

# Peak PilateSystem® 組み立てガイド

(原文 13～29 ページ / 抜粋翻訳)(原文 13～29 ページ / 抜粋翻訳)

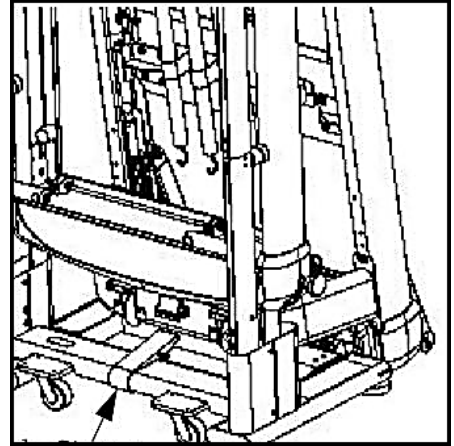
## 本体の展開

Peak PilateSystem®を梱包から取り出すと、下の写真のようにナイロンバンドが本体に水平に巻き付けられた状態になっています。

注: 展開作業は本体の左側から行うことができます。



1. 本体を希望の場所まで転がします。傾斜面や、毛足の長いカーペット、厚手のパッド入りカーペットの上では転がさないでください。
2. 本体の後部に立ち、ロックストラップを外します。輸送用バンドが本体の展開を防いでいます。
3. 輸送用バンドを切る際に本体が展開しないよう、片手をフットエンドレールに添えます。バンドを切り、上の写真のように三角形の段ボールを取り外します。
4. 本体はヘッドエンドロック機構が解除された状態で出荷されます。これでレールを展開できます。安全機構が働くまで、レールをゆっくりと展開してください。



ロックストラップ(Lock Strap)

---

**注意:** ロックストラップを外すと、レールが展開し始めることがあります。

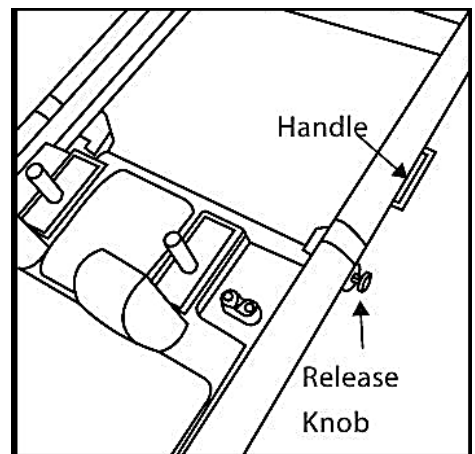
---



**警告:** 手、緩んだ衣服、アクセサリ、髪、タオルなど、すべての緩んだ物をヒンジ(蝶番)部分に常に近づけないでください。

---

5. 展開を続けるには、片手でリフトハンドルを持ち、ヘッドエンドレールをタワーの方向へ持ち上げます。もう片方の手でリリースノブを引き、安全機構が完全に解除されるまで引き続けます。



ハンドル/ リリースノブ(Handle / Release Knob)



