

INDEX



取扱説明書

安全のため
必ず守っていただくこと
警告・注意事項

各部の名称
部材及び付属品

組立・設置方法

正しくご使用いただくために
トレーニングプログラムガイド

安全にご使用いただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

- 改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。
- 無断の複製は固く禁じます。

このたびは本製品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。この商品はご家庭でダイニングチェアなどに簡単にに取り付けて手軽にトレーニングできるように開発された器具です。

安全に正しくご使用いただくために、ご使用前には必ず取扱説明書をお読みください。

また、お読みになった後は、必要なときにいつでもご覧いただけるように大切に保管してください。

■ 安全のために必ずお守りください

警告記号の意味

この説明書には、安全に使用いただくために次のような表示をしています。



警告

この表示の注意事項を守らないと転倒や挟まれなどにより死亡や大けがなどの人身事故につながることがあります。



注意

この表示の注意事項を守らないと転倒や挟まれ、その他の事故によりけがをしたり、周辺の物品に損害を与えたりすることがあります。



禁止（してはいけないこと）を示します。






強制（しなければならないこと）を示します。

■ ご使用の前に



警告

 改造禁止	<ul style="list-style-type: none">・本製品を勝手に改造、修理しないでください。故障の原因となる恐れがあります。
 禁止	<ul style="list-style-type: none">・ペット及び 12 歳以下のお子様を本製品に近づけたり、使用させたりしないでください。・本製品は他の用途に使用しないでください。・本製品は 1 人用のトレーニング器具ですので、2 人以上では使用しないでください。・本製品は家庭用です。業務用としては使用しないでください。・可動部に巻き込まれそうな服装で本製品を使用しないでください。
 強制	<ul style="list-style-type: none">・本製品は、取扱説明書とトレーニングプログラムガイド (P7 ~) に従って正しく使用してください。・運動前に必ずストレッチ、準備運動を行ってください。・椅子に取り付けた状態でガタ・ゆるみなどがいないか確認、調節し使用してください。・運動はなるべく食後 1 ~ 2 時間後に行ってください。食後すぐの運動および、運動後 30 分以内の食事はお控えください。・心臓病、呼吸器障害、高血圧ほか、身体に持病や障害のある方は、必ず医師に相談の上、使用してください。

■ ご使用場所



注意

 禁止	<ul style="list-style-type: none"> ・本製品は屋内用です。屋外では使用しないでください。 ・直射日光に当たる場所や温度が一定でない場所では使用しないでください。故障の原因となる恐れがあります。 ・湿気の多い場所や水滴等が本製品にかかる場所には設置しないでください。本体内部に水滴等が侵入し、さびや故障の原因となる恐れがあります。
 強制	<ul style="list-style-type: none"> ・本製品は必ず安定した平坦で丈夫な床の上で使用してください。 ・本製品を濡らしたりする物がないか確認してください。 ・安全のため十分なスペースを確保してご使用ください。

安全
必ず
警告
守る
ため
注意
事項
いた
だく
こと

■ ご使用時に



警告

 禁止	<ul style="list-style-type: none"> ・使用中は可動部に物や指、髪の毛を近づけないでください。 ・本製品に強い衝撃を与えたり、可動部に高負荷をかけないでください。 ・運動量は徐々に増やし無理をしないでください。飲酒後のトレーニングは絶対にしないでください。 ・本製品は使用者の体重によって保持するようになっています。椅子にしっかりと体重が掛からない状態で使用しないでください。破損、怪我の原因となります。
 強制	<ul style="list-style-type: none"> ・使用時には器具がしっかりと椅子に固定され、椅子の脚が固定ベルトに乗っていることをご確認の上ご使用ください。 ・使用中に異音、振動等の違和感を感じた場合は速やかにトレーニングを中止してください。 ・チューブは特性上破断する場合があります。ご使用前に必ず外観をご確認いただきキズ、摩耗等の異常がある場合は使用を中止してください。 ・使用時には【使用上の注意】(P7)を必ずお読みいただき、注意事項をお守りください。

■ お手入れと保管



注意

 禁止	<ul style="list-style-type: none"> ・屋外や湿気の多い場所、高温になる場所に保管しないでください。 ・ベットやお子様に触れる場所に保管しないでください。 ・お手入れにはアルコール、中性洗剤等は使用しないでください。
 強制	<ul style="list-style-type: none"> ・トレーニング終了後は椅子から外して保管してください。 ・1週間に1回程度乾いた布で本製品に付着したほりを拭きとってください。

