

ProSpot パワーケージ PC-3000

オーナー用マニュアル



目次	
1	安全上の注意 :P1 ~ P4
2	図面 :P4 ~ P6
3	メインフレーム組み立て :P8 ~ P10
4	センサーウエイトバー取付け :P11 P12
5	部品リスト:P13 メンテナンス :P14
7	保証書

要保存

保証書別添

このたびはパワーケージPC3000をお買い上げいただきましてありがとうございます。
お使いになる前にこの取扱説明書を必ずお読みの上、正しくお使いください。

この商品を安全に正しくお使いいただくために、お使いになる前にこの取扱説明書の
【安全上のご注意】をお読みになり十分にご理解してください。

お読みになった後はいつも本書をお手元においてご使用ください。

発売元 株式会社 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





052-501-2577

FAX 052-501-2588

安全上のご注意

お使いになる前に必ずお読みください

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、お使いになる人や、ほかの人々への危害や財産への損害を未然に防止するためのものです。表示と意味は左図のようになっております。

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、人が傷害を遭ったり物的損害の発生が想定される内容を示します。
	感電注意
	必ず守ること


健康を害することの内容に必ず守っていただきたいこと

 **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、妊娠中のかた、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。

注) 事故や体調不良を起こす原因となります

★
運動中、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ください。


 **注意**


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行ってください。

日ごろ、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。


飲食後や疲労時、運動直後、または体力の状態が正常でないときは、運動を行わないでください。

注) 健康を害する恐れがあります。

 **警告**


 **交流100Vのコンセントを単独で使う**

たこ足配線など容量をこえて使用すると、コンセント部が異常発熱して発火することがあります。延長コード定格15A以上のものを単独でお使いください。



使用時以外は、電源プラグを抜く、また濡れた手で抜き差ししないでください。抜くときは必ず電源プラグを持って抜いてください。

ケガ、やけど、絶縁劣化による感電漏電火災の原因になるばかりでなくショートして発火することがあります。

 **痛んだ電源コードや電源プラグ、ゆるんだコンセントは使用しない。**

感電・ショート発火の原因になります。

1. ご使用前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してください。

健康を害する恐れがあります。

長時間の運動はかえって疲労の原因となります。

健康を害する恐れがあります。

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。

ケガをする恐れがあります。

各固定部が確実に取り付けられているかどうかをご使用前に必ず確認してください。

ボルトなどが固定されないままご使用されますとケガをする恐れがあります。



注 意

飲食直後や疲労時、または体力の状態が平常でないときは運動を行わないでください。

健康を害する恐れがあります。

最大使用負荷は220kgです。220kgを超える負荷は使用しないで下さい。

使用中、破損する恐れがございます。

改造等は絶対にしないでください。

事故やトラブルにつながる恐れがあります。

2. 組み立て時に守っていただきたい事



注 意

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。

床面を傷つけたり、汚したりする恐れがあります。

組み立て時、乳幼児を近づけないでください。

