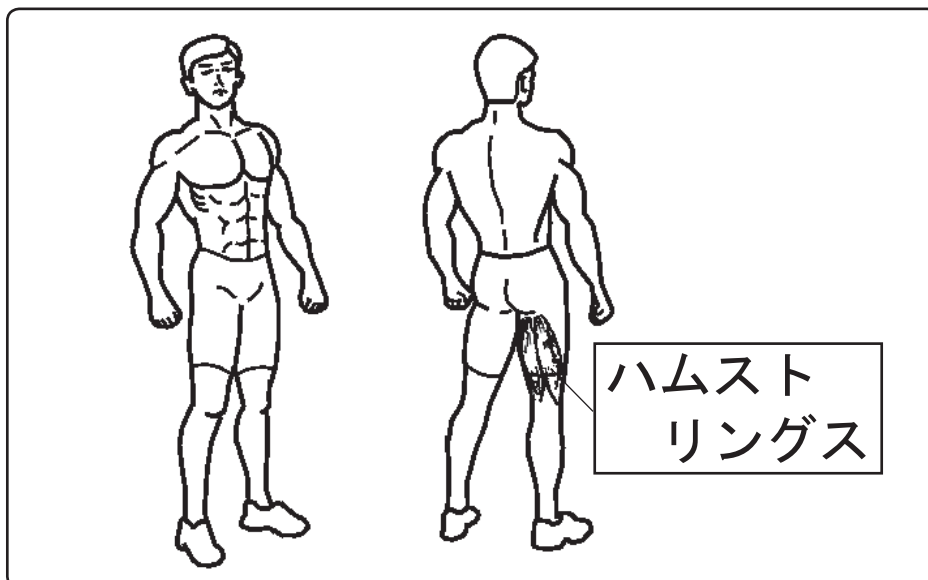
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
kg		3.0	4.8	6.5	8.3	10.0	11.8	13.5	15.3	17.0	18.3	20.5
		3.0	4.8	6.5	8.3	10.0	11.8	13.5	15.3	17.0	20.5	24.0
		3.0	6.5	10.0	13.5	17.0	20.5	24.0	27.5	31.0	34.5	38.0

		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3 kg		22.3	24.0	25.8	27.5	29.3	31.0	32.5	34.5	36.3	38.0
		27.5	31.0	34.5	38.0	41.5	45.0	48.5	52.0	55.5	59.0
		39.9	43.3	46.7	50.1	53.5	56.9	60.3	63.7	67.1	70.5

4 使用方法

■レッグカール

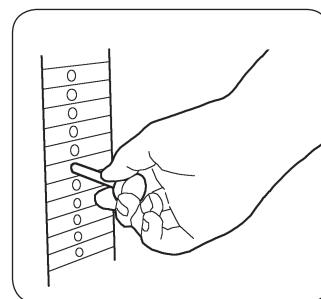
●主働筋・補助筋（□枠内は主働筋）



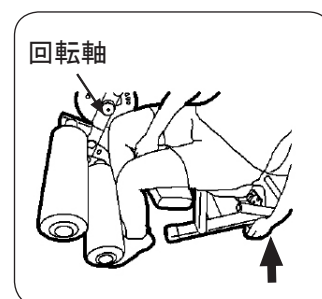
●トレーニング方法

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。
 - 必要に応じ、補助ウェイトをのせます。



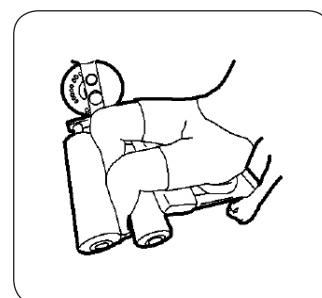
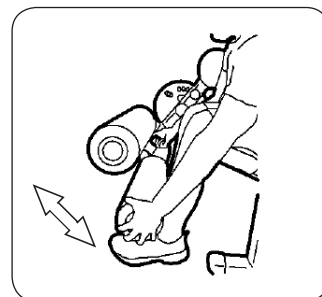
- ② 膝の関節が回転軸と合うようシートに座り、背当てを背中にあたる位置に調節します。
 - シートに座り、背当て前後調節レバーを引き上げます。
 - シート前部を支えに、背当てを前後させて位置を合わせ、調節レバーを放して、背当てがロックするまで後ろに下げます。
 - グリップを握って背当てを前後に揺らし、確実にロックされていることを確認してください。



