



---

HHR50 ハーフラック

取扱説明書

# 安全のために、必ずお守りください

## ■ 警告記号の意味

この取扱説明書には、安全にお使いいただくために次のような表示をしています。  
表示の内容をよく理解してから本文をお読みください。

 <b>警告</b> ・または・  警告	この表示の注意事項を守らないと、大けがなどの人身事故につながる恐れがあります。
 <b>注意</b> ・または・  注意	この表示の注意事項を守らないと、事故によりけがをしたり、周辺の物品に損害を与えたりすることがあります。
 禁止	禁止事項を示します。具体的な禁止内容は、文章で示します。
 強制	強制実施事項を示します。具体的な強制内容は、文章で示します。

## ■ ご使用の前に



- 本製品を勝手に改造、修理しないでください。むやみに改造したりすると、故障の原因となるおそれがあります。



### ● ペットおよび12歳以下の子供を本製品に近づけたり、乗せたりしないでください。



- 本製品を他の用途に使用しないでください。
- 本製品は1人用のトレーニングマシンですので、2人以上では使用しないでください。
- 自重も含め、最大トレーニング重量以下でトレーニングを行ってください。
- 本製品は家庭用です。業務用では使用しないでください。
- 可動部に巻き込まれそうな服装で本製品を使用しないでください。



- 本製品は、取扱説明書と別紙のエクササイズガイドに従って正しくご使用ください。
- 運動前に必ずストレッチ、準備体操を行ってください。
- 運動は、なるべく食後1~2時間後に行ってください。食後すぐの運動および運動後30分以内の食事はお控えください。
- 心臓病、呼吸器障害、高血圧ほか、身体に持病や障害のある方は、必ず医師にご相談のうえ、ご使用ください。
- ご使用前に、組立て箇所に緩みがないか必ず確認してください。

## ■ ご使用時に



警告

	<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>使用中はすべての可動部に物や指、頭、髪の毛、等を近づけないでください。</b></li><li>● 本製品に強い衝撃を与えたり、重い物を載せたりしないでください。</li><li>● 本製品の隙間や穴に物を詰めないでください。</li><li>● 運動量および重量は徐々に増やし、無理をしないでください。飲酒後の運動は絶対にしないでください。</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>● 運動靴を履き、運動に適した服装でご使用ください。可動部に巻き込まれるおそれがあるため、ひも類のない服装をしてください。</li><li>● 運動中に体の異常を感じたら、直ちに使用を中止し、医師の診断を受けてください。</li></ul>

## ■ ご使用前の点検



警告

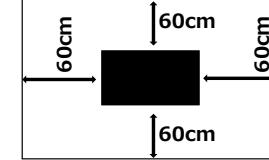
	<ul style="list-style-type: none"><li>● 各部に緩みがないか確認、調節してご使用ください。</li></ul>
--	--

## ■ ご使用場所



注意

	<ul style="list-style-type: none"><li>● 本製品は室内用です。屋外では使用しないでください。</li><li>● 直射日光が当たる場所や、温度が一定でない場所では使用しないでください。故障の原因となるおそれがあります。</li><li>● 湿気の多い場所や、水滴等が本製品にかかる場所には設置しないでください。本体内部に水滴等が浸入し、さびや故障の原因となるおそれがあります。</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>● 本製品は、必ず安定した平坦で丈夫な床に設置してください。</li><li>● 本製品を濡らしたりする物がないか確認してください。</li><li>● 安全のため、右図の設置スペースを確保してください。</li></ul>



## ■ お手入れと保管



注意

	<ul style="list-style-type: none"><li>● 屋外や湿気の多い場所、高温になる場所に保管しないでください。</li><li>● 転倒のおそれがある場所、お子様が触れる場所に保管しないでください。</li><li>● お手入れには、アルコール、中性洗剤等は使用しないでください。</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>● 一週間に一度程度、乾いた布で本製品に付着したほこりを拭き取ってください。</li></ul>

