

必ずお読みの上、大切に保管してください

NR-G

取扱説明書・保証書

スミスマシン(BM5100)

目次

1 安全にお使いいただくために	2
2 各部の名称	4
3 使用方法	
●主働筋	5
●トレーニング方法	6
スクワット	7
デッドリフト	8
アップライトロウ	9
ショルダーシュラッグ	10
ベンチプレス	11
インクラインプレスベンチ	13
ショルダープレス（フロント）	15
4 お手入れ	16
5 点検	
●日常点検	17
●定期点検	17
●保守点検	17
6 トラブルが発生したとき	18
7 交換部品一覧表	19
8 耐用年数一覧表	20
9 製品仕様	20

1 安全にお使いいただくために

本機は、筋力系運動により、健康の維持増進と行動体力の向上を目的とした屋内トレーニング器具です。

取扱説明書に定められた用途・用法以外での使用は、けがや故障の原因になりますのでおやめください。

- 本機は、適切な指導や管理を怠ると、使用者の身体に重大な障害をおこす可能性があります。

管理者および指導者（以下、管理者と呼ぶ）は、必ず本機の特性を熟知し、使用者に使用方法、注意事項を指導してください。

また管理者は本機の正常な機能を維持するため、日常点検、定期点検をしてください。

安全にお使いいただくために特に重要な項目を次に示します。

管理者は必ず使用者に説明してください。



警 告

- 運動の前に血圧などで健康状態をチェックし、支障のないことを確認した上で使用してください。
- 病気や障害（特に下記）のある方は、危険ですから医師と相談の上で使用してください。
心臓病、高血圧症、糖尿病、呼吸器疾患、変形性関節症、リウマチ、痛風、不整脈など。
- その他妊娠中や身体に不安のある方。
- 運動中に痛み、めまい、息切れなど身体に異常を感じたら、ただちに中止してください。
- 幼児などが周囲に近寄らないように、使用者・管理者は注意してください。



注 意

- 使用前に管理者の指導を受けるか、取扱説明書を良く読んで、正しく使用してください。
- 体力に合ったウエイトを使用してください。
- トレーニングに慣れていない方は、補助者を付けてください。
- 調節締め具、止めピン等は確実に固定されていることを確認してください。
- 本機に異常を感じた場合、ただちに使用を中止し、管理者へ連絡してください。

●使用上の注意

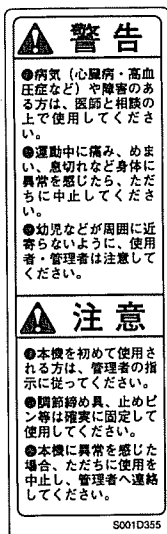
- 運動の前後には、ウォームアップ・クールダウンを行ってください。
- 正しい姿勢・呼吸法で運動してください。
- 運動に適さない服装・はきもの、はだしでの使用はおやめください。
- スライド式調節部を調節するときは、スライド側が勝手に動かないようしっかり押さえてください。
- ディスクハンガーにパーベルディスクをかけるときは、奥までしっかり入れてください。
- エスケープキャッチは正しい位置に確実に取り付けてください。
- 本機を改造しないでください。

●設置・移動時の注意

- 本機は屋内専用です。屋外で使用しないでください。故障の原因になります。
- 次のような所には置かないでください。故障や劣化の原因になります。
高温になる所・湿気やほこりの多い所・床が不安定な所・直射日光の当たる所
- 使用するのに十分な空間を確保して、平らで安定した床面に置いてください。
器具にぶつかったり、器具が転倒すると、けがの原因になります。
- 本機を移動するときはフレームを持ってください。
- 本機を床に降ろすとき、手や足をはさまないようにしてください。けがの原因になります。

