

LEADING EDGE  
ITEM No. LE-B100R

アジャスタブルベンチ  
ADJUSTABLE BENCH

取扱説明書

この度は本製品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。  
安全にお使いいただくために必ずこの取扱説明書をよく読んでから使用してください。  
また、読み終わった後も大切に保管してください。

使用時の順守事項

- 本製品は家庭用です。学校やスポーツジム等、ご自宅以外での使用はおやめください。  
※設営場所床面の耐荷重を確認した上で設置してください。また、必要に応じて専門業者による事前調査・検査等を実施してください。
- 各運動時の最大定格負荷（耐荷重記載）  
フ ラ ッ ト 時：300kgまで  
シ ャ ュ ッ プ 時：120kgまで  
※ダンベルやウエイトを使った運動を行う際は、器具の重量も加味した上で使用してください。

●製品の想定耐用年数：約3年

●耐用年数を超えての使用は可能ですが、繰り返しの使用や時間の経過とともに各部へ不可避の劣化が生じ得ます。使用する前に都度、製品に異常がないか十分に確認してください。

点検箇所	点検内容	定期点検時期
シート、パッド	破れ、剥がれ、へたり等がないか	3 か月
フレーム	破損、変形、錆等がないか	6 か月
角度調整具	破損、摩耗、変形がないか	6 か月
接合部	ボルト、ナット類の緩み、破損、変形がないか	3 か月

●本製品は健康の維持・推進を目的とした商品です。事前に医師に相談する必要がある場合、及び家庭内リハビリに使用する場合は、必ず医師に相談してから使用してください。

安全上の標識説明

※危険・損害の程度を3つに分けて表示しています。次の3種類の表示を無視して誤った使い方をすると、怪我や事故につながる場合があります。

<div>危険</div> <div>誤った取扱をした時に、死亡や重傷に結びつくもの。</div>	<div>警告</div> <div>誤った取扱をした時に、死亡や重傷に結びつく可能性があるもの。</div>	<div>注意</div> <div>誤った取扱をした時に、傷害または家屋・家財などの損害に結びつくもの。</div>
---	---	---

表示	禁止マーク	表示	指示マーク
<div>禁止</div>	してはいけないこと	<div>注意</div>	必ず実行していただくこと

設置に関する警告			
<div>危険</div>	<div>禁止</div>	●設営の際は小さなお子様やペットを近づけないでください。安全のため、小さなお子様に手伝わせないでください。	
<div>警告</div>	<div>必ず実行</div>	●床や器具の隙間、可動域等で指を挟まないように十分注意してください。 ●本製品は使用中の運動動作領域を十分に確保できる、屋内の水平な床面上に設置してください。 ●製品の組立後、ボルト類の極端な突起（1cm以上）やバリなどが無いか十分に確認してください。	
<div>注意</div>	<div>禁止</div>	●屋外や湿気の多い場所、水滴等が製品にかかる場所への設置はおやめください。錆や劣化などの不具合が発生しやすくなります。 ●直射日光が当たる場所や高温多湿な環境には設置しないでください。ゴム製パーツの劣化を早めるおそれがあります。	
	<div>必ず実行</div>	●柔らかいフロアマットや畳の上に設置する場合は床保護マット等を併用してください。長期間の設置により、床に傷や凹みなどが生じるおそれがあります。 ●ラバー素材と床材との相性により移染が発生する場合があります。高温多湿な環境を避けて設置していただき、必要に応じて床保護マットを併用してください。	

