

## 安全に関する重要な注意事項・本機器を使用する前に、必ず次の警告事項に従ってください。

**⚠️** このアイコンは、回避しなければ死亡または重傷事故を引き起こす可能性のある危険な状態を示します。本機器に関するすべての警告をよく読み、十分に理解しておいてください。

- ・お子様が本機器の上に乗ったり、近づいたりしないようにしてください。可動部品および機器の機能によっては、お子様にとって危険である場合があります。
- ・14歳未満のお子様による使用を意図していません。
- ・機器の安全な操作に影響を及ぼす可能性がある、または怪我のリスクを高める可能性がある健康状態の方による使用は意図していません。
- ・エクササイズプログラムを開始する前に医師にご相談ください。胸に痛みまたは圧迫感がある場合、息切れまたはめまいを感じる場合は、エクササイズを中止してください。
- ・次に機器を使用する前に、医師の診察を受けてください。
- ・エクササイズ中は、常にベンチの中心に体重をかけるようにしてください。
- ・ベンチの設置および操作は、硬くて平らな面で行ってください。
- ・ゆったりとした衣服でベンチに近づかないようしてください。
- ・最大体重制限：136kg (300 ポンド)。体重制限を超えている場合は使用しないでください。
- ・最大持ち上げ重量 82kg (180 ポンド) を超過しないようしてください。
- ・ベンチの両脇には、少なくとも 1.3m (50 インチ) のスペースを確保してください。これは、ベンチへのアクセスおよびベンチ周辺の移動に推奨される安全な距離です。
- ・本機器は家庭用です。
- ・エクササイズの前に、シートの背もたれおよび座面の支えがしっかりと固定されていること、ベンチが適切な場所に配置されていることを確認してください。
- ・ベンチの部品に緩みや摩耗がないか点検してください。磨耗または緩みのある部品は、使用前に締め直すか、交換してください。
- ・すべての留め具を慎重に点検してください。修理情報につきましては、お近くの販売店（製品を米国またはカナダで購入した場合は Nautilus カスタマーサービス）までお問い合わせください。
- ・ご自身が安全かつ快適に取り扱うことができる以上の重さを持ち上げないでください。
- ・ご自身の身体能力を超える負荷をかけてエクササイズを行わないでください。
- ・安全のため、トレーニングパートナーやスポッターと一緒にエクササイズを行うことをおすすめします。
- ・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。
- ・これらの指示は保管してください。

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, www.NautilusInc.com - カスタマーサービス：北米 (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 & 1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042, www.nautilus.cn - 86 21 6115 9668 | 米国以外 www.nautilusinternational.com | Printed in China | © 2020 Nautilus, Inc. | Bowflex および B ロゴは、Nautilus, Inc., が所有またはライセンスしている商標であり、これらは米国およびその他の国において登録されているか、コモンローによって保護されています。

説明書原本は英語版のみです

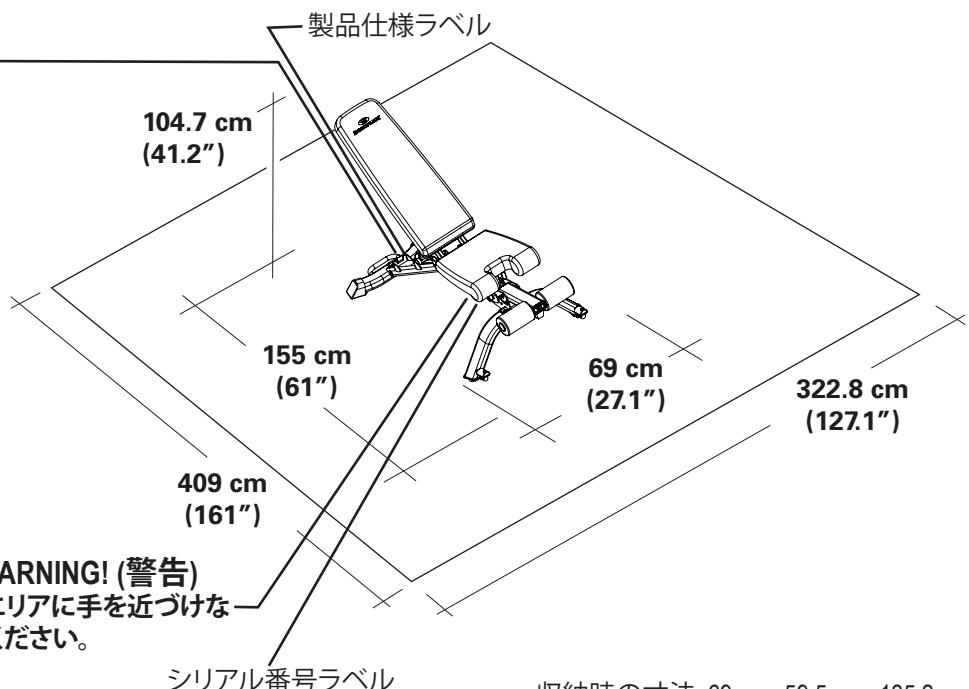
## 仕様

ベンチ重量：約 31kg (68.4 ポンド)

