

仕様

品番	SR-AND005D-BK
全体サイズ (約)	W1360×D400×H1150mm
背中シート (約)	W800×D300×H50mm
座面シート (約)	W370×D340×H60mm
本体重量 (約)	12.9kg
耐荷重	250kg
材質	スチール/PVC
付属品	取扱説明書



マルチシットアップベンチ SR-AND005D-BK 取扱説明書



■ご不明な点等ご相談は
お買い上げの販売店または、サポートセンターまでご相談ください。

サポートセンター

☎ **0800-919-3690** (通話料無料)

携帯電話、PHS からのお問い合わせ **022-486-3390** (通話料有料)

e-mail: support@sunruck.com

受付時間：10:00～12:15、13:15～17:00 月～金 (祝祭日・夏期・年末年始休業)

<https://www.sunruck.com/>

この度は本製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。
本書は操作手順等につきまして記載してあります。正しくご使用いただく
ために本書をよくお読みの上ご使用ください。
お読みになった後は、いつでも見ることができる場所に保管してください。

安全にご使用いただくために

各部名称

安全に、正しくご使用いただくために、ご使用前にこの取扱説明書を必ず良くお読みください。
また必要なときにご覧いただけるよう大切に保管してください。

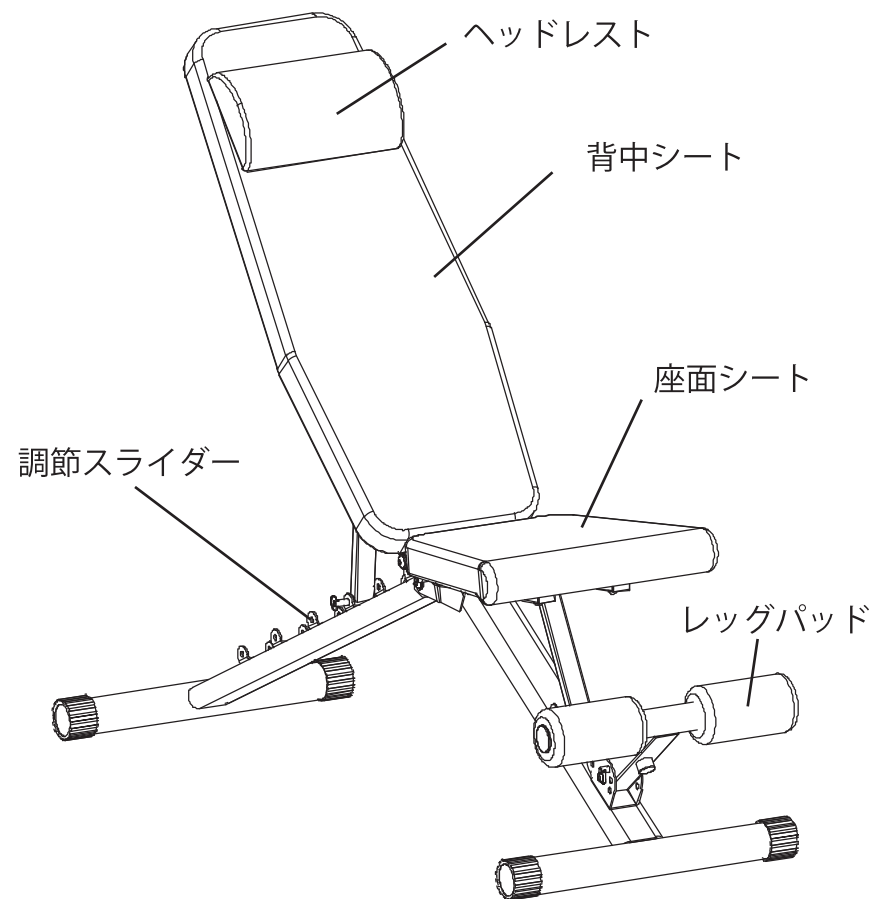
⚠注意

本製品は健康な方を対象とした家庭用トレーニングマシンです。学校やスポーツジムでのご使用はおやめください。

- トレーニングマシンの耐荷重は 250kg です。耐荷重を超える方は利用しないでください。
- 健康や安全のために、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医にご相談ください。
