

ハーフラック 取扱説明書

組立て動画



STEADY ハーフラック 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。この度は「ハーフラック」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。

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ご使用になって生じた、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、部品の異常が見つかった場合や、ご使用中に製品から異音が聞こえ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、改善がされるまでは、ご使用をお控えください。
4. 製品を破棄される際には、各自治体の既定に従って破棄してください。

組立て時の注意事項

1. 本製品をご使用になる前に、次に該当する場合は、必ず医師にご相談ください。医師の治療を受けている方、安全に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. 身体の痛み、胸部の圧迫感、動悸、息切れ、めまい、吐き気などの症状が出た場合は、運動を中止し、医師にご相談ください。
3. 組立てと設置の際は十分な場所を確保し、水平な床の上に置いてください。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。
4. 本製品の組立て中、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、組立て作業は二人以上で行っていただくことを推奨しております。工具を使用する際は、怪我に十分お気を付けください。
5. 本製品を持ち上げたり移動させたりする場合は、腰痛を引き起こす原因となる場合があります。重量物を取り扱う際は適切な姿勢や動作で、腰に負担がかからないよう十分ご注意ください。
6. ご自分で修理や改造を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のでお控えください。

使用中の注意事項

1. 本製品の使用時は体のサイズに合った運動着を着用し、アクセサリ類は外してください。
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、ガタつきや異音の原因となる場合があります。
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。
4. 本製品は16歳以上の方がご使用いただけるよう設計されています。16歳未満のお子様は遊具にしたり運動にご使用したりしないでください。重大な事故につながる恐れがあります。
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。
6. 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。
7. 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。
8. 本製品は各部品ごとに耐荷重を設けています。耐荷重以上のご使用は故障や事故の原因となりますので、耐荷重を守ってご使用ください(参考:P2)。
9. 安全のため、バーベルホルダーよりセーフティーバーが低くなるよう高さを調節してください。特にベンチプレスの際は、セーフティーバーの高さを必ず確かめてからご使用ください。
10. 本製品のご使用時は注意を怠ると大変危険です。誤った取り扱いをすると死亡または障害を負う可能性があります。必ず記載内容を守ってご使用ください。

お手入れと保管について

1. 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。揮発油、シンナーなどは使用しないでください。
2. 湿気の多い場所は避け、風通しの良い場所に保管してください。
3. 本製品を火気に近づけたり、水に浸したりしないでください。また、水のかかる場所や屋外では使用せず、屋内でのみご使用ください。錆、変色、変形、故障の原因となる可能性があります。

製品の仕様について

サイズ	幅約109cm×奥行約102cm×高さ約222cm	
チンニングバー高さ	約208-219cm(2段階調節可能)	
バーベルホルダー高さ	約50-165cm(22段階調節可能)	
セーフティーバー高さ	約53-169cm(22段階調節可能)	
ディップスバー高さ	約52-167cm(22段階調節可能)	
耐荷重	チンニングバー	最大200kg(両側)
	バーベルホルダー	最大350kg(両側)
	セーフティーバー	支柱(上)に掛ける場合最大200kg(両側) 支柱(下)に掛ける場合最大350kg(両側)
	ディップスバー	最大200kg(両側)
	プレートラック	最大150kg(片側)
製品重量	約44kg	
材質	本体部分	スチール
	グリップ部分	PVC
	ラバー部分	シリコンゴム



注意 部品に8mm四方の穴が空いていますが、生産過程で発生する鉄粉を穴から逃がすために作られております。不良品ではなく、安全上は問題ありませんのでご安心ください。



■ 梱包部品一覧表

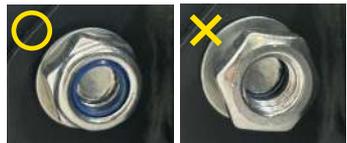
1. 梱包を開けましたら、組立てを行う前に各部品・付属品が揃っているかご確認ください。※の部品はお届け時に部品に付属しています。
2. 不足している部品がある場合は、お手数ですがSTEADYカスタマーサポートまでご連絡ください。その際、下記部品名称をお知らせください。(連絡先:P9)
3. 不足している部品がある場合は、部品全てが揃うまで組立てやご使用をお控えください。
4. 仕様及びデザインは、改良のため予告なく変更することがあります。予めご了承ください。

1. 土台×2 	2. 土台フレーム 	3. 支柱(下)×2 	4. 支柱(上)×2 
5. サポートフレーム×2 	6. プレートポール×2 	7. 接続チューブ×2 	8. 上部フレーム 
9. チェンニングバー×2 	10. バーベルホルダー×2 	11. セーフティーバー×2 	12. ディップスバー×2 
13. ピン×4 ※ 	14. ボルト(大)×16 	15. ボルト(中)×2 	16. ボルト(小)×12 
17. ワッシャー×30 	18. ナット×16 	19. スパナ(17mm,19mm) 	

