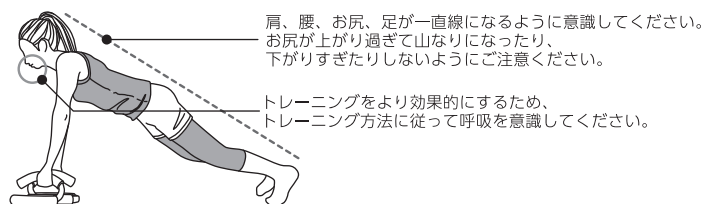


プッシュアップバー(2WAYタイプ) 取扱説明書

※自分の体力にあったトレーニングを意識してください。限界以上のトレーニングは筋肉を痛めたり、トレーニングの効率を下げる可能性があります。

◆基本フォーム

腕を伸ばしている時



腕を曲げている時



◆トレーニング方法例

【スタンダードプッシュアップ】 (初心者におすすめ)

- プッシュアップバーを**スタンダードモード**でセットします。このとき凹凸グリップが内側になるようにセットしてください。
- プッシュアップバーを**肩幅より少し広い幅**で床に H の字にセットし、両手でしっかりとグリップを持ちます。基本フォームを意識し、体をピンとまっすぐに伸ばしてください。
- 息を吸いながら、肩甲骨が M 字になるように意識して腕を曲げ、胸をぎりぎりまで下げます。
- 息を吐きながら、地面を押すように上体をおこします。
- この動きを数回繰り返します。

【体幹プッシュアップ】 (体幹を鍛えたい人におすすめ)

- プッシュアップバーを**体幹モード**でセットします。
- プッシュアップバーを**肩幅より少し広い幅**で床に H の字にセットし、両手でしっかりとグリップを持ちます。基本フォームを意識し、体をピンとまっすぐに伸ばしてください。
- 息を吸いながら、肩甲骨が M 字になるように意識して腕を曲げ、胸をぎりぎりまで下げます。
- 息を吐きながら、地面を押すように上体をおこします。
- この動きを数回繰り返します。

【リバースプッシュアップ】 (腕に筋肉を付けたい人におすすめ)

※転倒の恐れがあるため、通常のプッシュアップに慣れてからチャレンジしてください。

- プッシュアップバーを**スタンダードモード**でセットします。このとき凹凸グリップが内側になるようにセットしてください。
- プッシュアップバーを背中の後ろに、肩幅と同じぐらいの間隔で床にセットし、両手でしっかりとグリップを持ちます。
- かかとを地面に付け、お尻を引き上げます。
- 足が伸びていることを確認したら、腕の角度が 90 度になるまで腰を下ろしていきます。
※90度が難しければ、できる範囲のところまで曲げてください。
- 腕を伸ばし、元の位置まで腰を持ち上げます。持ち上げる際、胸の力ではなく、肩と腕に力が入っていることを意識してください。
- この動きを数回繰り返します。

▲ 警告

次の人は、医師と相談してご使用ください。

●医師の治療を受けている人や、特に身体に異常を感じている人 ●肩や腰、手足などに痛みのある人 ●悪性腫瘍のある人 ●心臓・脳神経に異常のある人 ●妊娠している人、出産直後の人 ●体温 38℃以上 (有熱期) の人 ※例1: 急性発症症状 (倦怠感、悪寒、血圧変動など) の強い時期 ※例2: 衰弱している場合 ●感染症疾患の人 ●脊椎の骨折、捻挫、肉離れなど、急性 (疼痛性) 疾患の人 ●安静を必要とする人 ●薬を服用している人 ●血圧に異常のある人 ●四肢の不自由な人 ●糖尿病などによる高度な末梢循環障害による知覚障害のある人 ●低温状態の人 ●血行障害のある人 事故や体調不良を起こす恐れがあります。

▲ 注意

●本製品は、取扱説明書に記載されている腕立て伏せを中心としたトレーニングを補助するための製品です。他の用途ではご使用にならないでください。●本製品使用時の事故や怪我等については一切の責任を負いかねますのでご了承願います。●本製品の変形や劣化の原因になりますので、高温・多湿・直射日光を避けてご使用・保管してください。●本製品の破損や故障などについては一切の責任を負いかねますのでご了承願います。●亀裂などの破損、変形、劣化を発見した場合はただちに使用を中止してください。●アルコール類、またはその他の薬品を本製品に付着させないでください。●硬い布で本製品を拭かないでください。●乳幼児の手が届かないところに保管してください。●本製品は素材の特性上、時間と共に変色する可能性があります。●最初から無理をせず、自分の体力にあった運動量を心掛けてください。●運動中に気分が悪くなった場合は使用を中止し、医師の診断を受けてください。●事故や怪我等を防止するため、使用するときには必ず周囲に人やペットがいないことを確認してください。●水平でぐらつきがなく、すべらない床の上で使用してください。また、表面が傷みますので、量の上では絶対に使用しないでください。●ホットカーペットなどの暖房器具の上で使用しないでください。火災の原因になります。●体に痛みを感じたら中止するか、フォームの確認、見直しを行ってください。●怪我等の予防のため、トレーニング前後には軽いストレッチを行ってください。●トレーニング中は、こまめに水分を補給してください。●トレーニング後は十分に休息を取り、筋肉を休ませてください。連続したトレーニングは効果が落ちたり、体に疲労が溜まる可能性があります。●肌に異常を感じた場合、使用を中止してください。●飲酒した状態でのトレーニングは怪我等の恐れがあるため、絶対に行わないでください。●汗が付着した場合は、乾いた柔らかい布で水分を拭き取り、陰干しにして乾燥させてください。