

品名 グルートトレーナー

品番 **WMP1010**

取扱説明書

安全に使用していただくため、ご使用前に必ずお読みください。

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。
この取扱説明書は、本製品の設置と使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
内容を十分理解された上でご使用ください。

- 本製品を設置する前に、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容に従って正しくお使いください。
- お読みになった後も、必要な時にいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所に大切に保管してください。
- 改良のため、デザイン、仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。
- 無断の複製は固く禁じます。

目次

警告・注意	2～6
各部の名称・部材及び付属品	7
組立図	8
組立手順	9～10
ベルトの着脱・長さ調節	11
メンテナンスについて	12
製品仕様	13
保証書	裏表紙

本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

本製品の管理者は、ユーザーやインストラクターなど、使用者全員に適切な使用方法を指導し、事故の防止を徹底してください。

お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

警告・注意

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書に従ってご使用、点検をおこなってください。

警告

誤った取り扱いをすると、死亡や重傷を負う可能性がある内容です。

注意

誤った取り扱いをすると、軽傷を負ったり、物的損害が発生する可能性がある内容です。

絵表示の意味

 必ず指示に従ってください。

 分解をしないでください。

 絶対におこなわないでください。

 確認をしてください。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じた、いかなる事故につきましても、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の使用はせず、ただちに弊社カスタマーサービス課へお問い合わせください。

- また、各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、書かれている内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

使用前の警告・注意事項

警告

- ❗ 本製品はトレーニング器具です。運動以外の目的では使用しないでください。
- ❗ 本製品は健康の維持・増進を目的とした製品であり健康な方を対象としています。
- ⊗ 次に該当する方は本製品を使用しないでください。
 - 医師が使用を不相当と認めた方
- ❗ 次に該当する方は必ず医師に相談の上、使用してください。
 - 医師の治療を受けている方や、身体の異常を感じている方
 - 知覚障害のある方
 - 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
 - 皮膚疾患のある方
 - 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
 - 骨粗しょう症など骨に異常のある方
 - 心臓に障害のある方
 - ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
 - 呼吸器障害をお持ちの方
 - 高血圧の方
 - 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）などの急性症状のある方
 - 悪性の腫瘍のある方
 - リウマチ症、痛風、変形性関節症などの方
 - 過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
 - 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など）のある方
 - 脚、腰、首、手にしびれのある方
 - 静脈りゅうなどの重度の血行障害や血栓症などの方
 - リハビリテーション目的で使用される方
- ❗ 上記以外に身体に異常を感じているとき
- ❗ 使用前に正しい操作方法に関する指導を受け、使用方法を理解してから使用してください。
- ❗ 使用する際は必ず指導員や補助員がいる環境で使用してください。
- ❗ ウェイトプレートは左右均等に装着し、本製品の装着重量制限を超えないようにしてください（装着重量制限は取扱説明書の製品仕様ページ、または本体貼付ラベルに記載しています）。制限以上の装着は、本体の歪みや破損のおそれがあり、重大な事故の原因になります。
- ❗ ウェイトプレートは外れないように、必ず専用カラー（留め具）で固定してください。弊社では専用カラーを別売しております。
- ❗ ウェイトプレートは必ず穴径50mmのものを使用してください。本製品の規格に合わないウェイトプレートは使用しないでください。
- ⓐ 使用前には、その都度、調節部の固定装置など各部の部品が完全に固定されていることを必ず確認してください。ボルトが緩んでいたり、欠品している状態で使用すると重大な事故を起こすおそれがあります。
- ⓐ 使用前には本製品と付属品を点検してください。損傷しているように見える場合や可動部が動かなくなった場合には修理しようとせず、速やかに施設の管理者、または弊社カスタマーサービス課にお知らせください。