# 梱包内容

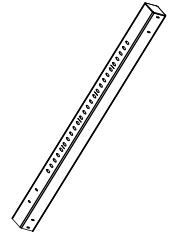
本製品は、ご購入時には分解されて箱に梱包されています。

梱包内容がすべて揃っていることをご確認ください。以下に梱包内容を示します。

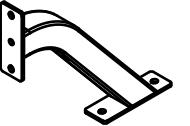


本製品を箱から外に出す際、および組立ての際は、重量が大きいため、必ず2人以上で行ってください。

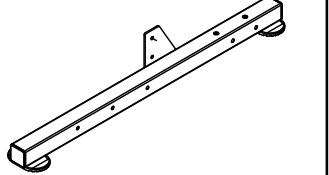
垂直フレームx 2



リアーサポートx 2



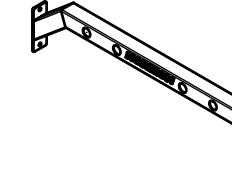
左右ベースフレームx 2



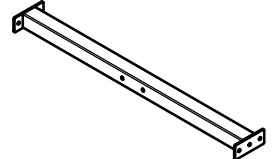
プルアップハンドルx 2



フロントトッププレース



クロスプレース



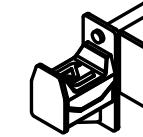
バーholder



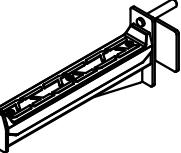
プレートholderx 2



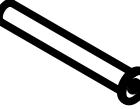
Jフックx 2



セーフティアームx 2

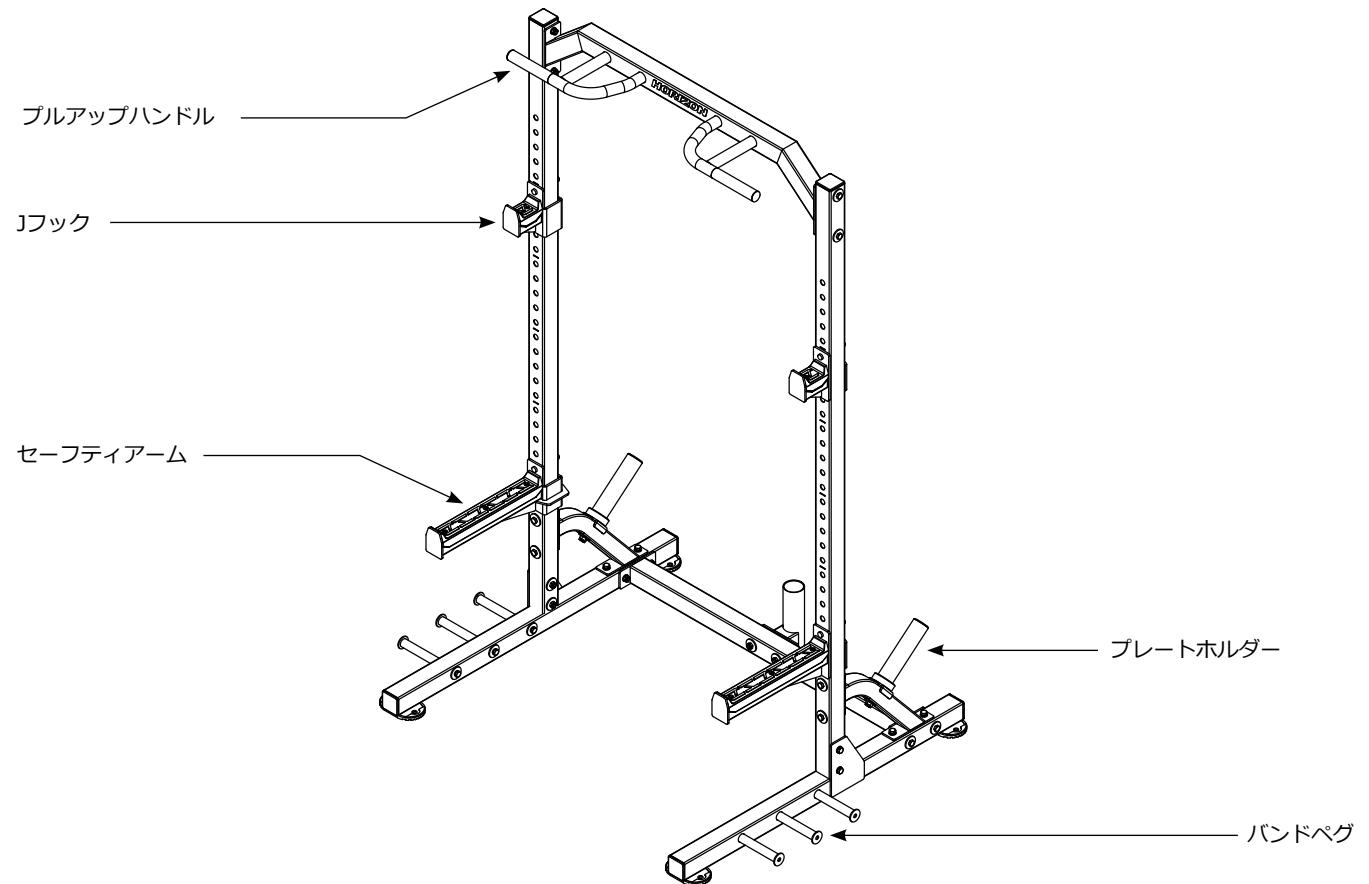


バンドペグx 6





## HHR50 ハーフラック



## HHR50 同梱ハードウェアキット

- 14 ボルト (M10x25 mm)
