

取扱説明書

改訂版②

フラットベンチ

HG-FB101



WEB でチェック！

最新の取説及び
本製品の操作の仕方などを
ご覧いただけます。



目次

| | |
|-----------------|----|
| はじめに | 3 |
| 安全上のご注意 | 3 |
| 製品を長くご愛顧いただくために | 3 |
| 安全にお使いいただくために | 4 |
| フラットベンチに係る安全事項 | 4 |
| 主要諸元 | 5 |
| 梱包部品一覧 | 6 |
| 各部の名称 | 7 |
| 組立て | 8 |
| 土台の取付け（フロント） | 8 |
| フロントフレームの取付け | 9 |
| リヤフレームの取付け | 10 |
| トレーニングの仕方 | 11 |
| トレーニングのバリエーション | 11 |
| お手入れ | 12 |
| お手入れ上の注意 | 12 |
| 合成皮革のお手入れの仕方 | 12 |
| 関連商品情報 | 13 |
| ダンベル | 13 |
| ダンベル専用スタンド | 13 |
| 保証内容について | 14 |
| お客様ご相談窓口 | 15 |

はじめに

このたびは、フラットベンチをお買い上げいただき誠にありがとうございます。

安全に正しくお使いいただくために、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。

**誤った使い方をされますと重大な事故につながる恐れがあります。
この取扱説明書を熟読しご理解してからご使用ください。
また、各ページの警告・注意事項も飛ばさず、必ずお読みください。**

安全上のご注意

※お使いになる人や他人への危害・財産への損害を未然に防ぐため、必ずお守りいただくことを説明しています。

※誤った取扱をした場合に生じる危険とその程度を次の区分で説明しています。

- 表示と意味をよく理解してから、本文をお読みください。
- お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見ることができる所に、必ず保管してください。
- すべて安全に関する内容です、必ずお守りください。



警告

誤った取扱をした時に、死亡や重傷に結びつく可能性のあるもの。



注意

誤った取扱をした時に、軽傷または家屋・財産などの損害に結びつくもの。



禁止

取扱においてその行為を禁止します。



指示

指示に基づく行為を強制します。

製品を長くご愛顧いただくために

取扱説明書に従った正しい取扱や定期点検、保守を行ってください。

注意事項に従わず何らかの損害・故障が発生した場合、保証の対象外となりますのでご注意ください。

安全にお使いいただくために

誤った使い方をされますと重大な事故につながる恐れがあります。下記を熟読しご理解してからご使用ください。また、各ページの警告・注意事項も飛ばさず、必ずお読みください。

フラットベンチに係る安全事項

警告



禁止

- ・本製品は家庭用トレーニングベンチです。使用目的以外に本製品を使用しないでください。
- ・本製品はスポーツジム・業務用・学校等不特定多数の方のご使用は絶対にしないでください。
- ・怪我をする恐れがありますので、ベンチの上に立たないでください。
- ・お子様がベンチの上に乗ったり、近づかないようにしてください。
- ・本製品を使用する際は、必ず、ゴム底の運動靴を着用してください。裸足・靴下のみやサンダル・スリッパ等を着用して使用しないでください。
- ・飛び乗り、飛び降り、複数人での使用はしないでください。
- ・ダンベル等を使用してのトレーニングの場合は、ダンベルも含めて 400kg 以内の使用に限ります。



指示

- ・高血圧、糖尿病、狭心症、心筋梗塞、ぜんそく、慢性気管支炎、肺気腫、変形性関節症、リュウマチ、痛風、妊娠中の方、その他病気や障がいのある方はトレーニングを始める前に、必ず専門医師にご相談ください。
- ・上記病気や障害がある方は、医師から適切な健康診断結果を受取り、健康状態に適したトレーニングプログラムを構築するために、専門家のアドバイスを必ずお受けください。
- ・最大耐荷重 (400kg) を超過しないようにしてください。
- ・トレーニングを始める前には、十分なストレッチやウォーミングアップを行ってください。

