

MKM-7001

開脚股関節運動器

クラブエクサ- Grabexer

実用新案登録済み

組立・取扱説明書

この度は本商品をお買い求め頂き誠にありがとうございました。

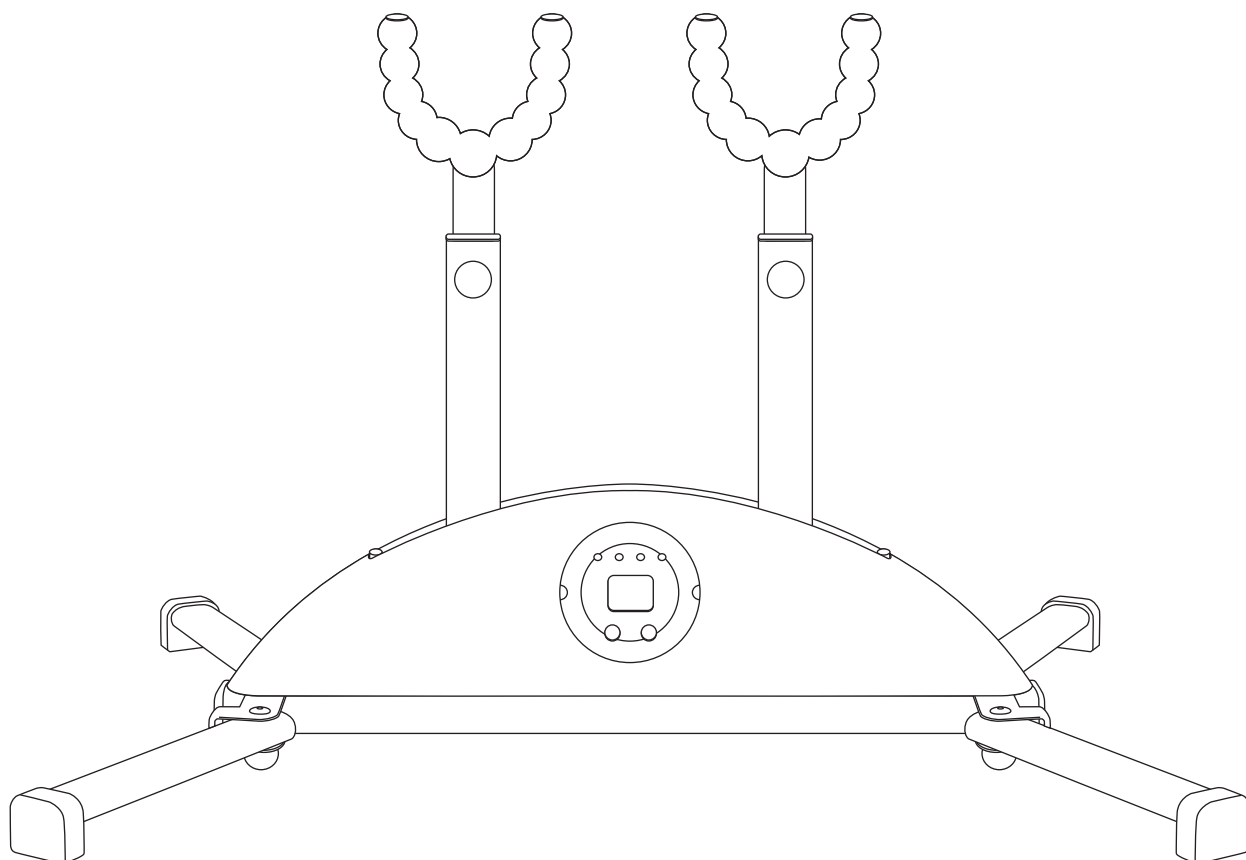
ご使用になられる前にこの取扱説明書を最後までお読みになり、内容を良く理解されてから正しくご使用下さい。

この取扱説明書はご使用になる方が何時でも見れるよう商品付近に大切に保管して下さい。ご不明な点が有れば、その都度お読み直し頂き正しくご使用下さい。

ご使用前に必ず各固定部のボルト、ナットや固定ピン等の点検を行い、しっかり固定できているかご確認をお願いします。

〈目次〉

安全にお使いいただくために	2
お客様へお願い	3
梱包内容の確認	4
各部の名称	5
消耗品のご案内	5
組立方法	6、7
メーター使用方法	8、9
トレーニングを始める前に	9
トレーニングしましょう!	10
トレーニングアドバイス	11
アフターサービスについて	11
故障かな?と思ったら	12
お客様お問い合わせ番号	12
保証書	12



安全にお使いいただくために

本商品は家庭用です。

この「安全にお使いいただくために」をよくお読みの上、正しくお使いください。

この取扱説明書にない目的・方法ではお使いにならないでください。

警告とご注意



〈ご使用上のご注意〉

- ⊘ 次のような方はご使用をご遠慮ください。
 - 妊婦や生理中、心臓障害気管支系疾患等、安静が必要な方。
 - 医師の診断で運動を止められている方や発熱や過労などで体調が優れない方。
 - 運動中に体に不調や異常を感じた場合は直ちに使用を中止し医師にご相談ください。
 - 体重が100kg以上の方。
- ⚠ ご使用時の服装の注意と準備運動の励行でケガの予防。
 - 体が動きやすい服装でご利用下さい。運動前には軽い準備運動を行い運動後は整理体操をそれぞれ5分程度行い体調を整えて下さい。
- ⊘ 次のような方は保護者が付き添ってご使用ください。
 - お年寄り、お子様、体の不自由な方、リハビリ用としてご使用になる場合。
また、危険防止のためご使用中には小さなお子様が近づかないようにしてください。
- ⊘ 本商品は座った姿勢か寝た姿勢で、足を上げて使用する運動器です。
 - 足乗せ部分に立ったり、全体重をかけるような使用は絶対にしないで下さい。
- ⚠ 本機から足を降ろす際、急に降ろさないで下さい。
 - 本機ごと倒れる恐れがございます。ご注意ください。
- ⚠ 本体の稼働部分に指を挟むと危険です。
 - お子様などが近寄らない状態でご使用下さい。
- ⊘ 滑りやすい床面でのご使用はお止め下さい。また、本体のフレーム（4ヶ所）は完全に広げた状態でご使用下さい。本体の転倒や脚部分がずれてケガの原因となります。

