



HHR50 ハーフラック

取扱説明書

安全のために、必ずお守りください

警告記号の意味

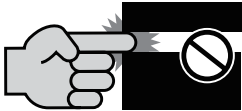
この取扱説明書には、安全にお使いいただくために次のような表示をしています。
表示の内容をよく理解してから本文をお読みください。

 警告 ・または・  警告	この表示の注意事項を守らないと、大けがなどの人身事故につながる恐れがあります。
 注意 ・または・  注意	この表示の注意事項を守らないと、事故によりけがをしたり、周辺の物品に損害を与えたりすることがあります。
 禁止	禁止事項を示します。具体的な禁止内容は、文章で示します。
 強制	強制実施事項を示します。具体的な強制内容は、文章で示します。

■ ご使用の前に 警告

 改造禁止	● 本製品を勝手に改造、修理しないでください。むやみに改造したりすると、故障の原因となるおそれがあります。
 禁止	● <u>ペットおよび 12 歳以下のお子様を本製品に近づけたり、乗せたりしないでください。</u>  ● 本製品を他の用途に使用しないでください。 ● 本製品は 1 人用のトレーニングマシンですので、2 人以上では使用しないでください。 ● 自重も含め、最大トレーニング重量以下でトレーニングを行ってください。 ● 本製品は家庭用です。業務用では使用しないでください。 ● 可動部に巻き込まれそうな服装で本製品を使用しないでください。
 強制	● 本製品は、取扱説明書と別紙のエクササイズガイドに従って正しくご使用ください。 ● 運動前に必ずストレッチ、準備体操を行ってください。 ● 運動は、なるべく食後 1 ～ 2 時間後に行ってください。食後すぐの運動および運動後 30 分以内の食事はお控えください。 ● 心臓病、呼吸器障害、高血圧ほか、身体に持病や障害のある方は、必ず医師にご相談のうえ、ご使用ください。 ● ご使用前に、組立て箇所に緩みがないか必ず確認してください。

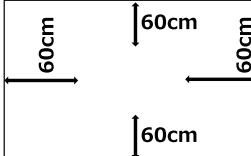
■ ご使用時に 警告

 禁止	● 使用中はすべての可動部に物や指、頭、髪の毛、等を近づけないでください。 ● 本製品に強い衝撃を与えたり、重い物を載せたりしないでください。 ● 本製品の隙間や穴に物を詰めないでください。 ● 運動量および重量は徐々に増やし、無理をしないでください。飲酒後の運動は絶対にしないでください。 
 強制	● 運動靴を履き、運動に適した服装でご使用ください。可動部に巻き込まれるおそれがあるため、ひも類のない服装をしてください。 ● 運動中に体の異常を感じたら、直ちに使用を中止し、医師の診断を受けてください。

■ ご使用前の点検 警告

 強制	● 各部に緩みがないか確認、調節してご使用ください。
---	--

■ ご使用場所 注意

 禁止	● 本製品は室内用です。屋外では使用しないでください。 ● 直射日光が当たる場所や、温度が一定でない場所では使用しないでください。故障の原因となるおそれがあります。 ● 湿気の多い場所や、水滴等が本製品にかかる場所には設置しないでください。本体内部に水滴等が浸入し、さびや故障の原因となるおそれがあります。
 強制	● 本製品は、必ず安定した平坦で丈夫な床に設置してください。 ● 本製品を濡らしたりする物がないか確認してください。 ● 安全のため、右図の設置スペースを確保してください。 

■ お手入れと保管 注意

 禁止	● 屋外や湿気の多い場所、高温になる場所に保管しないでください。 ● 転倒のおそれがある場所、お子様が触れる場所に保管しないでください。 ● お手入れには、アルコール、中性洗剤等は使用しないでください。
 強制	● 一週間に一度程度、乾いた布で本製品に付着したほごりを拭き取ってください。

