# DK-G9.6(準業務用)パワープルアップステーション

**この度はDK-G9.6(準業務用)パワープルアップステーションをお買い上げいただきまして誠に有難うございます。**

◎まず、本説明書を最後までお読みください。

内容を十分ご理解いただいた上で正しくご使用いただきますようお願い申し上げます。

◎　本書巻末に「保証書」がついていますので、配送業者の送り状伝票とともに大切に保管してください。

◎　本機は準業務用です。介護・福祉・教育の現場、ホテル・マンション・オフィスなどの共用設備として、また家庭用として軽頻度の運動向けに設計しています。　利用目的は保証内容に影響しますので、予め用途をご確認くださいますようお願い申し上げます。

◎　改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。

◎　簡易工具がついていますが、市販の工具をご用意することをお勧めいたします。

※本書に記載されている数値は、実数と多少の差異が生じる場合があります。予めご了承ください。

# 安全上の注意

取扱説明書の注意及び警告内容は、危険の度合いによって２段階に別れております。記載されている内容をよく理解していただき、取扱説明書に従ってご使用ください。いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ず守ってください。

**警 告** 誤った取扱いをすると人が死亡又は重傷を負う可能性が想定される内容

**注 意** 誤った取扱いをすると人が障害を負う可能性及び物的被害の発生が想定される内容

## 警 告

### ☆使用上の警告

1） 無理をせず軽い負荷から始めて下さい。
2） 急激な運動は体に負担が掛かりますので、少しでも異常を感じましたら運動を中止して医師にご相談して下さい。
3） お子様が本機で遊ばないようにして下さい。また、使用中はお子様が近づかないようにして下さい。
お年寄りの方が運動されるときには、必ず付添の人をつけて行って下さい。
4） お年寄り・体の不自由な方、病気をお持ちの方のトレーニング・リハビリ用にご使用の場合、必ずかかりつけの医師にご相談下さい。特に次のような方 (心臓病・高血圧・糖尿病・呼吸器疾患・妊娠中・ペースメーカ・人口心肺装着の方)
5） 基本的には分解・改造は行わないで下さい。内部点検や修理をする際には販売店までご相談下さい。
6） 各部の機能が正しく作動しているかどうか、またネジ・ボルト等の緩みやガタがないか、使用前に必ず点検して下さい。
7） 乗降する場合には、製品にもたれかかったり、使用中に周囲の人が製品及び使用者を押したり、引いたりしないで下さい。運動の妨げとなったり、安全性を損ないケガをしたりする場合があります。
8） 同時に２人以上でご使用なさらないで下さい。
9） 製品保護のため６０分以上の連続使用はおやめ下さい。
（使用後は可動部保護の為、１/４時間以上機械を休ませてから再度ご使用ください。６０分使用の場合は１５分程度休ませる。）

# 仕　様

| | | |
|---|---|---|
| 品　　名 | ／ | パワープルアップステーション |
| 品　　番 | ／ | ＤＫ−Ｇ９．６ |
| 重　　量 | ／ | ８７ｋｇ |
| 寸　　法 | ／ | 幅 １２３×奥行 １０５×高さ ２４２ (㎝) |
| 電　　源 | ／ | ＡＣアダプター |
| 体重制限 | ／ | ４５～１２０㎏ |
| 連続使用 | ／ | ６０分 |
| 材質構造 | ／ | スチールパイプ・ＡＢＳ樹脂・ウレタン |
| 生産国 | ／ | 中国 |

# ⚠注 意

## ☆使用上の注意事項

1）トレーニングの前後に必ずストレッチ（準備体操）を入念に行って下さい。　トレーニングをするたびに、筋肉はほんの少し傷みます。そのままにしておくと筋肉が縮み、その状態で数年間スポーツを行うと、筋肉が堅い弦の様に簡単に切れやすくなります。ストレッチは必ずトレーニング前後に行うように習慣をつけましょう。
2）食後のトレーニングはやめましょう。胃に流れる血液が、体を使うことによって胃に流れにくくなって消化に影響を与えるので、食後２時間位あけてトレーニングをして下さい。
3) 本機ご使用の時は、必ず運動靴を履き、回転、駆動部に巻き込まれる恐れのない紐等のない服装でご使用下さい。
4）運動方法につきましては、使用方法以外での使用はおやめ下さい。
5) 本機は本格的にトレーニングを行う方用として作られていません。
6) 異物等を商品内部に入れないでください。異物等が入ったまま使用すると、故障の原因となります、特にお子様のおられるご家庭では注意して下さい。
7) 体重が **120Kg 以上**の方はご使用なさらないようにして下さい。
8) サビの発生や負荷の調節不調、メーター等の故障の原因となりますので次の場所には設置、保管はしないで下さい。
・直射日光、暖房設備、火気のために著しく温度が上昇する場所
・屋外（屋根のあるガレージ等を含む）の設備や浴室付近等の湿気の多い場所
・磁気や電気的雑音の発生しやすいものの近く
9) 使用しない場合には、特に幼児が触らない様注意して下さい。

## ☆保管上の注意事項

- ご使用前にはハンドル・手すり・接合部分のガタや、緩み等がないよう確認して下さい。
- 本機は使用中の運動が十分確保できる水平な床面に設置して下さい。
- 製品には、絶対に物を置かないで下さい。
- 本体は布製（ウレタン部等も含む）の部分がありますので、鋭利なもの等で傷をつけないようにして下さい。
- 布製（ウレタン部等も含む）の部分に亀裂が発生すると進展し、使用中に破損等して危険ですので、必ず確認してからご使用ください。
- 布製（ウレタン部等も含む）の部分は消耗品のため、ご購入直後の不良以外は有償となります。
- 使用場所の周囲に物を置くと、思わぬケガや事故につながりますので、必ず整理整頓してからご使用下さい。
- 本機は必ず平らな場所に設置して下さい。
- 廊下やフローリングまたは畳の部屋で組立てやご使用になると、床を傷つける場合があります。必ず、布やカーペットを敷いて傷を付けないようにして下さい。

本機を廃棄する場合は、粗大ごみとして各自治体の方法に従って処理してください。

**注意事項**

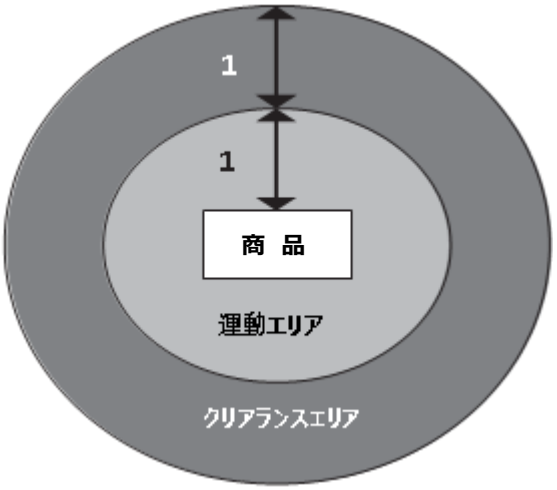
運動を行う場合は本商品の外周１ｍを

運動エリアとし、さらに外周１ｍをクリアランスと

定めて障害物は除去し、運動者以外は

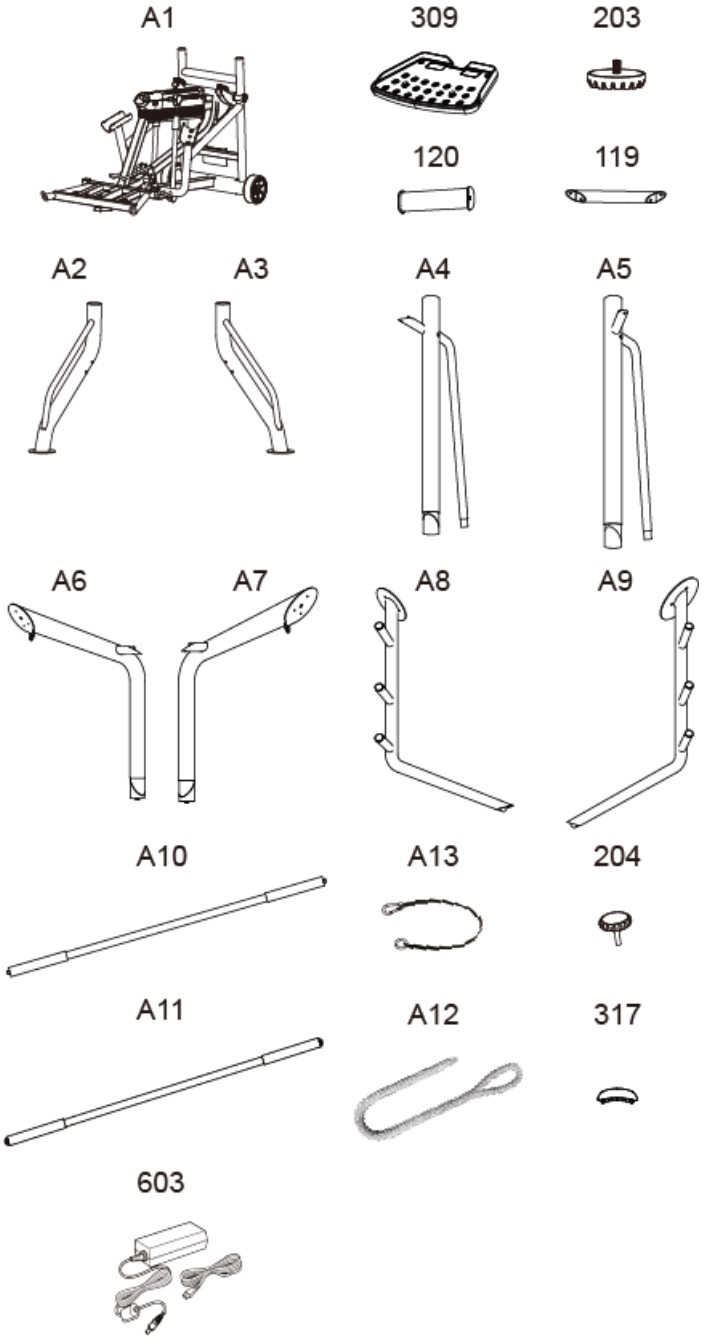
立ち入らないようにしてください。

**※特にお子様が近づかないように再度ご確認をお願い致します。**



## 部品一覧表

| 番号 | 品名 | 数量 |
|---|---|---|
| A1 | 本体 | 1 |
| A2 | 下部支柱-左 | 1 |
| A3 | 下部支柱-右 | 1 |
| A4 | 中部支柱-左 | 1 |
| A5 | 中部支柱-右 | 1 |
| A6 | 上部支柱-左 | 1 |
| A7 | 上部支柱-右 | 1 |
| A8 | 水平バーフレーム-左 | 1 |
| A9 | 水平バーフレーム-右 | 1 |
| A10 | 水平バー#1 | 1 |
| A11 | 水平バー#2 | 1 |
| A12 | トレーニングロープ | 1 |
| A13 | 安全ロープ | 2 |
| 119 | 上部支柱-接続パイプ | 1 |
| 120 | 中部支柱-接続パイプ | 1 |
| 203 | アジャスター | 2 |
| 204 | ノブボルト #1 | 2 |
| 309 | ステッパー台 | 1 |
| 317 | 楕円キャップ | 4 |
| 603 | アタブター電源コード | 1 |