注意



禁止

- ・改造、分解は絶対に行わないでください。安全性・信頼性が低下したり故障の原因になります。また、当社の保証サービスは一切受けられなくなります。
- ・食事の後にトレーニングをしないでください。
- ・部品に摩耗や破損がある場合は、ベンチを使用しないでください。
- ・本製品に水をかけたり、濡らしたり、特に湿気の多い場所では使用をしないでください。
- ・シートをアルコール類、シンナー、ベンジン等で拭かないでください。また、合成洗剤（酸性、アルカリ性）を使用しないでください。色落ちの原因になります。



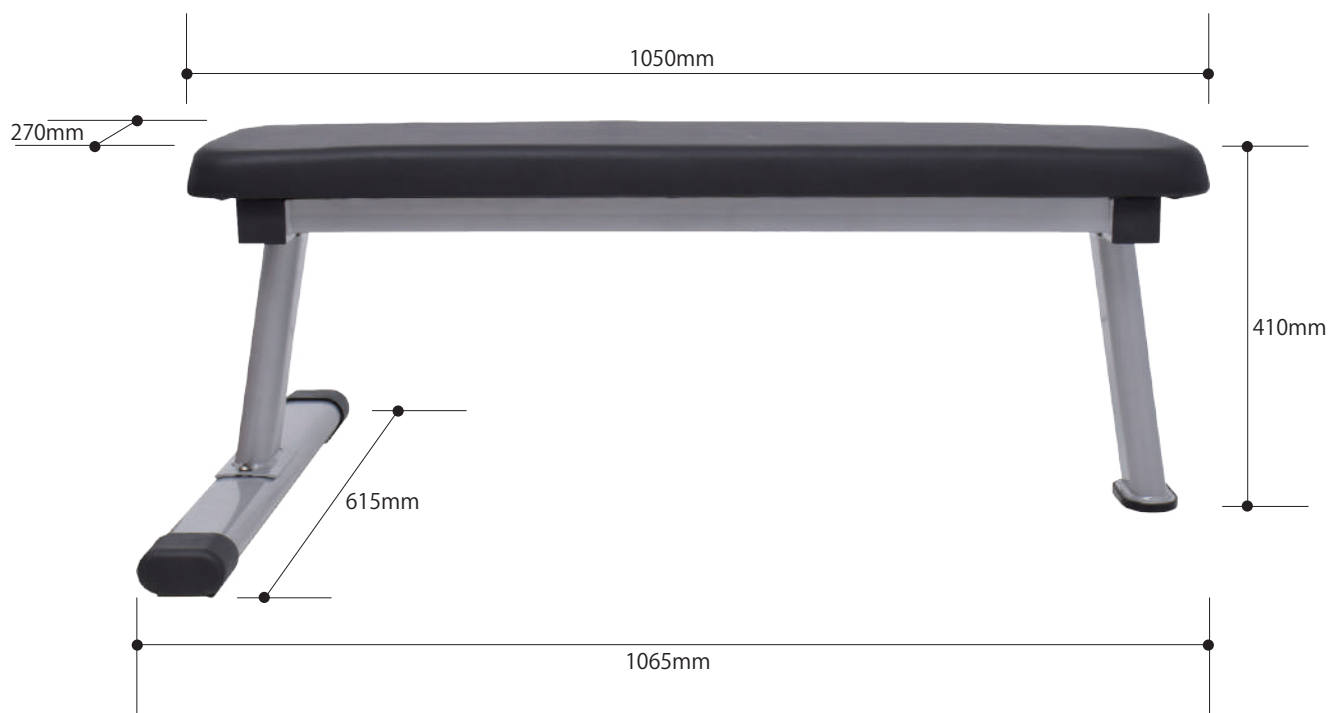
指示

- ・組立前に部品に損傷がないか十分点検してください。
- ・本製品の組立中は、第三者やお子様近づかないようにしてください。
- ・付属の工具や適切な工具を使用して、組立ててください。
- ・適切な作業スペースを確保してから組立てを行ってください。通路や周囲に人のいる場所では組立てないでください。
- ・破損した部品交換や修理は、取扱説明書の指示に従ってください。取扱説明書に指示されていない場合は、お買い求めの販売店に修理を依頼してください。修理の知識や技術のない方が修理しますと、十分な性能を発揮しないだけでなく、事故や怪我の原因になることがあります。
- ・平坦な床面に安定した状態で接地し十分に動けるスペースをとって使用してください。
- ・本製品は、屋内でのトレーニングを想定しています。屋外では使用しないでください。
- ・床面の擦り傷や汚れなどを防ぐため、ゴムクッションや薄い木板などを下に敷いてください。
- ・畳の上では行わないでください。
- ・使用前に、必ず、本製品の部品に緩みや摩耗がないか点検してください。安全のため、トレーニングパートナーなどと一緒にトレーニングを行うことをおすすめします。
- ・トレーニング後、本製品に付着した汗を拭き取ってください。

主要諸元

| | | |
