

マルチジム DX-2003 ST

取り扱い説明書

もくじ

- ・安全上の注意
- ・定期的メンテナンス
- ・部品リスト
- ・組立て方法及び組立て展開図

トレーニングをする前に
トレーニングメニュー

保証書








設置場所は水平な堅い床の上に置き十分なスペースを取ってください。

CHUOH HEALTH
NAGOYA・TOKYO

安全上の注意事項 1【必ずお守りください。】

ここに示した警告サインと図記号表示は、製品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や他の人への危害や損害を未然に防止するものです。

警告サイン	内 容
 警告	この表示の欄は、人が死亡又は重症などを負う可能性が想定される内容を表示します。
 注意	この表示の欄は人が障害を負う可能性又は物的損害のみが発生する可能性が想定される内容を示します。

● お守りしていただく内容の種類を次のような絵表示区分し説明しています。絵表示の一例	
	このような絵表示は 気をつけていただきたい「注意喚起」内容です。
	このような絵表示は してはいけない「禁止」内容です。
	このような絵表示は 必ず実行していただく「強制」内容です。



警告



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、その他の病気や障害のある方、リハビリ
を目的とする人は、必ず医師とご相談の上、ご使用してください。

- 自己判断は、健康を害する恐れがあります。



運動中に、身体に異常（めまい・冷や汗・吐き気・脈拍の乱れ・動悸など）を
感じた時はただちに運動をやめてください。

- 健康を害する恐れがあります。



ご使用中、ウェイト部等可動している箇所に触れないでください。

- ウェ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。

安全上の注意事項 2

1. ご使用時に守っていただきたいこと

注意



運動前に必ず準備運動を行ってください。

- ◆ 長時間の運動はかえって疲労の原因になります。
- ◆ ワイヤークーブル固定部が確実に取り付けられ固定されているかをご使用前に必ず確認してください。

飲食直後や疲労時、又は体力の状態が正常でない時は運動を行わないでください。

2. 組み立て時に守っていただきたいこと

注意



各種運動ができる十分なスペースを確保してください。

フレーム等固定部の、ボルト・ナット等が確実に取付けられているかを確認ください。

各可動部を動かし、滑車がスムーズに動くかを確認してください。

本機は重量物であるため、無理な姿勢で持ち上げたり、支えたりしないでください。

3. 設置時に守っていただきたいこと

注意



水平で硬い床の上で使用し、設置して不安定になる場所には置かないでください。

屋外や直射日光の当たる場所、湿気の多い場所は避けてください。



4. ご使用時に守っていただきたいこと

注意



日頃運動をされていない方は、徐々に運動強度を上げてください。

ご年配の方や、体の不自由の方がご使用される場合は、必ず付き添いの方のもとで
ご使用ください。

運動に適した服装や靴を履いてください。

ウエイトご使用時は1人にてご使用ください。

トレーニング以外の目的に使用しないでください。



5. 移動時に守っていただきたいこと



- 移動時は本機の押し下げ過ぎや傾けすぎに気をつけてください。
- ◆ 引きずるように移動しないでください。

組み立てを行う前に！



注意



注意

設置場所に十分なスペースを確保してください。

狭い場所に設置されますと、トレーニングがしにくくなり、それにもない危険が生じる場合があります。

- ◆ 畳の上に設置される場合は10mm以上の硬い板を全面に敷いてください。

組み付け時、一度にボルトを増し締めするところ以外は、はじめ仮締めし最後に増し締めしてください。一度に組み付けますと、のちのち組みにくくなる場合がありますし、微調整がしにくくなります。

ナットはロックナットになっており、手では締め付けることができませんので必ず工具で締め付けてください。

ご用意していただきますと便利な工具等

モンキースパナ 2本 スパナ12・13・14・17・19・21・24・26mm

各2本 木ハンマー

グリス油（滑車潤滑用）

定期的メンテナンス(日常の点検事項)

- ケーブル等弛みを定期的に点検してください。(滑車部に潤滑剤の噴霧)

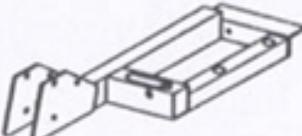

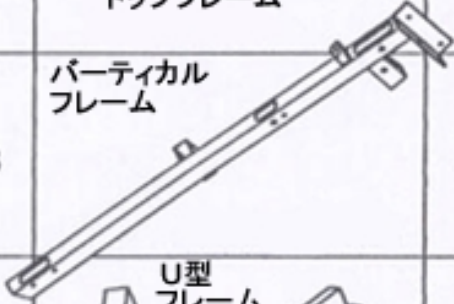
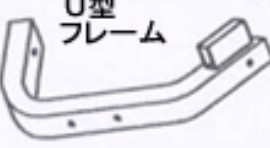
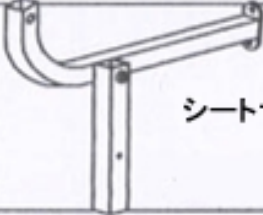