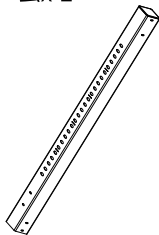
梱包内容

本製品は、ご購入時には分解されて箱に梱包されています。
梱包内容がすべて揃っていることをご確認ください。以下に梱包内容を示します。

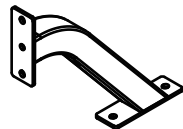


本製品を箱から外に出す際、および組立ての際は、重量が大きいので、必ず2人以上で行ってください。

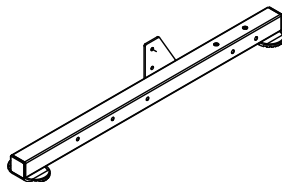
垂直フレームx 2



リアーサポートx 2



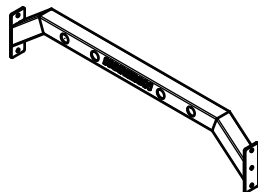
左右ベースフレームx 2



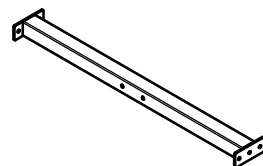
ブルアップハンドルx 2



フロントトップブレース



クロスブレース



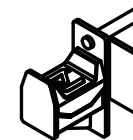
バーホルダー



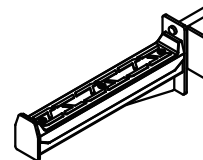
プレートホルダーx 2



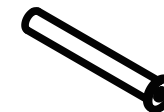
Jフックx 2



セーフティアーム x 2

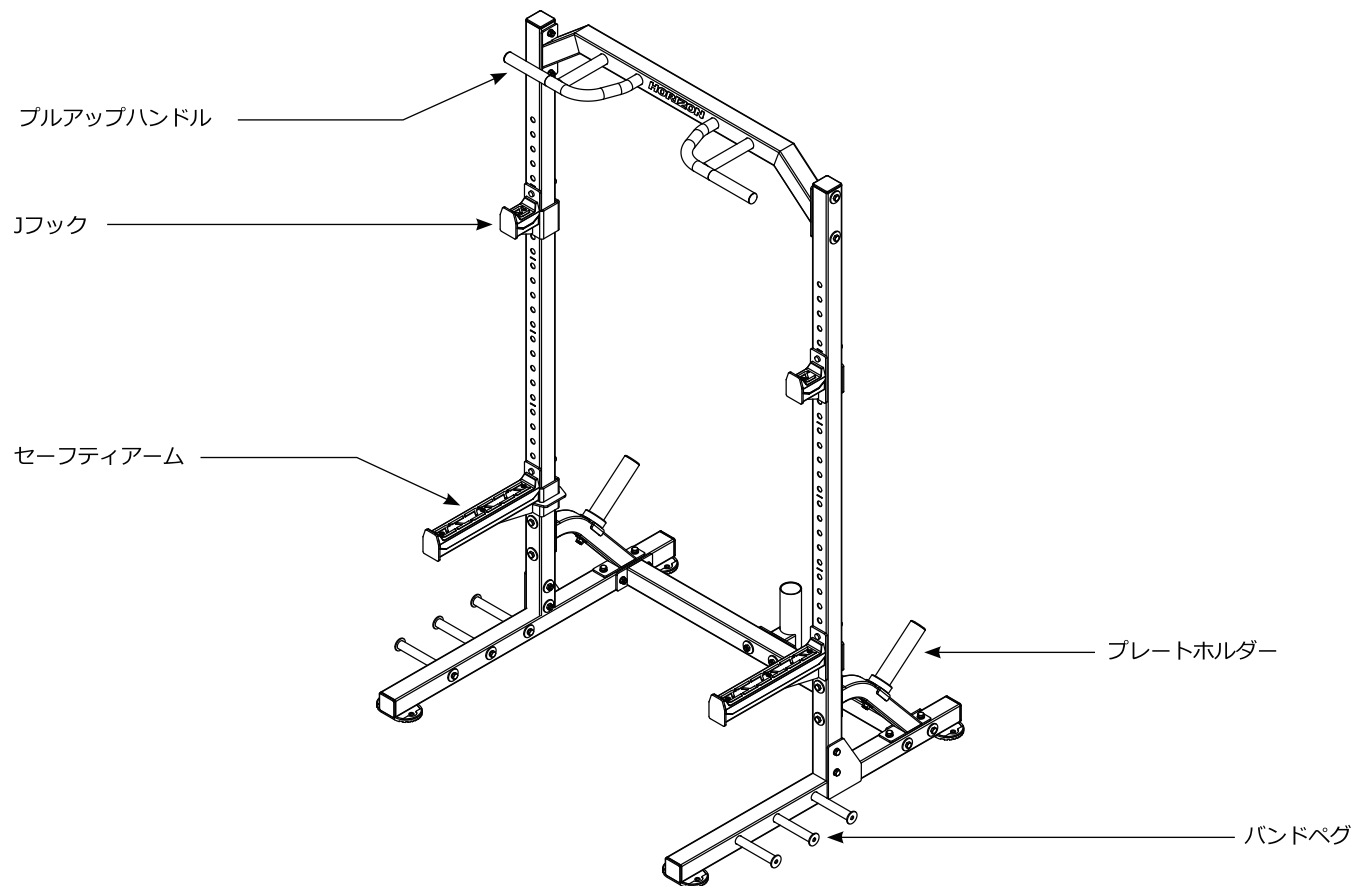


バンドベグx 6





HHR50 ハーフラック



