

## ラテックスバンド取扱説明書

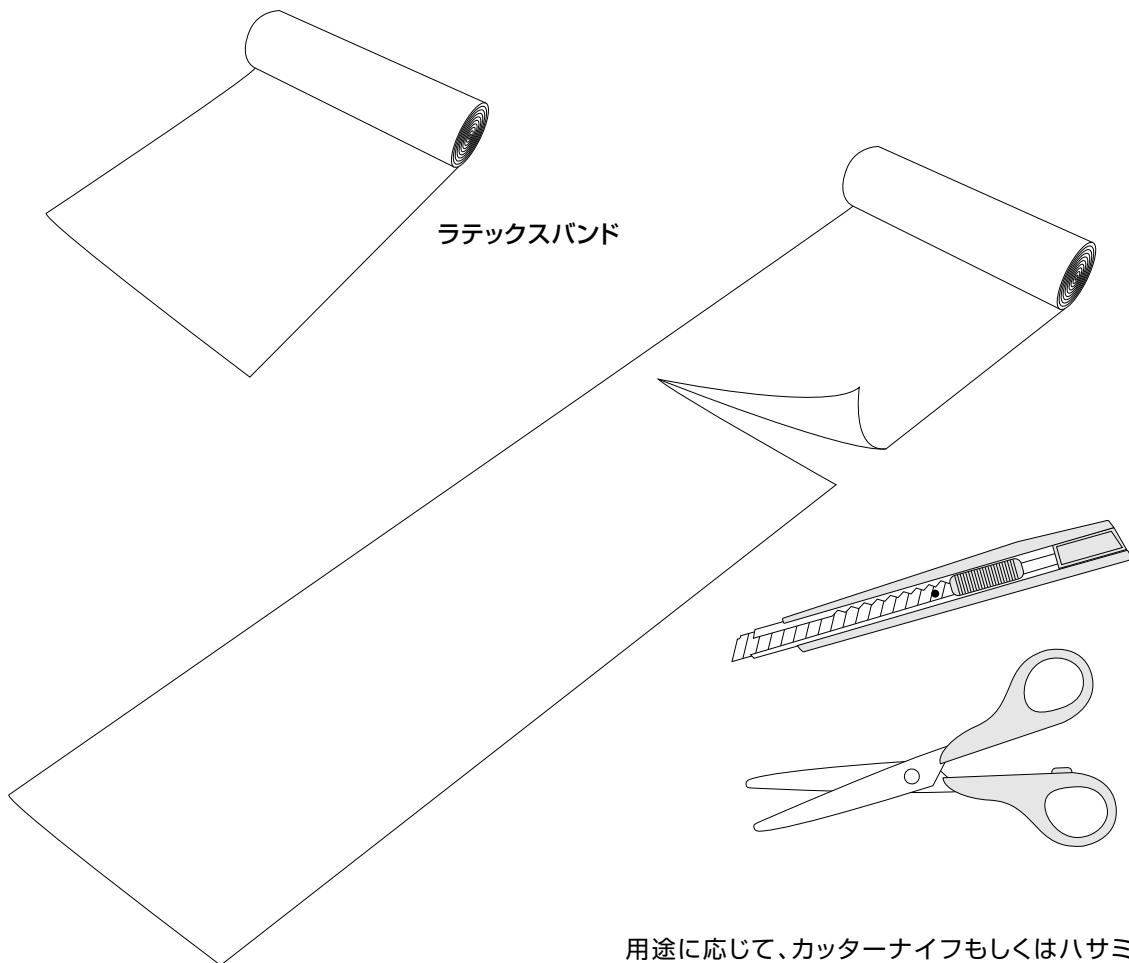
### 注意事項

- 品番 MXLB15(イエロー)
- 品番 MXLB30(ピンク)
- 品番 MXLB20(オレンジ)
- 品番 MXLB40(パープル)
- 品番 MXLB25(グリーン)
- 品番 MXLB50(グレー)