部品を口に入れるなど事故を誘発する恐れがあります。

フレーム等固定部のボルト・ナットが確実に取り付けられ固定されているのかをご使用前に必ず確認してください。

ボルト・ナットがゆるんだまま本機を使用するとケガをする恐れがあります。



注 意

各可動部を動かし、滑車がスムーズに動きボルト・ナットがしっかりと固定されているかを確認してください。

しっかりと固定されていないと機器の損傷やケガをする恐れがあります。

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下さい。

腰痛やケガをする恐れがあります。

3.設置時に守っていただきたい事



注 意

本機は水平な床の上でご使用ください。畳やカーペットの上でご使用する場合は本機が安定していることを確認してください。

倒れてケガをする恐れがあります。

設置には運動に十分な広さを確保してください。

事故を誘発する恐れがあります。

本機を直射日光の当たる場所や火気あるいは熱源の近くに保管しないで下さい。

色の変色あるいはトラブルにつなが



注 意

屋外や浴室付近など湿気の多いところ、水滴の近くに保管しないで下さい。また電気ボックス等に水などがかった場合は直ちに電源プラグを抜いてください。

火災、感電の原因となります。

4.使用時に守っていただきたいこと



注 意

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。

健康を害する恐れがあります。

ご年配の方やお子様が使用する時は必ず大人の方の付き添いのもとに使用してください。

ケガをする恐れがございます。

本機は運動に適した服装や靴を履いて使用してください。

ケガをする場合がございます。

本機は1人用です。複数の方の使用は絶対にやめてください。

ケガをする恐れがあります。



注 意

トレーニング以外の目的に使用しないで下さい。

思わぬ事故やトラブルの恐れがあります。

可動部の隙間やウエイトの隙間に手や指を入れないで下さい。
ケガをする恐れがあります。

5.運動する前の注意事項

PC3000組立て後、バーベルにウエイトを置く前にシステムに必ず慣れること、希望のフリーウエイト運動のための開始位置を想定してください。
バーベルに埋め込まれたタッチセンサーstripsが指先に触れるようにバーベルを廻して調整します。
フリーウエイト運動するにはタッチセンサーstripsに常に指先が当たるようにすることが必要です。タッチセンサーstripsをつかむとカチっという音がします。音が鳴るとロックシステムが解除されます。
バーベルを捉まえながら、最低2cm上げます。こうすることによりロック機構が解除されバーベルはフリーの状態になり運動を安全に行うことができます。
バーベルを所定位置にロックさせるにはタッチセンサーから指先を離します。
バーベルは振り回したり、投げたり、急に落としたりしないこと。ロッキング機構の損傷を引き起こす原因となります。意図的に誤使用があった場合は保証が全て無効となります。

6.運動時の注意事項

ロック機構に慣れたあと、希望運動のための正しいバーベル位置にバーベルを置いてください。
ウエイトプレートに乗せる前に、バーベルが平行であることを確認してください。バーベルの一端を平行になるまで持ち上げます。(PC3000の設計は片側ずつ手で上げられるラチェット方式が特徴です)または両手の指先をタッチセンサーに触れるようにしてバーベルをつかみ平行にします。
ロック機構を解除するために最低2cmバーベルを持ち上げ、平行になるまでバーベルを調整します。バーベルが平行になったらロック機構を作動させるために、タッチセンサーから指先を離します。
バーベルの両サイドに均一にウエイトを乗せていきます。
注)バーベルを床から上げすぎた状態で重いウエイトを乗せていくとバーベルがウエイトの重さで傾き、ウエイトが床や足などに落ちる場合がございます。重いウエイトを乗せる場合はバーベルを床から50cm以上に上げないでください!!
ウエイトプレートは全てスプリングクリップ又はロッキングカラーで固定してください。安全に操作できる範囲以上のウエイトプレート持ち上げないでください。
バーベルに最大220kg以上のウエイトを乗せないでください。
加重バーベルからウエイトプレートを外す前に、バーベルが平行であることを確認してください。
ベンチプレス・インクラインベンチプレス等ベンチを使用する運動にはPCB-300 (オプション定価70,000)をお勧めします。

