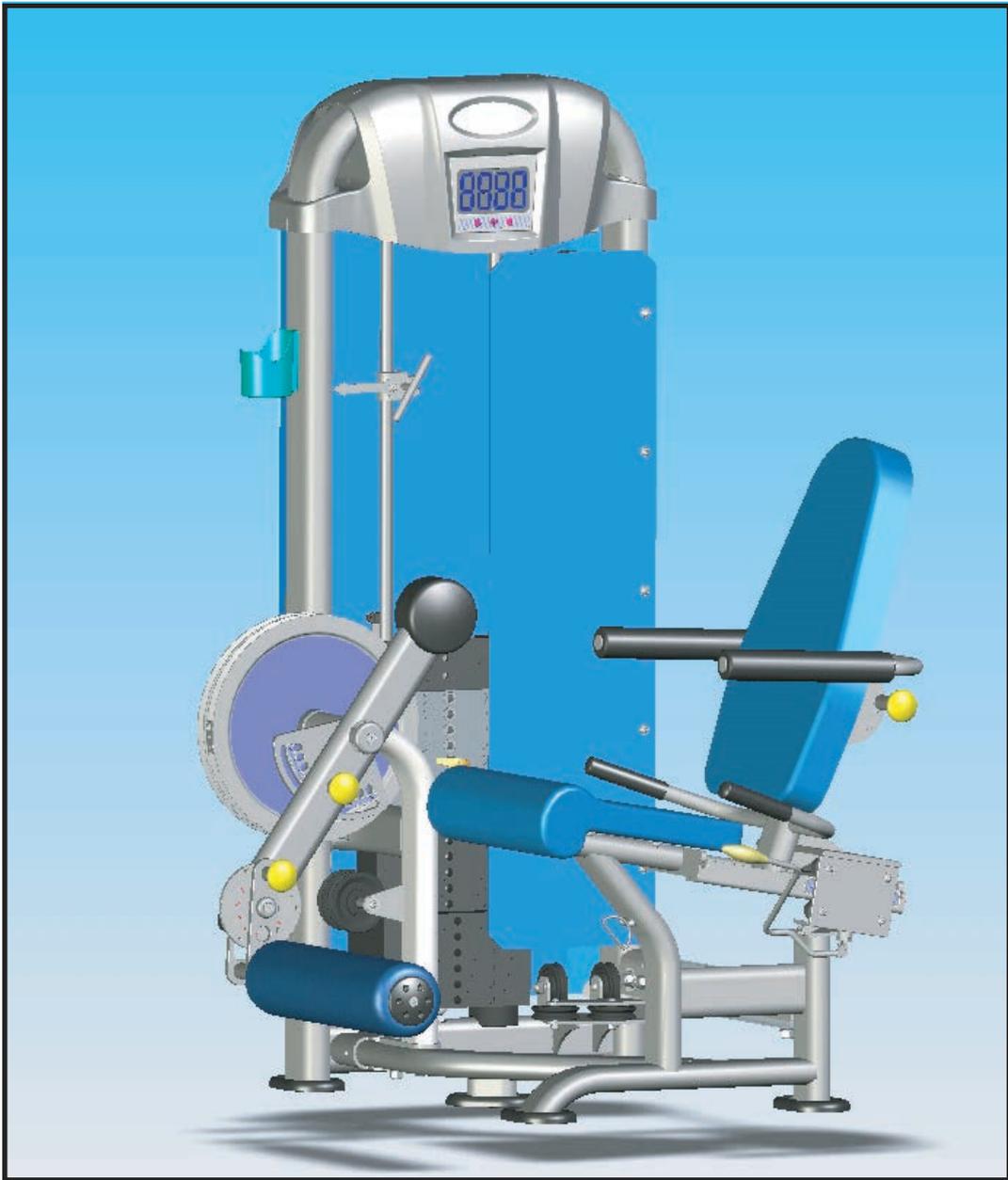


【取扱説明書】



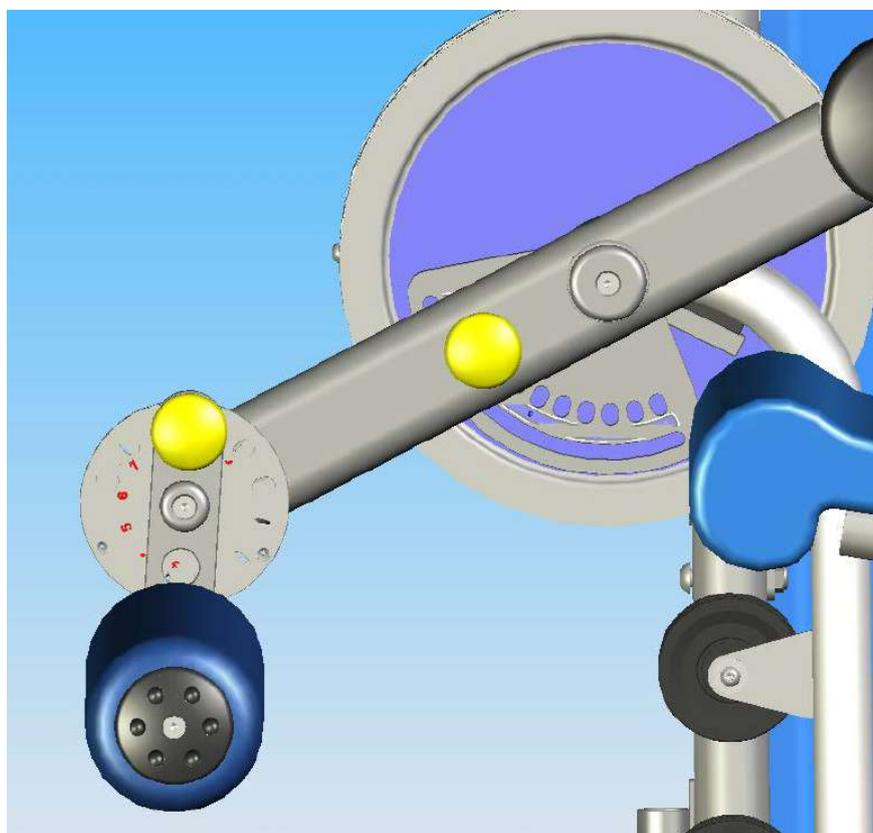
この度は、レストリハビリ【レッグエクステンション / フレクション】をお買い上げ頂きまして、誠にありがとうございました。

