



懸垂マシン ぶらさがり健康器

T31

取扱説明書



ご使用前の注意事項

この度は、懸垂マシン/ぶらさがり健康器【T31】をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。安全にご使用いただくために、以下の点にご注意ください。

- 本製品の耐荷重は最大120kgです。• 取扱説明書をよく読み、内容を十分にご理解の上でご使用ください。
- 本製品の組立方法や使用上の注意、警告事項が記載されていますので、事故防止のために必ずお守りください。
- 改良のためにデザイン・仕様が一部変更される場合がありますので、ご了承ください。

組立前に 必ず下記の内容を ご確認くださいませよう お願い申し上げます。

1

部品から鉄粉が出る場合があるので ご注意ください！

鉄粉が出る場合がありますので、床等を汚さないよう
部品を取り出す前に箱の中で鉄粉を振り落としてください。

生産工程上、鉄粉を流してサビを取ってから鉄粉を取り除いておりますが、どうしても部品の内側に
くっついて、あとから剥がれ落ちる場合があります。商品の強度には全く問題ありませんのでご安心ください。

2

各部品・付属品を確認する

(説明書5、6、7ページにある概略図、部品リスト、ボルト概略図を参照してください。)

各部品・付属品が全て揃っているか、また、商品に破損や不具合、
欠品がないかどうか、ご確認くださいませよう願いたします。



カスタマー窓口

QRコードを読み取り後、必要事項を入力してください。



LINEでお問い合わせ

QRコードを読み取り後、「友だち追加」を行ってください。

営業日の24時間以内に返信がない場合は、再度ご連絡いただくか、【info@wasaico.jp】まで直接お問い合わせください。

お問合せメールに下記の情報をご明記のうえお問い合わせください。

説明書5、6、7ページにある概略図、部品リスト、ボルト概略図を参照してください。

※①注文番号は注文確認メール、又は注文履歴から確認いただけます。		※欠品の場合、①～④の情報をご記入ください。	
① 注文番号		⑤ 不具合(欠品)部品の名称	
② 氏名		⑥ 不具合(欠品)部品の個数	
③ 住所		⑦ 不具合の詳細	
④ 電話番号		⑧ 不具合の確認できる写真	
お手順をおかけしますが、上記の情報を漏れなく正確にご提供いただくと、対応がよりスムーズで迅速になります。			

返信は営業時間内（9:00～12:00、13:00～17:00、土日祝日除く）に対応いたします。

営業日の24時間以内に返信がない場合は、再度【info@wasaico.jp】にご連絡ください。

お問合せメール

info@wasaico.jp

営業時間

9:00 ～ 12:00

13:00 ～ 17:00

（土日祝日、店休除く）

よくあるご質問



最新Q&Aをチェック

⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。
本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。
お客様の不注意によるいかなる事故も、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。

警告・注意

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。
表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書に従った使用法で点検・運動を行ってください。

⚠ 警告

記載されている内容を守らなければ、死亡や傷害事故が生じる危険のあることを示します。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずに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。また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の組立及びご使用はせず、ただちにサービスセンターへお問い合わせください。

⚠ 注意

記載されている内容を守らなければ、けがや製品が破損する恐れのあることを示します。

・破損したまま使用しますと、傷害事故の原因になります。

●また、各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、書かれている内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

組立前の警告事項

⚠ 警告

1. 本製品は家庭用のぶらさがり健康器です。学校・スポーツジム等、不特定多数の使用者によって使用されるものではありません。また、運動以外の目的では使用しないでください。
2. 本製品は日本国内でのみお使いください。
3. 本製品の使用は健康な方を対象としています。次に該当する方は本製品を使用しないでください。

● 医師が使用を不適当と認めた方

次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。

- 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
- 知覚障害のある方
- 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
- 皮膚疾患のある方
- 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
- 骨粗しょう症など骨に異常のある方
- 心臓に障害のある方
- ペースメーカー等の体内植込型医療電子機器を使用している方
- 呼吸器障害をお持ちの方
- 高血圧症の方
- 内臓疾患（胃炎、肝炎、膵炎）等の急性症状のある方
- 悪性の腫瘍のある方
- リウマチ症、痛風、変形性関節炎等の方
- 過去の事故や疾病等により背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
- 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症等）のある方
- 脚、腰、首、手にしびれのある方
- 脚部に静脈瘤やその他の重度の血行障害や血栓症等のある方
- リハビリテーション目的で使用する方

