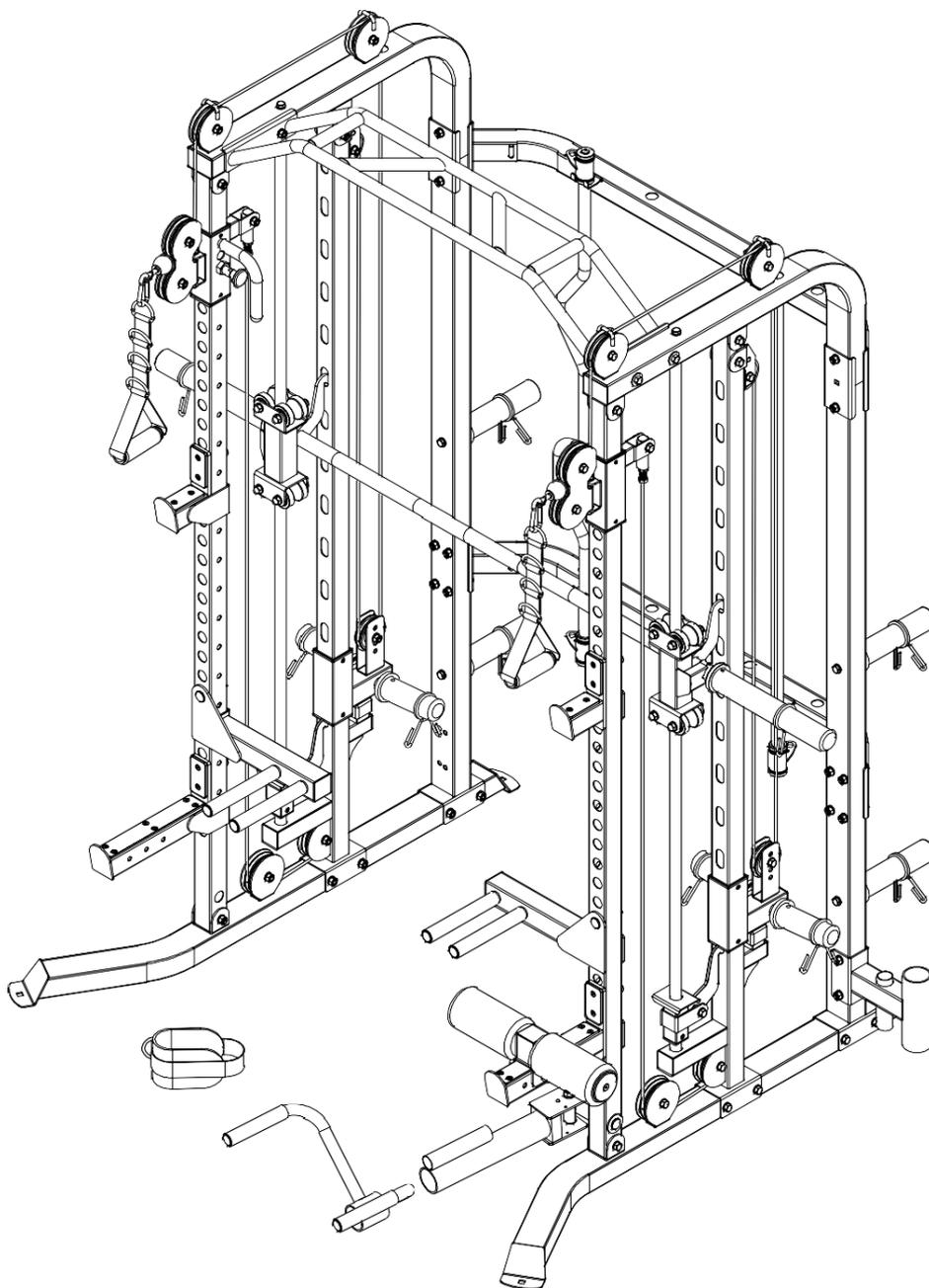


IROTEC

組立説明書

MB-PFCS

プレートローディングファンクショナルスミス&ケーブルクロスマシン-WOT



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っ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・修理に關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

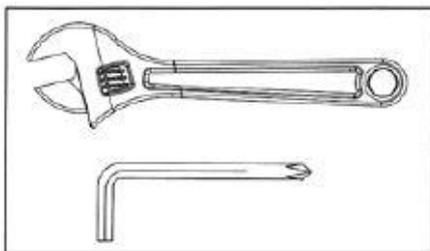
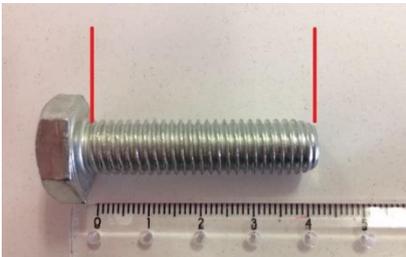
- 本製品は大型施設等のご使用には適していません。
- 本製品は室内専用となります。屋外での使用はおやめください。
- 直射日光のあたる場所に設置した場合、シートなどが変色する場合がございます。
- トレーニング器具の設置は周囲に十分なスペースを確保し危険物や貴重品等を付近から遠ざけ、水平な床に設置し安定していることをご確認ください。
- 製品の使用に伴い塗装が剥がれる場合がございます。剥がれた個所に直接触れますと怪我の恐れがあるため、十分に注意して下さい。
- ウエイトトレーニングは危険が伴いますので専門トレーナーの指導に従い補助の方をつけて正しい方法で行ってください。
- トレーニング器具は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

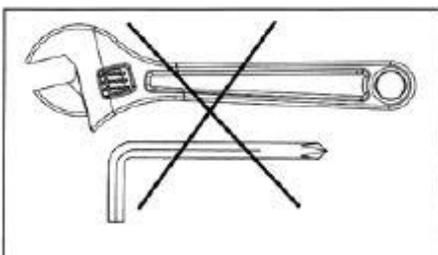
1. 組立の際はこのページの下部に記載されているマークに従って組立を行ってください。
2. 組み立て方により製品が歪む場合があります。歪みが発生した時は、一度ボルトを緩めて本体をゆすってから締めなおすと改善される可能性があります。

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ー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いただきます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

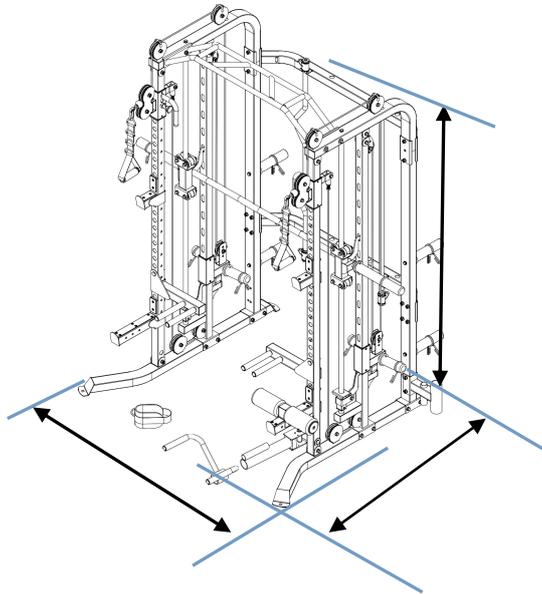
耐荷重

チンニングバー：150kg
ディップスバー：150kg

フリーウエイトクラッチ
ショート：200kg
ロング：200kg

スミスバー：200kg

ケーブルマシン：100kg



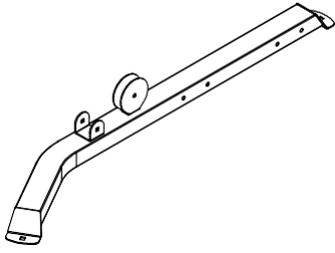
製品仕様

名称	プレートローディング ファンクショナルスミス& ケーブルクロスマシンWOT	本体寸法	L1990 W1500 H2200 (mm)
耐荷重	上記記載	保証期間	1年間
本体重量	140kg	製造国	中国
重量軽減※	1/2		

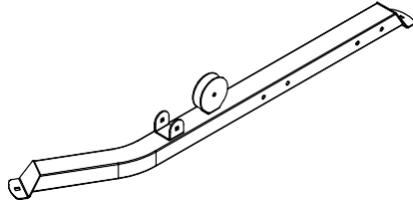
※=ウエイトに記載されている重量に対して軽減される負荷値になります。

例)ウエイト表記10kg⇒体感負荷5kg

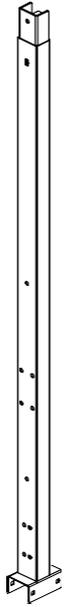
製品の仕様、外見などは、改良のため予告なしに変更する場合がございますので予めご了承下さい。



