

プライオボックス 屋内用

NISHI

取扱説明書

品番：NT6903

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

- 床面の汚れや、本体の底面に付着したホコリなどにより滑ることがあります。床面と本体底面のホコリを清掃してから使用してください。
- 床の素材により滑ることがありますので、状態を確認してから使用を開始してください。
- 斜めに跳び乗るとズれることがありますのでご注意ください。
- 接続部品を装着したまま保管すると、接続部品が変形することがあります。

⊘ してはいけないこと

- 本品はプライオメトリックトレーニングを行うためのトレーニング用品です。それ以外の用途で使用しないでください。
- 連結して使用する場合は、平積みで4段（高さ48cm）以上重ねて使用しないでください。
- スパイクシューズや底の硬いシューズは使用しないでください。
- 側面に乘ったり腰かけたりしないでください。
- 本品は**屋内専用**です。屋外では使用しないでください。
- 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。

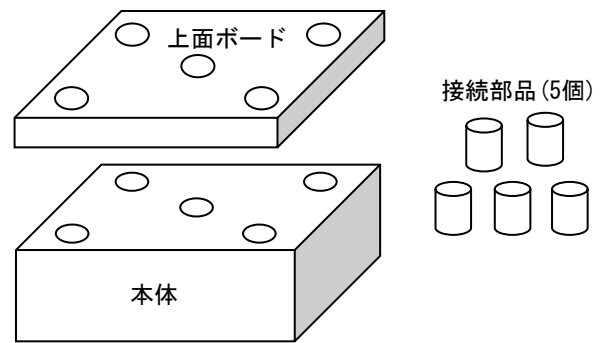
❗ 必ず行うこと

- 安全のため本品に亀裂、裂け目、歪みなどの異常がないか、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。
- 本品に付着した砂、ホコリ、水分などは必ず取り除いてください。
- 障害物のない平坦な場所に設置してください。
- お子様の手の届かない場所に保管してください。
- 使用後は、ホコリや水分（汗など）を拭き取ってください。
- 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、下半身のプライオメトリックトレーニングを行うための屋内用トレーニング用品です。
やわらかなEVAを採用し体育館などの床をキズつけにくくしています。
1段の重量は、約3kgと軽量で、さらに角を丸く仕上げ、トレーニング時の恐怖感を少なくしています。

■ 各部の名称



■ 仕様

サイズ：上面ボード/(W)600×(L)600×(H)30mm
本体/(W)600×(L)600×(H)150mm

重量：約3kg

材質：EVA

台湾製

構成：上面ボード、本体、接続部品(5個)

※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

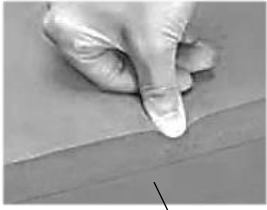
受付時間：9:00~12:00/13:00~17:00

(土日、祝日及び弊社都合による休日を除く)

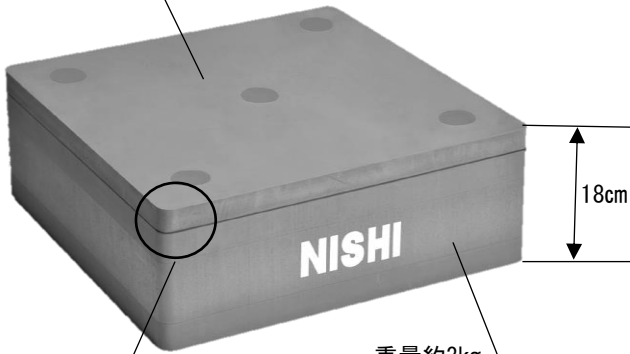
URL: <https://www.nishi.com/>

■ 特徴

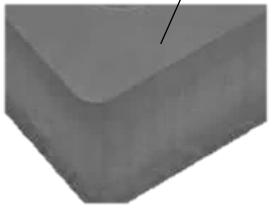
連結は、上面ボードを外して
接続部品で接合します



ソフトな素材



丸い角面



3段組み合わせ

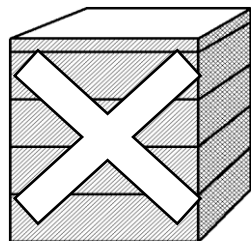
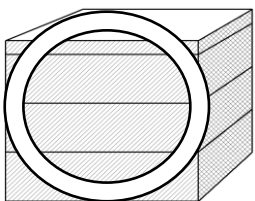


