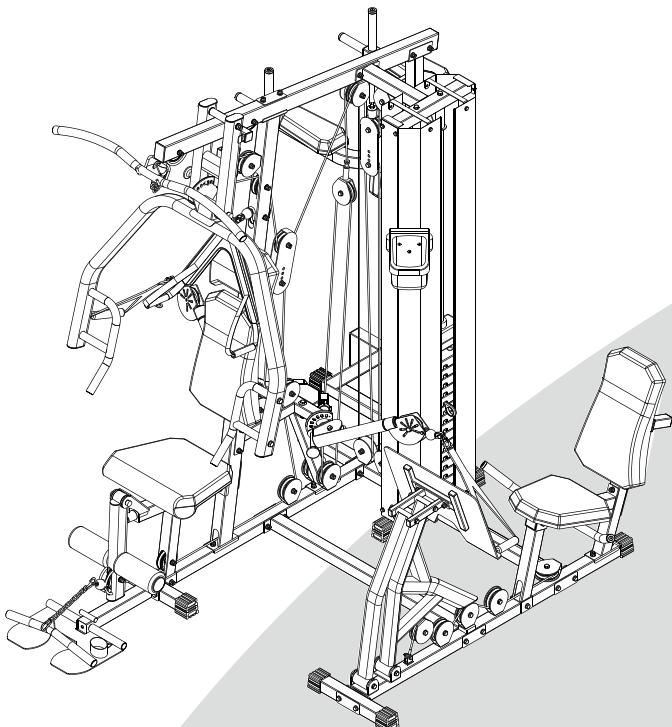


ホームジム

## MULTI GYM

# TORUS 5

## 取扱説明書



## 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
■ご使用の前に	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	9
■組立手順	10
■組立完了	42
各部の名称	43
ご使用前の準備	44
チェストプレス、ショルダープレス、レッグエクステンション	
■プレスアームの調節	44
■フリーーションアームの調節	44
■バックパッドの調節	44
■シートパッドの調節	44
レッグプレス	
■バックパッドの調節	45
お手入れと保管	46
■日常(毎回のご使用時)	46
■毎週	46
■毎月	46
■保管	46

## 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。

家庭用室内運動用具

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、必要なと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。

	警告 または 注意	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ことがあります。
	注意	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ることがあります。
	禁止	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。
	強制	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

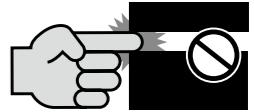


	●本製品を勝手に改造、修理しないでください。むやみに改造したりすると、故障の原因となるおそれがあります。
	<p>●ペットおよび 12 歳以下の子供を本製品に近づけたり、乗せたりしないでください。</p> <p>●本製品を他の用途に使用しないでください。</p> <p>●本製品は 1 人用のトレーニングマシンですので、2 人以上では使用しないでください。</p> <p>●体重 150kg を超える人は使用しないでください。</p> <p>●本製品は家庭用です。業務用では使用しないでください。</p> <p>●可動部に巻き込まれそうな服装で本製品を使用しないでください。</p>
	<p>●本製品は、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。</p> <p>●運動前に必ずストレッチ、準備体操を行ってください。</p> <p>●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。</p> <p>●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。</p> <p>●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。</p>

## ■ ご使用時に



	<p>●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。</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>
	<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

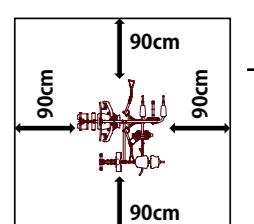


	●接地部のがたや、各部に緩みがないか確認、調節してご使用ください。
--	-----------------------------------

## ■ ご使用場所



	<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>
	<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



	<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>
	<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

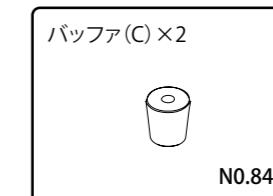
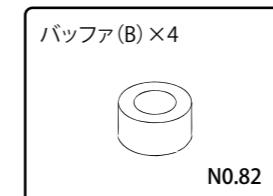
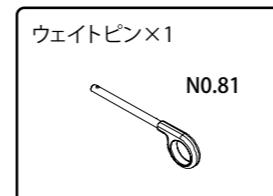
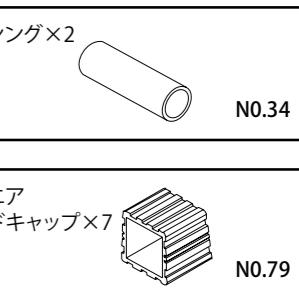
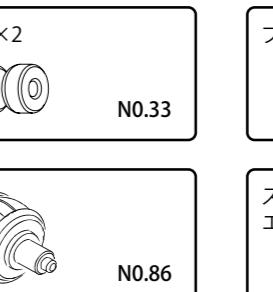
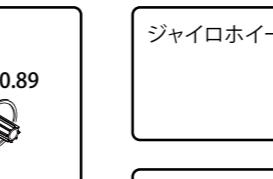
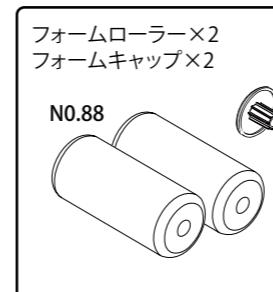
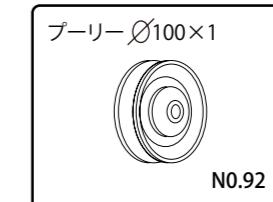
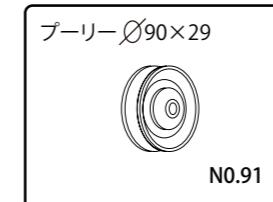
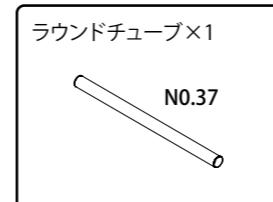
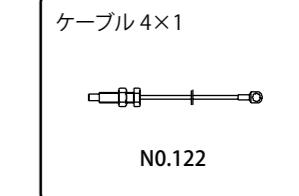
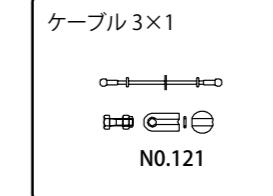
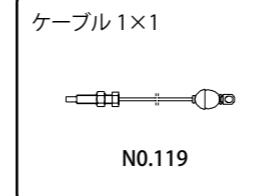
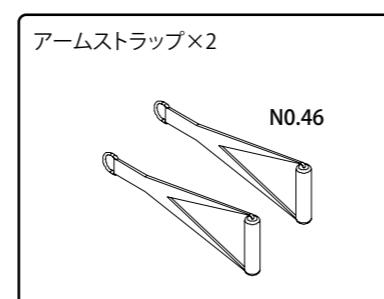
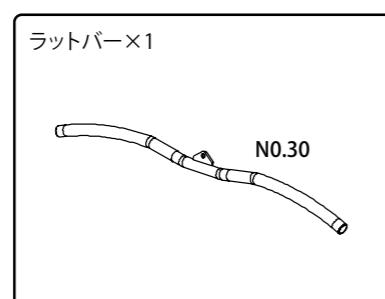
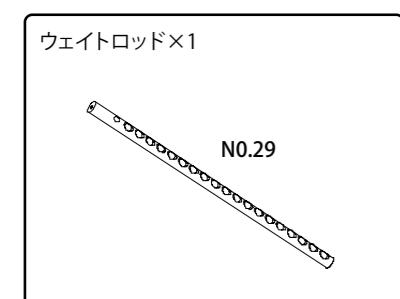
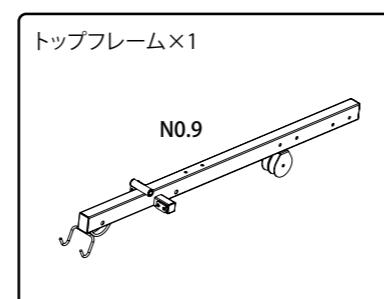
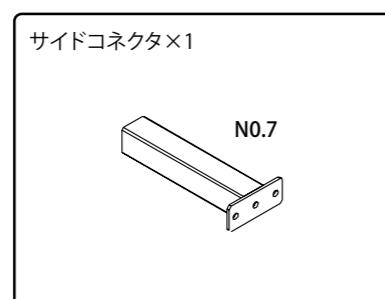
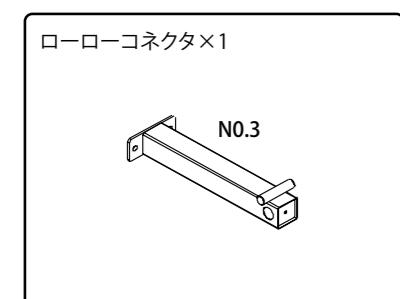
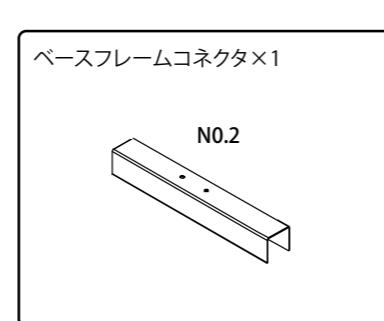
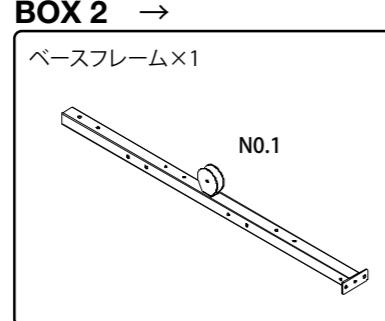
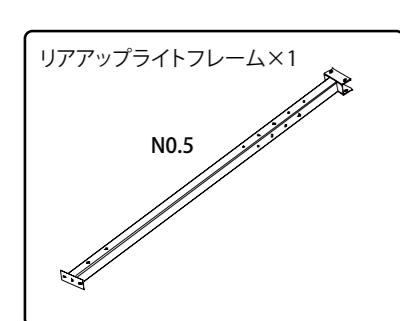
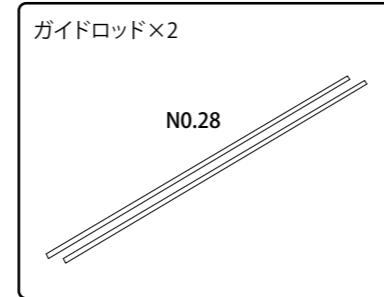
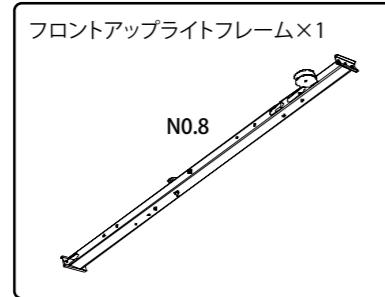
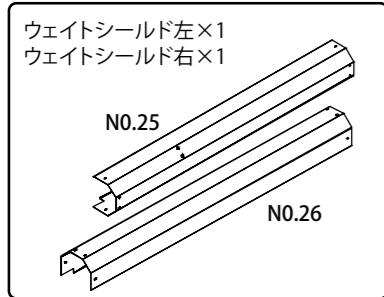
本製品は、ご購入時には分解されて箱に梱包されています。

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。

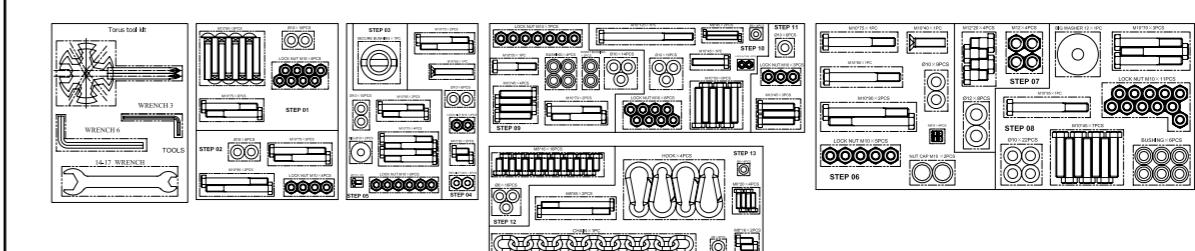


本製品を箱から外に出す際、および組立ての際は、重量が大きいため必ず2人以上で行ってください。

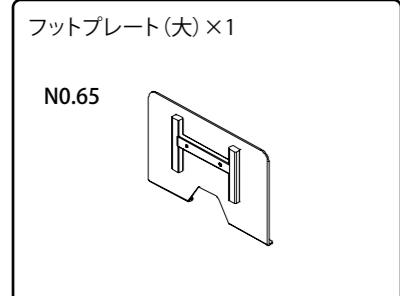
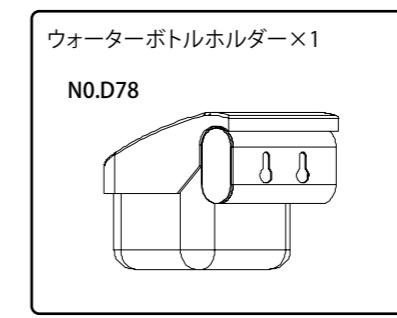
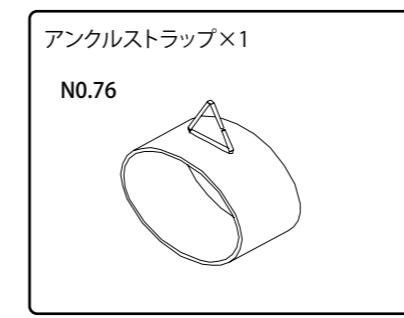
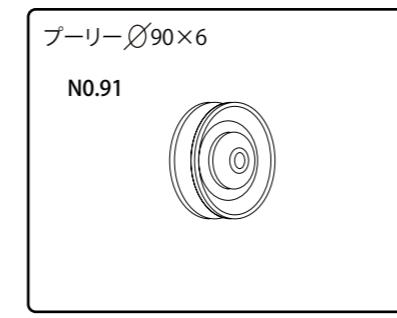
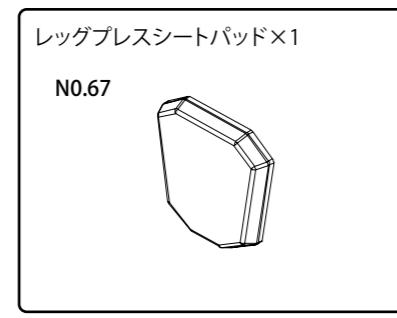
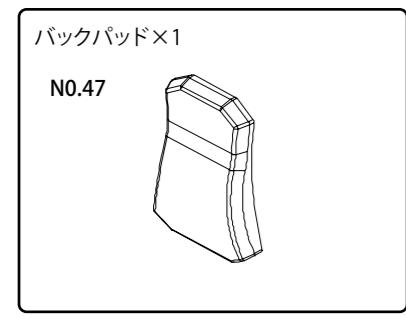
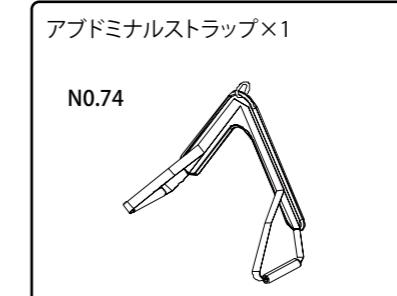
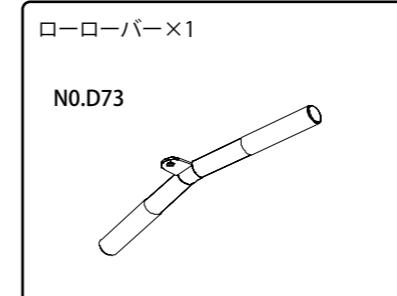
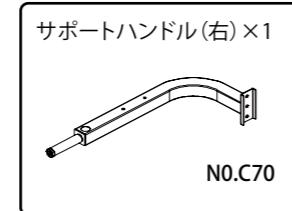
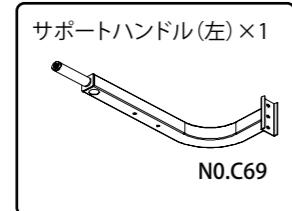
## BOX 1 →



