

マルチホームトレーナー 組立・取扱説明書（保証書付き）



品番

●YMHT-250

目次

- 安全にご使用いただくために・・・1
- 製品の仕様・・・・・・・・・・・・2
- 部品明細・・・・・・・・・・・・3～4
- 組立て方法・・・・・・・・5～7
- 使用方法例・・・・・・・・8～9
- MEMO・・・・・・・・10
- アフターサービスについて・・・11

この度は、ヤマトヒューマン(株)の商品『YMHT-250：マルチホームトレーナ』をお買い上げ頂きまして、誠にありがとうございます。

- ご使用の前に必ずお読み頂いた上で正しくご使用頂けますようお願い致します。
- この取扱説明書はご使用になった後も大切に保管して下さい。
- 当製品を他人に譲渡される場合、この取扱説明書も一緒にあ渡し下さい。
- ご不明な点が御座いましたら、製造元までお問い合わせ下さい。
- 必ず本書末ページの保証書をお読み頂き、保証規定をご確認・同意頂いてから、アフターサービスの為、販売店(購入店名)・購入日・お名前・お電話番号を記入した上で製品をご使用下さい。

安全にご使用いただくために

この取扱説明書では、製品を安全に正しくお使い頂き、事故や損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしております。

下記をよくお読み頂き、内容をよく理解してから正しくお使いください。



警 告

この表示内容は、人身事故の原因になる可能性が想定される内容を示します。

この表示内容は、傷害や物的損害の原因になる可能性が想定される内容を示します。

■絵表示の例



この記号は注意（警告を含む）を促す内容があることを告げるものです。
近くに具体的な注意事項が表示されています。



この記号は禁止行為であることを告げるものです。
近くに具体的な禁止内容が表示されています。

⚠ 警 告



本製品は健康な方を対象に作られた製品です。妊娠中、心臓障害、気管支系疾患、
安静治療が必要な方、ペースメーカーをご使用中の方などはご使用ご遠慮下さい。



身体の不自由な方がご使用になられる際には、必ず保護者の監視の下に行ってく
ださい。



本製品のご使用時には必ず60cm四方以上、十分な空間を維持してください。
また、グラつき・傾き・倒れたりしない安定した場所でご使用ください。