組立・設置時の警告・注意事項

警告

- ❗ 本製品を長期にわたり使用していただくため、ボルトの締まり、ピンの差し込み、金属バリなどの有無、変形、全ての溶接個所にひび割れなどが無いことを確認してください。
- ❗ 本製品の「組立・設置」の際には、ボルト・ナット・パイプ・可動部分に手・指などを挟まれないように注意してください。また、必要に応じて床面保護をしてください。
- ❗ 設置及び保管・移動の際は必ず靴を履き、軍手などを着用してください。
- ⊗ 本製品を改造もしくは付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。
- ⊗ 小さなお子様がいらっしゃる場所には、設置・使用・保管はしないでください。

⚠ 注意

- ❗ 使用前に部品が全て揃っているか、必ず確認してください。万が一揃っていない場合は、弊社カスタマーサービス課までご連絡ください。
- OK? 本製品は床強度がしっかりとした水平な床面に設置し、大きなグラつきやガタつきがないことを確認してください。
- OK? 本製品の可動域を考慮した十分に広い場所、天井の高い場所を確保し、使用前には周囲や天井に気をつけながらゆっくりと本体を動かし、可動域に接触する物や人がいないことを確認してください。その際、装着するウェイトプレートの最大サイズを考慮して確認してください。
- ❗ 本製品は必ず直射日光の当たらない屋内に設置してください。湿気の多い場所や熱器具の近く、屋外には設置しないでください。サビや傷み・故障の原因になります。

使用時の警告・注意事項

⚠ 警告

- ❗ 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズに合った運動着を着用し（ゆったりと余裕のあり過ぎる衣服は避けてください）、フード付きパーカーのひもや靴ひもは短く結んでおいてください。また、手、指や髪の毛などの巻き込みに注意してください。
- ⊗ **裸足・靴下・ストッキングで本製品を使用するのは危険です**のでしないでください。必ずゴム底の運動靴（ランニングシューズ、トレーニングシューズ）を履いて使用してください。運動靴を履かずに運動された場合、部品の隙間などに足の指を巻き込むなど思わぬ事故の原因となります。
- ❗ 可動部を元の位置に戻す際は、最後まで力を抜かずゆっくりと降ろしてください。
- ⊗ 使用中に左右に激しくゆする運動、乗降する際、および使用中に、周囲の人が使用者や本製品を押したり引いたりする行為は、重大な事故を起こすおそれがありますので決してしないでください。
- ⊗ シートの上で立ち上がったたり、本製品を脚立や踏台などの代わりに使用したりしないでください。転倒など事故の原因になります。
- ⊗ 安全のため、ピン、ボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身に着けたままでの運動は絶対にしないでください。
- ❗ 本製品は1人用です。同時に2人以上で使用しないでください。
- ❗ 本製品の可動域に接触する物や人がいないことを確認してください。また、小さなお子様やペットがいる場所では使用しないでください。
- ⊗ 安全のため、使用中以外でも器具の隙間や可動部分に手、指などを入れたりしないでください。
- ❗ 次のような症状が出たときは運動を中止してください。【めまい、ふらつき、冷や汗、吐気、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、眠気、その他心身の異常】

⚠ 注意

- ❗ ウェイトプレートはユーザーの体力に合わせ、安全に取り扱える範囲で装着してください。
- ❗ 使用前には十分な準備運動をおこない、身体をほぐしてください。また、運動後も同様にほぐしてください。十分な準備運動をせずにトレーニングされると筋肉などに損傷を及ぼす原因になります。
- ❗ 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続しておこなうのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか運動効果も少なくなります。
- ❗ 健康のため、食事後すぐの運動は避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや飲酒後の運動はしないでください。

お手入れ・保管の警告・注意事項

⚠ 警告

- ❗ 本製品を長期にわたり使用していただくため、定期的に点検とお手入れをしてください。
- ❗ 本体貼付ラベルを剥がしたり、傷をつけたりしないでください。ラベルが損傷している場合は新しいものと交換してください。
- ❗ 長期間の使用や保管により、サビや摩耗など部品の劣化が起こります。故障している場合や部品が摩耗・破損している場合は使用しないでください。
- ❗ 小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分注意してください。
- ❗ 小さなお子様や、取扱説明書・警告ラベルの内容が理解できない方が1人で製品に触れ、誤った使用をしないよう十分に注意してください。

