



Be STRONG!

 THERABAND™

D&M®

THE PRODUCT FOR EXPERT

Be STRONG!

モチベーションを高めろ。

パフォーマンスを高めろ。

ベストをつくせ。

そして

最高の肉体を手に入れろ。



STEP 1

用途を確認する

- ✓ 全身をトレーニングしたい
- ✓ 身体へのチューブの食い込みを気にする
- ✓ 強度が凄く弱い or 凄く強いトレーニングをする

STEP 2

形状を選ぶ

●形状でできるエクササイズが異なります

ベーシック
BAND



高耐久性
TUBE



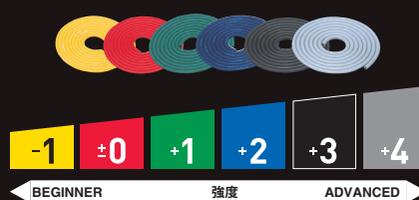
体幹バランス
LOOP



STEP 3

レベル(強度)を選ぶ

- レベルのカラーは、商品のカラーと連動しています
- レベル表は目安です
- 自身に合ったレベル(強度)をお選び下さい



筋力アップ(中学生)

ローテーター・カフ(肩腱板の強化) [-2] [-1]

前腕部・手首・足首・首 [-2] [-1]

大胸筋・三角筋・背筋・腹筋・上腕部・大腿筋 [+1] [+2]

筋力アップ(16歳以上)

ローテーター・カフ(肩腱板の強化) [-1] [±0]

前腕部・手首・足首・首 [-1] [±0]

大胸筋・三角筋・背筋・腹筋・上腕部・大腿筋 [-2] [-3]

筋力アップ(成人・上級者)

前腕部・手首・足首・首 [±0] [+1]

大胸筋・三角筋・背筋・腹筋・上腕部・大腿筋 [+3] [+4] [+5]

シェイプアップ

うで・おなか・もも・おしり [±0] [-1] [+2]

ふくらはぎ [-1] [±0]

リハビリテーション

大胸筋・三角筋・背筋・腹筋・上腕部・大腿筋 [-2] [-1] [±0]

前腕部・手首・足首・首 [-2] [-1]

介護予防(運動機能の向上)

手や腕の動作 [-2] [-1] [±0]

バランス感覚・歩行 [+1] [±0]

ローテーター・カフ(肩腱板の強化) [-1]

前腕部・手首・足首・首 [-1]

大胸筋・三角筋・背筋・腹筋・上腕部・大腿筋 [-1] [-2]

ローテーター・カフ(肩腱板の強化) [-1] [±0]

前腕部・手首・足首・首 [-1] [±0]

大胸筋・三角筋・背筋・腹筋・上腕部・大腿筋 [-2] [-3]

前腕部・手首・足首・首 [±0] [+1]

大胸筋・三角筋・背筋・腹筋・上腕部・大腿筋 [-3] [+4]

うで・おなか・もも・おしり [±0] [-1] [+2]

ふくらはぎ [-1] [±0]

大胸筋・三角筋・背筋・腹筋・上腕部・大腿筋 [-1] [±0]

前腕部・手首・足首・首 [-1]

手や腕の動作 [-1] [±0]

バランス感覚・歩行 [-1] [±0]

足首 [-1]

大腿筋 [+1] [+2]

足首 [-1] [±0]

大腿筋 [-2]

足首 [±0] [+1]

大腿筋 [+2]

もも・おしり [±0] [-1] [+2]

ふくらはぎ [+1] [±0]

大腿筋 [-1] [±0]

足首 [-1]

バランス感覚・歩行 [-1] [±0]

BAND / ベーシック

8段階の強度展開で、
目的に合わせて選びやすい。
握りやすい帯状で、
全身のあらゆる部位の
エクササイズに対応。



[マニュアル付]

品番	カラー	強度	1パック		品番	カラー	強度	1パック	
			幅×長さ	価格				幅×長さ	価格
#TBB-0	タン	エクストラ シン	12.5cm×2m	¥1,870 (本体価格¥1,700)	#TBB-4	ブルー	エクストラ ヘビー	12.5cm×2m	¥2,530 (本体価格¥2,300)
#TBB-1	イエロー	シン	12.5cm×2m	¥1,980 (本体価格¥1,800)	#TBB-5	ブラック	スペシャル ヘビー	12.5cm×2m	¥2,640 (本体価格¥2,400)
#TBB-2	レッド	ミディアム	12.5cm×2m	¥2,090 (本体価格¥1,900)	#TBB-6	シルバー	スーパー ヘビー	12.5cm×2m	¥3,410 (本体価格¥3,100)
#TBB-3	グリーン	ヘビー	12.5cm×2m	¥2,310 (本体価格¥2,100)	#TBB-7	ゴールド	マックス	12.5cm×2m	¥4,070 (本体価格¥3,700)

