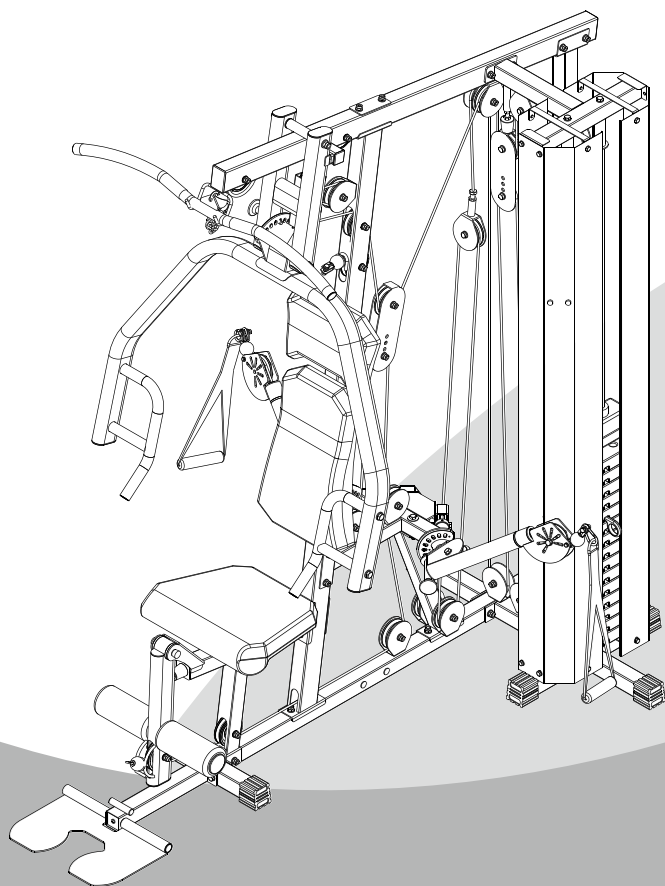


ホー ム ジ ム

MULTI GYM

**TORUS 3**

# 取扱説明書



家庭用室内運動用具

## も く じ

安全のために、必ずお守りください ..... 1

- 警告記号の意味 ..... 1
- ご使用前に ..... 1
- ご使用時に ..... 2
- ご使用前の点検 ..... 2
- ご使用場所 ..... 2
- お手入れと保管 ..... 2

梱包内容 ..... 3

組立方法 ..... 7

- 組立手順 ..... 8
- 組立完了 ..... 26

各部の名称 ..... 27

ご使用前の準備 ..... 28

- プレスアームの調節 ..... 28
- フリーモーションアームの調節 ..... 28
- バックパッドの調節 ..... 28
- シートパッドの調節 ..... 28

お手入れと保管 ..... 29

- 日常（毎回のご使用时） ..... 29
- 毎週 ..... 29
- 毎月 ..... 29
- 保管 ..... 29

## 特 長







- 家庭で本格的なマルチトレーニングが可能。
- コンパクトサイズでスペースを有効活用。

このたびは、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。この商品は、ご家庭で手軽かつ安全にエクササイズができるように開発された、高性能のマルチホームジムです。安全に、正しくご使用いただくために、ご使用前には必ず取扱説明書をよくお読みください。また、お読みになった後は、必要となきにいつでもご覧いただけるよう大切に保管してください。

# 安全のために、必ずお守りください




## 警告記号の意味

この取扱説明書には、安全にお使いいただくために次のような表示をしています。  
表示の内容をよく理解してから本文をお読みください。

 <b>警告</b> または  <b>警告</b>	この表示の注意事項を守らないと、転倒や挟まれなどにより死亡や大けがなどの人身事故につながる可能性があります。
 <b>注意</b> または  <b>注意</b>	この表示の注意事項を守らないと、転倒や挟まれ、その他の事故によりけがをしたり、周辺の物品に損害を与えたりすることがあります。
 <b>禁止</b>	禁止（してはいけないこと）を示します。 具体的な禁止内容は、文章で示します。
 <b>強制</b>	強制（必ずすること）を示します。 具体的な強制内容は、文章で示します。

## ご使用の前に

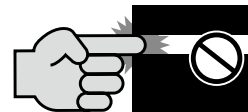


 <b>改造禁止</b>	● 本製品を勝手に改造、修理しないでください。むやみに改造したりすると、故障の原因となるおそれがあります。
 <b>禁止</b>	<div>● <u>ペットおよび 12 歳以下のお子様を本製品に近づけたり、乗せたりしないでください。</u></div> <div>● 本製品を他の用途に使用しないでください。</div> <div>● 本製品は 1 人用のトレーニングマシンですので、2 人以上では使用しないでください。</div> <div>● 体重 150kg を超える人は使用しないでください。</div> <div>● 本製品は家庭用です。業務用では使用しないでください。</div> <div>● 可動部に巻き込まれそうな服装で本製品を使用しないでください。</div>
 <b>強制</b>	<div>● 本製品は、取扱説明書と別紙のエクササイズガイドに従って正しくご使用ください。</div> <div>● 運動前に必ずストレッチ、準備体操を行ってください。</div> <div>● 運動は、なるべく食後 1～2 時間後に行ってください。食後すぐの運動および運動後 30 分以内の食事はお控えください。</div> <div>● 心臓病、呼吸器障害、高血圧ほか、身体に持病や障害のある方は、必ず医師にご相談のうえ、ご使用ください。</div> <div>● ご使用前に、組立て箇所に緩みがないか必ず確認してください。</div>

## ■ ご使用時に



 禁止	<p>● <u>使用中はすべての可動部に物や指、頭、髪の毛、四肢を近づけないでください。</u></p> <p>● 本製品に強い衝撃を与えたり、重い物を載せたりしないでください。</p> <p>● 本製品の隙間や穴に物を詰めないでください。</p> <p>● 運動量および重量は徐々に増やし、無理をしないでください。飲酒後の運動は絶対にしないでください。</p>
 強制	<p>● 運動靴を履き、運動に適した服装でご使用ください。可動部に巻き込まれるおそれがあるため、ひも類のない服装をしてください。</p> <p>● 運動中に体の異常を感じたら、直ちに使用を中止し、医師の診断を受けてください。</p>



## ■ ご使用前の点検

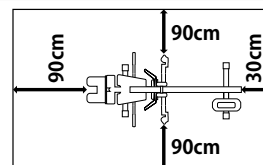


 強制	<p>● 接地部のがたや、各部に緩みがないか確認、調節してご使用ください。</p>
--------	---

## ■ ご使用場所



 禁止	<p>● 本製品は室内用です。屋外では使用しないでください。</p> <p>● 直射日光が当たる場所や、温度が一定でない場所では使用しないでください。故障の原因となるおそれがあります。</p> <p>● 湿気の多い場所や、水滴等が本製品にかかる場所には設置しないでください。本体内部に水滴等が浸入し、さびや故障の原因となるおそれがあります。</p>
 強制	<p>● 本製品は、必ず安定した平坦で丈夫な床に設置してください。</p> <p>● 本製品を濡らしたりする物がないか確認してください。</p> <p>● 安全のため、右図の設置スペースを確保してください。</p>



## ■ お手入れと保管



 禁止	<p>● 屋外や湿気の多い場所、高温になる場所に保管しないでください。</p> <p>● 転倒のおそれがある場所、お子様が触れる場所に保管しないでください。</p> <p>● お手入れには、アルコール、中性洗剤等は使用しないでください。</p>
 強制	<p>● 一週間に一度程度、乾いた布で本製品に付着したほこりを拭き取ってください。</p>

