

Arm/Wrist Training Device

臂力/腕力訓練器

Model : TD-TI

Features:

- ABS plastic handle, comfortable feel, firm handle, durable, wear-resistant, skid proof
 - The use of reinforced alloy spring, safe and not easy to break, more effective exercise
 - Thicken foam, not hurt hands, comfortable to use
-
- ABS塑膠手柄, 舒適的手感, 握柄牢固不脫手, 耐久, 耐磨, 防滑
 - 採用加強合金彈簧, 安全不易斷裂, 鍛煉更有效
 - 加厚泡棉, 不傷手, 使用舒適



Specifications

Product model 產品型號	TD-TI
Product material 產品材質	spring steel 彈簧鋼
Strength 力度	30KG
Product Size 產品尺寸	250*140*30mm
Product Weight 產品重量	410g
Packing Size 包裝尺寸	280*160*30mm
Package Weight 包裝重量	471g

Instructions

- ◆ 練習前需一手拿住手柄, 使腕力器橫平, 另一隻手手心向上從臂圈下麵伸上使手腕背面緊貼壓腕套
- ◆ 握住手柄時壓腕套在腕背正中為準, 手握手柄後才可以鍛煉
- ◆ 手腕用力向內彎至極點, 稍停後伸直還原, 彎腕時吸氣, 還原時呼氣

注意事項

- ◆ 請在使用前檢查腕力器各連接部位是否牢固, 無鬆動現象
- ◆ 力氣不足時不要硬撐著用力, 以免肌肉拉傷
- ◆ 每次練習時間不宜過長, 以免造成肌肉疲勞, 影響訓練