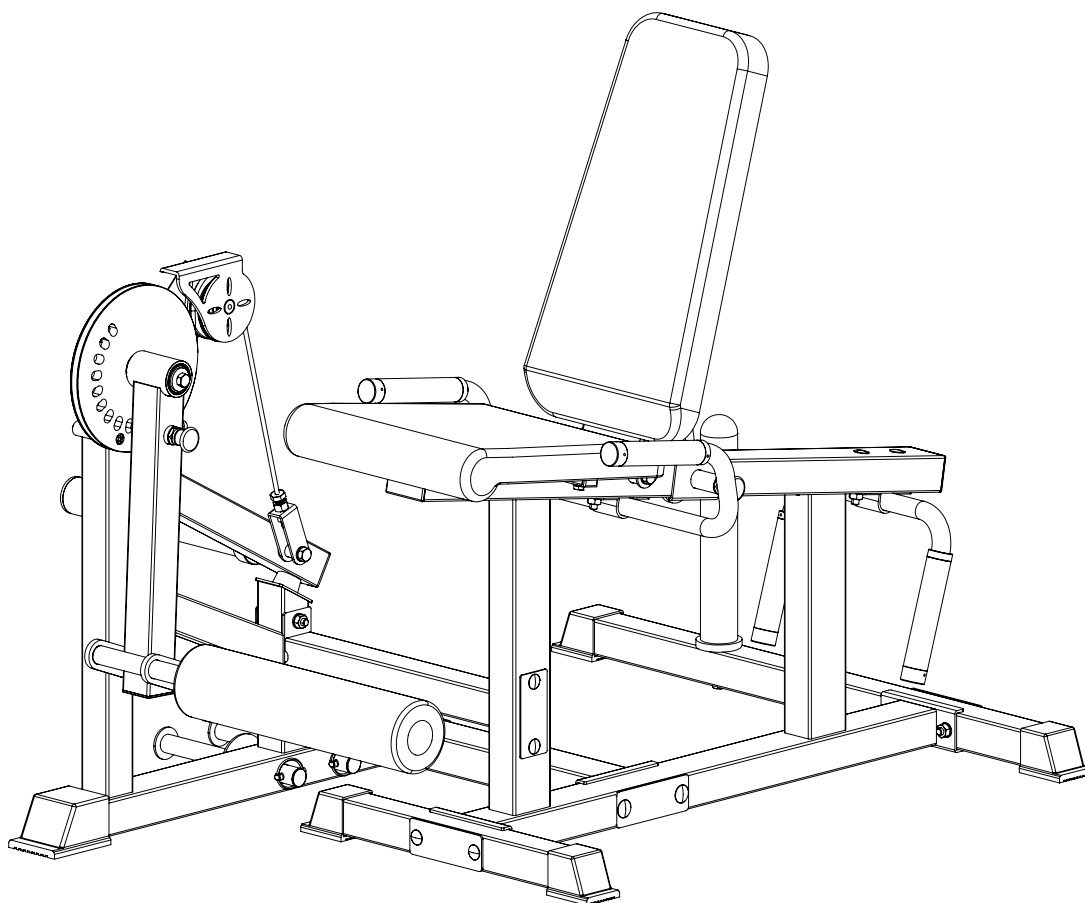


レッグカールマシン

PLC01



**重要：この製品を使用する前に、すべての注意事項を注意深く読んでください。
将来の参照のために、取扱説明書を保管してください。**

製品に不具合もしくは部品不足があった場合、他社の代替部品を使用したり、欠陥の部品を使用しないでください、必ず弊社RITFIT JAPANにご連絡ください。

製品には季節的に追加機能が実装される場合がありますが、生産時に取扱説明書の線画図に掲載されていない場合があります。これらの機能追加は、マシン本体の性能や組み立てには影響しません。組み立て中に更なる説明が必要な場合はお気軽にお問い合わせください。

この製品は、軽商業用または家庭用に設計されています。軽商業用とは、複数の利用者がいる場所であるが、会員制ではない場所のことです。例えば、ホテル、消防署、高校などが挙げられます。商業用は、設備の使用のために会員を受け入れる場所を含みますが、これには限りません。

この製品の安全性を保証するため設計および製造されています。ただし、製品を組み立て・使用する際には、必ず以下の安全手順を読んで、細心の注意を払ってください：

1. 子供やペットをこの機材に近づけないでください。
2. 本マシン全体構造の完全性、安定性を保証するため、使用前に必ず本マシンを検査してください。一部の部品は、摩耗や損傷により、定期的なメンテナンスが必要になる場合があります。
3. 使用状況に応じて可動部分に潤滑油を塗布してください(月に1回程度が目安)
4. 安全のため以外、一度の使用は一人にしてください。(例: 一部のウェイトベンチでのスポットタースタンドなど)。
5. 使用中にめまい、吐き気、胸の痛みなどの異常を感じた場合は、直ちにトレーニングを中止してください。直ちに医師に相談してください。
6. この装置は、常に水平な面で使用してください。屋外や水の近くで使用しないでください。
7. このマシンを使用する前に、必ずストレッチ運動でウォームアップを行ってください。
8. 使用中は、意図的に身体を近づけるべきでない可動部分から手足を離してください。
9. 使用中に身体の一部を近くに置くことを意図していない可動部分からは、手足を遠ざけてください。
10. このレッグプレスマシンは、マニュアルに記載されている意図された用途にのみ使用してください。
11. 運動するときは、常に適切な運動服と靴を着用してください。装置に巻き込まれる可能性のあるロープやその他の衣類を着用しないでください。
12. 運動プログラムを開始する前に、医師に相談してください。
13. ご不明な点がございましたら、カスタマーサービスsupport@ritfit.jpまでメールでお問い合わせください。

製品仕様とメンテナンス

RITFITレッグエクステンションマシンの修理は、認可された担当者のみが行うものとします。RITFIT JAPANのカスタマーサービス部に連絡せずに、本レッグエクステンションマシンを改造したり、自分で修理を試みてはいけません。必ず認可された担当者に修理を依頼してください。

- プレートストレージの最大耐荷重は170kgを超えてはいけません。
- 13歳未満の子供とペットはレッグエクステンションマシンから離れた場所に置いてください。
- 毎回部品の点検と締め付けを行い、磨耗した部品は直ちに交換してください。

保証

A. RitFit Japanの基本保証の範囲は何ですか？

下記項目に参照してください。

B. 対象となるのは誰ですか？

購入者は基本保証の対象となります。

C. 対象範囲は？

基本保証では、レッグエクステンションマシンの材料、製造工程、または工場での準備に欠陥があり、製造工場から出荷されたときにそのアイテムを修理するために必要なすべての部品と人件費の費用がカバーされます。これらの保証修理または調整は、新しい部品または再生部品を使用して、RITFIT によって無料で行われます。

D. 保証はいつから？

基本保証は注文日から開始されます。

E. 保証はいつ終わるの？

基本保証は注文日から計算して、メインフレームが36か月、パーツが 12 か月間継続します。

F. 補償対象外について教えてください？

基本保証は、材料および加工に起因する欠陥に適用されますがレッグエクステンションマシンのマットフィニッシュの外観には適用されません。マットフィニッシュの外観を維持することは、所有者の責任です。基本保証は、空気中の落下物、昆虫の被害、化学物質、塩、海水のような環境要因によって引き起こされた損傷をカバーしません。また、ヘイルストーム、風雨、竜巻、砂嵐、雷、洪水、地震によって引き起こされた損傷もカバーしません。保証は、レッグエクステンションマシンに影響を与える何らかの条件に起因する状況をカバーしません。

