

# YAMAZEN ぶらさがり健康器

取り扱い・組立て説明書  
BBK-220

この度は本製品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。使用前に、この取扱説明書を最後までお読みのうえ正しい使い方でご愛用ください。この取扱説明書は組立て後も捨てずに、大切に保管しておいてください。

- 安全のため、本製品の組立て・取り外しの際は必ず軍手などの手袋を着用して、ボルト・ナット・パイプなどに手や指をはさまないようにしてください。
- 本製品を長期にわたりご使用いただくため、ボルトの締めり、金属バリ等の有無・変形、また全ての溶接箇所にひび割れ等がないかご確認ください。
- 組立て前に部品が全て揃っているか、必ずご確認ください。万が一揃っていない場合は、決して組立てはしないでご購入になった販売店又は弊社までご連絡ください。

品質表示

寸法 / 幅56×奥行65×高さ180~220cm  
重量 / 8kg  
構造部材 / スチール(粉体塗装・クロムメッキ)  
原産国 / 中国  
高さ調節 / 10cmピッチ5段階

## 警告

- 次の様な方は事前に医師に相談してください。 **不当な修理・分解・改造をしないでください。**
- 妊娠中の方
  - 心臓病、呼吸器障害、高血圧ほか、身体に持病や傷害のある方
  - リハビリテーションとして使用される方
- この説明書を紛失されましても再発行はお受けいたしかねます。

- 次の様な方はご使用にならないでください。
- 体重が90kg以上の方 (本製品の使用体重制限は最大90kgです)

ご使用前にご確認ください。

- ご使用前に必ず各ボルトやナット、各部品が確実に固定できているかをご確認ください。
- トレーニングを実施する時は、なるべく食後の1~2時間後に行ってください。
- ご使用前に高さ調節部、脚部等がしっかりと固定されており、また、運動しやすいように調整されているかどうかをご確認ください。

無理な運動をしないでください。

- 急激に運動量を増やしますと体調を崩す場合がありますので無理な運動をせず、徐々に体を慣らすよう心がけてください。
- 運動中に気分が悪くなった場合は直ちに運動を中止し、かかりつけの医師に診断を受けてください。
- 運動の前後にはアルコール類を飲用しないでください。

本製品は一般家庭用です。

- トレーニングセンターなど多数の方が連続使用する場所又は、業務用としてのご使用は絶対にしないでください。

## 注意

準備・整理体操を行ってください。

- 運動の前にはストレッチなどで軽く身体を動かしてください。
- ご使用の前の準備運動は思わぬけがを防止、ご使用後の整理体操は体力回復に繋がります。必ず実行してください。

運動中のご注意

- 安全のため、ビンやボールペン等をポケットに入れたり、衣服をつけたままでの運動は決してしないでください。
- 体を冷やさないう暖かく換気の良い部屋でご使用ください。
- トレーニングの最中、息を止めたままでの運動を行う事はお止めください。運動中、力を入れる時ははく状態が基本です。
- 動悸・めまい等体に異常を感じた場合は直ちに使用を中止し、医師にご相談ください。
- 滑りにくく、段差のない水平場所に置いてご使用ください。
- 小さなお子様が近づかないよう十分にご注意ください。また、お子様はご使用にならないでください。

- 勢いをつけて乗ったり、乱暴に動かししたりしないでください。運動中に破損するおそれがあります。
- 本製品は決して2人以上でご使用にならないでください。
- けんすい等、急激な力が加わる運動は避けてください。

傷を付けないようご注意ください。

- 廊下やフローリング、畳の部屋でご使用になると床に傷を付ける場合があります。必ず、カーペット等を敷き、傷を付けないようご注意ください。

次の様な方は大人が付き添ってご使用ください。

- お年寄り・お子様・体の不自由な方。
- リハビリ用としてご使用になる場合。

- ※本製品は改良のため、仕様・外観などが予告なく変更する事がありますのでご了承ください。又、使用目的以外のご使用は決してしないでください。

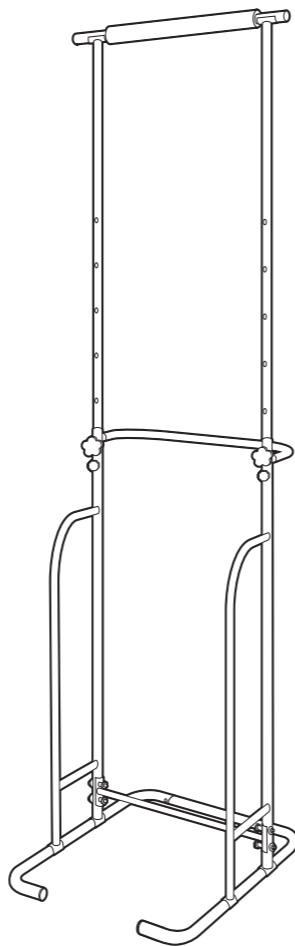
次のような場所には設置・保管をしないでください。

- 極端に高温になる場所や低温になる場所。
- 屋外・直射日光の当たる場所や熱器具の近く。
- ホコリや湿気の多い場所。
- 油煙や湯気の当たる場所。
- 傾いたり、滑りやすい不安定な場所。
- 風通しの悪い場所。
- 振動の多い場所。
- 運動の際には十分にスペースをとり、前後に人がいないかを注意して1人づつでご使用ください。

