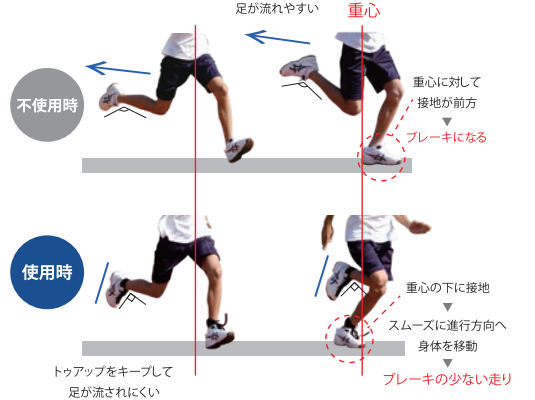


フットトレーナーⅡ

足首のコントロールで、走りが変わる！



足首を90°前後に半固定することで、つま先を上げて走る“トゥアップ”がキープされます。



ピッチ増加とストライド増大

ブレーキの少ない走りにつながる

外した後も一定効果が持続

※ゴムの色違いによる強度の差はありません。全て同じ強度です。

- で使用する前に必ず、この取扱説明書をよくお読みになり、正しくご使用ください。
- 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。
- 本品は公認の陸上競技会では使用できません。
- シューズ・スパイクの形状によっては装着できないことがあります。

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

NISHI 株式会社 ニシ・スポーツ

NISHI HPでマニュアル動画公開中

トレーニング方法を
動画でチェック

ニシ・スポーツ 検索

- 使用上の注意
 - 本品は短距離トレーニング用品です。本説明書以外の用途で使用しないでください。
 - 初めから長時間使用せず、少しずつ慣れるようにしてください。
 - 競技会での使用はできませんのでご注意ください。
 - 使用前に亀裂、裂け目など破損がないか、ご使用前に毎回点検してください。
 - もし異常があった場合は、ただちに使用を中止してください。
 - 体調不良時あるいは本品使用中に痛み、違和感が生じた場合は直ちに使用を中止してください。
 - シューズの形状によっては装着ができないことがあります。また装着の際、結束バンドの締めすぎによってシューズが破損する可能性がありますのでご注意ください。
 - 使用の際は十分なスペースを確保し周囲に障害物のない場所で安全を確認の上で使用してください。
 - 本品の分解、改造は決して行わないでください。
- 管理上の注意
 - 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。
 - 火気のある場所、ストーブや暖房器具の近くでは使用、保管しないでください。
 - 使用後は直射日光の当たらない風通しの良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。
 - お手入れには有機溶剤、アルカリ性洗剤、漂白剤、ラジシ、研磨剤用ボンドなどは使用せず、やわらかい布で汚れを拭き取ってください。
- その他の注意
 - 到着した本品に破損、異常が認められる場合は、ご使用にならず、ただちにご注文先までお知らせください。
 - 特に輸送中の破損は賠償保険の対象になり、輸送会社善処地の証明が必要です。
 - 体調によっては、お肌にかゆみ、かぶれ、湿疹、筋肉痛などの異常が感じられる場合があります。
 - その場合はすぐにご使用を中止し、専門医の診察を受けてください。

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。誠にありがとうございます。ご購入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。

注意事項

- 点検について
 - 使用前には下記点検表にもとづき、点検を行ってください。
 - 異常が確認された場合は、ご注文先へ連絡を取り、適切な処置を取ってください。

点検箇所	点検内容	点検時期
フックバンド	変形・破損・ひび割れなどがないか確認	使用前
ゴムパッド	キズ・破損などがないか確認	使用前
フックスター	割れ、キズ、破損がないか確認	使用前

- 本品のお問い合わせ
 - 本品について、万一不具合な点、またはお気づきの点がございましたら、お客様相談室までお知らせください。
 - その場合恐れ入りますが、お買い求め日時、ご注文先をお伝えください。

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

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

受付時間: 土、日、祝日及び弊社都合による休日を除く (9:00 ~ 12:00 / 13:00 ~ 17:00)

NISHI 株式会社 ニシ・スポーツ

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

〒136-0075 東京都江東区新砂3-1-18

Copyright © NISHI All Right Reserved. 無断転載禁止

202410

取扱説明書

1.はじめに

本品は、足首を90度程度に半固定することで接地時間を短縮し、地面反力を効果的に脚に伝えることで効率のよいランニングフォームの習得が期待できます。

●なぜフットトレーナーが必要なのか？

フットトレーナーはトゥアップ（つま先を上げること）の手助けを目的としています。ランニング動作中のトゥアップは、バイオメカニクスの正しいパフォーマンスとされています。

