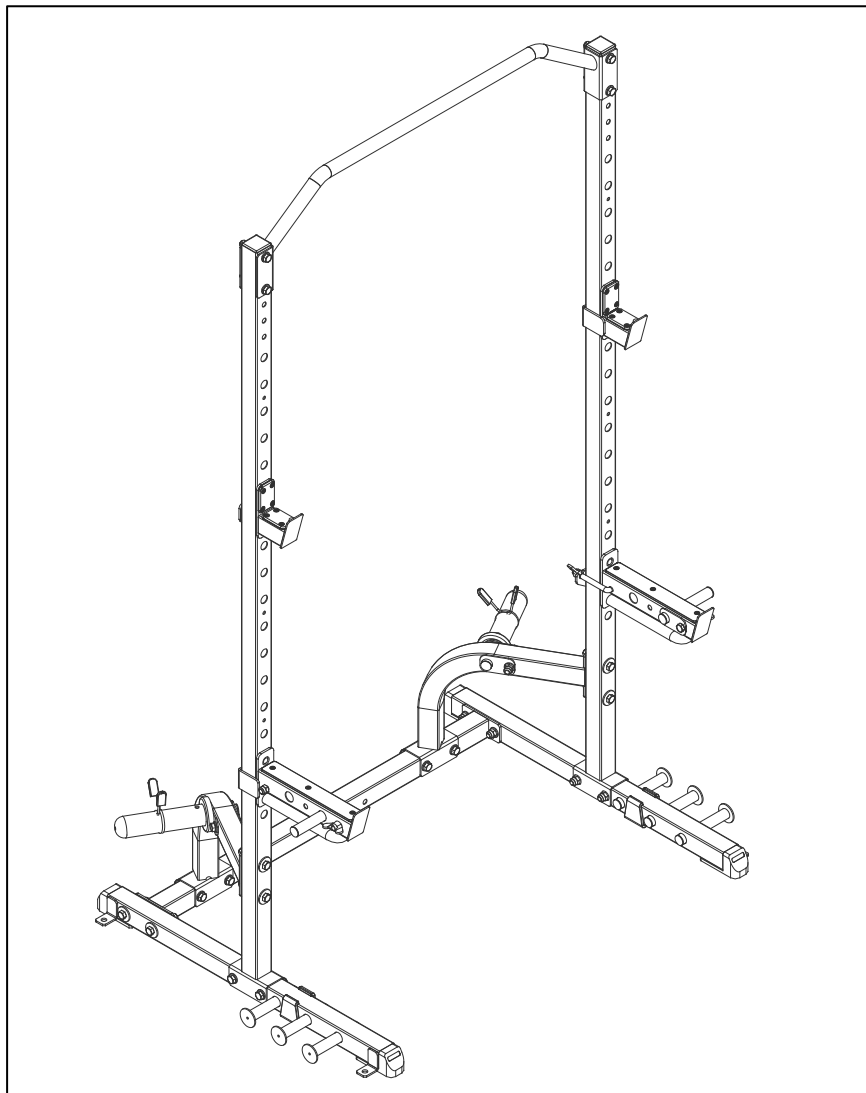




スクワットスタンド SF-XF9931 ユーザーマニュアル



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 1-877-90SUNNY (877-907-8669)。



