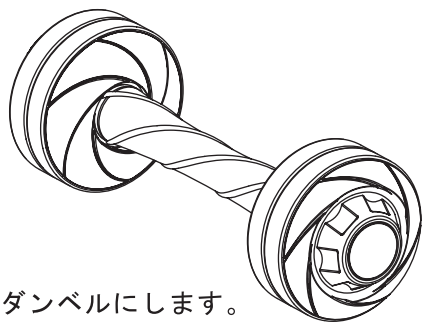


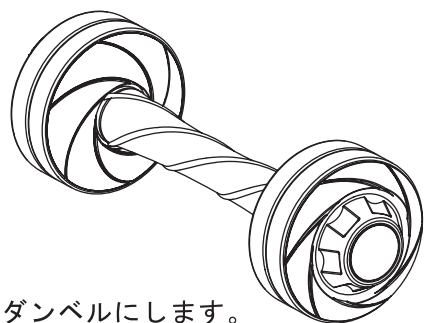
2. ダンベルトレーニング：上下に動かし腕の筋肉を鍛えます。



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。



発売元 (株)中旺ヘルス 〒452-0011 愛知県清須市西枇杷島町城並3-2-2
Tel.052-501-2577 FAX052-501-2588
ホームページ www.jp-chuoh.com/

へるスイングダンベル

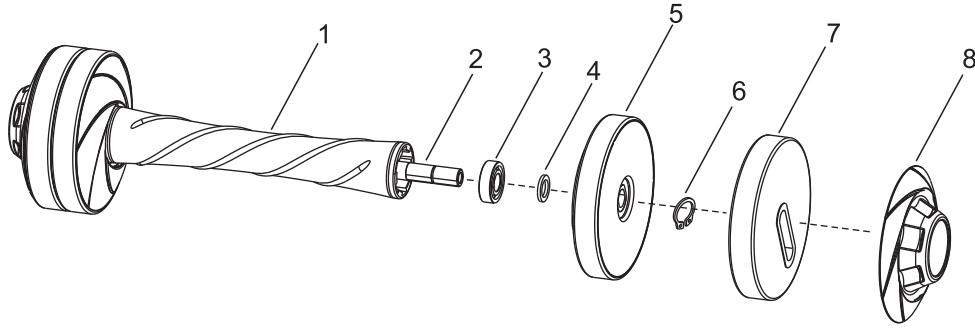
Healthwing dumbbell

オーナーズマニュアル



株式会社 中旺ヘルス

分解図

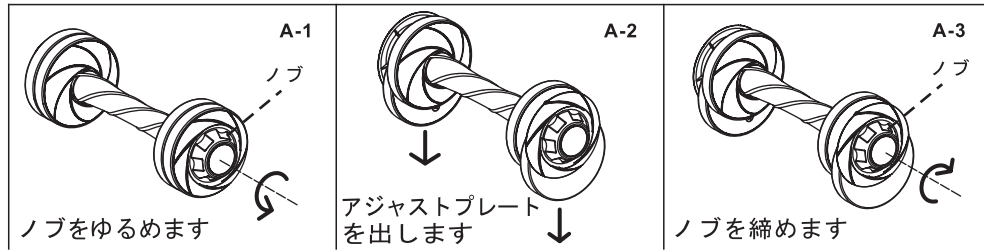


部品リスト

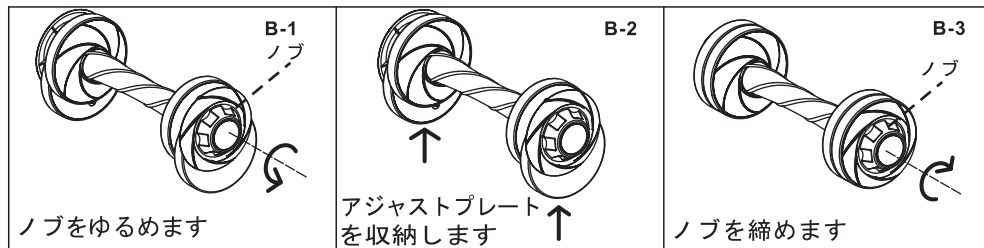
部品番号	数量	部品名	部品番号	数量	部品名
1	1	ハンドルバー	5	2	プレート
2	1	芯棒	6	2	クリップ
3	2	ベアリング	7	2	アジャストプレート
4	2	ワッシャー	8	2	ノブ

へるスイングダンベルのセット方法

A. へるスイングダンベル使用



B. ダンベル使用

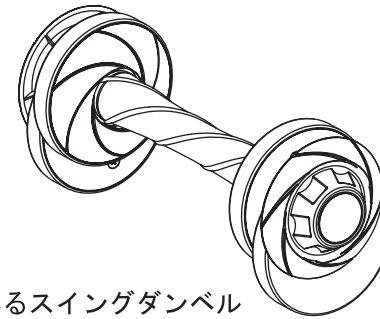


! ご注意

お使いになる前にこのオーナーズマニュアル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. へるスイングトレーニング
プレートを回転させ、その腕や胸筋、腹筋などを鍛えます。



へるスイングダンベル

※集中してへるスイングダンベルを回転させます。

使用例一覧

