

# レジスタントレーナー

**NISHI**

## 取扱説明書

**品番：T7411A**

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。

### ⊘ してはいけないこと

○本品は、走者の後方から負荷をかける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。

○素肌に直接装着しないでください。

○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

○ご使用前にベルトの長さを調節し、留め具、接続金具が確実に噛み合っているか確認してください。使用中に外れたり、ズレたりすると、ケガをするおそれがあります。

○周囲に障害物のない平坦な場所でご使用ください。

○ご使用前に亀裂、裂け目、ほつれなどの破損がないか毎回点検してください。

もし、異常があった場合は、使用しないでください。

○使用しないときは、必ず雨などが直接当たらない場所に保管してください。

○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。

○ご使用後は、やわらかいブラシや布を使用してホコリや水分をよく拭き取ってください。

○お子様の手の届かない場所に保管してください。

### ● スペアパーツ

T7401 ユニバーサルベルト

3833A751 グリップハンドル

### ■ 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

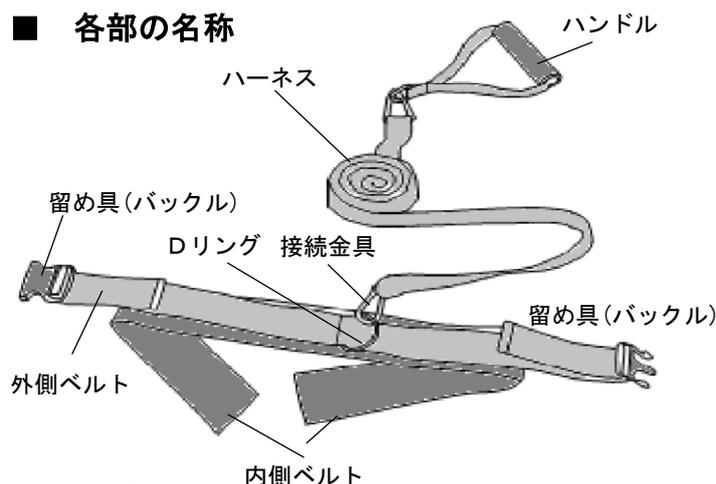
本品は、筋肉に一定の負荷をかけて筋力を鍛えるトレーニング用品です

走者がベルトを腰に巻き、支持者がハンドルを持ち、後方から走者のレベルや目的に合わせて一定の負荷を加えます。

握りやすいハンドルを採用し、ハーネスの長さはコントロールしやすい 2m にしています。

ベルトは二重構造になっていますので、内側ベルトの上から接続留め具を固定してください。

### ■ 各部の名称



### ■ 仕様

構成：ユニバーサルベルト (T7401)  
グリップハンドル (3833A751)  
ハーネス

サイズ：ユニバーサルベルト / (W) 75mm  
(ウエストサイズ 50~110cm)  
ハーネス / (W) 25mm × (L) 3.4m

材質：ベルト・ハーネス/ナイロン、  
ハンドル / (芯材) PP、(外被) TPR

付属品：収納バッグ

アメリカ製

※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/>

## ■ 装着の仕方

- 走者はベルトを腰に巻き、内側ベルトの上から外側ベルトの留め具（バックル）を腹部の前面で留めます。
- ベルトの余っている部分を左右に引っ張り、ウエストサイズを調節します。
- 余ったベルトは、内側ベルトと身体の間に入れ込むようにするとご使用時に邪魔になりません。  
※ベルトは少しきつめに調節してください。
- ハンドルの付いたハーネスの接続金具をベルト部のDリングに接続します。

## ■ 使い方（例）



- ・走者は、ベルトを腰に巻き、支持者はハンドルを持ちます。
- ・走者は、前方へ進みます。
- ・支持者は後方から走者のレベルや目的に合わせて、一定の負荷を加えながら前方へゆっくり前進します。

### ① レジステッドラン（負荷走）

支持者は走者の後方3mの位置でハーネスのハンドルを保持します。

コードはたるませずに、軽く張った状態にします。

走者は、20～35m走ります。

力強いニードライブ、大きな腕の振りを心掛け、支持者は走者が正しいランニングフォームを崩さない程度の負荷をかけるようにしてください。

### ② レジステッド（負荷）スタート

支持者は走者の後方3mの位置でハーネスのハンドルを保持します。

コードはたるませずに、軽く張った状態にします。

陸上競技ならスターティングブロックの使用、アメリカンフットボールなら3ポイントスタンスなど、スポーツ特性に合わせたスタート動作を行います。

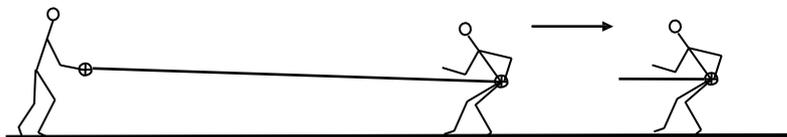
※①②ともにそのまま10～20m走ります。

### ③ レジステッドバックペダル（後走り）

支持者は走者の前方3mの位置でハーネスのハンドルを保持します。

コードはたるませずに、軽く張った状態にします。

走者は、15～25m後向きに走ります。



### ④ ラテラル（横方向）シャッフル

支持者は走者の側方3mの位置でハーネスのハンドルを保持します。

コードはたるませずに、軽く張った状態にします。

走者は横方向に、決まった距離を移動します。

トレーニングのバリエーションとして、足を交差させる場合と交差させない場合があります。

