

取扱説明書

プラップバー M1 (チンニング&ディップススタンド)

HG-PUBM1



このQRコードを読み取ることで、本製品の「組立て」などを動画でご覧いただけます。



目次

はじめに	3
安全上のご注意 製品を長くご愛顧いただくために	
安全にお使いいただくために	4
ブラップバー M1 の安全に係る事項	4
各部の安全に係る事項	5
主要諸元	6
梱包部品一覧表	7
組立て	8
土台の組立て	8
背当て・肘掛けフレームの取付け	11
バーの取付け	13
トレーニングの仕方	15
チンニング	15
ディプス	15
バーチカルニーレイズ	15
ぶら下がり	16
お手入れの仕方	17
保証内容について	18
お客様ご相談窓口	19

はじめに

このたびはブラップバー M1 をお買い上げいただき誠にありがとうございます。
安全に正しくお使いいただくために、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。

誤った使い方をされますと重大な事故につながる恐れがあります。
この取扱説明書を熟読しご理解してからご使用ください。
また、各ページの警告・注意事項も飛ばさず、必ずお読みください。

安全上のご注意

※お使いになる人や他人への危害・財産への損害を未然に防ぐため、必ずお守りいただくことを説明しています。
※誤った取扱をした場合に生じる危険とその程度を次の区分で説明しています。

- 表示と意味をよく理解してから、本文をお読みください。
- お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見ることができる所に、必ず保管してください。
- すべて安全に関する内容です、必ずお守りください。



警告

誤った取扱をした時に、死亡や重傷に結びつく可能性のあるもの。



注意

誤った取扱をした時に、軽傷または家屋・財産などの損害に結びつくもの。



禁止

取扱においてその行為を禁止します。



指示

指示に基づく行為を強制します。

製品を長くご愛顧いただくために



取扱説明書に従った正しい取扱や定期点検、保守を行ってください。
注意事項に従わず何らかの損害・故障が発生した場合、保証の対象外となりますのでご注意ください。

安全にお使いいただくために



誤った使い方をされますと重大な事故につながる恐れがあります。下記を熟読しご理解してからご使用ください。また、各ページの警告・注意事項も飛ばさず、必ずお読みください。

プラップバー M1 の安全に係る事項

警告

 禁止	<ul style="list-style-type: none">• この取扱説明書に記載されている使用目的以外に使用しないでください。• 家庭でのご使用の場合は、未使用時のプラップバーM1にお子様を近づけないでください。また、プラップバーM1使用時には、お子様、ペットが近づかないようにしてください。
 指示	<ul style="list-style-type: none">• トレーニング中に気分が悪くなったり、身体に異常を感じた時は、直ちにトレーニングをおやめください。• 高血圧、糖尿病、狭心症、心筋梗塞、ぜんそく、慢性気管支炎、肺気腫、変形性関節症、リュウマチ、痛風、妊娠中の方、その他病気や障がいのある方はトレーニングを始める前に、必ず専門医師にご相談ください。• 上記病気や障害がある方は、医師から適切な健康診断結果を受取り、健康状態に適したトレーニングプログラムを構築するために、専門家のアドバイスを必ずお受けください。• 普段運動していない方は、負荷を弱めでトレーニングを開始し、徐々に負荷を上げるようにしてください。• ステップM1は安定した、水平な床で使用してください。

注意

 禁止	<ul style="list-style-type: none">• 改造、分解は絶対行わないでください。安全性・信頼性が低下したり故障の原因になります。また、当社の保証サービスは一切受けられなくなります。• 食事の後にトレーニングをしないでください。
 指示	<ul style="list-style-type: none">• 使用前に部品に損傷がないか十分点検してください。ネジ類の締付け状態、部品の破損、取付け状態、その他トレーニングに影響を及ぼす全ての箇所に異常がないか確認してください。• 破損した部品交換や修理は、取扱説明書の指示に従ってください。取扱説明書に指示されていない場合は、お買い求めの販売店に修理を依頼してください。修理の知識や技術のない方が修理しますと、十分な性能を発揮しないだけでなく、事故や怪我の原因になることがあります。• このプラップバーM1は、屋内でのトレーニングを想定しています。屋外では使用しないでください。• 畳の上では行わないでください。• トレーニング後、本製品に付着した汗を拭き取ってください。

安全にお使いいただくために

■無理はしない。

・体調がすぐれない時、トレーニング中に気分が悪くなった時は、トレーニングを中止してください。

・高血圧、糖尿病、狭心症、心筋梗塞など各疾患や妊娠中の方、その他病気や障がいのある方はトレーニングを始める前に、必ず専門医師にご相談ください。

■屋外では使用しない。

・本製品は、屋内でのトレーニングを想定しています。屋外では使用しないでください。

■グリップをしっかり握る。

・飛びついてグリップを握らないでください。故障の原因になります。

■ボルトやネジの緩みに注意。

・ボルトやネジに緩みがないかトレーニング前に必ず確認してください。
・溶接部分にひび割れ等がないか確認し、万が一破損が確認できた場合は、絶対に使用しないでください。

