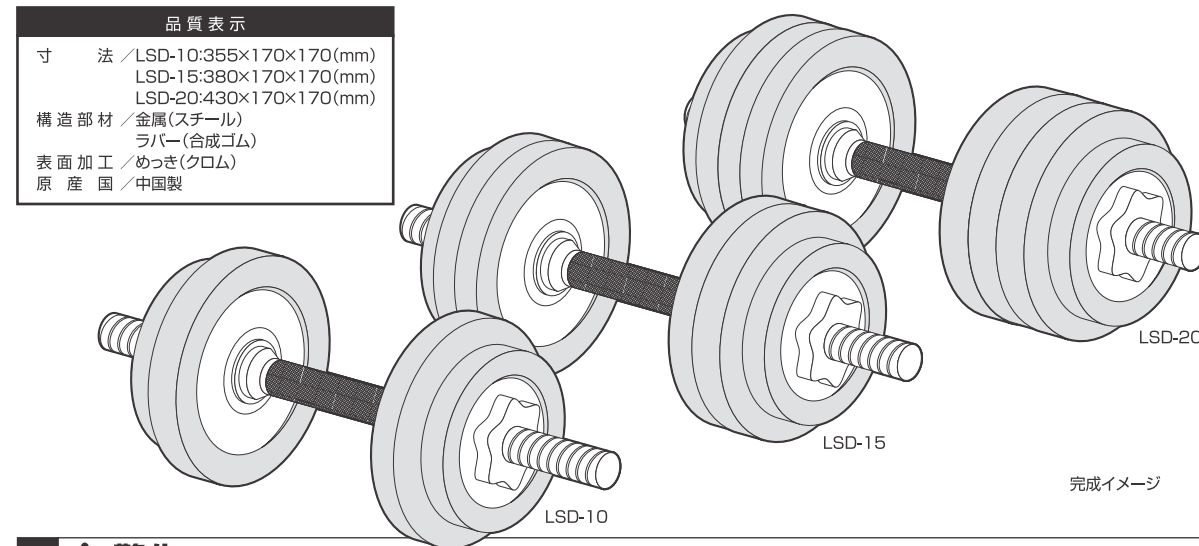


取り扱い・組み立て説明書

LSD-10・LSD-15・LSD-20

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末永く御愛用ください。**この取扱説明書は組み立て後も捨てずに、大切に保管しておいてください。



⚠ 警告

- ご使用に際しては、まわりに火や物が無い事を確認の上、トレーニングを行ってください。(得に乳幼児やペットのおられるご家庭では、同室でのトレーニングはお止めください。重大な事故を起こす原因となります。)
- ご使用にあたっては極力、パートナーを付けてトレーニングを行ってください。得に中学生以下及び50才以上の壮年の方がご使用になる場合は、成人(健常者)の方の介添えの上ご使用ください。
- ご使用になる前には、最低10分以上の準備運動を行ってください。直接トレーニングを行うと筋肉等に、損傷を及ぼす場合があります。
- ご使用前には必ず、おもりを止めるカラー部分(止め金)が確実に固定されている事を確認してください。ゆるんだままご使用になりますと、重大な事故を起こす原因となります。
- ご使用中、カラー部分(止め金)がゆるみ、おもりが動く場合は、トレーニングを即中止し、再度固定し直してください。ゆるんだままご使用になりますと、重大な事故を起こす原因となります。
- ご使用後は、必ずパッケージに収納の上、床上に保管してください。棚など、高い場所には絶対に置かないでください。落下により重大な事故を起こす原因となります。

⚠ 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ケガを防ぎ、ご使用後の整理体操は体力回復に繋がり、体調を整えます。必ず実行してください。

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。

運動中のご注意

- 体を冷やさないよ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、息を止めたまま運動を行う事はお止めください。運動中、力を入れる時はあく状態が基本です。
- 動悸・めまい等体に異常感じた場合は直ちにご使用を中止し、医師にご相談ください。
- 小さなお子様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。
- 乱暴に動かしたりしないでください。運動中に破損する恐れがあります。