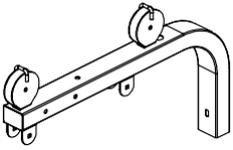
① × 1



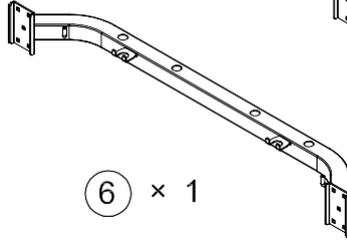
② × 1



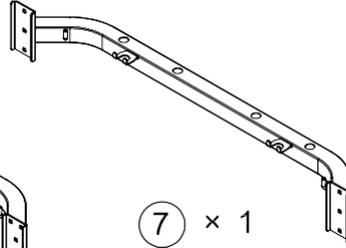
③ × 2



⑤ × 2



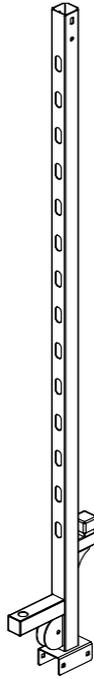
⑥ × 1



⑦ × 1



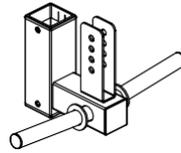
⑧ × 2



⑨ × 2



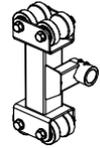
⑩ × 2



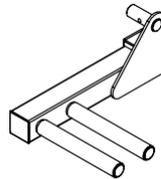
⑪ × 2



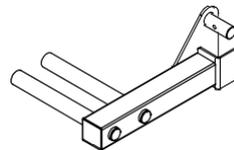
⑫ × 2



⑬ × 2



⑭ × 1



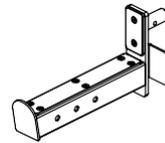
⑮ × 1



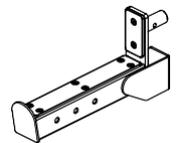
⑯ × 1



⑰ × 1



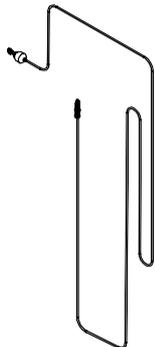
⑱ × 1



⑲ × 1



⑳ × 2



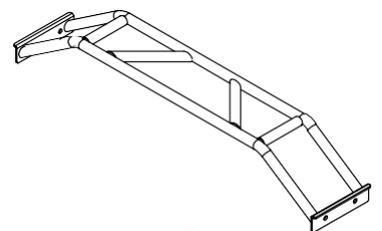
㉑ × 2



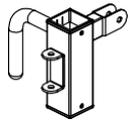
㉒ × 2



㉓ × 4



㉔ × 1



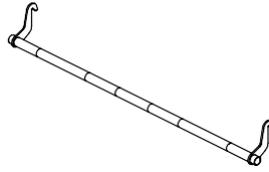
25 × 1



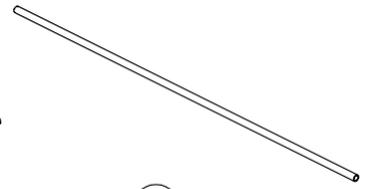
26 × 1



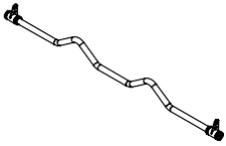
27 × 2



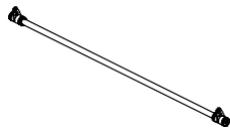
28 × 1



29 × 1



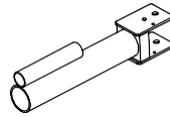
30 × 1



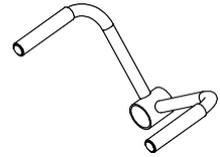
31 × 1



33 × 1



34 × 1



35 × 1



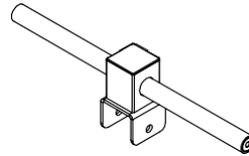
37 × 2



38 × 2



39 × 1



40 × 1



41 × 2



42 × 1



43 × 2



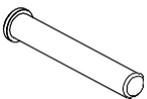
44 × 1



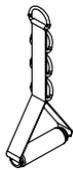
50 × 4



51 × 4



52 × 2



62 × 2



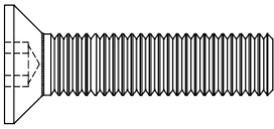
63 × 1



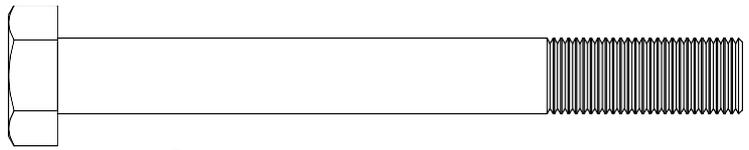
64 × 12



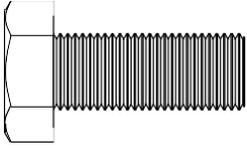
65 × 4



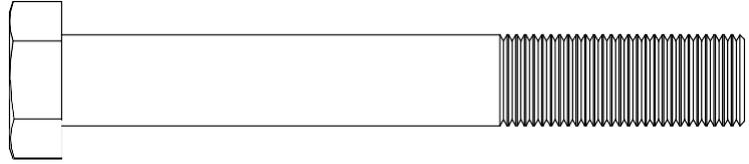
⑧1 × 2



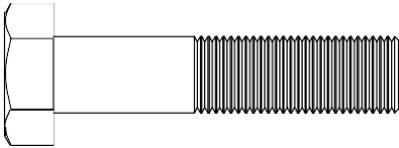
⑧8 × 14



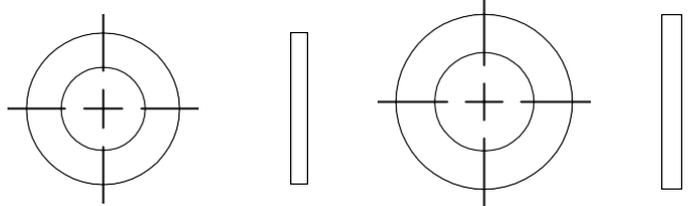
⑧2 × 8



⑧9 × 1

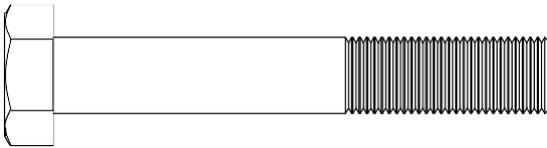


⑧3 × 18

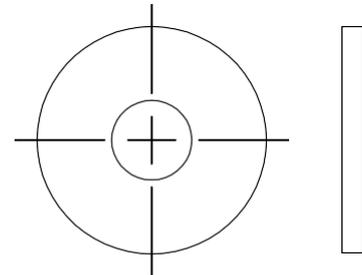


⑨1 × 116

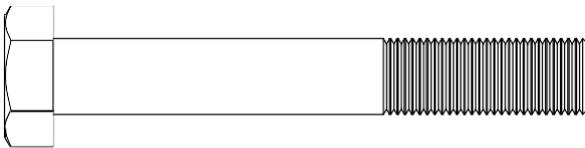
⑨2 × 2



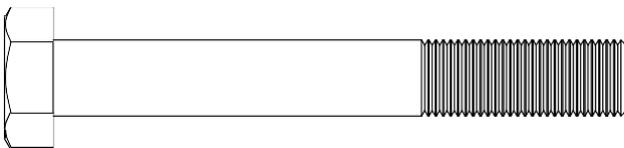
⑧4 × 2



⑨3 × 4

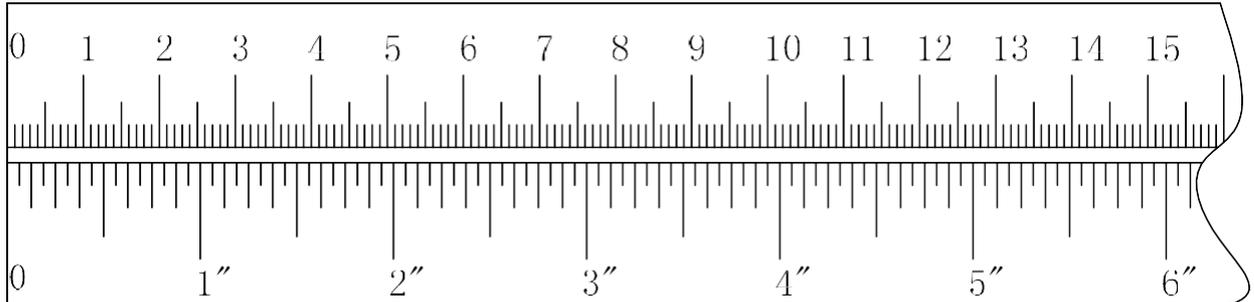


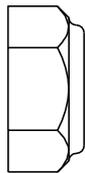
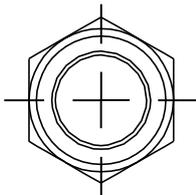
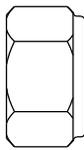
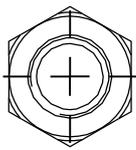
⑧5 × 8



⑧6 × 14

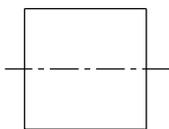
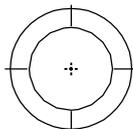
mm



