

取扱説明書

品番：3833A996

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

- 本書をよく読み内容をご理解の上でご使用ください。
- 本体の注意表示は特にご注意ください。
- 平坦な場所に設置し十分なスペース（約50m）を確保してトレーニングを行ってください。

⊘ してはいけないこと

- 本品は、レジステッドトレーニングマシンです。それ以外の用途で使用しないでください。
- 人によってプレートホルダーを保持して使用しないでください。
- 無理な負荷でのトレーニングは避けてください。
- 本品の分解、改造は決して行わないでください。
- 高温、多湿、直射日光の当たる場所、ホコリの多い場所には保管しないでください。
- お手入れに有機溶剤、アルカリ性洗剤、漂白剤、ブラシ、研磨用スポンジなどは使用しないでください。
- 本品の消毒にはアルコール消毒液をご使用ください。次亜塩素酸系消毒液は使用しないでください。

! 必ず行うこと

- 使用時、必ずプレートホルダーに30kg以上のプレートを取り付けてください。
- 本品を使用する前にロープを一度最大限引き出して、ほつれや傷などの破損がないか毎回点検してください。破損があった場合は使用を中止してください。
- ご使用前に各部の点検を行い、著しい変形や破損が見られる場合は使用しないでください。
- 本品の各部位にガタツキが発生した場合は、スパナ、六角レンチなど工具を使い各部のボルト、ナットを締め直してください。
- 本品の組み立て作業は、必ず平坦な場所で行ってください。
- 本品に付着した砂、ホコリ、水分などはやわらかい布を使用して取り除いてください。
- 塗装部に剥がれがあれば、早急に補修塗装してください。

■ 廃棄について

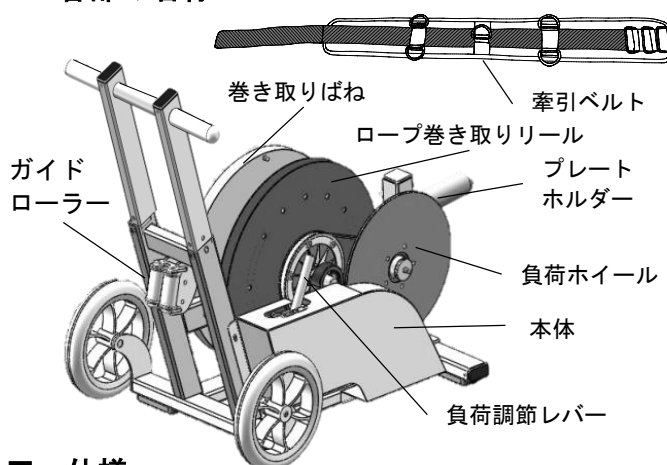
本品の廃棄に関しては、地域で定める条例に従ってください。

■ はじめに

本品は、スタートダッシュ強化のスプリントトレーニングからレジステッドトレーニングまで幅広い用途にご使用できます。

タイヤ引きやスレッドトレーニングと異なり、非接触のマグネット負荷による一定の負荷をかけることで安定した負荷のトレーニングが行えます。

■ 各部の名称



■ 仕様

- 構成：本体、牽引ベルト(Dリング付)
- サイズ：本体／(W)566×(L)1063×(H)817mm
牽引ベルト／ウエストサイズ70-100cm
- 重量：約 51kg
- 負荷：マグネット負荷方式（8段階）
- 牽引ロープ：長さ50m、直径4mm
(ロープ引っ張り強度：最大250kg)
- 運動範囲：約40m
- 中国製

- ウエイト（プレートφ50mm(別売)）により固定
- ※ご使用時に本体が動かないようにプレートホルダーにプレート（φ50mm）を合計30kg以上取り付けてください。
- ※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となり、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

