

# ストレッチ用ポール ハーフ / G-HPL-41 取扱説明書

この度は、本製品をお買い上げいただきありがとうございます。  
本取扱説明書はお使いになる方や、他の方への危害や損害を未然に防ぐためのものです。  
しっかりお読みいただき、大切に保管していただくようお願いいたします。本製品はストレッチ、エクササイズ用のポールです。それ以外の用途では使用しないでください。

## ◆ はじめに ※取扱説明書をお読みになる際の注意事項

- この取扱説明書の内容は、予告なく変更されることがあります。
- 製品改良のため、予告なく外観または技術仕様の一部が変更される可能性があります。
- この取扱説明書の一部または全部を無断で複製することは、個人利用を除き禁止されており、また無断転載を固くお断りします。

GronG LINE公式アカウント  
お得なクーポンや情報をGET

右記コードから  
簡単友だち追加 ▶  
または「@grong」で検索

## ◆ 製品仕様

品名：ストレッチ用ポール ハーフ  
材質：カバー／合成皮革(ポリウレタン)  
芯材／EVA  
サイズ：約) 横15cm x 縦41cm x 高さ7.5cm

## ◆ 梱包品の確認

- 開封後、製品の外観に破損がないこと、また、付属品が揃っていることを確認してください。●付属品は下記リストの内容です。付属品に不足などがある場合は、カスタマーサポートにご連絡ください。

| 名称               | 数量 |
|------------------|----|
| ストレッチ用ポール ハーフ 本体 | 2個 |

## ◆ 安全上の注意事項

- 本製品を安全にご使用いただくため「安全上の注意事項」をよくお読みいただき内容を理解された上でご使用いただくようお願いいたします。
- 本取扱説明書の警告・注意の内容は想定される危害・損害の違いによって、警告・注意の2段階に分けております。●記載内容をよくお読みいただき正しい方法での使用をお願いいたします。●本取扱説明書に記載されております警告や注意事項に該当する事案が発生した場合は、本製品の使用を中止し、製品に関するお問い合わせ先にご連絡をいただきますようお願いいたします。

## 警告・注意

### 安全のために、必ずお守りください。

#### ⚠ 警告

取扱いを誤った場合、死亡や傷害事故が生じるおそれがあります。

#### ⚠ 注意

取扱いを誤った場合、ケガや製品が破損するおそれがあります。  
※破損した場合は、すぐにご使用を中止してください。

※この取扱説明書に記載の警告・注意事項の内容を守り、ご使用ください。順守されず、ご使用されて生じたいかなる事故につきましても、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

### ご使用や保管における警告・注意事項

#### ⚠ 警告

- 下記に該当する方は使用しないでください。  
・身体の不自由な方 ・妊娠中の方や妊娠の可能性がある方 ・身体の部位に異常がある方 ・飲酒している方・体調がすぐれない方 ・小さなお子様やペット  
上記に当てはまらない場合でも、ご使用に不安がある方は医師に相談してください。

#### ⚠ 注意

- 本製品が触れる部分に皮膚の異常がある方は使用しないでください。●本製品が破損していたり、生地が破れたりした状態では使用しないでください。●高温の場所や火気の近く、多湿の場所では使用しないでください。●トレーニング中に気分が悪くなったり、身体に異常を感じた場合はすぐにトレーニングを中止してください。●本製品を使用したまま就寝しないでください。●本製品を分解、改造しないでください。●本製品を使用する時はアクセサリー類を外してください。引っかかってケガをする恐れがあります。
- 本製品を包んでいるビニールは完全にはがしてから使用してください。●着衣した状態で使用してください。●本製品を使用する時は、周りに人や危険物がない十分な広さのある平らなスペースでおこなってください。また、すべりやすい場所での使用は避けてください。●本製品は丸洗いできません。カバーは取り外しできません。無理にはがさないでください。●汚れた場合は、柔らかい布で汗や湿気を丁寧に拭き取ってください。●高温・多湿の場所を避け、直射日光の当たらないところで保管してください。

## ◆ 使用方法

GronG YouTubeチャンネル  
ストレッチ用ポール ハーフの  
基本的な使い方

右記コードより  
動画をチェック ▶



2個のハーフポールを床につけ、縦に並べてください。この際カバーのファスナーが両端にくるようにしてください。

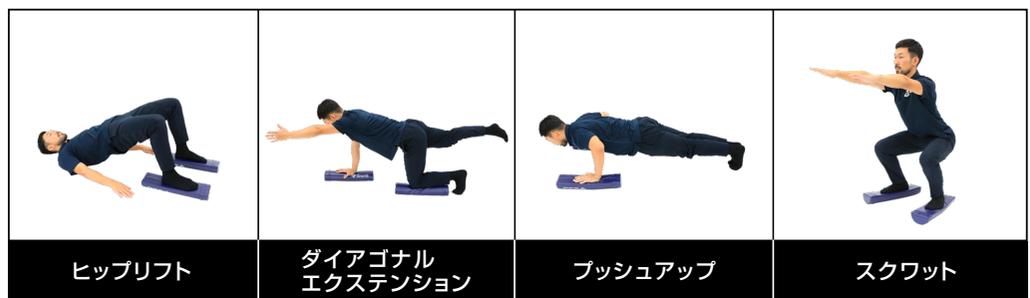
両手を床につき、頭、腰、お尻がしっかりポールに乗っていることを確認しながら仰向けに寝てください。

手を床につけたまま、肩幅に足を開いてください。この状態で深呼吸を30秒ほどおこないリラックスしてください。

## ◆ トレーニング例

GronG YouTubeチャンネル  
ストレッチ用ポール ハーフを  
使ったトレーニング

右記コードより  
動画をチェック ▶



ヒップリフト

ダイアゴナル  
エクステンション

プッシュアップ

スクワット

## ◆ 製品保証について

保証サービス▶保証期間内に製品の不具合、部品不足があった場合は、取扱説明書や本体ラベルなどの注意事項に従った使用状態に限り、無償交換させていただきます。  
・保証サービスを受ける際は、ご購入時の注文番号もしくはレシートが必要です。  
・本製品の初期不良対応期間は、ご購入後、もしくは製品到着後30日間となります。  
・本製品の保証期間内であっても、対応できない場合があります。下記のURLより保証規定をご確認のうえ、対象範囲を事前にご確認ください。https://grong.jp/support/warranty/



製品に関するお問い合わせ先  
(カスタマーサポート) ▶

☑ <https://grong.jp/support/contact/form/>  
☎ **0120-099-969**  
(受付9:30~17:00 ※土日祝除く)



(株)Ultimate Life  
大阪府大阪市東成区中本2丁目1-13  
大阪スポーツセンタービル6階

MADE IN CHINA