

バランスボード

NISHI

取扱説明書

品番：T7801

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
 お読みください。

⚠️ 注意すること

- 接地面は硬質素材の半球形をしています。ご使用にならないときは、トレーニング中でも放置せず片付けてください。ケガの原因になります。
- 本品でトレーニングする前に、床面が滑らないか確認してください。
- トレーニング前に、周囲には何もないことを確認のうえ安全な場所で使用してください。
- 使用者が不意に倒れる可能性がありますので、必ず補助者が付き添ってください。

⊘ 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。

❗️ 必ず行うこと

- 安全と本品及び床面保護のため、コンクリート、アスファルト、フローリング床などで使用する場合は、ゴムシートなどを敷いてお使いください。
- 塗装部の剥がれは、サビの原因になりますので塗料で補修してください。
- お子様の手の届かない場所に保管してください。
- ご使用後は、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。

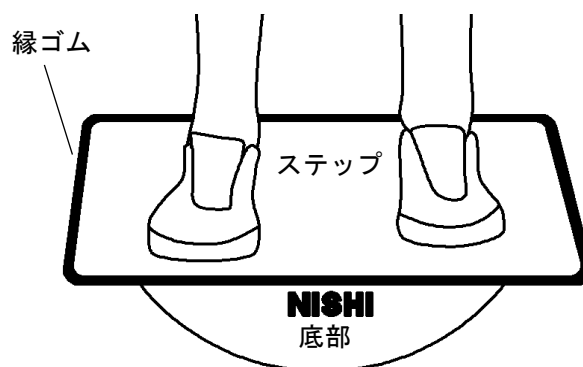
■ 点検について

ご使用前に、縁ゴムのはずれがないか、底部のヘコミや変形はないかなどの点検を行ってください。
 もし異常があった場合は、使用しないでください。

■ はじめに

本品は、神経系の調整力の向上を目的としたバランストレーニング用器具です。
 身体バランスのコントロールや動作の切り替え、足関節の可動域向上のトレーニングにご利用ください。

■ 各部の名称



■ 仕様

サイズ：(W)460×(L)460×(H)155 mm
 重量：約 10.5kg
 材質：スチール製・上面縞鋼板(滑り止め加工)
 耐荷重：100kg
 日本製
 ※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)

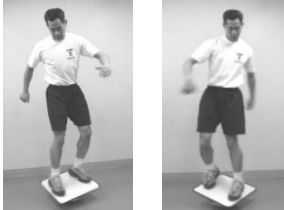
URL: <https://www.nishi.com/>

■ 使い方

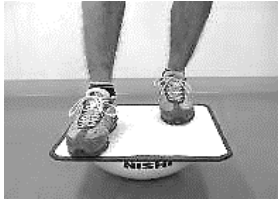


● ご使用の前に

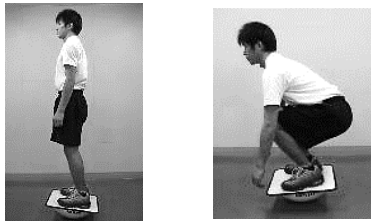
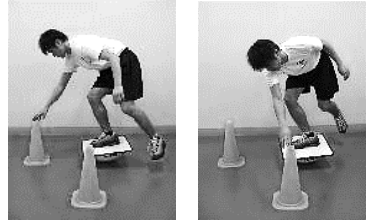

- (1) 十分なウォームアップ、ストレッチを行ってからトレーニングを開始してください。
- (2) 周囲に障害物のない平坦な場所でご使用ください。
- (3) 床面は滑りやすいか確認してください。
- (4) ハイカットシューズを履いてのご使用は、足首の可動域が制限され十分な効果が得られない場合があります。

