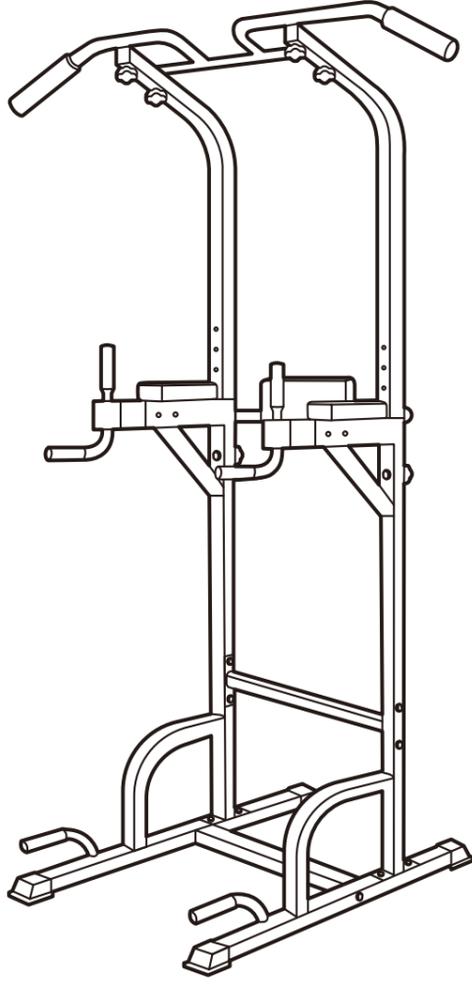




安全に正しくお使いいただくために、必ずこの取扱説明書をお読みください。
また、使用期間中は取扱説明書を大切に保管してください。

GronG

取扱説明書



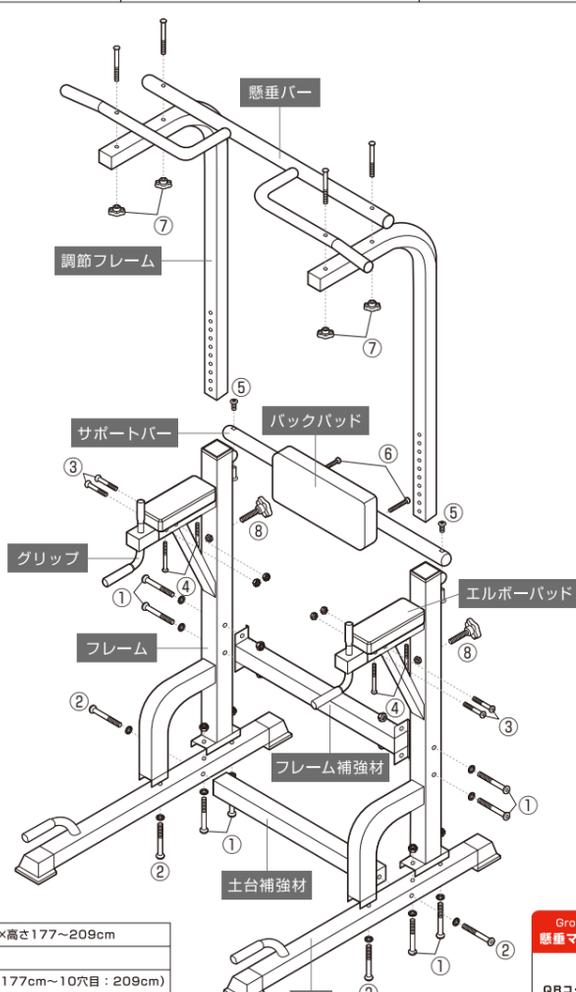
懸垂マシン Pull-Up Machine

※デザイン及び仕様については改良のため予告なしに変更する場合があります。ご了承ください。
※本製品の耐荷重は120kgです。※無断複製は固く禁じます。

付属品一覧

① 65mm ボルト / ワッシャー / M10 ナット ×8	② 65mm ボルト / ワッシャー ×4	③ 45mm ボルト / M8 ナット ×4
④ 55mm ボルト ×4	⑤ 26mm ボルト / ナット ×2	⑥ 40mm ボルト ×2
⑦ 80mm 調節ねじ ×4	⑧ 48mm 調節ねじ ×2	工具：6mm・5mm 六角レンチ、スパナ

