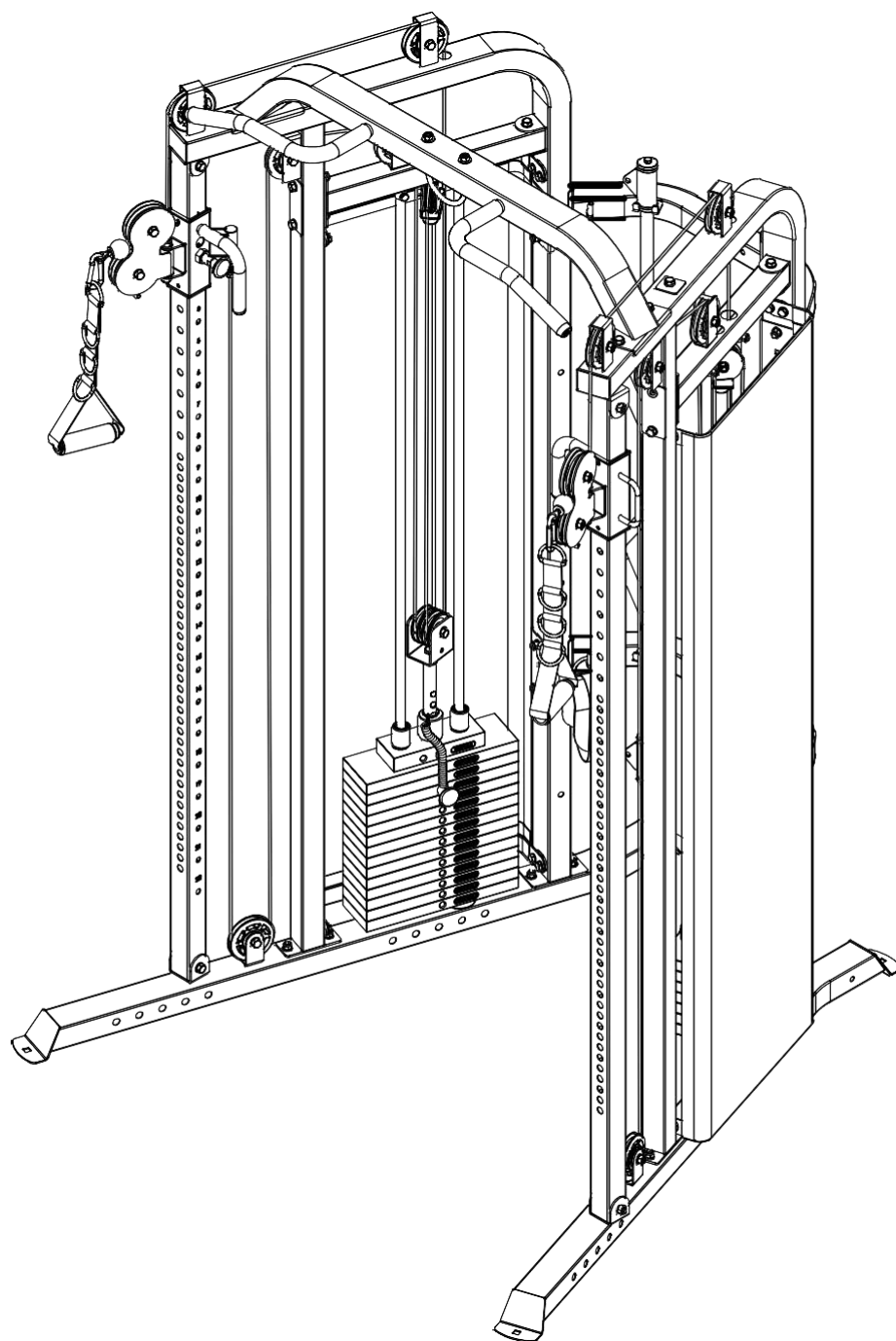


# IROTEC

## 組立説明書

MB-CXM N

ケーブルクロスマシン ナロータイプ



### CAUTION!

ご使用前に、このマニュアルのすべての注意事項と指示をお読みください。

# お客様各位

このたびは、IROTEC製品をお買い求めいただき誠にありがとうございます。  
製品の組立に関して以下の事項にご注意ください。

## ※重要注意事項ですので必ずお読みください。

- お届けいたしました製品に万が一不備および欠品などがあつた場合の対応は宅急便にて行います。※部品などのお届けに2～3日ほど日数がかかりますのでご了承ください。
- お届けより1年間を経過した場合はクレーム等をお受け致しかねますのでご注意ください。また、交換・修理に関しましては同封の製品保証書の内容に限ります。
- 組立には危険が伴いますので必ず2人以上で十分注意して組立を行ってください。
- 工具は付属していますが簡易工具となりますのでお客様の方で組立の必要に応じて工具をご用意ください。簡易工具の不具合は対応致しかねる場合がございます。
- 外箱は交換や返品の際に必要となりますので組立が終わるまでは保管してください。
- ご返品の際は、ご返品いただいた製品の状態によりご返金できない場合があります。(梱包や製品の傷の有無などの状態を確認させていただきます。)
- 万が一、製品の重量が建物の耐荷重を超えている場合は、設置を中断してください。

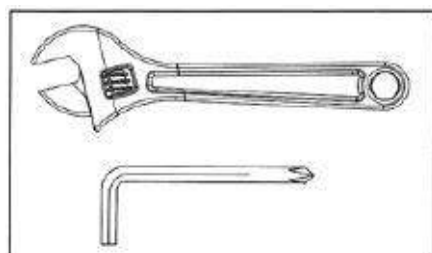
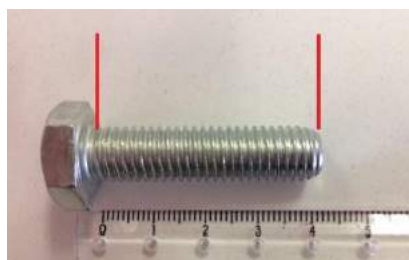
## 製品に関する安全上の警告注意事項

- 本製品は大型施設等のご使用には適していません。
- 本製品は室内専用となります。屋外での使用はおやめください。
- 直射日光のあたる場所に設置した場合、シートなどが変色する場合がございます。
- トレーニング器具の設置は周囲に十分なスペースを確保し危険物や貴重品等を付近から遠ざけ、水平な床に設置し安定していることをご確認ください。
- 製品の使用に伴い塗装が剥がれる場合がございます。剥がれた個所に直接触れますと怪我の恐れがあるため、十分に注意して下さい。
- ウエイトトレーニングは危険が伴いますので専門トレーナーの指導に従い補助の方をつけて正しい方法で行ってください。
- トレーニング器具は1人用です。同時に2名以上でのご使用はできません。また器具によじ登るなど通常の使用方法以外での無理なトレーニングは決して行わないでください。
- トレーニング器具は子供やペットにとっては使用していない状態であっても非常に危険な物になりますので決して近づけないでください。
- 障がいをお持ちの方のご使用に際しては専門家か医師の付き添いのもとご使用ください。
- めまいや吐き気など身体の調子が良くないような状態が起こった場合は、直ちにトレーニングを中止し専門の医師にご相談ください。
- 本製品を改造、部品の装着をした場合、保証適応外になる場合がございますので製品の改造・部品の装着はおやめください。

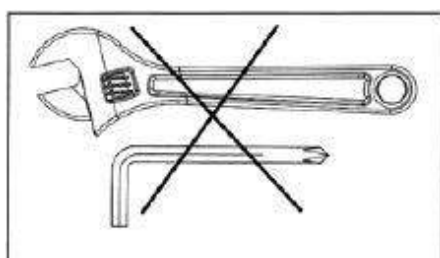
## 組立時のご注意

1. 組立の際はこのページの下部に記載されているマークに従って組立を行ってください。
2. 組み立て方により製品が歪む場合があります。歪みが発生した時は、一度ボルトを緩めて本体をゆすつてから締めなおすと改善される可能性があります。  
  
ナットは緩み止めパッキンが入っていますので手で締めるとその部分でいったん止まりますが、そこからは工具でしっかりと根元まで締めつけます。
3. いくつかのパーツはすでに工場に取り付けてある場合があります。
4. 商品を組み立てる際に倒れる恐れがあるパーツがございますので必ず2人以上で組立を行ってください。
5. 可動部分のボルトを締めすぎると可動不良・破損の原因となります。