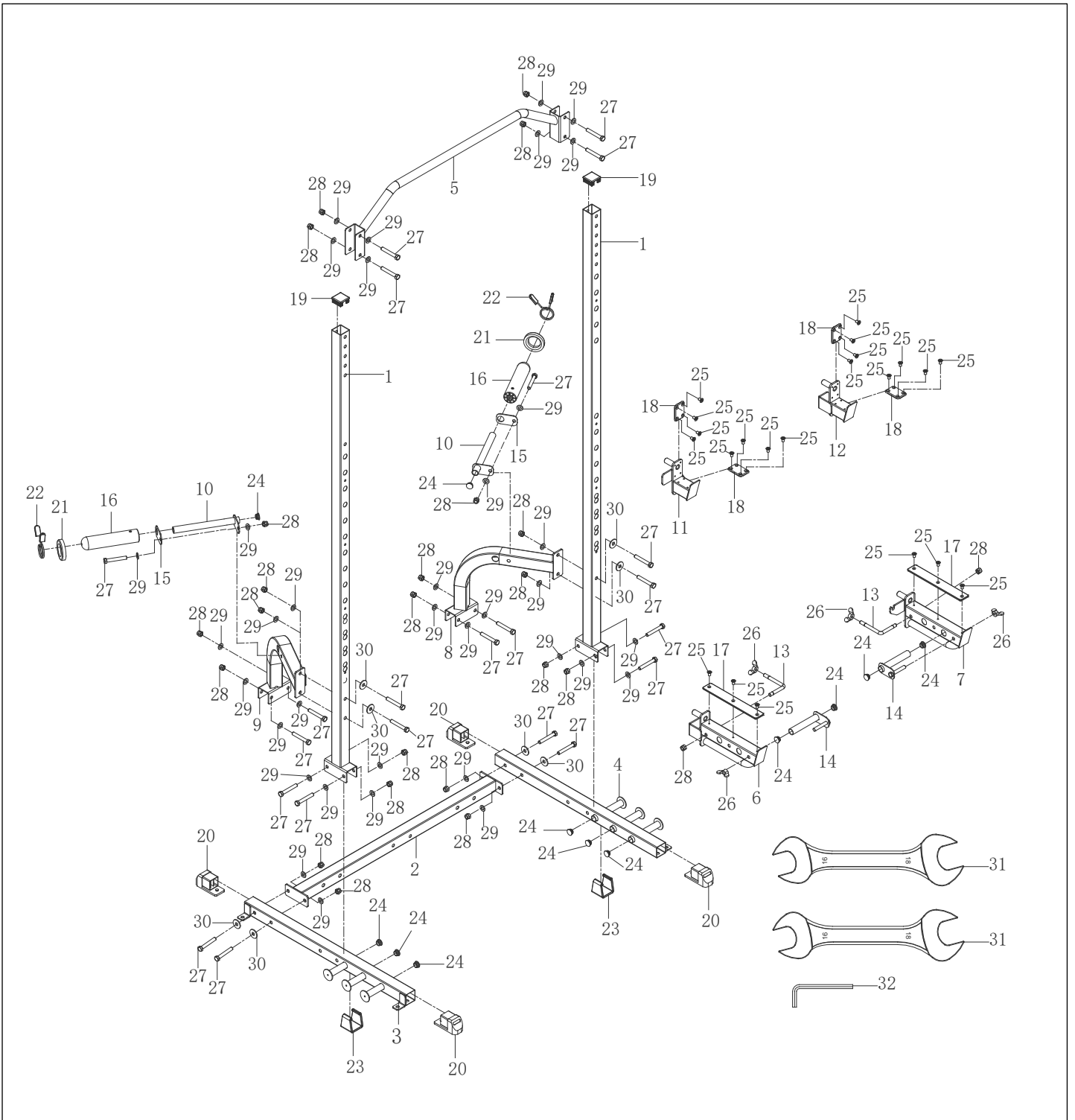
WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM

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2フィート（60センチメートル）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. 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。
7. 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。
8. 機器の可動部分に指や物を入れないでください。
9. 当機器の最大耐荷重は805ポンド（365キログラム）です。
10. 当機器は、治療目的での使用には適していません。
11. 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。
12. 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。
13. 当機器は、屋内および家庭での使用のみを目的として設計されており、商用利用を目的としたものではありません。

