

レッグスピードビルダー

NISHI

取扱説明書

品番：T7425B

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

○使用する前に、チューブを一度ゆっくりと伸ばしきると、カバーに塊などができずに、チューブにカバーが均一に行きわたります。

⊘ してはいけないこと

○本品は、チューブを使用した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。
○本品の分解、改造は決して行わないでください。
○オールレッグストラップⅡ及びカラビナは、チューブが引っ張られた状態では決して外さないでください。
○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。
○保管時にチューブの上に重いものを置かないでください。

❗ 必ず行うこと

○本品（特にチューブの結合部分）に亀裂、裂け目、ほつれなどの破損がないかご使用前に毎回点検してください。
○ご使用になる前に、チューブの負荷を確認してください。
○周囲に障害物のない広いスペースでご使用ください。
○危険防止のため、周囲に人がいないか十分確認してからトレーニングを開始してください。
○点検時に異常があった場合は、使用しないでください。
○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、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。
○ご使用前に、チューブの両端がオールレッグストラップⅡ、支柱など強固な物にしっかり固定されているか確認してください。
○お子様の手の届かない場所に保管してください。
○お手入れが必要な場合は、やわらかい布などで拭き取ってください。

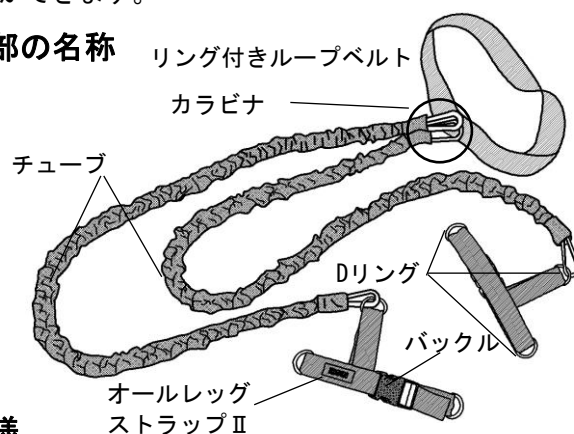
■ 廃棄について

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、下半身の筋力を多方面にわたり向上させるマルチトレーニングアイテムです。走る動作をはじめとして、スポーツに必要な筋力、スピード、筋持久力の向上が期待できます。
オールレッグストラップⅡについている3カ所のDリングを使い分けることで、前・後・下の3方向から負荷をかけることができます。

■ 各部の名称



■ 仕様

構成：カバー付きチューブ(ヘビー)26LB 2本
オールレッグストラップⅡ 2個
リング付きループベルト

サイズ：チューブ/(L)1.2m

重量：約900g

材質：ベルト/ナイロン、チューブ/天然ゴム

付属品：収納バッグ

アメリカ製

※重量表示は各チューブを3倍の長さに伸ばした際の張力「26LB(ポンド)」は約11.8kg

※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

○アスリートチューブ

T7428A ミディウムチューブタイプ 19LB/本

NT7428B ヘビーチューブタイプ 26LB/本

ONT7425E オールレッグストラップⅡ

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/>

■ 装着の仕方

オールレッグストラップⅡには、チューブを接続するためのDリングが3個ついています。

足裏のDリングのみ固定されており、他の2つはオールレッグストラップⅡ上を自由に移動し、かかとやくるぶし周囲、足の甲にチューブを接続できます。

○オールレッグストラップⅡの取り付け方（図1）

- ①固定されたDリングが足裏に位置するよう、足をオールレッグストラップⅡの中に入れてください。
- ②バックルを留めてストラップを引き、緩まないように調節してください。
- ③使用目的に合った位置にチューブを接続するため、オールレッグストラップⅡのDリングを違和感なく動作できる位置に調節してください。

○チューブの取り付け方

- ①それぞれのチューブの片方の端に金属製カラビナのみが、もう一方の端にはカラビナと接続したナイロンのループ（輪）がついています。
- ②ナイロンループは、しっかりと固定できる「支柱、手すり、フェンスやドアの取っ手など強固な物」に取り付けます。ナイロンループを支柱などに巻き付け、チューブのカラビナを繋げます。
※取り付け後、抜けたり、外れたりしないか確認してください。
- ③使用目的に合った位置のオールレッグストラップⅡのDリングに繋ぎ、チューブを取り付けます。

