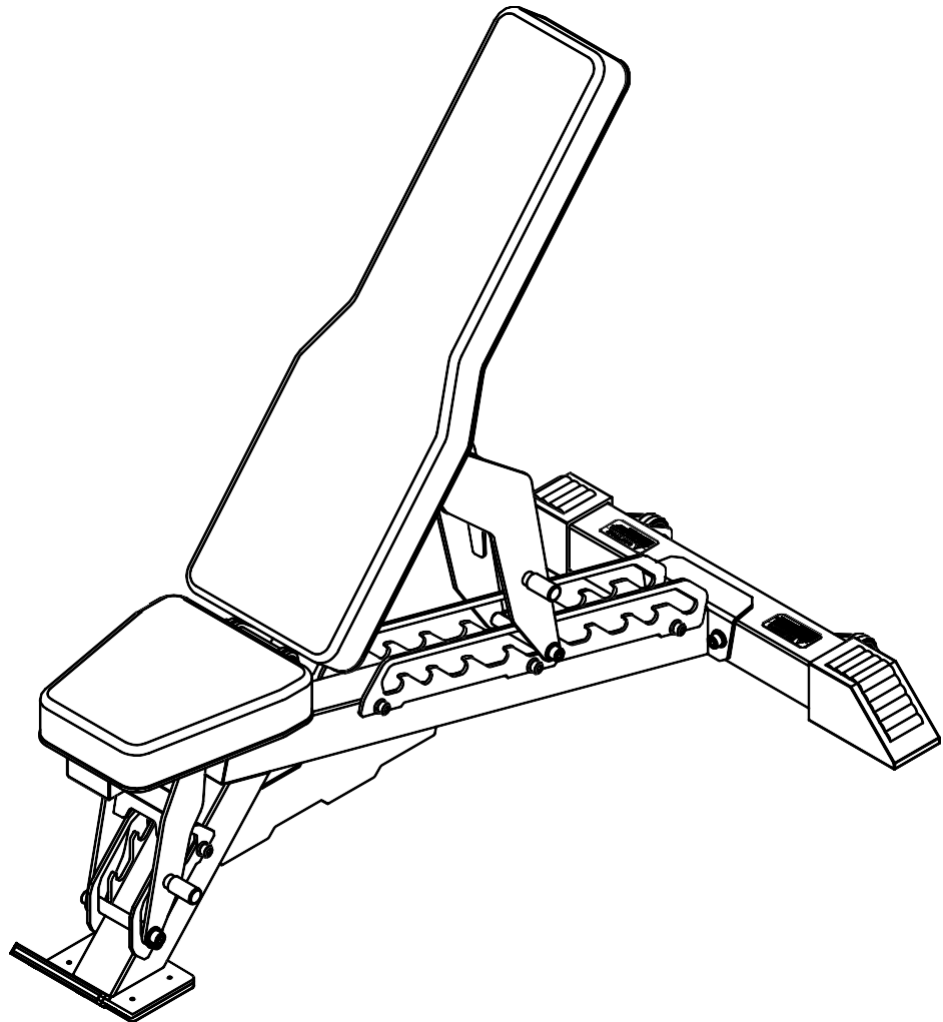


BoDY×LINK

Link your body

MB-ABP
アジャスタブルベンチプライムWOT

組立説明書



お客様各位

このたびは、BoDY LINK製品をお買い求めいただき誠にありがとうございます。
製品の組立に関して以下の事項にご注意ください。

※重要注意事項ですので必ずお読みください。

- 本紙注意事項はすべての商品共通の内容となっておりますので商品によっては付属していない部品の説明がある場合がございますので予めご了承ください。
- お届けいたしました製品に万が一不備および欠品などがあつた場合のご対応は宅急便にて行います。※部品などのお届けに2～3日ほど日数がかかりますのでご了承ください。
- お届けより1年間を経過した場合はクレーム等をお受け致しかねますのでご注意ください。また、交換・修理に關しましては同封の製品保証書の内容に限ります。
- 組立には危険が伴いますので必ず2人以上で十分注意して組立を行ってください。
- 工具は付属していますが簡易工具となりますのでお客様の方で組立の必要に応じて工具をご用意ください。簡易工具の不具合は対応致しかねる場合がございます。
- 外箱は交換や返品の際に必要となりますので組立が終わるまでは保管してください。
- ご返品の際は、ご返品いただいた製品の状態によりご返金できない場合があります。(梱包や製品の傷の有無などの状態を確認させていただきます。)
- 万が一、製品の重量が建物の耐荷重を超えている場合は、設置を中断してください。

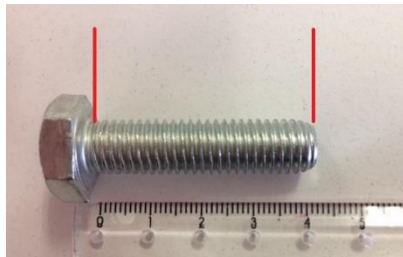
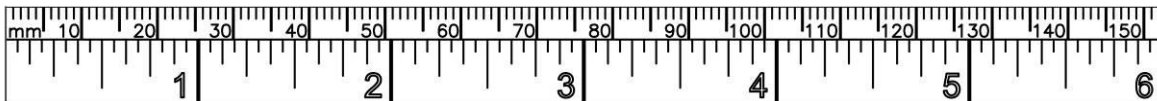
製品に関する安全上の警告注意事項

