

## ラック型懸垂マシン 取扱説明書

組立て動画



STEADY ラック型懸垂マシン 組立て動画



# Ⅰ 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「ラック型懸垂マシン」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。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、改善されるまでの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、コレステロール値などに影響する投薬を受けている方
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、16歳未満の方は本製品の使用をお控えください。本製品は大人の方がご使用いただけるように設計されています。これらが厳守されずに事故や怪我が発生した場合でも、弊社は一切の責任を負いかねます。
4. 本製品はパーツごとに耐荷重を設けています。耐荷重を超えて使用しないようご注意ください(参考：P2)。
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。

## 組立て時の注意事項

1. 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。
4. 本製品組立て中、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、組立て作業は可能であればお二人で行っていただくことをおすすめします。

## 使用時の注意事項

1. 運動中は身体のサイズに合った運動着を着用してください。
2. 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。
3. 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。特に土台に付属している土台カバーが外れている場合、ガタつきの原因となります。
4. 使用時に異常がみられた場合は運動を中止してください。
5. 本製品は前後左右からの力に対しては不安定です。引っ張ったり押したりすると転倒する可能性がありますのでご注意ください。また、身体を強く揺さぶったり捻りを加える動きはお控えください。

## I 製品の仕様について

本体サイズ	約115×119×211cm
製品重量	約23kg
耐荷重	懸垂バー:最大300kg
	バーベルホルダー、セーフティーバー:最大250kg
	ディップスバー(※):最大200kg
材質	スチール、シリコンゴム、PVC

※ディップスバーはオプションパーツです。「ラック型懸垂マシン」のみご注文の場合は付属しません。

## I 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くなったり、グラつきや歪みの原因となる場合があります。本締めの際は、確実に部品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。
- **梱包部品はすべて取り付けて組立ててください。**部品を取り付けない状態で使用すると、製品全体のバランスが崩れ、転倒や怪我を引き起こす原因となります。
- 一部部品において連結しにくい場合がありますが、組立て後の安定性とグラつきを防ぐための設計による仕様です。組立てが難しいと感じられた場合は、誠にお手数ですが、STEADYカスタマーサポートへご連絡ください。スムーズな組立て方法をご案内させていただきます（連絡先：P11）。

## I 組立て動画

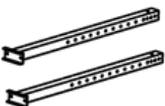
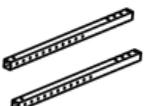
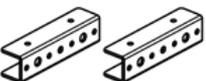
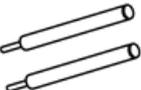
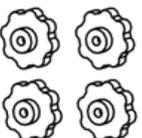
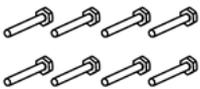
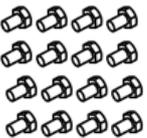
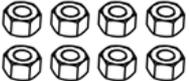


YouTubeに組立て動画をご用意しています。  
QRコードを読み込んでご覧ください。

組立て動画

## ■ 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：P11）。
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。

1.土台×2 	2.土台横フレーム 	3.支柱(下)×2 	4.支柱(上)×2 
5.懸垂バー 	6.接続チューブ×2 	7.バーベルホルダー ×2 	8.セーフティーバー ×2 
9.プレートラック×2 	10.固定ノブ×4 	11.ワッシャー×36 	12.プレートラック用 ワッシャー×2 
13.ボルト(大)×8 	14.ボルト(中)×4 	15.ボルト(小)×16 	16.ナット×8 
17.スパナ (17mm、19mm)×2 	18.ディップスバー ×2 (固定ノブ×2付属)   ※	19.プレートラック (短)×2 (プレート ラック用ワッシャー ×2付属)   ※	18.ディップスバーと 19.プレートラック (短)はオプション パーツです。「ラック 型懸垂マシン」のみ ご注文の場合は付属 しません。