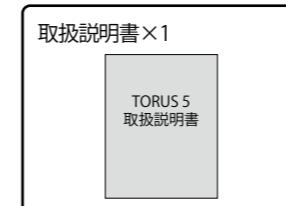
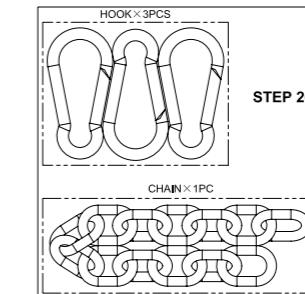
## 組立キット×一式



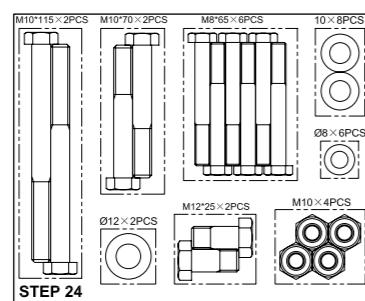


**BOX 9 →****BOX 11 →****BOX 10 →**

## 組立キット×一式



## 組立キット×一式



※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



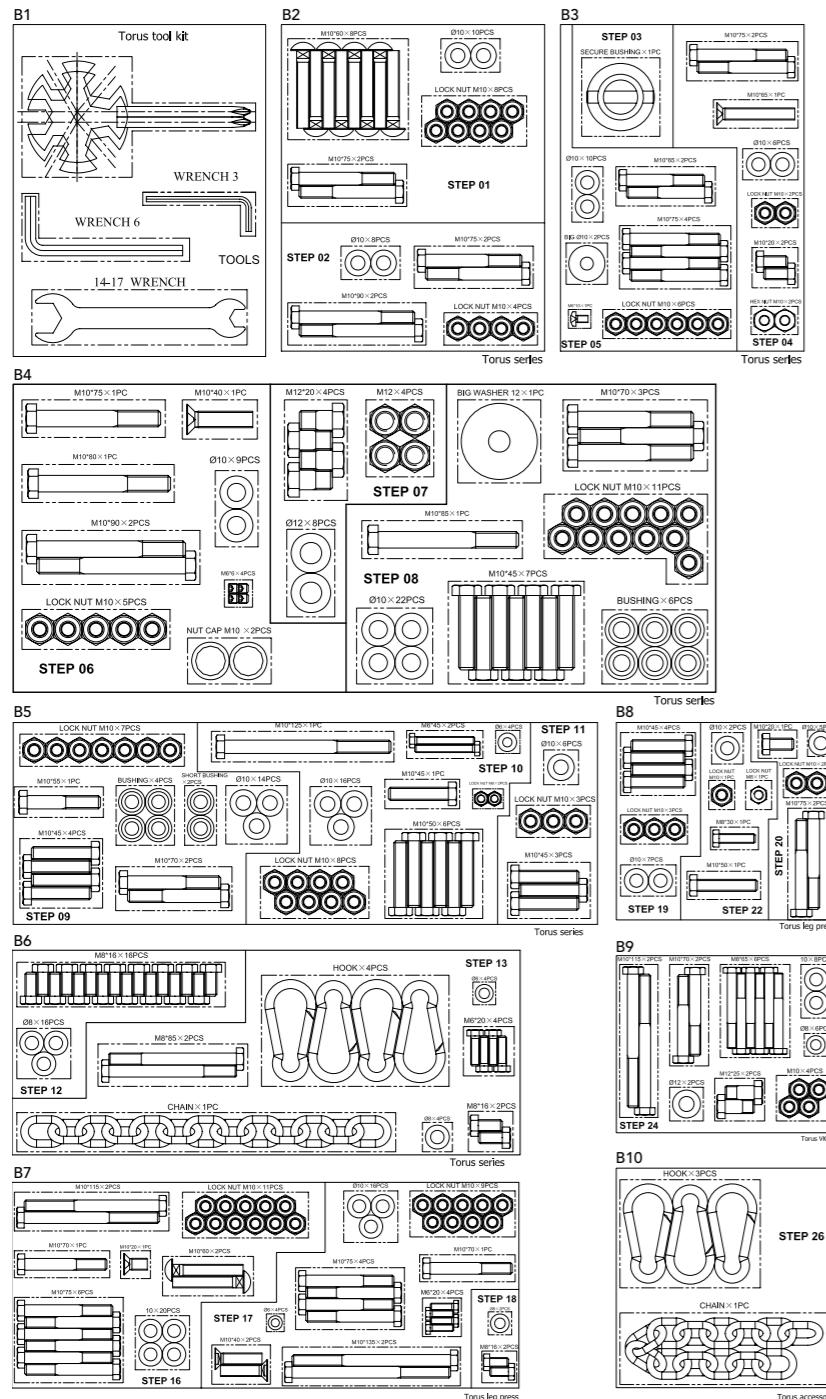
## ・重要：使用前に必ず注意事項をお読みください

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ることはありません。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。

組立ての際は、ボルトおよびねじの大きさや長さを間違えないようご注意ください。

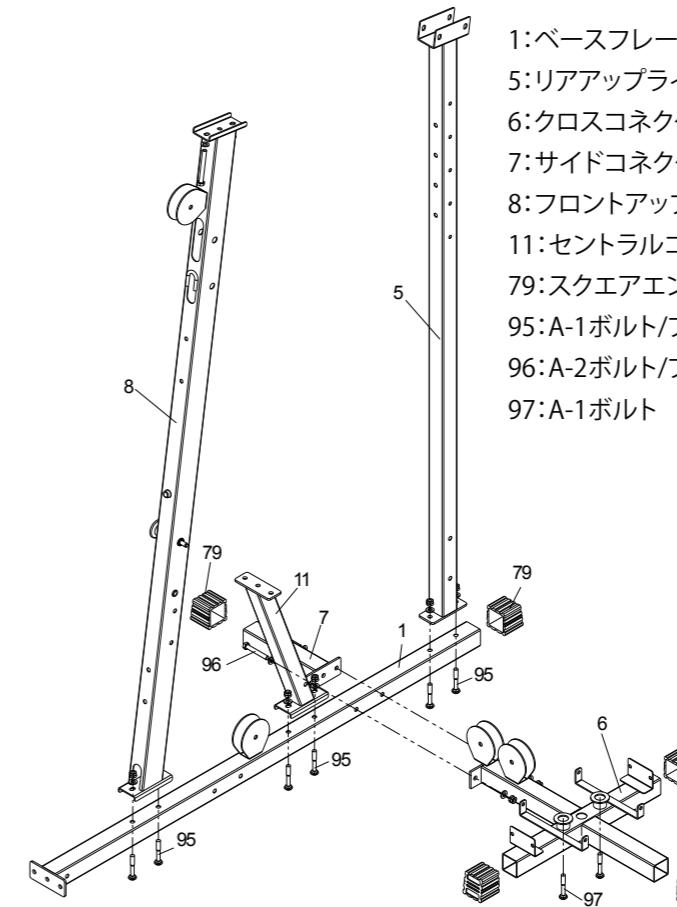
また、ボルトの締付けにはLレンチおよびレンチを、ねじの締め付けにはマルチレンチをご使用ください。  
ご不明な点がある場合は、販売店またはカスタマーサービスにご連絡ください。



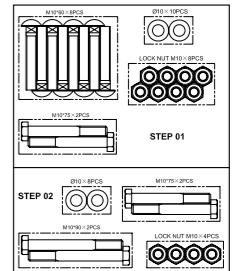
## 組立手順

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. センタラルコネクタ(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。

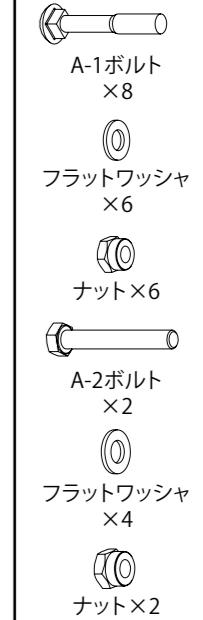


### HARDWARE PACKAGE STEP 01を開ける

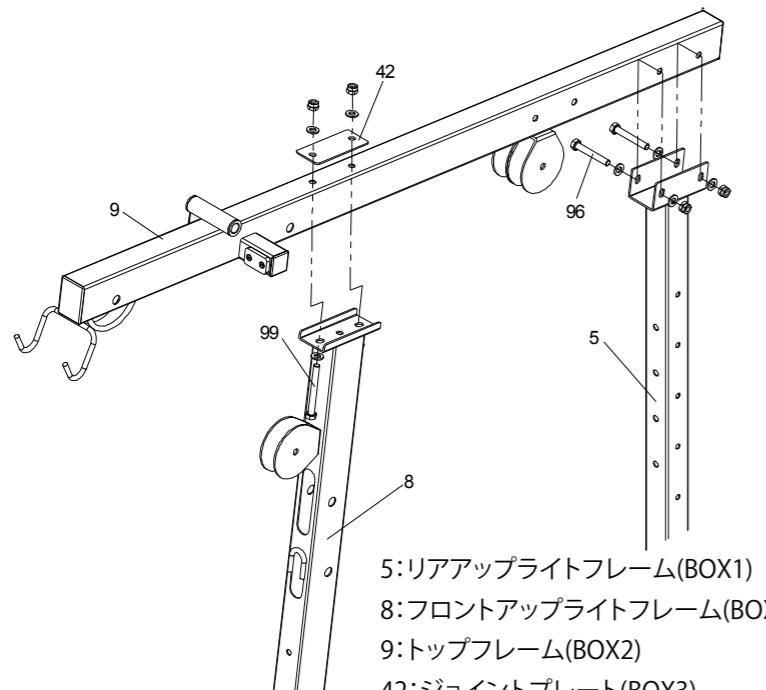


### 内容

- 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)
- 7:サイドコネクタ(BOX2)
- 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)
- 79:スクエアエンドキャップ(BOX2)
- 95:A-1ボルト/フラットワッシャ/ナット
- 96:A-2ボルト/フラットワッシャ/ナット
- 97:A-1ボルト

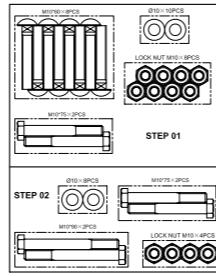


- 2**
1. トップフレーム(9)をB-1ボルト(96)でリアアップライトフレームに接続します。
  2. フロントアップライトフレーム(8)にB-2ボルト(99)でジョイントプレート(42)とトップフレーム(9)を接続します。



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. ウエイトプレート(50)をガイドロッド(28)に通します。

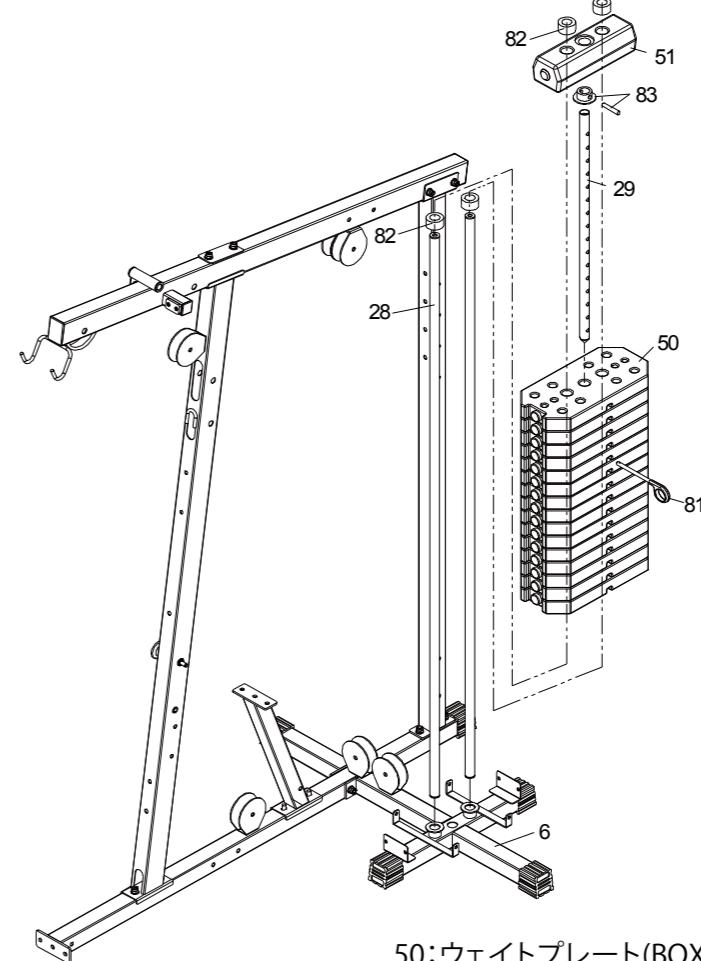
4. セキュアブッシング(83)をウエイトロッド(29)に取り付け、ウエイトロッド(29)をウエイトプレート(50)の中央に通します。

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: ウエイトプレート(50)の下とトッププレート(51)の上にバッファー(B)(82)×2があります。

7. ウエイトピン(81)をウェイトプレート(50)に取り付けます。



50:ウェイトプレート(BOX5,6,7)

51:トッププレート(BOX7)

6:クロスコネクタ(BOX3)

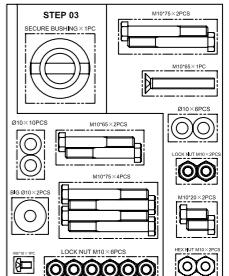
28:ガイドロッド(BOX1)

29:ウェイトロッド(BOX2)

82:バッファ(B)(BOX2)

83:セキュアブッシング/ピン

**HARDWARE PACKAGE  
STEP 03 を開ける**

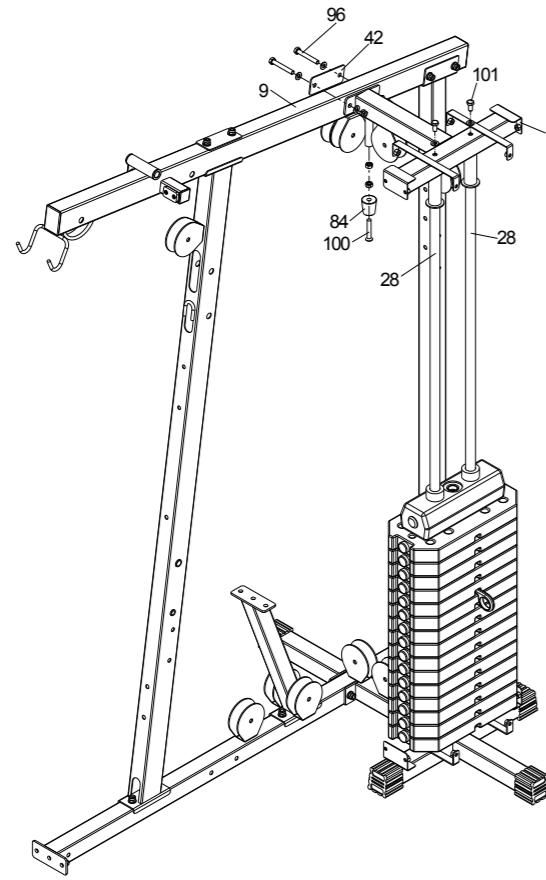


**内容**

セキュアブッシング ×1
○ ピン ×1

- 4**

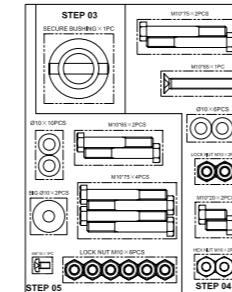
  1. C-3 ボルト (101) × 2 でトップブラケット (10) をガイドロッド (28) に取り付けます。
  2. ジョイントプレート (42) とトップブラケット (10) を C-1 ボルト (96) × 2 で、トップフレーム (9) に取り付けます。
  3. C-2 ボルト (100) でバッファー (C) (84) をトップブラケット (10) に取り付けます。



- 9:トップフレーム(BOX2)
- 10:トップブラケット(BO)
- 28:ガイドロッド(BOX1)

