

# グラマーベンチ

## GM-5000

USA PAT 1284903

(家庭用)



### 本体仕様

- ◆本体スペース 長さ 1115mm × 幅 820mm × 高さ 630mm
- ◆折りたたみ時 長さ 1075mm × 幅 820mm × 高さ200mm
- ◆シートスペース 長さ 700mm × 幅 280mm × 厚さ 38mm
- ◆脚固定パッド3段階調整式 最上部パッド上面～下部パッド上面まで  
約325・360・395mm の3段階 ノブボルト固定式
- ◆最大揺れ角度 約 10°
- ◆本体重量 約 12kg
- ◆カラー ブラックのみ
- ◆使用体重制限 100kg
- ◆適用身長 約140～180cm

## 安全上のご注意

 <b>警告</b>	
	本機は、健康な人を対象とした商品です。心臓病・高血圧症・糖尿病・呼吸器疾患・変形性関節症・リウマチ・痛風・妊娠中の方、その他の病気や障害のある方は、必ず医師とご相談の上ご使用してください。 ● 自己判断は、健康を害する恐れがあります。
	運動中に、身体に異常（めまい・冷や汗・吐き気・脈拍の乱れ・動悸など）を感じた時はただちに運動をやめてください。 ● 健康を害する恐れがあります。
	ご使用中、本体の周りに乳幼児を近づけないでください。 ● 器具の下敷きになったり、運動中に接触してケガをする恐れがあります。

### 1. ご使用前に守っていただきたいこと

 <b>注意</b>	
	運動前に必ず準備運動を行ってください。 ● 健康を害する恐れがあります。 保護者の方はお子様が本機で遊ばないようにご注意ください。 ● ケガをする恐れがあります。 飲食直後や疲労時、又は体力の状態が平常でない時は運動を行わないでください。 ● 健康を害する恐れがあります。
	最大使用体重は100kgです。100kgを超える方は使用しないでください。 ● 使用中、破損する恐れがあります。 本機は家庭用です。不特定多数での使用（業務使用）は避けてください。 ● 使用中、破損する恐れがあります。
	改造等は絶対にしないで下さい。 ● 事故やトラブルにつながる恐れがあります。

## 2. 組み立て時に守っていただきたいこと

 <b>注意</b>	
	十分なスペースを確保し水平な場所で組み立ててください。又、床を傷つけないようカーペット・毛足の短いジュタン等を敷いてください。 ● 床面を傷つけたり、汚したりする恐れがあります。
	フレーム等固定部の、ボルト・ナットが確実に取り付けられ固定されているかをご使用前に必ず確認してください。 ● ボルト・ナットが弛んだまま本機を使用すると、けがをする恐れがあります。

