

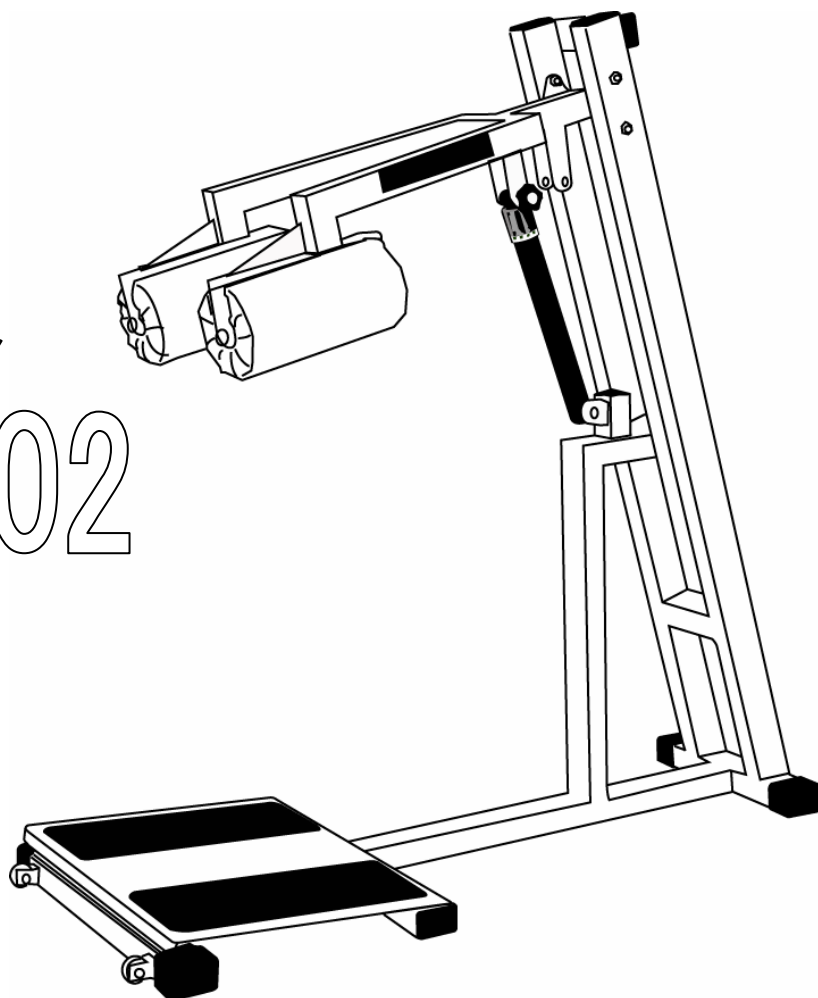
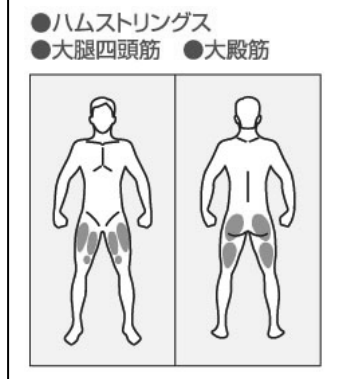
油圧マシン

Chuoh-health

取扱説明書

ご使用の前に、この説明書をよくお読みの上、
正しくお使い下さい。
また本書は大切に保管してください。

スクワット
YU-3002



はじめに

このたびは油圧マシンを購入していただき誠にありがとうございます。
本製品を長期間、安全にお使いいただくために本書を必ずお読みになり、
大切に保管してください。
またお読みいただいた後も大切に保管してください。

安全にご使用いただくために

この「取扱説明書」の絵表示と意味は次の通りです。
内容をよく理解してから本文をお読み下さい。

	警告 記載事項をお守り下さい。 死亡または負傷を負う危険性のあることを示しています。
	注意 記載事項をお守りいただかないと。 軽傷を負うか、器具の破損の危険性のあることを示しています。
	してはいけない禁止行為を示しています。
	守っていただく義務行為を示しています。

警告

-  本機は健康の維持・増進を目的とした製品であるため、リハビリ目的の方や身体に病気や障害のある方は専門医師、またはスポーツトレーナーにご相談下さい。特に持病のある方は必ず医師にご相談下さい。