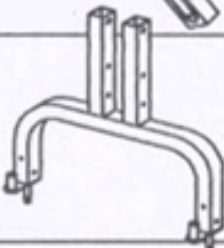
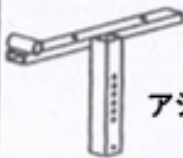
ケーブルが、ゆるんだままご使用されますと滑車から脱線しケーブルの



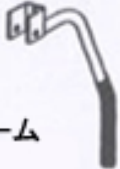
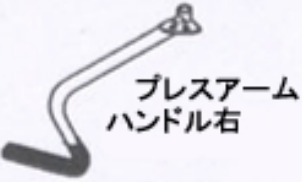
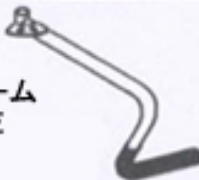
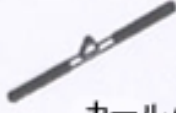

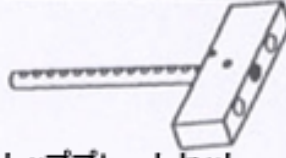
被服がはがれワイヤーが切れやすくなります。又、滑車も傷めます。

- ご使用時に振動・ガタつき(ボルト・ナットのゆるみ)・異音はないかを

確認願います。

部品リスト 1









NO.	部品名	
1	 ベースフレーム	1
2	 トップフレーム	1
3	 バーティカル フレーム	1
4	 U型 フレーム	1
5	 シートサポート	1
6	 レッグ エクステンション フレーム	1
7	 プレス アーム	1
8	 シート アジャスター	1

NO.	部品名	
9	 バックサポート	1
10	 ラットバー	1
11	 ローアーム	2
12R	 プレスアーム ハンドル右	1
12L	 プレスアーム ハンドル左	1
13	 カールバー	1
14	ウエイトプレート 1kg 	4
15	 トッププレートセット	1



部品リスト 2





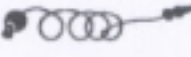
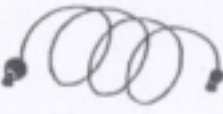

NO.	部品名	
16	 ウエイトプレート	14
17	 ガイドロッド	2
18	 ウエイトスプリングクッション	2
19	 ウエイト調整ピン	1
20	 座席シート	1
21	 背もたれシート	1
22	 パッド	4
23	エンドキャップ  2-3/8"*1-3/4"	1

取付済






NO.	部品名	
24	 エンドキャップ 2"*2" 取付済	5
25	エンドキャップ  1-3/4"*1-3/4" 取付済	1
26	 エンドカバー 2"*2" 取付済	3
27	 エンドキャップ 1"*2" 取付済	7
28	 テンションポップピン 取付済	2
29	 ラバーストッパー 取付済	2
30	 滑車サポート金具	1
31	 ポップピン 取付済	2


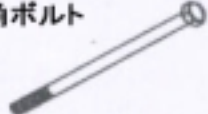

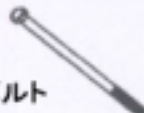




部品リスト 3

NO.	部品名	
32	 滑車	14
33	 プーリーブラケット	2
34	ブロンズブッシング  取付済	6
35	ブロンズブッシング  取付済	2
36	スチールブッシング  Steel Bushing	16
37	スチールブッシング  Steel Bushing 3/8"Dia.*1"	4
38	スチールブッシング  Steel Bushing 3/8"Dia.*1/2"	3
39	アップ クランチ  トライセップ ストラップ	1
AB Crunch & Tricep Strap		




NO.	部品名	
40	 フック	4
41	 取付済 エンドキャップ 2"*3"	5
42	 レッグバー	2
44	 チェーン	1
45-1	ワイヤーケーブル  12Ft 5"L	1
45-2	ワイヤーケーブル  16Ft 4-7/8"L	1
46	エンドプラグキャップ  Plug 1" Dia.	4

部品リスト 4

NO.	部 品 名	
BH5	六角ボルト  Hex Bolt 1/2"*3-1/4"	2
BH6	六角ボルト  Hex Bolt 3/8"*3"	3
BH7	六角ボルト  Hex Bolt 3/8"*1"	2
BH8	六角ボルト  Hex Bolt 3/8"*3/4"	1
BH9	六角ボルト  Hex Bolt 3/8"*2-3/4"	14
BH10	六角ボルト  Hex Bolt 3/8"*2-1/2"	1
BH12	六角ボルト  Hex Bolt 5/16"*1-3/4"	4

NO.	部 品 名	
BH17	六角ボルト  Hex Bolt 3/8"*4"	3
BH19	六角ボルト  Hex Bolt 5/8"*8"	1
BH20	六角ボルト  Hex Bolt 3/8"*3-3/4"	1
BH21	六角ボルト  Hex Bolt 3/8"*7-3/8"	2
BH39	六角ボルト  Hex Bolt 1/2"*3-1/2"	1
W2	平ワッシャー  Washer 3/8"	59
W3	平ワッシャー  Washer 1"*2-1/2"	2
W9	平ワッシャー  Washer 1/2"*1"	6

