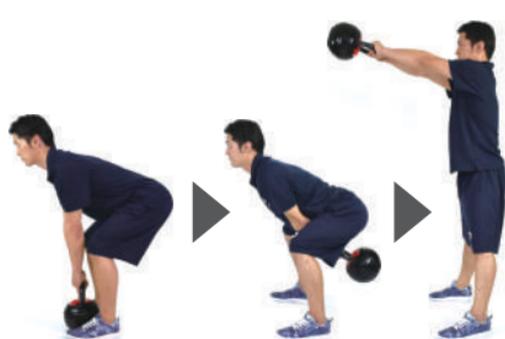




ADJUSTABLE KETTLEBELL

TRAINING METHODS



お尻と太もも裏のトレーニング

1. 腰幅より2足分ほど足を開き、しっかりと胸を張って前傾姿勢をとります。
2. 両手をしっかりと伸ばして顎の下あたりでケトルベルを順手で握ります。
3. ケトルベルを後方に振ります。両足でしっかりと地面を踏み、お尻を前方に突き出して立ちあがります。
※反動で跳ね上げるように意識します。
4. 10回～15回×3セット



お尻と太もも全体のトレーニング

1. 腰幅より2足分ほど足を開き、しっかりと胸を張って立ち、ケトルベルの取っ手を両手で挟むように持ちます。
2. 姿勢をキープして床と平行の位置までしゃがみ、元の位置に戻ります。
3. 10回～15回×3セット



お尻と太もも裏と腰部のトレーニング

1. 腰幅に足を開き、しっかりと胸を張って前傾姿勢をとります。
2. 両手をしっかりと伸ばして顎の下あたりでケトルベルを順手で握ります。
3. 姿勢をキープしたままゆっくりと腰を伸ばし、元の位置に戻ります。
4. 10回～15回×3セット



お尻と太もも全体のトレーニング

1. 腰幅ほど足を開き、しっかりと胸を張って立ち、ケトルベルの取っ手を両手で挟むように持ちます。
2. 左足を2足半ほど前に踏みだして膝を曲げ、元の位置に戻ります。
※曲げた膝の角度が90度になるように意識します。
3. 左右交互10回～15回×3セット



肩と全身のトレーニング

1. 腰幅に足を開き、片手でケトルベルを握って肘をしっかりと伸ばします。
2. ケトルベルを耳の高さまでゆっくりとコントロールしながら下げて、膝を軽く曲げます。
3. 両足でしっかりと地面を踏み、勢いをつけて、元の位置まで押し上げます。
4. 左右交互10回～15回×3セット



お尻の上部と太もも裏のトレーニング

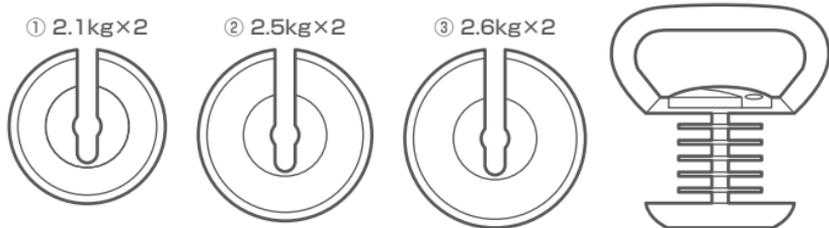
1. 腰幅ほど足を開き、しっかりと胸を張って立ち、ケトルベルを左手で持ちます。
- 2.しっかりと胸を張って右足を後方に伸ばしながら、上体が地面と平行になるくらいまでゆっくりと倒します。
3. 姿勢をコントロールしながら元の位置に戻ります。
4. 左右交互10回～15回×3セット

可変式ケトルベル 取扱説明書

※安全に正しくお使いいただく為に、必ずこの取扱説明書をお読みください。

3.6kg-18kg まで重さの調節可能。初心者から上級者までこれ一つでトレーニング。

セット内容



ロック・解除方法



△ 取扱い上の注意

- ※使用前に破損など異常がないことをご確認ください。異常がある場合は使用しないでください。
- また、使用中に破損などが発生した場合も、ただちに使用を中止してください。
- ※使用前にプレートがロックされていることをご確認ください。
- ※使用中に気分が悪くなった場合は、運動を中止してください。
- ※指を挟まないようご注意ください。 ※体調不良・妊娠中の方は使用しないでください。
- ※周りに物がない状態で使用してください。 ※滑りやすい床面で使用しないでください。
- ※指輪や時計などアクセサリーを外してから使用してください。
- 本製品を分解、改造しないでください。
- 落としたり、ぶついたり激しい衝撃を与えないでください。
- 水に濡れる恐れがある場所や湿度の高い場所での使用・保管は避けてください。
- 火気の近くや高温になる場所での使用・保管は避けてください。
- お子様の手の届く場所での使用・保管は避けてください。
- 本製品を本使用目的以外の用途に使用しないでください。
- 外観や仕様は予告なく変更する場合がございます。
- あらかじめ、ご了承ください。



(株)Ultimate Life
大阪府大阪市東成区東中本二丁目2-9
MADE IN CHINA