- 本製品は室内専用となります。屋外での使用はおやめください。
- 直射日光のあたる場所に設置した場合、シートなどが変色する場合がございます。
- トレーニング器具の設置は周囲に十分なスペースを確保し危険物や貴重品等を付近から遠ざけ、水平な床に設置し安定していることをご確認ください。
- 製品の使用に伴い塗装が剥がれる場合がございます。剥がれた個所に直接触れますと 怪我の恐れがあるため、十分に注意して下さい。
- ウェイトトレーニングは危険が伴いますので専門トレーナーの指導に従い補助の方をつけて正しい方法で行ってください。
- トレーニング器具は1人用です。同時に2名以上でのご使用はできません。また器具によじ登るなど通常の使用方法以外での無理なトレーニングは決して行わないでください。
- トレーニング器具は子供やペットにとってはたとえ使用していない状態であっても非常に危険な物になりますので決して近づけないでください。
- 障がいをお持ちの方のご使用に際しては専門家か医師の付き添いのもとご使用ください。
- めまいや吐き気など身体の調子が良くないような状態が起こった場合は、直ちにトレーニングを中止し専門の医師にご相談ください。
- 本製品を改造、部品の装着をした場合、保証適応外になる場合がございますので製品の改造・部品の装着はおやめください。

組立時のご注意

1. 組立の際は、仮組の状態最後まで組み立てるとスムーズに組み立てられます。※一部組立中に本締めが必要な個所がある場合がございます。
2. 組み立て方により製品が歪む場合があります。歪みが発生した時は、一度ボルトを緩めて本体をゆすってから締めなおすと改善される可能性がございます。
ナットは緩み止めパッキンが入っていますので手で締めるとその部分でいったん止まりますが、そこからは工具でしっかりと根元まで締めつけます。
3. いくつかのパーツはすでに工場に取り付けてある場合があります。
4. 商品を組み立てる際に倒れる恐れがあるパーツがございますので必ず2人以上で組立を行ってください。
5. 可動部分のボルトを締めすぎると可動不良・破損の原因となります。
6. ケーブルの通し間違い等があると被膜が破れて重大な事故が発生する恐れがございます。
ケーブルを通した後は一番軽い重量で動きに引っ掛かりがないかご確認下さい

ボルトの長さはヘッド部分（六角部分等）を除いた長さとなります。



ご使用時のご注意

1. トレーニング開始前にストレッチなどの準備運動を行ってください。
2. 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。
3. 使用に伴い塗装剥がれ・トゲが発生する場合がございます。怪我の危険があるため十分に注意して下さい。
4. 本製品にトレーニング以外の強い衝撃を与えたり、重いものを載せたりしないでください。
5. トレーニング量及び重量は徐々に増やし、無理なトレーニングはしないでください。怪我等の危険があります。
6. 飲酒後のトレーニングは絶対にしないでください。
7. トレーニング時は必ず運動靴を履き、運動に適した服装でご使用ください。また、可動部に巻き込まれる場合がありますので、紐類の無い服装をして下さい。
8. 時計、ネックレス、ブレスレット等のアクセサリー類は必ず外してご使用下さい。
9. トレーニングは、なるべく食後 1～2 時間後に行ってください。食後すぐのトレーニング及びトレーニング後 30 分の食事は控えて下さい。

メンテナンス

1. すべての可動部分の注油は、あなたのマシンにとって最適なパフォーマンスを 発揮します。工場出荷時に若干の部分の最初の注油は工場で行っている場合があります。しかし、ウエイトスタックが絶えず上下するウエイトガイドはご使用ごとに汚れなどを拭きとり、シリコーンまたはテフロンスプレーを塗布されることを推奨します。
※油性の潤滑剤はホコリなどを付着させますのでご使用時は注意して下さい。
2. 全ての可動部分は必ず定期的に点検してからご使用ください。 また、ご使用中に違和感がある場合は、直ちに使用を中止し各部を点検整備してください。
3. シートなどの一部部品は消耗品ですのでご使用前に点検し定期的に必ず交換してください。
4. 定期的に、可動部分のボルトナットの緩みなど必ず点検してください。
交換部品は純正部品で交換してください。
5. トレーニング後はマシンに付いた汗などを綺麗に拭きとってください。汗などの水分が残っていると錆・早期破損の原因となります。
7. 特にクロームメッキ部品は汚れが付着すると動作が鈍くなりますので、ご使用後には必ず汚れなどを拭き、シリコーンスプレーなどを塗布して光沢を維持してください。
8. ボルトナットはご使用されると緩みが出てくる場合がありますので、ボルトナットは定期的に増し締めしてください。
9. 溶接部分にクラック(裂け目・狭い割れ目)などが無い点検してください。
10. 定期的保守点検を実行することはご使用者の安全を確保し、機材の破損を 軽減しますので必ず実行していただきますようお願いいたします。
11. メンテナンスを行う際、アルコール、中性洗剤等は使用しないでください。
12. 塗装が剥がれた場合、スプレー・錆止めタッチペン等で剥がれた部分を塗ってください。剥がれたまま放置すると錆の原因になります。
13. ポップピンの中心のピンに関しましては使用につれ緩む場合がございます。
使用中に外れてしまいますと重大な事故につながる恐れがございますので定期的に中心ピンの増し締めを行ってください。

メンテナンスお勧め工具

- ・市販のパーツクリーナー＝古くなった油汚れを落とします。
- ・市販のシリコーンスプレー、潤滑油＝摩擦破損を軽減します。
- ・エアブロー＝ 細かい粉クズ等を除去します。
- ・市販錆止めタッチペン＝塗装がはがれた部分に塗ると錆の防止になります。
- ・ウエス(布)＝製品にたまるホコリを拭きとります。

※スプレーの過剰塗布には十分ご注意下さい。

また、使用中にポップピンのネジを緩めたり締めたりするとピン部分のネジが緩む可能性がございます。定期的にピンのネジのゆるみを確認してください。

IMPORTANT SAFETY NOTICE

PRECAUTIONS

This exercise machine is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble or operate your machine. In particular, note the following safety precautions:

1. **Keep children and pets away from the machine at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the machine.**
2. Only one person at a time should use the machine.
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
4. Position the machine on a clear, leveled surface. DO NOT use the machine near water or outdoors.
5. Keep hands away from all moving parts.
6. Always wear appropriate workout clothing when exercising. DO NOT wear robes or other clothing that could become caught in the machine. Running or aerobic shoes are also required when using the machine.
7. Use the machine only for its intended use as described in this manual. DO NOT use attachments not recommended by the manufacturer.
8. Do not place any sharp object around the machine.
9. Disabled person should not use the machine without a qualified person or physician in attendance.
10. Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
11. Never operate the machine if the machine is not functioning properly.
12. Maximum user weight: 350 lbs
13. Maximum weight capacity (including user weight): 800 lbs.