使用に関する警告		
<div>危険</div>	<div>禁止</div>	●本製品はトレーニング器具です。決められた用途以外で使用しないでください。 ●本製品は家庭用です。学校やスポーツジム等、ご自宅以外での使用はおやめください。 ●本製品は1人用です。同時に2人以上で使用しないでください。 ●本製品は重量があり大変危険です。使用中は小さなお子様やペットを近づけさせないでください。 ●無理な体勢での使用は大変危険ですのでおやめください。想定されていない方向や場所に高負荷がかかった場合、身体の損傷や商品の破損に繋がる危険があります。 ●製品の上で立ち上がる、重量器具を落下させる、勢いよく飛び乗る等の行為は絶対におやめください。 ●破損した製品は使用しないでください。思わぬ怪我や事故に繋がることがあります。 ●飲酒時または飲酒後の使用は大変危険ですのでおやめください。 ●お客様による修理、改造は絶対に行わないでください。思わぬ事故や怪我、故障等の原因となります。
	<div>必ず実行</div>	●本製品の耐荷重は300kgです。また、シットアップ時の耐荷重は120kgです。ダンベルやウエイトを使った運動を行う際は、器具の重量も加味した上で使用してください。 ●使用する前に都度、以下の項目を必ずご確認ください。破損や変形、ガタつき等の異常が見受けられる場合は使用を中止してください。 ・各締結部のゆるみ、補助パーツや支えのずれ等がないか ・各部のボルトが完全に固定されているか ●可能な限り安全に配慮した状態でトレーニングを行ってください。50kgを超える高重量でトレーニングを実施する場合は、必ず安全措置を講じるか緊急時に救護ができる方を付けてください。 ●運動に適した服装でトレーニングを行ってください。指輪やネックレス等の装飾品はトレーニングを行う前に外していただき、袖などが長い服装は避けてください。 ●保護者の方は、小さなお子様为本製品を遊具として使用しないよう十分に注意してください。
<div>警告</div>	<div>禁止</div>	●食前、食後30分以内のトレーニングはお控えください。
	<div>必ず実行</div>	●必ず周囲の安全を確認してからトレーニングを始めてください。 ●使用する際はご自身の体力に応じた重量にて、無理のない範囲でトレーニングを行ってください。 ●製品に異常を感じた場合はただちに使用を中止してください。
<div>注意</div>	<div>禁止</div>	●屋外や湿気の多い場所、水滴等が製品にかかる場所への設置はおやめください。錆や劣化などの不具合が発生しやすくなります。 ●製品の仕様に伴い、各部の摩擦等で塗装が剥がれる場合がございます。怪我の原因となりますので、剥がれた箇所に直接触れないでください。
	<div>必ず実行</div>	●トレーニングを始める前に必ず準備運動を行ってください。 ●使用中に体調の変化があった場合はただちに使用を中止し、医師にご相談ください。 ●本製品は健康の維持・推進を目的とした商品です。事前に医師に相談する必要がある場合、及び家庭内リハビリに使用する場合は、必ず医師に相談してから使用してください。

保管方法及び保管上の注意		
<div>危険</div>	<div>禁止</div>	●小さなお子様の手の届かない場所に保管してください。
<div>注意</div>	<div>禁止</div>	●屋外や直射日光が当たる場所、高温・多湿な環境での保管はおやめください。錆などの発生に繋がるほか、ゴム製パーツの劣化を早めるおそれがあります。 ●お手入れの際はシンナー、ベンジンなどの有機溶剤や酸性洗剤を使用しないでください。色落ちや変色、ひび割れ等の原因となります。
	<div>必ず実行</div>	●使用後は汚れや水気などを乾いた布でよく拭き取り、製品をしっかりと乾燥させてから収納してください。 ●本製品はアルコール耐性シートを使用していますが、過度な拭き取りや長時間にわたる溶剤の付着は劣化や変色を引き起こすおそれがあります。アルコールを使用する場合は十分に拭き取りを行い乾燥させてください。 ●使用後は高温多湿を避け、直射日光の当たらない風通しの良い場所に保管してください。 ●脚フレームのラバー素材と床材との相性により、移染が発生する場合があります。必要に応じて床保護マット等を併用してください。