③ 脚パッドを、足首に合わせた位置に調節します。

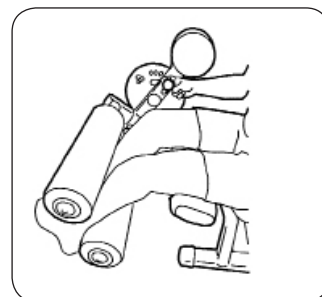
- スタート角度調節ノブを引き、アームを回転させてスタート角度を下部（レッグエクステンション側）へ下げます。
- 脚パッドを少し持ち上げながらパッド位置調節ノブを引きます。
- 脚パッドを上下させて足首に合わせます。
- 調節ノブを放し、脚パッドをロックします。
脚パッドを上下に揺らし、確実にロックされていることを確認してください。
- すね当てパッドと脚パッドの間に脚を入れます。
- 調節部の番号は「身長による調節目安」です。

身長 cm	目安
140 ~ 158	1
159 ~ 172	2
173 ~ 185	3

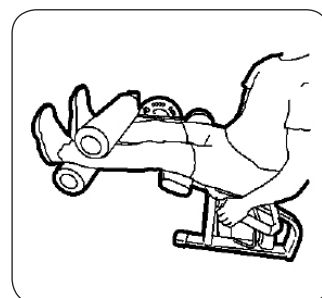


④ スタート角度を調節します。

- スタート角度調節ノブを引いて、目的のアームスタート角度まで引き上げます。
- スタート角度を上げ過ぎない（膝を伸ばしすぎない）ようにしてください。
- スタート角度調節ノブを放し、アームが確実にロックされていることを確認してください。



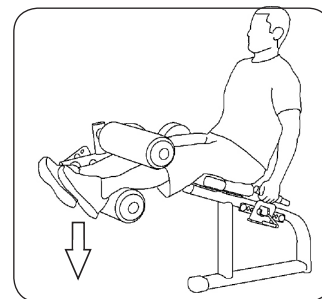
⑤ シートに深く座り、背当てに上体をあずけて、グリップを握ります。



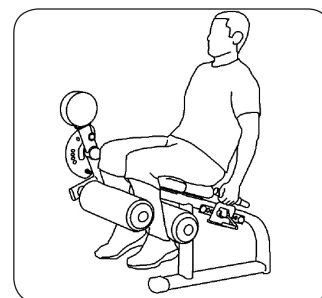
動作

① スタート

膝を曲げ、パッドを下に巻き込みます。

**② フィニッシュ**

膝を十分に曲げるまで行います。

**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

アームのスタート角度を最下部に戻し、脚をパッドから外します。

- 脚パッドに脚の重みが掛っているとスタート角度調節ノブが引きにくいので、少し脚を持ち上げながらノブを引いてください。
- 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

