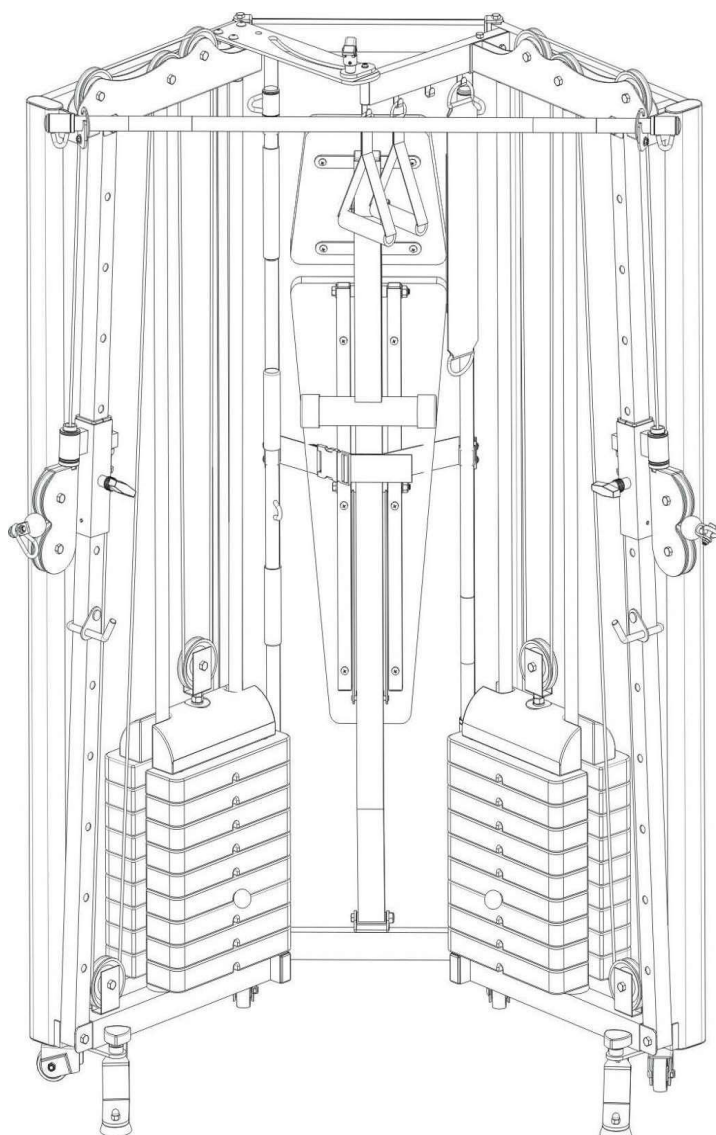


# マッスルステーションMS-1011

## 取扱説明書 準業務用



### もくじ



|            |     |
|------------|-----|
| 安全に関する注意事項 | 1~3 |
| 部品リスト      | 4   |
| 各部品名称      | 5   |
| 組立て方法      | 6~7 |
| その他調整方法    | 8~9 |
| トレーニングメニュー | 10  |
| 本体仕様書      | 11  |
| 保証書        | 12  |

この度はマッスルステーションをお買い上げ頂き、誠に有難う御座います。  
この製品は、安全を追求して設計されたものですが、ご使用になるときはこの  
取扱説明書をお読みください。



- ◆十分なスペースを確保し水平な場所に2人以上で組立ててください。  
また、床を傷つけないようにシート等で床を保護してください。
- ◆組み立ての際には、重いですから必ずお二人以上で、全文をお読みいただき、  
注意して組み立ててください。(本体はほとんど組み立て済みです。)




## 安全に関する注意事項

- ここに示した警告サインと図記号の例は、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するためのものです。
- 警告サインと内容は次のようになっています。




| 警告サイン  | 内 容                                       |
|--|---|
|  警告 | 誤った取り扱いをすると人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示します。  |
|  注意 | 誤った取り扱いをすると人が傷害を負ったり物的損害の発生が想定される内容を示します。 |