|---------------|-------------------------------|--------------------|
| モデル名 | HG-FB101 | |
| 材質 | 本体 | スチール鋼管 ABS / PP 樹脂 |
| | シート生地 | PVC (塩化ビニール樹脂) レザー |
| 耐荷重 | 1000kg (ダンベル使用の場合は、ダンベル重量も含む) | |
| サイズ (幅×長さ×高さ) | 615X1065X410mm | |
| 本体重量 | 11kg | |

◎ハイガーは、顧客満足度 100%を目指し、日々製品 (部品やカラーも含め) の改良を行っています。
そのため、予告なく仕様を変更する場合があります。
また、取扱説明書に最新情報が反映されない場合があります。ぜひご理解・ご了承ください。



※上記のサイズは、測る位置により若干の誤差があります。


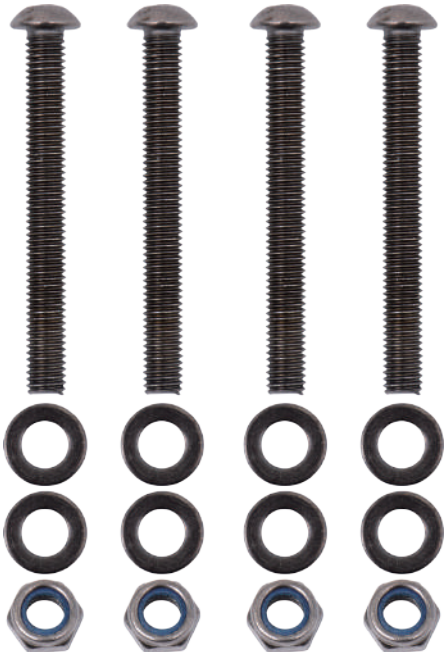






梱包部品一覧

※写真はプロトタイプのため、本製品と形状等が異なる場合があります。

1. ユニットとすべてのアクセサリを慎重に箱から取出し、全てのユニット・アクセサリに不足・問題がないことを確認してください。
2. 製品を注意深く点検し、輸送中の損傷がないことを確認してください。万が一損傷が見受けられた場合は、運送会社に1週間以内に連絡をしてください。
3. 梱包材を慎重に検査し、使用する前に廃棄しないでください。不足している場合は、お手数ですがハイガーまでご連絡ください。

警告

不足しているものがある場合は、不足している部品を入手するまで使用しないでください。

| | | |
|--|---|--|
| <p>A. 本体</p>  | <p>E. ボルト、ワッシャ、ナット</p>  | |
| <p>D. 土台</p>  | <p>F. ボルト、ワッシャ</p>  <p>G. エンドキャップ</p>  <p>H. 工具★</p>  | |
| <p>C. フロントフレーム</p>  | <p>D. リヤフレーム</p>  | |

