

【取扱説明書】



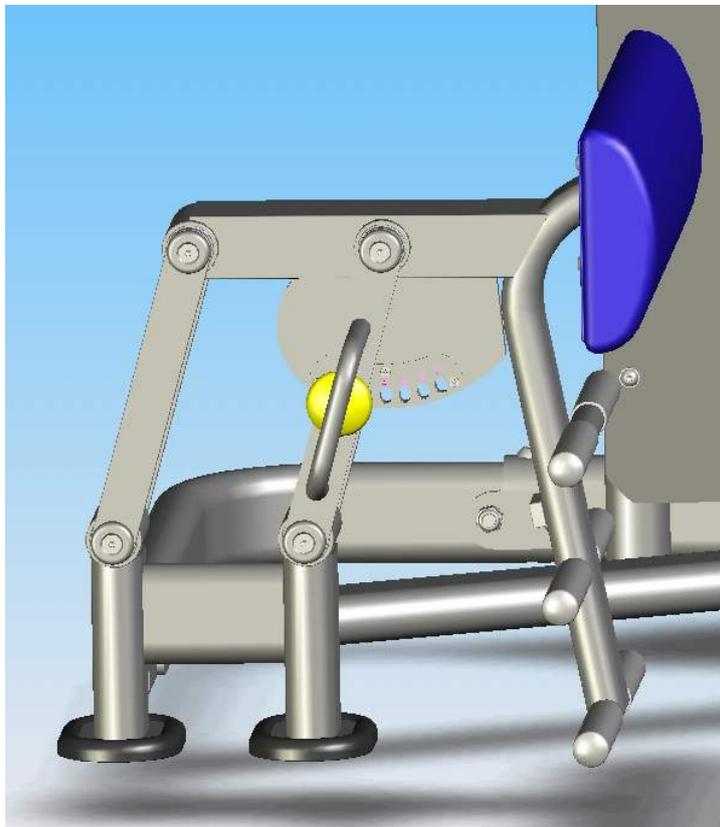
この度は、レストリハビリ【トーソエクステンション / フレクション】をお買い上げ頂きまして、誠にありがとうございました。

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
背もたれ角度の調整について	⑦
膝当てパッド前後位置調整について	⑧
メインアーム角度調整について	⑨
胸当てパッド位置調整について	⑩
リハカウンターの使用方	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
基本的な動作	⑯～⑰
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



