

バランスディスク 取扱説明書

製品型番：G-BDC

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、室内用のフィットネス器具です。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。

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



◆ 使用や保管における危険・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危険・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。
- 本取扱説明書の危険・注意事項の内容は想定される危害・損害の違いによって、危険・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。

△ 危険	死亡または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ものを示します。
- 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。

△ 危険

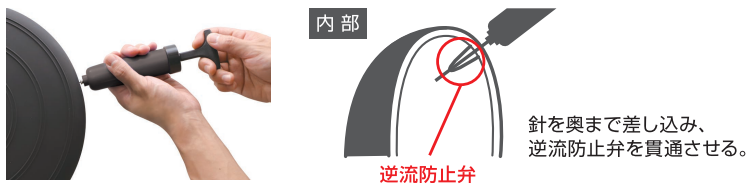
●本製品を分解、改造しないでください。破損の原因になります。●安定した水平な床に設置してください。また滑りやすい床面で使用しないでください。●本製品を屋外に設置・保管しないでください。●本製品を設置する際は周囲にものを置かず、十分なスペースを確保してください。●使用前に必ずヒビや深いキズがないことを確認してください。異常がある場合は、すぐに使用を中止してください。●使用前に十分な準備運動をおこない身体をほぐしてから運動を始めてください。●同時に二人以上で使用しないでください。●ペットや小さなお子様の遊具として使用しないでください。また、使用中は周囲に近寄らせないようにしてください。●使用中はゆったりした余裕のある衣服の着用は控え、身体サイズのあった運動着を着用してください。●本製品を使用する際は衣類のポケットなどに鋭利なものや固いものがないか確認してください。●購入後すぐの使用は転倒しないように、手すりや壁などを支えにしながらかこなしてください。●使用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使用を中止してください。●次のいずれかに該当する方は、必ず医師にご相談のうえ、使用してください。医師の治療を受けている方／基礎疾患のある方／骨や関節に痛みを感じている方：頸椎症、腰痛、関節炎など／体調が優れない方：体温が37℃以上の方、体がだるい、疲れやすい、めまいがするなど、いつもと違うと感じている方／妊娠中の方、授乳中の方／ケガをしている方：骨折、ねん挫など／リハビリテーション目的で使用する方／上記以外に身体に異常を感じている方●ご自身の身体に過度の負担をかけないよう、使用の際には十分に注意してください。事故や体調不良につながる可能性があります。●ご自身の意思表示が難しい方や操作に補助を必要とする方、小さなお子様だけで使わせしないでください。思わぬ事故につながるおそれがあります。●飲食・喫煙しながら本製品を使用しないでください。体調不良になるおそれがあります。●食後や疲労感を感じている場合は、すぐに使用しないでください。

△ 注意

●落としたり、ぶつけたり激しい衝撃を与えないでください。破損、故障の原因になります。●空気を入れすぎると変形するおそれがあります。●コンプレッサーなど電動の空気入れを使用しないでください。●空気入れの針など、尖った部分でケガをしないように注意してください。●使用後、本製品に付着した汗や汚れは乾いた柔らかい布で拭き取ってください。●汚れを取るときは、薄めた中性洗剤で拭き取ってください。シンナー系や酸性の強い洗剤でのお手入れは控えてください。●本製品は一般家庭用での使用を想定して作られています。学校やスポーツクラブなど不特定多数で使用しないでください。●製品仕様に記載の耐荷重を守って使用してください。また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。●火気の近くや高温になる場所での保管は避けてください。変形や故障の原因となります。●直射日光が当たる場所や、ほこりや湿気のある場所での使用や保管は絶対に控えてください。変形や故障の原因となります。●製品の近くでの飲食は控えてください。

◆ 空気の入れかた

本体側面にある空気口に空気入れの針をまっすぐ差し込み、空気を入れてください。
※力を入れすぎると針が折れるおそれがあります。ゆっくりと差し込んでください。



◆ 空気の抜き方

本体側面にある空気口に空気入れの針のみを差し込み、本体を圧縮して空気を抜いてください。



GronG YouTubeチャンネル
バランスディスクを使った
トレーニング方法

右記コードから
動画をチェック ▶



◆ 使用例(1個)