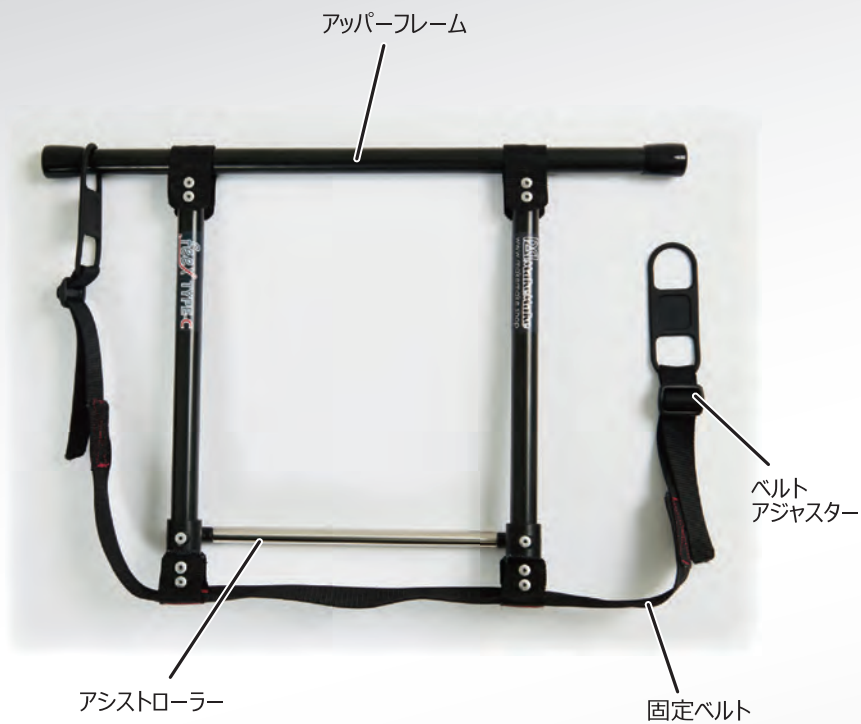
各部の名称 部材及び付属品

■ 付属品

各部
材及び
名称
付属品



■ 各部の名称



部各
材部
及の
び名
付称
属品

椅子への取り付け方



- ① 椅子に取り付ける前に付属のアタッチメントラバーを本体のアップフレームに通します。
- ② アップフレームを椅子の前脚の後ろ側にセットします。
※ アシストローラーが後ろ側にくるようにしてください。
※ 本体が椅子の中央にくるようにしてください。
- ③ ①で先に取付ておいたアタッチメントラバーで内側から外側に前脚に巻くように固定します。
※ feex マークが前面にくるように調節してください。

- ④ 下部の取り付けベルトを前脚で挟むように側面に回します。
※ 使用中に外れないようにベルトが足の中央に来るようにしてください。

- ⑤ 固定ベルト先端のアタッチメントラバーを上部フレームに引掛けます。
※ ベルトアジャスターでゆるみがないように長さを調整してください。



- ⑥ 椅子に座った状態でゆるみ、ガタが無いことを確認してください。
※ ゆるみがある場合は再度②～④を繰り返して調整してください。

チューブの取り付け方



- ① チューブ固定ベルトのマジックテープを剥し、アッパーフレームに巻き付けて固定します。
※ チューブ外れ防止のため、マジックテープは全面しっかりと貼り付けるようにしてください。

- ② アシストローラーの後ろから手前になるようにチューブを通します。



- ③ チューブを引っ張り外れないことを確認します。
※ ご使用前に必ずチューブの摩耗やキズが無いことを確認してください。



- ④ チューブ先端の取付フックにトレーニングハンドルまたは、アングルストラップを取り付けて準備は完了です。

トレーニングプログラムガイド

【fun & easy exercise】

本製品を取り付けることで身近な椅子が健康器具に変わります。

テレビを見ながら、家事をしながら、家族と談話しながら、ご家族みなさんと気軽にトレーニングをお楽しみください。

アスレチックトレーナー

岩崎 由純（いわさき よしずみ）氏

- ・日本コアコンディショニング協会 会長
- ・トレーナーズスクエア株式会社 代表取締役社長
- ・日本ベップトック普及協会 代表理事
- ・日本オリンピック委員会 強化スタッフ



