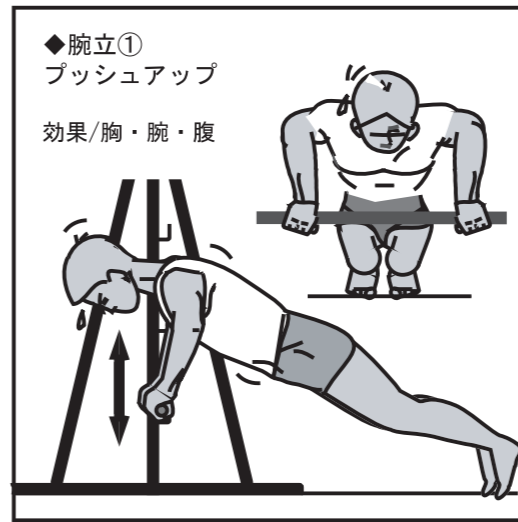
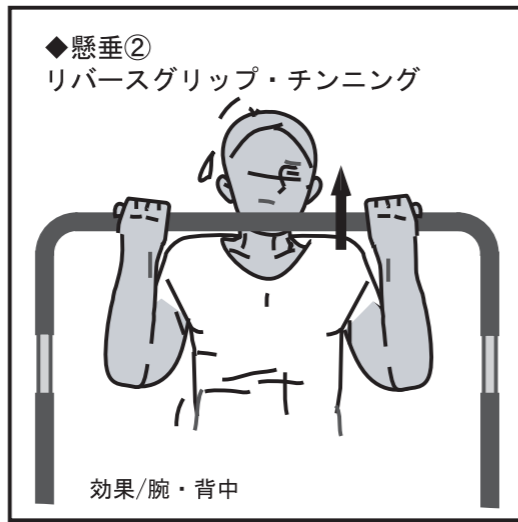
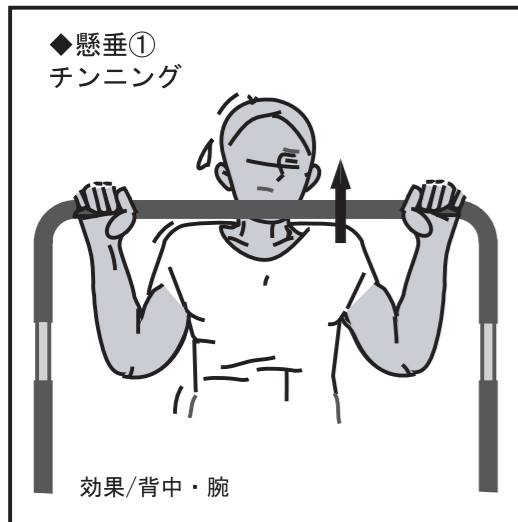


◇運動方法 & 運動例

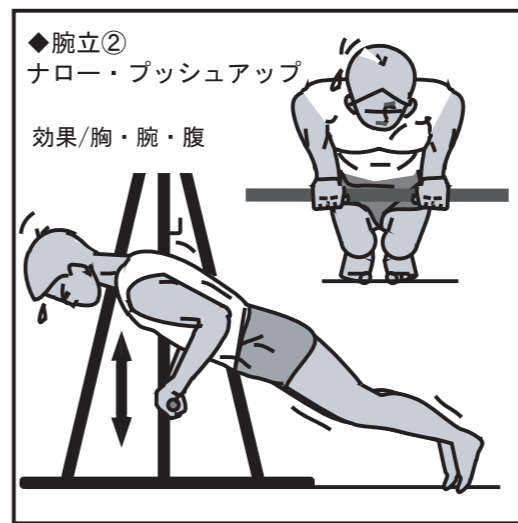
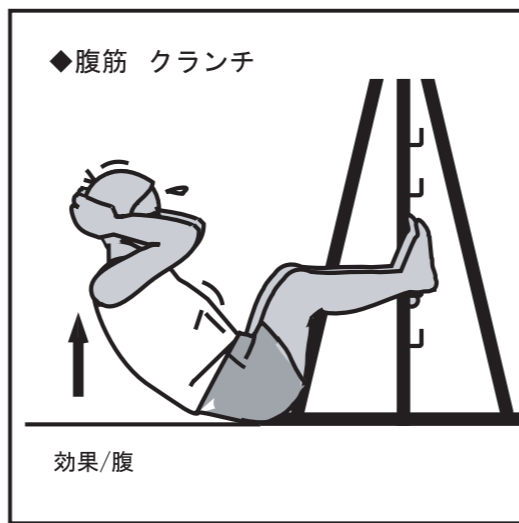


