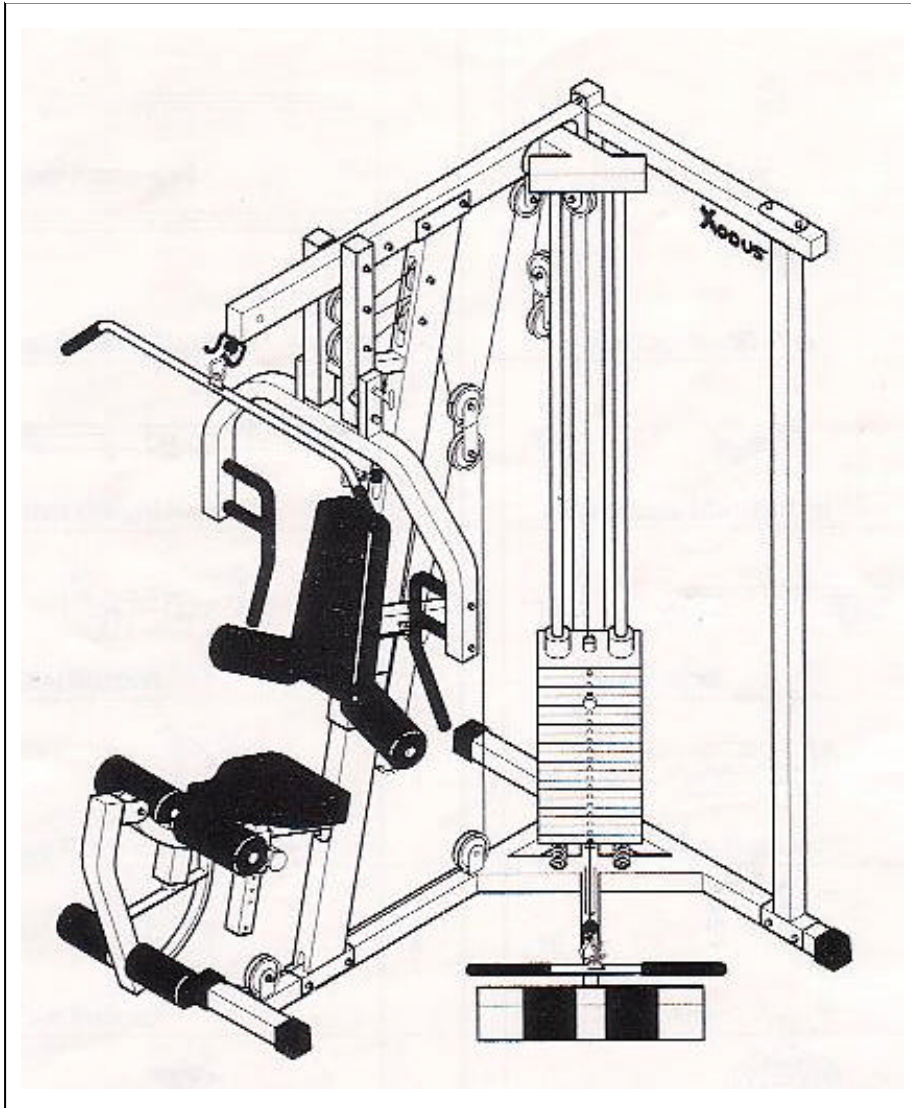


マルチジム DX - 888

取り扱い説明書



このたびは、マルチジムをお買い上げいただきありがとうございます。
はじめに、この説明書を読んでいただき正しくご使用ください。
特に安全上の注意はご使用前に必ずお読みください。
本書はいつでも見られるところに、大切に保管してください。






安全上の注意
定期的メンテナンス
部品リスト
組み立て方法
トレーニングメニュー
保証書

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、ウエイト部等可動している箇所に触れないでください。
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。

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。
ワイヤーケ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

注意



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、それにもと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・14・17mm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

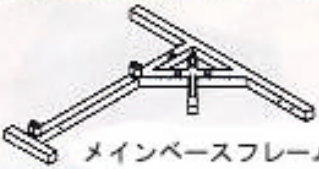
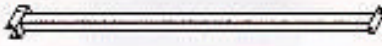
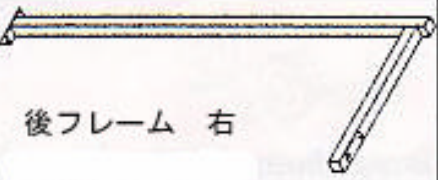





被服がはがれワイヤーが切れやすくなります。又、滑車も傷めます。






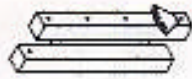


ご使用時に振動・ガタつき（ボルト・ナットのゆるみ）・異音はないかを
確認願います。

部品類を組み付け前に確認していただき、万一不足していた場合は、




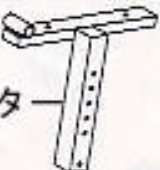
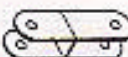



ご購入先へご連絡お願い致します、





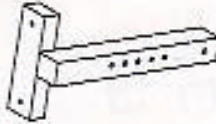



部品リスト 1

NO.	部 品 名	数
1	 メインベースフレーム	1
2	 後フレーム 左	1
3	 後フレーム 右	1
4	 フロントアップライトフレーム	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	 フットエンドキャップ	4
8	 シート高さ調整用ポップピン	2




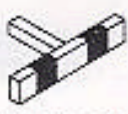


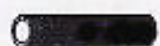

NO.	部 品 名	数
9	エンドキャップ 取付済み  60x50 m/m	4
10	 ラバーストッパー	2
11	エンドキャップ  50x50 m/m	16
12	エンドキャップ  100 m/m	3
13	 トップフレーム	1
14	 プレスアームサポート	1
15	 プレスアーム	1
16	滑車  4-1/2"	18









部品リスト 2

NO.	部 品 名	数
17	 ピボットブッシュ プレスアームサポート用	4
18	 エンドキャップ 1" Round	6
19	 クッションパッド	6
20	 シート アジャスター	1
21	 シートブラケット A	1
22	 シートブラケット B	1
23	 ウェイト用 スプリングクッション	2
24	 平ワッシャー	2



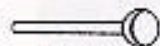





NO.	部 品 名	数
25	 プレスアームハンドル 右側	1
26	 ブロンズブッシュ 1/2" 取付済み	2
27	 ブロンズブッシュ 5/8" 取付済み	4
28	 ブロンズブッシュ 3/8"	10
29	 背もたれシート調整フレーム	1
30	 トップスタックサポートフレーム	1
31	エンドキャップ  25x50 m/m	6
32	 レッグバー	2