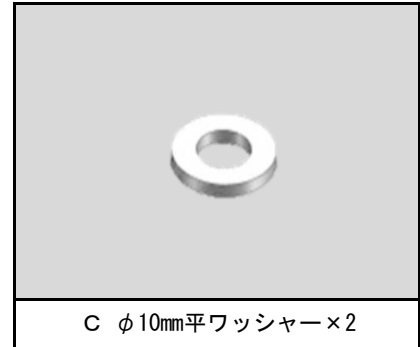
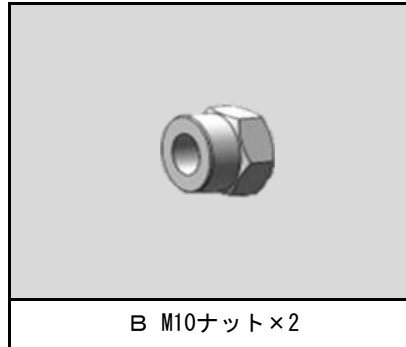
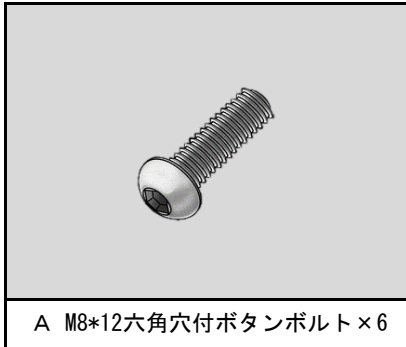
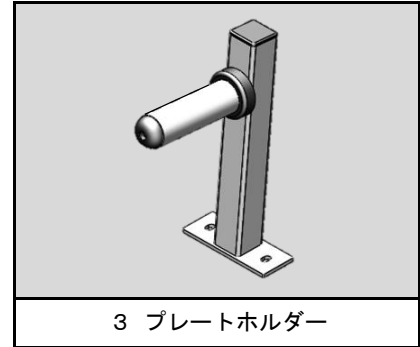
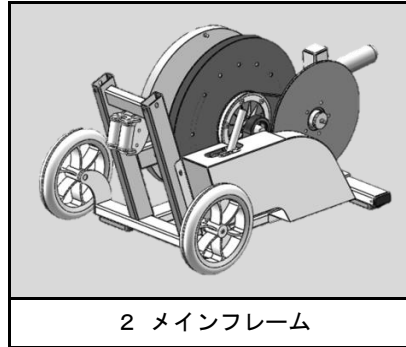
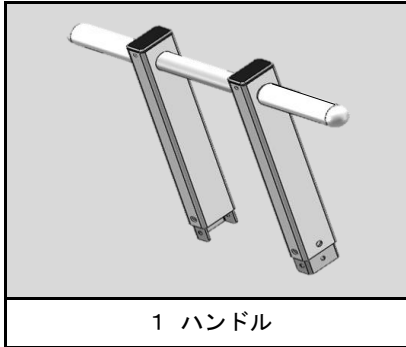
受付時間：9:00~12:00/13:00~17:00

(土日、祝日及び弊社都合による休日を除く)

