

No. 1

必ずお読みの上、大切に保管してください

SS-g

取扱説明書・保証書

45° バックエクステンションベンチ (BN5300)

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	5
4 お手入れ	7
5 点検	
●日常点検	8
●定期点検	8
●保守点検	8
6 交換部品一覧表	9
7 耐用年数一覧表	10
8 製品仕様	10

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、定期点検を行ってください。

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、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。
- 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。



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。
- 体力に合った各種設定をしてください。
- トレーニングになれていない方は、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。

●使用上の注意

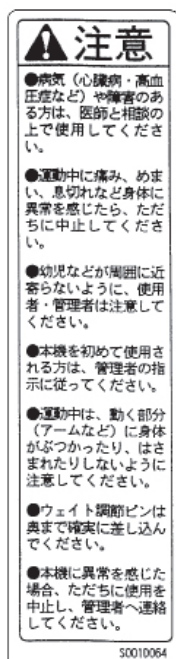
- 運動の前後には、ウォームアップ・クールダウンを行ってください。
- 正しい姿勢・呼吸法で運動してください。
- 運動に適さない服装・はきもの、はだしでの使用はおやめください。
- スライド式調節部を調節する時は、スライド側が勝手に動かないようにしっかり押えてください。
- ベンチの上に立つと不安定になるので、足を踏み外したり滑り落ちないようにしてください。
- 本機を改造しないでください。



●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、湿気やほこりが多い所・床が不安定な所・直射日光が当たる所
- 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。

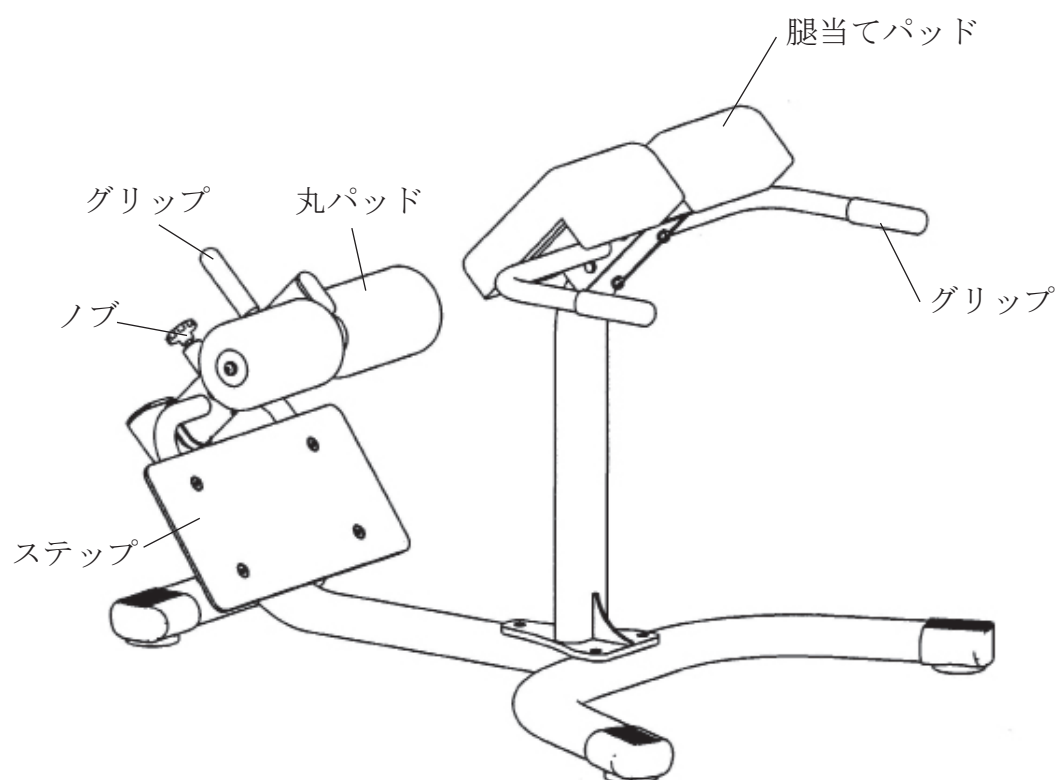
●注意表示の説明

- 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



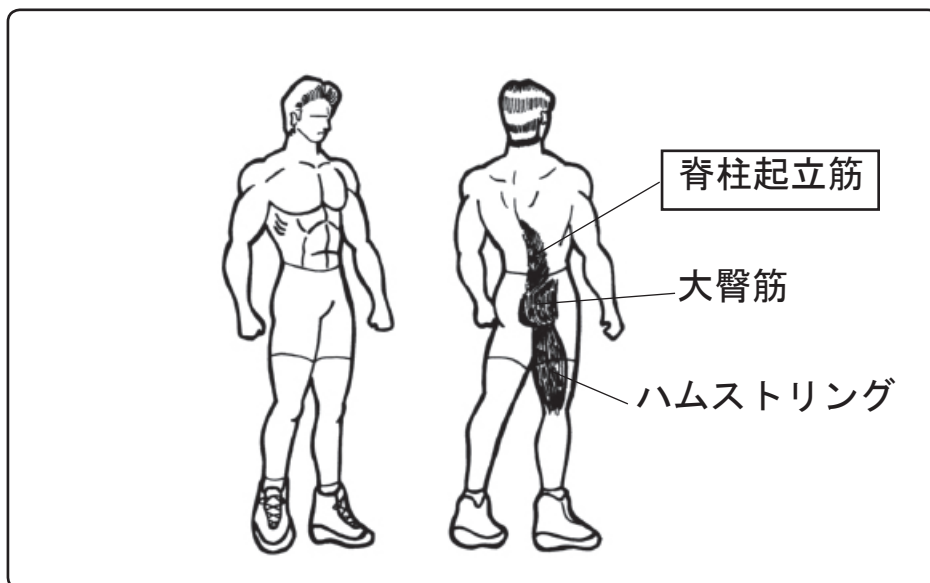
本体フレームに、けがなどを防ぐための注意を表示してあります。取扱説明書の「 警告」「 注意」とほぼ同様の内容が書かれています。

