



取り扱い説明書

腹筋ローラー

User's manual

お届け内容



お手元に部品(パーツ)が揃っているかご確認ください

ローラー(タイヤ)×2 グリップ×2
 ローラー軸×1 ストッパー×1

組み立て方



基本の使い方



基本の使い方

How to use ?

- ①腹筋ローラーを床にセットします
- ②ゆっくりと前に転がしていきます
- ③転がせるところまで、転がして引き戻します



ビギナー

膝をついて
チャレンジ!
(膝コロ) ←



中上級者

直立状態から
スタート!
(立ちコロ) ←

腹筋を意識!肩の力は抜きましょう。
猫背でへそを覗きこむように、
反ると腰を痛めるので要注意です。
無理のない範囲でやるのが長く続けるコツ!



より詳しい商品の使い方は CROTHO ブログを御覧下さい
<http://clear-japan.net/>

Let's Exercise !!



CROTHO