警告

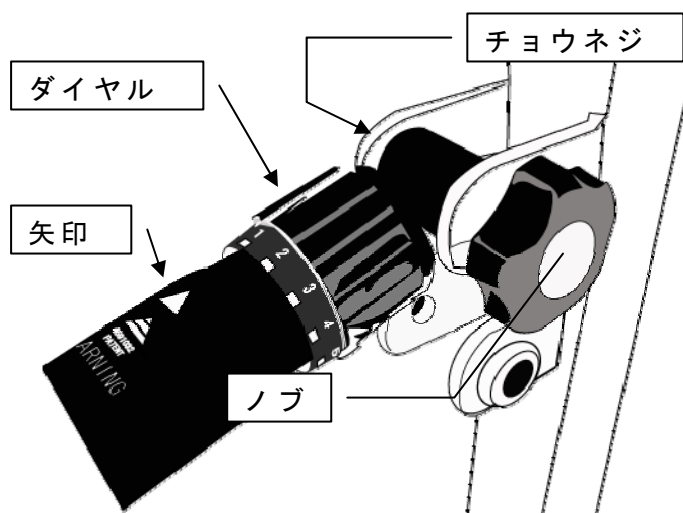
- ⊘ 運動中に体調不良になった場合はただちにトレーニングをやめてください。
- ❗ ご使用の際は運動に適した服装、シューズを着用してください。
- ⊘ 本機にお子様を乗せたり、いたづらをさせないように注意下さい。
- ❗ 平坦な床面に安定した状態で設置し、十分に動けるスペースをとって使用してください。
- ❗ 設置部のガタや部品結合部にゆるみ等がないことを確認して使用してください。



注意

- ⊘ 本来の目的以外では絶対に使用しないで下さい。
- ❗ トレーニングに際しては、インストラクターなどのアドバイスをもとに正しいトレーニングを行ってください。
- ❗ 設置場所については、水平で床のしっかりした安定のよい場所に設置してください。
- ❗ 可動アームにぶつかったりしないよう、各マシンの間隔は充分にあげ余裕をもったレイアウトをしてください。マシンの使用中に他の人と接触すると大変危険です。

シリンダー調節方法



負荷調節方法

ダイヤルに書いてある数字を目安にお好みの負荷を選び矢印に合わせてください。

シリンダー調節方法

このマシンは 12 段階×2 通りの負荷調節が出来ます。

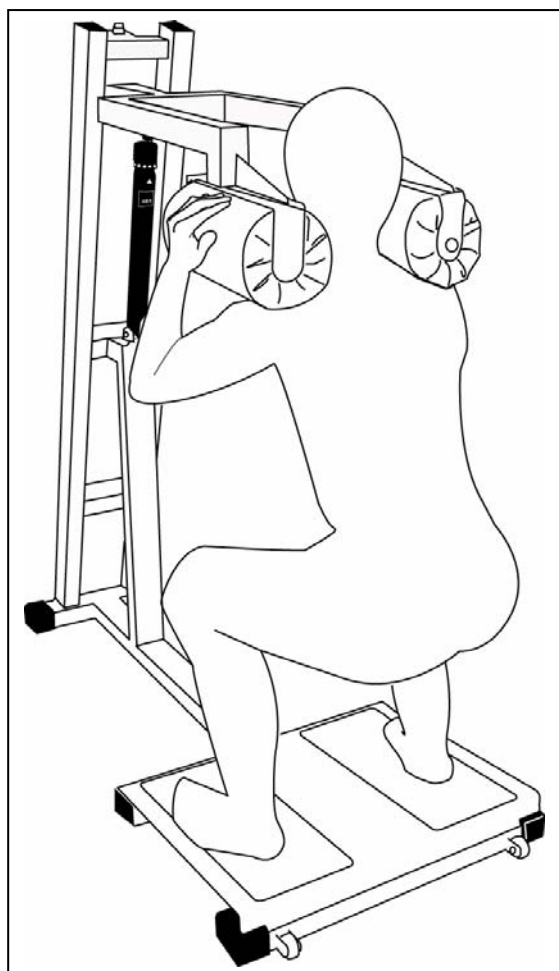
ノブとチョウネジを回してシリンダーを外し、もう一方の孔に合わせてノブとチョウネジで取り付けます。

運 動 方 法

トレーニングを始める前に

1. 十分なウォーミングアップを行ってください。
2. 急激なトレーニングではなく、リズミカルに運動を行ってください。
3. 酒気をおびている時、体調が思わしくない場合はトレーニングをお止め下さい。

実 践



1. 腰を深く落として、できるだけ膝が直角になるように合わせます。
2. クッションの中心に肩を置きクッションに軽く手を添えます。足を肩幅に開きます。
息を吐きながら、ゆっくりと持ち上げます。

この運動は早くやると膝や腰に負担が掛かる為、出来るだけゆっくりと行いましょう。

仕様書

- サイズ：（約）幅 66×長 149×高 152cm
- 重さ：約 59kg
- 負荷：油圧シリンダー12段階×2ポジション
- 日本製
- 使用体重制限：約 130 kg

発売元

〒452-0011

愛知県清須市西枇杷島町城並 3-2-2

(株)中旺ヘルス

Tel 052-501-2577 FAX052-501-2588

E-MAIL hj@jp-chuoh.com