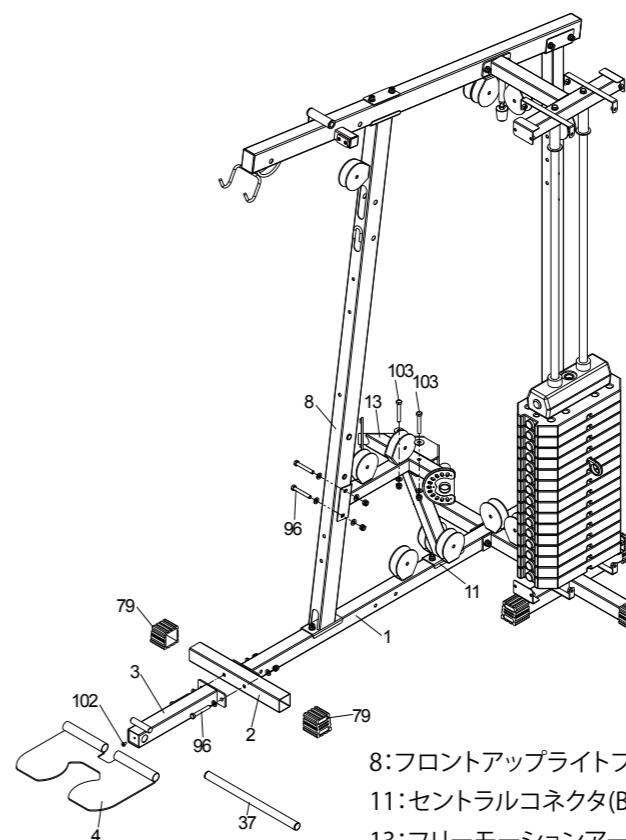
84:バッファ(C)(BOX2)  
96:C-1ボルト/フラットワッシャ/ナット  
100:C-2ボルト/ナット  
101:C-3ボルト/フラットワッシャ/ナット

## HARDWARE PACKAGE STEP 04 を開ける



- 5**

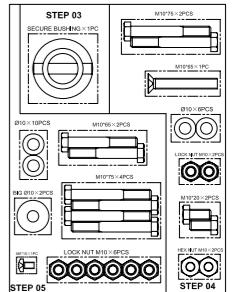
  1. フリーモーションアームブラケット(13)をD-2ボルト(103)×2でセントラルコネクタ(11)に取り付け、D-1ボルト(96)×2でフロントアップライトフレーム(8)に取り付けます。
  2. スクエアエンドキャップ(79)をベースフレームコネクタ(2)に取り付けます。
  3. ローローコネクタ(3)とベースフレームコネクタ(2)を、D-1ボルト(96)×2でベースフレーム(1)に取り付けます。
  4. フットプレート(4)をローローコネクタ(3)に付け、ラウンドチューブ(37)を通して、ネジ(102)で取り付けます。

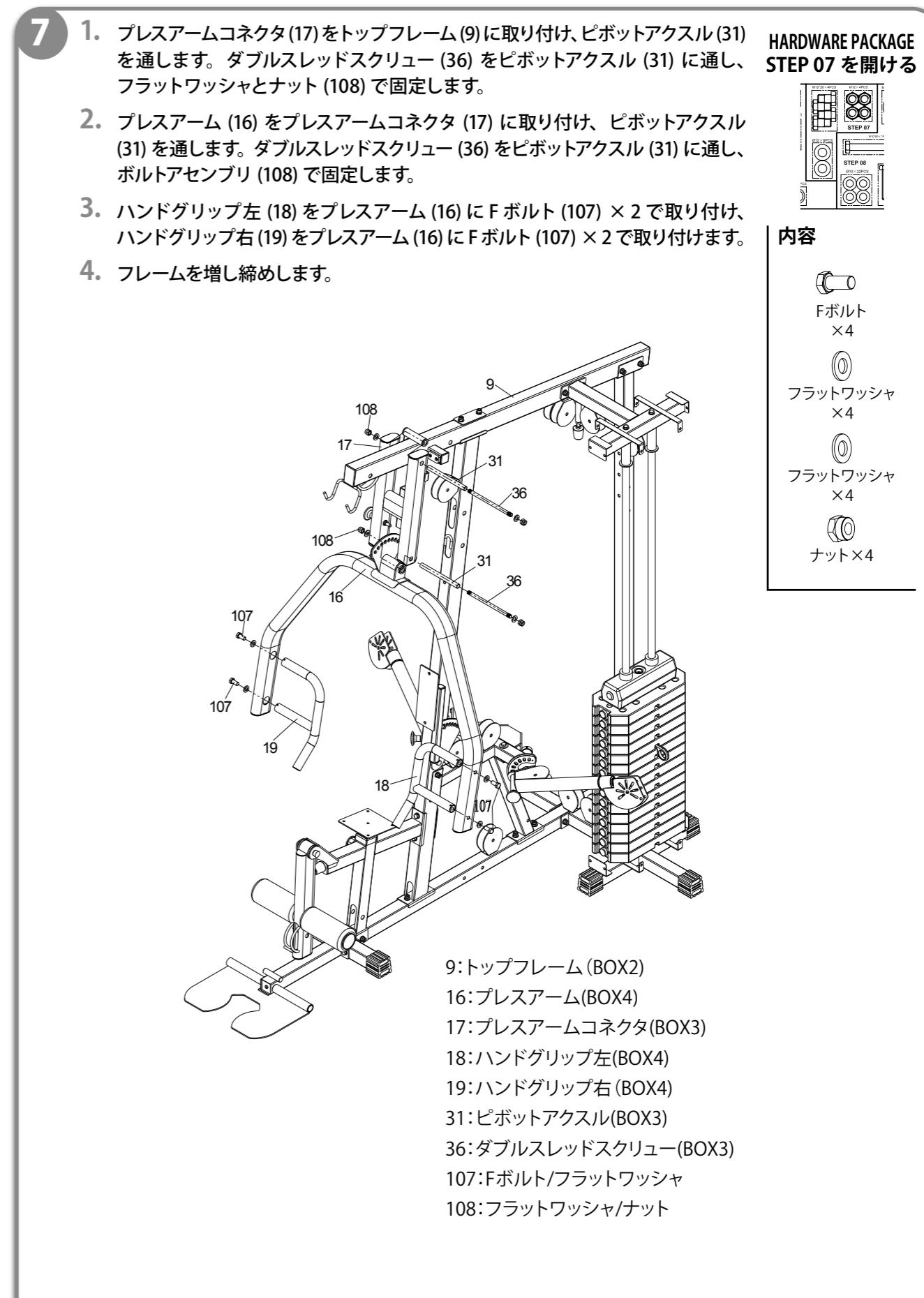
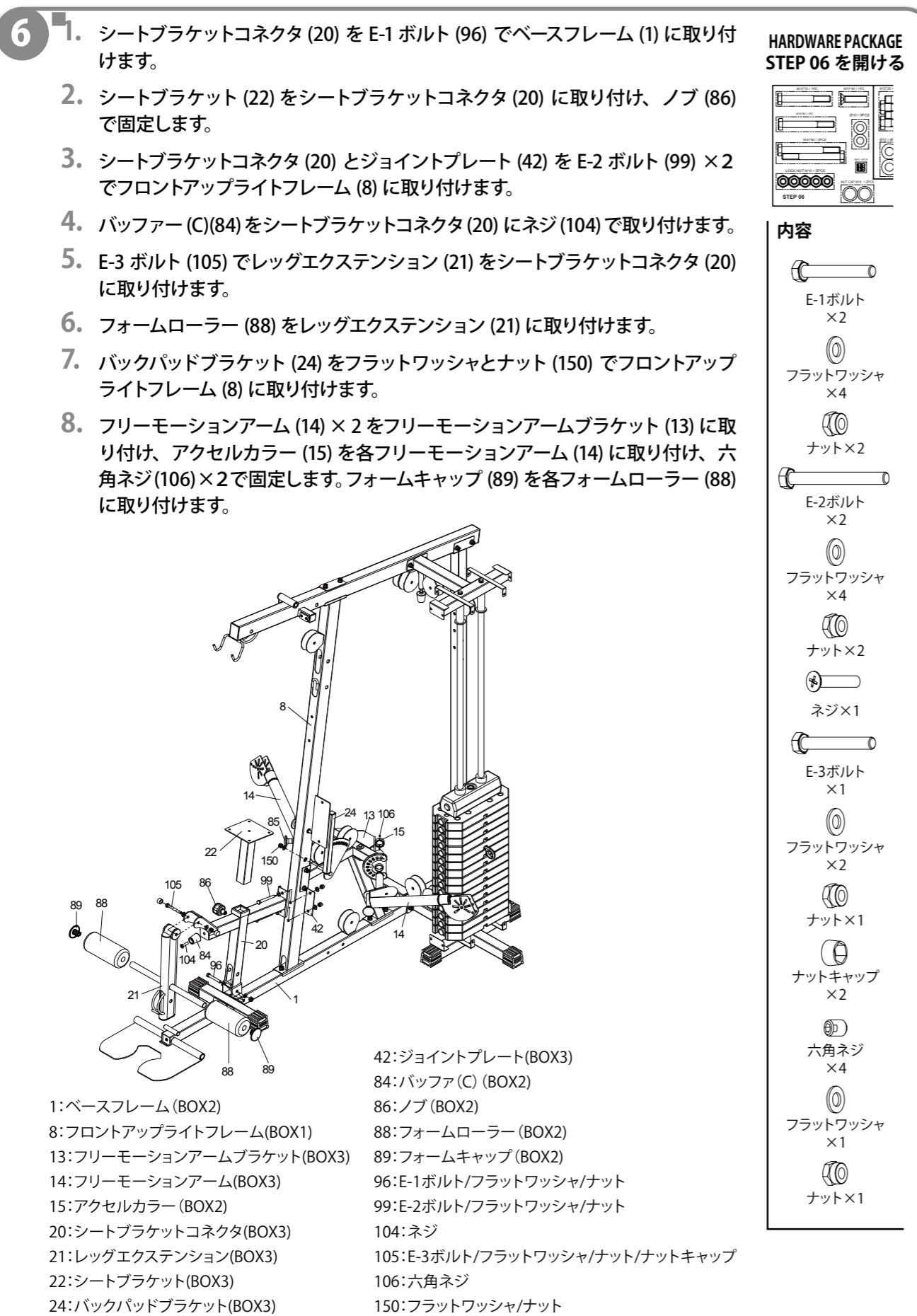




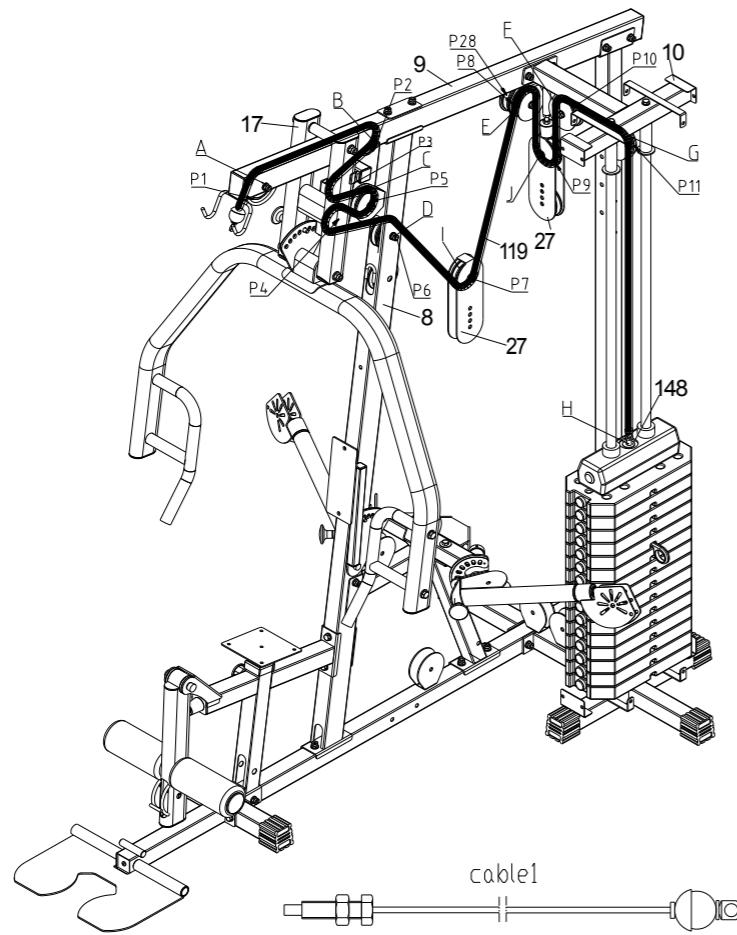
1:ベースフレーム(BOX2)  
 2:ベースフレームコネクタ(BOX2)  
 3:ローローコネクタ(BOX2)  
 4:フットプレート(BOX3)  
 8:フロントアップライトフレーム(BOX1)  
 11:セントラルコネクタ(BOX3)  
 13:フリーモーションアームブラケット(BOX3)  
 37:ラウンドチューブ(BOX2)  
 79:スクエアエンドキャップ(BOX2)  
 96:D-1ボルト/フラットワッシャ/ナット  
 102:ネジ  
 103:D-2ボルト/フラットワッシャ(2種類)/ナット

## HARDWARE PACKAGE STEP 05 を開ける





- 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。
- 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。
- 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)

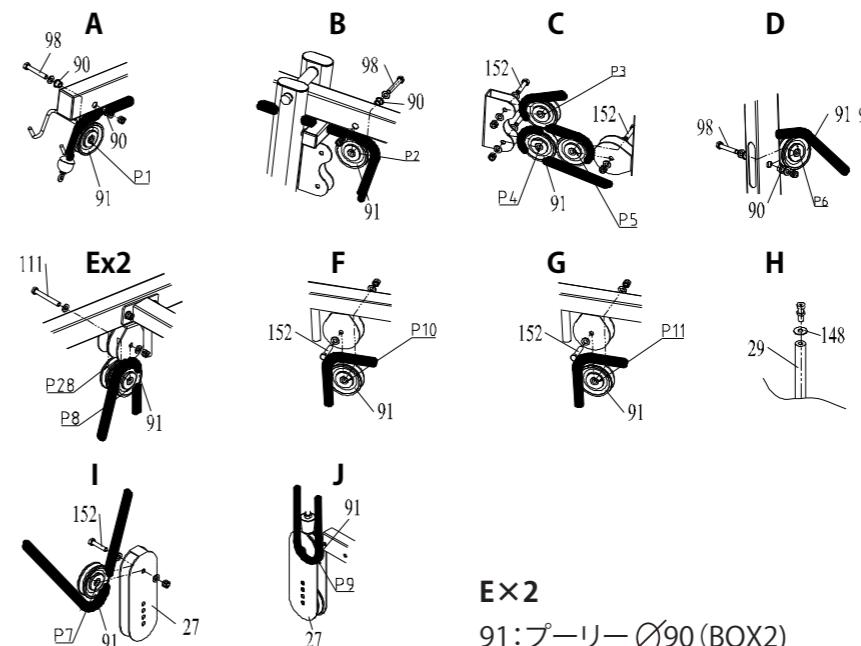
15:アクセルカラー(BOX2)

27:アジャスタブルプーリープロック(BOX3)

119:ケーブル1(BOX2)

148:ビッグワッシャ

- 図 D: プーリー Ø90(91)P6 をボルトアッセンブリー (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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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プロック (27) に取り付け、アジャスタブルプーリープロック (27) をケーブル 1(119) に付けます。
- 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プロック (27) に取り付け、アジャスタブルプーリープロック (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/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/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/ナット

Ex2

91:プーリーØ90(BOX2)

111:G-3ボルト/フラットワッシャ/ナット

H

29:ウェイトロッド(BOX2)

148:ビッグワッシャ

I

27:アジャスタブルプーリープロック(BOX3)

91:プーリーØ90(BOX2)

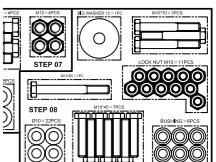
152:G-2ボルト/フラットワッシャ/ナット

J

27:アジャスタブルプーリープロック(BOX3)