\*物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します



| 図 記 号 の 例   |   |
|---|---|
|  <p>この記号は禁止(してはいけないこと)を示します。<br/>具体的な禁止内容は、この記号の中や近くに文章や絵で示します。<br/>左図の場合は“一般的な禁止”を示します。</p> |  <p>この記号は強制(必ず守ること)を示します。<br/>具体的な強制内容は、この記号の中や近くに文章や絵で示します。<br/>左図の場合は“一般的な強制”を示します。</p> |

|  警 告   |   |
|---|---|
| <p>本機は、健康な人を対象とした商品です。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、妊娠中の方、その他病気や障害のある方、リハビリを目的とする方は、必ず医師と相談のうえ使用してください。<br/>・自己判断は、健康を害する恐れがあります。</p> |  |
| <p>運動中、身体に異常(めまい・冷や汗・吐き気・脈拍の乱れ・動悸など)を感じたときは、ただちに運動をやめて下さい。<br/>・健康を害する恐れがあります。</p>  |  |
| <p>使用中、本体の周りに乳幼児を近づけないで下さい。<br/>・可動部に接触したり、怪我をする恐れがあります。</p>  |   |




## 1. 使用前に守っていただきたいこと

|  注意                                    |   |
|---|---|
| <p>運動前のウォーミングアップ、運動後のクールダウンは必ずおこなってください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康を害する恐れがあります。</li> </ul>          |  |
| <p>運動直後などで脈拍が上昇している場合は、脈拍が正常に戻ってから使用してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康を害する恐れがあります。</li> </ul>       |   |
| <p>保護者の方は、お子様が本機で遊ばないようにご注意ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・怪我をする恐れがあります。</li> </ul>                   |   |
| <p>飲食後や疲労時、または体力の状態が平常でないときは、運動をおこなわないでください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康を害する恐れがあります。</li> </ul>      |  |
| <p>最大使用体重は 120Kg です。体重が 120Kg を超える方は使用しないでください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・使用中、破損する恐れがあります。</li> </ul> |   |
| <p>改造をおこなわないでください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・事故やトラブルにつながる恐れがあります。</li> </ul>                          |   |





## 2. 組み立て時に守っていただきたいこと

|  注意  |   |
|--|---|
| <p>組み立て時、乳幼児を近づけないでください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・部品を口にするなど事故を誘発する恐れがあります。</li> </ul>   |  |
| <p>十分なスペースを確保し、水平な場所で組み立ててください。また、床を傷つけないよう必ずシートを敷いてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・事故の誘発や転倒、また床が傷つく恐れがあります。</li> </ul>              |   |
| <p>ネジやボルトが確実に取り付けられているか、また、調整部が適切に調整されているか、ご使用前に必ず確認してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ネジやボルトがゆるんだままで本機を使用すると怪我をする恐れがあります。</li> </ul> |   |



## 3. 設置時に守っていただきたいこと

|  注意   |   |
|--|---|
| <p>本機は水平な床の上で使用してください。本機が安定していることを確認してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・転倒して怪我をする恐れがあります。</li> </ul>   |  |
| <p>設置には運動に十分な広さを確保してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・事故を誘発する恐れがあります。</li> </ul>   |   |
| <p>フローリング板の上で使用するときは本機の下に破れにくいシート等を敷いてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・床面を傷つけたり汚したりする恐れがあります。</li> </ul>  |   |
| <p><b>【お願い】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本機を直射日光のあたる場所や火気あるいは熱源の近くに保管しないでください。</li> <li>・屋外や浴室付近、湿気や埃の多いところ、水滴等がかかる場所には設置したり保管したりしないでください。</li> </ul> |  |



### 3. 使用時に守っていただきたいこと

|  <b>注 意</b> |  |
|--|--|
| <p>日頃、運動していない方は、徐々に運動強度を上げるようにしてください。<br/>・健康を害する恐れがあります。</p>                                |   |
| <p>ご年配の方や、お子様が使用するときは必ず大人の方が付き添いのもとに使用してください。<br/>・怪我をする恐れがあります。</p>                         |  |
| <p>本機は運動に適した服装でご使用してください。<br/>・怪我をする恐れがあります。</p>   |  |
| <p>運動以外の目的に使用しないでください。<br/>・思わぬ事故やトラブルの恐れがあります。</p>  |   |
| <p>マッスルステーションはお一人のみでご使用して下さい。<br/>(同時に複数のご使用は出来ません)<br/>・怪我をする恐れがあります。</p>                   |  |
| <p>ご使用の際は、スタビライザーは常にロックされている状態にして下さい。<br/>・本体の安定性がなくなり、怪我をする恐れがあります。</p>                     |  |
| <p>ご使用中、ウエイト部等可動している箇所に触れないでください。<br/>・ウエイト部に挟まれたり、可動部に接触してケガをする恐れがあります。</p>                 |  |