# 梱包内容

本製品は、ご購入時には分解されて箱に梱包されています。  
梱包内容がすべて揃っていることをご確認ください。以下に梱包内容を示します。



本製品を箱から外に出す際、および組立ての際は、重量が大きいので必ず2人以上で行ってください。

## BOX 1 →

ウェイトシールド左×1  
ウェイトシールド右×1

N0.25

N0.26

フロントアップライトフレーム×1

N0.8

ガイドロッド×2

N0.28

リアアップライトフレーム×1

N0.5

## BOX 2 →

ベースフレーム×1

N0.1

ベースフレームコネクタ×1

N0.2

ローローコネクタ×1

N0.3

サイドコネクタ×1

N0.7

トップフレーム×1

N0.9

ウェイトロッド×1

N0.29

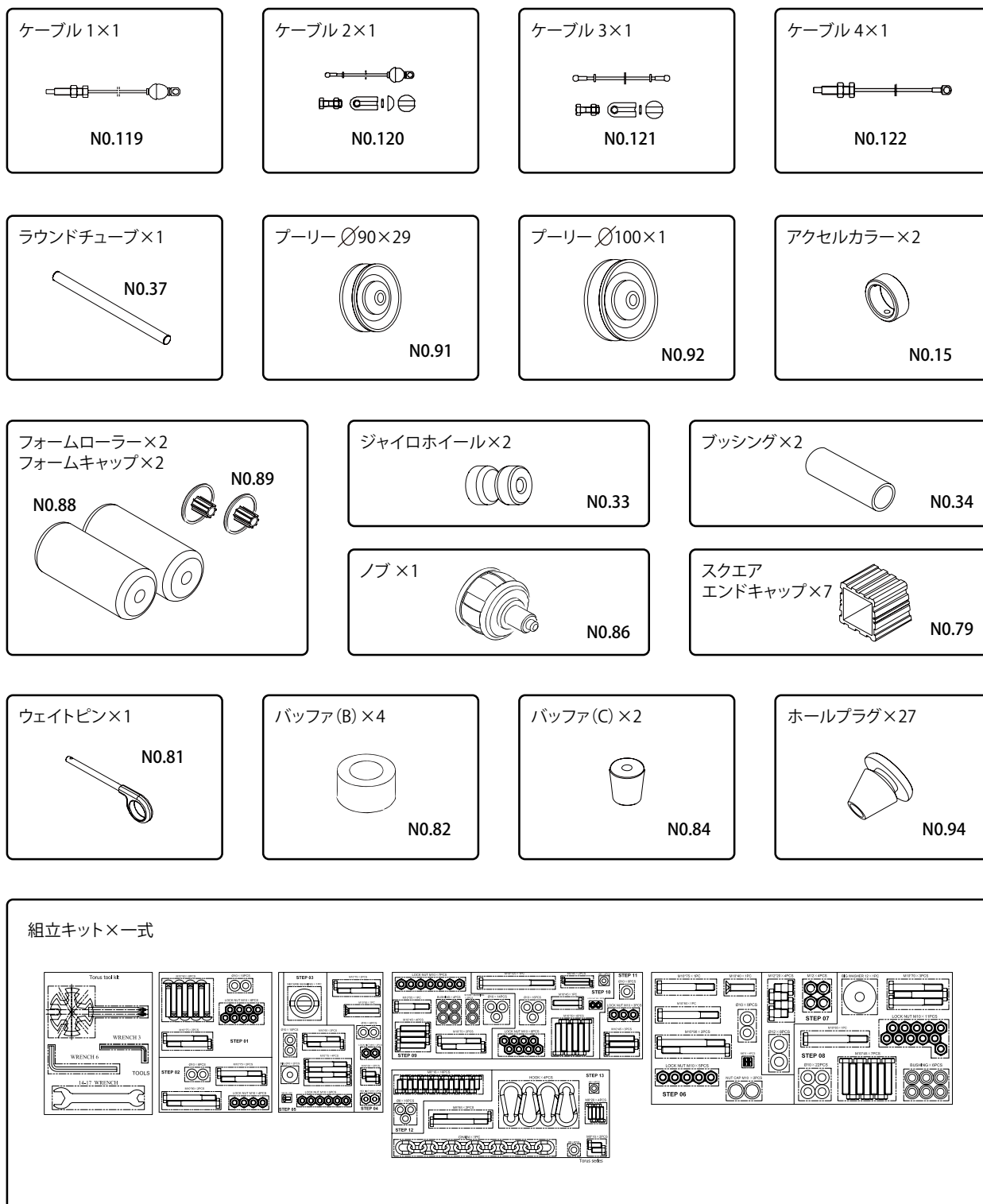
ラットバー×1

N0.30

アームストラップ×2

N0.46

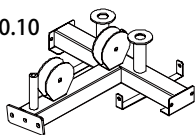




### BOX 3 →

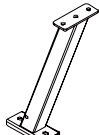
トップブラケット×1

N0.10



セントラルコネクタ×1

N0.11



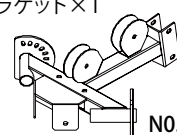
シングルプーリーブロック×1

N0.12



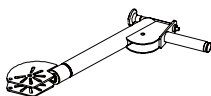
フリーモーションアーム  
ブラケット×1

N0.13



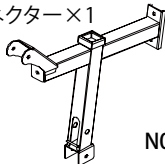
フリーモーションアーム×2

N0.14



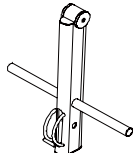
シートブラケット  
コネクタ×1

N0.20



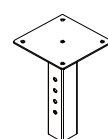
レッグエクステンション×1

N0.21



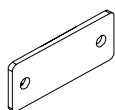
シートブラケット×1

N0.22



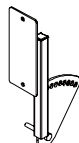
ジョイントプレート×3

N0.42



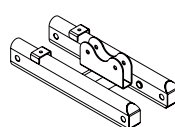
バックパッドブラケット×1

N0.24



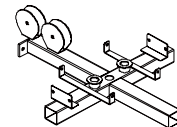
プレスアームコネクタ×1

N0.17



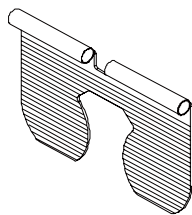
クロスコネクタ×1

N0.6



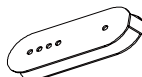
フットプレート×1

N0.4



アジャスタブルプーリーブロック×2

N0.27



プーリーブロック×4

N0.41



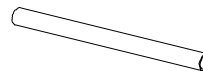
ダブルスレッドスクリュー ×2

N0.36



ピボットアクセル×2

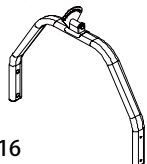
N0.31



### BOX 4 →

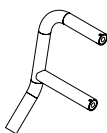
プレスアーム×1

N0.16



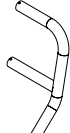
ハンドグリップ左×1

N0.18



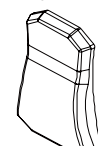
ハンドグリップ右×1

N0.19



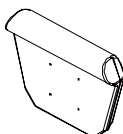
バックパッド×1

N0.47



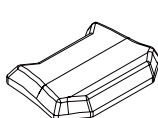
シートパッド×1

N0.48



ヘッドパッド×1

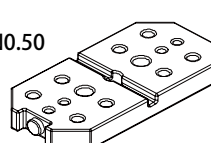
N0.49



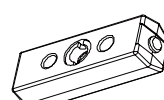
### BOX 5, 6, 7

ウェイトプレート×15 トッププレート×1

N0.50



N0.51



取扱説明書×1

TORUS 3  
取扱説明書

※万一、不足した部品があった場合は、販売店またはカスタマーサービスにご連絡ください。

# 組立方法



## ・重要：使用前に必ず注意事項をお読みください

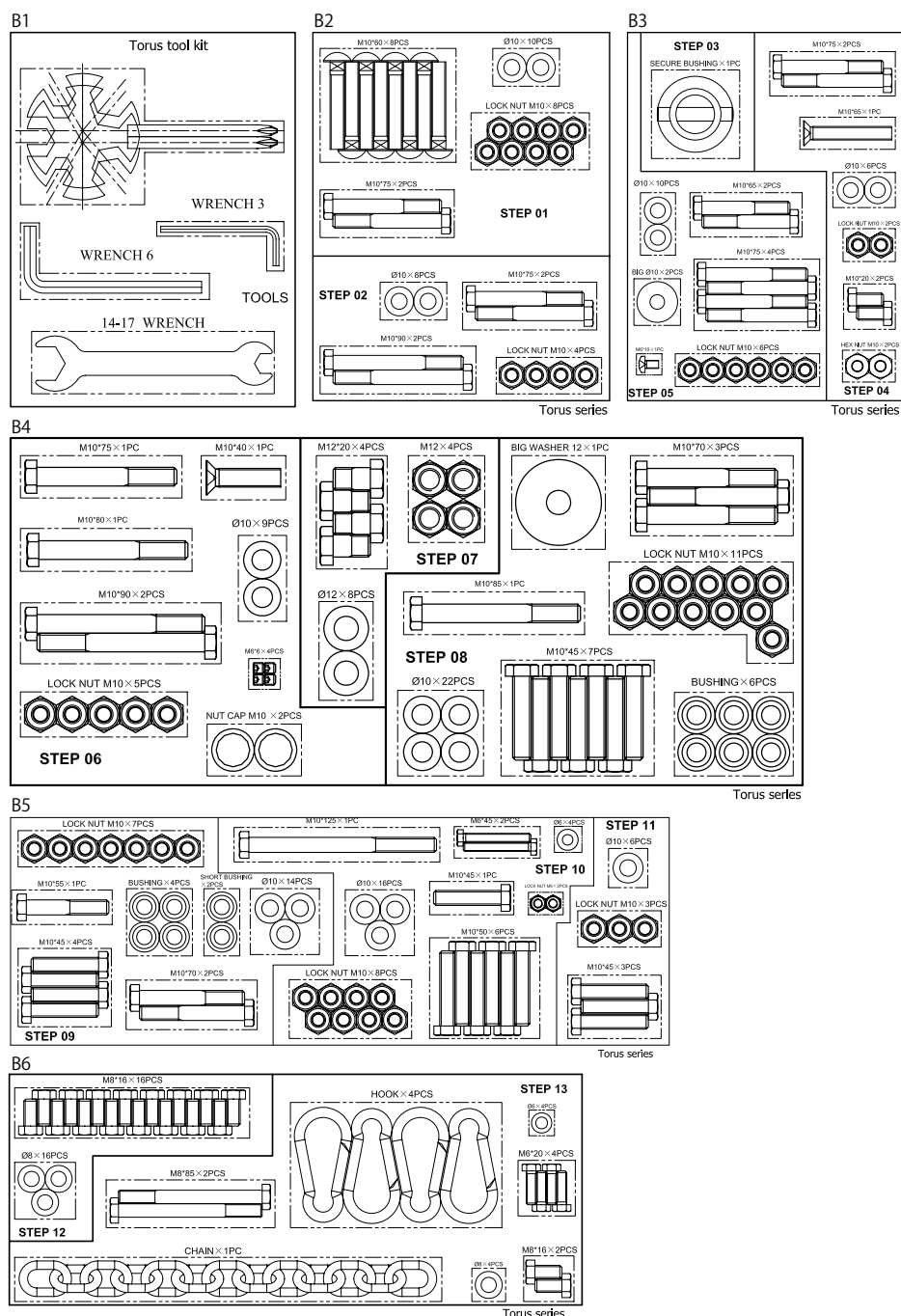
組み立て工程では、特に注意しなければならない箇所がいくつかあります。組み立て説明書に正しく従うこと、そしてすべての部品がしっかりと締め付けられていることを確認することが非常に重要です。組立説明書に正しく従わない場合、フレームの部品が緩んでいたり、耳障りな音がしたりすることがあります。フレームのアップライトに左右の遊びがあつてはなりません。この部分に遊びがある場合は、ホームジムが正しく組み立てられていません。ホームジムの損傷を防ぐ為にも組立説明書を確認し、是正措置を講じる必要があります。

本製品は、下図のように組立用部品1式を付属しています。また、各組立手順ごとにボルトやねじなどを小分けにしていますので、開封してご使用ください。

組立の際には、ボルトおよびねじの大きさと長さを間違えないようご注意ください。

また、ボルトの締め付けにはレンチおよびレンチを、ねじの締め付けにはマルチレンチをご使用ください。

ご不明な点がある場合は、販売店またはカスタマーサービスにご連絡ください。

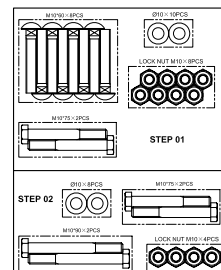


## 組立手順

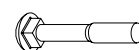
1

1. フロントアップライトフレーム (8) を A-1 ボルト (95) でベースフレーム (1) に接続します。
2. リアアップライトフレーム (5) を A-1 ボルト (95) でベースフレーム (1) に接続します。
3. セントラルコネクタ (11) を A-1 ボルト (95) でベースフレーム (1) に接続します。
4. スクエアエンドキャップ (79) をベースフレーム (1)、サイドコネクタ (7)、クロスコネクタ (6) にハメ込みます。
5. クロスコネクタ (6) とサイドコネクタ (7) を A-2 ボルト (96) でベースフレーム (1) に接続します。

## HARDWARE PACKAGE STEP 01 を開ける



## 内容



A-1ボルト  
×8



フラットワッシャ  
×6



ナット×6



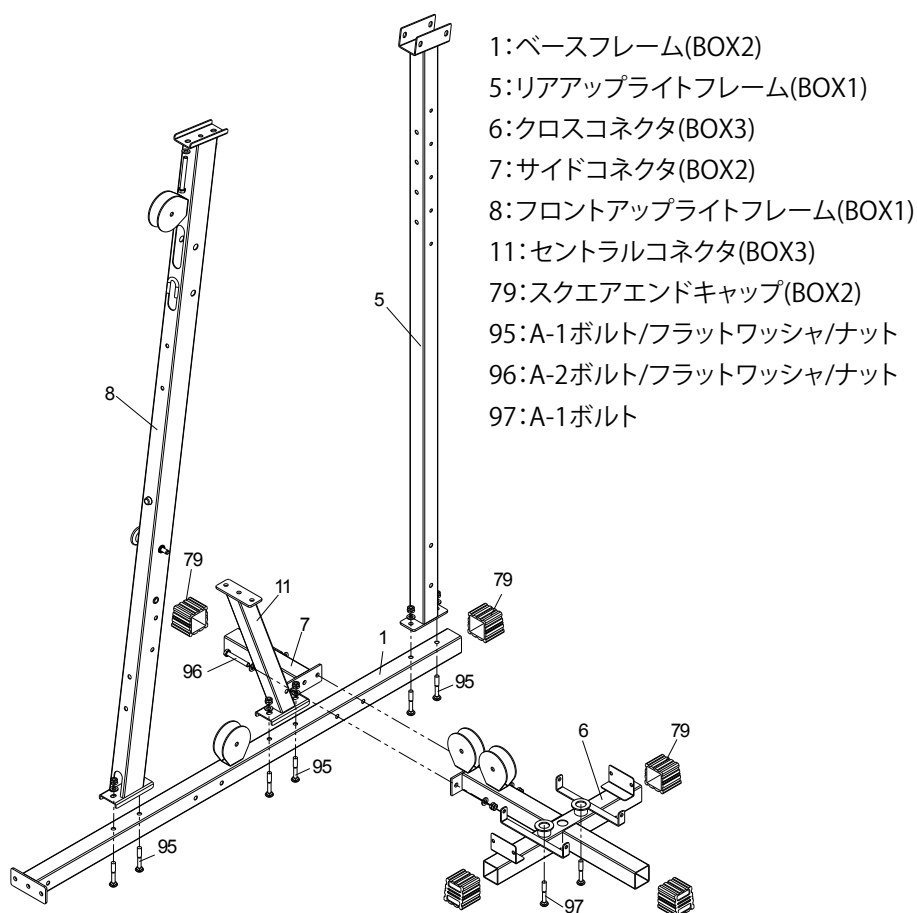
A-2ボルト  
×2



フラットワッシャ  
×4

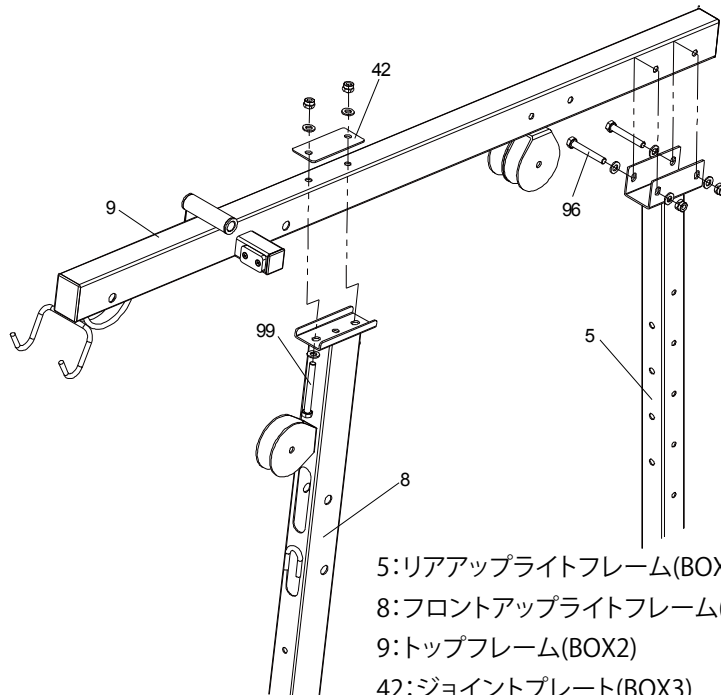


ナット×2



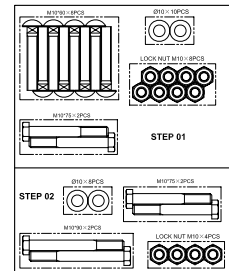
2

1. トップフレーム (9) を B-1 ボルト (96) でリアアップライトフレームに接続します。
2. フロントアップライトフレーム (8) に B-2 ボルト (99) でジョイントプレート (42) とトップフレーム (9) を接続します。



