

【取扱説明書】



この度は、レストリハビリ【アブダクション / アダクション】をお買い上げ頂きまして、誠にありがとうございました。

この取扱説明書は、ご使用前に必ずお読み頂き、正しくご使用頂きますようお願いいたします。

- この取扱説明書はお読みになった後も、大切に保管して下さい。
- 製品を他の人へ譲渡される場合は、この取扱説明書を一緒にお渡し下さい。
- ご不明な点がございましたら、お買い上げの販売店または弊社まで、お問合せください。

## もくじ

安全にご使用いただくために	②～④
主要部分の名称	⑤
用途及び商品の特徴	⑥
開閉脚部の調整について	⑦
セーフティアーム調整について	⑧
リハカウンターの使い方	⑨
アルミストッパーの調整方法	⑩
ウェイトの設定について	⑪～⑫
基本的な運動方法	⑬～⑭
商品の仕様	⑮
基本寸法	⑯
保証とアフターサービス	⑰
メモ	⑱
保証書・無料修理規定	別紙



## 安全にご使用いただくために

### ■安全上の注意事項

ここで提示する注意事項は製品を安全に正しくお使い頂き、  
使用者はもちろん、他の人にも起り得る危険及び損害を事前に  
防止する為のものです。

また、注意事項は危険及び損害の大きさや切迫感の程度を明示するために、  
誤ったご使用によって起り得る内容を「警告」と「注意」に区分してあります。

### ■絵表示の例



**警告** 取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重症を負う  
危険が予想される事を表示しています。



**注意** 取り扱いを誤った場合、使用者が傷害を負ったり、  
または物的損害が発生する危険が予想される事を表示しています。



**分解禁止行為を表示しています。**



**必ずお守り頂く事の表示です。**



**一般的な禁止行為を表示しています。**

## 安全にご使用いただくために



### 警告



### 必ずお守りください。

- 医者の治療を受けている方、または下記の項目に該当する方は必ず担当医に相談してから使用して下さい。
  - (1) 心臓病、高血圧患者など、心臓機能に障害がある方
  - (2) 呼吸器に障害がある方
  - (3) 変形性関節炎、リュウマチの疾患がある方
  - (4) 安静を必要とする方
  - (5) 上記以外にも健康に異常を感じる方上記事項を守って頂かない場合、事故や身体に異常を起こす危険があります。
- 運動中、身体に異常（立ちくらみ、冷や汗、吐き気、脈拍の乱れ、寒気など）を感じたら、すぐに運動を中止して下さい。健康に害を及ぼす恐れがあります。
- 床が平たく、固い所に置いて御使用下さい。



