



**HORIZON**  
*FITNESS*



HBN70 ベンチ

取扱説明書

## 重要な安全上の注意

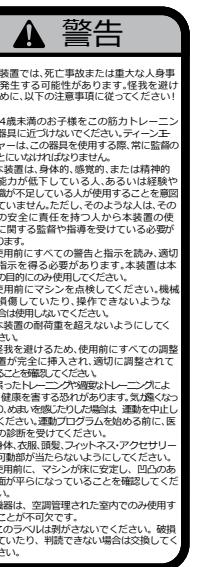
この運動器具を使用する前に、すべての説明書をお読みください

- 14歳未満の子供は、この筋力トレーニング機器に近づけないでください。10代の方がこの機器を使用する際は、必ず大人が常に監視してください。
- この機器は、身体的、感覚的、または精神的能力が低下している方や、経験や知識が不足している方による使用を意図したものではありません。ただし、安全に関する監督者から指導を受けた場合は、その限りではありません。
- 使用前にすべての警告と指示を読み、適切な指導を受けてください。この機器は、指定された目的のみに使用してください。
- 使用前に機器の点検を行い、損傷や不具合がある場合は使用しないでください。
- この機器の耐荷重量を超えないでください。
- けがを防ぐために、調整装置が正しく挿入され、適切に調整されていることを確認してください。
- 不適切または過剰なトレーニングは健康に害を及ぼす可能性があります。気分が悪くなったり、めまいを感じた場合は運動を中止してください。運動プログラムを始める前に、医師の診察を受けてください。
- 体、衣服、髪、フィットネスアクセサリーが汗濡れ部分に接触しないよう注意してください。
- 使用前に、機器跡跡にしっかりと固定されていること、およびパッドの表面が平らになっていることを確認してください。



## ！ 注意

胸の痛み、吐き気、めまい、息切れなどを感じた場合は、すぐに運動を中止し、医師に相談して下さい。



## 梱包内容

- F アジャスタブルベンチ X 1
- F アジャスタブル・ダンベル X 2
- F アジャスタブル・ケトルベル X 1



アジャスタブル  
ダンベル



アジャスタブル  
ケトルベル

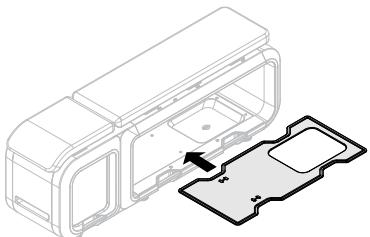


## クッションマットを固定する

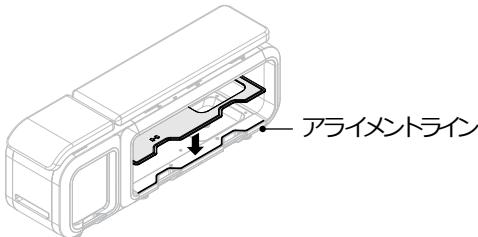
- 両面テープの裏をはがし、クッションマットを底面の特定の位置合わせて固定します。



