

**STEADY**



## 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



## ■ 安全にご使用いただくために

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。あらかじめご了承ください。

### 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、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

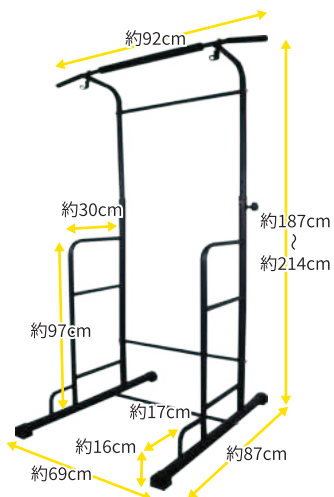
1. 設置の際は十分な場所を確保し、製品本体から少なくとも50cmの可動域が確保できる、水平な床の上に置くようにしてください。また、マットを敷くなどして、床や既存の家具に傷がつかないようにご注意ください。
2. 本製品を持ち上げたり移動させる場合は、腰痛を引き起こす原因となりますので、重量物を取り扱う際の適切な姿勢や動作をして、腰に負担がかからないよう十分ご注意ください。
3. ご自分で修理や改造を絶対に行わないでください。付属部品を外した状態でのご使用も、重大な事故の発生に繋がる恐れがあります。絶対におやめください。
4. 本製品組立て中、手や指を挟むことのないよう注意しながら、組立て作業を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、各部品がしっかりと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いますが、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	ハンドルバー 最大130kg 物干しフック 片側最大10kg
材質	スチール



## 梱包部品一覧表

- 梱包をあけましたら組立てを行う前に、各部品が揃っているかご確認ください。
- 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)
- 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。
- 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

YouTubeに組立て動画をご用意しております。QRコードを読み込んでご覧ください。



組立て動画

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

④土台に⑥土台横フレーム(短)を取り付けます。



2

④六角ボルト(長)/⑤ワッシャーを⑥スパナを使用して仮留めします。  
反対側も同様に取り付けを行います。



⚠ 注意

1箇所ずつ本締めを行いながら組立てを進めると、次の工程で穴が合わず組立てができない場合があります。

# 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



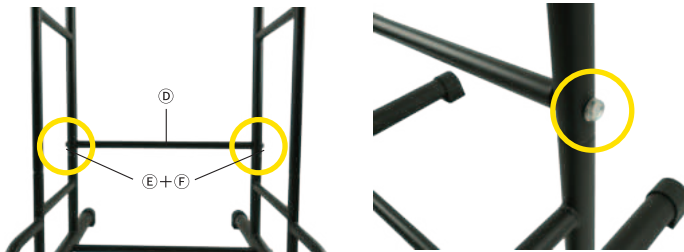
1

④土台に、②支柱下(左)と③支柱下(右)をネジ穴が外側になる向きで挿し込みます。



2

①に⑥支柱横フレーム(長)を1点取り付けます。⑬ワッシャー、⑬六角ボルト(短)の順に接続し、⑬スパナを使用し仮留めします。



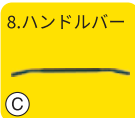
3

仮留めしているSTEP1の土台横フレーム(短)と②の⑥支柱横フレーム(長)を本締めします。

# STEP 03

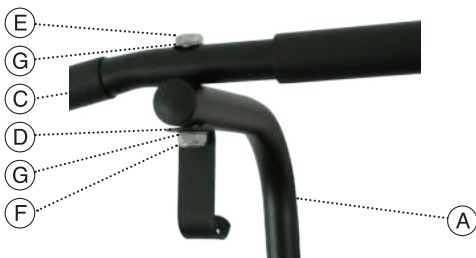
支柱上にハンドルバーを取り付けます

## STEP 3で使用する部品リスト



1

④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⑫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最大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



6.支柱  
横フレーム(長)



13.六角ボルト(短)×2



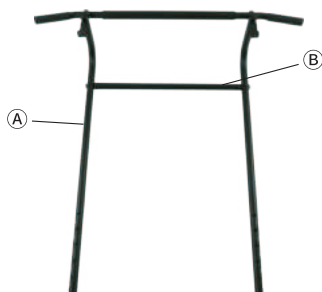
15.ワッシャー×2



17.スパナ



STEP3で組み立てた①支柱上に②支柱横フレーム(長)を取り付けます。③六角ボルト(短) / ④ワッシャーを⑤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

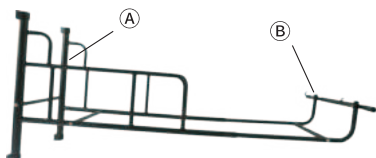


16.ディップスカバー×2



1

①支柱下部を床に倒し、②支柱上部を接続します。



2

③支柱下部を持ち土台を床に着地させ、製品を起こします。④支柱下部に⑤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