部品リスト 5

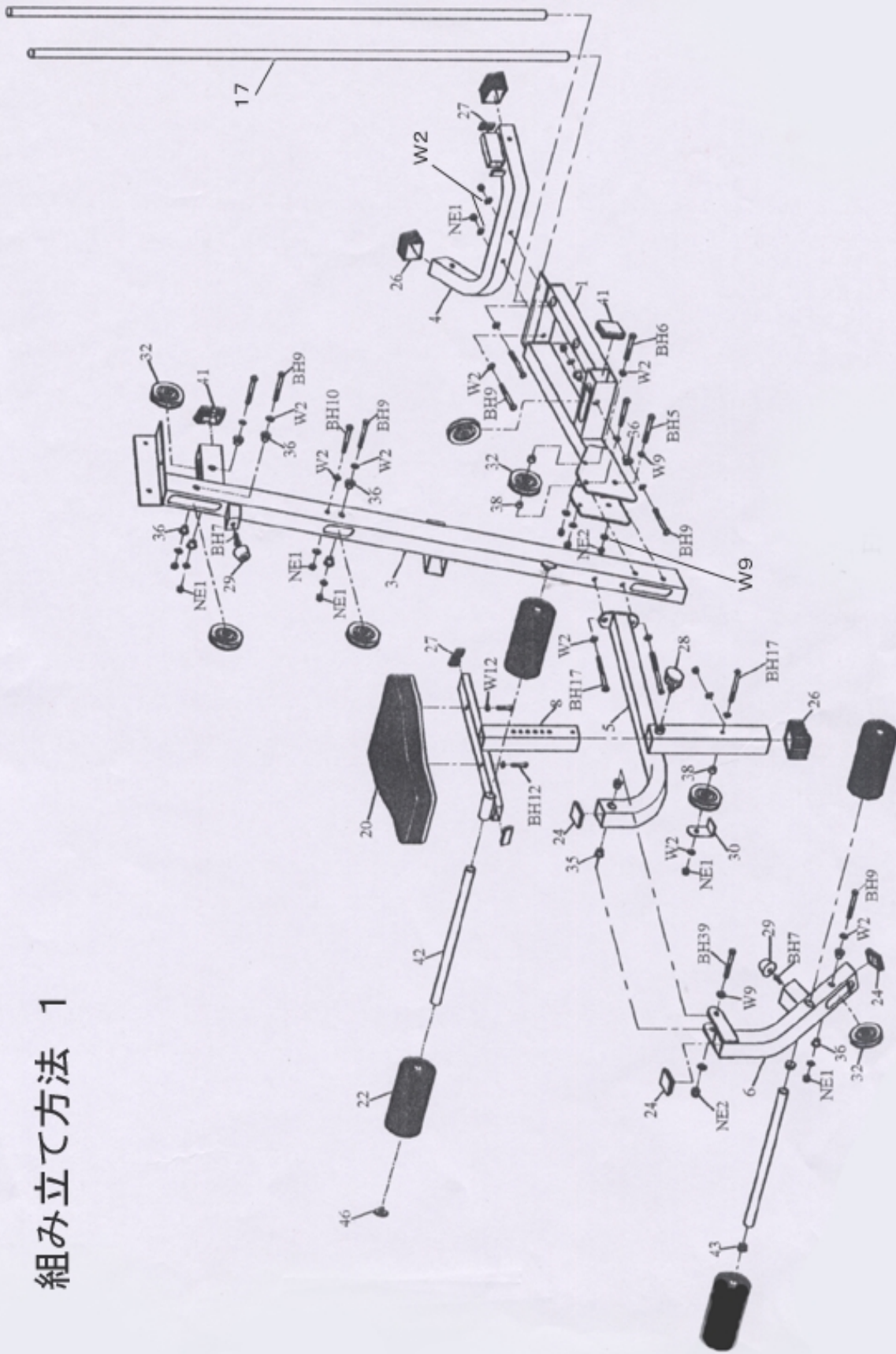
NO.	部 品 名	
W11	平ワッシャー  Washer 5/8"*1-1/8"	4
W12	平ワッシャー  Washer 5/16"*5/8"	4
NE1	 ロックナット Lock Nut 3/8"	24
NE2	 ロックナット Lock Nut 1/2"	3
NE3	 ロックナット Lock Nut 5/8"*3/4"t	3

NO.		