ボルトの長さはヘッド部分（六角部分等）を除いた長さとなります。



このマークが記載されているページの工程はしっかりと本締めを行ってください。  
本締めをする際は締めすぎに注意して下さい。



このマークが記載されているページの工程は本締めをせずに仮止めを行ってください。

本締めをされますと次の工程の作業が難しくなる場合がございます。

## ご使用時のご注意

1. トレーニング開始前にストレッチなどの準備運動を行ってください。
2. 使用中はすべての可動部に物や指、頭、髪の毛、四肢を近づけないでください。
3. 使用に伴い塗装剥がれ・トゲが発生する場合がございます。怪我の危険があるため十分に注意して下さい。
4. 本製品にトレーニング以外の強い衝撃を与えたり、重いものを載せたりしないでください。
5. トレーニング量及び重量は徐々に増やし、無理なトレーニングはしないでください。怪我等の危険があります。
6. 飲酒後のトレーニングは絶対にしないでください。
7. トレーニング時は必ず運動靴を履き、運動に適した服装でご使用ください。また、可動部に巻き込まれる場合がありますので、紐類の無い服装をして下さい。
8. 時計、ネックレス、ブレスレット等のアクセサリ類は必ず外してご使用下さい。
9. トレーニングは、なるべく食後 1～2 時間後に行ってください。食後すぐのトレーニング及びトレーニング後 30 分の食事は控えて下さい。
10. すべてのポップピンに関してトレーニング前・ポップピン使用後に必ずきちんとはまっているか確認してください。きちんとはまっていない場合大きな怪我につながる危険性があります。

# メンテナンス

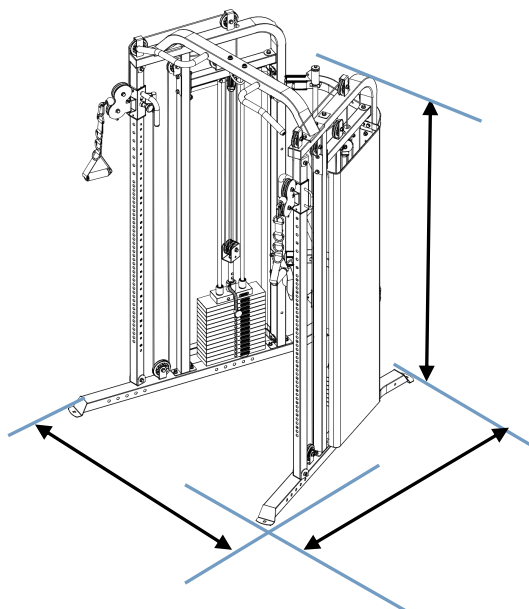
1. すべての可動部分の注油は、あなたのマシンにとって最適なパフォーマンスを発揮します。工場出荷時に若干の部分の最初の注油は工場で行っている場合があります。ご使用ごとに汚れなどを拭きとり、シリコーンまたはテフロンスプレーを塗布されることを推奨します。  
**※油性の潤滑剤はホコリなどを付着させますのでご使用時は注意して下さい。**
2. 全ての各可動部分は必ず定期的に点検してからご使用ください。また、ご使用中に違和感がある場合は、直ちに使用を中止し各部を点検整備してください。
3. ポップピンは消耗品ですのでご使用前に点検し定期的に必ず交換してください。
4. 定期的に、可動部分のボルトナットの緩みなど必ず点検してください。  
交換部品は純正部品で交換してください。
5. トレーニング後はマシンに付いた汗などを綺麗に拭きとってください。汗などの水分が残っていると錆・早期破損の原因となります。
6. 特にクロームメッキ部品は汚れが付着すると動作が鈍くなりますので、ご使用後には必ず汚れなどを拭き、シリコーンスプレーなどを塗布して光沢を維持してください。
7. ボルトナットはご使用されると緩みが出てくる場合がありますので、ボルトナットは定期的に増し締めしてください。
8. 溶接部分にクラック(裂け目・狭い割れ目)などが無い点検してください。
9. 定期的保守点検を実行することはご使用者の安全を確保し、機材の破損を軽減しますので必ず実行してくださいようお願いいたします。
10. メンテナンスを行う際、アルコール、中性洗剤等は使用しないでください。
11. 塗装が剥がれた場合、スプレー・錆止めタッチペン等で剥がれた部分を塗ってください。剥がれたまま放置すると錆の原因になります。

## メンテナンスお勧め工具

- ・市販のパーツクリーナー＝古くなった油汚れを落とします。
- ・市販のシリコーンスプレー、潤滑油＝摩擦破損を軽減します。
- ・エアブロー＝細かい粉クズ等を除去します。
- ・市販錆止めタッチペン＝塗装がはがれた部分に塗ると錆の防止になります。
- ・ウエス(布)＝製品にたまるホコリを拭きとります。

※スプレーの過剰塗付には十分ご注意下さい。

## 各耐荷重と製品サイズ



## 製品仕様

名称	ケーブルクロス ナロータイプ WOT	本体寸法	L1520 W1555 H2245 (mm)
耐荷重	90kgまで(片側)	保証期間	1年間
本体重量	279.6kg	製造国	中国
重量軽減※	1/4(1/2に変更可)		

※=ウエイトに記載されている重量に対して軽減される負荷値になります。

例)ウエイト表記10kg⇒1/4の場合体感負荷2.5kg・1/2の場合体感負荷5kg

製品の仕様、外見などは、改良のため予告なしに変更する場合がございますので予めご了承下さい。

製品パーツリスト

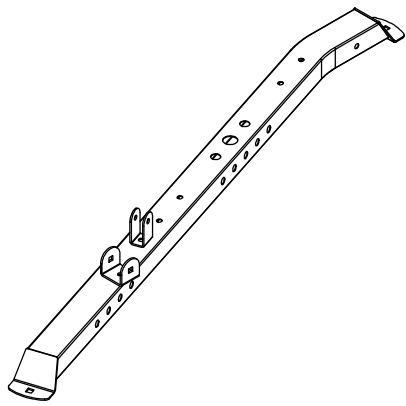
パーツ NO.	パーツ名称	注意事項	数量
1	レフトベース		1
2	ライトベース		1
3	レフトリアポスト		1
4	ライトリアポスト		1
5	トップフレームレフト		1
6	トップフレームライト		1
7	リアフレーム		2
8	フロントガイドシャフト		2
9	ミドルフレーム		1
10	ガイドロッド	φ19×1747	4
11	フレームガイドロッドレフト		1
12	フレームガイドロッドライト		1
13	チンニングバー		1
14	レフトスライディングブロック		1
15	ライトスライディングブロック		1
16	プーリーブラケット		2
17	ケーブルWバー		1
18	シップロッド		1
19	ハブ	No17とNo18に取付済み	4
20	トップウエイトスタック	198×80×76	2
21	ウエイトスタック	366×102×25	28
22	Uロックフック		1
23	セレクターバー	φ25×575	2
24	ワンサイドプーリーブラケット		2
25	ポップピン		2
26	サイドプレート	120×71×13×3	4
27	ブラケット	120×50×3	2
28	シールドフレーム		4
29	ケーブル	L=9830mm	2
30	シールド	1810×550	2

31	カラビナ	φ8	2
32	ブッシング	φ25×φ21.8×φ12.2×8	4
33	グリップキャップ	No13取付済み	2
34	ラバーバンパー	φ38×φ7×15	2
35	エンドキャップ	No17/18取付済み	4
36	ウエイトスタックピン		2
37	ブッシング	No17/18取付済み	8
38	ベルトハンドル		2
39	アングルストラップ		1
40	ラバーバンパー	φ62×φ19×25	4
41	90mmプーリー	φ96	14
42	ナロープーリー	φ72×25	6
43	ハンドルグリップ	No14/15取付済み	2
44	ハンドルグリップ	No13取付済み	2
45	スライドブッシング	No14/15取付済み	4
46	エンドキャップ	No13取付済み	2
47	ポイントヘッドスクリュー	No13取付済み	2
48	ヘックスボルト	M10×70	18
49	ヘックスボルト	M8×25	4
50	ヘックスボルト	M8×40	4
51	ヘックスボルト	M8×16	16
52	ヘックスボルト	M10×45	16
53	ヘックスボルト	M10×75	8
54	ヘックスボルト	M10×90	2
55	キャリッジボルト	M10×70	8
56	スプリングワッシャー	φ8	4
57	ワッシャー	φ8	24
58	ワッシャー	φ10	94
59	ナイロンナット	M10	54
60	ナイロンナット	M8	4
61	ナット	M12	2

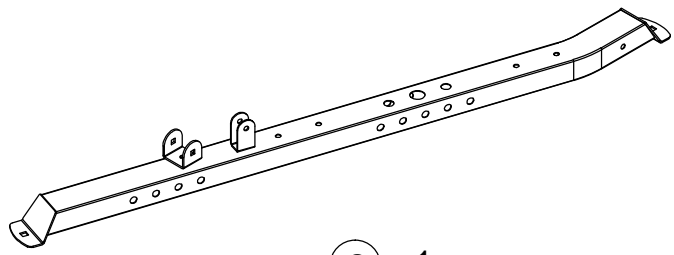


62	ヘックスボルト	M12×90	2
63	ワッシャー	12	4
64	ナイロンナット	M12	2
65	インナーヘックスボルト	No11/12取付済み	2
66	エンドキャップ	No5/6取付済み	2
67	重量シール	52×13	2
	工具	4#	1