品質表示	構造部材
寸 法：約 長さ157cm×幅65cm×高さ42cm	本体フレーム：金属(鋼)
本体重量：約 28.5kg	シート表面皮：ポリ塩化ビニル
耐 荷 重：300kg(シットアップ時は120kg)	シート中身：ウレタンフォーム/合板
原 産 国：中国	※商品の外観や仕様は予告なく変更する場合があります。

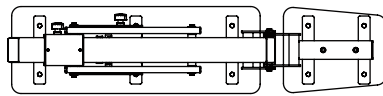
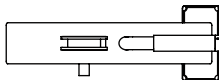
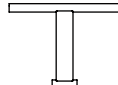
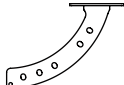

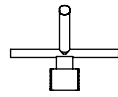
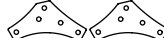














## 製品の保証規定・保証範囲、ならびに免責事項

- 本製品の保証期間は使用開始時期・使用期間にかかわらず、ご購入日から1年間です。修理後も保証期間に変更はありません。
- 本保証は返金を保証するものではありません。
- 交換品を正常に使用しているにも関わらず、当社が認識した故障と同一の故障が再現した場合、交換完了日から3ヶ月以内にご連絡を頂いた場合に限り、交換等の当社が適当と判断する対応を無償にて行わせていただきます。
- 本保証の対象になる製品は、日本国内向けに販売・発送された商品のみとなります。
- 説明書の指示に従わない使用での破損や事故の責任は一切負いません。
- 本製品の使用により発生した周辺物への破損等につきましては、当社は一切その責任を負いません。
- 出張修理、出張交換のご依頼はお受けしておりません。
- 当社の品質基準を上回るご依頼には対応いたしかねます。
- 保証規定・免責事項に関しては予告なく変更する場合がございます。

※以下の場合、保証の適用外となります。

- 通常使用における経年劣化（傷、汚れ、摩耗、色あせ、痛み、汗による錆、紫外線による変質等）
- 使用中の転倒、落下など、故意に関わらず破損が発生した場合  
※輸送・移動時の落下、管理・保管上の不備により故障および損傷が生じた場合も含まれます。
- お客様による改造、分解・修理等を行った商品、また、耐用年数を越えた製品の破損
- 一定期間に同一の故障或不具合を原因とした保証適用の申し込みが継続する等、商業目的での利用や交換の申し込みの疑いがあると当社が判断した場合
- 地震、火災、落雷、塩害、その他天変地異を含む不可抗力により損傷が発生した場合
- 有償・無償問わず第三者からの譲渡されたもの（中古品）であった場合
- 上記以外に交換または修理をお断りすることが相当であると当社が判断した場合

## 内容品 ※組み立て前に必ず内容をご確認ください。

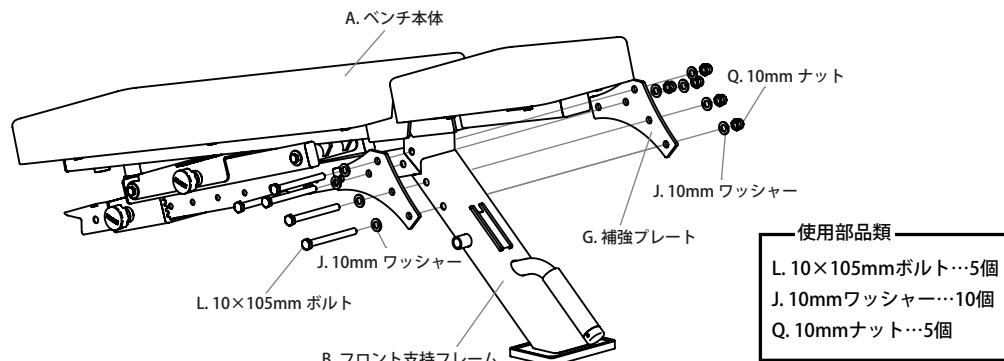
<p>A.ベンチ本体 ×1</p> 	<p>B.フロント支持フレーム ×1</p> 	<p>D.脚掛けバー ×1</p> 	<p>F.座面調整プレート ×1</p> 
	<p>C.リアレッグ ×1</p> 	<p>E.固定バー ×1</p> 	<p>G.補強プレート ×2</p> 
<p>H.ウレタンフォーム ×4</p> 	<p>I.フォーム固定キャップ ×4</p> 	<p>J.10mm ワッシャー ×18</p> 	<p>K.ワンタッチボルト ×1</p> 
<p>M.10×100mm ボルト ×1</p> 	<p>N.10×15mm ボルト ×7</p> 	<p>O.8×20mm ボルト ×4</p> 	<p>P.固定ボルト ×1</p> 
			<p>Q.10mm ナット ×5</p> 
<p>R.袋ナット ×1</p> 	<p>S.ロックピン ×1</p> 	<p>T.スパナ ×2</p> 	<p>U.5mm 六角レンチ ×1</p> 
			<p>V.固定ピン ×1</p> 

