

## RELANESS LOG

ステディジャパン株式会社

〒160-0022 東京都新宿区新宿1-9-3 NBKビル8階

<https://steadyjapan.com/>

あなたの部屋に、ウェルネスな魔法を。

どんなに必要なことでも  
続けるのは、誰にとってもつらいもの。

ひょっとしたら、カッコよさや機能性より  
もっと寄り添えることが  
あるかもしれません。

たとえばリビングに、寝室に、あなたのそばに  
続けられそうなフィットネスを。

RELANESS

目次	01	起床時のエクササイズ
	03	リラックス時のエクササイズ
	05	帰宅時のエクササイズ
	07	入浴後のエクササイズ
	09	睡眠前のエクササイズ
	11	LOGの使い方
	21	RELANESSで叶える理想の自分
	23	安全にご使用いただくために
	23	お手入れの方法
	24	ご使用上の注意
	25	製品の仕様について
	26	組立て / トレーニング動画
	27	用途に合わせて選べる2パターンの組立て方法
	28	お好みに合わせて取り外し可能な支柱横フレーム
	29	梱包部品一覧
	31	組立て方法
	39	よくある質問
	40	RELANESSカスタマーサポート

この度は、RELANESSをご利用いただき誠にありがとうございます。  
本製品をご使用になる前に、RELANESS LOGに目をお通しください。



## 起床時のエクササイズ



- 1 息を吐きながら背中を丸め、組んだ手を前に出します。
- 2 肩を落として肩甲骨を伸ばします。
- 3 自然な呼吸で30秒を目安に行います。
- 4 ぶら下がり健康器のぶら下がりバーを両手で握ります。
- 5 ぶら下がった状態で視線を上げ、後ろへ一歩下がります。
- 6 胸を広げ、背筋や肩周りを中心に体を伸ばします。
- 7 その状態で10秒を目安にぶら下がります。

**ポイント** 呼吸を続けて、凝り固まっている箇所を意識的に伸ばしましょう。



## リラックス時のエクササイズ



- 1 両手と両膝を肩幅より広めに置き、四つん這いの姿勢になります。
- 2 お尻を天井に向けて突き上げ、背面の筋肉のストレッチを行います。
- 3 視線は前方に向けた状態で、自然な呼吸で30秒を目安に行います。
- 4 ぶら下がり健康器のぶら下がりバーを両手で握ります。
- 5 肘を曲げて肩甲骨を寄せながらゆっくりと体を引き上げます。
- 6 ゆっくりと肘を伸ばして体を下ろします。
- 7 初めは3回を目安に行い、少しずつ回数を増やしていきましょう。

**ポイント** 広背筋を意識して背中で引くような感覚で持ち上げましょう。



## 帰宅時のエクササイズ



- 1 つま先を前に向け、拳一個分ほど両足の間隔を空けて立ちます。
- 2 片側の足を大きく前に出し、足を前後に広げます。
- 3 後ろ足の膝は伸ばしたまま、前足の膝を90度に曲げて体を落とします。
- 4 自然な呼吸で30秒を目安に行い、反対側も同様に行います。
- 5 ぶら下がり健康器のぶら下がりバーを両手で握ります。
- 6 股関節を支点に、両足をゆっくりと上げます。
- 7 両足をゆっくりと下ろします。
- 8 5回を目安に行い、少しずつ回数を増やしていきましょう。

ポイント 下腹部に効いていることを意識しながら行いましょう。



## 入浴後のエクササイズ



- 1 床や椅子に座り、両手をあげて右肘を左手で持ち、上腕三頭筋を伸ばします。
- 2 15秒間を目安に行い、反対側も同様に行います。
- 3 ぶら下がり健康器のプッシュアップバーを両手で握り、腕立て伏せの姿勢になります。
- 4 肘が90度になるまで体を下ろします。
- 5 一旦静止した後、両手でプッシュアップバーを押して体を押し上げ、元の姿勢に戻ります。
- 6 10回を目安に行いましょう。

**ポイント** お尻を上げ過ぎず、腰を反らさないよう、体が一本の線になるイメージで行います。



## 睡眠前のエクササイズ



- 1 仰向けになり、足を拳一つ分くらいの幅に広げ膝を立てます。
- 2 両手は体の脇に伸ばし、手のひらを下向きにします。
- 3 お尻を持ち上げ、胸から膝まで一直線になる姿勢で30秒間を目安に行います。
- 4 ぶら下がり健康器のぶら下がりバーを両手で握ります。
- 5 背筋や肩周りを中心に伸ばします。
- 6 膝を床と平行になるまで持ち上げ、左右に体をひねり、肩周り / 背筋 / 腹筋 / 太もも / お尻など全身に効いていることを感じます。
- 7 その状態で15秒を目安にぶら下がります。