●素材/天然ゴム ●箱1ヶ入り ●ゴム製品の性質上、商品サイズは記載との誤差がございますので、予めご了承ください。
●製品の性質上、表面が白くなる場合がございますが、ご使用に際しては問題ございません。

マレーシア製

LOOP / 体幹バランス

体幹トレーニング・
バランストレーニングに
適したループタイプ。
握らなくても簡単に
エクササイズ。



[マニュアル付]

品番	カラー	強度	1パック		品番	カラー	強度	1パック	
			幅×円周	価格				幅×円周	価格
#TLB-1	イエロー	シン	7.5cm×90cm	¥1,760 (本体価格¥1,600)	#TLB-3	グリーン	ヘビー	7.5cm×90cm	¥1,980 (本体価格¥1,800)
#TLB-2	レッド	ミディアム	7.5cm×90cm	¥1,870 (本体価格¥1,700)	#TLB-4	ブルー	エクストラ ヘビー	7.5cm×90cm	¥2,090 (本体価格¥1,900)

●素材/天然ゴム ●箱1ヶ入り ●ゴム製品の性質上、商品サイズは記載との誤差がございますので、予めご了承ください。
●製品の性質上、表面が白くなる場合がございますが、ご使用に際しては問題ございません。

マレーシア製

TUBE / 高耐久性

6段階の強度展開で、
目的に合わせて選びやすい。
厚いラバーで耐久性に優れ、
ハードトレーニングや
ヘビーユースに対応。



[マニュアル付]

品番	カラー	強度	1パック		品番	カラー	強度	1パック	
			直径×長さ	価格				直径×長さ	価格
#TTB-11	イエロー	シン	φ7.2mm×3m	¥1,650 (本体価格¥1,500)	#TTB-14	ブルー	エクストラ ヘビー	φ8.7mm×3m	¥2,310 (本体価格¥2,100)
#TTB-12	レッド	ミディアム	φ7.7mm×3m	¥1,980 (本体価格¥1,800)	#TTB-15	ブラック	スペシャル ヘビー	φ9.1mm×3m	¥2,530 (本体価格¥2,300)
#TTB-13	グリーン	ヘビー	φ8.1mm×3m	¥2,200 (本体価格¥2,000)	#TTB-16	シルバー	スーパー ヘビー	φ10mm×3m	¥2,750 (本体価格¥2,500)

●素材/天然ゴム ●箱1ヶ入り ●ゴム製品の性質上、商品サイズは記載との誤差がございますので、予めご了承ください。
●製品の性質上、表面が白くなる場合がございますが、ご使用に際しては問題ございません。

マレーシア製

ACCESSORY トレーニングが広がるセラバンドアクセサリ

セラ・ハンドル

バンド・チューブの端をつないで、グリップに。



●バックル機能 柔らかいハンドルは手が快適です。

●チューブは別売りです 台湾製

品番	価格
#DA-70	¥2,970 (本体価格¥2,700)

●素材/ポリプロピレン・ネオプレン・ポリ強化ビニール・ポリアセタール
●1ヶ入り

セラ・アシスト

バンド・チューブのトレーニングの補助に。



●バックル機能 バンド・チューブをつなぐことによりエクササイズのバリエーションが増えます。

●バンドは別売りです 台湾製

品番	価格
#DA-80	¥440 (本体価格¥400)

●素材/ポリプロピレン
●1個入り

ドア・アンカー

ドアを利用したエクササイズに。

ローテーター・カフのトレーニングに最適



●バックル機能 バンド・チューブをつなぎ、ドアに挟み使えます。

●バンドは別売りです 台湾製

品番	価格
#DA-90	¥1,870 (本体価格¥1,700)

●素材/硬質ゴム・ポリプロピレン・ポリアセタール
●1個入り

BOX TYPE / BAND・TUBE

●チームや団体での使用にお薦めです。●使用したい長さに切ってご使用ください。

BAND BOX TYPE (5.4m)

8段階の強度展開で、目的に合わせて選びやすい。
握りやすい帯状で、全身のあらゆる部位のエクササイズに対応。

[マニュアル付] [マレーシア製]



品番	カラー	強度	1ボックス		品番	カラー	強度	1ボックス	
			幅×長さ	価格				幅×長さ	価格
#TB-0	タン	エクストラシン	12.5cm×5.4m	¥4,290 (本体価格¥3,900)	#TB-4	ブルー	エクストラヘビー	12.5cm×5.4m	¥5,940 (本体価格¥5,400)
#TB-1	イエロー	シン	12.5cm×5.4m	¥4,620 (本体価格¥4,200)	#TB-5	ブラック	スペシャルヘビー	12.5cm×5.4m	¥6,380 (本体価格¥5,800)
#TB-2	レッド	ミディアム	12.5cm×5.4m	¥4,950 (本体価格¥4,500)	#TB-6	シルバー	スーパーヘビー	12.5cm×5.4m	¥8,250 (本体価格¥7,500)
#TB-3	グリーン	ヘビー	12.5cm×5.4m	¥5,500 (本体価格¥5,000)	#TB-7	ゴールド	マックス	12.5cm×5.4m	¥9,900 (本体価格¥9,000)