**警告:** 展開作業中は、常に片手をリリースノブに、もう片方の手をリフトハンドルに添えてください。

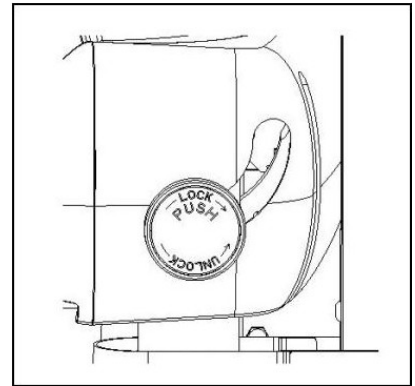
---

6. リリースノブを引いた状態を保ちながら、リフトハンドルを使って本体を完全展開位置まで下げます。

注: リリースノブを離すと、安全機構により本体の展開が停止します。展開を続けるには、リフトハンドルで少し持ち上げてからリリースノブを引いてください。

7. ノブとハンドルを離します。

8. ロックするには、ノブのラベルに示されている方向にロックノブを回します。



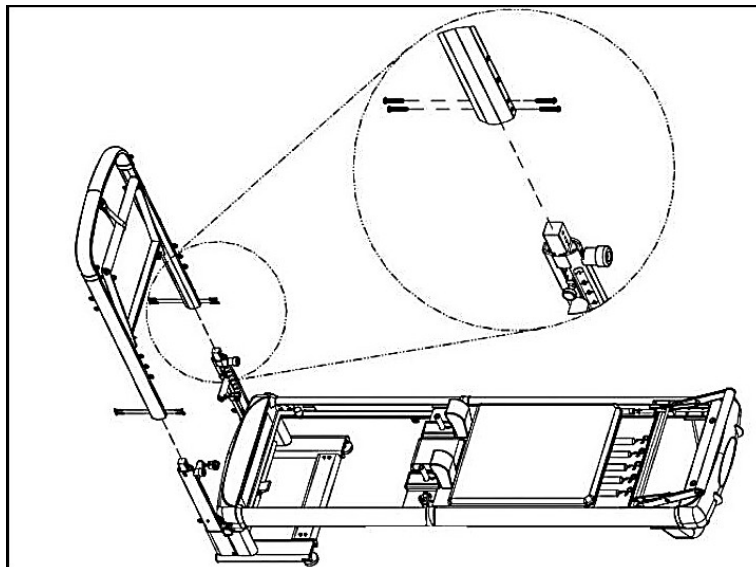
---

**注意:** 使用前に必ず本体をロックしてください。

---

## タワーの組み立て

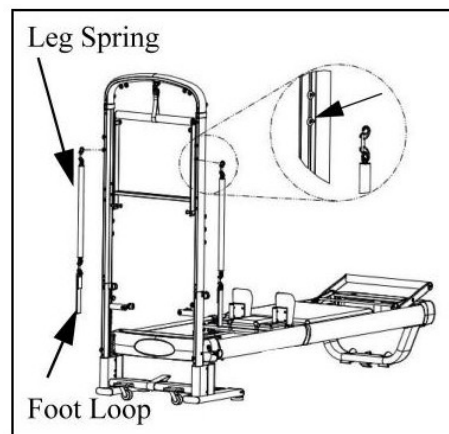
1. タワーを本体のヘッドエンド側に置きます。
2. タワーの、下部にアイボルトが3つある側面が本体のフットエンドを向くようにします。5mm 六角レンチを使い、M6×35mm ネジ 8 本でタワーを組み付けます。



## レッグスプリングの組み立て

レッグスプリング(全長 544mm/21.4 インチ)を取り付けるには:

1. ダブルエンドクリップの開いている端を、フットループのリングに取り付けます。
2. タワー背面の下部アイボルトにフックを掛け、レッグスプリングを収納します。
3. もう一方のスプリングについても同様に行います。

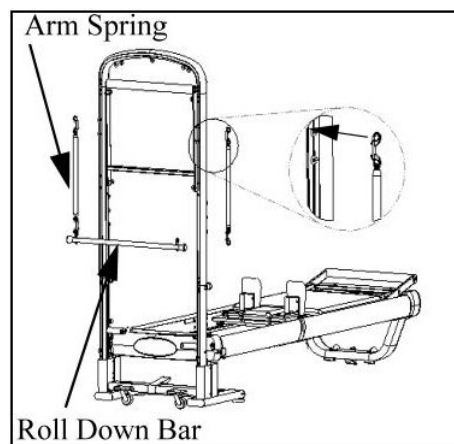


レッグスプリング/ フットループ (Leg Spring / Foot Loop)

## アームスプリングの組み立て

アームスプリング(全長 444mm/17.5 インチ)を取り付けるには:

1. ダブルエンドクリップを使って、ロールダウンバーの両側にアームスプリングを取り付けます。
2. タワー背面の上部アイボルトにフックを掛け、アームスプリングを収納します。

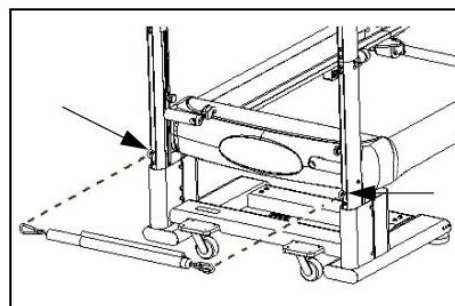


アームスプリング/ ロールダウンバー (Arm Spring / Roll Down Bar)

## プッシュスルースプリングの組み立て

プッシュスルースプリングを取り付けるには:

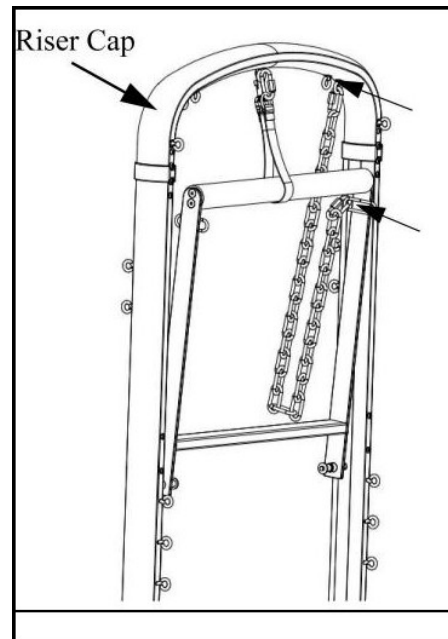
1. プッシュスルースプリングはビニール製のスリーブで覆われています。タワー下部にある2つのアイボルトの間に、伸ばした状態で収納します。



## セーフティチェーンの組み立て

セーフティチェーンを取り付けるには:

1. セーフティリンクを使い、チェーンの片端をライザーキャップ片側の外側アイボルトに取り付けます。
2. もう一方の端をプッシュスルーバーのリングに取り付けます。



ライザーキャップ(Riser Cap)

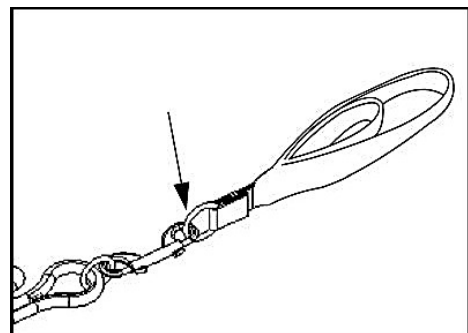


**警告:** セーフティリンクのロックをしっかり締めてください。セーフティチェーンは、ライザーキャップとプッシュスルーバーに常に取り付けられた状態にしてください。いかなる場合もセーフティチェーンを取り外さないでください。

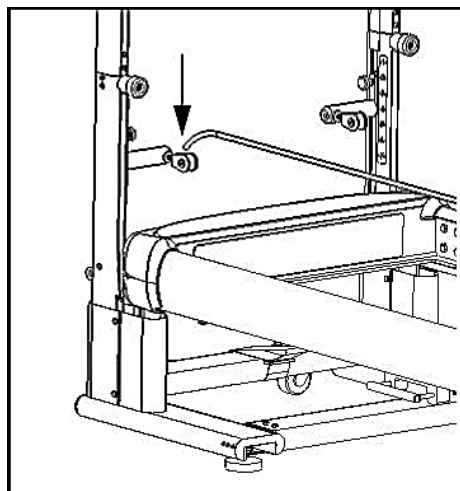
## ロープの組み立て

ロープを取り付けるには:

1. ロープに付いているダブルエンドクリップをリングに掛けます。

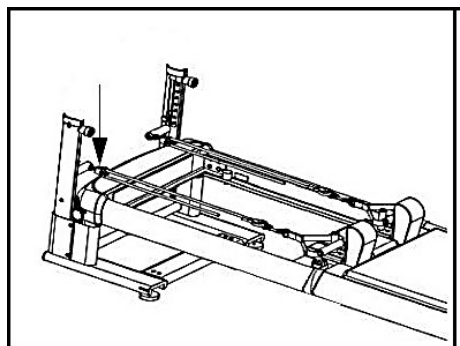


2. ロープのもう一方の端を、ライザーアセンブリ(以下「ライザー」)のプーリーに通します。



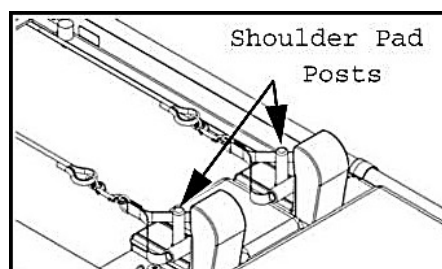
注: 両方のライザーが、7段階のプリセット位置のうち同じ位置に設定されていることを確認してください。

3. ロープをクリート(留め具)の金属ループとカムに通し、希望の長さに調整します。  
4. 余った長さのロープをクリート脇の穴に落とし込みます。  
5. 反対側のロープについても同じ手順を繰り返します。



注: ライザーが同じ高さのとき、両方のロープが同じ長さに調整されていることを確認してください。

6. ロープを収納するには、持ち手をショルダーパッドポストに掛けます。

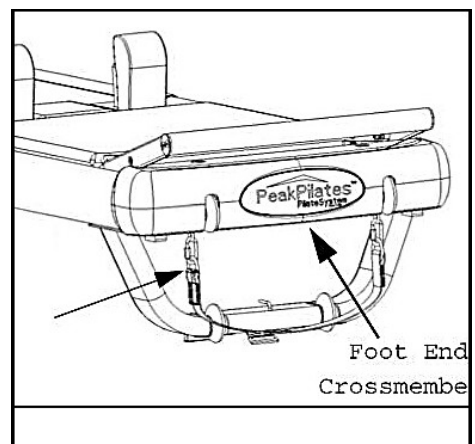


ショルダーパッドポスト (Shoulder Pad Posts)

## ショートボックスフィットストラップの組み立て

ショートボックスフットストラップを取り付ける  
には:

1. セーフティリンクを、フットエンドクロスメンバーにある2つのアイボルトに取り付けます。
2. セーフティリンクのロックを締めます。



フットエンドクロスメンバー (Foot End Crossmember)

## 第 4 章: Peak PilateSystem®の操作

本章では、以下の方法について説明します:

- 本体の折りたたみと展開
- フットバー、ギアチェンジャー、ヘッドレスト、ライザーの調整
- リフォーマースプリングの取り付け
- ジャンプボードおよびロング/ショートボックスの取り付け
- マットモードへの切り替え

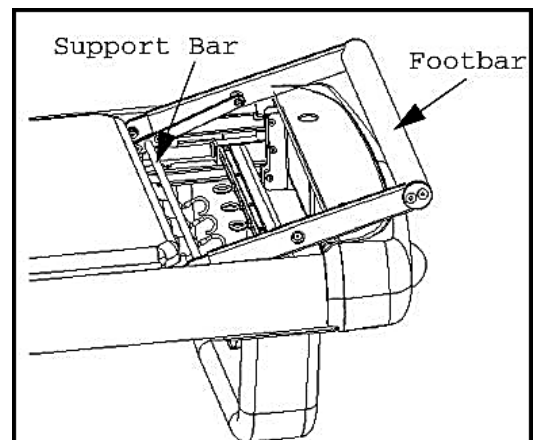
### Peak PilateSystem®の折りたたみ

本体を折りたたむ前は、リフォーマー構成(展開した状態、マットなし)になっている必要があります。

**注意:** 毛足の長いカーペットや厚手のパッド入りカーペットの上で、本体を折りたたんだり転がしたりしないでください。

本体を折りたたむには:

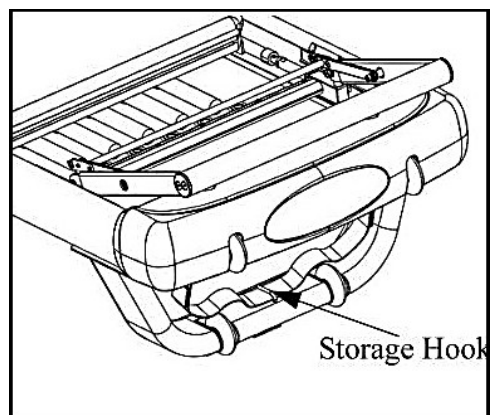
1. 少なくとも中央のリフォーマースプリングが取り付けられていることを確認します。
2. ギアバーを位置「-1」にセットします(25 ページの「ギアチェンジャーの調整」を参照)。
3. フットバーとサポートバーを折りたたみます(24 ページの「フットバーの調整」を参照)。
4. フットループ(ロープアセンブリに取り付けられている方)をショルダーパッドポストに掛けます。