★付属の工具は、簡易的なものです。

※上記写真はプロトタイプのため、製品仕様と異なる場合や部品が本体に取付済みの場合があります。

各部の名称

※本取扱説明書に掲載されている写真はプロトタイプのため、本製品と仕様が異なる場合があります。



組立て

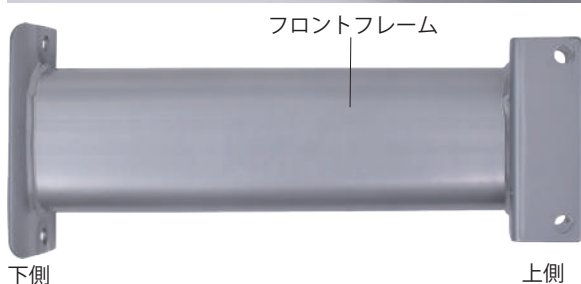
⚠ 注意

- 取扱説明書をよく読んで正しく取付けてください。
- 作業は、自身や周囲の確認をしながら安全に行ってください。また床を傷つけないようご注意ください。
- 組立時は、手袋、長袖シャツなどの保護具を使用してください。作業は、2人で行うことをおすすめします。
- 組立ては平坦な場所で行ってください。不安定な場所で行うと本機が倒れ、けがにつながる恐れがあります。
- 組立作業中周囲に子供やペットが近づかないよう配慮をお願いします。
- 組立後は、すべての部品が確実に取付けられていることを確認してください。

組立ては、1人が本体を保持し、もうひとりが組立てると安全にスムーズに行なえます。

土台の取付け（フロント）

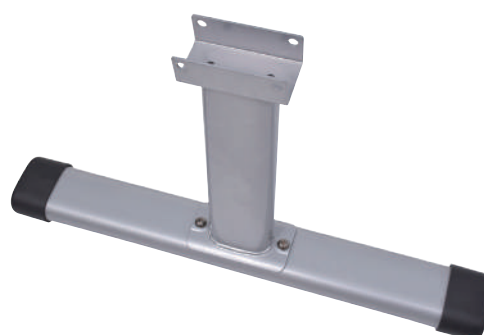
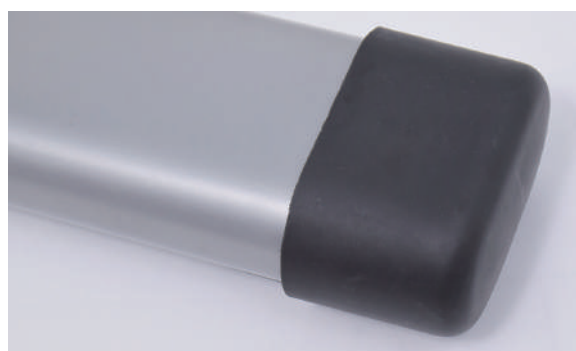
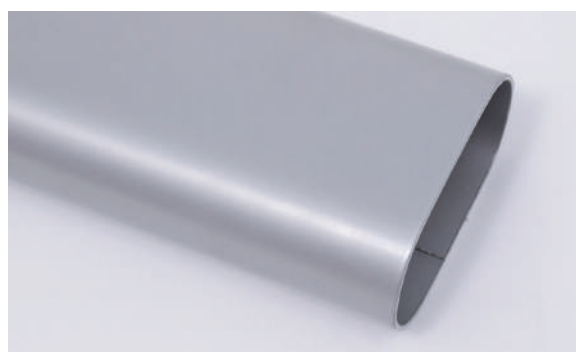
- 1** 土台にフロントフレームを重ね、取付穴を合わせます。