WARNING: BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUME NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE SUSTAINED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT.

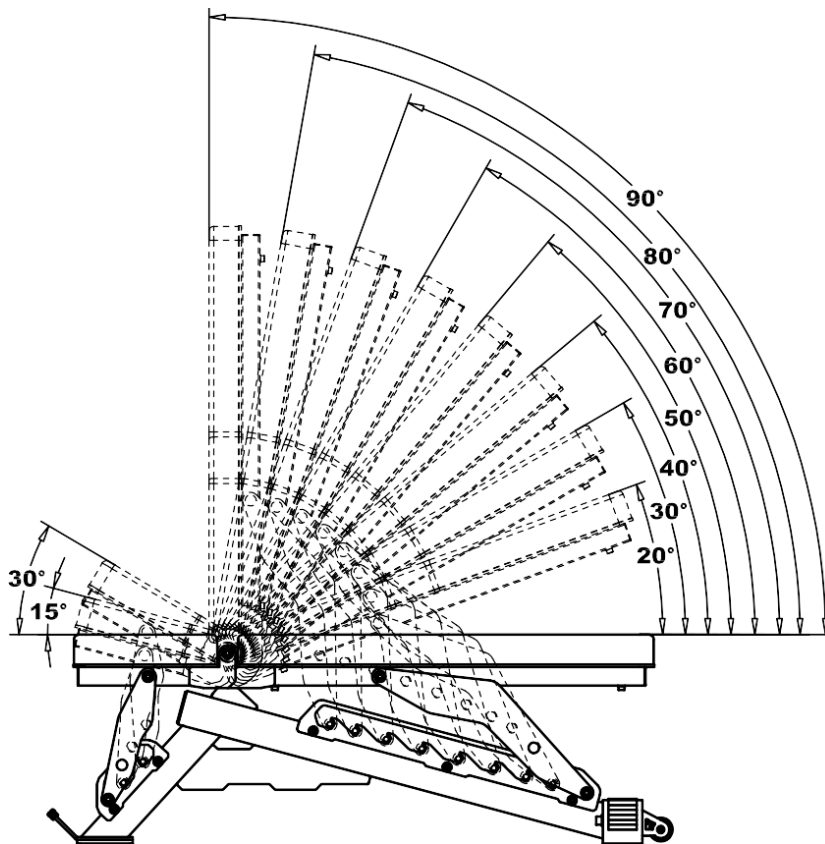
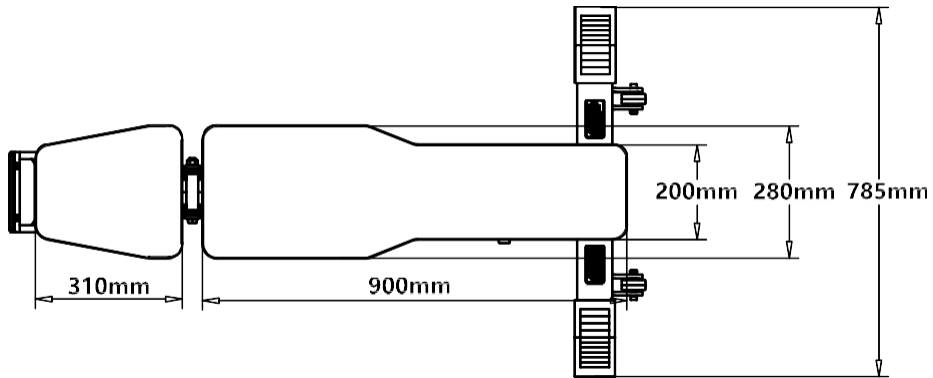
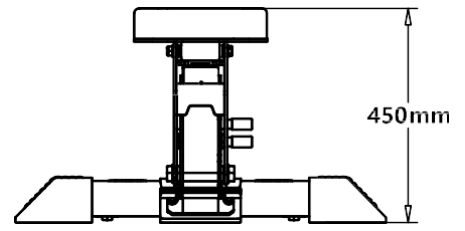
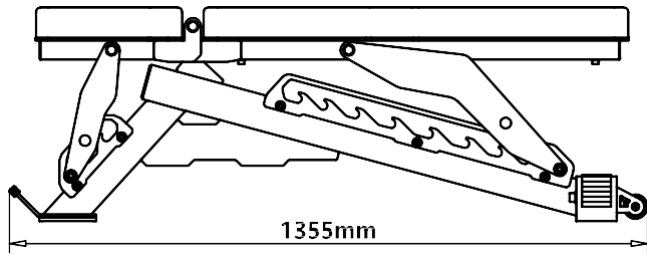
SAVE THESE INSTRUCTIONS.

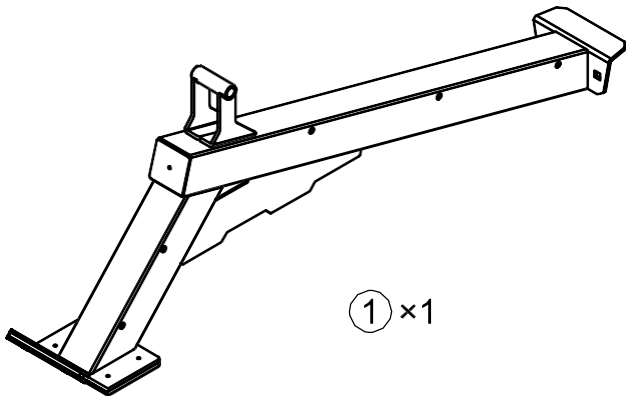
IMPORTANT ASSEMBLY INFORMATION

- ❖ 商品の組み立てには付属のLレンチに加えてモンキーレンチが必要となります。
- ❖ 安全の為、2名様以上での組立を推奨しております。
- ❖ ボルトとナットを取り付ける際はネジ穴がしっかりあっていることを確認してください。
- ❖ ゆがみを防止するため組立の途中で本締めを行わないでください。
- ❖ ボルトを締める際は締めすぎないように十分にご注意ください。
締めすぎによる部品の破損の場合保証適応外となり部品の購入が必要となります。