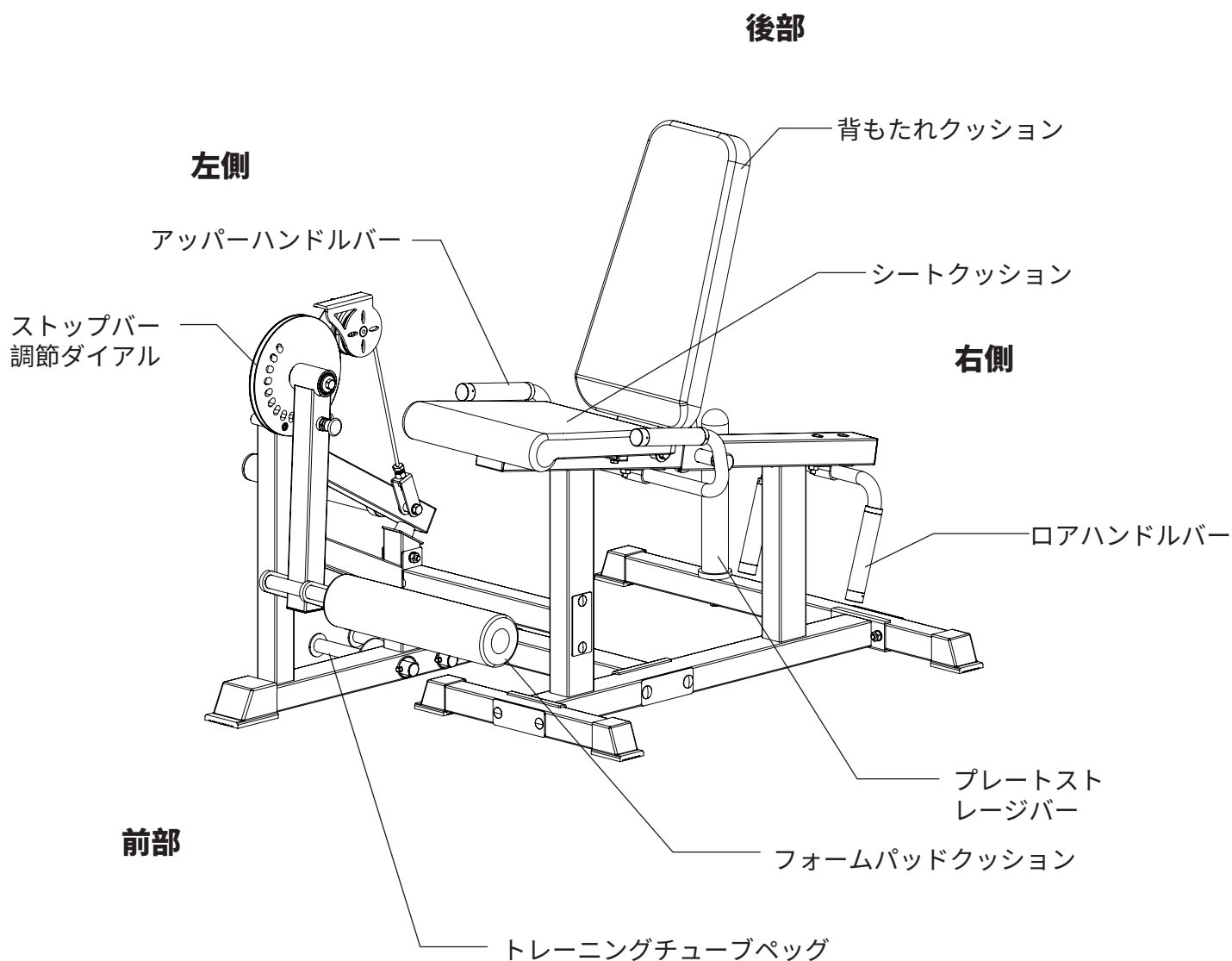
G. お問い合わせ方法は？

お問い合わせは、ご購入したサイトのお問い合わせ及びsupport@ritfit.jpにメールでお問い合わせください。組み立て前に部品が紛失、摩耗、損傷、破損した場合、または部品を交換する必要がある場合は、support@ritfit.jpまでご連絡ください。

RITFITレッグエクステンションマシン（レッグカールマシン）を選んでいただきありがとうございます。このマシンは、お尻を中心に下半身の強化効率や効果を最適化するために設計および製造されています。

このレッグエクステンションマシンを使用する前に、このマニュアルをよくお読みください。さらに質問がある場合は、当社のカスタマーサービス部門 (support@ritfit.jp) までメールでお問い合わせください。お問い合わせの前に、製品のモデル番号と注文番号・注文プラットフォームをお知らせください。型番はPLC01です。

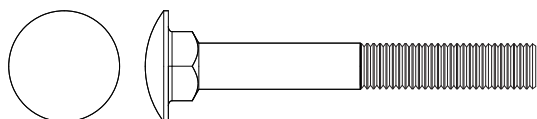
さらに読む前に、下の図を確認し、ラベルが付けられている部品についてよく理解してください。



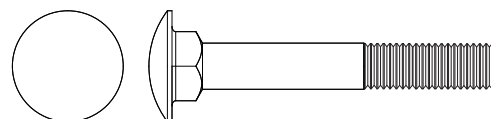
プレートストレージ耐荷重: 170kg

•部品と工具

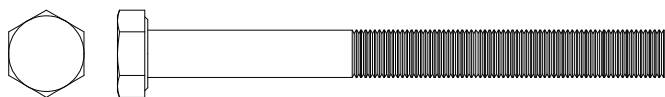
NO.	部品名	数
a	M10x90 角根丸頭ボルト	4
b	M10x70 角根丸頭ボルト	12
c	M10x130 六角ボルト	1
d	M10x75 六角ボルト	1
e	M8x40 六角ボルト	4
f	M8x20 六角ボルト	4
g	M8 ワッシャー	8
h	M10 ワッシャー	20
i	M10 ナット	18
j	スパナ14-17	1
k	スパナ17-19	1
l	潤滑油	1
m	六角棒スパナ	1



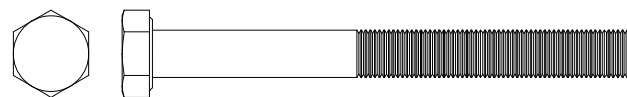
① M10x90 角根丸頭ボルト
4x



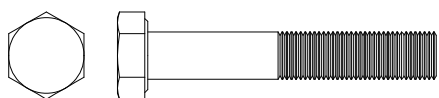
② M10x70 角根丸頭ボルト
12x



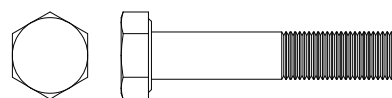
③ M10x130 六角ボルト
1x



④ M10x75 六角ボルト
1x



⑤ M8x40 六角ボルト
4x



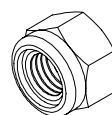
⑥ M8x20 六角ボルト
4x



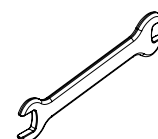
⑦ M8 ワッシャー
8x



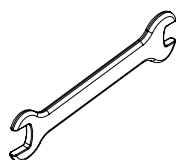
⑧ M10 ワッシャー
20x



⑨ M10 ナット
18x



⑩ スパナ14-17
1x



⑪ スパナ17-19
1x



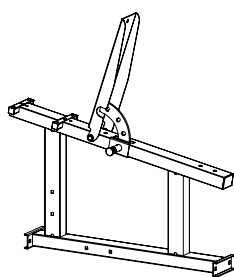
⑫ 潤滑油
1x



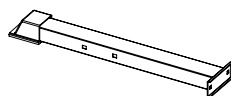
⑬ 六角棒スパナ
1x

•部品と工具一覧

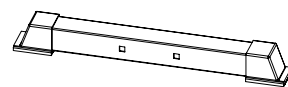
NO.	部品名	数
1	メインフレーム	1
2	ボトムビーム (長)	1
3	ボトムビーム (短)	1
4	ストレージボトムフレーム	1
5	回転アームフレーム	1
6	ストップバー調節ダイヤル	1
7	アームベースフレーム	1
8	ウェイトプレートラック	1
9	クロスフレーム	1
10	フォームクッション	1
11	アッパーハンドルバー	1
12	ロアハンドルバー	1



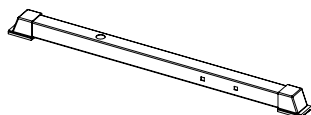
① メインフレーム
1x



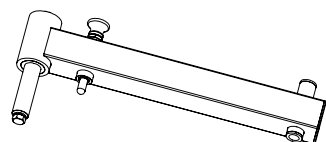
② ボトムビーム (長)
1x



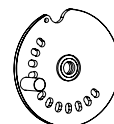
③ ボトムビーム (短)
1x



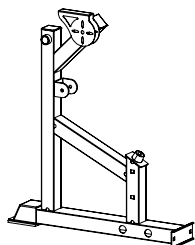
④ ストレージボトムフレーム
1x



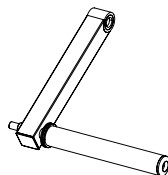
⑤ 回転アームフレーム
1x



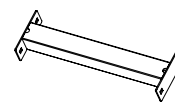
⑥ ストップバー調節ダイヤル
1x



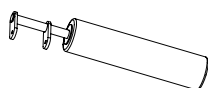
⑦ アームベースフレーム
1x



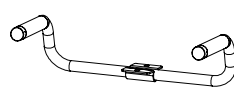
⑧ ウェイトプレートラック
1x



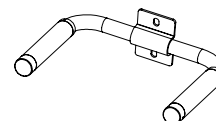
⑨ クロスフレーム
1x



⑩ フォームクッション
1x



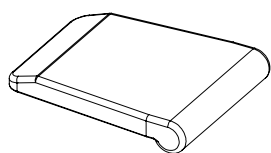
⑪ アッパーハンドルバー
1x



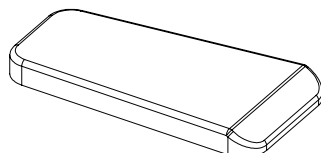
⑫ ロアハンドルバー
1x

•部品一覧

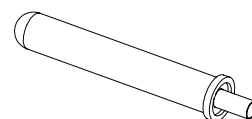
NO.	部品名	数
13	シートクッション	1
14	背もたれクッション	1
15	プレートストレージホルダー	1
16	ケーブル	1
17	カラー	1
18	トレーニングチューブペッグ	2
19	リングボルト	2
20	アルミ製プーリー	1
21	ラチェットレンチ	1



