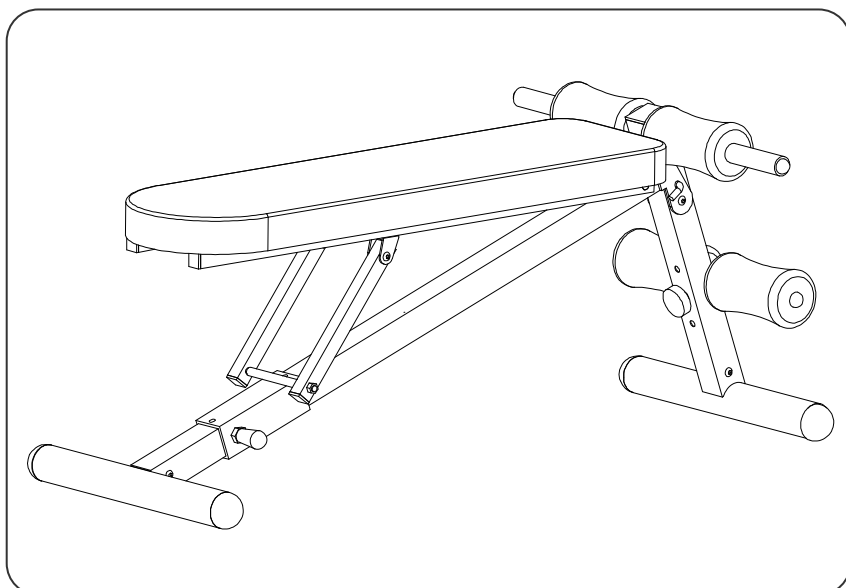


REMARK

SIT-UP BENCH FC-200 II

取扱説明書



目次

- 安全にご使用いただくために・・・ 1
- 部品一覧・・・・・・・・・・・・・・ 2
- 組立方法・・・・・・・・・・・・・・ 3～7
- 使用方法・・・・・・・・・・・・・・ 8
- 製品仕様・・・・・・・・・・・・・・ 9
- 保証書・・・・・・・・・・・・・・ 10

家庭用

このたびは本商品をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございます。
正しくお使いいただくために、ご使用前には必ずこの説明書をお読み下さい。
取扱説明書はお読みになったあとも大切に保管してください。

在日外国人の方はこの取扱説明書を通訳できる方から説明を受けてください。

For your safety and comfort. If you are alien who live in Japan, please ask someone who understand this manual to make detailed explanation for you.