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。

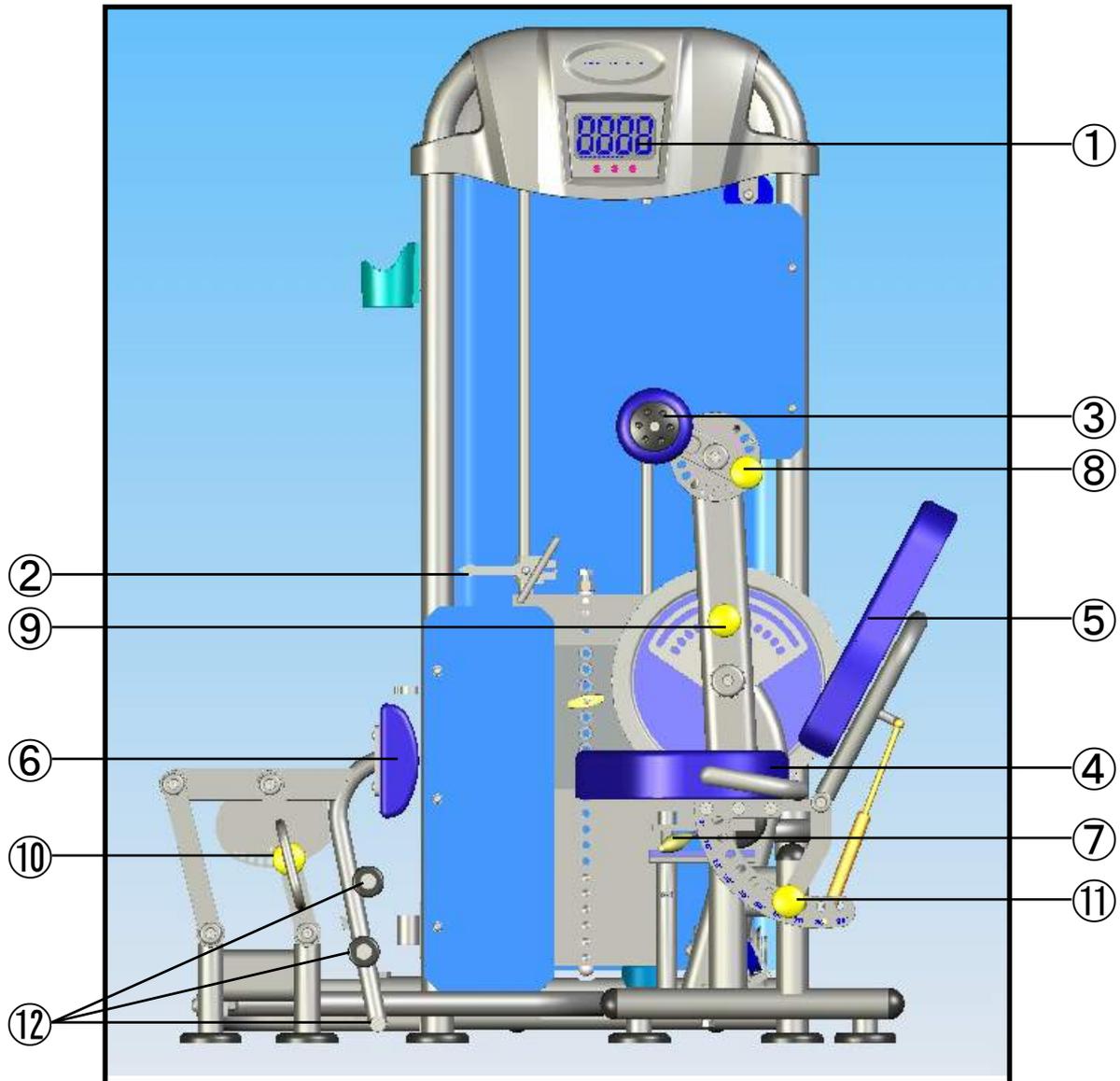
禁止

- 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カウンター
- ②アルミストッパー
- ③胸当てパッド
- ④座面シート
- ⑤背もたれシート
- ⑥膝当てパッド

- ⑦座面高さ調整取っ手
- ⑧胸当てパッド位置調整ノブ
- ⑨メインアーム角度調整ノブ
- ⑩膝当てパッド位置調整ノブ
- ⑪背もたれシート角度調整ノブ
- ⑫足載せバー

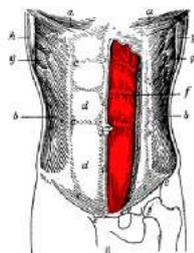
用途及び商品の特徴

● 用途

- ・アーム角度を変える事で、体幹部を起こす運動＝エクステンション（伸展）、体幹部を曲げる運動＝フレクション（屈曲）の運動を1台で行う事ができます。
- ・腹直筋、脊柱起立筋のトレーニングを行うためのものです。

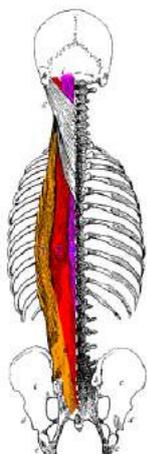
● 特徴

- ・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。
- ・足元に余計なアームが無く、高齢者の方でも安全に乗り降りが楽にできます。
- ・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ますので、適正運動回数を表示し、過度運動を予防します。



腹直筋 ふくちよくぎん

運動動作においては体幹部を前屈、側屈、回旋させる作用があります



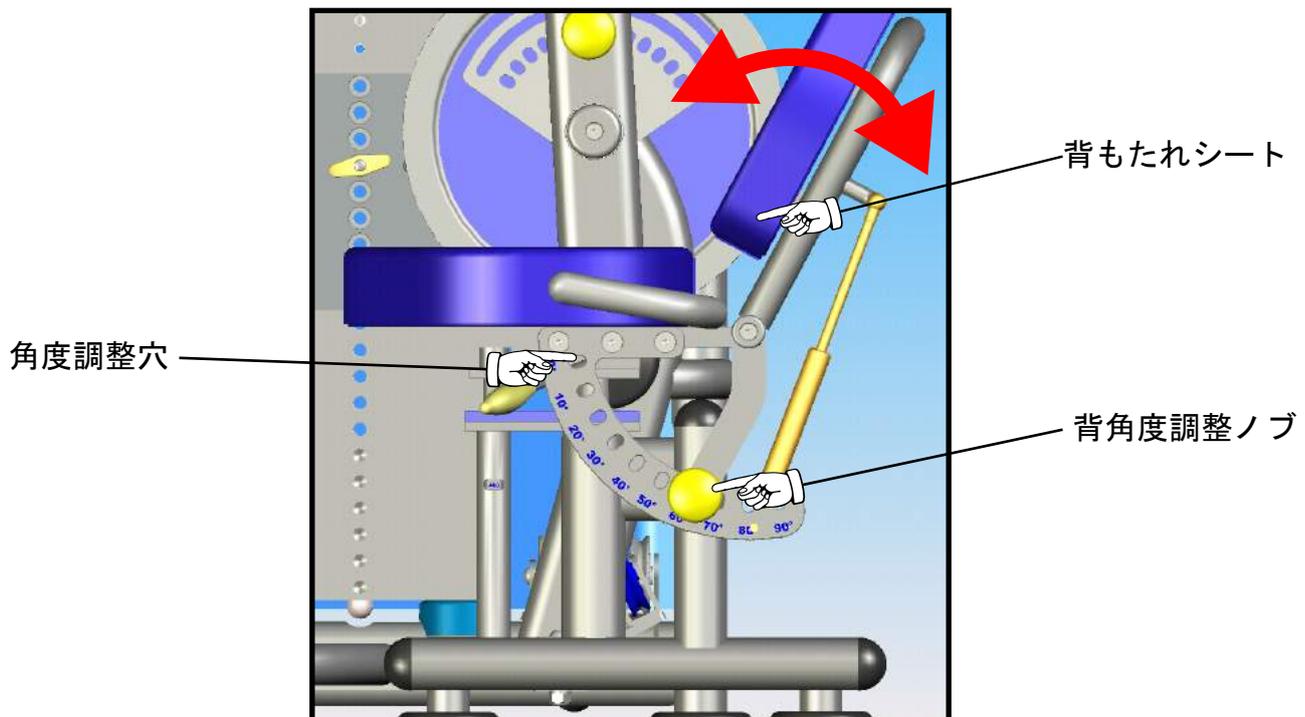
脊柱起立筋 せきちゅうきりつぎん

運動動作においては体幹部の伸展（後屈）、及び側屈させる作用があります。

背もたれ角度の調整について

背もたれ角度は、 0° ～ 90° に10段階に調整できます。

- 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、背もたれ角度を調整します。
- ③固定したい角度でノブを角度調整穴へ入れ固定します。この時、背もたれがしっかり固定されていることを確認してください。