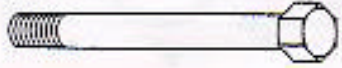
部品リスト 3

NO.	部 品 名	数
33	 背もたれシート	1
34	 シート	1
35	 レッグホームサポート	1
36	 カーフレイズ ローブーリーフレーム	1
37	 ポップピン	1
38	 プレスアームハンドル 左側	1
39	NO13 トップフレーム先フック用  取付済み	2
40	ケーブル NO. 1  レッグエクステンション (4640 m/m=182.6")	1

NO.	部 品 名	数
41	 ガイドロッド	2
42	ケーブル NO. 2  ラットブルダウン (5028 m/m=198")	1
43	 ケーブルクリップ	4
44	 アブ克蘭チ& トライセップ用ストラップ	1
45	 ラットバー	1
46	 ラットバー・ローワーバー用 グリップ	4
47	 ケーブルアジャスター	1
48	ケーブル NO. 3  ローブーリー (2870 m/m=113")	1

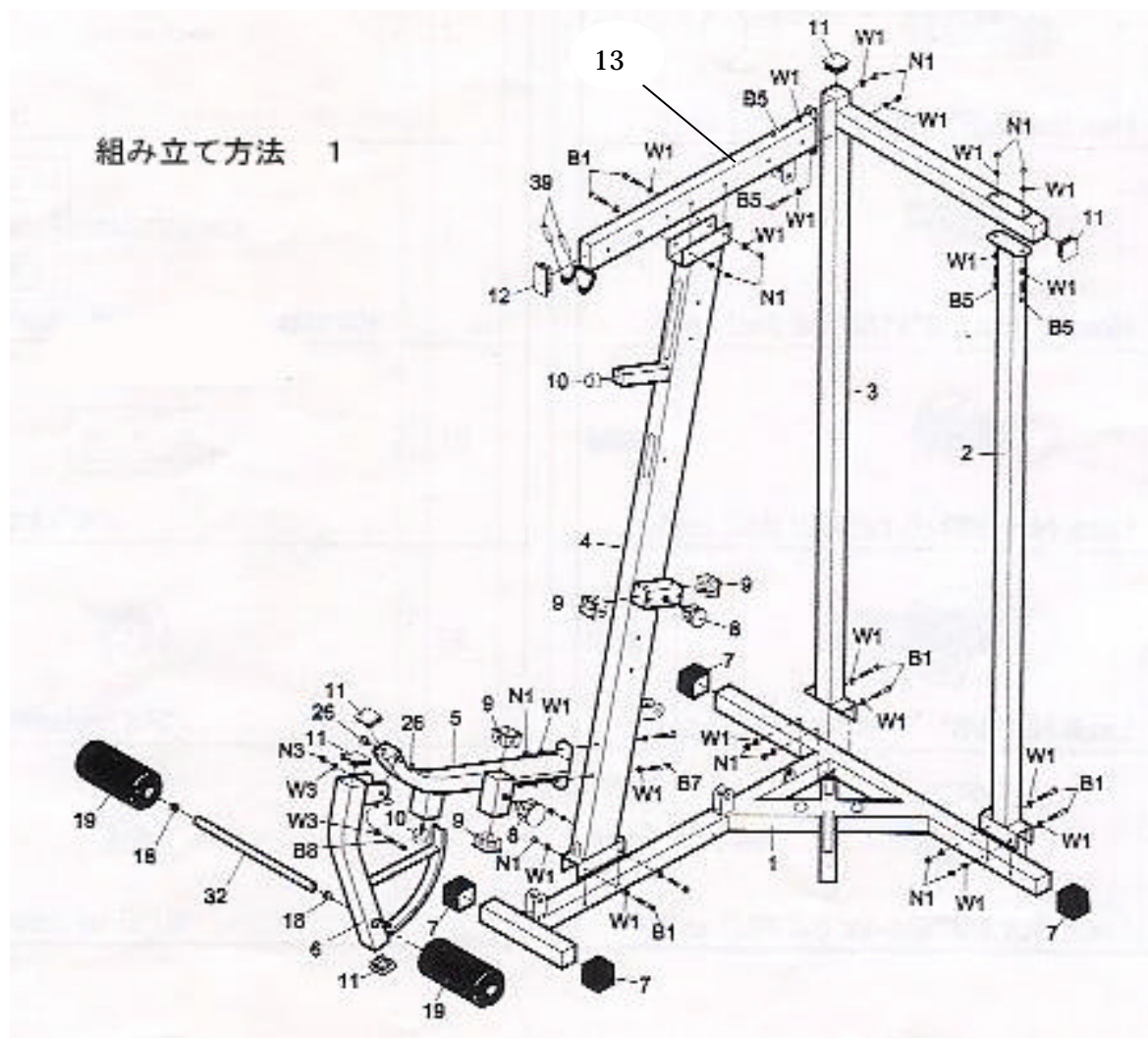
部品リスト 4

NO.	部 品 図	数
49	 ローワーバー	1
50	 スチールプレート	1
51	 ウエイト調整ピン	1
52	 チェーン	1
53	 トッププレート	1
54	 ウエイトプレート	19
W1	平ワッシャー  3/8"	78
W2	平ワッシャー  5/16"	4

NO.	部 品 図	数
W3	平ワッシャー  1/2"	2
W4	平ワッシャー  5/8"	4
B1	六角ボルト  3/8"2-3/4"	17
B2	六角ボルト  3/8"1-3/4"	11
B3	六角ボルト  3/8"x1"	7
B4	六角ボルト  5/16"x1-3/4"	4
B5	六角ボルト  3/8"x3"	4
B6	六角ボルト  3/8"x7-1/2"	2

