

可変式ケトルベル
アタッチメント
取扱説明書

■ 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「可変式ケトルベルアタッチメント」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く確認し、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、人や物にぶつい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

サイズ	接続時の高さ	最大33cm
	ハンドルの最大幅	約20cm
	ハンドルのグリップ幅	約13cm
	連結パーツの直径	約2.5cm
	プレート挿し込み部分	約22cm
素材	ハンドルのグリップ部分	TPR
	その他	スチール、PP
製品重量		約0.6kg



■ 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。

<p>1.ハンドル×2</p> 	<p>2.連結パーツ</p> 	<p>3.カラー</p> 
--	---	---

■ 取り付け方法

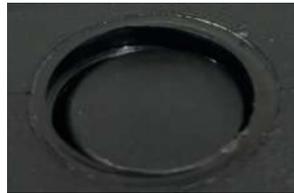
1 連結パーツにプレートを挿し込みます

連結パーツに挿し込むプレートの枚数が少ない場合は、プレートの上にカラーを挿し込み、回して取り付けてください。プレートが固定され安定感が向上します。

2 ①にハンドルを接続し、回して固定します



ハンドルは連結パーツの先端が1mm以上露出するまで回してください。固定が不十分な場合、連結パーツが落下し、事故・怪我の原因となる可能性があります。



⚠ 注意

・本製品は、下記製品のプレートを取り付けて使用することを想定して製造されています。下記以外では内径2.5cm以上のプレートが取り付け可能ですが、自己責任にてご使用ください。万が一トラブル・事故・怪我・家具や床の破損などが生じた場合でも、弊社は一切責任を負いかねます。

● ST130 ● ST130-20 ● ST130-40 ● ST130-20-B ● ST130-40-B

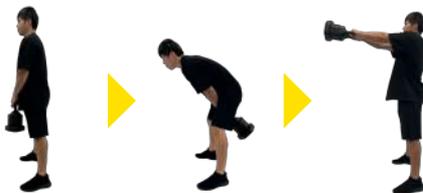
・本製品の耐荷重は最大100kgです。耐荷重以上のプレートは取り付けないでください。上記製品のダンベルのプレートですと、最大4枚(約12kg)が取り付け可能です。

■ トレーニングについて

1 スイング

- ハムストリングス、太もも全体

- 1.脚を肩幅に開き、胸を張って立ちます。
- 2.身体を前傾させ、手の甲を天井に向けてケトルベルを両手で握ります。
- 3.股の下を通すようにケトルベルを後ろに振ります。
- 4.ケトルベルを肩の高さまで振りながら立ち上がります。
- 5.2~4を繰り返し、20~25回×3セット行います。



POINT ケトルベルは反動で跳ね上げるようにします。

※ケトルベルに遠心力がかかるため、ハンドルと連結パーツの接続部分が緩む場合がありますので十分ご注意ください。
※連結パーツに押し込むプレートの枚数が少ない場合は、プレートの上にカラーを挿し込み、回して取り付けてからトレーニングしてください。プレートがカラーで固定されていない場合、ガタつきが生じる可能性があります。

2 ゴブレットスクワット

- 大臀筋、太もも全体

- 1.脚を肩幅に開き、胸を張って立ちます。
- 2.胸の前でケトルベルのハンドルを両手で挟むように持ちます。
- 3.床と太ももが平行になる位置までお尻を落とします。
- 4.2.の位置に戻ります。
- 5.2~4を繰り返し、12~15回×3セット行います。



POINT 足より前に膝が出ないように注意し、後ろに引くようにお尻を落とします。

3 ローイング

- 広背筋、僧帽筋、三角筋

- 1.トレーニングベンチに片手と片膝をつきます。反対側の手でケトルベルを持ちます。
- 2.ケトルベルを上に取り上げます。
- 3.引き上げたケトルベルをゆっくりと下ろします。
- 4.2~3を繰り返し、10回×3セット行います。

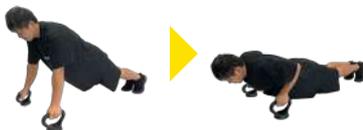


POINT ケトルベルを上に取り上げる際は、脇は閉じたままで、二の腕が床と平行になる位置まで引き上げます。

4 プッシュアップ

- 大胸筋、上腕二頭筋、上腕三頭筋

- 1.ケトルベルのハンドルを床に置きます。
- 2.肘を曲げ、胸を限界まで下ろします。
- 3.肘を伸ばして、上体を押し上げます。
- 4.2~3を繰り返し、20回×3セット行います。



POINT 身体をまっすぐに保ちながら行います。

不具合と感じたら

症状	対応方法	参考ページ
連結パーツの ゴム部分が外れた	連結パーツに付属しているゴム部分は底面と接着しておらず、外れる仕様となっています。通常の範囲内であり、不良品ではございません。ゴム部分はプレートと連結パーツの摩擦を軽減する機能があるため、連結パーツにゴム部分を取り付けた状態でご使用ください。	P3
プレートがガタつく	連結パーツに挿し込むプレートの枚数が少ない場合は、プレートの上にカラーを挿し込み、回して取り付けてください。プレートが固定され安定感が向上します。	P3
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。
- 快適に未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で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。
- 本製品は、下記製品のプレートを取り付けて使用することを想定して製造されています。下記以外では内径2.5cm以上のプレートが取り付け可能ですが、自己責任にてご使用ください。万が一トラブル・事故・怪我・家具や床の破損などが生じた場合でも、弊社は一切責任を負いかねます。
●ST130 ●ST130-20 ●ST130-40 ●ST130-20-B ●ST130-40-B
- 連結パーツに付属しているゴム部分は底面と接着しておらず、外れる仕様となっています。通常の範囲内であり、不良品ではございませんので、交換の対象外となります。

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与える喜びです。
山田 祐希