- ご年配の方や、日頃運動の習慣のない方が初めてお使いになる時は、念のため専門医にご相談ください。
- 家庭用トレーニングマシンのため、リハビリ用にはご使用いただけません。
- 小さいお子様はご使用になれません。尚、危険です。ご使用中はベット等も近付けない様ご配慮ください。
- 近くに鋭いものなどは置かないでください。
- ご自身で修理や改造は絶対に行わないでください。
- トレーニング中の事故防止のため、トレーニング前に必ずストレッチを行ってください。
- ご使用前に、組み立て箇所が緩みがないか必ず確認・調節してご使用ください。
- トレーニングは、食後 2 時間経過後を目安に行ってください。
- 転倒防止のため、不安定な場所でのご使用はおやめください。また、床や畳を傷つける危険がございますので、マットなどをトレーニングマシンの下に敷くことをお勧めします。
- 安全確保のために、50cm 以上のスペースを空けてご使用ください。
- 急激に運動量を増やすと身体に影響を及ぼす恐れがありますので、トレーニングは適度に行ってください。
- 着衣の巻き込み防止のため、トレーニングに適した服装で行ってください。ランニングシューズまたはエアロビクスシューズも必要です。
- 本製品は連続使用時間最大 30 分までとなっておりますので、それ以上の連続使用はおやめください。

お手入れと管理

- 本製品は湿気や直射日光を避けて保管してください。
- お手入れには乾いた布をご使用ください。

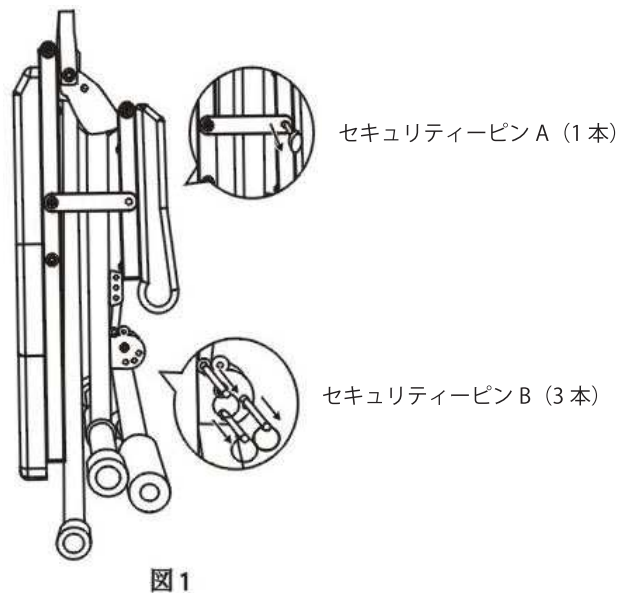


組み立て

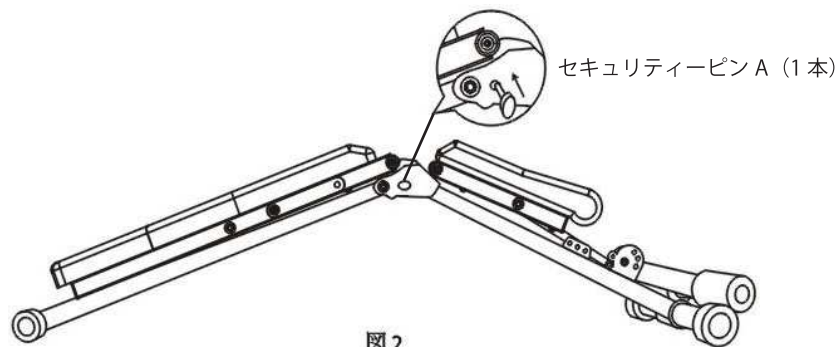
適切な換気がされていて、適切な照明がある広い場所でマシンを組み立ててください。
マシンを移動する場合は必ず折り畳んだ状態で行ってください。破損や思わぬケガの原因になります。