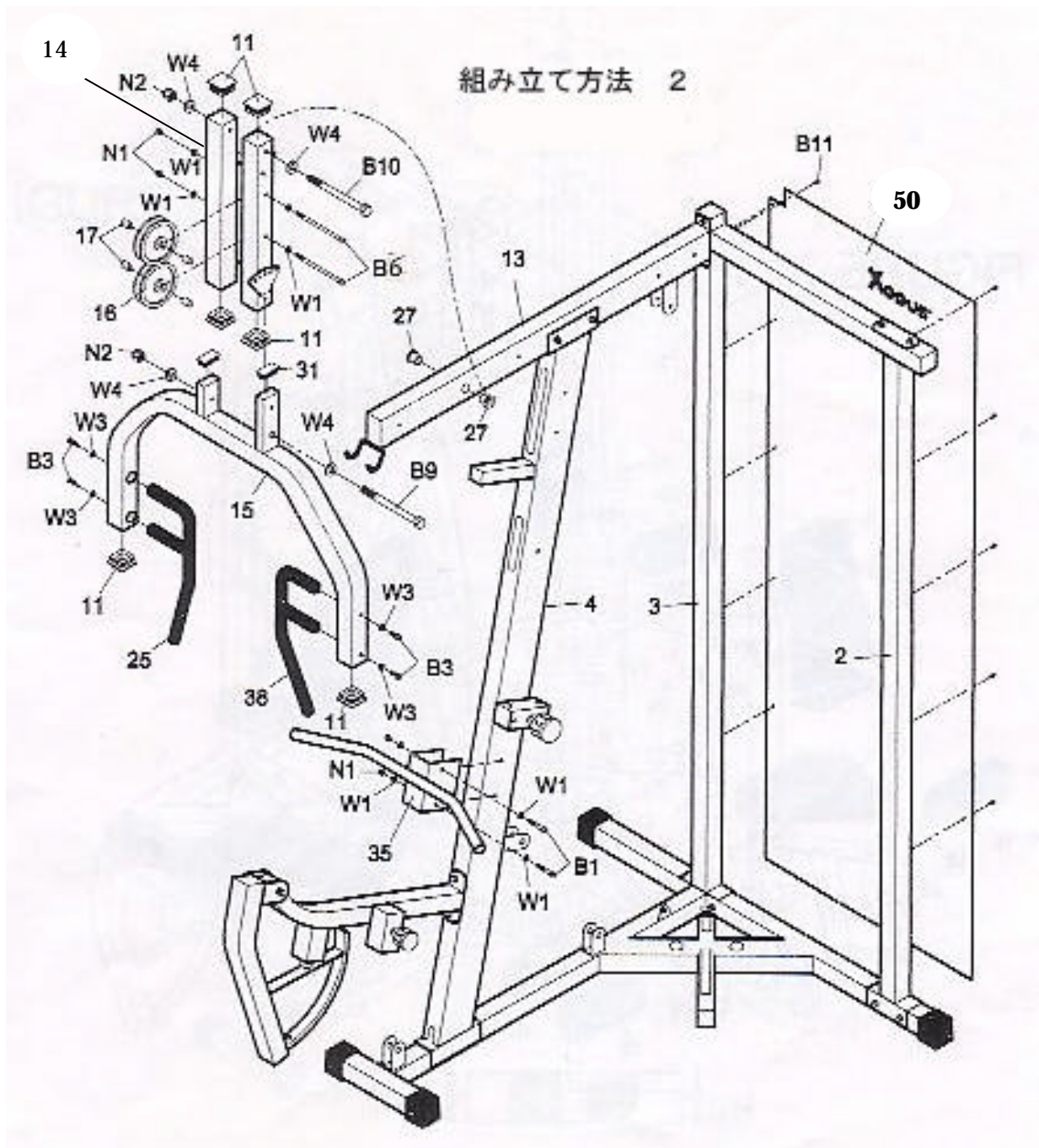
組み立て方法 1 本体の組立 (1)

- B. メインベースフレーム (1)に後フレーム右 (3) 後フレーム左 (2)を六角ボルト(B 1) ,ワッシャー (W2) ,ナット(N 1)で
 しっかりと固定します。 (B1=4 本、W1= 8個、N1= 4個)
- C. 後フレーム右 (3)と左 (2)の上部を六角ボルト(B 5) ,ワッシャー (W1) ,ナット(N1)で取り付けてください。
 (B5= 2本、W1= 4個、N1= 2個)
- D. 縦フレーム (4)をメインベースフレーム (1)に六角ボルト(B 1) ,ワッシャー (W1) ,ナット(N1)で仮止めしてください。
 (B1= 2本、W1= 4個、N1= 2個)
- E. トップフレーム (13)を縦フレーム (4)に六角ボルト(B 1) ,ワッシャー (W1) ,ナット(N1)で仮止めしてください。
 (B1= 2本、W1= 4個、N1= 2個)
- F. トップフレーム (13)を後フレーム左 (3)に六角ボルト(B 5) ,ワッシャー (W1) ,ナット(N1)で取り付けてください。
 ここまでの仮止め箇所をしっかりと締めてください。 (B5= 2本、W1= 4個、N1= 2個)
- G. シートサポート(5)を縦フレーム (4)に六角ボルト(B7) ,ワッシャー (W1) ,ナット(N1)でしっかりと固定してください。
 (B7= 2本、W1=4 個、N1=2 個)
- H. 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)に六角ボルト(B8) ,ワッシャー (W3) ,ナット(N3)で取り付けま
 す。(B8=1 本、W3=2 枚、N3= 1個) レッグエクステンションフレームの回転動作に支障の無いようにしてください。
- I. ポップピン (8)をシートサポート(5)と縦フレーム (4)にそれぞれしっかりと固定してください。
- J. ラバーストッパー(10)をシートサポート (5) ,縦フレーム (4)にそれぞれ取れつけてください。
- K. レッグバー(32)をレッグエクステンションフレーム (6)の穴に通しパッド(19)を両側から差し込んでください。
- L. キャップ類 (7)4ヶ (9)4ヶ (11)5ヶ (12)1ヶ (18)2ヶをそれぞれ取り付けてください。



組み立て方法 2 本体の組立 (2)

