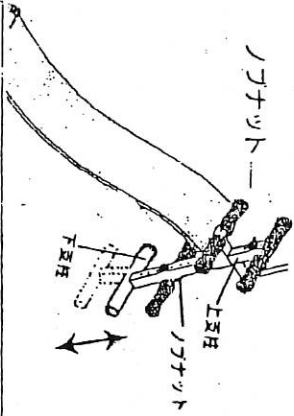


ベンチシートの調節方法

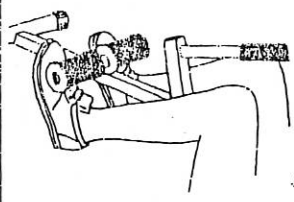
角度の調節方法

下部足かけパイプを支柱から抜き、下支柱を下に引きおろし、自分のサイズに合った箇所足かけパイプを取付けてください。



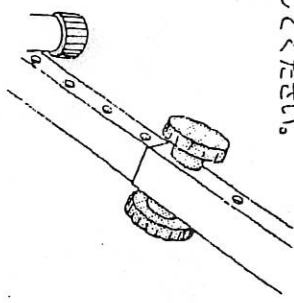
足かけパイプの取付位置

位置は個人の体型・身長により大きく異なります。上部足かけパイプ・下部足かけパイプで調整してください。



補助ネジの使用法

支柱を最大限に伸ばすと支柱が下部足かけパイプで固定できないので、この補助ネジを使用してください。



収納方法

コの字形のロックスピンを引き抜き、ベンチシートを引抜くと折りたためます。**図1**に行うと転倒したり指をはさめます。**図2**に指をはさまないでください。



コの字形のロックスピン

！ 保管上のご注意

- ▶ 保管場所は本機でつますかない場所（部屋の隅、押し入れ、クローゼット等）に納め、お子様の手の届かないところに保管してください。
- ▶ 本機は直射日光、ストーブ、スチーム等の高温多湿の場所を避けて保管してください。（変形、錆、ゆがみ等の原因になります。）
- ▶ 汚れは布に薄めた中性洗剤を含ませ軽く拭いて、そのあと乾いた布でふいてください。
- ▶ 氷をかけたリ、シンナー・ベンジン等でふかないでください。

製品仕様	サイズ/使用時：約(高さ)91-110cm×(幅)145-159cm ×(奥行)40cm
	折りたたみ時：約(高さ)172cm×(幅)40cm ×(奥行)32cm
重量/約14.0kg	
材質/本体：スチールパイプ ベンチシート：合板、ウレタンフォーム、PVCレザー スポンジ：合成ゴム	
お取り扱い	は横および外観・色等は改良のため、予告なく変更される場合がございますので、必ず中の現品をご確認の上、お買い求めください。

SUPER SIT-UP BENCH S-1

スーパーシットアップベンチ S-1

ホームタイアのテラックス型 腰痛台

取扱説明書

(家庭用)

- ▶ 男性的なハビツルな「腰痛」「上半身」
- ▶ より女性的な「くびれボディ」「ひっこめお腹」
- ▶ わき腹のムクムク肉を集中的にケスル！
- ▶ 組立て新法だみ簡単(工具不要)

！ ご注意

- ▶ お子様や初心者が使用する場合は、必ず大人(保護者)の方の付添いのもとで使用ください。
- ▶ 身体のハランス維持が困難な高齢の方の使用は不可です。
- ▶ 使用中に身体または本製品に異常を感じたり、異状を確認した時はすぐに使用を中止してください。
- ▶ ベンチシートに飛びのったり、立上ったり、また運動中に本製品を大きく左右に動かすと転倒しておお、わぬケカをいたします。十分に注意してください。
- ▶ 使用の前後、各部のネジ・ピン等が確実に固定している事を確認してください。