〈取扱上の注意〉

- ⚠ ご使用前にご確認下さい。
 - ご使用前に必ず各固定ボルト、ナットや固定ピン等の点検を行い、しっかり固定出来ているかのご確認をお願いします。
- ⊘ 本商品は家庭用です。
 - 本商品は一般家庭用ですので業務用としてやまた、不特定多数の方が使用する目的の場所では使用しないで下さい。

- ❗ 万一商品が濡れた場合は・・・
 - サビや故障の原因となります。また、滑りやすくなりますので乾いた布などで速やかに拭き取って下さい。
- ⊘ 次の場所には設置・保管をしないで下さい。
 - 斜めに傾いたり滑りやすい恐れのある不安定な場所や振動の多い場所。
 - 油煙や湯気、湿気や埃の多い場所。風通しの悪い場所。
 - 極端に高温や低温になる場所。直射日光の当たる場所や熱器具の近く。
- ⊘ 不当な修理・分解・改造をしないで下さい。
 - 不当な修理・分解・改造は破損・故障・ケガの原因となり大変危険です。
- ⊘ 異物はいれしないで下さい。
 - メーターや本体の内部に異物を入れしないで下さい。
 - 異物が入ったまま使用すると故障の原因となります。
 - 特にお子様のいるご家庭では注意して下さい。
- ⊘ ポリ袋で遊ばない。
 - 特にお子様はご注意ください。本体包装のポリ袋を頭からかぶると窒息の原因になります。
- ❗ 移動時には必ず本体の下部を持って行って下さい。
 - 足のせバーを持っての移動はたいへん危険です。
- ❗ 傷を付けないようご注意ください。
 - 廊下やフローリング、畳の部屋で組立やご使用になると床に傷を付ける場合が有ります。
 - 必ずマットやカーペットなど床を保護するものを敷き、傷を付けないようご注意ください。

お客様へお願い

本商品をご家庭で手軽にご使用頂けるように設計されたトレーニング器具です。トレーニングジムや多人数でのご使用には不適切です。あらかじめご了承ください。

荷物の取扱いには十分な注意を致しておりますが、何分にも海外からの輸入品ですので、輸送途中に細かな傷や汚れ等が生じる場合がございます。ご理解ご了承頂きますようお願い致します。

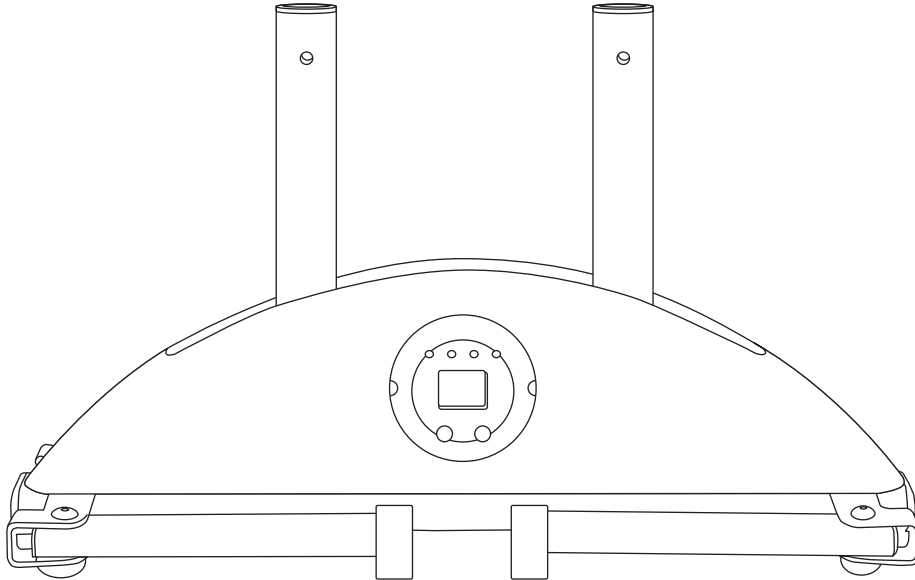
本商品は大量生産をしており、検査のために組み立て傷が生じる場合がございます。ご理解ご了承頂きますようお願い致します。

