



DYACO
岱宇國際

超輪™
超輪六核心多功能健力器

完全操作手冊

AS Phil
吳哲

內含保固卡，請妥善保管

使用產品前 請詳閱內容
產品依實際顏色為主

專利證書: 發明第 I334790 號
版權所有，翻印必究



超輪 無所不能



60+個訓練動作

目錄

P.01 / 安全警語及重要注意事項

P.02 / 產品說明

P.03 / 細部特寫說明

P.05 / P-TWISTER 握力棒訓練 示範教練 林儀侑

P.08 / P-BLADE 甩棒訓練 示範教練 陳瑋萱 | 林儀侑

P.10 / P-PUSH UP 伏地挺身器訓練 示範教練 林儀侑

P.12 / P-ABS 滾輪訓練 示範教練 廖襲隼

P.14 / P-BAND 重力帶訓練 示範教練 陳瑋萱 | 廖襲隼

P.19 / P-MAX 飛旋核心訓練 示範教練 陳玉軒

P.24 / 保固卡

KH 健身團隊 教練名單

林儀侑
陳玉軒

陳瑋萱
廖襲隼

感謝您！購買超輪六核心多功能健力器！

超輪提供您6大類最時尚且有效率的訓練方式，每天只要6分鐘，即可充分鍛鍊6大重點部位：增強心肺、健壯四肢、厚實胸背、強化腰腹、緊實臀部及穩固核心，攜帶方便且適用於各種不同空間。**為了您的安全與權益，使用前請閱讀以下說明。**

安全警語

使用本產品前，請務必詳細閱讀此份操作手冊及注意事項，並請小心使用。
如因不當使用造成人身及物品損害，岱宇國際恕不負擔相關責任。

雖然超輪，無所不能。為了您的安全著想，使用前還是請詳細閱讀重要注意事項

重要注意事項

1. 產品購買者必須確保使用者詳細了解所有注意事項。
2. 孕婦及15歲以下孩童請勿使用。超輪不是玩具，請置於孩童及寵物接觸不到的地方。
3. 使用產品或做其他運動前，請先諮詢醫生。有慢性病、痼疾或身體不適者，請先諮詢醫生。年長者使用，需有成年人在旁陪同。
4. 請依操作手冊及教學影片指示內容使用本產品，勿使用於其他用途。
5. 使用產品前，請先適度暖身運動，以免受傷。
6. 使用產品初期，請循序漸進操作，勿過度鍛鍊及延展身體。
7. 請確保於適當空間中使用產品，以免對自身、他人及周圍物品造成損壞。
8. 請依個人體能適度使用，以免產生運動傷害。過量運動會造成嚴重受傷或死亡。運動中若感到頭昏、作嘔、身體疼痛或其他任何不正常現象，請馬上停止運動，並立刻與醫師聯絡。
9. 本產品最大承重150公斤。
10. 使用門擋時，請確保”門板已完全固定且無法開啟”並能夠承重。請勿使用門擋於玻璃等易碎材質門板。門縫空隙勿超過1公分。
11. 請特別注意每次使用產品前，務必檢查所有零配件及重力帶的安全鎖掛鉤均已鎖緊不會鬆脫。如發現零配件遺失、產品損壞或鬆動等異常情形請立即停止使用。勿自行分解、改造、維修產品。
12. 使用產品時，請保持頭部及軀幹與超輪間的安全距離至少30cm，並請遠離頭髮及寬鬆衣物。請勿將手指伸入輪片及煞車系統中。禁止使用於不平坦地面及任何有水漬、油漬等會造成打滑的環境中。禁止沾染或塗抹易造成打滑之物質(例：蠟、油等)於滾輪及煞車輪。
13. 產品請遠離火源、潮溼及高溫環境。