HHR50 同梱ハードウェアキット

- ☐ 14 ボルト (M10x25 mm)
- ☐ 18 ボルト (M10x80 mm)
- ☐ 20 フラットワッシャー (M10)
- ☐ 28 ビッグワッシャー (Φ38xΦ11)
- ☐ 2 ビッグワッシャー (Φ35xΦ13)
- ☐ 14 スプリングワッシャー (M10)
- ☐ 18 ロックナット (M10)
- ☐ 2 ロックナット (M12)
- ☐ 8 エクスパンションアンカー (M10)

同梱ツールキット：

F17レンチ

F19 レンチ

同梱パーツ：

- ☐ 垂直フレーム (2個)
- ☐ ベースフレーム (右/左 2 個)
- ☐ リアサポート (2個)
- ☐ プレートホルダー (2個)
- ☐ クロスブレース (1個)
- ☐ プルアップハンドル (右/左 2 個)
- ☐ フロントトップブレース (1個)
- ☐ セーフティアーム (右/左 2 個)
- ☐ Jフック (右/左 2 個)
- ☐ バーホルダー (1個)

開梱

開梱

製品は使用する場所で開梱してください。製品は平らで安定した場所に設置してください。床には保護カバーを敷くことをお勧めします。箱を横向きの状態で開けないように注意してください。

注意：各組み立て工程では、すべてのナットやボルトを完全に締める前に、必ず全てのボルトを適所に挿入されていることを確認してください。部分的に増し締めを行うと、他のボルトが入らなくなります。