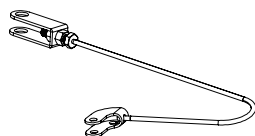
⑬ シートクッション
1x



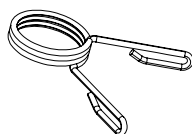
⑭ 背もたれクッション
1x



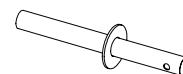
⑮ プレートストレージホルダー
1x



⑯ ケーブル
1x



⑰ カラー
1x



⑱ トレーニングチューブペッグ
2x



⑲ リングボルト
2x



⑳ アルミ製プーリー
1x



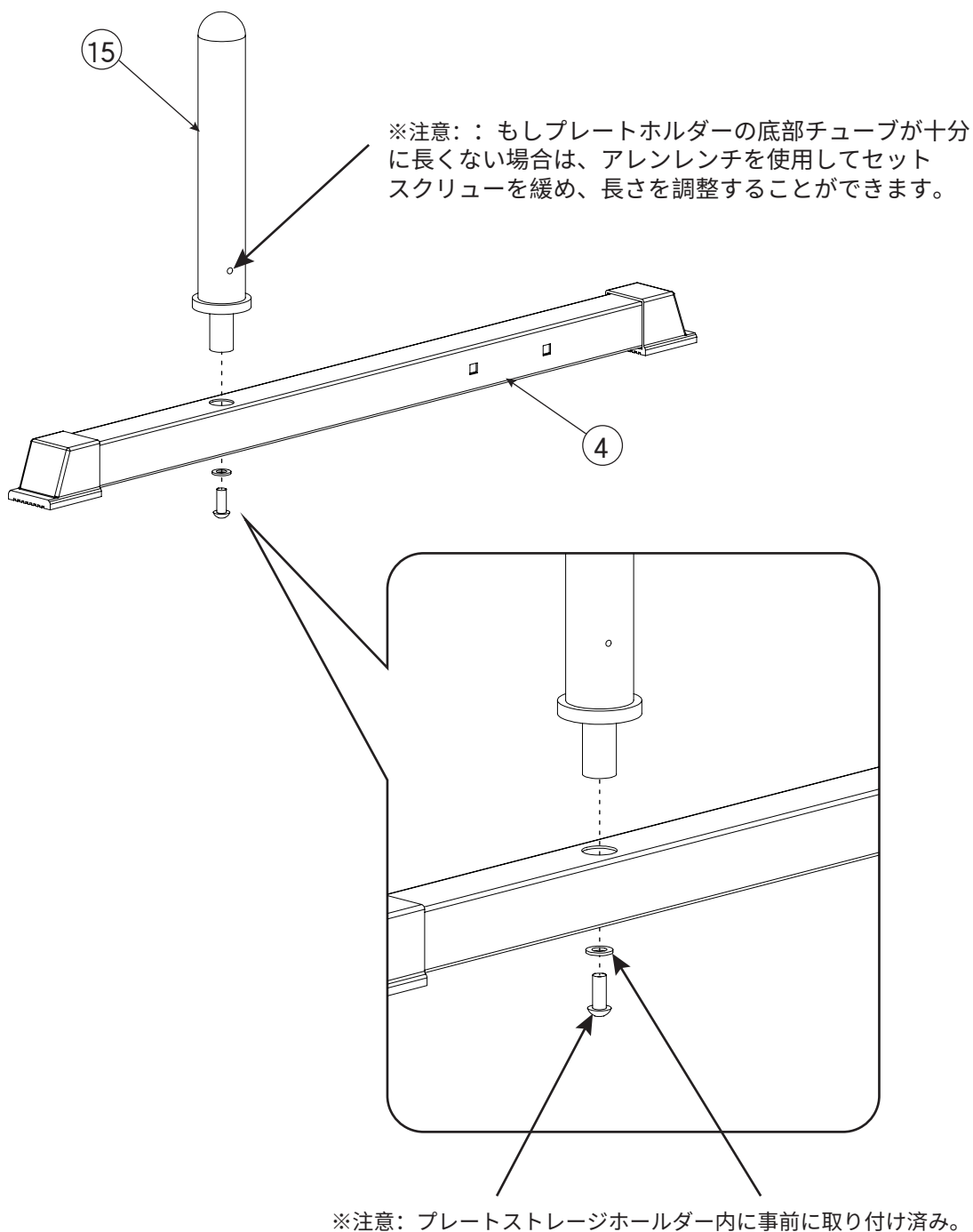
㉑ ラチェットレンチ
X1

(アームベースフレーム内に事前に取り付け済み)

※ご注意：ファスナーを簡単に締め付けたり緩めたりすることができます。予備品としてご利用ください。

•STEP1

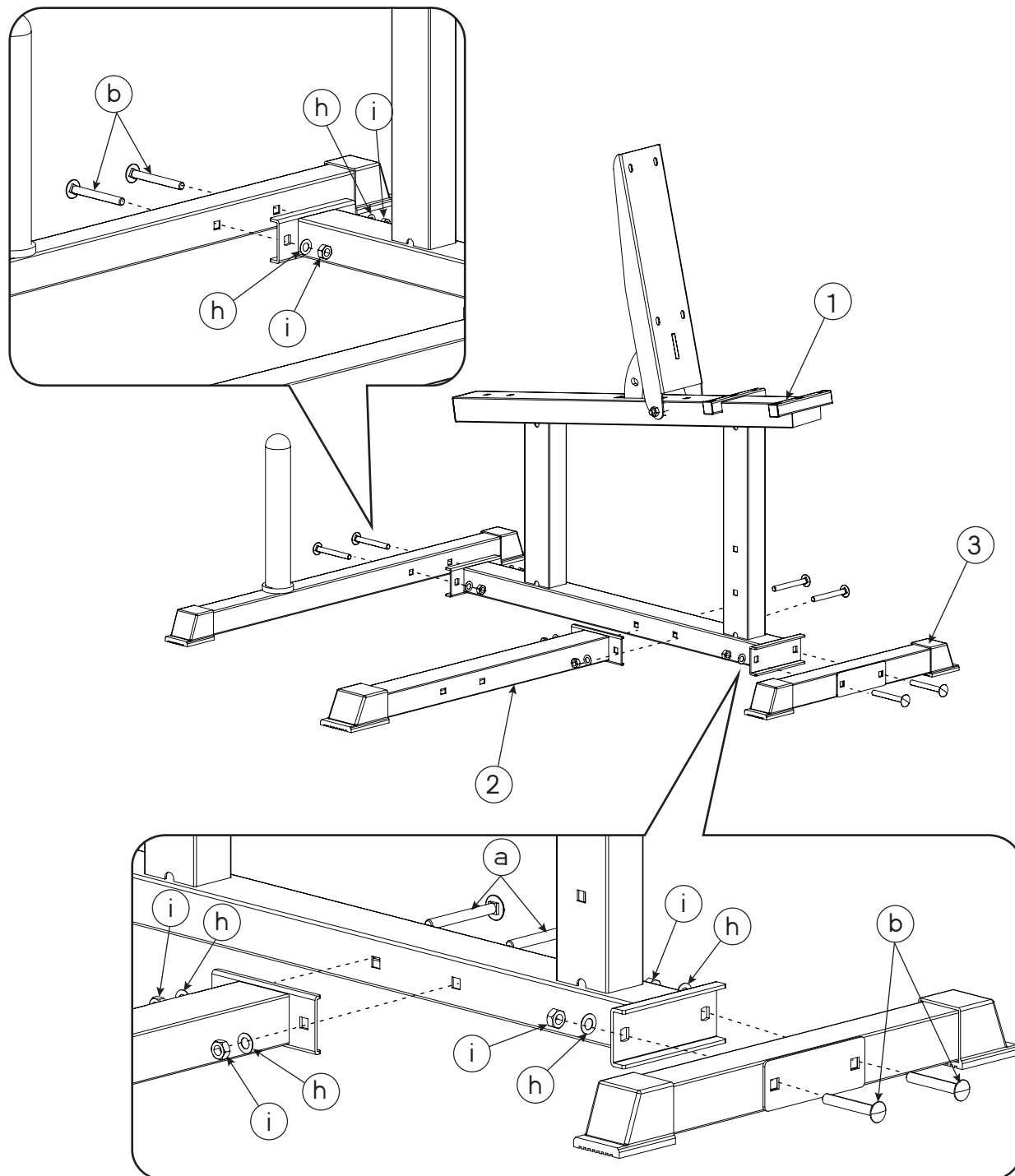
NO.	部品名	数
4	ストレージボトムフレーム	1
15	プレートストレージホルダー	1



* 注意：もしプレートホルダーの下部チューブが十分に長くない場合は、アレンレンチを使ってセットスクリューを緩め、長さを調整してください。

•STEP2

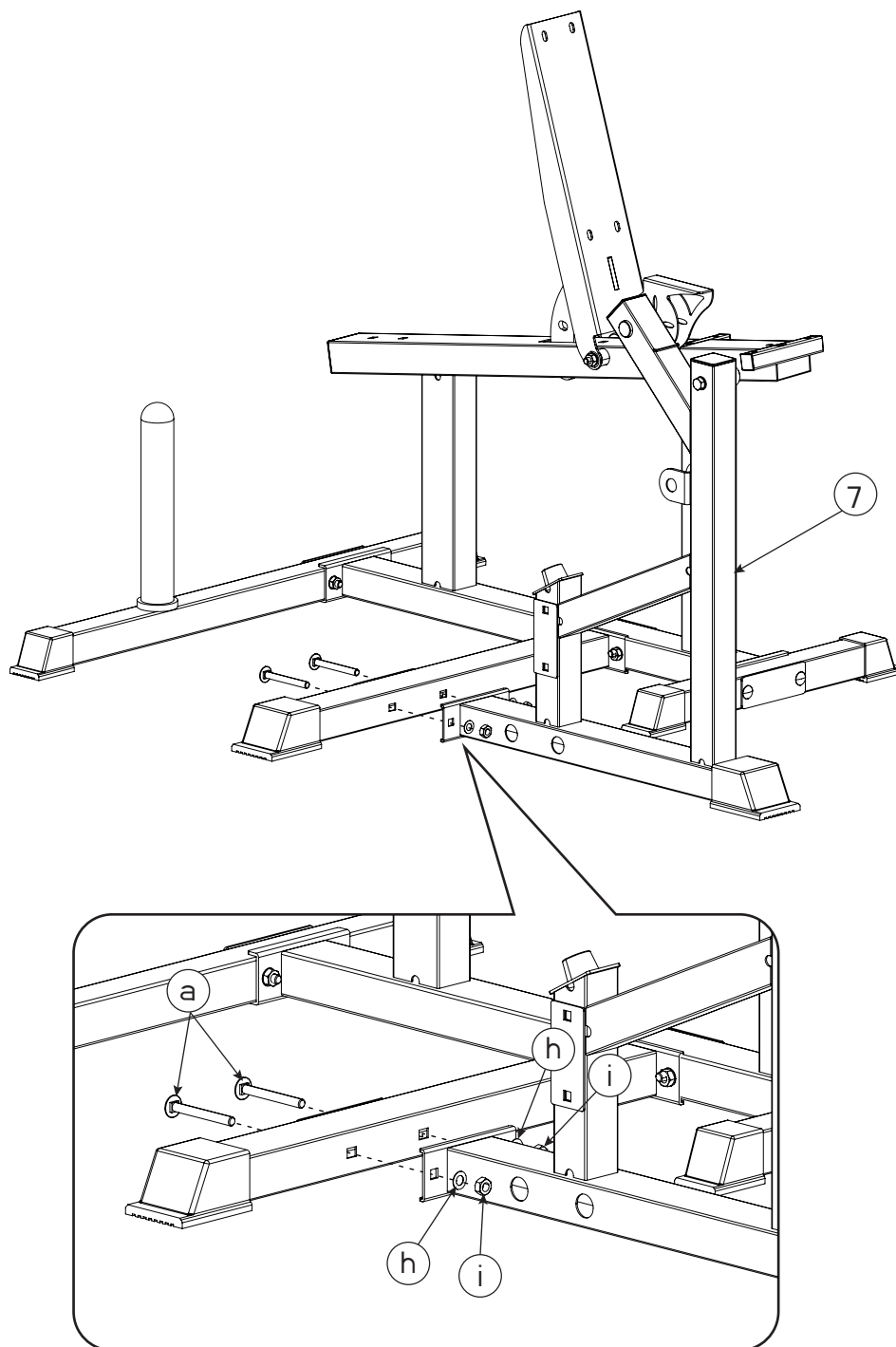
NO.	部品名	数
1	メインフレーム	1
2	ボトムビーム (長)	1
3	ボトムビーム (短)	1
a	M10x90 角根丸頭ボルト	2
b	M10x70 角根丸頭ボルト	4
h	M10ワッシャー	6
i	M10ナット	6