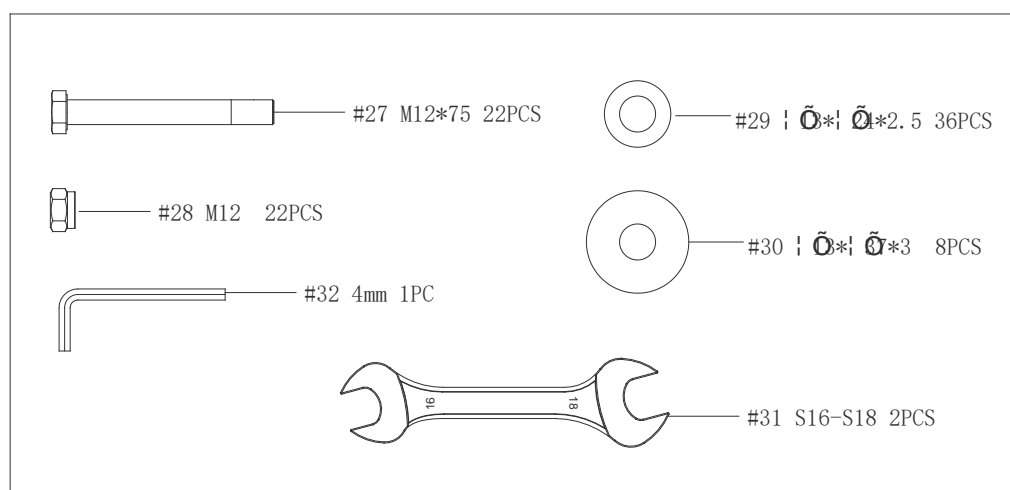
分解图



パーツリスト

| No. | 説明 | 仕様 | 数量 | No. | 説明 | 仕様 | 数量 |
|-----|--------------|--------------|----|-----|-------------|----------------------|----|
| 1 | アップライトポスト | | 2 | 17 | 軌道パッド | 290*45*t5.0 | 2 |
| 2 | 底部接続フレーム | | 1 | 18 | 軌道パッド | 75*50*t5.0 | 4 |
| 3 | 右スタビライザー | | 1 | 19 | スクエアエンドキャップ | 50*50*t2.0 | 2 |
| 4 | 左スタビライザー | | 1 | 20 | エンドキャップ | 115*50 | 4 |
| 5 | プルアップバー | | 1 | 21 | クラッシュパッド | Φ80*Φ50*16 | 2 |
| 6 | 右セーフティーバー | | 1 | 22 | スプリングクリップ | Φ48 | 2 |
| 7 | 左セーフティーバー | | 1 | 23 | U字型フットストラップ | 50*50*t5.0 | 2 |
| 8 | 左サポートチューブ | | 1 | 24 | 丸型エンドキャップ | Φ25*t2.0 | 12 |
| 9 | 右サポートチューブ | | 1 | 25 | 十字穴付き丸皿小ネジ | M6*10 Full thooth | 22 |
| 10 | カウンターウェイトロッド | | 2 | 26 | バタフライナット | M12 | 4 |
| 11 | 右フック | | 1 | 27 | 六角ボルト | M12*75 | 22 |
| 12 | 左フック | | 1 | 28 | 六角ロックナット | M12 | 24 |
| 13 | リミットピン | | 2 | 29 | フラットワッシャー | Φ13*Φ24*2.5 | 36 |
| 14 | フックレール | | 2 | 30 | フラット大ワッシャ | Φ13*Φ37*3 | 8 |
| 15 | ブラケット | | 2 | 31 | オープンエンドレン | S16-S18 | 2 |
| 16 | バーベルサポートロッド | Φ100*Φ48*200 | 2 | 32 | 六角レンチ | 4mm | 1 |