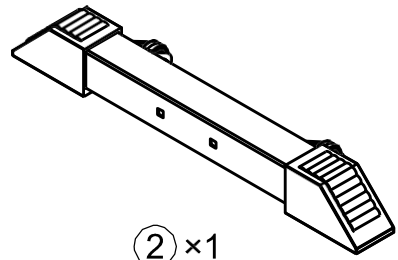
可動部分を締めすぎると可動不良の原因になります。

可動部分の締め付けの際は可動部分をこまめに動かし適正な力で締め付けてください。

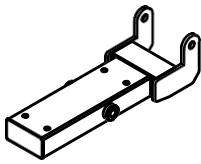




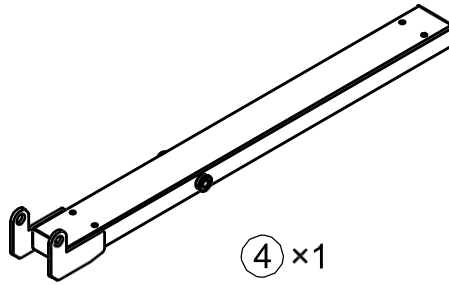
① x1



② x1



③ x1



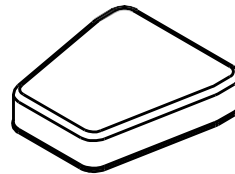
④ x1



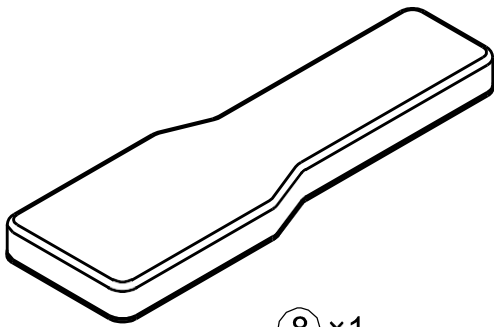
⑤ x1



⑥ x1



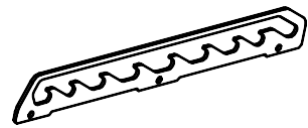
⑦ x1



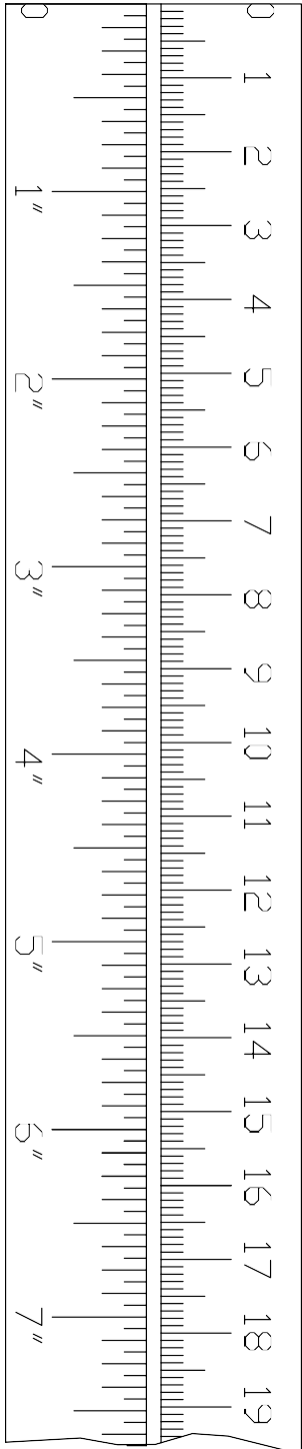
⑧ x1



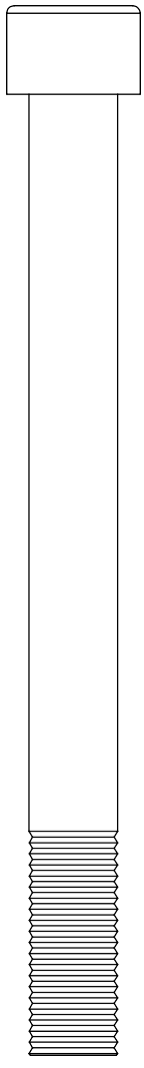
⑨ x2



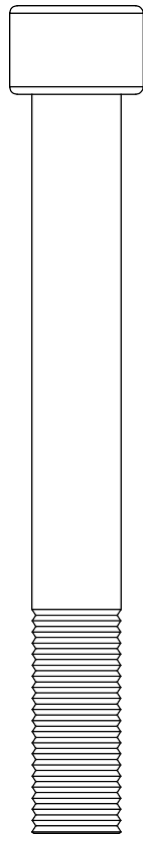
⑩ x2



mm



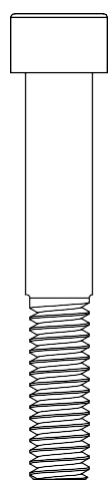
②1 × 1



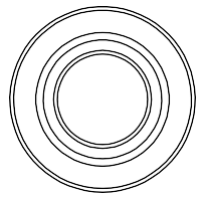
②2 × 2



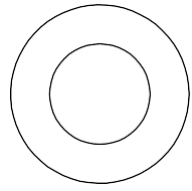
②4 × 5



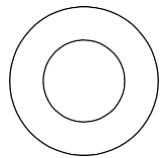
②5 × 8