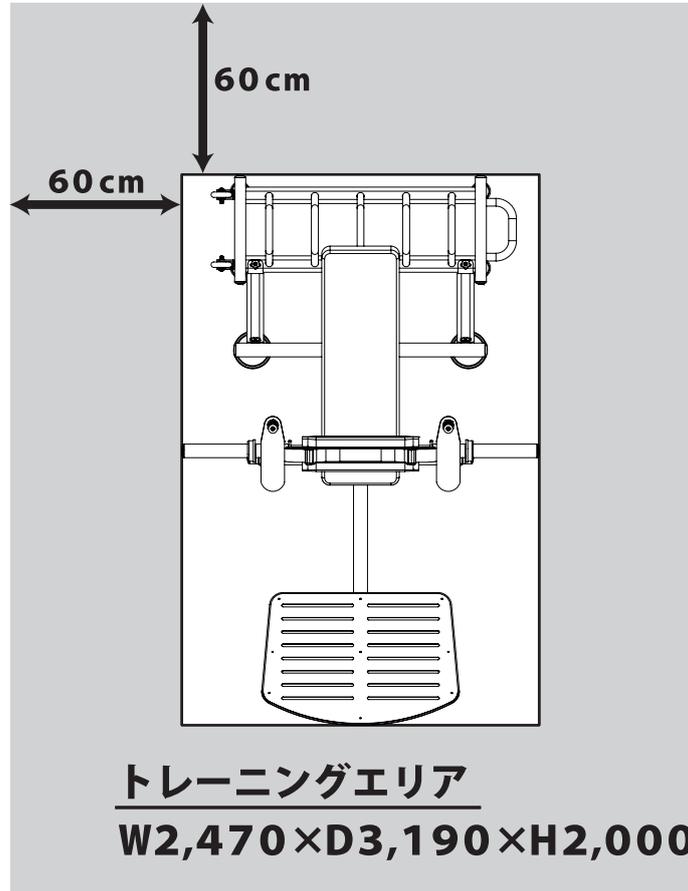
⚠ 注意

- ⊘ 本製品は塗装加工及び各部に樹脂を使用していますので、シンナー系、ベンジン、酸性やアルカリ性の洗剤、アルコールなどでのお手入れは避けてください。
- ❗ この取扱説明書は大切に保管されますようお願いいたします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。
- ❗ 長期間保管され、再び使用される場合は、取扱説明書記載の内容を再確認のうえ、使用してください。
- ❗ 環境保護のため、廃棄する場合は各自治体の取り決めに従ってください。

■設置に必要なスペース■

安全にご使用いただくため、本製品の周囲には**最低60cm**のスペースを設けてください。

本体サイズ：
W1,270×D1,990×H880mm



各部の名称 部材及び付属品

梱包を開けましたら組立をおこなう前に、必ず各部品・付属品が揃っていることを確認してください。

組み立てに必要な工具

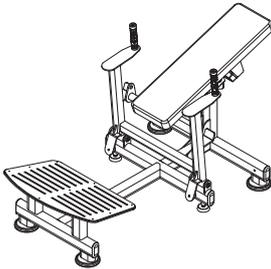


六角レンチ
(No.6,8)