■ノブボルトは確実に締め込む。

・ノブボルトは確実に挿込み締め付けてください。トレーニング中に抜けると怪我の恐れがあります。

■改造、分解は行わない。

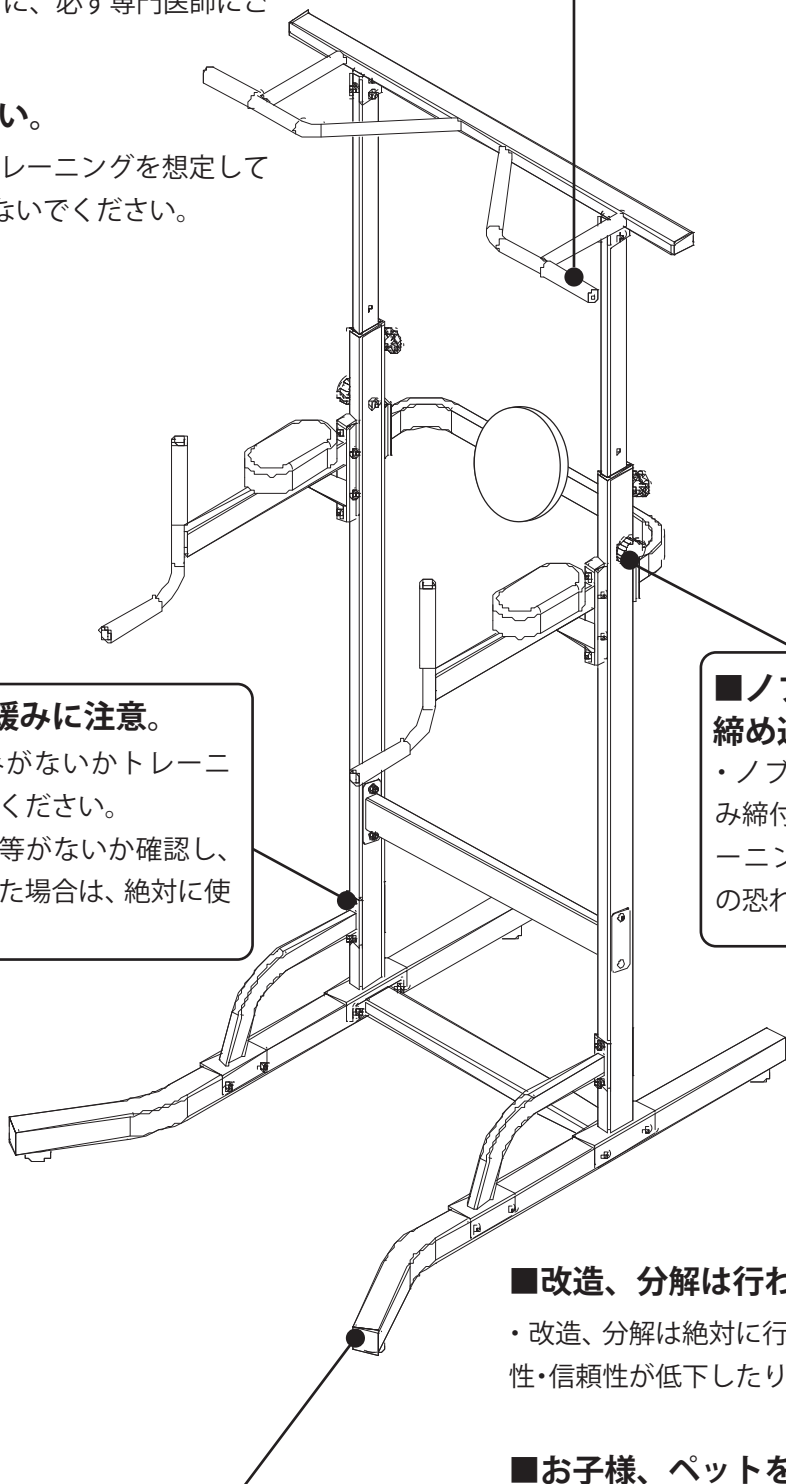
・改造、分解は絶対に行わないでください。安全性・信頼性が低下したり故障の原因になります。