サポートバー/ フットバー (Support Bar / Footbar)

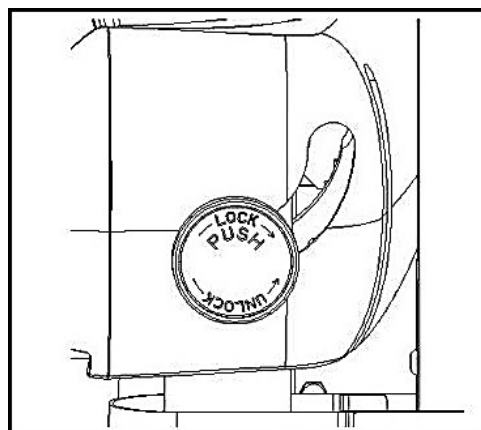


5. ショートボックスフットストラップを、フットエンドベースにある収納フックに掛けて収納します。

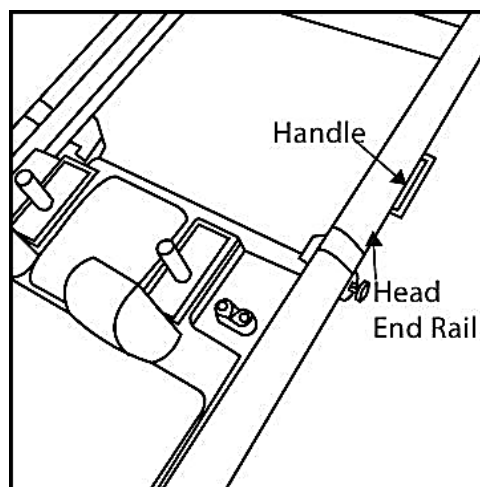


収納フック (Storage Hook)

6. ロックを解除するには、ノブのラベルに示されている方向にロックノブを回します。ノブが外れると、スプリングの力で飛び出します。

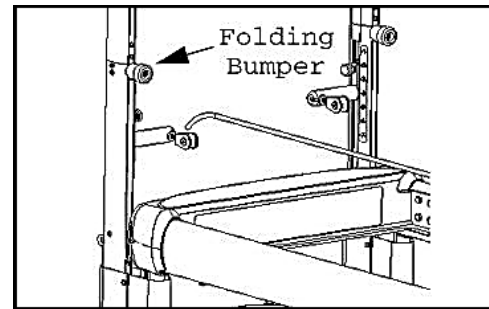


7. リフトハンドルを使って、ヘッドエンドレールをタワーの方向へ持ち上げます。



ハンドル/ ヘッドエンドレール (Handle / Head End Rail)

8. ヘッドエンドレールがフォールディングバンパーに接触したら、空いている手でフットエンドレールをつかみます。ノブのラベルに示されている方向にロックノブを回し、本体を収納位置でロックします。

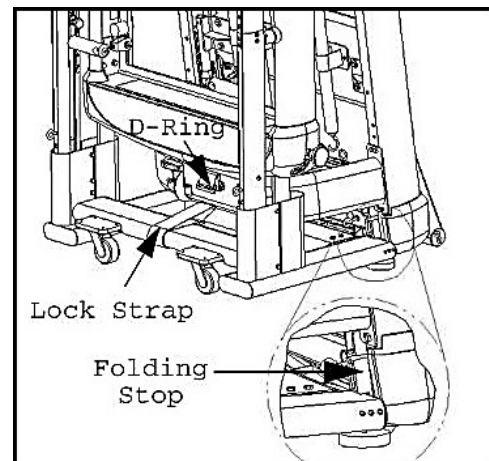


フォールディングバンパー (Folding Bumper)

**注意:** 展開作業を完了する前に、ヘッドエンドロック機構が確実にかかっていることを確認してください。

9. 本体のヘッドエンド側で、ロックストラップをDリングに通します。しっかりと引いて、フットエンドクロスメンバーに取り付けられたフォールディングストップを、ヘッドエンドベースの先端に突き当てます。

10. フォールディングストップがヘッドエンドベースに突き当たったら、面ファスナー(ベルクロ)で固定します。これで本体を転がして収納場所へ移動できます。



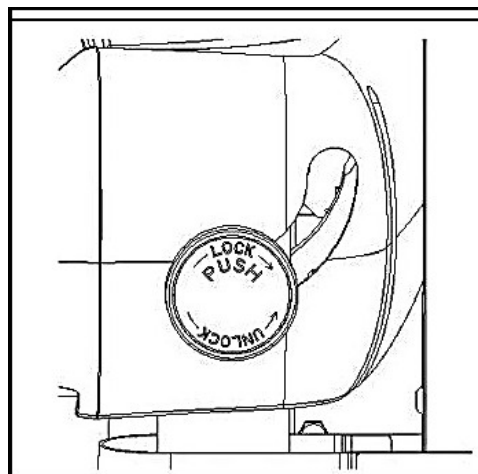
D リング/ ロックストラップ/ フォールディングストップ

**注:** ロックストラップをしっかりと引いていないと、本体を転がすことができません。毛足の長いカーペットや厚手のパッド入りカーペットの上で、本体を折りたたんだり転がしたりしないでください。傾斜面で本体を転がさないでください。

## Peak PilateSystem®の展開

本体を展開するには:

1. 本体を希望の場所まで転がします。傾斜面や、毛足の長いカーペット、厚手のパッド入りカーペットの上では転がさないでください。



---

**注意:** 本体がロックされていることを確認してください。ロックされていない状態でロックストラップを外すと、本体が展開し始めることがあります。

---

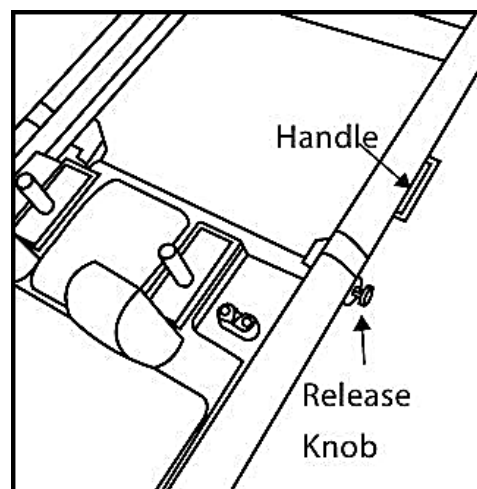
2. ロックストラップを外します。

3. ロックを解除するには、片手をフットエンドレールに添え、もう片方の手でノブのラベルに示されている方向にロックノブを回します。



**警告:** 手、緩んだ衣服、アクセサリ、髪、タオルなど、すべての緩んだ物をヒンジ(蝶番)部分に常に近づけないでください。

4. 展開するには、片手をリフトハンドルに添えます。もう片方の手でリリースノブを引き、安全機構が完全に解除されるまで引き続けます。
5. リリースノブを引いた状態を保ちながら、リフトハンドルを使って本体を完全に展開させます。



ハンドル/ リリースノブ



**警告:** 展開作業中は、常に片手をリリースノブに、もう片方の手をリフトハンドルに添えてください。

---

注: リリースノブを離すと、安全機構により本体の展開が停止します。展開を続けるには、リフトハンドルで少し持ち上げてからリリースノブを引いてください。

6. ノブとハンドルを離します。

7. ロックするには、ノブのラベルに示されている方向にロックノブを回します。

---

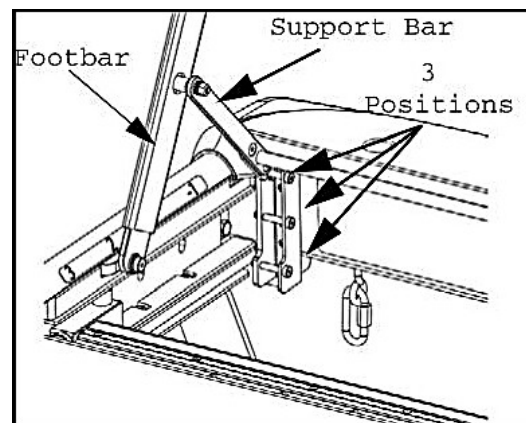
**注意:** 使用前に必ず本体をロックしてください。

---

### フットバーの調整

フットバーには3段階の位置があります。位置を解除して変更するには、以下の手順を行います:

1. フットバーを静かにキャリッジ側へ引きながら、サポートバーを本体のフットエンド側へ押し、サポートバー先端のスロット(溝)を外します。
2. 3段階のいずれかの位置でスロットを再びかみ合わせます。



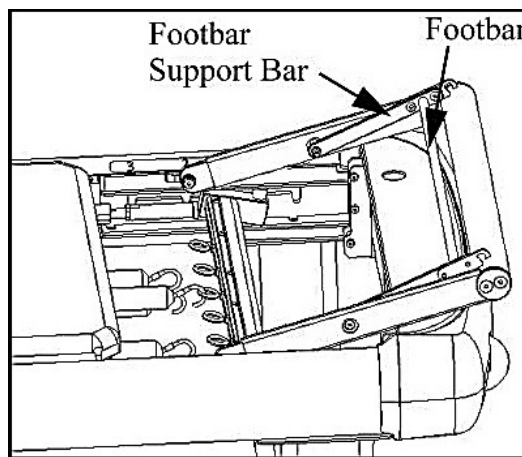
フットバー/ サポートバー/ 3 段階の位置



**警告:** エクササイズを続ける前に、サポートバー先端のスロットが完全にかみ合っていることを確認してください。

---

注: フットバーは図のように収納できます。



フットバー/ フットバーサポートバー

### リフォーマースプリングの取り付け

Peak PilateSystem には、キャリッジに 5 本のリフォーマースプリングが取り付けられた状態で付属します。

スプリングには以下の 3 種類があります。

- 軽量(ライト) - 青色のタブが付いた軽量スプリングが 2 本あります。
- 中量(ミディアム) - 黄色のタブが付いた中量スプリングが 2 本あります。
- 重量(ヘビー) - 赤色のタブが付いた重量スプリングが 1 本あります。