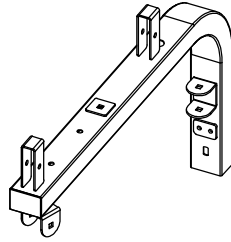
※あらかじめ組み立てられているパーツがあります。  
十分にご注意ください。



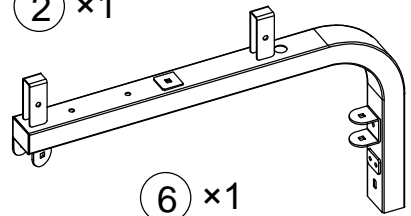
1 x1



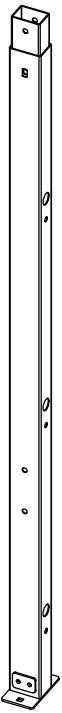
2 x1



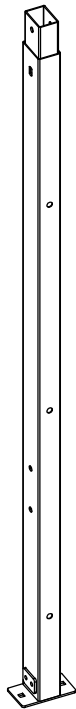
5 x1



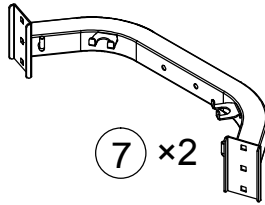
6 x1



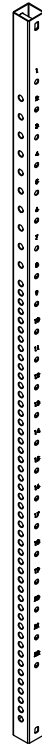
3 x1



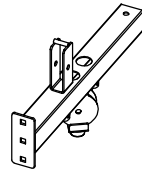
4 x1



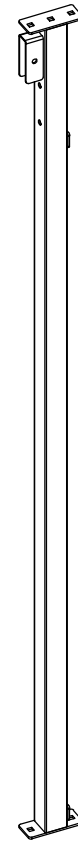
7 x2



8 x2



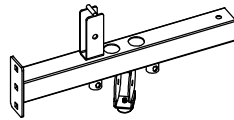
11 x1



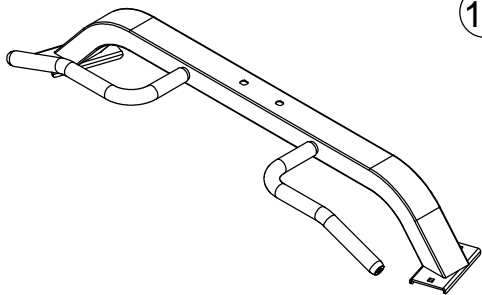
9 x2



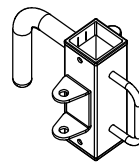
10 x4



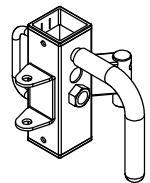
12 x1



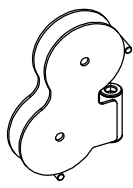
13 x1



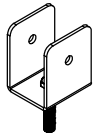
14 x1



15 x1



16 x2



24 x2



25 x2



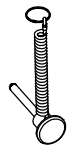
30 x2



17 x1



26 x4



36 x2



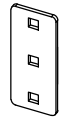