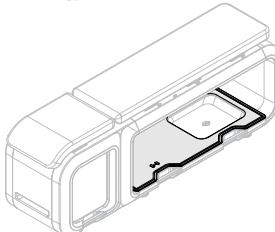
1



2

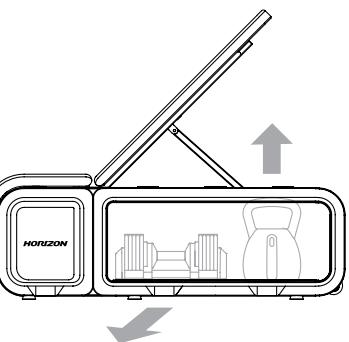


3



## ダンベルとケトルベルを取り出す

- ダンベルとケトルベルを最大重量に切りえ、右図の方向に慎重に取り外します。



### ⚠️ 警告

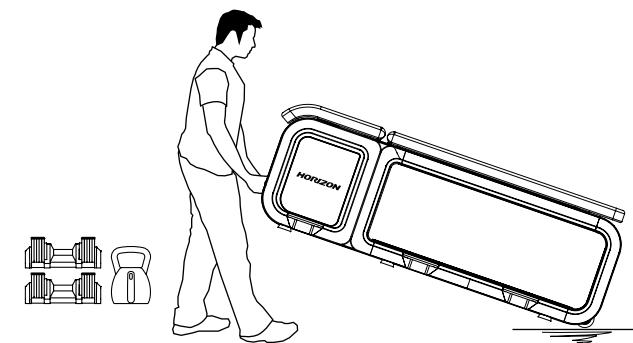
転倒による怪我を避けるため、必ず最大重量に切り替え、確実にロックすること。

## ウェイトベンチの動かし方

ハンドルの端を持って製品を持ち上げ、後方または前方に押し  
て、希望の位置まで移動させてください。

移動する前に、ベンチ内部の付属品をすべて取り外してください。

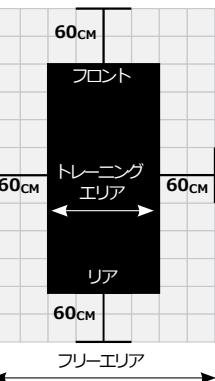
グラツキがある場合は、レベラーで調整してください



## ウェイトベンチの位置

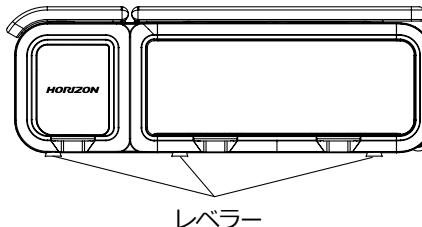
ベンチは水平で安定した土台の上に  
置いてください。ベンチの周囲に  
60cmのスペースを確保してください。

ベンチを換気口や空気を塞ぐような場  
所に置かないでください。開口部ガ  
レージ、屋根のあるパティオ、水辺、屋  
外に設置しないでください。



### ⚠️ 警告

けがの危険を避けるため、ベンチの移動には十分注意して  
ください。また、近くにある他の機器との間に最低51cmの  
安全スペースを確保することを強くお勧めします。

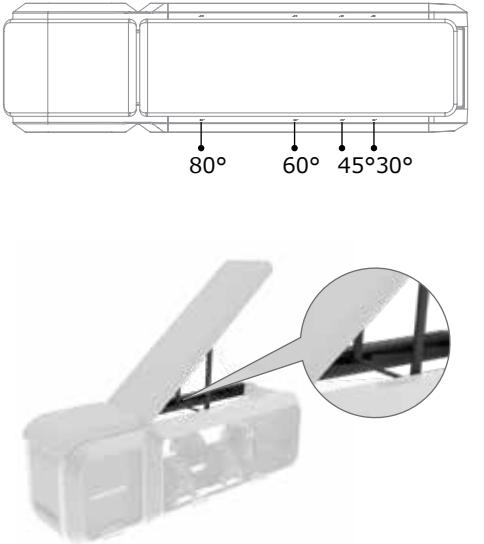


5

## 背もたれの傾斜の調整方法

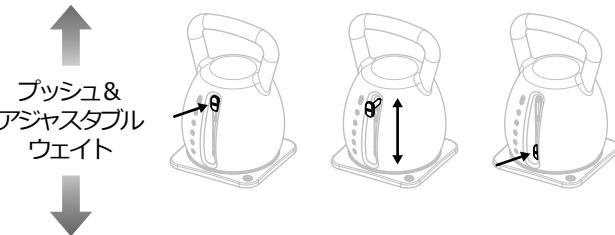


- ・背もたれのリクライニング角度は全部で5段階:  
0°, 30°, 45°, 60°, 80°。
- ・ベースのスライダー部の溝に背もたれの固定ピンが完全に収まっていることを確認してください。