注意：ハードウェアの取り付けをスムーズにするために、少量のグリースを塗布すると効果的です。リチウムバイクグリースなどのグリースがおすすめです。

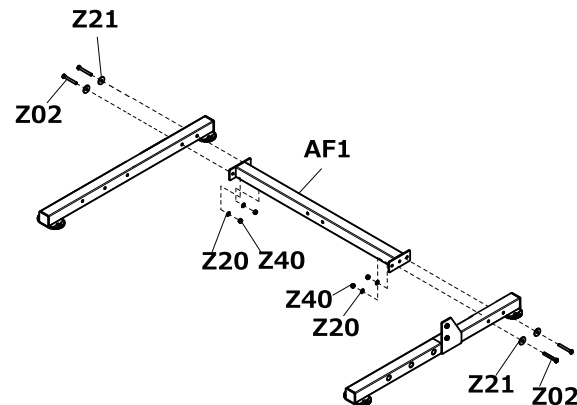


お困りですか？

組み立てを開始する前に、商品のシリアル番号を確認してください。また、モデル名も確認してください。サービスを受ける際には、シリアル番号とモデル名をご準備ください。



組立 ステップ 1



ハードウェア ステップ 1

ハードウェアキット	Qty
Z02 ボルト (M10x80)	4
Z20 フラットワッシャー (M10)	4
Z21 ビッグワッシャー (Φ38xΦ11)	4
Z40 ロックナット (M10)	4

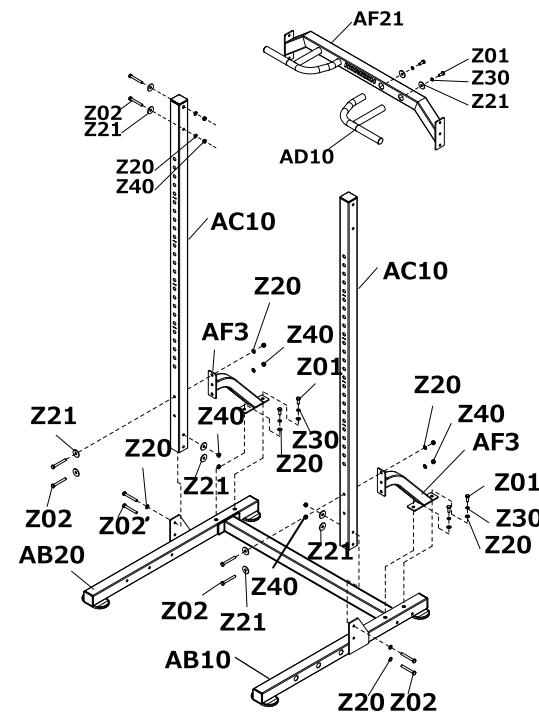
1. 左右ベースフレームをクロスブレース (AF1) に、2枚のフラットワッシャー (Z20)、2枚のビッグワッシャー (Z21)、2個のロックナット (Z40)、および2本のボルト (Z02) で取り付けます。

2. 2本のプルアップハンドル (AD10) を、4本のボルト (Z01)、4枚のビッグワッシャー (Z21)、4枚のスプリングワッシャー (Z30)を使ってフロントトップブレース (AF21) に取り付けます。

3. 左右フロントトップブレース (AF21) を、4枚のフラットワッシャー (Z20)、4枚のビッグワッシャー (Z21)、4個のロックナット (Z40)、および4本のボルト (Z02) でメインフレームに取り付けます。



組立 ステップ 2



ハードウェア ステップ 2

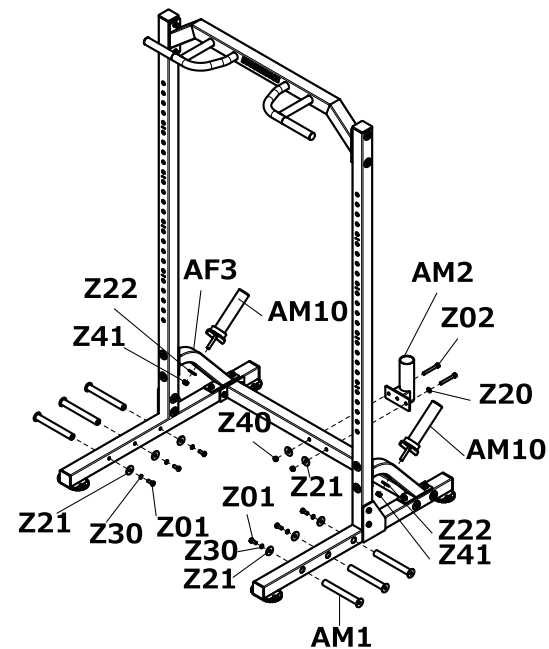
ハードウェアキット	Qty
Z01 ボルト (M10x25)	6
Z02 ボルト (M10x80)	10
Z20 フラットワッシャー (M10)	10
Z21 ビッグワッシャー (Φ38xΦ11)	16
Z30 スプリングワッシャー (M10)	6
Z40 ロックナット (M10)	10

