

油圧マシン

Chuoh-health

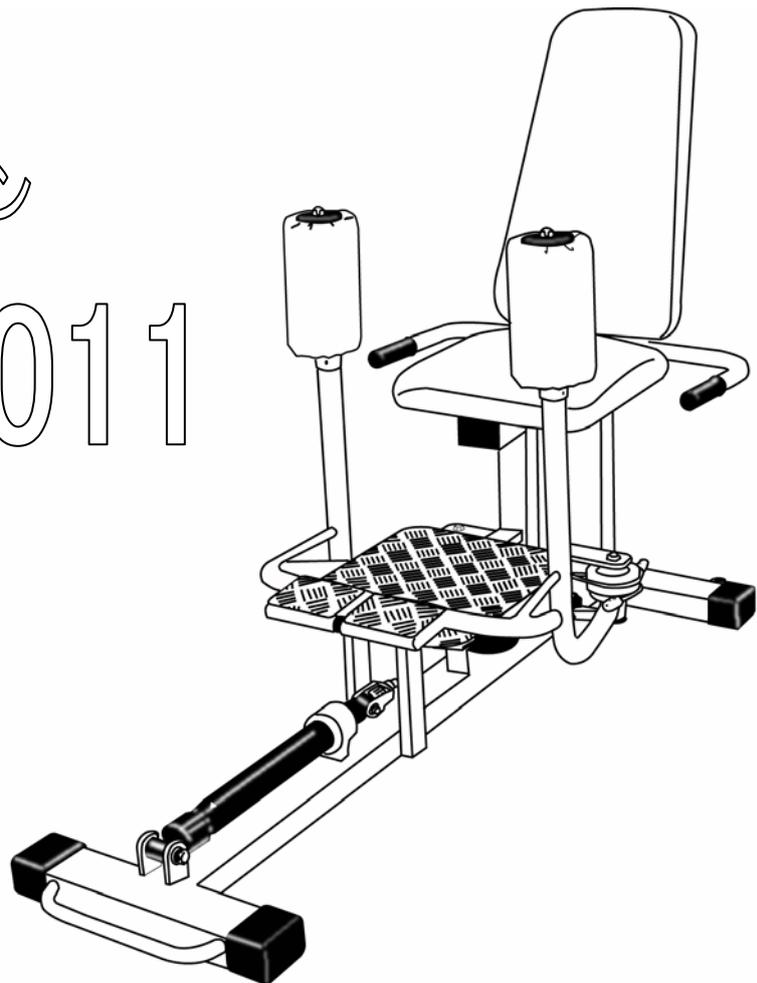
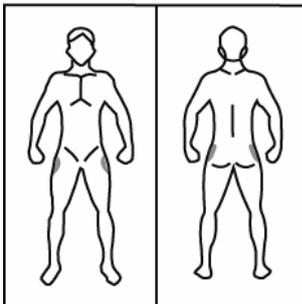
取扱説明書

ご使用前に、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。

ヒップアブダクション

YU-3011

- 中殿筋
- 小殿筋
- 大腿筋膜長筋



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。

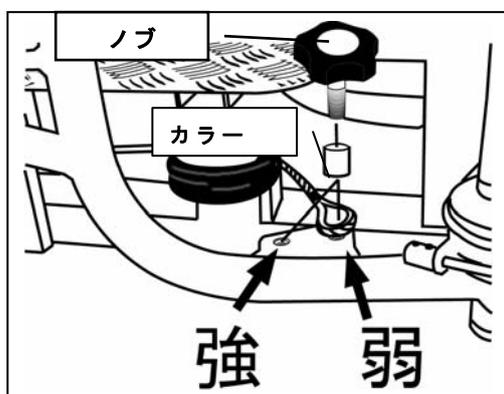
警告

-  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。
-  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してください。
-  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け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。

ワイヤー抵抗調節方法



負荷調節方法

左図のノブを回してカラーとノブを外します。

負荷は2段階調整出来ます。

前方は‘強’後方は‘弱’

お好みの負荷のネジ孔にワイヤー、カラーとノブをセットしてノブを回して固定します。

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。回転方向は、どちらでもかまいません。

ダイヤル数値 負荷

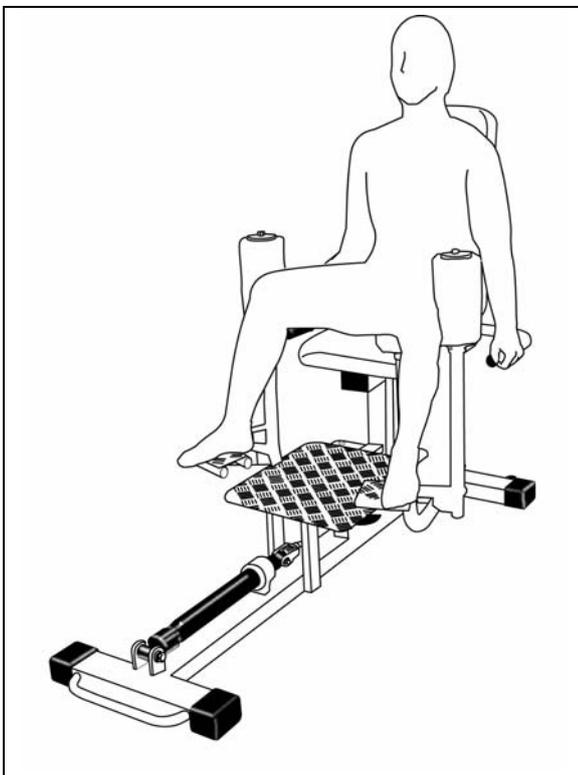
1 : 負荷が軽い ~ 12 : 重い

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. シートに楽な体勢で腰を掛けます。
2. 足を開いて運動を開始します。開くときに息を吐きながら運動をしましょう。完全に開ききるのではなく、その手前で止めます。戻す際もゆっくり戻しましょう。

- サイズ：（約）幅 62×長 155×高 104cm
- 重さ：約 46kg
- 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