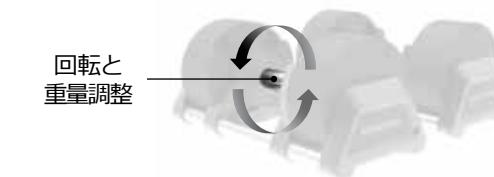
## ケトルレベルの調整法

- ・ウェイトレベルは全部で6段階（6~16KG、2kg刻み）です。
- ・スイッチノブを押してウェイトアジャスターのロックを解除（伸長）します。ウェイトアジャスターを上下に動かして、お好みのウエイトを選択します。その後、スイッチノブをもう一度押し込んで、ウェイトをロックします。
- ・安全機能として、ウェイトを変える時にハンドルをベースに戻さなければなりません。



## ダンベルの調整方法

- ・ウェイトレベルは全部で10段階。2~20KG、2kg刻み。
- ・ハンドルを回し、ウェイトを選択します。
- ・安全機能として、ウェイトを変更するにはハンドルをクレードルに戻さなければなりません。



### ⚠ 警告

安全機能として、ウェイトを変更するにはハンドルをクレードルに戻さなければなりません。

## レジスタンスバンド（別途購入）



- ・ベンチには合計6つのフックがあり、レジスタンスバンドを使用することで、様々なレジスタンスエクササイズを行えます。
- ・以下の仕様を推奨します。  
(40KGを超えないようにして下さい)



### 仕様

S 幅 1.3 cm	7~16 kgs
M 幅 2.2 cm	11~29 kgs
L 幅 3.2 cm	16~39 kgs

## 使用開始



### atZone

- ベンチのダンベルとケトルベルは、スマートデバイスのカメラを通してアットゾーンと連携することができます。
- アプリストアでatZoneを検索してください。
  - App Store, Google Play
- 対応バージョン:
  - iOS14以降
  - アンドロイド:アンドロイド・ロリポップ(5.1)以降
- 以下のQRコードをスキャンして、ワークアウトを開始し、機器を登録してください。

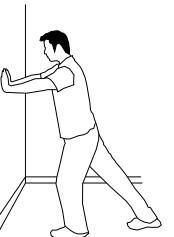


## コンディショニング・ガイドライン



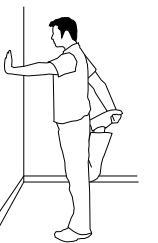
### ストレッチ・ファースト

製品を使用する前に、数分かけてゆっくりとストレッチを行うことをお勧めします。運動前にストレッチを行うことで、柔軟性が向上し、運動による怪我の可能性を減らすことができます。それぞれのストレッチは、ゆっくりとした動きで行ってください。痛みを感じるほど伸ばさないでください。これらのストレッチをするときは、怪我しないように注意して下さい。



#### 1. 立位状態でふくらはぎの筋肉ストレッチ

壁の近くに立ち、左足を壁から約45cm離し、右足を左足から約30cm後ろに置きます。前傾姿勢になり、手のひらで壁を押し、かかとを平らに保ちます。この姿勢で15秒間ストレッチを維持します。反対側も同様に15秒維持して下さい。ストレッチ中に怪我をしないように注意して下さい。



#### 3. ハムストリングと腰の筋肉ストレッチ

両脚をそろえて床に座り、脚を真っすぐ前に伸ばします。指を足のつま先に向かって伸ばし、その状態で15秒間ストレッチを維持して下さい。一度リラックスし、再びストレッチを繰り返して下さい。



## トラブルシューティング



問題内容	ソリューション
ベンチがキーキーまたはチャリンチャリンと異音がする	<p>以下を確認する:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ベンチは水平な場所にある。</li> <li>2) マシンのレベラー調整ボルトをすべて緩め、ボルト山にグリースを塗って調整します。調整後再度ボルトを締めます。</li> </ol>
ダンベル/ケトルベルでウェイト変更ができない場合	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ウエイトを変えるには、ハンドルをベースに戻さなければなりません。</li> <li>2) ベースの安全位置ピンに汚れや異物が付着していないか確認し、清掃して下さい。</li> <li>3) ベースの安全位置ピンが破損している場合は、カスタマーサポートへご連絡下さい。</li> </ol>