機器の総表面積 ( フットプリント ) : 10695cm<sup>2</sup> (1653.1 in<sup>2</sup>)

**⚠️ WARNING! ( 警告 )**

- ・ユーザーガイドをよく読み、十分に理解しておいてください。今後、必要に応じて参照できるよう説明書を保管しておいてください。
- ・本機器のすべての警告をよく読み、十分に理解しておいてください。警告ラベルがはがれかかっている、判読できない、または貼り付けられていない場合は、Nautilus カスタマーサービスへご連絡の上、交換用ラベル入手してください。
- ・お子様が本機器の上に乗ったり、近づいたりすることは禁止されています。
- ・本機器は家庭用です。
- ・本機器の設置および操作は、硬くて平らな面で行ってください。
- ・安全に操作を行うために、機器の周辺には十分なスペースを確保してください。（ベンチの両脇には、少なくとも 1.3m (50 インチ) のスペースを確保してください。）
- ・本機器の使用中に、注意が守られない場合、重傷事故または死亡につながる恐れがあります。
- ・最大体重制限：218kg (480 ポンド)。



収納時の寸法: 69cm x 59.5cm x 135.2cm  
(27.2インチ x 23.4インチ x 53.2インチ)

( ラベルは、英語、カナダフランス語、中国語での対応となります。)

## 保守管理

- ⚠ 本製品の安全性および性能は、定期的に損傷や摩耗がないか点検を行っている場合に限り、維持されるものです。**  
**⚠ 使用前に、ベンチに損傷や摩耗がないか点検してください。破損した部品はただちに交換するか、修理が完了するまでベンチを使用しないでください。**

**毎日 / 使用前：**ベンチを点検してください。ベンチが良い状態で保たれ、適切に動作することを確認してください。損傷がある場合は、絶対に使用しないでください。修理情報につきましては、お近くの販売店、またはカスタマーサービス（製品を米国またはカナダで購入した場合）までお問い合わせください。

**毎日 / 使用後：**使用後は、清潔な乾いた布でベンチの汗等を拭き取ってください。シート表皮には、中性洗剤またはスプレー タイプのクリーナーを使用できます。

**毎週：**使用頻度が高い場合は、清潔な布とアンモニア系洗浄剤でベンチ全体をきれいにしてください。ベンチをしっかりと拭き、タッチアップペイントで傷を補修して腐食を防ぎます。

**毎月：**亀裂の兆候がないか、または曲がったままの箇所がないか、ベンチフレームを確認してください。そのような状態が確認された場合は、ベンチを使用しないでください。ただちに、お近くの販売店、またはカスタマーサービス（製品を米国またはカナダで購入した場合）までお問い合わせください。

本機器の正しい使用方法または保守管理に関するご質問は、お近くの販売店、またはカスタマーサービス（800）605-3369（製品を米国またはカナダで購入した場合）までお問い合わせください。Nautilus のトレーニングを受けた担当者、または Nautilus が認定した担当者以外による拡張、再調節、改良または修理は認められていません。

## 部品およびハードウェア

**注：**部品は番号順に取り付けてください。

項目	数量	種類
1	1	フレーム溶接品
2	1	リアスタビライザ
3	1	フロントスタビライザ
4	1	シート座面
5	1	シート背もたれ
6	1	レッグエクステンション
7	1	フォームローラーチューブ
8	2	フォームローラー

項目	数量	種類
A	2	水平調整脚
B	12	平座金 M8 (幅狭)
C	5	六角穴付きボルト M8 x 1.25 x 25
D	5	止め座金 M8
E	5	平座金 M8
F	12	六角穴付きボルト M8 x 1.25 x 60
G	2	キヤップ