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

■ 梱包部品一覧

組み立て前に部品が揃っているかご確認ください。

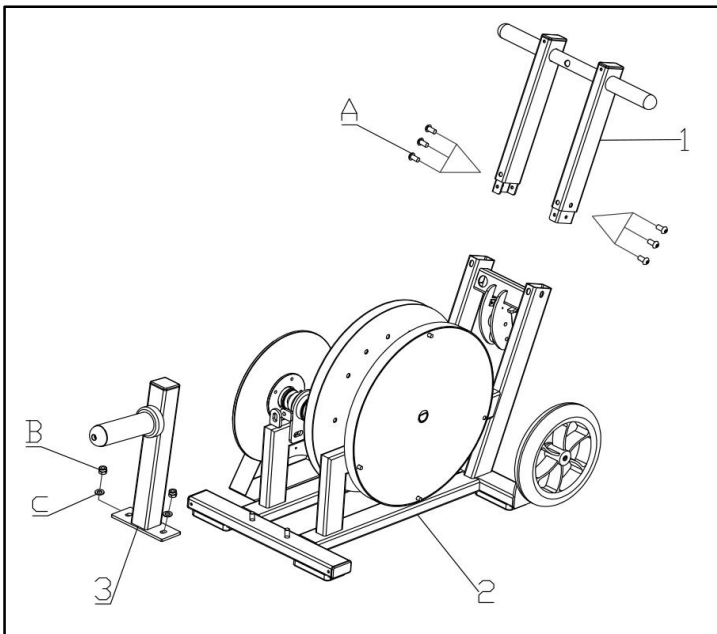


■ 組み立て



注意 組み立て作業は大人2人以上で行ってください。

準備する物：「17mmスパナ×1本 M8六角レンチ×1本」



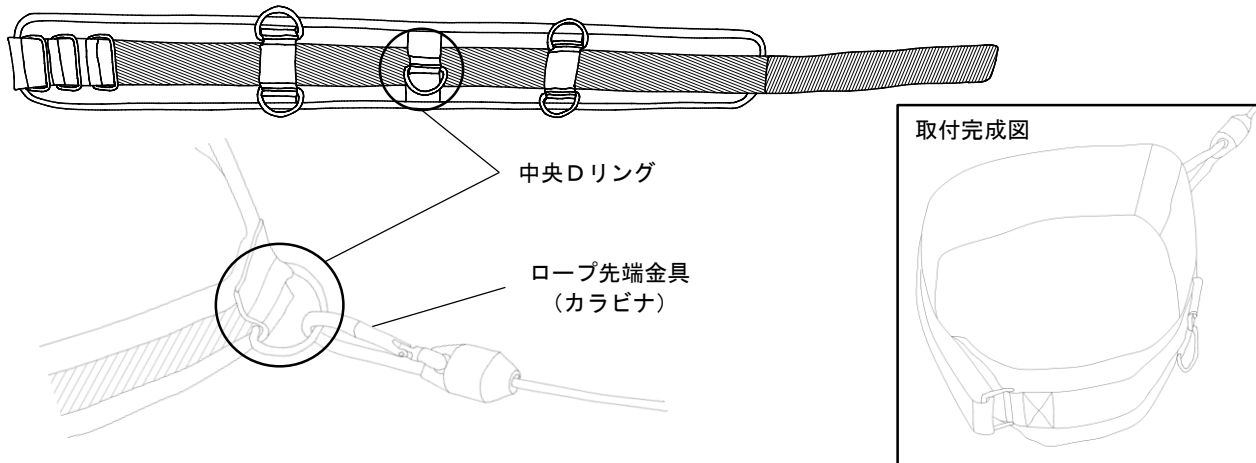
- (1) 「2 メインフレーム」を平坦な地面に置きます。
- (2) 「1 ハンドル」をA六角穴付ボタンボルトで固定します。
- (3) 「3 プレートホルダー」をBナットとC平ワッシャーで固定します。
- (4) すべてのパーツがしっかり固定できているかを確認して使用を始めてください。

■ トレーニング前の注意点

1. マシンを平坦な場所に設置し十分なスペース（走る方向に向かって50m以上）を確保してください。
2. トレーニングの範囲を40m以内で行うために、40m地点にコーンなど目印を置いてください。
3. トレーニング前に牽引ロープを一度最大限に引き出して、ほつれや傷などの破損がないか必ず点検してください。（破損が確認できた場合はトレーニングを行わないでください。）
4. 牽引ベルトの面ファスナー・Dリングや牽引ロープの先端金具（カラビナ）が破損していないか確認してください。

