

**STEADY**



## 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。

### 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、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相談を受けてください。

### 使用中の注意事項

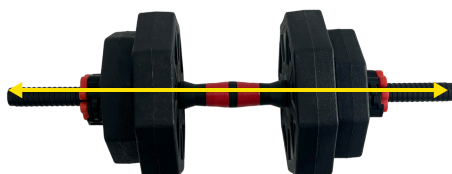
- 1.本製品は16歳以上の方がご使用いただけるように設計されています。16歳未満の方は使用しないでください。事故に繋がる恐れがあります。
- 2.小さなお子様やペットがいる場所でのトレーニングは行わないでください。周囲に人がいないことを確認の上、安全な場所でご使用ください。
- 3.トレーニングは自己責任のもとで行ってください。記載の警告および注意事項を遵守されずにご使用になって生じた如何なる事故につきましても、弊社は一切責任を負いかねます。
- 4.本製品を使用する際は床への傷対策を行ってください。落下させたり投げたり、人や物にぶつけたりしないでください。事故・怪我・床や家具などに破損が発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

### お手入れと保管について

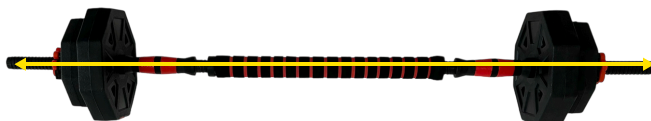
- 1.お手入れの際は、柔らかい布などで汚れを拭き取ってください。
- 2.製品を鋭いものや腐りやすいものの周りで使用しないでください。
- 3.製品を直射日光の当たる場所や高音多湿な場所、水に濡れる恐れがある場所で使用・保管しないでください。
- 4.製品を水などで濡れた状態で使用しないでください。錆の原因となり、滑りやすくなるため怪我をする恐れがあります。
- 5.塩素系・酸性タイプの洗剤は使用しないでください。本製品が変色・変形したり、健康を害する有毒ガスが発生する可能性があります。

## ■ 製品の仕様について

		5kg×2個セット	10kg×2個セット	20kg×2個セット
サイズ	プレートの直径	最大17cm	最大19cm	最大23cm
	シャフトの長さ	約35cm	約47cm	約55cm
	シャフトのグリップ部分	約11cm	約17cm	約21cm
	連結シャフトの長さ	約40cm		
ダンベル仕様時の長さ		約35cm	約47cm	約55cm
バーベル仕様時の長さ		最大104cm	最大125cm	最大144cm
各部品重量	シャフト	約0.4kg		
	連結シャフト	約0.3kg		
耐荷重	シャフト（両側）	最大15kg	最大30kg	最大50kg
	連結シャフト（両側）	最大50kg		



ダンベル仕様時の長さ









バーベル仕様時の長さ

## ■ 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：P8）。
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。あらかじめご了承ください。

※画像はP3、4、5の画像は20×2個セットです。ご購入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が異なる場合があります。

