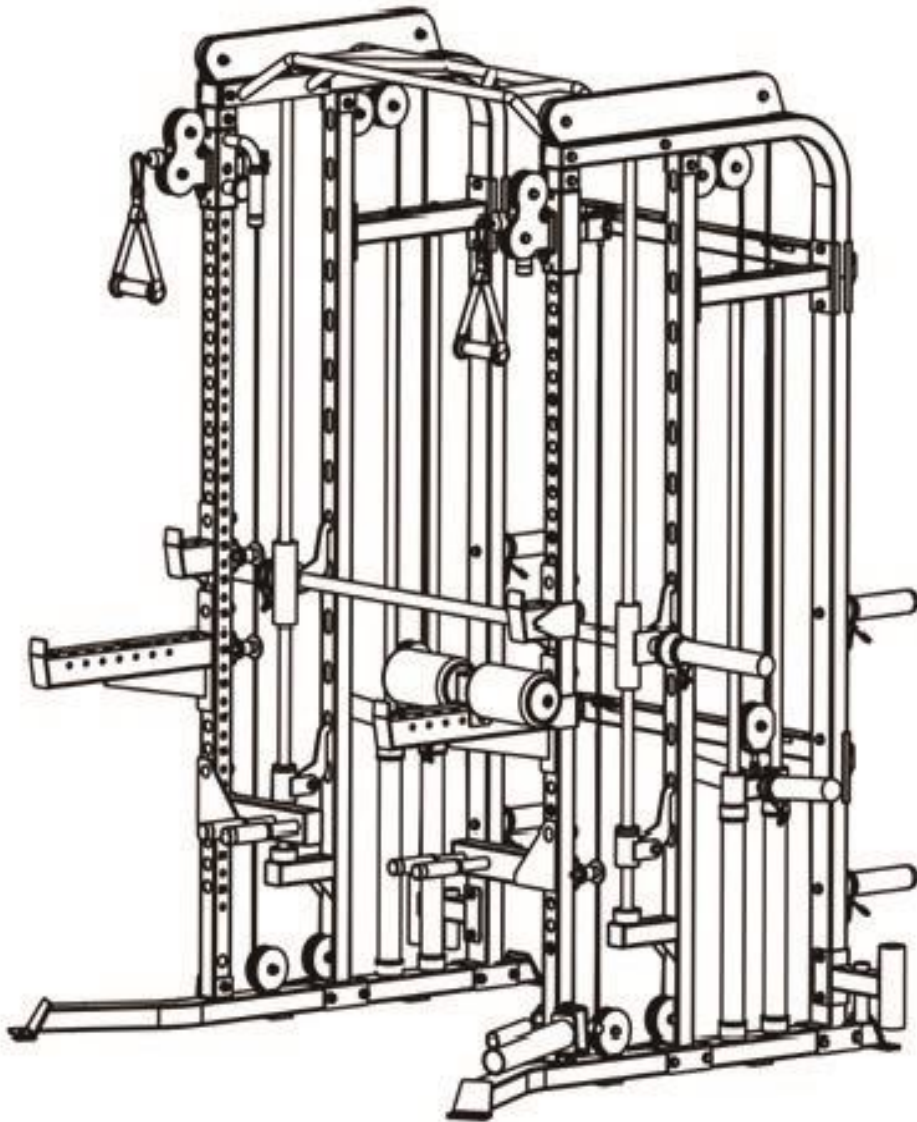


# ***IROTEC PRO***

## **TO-PFSC**

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 WOT2.0



# 製品取り扱いについて

**※重要注意事項ですので必ずお読みください。**

# お客様各位

このたびは、BoDY LINK 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。

- 本紙注意事項はすべての商品共通の内容となっておりますので商品によっては付属していない部品の説明がある場合がございますので予めご了承ください。
- お届けいたしました製品に万一不備および欠品などがあった場合のご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です。
- 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な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。

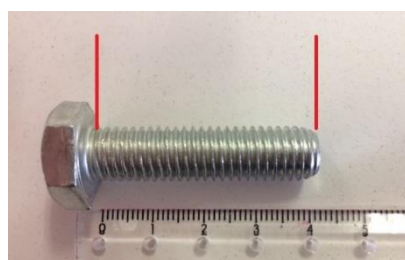
## 製品に関する安全上の警告注意事項

- 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。
- ウェ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たとえ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。
- ケーブル・プーリー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。**※ケーブルが断裂すると重大な事故を引き起こします。**
- 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、仮組の状態最後まで組み立てるとスムーズに組み立てられます。※一部組立中に本締めが必要な箇所がある場合がございます。
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ございます。  
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。
6. ケーブルの通し間違い等があると被膜が破れて重大な事故が発生する恐れがございます。  
ケーブルを通した後は一番軽い重量で動きに引っ掛かりがないかご確認下さい

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。



## 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。
11. セーフティバーなどのパーツは緊急時に使用者の安全を守るためのものです。耐荷重の制限内の重量であっても勢いよく投げたりした場合、破損する恐れがあります。

# 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。しかし、ウエイトスタックが絶えず上下するウエイトガイドは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. 全てのケーブルとプーリーおよび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. ケーブル・プーリー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。  
**※ケーブルが断裂すると重大な事故を引き起こします。**
4. 定期的に、特にケーブルと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。
7. 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。
8. 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。
9. 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。
10. 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。
11. 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。
12. 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。
13. ポップピンの中心のピンに関しましては使用につれ緩む場合がございます。  
使用中に外れてしまいますと重大な事故につながる恐れがございますので定期的に中心ピンの増し締めを行ってください。

## 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。

※スプレーの過剰塗布には十分ご注意下さい。

## ポップピンのご使用に関してのご注意点

ポップピンはノブ（黒い持ち手）・ネジ部分（本体取り付け部分）・バネ・ピンの4つの部品で構成されています。



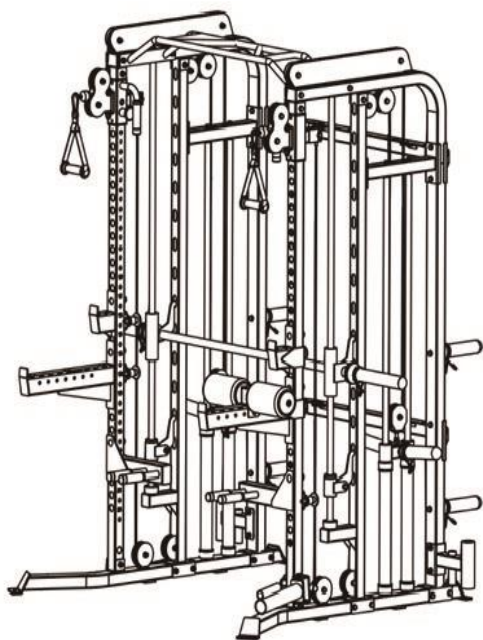
ポップピンの取り付け前に必ずピンがしっかり止まっているか確認してください。緩んでいる場合、重大な事故につながる場合がございます。



また、使用中にポップピンのネジを緩めたり締めたりするとピン部分のネジが緩む可能性がございます。定期的にピンのネジのゆるみを確認してください。



## 各耐荷重と製品サイズ



- 1...チンニングバー 自重含む 150KG
- 2...DIP ハンドル 自重含む 150KG
- 3...ケーブル 90KG(体感 45KG)
- 4...スミスマシン 150KGまで
- 5...フリーウエイト 200KGまで

奥行 160cm  
 横 200cm  
 ラック幅 125cm  
 高さ 221cm

## 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WOT2.0	本体寸法	上記の通り
耐荷重	上記の通り	保証期間	1年間
本体重量	195KG (ウエイトスタック含む)	製造国	中国
ケーブルマシン	動滑車 (実重量の1/2体感負荷)		

※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。

販売元:株式会社 BoDY LINK  
 大阪府岸和田市木材町 9-15  
 Tel : 072-447-8882 Fax : 072-447-8883  
 Mail : info@body-link.jp

# Parts List

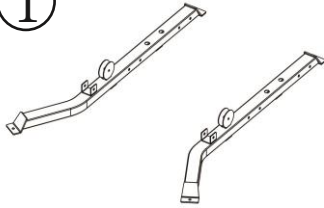
No.	部品名	注意	数量
1	ベースフレーム	左右有	2
2	ミドルフレーム		2
3	メインアップライト		2
4	リアフレーム		2
5	ガイドロッドサポート		2
6	アッパーフレーム		2
7	プレートホルダー		4
8	オリンピックスリーブ	ホルダー部分	8
9	Tバーロウホルダー	本体	1
10	Tバーロウホルダー	根本	1
11	ニーパッド		1
12	スミスセーフティ		2
13	オリンピックスリーブ	スミス部分	2
14	スライディングスリーブ	左右有	2
15	スミスガイドロッド		2
16	スミスシャフト	内側	1
17	スミスシャフト	外側	1
18	ラバードーナツ	30mm	10
19	ラバーパッド	10mm	2
20	ガイドロッド		4
21	ケーブルプレートチューブ		2
22	ケーブルバンパー		4
23	シングルプーリーブラケット		2
24	ニーパッドピン		1



25	T-バーロウピン		1
26	シャフトホルダー		2
27	フロントガイドシャフト		2
28	スライディングチューブ	左右有	2
29	プーリー	90mm	18
30	チンニングフレーム		1
31	バーベルクラッチ	左右有	2
32	ロングセーフティバー	左右有	2
33	ディップスハンドル	左右有	2
34	ベルトハンドル		2
35	ケーブル		2
36	ヘックスボルト	M10*25	8
37	ヘックスボルト	M10*50	18
38	ヘックスボルト	M10*70	24
39	ヘックスボルト	M10*95	12
40	インナーヘックスボルト	M10*25	2
41	ヘックスボルト	M12*120	1
42	ポイントスクリューボルト	M8 (取付済)	4
43	ポイントスクリューボルト	M4 (取付済)	4
44	ナイロンナット	M10	48
45	ナイロンナット	M12	1
46	ワッシャー	Φ10	116
47	ワッシャー	Φ12	2
48	グリップカラー	φ50	2
49	グリップカラー	φ48	4
50	エンドキャップ	Φ48	2