91:プーリーØ90(BOX2)

### HARDWARE PACKAGE STEP 08 を開ける

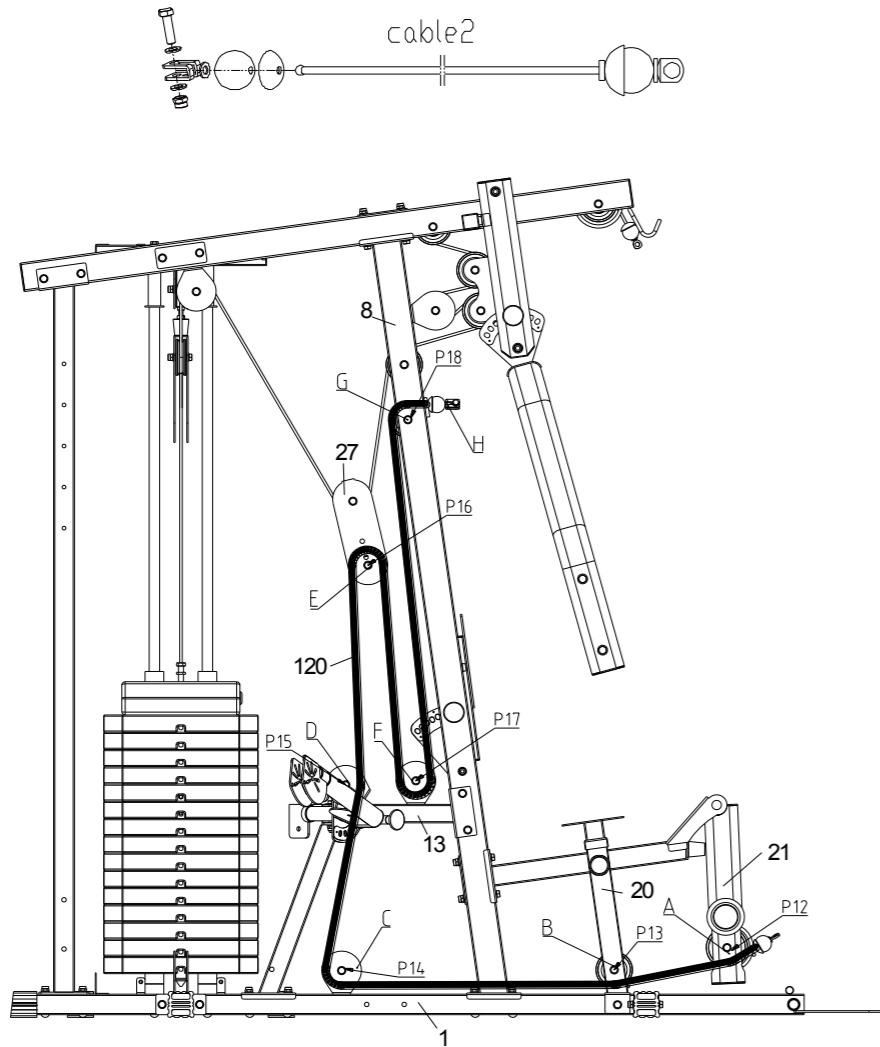


### 内容

G-1ボルト ×3
フラットワッシャ ×6
ナット×3
G-2ボルト ×7
フラットワッシャ ×14
ナット×7
G-3ボルト ×1
フラットワッシャ ×2
ナット×1
ビッグワッシャ ×6
ビッグワッシャ ×1

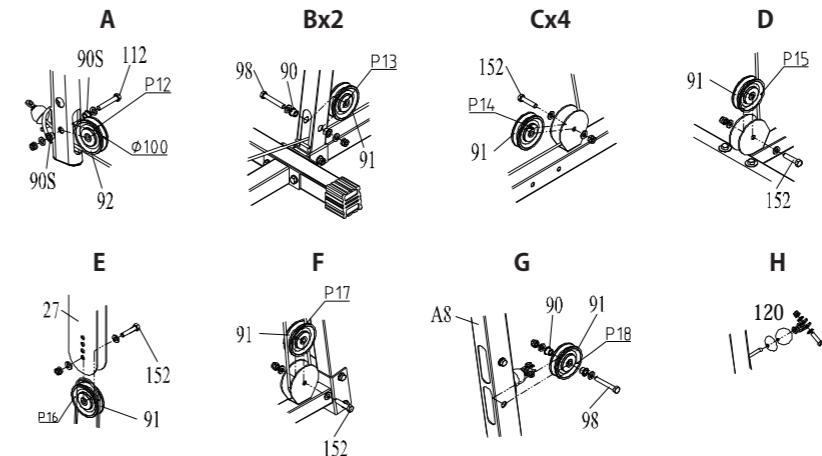
9

- 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。
- 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。
- 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。



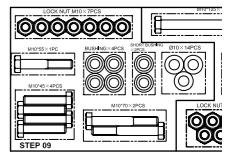
1:ベースフレーム(Box2)  
8:フロントアップライトフレーム(Box1)  
13:フリーモーションアームプラケット(Box3)  
20:シートブラケットコネクタ(Box3)  
21:レッグエクステンション(Box3)  
27:アジャスタブルプーリープロック(Box3)  
120:ケーブル2(Box2)

- 図 D: プーリー Ø90(91)P15 を H-2 ボルト (152) でフリーモーションアームプラケット (13) に取り付け、ケーブル 2(120) をプーリー Ø90(91)P14 の下からプーリー Ø90(91)P15 の右側に通します。
- 図 E: プーリー Ø90(91)P16 を H-2 ボルト (152) でアジャスタブルプーリープロック (27) に取り付け、ケーブル 2(120) をプーリー Ø90(91)P16 に巻き付けます。
- 図 F: プーリー Ø90(91)P17 を H-2 ボルト (152) でフリーモーションアームプラケット (13) に取り付け、ケーブル 2(120) をプーリー Ø90(91)P16 からプーリー Ø90(91)P17 に巻き付けます。
- 図 G: ケーブル 2(120) とプーリー Ø90(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。
- 図 H: ケーブル 2(120) の左端を組み立てます。



- A**  
90S:ショートブッシング  
92:プーリーØ100(Box2)  
112:H-3ボルト/フラットワッシャ/ナット  
**Bx2,G**  
90:ブッシング  
91:プーリーØ90(Box2)  
98:H-1ボルト/フラットワッシャ/ナット  
**Cx4,D,F**  
91:プーリーØ90(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)
- E**  
27:アジャスタブルプーリープロック  
91:プーリーØ90(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)

#### HARDWARE PACKAGE STEP 09 を開ける

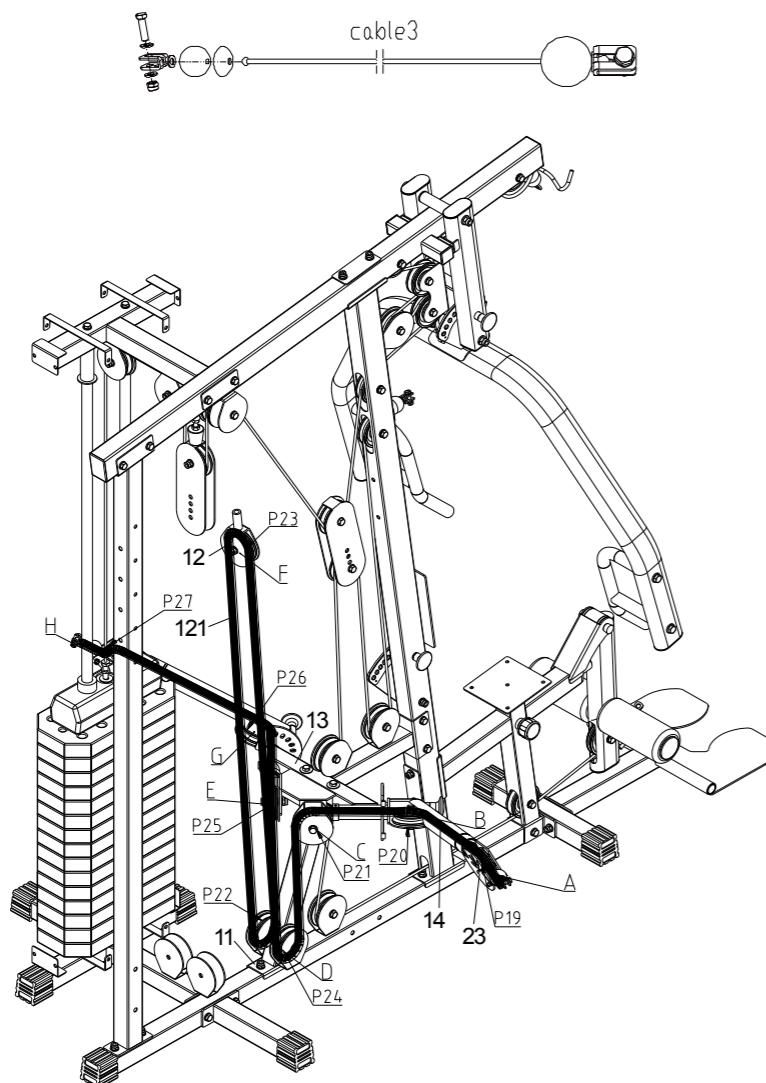


#### 内容

	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

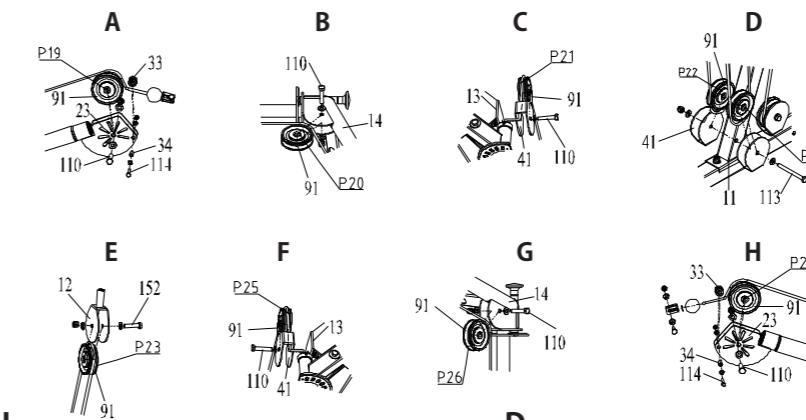
10

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。



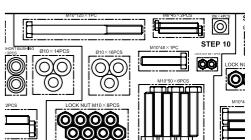
11:セントラルコネクタ(BOX3)  
 12:シングルプーリーブロック(BOX3)  
 13:フリーモーションアームブラケット(BOX3)  
 14:フリーモーションアーム(BOX3)  
 23:ローテーションプーリーブロック(BOX3)  
 121:ケーブル3(BOX2)

- 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。
- 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。
- 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。
- 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)	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
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	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
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	

#### HARDWARE PACKAGE STEP 10 を開ける

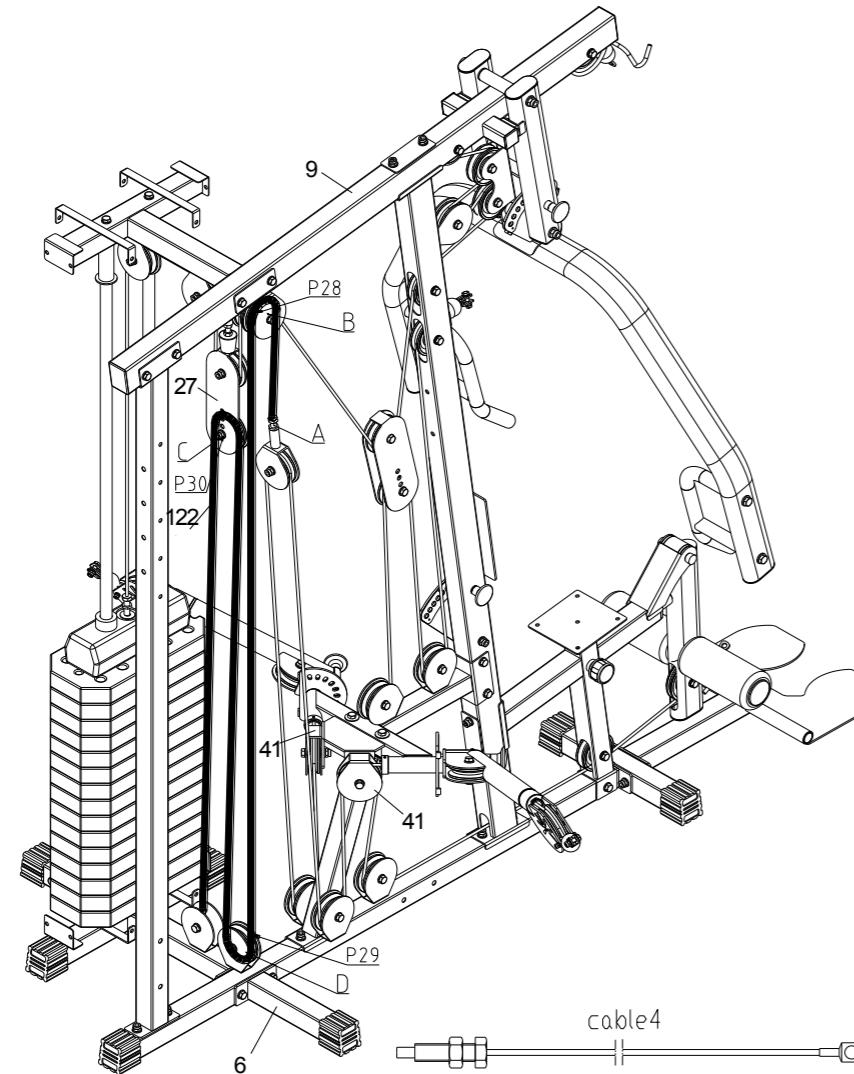


#### 内容

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

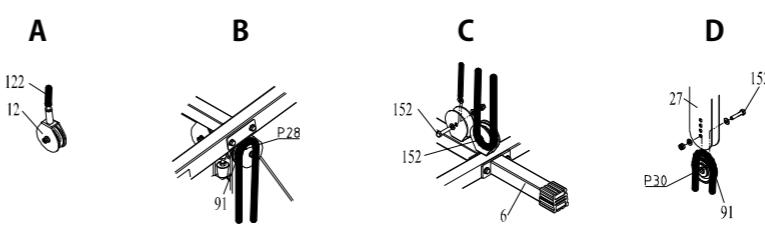
11

- 図 A: シングルレブーリーブロック (12) をケーブル 4(122) に取り付けます。
- 図 B: ブーリー 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) をブーリー Ø90(91) P28 に取り回します。
- 図 C: ブーリー 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) をブーリー Ø90(91) P28 からブーリー Ø90(91) P29 を取り回します。



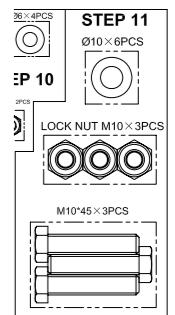
6:クロスコネクタ (BOX3)  
9:トップフレーム (BOX2)  
27:アジャスタブルブーリーブロック (BOX3)  
41:ブーリーブロック (BOX3)  
122:ケーブル4 (BOX2)

- 図 D: ブーリー Ø90(91)P30 を J ボルト (152) でアジャスタブルブーリーブロック (27) に取り付け、ケーブル 4 (122) をブーリー Ø90(91)P29 からブーリー Ø90(91)P30 に取り回します。
- 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。
- ブーリーを増し締めします。



A  
12:シングルブーリーブロック (BOX3)  
122:ケーブル4 (BOX2)  
  
B  
91:ブーリー 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:アジャスタブルブーリーブロック (BOX3)  
91:ブーリー Ø90 (BOX2)  
152:Jボルト/フラットワッシャ/ナット