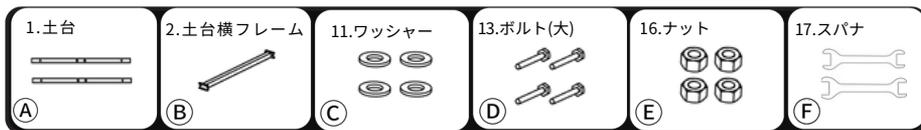
## ■ 組立て手順

STEP

01

### 土台を組立てます

STEP1で使用する部品リスト



1

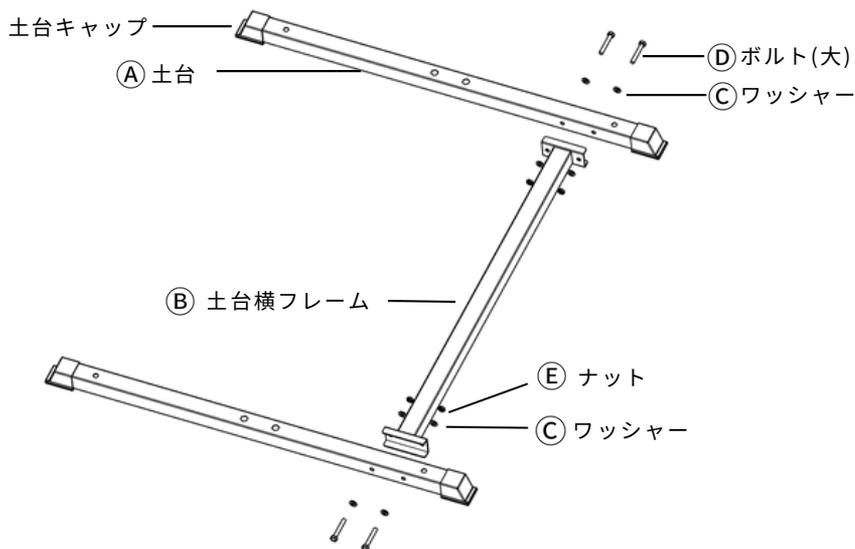
(A) 土台の両端に付属している土台キャップが確実に接続されているか確認してください。  
土台キャップが外れたり緩んだりしている場合、ガタつきの原因になる可能性があります。

2

(A) 土台と (B) 土台横フレームの取り付け穴を合わせます。

3

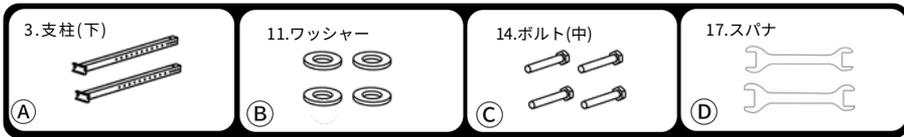
外側から (C) ワッシャー、(D) ボルト(大)の順で取り付けます。内側から (C) ワッシャー、(E) ナットの順に接続し、(F) スパナ(17mm)を使用し仮留めします。