超輪六核心多功能健力器

產品說明

超輪本體

最時尚且有效率的全能訓練產品，
每天只要6分鐘，即可充分鍛鍊6大重點部位



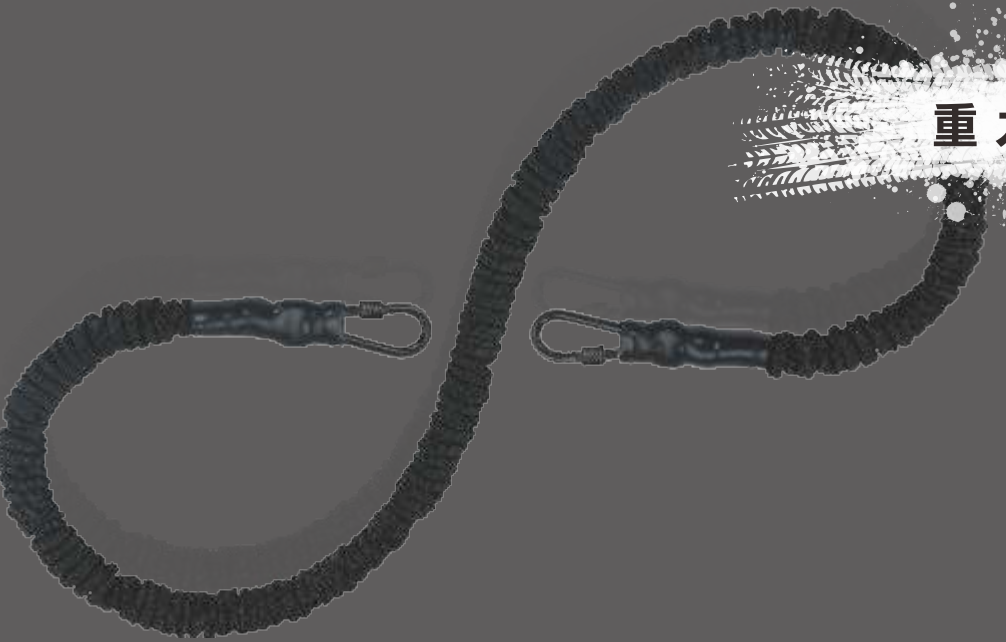
門擋

安全訓練百搭配件，
鍛鍊飛旋核心的必備利器



重力帶

13磅阻尼，打造更深層的多方位重點訓練



完整教學影片



最完整的超輪訓練影片，塑造全方位誘人魔鬼體態



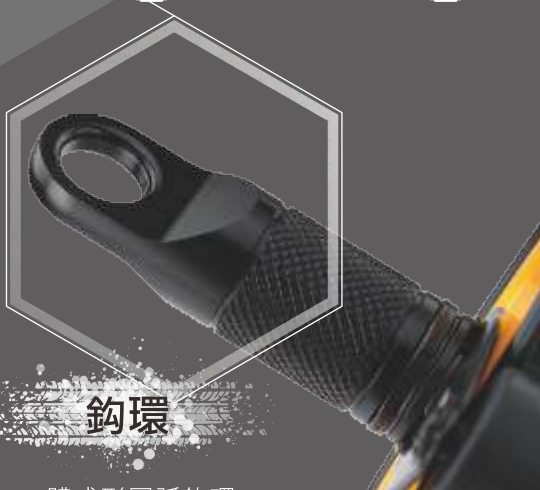
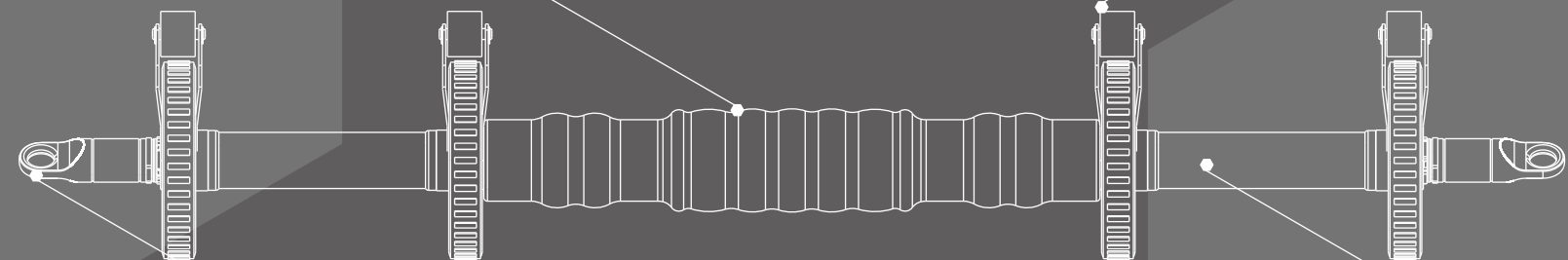
超輪六核心多功能健力器