- 18 ボルト (M10x80 mm)
- 20 フラットワッシャー (M10)
- 28 ビッグワッシャー (Φ38xΦ11)
- 2 ビッグワッシャー (Φ35xΦ13)
- 14 スプリングワッシャー (M10)
- 18 ロックナット (M10)
- 2 ロックナット (M12)
- 8 エクスパンションアンカー (M10)

### 同梱ツールキット :

- F17レンチ  
F19 レンチ

### 同梱パーツ :

- 垂直フレーム (2個)
- ベースフレーム (右/左 2個)
- リアサポート (2個)
- プレートホルダー (2個)
- クロスブレース (1個)
- プルアップハンドル (右/左 2個)
- フロントトップブレース (1個)
- セーフティアーム (右/左 2個)
- Jフック (右/左 2個)
- バーホルダー (1個)

## 開梱

### 開梱

製品は使用する場所で開梱してください。製品は平らで安定した場所に設置してください。床には保護カバーを敷くことをお勧めします。箱を横向きの状態で開けないように注意してください。

注意: 各組み立て工程では、すべてのナットやボルトを完全に締める前に、必ず全てのボルトを適所に挿入されていることを確認してください。部分的に増し締めを行うと、他のボルトが入らなくなります。

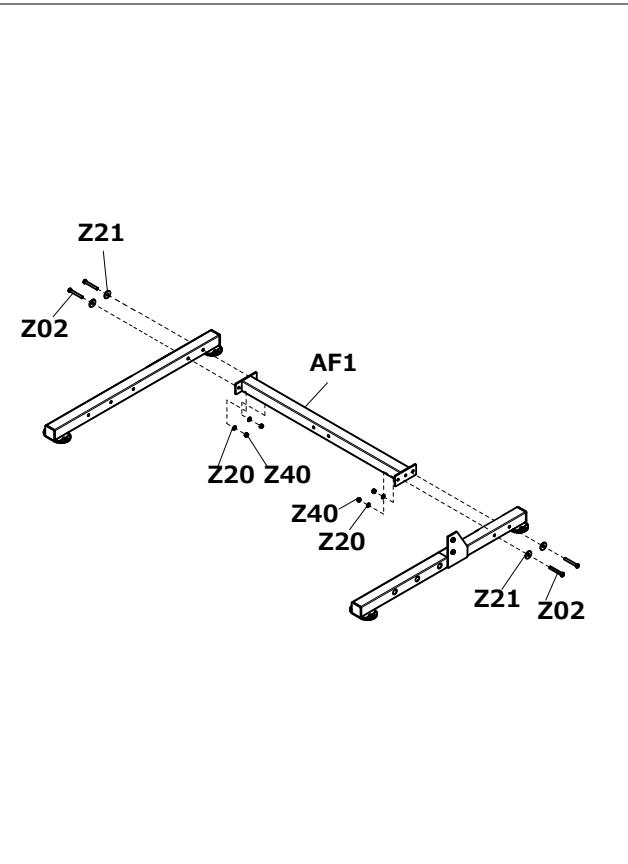
注意: ハードウェアの取り付けをスムーズにするために、少量のグリースを塗布すると効果的です。リチウムバイクグリースなどのグリースがお勧めです