組立前の確認

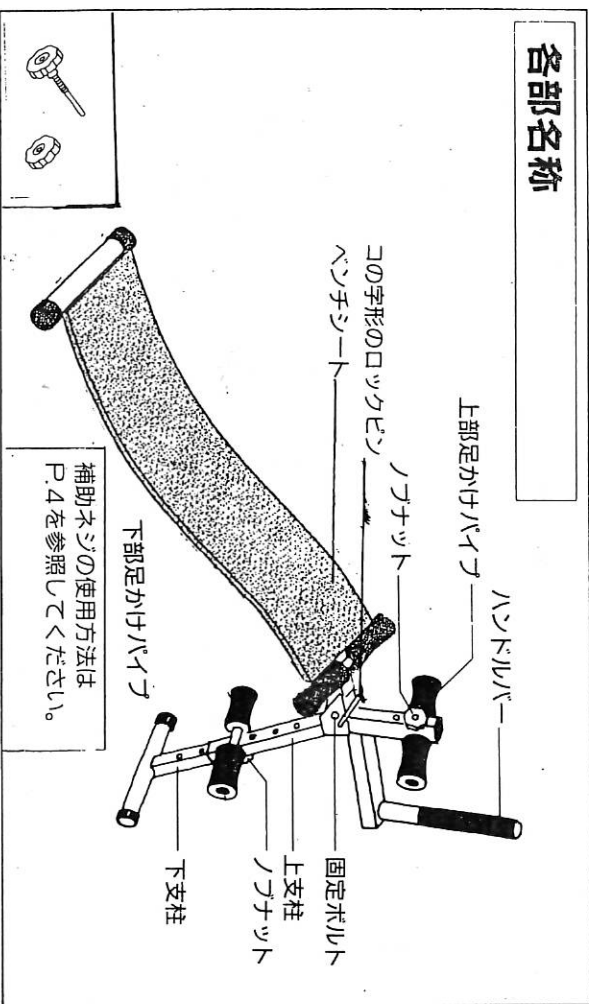
- ▶ 組立ては、完成時の大きさを考えてスペースを十分に取りますと組立て作業が容易に行えます。
- ▶ 水平の床の上で本製品を置き、組立て図の順序に従って行ってください。

！ ご使用にあたり

- ▶ この製品は健康な人を対象としたトレーニング器具です。体調・体の具合の悪い方、関節等に障害のある方はご使用になれません。
- ▶ この製品は製品の設計・仕様上身長145-180cmの方のみにご使用いただけます。
- ▶ 尚、体重約90kg以上の方はご使用になれません。
- ▶ 本製品は家庭用トレーニング器具です。スポーツジム等において、不特定多数の使用者によって使用されるものではありません。
- ▶ 本製品の使用にあたり必ず本機の下にマット・敷物等をしてご使用ください。(床等にキズをつけることがあります。)

スーパーシットアップベンチ S-1
 フォットスエアを購入していただき誠にありがとうございました。最後までお読みください。この取扱説明書を最後までお読みになり、事故が起らないように記入してある内容に添って正しくご使用ください。なお、読み終えられた取扱説明書は、大切に保管を必要に応じてお読みください。

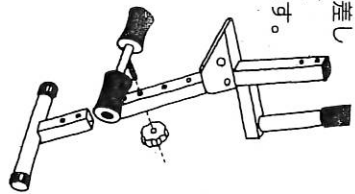
各部名称



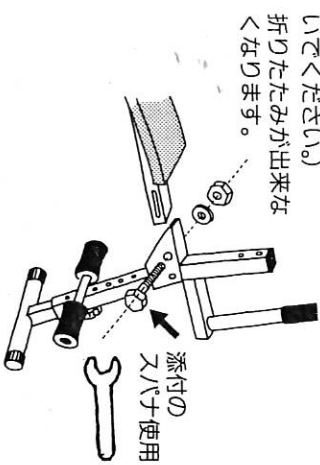
部品名称	数量	部品名称	数量
ベンチシート	1	下支柱	1
ハンドルバー付上支柱	1	上・下部足かけパイプ	各1
部品名称		部品名称	
• ロックピン 1個		• ボルト・ナット 1個	
• 補助ネジセット 1組		• 足かけパイプ 固定ノッチ 2個	
		• スパナ 2個	