■コメント

チューブエクササイズに効果的な動きを、アシストローラーで効率化できる実にユニークなフィットネスマシンですね。アームカールなどの上半身にに加え、レッグエクステンションやレッグカールなど、なかなか家庭でできない下半身トレーニングもできるようになっています。特に、膝の手術後にリハビリが必要な方や、膝蓋骨の安定性が欲しい方には、より効果的なトレーニングが自宅です。

エクササイズからリハビリまで、気軽にできる家トレーニングとして最も手軽なエクササイズマシンではないでしょうか。

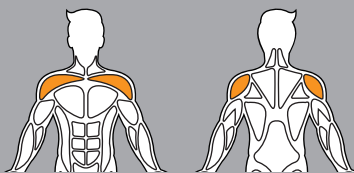
【使用上の注意】

- ・ご使用前に、本体、チューブがしっかりと固定されているか確認してください。しっかり固定がされていないと器具が外れ、怪我の原因になります。
- ・ご使用前にチューブの表面に、毛羽立ちや摩耗がないか確認してください。チューブの表面に毛羽立ちや摩耗があると使用中に破断する恐れがあります。チューブの表面に異常がある場合は、使用を直ちに中止し早めの交換をお勧めします。
- ・チューブは確実にローラーを介して伸びるようにご使用ください。パイプ等に接触する状態で使用すると、摩擦などによりチューブの寿命が短くなります。
- ・本製品は使用者の体重を利用してトレーニングの負荷に耐える構造になっています。必ず椅子に乗った状態でご使用ください。椅子に体重がかかっていないと、器具が外れ怪我の原因になります。
- ・急な運動は怪我の原因となりますので、ご注意ください。
- ・機能回復、維持を目的に使用される場合は、予め医師・トレーナー等に相談の上ご使用ください。

◆ フロントレイズ

回数（セット数）の目安
10～20回 × 1～3セットが効果的です。

推奨チューブ



◇ 三角筋前部（肩）を鍛えます。



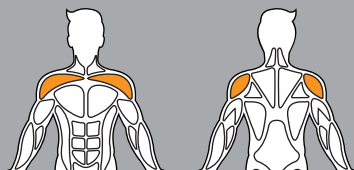
- ① 両足は肩幅に開き、つま先を正面に向けて座ります。
- ② 姿勢を保持したまま、両手を前に上げます。
- ③ 肘を伸ばしたまま、床と水平になるまで上げます。

背中が丸まらないように注意しましょう！

◆ サイドレイズ

回数（セット数）の目安
10～20回 × 1～3セットが効果的です。

推奨チューブ



◇ 三角筋（肩）を鍛えます。



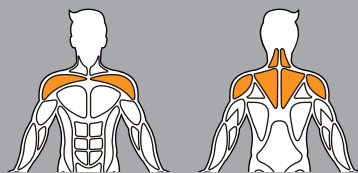
- ① 両足は肩幅に開き、つま先を正面に向け横向きに座ります。
- ② 姿勢を保持したまま、片手を横から上げます。
- ③ 肘を伸ばしたまま、床と水平になるまで上げます。

背中が丸まらないように注意しましょう！

◆ アップライトローイング

回数（セット数）の目安
10～20回 × 1～3セットが効果的です。

推奨チューブ



◇ 三角筋（肩）、僧帽筋（首）を鍛えます。



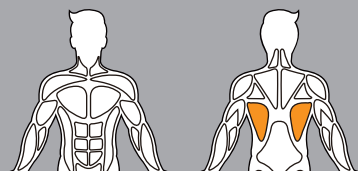
- ① 両足は肩幅に開き
つま先を正面に向けて座ります。
- ② 姿勢を保持したまま
両手を顎まで引きます。

背中が丸まらないように注意しましょう！
手を上げるのではなく
肘を上げるように意識しましょう！

◆ ワンハンドロウ

回数（セット数）の目安
10～20回 × 1～3セットが効果的です。

推奨チューブ



◇ 広背筋（背中）を鍛えます。



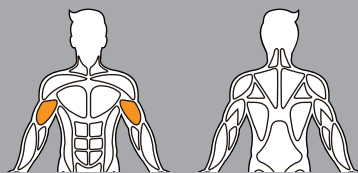
- ① 両足は肩幅に開き
つま先を正面に向け横向きに座ります。
- ② 姿勢を保持したまま
片手を横から上げます。
- ③ 肘を伸ばしたまま
床と水平になるまで上げます。