### お困りですか?

組み立てを開始する前に、商品のシリアル番号を確認してください。また、モデル名も確認してください。サービスを受ける際には、シリアル番号とモデル名をご準備ください



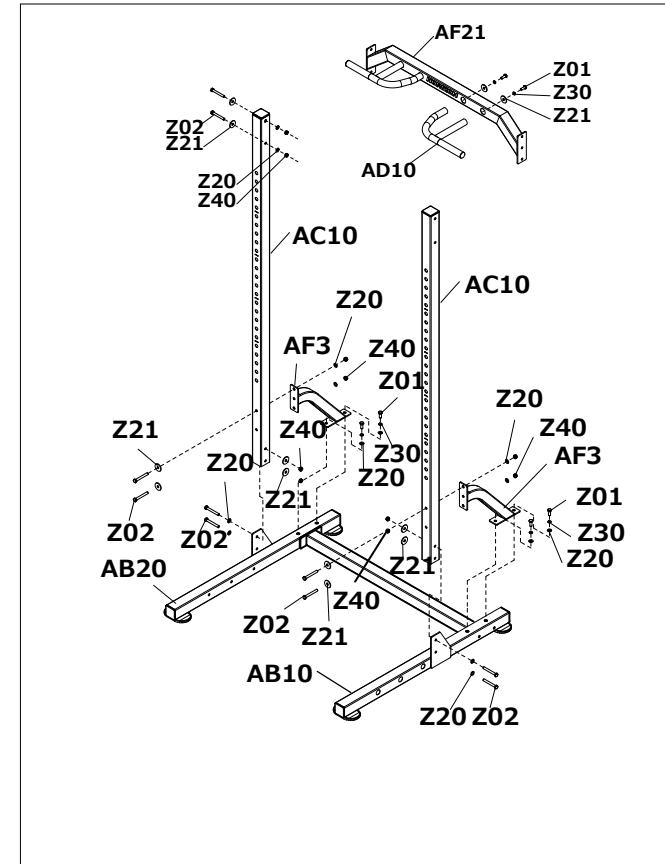
## 組立 ステップ° 1



ハードウェア ステップ 1	
ハードウェアキット	Qty
Z02 ボルト (M10x80)	4
Z20 フラットワッシャー (M10)	4
Z21 ビッグワッシャー (Φ38xΦ11)	4
Z40 ロックナット (M10)	4



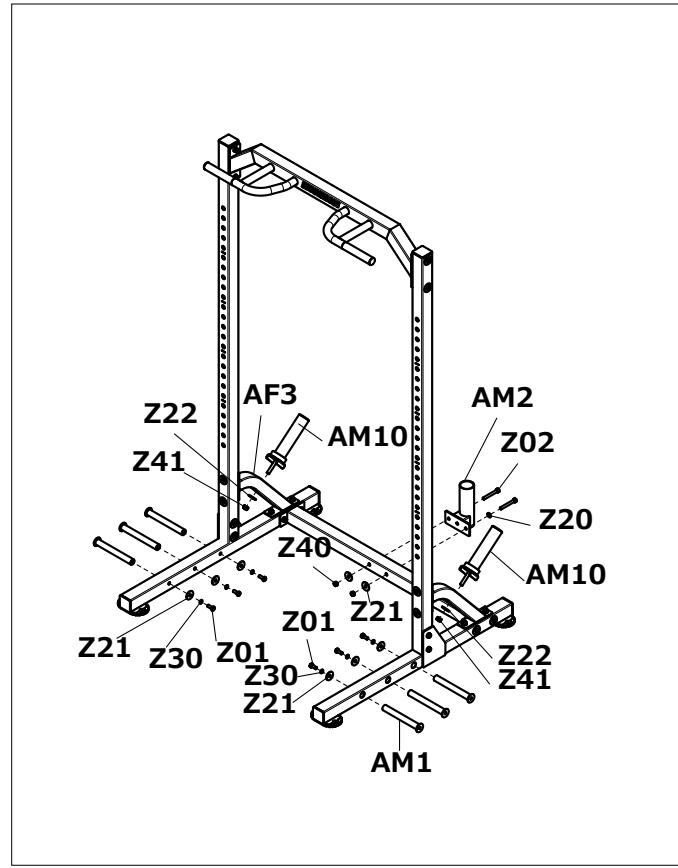
## 組立 ステップ° 2



ハードウェア ステップ 2	
ハードウェアキット	Qty
Z01 ボルト (M10x25)	6
Z02 ボルト (M10x80)	10
Z20 フラットワッシャー (M10)	10
Z21 ビッグワッシャー (Φ38xΦ11)	16
Z30 スプリングワッシャー (M10)	6
Z40 ロックナット (M10)	10



