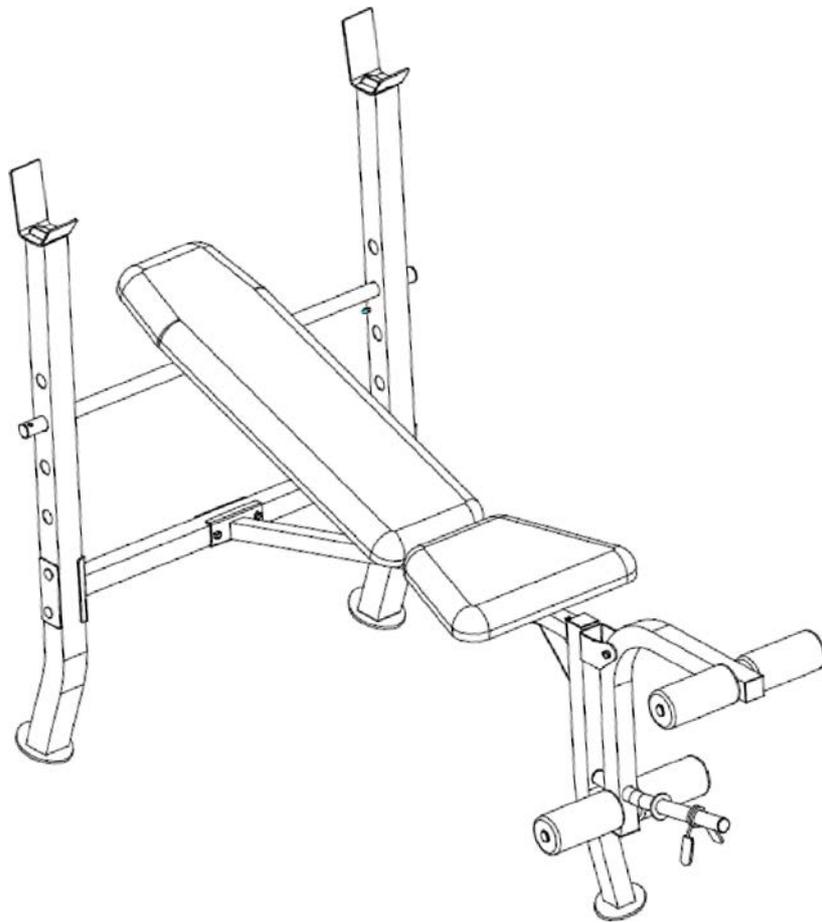




ウェイトベンチ

SF-BH6811

ユーザーマニュアル



重要事項 取扱説明書を保管して、メンテナンスや調整方法についてご確認ください。弊社にとって、お客様の満足が非常に重要です。お手数ですが、ご連絡をいただくまで返品はお待ちください: support@sunnyhealthfitness.com または1-877 - 90 SUNNY (877-907-8669).



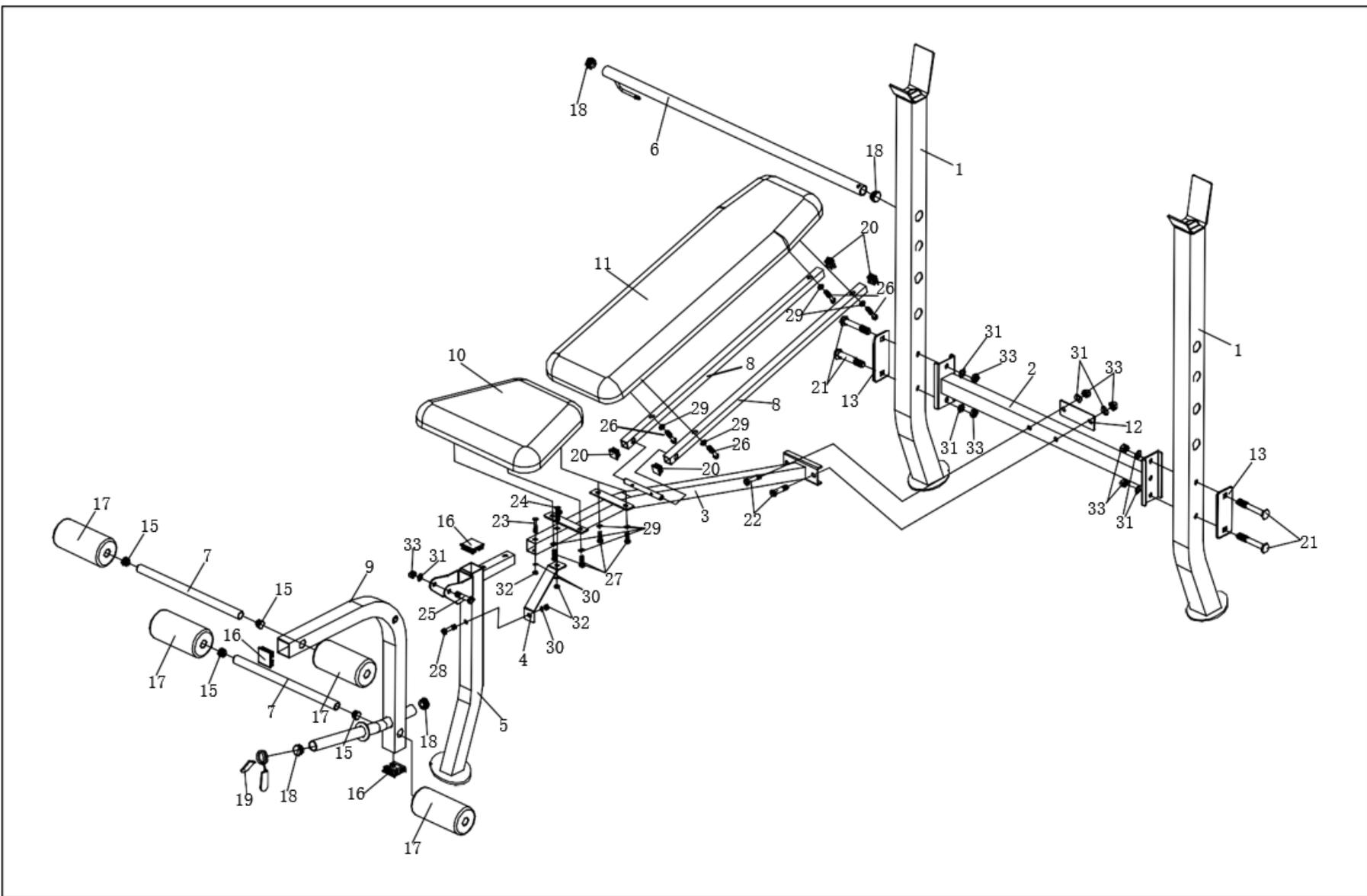
WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM

