

ACCESSORIES

付属品一覧

BODYBOSS2.0 でワークアウトを始める前に、必ず以下の説明をお読みください。

1. ワークアウトガイド (付属品)
2. オンラインサポート&動画チュートリアル [www.bodybossportablegym.jp]

01 BASE ボード



ボードは左右に1から5のアンカーが付いた土台になります。各アンカーにはバンドが取り付けやすいようにリングが付いています。

02 BAR ワークアウトバー



ワークアウトバーは二つに分かれています。使用時は連結することでバーベルの役割をします。使わない時は分割してアクセサリ袋に収納する事ができます。

03 HANDLES ハンドル



このハンドルをフリーウェイトやダンベルだと思ってください。ワークアウトの負荷を増減させるには取り付け位置を変えたり、バンドを増やしたりしてください。

04 STRAPS リストストラップ



リストストラップは手首と足首の両方に取り付けることができるので、様々なワークアウトで多くの筋肉を鍛えることができます。

05 BANDS 負荷バンド



この負荷バンドは特別な素材で覆われているので、バンドが外れたり壊れたりしても安全です。
1本あたりの想定負荷：0.45~13.5kg

06 DOOR ANCHOR ドアアンカー



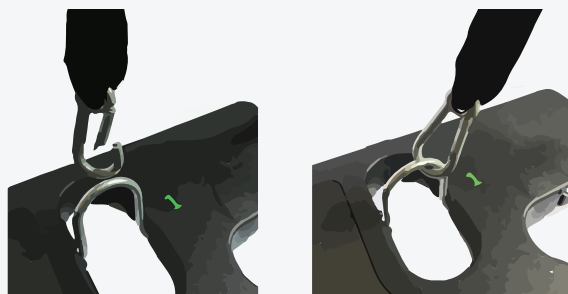
多種多様のエクササイズを可能にします。様々なアンカーポイントによってドアの上部、下部共にストラップの高さを調整できます。

07 AB WHEEL アブホイール ※別売り



アブホイールはパッケージに含まれていない別売りの付属品です。組み立ても分解も簡易で、全体重をかけても大丈夫なように設計されています。

ボード



- ボードを広げ平らな床に設置します。まず番号のついたアンカーポイントのひとつを持ち上げ、負荷バンドのフックを取り付けます。
- 反対側の負荷バンドに様々なアクセサリーを取り付けて、ワークアウトを始めることができます。

ワークアウトバー



- ワークアウトバーを組み合わせるためには、凹凸部分を捻って組み合わせます。
- 完全に組み合わさったら、ワークアウトバーの準備完了です。

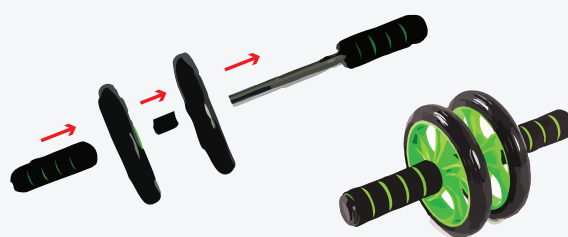
リストストラップ



- ストラップのベルクロを外して手首 / 足首に巻いて、ストラップを調整したらベルクロを付け直しましょう。ベルクロの下と、リングに尾部を取り付けます。
- リングにはバンドを取り付けることができます。

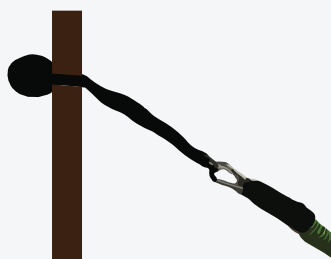
アブホイール

(別売り)



- 車輪に棒を通して、各車輪の間にプラスチックの部品を挟みましょう。
- もう一つのパッドのついた持ち手を反対側に取り付けましょう。

ドアアンカー



- ドアアンカーの柔らかい部分を扉の反対側に取り付けます。
- ドアを閉め、安全が確認できたらバンドを取り付ける準備完了です。

ハンドル



- ハンドルの金属製のリングに負荷バンドを取り付けます。
- お好みの負荷レベルに負荷バンドを調整します。



ADDING RESISTANCE

負荷の調整方法

ADDING RESISTANCE 自由な負荷の調整

BODYBOSS 2.0 でワークアウトをするとき、バンドをつけて動いても緩すぎたり十分な抵抗が無かったりしませんか？大丈夫です!! 解決策があります!! バンドを1に通してから、3に取り付けましょう。これによってバンドが短くなるので、負荷が強くなります。バンドを3から5に付け替えればさらに負荷が強くなります。更に増やしたい場合はバンドを増やすことで負荷を2倍にすることができます。バンドの取り付け方で自分に合った負荷でワークアウトをしましょう!