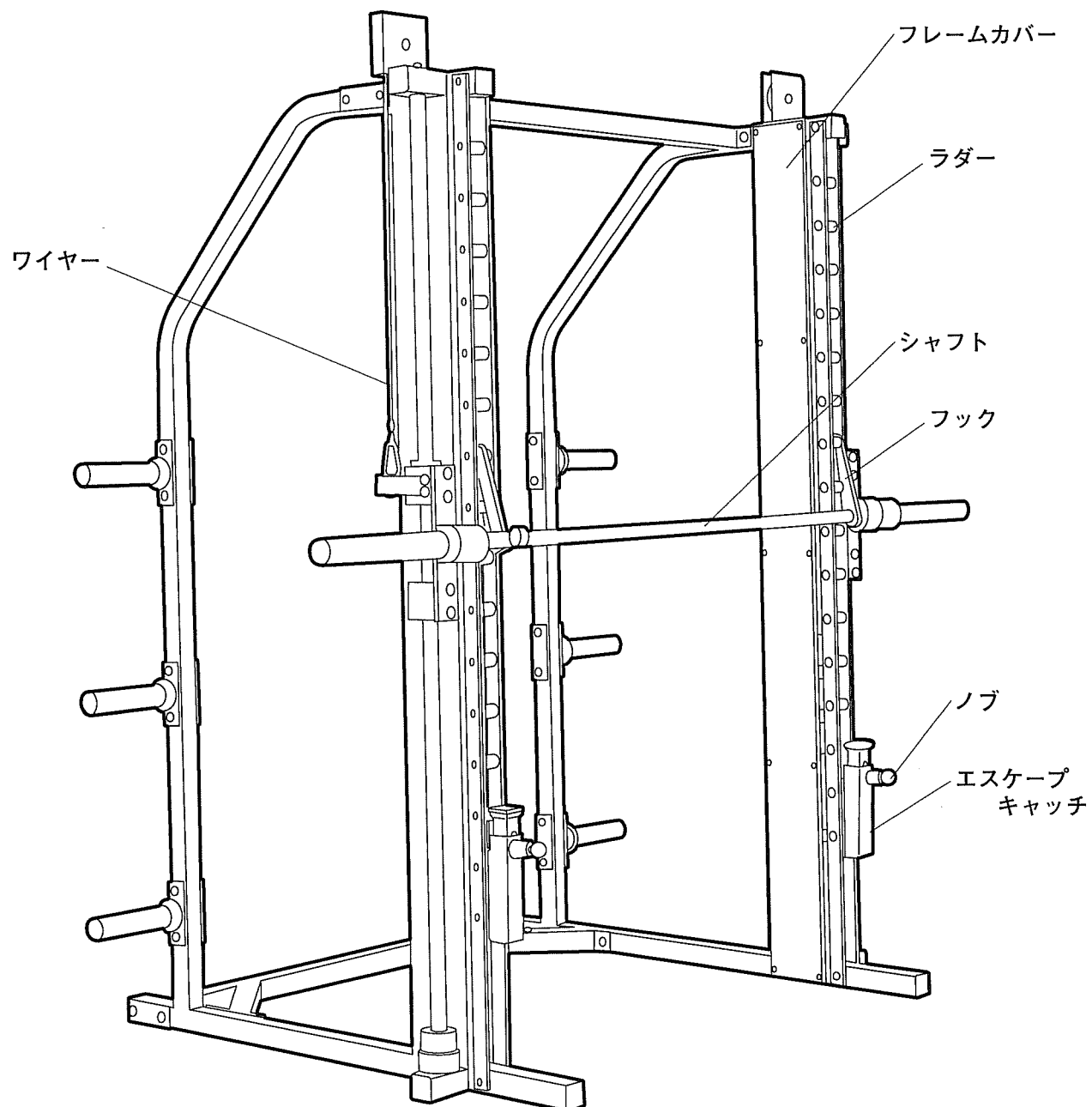
●注意表示の説明

- 表示がはがれたり、読めなくなったときは、当社までご連絡ください。



本体フレームに、けがなどを防ぐための注意を表示してあります。
取扱説明書の「▲警告」「▲注意」とほぼ同様の内容が書かれています。

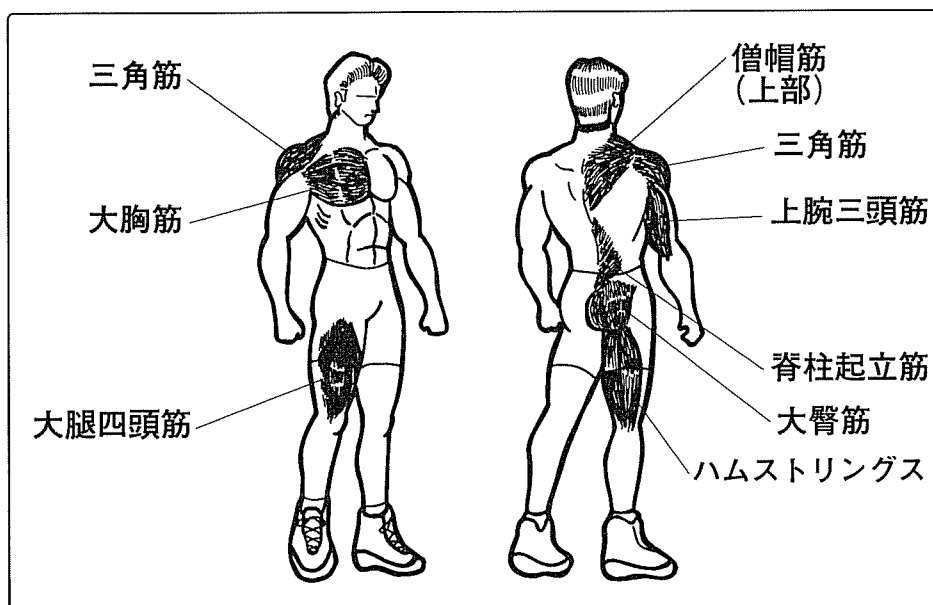
2 各部の名称



3 使用方法

●主働筋・補助筋

種 目	主働筋	補助筋
スクワット	大臀筋・大腿四頭筋	ハムストリングス
デッドリフト	脊柱起立筋・大臀筋 ハムストリングス	大腿四頭筋
アップライトロウ	三角筋	僧帽筋上部
ショルダーシュラッグ	僧帽筋上部	
ベンチプレス	大胸筋	三角筋前部・上腕三頭筋
インクラインプレス	大胸筋上部	三角筋前部・上腕三頭筋
ショルダープレス	三角筋	上腕三頭筋・僧帽筋上部

