

■ 使用上の注意

- ・ 本製品をエクササイズで使用する前に、トレーナー等にご相談することをお勧めします。
- ・ この製品はおもちゃではありません。
- ・ エクササイズ前には本製品が切れていたり、欠けていないかご確認下さい。
もし切れたり、欠けている場合は新しいものにお取替え下さい。
- ・ 最初のエクササイズ後、最初の数日間は筋肉痛になるかもしれません。
もし4日以上痛みが続くようであれば、トレーナーや医師にご相談下さい。
痛みがある間はエクササイズをお控え下さい。
- ・ 顔に当たる可能性があるエクササイズは目に当たり、怪我をする恐れがありますので十分ご注意ください。
また、そのようなエクササイズをする際は、必ずゴーグルなどをして目を保護して下さい。
- ・ エクササイズ中は本製品がしっかりと足や膝等にセットされているかをご確認下さい。
- ・ 保管は、箱の中か暗い所にぶら下げて保管して下さい。
暖房やストーブなど、温風や熱が直接あたる場所には決して置かないで下さい。
- ・ 直射日光は避けて保管して下さい。
- ・ 立って行うエクササイズ中は姿勢が非常に重要です。
肩は地面と平行にし、腹筋は引締めて膝は楽な状態にして下さい。
- ・ 初心者の方は、最初はセラバンドループなしでエクササイズをして下さい。
動きに慣れてから、セラバンドループをお使い下さい。
- ・ それぞれのエクササイズは8～12回を2、3セットおこない、セット間には休憩を入れて下さい。
徐々に回数とセットの数を増やし、10～15回3セットが楽になれば、
セラバンドループの強度を一段階上げてみて下さい。



無断転用・転載はご遠慮ください。