

フレキハードルミニ

NISHI

取扱説明書

品番：T7100

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。
 ご了承ください。

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

○バーは踏みつばさないように注意してください。バーは芯材にアルミパイプを使用していますので、バーが変形したり、ケガをするおそれがあります。

🚫 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。
 ○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

○本品を屋外に放置しますとサビ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。
 ○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いた後、乾いた布で拭き取ってください。

■ 点検について

○ご使用前に、下記点検表にもとづき点検を行ってください。異常があった場合は、使用しないでください。

項目	内容
金属部分	サビ、変形、歪みなどないか
バー	曲がり、破れなどないか
可動部	ねじれ、ネジの緩みなどないか
プッシュボタン	紛失、変形などないか

■ 廃棄について

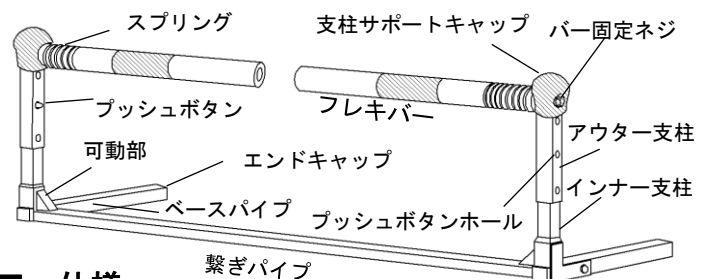
本品の廃棄に関しては、地域で定める条例に従ってください。

■ はじめに

本品は、素早い足の切り替え動作の習得や、ピッチの向上、接地時間の短縮を目的としたトレーニング用品です。中央部で分割し、発泡ウレタンでカバーされたフレキバーは、足が触れてもそれぞれ自在に曲がりますので、スピードやフォームに意識を集中してトレーニングを行うことができます。

約 3.5kgの適度な重量により、強風時や、足がフレキバーに当たったときもハードルが動きにくく、連続使用の多いトレーニングや学校の授業などにも効果的にご使用いただけます。

■ 各部の名称



■ 仕様

サイズ：(W) 940 × (L) 308 × (H) 220 mm

高さ：220、270、320mm 3段階調節式

重量：約 3.5kg

材質：本体/(フレーム) スチール
 (支柱サポートキャップ) エラストマー
 (エンドキャップ) PE
 バー/(表面) 発泡NBR
 (芯材) アルミ合金
 (機構部) アルミ合金、スチールスプリング
 (カバー) PE

高さ調節：プッシュボタン式

構造：脚部折りたたみ式

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。

● スペアパーツ

T7100X フレキハードルミニ用バー T7100専用

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/>

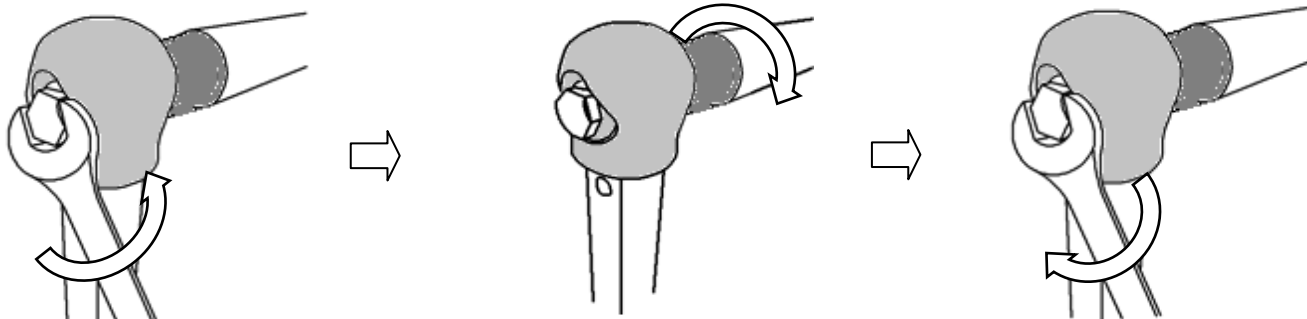
●ご使用にあたり

- バーの根元にはスプリングを採用しています。長期間の使用や度重なるバーへの接触により、写真①のようにバーが曲がる場合があります。その場合、以下の要領で調整してください。
- フレキバーは外向きにも設定できます。