# パーツリスト

①



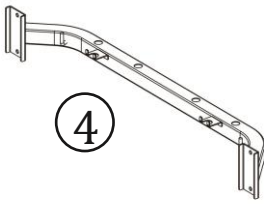
②



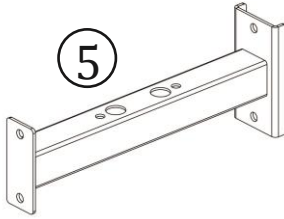
③



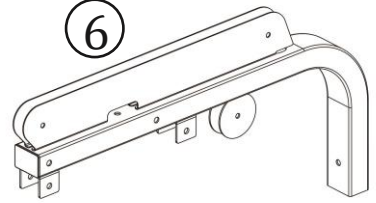
④



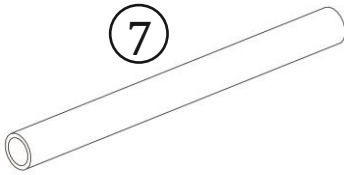
⑤



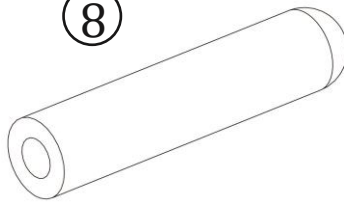
⑥



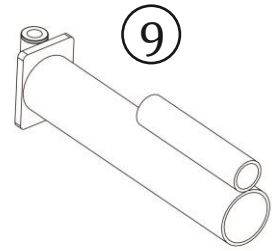
⑦



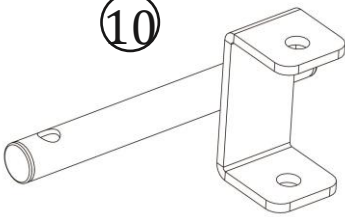
⑧



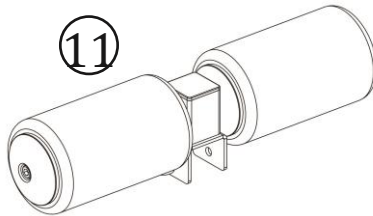
⑨



⑩



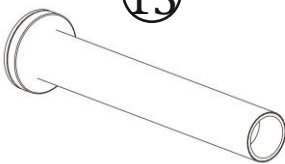
⑪



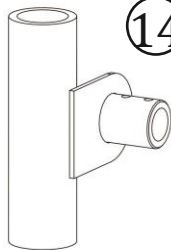
⑫



⑬



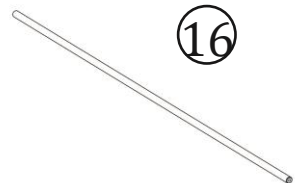
⑭



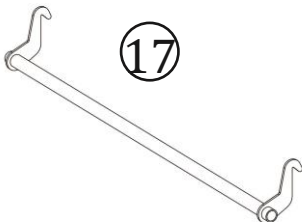
⑮



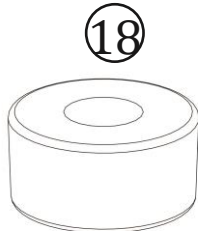
⑯



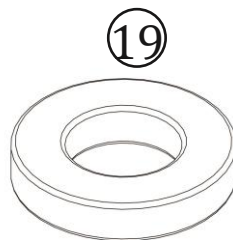
⑰



⑱

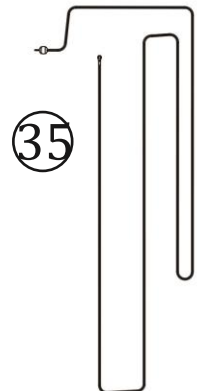
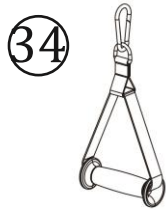
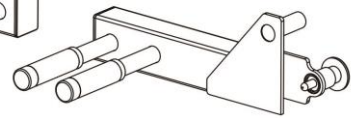
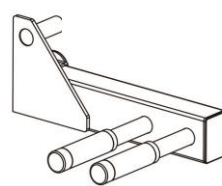
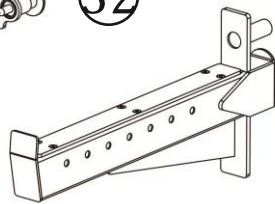
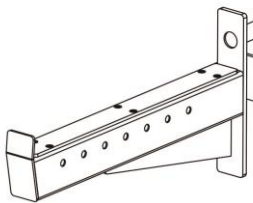
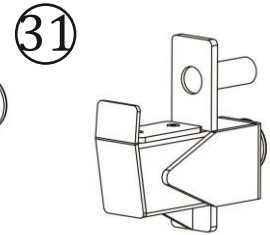
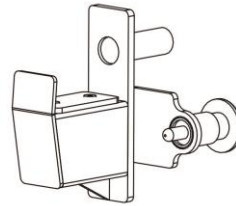
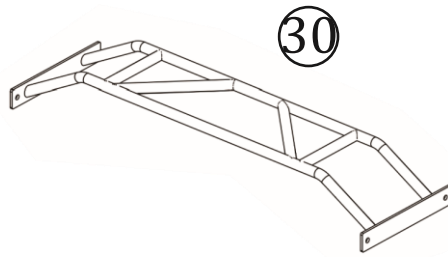
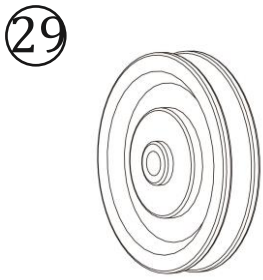
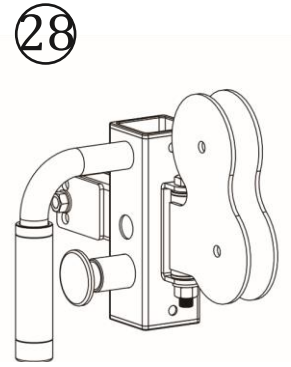
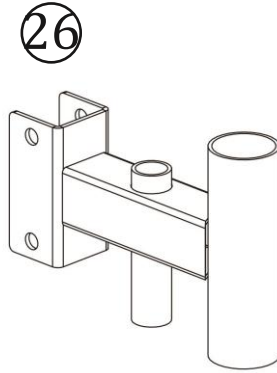
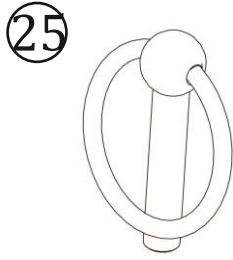
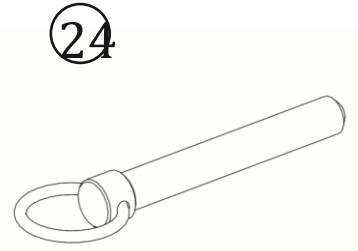
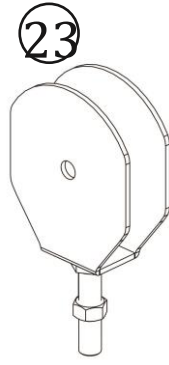
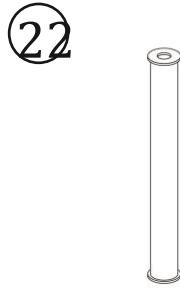
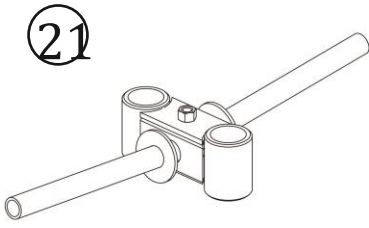