1.プレート1 ※ 	2.プレート2×4 	3.プレート3×4 ※※ 	4.シャフト×2 
5.連結シャフト 	6.溝ありワンタッチカラー×4 		

※プレート1は5kg×2個セットと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。

※※プレート3は5kg×2個セットには付属しません。10kg×2個セットと20kg×2個セットのみ付属します。

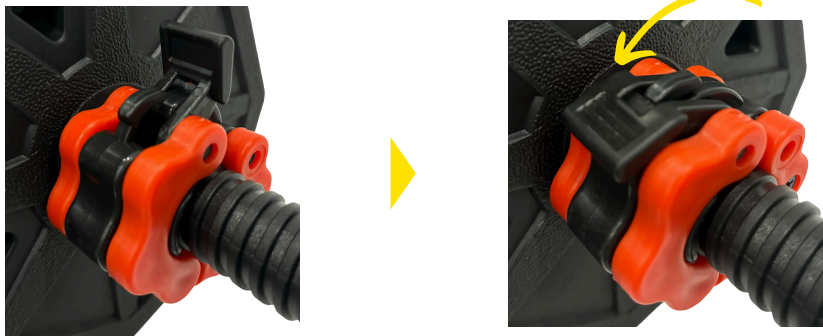
## I 使用方法

STEP

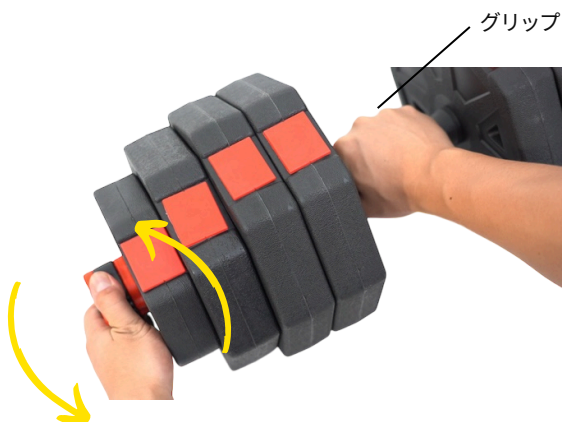
01

### 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. 溝ありワンタッチカラーを、レバーが開いた状態でシャフトに取り付けます。レバーを締め、プレートを固定します。



3. 片手でグリップを握りながら、溝ありワンタッチカラーを回してプレートをさらに固定します。



#### △注意

ご使用のたびに、溝ありワンタッチ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ダンベルカールなどのトレーニングを行う場合、溝ありワンタッチ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。

STEP

02

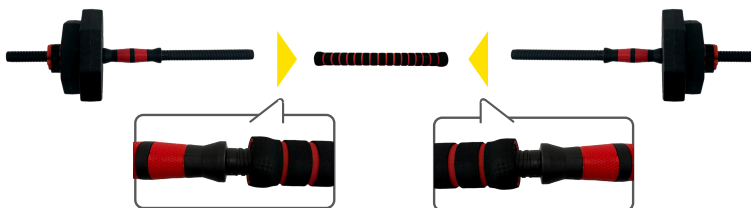
## 連結シャフトの取り付け方法

2種類の 방법으로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節してください。片側を奥まで締めるともう一方が十分に取り付けできず、荷重が偏る原因となります。隙間の感覚が左右均等になるよう調節してください。

### 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。



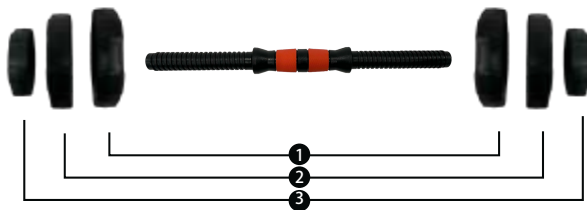
注意

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。
- ・シャフトの重量は約0.4kg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、溝ありワンタッチ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してください。



切り替え重量	5kg×2個セット	10kg×2個セット	20kg×2個セット
3	-	3kg	3kg
2	2.5kg	3.5kg	5.5kg
1	3kg	4.5kg	6.5kg
2+3	-	6kg	8kg
1+3	-	7kg	9kg
1+2	5kg	7.5kg	11.5kg
1+2+3	-	10kg	14kg
1×4枚 + 2×2枚	-	11.5kg ※	17.5kg
1×4枚 + 2×4枚	9.5kg	-	-
1×4枚 + 2×2枚 + 3×2枚	-	-	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。

## よくあるご質問・トラブルシューティング

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	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。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（参考：P4）。
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：P5）。
バーベル使用時にグラつく	連結シャフトの中央部分を持つと、グラ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。
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。
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（参考：P8）。



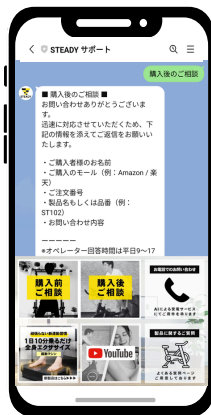
## ■ カスタマーサポートへ連絡したい場合

ご不明点やご質問がございましたら、いつでもSTEADYカスタマーサポートまでご連絡ください。

### LINEでのお問い合わせ



”購入後ご相談“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】

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、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：P21）。
- 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 祐希