- 2** Fのボルト、ワッシャを取付け、付属の六角レンチで均等に締付けます。



- 3** 土台の左右にエンドキャップを取付けます。

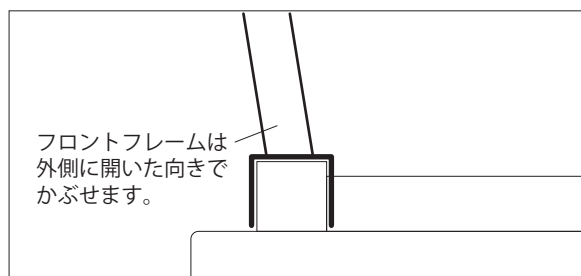
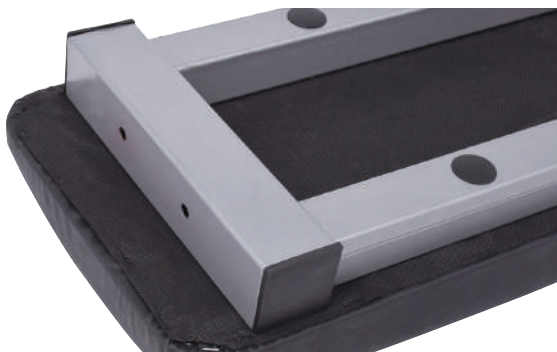


組立て

フロントフレームの取付け

本体フレームにフロントフレームを取付けます。

- 1 本体フレームに組立てたフロント土台をかぶせ、取付穴を合わせます。



- 2 E のボルトにワッシャを通し、外側から取付穴に通します。



- 3 内側からワッシャ、ナットを取付けます。



- 4 外側のボルトを 5mm の六角レンチで固定しながら 13mm のスパナでナットを締付けます。

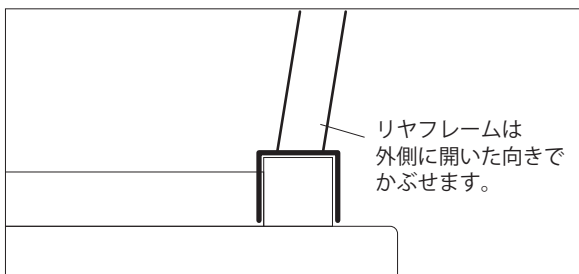
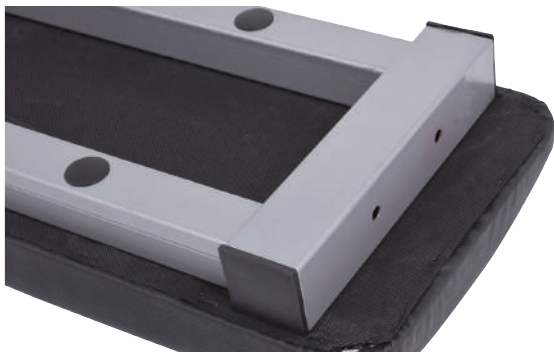


組立て

リヤフレームの取付け

本体フレームにリヤフレームを取付けます。

- 1** 本体フレームに組立てたリヤ土台をかぶせ、取付穴を合わせます。



- 2** E のボルトにワッシャを通し、外側から取付穴に通します。



- 3** 内側からワッシャ、ナットを取付けます。



- 4** 外側のボルトを 5mm の六角レンチで固定しながら 13mm のスパナでナットを締付けます。



- 5** 完成です。平坦な場所に置き、ガタツキがないが確認をしてください。



⚠ 注意

万が一ガタツキがある場合は、設置場所を変えてみてください。それでも解消されない場合は、各ボルト・ナットを少し緩め、ガタツキがない状態にてから、再度各ボルト・ナットを締め直してください。

トレーニングの仕方

トレーニングのバリエーション



お手入れ

お手入れ上の注意

フラットベンチを長期にわたりご使用いただくために、都度お手入れをしてください。

- 1 使用後に付いた汗や汚れは、ぬるま湯につけて良くしぼった布で水拭き、その後乾いた布で拭いてください。
- 2 水をかけたり、シンナー・ベンジンなどで拭いたりしないでください。
- 3 油の塗布及び注油は行わないでください。
- 4 ネジ類の緩みがないか、使用後は毎回確認してください。
- 5 日当たりのよい場所に長時間放置しないでください。シートの色あせ・劣化を早めます。