概略図



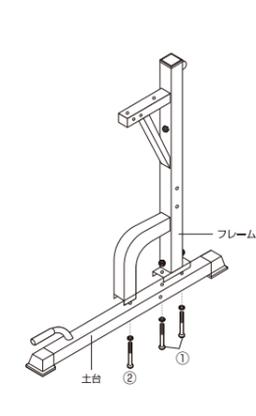
GronG YouTubeチャンネル
懸垂マシンの詳しい組立方法
QRコードから動画をチェック

製品詳細

サイズ(約)	幅100×奥行95×高さ177~209cm
重量(約)	21kg
高さ調節(約)	10段階(1穴目：177cm~10穴目：209cm)
耐荷重(約)	120kg
材質	スチール

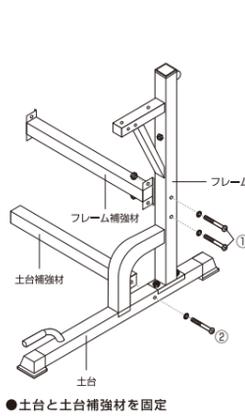
組立手順

【STEP 1】



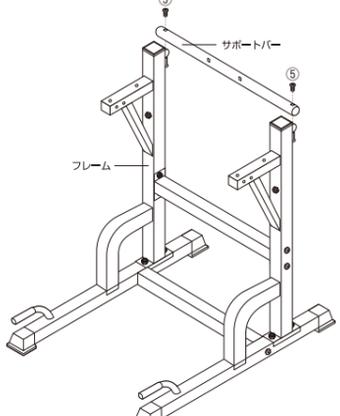
●土台とフレームを固定
底面の2カ所を①で固定し、1カ所を②で固定します。
※同様にもう一方の片側も組み立てます。

【STEP 2】



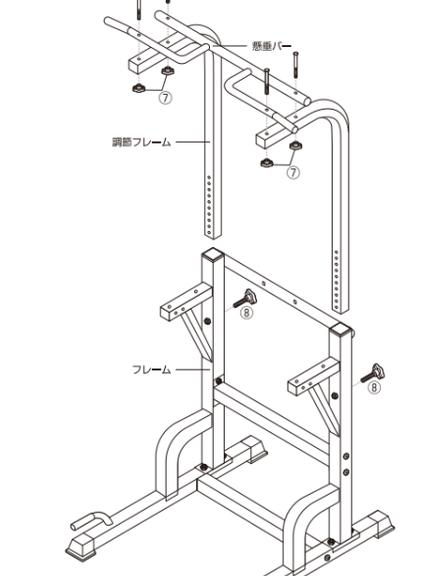
●土台と土台補強材を固定
土台側の1カ所を③で固定します。
●フレームとフレーム補強材を固定
フレーム側の2カ所を④で固定します。
※同様にもう一方の片側も組み立てます。

【STEP 3】



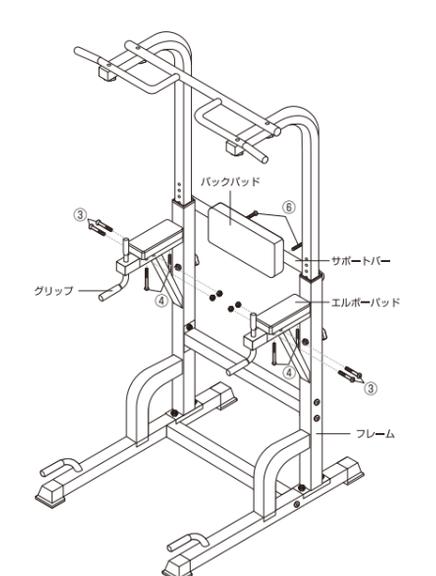
●サポートバーとフレームを固定
フレーム背面の凹状の穴にサポートバー(両端にある穴の凹んでいる方)を通して、2カ所を⑤で固定します。