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。
- ご不明な点がありましたら、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
背もたれシートスライド調整について	⑦
メインアーム角度調整について	⑧
脚当てパッド位置調整について	⑨
セーフティアームの調整方法について	⑩
リハ・カウンターの使い方	⑪
アルミストッパーの調整方法	⑫
ウェイトの設定について	⑬～⑭
基本的な運動方法	⑮～⑯
基本的な動作	⑰
商品の仕様	⑱
基本稼動領域	⑲
保証とアフターサービス	⑳
メモ	㉑～㉒
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



❗ 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。

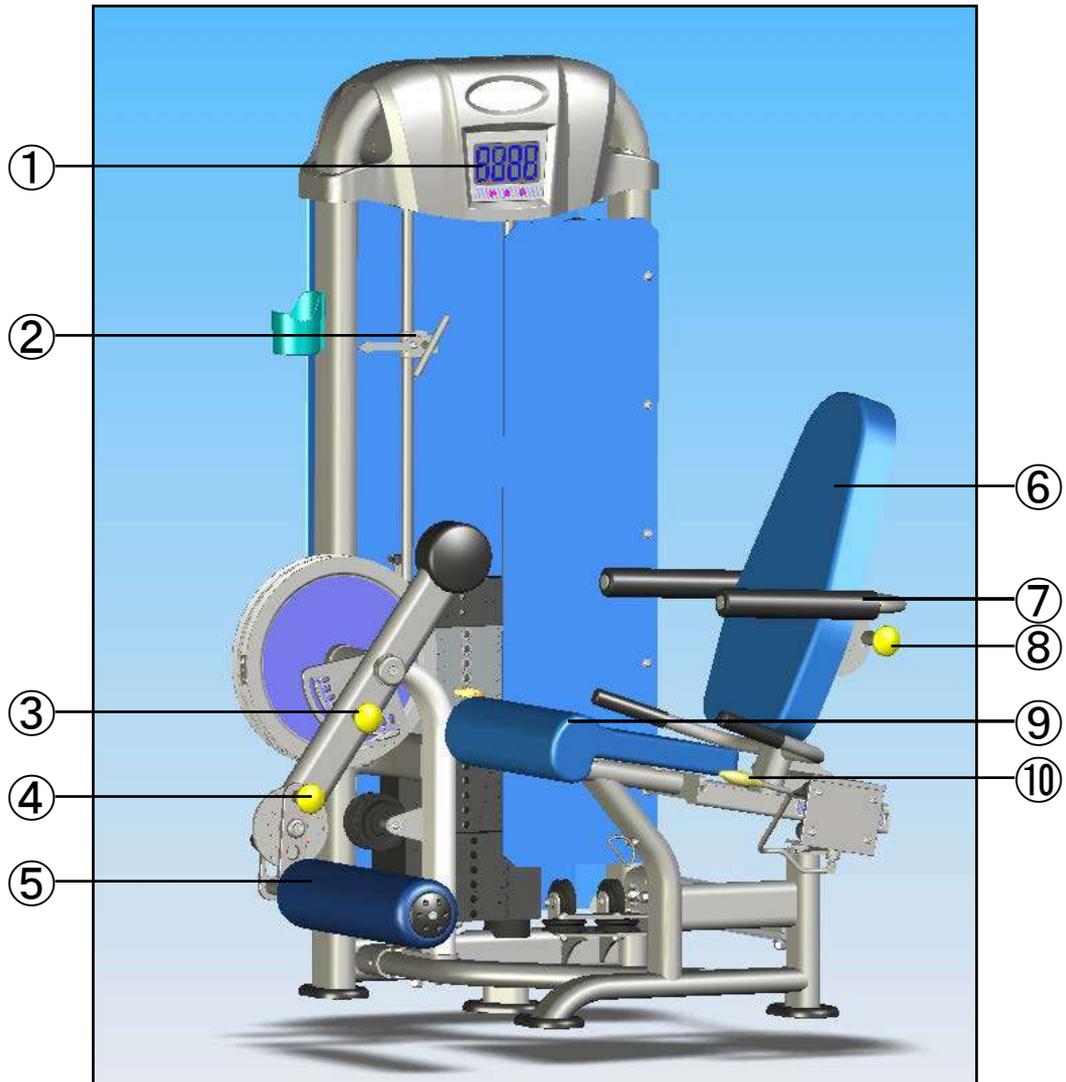
禁止

- 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

②アルミストッパー

③メインアーム角度調整ノブ

④脚当てパッド位置調整ノブ

⑤脚当てパッド

⑥背もたれシート

⑦セーフティアーム

⑧セーフティアーム角度調整ノブ

⑨座面シート

⑩背もたれスライド調整レバー

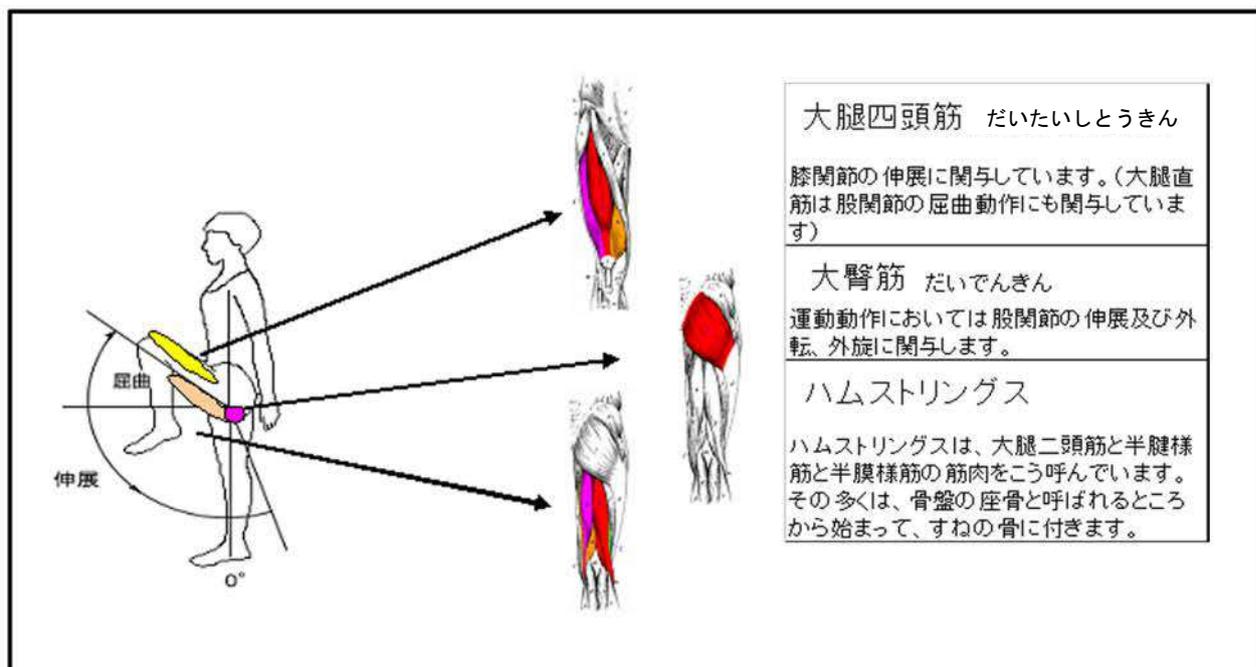
用途及び商品の特徴

● 用途

- ・メインアーム角度を変える事で、脚を下から上へ伸ばす運動＝エクステンション、脚を上から下へ曲げる運動＝フレクションの運動を1台で行う事ができます。
- ・大腿四頭筋、大臀筋、ハムストリングスのトレーニングを行う為のものです。

● 特徴

- ・使用者の体格や運動レベルに応じて、メインアームの角度を調節する事により、理想的なポジションで運動する事ができます。
- ・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。
- ・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ますので、適正運動回数を表示し、過度運動を予防します。