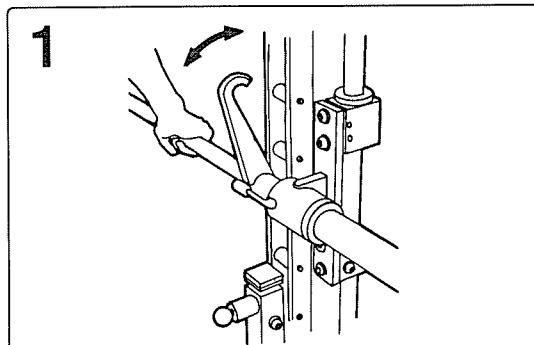


● トレーニング方法

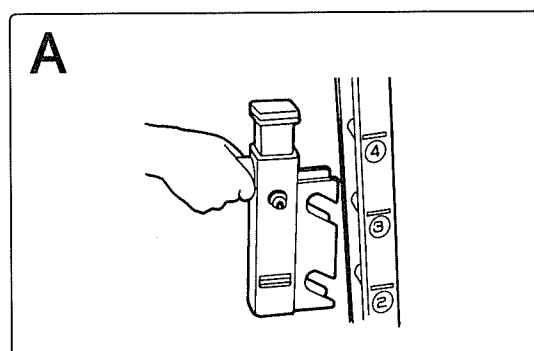
準備 (共通)

1 シャフトを種目に合わせた適切な高さに調節します。

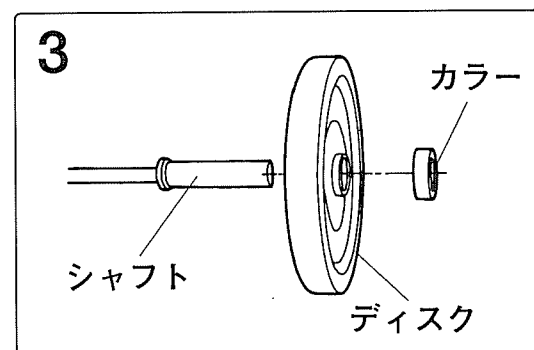
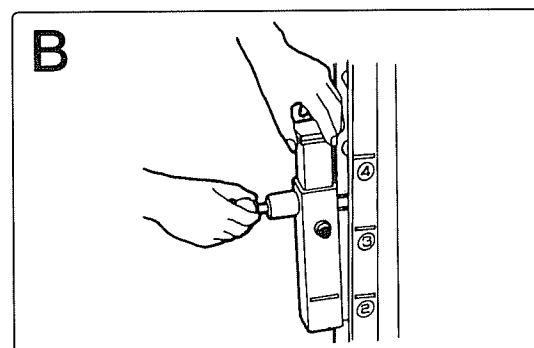
- シャフトを両手で握り、少し上げながらシャフトを回転させ、フックをラダーから外します。
- シャフトを目的の高さまで上下し、シャフトを回転させてフックをラダーに掛けます。
- 調節のめやすは、目的とする種目を参照してください。

**2** エスケープキャッチを適切な高さに調節します。

- エスケープキャッチを持ち上げラダーから外します。(図A)
- 左右の高さを合わせ、ラック部分をラダーに確実に掛けます。
- 微調節は、手でキャッチ部を持ち、ノブを引いて高さを変えます。(図B)
- 調節後はノブを戻し、キャッチ部を確実に固定してください。

**3** シャフトに目的とする重量のディスクを差し込みます。

- ディスクはしっかりと奥まで差し込み、カラーで固定します。
- ディスクは左右のバランスを取りながら差し込んでください。
- バーベルのウェイトは、シャフトとディスクの合計です。体力に合ったウェイトを使用してください。本機のシャフトの重量は7 kg相当です。



