



警告：使用前に、ストラップおよび固定部が適切に固定されていることを確認してください。不適切な使用は、挟み込みやけがの原因となるおそれがあります。

警告：平坦で安定した場所でのみ使用してください。

警告：負荷部品には張力がかかっています。予期せず跳ね返る場合があります。顔や身体を近づけないでください。

警告：指、手、髪の毛、およびゆるい衣服を可動部に近づけないでください。調整時および使用時に挟まれる危険があります。

警告：運動器具およびアクセサリーがつかずきの原因となる場合があります。使用中は周囲に障害物がないことを確認してください。

警告：使用中にバランスを崩す場合があります。安定した場所でのみ使用し、必要に応じて身体を支えてください。

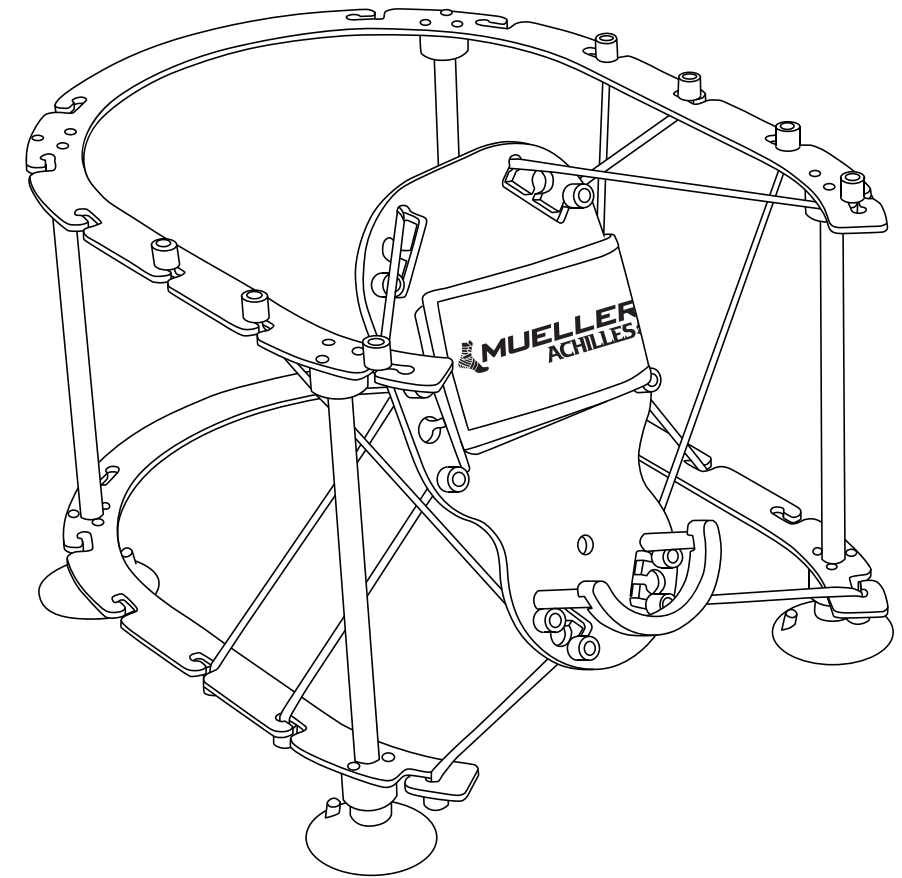
警告：おもちゃではありません。使用しないときは子供の手の届かない場所に保管してください。



各言語の翻訳版については、こちらのQRコードを読み取ってください。



限定保証の詳細については、こちらのQRコードを読み取ってください。



ACHILLES™ 組立・取扱説明書



販売元：



MUELLER SPORTS MEDICINE, INC.

1 Quench Drive, P.O. Box 99,
Prairie du Sac, WI 53578 USA
1-800-356-9522 • 608-643-8530

©2026 Mueller Sports Medicine, Inc.



本製品には天然乾燥ゴムが含まれており、アレルギー反応を引き起こす場合があります。発疹が生じた場合、または痛みが続く場合は、使用を中止し、医師に相談してください。

MUELLERおよびテーピングされた足首のデザインは Mueller Sports Medicine, Inc. の登録商標です。また、ACHILLESおよびヘルメットデザインは Mueller Sports Medicine, Inc. の商標です。

組立:

部品一覧:

- A1: 上部ホースシュー
- A2: 下部ホースシュー
- B: 連結ロッド (4本)
- C: 吸盤 (4個)
- シュープレート
- ゴールドバンドー 低負荷 (12本)
- レッドバンドー 中負荷 (12本)

