

グラビティトレーナー

NISHI

取扱説明書

品番：3833B110

このたびは本品をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。

ご使用になる前に必ず本取扱説明書をよくお読みになり、正しくご使用ください。

なお、お読みになった後は大切に保管し、必要なお読みください。

⚠️ 注意すること

- 近くに人がいるときは、十分に注意してトレーニングを行ってください。
- 本品は屋内専用です。屋外では使用しないでください。

⊘ してはいけないこと

- 本品を本来の目的以外で使用しないでください。
- 本品の分解、改造は決して行わないでください。
- 屋外、高温、多湿、直射日光の当たる場所、ホコリの多い場所には保管しないでください。
- 全体重をかける行為はしないでください。

❗️ 必ず行うこと

- トレーニングの前に取り付け部分をはじめ、各部の点検を行い安全を確認のうえご使用ください。
- 著しい変形や破損が見られる場合は使用しないでください。
- 取り付け場所の強度は十分に確認してください。
- お子様の手の届かない場所に保管してください。
- 本品が濡れたときは濡れたまま放置せず、十分に乾燥させてから収納してください。
- 本品に付着した砂、ホコリ、水分などは必ず取り除いてください。
- 使用後は、やわらかい布を使用してホコリや汚れをよく拭き取ってください。

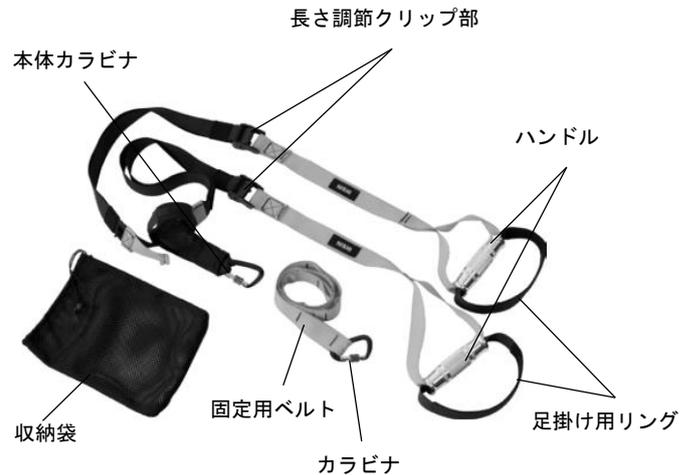
■ 廃棄について