1点掛け

土台の1~5番のアンカーいづれか1点に負荷バンドのフックを取り付けます。



2点掛け

土台の1~5番のアンカーいづれかに負荷バンドを通した後に、フックを別の番号に取り付ける事で負荷を上げます。



3点掛け

土台の1~5番のアンカーいづれか2点に負荷バンドを通した後に、フックを別の番号に取り付けることで更に負荷を上げます。



負荷バンド追加

取り付ける負荷バンドの本数を増やす事で負荷を上げます。



TRAINING JOURNAL ワークアウト記録

エクササイズ		セット1		セット2		セット3	
		負荷	回数	負荷	回数	負荷	回数
Abs 腹筋							

エクササイズ		セット1		セット2		セット3	
		負荷	回数	負荷	回数	負荷	回数
Arms 腕							

エクササイズ		セット1		セット2		セット3	
		負荷	回数	負荷	回数	負荷	回数
Back 背中							

エクササイズ		セット1		セット2		セット3	
		負荷	回数	負荷	回数	負荷	回数
Chest 胸							

エクササイズ		セット1		セット2		セット3	
		負荷	回数	負荷	回数	負荷	回数
Legs 脚							

エクササイズ		セット1		セット2		セット3	
		負荷	回数	負荷	回数	負荷	回数
Shoulders 肩							



BRING THE GYM TO YOU !

あなたの手元にジムをお届け！



WORKOUT SCHEDULE

ワークアウトスケジュールを立てましょう！

月曜日 MONDAY

- 腹筋
- 腕
- 背中
- 胸
- 脚
- 肩
- 休息

火曜日 TUESDAY

- 腹筋
- 腕
- 背中
- 胸
- 脚
- 肩
- 休息

水曜日 WEDNESDAY

- 腹筋
- 腕
- 背中
- 胸
- 脚
- 肩
- 休息

木曜日 THURSDAY

- 腹筋
- 腕
- 背中
- 胸
- 脚
- 肩
- 休息

金曜日 FRIDAY

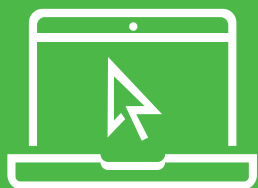
- 腹筋
- 腕
- 背中
- 胸
- 脚
- 肩
- 休息

土曜日 SATURDAY

- 腹筋
- 腕
- 背中
- 胸
- 脚
- 肩
- 休息

日曜日 SUNDAY

- 腹筋
- 腕
- 背中
- 胸
- 脚
- 肩
- 休息



GETTING STARTED & SUPPORT

スタートガイドとサポート



WORKOUT GUIDE

BODYBOSSのパッケージにはワークアウトガイドが同封されており、これには筋肉ごとに分類されたエクササイズや、今すぐ試せるルーティンが記載されています。

HP (bodybossportablegym.jp) ではエクササイズ動画も配信しています。



SUPPORT & WARRANTY

BODYBOSSはあなたをサポートします！HPに直接ご連絡いただければ、サポート担当が対応いたします。



SOCIAL

BODYBOSSをSNSをフォローしましょう。最新のワークアウトプログラムの配信をチェックすることで、あなたの目標達成の手助けになるでしょう。



BODYBOSS Portablegym JAPAN



@bodyboss.jp_official



bodybossjapan

△ 使用上のご注意

※本品は医療機器ではありません。

- ・体調がすぐれない方・飲酒している方・疲労の激しい方使用しないでください。
- ・掲載商品の使用仕様及びデザインは予告なく変更する場合があります。
- ・実際の商品カラーと掲載写真は、印刷の関係で若干異なる場合があります。
- ・負荷バンドを取り付ける際はしっかりとフックが閉じていることを確認してからご使用ください。