組み立て方法 1

1. ベースフレーム(1)とU型フレーム(4)をボルト(BH9)ワッシャー(W2)ナット(NE1)で仮締めする。
2. バーティカルビーム(3)をベースフレーム(1)へボルト(BH5)ワッシャー(W9)ナット(NE2)で仮締め。
3. シートサポート(5)をバーティカルビーム(3)下部へボルト(BH17)ワッシャー(W2)ナット(NE2)で固定し
シートサポート 下部へエンドキャップ(26)をはめ込む。(取付済)
4. レッグエクステンションフレーム(6)をシートサポート(5)へ、ブッシング(35)(取付済)2ケをはめ込み、
ボルト(BH39)ワッシャー(W9)ナット(NE2)で固定。レッグフレームがスムーズに動く程度に固定する。
5. シートアジャスター(8)をシートサポート(5)に差込み、ポップピン(28)で固定する(取付済)
(高さ位置調整)
6. シートアジャスター(8)に座席シート(20)をボルト(BH12)ワッシャー(W12)で取り付ける。
7. レッグバー(42)をシートアジャスター(8)の先端に差込み、パッド(22)を両側からはめ込み、
プラグキャップ(46)を取り付ける。
8. ラバーストッパー(29)をバーティカルフレーム(3)とレッグフレーム(6)に取り付ける。(取付済)
9. 滑車(32)をレッグフレーム(6)にボルト(BH9)ワッシャー(W2)スチールブッシュ(36)2ケ
ナット(NE1)で固定する。
上記と同様にバーティカルフレーム(3)にも3箇所取り付ける。
10. シートサポート(5)に滑車(32)をボルト(BH17)ワッシャー(W2)スチールブッシュ(38)
サポート金具(30)で取り付ける。組み立て方法1を参照してください。
11. ベースフレーム(1)に滑車(32)をボルト(BH6)ワッシャー(W2)スチールブッシュ(38)ナット(NE1)
で固定する。さらに滑車(32)をボルト(BH9)ワッシャー(W2)ブッシュ(36)2ケ
ナット(NE1)で固定する。
12. 各フレーム先にプラスチックカバー・及びラバーゴムキャップを取り付ける。(取付済)
* エンドキャップ(24)3ケ (27)4ケ (41)2ケ ゴムキャップ(26)3ケ
13. 組み立て方法1のようにレッグエクステンションフレーム(6)にレッグバー(42)を差し込みパッド(22)を
両側からはめ込みプラグキャップ(46)を取り付ける。
14. 組み立て方法1のようにバーティカルフレーム(3)にボルト(BH10)ワッシャー(W2)ナット(NE1)を取り付け
る。
15. ガイドロッド(17)2本をベースフレーム(1)に差し込む。
注意！ガイドロッド内にねじ切りがある方が上になります。
上部にてボルトで固定 下部は固定しません！
ガイドロッドが倒れてくる恐れがありますのでしっかり支えて下さい。

組み立て方法 1



組み立て方法 2

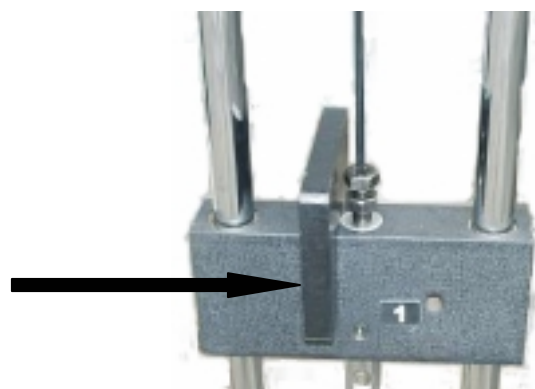
1. ガイドロッド(17)2本にウエイトスプリングクッション(18)2ケを入れ、平ワッシャー(W3)を2枚、ウエイトプレート(16)14枚を孔を下向きに図のように入れる。その上にトッププレートセット(15)を入れる。ウエイト調整ピンをいずれかの孔に差し込む。ウエイトプレートは静かに入れてください。怪我や本体損傷の恐れがあります。
2. トップフレーム(2)をパーティカルフレーム(3)に乗せボルト(BH9)2本ワッシャー(W2)4枚ナット(NE1)2ケ・ボルト(BH20)1本・ワッシャー(W2)2枚・ナット(NE1)1ケで仮締めする。同時にガイドロッドの上部もトップフレームの孔に合わせ、ボルト(BH7)2本・ワッシャー(W2)2枚で固定。
3. トップフレーム(2)に滑車(32)をボルト(BH9)3本・ワッシャー(W2)6枚・スチールブッシング(36)6ケナット(NE1)3ケにて 3箇所取り付け。
4. トップフレーム中央にブロンズブッシング(34) (取付済)を取り付け、エンドキャップ(41) (取付済)を3箇所へ取り付け。
5. バックサポート(9)に背もたれシート(21)をボルト(BH12)2本 平ワッシャー(W12)で固定しエンドキャップ(27) (取付済)を2ケ取り付け。
図のように、バックサポート(9)にボルト(BH8)ワッシャー(W2)を取り付ける。
6. バックサポートにエンドキャップ(25) (27)をはめこみパーティカルビーム(3)へ差し込む。(取付済)テンションポップピン(28)で固定する。(取付済)

