

## ダンベル 取扱説明書

トレーニング動画



STEADY ダンベルトレーニング動画



## ■ 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「ダンベル」をご購入いただき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。

### 警告

1. 記載の項目および注意事項を遵守されずにご使用になられたことで生じた如何なる事故につきましても、弊社は一切責任を負いかねます。
2. 本製品はトレーニングを目的としています。本来の用途以外に使用しないでください。説明以外の使い方によって生じた損害に関して、弊社は一切責任を負いかねます。
3. 本製品の使用や、本製品を原因とするトラブル・事故・怪我・機材等の破損について、弊社は一切責任を負いかねます。
4. 火災、地震、第三者による行為、その他の事故、お客様の故意または過失、誤用、その他異常な条件下での使用による損害に関して、弊社は一切責任を負いかねます。

### 使用前の注意事項

1. 本製品をご使用の際は本書に記載の方法に従い、内容を守って正しく取り付けてください。誤った方法で取り付けると、事故の原因になります。
2. ご使用のたびに各部品に異常がないかご確認ください。
3. ご使用前に破損などがないか確認し、異常が発見された場合は使用を中止してください。
4. 体調が優れない時は使用しないでください。身体に疾患がある方、妊娠中の方、または体調が優れない方は医師に相談してからご使用ください。ご使用中に体調が悪くなった場合は、すみやかに使用を中止し医師の診断を受けてください。

### 使用中の注意事項

1. 本製品は16歳以上の方がご使用いただけるように設計されています。16歳未満の方は使用しないでください。事故に繋がる恐れがあります。
2. 小さなお子様やペットがいる場所でのトレーニングは行わないでください。周囲に人がいないことを確認の上、安全な場所でご使用ください。
3. トレーニングは自己責任のもとで行ってください。記載の警告および注意事項を遵守されずにご使用になって生じた如何なる事故につきましても、弊社は一切責任を負いかねます。
4. 本製品を使用する際は、床への傷対策を行ってください。落下させたり投げたり、人や物にぶつけたりしないでください。事故・怪我・床や家具などに破損が発生した場合でも、弊社では責任を負いかねます。

### お手入れと保管について

1. お手入れの際は、柔らかい布などで汚れを拭き取ってください。
2. 製品を鋭いものや腐りやすいものの周りで使用しないでください。
3. 製品を直射日光の当たる場所や高温多湿な場所、水に濡れる恐れがある場所で使用・保管しないでください。
4. 製品を水などで濡れた状態で使用しないでください。錆の原因となり、滑りやすくなるため怪我をする恐れがあります。
5. 塩素系・酸性タイプの洗剤は使用しないでください。本製品が変色・変形したり、健康を害する有毒ガスが発生する可能性があります。

## 製品の仕様について

|            |             | 10kg×2個セット | 20kg×2個セット |
|------------|-------------|------------|------------|
| 各部位のサイズ    | プレートの直径     | 最大17cm     | 最大20cm     |
|            | シャフトの長さ     | 約45cm      | 約56cm      |
|            | シャフトのグリップ部分 | 約13cm      |            |
|            | 連結シャフトの長さ   | 約40cm      |            |
| ダンベル仕様のサイズ | 長さ          | 約44cm      | 約56cm      |
| バーベル仕様のサイズ | 長さ          | 最大118cm    | 最大140cm    |
| 各部位重量      | シャフト        | 約0.4kg     | 約0.5kg     |
|            | 連結シャフト      | 約0.3kg     |            |
| 耐荷重        | シャフト(両側)    | 最大30kg     | 最大40g      |
|            | 連結シャフト(両側)  | 最大50kg     |            |



ダンベル仕様のサイズ



バーベル仕様のサイズ

## 梱包部品一覧表

1. 梱包を開封後、各部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、お手数をおかけしますが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:P5)
3. 不足している部品がある場合は、部品が全て揃うまでご使用をお控えください。
4. 仕様及びデザインは、改良のため予告なく変更することがあります。あらかじめご了承ください。

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| 1.プレート① ※<br>   | 2.プレート②×4<br>    | 3.プレート③×4<br> | 4.シャフト×2<br> |
| 5.ノーマルカラー×4<br> | 6.ワンタッチカラー×4<br> | 7.連結シャフト<br>  |  |

※プレート①は10kg×2個セットでは4枚、20kg×2個セットでは8枚付属します。

※画像はP2、P3、P4の画像は20kg×2個セットです。ご購入時のセット内容によって、お手持ちのプレートと取扱説明書の画像の内容が異なる場合があります。

## ■ 使用方法について

STEP

01

### プレートの取り付け方法

1. お好みの重量のプレートをシャフトに挿し込みます。
2. ノーマルカラーまたはワンタッチカラーを使用し固定します。

### ノーマルカラーの使用方法

---

ノーマルカラーはスクリュー式となります。ネジ式のシャフトに回して取り付けるため、万が一ノーマルカラーが緩んでもすぐには落下しないよう、安全性重視の設計となっています。

1. シャフトに取り付け、回してきつく固定します。

#### POINT

ノーマルカラーが密着しているプレートを回し密着させると、緩みにくくなります。

2. ノーマルカラーを取り外す場合は、密着しているプレートを回して緩めると外れやすくなります。



#### 注意

- ご使用のたびに、ノーマルカラーに緩みがないか確認してください。
- プレートに遠心力がかかるのでダンベルカールなどのトレーニングを行う場合、ノーマルカラーに緩みが生じやすくなりますのでご注意ください。

