



# MEDICINE BALL

## 3kg / 5kg

グロング メディシンボール【3kg/5kg】

### MEDICINE BALL Training

**お腹 (イージー)**

1. ボールを胸の前に抱え、膝を90度立て仰向けに寝ます。
2. 息を吐きながらゆっくりと起き上がり、息を吸いながら元の位置に戻ります。
3. 呼吸を意識しながら10~20回繰り返します。
4. 以上の動作を3セット程度繰り返します。

**お腹 (ハード)**

1. 肘を伸ばして頭上でボールを持ち、膝を90度立て仰向けに寝ます。
2. 息を吐きながらゆっくりと起き上がり、息を吸いながら元の位置に戻ります。
3. 呼吸を意識しながら10~20回繰り返します。
4. 以上の動作を3セット程度繰り返します。

**横腹**

1. ボールを胸の前に抱え、膝を90度立てて座ります。
2. ゆっくりと身体を左右に捻ります。
3. 慣れたら少しずつ捻るスピードを上げて10~20回繰り返します。
4. 以上の動作を3セット程度繰り返します。

**全身**

1. 足を肩幅くらいに開き、膝を軽く曲げて立ちます。
2. 真下にしゃがみながら、ボールを足の間に振り下ろします。
3. 立ち上がるのと同時に、ボールを斜め前にできるだけ高く投げます。
4. 以上の動作を2~5セット程度繰り返します。

#### △ 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、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、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。
- ※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を外してから使用してください。
- ※周りに物が無い状態で使用してください。
- 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

サイズ：(約)φ23cm  
材質：天然ゴム

(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  
メディシンボール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