* 注意: メインフレームの組み立て手順をすべて完了するまで、すべてのボルトを締めないでください。そうしないと、ラックが不安定になったり、反りが生じる可能性があります。

•STEP3

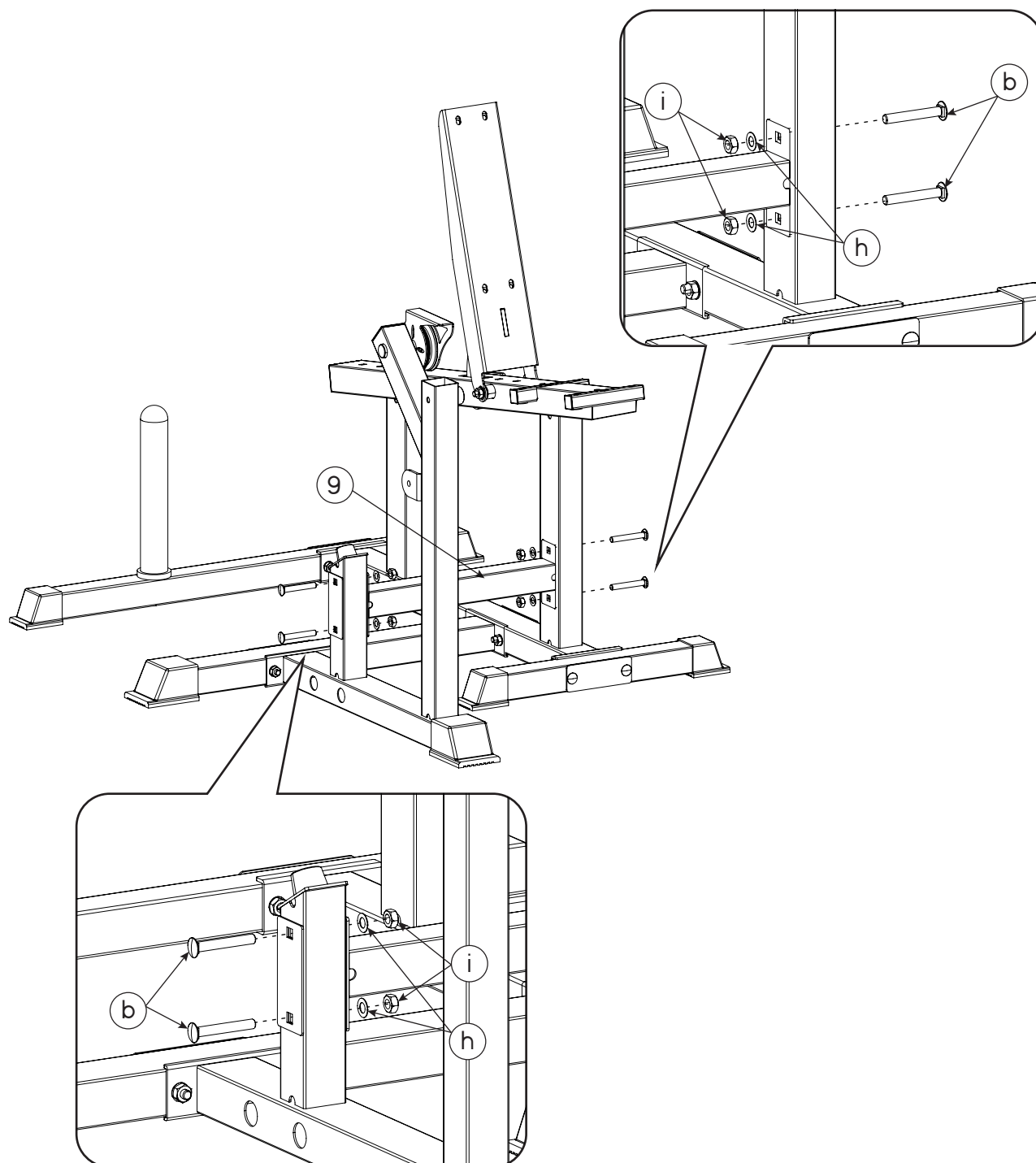
NO.	部品名	数
7	アームベースフレーム	1
a	M10×90 角根丸頭ボルト	2
h	M10 ワッシャー	2
i	M10 ナット	2



★ 注意：メインフレームの組み立て手順をすべて完了するまで、すべてのボルトを締めないでください。そうしないと、フレームが不安定になったり、反りが生じる可能性があります。

•STEP4

NO.	部品名	数
9	クロスフレーム	1
b	M10×70 角根丸頭ボルト	4
h	M10ワッシャー	4
i	M10ナット	4

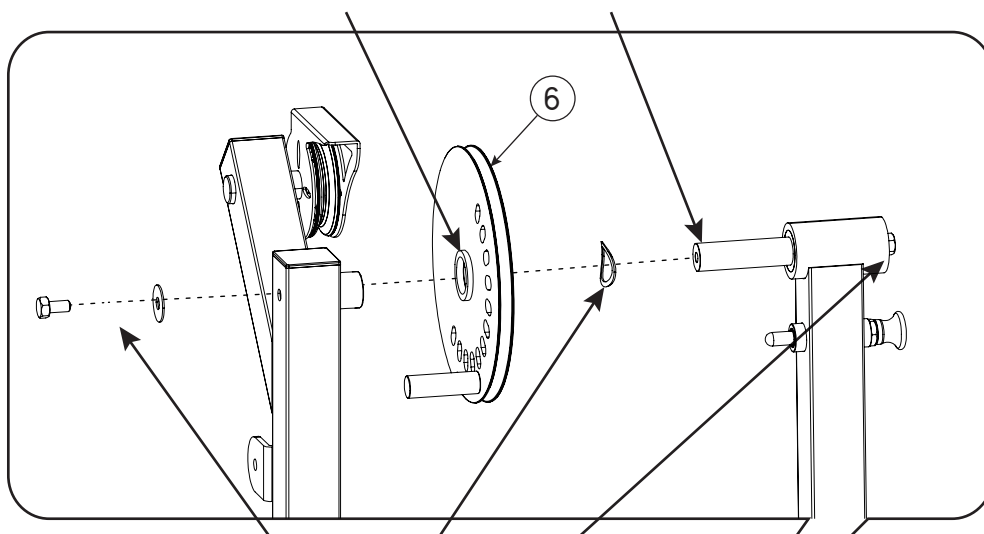


★ 注意：メインフレームの組み立て手順をすべて完了するまで、すべてのボルトを締めないでください。そうしないと、フレームが不安定になったり、反りが生じる可能性があります。