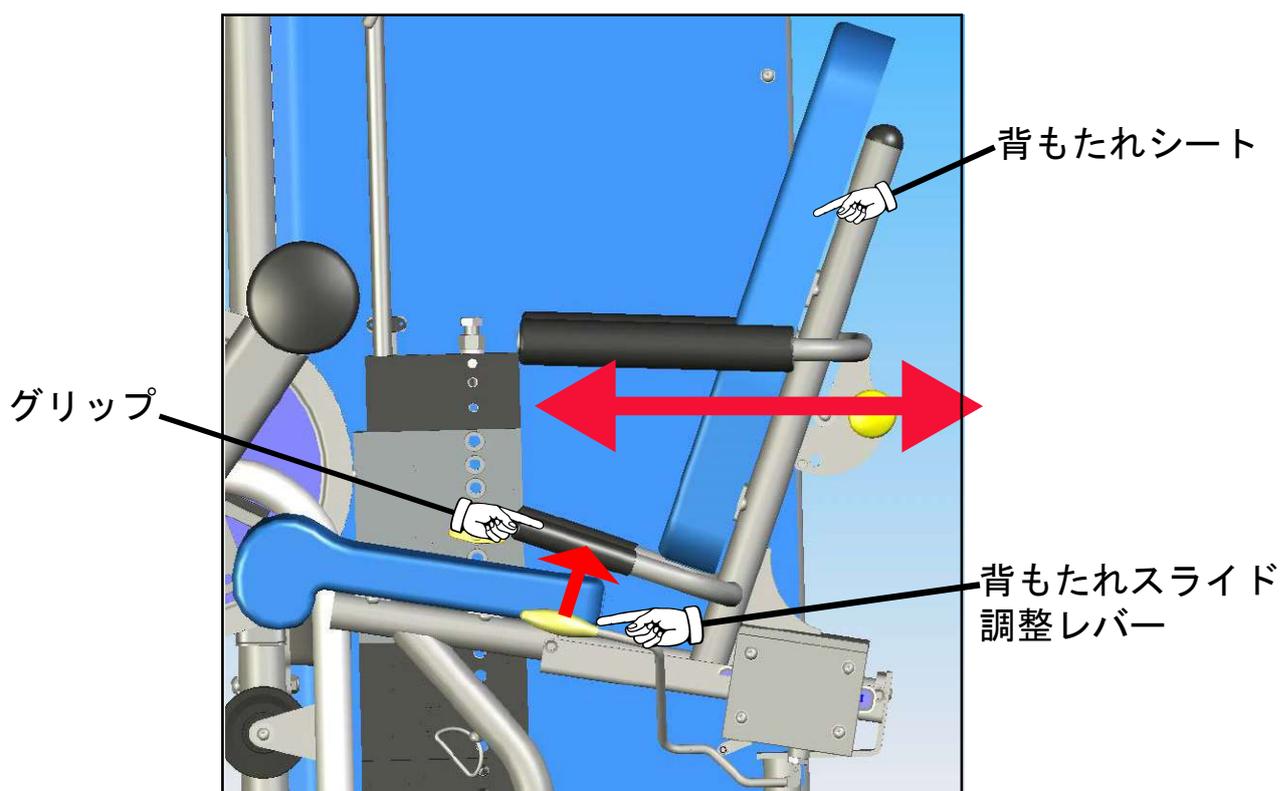


背もたれシートスライド調整について

背もたれは、前後に6段階にスライド調整できます。

- ①背もたれシートを手で支えて、もう一方の手で背もたれスライド調整レバーを引っ張って、背もたれシートをスライドさせちょうど良い位置で固定します。

※グリップ部を握りそのまま指先をスライドレバーに引っ掛け上に引き上げるようにしますとスムーズに調整が行えます。



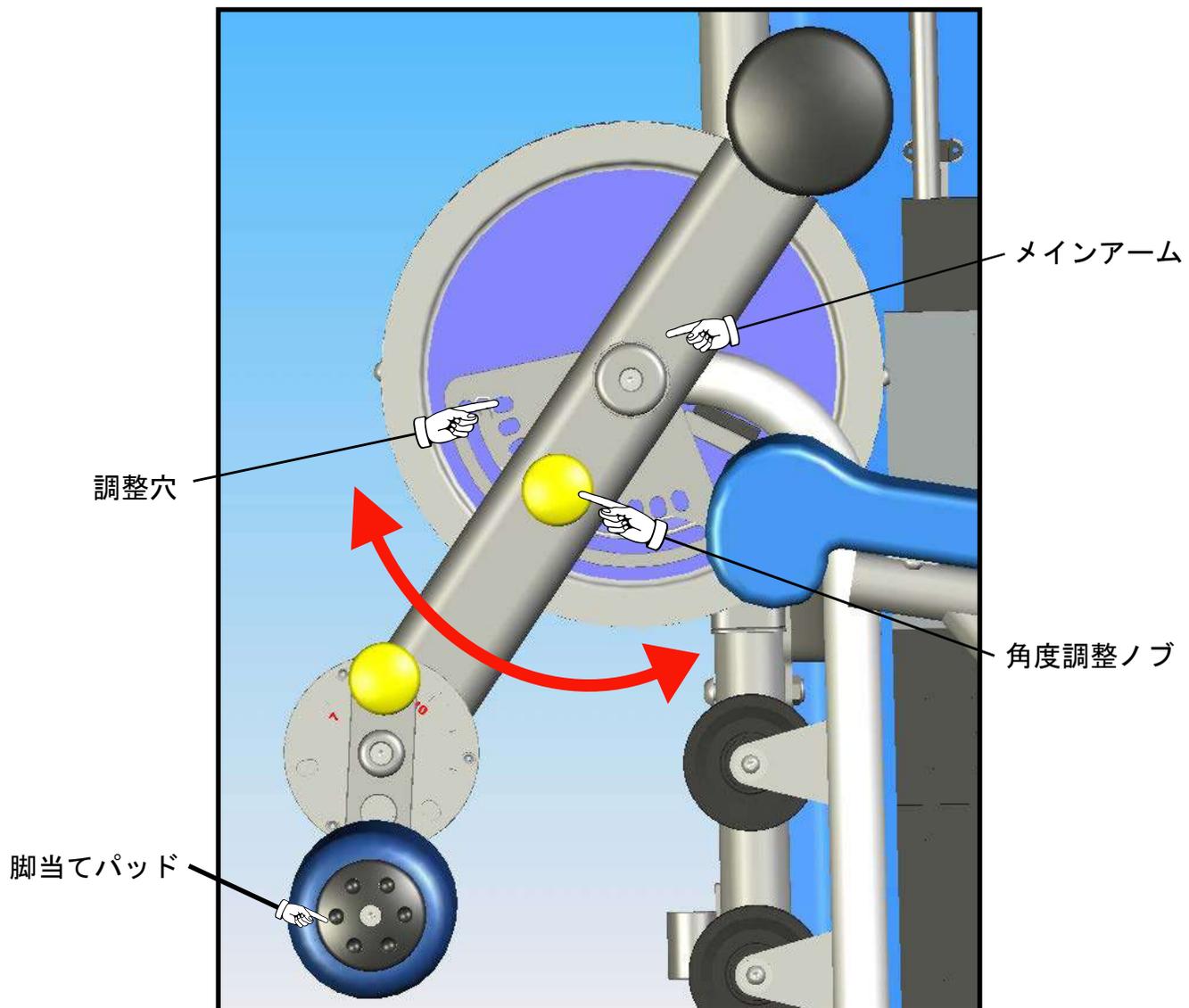
⚠ 注意

1. 背もたれシートスライドの調整は、必ず背もたれ部分を支えながら行ってください。背もたれ部分を支えずにスライド調整レバーを操作すると、背もたれが急に動き思わぬケガをする可能性があります。
2. 背もたれシートスライド調整の際は、背もたれとスライド調整レバー以外には触らないでください。フレームに挟まれてケガをする恐れがあります。
3. 背もたれシート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、背もたれが急に動きケガをする可能性があります。

メインアーム角度調節について

メインアーム角度は、調整ノブにより設定することができます。(11段階調整可能)

- ①脚当てパッドを持ち、もう一方の手で角度調整ノブを引っ張って固定を解除します。
- ②ノブを引っ張った状態で、メインアーム角度を調整します。
- ③固定したい角度でノブのピンを調整穴に入れ固定します。この時メインアームがしっかり固定されている事を確認してください。



