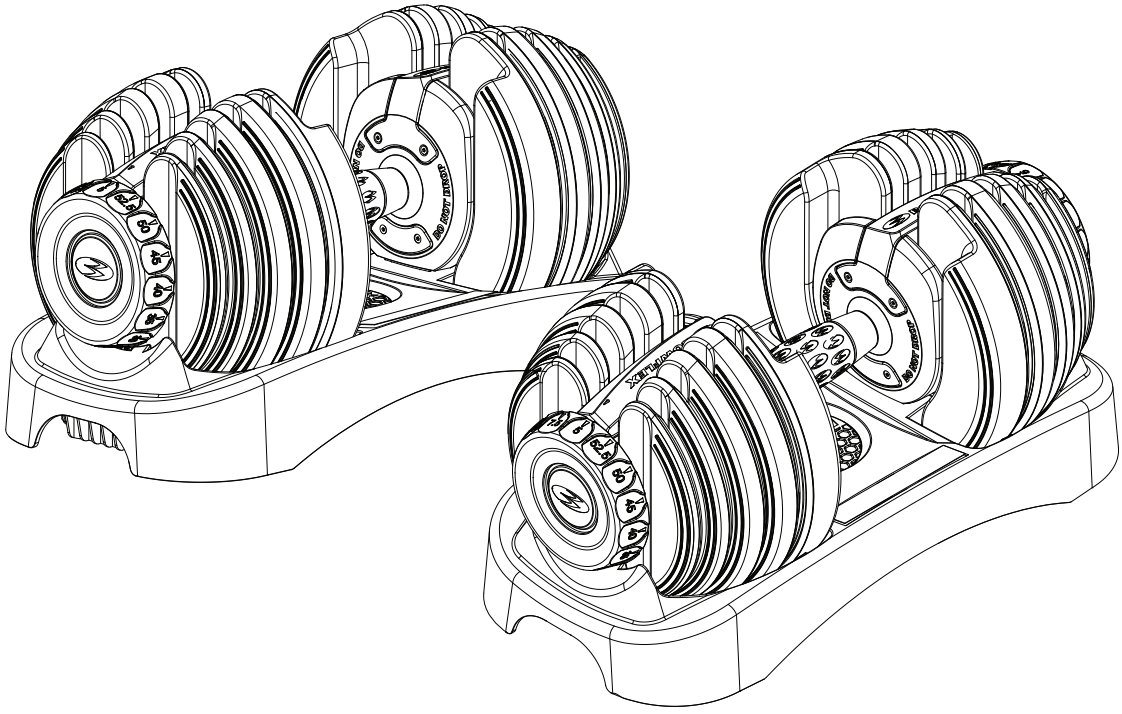
BOWFLEX™

SelectTech™

# SelectTech™ BD552iダンベル
# 取扱説明書 およびワークアウトガイド



# *はじめに*

Bowflex™ SelectTech™ダンベルセットをご購入いただき、誠にありがとうございます。この革新的なダンベルは、体力目標の達成を促進する万能トレーニングツールです。本製品は、2.27kg (5 ポンド ) から最大で 23.9kg (52.5 ポンド ) までの幅広いウェイトの選択を実現するために、注意深く設計、製造されています。製品を最大限に活用していただくために、SelectTech™ダンベルをご使用の際は、必ず事前に本取扱説明書をよく読み、十分に理解してください。

## 目次


安全に関する重要な注意事項 ..... 3
　安全のための警告ラベルおよびシリアル番号 ..... 3
製品仕様 ..... 4
各部の名称 ..... 4
操作 ..... 5
　Bowflex™ SelectTech™ダンベルの基本説明 ..... 5
　ロック機構の機能を理解する ..... 6
　ロック機構の適切な機能をテストする ..... 7
保守管理 ..... 8
ダンベルスタンド ..... 8
トラブルシューティングガイド ..... 9
　ロック機構テスト ..... 10
エクササイズ ..... 11
　脚のトレーニング ..... 11
　胸のトレーニング ..... 13
　腕のトレーニング ..... 15
　背中のトレーニング ..... 18
　腹のトレーニング ..... 19
　肩のトレーニング ..... 20
筋肉名称図 ..... 22


**保証サポートを有効にするには、購入証明書の原本を保管し、以下の情報を記録してください。**

**シリアル番号** _____ **シリアル番号** _____
**購入日** _____

製品保証の登録については、お近くの販売店にお問い合わせください。
製品保証に関するご質問、またはお使いの製品についてご不明な点やお困りの点がございましたら、お近くの Nautilus 販売店までお問い合わせください。**www.nautilusinternational.com** から、お近くの販売店を検索できます。


Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, www.NautilusInc.com - カスタマーサービス : 北米 (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 &1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042, www.nautilus.cn - 86 21 6115 9668 | 米国以外 www.nautilusinternational.com | Printed in China |


© 2006 Nautilus, Inc. | Bowflex、B ロゴ、SelectTech、JRNY, Nautilus および Schwinn は、Nautilus, Inc. が所有し、ライセンスしている商標であり、これらは米国およびその他の国において登録されているか、コモンローによって保護されています。