組み立て方法 3

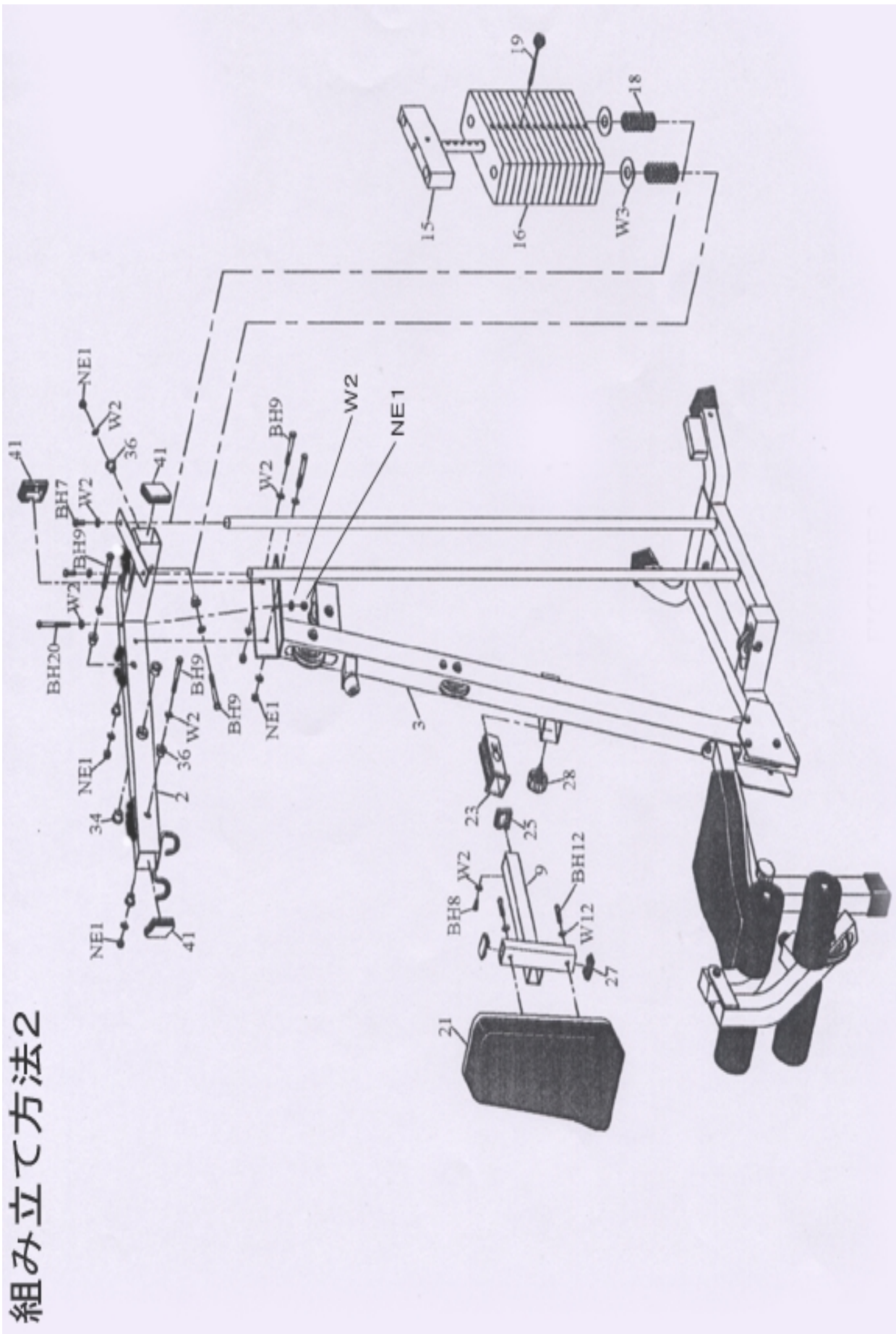
1. プレスアーム(7)をトップフレーム(2)へ、ボルト(BH19)1本平ワッシャー(W11)2枚ナット(NE3)で固定。注意！ アームがスムーズに動く程度に固定する。
2. アームハンドル(12R・12L)をプレスアームに固定。(締めすぎないように注意してください。)ブロンズブッシング(34)を図のように片側に2ケ入れ(両側で4ケ) (取付済)平ワッシャー(W11)2枚ナット(NE3)2ケで固定。プレスアーム孔にポップピン(31)2ケを入れ適当な位置にて固定する。
3. ローアーム(11)2本をボルト(BH6)2本平ワッシャー(W2)4枚ナット(NE1)2ケで固定
更にボルト(BH9)2本平ワッシャー(W2)4枚ナット(NE1)2ケで固定。
4. 滑車(32)2ケをボルト(BH21)2本平ワッシャー(W2)4枚ナット(NE1)2ケ・スチールブッシング(37)4ケを使い固定。

