

# フォームローラー ソフトタイプ / G-FRS 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  
のうえ、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フォームローラーです。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ゲット

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：フォームローラー  
材質：外側/EVA 芯材/ABS

## ◆ 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。

**△ 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。●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  
床面につけてください。●二人以上で使用しないでください。また飛び乗ったり、上に立ったりなど危険な使い方  
はしないでください。

**△ 注意** ●本製品は安定した水平な床でご使用ください。●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。

## ◆ 使用方法

●痛みを感じるような、体重のかけ方はしないでください。 ●ご自身で負荷(体重のかけ方)を調整してご利用ください。

### ●ふくらはぎ 〈腓腹筋・ヒラメ筋など〉



**ポイント**  
つま先の方向を変えて、筋肉の硬いところを探します。

フォームローラーの上にふくらはぎを乗せます。手で  
身体を支え、フォームローラーを前後に転がしてくだ  
さい。

### ●太もも後ろ 〈ハムストリングスなど〉



**ポイント**  
両手で身体を支え、おしりを浮かせます。

フォームローラーの上に太ももの後ろを乗せます。  
手で身体を支え、フォームローラーを前後に転がして  
ください。

### ●おしり 〈大殿筋・中殿筋・外旋六筋など〉



**ポイント**  
ほぐしたい側のおしりに体重をかけます。

フォームローラーの上におしりを乗せ、手で身体を支  
えます。片側に体重をかけ、フォームローラーを前後に  
転がしてください。

### ●太もも前 〈大腿四頭筋〉



**ポイント**  
身体の傾きを変えながらほぐします。

うつ伏せの姿勢でフォームローラーの上に太もも前  
を乗せます。肘で身体を支えながら、上下に動かして  
ください。

### ●内もも 〈長内転筋、閉鎖筋など〉



**ポイント**  
内ももに対して直角にあてます。

片膝を曲げて、内ももをフォームローラーの上に乗せ  
ます。肘で身体を支えながら、左右に身体を動かして  
ください。

### ●すね 〈前脛骨筋、長趾伸筋など〉



**ポイント**  
すねの上側半分にあてます。

すねをフォームローラーの上に乗せます。手で身体を  
支え、フォームローラーを前後に転がしてください。

### ●脚の付け根 〈大腿筋膜張筋、外側広筋など〉



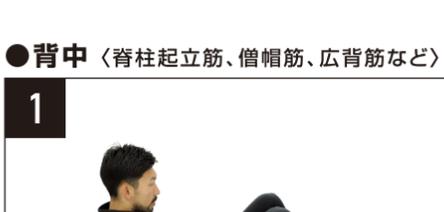
**1**  
肘で身体を支えながら、ポケットの位置あたりを  
フォームローラーに乗せてください。



**ポイント**  
付け根に近いところで小さく丁寧に動かします。

上側の脚を前に出して身体を支え、上下に動かして  
ください。

### ●背中 〈脊柱起立筋、僧帽筋、広背筋など〉



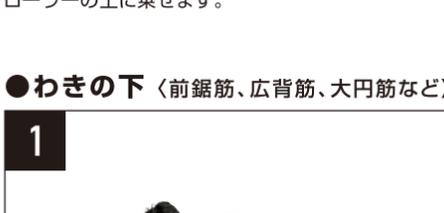
**1**  
仰向けの姿勢で肩甲骨の下あたりをフォーム  
ローラーの上に乗せます。



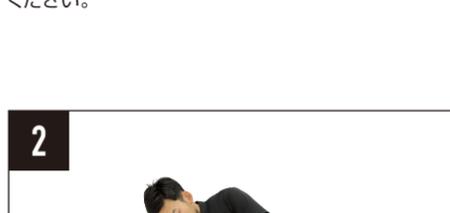
**ポイント**  
肩甲骨周辺を中心にほぐします。

手を頭の後ろに回し背中を丸めて、上下に動かして  
ください。

### ●わきの下 〈前鋸筋、広背筋、大円筋など〉



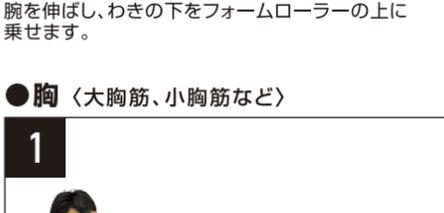
**1**  
腕を伸ばし、わきの下をフォームローラーの上に  
乗せます。



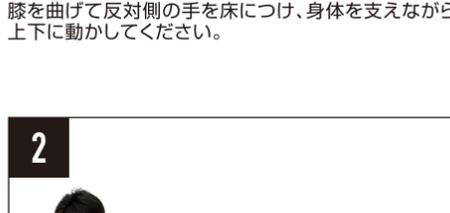
**ポイント**  
反対の手で圧を調節します。

膝を曲げて反対側の手を床につけ、身体を支えながら  
上下に動かしてください。

### ●胸 〈大胸筋、小胸筋など〉



**1**  
腕を伸ばし、付け根をフォームローラーの上に  
乗せます。



**ポイント**  
腕の付け根に近いところで小さく丁寧に動かします。

反対側の手で身体を支え、左右に動かしてください。

GronG YouTubeチャンネル  
フォームローラーの基本的な使い方

右記コードから  
動画をチェック ▶



## ◆ 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。

- ・保証サービスの初期受け入れ期間は、ご購入時の注文番号もしくはレシートが必要です。
- ・本製品の保証期間は、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