説明書原本 - 英語版のみ

# 安全に関する重要な注意事項

**⚠ このアイコンは、回避しなければ、死亡または重傷事故を引き起こす可能性のある危険な状態を示します。**

## 本機器を使用する前に、必ず次の警告事項に従ってください。

- 取扱説明書をよく読み、十分に理解しておいてください。今後、必要に応じて参照できるよう保管してください。
- 本機器に関するすべての警告をよく読み、十分に理解しておいてください。警告ラベルがはがれかかっている、判読できない、または貼り付けられていな場合は、お近くの販売店へご連絡の上、交換用ラベルを入手してください。
- お子様が本機器の上に乗ったり、近づかないようにしてください。可動部品および機器の機能によっては、お子様にとって危険である場合があります。
- 14 歳未満のお子様による使用を意図していません。
- エクササイズプログラムを開始する前に医師にご相談ください。胸に痛みまたは圧迫感がある場合、息切れまたはめまいを感じる場合は、エクササイズを中止してください。次に機器を使用する前に、医師の診察を受けてください。
- 本機器は家庭用です。
- 定期的にロック機構を点検し、正しく機能するかテストを実施してください。本説明書のテスト手順に従ってください。
- 本機器を屋外、湿気の多い場所、水気のある場所で使用しないでください。
- ワークアウトを開始する前に、周囲に障害となり得る物や第三者がいないことを確認してください。ワークアウト用のフリースペースとして、運動に必要な広さに加え全方向に 0.6 m (24 インチ ) のスペースを確保してください。
- エクササイズ中は無理をしないようにしてください。本説明書に示された方法で機器を使用してください。
- ダンベルを台座から取り外す際に、調節ダイヤルを無理に回さないようしてください。
- ダンベルが意図せず床に落下することがないようにしてください。製品の損傷や人身事故が発生する可能性があります。
- トレーニング中にダンベル同士を無理にぶつけないようにしてください。製品の損傷や人身事故が発生する可能性があります。
- ダンベルのハンドルを台にして腕立て伏せをするなど、ダンベルのハンドルに力をかけたり、体重を支えるために使用しないでください。製品の損傷や人身事故が発生する可能性があります。
- ダンベルハンドル、または台座を分解しないでください。本製品は、お客様による修理を意図していません。修理に関する詳細は、お近くの販売店へお問い合わせください。
- ダンベルは非常に重いです。ダンベルスタンド ( 別売 ) を使用していない場合は、安全のためにダンベル本体を直接に床に置いてください。

## • これらの手順書は保管してください。

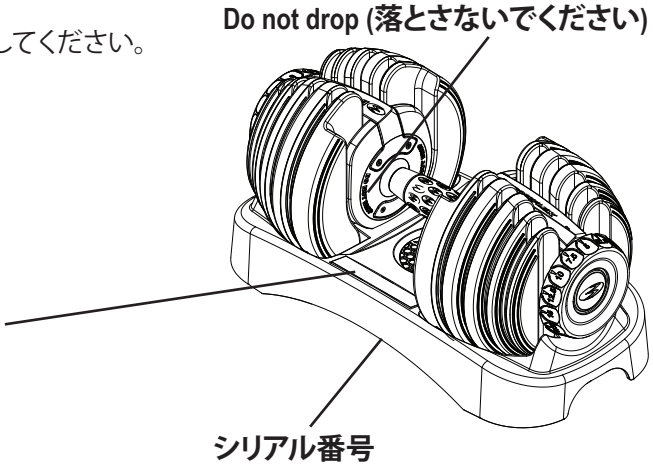
## 安全のための警告ラベルおよびシリアル番号

本説明書の最初のページに設けられた欄にシリアル番号を記録してください。

**注 :** ダンベルにはそれぞれ固有のシリアル番号があります。

**警告!**

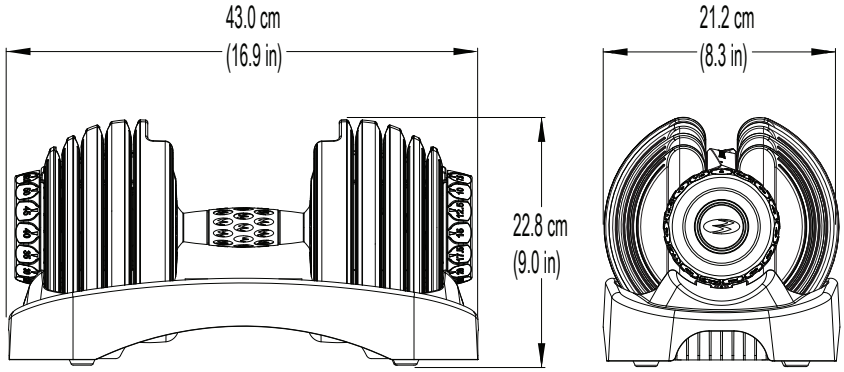
お子様に本製品を使用させないでください。使用前に製品を点検してください。修理が必要な部品がある場合は使用しないでください。本機器を使用する際は十分に注意してください。注意が守られない場合、重傷事故または死亡につながる可能性があります。使用の前に、取扱説明書をよく読み、十分に理解しておいてください。シリアル番号、または「注意」、「警告」、「危険」のラベルが、破損している、判読できない、貼り付けられていな場合は、貼り直してください。本製品は家庭用です。