※製造者は、この取扱説明書の説明や注意に従わず起きた事故等に対しては、どんな責任も負いかねます。

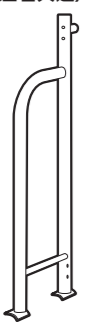
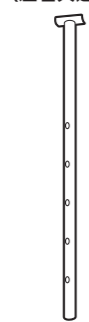

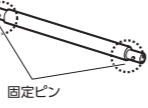
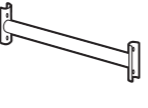

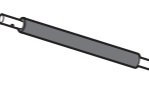










本製品のお手入れについて

- 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れ等をふき取ってください。
- 本製品は塗装加工していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお止めください。
- 長期間保管され、再び使用される場合は必ず本書の警告・注意事項を再度ご確認の上でご使用ください。
- 故障やその他の問題が発生した場合は、お手数ですがご購入された販売店、又は弊社までご相談ください。

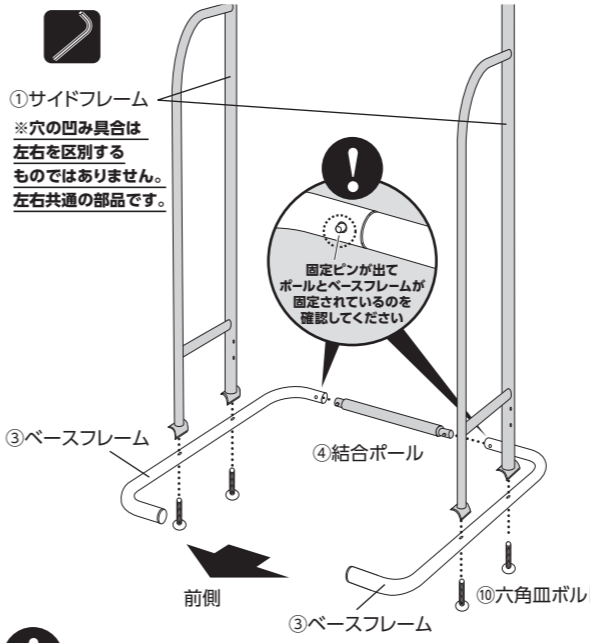


## 部品明細

■組立てる前に部品が揃っている事を御確認ください。

①サイドフレーム×2 (左右共通)  ※左右の区別はありません	②サイドポール×2 (左右共通)  ※左右の区別はありません	③ベースフレーム×2 (左右共通)  固定用ピン穴 キャップ	④結合ポール×1  固定ピン	⑤下部固定ポール×1 	⑥後部保護バー×1 	⑦上部ハンドル×1 
⑧高さ調節ネジ×2 	⑨ポール固定ネジ×2 	⑩六角皿ボルト×4 (予備1) 	⑪六角ボルト×6 (予備1) 	⑫弧型ワッシャー×6 (予備1) 	⑬ナット×4 (予備1) 	⑭保護シート×6 (予備1) 
	⑮目隠しシート×4 (予備1) 	⑯六角レンチ×1 	⑰スパナ×1 			

**1** ③ベースフレームに④結合ポールを差し込み③ベースフレームに①サイドフレームを、⑩六角皿ボルトで固定します。



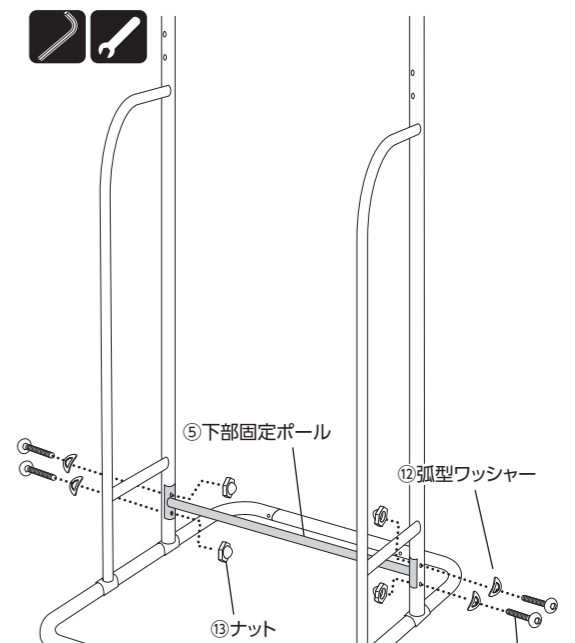
①サイドフレーム  
※穴の凹み具合は左右を区別するものではありません。左右共通の部品です。

