HORIZON FITNESS

HBN70 ベンチ　取扱説明書

重要な安全上のご注意

この運動器具を使用する前に、すべての説明書をお読みください

- 14歳未満の子供は、この筋力トレーニング機器に近づけないでください。10代の方がこの機器を使用する際は、必ず大人が常に監視してください。
- この機器は、身体的、感覚的、または精神的能力が低下している方や、経験や知識が不足している方による使用を意図したものではありません。ただし、安全に関する監督者から指導を受けた場合は、その限りではありません。
- 使用前にすべての警告と指示を読み、適切な指導を受けてください。この機器は、指定された目的のみに使用してください。
- 使用前に機器の点検を行い、損傷や不具合がある場合は使用しないでください。
- この機器の耐荷重量を超えないでください。
- けがを防ぐために、調整装置が正しく挿入され、適切に調整されていることを確認してください。
- 不適切または過剰なトレーニングは健康に害を及ぼす可能性があります。気分が悪くなったり、めまいを感じた場合は運動を中止してください。運動プログラムを始める前に、医師の診察を受けてください。
- 体、衣服、髪、フィットネスアクセサリーが可動部分に接触しないよう注意してください。
- 使用前に、機器が床にしっかりと固定されていること、およびパッドの表面が平らになっていることを確認してください。
- この機器は必ず屋内の、気温が管理された部屋でのみ使用してください。
- ダンベルやケトルベルを床に落とさないでください。
- トレーニングの合間には、すべての付属品を必ず完全に収納してください。
- これにより、自身や家族の安全が確保され、機器の寿命を延ばすことができます。
- この製品の安全性を維持するために、定期的に部品の摩耗や損傷を確認してください。著しく摩耗したり、使用不能な部品は直ちに交換するか、修理されるまで製品の使用を中止してください。

⚠ 警告

この装置では、死亡事故または重大な人身事故が発生する可能性があります。怪我を避けるために、以下の注意事項に従ってください！

1. 14歳未満のお子様をこの筋力トレーニング器具に近づけないでください。ティーンエージャーは、この器具を使用する際、常に監督のもとにいなければなりません。
2. 本装置は、身体的、感覚的、または精神的な能力が低下している人、あるいは経験や知識が不足している人が使用することを意図していません。ただし、そのような人は、その人の安全に責任を持つ人から本装置の使用に関する監督や指導を受けている必要があります。
3. 使用前にすべての警告と指示を読み、適切な指示を得る必要があります。本装置は本来の目的にのみ使用してください。
4. 使用前にマシンを点検してください。機械が損傷していたり、操作できないような場合は使用しないでください。
5. 本装置の耐荷重を超えないようにしてください。
6. 怪我を避けるため、使用前にすべての調整装置が完全に挿入され、適切に調整されていることを確認してください。
7. 誤ったトレーニングや過剰なトレーニングにより、健康を害する恐れがあります。気分悪くなったり、めまいを感じたりした場合は、運動を中止してください。運動プログラムを始める前に、医師の診断を受けてください。
8. 身体、衣服、頭髪、フィットネス・アクセサリーに可動部が当たらないようにしてください。
9. 使用前に、マシンが床に安定し、凹みのある面が平らになっていることを確認してください。
10. 機器は、空調管理された室内でのみ使用することが不可欠です。
11. このラベルは剥がさないでください。破損していたり、判読できない場合は交換してください。