上記以外に身体に異常を感じている時

4. 小学生以下及び一人での運動に不安を感じている方、または他者から見てそう感じられる方が使用される場合、リハビリテーションでの目的で使用される場合は、成人（健康者）の方の介添えの上、ご使用ください。また、5才以下の乳幼児やペットのいる場所でのトレーニングはお止めください。
5. 本製品の耐荷重制限は最大120kgです。体重120kgを超える方、付加荷重を持ちまたは装着し、体重と合わせて120kgを超える方はご使用にならないでください。ご使用中、機器が破損する恐れがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
6. この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いいたします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

組立時の警告・注意事項

⚠ 警告

1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、ボルトの締め、ピン差し込み、金属バリ等の有無、変形、また、全ての溶接箇所にひび割れ等がないかご確認ください。
2. 本製品の「組立時」及び「ご使用中」の際には、ボルト、ナット、パイプ、駆動部分に手、指などを挟まれないようにご注意ください。また、床面を保護するマット等をご使用ください。
3. 安全のため、組立の際は、必ず、軍手等を着用して、大人2人以上で行ってください。
4. 本製品をご自分で改造もしくは、付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こす恐れがありますので絶対にしないでください。

警告・注意

⚠ 注意

1. 設置の際は十分な場所を確保し、敷物を敷くなどして床や既存の家具に傷が付かないよう、注意して行ってください。
2. 設置作業中、カッターナイフなどの刃物や工具を使用する場合は、取り扱いに十分ご注意ください。
3. 組立前に部品が全て揃っているか、必ずご確認ください。もし揃っていない場合は決して組立はしないでください。
4. 組立完了後、大きなグラつきやガタがないか十分にご確認ください。

使用中の警告事項

⚠ 警告

1. ご使用になれる前には、その都度、各部の部品が完全に固定されているか、必ず確認してください。ボルトがゆるんでいまずと、ご使用中にパーツがはずれたりすることもあり、重大な事故を起こす恐れがあります。
2. ご使用前に、各部がしっかりと固定されており、また運動しやすいように調整されているかどうかをご確認ください。
3. 運動中は身体のサイズにあった運動着を着用し、(ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください。)ソックスとゴム底またはスポンジゴム底の運動靴(ランニングシューズ、トレーニングシューズ)をはいてご使用ください。
4. 使用中に左右に激しく揺る運動、また周囲の人が使用者、及び本製品を押したり引いたりする行為は、安全性を損ない重大な事故を起こす恐れがありますので決してしないでください。
5. 安全のため、ピンやボールペン等をポケットに入れたり、衣服に付けたままでの運動は絶対にしないでください。
6. 安全のため、本製品を脚立や舞台等のかわりに使用しないでください。
7. ご使用になる前には十分な準備運動を行い、体をほぐしてください。また、運動後も同様に体をほぐしてください。直接トレーニングされますと筋肉等に損傷を及ぼす原因になります。
8. 本製品は1人用です。2人以上でご使用にならないでください。
9. 安全のため、使用中以外でも機器のすき間や可動部分に手、指などを入れたりせず、また物や動物、特に乳幼児が本製品に近づかないように十分注意してください。
10. 運動は少し疲れた程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。
11. 下記のような症状が出た時は、運動を中止してください。(めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腿・靱帯の痛み、骨折、その他心身の異常)
12. 健康のため、食直後は運動を避けてください。また、飲食や喫煙をしながらや飲酒後の運動は行わないでください。
13. 保護者の方は幼児等が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
14. 本製品の ご使用は身長が約150cm以上の方を対象としています。
15. 本製品はゆっくりとぶらさがることにより、筋肉等を伸ばし、身体を柔軟にし、血行を良くすることを目的としています。決してハンドルに飛びついたり、逆上がり等は行わないでください。

⚠ 注意

1. 本製品は、筋伸ばし用ぶらさがり健康器です。それ以外の用途には使用しないでください。
2. 本製品は必ず屋内でご使用ください。屋外で使用されますと、サビや傷み・故障の原因になります。
3. 本製品は水平な床の上に設置し、**使用中及び製品の移動の際にも必ず床面を保護するマット等をご使用ください。**特にたたみの上ではご使用にならないでください。たたみに損傷を与えます。
4. 運動中に体を壁や柱などにぶつけないよう、広い場所でお使いください。