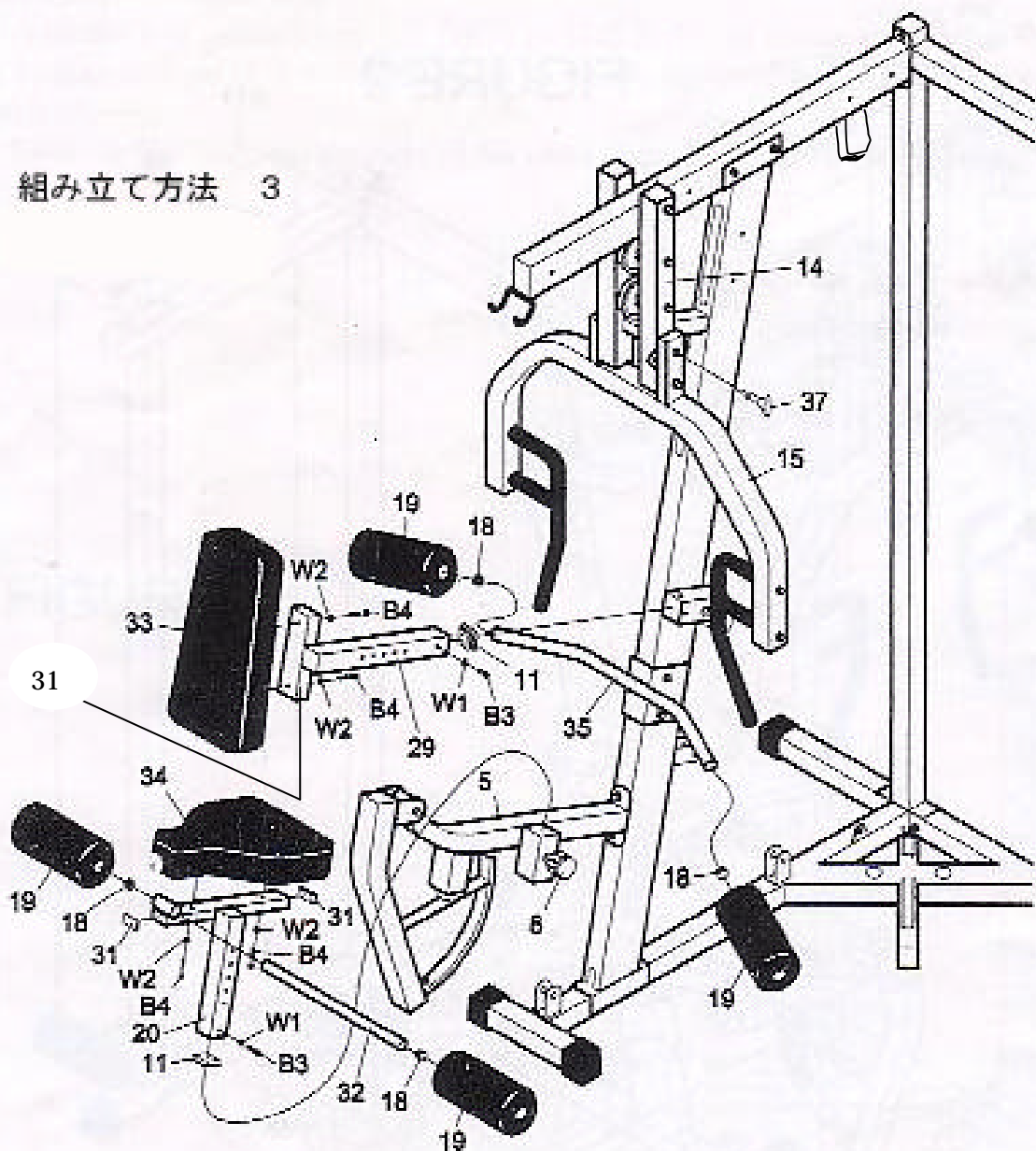
- A. プレスアームサポート(14)をトップフレーム(13)に六角ボルト(B10)、ワッシャー(W4)、ナット(N2)でしっかり固定します。(B10=1本、W4=2枚、N2=1個)
- B. プレスアーム(15)をプレスアームサポート(14)に六角ボルト(B9)、ワッシャー(W4)、ナット(N2)で、しっかり固定します。(B9=1本、W4=2枚、N2=1個)
- C. プレスアームハンドル(25・38)を六角ボルト(B3)、ワッシャー(W1)それぞれしっかり固定します。(B3=4本、W1=4枚)
- D. レッグフォームサポート(35)を縦フレーム(4)に六角ボルト(B1)、ワッシャー(W1)、ナット(N1)でしっかり固定します。(B1=2本、W1=4枚、N1=2個)
- E. 滑車(16)をプレスアームサポート(14)に六角ボルト(B6)、プッシング(17)、ワッシャー(W1)、ナット(N1)で取り付けます。(B6=2本、17=4個、W1=4枚、N1=2個)
- F. キャップ類(11)6ヶ(31)2ヶを取り付けてください。
- G. パネル(50)をネジ(B11)で後フレーム(2・3)に取り付けてください。(B11=11本)



組み立て方法 3 本体の組立 (3)

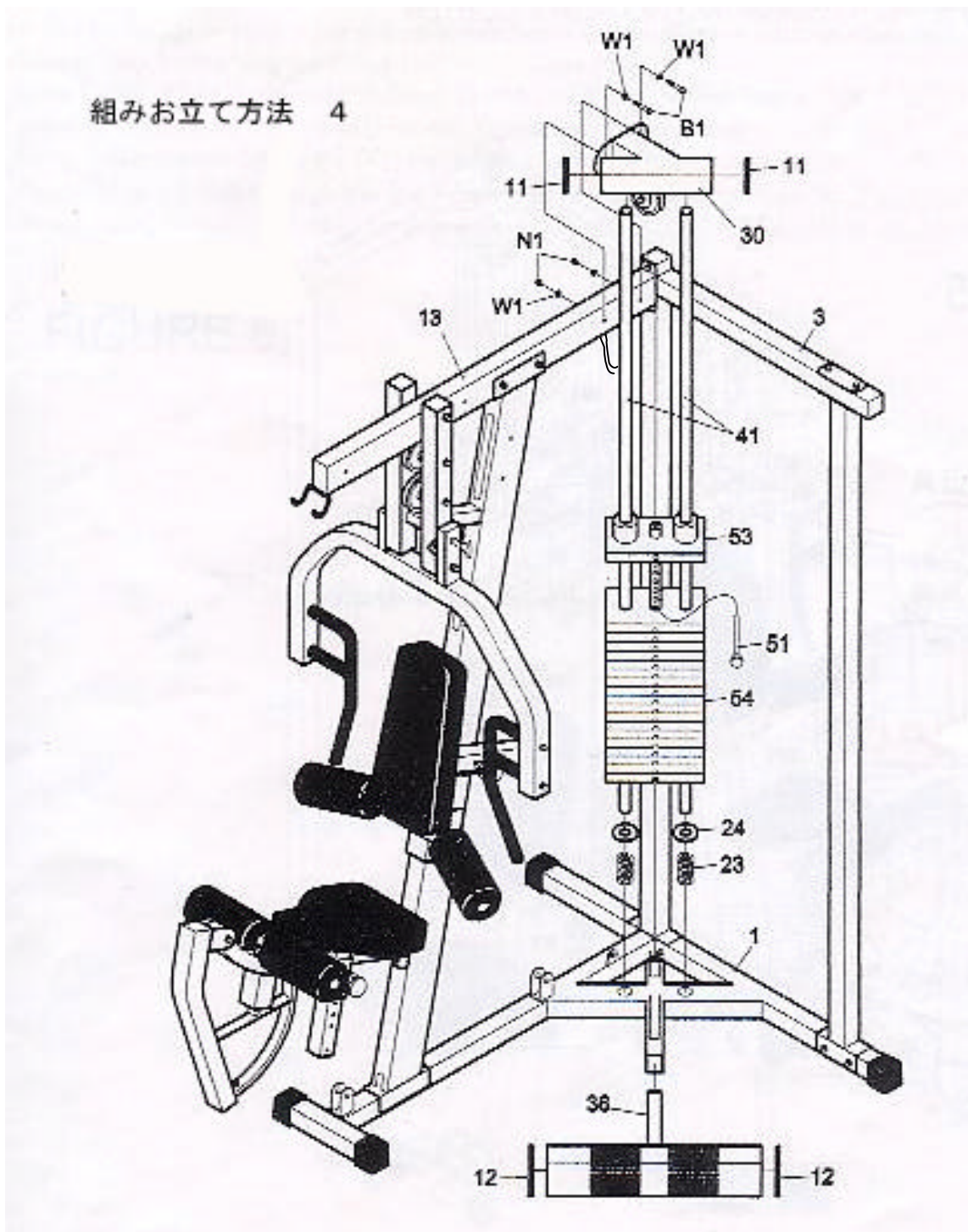
- A. シートアジャスター (20)をシートサポート (5)に上から差し込み、ポップピン (8)で固定してください。
- B. レッグバー(32)をシートアジャスター (20)に差し込みます。
- C. パッド(19)をレッグバー (32)とレッグフォームサポート(35)に差し込み、エンドキャップ (18)4ケをはめてください。
- D. キャップ類 (11)2ケ (31)2ケをはめてください。
- E. 座席シート(34)をシートアジャスター (20)に六角ボルト(B4)、ワッシャー (W2)でしっかり固定し、シートアジャスター (20)下部に六角ボルト(B3)、ワッシャー (W1)を取り付けてください。
(B4= 2本、W2= 2枚、B3=1本、W1= 1枚)
- F. 背もたれシート(33)を背もたれシート調整フレーム (29)に六角ボルト(B4)、ワッシャー (W2)でしっかり固定し、縦フレーム(4)に差し込みポップピン (8)で固定し、バックサポート(29)下部に六角ボルト(B3)、ワッシャー (W1)を取り付けてください。
(B4= 2本、W2= 2枚、B3=1本、W1= 1枚)
- G. ポップピン (37)でプレスアーム(15)、プレスアームサポート(14)を固定してください。