【理由】

- (1) トゥアップ（足首を90度程度に半固定）によって、下肢が伸ばされた状態で接地し、地面反力を得やすい姿勢を作ることができる
- (2) ゴムの伸縮により地面に接地した足首を90度以上に捻げにくくし、すばやく次の動作に移ること（足を引き戻すこと）を意識させます。
※トゥアップされていないと、足が流れることにつながり、地面反力をロスし、ランニングスピードにブレーキをかけることとなります。
※接地から蹴るまでの動作に時間がかかる選手、足が流れる選手、ドタドタ走る選手には特に有効で、ランニングフォームの修正効果が期待できます。

2.ご使用前に

●フットトレーナーをどのように使用するか？

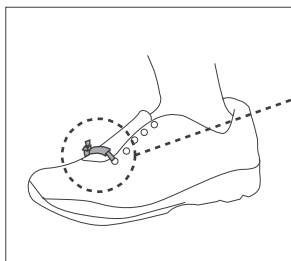
フットトレーナーの導入段階は軽いゴム抵抗で始めてください。慣れていくに従って、徐々にゴム抵抗を増やしていきます。抵抗のレベルは個人の競技レベル・体力レベルに合わせて行ってください。

●導入段階はどれくらい（足首を何度くらい）にゴムバンドを締めるべきか？

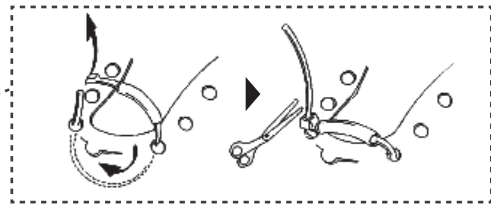
つま先が通常下を向いている（トゥアップでない）選手は、足首の角度が135～125度（初級抵抗レベル）になるようにゴムバンドを締めて始めてください。その他の選手は、125～100度（中級抵抗レベル）を目安に始めてください。

3.装着方法

1 シューズのかかと側のひも穴に、結束バンド（付属）を取り付けます。

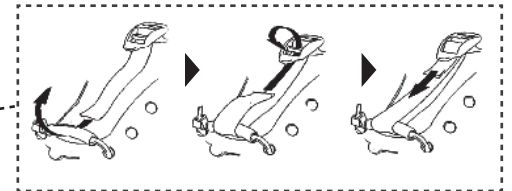
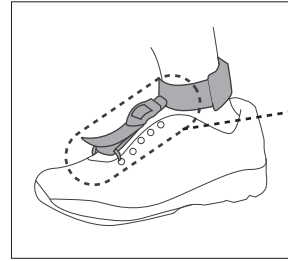


●結束バンドはくり返し使用できます。



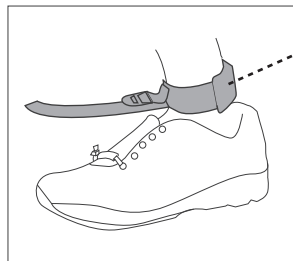
※結束バンドのなめらかな面を上に向けて通す。

3 ゴムベルトを足首の中央から結束バンドに通し、アジャスターに通して固定します。



●ゴムバンドを締めたり緩めたりすることで抵抗レベルを調節できます。もう片方のシューズ（スパイク）にも同じ方法でフットトレーナーを装着してください。

2 アンクルバンドを足首に巻きます。



●足首の後ろで面ファスナーを留めるようにしてください。

4.使用方法

●導入段階はどのように使用するか？

最初は快調走や慣性走（全力の60～70%）程度に使用し、ゴムバンドの抵抗レベルに逆らわないで自然に走ってください。

●現在の抵抗レベルに違和感がなくなった時は？

抵抗レベルに違和感がなくなってきたら、徐々に90度に近づけていってください。

●フットトレーナーは、さまざまなスプリントトレーニングに使用できます。

インターバル、ヒル（坂登り）トレーニング、バウンディング、階段登り、ハードルトレーニング、その他、上級レベルにおいてはスプリントアシステッド（オーバースピード）トレーニングにも併用するとより効果的です。

品番：3833B022 フットトレーナーII ブラック

材質：本体/ナイロン、合成ゴム、ネオプレン

アジャスター/POM

台湾製

■2個組 ■結束バンド4本付

※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。



パッケージ 取扱説明書

202410

NISHI

 株式会社 ニシ・スポーツ

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

〒136-0075 東京都江東区新砂3-1-18

Copyright© NISHI All Right Reserved. 無断転載禁止