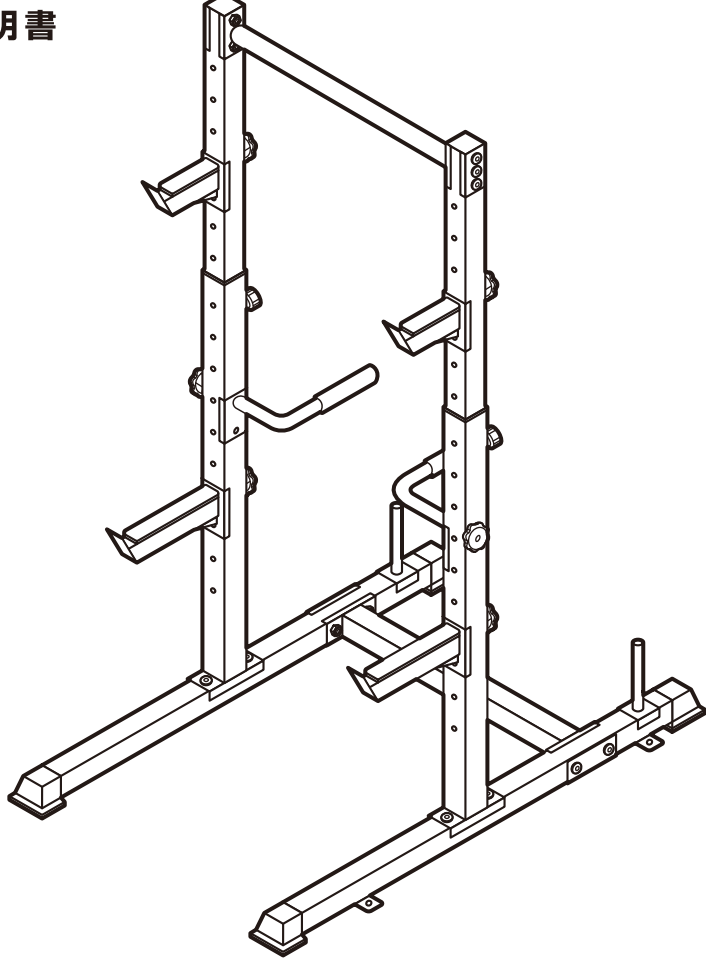




安全に正しくお使いいただくために、必ずこの取扱説明書をお読みください。  
また、使用期間中は取扱説明書を大切に保管してください。

## 取扱説明書



# MULTI TRAINING RACK

## マルチトレーニングラック / G-MTR

※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。  
※本製品の耐荷重は懸垂部120kg、ラック部180kgです。※無断複製は固く禁じます。

### 1 部品一覧

懸垂バー	× 1	土台	× 2
土台補強バー	× 1	プレートラック	× 2
土台キャップ	× 4	マルチバー	× 2
支柱(上部)	× 2	支柱(下部)	× 2
ラック(上部・ショート)	× 2	ラック(下部・ロング)	× 2

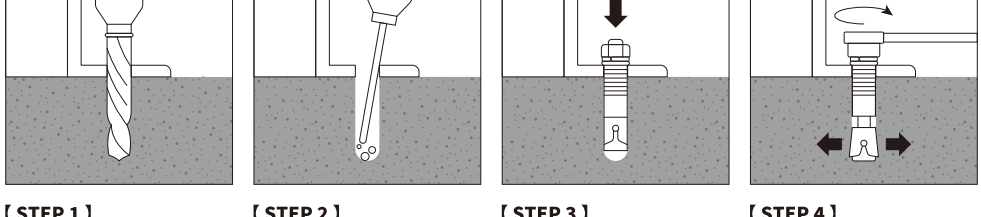
### 2 パーツ一覧

アンカーボルト	× 4	ロックピン	× 4
六角レンチ	× 1	スパナ	× 2

### 3 製品仕様

サイズ	約 105.5cm×120cm×137cm~218.5cm
重量	約 22kg
高さ調節	10段階
耐荷重	懸垂部 / 120kg、ラック部 / 180kg
材質	スチール

### 4 アンカーボルトの取付方法



- 【STEP 1】** ●穿孔  
直径12mm、深さ50mmで穴をあけます。
- 【STEP 2】** ●清掃  
ダストポンプなどで穴の中の切粉を取り除きます。
- 【STEP 3】** ●打ち込み  
ナット・ワッシャー類のセットを確認し、ハンマーで打ち込みます。
- 【STEP 4】** ●締め付け(10回転ほど)  
トルクレンチで所定の位置までナットを締め付けて、取り付け完了です。

※取付用の工具は付属していませんので、お客様自身でご用意ください。  
※コンクリート面に固定できる環境で使用される場合、安定性向上のためアンカーボルトのご使用を推奨します。