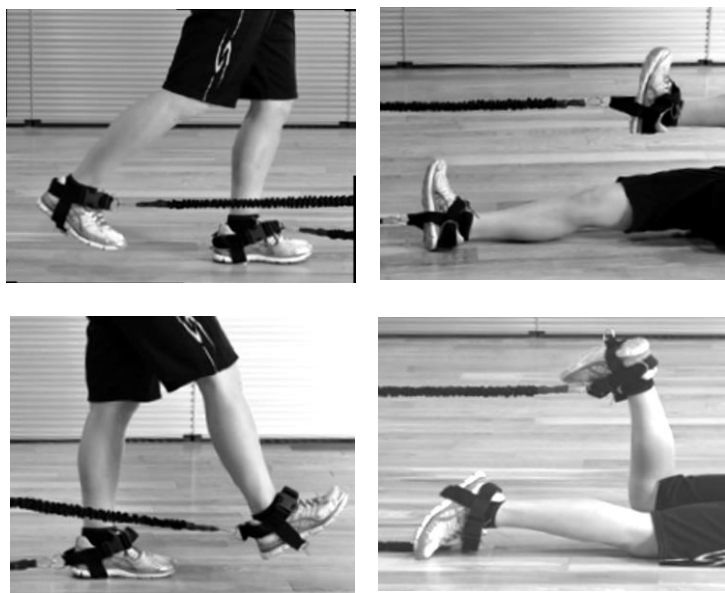
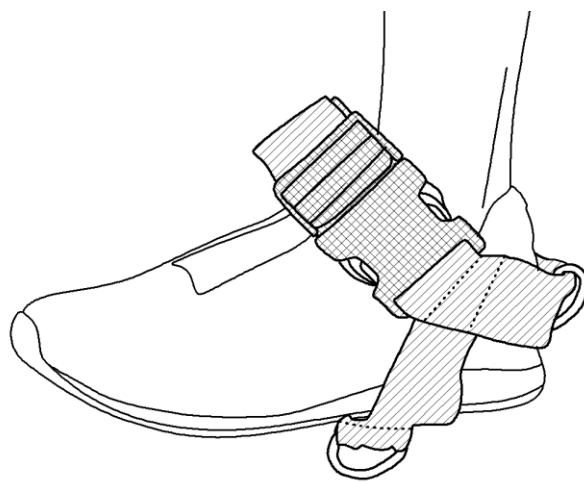


図1. オールレッグストラップⅡの装着方法



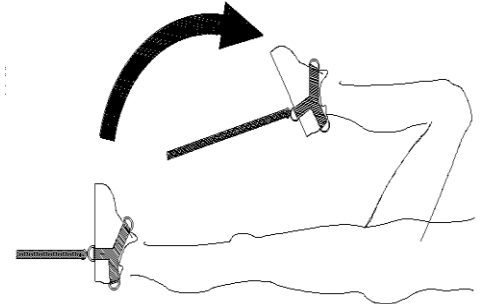
● 使い方（例）

A ストレングストレーニング

A-1 ニーアップ（図2）

- ①ナイロンループを床の高さに固定します。
- ②チューブは両足の足裏またはかかとのDリングに取り付けてください。
- ③頭をチューブの固定位置の反対に向け、仰向けになります。
※チューブが張り、たるまない程度の距離をとってください。
- ④膝を曲げて胸に引き寄せます。
できる限り胸に近づくようにします。
1秒静止した後、ゆっくりと脚を元に戻します。
- ⑤片足ずつ8～15回の反復で、2～3セット行います。
- ⑥左右交互または、膝を曲げずに脚を高く上げて行う方法もあります。

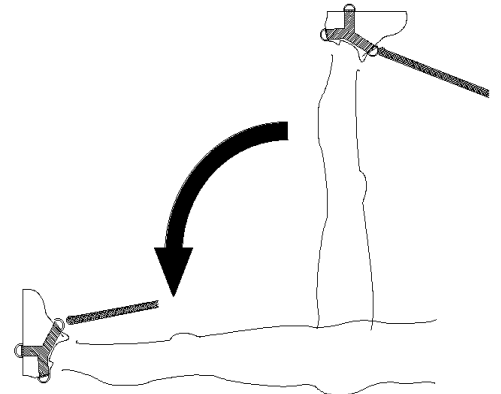
図2. ニーアップ



A-2 ヒップエクステンション（図3）

- ①ナイロンループを床から30cmの高さに固定します。
- ②チューブは両足のつま先側のDリングに取り付けてください。
- ③頭をチューブの固定位置に向け仰向けになり、トレーニングする脚を垂直に起こします（Lポジション）。
※チューブが張り、たるまない程度の距離をとってください。
- ④伸ばしたまま脚を下ろしていきます。
1秒静止した後、ゆっくりと脚を元（Lポジション）に戻します。
- ⑤片足ずつ8～15回の反復で、2～3セット行います。
- ⑥左右交互に行う方法もあります。