1. 左右ベースフレーム (AB10/AB20) に、左右垂直フレーム (AC10) を取り付けます。取り付けには、2枚のフラットワッシャー (Z20)、2枚のビッグワッシャー (Z21)、2個のロックナット (Z40)、および2本のボルト (Z02) を使用してください。
2. リアサポート (AF3) を、2枚のフラットワッシャー (Z20)、2枚のビッグワッシャー (Z21)、2個のロックナット (Z40)、2本のボルト (Z02)、2本のボルト (Z01)、2枚のスプリングワッシャー (Z30)、および2枚のフラットワッシャー (Z20)を使用して、R/Lベースフレームに取り付けてください。
3. 2本のプルアップハンドル (AD10) を、4本のボルト (Z01)、4枚のビッグワッシャー (Z21)、4枚のスプリングワッシャー (Z30)を使ってフロントトップブレース (AF21)に取り付けます。
4. 左右フロントトップブレース (AF21) を、4枚のフラットワッシャー (Z20)、4枚のビッグワッシャー (Z21)、4個のロックナット (Z40)、および4本のボルト (Z02) でメインフレームに取り付けます。





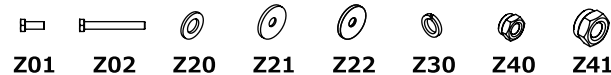
組立 ステップ 3



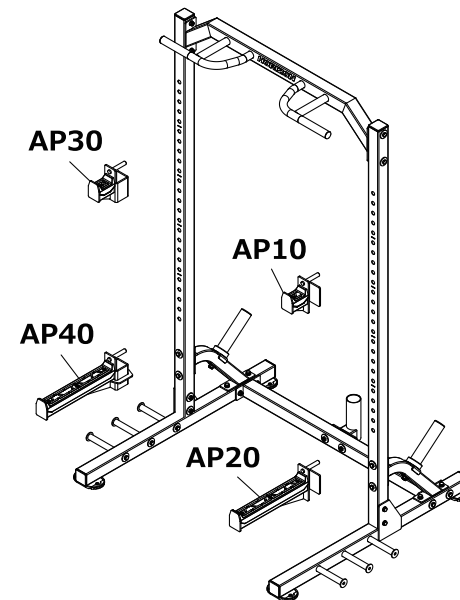
ハードウェア ステップ 3

ハードウェアキット	Qty
Z01 ボルト (M10x25)	6
Z02 ボルト (M10x80)	2
Z20 フラットワッシャー (M10)	2
Z21 ビッグワッシャー (Φ38xΦ11)	8
Z22 ビッグワッシャー (Φ35xΦ13)	2
Z30 スプリングワッシャー (M10)	6
Z40 ロックナット (M10)	2
Z41 ロックナット (M12)	2

1. バーホルダー (AM2) をクロスブレース (AF5) に取り付けます。フラットワッシャー (Z20) 2枚、ボルト (Z02) 2本、ロックナット (Z40) 2個、ビッグワッシャー (Z21) 2枚を使用してください。
2. 左右リアサポート (AF3) に、プレートホルダー (AM10) を取り付けます。2枚のビッグワッシャー (Z22) と2個のロックナット (Z41) を使用してください。