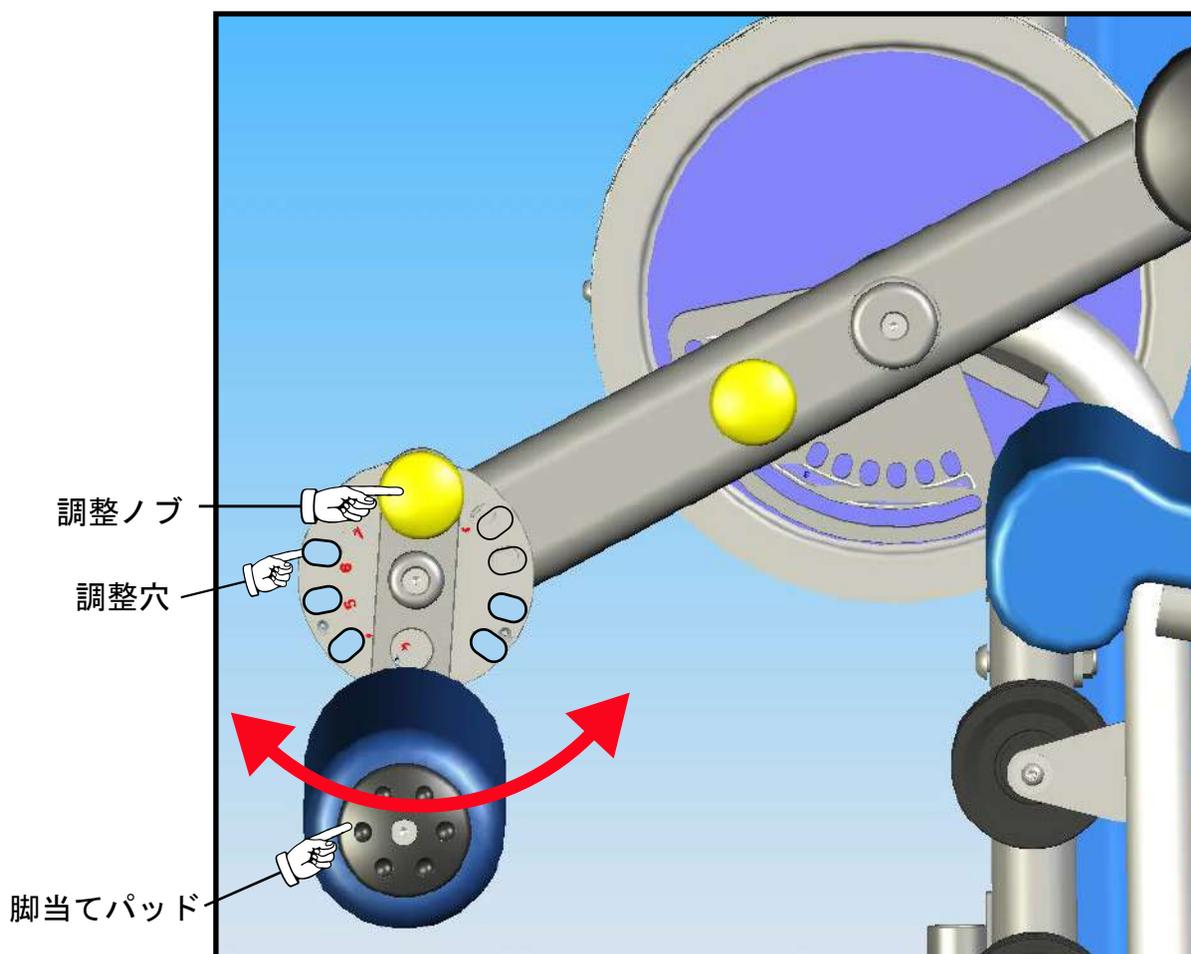
⚠ 注意

1. メインアーム角度の調整は、必ず脚当てパッドを持って支えながら行ってください。脚当てパッドを持たずに操作をすると、メインアーム部が動きケガをする可能性があります。
2. ノブのピンが調整穴にしっかりと入って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。

脚当てパッド位置調節について

運動時の脚当てパッドと脚の当たる位置を調節することができます。(10段階調整可能)

- ①脚当てパッドを手で持ち、もう片方の手で調整ノブを引っ張り固定を解除させます。
- ②移動させたい位置で調整ノブのピンを調整穴へ入れ固定します。この時、脚当てパッドがしっかりと固定されている事を確認してください。



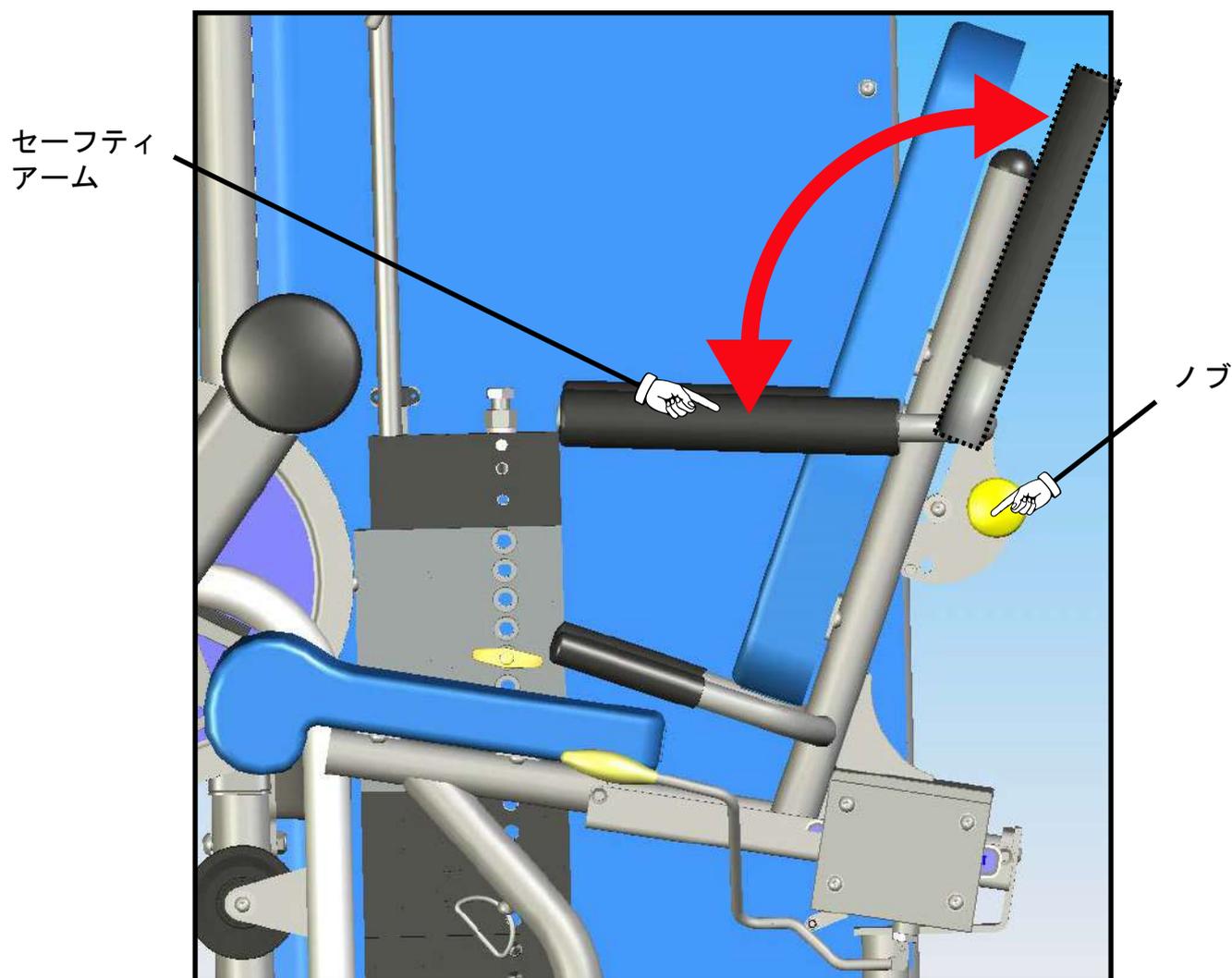
⚠ 注意

1. 脚当てパッドがしっかりと固定されている事を必ず確認してから運動を行ってください。しっかりと固定されていない状態で運動を行うと、かかとと脚当てパッドが動き思わぬケガをする恐れがあります。