お手入れについての注意事項

⚠ 注意

1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的な汚れ等を拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。
2. 本製品は、塗装加工及び各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。

保管についての警告・注意事項

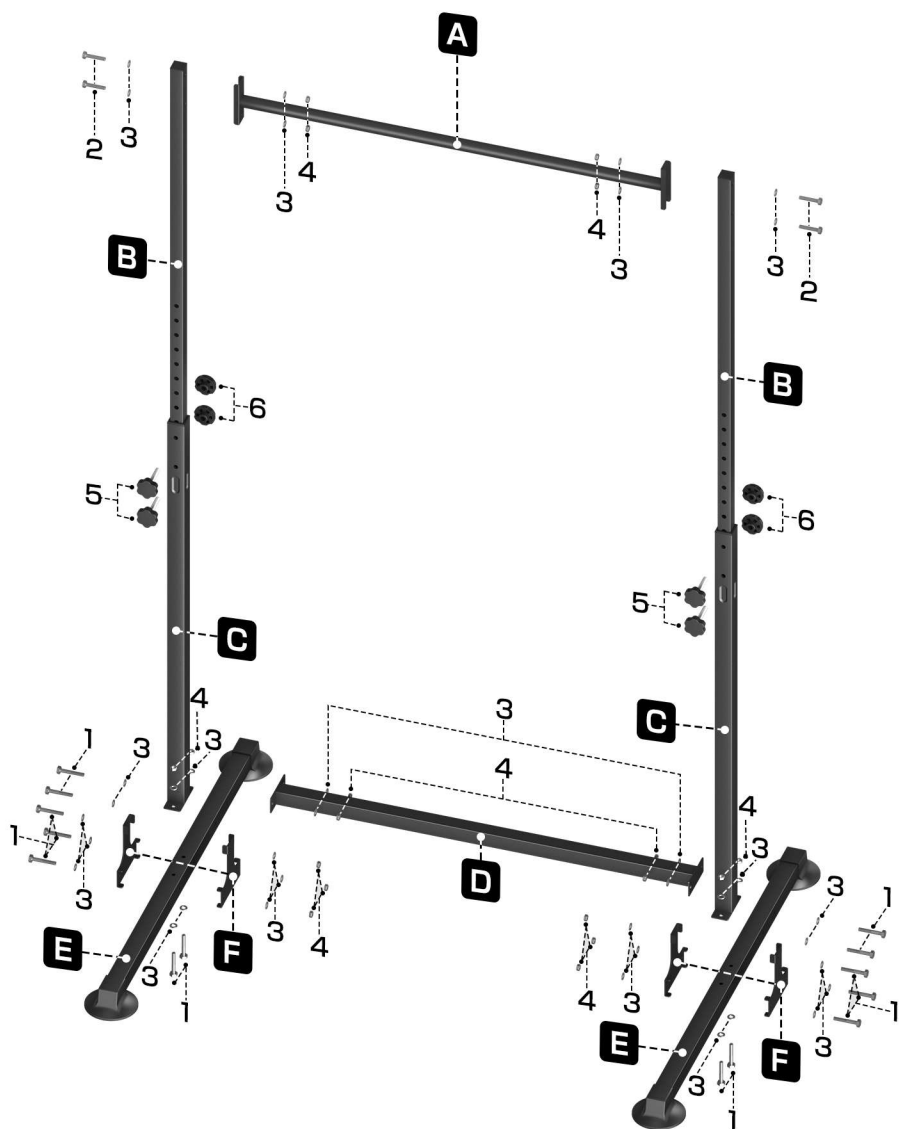
⚠ 警告

1. 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包等を施してください。また、直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。
2. 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社サービスセンター (email:info@wasaico.jp) までご相談ください。
3. 長期間ご使用になれますと、サビや摩耗により部品等の劣化が起こる場合があります。

⚠ 注意

1. ほこりや湿気のある場所、また、直射日光が当たる所や高温な所は避け、乾燥した場所に保管してください。
2. 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。また、長期間使用されなくとも、部品の油切れ及びサビの発生などが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、異常がない事を確かめてから、ご使用ください。