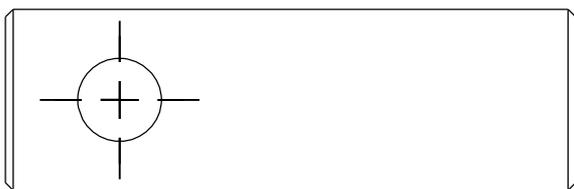


94 × 56

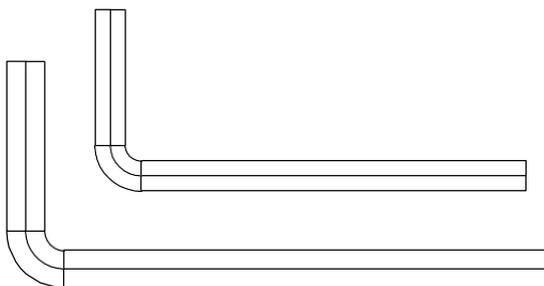
95 ×



55 × 4

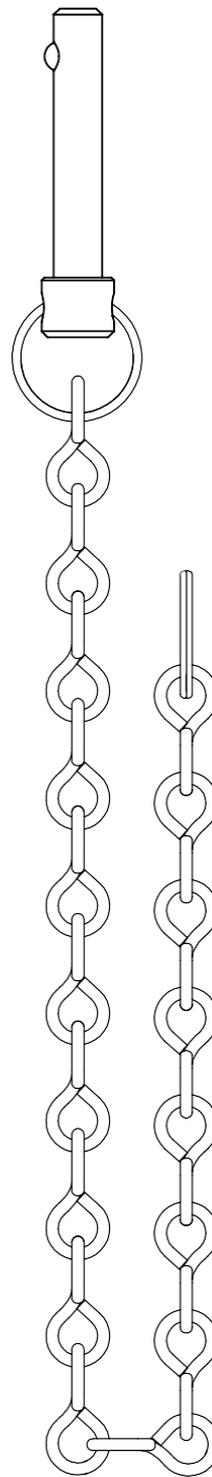


69 × 2



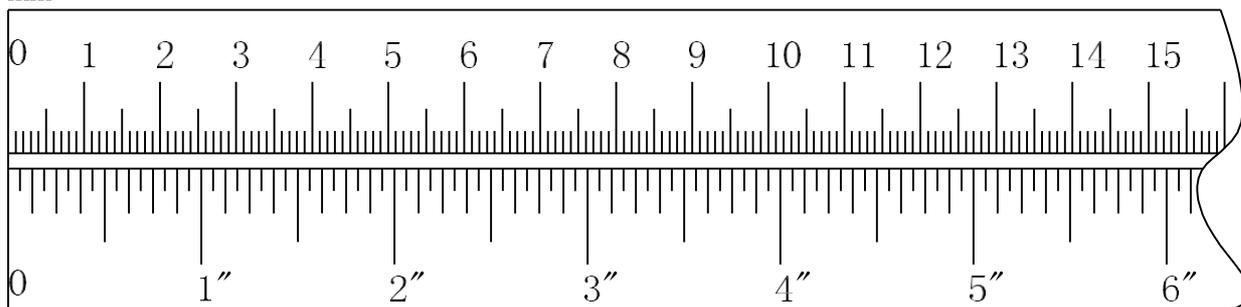
4#×1

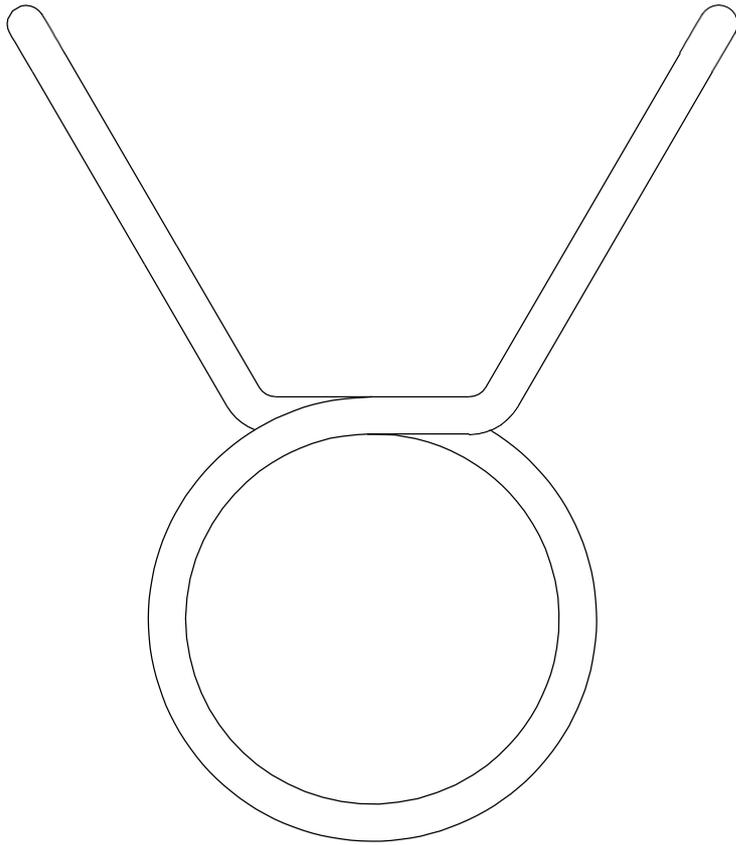
5#×1



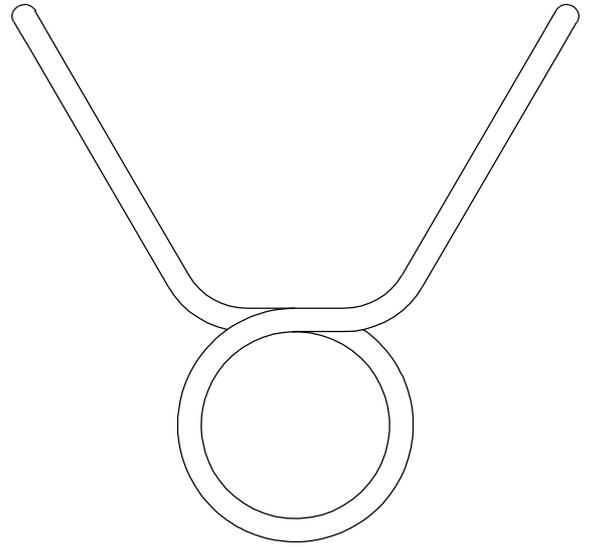
36 × 1

mm

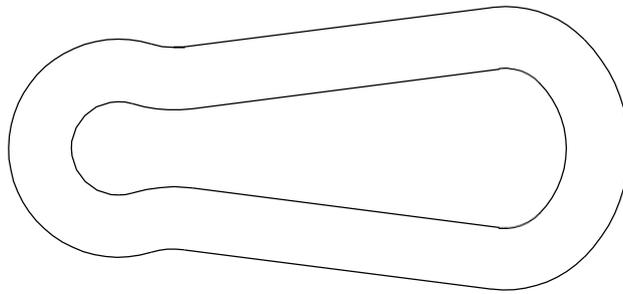




⑤⑥ × 10

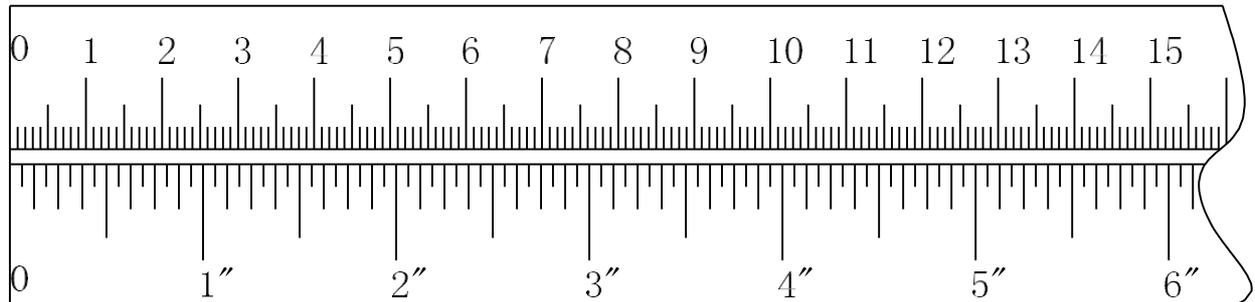


⑤⑦ × 10



④⑨ × 2

mm



バーベルスペーサーについて

本製品のフリーウェイトでのご使用時にレギュラータイプ（Φ28mm）をご使用の場合
お持ちのバーベルシャフトに本製品同封の【スペーサー】のご使用が必要となります。

フリーウェイト用スペーサー



装着によりラックとプレート間にスペースを確保することができます。

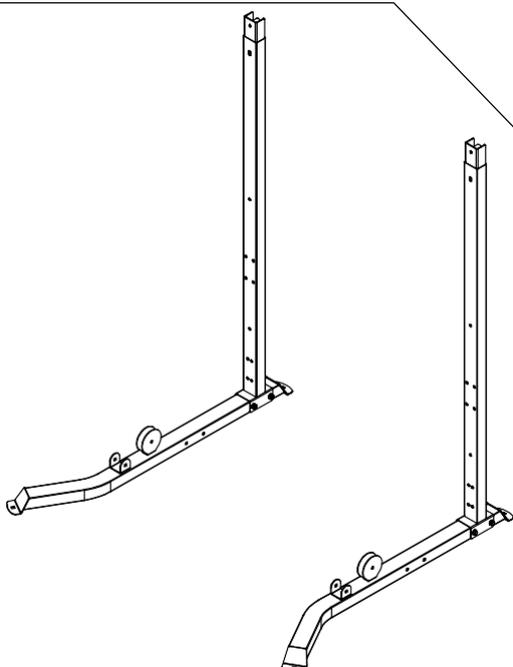
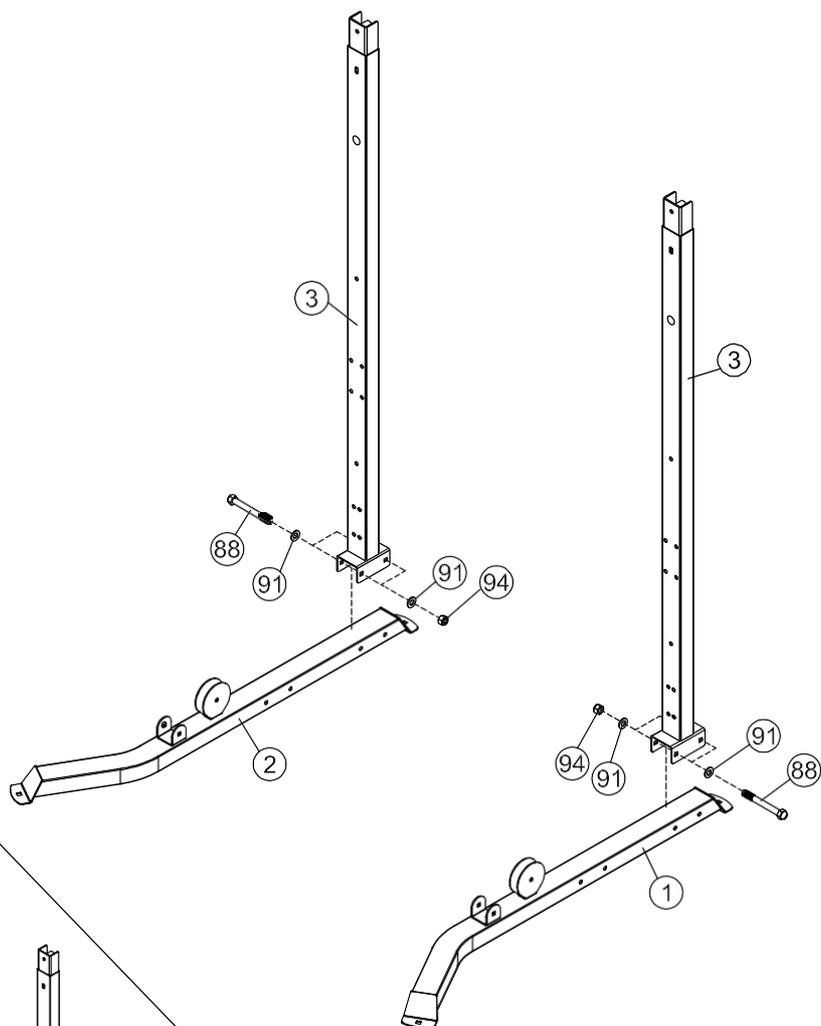
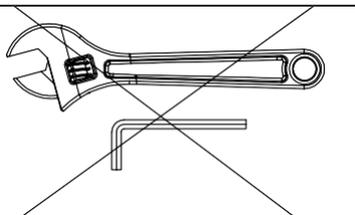
No	商品名	注意事項	数量
1	レフトベース		1
2	ライトベース		1
3	メインアップライト		2
4	スペーサー	取付済み	
5	トップフレーム		2
6	リアフレーム	下部	1
7	リアフレーム	上部	1
8	フロントガイドシャフト		2
9	ミドルフレーム		2
10	ガイドロッド		2
11	プレートスライディングブロック		2
12	プーリーラック		2
13	スミススライディングスリーブ		2
14	ライトディップスハンドル		1
15	レフトディップスハンドル		1
16	ライトバーベルクラッチ		1
17	レフトバーベルクラッチ		1
18	ライトフリーウエイトセーフティ		1
19	レフトフリーウエイトセーフティ		1
20	スミスセーフティ		2
21	ケーブル		2
22	ポップピン		2
23	レギュラープレートスリーブ		4
24	チンニングバー		1
25	レフトスライディングブロック		1
26	ライトスライディングブロック		1
27	プーリーブラケット		2
28	スミスシャフト	外側	1
29	スミスシャフト	内側	1
30	ケーブルWバー		1
31	シップロッド		1
32	ハブ	取付済み	
33	Tバーロウホルダー	根本	1
34	Tバーロウホルダー	本体	1
35	Tバーロウハンドル		1
36	Iピン		1
37	サイドプレート		2
38	スミスセーフティフック		2
39	Tバーロウチューブ		1
40	ニーパッド		1
41	フォームロール		2