組立手順:

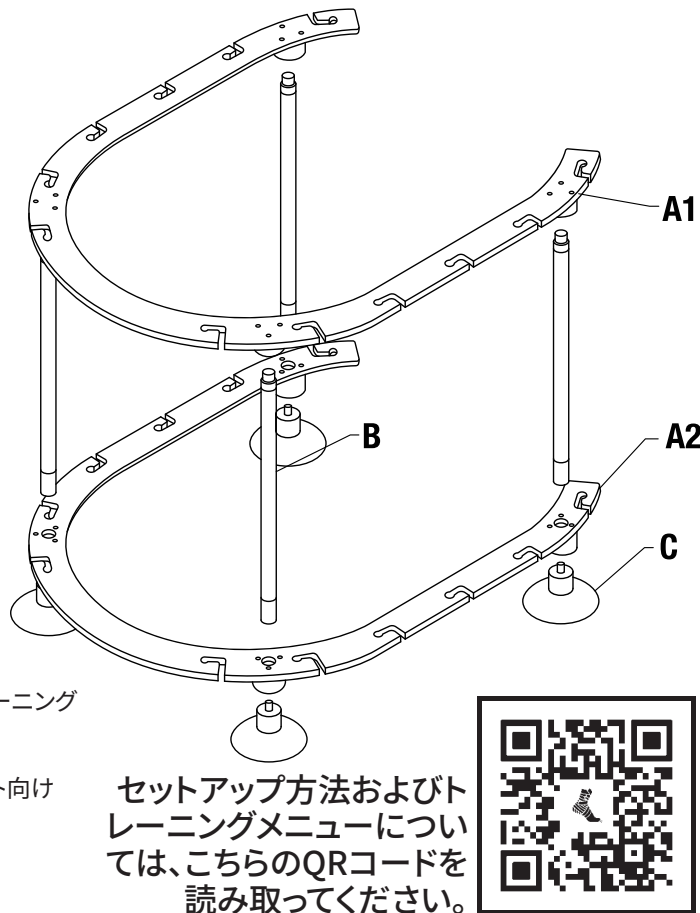
1. 上部ホースシュー (A1) を、数字およびロゴが下向きになるように裏返して平らな場所に置きます。
2. 4本の連結ロッド (B) を、上部ホースシュー (A1) の4つのねじ穴にねじ込んで取り付けます。
3. 数字が下向きになるように、下部ホースシュー (A2) をロッド (B) の端部に取り付けます。所定の位置に押し込む前に、すべての穴が正しく合っていることを確認してください。
4. 吸盤 (C) をロッド (B) のねじ穴にしっかりとねじ込み、完全に固定されていることを確認してください。
5. フレームを裏返し、目的の設定に合わせて本製品をセットしてください。

適切なレジスタンスバンドの選択:

ゴールド: モビリティの向上および柔軟性の強化を目的として、穏やかな抵抗でトレーニングを行いたい方に最適です。

レッド: 筋力、安定性、およびパフォーマンスの向上を目指す方に最適です。

高負荷レジスタンスバンドセット (別売): 最大レベルの抵抗を求める上級アスリート向けです。



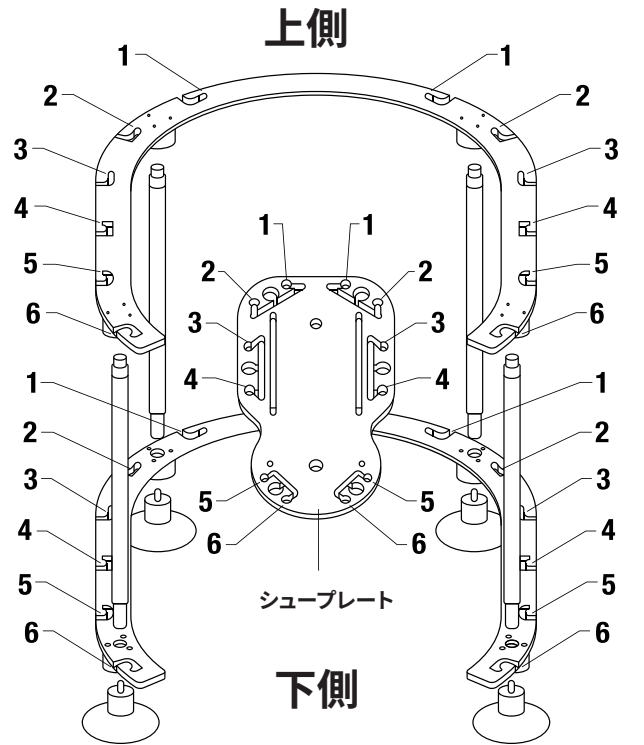
セットアップ方法およびトレーニングメニューについては、こちらのQRコードを読み取ってください。