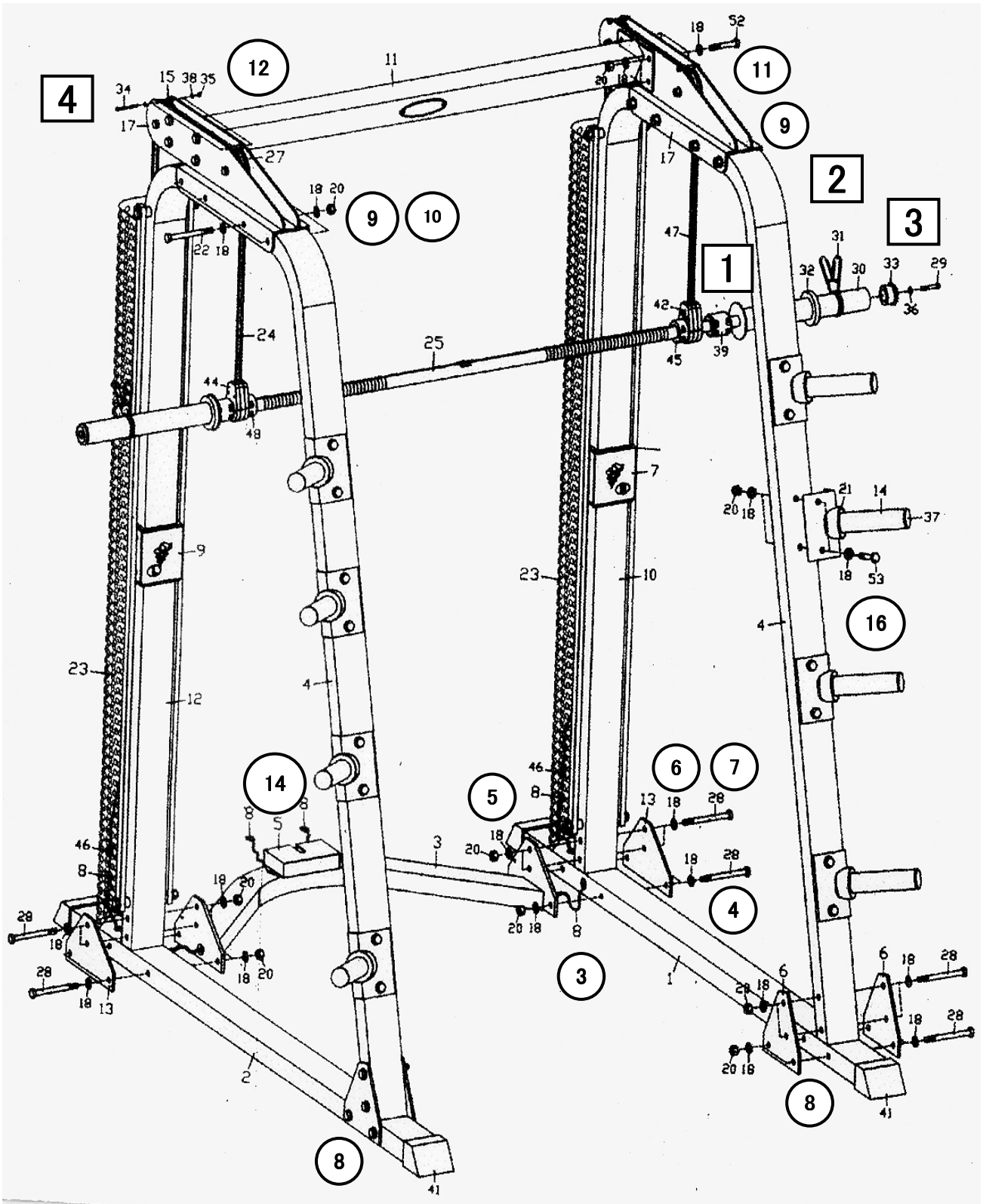


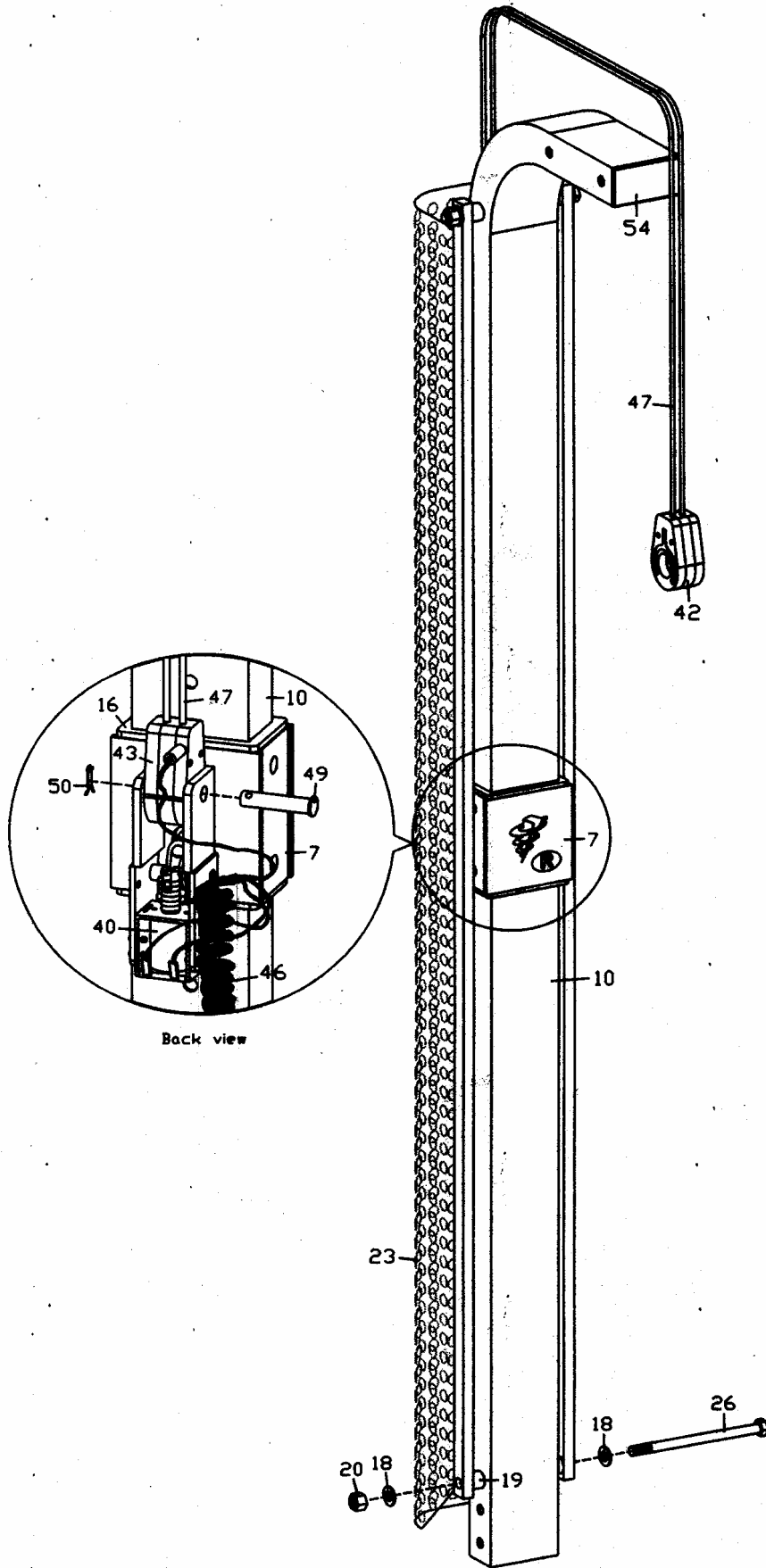
万が一ウエイトを持ち上げられない時は手をシャフトから離して下さい。またベンチプレス等の運動の場合はシャフトから指を離し手のひらで前方へ押すか片手を離し、もう一方のシャフト部を両手で持ち上げてベンチから降りて下さい。