●バー交換の仕方

使用工具：口径 17mm のスパナ または BOXレンチ



①固定ネジを緩める。

②バーが上向きになるように調整する。

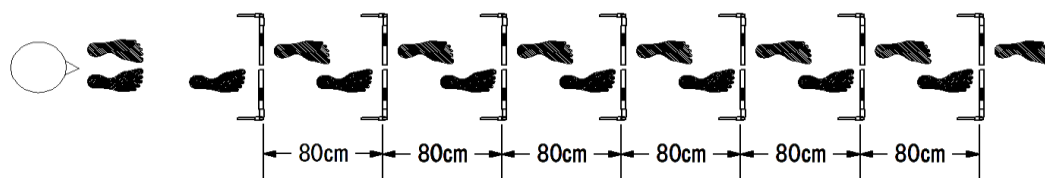
③固定ネジを締める。

■ 使い方例

●1歩ドリル

- フレキハードルミニ使用台数：7台
- フレキハードルミニ間隔：3足長または80cm（図 1参照）
- ポイント
 - ・低速ランニングしている感覚で、フレキハードルミニを越えて行く。
 - ・ハードルを意識せず、ランニングフォームを変えないようにする。
 - ・上げた脚は素早く踏み込む。
 - ・素早く踏み込むが、フレキバーを踏まないようにする。

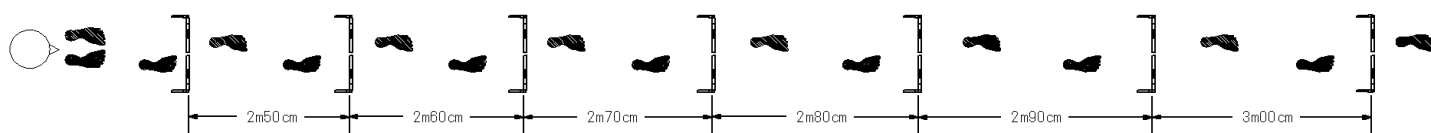
図 1



●1歩ランニング

- フレキハードルミニ使用台数：7台
- フレキハードルミニ間隔：2m50cmから1台ごとに10cmずつ広げる（図 2参照）
- ポイント
 - ・中速ランニングの感覚で走る。
 - ・上げた脚は素早く踏み込む。
 - ・普段の走りをしてしながら、近づいてきたハードルを自然に超えるイメージ。ハードルは意識しすぎない。
 - ・素早く踏み込むが、フレキバーを踏まないようにする。

図 2

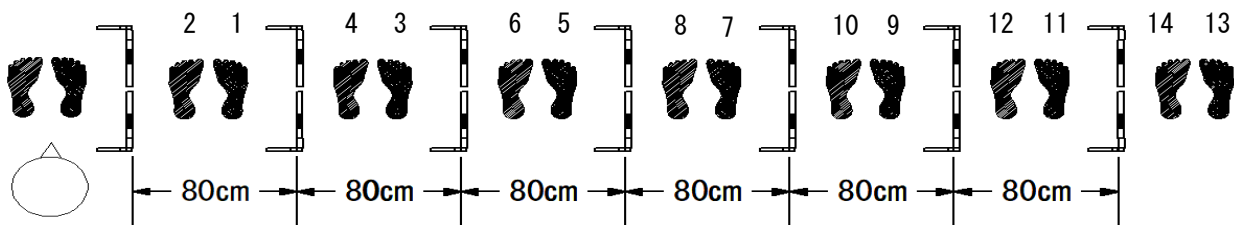


●1歩ドリル サイド

- フレキハードルミニ使用台数：7台
- フレキハードルミニの間隔：3足長または80cmに固定（図3参照）
- ポイント

- ・左右均等にランニング感覚で、もも上げを行う。
- ・上げた脚は素早く踏み込む。
- ・横の動きなので、日頃使わない筋群にも刺激が入る。
- ・往復行うことで、心肺持久力系の効果も得られる。
- ・素早く踏み込むが、フレキバーを踏まないようにする。

