アンバランスパッド皿

NISHI

取扱説明書

品番:3833A727

このたびは本品をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。

ご使用になる前に必ず本取扱説明書をよくお読みになり、 正しくご使用ください。

なお、お読みになった後は大切に保管し、必要なときに お読みください。



注意すること

○体調によってはお肌にかゆみ、かぶれ、湿疹などの異常が感じられることがあります。

その場合はすぐに使用を中止し、専門医に相談してください。

○表面にフロアワックスなどの油分が付着しないよう注 意してください。

付着したときは、薄めた中性洗剤を含ませたやわらかい布で拭き取ってください。



してはいけないこと

- ○本来の用途以外で使用しないでください。
- ○屋外では使用しないでください。
- 〇スパイクなどの突起があるシューズでは使用しないでください。
- ○屋外、高温、多湿、直射日光の当たる場所には保管 しないでください。
- ○火気のある場所、ストーブや暖房器具の近くで、使 用、保管しないでください。
- 〇折り曲げたり、投げたり、跳び乗ったり、叩くなど しないでください。
- ○本品の上にアイロン、ドライヤーなど熱くなるものを置かないでください。

0

必ず行うこと

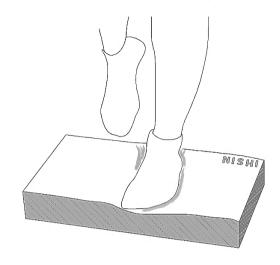
- 〇お子様の手の届かない場所に保管してください。
- ○ご使用後は、水で薄めた中性洗剤をやわらかい布に含ませて軽く拭き取って陰干ししてください。

■ 廃棄について

本品の廃棄に関しては、地域で定める条例に従ってください。

■ はじめに

本品は、身体バランスと体幹部のインナーマッスルの強化トレーニング、足指(足底)の筋肉、腱、関節への刺激など、さまざまなバランストレーニングにご使用いただけます。



■ 仕様

サイズ: (W) 400 × (L) 250 × (H) 60 mm

重 量:約 205g 材 質:TPE、EVA

台湾製

※外観及び仕様は、改善のため予告なく変更することがあります。

※発泡成形品の特性上、サイズや重量に誤差が生じる ことがあります。

■ 点検について

ご使用前に破れ、ヘコミ、表面に油分の付着などがないか 確認し、異常があった場合は使用しないでください。

お問い合わせ

商品には万全を期しておりますが、万一不具合やその他ご不明な点などございましたら、ご購入店または弊社お客様相談室までお問い合わせください。

なお、輸送中に発生した異常や破損は賠償保険の対象になり、運送会社の証明が必要です。

株式会社ニシ・スポーツ お客様相談室 〒136-0075 東京都江東区新砂3丁目1番18号

TEL: 03-6369-9024

受付時間:9:00~12:00/13:00~17:00

(土日、祝日及び弊社都合による休日を除く)

URL:https://www.nishi.com/

■ 使い方 例

▲ 注意事項

トレーニング中にパッドがズレると思わぬケガにつながります。

ご使用前に床面が滑らないか、必ず確認してください。特にフローリング床で使用する場合はご注意ください。

●スクワット

①両脚スクワット

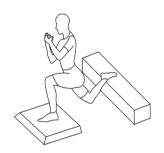
- ○本品の上に両脚で立ちます。
- ○股関節と膝を同時に曲げて椅子に座るようにゆっくり と腰を落とします。
- ○大腿部が床と平行になるまでしゃがんだら、ゆっくり と立ち上がります。

そのとき、上半身は前屈しないように注意します。



②片脚スクワット

- 〇片方の足を本品の上に、反対側の足を高さ30cm程度の 台の上に置きます。
- ○前方になっている脚を曲げてまっすぐ腰を落とすよう にします。
- ○前脚の大腿部が床と平行になるまで腰を落としたら、 ゆっくりとスタート時の姿勢に戻ります。



●片脚立ち

- 〇本品に片脚で立ちます。
- ○バランスをとりながらそのまま10秒姿勢を維持することを左右交互に行います。

慣れてきたら、時間を延ばしていきます。

〇腕を前後左右に開いた姿勢や脚を前後左右に広げることも有効です。

※左右、交互に行ってください。



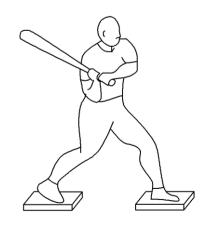


●その他

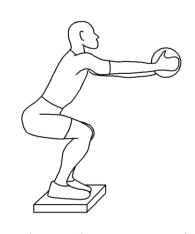
- ・本品に両脚で立ち、ダンベルやメディシンボールなどを用いてトレーニングを行います。
- ・本品を2枚使用してバット、ラケット、ゴルフクラブの素振りにご使用になると、軸の感覚の習得にも効果的です。



ゴルフスウィング



バットスウィング



メディシンボールトレーニング