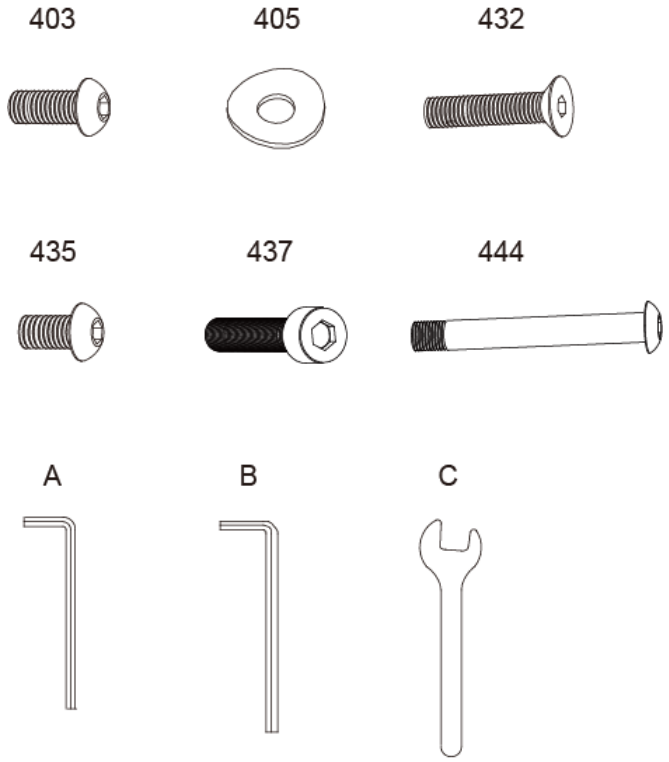



**パーツ表の中には本体に装着されているものもありますので、組立工程の中で再度確認をお願いいたします。**

※パーツ表は実物大ではありません

## パーツパック

| 番号 | 品名 | 数量 |
|---|---|---|
| 403 | ボルトM8X15-15 | 14 |
| 405 | アークワッシャー 8x20x1.5mm | 2 |
| 432 | フラットボルト M8X45-45 | 3 |
| 435 | ボルト M8X10-10 | 2 |
| 437 | キャップ式ボルト M8X30X30 | 4 |
| 444 | ボルト M8X90-15 | 2 |
| A | L 型六角レンチ5mm | 1 |
| B | L 型六角レンチ6mm | 1 |
| C | スパナ 17mm | 1 |




# 組立説明

**組立を始める前のご注意**

**※　開梱及び組み立て時は、必ず２人以上で行って下さい。**

**※　広い場所を確保した上で作業を始めて下さい。**

**※　作業をする前に、部品と必要な道具が全部揃っているかを確認して下さい。**

**※　パーツが本体に装着されているものもありますので、その都度確認してから作業を行ってください。**

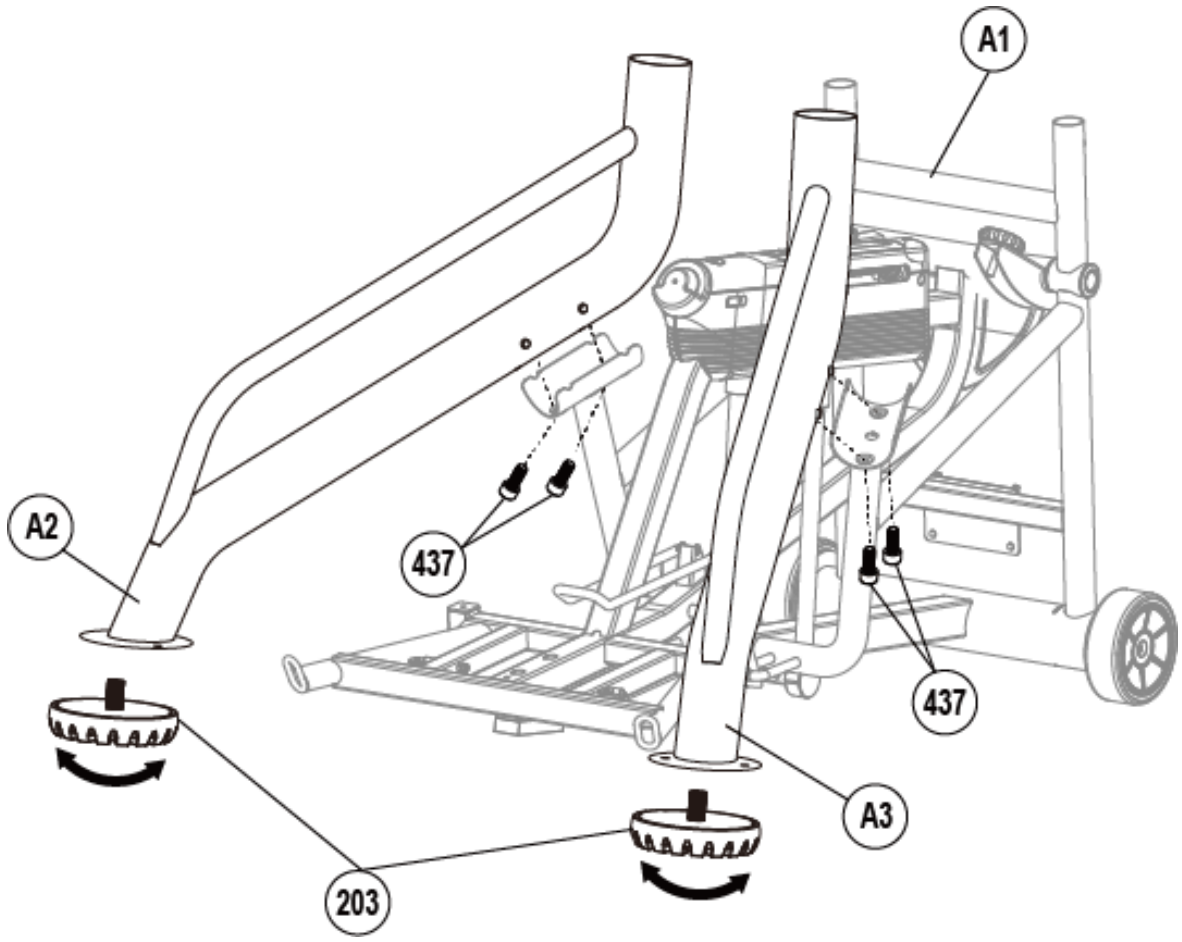
**※　組立時、ボルトは仮締めにして、全体が組み上がってから、スパナ（レンチ）で、強めにネジをしめてください。**

**（部分的に本締めをした場合、他の部分のボルトが、入らない可能性があります。）**

**可動部分にグリスなどを塗っていただくと、長期的にスムーズな可動や異音の防止にもなりますので散布をお勧めいたします。**

# 組立手順

## ステップ 1



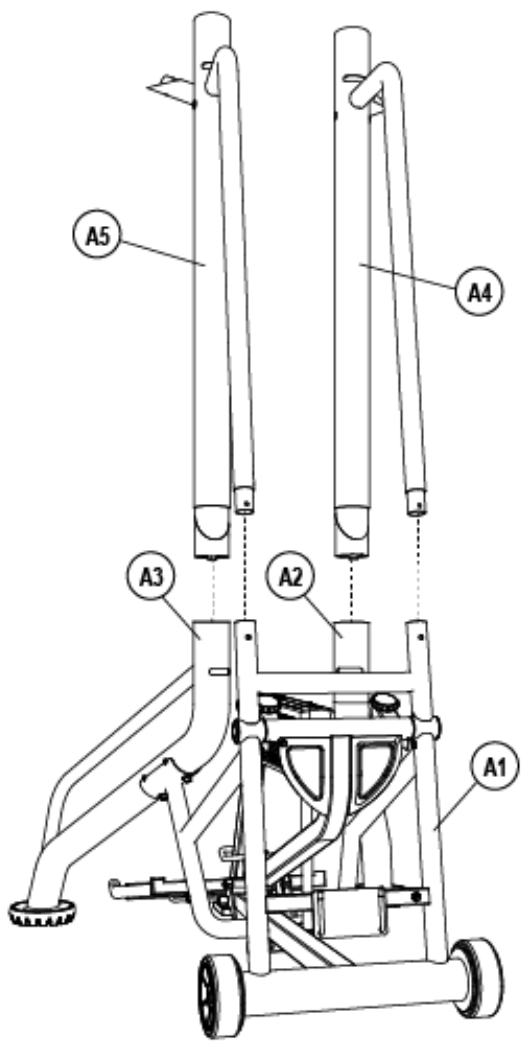

**ステップ1：**

アジャスター (203)を下部支柱-左右 (A2とA3)に装着し、キャップ式ボルトM8X30X30 (437)で下部支柱-左右（A2とA3）を本体（A1）に取り付けます。

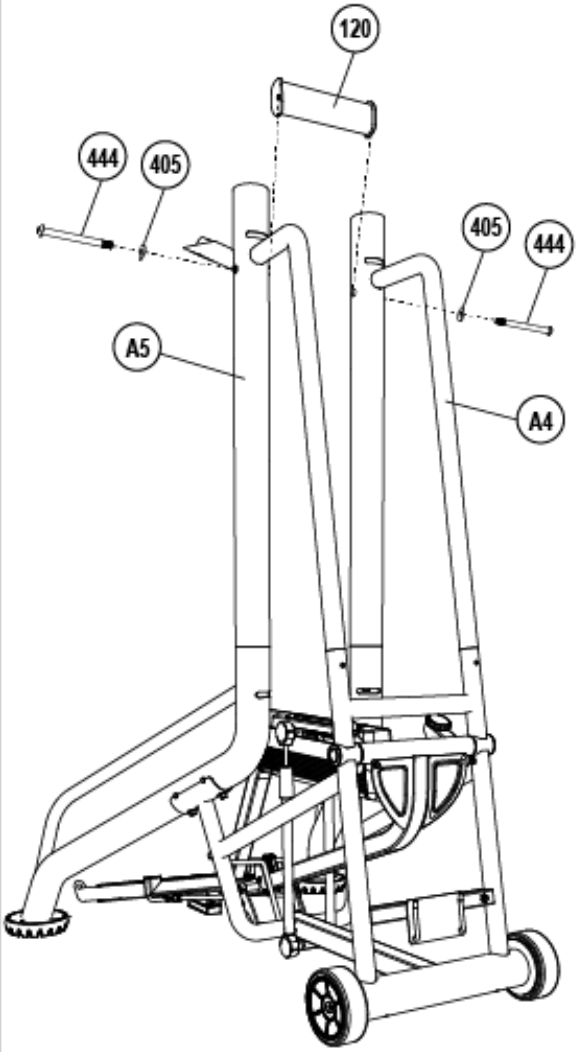
| | | |
|---|---|---|
| 203 | X2 | |
| 437 | X4 | |

