

ダンベル 体操 Q&A



🐾 ダンベル体操ってどういうもの？

ダンベル体操は、筋肉量を少しずつ増やすことで基礎代謝を上げ、脂肪が燃焼しやすい体質に変えることを目的とした体操です。天候に左右されず、室内で手軽に取り組める効果的なダイエットとして人気です。

🐾 ダンベルの重さ選びの目安は？

一般的には女性で1kg前後、男性で3kg前後の重さのもので開始し、だんだん楽に出来るようになったらダンベルの重さを増やすとよいと言われます。ダンベルの重さ選びの目安は、各運動が無理をせずに10～15回連続で行える重さです。

🐾 いつ運動すればいいの？

食前、または食後なら2～3時間後に運動すると脂肪燃焼に効果的です。極度の空腹時や早朝起きぬけの運動は避けましょう。

Let's
にゃんべる

🐾 引き締まるのは 上半身だけ？

いいえ。ダンベル体操のトレーニングでは全身の脂肪が均一に燃焼します。



にゃんべる

修理、取り扱い、お手入れなどについて
ご不明な点はお気軽にご相談ください。

📞 0772-62-0088

✉ nyanbell@minetetsu.com



精密鍛造部品製造の
弊社が気まぐれ企画にて
商品化しちゃいました！



株式会社 峰山鉄工所

〒627-0003 京都府京丹後市峰山町内記546
TEL 0772-62-3515 FAX 0772-62-4766
E-mail info@minetetsu.com
URL <https://www.minetetsu.com>

“楽しく運動”
を習慣に



にゃんべる

猫の手
+
ダンベル



日本製
MADE IN JAPAN

商標登録 第5462160号

“にゃんべる”で
楽しくエクササイズ
しませんか

室内で
手軽に始め
られる♪



忙しい
あなたの
隙間時間に



猫好きな
方への
ギフトにも



商品一覧

材質：鉄、塩化ビニル樹脂

◆スタイリッシュなメッキタイプ



コーティング	メッキ
重量	約 500g
料金 (1本)	¥2,500-(税込)
(2本)	¥4,000-(税込)



コーティング	メッキ
重量	約 1.0kg
料金 (1本)	¥3,000-(税込)
(2本)	¥5,000-(税込)

◆ピンクの肉球 ゴムコーティングタイプ



コーティング	ゴム
重量	約 500g
料金 (1本)	¥2,500-(税込)
(2本)	¥4,000-(税込)



コーティング	ゴム
重量	約 1.0kg
料金 (1本)	¥3,000-(税込)
(2本)	¥5,000-(税込)

*2本セットは、重さが同じであれば好きな組み合わせで販売可能です。

⚠ 取扱いについての注意点

- ご使用前に必ず本体に異常が無いか確認してください。万一、キズ、破損など異常があった場合、使用しないでください。
- 安全な場所で、周囲に人がいない事を確認してご使用ください。
- 本製品は1人用です。2人以上で使用しないでください。
- ぶつかけたり、落としたり、投げたりしないでください。
- なめたり、口には入れないでください。
- 本来の目的以外には使用しないでください。
- 皮膚などに炎症をおこした場合は、ご使用をおやめください。
- 使用後は汗、水分等を、十分拭き取って保管してください。
- 屋外や直射日光の当たる場所、高温、多湿、結露の恐れがある場所で保管しないでください。また、火気に近付けないでください。
- 乳幼児の手の届かない場所に保管してください。

⚠ 運動を行う時の注意点

- 高血圧、心臓、関節などに持病がある方は、運動の前に医師に相談して下さい。
- 食事の直後、極度の空腹時、早起きぬげのダンベル運動や激しいトレーニングは避けましょう。
- 運動を始める前と運動終了時には、必ず準備体操及び整理体操を行ってください。ケガの防止に効果的です。
- 運動中に動悸、めまいなど、気分が悪くなったら、すぐに運動を中止してください。
- 運動中は息を止めず、自然な呼吸を心がけてください。
- 1つの運動回数の目安は1運動(10~15回)を3セットです。左右別々に行う運動の場合は、左右の運動を交互に行ってください。ただし、その日の体調や使用者のレベルに合わせて、無理のないように行って下さい。
- 各運動は正しい姿勢、方法で行い、それぞれの運動で意識する筋肉に注意して行ってください。