# 製品仕様および各部の名称

**寸法** 43cm x 21.2cm x 22.8cm (16.9 インチ x 8.3 インチ x 9 インチ )

**本体重量** 24.8 kg (54.6 ポンド )




## 各部の名称

**A**. ハンドルグリップ

**B**. 調節ダイヤル

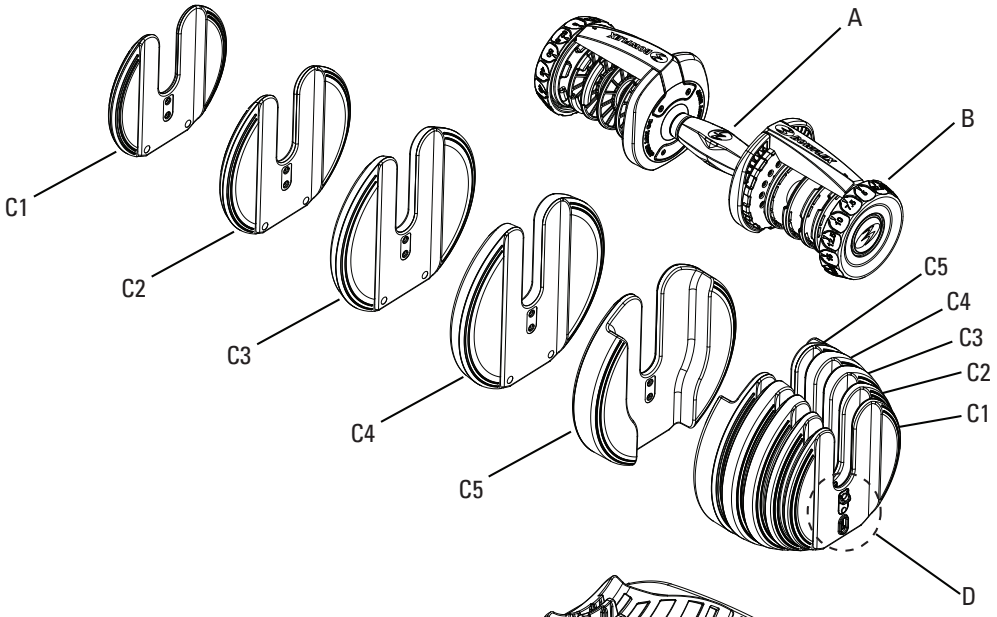
**C**. ウエイトプレート

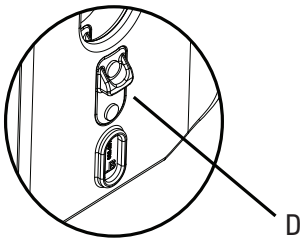
1. 0,57 kg (1,25 lb)
2. 1,13 kg (2,5 lb)
3. 2,27 kg (5 lb)
4. 3,4 kg (7,5 lb)
5. 3,4 kg (7,5 lb)

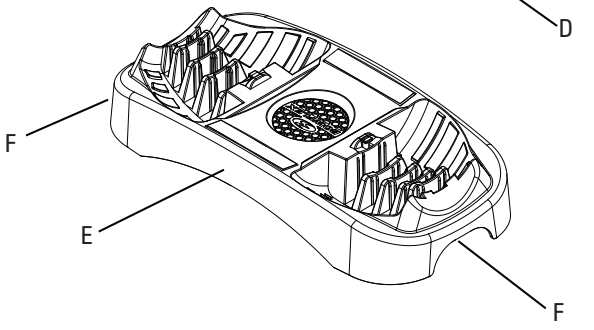
**D**. ウエイト固定具

**E**. 台座

**F**. 持ち手



# 操作

## Bowflex™ SelectTech™ダンベルの基本説明

Bowflex™ SelectTech™ダンベルは、一つずつ箱に入れられ、完全組立状態で出荷されます。ダンベルを慎重に箱から取り出したら、製品の機能を理解し、ダンベルの各部が正常に機能することを確認するために、いくつかの手順を行っていただく必要があります。

⚠ **ダンベルを落とさないでください。ダンベルを落とすと、ウエイトプレートおよびロック機構が破損し、ウエイトプレートがハンドルから突然外れる（落下する）可能性があります。重傷事故を引き起こす可能性があり、保証を受けられなくなります。**

1. ダンベルを保護包装から取り出したら、製品および梱包材に損傷がないか点検します。
2. ハンドル組立品を軽く押し下げ、台座に完全に収まっていることを確認します。調節ダイヤルを数回回し、いずれの方向にも問題なく回ることを確認します。調節ダイヤルを回してウエイトを増やすたびに、カチッと音がすることを確認します。このカチッという音は、ダイヤルを正しい位置に合わせ、ウエイトを選択する際に役立ちます。
3. 調節ダイヤルのウエイト調節範囲は、両側ともに、2kg ～ 24kg（5 ～ 52.5 ポンド）です。所定の重量（例えば、9kg/20 ポンド）を適切に選択するには、「9」と Bowflex™のネームプレートの端に印された矢印が揃うまで両側の調節ダイヤルを回します（図 1)。
4. 調節ダイヤルが正常に回転することを確認したら、両側の調節ダイヤルを回して、「2」と Bowflex™のネームプレートの矢印を揃えます。
5. 両側の調節ダイヤルを「2」にセットし、ハンドルをダンベルから真っすぐ引き抜きます。これは台座からハンドルのみを取り外す方法で、ウエイトプレートは台座に残ったままです（図 2)。プレートが付いていないハンドルの初期重量は 2 kg (5 ポンド）です。
6. 両側の調節ダイヤルを時計回りに回して、選択する重量を増やすことができます。

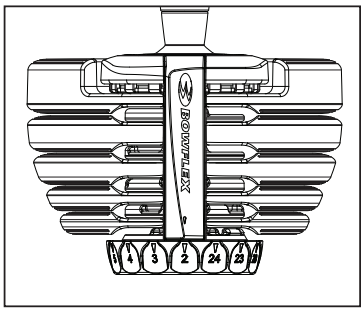


**図1**

*注記：*ダンベルを台座から取り外す場合、または台座へ戻す場合は、台座に対して垂直に、上下に動かしてください。ダンベルは、選択していないウエイトプレートが完全に外れるまで、傾けたり、横方向（台座に対して平行）に動かさないでください。

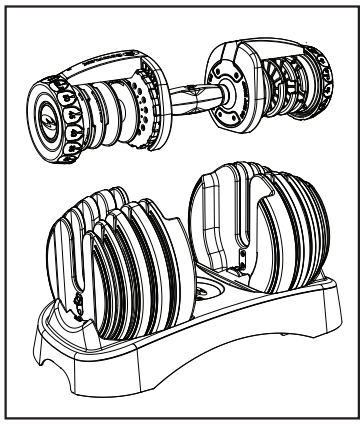


**図2**

**注：**ダンベルハンドルおよびウエイトプレートは対称になります。ダンベルの両端に同じウエイト番号が選択されていれば、ハンドルは、ハンドルのいずれかの端をユーザー側に向けた状態で挿し込まれます。

⚠ **ダンベルのハンドルを台にして腕立て伏せをするなど、ダンベルのハンドルに力をかけたり、体重を支えるために使用しないでください。そのような場合、ウエイトプレートおよびロック機構が破損し、ウエイトプレートがハンドルから突然外れる（落下する）可能性があります。重傷事故を引き起こす可能性があり、保証を受けられなくなります。**