合成皮革のお手入れの仕方

スフラットベンチのシート生地は本革風のPVC（塩化ビニール樹脂）レザーを使用しています。

- 1 水拭きで取れない汚れは、中性洗剤を薄めたぬるま湯に付けた布を固く絞り、目立たない場所で試してから拭き取ってください。
- 2 洗剤水の使用後はしっかりと水拭きをしてから乾拭きをしてください。
※使用する中性洗剤の取り扱い説明書などをよくお読みください。

⚠ 注意

シートをアルコールの入った除菌ティッシュや、アルコール除菌スプレーを噴霧して拭かないでください。また、合成洗剤（酸性、アルカリ性）を使用しないでください。色落ちの原因になります。



アルコール



合成洗剤

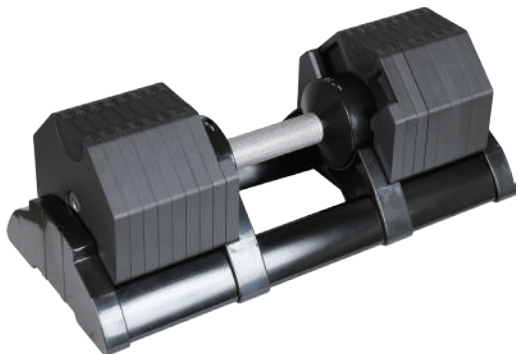
関連商品情報

ダンベル

アジャスタブルダンベル

HG-AJDB02

可変式 16 段階、重量 2.3 ~ 36kg



アジャスタブルダンベル

HG-AJDB03

可変式 16 段階、重量 2.5 ~ 40kg



ダンベル専用スタンド

HG-AJDB02/HG-AJDB03 専用スタンド

HG-DBRACK01

本体重量 13kg



本規約は、ハイガー（以下「弊社」とする）を経由して販売させていただいた該当商品に関して保証する内容を明記したものです。弊社商品には商品保証書等は同梱しておりません。お客様の購入履歴や保証情報は弊社にて管理・保管しておりますのでご安心ください。返送いただく場合商品を再梱包していただく必要がございますので、梱包材はお捨てにならないようお願いいたします。

1. 保証の期間

商品発送日（ご来店引取の場合ご来店日）から1年間といたします。業務用・営業用として使用される場合、保証期間は6ヵ月といたします。保証期間を超過しているものについては、保証の対象外となり有償対応となります。商品発送日より7日以内の初期不良にあたる場合、送料・手数料弊社負担にて対応いたします。

2. 保証の適用

- ・お買い上げいただいた弊社商品を構成する各部品に、材料または製造上の不具合が発生した場合、本規約に従い無料で修理いたします。（以下、この無料修理を「保証修理」とする）往復送料や出張修理を行った場合の出張料は、お客様のご負担となります。
- ・保証修理は、部品の交換あるいは補修により行います。保証修理で取り外した部品は弊社の所有となります。
- ・本規約は、第一購入者のみに有効であり、譲渡することはできません。ご購入された年月日、販売店、商品、製造番号の特定ができない場合、保証が受けられない可能性があります。
- ・本規約の対象となる商品とは、日本国内で使用し故障した商品とします。日本国外に持ち出した時点で保証は無効となります。