### 分解禁止

- 製品を分解したり、改造をしないで下さい。  
異常作動を起こし事故の恐れがあります。  
修理が必要な時には、弊社フリーダイヤルに御連絡下さい。

## 安全にご使用いただくために



### **必ずお守りください。**

- 運動に適切な服装とシューズを必ず着用しご使用下さい。怪我をする事があります。

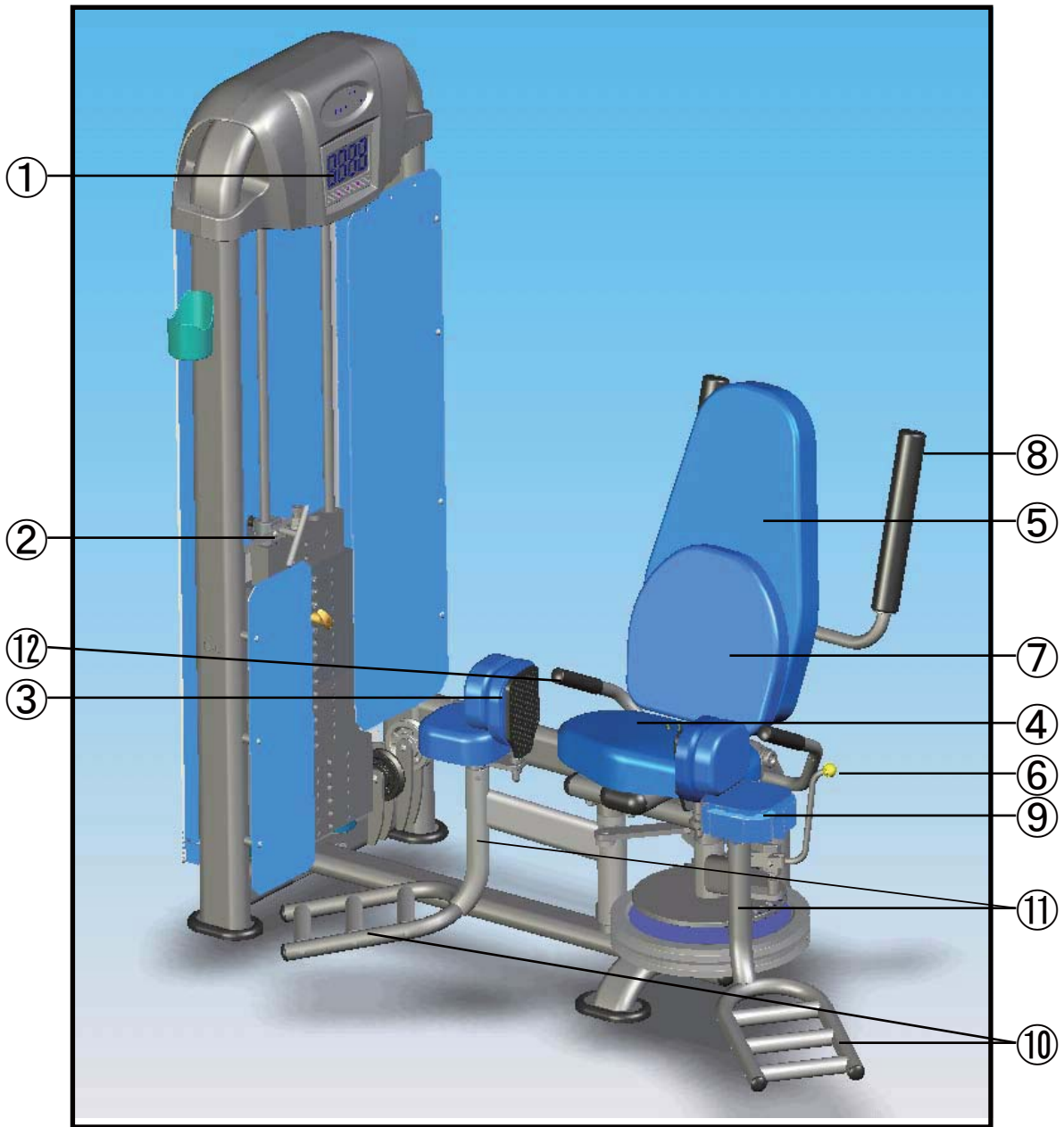
### **禁止**

- 普段運動をしない方はいきなり過激な運動をしないで下さい。  
健康に害を及ぼす危険があります。
- 薬等により、感覚が鈍くなっている時にはご使用をおやめ下さい。  
事故に繋がる恐れがあります。
- 室外でのご使用はおやめ下さい。製品寿命短縮の原因になります。
- 製品にある溝や穴に異物を入れないで下さい。故障の原因になります。

## ■運動の前後の注意事項

- 運動をする前にはいつもボルトとナットの締め具合を確認し、  
割れていたり外れている所が無いか確認してからご使用下さい。

## 主要部分の名称



- |              |              |
|--------------|--------------|
| ①リハ・カウンター    | ⑦背補助パッド      |
| ②アルミストッパー    | ⑧セーフティーアーム   |
| ③腿当てパッド(太腿部) | ⑨脚受けパッド(太腿部) |
| ④座面シート       | ⑩足載せ部        |
| ⑤背もたれシート     | ⑪開閉脚フレーム部    |
| ⑥開閉脚部調整レバー   | ⑫ハンドルグリップ    |

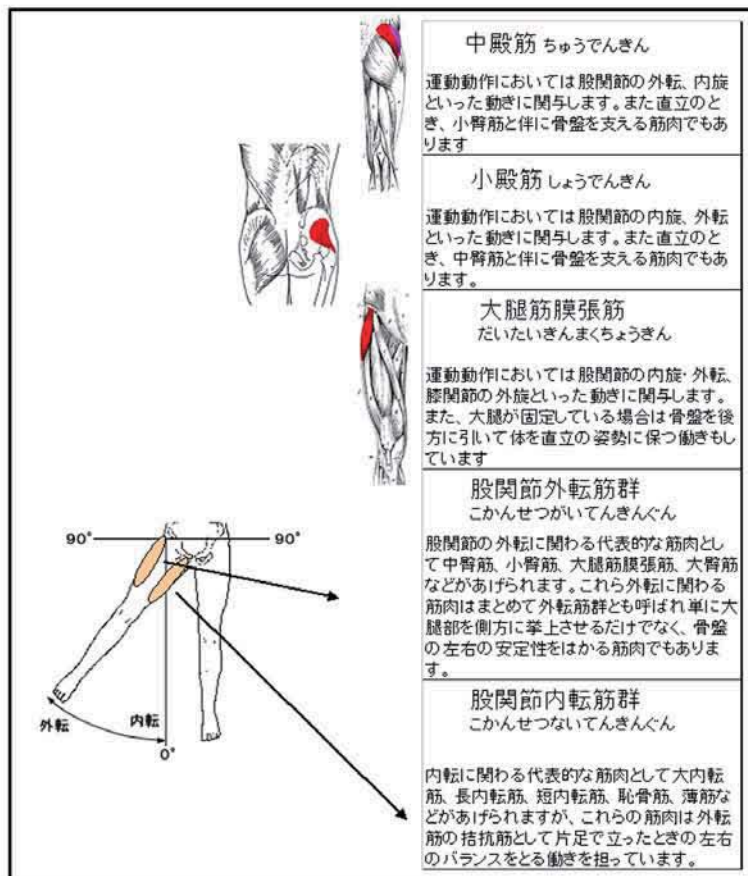
## 用途及び商品の特徴

### ● 用途

- ・本製品は、ヒップ(股関節)のアブダクション(外転=開く運動)、アダクション(内転=閉じる運動)の2種類の異なったトレーニングを1台で行うことができます。
- ・中殿筋・小殿筋・大腿筋膜張筋・股関節外転筋群・股関節内転筋群のトレーニングを行う為のものです。