細部特寫說明



泡棉

舒適止滑兼具吸手汗功能



鉤環

一體成形圓弧鉤環

煞車功能 使用方法

操作滾輪時，煞車輪向前，手握握把，煞車輪離地1~2公分以便滑動滾輪。當要煞停時，握緊握把，由上往下向前用力下壓將煞車輪觸地，達到煞停之作用。



煞車輪

穩定安全的專利煞車設計

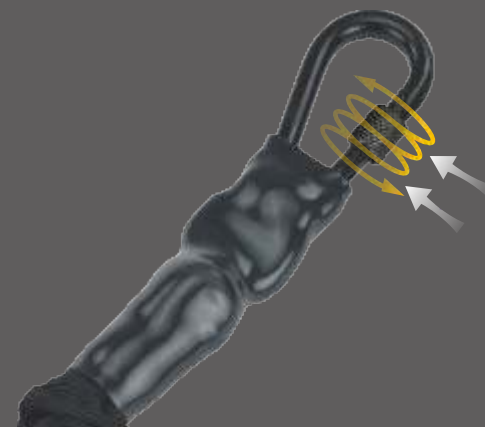


握把

多層次螺紋防滑設計

安全鎖掛鉤 使用方法

使用安全鎖掛鉤時，將掛鉤扣上安全固定物後，旋上安全鎖確定掛鉤無法開啟不會鬆脫，才開始超輪之訓練操作。



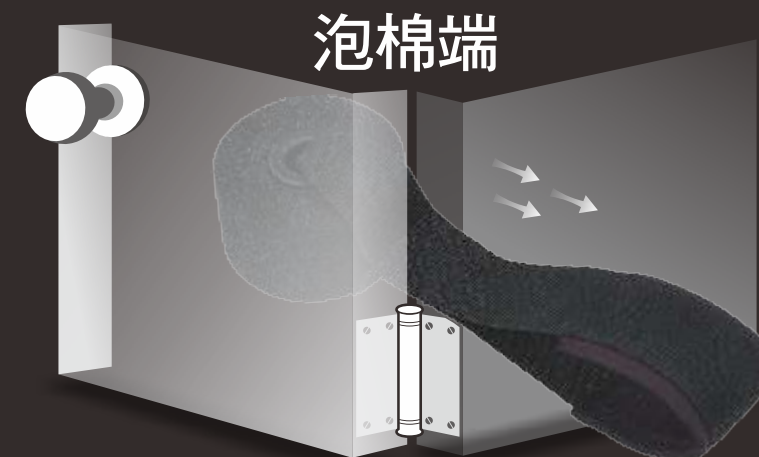
超輪鉤環結合安全鎖掛鉤 使用方法

將掛鉤扣上超輪鉤環後，旋上安全鎖確定掛鉤無法開啟不會鬆脫，才開始超輪之訓練操作。



門擋 使用方法

使用門擋時，將泡棉端置於門外，門擋側帶由門鉸鍊之縫隙穿入。安置好門擋後**關門上鎖**，參考門擋結合安全鎖掛鉤使用方法。



泡棉端

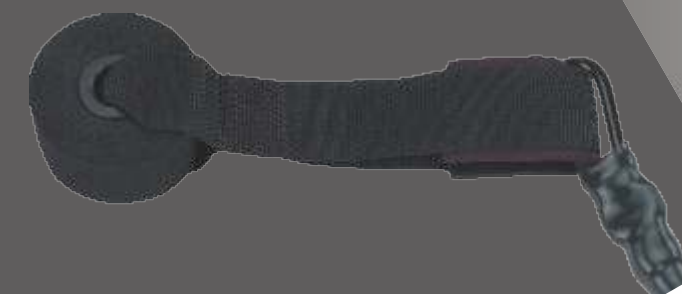
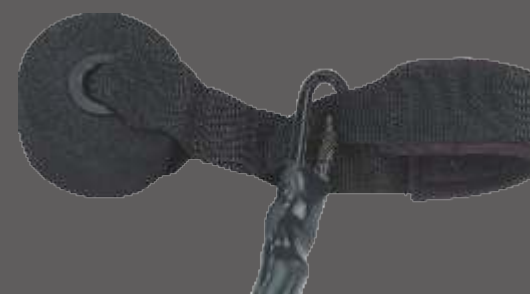
側帶

門擋結合安全鎖掛鉤 使用方法

01 將門擋側帶較薄處對折，以便扣上安全鎖掛鉤。

02 旋上安全鎖確定掛鉤無法開啟不會鬆脫。

03 **確定旋緊後**才開始超輪之訓練操作。



基本訓練

操作流程：1->2->1

鍛鍊部位：
肩膀、胸部

主力肌群：
前三角肌、胸大肌、
上核心



1.

超輪置於腹部
前方，上臂平行身
體兩側，掌心向下
握住握把



2.

兩手向
下彎曲超輪，手
肘靠近身體，彎曲
角度視體能而定，
然後回到起始動
作



1.

超輪置於腹部
前方，上臂平行身
體兩側，掌心向上
握住握把



2.

兩手向
上彎曲超輪，手
肘靠近身體，彎曲
角度視體能而定，
然後回到起始動
作

操作流程：1->2->1

鍛鍊部位：
肩膀、胸部

主力肌群：
前/中三角肌、二頭肌、
胸大肌、上核心

進階訓練

操作流程：1->2->1

鍛鍊部位：
肩膀、胸部

主力肌群：
前三角肌、胸大肌、
上核心



1.

超輪置於胸部
前方，雙臂向前平
舉微彎，掌心向下
握住握把



2.

兩手向下彎曲
超輪，彎曲角度視
體能而定，然後回
到起始動作



1.

超輪置於
胸部前方，雙臂向
前平舉微彎，掌心
向上握住握把



2.