運動中、身体に異常(立ちくらみ、冷や汗、吐き気、脈拍の乱れ、寒気など)を感じ
たら、すぐに運動を中止してください。健康に害を及ぼす恐れがあります。

⚠ 注 意



運動時には適切な服装とシューズを必ず着用してください。怪我をする恐れがあり
ます。また、室外でのご使用はお止めください。商品寿命短縮の原因となります。



普段運動をしない方は、急に過激な運動をしないでください。
健康に害を及ぼす危険があります。

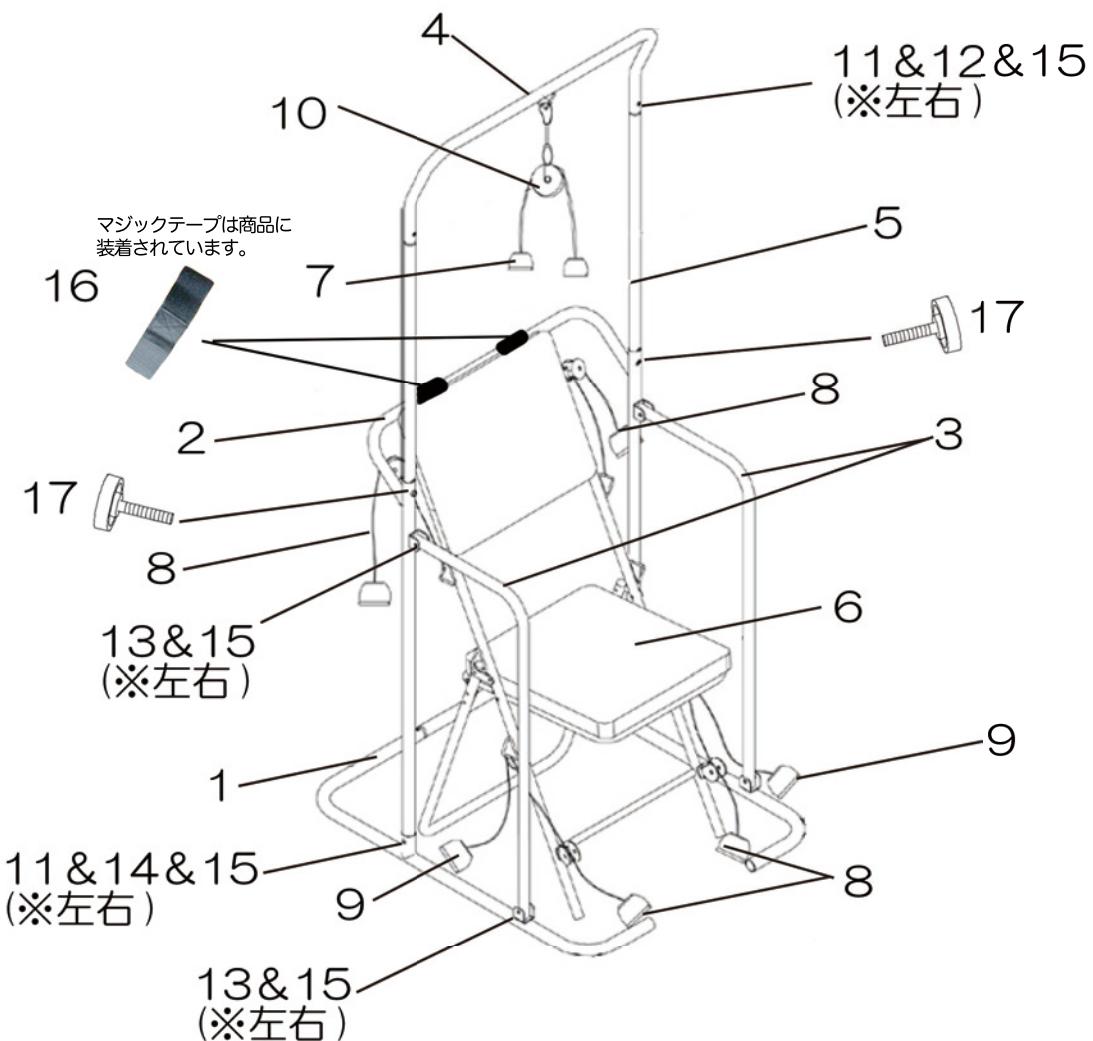


飲酒後や眠気を誘う薬物使用時など、ご使用をお止めください。
事故に繋がる危険性があります。

製品の仕様

| | |
|---------|---|
| 品 名 | マルチホームトレーナー |
| 品 番 | YMHT-250 |
| 梱包寸法 | 幅：750mm 高さ：230mm 奥行：1220mm |
| 完成寸法 | 幅：780mm 高さ：2200mm 奥行：920mm (最大寸法) |
| 完成重量 | 約 22 kg |
| 最大使用者体重 | 約100kg |
| 材 質 | 粉末焼付塗装仕上げスチール ABS樹脂 PVC ウレタンフォーム |
| 製 造 国 | 中国 |

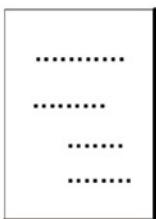
部品明細



| No. | 部品名所&規格 | 個数 | No. | 部品名所&規格 | 個数 |
|-----|--------------|----|-----|--------------|----|
| 1 | ベースフレーム | 1 | 9 | 脚用ラバー | 2 |
| 2 | リアサポートフレーム | 1 | 10 | 滑車 | 1 |
| 3 | フロントサポートフレーム | 2 | 11 | ワッシャーφ8 | 8 |
| 4 | 鉄バー | 1 | 12 | ボルトM8×35mm | 2 |
| 5 | 高さ調節用パイプ | 2 | 13 | ボルトM8×40mm | 4 |
| 6 | 運動用椅子 | 1 | 14 | ボルトM8×45mm | 2 |
| 7 | 上部ラバー | 1 | 15 | ナットM8 | 8 |
| 8 | 腕用ラバー | 4 | 16 | マジックテープ | 2 |
| | | | 17 | ノブボルトM8×35mm | 2 |

