



GronG

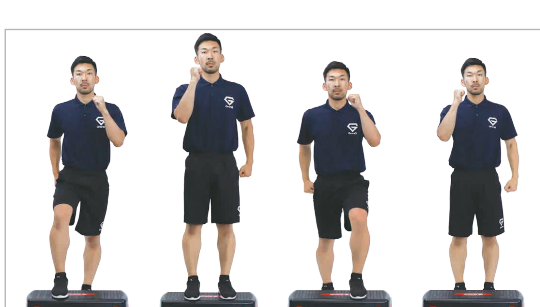


EXERCISE / STEP

高さ調節可能 エクササイズステップ台

取扱説明書

TRAINING METHODS



ステップ(踏み台昇降)

1. ステップ台の手前に立ち、片足を乗せます。
2. 反対の足もステップ台の上に乗せます。
3. 先に乗せた足をステップ台の手前に降ろします。
4. もう片方の足もステップ台の手前に降ろします。



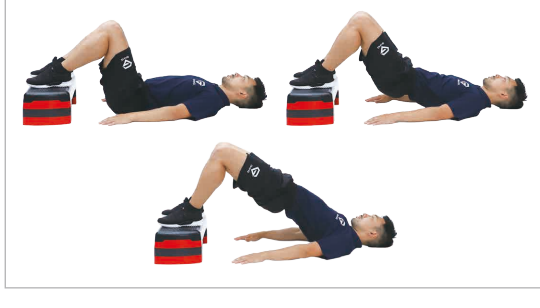
ニーアップ(もも上げ)

1. ステップ台の手前に立ち、片足を乗せます。
2. 反対の足(膝)を上げ、ステップ台の上で片足立ちをします。
3. 上げた足をステップ台の手前に降ろします。
4. 先に乗せた足をステップ台の手前に降ろします。



フロントランジ(下半身)

1. ステップ台から一步下がった位置に立ちます。
2. 片足をステップ台に乗せるように踏み出します。
3. 膝を曲げ、ももと床が平行になるまでしゃがみます。
4. 足をステップ台から元にもどします。



ヒップリフト(おしり)

1. ステップ台に両足を乗せて、上向きで寝ます。
2. 両足でふんばり、おしりを持ち上げます。
3. 身体がまっすぐになるところまで上げます。
4. おしりを降ろし、元にもどします。



プッシュアップ(胸・腕)

1. ステップ台に両手を置き、足をのばします。
2. 身体を支えながら、ひじを曲げます。
3. ひじが90度になるところまで降ろします。
4. ひじをのばして身体を元にもどします。



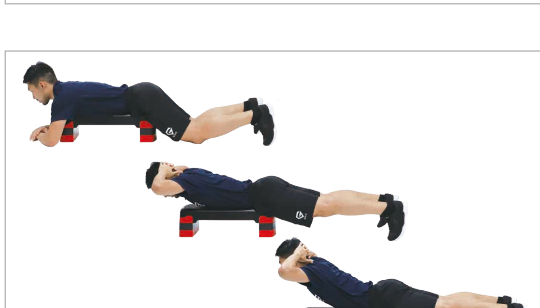
プランク(腹筋群)

1. ステップ台に両ひじを置き、足をのばします。
2. 身体をまっすぐに保ちます。
3. 元にもどします。



Vシットアップ(腹筋群)

1. ステップ台におしりを乗せて座ります。
2. 両手とおしりで身体を支え、胸と足を近づけます。
3. 身体がV字になるように広げます。
4. 元にもどします。



バックエクステンション(背筋群)

1. ステップ台にお腹を乗せて下向きに寝ます。
2. 頭の後ろで手を組み、足をのばします。
3. 上半身を持ち上げ、背中を反らせます。
4. 元にもどします。

※ご購入された商品によって段数は異なります。

高さ調節可能



高さ(約) 10cm

高さ(約) 15cm

高さ(約) 20cm

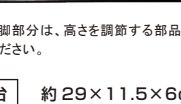
高さ(約) 25cm

付属品

本体 約68×27×10cm

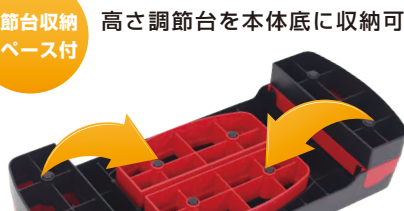


高さ調節台 約29×11.5×6cm (ひとつあたり)



調節台収納スペース付

高さ調節台を本体底に収納可能。



収納時サイズ: 約68×28×10~15cm

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。
- ※使用前に各部の部品がしっかりと固定されているかご確認ください。
- ※設置・調節の際は、指を挟んだり、怪我をしないよう十分ご注意ください。
- ※カーペットや床を傷める場合がございますのでシートなど敷いてご使用ください。
- ※滑りやすい床面での使用・保管はお避けください。必ず平らな場所で使用してください。
- ※周りに物がない状態で使用してください。
- ※体調不良・妊娠中の方は使用しないでください。
- ※使用中に気分が悪くなった場合は運動を中止してください。
- ※耐荷重以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。

(2段階調節)

付属品	製品仕様
本体×1、高さ調節台×2	
サイズ	(約)W68×D27×H10cm(本体のみ) 高さ調節可能10/15cm
使用上限体重	約110kg
重量	約2.4kg(調節台含む)

(3段階調節)

付属品	製品仕様
本体×1、高さ調節台×4	
サイズ	(約)W68×D27×H10cm(本体のみ) 高さ調節可能10/15/20cm
使用上限体重	約110kg
重量	約2.8kg(調節台含む)

(4段階調節)

付属品	製品仕様
本体×1、高さ調節台×6	
サイズ	(約)W68×D27×H10cm(本体のみ) 高さ調節可能10/15/20/25cm
使用上限体重	約110kg
重量	約3.2kg(調節台含む)



トレーニング動画▶
取扱説明書に記載の
トレーニング方法を動画で
確認することができます



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