# ステップ2

**ステップ2-A:**




**ステップ2-B:**




**ステップ2-A:**

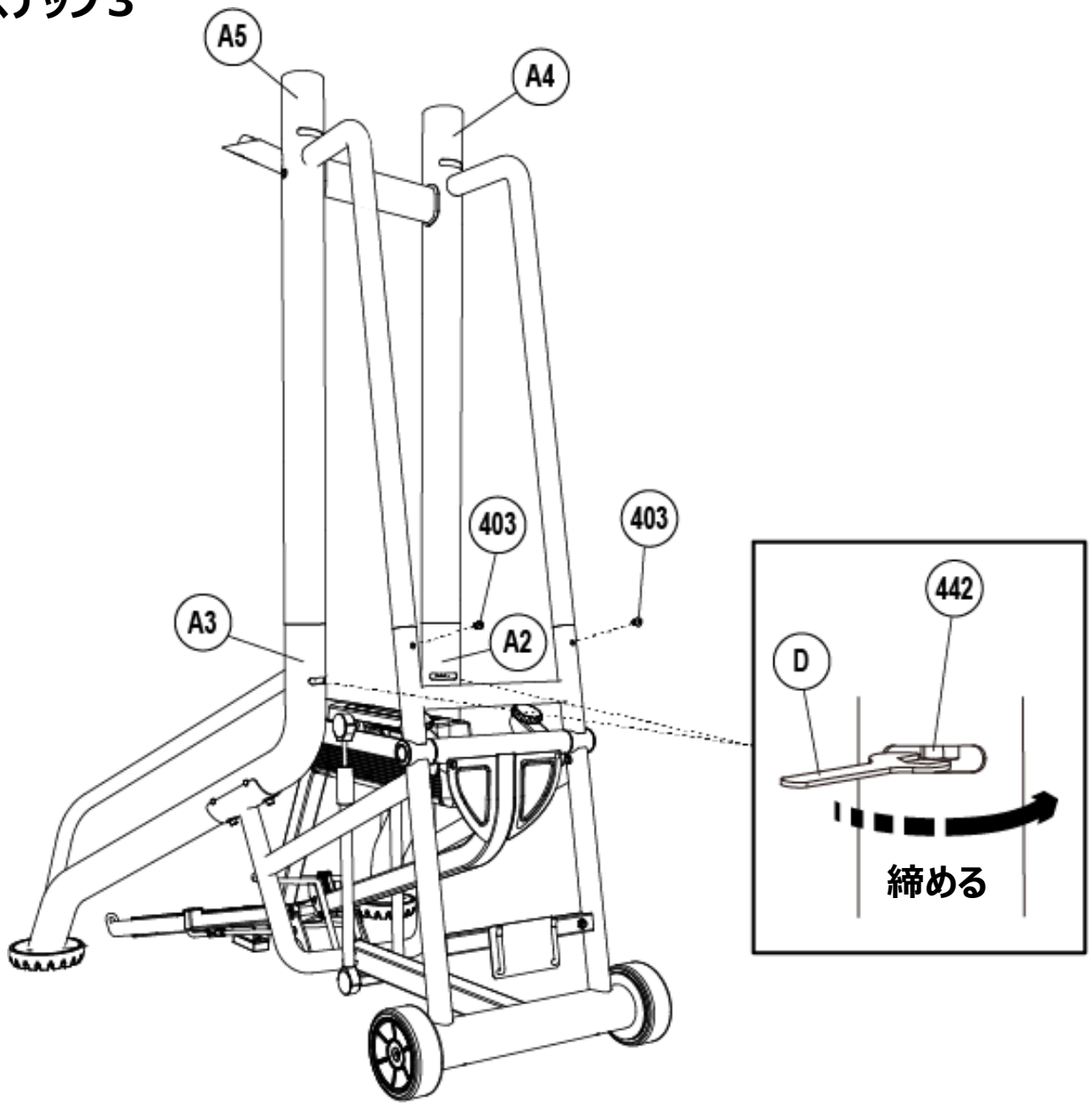
中部支柱-左(A4)を下部支柱-左(A2)と本体（A1）に差し込んで，中部支柱-右(A5)を下部支柱-右(A3)と本体(A1）に差し込みます。

**ステップ2-B:**

中部支柱-接続パイプ(120)をボルトM8X90-15(444)とカーブ　ワッシャー8x20x1.5mm(405)で、中部支柱-左/右(A4/A5)に 取り付けます。

| | | |
|---|---|---|
| 405 | X 2 | |
| 444 | X 2 | |

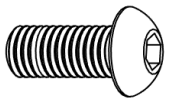
## ステップ3



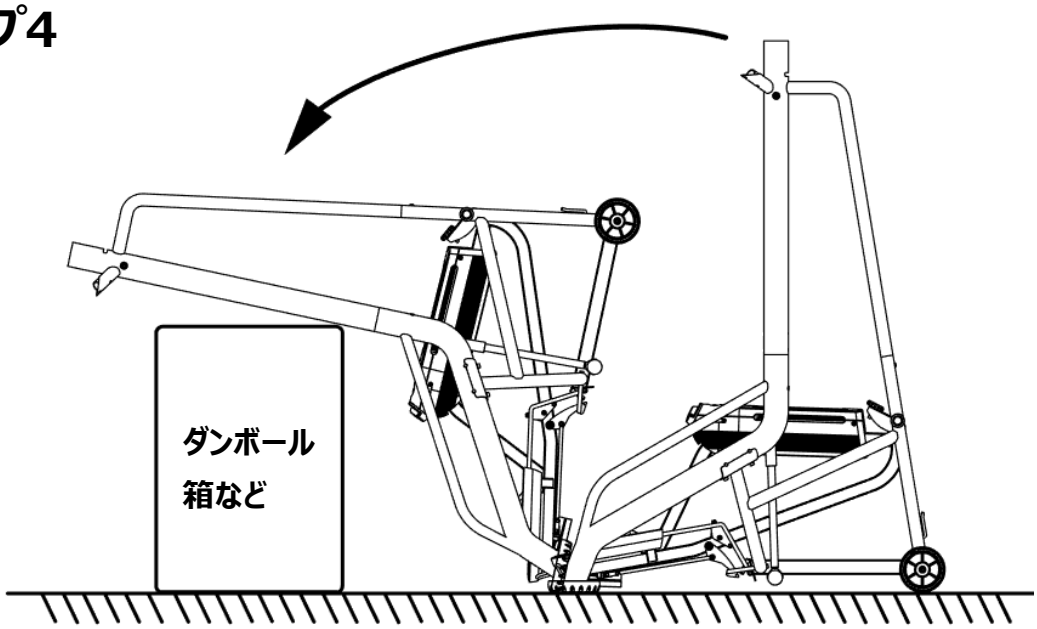

**ステップ3:**

本体（A1）に差し込んだ中部支柱左/右(A4/A5)をボルトM8X15-15(403)で固定します。

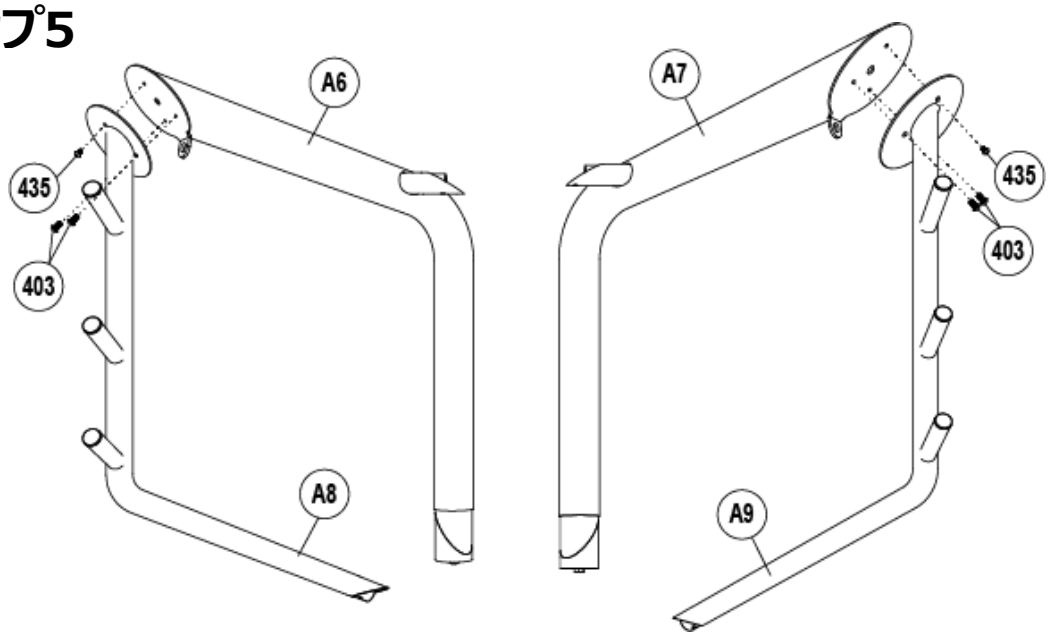
下部支柱-左/右(A2/A3)後方の楕円内側にある仮止めのボルト-M10X90-30(442)をスパナ(D)で締めます。