⚠ **使用前にダンベルを点検してください。部品が摩耗または破損しているダンベルを使用しないでください。修理に関する詳細は、お近くの販売店へお問い合わせください。**

15段階の重量調節

| 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 14 | 16 | 18 | 20 | 23 | 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| (5ポンド) | (7.5ポンド) | (10ポンド) | (12.5ポンド) | (15ポンド) | (17.5ポンド) | (20ポンド) | (22.5ポンド) | (25ポンド) | (30ポンド) | (35ポンド) | (40ポンド) | (45ポンド) | (50ポンド) | (52.5ポンド) |

**注：**製造上の公差のため、ウエイトプレートの重量は提示された値とわずかに異なる場合があることをご了承ください。

## ロック機構の機能を理解する

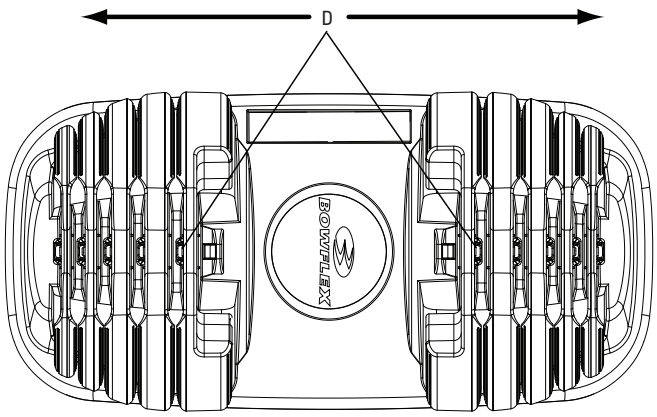
Bowflex™ SelectTech™ダンベルは、ワークアウト中のウエイトプレートの保持のみならず、適切かつ完璧なウエイトプレートの選択を実現できるよう設計された独自のロック機構を備えています。

**⚠ この機構の働きを十分に理解し、定期的にテストを実施して、適切に動作することを確認してください。**

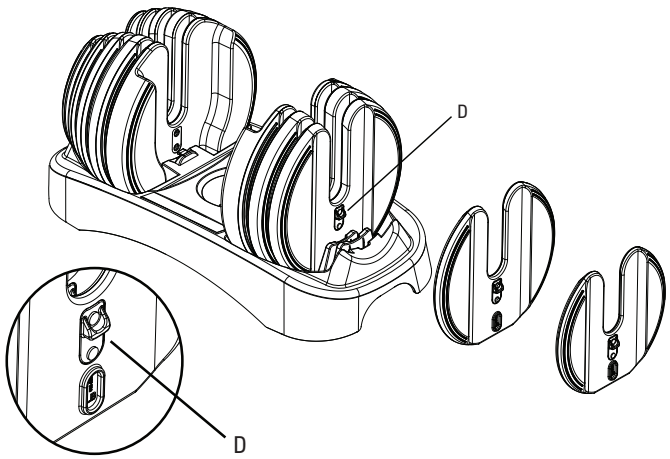
ロック機構には 2 つの主要な機能があります。

1. 調節ダイヤルは、ロック機構により、ダンベルハンドルが台座に完全に収まっている場合にのみ回すことができます。ロック機構は、ハンドルが台座にない場合に、ウエイトプレートが外れる ( 落下する ) ことを防ぎます。
2. 調節ダイヤルと選択するウエイトプレートが完全にかみ合っていない場合、ロック機構はダンベルを台座にロックします。ロック機構は、ウエイトプレートの不完全な選択 ( ウエイト固定具が完全にかみ合っておらず、プレートを完全に保持できていない状態 ) を防ぎます。

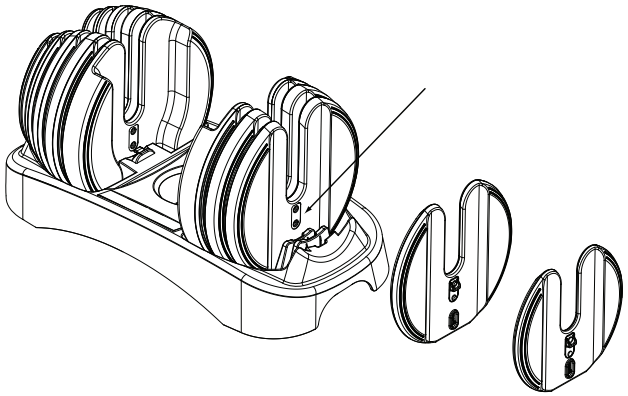
**プレート固定具 (D) は外側に向けてください。**




**正 — 固定具 (D) は外側を向いている。**



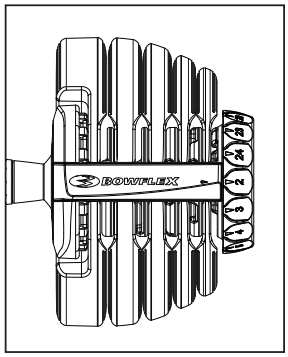

**誤 — 固定具の向きが逆になっている。**



# 操作

このロック機構の重要性を考慮すると、機構がどのように作用するかを理解し、定期的にテストを実施して正しく機能していることを確認することはとても重要です。

## ロック機構の適切な機能をテストする




1. ダンベルハンドルが台座にセットされている状態で、両側の調節ダイヤルを回して「2」に合わせます。調節ダイヤルがノッチ ( 戻り止め ) に収まったことを感じたら、完全かつ適切に番号が選択されたことが分かります。また、各番号の戻り止めの位置に応じたクリック音 ( カチッという音 ) が、わずかですが聞こえます。
2. ウエイトプレートをすべて残したまま、ハンドルを台座から取り出すことができるはずです。
3. ハンドルを台座から取り出した状態で、もう一方の手で片方の調節ダイヤルをつかみ、ゆっくりと回してみてください。ダイヤルは回転しないはずです。ユニットが台座から取り外されると、機構により、ウエイト固定具が回転部品を固定します。すべての調節ダイヤルにこのテストを実施してください。

