

DAIVE グラグラボード

NISHI

取扱説明書

品番：3833A878

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

- 本品でトレーニングする前に、床面が滑らないか確認
 してください。
- 平らな床面で使用してください。
- トレーニング前に、周囲には何もないことを確認のう
 え安全な場所で使用してください。
- 使用者が不意に倒れる可能性がありますので、必ず補
 助者が付き添ってください。

⊘ 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。
- スパイクなどの突起があるシューズでの使用は避けて
 ください。
- 屋外で使用しないでください。
- 鋭利なものの上にはベース部が傷つくので置かないで
 ください。
- 本品に飛び乗る、蹴る、投げる、棒で叩くなどの行為
 はしないでください。破損の原因になります。
- 本品の上に重量物を置いたまま保管しないでください。

! 必ず行うこと

- 本品に変形、亀裂、裂け目などの破損がないかご使用
 前に毎回点検してください。異常があった場合は、使
 用しないでください。
- 周囲に障害物のない平坦な滑りにくい場所でご使用く
 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
 て軽く拭き取って陰干ししてください。

■ はじめに

本品は、バランスパッドとバランスボードを組み合わ
 せたバランストレーニング器具です。

前後・左右にバランスに上下の動きが加わり、難易度
 も上がりました。

■ 各部の名称



■ 仕様

サイズ：(W) 390 × (L) 600 × (H) 130mm

重量：約 2.2kg

材質：ボード部/合板

ベース部/EVA+TPE

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。

■ 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。

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

- ① 最初は、手すりなどで身体を保持しバランスを取りながらご使用ください。
- ② 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。
- ③ 床面は滑りやすいか確認してください。

※ハイカットシューズを履いて使用すると足首の可動域が制限され十分な効果が得られない場合があります。

両足立ちスクワット



片足立ちスクワット



片足立ちボールリフト



両足立ちボールツイスト



他にも

・腕立て伏せや腹筋、ランジなどで肩周辺・体幹・股関節周辺の筋群をトレーニングできます。