※はお届け時に部品に付属しています。

■ 組立て前の注意事項

- △ 全てのSTEPにおいて、まず仮留めを行い、組立て完了後に全ての本締めを行なってください。
 - ・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かったり、ぐらつきや歪みの原因となる場合があります。
 - ・本締めの際は確実にボルトが締まっているかご確認ください。緩みがある場合、軋み音や重大な事故の原因となる可能性があります。
- △ 組立て時、器具の間などに手や指を挟まないようご注意ください。
- △ 本製品の組立てで使用されるナットは樹脂ナットです。どの工程でも樹脂部分を外側にして挿し込み、樹脂が貫通するまで固定してください。



■ 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

支柱(下)を組立てます

STEP 1で使用する部品リスト

3.支柱(下)



5.サポートフレーム



6.プレートボール



14.ボルト(大)



16.ボルト(小)



17.ワッシャー



18.ナット



19.スパナ



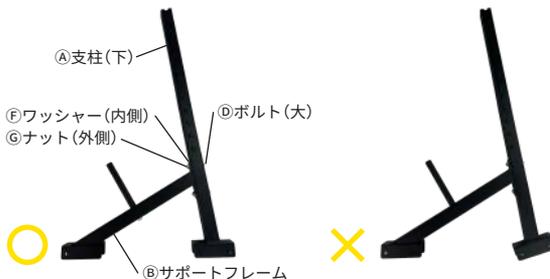
1

⑧サポートフレームの取り付け穴に③支柱(下)を合わせます。⑤ボルト(小)と⑦ワッシャーを接続し、⑨スパナ(17mm)を使用して仮留めします。同様に2組分組立てます。



2

④支柱(下)と⑧サポートフレームの取り付け穴を合わせます。⑩ボルト(大)を挿し込み、⑥ワッシャー、⑥ナットを接続し、⑨スパナ(17mm)を使用して仮留めします。同様に2組分組立てます。



⚠ 注意

④支柱(下)と⑧サポートフレームを取り付ける向きにご確認ください。

STEP 02

土台と支柱(下)を組立てます

STEP 2で使用する部品リスト

1.土台



(A)

2.土台フレーム



(B)

14.ボルト(大)



(C)

17.ワッシャー



(D)

18.ナット



(E)

19. スパナ



(F)

1

STEP1で組立てた支柱(下)の左右4箇所ずつの取り付け穴に (A)土台を合わせます。



⚠ 注意

STEP1の支柱(下)と(A)土台を取り付ける向きにご確認ください。

2

(1)に(B)土台フレームを合わせます。左右4箇所ずつの取り付け穴に外側から(C)ボルト(大)を挿し込み、内側から(D)ワッシャー、(E)ナットを接続し、(F)スパナ(17mm)を使用して仮留めます。



⚠ 注意

各部品が接続できない場合は、ここまでの工程で接続したボルトやナットが仮留めの状態になっているかご確認ください。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かったり、ぐらつきや歪みの原因となる場合があります。そのため、仮留め状態まで緩めてください(参考:P3)。

STEP 03

上部フレームと支柱(上)を組立てます

STEP 3で使用使用する部品リスト

4.支柱(上)



(A)

8. 上部フレーム



(B)

9. チェンニングバー



(C)

14. ボルト(大)



(D)

15. ボルト(中)



(E)

16. ボルト(小)



(F)

17. ワッシャー



(G)

18. ナット



(H)

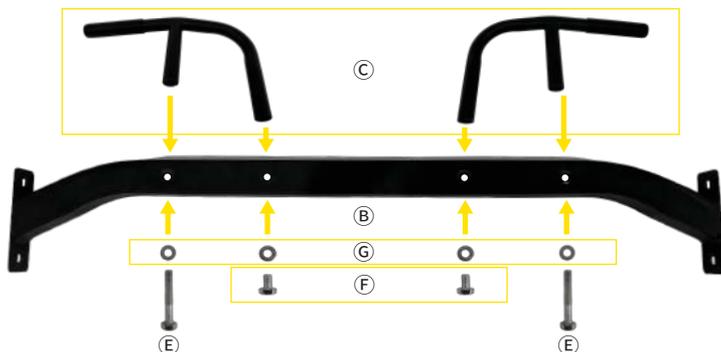
19. スパナ



(I)

1

⑧上部フレームの取り付け穴に⑨チェンニングバーを合わせます。外側2箇所取り付け穴には⑤ボルト(中)を、内側2箇所取り付け穴には⑥ボルト(小)をそれぞれ⑦ワッシャーと接続し、①スパナ(17mm)を使用し固定します。