商品の形状は安全向上の為に予告なく変更をする場合があります。カタログや説明資料等と一部異なる場合がございますが、あらかじめご了承ください。

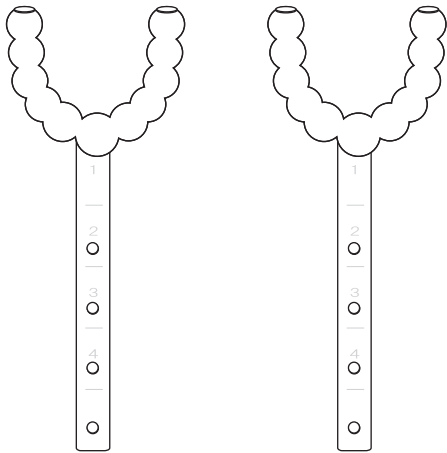
梱包内容の確認

組立の前に梱包内容をご確認ください。万一、不足等ございましたら販売店もしくは当社までご連絡いただきますようお願いいたします。

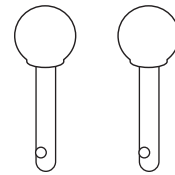
1. 本体（メーターは本体にセットされています）



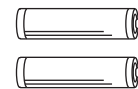
2. 足のセバー 2ヶ



3. 固定ピン 2ヶ



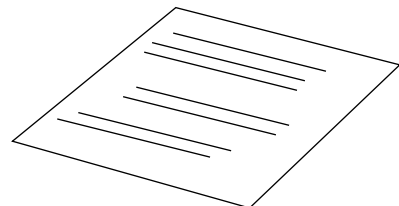
4. 単四電池 2ヶ



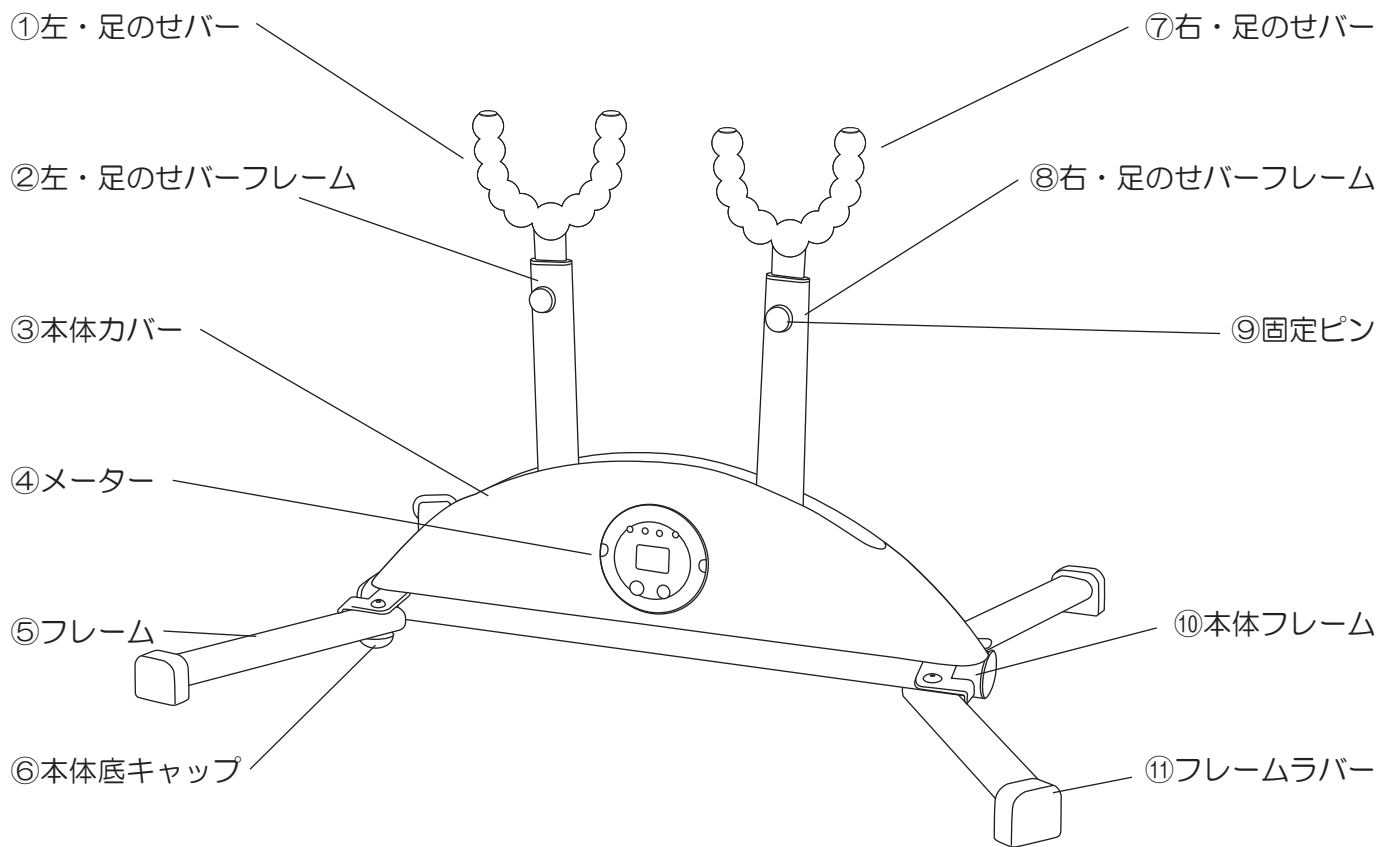
5. おしりマット



6. 取扱説明書



各部の名称



商品サイズ	約幅79[全開脚時129]×奥行56×高さ54~69 (cm) * 4段階調整
折り畳みサイズ	約幅62×奥行18×高さ54 (cm)
重量	約5.5 kg
材質	スチールパイプ・ウレタン・ABS樹脂
耐荷重	100 kg
おしりマット	サイズ: 34×39 (cm)、材質: PVC
原産国	台湾
連続使用時間	約30分