**⚠ ロックされた調節ダイヤルを無理に回さないでください。過剰な力をかけると、ロック機構に損傷を与える可能性があります。**

4. 前述のとおりに、ロック機構の適切な機能が確認できたら、ダンベルハンドルを台座に戻し、完全にはめ込んでください。
5. ハンドルを台座に戻した状態で、片方の調節ダイヤルを [2」と「3」の間の位置まで回します。これは、調節ダイヤルが完全にウエイトを選択できておらず、[2」と「3」の戻り止め ( つめ ) の間にある、不完全なウエイト選択であることを表しています。
6. ダイヤルが誤った位置にある状態で、ゆっくりとハンドルを持ち上げ、台座から取り外しみてください。ハンドルは台座にロックされ、通常の力では取り外せないことが分かるはずです。
7. 誤った位置にある調節ダイヤルを正しい位置に戻し、適切なウエイト選択を行ったら、もう一度ダンベルハンドルが取り外せるかを確認してください。
8. すべての調節ダイヤルにこのテストを繰り返してください。
9. ダンベルハンドル全体が適切に固定されていることを確認してください。これは、調節ダイヤルを「2」にセットし、ハンドル組立品を台座から取り外して確認できます。両方の調節ダイヤルをつかみ、ハンドルグリップに向けて / 離して軽く押し引きします。ダイヤルは自由に動かせず、すべての選択用ディスクはしっかりと固定されていることが分かるはずです。
10. これが、ロック機構の機能テストです。このテストを毎月実施し、ロック機構が正しく機能していることを確認することをおすすめします。

**⚠ ロック機構を使用せずに、ハンドルを使用してダンベルと台座を一緒に持ち上げないようにしてください。ダンベルと台座を一緒に持ち上げるには、ロック機構を使用し、台座本体の持ち手を使用してください。**

上記のテスト手順でダンベルのロック機構が十分に機能しない場合は、以下を行ってください。

1. 認可された修理を受けるまで、製品の使用を中止してください。
2. Bowflex 小売店に、修理についてお問い合わせください。

# 保守管理

## Bowflex ™ SelectTech ™ダンベルの保守管理

**損傷および修理のために、定期的に機器を点検してください。所有者は定期的に保守管理を行う責任があります。摩耗または損傷のある部品はすぐに交換するか、修理が完了するまで機器を使用しないでください。機器の保守管理および修理に、メーカー提供部品以外の部品を使用しないでください。**

Bowflex ™ SelectTech ™ダンベルは、ほとんど手入れの必要がない製品です。しかし、製品の機能性や最も良い状態を維持するために、時々お手入れしていただく必要があります。

1. SelectTech ™ダンベルのハンドル組立品、ウエイトプレートまたは台座が汚れた場合は、ぬるま湯で軽く湿らせた布と少量の低刺激石鹸でお手入れを行ってください。別の乾いた布で拭きあげてください。

2. SelectTech ™ダンベルは、内部に潤滑剤が塗布されており、さらなる塗布は必要ありません。ウエイトプレートと選択用ディスクの接触面には潤滑剤は塗布されていませんが、低摩擦のため、通常、潤滑剤は必要ありません。ウエイトプレートおよび選択用ディスクに潤滑剤が必要な場合は、必ず、食品グレードのシリコン潤滑剤を使用してください。

**本製品に溶剤、洗剤、化学薬品、漂白剤を使用しないでください。使用した場合、材質を傷め、製品の性能または強度の低下を招く可能性があります。**

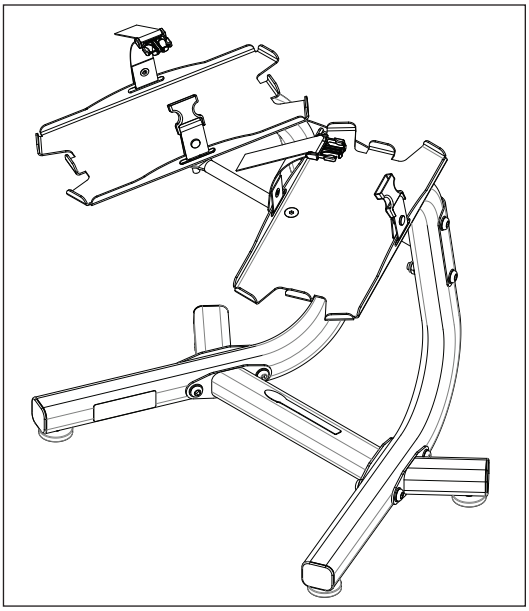
ダンベルハンドルまたは台座組立品を分解しないでください。これらの部品は、お客様による修理を意図していません。お客様ご自身で修理した場合、メーカーの保証は無効となります。修理については、お近くの販売店へお問い合わせください。

## 別売品

### Bowflex ™ダンベルスタンド

SelectTech ™ダンベルの機能性を強化する、人間工学に基づく設計を特長とする魅力的なスタンドです。

- V 字型の「ステップイン」設計は、ダンベルを持ち上げたり、台座に戻す際にユーザーが上半身を適切な位置に維持することを可能にします。
- 快適かつ安全な持ち上げが可能な自然な向きで、ダンベルハンドルを配置できます。
- 大きく、調節可能なスタビライザで、最大限の安定性を保証します。
- ダンベルをスタンド台に固定する固定ベルト
- タオルラック
- 寸法 ( ダンベルは含まれません ):66.5 cm x 50.6 cm x 57.9 cm (26.2 インチ x 19.9 インチ x 22.8 インチ )



