

EXA AB PRO II

エクサアブ プロII 取扱説明書



この度はエクサアブ プロIIをお買い上げ頂きまして有難うございます。
本製品を安全に、有意義に、末永くご使用頂くために
ご使用前に必ずこの取扱説明書をお読み下さいます事をお願い申し上げます。

フュージョンマーケティング株式会社

安全上の警告・注意

当製品を安全にお使い頂くために、必ず下記の使用方法をお守りください。



警告

死亡または重傷などを負う可能性が想定される内容



注意

人が傷害を負う可能性および物的損害のみの発生が想定される内容



警告

1. 下記の症状・状態でのご使用は控えてください。

- 高血圧等で心臓に疾患のある方。
- ご使用中、または前後に飲酒された時。
- 妊娠中およびその可能性のある方。
- 風邪などで発熱や体に異常を感じている方。
- 過去に運動器具の使用中にめまい、吐き気、不整脈など、正常な状態と異なる違和感を経験された方。
- 幼児・身体成長過程にあるお子様のご使用は厳禁です。
- 医師より運動を止められている方。
- 体重が 100 キロを超える方。（※破損のおそれがあります。）
- 食後すぐはご使用されないでください。必ず 1 時間以上空けてから使用してください。
- お子様やペットが近くにいる時の使用はおやめください。

2. その他重要注意事項

- 本製品は、個人使用目的で設計・製造されておりますので、業務用または不特定多数でのご利用は厳禁です。
- 本製品の分解・修理・改造などを行わないでください。それによるケガや事故、動作不良などは対応いたしかねます。



注意

3. ご使用前、ご使用中にご注意していただく事柄

- 毛髪の長い方は本体の稼働部や周りに巻きつくと危険ですので、必ず短く束ねてから、ご使用ください。
- 同様に、服装もスポーツウェアなどの体にフィットしたものを着用の上、ご使用ください。
- ネックレス・ブレスレットなどのアクセサリを外してご使用ください。
- 本製品を 1 度に 2 人以上でご使用されないでください。
- ヘッドフォンを着用しながらのご使用はお止めください。
- スプリングは必ず 2 本以上でご使用下さい。

- 勢いを付けて後ろに倒れこまないでください。怪我の恐れがあります。

4. ご使用中の体調・健康に関する注意点

- ご使用前に軽い体操でウォームアップし、一回の使用を最長でも30分以内としてください。
- 自然な呼吸をこころがけ、無呼吸で使用するのはおやめください。
- 徐々に体を慣らしてご使用ください。急に体に負荷をかけるような運動はおやめください。
- エクササイズ習慣のない方は、健康診断を受けた上でご使用されることをお勧めします。
- 本製品は健康な方が使用することを前提として作られております。健康状態に自信のない方は医師の診察を受けた上でご使用ください。

5. その他の注意事項

- 平らで安定した床面でのみご使用ください。
- 製品が破損した場合は、ただちにご使用をお止めいただきますようお願いいたします。
- 周りに障害物のない場所で行ってください。
- 使用前に製品のゆるみ、ねじの外れなどが無いことを確認の上ご使用ください。
- 製品は清潔な状態でお使いください。汗、ホコリなどはよくふき取ってからご使用ください。
- 製品を濡らさないでください。カビやさびの原因となり、事故につながるおそれがあります。

製品の廃棄について

- 廃棄する地域や自治体の取り決めに従い、処分していただきますようお願いいたします。

製品の保証・アフターサービスについて

- 修理や使用方法に関するご相談は、巻末の保証規定をご覧くださいませ。
- 当製品は輸入品のため、多少のこすれ、擦り傷は交換対象になりません。あしからずご了承ください。