●素材/天然ゴム●箱1ヶ入り●本製品の長さ表示は総延長です。製造工程上カットされている箇所がありますので、予めご了承ください。●ゴム製品の性質上、商品サイズは記載との誤差がございますので、予めご了承ください。●製品の性質上、表面が白くなる場合がございますが、ご使用に際しては問題ございません。

BAND BOX TYPE (45m)

8段階の強度展開で、目的に合わせて選びやすい。
握りやすい帯状で、全身のあらゆる部位のエクササイズに対応。

[マニュアル付] [マレーシア製]



品番	カラー	強度	1ボックス		品番	カラー	強度	1ボックス	
			幅×長さ	価格				幅×長さ	価格
#TB-050	タン	エクストラシン	12.5cm×45m	¥19,800 (本体価格¥18,000)	#TB-450	ブルー	エクストラヘビー	12.5cm×45m	¥28,600 (本体価格¥26,000)
#TB-150	イエロー	シン	12.5cm×45m	¥22,000 (本体価格¥20,000)	#TB-550	ブラック	スペシャルヘビー	12.5cm×45m	¥30,800 (本体価格¥28,000)
#TB-250	レッド	ミディアム	12.5cm×45m	¥23,100 (本体価格¥21,000)	#TB-650	シルバー	スーパーヘビー	12.5cm×45m	¥39,600 (本体価格¥36,000)
#TB-350	グリーン	ヘビー	12.5cm×45m	¥25,300 (本体価格¥23,000)	#TB-750	ゴールド	マックス	(12.5cm×22.5m)×2	¥52,800 (本体価格¥48,000)

●素材/天然ゴム●箱1ヶ入り●本製品の長さ表示は総延長です。製造工程上カットされている箇所がありますので、予めご了承ください。●ゴム製品の性質上、商品サイズは記載との誤差がございますので、予めご了承ください。●製品の性質上、表面が白くなる場合がございますが、ご使用に際しては問題ございません。

TUBE BOX TYPE (30.4m)

6段階の強度展開で、目的に合わせて選びやすい。
厚いラバーで耐久性に優れ、ハードトレーニングやヘビーユースに対応。

[マニュアル付] [マレーシア製]



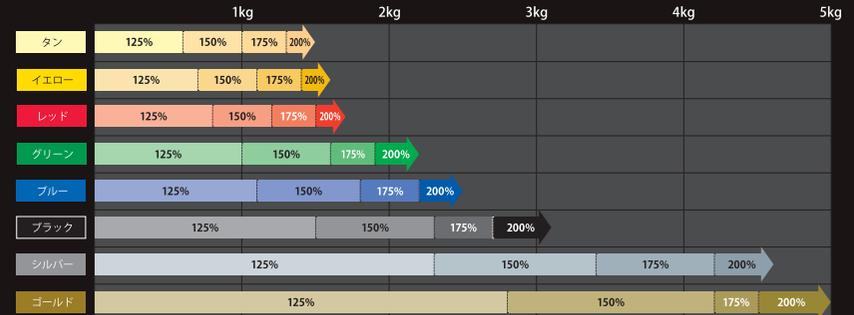
品番	カラー	強度	1ボックス		品番	カラー	強度	1ボックス	
			直径×長さ	価格				直径×長さ	価格
#TT-11	イエロー	シン	φ7.2mm×30.4m	¥14,300 (本体価格¥13,000)	#TT-14	ブルー	エクストラヘビー	φ8.7mm×30.4m	¥20,350 (本体価格¥18,500)
#TT-12	レッド	ミディアム	φ7.7mm×30.4m	¥17,050 (本体価格¥15,500)	#TT-15	ブラック	スペシャルヘビー	φ9.1mm×30.4m	¥22,000 (本体価格¥20,000)
#TT-13	グリーン	ヘビー	φ8.1mm×30.4m	¥18,700 (本体価格¥17,000)	#TT-16	シルバー	スーパーヘビー	φ10mm×30.4m	¥24,200 (本体価格¥22,000)

●素材/天然ゴム●箱1ヶ入り●本製品の長さ表示は総延長です。製造工程上カットされている箇所がありますので、予めご了承ください。●ゴム製品の性質上、商品サイズは記載との誤差がございますので、予めご了承ください。●製品の性質上、表面が白くなる場合がございますが、ご使用に際しては問題ございません。