40 x4



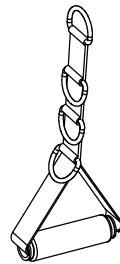
41 x14



18 x1



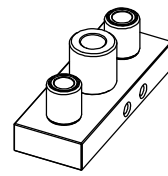
27 x2



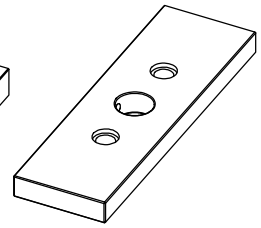
38 x2



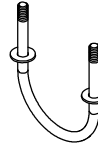
42 x6



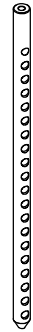
20 x2



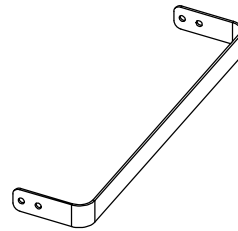
21 x28



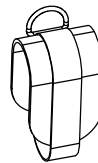
22 x1



23 x2



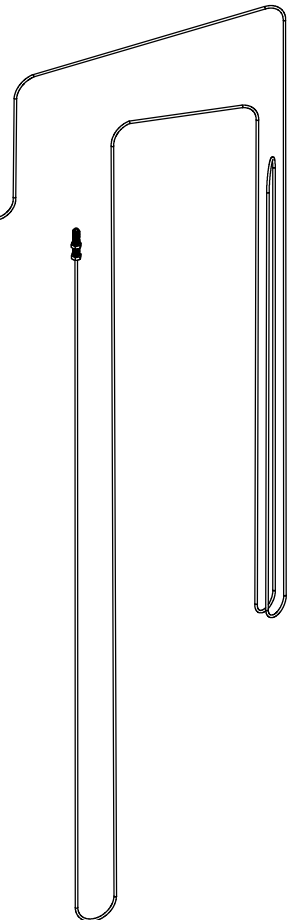
28 x4



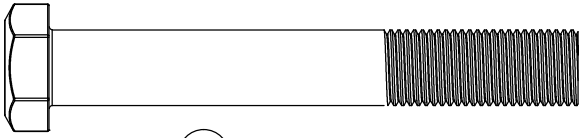
39 x1



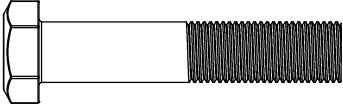
67 x2



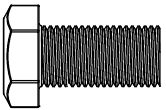
29 x2



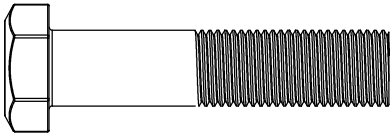
④8 × 18



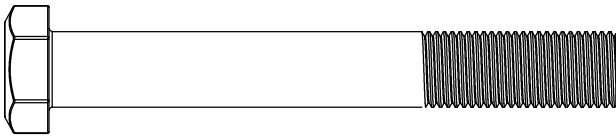
⑤0 × 4



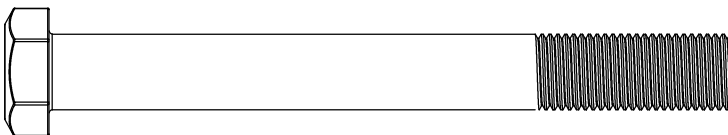
⑤1 × 16



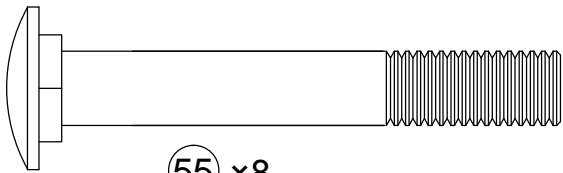
⑤2 × 16



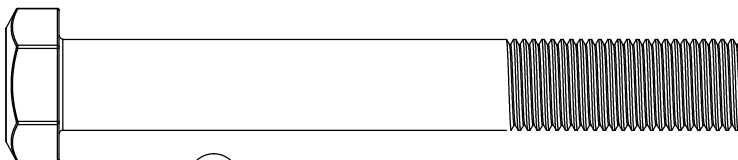
⑤3 × 8



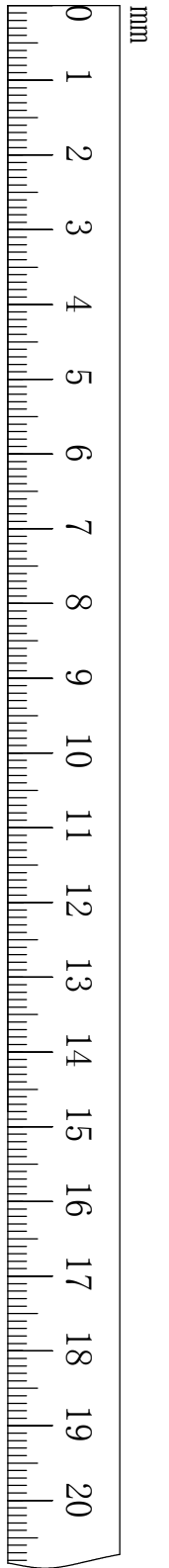