### ● 特徴

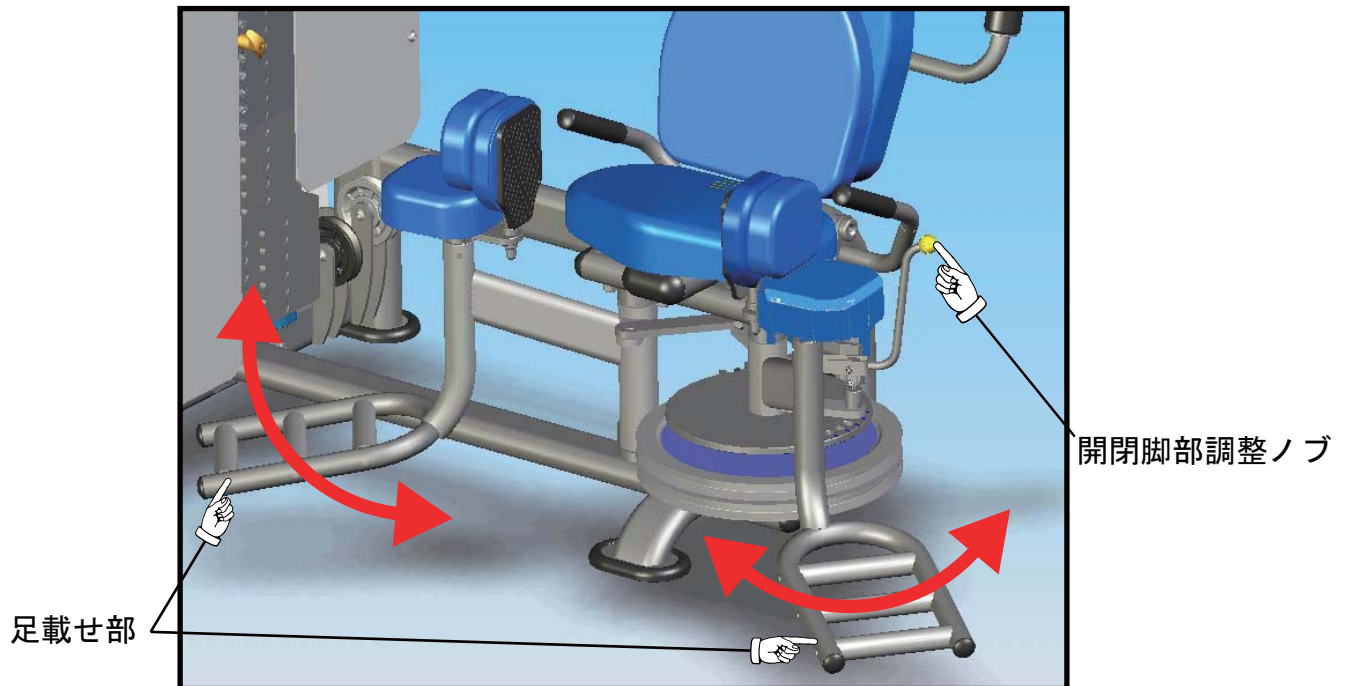
- ・腿当てパッド・脚受けパッドを回転することで、機器から降りることなく、アブダクション⇄アダクション運動の切り替えを行う事ができます。
- ・身長に応じて、背補助パッドを使用することで理想的なポジションで運動することができます。
- ・セーフティアームを搭載しておりますので、運動中の座面シートからの転倒を予防します。
- ・乗り降りし易いように、足元に十分なスペースを確保しております。また、座面シートの高さは、高齢者の方でも乗り降りし易い高さですので、安心してご利用できます。
- ・運動の可動範囲を決める為のアルミストッパーが付いております。
- ・リハカウンターが付いておりますので、適正運動回数を表示し、過度運動を予防します。



## 開閉脚部の調整について

開閉脚部は、7段階に調整できます。

- ①足載せ部を手で支えて、もう一方の手で開閉脚部調整ノブを上方に引っ張って、固定を解除します。
- ②ノブを上方に引っ張った状態で、足載せ部を開き(閉じ)調整します。
- ③固定したい位置でノブを戻し調整穴へ入れ固定します。この時、開閉脚部がしっかり固定されていることを確認してください。