兩手向上彎曲
超輪，彎曲角度視
體能而定，然後回
到起始動作

操作流程：1->2->1

鍛鍊部位：
肩膀、胸部

主力肌群：
前/中三角肌、二頭肌、
胸大肌、上核心

操作流程：1->2->1

鍛鍊部位：
肩膀、手臂、
背部

主力肌群：
前/中/後三角肌、
三頭肌、背肌



1.

超輪置於臀部後
方，掌心向後握住
握把



2.

兩手向上彎曲
超輪成U型，彎曲角
度視體能而定，然
後回到起始動作

進階訓練

操作流程：1->2->1

鍛鍊部位：
肩膀、胸部主力肌群：
前/中三角肌、胸大肌、
上核心

1.

超輪置於頭頂
上方，上臂平行肩
膀，掌心向前握住
握把

2.

兩手向前
彎曲超輪，雙肘靠
近，彎曲角度視體
能而定，然後回到
起始動作

1.

超輪置於頭頂
上方，上臂平行肩
膀，掌心向後握住
握把

2.

兩手向
後彎曲超輪，雙
肘靠近，彎曲角度
視體能而定，然後
回到起始動作

1.

超輪置於胸部前
方，掌心向下握住
握把

2.

一手撐
住不動，另一手
用力向下彎曲超輪，
彎曲角度視體能而
定，然後回到起始動
作

1.

超輪置於胸部前
方，掌心向上握住
握把

2.

一手撐
住不動，另一手
用力向上彎曲超輪，
彎曲角度視體能而
定，然後回到起始動
作鍛鍊部位：
肩膀、手臂、
胸部主力肌群：
前/中三角肌、二頭肌、
前臂肌、胸大肌鍛鍊部位：
肩膀、手臂、
胸部主力肌群：
前三角肌、二頭肌、
三頭肌、胸大肌

WARNING：操作本章節動作時，請保持頭部及軀幹與超輪間的安全距離至少30cm，以免受傷

基本訓練

操作流程：1->2

鍛鍊部位：
肩膀、手臂主力肌群：
前/中三角肌、二頭肌、
三頭肌、前臂肌

1.

雙腳與肩同寬，單
手握住泡棉直立於
身體側面

2.

甩動超輪，使超輪
前後來回擺動

操作流程：1->2

鍛鍊部位：
肩膀、手臂主力肌群：
前/中三角肌、二頭肌、
三頭肌、前臂肌

1.

雙腳踩弓箭步，雙
手握住泡棉直立於
身體前方

2.

甩動超輪，使超輪
前後來回擺動

操作流程：1->2

鍛鍊部位：
肩膀、手臂主力肌群：
前/中三角肌、二頭肌、
三頭肌、前臂肌

1.

雙腳踩弓箭步，雙
手握住泡棉橫放於
身體前方

2.

甩動超輪，使超輪
前後來回擺動

基本
一訓練操作流程：
1->2鍛鍊部位：
肩膀、手臂主力肌群：
前/中三角肌、二頭肌、
三頭肌、前臂肌1.
雙腳與肩同寬，雙
手握住泡棉，橫放
於腹部前方2.
甩動超輪，使超輪
上下來回擺動1.
雙腳與肩同寬，雙
手握住泡棉，橫放
於頭頂上方2.
甩動超輪，使超輪
上下來回擺動操作流程：
1->2鍛鍊部位：
肩膀、手臂主力肌群：
前/中/後三角肌、二頭肌
三頭肌、前臂肌進階
一訓練操作流程：
1->2鍛鍊部位：
手臂、胸部、
腹部臂主力肌群：
二頭肌、三頭肌、胸大肌
核心肌1.
雙腳與肩
同寬，雙手握住泡
棉，直立於腹部前
方至少30cm安全距
離2.
雙手固定
不動，由腹部核心左
右快速轉動帶動超輪
甩動，使超輪左右來
回擺動操作流程：
1->2鍛鍊部位：
肩膀、手臂主力肌群：
前/中/後三角肌、二頭肌
三頭肌、前臂肌1.
雙腳踩弓箭步，單
手握住泡棉橫放於
臀部後側2.
甩動超輪，使超輪上
下來回擺動**WARNING**：操作本章節動作時，請保持頭部及軀幹與超輪間的安全距離至少30cm，以免受傷**WARNING**：操作本章節動作時，請確認地面平坦乾淨，並確實使用滾輪煞車功能，使超輪完全靜止不會滑動，以免受傷基本
一訓練操作流程：
1->2->1鍛鍊部位：
肩膀、手臂、
胸部主力肌群：
三角肌、三頭肌、
胸大肌、核心肌1.
超輪置於
地面，煞車輪向前
著地，雙手伸直握
住握把使用煞車功
能，確認超輪完全靜止
不會滑動，體能不
足者可採跪姿(可搭
配軟墊減輕膝蓋不
適)2.
身體下
壓，手肘彎曲並撐
住身體重量，同時
腹部及臀部用力使
身體成平板狀，
然後手臂用力將身
體挺起，回到起始
動作進階
一訓練操作流程：
1->2->1鍛鍊部位：
肩膀、手臂、
胸部、背部主力肌群：
三角肌、二頭肌、三頭肌
胸大肌、背肌、核心肌1.
將超輪
彎曲成Λ型置於
地面，煞車輪向外
著地，雙手伸直握
住握把使用煞車功
能，確認超輪完
全靜止不會滑
動，體能不足者可
採跪姿(可搭配軟墊
減輕膝蓋不適)2.
身體下
壓，手肘彎曲並
撐住身體重量，同
時腹部及臀部用力
使身體成平板狀，
然後手臂用力將
身體挺起，回到
起始動作