2 各部の名称



3 使用方法

●主働筋・補助筋（□枠内は主働筋）



●トレーニング方法

準備

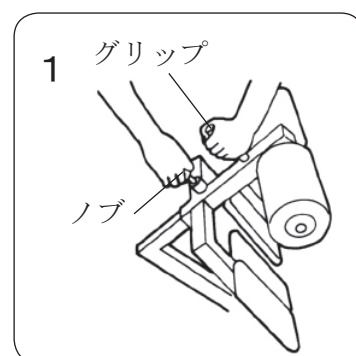
① ステップを適切な位置に調節します。

- ステップ部のグリップを握り、ノブを引きながらステップを上下させます。

- 調節後はノブを戻し、ステップ部を確実に固定してください。

調節のめやすーステップに足を乗せ、腰を腿当てパッドにあずけて上体を曲げたときに、腰部・腿部にむだな力がかからない位置。

目盛	身長 (cm)	目盛	身長 (cm)
①	145～151	⑤	173～178
②	152～158	⑥	179～184
③	159～165	⑦	185～190
④	166～172		



② 本体のグリップを握り、ステップに足を乗せ、丸パッドにふくらはぎを当てます。

③ 腰を腰部パッドにあずけながら、グリップから手を離し、上体と脚が直角になるくらいまで上体を折り曲げます。

両手は頭の後ろに組みます



動作

○開始

① 腰を中心に上体をゆっくり上げていきます。

●背すじを伸ばし、背中を丸めないようにします。

② 上体が腰部パッドと平行になったら、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 上体をゆっくり下ろし、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。

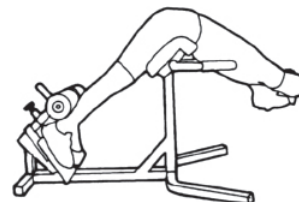
○終了

上体を上げてグリップを握り、片足ずつステップから降ります。

1



2



留意点

○動作中の意識・呼吸

●脊柱起立筋を意識します。

○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。

●両腕を身体の前で組んで行くと、少し負荷が減ります。

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に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。

●レザーのお手入れ

パッド、シートなどのレザーが汚れたときは、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。

注意：傷や色落ちの原因になるので、お手入れには磨き粉、シンナー・ベンジンなどの溶剤やたわしなどは使わないでください。

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。

シートなどの調整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 事 項	時 期
パッド、シート類に破れ、はがれ、へたりがないこと グリップ、ゴム類に破れ、はがれ、変形がないこと 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 ヶ月
フレームに破損、変形、さびがないこと	6 ヶ月

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。

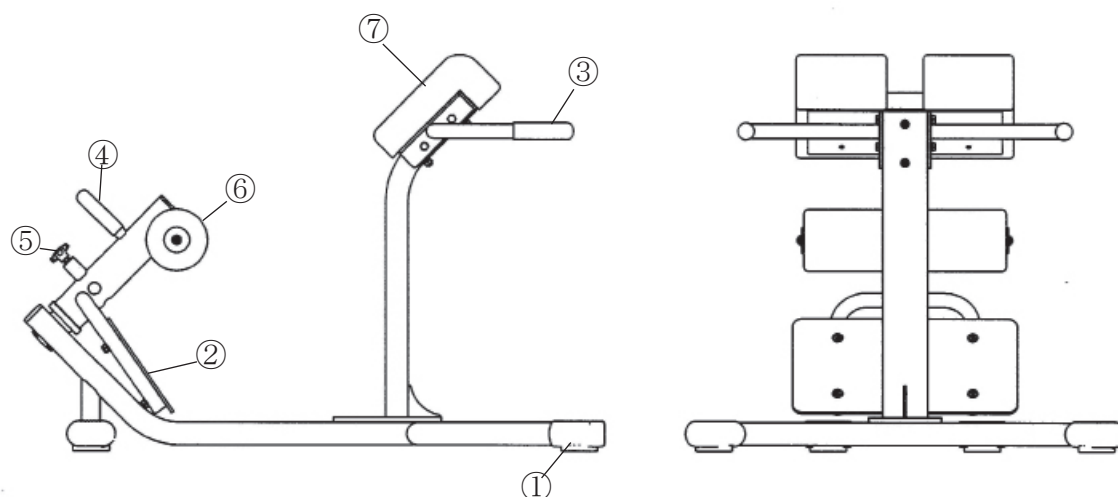
●保守点検

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 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	ベースゴム	⑤	ノブ
②	ステップ	⑥	丸パッド
③	塩ビグリップ 150	⑦	腿当てパッド
④	塩ビグリップ 120		

7 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
塩ビグリップ、ゴム類、シート パッド	2 年
接合部、回転部	3 年
フレーム	5 年

8 製品仕様

寸 法：高さ 870mm 長さ 1280mm 幅 970mm

総 重 量：43kg

対 象：身長範囲 145 ～ 190cm
許容体重 110kg

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%