安全上の重要な注意事項

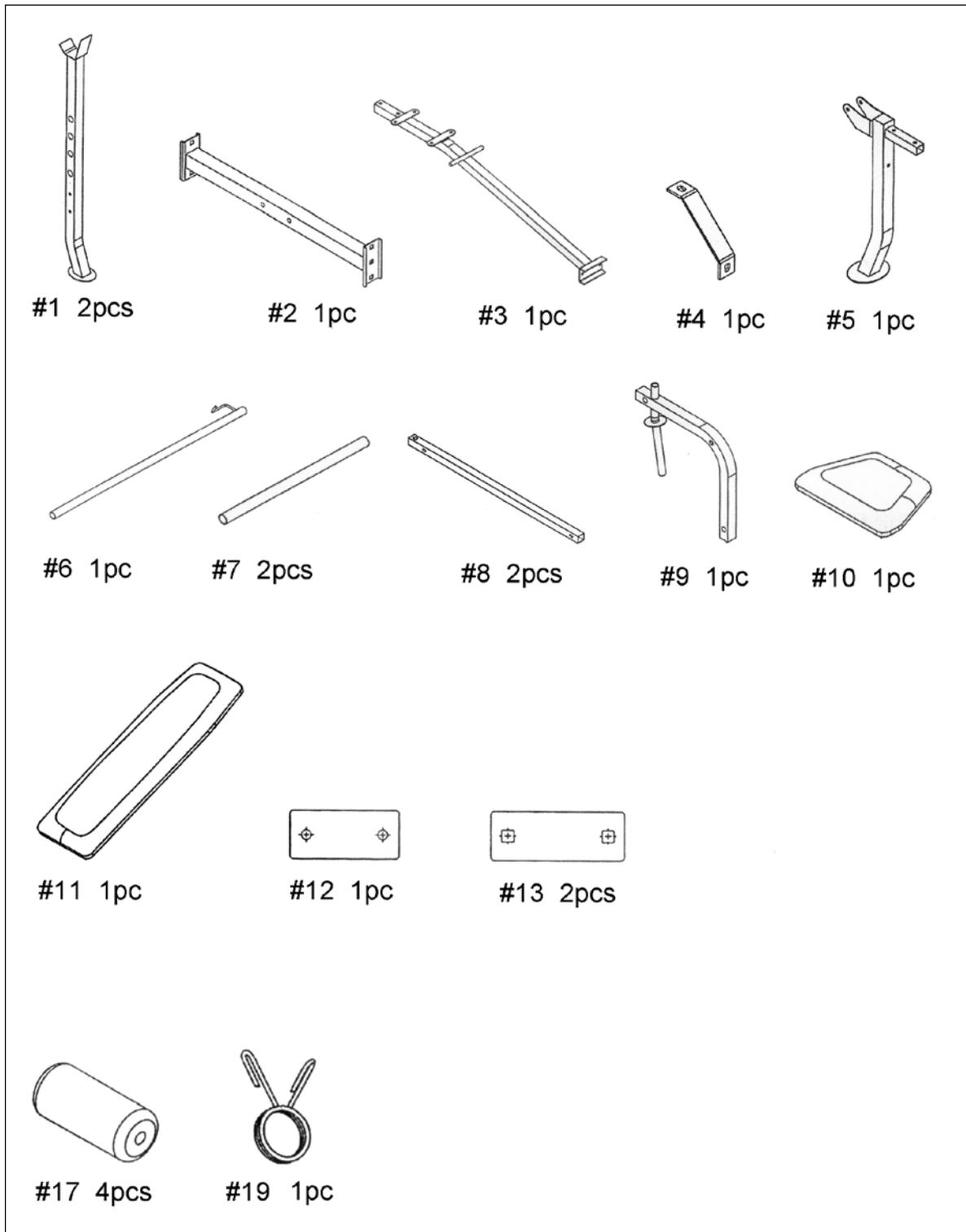
この度は、弊社製品をお選びいただき、誠にありがとうございます。お客様の安全と健康を守るために、当機器を正しくご使用ください。機器の組み立てやご使用前に、このマニュアルをすべて読むことが重要です。機器を正しく組み立て、メンテナンスを行うことにより、安全で効果的にご利用することができます。また、お客様のほかに当機器を使用される方がいらっしゃる場合、すべての警告と注意事項を確実にお伝えしてください。