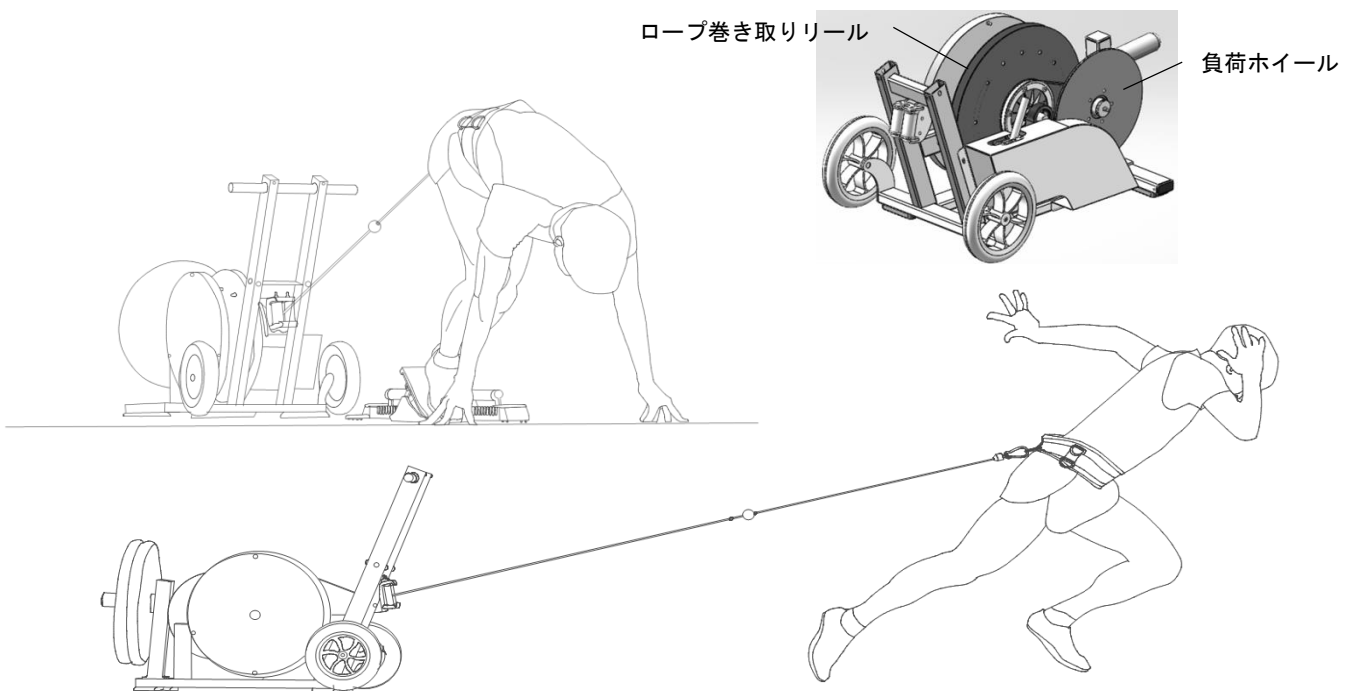
■ 牽引ベルトの取り付け

1. 牽引ベルトの中央にあるDリングにロープ先端の接続金具(カラビナ)を取り付けてください。
2. 牽引ベルトを腰部に巻き付けて固定してください。
3. しっかりと固定したことを確認してトレーニングを行ってください。

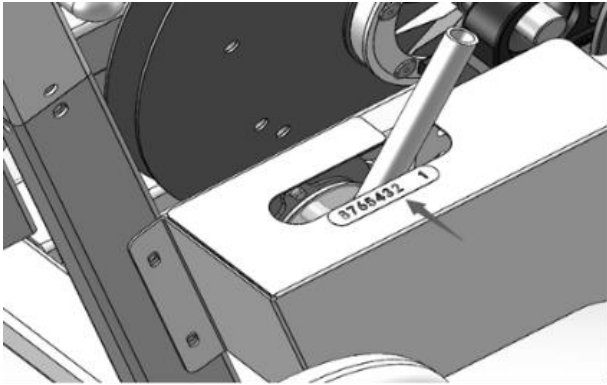


■ トレーニング時の注意点

1. トレーニング時に本体が動かないようにプレートホルダーにプレート(φ50mm)を合計30kg以上取り付けてください。
2. 牽引ベルトにロープ先端金具(カラビナ)をしっかりと固定したこと(ロック状態)を確認してください。
3. トレーニング開始時にはロープがピンと張った状態からトレーニングを開始してください。
※ロープが緩んだ(負荷がかかっていない)状態からトレーニングしないでください。
ロープが巻き取りリールから外れ、故障の原因になります
4. 負荷レベルは、軽負荷(レベル1~)で試走を行ってから目的に合わせた負荷レベルを設定してください。
5. 運動範囲はマーカーを配置した40mまでとしてください。
6. 負荷をかけたトレーニングを行った後は、本体に向かってゆっくり歩いて戻ってください。
※本体に駆け足など、スピードを出して戻ると巻き取りばねが正常に動作せずロープが巻き取れなくなることがあります。
7. トレーニング時には絶対に回転部(ロープ巻き取りリール・負荷ホイール)に触れないように本体から離れてください。



