

エアロバイク EZ101 腹筋バー付

腹筋バーの取り付け方法と使用法

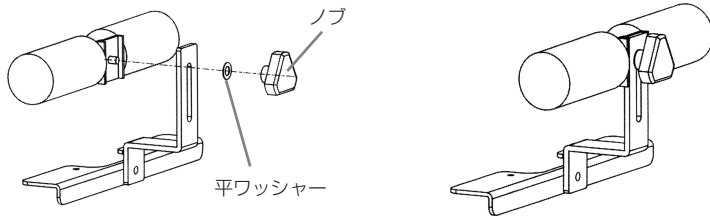
この度はエアロバイク EZ101 腹筋バー付をお買い上げ頂きまして誠にありがとうございます。

この説明書をよくお読みの上、正しくお使い下さいますようお願いいたします。

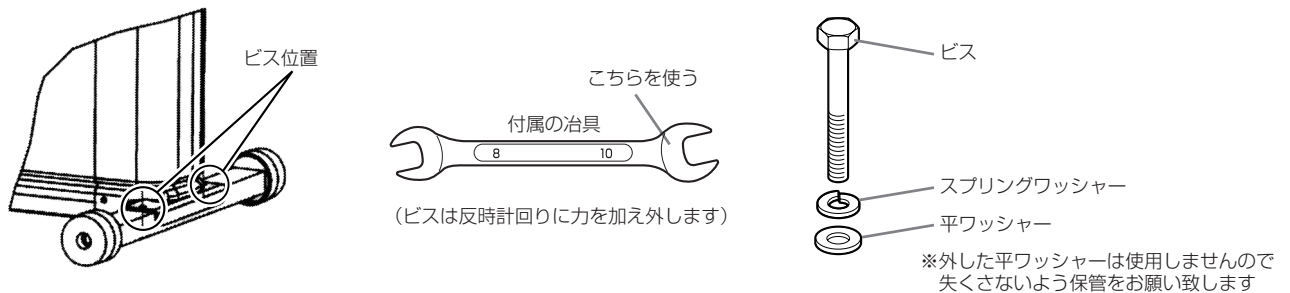
※本体の取扱説明書と梱包箱の名称が違います。

取り付け方法

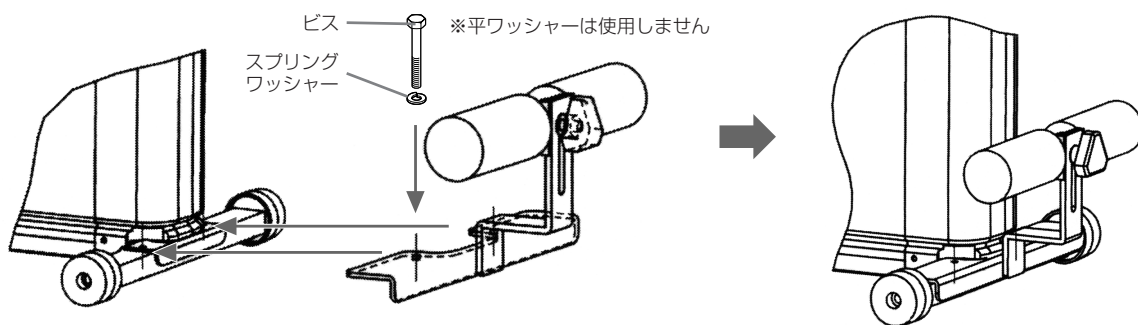
1 腹筋バーを組み立てます。



2 エアロバイク本体前部下の前脚を固定している2本のビスを付属の治具を使い外してください。

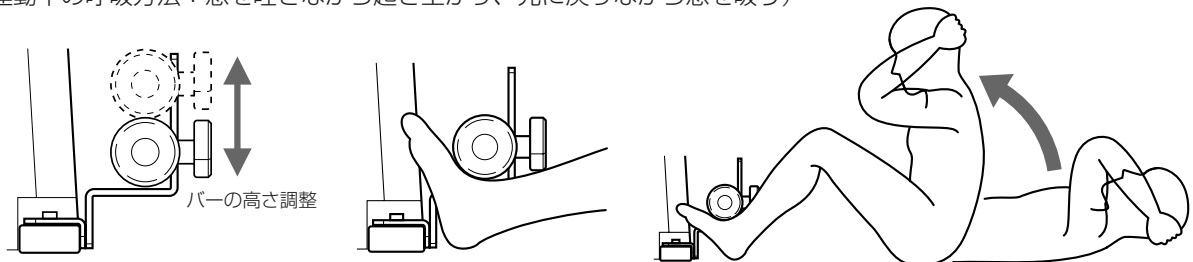


3 本体前脚にネジ穴を合わせ取り外した2本のビスにスプリングワッシャーを通して再び固定します。



ご使用方法

- 足を腹筋バーの下に入れ、高さ調整ノブで軽く足を固定してください。
 - 床に仰向けになり、ヒザを立てて腹筋運動をしてください。
 - 1: 初めて腹筋運動をする方は両手を胸の前で組んで運動をしてください。(例: 5回×3セット)
 - 2: 少し慣れたら両手を頭の後ろで組んで運動をしてください。(例: 8回×3セット)
 - 3: 次に右肩を左ももに、左肩を右ももに近づけるように斜めに起き上がる腹筋運動をしてください。
 - 1、2は腹直筋、3は腹直筋と腹斜筋の両方に効果的です。
- (運動中の呼吸方法: 息を吐きながら起き上がり、元に戻りながら息を吸う)



⚠ 注意

- エアロバイク前部が瞬間的に3~5cm以上浮き上がる方は安全の為、使用しないでください。
- 腹筋バー上方向から強い力を掛けないでください。支柱が変形する場合があります。
- 腹筋バーを取り付けた状態で運搬・移動する時は床を傷つけないように注意してください。