■お子様、ペットを近づけない。

・小さなお子様、ペットが本製品を遊具として遊ばないようにご注意ください。
・トレーニング中もお子様やペットが近づかないようにご注意ください。

■平らな床に設置。

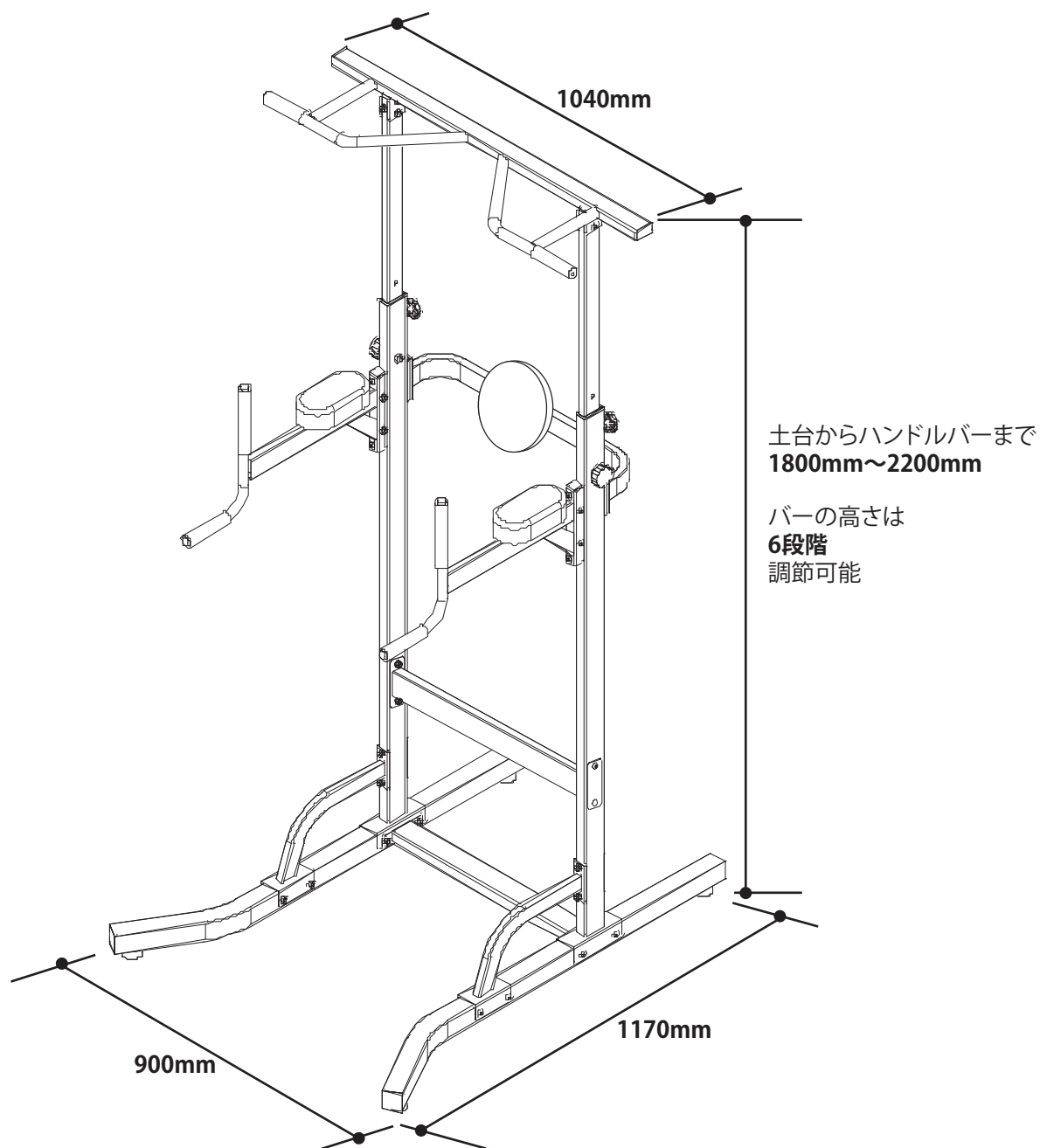
・本製品は安定した、水平な床で使用してください。



主要諸元

モデル名	HG-PUBM1
バーの高さ調整	6段階
背もたれ調整	3段階
サイズ (W×D×H)	1040X1170X1800~2200mm
本体重量	23.7kg
耐荷重	100kg

※ハイガー産業は、顧客満足度100%を目指し、日々製品(部品やカラーも含め)の改良を行っています。
そのため、予告なく仕様を変更する場合があります。
また、取扱説明書に最新情報が反映されない場合があります。ぜひご理解・ご了承ください。



梱包部品一覧表

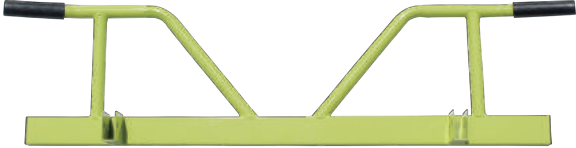
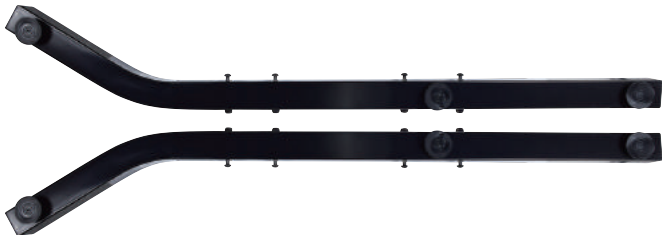











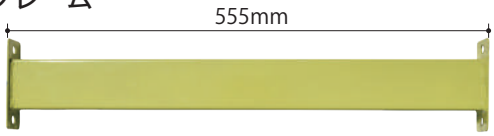

⚠ 注意

- ・取扱説明書をよく読んで正しく取付けてください。
- ・作業は、自身や周囲の確認をしながら安全に行ってください。

1. ユニットとすべてのアクセサリを慎重に箱から取出し、すべてが完全であることを確認してください。
2. 装置を注意深く点検し、輸送中の損傷がないことを確認してください。
3. 梱包材を慎重に検査し、使用する前に廃棄しないでください。不足している場合は、お手数ですがハイガー産業株式会社までご連絡ください。その際、下記部品番号をお知らせください。

⚠ 警告

- ・不足しているものがある場合は、不足している部品を入手するまで使用しないでください。

<p>A. バー</p> 	<p>F. 土台</p> 			
<p>B. 肘掛けフレーム ×2</p> 	<p>G. メインフレーム</p> 	<p>H. 上部フレーム</p> 	<p>J. 背もたれステイ</p> 	<p>K. 背もたれ</p> 
<p>C. 背もたれフレーム</p> 	<p>I. 補強フレーム ×2</p> 		<p>L. 肘掛け ×2</p> 	<p>M. 工具</p> 
<p>D. 横フレーム</p> <p>580mm</p> 	<p>N. ノブボルト (高さ調節用)</p> 			
<p>E. 下フレーム</p> <p>555mm</p> 	<p>O. ノブボルト (固定用)</p> 			