エクササイズ用ベンチも別途購入可能です。

**追加の製品は、以下の Nautilus, Inc. のウェブサイトから入手できます。**
**www.nautilusinternational.com**

# トラブルシューティング

| 問題 | 解決策 |
|---|---|
| プレートが選択されていない ( ハンドルにプレートが取り付けられていない ) 時に、ダンベルハンドルが台座に完全に収まらない。 | 1. 両方の調節ダイヤルが「2」に設定されていることを確認してください。 |
| プレートが選択されている (ハンドルにプレートが取り付けられている ) 時に、ダンベルハンドルが台座に完全に収まらない。 | 1. ダンベルの各側に異なるウエイトが選択されていないか確認してください ( 例えば、一方の調節ダイヤルは「2」に、もう一方は「3」に設定されている )。そのような場合は、取り出した時と同じ向きでダンベルを台座に戻してください。プレートは台座の適切な空きスペースに収まります。<br>2. 選択されていないプレート ( 台座に残っているプレート ) は適切な位置にあり、異なる挿し込み口に移動していないことを確認してください。これは、ダンベルを台座の適切な位置に戻す妨げとなります。 |
| ハンドルが台座にある時に、調節ダイヤルを回せない。 | 1. ダンベルハンドルが台座に完全に押し下げられていることを確認してください。きちんと押し下げられていない場合、ロック機構が解除されず、調節ダイヤルの回転が妨げられる可能性があります。<br>2. 「プレート固定具」がハンドルグリップ側を向いた状態で、ウエイトプレートを台座にセットしていないかを確認してください。ウエイトプレートの選択ピンは、ハンドルグリップとは反対の方向を向いていなければなりません。<br>3. 台座にほこり、ごみ、異物などがないことを確認してください。確認する際は、ウエイトプレートを台座から取り外してください。ウエイトプレートは、必ず、選択ピンがダンベルグリップとは反対の方向を向いた状態で、適切な位置に戻してください。 |
| プレートがハンドルに固定されておらず、落下する。 | 1. ウエイトプレートの「プレート固定具」が、ダンベルグリップとは反対の方向を向いた状態であることを確認してください。「プレート固定具」がグリップ方向を向いた状態で、一つまたは複数のウエイトを逆向きに挿し込んでいる場合、ハンドルは固定され、プレートはハンドルに無理やり取り付けられている可能性があります。<br>2. 選択されていないプレート ( 台座に残っているプレート ) は適切な位置にあり、異なる挿し込み口に移動していないことを確認してください。これは、ダンベルを台座の適切な位置に戻す妨げとなります。 |

# トラブルシューティング

## SelectTech™ダンベルのロック機構テスト

**Bowflex™ SelectTech™ダンベルの部品を交換した場合は、ダンベルを使用してエクササイズを行う前に、必ず、次の手順を実行してください。**

**これは、ウエイトプレートのロック機構の機能テストです。**

1. ダンベルハンドルを台座にセットした状態で、両側の調節ダイヤルを回して最小の番号に合わせます ( 図 1)。調節ダイヤルがノッチ ( 戻り止め ) に収まったことを感じたら、完全かつ適切に番号が選択されたことが分かります。また、各番号の戻り止めの位置に応じたクリック音 ( カチッという音 ) が、わずかですが聞こえます。
2. ウエイトプレートをすべて残したまま、ハンドルを台座から取り出すことができるはずです ( 図 2)。
3. ハンドルを台座から取り出した状態で、もう一方の手で調節ダイヤルをつかみ、しっかりとダイヤルを回してみてください。ダイヤルは回転しないはずです。
4. ダンベルを台座に戻し、調節ダイヤルを 2 番目に小さい数字 ( ウエイト設定 ) に合わせます。ダンベルを台座から 2.5cm (1 インチ ) ほど持ち上げてください。
5. ハンドルを台座の上で持ち上げたまま、もう一方の手で調節ダイヤルをつかみ、しっかりとダイヤルを回してみてください。ダイヤルは回転しないはずです。ユニットが台座から取り外されると、機構により、ウエイト固定具が回転部品を固定します。すべての調節ダイヤルにこのテストを実施してください。
6. ダンベルのすべてのウエイト設定でこのテストを実施してください。