| | | |
|---|---|---|
| 403 | X2 |  |

## ステップ4




## ステップ5



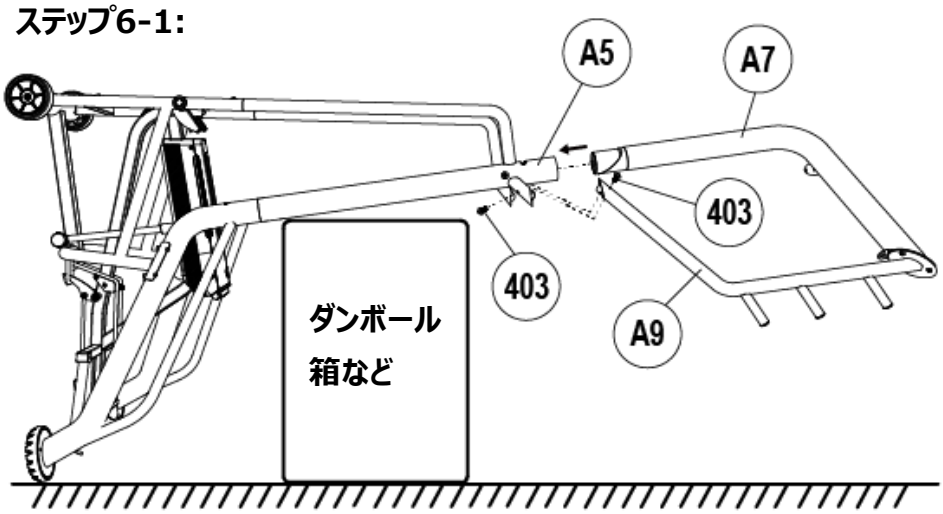

**ステップ4:**
組み立てた機台を段ボールなど高台に倒し立掛けます。

**ステップ5:**
上部支柱-左右 (A6とA7)を 水平バーフレーム- 左右 (A8とA9)に、ボルトM8X15-15(403)とボルトM8X10-10(435)にてそれぞれ取り付けます。

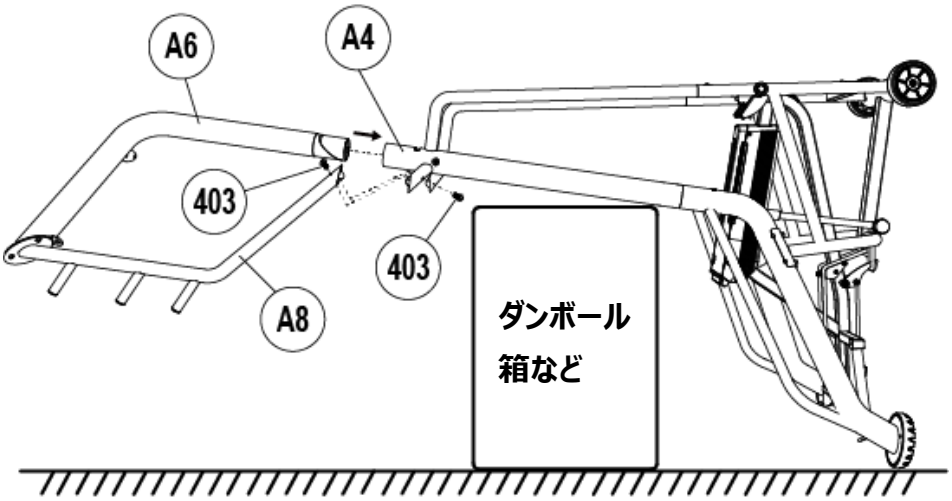
| | | |
|---|---|---|
| 403 | X4 | |
| 435 | X2 | |

# ステップ6

**ステップ6-1:**

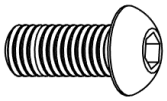



**ステップ6-2:**

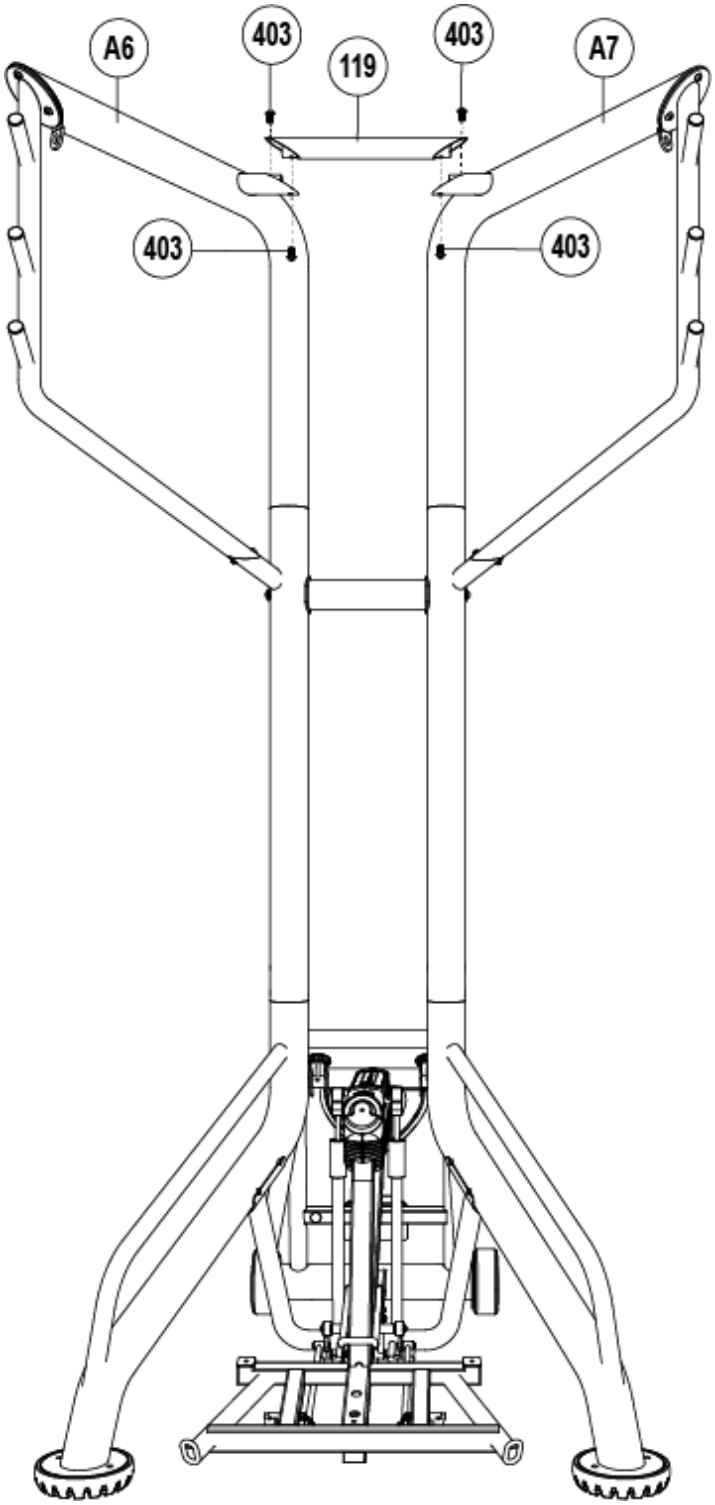



**ステップ6:**

ステップ5にて組立てた水平バー-フレーム左右(A8とA9)と上部支柱左右（A6とA7）を中部支柱-左右(A4与A5)に差し込んで、ボルトM8X15-15(403)にて仮止めにて取付けます。

