

エクササイズバンド説明書

TN-TGTB

トレーニングの順序

- ①年齢、性別、鍛えたい筋肉、トレーニングの目的（例えばハビリ、ストレッチ、リラクゼーション、個々の筋肉量を増やしたいなど）によって自分に合った強度のバンドを選びます。
- ②8～12回を1セットとして、1～3セット行うのがおすすめです。トレーニングとトレーニングの間に10秒ほど休憩をいれてください。慣れてきたら、より強度のあるバンドを使ってレベルアップしていきましょう。
- ③エクササイズバンドトレーニングをする前には必ず準備運動をしましょう。トレーニングのペースは、ゆっくりと保ち無理をしないようにしましょう。元の位置に戻るときも気をつけて行います。

強度名	強度マーク	
X-Light	●○○○	約 2-4kg
Light	●●○○	約 4-6kg
Medium	●●●○	約 6-9kg
Heavy	●●●●○	約 9-13kg
X-Heavy	●●●●●	約 13-18kg

01 ラテラルアームエクステンション

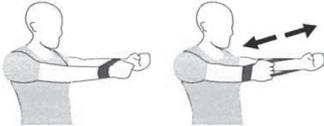
主に鍛える部位
二の腕、胸

始める前に：

- (1)足を腰の幅に広げて立ちます。胸を張ってお腹に力を入れます。
- (2)両手首にバンドをかけます。腕を肩の高さにあけて、肩幅に広げ、前方にまっすぐ伸ばし、手は拳を握ります。

トレーニング：

腕を外側に広げ、ゆっくりと元の位置に戻します。



04 ショルダーライセット

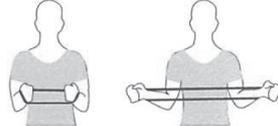
主に鍛える部位
肩、胸、上背、上腕三頭筋

始める前に：

- (1)胸を張り、足は腰の幅に広げて姿勢を整えます。
- (2)両手首にゴムチューブをかけます。ひじを曲げて前腕をまっすぐ前方へ向けます。

トレーニング：

- (1)肩に力を入れて前腕を外側に広げ、そしてゆっくり元の位置に戻します。この時ひじは体につけたままです。
- (2)動作と動作の短い間に、筋肉のバーン感（焼け付くような感覚）を感じましょう。



02 ラットプル

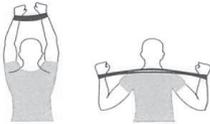
主に鍛える部位
広背筋、肩

始める前に：

- (1)胸を張り、姿勢を整えます。肩と背中中の力を抜きます。
- (2)両手首にバンドをかけます。
- (3)腕を頭上へ上げ、まっすぐ伸ばします。

トレーニング：

- (1)バンドが肩のところに車でゆっくりとを下ろします。この時背中中の筋肉を意識します。
- そしてゆっくりと腕をまっすぐ頭上にあげます。
- (2)レベルアップ：腕を下げる時に、両手の間隔を狭くしてバンドを短く持ちます。



05 立位のヒップアブダクション

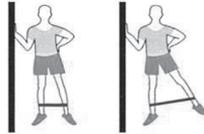
主に鍛える部位
臀筋、ハムストリング、太ももの内側と外側

始める前に：

- (1)ゴムチューブを両足首にかけます。
- (2)右手を壁に当ててバランスをとります。
- (3)足を腰の幅に広げて立ち、お腹に力を入れます。

トレーニング：

- (1)右足だけで立ち、左足をまっすぐにしたまま横に上げます。
- (2)ゆっくりと足を戻します。足は床につけないようにします。
- この動きを何回か繰り返した後、足を変え同じようにトレーニングします。



03 バイセップカール

主に鍛える部位
上腕二頭筋

始める前に：

- (1)椅子に座ります。足を腰の幅に広げ、バンドは右膝の後ろにかけます。
- (2)右手でバンドを持ちます。このトレーニングは腕だけを使います。

トレーニング：

- ひじはぴったり体に付けたまま、チューブを肩の方に引き寄せます。
- そしてゆっくりと元の位置に戻します。
- 持ち手を変えて、反対の腕も同じようにトレーニングしてください。



06 立位のヒップエクステンション

主に鍛える部位
お尻、ハムストリング、大腿四頭筋

始める前に：

- (1)ゴムチューブを両足首にかけます。
- (2)右手を壁に当ててバランスをとります。
- (3)足を腰の幅に広げて立ち、お腹に力を入れます。

トレーニング：

- 片足で立ち、反対側の足を後方に伸ばして、ゆっくりと戻します。
- 何回か繰り返した後、足を変えて同じようにトレーニングします。



07 座位のヒップアダクション

主に鍛える部位
太ももの内側と外側

始める前に：

- (1)ハンドを両膝にかけて、足をお尻の幅に広げて座ります。
- (2)背中をまっすぐにしたまお腹に力を入れます。腕は胸の前でクロスさせて手を肩にかけます。

トレーニング：

- (1)足を外側に開き、そしてゆっくりと腰の幅まで戻します。
- (2)座位のヒップアダクションは太ももの内側と外側の筋肉を追い込み、筋肉のバーン感を感じることができトレーニングです。椅子やベンチがあれば簡単に行うことができます。