※付属の工具は、簡易的なものです。市販の工具を使用することでスムーズな組立てを行うことができます。

組立て

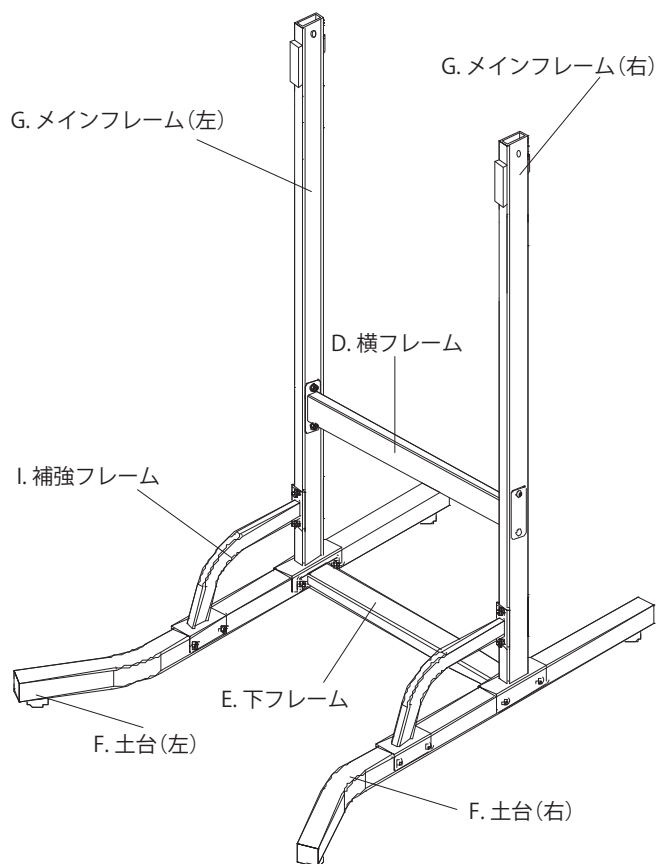
警告

- ・組立ては平坦な場所で行ってください。不安定な場所で行うと本機が倒れ、けがにつながる恐れがあります。
- ・組立作業中周囲に子供や動物が近づかないよう配慮をお願いします。
- ・組立後は、すべての部品が確実に取付けられていることを確認してください。



このQRコードを読み取ることで、「組立て」を動画でご覧いただくことができます。パソコンでご覧になる場合は、<http://www.shop.haige.jp/video/hg-pubm1n.html>

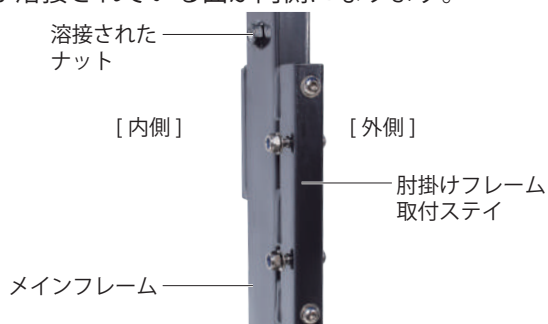
土台の組立て



注意

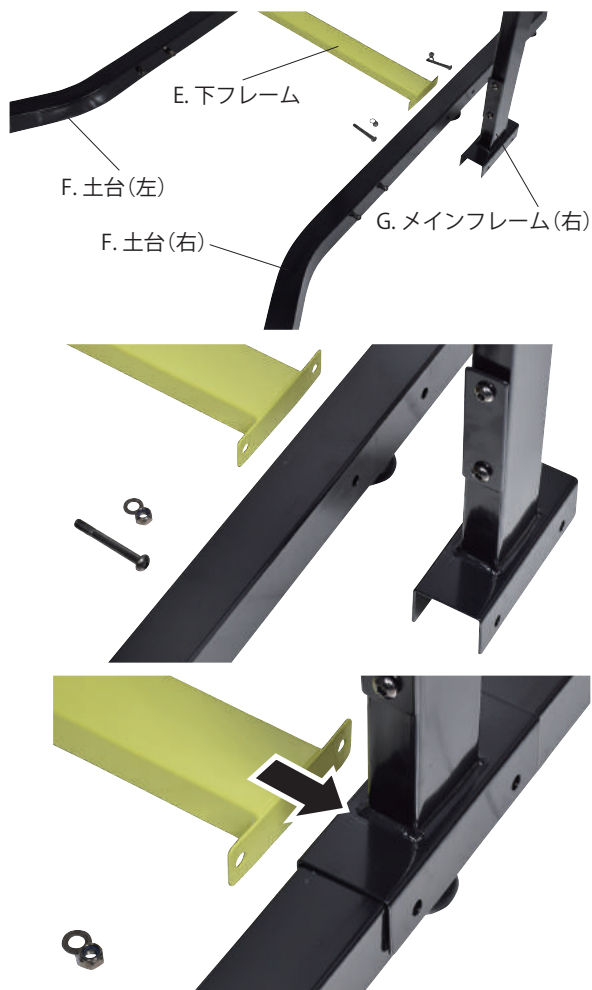
土台の組立ては、2人以上で行ってください。

- 1 メインフレームには左右があります。肘掛けフレーム取付ステイを手前にした場合、上部ナットが溶接されている面が内側になります。



- 2 土台に仮留めされているボルト、ワッシャ、ナットを一旦外します。

- 3 土台(右)にメインフレーム(右)を乗せ、穴の位置を合わせます。下フレームも同様に合わせます。



- 4 六角レンチと 13mm スパナで締付けます。締付けは、8割程度にします。



組立て

5 土台(左)も同様に組立てます。



6 メインフレーム下部に仮留めされている補強板、ボルト、ワッシャ、ナットと土台に仮留めされているボルト、ワッシャ、ナットを一旦外します。



7 補強フレームを土台とメインフレームにはめます。



8 補強フレームと土台をボルト、ワッシャ、ナットで取付け、六角レンチと 13mm スパナで締付けます。締付けは、8 割程度にします。



9 補強フレームとメインフレームの取付穴にボルトを通し、裏側から補強板、ワッシャ、ナットを取付け、六角レンチと 13mm スパナで締付けます。締付けは、8 割程度にします。

