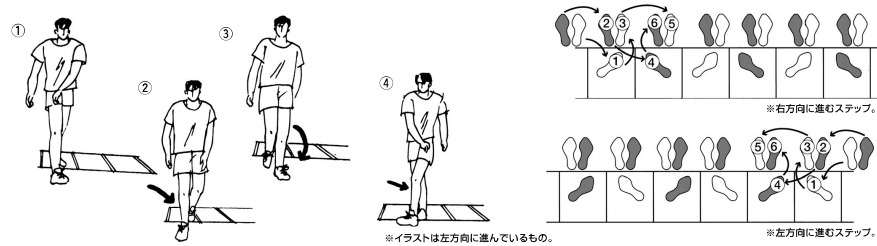


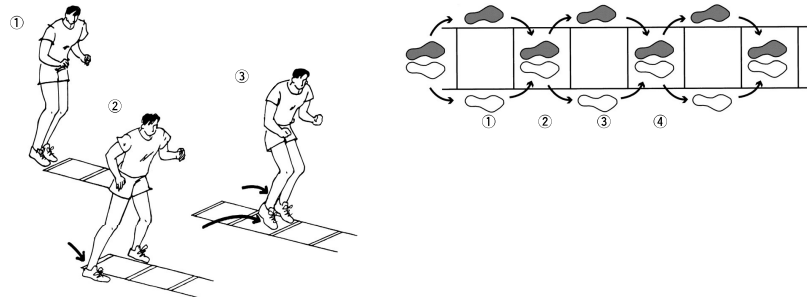
7. バック・イン・アウト・アウト・イン

縦方向における後方から前方の切り換え動作。腰をひねることを意識する。



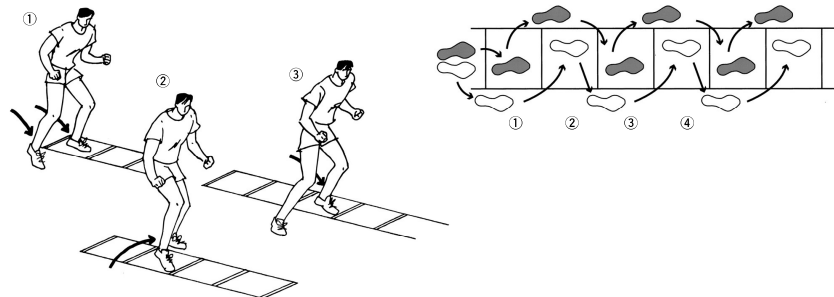
8. クローズ・オープン・ジャンプ

1 枠ごとに足を開いて、閉じて、開いてという具合に重心バランスを保持しながらジャンプする。



9. スラローム・ジャンプ

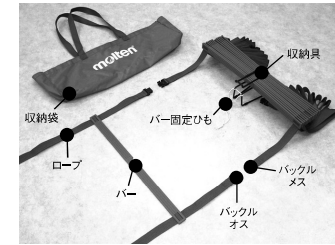
スキースラロームのようにジャンプする。横の切り換えの動きに効果的な動作。



1. 特徴と各部のなまえ

- ① 専用収納具により、一人でも収納・設置が簡単にできます。
- ② 適度な柔軟性とコシがある素材によりすべりにくく、またフラットな形状なので安全にトレーニングできます。
- ③ 本体を3分割することができるので、分割して使用すれば多人数でも効率的よくトレーニングできます。

製品仕様	
サイズ	長さ9m (3m×3本)、幅50cm (1マス50×50cm)
重量	1.7kg
素材	バー:軟質樹脂 (TPR)、ロープ:PP
原産国	台湾 (MADE IN TAIWAN/台湾製)

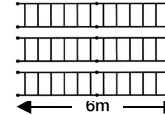


2. 使用方法

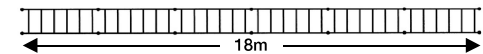
- ① 地面 (床面) にバー、ロープがぴったり接地するようにひろげて置き、50cmの枠を利用してステップやジャンプをしていきます。
- ② 本製品はバックルをはずして3mの長さのもの、3本として使用できます。また、つなぎあわせることで、9mの長さでも使用できます。

複数購入して頂くことで、下記のような使い方も可能です。

- (例) 本製品を2個使用する場合
A. 2本ずつつなげて6mのもの3本にする

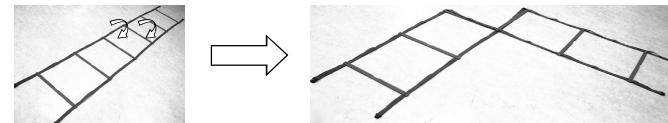


- B. すべてつなげる



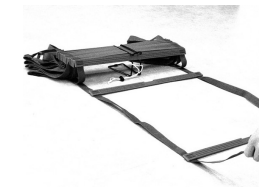
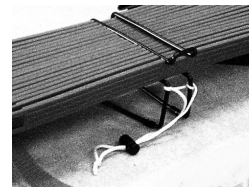
※ 人数が多い場合などは、こうすることで順番待ちの時間が短くなるなど効率よくトレーニングできます。

- ③ 下記のように折り返せば、90°の角度もつけることができます。



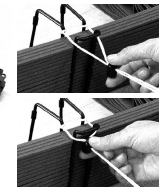
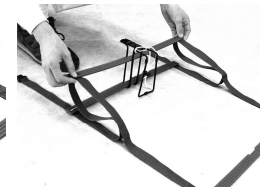
3. 設置方法