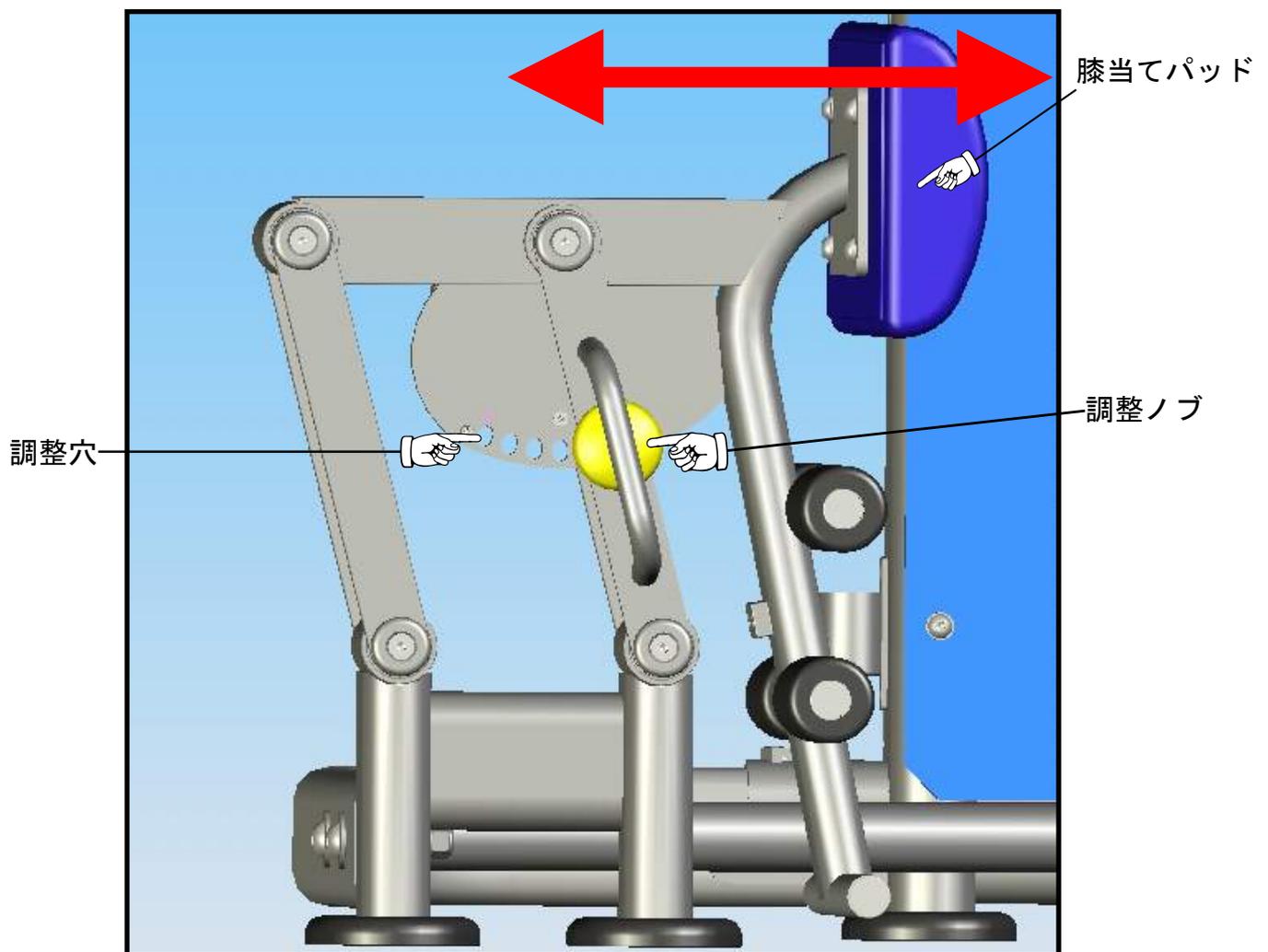
⚠ 注意

1. 背もたれ角度の調整は、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背角度調整ノブを操作すると、背もたれが急に起き上がり思わぬケガをする可能性があります。
2. 背もたれ角度の調整の際は、背もたれと背角度調整ノブ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. 背角度調整ノブのピンが角度調整穴にきちんと入っていて、背もたれ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、背もたれ角度が急に変化しケガをする可能性があります。
4. 背もたれ角度を水平にする場合は、背もたれ部分をしっかりと押し付け、背角度調整ノブのピンを確実に角度調整穴に入れるように注意してください。その際、背もたれと本体に手や足を挟まれないように注意してください。

