



フィットゴムチューブの使い方

上半身編

肘のねじれ Check 肩コリや背中への痛みにもつながる肘のねじれ

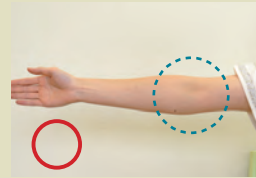


手のひらを胸の方へ向け、胸の前で指先を合わせます。

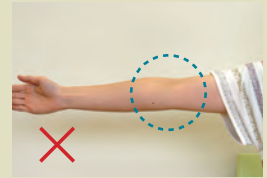


手のひらが正面を向くよう両腕を真横に開きます。

肘の内側の方向をチェック



手のひらと同じ方向（前）に向いていたら Good！



上を向いているとねじれがあります。

上腕三頭筋トレーニング

たるんだ二の腕もスッキリ！

上腕三頭筋を鍛えて肘のねじれを調整し、肩コリや背中への痛みを和らげます。

巻き方

半分に切ったゴムチューブを準備します



1. ゴムチューブを握ります。



2. 肘より下で2回せん状に巻き上げます。



3. 残りを肩にかけて腰骨の一番高いところで握ります。

トレーニング方法



1. ゴムチューブを巻いていない側の足を前に出して立ちます。



2. 肘の位置が動かないように意識しながら3秒かけてゆっくりと腕を後ろに伸ばします。



3. 5秒かけてゆっくりと肘を曲げて1.の位置まで戻ります。

左右各 10 回ずつ

※肩や腕に痛みを感じた場合は、中止してください。

下半身編

膝トレーニング

巻き方

半分に切ったゴムチューブを準備します



1. イスに腰掛け、膝下でクロスさせます。



2. 膝上でもクロスさせ、ぐるっとねじり、先端は挟みこみます。



3. 反対側も同様に巻きます。



後から見たところ

トレーニング方法

膝曲げ伸ばし



椅子に座って膝の曲げ伸ばしをしましょう。

足踏み



目安は
90°くらい

膝を高く上げて足踏みをしましょう。

スクワット



膝を伸ばし
きらない

1. 椅子を用意し、肩幅程度に足を広げて立ちます。
2. ゆっくりと膝を曲げて腰を落とします。
3. 椅子にお尻が触れたら膝を伸ばします。

無理のない程度に繰り返しましょう。

骨盤底筋トレーニング



1. 半分に切ったゴムチューブを輪にします。
2. 足にかけ、横に伸ばす、斜めに上げるを繰り返します。

※バランスを崩さないように壁に手をつけて行いましょう。

詳しい方法やその他のトレーニング方法は、公式サイトをご覧ください。



使用上の注意

- ※チューブの表面に、チューブ同士の粘りつきを防ぐための粉（無害）がついています。よく拭き取ってからご使用ください。
- ※使用の都度、必ずチューブに亀裂や損傷がないか確認し、見つけた場合は使用を中止してください。
- ※血流が悪くなる恐れがあるため、ゴムチューブを巻いたまま長時間止まることはおやめください。
- ※チューブで引きつれることがありますので、傷みやすい衣服での使用はお避けください。
- ※体に障害がある方は、ご使用前に医師へご相談ください。
- ※小さなお子さまの手の届かないところで保管してください。
- ※保管時は直射日光・高温をお避けください。
- ※天然ゴムのため、アレルギーの方はご注意ください。

※商品の交換・返品は、購入先にお問い合わせください。



トコちゃんベルトの青葉

有限会社 青葉 <https://toco-chan.jp>
〒578-0984 大阪府東大阪市菱江4丁目6-1
TEL.072-960-0507 FAX.072-960-0508