**注：**ハードウェアの一部は、スペアとしてハードウェアカードに提供されています。機器を正しく組み立てた後に、ハードウェアが余る場合があることにご留意ください。

## ツール (同梱)

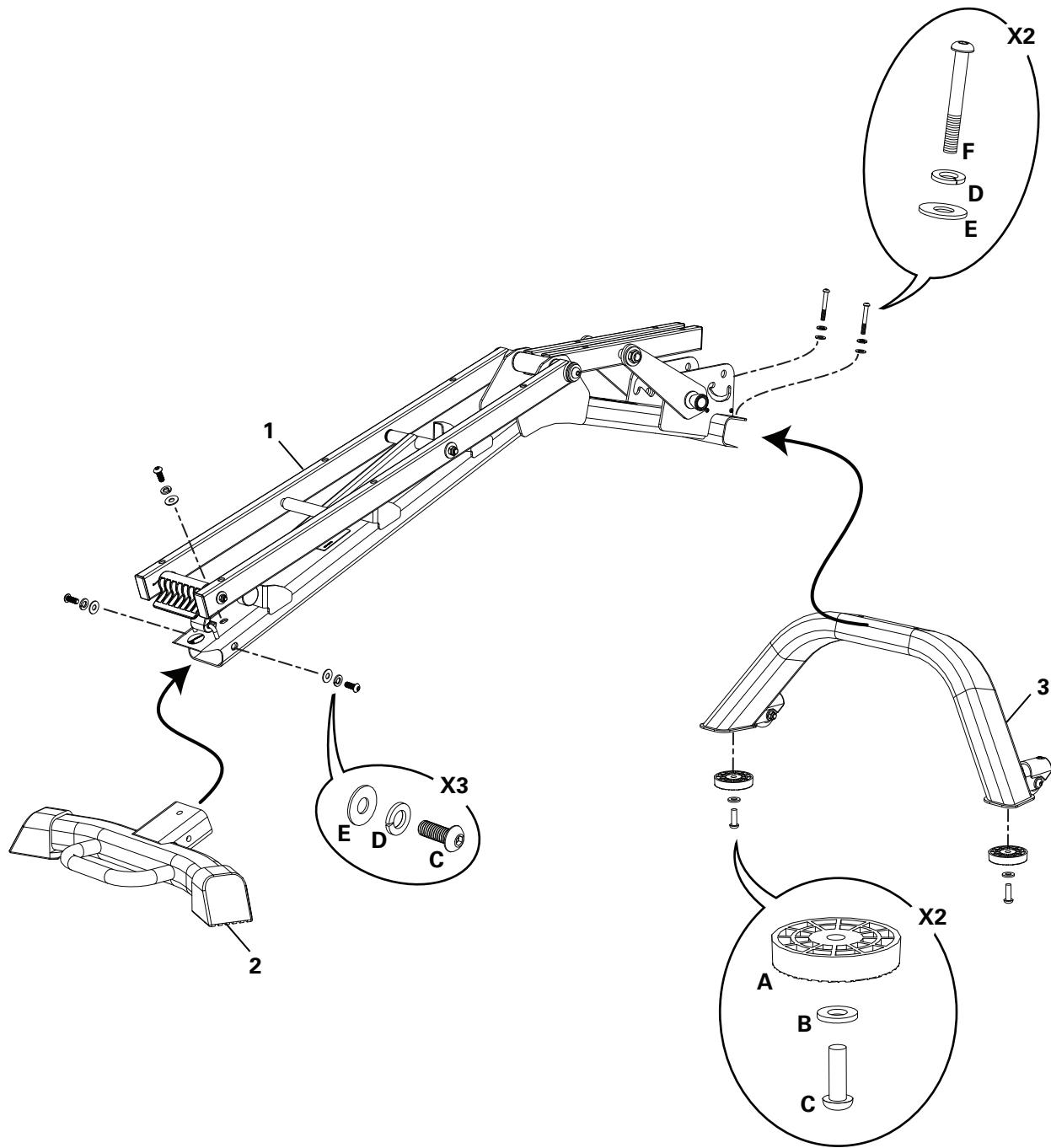