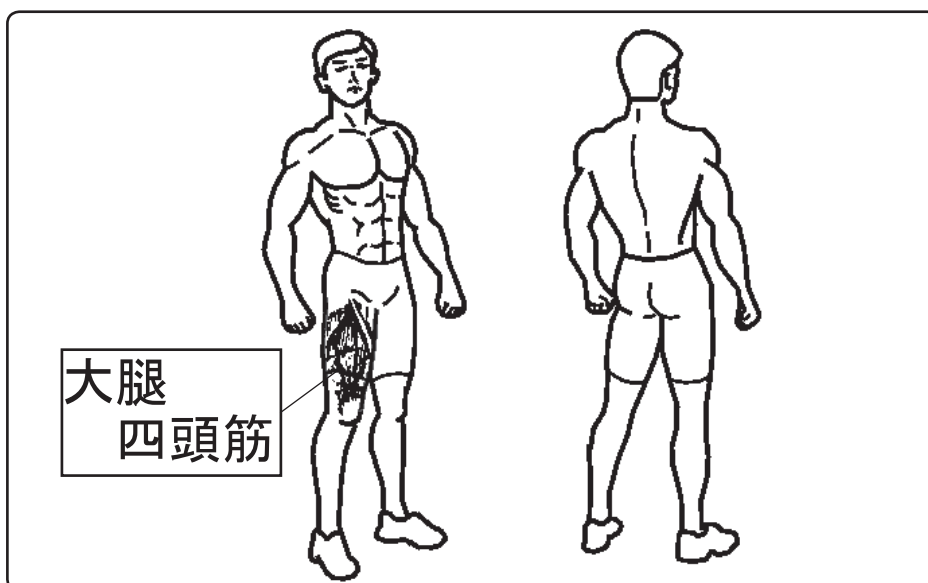
- 腿の後ろ側の筋肉（ハムストリングス）を意識します。
- 呼吸は止めないでください。

○ 姿勢・動作

- スタート角度をあまり上げる（膝を伸ばす）と、必要以上に膝関節に負担がかかるので十分注意してください。
- 動作中は、足首を背屈（かかとを引き上げる）させるとより効果的です。
- 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。
- 動作中に腰が浮き気味になる場合は、ウェイトが重すぎます。腰が浮かないウェイトに合わせてください。

■レッグエクステンション

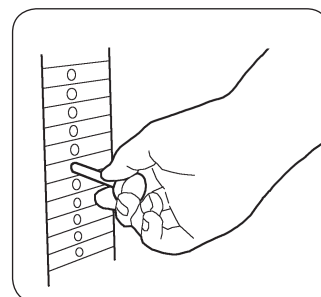
●主働筋・補助筋（□枠内は主働筋）



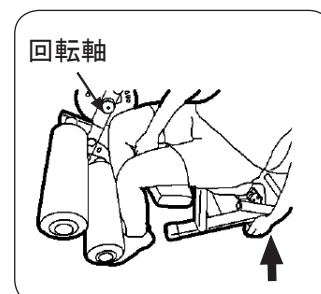
●トレーニング方法

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。

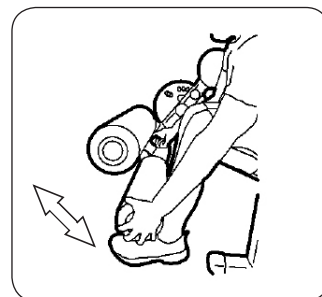


- ② 膝の関節が回転軸と合うようシートに座り、背当てを背中にあたる位置に調節します。
 - シートに座り、背当て前後調節レバーを引き上げます。
 - シート前部を支えに、背当てを前後させて位置を合わせ、調節レバーを放して、背当てがロックするまで後ろに下げます。
 - グリップを握って背当てを前後に揺らし、確実にロックされていることを確認してください。



③ 脚パッドを、足首に合わせた位置に調節します。

- スタート角度調節ノブを引き、アームを回転させてスタート角度を下部（レッグエクステンション側）へ下げます。
- 脚パッドを少し持ち上げながらパッド位置調節ノブを引きます。
- 脚パッドを上下させて足首に合わせます。
- 調節ノブを放し、脚パッドをロックします。
脚パッドを上下に揺らし、確実にロックされていることを確認してください。

