

トレーニングベンチ 取扱説明書

組立て動画



STEADY トレーニングベンチ 組立て方法



■ 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。

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. 小さなお子様やベ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。

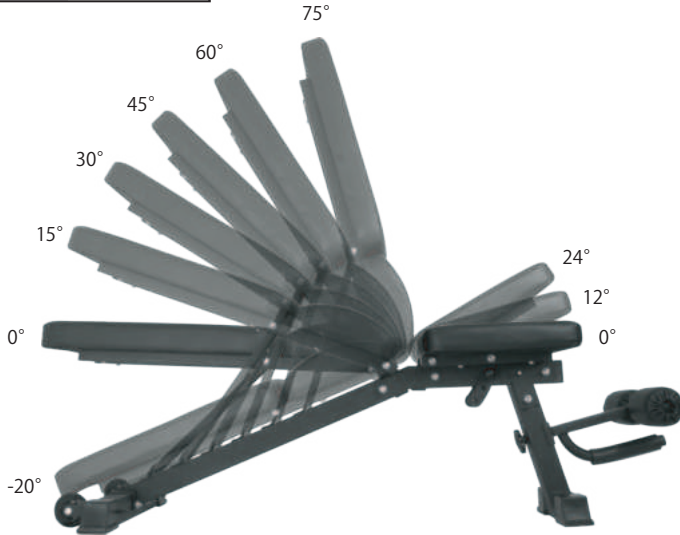
■ お手入れの方法について

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。

■ 製品の仕様について

製品重量	約13kg
耐荷重	最大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°



■ 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。



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。

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

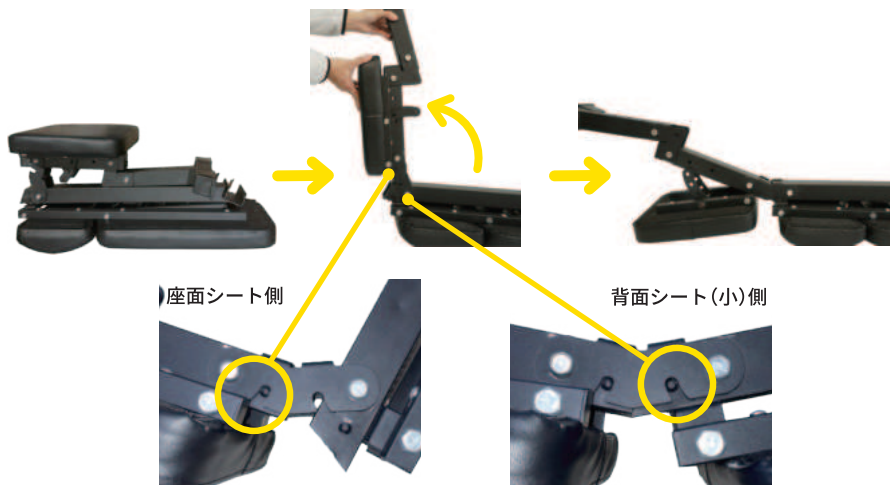
1.ベンチ



1

①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)



④ベンチの脚部土台に⑥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)



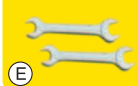
4.ボルト



5.ナット

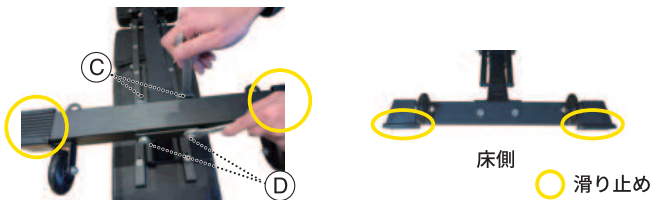


8.レンチ



④ベンチに⑥頭部土台(車輪付き)を挿し込みます。

⑥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④ボルト④ナットを取り付け、2本の⑤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



2.レッグホルダー



9.固定ノブ(大)※



※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。

■ 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。



■ 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。

■ 不具合と感じたら

症状	対応方法
ベンチが硬くて開かない	ボルトとナットを緩め、再度お試しください（参考：P4）。
ベンチを開く際、可動部がはまらない	まず座面シート側の可動部をはめ、次に背面シート（小）側の可動部をはめてください（参考：P4）。
頭部土台に付属している土台カバーの向きが異なる	土台カバーを回し、滑り止め部分が床に面する向きに取り付けてください（参考：P5）。
レッグホルダーのカバーが外れる	お好みの幅に調整いただくため、外れる仕様となります（参考：P7）。
シートがガタつく	土台カバーが緩んでいたり外れたりしている場合は、取り付け直してください（参考：P5）。シート裏のボルトを締め直してください（参考：P7）。
デクライン時に支柱のスチール部分が身体に当たる	シート裏のボルトを緩め、シートをスライドし、ご自身に合った位置に調整してください（参考：P7）。
販売ページに記載の寸法と届いた製品が異なる	製造の特性上、記載のサイズや厚みと実際の製品との間に差異が生じることがあります。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。
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ことがあります。また、シートは柔らかい素材を使用しているため、配送中に凹みや皺がつくことがあります。不良品ではありませんので、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。
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。

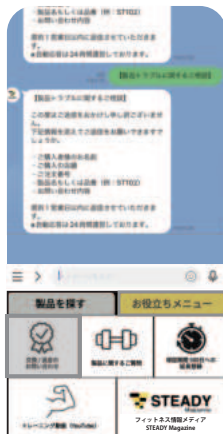
■ カスタマーサポートへ連絡したい場合

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うえ、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: 050-5369-0949

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:P9)
- 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。