●スクワット

準備

シャフト受けの高さのめやす………軽く膝を曲げてシャフトを肩（僧帽筋上部）にかつげる高さ
エスケープキャッチの高さのめやす……動作範囲の下限の高さ

1 両足を肩幅に開き、シャフトを肩にかつぎます。

- 両手で軽くシャフトを握ります。
- 踵がシャフトの真下よりやや前になるようにします。

2 シャフトを回転させてフックをラダーから外し、膝を伸ばしながらシャフトを押し上げ、背すじを伸ばします。

動作

○開始

1 臀部を突き出すようにして、膝を曲げていきます。

2 大腿部が床面と平行になるぐらいまで曲げたら、そのまま動作を一旦止めます。

- 動作を止めたときも、常に力を入れておきます。

3 膝をゆっくり伸ばしながら、シャフトを元の位置まで押し上げます。

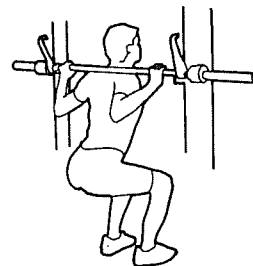
- 膝が伸びきる手前まで行います。

以上を目的の回数まで繰り返します。

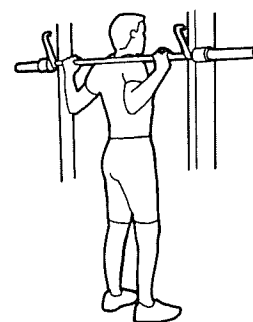
○終了

シャフトを回転させてフックをラダーに掛けます。
確実に掛かったことを確認して、本体から離れます。

1.2



3



留意点

○動作中の意識・呼吸

- 大臀筋、大腿四頭筋を意識します。
- 呼吸は止めず、下ろすときに息を吸い、上げるときに息を吐きます。

○姿勢・動作

- 動作中は常に胸を張り背すじを伸ばし、背中を丸めないようにします。
- 体重を足の裏全体にかけ、踵を浮かさないようにします。
- 反動をつけず、ゆっくり行います。

○その他

- 初心者は、まず軽い重量で一連の動作を確認し、正しいトレーニング方法ができるようになってから、目的の重量を行ってください。
- 高重量でトレーニングを行うときは、補助者をつけるようにしてください。

●デッドリフト

準備

シャフト受けの高さのめやす……………膝より下の位置

エスケープキャッチは本体から外します。

1 両足を肩幅よりやや狭く開いて膝を曲げ、肩幅をめやすにシャフトを握ります。

- 足甲部がシャフトの真下になるようにします

2 シャフトを回転させてフックをラダーから外し、臀部を突き出すようにして背すじを伸ばします。

動作

○開始

1 膝と腰を伸ばしながら、シャフトを持ち上げ直立します。

- 動作の終わりでは、腰を少し反ります。

2 膝と腰をゆっくりと曲げながら、シャフトを元の位置の手前まで下ろします。

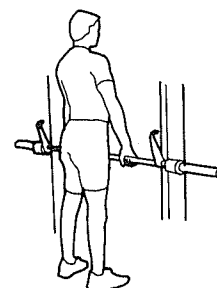
以上を目的の回数まで繰り返します。

○終了

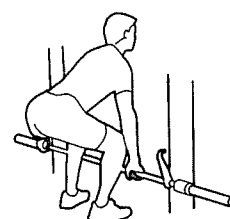
シャフトを回転させてフックをラダーに掛けます。

確実に掛かったことを確認し、本体から離れます。

1



2



留意点

○動作中の意識・呼吸

- 脊柱起立筋、大臀筋、ハムストリングスを意識します。
- 呼吸は止めず、下ろすときに息を吸い、上げるときに息を吐きます。

○姿勢・動作

- 動作中は常に胸を張り背すじを伸ばし、背中を丸めないようにします。
- 反動をつけず、ゆっくり行います。

○その他

- 初心者は、まず軽い重量で一連の動作を確認し、正しいトレーニング方法ができるようになってから、目的の重量を行ってください。
- 高重量でトレーニングを行うときは、補助者をつけるようにしてください。

●アップライトロウ

準備

シャフト受けの高さのめやす……………立位で両腕を下げ、手が届く位置
エスケープキャッチの高さのめやす……………動作範囲の下限の高さ

1 両足を肩幅よりやや狭く開き、シャフトの中央を握りこぶし二つ入る間隔で握ります。

2 シャフトを回転させてフックをラダーから外し、直立したまま肘を伸ばします。

動作

○開始

1 肘を外側に張り出しながら、シャフトを身体にそってあごの下まで引き上げます。

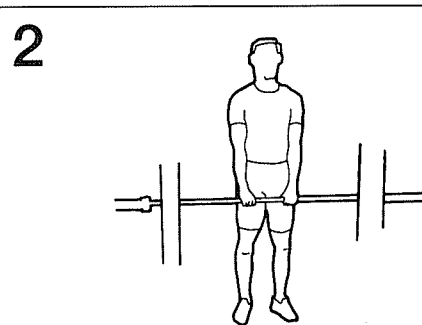
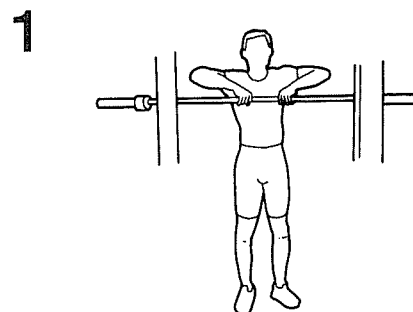
- 肘を常にシャフトより高い位置に保ちながら、できるだけ高く上げます。