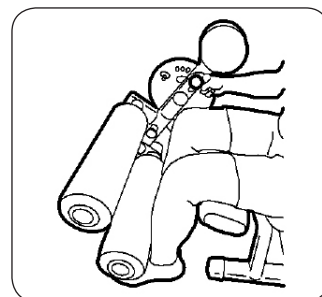


- 調節部の番号は「身長による調節目安」です。

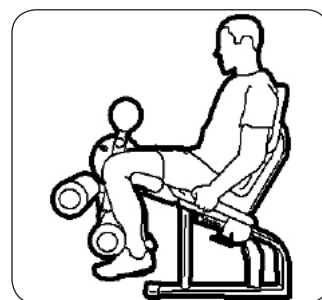
身長 cm	目安
140 ~ 158	1
159 ~ 172	2
173 ~ 185	3

④ スタート角度を調節します。

- スタート角度調節ノブを引いて、目的のアームスタート角度まで引き下げます。
- スタート角度（膝の角度）をあまりきつくしないでください。
- スタート角度調節ノブを放し、アームが確実にロックされていることを確認してください。

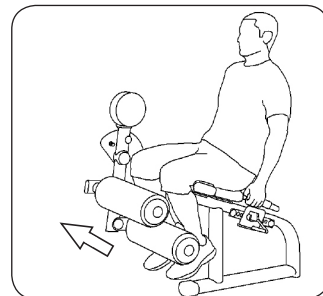


⑤ シートに深く座り、背当てに上体をあずけて、グリップを握ります。

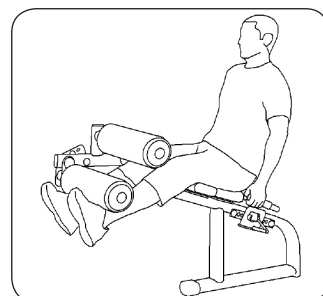


動作**① スタート**

膝を伸ばして、パッドを押します。

**② フィニッシュ**

水平位になるまで足を伸ばします。
(膝を十分に伸ばします)

**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、足をパッドから外します。
● 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

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

○ 姿勢・動作

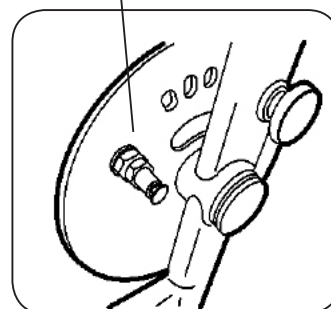
- スタート角度（膝の角度）をきつくすると、必要以上に膝関節に負担がかかるので十分注意してください。
- 反動をつけず、ゆっくり行います。
- グリップを強く握らないようにします。
- 動作中に腰が浮き気味になる場合は、ウェイトが重すぎます。腰が浮かないウェイトに合わせてください。

■ アームロックボタン

○ 高齢者や身体の不自由な方がマシンに乗り降りする際にアームにつかまっても、動かないようにするためのボタンです。

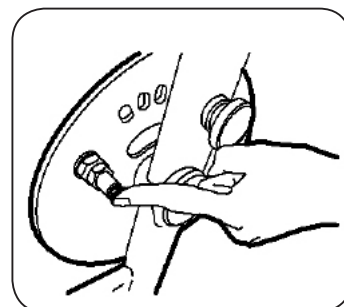
- 基本的には施設の方が操作するようにしてください。

アームロックボタン

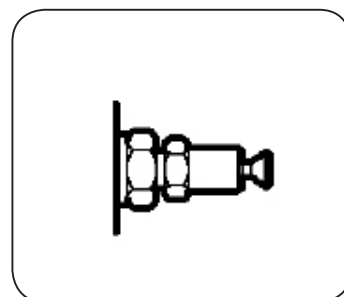


○ 操作方法

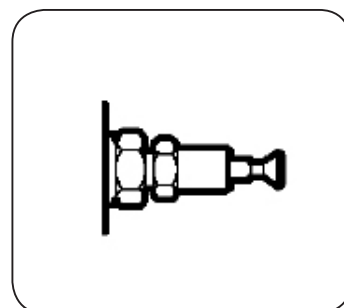
- アームが確実に戻っている（ウエイトが降りている）時にボタンを押してください。
- 一度押すとロックされ、再び押すと解除されます。
- アームが確実に戻っていない状態で操作すると、ウエイトが下まで降りなくなってしまうです。
また、その状態でトレーニングを開始すると、ピンに衝撃が加わり、故障の原因となりますので注意してください。