セーフティアームの調整方法

セーフティアームの位置を調整することができます。

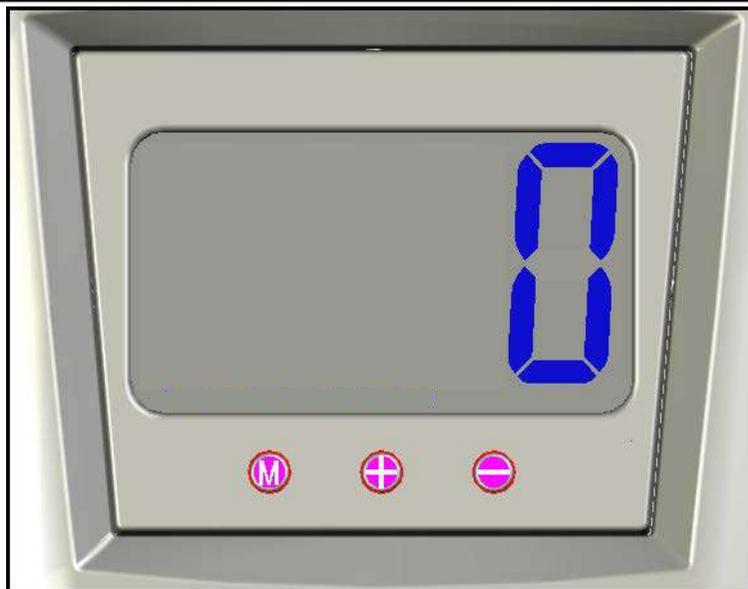
- ①ノブを引っ張った状態でセーフティアームを跳ね上げた位置でノブを離し固定してください。この時、セーフティアームがしっかり固定されている事を必ず確認してください。



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。サポートバー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・カウンターの使い方



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。

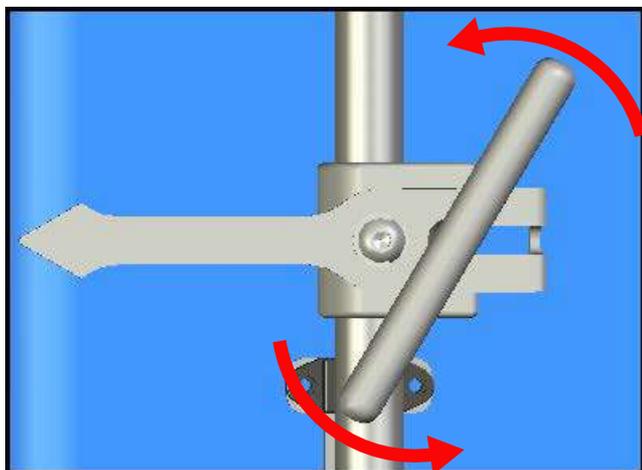
累積運動回数表示方法

- 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

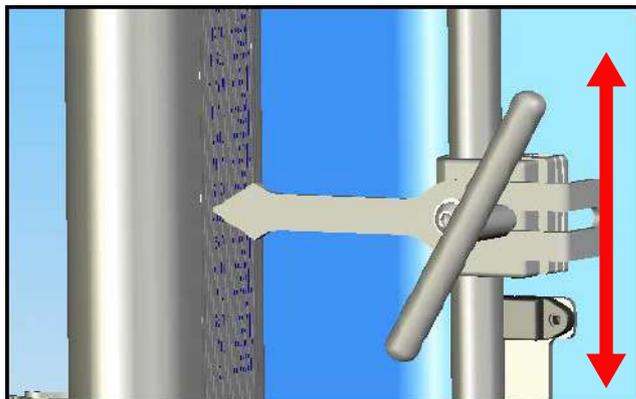
●運動の可動範囲を決める為、アルミストッパーの位置を調節します。

①アルミストッパーのノブを緩めます。

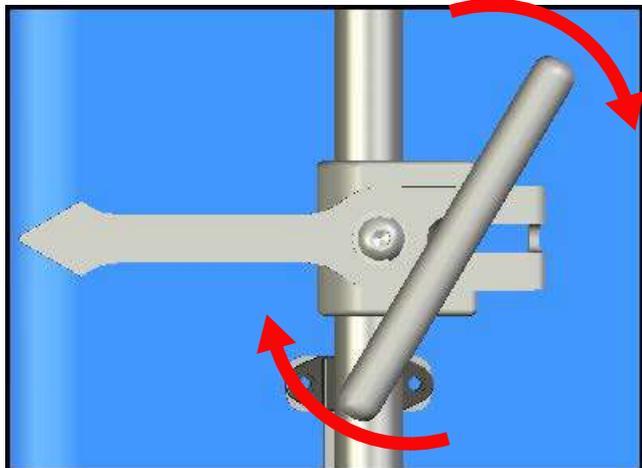


②アルミストッパーを上下に移動し、矢印を任意の目盛り位置に合わせます。

(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)