3. 保証適用外の事項

- (1) 純正部品あるいは弊社が使用を認めている部品・油脂類以外の使用により生じた不具合
- (2) 保守整備の不備、保管上の不備により生じた不具合
- (3) 一般と異なる使用場所や使用方法、また酷使により生じた不具合
- (4) 取扱説明書と異なる使用方法により生じた不具合
- (5) 示された出力や時間の限度を超える使用により生じた不具合
- (6) 弊社が認めていない改造をされたもの
- (7) 地震、台風、水害等の天災により生じたもの
- (8) 注意を怠った結果に起きたもの
- (9) 薬品、雨、雹、氷、石、塩分等による外から受ける要因によるもの
- (10) 使用で生じる消耗や時間の経過で変化する現象（退色、塗装割れ、傷、腐食、錆、樹脂部品の破損や劣化等）
- (11) 機能上影響のない感覚的な現象（音、振動、オイルのにじみ等）
- (12) 弊社又は弊社が認めているサービス店以外にて修理をされた商品
- (13) 使用することで消耗する部品又は劣化する部品（ゴムを使用する部品、皮を使用する部品、樹脂を使用する部品、スポンジ類、紙類、パッキン類、ギヤ・ベアリング等の干渉する部品、ボルト、ナット、ヒューズ、モーターブラシ、チェーン、バルブ内部の部品、バネ、潤滑油、燃料、作動油、刃又は先端部品、クラッチ、シャーペン等の緩衝部品、ワイヤ、バッテリー、点火プラグ等）
- (14) 保証修理以外の、調整・清掃・点検・消耗部品交換作業等
- (15) 商品を使用できなかったことによる損失の補填（休業補償、商業損失の補償、盗難、紛失等）

4. 別扱いの保証

部品メーカーが個別に保証している部品については部品メーカーの保証が適用されます。

5. 保証修理の受け方

まずはお問い合わせフォームにて弊社へご連絡ください。
又はお近くの修理協力店へご連絡をしてください。
症状・使用状況を伺いし、お手順方法をご案内させていただきます。

6. 注意事項

- ・動作点検を行ってから出荷しておりますので、燃料やオイル、水分が残っていたり、多少の傷や汚れ等が付いている場合があります。
- ・部品の在庫がない場合、お取り寄せにお時間をいただくことがあります。
- ・仕様変更などにより同時交換部品が発生する可能性があります。
- ・仕様変更などによりアッセンブリーでの供給しかできない場合があります。
- ・生産終了品につきましては、部品供給次第で修理不可能な場合があります。
- ・無在庫転売者（送り先が毎回違う購入者）の場合、転売者より購入した商品の場合、保証は無効となります。また発覚次第転売者への措置を取らせていただきます。

- アフターサービスについて■
1. 販売機種が対象となります。※弊社で商品をお買い上げの方に限らせていただいております。
 2. 生産終了品につきましては、部品供給次第で修理不可能な場合があります。
 3. 保証期間（1年間）を過ぎたものは、保証期間内におけるご使用回数に関係なく、すべて有償となります。
 4. 修理の際の往復の送料はすべてお客様ご負担となります。
 5. 修理協力店へご依頼の際は、直接修理協力店に修理代をお支払いください。

お客様ご相談窓口

故障部品をお客様で交換される場合

まず、ご購入された店舗にご連絡をしてください。
保証期間内は消耗品を除き、壊れた部品は弊社で保証致します。
その際に生じる**往復の送料は全てお客様のご負担**となります。

お客様



①故障の状況をメールでご連絡ください。また、故障箇所の写真等を、メールに添付してください。



④送料お客様ご負担で、代替部品を発送致します。

ハイガーまたは販売・修理店

- ②受付
- ③故障内容の確認

故障部品をメーカーで修理する場合

弊社にご連絡をしてください。
保証期間内は消耗品を除き、壊れた部品は弊社で保証致します。
その際に生じる**往復の送料、また修理工賃は全てお客様のご負担**となります。

お客様



①故障の状況をメールでご連絡ください。また、故障箇所の写真等を、メールに添付してください。



⑤お見積り提示。

⑧送料お客様ご負担で、故障品を発送いたします。

ハイガー

- ③受付
- ④故障内容の確認
- ⑥お見積り了承
- ⑦故障装置の修理

故障部品を販売・修理店で修理する場合

まず、ご購入された販売・修理店にご連絡をしてください。
保証期間内は消耗品を除き、壊れた部品は弊社で保証致します。
その際に生じる**往復の送料、また修理工賃は全てお客様のご負担**となります。
遠方の場合の出張修理や引取り修理は、別途料金が発生致します。