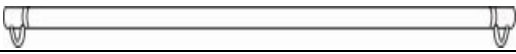


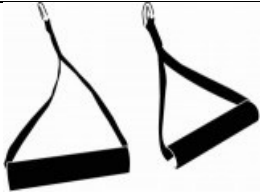



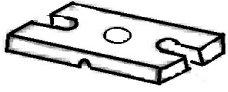

### 4. 使用後に守っていただきたいこと

|  <b>注 意</b> |   |
|--|---|
| <p>本機を収納する場合取扱い説明書にしたがって収納してください。<br/>・怪我をする恐れがあります。</p>                                       |  |
| <p>本機を廃棄する時は、大型ゴミあるいは粗大ゴミとして自治体に回収してもらってください。<br/>・環境汚染の恐れがあります。</p>                           |   |

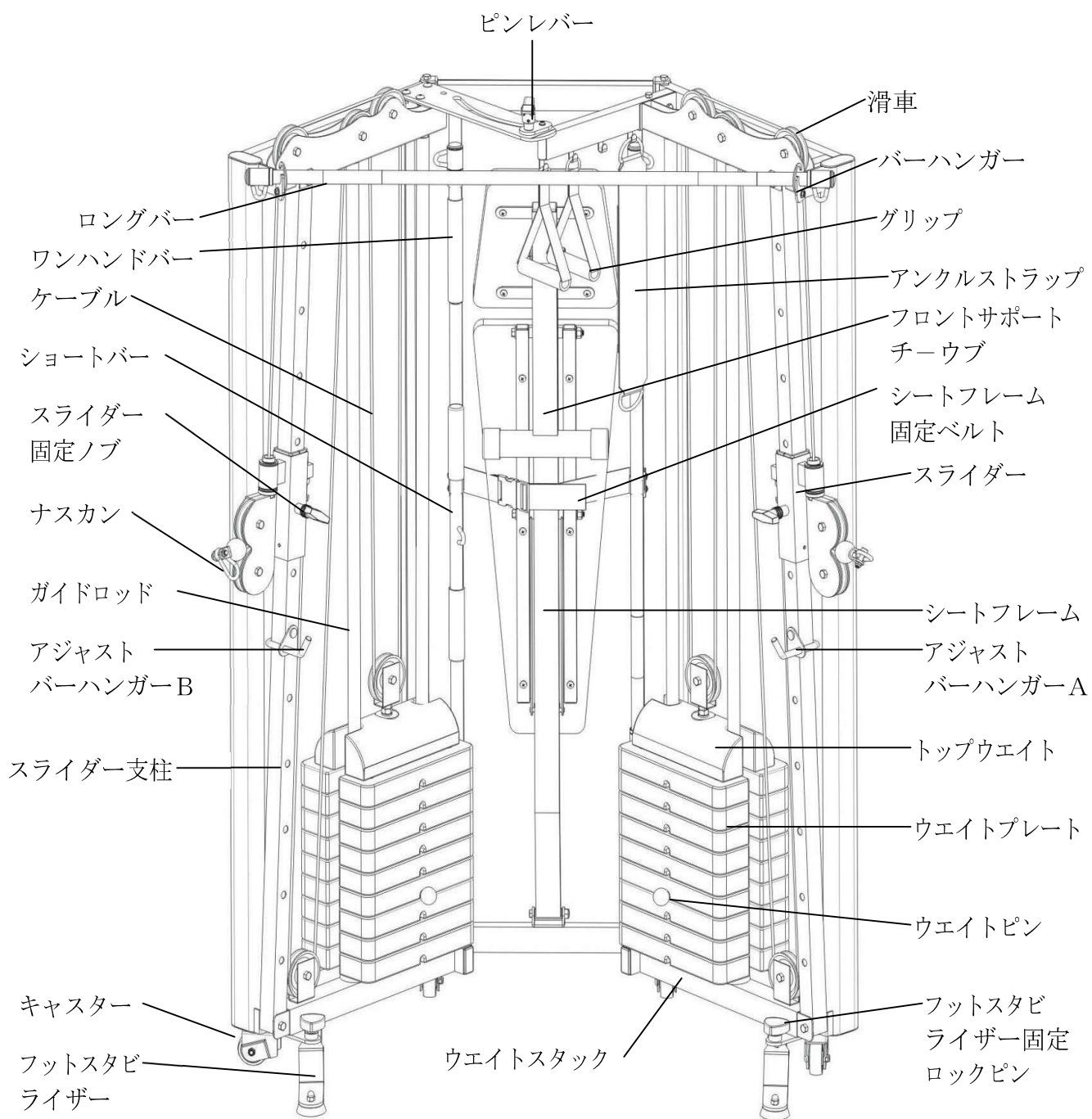
### 6. 移動するときに守っていただきたいこと

|  <b>注 意</b> |   |
|--|---|
| <p>移動時には、本機が傾かないようお二人以上で移動させてください。<br/>・怪我をするおそれがあります。</p>                                     |  |
| <p><b>傷がつきやすい床を移動時は破れにくいシートなどを敷いてください。</b><br/>・床などに傷がつきます。</p>                                |   |

## 部 品 リ ス ト

|   |   |
|---|---|
|    |                                   |
| <p style="text-align: center;">ロングバー                  1本</p>                        | <p style="text-align: center;">ショートバー                1本</p>   |
