



BALANCE BOARD

バランスボード



トレーニング例

両足で乗る



1. ボードの中央に両足を乗せます。
2. 姿勢をまっすぐに保ちバランスを取ります。

両足スクワット



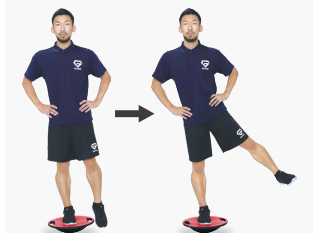
1. ボードの中央に両足を乗せます。
2. バランスを取りながらしゃがみます。
3. ひざを伸ばして立ち上がります。

片足で乗る(軽く足上げ)



1. ボードの中央に片足を乗せます。
2. バランスを取りながら片足をあげます。

片足で乗り、反対の足を横に



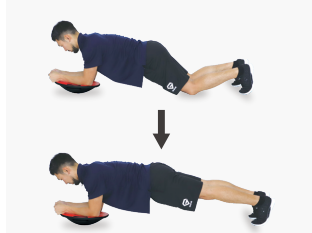
1. ボードの中央に片足を乗せます。
2. バランスを取りながら片足を真横にあげます。

片足ランジ



1. 前後に足を開き、片足をボードに乗せます。
2. バランスを取りながらしゃがみます。
3. ひざを伸ばして立ち上がります。

両手プランク



1. うつ伏せで両ひじをボードに乗せます。
2. つま先から頭までまっすぐな姿勢を取ります。

△ 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、すぐ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。

※体調不良・妊娠中の方は使用しないでください。

※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。

※本製品は乗り方によってバランスを崩すことがあります。乗る際は十分にご注意ください。

※周りに物が無い、人がいない状態で使用してください。

※安定した平らな場所で使用してください。また滑りやすい床面で使用しないでください。

●本製品を分解、改造しないでください。

●落としたり、ぶつけ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。

| | | |
|------|-----|----------------|
| 製品仕様 | 材質 | PP・ABS |
| | サイズ | (約)直径40×高さ10cm |
| | 重量 | (約)1450g |
| | 耐荷重 | 150kg |



(株)Ultimate Life
大阪府大阪市東成区東中本2-2-9

GronG YouTubeチャンネル

バランスボードを使った トレーニング方法

QRコードから
動画をチェック



動画では、幅広いトレーニングを
解説しています。

GronG 公式LINEアカウント

お得なクーポンや 情報をGET

QRコードから
簡単友だち追加



または「@grong」で検索