膝当てパッド前後位置調整について

使用者の身長に応じて、運動時の初期位置を膝当てパッド位置を調整することにより設定することができます。（※7段階調整可能）

- ①膝当てパッドを手で支えもう一方の手で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、膝当てパッド位置を調節し固定したい位置でノブのピンを調整穴に入れ固定します。この時、ピンが調整穴にしっかり固定されている事を確認してください。



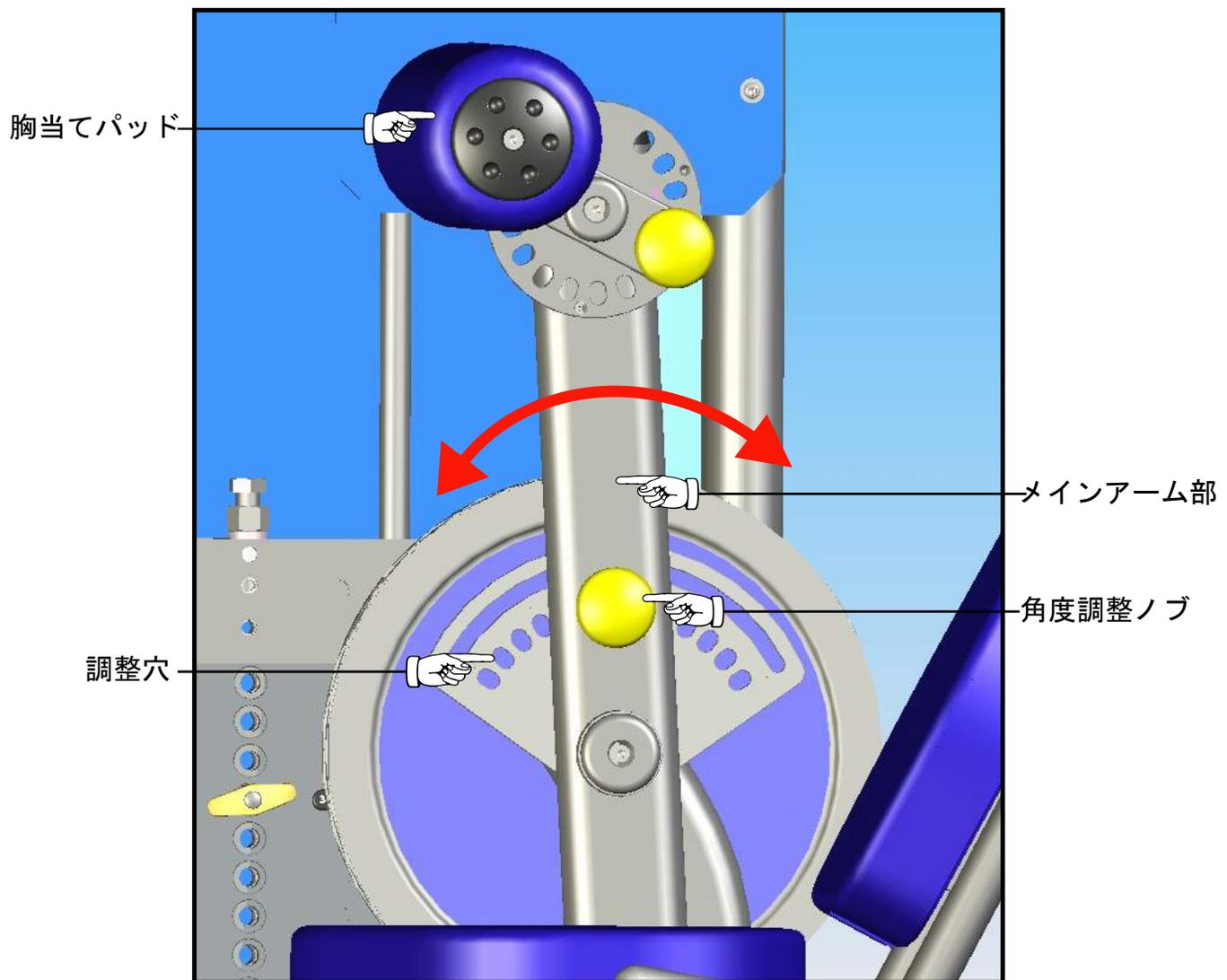
注意

1. 膝当てパッド位置の調整は、必ず膝当てパッドを持って支えながら行ってください。パッドを持たずに操作をすると、可動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。

メインアーム角度調整について

メインアーム角度は、角度調整ノブにより設定することができます。(13段階調整可能)