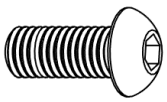
| | | |
|---|---|---|
| 403 | X4 |  |

## ステップ7

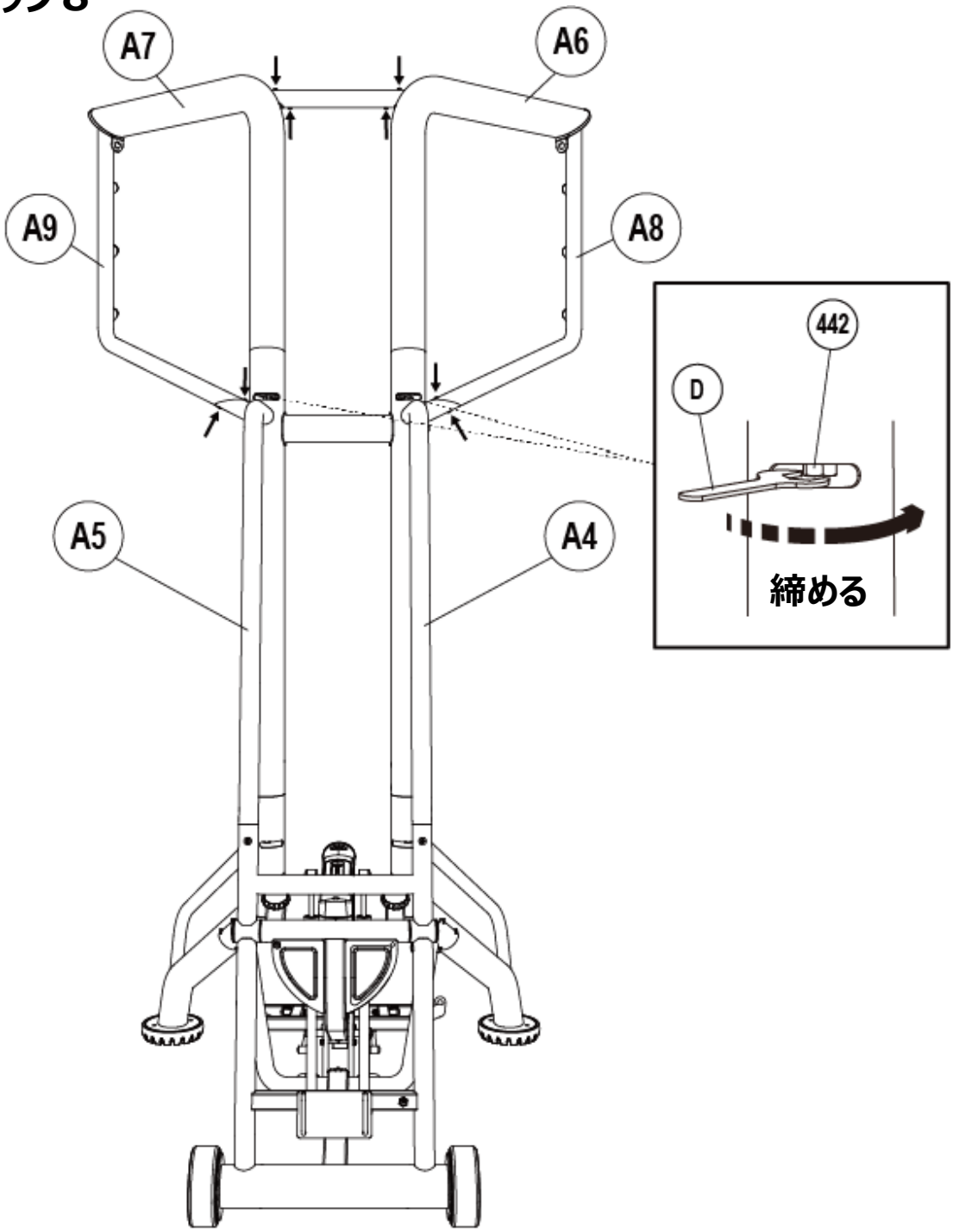



**ステップ7:**

上部支柱-接続パイプ(119)をボルトM8X15-15(403)にて、上部支柱-左右(A6とA7)に仮止めにて取り付けます。

| | | |
|---|---|---|
| **403** | **X4** |  |

## ステップ8

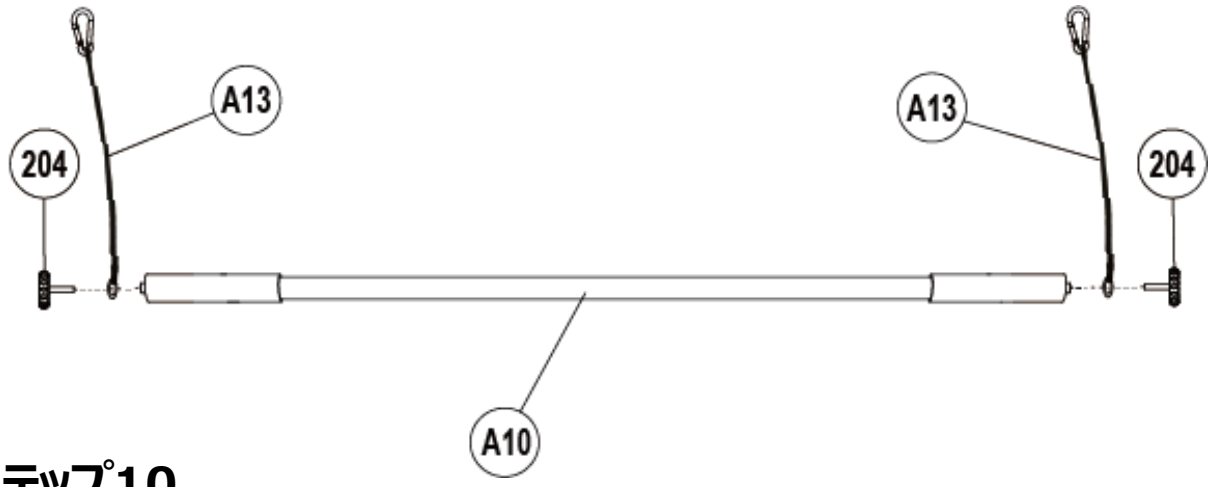



**ステップ8:**

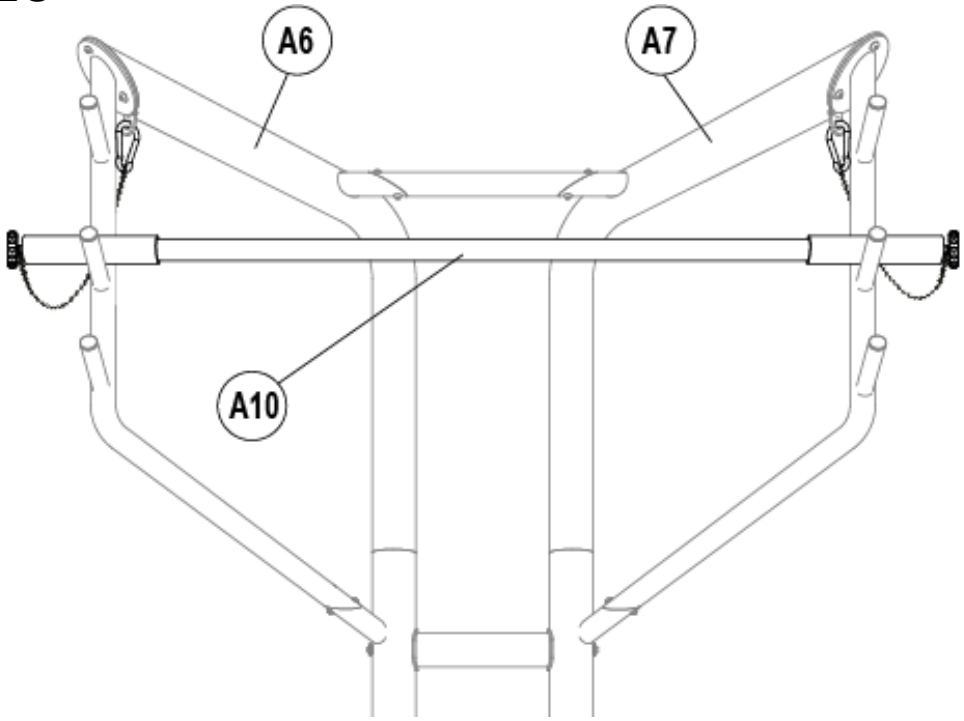
中部支柱-左右(A4/A5)後方の楕円内側にあるボルトM10X90-30(442)をスパナ(D)で締めます。

同時にステップ6とステップ7で仮止めしていたボルトを本締めしてください。

## ステップ9




## ステップ10

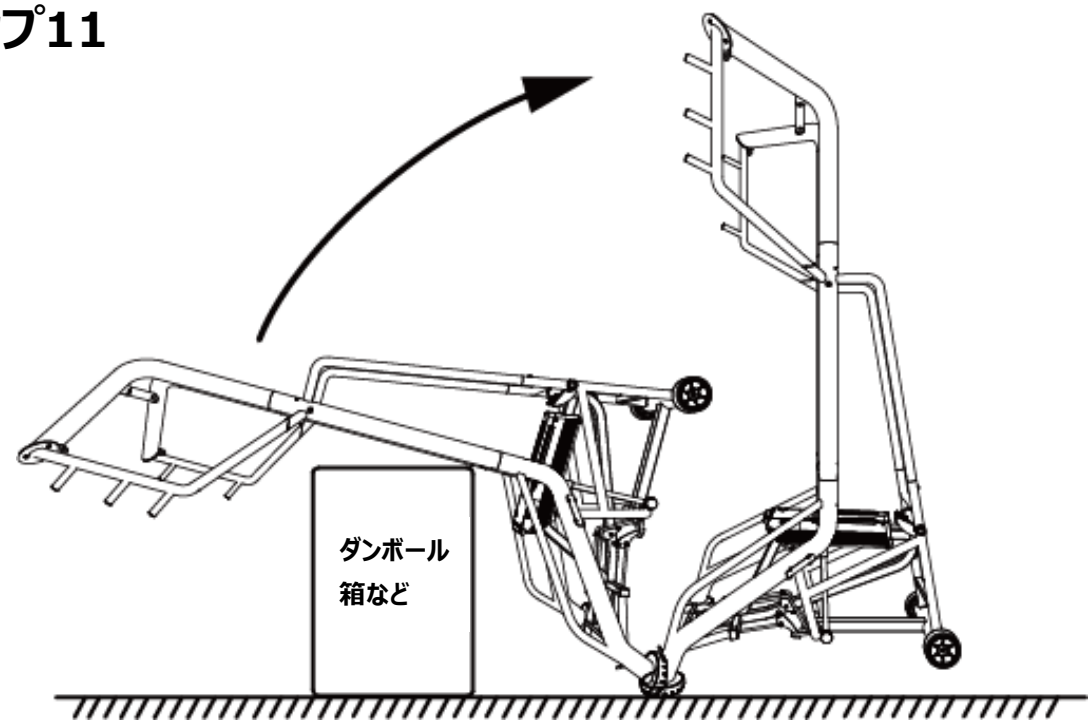



**ステップ9:**
安全ロープ(A13)を水平バー#1(A10)左右に嵌めて、ノブボルト#1(204)で締めて固定します。

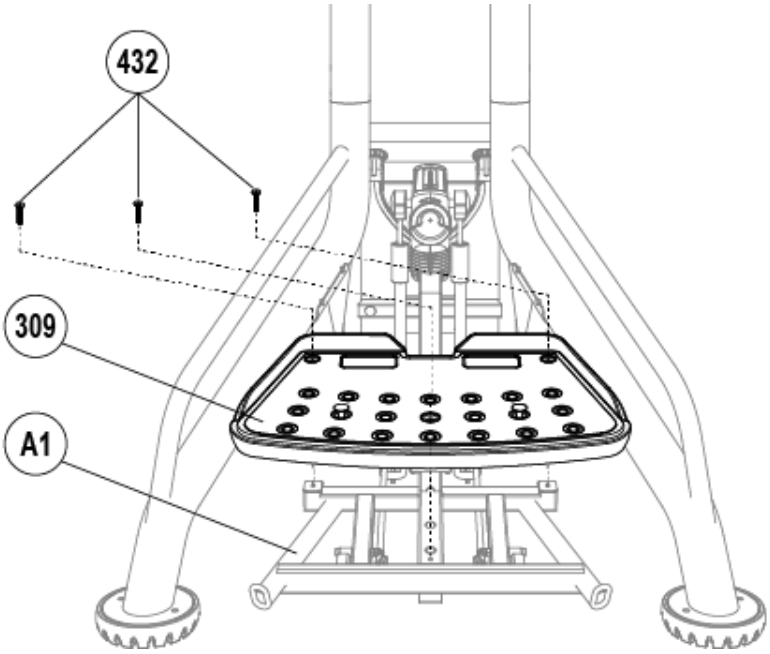
**ステップ10:**
ステップ9にて組んだ水平バー#1の安全ロープ(A13)のフックを水平バーフレームの後ろから通して、上部支柱-左右 (A6与A7)に掛けます。

