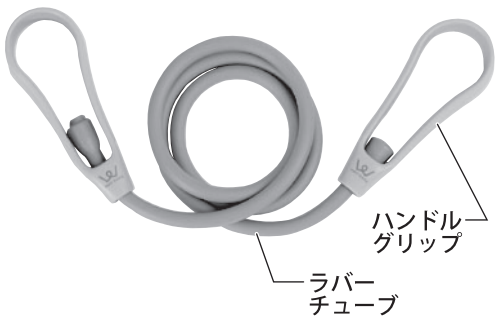




品名 **エクササイズチューブ(ソフト/ミディアム/ハード)**
品番 **WBF113R/D/G**
取扱説明書

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す。
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。
	必ず指示に従い、おこなってください。
	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。 ● 火気の近くで使用しないでください。 ● 本製品は必ず屋内で使用してください。屋外や倉庫、ベランダや軒下などのチリやホコリ、砂などの多い場所では使用しないでください。傷みや破損の原因になります。 ● 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 ● 高血圧症の方 ● 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、変形性関節炎などの方 ● 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 ● 静脈リゅうなどの重度の血行障害や血栓症などのある方 ● 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
	● 使用前には各部品が全て揃っていることを必ず確認してください。もし部品外れなど、揃っていない場合は絶対に使用しないでください。
	● 使用前には必ず、ラバーチューブ・ハンドルグリップ部に亀裂、破損などがないか、ラバーチューブがしっかり固定されているか確認してください。特に、ラバーチューブは使用を重ねると消耗していきますので、傷んでいる場合には使用を中止してください。
	● 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ます。
	● 足や柱などに固定して使用する場合、身体に強く当たりケガをする場合がございますので、しっかりと固定されているか必ず確認してください。
	● 使用の際には、周りの人に十分注意してください。万一、切れた時には大変危険です。また、ラバーチューブを伸ばした状態では、決して離さないでください。
	● 使用前には十分な準備運動をおこない、体をほぐしてください。また、運動後も同様に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。
	● 手・指などを挟まないように十分注意してください。
	● 本製品をご自分で改造もしくは付加および部品を取り外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。
	● 次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、腿・靱帯の痛み、眠気、その他心身の異常】

警告・注意 安全のため必ずお守りください。

- ❗ 健康のため、食事後すぐ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为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。
- ⚠ 伸長制限（2,600mm）以上にチューブを引っ張らないでください。使用中に破損するおそれがあり大変危険です。
- ⚠ 重大な事故の原因になりますので、顔面方向には引っ張らないでください。
- ❗ 本製品を足に掛ける際は、しっかり固定して使用してください。外れますと身体に強く当たりケガの原因にもなりますので、くれぐれも注意してください。
- ❗ 使用中はハンドルグリップをしっかり握ってください。
- ❗ **お手入れ・保管についての警告・注意・・・**
- ❗ 本製品は、樹脂を使用していますのでシンナー系、ベンジン、除光液、酸性洗剤、アルカリ性洗剤、アルコールを含んだ製品でのお手入れはお避けください。

- ❗ 保管場所は、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。また、直射日光が当たる場所や屋外、高温・多湿な場所には保管しないでください。また、保管の際は、ラバーチューブが折れ曲がらないようにしてください。亀裂が発生し事故の原因になります。
- ❗ 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、部品の劣化及びサビの発生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。
- ❗ 本製品を長期にわたり使用していただくために、使用する前にはその都度、亀裂、破損などが無いことを確認してください。
- ❗ 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。

使用上の注意点 運動をおこなう際は、以下の点に注意してください。

- トレーニング中は呼吸を止めず、ラバーチューブを引く時に息を吐き、戻すときに息を吸いましょう。
- ラバーチューブは伸びるほど負荷（抵抗）が強くなります。急に力を抜くとケガの原因になります。抵抗を感じながら、ゆっくり元の位置に戻してください。また運動をおこなうときは、背すじを伸ばした正しい姿勢でおこないましょう。
- 体力には個人差があります。運動強度（負荷）は、ラバーチューブを腕に巻き付けるなどして調節してください。
- 運動中は使用している筋肉を意識してください。
- 無理をせず、自分にあった反復回数でおこないましょう。
- 始める前にウォーミングアップ、終わったらクールダウンを必ずおこなってください。
- 運動前にラバーチューブにひびや切れかかっている場所がないか確認してください。