消耗品のご案内

下記部品は保証期間内においても有償となっております。ご希望の際は販売店もしくは当社までご注文ください。

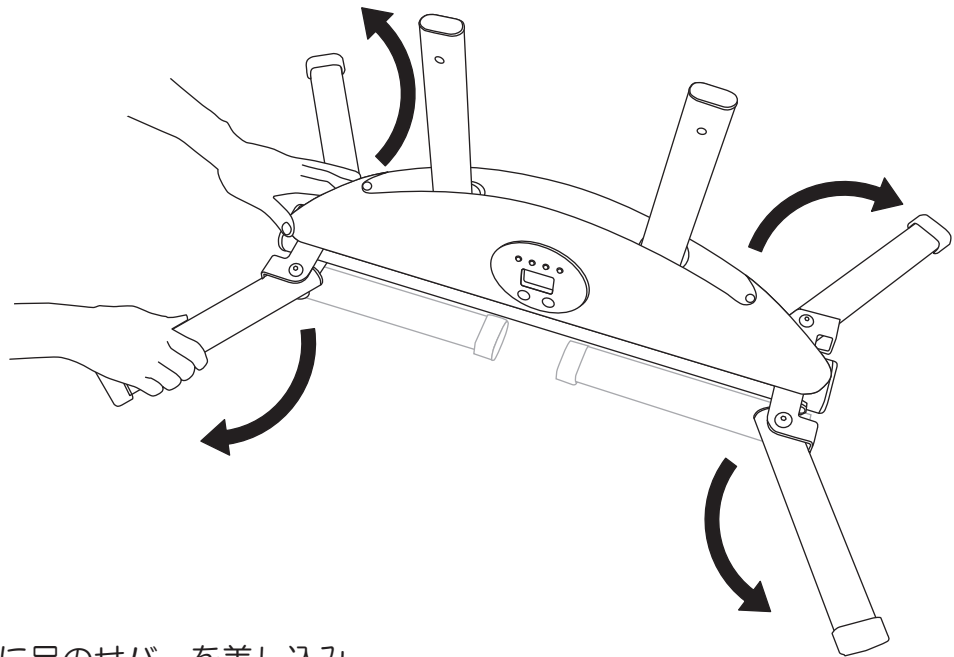
- ・足のせバー
- ・メーター
- ・電池および周辺部品

組立方法

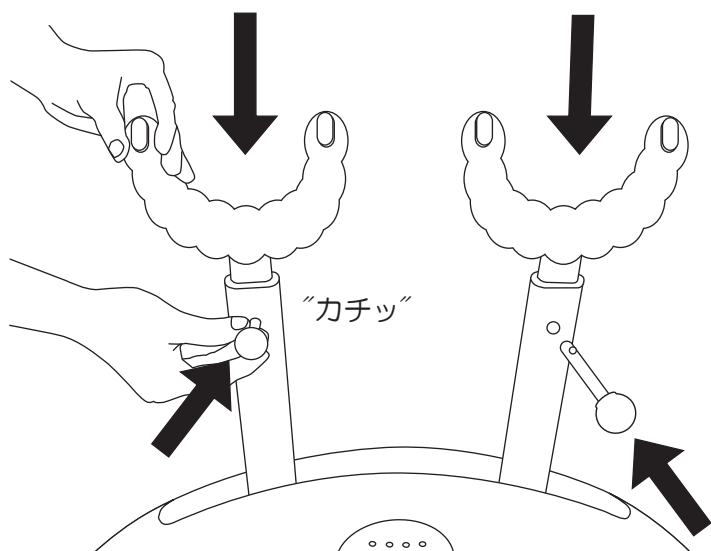
組立の際のご注意


組立を行う際は、完成品の大きさを考慮した十分なスペースを確保し、指などを傷つけないように手袋などで手を保護して組立を行ってください。まず、商品を梱包箱から取り出し、梱包内容で部品を確認し説明書通りに組立を行ってください。床を傷つけないよう保護するものの上で行われることをおすすめします。