42	シャフトホルダー		1
43	フォームロールキャップ		2
44	Lピン		1
45	ピンキャップ	取付済み	
46	ブッシング	取付済み	
47	ブッシング	取付済み	
48	ブッシング	取付済み	

49	カラビナ		2
50	オリンピックスリーブ	プレートホルダー	4
51	オリンピックスリーブ	ケーブル	4
52	オリンピックスリーブ	スミスシャフト	2
53	スミスプーリー	取付済み	8
54	ブッシング	取付済み	4
55	スペーサー		4
56	オリンピックカラー		10
57	レギュラーカラー		10
58	ブッシング	取付済み	4
59	セーフティプレート	取付済み	2
60	クラッチプレート	取付済み	6
61	ブッシング	取付済み	4
62	ベルトハンドル		2
63	アングルストラップ		1
64	90mmプーリー		12
65	ナロープーリー		4
66	ディップスハンドルカバー		4
67	スライドハンドルカバー	取付済み	4
68	Tバーロウハンドルカバー	取付済み	2
69	ケーブルアジャストスリーブ		2
70	ブッシング	取付済み	8
71	-	-	-
72	スクエアキャップ	取付済み	5
73	スクエアキャップ	取付済み	2
74	スクエアキャップ	取付済み	2
75	スクエアカバー	取付済み	2
76	エンドキャップ	取付済み	12
77	エンドキャップ	取付済み	2
78	ポイントヘッドスクリュー		4
79	インナーヘックスポルト	取付済み	24
80	インナーヘックスポルト	取付済み	4
81	インナーヘックスポルト	M8*35	2
82	ヘックスポルト	M10*25	8
83	ヘックスポルト	M10*45	18
84	ヘックスポルト	M10*65	2
85	ヘックスポルト	M10*70	8
86	ヘックスポルト	M10*75	14
87	ヘックスポルト	取付済み	4
88	ヘックスポルト	M10*90	14
89	ヘックスポルト	M12*90	1
90	ワッシャー	取付済み	4
91	ワッシャー	Φ20*Φ10.5	116
92	ワッシャー	Φ24*Φ13	2
93	ビッグワッシャー	Φ30*Φ10.5	4
94	ナイロンナット	M10	64
95	ナイロンナット	M12	

88  ×4 M10×90mm

94   ×4 M10

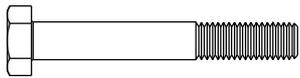
91   ×8 $\Phi 20 \times \Phi 10.5$



STEP1

各土台フレーム（1/2）にメインアップライト（3）をM10*90ボルト（88）Φ10ワッシャー（91）M10ナット（94）で固定してください。

85



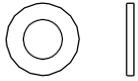
×8 M10×70mm

94

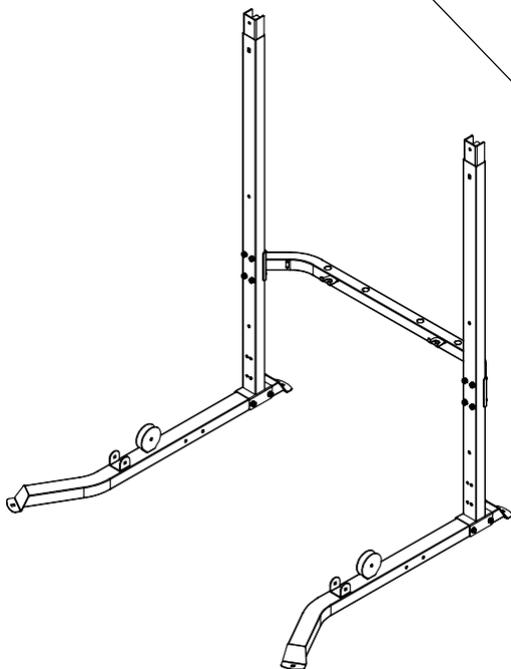
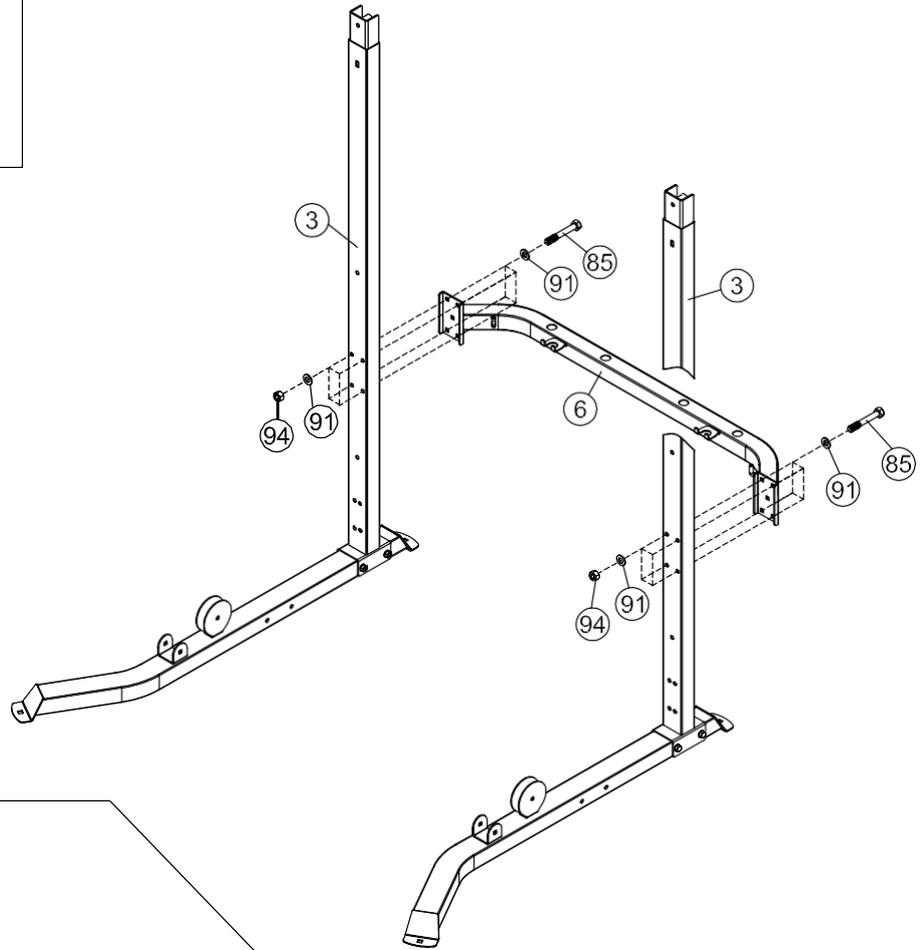
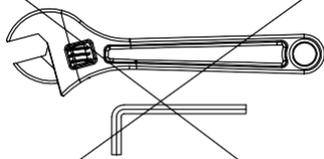


