

へるスイングダンベル

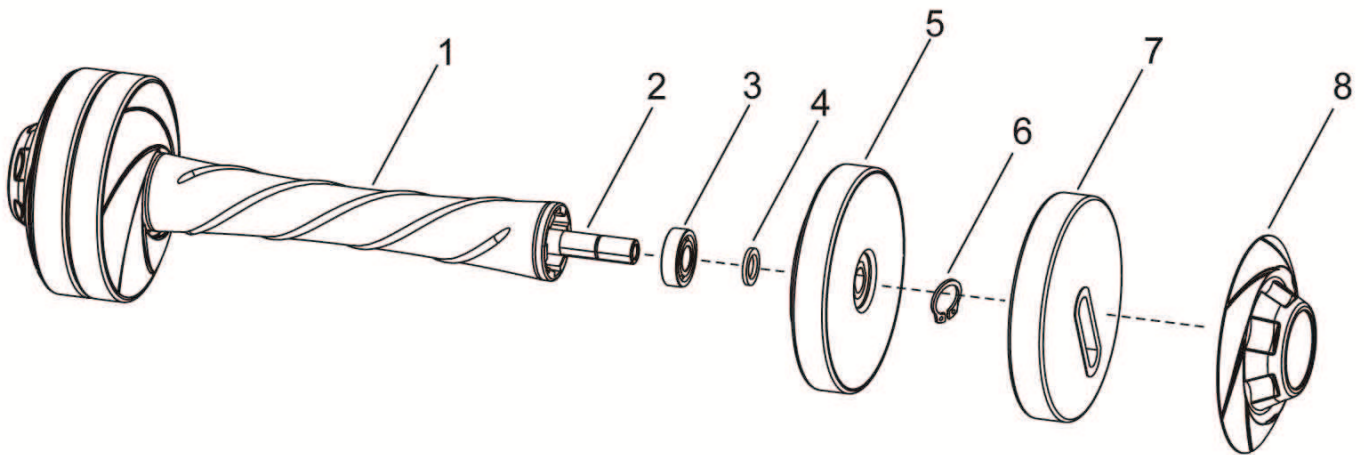
Healthwing dumbbell

オーナーズマニュアル



株式会社 中旺ヘルス

解体図

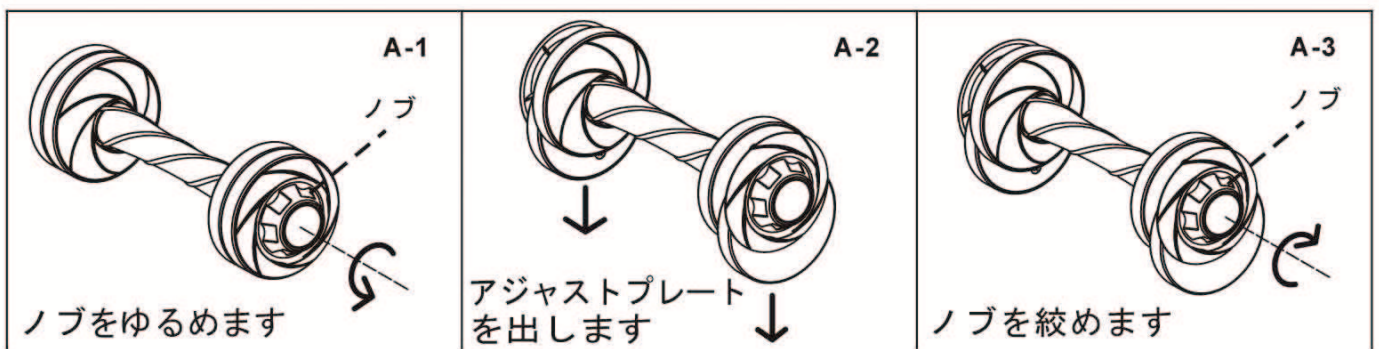


部品リスト

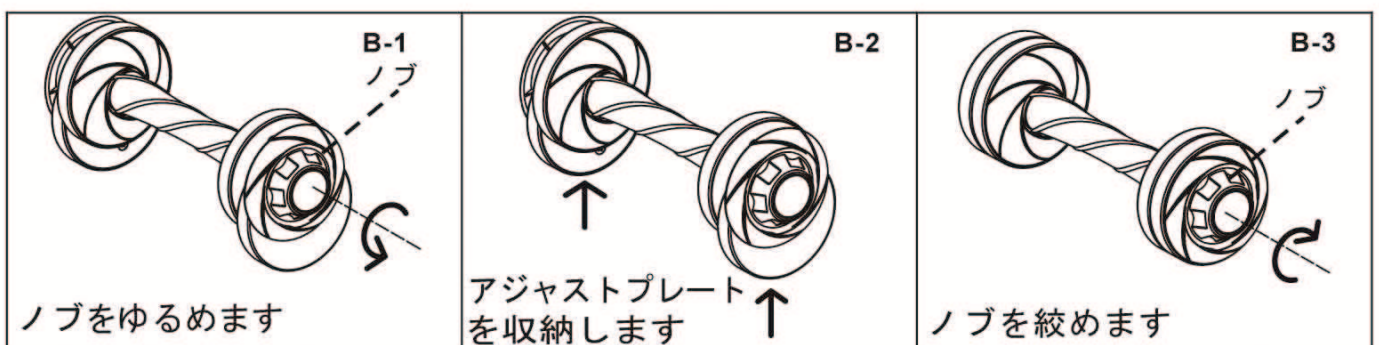
部品番号	数量	部品名	部品番号	数量	部品名
1	1	ハンドルバー	5	2	プレート
2	1	芯棒	6	2	クリップ
3	2	ベアリング	7	2	アジャストプレート
4	2	ワッシャー	8	2	ノブ