組み立て方

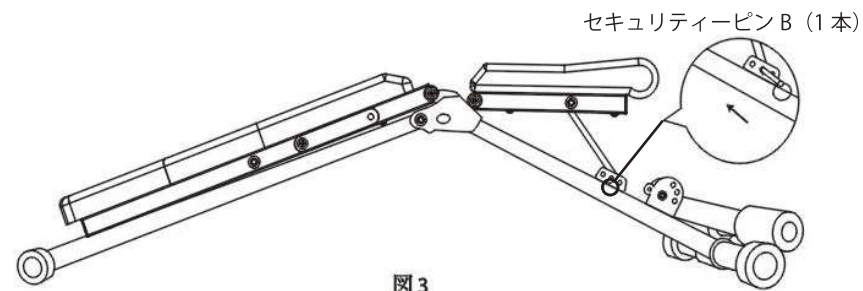
1、セキュリティピン A/B を引き抜きます。



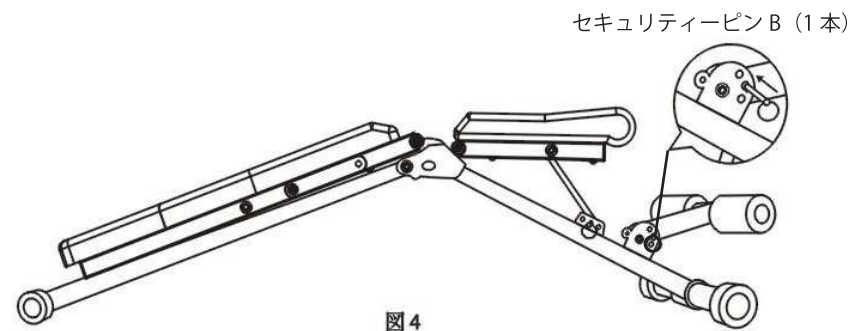
2、マシンを開きます。セキュリティピン A を差し込んでベンチを固定します。



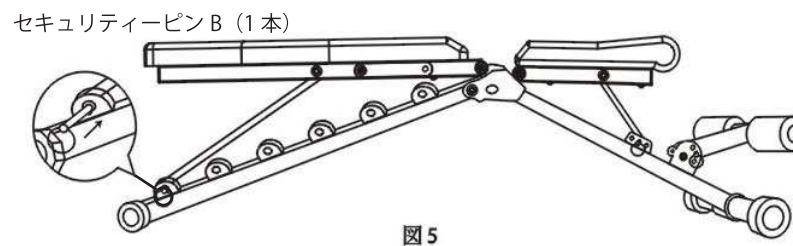
3、希望する位置にシートを調節し、セキュリティピン B で固定します。



4、希望する位置までレッグホルルドを降ろして、セキュリティピン B で固定します。



5、希望する位置に背もたれを調節し、セキュリティピン B で固定します。



注意：位置を固定するために、必ずセキュリティピン A/B を最後までしっかりと差し込んでください。

保管方法

使用後は、各フレームからセキュリティピン A (1 本)、B (3 本) を外します。
下の図のようにマシンを折り畳み、セキュリティピン A (図 1) でフレームを固定します。
保管のためにセキュリティピン B (図 2) はレッグホールド部分に挿入してください。
マシンを折り畳む時は手を挟まないように注意してください。

