

スライドボードⅢ

NISHI

取扱説明書

品番：3833A849

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、本書をよくお読みにになり、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

- フットカバーを装着する際は、椅子・床などに座って装着するようにしてください。スライドマット上で装すると転倒のおそれがあります。
- 本品を使用する際は、周囲に障害物のない平坦な場所に設置し、十分なスペースを確保した上でトレーニングを実施してください。
- 本品にキズをつける可能性のあるもの（小石、プラスチック片、金属破片など）が床面にないことを確かめたうえでご使用ください。
- 本品に巻き癖がついている場合は一度反対側に巻き直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。
- 本品を屋外で使用しないでください。
- 本品の分解、改造は決して行わないでください。
- 本品を屋外に放置しますと劣化の原因になります。
- 高温、多湿、直射日光の当たる場所、ホコリの多い場所、火気のある場所、ストーブや暖房器具の近くでは保管しないでください。

❗ 必ず行うこと

- 本品に付着した砂、ホコリ、水分などは必ず取り除いてください。
- 本品にキズをつける可能性のあるもの（小石、プラスチック片、金属破片など）が床面にないことを確かめたうえでご使用ください。
- 床面の素材によっては、使用中に本品が動くことがあります。トレーニング中にずれないように必要に応じて両側のバンパーを押さえるなどしてください。
- お子様の手の届かない場所に保管してください。
- お手入れには有機溶剤、アルカリ性洗剤、漂白剤、研磨用スポンジ、金属たわしなどは使用せず、よく絞った布などで水拭きしてください。
- ご使用前に亀裂、裂け目など破損がないか点検してください。もし異常があった場合は、使用しないでください。

■ 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。

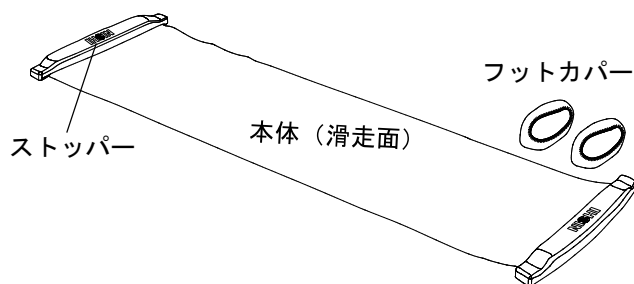
■ はじめに

本品は、左右のスライド運動と肩・股関節・体幹トレーニングが行えるトレーニング器具です。

付属のフットカバーを靴の上から装着し、ボードの上を滑るトレーニングを繰り返します。

滑る距離の調節（ストッパーの位置変更）はできません。

■ 各部の名称



■ 仕様

サイズ：全体(W)500×(L)1800×(T)50mm

重量：約 1.3kg

材質：ストッパー(表面/PP 裏面/EVA)

本体(表面/PP 裏面/TPE)

※異素材一体成型

付属品：フットカバー(ナイロン)2枚/組

台湾製

※収納用のベルトや袋は付属しておりません。

※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/>

■ 使い方

●ご使用前に

- ・十分なウォームアップ、ストレッチを行ってからトレーニングを開始してください。

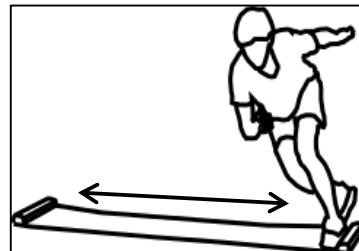
●ご使用前の準備

- ① 本体を障害物のない平坦な場所に設置します。
体育館の床面など小さな突起もない場所でご使用になることをおすすめします。
- ② フットカバーをシューズの上から装着します。
(転倒する恐れがありますので、椅子・床などに座って装着するようにしてください。)
- ③ 滑走面に乗り、トレーニングを開始します。

● 本品を使用した主なトレーニング方法を紹介します。

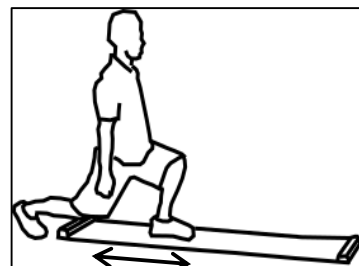
① ラテラルスケーティング

1. 両足にフットカバーを装着します。
2. 片方のストッパー側面に横向きで立ち、股関節と膝関節を軽く曲げた姿勢から横方向に蹴って移動します。
3. 反対側に到達したら、同様に元の位置に戻ります。
4. 動作を繰り返します。



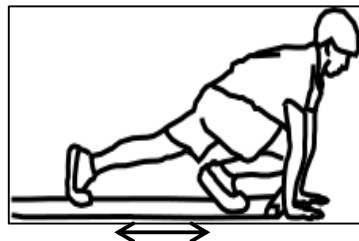
② フォワードランジ

1. 片方の足にフットカバーを装着します。本体を縦方向に使用します。
2. フットカバーを装着してない足(軸足)は本体の外に出し、装着した足(送り足)は滑走面に置きます。
3. 送り足の膝の角度が90度程度になる位置まで滑らせます。
4. 元の位置に戻ります。
5. 反対側の足も行います。



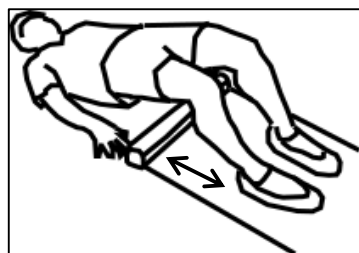
③ マウンテンクライマー

1. 本体を縦方向に使用します。
2. 両足にフットカバーを装着し両手を本体の外に出した腕立て伏せの姿勢になり、両足のみを滑走面に置きます。
3. 両膝を曲げ胸に近づけ、同時に両足をストッパーに近づけます。
4. 元の位置に戻ります。



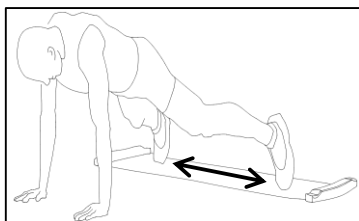
④ レッグカール(ヒップリフト)

1. 本体を縦方向に使用します。
2. 両足にフットカバーを装着して仰向き姿勢になり上半身(臀部から上)を本体の外に出します。
3. 両足のかかとを滑走面に置き、臀部を地上から10cm程度浮かせます。
4. 両膝を曲げ、両足のかかとを臀部にできるだけ近づけます。
5. 両足を伸ばし元の位置に戻ります。



⑤ プランクジャック

1. 本体を横方向に使用します。
2. 両足にフットカバーを装着してうつ伏せ姿勢になり上半身(臀部から上)を本体の外に出します。
3. 両足のつま先を滑走面に置き、腕立て伏せの姿勢で開脚・閉脚を繰り返します。



■ 点検について

ご使用前に下記点検表にもとづき、点検を行ってください。

- ・本体、ストッパー：キズ、変形、割れ、破損などがないか。
- ・シューズカバー：ほつれ、破れ、緩みなどがないか。

※滑りにくくなった場合は、市販のシリコンプレーをボード表面に散布して滑りやすくしてください。