

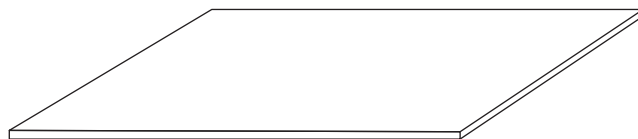
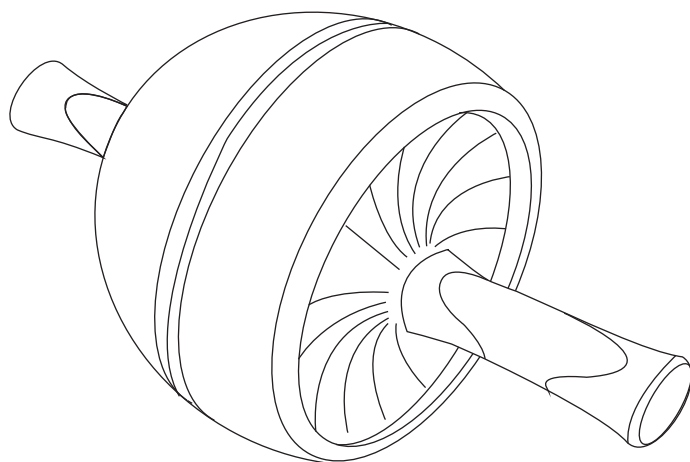


**IMC-82**

# アブゴーイングマシン

## 取扱説明書

このたびは、本製品をお求めいただきまして誠にありがとうございます。  
安全にご使用いただくためにも、この取扱説明書をよくお読みください。  
お読みいただいたあとも、この取扱説明書を大切に保管してください。  
本製品のデザイン、および仕様に関しては品質改良のため予告なしに変更  
する場合がございますので、あらかじめご了承ください。



### ご使用前に必ずお読みください



本製品の使用の際は、注意を怠るとたいへん危険です。

家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で、大きな事故につながります。  
取扱説明書に記載されている内容を守り、自己の責任の元でトレーニングをおこなってください。

- 本製品は体重80kgまでの耐荷重制限となります。  
過度な衝撃を与えて、座ったり、ものを置いたりしないでください。  
連続使用時間は約30分程度となっております。必ずお守りください。

## ご年配の方や、日ごろ運動習慣のない方に

初めてお使いになるときは、念のため専門医またはスポーツトレーナーにご相談のうえ、メディカルチェック（運動することがさしつかえないかの健康診断）を受けてください。

### 警告・注意



#### 警告

この警告を無視して誤った使い方をすると、人が死亡または重傷を負う事故が想定される内容を表しています。



#### 注意

この注意を無視して誤った使い方をすると、事故やケガといった人的傷害、または物的損傷の発生が想定される内容を表しています。

#### ご使用前に



#### 警告

- 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または業務用としてのご使用は絶対にしないでください。
- 本製品をエクササイズ(トレーニング)目的以外で使用しないでください。
- 次のような方はご使用にならないでください。
  - ・妊娠中・生理中の方
  - ・体調不良・発熱時
  - ・過労時
  - ・ケガをしている方
  - ・飲酒、薬をご使用された方
  - ・医師の診断で運動を止められている方
- 身体に病気や障害のあるかたはエクササイズ(トレーニング)を始める前に必ず専門医の診断を受けてください。
  - ・心臓病（狭心症・心筋梗塞など）
  - ・糖尿病
  - ・高血圧症（降圧剤を服用中の方など）
  - ・呼吸器疾患（ぜんそく慢性気管支炎・肺気腫など）
  - ・変形性関節症・リウマチ・痛風・関節痛
  - ・その他、身体症状で不安のある方
- 小学生以下のお子様、乳幼児
- 一人での運動に不安を感じている方、または他者から見て不安に感じる方が使用する場合、リハビリテーション目的で使用する場合は、成人の付き添いの上などで使用してください。
- ペットのそばでは使用しないでください。
- 金属バリ、変形、溶接箇所のひび割れなどがなく確認してください。異常のある場合は危険ですので絶対に使用しないでください。