ヘルスイングダンベルのセット方法

A. ヘルスイングダンベル使用



B. ダンベル使用



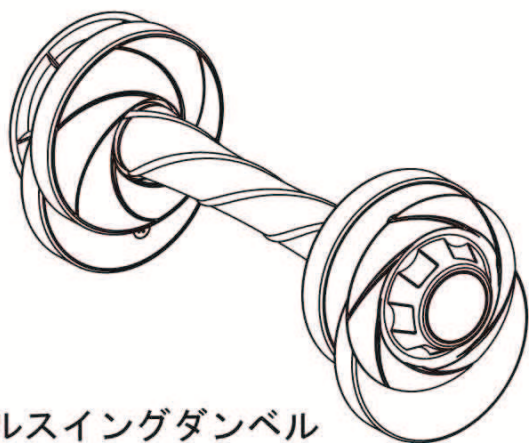
▲ ご注意

お使いになる前にこの取扱説明書を必ずお読みのうえ、正しくお使いください。

トレーニングを始める前に

1. ヘルスイングトレーニング

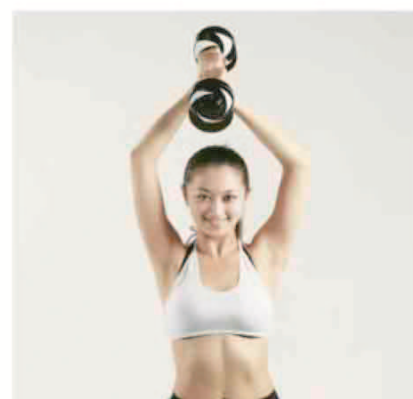
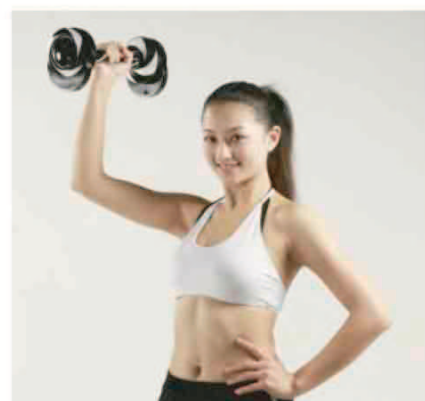
プレートを回転させ、二の腕と腹筋を鍛えます。



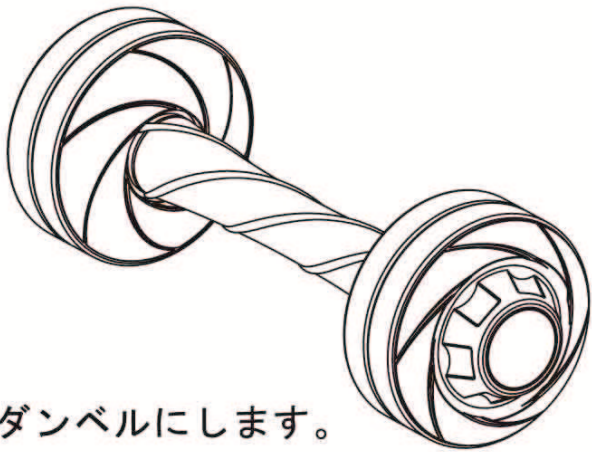
ヘルスイングダンベル



※集中してヘルスイングダンベルを回転させます。



2. ダンベルトレーニング：上下に動かし腕の筋肉を鍛えます。

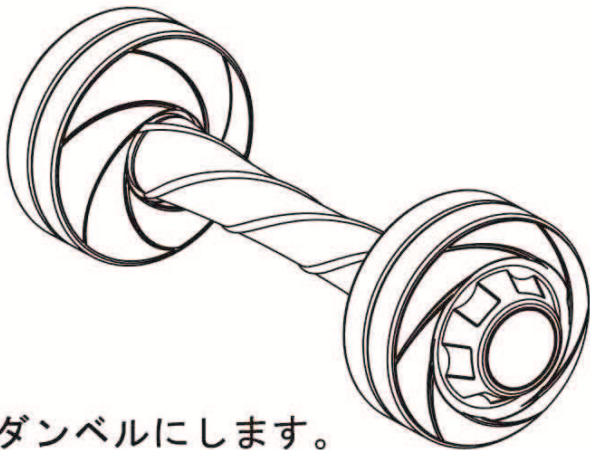


ダンベルにします。



注意：ご使用中にアジャストプレートがスライドするようでしたら増し締めをして下さい。
構造上、増し締めしてもスライドすることがございます。

3. 腹筋運動：ハンドルバーを握って膝と手で体を支えながら前後に動かし腹筋を鍛えます。



ダンベルにします。



4. マッサージ：首や脚などの筋肉をほぐします。