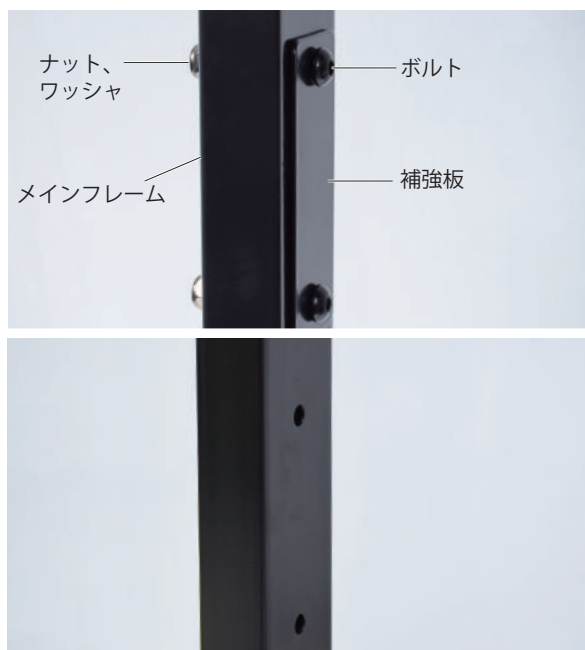


組立て

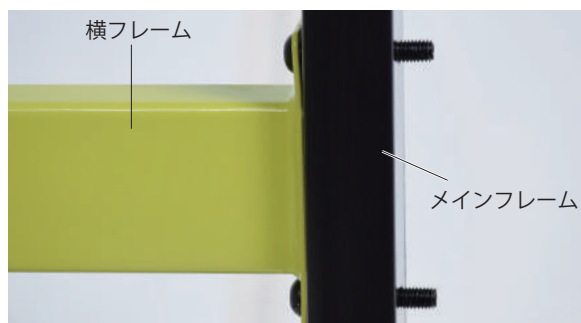
10 補強フレーム(左)も同様に組立てます。



11 メインフレーム中央下寄りに仮留めされている補強板、ボルト、ワッシャ、ナットを一旦外します。



12 横フレームとメインフレームの取付穴にボルトを通し、裏側から補強板、ワッシャ、ナットを取付、六角レンチと13mmスパナで締付けます。締付けは、8割程度にします。

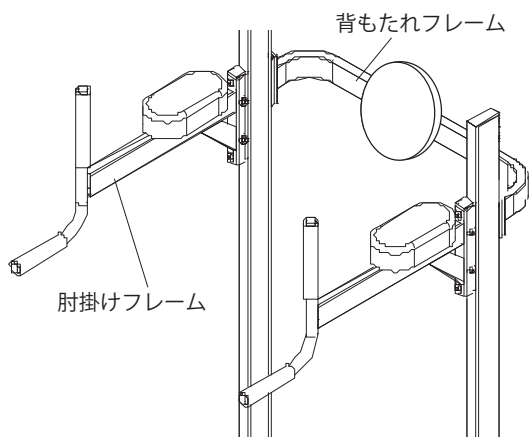


13 左側も同様に取付けます。



組立て

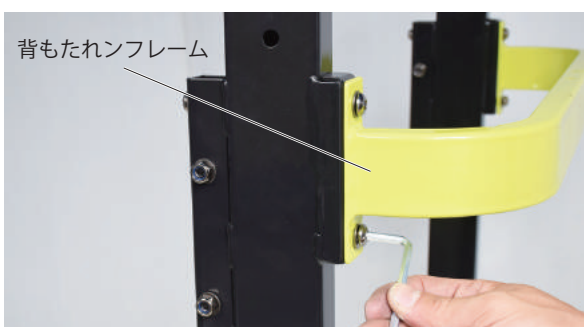
背もたれ・肘掛けフレームの取付け



1 メインフレームの背もたれ取付ボルト、ワッシャを一旦外します。



2 背もたれフレームをメインフレームに取付けます。締付けは、8割程度にします。



3 メインフレームの肘掛け取付ボルト、ワッシャ、ナットを一旦外します。



4 肘掛けフレームをメインフレームに取付けます。六角レンチと13mmのスパナを使い、確実に締付けます。



⚠ 注意

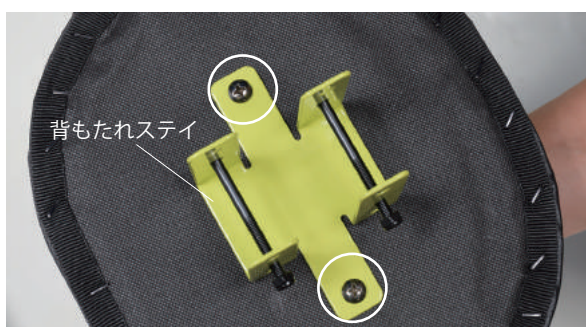
肘掛けフレームの締付けは、確実に行ってください。締付けが甘いとトレーニング中にグラつき破損したり、落下したり大変危険です。

組立て

5 背もたれ裏側のネジを一旦外します。



6 背もたれステイを取付けます。



7 背もたれステイのボルト、ナットを一旦外します。背もたれステイの穴と背もたれフレームの穴を合わせます。前後に3段階調節できます。ご自身の体にあった位置にします。