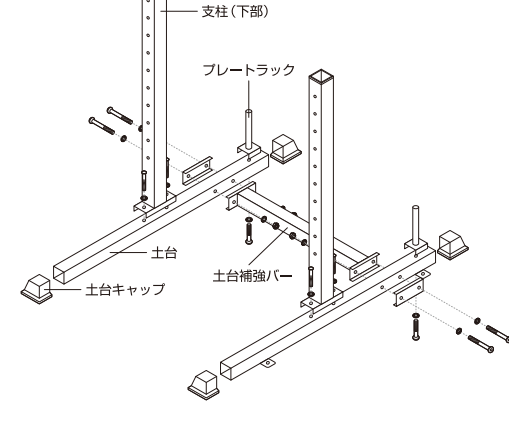
### 5 組立手順

GronG YouTubeチャンネル  
マルチトレーニングラックの組立方法

右記コードより動画をチェック

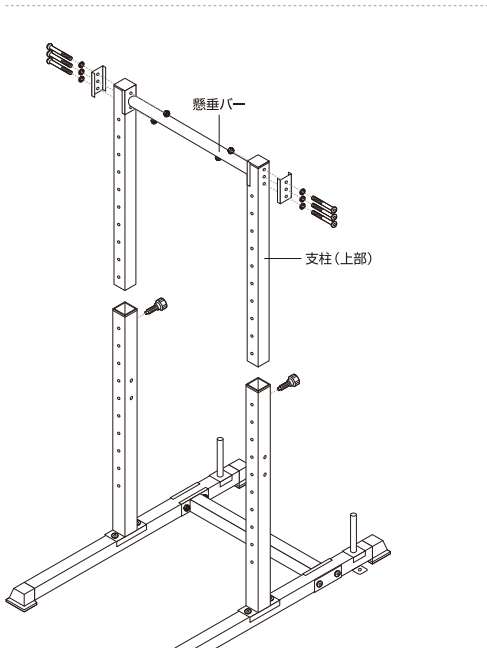
GronG LINE公式アカウント  
お得なクーポンや情報をGET

右記コードより簡単友だち追加または「@grong」で検索

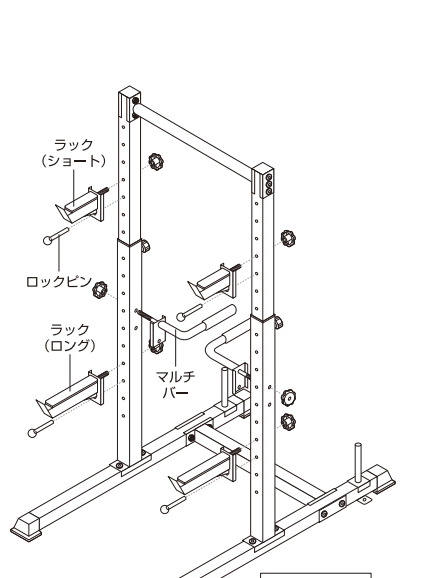


#### 【STEP 1】

- 土台の組立
- ① 土台にプレートラックと土台キャップを取り付けます。
- ② 土台補強バーを取り付けます。
- ③ 支柱(下部)を取り付けます。



- 懸垂バーの組立
- 1. 土台完成品に支柱(上部)を差し込みます。
- 2. 支柱(上部)の一番上に懸垂バーを取り付けます。(片側3点ボルト固定)



- ラックの取付
- 1. 支柱(下部)にラック(下部・ロング)を取り付けます。
- 2. 支柱(上部)にラック(上部・ショート)を取り付けます。
- 3. 支柱内側にマルチバーを取り付けます。  
※マルチバーをご使用の際は、ラック側のロックピンを代用してください。

### 6 安全上の注意事項

●本製品を安全にご使用いただくため「安全上の注意事項」をよくお読みいただき内容を理解された上でご使用いただくようお願いいたします。  
●本取扱説明書の警告・注意の内容は想定される危害・損害の違いによって、警告・注意の2段階に分けております。●記載内容をよくお読みいただき正しい方法でご使用をお願いいたします。●本取扱説明書に記載されております警告や注意事項に該当する事象が発生した場合は、本製品の使用を中止し、製品に関するお問い合わせ先にご連絡をいただきますようお願いいたします。

#### 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おそれがあります。

※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、弊社としま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おそれがあります。  
破損した場合は、すぐにご使用を中止してください。