梱包されている金具類



交換部品のご注文（アメリカおよびカナダのお客様のみ）

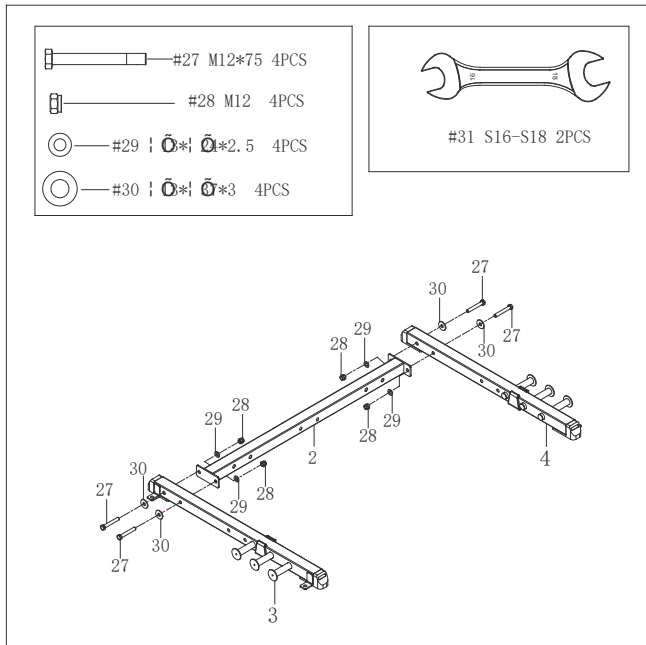
部品を正確に特定するために、以下の情報をお知らせください。

- ✓ 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。

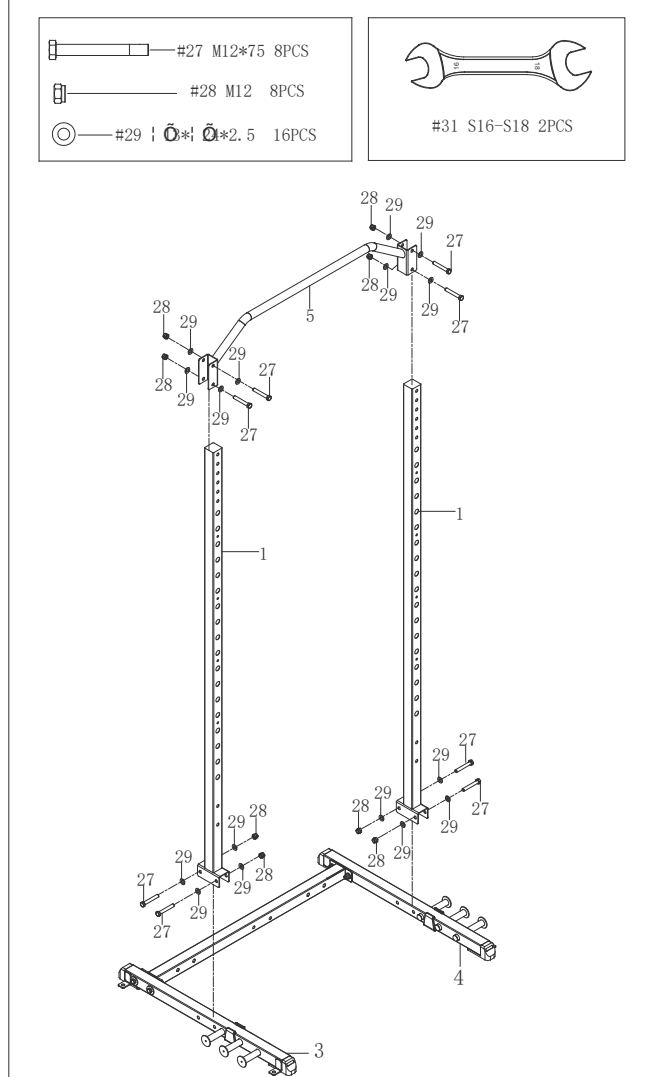
組み立て方法

弊社では、Sunny ヘルス & フィットネス製品を使用するお客様を大切にしています。パーツ、トラブルに関しては support@sunnyhealthfitness.com または 1-877-90SUNNY (877-907-8669) までお問い合わせください。



ステップ 1:

六角ボルト (No. 27) 4 本、フラット大ワッシャー (No. 30) 4 本、フラットワッシャー (No. 29) 4 本、六角ロックナット (No. 28) 4 個を使って、左右のスタビライザー (No. 3、No. 4) を底部接続フレーム (No. 2) の両側に取り付けます。オープンエンドレンチ (No. 31) 2 本で固定します。この段階では、六角ボルト (No. 27) 4 本は締め付けしないでください。