- 5:リアアップライトフレーム(BOX1)  
 8:フロントアップライトフレーム(BOX1)  
 9:トップフレーム(BOX2)  
 42:ジョイントプレート(BOX3)  
 96:B-1ボルト/フラットワッシャ/ナット  
 99:B-2ボルト/フラットワッシャ/ナット

## HARDWARE PACKAGE STEP 02 を開ける



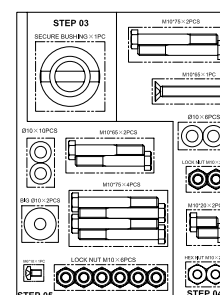
### 内容

- B-1ボルト  
×2
- フラットワッシャ  
×4
- ナット×2
- B-2ボルト  
×2
- フラットワッシャ  
×4
- ナット×2

3

1. ガイドロッド (28) × 2 をクロスコネクタ (6) に取り付けます。
2. バッファ (B)(82) を 2 本のガイドロッド (28) に通します。
3. ウェイトプレート (50) をガイドロッド (28) に通します。
4. セキュアブッシング (83) をウェイトロッド (29) に取り付け、ウェイトロッド (29) をウェイトプレート (50) の中央に通します。
5. トッププレート (51) をガイドロッド (28) に取り付けます。
6. バッファ (B)(82) を 2 本のガイドロッド (28) に通します。  
注：ウェイトプレート (50) の下とトッププレート (51) の上にバッファ (B) (82) × 2 があります。
7. ウェイトピン (81) をウェイトプレート (50) に取り付けます。

#### HARDWARE PACKAGE STEP 03 を開ける



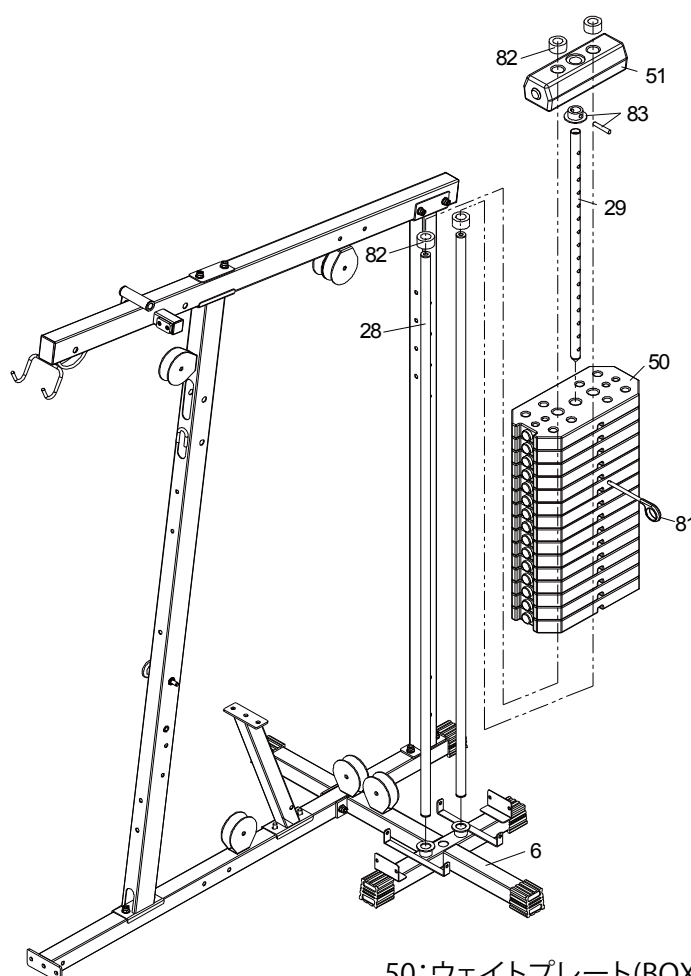
#### 内容



セキアブッシング  
×1



ピン  
×1



6: クロスコネクタ (BOX3)  
28: ガイドロッド (BOX1)  
29: ウェイトロッド (BOX2)

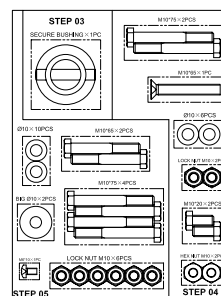
50: ウェイトプレート (BOX5,6,7)  
51: トッププレート (BOX7)  
81: ウェイトピン (BOX2)  
82: バッファ (B) (BOX2)  
83: セキアブッシング/ピン



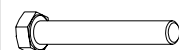
4

1. C-3 ボルト (101) × 2 でトップブラケット (10) をガイドロッド (28) に取り付けます。
2. ジョイントプレート (42) とトップブラケット (10) を C-1 ボルト (96) × 2 で、トップフレーム (9) に取り付けます。
3. C-2 ボルト (100) でバッファ (C) (84) をトップブラケット (10) に取り付けます。

#### HARDWARE PACKAGE STEP 04 を開ける



#### 内容



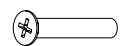
C-1ボルト  
×2



フラットワッシャ  
×4



ナット×2



C-2ボルト  
×1



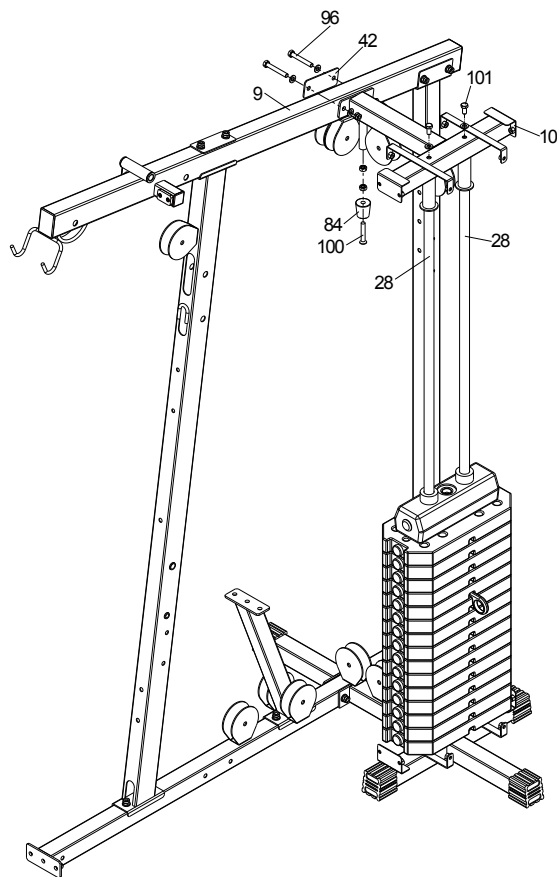
ナット×2



C-3ボルト  
×2



フラットワッシャ  
×2

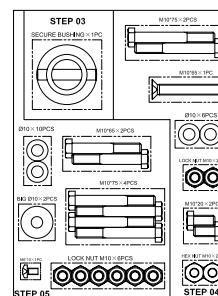


- |                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| 9: トップフレーム (BOX2)    | 84: バッファ (C) (BOX2)      |
| 10: トップブラケット (BOX3)  | 96: C-1ボルト/フラットワッシャ/ナット  |
| 28: ガイドロッド (BOX1)    | 100: C-2ボルト/ナット          |
| 42: ジョイントプレート (BOX3) | 101: C-3ボルト/フラットワッシャ/ナット |

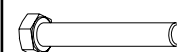
5

1. フリーモーションアームブラケット (13) を D-2 ボルト (103) × 2 でセントラルコネクタ (11) に取り付け、D-1 ボルト (96) × 2 でフロントアップライトフレーム (8) に取り付けます。
2. スクエアエンドキャップ (79) をベースフレームコネクタ (2) に取り付けます。
3. ローローコネクタ (3) とベースフレームコネクタ (2) を、D-1 ボルト (96) × 2 でベースフレーム (1) に取り付けます。
4. フットプレート (4) をローローコネクタ (3) に付け、ラウンドチューブ (37) を通し、ネジ (102) で取り付けます。

## HARDWARE PACKAGE STEP 05 を開ける



## 内容



D-1ボルト  
×4



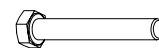
フラットワッシャー  
×8



ナット×4



ネジ  
×1



D-2ボルト  
×2



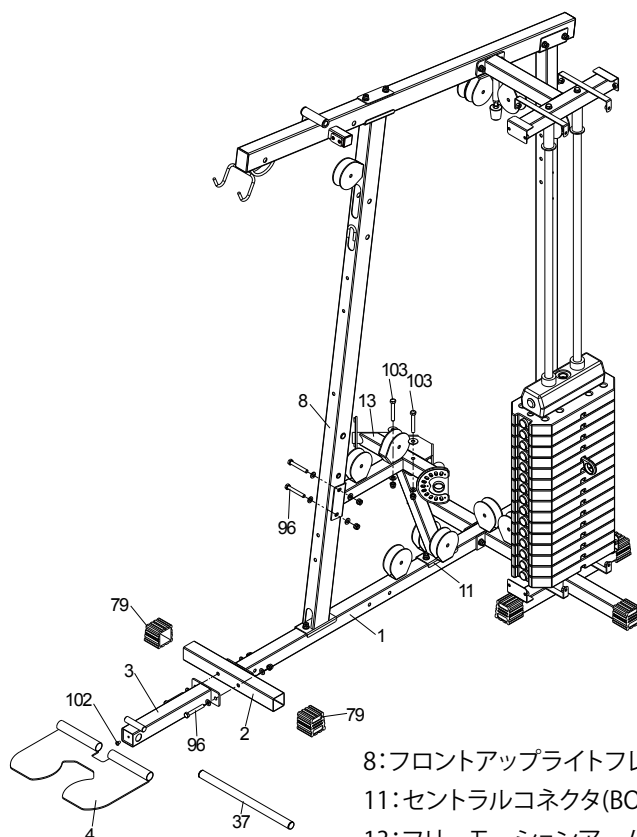
フラットワッシャー  
×2



フラットワッシャー  
×2



ナット×2



8: フロントアップライトフレーム (BOX1)

11: セントラルコネクタ (BOX3)

13: フリーモーションアームブラケット (BOX3)

37: ラウンドチューブ (BOX2)

1: ベースフレーム (BOX2)

2: ベースフレームコネクタ (BOX2)

3: ローローコネクタ (BOX2)

4: フットプレート (BOX3)

79: スクエアエンドキャップ (BOX2)