×8 M10

91

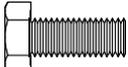


×16 Φ20×Φ10.5

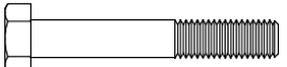


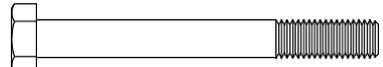
STEP2

各メインアップライト（3）の図に指示のある穴にリアフレーム（6）をM10*70ボルト（85）ワッシャー（91）M10ナット（94）で取り付けて下さい。

82  ×2 M10×25mm

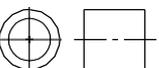
84  ×2 M10×65mm

86  ×2 M10×75mm

88  ×4 M10×90mm

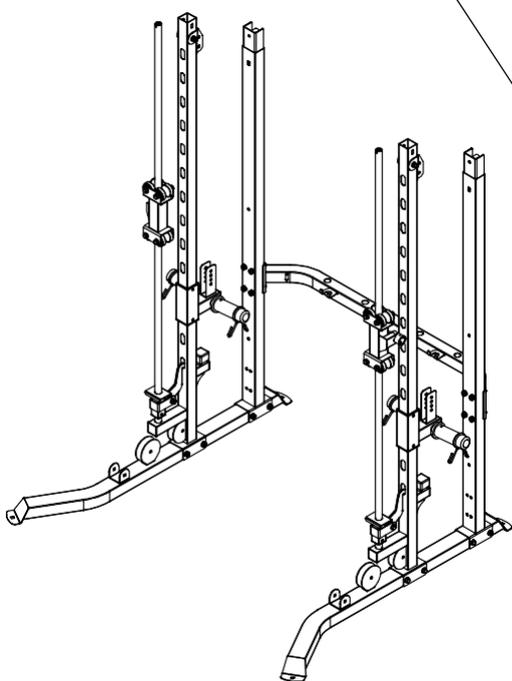
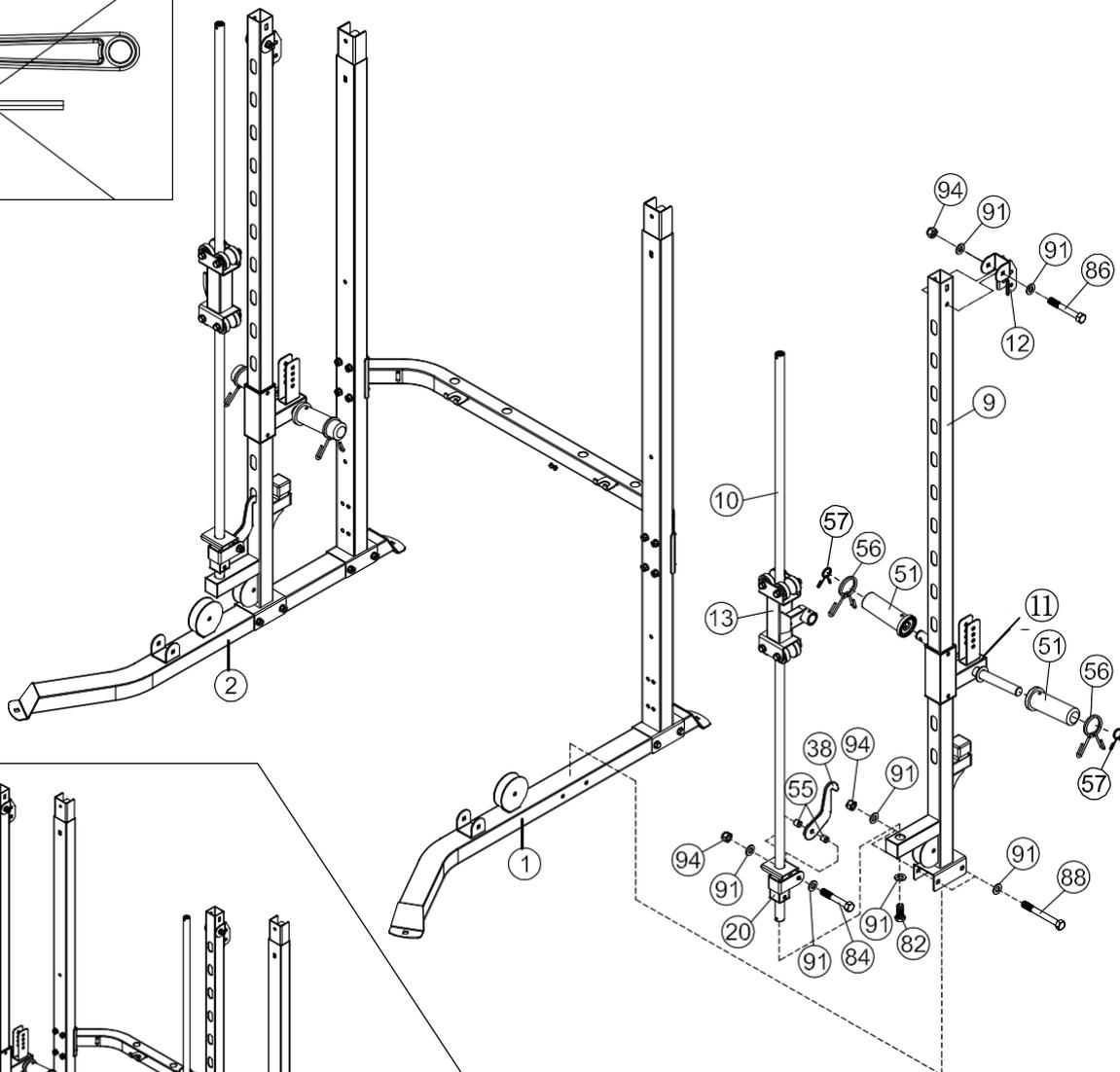
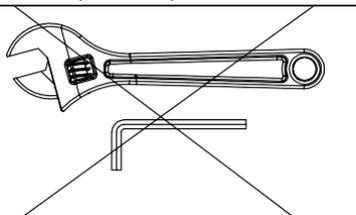
91  ×18 $\Phi 20 \times \Phi 10.5$

94  ×8 M10

55  ×4 $\Phi 16 \times \Phi 11$

56  ×4 $\Phi 49$

57  ×4 $\Phi 24.5$



STEP3

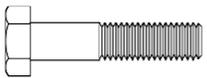
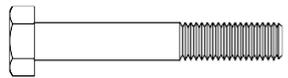
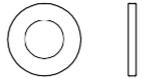
ミドルフレーム (9) にプレートスライディングブロック (11) を向きに注意して通し
ミドルフレーム上部にプーリーラック (12) をM10*75ボルト (86) ワッシャー (91) M10ナット (94) で取り付けて下さい。

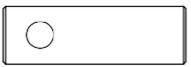
スミスセーフティ (20) にスミスセーフティフック (38) をスペーサー (55) で挟むようにしてM10*65ボルト (84) ワッシャー (91) M10ナット (94) で取り付けて下さい。

