

トレーニングチューブ バンドタイプ 外径208cm G-TGT-BT208 取扱説明書

この度は、本製品をお買い上げいただきありがとうございます。ご使用になる前に、この取扱説明書をよくお読みのうえ、本製品を正しくお使いください。お読みになった後は、お手元大切に保管してください。本製品は、トレーニング専用のゴムチューブです。それ以外の用途では使用しないでください。

◆ はじめに ※取扱説明書をお読みになる際の注意事項

- この取扱説明書の内容は、予告なく変更されることがあります。
- 製品改良のため、予告なく外観または技術仕様の一部が変更される可能性があります。
- この取扱説明書の一部または全部を無断で複写することは、個人利用を除き禁止されております。また無断転載を固くお断りします。

◆ 製品仕様

品名：トレーニングチューブ(バンドタイプ)
材質：天然ラテックス100%
サイズ：外径208cm×厚さ0.45cm

| 負荷レベル | 幅 | 重量(約) |
|--------------------|-------|-------|
| LIGHT ■ □ □ □ | 1.3cm | 110g |
| MEDIUM ■ ■ □ □ | 2.2cm | 200g |
| HEAVY ■ ■ ■ □ | 3.2cm | 270g |
| X-HEAVY ■ ■ ■ ■ | 4.5cm | 390g |

◆ 取扱い上の注意

- 本製品には寿命があり経年と共に劣化します。運動中に切れると大変危険ですので使用前に必ず亀裂やキズなどが無いことを確認し、異常発見時はすぐに使用をやめてください。
- 本製品はゴムでできています。臭いで気分が悪くなる方は使用しないでください。
- 皮膚アレルギーがある方や皮膚の弱い方は、医師と相談の上、使用してください。
- 周囲に物がなく、人やペットがいないことを確認してから使用してください。
- 身体に障害のある方は医師の診断を受けてから使用してください。
- 素材の特性上、汗や摩擦によって色落ちする場合があります。
- 製品の表面に付着している白い粉は、空気中に含まれる酸素やオゾン、紫外線などからゴムの劣化を防ぐためのものです。人体には害はありませんが、気になる場合は、濡れたタオルなどで拭き取ってからご使用ください。また、トレーニングウェアなどに粉が付着した場合は水で洗い落としてください。
- 使用後は風通しの良い場所で必ず乾燥させてください。汗などで濡れたまま放置するとカビの原因になります。
- 屋外や直射日光の当たるところに放置しないでください。劣化を早めたり変色する場合があります。
- 火気のそばに放置しないでください。溶けたり変形する恐れがあります。

◆ 運動をおこなう際の注意

- 運動中は息を止めず、自然な呼吸を心がけてください。●運動中に動悸、めまいなど気分が悪くなったらすぐに運動を止めてください。
- 高血圧、心臓、関節などに持病がある方は運動前に医師に相談してください。●運動中は事故防止の為、不安な方は付き添いの方のもとで運動をおこなってください。●各運動は正しい姿勢・方法でおこなってください。痛みや怪我の原因となる場合があります。●高負荷のトレーニングで使用する際は、トレーニンググローブの装着をおすすめします。素手で使用すると怪我の原因となる場合があります。

◆ 製品保証について

保証サービス▶保証期間内に製品の不具合・部品不足があった場合は、取扱説明書や本体ラベルなどの注意事項に従った使用状態に限り、無償交換をさせていただきます。

- ・保証サービスを受ける際は、ご購入時の注文番号もしくはレシートが必要です。
- ・本製品の初期不良対応期間は、ご購入後、もしくは製品到着後30日間となります。
- ・本製品の保証期間内であっても、対応できない場合があります。下記のURLより保証規定をご確認のうえ、対象範囲を事前にご確認ください。https://grong.jp/support/warranty/

使用例

シーテッドロイング (主に鍛えられる部位 / 広背筋)



床に座り足を伸ばしてチューブを引っ掛けます。
※この際チューブの長さは手を軽く伸ばした状態でチューブが張るようにしてください。



肩甲骨を寄せながら、背中にチューブの負荷を感じるように意識して肘を曲げチューブを引きます。



チューブの負荷を肩甲骨周りに感じながらゆっくり戻していきます。

おすすめ負荷レベル LIGHT MEDIUM

アームカール (主に鍛えられる部位 / 上腕二頭筋)



両足でチューブを踏み、肘を90°に曲げ、チューブがしっかり張るように持ちます。



肘の位置を動かさないことを意識しながら、拳を肩の位置に近づけるようにチューブを引き上げます。
※このとき、再すじはまっすぐ、肘から拳までだけを動かすように意識してください。



チューブの負荷を感じながらゆっくりと拳を下ろしていきます。

おすすめ負荷レベル LIGHT MEDIUM

ショルダープレス (主に鍛えられる部位 / 三角筋)



両足でチューブを踏み、チューブがしっかり張るように両手を横に広げます。



ちからこぶを作るイメージで肘を90°に曲げ、肩にチューブの負荷を感じながら肘を伸ばし、腕を真上あげます。



腕を上げきったらゆっくり肘を曲げ、下ろしていきます。

おすすめ負荷レベル LIGHT MEDIUM

腕立て伏せ (主に鍛えられる部位 / 大胸筋)



チューブを肩にかけ、両手で持ち腕立て伏せの状態になります。



頭から足の先まで直線を意識し、腰が曲がらないようにします。



胸に負荷を感じながら、反動を使わずゆっくりと腕立て伏せをします。

おすすめ負荷レベル LIGHT MEDIUM HEAVY

懸垂(補助) (主に鍛えられる部位 / 広背筋、上腕二頭筋)



懸垂バーにチューブを取り付けます。



チューブに片足の膝をくぐらせてすねのあたりにセットします。



懸垂バーを持ち懸垂を始めます。
※無理に前のめりになったり、全体重をのせると転倒する恐れがありますのでご注意ください。

おすすめ負荷レベル LIGHT MEDIUM HEAVY X-HEAVY

バックキック (主に鍛えられる部位 / 大臀筋、広背筋)



片足にチューブを引っ掛けます。



両手にチューブを持ち、腕を肩幅と同じ幅に広げ四つん這いになります。



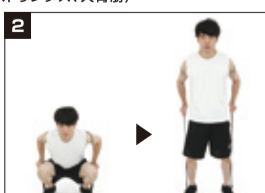
チューブを後ろに押し出すように脚を伸ばして、伸ばし切ったらゆっくりと脚を元に戻していきます。

おすすめ負荷レベル LIGHT MEDIUM HEAVY

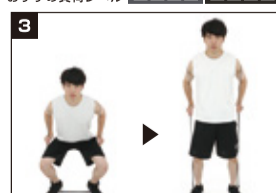
スクワット (主に鍛えられる部位 / ハムストリングス、大臀筋)



両足でチューブを踏み、つま先を外側に開いて足は肩幅より広い位置で立ってください。



しゃがんで肩にチューブを引っかけて立ち上がり、胸を張ります。



股関節と膝を曲げ、体を下ろしていき、太ももと床が平行になる位置まで下ろしたら、ゆっくりと元の姿勢に戻してください。

おすすめ負荷レベル HEAVY X-HEAVY

GronG YouTubeチャンネル
トレーニングチューブを使ったトレーニング方法

←左記コードから動画をチェック
動画では、トレーニング方法を詳しく解説しています