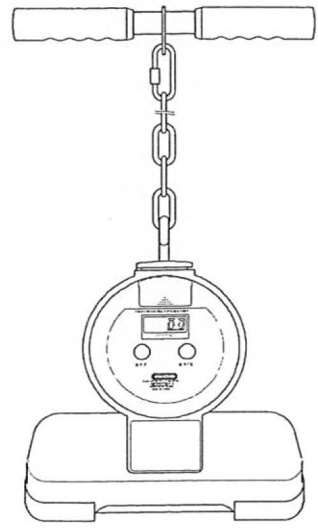


バックD 取扱説明書



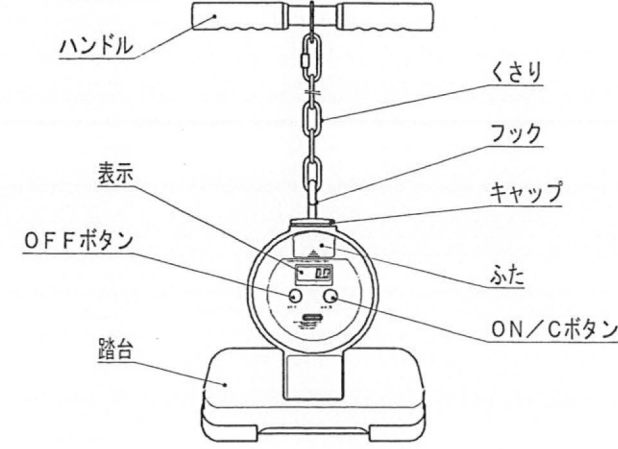
- ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みのうえ正しくお使いください。
- この取扱説明書は、お使いになる方がいつでも見られる場所に大切に保管してください。

安全上のご注意

ご使用前に、この『安全上のご注意』をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
いずれも安全に関する重要な内容ですので必ず守ってください。
誤った取り扱いをすると、傷害を負う可能性や物的損害の発生が想定される内容を示しています。

警告	禁止	フック、くさりなどに変形、破損がある場合は絶対に使用しない。 ・転倒などによりけがをする恐れがあります。
		背筋力測定及び脚筋力測定の目的以外で使用しない。 ・事故や、器具の破損を起こす恐れがあります。
注意	分解禁止	キャップを回したり分解をしない。 ・事故や故障の原因となる恐れがあります。 脚筋力測定に使用する場合の分解手順は脚筋力測定台の取扱説明書を参照してください。
	注意	電池を正しく取り扱う。 ・ \oplus と \ominus の向きは正しく入れる。 ・指定の電池を使用する。 ・長期間使用しないときは、取り出しておく。 取り扱いを誤ると、電池の液漏れにより、故障や周囲汚損の原因になります。 準備体操を行う。 ・けがを防止するためストレッチングなどをおこなってください。 ・腰や体に傷害のある人は使用しないでください。

各部のなまえ

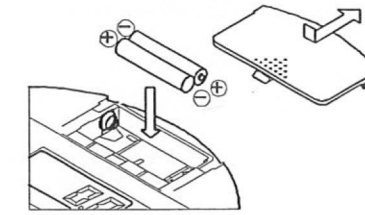


準備

電池の入れかた

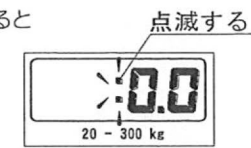
- ふたを開ける。
- 電池を入れる。
単4形乾電池2本
- ふたをしめる。

\oplus \ominus 向きに注意



電池の交換時期

- 電池が消耗してくると



点滅したら新しい電池（2本）と交換してください。

測定方法

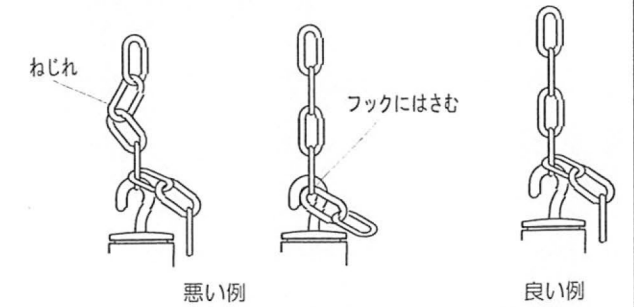
- 踏台の上に両足先を15cmぐらい離して立ちます。
- 膝を伸ばしたままハンドルを順手で握り背を伸ばして上体を30度前方に傾くようにくさりの長さを調節します。
- 膝を曲げないで上体を起こすように徐々に引きます。