本取扱説明書はお使いになる方や、他の方への危害や損害を未然に防ぐためのものです。  
しっかりと読みいただき、大切に保管していただくようお願いいたします。

#### 組立における警告・注意事項

#### 警告

●組立前に部品やボルトなどに変形や異常・または不足がないか、ご確認ください。●手や指を挟まないよう、注意をして作業をおこなってください。●安全のため重手などを着用してください。●必要な部品を外したり、改造・分解しないでください。●床に傷がつくように、マットなどで保護したうえで作業をおこなってください。●大人2人以上での作業を推奨しております。

#### 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。●本製品を設置する際は、十分に広い場所で組み立ててください。●本製品は安定した水平な床でご使用ください。●組立完了後、大きなくづつきがないか必ずご確認ください。●カッターナイフなどの刃物や工具を使用する場合は、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。

#### ご使用や保管における警告・注意事項

#### 警告

●本製品は一般家庭のご使用を想定して作られています。学校やスポーツクラブなど不特定多数で使用しないでください。●健康不安がある場合は必ず医師にご相談のうえ、ご使用ください。●ご使用前にボルトの締め、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。●本製品の組立時及び、使用中の際は、パーツや器具に手や指を挟まないようご注意ください。●床面を保護するマットを敷いて、ご使用ください。●長時間の使用は、サビや摩耗により商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。●水に濡れるおそ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

●屋外で使用しないでください。●製品に飛び交ったり、揺らさずと転倒のおそれがあります。●ネジをゆるめ、ノブを引くとロックが解除され、支柱を上下させることで、高さ調節ができます。その際に手や指を挟まないよう、注意してください。●バーベルシャフトは180cm以上をご使用ください。●階段運動をしていない方は、低負荷からトレーニングを開始し、無理のない範囲で負荷を調節してください。●トレーニング中に気分が悪くなったり、体に異常を感じた場合はすぐにトレーニングを中止してください。●使用後、本製品に付着した汗や汚れは乾いた柔らかい布で拭き取ってください。●汚れを取るときは、薄めた中性洗剤で拭き取ってください。シンナー系や酸素系の強い洗剤でのお手入れは避けてください。●長期間保管後、再び使用される場合は取扱説明書を再度ご確認ください。ご使用ください。また、サビの発生や部品の油汚れなど異常がないことを確認の上、ご使用ください。

### 7 製品保証について

製品の不具合や部品不足など、製品上の問題が初期不良対応期間中に発覚し、お問い合わせいただいた場合は製品の返品、もしくは交換対応させていただきます。  
●保証期間中に発生した不具合も、保証期間終了後に請求された場合  
●ご購入時の注文番号、もしくはレシートなどで購入履歴が確認できない場合  
●推奨されていない使用方法、収納方法、保管方法、お取り扱い方法による故障・破損  
●取扱説明書や本体ラベルなどの注意事項の内容とは異なる使用  
●お買い上げ後の移動、輸送、落下など、外的要因による故障・破損  
●火災や地震、風水害、落雷その他の天災地変による故障・破損  
●経年劣化や機能上、影響がない感覚的現象(音・振動など)、塗膜の剥離を伴わない微細な傷  
●製品の不具合などに関連して生じる二次的、あるいは派生的に起こった損害、損失及び費用  
●使用者による簡単な調整で機能復元できる場合  
●再販売品、もしくは譲渡されたもの、レンタルなど不特定多数で使用された場合  
●日本国外で購入、使用された場合  
●その他弊社の判断に基づき、保証対象外と認められる場合

保証期間内でも次の場合は、保証対象外となります。  
●保証期間中に発生した不具合も、保証期間終了後に請求された場合  
●ご購入時の注文番号、もしくはレシートなどで購入履歴が確認できない場合  
●推奨されていない使用方法、収納方法、保管方法、お取り扱い方法による故障・破損  
●取扱説明書や本体ラベルなどの注意事項の内容とは異なる使用  
●お買い上げ後の移動、輸送、落下など、外的要因による故障・破損  
●火災や地震、風水害、落雷その他の天災地変による故障・破損  
●経年劣化や機能上、影響がない感覚的現象(音・振動など)、塗膜の剥離を伴わない微細な傷  
●製品の不具合などに関連して生じる二次的、あるいは派生的に起こった損害、損失及び費用  
●使用者による簡単な調整で機能復元できる場合  
●再販売品、もしくは譲渡されたもの、レンタルなど不特定多数で使用された場合  
●日本国外で購入、使用された場合  
●その他弊社の判断に基づき、保証対象外と認められる場合

製品に関するお問い合わせ先(カスタマーサポートセンター)  
0120-099-969  
受付 9:30~17:00(土日祝除く)  
<https://grong.jp/contact/>

下記のURLより保証規定をご確認ください。  
対象範囲を事前にご確認ください。  
<https://grong.jp/support/warranty/>

株式会社 Ultimate Life  
大阪府大阪市東成区東中本2-2-9