



GronG

# MEDICINE BALL

## TRAINING METHODS

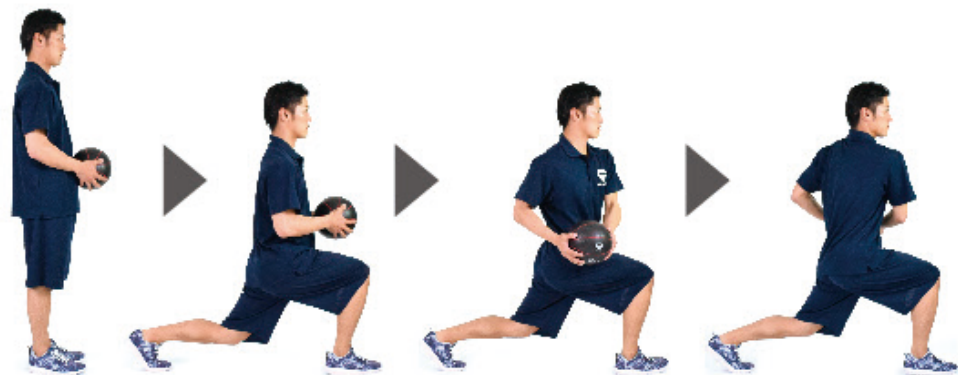
### お尻と太もものトレーニング

1. 背筋を伸ばして胸を張り、姿勢を崩さずに膝が90度になるところまでしゃがみます。地面に向けて肘をしっかりと伸ばして両手でボールを持ちます。
2. ボールを頭上に振り上げて立ち上がり、元の位置まで戻ります。
3. 立ち上がる際は足裏全体で地面をしっかり押すように意識しながら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。



### お尻と太ももの全体、股関節回旋、横腹のトレーニング

1. ボールをお腹の前に抱えて立ちます。
2. 右足を2足半ほど踏み出し、膝の角度が90度の位置までしっかりとしゃがみます。
3. ボールを左右に素早く捻った後に元の位置に戻ります。
4. 左右交互に10~20回繰り返します。
5. 以上の動作を3セット程度繰り返します。



## TRAINING METHODS

### お腹と全身のトレーニング(ハード)

1. 足を肩幅より少し開き、肘を伸ばして頭上にボールを持ちます。
2. 息を吐きながら、しっかりとお腹に力を入れてボールを地面に強く叩きつけます。
3. ボールを拾って、元の体勢に戻って8~10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。



### 横腹のトレーニング

1. ボールを胸の前に抱え、膝を90度に立てて座ります。
2. ゆっくりと身体を左右に捻ります。
3. 慣れてき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。



## TRAINING METHODS



### お腹のトレーニング

1. 肘を伸ばして頭上でボールを持ち、膝を90度に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。



### お尻と太ももの裏側のトレーニング

1. ボールをおへその前に抱えて立ちます。
2. 左足を支持しながら、右足を後方に振り上げて上体を前傾させます。
3. 胸に抱えたボールは、肘をしっかりと伸ばして頭から遠ざけるようにします。
4. 左右交互に10~20回繰り返します。
5. 以上の動作を3セット程度繰り返します。



#### △ 取扱上の注意

※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。

※体調不良・妊娠中の方は使用しないでください。

※周りに物が無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。

●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。



GronG

(株)Ultimate Life

大阪府大阪市東成区大今里3-20-22

MADE IN CHINA



監修・指導：島袋 好一(Grong専属トレーナー)