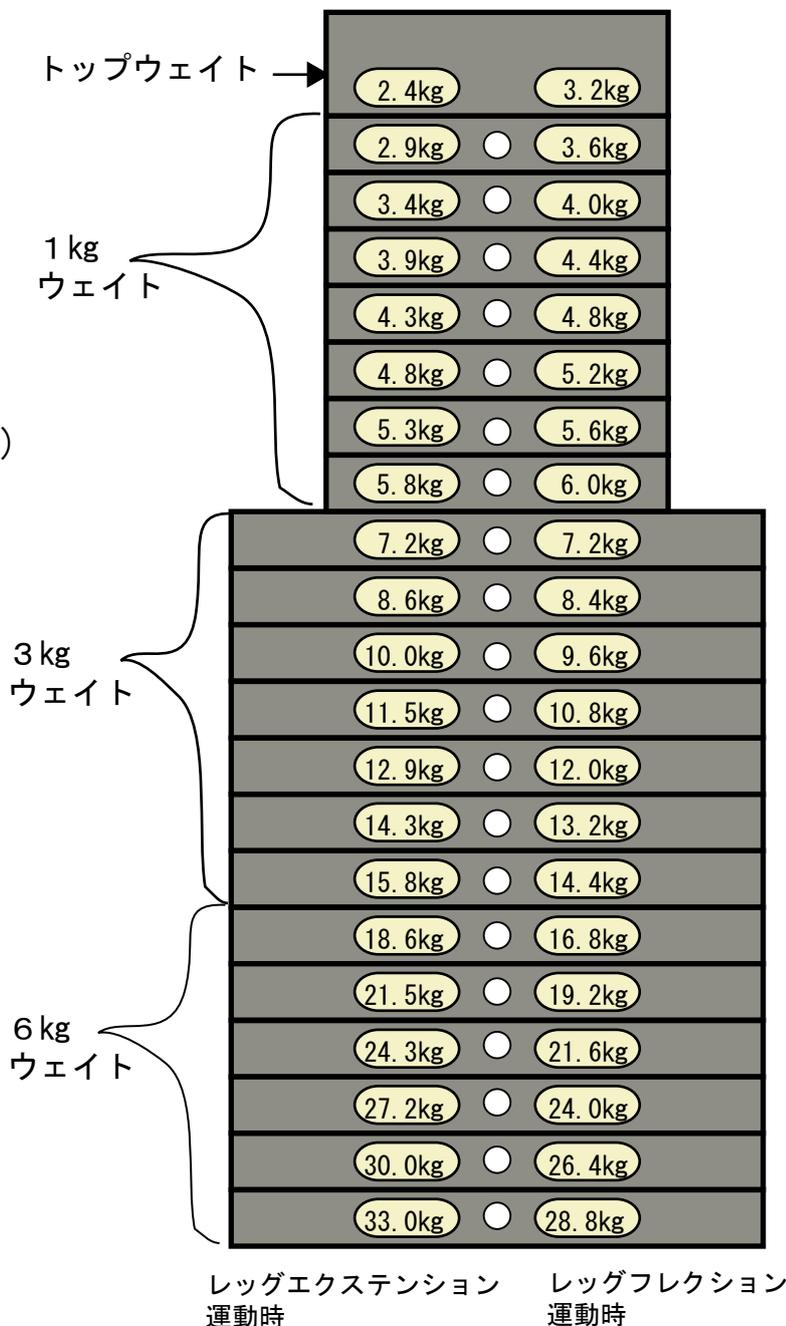
ウェイトの設定について

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 . . . 7枚
- 3 kg . . . 7枚
- 6 kg . . . 6枚



※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



警告

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。

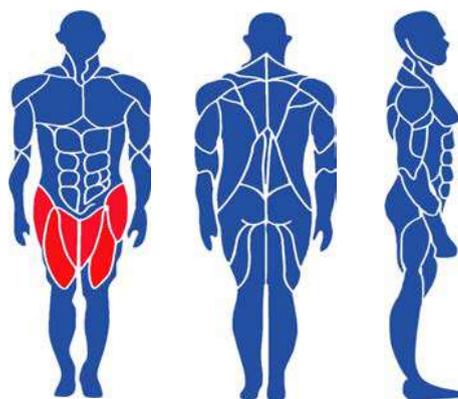
基本的な運動方法

レッグエクステンション/フレクシオ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。

- レッグエクステンション動作による関節の動きは、膝関節伸展です。
それにより大腿四頭筋のトレーニングを行うことができます。

■関節の動き
膝関節伸展

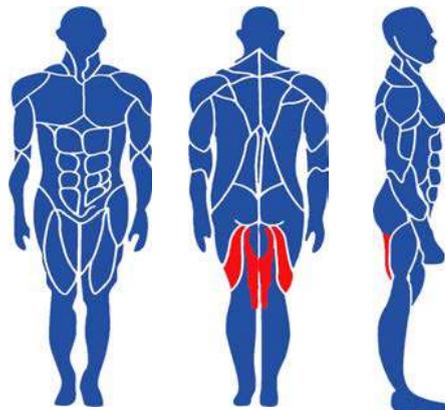
■使用する筋肉
大腿四頭筋



- レッグフレクシオン動作による関節の動きは、膝関節屈曲です。
それによりハムストリングスのトレーニングを行うことができます。

■関節の動き
股関節屈曲

■使用する筋肉
ハムストリングス



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. 脚パッド以外の部分には脚を当てないでください。