1. エクササイズプログラムを開始する前に、健康や安全を脅かしたり、機器を適切に使用できないような医学的、身体的条件があるかどうかを医師にご相談ください。また、心拍数や血圧、コレステロール値に影響を与える薬を服用している場合は、医師のアドバイスが必要です。
2. ご自身の体からのシグナルにご注意ください。誤った運動や過度の運動は、健康を損なう恐れがあります。次の症状のいずれかが発生した場合は、運動を中止してください：痛み、胸の圧迫感、不整脈、息切れ、立ちくらみ、めまい、または吐き気。これらの状態のいずれかが発生した場合は、運動プログラムを続行する前に医師に相談する必要があります。これらの症状が出た場合は、エクササイズプログラムを継続する前に医師にご相談ください。
3. お子様やペットを機器に近づけないでください。当機器は成人専用設計されています。
4. 床またはカーペット用の保護カバーを備えた、しっかりした平らな面で当機器をご使用ください。安全を確保するために、機器の周囲には少なくとも4フィート（1.2メートル）の空きスペースが必要です。
5. 当機器を使用する前に、すべてのナットとボルトがしっかりと締め付けられていることを確認してください。機器の安全性は、損傷や消耗を定期的に検査することによって維持できます。
6. 毎月、すべての可動部に潤滑油をご使用されることをお勧めします。
7. 必ず指定された通りにご使用ください。組み立て中や点検中に不良箇所が見つかった場合や、エクササイズ中に機器からの異音がある場合は、直ちに使用を中止し、問題が解決するまで使用しないでください。
8. 機器の使用時には、適切な衣服をご着用ください。機器に巻き込まれる可能性のあるゆったりとした衣服の着用はお避けください。
9. 機器の可動部分に指や物を入れないでください。
10. 当機器の最大耐荷重は250ポンド（113キログラム）です。
11. 当機器は、治療目的での使用には適していません。
12. ケガや製品または所有物への損傷を避けるために、適切に移動させてください。
13. 当機器は、涼しく乾燥した状態での使用を意図しています。極端に寒い場所、暑い場所、または湿気の多い場所での保管は、腐食などの原因になりますので、お避けください。

分解图



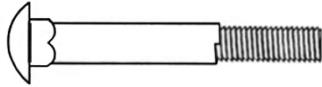
コンポーネントパーツリスト



パーツリスト

No.	説明	数量
1	アップライトビーム	2
2	クロスブレース	1
3	メインシートサポート	1
4	斜めサポート	1
5	フロントポスト	1
6	調整式背もたれバー	1
7	フォームローラーバー	2
8	背もたれサポート	2
9	レッグデベロッパー	1
10	シートパッド	1
11	背もたれボード	1
12	ブラケット 4 3/8 x 3 3/8	1
13	ブラケット 4 3/4 x 3 1/2	2
14	スパナ	2
15	エンドキャップ $\text{O}3/4$	4
16	エンドキャップ 1 1/2 x 1 1/2	3
17	フォームロール	4
18	エンドキャップ $\text{O}1$	4
19	スプリングクリップ $\text{O}1$	1
20	エンドキャップ 3/4 x 3/4	4
21	丸頭ボルト M10x2 5/8	4
22	六角ボルト M10x2 1/8	2
23	丸頭ボルト M8x1 5/8	1
24	丸頭ボルトM8x1 3/4	1
25	六角ボルト M10x2 3/8	1
26	六角ボルト M6x1 3/8	4
27	六角ボルト M6x5/8	4
28	六角ボルト M8x2 1/8	1
29	ワッシャー $\text{O}1/2$	8
30	ワッシャー $\text{O}5/8$	3
31	ワッシャー $\text{O}3/4$	7
32	エアクラフトナット M8	3
33	エアクラフトナット M10	7