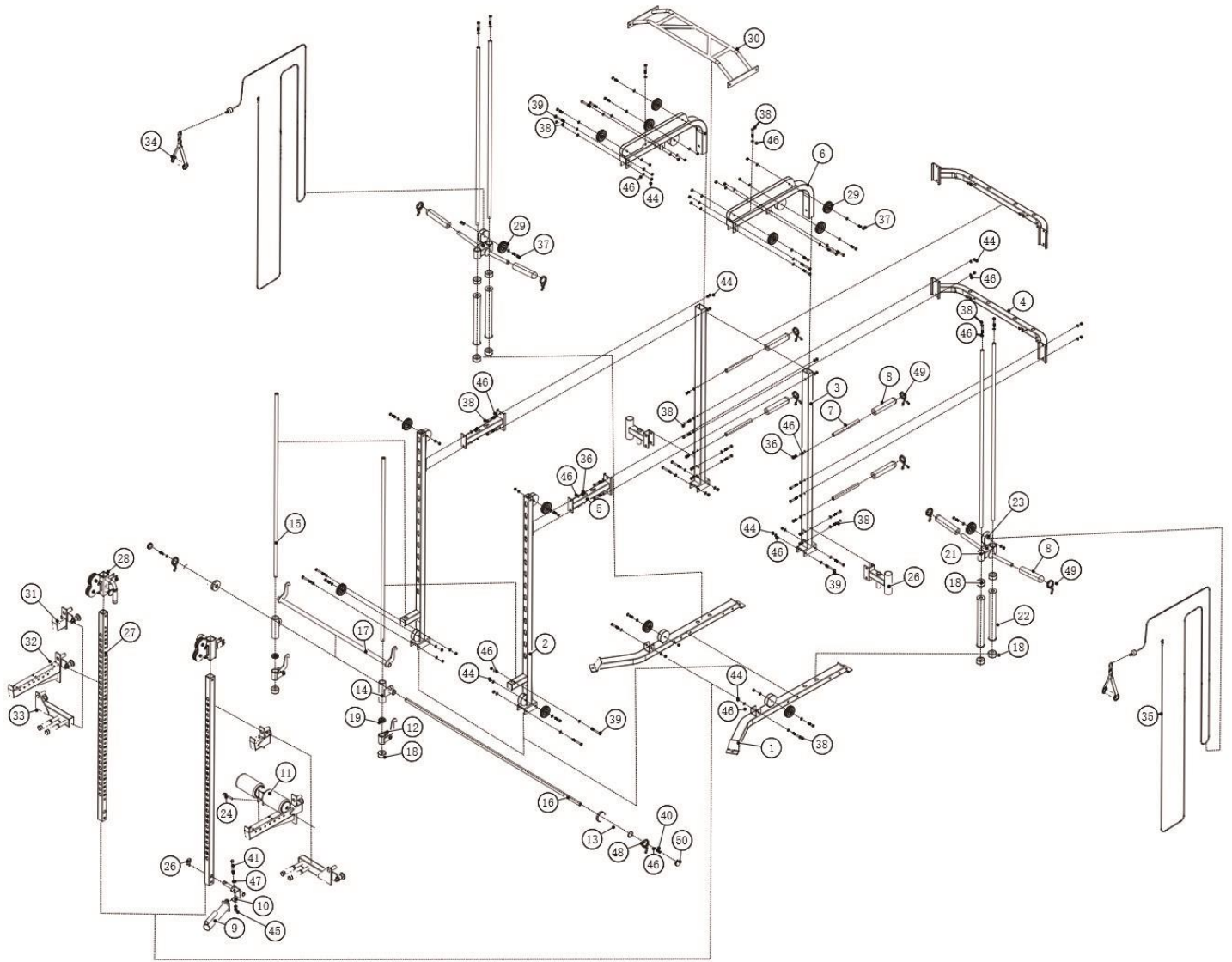
⑲



⑳

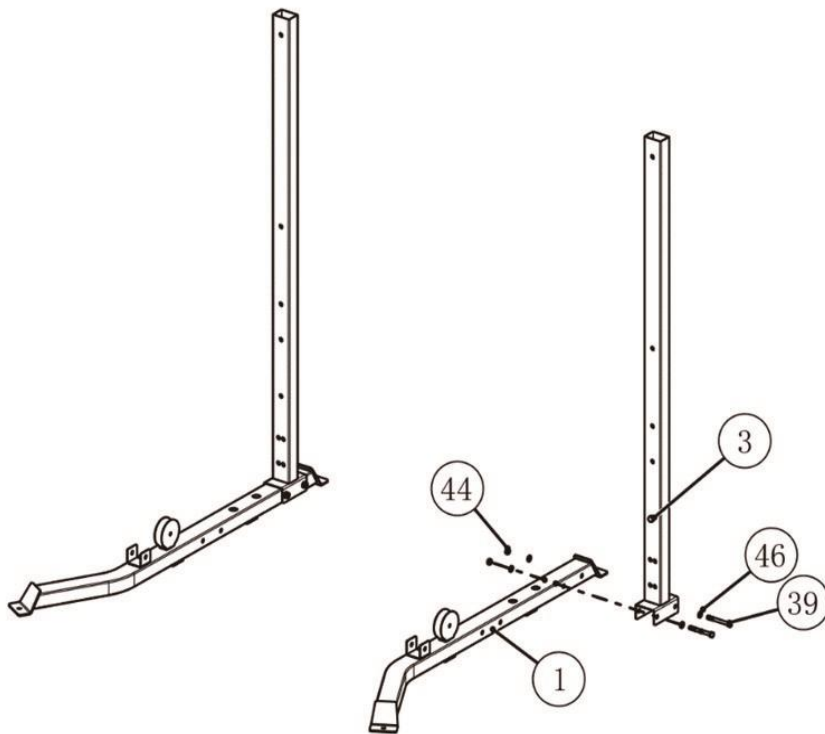






## Assembly step 1

### 支柱部分の組み立て



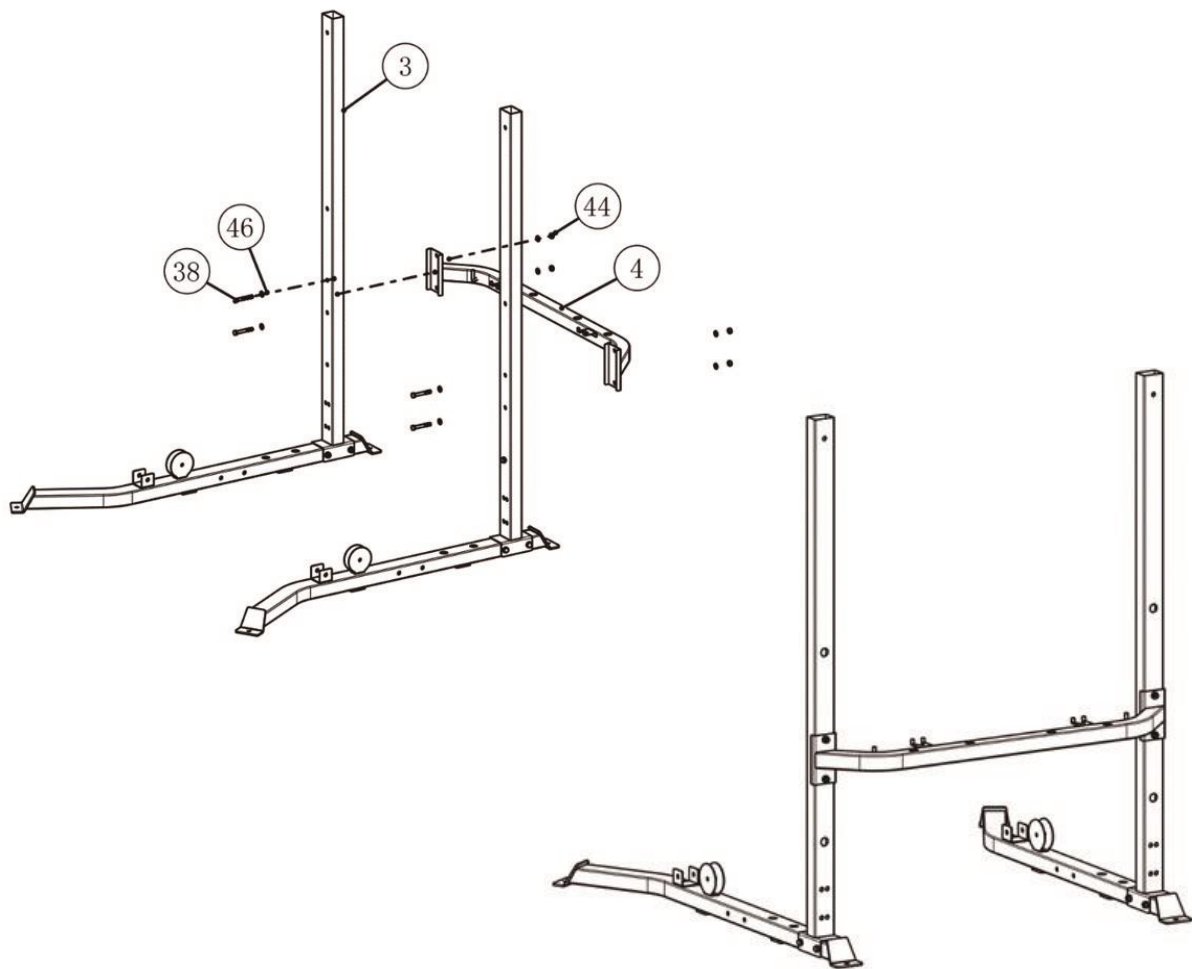
1. ベースフレーム(1)の先端が外開きになるように配置して後方部分の穴に合わせてメインアップライト(3)を M10\*95 ボルト(39) M10 ナット(44) φ10 ワッシャー(46)で取り付けてください。

※転倒にご注意ください。

No.	部品名	注意	数量
1	ベースフレーム	左右有	2
3	メインアップライト		2
39	ヘックスボルト	M10*95	4
44	ナイロンナット	M10	4
46	ワッシャー	Φ10	8

## Assembly step 2

### リアフレームの取り付け

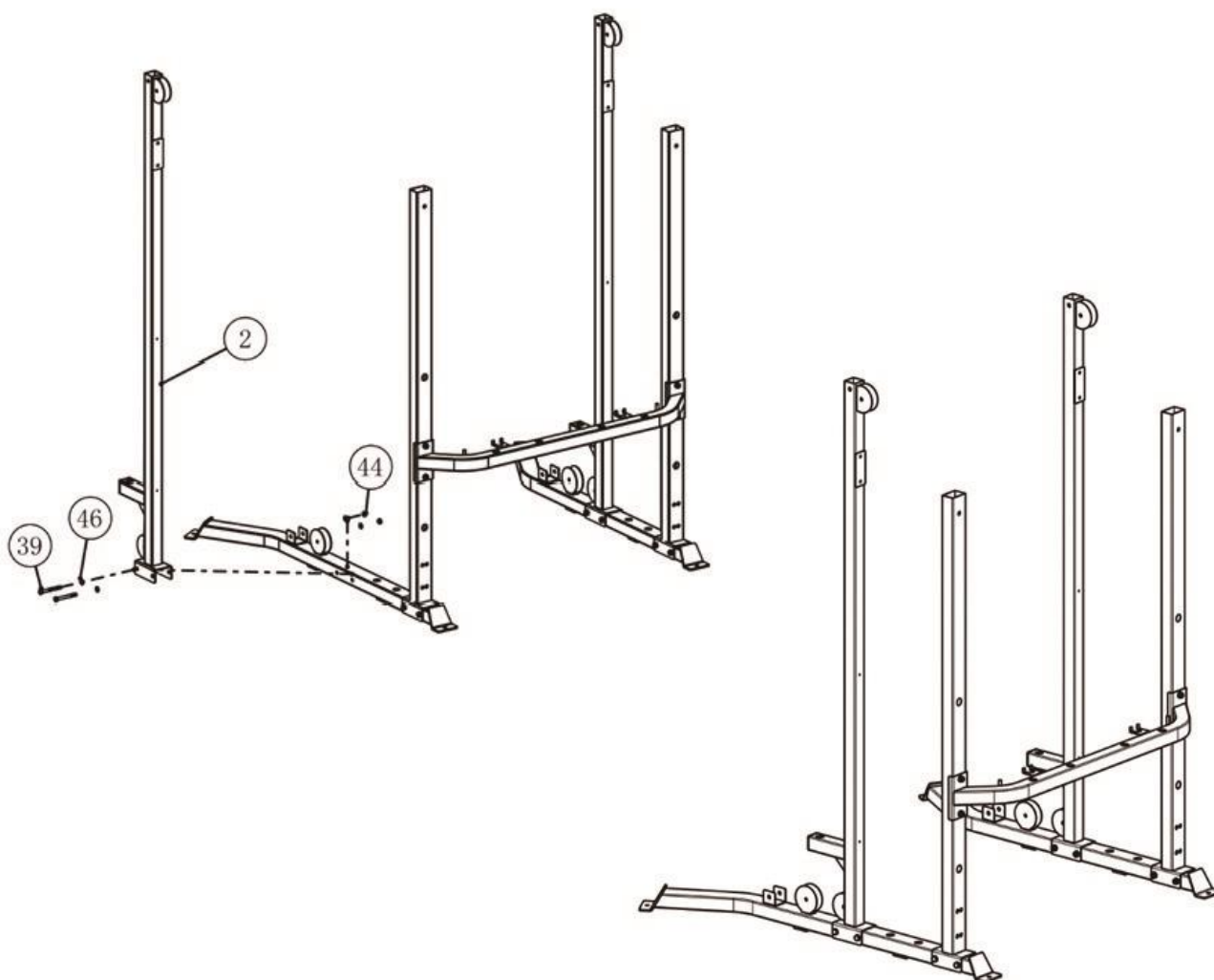


メインアップライト(3)の図の位置の穴にリアフレーム(4)を合わせて M10\*70 ボルト(38)M10 ナット(44)  $\phi$ 10 ワッシャー(46)で取り付けてください。

No.	部品名	注意	数量
3	メインアップライト		2
4	リアフレーム		1
38	ヘックスボルト	M10*70	4
44	ナイロンナット	M10	4
46	ワッシャー	$\Phi$ 10	8

