



ぶら下がり健康器 取扱説明書

組立て動画



STEADY ぶら下がり健康器 組立て方法



トレーニング動画



STEADY ぶら下がり健康器 トレーニング方法



はじめに

この取扱説明書は大切に保管してください。

この度は「ぶら下がり健康器」をお買い上げいただき誠にありがとうございます。安全に正しくお使いいただくために、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。改良のためデザイン・仕様を一部変更している場合があります。予めご了承ください。

安全上の注意事項

1. 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、本製品を組立てる際は取扱説明書に沿って組立て、本書に記載されている内容を守り、自己責任のもとでトレーニングを行ってください。本書記載の項目および注意事項を厳守されずにご使用されて生じた、いかなる事故につきましても、弊社としては一切の責任を負いかねますのであらかじめご了承ください。
2. 安全のため、定期的には本製品の点検を行い、摩耗や損傷がないかご確認ください。
3. 安全のため、取扱説明書の指示内容を守ってご使用ください。本製品の組立て時および点検時に、部品に異常が見つかった場合は、直ちに使用を中断してください。これら異常について修理、改善されるまではご使用をお控えください。
4. 製品を破棄される際には、各自自治体の規定に従って破棄してください。

組立て前の注意事項

1. 本製品をご使用になる前に、次に該当する場合は、使用前に必ず医師にご相談ください。医師の治療を受けている方、健康状態に異常を感じている方、安全なご使用に支障をきたす可能性のある方、心拍数、血圧、コレステロール値に影響する投薬を受けている方は、使用に影響がないかを、必ず医師にご相談ください。
2. 次のような症状が出た場合は、運動を中止し、医師にご相談ください。
 - 身体の痛み ● 胸部の圧迫感 ● 動悸 ● 息切れ ● めまい ● 吐き気
3. 小さなお子様やペットのいる場所でのトレーニングはお避けください。本製品は大人の方がご使用いただけるよう設計されています。
4. 本製品の耐荷重は、最大130kgですが、前後左右に対しては不安定です。引っ張ったり押ししたりすると倒れやすいのでご注意ください。
5. 本製品の使用は健康な方を対象としています。治療目的としてのご使用には適しません。

取り付け時の注意事項

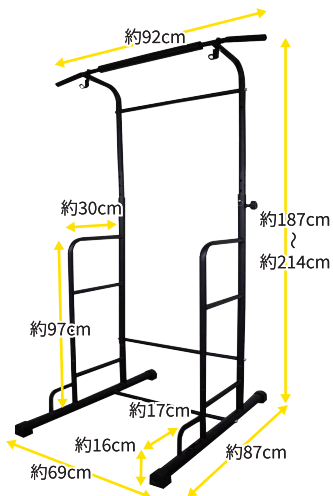
1. 設置の際は十分な場所を確保し、製品本体から少なくとも50cmの可動域が確保できる、水平な床の上に置くようにしてください。また、マットを敷くなどして、床や既存の家具に傷がつかないようにご注意ください。
2. 本製品を持ち上げたり移動させる場合は、腰痛を引き起こす原因となります場合がありますので、重量物を取り扱う際の適切な姿勢や動作をして、腰に負担がかからないよう十分ご注意ください。
3. ご自分で修理や改造を絶対に行わないでください。付属部品を外した状態でのご使用も、重大な事故の発生に繋がる恐れがあります。絶対におやめください。
4. 本製品組立て中、手や指を挟むことのないよう注意しながら、組立て作業を行うようにしてください。大人の方であっても、組立て作業は可能であればお二人で行っていただくようお願いいたします。工具を使用する際は、怪我には十分にお気を付けてください。

