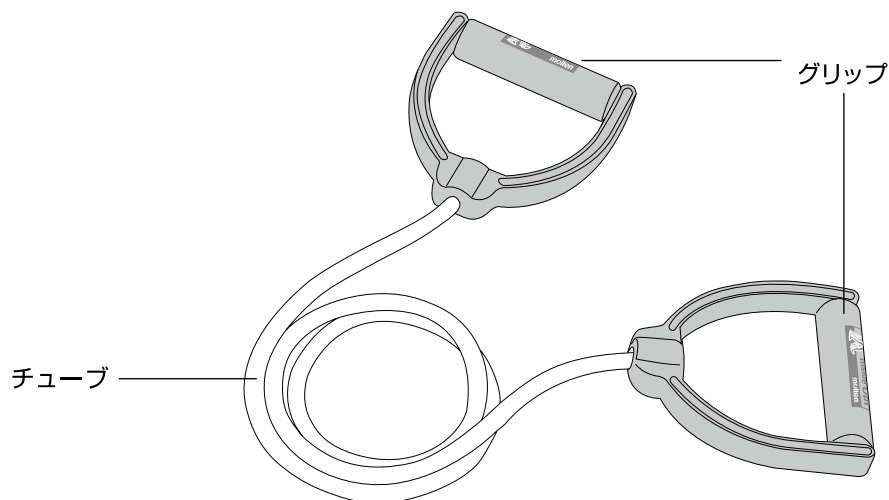


ラバーチューブ取扱説明書

●品番 MXRB



1. お取り扱い上の注意

- 屋外や直射日光の当たる場所で保管しないでください。
- 高温・多湿・結露の恐れがある場所で保管しないでください。また、火気に近づけないでください。
- ぶつかけたり、落としたり、投げたりしないでください。
- ご使用前に必ず本体に異常が無いか確認してください。万一、キズ・破損など異常があった場合、使用しないでください。
- 安全な場所で、周囲に人がいないことを確認してご使用ください。
- 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。
- 本製品は一人用です。二人以上で使用しないでください。

2. 運動を行う際の注意点

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 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てください。
6. 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、その日の体調や利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。
7. 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。
8. 痛みや怪我の原因となるので、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。

3. 運動例

1. かかとの上げ下げ運動

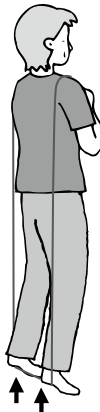
- 運動の目的:立つ・座る・歩くなど日常生活に必要な動作を改善する。
- 意識をする筋肉:ふくらはぎ

1



両手でそれぞれグリップを握り、両足裏でチューブを踏む。グリップを引っ張りながら、チューブを背中から肩にかける。

2

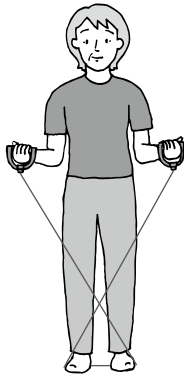


チューブをつま先で踏みつけたまま、踵を上に乗せ、踵を上に浮かせる。浮かせた状態を数秒間保持した後、ゆっくりと元に戻る。

2. 腕を曲げる運動

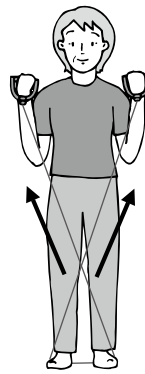
- 運動の目的:身体を支える力を改善する。
- 意識をする筋肉:腕

1



両足でラバーチューブを踏み、身体の前でチューブを交差させる。脇をしめて、両肘を身体につける。
※チューブをクロスせずを使用すると、負荷が弱まります。

2



肘を動かさないように固定したまま、ゆっくりと腕を曲げる。曲げた状態を数秒間保持した後、ゆっくりと元に戻る。

3. 腕のばし運動

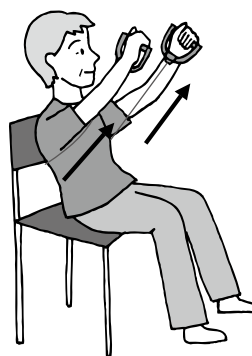
- 運動の目的:身体を支える力を改善する。
- 意識をする筋肉:胸、腕の裏側

1



両手でそれぞれグリップを握り、チューブを背中にまわす。チューブを結んで長さを調整し、脇をしめて両肘を身体につける。

2



肘を曲げた状態から、腕を前に押し出すようにゆっくりと肘を伸ばす。伸ばした状態を数秒間保持した後、ゆっくりと元に戻る。

仕様

【ラバーチューブ】MXRB

- サイズ:全長 150cm
- 重量:240g
- 素材:ロープ=ラバー
グリップ=樹脂

開発・製造元



※健康用品事業本部にて取得しています。

株式会社 **モルテン**

健康用品事業本部

www.molten.co.jp/health

東京 札幌 仙台 名古屋 大阪 広島 福岡

製品他、各種お問い合わせは

〒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