ウエイトプレート(14)1kgのご使用方法

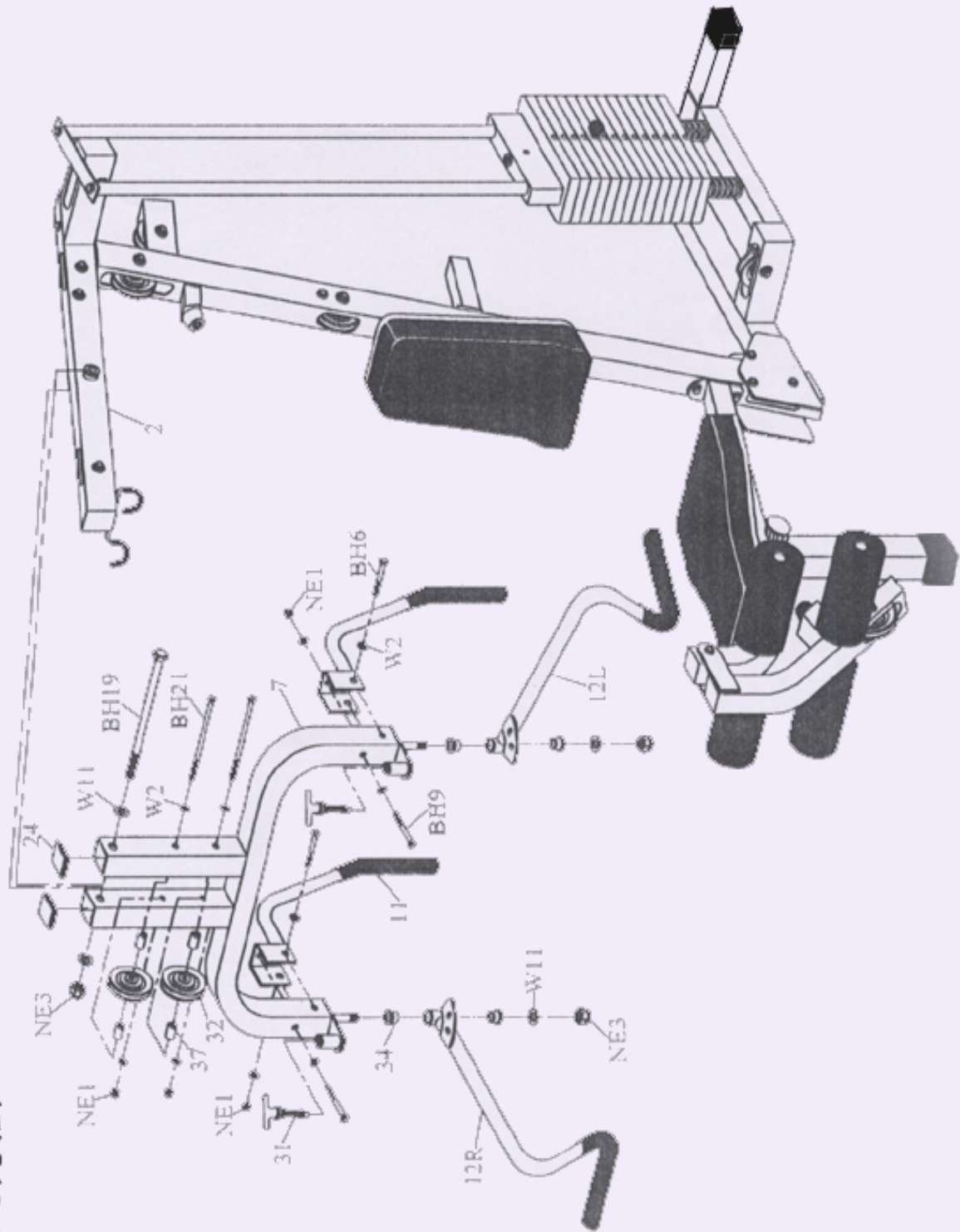
通常のウエイトプレート(16)は1枚4kgです。1kg単位で
ご使用(調整)されたい場合は、右図のように1kgプレートを
トッププレート(15)の上に乗せてください。