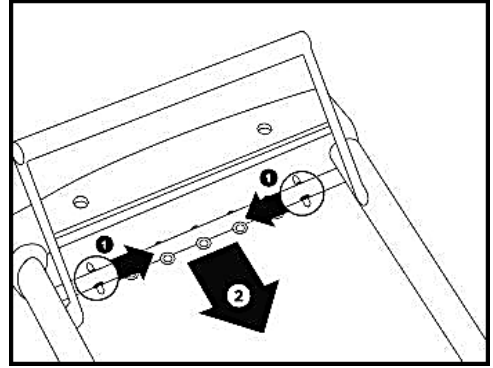
**警告:** Peak PilateSystem® をリフォーマーモードで使用する間は、常に少なくとも 1 本のスプリングを取り付けておく必要があります。

スプリングをギアチェンジバーのアイボルトに取り付けるには:

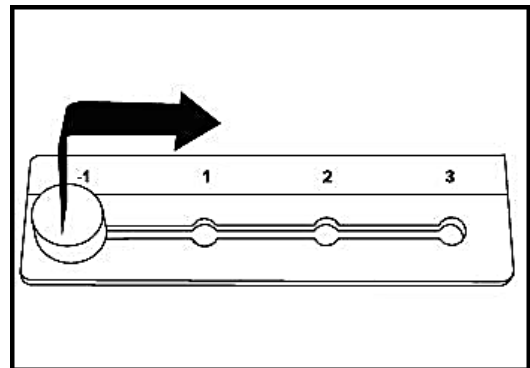
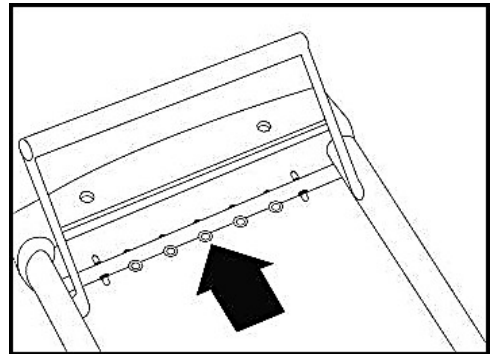
1. スプリングを引いて持ち上げます。
2. スプリングのフックを対応するアイボルトに通します。

### ギアチェンジバーの調整

1. ギアバーからすべてのスプリングを取り外します。
2. ギアバーをキャリッジ側へ動かす場合は、リリースレバーを本体中央側へ引きながら、ギアバーを希望の位置までスライドさせます。



3. ギアバーをフットバー側へ動かす場合は、バーをそのまま押し込むだけです。
4. キャリッジを本体のヘッドエンド側へ転がし、ギアブロックを露出させます。
5. ギアブロックを可能な限り上に引き上げ、ギアバーに対応する位置までスライドさせます。正しい位置に来ると、ギアブロックは自動的にかみ合います。
6. 必要に応じてスプリングを再び取り付けます。



---

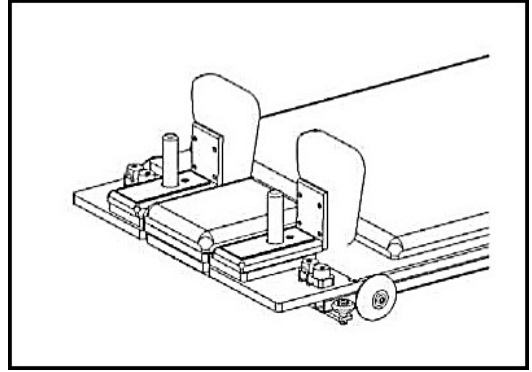
**注意:** エクササイズを始める前に、ギアチェンジバーの位置決めピンが4つの位置のいずれかに確実に噛み合っていることを確認してください。

---

### ヘッドレストの調整

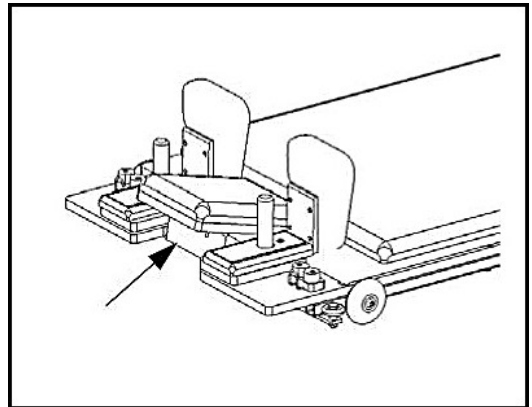
ヘッドレストには3段階の位置があります:

- フラット(右の図に表示)
- ハーフレイズ(半分上げた状態)
- フルレイズ(完全に上げた状態)



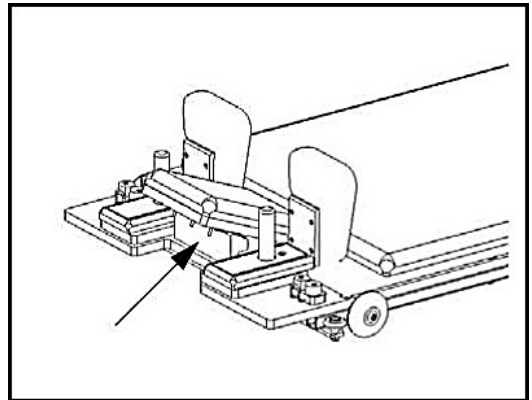
ヘッドレストをフラット位置からハーフレイズ位置に変更するには:

1. ヘッドレストサポートブロックの最初の段に乗るまで、ヘッドレストを持ち上げながら押し込みます。



ヘッドレストをフルレイズ位置に変更するには:

1. ヘッドレストをさらに高く持ち上げ、ヘッドレストサポートブロックに押し込みます。



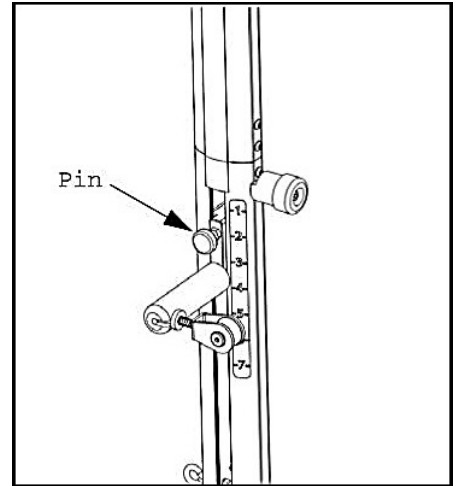
**注意:** エクササイズを始める前に、ヘッドレストがヘッドレストサポートブロックに完全に収まっていることを確認してください。

## ライザーの調整

ライザーには目盛り付きの7段階の位置と、収納用の1段階があります。ライザーの位置には目盛りが付いているため、両方のライザーを簡単に同じ高さに調整できます。

ライザーを調整するには:

1. ライザープルピンを引き、ライザーを希望の位置まで上下させます。
2. ライザープルピンを離してロックします。
3. 反対側のライザーも同じ位置に設定します。



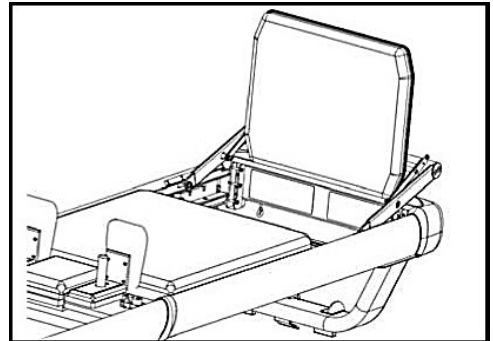
ピン(Pin)

**注意:** エクササイズを始める前に、ライザープルピンが確実にかかっていることを確認してください。

### ジャンプボードの取り付け

ジャンプボードを取り付けるには、以下の手順を行います:

1. フットバーとサポートバーを下げます。
2. ジャンプボードのペグを、パッド付きの端がキャリッジを向くようにして、スタンディングプラットフォームの穴にスライドさせて差し込みます。

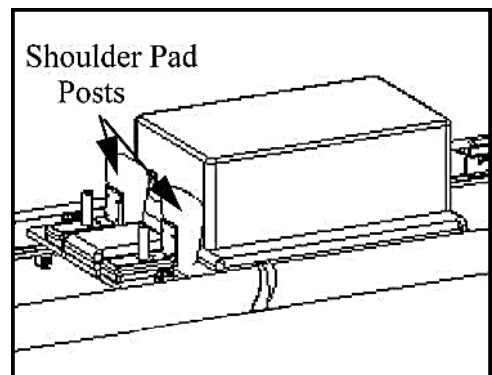


### ロング/ショートボックスの取り付け

ロング/ショートボックスは以下のように取り付けます:

ロングボックスとして使用する場合:

1. ヘッドレストをフラット位置にし、フットバーとサポートバーをスタンディングプラットフォームの上に乗せます。
2. ボックスをキャリッジ面の上に縦向きに置き、一方の端をショルダーパッドに突き当てます。

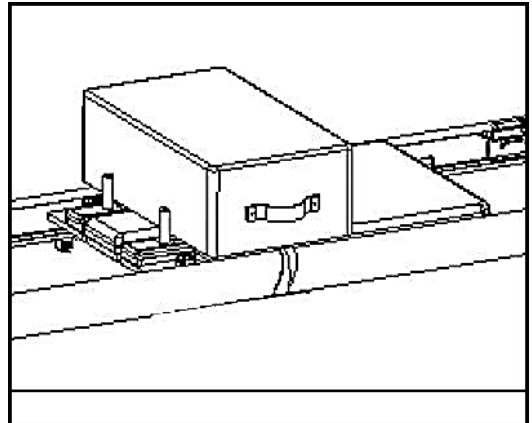


ショルダーパッドポスト (Shoulder Pad Posts)

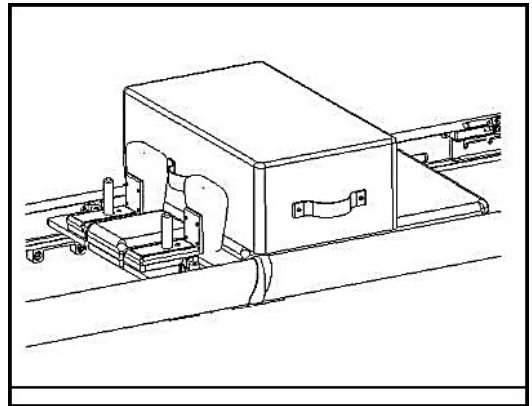


ショートボックスとして使用する場合:

1. ヘッドレストをフラット位置にし、フットバーとサポートバーをスタンディングプラットフォームの上に乗せます。



2. ボックスの長辺を本体に対して横向きに配置し、ショルダーパッドポスト(30 ページの図を参照)とショルダーパッドの間、またはショルダーパッドに突き当たる位置に置きます。位置はユーザーの身長に応じて選択してください。