ロック状態



解除状態



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に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す。

● 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いないこと
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、可動部分に破損、摩耗、錆などがいないこと	1 ヶ月
ワイヤ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、へたりなどがいないこと	3 ヶ月
グリップ、ゴム類に破れ、はがれ、変形などがいないこと	
接合部にボルト、ナット類のゆるみ、破損、変形がないこと	6 ヶ月
フレームに破損、変形、錆などがいないこと	

- 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。

●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

●ワイヤが破損、摩耗したとき

ワイヤ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に交換してください。

備考：ワイヤ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、ワイヤの張り調節をしてください。

●ワイヤの張り調節方法

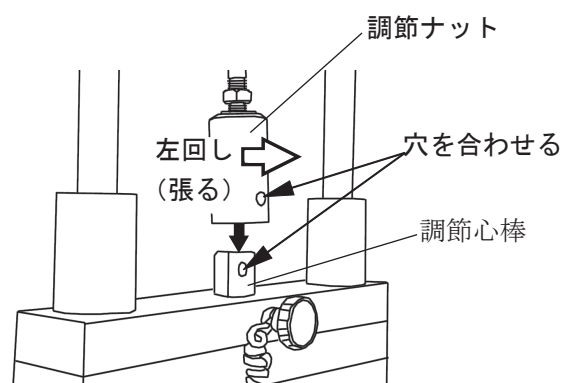
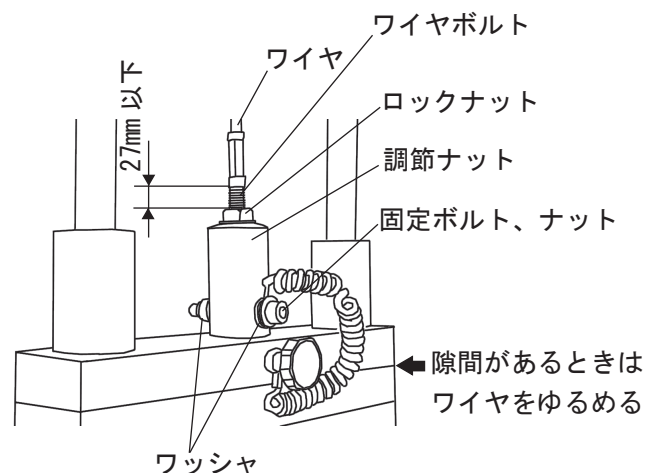
- (1) ウェイト調節ピンを一番上のウェイトに挿します。
- (2) ロックナットを左に回してゆるめます。
- (3) 固定ボルトからナットを外します。
- (4) ワイヤが引き上げられないように手でおさえながら、固定ボルトを抜きます。

*機種によっては、固定ボルトを抜くと滑車やアームなどの重さでワイヤ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) ワイヤが回らないようにして、調節ナットを左に回しワイヤを張ります。
- (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ボルトが回らないように固定します。