(2) 4mm  
5mm

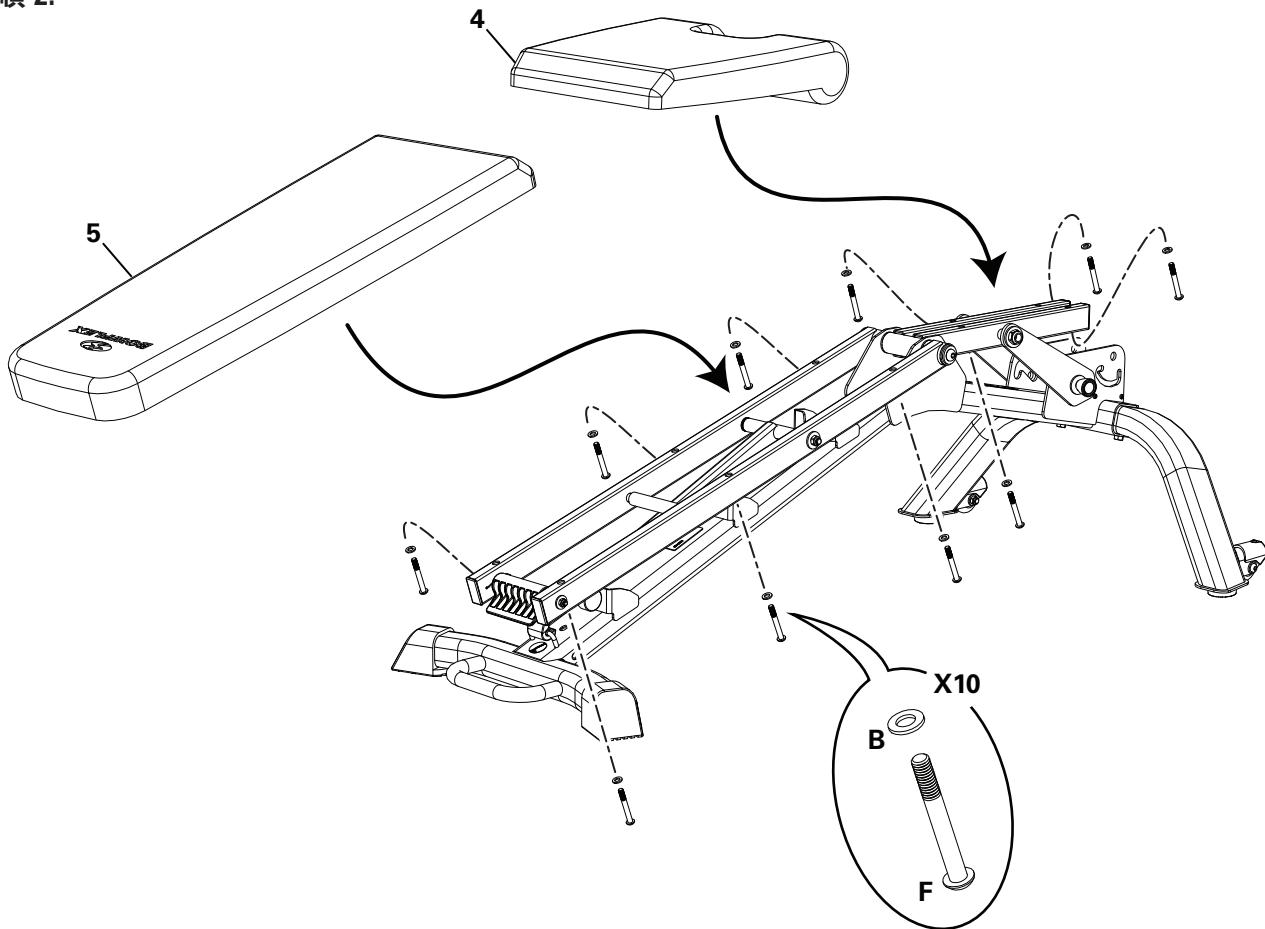
**⚠ 警告**

フレーム組立品から梱包材を取り外し、組み立てを行う場所に配置するまで、フレーム組立品の運搬用ジップタイを外さないでください。

手順 1.