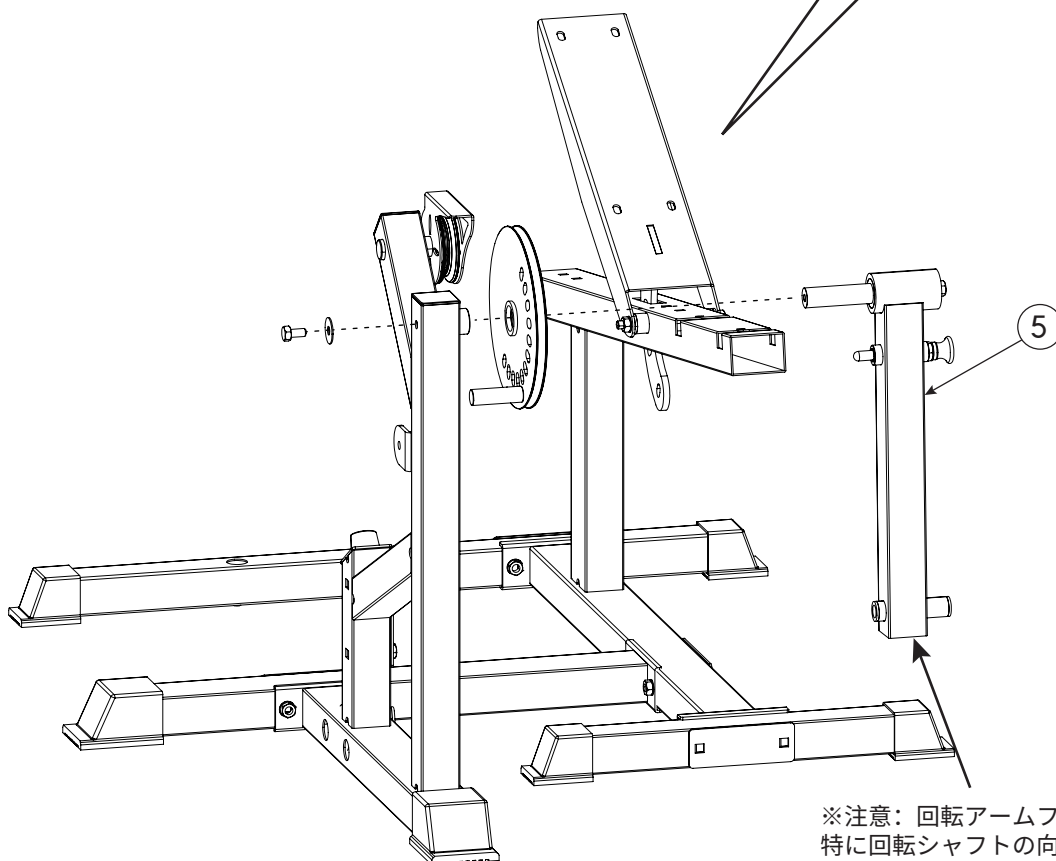
•STEP5

NO.	部品名	数
5	回転アームフレーム	1
6	ストッパー調節ダイヤル	1

※注意：回転アームフレームのシャフトが完全に貫通しない場合は、フレーム⑥の中心ベアリングを軽く叩いて位置合わせを容易にしてください。



※注意：事前に回転アームフレーム内に取り付け済み。

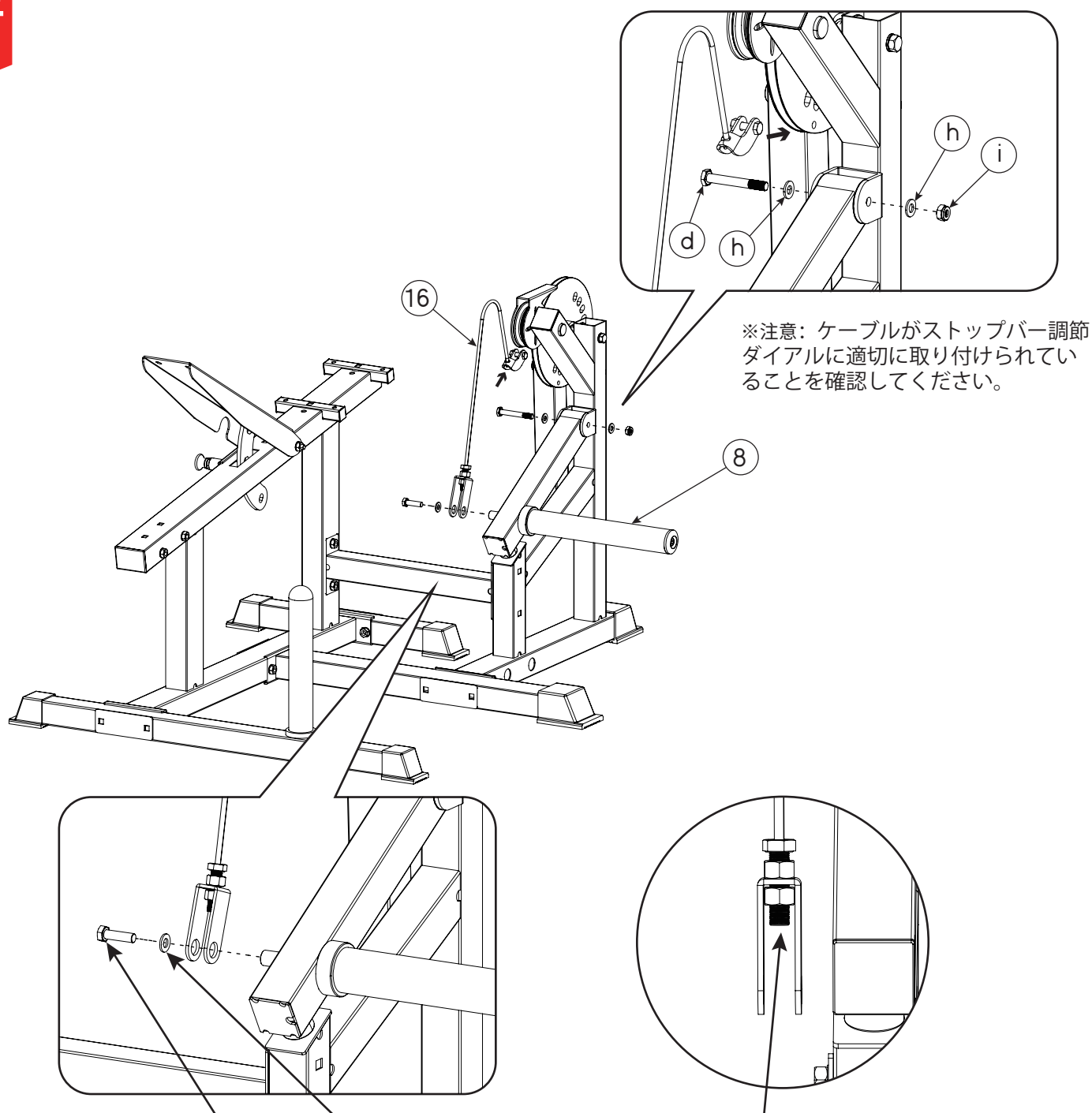


※注意：回転アームフレームの部品は、特に回転シャフトの向きに注意し、図の指示通りの方向に配置してから組み立ててください。

* 注意：メインフレームの組み立て手順をすべて完了するまで、すべてのボルトを締めないでください。そうしないと、フレームが不安定になったり、反りが生じる可能性があります。

•STEP6

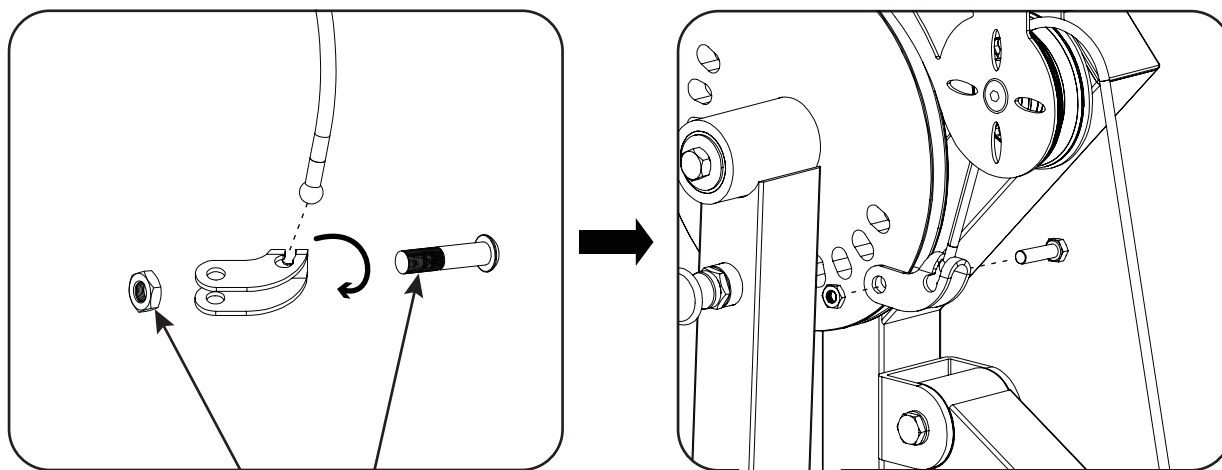
NO.	部品名	数
8	ウェイトプレートラック	1
16	ケーブル	1
d	M10x75 六角ボルト	1
h	M10ワッシャー	2
i	M10ナット	1



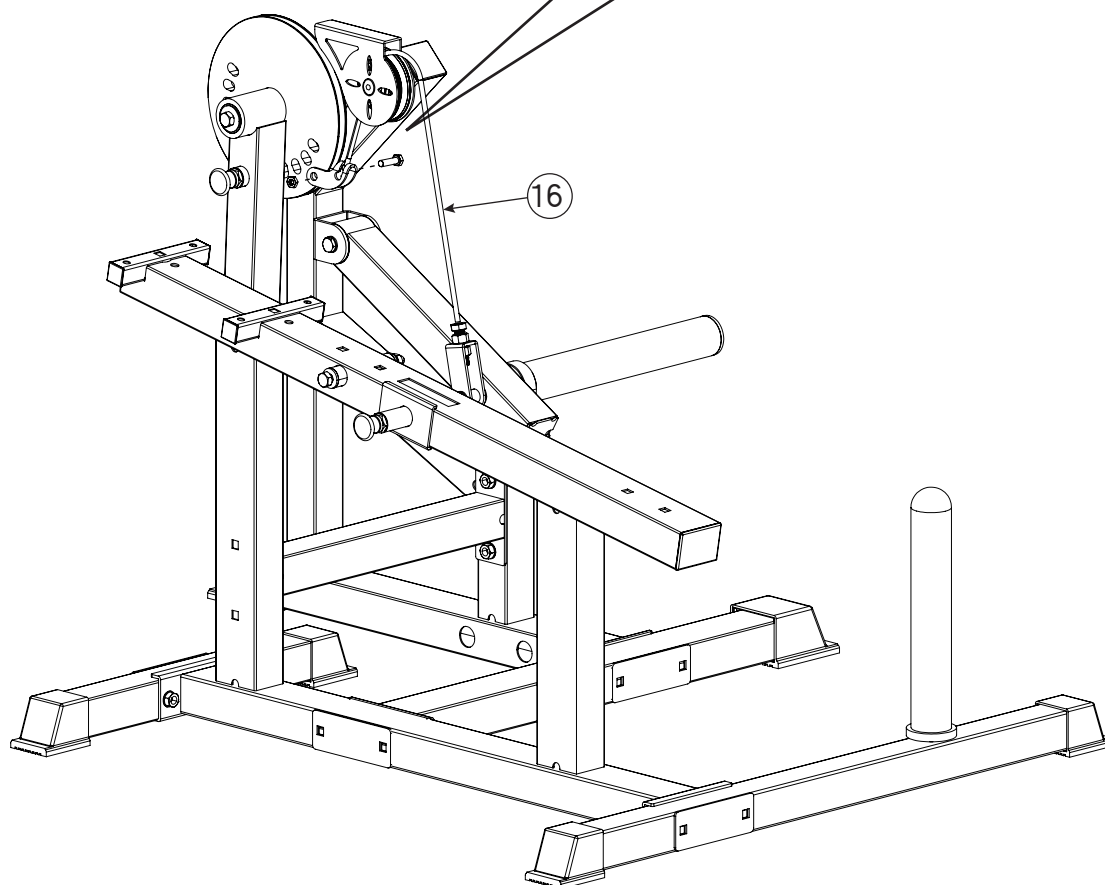
* 注意：メインフレームの組み立て手順をすべて完了するまで、すべてのボルトを締めないでください。そうしないと、フレームが不安定になったり、反りが生じる可能性があります。