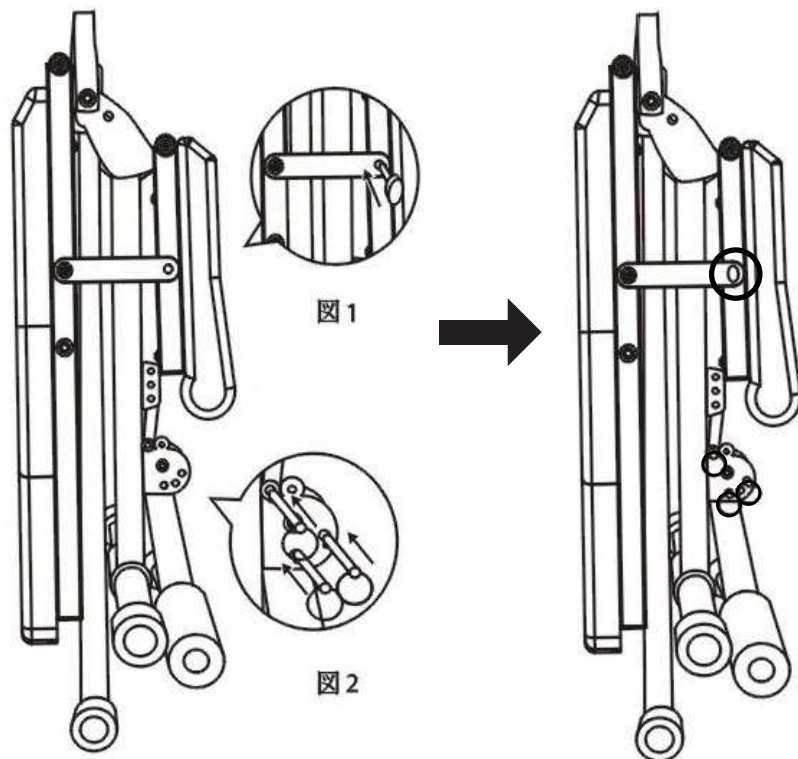


図 1

図 2

ウォームアップおよびクールダウン

ウォームアップ

ストレッチや軽運動を 5～10 分行います。適切なウォームアップを行うことで、体温・心拍数を上げ、血行の循環を良くし、運動に備えます。

トレーニングゾーンエクササイズ

心拍数をトレーニングゾーンにまで上げてエクササイズを 20～30 分行います。

注：トレーニングを開始して 2～3 週間は、20 分間のエクササイズとしてください。

クールダウン

5～10 分のストレッチです。筋肉の柔軟性を高め、エクササイズ後で問題が起こらないようにします。

■エクササイズ頻度

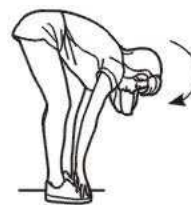
健康状態を維持・向上させるために、週 3 回のエクササイズとし、最低でも 1 日休憩日を作るようにしてください。

定期的なエクササイズを数か月続けた後は、週 5 回まで頻度をあげても構いません。

■ストレッチ例

基本的なストレッチの正しい方法について、いくつか例をあげます。

決して弾みが見つからないように、ゆっくりと動きます。



1、つま先タッチストレッチ

わずかに膝を曲げて立ち、ゆっくりおしりから体を折り曲げ、前方に曲げていきます。背中と肩をリラックスさせ、できるだけつま先近くまで手を伸ばします。15 数えるまでそのまま維持し、緩めます。これを 3 回繰り返します。

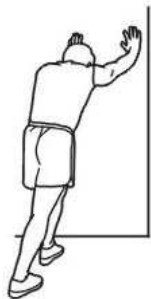
伸ばす箇所：太ももの裏、膝の裏、背中



2、太もも裏のストレッチ

片足を伸ばして座ります。反対脚の裏を体に近づけ、伸ばした脚の太ももの内側につけます。つま先方向にできるだけストレッチをします。15 数えるまでそのまま維持し、緩めます。左右の脚を替え、それぞれ 3 回行います。

伸ばす箇所：太ももの裏、腰、脚の付け根



3、ふくらはぎとアキレス腱のストレッチ

一方の脚をもう一方の脚の前に出し、前方に手を伸ばし、壁に手をつきます。後ろの脚を真つすぐに伸ばしたまま、床に後ろの脚をしっかりとつけ、維持します。前方の脚を曲げて体を前方に倒していきます。15 数えるまでそのまま維持し、緩めます。左右の脚を替え、それぞれ 3 回行います。アキレス腱をさらに伸ばすには、後方の脚も曲げます。

伸ばす箇所：ふくらはぎ、アキレス腱、くるぶし



4、大腿四頭筋のストレッチ

バランスをとるために片方の手を壁に付き、もう一方の手を後ろに回し、脚一本を掴みます。かかとをおしりになるべく近づけるようにします。15 数えるまでそのまま維持し、緩めます。左右の脚を替え、それぞれ 3 回行います。

伸ばす箇所：大腿四頭筋とヒップ部分の筋肉



4、太ももの内側のストレッチ

座って足の裏側を合わせ、膝を外側にするようにします。足を脚の付け根までできるだけ引っ張ります。15 数えるまでそのまま維持し、緩めます。これを 3 回行います。

伸ばす箇所：大腿四頭筋とヒップ部分の筋肉

使用例

使用方法や、ベンチの使用角度によって鍛えられる場所が異なります。ここでは、使用の一例を紹介します。

腹筋

レッグサポートに足をかけて腹筋運動を行います。背中シートの角度を変えることで負荷が変化します。



背筋

腕を固定し、脚を上げることで背筋を鍛えることができます。



ダンベルベンチ

ベンチプレスの要領で、お手持ちのダンベルを上げ下げします。シートの角度を変えることで、負荷と鍛えることができる筋肉が変化します。



その他

腹這いになった状態でのダンベル運動や、片腕ごとのダンベル運動など、負荷の調整・体勢を変えることで様々な部分を鍛えることができます。

