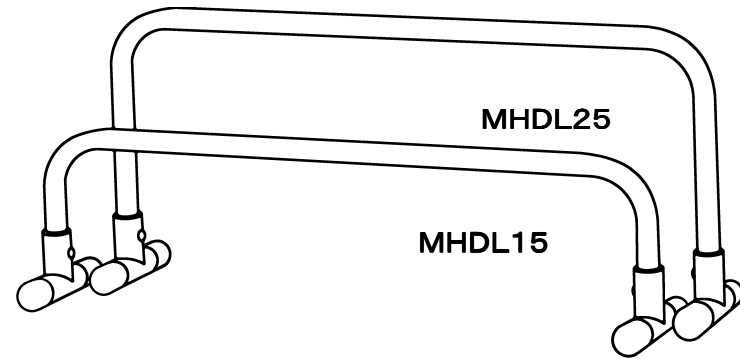


ミニハードル MHDL15/MHDL25 取扱説明書

- ご使用前に、この取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
- この取扱説明書は、お使いになる方がいつでも見られる場所に大切に保管し、必要なときお読みください。

本製品は5台で1梱包となっています

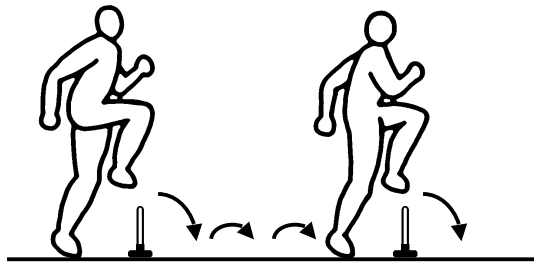


1 トレーニング例

- スピード、バランス、パワーで効果が期待できるトレーニング例を紹介します。

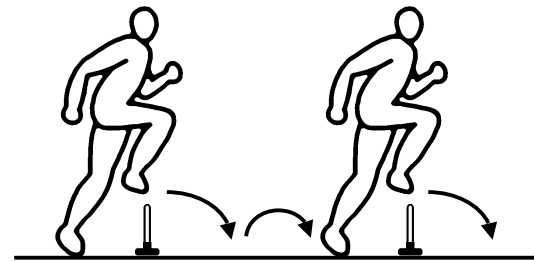
①スリーステップ【スピード】

ハードル間を3歩のステップで走り抜ける。
膝を高く上げ、腕をしっかり振ってリズムカルに行う。



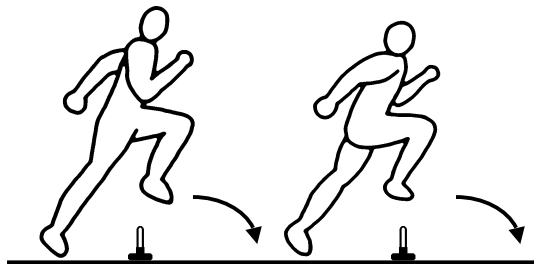
②ツーステップ【スピード】

スリーステップと同じ要領で、ハードル間を2歩のステップで走り抜ける。



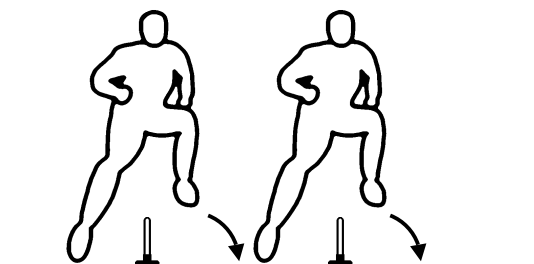
③スプリント【スピード】

ハードル間を1歩のステップで走り抜ける。
ランニングフォームやリズム、腕振りのタイミングなどに注意して行う。



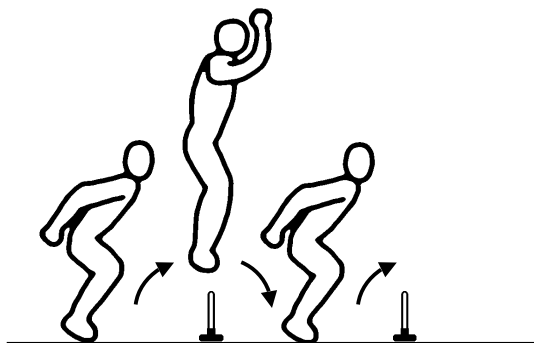
④サイドステップ【スピード・バランス】

ハードルに対して横向きに立ち、サイドステップで走り抜ける。
片方の脚をしっかり上げて行う。(反対向きも行う)



⑤両足ジャンプ【パワー】

両足でハードルをジャンプして飛び越していく。
着地時の姿勢に注意して、連続してジャンプを行う



2 安全上のご注意

- 本製品は、地面(床面)に置いて飛び越えるトレーニングのためのものです。目的以外には使用しないでください。
- ご使用前に、脚部品の外れやパイプの歪みがないことを確認してください。
- 平らな地面(床面)に、安定した状態で置いてください。
- ハードルに腰掛けたり、故意に脚を掛けたりしないでください。

3 仕様

■製品サイズ/重量/カラー

	高さ	幅	重量(1台当り)	カラー
MHDL15	15cm	55cm	450g	赤
MHDL25	25cm	55cm	550g	黄

■材質

スチール、ABS樹脂

●品質向上のため予告なく仕様を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

MADE IN TAIWAN

保証書

本書は下記の保証規定の内容により無料で修理および調整を行うことをお約束するものです

品名:ミニハードル15/ミニハードル25
品番:MHDL15/MHDL25
保証期間:お買い上げ日より6ヶ月
お買い上げ日: 年 月 日

株式会社 **モルテン**
東京本社 東京都墨田区横川5丁目5-7
大阪・名古屋・福岡・広島・四国・仙台・札幌

■お客様

おとこと	TEL () -
お名前	様
販売店名	

保証規定

- 保証期間中にお客様の正常なご使用状態で万一故障した場合は本保証書に記載された保証規定に従い、無償で修理させていただきますので、製品と保証書をご持参、ご提示の上お買い上げの販売店にご依頼ください。※本保証書は再発行いたしませんので、大切に保存してください。
- 保証期間内でも次の場合は有償修理となります。
 - ①保証書のご提示がない場合 ②保証書にお買い上げ年月日・お客様名・販売店名の記入がない場合、または字句を書き換えられた場合 ③使用者側での輸送・移動時の落下等お取扱いが適当でないために生じた故障・損傷の場合 ④説明書に記載の使用法および注意に反するお取扱い、または不良な修理や改造による故障・損傷 ⑤火災・天災等外部に要因がある場合
- この保証書は国内で使用される場合だけ有効です。
This warranty shall be valid only in Japan.