- ①胸当てパッドを持ち、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。



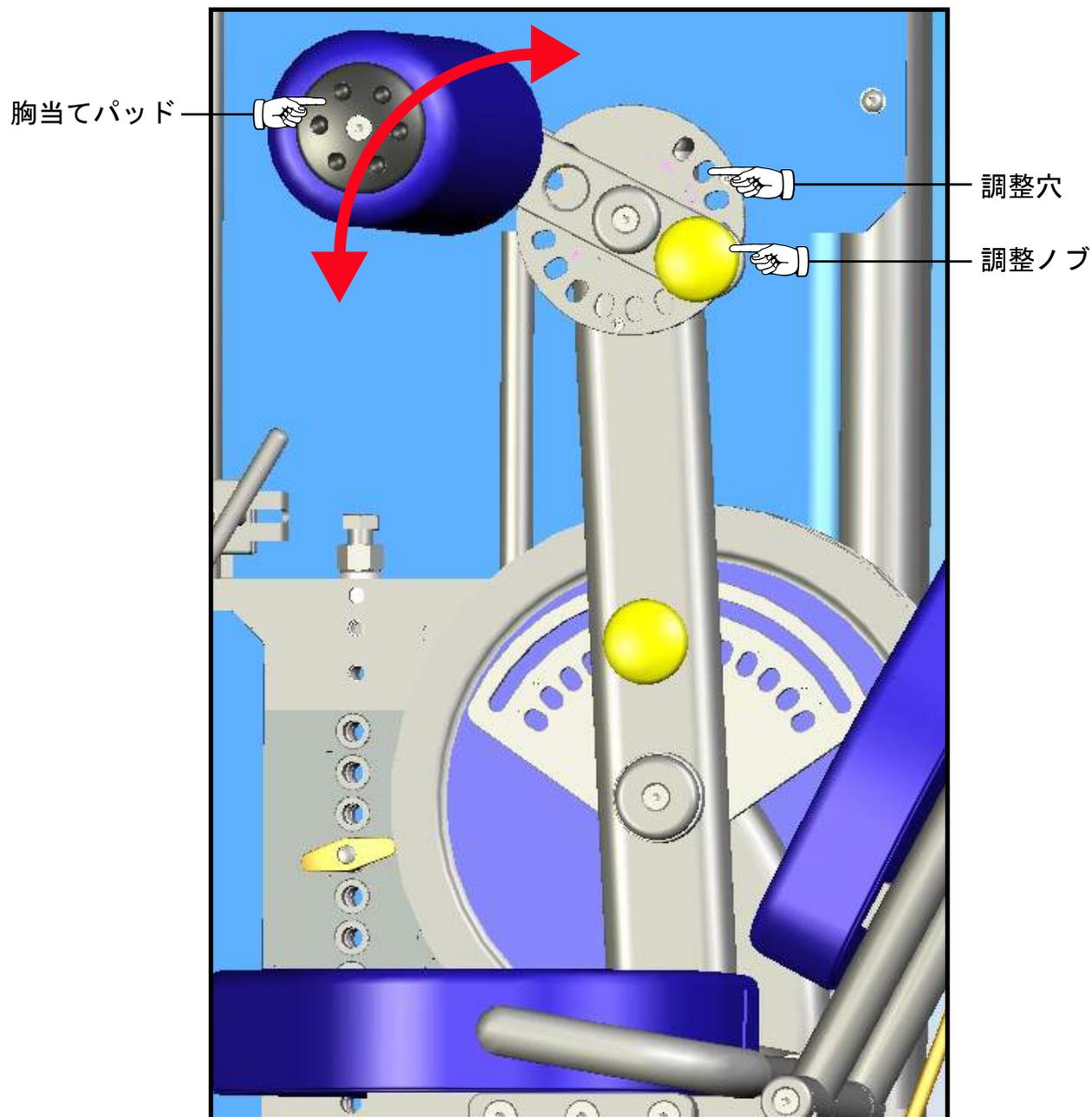
⚠ 注意

1. メインアーム角度の調整は、必ず胸当てパッドを持って支えながら行ってください。胸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。

胸当てパッド位置調整について

運動時の胸当てパッドと胸の当たる位置を調整することができます。(14段階調整可能)

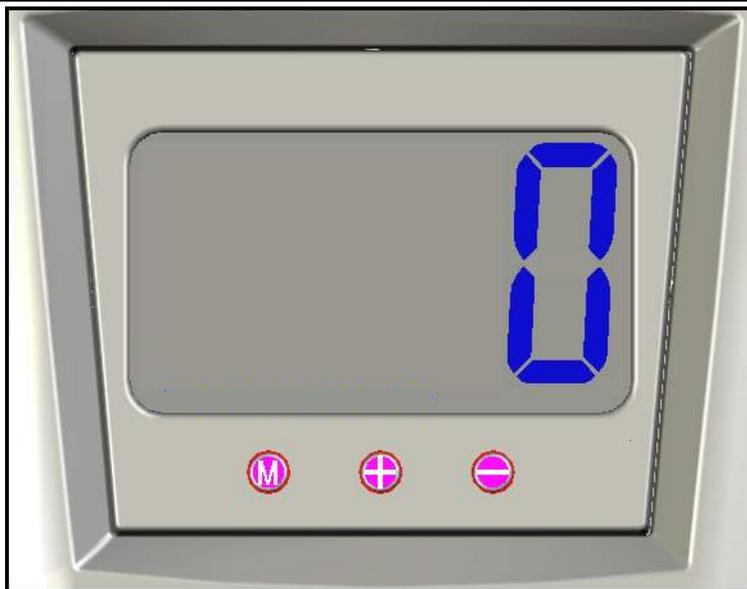
- ①胸当てパッドを手で持ち、もう片方の手で調整ノブを引っ張り固定を解除させます。
- ②設定させたい位置で調整ノブのピンを調整穴へ入れ固定します。この時、胸当てパッドがしっかりと固定されている事を確認してください。



⚠ 注意

1. 胸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胸当てパッドが動き、思わぬケガをする恐れがあります。

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す、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。