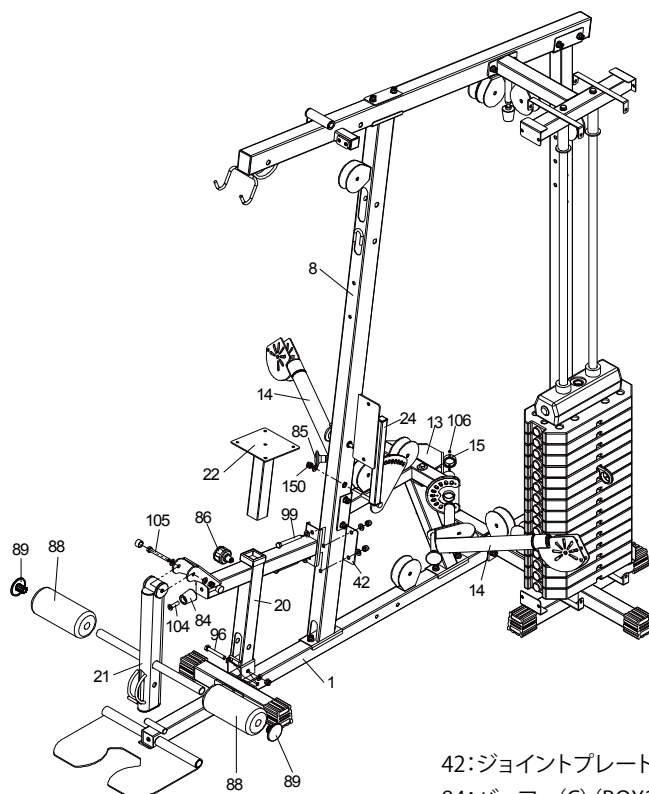
96: D-1ボルト/フラットワッシャー/ナット

102: ネジ

103: D-2ボルト/フラットワッシャー (2種類) /ナット

6

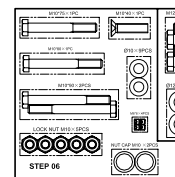
1. シートブラケットコネクタ (20) を E-1 ボルト (96) でベースフレーム (1) に取り付けます。
2. シートブラケット (22) をシートブラケットコネクタ (20) に取り付け、ノブ (86) で固定します。
3. シートブラケットコネクタ (20) とジョイントプレート (42) を E-2 ボルト (99) × 2 でフロントアップライトフレーム (8) に取り付けます。
4. バッファ (C)(84) をシートブラケットコネクタ (20) にネジ (104) で取り付けます。
5. E-3 ボルト (105) でレッグエクステンション (21) をシートブラケットコネクタ (20) に取り付けます。
6. フォームローラー (88) をレッグエクステンション (21) に取り付けます。
7. バックパッドブラケット (24) をフラットワッシャとナット (150) でフロントアップライトフレーム (8) に取り付けます。
8. フリーモーションアーム (14) × 2 をフリーモーションアームブラケット (13) に取り付け、アクセルカラー (15) を各フリーモーションアーム (14) に取り付け、六角ネジ (106) × 2 で固定します。フォームキャップ (89) を各フォームローラー (88) に取り付けます。



- 1: ベースフレーム (BOX2)  
 8: フロントアップライトフレーム (BOX1)  
 13: フリーモーションアームブラケット (BOX3)  
 14: フリーモーションアーム (BOX3)  
 15: アクセルカラー (BOX2)  
 20: シートブラケットコネクタ (BOX3)  
 21: レッグエクステンション (BOX3)  
 22: シートブラケット (BOX3)  
 24: バックパッドブラケット (BOX3)

- 42: ジョイントプレート (BOX3)  
 84: バッファ (C) (BOX2)  
 86: ノブ (BOX2)  
 88: フォームローラー (BOX2)  
 89: フォームキャップ (BOX2)  
 96: E-1 ボルト/フラットワッシャ/ナット  
 99: E-2 ボルト/フラットワッシャ/ナット  
 104: ネジ  
 105: E-3 ボルト/フラットワッシャ/ナット/ナットキャップ  
 106: 六角ネジ  
 150: フラットワッシャ/ナット

#### HARDWARE PACKAGE STEP 06 を開ける



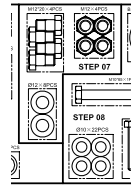
#### 内容

- E-1 ボルト  
× 2
- フラットワッシャ  
× 4
- ナット × 2
- E-2 ボルト  
× 2
- フラットワッシャ  
× 4
- ナット × 2
- ネジ × 1
- E-3 ボルト  
× 1
- フラットワッシャ  
× 2
- ナット × 1
- ナットキャップ  
× 2
- 六角ネジ  
× 4
- フラットワッシャ  
× 1
- ナット × 1

7

1. プレスアームコネクタ(17)をトップフレーム(9)に取り付け、ピボットアックスル(31)を通します。ダブルスレッドスクリュー(36)をピボットアックスル(31)に通し、フラットワッシャとナット(108)で固定します。
2. プレスアーム(16)をプレスアームコネクタ(17)に取り付け、ピボットアックスル(31)を通します。ダブルスレッドスクリュー(36)をピボットアックスル(31)に通し、ボルトアセンブリ(108)で固定します。
3. ハンドグリップ左(18)をプレスアーム(16)にFボルト(107)×2で取り付け、ハンドグリップ右(19)をプレスアーム(16)にFボルト(107)×2で取り付けます。
4. フレームを増し締めします。

## HARDWARE PACKAGE STEP 07 を開ける



### 内容



Fボルト  
×4



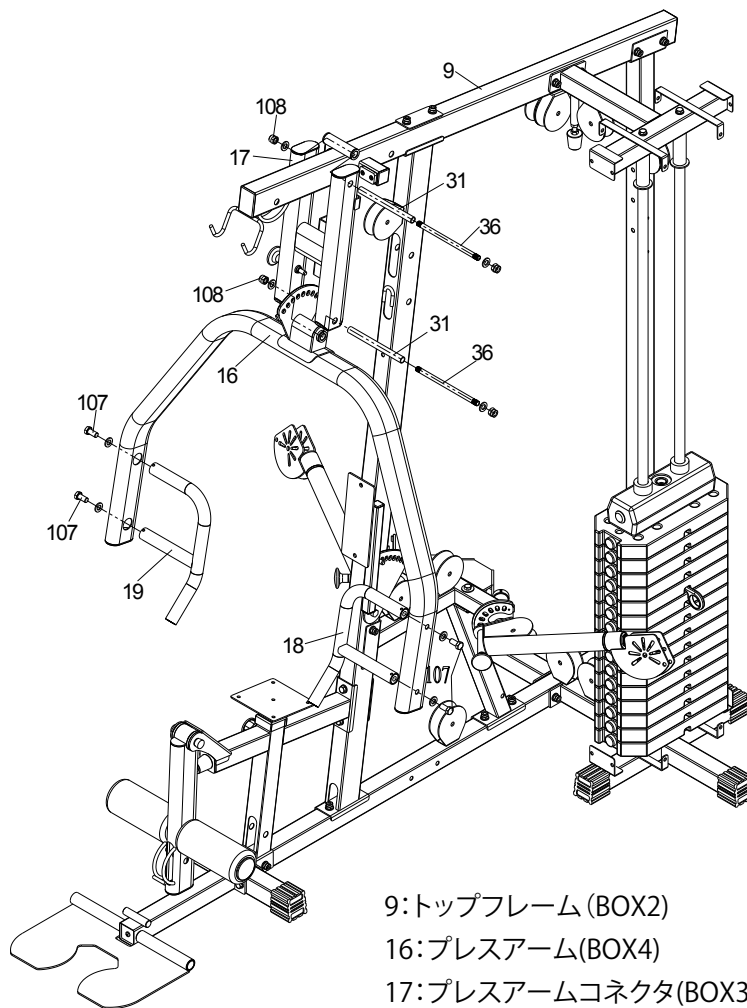
フラットワッシャ  
×4



フラットワッシャ  
×4

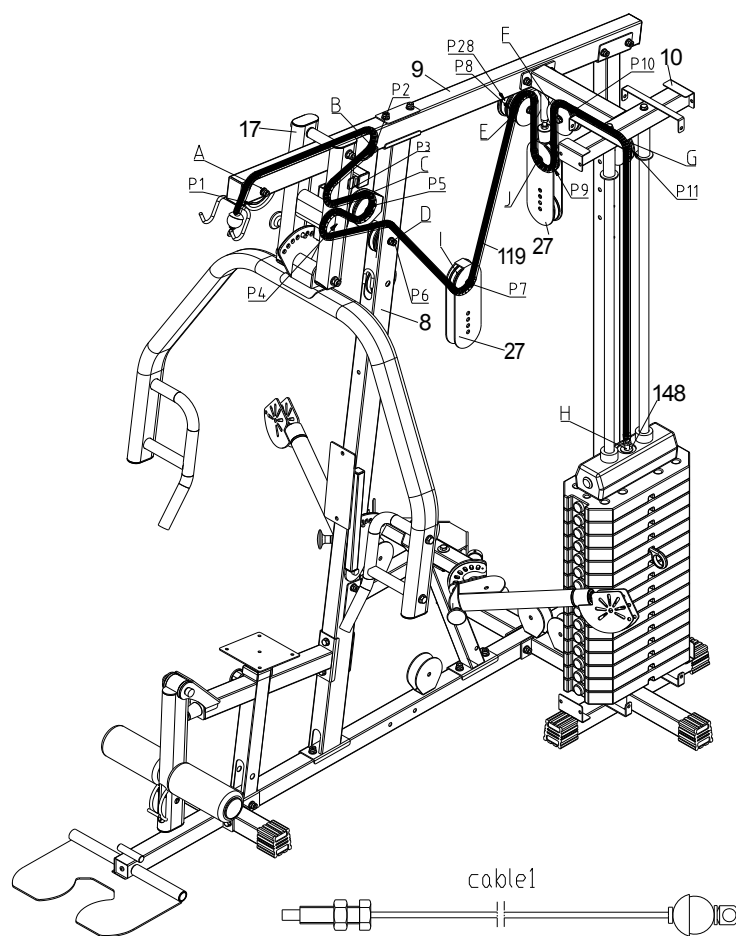


ナット×4



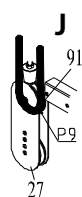
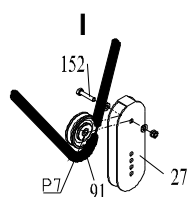
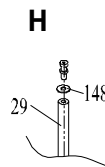
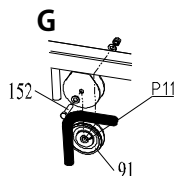
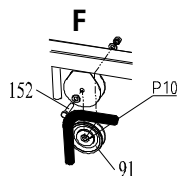
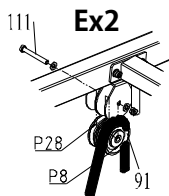
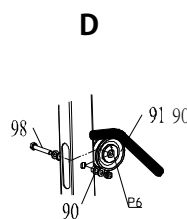
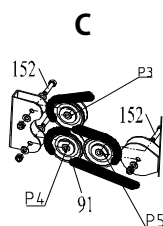
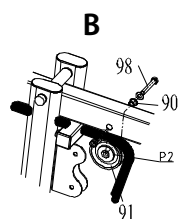
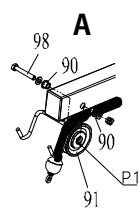
- 9:トップフレーム (BOX2)
- 16:プレスアーム (BOX4)
- 17:プレスアームコネクタ (BOX3)
- 18:ハンドグリップ左 (BOX4)
- 19:ハンドグリップ右 (BOX4)
- 31:ピボットアックスル (BOX3)
- 36:ダブルスレッドスクリュー (BOX3)
- 107:Fボルト/フラットワッシャ
- 108:フラットワッシャ/ナット

1. 図 A：ブッシング (90) をトップフレーム (9) に取り付け、ケーブル 1 (119) をプーリー Ø90 (91)P1 に取り付け、トップフレーム (9) にボルトアッセンブリー (98) で固定します。
2. 図 B：ブッシング (90) をトップフレーム (9) に取り付け、ケーブル 1(119) をプーリー Ø90(91)P2 に取り付け、トップフレーム (9) に G-1 ボルト (98) で固定します。
3. 図 C：ケーブル 1(119) を左側から下を通してプーリー Ø90(91)P3 の上部に取り付け、G-2 ボルト (152) でプーリー Ø90(91)P3 をプレスアームコネクタ (17) の背面に固定します。ケーブル 1(119) をプーリー Ø90(91)P3 の下部からプーリー Ø90(91)P5 の右側から下へ通し、プーリー Ø90(91)P5 を G2 ボルト (152) でフロント・アップライト・フレーム (8) に固定します。ケーブル 1(119) をプーリー Ø90(91)P5 の下部からプーリー Ø90(91)P4 の左側から下へ通し、プーリー Ø90(91)P4 をプレスアームコネクタ (17) の背面に G-2 ボルト (152) で固定します。



