

# Fitness Grip <sup>て</sup>【<sup>ぐ</sup>手具ちゃん】

Fitness Grip【手具ちゃん】は上半身のトレーニングに最適です。  
胸・背中・お腹の上部などのあらゆる筋肉に効きが実感できる  
トレーニングが可能です。



## 【手具ちゃん】の優れたポイント！！！！

### ・誰でも簡単にトレーニングが可能です！

チューブの長さや強さの異なるゴムを取りつけることでさまざまな年齢層や体力、健康状態の人にも対応できます。  
(スポーツ選手のリハビリに、下半身のシェイプUPに、高齢者の健康維持に・・・)

### ・取り外しが簡単にできる！

いままでのグリップ付いたゴムチューブはトレーニングの切替えやゴムの劣化による交換時の取外しが容易には行えませんでした。【手具ちゃん】は別途販売：フック付ゴムチューブの取付が簡単に行える様にグリップからの帯に金具を取り付けたシンプル構造になっています。  
下半身のトレーニングへ同じゴムチューブで簡単に切り替えが行えます。

### ・場所を選ばずどこでも使用できる！

スポーツ施設等にある運動機器に近い効果のトレーニングがご自宅などで行える為、スポーツ施設に通わなくても気軽に継続してトレーニングが可能です。  
(チェストプレス・ローイング・リフト・アブドミナル・・・)

## 上半身の筋力トレーニング

【手具ちゃん】は、スポーツ施設等にある様々なトレーニング器具を使用して行う運動を1つで行うことができます。その他、同様のトレーニングでも手の向きを変えたりすることで、効く筋肉が変わります。色々工夫してトレーニングを楽しみましょう。

### チェストプレス（胸の筋群）

主に前胸部の筋肉を使います。両肩甲骨を背骨によせ肘を伸ばしてみましょう。



### ローイング①（背中の筋群）

大腿四頭筋のトレーニングです。反動をつけず、つま先を起こしてゆっくり丁寧に膝を伸ばしましょう。



### ローイング②（背中の筋群）

中殿筋は歩行の安定や転倒防止のために大事な筋肉です。つま先は正面に向け片脚ずつゆっくり開いていきます。



### リフト（背中の筋群）

主に背中の筋肉を使います。腕の力で引かず、背中を使う意識で行います、腰を丸めない様に注意！（膝の曲げ方で下肢の運動にもなります）



### アブドミナル

主に腹脇の筋肉を使います。左右行い、持ち上げる角度を変えて見ましょう。



運動器具を使用した同様のトレーニング参考例



## トレーニングの注意点

- ・いずれの動作も無理のない範囲の動きで行いましょう。
- ・毎日3～5分をマイペースで行いましょう。
- ・ゆっくり深呼吸をしながら行いましょう。

### 別途販売品：フィットネスチューブ

取外し・交換が簡単なフック付ゴムチューブを別途販売しております  
強さは弱・中・強の3種類ご自分に合わせてお選びください



日本製

サイズ：フリーサイズ  
規格：2本組  
材質：発泡ゴム  
塩化ビニール  
ポリプロピレン  
径：パイプ φ18mm  
グリップ φ33mm

メーカー希望小売価格  
オープン価格

販売元 株式会社やまびこスケートの森  
〒394-0055 長野県岡谷市宇内山4769番14  
TEL：0266-24-5210 FAX：0266-24-5202

製造・販売元 エスク・サンエススケート株式会社  
〒391-0100 長野県諏訪郡原村10801-1諏訪南インター原村工業団地  
TEL：0266-70-1280 FAX：0266-79-7877

◆仕様は改良などの理由により変更することがあります。 ◆本カタログの掲載内容の無断転載・複写・引用等を禁じます。  
◆カラー写真は実際の商品と色味が異なる場合があります。

ESC090929-YSC03