GronG

トレーニングチューブ バンドタイプ 外径31cm 5本セット / G-TGT-BT31
取扱説明書

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。それ以外の用途に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技術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写することは、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

◆ 製品仕様

品　名：トレーニングチューブ バンドタイプ 外径31㎝ 5本セット
材　質：天然ラテックス100%　サイズ：外径／約 31㎝ 幅／約 5㎝

◆ 梱包品の確認

●開封後、各負荷レベル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。
●各負荷レベル及び付属品は下記リストの内容です。不足などがある場合は、カスタマーサポートにご連絡ください。

負荷レベル	厚み	重量（約）	数量
■□□□□ X-LIGHT	0.4㎜	14g	1
■■□□□ LIGHT	0.7㎜	20g	1
■■■□□ MEDIUM	0.8㎜	24g	1
■■■■□ HEAVY	1.0㎜	30g	1
■■■■■ X-HEAVY	1.1㎜	34g	1

付属品 ： 収納袋 1

◆ 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上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。●本取扱説明書に記載されております警告や注意事項に該当する事案が発生した場合は、本製品の使用を中止し、「カスタマーサポート」にご連絡をいただきますようお願いいたします。

◆ 安全上の注意 ※安全にご使用いただくために必ずお守りください。

⚠ 警 告	取扱いを誤った場合、死亡や傷害事故が生じるおそれがあります。
⚠ 注 意	取扱いを誤った場合、ケガや製品が破損するおそれがあります。

※破損した場合は、すぐにご使用を中止してください。
※この取扱説明書に記載の警告・注意事項の内容を守り、ご使用ください。
順守されず、ご使用をされて生じたいかなる事故につきましても、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

⚠ 警　告

●健康に不安がある場合は必ず医師にご相談のうえ、ご使用ください。●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（健常者）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。●本製品には寿命があり経年と共に劣化します。使用中に当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やめてください。本製品はゴムでできています。臭いで気分が悪くなる方は使用しないでください。●皮膚アレルギーの方は使用しないでください。●周囲に物がなく、人やペットがいないことを確認してから使用してください。

⚠ 注　意

●本製品は安定した水平な床でご使用ください。●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ご使用ください。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。●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。

◆ 使用例

⚠ 注　意

●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、力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らすぐに運動を止めてください。●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・方法で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。

●おすすめの負荷レベル

X-LIGHT	初心者、女性向け
LIGHT	初心者、女性向け
MEDIUM	中級者、男性向け
HEAVY	上級者、男性向け
X-HEAVY	熟練者、男性向け

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。

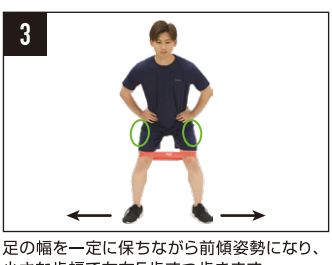
両脚を肩幅の1.5倍程度広げ、つま先と膝を前に向けます。

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。

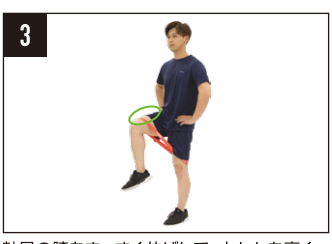
両脚を肩幅よりも広く開き、腰に手を当てます。


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。

両脚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。

両脚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。

●プルダウン〈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。

肩甲骨を寄せるように肘を曲げます。

首を長く保ち、お腹に力が入っていることを意識して戻していきます。

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 ▶

◆ 製品保証について

保証サービス▶保証期間内に製品の不具合・部品不足があった場合は、取扱説明書や本体ラベルなどの注意事項に従った使用状態に限り、無償交換を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。
・本製品の保証期間内であっても、対応できない場合があります。下記のURLより保証規定をご確認のうえ、対象範囲を事前にご確認ください。https://grong.jp/support/warranty/

製品に関するお問い合わせ先（カスタマーサポート） ▶
https://grong.jp/support/contact/form/
☎ 0120-099-969
（受付9:30～17:00※土日祝除く）

（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