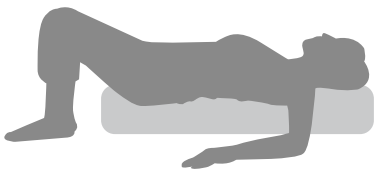
Exercise pole

取扱説明書

※安全に正しくお使いいただく為に、必ずこの取扱説明書をお読みになってからご使用ください。

使用方法・・・ポールに寝転がり、以下の運動をおこなってください。

基本姿勢

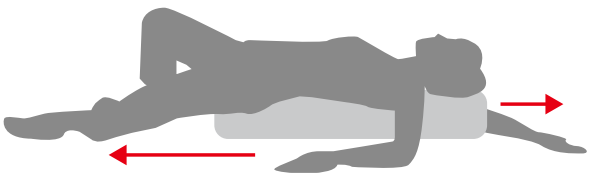


肩の上下運動

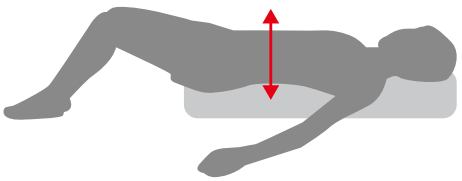
腕まわし運動

股関節の運動

手足の対角運動



ゆらゆら運動



※使用方法は一例です。他にも様々な運動・エクササイズ等が可能です。

⚠取扱い上の注意

※周囲に人や物がないか確認してからご使用ください。
※床に傾斜や段差のある不安定な場所では使用しないでください。
※ご使用の際、バランスを崩すなどの転倒にご注意ください。
※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。
●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。

MADE IN CHINA

プラ　紙

（株）Ultimate Life
大阪府大阪市東成区大今里3-20-22

GronG