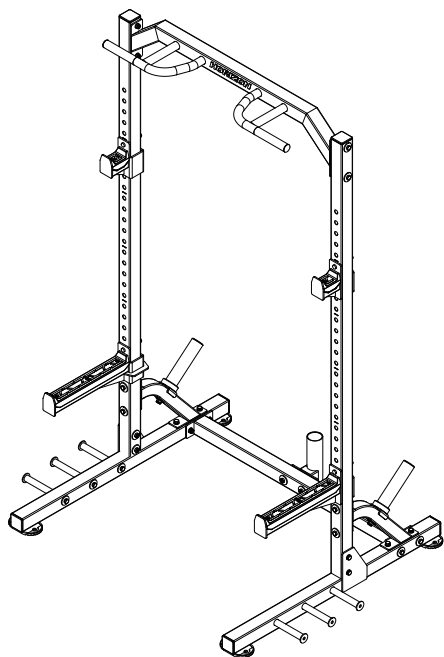
組立 ステップ 4



1. 左右 Jフック (AP30/AP10) とセーフティアーム (AP20/AP40) をメインフレームに取り付けてください。



組立 ステップ 5



組立完了！

製品仕様	HHR50
組み立て後の寸法 (L x W x H)	110 x 149 x 213 cm
製品重量	56 kg
最大トレーニング重量	
プルアップ&ディップ	120 kg
総重量	160 kg



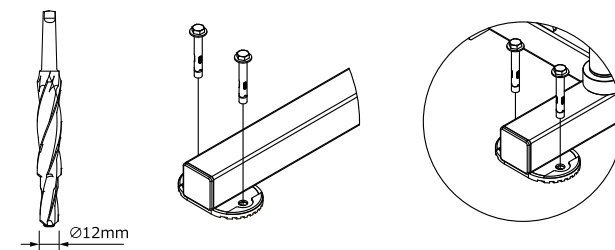
アンカー設置手順(任意)

コンクリート床にアンカーを設置するために必要な工具とハードウェア

1. ハンマードリル
2. ソケットレンチとソケット
3. マーソナリードリルビット (アンカーのサイズを参照)
4. 拡張アンカー
5. レベルメーター

アンカー設置位置

1. アンカー設置手順を開始する前に、フレーム全体を希望する位置に完全に組み立ててください。
2. レベルを使用して、垂直フレームが垂直にレベルであることを確認してください。
3. コンクリートの床がパッド付きカーペットやゴムで覆われている場合は、基礎部分の周りを切り取って、垂直フレームを直接床に取り付けることをお勧めします。これにより、システムの安定性が確保されます。
4. ラックには、各ベースフレームに4つのアンカー設置位置があります。



1. コンクリート用の直径12mmのドリルビットを使用して、ベースフレームのアンカーホールを通して80mmの深さまで穴を開けます。(ドリルが垂直フレームに接触しないように、ドリルのケーシングと垂直フレームの間に段ボールを挟んでください)
2. すべてのコンクリートの粉塵を穴から取り除き、ソケットレンチを使用してコンクリートボルトとワッシャーを完全に締め、使用しているボルトの推奨トルク仕様に従ってしっかりと固定してください。(すべてのコンクリートの粉塵を取り除かないと、アンカーが完全に挿入されない可能性があります。)
3. 2つ目のアンカーホールにも同様の操作を行います。
4. 各垂直フレームごとにこの手順を実行し、穴を開ける前に各垂直フレームが垂直であることを確認してください。



使用開始

atZone

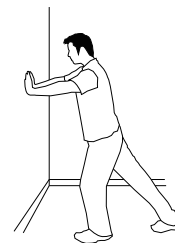
- スマートデバイスのカメラを通して@Zoneと連携することができます。
- アプリストアで@Zoneを検索してください。
 - App Store, Google Play
- 対応バージョン:
 - iOS14以降
 - アンドロイド: アンドロイド・ロリポップ(5.1)以降



コンディショニングガイドライン

まずはストレッチ

製品を使用する前に、数分間軽いストレッチを行うのが良いでしょう。運動前にストレッチを行うことで、柔軟性が向上し、運動に関連する怪我のリスクを減らすことができます。これらのストレッチは、ゆっくりとした穏やかな動作で行い、痛みを感じるまで無理に伸ばさないようにしてください。また、ストレッチ中に弾む動作は行わないようにしましょう。

