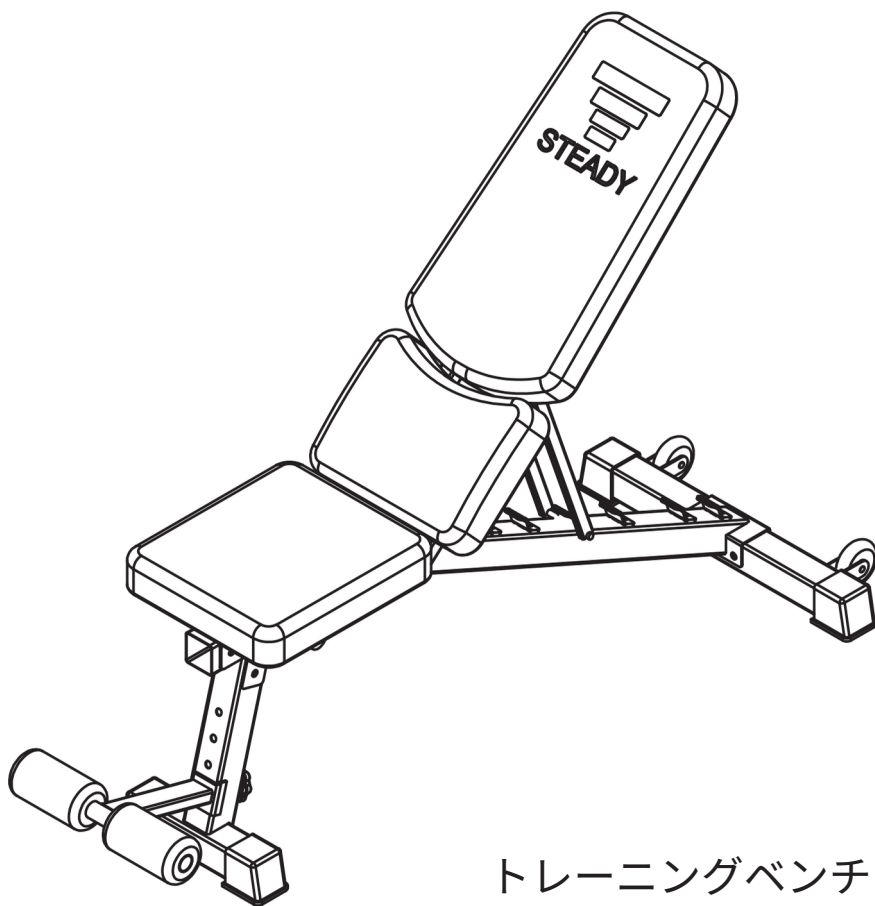




トレーニングベンチ アドバンスモデル

取扱説明書

組立て動画



▶ 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「トレーニングベンチ アドバンスモデル」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. 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、本製品を取り付ける際は取扱説明書に沿って取り付け、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た場合に生じたいかなる事故につきましても、弊社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. 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. 本製品の取り付け時および点検時に、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。

組立て前の注意事項

1. 組立ての際は十分な場所を確保し、製品本体から少なくとも50cmの可動域が確保できる、水平な床の上に置くようにしてください。床の凹みや傷を防止するため、組立て時は床へマットなどを敷き、その上で作業してください。
2. 本製品の組立てや持ち運びの際に、製品に手や指を挟まないようご注意ください。
3. 本製品を持ち上げたり移動させたりする場合は、腰への負担を避けるため、重量物を取り扱う際の適切な姿勢や動作を心がけてください。
4. ご自分で分解、修理、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やめください。

安全上の注意事項

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 / 安全な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 / 健康状態に異常を感じている方
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。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。
4. 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。
5. 本製品の耐荷重は**最大330kg**です。