伏地挺身器

1.

單手撐住地面或輔助器材，另一手握住超輪握把，煞車輪向外著地，體能不足者可採跪姿(可

搭配軟墊減輕膝蓋不適)

2.

2.

身體下
壓時，撐住地面的
手肘彎曲，同時腹
部及臀部用力使身
體成平板狀，握住
超輪的

手向
斜前方/正側方
斜後方推出，推出
距離依個人體能而
定，到達頂點後回
拉並用力

將身體
挺起，回到起始
動作

進階訓練

操作流程：

1->2->1

鍛鍊部位：
肩膀、手臂、
胸部、背部

主力肌群：
三角肌、二頭肌、三頭肌
胸大肌、背肌、核心肌

基本—訓練

操作流程：

1->2->1

鍛鍊部位：
肩膀、手臂、
胸部、背部、
腹部

主力肌群：
三角肌、三頭肌、胸大肌、
背肌、上/中腹直肌

1.

將超輪
置於前方，煞車
輪向前，雙手伸直握
住握把，體能不足者
可採跪姿(可搭配軟
墊減輕膝蓋不
適)

2.

向正
前方推出，必要時請使用滾輪煞車功能，前推距離依個人體能而定，到達頂點後回拉，回到起始動作

進階訓練

操作流程：

1->2->1

鍛鍊部位：
肩膀、手臂、
胸部、背部、
腹部

主力肌群：
三角肌、三頭肌、胸大肌、
背肌、前鋸肌、上/中腹直
肌、腹外斜肌、腹內斜肌

1.

將超輪
置於側面，煞車
輪向外，雙手伸直握
住握把，雙腳微彎側
坐保持平衡

2.

向正側
方推出，必要
時請使用滾輪煞車功
能，前推距離依個人
體能而定，到達頂點
後回拉，回到起
始動作

進階訓練

操作流程：1->2->1

鍛鍊部位：
肩膀、手臂、
胸部、背部、
腹部

主力肌群：
三角肌、三頭肌、胸大肌、
背肌、上/中腹直肌、腹外斜
肌、腹內斜肌



操作流程：1->2->1

鍛鍊部位：
肩膀、手臂、
胸部、背部、
腹部

主力肌群：
三角肌、三頭肌、胸大肌、
背肌、前鋸肌、上/中腹直
肌、腹外斜肌、腹內斜肌



基本訓練

操作流程：1->2->1

鍛鍊部位：
手臂

主力肌群：
二頭肌、三頭肌



操作流程：1->2->1

鍛鍊部位：
手臂

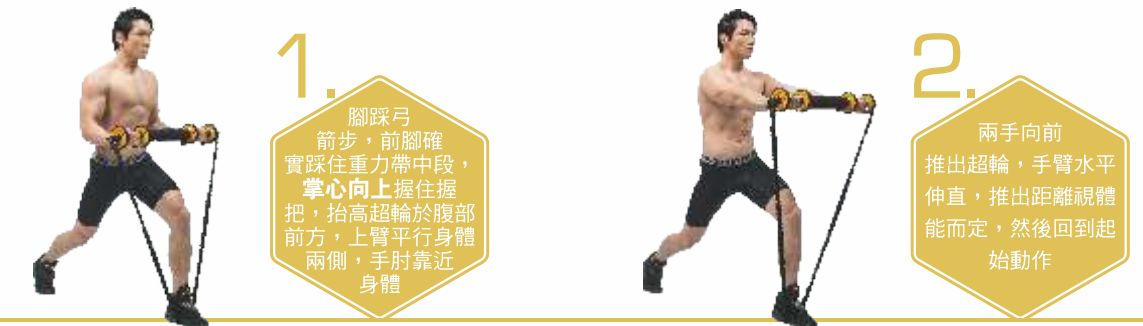
主力肌群：
三角肌、三頭肌



操作流程：1->2->1

鍛鍊部位：
手臂、核心

主力肌群：
二頭肌、三角肌、
核心肌



操作流程：1->2->1

鍛鍊部位：
手臂、核心

主力肌群：
二頭肌、三角肌、
核心肌



基本一訓練

操作流程：

1->2->3->2

鍛鍊部位：
胸部、手臂、
背部

主力肌群：
胸大肌、三頭肌、
背肌



1.

