

ミニハードル1020

NISHI

取扱説明書

品番：3833B015

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

○脚部の回転はゆっくり行ってください。

⊘ 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。
 ○蹴る、投げる、踏み付けるなどしないでください。

❗ 必ず行うこと

○障害物のない平坦な場所に設置し、十分なスペースを
 確保してご使用ください。
 ○本品を屋外に放置しますと劣化などの原因となります
 ので、雨などが当たらない場所に保管してください。
 ○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
 て軽く拭き取って陰干ししてください。

■ 点検について

ご使用前には下記点検表にもとづき、点検を行なって
 ください。

万一、異常があった場合は、使用しないでください。

項目	内容
全体	変形、折れ、亀裂などないか
回転部	ぐらつき、ねじれ、固着などないか

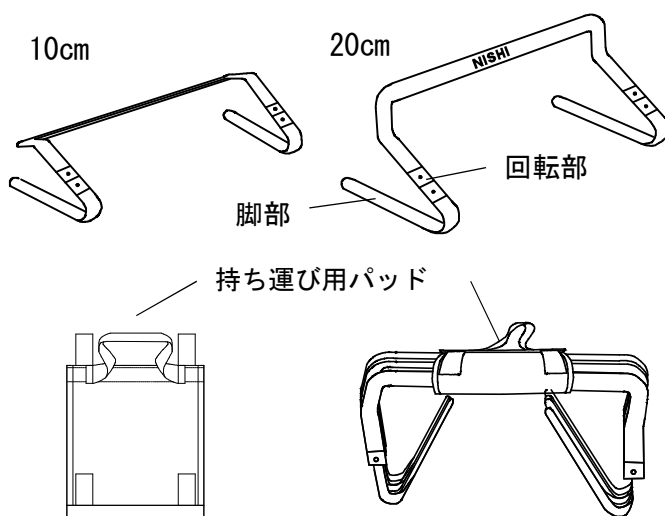
■ 廃棄について

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。

■ はじめに

本品は、「アジリティ(敏捷性)」「クイックネス(素
 早さ)」「スピード」「コーディネーション」などの
 身体能力向上をサポートするためのトレーニング用具
 です。

脚部を回すことで2種類の高さに変更できます。



■ 仕様

サイズ：(W)480×(L)220×(H)100・200mm

重量：約283g/台 5台組

材質：ポリプロピレン

付属品：持ち運び用パッド

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。

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
 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/>

トレーニングマニュアル (例)

(1) もも上げドリル

5~10回、軽いもも上げで助走します。リズムカルな動きを意識します。



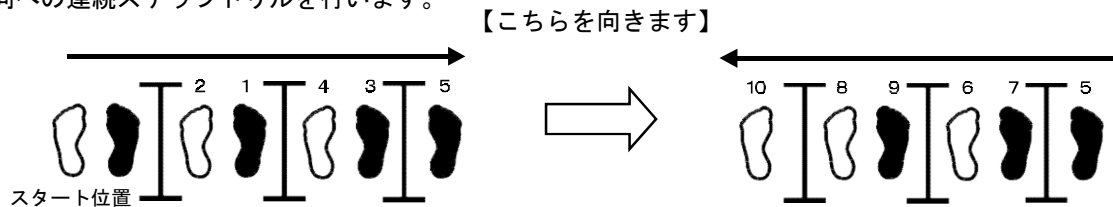
(2) スプリントドリル

10~15m助走し、加速しながら走り抜けます。



(3) サイドステップドリル

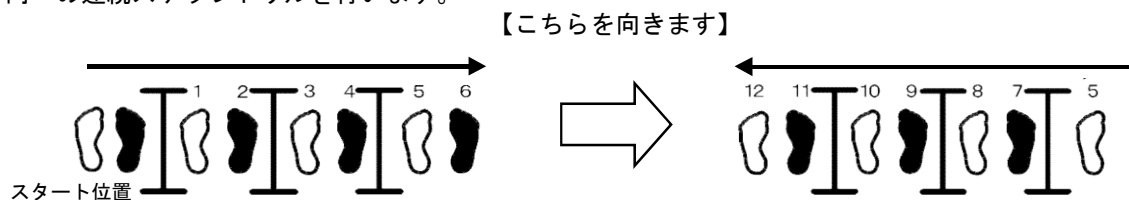
左右方向への連続ステップドリルを行います。



- ※ ステップハードルは 3~5台使用し、3~5往復行います。
- ※ (1)~(3)の動きは、正しいフォームを意識し、慣れてきたら徐々にスピードを増してください。ハードルの間隔はトレーニング目的に応じて変更してください。

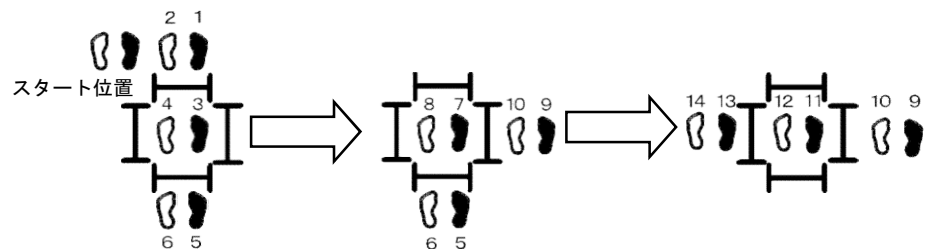
(4) クロスステップドリル

左右方向への連続ステップドリルを行います。



(5) スクエアドリル

前後左右への連続ステップドリルを行います。

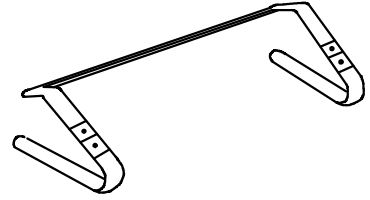
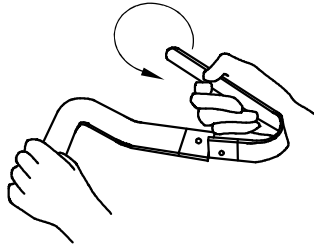
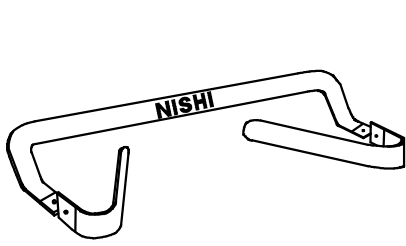


※ その他、プライオメトリック・トレーニングなどにも使用できます。

■ 高さ調節

脚部を回転させると高さが変わります。

10cm



20cm