2

①と④支柱(上)を接続します。①の左右2箇所ずつの取り付け穴を④支柱(上)にお好みの高さで合わせ、外側から⑩ボルト(大)を挿し込みます。内側から⑦ワッシャーと⑧ナットを接続し、①スパナ(17mm)を使用して固定します。



STEP 04

支柱(上)と支柱(下)を接続します

STEP 4で使用する部品リスト

7. 接続チューブ



16. ボルト(小)



17. ワッシャー

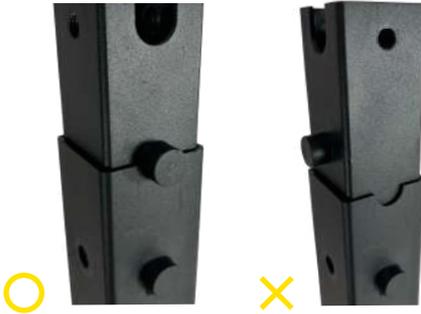


19. スパナ



1

STEP1の支柱(下)の左右それぞれに④接続チューブを挿し込みます。



⚠ 注意

④接続チューブを挿し込む向きにご確認ください。

2

①にSTEP3の支柱(上)を挿し込みます。左右4箇所ずつの取り付け穴に⑥ボルト(小)と⑦ワッシャーを接続し、⑨スパナ(17mm)を使用して固定します。



⚠ 注意

⑥ボルト(小)が接続できない場合は、以下をお試しください。

- ここまでの工程で接続したボルトやナットが仮留めの状態になっているかご確認ください。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かったり、ぐらつきや歪みの原因となる場合があります。仮留めの状態まで緩めてください(参考:P3)。
- ④接続チューブに支柱(上)が垂直に挿し込まれているか確認してください。支柱(上)が傾いている場合、取り付け穴が合わず、⑥ボルト(小)が接続できない原因となります。支柱(上)を手で支えるなどして再度お試しください。

STEP 05

各部品を取り付けます

STEP 5で使用する部品リスト

「*」はお届け時に部品に付属しています

10. バーベルホルダー



11. セーフティーバー



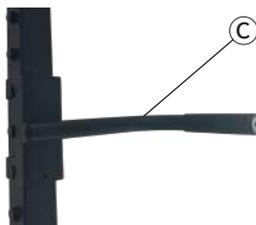
12. ディップスバー



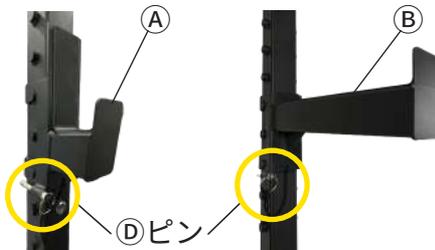
13. ピン *



①バーベルホルダー、②セーフティーバー、③ディップスバーを取り付けます。それぞれ支柱の凸部分に確実に取り付けられていることをご確認ください。



④バーベルホルダーと⑤セーフティーバーは⑥ピンの挿し込み口を外側にして取り付けてください。安全のために、必ず⑥ピンを挿し込んでください。

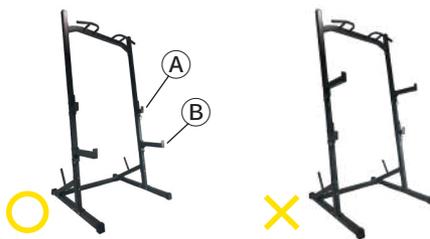


⚠ 注意

⑥ピンと各部品を接続している紐は、万が一支柱に取り付けた部品が外れそうになった際の落下を防ぎます。紐は切らずに使用してください。

⚠ 注意

安全のため、④バーベルホルダーより⑤セーフティーバーが低くなるよう調節し、ご使用の際には各部のボルトが確実に締まっていることをご確認ください。ボルトが緩んでいると重大な事故を引き起こす可能性があります。



STEP 06

部品を本締めします

これまで仮留めした部分を全て本締めします。

⚠ 注意

ボルトに緩みがある場合、軋み音や重大な事故の原因となる可能性があるため、確実に締まっているかご確認ください。

不具合と感じたら

症状	対応方法
ボルトが挿し込めない 組立てができない	全てのSTEPにおいて、まず仮留めをし、組立完了後に本締めを行ってください。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。(参考：P3)
各部に8mmほどの穴が空いている	製造過程で発生する鉄粉を逃がすために作られています。不良品ではございません。(参考：P2)
使用中に軋み音がある	ボルトが確実に締まっているか確認してください。若干の軋み音に関しては、安全なご使用に影響はございません。
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。予めご了承ください。
カスタマーサポートに電話で 問い合わせしたい	03-4530-3012までおかけください。平日9:00~17:00まで対応を行っております。(参考：P9)

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

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。



【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)

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にご登録いただくことで500日に延長が可能です。
- 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

保証期間が

500日に延長! //



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: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。

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