手前に取付ければ、背もたれの位置が近くなります。

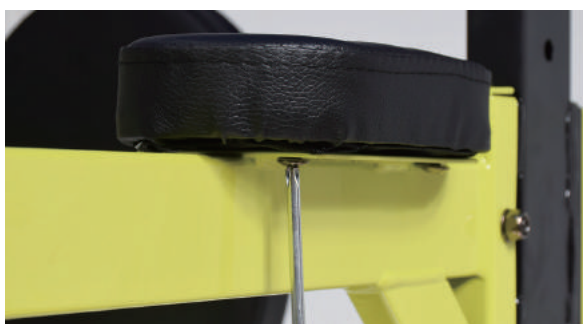
8 ボルトを上から通し、下からナットで固定します。六角レンチと10mmスパナで締付けます。



9 肘掛け裏側のネジを一旦外します。



10 肘掛けステイに肘掛を乗せ、下からネジで取付けます。



組立て

11 左側の肘掛けも同様に取付けます。



12 床が平坦なことを確認し、ねじれや歪みに注意しながら、8割程度で締付けたボルト・ナットを全て増し締めします。

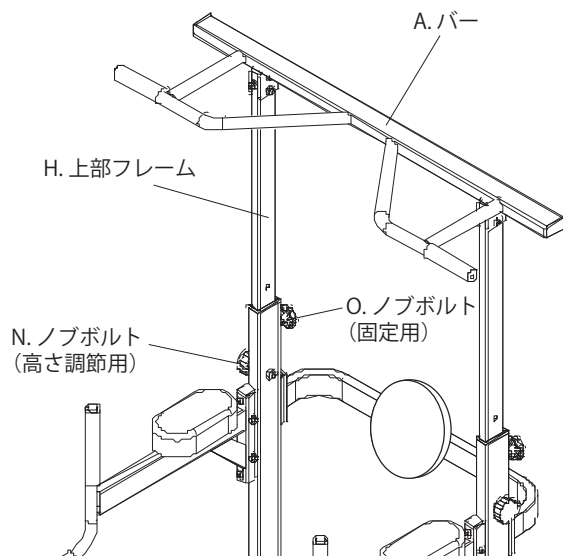


土台のアジャスターボルトを回すことで、高さの微調整が出来ます。

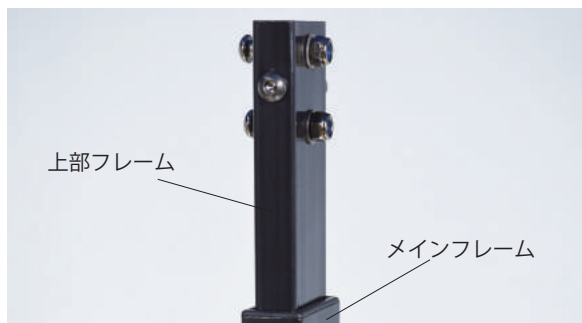
⚠ 注意

各部の締付けは、確実に行ってください。
締付けが甘いとトレーニング中にグラつき破損したり、落下したり大変危険です。

バーの取付け



1 上部フレームをメインフレームに挿込みます。その際、「MAX」の刻印が外側になります。



2 上部フレームのボルト、ワッシャ、ナットを一旦外します。



組立て

3 バーを上部フレームにはめます。



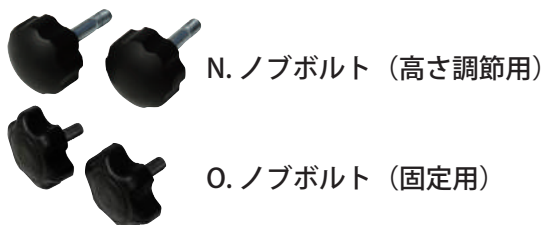
4 バーと上部フレームの穴を合わせ、ボルト、ワッシャ、ナットを取付け、締付けます。



⚠ 注意

・ノブボルト（高さ調節用）は确实の穴に挿入してください。挿入が不完全な場合、トレーニング中にバーが落下し大変危険です。

5 上部フレームとメインフレームの横穴を合わせ、ノブボルト（高さ調節用）で固定します。更にノブボルト（固定用）で固定します。
バーの高さは6段階調節可能です。



6 完成です。



注) 上部フレームの高さ調節は、「MAX」を超えないでください。

トレーニングの仕方

プラップバーM1は、チンニング、ディップス、プッシュアップ、バーチカルニーレイズ、更にぶら下がり
とこれ1台で様々なトレーニングが可能です。

チンニング

- **広背筋**を主とした背中
の筋肉と**上腕三頭筋**を鍛えることができます。

肩幅より拳1個分広く握ります。

足を交差させることで体のブレを軽減します。



☝ 持ち手は、より背筋に効果な『サムレスグリップ』

親指を他の指と揃えるように握るサムレスグリップは、親指以外の4本の指で握るかたちになるので、腕の筋肉に力が入りづらくなり、背中
の筋肉を鍛えるのにより効果を発揮します。腕の力をあまり使えないので、より効果的なトレーニング
ができます。



