



GronG

SLIDE BOARD

●体幹トレーニング ●下半身の強化 ●全身運動 ●パフォーマンスの向上



グロング スライドボード 取扱説明書

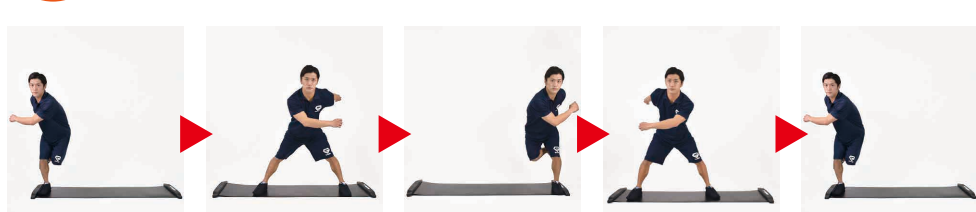
監修・指導:島袋 好一(GronG専属トレーナー)

#1

スケーティング (下半身全体のトレーニング)

Skating Training

1. ボードの右ストッパーに足をかけて立ちます。
2. 左足をあげてスライドさせながら、左ストッパーまで移動します。
3. 逆の動作で右ストッパーまで戻ります。
4. 左右交互のスライドを体力に合わせて20~60回程度反復します。

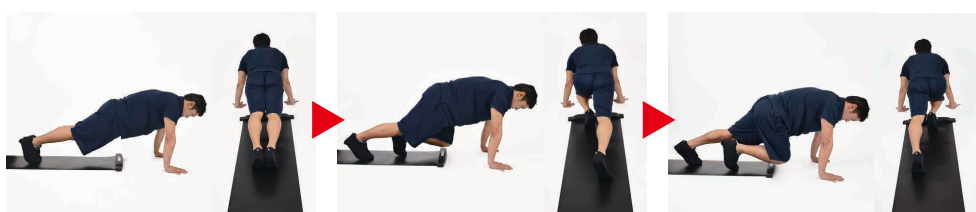


#2

太腿付け根とお腹のトレーニング

Groin, Abdominals

1. 両手はボードの外に、両足はボードに入れて腕立て伏せの姿勢になります。
2. 両手はその位置にキープしたまま、左右の足を交互に膝の角度が90度になるくらいまで引き付けます。
3. 体力に合わせて10~30回程度反復します。



#3

太腿付け根とお腹のトレーニング

Groin, Abdominals

1. 両手はボードの外に、両足はボードに入れて腕立て伏せの姿勢になります。
2. 両手はその位置にキープしたまま、両足を同時に膝の角度が90度になるくらいまで引き付け、元の位置まで戻します。
3. 体力に合わせて10~30回程度反復します。

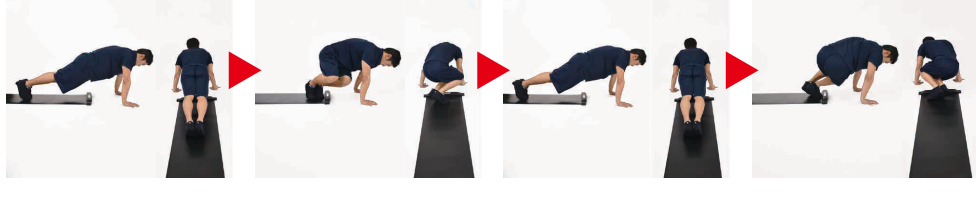


#4

太腿付け根と横腹のトレーニング

Groin, Flank

1. 両手はボードの外に、両足はボードに入れて腕立て伏せの姿勢になります。
2. 両手はその位置にキープしたまま、左右の足を同時に腰を捻りながら膝の角度が90度になるくらいまで引き付け、元の位置まで戻します。
3. 体力に合わせて10~30回程度反復します。



#5

お尻と太腿裏のトレーニング

Hips, Back of thighs

1. 両手を広げて両膝を90度立て、ボードのストッパーにかかとを付けて仰向けに寝ます。
2. お尻と背中をしっかりと持ち上げます。
3. その姿勢をキープしたまま、右足だけスライドさせて膝をしっかりと伸ばします。
4. 体力に合わせて左右交互に10~20回程度反復します。