11. ロックピン×2



10. 固定ネジ×2



①ぶらさがり健康器の高さを調整後、左右に②ロックピンを挿し込みます。③固定ネジを取り付け、回してきつく固定し完成です。



⚠ 注意

- ・②ロックピンの挿し込みが固く感じる場合は、先端の丸いボールを押しながら挿し込んでください。
- ・①ぶらさがり健康器の使用時、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
部品同士が連結できない	まず仮留めを行い、組立てを進めてから本締めを行ってください(参考:P3-4)。
樹脂ナットが締められない	付属のスパナを2本使用し、ボルトとナットのどちらか一方を固定した上で片方のスパナを回すと締めやすくなります。樹脂部分が貫通するまで固定してください。
樹脂ナットを再利用したい	最大5回までであれば、そのままの強度で再利用することができます。
支柱の高さを変える固定ネジが奥まで入らない	約5-10mmの余裕が生じる仕様となっています。不良品ではございません。
ぐらつき、軋み音がする	反動を使って製品を使用する場合、ぐらつきや軋み音が発生する場合があります。反動を使用せず体幹を意識して動作を行うことで、ぐらつきや軋み音を抑えることができます。 土台の両端に付属しているキャップがしっかりと接続しているか確認してください(参考:P3)。
	各部品を固定しているボルトやナットを締め直してください(参考:P3-6)。
	固定ネジを締め直してください(参考:P7)。
物干しフックががたつく	物干しフックを固定するボルトなどの部品が緩んでいないか確認してください。物干しフックの耐荷重は片側で最大10kgです。耐荷重以上の重さで使用しないようご注意ください(参考:P5)。
開封直後から製品に傷がついている	使用上問題がない程度の傷や塗装剥がれが見られることがあります。不良品ではございませんので、返品・交換の対象外となります。あらかじめご了承ください。
届いた製品が購入時と品番が異なる	ST101とST118は同じ製品です。販売モールによって登録上の品番が異なる場合があります。
電話で問い合わせしたい	03-4530-3012までおかけください。受付時間は平日9:00-17:00となります(参考:P9)。

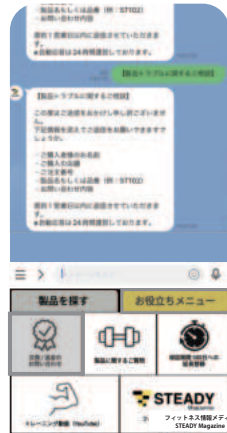
## ■ カスタマーサポートへ連絡したい場合

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



“お役立ちメニュー”→”製品不具合 / 交換希望のお問い合わせ“をタップし、お問い合わせ内容を入力してください。



### 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上、送信ボタンをクリックしてください。

【STEADYカスタマーサポート連絡先&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

## ■ アフターサービスについて

### 保証期間

- ご購入日より365日間となります。公式LINEからご注文番号のご登録によりスピーディーなサポートが可能です。
- 保証期間内に取扱説明書に従ってご使用になっていた場合、保証適用外の事項に該当しない場合は無償交換が可能です。
- 保証期間が過ぎた場合は、仕入れが可能な部品に限り有償にて部品交換させていただきます。

LINE公式アカウントに  
友だち登録すると

\\安心の1年保証!\\



### 保証適用外の事項

- 取扱説明書に記載されている正しい組立て方法、使用方法、保管方法、取り扱い方法以外のご使用により不具合や事故が発生した場合
- 仕様の範囲内と判断された場合（駆動音、製造過程で生じる気泡、折れ、細かな汚れ、輸送中の小傷や擦れなど）
- 輸送中に外箱や梱包材が破損した場合でも、製品に不具合が生じていない場合
- 中古品のご購入や公式サイト/公式販売モール以外でご購入した場合（有償での対応は可能）
- ご自身での修理や改造などが見受けられる場合
- 地震、火災、台風、落雷などの天災や、薬品、酒、水、石、塩分など、外から受ける要因による不具合や事故が発生した場合
- 未開封、未使用に関わらず保証期間を過ぎた場合

### STEADYカスタマーサポートへのお問い合わせ方法

- 不具合が疑われる場合や、交換をご希望の場合はSTEADYカスタマーサポートまでお問い合わせください。（参考：P13）
- お問い合わせの際には、不具合が疑われる箇所の画像もしくは動画を添付してください。

### 注意事項

- 製品の不具合などによりお客様に生じた機会損失や金銭的損害については、弊社では責任を負いかねます。
- 保証期間内の製品で不具合と判断した場合は、基本的に部品交換の対応を取らせていただきます。出張サービスや業者手配による設置、組立て、解体、梱包、修理等は原則対応しておりません。