| | | |
|---|---|---|
| 204 | X2 | |

## ステップ11




## ステップ12

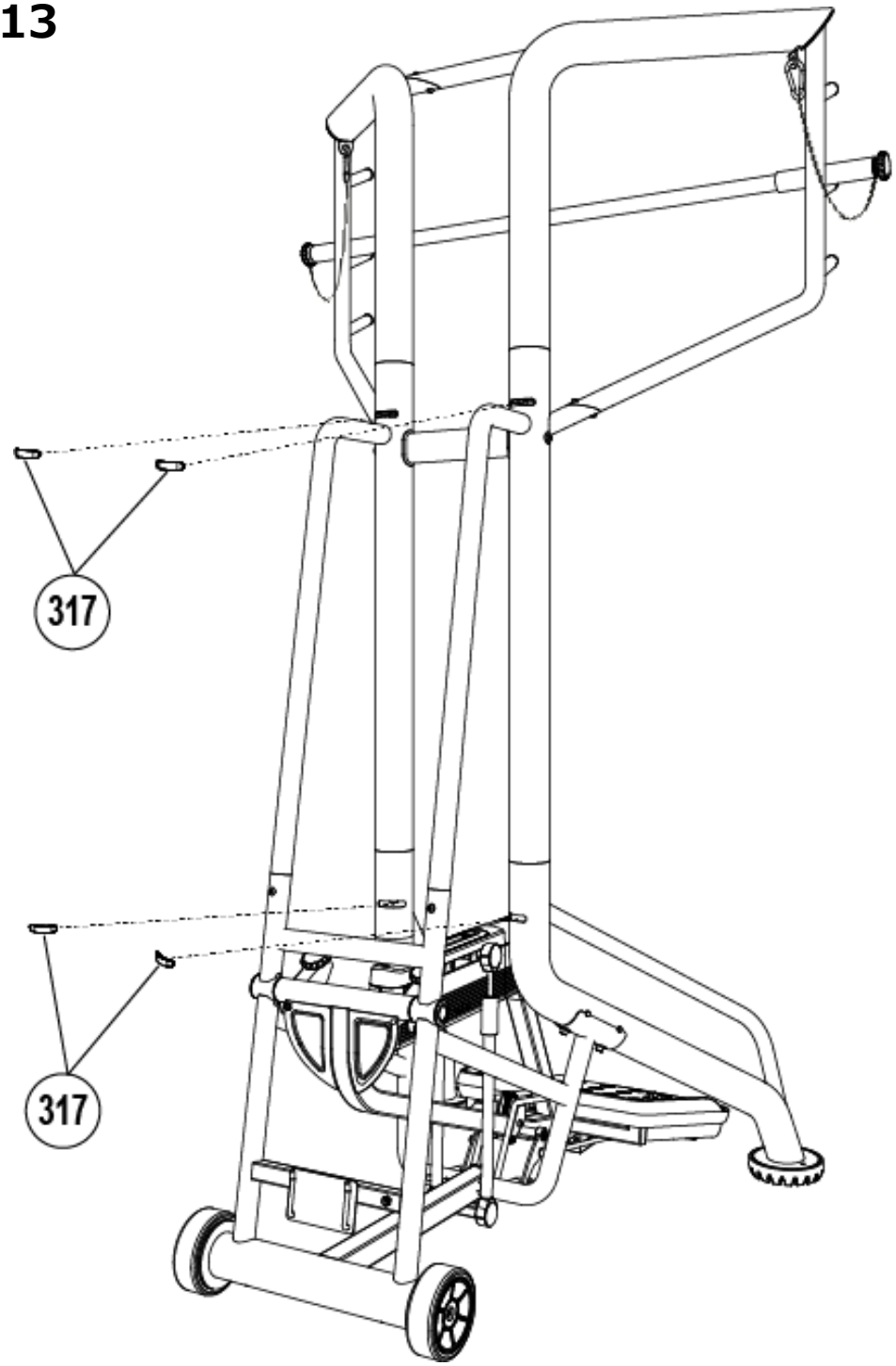



**ステップ11:**
周りの安全を確保し、機体をゆっくりと引き起こします。

**ステップ12:**
ステッパー台(309)を本体(A1)のフレームに付けて、フラットボルトM8X45-45 (432)にて取付けます。

| | | |
|---|---|---|
| 432 | X3 | |

## ステップ13




**ステップ13:**

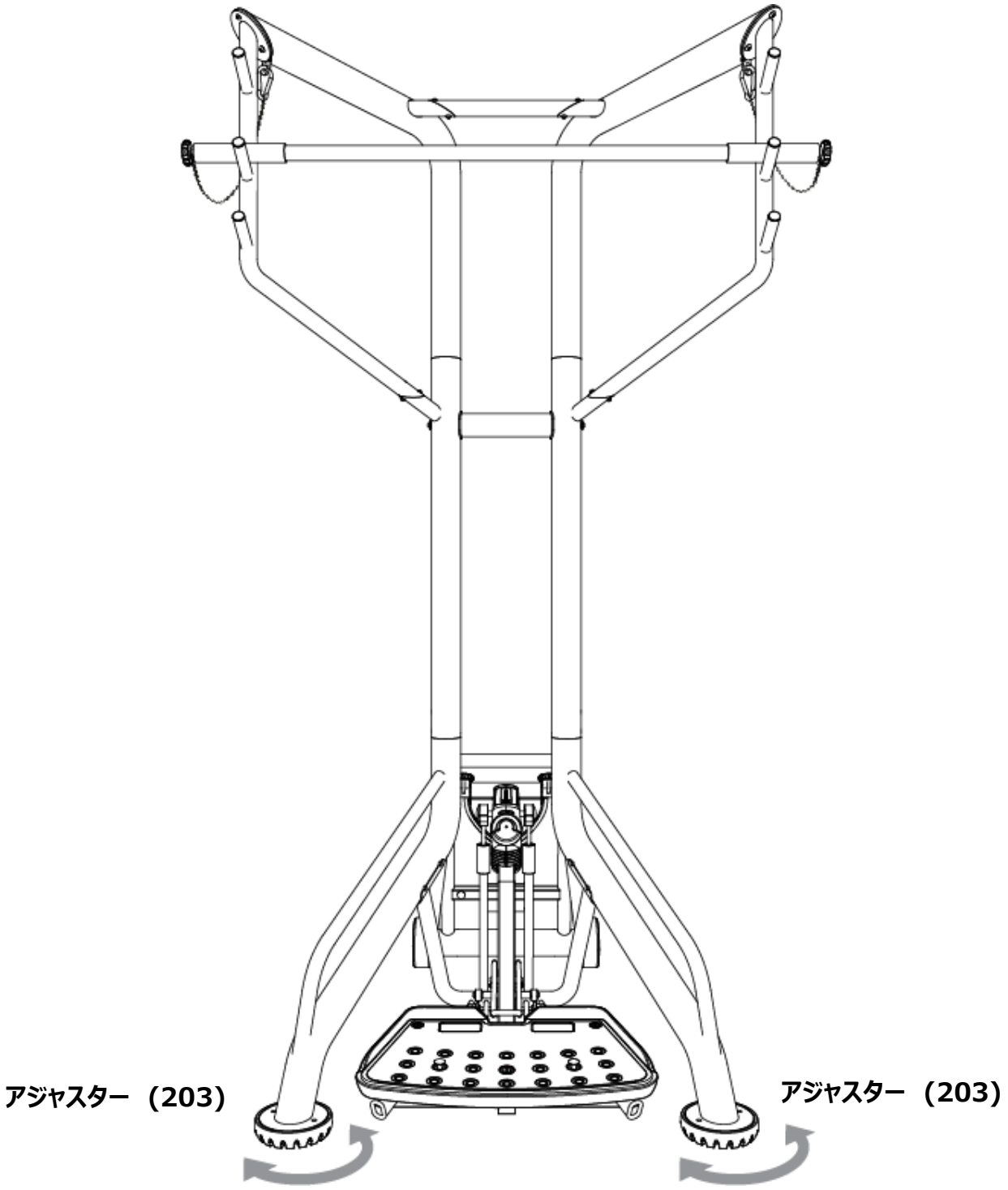
中部支柱-左右(A4/A5)と下部支柱-左右(A2/A3)の後側にある左右の穴を楕円キャップ(317)を用いて塞いでください。