本品の廃棄に関しては、地域で定める条例に従ってください。

■ はじめに

本品は、パワーラックや鉄棒などの頑丈な柱に吊り下げることのできるさまざまな自重トレーニングが行えるトレーニング器具です。

■ 各部の名称



■ 仕様

構成：本体1本、固定用ベルト1本、収納バッグ

サイズ：本体/（L）約1000～約2000mm、

ハンドル/（φ）34mm、

固定用ベルト/（L）約950 ×（W）約40mm

重量：約835g

材質：本体/ポリプロピレン、ハンドル/アルミ、安全環付きカラビナ/アルミ、収納バッグ/ポリプロピレン

耐荷重：150kg

中国製

※外観及び仕様は、改善のため予告なく変更することがあります。

お問い合わせ

商品には万全を期しておりますが、万一不具合やその他ご不明な点などございましたら、ご購入店または弊社お客様相談担当までお問い合わせください。

なお、輸送中に発生した異常や破損は賠償保険の対象になり、運送会社の証明が必要です。

株式会社ニシ・スポーツ お客様相談担当

〒104-0033 東京都中央区新川2丁目31番1号

TEL:050-1745-3845

受付時間：9:00～12:00/13:00～17:00

（土日、祝日及び弊社都合による休日を除く）

URL: <https://www.nishi.com/>

■ 取り付け方

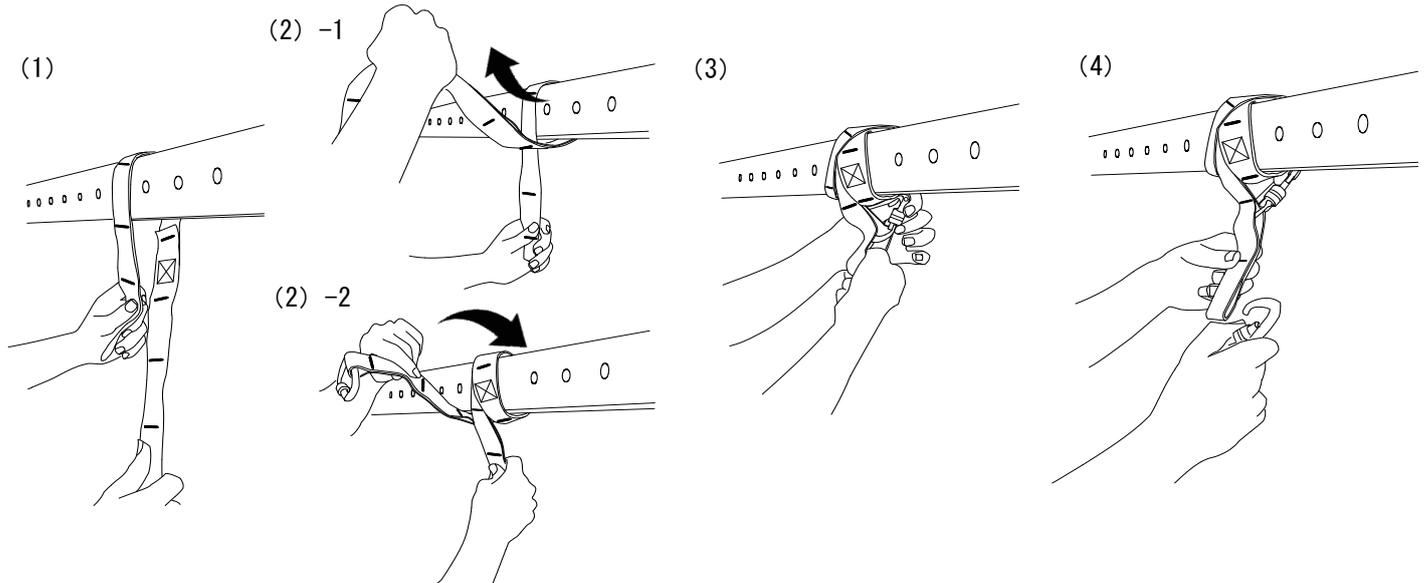
「N24ハーフラック (3833A862)」 「N24パワーラック (3833A863)」 (別売り) への取り付け例です。



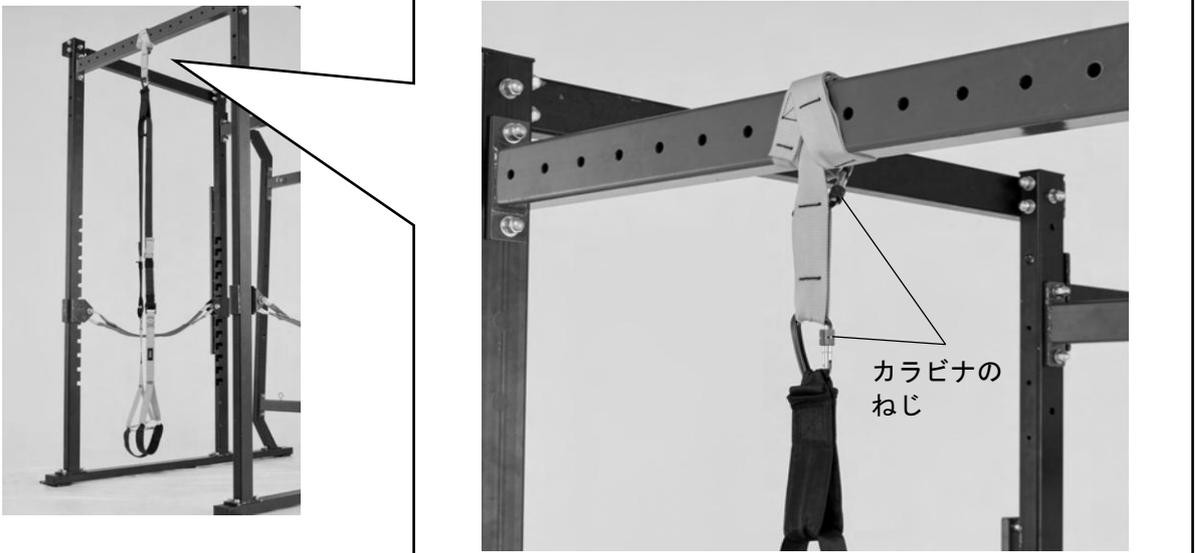
注意

取り付け場所の強度、使用する場所の周囲に障害物がないか確認してから取り付け作業を行ってください。

- (1) 固定用ベルトをラックの上部にかけます。
 - (2) 残りのベルトを八の字を描くようにラックの上部に巻き付けます。
 - (3) 固定用ベルトのカラビナ部分をかけたベルト部分に取り付け、カラビナのねじを締めます。
 - (4) 最後に本体カラビナを使用して固定用ベルトに取り付け、本体カラビナのねじを締めます。
- ※使用前に各カラビナのねじが閉まっていることを確認してください。



装着イメージ



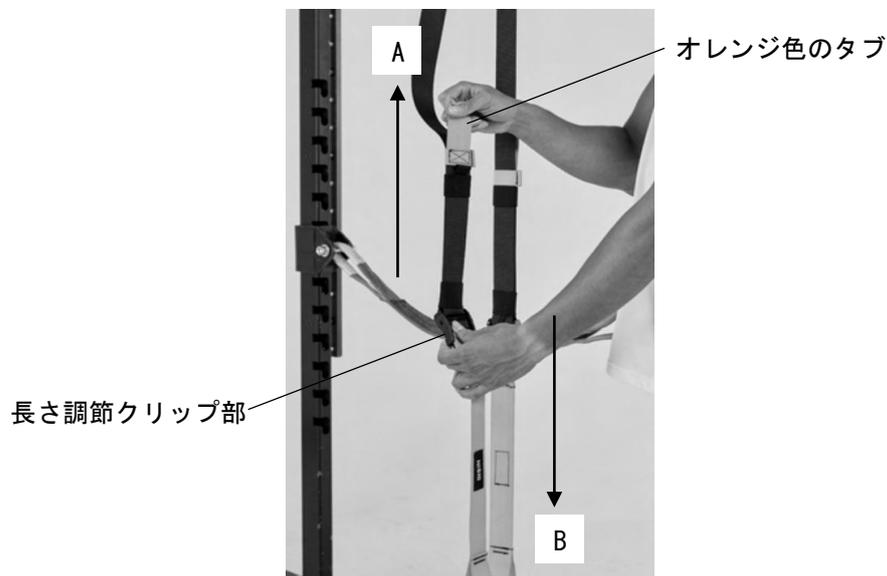
- 「N24ハーフラック (3833A862)」 「N24パワーラック (3833A863)」 以外の物に使用する場合
以下をご確認ください。
 - 取り付ける側の強度に問題はないか。
 - 取り付ける側にキズがつくおそれがないか。

■ 長さ調節

トレーニングに応じて本体部分の長さを調節することができます。

A短くする場合：片手で長さ調節クリップ部をつまみ、もう片方の手でオレンジ色のタブを上引っ張ります。

B長くする場合：片手でオレンジ色のタブを持ちながら、もう片方の手で長さ調節クリップ部をつまみ下に引っ張ります。



■ トレーニング例

プッシュアップ



プランククランチ



ハムストリングカール