#### HARDWARE PACKAGE STEP 11 を開ける

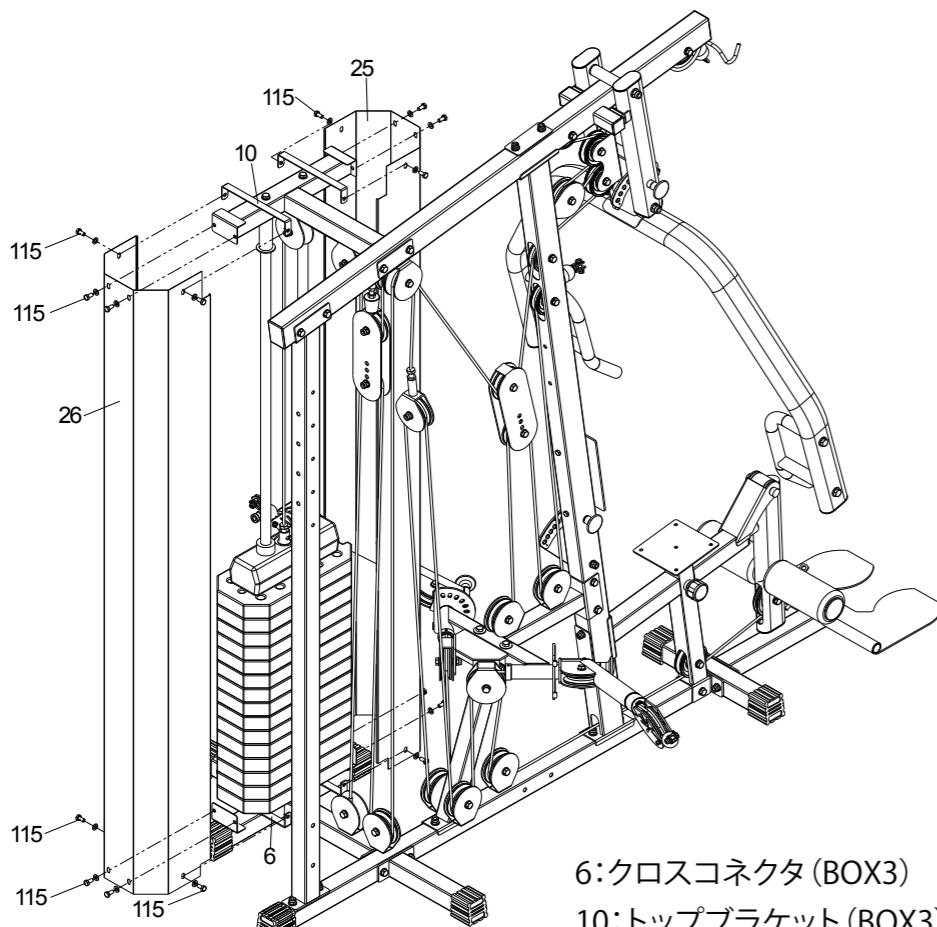


#### 内容

- Jボルト ×3
- フラットワッシャ ×6
- ナット×3

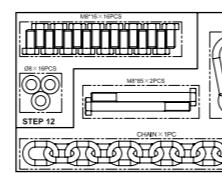
12

- 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。
- 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。



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

#### HARDWARE PACKAGE STEP 12 を開ける

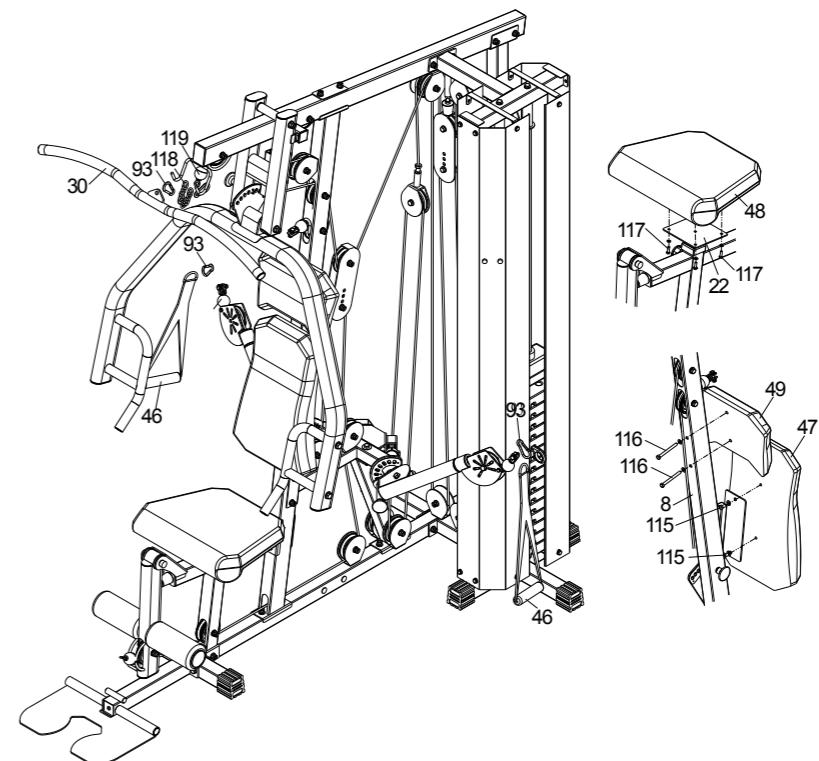


#### 内容

- K-ボルト ×16
- フラットワッシャ ×16

13

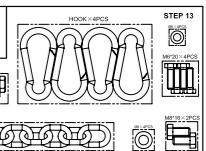
- シートパッド(48)をL-3ボルト(117)×4でシートブラケット(22)に取り付けます。
- ヘッドパッド(49)をL-2ボルト(116)×2でフロントアップライトフレーム(8)に取り付けます。
- バックパッド(47)をL-1ボルト(115)×2でフロントアップライトフレーム(8)に取り付けます。
- アームストラップ(46)×2をカラビナ(93)×2でケーブル3(121)に取り付けます。
- ラットバー(30)をカラビナ(93)とチェーン(118)でケーブル1(119)に取り付けます。



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

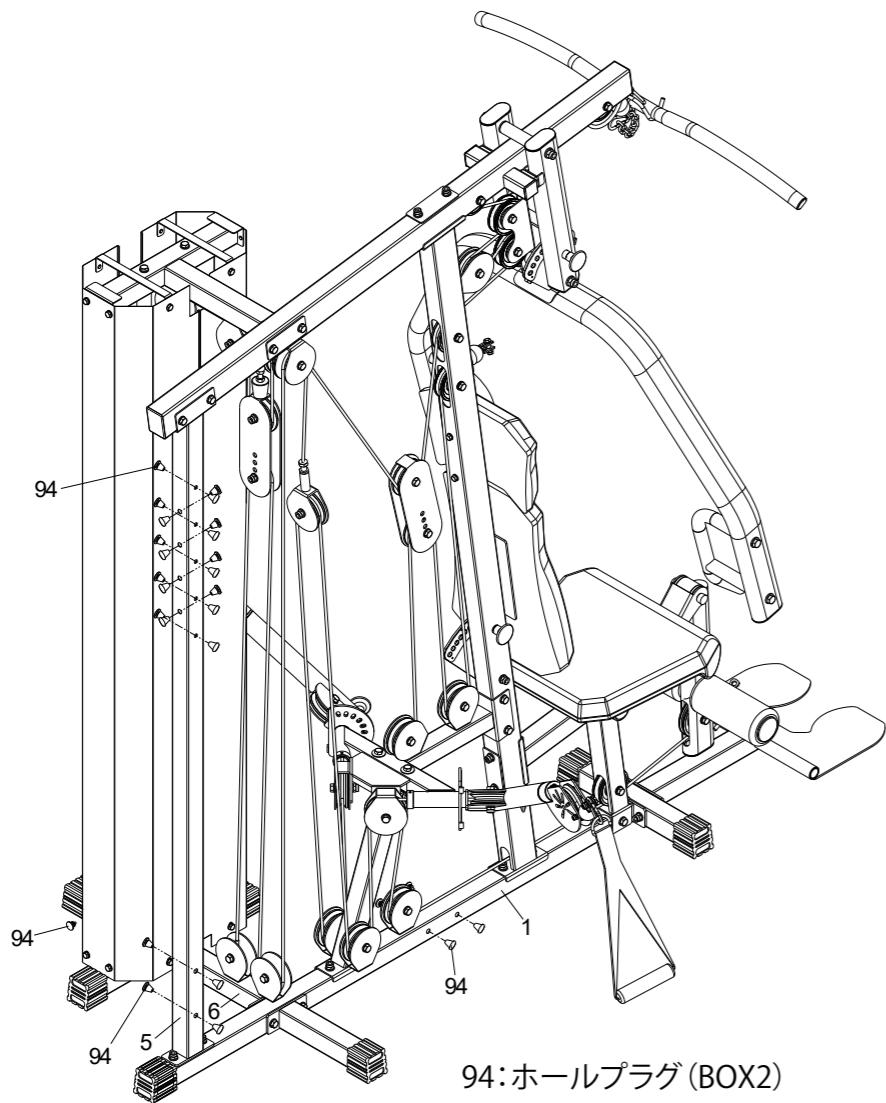


#### 内容

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

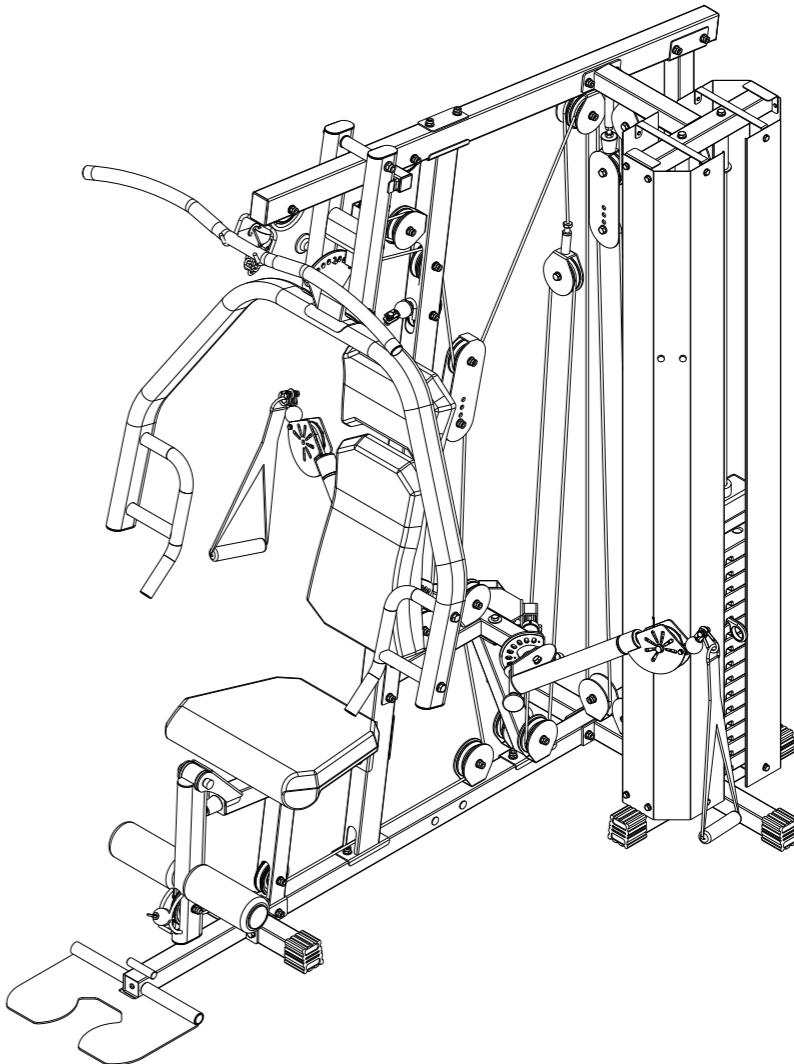
14

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。



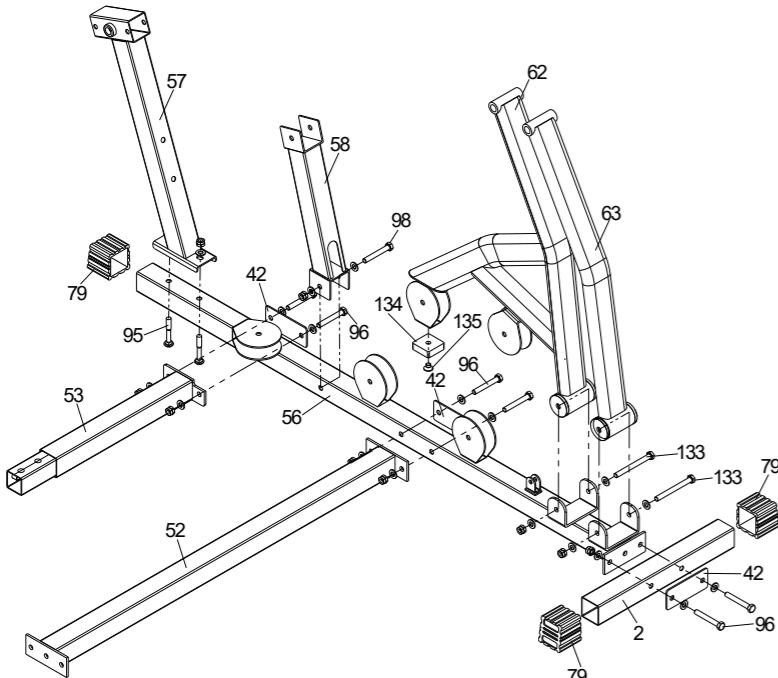
15

## TORUS3 完成



16

- 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)とレッグエクステンションベースフレーム(56)に取り付けます。
- コネクトチューブ(長)(52)とジョイントプレート(42)をレッグエクステンションベースフレーム(56)に取り付けます。M-2ボルト(96)を2つ使用します。
- コネクトチューブ(短)(53)とジョイントプレート(42)をレッグエクステンションベースフレーム(56)に取り付けます。M-2ボルト(96)を2つ使用します。
- リアサポート(57)をレッグエクステンションベースフレーム(56)に取り付けます。M-1ボルト(95)を2つ使用します。
- アップライトサポート(58)をレッグエクステンションベースフレーム(56)に取り付けます。M-3ボルト(98)を使用します。
- スクエアプロック(134)をフットエクステンションポール(リア)(62)にM-5ボルト(135)を使って取り付けます。
- フットエクステンションポール(リア)(62)をレッグエクステンションベースフレーム(56)に取り付けます。M-4ボルト(133)を使用します。
- フットエクステンションポール(フロント)(63)をレッグエクステンションベースフレーム(56)に取り付けます。M-4ボルト(133)を使用します。



2:ベースフレームコネクタ(BOX2)

57:リアサポート(BOX8)

42:ジョイントプレート(BOX8)

58:アップライトポート(BOX8)

52:コネクトチューブ(長)(BOX8)

62:フットエクステンションポール(リア)(BOX9)

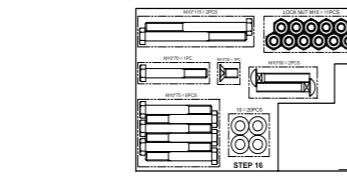
53:コネクトチューブ(短)(BOX8)

63:フットエクステンションポール(フロント)(BOX9)

56:レッグエクステンションベースフレーム(BOX8)

79:スクエアエンドキャップ(BOX8)

134:スクエアプロック(BOX8)