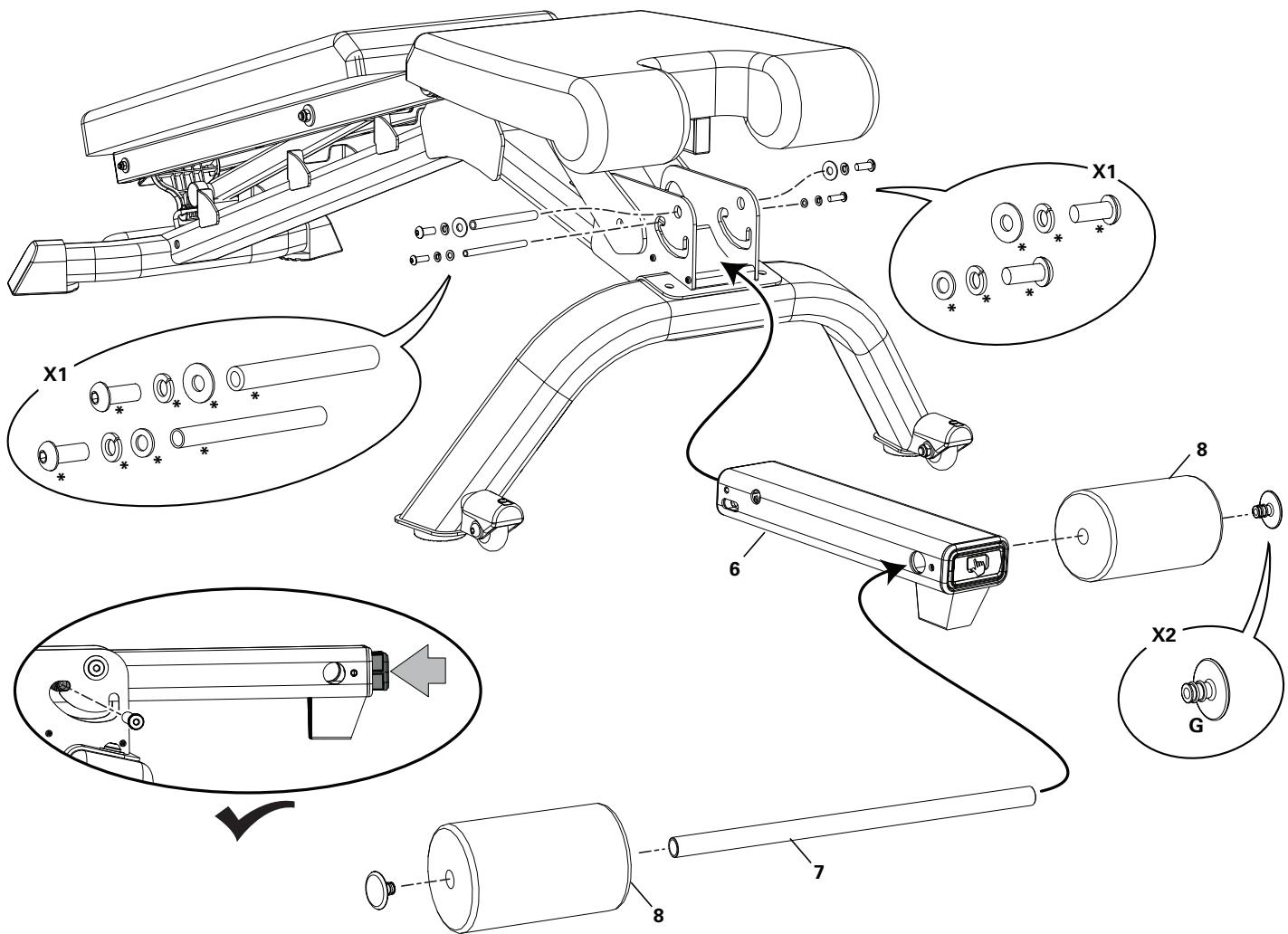


手順 2.



### 手順 3.

(\*) ハードウェアはあらかじめ取り付けられており、ハードウェアカードには付いていません。



### 手順 4. 最終点検

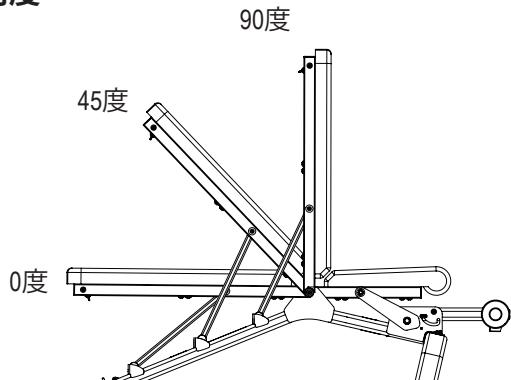
機器を点検し、すべての取付金具がしっかりと締められていること、部品が適切に組み立てられていることを確認してください。

⚠ ユーザーガイドに従い、機器が完全に組み立てられ、適切な動作が確認されるまで、機器を使用したり、動作させたりしないでください。機器に貼り付けられているすべての警告ラベルをもう一度確認してください。

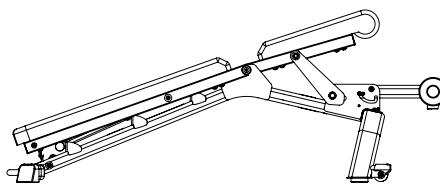
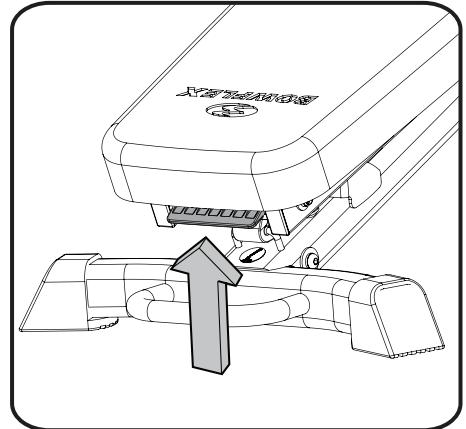
## ベンチを調節する