2 肩や肘をゆっくり下げ、シャフトを元の位置に戻します。

以上を目的の回数まで繰り返します。

○終了

シャフトを回転させてフックをラダーに掛けます。
確実に掛かったことを確認し、本体から離れます。



留意点

○動作中の意識・呼吸

- 三角筋を意識します。
- 呼吸は止めず、上げるときに息を吸い、下げるときに息をはきます。

○姿勢・動作

- 反動をつけず、ゆっくり行います。

●ショルダーシュラッグ

準備

シャフト受けの高さのめやす……………立位で両腕を下げ、手が届く位置
エスケープキャッチの高さのめやす……………動作範囲の下限の高さ

- 1 両足を肩幅くらいに開き、肩幅をめやすにシャフトを握ります。
- 2 シャフトを回転させてフックをラダーから外し、直立したまま肘を伸ばします。

動作

○開始

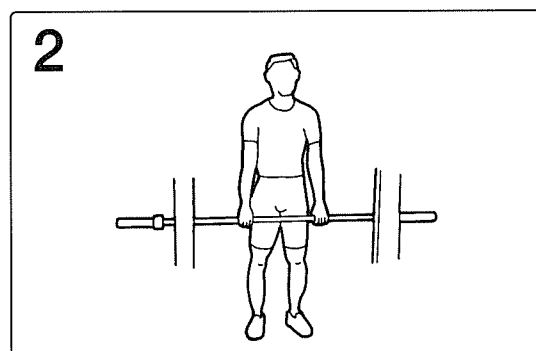
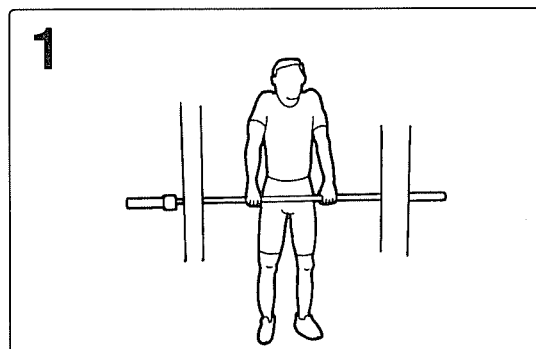
- 1 上体を少し前傾して胸を張り、肘を伸ばしたまま、首をすくめるようにして肩をできるだけ引き上げます。

- 2 肩をゆっくり下げ、シャフトを元の位置に戻します。

以上を目的の回数まで繰り返します。

○終了

シャフトを回転させてフックをラダーに掛けます。
確実に掛かったことを確認し、本体から離れます。



留意点

○動作中の意識・呼吸

- 僧帽筋上部を意識します。
- 呼吸は止めず、上げるときに息を吸い、下げるときに息をはきます。

○姿勢・動作

- 反動をつけず、ゆっくり行います。

●ベンチプレス

準備

ベンチの位置のめやす……フラットベンチまたはフラットにしたフラットアジャスタブルベンチに仰向けに寝て、下ろしたシャフトが胸部の乳頭のラインにくる位置

シャフトの高さのめやす……ベンチに仰向けに寝たときに、肘を軽く曲げてシャフトが取り外せる高さ
エスケープキャッチの高さのめやす……ベンチに仰向けに寝たときの胸の高さ