部品明細

■部品パック明細



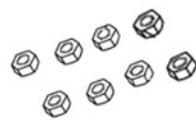
取扱説明書 ×1



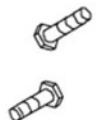
六角レンチ ×1



スパナー ×1



ナット ×8



ボルト (M8×35) ×2



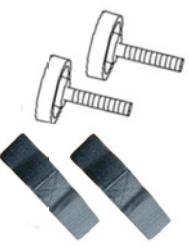
ボルト (M8×40) ×4



ボルト (M8×45) ×2



ワッシャー ×8



ノブボルト (M8×35) ×2
マジックテープは商品に装着されています。

■部品セット明細



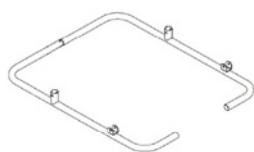
リアサポートフレーム ×1



高さ調節用パイプ+鉄バー ×1



滑車セット ×1



ベースフレーム ×1



椅子セット ×1



フロントサポートフレーム ×2

組立て方法



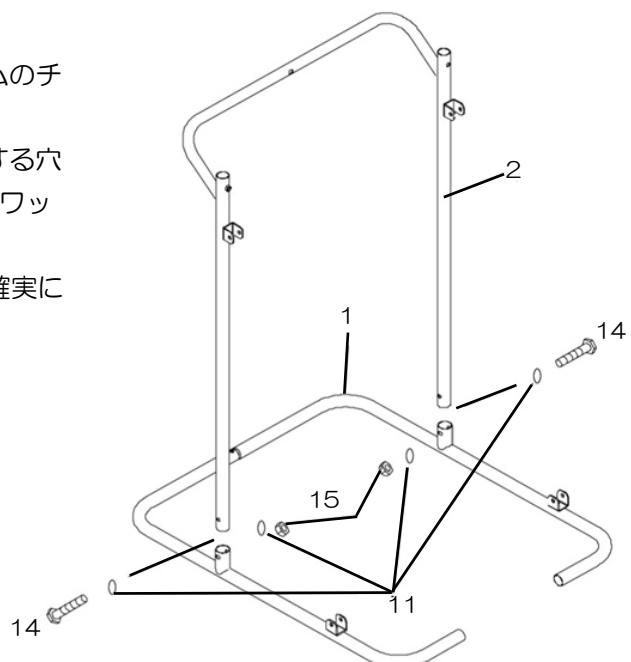
注意



床面にキズや汚れが付く場合がございますので、組立ての際は、床面を保護するためのシートなどを下に敷いてから行ってください。

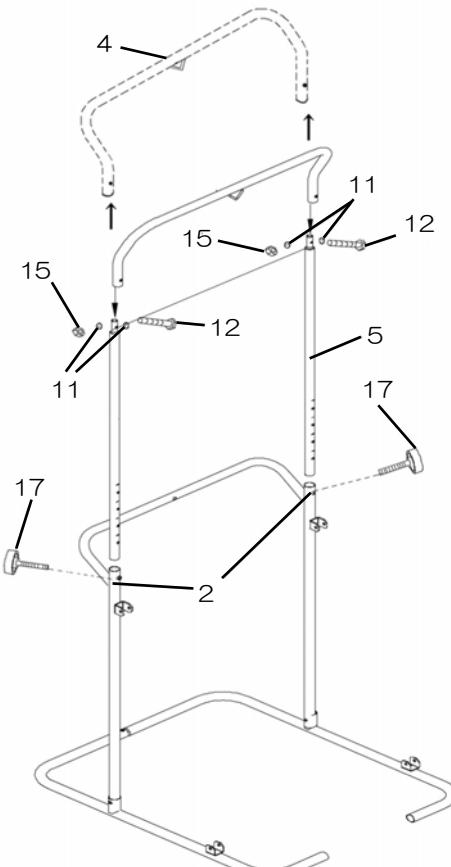
1. リアサポートフレームの組立て

- はじめに(2)リアサポートフレームを(1)ベースフレームのチューブの中に差込みます。
- (2)リアサポートフレームと(1)ベースフレームを結合する穴位置を合わせてから、(14)M8×45mmボルト、(11)ワッシャー、(15)ナットで仮止めします。
- 傾きなど確認したら、最後にスパナーと六角レンチで確実に固定してください。