組み立て方法 3



組み立て方法 4 ウェイトプレートの組み付け

- A. カーフレイズ/ロープーリーフレーム (36)にエンドキャップ (12)2ケをはめ、メインベースフレーム(1)に差し込んでください。
- B. トップスタックサポートフレーム (30)に滑車 (16)を六角ボルト(B2) ,ワッシャー (W1) ,ナット(N1)で取り付けます。(B2= 1本、W 1= 2枚、N1= 1個) エンドキャップ(11) 2ケをはめてください。
- C. ガイドロッド(41)をメインベースフレーム(1)に立て、ウエイトスプリングクッション (23) ウェイトスタックワッシャー (24)、19枚のウェイトプレート(54)を順に入れ、トッププレートセット(53)を最後に入れ、ウェイト調整ピン (51)をウェイトプレートに差し込んでください。-
- D. トップスタックサポートフレーム (30)にガイドロッド(41)の上部をはめ込み、トップフレーム(13)に六角ボルト(B1) ,ワッシャー (W1) ,ナット(N1)でしっかり固定してください。(B1=2 本、W 1= 4枚、N1= 2個)



組み立て方法 5 ケーブル # 1と滑車の組み付け

A. レッグエクステンションケーブル (40) 4.40mと滑車 (16) 6箇所を六角ボルト(B2)、ワッシャー(W1)、ナット(N1)で図を参考に組み立ててください。(ブラケット(21)A、B2=5本、W1=10枚、N1=5個)

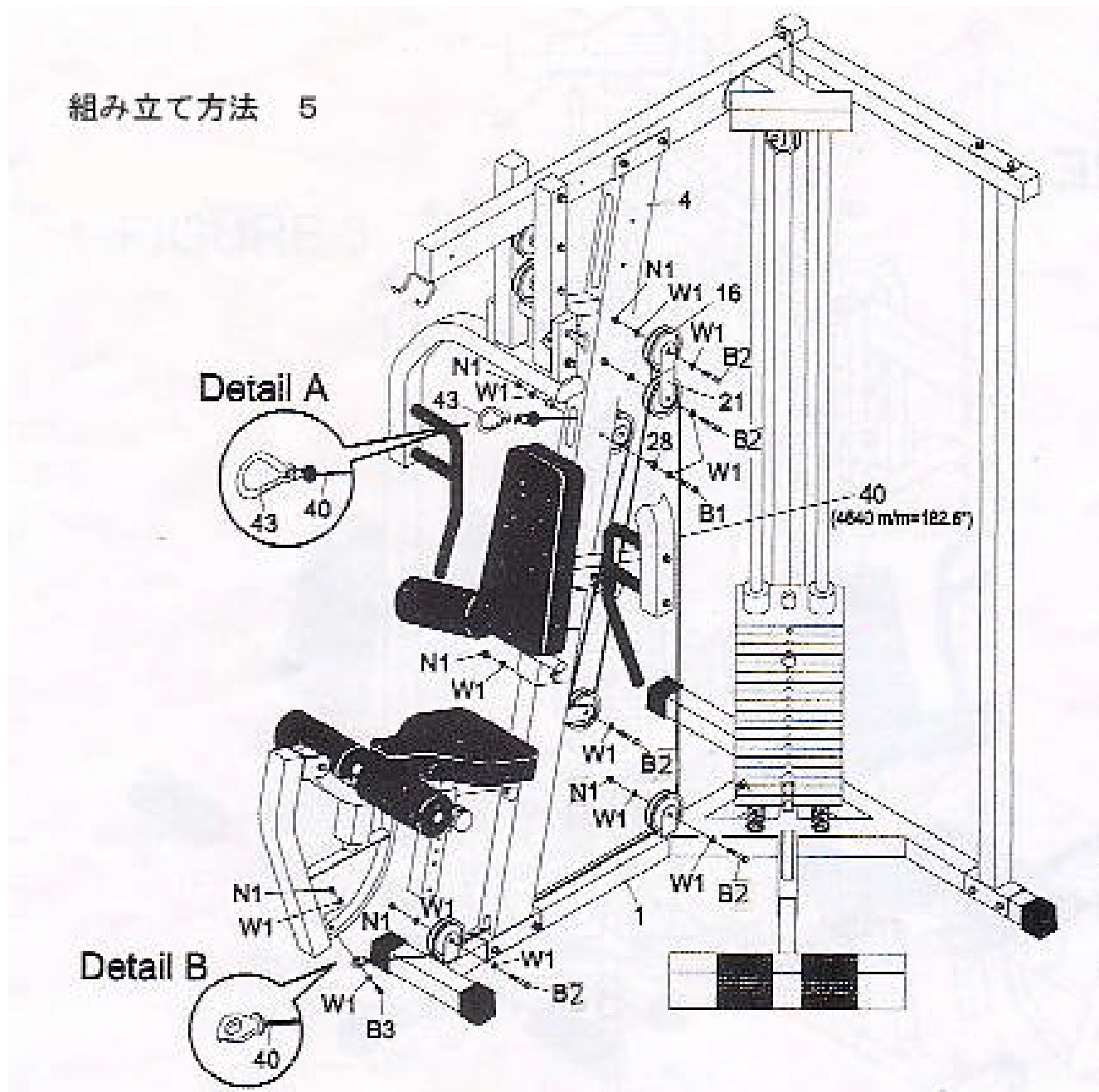
六角ボルト(B1)ワッシャー(W1)ナット(N1)でフレームにブッシュ28を両側よりはめて固定してください。