1 ベンチに仰向けに寝ます。

2 シャフトを肩幅よりやや広く握り、肘を伸ばして、シャフトを回転させてフックをラダーから外します。

- シャフトを握るときは、親指をしっかりと巻きつけます。
- 両足は床面につけて、身体を安定させます。

3 肘の角度が鉛直になる位置でシャフトを保持し、背部、臀部をしっかりとベンチにつけます。

- 肘は伸ばした状態にします。ただし過伸展にならないように注意してください。

動作

○開始

1 胸を張ながら、肘を曲げて、シャフトを胸部に向かって下ろします。

2 シャフトが胸に触れる位置まで下ろしたら、そのまま動作を一旦止めます。

- 動作を止めた時も、常に力を入れておきます。

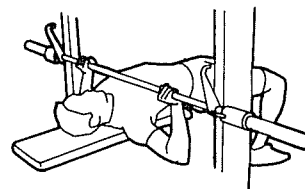
3 肘を伸ばし、シャフトを元の位置に押し上げます。

以上を目的の回数まで繰り返します。

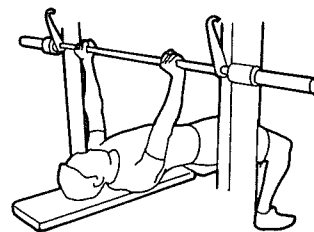
○終了

シャフトを回転させてフックをラダーに掛けます。
確実に掛かったことを確認し、本体から離れます。

1.2



3



留意点

○動作中の意識・呼吸

- 大胸筋を意識します。
- 呼吸は止めず、下ろすときに息を吸い、上げるときに息を吐きます。

○姿勢・動作

- 手首は曲げずに、まっすぐにします。
- 肘は常にグリップの鉛直になるようにします。
- 反動をつけず、ゆっくり行います。

○その他

- 初心者は、まず軽い重量で一連の動作を確認し、正しいトレーニング方法ができるようになってから、目標の重量を行ってください。
- 高重量でトレーニングを行うときは、補助者をつけるようにしてください。

●インクラインプレスベンチ

準備

ベンチの位置のめやす……背当てとシートの角度を調節したフラットアジャスタブルベンチに座り、下ろしたシャフトが胸部のやや上部（鎖骨～乳頭のラインの間）にくる位置

シャフトの高さのめやす……ベンチに座ったときに、肘を軽く曲げてシャフトが取り外せる高さ
エスケープキャッチの高さのめやす……ベンチに座ったときの胸の高さ

- 初心者や高重量を扱う方は、特に正確に調節してください。

1 ベンチに座ります。

2 シャフトを肩幅よりやや広く握り、肘を伸ばして、シャフトを回転させてフックをラダーから外します。

- シャフトを握るときは、親指をしっかり巻きつけます。
- 両足は床面につけて、身体を安定させます。

3 肘の角度が鉛直になる位置でシャフトを保持し、背部、腰部をしっかりベンチにつけます。

- 肘は伸ばした状態にします。ただし過伸展にならないように注意してください。

動作

○開始

1 胸を張ながら肘を曲げて、シャフトを胸部に向かって下ろします。

2 シャフトが胸に触れる位置まで下ろしたら、そのまま動作を一旦止めます。

- 動作を止めたときも、常に力を入れておきます。

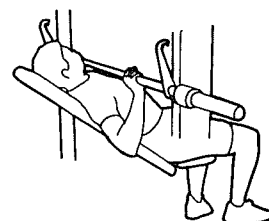
3 肘を伸ばし、シャフトを元の位置に押し上げます。

以上を目的の回数まで繰り返します。

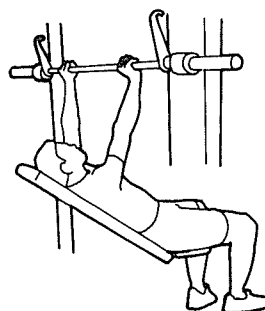
○終了

シャフトを回転させてフックをラダーに掛けます。
確実に掛かったことを確認し、本体から離れます。

1.2



3



留意点

○動作中の意識・呼吸

- 大胸筋上部を意識します。
- 呼吸は止めず、下ろすときに息を吸い、上げるときに息を吐きます。

○姿勢・動作

- 手首は曲げずに、まっすぐにします。
- 肘は常にグリップの鉛直になるようにします。
- 反動をつけず、ゆっくり行います。

○その他

- 初心者は、まず軽い重量で一連の動作を確認し、正しいトレーニング方法ができるようになってから、目的の重量を行ってください。
- 高重量でトレーニングを行うときは、補助者をつけるようにしてください。

●ショルダープレス（フロント）

準備

ベンチの位置のめやす……フラットベンチ、フラットアジャスタブルベンチ、ユーティリティベンチのいずれかのベンチに座り、下ろしたシャフトが胸上部にくる位置

シャフトの高さのめやす……ベンチに座ったときに、肘を軽く曲げてシャフトが取り外せる位置

1 ベンチに座ります。

2 シャフトを肩幅よりやや広く握り、肘を伸ばして、シャフトを回転させてフックをラダーから外します。

- シャフトを握るときは、親指をしっかりと巻きつけます。
- 両足は床面につけて、身体を安定させます。

動作

○開始

1 背すじを伸ばし、胸を張りながら、肘を曲げて、シャフトを胸上部に向かって下ろします。

2 シャフトが胸に触れる位置まで下ろしたら、そのまま動作を一旦止めます。

- 動作を止めたときも、常に力を入れておきます。

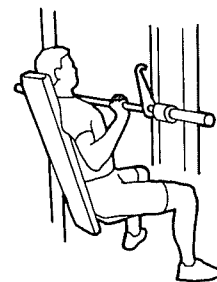
3 肘を伸ばし、シャフトを元の位置に押し上げます。

以上を目的の回数まで繰り返します。

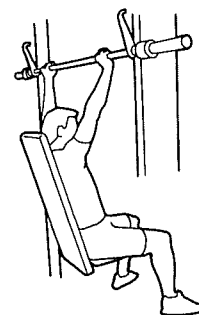
○終了

シャフトを回転させてフックをラダーに掛けます。
確実に掛かったことを確認し、本体から離れます。

1.2



3



留意点

○動作中の意識・呼吸

- 三角筋を意識します。
- 呼吸は止めず、下ろすときに息を吸い、上げるときに息を吐きます。

○姿勢・動作

- 手首は曲げずに、まっすぐにします。
- 肘は常にグリップの鉛直になるようにします。
- 反動をつけず、ゆっくり行います。

○その他

- 初心者には、まず軽い重量で一連の動作を確認し、正しいトレーニング方法ができるようになってから、目的の重量を行ってください。
- 高重量でトレーニングを行うときは、補助者をつけるようにしてください。