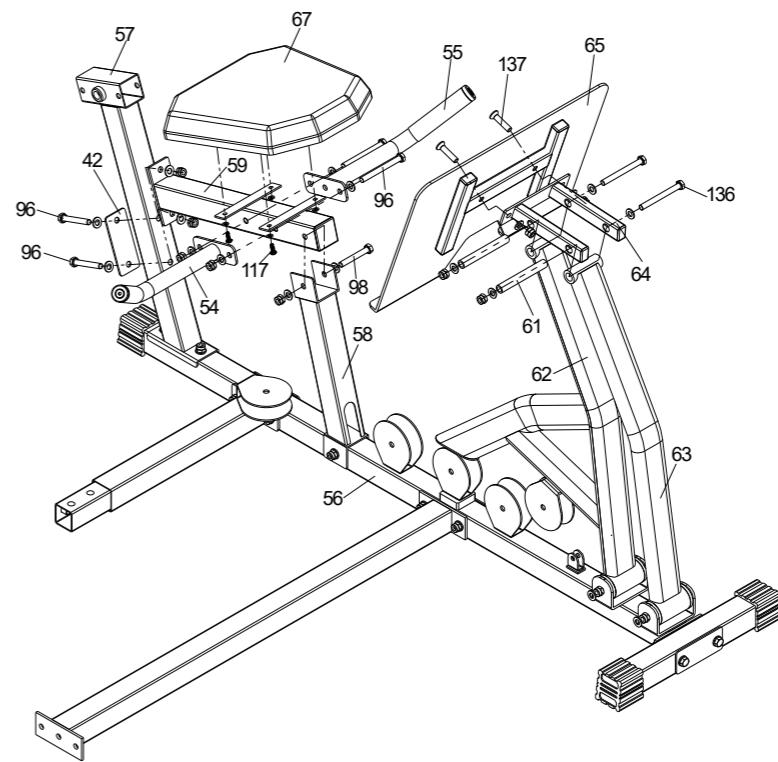
HARDWARE PACKAGE  
STEP 16を開ける

## 内容

M-1ボルト ×2	M-3ボルト ×1
ナット ×2	ナット ×1
フラットワッシャ ×2	フラットワッシャ ×2
M-2ボルト ×6	M-4ボルト ×2
ナット ×6	ナット ×2
フラットワッシャ ×12	フラットワッシャ ×4
M-5ボルト ×1	

17

- シートサポート(59)をアップライトサポート(58)にN-2ボルト(98)を使って取り付けます。
- シートサポート(59)とジョイントプレート(42)をリアサポート(57)にN-1ボルトを2つ使って取り付けます。
- 右アーム(54)と左アーム(55)をシートサポート(59)にN-1ボルト(96)を2つ使って取り付けます。
- レッグプレスシートパッド(67)をシートサポート(59)にN-3ボルト(117)を4つ使って取り付けます。
- フットエクステンションサポート(64)をフットエクステンションポール(リア)(62)とフットエクステンションポール(フロント)(63)にロータートッピング(61)を2つ使って取り付け、N-4ボルト(136)を2つ使って固定します。
- フットプレート(大)(65)をフットエクステンションサポート(64)にN-5ボルト(137)を2つ使って取り付けます。



42:ジョイントプレート(BOX8)

55:左アーム(BOX8)

54:右アーム(BOX8)

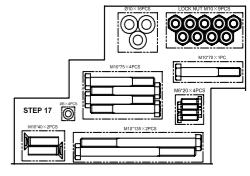
59:シートサポート(BOX8)

61:ロータートッピング(BOX8)

64:フットエクステンションサポート(BOX8)

65:フットプレート(大)(BOX9)

67:レッグプレスシートパッド(BOX9)

HARDWARE PACKAGE  
STEP 17を開ける

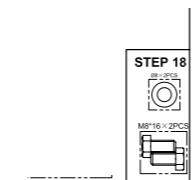
## 内容

N-1ボルト ×4	N-4ボルト ×2
ナット ×4	ナット ×2
フラットワッシャ ×8	フラットワッシャ ×4
N-2ボルト ×1	N-5ボルト ×2
ナット ×1	ナット ×2
フラットワッシャ ×2	フラットワッシャ ×2
N-3ボルト ×4	フラットワッシャ ×4

18

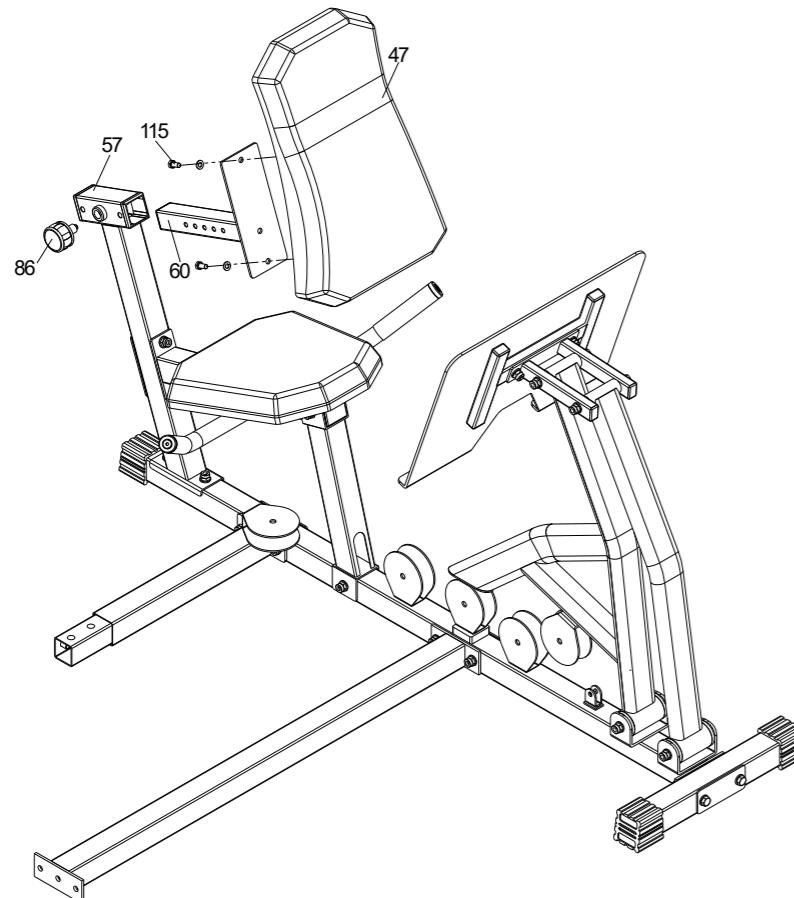
1. バックサポート(60)をリアサポート(57)にノブ(86)を使って取り付けます。
2. バックパッド(47)をバックサポート(60)にOボルト(115)を使って取り付けます。

HARDWARE PACKAGE  
STEP 18 を開ける



内容

- Oボルト ×2
- フラットワッシャ ×2

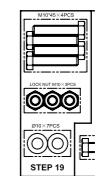


47:バックパッド(BOX9)  
60:バックサポート(BOX8)  
86:ノブ(BOX8)

19

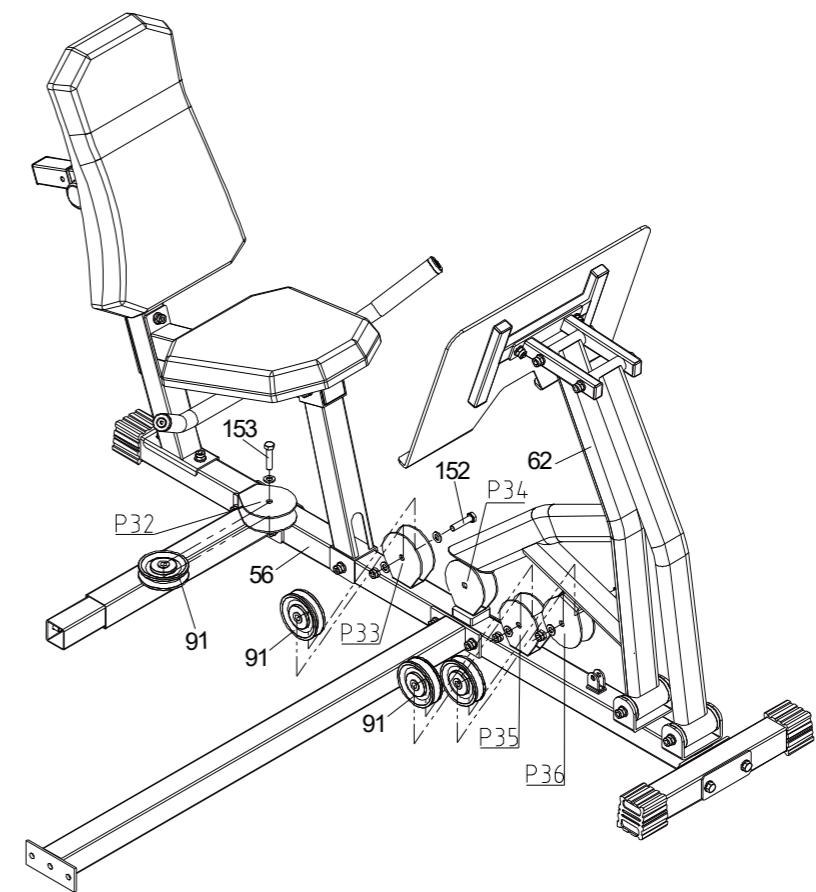
1. プーリー Ø90(91)P32をフットエクステンションポール(リア)(62)にP-2ボルト(153)を使って取り付けます。
2. プーリー Ø90(91)P33、プーリー Ø90(91)P35、およびプーリー Ø90(91)P36をレッグエクステンションベースフレーム(56)にP-1ボルト(152)を使って取り付けます。

HARDWARE PACKAGE  
STEP 19 を開ける

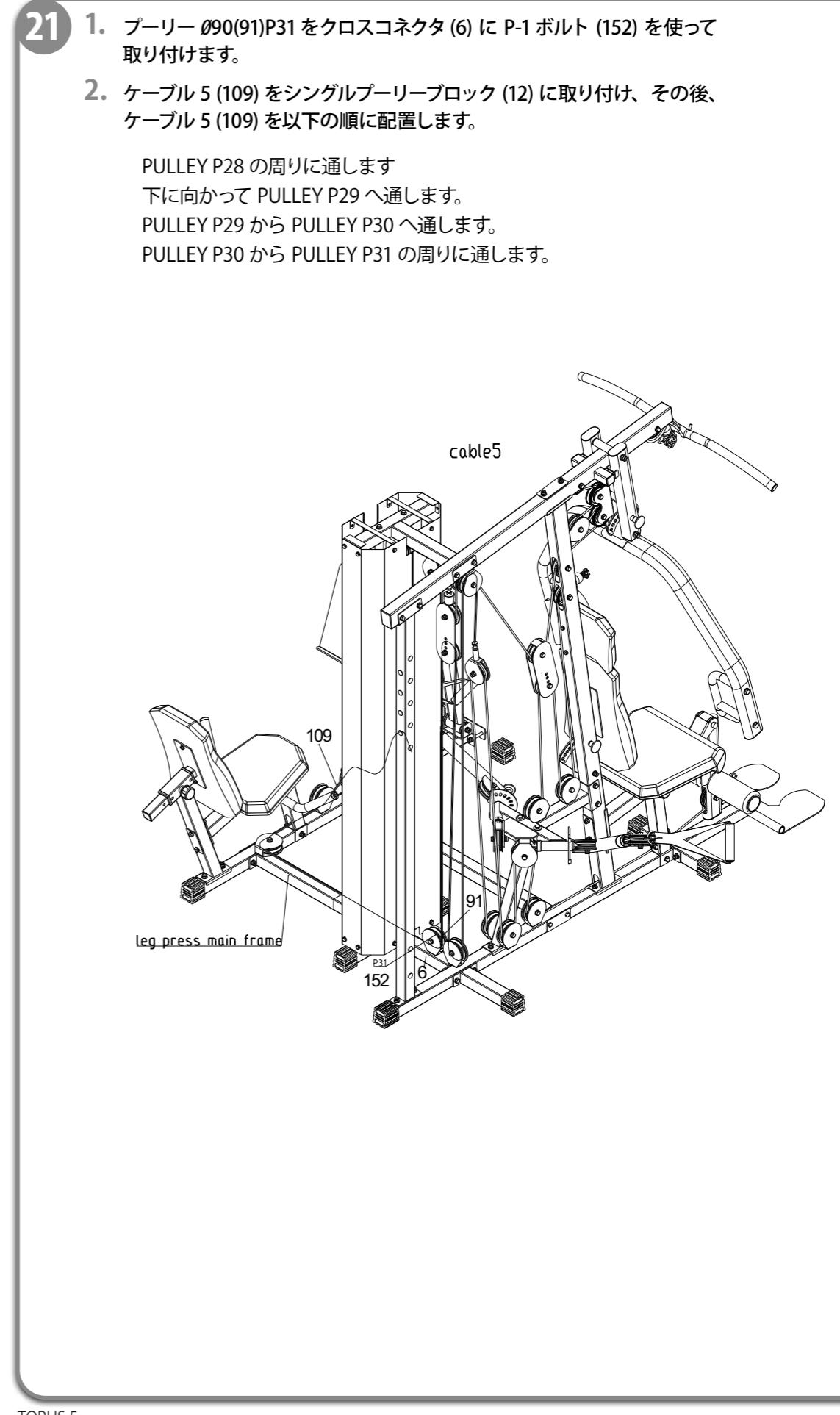
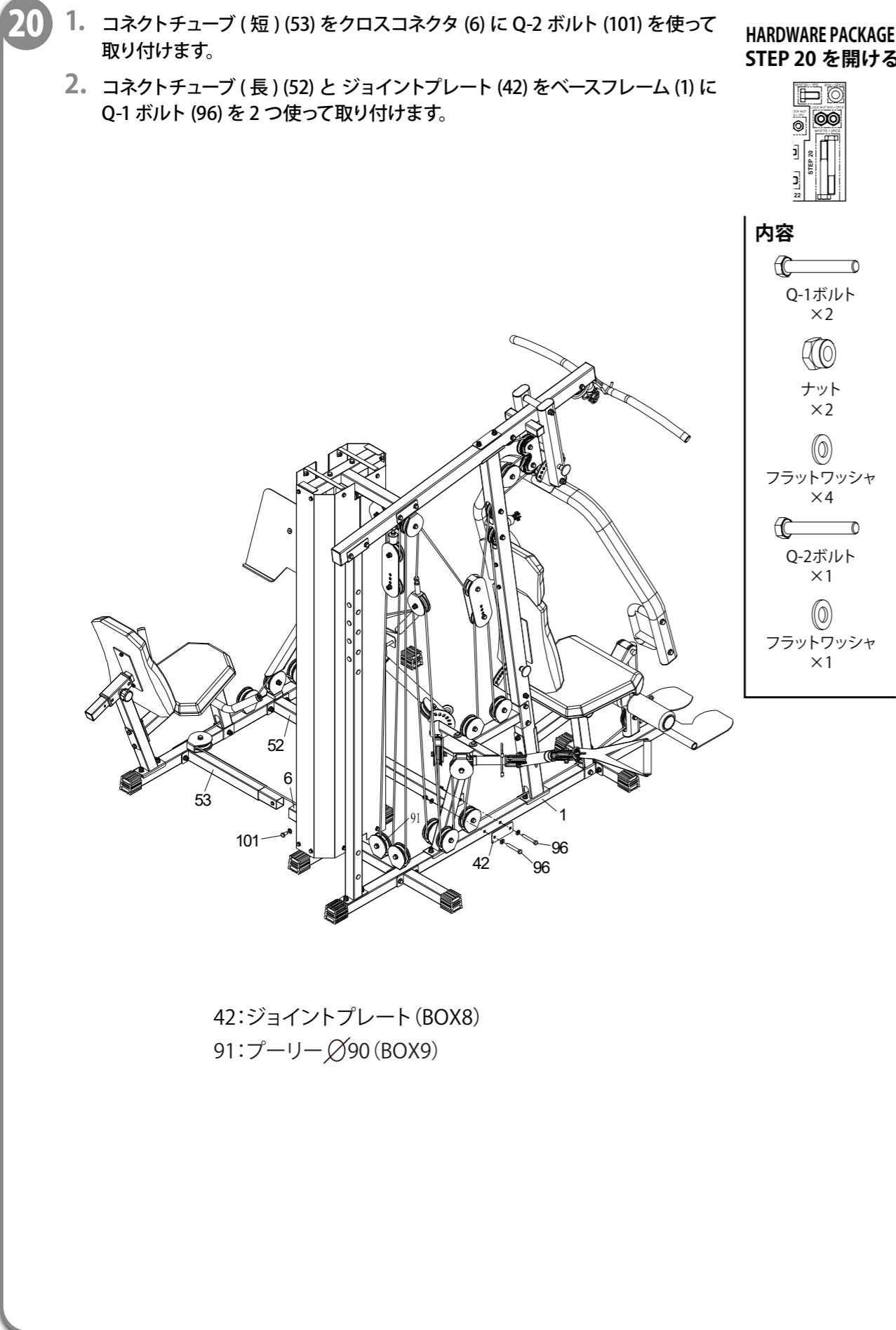