組立方法

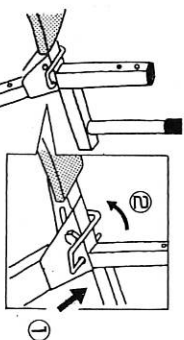
1) 上支柱と下支柱を差し込み、穴を合せてノッチで締めます。



2) 図のようにベンチシートに支柱を差し込み、ボルトナットで締めこみます。(きつく締めないでください) 折りたたみが出来なくなります。



3) この字型のロックピンをボルトナットの横の穴に差し込みます。①反対側押し込み、②ピンを図のように回転させ固定します。

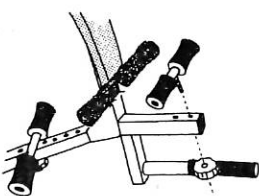


4) 上部足かけパイプを取付けて完了です。

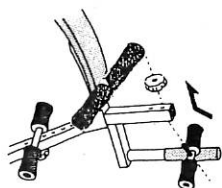
- ◎ 腹筋運動時は内側取付け
- ◎ 背筋運動時は外側取付け

※ 背筋運動時、足かけパイプを取付ける時に、取付けにくい時はネジ部を斜め下にし、ネジ穴に合せるとうりやすくなります。

腹筋運動



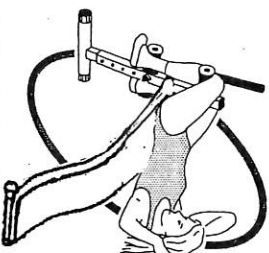
背筋運動



トレーニングメニュー各種

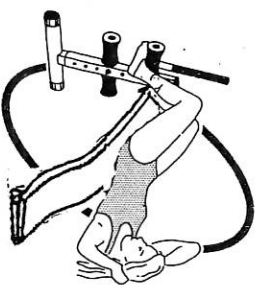
腹筋運動

手は頭の後ろ、胸の前で組み上部足かけパイプにのせ、下部足かけパイプに足先にかけます。



足かけ腹筋運動

上部足かけパイプに足先をかけ、ひざを軽く上げて腹筋運動をします。



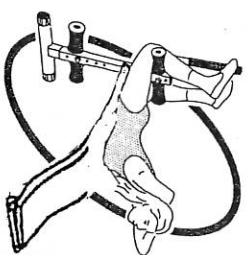
トレーニング上の注意事項

- ▶ 本製品は水平の床の上で、下にマット等をしてご使用ください。
- ▶ ご使用前に本製品の周囲に小さい子供、ペット等がいない・障害物がない(いない)事を確認してから始めてください。
- ▶ 服装は身体にあった運動しやすいウェアを着用し、室内でもスニーカーの使用をおすすめします。
- ▶ トレーニングを行う前にストレッチ運動等で身体を動かしてから始めてください。
- ▶ 初めての方は運動動作はゆっくりと行い、自分の体力に合せて行い徐々に運動量を増してください。急激に増のは、逆効果です。
- ▶ ご使用になる前に頭や足の位置の安全を確認してください。

※ 通常の運動に身体を左右に動かすと効果があります。

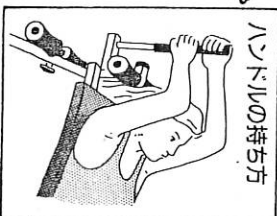
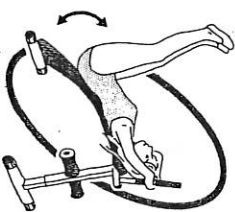
背筋運動

うつむきにベンチシートに乗り、手は頭の後ろ・または身体の側方におき、低い角度より始めます。



足あげ運動

ハンドルをしっかりと握り、身体を安定させてから足を上げながら上体を持ちあげ息を吸いながらもどします。



ハンドルの持ち方