

パテに代わる、手指のトレーニング用品

手指訓練具 セラバンド ハンドクロス 트레이ナー



- つまむ、ひらくなど、手指や手首のトレーニングが行なえます。
- 伸ばす、握るなどにより形が変わっても、元の形状に戻りますので、繰り返しトレーニングできます。



商品番号	抵抗	色	選び方の目安
E170-10	弱	赤	筋力の衰えのある方
E170-20	中	緑	筋力を維持したい方
E170-30	中強	青	筋力を強化したい方
E170-40	強	黒	スポーツトレーニング用

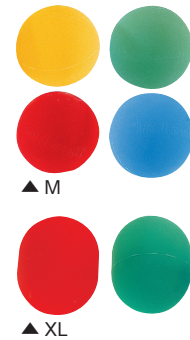
●寸法/直径約10cm×厚さ約1.2cm ●重量/95g
●材質/ポリウレタン ●エクササイズシート付

手指の運動性向上と握力強化

手指訓練具 セラバンド ソフトハンドエクササイザー



- 指先ではさんだり、手の平で握ったりと手指のいろいろな訓練に使えます。



商品番号	サイズ	抵抗	抵抗力 [※] (kg)	色	選び方の目安
T146-00	M	弱	0.7	黄	小児・女性・中高年
T147-00		中弱	1.4	赤	
T148-00		中	1.8	緑	女性・男性
T149-00		中強	3.6	青	
T147-10	XL	中弱	1.4	赤	小児・女性・中高年
T148-10		中	1.8	緑	

●寸法/M:直径4.5cm, XL:楕円5×長さ6cm ●重量/M:70g, XL:95g ●材質/ポリウレタン ●エクササイズシート付
※半分につぶした時の抵抗力

バランス感覚や反射運動のトレーニングに最適

セラボール プロシリーズ



- 座っているだけでもバランス強化や筋力向上の運動になります。
- 4種類のサイズから運動や用途に合わせてお選びください。
- 万一、穴が開いても、破裂せず、ゆっくり空気が抜ける安心な構造です。

※空気を入れる時は専用ポンプ、またはそれに代わるものが必要です。

商品番号	色	直径(cm)	重量(kg)	適合身長(目安)(cm)
E161-10	黄	45	0.75	150未満
E162-10	赤	55	1.0	150~165
E163-10	緑	65	1.35	165~180
E164-10	青	75	1.7	180~190
E150-00	パワーポンプ(専用ポンプ)			

●耐荷重200kg ●材質/セラボール:PVC、パワーポンプ:ABS ●セラボールはエクササイズマニュアル付

シンプルながら 広い汎用性をもつ、 安全なトレーニング用品

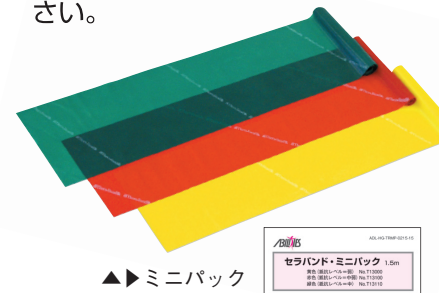
福祉用具の活用で自立支援、
安全・安心な介護の実現



一人でもグループでも 手軽に効果的なトレーニングができます

段階的抵抗運動具 セラバンド

- 天然ゴムの伸縮を利用した訓練具。
- 色分けされた8段階の伸縮抵抗レベルがあり、使う方の状態や目標に合わせて選択できます。
- 選び方の目安はp.2をご覧ください。



▲ミニパック



商品番号	抵抗		色
	ミニパック 1.5m	46m巻	
T127-00	T117-00	最弱	白
T130-00	T120-00	弱	黄
T131-00	T121-00	中弱	赤
T131-10	T122-00	中	緑
—	T123-00	中強	青
—	T124-00	強	黒
—	T125-00	最強	銀
—	T126-00	超強	金

●寸法/幅13cm×長さ1.5m、5.4m、46m ●材質/天然ゴム
※「5.4m/46m巻」は合計の長さです。46mの例では「3m×2本、40m×1本」など、最低2.13m以上の長さをもつ1~3本で構成されています。
※元の長さの4倍以上に伸ばさないでください。



セラバンドは段階的抵抗運動具のリーダーとして世界中で広く使用され認知されています。リハビリテーションと体力づくりを促進する負荷運動に重点を置いています。

ABILITIES アビリティーズ
<https://www.abilities.jp/>
 (無料通話) やさしいようぐを
0120-834490
 お近くの当社営業所につながります

アビリティーズ・ケアネット株式会社
 [本社] 〒151-0053 東京都渋谷区代々木4-30-3 新宿ミッドウエストビル

[営業所] 札幌市/仙台市/栃木市/川口市/渋谷区/葛飾区/武蔵野市/八王子市/船橋市/横浜市/平塚市/松本市/名古屋市/新潟市/金沢市/大阪市/和泉市/西宮市/広島市/福山市/北九州市/福岡市/台北市(台湾)

※商品の外観、仕様等は予告なく変更することがあります。また、商品の色は印刷の関係で実物と若干異なる場合があります。
 ※このチラシの記載内容は2023年7月のものです。 ※禁無断転載・複写 23-07-007XX