**調節ダイヤルが台座の外で回転する場合は、ダンベルを使用せず、Bowflex 小売店までお問い合わせください。**

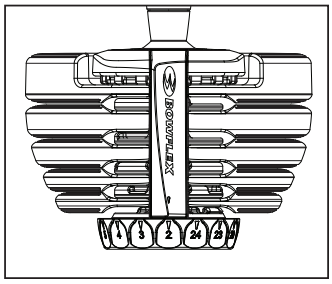


**図1**

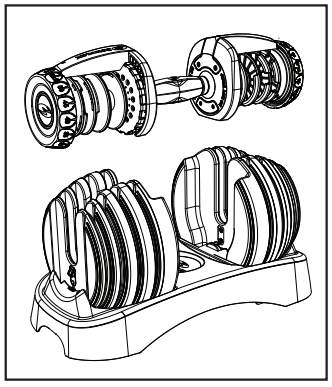


**図2**

# 脚のトレーニング

## ワイドスクワット

## カーフレイズ

**注:** 写真の付属品は別売です。

## ステーショナリーランジ

# 脚のトレーニング

## スティフレッグデッドリフト

開始

終了

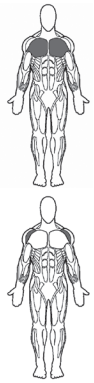
## リバースランジ

開始

終了

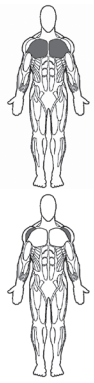
# *胸のトレーニング*

## フラットチェストプレス



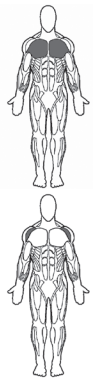
**注:** 写真の付属品は別売です。

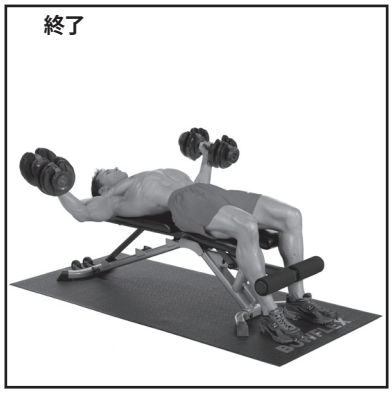
## インクラインチェストプレス



**注:** 写真の付属品は別売です。

## フラットチェストフライ

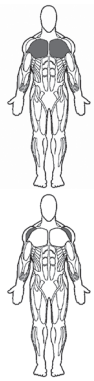





**注:** 写真の付属品は別売です。

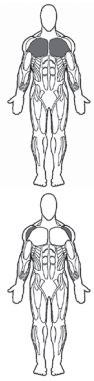
# 胸のトレーニング

## インクラインチェストフライ



**注:** 写真の付属品は別売です。

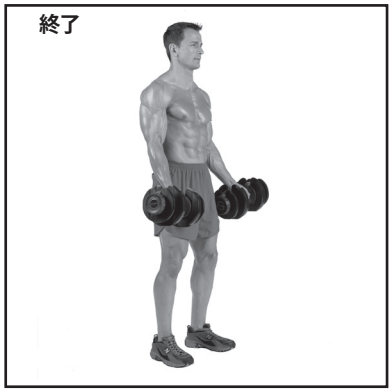
## デクラインチェストプレス



**注:** 写真の付属品は別売です。

# 腕のトレーニング

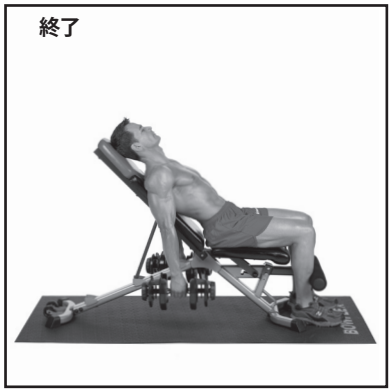
## スタンディングカール




## コンセントレーションカール

**注:** 写真の付属品は別売です。

## インクラインベンチカール



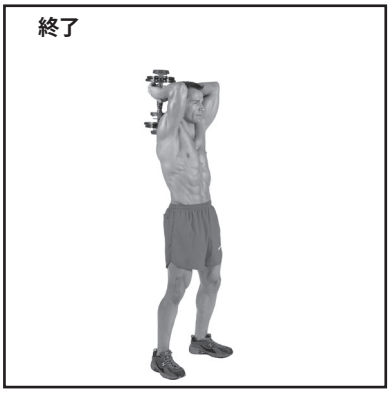

**注:** 写真の付属品は別売です。

# 腕のトレーニング

## スコットカール — スタンディングコンセントレーションカール

**注:** 写真の付属品は別売です。

## オーバーヘッドトライセプスエクステンション

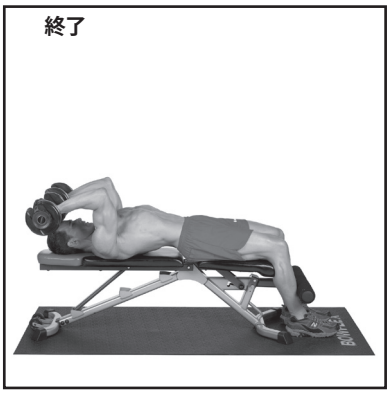