【エクサアブ プロⅡ 製品仕様】

本体重量：11kg

本体サイズ：(約) 94×100×53cm

折りたたみ時：(約) 95×27×53cm

体重制限：100kg

製造国：中国

材質：ABS樹脂、スチール



目次

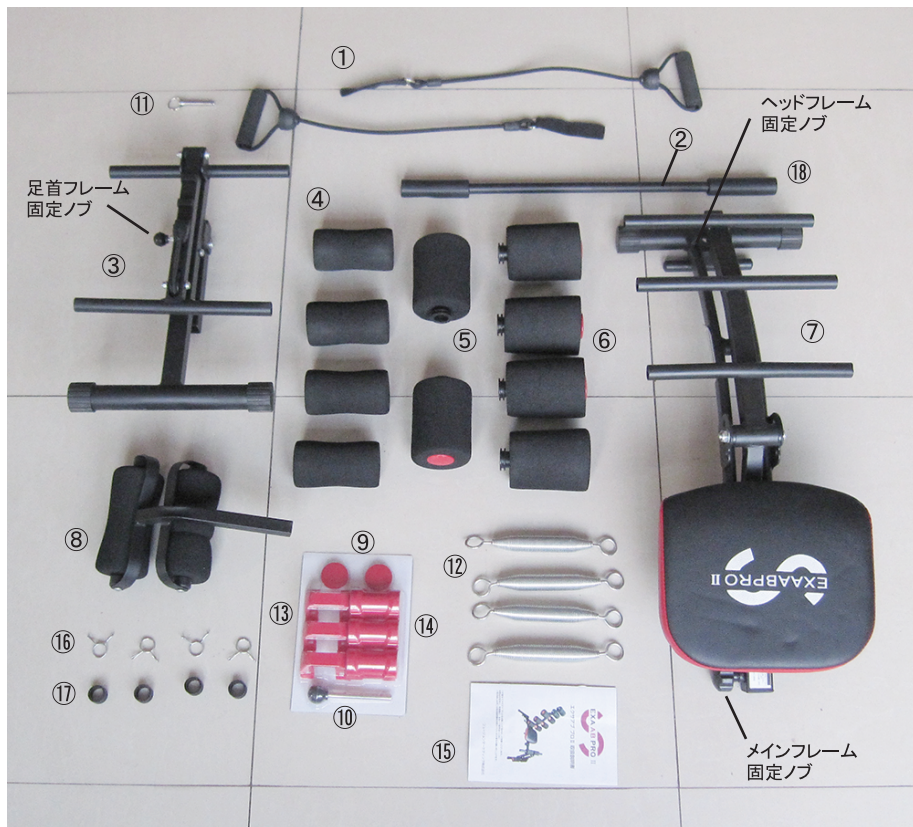
この度はエクサアププロⅡをお選びいただきましてありがとうございます。
「エクサアププロⅡ」は、これまでの常識を覆す、画期的なトレーニング器具です。
腹筋運動の苦手な方もこのエクサアププロ2で簡単にトレーニング出来、
自分のペースで引き締まった腹筋を手に入れられます。

今日からあなたもエクサアププロⅡで無理なくトレーニング！
健康的な体づくりをはじめましょう！

目次

安全上の警告・注意	1
目次	3
各部の名称	4
製品の組み立て方	5
エクササイズを始め方	9
エクササイズの方法	10
保管・お手入れの方法	12
製品保証書	13

各部の名称



- | | |
|--------------------|--------------------------|
| ① ハンドベルト (2本・別売) | ⑩ 背もたれ固定ピン (1本) |
| ② ハンドルパイプ | ⑪ 足元固定ピン (1本) ※足首フレームに付属 |
| ③ 足首フレーム | ⑫ コイルスプリング (4本) |
| ④ 足首スポンジ (4個) | ⑬ 下部接続キャップ (3個) |
| ⑤ スポンジ A (2個) | ⑭ 上部接続キャップ (3個) |
| ⑥ スポンジ B (4個) | ⑮ 取扱説明書 |
| ⑦ メインフレーム | ⑯ スプリングばさみ |
| ⑧ ヘッドフレーム | ⑰ スプリングキャップ |
| ⑨ 固定キャップ (8個) | ※スプリングばさみ・キャップは本体に付属 |
| ※うち6個はスポンジ A・B に付属 | ⑱ ハンドル持ち手 |

