

ステップ台 2段/3段/4段 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ステップ台です。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



ご使用前にご確認ください



1. 本製品がお手元に届いた時点では、高さ調節台は本体底に収納されています。



2. 高さを調節する際は本体を裏返し、高さ調節台を取り外してからご使用ください。

◆ 梱包品の確認

- 段数により高さ調節台の数が異なります。2段(2個)、3段(4個)、4段(6個)あるか確認してください。
- 本体の色付きの脚部分は、高さを調節する部品ではありません。取り外さないでください。



【本体/約 幅69cm×奥行29cm×高さ10cm】



【高さ調節台/約 幅29cm×奥行11.5cm×高さ6cm】
※ひとつあたり

調節台収納スペース付
高さ調節台を本体底に収納可能



【収納時/約 幅69cm×奥行29cm×高さ10~15cm】

◆ 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ご使用をお願いいたします。

⚠ 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外傷や、筋肉痛などの炎症などを示します。●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

- 本製品の使用荷重制限は最大110kgです。制限を越えた荷重がかかると使用中に製品が破損するおそれがあり、重大な事故を起こす原因になります。●本製品は1人用です。2人以上で同時に乗ったり、本体の上で激しく飛び跳ねたりするなど、本体に強い衝撃を与えると破損や転倒のおそれがあり大変危険です。●トレーニング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トレーニングを中止してください。●リハビリテーションに使用される場合などは、医師や専門家に相談のうえ、成人(健康者)の方の介添えのもとで使用してください。●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。●食事をした直後や、飲酒しながらの使用は控えてください。

⚠ 注意

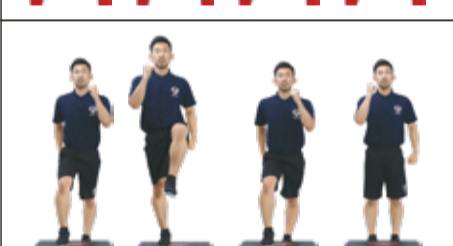
- 本製品は一般家庭用での使用を想定して作られています。学校やスポーツクラブなど不特定多数の方による使用はしないでください。●使用前に破損がなく、各部の部品がしっかりと固定されているか確認してください。異常がある場合は、すぐに使用を中止してください。●使用前に十分な準備運動をおこない身体をほぐしてから運動を始めてください。●運動中はゆったりした余裕がありすぎる衣類の着用は控え、身体のサイズにあった運動着を着用してください。●本製品を使用する際は、衣類のポケットなどに鋭利なものがないか確認してください。●使用時は必ず平らな場所に本製品を設置し、ぐらつきがないか確認してください。●滑りやすい床面で使用しないでください。●小さなお子様やペットのいる場所での保管・運動はしないでください。●周りに物がなく、人やペットがいないことを確認してから使用してください。●設置・調節の際は、指を挟んだり、ケガをしないよう十分注意してください。●カーペットや床を傷めるおそれがあるため、床面を保護するマットなどを敷いて使用してください。●保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分に注意してください。●本製品を分解、改造しないでください。●本製品は屋内で使用してください。屋外での使用・保管は劣化の原因となります。●落としたり、ぶついたり激しい衝撃を与えないでください。【保管時】●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。●火気の近くや高温になる場所での使用・保管は控えてください。破損や変形の原因となります。●お子様の手の届く場所での使用・保管は控えてください。

◆ 使用例



●ステップ(踏み台昇降)

- ①ステップ台の手前に立ち、片足を乗せます。
- ②反対の足もステップ台の上に乗せます。
- ③先に乗せた足をステップ台の手前に降ろします。
- ④もう片方の足もステップ台の手前に降ろします。



●ニーアップ(もも上げ)

- ①ステップ台の手前に立ち、片足を乗せます。
- ②反対の足(膝)を上げ、ステップ台の上で片足立ちをします。
- ③上げた足をステップ台の手前に降ろします。
- ④先に乗せた足をステップ台の手前に降ろします。