## トライセプスキックバック

**注:** 写真の付属品は別売です。

# 腕のトレーニング

## ライイングトライセプスエクステンション

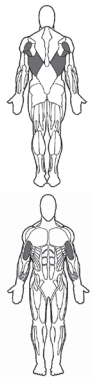



**注:** 写真の付属品は別売です。

## ハンマーカール

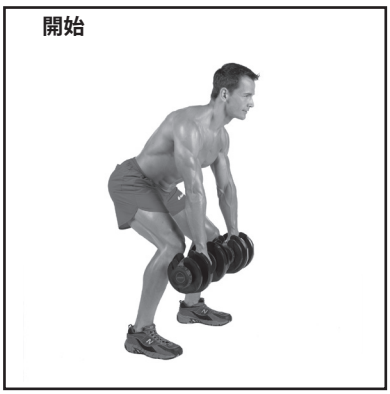
# 背中のトレーニング

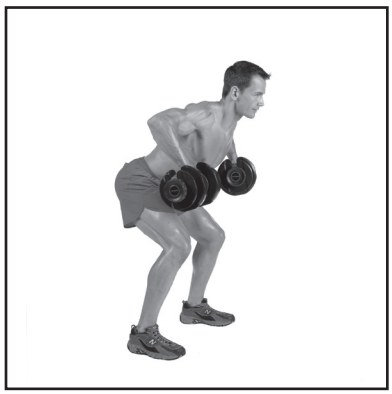
## シングルアームロー — オルタネイティングロー

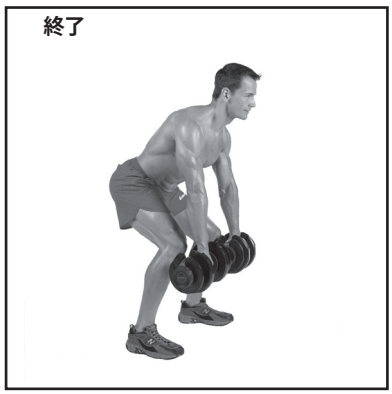


**注:** 写真の付属品は別売です。

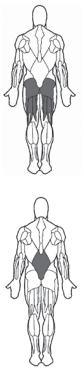
## ワイドロー

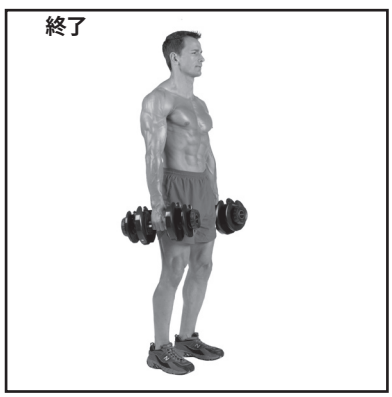





## デッドリフト





# 腹のトレーニング

## アブクランチ

**注:** 写真の付属品は別売です。

## リバースクランチ

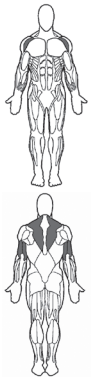
**注:** 写真の付属品は別売です。

## ツイスティングサイドクランチ

**注:** 写真の付属品は別売です。

# 肩のトレーニング

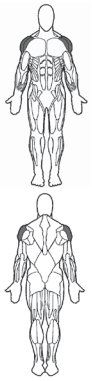
## スタンディングショルダープレス



開始

終了

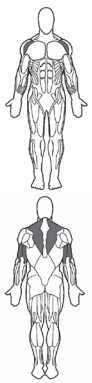
## ラテラルレイズ



開始

終了

## シーテッドオーバーヘッドプレス



開始

終了

**注:** 写真の付属品は別売です。

# 肩のトレーニング

## フロントレイズ

開始

終了

## リアデルトロウ

開始

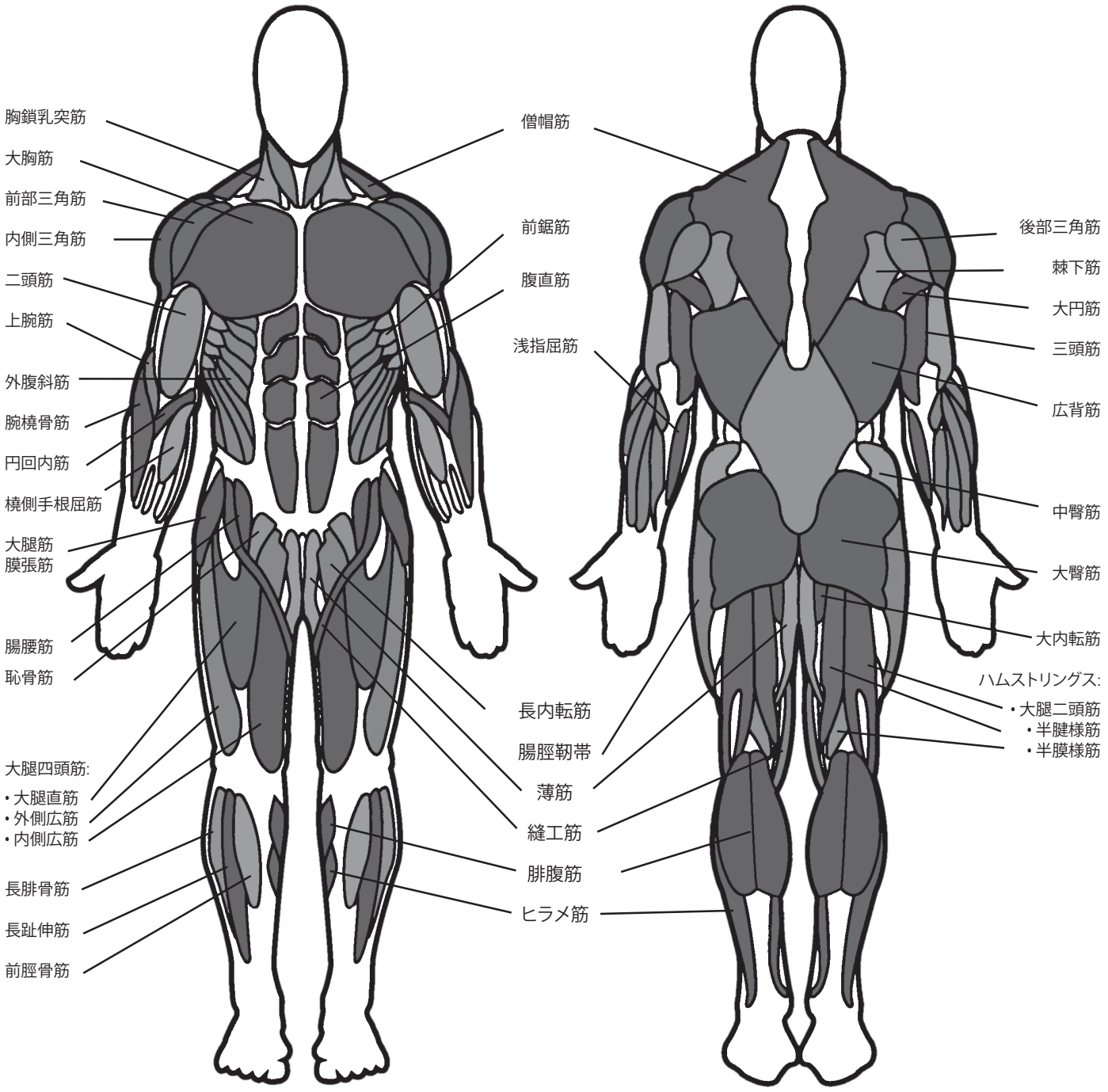
終了

## シュラッグ

開始

終了

# 筋肉名称図


胸鎖乳突筋
大胸筋
前部三角筋
内側三角筋
二頭筋
上腕筋
外腹斜筋
腕橈骨筋
円回内筋
橈側手根屈筋
大腿筋膜張筋
腸腰筋
恥骨筋
大腿四頭筋:
• 大腿直筋
• 外側広筋
• 内側広筋
長腓骨筋
長趾伸筋
前脛骨筋
僧帽筋
前鋸筋
腹直筋
浅指屈筋
長内転筋
腸脛靭帯
薄筋
縫工筋
腓腹筋
ヒラメ筋
後部三角筋
棘下筋
大円筋
三頭筋
広背筋
中臀筋
大臀筋
大内転筋
ハムストリングス:
• 大腿二頭筋
• 半腱様筋
• 半膜様筋

8015068.081521.C