⚠ 注意

胸の痛み、吐き気、めまい、息切れなどを感じた場合は、すぐに運動を中止し、医師に相談して下さい。

梱包内容

- F アジャスタブルベンチ X 1
- F アジャスタブル・ダンベル X 2
- F アジャスタブル・ケトルベル X 1

アジャスタブル
ダンベル

アジャスタブル
ケトルベル

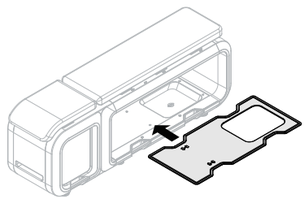
仕様

寸法	133.6 x 37 x 47 cm
製品重量	48.1 kg（ベンチ） 60.2 kg（ウェイト）
耐荷重	159 kg

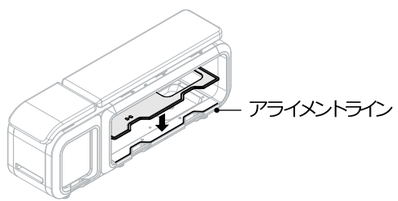
クッションマットを固定する

- 両面テープの裏をはがし、クッションマットを底面の特定の位置合わせて固定します 。

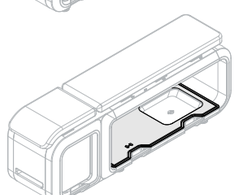
1



2



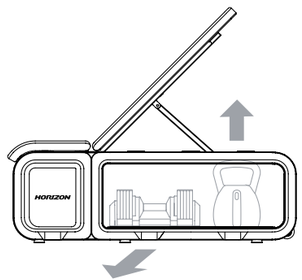
3



ダンベルとケトルベルを取り出す

ダンベルとケトルベルを最大重量に切りえ、

右図の方向に慎重に取り外します。



⚠ 警告

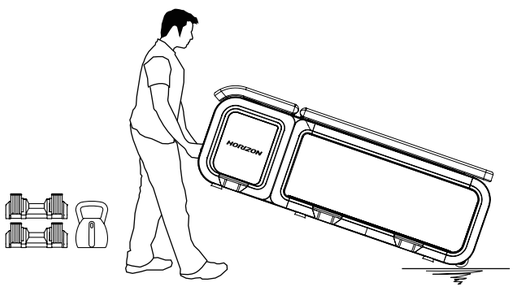
転倒による怪我を避けるため、必ず最大重量に切り替え、確実にロックすること。

ウェイトベンチの動かし方

ハンドルの端を持って製品を持ち上げ、後方または前方に押して、希望の位置まで移動させてください。

移動する前に、ベンチ内部の付属品をすべて取り外してください。

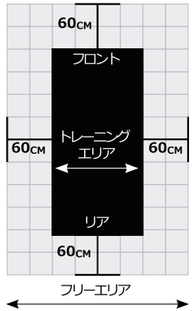
グラツキがある場合は、レベラーで調整してください



ウェイトベンチの位置

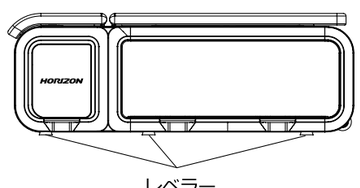
ベンチは水平で安定した土台の上に置いてください。ベンチの周囲に60cmのスペースを確保してください。

ベンチを換気口や空気を塞ぐような場所に置かないでください。開口部ガレージ、屋根のあるパティオ、水辺、屋外に設置しないでください。



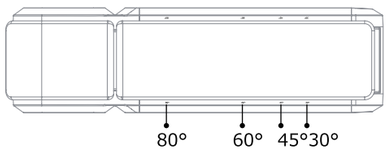
⚠ 警告

けがの危険を避けるため、ベンチの移動には十分注意してください。また、近くにある他の機器との間に最低51cmの安全スペースを確保することを強くお勧めします。



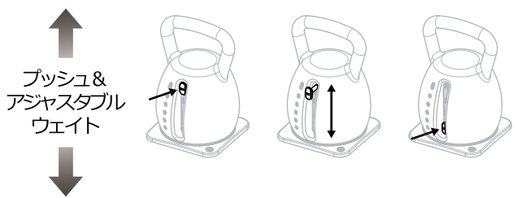
背もたれの傾斜の調整方法

- 背もたれのリクライニング角度は全部で5段階：
  0°, 30°, 45°, 60°, 80°.
- ベースのスライダー部の溝に背もたれの固定ピンが完全に収まっていることを確認してください。



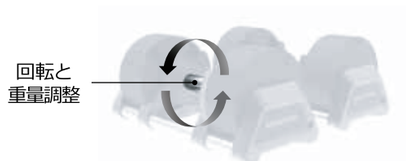
ケトルベルの調整法

- ウェイトレベルは全部で6段階（6～16KG、2kg刻み）です。
- スイッチノブを押してウェイトアジャスターのロックを解除（伸長）します。ウエイトアジャスターを上下に動かして、お好みのウエイトを選択します。その後、スイッチノブをもう一度押し込んで、ウェイトをロックします。
- 安全機能として、ウェイトを変える時にハンドルをベースに戻さなければなりません。



ダンベルの調整方法

- ウェイトレベルは全部で10段階。2～20KG、2kg刻み。
- ハンドルを回し、ウェイトを選択します。
- 安全機能として、ウェイトを変更するにはハドルをクレードルに戻さなければなりません。



⚠ 警告

安全機能として、ウェイトを変更するにはハンドルをクレードルに戻さなければなりません。

レジスタンスバンド（別途購入）

- ベンチには合計6つのフックがあり、レジスタンスバンドを使用することで、様々なレジスタンスエクササイズを行えます。
- 以下の仕様を推奨します。
  （40KGを超えないようにして下さい）