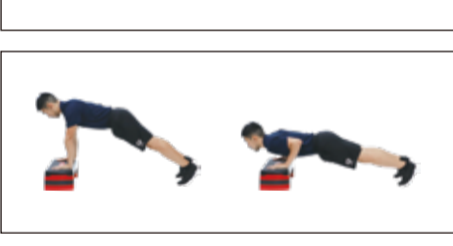
●フロントランジ(下半身)

- ①ステップ台から一歩下がった位置に立ちます。
- ②片足をステップ台に乗せるように踏み出します。
- ③膝を曲げ、ももと床が平行になるまでしゃがみます。
- ④足をステップ台から元にもどします。



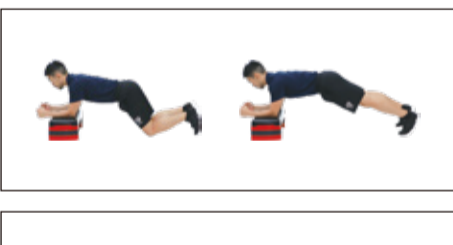
●ヒップリフト(おしり)

- ①ステップ台に両足を乗せて、上向きで寝ます。
- ②両足でふんばり、おしりを持ち上げます。
- ③身体がまっすぐになるところまで上げます。
- ④おしりを降ろし、元にもどします。



●プッシュアップ(胸・腕)

- ①ステップ台に両手を置き、足をのばします。
- ②身体を支えながら、ひじを曲げます。
- ③ひじが90度になるところまで降ろします。
- ④ひじをのばして身体を元にもどします。



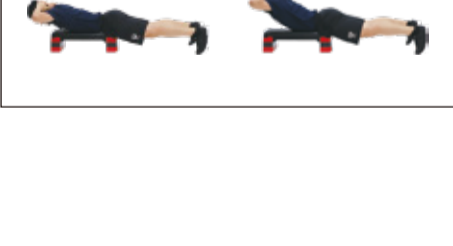
●プランク(腹筋群)

- ①ステップ台に両ひじを置き、足をのばします。
- ②身体をまっすぐに保ちます。
- ③元にもどします。



●Vシットアップ(腹筋群)

- ①ステップ台におしりを乗せて座ります。
- ②両手とおしりで身体を支え、胸と足を近づけます。
- ③身体がVの字になるように広げます。
- ④元にもどします。



●バックエクステンション(背筋群)

- ①ステップ台にお腹を乗せて下向きに寝ます。
- ②頭の後ろで手を組み、足をのばします。
- ③上半身を持ち上げ、背中を反らせます。
- ④元にもどします。

Grong YouTubeチャンネル
ステップ台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 ▶



◆ 製品仕様

本体のみ
(高さ調節台使用なし)



高さ10cm

高さ調節台×2
使用



高さ15cm

高さ調節台×4
使用



高さ20cm

高さ調節台×6
使用



高さ25cm

※ご購入された商品によって段数は異なります。サイズは全ておおよその数値です。

【2段階調節】
付属品: 本体×1 高さ調節台×2
サイズ: 本体/約 幅69cm×奥行29cm×高さ10cm 高さ調節可能/10、15cm
材質: PP
使用上限度重: 110kg
重量: 約 2.2kg(調節台含む)

【3段階調節】
付属品: 本体×1 高さ調節台×4
サイズ: 本体/約 幅69cm×奥行29cm×高さ10cm 高さ調節可能/10、15、20cm
材質: PP
使用上限度重: 110kg
重量: 約 2.65kg(調節台含む)

【4段階調節】
付属品: 本体×1 高さ調節台×6
サイズ: 本体/約 幅69cm×奥行29cm×高さ10cm 高さ調節可能/10、15、20、25cm
材質: PP
使用上限度重: 110kg
重量: 約 3.1kg(調節台含む)

◆ 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品、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。
- ・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/>

(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 TAIWAN