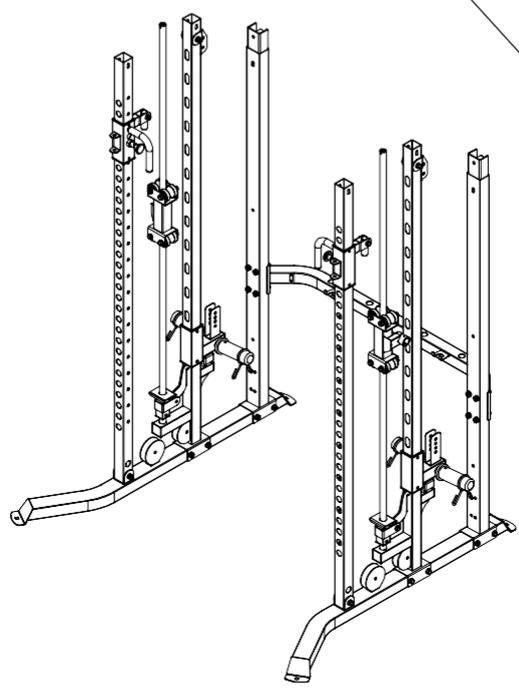
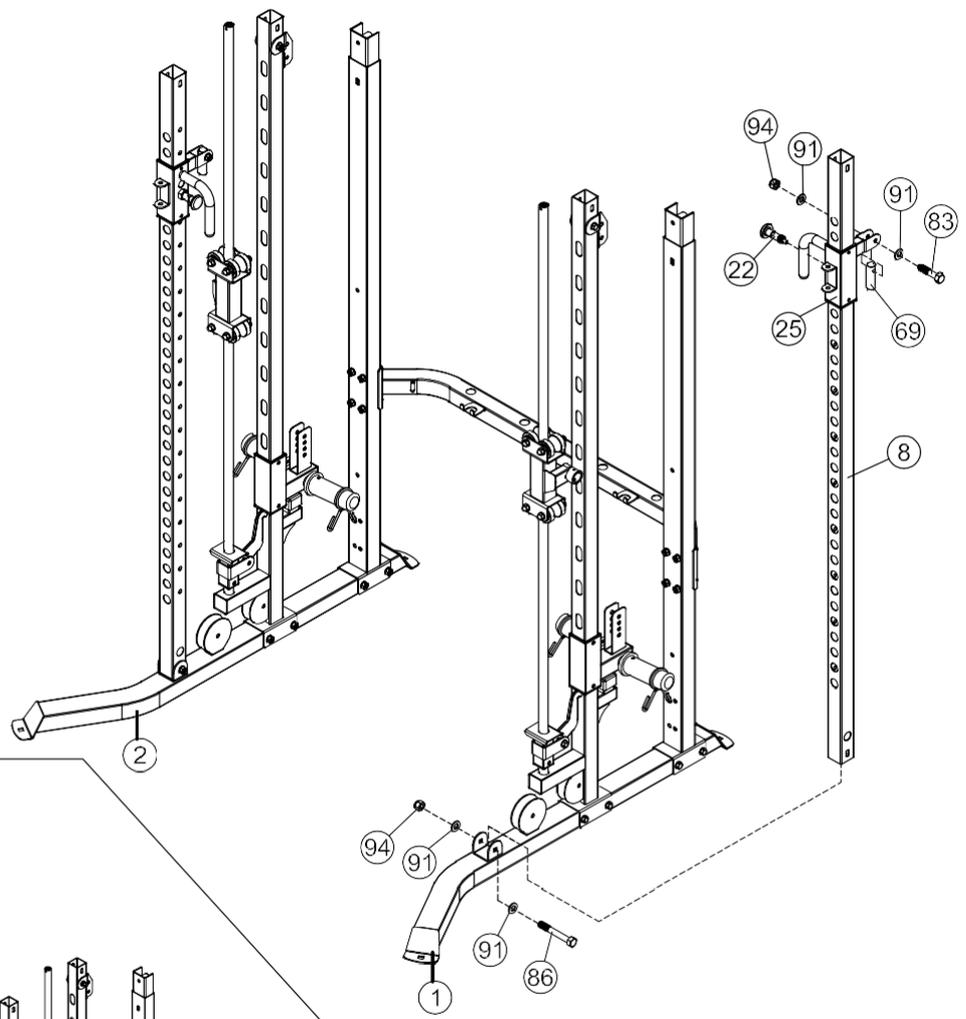
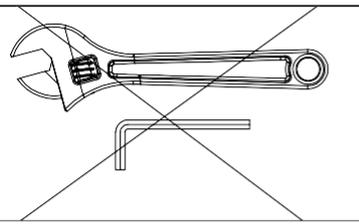
ガイドロッド (10) に先ほど作成したスミスセーフティ (20/38) とスミススライディングスリーブ (13) を図の向きに合わせて通してガイドロッド (10) をミドルフレーム (9) の穴に差し込みM10*25ボルト (82) ワッシャー (91) で取り付けて下さい。

使用するプレートがΦ50mmプレートの場合プレートスライディングブロック (11) のプレート差し込み部分にオリンピックスリーブ (51) を差し込んでください。

各ベースフレーム (1/2) の図の指示のある穴に組み立てたパーツをM10*90ボルト (88) ワッシャー (91) M10ナット (94) で取り付けて下さい。

- 83

x2 M10x45mm
- 86

x2 M10x75mm
- 91

x8 $\Phi 20 \times \Phi 10.5$
- 94

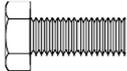
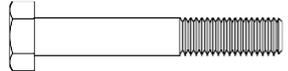
x4 M10
- 69

x2 $\Phi 24 \times 75$

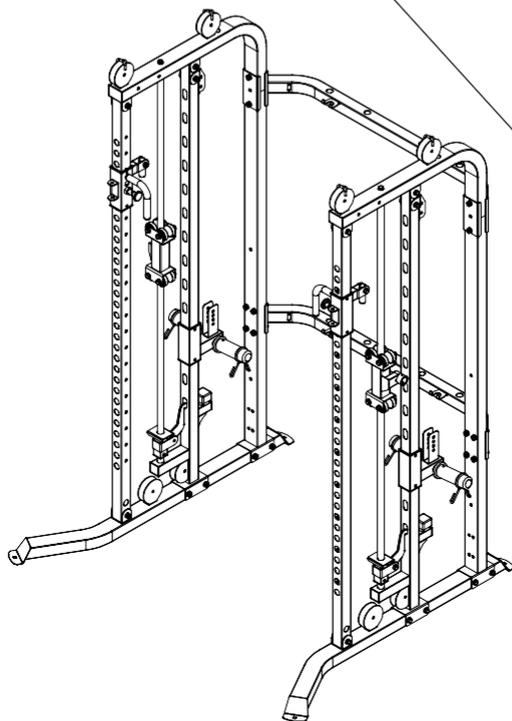
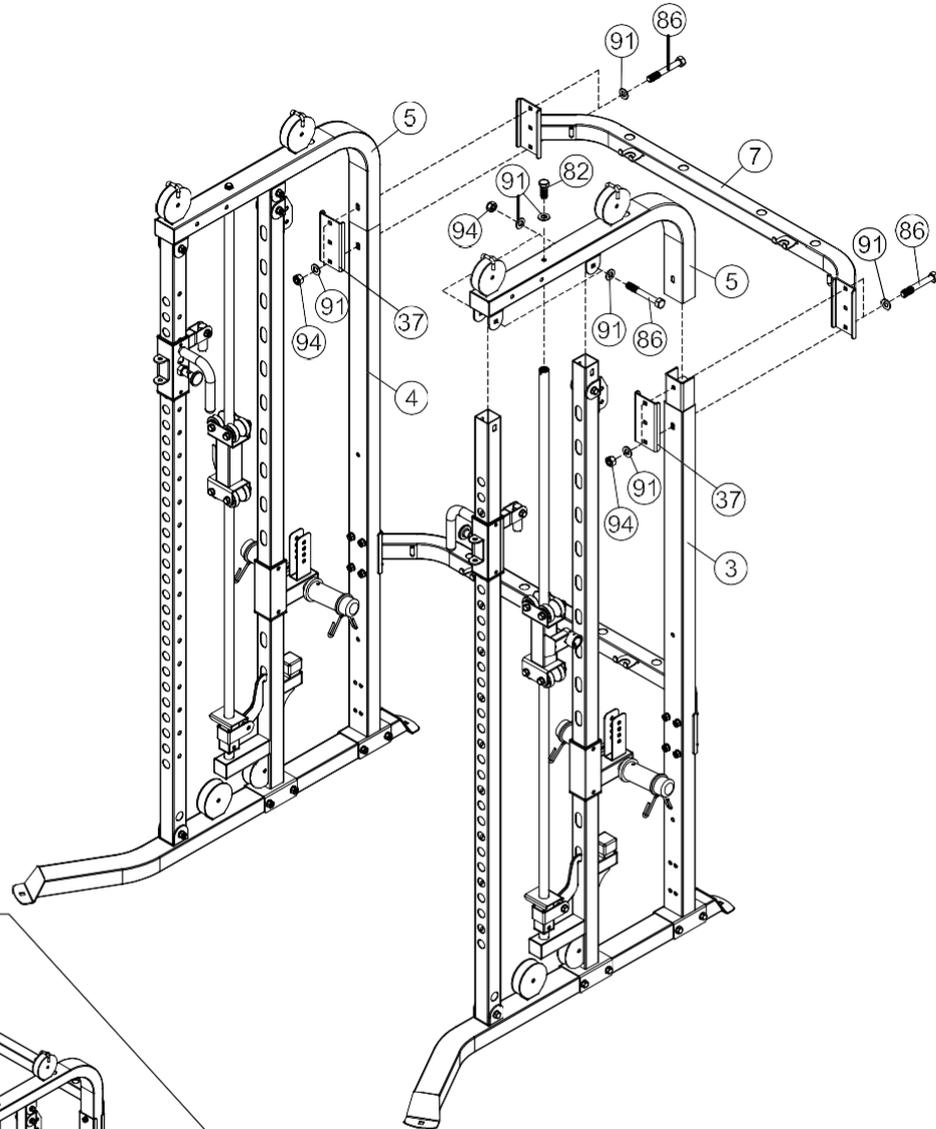
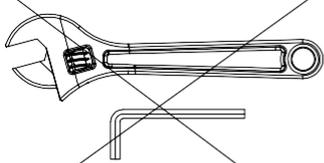


STEP4

各スライディングブロック (25/26) にケーブルアジャストスリーブ (69) をM10*45ボルト (83) ワッシャー (91) M10ナット (94) で取り付けて下さい。

各フロントガイドシャフト (8) に向きに注意して各スライディングブロック (25/26) を差し込み各ベースフレーム (1/2) にフロントガイドシャフト (8) の数字部分が本体の内側になるようにM10*75ボルト (86) ワッシャー (91) M10ナット (94) で取り付けて下さい。

