



【強化版】セット内容

- トレーニングバー 1本 (3段式)
- トレーニングチューブ 4本
- トレーニングバンド 1本
- ハンドル 2個
- ドアアンカー 1個
- 足首ストラップ 2個
- 三角カラビナ 2個
- 収納袋 1個

※トレーニングチューブ単品をご購入の場合、トレーニングバーが含みません。
 ※トレーニングバー単品をご購入の場合、他の付属品がすべて含みません。

5色 強度別

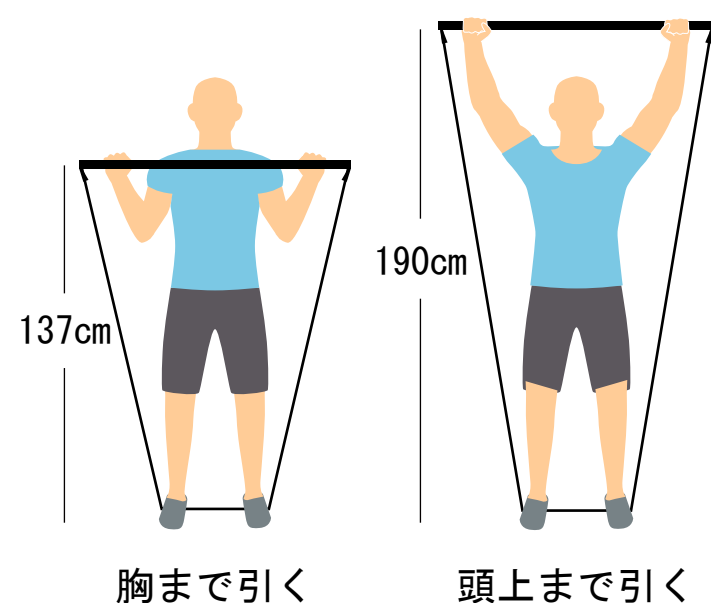
- 40LB レッド (長さ: 約150cm 内外径: 約6 x 10mm)
- 50LB クリムゾン (長さ: 約150cm 内外径: 約5 x 11mm)
- 40LB グレー (長さ: 約120cm 内外径: 約6 x 10mm)
- 50LB ダークグレー (長さ: 約120cm 内外径: 約5 x 11mm)
- 65LB ブラック (長さ: 約210cm 幅: 約2.1cm 厚さ: 約0.45cm)

強度レベル: **レッド** < **クリムゾン** < **グレー** < **ダークグレー** < **ブラック**

※トレーニングチューブを最大約5倍の長さしか引っ張ることができません。
 伸ばし過ぎると破損の原因になりますのでご注意ください。

下記は身長172cmの男性モデルがトレーニングバーを利用して、胸や頭上まで同じトレーニングチューブを引く参考図です。右表は2つの動作をそれぞれ行った場合の実測負荷データです。

トレーニングに参考になればと願っています！

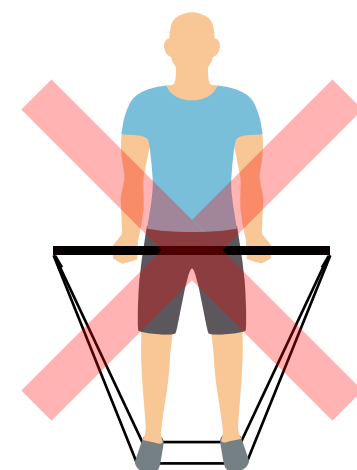


強度別	動作	胸まで引く (137cm)	頭上まで引く (190cm)
150cm	40LB	15.4LB	24.2LB
150cm	50LB	18.5LB	28.6LB
120cm	40LB	24.2LB	30.8LB
120cm	50LB	27.7LB	35.2LB

※個人差によって数値が多少異なる場合もありますので予めご了承ください。

使用説明

- 本セットのチューブとバンドはお勧めのあらゆるトレーニング方法に適しており、トレーニングバーに合わせてトレーニングすることができます。ただし、折り重ねるバンドをトレーニングバーに合わせて利用することはお勧めしません。力を受けすぎると、破断する恐れがあります。



- チューブを複数本重ねて同時に使用できます。より大きな負荷を得るために、複数のチューブとバンドを重ねて使用すればより効果的になります。バンドはトレーニング補助として、より多くのトレーニング姿勢ができます！

- 本セットには長さの異なる2種類(120cm/150cm)のチューブが含まれており、より広い身長範囲に適用した上で、長さの異なるチューブでより多様なトレーニングニーズに対応することができます。同じ表記負荷のチューブが同じ長さに引き伸ばされた場合、120cmチューブの引張長は150cmチューブよりも大きくなるため、前者の荷重は後者よりも大きくなります。

- トレーニングバーは斬新な3段式设计を採用し、収納スペースを占有しない同時に、必要に応じて長さ(3段→2段)を変えることができ、より良いトレーニング効果が得られます。

- チューブを長く引っ張るほど、負荷が大きくなります。チューブを長く引っ張ってトレーニングする場合、少な目のトレーニングチューブを使っても負荷がかかります。チューブを短く引っ張ってトレーニングする場合、多目のトレーニングチューブを使って負荷を感じる可能です。ご自身のトレーニング状況によって適切な負荷レベルを選んでください。

⚠️ 三角カラビナを使用せずに、チューブのカラビナのみをトレーニングバーの両サイドのリングに取付けると、運動中カラビナがリングから外れてしまう恐れがあるため、下記の説明画像に従い、三角カラビナと合わせてご使用ください。



この度は弊社の商品をお買い上げいただき、誠にありがとうございます！私達は100%お客様満足を目指しております！

ご使用中何か問題がございましたら、お気軽に弊社までご連絡ください。

商品レビューから返信ができないため、メールにて送信していただくようお願い致します。

QRコードをスキャンして、ぜひNORTHDEER公式LINEアカウントにご登録ください！

✉ service@northdeer.jp 🏠 www.northdeer.jp



トレーニング方法一覧

