

トレーニングチューブバンドタイプ外径31cm 5本セット 取扱説明書

製品型番：G-TGT-BT31

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、いつでもご覧になれるよう大切に保管してください。
本製品はフィットネス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製することは、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。

GronG LINE公式アカウント
お得なクーポンや情報をゲット

右記コードから
簡単友だち追加 ▶

または「@grong」で検索



◆ 使用や保管における警告・注意事項

- 本製品を安全にご使用いただくため「使用や保管における警告・注意事項」をよくお読みいただき内容を理解されたうえで
ご使用いただくようお願いいたします。●本取扱説明書の警告・注意事項の内容は想定される危害・損害の違いによって、
警告・注意の2段階に分けております。●記載内容をよくお読みいただき正しい方法でのご使用をお願いいたします。

⚠ 警告	重大な傷害を負う可能性があります。
⚠ 注意	ケガや物的損害が発生する可能性があります。

●重大な傷害には、ケガや骨折、神経損傷などで後遺症が残るもの、および治療に入院や
長期の通院を要するものを示します。●ケガには、治療に入院や長期の通院を要さない、
筋肉痛や筋膜炎の炎症、皮膚の擦り傷、打撲などを示します。●ケガの対象には、ペットなど
の動物も含まれます。●物的損害には、本製品以外の物品も含まれます。

⚠ 警告 ●本製品には寿命があり経年と共に劣化します。使用中に本製品が切れると大変危険ですので、**必ず使用前に
亀裂やキズなどがないことを確認し、異常発見時はすぐに使用を中止してください。**●健康に不安
がある場合は必ず医師にご相談のうえ、使用してください。●リハビリテーションに使用される場合は、医師や専門
家にご相談のうえ、成人（健康者）の方の介添えのもとで使用してください。●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。●皮膚アレルギーの方は使用しないでください。●開封直後はゴム特有の匂いが
する場合がありますが、製品の異常ではありません。匂いが気になる場合は、風通しの良い場所で数日間陰干しをして
ください。

⚠ 注意 ●本製品は安定した水平な床で使用してください。●本製品を75cm以上伸ばして使用しないでください。過度な
伸長はチューブの劣化を早め、突然の断裂を引き起こす原因となります。●ケガや皮膚の異常がある場合は、本製
品が直接傷口や異常のある部分などに触れないように注意してください。●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
から使用してください。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。●本製品を
使用する際は、アクセサリー類を外してください。引っかかってケガをする可能性があります。●本体に汗や水分が
付着した場合は柔らかい布などで拭き取り、乾かしてから保管してください。●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
たり変形するおそれがあります。●周囲に物がなく、人やペットがないことを確認してから使用してください。●付
属の収納袋は持ち運びの利便性を重視した軽量な作りとなっております。万が一、お届け時に縫製不良や破損が
ありましたら、弊社カスタマーサポートまでご連絡ください。

◆ 梱包品の確認

- 開封後、製品の外観に破損がないこと、また、付属品がそろっていることを確認してください。
 - 付属品は下記リストの内容です。付属品に不足などがある場合は、後述のカスタマーサポートにご連絡ください。
- トレーニングチューブ X-LIGHT(黄色)、LIGHT(赤色)、MEDIUM(緑色)、HEAVY(青色)、X-HEAVY(黒色) / 各種1本ずつ
収納袋 / 1枚

ご使用前に

- ストレッチの効果には個人差があります。●ご自身の体力や筋力に合わせて無理のない負荷レベルを選択してください。●トレーニング中に、カ
のかかったチューブに接触すると痛みが出る可能性がありますので、本製品を使用してトレーニングをおこなう際はトレーニンググローブの装着
をおすすめします。●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ときは運動を中止して
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ため、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・方法をおこなってください。痛みやケガの原因となる場合があります。

レベル	負荷	厚み	対象
X-LIGHT(黄色)	約 2.5kg	0.4mm	初心者、女性向け
LIGHT(赤色)	約 4.5kg	0.7mm	初心者、女性向け
MEDIUM(緑色)	約 7kg	0.8mm	中級者、男性向け
HEAVY(青色)	約 9kg	1.0mm	上級者、男性向け
X-HEAVY(黒色)	約 11kg	1.1mm	熟練者、男性向け