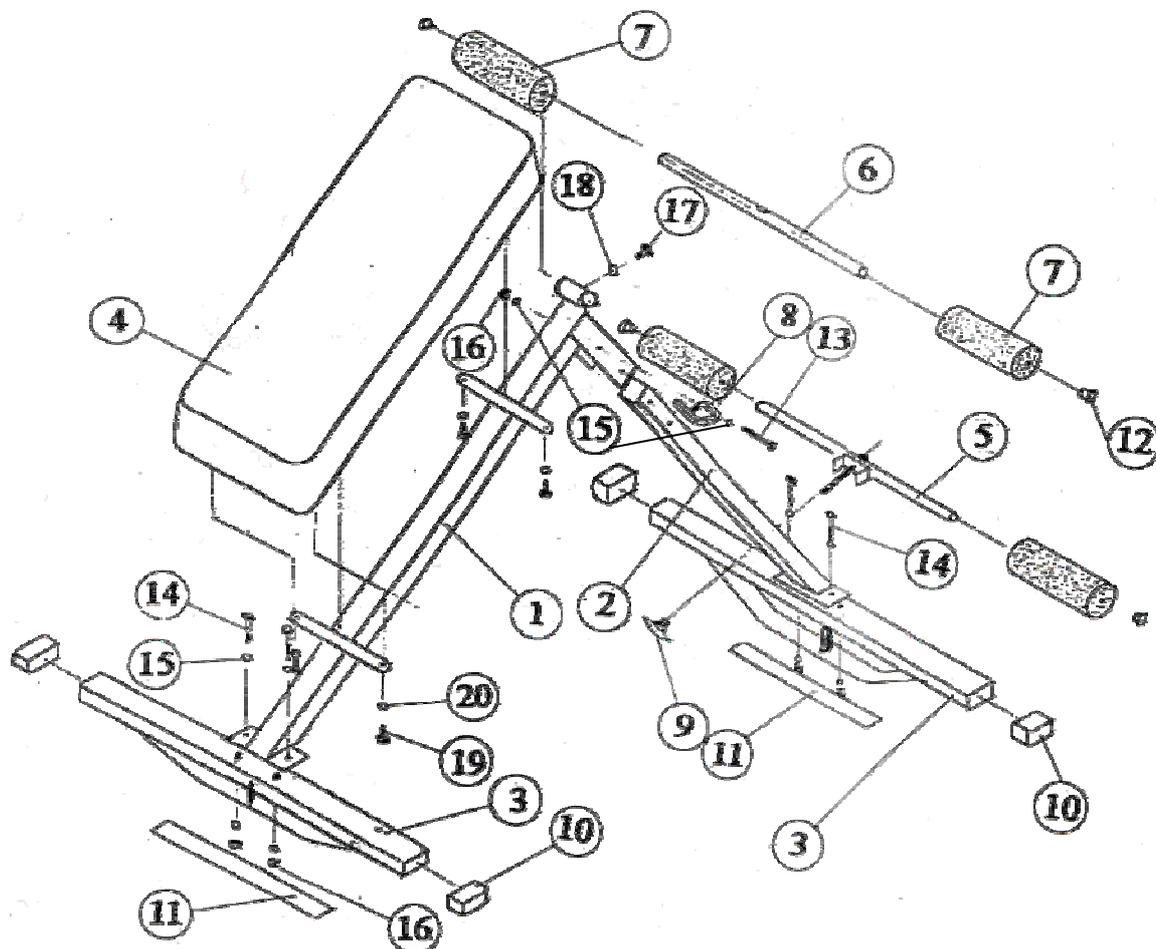
## 3. 設置時に守っていただきたいこと

 <b>注意</b>	
	本機は、水平な床の上で使用してください。畳やカーペットなどの上で使用する場合は、本機が安定していることを確認してください。 ● 倒れてけがをする恐れがあります。 設置には運動に十分な広さを確保してください。 ● 事故を誘発する恐れがあります。 本機を直射日光のあたる場所や熱源の近くに保管しないでください。 ● 色の変色あるいはトラブルにつながる恐れがあります。
	屋外や湿気の多いところ、水滴等がかかる場所には設置しないでください。 ● フレーム等が錆びて破損又はトラブルにつながる恐れがあります。

## 4. 使用時に守っていただきたいこと

 <b>注意</b>	
	ご年配の方や、お子様が使用する時は必ず大人の方の付き添いのもとに使用してください。 ● けがをする恐れがあります。
	トレーニング以外の目的に使用しないでください。 (器具の上に立ったり、跳んだりしないで基本姿勢でご使用ください。) 必要以上に器具を揺らさないでください。 踏み台として使用しないでください。 ご使用时、頭がフレーム等にあたらぬよう常に体の状態を起こしてください。 ● 思わぬ事故やトラブルの恐れがあります。
	可動部(脚部湾曲フレーム下)に手や指をいれないでください。 ● けがの恐れがあります。

# GRAMA BENCH



## グラマベンチパーツリスト

パーツ	名称	数量
1	メインフレーム	1
2	前フレーム	1
3	足フレーム	2
4	パット	1
5	アジャストクッションバー	1
6	足側バー	1
7	クッション	4
8	調節ピン	1
9	ノブ	1
10	脚ゴム	4