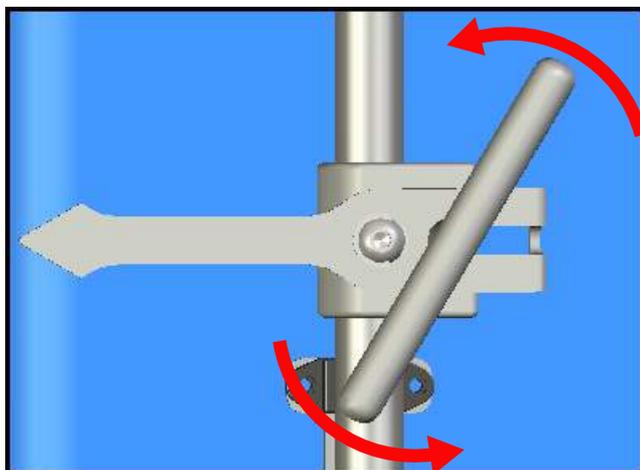
累積運動回数表示方法

- 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

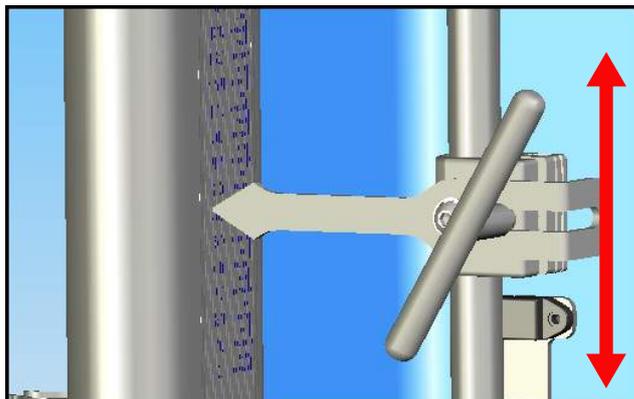
●運動の可動範囲を決める為、アルミストッパーの位置を調節します。

①アルミストッパーのノブを緩めます。

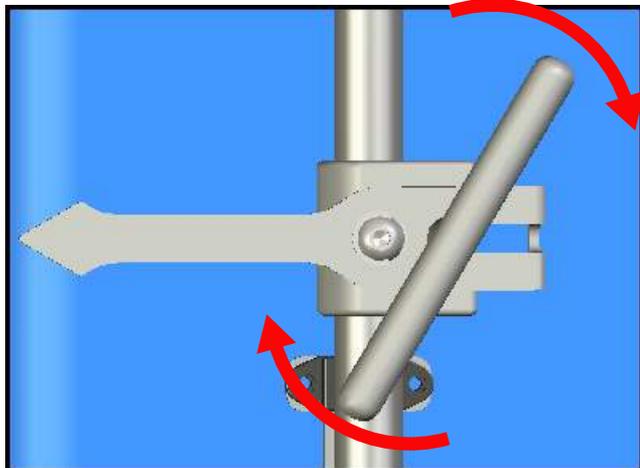


②アルミストッパーを上下に移動し、矢印を任意の目盛り位置に合わせます。

(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)