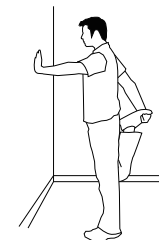


1. 立ったままのふくらはぎのストレッチ

壁の近くに立ち、左足のつま先を壁から約45cm離し、右足を左足の後ろに約30cm離して置きます。両手を壁に押し付けるようにして前傾し、かかとを床に付けたまま15秒間キープします。このとき、弾まないように注意しましょう。反対側も同様に行います。

2. 立ったままの大腿四頭筋のストレッチ

壁に手をついてバランスを取りながら、左手で左足首を掴み、足を太ももの後ろに引き寄せて15秒間キープします。右側も同様に行います。



3. 座ったままのハムストリングと下背部のストレッチ

床に座り、脚を揃えてまっすぐ前に伸ばします。膝をロックしないようにし、指先を足の方へ伸ばして15秒間キープします。このとき、弾まないように注意しながらストレッチを行います。再び体を起こし、1回繰り返します。



トラブルシューティング

問題点	解決策
ラックがキーキー音や鳴き声を出す	1) ラックが平らな面に設置されていることを確認してください。 2) 組み立てプロセス中に取り付けられたすべてのレベリングフィートのボルトを緩め、ねじにグリースを塗り、再調整して締め直してください

メンテナンス

ラックの安全性を維持するためには、定期的に機器の損傷や摩耗を確認することが重要です。使用不能なコンポーネントは、直ちに交換するか、修理が完了するまで使用を中止してください。

ラックは比較的メンテナンスの手間がかからない製品ですが、次のメンテナンスポイントに注意してください。

- 使用後は必ずラックを拭いて汗や湿気を取り除いてください。石鹼と水、または希釈した非研磨性の家庭用洗剤を使用し、洗剤の残留物を取り除いてから乾かしてください。
- 各セッション前に、レベリングフィートや安全位置ピンなどの緩んだ部品がないか点検し、次の使用前に緩んだ部分を締めてください。
- ラックには潤滑は必要ありませんが、注油が必要な場合は、シリコン系潤滑剤のみを使用してください。

愛情点検



注意

しばらく使用していなかった場合、もう一度取扱説明書をよく読み、本体が正常に動作することを確認してから使用する。 事故やけがのおそれがあります。

お願い

- 本体及び付属品を廃棄するときは、地方自治体の条例または規則に従って処理してください。詳しくは、各地方自治体にお問い合わせください。

保証とアフターサービス

修理・お取扱い・お手入れなどのご相談は、まずご購入先にご連絡ください

●保証書

保証書は本書に掲載されています。「お買い上げ日」欄の記入をご確認の上、内容をよくお読みの後、大切に保管してください。

保証期間 保証書に記載

●補修用性能部品の保有期間

当社は本機の補修用性能部品を製造打ち切り後、6年間保有しています。性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるとき

異常があるときは、使用を中止し、ご購入先にご連絡ください。

●保証期間中に修理を依頼される場合

ご購入先にご相談ください。保証書の記載内容に従って修理いたします。(なお、保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。)

●保証期間を過ぎて修理を依頼される場合

まずご購入先にご相談ください。修理により、製品機能が維持できる場合には、ご要望に従い有料にて修理いたします。

●その他ご不明な点がある場合

アフターサービスに関するご相談、ならびにご不明な点は、ご購入先、または当社のお客様相談窓口までお問い合わせください。

●修理料金の仕組み

修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。修理料金は、ご購入先、または当社のお客様相談窓口までお問い合わせください。

技術料 診断・故障個所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。

部品代 修理に使用した部品および補助材料代です。

出張料 製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

名 称	HHR50	シリアル番号 フレームに記載	
保 証 期 間	お買い上げの日から1年間		
保 証 対 象	本 体（但し、消耗品は除く）		
フリガナ		お買い上げ日	年 月 日
ご芳名	様	ご購入先	
〒			
ご住所		電話	()