使用前の注意事項

1. 輸送中の振動や繰り返しのご使用により、ナットやボルトが徐々に緩む場合があります。部品に緩みがあるとガタつきなどの不具合の原因となるため、ご使用前には毎回、**ナットやボルトがしっかり固定されているかご確認ください**。緩みがある場合は付属のスパナで増し締めしてください。
2. ご使用前に、**STEP4の固定ノブ（大）とSTEP5の固定ノブ（小）が、それぞれ調節穴にしっかり噛み合い、緩みなく固定されているかご確認ください**。緩んでいる場合はガタつきなどの不具合の原因となります。いずれのノブも止まるまで時計回りに回し、しっかりと固定してください。

▶ 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ってください。
- 汗が付着したままの状態が続くと、臭いの原因およびシートの劣化に繋がります。汗がついた場合は拭き取るようにしてください。

▶ 製品の仕様について

製品重量	約13kg
耐荷重	最大330kg
背面7段階の角度調整	-20°～75°
座面3段階の角度調整	0°～24°



▶ 移動方法

フットレストのハンドルを持ち、ベンチを浮かせ、頭部土台のキャスターを転がして動かしてください。

⚠ 床の素材によっては傷がつく恐れがあります。床への傷対策を行なってください。

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. 本体 	2. フットレスト 	3. 頭部土台 	4. ボルト×2  ※
5. ナット×2  ※	6. ロックピン（大）  ※	7. ロックピン（小）  ※	8. スパナ×2 （14mm, 17mm）  ※
9. 固定ノブ（大）  ※※	10. 固定ノブ（小）×2  ※※※	11. ツールキット 	

- ※ 11. ツールキットの中に同梱されています。
- ※※ 2. フットレストに付属しています。
- ※※※ 1. 本体に付属しています。

組立て手順

YouTubeに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

⚠ 組立て前の注意事項

- STEP3では、まず仮留めを行ってから本締めをしてください。1箇所ずつ本締めを行いながら組立てを進めると、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。
- 組立て後にグラつきや軋み音を感じられた場合は、製品全体のボルトやナットの増し締めを行ってください。製品はあらかじめ一部を組立て済みの状態でお届けしていますが、輸送中に固定が緩んだ可能性があります。

本体を設置します

部品リスト

1. 本体

Ⓐ



▶ **1** Ⓐ 本体のシート面を下にして置き、座面シートを開きます。

▶ **2** まず座面シート側の可動部を、次に腰パッド側の可動部を取り付けます。



可動部が硬く感じる場合は、付属のスパナを使用し可動部の隣のボルトとナットをやや緩めてください。緩めすぎるとスムーズな組立てができなくなりますのでご注意ください。



- ⚠ 組立ての際、可動部に手を挟まないようご注意ください。
- ⚠ 可動部を取り付ける順序によってはスムーズに取り付けられない場合があります。座面シート側の可動部が確実ににはめ込まれているのを確認後、腰パッド側の可動部を取り付けてください。

STEP

02

土台を固定します

部品リスト

7. ロックピン (小)