### ⚠ 注意

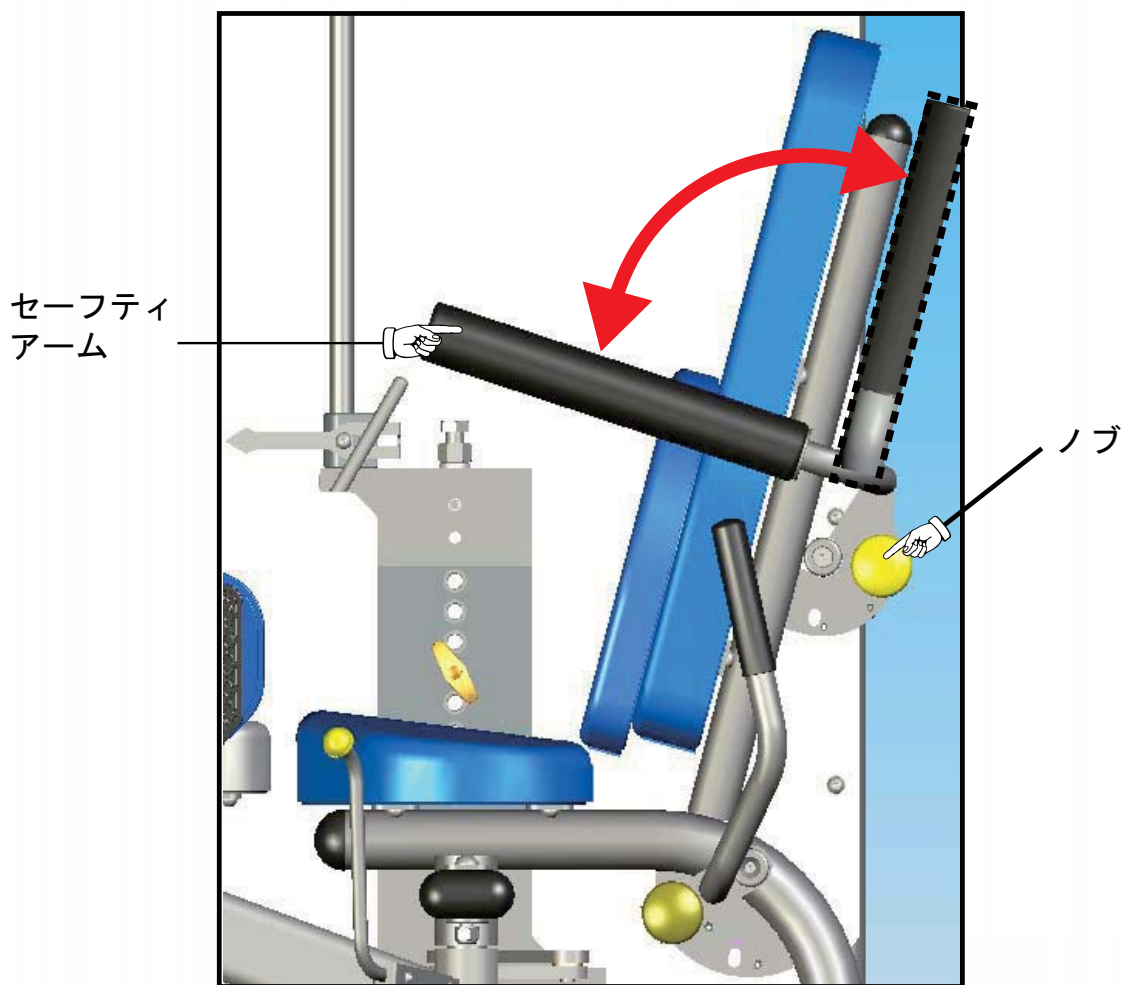
1. 開閉脚部の調整は、必ず足載せ部分を持って行ってください。開閉脚部分を持たずに開閉脚部調整ノブを操作すると、開閉脚部が動き思わぬケガをする可能性があります。
2. 開閉脚部調整の際は、足載せ部と開閉脚部調整ノブ以外には触らないでください。開閉脚部に挟まれてケガをする恐れがあります。
3. 開閉脚部調整ノブのピンが調整穴にきちんと入っていて、開閉脚部が確実に固定されている事を確認してから、機器を使用してください。しっかり固定されていない状態で運動を行うと、開閉脚部が負荷で動きケガをする可能性があります。
4. 開閉脚部を閉じる際には、間に手等を持ってこないで下さい。閉じる際に挟まれケガをする可能性があります。



## セーフティアームの調整方法について

セーフティアームの位置を調整することができます。

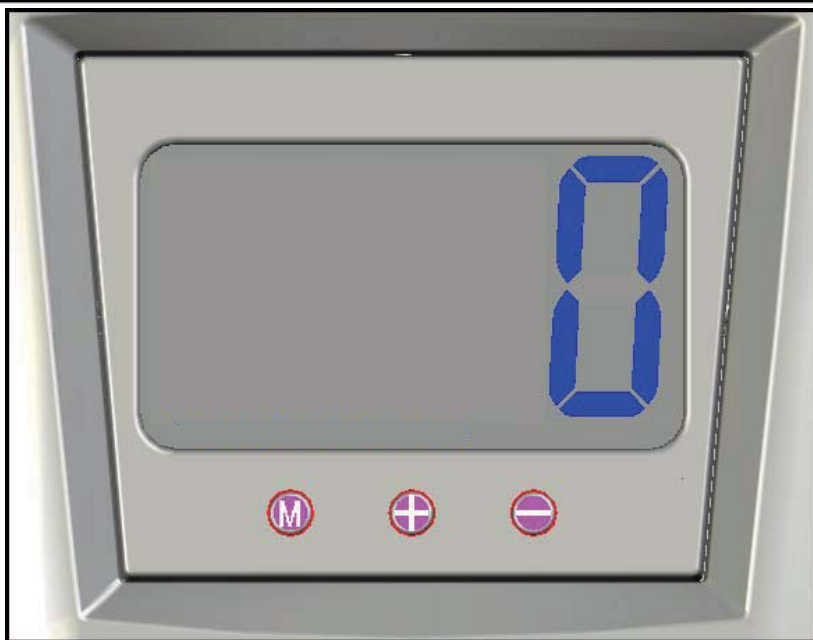
- ①ノブを引っ張った状態でセーフティアームを設定したい位置でノブを離し固定してください。この時、セーフティアームがしっかり固定されている事を必ず確認してください。