- ① バー固定ひもを外します。
- ② 手前のバーから順に引っ張ります。
- ③ すべて出ましたら、トレーニングを始めてください。



4. 収納方法

- ① 収納具を上向きに置きます。
- ② 手前から順に収納します。
- ③ すべて収めましたら固定ひもを留めて、※バーの凹部の向きをあわせてください。収納袋も収めてください。



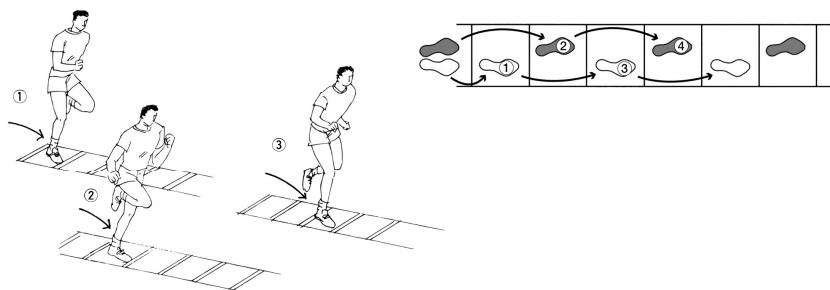
5. 使用上の注意

- ① 本製品は50cmの枠を利用してトレーニングをするためのものです。バーやロープを故意に踏んだりしないでください。
- ② 本製品は「はしご」の形状をしていますが、ぶらさがり強度はありません。「はしご」として使用しないでください。
- ③ 本製品はトレーニング器具ですので、本来の目的以外には使用しないでください。
- ④ 本製品を屋外に常設、または放置しないでください。

トレーニング例

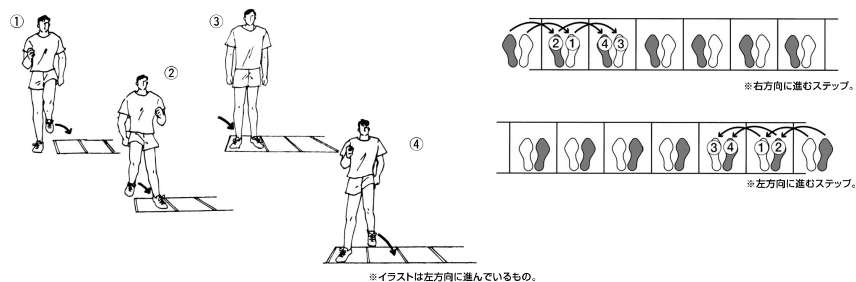
1. クイック・ラン

基本的な、縦のランニング動作。1枠に1歩ずつ足を入れてかけぬける。



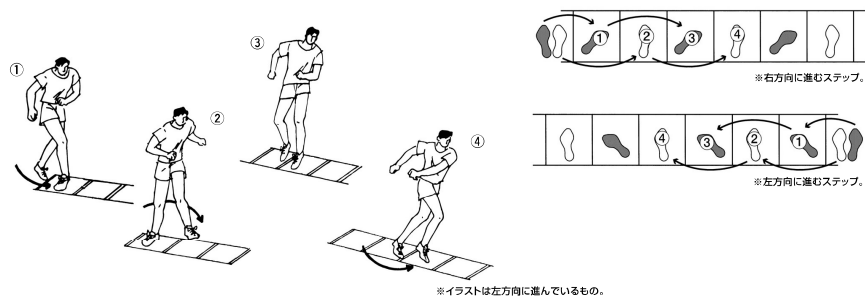
2. ラテラル・ラン

横へのランニング動作。1枠に2歩ずつ足を入れてかけぬける。



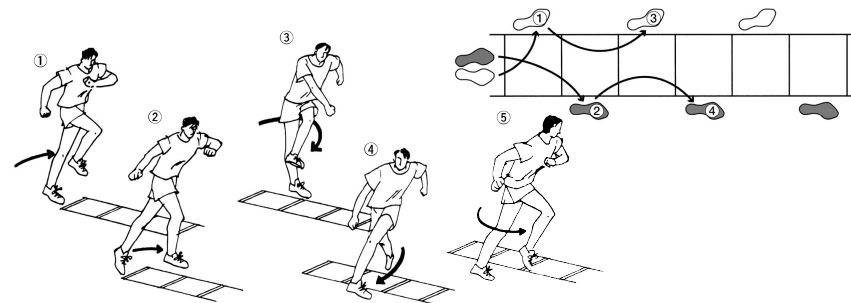
3. クロス・ステップ

下半身のひねり動作。1枠に1歩ずつ足を入れて行う。しっかり腰をひねることが重要。



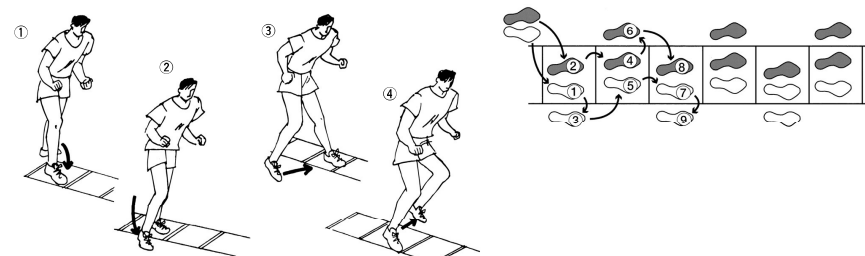
4. ツイスト・ステップ

ラダーの両側をまたぐようにスキップしていく。重心を保つために、腕をしっかり振って体軸がぶれないようにおこなう。



5. ラテラル・シャッフル

横の動きにおける切り換え動作。



6. イン・アウト・イン

縦方向における前方から後方の切り換え動作。腰をひねることを意識する。