内容

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



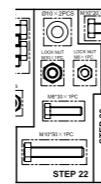
91:プーリー Ø90(BOX9)



22

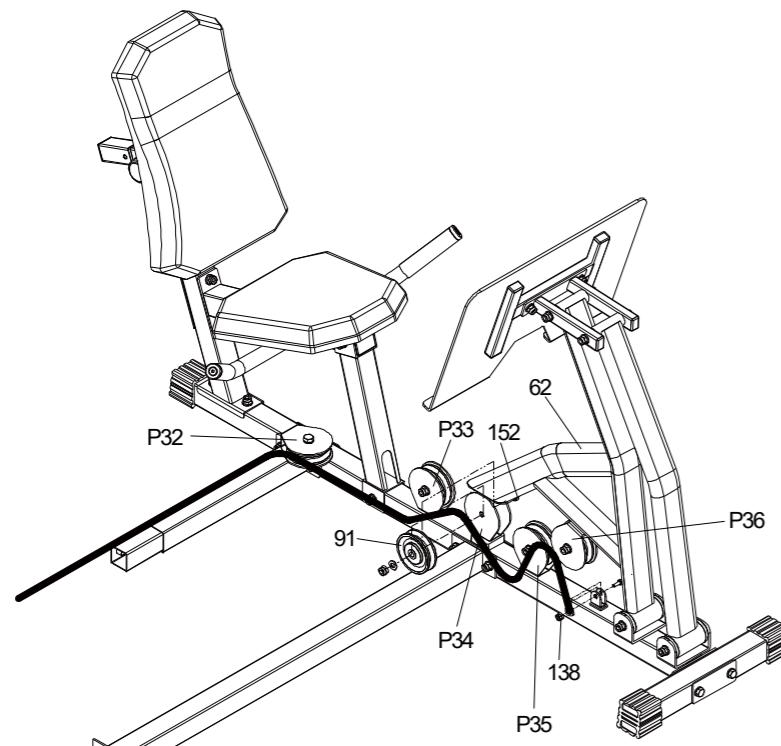
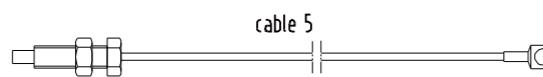
- ケーブル 5(109)をブーリー P32 の周りに通し、その後 ブーリー P33 の下部へ通します。
- ケーブル 5(109)をブーリー Ø90(91)P32 の上部に通し、フットエクステンションポール（リア）(62)にR-1ボルト (110)を使って取り付けます。
- ケーブル 5(109)をブーリー P35 の下部を通し、その後ブーリー P36 の上部へ通します。
- ケーブル 5(109)をレッグエクステンションベースフレーム (56)にR-2ボルト (138)を使って固定します。

HARDWARE PACKAGE  
STEP 22 を開ける



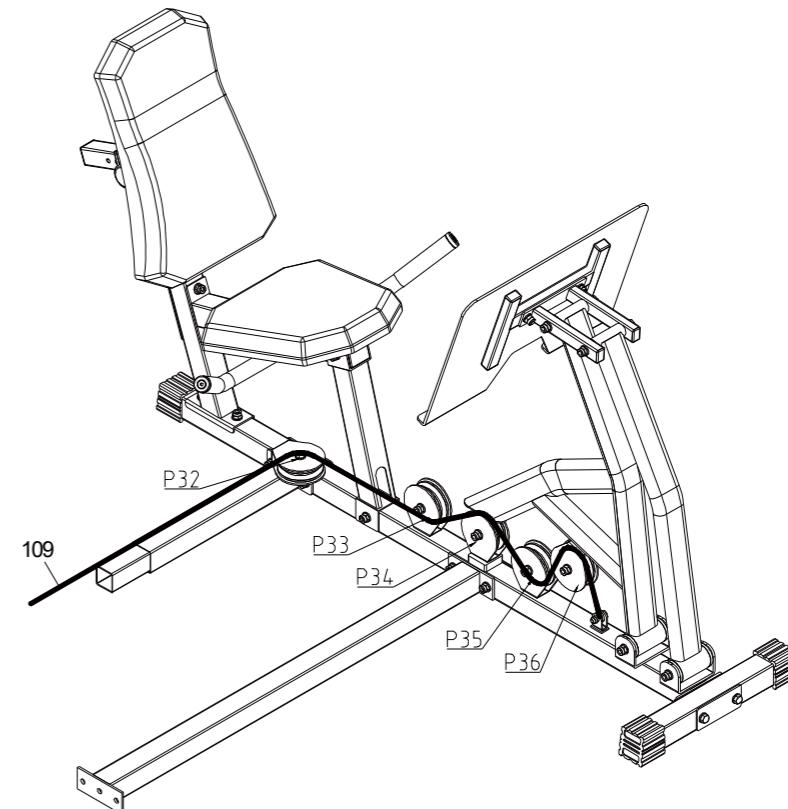
内容

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



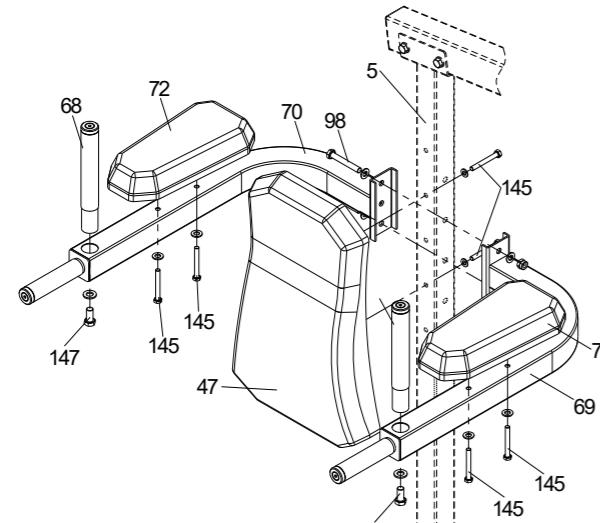
23

レッグプレス完成



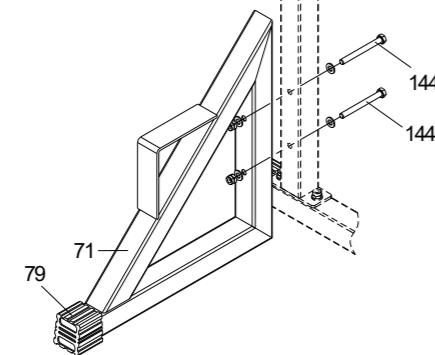
24

- スクエアエンドキャップ(79)をVKR フットサポート(71)に取り付け、続いてVKR フットサポート(71)をリアアップライトフレーム(5)にS-2 ボルト(144)を使って取り付けます。
- サポートハンドル(左)(69)とサポートハンドル(右)(70)をリアアップライト(5)にS-1 ボルト(98)を2つ使って取り付けます。
- アームレストパッド(72)を2つ、サポートハンドル(左)(69)とサポートハンドル(右)(70)にS-3 ボルト(145)を使って取り付けます。
- アップライトハンドル(68)を2つ、サポートハンドル(左)(69)とサポートハンドル(右)(70)にS-4 ボルト(147)を使って取り付けます。
- バックパッド(47)をリアアップライト(5)にS-3 ボルト(145)を使って取り付けます。



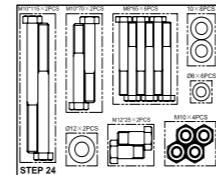
## 内容

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



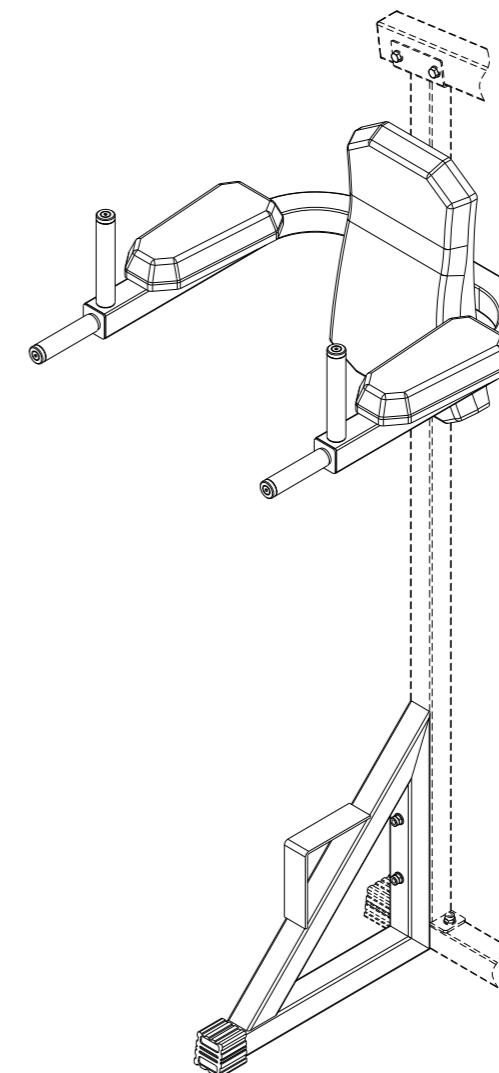
C68:アップライトハンドル(BOX10)  
47:バックパッド(BOX10)  
C69:サポートハンドル(右)(BOX10)  
71:VKRフットサポート(BOX10)

C70:サポートハンドル(左)(BOX10)  
72:アームレストパッド(BOX10)  
79:スクエアエンドキャップ(BOX10)

HARDWARE PACKAGE  
STEP 24 を開ける

25

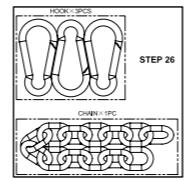
## VKR 完成



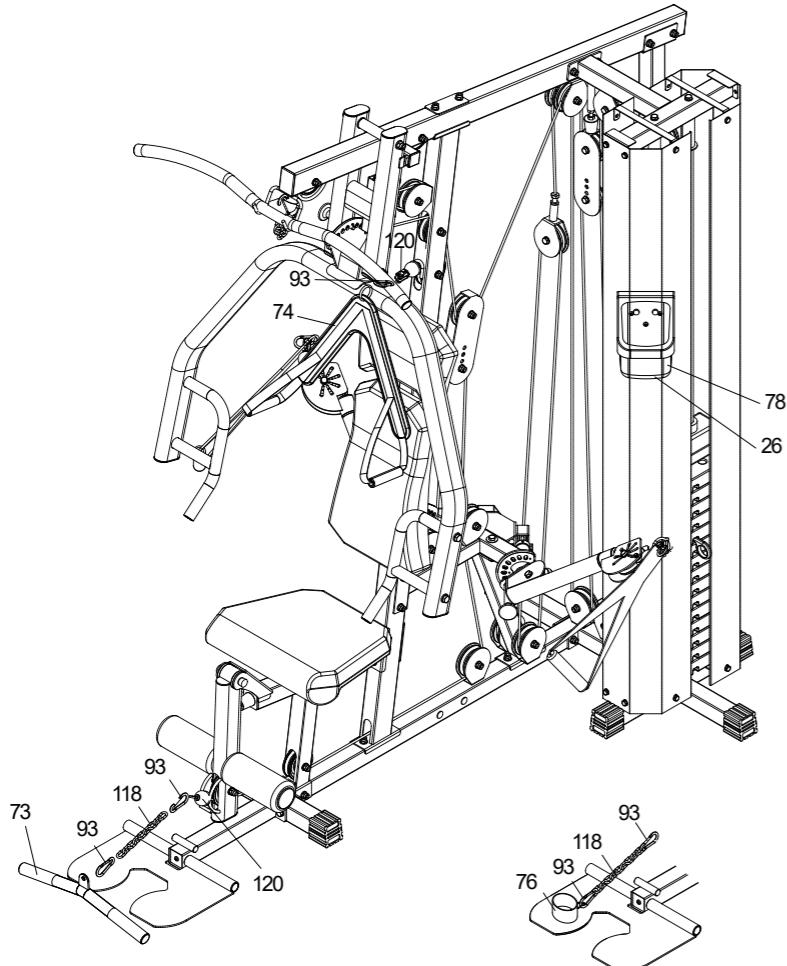
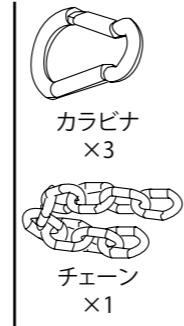
26

1. ローローバー (73) または アンクルストラップ (76) を ケーブル2 (120) にチェーン (118) とカラビナ (93) を使って取り付けます。
2. ローローバー (73) をケーブル2 (120) にチェーン (118) とカラビナ (93) を使って取り付けます。
3. アブドミナルストラップ (74) をケーブル2 (120) にカラビナ (93) を使って取り付けます。
4. ウォーターボトルホルダー (78) をウェイトシールド (26) に取り付けます。

HARDWARE PACKAGE  
STEP 26 を開ける



内容



93:カラビナ

118:チェーン

73:ローローバー(BOX11)

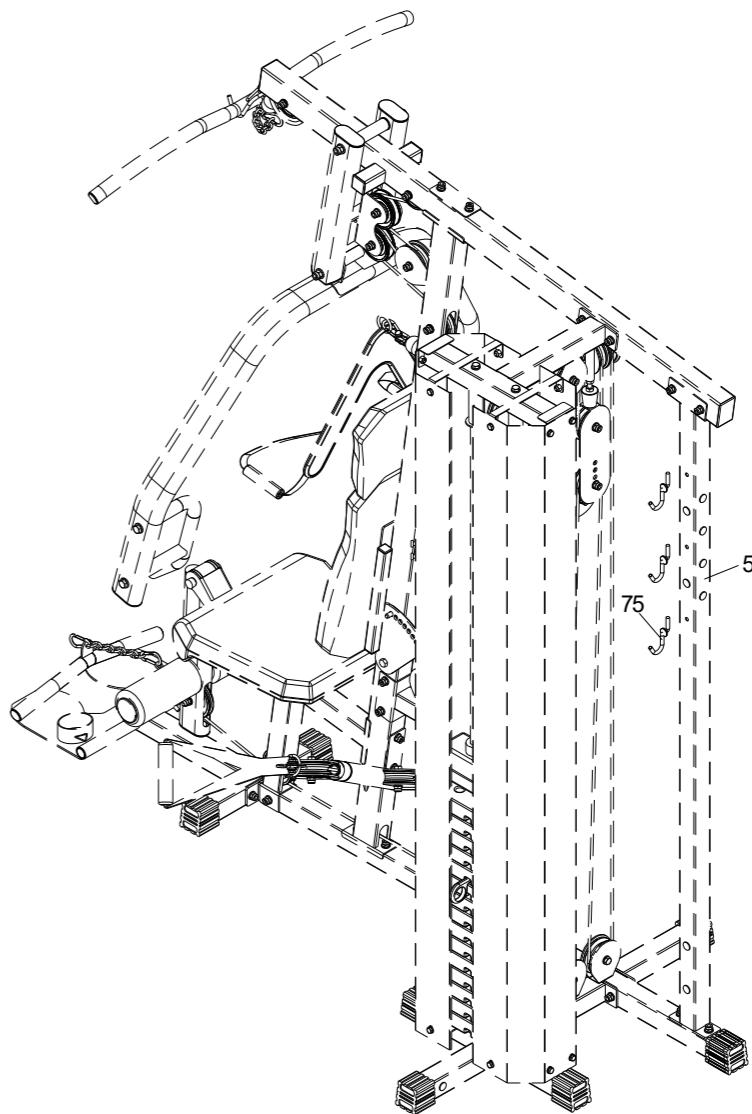
74:アブドミナルストラップ(BOX11)

78:ウォーターボトルホルダー(BOX11)

76:アンクルストラップ(BOX11)

