

ステップハードル調節式

NISHI

取扱説明書

品番：NT7113S

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

○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。

○お客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。

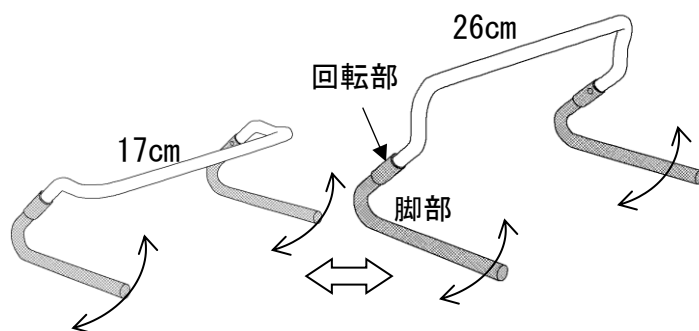
■ はじめに

スポーツに必要な身体能力に「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」などがあげられます。

本品はそれら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。

■ 高さ調節

脚部を回転させると高さが変わります。



■ 仕様

サイズ：(W)485×(L)265×(H)170・260 mm

重量：約 310 g /台 6台組

材質：ABS

付属品：収納バッグ

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/>

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

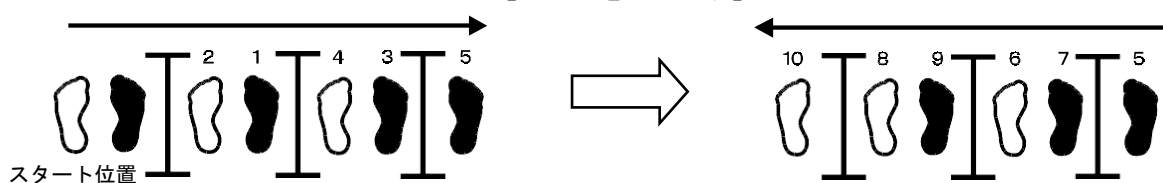
10～15m助走し、加速しながら走り抜けます。



(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。

【こちらを向きます】



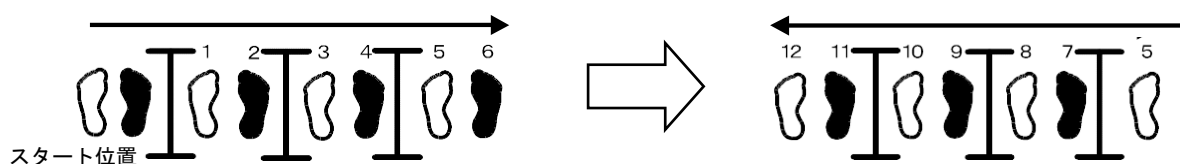
※ ステップハードルは 3～5台使用し、3～5往復行います。

※ (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

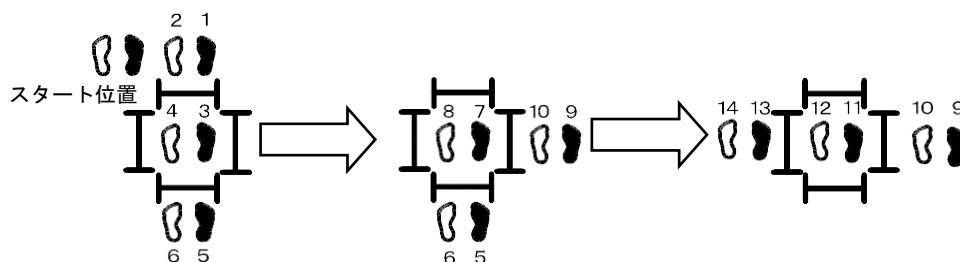
左右方向への連続ステップドリルを行います。

【こちらを向きます】



(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。