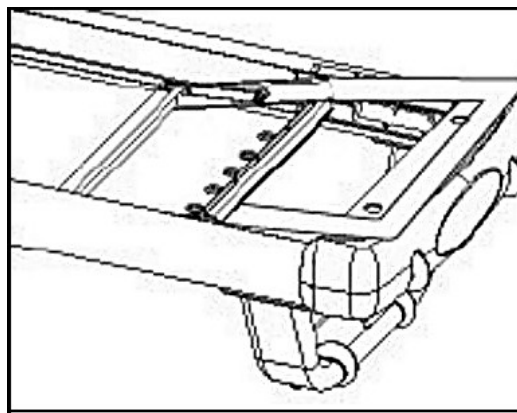


## マットモードへの変換

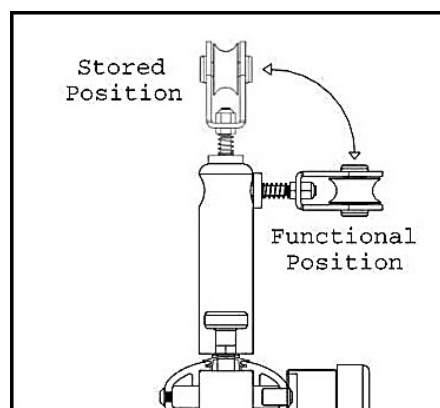
リフォーマーからマットへ変換するには:

1. ギアチェンジバーを位置「-1」に置きます。
2. フットループ(ロープに取り付けられている方)をウェル(くぼみ)の中に落とし込みます。ロープをクリートから外す必要はありません。
3. リフォーマースプリングをギアチェンジバーから取り外し、キャリッジを本体のヘッドエンド側へ押します。

4. フットバーを本体の端に向けて一時的に折りたたみます。

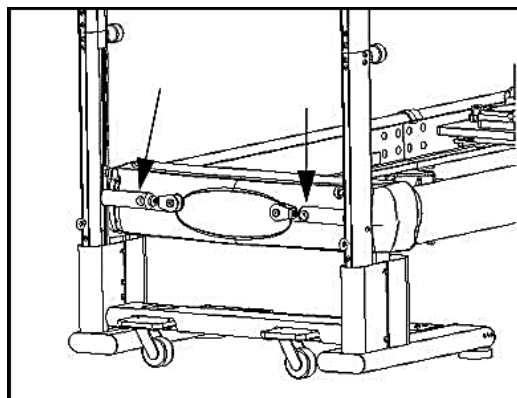


5. プーリーを収納位置に倒します。

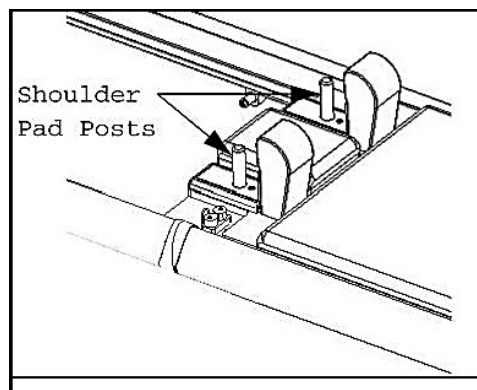


収納位置 / 使用位置 (Stored Position / Functional Position)

6. ライザープルピンを引き、ライザーを可能な限り下げます。

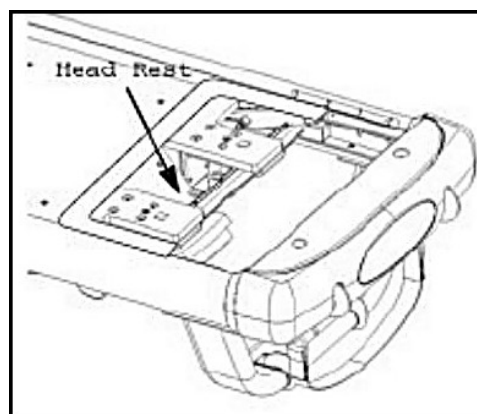


7. ショルダーパッドポストを持ってキャリッジを持ち上げます。



ショルダーパッドポスト (Shoulder Pad Posts)

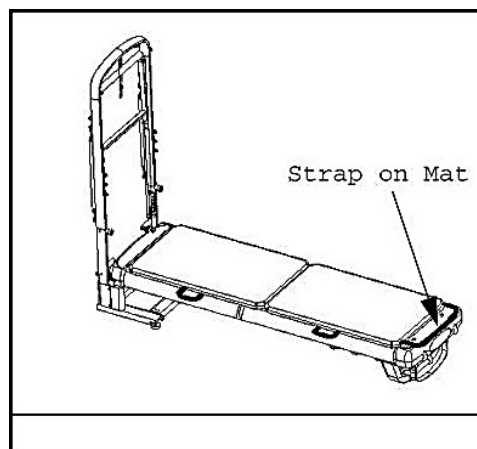
8. キャリッジを展開し、ヘッドレストを下向きに傾けます。フットバーをキャリッジ側へ戻し、キャリッジの木製部分の上に乘せます。



ヘッドレスト (Head Rest)

9. フットストラップ付きのマットを、本体のフットエンド側のレールに乗せます。このマット底面のストラップがスタンディングプラットフォームの上に乗るようにしてください。

10. もう一方のマットをレールの上に乗せます。



マットのストラップ (Strap on Mat)