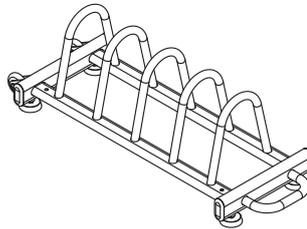
※工具は付属されていません。

部品名称

#1
本体 × 1



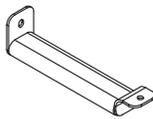
#2
プレートラック × 1



#3
ベルト × 1



#4
プレートラック連結フレーム × 2



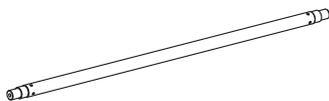
#5
固定ノブ × 4



#6
クッションラバー × 2



#7
プレートバー接続パイプ × 1



#8
ナイロンスリーブ × 2



#9
プレートバー × 2



#10
ネジ
M10×20 × 2



#11
プレートバーエンドカバー × 2



#12
六角穴付ボルト
M10×20 × 1



#13
波ワッシャー
φ10 × 1

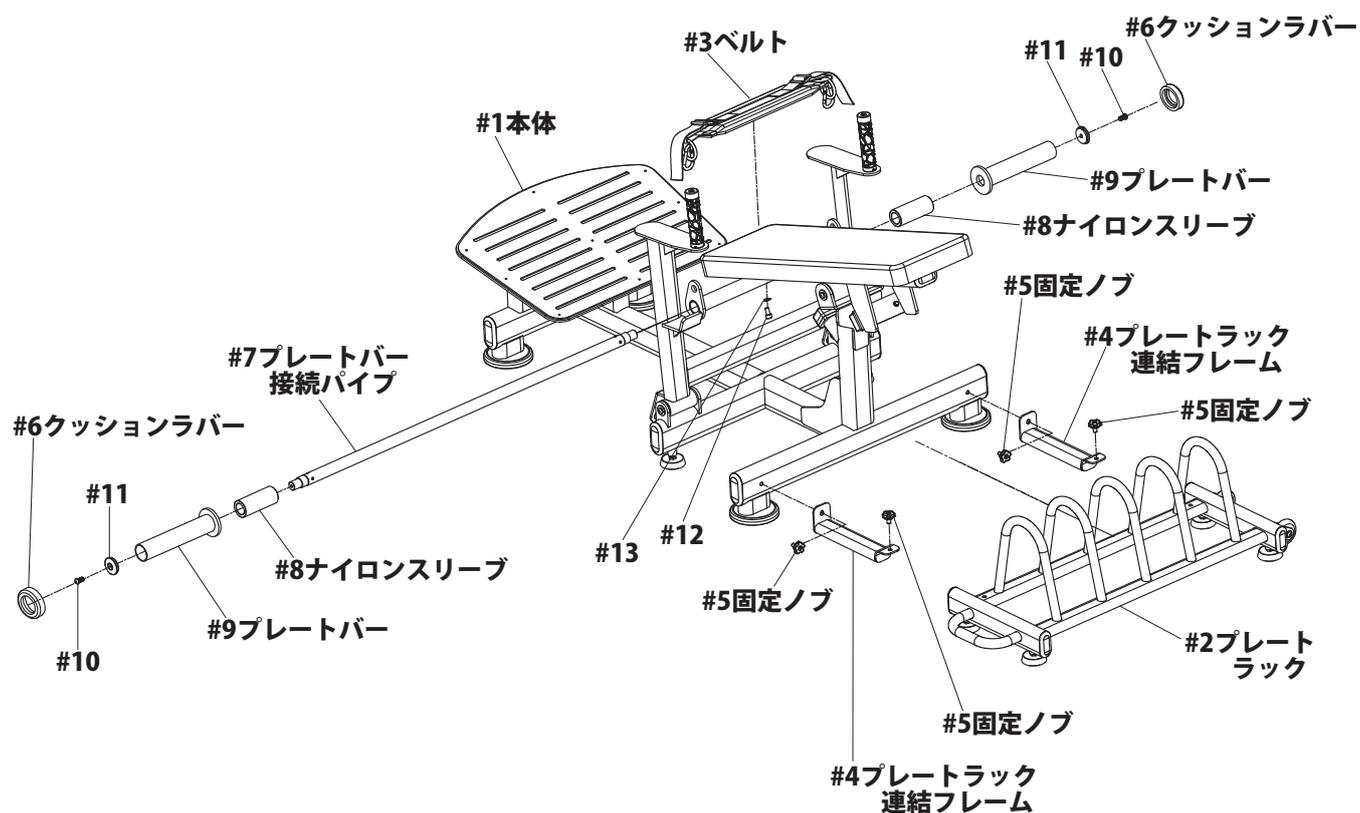


組立図

下図のようにパーツを取り付けてください。

※ボルトはしっかりと締めてください。

No.	使用連結部品	数量
10	ネジ(M10×20)	2
11	プレートエンドカバー	2
12	六角穴付ボルト(M10×20)	1
13	波ワッシャー(φ10)	1