ディップス

- **大胸筋**と**上腕三頭筋**を鍛えることができます。

体を上下させます。



バーチカルニーレイズ

- **腹斜筋**と**大胸筋**、**大腿**を鍛えることができます。

背中を背もたれにぴったり付け、肘を肘掛にぴったりと付けます。

常に腹筋を意識しながら、両足が90°くらいになるまで上げます。



トレーニングの仕方

ぶら下がり

- 姿勢**がよくなり、**腰痛**にも効果が期待できます。

ぶら下がるだけで背骨や筋肉のストレッチになります。更に広背筋や肩甲骨まわりの筋肉も伸びるので、猫背が矯正されて肩こりにも効果的です。



お手入れの仕方

プラップバーM1を長期にわたりご使用いただくために、定期的なお手入れをしてください。

本体

汚れは、乾いた柔らかい布などで拭取ってください。汚れが落ちない場合は、中性洗剤を薄めて拭取ってください。

本体に付着した汗は、必ず拭き取ってください。錆の原因になります。

本規約は、ハイガー産業株式会社(以下「弊社」とする)を経由して販売させていただいた該当商品に関して保証する内容を明記したものです。弊社商品には商品保証書等は同梱しておりません。お客様の購入履歴や保証情報は弊社にて管理・保管しておりますのでご安心ください。返送いただく場合商品を再梱包していただく必要がございますので、梱包材はお捨てにならないようお願いいたします。

1. 保証の期間

商品発送日(ご来店引取の場合ご来店日)から1年間といたします。業務用・営業用として使用される場合、保証期間は6ヶ月といたします。保証期間を超過しているものについては、保証の対象外となり有償対応となります。発送日より7日以内の初期不良にあたる場合、送料・手数料弊社負担にて対応いたします。

2. 保証の適用

- ・お買い上げいただいた弊社商品を構成する各部品に、材料または製造上の不具合が発生した場合、本規約に従い無料で修理いたします。(以下、この無料修理を「保証修理」とする)往復送料や出張修理を行った場合の出張料は、お客様のご負担となります。
- ・保証修理は、部品の交換あるいは補修により行います。保証修理で取り外した部品は弊社の所有となります。
- ・本規約は、第一購入者のみに有効であり、譲渡することはできません。ご購入された年月日、販売店、商品、製造番号の特定が出来ない場合、保証が受けられない可能性がございます。
- ・本規約の対象となる商品とは、日本国内で使用し故障した商品とします。日本国外に持ち出した時点で保証は無効となります。

3. 保証適用外の事項

- (1) 純正部品あるいは弊社が使用を認めている部品・油脂類以外の使用により生じた不具合
- (2) 保守整備の不備、保管上の不備により生じた不具合
- (3) 一般と異なる使用場所や使用方法、また酷使により生じた不具合
- (4) 取扱説明書と異なる使用方法により生じた不具合
- (5) 示された出力や時間の限度を超える使用により生じた不具合
- (6) 弊社が認めていない改造をされたもの
- (7) 地震、台風、水害等の天災により生じたもの
- (8) 注意を怠った結果に起きたもの
- (9) 薬品、雨、雹、氷、石、塩分等による外から受ける要因によるもの
- (10) 使用で生じる消耗や時間の経過で変化する現象(退色、塗装割れ、傷、腐食、錆、樹脂部品の破損や劣化等)
 - (11) 機能上影響のない感覚的な現象(音、振動、オイルのにじみ等)
 - (12) 弊社または弊社が認めているサービス店以外にて修理をされた商品
 - (13) 使用することで消耗する部品または劣化する部品(ゴムを使用する部品、皮を使用する部品、樹脂を使用する部品、スポンジ類、紙類、パッキン類、ギヤ・ベアリング等の干渉する部品、ボルト、ナット、ヒューズ、モーターブラシ、チェーン、バルブ内部の部品、バネ、潤滑油、燃料、作動油、刃または先端部品、クラッチ、シャーペン等の緩衝部品、ワイヤ、バッテリー、点火プラグ等)
 - (14) 保証修理以外の、調整・清掃・点検・消耗部品交換作業等
 - (15) 商品を使用できなかったことによる損失の補填(休業補償、商業損失の補償、盗難、紛失等)

4. 別扱いの保証

部品メーカーが個別に保証している部品については部品メーカーの保証が適用されます。

5. 保証修理の受け方

まずはお問い合わせフォームにて弊社へご連絡いただきたく存じます。
またはお近くの修理協力店へご連絡くださいませ。
症状・使用状況を伺い、お手順方法をご案内させていただきます。

6. 注意事項

- ・動作点検を行ってから出荷しておりますので、燃料や水分が残っていたり、多少の傷や汚れ等が付いている場合がございます。
- ・部品の在庫がない場合、お取り寄せにお時間をいただく場合がございます。
- ・仕様変更などにより同時交換部品が発生する場合がございます。
- ・仕様変更などによりアッセンブリーでの供給しできない場合がございます。
- ・生産終了品につきましては、部品供給次第で修理不可能な場合がございます。
- ・無在庫転売(送り先が毎回違う購入者)の場合、転売より購入した商品の場合、保証は無効となります。また発覚次第転売者への措置を取らせていただきます。

- アフターサービスについて■
1. 販売機種が対象となります。※弊社で商品をお買い上げの方に限らせていただいております。
 2. 生産終了品につきましては、部品供給次第で修理不可能な場合がございます。
 3. 保証期間(1年間)を過ぎたものは、保証期間内におけるご使用回数に関係なく、すべて有償となります。
 4. 修理の際の往復の送料はすべてお客様ご負担となります。
 5. 修理協力店へご依頼の際は、直接修理協力店に修理代をお支払いください。

お客様ご相談窓口

故障部品をお客様で交換される場合

まず、ご購入された店舗にご連絡をしてください。
保証期間内は消耗品を除き、壊れた部品は弊社で保証致します。
その際に生じる**往復の送料は全てお客様のご負担**となります。

お客様



①故障の状況をメールまたはお電話でご連絡ください。また、故障箇所の写真等を、メールに添付してください。



④送料お客様ご負担で、代替部品を発送致します。

ハイガー産業または販売・修理店

- ②受付
- ③故障内容の確認

故障部品をメーカーで修理する場合

ネット購入や弊社で電話・FAXにてご購入の場合は、弊社にご連絡をしてください。
保証期間内は消耗品を除き、壊れた部品は弊社で保証致します。
その際に生じる**往復の送料、また修理工賃は全てお客様のご負担**となります。

