

ステップハードル

NISHI

取扱説明書

品番：NT7121S、22S、23S、24S、25S

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。



高さ5cm

高さ10cm

高さ15cm

高さ20cm

高さ30cm

⚠️ 注意すること

○十分なウォームアップ、ストレッチを行ってからご使用ください。

⊘ してはいけないこと

○本品は、トレーニング用品です。目的以外の用途で使用しないでください。
 ○蹴る、投げる、踏みつ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

ご使用前に変形、折れ、亀裂などないか点検を行ってください。
 万一、異常があった場合は、使用しないでください。

■ はじめに

本品は、高さのあるハードルを連続して素早く越えることで、股関節を大きく使ったダイナミックかつスピーディな動きの習得を目的としたトレーニングができます。
 この動きを強化することで、走能力の向上が期待できます。

■ 仕様

ONT7121S (H) 5cm (重量)約260g/台
 ONT7122S (H) 10cm (重量)約370g/台
 ONT7123S (H) 15cm (重量)約365g/台
 ONT7124S (H) 20cm (重量)約400g/台
 ONT7125S (H) 30cm (重量)約470g/台

● 共通仕様

構成：5台1組
 サイズ：(W)450mm
 材質：ABS
 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。

■ 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/>

■ トレーニング例

(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

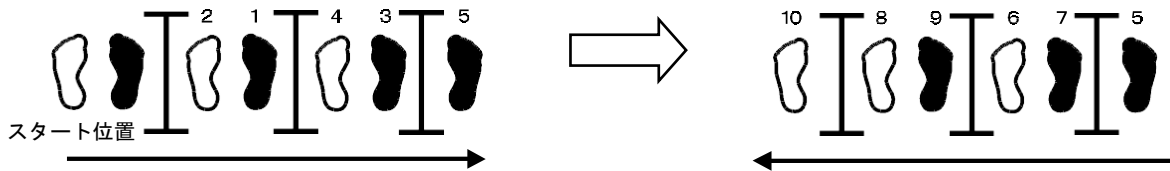
10~15m助走し、加速しながら走り抜けます。



(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】



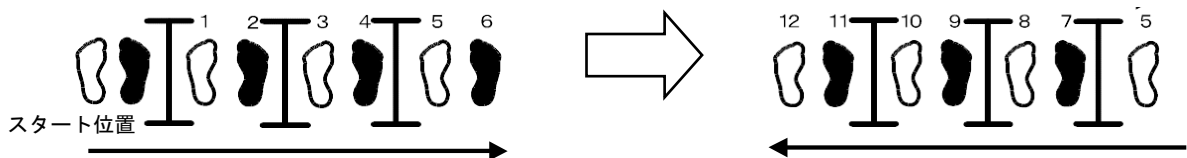
※ ステップハードルは 3~5台使用し、3~5往復行います。

※ (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

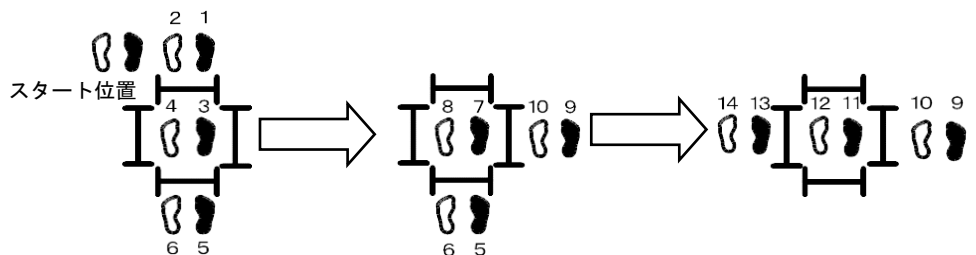
左右方向への連続ステップドリルを行います。

【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。