注意:ケーブルの両端は止め具が異なりますので、向きに気をつけて組み付けしてください。

また、滑車を先に組み付けるとケーブル止め具が通らない事がありますので、ケーブルを通して滑車を組み付けてください。

B. レッグエクステンション側のケーブル止め具をレッグエクステンションフレーム(6)に六角ボルト(B3)、ワッシャー(W1)、ナット(N1)で固定してください。(B3=1本、W1=2枚、N1=1個)

C. もう一方の端にフック(43)を取り付けてください。



組み立て方法 6 ケーブル # 2と滑車の組み付け

- A. プルダウンケーブル (42) 5.028m と滑車 (16) を新たに7箇所、内4箇所はブッシング 3/8 (28)、六角ボルト (B 1)、ワッシャー (W1)、ナット (N1)、3箇所は六角ボルト (B2)、ワッシャー (W 1)、ナット (N1) 使用、取り付け済みの滑車5箇所合計12箇所を図を参考にして組みつけてください。(ブラケット B (22)、ブッシング (28)= 8個、B1=4 本、B2= 3本、W1=14枚、N1= 7個)

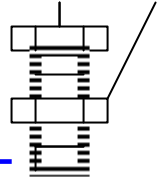
**注意：ケーブルの両端は止め具が異なりますので、向きに気をつけて組み付けしてください。
また、滑車を先に組み付けるとケーブル止め具が通らない事がありますので、ケーブルを通して滑車を組み付けてください。**

- B. プルダウンケーブルの一端のネジ式エンド(ボルト)をトッププレートセット(53)に取り付けてください。

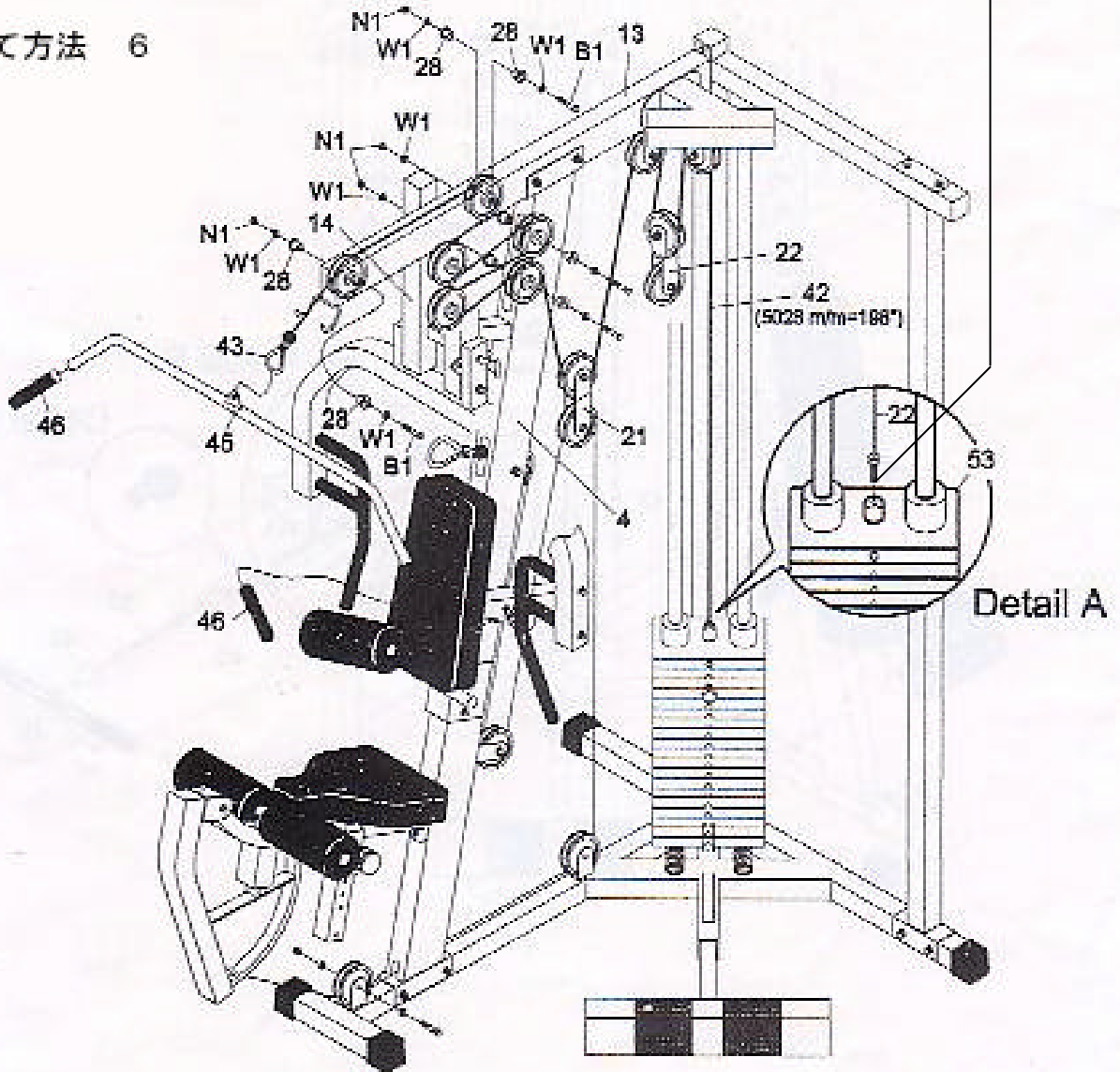
注意：ケーブルが全ての滑車にかかっていることを確認しボルトで張りを調整し最後にナットで固定してください。

- C. もう一方の端にフック (43) を取り付け、ラットバー (45) グリップ (46) を取り付けてください。

ウエイト調整ピンが一番したのウエイトに差し込めない場合はNO.47ケーブルアジャスター部を調整してください。



組み立て方法 6



組み立て方法 7 ケーブル # 3と滑車の組み付け

A. ロープリーケーブル (48) 2.87mと滑車(16)を新たに2箇所六角ボルト(B2),ワッシャー(W1),ナット(N1)を使用し組みつけてください。(B2=2本、W1=4枚、N1=2個)

注意: ケーブルの両端は止め具が異なりますので、向きに気をつけて組み付けしてください。
また、滑車を先に組み付けるとケーブル止め具が通らない事がありますので、ケーブルを通しながら滑車を組み付けてください。