お客様



①故障の状況をメールまたはお電話でご連絡ください。また、故障箇所の写真等を、メールに添付してください。
②送料お客様ご負担で故障装置を発送してください。



⑤お見積り提示。
⑧送料お客様ご負担で、故障装置を発送いたします。

ハイガー産業

- ③受付
- ④故障内容の確認
- ⑥お見積り了承
- ⑦故障装置の修理

故障部品を販売・修理店で修理する場合

まず、ご購入された販売・修理店にご連絡をしてください。
保証期間内は消耗品を除き、壊れた部品は弊社で保証致します。
その際に生じる**往復の送料、また修理工賃は全てお客様のご負担**となります。
遠方の場合の出張修理や引取り修理は、別途料金が発生致します。

お客様



①故障の状況をお電話でご連絡ください。その際、持ち込み修理^{*1}か、引取り修理^{*2}か、出張修理^{*3}かを相談させていただきます。



⑤持ち込み修理の場合、修理完了後ご来店ください。引取り修理の場合は、修理完了後お届け致します。
※ご希望に応じて相談させていただきます。

販売・修理店

- ②受付
- ③故障内容の確認
- ④故障装置の修理

*1 お客様ご自身が販売・修理店に製品を持ち込むことをいいます。
*2 販売・修理店がお客様のご自宅まで製品を引き取りに行くことをいいます。
*3 販売・修理店がお客様のご自宅まで行き、その場で修理を行うことをいいます。

■保証適用について■

- ・本商品が対象となります。
- ※ただし、以下の場合は保証適用外となります。
- ・お客様のメンテナンス・確認不足等によるもの。
- ・人為的による破損等。
- ・運送会社など、第三者により生じた支障。
- ・弊社が故意・過失・他、正常のご使用に反して生じたと判断する全ての支障。

■保証期間について■

- ・商品が出荷された日・お渡し（ご来店時）から1年間となります。業務用として使用される場合、保証期間は6ヶ月といたします。

◎詳細は「保証内容について」ページをご確認ください。

■初期不良について■

- ・初期不良期間は、ご使用回数に関係なく到着日から1週間とさせていただきます。
- ・商品受領後、1週間以内にご連絡ください。
- ※無償修理又は無償交換のいずれかを弊社判断にて、ご対応させていただきます。
- ・修理協力店にご依頼の際は、修理工賃・部品代・送料は当社が負担させていただきます。

■消耗品について■

- ・消耗品につきましては、初期不良以外はすべて有償となります。

修理、部品に関するご相談

修理依頼される時は、下記を事項ご連絡ください。

- ①ご注文番号
- ②商品名
- ③商品の型番
- ④故障の状況
- ⑤購入サイト、年月日
- ⑥お名前
- ⑦ご住所
- ⑧電話番号

修理、使い方などのご連絡窓口

お手数ですが、今一度本取扱説明書を熟読し、弊社のサイトや動画等を見ていただき、問題が解決しない場合は、下記までお問い合わせください。

●お問い合わせ先
ホームページお問い合わせフォーム:<http://www.haigeshop.net/contact>
ハイガー産業お問い合わせ 検索

TEL:0276-55-2275 FAX:0276-55-2276

販売・修理店

販売・修理店は随時増えています。

販売・修理店により修理対応機械が異なりますので、最新情報は下記サイトをご覧ください。

オフィシャルサイト▶<http://www.haige.jp/agency.html>

本店サイト▶<http://www.haigeshop.net/new/2015-07-02-113023.html>

楽天サイト▶<http://www.rakuten.ne.jp/gold/haige/after.html>

ヤフーサイト▶<https://shopping.geocities.jp/haige/after.html>

※ハイガー産業は、顧客満足度100%を目指し、日々製品(部品やカラーも含め)の改良を行っています。
そのため、予告なく仕様を変更する場合があります。
また、取扱説明書に最新情報が反映されない場合があります。ぜひご理解・ご了承ください。

ハイガー産業 株式会社

〒370-0503 群馬県邑楽郡千代田町赤岩3072-3

<http://www.haigeshop.net/>

本取扱説明書を熟読しても、弊社のサイトや動画等を見ても、問題が解決しない場合は、お手数ですが下記までお問い合わせください。その際、迅速なご対応ができるよう「お問い合わせ件名」を必ずお伝えください。
件名:「初期不良」「1年保証内故障」「1年保証外故障」「使用方法」「その他」

お問い合わせ

ホームページお問い合わせフォーム:<http://www.haigeshop.net/contact>

TEL. 0276-55-2275 FAX. 0276-55-2276

※平日12:00~13:00はお電話は繋がりません。

※スタッフ一同、迅速・丁寧な対応を心がけておりますが、季節商品等お問い合わせが集中する時期は、電話が繋がりにくくなったり、折り返し対応や折り返しのご連絡が遅くなる場合がございます。誠に恐れ入りますが、順次対応いたしますのでお待ちいただけますようお願い申し上げます。

お急ぎのご用件でなければ、ホームページお問い合わせフォームよりご連絡をいただけますと幸いです。

FAXは24時間受付ておりますが、営業時間外や弊社休業日にいただいたお問い合わせに関しましては、翌営業日以降に順次対応させていただきます。ご了承ください。

◎営業時間:10:00~17:00(第1・3・5土曜日は12:00まで) ◎定休日:日曜、祝日、第2・4土曜日