2. 鉄バーの組立て

- (4)鉄バーは梱包時、逆向きで(5)高さ調節用パイプに差込んであります。(4)鉄バーを抜き、逆向きにし(5)高さ調節用パイプに差込んでください。
- (4)鉄バーを(5)高さ調節用パイプに差込み取付けたら、(12)M8×35mmボルト、(11)ワッシャー、(15)ナットで仮止めし、最後に確実にスパナーと六角レンチで確実に固定してください。



3. 高さ調節用パイプの組立

- (5)高さ調節用パイプを(2)リアサポートフレームの中に差込みます。
- (5)高さ調節用パイプの高さをご使用者の身長の高さに設定してから、(2)リアサポートフレームとの取付け穴位置を合わせ(17)ノブボルトを右に回し、確実に固定してください。

組立て方法

4. フロントサポートフレームの組立て

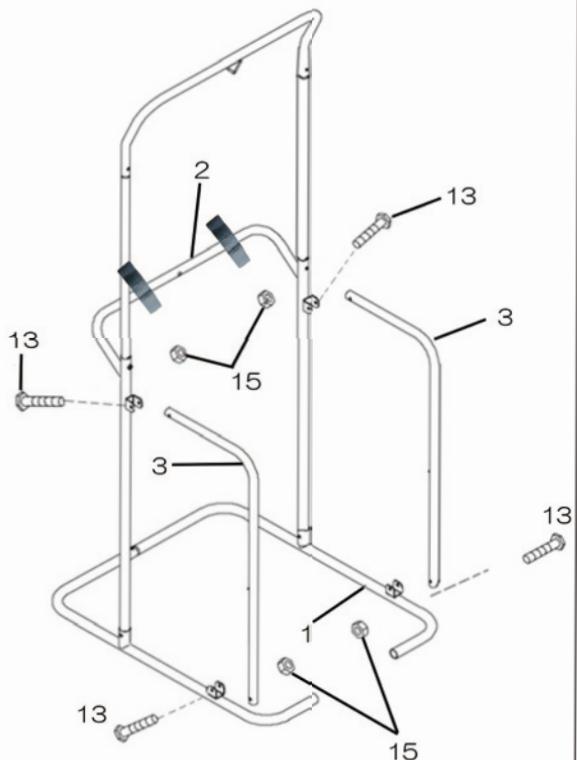
- ・(3)フロントサポートフレームの上部分を(2)リアサポートフレーム取付け金具部に差込みます。

