

## トレーニングベンチ 取扱説明書

組立て動画



## はじめに

この取扱説明書は大切に保管してください。

このたびはトレーニングベンチ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や、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。

### 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、必ず医師にご確認ください。
2. 次のような症状が出た場合は、運動を中止してください。  
● 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、最大約330kgです。

### 組立て時の注意事項

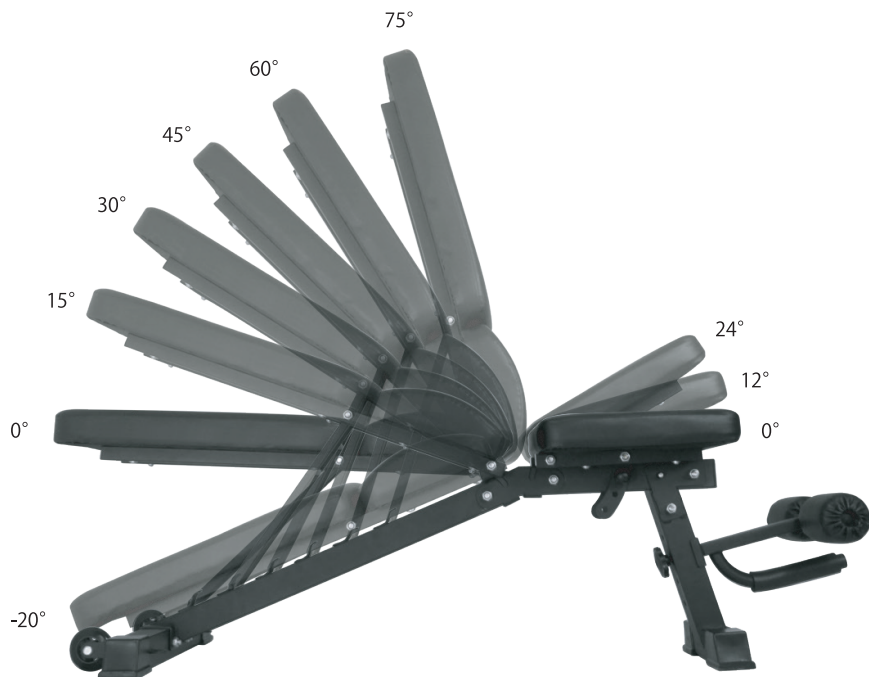
1. 設置の際は十分な場所を確保し、製品本体から少なくとも50cmの可動域が確保できる、水平な床の上に置くようにしてください。また、マットを敷くなどして、床や既存の家具に傷がつかないようにご注意ください。
2. 本製品を持ち上げたり移動させる場合は、腰痛を引き起こす原因となる場合がありますので、重量物を取り扱う際の適切な姿勢や動作をして、腰に負担がかからないよう十分ご注意ください。
3. ご自分で修理や改造を絶対に行わないでください。付属部品を外した状態でのご使用も、重大な事故の発生に繋がる恐れがあります。絶対におやめください。
4. 本製品組立て中、手や指を挟むことのないよう、組立て作業を行うようにしてください。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。
2. 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、怪我の原因となります。
3. ご使用前は、その都度、ナットやボルトが完全に固定されているかを必ずご確認ください。

## ■ 製品の仕様について

製品重量	約13kg
耐荷重	約330kg
背面7段階の角度調整	-20°~75°
座面3段階の角度調整	0°~24°



## ■ 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。また、汗が付着したままの状態が続くと、臭いの原因およびシートの劣化に繋がります。汗がついた場合は拭き取るようにしてください。

## 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ご確認ください。
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:P10)
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。

1.ベンチ 	2.レッグホルダー 	3.頭部土台(車輪付き) 	
	6.ロックピン(大) 	4.ボルト×2 	5.ナット×2 
	9.固定ノブ(大)※ 	7.ロックピン(小) 	8.レンチ×2 
	10.固定ノブ(小)×2※※ 	11.ツールキット 	