1. 折りたたまれているフレーム4本を完全に広げます。



2. 足のせバーフレームに足のせバーを差し込み、穴を合わせ、固定ピンで確実に固定します。

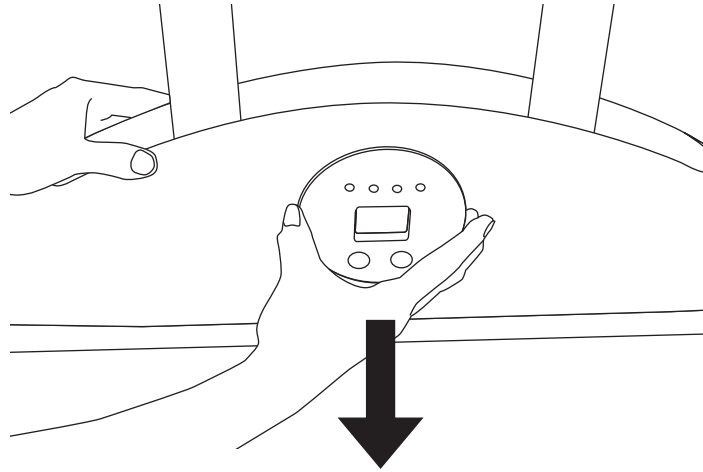


 **POINT** 足のせバーは4段階に高さ調整できます。姿勢やパターンに合わせて調節します。

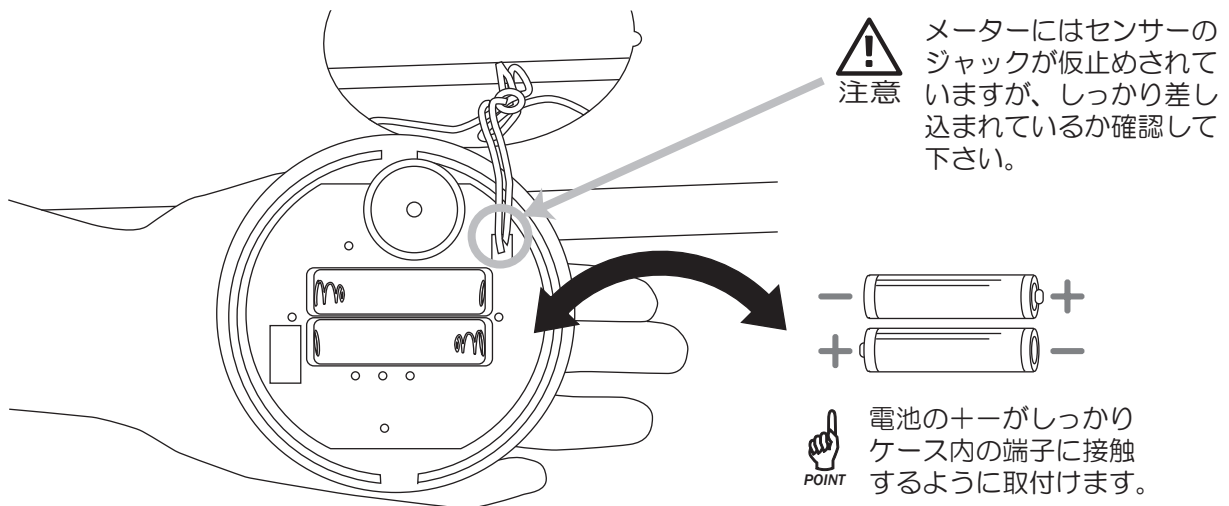


注意 確実に差し込まれているかご確認ください。
取り付けが不完全な場合、たいへん危険です。

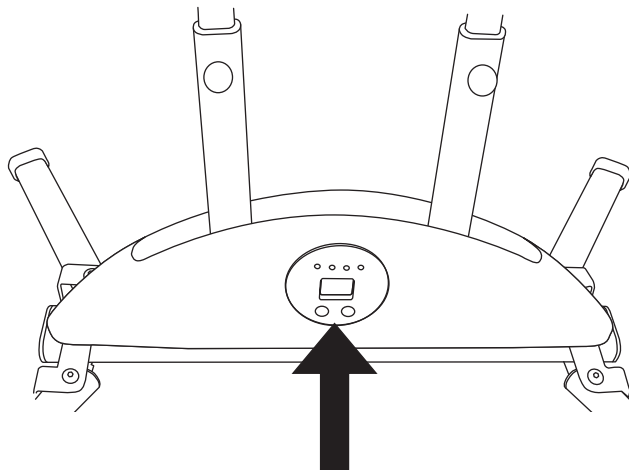
3. あらかじめ本体にセットされているメーターを手前に引き出します。
※センサーコードが内部で接続されていますので、引っ張りすぎないようにご注意ください。