製品の組み立て方

1. メインフレームのノブ調整

図のメインフレーム固定ノブを左回りにまわしてはらず、足首フレームがはいるように準備する。



2. 足首フレームの組み立て

図の足首フレーム固定ノブをひっぱりながら、足首フレームを開きます。

このとき足首フレーム固定ノブは回してはいけません。

※足首フレーム固定ノブは回すと分解されてしまい再接続は困難ですのでご注意ください。



3. メインフレームと足首フレームの組み立て

次にメインフレームと足首フレームを接続します。

使用者の体型に合わせてサイズ調整し、メインフレーム固定ノブをしっかりと締めます。

※腰にプラスチックの接続キャップが当たる場合、サイズを長く調整してください。



4. 背もたれ部の組み立てとスポンジの取り付け

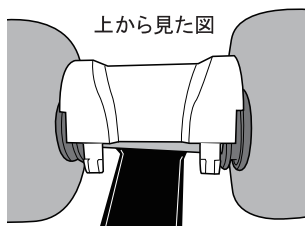
メインフレームの背もたれ部を上に戻し、背もたれ固定ピンで固定します。



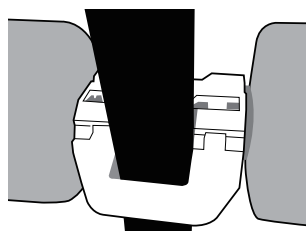
背もたれ部にスポンジ A、スポンジ B を取り付けした後、固定キャップをはめます。足首フレームは足首スポンジを取り付けた後、下側の足首スポンジのみ固定キャップをはめます。(7 ページ参照)



5. 接続キャップの取り付け



上から見た図



後ろから見た図

①スポンジを固定するため、背もたれスポンジのプラスチック溝と上部接続キャップの端を合わせながら下部接続キャップを付けます。

② 左右のスポンジの間にある金属柱を挟むようにして、上下の接続キャップを取り付けます。カチッと音がするまでしっかりと嵌め込んでください。

接続キャップの取り付け方について、動画を用意しておりますので取り付け方がわからない場合は以下の URL からご確認頂き、接続していただきますようお願いいたします。

<https://www.youtube.com/watch?v=BoryE-rR0tc>

※動画サイト YouTube (<https://www.youtube.com/>) にてエクサアププロ 接続キャップで検索していただきますと「エクサアププロⅡ 接続キャップの取付け方法」というタイトルの動画が表示されます。

6. ヘッドフレームの取り付け



左図ヘッドフレームを本体に取り付けます。
まず、背もたれ上部にあるヘッドフレーム固定ノブをゆるめます。



ヘッドフレーム固定ノブ



ヘッドフレーム固定ノブが外れた状態で、ヘッドフレームを上から嵌め込み、再びノブを締めて固定します。

7. ハンドル部の取り付け

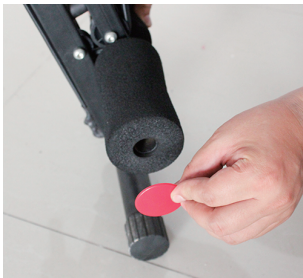
ハンドルパイプの片側にハンドル持ち手を付けます。



足首フレームの上のスポンジの穴にハンドルパイプを通し、もう片側にハンドル持ち手を取り付けます。



足首フレームの下のスポンジの穴に固定キャップを嵌め込み、スポンジを固定します。



8. スプリングの取り付け



① 腰掛けの後ろ下あたりにある背もたれ調整部で画像の位置に背もたれ固定ピンを入れます。
(※ここで背もたれの位置を設定出来ます)

② メインフレーム後方下部にコイルスプリングをはめ込み、外側からキャップを入れます。



③ さらにその外側から、スプリングばさみを入れて固定します。



スプリングは4本、3本、2本のいずれかでエクササイズしてください。スプリングの数に応じて違う負荷を得られます。

④ スプリングばさみを上下ともに入れて完成です。



スプリングをはずす際も、必ず背もたれ固定ピンで背もたれを固定してからスプリングばさみをはずし、ゆっくりとスプリングを抜いて下さい。
※スプリングが飛び跳ねないように細心の注意を払って下さい。

9. ハンドベルトの取り付け (※ハンドベルトは別売です)

