

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。本製品はストレッチ、エクササイズ用のボールです。それ以外の用途には使用しないでください。

目次

- 0.はじめに
- 1.使用や保管における警告・注意事項
- 2.梱包品の確認
- 3.使用例
- 4.製品仕様
- 5.製品保証

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



0.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。

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・注意事項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。※この取扱説明書に記載の警告・注意事項の内容を順守してご使用ください。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	重大な傷害を負う可能性があります。
	注 意	ケガや物的損害が発生する可能性があります。

- 重大な傷害には、ケガや骨折、神経損傷などで後遺症が残るもの、および治療に入院や長期の通院を要するものを示します。●ケガには、治療に入院や長期の通院を要さない、筋肉痛や筋膜の炎症、皮膚の擦り傷、打撲などを示します。●ケガの対象には、ペットなどの動物も含まれます。●物的損害には、本製品以外の物品も含まれます。

 **警 告**

●健康に不安がある方や高血圧、心臓、関節などの持病がある方は、使用前に必ず医師に相談してください。●身体に障害のある方は、使用前に必ず医師の診断を受けてください。●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(健康者)の方の介添えのもとで使用してください。●二人以上で使用しないでください。●飛び乗る、上に立つなどの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使用してください。●ケガや皮膚の異常がある場合は、本製品が直接肌に触れないように注意してください。●本製品が破損していたり、生地が破れている状態では使用しないでください。●本製品を使用する際は、アクセサリ類を外してください。引っかかってケガをする可能性があります。●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。●周囲に物がなく、人やベッドがないことを確認してから使用してください。●本製品を使用する際は両足もしくは両手を床面につけてください。

2.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、後述のカスタマーサポートにご連絡ください。

名 称	数 量
ヨガポール 本体	1本

3.使用例

◆ご使用前に

- ストレッチの効果には個人差があります。
- 使用中に気分が悪くなったり、身体に痛みや異常を感じた場合は、すぐに使用を中止してください。

●乗り方〈基本姿勢〉



ボールのファスナー側におしりを乗せてください。



両手を後ろにつき、背中を丸めながら腰→背中→頭の順番でボールの上に寝てください。



後頭部の中心からおしりまでがボールに乗っていることを確認してください。脚を肩幅に開き、手のひらを上に向けてください。

●おり方



おりる際はおしり→背中→頭の順に、スライドしておりてください。
※勢いよくおりないでください。



●呼吸方法

基本姿勢の状態になり、鼻から息を吸い、口からゆっくりはきながら深い呼吸を繰り返してください。



●床みがき

基本姿勢の状態になり、手の甲で床に円を描くように小さく動かしてください。

【ポイント】肩・肘に力を入れないようにしてください。



●前へならえ

基本姿勢の状態から、両手を天井方向に伸ばします。肩甲骨を浮かせるように腕を持ち上げ、ゆっくり戻す動作を繰り返してください。

【ポイント】肩に力を入れないようにしてください。



●羽ばたき

基本姿勢の状態から、肘が床から浮かない程度に腕を広げ、身体に沿うように戻してください。

【ポイント】肩甲骨を大きく広げたり、閉じたりする意識で動かしてください。



●ワイパー

基本姿勢の状態から両脚を伸ばし、かかとを床につけたまま、つま先を内・外に動かしてください。

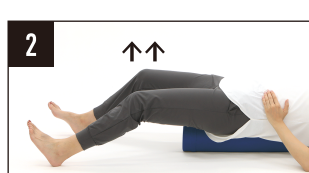
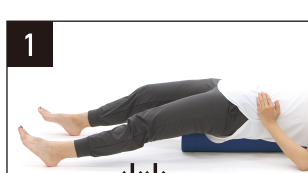
【ポイント】つま先をゆっくりと小さく動かしてください。



●ウォーム

基本姿勢の状態から両脚を伸ばし、かかとを床につけたまま、膝を上下に動かしてください。

【ポイント】かかとの位置を動かさず、小さく膝を動かしてください。



●斜め伸ばし

基本姿勢の状態から片脚を伸ばし、伸ばした脚と反対側の腕を肘が床から浮かない程度に広げてください。

【ポイント】脚をしっかりと伸ばし、股関節の力を抜いてください。



●背中ほぐし

基本姿勢の状態で、ボールが背骨の両側の筋肉にあたるよう、身体を左右に動かしてください。

【ポイント】首が遅れて動くように意識してください。



4.製品仕様

製品名称：ヨガポール
サイズ：約 直径15cm×長さ98cm
材質：芯材/EVA カバー/合成皮革(ポリウレタン)
重量：約 650g

5.製品保証

【初期不良対応】

- ・製品の不具合、部品不足があった場合、初期不良対応期間内においては無償交換をさせていただきます。
- ・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。
- ・返金もしくは交換の際は、ご購入の注文番号もしくはレシートが必要です。
- ・期間内であっても、対応できない場合があります。

<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