4 お手入れ

●フレームのお手入れ

フレームに付いた汗やほこりなどをそのままにしておくと、錆の出ることがあります。乾いた布できれいに拭き取ってください。汚れのひどいときは、よく水気を絞った布で水拭きした後から拭きしてください。定期的に車体用ワックスをかけるとなおよいでしょう。

●樹脂製カバーのお手入れ

樹脂製カバーが汚れたときは、中性洗剤を付けた柔らかい布で汚れを取り、水拭きします。その後乾いた布でから拭きします。

5 点検

●日常点検

安全にお使いいただくため、始業時に本機の動作に異常がないか必ず点検してください。

次の事項を確認してください。

シャフトなどの可動部分を動かしたとき、スムーズに動くこと
エスケープキャッチなどの調節部分がスムーズに動き、確実に固定できること
注意などの表示ラベルが読めること

異常があったときは、使用を中止して当社までご連絡ください。

●定期点検

定期的に点検・整備をしてください。

次の事項を確認してください。

点 検 項 目	時 期
ワイヤ、可動部分に破損、摩耗、錆びなどがないこと ワイヤの端末の取付け部にゆるみのないこと	1 ヵ月
ゴム類に破れ、はがれ、変形などがないこと 接合部にボルト、ナット類のゆるみ、破損、変形がないこと	3 ヵ月
フレームに破損、変形、錆などがないこと	6 ヵ月

異常があったときは、使用を中止して当社までご連絡ください。

●保守点検

安全にお使いいただくために専門家や保守業者などによる保守点検整備を行ってください。

- 日常点検、定期点検では行えない専門知識、危険を伴う作業及び特殊点検器具（検査器など）が必要な保守点検
- 保守点検時期 1 年毎

6 トラブルが発生したとき

●ワイヤが破損、摩耗したとき

ワイヤは使用していると摩耗します。また使用しなくても、徐々に表面のコーティングが劣化してきます。

ワイヤの形状が変形したり、表面の割れ・針金露出や内部に錆が発生したときは、切断の恐れがあるので、使用を中止して新しいワイヤに交換してください。

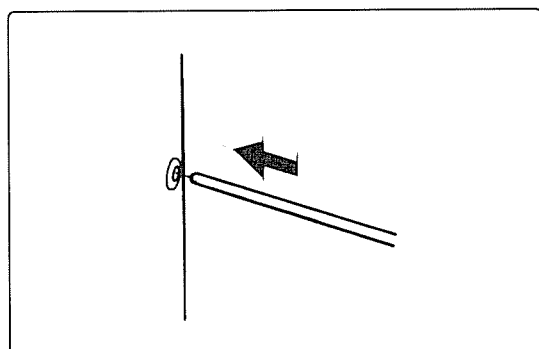
備考：ワイヤは使用頻度により摩耗期間が異なります。滑車（シーブ）に破損があるときは、滑車の交換も必要です。交換の際には交換部品一覧表を参照し、必要な部品の名称を指示してください。