①



※11. ツールキットの中に同梱されています

本体の座面シート側の土台に ① ロックピン (小) を挿し込み固定します。



STEP

03

頭部土台を取り付けます

部品リスト

※11. ツールキットの中に同梱されています

3. 頭部土台

①



4. ボルト

②



※

5. ナット

③



※

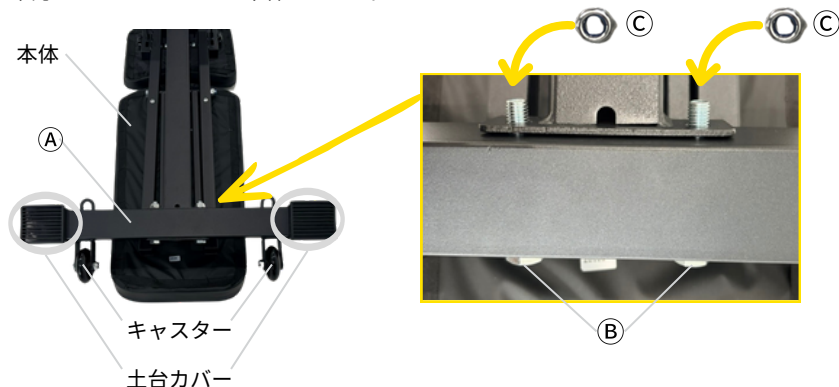
8. スパナ

④



※

- 1 本体に ① 頭部土台を取り付けます。① 頭部土台に付属しているキャスターが外側を向き、土台カバーの凹凸がある面を上にして挿し込みます。
- 2 2箇所の挿し込み穴へ、片側から ② ボルトをそれぞれ挿し込みます。もう片側から ③ ナットを取り付け、2本の ④ スパナを使用し回して仮留めします。仮留め後、グラつきや歪みがないことを確認してからしっかりと本締めします。



フットレストを取り付けます

部品リスト

2.フットレスト

①



9.固定ノブ（大）

②



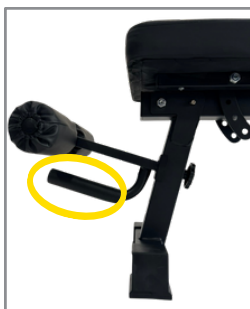
※2.フットレストに付属しています

1 ① フットレストに付属している ② 固定ノブ（大）を回して取り外します。

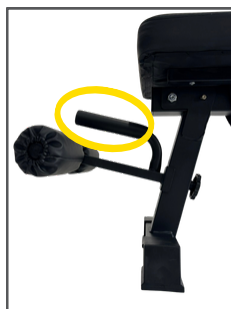
2 本体を床に設置します。座面シートの下部に外側から ① フットレストを挿し込み、内側から ② 固定ノブ（大）を取り付け、回して固定します。



- ① フットレストのハンドル部分を下向きにする場合、ハンドルを持ち上げて製品を移動しやすくなります。
- 上向きにする場合、ベンチに仰向けになった状態でハンドルを手で握りながら腹筋を鍛えるトレーニングができます。その場合、フットレストと本体が接触するため、挿し込み穴の最上部には取り付けができません。上から2段目以下の穴をご使用ください。



【ハンドル部分：下向き】



【ハンドル部分：上向き】

各パーツを固定します

部品リスト

6. ロックピン (大)



Ⓐ ※11. ツールキットの中に同梱されています

10. 固定ノブ (小) ×2



Ⓑ ※1. 本体に付属しています

- ▶ **1** 座面シートの角度を調節し、Ⓐ ロックピン (大) を挿し込んで固定します。



- ▶ **2** 腰パッド下部の両側に付属している Ⓑ 固定ノブ (小) を回して取り外します。腰パッドの前後の位置と高さを調節し、Ⓑ 固定ノブ (小) を回して固定します。



⚠ ご使用前に、STEP4の固定ノブ (大) とSTEP5の固定ノブ (小) が、それぞれ調節穴にしっかり噛み合い、緩みなく固定されているかご確認ください。緩んでいる場合はガタつきなどの不具合の原因となります。いずれのノブも止まるまで時計回りに回し、しっかりと固定してください。

▶ トレーニングチューブの取り付け方法

お手持ちのトレーニングチューブを頭部土台に取り付けて使用できます。

- ▶ **1** トレーニングチューブの両端を1つのカラビナにまとめ、チューブ用の穴に通します。
- ▶ **2** 余ったカラビナにハンドルを取り付け、チューブ中央に通します。

