

品名 **グリップチューブソフト/ミディアム/ハード**

品番 **WBF314P/D/K**

取扱説明書



【製品仕様】

製品サイズ: W125×D410×H26mm
 本体質量(重量): 約235g
 伸長制限(全長): 裏面に記載
 負荷: 裏面に記載
 主な材質: TPR(熱可塑性ゴム)
 生産国: 台湾

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
 - 静脈リゅう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てきますので、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。
- ❗ 本製品をご自分で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。
- ❗ 運動中に身体やチューブが人や壁、物にぶつからないよう広い場所で使用してください。
- ❗ 使用中は周囲の人に十分注意してください。万一、切れたときには大変危険です。
- ❗ 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】
- ❗ 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。
- ❗ 使用中はグリップを手でしっかり握ってください。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。
- ⊘ 伸長制限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。
- ⊘ 角ばった柱に引っ掛けたり、硬い靴底で押さえつけたりすると、チューブに傷がつき使用中に破損するおそれがありますので、絶対にしないでください。

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避けてください。変色や劣化の原因になります。
- ❗ 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。
- ❗ 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。
- ❗ 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。

アラインコ株式会社
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)

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。

WBF314この商品のWEBページはこちら



運動方法



本製品は、チューブの弾性を利用しながら手軽にトレーニングやストレッチができるフィットネスグッズです。自分で負荷を調節しながら安全にエクササイズできるので、運動に慣れていない方も安心して運動に取り組みます。

【仕様】	品番	WBF314P	WBF314D	WBF314K
	タイプ	ソフト	ミディアム	ハード
	伸長制限（全長）※	160cm 以内	140cm 以内	120cm 以内
	全長 1m まで伸ばした時の負荷	約 4.0kgf 相当	約 6.0kgf 相当	約 9.0kgf 相当

※記載以上に伸ばさないでください。



◆ハンドグリップ

チューブの両端は、指の形に合わせて縦長の窪みが入っています。指先や手のひらで持って握ると、簡単に握力トレーニングができます。

●指先で



●手のひらで



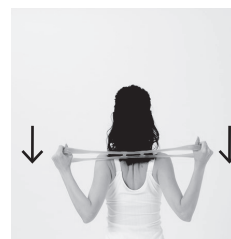
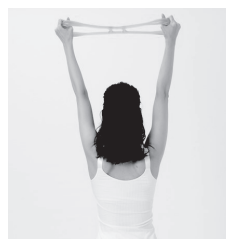
ストレッチ

●脇腹のストレッチ



- ①チューブを両手で持ち、両手をまっすぐ頭上に伸ばします。
- ②脇腹が程よく伸びるように、上半身をゆっくり真横に倒します。

●肩・背中ストレッチ

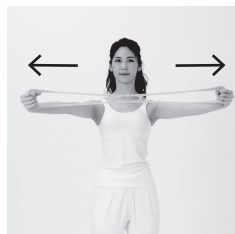


- ①チューブを両手で持ち、両手をまっすぐ頭上に伸ばします。
- ②肩甲骨を引き寄せながら、チューブを頭の後ろまでまっすぐ下ろします。

トレーニング

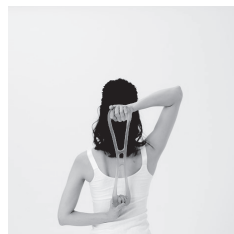
※各トレーニングは 15 回程度を目安に、無理のない範囲で行ってください。

●肩・背中トレーニング



- ①チューブを胸の前で持ち、肘を伸ばしてください。
- ②チューブの位置を保ったまま、両手を左右に広げます。

●肩・二の腕のトレーニング



- ①チューブを身体の後ろで両手で持ちます。
- ②片方の手でチューブを固定したまま、もう片方の手でチューブを頭上にまっすぐ引き上げます。

●二の腕のトレーニング



- ①椅子に座り、チューブの片側を足で踏み、もう片側を手で握ります。
- ②足でチューブが動かないように固定し、肘を伸ばしたまま腕を後ろに伸ばします。

●太もものトレーニング



- ①椅子に座り、両手でチューブを握ってチューブの中央に片足を乗せます。
- ②上半身を反らさず背筋を伸ばしたまま、足でチューブを伸ばします。



注意

角張った柱に掛けたり、硬い靴底で押さえつけたりすると、チューブに傷がつき使用中に破損するおそれがありますので、絶対にしないでください。

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。疾患やケガ後の筋力回復のためのリハビリにご使用される方は、使用前に必ず医師の相談を受けてください。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。