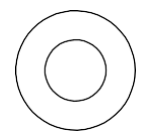
②0 × 6



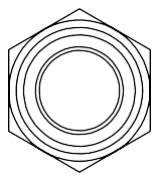
③0 × 4



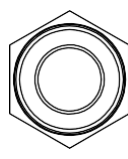
②9 × 10



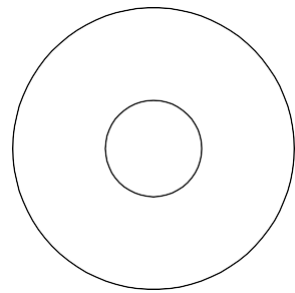
②8 × 8



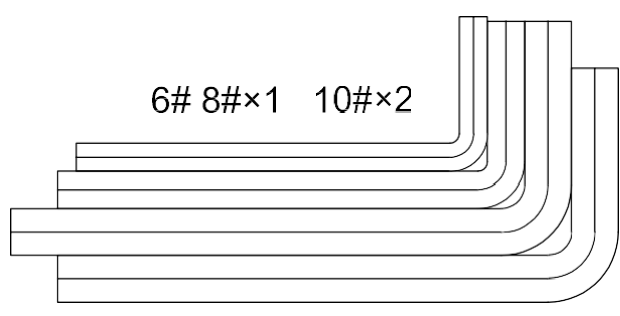
③3 × 3



③2 × 5




③4 × 2

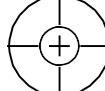


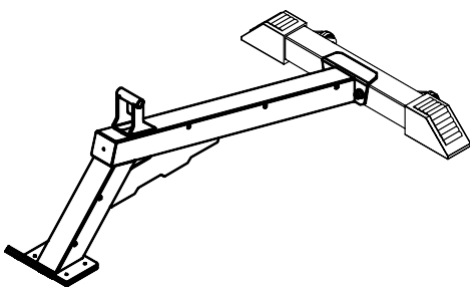
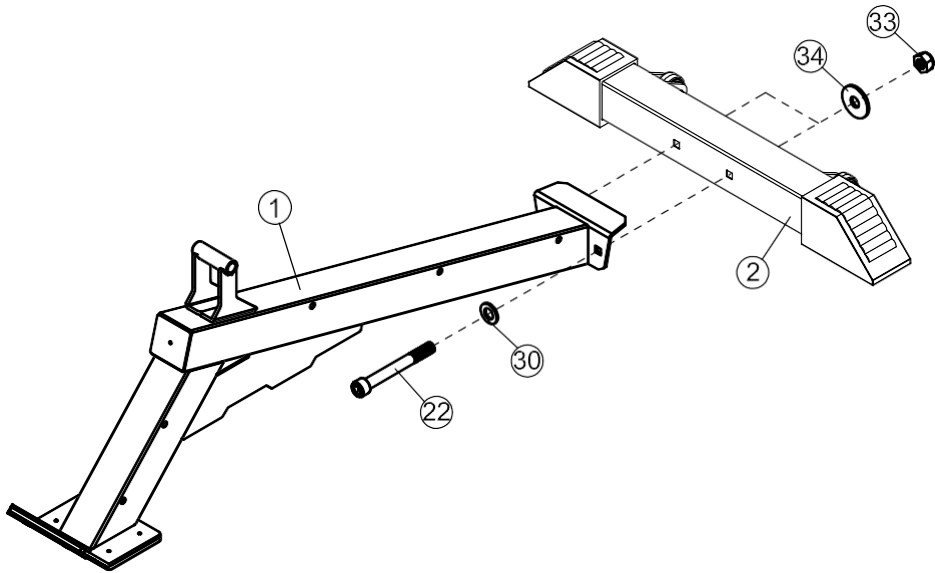
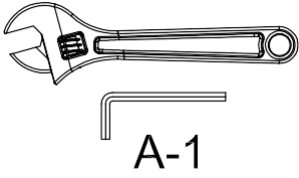
6# 8# × 1 10# × 2

②②  ×2 M12×100mm

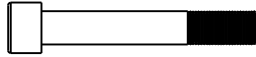
③③  ×2 M12

③①  ×2 $\Phi 24 \times \Phi 13 \text{mm}$

③④  ×2 $\Phi 38 \times \Phi 13 \text{mm}$



24



×5 M10×100mm

29



×10 Φ20×Φ11mm

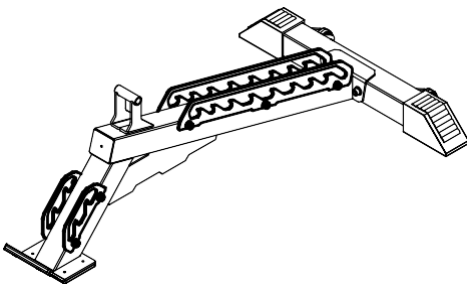
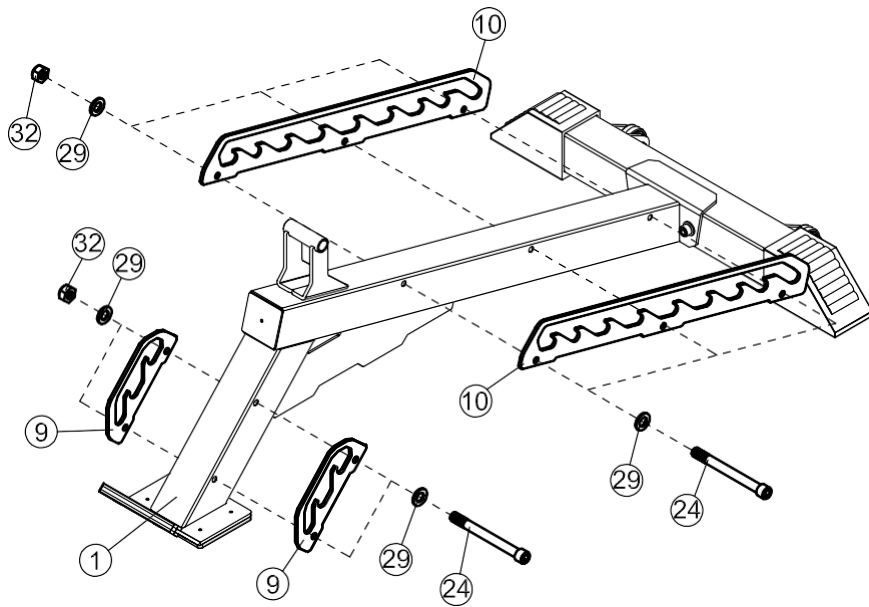
32