### ⚠ 注意

- ①運動を行う前に必ず、セーフティアームが固定されている事を確認してから運動を行ってください。セーフティアームが固定されていない状態で運動を行うと、思わぬ事故につながる可能性があります。

## リハ・カウンター使い方



### 画面表示の説明

- 運動回数の表示  
運動回数を0からカウントして最大9999回まで表示可能です。
- 運動回数のカウントダウン表示  
設定した回数からカウントダウンして表示します。

### 運動回数のカウントアップ設定方法

- M**ボタンを押し、画面表示を0にします。
- 運動を開始すると、数字がカウントアップしていきます。
- 運動回数をリセットする場合は、**M**ボタンを1回押すと、表示が0になります。

### 運動回数のカウントダウン設定方法

- M**ボタンを押し、表示を10にします。
- +**ボタンを押すと数字が上がっていき、また**-**ボタンを押すと数字が下がりますので、目標回数を設定してください。
- 運動回数をリセットする場合は、**M**ボタンを1回押すと、表示が0になります。

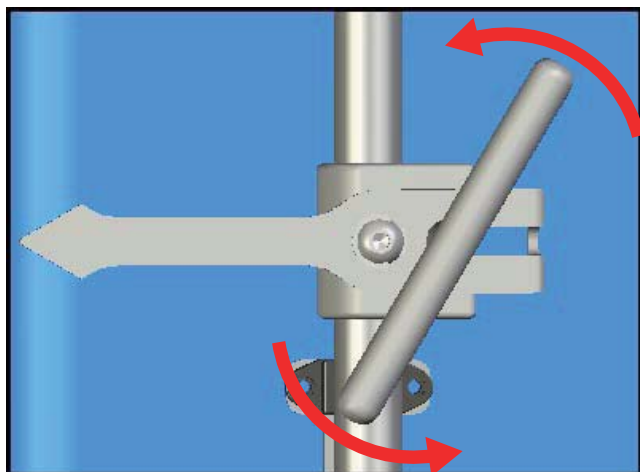
### 累積運動回数表示方法

- まず**M**ボタンを押し、表示を0にします。
- 次に、**+**ボタンと**-**ボタンを同時に押すと、2桁の数字が表示されます、この数字が万単位の表示です。(例:02⇒2万回)
- 続けて、**+**ボタンと**-**ボタンを同時に押すと、4桁の数字が表示されます、この数字が千単位の表示です。(例:0379⇒379回) この時、20379回が累積回数です。
- M**ボタンを2回押せば、通常モードに戻ります。

## アルミストッパーの調整方法

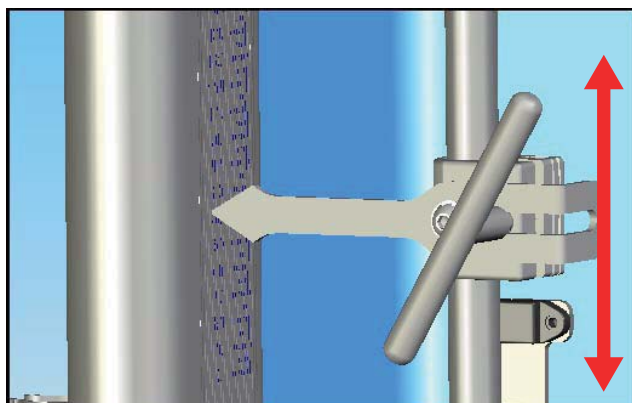
●運動の可動範囲を決める為、アルミストッパーの位置を調節します。

①アルミストッパーのノブを緩めます。

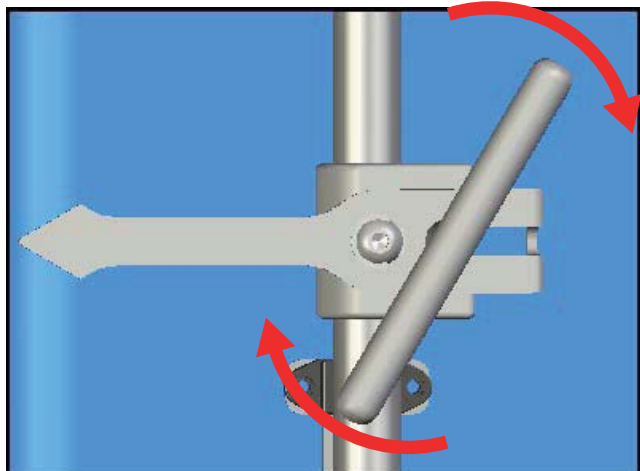


②アルミストッパーを上下に移動し、矢印を任意の目盛り位置に合わせます。

(使用者の適切な運動範囲に合わせて)