|    |                                  |
| <p style="text-align: center;">ワンハンドバー          1本</p>                              | <p style="text-align: center;">グリップハンドル        2本</p>   |
|    |                                   |
| <p style="text-align: center;">アンクルストラップ    1本</p>                                  | <p style="text-align: center;">アジャストバーハンガー A/B</p>  |
|  | <br>トップウェイト&ウェイトプレート左右各 1枚セット済 |
| <p style="text-align: center;">ウェイトピン              2本</p>                           | <p style="text-align: center;">ウェイトプレート        16枚</p>  |
|  |   |
| <p style="text-align: center;">ナスカン                  2個</p>                         |   |

## 各部品名称



## 組立て方法

**重量物の為、お2人以上で作業をして下さい。**

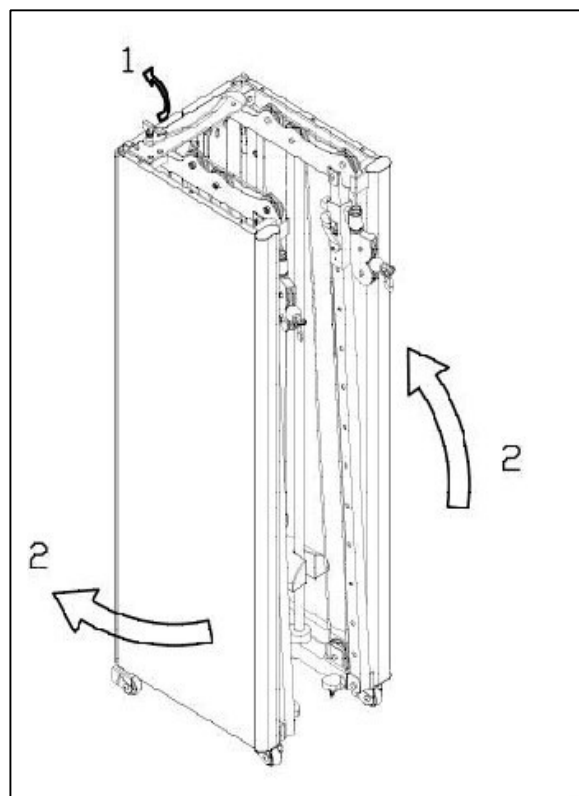
- ◆ 組立ての際には必ず二人以上で、図にて確認しながら注意して組立ててください。
- ◆ 組立てる位置を決めてから組立ててください。