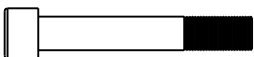





×5 M10



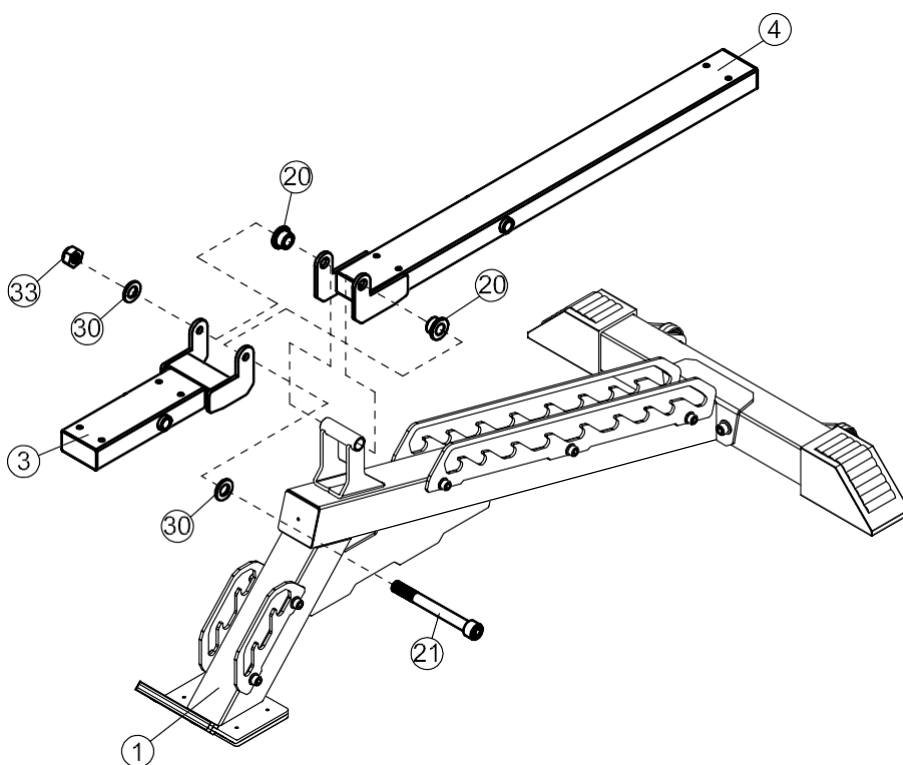
A-1



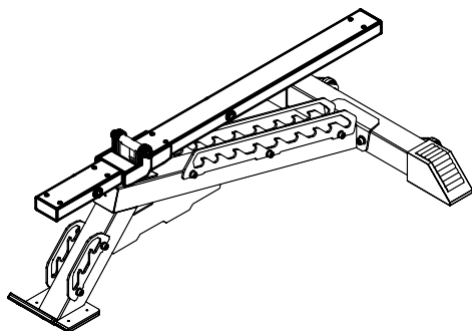
- ②①  ×1 M12×130mm ③③  ×1 M12
 ③③  ×2 Φ24×Φ13mm ②②  ×2 Φ25×Φ18×Φ12.2×13

