



ABDOMINAL ROLLER

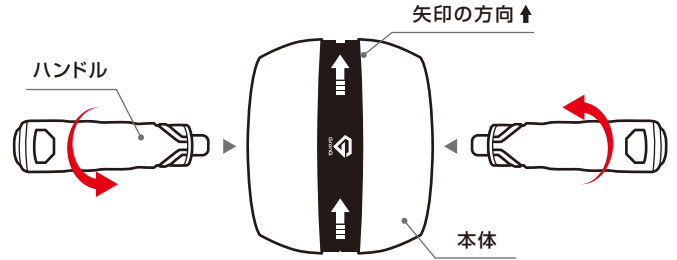
※安全に正しくお使いいただくために、必ず下記をお読みください。

組み立て方法

図のように本体矢印が進行方向に向いた状態を正面として、右側は奥に、左側は手前にハンドルを回して取付けてください。

※ハンドルは左右の区別がありません。

※取外しの際はそれぞれ取付け時と逆方向にハンドルを回してください。

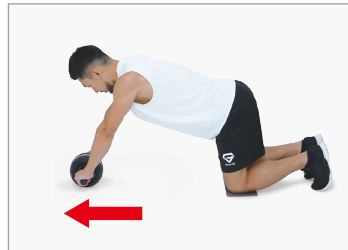


トレーニング方法

必ず矢印の方向が進行方向となるように使用してください。矢印と逆方向に使用すると故障の原因となります。



① 膝立ちでハンドルを握る



② 腹筋ローラーを前に転がす
(息を吸う)



③ 無理なく戻れる位置まで伸ばす
※慣れるまでは壁などで止めて負荷を調節してください。



④ お腹を丸めるようにして戻す
(息を吐く)

※本製品は、転がした距離に比例して引き戻せる距離が長くなる仕様です。
身体から遠い位置に腹筋ローラーを置いてトレーニングを開始すると、転がす距離が短くなり、十分に引き戻せない場合があります。(転がす距離が足りない場合、十分に引き戻すことができず、腹筋ローラーにロックがかかってしまいます。)

転がす距離を十分に保つため、身体の近くに腹筋ローラーを置いてトレーニングを開始してください。

レベルに合わせた使用方法

ご自身のレベルに合った方法で使用してください。



初心者 壁コロ



中級者 膝コロ



上級者 立ちコロ

△ 取扱い上の注意

※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。

※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。

※カーペットや床を痛めるのでシートなど敷いて使用してください。

※体調不良・妊娠中の方は使用しないでください。

※周りに物や人がいない状態で使用してください。

※滑りやすい床面で使用しないでください。

※指輪や時計などアクセサリーを外してから使用してください。

※組み立て時は指などを挟まないようご注意ください。

※ご使用の際は、ハンドルがしっかりと固定されていることをご確認ください。

※耐荷重内でも本製品に過剰な負荷がかかると破損する恐れがあります。

●本製品を分解、改造しないでください。

●落としたり、激しい衝撃を与えないでください。

●水に濡れる恐れがある場所や湿度の高い場所での使用・保管は避けてください。

●火気の近くや高温になる場所での使用・保管は避けてください。

●お子様の手の届く場所での使用・保管は避けてください。

●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あります。あらかじめ、ご了承ください。

GronG YouTubeチャンネル 腹筋ローラーの使い方

QRコードから動画をチェック ▶



サイズ：(約) H17 × W38.5 × D17cm

重量：(約) 1400g

材質：本体・ハンドル / 熱可塑性エラストマー、PP、スチール
膝マット / EVA

耐荷重：150kg

内容物：本体、ハンドル2本、膝マット

GronG 公式LINEアカウント お得な情報をGET!

QRコードから簡単友だち追加 ▶

または「@grong」で検索



(株)Ultimate Life
大阪府大阪市東成区東中本2-2-9