図 1

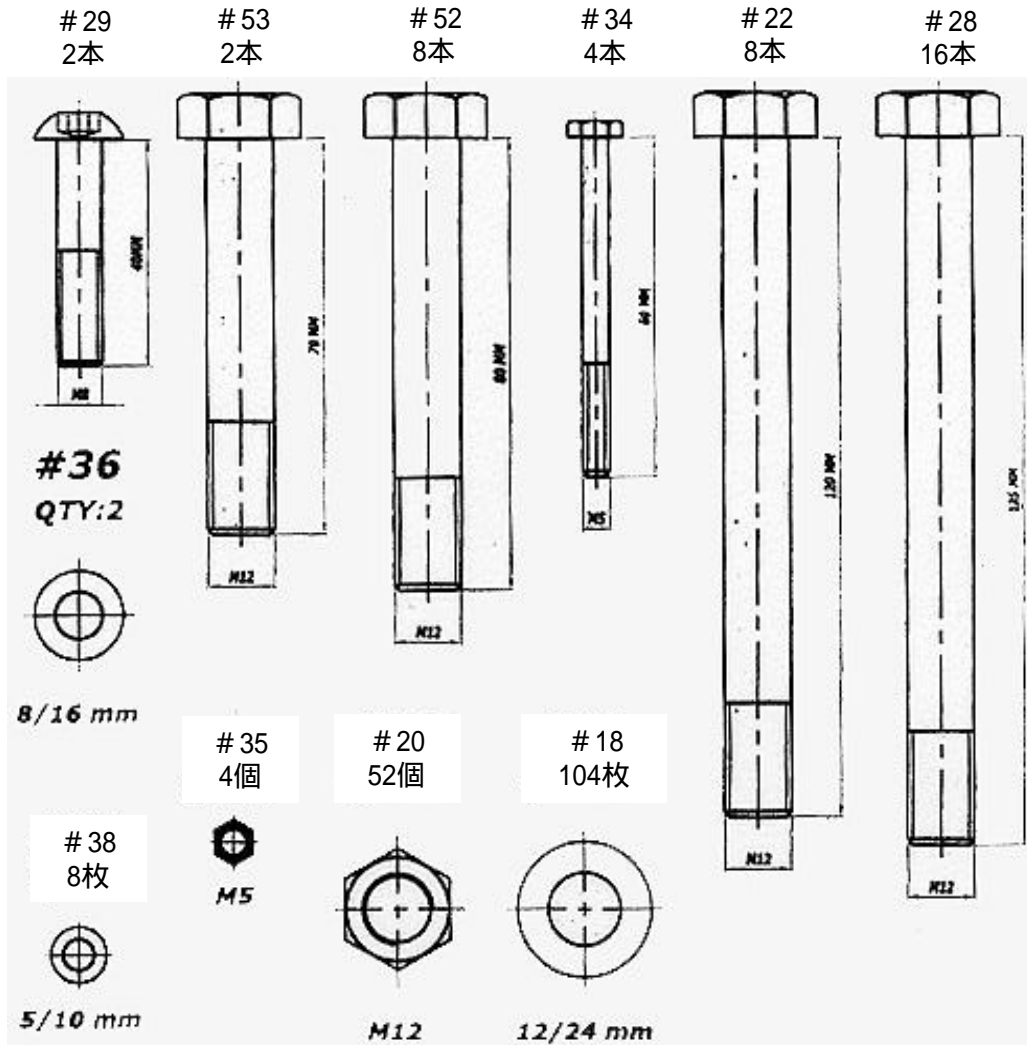
○ はステップ1の組み立て工程番号

□ はステップ2の組み立て工程番号





ボルトサイズ



メインフレーム組立

組立てに必要な工具

19mmスパナ又はモンキースパナ 2本
プラスドライバー
付属L型レンチ4mm 5mm 各1本

ステップ1



- ① 組み立て前の準備をして設置場所の近くで左右のフレームを並べてください。

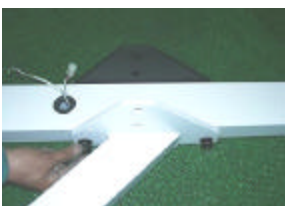
注意)
部品10・12の垂直ガイドポスト(支柱)のウェイトバーナックル(電極)が内側になるように取り付けてください。



- ② 部品の数量をチェックしてください。(図3)

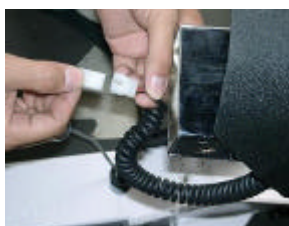


- ③ 2本のベースレール(図1-部品1・2)を、説明図で示すように組み立てエリアの中心に互いに相対して設置します。下部のV型の筋かい(図1-部品3)を、ベースレール(図1-部品1・2)の中央に置き端部孔を一致するようにします。
V型の筋かいから出ている電源センサーコード(図1-部品8)をベースレール(図1-部品1・2)のサイドの丸い孔に注意深くねじ込み、次にベースレール(図1-部品1・2)の上部孔から電源センサーコード(図1-部品8)を引き出します。



- ④ 2本のベースレール(図1-部品1・2)の外側に2枚の台形プレート(図1-部品13)を使用し、125mmの4本のボルト(図1-部品28)、24mmの8枚のワッシャー(図1-部品18)及び4個のナット(図1-部品20)でV型の筋かい(図1-部品3)に図示のように台形プレート(図1-部品13)を取り付けて、ボルトを仮締めします。