概略图



部品一覧表

NO	部品名称	個数	✓	不足個数
1	ボルト (8×55)	14		
2	ボルト (8×45)	4		
3	ワッシャー	36		
4	M8ナット	18		
5	調節ノブボルト	4		
6	ノブナット	4		
A	チンニングバー	1		
B	上支柱	2		
C	下支柱	2		
D	横フレーム	1		
E	土台フレーム	2		
F	T字形止め金具	4		

ボルトや部品の種類不足が多い場合は、「不足個数欄」に個数を記入し、部品一覧表の写真と①受注番号 ②氏名 ③住所 ④電話番号を直接 info@wasaico.jp まで送信してください。



カスタマー窓口

QRコードを読み取り後、必要事項を入力してください。



LINEでお問い合わせ

QRコードを読み取り後、「友たち追加」を行ってください。

お問合せメールに下記の情報をご明記のうえお問い合わせください。

説明書5、6、7ページにある概略図、部品リスト、ボルト概略図を参照してください。

※①注文番号は注文確認メール、又は注文履歴から確認いただけます。		※欠品の場合、①～⑤の情報をご記入ください。	
① 注文番号		⑤ 不具合(欠品)部品の名称	
② 氏名		⑥ 不具合(欠品)部品の個数	
③ 住所		⑦ 不具合の詳細	
④ 電話番号		⑧ 不具合の確認できる写真	

お手数をおかけしますが、上記の情報を漏れなく正確にご提供いただくと、対応がよりスムーズで迅速になります。

営業日の24時間以内に返信がない場合は、再度ご連絡いただくか、【info@wasaico.jp】まで直接お問い合わせください。

お問合せメール

info@wasaico.jp

営業時間

9:00 ~ 12:00

13:00 ~ 17:00

(土日祝日、店休除く)

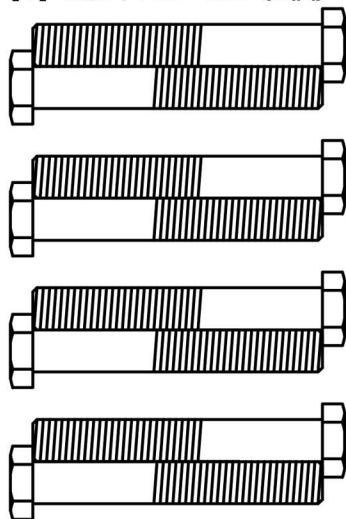
よくあるご質問



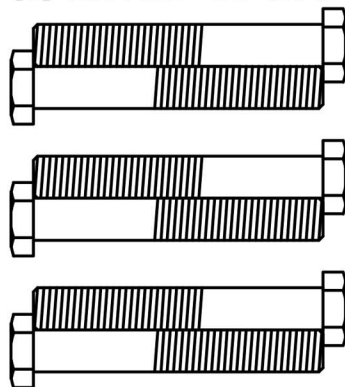
最新Q&Aをチェック

ボルト梱包板に印刷されている配置図です。

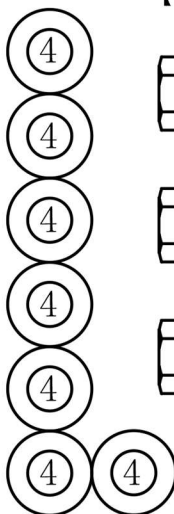
【1】ボルトM8×55 (8個)



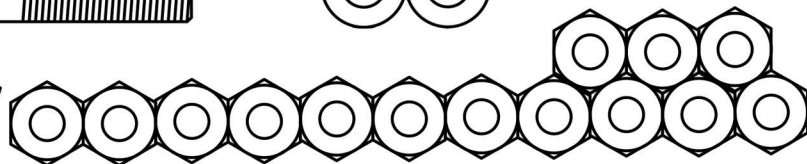
【1】ボルトM8×55 (6個)



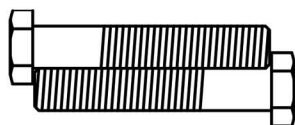
【3】ワッシャー (28個)



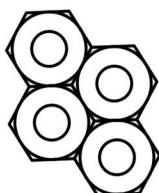
【4】M8ナット(14個)



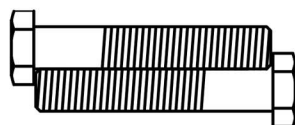
【2】ボルトM8×45 (2個)



【4】M8ナット(4個)



【2】ボルトM8×45 (2個)

