



BALANCE DISC

バランスディスク



空気の入れ方



逆流防止弁

針を奥まで差し込み、逆流防止弁を貫通させる

本体側面にある空気口に空気入れの針をまっすぐ差し込み、空気を入れてください。

※力を入れすぎると針が折れる恐れがあります。ゆっくりと差し込んでください。

空気の抜き方



本体側面にある空気口に空気入れの針のみを差し込み、本体を圧縮して空気を抜いてください。

トレーニング例 (1個)

片足バランス①



1. ディスク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。
3. そのままの状態を保ちます。

片足ランジ



1. 前後に足を開き、片足をディスク中央に乗せます。
2. バランスを取りながらしゃがみます。
3. ひざを曲げたり、立ち上がったりを繰り返します。

片足バランス②



1. ディスク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。
3. そのままの状態を保ちます。

腹筋Vシット



1. ディスクにおしりを乗せて両手で身体を支えます。
2. 胸と太ももを遠ざけたり、近づけたりを繰り返します。

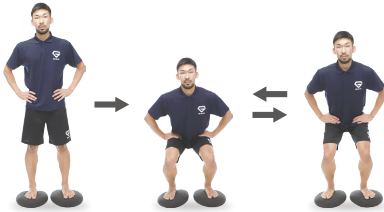
トレーニング例 (2個)

両足バランス



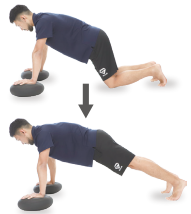
1. ディスクの中央に足を乗せます。
2. 両足を乗せたら、直立します。
3. そのままの姿勢を保ちます。

スクワット



1. ディスクの中央に足を乗せます。
2. バランスを取りながらしゃがみます。
3. ひざを曲げたり、立ち上がったりを繰り返します。

両手バランス



1. ディスクの中央に手を乗せます。
2. つま先から頭までまっすぐな姿勢を取ります。
3. そのままの姿勢を保ちます。

腕立て伏せ



1. ディスクの中央に手を乗せます。
2. バランスを取りながらひじを曲げます。
3. ひじを曲げたり、伸ばしたりを繰り返します。

△ 取扱以上の注意

- ※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。
- ※空気入れの針など、尖った部分でケガをしないようご注意ください。
- ※コンプレッサーなど電動の空気入れを使用しないでください。
- ※空気を入れすぎると変形する恐れがあります。
- ※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。

GronG YouTubeチャンネル

バランスディスク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

製品仕様	材質	本体:PVC 空気入れ:PP
	サイズ	(約)直径33×高さ6cm
	重量	(約)950g [本体のみ]
	耐荷重	200kg
	付属品	空気入れ



(株)Ultimate Life
大阪府大阪市東成区東中本2-2-9