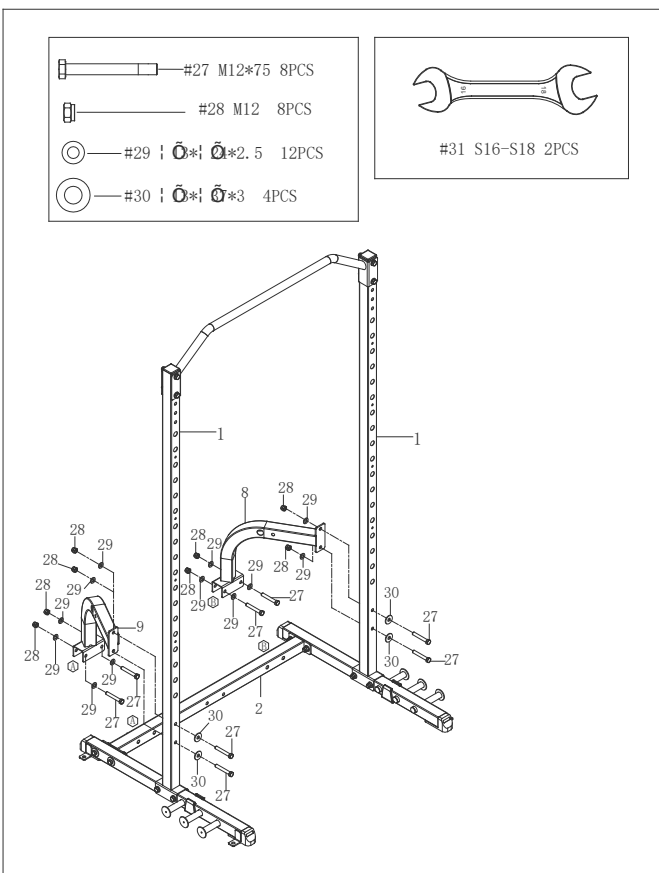


ステップ 2:

六角ボルト (No. 27) 4 本、フラットワッシャー (No. 29) 8 個、六角ロックナット (No. 28) 4 個を使って、2 本のアップライトポスト (No. 1) を左右のスタビライザー (No. 3、No. 4) に取り付けます。オープンエンドレンチ (No. 31) 2 本で固定します。この段階では、六角ボルト (No. 27) 4 本は締め付けしないでください。

六角ボルト (No. 27) 4 本、平ワッシャー (No. 29) 8 個、六角ロックナット (No. 28) 4 個を使って、プルアップバー (No. 5) をアップライトポスト (No. 1) 2 本に取り付けます。オープンエンドレンチ (No. 31) 2 本で固定します。この段階では、六角ボルト (No. 27) 4 本は締め付けしないでください。

弊社では、Sunny ヘルス&フィットネス製品を使用するお客様を大切にしています。パーツ、トラブルに関しては support@sunnyhealthfitness.com または 1-877-90SUNNY (877-907-8669) までお問い合わせください。



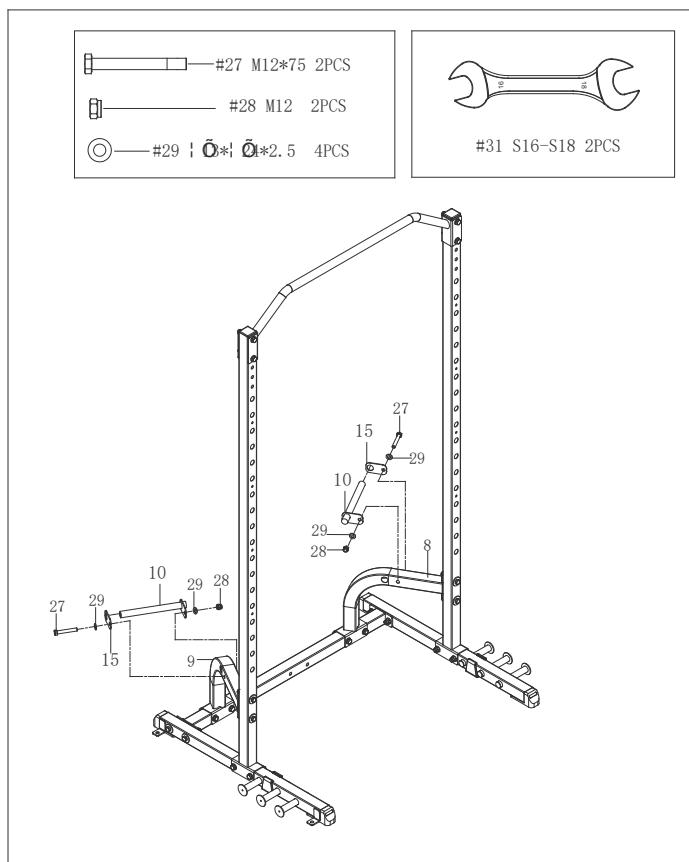
ステップ 3:

六角ボルト (No. 27) 4 本、フラットワッシャー (No. 29) 8 個、六角ロックナット (No. 28) 4 個を使って、左右のサポートチューブ (No. 8、No. 9) を底部接続フレーム (No. 2) に取り付けます。オープンエンドレンチ (No. 31) 2 本で締め付けて固定します。

六角ボルト (No. 27) 4 本、フラット大ワッシャー (No. 30) 4 本、フラットワッシャー (No. 29) 4 本、六角ロックナット (No. 28) 4 個を使って、左右のサポートチューブ (No. 8、No. 9) を 2 本のアップライトサポート (No. 1) に取り付けます。オープンエンドレンチ (No. 31) 2 本で締め付けて固定します。

この段階で、ステップ 1 とステップ 2 の六角ボルト (No. 27) をすべて締め付けることができます。

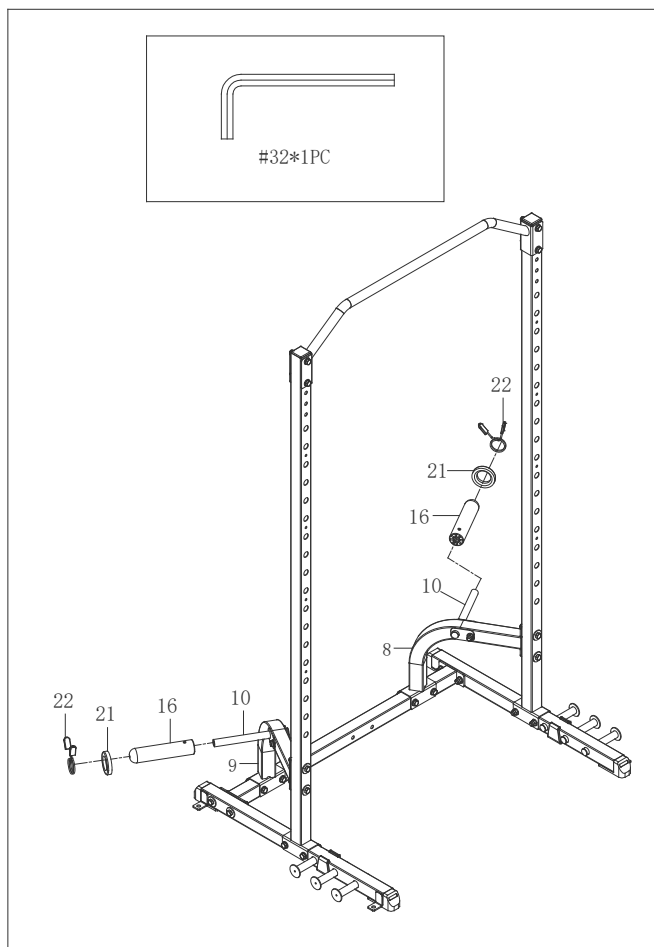
弊社では、Sunny ヘルス&フィットネス製品を使用するお客様を大切にしています。パーツ、トラブルに関しては support@sunnyhealthfitness.com または 1-877-90SUNNY (877-907-8669) までお問い合わせください。



ステップ4:

カウンターウェイトロッド (No. 10) 2 本を左右のサポートチューブ (No. 8、No. 9) に挿入し、ブラケット (No. 15) 2 個を取り付けます。六角ボルト (No. 27) 2 本、フラットワッシャー (No. 29) 4 枚、六角ロックナット (No. 28) 2 個で固定します。オープンエンドレンチ (No. 31) 2 本で締め付けて固定します。

弊社では、Sunny ヘルス&フィットネス製品を使用するお客様を大切にしています。パーツ、トラブルに関しては support@sunnyhealthfitness.com または 1-877-90SUNNY (877-907-8669) までお問い合わせください。



