

ストレッチマシン  
**楽軟体 (RAKUNANTAI)**

この度は、ストレッチマシン楽軟体をお買い上げいただきありがとうございます。  
 ご使用になる前にこの取扱説明書をよくお読みの上、正しい使い方でご使用く  
 ださい。

また本書は、いつでもご覧いただけるように保管してください。



《組み立て上のご注意》

- 工具の扱い、部品の紛失には十分ご注意ください。
- 安全のため、組み立て作業は2人以上で行ってください。手袋などで手を保護して、指をはさ  
 んだりしないように十分注意して行ってください。
- お子様などにご注意いただき、傾斜のない水平で平らな床面で組み立てを行ってください。
- 本書にしたがって組み立ててください。手順を間違えると組み立てできないことがあります。
- 各部材の接合部分は、確実にかつ適切にビスの締め付けを行ってください。ビスの締め付けが  
 ゆるいと製品がガタついたり破損してケガをすることがあります。ビスの締め付けが強すぎる  
 と製品を破損することがあります。
- 本製品の組み立ては、床面に毛布やダンボールなどの保護材を敷いて、製品や床面などを傷つ  
 けないように十分注意して行ってください。
- 組み立てを始める前に、部品明細に記載のすべての部品が揃っていることをご確認ください。

ご購入から一年間、保証規定に基づいて無料修理、交換をお約束します。  
 (ご購入時に同封されている保証書付きの取扱説明書が必要になります)

**【保証規定】**

- フレーム部品の破損は1年間の保証対象となりますが、ゴムユニット部品と、座椅子シート部品は消耗品と  
 なるため、保証対象外とさせていただきます。  
 (3~5年を目安に新しい部品とお取り替えをおすすめします)
- 保証期間中の修理などアフターサービスについてご不明の場合は、代理店又は販売元へご相談ください。

**製品仕様**

サイズ	H1690×W1100×D610
重量	20kg
材質	本体/スチール 椅子部/PV
カラー	本体/ブラック 椅子部/レッド

MADE IN CHINA

- 製品のデザインや仕様は、改良のため予告なく変更する場合がございます。
- 使用前に破損していないか確認し、破損があるときは使用を中止し、下記製造元または販売店へご  
 連絡ください。

**【製造・販売元】**

**株式会社 HARU**

〒104-0061 東京都中央区銀座4丁目13-11 M&Sビル B2F

TEL : 03-6264-0675

※楽軟体は、株式会社HARUの登録商標です。

## 本体の組み立て方

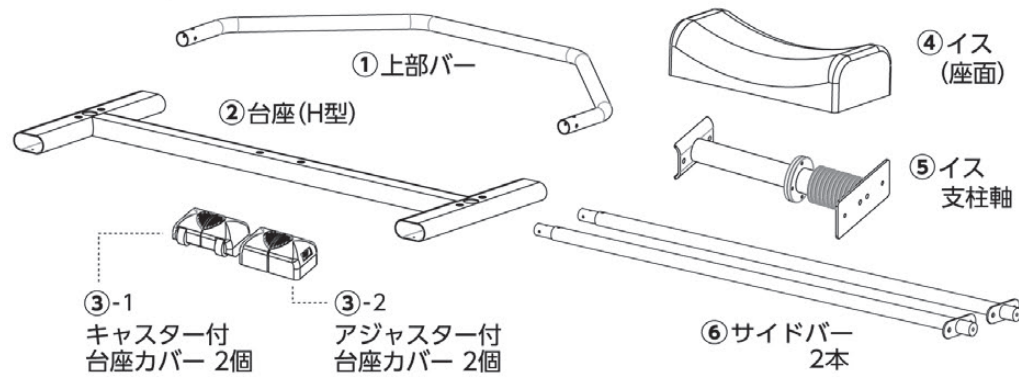


**注意**

組み立ての際は、組み立て上のご注意と手順をよくお読みになり、十分にご理解いた  
だいてから組み立て願います。不適切な組み立ては事故につながる可能性があります。

### 同梱部品

組み立てを始める前にすべての部品が揃っていることをご確認ください。



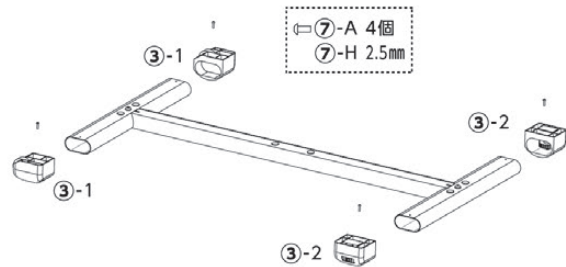
### ⑦ビス金具 セット

- A ビス(M4x15mm) …… 4個
- B ビス(M6x10mm) …… 8個
- C ワッシャー(M6mm) …… 8個 (Bビス用)
- D ビス(M8x20mm) …… 4個
- E ワッシャー(M8mm) …… 4個 (Dビス用)
- F ビス(M10x35mm) …… 6個
- G ワッシャー(M10mm) …… 6個 (Fビス用)
- H 六角レンチ 4種 …… 4本