STEP

## 02 土台に支柱（下）を取り付けます

STEP2で使用する部品リスト



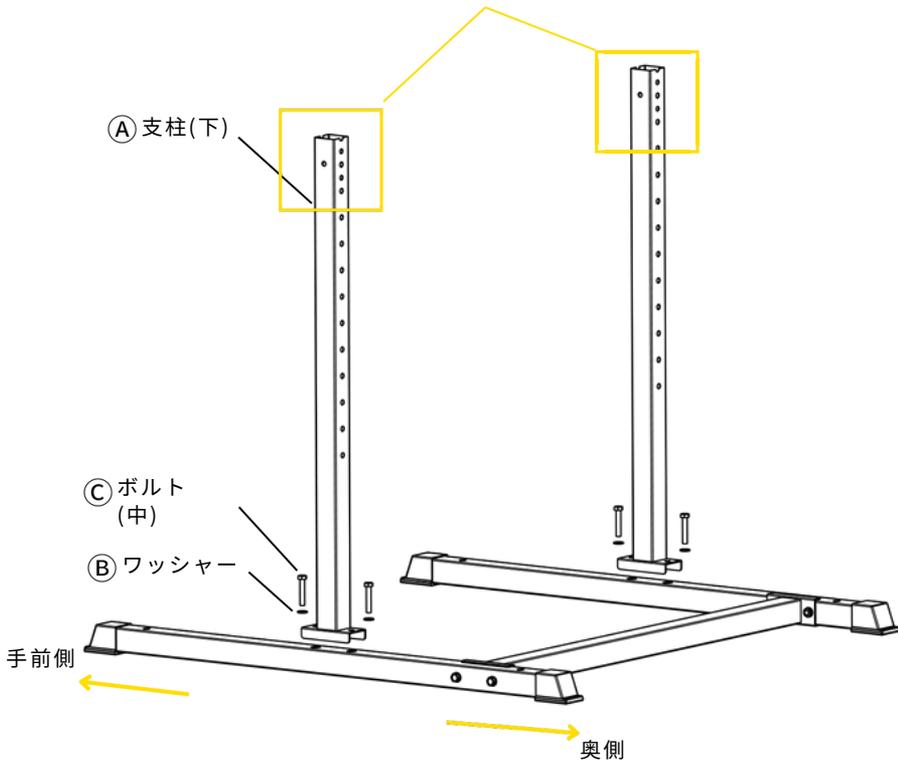
1

STEP1に (A) 支柱(下)の取り付け穴を合わせます。(A) 支柱(下)は上部の取り付け穴が多い面が奥側になります。

2

上から (B) ワッシャー、(C) ボルト(中)の順で取り付け、(D) スパナ(17mm)を使用し仮留めします。

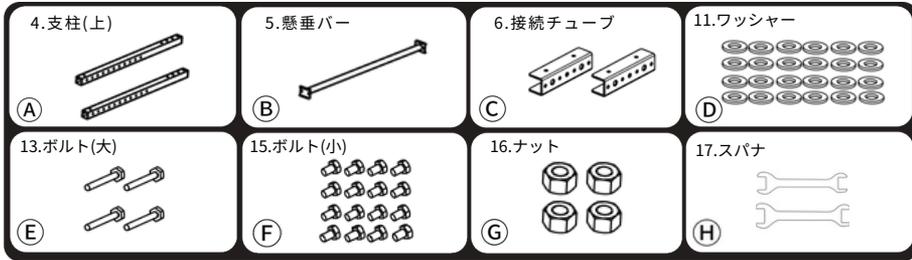
(A) 支柱(下)は上部の取り付け穴が多い面を奥側にして挿し込みます



STEP

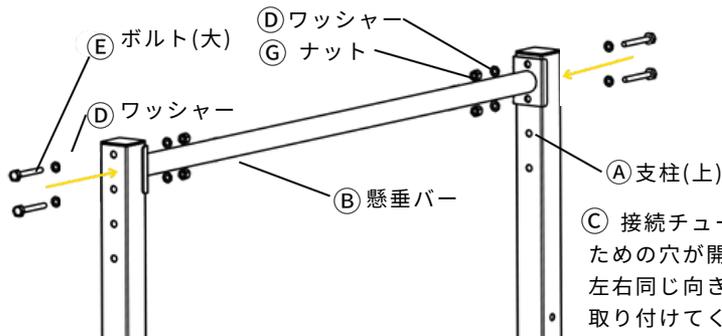
## 03 支柱(下)と支柱(上)を接続します

STEP3で使用する部品リスト



1

① 支柱(上)と懸垂バーの取り付け穴を合わせます。外側からワッシャー、ボルト(大)の順に取り付け、内側からワッシャー、ナットの順に接続し、スパナ(17mm)を使用し仮留めします。