4. メーターの内側に付属の単四電池を「+」、「-」の方向に注意してセットして下さい。

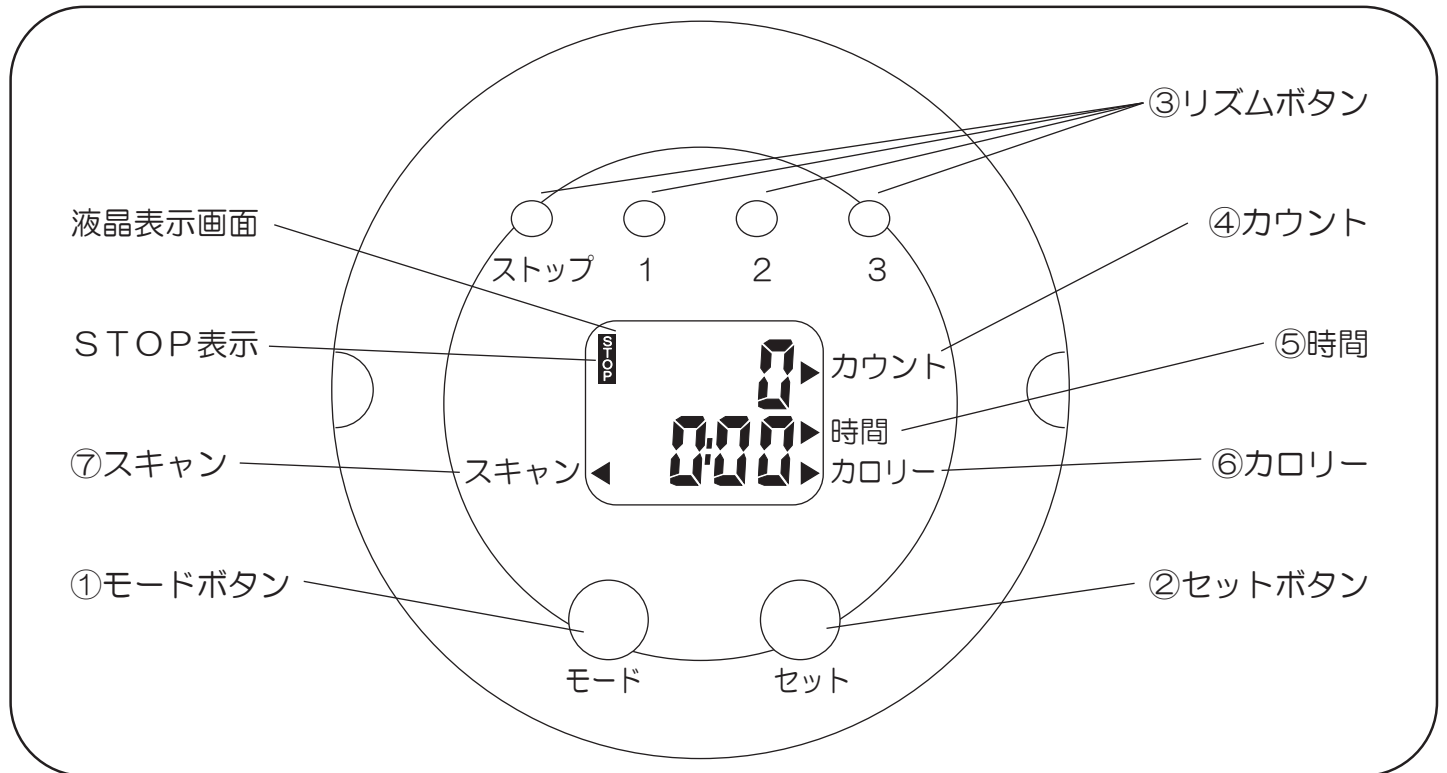


5. メーターを元のところへセットします。



これで組立は完了です！
最後に固定ピンが確実に固定されているかご確認ください。

メーター使用方法



1. このメーターはカウント、時間、カロリーを表示し、リズム（3テンポ）音が出ます。
2. モードボタンかセットボタンを押してメーターの表示を点灯させます。
また運動を開始すると自動的に表示が点灯します。
3. カウントは上段に常に表示します。モードボタンを押すごとに、下段の時間、カロリー、スキャン表示が切り替わります。
4. 運動の各表示をリセットしたい場合はモードボタンを5秒以上押し続けてください。
5. STOP状態のまま4分間が過ぎると自動で表示がオフになり、運動した数値は全て0になります。

機能・表示について

- ①モードボタン：時間、カロリーの表示、スキャン機能を選択するときに使用します。
また、2秒間押し続けると設定した項目をリセットします。
- ②セットボタン：カウント、時間、カロリーの目標数値を設定するときに使用します。
- ③リズムボタン：1・2・3テンポから選べます。ストップボタンで停止できます。
- ④カウント表示：運動回数を0～9999（回）まで表示します。
9999を超えた場合は0から再度表示します。
- ⑤時間表示：運動時間を0～99：59（分：秒）まで表示します。
99：59を超えた場合は0から再度表示します。
- ⑥カロリー表示：運動の消費カロリーを0～9999（K a l）まで表示します。
9999K a lを超えた場合は0から再度表示します。
※カロリー表示は同じ運動量であっても年齢、体格によって変動しますので、
参考数値として運動の目安にご使用ください。
- ⑦スキャン（自動切替）：時間、カロリー表示を6秒ごとに繰り返し表示します。
どちらかを表示させたい場合はモードボタンを押して「スキャン」機能を消し、
希望の項目を選びます。

リズム音について

リズムボタンでテンポを1・2・3から選択することができます。

- ・テンポ1 ——— 0.5秒間隔
- ・テンポ2 ——— 1秒間隔
- ・テンポ3 ——— 2秒間隔

※ストップボタンを押すとリズム音は停止します。

カウントダウン機能について

セットボタンでカウント、時間、カロリーの目標数値を設定することができ、目標数値よりカウントダウンします。モードボタンで設定したい項目に▶印を合わせ点滅させてから、セットボタンで設定します。（注意）スキャンを選択していると設定することはできません。

- ・カウント セットボタンを1回押すと10回ずつ増えます。
- ・時間 セットボタンを1回押すと1分ずつ増えます。
- ・カロリー セットボタンを1回押すと10kcalずつ増えます。

*カロリー表示はあくまでも参考数値ですので運動の目安にご使用ください。

※セットボタンを長押しすると、設定数を早く増やすことも可能です。

ご注意

付属の電池は工場出荷時のモニター電池で通常より寿命が短くなっている場合がございます。液晶表示が薄くなってきたり消えた場合は新しい電池と交換してください。また、長時間ご使用されない場合は電池を外して保管してください。

トレーニングを始める前に（ストレッチ）

運動の前に軽いストレッチを取り入れましょう。

ストレッチはケガの防止や運動後に疲労を残さない効果があるとされています。各ストレッチを15秒から20秒、息を吐きながら反動をあまりつけずにゆっくりと行うようにしましょう。