シートの背もたれが完全に下がった状態でロックされている場合は、解除してください。シートの背もたれのロックを解除するには、リリースタブを上向きに引きながら背もたれの端を軽く押し下げます。チャンネルの1つに背もたれ用サポートバーを配置し、背もたれを希望の角度に調節します。ベンチを使用する前に、サポートバーがチャンネルに完全にかみ合っていることを確認してください。

## ベンチ角度



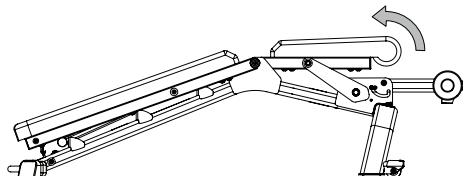
シート背もたれの位置



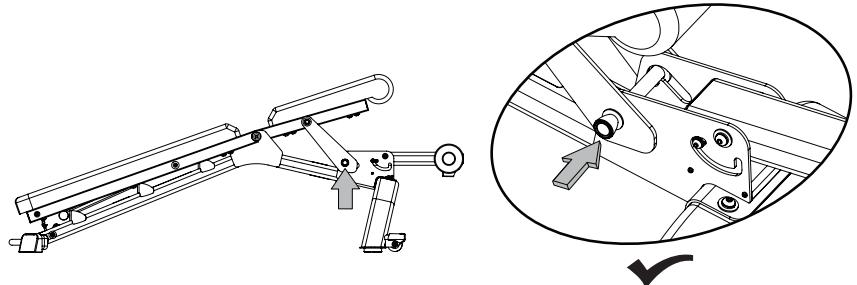
シート表面の20度のデクライン

## シート表面を調節する

シート表面は、フラットおよびレイズ（持ち上がった状態）の2段階設定です。シート表面を上げるには、ロック機構が作動するまで座面を持ち上げます。



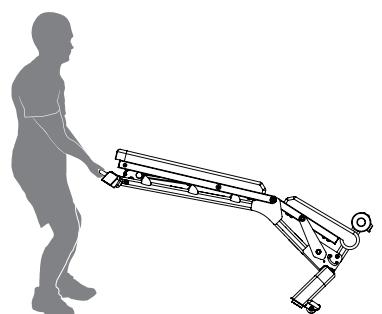
シート表面を下げるには、座面を軽く持ち上げて、ロック機構を低い位置で設定します。シート表面を安全にフラットポジションまで下げます。