**※組立は以上で終了となります。**

**緩み・ガタつきの無いことを確認の上、設置をお願い致します。**

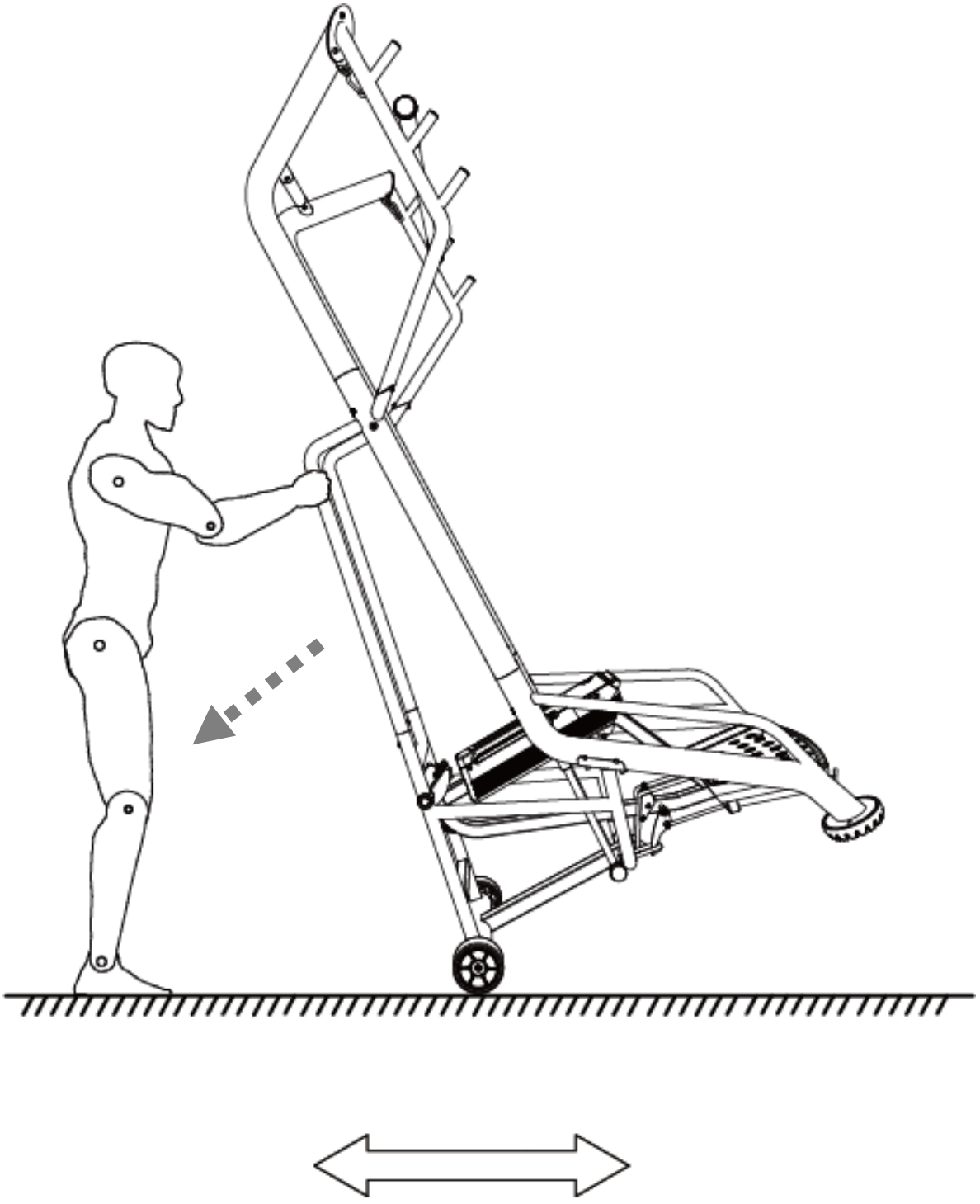
# 水平調整方法の説明

**本機を使用する際に機体が必ず水平の状態にしてください、地面が平らではない場合には左右のアジャスター(203)を回して頂ければ、水平状態に調整することができます。**



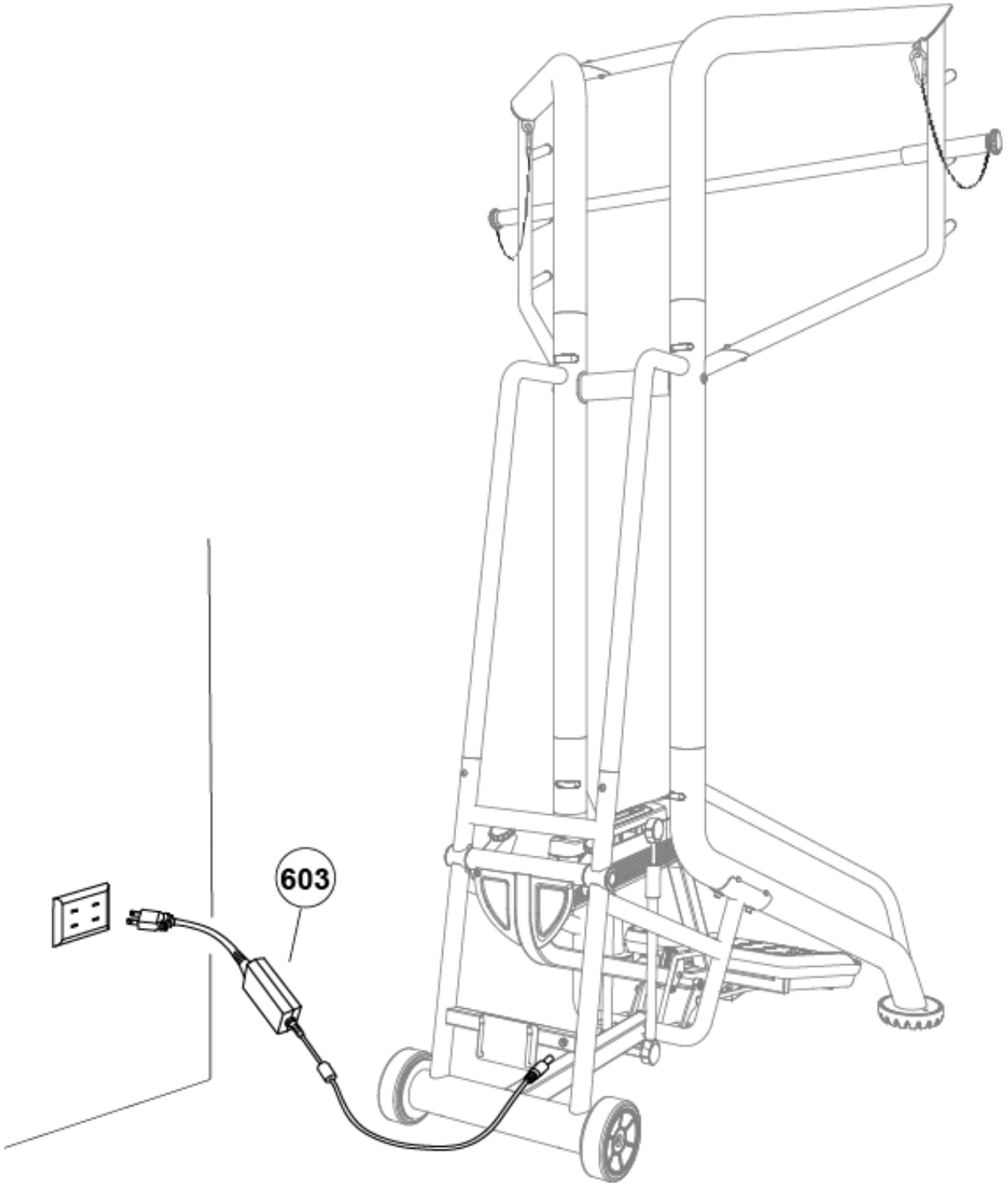
## 移動方法の説明

**キャスターある側の後方に立ち、両手でしっかりと支柱を持って、機体を自分の方向に引いてアジャスター側を浮かせてください。**
**キャスターを押し、決めた目的の位置に移動します。（安全の為、２人以上での移動をお勧めます。）**



# 電源使用の説明

**アタブター電源コード（603）をコンセントに差込み、片方は機体下方の挿し込み口に差し込んで電源スイッチをONにすると使用可能の状態になります。**



# 操作説明 1

**1. セキュリティロック:**

**使用する前に、ロックレバーを上へ持ち上げ、ロックを解除してから、使用してください。。**

**使用を終えましたら、必ずロックレバーを下げて、ロックしてから終了してください。**

**注意:**

ロックレバーを持ち上げられない場合は使用しないでください。1 度ステッパー台に立ち、台を下げてロックレバーをフックに掛け直してください。 もしステッパー台が下がらなければ、浮き力(GRAVITY)を調整する必要があります。調整してもロックレバーが依然として持ち上げられない状況であれば、メンテナンスサービスへ連絡してください。

**2. 電源スイッチ:**

**このボタンを押すと、電源はONとOFFに切り替えます。**

**I はON**

**O はOFF**

**＊使用を終えましたら、必ず電源スイッチをOFFにしてください。**

**3. 浮き力(GRAVITY)調整:**

**左右ボタンを押し、浮き力の調整により、ご自身に合う運動効果を得られます。**

**左側ボタンを押すと、浮き力は20%重力の方向へ調整できます。**

**右側ボタンを押すと、浮き力は90%重力の方向へ調整できます。**

## 操作説明２

### 浮き力調整方法の説明:

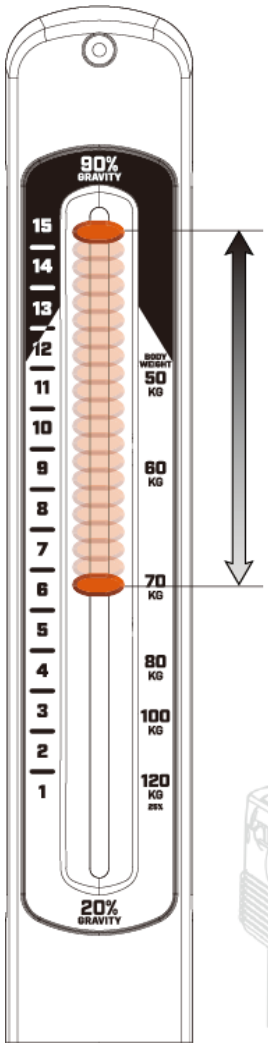
**使用者は自身の体重に適する(イラスト解説のKG数値を参考)浮き力を選択してください、数値範囲を多く超えると使用上危険ですので、ご注意ください。**

**注意:**

最大限に浮き力を有効に利用し、使用者自身の体重でステッパー台を底まで落下させ、フックを掛けられるようにします。

ステッパー台が底に沈むことができない場合、それは制限を超えているを意味し、浮き力を90%重力方向へ調整し、浮き力を減らしてステッパー台を落下させます。

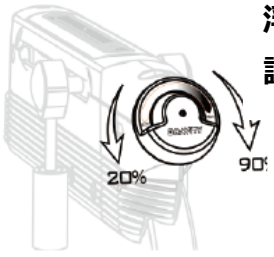
実際の使用では制限に近づくことができますが、最大制限での使用、或いは制限を超える使用をしないでください。




**例:使用者A体重70KGの場合**

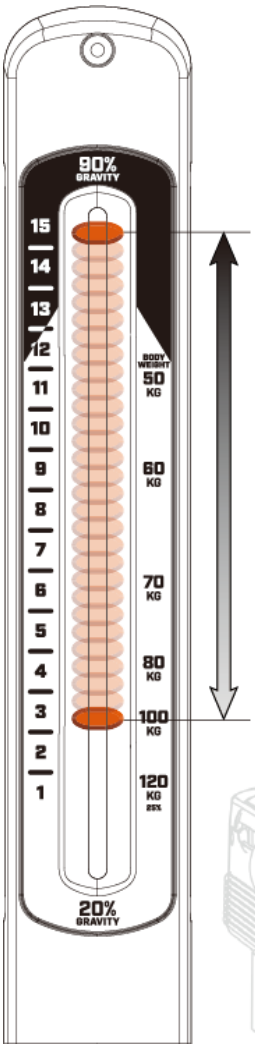
浮き力を使用することができる範囲は6~15段、この範囲を超える段数(第5~1段)を使用すると不安全の可能性がありますので、お気を付けてください。

第6段は、位置上の引く重量が使用者Aの体重の20%です、段数が高いほど機体の浮き力が小さくなります、15段数になると使用者Aの体重の90%重量です。




**浮き力(GRAVITY)調整ダイアルにて調整ができます。**

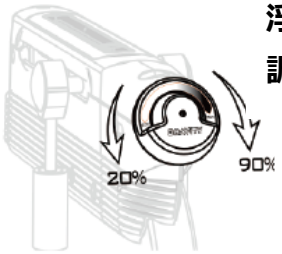
## 操作説明3




**例:使用者B体重100KGの場合**

浮き力を使用することができる範囲は3~15段、この範囲を超える段数(第2~1段)を使用すると不安全の可能性がありますので、お気を付けてください。

第3段は、位置上の引く重量が使用者Aの体重の20%です、段数が高いほど機体の浮き力が小さくなります、15段数になると使用者Bの体重の90%重量です。




**浮き力(GRAVITY)調整ダイアルにて調整ができます。**

## お手入れ上の注意

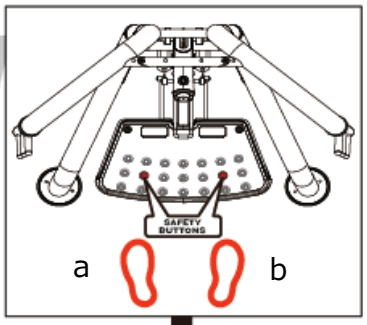
- 汚れや使用後の汗等は、中性洗剤を薄めて含ませ固く絞った布で拭き、その後乾いた布でふき取ってください。
- 水をかけたり、シンナー・ベンジンなどで拭かないでください。
- パネルの汚れや汗、水分等は乾いた布で拭いてください。