メインフレーム組立



⑤ **注意)ウエイトケーブルの電極が内側になっています**

後ろ支柱の下から出ているコードとV型筋かいから出ているコードを接続してください。

支柱から出ているコードは必ずピンタイで止めておいてください。



⑥ **注意)センサーコードを挟み込まないように注意して下**

右側の後ろ支柱(図2-部品10)を、2個のボルト(図1-部品28)4枚のワッシャー(図1-部品18)と2個のナット(図1-部品20)で、V型の筋かい(図1-部品3)及び右側ベースレール(図1-部品1)につけられたV型の台形筋かいプレート(図1-部品13)に図示のように取り付け仮締めします。



⑦ 左側支柱も5,6と同じように取り付けてください。



⑧ 前支柱(図1-部品4)を、ベースレール支持プレート三角(図1-部品6)を、8個のボルト(図1-部品28)16枚のワッシャー(図1-部品18)と8個のナット(図1-部品20)で、2本のベースレール(図1-部品1・2)に図示のように取り付けボルトを仮締めします。



⑨ プーリー支持フレーム(図1-部品17)を、8個のボルト(図1-部品22)16枚のワッシャー(図1-部品18)と8枚のナット(図1-部品20)を前支柱(図1-部品4)及び左右後ろ支柱(図1-部品10・12)に図示のように取り付け仮締めします。



⑩ 左側後ろ支柱も8・9と同じように取り付けてください。

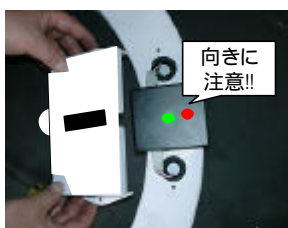
メインフレーム組立



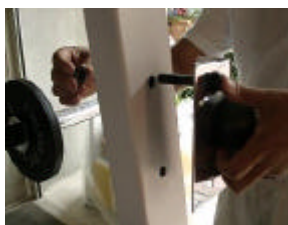
- ⑪ 上部筋かい (図1-部品11)を、8個のボルトφ80mm (図1-部品52) \ 16枚のワッシャー24mm (図1-部品18)と8本のナット (図1-部品20)で、左右のプーリー支持フレーム (図1-部品17)に図示のように取り付けボルトを仮締めします。



- ⑫ 左側のウエイトケーブル (図1-部品24)を注意深くプーリー (図1-部品27)の上に通し、ケーブルが各プーリーの溝に挿入されるようにし、左側のウエイトバーナックル (図1-部品44)の2本のケーブルがまっすぐ交差していないように下ろして、ケーブルとプーリーがスムーズに動くことを確認してください。右側についても、上記作業を繰り返してください。
- ⑬ 床を傷つけないように注意して、設置場所に移動してください。



- ⑭ (赤 緑のランプがある方を上にしてください。) 電気ボックス (図1-部品5)を下部クロスフレームに置き (図1-部品8)センサーコードと接続します。電気ボックスカバーを取り付けます。
- ⑮ 電気ボックスにアダプターのジャックに差し込み、電源100Vのコンセントにアダプターのプラグを差し込みます。



- ⑯ 8個のサイドウエイトプレートホルダー (図1-部品14)を、16個の70mmのボルト (図1-部品53) \ 32枚のワッシャー24mm (図1-部品18)と16個のナット (図1-部品20)で図示のように2基の前面直立材 (図1-部品4)に固定する。ボルトを締め付ける。

センサーウエイトバー取付け (2人以上で取り付けてください)



重要)電源を入れ、ウエイトバーケーブルの端 (部品42・44)の電極を指でつかみ両手で下に引っ張ってお腹の高さにしてください。



1 パワーケージPC3000の前から見て、センサーウエイトバー (部品25)の両端にナックル (部品42・44)をそれぞれ通します。センサーウエイトバー (部品25)の各端部に予め取り付けられたセンサー保持カラー (部品45・48)にぴったり合った状態で支えられるまで、そのナックルをバー上でスライドさせる。(センサーウエイトバーを所定位置にスライドする時、スロットを通してからナックル (部品42・44)の溝にセンサーウエイトバーに走っている線をはめるようにしてください。)



2 1個のプラスチックロックングスリーブ (部品39)をセンサーウエイトバー (部品25)の各端部に置き、それがウエイトバーケーブルナックルにつきあたるまで滑らせて、そのケーブルナックルを所定位置に固定させる。次にプラスチックロックングスリーブのボルトを締め付ける。