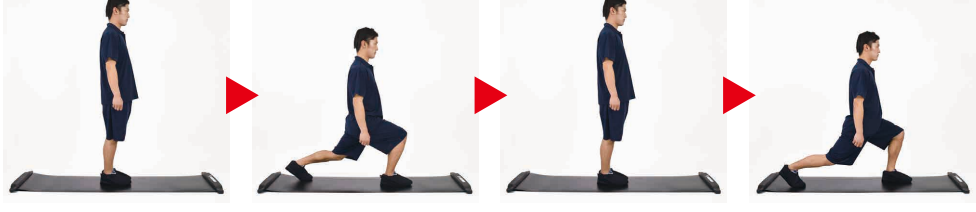


#6

お尻と太腿全体のトレーニング

Hips, Thighs

1. ボードの真ん中に立ちます。
2. 左足を後ろにスライドさせながら、右膝が90度の位置までゆっくりとスライドさせ、その姿勢を1~2秒キープしたまま、左足を元の位置まで戻ります。
3. 体力に合わせて左右交互に10~20回程度反復します。



#7

お尻と内腿のトレーニング

Hips, Inner thighs

1. ボードの真ん中に中腰の姿勢で立ちます。
2. その姿勢をキープしたまま、左足を横にスライドさせて5分ほどゆっくりと開き、元の位置まで戻します。
3. 体力に合わせて左右交互に10~20回程度反復します。

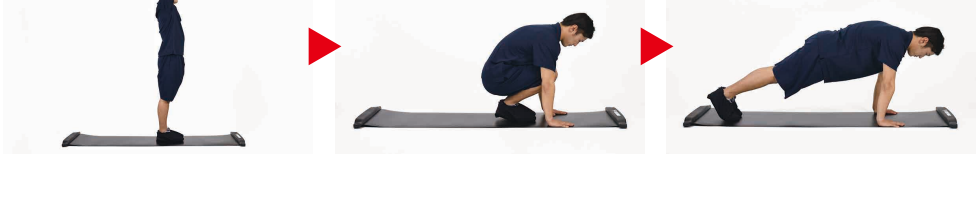


#8

全身のトレーニング

Whole body

1. 両手を挙げて、ボードの真ん中に立ちます。
2. そこから両手両足をつけて屈み、両足をスライドさせて腕立て伏せの姿勢になります。
3. 逆の手順で、素早く両足を引き付け、元の姿勢に戻ります。
4. 体力に合わせて10~30回程度反復します。

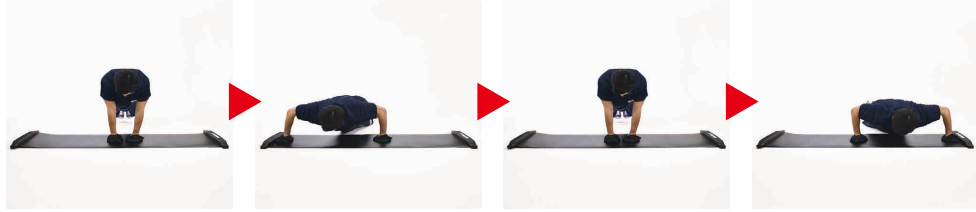


#9

胸、肩、腕のトレーニング

Chest, Shoulders, Arms

1. ボードの真ん中で、両手を閉じた腕立て伏せの姿勢になります。
2. そこから左手の位置はキープしながら、右手をスライドさせて肘が90度になるくらいまで曲げ、元の位置まで戻します。
3. 体力に合わせて左右交互に10~20回程度反復します。



#10

胸、肩、腕のトレーニング

Chest, Shoulders, Arms

1. ボードの真ん中で、両手を閉じた腕立て伏せの姿勢になります。
2. そこから左右均等に、両手をスライドさせて肘が90度になるくらいまで曲げ、元の位置まで戻します。
3. 体力に合わせて10~20回程度反復します。



※安全に正しくお使いいただく為に、必ず下記をお読みください。

△ 取扱い上の注意

- ※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。
- ※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。
- ※表面のシリコン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。
- ※スライド部分が付着して床が滑りやすくなる場合があります。
- ※スライド部分・シューズカバーの底面にゴミや異物が付着したまま滑ると、スライド部分が傷つき、滑りが悪くなります。
- ※使用前に乾いた布などで軽く拭いてから使用してください。
- ※スライド部分にはワックスが塗られていないため、水拭きはしないでください。
- ※屋外での使用はしないでください。
- ※周囲の人や物に当たらない広い場所で使用してください。
- ※本製品は1人用です。2人以上で使用しないでください。
- ※滑りやすい場所、平らでない場所、安定しない場所での使用はお避けください。
- ※シューズカバーの着用はボードの上で行わないでください。
- ※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。
- ※怪我や事故防止の為、使用しない時は本製品を片付けてください。
- 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。

材質: 本体/PP、PVC シューズカバー/PU 収納バッグ/ナイロン

【ショート】サイズ(約): 180×50cm (スライド部分: 170×50cm) 重量(約): 1.7kg

【ロング】サイズ(約): 230×50cm (スライド部分: 220×50cm) 重量(約): 2kg

MADE IN (株)Ultimate Life
TAIWAN 大阪府大阪市東成区東中本2-2-9