

TUBE TRAINING SET



NSCA 認定パーソナルトレーナー
高橋和晃監修
トレーニング DVD 付き



当商品を使用しての怪我や体調不良、取付部分の破損等につきましては一切の保証はいたしかねます。
使用前には全ての事項を確認し、ご自身のペースでご使用願います。

【トレーニングメニュー】

テイクオフ1 肩甲骨の柔軟性★



テイクオフ2 肩甲骨を押し出す力★



テイクオフ3 肩甲骨を押し出す力②★★



テイクオフ4 背骨の柔軟性★★



テイクオフ5 腹筋&肩甲骨を押し出す力★★★



パドル1 肩甲骨の柔軟性★



パドル2 肩甲骨周辺の筋肉★



パドル3 肩甲骨を下げる力★★



パドル4 肩甲骨を下げる力②★★



パドル5 肩甲骨を下げる力③★★★



パドル6 背骨の柔軟性 × 肩甲骨を下げる力★★★★



※DVD 中では演出上テーブルを使用していますがトレーニングの際は必ずバーやポールなど頑丈で固定された動かないものにセットしてください。

【トレーニングの目安】

その日のコンディションに合わせて目的に合ったトレーニングを下記の目安にそって行ってください。

【初めてトレーニングを行う人・初心者】

目安時間→1日5分
種目→星1を2種目 星2つを2種目
回数目安→各種目10回 ×1セット
頻度→週2回

【トレーニングに慣れてきた人・中級者】

目安時間→1日10~15分
種目→星2つを4種目
回数目安→各種目15回 ×2セット
頻度→週3回

【もう少し負荷が欲しい人・上級者】

目安時間→1日20分
種目→星2つを4種目 星3つを2種目
各種目10回 ×3セット
頻度→週3回

▼ トレーニングを始める前に

- ・ トレーニング中の怪我の防止およびトレーニングの効果を高めるために、始めにストレッチやウォーミングアップをしてください。
- ・ チューブがしっかりと固定されているか確認してください。
- ・ トレーニングでは呼吸を止めず、できるだけゆっくりと行ってください。
- ・ 今、どこかの筋肉を鍛えているのかしっかりと意識を集中して行い、運動負荷は自分のできる範囲で徐々に上げてください。
- ・ 目的に合った用具を用いること、根気よく繰り返す行うことで効果的なトレーニングとなります。
- ・ ストレッチは気持ちが良いと感じる程度の伸びに抑え、トレーニング終了後にもできるだけストレッチを行ってください。

▼ 使用上のご注意

- ・ トレーニング以外の目的での使用はしないでください。
- ・ チューブをご使用になる前には必ず DVD で取り扱い方法及びセッティング方法を確認してください。誤った使用法は事故や怪我に繋がります。
- ・ 本マニュアル掲載のトレーニングは健康な方のための一般的なものです。疾患やケガ後の筋肉回復のためのリハビリに使用される方は、ご使用前に必ず医師の相談を受けてください。また、トレーニング中に気分が悪くなったり、カラダに異常を感じた場合、直ちに使用を中止してください。
- ・ 次のような方は、トレーニングを控えてください。
妊娠中、体調不良、過労時、ケガをしている方、飲酒、薬を使用されている方・医師の診断で運動を止められている方
- ・ 破損することがあり、危険ですので、ゴム(素材)が老化したものや、亀裂や傷のついたものは絶対に使用しないでください。
- ・ チューブなどが顔などに当たってケガをする場合がありますので、トレーニングを行うときには、しっかりと固定されているかどうか必ず確認してください。
- ・ 燃えることがあり、危険ですので、決して火や高温のものには近づけないでください。
- ・ 破損することがあり、危険ですので、先端のとがったものや鋭利な刃物などには近づけないでください。
- ・ ドア・アンカーを使用する場合、ドアの強度、開閉の向きなど、安全性を確認のうえで行ってください。
- ・ 使用前に指輪やネックレスなどのアクセサリーは必ずはずしてください。ケガをしたり、アクセサリー及び本品が破損する恐れがあります。
- ・ 使用前に爪が伸びていないか必ず確認してください。爪が割れたり、本品が破損する恐れがあります。
- ・ 使用時は、周りの人に十分注意してください。
- ・ チューブを伸ばした状態では、決して手を離さないでください。

▼ 保管上の注意

※チューブの老化・劣化の原因になりますので、保管の場合、高温多湿なところ、屋外放置、直射日光を避けてください。

▼ お手入れ方法

※使用後は汗などの水分を取り、乾かして保管してください。

▼ 部品およびチューブの取付



●バーやポールなどしっかりと固定された場所にセットする場合



●ドアや窓にセットする場合



●トレーニングに慣れてきてチューブの強度をあげたい場合はブルーのチューブに替えてください。