※最大伸長時75cm

GronG YouTubeチャンネル
チューブを使ったトレーニング方法

右記コードから
動画をチェック ▶



◆ 使用例

下半身のトレーニング

- クラムシェル** (主に鍛えられる部位 / 深層外旋六筋)



チューブを脚に通し、膝上あたりで止めます。



横向きに寝て、股関節と膝を曲げます。

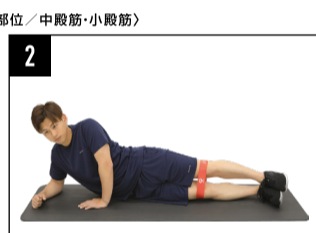


頭を腕で支え、片脚の上下運動をおこないます。

- ヒップアブダクション** (主に鍛えられる部位 / 中殿筋・小殿筋)



チューブを脚に通し、膝上あたりで止めます。



横向きに寝て、下半身をまっすぐ伸ばします。



頭を腕で支え、片脚の上下運動をおこないます。

- スクワット** (主に鍛えられる部位 / 大腿四頭筋・内転筋・殿筋群・ハムストリングス)



チューブを脚に通し、膝上あたりで止めます。



両足を肩幅の1.5倍程度広げ、つま先と膝を
前に向けます。



おしりを後ろに下げながら両脚の上下運動
をおこないます。

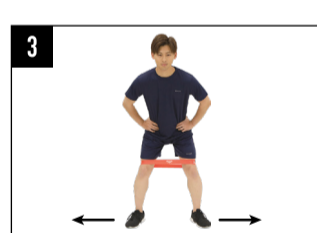
- ラテラルウォーク** (主に鍛えられる部位 / 中殿筋)



チューブを脚に通し、膝上あたりで止めます。



両足を肩幅よりも広く開き、腰に手を当てます。



足の幅を一定に保ちながら前傾姿勢になり、
小さな歩幅で左右5歩ずつ歩きます。

- ニーアップ** (主に鍛えられる部位 / 大腿四頭筋・腸腰筋・内転筋など)



チューブを脚に通し、膝上あたりで止めます。



両足を肩幅と同じ広さに開きます。



軸足の膝をまっすぐ伸ばして、太ももを高く
上げます。

- バックキック** (主に鍛えられる部位 / 大殿筋・ハムストリングス)



チューブを脚に通し、膝上あたりで止めます。



両足を肩幅と同じ広さに開きます。



軸足の膝をまっすぐ伸ばして、斜め後ろに蹴り
上げます。

上半身のトレーニング

- シーテッドローイング** (主に鍛えられる部位 / 僧帽筋・脊柱起立筋)



チューブを両脚にかけ、両手で端を持ちます。



背筋を伸ばし、わきを締めて肘を後ろに引きます。



チューブの負荷を肩甲骨あたりに感じながら
ゆっくりと戻していきます。

- ブルダウン** (主に鍛えられる部位 / 広背筋・脊柱起立筋)



チューブを両手で持ち、頭の上に伸ばします。



あごを引き、肩甲骨を寄せるように肘を曲げます。



お腹に力が入っていることを意識して戻して
いきます。

◆ 製品仕様

名 称：トレーニングチューブバンドタイプ外径31cm 5本セット
サ イ ズ：外径／約 31cm 幅／約 5cm
材 質：天然ラテックス 100%
重 量：X-LIGHT / 14g LIGHT / 20g MEDIUM / 24g HEAVY / 30g X-HEAVY / 34g

◆ 初期不良対応について

製品の不具合、部品不足など、製品上の問題が初期不良対応期間中に発覚し、お問い合わせいただいた場合は製品の返品、
もしくは交換対応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。

(株)Ultimate Life

大阪府大阪市東成区中本2丁目1-13
大阪スポンジャービル6階

MADE IN CHINA