

# ケトルベルソフトタイプ / G-KBLS

## 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。本製品はトレーニング専用のケトルベルです。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写することは、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。

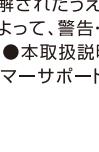
GronG LINE公式アカウント

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：ケトルベル ソフトタイプ

カラー：バステルブルー 材質：外側／PVC 中身／砂鉄

### ◆ 梱包品の確認

- 開封後、各負荷レベル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。
- 各負荷レベル及び付属品は下記リストの内容です。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。

### ◆ 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案が発生した場合は、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

●本製品は非常に重いため、落下すると人に危害を及ぼすおそれがあります。そのため、保管時は必ず床に置き、落下防止対策をしてください。●お子様が製品の上に乗ったり、近づいたりしないようにしてください。転倒やケガの原因となります。●周囲に物がなく、人やペットがないことを確認してからご使用ください。●本製品のハンドルに寄りかかったり、台にして腕立て伏せをするなど、体重を支えるためにケトルベルを使用しないでください。製品の損傷や事故の原因となる可能性があります。

#### △注意

●本製品は安定した水平な床でご使用ください。●本製品を突起物がある床に落下することがないようにしてください。製品の損傷となる可能性があります。●本製品には寿命があり経年と共に劣化します。使用中に本製品が損傷すると大変危険ですので、必ず使用前に亀裂やキズなどがないことを確認し、異常発見時はすぐに使用をやめてください。●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が発生する原因になります。●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。

### ◆ 使用例

#### △注意

●ご自身の体力や筋力に合わせ無理のない重量を選択してください。●トレーニング中に汗で滑ったりする可能性があるため、本製品を使用してトレーニングをおこなう際は、トレーニンググローブの装着をおおすすめします。●運動中は息を止めず、自然な呼吸を心がけてください。●運動中に動悸、めまいなど気分が悪くなった場合は、すぐに運動を止めてください。●高血圧、心臓、関節などに持病がある方は運動前に医師に相談してください。●事故防止のため、製品の使用に不安のある方は付き添いの方のもとで運動をおこなってください。●各運動は正しい姿勢・方法でおこなってください。痛みやケガの原因となる場合があります。

#### ●ゴブレットスクワット



本製品のハンドル部分両端を両手で持ち、胸の前で構えます。



肩幅程度に脚を開き、足裏全体で体重を支えます。

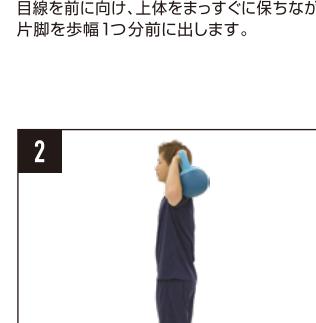


脇を締めて胸を張り、背筋を伸ばしながら、太ももと床が平行になるまでしゃがみます。

#### ●デッドリフト



本製品のハンドル部分を両手で持ち、腕を伸ばした状態で構えます。



肩幅程度に脚を開き、背中をまっすぐにしたまま、後ろにお尻を突き出し、上半身を前に倒します。



お腹に力を入れ、お尻を後ろに下げながら上体を前に倒します。

#### ●スイング



本製品のハンドル部分を両手で持ち、腕を伸ばした状態で構えます。

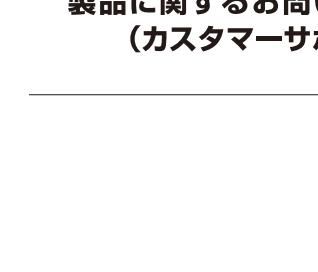


腰を前に突き出しながら上半身を起こし、本製品を肩と同じ高さに持ち上げます。



腰を前に突き出しながら上半身を起こし、本製品を肩と同じ高さに持ち上げます。

#### ●ロシアンツイスト



三角座りの姿勢になり、本製品のハンドル部分を両手で持ち、胸の前で構えます。



背中を軽く丸めて上半身を少し後ろに傾けた状態になります。



上半身を左右にひねります。

#### ●ランジ



本製品のハンドル部分を両手で持ち、胸の前で構えます。



目線を前に向け、上体をまっすぐに保ちながら、片脚を歩幅1分前に出します。



膝を90°に曲げます。膝が地面につかないように注意しながら元の姿勢に戻ります。

#### ●オーバーヘッドプレス



本製品のハンドル部分に、人差し指と親指を沿わせるように下から握ります。



肩幅程度に脚を開いて直立し、本製品を背負うように肩の後ろに回します。



本製品を手の甲と手首で支えながらまっすぐ上に持ち上げます。

GronG YouTubeチャンネル  
ソフトケトルベ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▶



### ◆ 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ponジヤーピル6階

MADE IN CHINA