●本製品はバネの力で戻ります。使用者の体重によって進む距離の最大35%戻る場合があります。最初はあまり進めず、距離を伸ばすようにしてください。

●使用中手は絶対に離さないでください。



#### 注意

- 組み立て前に部品が全てそろっているかご確認ください。万一そろっていない場合はお買い上げの販売店にご連絡ください。
- 次のような場所では組み立てをしないでください。
  - 極端に高温や低温になる場所
  - 屋外や直射日光の当たる場所、熱器具の近く
  - ほこりや湿気のある場所
  - 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
- 天災などの不可抗力や、不当な修理、改造による故障、破損に対する保証は一切の責任を負いかねますのであらかじめご了承ください。本製品は一般家庭用として製造されたものです。トレーニング施設などの製品とは違い、使用劣化が御座います。お客様の自己責任のうえでご使用ください。
- 本製品および梱包材を破棄される際は、お住まいの自治体の取り決めに基づいた処理をお願い致します。
- 品質向上により、デザインや商品の一部など、予告なしに変更する場合がございますのであらかじめご了承ください。
- 商業施設での使用やレンタル業などで使用しないでください。
- レンタル業・中古販売における他人への貸し出し・販売・譲渡によって発生した、損害・事故・各部品の損傷・劣化におきましては一切の責任を負いかねますのであらかじめご了承ください。
- 使用後の不具合、修理、部品交換はすべてにおいて保証できるものではありません。
- ご不明な点がございましたらお求めの販売店にご相談ください。ご購入明細、レシートなどは本取扱説明書と一緒に大切に保管してください。
- 中古業者、正規販売店以外、転売、その他譲渡による販売履歴などを証明できない方への直接のお問い合わせは一切受け付けておりません。また商業施設などでの使用による劣化は一切受け付けませんのであらかじめご了承ください。
- 組立設置、修理などの出張サービスはおこなっておりません。修理に関してはご購入いただきました販売店の保証サービスをご確認いただき、ご相談ください。

# 警告・注意

## ご使用にあたり

### ⚠ 警告

- ご使用になる前にはその都度、各部の部品が完全に固定されているか必ず確認してください。ボルトなどが緩んでいると、ご使用中に部品が外れたり、重大な事故を起こす恐れがあります。
- 運動に適した服装で使用してください。
  - ・体に合ったサイズの運動着を着用してください。
  - ・余裕のありすぎる衣服は避けてください。
  - ・靴下、運動靴を履いてください。
- 指輪、ネックレス、ピアスなどのアクセサリ類は必ず外してください。またピンやペンなどをポケットに入れないでください。
- 爪が伸びすぎていないか確認してください。
- 使用前に十分な準備体操(ストレッチ)を行ってください。準備体操をせずに本製品で運動すると、筋肉などが損傷する原因となります。
- 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。
- ご使用になる前に周囲の安全を確認し、体が壁や柱などにぶつからないよう十分注意してください。
- 使用中の可動部には、指や手で直接触れないでください。手や指が巻き込まれてケガをする恐れがあり、大変危険です。
- 安全のため使用中以外でも可動部に指や手を入れたりしないでください。また、物やペット、乳幼児など、取扱説明書を理解できない方が本製品に近づかないように十分監視してください。
- トレーニングの効果は人や年齢によって異なります。急激に運動量を増やしますと体調を崩すおそれがありますので徐々に体を慣らすようにして無理な運動をしないよう心がけてください。
- 飲食の直後や飲酒後の運動はお避けください。また、飲食・喫煙をしながら運動しないでください。
- ご使用中、下記のような異常を感じたときは、速やかに使用を中止して医師の診断を受けてください。
  - ・めまい・ふらつき・冷や汗・顔面蒼白・失神・嘔吐
  - ・心拍の乱れ・動悸・胸の圧迫感・けいれん
  - ・関節、筋肉などの痛み・骨折など
- 本製品が汗や水に濡れると滑りやすく危険です。濡れた場合は乾いたタオルなどで拭いてから使用してください。
- 小さなお子様や取扱説明書の内容が理解できない方が使用しないよう、保護者の方はよく監視してください。

### ⚠ 注意

- 本製品は必ず屋内でご使用ください。屋外や、ベランダ、軒下などのホコリ、砂などの多い場所で使用しないでください。サビや故障の原因になります。

- 本製品は体重80kgまでの方が対象の商品です。耐荷重制限をお守り頂き、超える場合は使用しないでください。機器が破損する恐れがあり、事故の原因となります。
- 本製品は連続使用時間30分程度となっております。金属疲労を引き起す原因となります。
- 廊下やフローリング・畳の部屋でご使用になる場合、傷をつけてしまう恐れがありますので、必ずマット等を敷いてご使用ください。(本製品は構造上摩擦に粉じんなどが床に落ちる可能性があります)
- 使用耐荷重、過度な衝撃、過度な連続使用は金属疲労による破損につながりますのでご注意ください。
- 移動する際は引きずらないでください。床を傷つける恐れがあります。
- 自分の体力と筋力にあったトレーニングを行ってください。体調の悪い時は、ただちに使用を中止してください。無理な運動は逆効果となります。

## 保管・その他

### ⚠ 警告

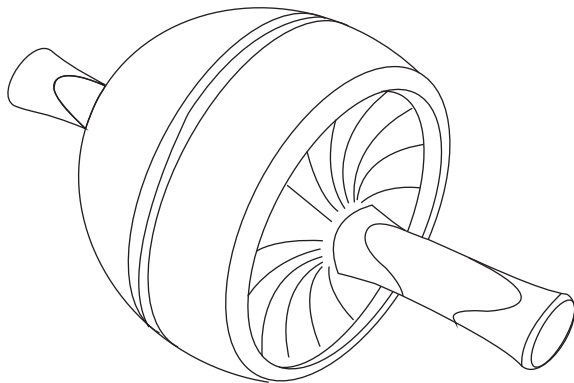
- 本製品でつまずいたりしないような場所に保管し、特に小さなお子様に触らないよう必要に応じて梱包などをしてください。