### ワンタッチカラーの使用方法

---

ワンタッチカラーはレバーを操作することで簡単にプレートを固定することができます。

1. レバーが開いた状態でシャフトに取り付けます。
2. レバーを締め、プレートを固定します。



#### 注意

ワンタッチカラーはノーマルカラーに比べて簡易的な固定となります。ダンベルを縦にするようなトレーニングを行う場合は、ノーマルカラーを使用してください。ワンタッチカラーを使用した場合、プレートが落下する恐れがあります。

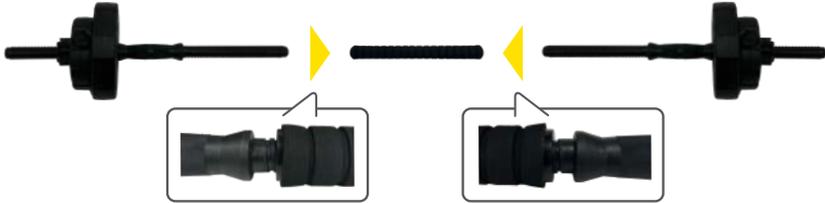
## STEP 02

### 連結シャフトの取り付け方法

2種類の方法でダンベルを連結シャフトに接続できます。

#### 2箇所にプレートを取り付ける場合

1. シャフトの片側のみにプレートを取り付けたダンベルを2点用意します。
2. プレートを取り付けていない側のシャフトの端を連結シャフトに合わせ、回して固定します。2点のダンベルそれぞれを接続します。



#### POINT

左右それぞれのシャフトと連結シャフトの間に、約1.5cm程度の隙間を作り調整してください。片側を奥まで締めるともう一方が十分に取付かず、荷重が偏る原因となります。隙間の間隔が左右均等になるよう調整してください。

#### 4箇所にプレートを取り付ける場合

1. シャフトの両側にそれぞれプレートを取り付けたダンベルを2点用意します。
2. シャフトの端を連結シャフトに合わせ、回して固定します。2点のダンベルそれぞれを接続します。



#### 注意

安全のために、シャフトと連結シャフトは5cm以上接続する必要があります。

## 重量一覧表

以下を一例としてプレート取り付け時にご参考ください。ダンベル1セット当たりの重量を記載しています。

- 切り替え重量=各プレート重量+シャフト重量です。
- シャフトの重量は、それぞれ10kg×2個セットで約0.4kg、20kg×2個セットで約0.5kgです。
- 表内の数値は、シャフト重量とプレート重量を合わせたおおよその数値となります。セット内容によってシャフトの重量が異なり、カラーを接続することによっても重量が若干変動します。あくまで目安としてご参考にご覧ください。



| 切り替え重量             | ③   | ②     | ①     | ②+③ | ①+③ | ①+②    | ①+②+③ | ①×4+②×2 | ①×4+②×2+③×2 |
|--------------------|-----|-------|-------|-----|-----|--------|-------|---------|-------------|
| 10kg<br>×<br>2個セット | 3kg | 3.5kg | 4.5kg | 6kg | 7kg | 7.5kg  | 10kg  | ※11.5kg | —           |
| 20kg<br>×<br>2個セット | 3kg | 5.5kg | 6.5kg | 8kg | 9kg | 11.5kg | 14kg  | 17.5kg  | 20kg        |

※の組み合わせで作れるダンベルセットは1セットのみです。

## 不具合と感じたら

| 症状                    | 対応方法   | 参考ページ |
|-----------------------|--|-------|
| 部品を追加購入したい            | ご購入いただいた販売サイトにて、各重量のプレートのみをご購入いただけます。シャフトや他の部品については、現在別売りは行っておりません。  | -     |
| 縦にダンベルを持つとカラーが外れる     | ワンタッチカラーではなくノーマルカラーを使用し、トレーニング前にカラーが緩んでいないか確認してください。ダンベルが回転するような動的なトレーニングの場合はカラーに力がかかり、緩みやすくなりますのでご注意ください。 | P3    |
| バーベル使用時に最大重量にできない     | シャフトと連結シャフトの間にもプレートを取り付けていただくことで最大重量となります。参考ページの「4箇所にプレートを取り付ける場合」をご確認ください。                                | P4    |
| バーベル使用時のぐらつき          | 連結シャフトの中央部分を持つとぐらついたり不安定に感じたりする場合があります。両側のシャフトをお持ちください。  | P4    |
| 開封直後からプレートに白い粉がついている  | 製造時に使用している石灰が付着したと考えられます。気になる場合は濡れタオルで拭き取ってください。安全にご使用いただく上では問題ございませんので、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。       | -     |
| 開封直後から製品に傷がついている      | 一部製品において、使用上問題がない程度の傷や塗装剥がれが見られる場合がございます。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。                        | -     |
| カスタマーサポートに電話で問い合わせしたい | 050-5369-0949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。   | P5    |

## 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。
- 快適に末長くご使用いただくためのアフターサポートとして、音声電話によるヒアリングを行うことがあります。

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。



### 【CS連絡先 & 営業時間】

050-5369-0949

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)

## 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:P5)
- 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。

こんにちは、カスタマーサポート代表の山田です。  
お客様の期待に寄り添える製品やサービスをお届けし、  
「さらに何かできるか」を大切にしています。  
お客様の笑顔が私たちにとっての喜びです。  
山田 裕希