- 8:フロントアップライトフレーム(BOX1)
- 9:トップフレーム (BOX2)
- 10:トップブラケット(BOX3)
- 17:プレスアームコネクタ(BOX3)
- 15:アクセルカラー (BOX2)
- 27:アジャスタブルプーリーブロック(BOX3)
- 119:ケーブル1(BOX2)
- 148:ビッグワッシャ

4. 図D：プーリー Ø90(91)P6 をボルトアセンブリー (98) で前アップライトフレーム (8) に取り付けます。ケーブル 1(119) をプーリー Ø90(91)P5 の下部からプーリー Ø90(91)P6 の上部に取り付け、前アップライとフレーム (8) の中央を通します。
5. 図E：ケーブル 1(119) をウェイト側のプーリー Ø90(91)P8 に巻き付けます。プーリー Ø90(91)P28 とプーリー Ø90(91)P8 を G-3 ボルト (111) でトップフレーム (9) に取り付けます。
6. 図F：ケーブル1(119)をプーリー Ø90(91)P10に巻き付け、G-2 ボルト (152) でトップブラケット (10) に取り付けます。
7. 図G：ケーブル1(119)をプーリー Ø90(91)P11に巻き付け、G-2 ボルト (152) でトップブラケット (10) に取り付けます。
8. 図H：ケーブル 1(119) と ワッシャー (148) をウェイトロッド (29) に取り付けます。
9. 図I：プーリー Ø90(91)P7 を G-2 ボルト (152) でアジャスタブルプーリーブロック (27) に取り付け、アジャスタブルプーリーブロック (27) をケーブル 1(119) に付けます。
10. 図J：G-2 ボルト (152) でプーリー Ø90(91)P9 をアジャスタブルプーリーブロック (27) に取り付け、アジャスタブルプーリーブロック (27) をケーブル 1(119) に付けます。



#### A, B

90: ブッシング

91: プーリー Ø90 (BOX2)

98: G-1 ボルト/フラットワッシャー/ナット

#### C, F, G

91: プーリー Ø90 (BOX2)

152: G-2 ボルト/フラットワッシャー/ナット

#### D

90: ブッシング

91: プーリー Ø90 (BOX2)

98: G-1 ボルト/フラットワッシャー/ナット

#### E×2

91: プーリー Ø90 (BOX2)

111: G-3 ボルト/フラットワッシャー/ナット

#### H

29: ウェイトロッド (BOX2)

148: ビッグワッシャー

#### I

27: アジャスタブルプーリーブロック (BOX3)

91: プーリー Ø90 (BOX2)

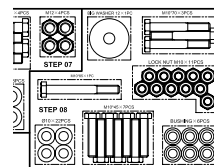
152: G-2 ボルト/フラットワッシャー/ナット

#### J

27: アジャスタブルプーリーブロック (BOX3)

91: プーリー Ø90 (BOX2)

### HARDWARE PACKAGE STEP 08 を開ける



#### 内容



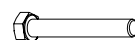
G-1 ボルト  
×3



フラットワッシャー  
×6



ナット×3



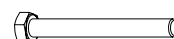
G-2 ボルト  
×7



フラットワッシャー  
×14



ナット×7



G-3 ボルト  
×1



フラットワッシャー  
×2



ナット×1

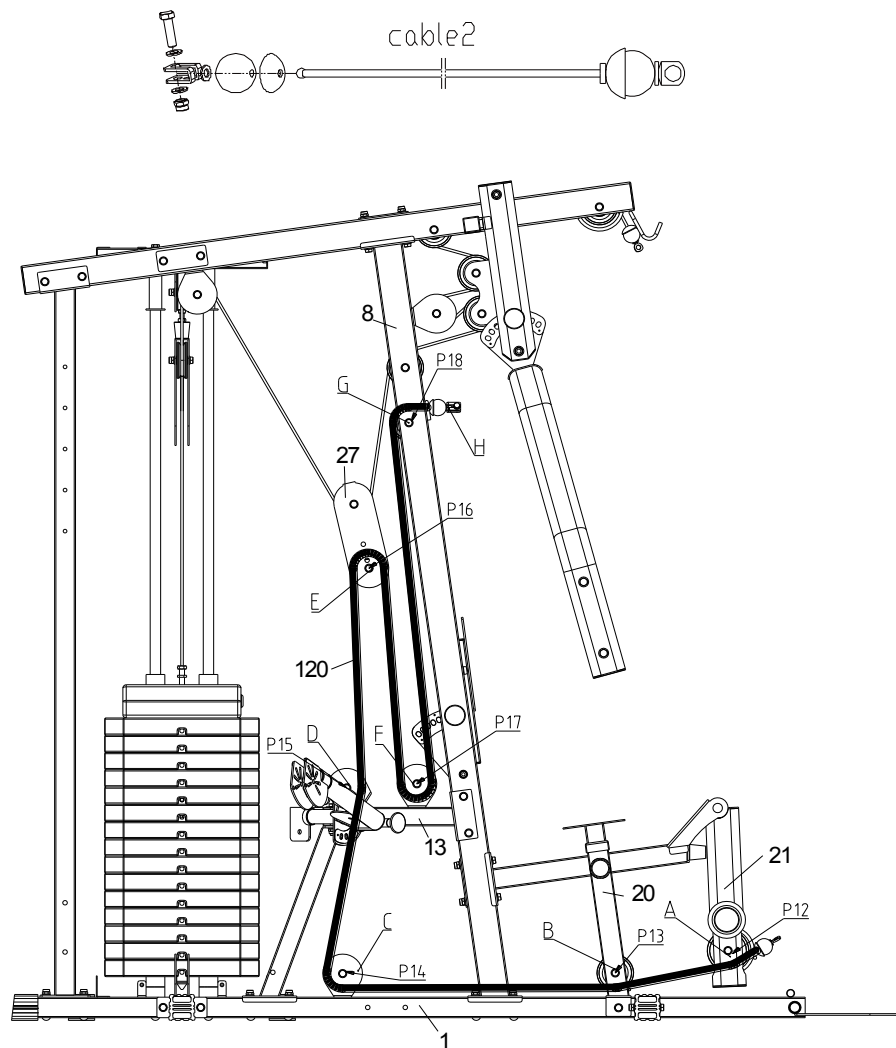


ブッシング  
×6



ビッグワッシャー  
×1

1. 図 A : ショートブッシング (90S) × 2 をレッグエクステンション (21) に取り付け、ケーブル 2(120) ( 玉無しの端を使用 ) をプーリー Ø100 (92) P12 の下部に通し、H-3 ボルト (112) でレッグエクステンション (21) に取り付けます。
2. 図 B : ブッシング (90) × 2 をシートブラケットコネクタ (20) に取り付け、プーリー Ø90(91)P13 を H-1 ボルト (98) でシートブラケットコネクタ (20) に取り付け、ケーブル 2(120) をプーリー Ø100 (92)P13 の下部に通します。
3. 図 C: ケーブル 2(120) とプーリー Ø90(91)P14 を H-2 ボルト (152) でベースフレーム (1) に取り付けます。

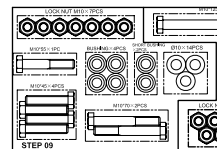


- 1: ベースフレーム (BOX2)
- 8: フロントアップライトフレーム (BOX1)
- 13: フリーモーションアームブラケット (BOX3)
- 20: シートブラケットコネクタ (BOX3)
- 21: レッグエクステンション (BOX3)
- 27: アジャスタブルプーリーブロック (BOX3)
- 120: ケーブル 2 (BOX2)

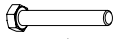


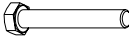


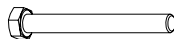




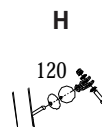
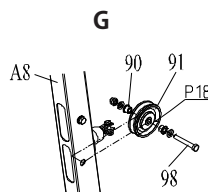
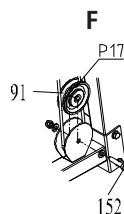
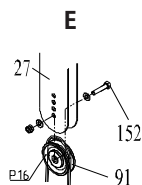
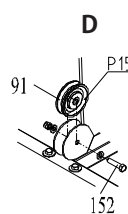
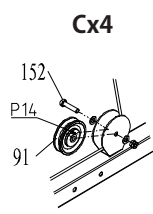
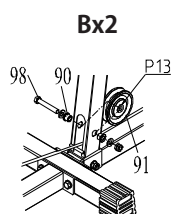
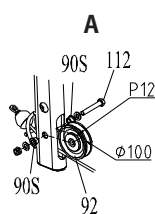
4. 図 D: プーリー  $\varnothing 90(91)P15$  を H-2 ボルト (152) でフリーモーションアームブラケット (13) に取り付け、ケーブル 2(120) をプーリー  $\varnothing 90(91)P14$  の下からプーリー  $\varnothing 90(91)P15$  の右側に通します。
5. 図 E: プーリー  $\varnothing 90(91)P16$  を H-2 ボルト (152) でアジャスタブルプーリーブロック (27) に取り付け、ケーブル 2(120) をプーリー  $\varnothing 90(91)P16$  に巻き付けます。
6. 図 F: プーリー  $\varnothing 90(91)P17$  を H-2 ボルト (152) でフリーモーションアームブラケット (13) に取り付け、ケーブル 2(120) をプーリー  $\varnothing 90(91)P16$  からプーリー  $\varnothing 90(91)P17$  に巻き付けます。
7. 図 G: ケーブル 2(120) とプーリー  $\varnothing 90(92)P18$  をフロントアップライトフレーム (8) に取り付けます。
8. 図 H: ケーブル 2(120) の左端を組み立てます。

## HARDWARE PACKAGE STEP 09 を開ける



### 内容

-  H-1 ボルト  
×2
-  フラットワッシャ  
×4
-  ナット ×2
-  H-2 ボルト  
×4
-  フラットワッシャ  
×8
-  ナット ×4
-  H-3 ボルト  
×1
-  フラットワッシャ  
×2
-  ナット ×1
-  ブッシング  
×4
-  ショートブッシング  
×2



### A

90S: ショートブッシング  
92: プーリー  $\varnothing 100$  (BOX2)  
112: H-3 ボルト/フラットワッシャ/ナット

### B × 2, G

90: ブッシング  
91: プーリー  $\varnothing 90$  (BOX2)  
98: H-1 ボルト/フラットワッシャ/ナット

### C × 4, D, F

91: プーリー  $\varnothing 90$  (BOX2)  
152: H-2 ボルト/フラットワッシャ/ナット

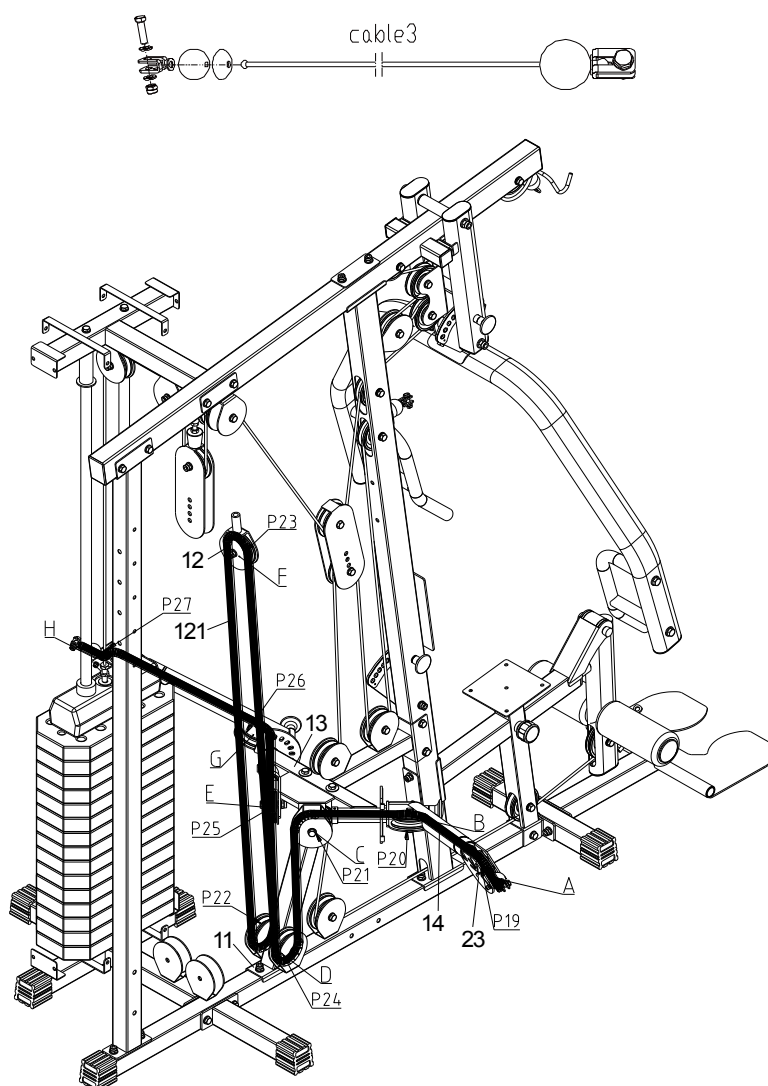
### E

27: アジャスタブルプーリーブロック  
91: プーリー  $\varnothing 90$  (BOX2)  
152: H-2 ボルト/フラットワッシャ/ナット