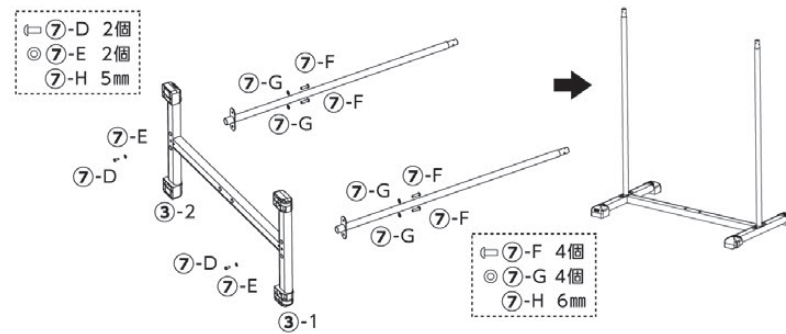
●下記を参考に、番号順に手順を守り組み立ててください。

#### 1 ②台座を裏返しにして③のカバーを取り付けます



#### 2 台座に⑥サイドバーを取り付けます

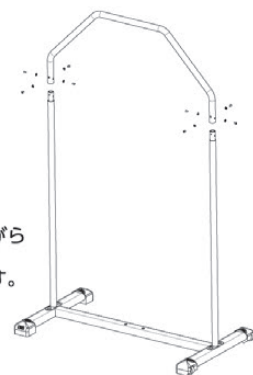
※ここではビスを完全に締めずに、上部バーをセットしてから締め直します。



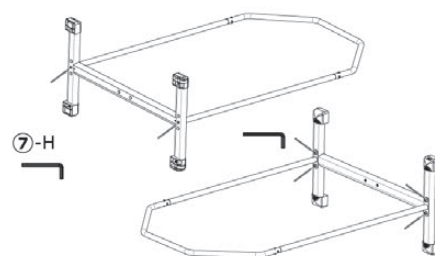
#### 3 ①の上部バーを取り付けます

- ⑦-B 8個
- ⑦-C 8個
- ⑦-H 4mm

※サイドバー2本を調整しながら取り付けてください。2人での作業をお勧めします。

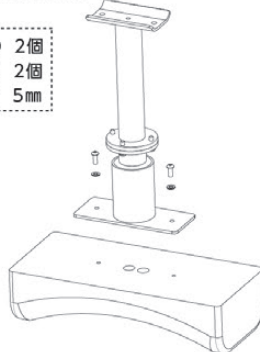


#### 4 各バーをセットしたらレンチで締め直します



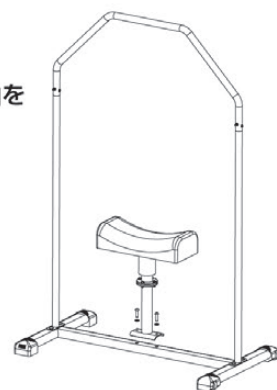
#### 5 ④イスに⑤イス支柱軸を取り付けます

- ⑦-D 2個
- ⑦-E 2個
- ⑦-H 5mm



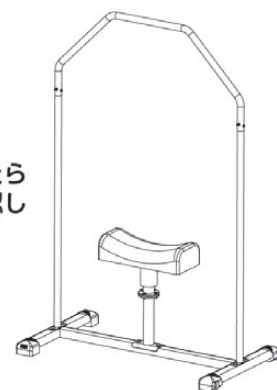
#### 6 本体に⑤のイス支柱軸を取り付けます

- ⑦-F 2個
- ⑦-G 2個
- ⑦-H 6mm



#### 7 完成です

全てのパーツをセットしたら各ビスに緩みがないか確認しご使用ください



## ご使用方法

### 基本動作

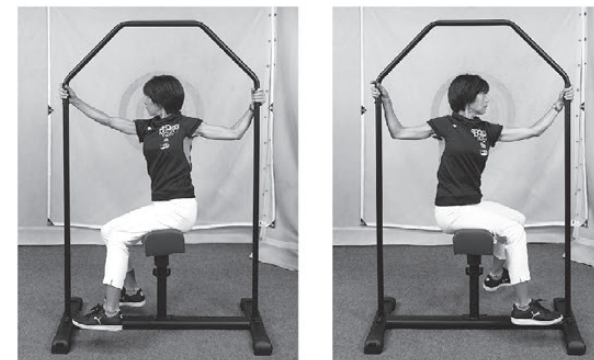
両サイドのバーを両手で握ってから、椅子に腰かけます。それぞれのストレッチ動作を左右10回ずつ行います。握る手の位置で、動作の可動範囲が変わります。