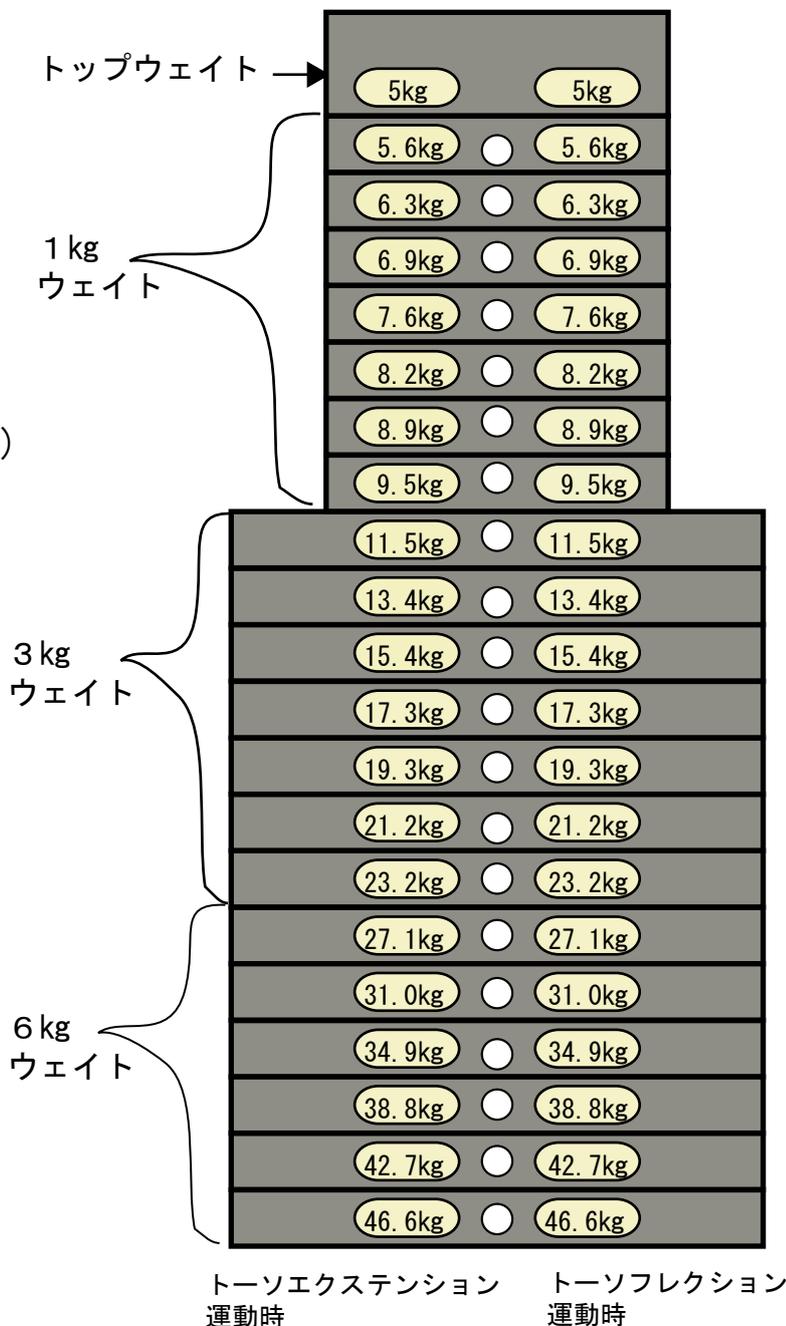
ウェイトの設定について

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



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。

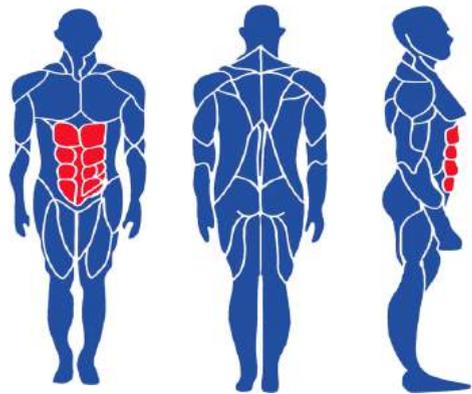
基本的な運動方法

トーツフレクション/エクステン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。

- トーツフレクション動作による関節の動きは、股関節屈曲です。
それにより股関節屈曲筋群、腹直筋のトレーニングを行うことができます。

■ 関節の動き
股関節屈曲

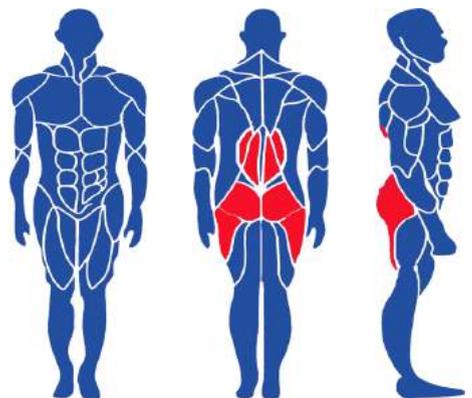
■ 使用する筋肉
股関節屈曲筋群
腹直筋



- トーツエクステンション動作による関節の動きは、股関節伸展です。
それにより股関節伸展筋群、脊柱起立筋のトレーニングを行うことができます。

■ 関節の動き
股関節伸展

■ 使用する筋肉
股関節伸展筋群
脊柱起立筋



⚠ 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. フットバー以外の部分には胸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

トorsoフレクション運動の場合

- ①胸当てパッドの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胸当てパッドを下から手で抱えるようにします。
- ④上体を前屈しながら、胸当てパッドを下方へ押します。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。
- ⑤ ④の動作を繰り返します。

トorsoエクステンション運動の場合

- ①背もたれシートの角度を調整し、運動範囲を設定します。
- ②胸当てパッドの位置を適切な位置に調整し設定します。
- ③適切なウェイト重量に設定します。
- ④胸当てパッドを背中側にして座ります。
- ⑤腕を胸の前に組み、ゆっくりと上体を後ろに起こします。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へ戻します。
- ⑥ 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、胸当てパッドを強く抱え過ぎ等により上体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



警告

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、胸当てパッドから胸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。