※ 製品をご購入の際は、保証書にお買い上げ日及びご購入先が記入されているかご確認ください。記載がない場合は、ご購入先へお申し出いただくか、納品書、レシートなどお買い上げ日及びご購入先が分かる書類を添付して大切に保管してください。

【無料修理規程（一部抜粋）】

- 保証の範囲や消耗品について、詳しくはフジ医療器ホームページ内「メーカー保証規程」、もしくはお客様相談窓口にてご確認ください。
- 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書に従った使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
 - ① 無料修理をご依頼になる場合には、ご購入先にお申しつけください。
 - ② ご購入先に無料修理をご依頼になれない場合には、取扱説明書に記載しておりますお客様相談窓口にご相談ください。
 - ③ この商品は出張修理をさせていただきますので、修理に際して本書をご呈示ください。
 ※離島又は離島に準ずる遠隔地の出張修理/交換作業に伴う費用が発生する場合がございます。
 - ご転居の場合、修理のご依頼先等は、ご購入先または取扱説明書に記載しておりますお客様相談窓口にご相談ください。
 - ご贈答品等で本保証書に記入してあるご購入先に修理がご依頼できない場合には、取扱説明書に記載しておりますお客様相談窓口にご相談ください。
 - 保証期間内でも次の場合などには有償修理になります。※故障及び損傷の状況によっては修理できない場合もございます。
 - ① 使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
 - ② 購入後の取扱いが適正でない為に生じた故障及び損傷
 - ③ 火災、地震、水害、落雷、その他の天変地異、公害や異常電圧による故障及び損傷
 - ④ 一般家庭用以外（例えば業務用など）に使用された場合の故障及び損傷
 - ⑤ 本書の明示がない場合
 - ⑥ 本書にお買い上げ年月日、ご購入者名、ご購入先の記入のない場合、或いは字句を書き替えられた場合
 - 本書は日本国内においてのみ有効です。
 - 本書は再発行しませんので紛失しないように大切に保管してください。

年 月 日	修理内容及び使用部品	担当者
・		
・		
・		
・		

※ お客様にご記入いただいた保証書の内容は保証期間内のサービス活動及びその後の点検活動のため記載内容を利用して頂く場合がございますので、ご了承ください。

※ この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって保証書を発行している者（保証責任者）、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制約するものではありません。

※ 保証期間経過後の修理または補修用性能部品の保有期間について、詳しくは取扱説明書をご覧ください。

美と健康の総合メーカー
株式会社 **フジ医療器**

〒540-0011 大阪市中央区難本橋1丁目1-22 大江ビル14階

お客様相談・サイバーセキュリティ 問合せ窓口のご案内

修理・お手入れ・お取り扱いなどのご相談は、
まずご購入先へご連絡ください。

フリーダイヤル  0120-703-020

受付：月曜～金曜 午前9時～午後5時30分

※土日祝日、年末年始、夏季休業日を除く。

FAX・Web での受付も行っております。

FAX番号 06-4793-0818

Web フジ医療器ホームページのお問い合わせフォームにて
受付けております。

フジ医療器ホームページ www.fujiiryoki.co.jp

FAX・Web での受付は 24 時間行っておりますが、お客様への
ご連絡はフリーダイヤルの受付時間となります。

ご相談窓口における個人情報のお取り扱いについて

株式会社フジ医療器は、お客様の個人情報やご相談内容を、
ご相談への対応や修理、その確認などのために利用し、その
記録を残すことがあります。また、折り返し電話させていただく
ときのために、ナンバー・ディスプレイを採用しています。
なお、個人情報等を適切に管理し、修理業務等を委託する場合
や正当な理由がある場合を除き、第三者に提供しません。
お問い合わせは、ご相談された窓口にご連絡ください。