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

レッグエクステンション運動の場合

- ①メインアーム角度・脚当てパッドの位置、背もたれ位置を適切な位置に調整し設定します。
- ②適切なウェイト重量に設定します。
- ③脚当てパッドの内側(下側)に脚を当て、ゆっくりと上に上げていきます。
- ④膝が伸びて、ウェイトがアルミストッパーに当たったら、ゆっくりと元の位置に戻していき、静かにウェイトを下のウェイトに付けます。
- ⑤ ④の動作を繰り返します。

レッグフレクション運動の場合

- ①メインアーム角度・脚当てパッドの位置、背もたれ位置を適切な位置に調整し設定します。
- ②適切なウェイト重量に設定します。
- ③脚当てパッドの外側(上側)に脚を当て、脚をゆっくりと曲げます。
- ④膝が90°程度曲がってウェイトがアルミストッパーに当たったら、ゆっくりと元の位置に戻していき、静かにウェイトを下のウェイトに付けます。
- ⑤ ④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。

基本的な動作



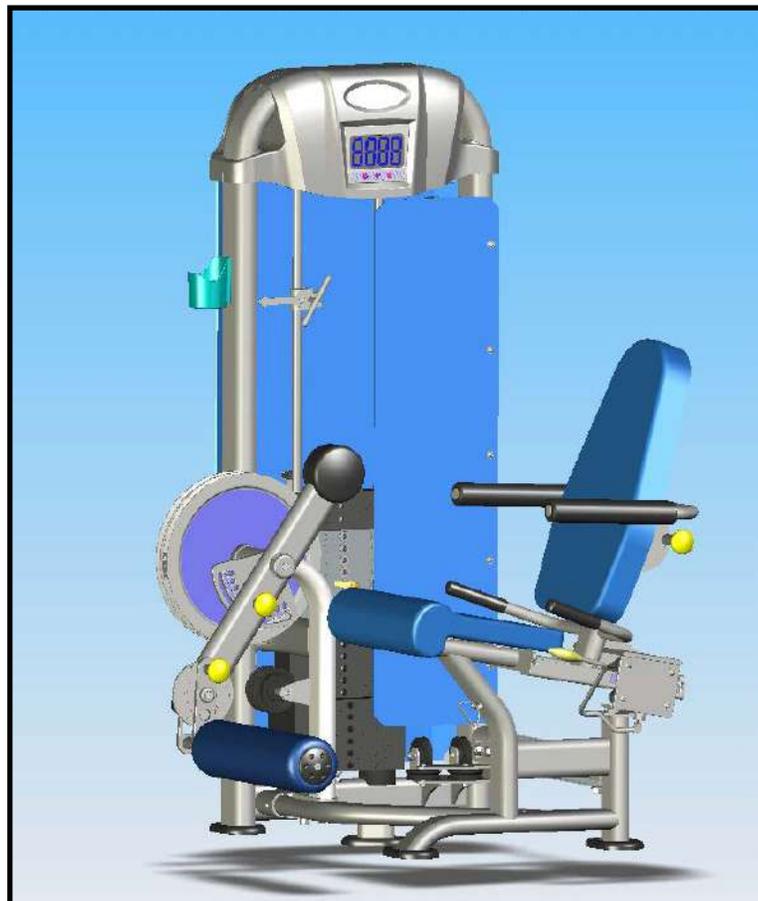
1. 運動中は、周囲に障害物が無い事を確認してから行って下さい。
又、他の人が機器に近づいた場合は、安全を確認してから使用して下さい。
運動中に機器が周囲の人や障害物に接触すると、ケガをしたり機器が破損する恐れがあります。
2. 運動中は、脚当てパッドから脚部を離さないで下さい。
3. 運動中は、可動部に手足を近づけないで下さい。
可動部に挟まれて思わぬケガをする恐れがあります。