⑤4 × 2

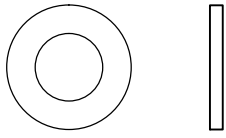


⑤5 × 8

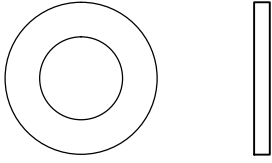


⑥2 × 2

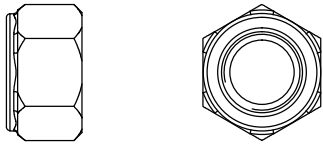




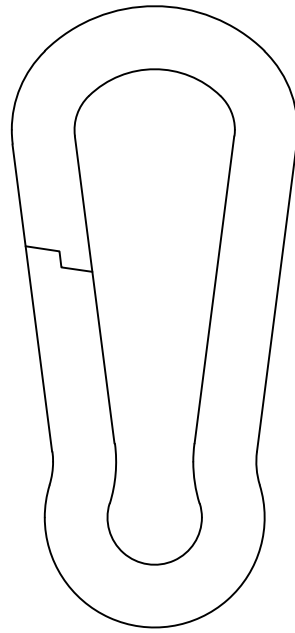
⑤7 × 24



⑤8 × 94



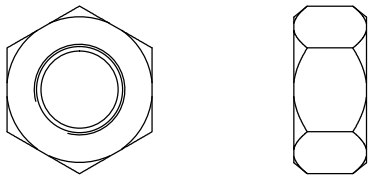
⑤9 × 54



③1 × 2



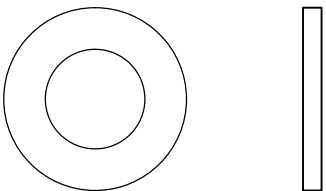
⑥0 × 4



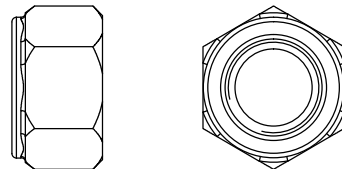
⑥1 × 2



4# × 1



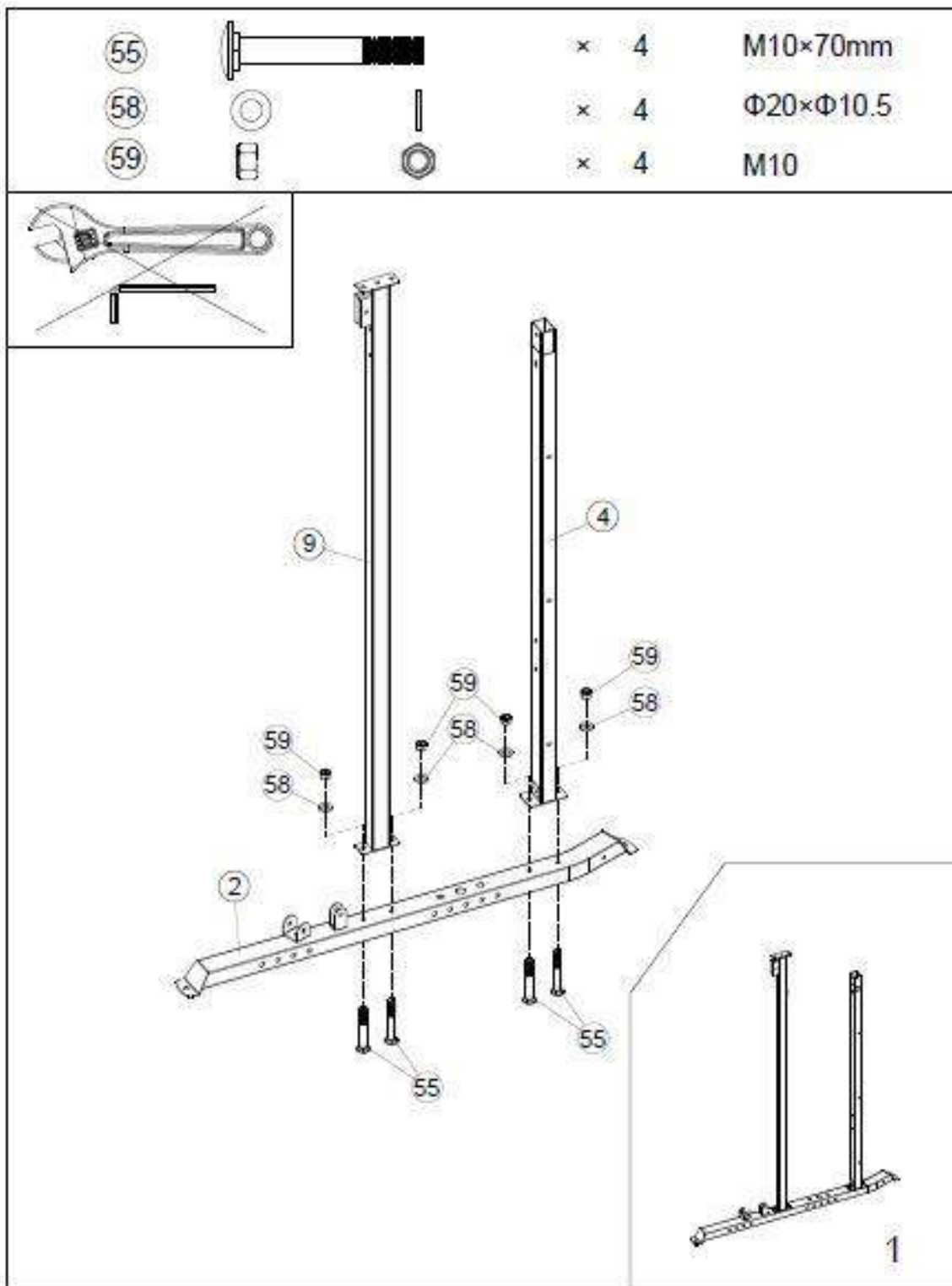
⑥3 × 4



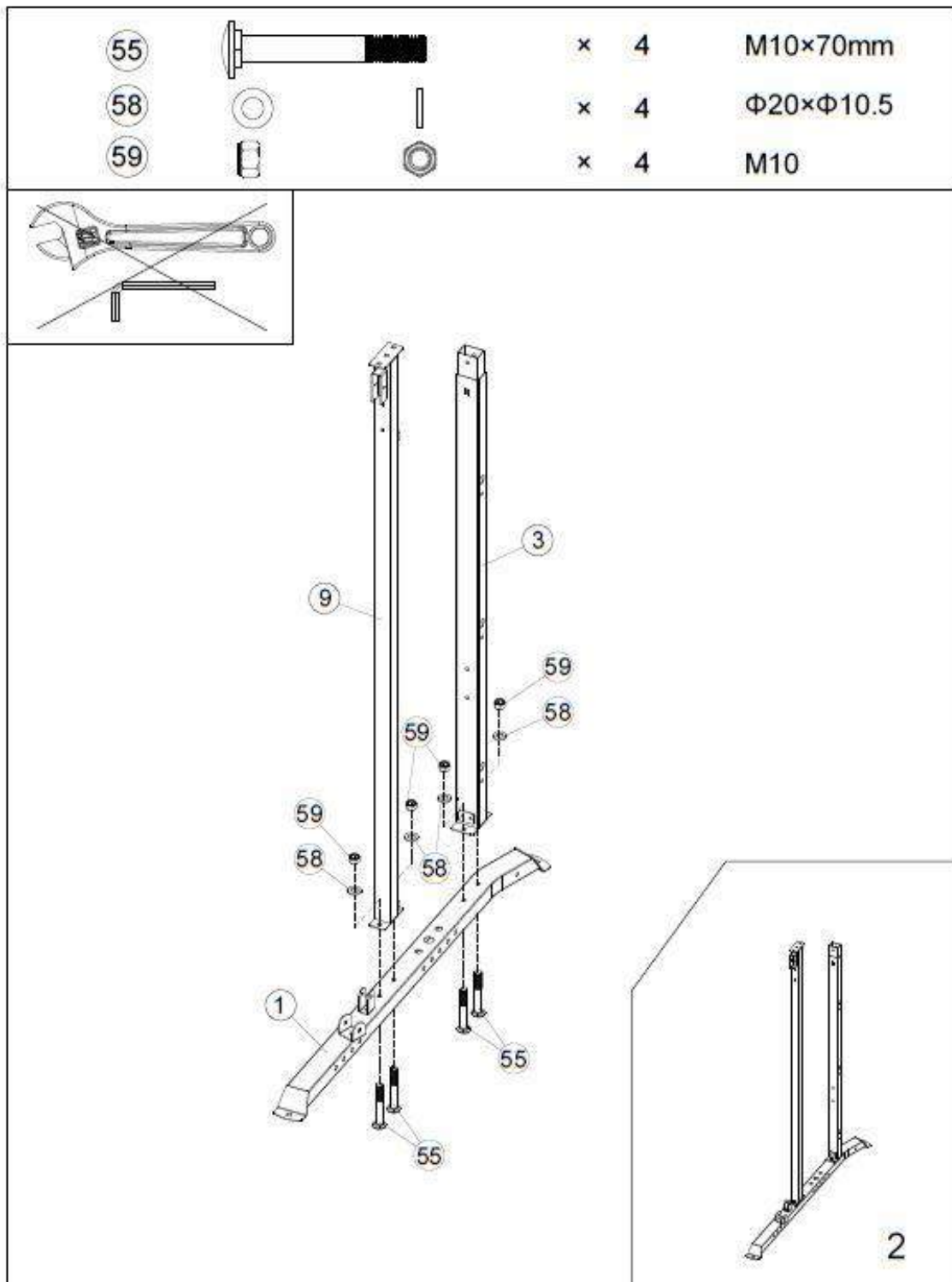
⑥4 × 2



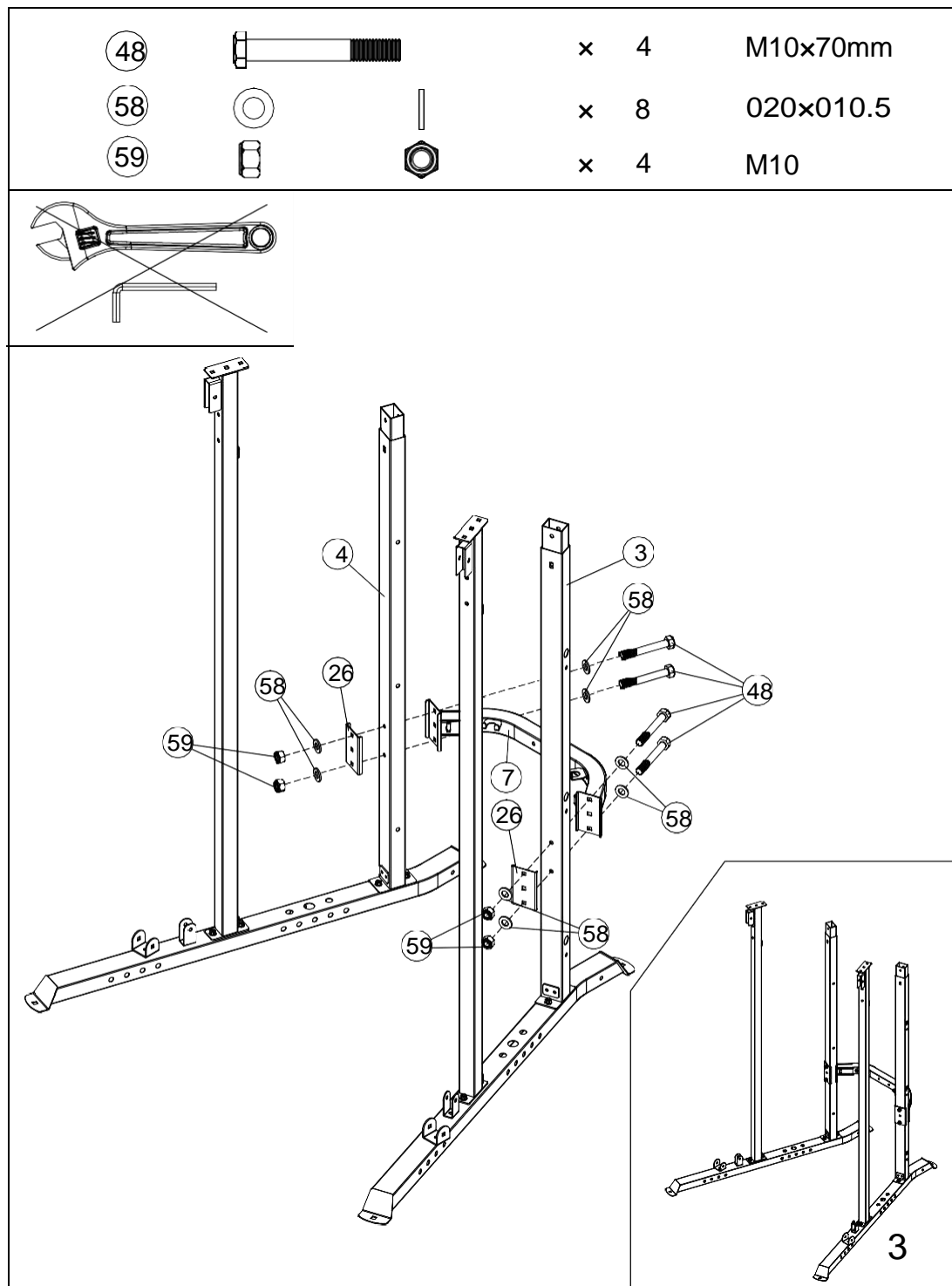
組立手順



図のように、M10×70 mm キャリッジボルト (55)、ワッシャー (58)、M10 ナット (59) を使用して、(9) と (4) を (2) に取り付けます。

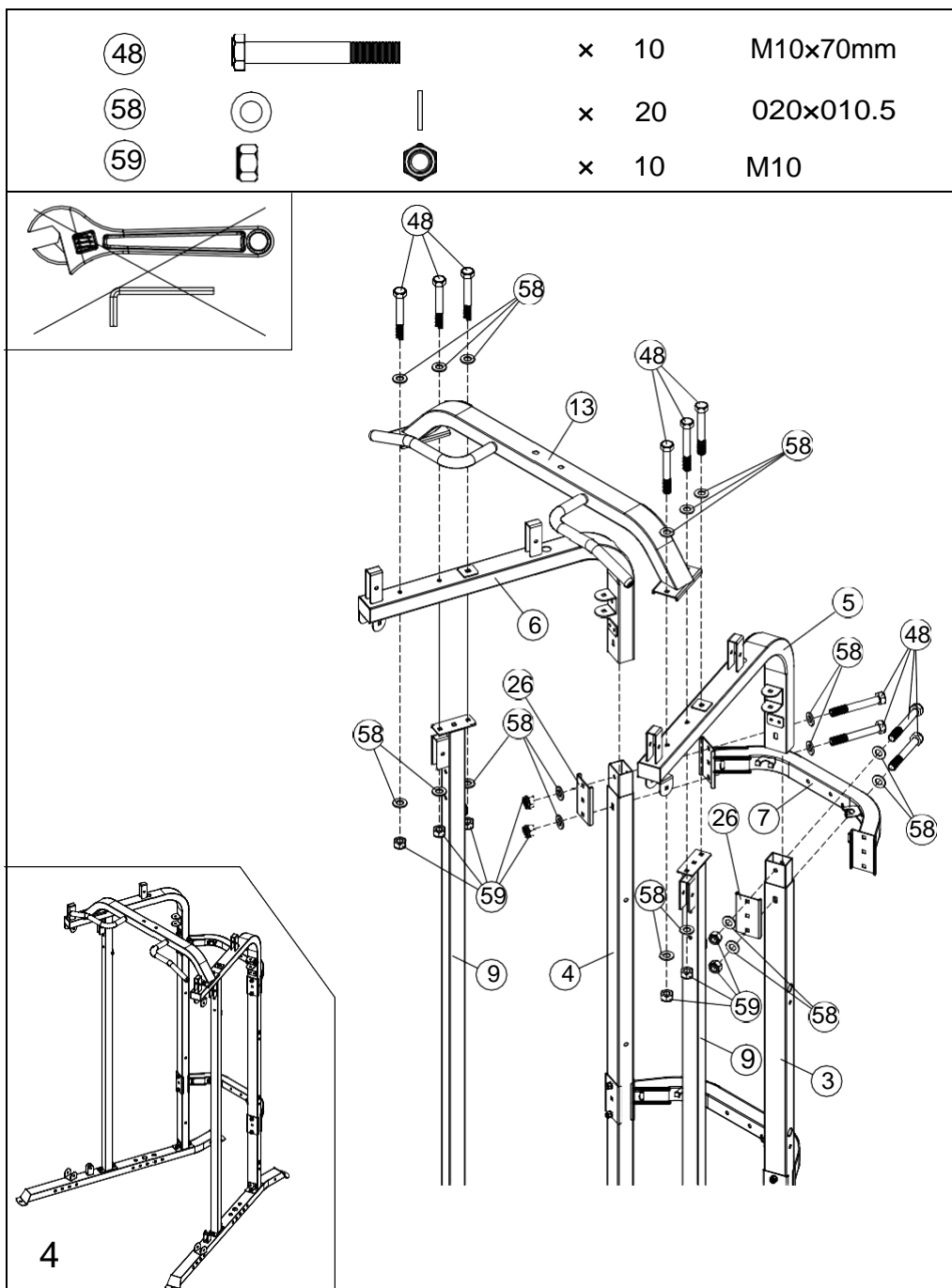


図のように、M10×70mmのキャリッジボルト (55)、ワッシャー (58)、M10 ナット (59) を使用して、(9) と (3) を (1) に取り付けて下さい。



図のように、サイドプレート (26) 、M10×70 mmヘックスボルト (48) 、ワッシャー (58) 、M10ナット (59) を使用して、(7) を (3) と (4) に取り付けて下さい。





