



AB EXERCISE MAT WITH OPTIONAL TAILBONE PROTECTOR

GronG 腹筋補助マット 取扱説明書

監修・指導：島袋 好一（GronG専属トレーナー）

GronG 腹筋補助マットの効果

ヒトの背骨は本来、直線ではなく反るようにしなやかな曲線美を持っています。しかしながら現代人は、パソコンの使用による長時間のデスクワークや、スマホの使用などによって、この曲線美がくずれてしまっています。



そのため**腹筋がいつも少し丸まった状態**になっており、平坦な場所で腹筋運動をおこなっても、大きな範囲に上手く負荷をかける事が難しくなっています。



GronG腹筋補助マットを使用することで、**本来の曲線に自然にアプローチ**し、**広範囲**に刺激を与え、**効率の良い腹筋運動**をおこなう事ができます。

製品詳細

おしりマット

腰やおしりを硬い床から保護し、痛くなりやすい。

背中マット

アーチ型のマットが、背骨の曲線に自然にアプローチし効率的な腹筋をサポート。



折りたたんで高さ調節可能！
収納にも便利。

TRAINING METHODS



使用例 ① シットアップのサポートに

1. おしり上部にある腰のくぼみのカーブに腹筋マットをあわせて敷き、仰向けに寝ます。
2. 膝を90度立て、両手を頭の後ろに組みます。
3. ゆっくりと息を吐きながら、おへそを見るようにして体を起こします。息を吸いながら元の位置まで戻ります。



使用例 ② レッグレイズのサポートに

1. おしり上部にある腰のくぼみのカーブに腹筋マットをあわせて敷き、仰向けに寝ます。
2. かかとを浮かせて、息を吸いながら膝を折りたたむようにして胸の方へ引き上げます。
3. ゆっくりと息を吐きながら、元の位置まで足を戻します。



使用例 ③ 胸のトレーニングのサポートに

1. おしり上部にある腰のくぼみのカーブに腹筋マットをあわせて敷き、膝を90度立て仰向けに寝ます。
2. ダンベルを持って、ダンベルプレスやダンベルフライといった胸の種目のサポートとして使用します。



※腹筋種目と同様に、背骨のラインをサポートすることによって、胸の筋肉に広範囲に刺激を与え、効率の良いトレーニングをおこなう事ができます。

※安全に正しくお使いいただく為に、必ずこの取扱説明書をお読みください。

△ 取扱い上の注意

- ※使用中に気分が悪くなった場合は運動を中止してください。
- ※体調不良・妊娠中の方は使用しないでください。
- ※使用前に破損など異常がないことをご確認ください。異常がある場合は使用しないでください。また、使用中に破損などが発生した場合も、ただちに使用を中止してください。
- 本製品を分解、改造しないでください。
- 水に濡れる恐れがある場所や湿度の高い場所での使用・保管はお避けください。
- 火気の近くや高温になる場所での使用・保管はお避けください。
- お子様の手の届く場所での使用・保管はお避けください。
- 本製品を本使用目的以外の用途に使用しないでください。
- 外観や仕様は予告なく変更する場合がございます。予め、ご了承ください。

製品仕様

材質：PUレザー
 サイズ：展開時 / (約) L 73×W 31cm
 背中マット / (約) L 37×W 30×H 7cm
 お尻マット / (約) L 36×W 31×H 2.5cm
 重量：(約) 760g



MADE IN CHINA

(株)Ultimate Life
大阪府大阪市東成区東中本2-2-9