### H

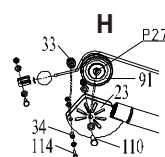
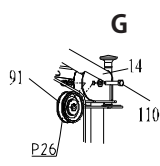
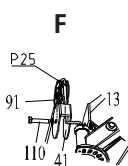
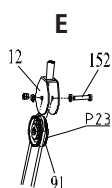
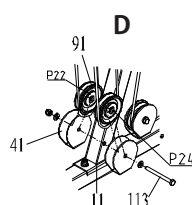
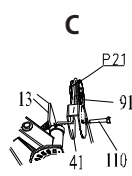
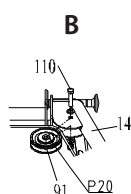
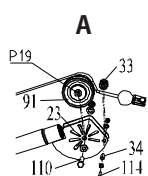
120: ケーブル 2 (BOX2)

1. 図 A: ケーブル 3(121) とプーリー Ø90(91)P19 を I-1 ボルト (110) でローテーションプーリーブロック (23) に取り付けます。ジャイロホイール (33) をブッシュ (34) でローテーションプーリーブロック (23) に取り付け、I-3 ボルト (114) で固定します。
2. 図 B: ケーブル 3(121) をプーリー Ø90(91)P20 に付け、プーリー Ø90(91)P20 を I-1 ボルト (110) でフリーモーションアーム (14) に取り付けます。
3. 図 C: ケーブル 3(121) をプーリー Ø90(91) P21 に付け、プーリー Ø90(91) P21 とプーリーブロック (41) をボルト (110) でフリーモーションアームブラケット (13) に取り付けます。
4. 図 D: プーリー Ø90(91)P24 とプーリー Ø90(91)P22 を I-2 ボルト (113) でセントラルコネクタ (11) に取り付けます、ケーブル 3(121) をプーリー Ø90(91)P21 からプーリー Ø90(91) P24 に回します。



- 11: セントラルコネクタ (BOX3)  
 12: シングルプーリーブロック (BOX3)  
 13: フリーモーションアームブラケット (BOX3)  
 14: フリーモーションアーム (BOX3)  
 23: ローテーションプーリーブロック (BOX3)  
 121: ケーブル 3 (BOX2)

5. 図 E: プーリー Ø90(91)P23 を I-4 ボルト (152) でシングルプーリーブロック (12) に取り付け、ケーブル 3(121) をプーリー Ø90(91)P24 からプーリー Ø90(91)P23 に巻き付けます。
6. 図 F: ケーブル 3(121) をプーリー Ø90(91)P22 からプーリー Ø90(91)P25 に巻き付け、I-1 ボルトア (110) でプーリー Ø90(91)P25 とプーリーブロック (41) をフリーモーションアームブラケット (13) に取り付けます。
7. 図 G: ケーブル 3(121) をプーリー Ø90(91)P26 に取り付け、プーリー Ø90(91)P26 を I-1 ボルト (110) でフリーモーションアーム (14) に取り付けます。
8. 図 H: ケーブル 3(121) とプーリー Ø90(91)P27 を I-1 ボルト (110) でローテーションプーリーブロック (23) に取り付けます。ジャイロホイール (33) をブッシュ (34) でローテーションプーリーブロック (23) に取り付け、I-3 ボルト (114) で固定します。ケーブル 3(121) の左端を部品で組み立てます。



#### A, H

23:ローテーションプーリーブロック  
 33:ジャイロホイール (BOX2)  
 34:ブッシング (BOX2)  
 91:プーリー Ø90 (BOX2)  
 110:I-1ボルト/フラットワッシャ/ナット  
 114:I-3ボルト/フラットワッシャ/ナット

#### B, G

14:フリーモーションアーム (BOX3)  
 91:プーリー Ø90 (BOX2)  
 110:I-1ボルト/フラットワッシャ/ナット

#### C, F

13:フリーモーションアームブラケット (BOX3)  
 41:プーリーブロック (BOX3)  
 91:プーリー Ø90 (BOX2)  
 110:I-1ボルト/フラットワッシャ/ナット

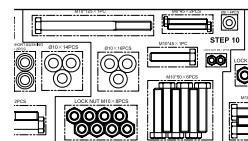
#### D

11:セントラルコネクタ (BOX3)  
 41:プーリーブロック (BOX3)  
 91:プーリー Ø90 (BOX2)  
 113:I-2ボルト/フラットワッシャ/ナット

#### E

12:アジャスタブルプーリーブロック  
 91:プーリー Ø90 (BOX2)  
 152:I-4ボルト/フラットワッシャ/ナット

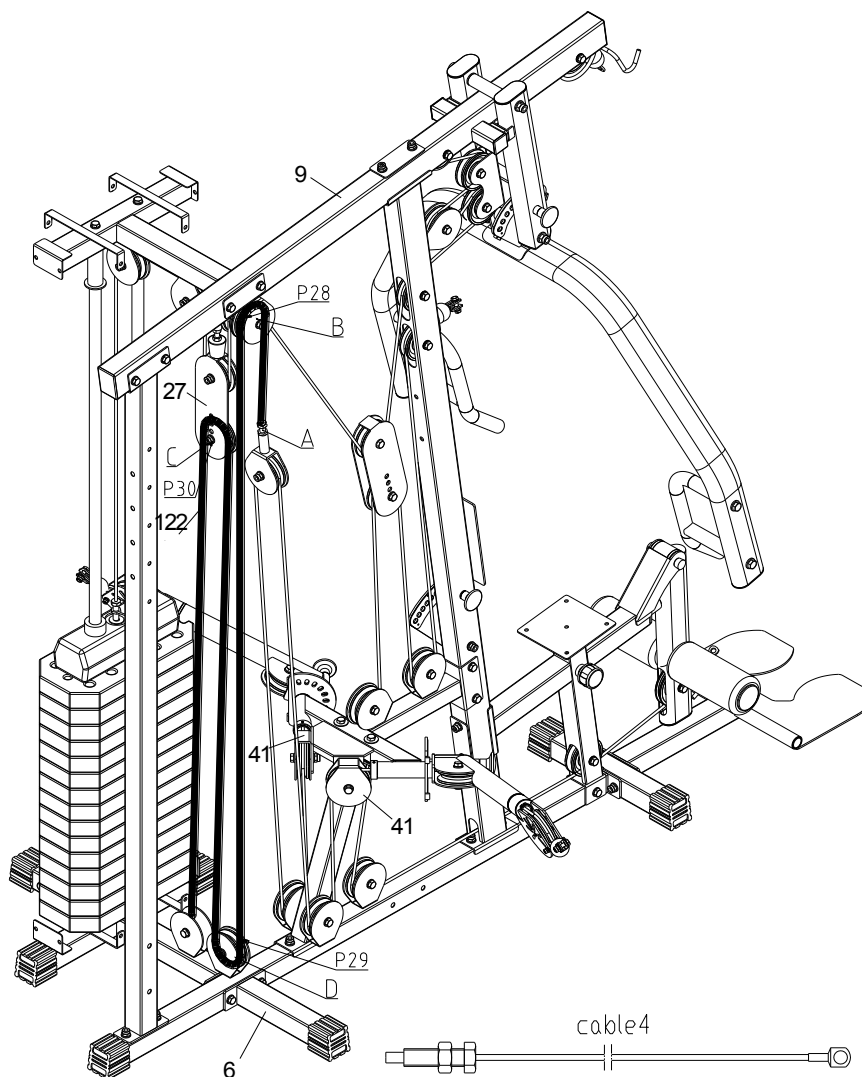
### HARDWARE PACKAGE STEP 10 を開ける



#### 内容

- I-1ボルト  
×6
- フラットワッシャ  
×12
- ナット×6
- I-2ボルト  
×1
- フラットワッシャ  
×2
- ナット×1
- I-3ボルト  
×2
- フラットワッシャ  
×4
- ナット×2
- I-4ボルト  
×1
- フラットワッシャ  
×2
- ナット×1

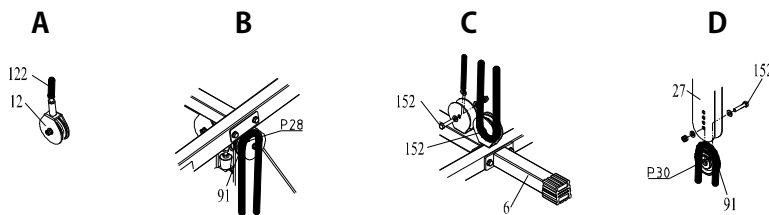
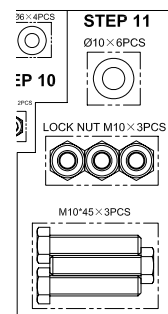
1. 図 A: シングルプーリーブロック (12) をケーブル 4(122) に取り付けます。
2. 図 B: プーリー Ø90(91) P28 は、STEP8 でトップフレーム (9) に組み付けられているので、ケーブル 4(122) をプーリー Ø90(91) P28 に取り回します。
3. 図 C: プーリー Ø90(91) P29 を J ボルト (152) でクロスコネクタ (6) に取り付け、ケーブル 4(122) をプーリー Ø90(91) P28 からプーリー Ø90(91) P29 を取り回します。



- 6: クロスコネクタ (BOX3)  
 9: トップフレーム (BOX2)  
 27: アジャスタブルプーリーブロック (BOX3)  
 41: プーリーブロック (BOX3)  
 122: ケーブル4 (BOX2)

4. 図 D: プーリー Ø90(91)P30 を J ボルト (152) でアジャスタブルプーリーブロック (27) に取り付け、ケーブル 4 (122) をプーリー Ø90(91)P29 からプーリー Ø90(91)P30 に取り回します。
5. 図 E: ケーブル 4(122) を J ボルト (152) でクロスコネクタ (6) に固定します。
6. プーリーを増し締めします。

## HARDWARE PACKAGE STEP 11 を開ける



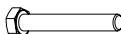
**A**  
12: シングルプーリーブロック (BOX3)  
122: ケーブル4 (BOX2)

**B**  
91: プーリー Ø90 (BOX2)

**C**  
6: クロスコネクタ (BOX3)  
152: Jボルト/フラットワッシャ/ナット

**D**  
27: アジャスタブルプーリーブロック (BOX3)  
91: プーリー Ø90 (BOX2)  
152: Jボルト/フラットワッシャ/ナット

## 内容

 Jボルト  
×3

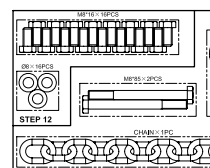
 フラットワッシャ  
×6

 ナット×3

12

1. ウェイトシールド ( 左 )(25) を K ボルト (115) でクロスコネクタ (6) と  
トップブラケット (10) に取り付けます。
2. ウェイトシールド ( 右 )(26) を K ボルト (115) でクロスコネクタ (6) と  
トップブラケット (10) に取り付けます。