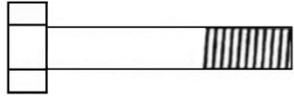
梱包されている金具類



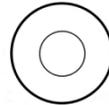
#21 (M10x2 5/8") 4pcs



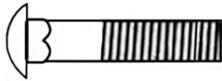
#28 (M8x2 1/8") 1pc



#22 (M10x2 1/8") 2pcs



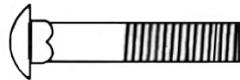
#29 (1/2") 8pcs



#23 (M8x1 5/8") 1pc



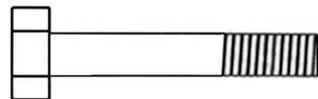
#30 (5/8") 3pcs



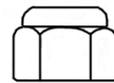
#24 (M8x1 3/4") 1pc



#31 (3/4") 7pcs



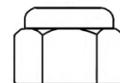
#25 (M10x2 3/8") 1pc



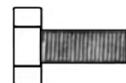
#32 (M8) 3pcs



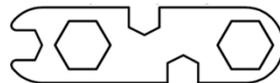
#26 (M6x1 3/8") 4pcs



#33 (M10) 7pcs



#27 (M6x5/8") 4pcs



#14 Spanner 2pcs



#19 1pc

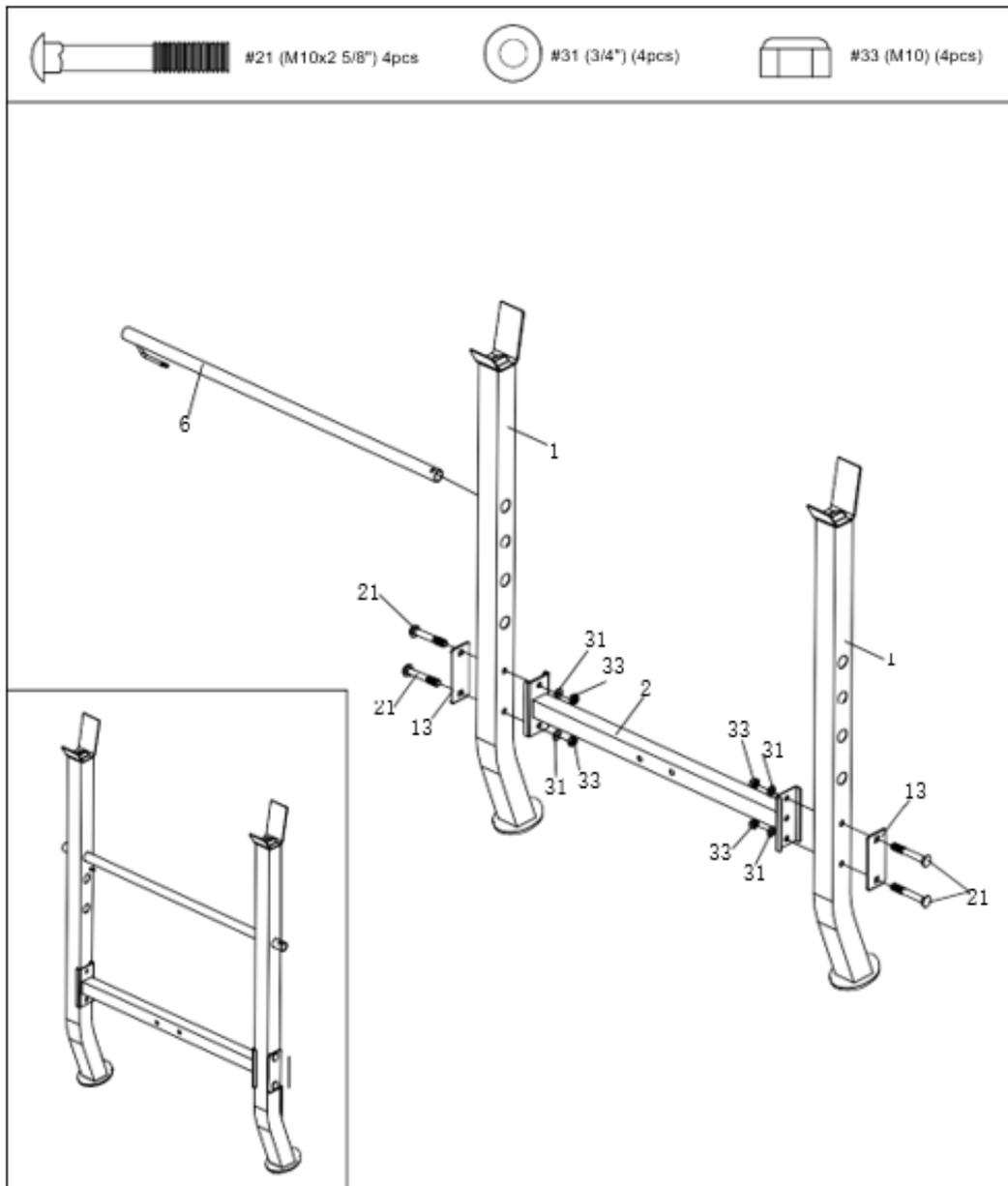
交換部品のご注文 (アメリカおよびカナダのお客様のみ)