1. 運動中は、絶対にウェイト固定ピンを操作しないで下さい。
運動中にピンが外れると、ウェイトが落下し思わぬ事故の原因になります。
2. 運動の際は、運動しやすい服装や靴で行うようにして下さい。
服装の一部が可動部に巻き込まれると危険です。
3. 無理な運動は絶対に行わないで下さい。運動の効果が無いだけでなく、ケガの原因になります。
4. 運動はゆっくりと行って下さい。勢いよくウェイトを降ろす様な運動をすると機器の破損だけでなく、ケガの原因になります。
5. 本体に寄りかかったり、ぶら下がったりしないで下さい。
本体が転倒する恐れがあります。
6. シートの上に立たないで下さい。
転倒や落下の恐れがあります。

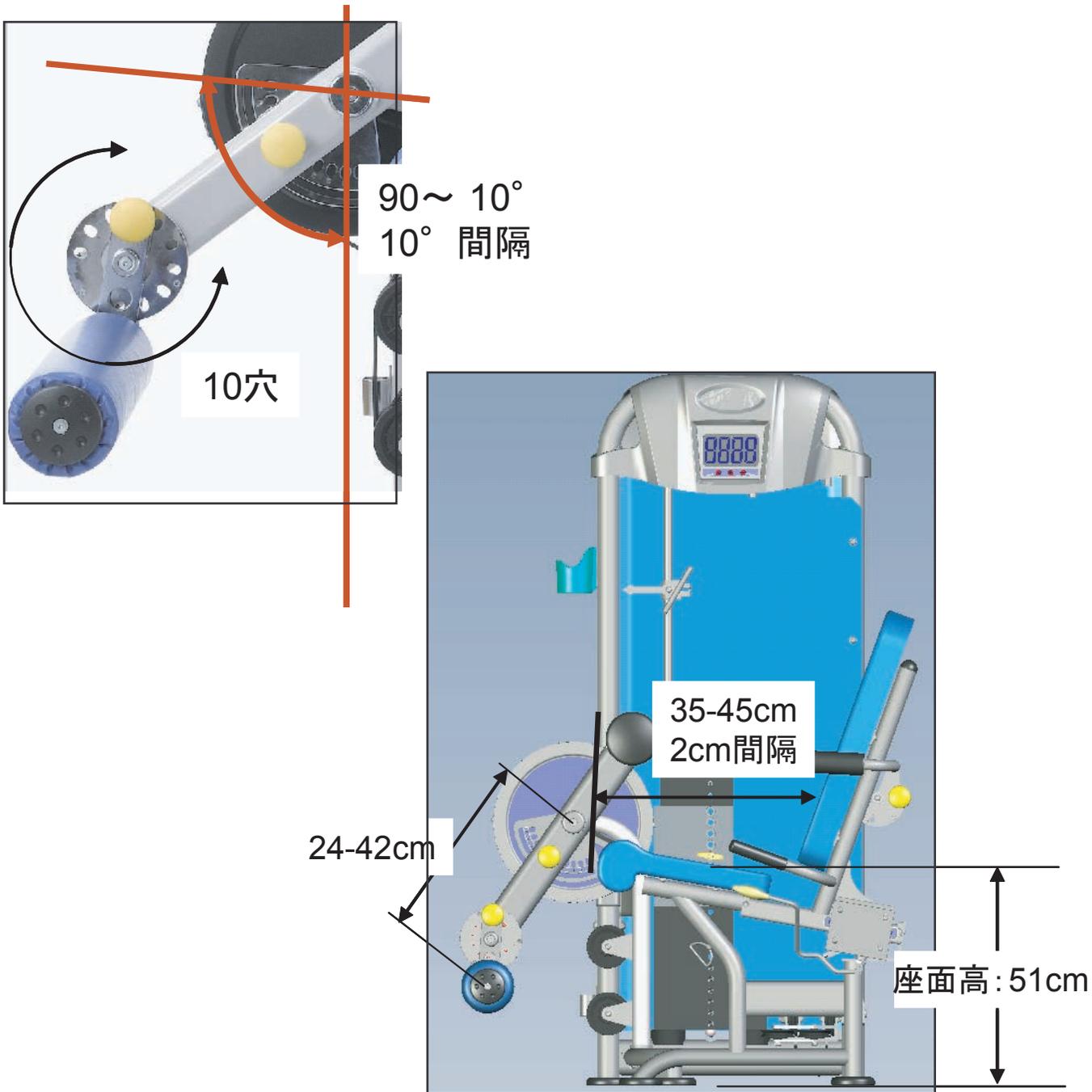
商品の仕様

品番	PRR-LEX002	
品名	レッグエクステンション/フレクション	
外形寸法 W×D×H(mm)	1070×1050×1780	
総重量(kg)	216	
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, 6kg: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	7枚
	3kg	7枚
	6kg	6枚
原産国	中国	
表示者	(株)プラッツ フリーダイヤル:0120-77-3433	



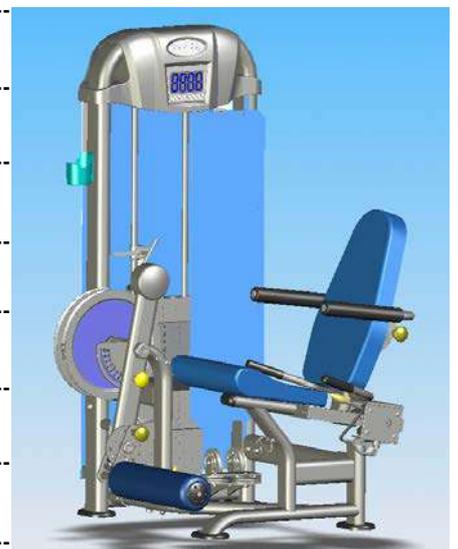
基本稼動領域

LEX002基本寸法



●MEMO●

A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning most of the page width.



●MEMO●

A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning most of the page width.

