

ギムニクボール(最大直径45cm~75cm)の特徴と注意点

ギムニクボールは、製造段階で手作業が入る球体成形品のため、個々のサイズに大小の差がみられますが、製品不良ではありません。

反発力が強く、弾力性・加重性に優れている製品のため、厚みがあり、硬めです。

特に使い始めは最大直径まで膨らみにくいですが、使用していくうちに馴染んで膨らみやすくなります。

また、最大直径まで膨らますには、ご使用いただく中(使い方や頻度にもよりますが、約1ヵ月)で、何度かに分けて空気を入れていただく必要がありますが、最大直径でのご使用は運動強度が上がることや消耗が早まることなどからお勧めはしていません。

初めてお使いになる方や、座ることを重視される場合は、ひとまわり大きいサイズをお求めいただき、接地面が広くなるようにご使用いただくことをお勧めいたします。

また、ギムニクボールは、使用目的・使用される方に合わせて空気量を調節できることが特徴です。

基本的なサイズ選びは、[ボールサイズの適合表](#)をご参考にしていただけますが、体重や下記記載の柔らかさ等々、さまざまな項目によって前後するため、あくまで目安となります。

●BRQ 表示なし(ギムニク45~75・オブティ 55~75)●

- ・反発力が強く硬い
- ・膨らみにくい
- ・負荷をかけても沈みにくい

エキスパート向き!



●BRQ 表示(ギムニク PLUS・ギムニクアルテ・Fit Ball)●

- ・弾力性に優れやや硬め
- ・やや膨らみにくい
- ・負荷をかけるとやや沈む

ビギナーからエキスパートと幅広く!



●BRQ 表示(ボディボール)●

- ・柔らかい
- ・膨らみやすい
- ・負荷をかけると沈む

心地よさ・リラクセーション重視なら!



※BRQ (Burst Resistant Quality)と表示された製品は、万が一ボールに穴が開いた場合、破裂せずにゆっくりと空気が抜ける、より安全なものとなっております。