※固定ノブ(大)はレッグホルダーに付属しています。  
 ※※固定ノブ(小)はベンチに付属しています。



## ■ 組立て手順

STEP

01

ベンチを設置します

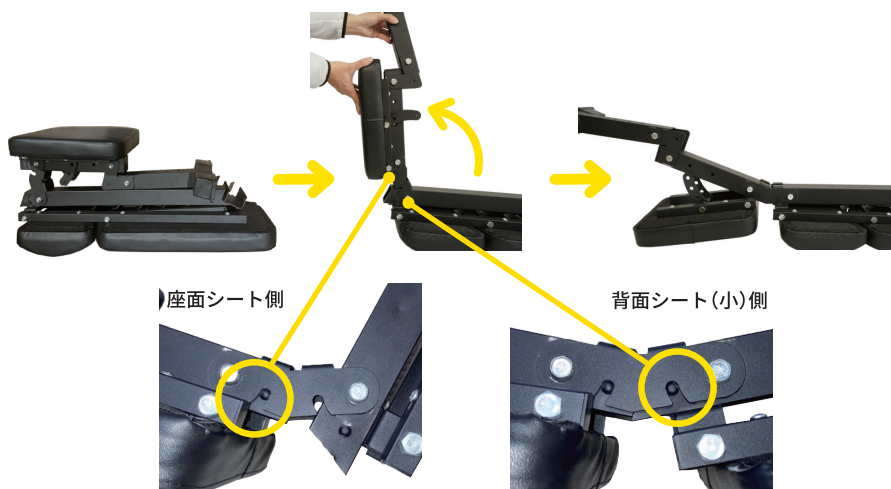
### STEP 1で使用する部品リスト

1. ベンチ



1

④ベンチのクッション面を下にして置き、ベンチを開きます。  
座面シート側の可動部を最初にはめ、次に背面シート(小)側の可動部をはめてください。



2

可動部が硬く感じる場合は、可動部の隣のボルトとナットを少し緩めてください。緩め過ぎるとスムーズな組立てが出来なくなります。

**注意**

組立ての際、可動部に手が挟まれないようご注意ください。  
可動部をはめる順序によっては上手くはまらないことがあります。  
座面シート側の可動部のはめこみを確認した後、背面シート(小)側の可動部をはめてください。



## STEP 02

ロックピンを挿し込み土台を固定します

### STEP 2で使用する部品リスト

1.ベンチ



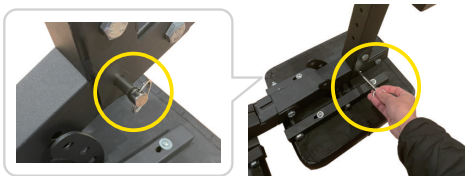
7.ロックピン(小)



Ⓐベンチの脚部土台にⓑロックピン(小)を挿し込み固定します。



組立ての際、可動部に手が挟まれないようご注意ください。



## STEP 03

頭部土台をベンチに取り付けます

### STEP 3で使用する部品リスト

1.ベンチ



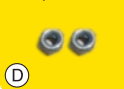
3.頭部土台  
(車輪付き)



4.ボルト



5.ナット

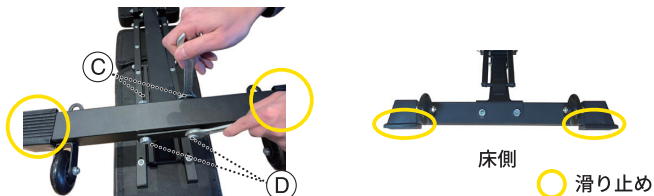


8.レンチ



Ⓐベンチにⓑ頭部土台(車輪付き)を挿し込みます。

ⓑ土台の車輪が外側になり、土台カバーの滑り止め部分が床に面する向きに取り付けてください。ボルト穴にそれぞれ2つのⒸボルトⒹナットを取り付け、2本のⒺレンチを使用し固定します。