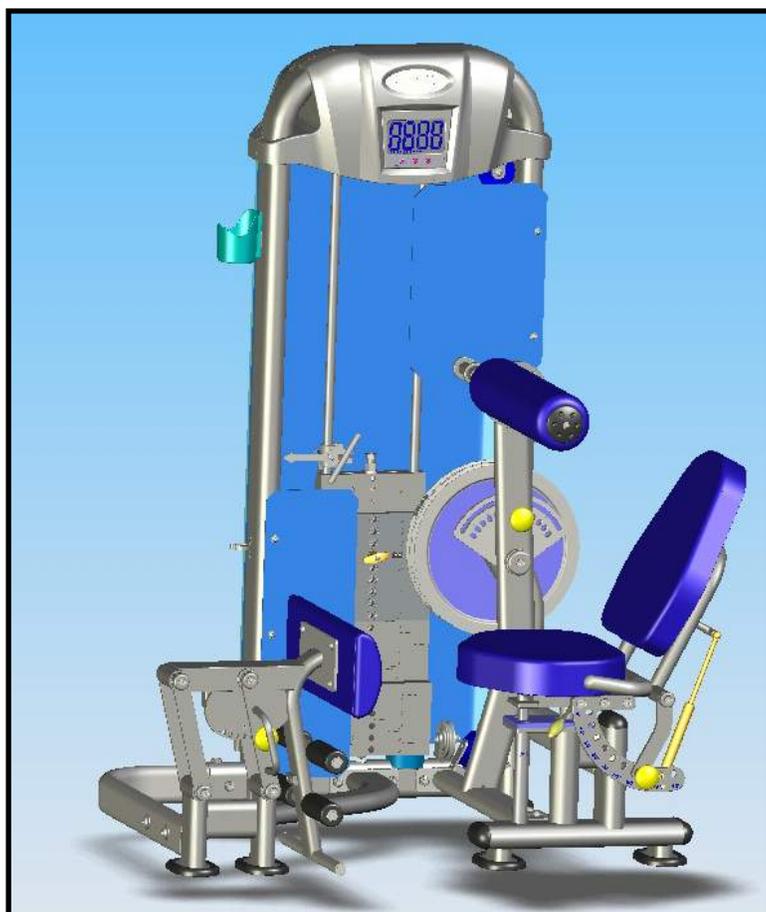


注意

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。

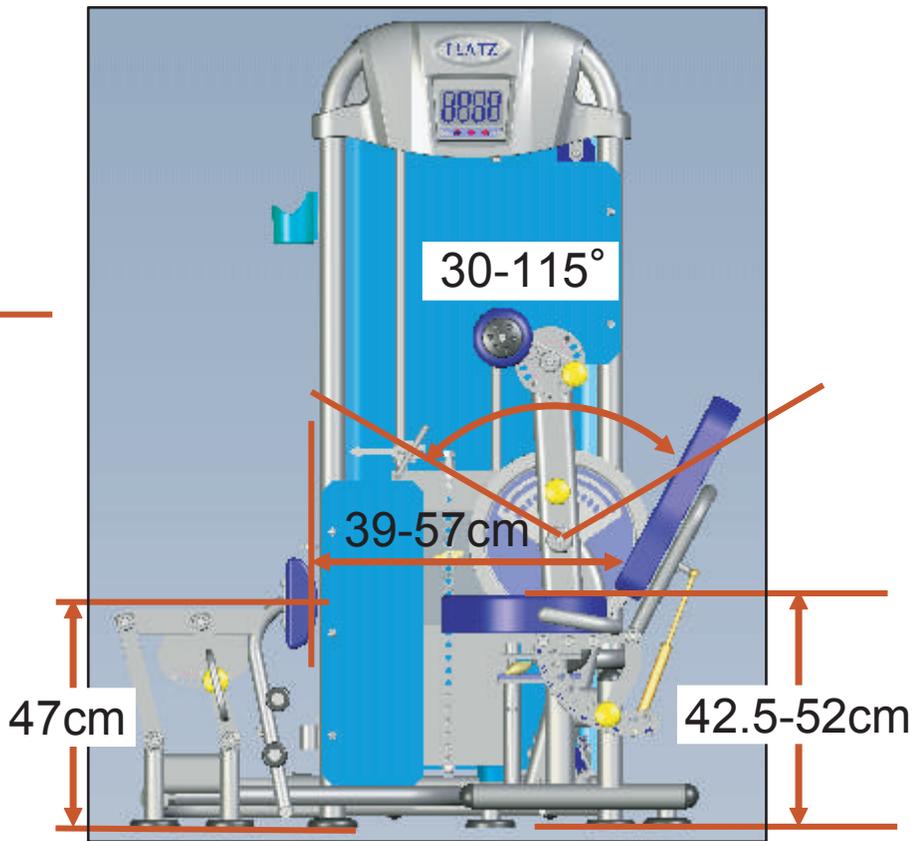
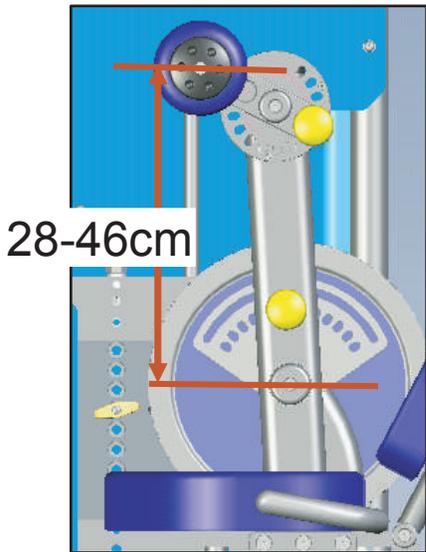
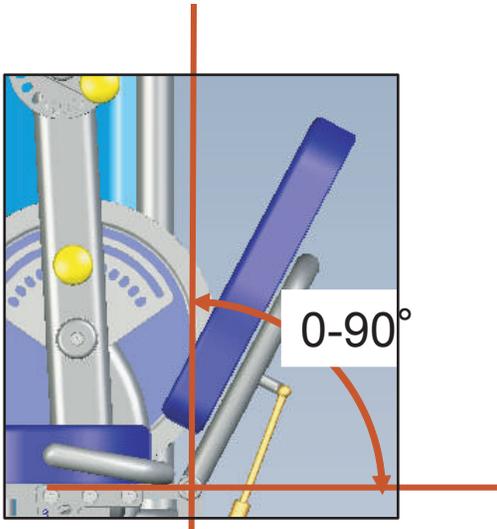
商品の仕様

品番	PRR-TEX002	
品名	トソエクステンション/フレクション	
外形寸法 W×D×H(mm)	1125×1105×1590	
総重量(kg)	226	
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

TEX002基本稼動領域





 **保証書**

商品名	トーストエクステンション・フレクション	
型式	PRR-TEX002	
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。