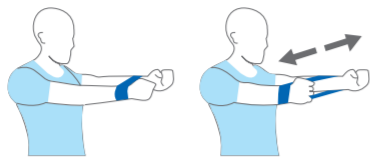


01 ラテラル・アーム・エクステンション

主に鍛える部位
二の腕、胸

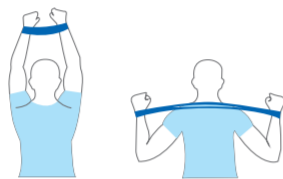


始める前に:
①足を腰の幅に広げて立ちます。胸を張ってお腹に力を入れます。
②両手首にゴムチューブをかけます。腕を肩の高さにあげて、肩幅に広げ腕を前方にまっすぐ伸ばします。手は拳を握ります。

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。

02 ラットプル

主に鍛える部位
広背筋、肩

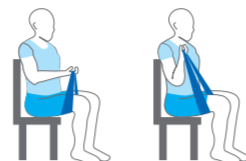


始める前に:
①胸を張り、姿勢を整えます。肩と背中中の力を抜きます。
②両手首にゴムチューブをかけます。
③腕を頭上にあげまっすぐ伸ばします。

トレーニング:
①チューブ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チューブを短く持ちます。

03 バイセップ・カール

主に鍛える部位
上腕二頭筋

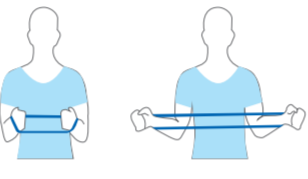


始める前に:
①椅子に座ります。足を腰の幅に広げ、ゴムチューブは右膝の後ろにかけます。
②右手でチューブを持ちます。このトレーニングは腕だけを使います。

トレーニング:
ひじはび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。

04 ショルダー・トライセット

主に鍛える部位
肩、胸、上背、上腕三頭筋

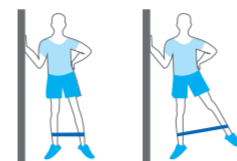


始める前に:
①胸を張り、足は踵の幅に広げて姿勢を整えます。
②両手首にゴムチューブをかけます。ひじを曲げて前腕をまっすぐ前方へ向けます。

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。

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

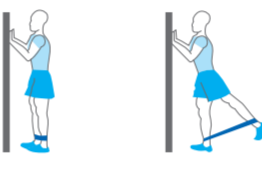


始める前に:
①ゴムチューブを両足首にかけます。
②右手を壁に当ててバランスをとります。
③足を腰の幅に広げて立ち、お腹に力を入れます。

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。

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

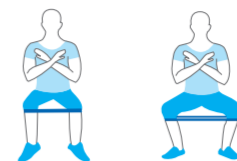


始める前に:
①ゴムチューブを両足首にかけます。
②右手を壁に当ててバランスをとります。
③足を腰の幅に広げて立ち、お腹に力を入れます。

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・アブダクション

主に鍛える部位
太ももの内側と外側

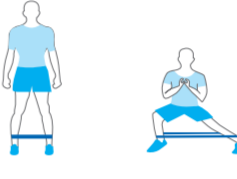


始める前に:
①ゴムチューブを両膝にかけて、足をこちの幅に広げて座ります。
②背中をまっすぐにしたままお腹に力を入れます。腕は胸の前でクロスさせて手を肩にかけます。

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・アブ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るトレーニングです。椅子やベンチがあれば簡単に行うことができます。

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

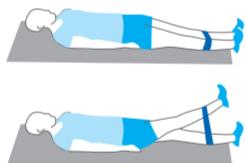


始める前に:
①ゴムチューブを両足首にかけます。足を腰の幅に広げて立ち、胸を張り

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・アブ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るトレーニングです。椅子やベンチがあれば簡単に行うことができます。

09 フラッター・キック

主に鍛える部位
体幹

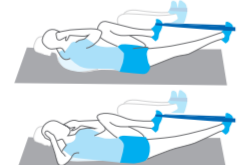


始める前に:
①ゴムチューブを足のひざ下にかけて仰向けに寝ます。
②腕は体の横につけ、手のひらは下にに向けて、両足をしっかり伸ばします。

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あげます。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。

10 自転車こぎ

主に鍛える部位
体幹

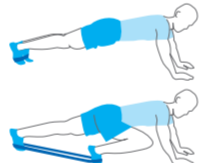


始める前に:
①ゴムチューブを足元につけ、仰向けに寝ます。両手は頭に添えて、足は腰の幅に広げます。
②次の3つの組み合わせをそれぞれ90度の角度にします。(体と太もも・太ももとひざ下・ひざ下とつま先)

トレーニング:
①体を丸めて左足を右ひじ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さらにしっかり伸ばすときつくなります。

11 ブランク&ニー・ドライブ

主に鍛える部位
体幹

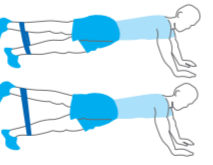


始める前に:
①ブランクの体勢になります。顔は下に向け両手を肩幅に広げ体を支えます。
②ゴムチューブをつま先にかけます。両足をしっかり伸ばし左右のかかとをつま先。

トレーニング:
①左足は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ブランクは、お腹と腰のあらゆる筋肉を鍛え強靭な体幹をつくることのできる究極の筋トレです

12 ブランク・キックバック

主に鍛える部位
体幹、臀筋



始める前に:
①ブ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ゴムチューブ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ブランクの姿勢を保ちます。ブ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。この時常にお腹に力を入れるようにします。

トレーニング方法

ゴムチューブ	カラー	強度(ポンド/キロ)
	緑	5-10/約2-4.5
	青	10-15/約4.5-7
	黄	15-20/約7-9
	赤	20-30/約9-14
	黒	30-40/約14-18

- 年齢、性別、鍛えたい筋肉、トレーニングの目的(例えばリハビリ、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チューブを選びます。
- 8~12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、より強度のあるチューブを使ってレベルアップしていきましょう。
- ゴムチューブ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。

注意事項

- 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、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。
- 痛みや息苦しさ、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。

保管およびお手入れ方法

- ゴムチューブは極端に高温や低温の場所で保管しないでください。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。
- ゴムチューブがベタついてきたら、濡らした布で拭いて清潔に乾燥させて、タルク粉、ペーパーパウダーまたはコーンスターチをまぶしてください。

チューブ使用説明書
トレーニング用ゴムチューブ
Your Health & Your Choice.



体幹は、ダイナミックな動きをするときに胸部と骨盤を安定させるという重要な役割をしています。このゴムチューブでトレーニングをすれば、腹筋やウエストライン、腰・お尻・太ももの筋肉を鍛えることができます。