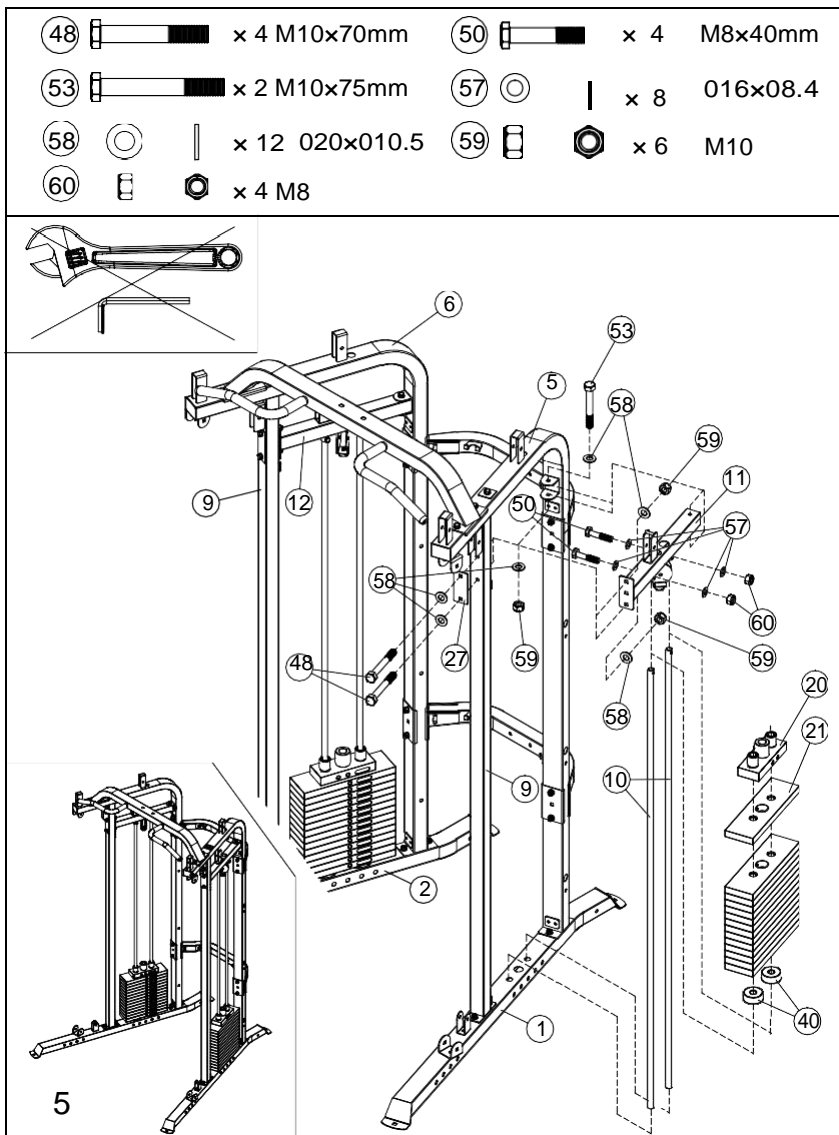
(5) を (3) に差し込み、(6) を (4) に差し込みます。  
 ワッシャー (58) とM10×70mmヘックスボルト (48) を使って (7/5/3) を貫通し (7) を取り付け、ワッシャー (58) とM10ナット (59) および (26) を使用して接続して下さい。

反対側で同じ手順を繰り返して下さい。

(13) を (6) と (5) の上に置きます。M10×70 mm (48)、ワッシャー (58)、M10ナット (59) を使用して、(13) を (5) と (9) に取り付けて下さい。

この時 (13) の後方の穴と (9) の前方の穴が同じ個所になります。

反対側で (13) を (6) と (9) に接続するために繰り返して下さい。



(11) と (12) を (9) に、ワッシャー (58) 、 (27) およびM10ナット (59) M10×70 mmヘックスボルト (48) M10×75ヘックスボルト (53) でそれぞれ取り付けます。

取り付ける時 (11) と (12) の向きに注意して下さい。

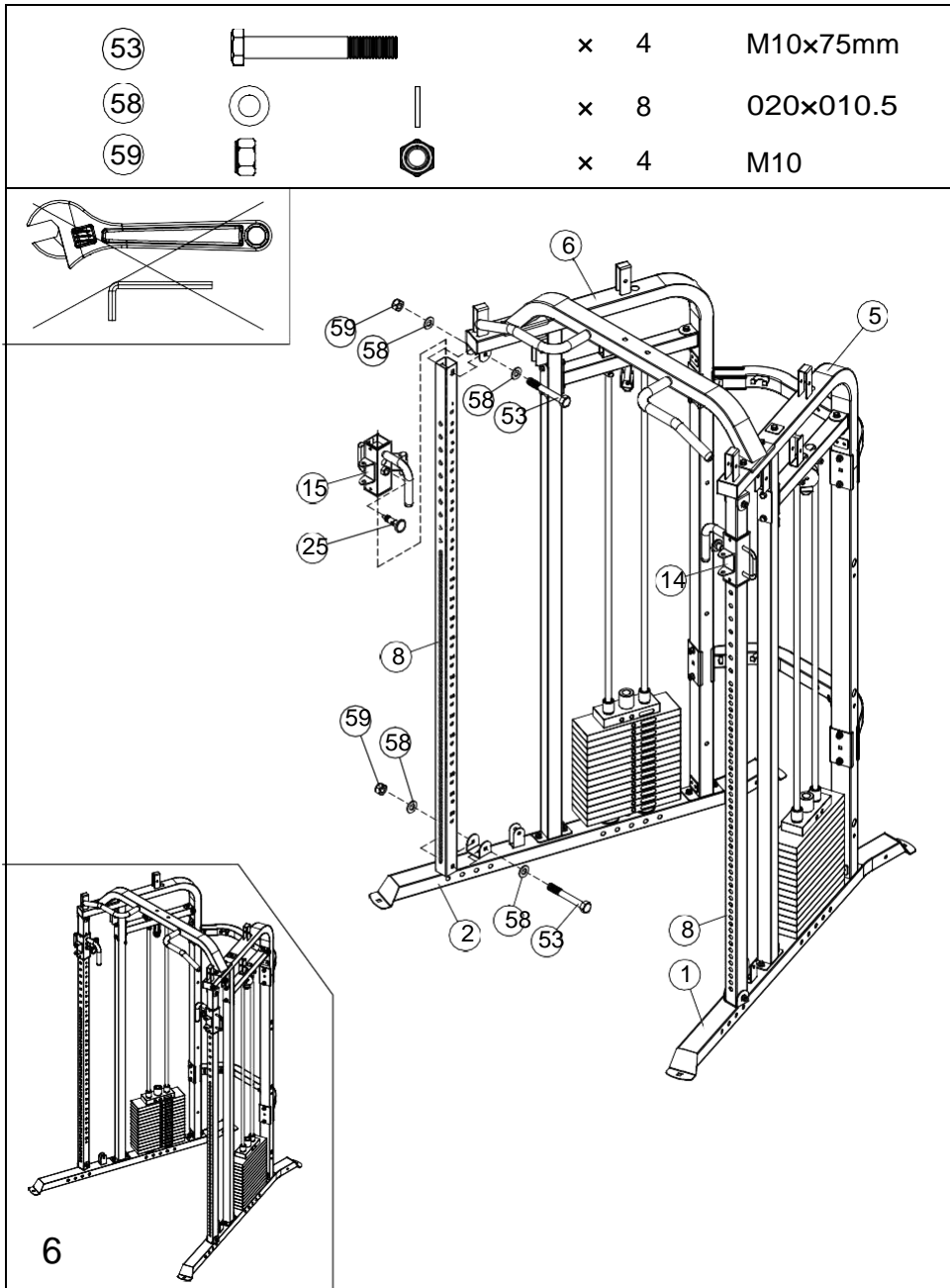
(1) の図で指示された穴の中に2本のガイドロッド (10) を差しこんでください。

各ガイドロッド (10) にラバーバンパー (40) をスライドさせて下さい。

ウェイトスタック (21) をくぼみ部分 (重量シールを貼る個所) が本体の内側・右になるようにして、慎重に一度に1枚ずつガイドロッドの下にスライドさせてください。

トップウエイト (20) をスライドさせ一番上にします。

図のように、ガイドロッドの上部を (11) と (12) の上部の穴に差し込み、M8×40 mmのヘックスボルト (50) 、ワッシャー (57) 、およびM8ナット (60) でそれぞれ固定します。

