GronG

Stretch Fitness Healthy Diet Training

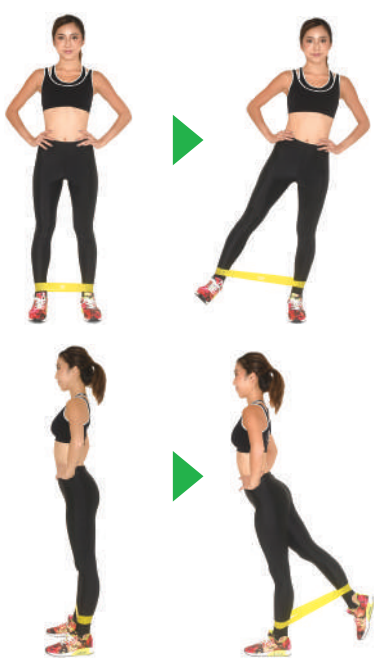
EXERCISE BAND

エクササイズバンド　取扱説明書

TRAINING METHODS

太腿（付け根）のトレーニング（前部）

1.腰幅に足を開き、両足でバンドをしっかりと踏みます。
2.片足でバランスを取りながら腰の高さくらいまで膝を上げ、ゆっくり元の位置まで戻します。
3.左右交互に10回～15回繰り返します。
4.以上の動作を3セット繰り返します。

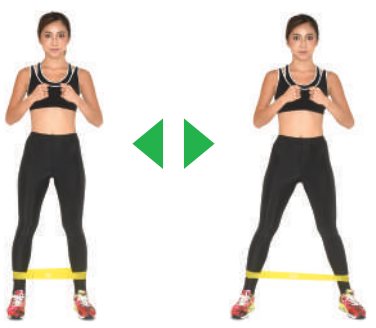


お尻（上部）のトレーニング

1.バンドを足首に通し、腰幅に足を開きます。
2.片足でバランスを取りながら、もう片方の足を横に開き、元の位置までゆっくり戻します。
3.左右交互に10回～15回繰り返します。
4.以上の動作を3セット繰り返します。

お尻と太腿（付け根）のトレーニング（後部）

1.バンドを足首に通し、腰幅に足を開きます。
2.片足でバランスを取りながら、もう片方の足を後ろに引き、元の位置までゆっくり戻します。
3.左右交互に10回～15回繰り返します。
4.以上の動作を3セット繰り返します。

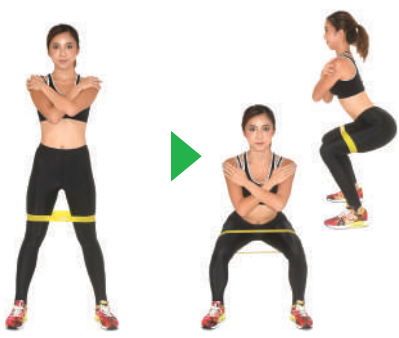


お尻（上部）のトレーニング

1.バンドを足首に通し、腰幅に足を開きます。
2.右足を三足分ほど横に移動させます。
左足は元の腰幅まで移動させます。
3.5～8歩ほど横歩きで移動します。
4.以上の動作を3～5往復繰り返します。

お尻と太腿全体のトレーニング

1.バンドを膝上に通し、腰幅に足を開きます。
※ももが床と平行になるくらいの中腰で姿勢を維持します。
2.右足を三足分ほど横に移動させます。
左足は元の腰幅まで移動させます。
3.5～8歩ほど横歩きで移動します。
4.以上の動作を3～5往復繰り返します。



お尻と太腿全体のトレーニング

1.バンドを膝上に通し、腰幅に足を開きます。
2.しっかりと胸を張って（背中が丸まらないように）太腿と床が平行の位置まで曲げ、元の位置までゆっくり戻します。
3.10回～15回繰り返します。
4.以上の動作を3セット繰り返します。

⚠ 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。
※製品の性質上、使用状況により裂けて破損する恐れがありますのでご注意ください。
※指輪や時計などアクセサリーを外してから使用ください。
※周囲に人や物がないか確認してから使用ください。
※体調不良・妊娠中の方は使用しないでください。
※本製品は室内用です。屋外で使用しないでください。
※伸ばし過ぎると破損の原因になりますのでご注意ください。
●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。

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

紙

監修・指導：島袋 好一（GronG専属トレーナー）