A ロッキング


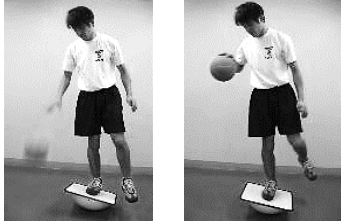
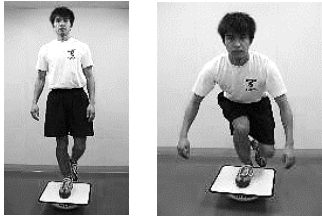
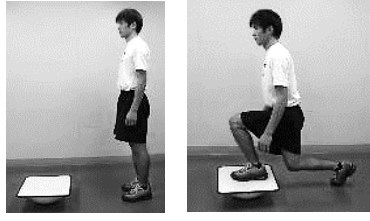
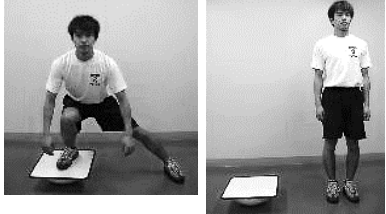
1	足首の内反・外反	ボード上に立ち、ボードをゆっくりとコントロールしながら左右に傾けます。 前後方向の揺れが加わらないように気をつけます。	
2	足首の底屈・背屈	ボード上に立ち、ボードをゆっくりとコントロールしながら前後に傾けます。 左右方向の揺れが加わらないように気をつけます。	
3	足首の回旋	ボード上に立ち前→右(左)→後→左(右)→前、の順にゆっくりとボードを傾けて回転させます。 一周ごとに回転方向を切り換えます。	
4	前進・後進	ボード上に立ち、ボードを傾斜させつつ回旋動作を加えるようにしながら、前方もしくは後方に移動します。	



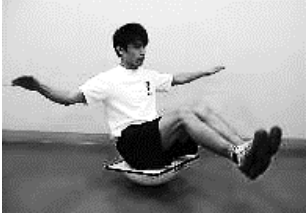
B バランス

1	両足立位バランス	両足を肩幅くらいに左右に開いてボードに立ち、バランスボードの上面を水平に保ちます。 リラックスして自然な立位を保つようにします。 画像のように両足を前後に開く方法もあります。	
2	片足立位バランス	ボードの中央に片足立ちになり、ボードを水平に保ちます。	
3	スウィング	ボード上で片足立ちになり、反対側の脚を左右や前後に振ります。振り幅を大きくするほど難易度が高くなります。	

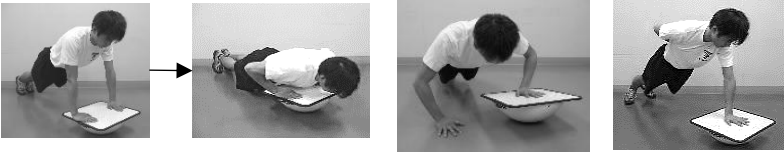
4	両足スクワット	ボード上に両足で直立し、バランスを保ったまましゃがんで立つ動作を行います。	
5	コーンタッチ	ボードの上に片足立ちになり、近くに置いたコーンをタッチします。	
6	ツイストバランス	両足でバランスボード上に立ち、腰をひねってボードを左右にひねります。胸は正面に向けたままで、ボードの上面は常に水平に保ちます。	

C モータースキル

1	キャッチボール	ボード上に片足立ちになり、補助者にランダムな場所にボールを投げてもらい、バランスをとりながらボールをキャッチします。	
2	ドリブル	ボード上に片足立ちになり、ボールをドリブルします。	
3	片足スクワット	ボード上に片足立ちになり、片足のみでバランスを保ったまましゃがんで立つ動作を行います。	
4	フォワードランジ	ボードの後方に立った姿勢から、ボードの上に片足を乗せバランスをとりながら沈み込み、動作を切り返してもとの直立姿勢に戻ります。	
5	サイドランジ	ボードの側方に立った姿勢から、ボードの上に片足を乗せバランスをとりながら沈み込み、動作を切り返してもとの直立姿勢に戻ります。	

6	カーフレイズ	ボードの上に両足で直立し、ゆっくりとかかとの上げ下げを行います。	
7	ヘッドターン	ボードの上で直立してバランスをとり、首をゆっくり左右に回します。	
8	シットイング	ボードの上に座り、両足を上げてバランスをとります。	
9	ブラインド	目を閉じた状態で、さまざまなエクササイズを行います。 バランスを崩しそうになったら、すぐに目を開けてボードから床に下ります。 転倒してケガをするおそれがあるため、上達するまでは手すりなどを使用してください。	

D プッシュアップ

1	プッシュアップ	ボード上面に両手をつき、プッシュアップ（腕立て伏せ）を行います。	
---	---------	----------------------------------	--