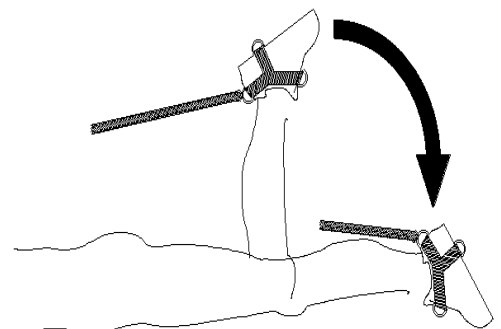
図3. ヒップエクステンション



A-3 レッグエクステンション（図4）

- ①ナイロンループを、床から30cmの高さに固定します。
- ②チューブは両足のかかとのDリングに取り付けてください。
- ③頭をチューブの固定位置に向けうつ伏せになり、トレーニングする脚の膝を直角に曲げ、起こします。
※チューブが張り、たるまない程度の距離をとってください。
- ④脚を伸ばし、下ろしていきます。
1秒静止した後、ゆっくりと脚を元に戻します。
- ⑤片足ずつ8～15回の反復で、2～3セット行います。
- ⑥左右交互に行う方法もあります。

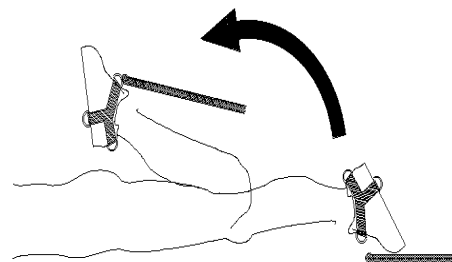
図4. レッグエクステンション



A-4 レッグカール (図5)

- ①ナイロンループを、床の高さに固定します。
- ②チューブは両足のつま先側のDリングに取り付けてください。
- ③頭をチューブの固定位置の反対に向け、うつ伏せになります。
※チューブが張り、たるまない程度の距離をとってください。
- ④膝を曲げ、足を起こしていきます。
かかとをできる限り臀部に近づけ、1秒静止した後、ゆっくりと脚を元に戻します。
- ⑤片足ずつ8～15回の反復で、2～3セット行います。
- ⑥左右交互に行う方法もあります。

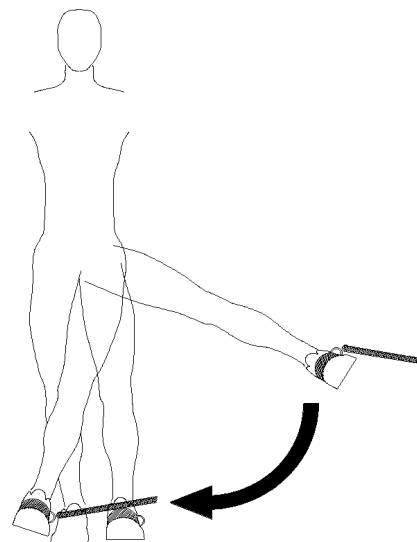
図5. レッグカール



A-5 ヒップアダクター (図6)

- ①身体の支えとなるような、椅子や壁の前でトレーニングを行います。
- ②ナイロンループを、床から30cmの高さに固定します。
- ③チューブは片足のかかとか足首の外側に移動したDリングに取り付けてください。
- ④トレーニングする脚が、チューブを固定した位置側になるように立ちます。
- ⑤椅子などを支えにしながら、軸足に全体重をかけておきます。
トレーニングする脚はチューブと一直線になるように外側に上げておき片脚立ちの状態になります。
※チューブが張り、たるまない程度の距離をとってください。
- ⑥伸ばしたまま脚を下ろしていきます。
可能ならば、軸脚の前を交差して大きく動作してください。
1秒静止した後、ゆっくりと脚を元に戻します。
- ⑦片足ずつ8～15回の反復で、2～3セット行います。