お客様



①故障の状況をメールでご連絡ください。その際、持ち込み修理*1か、引取り修理*2か、出張修理*3かを相談させていただきます。



⑤持ち込み修理の場合、修理完了後ご来店ください。引取り修理の場合は、修理完了後お届け致します。
※ご希望に応じて相談させていただきます。

販売・修理店

- ②受付
- ③故障内容の確認
- ④故障装置の修理

*1 お客様ご自身が販売・修理店に製品を持ち込むことをいいます。
*2 販売・修理店がお客様のご自宅まで製品を引き取りに行くことをいいます。
*3 販売・修理店がお客様のご自宅まで行き、その場で修理を行うことをいいます。

■保証適用について■

- ・本商品が対象となります。
- ※ただし、以下の場合は保証適用外となります。
- ・お客様のメンテナンス・確認不足等によるもの。
- ・人為的による破損等。
- ・運送会社など、第三者により生じた支障。
- ・弊社が故意・過失・他、正常のご使用に反して生じたと判断する全ての支障。

■保証期間について■

- ・商品が出荷された日・お渡し（ご来店時）から1年間となります。業務用として使用される場合、保証期間は6ヶ月といたします。

◎詳細は「保証内容について」ページをご確認ください。

■初期不良について■

- ・初期不良期間は、ご使用回数に関係なく商品発送日より7日以内とさせていただきます。
- ・商品受領後、1週間以内にご連絡ください。
- ※無償修理又は無償交換のいずれかを弊社判断にて、ご対応させていただきます。
- ・修理協力店にご依頼の際は、修理工賃・部品代・送料は当社が負担させていただきます。

■消耗品について■

- ・消耗品につきましては、初期不良以外はすべて有償となります。

修理、部品に関するご相談

修理依頼される時は、下記を事項ご連絡ください。

- ①ご注文番号
- ②商品名
- ③商品の型番
- ④故障の状況
- ⑤購入サイト、年月日
- ⑥お名前
- ⑦ご住所
- ⑧電話番号

修理、使い方などのご連絡窓口

お手数ですが、今一度本取扱説明書を熟読し、弊社のサイトや動画等を見ていただき、問題が解決しない場合は、下記までお問い合わせください。



年中無休受付
※年末年始等除く

カスタマー・サポート・センター
お問い合わせ窓口

<https://haige.jp/c/>



販売・修理店

販売・修理店は随時増えています。

販売・修理店により修理対応機械が異なりますので、最新情報は下記サイトをご覧ください。

本店サイト ▶ <https://www.haigeshop.net/html/page3.html>

楽天サイト ▶ <https://www.rakuten.ne.jp/gold/haige/support/repair/shop/>

ヤフーサイト ▶ <https://shopping.geocities.jp/haige/after.html>

※ハイガーは、顧客満足度100%を目指し、日々製品(部品やカラーも含め)の改良を行っています。
そのため、予告なく仕様を変更する場合があります。
また、取扱説明書は、製品製造時の最新版を同梱していますが、内容は随時改訂していますので、
最新版は以下のサイトよりご確認ください。

「製品のお困り事」は、カスタマー・サポート・センターへ。

「製品が利用できない」、「故障かな?」、「修理をしたい」、「パーツを購入したい」など、
下記カスタマー・サポート・センターへ、お問い合わせください。



〒370-0603
群馬県邑楽郡邑楽町中野5298-1

ハイガーオフィシャル 検索

<https://haige.jp/>



.....
年中無休受付
.....

※年末年始等除く



カスタマー・サポート・センターお問い合わせ窓口

<https://haige.jp/c/>