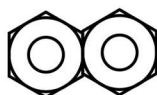


【3】ワッシャー(4個)



【3】ワッシャー(4個)

【予備】



【4】M8ナット(2個)



【3】ワッシャー(4個)



【1】ボルトM8×55 (1個)

【2】ボルトM8×45 (1個)

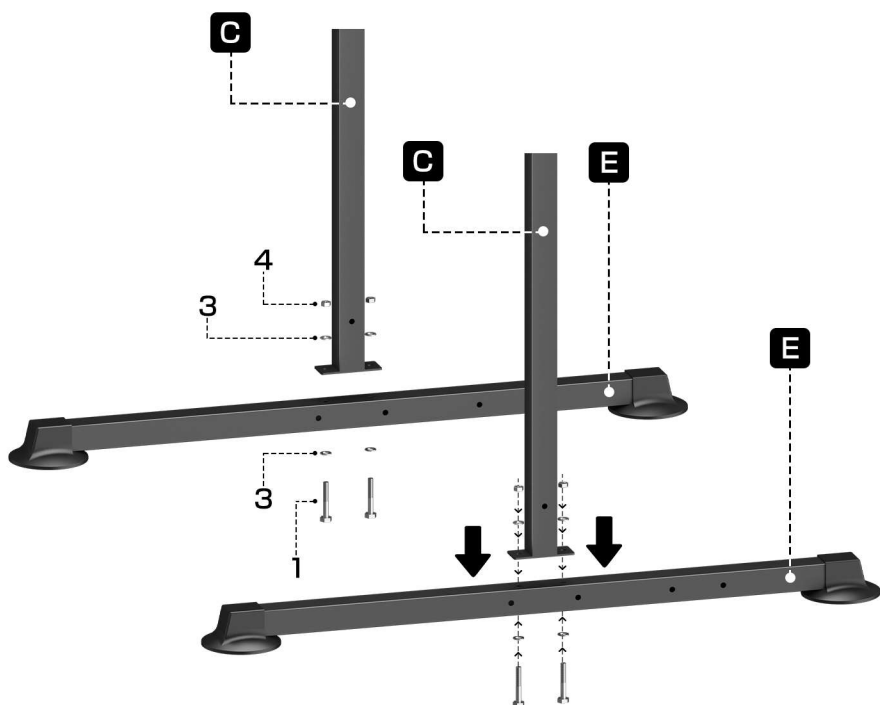
組立手順 1

組立動画



うまく組立てるコツ

ボルト類はすべて手で固定する程度の仮止めで組立をおこなってください。
最後（組立手順6）に全体を揺すってから増し締めをします。



※ E 左右土台フレームを C 下支柱に固定

使用部品



ボルト(M8×55)(4個)



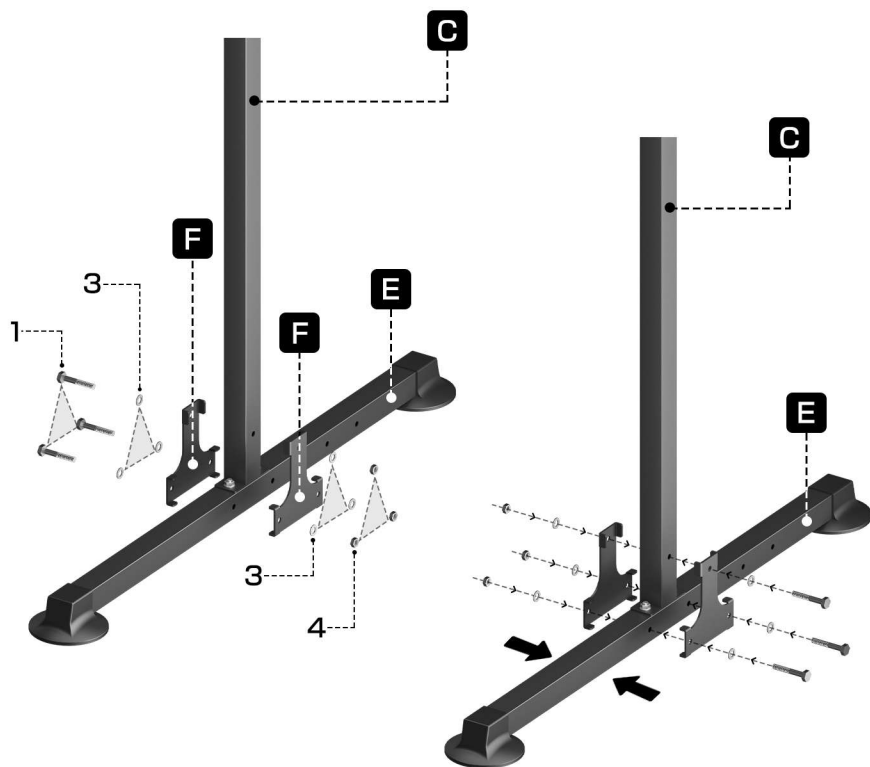
ワッシャー(8個)



