

バランスボール / G-BBL 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。ご使用になる前に、この取扱説明書をよくお読みの上、本製品を正しくお使いください。お読みになった後は、いつでもご覧になれるよう大切に保管してください。本製品はフィットネス専用のバランスボールです。それ以外の用途に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す。また無断転載を固くお断りします。

◆ 製品仕様

品名：バランスボール
材質：本体、計測テープ、栓抜き/PVC 空気入れ、チューブ/PP 栓/PE
サイズ：直径/約 55cm、65cm、75cm

GronG LINE公式アカウント
お得なクーポンや情報をゲット

右記コードから
簡単友だち追加 ▶

または「@grong」で検索



◆ 梱包品の確認

- 開封後、製品の外観に破損がないこと、また、付属品がそろ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	個数
バランスボール本体	1
空気入れ、チューブ	1
計測テープ	1
栓	2
栓抜き	1

◆ 使用や保管における警告・注意事項

- 本製品を安全にご使用いただくため「使用や保管における警告・注意事項」をよくお読みいただき内容を理解されたうえ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ご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象が発生した場合は、本製品の使用を中止し、「カスタマーサポート」にご連絡をいただきますようお願いいたします。

◆ 安全上の注意 ※安全にご使用いただく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、ご使用をされて生じたいかなる事故につきましても、弊社としては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

△ 警告

●健康に不安がある場合は必ず医師にご相談のうえ、ご使用ください。●リハビリテーションに使用される場合は、医師や専門家にご相談のうえ、成人(健常者)の方の介添えのもとでご使用ください。●身体に障害のある方は医師の診断を受けてから使用してください。●本製品は塩化ビニルでできています。臭いで気分が悪くなる方は使用しないでください。●皮膚アレルギーの方は使用しないでください。●空気の入れすぎにはご注意ください。●本体に汗や水分が付着した場合は柔らかい布などで拭き取り、乾かしてから保管してください。●使用後は風通しの良い場所で必ず乾燥させてください。汗などで濡れたまま放置するとカビの原因になります。●屋外や直射日光の当たるところに放置しないでください。劣化を早めたり変色する場合があります。●火気のそばに放置しないでください。溶けたり変形するおそれがあります。

△ 注意

●本製品は安定した水平な床でご使用ください。●本製品の耐荷重は200kgとなっておりますが、耐荷重内でも過剰な負荷がかかると破損するおそれがありますのでご注意ください。●素材の性質上、一度で予定サイズにふくらまない場合があります。その場合は、一晩放置した後に再度空気を入れてください。●エアコンプレッサーなどの電動式の空気入れを使用しないでください。●周囲に物がなく、人やペットがいないことを確認してからご使用ください。●本製品の上に乗る際は転倒しないように注意してください。●本製品を使用する際は両脚もしくは両手を床面に付けてください。●二人以上で使用しないでください。また飛び乗ったり、上に乗ったりなど危険な使い方はしないでください。


◆ 使用例

各種トレーニングをおこなう際のポイント

- 一つのトレーニング回数の目安として、1種目10回~20回を3セット~5セットおこなうようにしてください。
- 静止しておこなうトレーニングは1セット15秒程度から始め、慣れてきたら数秒ずつ伸ばしてください。
- 使用者のレベルに合わせ、無理のない範囲でトレーニングをおこなうようにしてください。