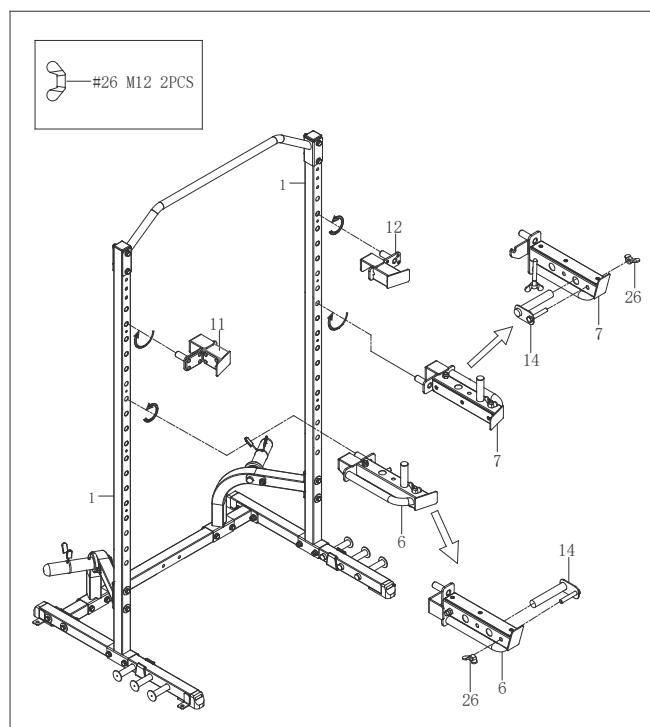
ステップ5:

バーベルサポートロッド (No. 16) 2本をカウンターウェイトロッド (No. 10) 2本に挿入します。バーベルサポートロッド (No. 16) 2本を、六角レンチ (No. 32) で抜けなくなるまで締め付けます。

備考: バーベルサポートロッド (No. 16) 2本は、あまり強く固定しないでください。

クラッシュパッド (No. 21) 2枚をバーベルサポートロッド (No. 16) 2本に挿入します。次にスプリングクリップ (No. 22) 2個をバーベルサポートロッド (No. 16) 2本に取り付けます。

弊社では、Sunny ヘルス&フィットネス製品を使用するお客様を大切にしています。パーツ、トラブルに関しては support@sunnyhealthfitness.com または 1-877-90SUNNY (877-907-8669) までお問い合わせください。



STEP 6:

左セーフティーバー (No. 7) を、左側のアップライトポスト (No. 1) に挿入します。左セーフティーバー (No. 7) を左図の矢印のように回して締め付けます。

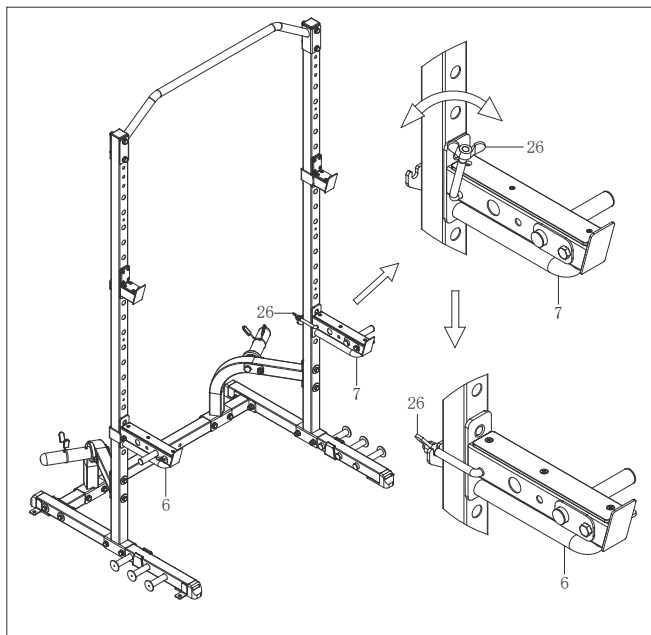
右セーフティーバー (No. 6) を、右側のアップライトポスト (No. 1) に挿入します。右セーフティーバー (No. 6) を左図の矢印のように回して締め付けます。

左フック (No. 12) を左のアップライトポスト (No. 1) に差し込みます。左フック (No. 12) を左図の矢印のように回して締め付けます。

右フック (No. 11) を右のアップライトポスト (No. 1) に差し込みます。右フック (No. 11) を左図の矢印のように回して締め付けます。

備考: レジスタンスバンドを使用する際は、フックレール (No. 14) 2本からバタフライナット (No. 26) 2個を外し、フックレール (No. 14) 2本を左右のセーフティーバー (No. 7, No. 6) に差し込み、バタフライナット (No. 26) 2個で締め付けます。レジスタンスバンドを使用しない場合は、フックレール (No. 14) 2本を外してください。

