

ビギナーズラック  
**BEGINNERS RACK 取扱説明書**

ご使用の前に、この説明書を必ずお読み頂き、正しくご使用下さい。

**警告**



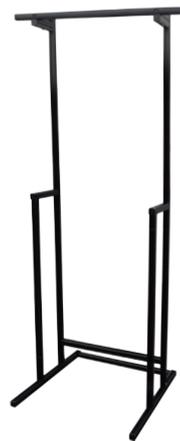
- 設置に際し、設置場所があきらかに水平でない、又は強風を受ける等、転倒の恐れがある場合はご使用にならないで下さい。
- 破損した場合には、けがや事故になる恐れがある為、使用を中止してください。

**注意**



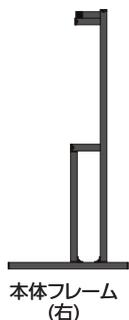
必ず実行

- ボルトは付属の六角レンチできちり固定してください。
- 定期的にボルトの緩みを確認し、緩んでいた場合は付属の工具(六角レンチ)で締めなおして下さい。

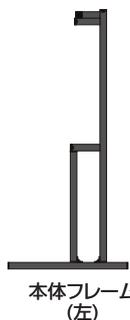


**セット内容**

セット内容が全て揃っているか  
ご確認下さい。



本体フレーム  
(右)



本体フレーム  
(左)

ベース  
フレーム 1本  
※ゴムシート付

アンダー  
フレーム 1本

バーフレーム  
(持ち手) 1本  
※ゴムシート付

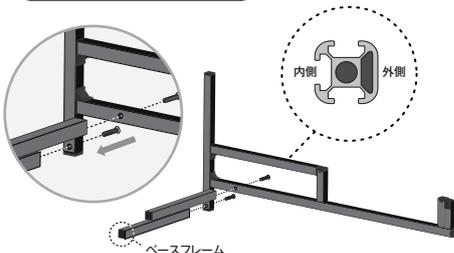
組立用工具  
(六角レンチ) 1本

組立用ボルト 6本



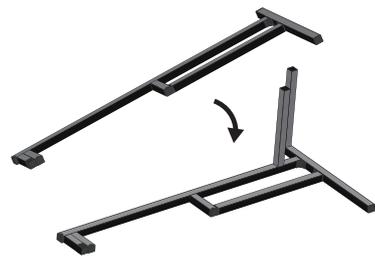
専用ミニテーブル 1枚

**組立方法**

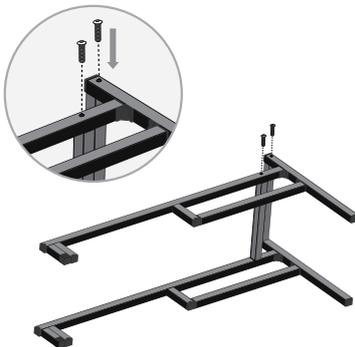


① 本体フレームにアンダーフレーム、  
ベースフレームを取り付ける

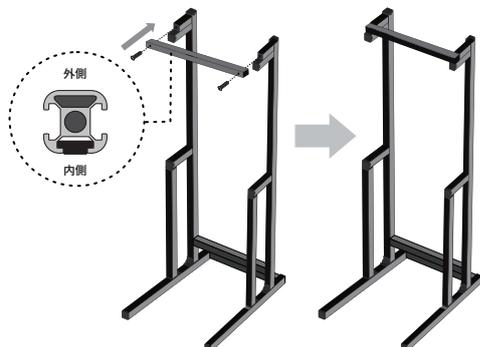
- ※ 溝のない面が外側になるよう取り付ける
- ※ 地面に接する側がゴムシート付のベースフレームです。



② アンダーフレームを取り付けた  
本体フレームを寝かせ、もう一方の  
本体フレームを乗せる



④ バーフレームを取り付ける



※ 溝のない方が上側になるよう取り付ける

**日常に溶け込むデザイン**

トレーニングを行わない時は、専用のミニテーブルを使用して、  
インテリアラックとしてもご利用いただけます。



※ミニテーブルに重いものを載せたり、  
寄りかかったりしないで下さい。



商品説明動画

**安全にご使用頂くために**

**ご注意**

- 普段運動していない方は、負荷を弱めでトレーニングをし、徐々に負荷を上げるようにしてください。
- ご使用中に体調が悪くなった場合には、速やかに使用を中止して医師の診断を受けてください。
- 病気(心臓病、高血圧症)や障害のある方、妊娠中の方は、トレーニングを始める前に必ず専門医師にご相談下さい。
- 本書に記載のトレーニングは、健康な方々を対象としています。

ビギナーズラック  
**BEGINNERS RACK トレーニング方法**

ご使用の前に、この説明書を必ずお読み頂き、正しくご使用下さい。

- ・ 普段運動していない方は、負荷を弱めでトレーニングをし、徐々に負荷を上げるようにしてください。
- ・ ご使用中に体調が悪くなった場合には、速やかに使用を中止して医師の診断を受けてください。
- ・ 病气(心臓病、高血圧症)や障害のある方、妊娠中の方は、トレーニングを始める前に必ず専門医師にご相談下さい。

### ■ チンニング(懸垂)



強化部位：  
広背筋・上腕二頭筋

1. 肩幅より少し広めに両手を開いてバーを握る
2. 身体をゆっくりと持ち上げる
3. アゴがバーの上きたら胸を反らした姿勢をキープする  
(バーとの距離は10cmほどが目安)
4. 身体をゆっくりとおろす

### ■ ぶらさがり運動



効果：  
猫背・巻き肩・ストレートネックなどの姿勢改善

Q. どれくらいぶら下がれば良いですか？

A. 毎日少しずつでも継続することで、効果が現れます。ぶら下がることすら難しい場合は、台などを使って脚が付く状態で行いましょう。肩や背中中の筋肉を軽く伸ばすだけでも、毎日続けることで効果を期待できます。

### ■ チンニングワイドグリップ(懸垂)



強化部位：  
大胸筋・広背筋・僧帽筋

1. 肩幅よりも広めに手幅を取り、しっかりとバーを握る
2. バーにぶら下がり、全体の力を抜く
3. 広背筋と僧帽筋を収縮させて、体を上に引き上げていく
4. 顎をバーにつける
5. バーにつけた後、体を下ろしていく

### ■ ぶらさがり運動(左右ひねり)



効果：  
猫背・巻き肩・ストレートネックなどの姿勢改善

\* おすすめのストレッチ \*

ぶらさがりストレッチに慣れてきたら、体を左右にひねる動きを加えてみましょう。両ひざを揃え、左右にひねることで腕から脇にかけてさらに筋肉を伸ばすことができます。

### ■ インバーテッドロウ(斜め懸垂)



強化部位：  
広背筋・僧帽筋・上腕二頭筋

1. バーの隙間に腕を通し、両手で持つ
2. 足を前に出して全身を一直線にする
3. ヒジを広げながら、大胸筋下部からみぞおちあたりにバーを引きつける
4. 引きつけた状態で一瞬キープする
5. 肩甲骨を広げつつ、元の位置に戻す

### ■ ディップス



強化部位：  
上腕三頭筋・大胸筋

1. バーを両手で持ち、地面から足を離して身体を支える
2. 足を後ろで組み、上半身を少し前傾させる
3. 肘関節と肩関節を曲げながら、上半身を下ろしていく
4. 上半身の前傾を保ちながら、肘を伸ばし上げていく