#### HARDWARE PACKAGE STEP 12 を開ける



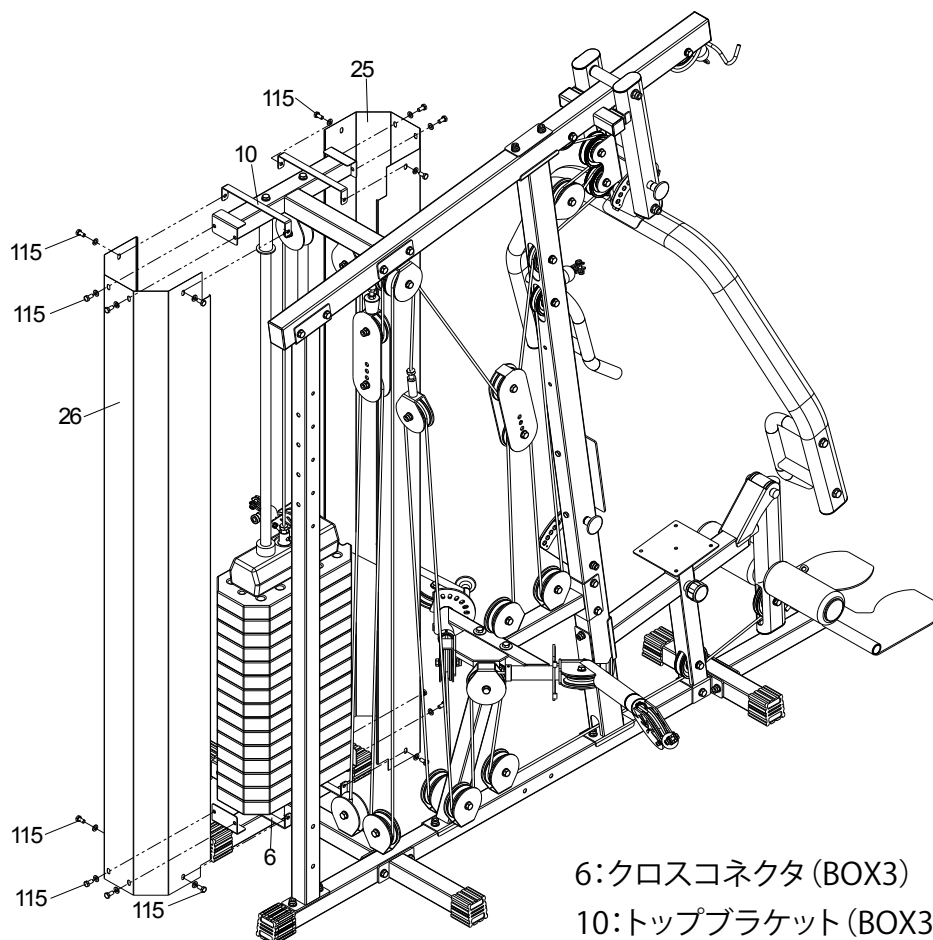
#### 内容



Kボルト  
×16



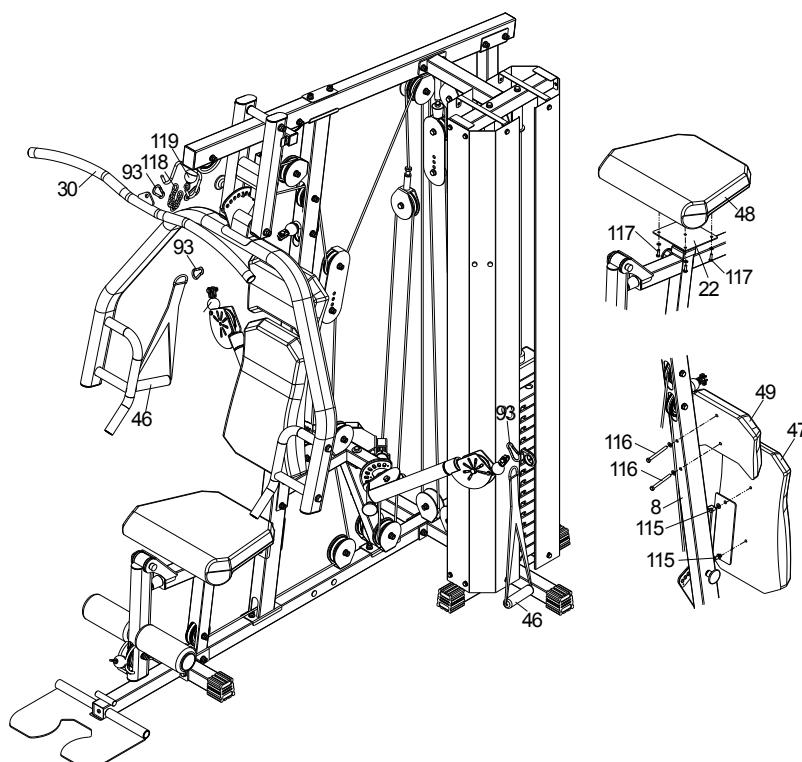
フラットワッシャ  
×16



- 6:クロスコネクタ (BOX3)  
10:トップブラケット (BOX3)  
25:ウェイトシールド左 (BOX1)  
26:ウェイトシールド右 (BOX1)  
115:Kボルト/フラットワッシャ

13

1. シートパッド (48) を L-3 ボルト (117) × 4 でシートブラケット (22) に取り付けます。
2. ヘッドパッド (49) を L-2 ボルト (116) × 2 でフロントアップライトフレーム (8) に取り付けます。
3. バックパッド (47) を L-1 ボルト (115) × 2 でフロントアップライトフレーム (8) に取り付けます。
4. アームストラップ (46) × 2 をカラビナ (93) × 2 でケーブル 3(121) に取り付けます。
5. ラットバー (30) をカラビナ (93) とチェーン (118) でケーブル 1(119) に取り付けます。



8:フロントアップライトフレーム (BOX1)

22:シートブラケット (BOX3)

30:ラットバー (BOX2)

46:アームストラップ (BOX2)

47:バックパッド (BOX4)

48:シートパッド (BOX4)

49:ヘッドパッド (BOX4)

93:カラビナ

115:L-1ボルト/フラットワッシャ

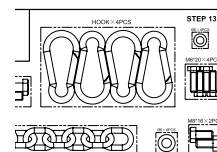
116:L-2ボルト/フラットワッシャ

117:L-3ボルト/フラットワッシャ

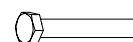
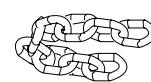
118:チェーン

119:ケーブル1 (BOX2)

# **HARDWARE PACKAGE** **STEP 13 を開ける**



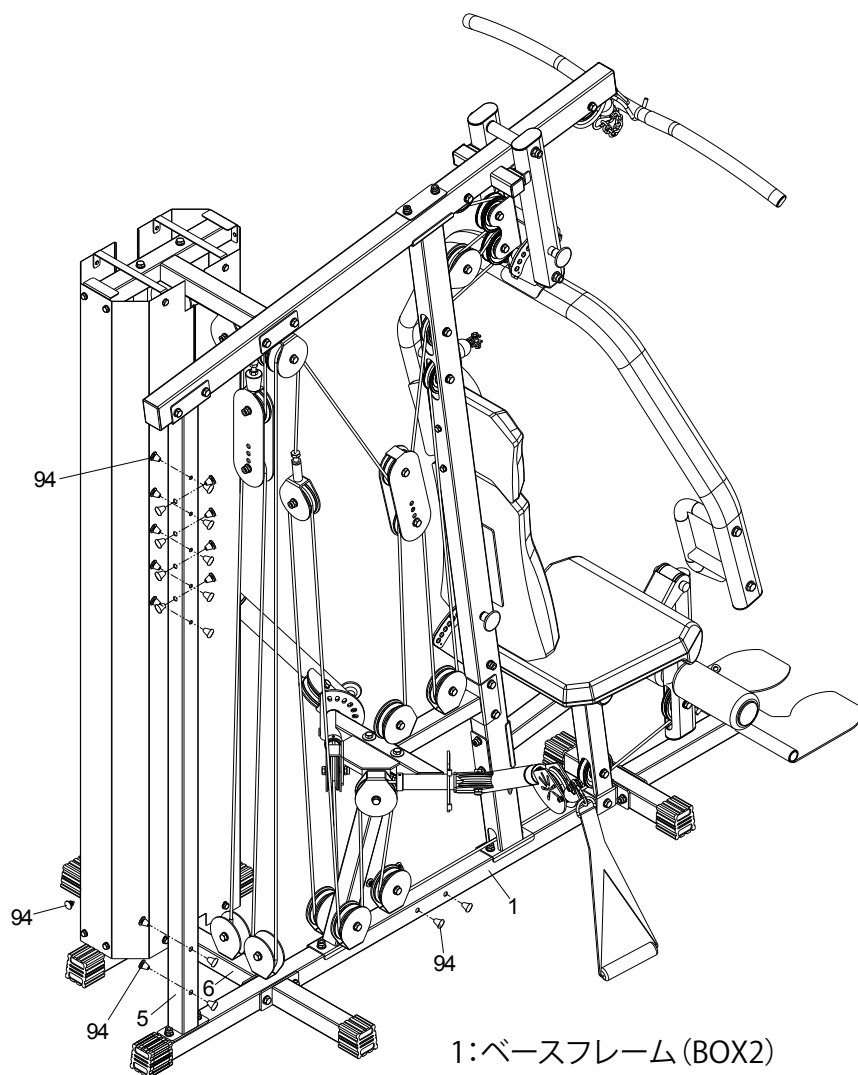
## **内容**

L-1ボルト  
×2フラットワッシャ  
×2L-2ボルト  
×2フラットワッシャ  
×2L-3ボルト  
×4フラットワッシャ  
×4カラビナ  
×4チェーン  
×1