## ベンチを移動する

フロントスタビライザには、ベンチの移動を助ける2つの移動用キャスターが付いています。

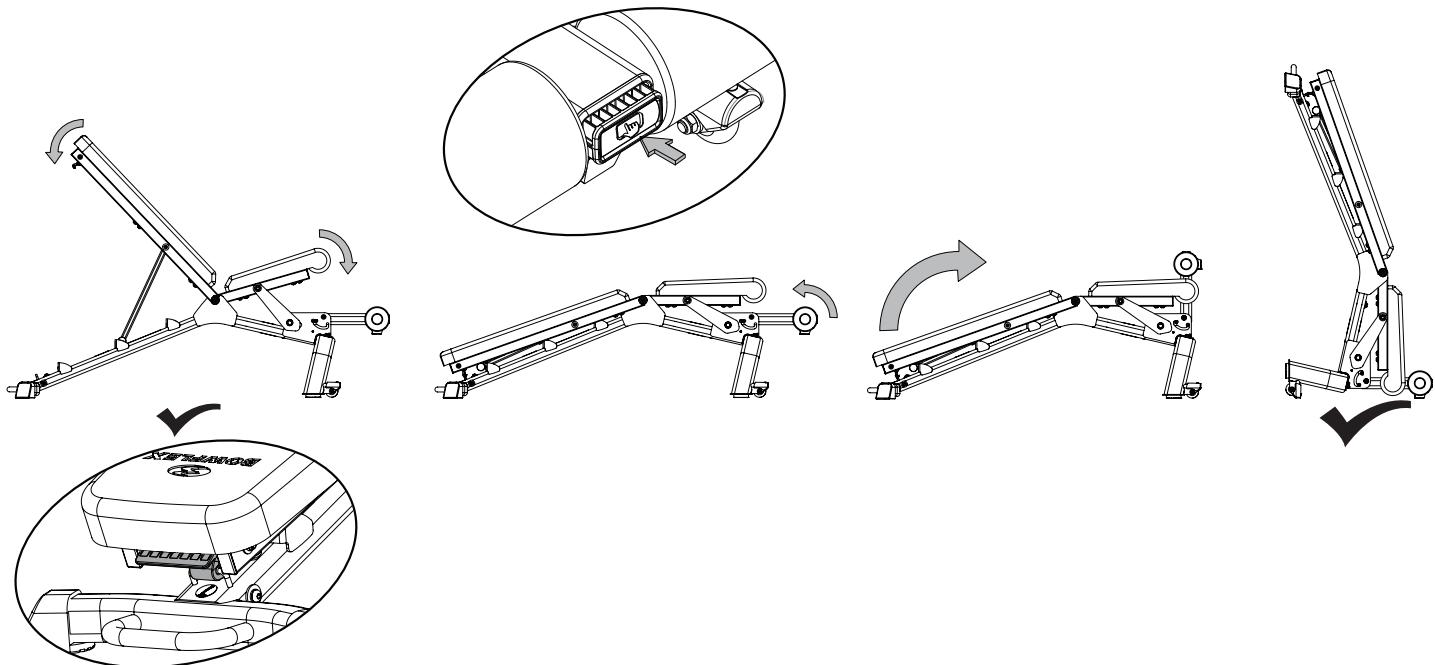
シート表面と背もたれを完全に下げた状態で、ハンドルを握り、ベンチの重量が移動用キャスターにのるまで軽く持ち上げます。ベンチを所定の位置まで押し、安全に下ろします。



## ベンチを収納する

ベンチは、より少ない床面積で収納でき、安全に保管することができます。

- シート表面と背もたれを完全に下げます。シートの背もたれを完全に押し下げながら、ロックバーに引っかかるまでリリースタブを上向きに押します。
- レッグエクステンションの端にある解除ボタンを押して、所定の位置に固定されるまで上向きに跳ね上げます。
- 安全にベンチ全体を前方に傾けて、レッグエクステンションとフロントスタビライザの上にのせます。



保証サポートを有効にするには、購入証明書の原本を保管し、以下の情報を記録してください。

シリアル番号 \_\_\_\_\_

購入日 \_\_\_\_\_

製品を米国またはカナダで購入した場合：製品保証の登録は、[www.bowflex.com/register](http://www.bowflex.com/register) から行うか、  
1 (800) 605-3369 までお電話ください。

製品を米国またはカナダ以外で購入した場合：製品保証の登録については、お近くの販売店までお問い合わせください。

米国またはカナダ以外で購入された製品の保証および修理サービスについては、お近くの販売店までお問い合わせください。フレームにつきましては、Nautilus, Inc. が対応いたします。さらに詳細な情報が必要な場合は、お近くの販売店へお問い合わせください。[www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com) から、各国の販売店を検索できます。

**保証の対象となるお客様**

本保証は、製品の当初購入者にのみ適用され、それ以外のいかなる人への譲渡または適用もできません。

**保証範囲**

Nautilus, Inc. は、本製品が意図された目的のために、通常の使用条件において使用され、製品の組立説明書および取扱説明書に記載されたとおりに適切に保守点検が行われている場合に限り、材質または製造上の欠陥がないことを保証します。本保証は、Nautilus, Inc. によって製造された正規の機器であり、米国またはカナダにおいて正規代理店を通じて販売され、使用される場合にのみ有効です。

**条件**

米国またはカナダで購入された製品の保証条件は、以下のとおりです。

- ・ フレーム 15年間
- ・ シート表皮および部品 1年間

米国またはカナダ以外で購入された製品の保証および修理については、お近くの販売店までお問い合わせください。www.nautilusinternational.com から、各国の販売店を検索できます。

**保証内容**

Nautilus, Inc. は、保証条件の範囲内で、材質または製造上の欠陥があることが判明した機器の修理を行います。Nautilus は、修理ができない場合に、製品を交換する権利を有します。交換が的確な救済手段であると Nautilus が判断する場合は、その自由裁量にて、Nautilus, Inc. のブランドの別の製品に対する制限付きのクレジット払戻が適用されます。この払戻は、所有期間の長さに基づいて比例配分されます。Nautilus, Inc. は、ここに記載された適用される保証期間を過ぎた販売店の修理作業費または保守管理費について、責任を負わないものとします。本保証の下、サービスの提供時に同一の材質または製品が入手できない場合、Nautilus, Inc. は、同等またはそれ以上の品質の材質、部品または製品を代用する権利を有します。保証の条件に基づく製品の交換であっても、元の保証期間が延長されることはありません。制限付きのクレジット払戻は、所有期間の長さに基づいて比例配分されます。これらの救済手段は、保証の不履行に対する排他的かつ唯一の救済手段です。