將超輪置
於胸部前方，重力帶
繞過背後，手肘微彎
置於重力帶上方，掌
心向下握住握把



2.

兩手往外
轉動握把，使重力帶
盤捲於鈎環柱上，縮
短重力帶長度，縮短
長度視個人身材
而定



3.

雙手用力
前推，手臂水平伸
直，推出的距離視體
能而定，然後回到動
作2.

WARNING：操作本章節動作時，請將重力帶兩端之安全鎖掛鈎完全鎖緊，確保不會鬆脫，以免受傷

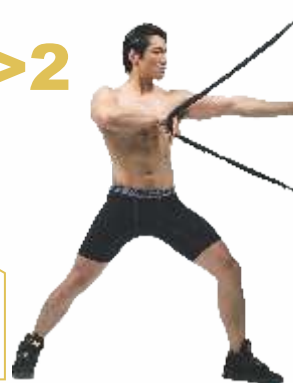
弓箭式

操作流程：

1->2->3->2

鍛鍊部位：
肩膀、手臂、
背部

主力肌群：
三角肌、三頭肌、
背肌



1.

腳踩弓
箭步，單手握住
泡棉直立於身體側
面，另一手由內
向外握住重力
帶3/5處



2.

將重力帶
繞一圈抓握中段交叉
處於掌心；另一握住
泡棉的手，手臂保持
伸直



3.

拉動重力
帶，後拉距離視
體能而定，然
後回到動作2.

操作流程：

1->2->1

鍛鍊部位：
肩膀、手臂

主力肌群：
三角肌、斜方肌



1.

雙腳高
跪姿，重力帶繞
過小腿下方，將超輪
置於胸口前方，掌心
向前握住握把(可搭配
軟墊減輕膝蓋不適)



2.

雙手用力
上推，手臂向上伸
直，推出的距離視體
能而定，然後回到起
始動作

WARNING：操作本章節動作時，請將重力帶兩端之安全鎖掛鈎完全鎖緊，確保不會鬆脫，以免受傷

基本一訓練

操作流程：

1->2->3->
4->5->6->
7->8->7

鍛鍊部位：
臀部、大腿

主力肌群：
臀大肌、股四頭肌



1.

雙手掌
心向下握住握
把，置於大腿前方，
單腳踩住重力帶



2. + 3.

另一腳
懸空與前腳併攏
後，撐開重力帶略寬
於肩膀，調整腳步使
兩側重力帶平均受力



深蹲式



4.

雙腳踩定重力帶，腳
尖正向前方，兩腳掌
平行



5.

垂直蹲下，腳掌不離
地



6.

將超輪
向上舉起，煞車
輪向上，將泡棉靠在
頸後，雙手握緊握
把，就深蹲預備動作



7.

兩膝距
離同兩腳掌距
離，臀部向後蹲坐，
雙腳膝蓋不超出腳
尖，上半身挺直收小
腹，雙眼直視
前方



8.