ハンドベルトを足首フレームの下部に取り付けます。
左右のキャップ (図参照) を取り外し、ハンドベルト持ち手の逆側を入れて、キャップを付け固定します。



キャップ外す



ハンドベルトの長さや背もたれの位置を使用者の体に合わせて変更する必要があります。

ハンドベルト調節の方法



- ① 矢印の方向に半円型の付け根を引っ張って紐を出し、中央の紐を上引っ張り上げます。
- ② 続いて中央の紐を下引っ張り、紐をたるませた状態にして持ち手側の紐を引っ張り上げ、長さを調節します。
- ③ 長さを調節したら、半円型の付け根部分を元に戻します。

エクササイズを始め方

はじめに…

普段、運動をされない方がいきなりトレーニングを始めると、体に大きな負担がかかります。始める前に、軽いストレッチを行うことで、筋肉への負担が軽減され、また柔軟性が増すことで怪我をしにくくなり運動効果を高めます。

使用前のチェック！



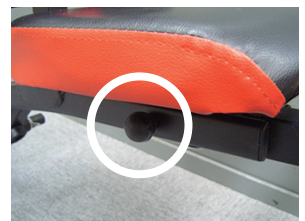
腹筋運動の場合は固定しておく必要がありますので、足元固定ピンを外さないでください。

※足のエクササイズを始める際は、足首フレームの固定ピンを外す必要があります。



腹筋運動や下腹運動、クランチ運動などを行う場合は背もたれ調整部のピンを外してご使用ください。

外したピンは右図の場所に格納出来ます。



エクササイズの方法

① 上部の腹筋運動



足首フレームに足を掛けて固定し、腹筋運動を行います。背もたれとスプリングの力がサポートしてくれるので、比較的に簡単に腹筋をすることが出来ます。

※腰にプラスチックの接続キャップが当たる場合、足首フレームとメインフレームの間隔を長く調整してください。

※椅子に座り体を倒す際は、ゆっくりと倒れて下さい。また勢いをつけて後ろに倒れこまないようにお願いします。

※必ずバネは2本以上でお使い下さい。

② ツイスト運動（腹斜筋）



※コイルスプリングとヘッドフレームを外した状態で、背もたれ部を一番下まで下げ、背もたれ固定ピンで固定します。

腹筋運動の時とは反対側に腰掛け、足首フレームのハンドルに手を置き、足を宙に浮かせた状態で腰を左右に捻ります。座席は360°回転します。

③ 下腹運動（スプリング使用）



※ヘッドフレームは外し、コイルスプリングをつけた状態にします。背もたれ部の固定ピンは外しておきます。

2のツイスト運動と同じ向きで、背もたれ部のスポンジを下に踏みつけるようにして運動をします。スプリングの数を増やすほど、反動が大きくなりますので運動強度を調節することができます。

④ 腕立て伏せ



足首フレームの上部スポンジにある取っ手をつかみ、図のような形で腕立て伏せをします。

⑤ パイプベルト運動 (※ハンドベルトは別売です)



※腹筋運動の時と同じ状態にし、バネを外して背もたれを固定します。

パイプにハンドベルトを取り付けます。

ハンドベルトを引き、腕や胸を鍛えるエクササイズを行います。

⑥ レッグ運動



※背もたれ部をピンで固定しておきます。

足元固定ピンをはずし足首フレームにあるフックを取り付け、左図のように、足を上下に運動させます。フックの位置で負荷調整し、運動強度を変更することができますので、ご自身の体調に合わせてお使いください。

⑦ ストレッチ運動



※腹筋運動の時と同じ状態にしておきます。

足首フレームに足をかけ、そのまま背もたれに体を預けるようにして後ろへ反り返ります。

保管・お手入れの方法

①. お手入れ方法

- ①. 汚れが付着した場合は、乾いたやわらかい布で拭いてください。
- ②. 布だけで落ちきらない汚れは、布に中性洗剤を含ませた状態で拭き取ります。その後で乾いた布で水気を拭き取ってください。