27

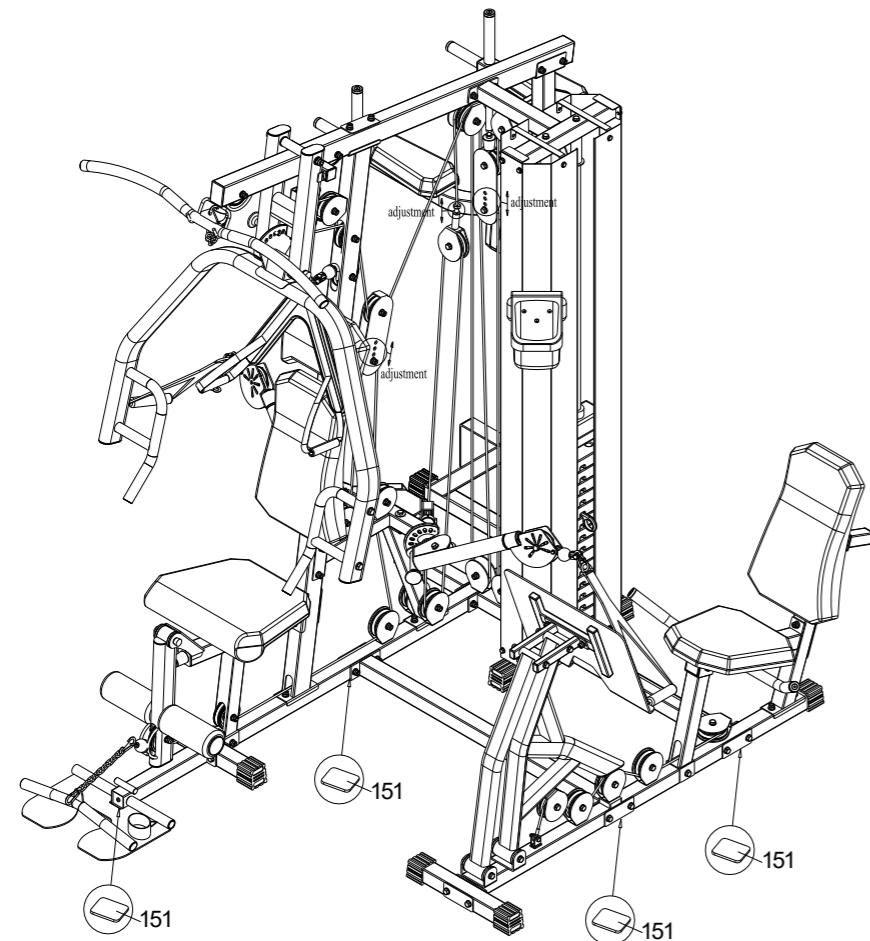
1. アクセサリーフック (75) を3つ、リアアップライトフレーム (5) に取り付けます。



75:アクセサリーフック(BOX11)

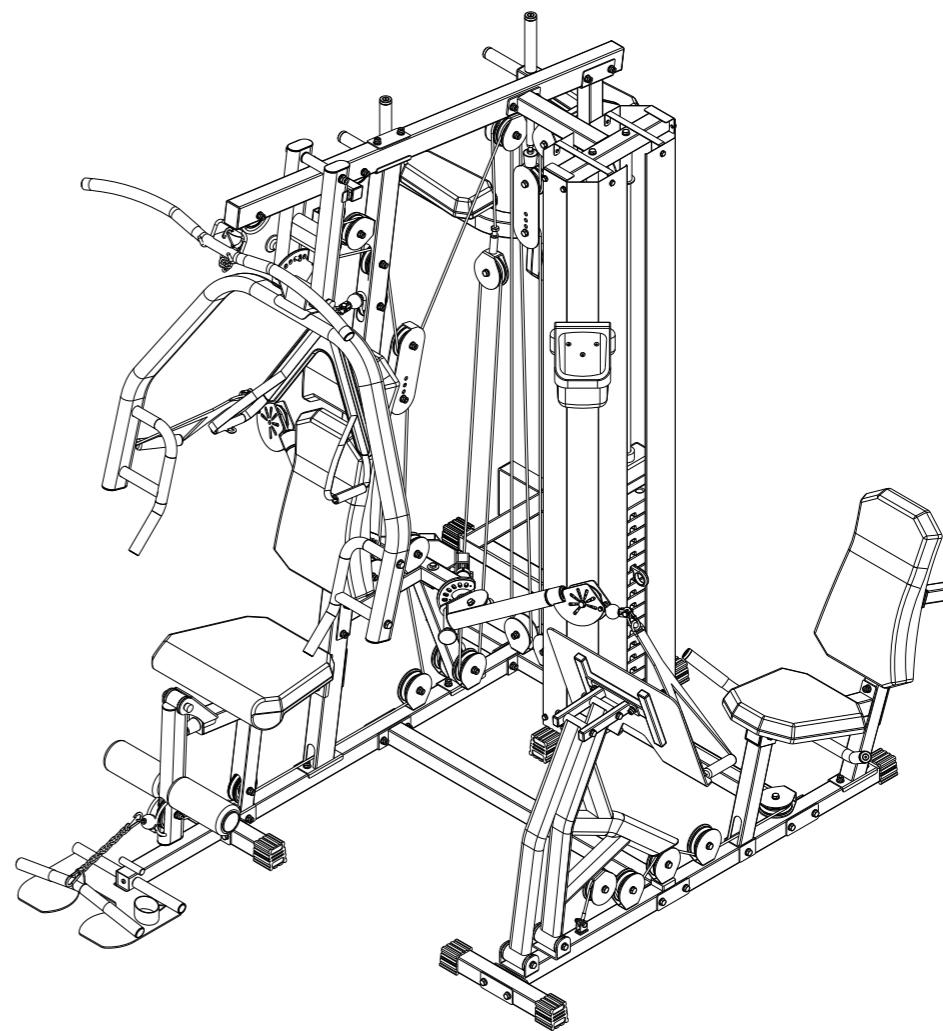
28

1. TORUS 用のフットパッドをいくつか提供しています。もし床が不均一であれば、これらのパッドをマシンの下に挿入して、安定性を向上させることができます。



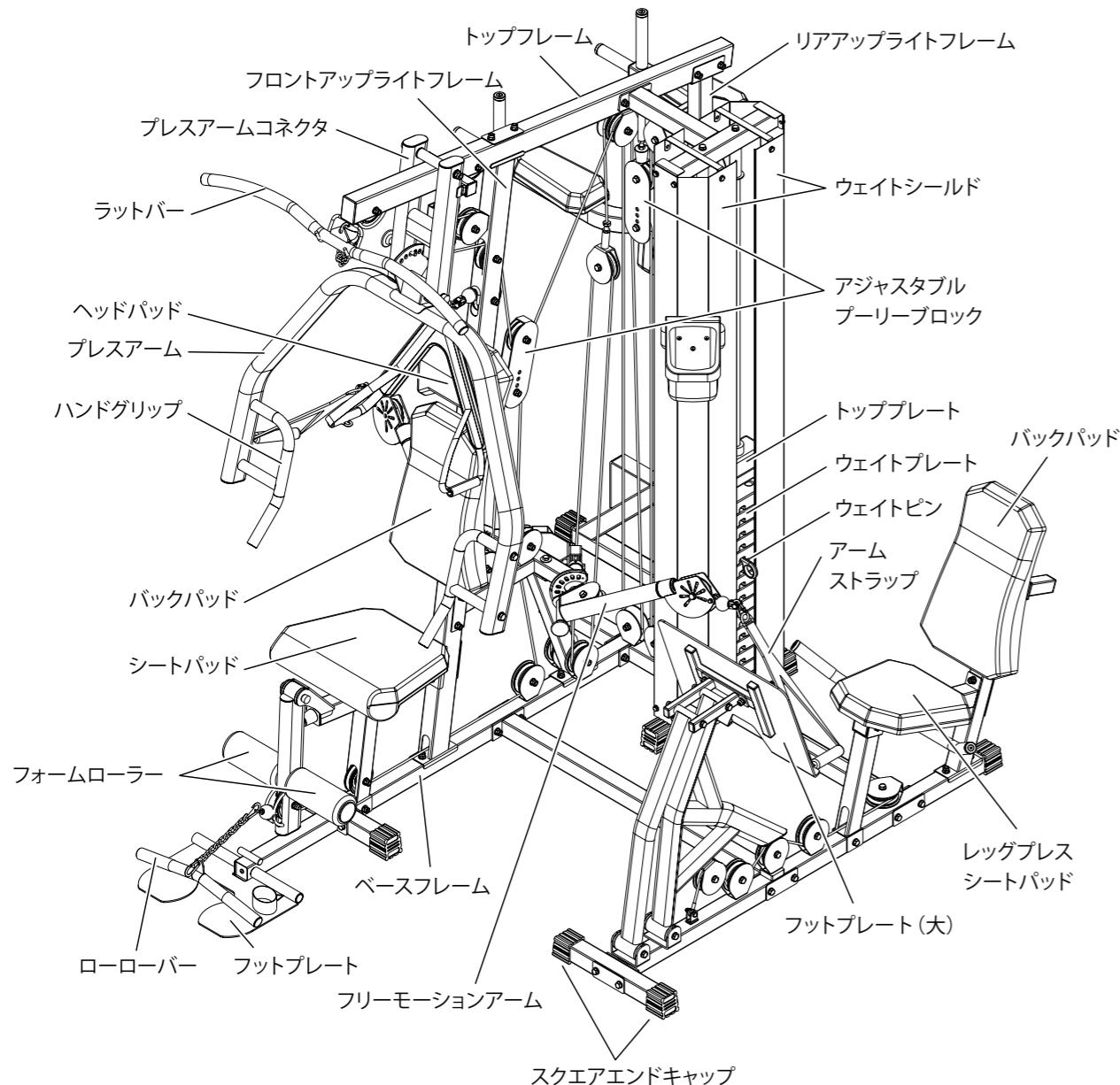
29

## TORUS5 完成



# 各部の名称

以下に各部の名称を示します。

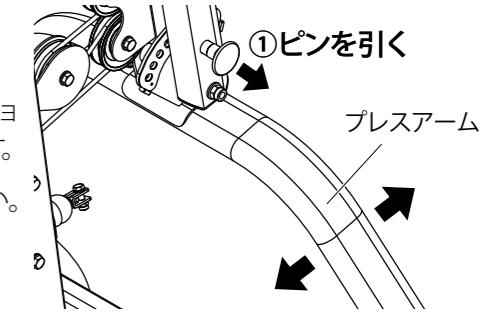


# ご使用前の準備

## チェストプレス／ショルダープレス／レッグエクステンション

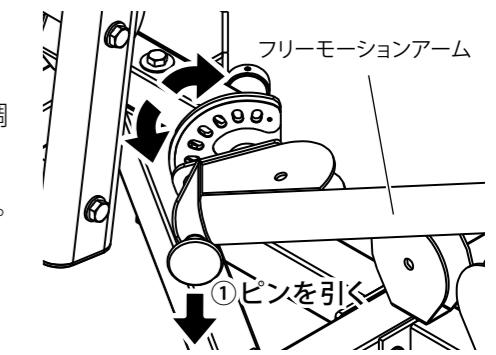
### ■ プレスアームの調節

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。



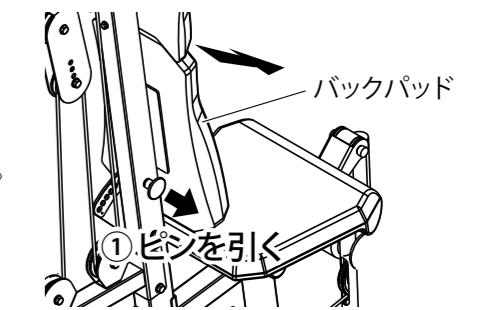
### ■ フリーモーションアームの調節

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段階の中からお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。



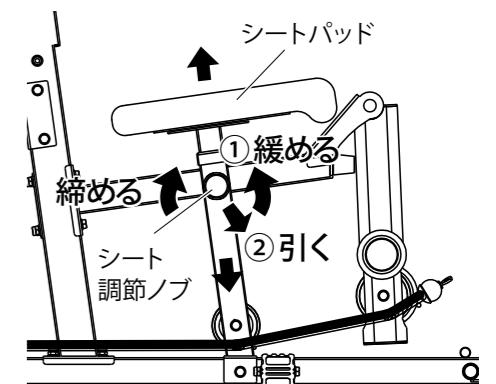
### ■ バックパッドの調節

1. パッド調節ピンを引きます。
2. バックパッドを8段階の中からお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

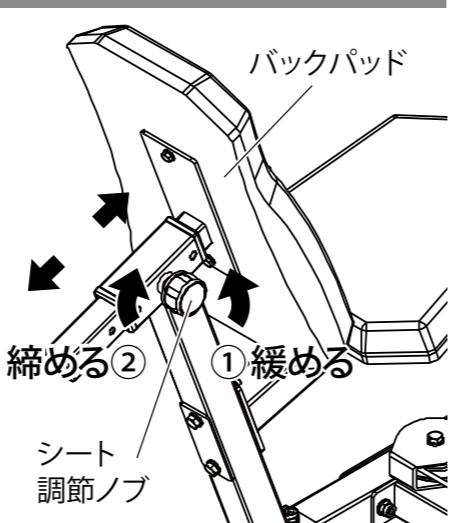
1. 右図のシート調節ノブを反時計回りに回して緩めます。
2. シート調節ノブを引いて4段階の中から適切なシートパッド高さに調節します。
3. 調節が完了したら、シート調節ノブを時計回りに回して締めて完了です。最後に、シート調節ノブが完全に締め付けられているか必ず確認してください。



# レッグプレス

## ■ バックパッドの調節

1. 右図のバックパッド調節ノブを反時計回りに回して緩めます。
2. バックパッド調節ノブを引いて5段階の中から適切バックパッドの位置に調節します。
3. 調節が完了したら、バックパッド調節ノブを時計回りに回して締めて完了です。最後に、バックパッド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。



# 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ブ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（各ブーリー・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。
- ・ウェイトシャフトの潤滑状況を確認してください。シャフトに汚れが付着していれば、市販のパーティクーナー等で汚れを完全に拭き取ってから、潤滑油（フッ素樹脂・テフロン配合潤滑油 推奨）をシャフト全体にまんべんなく塗布してください。

## ■ 保管

下記事項に注意して、正しく保管してください。



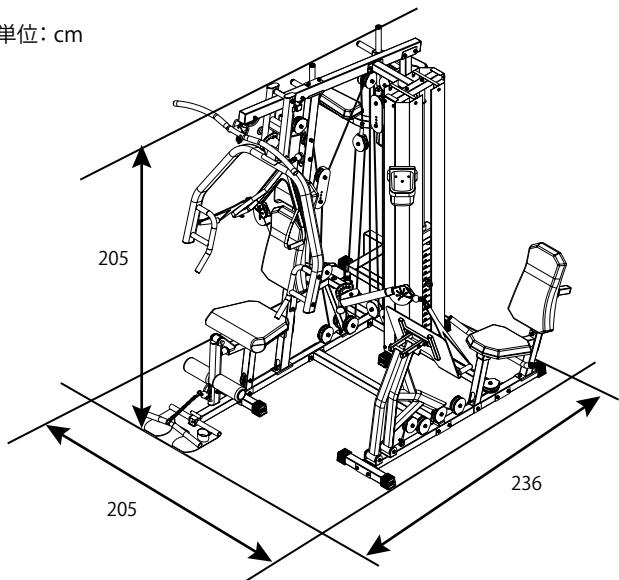
- ・長期で使用しない場合は、ラットバーは取り外して保管してください。
- ・保管する場合は、保管するスペースが十分確保できるかどうか確認してください。



- ・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。

## 製品寸法

単位: cm



## 製品仕様

名 称	TORUS 5
最大使用者重量	(約) 150kg
本 体 重 量	(約) 249kg
ウエイトスタック	80kg
本 体 寸 法 ( L × W × H )	236×205×205cm
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力スタッフ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、地変等による故障
  - 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、浴室やプールなどはこりが多く、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、大切に保管しておいてください。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 5	
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	
販 売 店	電話 ( )	
	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けますとスムーズです)



### 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