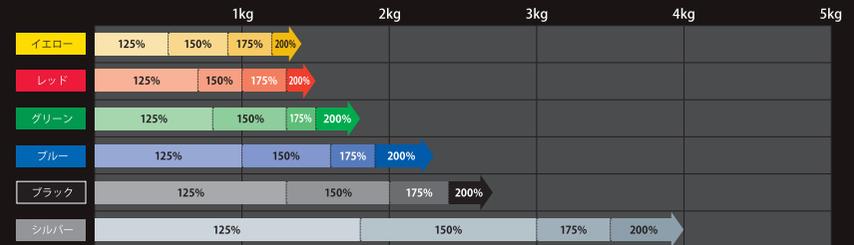
色別抵抗目安表 / BAND・TUBE・LOOP

●抵抗力の数値は、おおよその目安です。製品、計測の方法により誤差が生じることがあります。

BAND (45cm 使用時)



TUBE (45cm 使用時)



LOOP (円周 90cm 使用時)



EXERCISE BALL / 体幹バランス

PRO SERIES
SCP EXERCISE BALL Security • Comfort • Performance

厚みのある本体素材 (PVC) で
優れた耐久性。
バランストレーニング・
体幹トレーニング・
ストレッチに対応。



[マニュアル付]

ボールの大きさは身長に合わせてお選びください。

- 直径は空気を注入し、ふくらませた状態です。
- 空気の量は、ご自身に合わせて調節してお入れください。



品番	カラー	最大直径	適応身長	価格
#SDS-45	イエロー	φ45cm	150cm以下	¥3,960 (本体価格¥3,600)
#SDS-55	レッド	φ55cm	150~165cm	¥4,950 (本体価格¥4,500)
#SDS-65	グリーン	φ65cm	165~180cm	¥6,050 (本体価格¥5,500)
#SDS-75	ブルー	φ75cm	180~190cm	¥7,260 (本体価格¥6,600)

●素材/PVC(ポリ塩化ビニール) ●付属品/栓:2個 栓抜き:1個 中国製
空気入れアダプター:1個 ボールメジャー:1個



ダブルアクションハンドポンプ

(エクササイズボール空気入れ)

押しても引いても空気が入る。
市販の空気入れよりも約2倍の
速さで空気が入られます。

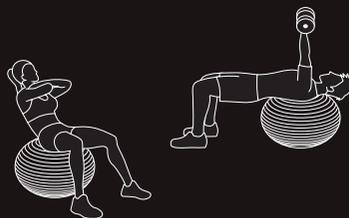


品番	サイズ/高さ	容量	価格
#DG-01	M/36cm	1.4L	¥3,300 (本体価格¥3,000)

●素材/プラスチック

中国製

エクササイズボールのトレーニング例



HAND EXERCISER / 握力強化

手に吸い付くようなフィット感・
ゆっくり戻る低反発。
指先や握力・
前腕部のトレーニングの他、
リハビリにも最適。



[マニュアル付]

ボールのカラーは抵抗に合わせてお選びください。



品番	カラー	※抵抗力	直径	価格
#DA-001	イエロー	約0.6kg	φ50mm	¥1,980 (本体価格¥1,800)
#DA-002	レッド	約1.3kg	φ50mm	¥1,980 (本体価格¥1,800)
#DA-003	グリーン	約2.2kg	φ50mm	¥1,980 (本体価格¥1,800)
#DA-004	ブルー	約3.6kg	φ50mm	¥1,980 (本体価格¥1,800)
#DA-005	ブラック	約4.5kg	φ50mm	¥1,980 (本体価格¥1,800)

●素材/ポリウレタン アメリカ製
[※抵抗力]ハンドエクササイズを半分の大きさにつぶした時の抵抗力



ハンドエクササイズターのトレーニング例



人さし指と中指でハンドエクササイズターを持ち、ハサミで切るような動作を繰り返します。

手の平を上に向けハンドエクササイズターを持ちます。上に向けたまま、すべての指を使い、ハンドエクササイズターをつぶすように握ったり、ゆるめたりする動作を繰り返します。

親指と人さし指でハンドエクササイズターを持ち、親指と人さし指を近づけるようにハンドエクササイズターを押し戻し、ゆるめたりする動作を繰り返します。(同様に他の指でも行います)

ハンドエクササイズターを指だけで指の表裏を通すようにゆっくりハスしていきませす。(必ず片手だけで行ってください)



For The Health of All

D&M®

Established 1902

ディーエム

株式会社D&M

〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町2-5-1
東洋浜町ビル6F TEL.03-5643-5640
<https://www.dmsupporter.jp/>



最新の情報はHPでもご紹介しております。

カタログ発行日：2020年3月16日