

# 器具マニュアル

## スクワットスタンドの説明

### 注意点

- ・ベンチプレスやスクワットを行う際は必ずセーフティーバーを設定して行いましょう。
- ・バーベルをラックに戻す時は、過剰に音を立てないように丁寧に戻しましょう。
- ・器具を利用する際はネックレスやブレスレットなど、器具に引っかかって怪我をする恐れがあるものは外してご利用ください。服なども器具に引っかからないような服を着用していただくようお願い致します。
- ・調整ポイントを調整する時や、トレーニング動作中などに、器具に指や体などを挟まないように気をつけましょう。
- ・従来の使用方法以外の方法で使用しないようお願い致します。
- ・マシンは雑に扱わずに、丁寧に扱うようお願い致します。
- ・汗などがマシンについた場合は、備え付けのウェットティッシュで拭いて頂くようお願い致します。

### 調整ポイント

調整ポイントが2つあります。動画で説明致します。

### 重さを変更する方法

バーベルが2本あります。短いバーベルが10kgで、長いバーベルが20kgです。そのバーベルにウエイトをつけて重量を調整します。

### 清掃

注意点にもありますが、器具に汗がついた場合、必ず備え付けのウェットティッシュなどで拭いていただくようお願い致します。

# kaiser m 3（エアロバイク）の説明

## 注意点

- ・調整ポイントを調整する時や、トレーニング動作中などに、器具に指や体などを挟まないように気をつけましょう。
- ・器具を利用する際はネックレスやブレスレットなど、器具に引っかかって怪我をする恐れがあるものは外してご利用ください。服なども器具に引っかからないような服を着用していただくようお願い致します。
- ・従来の使用方法以外の方法で使用しないようお願い致します。
- ・マシンは雑に扱わずに、丁寧に扱うようお願い致します。
- ・汗などがマシンについた場合は、備え付けのウェットティッシュで拭いて頂くようお願い致します。

## 調整ポイント

調整ポイントは2つです。動画で説明致します。

## 重さを変更する方法

赤いレバーを上にはげると、負荷が上がります。下に下げると負荷が下がります。負荷の重さは、画面上に表示されます。

## 清掃

注意点にもありますが、器具に汗がついた場合、必ず備え付けのウェットティッシュなどで拭いていただくようお願い致します。

# ラットプルダウンの説明

## 注意点

- ・バーを上に戻す時は過剰な音を立てないように丁寧に戻しましょう。
- ・調整ポイントを調整する時や、トレーニング動作中などに、器具に指や体などを挟まないように気をつけましょう。
- ・器具を利用する際はネックレスやブレスレットなど、器具に引っかかって怪我をする恐れがあるものは外してご利用ください。服なども器具に引っかからないような服を着用していただくようお願い致します。
- ・従来の使用方法以外の方法で使用しないようお願い致します。
- ・マシンは雑に扱わずに、丁寧に扱うようお願い致します。
- ・汗などがマシンについた場合は、備え付けのウェットティッシュで拭いて頂くようお願い致します。

## 調整ポイント

調整ポイントは1つだけです。動画で説明致します。

## 重さを変更する方法

プレートストレージにウェイトをつけて重量を調整します。左右均等の重量になるようにしましょう。

## 清掃

注意点にもありますが、器具に汗がついた場合、必ず備え付けのウェットティッシュなどで拭いていただくようお願い致します。

# ダンベルの説明

## 注意点

- ・ダンベルを台座に戻す時は丁寧に戻しましょう。
- ・調整ポイントを調整する時や、トレーニング動作中などに、器具に指や体などを挟まないように気をつけましょう。
- ・器具を利用する際はネックレスやブレスレットなど、器具に引っかかって怪我をする恐れがあるものは外してご利用ください。服なども器具に引っかからないような服を着用していただくようお願い致します。
- ・従来の使用方法以外の方法で使用しないようお願い致します。
- ・マシンは雑に扱わずに、丁寧に扱うようお願い致します。
- ・汗などがマシンについた場合は、備え付けのウェットティッシュで拭いて頂くようお願い致します。

## 調整ポイント

調整ポイントは1つだけです。動画で説明致します。

## 重さを変更する方法

グリップをひねって重量を調整します。

## 清掃

注意点にもありますが、器具に汗がついた場合、必ず備え付けのウェットティッシュなどで拭いていただくようお願い致します。

# アジャスタブルベンチの説明

## 注意点

- ・調整ポイントを調整する時や、トレーニング動作中などに、器具に指や体などを挟まないように気をつけましょう。
- ・器具を利用する際はネックレスやブレスレットなど、器具に引っかかって怪我をする恐れがあるものは外してご利用ください。服なども器具に引っかからないような服を着用していただくようお願い致します。
- ・従来の使用方法以外の方法で使用しないようお願い致します。
- ・マシンは雑に扱わずに、丁寧に扱うようお願い致します。
- ・汗などがマシンについた場合は、備え付けのウェットティッシュで拭いて頂くようお願い致します。

## 調整ポイント

調整ポイントは1つだけです。動画で説明致します。

## 清掃

注意点にもありますが、器具に汗がついた場合、必ず備え付けのウェットティッシュなどで拭いていただくようお願い致します。