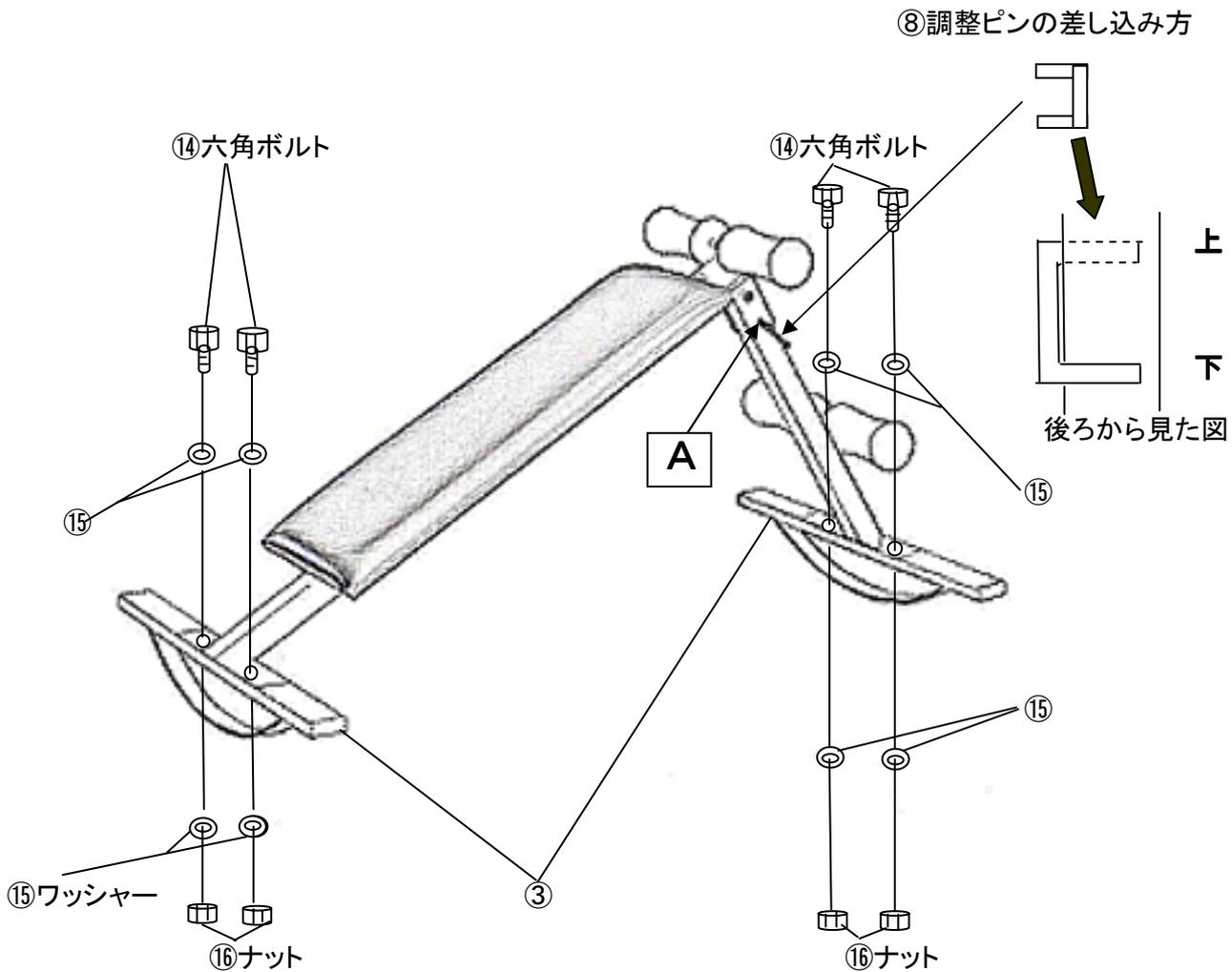
パーツ	名称	数量
11	ラバーゴム	2
12	丸キャップ	4
13	六角ボルト (約7cm)	1
14	六角ボルト (約5cm)	4
15	ワッシャー大	10
16	ナット	5
17	六角ボルト (約1.8cm)	1
18	ワッシャー (孔が大きい)	1
19	六角ボルト (約1.7cm)	4
20	ワッシャー (孔が小さい)	4

※ 組み立て前に部品をご確認ください。万一部品がたりない場合は販売店へご連絡ください。

# グラマーベンチの組み立て方法

下図を参考に組み立ててください。

1. 本体を箱から取り出し足部を開き⑧の調整ピンをAの孔に確実に差し込んでください。
  2. 次に③の足フレームを⑭六角ボルト(5cm)1本と⑮ワッシャー2枚と⑯ナット1ヶで固定してください。  
付属の工具を使用  
ボルトナットは、はじめ仮締めし最後に増し締めし確実に固定してください
- その他の組み付け部も弛みがないかを確認してください。



◇ 収納時は⑧の調整ピンを抜いて足を内側に折りたたんでください。

# 品質保証規定

- 1 取扱説明書の注意に従った正常な使用状態で、万一品質上の不具合がおきたときは、本証の記載内容によりお買い上げ後1年間、原則として販売店が無料修理致します。
- 2 保証修理は補修又は部品の交換によって行ないこれによって取り外した不具合部品は、弊社の所有となります。
- 3 出張修理の依頼がある時は、出張費を請求する場合がありますので、予めご相談下さい。
- 4 保証修理をお受けになる場合は、製品に本証を添えて、お買い上げの販売店にご相談下さい。
- 5 保証期間内であっても、次の場合は有料修理となります。
  - 誤用、乱用及び取扱不注意によるもの
  - 大火、水害、地震及び盗難等の災害によるもの
  - 部品の通常の磨耗、又は疲労  
(座席れシート、足部パッド、ボルト類 可動部等 )
  - 使用中の生じたキズ、色の褪褐色等外観上の変化
  - 機能に影響のない感覚的な現象(音、振動など)
  - 不特定多数で使用された場合 (業務的使用)
- 6 本証は日本国内でのみ有効です。また本証の再発行は致しません。

◇ 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。

# 品質保証書

この保証書は商品名、納入年月日、お客様のお名前等、必要事項をお買い上げ店で記入捺印することによって有効となります。

型 名	GM-5000		型	〔家庭用〕
保証期間	お買い上げ日より1カ年			
お買い上げ日	年 月 日			
お客様	ご住所	〒		
	ご氏名			
	お電話			
販売店				

株式会社 中旺ヘルス

〒452-0011 愛知県清須市西枇杷島町城並3-2-2

TEL 052-501-2577

FAX 052-501-2588