■ 牽引ロープの負荷レベルの目安



一定速度5m/sでロープを引いた場合の負荷値。(参考)

- レベル1 / 約6kg
- レベル2 / 約7kg
- レベル3 / 約8.6kg
- レベル4 / 約10kg
- レベル5 / 約11kg
- レベル6 / 約13kg
- レベル7 / 約20kg
- レベル8 / 約25kg

■ 負荷レベルの説明と期待できる効果 (スプリントトレーニング時)

RP+SPRINT使用時の負荷レベルと推奨されるトレーニングの対象局面

局面	距離	レベル4 負荷値約10kg	レベル3 負荷値約8.6kg	レベル2 負荷値約7kg	レベル1 負荷値約6kg
A スタート直後	0~2	◎ 0~13m	○ 1~5m	△	△
B 初期加速局面	2~5		◎ 6~21m	○ 4~16m	△
C 一次加速局面	6~10			◎ 17~24m	○ 6~18m
D 二次加速局面	11~				◎ 19~34m

◎ : 最適

○ : 適している

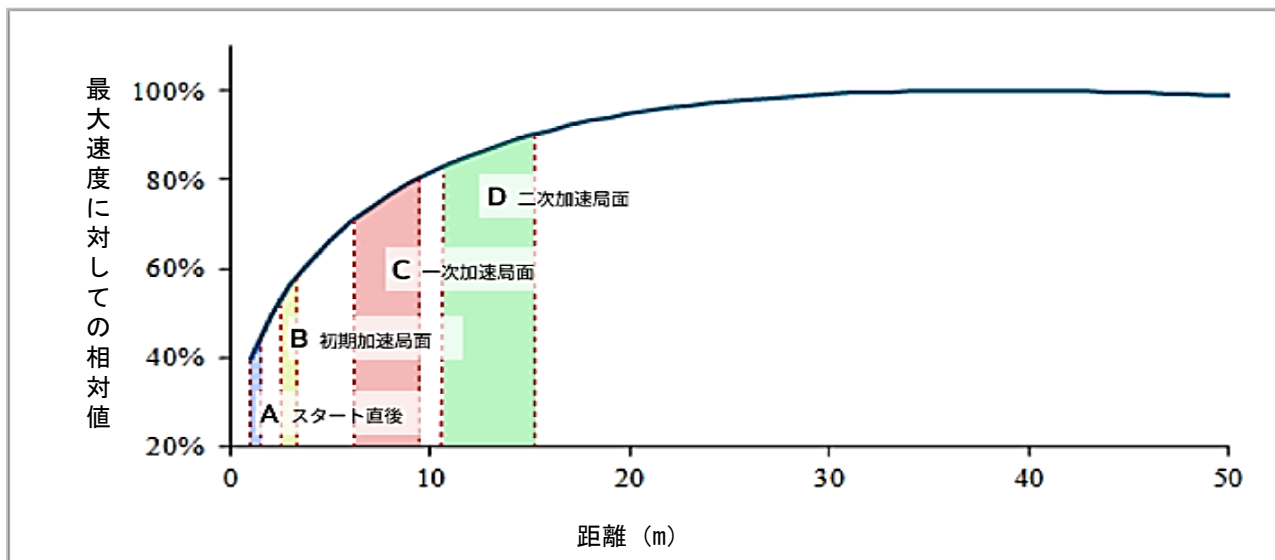
△ : あまり適していない。

(記号横の数字は、負荷走での疾走距離を示す。)