**ポイント** 体に一本の芯が通っているように意識して姿勢良く行いましょう。

## LOGの使い方

“あなたが目指す理想の姿に寄り添いたい”  
そんな思いが RELANESS LOG に込められています。

LOGには18日分の魔法の日記をご用意しました。  
習慣化に必要な日数は18日間とされています。

優しい気持ちになれたこと、なんでも書いてみませんか？  
食事でも運動でもどんなことでも。  
肩の力を抜いてワクワクした気持ちで、  
あなたの毎日を綴っていきましょう。

Day **1**  
1日目の体重

---

Day **30**  
30日目の体重

---

Day **15**  
15日目の体重

---

Day **45**  
45日目の体重

---



## 日記のヒントになるキーワード

カテゴリとキーワードをご用意したので、日記の内容を決める参考にご活用ください。



### LIFE STYLE

生活について



### FAMILY & FRIENDS

友達 / 家族について



### BEAUTY & HEALTH

美容 / 健康について



### SMILE

嬉しかったことについて



### WORK

仕事 / 家事について



### CHALLENGE

挑戦 / 目標について

例



6/15

今日は最初の日記。

肩に力を入れすぎず、楽しく  
継続していく。

初めての成功体験として18日間  
書き続けてみる。

どんな気持ちの変化があるのか  
今から楽しみ。きっと今より  
好きな自分でいられる気がする。



6/16

2日目。

自分の体と向き合ってるの、  
いつぶりだろう。

いきなり大きな変化を期待する  
と続けられないから、できるこ  
とから一歩ずつ。こうやって日  
記を書いていること自体成長を感  
じるかも。



6/17

3日目。

今日は仕事で少しバタバタ。  
思うように動けなかったけど、  
そんな日もあるから自分を責め  
ない。

寧ろ、こうして日記を書いてい  
ることで成長を感じてる。自信  
に繋げていきたいな。







## RELANESSで叶える理想の自分

理想の姿はあるけれど、一人で続けるのは簡単じゃない。  
SNS で同じ思いを持った仲間に出逢えるかもしれません。

RELANESS をどんな場所でどんな使い方しているのか  
「#RELANESS」を付けて投稿してみてください。  
新しい発見があるかもしれません。



## 安全にご使用いただくために

- 取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分に理解された上でご使用ください。  
安全にご使用いただくために、取扱説明書に沿って組立て、自己責任のもとでトレーニングを行ってください。
- 安全のため、定期的に本製品の点検を行い、摩擦や損傷がないかご確認ください。
- ご使用中に製品から異音聞こえたら、直ちに使用を中断してください。
- 本製品の耐荷重は約120kgですが、前後左右に対しては不安定です。  
引っ張ったり押したりすると倒れやすいのでご注意ください。

## お手入れの方法

- 汚れやほこりは、乾いた柔らかい布などで拭き取ってください。汚れが落ちない場合は、中性洗剤を薄めて拭き取ります。

## ご使用上の注意

- 組立ての際はマットを敷き、床への傷対策を行ってください。
- 医師の治療を受けている方 / 健康状態に不安を感じている方 / 安全なご使用に支障をきたす可能性のある健康状態の方は、本製品をご使用になる前に必ず医師にご相談ください。
- 設置の際は十分な場所を確保し、製品から少なくとも約50cmの可動域が確保できる水平な床の上に置くようにしてください。また、マットを敷くなどして、床や既存の家具に傷がつかないようにご注意ください。

## 製品の仕様について

重さ  
約26kg

耐荷重  
約120kg



## 組立て / トレーニング動画

- 以下 QR コードより動画をご覧ください。



組立て動画



トレーニング動画

## 用途に合わせて選べる2パターンの組立て方法

- ・懸垂を中心にご使用の場合
- ・高身長の方がご利用になる場合



支柱3本での組立てを推奨

- ・ぶら下がりを中心にご使用の場合
- ・インテリア性を重視したい場合



支柱2本での組立てを推奨

## お好みに合わせて取り外し可能な支柱横フレーム

- ・本格トレーニング向き
- ・安心の安定感



- ・気軽なストレッチ向き
- ・インテリア性UP



△ 支柱2本 / 3本どちらの場合でも、中部の支柱横フレームは取り外し可能です



## 梱包部品一覧

- 組立て前に部品が揃っているかご確認いただき、万が一不足があればRELANESSカスタマーサポートまでご連絡ください(連絡先P39)。
- ウェブサイトでの製品の色合いやデザインは、製造時期により実際の製品と若干異なる場合があります。製品の性能向上のため、仕様の一部を予告なく変更する場合がありますのでご了承ください。