### STEP1

本体上部にある①固定ピンを起こして、本体のロックを解除します。

### STEP2

完全に開くまで②両サイドをゆっくり引いてください。



### STEP3

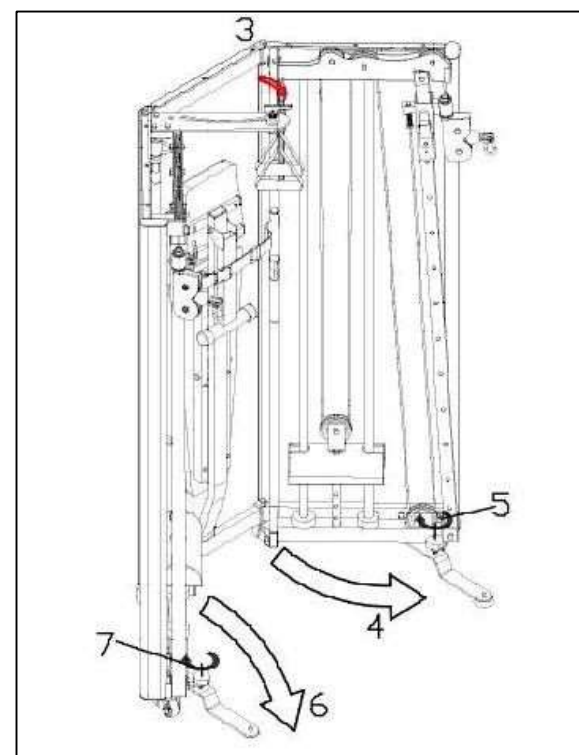
③の位置上部の穴に①固定ピンを合わせてピンレバーを倒し、上部の穴にピンが入り固定します。使用中でもこれにより安定します。

### STEP4

ウエイトスタックの下から④右フットスタビライザーを引き出し、⑤ノブを上げ、スタビライザーホールにロックピンを差し込んでください。安定させるためノブをしっかりと絞めてください。

### STEP5

ウエイトスタックの下から⑥左フットスタビライザーを引き出し、⑦ノブを上げ、スタビライザーホールにロックピンを差し込んでください。安定させるためノブをしっかりと絞めてください。



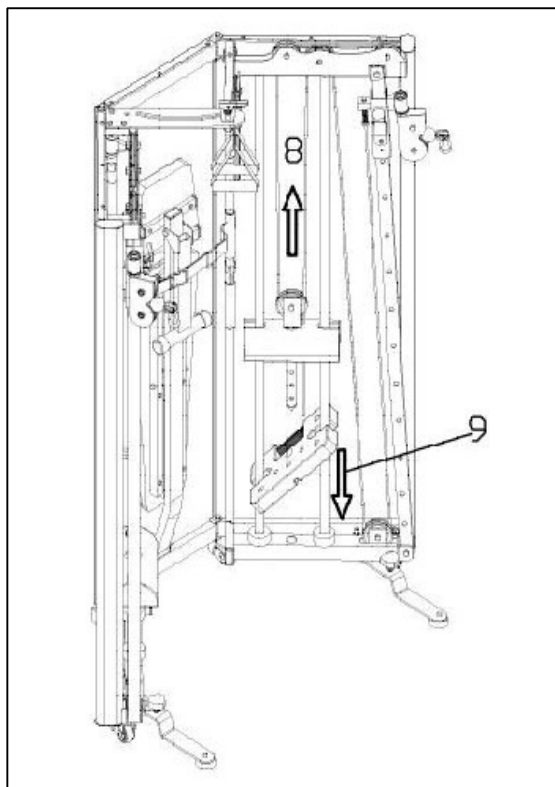
## 組立て方法

### STEP6

正しくウェイトを載せるため、⑧トップウェイト『約6kg』を引き上げ、3 図のように、一枚『約 4.5kg』ずつ⑨ウェイトを8枚ずつ左右に入れてください。

#### 〈注意〉

ウェイトプレートは前面にウェイトピン孔がある方向でセットします。

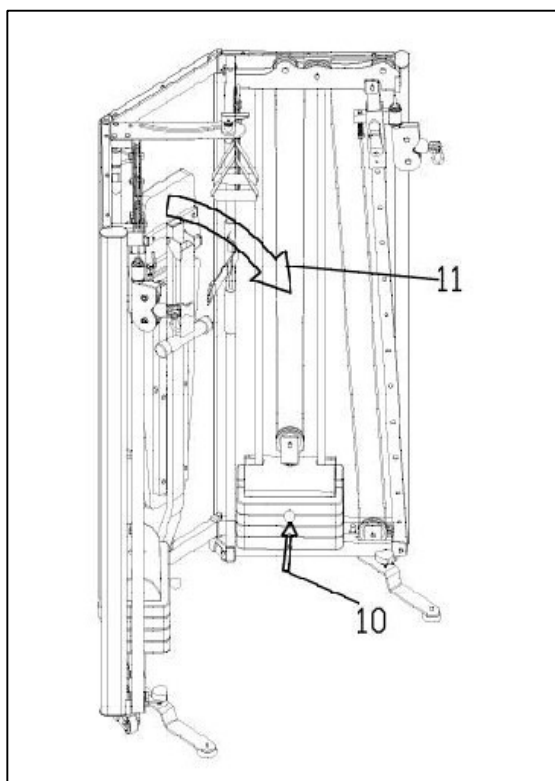


### STEP7

⑩ロックピンは、ウェイト枚数の左右同じ位置の穴に確実に入れてください。

### STEP8

⑪ベンチを使用するには固定された位置から一旦外し、ベンチを引き下げ、フロントサポートチューブを広げてください。

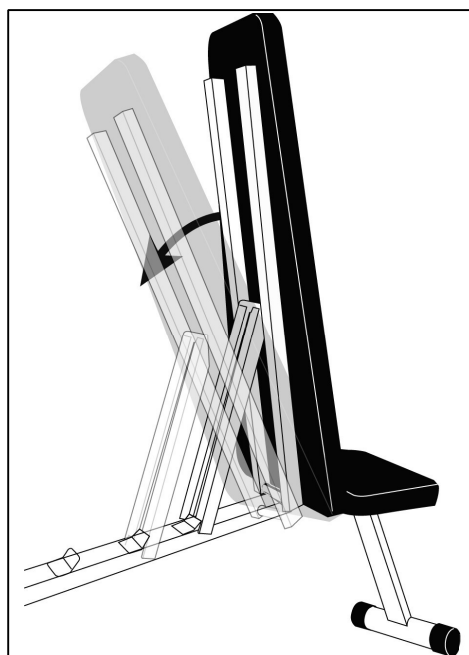




## その他調整方法

### ベンチ調整

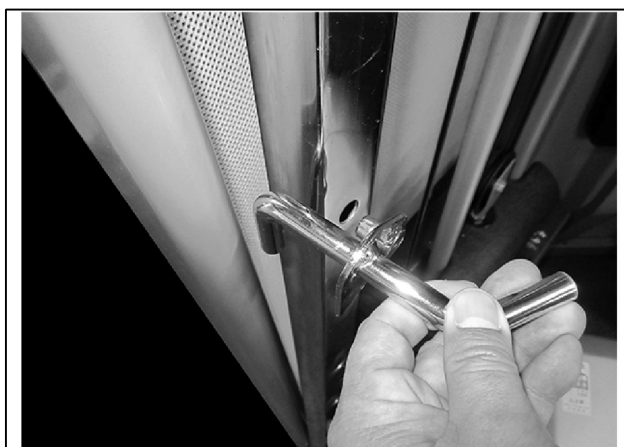
○ ベンチを調整するには、背もたれシートのベンチの部分を引き上げ、お好みの位置に背もたれを固定してください。



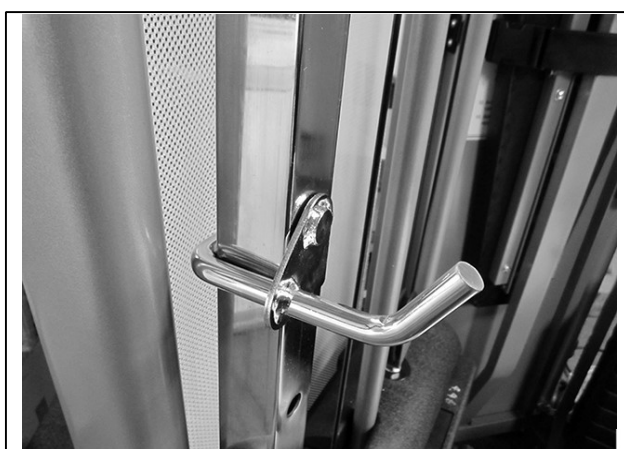
○ ロングバーご使用時に、アジャストバーハンガーをスライダー支柱の適度な箇所ですら左右同じ高さでセットしてください。