③ 接続チューブを取り付けるための穴が開いています。左右同じ向きになるように取り付けてください。

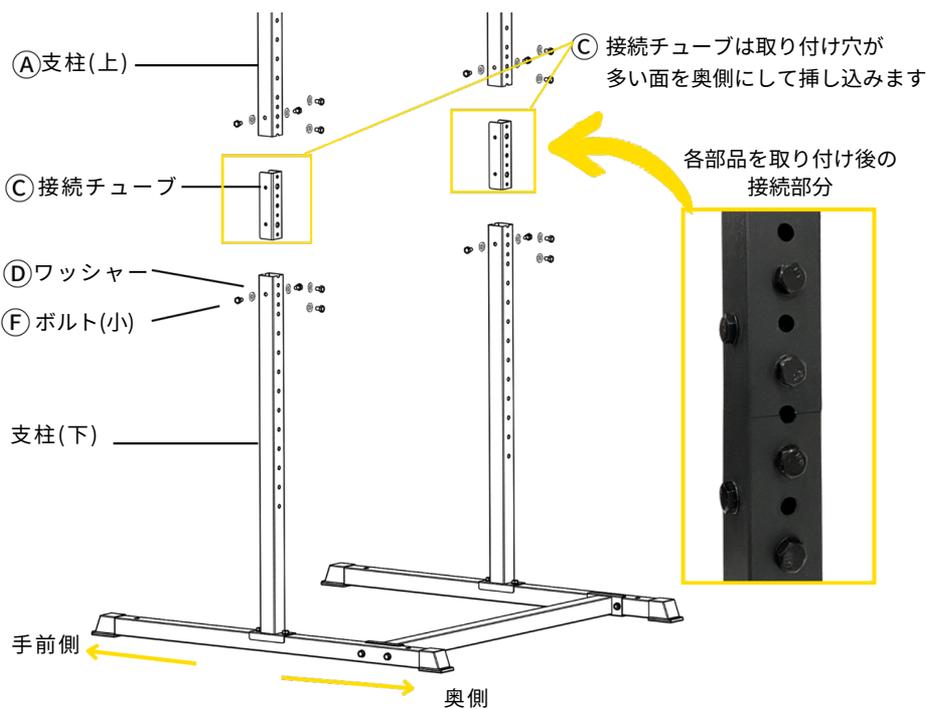
2

STEP2の支柱(下)に接続チューブを挿し込みます。奥側2箇所ずつ、外側と内側に1箇所ずつワッシャー、ボルト(小)の順に取り付け、スパナ(17mm)を使用し仮留めします。

※イラストで接続チューブを挿し込む向きをご確認ください。

3

③ 接続チューブに支柱(上)を挿し込みます。奥側2箇所ずつ、外側と内側に1箇所ずつワッシャー、ボルト(小)の順に取り付け、スパナ(17mm)を使用し仮留めします。



**⚠** 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み立てを進めると、次の工程で穴が合わず組み立てができなかったり、グラつきや歪みの原因となる場合があります。そのため、仮留めの状態まで緩めてください。

- ⚠** (A) 支柱(上)に (F) ボルト(小)が挿し込みにくい場合は、以下をご確認ください。
- ・支柱(下)と(C)接続チューブを繋ぐ(F)ボルト(小)が仮留めになっているか確認し、きつい場合は緩めてください。
  - ・(C)接続チューブもしくは(F)ボルト(小)を揺らし、組立てがしづらい箇所の可動域が広がった状態で再度お試しください。
  - ・(A)支柱(上)は垂直に挿し込んでください。(A)支柱(上)が傾いている場合、取り付け穴が合わず(F)ボルト(小)が接続できない原因になります。

STEP

## 04 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。

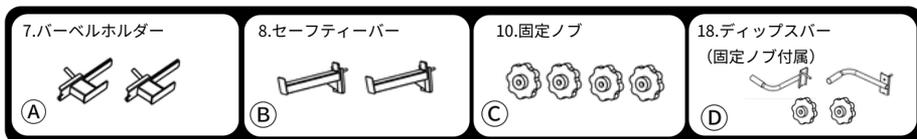
- ⚠** ボルトなどの部品に緩みがある場合、軋み音や重大な事故の原因となる可能性があるため、確実に固定しているかご確認ください。