腰部挺
直，使用大腿及
臀部力量站直身體，
站直的程度視體能而
定；到達頂點後開始
下蹲，臀

部向後
蹲坐，兩膝距離
同兩腳掌距離，雙腳
膝蓋不超出腳尖，上
半身挺直收小腹，雙
眼直視前

方，下
蹲的深度視體能
而定，依個人體能來
回操作

基本訓練

操作流程：1->2->1

鍛鍊部位：
臀部、大腿主力肌群：
臀大肌、
股四頭肌**WARNING：**操作本章節動作時，請將重力帶兩端之安全鎖掛鉤完全鎖緊，確保不會鬆脫，以免受傷

1. 採單腳高跪姿(膝蓋不著地)，前腳確實踩住重力帶中段，泡棉靠在頸後，煞車輪向上，雙手握緊握把，上半身挺直



2. 使用大腿及臀部力量，站直身體，站直的程度視體能而定，然後回到起始動作



1. 採單腳高跪姿(膝蓋不著地)，前腳確實踩住重力帶中段，泡棉靠在頸後，煞車輪向上，雙手握緊握把，上半身挺直



2. 雙手用力上推，手臂向上伸直，推出的距離視體能而定，然後回到起始動作



1. 腳踩弓箭步，前腳確實踩住重力帶中段，超輪置於胸前，掌心向前握住握把，上半身挺直



2. 雙手用力上推，手臂向上伸直，推出的距離視體能而定，然後回到起始動作



1. 腳踩弓箭步，前腳確實踩住重力帶中段，超輪置於大腿前方，手臂伸直，掌心向下握住握把，上半身挺直



2. 雙手用力上舉，手臂伸直，上舉的距離視體能而定，然後回到起始動作

進階訓練

操作流程：1->2->1

鍛鍊部位：
肩膀、核心主力肌群：
三角肌、
核心肌

進階訓練

操作流程：1->2->1

鍛鍊部位：
肩膀、背部主力肌群：
三頭肌、
背肌**WARNING：**操作本章節動作時，請將重力帶兩端之安全鎖掛鉤完全鎖緊，確保不會鬆脫，以免受傷

1. 腳踩弓箭步，前腳確實踩住重力帶中段，超輪置於臀部後方，手臂伸直，掌心向後握住握把，上半身挺直



2. 雙手用力後推，手臂伸直，後推的距離視體能而定，然後回到起始動作



1. 腳踩弓箭步，前腳確實踩住重力帶中段，超輪置於腰部後方，手臂彎曲，掌心向後握住握把，上半身挺直



2. 雙手用力後推，手臂伸直，後推的距離視體能而定，然後回到起始動作



1. 雙手手腕扣住泡棉置於胸前，煞車輪向前，重力帶交叉繞過腳底，直接坐在地上，雙腳彎曲懸空，身體微微後躺



2. 雙腳用力伸直懸空，身體後躺，手臂不動，雙腳伸直的距離視體能而定，然後回到起始動作



1. 雙手掌心向下握住泡棉置於胸前，煞車輪向前，重力帶交叉繞過腳底，直接坐在地上，雙腳彎曲懸空，身體微微後躺



2. 雙腳用力伸直懸空，身體後躺，雙手向後拉，雙腳伸直的距離視體能而定，然後回到起始動作

鍛鍊部位：
肩膀、腹部、
核心、大腿主力肌群：
三角肌、腹肌、
核心肌、股四頭肌

操作流程：1->2->1

飛旋核心

飛旋核心系列動作

屬多重組合運動模式，由核心肌群帶動全身細小肌肉的靈活運用，在短時間內即可達到高強度的訓練，其特點在於進行肌肉訓練的過程中，透過快速變換組合動作，可達到心肺有氧的多重鍛鍊。加上超輪創新的結構設計，發展出能夠模擬各種運動姿勢的獨特操作方式，讓「健身、運動、生活、時尚」完美結合。

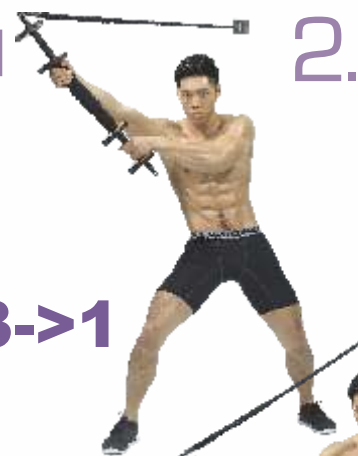
WARNING :

1. 操作本章節動作時，請搭配門擋使用，門擋需使用在完全固定且無法開啟之門板並能夠承重，門縫勿超過1公分距離。請勿使用於玻璃等易碎材質門板
2. 操作本章節動作時，請將重力帶兩端之安全鎖掛鉤完全鎖緊，確保不會鬆脫，以免受傷
3. 操作本章節動作時，請保持頭部及軀幹與超輪間的安全距離至少30cm，以免受傷
4. 所有單邊操作請自行換邊，左右均衡訓練

基本訓練

操作流程：

1->2->1



2.



3.

跳起後扭腰將超輪向外打出，結束後回到動作1.

進階訓練

操作流程：

1->2->3->1



1.

雙手掌心向內，鍛鍊手握住泡棉上方，另一手握住下方握把，兩腳取適當距離蹲穩馬步

2.



2.

與鍛鍊手同側的腳向前跨出一步的同時，鍛鍊手往上方/中間/下方打出，打出次數視體能而定，結束後可選擇回到動作1. 或進行動作3.，視體能而定

定，結束後可選擇回到動作1. 或進行動作3.，視體能而定

基本訓練

操作流程：

1->2->1



2.

與重力帶同側的腳向前跨出一步的同時，與重力帶同側的手往上方/中間/下方擊出，擊出

3.

兩手向下彎曲超輪，彎曲角度及次數視體能而定，結束後可選擇回到動作1. 或進行動作4.，視體能而定



進階訓練

操作流程：

1->2->3->1



1.

雙手掌心向下握住握把，將超輪置於胸前，兩腳取適當距離蹲穩馬步

2.



3.



4.

垂直跳躍兩手高舉超輪過頭，結束後回到動作1.