アジャストバーハンガーのセットは右図のスライダー支柱の孔に凸を差込み、左側(B)は左に回して固定します。

右側(A)は孔に凸を差込み、右に回して固定します。



○ 右図は、アジャストバーハンガー(左)がスライダー支柱にセットし固定できた状態です。



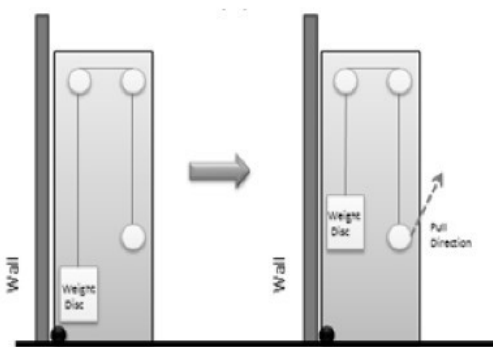


## 注意

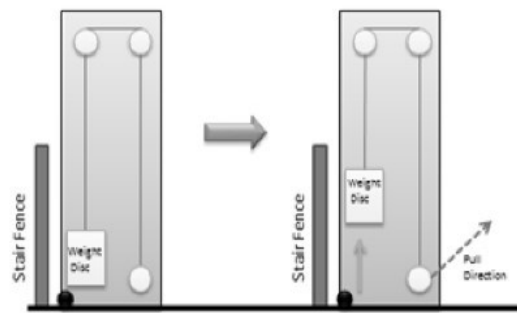
- 本体を折りたたみ移動するときは、下にキャスターが付いております。移動するときは2名以上で行なってください。



- ◆ ウェイトつけたまま収納できます。シートを元に戻し、P-7・P-6 のページ順番で部品を収納して折りたたみます。
- ◆ 収納して保管する場合、安定した床で移動しないように設置保管してください。
- ◆ 図のように製品は壁にピッタリと付けて設置し、使用してください。