## Assembly step 3

### ミドルフレームの取り付け



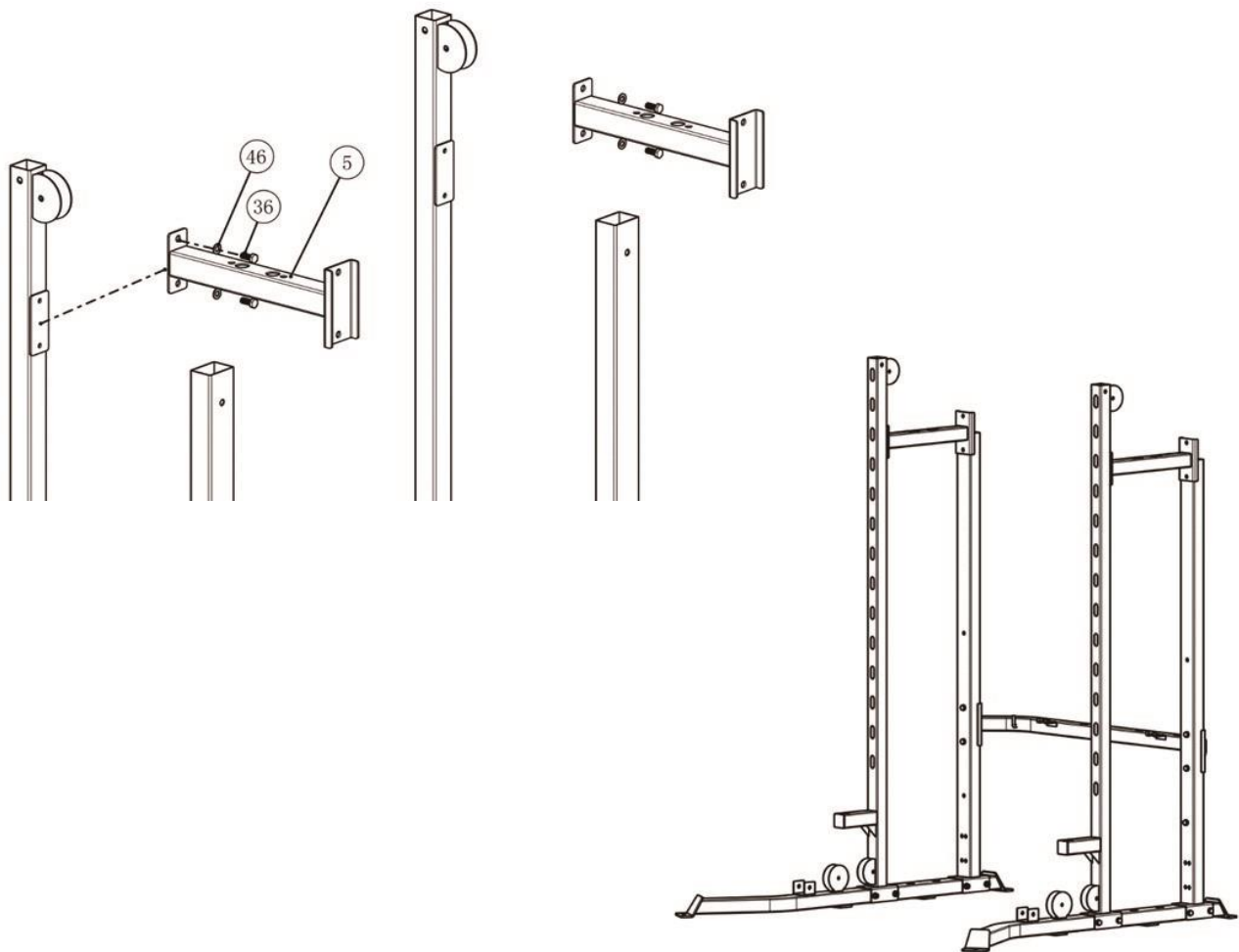
1. ベースフレーム(1)の中心当たりの穴にミドルフレーム(2)を溶接してるフレームが前になるように差し込み M10\*95 ボルト(39)M10 ナット(44) φ10 ワッシャー(46)で取り付けてください。

No.	部品名	注意	数量
2	ミドルフレーム		2
39	ヘックスボルト	M10*95	4
44	ナイロンナット	M10	4
46	ワッシャー	Φ10	8



## Assembly step 4

### ガイドロッドサポートの取り付け

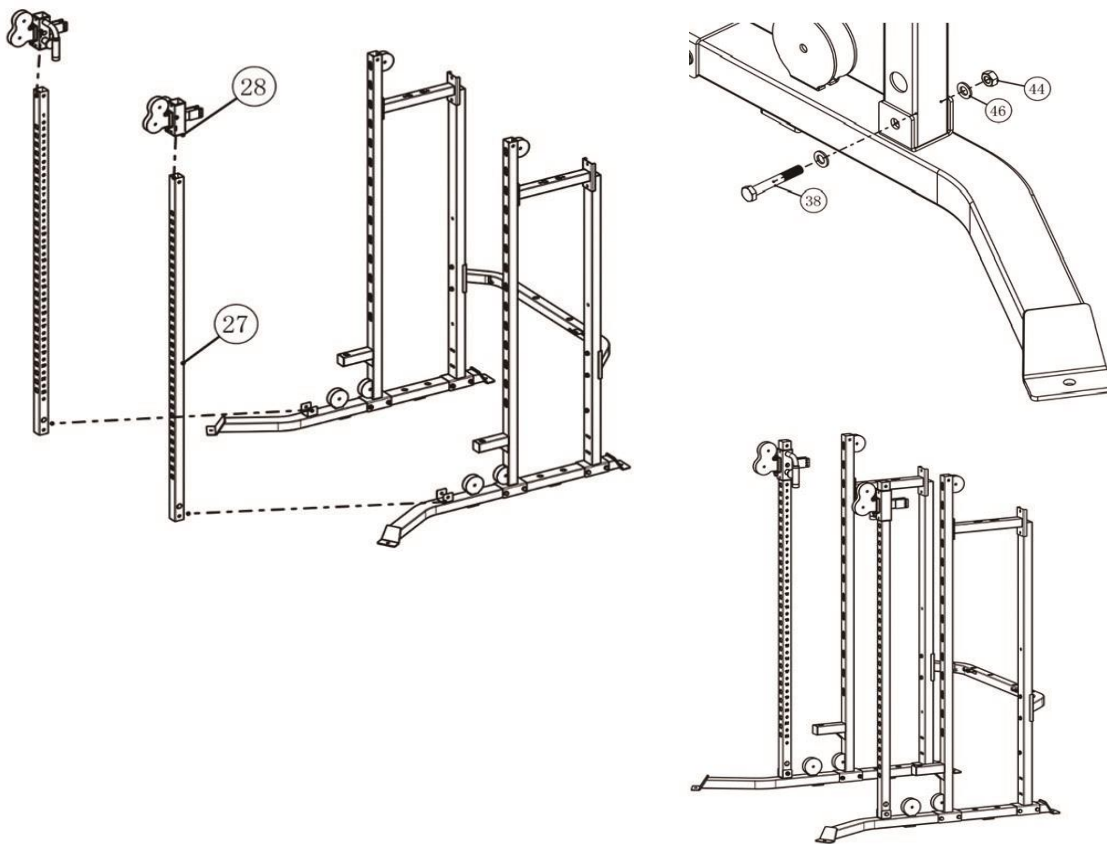


1. ミドルフレーム(2)の上部後方のネジ穴にガイドロッドサポート(5)の平らなプレート側を合わせて M10\*25 ボルト(36) φ10 ワッシャー(46)で取り付けてください。

No.	部品名	注意	数量
5	ガイドロッドサポート		2
36	ヘックスボルト	M10*25	4
46	ワッシャー	Φ10	4

## Assembly step 5

### フロントガイドシャフトの取り付け

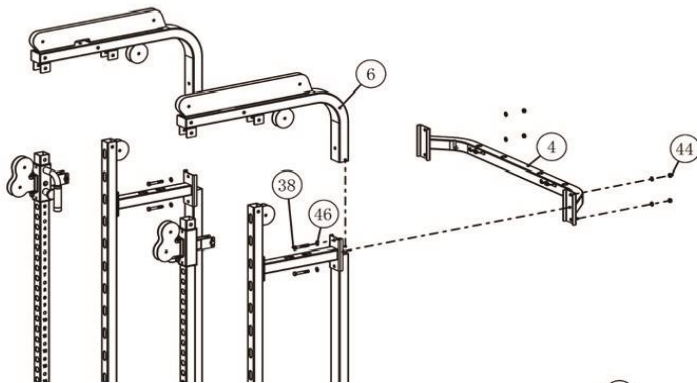


1. スライディングチューブ(28)のハンドルの根元部分が上になるようにしてフロントガイドシャフト(27)の数字記載面にスライディングチューブ(28)のハンドルが来るようにして差し込んで下さい。最初の位置は下側が好ましいです。
2. フロントガイドシャフト(27)の数字記載面が製品の内側になるようにしてベースフレーム(1)のコの字部分に差し込み M10\*70 ボルト(38)M10 ナット(44) φ10 ワッシャー(46)で取り付けてください。  
※フロントガイドシャフト(27)の前方への転倒にご注意ください。

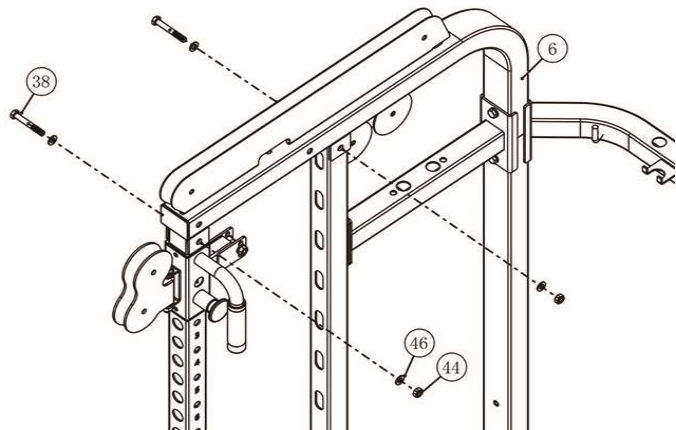
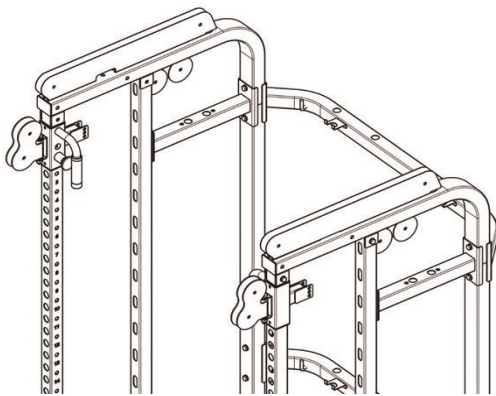
No.	部品名	注意	数量
27	フロントガイドシャフト		2
44	ナイロンナット	M10	2
46	ワッシャー	Φ10	4
38	ヘックスボルト	M10*70	2
28	スライディングチューブ	左右有	2