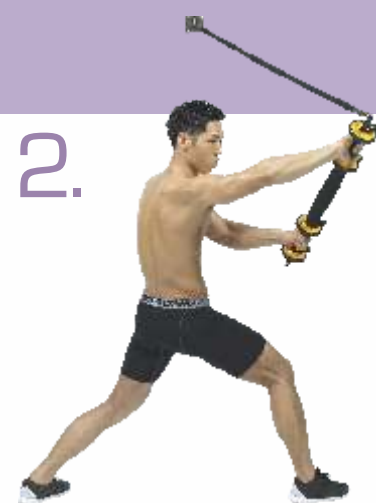
基本一訓練

操作流程：1->2->1



1.

雙手掌心
向下握住握把，將超
輪平放於胸前，兩腳
取適當距離蹲穩馬步



2.



2.



2.

與重力帶
同側的腳向後跨出一
步的同時，與重力帶
同側的手往 上方/中
間/下方後拉，次數視
體能而定

操作流程：1->2->1



1.

將超輪平
放於胸前，鍛鍊手掌
心向上握住握把，（重
力帶結合端），另一手
掌心向下握住另一側
握把



2.



2.



2.

與重力
帶同側的腳向後
跨出一歩的同時，與
重力帶同側的手往 上
方/中間/下方 後拉，
次數視體能而定

基本一訓練

操作流程：1->2->1



1.

坐穩後，
雙手掌心向下，兩手
握住握把，置於胸部
前方



2.



2.

與重力帶
同側的手往上方/中
間/下方後拉，同時
帶動核心旋轉，次數
視體能而定

操作流程：1->2->1



1.

坐穩後，
將超輪平放於胸前，
鍛鍊手掌心向上握住
泡棉（重力帶結合
端），另一手掌心向下
握住另一側握把



2.



2.

與重力
帶同側的手往 上
方/中間/下方後拉，
同時帶動核心旋轉，
次數視體能而定

搖擺鈴式

操作流程：

1->2->1



1.

腳踩弓箭步，超輪直立置於頸後，雙手掌心向上托住上側輪子，手臂彎曲



2.

雙手用力上推，手臂伸直，推出次數視體能而定

釣魚式

操作流程：

1->2->1



1.

腳踩弓箭步，雙手掌心向內，鍛鍊手握住泡棉下方，另一手握住下方握把



2.

雙手用力上拉，次數視體能而定

棒球式

操作流程：

1->2->1



1.

雙手掌心向內，鍛鍊手握住泡棉下方，另一手握住下方握把，兩腳取適當距離蹲穩馬步



2.

扭腰同時雙手用力下切揮擊，次數視體能而定，揮擊時，手臂伸直且高度勿高於腰部，於擊球位置停止後回到動作1.

划船式

操作流程：

1->2->1



1.

坐穩後，將超輪平放於胸前，鍛鍊手掌心向下握住握把(重力帶結合端)，另一手掌心向上握住另一側握把



2.

與重力帶同側的手往下方後拉，同時帶動核心旋轉，後拉次數視體能而定

聲明

凡經由岱宇國際股份有限公司授權經銷商所購買之超輪六核心多功能健力器，於保固期間正常操作使用下，若因產品不良而導致的故障，憑此保固卡將提供免費維修及寄回之運送服務(不含消費者寄至本公司端之運費)。若所購買產品已過保固期限，亦可出示此保固卡，產品仍可享有原廠技術支援與配件修補服務，惟此服務需酌收配件成本與工資(運送過程產生之運費需消費者自行負擔)。

如有任何問題，請撥打客服電話或來信

客服專線：02-25015100，E-mail：customer@dyaco.com

限制條款

- 本產品經使用後產生下列情形，為正常損耗現象，非屬保固範圍內：
 - 一、電鍍及烤漆部分產生落漆及刮痕。
 - 二、門擋及超輪泡棉產生變形及磨損。
 - 三、煞車系統之磨耗。
- 本保固不適用於以下情形：
 - 一、因意外、人為破壞、操作不當、自行拆解、自行維修或安裝規格不符之零件等問題所造成之損壞。
 - 二、產品非岱宇原廠出品。
- 產品若使用於商業或租賃模式下，消耗品重力帶及門擋限保固1個月，其餘部分保固3個月。

注意事項

本卡請妥善保管，遺失者恕不補發，影印及毀損無法辨識者皆無效。

1.姓名/Name：

2.聯絡電話/Tel：

3.電子郵件/E-mail：

4.購買日期/Purchase Date：

5.購買地點/Purchase Channel：

保固服務內容：

- 1.本卡自購買日期起，消耗品重力帶及門擋限保固3個月，其餘部分保固1年。
- 2.請妥善保存購買證明(訂貨單、出貨單、收據、保固卡)或發票，遺失皆以出廠日期開始計算保固年限。

更多超輪資訊，請上官方網站：www.dyaco.com.tw