M8ナット(4個)

組立手順 2

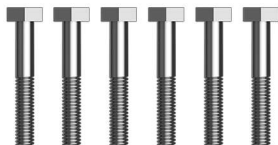
組立動画



※ **F** T字形止め金具を **E** 土台フレームと **C** 下支柱に固定

使用部品

①



ボルト(M8×55)(6個)

③



ワッシャー(12個)

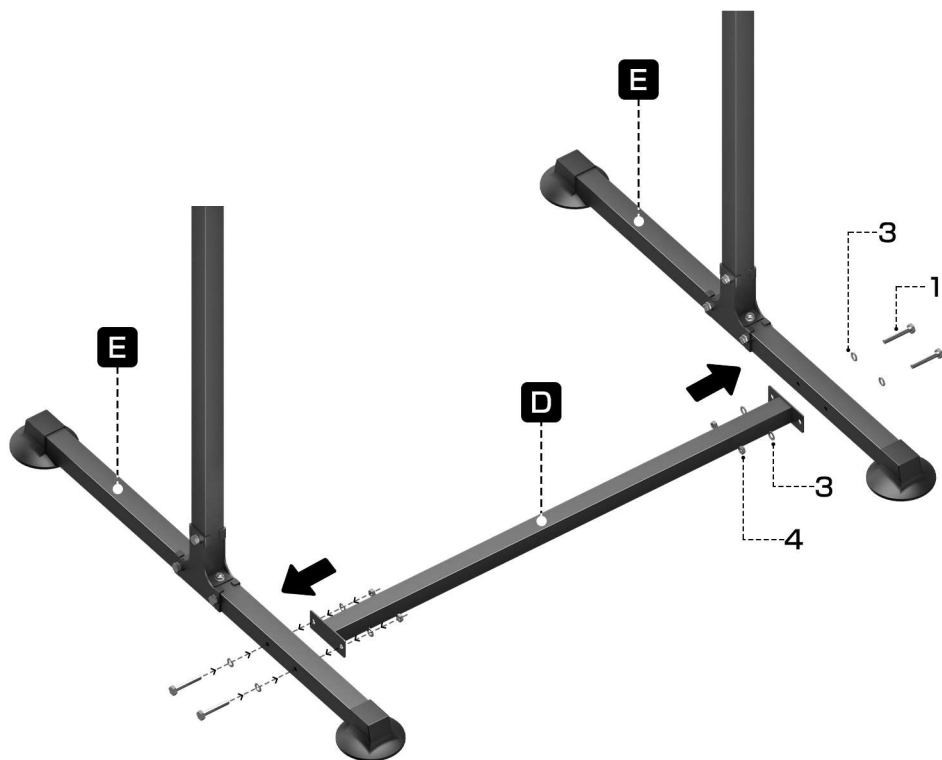
④



M8ナット(6個)

組立手順 3

組立動画



※ **D** 横フレームを **E** 土台フレーム

使用部品



ボルト (M8×55) (4個)