組み立て方法2



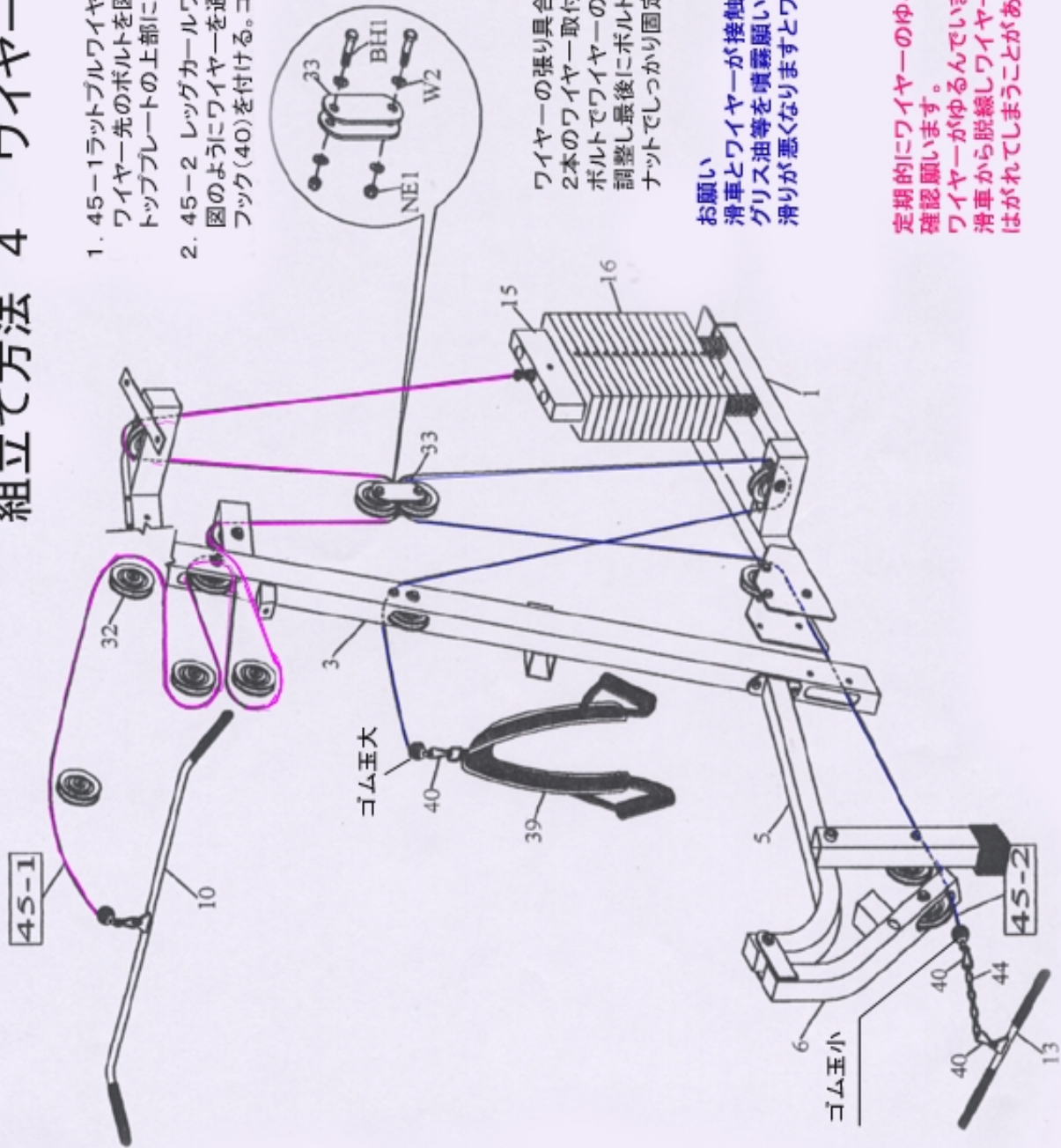
組立て方法 3



組立て方法 4 ワイヤーの取付

1. 45-1ラットプルワイヤーの取付
ワイヤー先のボルトを図のように滑車を通し(滑車を外す)トップブレードの上部に固定する。仮締め

2. 45-2 レッグカールワイヤーの取付
図のようにワイヤーを通し(滑車を外す)先のゴム球にフック(40)を付ける。ゴム玉の大・小を間違えないように注意する。



ワイヤーの張り具合の確認
2本のワイヤー取付後45-1ワイヤー先のボルトでワイヤーのたるみがないように調整し最後にボルトがゆるまないようナットでしっかり固定する。

お願い
滑車とワイヤーが接触する部分にグリス油等を噴霧願います。
滑りが悪くなるとワイヤーの寿命が短くなります。

定期的にワイヤーのゆるみがないかを
確認願います。
ワイヤーがゆるんでしまうと
滑車から脱線しワイヤーの被覆が
はがれてしまうことがあります。

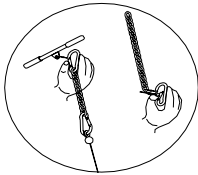
トレーニングをする前に



注意！ トレーニングにおける注意点！

- ◆ 体調の悪い時は思いきって中止する。
- ◆ 自分の体力と筋力に合わせてトレーニングする。
- ◆ 食後少なくとも1時間程度はトレーニングをさける。
- ◆ 強度な重量は徐々に強くする。
- ◆ 開始前のウォーミングアップ(準備運動/ストレッチ)と終了後の(整理運動)を行う。
- ◆ 栄養はたんぱく質・炭水化物・カルシウム・ビタミン・ミネラルをバランスよく摂取する。
- ◆ チェストプレス等のトレーニングをする際 肘 膝等関節は絶対にロックしないように！ 関節を伸ばしきると関節を痛める原因となります。
- ◆ ウェイトを可動させた後、いきなり手を離したりしないでゆっくり(ウェイトを下ろして)戻してください。

ラットバー・カールバーをご使用の場合（必ずチェーンを付ける）



左図のように指でチェーンフックの真ん中を押さえ、それぞれのワイヤー先の金具に取り付けてください。チェーンは適当な位置で調整してください。

注意！ トライセッププッシュダウン・アームカール の運動をする場合

(バーを使用する)は必ずチェーンを取り付け器具に近い距離で運動してください。チェーンを付けずワイヤーを引きすぎますとウェイトプレートが上部の滑車に接触しわれてしまうことがあります。