## お困りですか?

ご不明点または不足している付属品がありましたら、カスタマーサービスにご連絡下さい。



### 廃棄物処理

この製品はリサイクル可能です。廃棄を行う際は、お住いの地域の廃棄ルールに従って、適切に処理ください様お願いいたします。

## メンテナンス

ベンチセットに設計された安全性の配慮は、装置の損傷や摩耗を定期的に点検することで維持できます。故障部品を換するか、修理が完了するまで装置を使用しないようにしてください。ベンチセットは非常にメンテナンスの少ない製品です。以下のメンテナスポイントご注意ください。

- ・ ベンチセットを使用後は、汗や水分拭きます。石鹼と水、または研磨剤を含まない家庭用洗剤を薄めて利用して下さい。洗剤が残らないようにすすぎ、乾かしてください。
- ・ ワークアウトの前に、レベラー安全位置ピンなどの部品に緩みがないかを点検してください。緩んでいる部品があれば締めてください。
- ・ ベンチセットのメカニズムに注油の必要はありません。セレクター機構に注油する必要がある場合は、シリコン潤滑剤のみを使用してください。

## 保証規定

1. 保証期間内において、取扱説明書に従った正常な使用に由来する故障等が発生した場合は、無償で修理いたしますので当社カスタマーサービスへご連絡下さい。  
ただし、以下の項目またはこれに準ずる理由による事故等については本保証は適用されません。
  - a. 取扱説明書以外の誤操作、取扱上の不注意
  - b. 天災、火災、地変等による故障
  - c. 砂、泥、水かぶり等が原因で発生した故障
  - d. お買い上げ後の転居等による輸送、移動、落下等
  - e. 設置場所の不適(屋外やガレージ、ベランダ等の半屋外、浴室やプールなどはこりがく高温多湿な場所等)
  - f. 当社指定のサービスマン以外が行なった修理改造による故障
  - g. 本製品本来の使用目的以外の使用
  - h. 本保証書の添付がない場合
2. 保証期間内の修理品についての運賃諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。
3. 保証期間は、ご購入から1年間です。
4. 保証の適用されない故障および保証期限が切れた後の故障につきましては、有償で修理します。
5. 保証書は再発行いたしませんので、大切に保管して下さい。また、販売店の印がないものや必ず買上げ日の記載のないものは無効です。お買上げ時のレシートまたは配達した運送会社の送状も合わせて保管下さい。
6. 本製品は家庭用/室内個人使用を目的としたフィットネス製品です。ご家庭以外(施設等)での使用は、保証の対象外となります。
7. 保証は日本国でのみ有効です。

## 保証書

本保証書は、明示した期間・条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。

保証を受けるためには、本保証書およびご購入されたお店・ご購入日がわかるもの(レシート、注文明細書、納品書など)が必要になります。紛失された場合は、カスタマーサービスまでお問い合わせください。

本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。

名 称	HBN70
シリアル番号 (電源コード接続口に記載)	
保証期間	本体お買い上げ日より1年間
お買い上げ日	年 月 日
お客様	お名前 〒 ご住所 電話 ( )

### 修理・使用方法に関するお問い合わせ

(お問い合わせの際、シリアル番号をお伝えいただけるとスムーズです)



24時間いつでも「修理受付フォーム」

左記QRコードまたは下記Webよりお問い合わせください。  
<https://johnsonjapan.com/support/repair-request>

カスタマーサービス フリーダイヤル 9:00~17:00  
(土日祝休み)  
**0120-557-379**

●お問い合わせ・発売元

ジョンソンヘルステックジャパン株式会社

〒108-0022 東京都港区海岸3-9-15 LOOP-Xビル7F

TEL:0120-288-543 FAX:03-5419-3562



JOHNSON