## 販売元

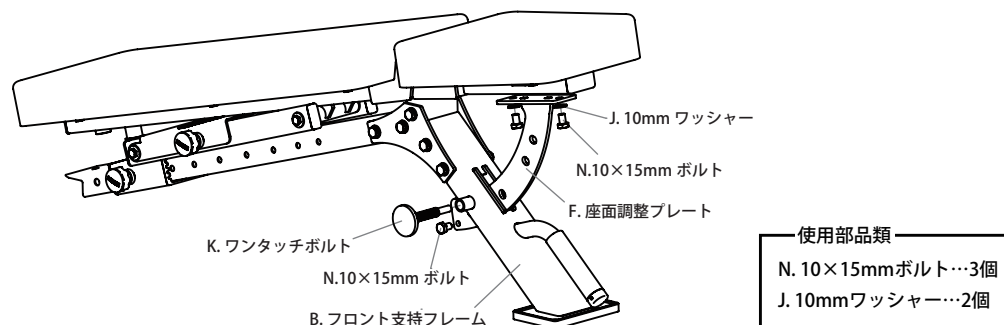
株式会社YOCABITO 〒500-8842 岐阜県岐阜市金町 4-30 6F お客様相談窓口：info@yocabito.co.jp  
TR-25100098

**組み立て方法** ※組み立ての際は軍手等を着用していただき、手などを挟まないようにお気を付けください。

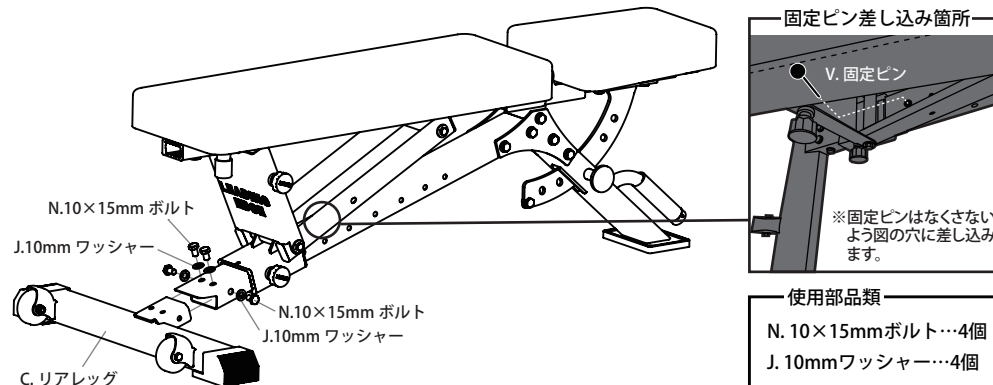
1. A. ベンチ本体に B. フロント支持フレームを取り付け、G. 補強プレートを両側からはさみ、ボルトで固定します。ネジは全て仮締めで固定してください。