①土台



②ぶら下がりバー



③支柱(上) × 2



④支柱(中) × 2



⑤支柱(下) × 2



⑥支柱横フレーム × 2



⑦土台用ボルト/ナット  
各 × 8 ※



⑧支柱用ボルト/ナット  
各 × 8 ※※



⑨支柱横フレーム用  
ボルト × 4 ※※



⑩ぶら下がりバー用  
ボルト/ナット 各 × 4  
※



⑪土台脚キャップ × 4



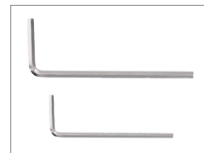
⑫土台脚キャップ用ボルト  
× 4 ※



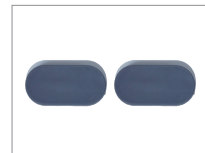
⑬RELANESSカバー × 4



⑭スパナ(13mm)



⑮レンチ(大) ※  
⑯レンチ(小) ※※



⑰支柱(上)カバー × 2

- ⑧支柱用ボルト/ナット⑨支柱横フレーム用ボルトは、支柱や支柱横フレームの使用本数によって余る場合があります。

※ 袋1に入っています。⑮レンチ(大)を使用します。

※※ 袋2に入っています。⑯レンチ(小)を使用します。

## 組立て方法

文中①～⑰は、P29～30に記載の部品番号です。  
組立て動画をご用意しております。  
QRコードよりご覧ください。

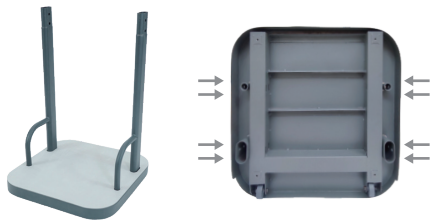


組立て動画

### STEP1 土台に支柱(下)を取り付けます

1.①土台に⑤支柱(下)を挿し込みます。

2.1を倒し、⑤支柱(下)を浮かせ、①土台に対し垂直にします。①土台底面の穴と⑤支柱(下)の穴を合わせ、計8箇所⑦土台用ボルト/ナットを仮留めします。

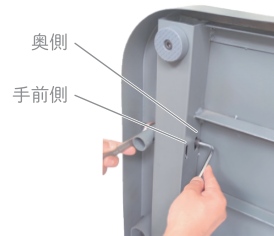


3.2の8箇所すべての仮留めを終えてから本締めを行います。⑭スパナで⑦土台用ナットを固定しながら、⑮レンチ(大)を使用し⑦土台用ボルトを時計回りに回し固定します。

⚠ 8箇所すべての仮留めを行う前に本締めを行ってしまうと、スムーズな組立てが出来ない場合があります。

⚠ ⑦土台用ボルトは、いずれも⑦土台用ナットから1～2mm以上露出するまで締めて固定してください。

4.①土台底面の4箇所に⑪土台脚キャップ⑫土台脚キャップ用ボルトを取り付け⑮レンチ(大)で固定し、ぶら下がり健康器を立てます。



## STEP2 支柱の本数に合わせて支柱横フレームを接続します

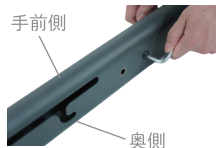
### A 3本の支柱(上/中/下)を使う場合

1.③支柱(上)と④支柱(中)を接続します。左右2箇所⑧支柱用ボルト/ナットを挿し込みます。⑭スパナで⑧支柱用ナットを固定しながら、⑯レンチ(小)を使用し⑧支柱用ボルトを時計回りに回し固定します。

- ⚠ 中部の⑥支柱横フレームを使用しない場合は、左右4箇所⑧支柱用ボルト/ナットを取り付けてください。
- ⚠ ③支柱(上)の取り付けの向きにご注意ください。

2.③支柱(上)の最上部の穴と、お好みで④支柱(中)のいずれかの穴に、それぞれ⑥支柱横フレームを取り付けます。⑨支柱横フレーム用ボルトを挿し込み、⑯レンチ(小)を使用し固定します。

- ⚠ 中部の⑥支柱横フレームは、④支柱(中)のいずれの穴にも取り付け可能です。
- ⚠ ⑧支柱用ボルト/ナットは、⑥支柱横フレームの使用本数によって余る場合があります。



### B 2本の支柱(上/下)を使う場合

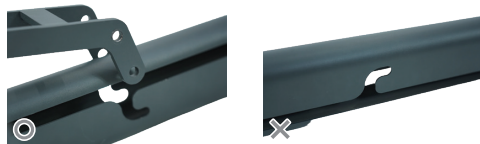
③支柱(上)の最上部に⑥支柱横フレームを取り付けます。⑨支柱横フレーム用ボルトを挿し込み、⑯レンチ(小)を使用し固定します。

- ⚠ 支柱(中)は使用しないため、湿度の低いところで大切に保管してください。
- ⚠ ⑧支柱用ボルト/ナットは、支柱や支柱横フレームの使用本数によって余る場合があります。
- ⚠ ③支柱(上)の取り付けの向きにご注意ください。