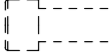

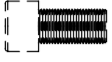





A-1



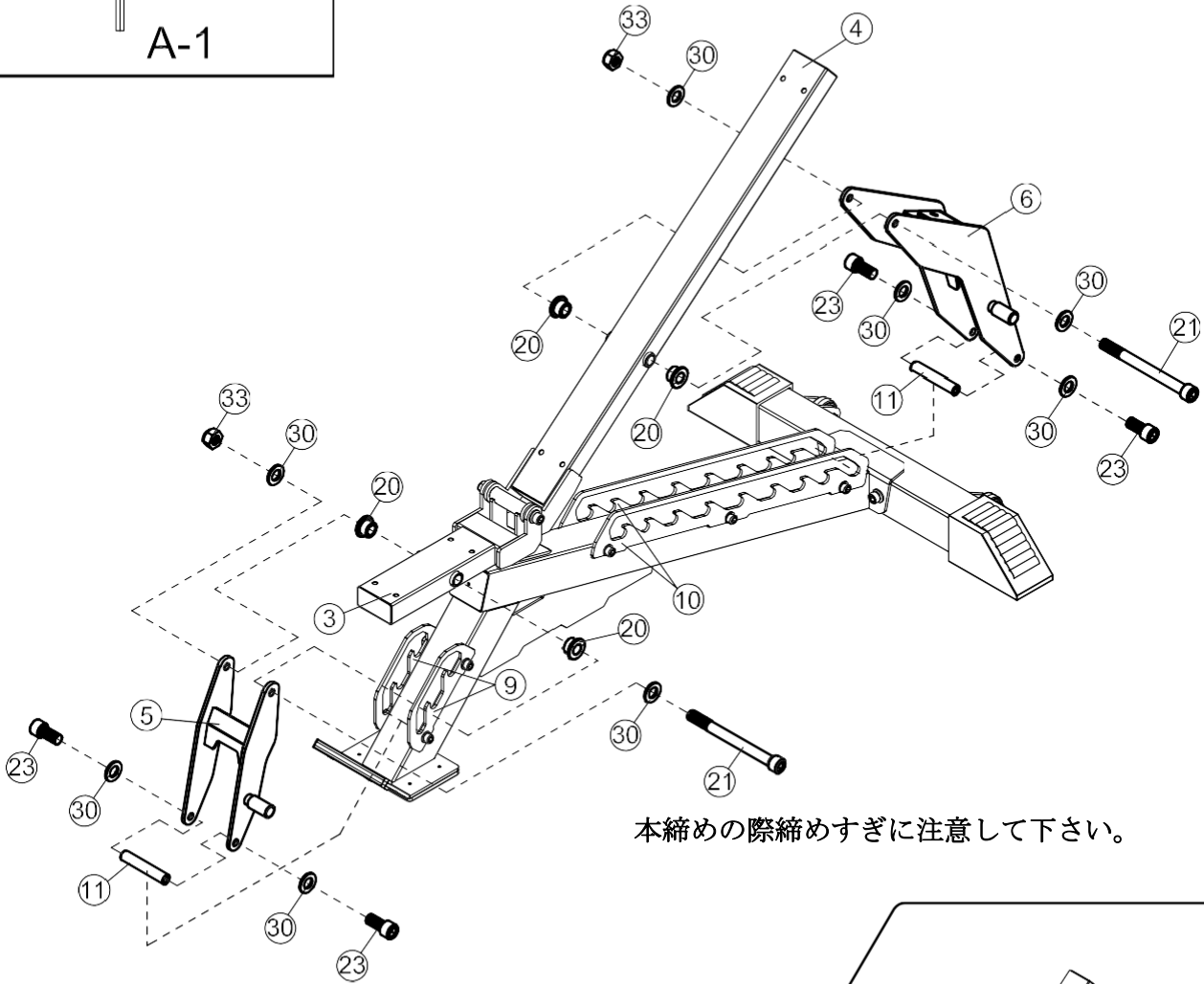
本締めの際締めすぎに注意して下さい。



- 21)  ×2 M12×130mm 30)  ×8 Φ24×Φ13mm
 23)  ×4 M12×25mm 33)  ×2 M12
 20)  ×4 Φ25×Φ18×Φ12.2×13
 11)  ×2 Φ18×100

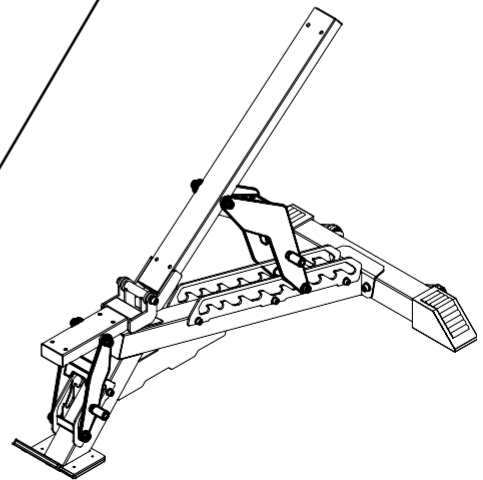


A-1



本締めの際締めすぎに注意して下さい。

梱包時にNo5とNo6に取り付けられている黒い筒は部品の破損防止用の梱包材となります。組立時には使用しないので処分してください。



25



×8

M8×55mm

28

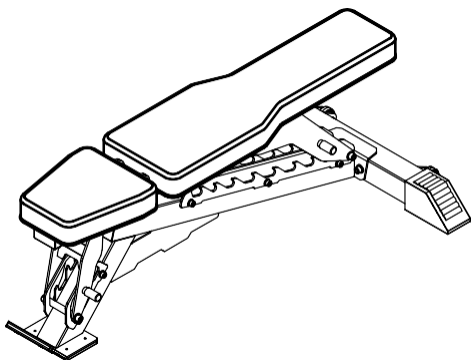
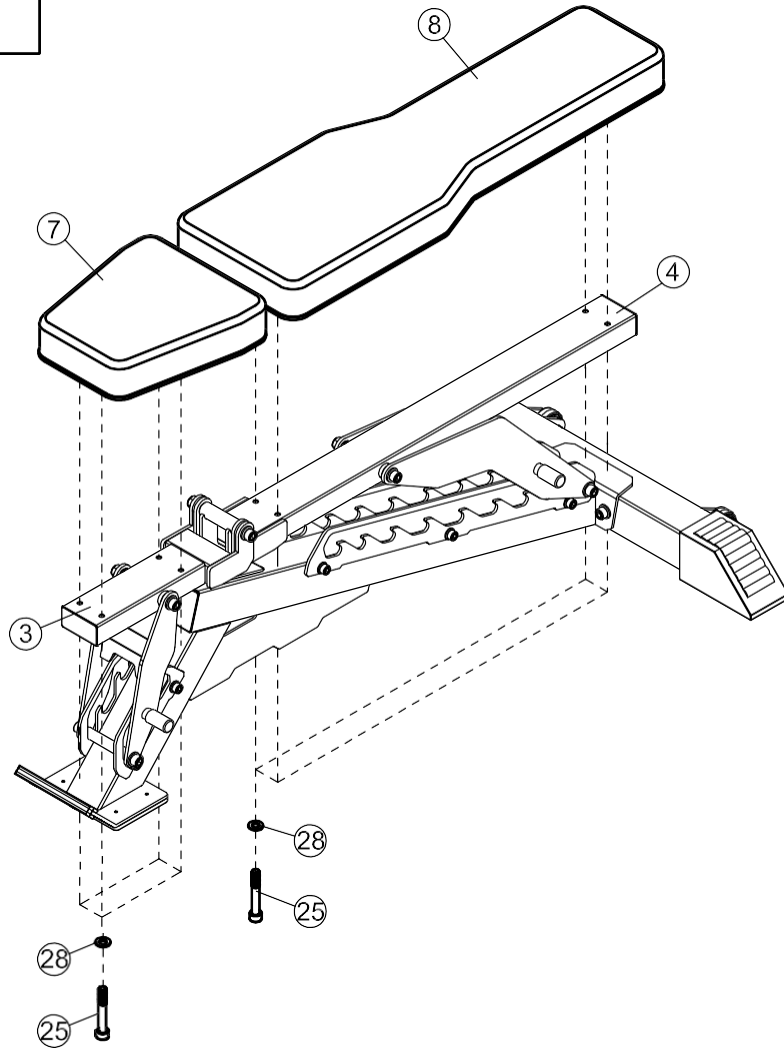


