



懸垂バー 取扱説明書

組立て動画



STEADY 懸垂バー 組立て方法



トレーニング動画



STEADY 懸垂バー トレーニング方法



■ 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「懸垂バー」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.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になって、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、各自治体の規定に従って破棄してください。

安全のための注意事項

- 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、医師にご相談ください。
●身体の痛み ●胸部の圧迫感 ●動悸 ●息切れ ●めまい ●吐き気
- 3.小さなお子様やペットのいる場所でのトレーニングはお避けください。また、製品の仕様を理解した上でご使用いただけない場合、事故や怪我につながる恐れがありますので、16歳未満の方は製品を使用しないでください。
- 4.耐荷重は、ショートタイプとロングタイプいずれも最大150kgです。
- 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。

取り付け時の注意事項

- 1.「懸垂バー」を使用する場合は、最初に設置環境を調べていただく必要があります。「懸垂バー」の長さが適切であることを確認してください。
- 2.「懸垂バー」を設置する前に、設置位置（壁またはドア枠）がしっかり確保されていることを確認し、設置位置が製品の強度または使用中に発生する力に耐えられることを確認してから設置してください。
- 3.強度の弱い設置面（壊れやすい壁、中が空洞のドアフレーム、薄いパネル、タイル壁などの表面を含む）がこれらに限定されない）での使用はお控えください。
- 4.設置場所や強度によって壁が凹んでしまう可能性があります。万が一壁に凹みが発生した場合、保証出来かねますのであらかじめご了承ください。
- 5.使用する前に、懸垂バーの長さに応じた重量（お客様の体重など）が、耐荷重範囲を超えていないことをご確認ください。詳細については、「懸垂バーの長さ/耐荷重表」を参照ください。

使用中の注意事項

- 1.本製品に使用する際には、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.ご使用前に毎回、固定ネジ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。一度全体重をかけていただき、「懸垂バー」が動かないことをご確認ください。

■ 製品の仕様について

	ショートタイプ	ロングタイプ
本体サイズ	約72cm～90cm	約90cm～114cm
製品重量	約2kg	
耐荷重	最大150kg	

■ 懸垂バーの長さ / 耐荷重表

安全のため、ショートタイプは最大90cm、ロングタイプは最大110cmまでの範囲内でご利用ください。それ以上の長さで使用すると、耐荷重が急激に低下し、ご使用中に製品が落下する可能性があります。

ショートタイプ：約72cm～90cm	
懸垂バーの長さ	耐荷重
72cm	150kg
75cm	150kg
80cm	130kg
85cm	100kg
90cm	75kg
95cm	10kg

ロングタイプ：約90cm～114cm	
懸垂バーの長さ	耐荷重
90cm	150kg
95cm	150kg
100cm	130kg
105cm	100kg
110cm	75kg
114cm	50kg
120cm	10kg

■ お手入れの方法について

長く本製品をご愛用いただくために、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を拭き取ってください。汚れが落ちない場合は、中世洗剤を薄めて拭き取ります。

I 組立て手順

- ・梱包を開けましたら、組立てを行う前に製品をご確認ください。
- ・初期不良などが疑われる場合は、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（連絡先：P7）。
- ・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。

YouTubeに組立て動画をご用意しています。
QRコードを読み込んでご覧ください。



組立て動画



STEP

01

STEP 01 懸垂バーを取り付ける壁を確認します

懸垂バーは構造壁（建物を支える役割を持つ壁）に設置可能です。場合によって、壁に凹みや穴が生じる可能性があります。万が一、壁に凹み、穴、傷などが発生した場合、取り付け可能部分・取り付け不可部分に関わらず保証はできません。あらかじめご了承ください。

【取り付け可能な壁】

幅4.7cm、長さ8cm以上が確保できる構造壁



【取り付け不可部分】

強度の弱い壁、壊れやすい壁、ふすまや障子、中が空洞のドアフレーム、タイル壁、クロス壁、薄いパネルなど

※ペンキやその他の塗装が施されている壁に懸垂バーを取り付ける場合は、取り外す際に壁の一部が剥がれる可能性があります。



△注意

万が一壁に凹み、穴、傷などが発生した場合は、取り付け可能な壁・取り付け不可部分に関わらず、補償出来かねますのであらかじめご了承ください。

STEP
02

懸垂バーを取り付けます

P4～5に掲載されている画像の懸垂バーは「ロングタイプ」です。ご購入いただいた製品によっては、仕様および外観が一部異なる場合がありますが、取り付け手順は同じです。