図3

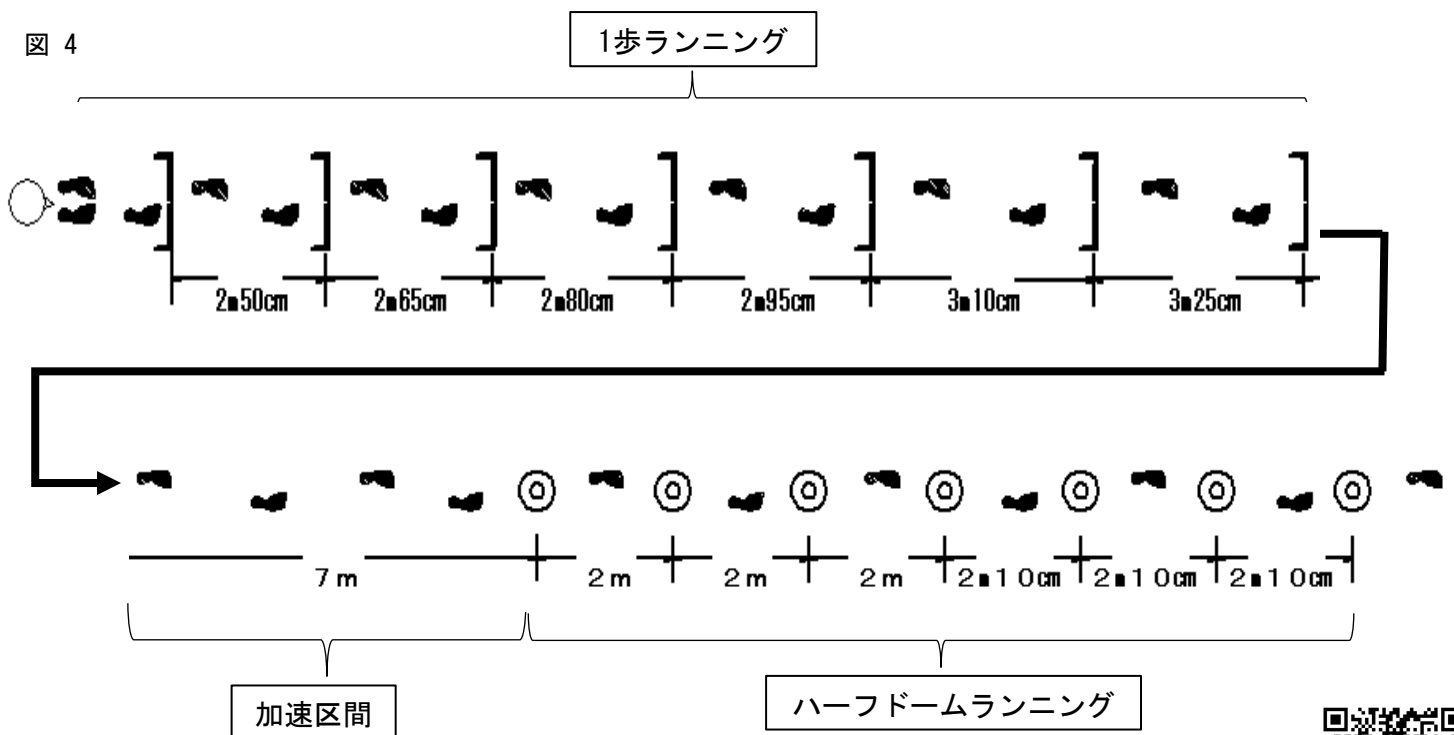


●ミックス ランニング

- フレキハードルミニ使用台数：7台+ハーフドーム7個
- フレキハードルミニの間隔：2m50cmから1台ごとに、男子は15cm、女子は10cmずつ間隔を広げる
- 7台目のフレキハードルミニから最初のハーフドームまでは7mの加速区間を取る
- ハーフドームの間隔：4個目までは2m
5個目から7個目まで2m10cm（図4参照）

- ポイント
- ・フレキハードルミニを使用した1歩ランニングの動きをそのままに、加速区間の7mでさらに加速する。
- ・ハーフドームに入り、前へ前へと刻み、最後まで加速を続ける。
- ・間隔調整のためにスピードを落とさない。

図4



詳しい使い方は弊社ホームページをご覧ください。
<http://www.nishi.com/movie/tramov/post-16.html>