部品を正確に特定するために、以下の情報をお知らせください。

- ✓ モデル番号 (マニュアルの表紙に記載)
- ✓ 製品名 (マニュアルの表紙に記載)
- ✓ 「分解図」および「パーツリスト」 (マニュアルの最初の方に記載) に記載されている部品番号。

support@sunnyhealthfitness.com または 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669) までお問い合わせください。

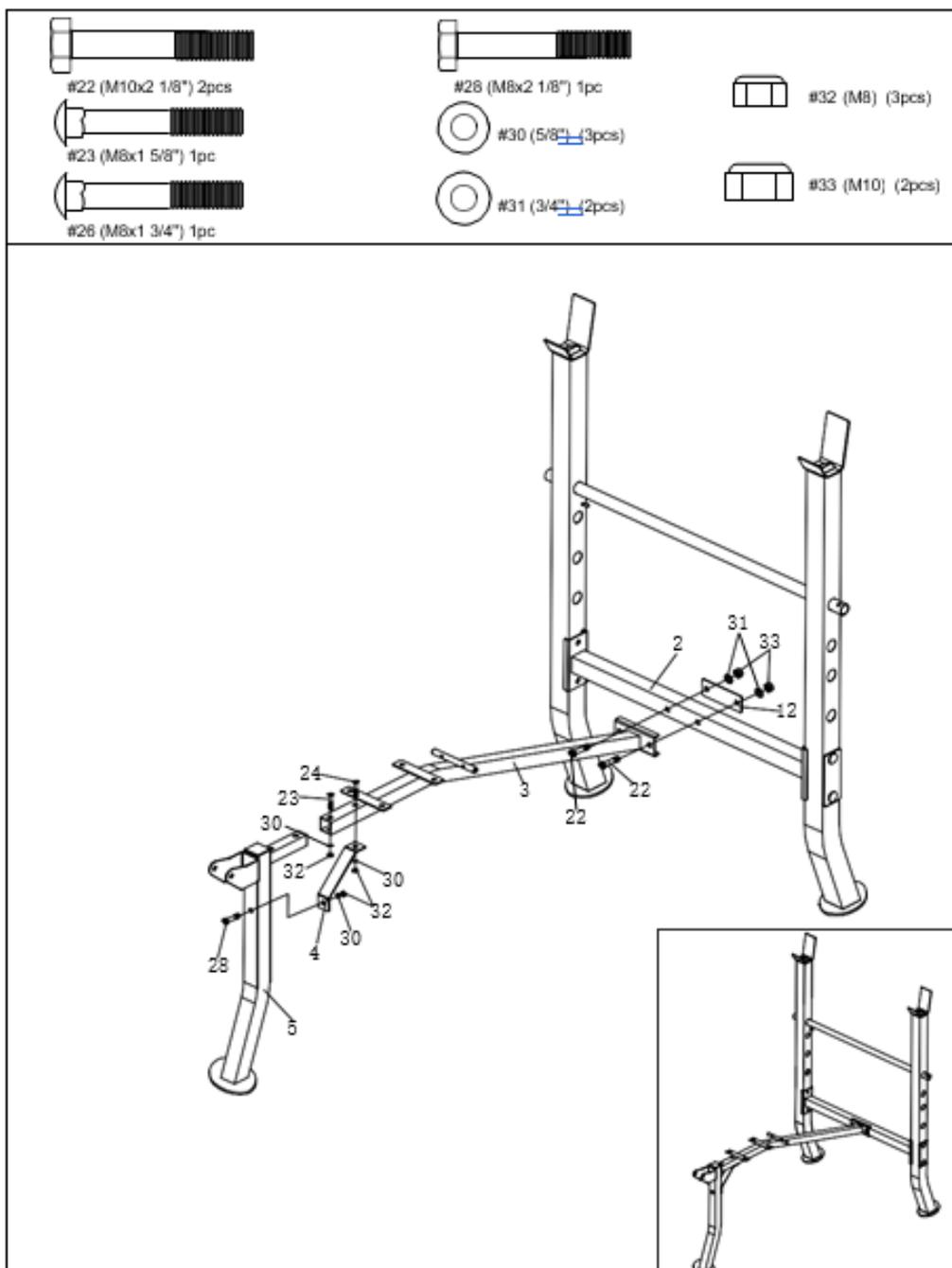
組み立て方法



ステップ 1:

クロスブレース (No. 2) を、ブラケット (No. 13) 2個、キャリッジボルト (No. 21) 4本、ワッシャー (No. 31) 4個、エアクラフトナット (No. 33) 4個を使って、アップライトビーム (No. 1) に取り付けます。スパナ (No. 14) で締め付けて固定します。

調整式背もたれバー (No. 6) をアップライトビーム (No. 1) の側面にある穴に挿入します。調整式背もたれバー (No. 6) の位置は、お好みに応じて調整することができます。



ステップ 2:

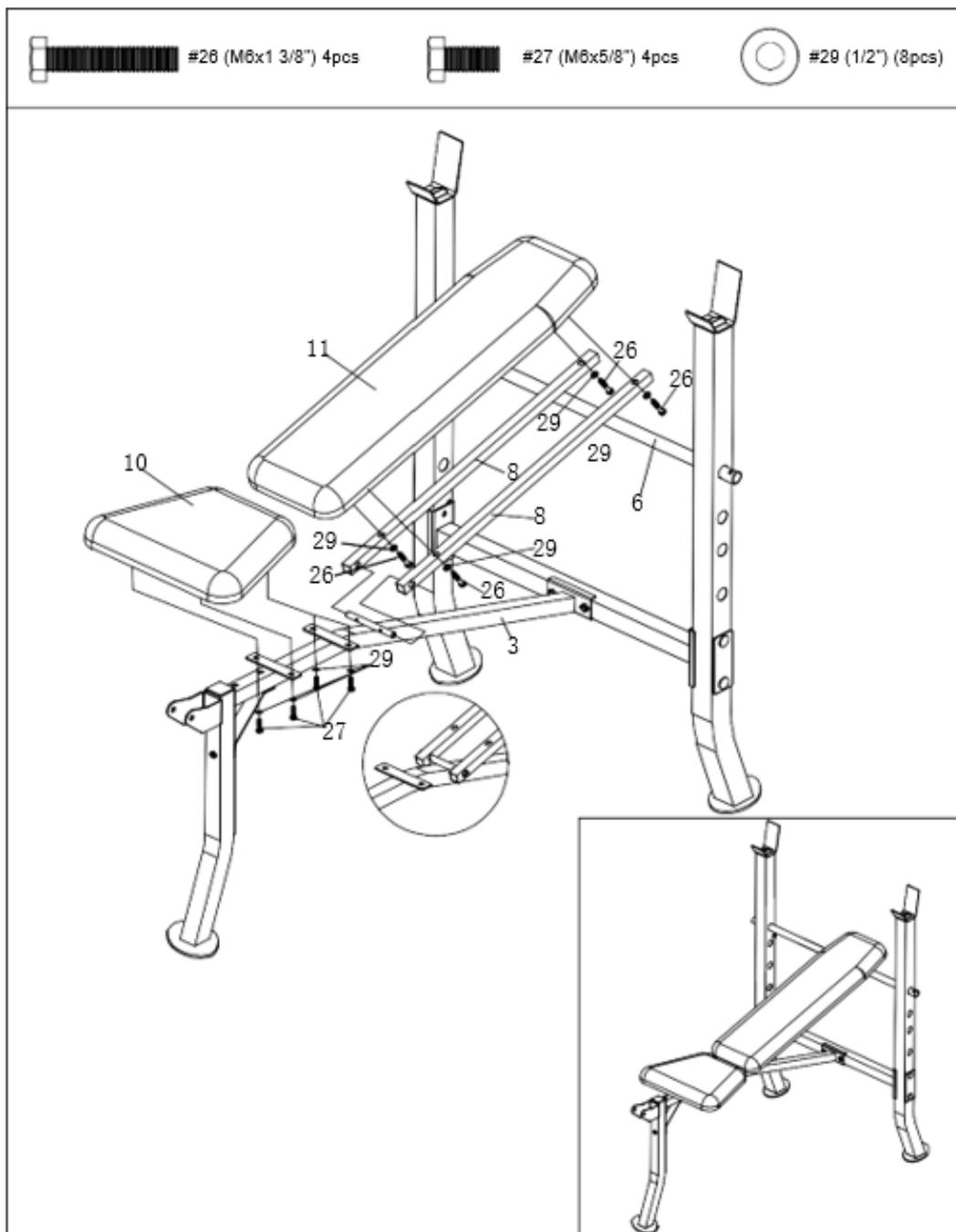
備考: このステップで使用するすべてのナットは、組み立てが完了するまで手で締め付けるだけにしてください。

六角ボルト (No. 22) 2本、ブラケット (No. 12) 1個、ワッシャー (No. 31) 2個、エアクラフトナット (No. 33) 2個を使って、メインシートサポート (No. 3) をクロスブレース (No. 2) に取り付けます。

フロントポスト (No. 5) をメインシートサポート (No. 3) の下端にスライドさせ、穴を合わせます。丸頭ボルト (No. 23) をメインシートサポート (No. 3) の下側の穴に通し、ワッシャー (No. 30) 1個とエアクラフトナット (No. 32) 1個で固定します。

丸頭ボルト (No. 24) をメインシートサポート (No. 3) の上部の穴に通します。斜めサポート (No. 4) の一端を、ワッシャー (No. 30) 1枚とエアクラフトナット (No. 32) 1個を使って、丸頭ボルト (No. 24) に固定します。

六角ボルト (No. 28) 1本、ワッシャー (No. 30) 1個、エアクラフトナット (No. 32) 1個を使って、斜めサポート (No. 4) のもう一方の端をフロントポスト (No. 5) に固定します。スパナ (No. 14) を使ってすべてのナットを締め付けて固定します。