使用方法:

- 本製品は一般的なフィットネスおよびウェルネス用途のみを目的としており、いかなる医学的状態の診断、治療、治癒、または予防を目的としたものではありません。
- Achillesフレームの中央に足 (靴を着用した状態) を置き、ゆっくりとした制御された動作で足首をあらゆる方向へ最大可動域まで動かしてください。
- 屈曲、伸展、外反、および内反の動作を繰り返してトレーニングを行ってください。
- 動作を組み合わせることで、より高度なトレーニングを行うことができます。
- 足首および下腿部の筋肉を効果的に使うため、運動中は膝を動かさないようにしてください。
- Achillesを使用する前後には、フォームローラーによるケアおよびストレッチを行うことを強く推奨します。普段あまり使われていない筋肉が活性化されることで、運動後に筋肉痛が生じる場合があります。筋肉痛が生じた場合は、次のトレーニングまで数日間の回復期間を設けてください。
- 最適な結果を得るため、Achillesでのトレーニングは週2〜3回行ってください。下腿部の筋肉も他の筋肉群と同様に、十分な回復が必要です。
- 筋肉の疲労を感じても継続して取り組むことが重要です。途中でやめず、設定した回数をすべて完了してください。セット間の休憩は30秒〜1分としてください。正しいフォームでセットを完了できない場合は、負荷を下げて残りの反復回数を完了してください。
- 本製品をセットアップする際は、すべてのバンド構成が左右対称になるようにしてください。異なる負荷レベルのバンドを組み合わせて使用しないでください。
- 過度な使用は避けてください。最適な結果を得るため、Achillesの使用は週2〜3回としてください。トレーニングまたは競技前のウォームアップとして使用する場合のみ、この限りではありません。
- 無理に力を加えないでください。地面まで押し込んだり、バンドを過度に伸ばしたりしないでください。負荷が軽すぎると感じた場合は、さらに強いレジスタンスバンドに交換するか、回数を増やしてください。力を強く加えることで対応しないでください。
- 張力がかかった状態で保管しないでください。バンドはシュープレートに取り付けたままにできますが、使用後は毎回シュープレートを本製品から取り外してください。これにより、バンドの過度な伸びを防ぎ、寿命を延ばすことができます。
- 使用前には毎回バンドを点検し、損傷や弾性低下の兆候がある場合は交換してください。使用を続けると、突然破断してけがの原因となるおそれがあります。
- 吸盤は平滑な表面に固定できるよう設計されています。別途入手可能なウェイトプレートアクセサリーを使用すると、カーペットなどの表面でも本製品をより安定して固定できます。

- チュートリアルおよび使用方法については、当社のYOUTUBEチャンネルをご覧ください。
- ご利用いただけるアクセサリーの一覧については、WWW.MUELLERSPORTSMED.COM/ACHILLES をご覧ください。

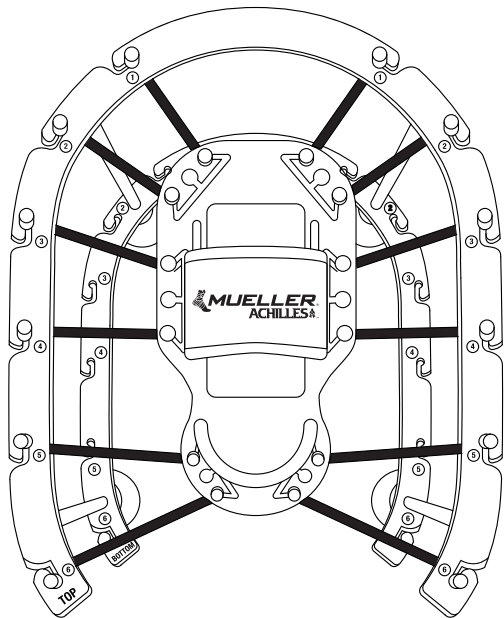


SHIELD (シールド): 下腿部のウォームアップに最適

SHIELD構成は、筋力、バランス、および関節の安定性を向上させるために、段階的な負荷と制御された動作パターンを提供するよう設計されています。また、下腿部および足首のウォームアップに最適です。この構成は、膝を90度に曲げた座位で使用してください。足がフレームの中央に位置するよう、下向きに圧力を加えてください。十分に慣れた後は、膝を軽く曲げた立位でも使用できます。

セットアップ手順:

1. 下の図およびバンド構成表を確認してください。
2. まず、すべてのバンドをシュープレートの所定のスロットに取り付けてください。
3. シュープレートを本製品の中央に片手で保持してください。
4. もう一方の手で、バンドの反対側の端を上部ホースシュー (TH) または下部ホースシュー (BH) の所定の位置に取り付けてください。
5. バンドをシュープレートの上側 (T) から引き出すのか、下側 (B) から引き出すのかを確認してください。
6. セットアップは左右対称です。図示された順序で次の手順に進む前に、各番号について左右両側を接続してください。



シュープレートとホースシューの接続

1 B - TH:1
2 B - TH:2
3 B - TH:3
4 B - TH:4
5 B - TH:5
6 B - TH:6

T = バンドをシュープレートの上側から引き出す
B = バンドをシュープレートの下側から引き出す

TH = 上部ホースシュー
BH = 下部ホースシュー

CHAMBER (チャンバー): 足首のトレーニングに最適

CHAMBER構成は、足首の筋力強化およびトレーニングに特化して設計されています。特に足関節の背屈動作を重視しており、下腿前面の筋群を効果的に働かせます。この設定は、膝を軽く曲げた座位で使用してください。

セットアップ手順:

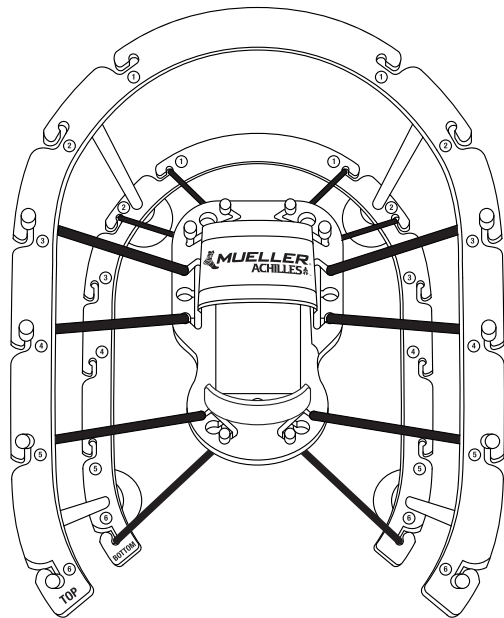
1. 下の図およびバンド構成表を確認してください。
2. まず、すべてのバンドをシュープレートの所定のスロットに取り付けてください。
3. シュープレートを本製品の中央に片手で保持してください。
4. もう一方の手で、バンドの反対側の端を上部ホースシュー (TH) または下部ホースシュー (BH) の所定の位置に取り付けてください。
5. バンドをシュープレートの上側 (T) から引き出すのか、下側 (B) から引き出すのかを確認してください。
6. セットアップは左右対称です。正しい順序で次の手順に進む前に、左右両側を接続してください。

シュープレートとホースシューの接続

2 B - BH:2
1 B - BH:1
3 T - TH:3
4 T - TH:4
5 T - TH:5
6 B - BH:6

T = バンドをシュープレートの上側から引き出す
B = バンドをシュープレートの下側から引き出す

TH = 上部ホースシュー
BH = 下部ホースシュー



WEB (ウェブ): 下腿部全体のトレーニングに最適

WEB構成は、下腿部の主要な筋群全体をトレーニングするために設計されています。筋力、安定性、および全体的な身体パフォーマンスの向上をサポートするために、狙った部位に負荷をかけるとともに、動的な動作を取り入れたトレーニングを実現します。この構成は、関節機能の維持およびアクティブなライフスタイルのサポートを目指す方のために、モビリティ、協調性、および積極的なトレーニングを促進するよう特別に設計されています。この設定は、膝を軽く曲げた座位で使用してください。

セットアップ手順:

1. 下の図およびバンド構成表を確認してください。
2. まず、すべてのバンドをシュープレートの所定のスロットに取り付けてください。
3. シュープレートを本製品の中央に片手で保持してください。
4. もう一方の手で、バンドの反対側の端を上部ホースシュー (TH) または下部ホースシュー (BH) の所定の位置に取り付けてください。
5. バンドをシュープレートの上側 (T) から引き出すのか、下側 (B) から引き出すのかを確認してください。
6. セットアップは左右対称です。正しい順序で次の手順に進む前に、左右両側を接続してください。

シュープレートとホースシューの接続

5 T - TH:5
6 B - BH:6
1 T - TH:6
2 B - TH:4
3 B - TH:3
4 B - BH:4

T = バンドをシュープレートの上側から引き出す
B = バンドをシュープレートの下側から引き出す

TH = 上部ホースシュー
BH = 下部ホースシュー