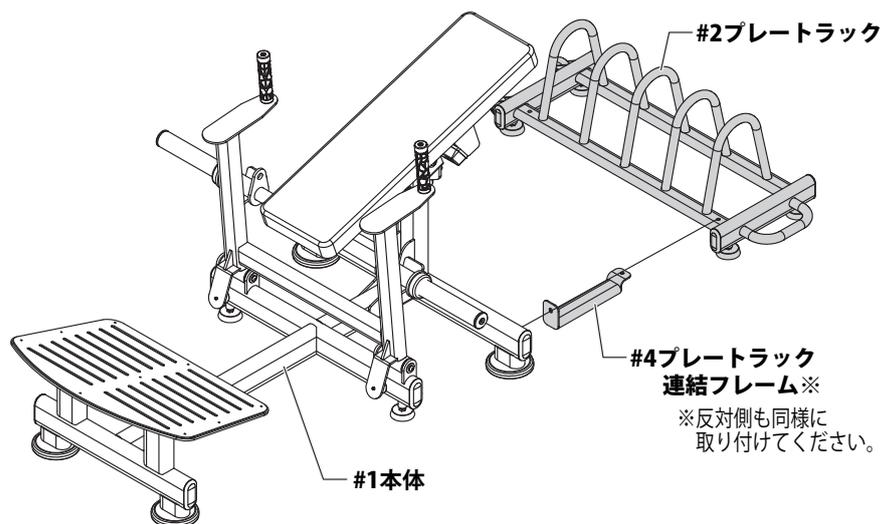


組立手順

※ボルトはしっかりと締めてください。

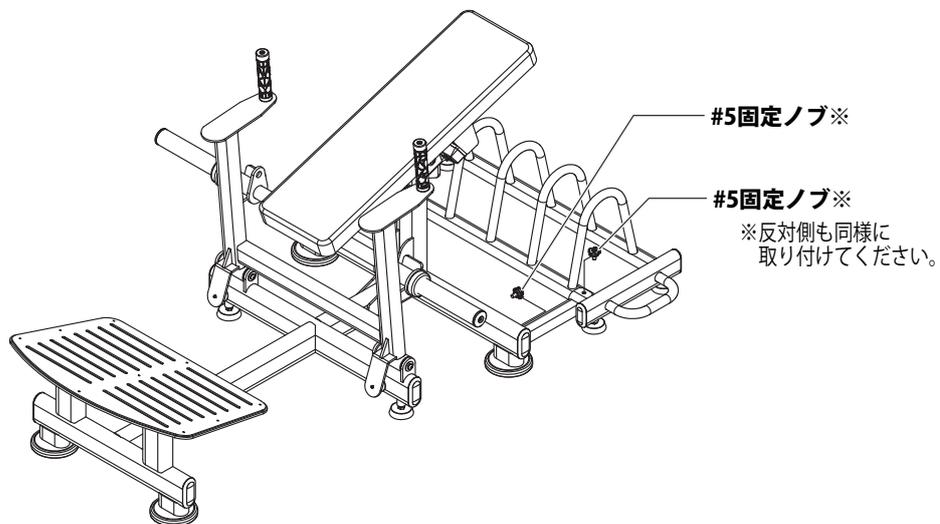
3 プレートラック (#2) を本体 (#1) に連結する

No.	使用連結部品	数量
4	プレートラック連結フレーム	2



4 固定ノブ (#5) で固定する

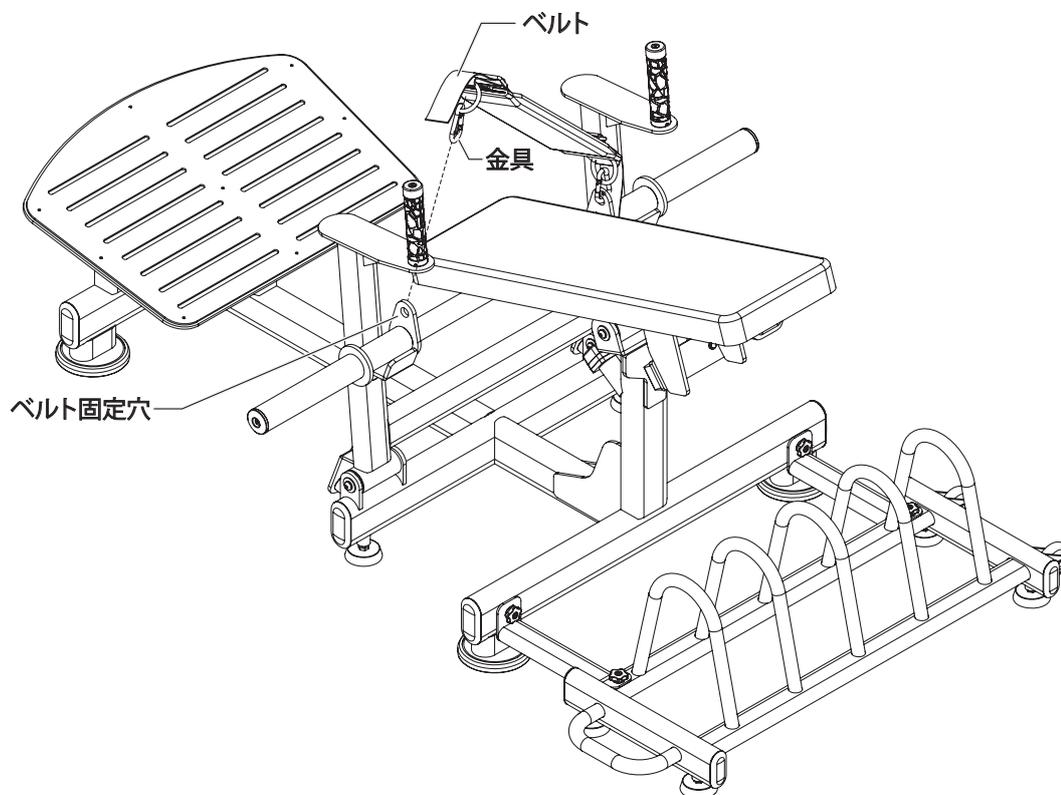
No.	使用連結部品	数量
5	側固定ノブ	4



ベルトの着脱・長さ調節

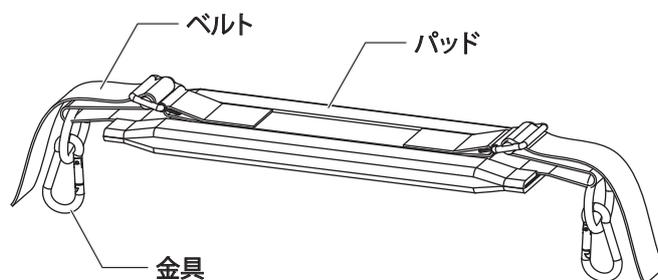
■ベルトの着脱

ベルトに付いている金具をベルト固定穴に取り付けます。



■ベルトの長さ調節

腰のサイズに合わせてベルトの長さを調節します。



メンテナンスについて

- 本製品を長期にわたって使用していただくため、定期的に点検とお手入れをしてください。
異常が見つかった場合にはすぐに使用を中止し、弊社販売代理店またはカスタマーサービス課までご連絡ください。