## Assembly step 6

### アッパーフレームの取り付け



アッパーフレーム (6) の形状はイラストと多少異なりますので予めご了承ください。



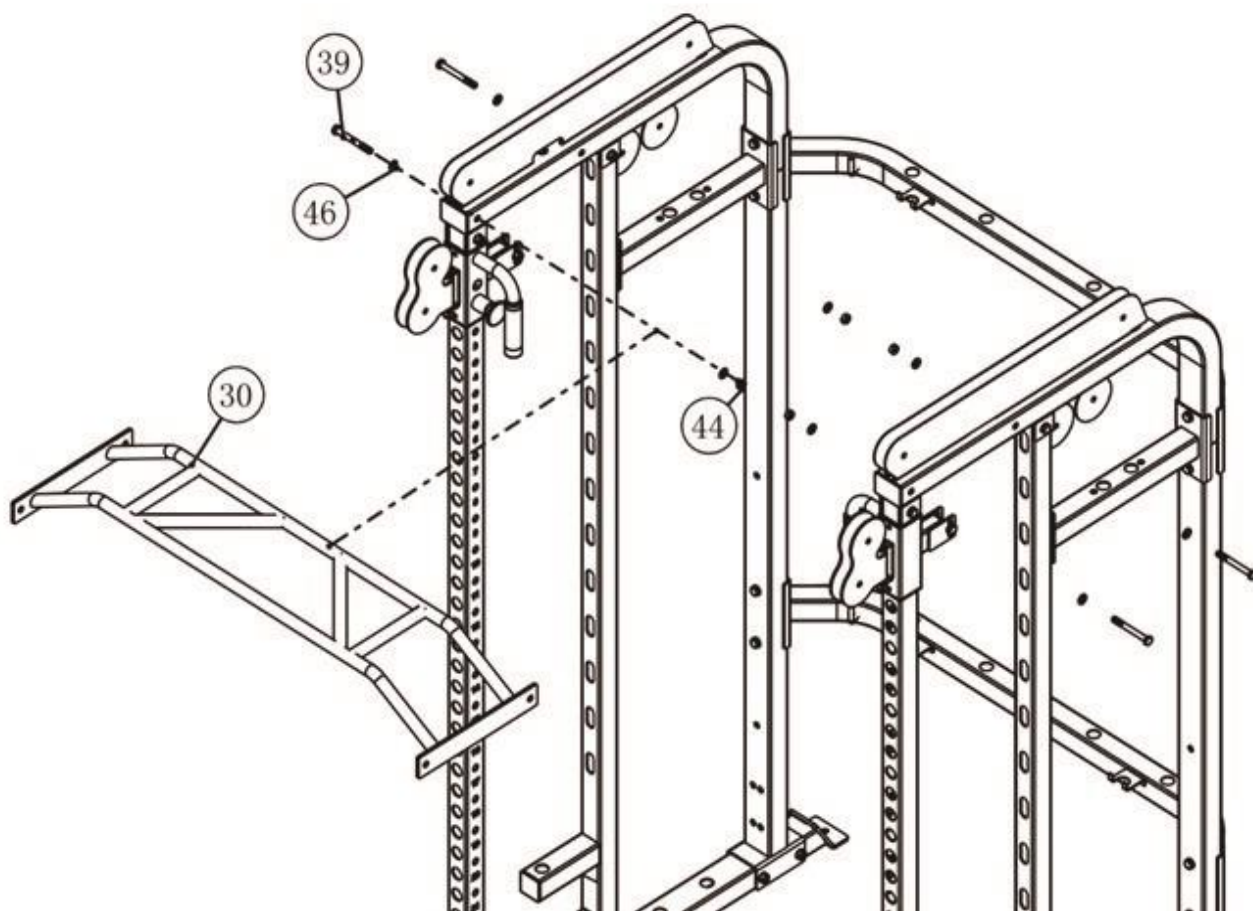
1. リアフレーム(4)の下側の穴をメインアップライト(3)[後方フレーム]の穴に合わせて M10\*70 ボルト(38)M10 ナット(44) φ10 ワッシャー(46)で取り付けて軽く本締めを行ってください。
2. (1.)で取り付けた部分にアッパーフレーム(6)を差し込むようにしてリアフレーム(4)/ミドルフレーム(2)/フロントガイドシャフト(27)を M10\*70 ボルト(38)M10 ナット(44) φ10 ワッシャー(46)で取り付けてください。

※取り付け後本締めした部分を少し緩めてください。

No.	部品名	注意	数量
4	リアフレーム		2
6	アッパーフレーム		2
38	ヘックスボルト	M10*70	8
44	ナイロンナット	M10	8
46	ワッシャー	Φ10	16

## Assembly step 7

### チンニングフレームの取り付け



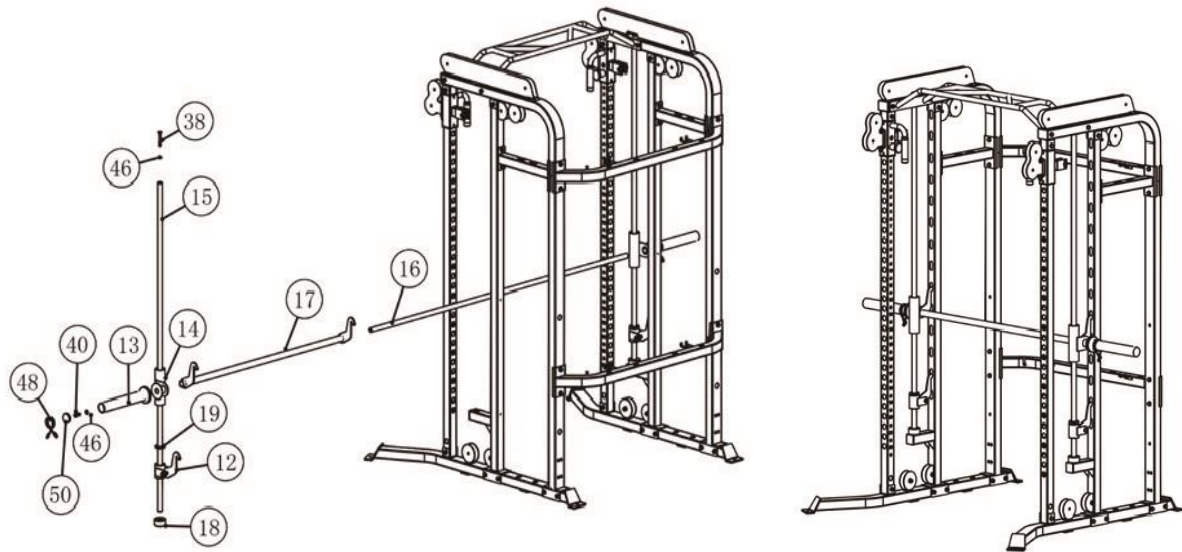
1. アップパーフレーム(6)の穴にチンニングフレーム(30)の穴を合わせて M10\*95 ボルト(39)M10 ナット(44) φ10 ワッシャー(46)で取り付けてください。

※チンニングのハンドルの向きはお好みで設定してください。

No.	部品名	注意	数量
30	チンニングフレーム		1
39	ヘックスボルト	M10*95	4
44	ナイロンナット	M10	4
46	ワッシャー	Φ10	8

## Assembly step 8

### スミスマシンの取り付け



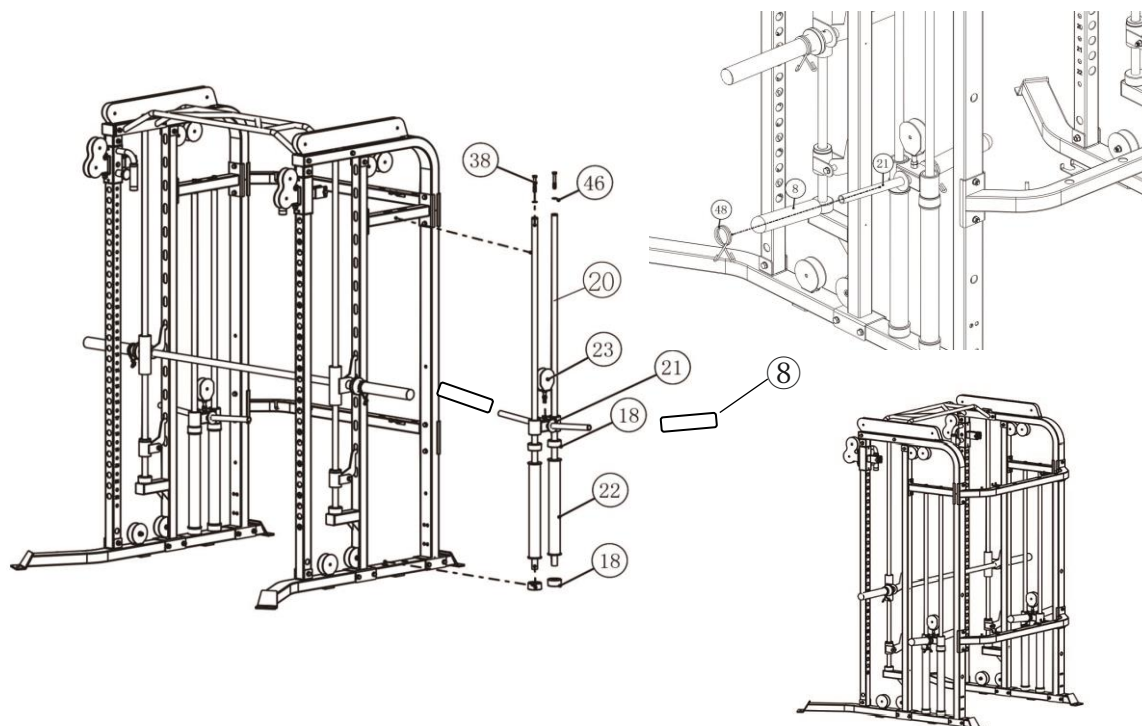
1. スミスガイドロッド(15)に支柱のナット部分が上になるようにしてラバードーナツ(18)スミスセーフティ(12)ラバードーナツ(19)スライディングスリーブ(14)の順番に上から通してください。※(14)はスライドについているシャフト差し込み口の位置に注意して差し込んで下さい。
2. 必要な部品を差し込んだスミスガイドロッド(15)をミドルフレーム(2)に差し込んでアッパーフレーム(6)の穴に M10\*70 ボルト(38) φ10 ワッシャー(46)を差し込んで止めてください。※この工程は本締めをしてください。
3. 両サイドのスミスガイドロッド(15)を取り付けたら片側のスライディングスリーブ(14)にスミスシャフト内側(16)を差し込み、スミスシャフト外側(17)にスミスシャフト内側(16)を通して逆側のスミススライディングスリーブ(14)に通して下さい。
4. スミススライディングスリーブ(13)の筒部分のポイントスクリーボルトを締めて固定してください。
5. スミスシャフト内側(16)にオリンピックスリーブ(13)を差し込み M10\*25 インナーヘックスボルト(40) φ10 ワッシャー(46)で取り付け本締めを行ってからエンドキャップ(50)をはめ込んで下さい。※レギュラープレートをご使用の場合はこの工程は無視してください。

No.	部品名	注意	数量
12	スミスセーフティ		2
13	オリンピックスリーブ	スミス部分	2
14	スライディングスリーブ	左右有	2
15	スミスガイドロッド		2
16	スミスシャフト	内側	1
17	スミスシャフト	外側	1
18	ラバードーナツ	30mm	2
19	ラバードーナツ	10mm	2
38	ヘックスボルト	M10*70	2
40	インナーヘックスボルト	M10*25	2
46	ワッシャー	Φ10	4
48	スプリングカラー	50	2
50	エンドキャップ	Φ48	2



