

3-Grip Pull Up Bar (3グリップ・プルアップ・バー)



取付方法

始めに、フットホルダーが取り外され、もしくは下がっていることを確認して下さい。①図のようにPull Up Barの片側のピンをガイドポート上部のレールの穴に、差し込みます。②もう一方のピンを横に引きレールの穴に差し込みます。③Pull Up Barを押して両方のピンが完全に取り付けられていることを確認して下さい。



3-Grip Pull Up Barを使用した種目



プルアップ (ワイドグリップ)



プルアップ (ハンマーグリップ)