B. メインベースフレーム(1)のフックと、ロープリーケーブルのエンドにケーブルアジャスター(47)を取り付けつないでください。

C. ロープリーケーブルのカーフライズ/ロープリーフレーム側エンドにフック(43),チェーン(52),フック(43),ローワーバー(49),グリップ(46)を取り付けてください。

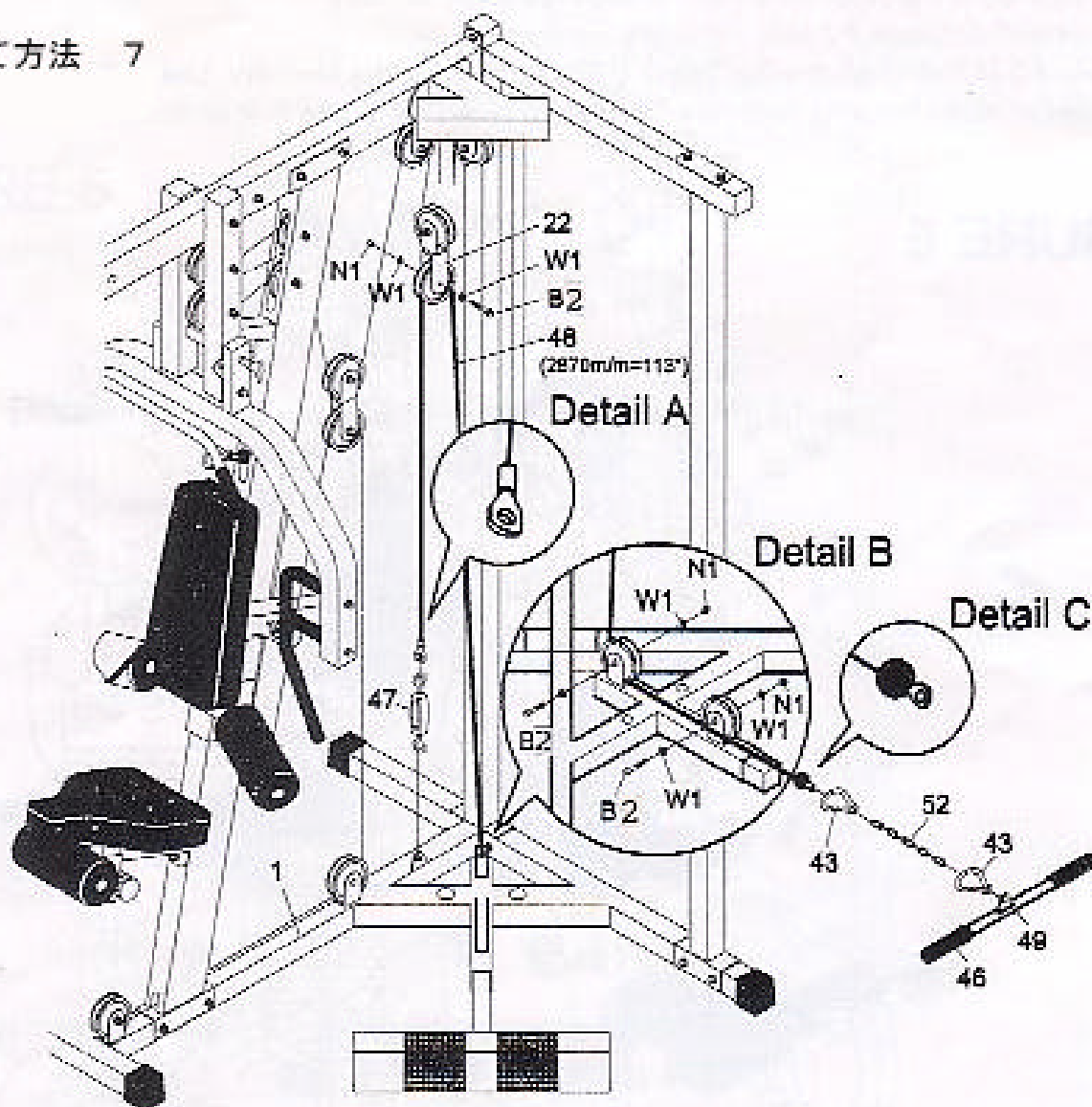
注意! 最後にもう一度下記の確認をお願い致します。

全てのボルト・ナットの付け忘れ・弛み(ぐらつき)はないか?

ワイヤーが滑車から外れていないか?

全てのトレーニング動作にて異音等が出ず、スムーズに動くことを確認してください。

組み立て方法 7



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
 - (座席シート・背もたれシート・スポンジパッド・ワイヤー・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・お客様のお名前等、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 - 888	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	

(株)中旺ヘルス

〒452-0011

愛知県西春日井郡西枇杷島町城並3-2-2

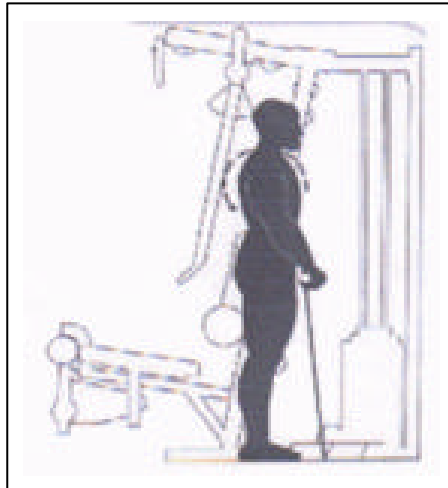
TEL 052-501-2577

FAX 052-501-2588



ハイパーエクステンション 広背筋

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



ショルダーシュラッグ 僧帽筋・菱形筋

ハンドルバーを握り背筋とひじをまっすぐにした状態で動作する軽くひざを曲げる体を軽く前傾させ両肩を斜め上後方に引き上げる動作を繰り返す。



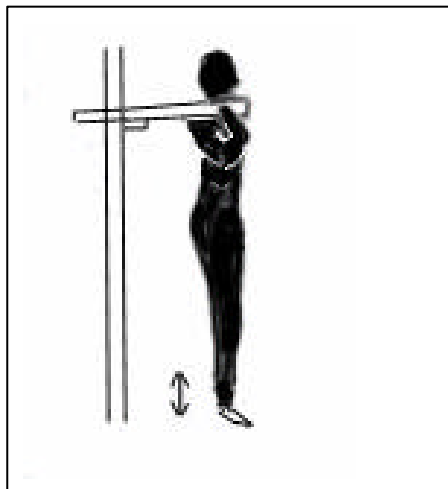
ワンアームロウ 三角筋・上腕二頭筋

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



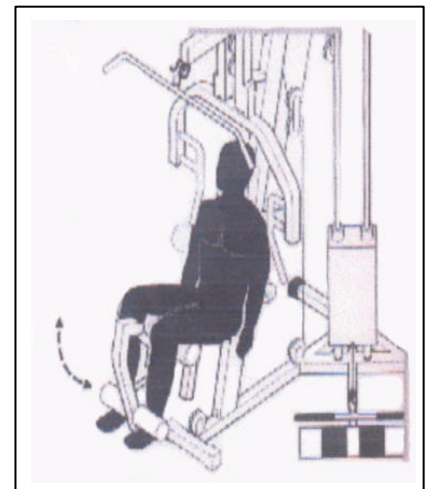
スタンディングレッグカール 大腿二頭筋・下腿

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。



スタンディングカーフレイズ 下腿三頭筋肉・前脛骨筋

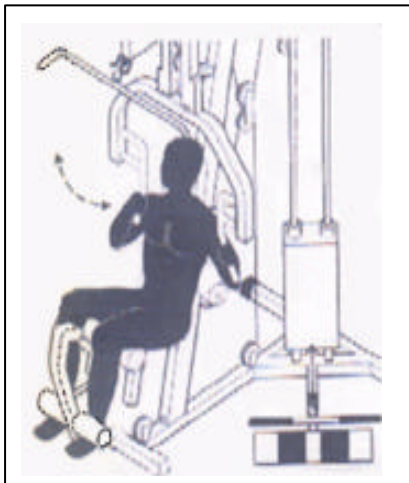
スクワットフレームハンドルを両手で握り(両肩にパッドをあて)つま先で立ち、かかとを上げ下げの動作を繰り返す。