STEP

05

## アタッチメントを取り付けます

STEP5で使用する部品リスト

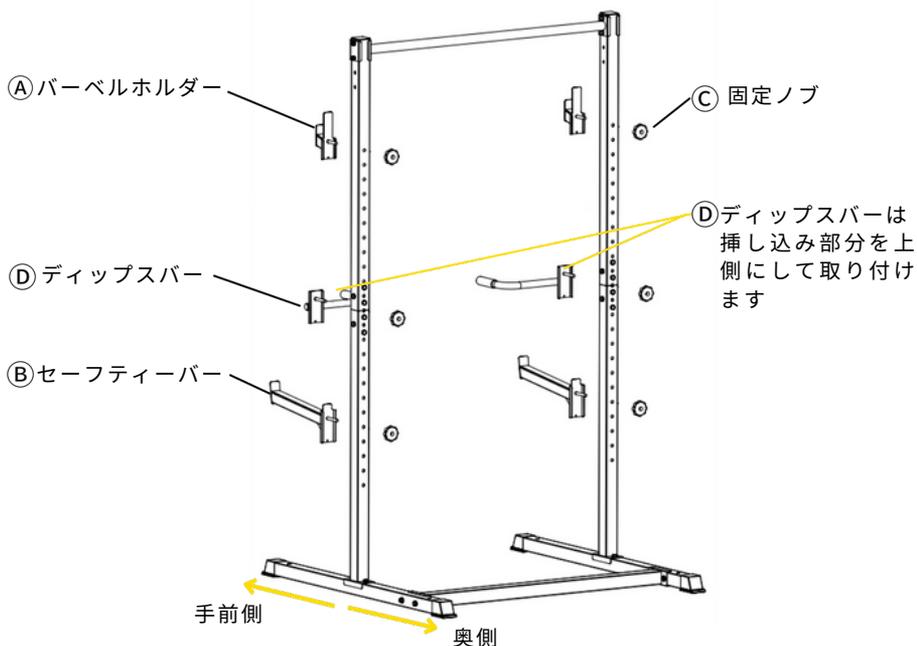


1

(A) バーベルホルダー、(B) セーフティーバーを (C) 固定ノブを使用し取り付けます。

2

オプションの (D) ディップスバーをご購入の場合は、挿し込み部分を上側にして付属の固定ノブを使用し取り付けます。



**⚠** 安全のため、(A) バーベルホルダーより (B) セーフティーバーが低い位置になるよう調節し、ご使用の際には各部の (C) 固定ノブが確実に固定されていることをご確認ください。(C) 固定ノブが緩んでいる場合、重大な事故を引き起こす可能性があります。