ぜんくつ（太股うらのストレッチ）

床に座り足をのばして体をゆっくりと前に倒します。



体側のばし（体側のストレッチ）

・頭の後ろで腕を組み、片方の肘を反対の手で引きます。脇の裏をしっかりとのばす感覚で行います。左右行います。



股わり（股関節のストレッチ）

足の裏を合わせあぐらに座り股関節を伸ばします。



首のぜんくつ（首のストレッチ）

・頭に手を添えて、左右と前にゆっくりと倒します。



腰をねじる（腰のストレッチ）

・床に座り片足を伸ばし、反対の足をかけて体をかけた足の方へひねります。左右行います。



ふくらはぎをのばす（ふくらはぎのストレッチ）

・立った状態で足を前後に開き、後ろ足のかかとを浮かさないように体を前に移動させ、ふくらはぎを伸ばします。左右行います。



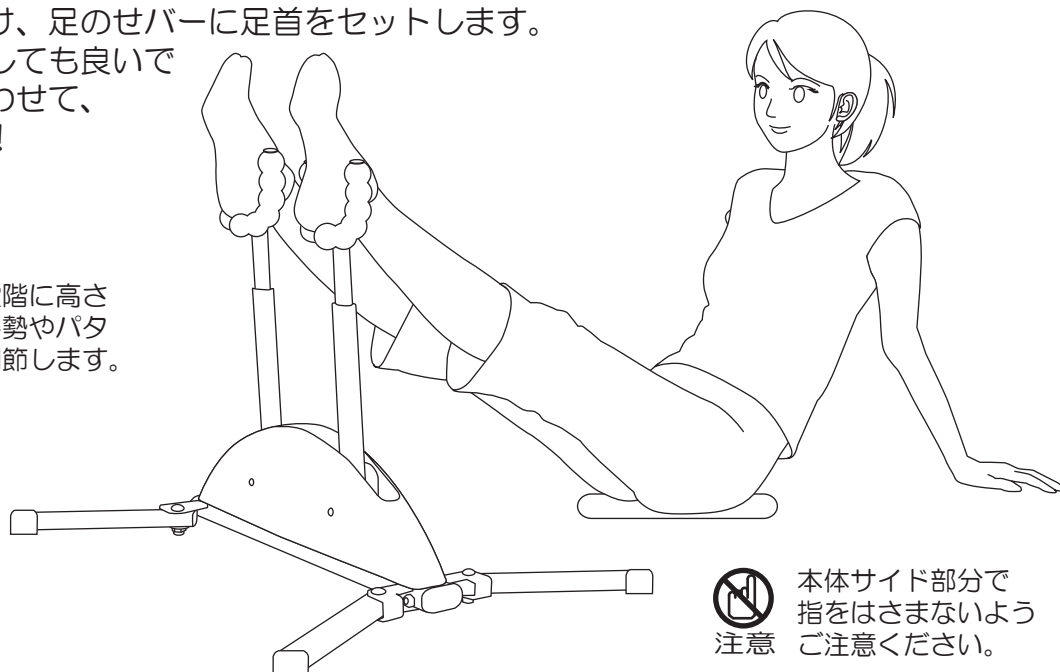
トレーニングしましょう！

両手をしっかり床に着け、足のせバーに足首をセットします。
寝た状態や椅子を利用してても良いでしょう。リズム音に合わせて、
楽しく運動しましょう！



POINT

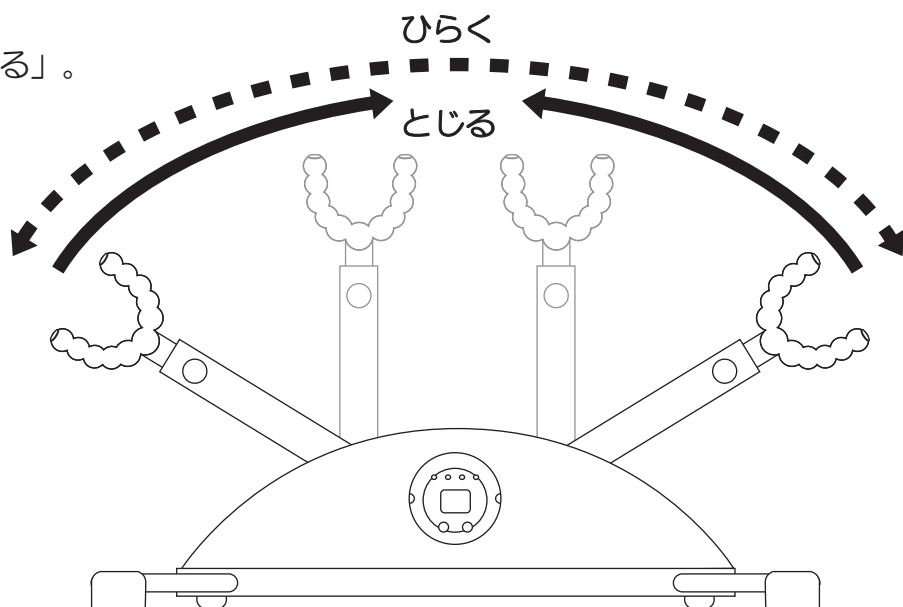
足のせバーは4段階に高さ調整できます。姿勢やパターンに合わせて調節します。



本体サイド部分で指をはさまないように注意 ご注意ください。

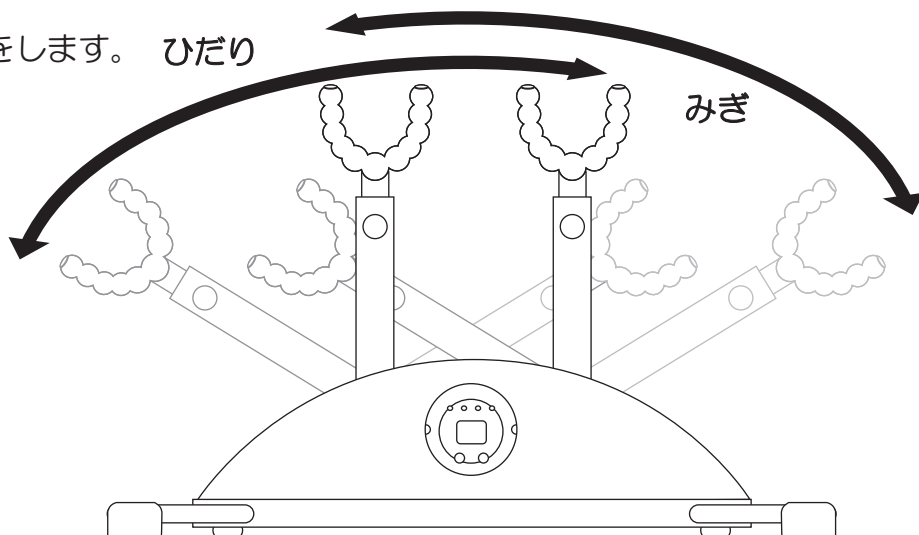
開脚運動

両サイドに「開いて」「閉じる」。
片足ずつ数セット行う
シングル運動も効果的です。



メトロノーム運動

「右」「左」に振り子運動をします。 ひだり



トレーニングアドバイス

運動の進め方

運動はいきなりはじめず、まず準備運動（ストレッチ・P.9参照）を行いすぐに全速力で行わず、最初の3分～5分はゆっくりと運動し、目標のペースで1日15分程度で良いので体調に合わせ、無理のない範囲で行いましょう。また、運動の終わりは急激に停止せず、最後の3分から5分をかけて徐々に速度（ペース）を落としていきます。運動後には整理運動（ストレッチ・P.9参照）を行うよう心がけてください。