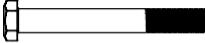

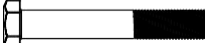





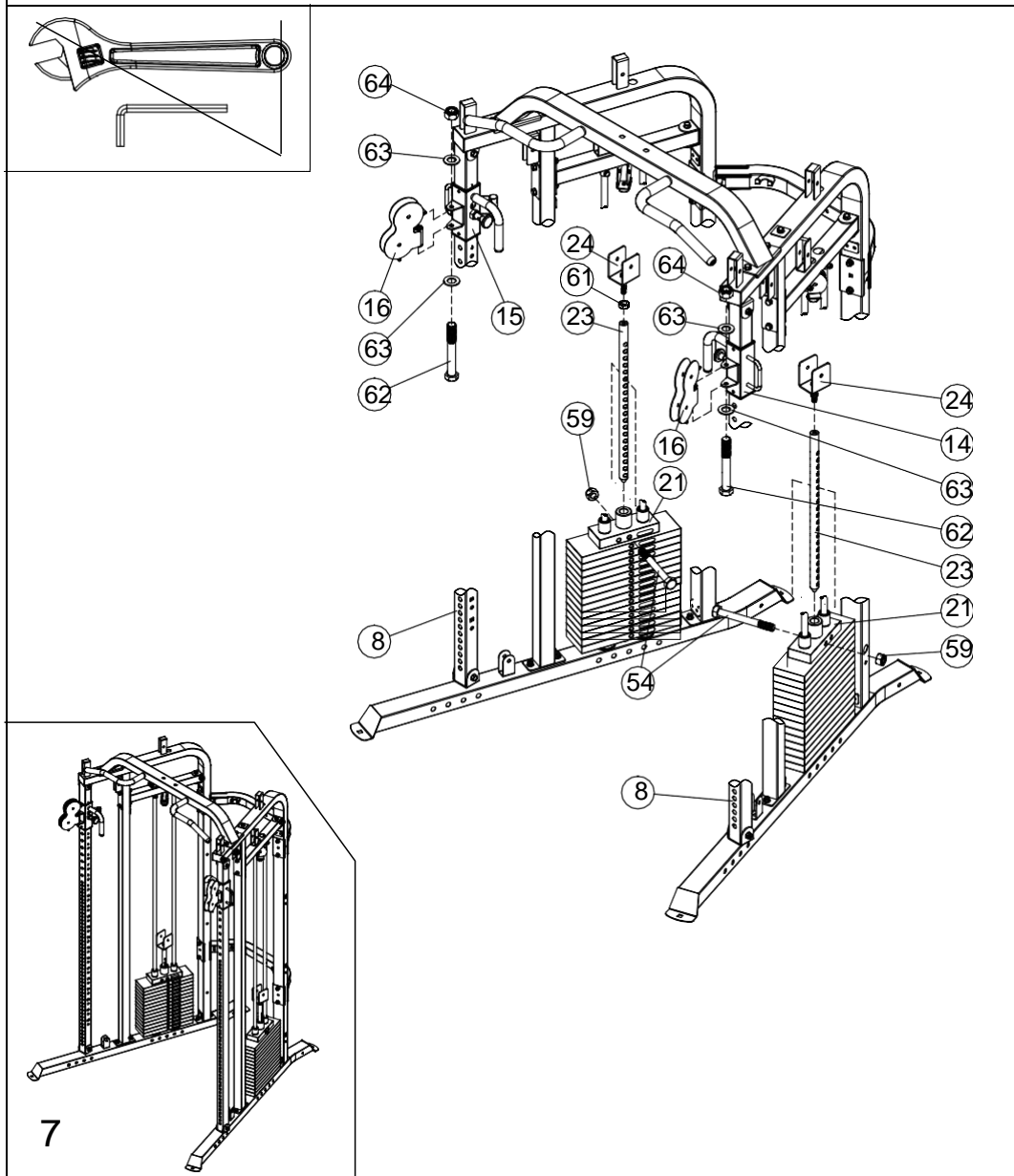
ポップピンが数字記入の穴と同じ側になるように、レフトスライディングブロック（14）をフロントガイドシャフト（8）にスライドさせます。

（8）の数字記入された穴がマシンの内側を向くようにして、ガイドシャフト（8）を（1）の上に置き、M10×75ヘックスボルト（53）、ワッシャー（58）、およびM10ナット（59）を使用して、（8）の下部を（1）に固定します。

（8）の上部を（5）を同様のボルト類を使用して固定します。

反対側でこの手順を繰り返します。

⑤4		x 2	M10x90mm	⑤9		x 2	M10
⑥2		x 2	M12x90mm	⑥1		x 2	M12
⑥3		x 4	024x013.5	⑥4		x 2	M12

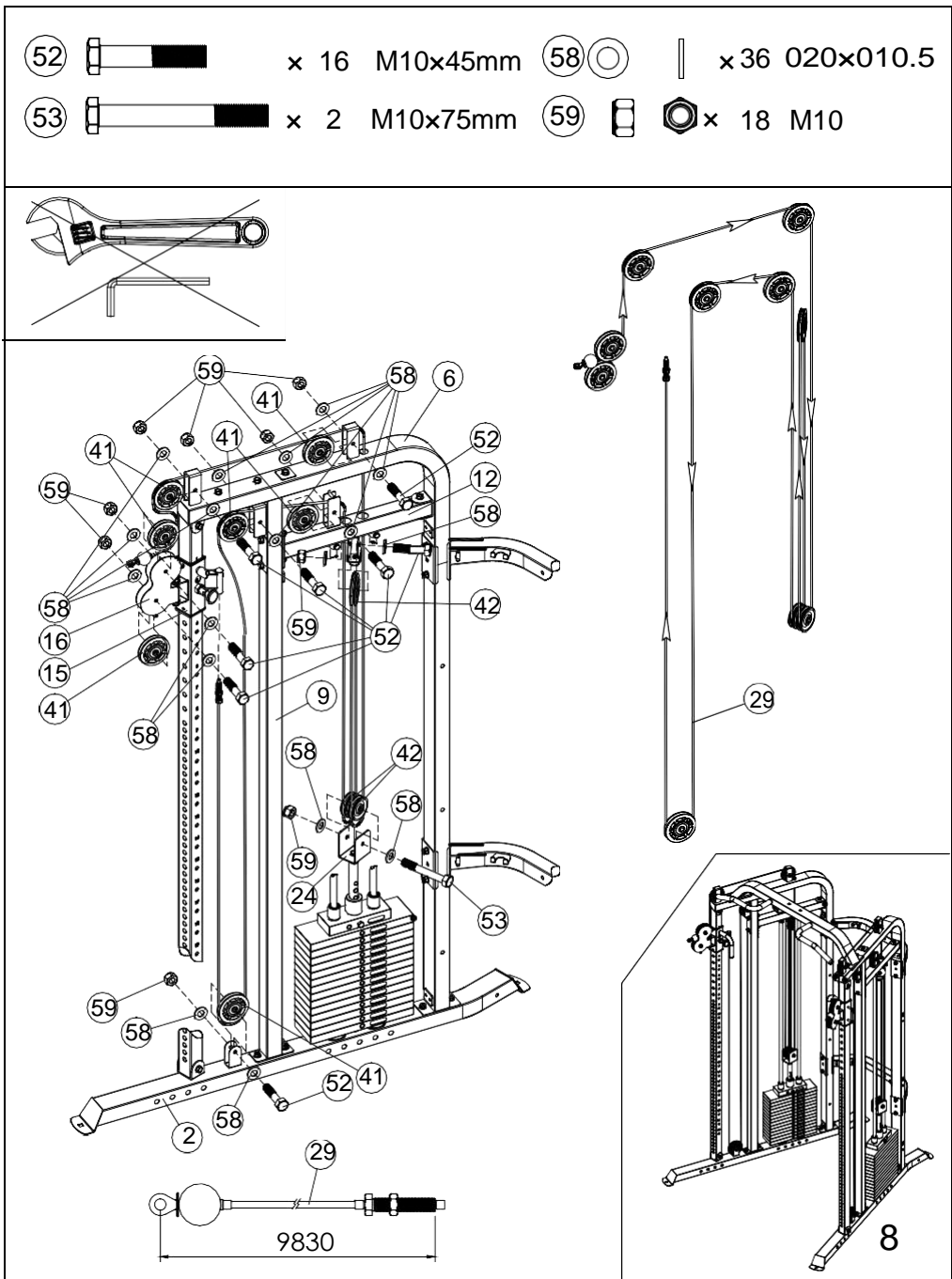


M12ナット (61) を (24) に取り付けて (23) に (24) を取り付けて下さい。

※ここは張り調整をする個所なので根元まで締めず中間あたりでM12ナット (61) で固定してください。

セクターバーをウエイトスタック内に差し込み、M10×90ヘックスボルト (54) とM10ナット (59) で固定します。反対側でこれを繰り返します。

M12×90ヘックスボルト (62)、ワッシャー (63)、およびM12ナット (64) を使用して、プーリブラケット (16) を各スライディングブロック (14/15) に取り付けます。