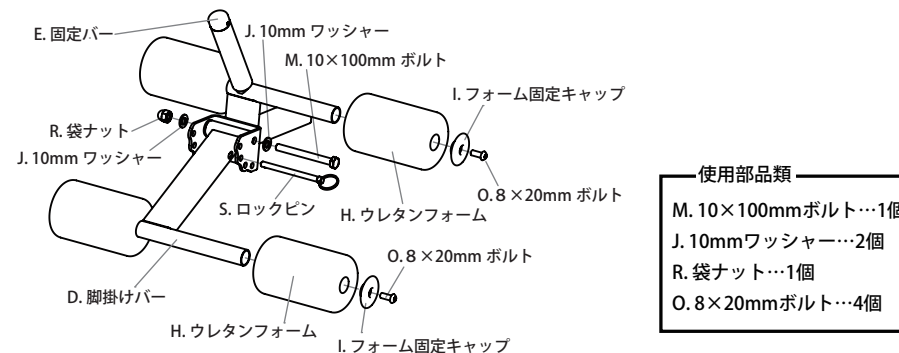
2. F. 座面調整プレートを取り付けます。B. フロント支持フレームに K. ワンタッチボルトを取り付け、座面角度を調整します。ネジは全て仮締めで固定してください。



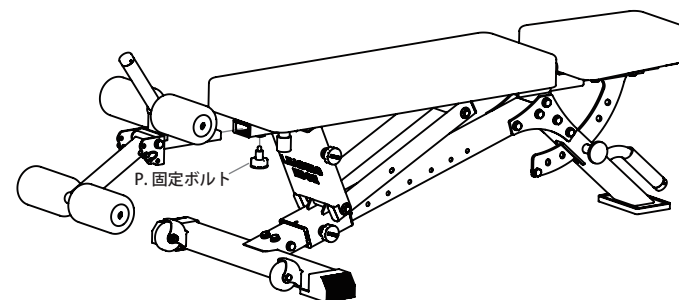
3. V. 固定ピンを差し込み、C. リアレッグを取り付けます。ネジは全て仮締めで固定してください。  
 ※固定ピンはなくさないよう、図を参照にフレームの穴に差し込んでください。



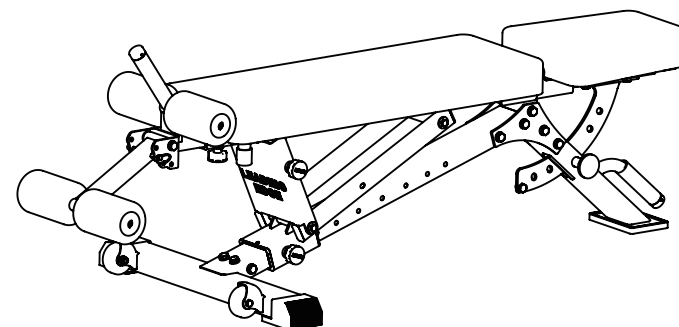
4. E. 固定バーに D. 脚掛けバーを取り付け、H. ウレタンフォームを取り付けます。  
 I. フォーム固定キャップを取り付け、H. ウレタンフォームを固定します。  
 S. ロックピンで好みの角度に調整します。ネジは全て仮締めで固定してください。



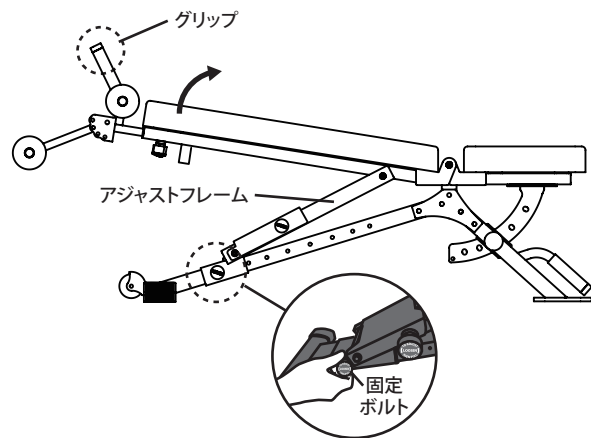
5. A. ベンチ本体に 4. で組み立てたフレームを取り付け、P. 固定ボルトで固定します。仮締めしていたネジを全て本締めしてください。



