

# 懸垂マシン / G-KSMR 取扱説明書

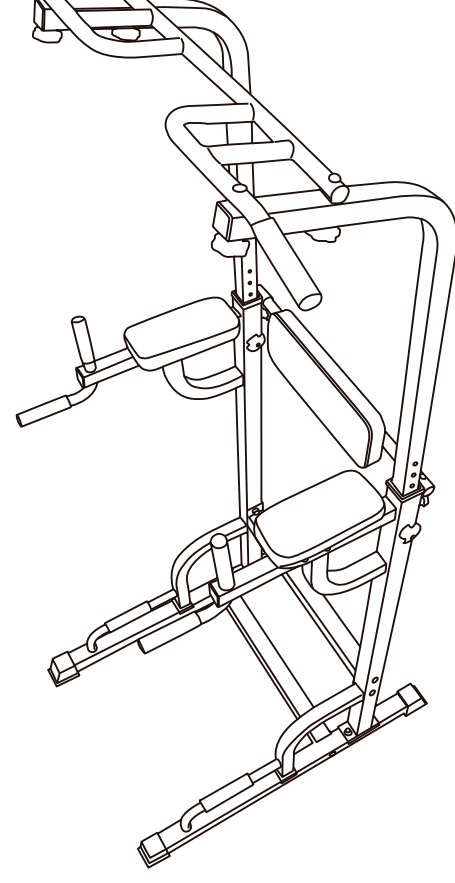
この度は、本製品をお買い上げいただきありがとうございます。  
本取扱説明書はお使いになる方や、他の方への危害や損害を未然に防ぐためのものです。  
しっかりと読みいただき、大切に保管していただくようお願いいたします。本製品は筋力トレーニング用の器具です。それ以外の用途では使用しないでください。

## ◆ はじめに ※取扱説明書をお読みになる際の注意事項

- この取扱説明書の内容は、予告なく変更されることがあります。
- 製品改良のため、予告なく外観または技術仕様の一部が変更される可能性があります。
- この取扱説明書の一部または全部を無断で複製することは、個人利用を除き禁止されており、また無断転載を固くお断りします。

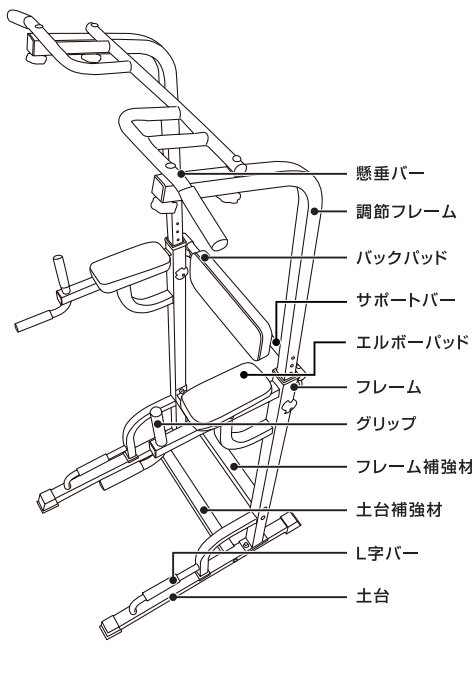
GronG LINE公式アカウント  
お得なクーポンや情報をGET

右記コードから  
簡単友だち追加 ▶  
または「@grong」で検索



※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

## ◆ 各部の名称



## ◆ 製品仕様

品名	懸垂マシン
材質	スチール
サイズ	約横100cm x 奥行95cm x 高さ186~218cm
重量	約23.5kg
高さ調節	10段階
耐荷重	120kg

GronG YouTubeチャンネル  
懸垂マシンの組立方法

右記コードより  
動画をチェック ▶



GronG YouTubeチャンネル  
懸垂マシンを使った  
トレーニング方法

右記コードより  
動画をチェック ▶



## ◆ 付属品一覧

① 15mmボルト/ワッシャー x4	⑤ 80mm調節ねじ x4	⑩ 55mmボルト x4
② 62mmボルト/ワッシャー x4	⑥ 62mm調節ねじ x2	⑪ 40mmボルト x2
③ 62mmボルト/ワッシャー/ナット x8	⑦ 22mm調節ねじ x2	工具：6mm・5mm 六角レンチ、スパナ
④ 10mmボルト/ナット x2	⑨ 45mmボルト/ナット x4	

## ◆ 組立手順

**1**

※赤色のボルトを先に固定するとスムーズに組立が可能です。

**2**

※赤色のボルトを先に固定するとスムーズに組立が可能です。

**3**

●土台と土台補強材を固定  
土台側面の1カ所を②で固定します。※同様にもう一方の土台とフレームも組み立てます。

**4**

●フレームとフレーム補強材を固定  
フレーム側面の2カ所を③で固定します。※同様にもう一方の土台とフレームも組み立てます。

**5**

●サポートバーとフレームを固定  
フレーム側面の筒状の穴にサポートバー(両端にくぼみがある面を下側にしてください)を通して、2カ所を④で固定します。

**6**

●調節フレームを取り付け  
1.図のように調節フレームを矢印の方向に差し込みます。  
2.懸垂バーを調節フレームの上部に⑥で固定します。  
3.調整フレームをお好みの高さに合わせて⑥で固定します。  
4.裏側から⑦で固定します。

**7**

●パッド類の取り付け  
エルボーパッド:グリップを差し込み⑧で固定します。  
エルボーパッドを⑩⑪で固定します。  
※同様にもう一方も固定します。  
バックパッド:サポートバーに⑨で固定します。

## ◆ 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

取り扱いを誤った場合、死亡や傷害事故が生じるおそれがあります。

#### ⚠ 注意

取り扱いを誤った場合、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。

※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。

#### 組み立てにおける警告・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。●安全のため軍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。●床に傷をつかないように、マットなどで保護しなうて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揃っているか、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組み立ててください。●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。●ボルトの緩みがある場合は、各ボルトを締め直してください。

#### ご使用や保管における警告・注意事項

#### ⚠ 警告

●本製品は一般家庭での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。●健康に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、金具のバリ、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、サビや摩擦により商品などの劣化が起る場合があります。●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

●本製品は安定した水平な床でご使用ください。●屋外で使用しないでください。●ご使用前には必ず、ボルトの緩みがないか確認し、増し締めをおこなってください。●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。●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。●汚れを取る時は、薄めた中性洗剤で拭き取ってください。シンナー系や酸性の強い洗剤でのお手入れは避けてください。●長期保管後、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。

## ◆ 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生し、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でも、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、お手入れ方法による故障・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、影響のない感覚的現象(音・振動など)、塗膜の剥離、傷や指紋、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  
●ユーザー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/support/contact/form/

(株)Ultimate Life  
大阪府大阪市東成区中本2丁目1-13  
大阪スポンジャービル6階  
MADE IN CHINA