③アルミストッパーノブを締めて固定します。(※この時、締め過ぎに注意してください)



## ウェイトの設定について

本製品では、使用者の運動レベルに応じて、ウェイト設定を行うことができます。

### ウェイト

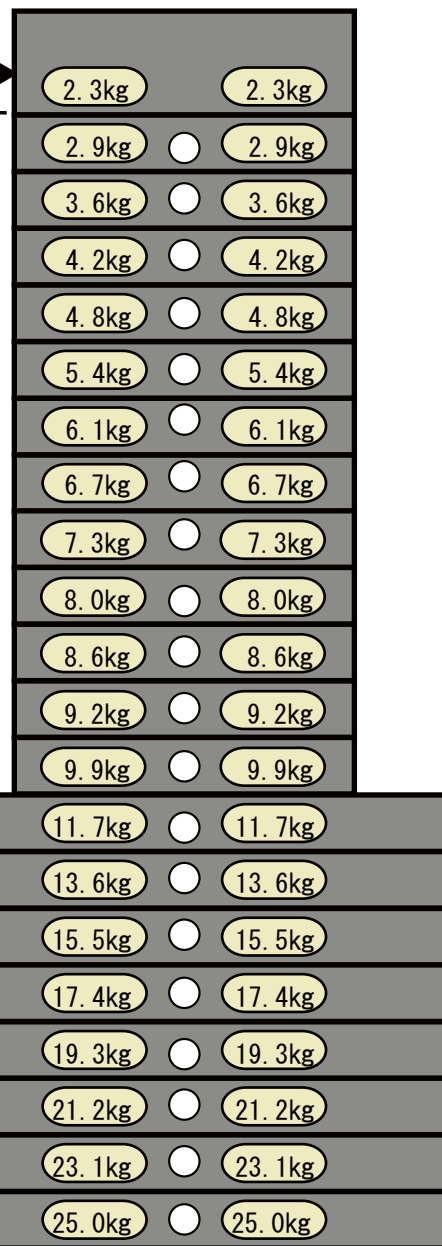
- ・下記のウェイトを装備しています。
  - ・右図のウェイトに設定できます。
- ※ウェイト表示は、実負荷表示です。

3 kg . . . 1枚 (トップウェイト)  
1 kg . . . 12枚  
3 kg . . . 8枚

トップウェイト →

1 kg  
ウェイト

3 kg  
ウェイト



アブダクション運動時      アダクション運動時

### ※ウェイト設定方法

- ①ウェイトが全て一番下に下りているか確認して下さい。
- ②ウェイト固定ピンを抜き取ります。
- ③設定したいウェイトを選択します。
- ④ウェイト中央の穴にウェイト固定ピンを差し込みます。
- ⑤ウェイト固定ピンを完全に奥まで差し込みます。
- ⑥運動開始の際にウェイトが確実に持ち上がっていることを確認して下さい。

## ウエイトの設定について



1. ウェイト固定ピンを操作する際は、必ずウェイトが一番下にある事を確認してください。ウェイトが上がった状態でピンを操作すると、ウェイトが落下して思わぬ事故の可能性があります。
2. ウェイト重量を調整するたびに、ウェイト固定ピンが奥まで挿し込まれている事を必ず確認してください。差込が不十分な場合、運動中にストッパーが抜けて、ウェイトが落下したり、急激に抵抗が変化し、思わぬ事故の可能性があります。
3. 運動中は絶対にウェイト固定ピンに触らないで下さい。運動中にピンが抜けると、ウェイトが落下し思わぬ事故の可能性があります。