STEP

## 06 プレートラックを取り付けます

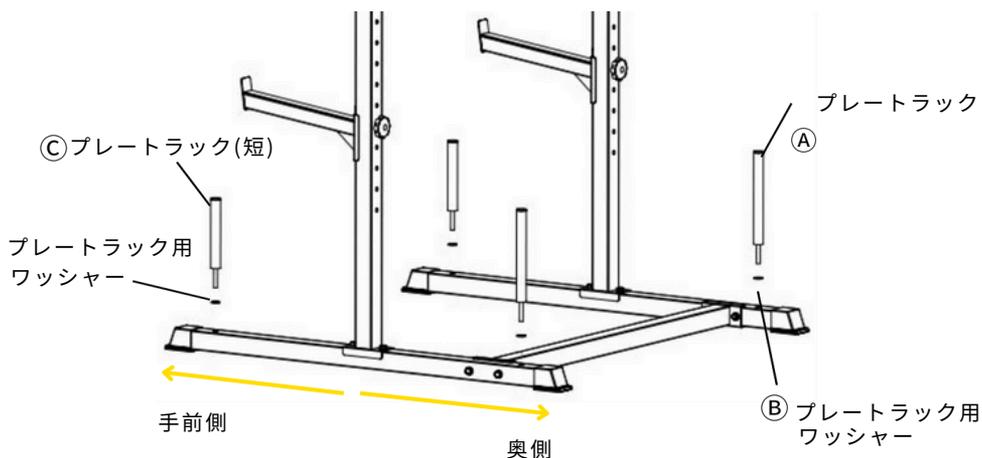
STEP6で使用する部品リスト



1 土台の奥側の取り付け穴に (B) プレートラック用ワッシャー、(A) プレートラックの順に取り付け、回して固定します。

2 オプションの (C) プレートラック (短) をご購入の場合は、土台の手前側に取り付けます。付属のプレートラック用ワッシャー、(C) プレートラック (短) の順に取り付け、回して固定します。

**!** (A) プレートラック、(C) プレートラック (短) を取り付ける位置にご注意ください。(A) プレートラックを土台の手前側に取り付けた場合、セーフティーバーに接触する可能性がため、土台の奥側へ取り付けてください。



## ■ お手入れの方法

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。

## ■ よくあるお問い合わせ・トラブルシューティング

部品同士が連結できない	<p><b>ボルトやナットなどの部品は、まず仮留めを行い、組立て完了後に全ての本締めを行ってください</b> (参考:P3)。</p> <p>組立て後の安定性とグラつきを防ぐための設計により、一部の部品において連結しにくい場合があります。組立てが難しいと感じられた場合は、STEADYカスタマーサポートへご連絡ください。スムーズな組立て方法をご案内させていただきます (参考:P12)。</p>
子供が使用したい	<p>製品の仕様を理解した上で安全にご使用いただけない場合、事故や怪我を引き起こす可能性があるため、16歳未満の方は本製品の使用をお控えください。<b>製品は前後左右からの力に対しては不安定です。引っ張ったり押したり、体を強く揺さぶったり捻りを加える動きによって、転倒する可能性があります。</b></p>
土台横フレームが不要なので外したい	<p>土台横フレームを取り付けない状態ではご使用いただけません。製品全体のバランスが崩れ、転倒や怪我を引き起こす原因となります。</p>
グラつき、軋みがする	<p>反動を使って製品を使用する場合、グラつきや軋み音が発生する場合があります。反動を使用せず体幹を意識して動作を行うことで、グラつきや軋み音を抑えることができます。</p>
	<p>土台の両端に付属している土台キャップがしっかりと接続しているか確認してください(参考:P5)。</p>
	<p>各部品を固定しているボルトやナットを締め直してください(参考:P4-7)。</p>
開封直後から製品に傷がついている	<p>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。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。</p>
電話で問い合わせしたい	<p>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:P12)。</p>

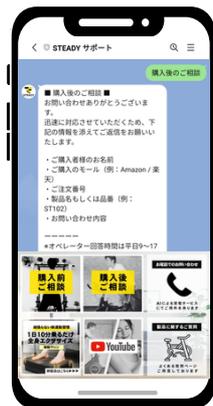
## ■ STEADYカスタマーサポートへ連絡したい場合

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】

受付時間：平日 9:00～17:00（土日祝日・お盆・年末年始を除く）

050-5369-0949 / support@steadyjapan.zendesk.com

※金曜17:00以降ならびに土日祝日に頂いたお問い合わせは、休業日明けの翌営業日より順次ご返信いたします。回答までお時間を頂戴いたしますが、あらかじめご了承ください。

## 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（連絡先：P12）。
- ・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。STEADYカスタマーサポートです。  
お客様の声を元に、みなさまが笑顔に  
なれるよう努めることが私たちの使命です。  
これからも一緒に歩いていけるように。  
小島一生