使用中の注意事項

1. 本製品に絡まる可能性があるため、運動中は身体のサイズに合った運動着を着用してください。
2. 本製品を使用する際には、必ずストレッチ運動を行いウォームアップしてください。
3. ご使用前には毎回、各部品がしっかり固定されているか必ずご確認ください。部品に緩みがあると、がたつきの原因となる場合があります。
4. 使用時に本体の異常がみられた場合は運動を中止してください。
5. 本製品は縦と正面からの揺れには強く設計されておりますが、横からの力は想定されておりません。身体を強く揺さぶったり捻りを加える動きは危険ですのでお控えください。
6. ご使用される中でお客様が不安を感じるほどのぐらつきがある場合は、部品交換にて状況が改善されるか検討させていただきますので、STEADYカスタマーサポートまでご連絡ください。
7. ぶら下がり健康器から降りる際は土台横フレームに足をぶつけないようご注意ください。怪我の原因となる恐れがございます。

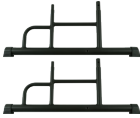














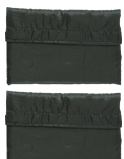

製品仕様について

使用時サイズ (幅×奥行×高さ)	約92×87×187~214cm
収納時サイズ (幅×奥行×高さ)	約92×87×170cm
本体の高さ	5段階調節可能
製品重量	約15kg
耐荷重	最大130kg
材質	スチール



梱包部品一覧表

1. 梱包をあけましたら組立てを行う前に、各部品・付属品が揃っているか確認ください。
2. 不足している部品がある場合は、お手数ですがSTEADYカスタマーサポートまでご連絡ください。その際、下記部品名称をお知らせください。(連絡先:P9)
3. 不足している部品がある場合は、部品全てが揃うまで、ご使用をお控えください。
4. 仕様および外観は、改良のため予告なく変更することがありますが、ご了承ください。

1. 土台×2 	2. 支柱下(左) ※ 	3. 支柱下(右) ※※ 	4. 支柱上(左) ※ 	5. 支柱上(右) ※※ 	6. 支柱横フレーム(長)×2 
7. 土台横フレーム(短) 	8. ハンドルバー 	9. 物干しフック×2 	10. 固定ネジ×2 	11. ロックピン×2 	12. 樹脂ナット×2 
13. 六角ボルト(短)×4 	14. 六角ボルト(長)×4 	15. ワッシャー×10 	16. ディップスカーパー×2 	17. スパナ×2 	

※左側面に高さ調整用のネジ穴がございます。
 ※※右側面に高さ調整用のネジ穴がございます。

■ 組立て手順

STEP

01

土台に土台横フレーム(短)を取り付けます

STEP 1で使用する部品リスト

1.土台 ×2



7.土台横フレーム(短)



14.六角ボルト(長) ×2



15.ワッシャー ×2



17.スパナ



1

①土台に⑦土台横フレーム(短)を取り付けます。



2

②六角ボルト(長)/⑭ワッシャーを⑰スパナを使用して仮止めします。
反対側も同様に取り付けを行います。

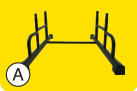


STEP 02

土台に支柱下と支柱横フレーム(長)を取り付けます

STEP 2で使用する部品リスト

1.土台



2.支柱下(左)



3.支柱下(右)



6.支柱横フレーム(長)



13.六角ボルト(短)×2



15.ワッシャー×2



17.スパナ



1

STEP1で取り付けた①土台に②支柱下(左) / ③支柱下(右)を取り付けます。



注意

支柱下のネジ穴が、それぞれ外側を向くように取り付けてください。

2

②支柱下(左)に④支柱横フレーム(長)を取り付けます。
④六角ボルト(短) / ⑤ワッシャーを⑥スパナを使用して仮止めします。



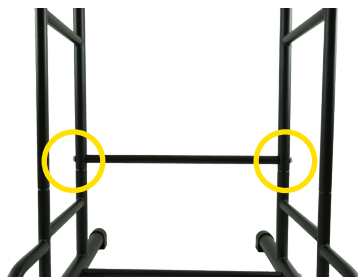
3

反対側も同様に取り付けを行います。



4

④土台横フレーム(長)とステップ1で取り付けた土台横フレーム(短)を増し締めします。



STEP 03

支柱上にハンドルバーを取り付けます

STEP 3で使用する部品リスト

4.支柱上(左)



5.支柱上(右)