## 組立 ステップ 3



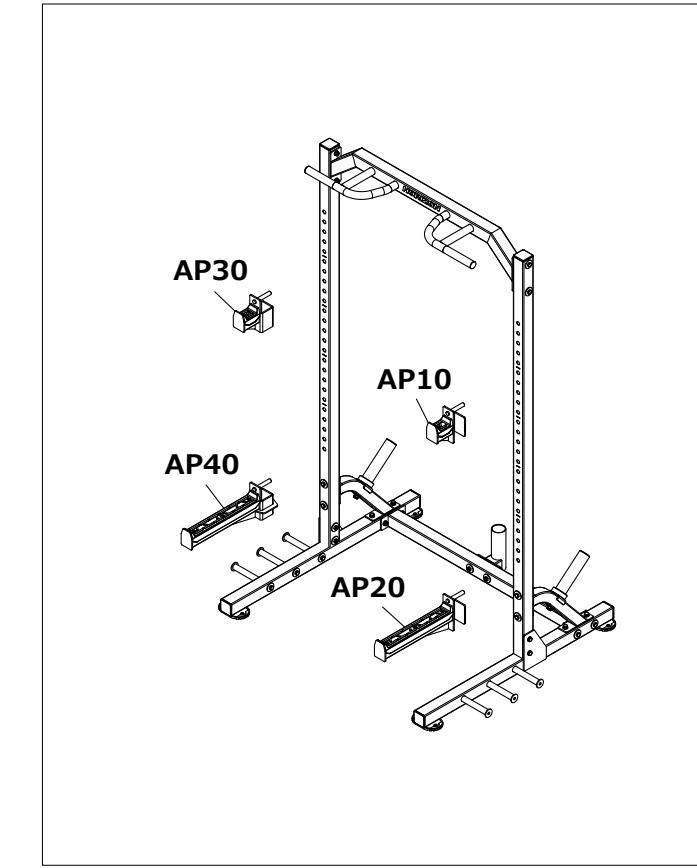
### ハードウェア ステップ 3

ハードウェアキット	Qty
Z01 ボルト (M10x25)	6
Z02 ボルト (M10x80)	2
Z20 フラットワッシャー (M10)	2
Z21 ビッグワッシャー (Φ38xΦ11)	8
Z22 ビッグワッシャー (Φ35xΦ13)	2
Z30 スプリングワッシャー (M10)	6
Z40 ロックナット (M10)	2
Z41 ロックナット (M12)	2

- バー ホルダー (AM2) を クロス ブレース (AF5) に取り付けます。フラットワッシャー (Z20) 2枚、ボルト (Z02) 2本、ロックナット (Z40) 2個、ビッグワッシャー (Z21) 2枚を使用してください。
- 左右 リア サポート (AF3) に、プレート ホルダー (AM10) を取り付けます。2枚のビッグワッシャー (Z22) と2個のロックナット (Z41) を使用してください。



