

スピードアクセルⅡ

NISHI

取扱説明書

品番：NT1361B

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
 お読みください。

⊘ してはいけないこと

- 本品は、牽引走(オーバースピード)トレーニング用具
 です。それ以外の用途で使用しないでください。
- 悪天候下や路面状態の悪いところでは使用しないで
 ください。
- 本品の分解、改造は決して行わないでください。
- 屋外、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。

! 必ず行うこと

- 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。
- ご使用前に以下のことを確認してください。
 カラビナは正しく掛かっているか。
 ロープに結びやほつれはないか。
 滑車は正常に回るか、ネジの緩みはないか。
 牽引ベルトにほつれはないか。
 牽引フックに歪みや、亀裂はないか。
 バックルは正しく噛み合うか。

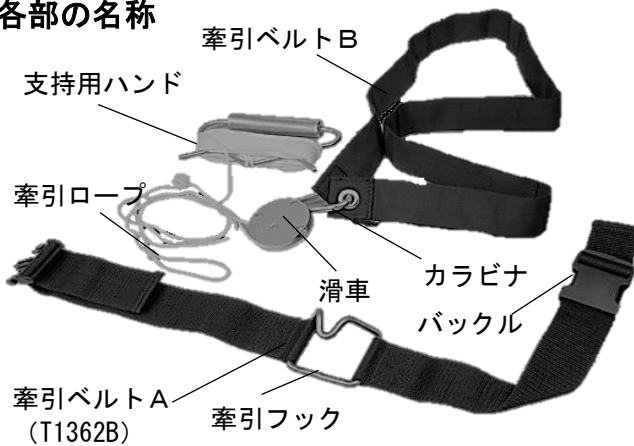
■ 廃棄について

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、動滑車式牽引走を効果的に利用したオーバース
 ピードトレーニング用具です。
 動滑車の原理を利用しているため、支持者が移動するこ
 とで牽引走を行う距離の調節ができます。
 また、走者がトップスピードに達する前後(=走者が牽
 引者を追い越す前後)にロープが外れ、オーバースピー
 ド状態のまま一定距離を走行します。

■ 各部の名称



■ 仕様

- 構成：牽引ベルトA(T1362B)
 牽引ベルトB(滑車付き)
 支持用ハンドル
 牽引ロープ
 サイズ：牽引ロープ/(L)30m
 材質：ベルト/ナイロン
 収納バッグ付き

日本製

※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。

● スペアパーツ

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/>

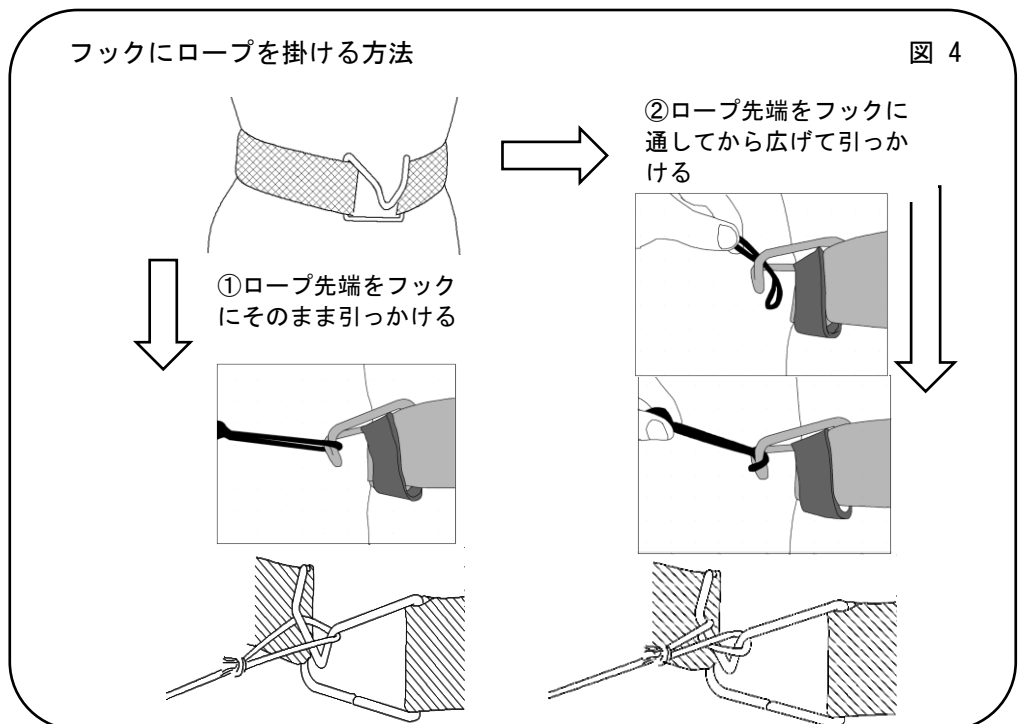
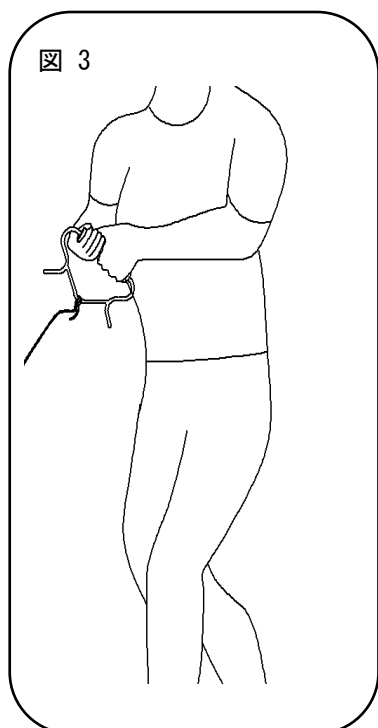
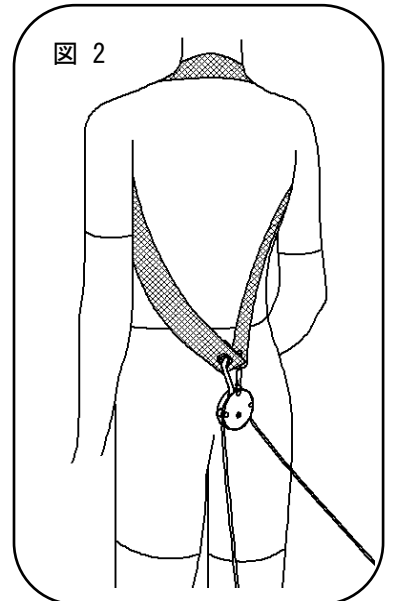
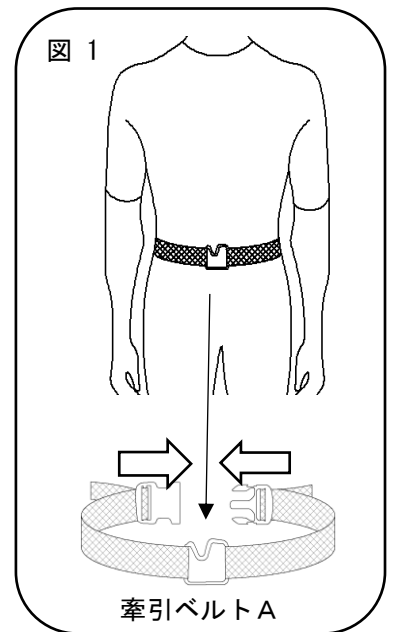
■ 使い方