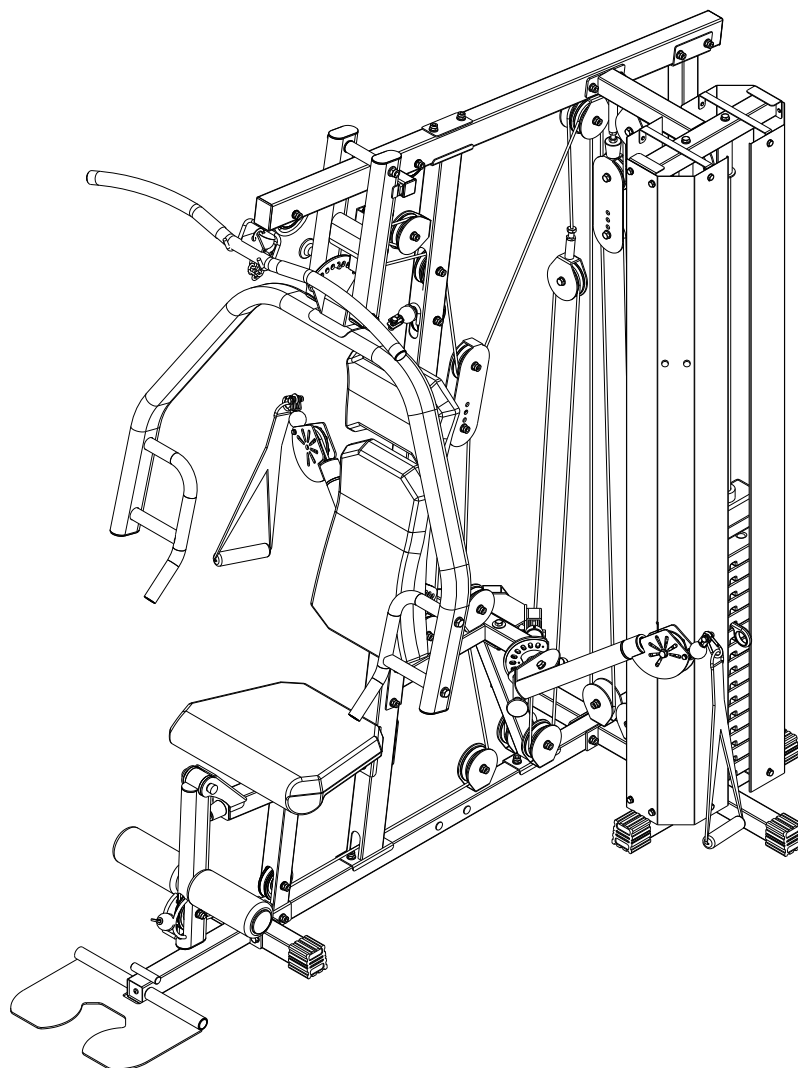
14

1. ホールプラグ (94) をベースフレーム (1)、リアアップライトフレーム (5)、クロスコネクタ (6) の穴に取り付けます。



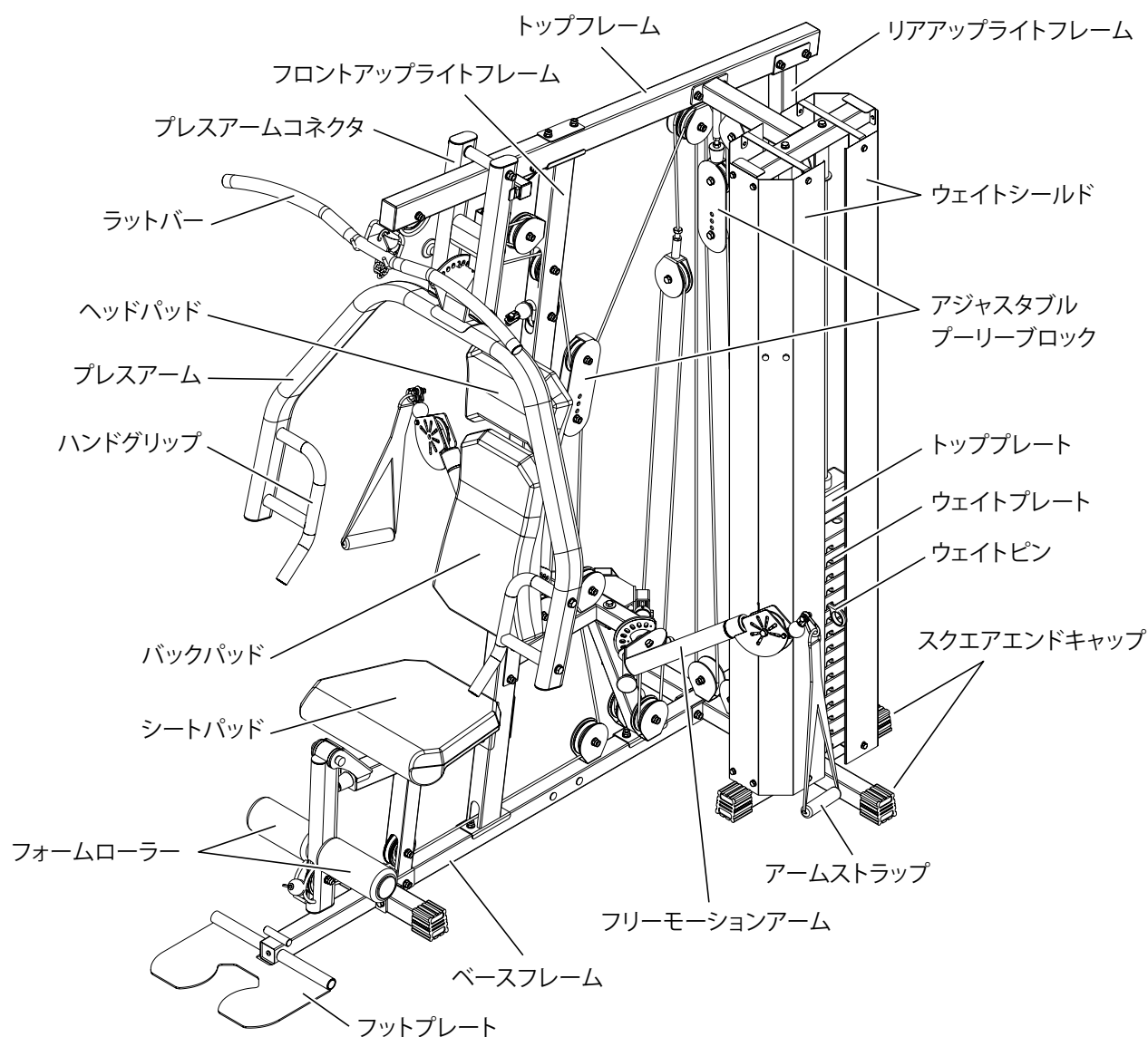
- 1: ベースフレーム (BOX2)  
5: リアアップライトフレーム (BOX1)  
6: クロスコネクタ (BOX3)  
94: ホールプラグ (BOX2)

組立を完了



# 各部の名称

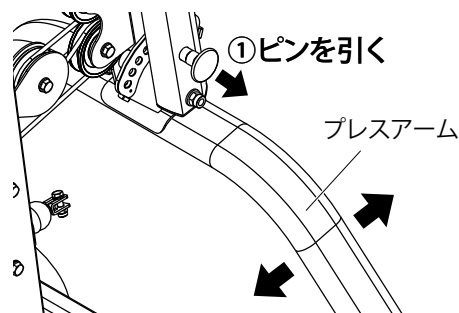
以下に各部の名称を示します。



# ご使用前の準備

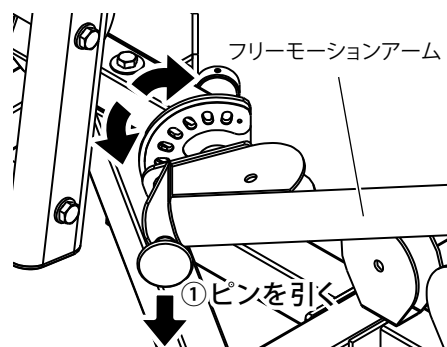
## ■ プレスアームの調節

1. アーム調節ピンを引きます。
2. プレスアームをローイング4段階、チェストプレス2段階、ショルダープレス3段階の中からスタートポジションを調節します。
3. アーム調節ピンを戻し、ぐらつきがないかを確認してください。



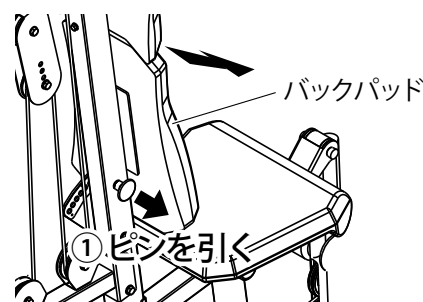
## ■ フリーモーションアームの調節

1. アーム調節ピンを引きます。
2. フリーモーションアームを11段階の中から好みの角度に調節します。
3. アーム調節ピンを戻し、ぐらつきがないかを確認してください。



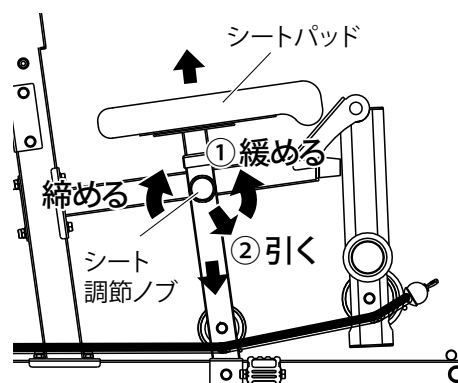
## ■ バックパッドの調節

1. パッド調節ピンを引きます。
2. バックパッドを8段階の中から好みの角度に調節します。
3. パッド調節ピンを戻し、ぐらつきがないかを確認してください。



## ■ シートパッドの調節

1. 右図のシート調節ノブを反時計回りに回して緩めます。
2. シート調節ノブを引いて4段階の中から適切なシートパッド高さに調節します。
3. 調節が完了したら、シート調節ノブを時計回りに回して締めて完了です。最後に、シート調節ノブが完全に締め付けられているか必ず確認してください。



警告

- ・シートパッド高さを支柱の調節可能限界を超えて調節しないでください。
- ・シートフレームとシートパッドを調節した後は、ぐらつきがないかを必ず確認してください。シートが落下するなど運動中に思わぬ事故につながるおそれがあります。
- ・シート安全ピンは完全に挿入してください。不完全な状態で使用するとシートがはずれるなど運動中に思わぬ事故につながるおそれがあります。

# お手入れと保管

本製品をより安全に、より長くご使用いただくため、定期的なお手入れをお勧めします。  
以下にて、日常、毎週、毎月に分けて説明しますので、スムーズなお手入れにお役立てください。

## ■ 日常（毎回のご使用時）

日常のお手入れの項目を以下に示します。



- 本製品を布拭きする場合は、溶剤は使用しないでください。
  - 壊れたパーツを発見した場合は、修理・交換が完了するまで使用しないでください。
- 
- 毎回ご使用前に、フリーモーションアームや各プーリーなどの可動部分のねじ等に緩みがないか確認し、緩んでいた場合は増締めしてください。
  - 毎回ご使用後に、汗と湿気を乾いた布で拭き取ってください。

## ■ 毎週

毎週のお手入れの項目を以下に示します。

- シートパッドおよびシートフレームがきちんと固定されているか確認してください。
- すべてのパーツ（各プーリー・ボルト・ナット等）に調整・交換の必要がないか確認してください。
- 乾いた布で本製品に付着したほこりを拭き取ってください。

## ■ 毎月

毎月のお手入れの項目を以下に示します。

- 金属部分にさび・腐食等がないか確認してください。
- 各フレームに変形、歪みがないか確認してください。

## ■ 保管

下記事項に注意して、正しく保管してください。



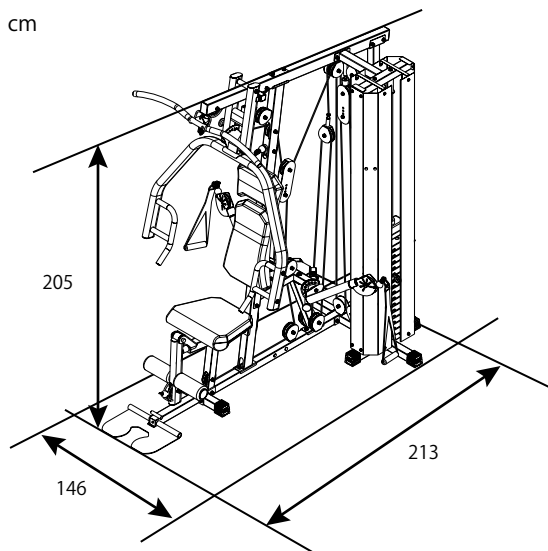
- 長期で使用しない場合は、ラットバーは取り外して保管してください。
- 保管する場合は、保管するスペースが十分確保できるかどうか確認してください。

Title: \_\_\_\_\_

### Note

## 機械寸法

単位: cm



## 製品仕様

名 称	TORUS 3
最大使用者重量	(約) 150kg
本 体 重 量	(約) 193kg
ウェイトスタック	80kg
本 体 寸 法 (L × W × H)	213 × 146 × 205cm
保 証 期 間	1年間
製 造 国	中国

## 保証規定

- 保証期間内において、取扱説明書に従った正常な使用により万一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ください。  
ただし、以下の項目またはこれに準ずる理由により生じた事故等については本保証は適用されません。
  - 取扱説明書以外の誤操作、取扱上の不注意
  - 天災、火災、地震等による故障
  - 砂、泥、水かぶり等が原因で発生した故障
  - お買い上げ後の転居等による輸送、移動、落下等
  - 設置場所の不備(屋外やガレージ、ベランダ等の半屋外、浴室やプールなどほこりが多く、高温・多湿な場所等)
  - 当社規定の修理取扱所以外で行われた修理・改造による故障
  - 本製品本来の使用目的以外の使用
  - 本保証書の添付がない場合
- 保証期間後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。
- 保証期間は、ご購入から1年間です。なお、パーソナルジムやマンションの共用部など、1日の使用時間が5時間以内の準業務用(軽頻度利用施設)での使用に限り、保証期間を6ヶ月適用させていただきます。
- 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。
- 保証書は再発行いたしませんので、大切に保管しておってください。また、販売店の印のないものや、お買い上げ日の記載のないものは無効です。
- 不特定多数の人の利用は、保証を受けられない場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- 保証は日本国でのみ有効です。

## 保証書

この保証書は、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。この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	TORUS 3		
保証期間	本体お買い上げ日より1年間		
お買い上げ日	平成	年	月 日
お 客 様	お名前		
	〒 ご住所		
	電 話 ( )		
販 売 店	店名・住所		
	電 話 ( )		

●恐れ入りますが、破損・故障・不良の内容をご記入ください。

### 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くとスムーズです)



#### 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

**0120-557-379**

営業時間  
9:00~17:00  
(土日祝休み)

●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