例

レベル3では、6~21mに渡って無負荷走の初期加速局面のトレーニングに有効。

無負荷走では、数mで通り過ぎる局面を10m以上トレーニングすることができ、この局面でのパワー発揮能力の改善や適切な姿勢の習得が期待できる。



通常の50m走と、RP+SPRINTを用いた負荷走（レベル1～4）の疾走速度の比較

A：<レベル4 ★★★★★>

最大スピードは50m全力疾走時の50%程度

スタート直後のトレーニングに有効 適正疾走距離：0～13m

B：<レベル3 ★★★★★☆>

最大スピードは50m全力疾走時の60%程度

初期加速局面のトレーニングに有効 適正疾走距離：6～21m

C：<レベル2 ★★☆☆☆>

最大スピードは50m全力疾走時の70%程度

1次加速局面のトレーニングに有効 適正疾走距離：17～24m

D：<レベル1 ★☆☆☆☆>

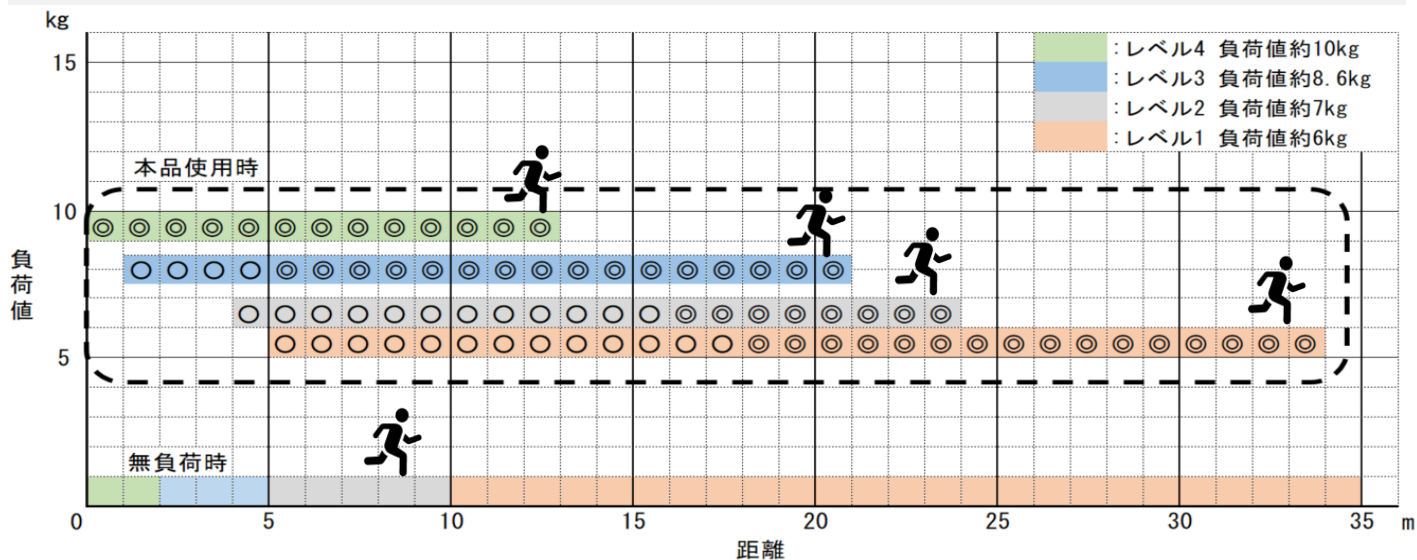
最大スピードは50m全力疾走時の80%程度

2次加速局面のトレーニングに有効 適正疾走距離：19～34m

■ 期待できる効果 ■

- ・すべての走局面に渡って、全力走よりも高いパワー発揮を行うことができる。（レベル1での検証結果）
- ・牽引後の即時効果として、10～28mにわたってのパワー発揮が大きくなることで、30m以降の走速度が大きくなる。

横浜国立大学 伊藤 信之 教授による調査



■ 点検について

ご使用前に、点検表にもとづき点検を行ってください。

項目	内容
本体フレーム	変形、破損などないか
負荷ホイール	変形、破損などないか
牽引ロープ	ほつれ、傷などないか
ロープ巻取部	変形、破損などないか
牽引ベルト	面ファスナーの消耗、Dリングの変形、破損などないか
巻き取りばね	異音、変形、破損などないか

注：「巻き取りばね」が巻き取らなくなったり、巻き取る力が弱くなった場合は牽引ロープを最大限に引き出し出し、ゆっくりと巻き取り直してください。

または、市販の「スプレータイプの粉末潤滑剤」を巻き取りばね側面から噴霧してください。