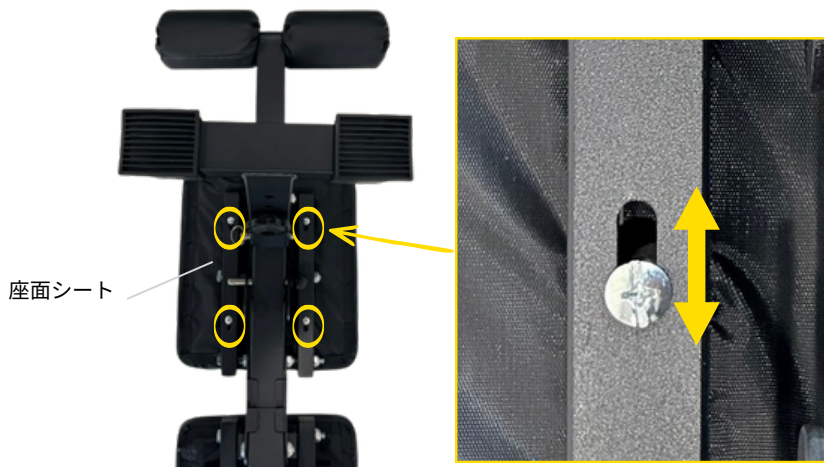


※トレーニングチューブは別売りです。

▶ 座面シートの前後調節方法

位置を前後に微調整できます。

- ▶ **1** 本体のシート面を下にして置きます。お手持ちのドライバーを使用し、座面シート裏の4箇所のボルトを緩めます。
- ▶ **2** 座面シートをスライドし位置を調節後、ボルトを締め直し固定します。



▶ よくあるご質問・トラブルシューティング

可動部が硬い 本体を広げられない	付属のスパナを使用し、可動部付近のボルトとナットをやや緩めてから再度お試しください（参考：P4）。
ベンチを開く際に 可動部がはまらない	可動部を取り付ける順序によってはスムーズに取り付けられない場合があります。座面シート側の可動部が確実ににはめ込まれているのを確認後、腰パッド側の可動部を取り付けてください（参考：P4）。
フットレストの カバーが外れる	お好みの位置に調節いただくため、取り外せる仕様となっています。
グラつく 軋み音がする	以下をご参考ください。 ● STEP3において、まず仮留めを行ってから本締めをし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、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。 ● 頭部土台のボルトとナットを締め直してください。使用により緩んだ可能性があります（参考：P5）。 ● 製品全体のボルトやナットの増し締めを行ってください。製品はあらかじめ一部を組立て済みの状態でお届けしていますが、輸送中に固定が緩んだ可能性があります。 ● 明らかに不具合と思われるグラつきがある場合は、STEADYカスタマーサポートへご連絡ください（参考：P11）。
ガタつく	以下をご参考ください。 ● 土台の左右に付属しているカバーをご確認ください。取り付けが緩んでいる場合、ガタつきの原因となります。 ● 本製品の設置場所をご確認ください。水平で安定した床面の上に設置し、毛足の長いカーペットや不均一な表面への設置は避けください。
不安定に感じる	以下をご確認ください。 ● 固定ノブ（大）と（小）がそれぞれ調節穴に噛み合っており、緩みなく固定されているか確認してください。緩んでいる場合、いずれのノブも止まるまで時計回りに回し、しっかりと固定してください。 ● いずれかのボルトやナットが緩んでいる場合があります。付属のスパナを使用し、締め直してください。 ● 土台の左右に付属しているカバーをご確認ください。取り付けが緩んでいる場合、ガタつきの原因となります。

シートが凹んでいる	シートは柔らかい素材を使用しているため、配送中に凹みや皺がつくことがあります。時間の経過とともに解消されますので、安心してご使用ください。
子どもが使用したい	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。
販売ページに記載の寸法と届いた製品が異なる	製造の特性上、記載のサイズや厚みと実際の製品との間に差異が生じることがあります。製品の不良ではありませんので、あらかじめご了承ください。
販売ページや解説動画に掲載されている製品と届いた製品が異なる	製品の品質改善のため、仕様および外観は予告なく変更することがあります。改善情報は販売ページにてご確認ください。
開封直後から製品に傷が付いている	製造過程において、使用上問題のない程度の傷・塗装剥がれ・塗装ムラが生じる場合があります。製品の不良には該当しないため、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（土日祝日・お盆・年末年始を除く）となります（参考：P11）。

▶ 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ありましたら、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でのメール送信

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

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

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。



保証適用外の事項

- 取扱説明書に記載されている組立て方法、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：P11）。
- 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、修理など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。
これから一緒に歩んでいけるように。
“STEADY応援係サポーター” 小島 一生

