

# プライオボックスⅢ

# NISHI

## 取扱説明書

## 品番：3833A789、790、791、792、793

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

- 陸上競技用スパイクシューズを履いて使用する場合は、スパイク長8mm以下にしてください。
- 本品を屋内で使用するときは、ゴムマットなどを敷き滑らないように注意してください。
- 本品の運搬・設置・収納作業は、2人以上で行ってください。運搬用の取っ手を利用し、ケガや事故のないようご注意ください。
- 本品は、合板を使用しております。製造工程上やむを得ず合わせ面や裏面に隙間やヒビ割れのような場合がありますが、使用上問題ありません。
- プライオメトリックスは、筋肉に大きな刺激と同時に急激な負荷が加わりますので、身体を十分に慣らしてからご使用ください。

### ⊘ 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。
- 下記の行為は、破損、ケガにつながりますので、行わないでください。
  - ・高いところから本品に飛び下りる
  - ・本品の上でバーベルやダンベルなどの使用
  - ・2段以上重ねる
  - ・2人以上で乗る
  - ・助走して飛び乗る
  - ・裏返して使用する
  - ・側面部に乗ったり物を置くなど
- 段差面や著しいでこぼこ面、滑りやすい床面で使用しないでください。
- 本品を打つ、蹴る、ぶつけるなどの行為は絶対におやめください。本品の破損のみならず、ケガにつながります。

### ❗ 必ず行うこと

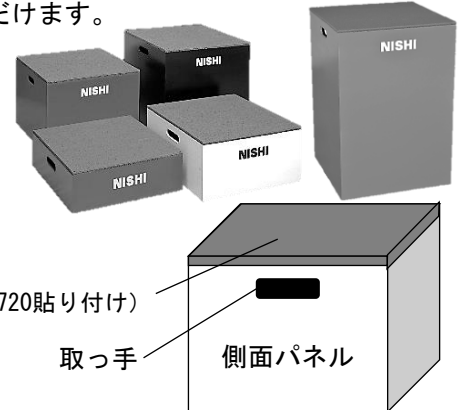
- 十分に準備運動を行ってから、広いスペースでご使用ください。
- 屋外、高温、多湿、直射日光の当たる場所、ホコリの多い場所は避け、通気性のよい場所で保管してください。
- お子様の手の届かない場所に保管してください。
- 汚れは、水で薄めた中性洗剤をやわらかい布に含ませて軽く拭き取って日陰で乾燥させてください。

### ■ はじめに

本品は、下肢を中心として筋肉の伸張・収縮のコンビネーションでパワーを発揮する能力を養う「プライオメトリックトレーニング」のためのトレーニング器具です。

本体には合板を使用し、上面には全天候トラック用スーパーX720を採用、滑りにくくスパイクシューズのままご使用いただけます。

### ■ 各部の名称



### ■ 仕様

- 3833A789 サイズ：(W) 600 × (L) 600 × (H) 200 mm  
重量：約 12.0kg
- 3833A790 サイズ：(W) 600 × (L) 600 × (H) 300 mm  
重量：約 17.0kg
- 3833A791 サイズ：(W) 600 × (L) 600 × (H) 450 mm  
重量：約 19.5kg
- 3833A792 サイズ：(W) 600 × (L) 600 × (H) 600 mm  
重量：約 21.5kg
- 3833A793 サイズ：(W) 600 × (L) 600 × (H) 900 mm  
重量：約 30.0kg

### ● 共通仕様

材質：合板、上面スーパーX720貼り

耐荷重：150kg

日本製

※上面スーパーX720の貼り替え修理はできません。

※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。

### 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/>

## ■ トレーニング例

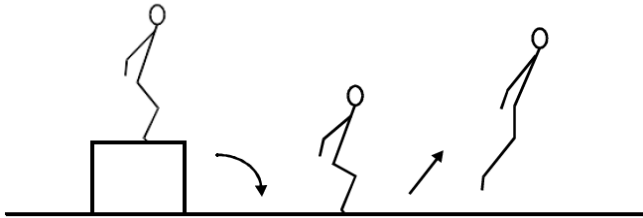
本品を利用した代表的なトレーニング方法を紹介します。

これらのプライオメトリックトレーニングは負荷が高いため、

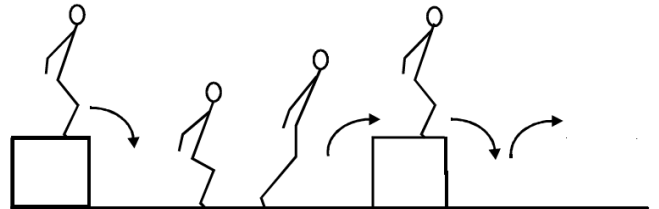
・トレーニング強度（高さなど）・トレーニング頻度・反復回数・セット数などに十分注意してください。

（目安）・頻度：週 2回程度　・回数：5～10回　・セット数：3～10セット　・休憩：各セット間 3～4分

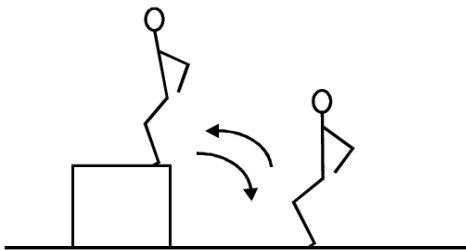
A. 本品の上から自然に落下するような感じで両足で着地し、その後素早く前方に跳び上がります。



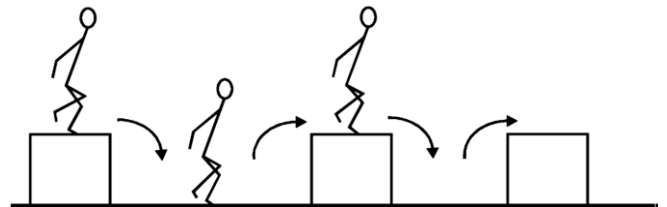
B. 本品の上から跳び下りて、着地後すぐに次の台へ跳び上がります。これを5～10回繰り返します。台の高さを変えるのも効果的です。



C. 本品の上から後方に跳び下りて、着地後再び台に跳び上がります。これを5～10回繰り返します。



D. Bを片足で行います。



## ■ 点検について

ご使用前に下記点検表にもとづき点検を行い、異常があった場合は、使用しないでください。

内容	項目
本体	変形、割れ、破損、板の剥離などないか
上面	スーパーX720の剥がれ、裂けなどないか

## ■ 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。