## Assembly step 9

### ケーブルウエイトの取り付け

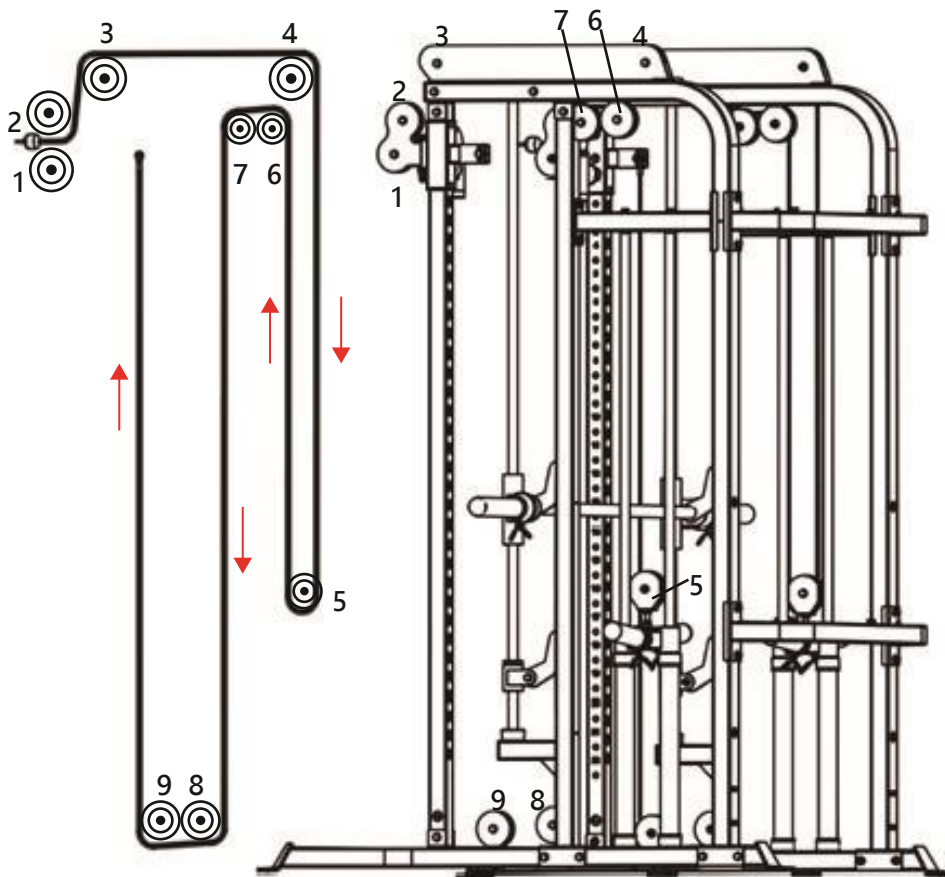


1. ガイドロッド(20)ベースフレーム(1)に差し込み外側に少し倒します。
2. ガイドロッド(20)にラバードーナツ(18)ケーブルバンパー(22)ラバードーナツ(18)ケーブルプレートチューブ(21)の順番に差し込みガイドロッド(20)の上部を アッパーフレーム(6)の穴に M10\*70 ボルト(38) φ10 ワッシャー(46)を差し込んで止めてください。  
※ケーブルの張りを強くしたい場合はこの工程の時点で一番下のラバーバンパー(18)をつけずに工程を進めてください。
3. ケーブルプレートチューブ(21)にシングルプーリーブラケットを差し込んで下さい。
4. オリンピックスリーブ(8)をケーブルプレートチューブ(21)のプレート差し込み部分に差し込み予めついているポイントスクリューで止めてください。

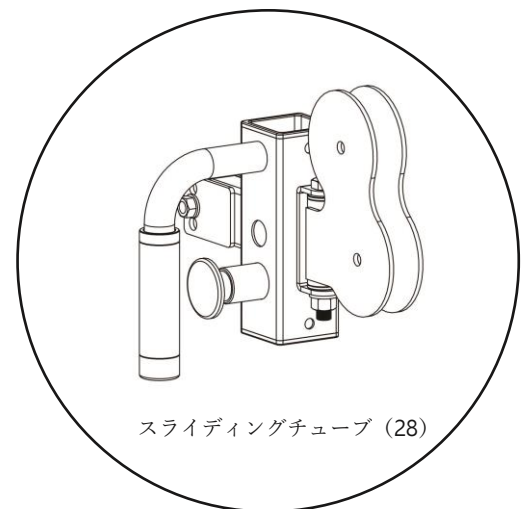
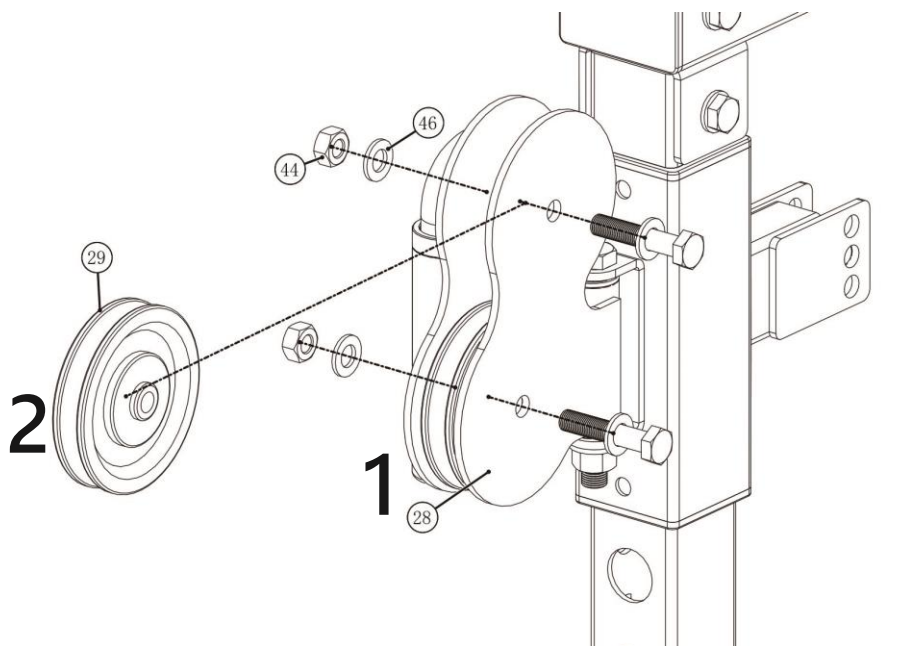
No.	部品名	注意	数量
8	オリンピックスリーブ	ホルダー	4
18	ラバードーナツ	30mm	8
20	ガイドロッド		4
21	ケーブルプレートチューブ		2
22	ケーブルバンパー		4
23	シングルプーリーブラケット		2
38	ヘックスボルト	M10*70	4
46	ワッシャー	Φ10	4

## Assembly step 10

### ケーブルの取り付け

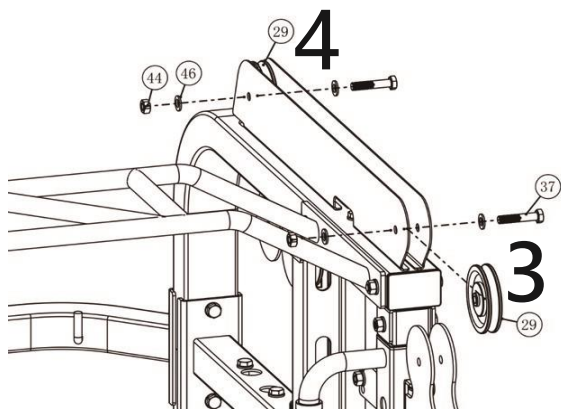


ケーブル (35) を 1~9 の順番に通します。



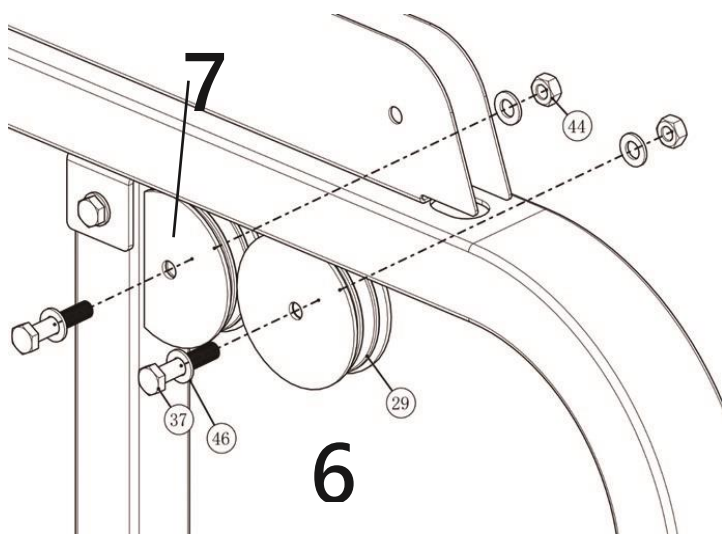
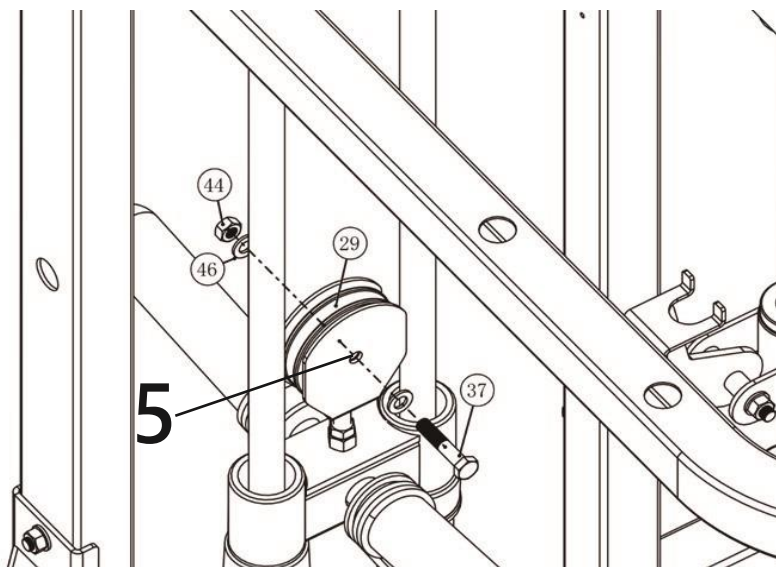
1. スライディングチューブ(28)にプーリー(29)を M10\*50 ボルト(37)M10 ナット(44) φ10 ワッシャー(46)で取り付けプーリーの間ケーブルを通してください。



