

安全ガイドライン

- 設置する壁が重荷に耐えられることを確認してください。
- 耐荷重は150kgです。
- 繰り返し使用しているとネジが緩んできますので、定期的に点検し、必要に応じてネジを締めてください。

取り付け方法

TRXかくれマウントは床からおよそ180cmの高さで、左右90cm以上の幅がとれる位置に設置して下さい。

1. かくれマウントの穴が梁の中心に来るようにして仮置きし、穴の場所の印をつけます。印に沿ってドリルで下穴をあけます。
2. ラグボルトにワッシャーをつけ、かくれマウントの穴に通します。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ます。穴の位置を微調整する必要があるかもしれないので、この段階では、ネジは完全には締めないでください。
3. もう一方の下穴にかくれマウントの穴を合わせ、同様にネジを締めます。きつく締めることができたら、最初に取り付けたネジも完全に締めます。



TRXかくれマウントの設置位置から、左右に90cmずつの幅をエクササイズスペースとして確保できる場所に取り付けるようにして下さい。



必要な道具

- ドリル、1/4インチのドリルビット
- ラチェット
- スタッドファインダー（壁裏探知機）

製品に含まれているもの

- かくれマウント × 1
- 直径3/8インチ(9.5mm)、長さ3インチ(76.2mm)のラグボルト × 2
- ワッシャー(座金) × 2

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



- スタッドファインダーを数ヶ所でためし、梁の中心の位置確かめてください。
- かくれ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、メインカラビナをかくれマウントの帯紐ループに接続することで設置できます。
- 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。
- 150kg以上の負荷をかけないようにしてください。
- トレーニングを行っていないときは、写真や絵などをかけて“隠す”ことができます。