(13)M8×40mmボルト、(15)ナットで仮止めします。

次に、(3)フロントサポートフレームの下の部分を(1)ベースフレーム取付け金具部に差込みます。

(13)M8×40mmボルト、(15)ナットで仮止めします。

傾きなど確認し問題が無ければ、最後にスパナーと六角レンチで上部、下部とも確実に固定してください。



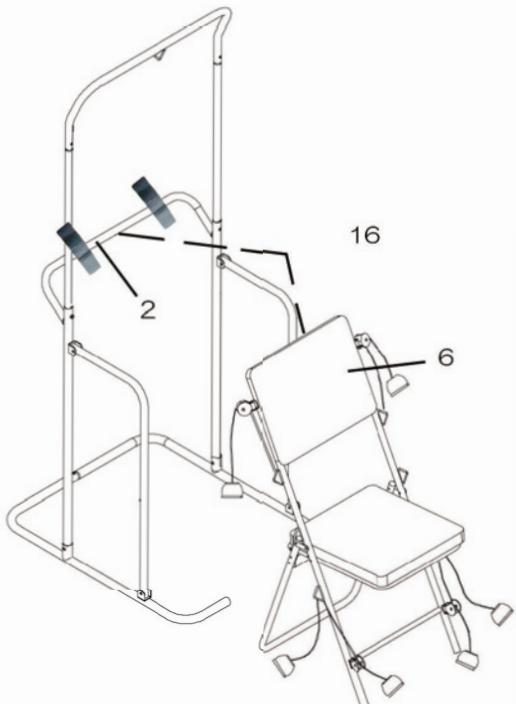
5. 運動用椅子の取付け

- ・梱包時、折りたたんで入っている(6)運動用椅子を開けます。

椅子の背についてあるマジックテープを

(2) リアサポートフレームにしっかりと貼り付けてください

※椅子に座っての運動の際は、必ず確実に固定できているか確認してから運動を行ってください。椅子が外れて怪我をする危険性があります。



組立て方法

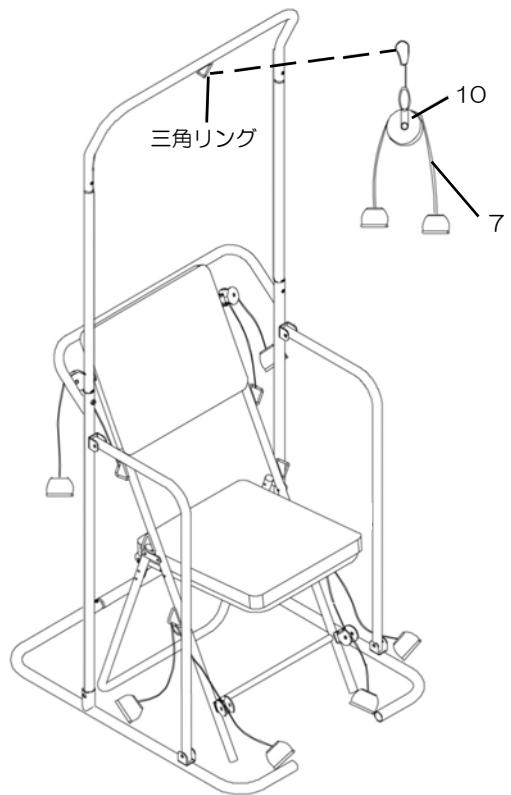
6. 滑車セットの取付け

- ・(10)滑車に取付けてあるフックを、(4)鉄バーの中央下にある三角リングに掛けてください。
これで完成です。

※滑車を使用し運動する際は、滑車に取付けてあるフックが外れそうになつてないか、ご使用者と(7)上部ラバーの距離、高さが合っているかなど事前に確認してから運動を行ってください。

※ご使用者と滑車セットの高さが合っていない場合(7)上部ラバーを無理な引っ張りすぎによるラバー切れや、滑車が落ちて頭に当たるなどの怪我を引き起こすの危険性がございます。必ず点検してから運動を行ってください。

※ラバーは消耗品になります。劣化しラバーが切れそうになつてきた場合は、お買い上げ販売店にご相談・ご依頼ください。



使用方法例

| | | |
|---|---|---|
| 運動名：ぶら下がり | プーリー | 腹筋 |
|  |  |  |
| 効果 | 効果 | 効果 |
| 肩の柔軟 | 肩の調整 | 腰痛予防 |
| 主要筋群 | 主要筋群 | 主要筋群 |
| 広背筋 | 広背筋 | 腹直筋 |
| 運動名：ツイスト | チェストプレス(インクライン) | 相互チェストプレス |
|  |  |  |
| 効果 | 効果 | 効果 |
| ウエストのシェイプアップ | 転倒骨折回避 | 押系筋力強化 |
| 主要筋群 | 主要筋群 | 主要筋群 |
| 腹斜筋 | 大胸筋/三角筋 | 大胸筋/上腕三頭筋 |

使用方法例

| | | |
|---|---|---|
| 運動名：フライ | 相互アームカール | 相互レッグエクステンション |
|  |  |  |
| 効果 | 効果 | 効果 |
| 胸の筋力向上 | 屈筋力の強化 | 膝の強化 |
| 主要筋群 | 主要筋群 | 主要筋群 |
| 大胸筋 | 上腕二頭筋 | 大腿四頭筋 |
| 運動名：ラテラル | カーブレイズ | アブダクション/アダクション |
|  |  |  |
| 効果 | 効果 | 効果 |
| 肩の筋力強化 | 捻挫予防 | 股関節の安定 |
| 主要筋群 | 主要筋群 | 主要筋群 |
| 三角筋 | 腓骨筋/ヒラメ筋 | 内転筋/中臀筋 |

MEMO