- | | | | | | | | |
|------|---|-----|-----------|------|---|----|----------|
| (82) |  | ×2 | M10×25mm | (86) |  | ×8 | M10×75mm |
| (91) |   | ×18 | Φ20×Φ10.5 | (94) |   | ×8 | M10 |

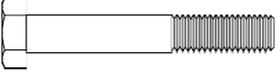


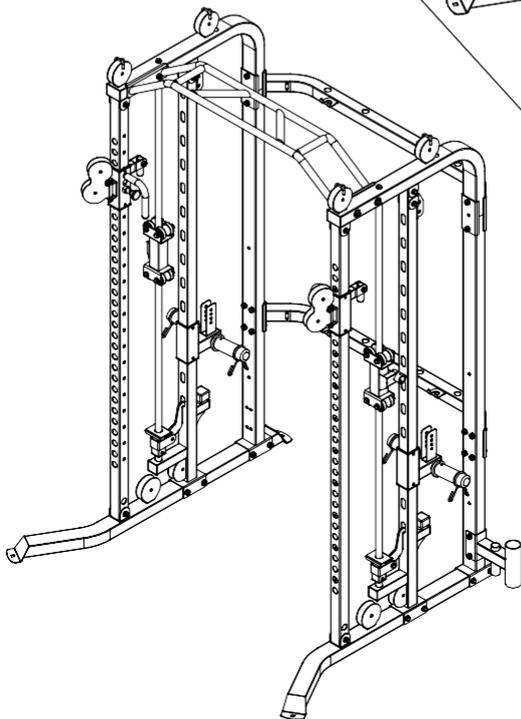
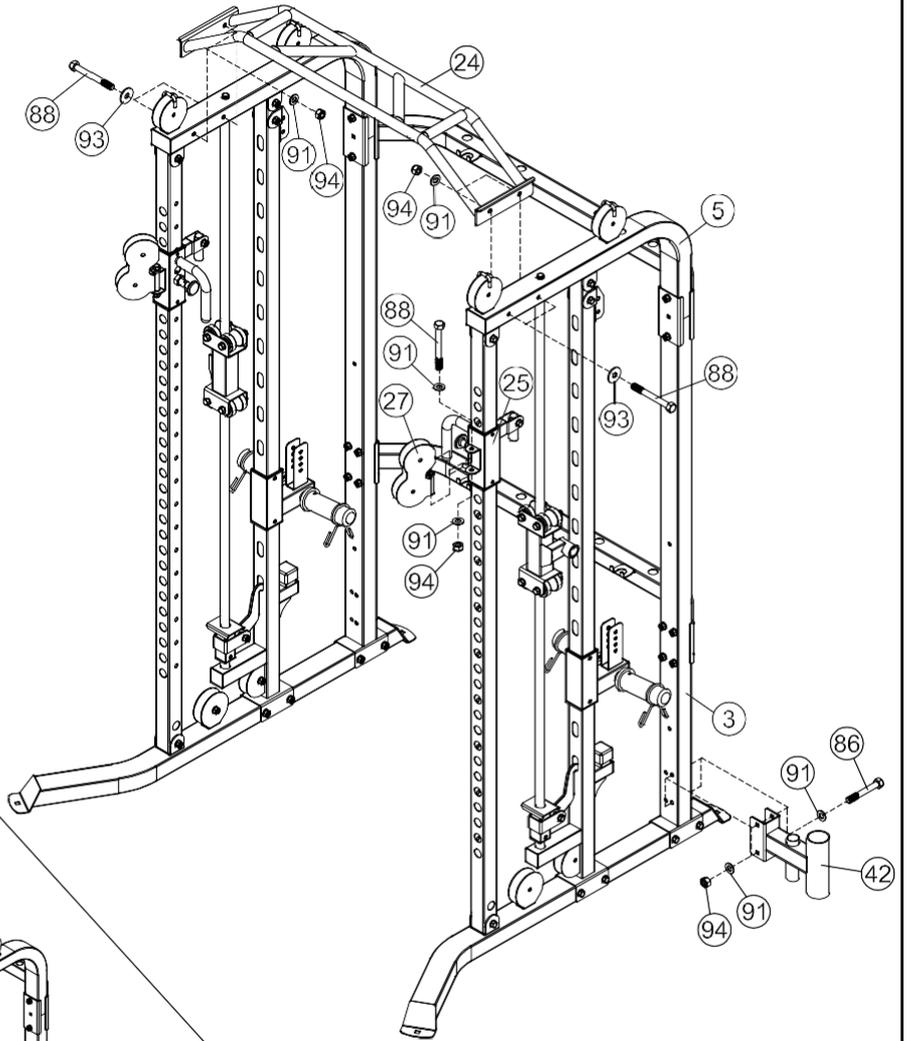
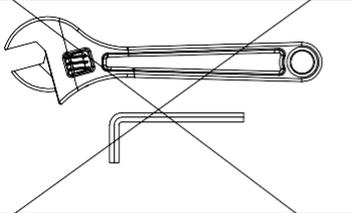
STEP5

トップフレーム（5）をメインアップライト（3）とガイドロッド（10）に合わせて差し込みガイドロッド（10）の部分をM10*25ボルト（82）Φ10ワッシャー（91）で取り付けて下さい。

トップフレーム（5）のコの字の部分にフロントガイドシャフト（8）とミドルフレーム（9）を合わせてそれぞれをM10*75ボルト（86）ワッシャー（91）M10ナット（94）で取り付けて下さい。

メインアップライト（3）をサイドプレート（37）とリアフレーム（7）で挟むようにしてM10*75ボルト（86）ワッシャー（91）M10ナット（94）で取り付けて下さい。

- 86  ×2 M10×75mm 88  ×6 M10×90mm
 91  ×12 Φ20×Φ10.5 94  ×8 M10
 93  ×4 Φ30×Φ10.5

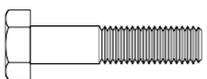


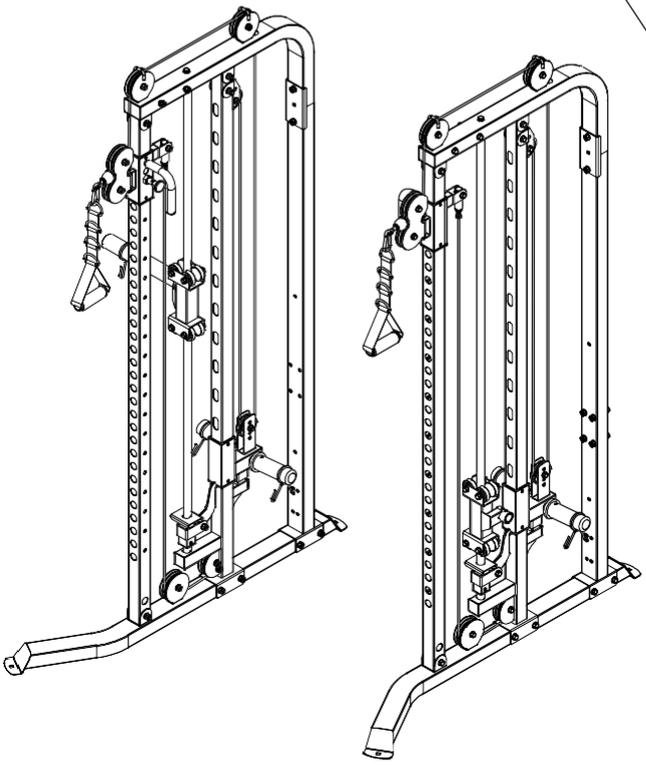
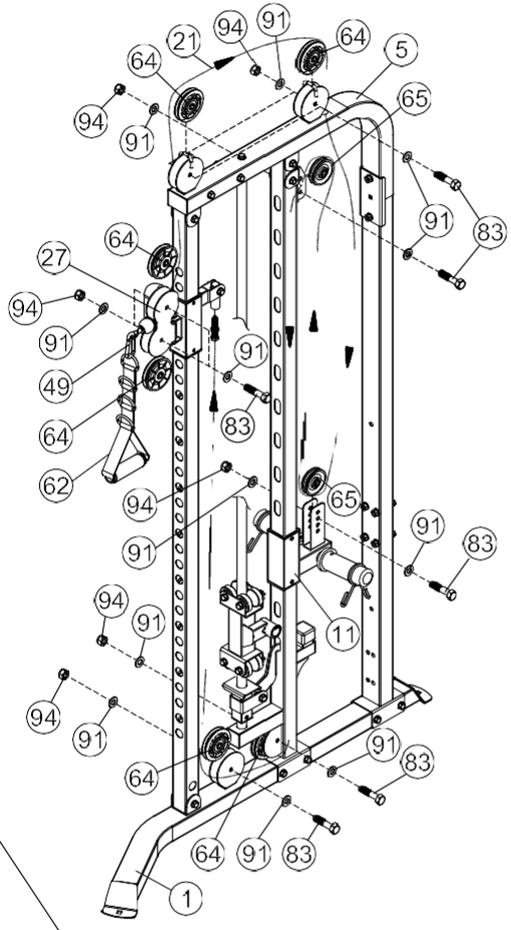
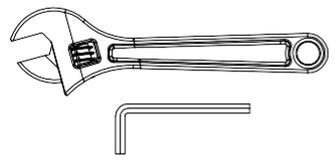
STEP6

シャフトホルダー (42) をメインアップライト (3) にM10*75ボルト (86) ワッシャー (91) M10ナット (94) で取り付けて下さい。

チンニングバー (24) をトップフレーム (5) にM10*90ボルト (88) ワッシャー (91) M10ナット (94) で取り付けて下さい。

プーリーブラケット (27) を各スライディングブロック (25/26) に向きに注意してM10*90ボルト (88) ワッシャー (91) M10ナット (94) で取り付けて下さい。

