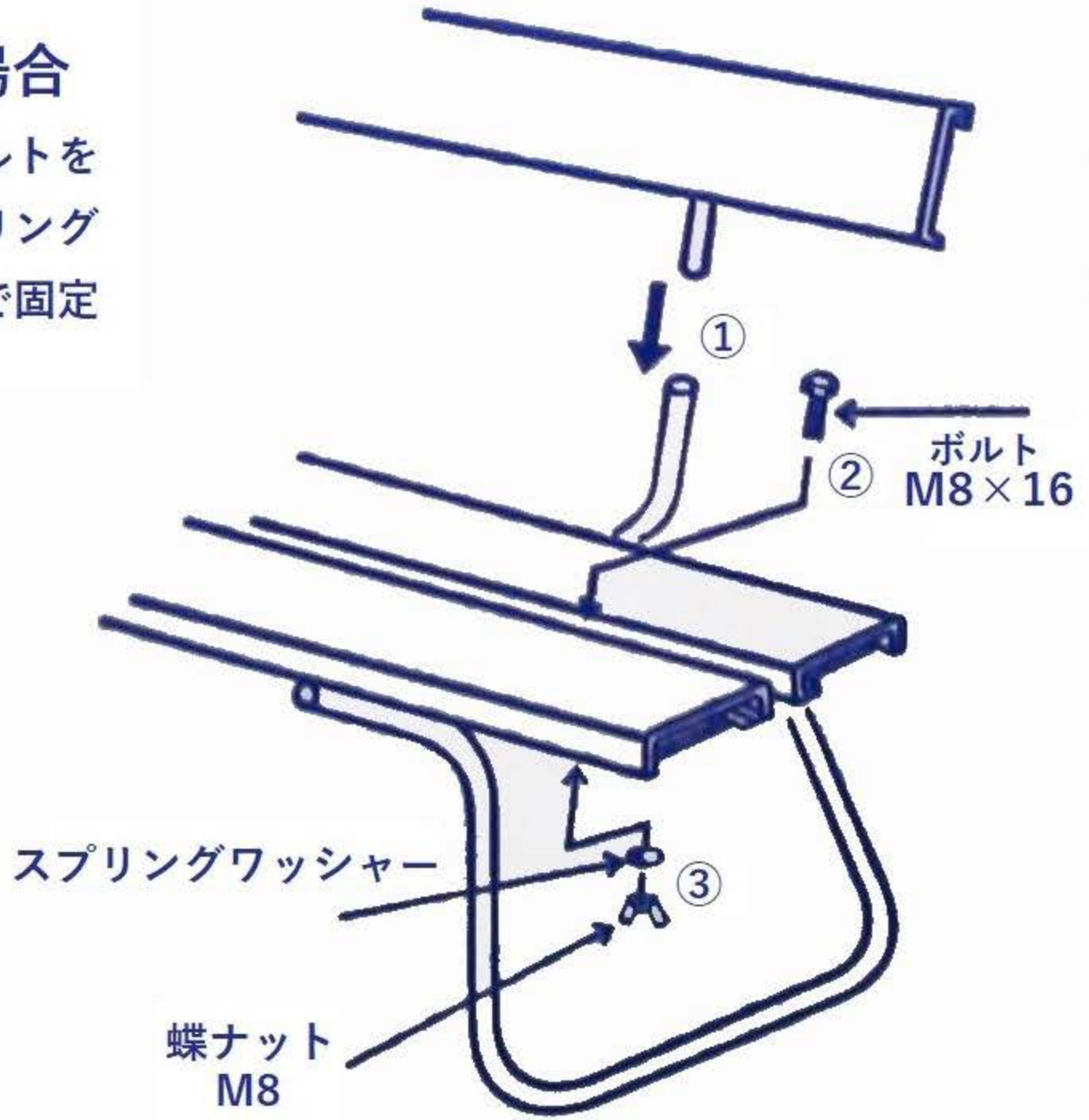
背なしベンチの場合

広げた脚の上側よりボルトを差し込み裏側よりスプリングワッシャーと蝶ナットで固定します。



背付ベンチの場合

①脚を広げて背板をはめ込みます。

②脚の上側よりボルトを差し込みます。

③裏側よりスプリングワッシャーと蝶ナットで固定します。