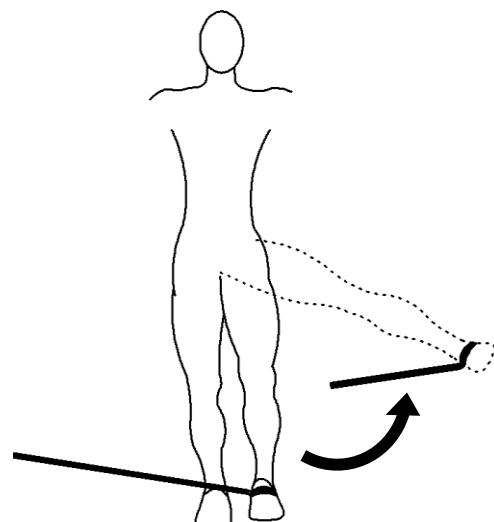
図6. ヒップアダクター



A-6 ヒップアブダクター (図7)

- ①身体の支えとなるような、椅子や壁の前でトレーニングを行います。
- ②ナイロンループを、床から30cmの高さに固定します。
- ③チューブは片足のかかとか足首の内側に移動したリングに取り付けてください。
- ④トレーニングする脚が、チューブを固定した位置と反対側になるように立ちます。
- ⑤椅子などを支えにしながら、軸足に全体重をかけておきます。
トレーニングする脚は軸足に添えておきます。
※チューブが張り、たるまない程度の距離をとってください。
- ⑥伸ばしたまま脚を外側に上げていきます。
可能な限り高い位置で1秒静止した後、ゆっくりと脚を元に戻します。
- ⑦片足ずつ8～15回の反復で、2～3セット行います。

図7. ヒップアブダクター

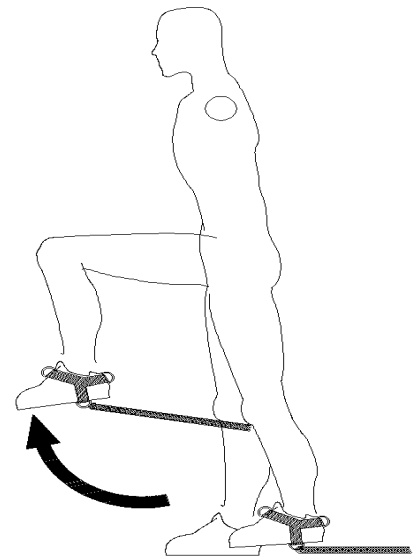


B スプリントドリル

B-1 プッシュオフ・ニードライブ (図8)

- ①身体が支えられるパートナーや椅子、壁の前でトレーニングを行います。
- ②ナイロンループを、床の高さに固定します。
- ③チューブは両足の足裏のDリングに取り付けてください。
- ④チューブの固定位置が背後になるよう、パートナーや椅子を支えにしながら立ちます。
- ⑤ドリル中に膝がぶつかるのを防ぐために、パートナーや椅子に対して腕の長さ程度の距離をおきます。
※チューブが張り、たるまない程度の距離をとってください。
- ⑥ランニングフォームと同様に、つま先を蹴り上げるようにニーアップし、切り返した後反対側の脚を引き上げます。
※素早く、力強い動作を心がけてください。
※正しいランニングフォームでドリルを行うよう心がけてください。
- ⑦両脚につき8～15回の反復で、2～3セット行います。

図8. プッシュオフ・ニードライブ



B-2 プルスルー (図9)

- ①身体が支えられるパートナーや椅子、壁の前でトレーニングを行います。
- ②ナイロンループを、腰の高さに固定します。
- ③チューブは両足のつま先側のDリングに取り付けてください。
- ④チューブの固定位置が正面となるよう、パートナーや椅子を支えにしながら立ちます。
- ⑤ドリル中に膝がぶつかるのを防ぐために、パートナーや椅子に対して腕の長さ程度の距離をおきます。
- ⑥一方の脚を、大腿部が床と平行になるように前方に上げておき、片脚立ちになります。
※上げている足のチューブが張り、たるまない程度の距離をとってください。
下ろした脚には張力が既にかかっている状態になります。
- ⑦ランニングフォームと同様に、上げていた脚をスウィングして身体の後方へ蹴り出します。つま先が床面すれすれを通過するよう、猫が前足で地面をかくような動作を意識してください。
前方へ引き付けた後、反対側の脚をスウィングします。
※素早く、力強い動作を心がけてください。
※正しいランニングフォームでドリルを行うよう心がけましょう。
- ⑧両脚につき8～15回の反復で、2～3セット行います。

図9. プルスルー