GronG YouTubeチャンネル
バランスボールを使ったトレーニング方法

右記コードから
動画をチェック ▶



上半身のトレーニング

●プランクA



両肘をボールの上にのせます。このとき、肘は90°に曲げます。両脚を伸ばし姿勢を維持します。

●プランクB



両脚をボールの上にのせます。両肘を床につけ90°に曲げ、姿勢を維持します。

●プランクC



両手をボールの上にのせます。このとき、肘を伸ばします。両脚を伸ばし姿勢を維持します。

●プッシュアップ



両足のすね部分をボールの上にのせ、肘を伸ばした状態で身体を支えます。



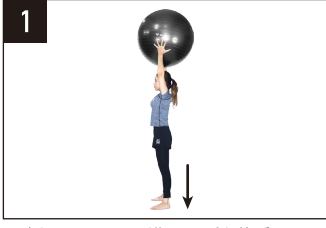
腕を伸ばした状態からそのまま腕を曲げていきます。



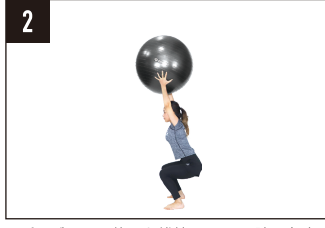
ゆっくりと元の位置まで戻します。

下半身のトレーニング

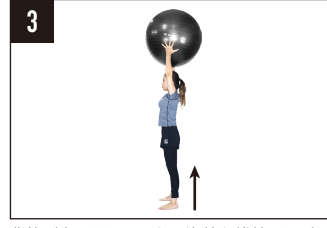
●オーバーヘッドスクワット



両腕を耳のあたりに沿って、手を伸ばした状態でボールを持ちます。



両手とボールの位置を維持したまま、膝の角度が90°に曲がる位置まで、ゆっくりと腰を下ろします。

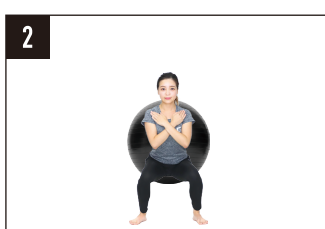


背筋が丸まらないように姿勢を維持しながら、ゆっくりと元の位置まで戻します。

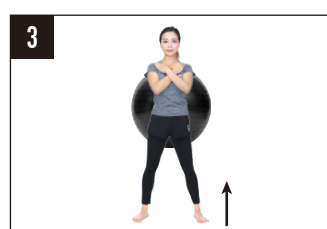
●ウォールスクワット



壁からボールの直径分ほど離れて立ち、肩幅より1足分広めに脚を開きます。腰の部分と壁の間にボールを挟みます。



ボールを落とさないように注意しながら、膝が90°に曲がる位置までゆっくりと腰を下ろします。



ゆっくりと元の位置まで戻します。

●ランジ



ボールから3~4歩ほど離れて立ちます。



片脚で立ち、もう一方の足の甲をボールの中心にのせます。バランスを取りながら、膝を90°に曲げ、ゆっくりと腰を下ろします。



ゆっくりと元の位置まで戻します。
※曲げる側の脚の膝がつま先を越えないようにトレーニングをおこなってください。

体幹のトレーニング

●クラランチ



仰向けの状態で膝を曲げ、両足をボールの上にのせます。

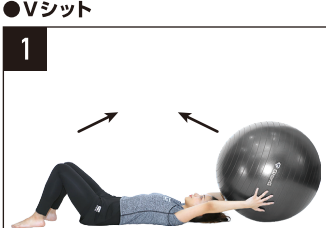


ゆっくりと息を吐きながら、おへそを目印に身体を丸めていきます。



息を吸いながら、ゆっくりと元の位置まで戻します。

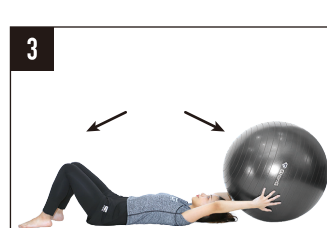
●Vシット



両腕を頭の上に上げボールを持ちながら仰向けの状態で寝転びます。



お尻でバランスを取りながら、V字になるように上体と両脚を持ち上げます。このとき、ボールがつま先に当たるようにおこないます。



ボールを持ったまま、ゆっくりと元の位置まで戻します。

◆ 空気入れの使用法



チューブ



空気入れ

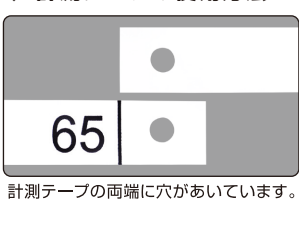
空気を入れるとき

青いノズルに付属のチューブを挿してポンプ部分を踏むと空気を入れることができます。

空気を抜くとき

赤いノズルに付属のチューブを挿してポンプ部分を踏むと空気を抜くことができます。

◆ 計測テープの使用法



計測テープの両端に穴があいています。



バランスボールの周囲に巻き付けた際に穴と穴が重なる部分が表記のサイズです。空気を入れる際の目安にして、空気を入れすぎないようにご注意ください。

◆ 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、無償交換を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
大阪スポンジャービル6階

MADE IN CHINA