### STEP3 ぶら下がりバーを取り付けます

- ⚠️ ②ぶら下がりバーを取り付ける③支柱(上)の向きにご注意ください。  
取り付け向きを誤ると、③支柱(上)に②ぶら下がりバーを固定することができません。



1. ②ぶら下がりバーを③支柱(上)に挿し込みます。⑩ぶら下がりバー用ボルト/ナットを使用し、②ぶら下がりバーを固定します。⑩ぶら下がりバー用ナットからボルトが飛び出ない平面の状態まで手で締めます。



- ⚠️ ②ぶら下がりバーと③支柱(上)の溝がしっかりとハマっていることをご確認ください。  
⚠️ ②ぶら下がりバーの上下の向きにご注意ください。  
⚠️ ②ぶら下がりバーの高さ調整がしにくい場合は、⑩ぶら下がりバー用ボルトとナットの締め具合を調整してください。  
⑩ぶら下がりバー用ナットをきつく締めすぎると、②ぶら下がりバーがスムーズに動かない場合があります。

- 2.1の4箇所⑬RELANESSカバーを取り付けます。

- ⚠️ ⑬RELANESSカバーの向きにご注意ください。アルファベットが読める向きに取り付けます。  
⚠️ ⑬RELANESSカバーの裏面の2点の溝が、②ぶら下がりバーにはまっていることをご確認ください。外れている状態ですと、使用中に落下する恐れがあります。



3. ③支柱(上)の上部2箇所⑰支柱(上)カバーを取り付けます。



**STEP4** 支柱の本数に合わせて支柱(下)と接続します

A 3本の支柱(上/中/下)を使う場合

1.STEP1の⑤支柱(下)をSTEP2の③支柱(上)/④支柱(中)に挿し込みます。

⚠ 中部の⑥支柱横フレームはお好みで取り付けてください。

2.④支柱(中)と⑤支柱(下)を繋ぐ左右4箇所⑧支柱用ボルトを挿し込みます。

⑭スパナで⑧支柱用ナットを固定しながら、⑯レンチ(小)を使用し⑧支柱用ボルトを時計回りに回し固定します。



B 2本の支柱(上/下)を使う場合

1.STEP1の⑤支柱(下)をSTEP2の③支柱(上)に挿し込みます。

⚠ 中部の⑥支柱横フレームはお好みで取り付けてください。

2.③支柱(上)と⑤支柱(下)を繋ぐ左右4箇所⑧支柱用ボルトを挿し込みます。

⑭レンチ(小)で⑧支柱用ボルトを固定しながら、⑮スパナを使用し⑧支柱用ナットを時計回りに回し固定します。



## よくあるご質問

Q 土台裏のボルトが締めにくいです。

A 土台の奥から順番に部品の取り付けを行うことで、ボルトが締めやすくなります。

Q 耐荷重を教えてください。

A 耐荷重は約120kgです。

Q 使用中に土台や支柱から軋む音やぐらつきがします。

A ボルトがしっかりと締まっているかご確認ください。また、反動を使わず体幹を意識して動作することで、軋む音やぐらつきを抑えることができます。

Q ぶら下がりがバーが動かしくいいます。

A ぶら下がりがバー用ボルトとナットの締め具合を調整してください。ぶら下がりがバー用ナットをきつく締めすぎると、ぶら下がりがバーがスムーズに動かない場合があります。

Q 電話で問い合わせたいです。

A 03-4530-3012 までご連絡ください。

電話では平日 9:00-17:00 にお問い合わせを受け付けております。  
特にお急ぎでない場合は、メールでもお問い合わせを承っております。

## RELANESSカスタマーサポート

### LINE / メールによるお問い合わせのご案内

製品に関するご質問、不具合がございましたら、QRコードを読み込んでいただき、LINEかメールフォームからお問い合わせください。原則1営業日以内に回答いたします。

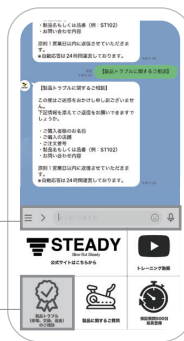
#### LINEでのお問い合わせ

STEP 01 “製品トラブル”を  
タップしてください。

STEP 02 ご質問を入力して  
ください。



STEP 02



STEP 01

#### お問い合わせフォーム からのメール送信

お名前、メールアドレス等をご  
入力のうえ、送信ボタンを  
クリックしてください。



お名前 (フルネーム)*	山田 太郎
メールアドレス*	sample@email.com
購入した店舗*	選択して下さい
注文番号 (お持ちの方は必須)	234-5678901-2345678
ご質問の製品*	選択して下さい
お問い合わせ内容	お問い合わせの内容
<input type="button" value="送信"/>	