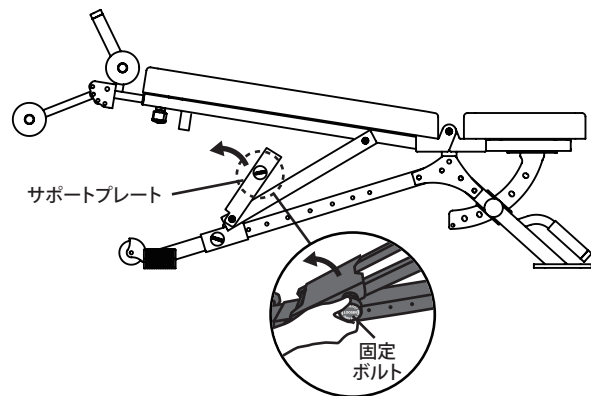
6. 完成



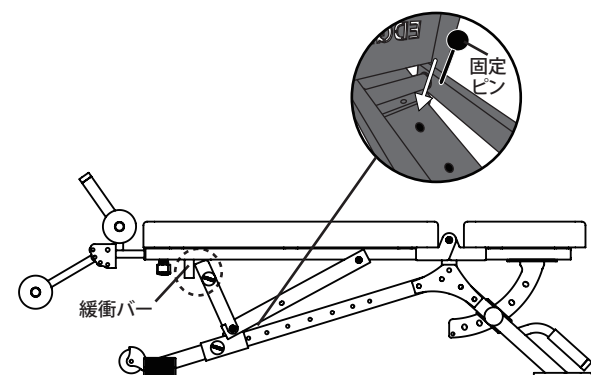
## 角度調整方法(フラット)



固定ピンを抜き、グリップを持ちます。  
アジャストフレームの固定ボルトを緩め、  
手前に引っ張りながら、一番下の穴に固定します。  
カチッとほまるまで固定ボルトを穴に押し  
込み、絞め込んでください。