注意

- 急激に引っぱらない。
・腰などを痛める恐れがあります。

- くさりのかけかたは正しく。
・事故やくさりの破損の恐れがあります。



操作方法

測定は2回行くと、最高値を測定結果として点滅表示します。

- ON/Cボタンを押す
・電源が入り、表示が数秒間変化して0.0kgになります。
- 1回目の測定をする
・表示は1回目の測定値を示します。
- 続けて2回目の測定をする
・表示は2回目の測定値を示します。
・その後、約3秒後に最高値を点滅表示します。
・1回の測定ごとにON/Cボタンを押すと、最高値は表示しません。
- 測定値を記録する
・くり返し測定するときは、ON/Cボタンを押します。
- 測定が終わったらOFFボタンを押す
※ 電源が入った状態で約1分間使用しないと、自動的に電源が切れます。

取り扱い上の注意

- 測定をしたらすみやかに力を抜いてください。1回の測定は、20kg以上になると開始され17kg以下になると終了したと判断します。

背筋力の年齢別平均値 (kg)

年齢	男子	女子	年齢	男子	女子	年齢	男子	女子
10	60.0	49.9	30	143.5	88.0	50	125.0	78.0
11	73.3	60.7	31	143.0	87.9	51	120.0	75.0
12	79.9	66.5	32	143.0	87.3	52	117.9	74.0
13	96.2	72.3	33	142.2	87.0	53	115.0	73.0
14	113.4	78.7	34	141.3	85.6	54	111.0	72.0
15	121.8	80.9	35	141.0	85.5	55	109.0	70.0
16	129.9	82.6	36	140.5	85.4	56	106.0	69.0
17	135.5	87.7	37	140.5	85.8	57	104.0	65.2
18	143.4	89.3	38	140.2	85.5	58	100.0	64.0
19	149.4	89.7	39	139.0	85.1	59	98.0	62.0
20	149.9	90.2	40	138.0	84.4	60	97.0	59.6
21	151.7	92.2	41	137.0	84.0	61	95.0	58.1
22	151.7	92.2	42	137.0	83.9	62	94.0	56.8
23	152.3	92.1	43	137.0	83.9	63	92.0	55.2
24	152.7	91.0	44	134.0	82.4	64	90.0	54.9
25	151.3	89.3	45	134.0	81.4	65	89.0	52.6
26	149.2	89.1	46	132.0	80.4	66	88.0	51.6
27	148.5	88.9	47	132.0	80.4	67	86.0	49.9
28	147.1	88.8	48	130.8	80.4	68	85.0	45.0
29	145.5	88.5	49	127.0	79.4	69	84.0	41.3
						70	84.0	40.0

資料：新・日本人の体力標準値Ⅱ
首都大学東京体力標準値研究会

使い終わったら

お手入れのしかた

- 汚れた場合は中性洗剤を含ませた布をよく絞ってふきとり、乾いた布でからぶきしてください。
- シンナー、ベンジン等は使わないでください。



収納場所

- 汚れやほこりをとった後、湿気の少ない所に保管してください。
- 直射日光が当たる所、暖房器具の近くで直接高温になるところは避けてください。

故障と思う前に

- 修理をご依頼される前に、再度つぎの表をご確認ください。

症状	点検	処置
ON/Cボタンを押しても表示しない	電池が消耗していませんか 電池の \oplus \ominus が逆になっていませんか	新しい電池と交換する \oplus \ominus を正しく入れる
表示の“：”が点滅している	電池が消耗していません	新しい電池と交換する
表示がうつい		

製品仕様

測定範囲	20.0~300.0kg
最少単位	0.5kg
精度	±6kg以下
電源	単4形乾電池2本
使用時間	連続100時間
使用環境	5℃~35℃ 80%RH以下
大きさ (mm)	315(W)×315(D)×328(H)
質量	約3.7kg