⚠ 注意

取り扱いを誤った場合、使用者が軽傷または、物的損害の発生が想定される危険があります。

- 積み重ねは3段までにしてください。
- 側面に乘ったり、腰かけたり、足を置いたりしないでください。
- 積み重ねは、隙間ができないようにしてください。
- 助走して跳び乗らないでください。

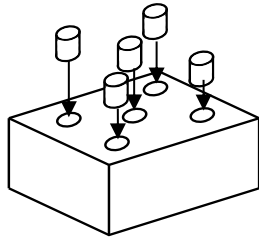
平積みは3段まで



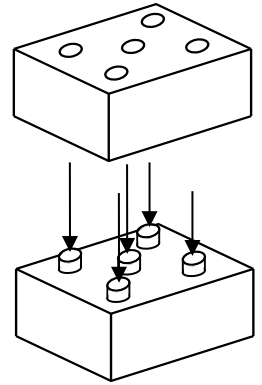
側面に乘ったり
腰かけたりしない

■ 連結の仕方

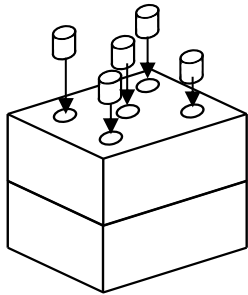
- ① 本体の穴に、接続部品を差し込みます。



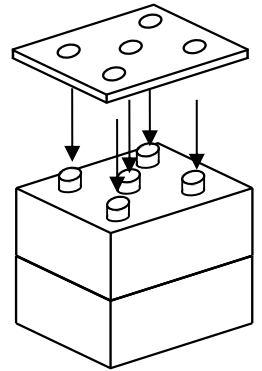
- ② 差し込んだ後、突き出ている接続部品の位置に合わせて、連結する本体の穴をはめ込みます。



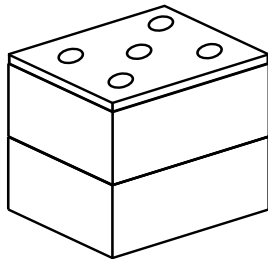
- ③ 連結している本体上部の穴にさらに接続部品を差し込みます。



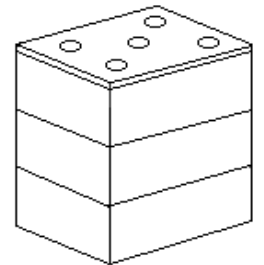
- ④ 突き出ている接続部品の位置に合わせて、上面ボードの穴をはめ込みます。



- ⑤ 2段連結の完成



積み重ねは3段まで



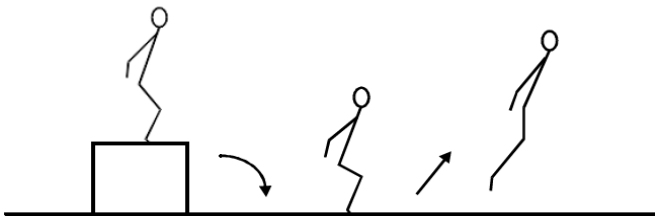
■ 使い方

プライオボックスを利用した代表的なトレーニング方法を紹介します。

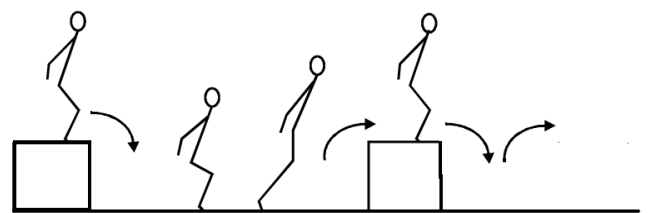
これらのトレーニングは負荷が高いため、トレーニング強度（高さなど）、トレーニング頻度、反復回数、セット数などに十分注意してください。

頻度：週 2回 回数：5～10回 セット数：3～10セット 休憩：各セット間 3～4分

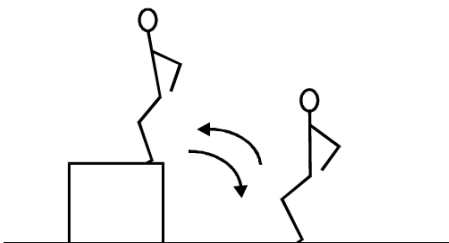
- ① 本品の上から自然に落下するような感じで両足で着地し、その後素早く前方に跳び上がります。



- ② 本品の上から跳び下りて着地後すぐに次の台へ跳び上がります。5～10回繰り返します。



- ③ 本品の上から後方に跳び下りて着地後、再び台に跳び上がります。5～10回繰り返します。



- ④ 「②」を片足で行います。