メンテナンスチェックリスト

項目	内容	頻度の目安
本体の清掃	シートやグリップなど次回の使用に支障が無いように清潔に保ってください。※1	随時
本体作動点検	アームやシートなどの可動部がスムーズに動作すること、ロック部は確実に固定されることを確認してください。	随時
消耗部品の点検	当て止めのゴムクッションやグリップ、シートなどにへたりや破けなどが無いか確認してください。	毎日
締結ボルトの点検	各部のボルト固定に緩みが発生していないか確認してください。※2	毎日
フレーム、溶接部の点検	フレームや溶接部にひび割れや歪みなど異常がないことを確認してください。	毎週

※1：シンナー系、ベンジン、酸性やアルカリ性洗剤、アルコールなどでの
お手入れはおやめください。

※2：定期的に増し締めしてください。

製品仕様

品名	グルートトレーナー
品番	WMP1010
本体サイズ	W1,270×D1,990×H880mm
本体質量(重量)	約114.0kg
装着重量制限	160kg
初動負荷	約10.0kgf
主な材質	スチール、ステンレス、アルミ合金、ABS(アクリロニトリルブタジエンスチレン共重合合成樹脂)、SBR(スチレン・ブタジエンゴム)、TPE(熱可塑性エラストマー)、PP(ポリプロピレン)、ナイロン、PVC(ポリ塩化ビニル)、PU(ポリウレタン)、木板
生産国	中国

保証書

この度は、本製品をお買い上げいただきましてありがとうございました。品質には万全を期しておりますが、通常の使用において、万一故障が発生したときは保証規約により無償修理をいたします。

保証規約

- 通常の使用により、万一、材質上または構造上の欠陥が生じた場合、お買い上げ店もしくは弊社のサービス機関にお申し出ください。無償で新品と交換または修理をさせていただきます。ただし、以下の理由またはこれに準ずる理由により生じた故障などについては本保証は適用されません。
 - 取扱説明書記載以外の誤操作、取扱上の不注意
 - 天災、火災、地震などによる外部要因による故障及び損傷
 - 砂、泥、水かぶりなどが原因で生じた故障
 - お買い上げ後のお客様による輸送、移動、落下など
 - 保管上の不備
 - 弊社既定の修理取扱所以外で行われた修理などによる故障
 - 本製品本来の使用目的以外の使用
 - 日本国外でのご使用の場合
 - 本保証書をご提示いただけない場合
- 保証の対象となるのは本体のみで、使用に伴う消耗部品は、保証の対象とはなりません。
- 修理品については運賃、諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。
- 無償保証期間はご購入日(納品日)から1年間です。
- 保証の適用されない故障及び保証期間(1年間)が切れた後の故障につきましては、有償で修理いたします。
- 本保証書は再発行いたしませんので、大切に保管しておいてください。
- 本保証書はお買い上げ年月日、販売店名、販売店印が記入されていないと無効です。但し、本保証書は製品と一緒に梱包されておりますので、販売店印がもらえないことがあります。その際は、レシートをここに添付して、販売店印の代わりとして下さい。

ご購入店名	①	おなまえ	
		おところ	〒
ご購入年月日		電話番号	

※お客様にご記入いただいた保証書(個人情報)は、修理、サービスに利用させていただく場合がございますのでご了承ください。

アリンコ株式会社 フィットネス事業部

大阪府高槻市三島江1-1-1

修理・
アフターサービスの
ご案内

この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。保証規約以外の修理についてご不明の場合は、お買上の販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

なお、この製品の補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後、約5年です。詳しくは、弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

 **アリンコ株式会社**
フィットネス事業部 カスタマーサービス課

フリーダイヤル  0120-950-853

受付時間 10:00 ~ 12:00、13:00 ~ 16:00 (土・日・祝祭日、弊社休業日を除く)

左記以外受付

F A X : 072-678-6410

E-mail: fcs-syuuri@alinco.co.jp

F A X 又はメールでのお問い合わせの場合、回答に時間を要する場合がございます。予めご了承ください。