仕様

品 名	エクササイズチューブ ソフト	エクササイズチューブ ミディアム	エクササイズチューブ ハード
品 番	WBF113R	WBF113D	WBF113G
サイズ	W1,450×D60×H30mm		
質量（重量）	約170g	約186g	約204g
チューブ長さ	1,160mm		
伸長制限（全体長さ）	2,600mm以内		
主な材質	TPR（熱可塑性ゴム）、PP（ポリプロピレン）		
負荷（伸長制限まで伸ばした時）	約21kgf	約30kgf	約48kgf
生産国	台 湾		



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、弊社休業日を除く）

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。

WBF113:この商品の
WEBページはこちら



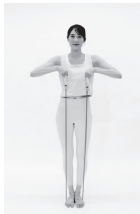
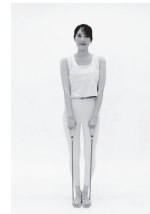
運動方法

普段のエクササイズにチューブをプラスするだけで効果的な運動をサポートします。二の腕・体幹・お尻など、気になる部分を集中的にトレーニングできます。

本マニュアル掲載のエクササイズは、健康な方のための一般的なものです。疾患やケガ後のリハビリなどにご使用される方は必ず医師に相談の上、使用してください。また、エクササイズ中に気分が悪くなったり身体に異常を感じた場合、直ちに使用を中止してください。

エクササイズ

● 肩・背中のトレーニング



- ①チューブ中央を両足で押さえ、身体の前でハンドルを握り、腕を下ろします。
- ②チューブをあごの下までまっすぐ引き上げます。

● 肩のトレーニング



- ①片足を一步前に出し、チューブの中央を押さえます。グリップを握り両手を下ろした状態で左右に軽く広げます。
- ②両腕が床と平行になるように腕を引き上げます。

● 腕のトレーニング



- ①片足を一步前に出し、チューブの中央を押さえます。グリップを握り手のひらを上に向け、両手を下ろして脇を閉めます。
- ②肘が動かないように固定しながら腕を曲げます。

● 二の腕のトレーニング



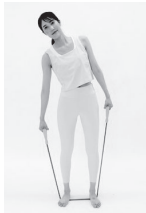
- ①右足を一步前に出して膝を軽く曲げ前傾姿勢になります。左足でチューブを押さえ、左手でグリップを握り、脇を閉めて肘を90度に曲げます。
- ②肘を動かさないように腕を後ろに伸ばします。※左右行います。

● 胸のトレーニング



- ①チューブを背中にまわし、胸の高さでグリップを握ります。その際チューブがピンと張った状態に調整します。
- ②チューブをまっすぐ前に伸ばします。

● 横腹のトレーニング



- ①チューブ中央を両足で押さえ、両手を身体の前で自然に下ろします。
- ②上体を真横にゆっくり倒します。※左右行います。

● お尻のトレーニング

- ①グリップを握り四つ這いになり、右足にチューブを引っかけます。
- ②バランスを取ながら右足を後方にまっすぐ伸ばします。※左右行います。



● 背中のトレーニング

- ①チューブを胸の前で握り、チューブ中央に両足を引っかけてかかとを地面につけます。
- ②脇を閉め肘を後ろに引きます。



● 太もものトレーニング

- ①仰向けになり右膝を立て、左足裏にチューブを引っかけます。
- ②グリップを胸に引き寄せた状態で、左足を斜め上に伸ばします。※左右行います。



● 横尻のトレーニング

- ①立て肘で左側を下にして横になり、左足を軽く曲げた状態でチューブを右足に引っかけます。右手でグリップを地面に固定します。
- ②右足をまっすぐ上げます ※左右行います。



注意

必ず伸長制限の範囲内で使用してください。体格によっては運動の範囲が制限されることがあります。チューブを足で固定する場合は、チューブが足から外れないよう十分注意してください。ベルトや靴等の硬いものとチューブが擦れないよう注意してください。