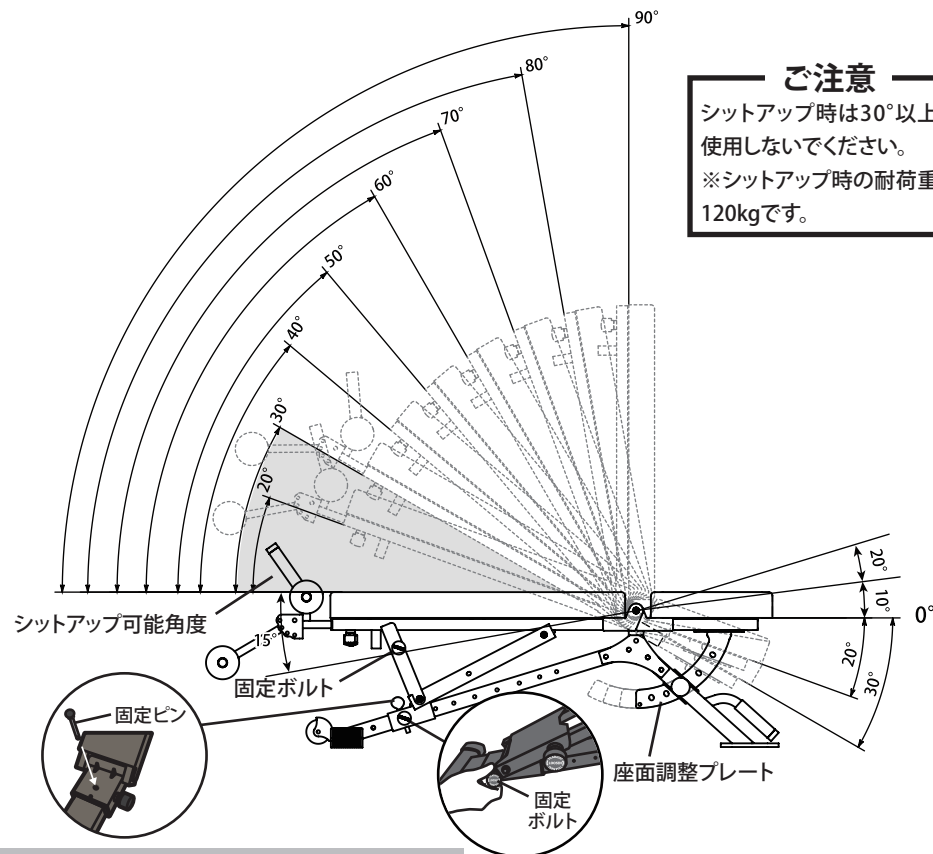


グリップを持って軽くシートを持ち上げ  
ます。サポートプレートの固定ボルトを  
手前に引っ張りながら、矢印の向きに起  
こします。



緩衝バーまでサポートプレートを起こし、  
固定します。  
※固定ピンはなくさないよう、図の位置  
に差込みます。

## 角度調整方法



### ご注意

シートアップ時は30°以上で  
使用しないでください。  
※シートアップ時の耐荷重は  
120kgです。

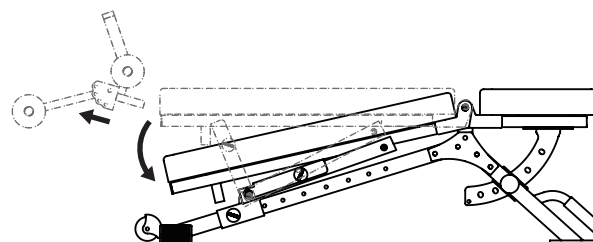
### 【背面シート角度調整方法】

角度調整方法(フラット)の逆の手順で行います。  
シートを軽く持ち上げ、サポートプレートをアジャ  
ストフレームに戻します。固定ピンを抜き、アジャ  
ストフレームの固定ボルトを手前に引っ張りながら  
シートを起こします。角度調整の穴に押し込み、固  
定ピンを差し込んで、好みの角度に調整します。

### 【座面シート角度調整方法】

座面下のワンタッチボルトを手前に引っ張りな  
がら座面シートの角度を調整します。  
角度を調整したら、ワンタッチボルトを穴に押  
し込み固定します。

## 角度調整方法(デクラインポジション)



足掛けバーを取り外します。角度調整方  
法(フラット)の状態からサポートプレ  
ートをアジャストフレームに戻し、ベンチ本  
体を倒します。



① FRONT

③ FRONT

② BACK

④ BACK

[illegible]

## 製品の保証規定・保証範囲、ならびに免責事項

- 本製品の保証期間は使用開始時期、使用期間にかかわらず、ご購入日から1年間です。修理後も保証期間に変更はありません。
- 保証は現金を保証するものではありません。
- 交換品を正しく使用しているにも関わらず、当社が認識した故障と同一の故障が再現した場合、交換完了日から3ヶ月以内にご連絡を頂いた場合に限り、交換の当社が適当と判断する対応を無償にて行わせていただきます。
- 本保証の対象となる製品は、日本国内向けに販売・発送された商品のみとなります。
- 説明書に従わない使用での破損・事故の責任につきましては、当社は一切その責任を負いません。
- 本製品の使用により発生した周辺物への破損等につきましては、当社は一切その責任を負いません。
- 出張修理、出張交換のご依頼はお受けしておりません。
- 当社の品質基準を上回るご依頼には対応いたしません。
- 保証規定・免責事項に関しては予告なく変更する場合がございます。

