

品名 スクワットバンド

品番 MVS308

取扱説明書



【製品仕様】

サイズ: MVS308P: W385×D80×T3 mm
MVS308A: W385×D80×T3.5 mm

質量(重量): MVS308P: 約110g
MVS308A: 約130g

伸長制限: MVS308P/308A: 全長長さ670 mm以内

主な材質: ポリエステル、ラテックス

生産国: 中国

この度は、本製品をお買い上げいただきまして誠にありがとうございました。
本製品をご使用になる前には取扱説明書をよくお読みいただき、記載内容に従って正しくお使いください。

●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

警告・注意 安全のため必ずお守りください。

絵表示の意味

⊘ 絶対におこなわないでください。

! 必ず指示に従ってください。

使用前の警告・注意

- ! 本製品は一般家庭用のフィットネス器具です。運動以外の目的では使用しないでください。
- ! 本製品は1人用です。同時に2人以上で引っ張ったりしないでください。事故の原因になります。
- ! 本製品の使用は健康な方を対象としております。医師が使用を不適当と認めた方は本製品を使用しないでください。
- ! 次に該当する方は必ず医師にご相談の上、使用してください。
 - 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
 - 知覚障害のある方
 - 皮膚疾患のある方
 - 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
 - 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
 - 骨粗しょう症など骨に異常のある方
 - 心臓に障害のある方
 - ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
 - 呼吸器障害をお持ちの方
 - 高血圧の方
 - 内臓疾患(胃炎、肝炎、腸炎)などの急性症状のある方
 - 悪性の腫瘍のある方
 - リウマチ症、痛風、変形性関節症などの方
 - 過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
 - 腰痛(椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など)のある方
 - 脚、腰、首、手にしびれのある方
 - 静脈リウなどの重度の血行障害や血栓症のある方
 - リハビリテーション目的で使用される方
 - 上記以外に身体に異常を感じているとき
- ! 使用前には必ず、亀裂、破損などが無いことを確認してください。使用を重ねると消耗しますので、傷んでいる場合は使用しないでください。
- ⊘ 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。破損することがあり危険です。
- ! 使用前には十分な準備運動をおこない、身体をほぐしてください。また、運動後も同様に身体をほぐしてください。直接トレーニングされますと筋肉などを傷める原因になります。
- ⊘ 本製品を改造もしくは付加した状態で使用された場合、重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。

使用中の警告・注意

- ⊘ 安全のためピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身に付けたままでの運動は絶対にしないでください。
- ! 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続しておこなうのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。
- ! 下記のような症状が出たときは、運動を中止してください。
【めまい、ふらつき、冷や汗、吐気、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靱帯の痛み、眠気、その他心身の異常】
- ! 装着箇所が痛いと感じた時や長時間の使用はお控えください。
- ! 健康のため、食直後は運動を避けてください。また、飲食や喫煙をしながらや飲酒後の運動はおこなわないでください。
- ! 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分注意してください。
- ! 本製品は屋内で使用してください。傷みや破損の原因になります。
- ⊘ 伸長制限を超えての使用はおやめください。本製品が破損するおそれがあり大変危険です。
- ⊘ 火気・熱器具の近くでは使用しないでください。

お手入れ・保管についての警告・注意

- ! 本製品を長期にわたり使用していただくため、定期的に汚れなどを拭き取ってください。その際、シンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れは避けてください。
- ! 保管場所は本製品でつまづかないような場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。
- ! 直射日光の当たる場所や屋外、高温・多湿、ホコリなどが多い場所は避け、乾燥した場所に保管してください。
- ! 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。
- ! 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、使用してください。また、長期間使用されていない場合でも劣化などが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、異常がないことを確かめてから使用してください。
- ! 環境保護のため、廃棄する場合は各自治体の取り決めに従ってください。

ALINCO アルインコ株式会社

フィットネス事業部 カスタマーサービス課

フリーダイヤル 0120-30-4515

受付時間 10:00~12:00、13:00~16:00(土・日・祝祭日、弊社休日を除く)

Ver.1.0

左記以外受付

FAX: 072-678-6410

E-mail: fcs-syuuri@alinco.co.jp

FAX又はメールでのお問い合わせの場合、回答に時間を要する場合がございます。予めご了承ください。

MVS308:この商品のWEBページはこちら



FNLIFFEE-

運動例

スクワット

～お尻・太もものトレーニング～



- ①足を肩幅より少し広げて立ち、つま先を少し外側に向けます。
- ②両手を胸の前で組み、膝をゆっくり曲げて身体を下ろしていきます。この時、顔を上げて胸を張り、お尻を後ろに突き出した姿勢で膝を曲げます。膝が足先よりも前に出ないようにしましょう。
- ③太ももと床が平行になるまで膝を曲げた後、ゆっくり身体を戻します。

ヒップアブダクション

～横尻のトレーニング～



- ①右足を下にして寝ます。右ひじを立てて左手は胸の前で地面に着けます。
 - ②爪先を正面に向けながらまっすぐ左足を上げます。
 - ③持ち上げた位置で数秒キープし、ゆっくり足を下ろします。
- ※左右行ってください。

ヒップリフト

～お尻・横尻のトレーニング～



- ①仰向けになり両膝を立てます。腕を体側に伸ばし足は軽く広げます。
- ②ゆっくりと骨盤を浮かせていきます。この時、身体を反りすぎると腰を痛めるおそれがあるため、肩から膝までがまっすぐ一直線になるように持ち上げてください。
- ③持ち上げたら、ゆっくり骨盤を下ろします。

ヒップエクステンション

～お尻のトレーニング～



- ①バンドを左膝の下で固定し、右膝裏上に装着して四つ這いの姿勢をとります。
 - ②ゆっくり右足を上げます。この時腰が反らないよう太ももを上げることを意識しましょう。
 - ③持ち上げたら、ゆっくり右足を下ろします。
- ※左右行ってください。

ランジ

～お尻・太もものトレーニング～



- ①足を肩幅より少し広げて、両手を胸の前で組みます。
 - ②右足を前方に大きく出し、右膝を曲げて上体を下ろしていきます。この時、身体が前傾姿勢にならないよう、まっすぐに保ってください。
 - ③右膝を90度まで曲げたら、ゆっくり身体を戻します。
- ※左右行ってください。

トレーニングでの注意点

- ・トレーニング中は呼吸を止めず、力を入れるときに息を吐き、抜くときに息を吸うように意識しましょう。
- ・トレーニングを行う際は、座ってバンドをつけましょう。
- ・立位でのトレーニングは、身体の軸がずれないようにまっすぐ立つことを心がけましょう。
- ・この運動例は、健康な状態を前提としております。身体に異常がある場合や運動中に異常を感じた場合は直ちにトレーニングを中止してください。