③ベースフレーム ④結合ポール ⑩六角皿ボルト

固定ピンが出てポールとベースフレームが固定されているのを確認してください

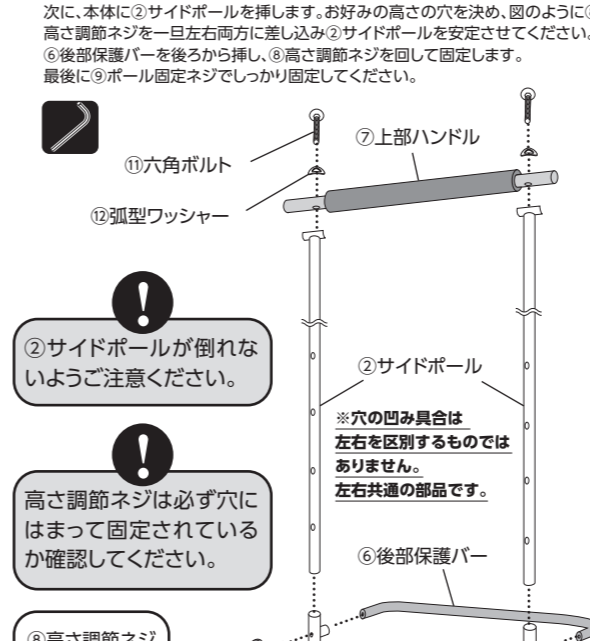
組立ての際には、初めから六角ボルト類をきつく締めないでください。仮止めするように締め、全ての部品が組み上がった後に全ての六角ボルトがしっかりと締める様にしてください。

**2** 本体に⑤下部固定ポールを、⑪六角ボルトと⑫弧型ワッシャーと⑬ナットで、⑯六角レンチと⑰スパナを使い固定します。



⑤下部固定ポール ⑪六角ボルト ⑫弧型ワッシャー ⑬ナット

**3** まず、②サイドポールの上部に⑦上部ハンドルを、⑪六角ボルトと⑫弧型ワッシャーで固定します。次に、本体に②サイドポールを挿します。お好みの高さの穴を決め、図のように⑧高さ調節ネジを一旦左右両方に差し込み②サイドポールを安定させてください。⑥後部保護バーを後ろから挿し、⑧高さ調節ネジを回して固定します。最後に⑨ポール固定ネジでしっかり固定してください。



⑦上部ハンドル ⑪六角ボルト ⑫弧型ワッシャー ②サイドポール ⑥後部保護バー ⑧高さ調節ネジ ⑨ポール固定ネジ

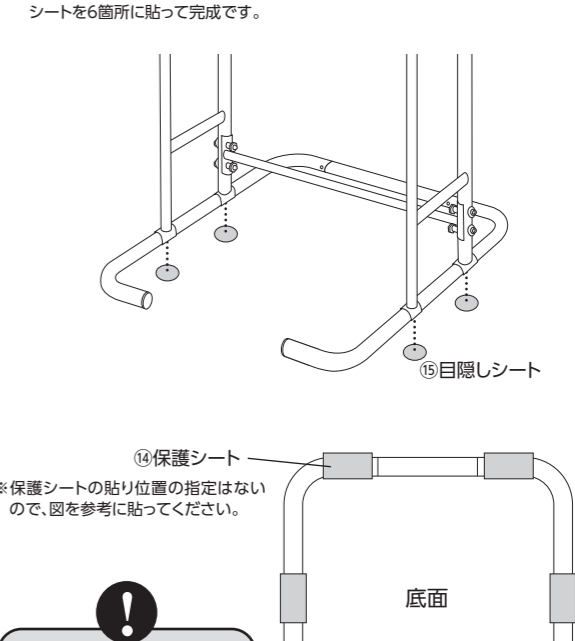
②サイドポールが倒れないようご注意ください。

高さ調節ネジは必ず穴にはまって固定されているか確認してください。

※穴の凹み具合は左右を区別するものではありません。左右共通の部品です。

⑧高さ調節ネジで5段階に高さを変えることができます。

**4** 仮止めしていた⑩六角皿ボルト・⑪六角ボルトをしっかりと締め、下図のように⑯六角皿ボルトに⑮目隠しシートを貼ってください。そして、本体の底面に⑭保護シートを6箇所貼って完成です。



⑯六角皿ボルト ⑮目隠しシート ⑭保護シート 底面

※保護シートの貼り位置の指定はないので、図を参考に貼ってください。

最後に各部の⑪六角ボルト、⑬ナットをしっかりと締め直してください。

本製品につきましてご不明な点がございましたら右記まで御連絡ください。

お客様相談窓口 フリーダイヤル  
**0120-069-060**  
AM9:00~PM5:30 土・日・祝除く

※故障及びお問い合わせは、お買い求められた販売店までお申し付けください。※製品の仕様は予告なく変更される事があります。