仕様

S	幅 1.3 cm	7~16 kgs
M	幅 2.2 cm	11~29 kgs
L	幅 3.2 cm	16~39 kgs

使用開始

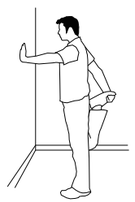
atZone

- ベンチのダンベルとケトルベルは、スマートデバイスのカメラを通してアットゾーンと連携することができます。
- アプリストアでatZoneを検索してください。
  - App Store, Google Play
- 対応バージョン：
  - iOS14以降
  - アンドロイド：アンドロイド・ロリポップ（5.1）以降

コンディショニング・ガイドライン

ストレッチ・ファースト
製品を使用する前に、数分かけてゆっくりとストレッチを行うことをお勧めします。運動前にストレッチを行うことで、柔軟性が向上し、運動による怪我の可能性を減らすことができます。それぞれのストレッチは、ゆっくりとした動きで行ってください。痛みを感じるほど伸ばさないでください。これらのストレッチをするときは、怪我しないように注意して下さい。

1. 立位状態でふくらはぎの筋肉ストレッチ
壁の近くに立ち、左足を壁から約45cm離し、右足を左足から約30㎝後ろに置きます。前傾姿勢になり、手のひらで壁を押し、かかとを平らに保ちます。この姿勢で15秒間ストレッチを維持します。反対側も同様に15秒維持して下さい。ストレッチ中に怪我をしないように注意して下さい。



2. 大腿四頭筋のスタンディング・ストレッチ
壁でバランスを取りながら、左手で左足首をつかみ、足を太ももの裏側に15秒間ストレッチを維持して下さい。反対側も同様に15秒維持して下さい 。

3. ハムストリングと腰の筋肉ストレッチ
両脚をそろえて床に座り、脚を真っすぐ前に伸ばします。指を足のつま先に向かって伸ばし、その状態で15秒間ストレッチを維持して下さい。一度リラックスし、再びストレッチを繰り返して下さい。

トラブルシューティング

問題内容	ソリューション
ベンチがキーキーまたはチャリンチャリンと異音がする	以下を確認する: 1) ベンチは水平な場所にある。 2) マシンのレベラー調整ボルトをすべて緩め、ボルト山にグリースを塗って調整します。調整後再度ボルトを締めます。
ダンベル/ケトルベルでウェイト変更ができない場合	1) ウェイトを変えるには、ハンドルをベースに戻さなければならない。 2) ベースの安全位置ピンに汚れや異物が付着していないか確認し、清掃して下さい。 3) ベースの安全位置ピンが破損している場合は、カスタマーサポートへご連絡下さい。

メンテナンス

ベンチセットに設計された安全性の配慮は、装置の損傷や摩耗を定期的に点検することで維持できます。故障部品を換するか、修理が完了するまで装置を使用しないようにしてください。

ベンチセットは非常にメンテナンスの少ない製品です。以下のメンテナンスポイントに注意してください。

- ベンチセットを使用後は、汗や水分拭きます。石鹸と水、または研磨剤を含まない家庭用洗剤を薄めて利用して下さい。洗剤が残らないようにすすぎ、乾かしてください。
- ワークアウトの前に、レベラー安全位置ピンなどの部品に緩みがないかを点検してください。緩んでいる部品があれば締めてください。
- ベンチセットのメカニズムに注油の必要はありません。セレクター機構に注油する必要がある場合は、シリコン潤滑剤のみを使用してください。

愛情点検

⚠注意

しばらく使用していなかった場合、もう一度取扱説明書をよく読み、本体が正常に動作することを確認してから使用する。 事故やけがのおそれがあります。

お願い

- 本体及び付属品を廃棄するときは、地方自治体の条例または規則に従って処理してください。詳しくは、各地方自治体にお問い合せください。

保証とアフターサービス

修理・お取扱い・お手入れなどのご相談は、まずご購入先にご連絡ください

- 保証書
  保証書は本書に掲載されています。「お買い上げ日」欄の記入をご確認の上、内容をよくお読みの後、大切に保管してください。
  保証期間　保証書に記載
- 補修用性能部品の保有期間
  当社は本機の補修用性能部品を製造打ち切り後、6年間保有しています。
  性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるとき

異常があるときは、使用を中止し、ご購入先にご連絡ください。

- 保証期間中に修理を依頼される場合
  ご購入先にご相談ください。保証書の記載内容に従って修理いたします。
  (なお、保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。)
- 保証期間を過ぎて修理を依頼される場合
  まずご購入先にご相談ください。
  修理により、製品機能が維持できる場合には、ご要望に従い有料にて修理いたします。
- その他ご不明な点がある場合
  アフターサービスに関するご相談、ならびにご不明な点は、ご購入先、または当社のお客様相談窓口までお問い合わせください。
- 修理料金の仕組み
  修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。修理料金は、ご購入先、または当社のお客様相談窓口までお問い合わせください。