※以下の場合、保証の適用外となります。

- 過剰使用における経年劣化（傷、汚れ、摩耗、色あせ、腐食、汗による錆、紫外線による変質等）
- 使用中の転倒、落下など、故障に関わる事故が発生した場合
- 輸送・移動時の落下、管理・保管上の不備により故障および損傷が生じた場合も含みます。
- お客様による改造、分解・修理等を行った商品。また、耐用年数を超えた製品の破損
- 第三者による改造・修理等を行った商品。また、保証適用の申し込みが継続する等、商業目的での利用や交換の申し込みの疑いがあることと当社が判断した場合
- 地震、火災、落着、強奪、その他天災地災を含む不可抗力により損傷が発生した場合
- 有償・無償問わず第三者からの譲渡されたもの（中古品）であった場合
- 上記以外に交換または修理をお断りすることが相当であると当社が判断した場合

## 内容品 ※組み立て前に必ず内容をご確認ください。

<b>A.本体タイプ X1</b> 	<b>B.フロント支持フレーム X1</b> 	<b>D.脚固定バー X1</b> 	<b>F.座面調整プレート X1</b> 
	<b>E.固定バー X1</b> 	<b>G.補強プレート X2</b> 	
<b>H.リフレグフォーム X4</b> 	<b>J.フォーム固定ネジ X4</b> 	<b>L.10mm ワッシャー X18</b> 	<b>K.ワンタッチボルト X1</b> 
<b>M.10x100mm ボルト X1</b> 	<b>N.10x15mm ボルト X7</b> 	<b>O.8x20mm ボルト X4</b> 	<b>P.固定ボルト X1</b> 
<b>R.緩ナット X1</b> 	<b>S.ロックナット X1</b> 	<b>T.スパン X2</b> 	<b>U.5mm 丸丸レンチ X1</b> 

## 販売元

株式会社 YOCABITO 〒500-8842 岐阜県岐阜市金町 4-30-6F お客様相談窓口：info@yocabito.co.jp  
00-00000000

**角度調整方法(フラット)**

グリップ  
アジャストフレーム

固定ピンを抜き、グリップを持ちます。アジャストフレームの固定ボルトを緩め、手前に引っ張りながら、一番下の穴に固定します。  
カチンと音がするまで固定ボルトを穴に押し込み、絞め込んでください。

固定ボルト

サポートプレート

グリップを持って軽くシートを持ち上げます。サポートプレートの固定ボルトを手前に引っ張りながら、矢印の向きに起こします。

固定ボルト

背面シート角度調整方法】  
角度調整方法(フラット)の逆の手順で行います。シートを軽く持ち上げ、サポートプレートをアジャストフレームに戻します。固定ピンを抜き、アジャストフレームの固定ボルトを手前に引っ張りながらシートを起こします。角度調整の穴に押し込み、固定ピンを差し込みます。お好みの角度に調整します。

固定ピン

横バー

横バーまでサポートプレートを起こし、固定します。  
※ 固定ピンはなくてもよいよう、図の位置に差し込みます。

**角度調整方法**

シントアップ可能角度

固定ボルト

固定ピン

底面調整プレート

【背面シート角度調整方法】  
座面下のフナツチボルトを手前に引っ張りながら座面シートの角度を調整します。  
角度を定したら、フナツチボルトを穴に押し込み固定します。

**【座面シート角度調整方法】**  
座面下のフナツチボルトを手前に引っ張りながら座面シートの角度を調整します。  
角度を定したら、フナツチボルトを穴に押し込み固定します。

**角度調整方法(デクラインポジション)**

足掛けバーを取り外します。角度調整方法(フラット)の状態からサポートプレートをアジャストフレームに戻し、ベンチ本体を倒します。