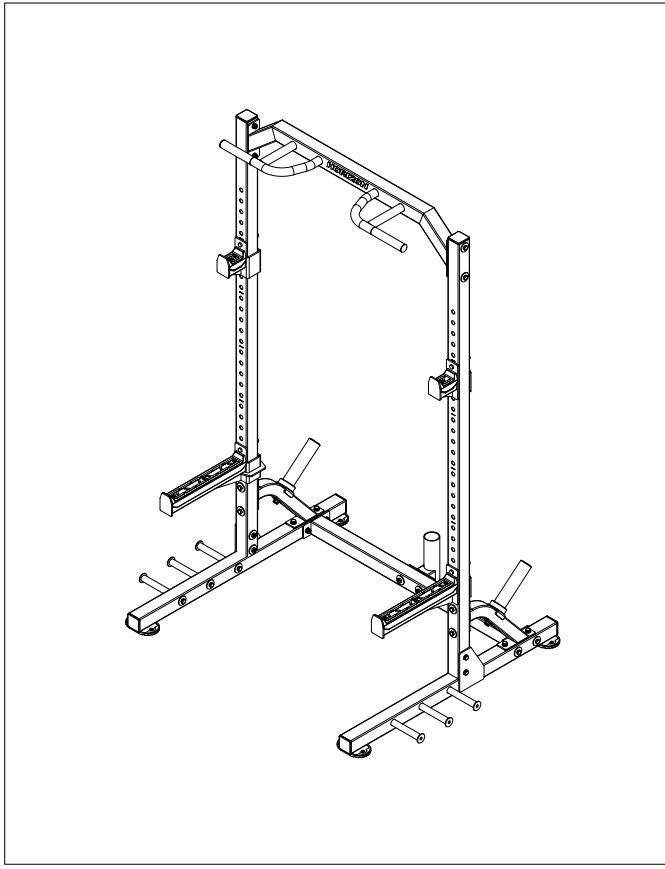
## 組立 ステップ 4



- 左右 Jフック (AP30/AP10) とセーフティアーム (AP20/AP40) をメインフレームに取り付けてください。



## 組立 ステップ 5



組立完了！

### 製品仕様

HHR50

組み立て後の寸法  
(L x W x H)

110 x 149 x 213 cm

製品重量

56 kg

最大トレーニング重量  
プルアップ&ディップ  
総重量

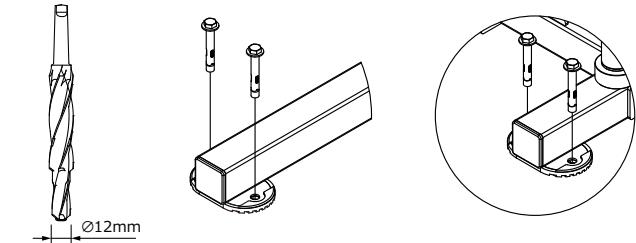
120 kg  
160 kg



## アンカー設置手順(任意)

コンクリート床にアンカーを設置するため  
必要な工具とハードウェア

1. ハンマードリル
2. ソケットレンチとソケット
3. マーソナリードリルビット (アンカーのサイズを参照)
4. 拡張アンカー
5. レベルメーター



1. コンクリート用の直径12mmのドリルビットを使用して、ペーブレートのアンカーホールを通して80mmの深さまで穴を開けます。(ドリルが垂直フレームに接触しないように、ドリルのケーシングと垂直フレームの間に段ボールを挟んでください)
2. すべてのコンクリートの粉塵を穴から取り除き、ソケットレンチを使用してコンクリートボルトとワッシャーを完全に締めて、使用しているボルトの推奨トルク仕様に従ってしっかりと固定してください。(すべてのコンクリートの粉塵を取り除かないと、アンカーが完全に挿入されない可能性があります)
3. 2つ目のアンカーホールにも同様の操作を行います。
4. 各垂直フレームごとにこの手順を実行し、穴を開ける前に各垂直フレームが垂直であることを確認してください。



## 使用開始

### atZone

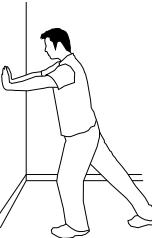
- スマートデバイスのカメラを通して@Zoneと連携することができます。
- アプリストアで@Zoneを検索してください。
  - App Store, Google Play
- 対応バージョン:
  - iOS14以降
  - アンドロイド:アンドロイド・ロリポップ(5.1)以降
- 以下のQRコードをスキャンして、ワークアウトを開始し、機器を登録してください。



## コンディショニングガイドライン

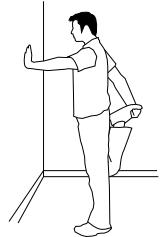
### まずはストレッチ

製品を使用する前に、数分間軽いストレッチを行うのが良いでしょう。運動前にストレッチを行うことで、柔軟性が向上し、運動に関連する怪我のリスクを減らすことができます。これらのストレッチは、ゆっくりとした穏やかな動作で行い、痛みを感じるまで無理に伸ばさないようにしてください。また、ストレッチ中に弾む動作は行わないようにしましょう。



#### 1. 立ったままのふくらはぎのストレッチ

壁の近くに立ち、左足のつま先を壁から約45cm離し、右足を左足の後ろに約30cm離して置きます。両手を壁に押し付けるようにして前傾し、かかとを床に付けたまま15秒間キープします。このとき、弾まないように注意しましょう。反対側も同様に行います。