### 確認

本製品を使い終わった後、ウェイト固定ピンを一番下のウェイトに差し込んでおくと、アームの動きを抑えることができます。

## 基本的な運動方法

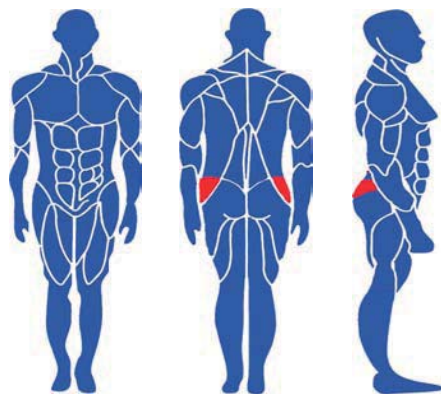
アブダクション/アダクションによる基本的な運動方法についての説明

その他応用的な運動方法については、専門の医師や指導員の指示に従ってください。

- アブダクション動作による関節の動きは、股関節外転です。  
それにより中殿筋のトレーニングを行うことができます。

■関節の動き  
股関節外転

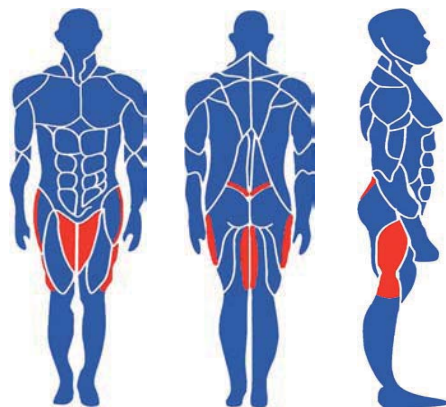
■使用する筋肉  
中殿筋



- アダクション動作による関節の動きは、股関節内転です。  
それにより大内転筋・長内転筋のトレーニングを行うことができます。

■関節の動き  
股関節内転

■使用する筋肉  
大内転筋  
長内転筋



### ⚠ 注意

1. 可動部の固定は確実に行ってください。不完全なままで運動すると、可動部が急に動いて、思わぬ事故の恐れがあります。
2. 足載せ部以外の部分には足を載せないでください。  
運動中滑る恐れがあり、危険です。
3. 無理な姿勢での運動は行わないで下さい。  
運動の効果がないだけでなく、ケガの原因となります。

## 基本的な運動方法

### アブダクション運動の場合

- ①足載せ部の開脚角度を調整し、適切な運動範囲を設定します。
- ②適切なウェイト重量に設定します。
- ③ハンドルグリップを握ります。
- ④両足をゆっくりと開きます。
- ⑤脚を開き、ウェイトがアルミストッパーに当たったら、ゆっくりと脚を元の位置へ戻していき、静かにウェイトを下のウェイトに付けます。
- ⑥ ④～⑤の動作を繰り返します。

### アダクション運動の場合

- ①足載せ部の開脚角度を調整し、適切な運動範囲を設定します。
- ②適切なウェイト重量に設定します。
- ③ハンドルグリップを握ります。
- ④両足をゆっくりと閉じます。
- ⑤脚を閉じ、ウェイトがアルミストッパーに当たったら、ゆっくりと脚を元の位置へ戻していき、静かにウェイトを下のウェイトに付けます。
- ⑥ ④～⑤の動作を繰り返します。

#### 確認

1. 適切なウェイト重量、運動範囲、及び運動回数等については、専門の医師や指導員の指示に従ってください。
2. 運動の際は上体が傾かない様に注意して下さい。  
又、肩に力の入れ過ぎ、又は、グリップを強く握り過ぎ等により、お尻が浮かない様に注意して下さい。
3. 運動の際は反動を付けて力を入れないで下さい。  
効果的な運動が出来なくなります。

## 商品の仕様

品番	PRR-AB002	
品名	アブダクション/アダクション	
外形寸法 W×D×H(mm)	960×1350×1590	
総重量(kg)	215.0	
材質	フレーム	スチール製 粉体焼付け塗装
	プーリー	プラスチック製
	ウェイト	1kg:アルミ製 3kg:スチール製
	カバー(青)	アクリル樹脂
	カバー(グレー)	ABS樹脂
	各シート	PVC
ウェイト枚数	1kg	12枚
	3kg	8枚
	6kg	0枚
原産国	中国	
表示者	(株)プラッツ フリーダイヤル:0120-77-3433	