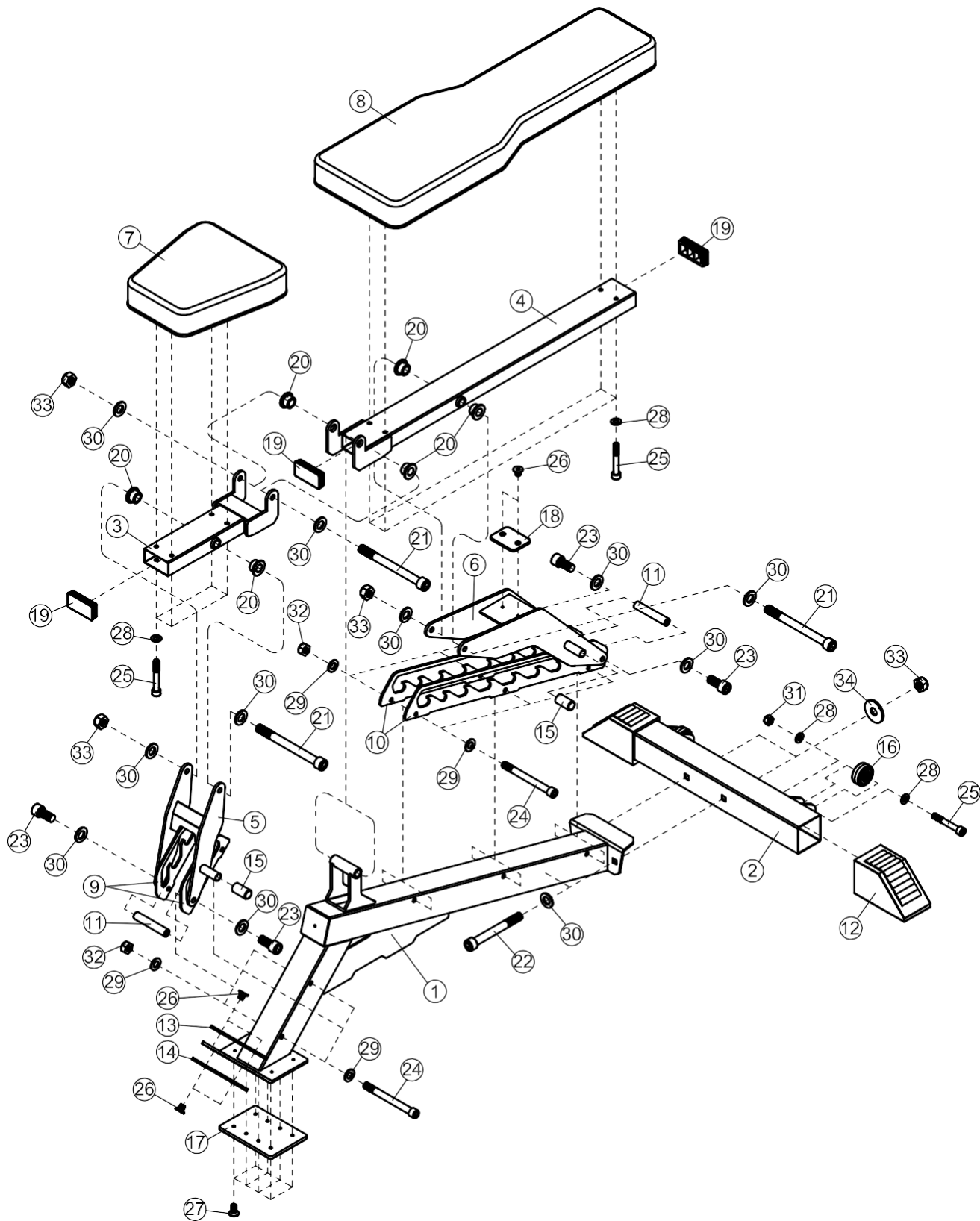
×8

Φ16×Φ8.2mm



A-1





PARTS LIST

| KEY NO. | PART DESCRIPTION | SPEC | QTY |
|---------|------------------|------------------|-----|
| 1 | ベースフレーム | | 1 |
| 2 | リアフレーム | | 1 |
| 3 | シートパッドフレーム | | 1 |
| 4 | バッククッションフレーム | | 1 |
| 5 | シートサポート | | 1 |
| 6 | 背もたれサポート | | 1 |
| 7 | シートパッド | 310×280×190×70 | 1 |
| 8 | バッククッション | 900×280×200×70 | 1 |
| 9 | アジャスタブルプレートA | 195×80×5 | 2 |
| 10 | アジャスタブルプレートB | 670×80×5 | 2 |
| 11 | ピボッドシャフト | Φ18×100 | 2 |
| 12 | エンドキャップ | □75 | 2 |
| 13 | ハンドルカバー上部 | 170×18×5×110 | 1 |
| 14 | ハンドルカバー下部 | 170×18×5×90 | 1 |
| 15 | ノブキャップ | φ19×42 | 2 |
| 16 | ホイール | φ50×28 | 2 |
| 17 | フロアシート | 170×120×8 | 1 |
| 18 | フラットカバー | 75×75×5 | 1 |
| 19 | フレームエンドキャップ | □80×40 | 3 |
| 20 | ブッシング | Φ25×Φ18×Φ12.2×13 | 6 |
| 21 | インナーヘックスボルト | M12×130 | 3 |
| 22 | インナーヘックスボルト | M12×100 | 2 |
| 23 | インナーヘックスボルト | M12×25 | 4 |
| 24 | インナーヘックスボルト | M10×100 | 5 |
| 25 | インナーヘックスボルト | M8×55 | 10 |
| 26 | インナーヘックスボルト | M6×10 | 6 |
| 27 | インナーヘックスボルト | M6×12 | 8 |
| 28 | ワッシャー | 8 | 12 |
| 29 | ワッシャー | 10 | 10 |
| 30 | ワッシャー | 12 | 12 |
| 31 | ナイロンナット | M8 | 2 |
| 32 | ナイロンナット | M10 | 5 |
| 33 | ナイロンナット | M12 | 5 |
| 34 | ビッグワッシャー | φ38×φ13×3 | 2 |
| | Lレンチ | 6# | 1 |
| | Lレンチ | 8# | 1 |
| | Lレンチ | 10# | 2 |