- | | | | | | | | |
|------|---|-----|-----------|------|--|-----|-----|
| (83) |  | ×16 | M10×45mm | (49) |  | ×2 | Φ8 |
| (91) |  | ×32 | Φ20×Φ10.5 | (94) |  | ×16 | M10 |



～ケーブル取付作業に関しまして～

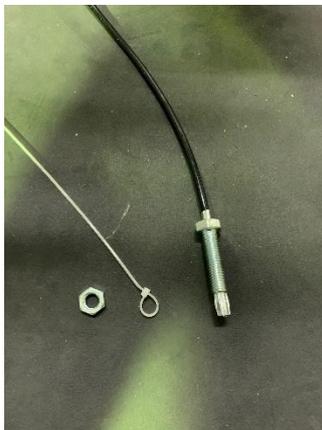
本商品のケーブルはミドルフレーム（No9）の支柱の中を通る仕様となっており
取り付け時出口部分でケーブルが出にくい場合がございます。



作業をスムーズに行う方法といたしましてはケーブルのボルト部分に【結束バンド】等を
予め取り付けてから支柱にケーブルを通していただくとスムーズに取り出せます。

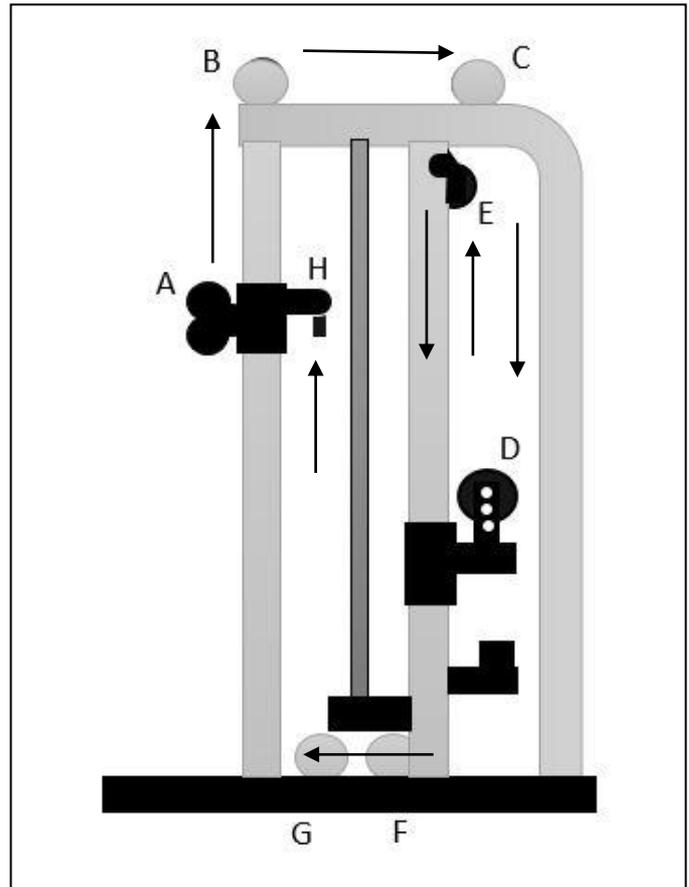


※ケーブルを通した後は必ず【結束バンド】等を取り外して下さい。



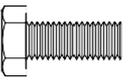
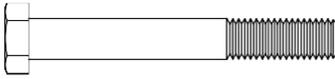
STEP7

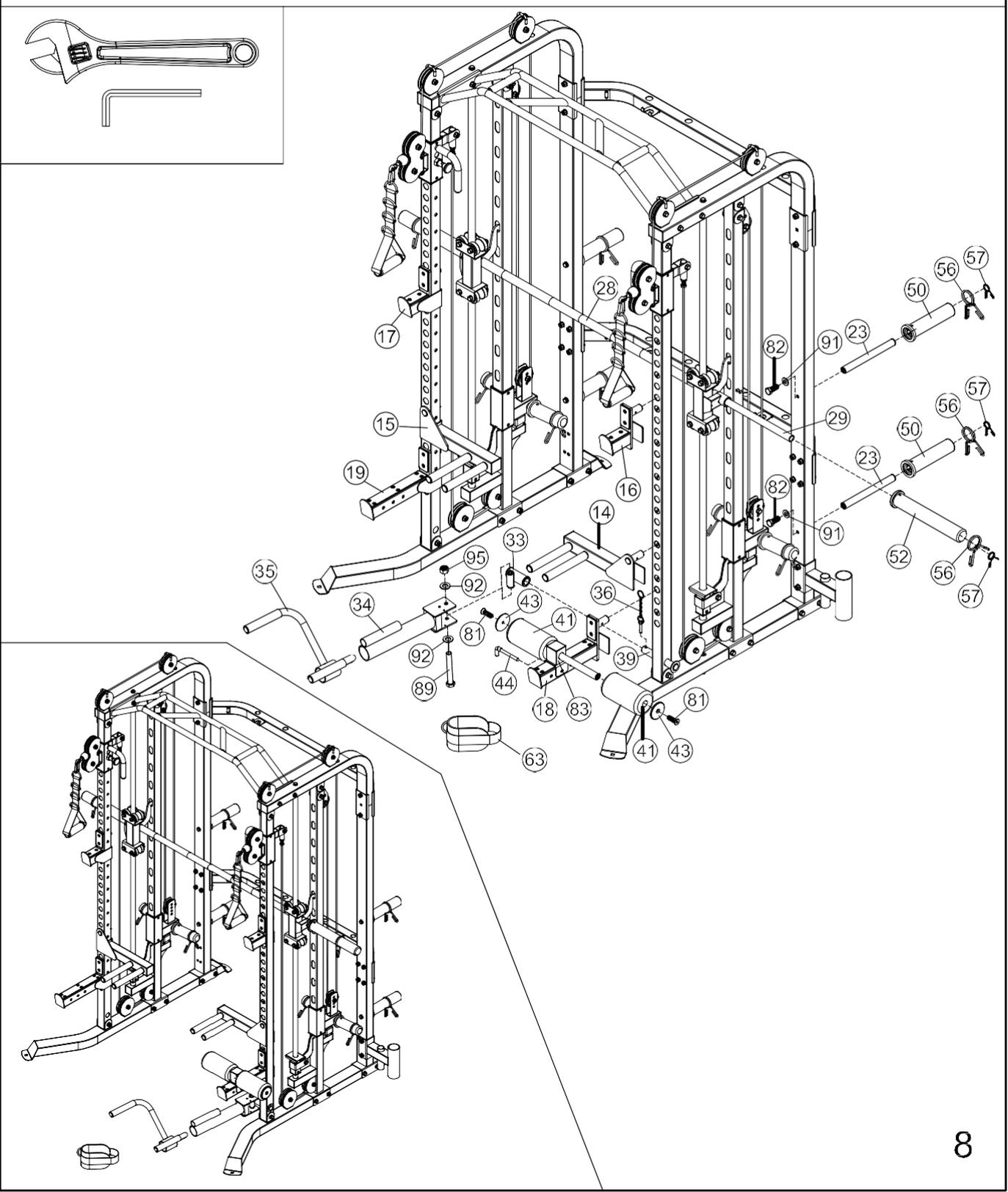
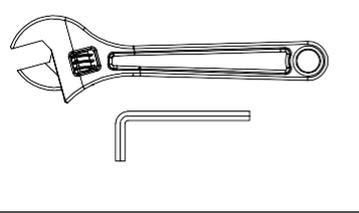
ケーブル (21) のボルト部分を持ち
右のA~Gの個所にケーブルを通し
ながらプーリー (64) をそれぞれ
M10*45ボルト (83) ワッシャー
(91) M10ナット (94) で取り付けて
下さい。
Gまで通し終わったらケーブル (21) の
ボルト部分とケーブルアジャスト
スリーブ (69) に取り付けて下さい。



A~Hの注意事項

- A=ケーブル (21) がプーリー (64) の間を通るようにして前から後ろに通して下さい。
- B=手前下から後部にかけてケーブルを通してください。
- C=手前上から後方上から下になるようにケーブルを通して下さい。
- D=はじめは一番上の穴にプーリーを取り付け後方から前方にかけて
ケーブルを通して下さい。すべての個所を取り付け後ここで長さを調整します。
- E=プーリーにケーブルを通した後、ミドルフレームの中へ通るようにして下さい。
- F・G=プーリーの下を通るようにケーブルを通して下さい。
- H=根元までボルトを締めないでください。

- 82  ×4 M10×25mm
- 81  ×2 M8×35mm
- 95  ×1 M12
- 91  ×4 Φ20×Φ10.5
- 56  ×6 Φ49
- 57  ×6 Φ24.5
- 89  ×1 M12×90mm
- 92  ×2 Φ24×Φ13



STEP8

メインアップライト (3) にレギュラープレートスリーブ (23) をM10*25ボルト (82) ワッシャー (91) で取り付けて下さい。

ニーパッド (40) にフォームロール (41) を差し込みM8*35インナーヘックスボルト (81) フォームロールキャップ (43) で取り付けて使用時にレフトフリーウエイトセーフティ (19) にLピン (44) で固定して下さい。

その他アタッチメントを取り付けて下さい。

※Φ50mmプレートをご利用の場合は各プレートスリーブ (23/28) にそれぞれのオリンピックスリーブ (50/52) と差し込んでください。