8.ハンドルバー



9.物干しフック×2



14.六角ボルト(長)×2



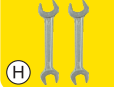
12.樹脂ナット×2



15.ワッシャー×4



17.スパナ×2



1

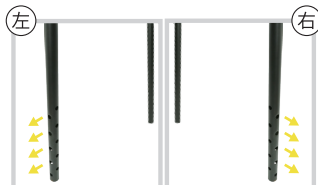
① 支柱上(左)を床に置いた状態で、③ハンドルバーを取り付けます。

⑤六角ボルト(長) / ⑥ワッシャー / ③ハンドルバー / ⑨物干しフック / ⑥ワッシャー / ⑫樹脂ナットの順番で取り付けます。



注意

支柱上側面の高さ調整のネジ穴が、それぞれ外側を向くように取り付けてください。



2

2本の⑭スパナを使用して緩みのないよう締めます。



注意

樹脂ナットを締める際には、樹脂を貫通させてください。六角ボルトと樹脂ナットどちらか一方を固定し片方のレンチを回しますと、樹脂部分をボルトが貫通します。

3

反対側も同様に取り付けます。



注意

物干しフックの耐荷重は片側10kgです。耐荷重を守ってご使用ください。

STEP
04

支柱上に支柱横フレーム(長)を取り付けます

STEP 4で使用する部品リスト

支柱上



(A)

6.支柱
横フレーム(長)



(B)

13.六角ボルト(短)×2



(C)

15.ワッシャー×2



(D)

17.スパナ



(E)

1

ステップ3で組み立てた(A)支柱上に(B)支柱横フレーム(長)を取り付けます。
(C)六角ボルト(短) / (D)ワッシャーを(E)スパナを使用して締めます。



STEP
05

支柱下と支柱上を繋げます

STEP 5で使用する部品リスト

支柱下部



支柱上部



16.ディップスカバー×2



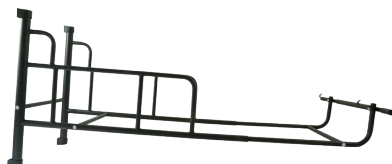
1

取り付けしやすいよう(A)支柱下部を床に倒し、(B)支柱上部を接続させます。



2

支柱下部を持ちながら土台を床に着地させ、製品を起こします。



3

(B)支柱下に(C)ディップスカバーを取り付けます。



STEP
06

高さ調整を行います

STEP6で使用する部品リスト

ぶら下がり健康器



(A)

11. ロックピン×2



(B)

10. 固定ネジ×2



(C)

1

お好みの高さに調整し、ロックピンを挿入します。



⚠ 注意

ロックピンの先端には丸いボールがついているので、差し込みが固く感じる場合には丸いボールを押しながらロックピンを挿入します。

2

固定ネジを取り付けます。



3

完成です。



⚠ 注意

ぶら下がり健康器から降りる際は、土台横フレームに足をぶつけないようご注意ください。

■ お手入れの方法について

長く本製品を愛用いただくためにも、日々のお手入れを心がけてください。
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。

■ 不具合と感じたら

症状	対応方法
樹脂ナットが締まらない。	樹脂部分を貫通するようにスパナを強く回してください。
樹脂ナットを再利用したい。 また強度は？	再利用時は最大5回までであれば、そのままの強度で使用することが可能です。
使用中に軋む音やぐらつきが する。	ボルトがしっかりと締まっているかご確認をお願いします。
	反動を使った場合、軋む音やぐらつきを感じる場合があります。反動を使わず体幹を意識して動作を行うことで、軋む音やぐらつきを抑えることができます。

■ カスタマーサポートへ連絡したい場合

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。

LINEでのお問い合わせ

STEP 01
"お役立ちメニュー"
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 01
STEP 02

製品を探す お役立ちメニュー

お問い合わせ 製品に関するご質問 保証期間30日以内の
返品受付

トニーシグマ動画 (YouTube) STEADY
フィットネス情報メディア
STEADY Magazine

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*

お問い合わせ内容

お問い合わせの内容

送信

【CS連絡先 & 営業時間】

03-4530-3012

support@steadyjapan.zendesk.com

受付時間: 月～金 9:00～17:00 (祝日・お盆・年末年始を除く)

