

腹筋ローラー ワイドタイプ / G-HKR-W

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。
本製品は腹筋を中心にトレーニングをおこなうための器具です。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す。また無断転載を固くお断りします。

製品仕様

品 名：腹筋ローラー ワイドタイプ
材 質：TPE、PP、EVA、スチール

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。

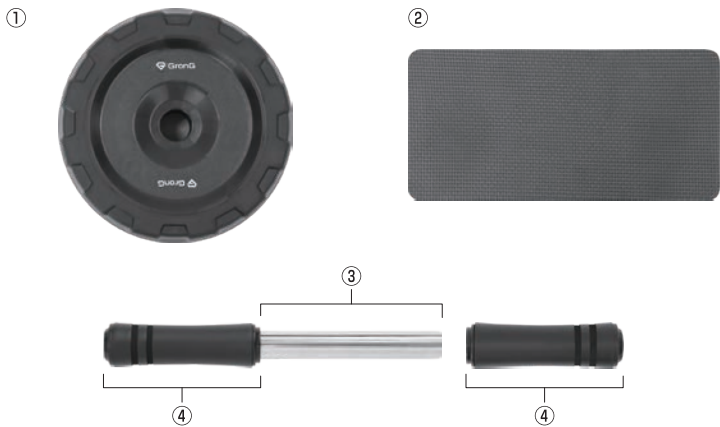
※破損した場合は、すぐにご使用を中止してください。
※この取扱説明書に記載の警告・注意事項の内容を守り、ご使用ください。順守されず、ご使用をされて
生じたいかなる事故につきましても、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

△ 警 告 ●トレーニング中に気分が悪くなった場合は使用を中止し、医師の診断を受けてください。●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。●身体に障害のある方は医師の診断を受けてからご使用く
ださい。●本製品には寿命があり経年と共に劣化します。●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。●ホットカーペットなどの暖房器具の上で使用しないでください。火災の原因となる可能性が
あります。

△ 注 意 ●初めは無理のない範囲で、ご自身の体力に合ったトレーニングを心掛けてください。無理に腕を伸ばし転倒して
しまうなど、ケガのおそれがあります。●ケガ予防のために、トレーニングの前にはストレッチをおこなってくだ
さい。●トレーニング中はこまめに水分補給をおこなってください。●トレーニング後は十分に休息をとり、筋肉を
休ませてください。●ネックレスなどのアクセサリ類を外し、髪の毛が長い方は必ず束ねてください。ローラーに
巻き込まれるなど、ケガのおそれがあります。●本製品は安定した水平な床でご使用ください。●カーペットや床な
どを傷めないように、あらかじめマットなどを敷き、その上でトレーニングをおこなってください。また、畳の上では
絶対に使用しないでください。表面が傷む可能性があります。●素材の特性上、汗や摩擦によって色落ちする場合
があります。●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。

梱包品の確認

- 開封後、製品や付属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。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
①タイヤ	1
②膝付き用マット	1
③芯	1
④ハンドル	2

組立方法



片側にハンドルがついた芯を、タイヤに差し込みます。



反対側からハンドルをしっかりと差し込みます。



完成です。



スムーズな回転を維持するために、ハンドルをしっかりと差し込んで多少遊びがある設計になっています。

トレーニング方法

<レベル1> 壁コロ

壁を利用することで、お腹で受け止める負荷を軽減します。壁との距離はご自身の運動経験に合わせ無理のない範囲で設定してください。



壁にタイヤを当て、無理のない範囲で身体を伸ばして膝をつきます。



お腹に力を入れながら、ゆっくりと手前に転がします。



肩の真下まで来たら、ゆっくりと元の位置に戻します。

<レベル2> 膝コロ

マットに膝をついておこなう腹筋トレーニングです。レベル1の壁コロに慣れてきた方にお勧めです。



マットに膝をつき、ハンドルを握ります。この際、ハンドルが肩の真下に来るように置きます。



体が水平になる位置まで、腹筋ローラーを前に転がします。



背中を丸めながら元の位置に戻します。

<レベル3> 立ちコロ

立っておこなう腹筋トレーニングです。非常に負荷の高いトレーニングですので、無理をせず段階的に距離を伸ばすことを意識してください。



立った状態でハンドルを握ります。



軽く膝を曲げ、腹筋ローラーを前に転がします。



肩の下当たりで止めます。



慣れてきたら、徐々に距離を伸ばし負荷を上げていきます。



背中を丸めながら元の位置に戻します。

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。

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

GronG YouTubeチャンネル
腹筋ローラー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 ▶