3 オリンピックアダプター (部品30)の1つをセンサーウエイトバー (部品25)に差し込みプラスチックロックングスリーブ (部品39)に触れるまで入れる。次にセンサーウエイトバー (部品25)の端にオリンピックアダプター (部品30)をはめ込む。最後に2本のアレンボルト (部品29)と2枚のワッシャー (部品36)で固定する。

センサーウエイトバー取付け



- 4 4本の小さなプラスチックパイプ (部品15)を、4個のボルト (部品34)、8枚のワッシャー (部品 38)と4個のナット(部品 35)で図示のように2基のプーリー支持フレーム(部品17)に固定してボルトで締め付けます。



- 5 プレートを付けて完成です。



スペース :幅2100×長1660×高2100mm
本体重量 :約164kg
シャフトサイズ :全長2100mm重量15kg
グリップ部 :30mm グリップ範囲1190mm
ウエイト部 :50mm ホルダー長さ310mm
最大耐久重量 :220kg
ワイヤーロックピン :11mm
耐久重量 :約9000kg
電源 :AC100V26W
プレートは別売りです。
ベンチオプション ¥70,000

部品リスト

部品リスト

部品番号	品名	数量
1	右側ベース・レール	1
2	左側ベース・レール	1
3	下部 型の筋かい	1
4	前支柱	2
5	フレーム上の電気ボックス	1
6	三角プレート	4
7	右側ロッキング・スライダ	1
8	電源センサーコード	2
9	左側ロッキング・スライダ	1
10	右側後ろ支柱	1
11	上部筋かい	1
12	左側垂直ガイドポスト	1
13	台形プレート	2
14	サイド・ウエイトプレート・ホルダー	8
15	小プラスチック・パイプ	4
16	プラスチック・インナースリーブ 50/80mm	4
17	プーリー支持フレーム	2
18	平ワッシャー 12/24mm	104
19	スペーシング・ディスク	8
20	ナイロン・ロックナット M12	52
21	V形状ゴム・バンパーリング	8
22	六角ボルト M12x120mm	8
23	スクリーン・パネル	2
24	ウエイトバー・ケーブル、左側	2
25	センサー・ウエイトバー	1
26	六角ボルト M12x165mm	4
27	プーリー、2重溝	4
28	六角ボルト M12x125mm	16
29	アレン・ボルト M8 x40mm	2
30	オリンピック・アダプター	2
31	スプリング・クリップ、50mm径	2
32	ゴム・バンパーリング、50/80 mm	2
33	オリンピック・アダプター保持プラグ	2
34	六角ボルト、M5x60mm	4
35	ナイロン六角ナット M5	4
36	平ワッシャー 8/16 mm	2
37	丸インナープラグ 45mm径	8
38	平ワッシャー 5/10mm	8
39	プラスチック・ロッキングスリーブ	2
40	ソレノイド	2
41	脚端キャップ 90x50mm	4
42	右側ウエイトバー・ナックル	1
43	右側ウエイトバー・ナックル	1
44	左側ウエイトバー・ナックル	1
45	センサー保持カラー、右側	1
46	スパイラルケーブル	2
47	ウエイトバー・ケーブル、右側	2
48	センサー保持カラー、左側	1
49	スライダ・ナックル保持ピン	2
50	コッタピン	2
52	六角ボルト、M12x80 mm	8
53	六角ボルト、M12x70mm	16
54	ナイロン・インナープラグ 90/50mm	4

5.運動する前の注意事項

PC3000組立て後、バーベルにウエイトを置く前にシステムに必ず慣れること。希望のフリーウエイト運動のための開始位置を想定してください。

バーベルに埋め込まれたタッチセンサーstrippが指先に触れるようにバーベルを廻して調整します。

フリーウエイト運動をするにはタッチセンサーstrippに常に指先が当たるようにすることが必要です。タッチセンサーstrippをつかむとカチっという音がします。音が鳴るとロックシステムが解除されます。