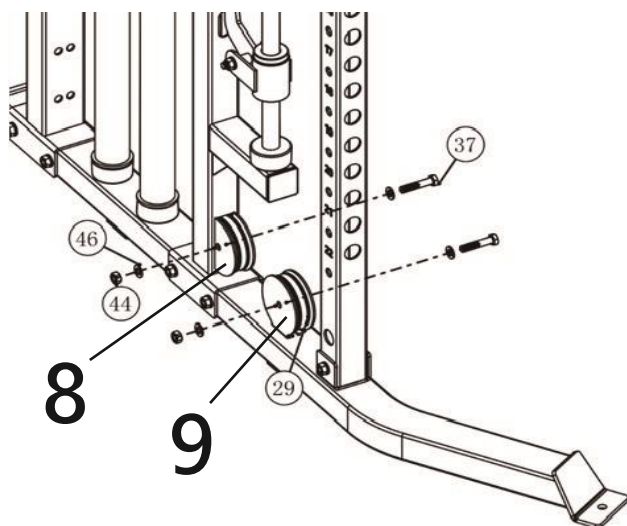


1. アッパーフレーム(6)の穴にプーリー(29)を合わせて M10\*50 ボルト(37)M10 ナット(44) φ10 ワッシャー(46)で取り付けケーブル(35)を上を通るように後方へ進めてください。

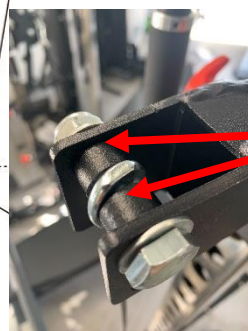
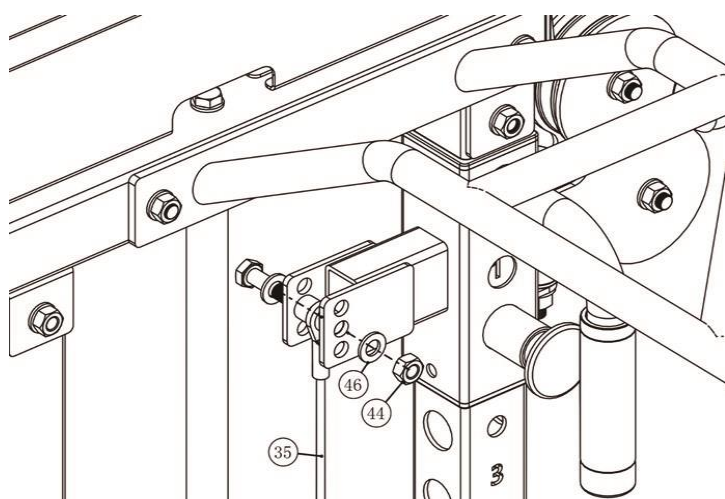
アッパーフレーム(6)後方プーリー取付部(ケーブル工程4番)の下に穴がありますのでケーブルをその穴に通しシングルプーリープラケット(23)にプーリー(29)を M10\*50 ボルト(37)M10 ナット(44) φ10 ワッシャー(46)で取り付けて後方から前方へケーブル(35)を通してください。



1. ケーブル(35)をミドルフレーム(2)上部から中に入れ6と7にプーリー(29)を M10\*50 ボルト(37)M10 ナット(44) φ10 ワッシャー(46)で取り付けてください。  
 ※7から8まではミドルフレーム(2)のフレーム内にケーブルを通します。  
 ※プーリーを付けた後ではケーブルを通すことが困難になります。



1. ミドルフレーム(2)の下からケーブル(35)の先端を出してから8と9にプーリー(29)を M10\*50 ボルト (37)M10 ナット(44) φ10 ワッシャー(46)で取り付けケーブル(35)をプーリー(29)に通してください。



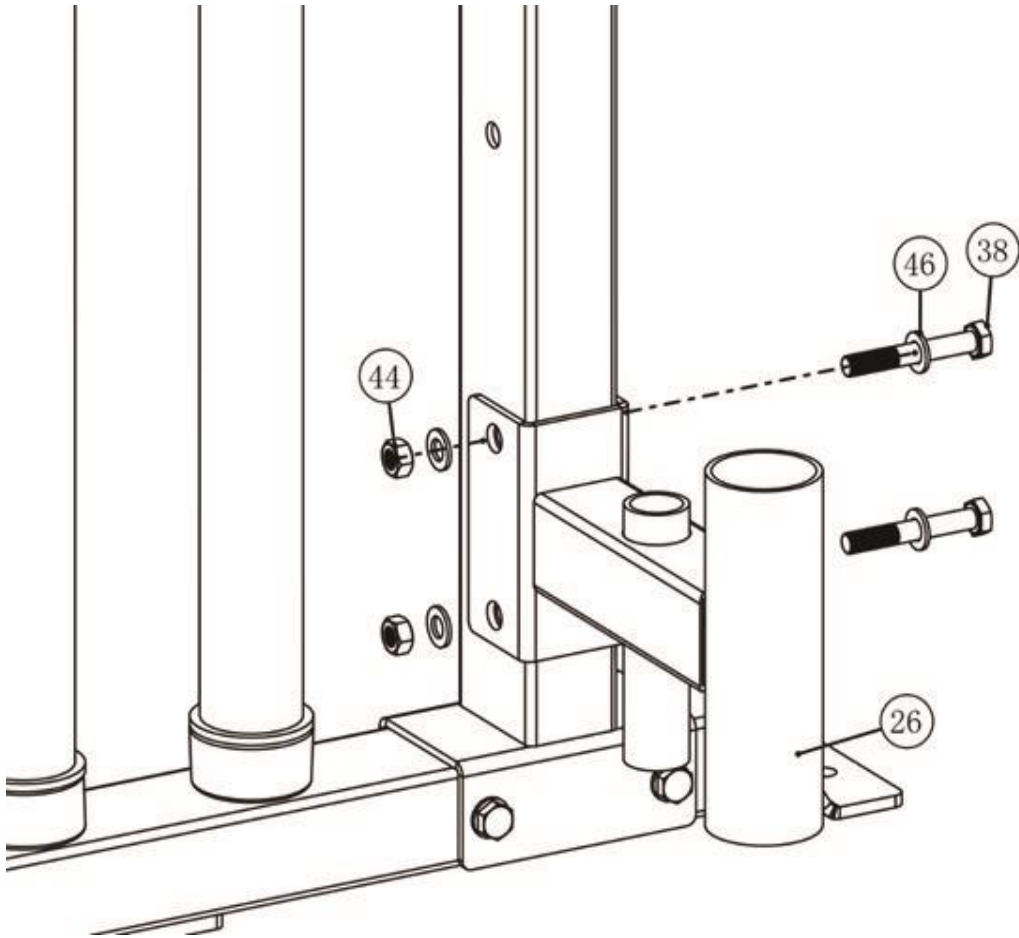
スペーサー

スライディングチューブ(23)の後方にある3つの穴のいずれかに写真の順番に M10\*50 ボルト (37)M10 ナット(44) φ10 ワッシャー(46)スペーサー(黒い筒状のもの)で取り付けてください。

No.	部品名	注意	数量
28	スライディングチューブ		2
29	プーリー	90mm	18
35	ケーブル		2
37	ヘックスボルト	M10*50	18
44	ナイロンナット	M10	18
46	ワッシャー	φ10	36

## Assembly step 11

### シャフトホルダーの取り付け

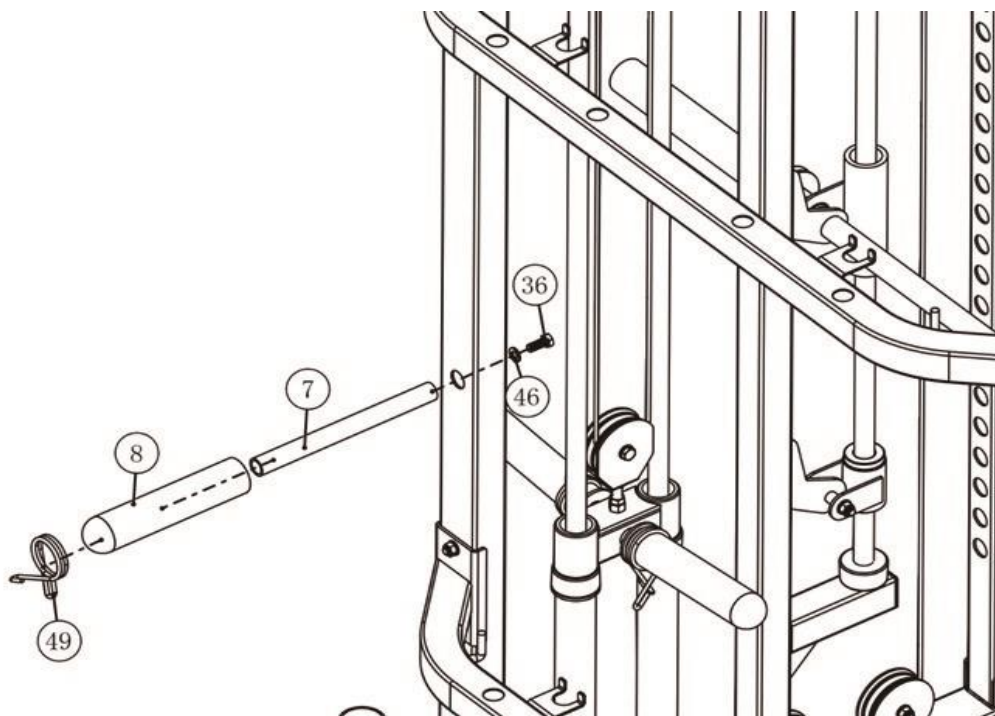


メインアップライト(3)の左右どちらかにシャフトホルダー(26)を M10\*70 ボルト (38) M10 ナット (44) φ 10 ワッシャー (46) で取り付けてください。

