

つまむ、ひらくなどの手指のトレーニングに

手指運動用 セラバンド ハンドクロストレーナー



■伸ばしたり、握ったりして形が変わってもすぐに元の形へ戻るので、繰り返しトレーニングができます。



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

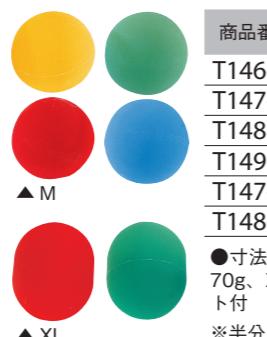
●寸法／直径約10cm×厚さ約1.2cm ●重量／95g
●材質／ポリウレタン ●エクササイズシート付

手指の運動性向上と握力強化

手指運動用 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運動に使えます。



商品番号	サイズ	抵抗	抵抗力*	色	選び方の目安
T146-00		弱	0.7	黄	小児・女性・中高年
T147-00	M	中弱	1.4	赤	
T148-00	M	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	XL	中	1.8	緑	女性・男性

●寸法／M：直径4.5cm、XL：横円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
※半分につぶすのに必要な力

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。
■3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。

※空気を入れる時はパワーポンプ、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)
E161-20	黄	45	0.75	150未満
E162-20	赤	55	1.0	150～165
E163-20	緑	65	1.35	165～180
E150-00	パワーポンプ(空気入れ)			

●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

Abilities アビリティーズ
<https://www.abilities.jp/>

（無料通話） 0120-834490
やさしいようぐを
お近くの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1階

[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 [現地法人] 台北市/台南市(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。

※禁無断転載・複写 ※このチラシの記載内容は2025年9月のものです。25-09-003-5XX.0002

デイ、入居施設、在宅で
手軽に、安全に、無理なく
いろいろなリハビリができる！

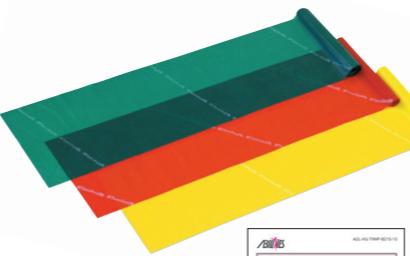
福祉用具の活用で自立支援、
安全・安心な介護の実現

Abilities
アビリティーズ
Since 1966
<https://www.abilities.jp/>

一人でもグループでも
効果的なリハビリが手軽にできます

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運動具。
- 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	5.4m巻	46m巻
—	T127-00	T117-00
T130-00	T120-00	T110-00
T131-00	T121-00	T111-00
T131-10	T122-00	T112-00
—	T123-00	T113-00
—	T124-00	T114-00
—	T125-00	T115-00
—	T126-00	T116-00

●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。

Theraband

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。



こちらのサイトから、
多くのリハビリ・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運動具

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。
- 伸縮抵抗レベルは7段階あり、色分けされています。
- 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。

セラバンド、セラバンドチューブの選び方の目安、伸長値と抵抗

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		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）	40%	4.6kg	6.9kg
超強	金	スポーツ選手等の筋力強化（スポーツリハビリ等）		6.5kg	9.5kg



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）

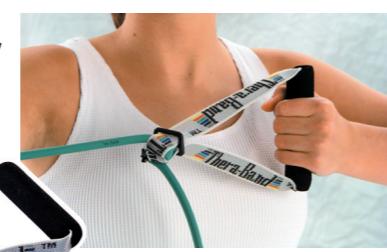
※元の長さの4倍以上に伸ばさないでください。



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 E103-A0
●寸法／長さ約33cm
●材質／PP

※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
▲ポスター



ループ（輪）に手や足を通すだけ。ラテックスフリーのゴム運動具

セラバンド CLX 9ループ

9個のループ状のセラバンド。ループに手や足を通すだけでバンドを保持できます。

伸縮抵抗レベルは5段階。選び方の目安はp.2をご覧ください。

ラテックスフリー合成ゴムでべたつきが少なく、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。



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		290
E175-20	中弱	4.5	赤	リハビリ。小児、高齢者向け	3.8	30	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