10 自転車こぎ

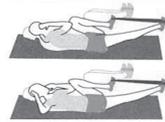
主に鍛える部位
体幹

始める前に：

- (1)バンドを足元にかけ、仰向けに寝ます。両手は頭に添えて、足は腰の幅に広げます。
- (2)次の3つの組み合わせをそれぞれ90度の角度にします。(体と太もも・太ももとひざ下・ひざ下とつま先)

トレーニング：

- (1)体を丸めて左足を右ひざに当たるまで引き寄せます。この時に右ひざはしっかり伸ばす。ゆっくり元に戻して、足を替えます。
- (2)この動きの時に反対側のひざをさらにしっかり伸ばすときつくなります。



08 サイドランジ

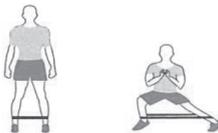
主に鍛える部位
臀筋、ハムストリング、大腿四頭筋、太ももの内側と外側

始める前に：

- (1)バンドを両足首にかけます。
- (2)足を腰の幅に広げて立ち、胸を張ります。

トレーニング：

- (1)足を外側に開き、そしてゆっくりと腰の幅まで戻します。
- (2)座位のヒップ・アダクションは太ももの内側と外側の筋肉を追い込み、筋肉のバーン感を感じることができトレーニングです。椅子やベンチがあれば簡単に行うことができます。



11 プランク&ニードライブ

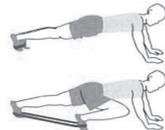
主に鍛える部位
体幹

始める前に：

- (1)プランクの体勢になります。顔は下に向け両手を肩幅に広げ体を支えます。
- (2)バンドをつま先にかけます。両足をしっかり伸ばし左右のかかとをつけます。

トレーニング：

- (1)左足をまっすぐに伸ばしたまま右足を胸の方に引き寄せます。それからゆっくりと元の位置に戻します。足を替えて次々この動きを繰り返します。
- (2)プランクは、お腹と腰のあらゆる筋肉を鍛え強靱な体幹をつくらせることができる究極の筋トレです。



09 フラッターキック

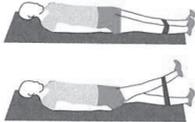
主に鍛える部位
体幹

始める前に：

- (1)バンドを足のひざ下にかけて仰向けに寝ます。
- (2)腕は体の横につけ、手のひらは下に向けて、両足をしっかり伸ばします。

トレーニング：

- (1)両足を床から15cmほど上げます。まず右足を左足より高く上げ、次に右足を下げて左足を上げます。この動作を繰り返します。
- (2)足は伸ばしたままこの上げ下げの動作を8-12回繰り返します。回数は自分のレベルに合わせてください。



12 プランクキックバック

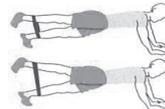
主に鍛える部位
体幹、臀筋

始める前に：

- (1)プランクの体勢になります。顔は下に向け両手を肩幅に広げ体を支えます。
- (2)バンドをふくらはぎの辺りにかけます。右足を上げて水平に保ちます。

トレーニング：

- (1)右足をお尻の高さから10-15cm程上上げて、すぐに戻します。足を替えて同じ動きをして体幹と足を鍛えます。
- (2)キックバックをする時はプランクの姿勢を保ちます。プランクで筋肉の等尺性を保ちながら腹筋を引き締めて安定性を生み出し、同時にキックバックでお尻の形を整えることができます。この時節にお腹に力を入れるようにします。



注意事項

1. この使用説明書は日々のリラクゼーションや運動向けのものです。リハビリやプロ向けのフィットネス・プログラムを実施する場合は、必ず主治医や専門のフィットネス・インストラクターに相談してください。
2. 痛みや思惑し、めまい、立ちくらみなどを感じたら直ちにトレーニングを中止して、医療機関を受診してください。
3. ゴム製品のため、白い粉状の析出物が発生することがあります。この析出物は一般に“ブルーム”と呼ばれ、ゴムの劣化防止のために配合しているワックス成分の被膜となります。白い析出物が発生しても不良ではなく、品質上問題なくご使用いただけます。気になる場合は水(落ちにくい場合は台所用洗剤をご使用ください)で洗い落とすとお使いください。
4. エクササイズバンドは極端に高温や低温の場所で保管しないでください。
5. ザラザラした面や鋭い凸凹がある面には置かないでください。
6. バンドがベタついてきたら、濡らした布で吹いて清掃し乾燥させて、タルク粉、ペーパーパウダーまたはコンスターターをまぶしてください。