【STEP 4】



●フレームと調節フレームを固定
フレームに調節フレームを片方ずつ挿入します。
身長に合うお好みの高さに調節し、左右の各1カ所を⑦で固定します。
●調節フレームと懸垂バーを固定
4カ所を⑧で固定します。

【STEP 5】



●グリップ・エルボーパッドをフレームと固定
グリップを挿入し、側面の2カ所を③で固定します。
※破損した場合は、すぐにご使用を中止してください。
●バックパッドとサポートバーを固定
2カ所を⑥で固定します。

⚠ 本製品のご使用には十分ご注意ください。

この取扱説明書に記載されている内容を守り、自己責任のもとでトレーニングをおこなってください。
不注意によるいかなる事故も、弊社としては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

警告・注意

安全のために、必ずお守りください。

⚠ 警告

取扱いを誤った場合、死亡や傷害事故が生じる恐れがあります。

※この取扱説明書に記載の警告・注意事項の内容を守り、ご使用ください。順守されず、ご使用されて生じたいかなる事故につきましても、弊社としては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

⚠ 注意

取扱いを誤った場合、ケガや製品が破損する恐れがあります。
※破損した場合は、すぐにご使用を中止してください。

組立前 / 組立時の警告・注意事項

⚠ 警告

●本製品は家庭用に作られた製品です。学校・トレーニングジムなど、不特定多数の使用者によって使用されるものではありません。また、運動以外の目的では使用しないでください。●本製品は屋内での使用を想定していますので、屋外では使用しないでください。●本製品をご使用いただくため、ボルトの締め、金属のバリ、変形やひび割れなど異常がないことをご確認ください。●本製品の組立時・使用中は、パーツや器具に手や指を挟まないようにご注意ください。また、床面のキズ防止に保護用のマットなどを敷いてください。●組立の際は、安全のため軍手などを着用しておこなってください。

⚠ 注意

●組立前に部品が全てそろっているか、必ずご確認ください。●組立完了後、大きなくつきがないかご確認ください。●カッターナイフなどの刃物や工具を使用する場合、十分ご注意ください。●ボルトの締めが気になる方は、各ボルトを増し締めしてください。

使用前 / 使用時の警告・注意事項

⚠ 警告

●使用前に、各部の部品が完全に固定されているか、毎回必ずご確認ください。

⚠ 注意

●本製品は安定した水平な床でご使用ください。●普段使っていない方は、軽めのトレーニングから始め、徐々に負荷を上げるようにしてください。
●トレーニング中に気分が悪くなったり、身体に異常を感じたときはすぐにトレーニングを中止してください。

保管についての警告・注意事項

⚠ 警告

●長期間の使用は、サビや摩擦により部品などの劣化が起こる場合があります。●火気の近くや高温になる場所での保管は避けてください。●水に濡れる恐れがある場所や湿度の高い場所での保管は避けてください。

⚠ 注意

●汚れを取るときは、中性洗剤をうすめて拭き取ってください。シンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れは避けてください。●長期間保管の後に、再び使用される場合は取扱説明書を再確認のうえ、ご使用ください。また、サビの発生や部品の油切れなど異常がないことを確認のうえ、ご使用ください。

◆アフターサービス
本製品は万全を期して製造しておりますが、万一不備な点がございましたら、下記のお問い合わせ先までご連絡ください。
製造上の欠陥による不良などの場合は、本製品ご購入後1か月以内に限り無償で返品または交換をさせていただきます。
なお、以下のような原因での破損、不良につきましては保証できませんのでご了承ください。

- 本製品の誤った使用方法によるもの
- 間違ったお手入れ、保管方法、経年変化による素材劣化
- 乱暴な取扱いによるもの
- その他、製造上の欠陥以外の原因によるもの

製品に関するお問い合わせ先

0120-099-969

受付 9:30~17:00(土日祝除く)

GronG YouTubeチャンネル
懸垂マシンを使った
トレーニング方法

QRコードから
動画をチェック

動画では、幅広いトレーニングを
解説しています。

GronG 公式アカウント
お得なクーポンや
情報をGET

QRコードから
簡単友だち追加

または「@grong」で検索

MADE IN CHINA

(株)Ultimate Life
大阪府大阪市東成区東中本2-2-9