レッグエクステンション 大腿四頭筋

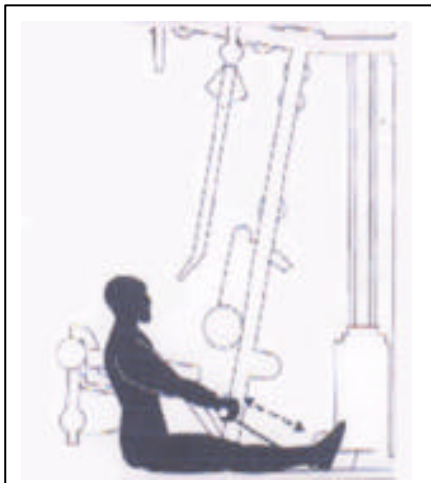
シートに腰かけ両足首をパッドに当てまっすぐ膝を伸ばす動作を繰り返す。

トレーニングメニュー 2



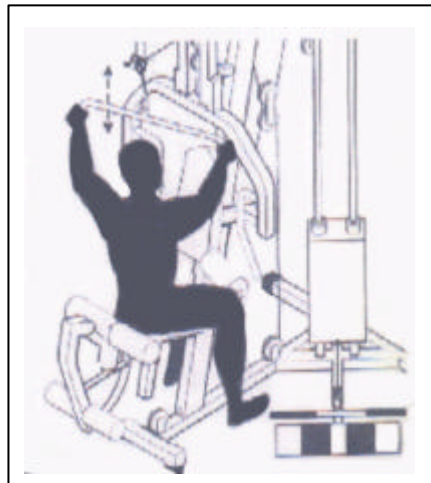
チェストプレス 大胸筋・三角筋・ 上腕三頭筋

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。



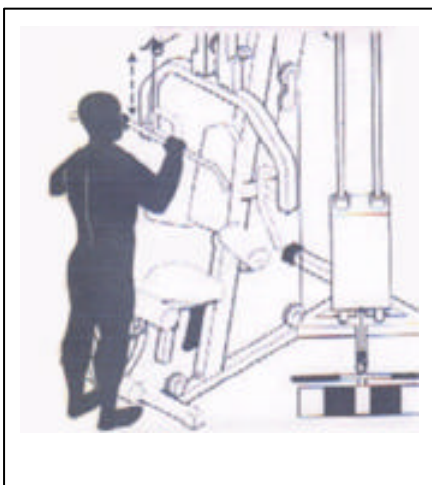
シーテッドローロウ 広背筋・三角筋・上腕筋

ハンドルバーを両手で持ち、床に腰を下ろす。背をのびたまま、わきを締めるようにしてお腹までバーを引く。



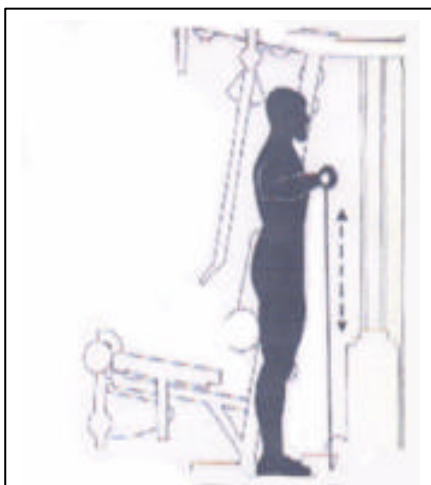
ラットプルダウン 広背筋・大円筋・三角筋・ 上腕二頭筋・上腕筋肉

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。



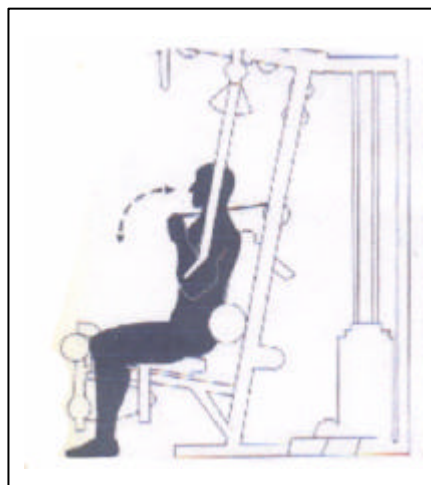
トライセッププッシュダウン 上腕三頭筋

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。



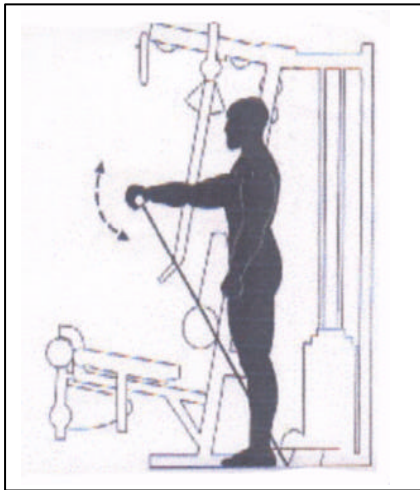
スタンディングアップライトロウ 三角筋・僧帽筋肉・ 上腕二頭筋等

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

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。



ショルダーライズ 三角筋前側・僧帽筋

ハンドルをオーバークリップで(両手)握り股下より通し腰の位置からひじを伸ばしたままで前方へ半円を描きながら肩よりも高く持ち上げる動作を繰り返す



スタンディングアームカール 上腕二頭筋・鳥口腕筋 前腕屈筋

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



ディッピング **踏み台が必要** 大胸筋・三角筋・ 上腕三頭筋肉・腹直筋

グリップを握り両肘を伸ばして体を支える。両肘を曲げて体でできるだけ下降させる。肘を伸ばしながら本に戻す
上体をできるだけ前傾させる
逆向きで縦ハンドルを握り肘をつき両足を垂直に上げ下げする



シーテッドロー 三角筋・上腕三頭筋肉

プレスアーム側を向いて座りハンドルを握りひじを曲げたまま、前後に動作する。