### ⚠ 注意

- 本製品を永くご使用いただくため、定期的に汚れなどを拭き取ってください。
- 汚れが落ちない場合は、薄めた中性洗剤で拭き取ってください。
- 本製品は各部に塗装加工や樹脂を使用しています。シンナーや酸性の強い洗剤でのお手入れはお避けください。
- 直射日光が当たる場所や熱源・火気のそば、高温・多湿の場所に保管しないでください。
- 風通しの良い室内で保管してください。
- 長期間保管して、再び使用する場合は部品の油切れやサビなどが予想されますので本書をお読みになり、異常がないことを確認してからご使用ください。また使用方法も、本書を再度お読みの上ご使用ください。

## 各部の名称

※イラストは開発途中のものです。形状が若干違う場合がございます。ご了承ください。

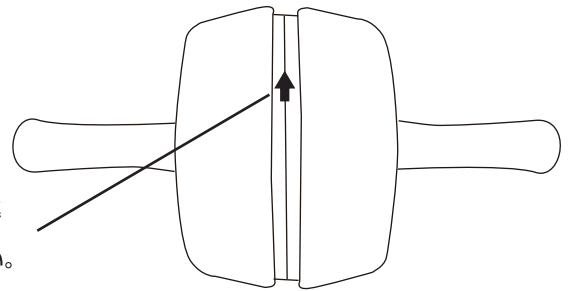


本体×1

※中央部溝に矢印マークがあり、進行方向の向きとなります。逆回しは絶対にしないでください。バネの故障の原因となります。



ひざ当てマット×1



## 使用方法

図1

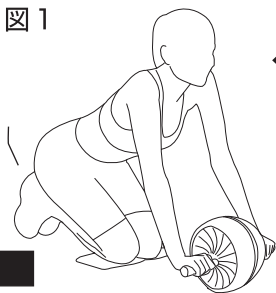


図2

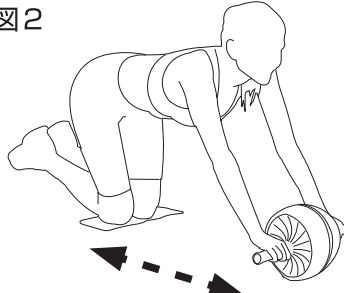
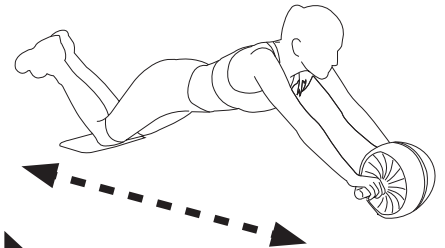


図3

△最大スライド幅は90cmです。それ以上は進めないでください。



- ①ひざ用マットの上にひざをつき、ひざに近い位置にアブゴーイングを置きます。(図1) 両手でしっかりとハンドルを握ります。本体の進行方向を確認してください。必ず矢印の方向に進むようにしてください。
- ②最初は筋力にあわせ、50～70cm進めて、戻すを繰り返してください。(図2)  
△本製品はバネの力で戻る構造になっています。腕をいっぱい伸ばすような体勢は非常に危険です。進めた体勢を筋力で維持、戻す事ができるところで、進めるのを止めてください。
- ③筋力がついてきたら徐々に進む距離を伸ばしてください。(図3)  
△最大スライド幅は90cmです。それ以上は進めないでください。

- △ ●本製品はバネの力で戻ります。使用者の体重によって進む距離の最大約35%戻る場合があります。最初はあまり進めず、徐々に距離を伸ばすようにしてください。
- 急激に運動量を増やしますと体調を崩すおそれがありますので徐々に体を慣らすようにして無理な運動をしないよう心がけてください。
  - 自分の体力と筋力にあったトレーニングを行ってください。体調の悪い時は、ただちに使用を中止してください。無理をすると効果が上がらないばかりか怪我にもつながります。

- 弊社は本器具の輸入元で、運動トレーナーなどの運動方法、効能などの専門ではございません。
- 床面に対し本製品がすべらないことを確認してからご使用ください。フローリングや畳などで設置の場合は必ずマットなどを敷いてください。床面を傷つける恐れがございます。
- 運動中、収納時、可動部に指をはさまないようにご注意ください。

### ■商品仕様

商品名/アブゴーイングマシン 品番/IMC-82  
サイズ/本体:(約)330×176×176mm・マット:(約)300×185×6mm  
材質/本体:ポリプロピレン・ポリ塩化ビニル・スチール マット:EVA樹脂  
重量/本体(約)1.35kg・マット(約)20g  
原産国/台湾

輸入発売元/

株式会社 **カワセ**

新潟県三条市三竹1丁目1-1  
TEL0256-33-0532  
MADE IN CHINA