※強くなるには1回を何回も繰り返すのがコツです。最初は懸垂⑤フロア・チンニングから始めてみてください。

※肩の下にバーがくるように

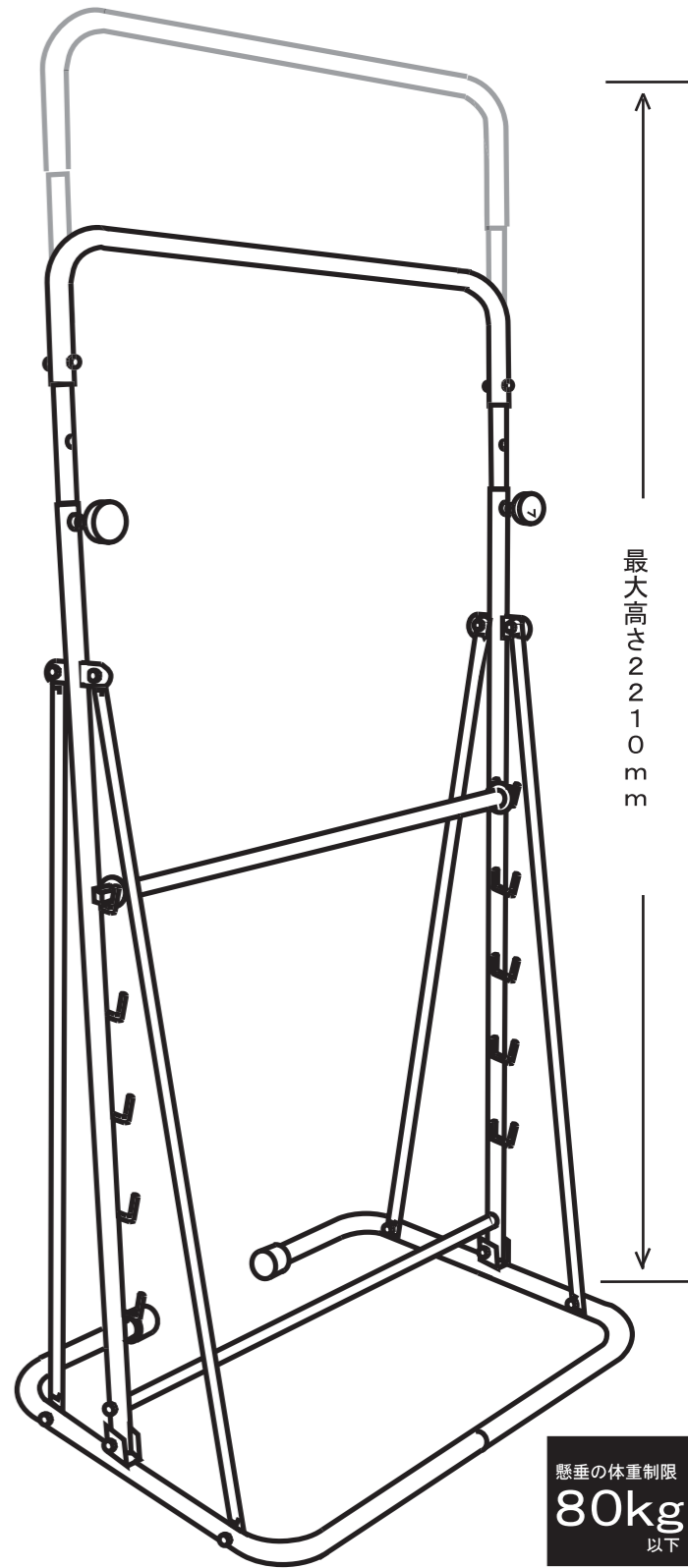


※バーの下に胸がくるように



新聞紙一枚分の
ホームジム

New



⚠️ ご使用になる前に

- ・この製品は、健康な人を対象にした一人用トレーニング器です。体調の悪いとき、関節などに障害のある方はご使用になれません。又、懸垂の場合、80kg以下の体重制限があります。
- ・ご使用前には、必ず各箇所ボルトがしっかりと固定されているか確認してください。ボルトの締め方が足りないと、使用中に緩んだり外れたりしてとても危険です。
- ・本製品は水平で滑りにくい床で、安全な壁面を利用して設置してください。但し、ベランダや屋外等では設置しないでください。なお、床を傷つけないようにマット等を敷くことをお勧めします。
- ・本製品は懸垂及び腕立伏せ専用です。大車輪や逆上がりや前後に身体を振ること等、使用目的以外の運動は厳禁です。

⚠️

- ・お子様だけのご使用は避けてください。思わぬ事故に繋がる場合があります。小さなお子様がいる場合はプッシュアップバーを外しておくことをお勧めします。必ず大人(保護者)の付き添いの上ご使用ください。
- ・プッシュアップバーはしっかりとフックに押し込んで外れないようにセットしてください。
- ・グリップバーに飛びついたり、プッシュアップバーに乗らないでください。転倒して怪我をしたり器具が破損する場合があります。
- ・ご使用中に痛みなどの症状が出た場合は直ちに中止してください。無理せず年齢や体力にあった運動方法を選びましょう。



「あの頃はできたのに・・・とは言わせない」
自重負荷トレーニング。高さ調節鉄棒

腕立・懸垂 / UDEKEN

取扱説明書・保証書(裏面)

株式会社 ジャパンヘルス

⚠️ 本製品は家庭用器具です。不特定多数でのご使用はできません。

[懸垂・腕立伏せ専用器具]