2本のレンチは1本をボルトに、もう1本を付属のナットに挿し込み締めてください。

# STEP 04

レッグホルダーをベンチに取り付けます

## STEP 4で使用する部品リスト

1.ベンチ



(A)

2.レッグホルダー



(B)

9.固定ノブ(大)※



(C)

※はレッグホルダーに付属しています。

Ⓐベンチを床に設置し直し、Ⓑレッグホルダーを挿し込み、Ⓒ固定ノブ(大)で固定します。  
ハンドル部分を下向きにすると、製品の移動がしやすくなります。  
ハンドル部分を上向きにすると、ハンドル部分を掴みながら腹筋を鍛えることができます。



⚠ 注意

ハンドル部分を上向きにした場合、高さ調整穴の最上部には取り付けができません。上から2段目以下の調整穴をご使用ください。

## ■ 各部分の調整について

### ① レッグホルダーの角度調整



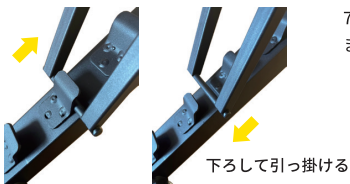
4段階に調整可能です。レッグホルダーが足首と甲に引っかかる高さに調整してください。

### ② 座面シートの角度調整



3段階に調整可能です。ロックピン(大)を抜いて調整後、再度挿し込んで下さい。

### ③ 背面シート(大)(小)の角度調整



7段階に調整可能です。背面シートを持ち上げ、角度調整パイプをずらし  
ます。

### ④ 背面シート(小)の調整



前後に2段階、高さは3段階調整可能です。固定ノブ(小)を抜いて調整後、  
再度挿し込んで下さい。

### ⑤ 各シートの調整



各シートを前後に調整可能です。ご自宅のドライバーを使用し、シートの裏のボルトを緩めます。シートをスライドし、調整後ボルトを締め直してください。



## ■ トレーニングチューブの取り付け方法について

※トレーニングチューブは別売りです

1

お手持ちのトレーニングチューブを頭部土台に取り付けて使用できます。



2

チューブの両端を1つのカラビナにまとめ、チューブ用穴に取り付けます。



3

取り外したカラビナにハンドルを付け、チューブ中央に通します。



## ■ 移動方法について

レッグホルダーのハンドルを持ち、ベンチを浮かせ、頭部土台の車輪を転がして動かしてください。



 注意

床の素材によっては傷がつく恐れがあります。床への傷対策を行なってください。

## ■ トレーニングについて

本製品を使用して幅広いトレーニングが可能です。



## 不具合と感じたら

症状	対応方法
ベンチが硬くて開きません。	ボルトを少し緩めるとスムーズに組立てを行えます。参照:P4
ベンチを開く際に可動部がはまりません。	座面シート側の可動部を最初にはめ、次に背面シート(小)側の可動部をはめてください。参照:P4
頭部土台カバーの滑り止めの向きが逆です。	頭部土台を180°回し取り付けてください。参照:P5
シートがガタつきます。	シート裏のボルトを締め直してください。参照:P7
デクライン時に支柱のスチール部分に当たって腰が痛いです。	シート裏のボルトを緩め、身長と体格に合った適切な位置にシートをスライドしてください。参照:P7
レッグホルダーのカバーが外れます。	本来の仕様です。お好みの幅にご利用ください。

## STEADY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

ステップ① “製品トラブル”をタップしてください。  
ステップ② ご質問を入力してください。

お問い合わせ内容

お問い合わせの内容

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ため、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】(平日 9:00~17:00 / 年末年始を除く)

メールアドレス: support@steadyjapan.zendesk.com 電話番号: 03-4530-3012

【製品のシリアルナンバーの確認方法】

シリアルナンバー(製造ロット)は背面シートに貼られたラベルに記載されています(例: SJ001)。お問合せの際にお伝えください。