#### 2. 立ったままの大腿四頭筋のストレッチ

壁に手をついてバランスを取りながら、左手で左足首を掴み、足を太ももの後ろに引き寄せて15秒間キープします。右側も同様に行います。



#### 3. 座ったままのハムストリングと下背部のストレッチ

床に座り、脚を揃えてまっすぐ前に伸ばします。膝をロックしないようにし、指先を足の方へ伸ばして15秒間キープします。このとき、弾まないように注意しながらストレッチを行います。再び体を起こし、1回繰り返します。



## トラブルシューティング

問題点	解決策
ラックがキーキー音や鳴き声を出す	<p>1) ラックが平らな面に設置されていることを確認してください。</p> <p>2) 組み立てプロセス中に取り付けられたすべてのレベリングフィートのボルトを緩め、ねじにグリースを塗り、再調整して締め直してください</p>

## メンテナンス

ラックの安全性を維持するためには、定期的に機器の損傷や摩耗を確認することが重要です。使用不能なコンポーネントは、直ちに交換するか、修理が完了するまで使用を中止してください。

ラックは比較的メンテナンスの手間がかからない製品ですが、次のメンテナスポイントに注意してください。

- 使用後は必ずラックを拭いて汗や湿気を取り除いてください。石鹼と水、または希釈した非研磨性の家庭用洗浄剤を使用し、洗浄剤の残留物を取り除いてから乾かしてください。
- 各セッション前に、レベリングフィートや安全位置ピンなどの緩んだ部品がないか点検し、次の使用前に緩んだ部分を締めてください。
- ラックには潤滑は必要ありませんが、注油が必要な場合は、シリコン系潤滑剤のみを使用してください。

## お困りですか?

ご質問がある場合や部品が不足している場合は、カスタマーサポートまでお問い合わせください。



### 廃棄処分

この製品はリサイクル可能です。廃棄を行う際は、お住いの地域の廃棄ルールに従って、適切に処理ください。お問い合わせください。

## 保証規定

1. 保証期間内において、取扱説明書に従った正常な使用により万一故障等が発生した場合は、無償で修理いたしますので当社カスタマーサービスへご連絡下さい。ただし、以下の項目またはこれに準ずる理由により生じた事故等については本保証は適用されません。
  - a. 取扱説明書以外の誤操作、取扱上の不注意
  - b. 天災、火災、地震等による故障
  - c. 砂、泥、水かぶり等が原因で発生した故障
  - d. お買い上げ後の輸送等による輸送、移動、落下等
  - e. 設置場所の不適(屋外やガレージ、ベランダ等の半屋外、浴室やプールなどはごく多く高温多湿な場所等)
  - f. 当社指定のサービスマン以外が行った修理改造による故障
  - g. 本製品本来の使用目的以外の使用
  - h. 本保証書の添付がない場合
2. 保証期間後の修理品についての運賃諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。
3. 保証期間は、ご購入から1年間です。
4. 保証の適用されない故障および保証期限が切れた後の故障につきましては、有償で修理します。
5. 保証書は再発行いたしませんので、大切に保管しておいて下さい。また、販売店の印のないものやお買い上げ日の記載のないものは無効です。お買い上げ時のレシートまたは配達した運送会社の送り状も合わせて保管下さい。
6. 本製品は家庭用(室内個人使用を目的としたフィットネス製品です。ご家庭以外(施設等)での使用は、保証の対象外となります。
7. 保証は日本国内のみ有効です。

## 保証書

本保証書は、明示した期間・条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。保証を受けるためには、本保証書およびご購入されたお店・ご購入日がわかるもの(レシート、注文明細書、納品書など)が必要になります。紛失された場合は、カスタマーサービスまでお問い合わせください。本保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

名 称	ハーフラック HHR50
シリアル番号 (電源コード接続口に記載)	
保証期間	本体お買い上げ日より1年間
お買い上げ日	年 月 日
お名前	
お客様	〒 ご住所
電 話	( )

### 修理・使用方法に関するお問い合わせ

(お問い合わせの際、シリアル番号をお伝えいただけますとスムーズです)



24時間いつでも「修理受付フォーム」  
左記QRコードまたは下記Webよりお問い合わせください。  
<https://johnsonjapan.com/support/repair-request>



カスタマーサービス フリーダイヤル  
0120-557-379

営業時間  
9:00～17:00  
(土日祝休み)

●お問い合わせ・発売元

ジョンソンヘルステックジャパン株式会社

〒108-0022 東京都港区海岸3-9-15 LOOP-Xビル7F

TEL:0120-288-543 FAX:03-5419-3562



JOHNSON