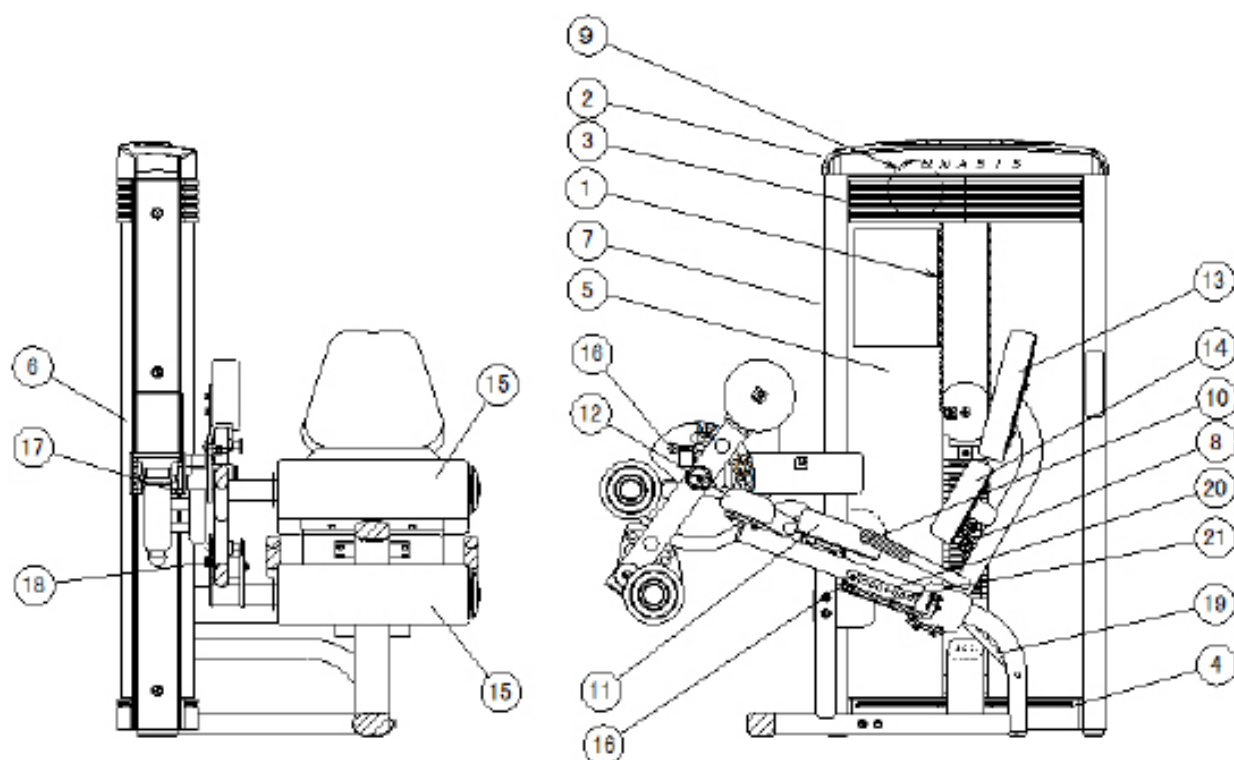


備考：ワイヤボルトのねじが見えている部分の長さが27mmを超える場合や、0mm（調節の限界）の場合は当社までご連絡ください。

●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	レッグカール&エクステンションワイヤA	⑬	背当て (パッドBA)
②	カバーキャップ	⑭	腰当て (パッドCA)
③	カバーベルト上<前・後>	⑮	脚あて (パッドJA)
④	カバーベルト下<前・後>	⑯	アームロックピン
⑤	前パネル<右・左>	⑰	ストッパーゴム
⑥	後パネル	⑱	角度切替え用ストッパーゴム (ウレタンA25-20)
⑦	支柱カバー<大・中・小>	⑲	シート前後用ガススプリング
⑧	ウエイトピンφ8組立	⑳	シート調節プレート
⑨	滑車KB	㉑	リニアガイド
⑩	塩ビグリップー150	㉒	
⑪	シート (パッドCA)	㉓	
⑫	シート (パッドDA)	㉔	

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	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、樹脂カバー	
接合部、回転部	3 年
フレーム、ウェイト	5 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 5.0kg (レッグカール)
 3.0kg (レッグエクステンション)
 最大負荷 ウェイトの組み合わせによります。
 最小単位 1.25kg (レッグカール)
 1.75kg (レッグエクステンション)

寸 法：高さ 1945mm 長さ 1287mm 幅 912mm

本体重量：132kg ※付属品は除く

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%