保証について

- ・1年保証：正しい使い方でも商品が壊れた場合は無償で交換保証。
- ・初期不良：商品購入から2週間以内。

保証書

品名： _____

型番： _____

保証期間：お買い上げ日より1年間

お買い上げ日： _____

お客様（お名前）： _____

購入店舗： _____





WORKOUT GUIDE

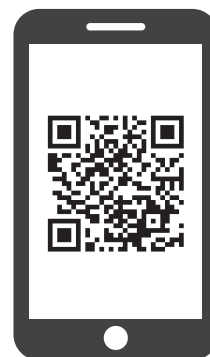


BODYBOSS 2.0 ワークアウトガイド

BODYBOSS2.0 は、様々な角度で負荷バンドを取り付けることで、あらゆるワークアウトをすることができます。このワークアウトガイドでは、BODYBOSSでできるエクササイズの一例を紹介します。

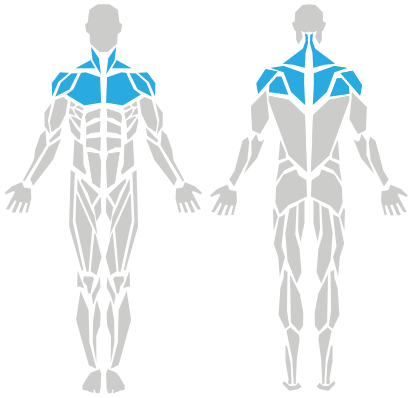
ワークアウト動画

詳しくはQRコードをスキャン



www.bodybossportablegym.jp

上半身&大胸筋



①チェストプレス



②ボックスサイズ



③ケーブルクロスオーバー

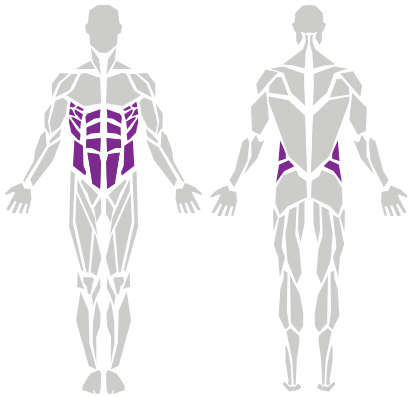


④バーベルプレス



⑤リアデルトフライ

腹筋&体幹



⑥ウッドチョッパー



⑦アブツイスト



⑧サイドベンド

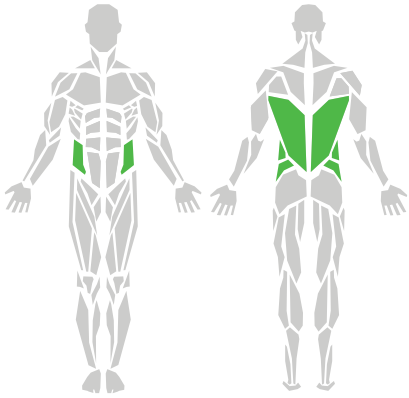


⑨アブドミナル



⑩アブホイール

背中 (広背筋&下背部)



⑪ストレートアーム・プルダウン



⑫シングルレッグ・デッドリフト



⑬ダンベルベントオーバーロー

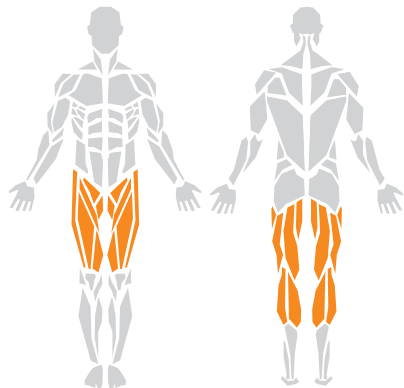


⑭グッドモーニング



⑮ラットプルダウン

脚 (四頭筋&ふくらはぎ)