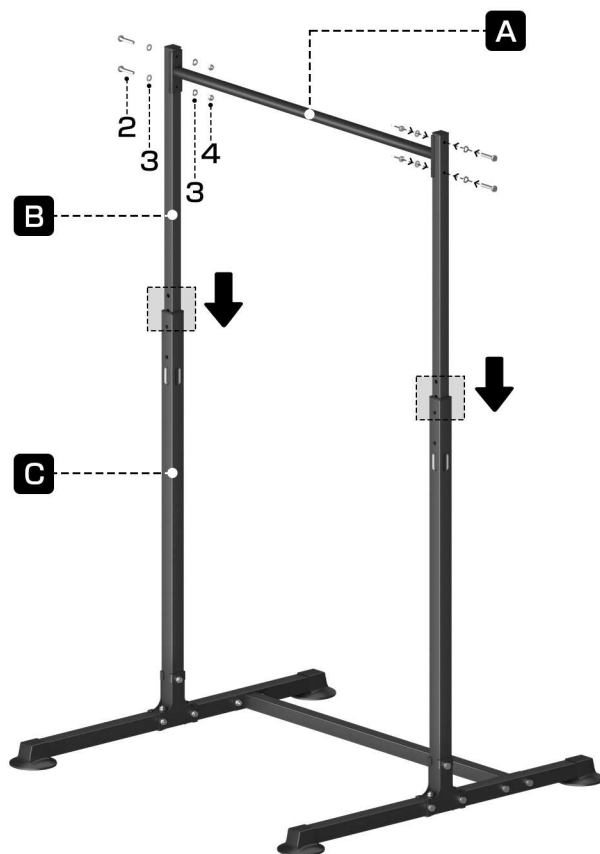
ワッシャー (8個)



M8ナット (4個)

組立手順 4

組立動画



※ **B** 高さ調節柱を **C** 下支柱にそれぞれ差し込みます。

※ **A** チンニングバーを **B** 上支柱に固定

使用部品



ボルト(M8×45)(4個)



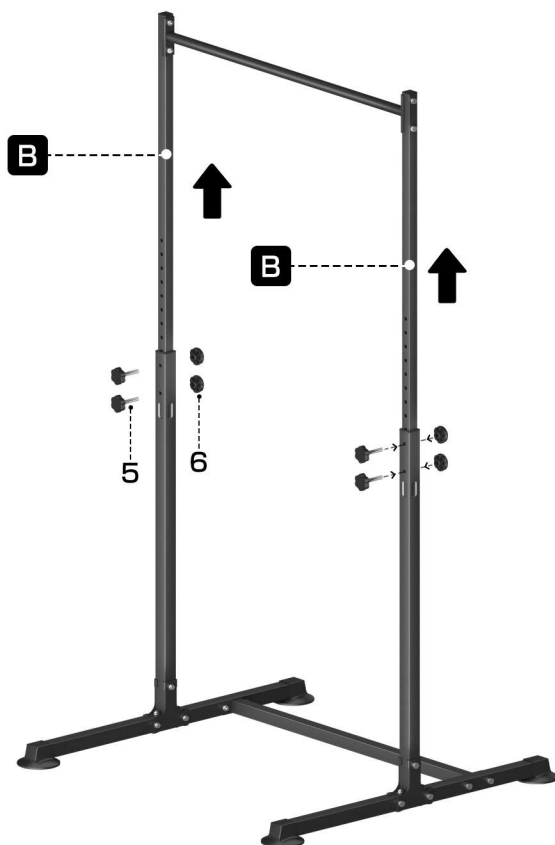
ワッシャー (8個)



M8ナット(4個)

組立手順 5

組立動画



※ **B** 上支柱を適切な高さまで引き上げた後、それぞれ固定

使用部品



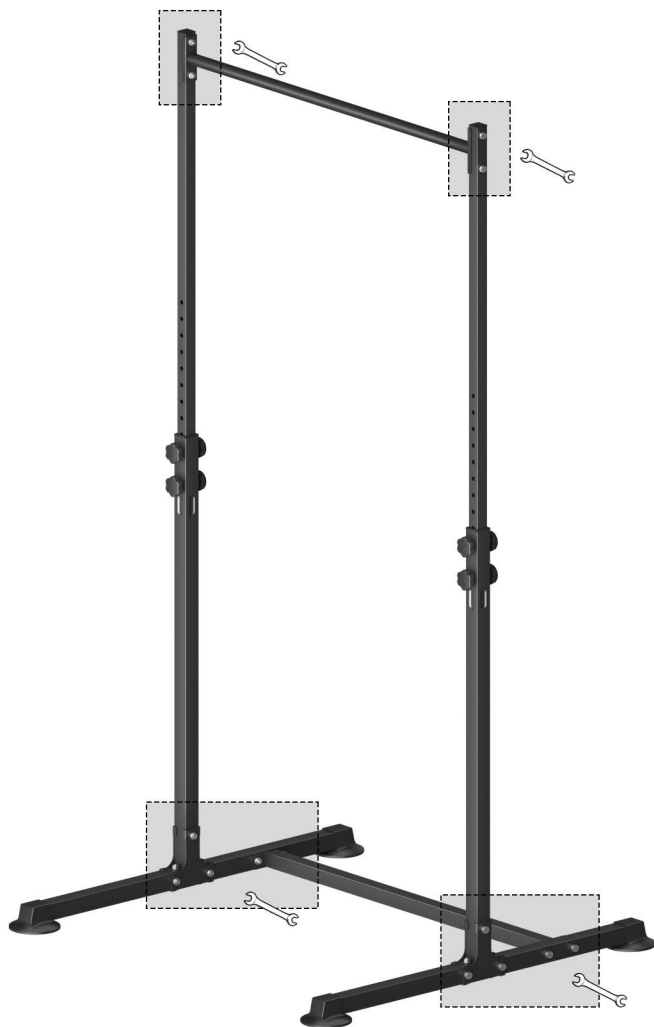
調節ノブボルト (4個)