安全にご使用いただくために・お手入れ上の注意

「安全にお使いいただくために」はご使用の前に、よくお読みのうえ、正しくお使いください。

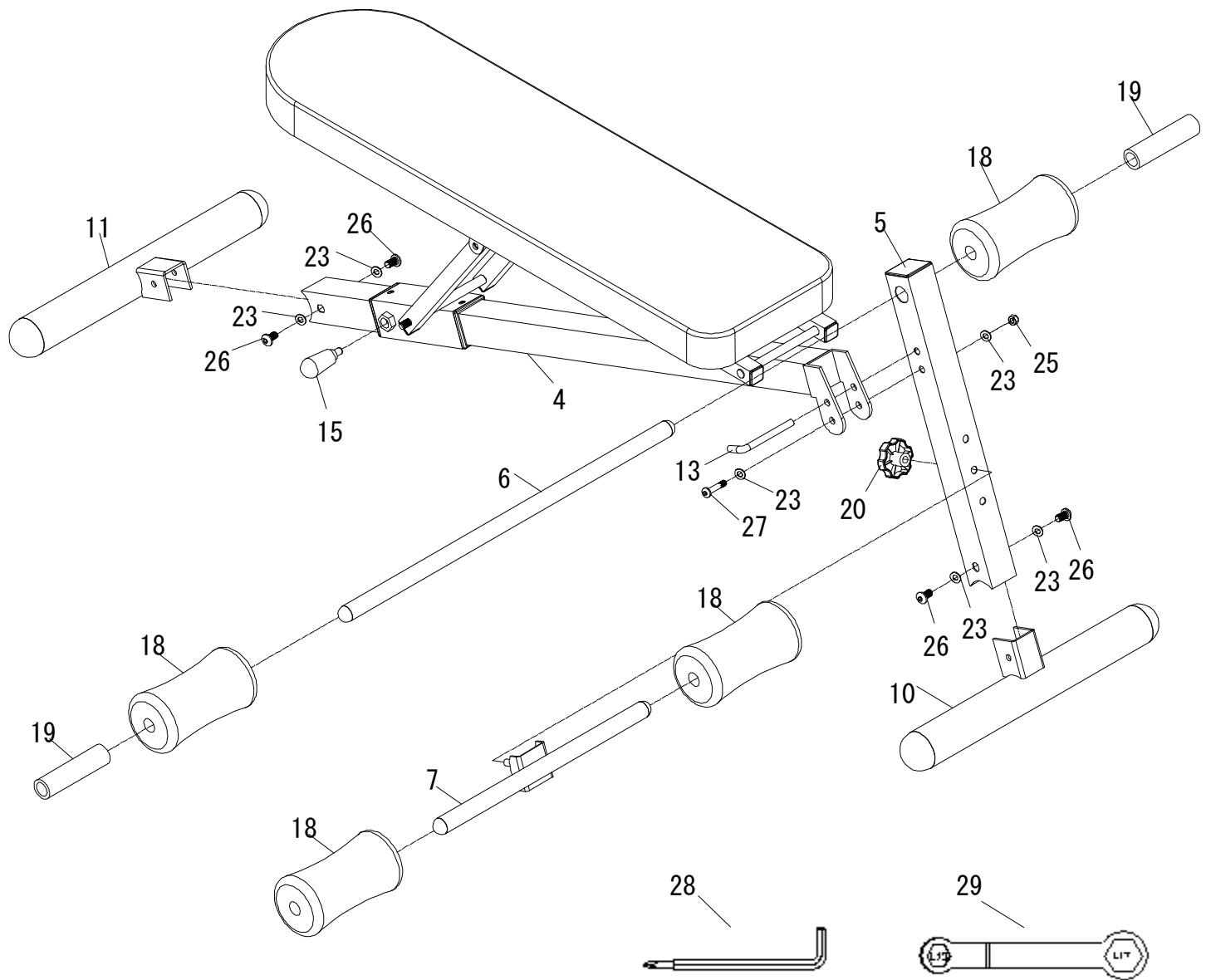
安全にご使用いただくために

- ① ご使用前に各部の（1）ボルト・ナットが完全に固定されているか、ゆるみやガタつきがないか（2）溶接部やパイプ等に亀裂や破損がないか（3）シート角度調整ノブ、及びL型ロックピンが確実に挿入されているかを確認してください。
- ② 身体に病気や障害のある方は、トレーニングを始める前に必ず専門の医師、またはスポーツトレーナーにご相談ください。特に次の病気のある方は、必ず医師にご相談ください。心臓病（狭心症、心筋梗塞など） 高血圧症（降圧剤を服用中の方など）糖尿病 呼吸器疾患（ぜんそく、慢性気管支炎など） 変形性関節リウマチ、痛風など。
- ③ トレーニング中に、目まいや吐き気、その他身体に異常を感じたら、ただちにトレーニングをやめてください。また、体調がすぐれないと感じたときは、トレーニングを控えてください。
- ④ ご年配の方、特に運動習慣のない方がご使用になる場合は、念のため専門の医師またはスポーツトレーナーにご相談ください。
- ⑤ ご使用の際は、運動に適した服装、シューズを着用してください。
- ⑥ トレーニングを始める前には、十分なストレッチやウォーミングアップを行ってください。
- ⑦ 飛び乗り、および飛び降り、複数人での使用はおやめください。
- ⑧ 本機にお子さまをのせたり、いたづらをさせたりしないようご注意ください。
- ⑨ 本機に水をかけたり、ぬらしたり、特に湿気の多い場所では使用をしないでください。
- ⑩ 平坦な床面に安定した状態で接地し十分に動けるスペースをとって使用してください。
- ⑪ 体重 150kg 以上の方は使用しないでください。なお、ダンベル等を使用してのトレーニングの場合は、ダンベルも含めて 150kg 以内の使用に限ります。
- ⑫ 本機の改造は絶対にしないでください。
- ⑬ 本機は家庭用の屋内で使用するための製品です。専門のスポーツジムや学校など、不特定多数の方のご使用や屋外での使用は絶対にしないでください。
- ⑭ 本来の目的以外では絶対に使用しないでください。
- ⑮ 本機には重い部品や、鋭利な部分があります。成人が組立ててください。組立の際は、軍手等を着用してください。