⑯スクワット



⑰ハイニー



⑱ヒップエクステンション

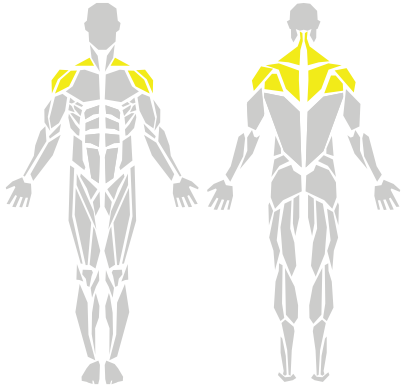


⑲リバースランジ



⑳バンドアブダクション

肩 (三角筋&三頭筋)



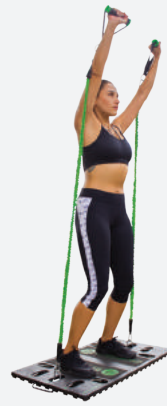
㉑ アップライトロー



㉒ サイドレイズ



㉓ フロントレイズ

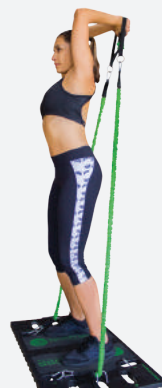
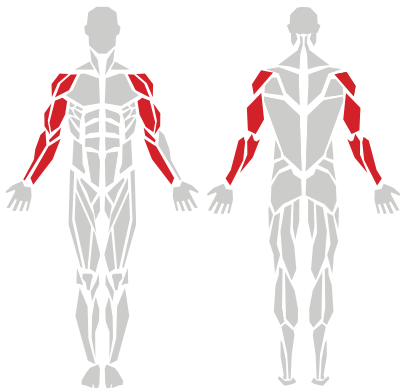


㉔ オーバーヘッドプレス

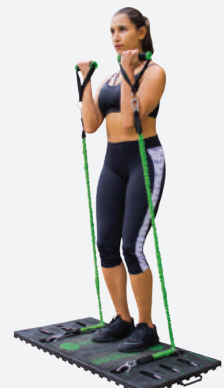


㉕ シュラッグ

腕 (上腕二頭筋&三頭筋)



㉖ トライセプス・エクステンション



㉗ アームカール



㉘ トライセプス・プルダウン



㉙ トライセプス・キックバック



㉚ アッパーカット

WORKOUT ROUTINE

ワークアウトプログラムに挑戦してみましょう！

BEGINNERS

初心者

DAY 1

上半身

- ①チェストプレス
- ⑲トライセプス・キックバック
- ③ケーブルクロスオーバー
- ⑳サイドレイズ
- ㉑アームカール

10回 x 3セット

DAY 2

下半身

- ⑩スクワット
- ⑲リバース・ランジ
- ⑱ヒップエクステンション

10回 x 3セット

DAY 3

上半身

- プッシュアップ（腕立て）
- ⑪ストレートアーム・プルダウン
- ⑲シュラッグ
- ㉑アップライトロー
- ⑳トライセプス・プルダウン

10回 x 3セット

DAY 4

下半身

- ⑩スクワット
- ⑲ハイニー（各脚）
- ⑭グッドモーニング
- ⑨アブドミナル

10回 x 3セット
15回 x 3セット
20回 x 3セット

WORKOUT ROUTINE

ワークアウトプログラムに挑戦してみましょう！

MODERATE

中級者～上級者

DAY 1

大胸筋・腹筋

- ④バーベルプレス
- ③ケーブルクロスオーバー
- プッシュアップ（腕立て）
- ⑦アブツイスト
- ⑥ウッドチョッパー



10回 x 4セット



15回 x 3セット



15回 x 4セット

DAY 2

脚

- ⑩スクワット
- ⑫シングルレッグ・デッドリフト
- ⑨リバース・ランジ
- ⑪ハイニー



10回 x 4セット

DAY 3

腕・腹筋

- ⑫トライセプス・エクステンション
- ⑩アッパーカット
- ⑭アームカール
- ⑨アブドミナル
- ⑦アブツイスト



10回 x 4セット



25回 x 4セット



15回 x 3セット



15回 x 4セット

DAY 4

背中

- ベントオーバーロー
- ⑭グッドモーニング
- ⑮ラットプルダウン
- ⑤リアデルトフライ



10回 x 4セット



12回 x 4セット



20回 x 3セット