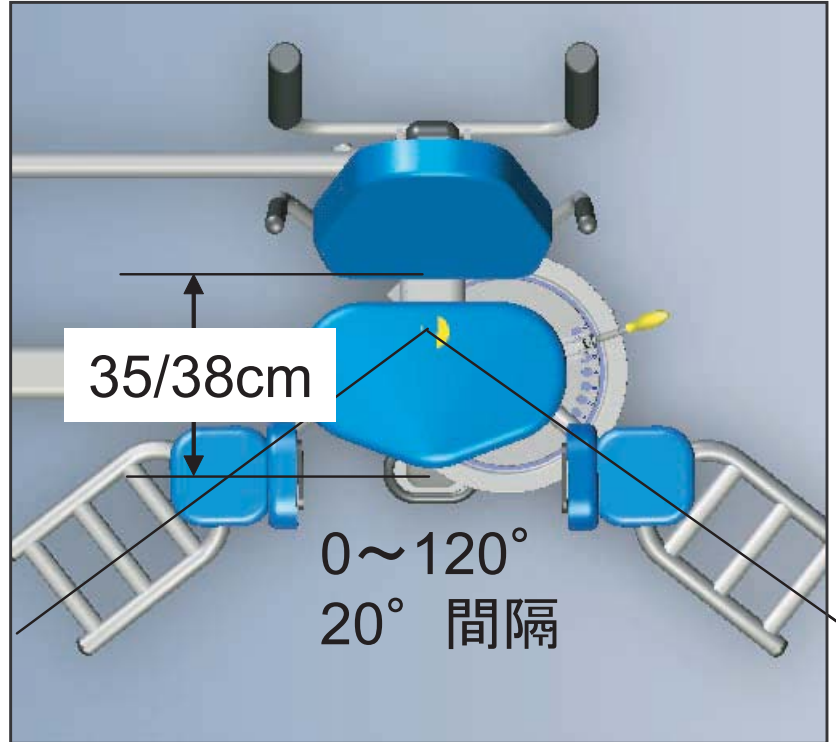


# 基本寸法

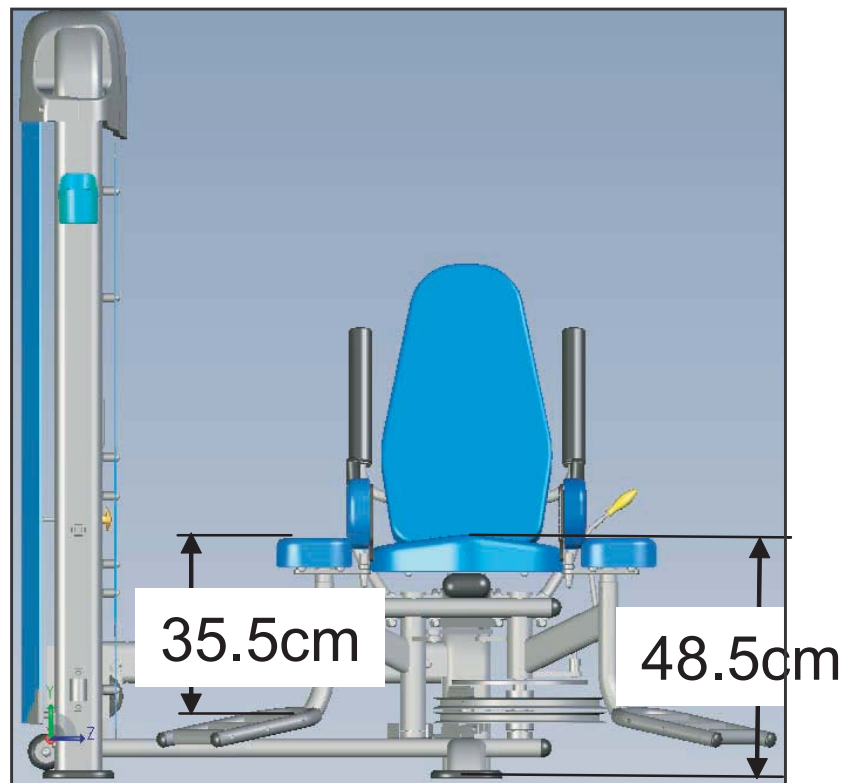
## AB002基本寸法



運動/角度調整バー



セーフティアーム











## 保証書

商品名	アブダクション・アダクション	
型式	PRR-AB002	
製造番号		
保証期間	お買い上げ日より1年間	
★お買い上げ日	年	月 日
★お客様	ご住所	
	お名前	
	電話番号	

本書は、本書記載内容（裏面をご覧ください）で無料修理を行なうことをお約束するものです。保障期間中に故障が発生した場合には、弊社までご連絡ください。

※★印欄に記入のない場合は無効となりますので必ず記入の有無をご確認ください。

※本書は再発行いたしませんので大切に保管してください。

★販売店	住所・会社名（または店名）
------	---------------

株式会社 **プラッツ** 〒816-0921  
福岡県大野城市仲畑2丁目8-28  
TEL : 092-584-3434

## 【無料修理規定】

- 保証期間中に取扱説明書、本製品添付ラベル等の注意書きに従った正常な使用状態で本製品が故障した場合には、弊社所定の方法により、無料で修理をさせていただきます。
- 保証書のお買い上げ日欄に記入が無いものは無効となりますので、お買い上げ時に必ず記入の有無をご確認ください。
- 本保証書は再発行いたしませんので、大切に保管ください。
- 保証期間内に故障して、修理を依頼される場合には、お買い上げいただいた販売店にご依頼ください。  
その際には、必ず保証書をご提示いただきますようお願いいたします。
- 弊社からの出張修理の場合には、別途費用（旅費、技術料）をご負担いただきます。
- 保証期間中に、保証書をご提示いただきましても、次の場合は有料修理となります。
  - 修理ご依頼の際、本保証書のご提示がいただけない場合。
  - 本保証書の所定事項（お買い上げ日、お名前、ご住所、販売店）が未記入の場合、又は字句が書き換えられた場合。
  - お買い上げ後の輸送、移動時の落下・衝撃などお取り扱いが不適当な為生じた故障もしくは損傷。
  - 使用上の誤り及び不当な修理、改造による故障及び損傷。
  - 消耗部材のお取り替え。
  - ご使用に伴う傷、汚れ等の経年変化。
  - 火災、地震、水害、落雷その他天災地変、たこ足配線などによる異常電圧による故障及び損傷。
  - 一般家庭用以外に使用された場合の故障及び損傷。
- 本書は日本国内においてのみ有効です。  
This warranty is valid only in Japan.

※この保証書は本書に明示した期間、条件の基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についてご不明な場合は、お買い上げの販売店か弊社までお問い合わせください。