No.	部品名	注意	数量
26	シャフトホルダー		2
38	ヘックスボルト	M10*70	4
44	ナイロンナット	M10	4
46	ワッシャー	Φ10	8

## Assembly step 12

### プレートホルダーの取り付け



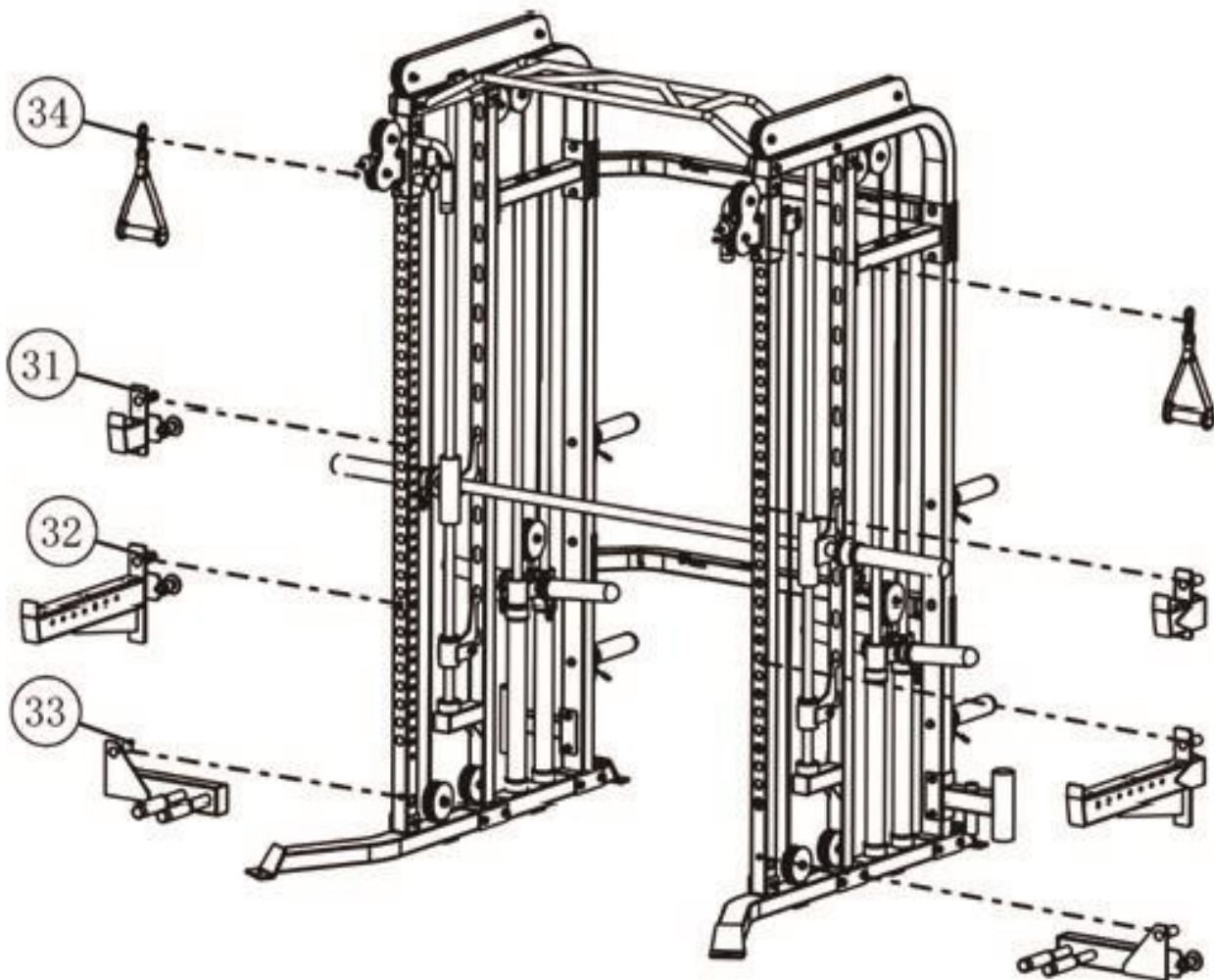
1. メイアップライト(3)の後方部分の穴にプレートホルダー(7)を差し込み M10\*25 ボルト(36) φ10 ワッシャー(46)で**本締め**をして取り付けてください。
2. オリンピックスリーブ(8)をプレートホルダー(7)に差し込みオリンピックスリーブの根元にあるポイントスクリューボルトで固定してください。

※レギュラープレートをご使用の場合はこの工程は無視してください。

No.	部品名	注意	数量
7	プレートホルダー		4
8	オリンピックスリーブ		4
36	ヘックスボルト	M10*25	4
46	ワッシャー	φ10	4
49	グリップカラー	48	4

## Assembly step 13

アクセサリー

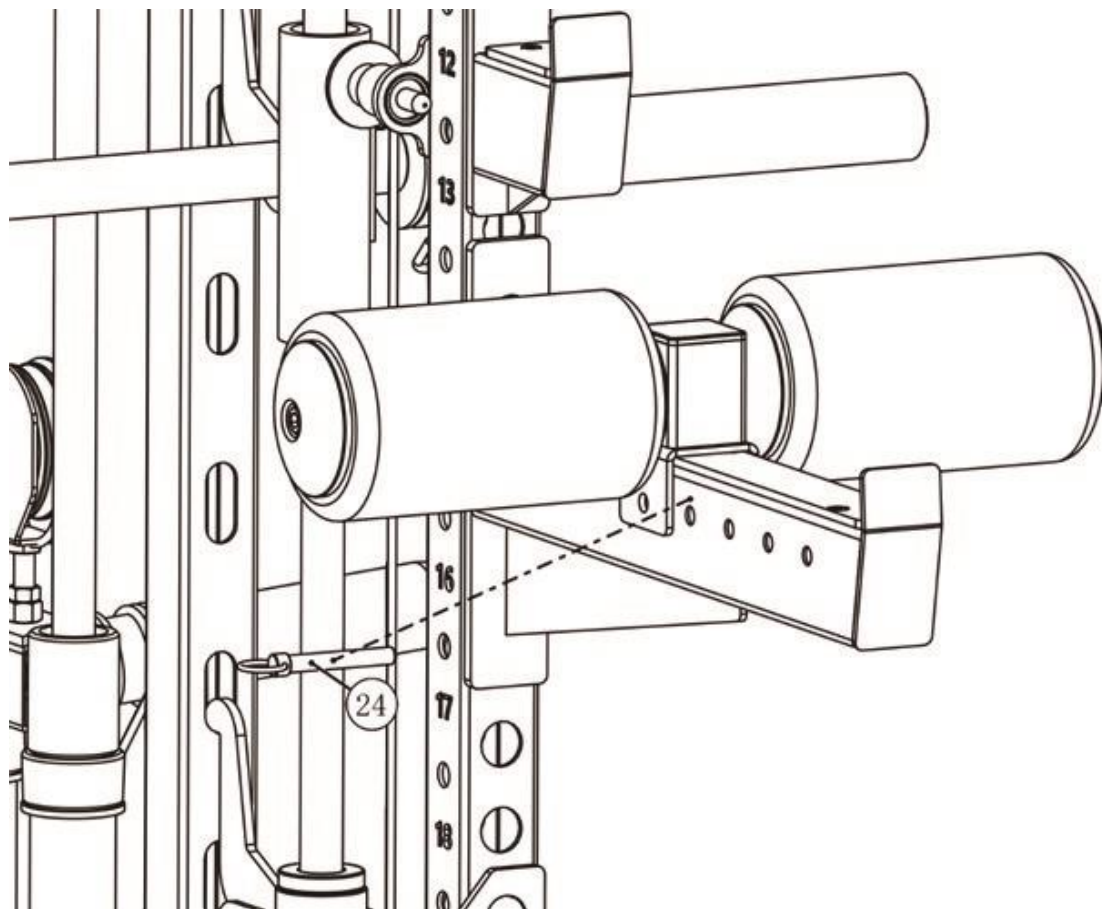


No.	Description	Note	Qty.
31	バーベルクラッチ	左右有	2
32	ロングセーフティバー	左右有	2
33	ディップスハンドル	左右有	2
34	ベルトハンドル		2



## Assembly step 14

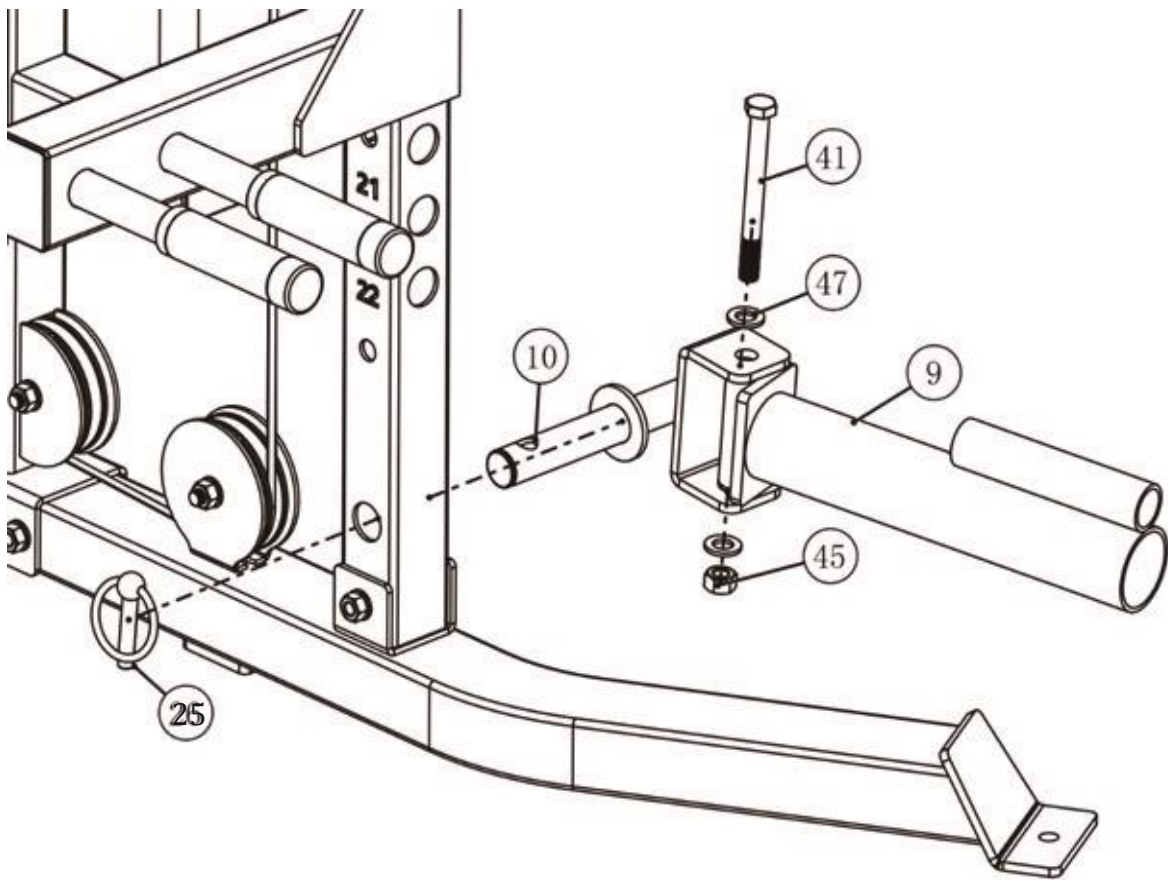
### ニーパッドの使用方法



ニーパッド(11)はロングセーフティバー(32)にニーパッドピン(24)で取り付けます。

## Assembly step 15

### T バーロウの取り付け



1. T バーロウホルダー(10/根本)に T バーロウホルダー(9/本体)を M12\*120 ボルト(41)M12 ナット(47) φ12 ワッシャー(45)で取り付けてください。
2. フロントガイドシャフト(27)の下の穴に T バーロウホルダー(10/根本)を差し込み T-バーロウピン(25)を差し込んで下さい。

本工程終了後すべての個所を本締めしてください。