②. 保管方法

- ①. スプリングをすべて外します。
- ②. ヘッドフレームを外します。
- ③. 背もたれ固定ピンを外し、背もたれを完全に倒した状態でふたたび背もたれ固定ピンを付けて形を固定します。
- ④. サドル部分を横にします。(図1)
- ⑤. 足首フレームにある固定ピンを外します。
- ⑥. 図2の足首フレーム固定ノブをひっぱりながら、足首フレームを内側に倒します。このとき足首フレーム固定ノブは回してはいけません。
※足首フレーム固定ノブは回すと分解されてしまい再接続は困難ですご注意ください。
- ⑦. 図3の状態になったら折りたたみ完成です。



(図1)



(図2)



(図3)

③. 保管場所

湿気やほこりの少ない場所に保管してください。
水気に触れる場所や湿気の多い場所での保管はサビの原因となります。

④. 付属品・消耗品の購入について

エクサアブ プロ2 の付属品・消耗品は下記のサイトから購入頂けます。
24時間 365日ご注文をお受付しております。(土日祝祭日発送休み)

<http://www.tvfusion.co.jp/product-list/91>

無料保証規定

1. 取扱説明書・本体貼付ラベルなどの注意書に従った使用状態で故障した場合は保証期間内に限り記載の条件で当社にて無料修理いたします。

2. 保証期間内でも次の場合には有料修理となります。

- ① 本書の提示がない場合。
- ② お買い上げ証明書(運送会社、お届け伝票など)がない場合及び本書の字句を書替えられた場合。
- ③ 使用上の誤り、または不当な修理・改造による故障及び損傷。
- ④ お引渡し後の輸送・落下・水漏れなどによる故障及び損傷。
- ⑤ 火災・公害・異常電圧および地震・落雷・風水害・その他の天変地異による故障及び損傷。
- ⑥ 過酷な条件のもとで使用されて生じた故障及び損傷。
- ⑦ 故障の原因が本機以外にある場合。
- ⑧ 付属品などの消耗品の交換。
- ⑨ 車輛船舶等に搭載されて生じた故障及び損傷。
- ⑩ 一般家庭用以外の用途(業務用等)で生じた故障及び損傷。
- ⑪ 取扱説明書に記載された「安全上のご注意」を守られない場合の故障・損傷。
- ⑫ プラスチックなど磨耗部品の損傷。
- ⑬ 輸入品のため、多少のこすれ、擦り傷などは交換対象なりません。あしからずご了承ください。

3. 直接修理窓口へ送付した場合の送料等や出張修理を行った場合の出張料等は、お客様の負担となります。

4. 本製品の故障に起因する付随的損害については責任を負いかねます。

5. 保証に関して不明な点がありましたら、フュージョンマーケティング修理受付センターにお問合せ下さい。

6. 本書は日本国内においてのみ有効です。

7. 本書は再発行いたしませんので、大切に保管して下さい。

アフターサービス

1. 保証期間経過後の修理については、ご希望により有料で承ります。

2. 当社は、補修用性能部品を製造打ち切り後1年保有しています。

お問い合わせ先

フュージョンマーケティング修理受付センター

受付時間：10:00～18:00(土・日・祝日を除く)



050-5532-5336

<http://www.tvfusion.co.jp/>

547-0016 大阪府大阪市平野区長吉長原3-15-26

保証書 <エクサアブプロII>

この度は当社商品をお買い上げ頂き誠にありがとうございます。この保証書は、保障期間中に故障が発生した場合には、上記の無料修理規定に準じて無料修理を行うことをお約束するものです。この製品が、万一保証期間内に故障しました場合は、本頁記載の修理受付センターにご連絡願います。保証条件は以下の通りです。

【保証期間内の故障について】

- ・無償修理または交換(部品、工賃は当社にて負担)
 - ・送料につきまして当社までの往復送料はご負担下さい。
- ※初期不良期間(到着から7日以内)に限り、往復送料を当社が負担いたします。

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。したがって、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点がありましたら上記フュージョンマーケティング修理受付センターにお問い合わせ下さい。

※修理をご希望をされる場合、本書と商品のお買い上げ証明書(運送会社、お届け伝票など)の提示が必要となりますので、保証書とお買い上げ証明書を大切に保管してください。

エクサアブプロII 保証期間：ご購入日から90日

お客様の お名 住所	氏名	様	電話番号 (購入時)	
	(〒 -)		ご購入日	