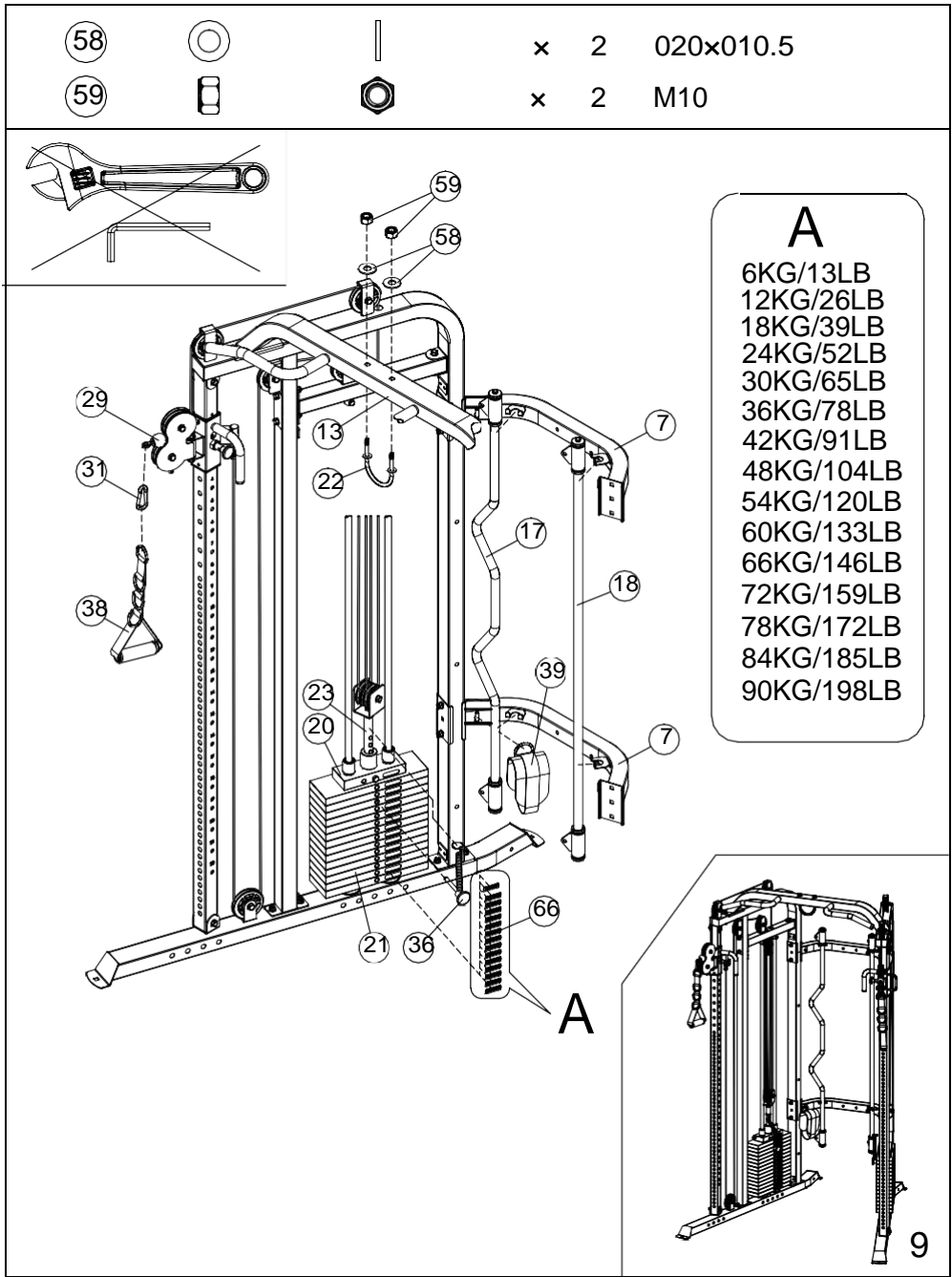
**体感負荷1/4**

プーリーブラケット (16) の下の部分にプーリー (41) をM10×45ヘックスボルト (52)、ワッシャー (58) 及びM10ナット (59) で取り付けて下さい。

ケーブル (29) をボルトが後部になるように先ほど取り付けしたプーリー (41) の上に通しケーブルを挟むように (16) の上の部分にプーリー (41) をM10×45ヘックスボルト (52)、ワッシャー (58) 及びM10ナット (59) で取り付けて下さい。

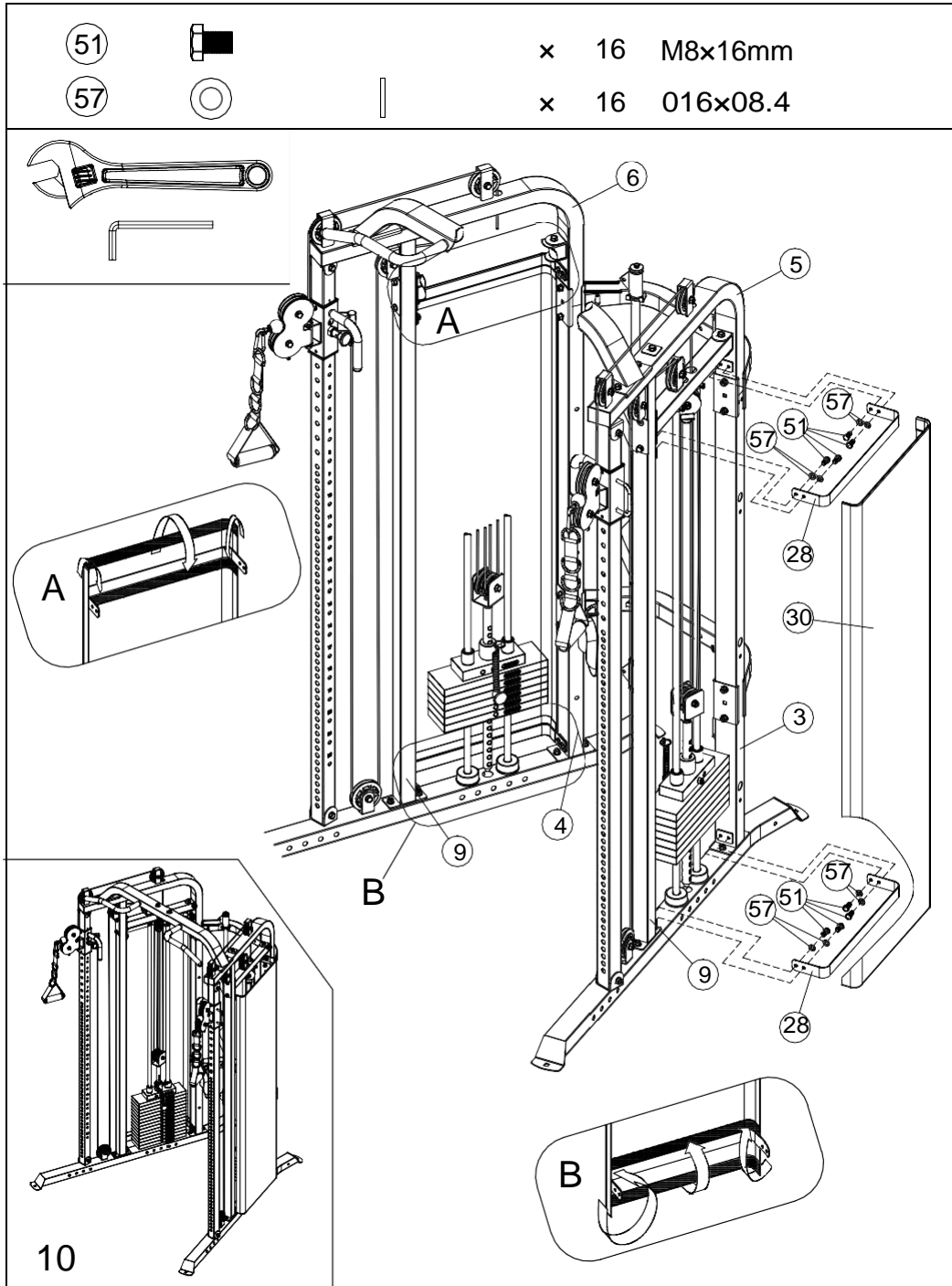
図を参考にしてそれぞれの個所にケーブル (29) を通してプーリーを取り付けてケーブルの先端のボルトをスライディングブロック (14/15) に取り付けて下さい。

※1/2負荷にする場合は (24) のプーリーを同封のスペーサーで挟みフレーム (12) のプーリーを使用せず直接前部にプーリーを通して下さい。



(13) に (22) をワッシャー (58) ナット (59) で取り付けて下さい。  
 ウェイトスタック (20/21) 図Aのように順番に重量シールを貼って下さい。

各アタッチメント (17/18/38/39) をそれぞれの位置に設置して下さい。



(30) を (28) に取り付け、M8 x 16ヘックスボルト (51) とワッシャー (57) を使用して指示された位置でマシンに固定します。反対側で繰り返します。

すべてのボルトがしっかり締まっていることを確認します。