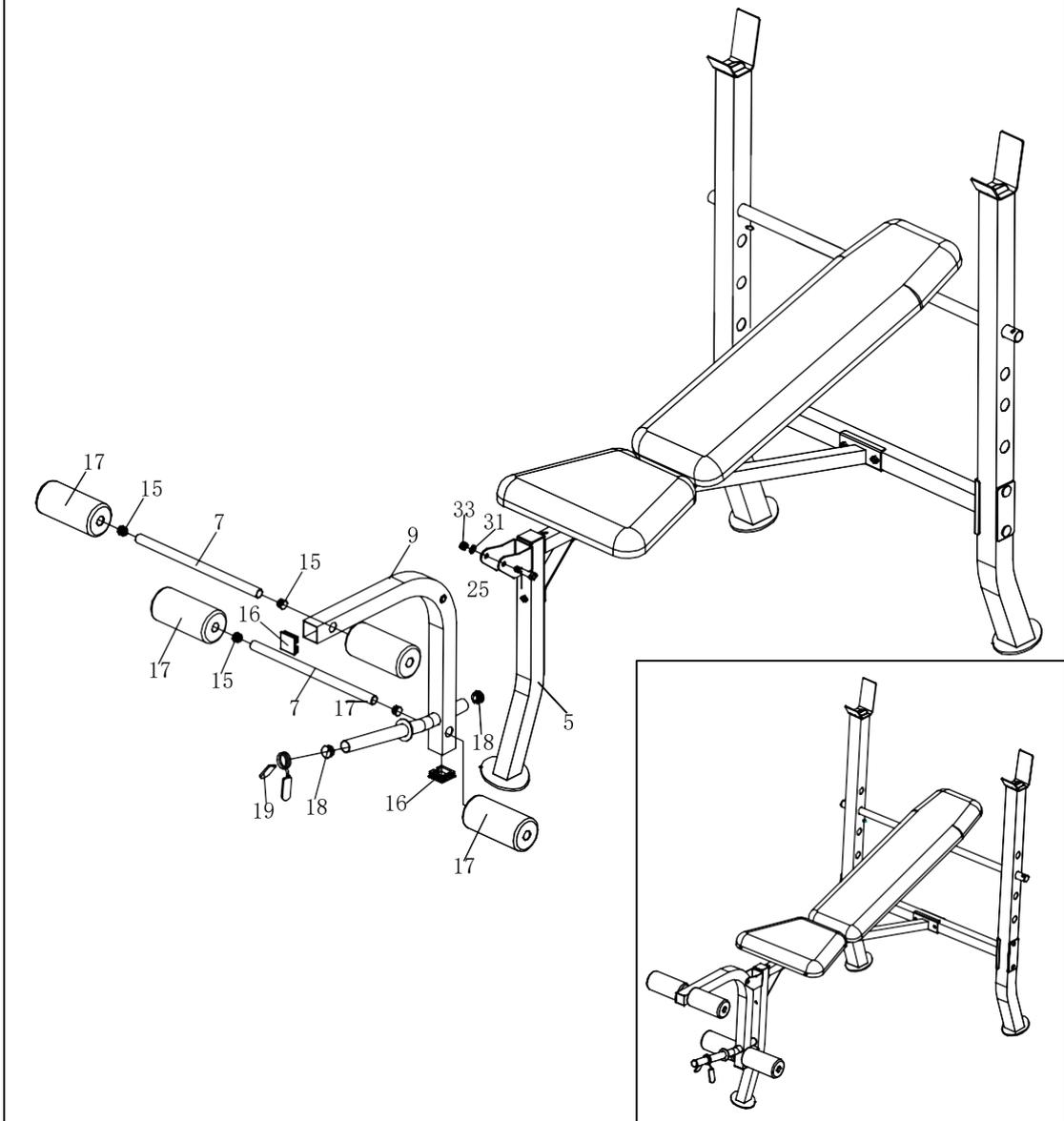
ステップ 3:

重要事項: 背もたれサポート (No. 8) をメインシートサポート (No. 3) のバーに取り付けてから、このステップを進めてください。

背もたれサポート (No. 8) の下端 (穴付き) を、メインシートサポート (No. 3) にあるバーの両側にスライドさせます。次に、背もたれサポート (No. 8) の上端を調整可能な背もたれバー (No. 6) に立てかけます。

背もたれボード (No. 11) を背もたれサポート (No. 8) の上に置き、穴の位置を合わせ、ワッシャー (No. 29) 4個と六角ボルト (No. 26) 4個を使って背もたれボード (No. 11) を固定します。スパナ (No. 14) で締め付けて固定します。

シートパッド (No. 10) を、ワッシャー (No. 29) 4個と六角ボルト (No. 27) 4個を使って、メインシートサポート (No. 3) に取り付けます。スパナ (No. 14) で締め付けて固定します。



ステップ 4:

六角ボルト (No. 25) 1本、ワッシャー (No. 31) 1個、エアクラフトナット (No. 33) 1個を使って、レッグデベロッパー (No. 9) をフロントポスト (No. 5) に取り付けます。スパナ (No. 14) で締め付けて固定します。

フォームローラーバー (No. 7) をレッグデベロッパー (No. 9) の穴に挿入します。次に、フォームローラーバー (No. 7) の両端にフォームローラー (No. 17) を取り付けます。

最後に、スプリングクリップ (No. 19) をレッグデベロッパー (No. 9) の下部にあるバーにスライドさせます。

これで組み立てが完了です。

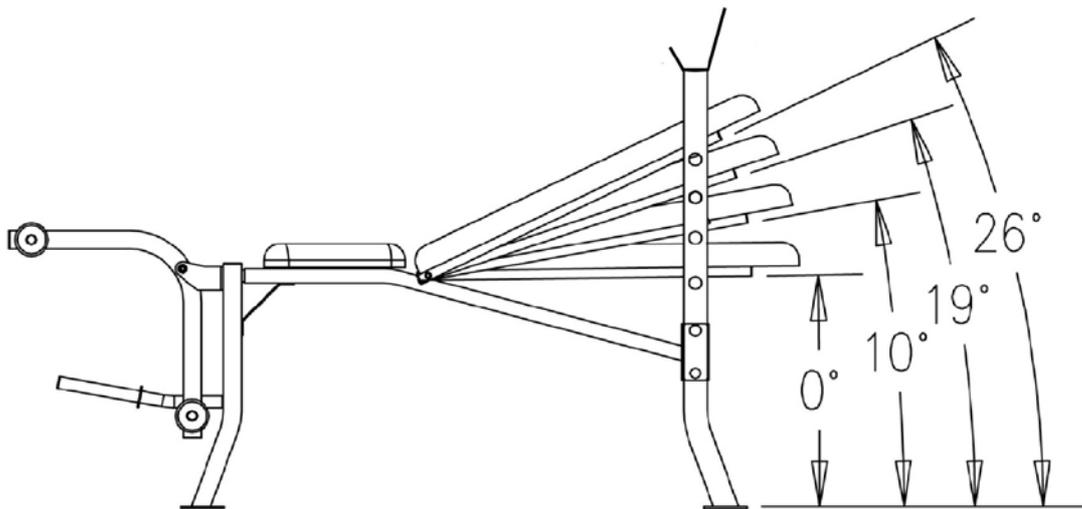
操作と調整

耐荷重とサイズ:

1. ベンチの最大耐荷重は250ポンド (113.3kg) です。
2. アップライトの最大耐荷重は100ポンド (45.3kg) です。
3. ベンチの最大耐荷重 (利用者の体重を含む) は350ポンド (158.8kg) です。
4. レッグデベロッパーの最大耐荷重は50ポンド (22.7kg) です。
5. 組立後のサイズ: 長さ57 x 幅46 x 高さ32

ベンチの操作:

1. ベンチは平坦な面に置いてください。最大の安定性とパフォーマンスのために、表面の傾斜を3%以下にしてください。
2. ウェイトプレート (別売) を取り外す場合には、バー上のウェイトプレートも同時に均等に取り外す必要があります。これにより、バーの重さが不均一になって傾くのを防ぐことができます。ウェイトプレートを追加または取り外すときは、バーをかアップライトから取り外して床面に置くことを強くお勧めします。
3. 調整式背もたれバー (No. 6) を使って、背もたれボード (No. 11) の位置を調整します。異なる4つの位置に調整できます。背もたれボード (No. 11) を調整する際は、調整式背もたれバー (No. 6) がサポートスロットにしっかりと設置されていることをご確認ください。



メンテナンス

重要事項:

機器を適切に組み立て、適切にメンテナンスすることで効果的に機器を使用することができます。お客様の責任のもとで機器を定期的にメンテナンスしてください。パーツに磨耗や損傷が見つかった場合は、機器の使用を続ける前に交換してください。機器は屋内でのみ使用・保管してください。温度・湿度の変化に長時間さらされると、機器に深刻な影響を与える可能性があります。

毎日のメンテナンス:

- 毎回の使用時に、汗や湿気を拭き取ってお手入れしてください。
- 機器の可動部に関連するすべてのナットとボルトの点検を行い、必要に応じて締め付けてください。
- 機器の可動部やパーツの動きをチェックし、必要に応じて潤滑油をご使用ください。
- 湿った布で機器のプラスチック部品を拭き、乾いた布で機器の金属部品を拭いてください。機器のお手入れに、洗剤を使用しないでください。

毎週のメンテナンス:

- 機器のパーツを十分に点検します。ナット、ボルト、ねじ、およびスライドカラー、シート/背もたれパッド、サポートバーなどの可動部分を点検します。必要に応じてパーツを締め付けたり、交換してください。

毎月のメンテナンス:

- フレームや内部のパーツに摩耗や損傷がないか点検し、必要に応じてメンテナンスや交換を行います。

CONNECT WITH US

FOR FITNESS
ARTICLES, VIDEOS
& WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS

WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM