

安全ガイドライン

- 設置は専門業者に依頼することを強く推奨します。
- 重荷に耐えられる壁や頭上の梁または柱に設置してください。
- 最大荷重は350kgです。
- 繰り返し使用しているとネジが緩んでしまうので、定期的に点検し、必要に応じてネジを締めてください。



必要な道具

- ドリル、1/4インチ(6mm)の木工用ドリルビット
- ラチェット
- スタッドファインダー（壁裏探知機）

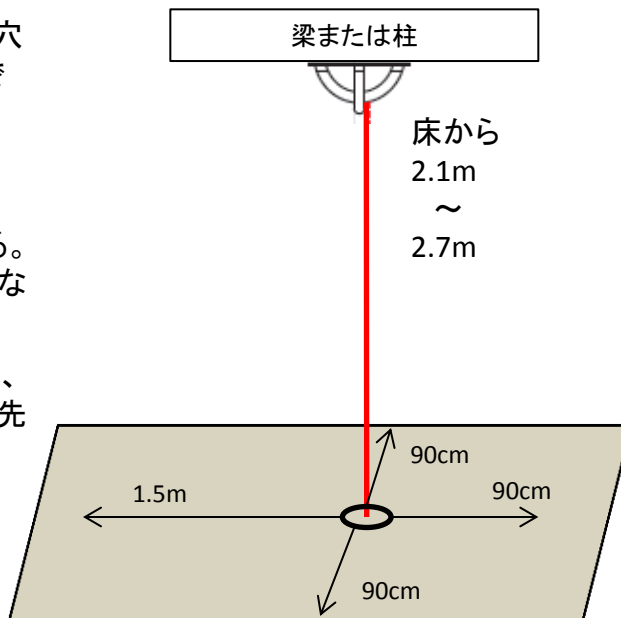
含まれているもの

- Xマウント × 1
- 直径3/8インチ(9.5mm)、長さ3インチ(76.2mm)のラグネジ × 2
- ワッシャー(座金) × 2

**Xマウントをコンクリートに設置する場合には、3/8"×3"のコンクリート用ラグシールドをお使いください。

取り付け方法

1. Xマウントを梁の中心に仮置きし、鉛筆で穴の場所の印をつける。印に沿ってドリルで下穴をあける。
2. ラグネジにワッシャーをつけ、Xマウントの穴に通す。梁に空けた下穴の一方にラチェットまたはドリルを使ってネジを締める。穴の位置を調整する必要があるかもしれないので、ネジは完全には締めない。
3. もう一方の下穴にXマウントの穴をあわせ、同様にネジを締める。きつく締めた後で、先ほどのネジを完全に締める。



- スタッドファインダーを数ヶ所のためし、梁の中心の位置確かめてください。
- Xマウントを設置後は、あそびの動きなどが一切起こらずしっかりと固定されていることを確認してください。
- TRX®サスペンショントレーナーは、サスペンションアンカーまたはエクステンダーをXマウントに取り付けて設置してください。
- Xマウントにカラビナを直接取り付けしないで下さい。
- トレーニングをする前に、体重をかけてテストをし、安全であることを確かめてください。
- 350kg以上の負荷をかけないでください。