お手入れ上の注意

- ① 汚れや使用後についた汗等は、石鹼水を含ませて良くしぼった布で拭き、その後乾いた布で拭いてください。
- ② 水をかけたり、シンナー・ベンジンなどで拭いたりしないでください。
- ③ 油の塗布及び注油は行わないでください。

部品一覧



No.	部品名	数量	No.	部品名	数量
4	メインフレーム	1	19	グリップ	2
5	フロントフレーム	1	20	ロックノブ	1
6	アッパーサポート	1	23	ワッシャー	6
7	レッグサポート	1	25	ナット	1
10	フロントスタンド	1	26	ボルト (短)	4
11	リアスタンド (シールが貼ってある方)	1	27	ボルト (長)	1
13	L型ロックピン	1	28	六角レンチ	1
15	シート角度調整ノブ	1	29	スパナ	1
18	クッション	4			

組立て手順（1）

※組立をする前に全ての部品が入っているか、ご確認ください。

① メインフレーム（4）にフロントフレーム（5）を取付けます。

まず、メインフレームをシート部が下になるように置きます。次に、メインフレームとフロントフレームを図のように合わせ、ボルト（27）と2枚のワッシャー（23）、ロックナット（25）を六角レンチとスパナを使い固定します。この時、あまり強く締め込み過ぎると、フロントフレームを動かせなくなりますので、ご注意ください。

※ボルト類は確実に固定してください。



② フロントスタンド（10）をフロントフレーム（5）にとりつけます。

まず、フロントスタンドに仮止めされている、ボルト（26）とワッシャー（23）を取り外します。次に、フロントフレームの下部にフロントスタンドを差込み、取り外したボルトとワッシャーでしっかりと固定します。

※ボルト類は確実に固定してください。



組立て手順（2）

③ リアスタンド（11）をメインフレーム（4）にとりつけます。

まず、リアスタンドに仮止めされている、ボルト（26）とワッシャー（23）を取り外します。次に、メインフレームの後部にリアスタンドを差込み、取り外したボルトとワッシャーでしっかりと固定します。

※ボルト類は確実に固定してください。



④ メインフレーム（4）を組立てます。

まず、メインフレーム（4）のシート部を上にするようにひっくり返します。次に、フロントフレーム（5）を引き起こし、ベンチを自立させます。そして、図のメインフレームとフロントフレームの穴が合わさった部分にL型ロックピン（13）を差込み、ロックします。



組立て手順（3）

⑤ メインフレーム（4）にシート角度調整ノブ（15）を取付けます。

メインフレーム（4）のシート下部にシート角度調整ノブ（15）をとりつけます。次にシートがお好みの高さになるようシート角度調整ノブの持ち手を引っ張りながら調整し、固定用の穴に「パチン」と合わせてネジをしめ込み固定します。

なお、シートの高さは3段階に調整できます。1番下に合わせる時は、シート角度調整ノブを緩めた状態で、シートを一番下まで下げます。

※1番下は固定用の穴がありませんので、シート角度調整ノブをしめ込む必要はありません。



⑥ フロントフレーム（5）にレッグサポート（7）を取付けます。

フロントフレーム（5）の穴にレッグサポート（7）のネジ部を差込み、裏側からロックノブ（20）で固定します。（レッグサポートは3つの穴から、お好みの高さに合わせて固定してください。）

次に、レッグサポートの両端からクッション（18）をそれぞれ回しながら差込みます。

※この時、クッションが入りにくい場合は、クッションの内側に少量の水を付けてから、差込んでください。



組立て手順（４）

⑦ フロントフレーム（５）にアッパーサポート（６）を取付けます。

フロントフレーム（５）上部の大きな穴にアッパーサポート（６）を差込みます。次に、アッパーサポートの両端からクッション（１８）を回しながら差込みます。この時、アッパーサポートの中心部がフロントフレームの中心と重なるように調整します。

※クッションが入りにくい場合は、クッションの内側に少量の水を付けてから、差込んでください。



⑧ アッパーサポート（６）の両端にグリップを（１９）取付けます。

アッパーサポート（６）の両端より、グリップ（１９）を回しながら差込みます。両方共差込んだ後、グリップとクッション（１８）の位置を調整しアッパーサポートにうまく収まるようにします。