- 色移りの可能性があるため、床に直接置かないでください。
- 極端に高温多湿な場所に保管しないでください。

※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。また、使用目的以外のご使用は決してしないでください。
※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。

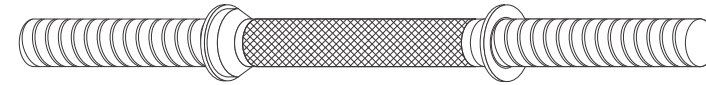
本製品のお手入れについて

- 本製品が濡れた場合には乾いた布などで拭き取ってください。
- 本製品を長期にわたりご使用いただく為、定期的に汚れ等をふき取ってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤を薄めた液でふき取ってください。
- 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、または弊社までご相談ください。

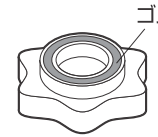
部品詳細

組み立てる前に部品が揃っている事を御確認ください。

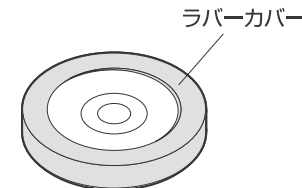
①スピンロックダンベルバー×1(共通)



②スピンロックカラー×2(共通)

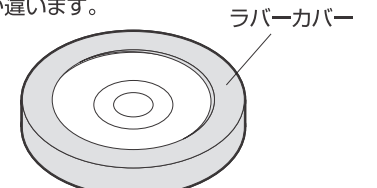


③1.5kgプレート×2(共通)



④2.5kgプレート

※製品によって枚数が違います。
LSD-10:2枚
LSD-15:4枚
LSD-20:6枚



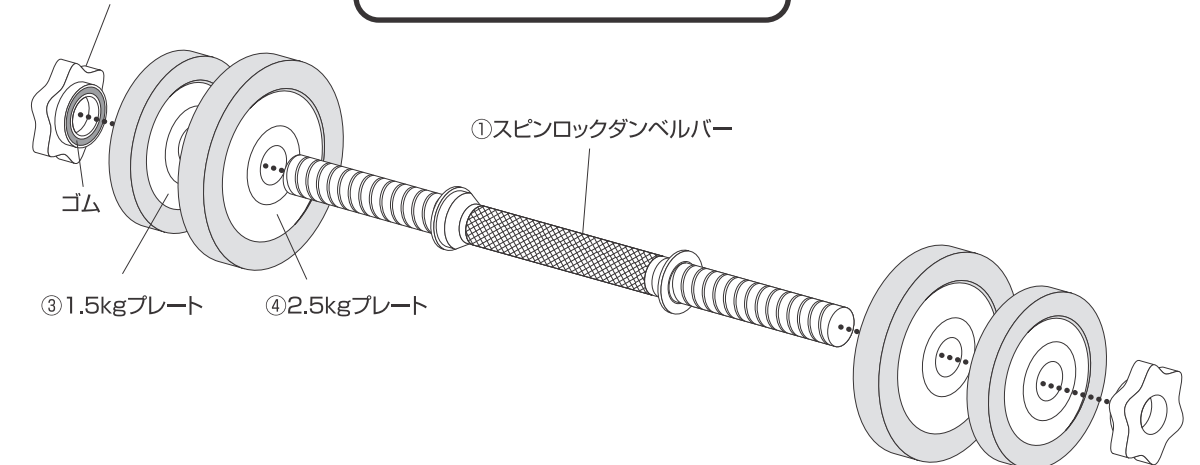
組立方法

スピンロックダンベルバーに任意の数のプレートを通し、スピンロックカラーで固定します。
※スピンロックカラーは、必ず**ゴムの付いている面を内側**にして取り付けてください。ゴムを外側にして取り付けると、使用中にスピンロックカラーが緩み、プレートが外れてしまう恐れがあります。
※プレートの枚数を調整し、お好みの重さにしてください。

⚠ 向きに注意

②スピンロックカラー

！ スピンロックカラーが確実に固定されていることを確認してから使用してください。



③1.5kgプレート

④2.5kgプレート

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。

消費者窓口 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、お買い求められました販売店までお申し付けください。
※本製品の仕様は改良の為、予告なく変更される事があります。

発売元：株式会社 山善
H.無断複製・転載禁止 13・08