ノブナット (4個)

組立手順 6

本体を揺すり全体の遊びを取ってから、下部より順に増し締めをしてください。



よくあるご質問



最新Q&Aをチェック

Q1.レビューで不具合を書けば対応してもらえますか？

- A.** レビューにご記入いただいても、ご注文情報が特定できないため、対応ができません。必ず説明書に記載の「お客様専用窓口」へ直接ご連絡ください。迅速かつ確実にご対応させていただきます。

Q2.ぐらつきが気になる場合の対処法はありますか？

- A.** 設置場所が平らでない場合や、ボルトの緩みが原因となることがあります。全体を均等に設置し、付属スパナで増し締めを行ってください。それでも解決しない場合は、お問い合わせ窓口までお気軽にご相談ください。

Q3.耐荷重はどのくらいですか？体重が重くても大丈夫ですか？

- A.** 当製品の耐荷重は150kgです。実際に65kg～100kg程度の方から安定性に関して高い評価をいただいております。設置場所が水平であること、定期的な増し締めを行うことで、より安全にお使いいただけます。

Q4.支柱支持フレームと土台を組む際にボルト穴が合わないのですが、どうすれば良いですか？

- A.** 土台フレームの前後向きに間違いがないか一度ご確認くださいませでしょうか。土台フレームはハの字に開いている方が前側となります。逆向きに取り付けてしまうとボルト穴が合わなくなってしまいます。

Q5.器具が低くて足が着いてしまい、ぶら下がれない！

- A.** ぶら下がり健康器は肩や背中、腰を伸ばす目的のため、足を曲げてのご使用でも大丈夫です。ご安心ください。



**LINE
公式アカウント
始めました！**

**お友達追加で
保証期間がのび～る**

- 製品登録で保証期間が延長！
- 新製品情報をいち早くお届け！
- LINEだけの特別なキャンペーンを実施！

WASAI LINE
公式アカウント



@368furjq

カスタマーサポート



カスタマー窓口

QRコードを読み取り後、必要事項を入力してください。



LINEでお問い合わせ

QRコードを読み取り後、「友たち追加」を行ってください。

営業日の24時間以内に返信がない場合は、再度ご連絡いただくか、【info@wasaico.jp】まで直接お問い合わせください。

お問合せメールに下記の情報をご明記のうえお問い合わせください。

説明書5、6、7ページにある概略図、部品リスト、ボルト概略図を参照してください。

※①注文番号は注文確認メール、又は注文履歴から確認いただけます。	※欠品の場合、①～⑤の情報をご記入ください。
① 注文番号	⑥ 不具合(欠品)部品の名称
② 氏名	⑦ 不具合(欠品)部品の個数
③ 住所	⑧ 不具合の詳細
④ 電話番号	⑨ 不具合の確認できる写真
お手数をおかけしますが、上記の情報を漏れなく正確にご提供いただけると、対応がよりスムーズで迅速になります。	

返信は営業時間内（9:00～12:00、13:00～17:00、土日祝日除く）に対応いたします。

営業日の24時間以内に返信がない場合は、再度【info@wasaico.jp】にご連絡ください。

お問合せメール

info@wasaico.jp

営業時間

9:00 ～ 12:00

13:00 ～ 17:00

（土日祝日、店休除く）

よくあるご質問



最新Q&Aをチェック