※マシン使用の際、手の位置は両手がしっかり握れる位置で行ってください。上部のバーに手が届かない場合は、届く範囲で安全に行ってください。

詳しくは、web動画をご覧ください

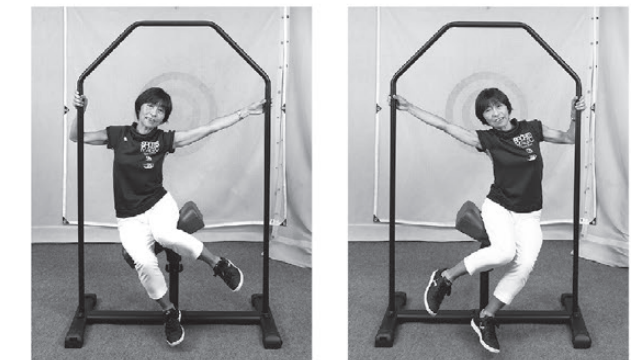


### 1 回旋ストレッチ



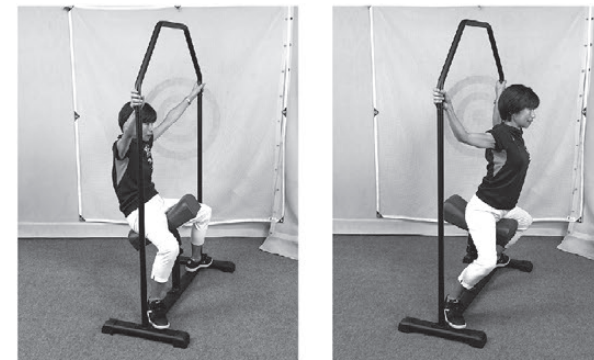
両サイドのバーを両手で握り、椅子に座ります。やや足を浮かせ、左右に椅子を回転させます。

### 2 側屈ストレッチ



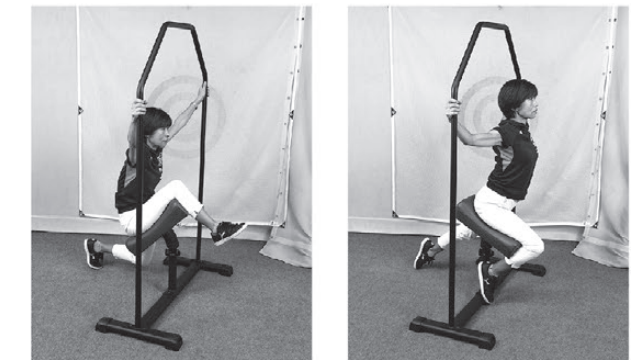
両サイドのバーを両手で握り、椅子に座ります。やや足を浮かせ、重心を左右に移動させます。

### 3 屈曲伸展ストレッチ



両サイドのバーを両手で握り、椅子に座ります。軸バーに足を置き、椅子を前後に動かします。

### 4 下半身の屈曲・伸屈ストレッチ



椅子を縦向きにし、両サイドのバーを両手で握り、片足を椅子に乗せて膝を曲げて座ります。片足は後ろに伸ばし、椅子を前後に動かします。

## 安全上のご注意

### ●転倒防止として

- ①椅子の下が可動します。必ずバーを両手で握ってからご使用ください。
- ②バーを握った手を激しく揺さぶらないでください。

●傷つきやすい床面に置く場合は、敷物をしてからお使いください。

●体重100kg以下の方のみ使用してください。

●ネジ等、各部のゆるみを1ヶ月に1度の目安で点検してください。

●医師から運動を禁じられている方は、使用しないでください。

●小さなお子様・自分で意思表示ができない人・自分で操作ができない人には使わせないでください。