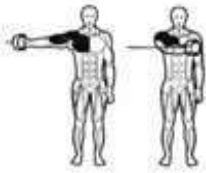


✓正しい方法

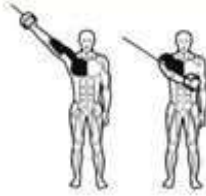


×誤った方法

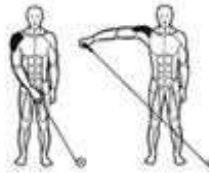
## トレーニングメニュー



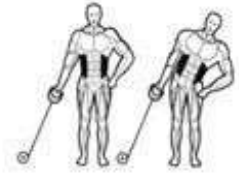
ラテラルクロス  
オーバー



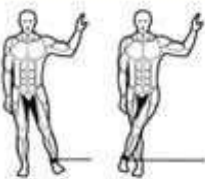
ペクトラルクロス  
オーバー



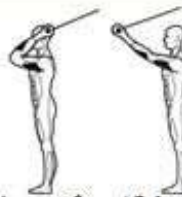
デルトイドレイズ



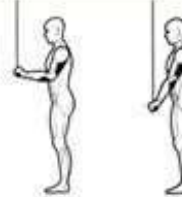
サイドベンド



スタンディング  
インナーサイ



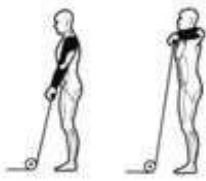
スタンディング  
トライ  
セプスエク  
テンション



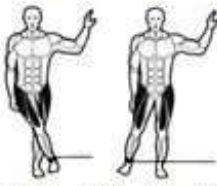
トライセプス  
プッシュダウン



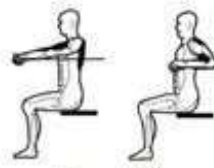
スタンディング  
アームカール



アップライトロー



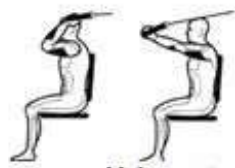
スタンディング  
アウターサイ



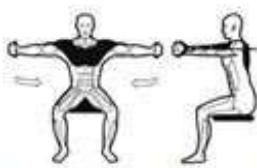
シーテッド  
ミッドロー



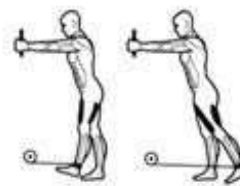
アブクランチ



シーテッド  
トライ  
セプスエク  
テンション



ペクトラルコン  
トラクター



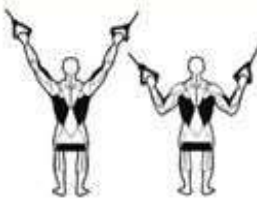
バックキック



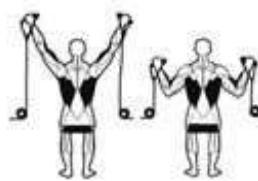
ショルダープレス



インクライン  
チェストプレス



ラットプルダウン



ショルダープレス



フラットチェスト  
プレス

製品の仕様及び外観などは改良のため、予告なしに変更することがありますが  
何卒、ご了承いただきますようお願いいたします。

| 本 体 仕 様    |  |
|------------|--|
| 品 名        | マッスルステーション   |
| 品 番        | MS-1011  |
| 本体サイズ(使用時) | (約) 幅130 × 長150 × 高 185cm  |
| 本体サイズ(収納時) | (約) 幅54 × 長60 × 高 185cm  |
| ベンチシートサイズ  | (約) 幅30 × 24 × 長29cm   |
| 背もたれシートサイズ | (約) 幅30 × 16 × 長81cm   |
| ベンチ高さ      | (約) 床から 46cm   |
| ウェイト重量     | (約) 上部6Kg × 1枚 4.5Kg × 9枚  |
| 片側ウェイト重量   | (約) 47Kg   |
| 付属 アタッチメント | ロングバー/ショートバー/ワンハンドバー 各 1本<br>アンクルベルト × 1本 グリップハンドル × 2本 ア<br>ジャストバーハンガー × 2本 |
| 材質         | ナイロンメッシュシート/ABS樹脂/PVC/スチール   |
| 使用体重制限     | 120Kgまで  |
| 本体重量       | (約)168Kg   |
| 生産国        | 台湾   |
| 保証期間       | 2年   |

2020年 5月

## 品質保証規定(準業務用)

1. 取り扱い説明書の注意に従った正常な使用状態で万一品質の不具合が生じた時は、本証の記載事項により、お買い上げ2年間、原則として販売店が保証修理いたします。
2. 保証修理は補修又は部品の交換によって行い、これによって取り外した不具合部品は弊社の所有となります。
3. 出張修理の依頼がある時は、出張費(交通費・作業代)は有償となりますので、ご相談ください。
4. 保証修理をお受けになる場合は、製品又は部品に本証を添えて、お買い上げの販売店にご相談ください。
5. 保証期間内であっても、次の場合は有償修理となります。
  - 誤用・乱用及び取り扱い不注意によるもの
  - 大火・水害・地震及び盗難等の災害によるもの
  - 部品の通常磨耗・疲労・変形  
(座席シート・背もたれシート・ワイヤー・ボルト・ナット・滑車・アングルベルト・グリップハンドル 等)
  - 使用中に生じたキズ・色の変色・外観上の変化
6. 本証は国内のみ有効です。また本証の再発行は致しません。

この保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

## 品質保証書

この保証書は商品名・納入年月日・お客様お名前等、必要事項をお買い上げ店で記入・捺印することにより有効となります。

|         |            |              |
|---------|------------|--------------|
| 品番      | MS-1011    | (マッスルステーション) |
| 保証期間    | お買い上げより2年間 |              |
| お買い上げ日  | 年          | 月 日          |
| お客様住所   | 〒          |              |
| お客様ご氏名  |            |              |
| お客様電話番号 |            |              |
| 販売店名    |            |              |

印

### (株)中旺ヘルス

〒452-0011 愛知県清須市西枇杷島町城並3-2-2

TEL 052-501-2577

FAX 052-501-2588