•STEP7

NO.	部品名	数
16	ケーブル	1



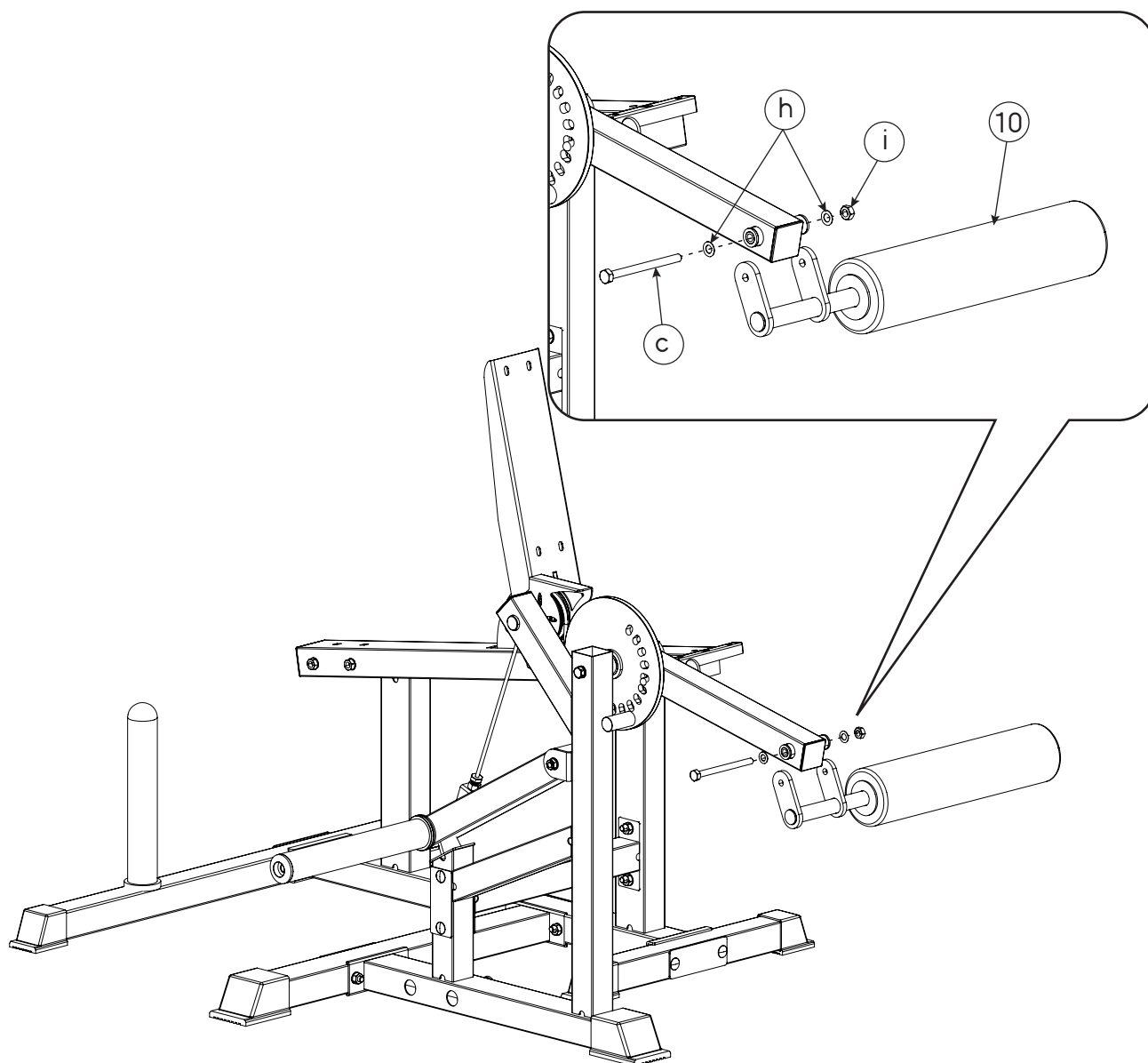
※注意：ケーブル内に事前に取り付け済み。



* 注意：メインフレームの組み立て手順をすべて完了するまで、すべてのボルトを締めないでください。そうしないと、フレームが不安定になったり、反りが生じる可能性があります。

•STEP8

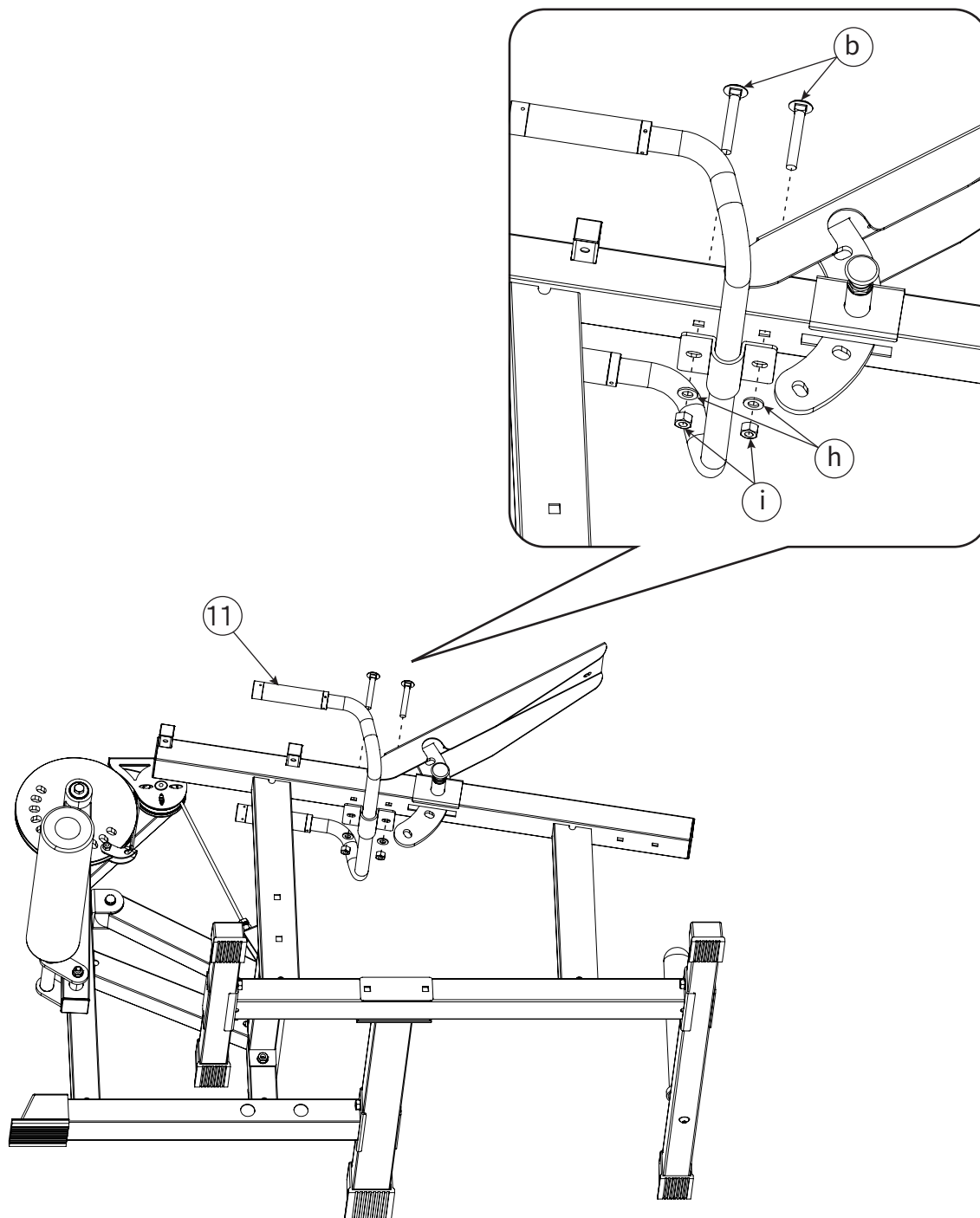
NO.	部品名	数
10	フォームクッション	1
c	M10x130 六角ボルト	1
h	M10 ワッシャー	2
i	M10 ナット	1



* 注意：メインフレームの組み立て手順をすべて完了するまで、すべてのボルトを締めないでください。そうしないと、フレームが不安定になったり、反りが生じる可能性があります。