技術料　診断・故障個所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。

部品代　修理に使用した部品および補助材料代です。

出張料　製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

FUJIIRYōKI

ベンチ　保証書

名　称	HBN70	シリアル番号　フレームに記載	
保証期間	お買い上げの日から１年間	パーソナルジムやマンションの共用部など、１日の使用時間が５時間以内の準業務用（軽頻度利用施設）での使用に限り、保証期間を１年間適用。	
保証対象	本　体（但し、消耗品は除く）		

ご購入者	フリガナ		お買い上げ日	年　月　日
	ご芳名	様	ご購入先	
	ご住所	〒 電話　（　）		電話　（　）

※ 製品をご購入の際は、保証書にお買い上げ日及びご購入先が記入されているかご確認ください。記載がない場合は、ご購入先へお申し出いただくか、納品書、レシートなどお買い上げ日及びご購入先が分かる書類を添付して大切に保管してください。

【無料修理規程（一部抜粋）】

保証の範囲や消耗品について、詳しくはフジ医療器ホームページ内「メーカー保証規程」、もしくはお客様相談窓口にてご確認ください。

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書に従った使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
   - ㋑ 無料修理をご依頼になる場合には、ご購入先にお申しつけください。
   - ㋺ ご購入先に無料修理をご依頼になれない場合には、取扱説明書に記載しておりますお客様相談窓口にご相談ください。
   - ㋩ この商品は出張修理をさせていただきますので、修理に際して本書をご呈示ください。
     ※離島又は離島に準ずる遠隔地の出張修理／交換作業に伴う費用が発生する場合がございます。
2. ご転居の場合、修理のご依頼先等は、ご購入先または取扱説明書に記載しておりますお客様相談窓口にご相談ください。
3. ご贈答品等で本保証書に記入してあるご購入先に修理がご依頼できない場合には、取扱説明書に記載しておりますお客様相談窓口にご相談ください。
4. 保証期間内でも次の場合などには有償修理になります。※故障及び損傷の状況によっては修理できない場合もございます。
   - ㋑ 使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
   - ㋺ 購入後の取扱いが適正でない為に生じた故障及び損傷
   - ㋩ 火災、地震、水害、落雷、その他の天変地異、公害や異常電圧による故障及び損傷
   - ㋥ 一般家庭用以外（例えば業務用など）に使用された場合の故障及び損傷
   - ㋭ 本書の呈示がない場合
   - ㋬ 本書にお買い上げ年月日、ご購入者名、ご購入先の記入のない場合、或いは字句を書き替えられた場合
5. 本書は日本国内においてのみ有効です。
6. 本書は再発行しませんので紛失しないように大切に保管してください。

年　月　日	修理内容及び使用部品	担当者

※ お客様にご記入いただいた保証書の内容は保証期間内のサービス活動及びその後の点検活動のため記載内容を利用させて頂く場合がございますので、ご了承ください。

※ この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって保証書を発行している者（保証責任者）、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

※ 保証期間経過後の修理または補修用性能部品の保有期間について、詳しくは取扱説明書をご覧ください。

美と健康の総合メーカー
株式会社フジ医療器
〒540-0011 大阪市中央区農人橋1丁目1-22 大江ビル14階

お客様相談・サイバーセキュリティ問合せ窓口のご案内

修理・お手入れ・お取り扱いなどのご相談は、
まずご購入先へご連絡ください。

フリーダイヤル 0120-703-020

受付：月曜～金曜　午前９時～午後５時30分
※土日祝日、年末年始、夏季休業日を除く。

FAX・Web での受付けも行っております。

FAX番号 06-4793-0818

Web　フジ医療器ホームページのお問い合わせフォームにて受付けております。

フジ医療器ホームページ　www.fujiiryoki.co.jp

FAX・Web での受付けは 24 時間行っておりますが、お客様へのご連絡はフリーダイヤルの受付時間となります。

ご相談窓口における個人情報のお取り扱いについて

株式会社フジ医療器は、お客様の個人情報やご相談内容を、ご相談への対応や修理、その確認などのために利用し、その記録を残すことがあります。また、折り返し電話させていただくときのため、ナンバー・ディスプレイを採用しています。なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に提供しません。お問い合わせは、ご相談された窓口にご連絡ください。