こちらのサイトから、
多くのトレーニング用品が
お得にお買い求めいただけます
<https://my.abilities.jp/rehabiri/training/>



細いチューブ状の天然ゴム製訓練具

セラバンド チューブ

- セラバンドと同様、筋力や関節の機能維持と向上、可動域拡大の運動に活用できます。強さに応じて7色に分かれています。
- 生活習慣病予防、リハビリ、トレーニング、フィットネスなどに適しています。



●材質/天然ゴム

※「7.6m / 30m巻」は合計の長さです。「3m × 2本、24m × 1本」など最低2.44m以上の長さをもつ1〜3本で構成されています。

商品番号		抵抗	色
7.6m巻	30m巻		
E116-10	E110-00	最弱	薄茶
E116-20	E110-50	弱	黄
E116-30	E111-00	中弱	赤
E116-40	E112-00	中	緑
E116-50	E113-00	中強	青
E116-60	E114-00	強	黒
E116-70	E115-00	最強	銀



セラバンド、セラバンドチューブの選び方の目安、伸張値と抵抗

抵抗	色	選び方の目安	①抵抗の変化率 (2倍伸長時)	②抵抗	
				2倍に伸長	3倍に伸長
最弱	薄茶/白	手術後間もない方、筋力が大幅に衰えている方	—	1.1kg	1.5kg
弱	黄	手術後体力が回復した方、リハビリ初期段階の方	25%	1.3kg	2kg
中弱	赤	退院後自宅でもリハビリする方、筋力・体力を保持したい方		1.7kg	2.5kg
中	緑	筋力・体力にまだ自信がない方、筋力トレーニング初期段階の方		2.1kg	3kg
中強	青	筋力・体力に少し自信がある方	40%	2.6kg	3.9kg
強	黒	筋力・体力に自信がある方、筋耐久力をつけたい方		3.3kg	4.6kg
最強	銀	スポーツ選手等の筋力強化(スポーツリハビリ等)		4.6kg	6.9kg
超強	金			6.5kg	9.5kg

①1つ上の段階に上がった時の抵抗(kg)の上昇比率。

②2本、またはループで二重にした場合は、左記抵抗(kg)の2倍の負荷がかかります。

※元の長さの4倍以上に伸ばさないでください。

ループ(輪)に手や足を通すだけ。ラテックスフリーのゴム訓練具

セラバンド CLX 9ループ



■ゴムの抵抗力を利用した訓練具・セラバンドをループ状にしました。抵抗レベルは同色のセラバンドと同じです。選び方の目安はp.2をご覧ください。

■ループに手や足を通すだけでバンドを保持でき、手間なく安心して運動できます。

■べたつきの少ないゴム製で粘着防止パウダーもついておらず、従来のセラバンドより耐久性もアップしました。



▲使うループ数で、抵抗の調節ができます。握らなくても運動が可能です。



商品番号	抵抗	色
T131-20	弱	黄
T131-21	中弱	赤
T131-22	中	緑
T131-23	中強	青
T131-24	強	黒

●材質/ラテックスフリー合成ゴム ●寸法/幅約5cm、長さ約1.7m

※元の長さの4倍以上に伸ばさないでください。



運動マニュアル付でお得なお試しセット

セラバンド トレーニングセット



商品番号	種別
E129-20	ライト
E129-10	ヘビー

●セット内容/ライト:黄、赤、緑(各1.5m・1本)、ヘビー:青、黒(各1.5m・1本) ●材質/天然ゴム ●付属品/トレーニングマニュアル(冊子とポスター)
※元の長さの4倍以上に伸ばさないでください。



▲ポスター

セラバンド用ハンドル

商品番号	種別
E104-00	2個1組

●材質/ウレタンフォーム、PP



※セラバンドチューブは商品に含まれません。

セラバンドアシスト

■セラバンドやセラバンドチューブを片方の輪に通し、もう片方の輪を手や足に通して使用します。

商品番号	●寸法/長さ約33cm	●材質/PP
E103-A0		

※セラバンドは商品に含まれません。



セラバンド トレーニングマニュアル

■簡単にできる運動や筋力トレーニングをわかりやすく紹介した、冊子とポスターのセット。

商品番号
E100-10



弾性のあるバーを曲げたり、ひねったりすることで腕や上半身のトレーニングが行なえます

セラバンド フレックスバー

■ゴムの弾性を利用したバーです。一人で安全にトレーニングが行なえます。

■両手で握って曲げ伸ばしを行ったり、ひねったり、片手で握って揺らすなど、様々な動きに応用できます。

■握力や上半身の筋力の機能維持、向上、関節可動域向上の運動に活用できます。



商品番号	抵抗	抵抗力※(kg)	色	選び方の目安	直径(cm)	長さ(cm)	重量(g)
E175-10	弱	2.7	黄	リハビリ。小児、高齢者向け	3.5	30	290
E175-20	中弱	4.5	赤	リハビリ。小児、高齢者向け	3.8		320
E175-30	中	6.8	緑	リハビリ、フィットネス向け	4.4		430
E175-40	中強	11.3	青	スポーツトレーニング向け	5.1		560

※U字に曲げるのに必要な力

●材質/天然ゴム ●エクササイズシート付