背中が丸まらないように注意しましょう！
目線は前を向きましょう！

◆ アームカール

回数（セット数）の目安
10～20回 × 1～3セットが効果的です。

推奨チューブ



◇ 上腕二頭筋（腕）を鍛えます。



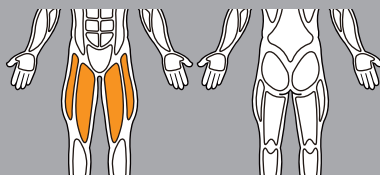
- ① 両足は肩幅に開き
つま先を正面に向けて座ります。
- ② 姿勢を保持したまま
手の甲を下にして両手を上げます。
- ③ 両肘を曲げて
胸の高さまで引き上げます。

背中が丸まらないように注意しましょう！
肘の位置を固定して行いましょう！

◆ レッグエクステンション

回数（セット数）の目安
10～20回 × 1～3セットが効果的です。

推奨チューブ



◇ 大腿四頭筋（太もも）を鍛えます。



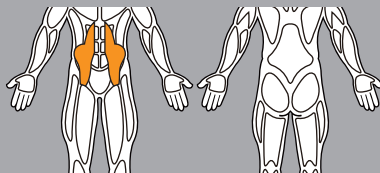
- ① 両足は肩幅に開き
つま先を正面に向けて座ります。
- ② 両手を腰に当て姿勢を保持したまま
片足を伸ばします。

背中が丸まらないように注意しましょう！

◆ ニーリフト

回数（セット数）の目安
10～20回 × 1～3セットが効果的です。

推奨チューブ



◇ 腸腰筋を鍛えます。



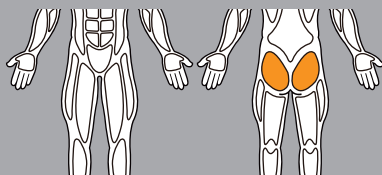
- ① 両足は肩幅に開き
つま先を正面に向け横向きに座ります。
- ② 両手は椅子を掴んで上体を安定させます。
- ③ 姿勢を保持したまま片膝を上げます。

背中が丸まらないように注意しましょう！

◆ バックキック

回数（セット数）の目安
10～20回 × 1～3セットが効果的です。

推奨チューブ



◇ 大殿筋（お尻）を鍛えます。



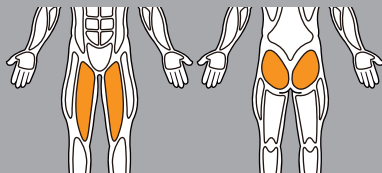
- ① 背もたれを掴んで
片膝を椅子の座面につきます。
- ② もう一方の脚を伸ばしたまま
後ろに伸ばします。

背中が丸まらないように注意しましょう！
足の向きは正面をキープします！

◆ ヒップアブダクション

回数（セット数）の目安
10～20回 × 1～3セットが効果的です。

推奨チューブ



◇ 中殿筋（お尻）を鍛えます。



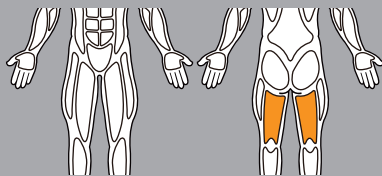
- ① 椅子に対し横を向き
軸になる足を椅子の座面につきます。
- ② 片方の手で背もたれを掴み
上体を安定させます。
- ③ 姿勢を保持したまま
片脚を外側に上げます。

背中が丸まらないように注意しましょう！
つま先が外を向かないように正面を
キープします！

◆ レッグカール

回数（セット数）の目安
10～20回 × 1～3セットが効果的です。

推奨チューブ



◇ ハムストリング（太もも）を鍛えます。



- ① 両手で背もたれを掴み
上体を安定させます。
- ② もう一方の膝は椅子の座面につき
膝を曲げ足首を直角にして足を上げます。

背中が丸まらないように注意しましょう！
姿勢は前傾（前かがみ）にします！

メモ



製品についてのお問い合わせ

日本プラスチックス・テクノロジーズ株式会社
神奈川県横浜市港北区新横浜 2-5-14 WISE NEXT 新横浜 602 号
☎ 045-471-7006 FAX 045-471-7026

◇営業時間 月～金曜日 9:00 ～ 17:00

営業時間外および休日にいただいたお問い合わせに関しましては、翌営業日以降に順次対応させていただきます。ご了承ください。