※クッションが入りにくい場合は、クッションの内側に少量の水を付けてから、差込んでください。



組立て手順（5）

⑨ これで完成です。（もう一度各部のネジに緩みがないか確認ください。）



なお、本体を折畳む場合は、L型ロックピン（13）を引き抜き、フロントフレーム（5）を内側に折って、折畳んでください。



基本的なエクササイズ例

①シットアップ（腹筋）

レッグサポートに足を掛けての腹筋運動。
シート角度を変えることで、運動強度を
変えることができます。（角度3段階調整）



②ダンベルベンチ（ダンベル運動）

シートに仰向けになり、ベンチプレス
の要領でダンベルを利用した上
プレス運動ができます。



③バックエクステンション（背筋）

シートに腹這いになりアッパーサポートに
足を掛け、上体すらし運動ができます。



④レッグレイズ（足上げ）

シートに仰向けになり、頭の上でグ
リップを握り斜角での足上げ運動が
できます。



※ 使用しない時は折畳んでコンパクトに収納できます。



■使うときの注意事項■

- ①角度調整（3段階）をする時は、ノブ穴に正確にセットして下さい。
- ②平らな床の上で御使用下さい。

本体仕様について

本体仕様について

製品の仕様および外観などは改良のために、予告なしに変更することがあります。

品名	REMARK シットアップベンチ
品番	FC-200II
形式	家庭用 シットアップベンチ
カラー	ブラック×ホワイト
本体サイズ	1280(L)×680(W)×640(H)mm
材質	スチール鋼管 ABS/PP樹脂
使用体重制限	150kg(ダンベル使用の場合は、ダンベル重量も含む)
本体重量	16.7kg
使用室内環境	温度：6℃～40℃ 湿度：80%以下
原産国	中国

保証書

本保証書は下記の保証期間ならびに保証条件にしたがって、無償修理することをお約束するものです。この保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

製品名	家庭用シットアップベンチ
製品番号	FC-200II
製造番号	

お買い上げ日： 年 月 日

保証期間はお買い上げの日から1年です。 ※業務用としての使用は保証の対象外です。

お名前

ご住所

電話番号

ご購入後、ご記入願います。ご記入のない場合、保証が受けられない場合があります。

- 取扱説明書の注意に従った正常な使用環境と使用状況で、万一品質上の不具合が発生した場合において、消耗品を除き、納入後1年間を原則として販売店が保証修理致します。
- 保証修理は補修または部品の交換により実施し、これにより取り外された不具合部品は株式会社フジモリの所有物となります。
- 出張修理の場合は、出張費を請求する場合がありますので予めご相談下さい。
- 保証修理をお受けになる場合には、製品保証書の提示が必要となります。
- 保証期間内においても、保証書の提示がない場合は、無償修理の対象になりませんので保証書は大切に保存して下さい。
- 保証期間内であっても、次の場合は有償にての修理となります。
 - ・誤用、乱用及び取扱の不注意によるもの
 - ・弊社が認めた技術者以外によって修理や改造をしたとき。
 - ・火災、水害、地震、落雷及びその他の災害、戦乱、争乱によるもの。
 - ・部品の通常の摩耗、又は、経年劣化
 - ・運送途中、備え付け時と使用時に生じた傷、色の退色、及び外見上の変化。
 - ・機能に影響のない感覚的現象（音、振動など）
- その他の保証対象免責事項
 - ・運送、販売の作業によって引き起こされた費用（備え付け、除去にかかる費用）
 - ・取扱説明書の遵守に従わない使用によって起きたあらゆる損害。
 - ・保証期間内中でも使用できなかった事による期間損失等の費用。
- 当社の全責任は、全ての環境下で本体の出荷価格を超えることはありません。なお、製造物責任法にかかる係争については、富山地方裁判所高岡支部を第1審裁判所と致します。
- 製品は日本国内の屋内施設の使用に限定し、この保証規定は日本国内の使用に限り有効です。

販売店

輸入代理店



— Fitness & Bicycle —

株式会社フジモリ

〒933-0831 富山県高岡市若富町 186

TEL.0766-21-0958 FAX.0766-21-0957

E-mail fitness@fujimori-r.com

URL <http://fujimori-r.com>