- ①屋外や直射日光の当たる場所で保管しないでください。
- ②高温・多湿・結露のおそれがある場所で保管しないでください。また、火気につづけないでください。
- ③ぶつけたり、落としたり、投げたりしないでください。
- ④本製品を切る場合は、本体にキズなどをつけないでください。
- ⑤ご使用の前に必ず本体に異常が無いか確認してください。万が一、キズ・破損など異常があった場合は、使用しないでください。
- ⑥安全な場所で、周囲に人がいないことを確認して使用してください。
- ⑦本製品はトレーニング専用です。本来の目的以外には使用しないでください。
- ⑧本製品は一人用です。二人以上で使用しないでください。
- ⑨使用中バンド表面がベタついたり、バンド同士がくっついたりした場合は、表面を水拭きし、乾燥させるか、ベビーパウダーなどをつけてください。

### 使用方法



用途に応じて、カッターナイフもしくはハサミで  
切って使用してください。

※バンドは、運動方法に合わせて、使用する長さ+30cm  
を目安に切って使用してください。

# 運動を行うときの注意点

- 運動を始める前と運動終了後には、必ず準備体操および整理体操を行ってください。
- 無理な運動はひかえて、十分な休憩を取りながら行ってください。
- 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。
- 運動中は息を止めず、自然な呼吸を心がけてください。  
呼吸を止めて運動をすると、脳や心臓の血流を低下させ、ひどい場合には、脳梗塞や心筋梗塞の危険を伴うことがあります。  
重たい負荷や、過剰な運動時に、呼吸を止めてしまう場合が多いようですのでお気を付けください。
- 1つの運動回数の目安は、1運動：10～15回を3セットです。  
左右別々に行う運動の場合は、左右の運動を交互に行ってください。  
ただし、その日の体調や使用者のレベルに合わせて無理のないように行ってください。
- 運動中の事故防止のため、必ず付き添いの方の見守りの下、運動を行ってください。
- 痛みやケガの原因となるので、各運動は正しい姿勢・方法で行い、それぞれの運動で意識する筋肉に注意して行ってください。

## 運動例

### 1 ひざを伸ばす運動

- 運動の目的：ひざを安定させ、歩行や階段の昇り降り動作を改善する。
- 意識をする筋肉：太ももの表側

1



いすと片足の間に握りこぶしが1つ入るくらいの長さでバンドで結ぶ。

2



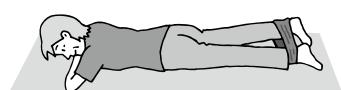
ひざを曲げた状態からひざをまっすぐに伸ばす。まっすぐな状態を数秒間保持した後、ゆっくりと元に戻す。

### 2 ひざを曲げる運動

- 運動の目的：ひざを安定させ、歩行や階段の昇り降り動作を改善する。
- 意識をする筋肉：太ももの裏側

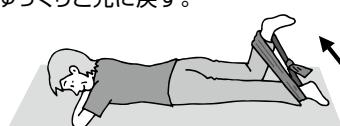
1

うつぶせになり、両足の間に握りこぶしが2つ入るくらいの長さで両足をバンドで結ぶ。両手は額の下に置く。



2

ひざを床につけたまま片足を曲げる。曲げた状態を数秒間保持した後、ゆっくりと元に戻す。



### 3 腕を曲げる運動

- 運動の目的：身体を支える力を改善する。
- 意識をする筋肉：腕

1



足を少し開き、結んだバンドを片足で踏み、片手でバンドを握る。腕は体の側面につける。

2



肘を固定したまま、腕を曲げ、曲げた状態を数秒間保持した後、ゆっくりと元に戻す。

## 仕様

### ラテックスバンド

品番 MXLB15(イエロー)/MXLB20(オレンジ)  
MXLB25(グリーン)/MXLB30(ピンク)  
MXLB40(パープル)/MXLB50(グレー)

- レベル1 ●カラー：イエロー レベル4 ●カラー：ピンク  
レベル2 ●カラー：オレンジ レベル5 ●カラー：パープル  
レベル3 ●カラー：グリーン レベル6 ●カラー：グレー  
●素材：天然ゴム  
●サイズ：全長500×幅15cm

### 開発・製造元

株式会社 モルテン  
健康用品事業本部  
[www.molten.co.jp/health](http://www.molten.co.jp/health)  
東京 札幌 仙台 埼玉 名古屋 大阪 広島 福岡  
製品他、各種お問い合わせ  
〒739-1794 広島市安佐北区口田南2-18-12  
TEL.082-842-9975  
FAX.0120-769-123  
E-mail:health@molten.co.jp