バーベルを捉まえながら、最低2cm上げます。こうすることによりロック機構が解除されバーベルはフリーの状態になり運動を安全に行うことができます。

バーベルを所定位置にロックさせるにはタッチセンサーから指先を離します。

バーベルは振り回したり、投げたり、急に落としたりしないこと。ロッキング機構の損傷を引き起こす原因となります。意図的に誤使用があった場合は保証が全て無効となります。

6.運動時の注意事項

ロック機構に慣れたあと、希望運動のための正しいバーベル位置にバーベルを置いてください。

ウエイトプレートに乗せる前に、バーベルが平行であることを確認してください。バーベルの一端を平行になるまで持ち上げます。(PC3000の設計は片側ずつ手動で上げられるラチェット方式が特徴です)または両手の指先をタッチセンサーに触れるようにしてバーベルをつかみ平行にします。

ロック機構を解除するために最低2cmバーベルを持ち上げ、平行になるまでバーベルを調整します。バーベルが平行になったらロック機構を作動させるために、タッチセンサーから指先を離します。

バーベルの両サイドに均一にウエイトを乗せていきます。

注)バーベルを床から上げすぎた状態で重いウエイトを乗せていくとバーベルがウエイトの重さで傾き、ウエイトが床や足などに落ちる場合がございます。重いウエイトを乗せる場合はバーベルを床から50cm以上に上げないでください！！

ウエイトプレートは全てスプリングクリップ又はロッキングカラーで固定してください。

安全に操作できる範囲以上のウエイトプレート持ち上げないでください。

バーベルに最大220kg以上のウエイトを乗せないでください。

加重バーベルからウエイトプレートを外す前に、バーベルが平行であることを確認してください。

ベンチプレス・インクラインベンチプレス等ベンチを使用する運動にはPCB-300 (オプション定価70,000)をお勧めします。



万一ウエイトを持ち上げられない時は手をシャフトから離して下さい。またベンチプレス等の運動の場合はシャフトから指を離し手のひらで前方へ押すか片手を離し、もう一方のシャフト部を両手で持ち上げてベンチから降りてください。

メンテナンスについて



ProSpot フィットネス製品のメンテナンス

メンテナンス・プログラム

この製品は屋内専用機器です。屋外使用は推奨されず保証対象外となります。尚、機械に欠陥がないことを確認するために、使用前に必ず点検を行ってください。下記を発見の場合は機械の使用を中止して、ご購入店に一度ご相談下さい。

1. たるみ、擦り切れたワイヤーを発見したとき（交換が必要）。
2. たるみ、擦り切れた配線等が発見したとき（交換が必要）。
3. ゆるみ、割れ、擦り切れ又は欠陥ある機械部品を発見したとき（交換が必要）。
4. 使用によりゆるみが無いかを確認するため、全締め具をチェックする。
5. 全ワイヤー・プーリーがスムーズに動くかを確認する。必要ならば調整する。また、定期的に**ワイヤー・プーリー等の接触部分にホームセンター等で販売しているシリコン潤滑油を塗布すること**。
6. ガイド・ロッドと直立材ガイド部品が、汚れ無く水気が付いていないかを確認する。これらの部品の潤滑には、ホームセンター等で販売しているシリコン潤滑油がお勧めです。

品質保証規定

- 1 取扱説明書の注意に従った正常な使用状態で、万一品質上の不具合がおきたときは、本証の記載内容によりお買い上げ後1年間、原則として販売店が無料修理致します。
- 2 保証修理は補修又は部品の交換によって行な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、予めご相談下さい。
- 4 保証修理をお受けになる場合は、製品に本証を添えて、お買い上げの販売店にご相談下さい。
- 5 保証期間内であっても、次の場合は有料修理となります。
 - 誤用、乱用及び取扱不注意によるもの
 - 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（ワイヤー、プラスチックカバー、ボルト等）
 - 使用中の生じたキズ、色の褪褐色等外観上の変化
 - 機能に影響のない感覚的な現象（音、振動など）
- 6 本証は日本国内でのみ有効です。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って有効となります。

型名	パワーケース PC-3000 型	
保証期間	お買い上げ日より1年	
お買い上げ日	年 月 日	
お客様	ご住所	〒
	ご氏名	
	お電話	
販売店		

印

株式会社 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