運動を効果的に

毎日の運動を効果的にするために、基礎代謝を高める働きがある軽い筋力トレーニングを取り入れることをおすすめします。筋力トレーニングは日常生活においてあまり使われていない筋肉を鍛えます。しかし、鍛えるといっても全力ですする必要はありません。腕立て伏せ、腹筋、腕屈伸（ダンベルなど）を毎回、運動後に20回づつ取り入れましょう。しかし、筋肉痛になったり苦痛を感じる場合は回数を減らすようにしましょう。

STOP



運動中急激に心拍数が上がったたり、息苦しさを感じた場合、また体の各所に痛みを感じた場合は、すみやかに運動を中止し、場合によっては医師の診断を受けて下さい。

アフターサービスについて

アフターサービスは、お買い求めの販売店を經由してお申込みいただくか、もしくは弊社へ直接お申込みください。弊社へご依頼いただく場合は必ず「販売店」と「お買い求め日」をお知らせください。販売店がわからない場合のアフターサービスはお受けできないことがございます、予めご了承願います。

1. 初期不良

お買い上げいただいた直後の不良（初期不良）に関しては不良箇所をご確認ください。

まず、ご連絡いただく前に12ページの「故障かな？と思ったら」をよくお読み下さい。症状が解消されない場合、電話等でお問い合わせください。宅配便などを利用して対応させていただきます。

※訪問サービスはさせていただきます。

2. 修理依頼

まずは保証書をご確認ください。保証期間内であれば原則、無償で修理させていただきます。製品は厳密な品質管理および検査を経てお届けしたのですが、お買い上げ日から保証期間内に正常な使用において故障が発生した場合は、無償で修理を行います。但し、安全上及び使用上の注意を無視しての故障、あるいは規格外の改造をしたものは、その限りではありません。また、保証期間内であっても修理箇所によっては一部該当しない場合があります。

保証期間が過ぎたものについては、有償で修理を承ります。修理依頼箇所をご確認いただいた上、ご依頼ください。

〈有償の場合〉修理費用として技術料+部品代+送料（宅配便利用）が必要です。

※訪問サービスはさせていただきます。

3. 補修用性能部品（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。）の保有期間は、製造打ち切り後5年間とさせていただきますが、場合によってはその限りではございません。

故障かな?と思ったら

症状	確認事項
・メーターを取り外せない。	・左右にある凹みを利用して、手前に引き出すように取り外してください。
・メーターの液晶画面に表示がでない。	・電池の「+」、「-」に間違いはないですか? ケース内の端子にしっかり接触していますか? 一度電池を取り外し、もう一度確認しながらセットしてください。
・メーターの数値が「0」のままカウントしない。	・本体からのセンサーのジャックがメーターのコネクターに差し込まれていますか? 一度抜いて再度差し込んでください。
・固定ピンが取り付けできない。	・足のセバーと足のセバーフレームの穴を合わせて、固定ピンを差し込んでください。

お客様お問い合わせ番号

お客様がお問い合わせの際にうかがいますので、下記にお買い求め日、お買い求め先をお客様でご記入下さい。

商品名：開脚股関節運動器

『クラブエクサー』Crabexer

品番：MKM-7001

お買い求め日： 年 月 日

お買い求め先：

株式会社 日章貿易

 0745-43-1668

受付時間：10時～12時 / 13時～16時
平日のみ〈月～金〉

 メールでのお問い合わせ先：
support@nissho-trading.com

*お名前、連絡先、商品名、お問い合わせ内容を詳しくご連絡ください。

保証書

(ご注意) お客様の購入日を確認するために購入時のレシート、購入明細、運送便控え等を同時に保管ください。確認出来ない場合は保証期間内で有っても保証外になる事がございます。

商品番号		保証期間	
『クラブエクサー』Crabexer MKM-7001		お買い上げ日から1年 *ただし消耗品を除く	
お買い上げ日	年	月	日
お客様	お名前	販売店 住所・氏名 電話	
	ご住所		
	電話		

本書は、本書記載内容で無料修理を行うことをお約束するものです。お買い上げの日から左記期間中、故障が発生した場合は本書をご呈示の上、お買い上げ販売店に修理をご依頼下さい。無償・有償を問わず訪問サービスは一切させていただいておりません。

無料修理規定

- 取扱説明書、本体ラベル等の注意書に従った正常な使用状態で故障した場合には、お買い上げ販売店(修理申込先)が無料修理致します。
- 保証期間中に故障して無料修理を受ける場合は、商品と本書をご持参ご提示の上お買い上げの販売店(修理申込先)に依頼してください。
- ご転居の場合は事前にお買い上げ販売店にご相談下さい。
- ご贈答品等で本保証書に記入してあるお買い上げ販売店に修理がご依頼できない場合は、下記にご連絡下さい。
- 保証期間内でも次の場合には有料修理になります。
 - (イ) 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
 - (ロ) お買い上げ後取付場所の移動、落下等による故障および損傷
 - (ハ) 火災、地震、水害、落雷、その他天災地変、公害や異常電圧による故障及び損傷
- (ニ) 一般家庭用以外(例えば、業務用の長時間使用、車輛、船舶への搭載)に使用された場合の故障と損傷
- (ホ) 本書の提示がない場合
- (ヘ) 本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店の記入がない場合、或いは字句を書き替えられた場合
6. 本書は日本国内においてのみ有効です。
This warranty is valid only in Japan.
7. 本書は再発行しませんので紛失しないよう大切に保管してください。
※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お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理等についてご不明な場合は、お買い上げの販売店にお問い合わせ下さい。

製造輸入元：株式会社 日章貿易 奈良県磯城郡三宅町屏風17-73