バタフライ・チェストプレスのトレーニングをする場合

アームをフリーの位置にする。バタフライノブを持ち上げて回しアームをロック位置にする。チェストプレス固定位置はピンが下部(溝に入る)になります。



フリー位置

定期点検

本体のぐらつき、可動部のゆるみ・ワイヤーのたるみを確認してください。ワイヤーがたるんできた場合は早急に調整をしてください。そのまま使用されますとワイヤーが滑車から脱線し被覆がはがれワイヤーがむきだしになり滑車までキズがつき可動不良となります。ワイヤー(滑車接触部)に絶えずグリス等潤滑剤を噴霧していただきますとワイヤーの寿命も長くなります。

ワイヤーの交換時期

ワイヤーの黒い被覆がはがれてきたら交換の時期となります。お早めに販売店へご連絡願います。

トレーニングメニュー 1



ハイパーエクステンション 広背筋

必ずチェーンを使用する

前傾姿勢でハンドルバーをオーバーハンドで握り胸上部で固定し、そのまま背中を後方へおこし繰り返す



スタンディングアームカール 上腕二頭筋・烏口腕筋 前腕屈筋

必ずチェーンを使用する

ハンドルをアンダーグリップで握り腰の前からひじを深く曲げ肩まで巻き上げる動作を繰り返す



ワンアームロウ 三角筋・上腕二頭筋

必ずチェーンを使用する

中腰状態で片手でハンドルバーの中心部をオーバーハンドでにぎり、もう片方はひざに手をそえ、肘の曲げ伸ばしを繰り返す



スタンディングレッグカール 大腿二頭筋・下腿

立ったままプレスアームフレームにつかまり、足首を下部のパッドに足（裏）をかけて後方に蹴り上げる動作を繰り返す。



チェストプレス 大胸筋・三角筋・ 上腕三頭筋

(アームを固定位置にする)
プレスアームハンドルを握り、腕を前方にひじを伸ばす戻す時は負荷を支えながら深くひじを曲げる



レッグエクステンション 大腿四頭筋

シートに腰かけ両足首をパッドに当てまっすぐ膝を伸ばす動作を繰り返す。

トレーニングメニュー 2



バタフライ

(アームをフリーの位置にする)

大胸筋・三角筋前側・
前鋸筋・僧帽筋

シートに座り左右のグリップを握りアームを外側に1広げながら(前腕部)2前方に押し出す元に戻す動作を繰り返す



ローイング

広背筋・三角筋・上腕筋

ハンドルバーを両手で持ちシートに座り、胸を背もたれシートにつける。背筋をのばしたまま、わきを締めるようにしてお腹までバーを引く。



ラットプルダウン

広背筋・大円筋・三角筋・
上腕二頭筋・上腕筋肉

必ずチェーンを使用する

ラットプルバーをオーバーグリップにした両手で肩幅よりやや広く握る。首の後まで引く。



トライセッププッシュダウン
上腕三頭筋

必ずチェーンを使用する

ラットプルバーをオーバーグリップにした両手で持ちひじを下に伸ばす。ひじは終始肩の真下からやや前方に位置する



スタンディングアップライトロウ
三角筋・僧帽筋肉・
上腕二頭筋等

必ずチェーンを使用する

両手の間隔を肩幅より広くしオーバーグリップで握る。ひじを横に張るように深く曲げ肩まで引き上げる。



アブクランチ
腹直筋・外腹斜筋

アブストラップを使用する

シートに座りアブクランチベルトハンドルを両手で握り(ベルト中央部が首の後に当たるように)上体を前に丸める動作を繰り返す。

品質保証規定

- 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1年間、原則として販売店が無償修理いたします。
- 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、出張費を請求する場合がありますので、予めご相談ください。
- 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
 - 部品の通常の磨耗・又は疲労
(座席・背もたれシート・スポンジパッド・ワイヤー・滑車・ボルトナット・可動部部品等)
 - 使用中に生じたキズ・色の変色・外観上の変化
 - 機能に影響のない感覚的な現象(音・振動など)
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。

型名	DX-2003ST	マルチジム
保証期間	お買い上げより1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

〒452-0011
愛知県清須洲市西枇杷島町城並3-2-2
(株)中旺ヘルス
TEL 052-501-2577
FAX 052-501-2588

ご用意していただきますと便利な工具等

モンキースパナ 2本 スパナ12・13・14・17・19・21・24
26mm各2本 木ハンマー

グリス油（滑車潤滑用）

メンテナンス(日常の点検事項)

- ケーブル等弛みを必ず点検してください。
- 滑車部に潤滑剤の噴霧(ワイヤー接触部)
- ご使用時に振動・ガタつき(ボルト・ナットのゆるみ)・異音はないかを確認願います。

注意! ケーブルが、ゆるんだままご使用されますと滑車から

脱線しケーブルの被服がはがれワイヤーが切れやすくなります。

又、滑車も破損する可能性があります。