●ワイヤの摩耗の確認方法

ワイヤの摩耗はフレームのカバーを外して確認します。カバーはカバー留め具を外して取り外すことができます。

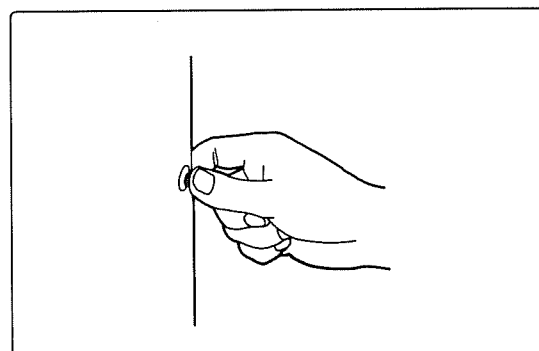
●カバー留め具の取り外し方

＋ドライバなどの先の細い棒で、中央のピンを押し込みます。カバー留め具のつばをつまんで引き抜きます。

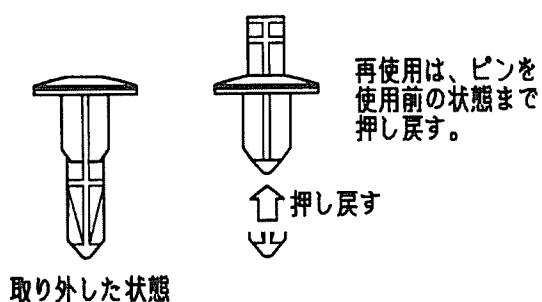


●カバー留め具の取り付け方

フレームカバーの丸穴にカバー留め具をつばが当たるまで差し込み中心のピンを指で押し込みます。このときフレームカバーが浮いたまま押し込まないようにします。

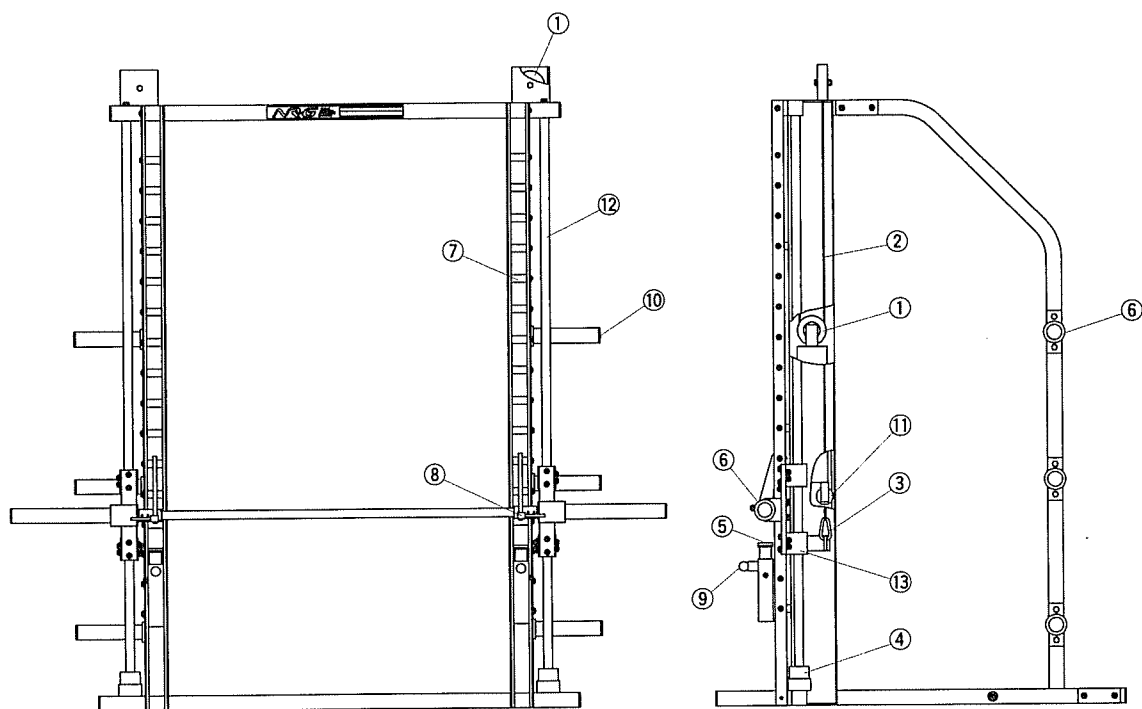


●カバー留め具の構造



7 交換部品一覧表

●部品を交換するときは、機種名・部品名を当社までご連絡ください。



No.	部 品 名	No.	部 品 名
①	ナイatronシーブ (滑車)	⑧	ウレタン B
②	スミスワイヤ	⑨	握り玉
③	フックリング (ナス環φ8)	⑩	ゴムプラグ40 A
④	(特)ゴムブッシュ01	⑪	滑車φ56-24
⑤	キャッチゴム A	⑫	スライドレール
⑥	ハンガーゴム	⑬	スライドベアリング
⑦	ウレタン A		

8 耐用年数一覧表

●標準耐用年数

器具の耐久性は、環境条件、使用条件、保守整備等によって大きく左右されます。平均的条件を想定して、この年数が過ぎれば初期の器具特性が保持できなくなるばかりでなく、各部の劣化が始まり、器具に起因する事故の確率が高くなる分岐点の年数を標準耐用年数と規定しました。

部 品 名	標準耐用年数
ワイヤ	1 年
ゴム類、樹脂カバー	2 年
接合部、回転部	3 年
フレーム	5 年

9 製品仕様

- 負 荷 : 初期荷重7kg
- 寸 法 : 高さ2120mm 長さ1410mm 幅220mm
- 総 重 量 : 212kg ※附属品は除く
- 対 象 : 身長範囲 145～190cm
- 付 属 品 : 取扱説明書（1部）・保証書（1部）
- 使用環境 : 使用場所 屋内で腐食性ガスおよび蒸気のない所
 周囲温度 +5～+35℃
 相対湿度 30～90%