•STEP9

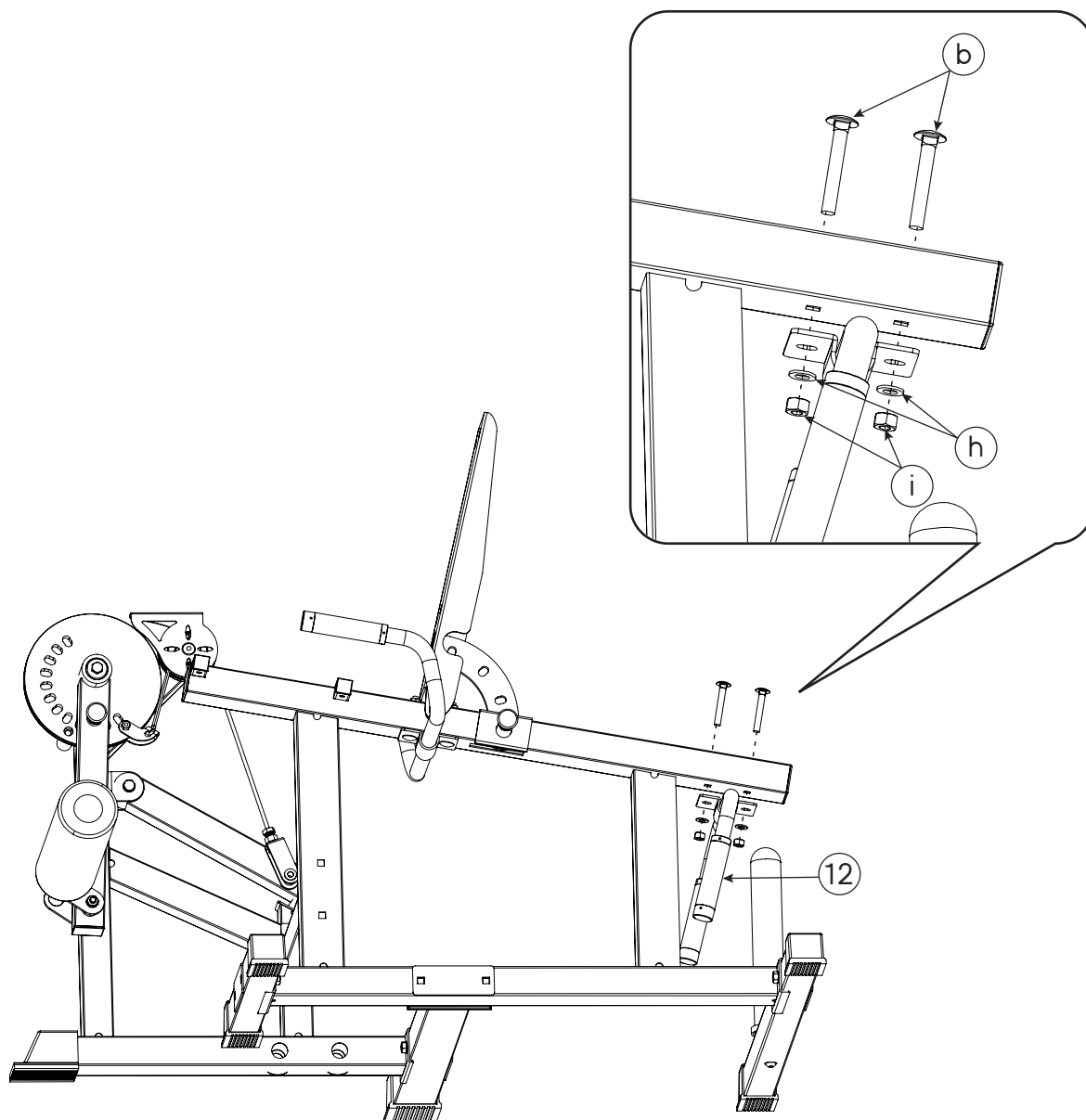
NO.	部品名	数
11	アッパーハンドルバー	1
b	M10×70 角根丸頭ボルト	2
h	M10 ワッシャー	2
i	M10 ナット	2



* 注意：メインフレームの組み立て手順をすべて完了するまで、すべてのボルトを締めないでください。そうしないと、フレームが不安定になったり、反りが生じる可能性があります。

•STEP10

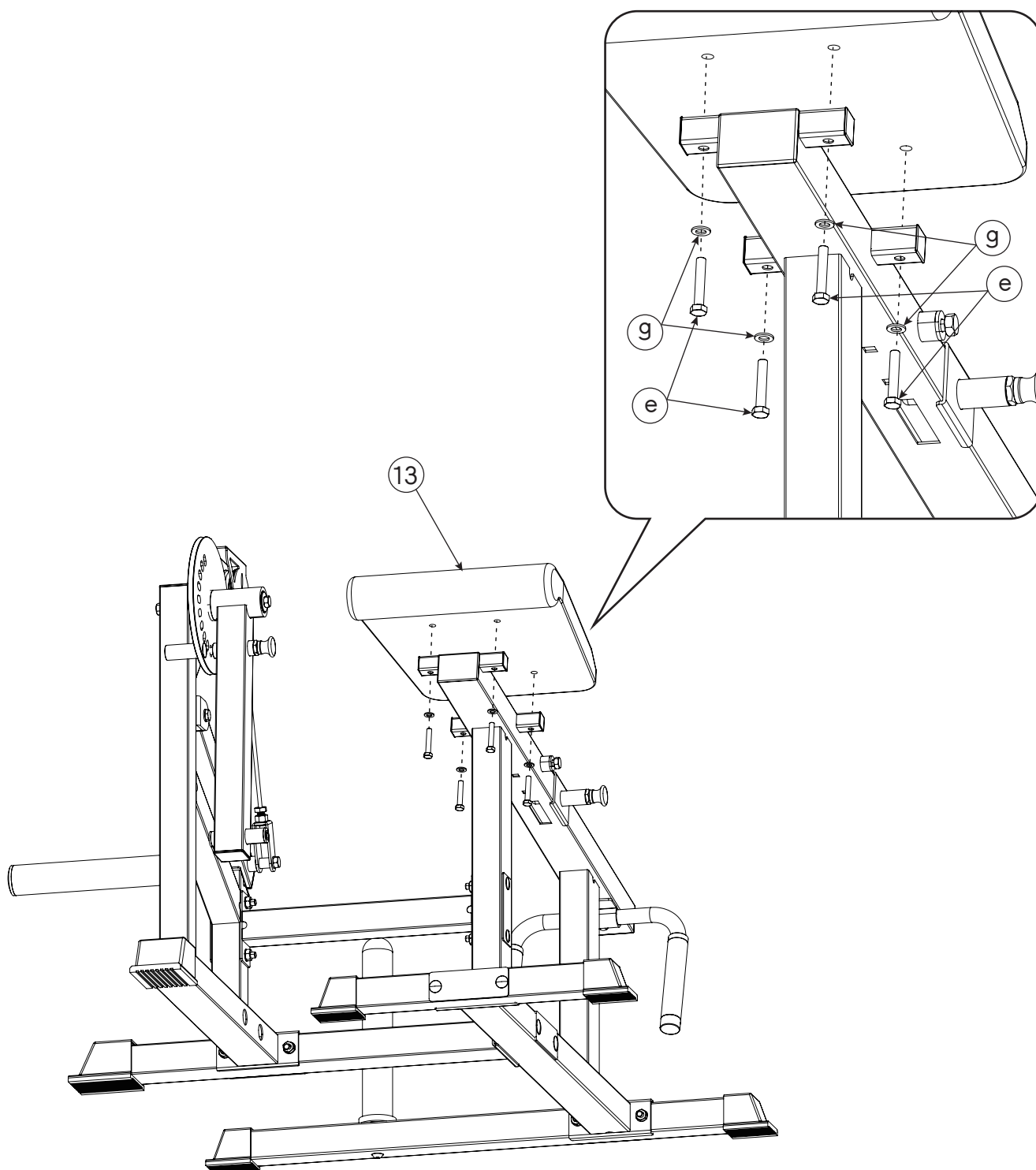
NO.	部品名	数
12	ロアハンドルバー	1
b	M10×70 角根丸頭ボルト	2
h	M10 ワッシャー	2
i	M10 ナット	2



* 注意：メインフレームの組み立て手順をすべて完了するまで、すべてのボルトを締めないでください。そうしないと、フレームが不安定になったり、反りが生じる可能性があります。

•STEP11

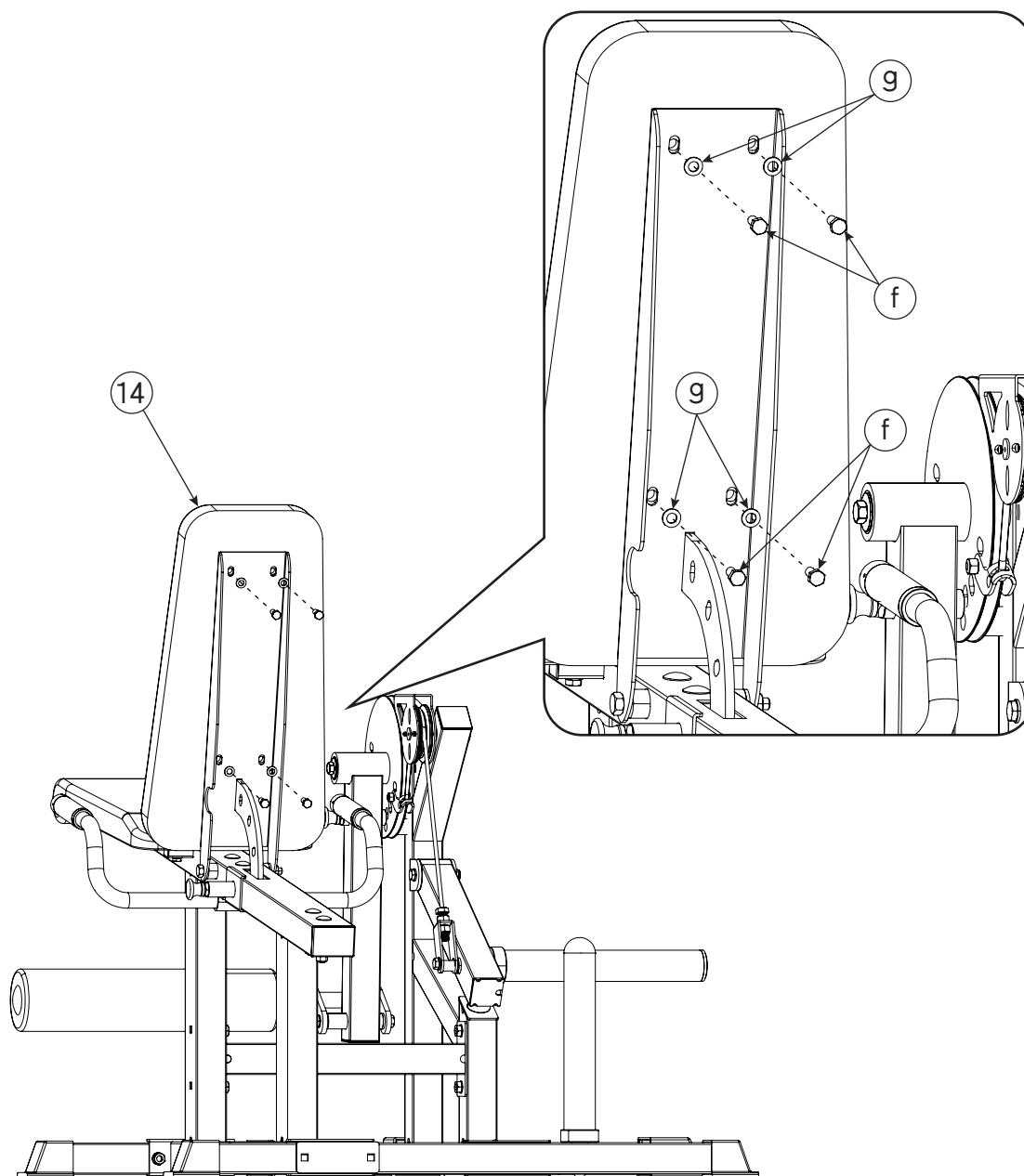
NO.	部品名	数
13	シートクッション	1
e	M8x40六角ボルト	4
g	M8 ワッシャー	4