● 準備

- ①牽引ベルト Aを牽引される走者（A）に装着します（図1）。
牽引フックが身体の前側になるようにバックルを身体の後ろ側で確実に装着します。
このとき、フックが下に向くようにしてください（図4）。
装着後、フック部分を引っ張り、外れることがないか確認してください。
- ②牽引ベルト Bを牽引する走者（B）に装着します（図2）。
ベルト端部のカラビナが確実につながっていることを確認してください。
- ③支持者（C）は、支持用ハンドルを持ってください（図3）。
牽引ロープが絡んでいないか、もつれていないか、結び目ができていないか確認してください。
- ④牽引ベルト Aの牽引フックに、牽引ロープを掛けます。
掛け方は、2種類あります（図4）。

● 牽引走（オーバースピード）トレーニング上の注意

- 本書では、
 牽引される人（走者） = A
 牽引する人（牽引者） = B
 支持者 = C
 と記載しています（図5）。
- 動滑車の原理で、AはBの2倍の速度で走る（牽引される）こととなります。
（単位時間においてAがBの2倍の距離を走るため）
 - 重要：遅い速度で何度か練習し、牽引速度とロープが外れることを確認してください。**
 - 本品を使用している際にランニングフォームが乱れる場合、牽引力が強すぎると考えられます。Bは牽引速度を調節してください。
 - 牽引のしすぎを避けるため、BはAの走力を確認しながら実施してください。
 - Cは、徐々に前進してください。立ち止まったままでは、ロープが外れると急激に支持用ハンドルが引っ張られ、思わぬケガにつながりますので注意してください。
 - 支持は**絶対に固定しない**でください。
Bが急に後方に引っ張られ、転倒などのケガにつながります。



● トレーニング（例）

- 1 走者 A、牽引者 B、支持者 Cそれぞれ準備が整ったら配置につきます。
- 2 牽引者 Bがスタートの合図を送ります。
- 3 合図と同時に A・B・Cは、図 5のとおりに一斉にスタートします。

走者 A：50～70%の力で走り始め、加速に乗る（牽引される）と同時に全力で走ります。

牽引者 B：最初から全力ではなく徐々にスピードを増します。

支持者 C：Bが牽引しやすいようにするために、スタート時に 3～5歩、ゆっくりと歩いてから立ち止まり支持します。

Aのロープが外れるのに合わせ再び前進し、Bの速度に合わせるようにします。

※スタート時の A・B間の距離を Bが牽引し、その 2倍の距離を Aは牽引されることになります。

※トレーニングメニュー（Aの牽引走の距離）に合わせて、スタート時の A・B間の距離を決めてください。

※ A・B 間は、約 25mまで離れますので、Aは約 50m程度の牽引走が行えます。

- ① Aが Bを追い抜くと同時に、Aからロープが外れ、Aは加速に乗ったまま自力で走るようになります。

ロープがフックから外れにくい場合、手でロープを払い落とすことをおすすめします。

※注意 Aが Bを追い抜く 5m位手前になったら、Cは Bが停止するまで一緒に前進してください。

Cが止まった状態だと、Bが強い衝撃を受け、ロープ・ハンドル・滑車が損傷するおそれがありますので注意してください。

- ②スタート時において A-B間を短くすると最大加速トレーニング、長くするとスピード持続力トレーニングになります。

※滑車の滑りが悪くなりましたら、滑車中心部を清掃し、軸部にシリコンオイルを注油してください。

図 5