## 操作説明４

# ＝＝＝＝＝＝補助デッキの乗り下りの仕方＝＝＝＝＝＝＝

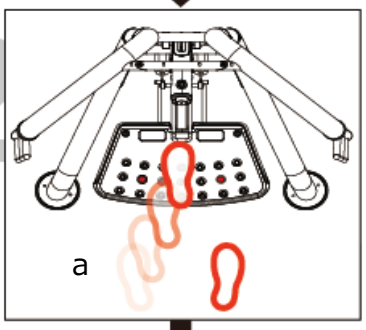
### ＜乗る順序＞

1



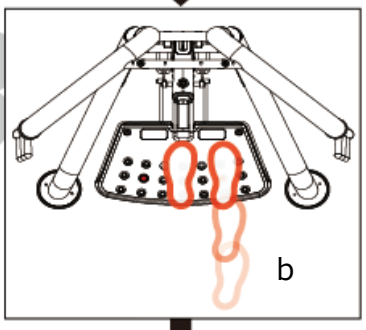

補助デッキの前方に立ち、両手をポールに捕まり、安定した体制を取ります。

2



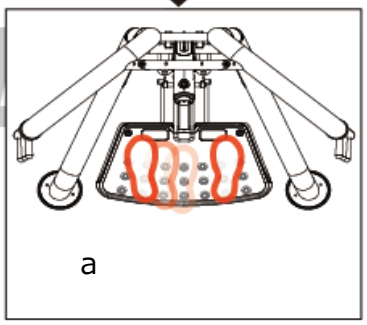

補助デッキの左右にあるセーフティーキーボタンの真ん中の位置に、片方の足(a)だけを載せます。

3




もう方の足(b)も補助デッキに載せ、片方のセーフティーキーボタンを踏み込みます。

4

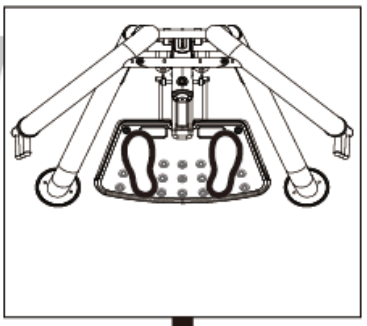



片足(a)も同様にセーフティーキーボタンを踏み込み、ロックを解除致します。

エクササイズを始めて頂きます。

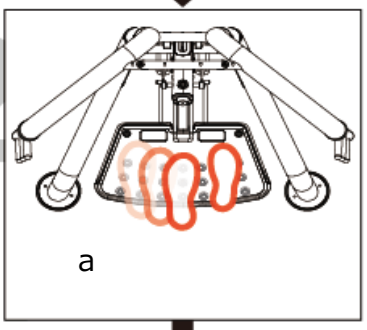
### ＜下りる順序＞

1



補助デッキを一番地面に近い位置に下ろします。

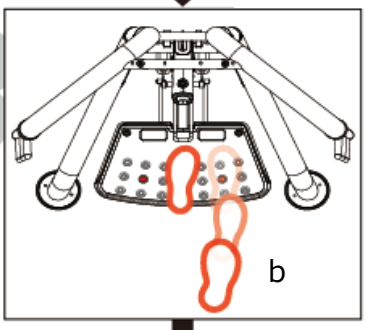
2




片足(a)だけをセーフティーボタンから離し、補助デッキの中央の位置に足を置きます。

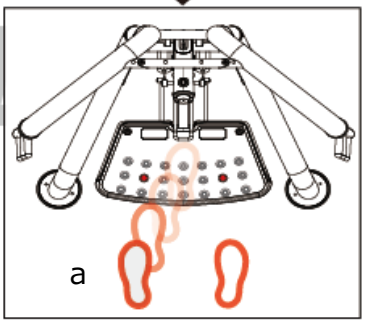
**※この時、片足を補助デッキから地面に降ろてしまうと危険ですので、絶対におやめください。**

3




もう片方の足(b)もセーフティーボタンから離し、補助デッキから地面に降ろします。

4




片足(a)を補助デッキから地面に降ろします。

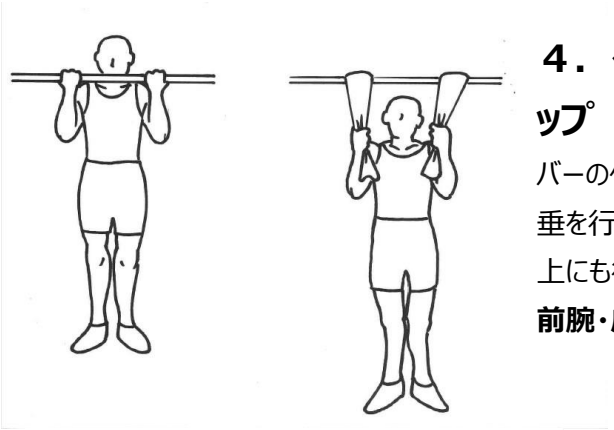
安全ロックを掛けて、エクササイズ終了となります。

## 運動種目例

### 1．クラシックプルアップ

基本的な懸垂、両手の開き幅を肩幅に合わせ、垂直に上げ下げを行います。

**広背筋・僧帽筋・三角筋・大円筋**



### 4．タオルグリッププルアップ

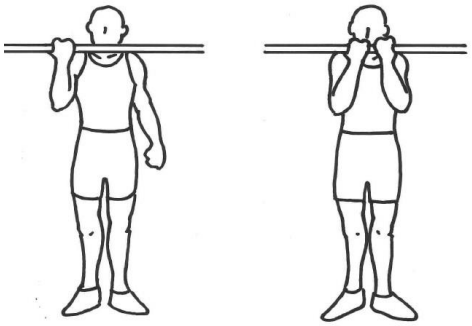
バーの代わりにタオルを使って懸垂を行うメニューです。握力の向上にも役立ちます。

**前腕・広背筋**

### 2．ワンアームプルアップ

片手で懸垂を行うメニューです。片手で行うため、筋肉への負荷が高まります。

**広背筋・僧帽筋・三角筋・大円筋・前腕**



### 5．チンアップ

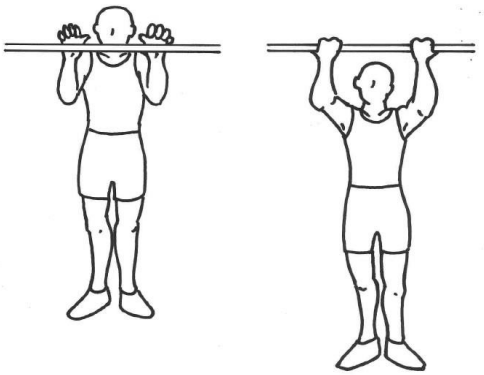
逆手にむけた両手を中心に寄せて、垂直に上げ下げを行います。

**上腕二頭筋・広背筋**

### 3．プライオメトリックプルアップ

身体を引き上げた頂点で手を放す懸垂です。瞬発力を向上させたい場合に行います。

**広背筋・僧帽筋・三角筋・大円筋**



### 6．ワイドグリッププルアップ

手幅を肩幅よりも広く握り、垂直に上げ下げを行います。背中を集中的に鍛えます。

**広背筋上部**

**＜故障かな？と思ったら＞**

下記のような症状がおこった場合、故障のほかに原因があることがあります。この取扱説明書をもう一度読んでいただき、下記表を参考に点検してみて下さい。 このほかで故障の原因が分からない場合には、巻末の連絡先または販売店にご連絡ください。

| 症　　状 | 原　　因 | 改善方法 |
|---|---|---|
| 浮き力シリンダーが作動しない | ・ACアダプターが本機・コンセントにささっていない | ・ACアダプターをさしてください |
| ギシギシ音がする | ・各部のボルトが緩んでいる<br>・経年使用による軋み音 | ・組立方法を参考にボルトを固定しなおす<br>・可動部分にグリスアップをする |
| グラグラする | ・接地面が平らでない<br>・各部のボルトが緩んでいる | ・設置場所を移動する・設置個所に敷物を敷く<br>・組立方法を参考にボルトを固定しなおす |

# 保　証　書

本保証書は下記の保証期間ならびに保証条件にしたがって、無償修理することをお約束するものです。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

| | |
|---|---|
| 品　　名 | DK-G9.6（パワープルアップステーション） |
| 保　証　期　間 | お買い上より１年間 |
| お買上げ日 | 年　　月　　日 |
| お　名　前 | |
| ご　住　所 | |
| T　E　L | ―　　― |

販売店：

**(1) 取扱説明書に従った正常な使用状態で故障した場合は、無料保証いたします。**

**(2) 保証期間内に故障した場合は、お買い上げ販売店・輸入販売元にご依頼ください。　その際には本書をご提示ください。**

**(3) 保証期間内でも次の場合には保証は受けられません。**

- **お買上げ後の移動（引越等を含む）、落下、転倒等の故障及び損傷**
- **本来の使用目的以外による故障及び損傷**
- **天災、地震、水害、落雷、地変等による故障及び損傷**
- **保管上の不備による故障及び損傷**
- **不当な修理、改造による故障及び損傷**
- **取付場所の床面の損傷**
- **本保証書の添付のないもの**
- **屋外にて修理を行う場合（建物の外、軒下、集合住宅の共用部等を含む）**

**(4)　使用に伴う消耗品は、無償修理交換の対象になりません。**

**(5)　準業務用以外に使用された場合は、無償修理交換の対象になりません。**

**(6)　本保証書は再発行いたしませんので大切に保管してください。**

**(7)　保証期間が過ぎた後の故障については有償にて修理交換します。**

**(8)　本保証書は日本国内のみ有効です。**

**(9)　修理品についての運賃、組み立て、諸費用は原則としてお客様負担でお願いします。**

**(10)　本保証書は、お買上げ年月日、販売店名、販売店印が記載されていないと無効です。ただし、商品をお届けした際の配送伝票がある場合はその限りではありません。**

**（＊保証書に関しましては、販売店にご相談してください。）**

**(11)　出張修理に関しては、保証期間内でも有償になる場合があります。**


フリーダイヤル：0120-25-1622

＊携帯電話、ＰＨＳ、ＩＰ電話からはご利用になれません。

受付時間：平日ＡＭ10～ＰＭ12時、ＰＭ1～5時までになります。

**開発販売保守　大広株式会社**

〒103-0007東京都中央区日本橋浜町3-41-4　2F

TEL：03-5652-5056　/FAX：03-5652-5078

受付時間　（平日AM10:00~12:00・PM1:00~5:00）