1

壁またはドアフレームの間に懸垂バーを合わせます。

2

ワンタッチロックが外れた状態で、両端のヘッド部分を回しながら懸垂バーの左右の長さが均等になるよう伸縮させます。



△注意

懸垂バーの左右の長さが均等でない場合、壁にかかる力が偏るため、取り付けが緩んだり、壁が損傷したりする恐れがあります。

3

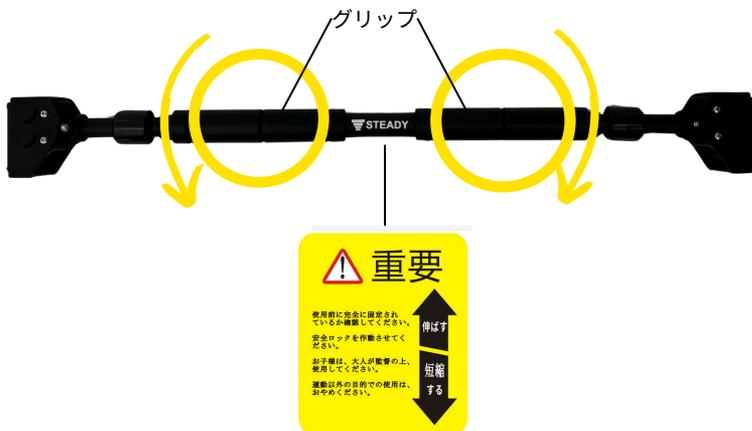
添付画像を参照し、ヘッドの上下の向きと本体の中央側面のラベルの向きを確認します。ヘッドと懸垂バーを床に対して平行な状態で壁に取り付けます。



ショートタイプにはロゴがありませんが、ロングタイプにはロゴがあります。

4

懸垂バーが動かなくなるまでグリップ部分を回します。



本体の中央側面に貼られたラベルの向きに従ってグリップ部分を回します。

5

ワンタッチロックをグリップに挿し込み固定します。



△注意

ワンタッチロックはグリップ内部の溝にしっかりと噛み合わせ、隙間が生じないように確実に接続します。



STEP
03

安全性を確認します

使用前に、必ず懸垂バーの状態を確認してください。

1

ワンタッチロックがグリップに挿し込まれているか確認してください。ワンタッチロックで固定されていない場合、製品が回転して落下の原因となります。

2

落下防止のため、両端のヘッド部分と懸垂バーが床に対して平行に取り付けられていることを確認してください。

3

懸垂バーにぶら下がって、懸垂バーが動かないことを確認してください。

よくあるご質問・トラブルシューティング

グリップ部分が回る 設置直後に落下する	以下をご確認ください（参考：P6）。 ・ワンタッチロックがグリップに確実に固定されているか ・懸垂バーが床に対して平行の状態であり取り付けられているか
伸縮ができない	ご使用を中止し、STEADYカスタマーサポートまでご連絡ください（参考：P7）。
設置場所が分からない 壁に凹みや穴が生じた	本製品は構造壁（建物を支える役割を持つ壁）に設置可能です。万が一、壁に凹み、穴、傷などが発生した場合、取り付け可能部分・取り付け不可部分に関わらず保証はできません（参考：P3）。
長さを間違えて購入した	ご購入から30日以内の場合は、お客様都合による返品・交換が可能です。未開封かつ未使用の場合は製品の代金（税込）を全額返金、開封済みの場合は半額を返金します。詳細はSTEADYカスタマーサポートまでご連絡ください（参考：P7）。
ロゴシールが剥がれている	気温の上昇により、ラベルが剥がれやすくなる場合があります。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（参考：P7）。ロングタイプのみ本体の中央側面にロゴがあり、ショートタイプにはロゴがありません。
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：P7）。

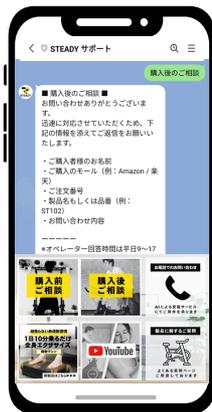
■ カスタマーサポートへ連絡したい場合

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、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：P7）。
- 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。

△注意

本製品の設置と使用により、設置面や壁に凹みが生じたり穴が空いた場合でも、弊社では一切保証できかねますのであらかじめご了承ください。

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