**お客様へのお願い**

- ・ 適切かつ受理可能な購入証明書を保管してください。
- ・ 製品に関する文書(組立説明書、取扱説明書など)に記載されたとおりに製品の操作、保守管理および点検を行ってください。
- ・ 製品は意図された目的のためにのみ使用してください。
- ・ 製品に関する問題が発生した場合は、発生後 30 日以内に Nautilus に通知してください。
- ・ 交換部品またはコンポーネントの取り付けは、Nautilus の指示に従って行ってください。
- ・ 要請があった場合は、トレーニングを受けた Nautilus, Inc の代理人と診断手順を実行してください。
- ・ 家庭における修理費用(作業費など)や関連料金は本保証の対象外です。

**保証対象外**

- ・ 製品の乱用、改ざんまたは改造による損傷、製品に関する文書(組立説明書、取扱説明書など)に記載された組立指示、保守管理指示または安全に関する注意事項を守らなかったことによる損傷、不適切な保管または湿気や天候など環境条件の影響、誤用、取り扱いミス、事故、自然災害、電力サーボによる損傷。
- ・ 商業環境または施設環境に設置された機器、またはそのような環境で使用された機器。これらの環境には、ジム、企業、職場、クラブ、フィットネスセンター、および会員、顧客、従業員または関係者などが使用する機器を所有する公共または民間団体が含まれます。
- ・ 製品の取扱説明書または警告ラベルに記載された最大体重制限を超過することによって生じた損傷。
- ・ 通常使用による損傷、磨耗および消耗。
- ・ 本保証は、米国およびカナダ以外のいかなる地域または国へも適用されません。

**保証サポートの入手方法**

Nautilus, Inc. から直接購入された製品については、製品の取扱説明書の連絡先情報ページに記載された Nautilus オフィスまでお問い合わせください。修理点検のために、欠陥のある部品を指定された宛先に返送していただく必要があります。その際の送料は、お客様の負担となります。保証交換部品の通常陸送の料金は、Nautilus, Inc. が負担します。小売店から購入された製品の保証サポートについては、小売店までお問い合わせください。

**除外**

前述の保証は、Nautilus, Inc. による排他的かつ唯一の明示的保証です。それらは、口頭または書面を問わず、事前の表明、相反する表明または追加の表明に優先します。いかなる代理人、代表者、ディーラー、個人または従業員も、本保証の義務または制限を変更したり、加重したりする権限を有しません。「商品性の保証」および「特定目的への適合性の保証」を含むいかなる默示的保証も、上記の適用される明示的保証が定める期間のうち、いずれか長い方に制限されます。州によっては默示的保証期間の制限が認められないため、上記の制限が適用されない場合があります。

**救済手段の制限**

適用法によって義務付けられている場合を除き、購入者の排他的救済手段は、上記の条件の下、Nautilus, Inc. が欠陥があると判断した部品の修理または交換に限定されます。いかなる場合も、Nautilus, Inc. は、責任理論(製造物責任、過失または不法行為を含むがこれに限定されない)に関わらず、特別、間接的、付随的、派生的または経済的損害、またはフィットネス機器が使用できないことまたはフィットネス機器の使用に関連して生じる、収益、利益、データ、プライバシーの損害または懲罰的損害について、Nautilus, Inc. がそのような損害の可能性を知らされていましたとしても、一切の責任を負わないものとします。救済手段が本質的目的を達成できない場合であっても、本除外および制限は適用されます。州によっては間接的損害または付隨的損害の除外と制限が認められないため、上記の制限事項が適用されない場合があります。

**州法**

本保証は、お客様に特定の法的権利を付与します。また、お客様は、州ごとに異なるその他の権利を有する場合があります。

**保証期間の終了**

保証期間が終了した場合、Nautilus, Inc. は部品の交換および修理サービスをサポートいたしますが、それらは有償となります。保証期間後の部品および修理サービスに関する詳細につきましては、Nautilus オフィスまでお問い合わせください。Nautilus は、保証期間終了後の予備の部品の入手可能性については保証いたしかねます。

**海外での購入**

米国以外で製品を購入した場合は、保証範囲につきましては、お近くの販売店またはディーラーにご相談ください。