●片足バランス①



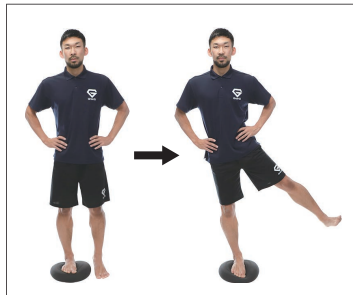
- ①ディスクの中央に片足を乗せます。
- ②バランスを取りながら片足をあげます。
- ③そのままの状態を保ちます。

●片足ランジ



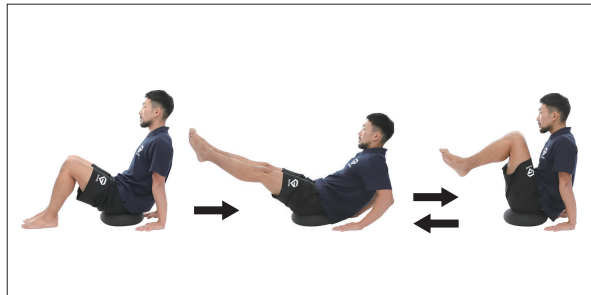
- ①前後に足を開き、片足をディスク中央に乗せます。
- ②バランスを取りながらしゃがみます。
- ③ひざを曲げたり、立ち上がったりを繰り返します。

●片足バランス②



- ①ディスクの中央に片足を乗せます。
- ②バランスを取りながら片足を真横にあげます。
- ③そのままの状態を保ちます。

●腹筋Vシット



- ①ディスクにおしりを乗せて両手で身体を支えます。
- ②胸と太ももを遠ざけたり、近づけたりを繰り返します。

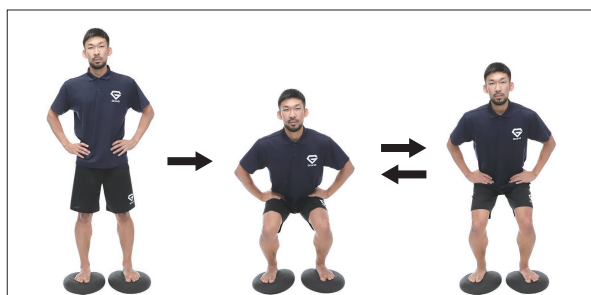
◆ 使用例(2個)

●両足バランス



- ①ディスクの中央に足を乗せます。
- ②両足を乗せたら、直立します。
- ③そのままの状態を保ちます。

●スクワット



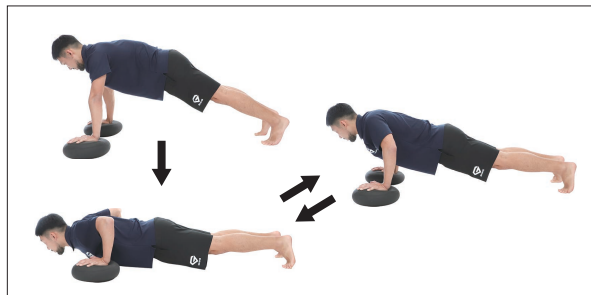
- ①ディスクの中央に足を乗せます。
- ②バランスを取りながらしゃがみます。
- ③ひざを曲げたり、立ち上がったりを繰り返します。

●両手バランス



- ①ディスクの中央に手を乗せます。
- ②つま先から頭までまっすぐな姿勢を取ります。
- ③そのままの姿勢を保ちます。

●腕立て伏せ



- ①ディスクの中央に手を乗せます。
- ②バランスを取りながらひじを曲げます。
- ③ひじを曲げたり、伸ばしたりを繰り返します。

◆ 製品仕様

製品名称：バランスディスク
サイズ：約直径33cm×高さ6cm
材質：PVC(本体)、PP(空気入れ)
重量：約 950g ※本体のみ
耐荷重：200kg
付属品：空気入れ

◆ 初期不良対応について

製品の不具合、部品不足など、製品上の問題が初期不良対応期間中に発覚し、お問い合わせいただいた場合は製品代の返金、もしくは交換対応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。

製品に関するお問い合わせ先
(カスタマーサポート)

<https://support.ul-store.jp/contact/>
0120-099-969
(受付時間9:30~17:00 ※土日祝除く)



販売元：(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