* 注意：メインフレームの組み立て手順をすべて完了するまで、すべてのボルトを締めないでください。そうしないと、フレームが不安定になったり、反りが生じる可能性があります。

•STEP12

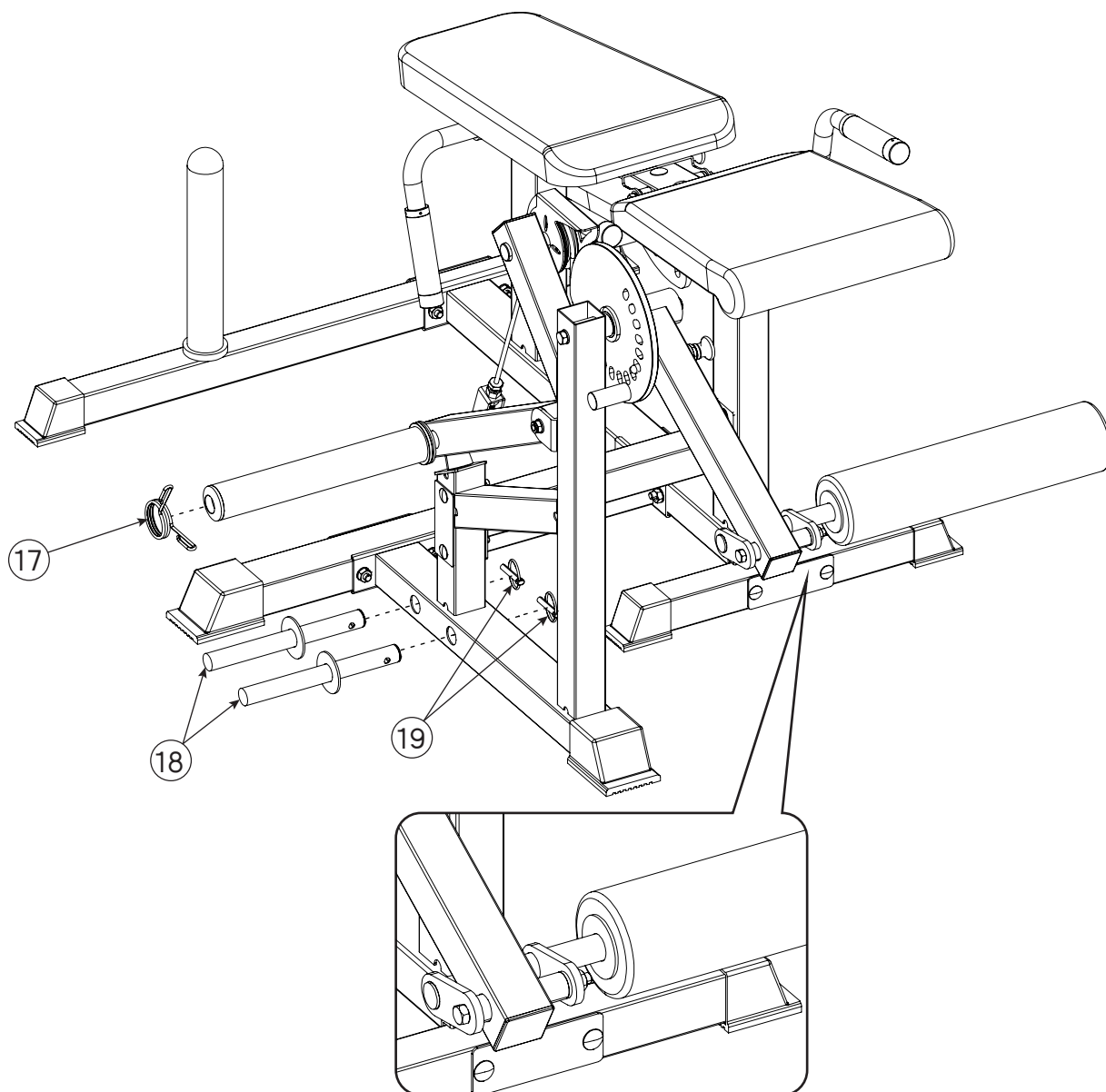
NO.	部品名	数
14	背もたれクッション	1
f	M8x20六角ボルト	4
g	M8 ワッシャー	4



* 注意：メインフレームの組み立て手順をすべて完了するまで、すべてのボルトを締めないでください。そうしないと、フレームが不安定になったり、反りが生じる可能性があります。

•STEP13

NO.	部品名	数
17	カラー	1
18	トレーニングチューブペグ	2
19	リングボルト	2

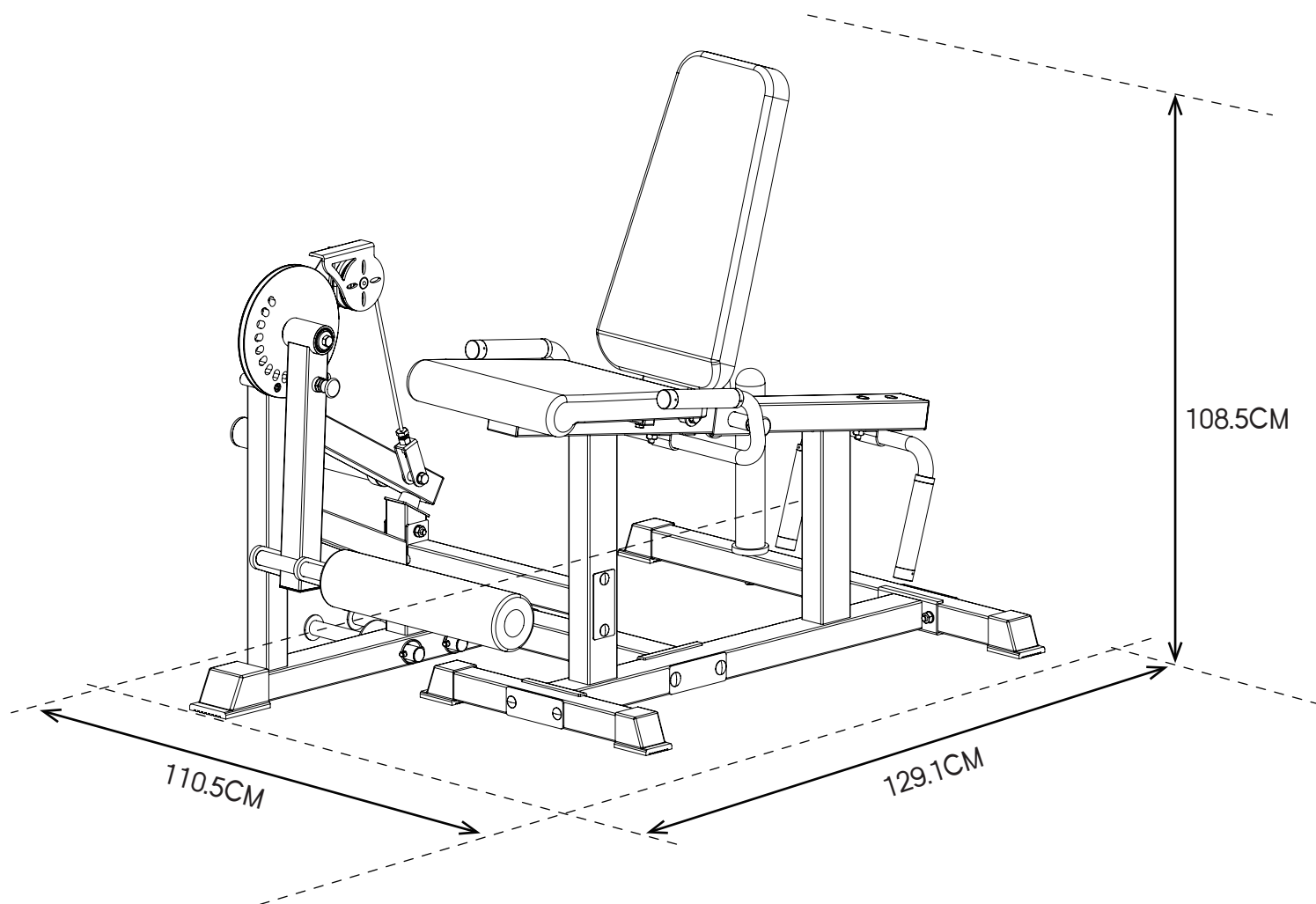


※注意：寝伏せた体勢でレッグカールを行う際は、写真のようにフォームクッションを回転アームフレーム内に入れることを推奨します。

* 注意：メインフレームの組み立て手順をすべて完了するまで、すべてのボルトを締めないでください。そうしないと、フレームが不安定になったり、反りが生じる可能性があります。

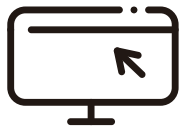
おめでとうございます!

レッグエクステンションマシンの組み立てが完了しました!
これで、本格的なトレーニングを開始することができます!



説明書通り組み立て後に余分な部品があっても問題ありません、万が一の場合の交換部品として使用できます。

RITFIT



www.ritfit.jp



support@ritfit.jp