弊社では、Sunny ヘルス&フィットネス製品を使用するお客様を大切にしています。パーツ、トラブルに関しては support@sunnyhealthfitness.com または 1-877-90SUNNY (877-907-8669) までお問い合わせください。

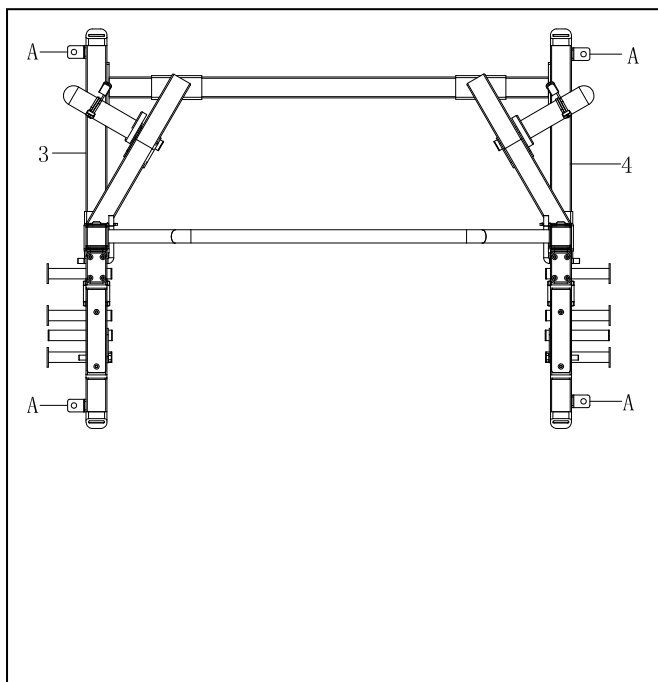


ステップ7:

左右のセーフティーバー (No. 7、No. 6) のセーフティーフックを時計回りに回し、使用中にセーフティチューブがポストから外れないように2つのバタフライナット (No. 26) を締めます。

左右のセーフティーバー (No. 7、No. 6) の高さを調整する場合は、バタフライナット 2 個 (No. 26) を緩め、セーフティーフックを反時計回りに回してください。

弊社では、Sunny ヘルス&フィットネス製品を使用するお客様を大切にしています。パーツ、トラブルに関しては support@sunnyhealthfitness.com または 1-877-90SUNNY (877-907-8669) までお問い合わせください。



ステップ 8:

警告: レジスタンスバンドを使用する前に、スクワットスタンドに十分な重りがあり、スクワットスタンドが床面にボルトで固定されていることを確認してください。

***備考:** $\Phi 13$ 木ネジと拡張ボルトは含まれていません。

床面が木製の場合は、左右のスタビライザー (No. 3、No. 4) の 4 つの接続部品 (No. A) を 4 つの $\Phi 13$ 木ネジを使用して床面に固定し、スクワットスタンドをボルトで固定します。

床面がセメント製の場合は、接続部品 (No. A) の穴に印をつけ、スクワットスタンドを外して穴を開け、拡張ボルト 4 本を床面に設置してください。スクワットスタンドを戻し、接続部品 (No. A) の穴と拡張ボルト (No. 4) を合わせて締め付け、スクワットスタンドを固定します。

これで組み立てが完了です。

メンテナンス方法

毎日のメンテナンス

すべてのパーツを定期的に点検して締め付けます。（ナット、ボルト、ラバーパッド、スチールブラケットなど）

磨耗や破損した部品はすぐに交換してください。

スクワットスタンドが常に水平になっていることをご確認ください。

すべての調整ピン/ノブを定期的にチェックして締めます。

毎週のメンテナンス

プラスチック製パーツのみ湿った布を使用し、金属フレームには乾いた布をご使用ください。機器の金属フレーム構造を点検します。

警告事項：レジスタンスバンドを使用する前に、スクワットスタンドに十分な重りがあり、スクワットスタンドが床面にボルトで固定されていることをご確認ください。

CONNECT WITH US

FOR FITNESS
ARTICLES, VIDEOS
& WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS

WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM