

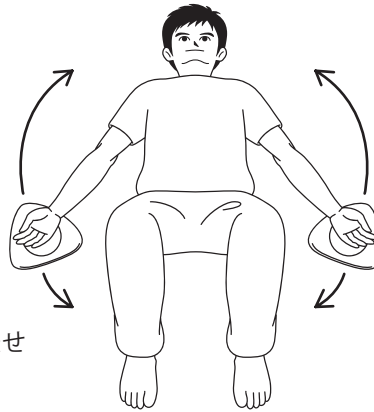
▼ FRISLA はユニークな形状をしたトレーニングギアで、手や足を乗せてフロアを滑らせながら関節可動域を動かします。フロア用、カーペット用の2種類を使い分けることによって、スムーズな動きを確保でき効果的な筋収縮を導きます。frislaを使ったワークアウトはバランストレーニングに最適で、体幹部の筋強化にも効果が期待できます。frislaの語源であるフリースライドの言葉通り、360度あらゆる方向にスムーズに滑らせることができ、楽しい感覚を呼び起こしてくれます。運動強度の変換も、スピード、テコの長さを変えたりすることによって容易にアジャストすることもできます。また、滑りながらエクササイズをすることから、ムーブメント中は絶えず一定の負荷がかかり、持続的トレーニングとしての効果も期待できます。

### 【ハングスライド】

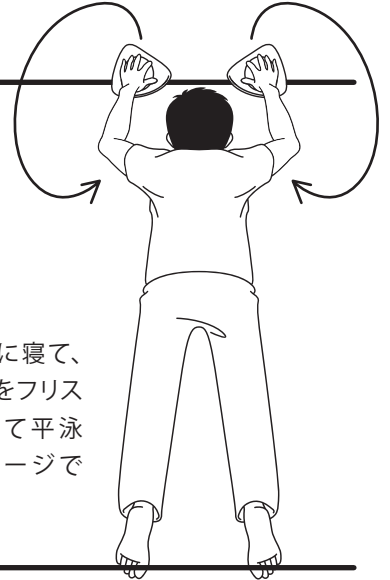
「寝た状態でのハンドワーク」

10回繰り返します

仰向けに寝て、手の甲をfrislaに乗せ上下にゆっくりスライドさせます。



うつ伏せに寝て、手のひらをfrislaに乗せて平泳ぎのイメージで回します。

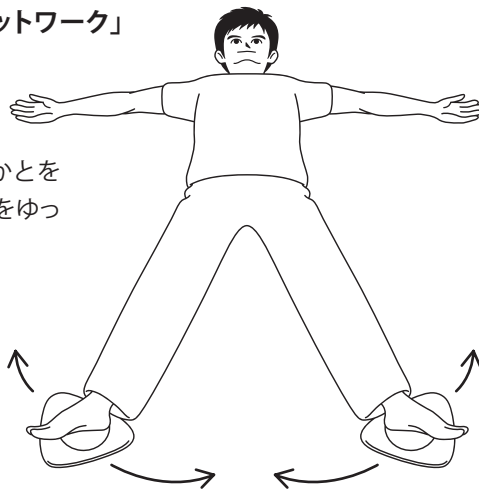


### 【フットスライド】

「寝た状態でのフットワーク」

10回繰り返します

仰向けに寝て、かかとをfrislaに乗せて足をゆっくり開閉運動します。



横向きに寝て、足の内側をfrislaに乗せて上下にスライドさせます。反対側の足も同様に行います。



## FITNESS GEAR

### ▼ FRISLA 【frisla】

frisla運動では、立位・座位・仰向け・うつ伏せ・横向き等、あらゆる姿勢でのエクササイズが可能です。

通常、手や足を床で滑らそうとしても、摩擦が生じてスライド動作ができません。frislaに手足を乗せるだけで、摩擦力が大幅に軽減され、スムーズな運動動作が可能となります。また、frislaの動きが、正しい関節の動きをフィードバックしてくれるため、効果的に可動範囲を増大させ柔軟性を向上させることができます。

※床形状によって、ウッドフロア用とカーペット用の2種類が用意されています。



FS-01  
frisla  
カーペットタイプ  
(2枚1セット)

FS-02  
frislaフローリングタイプ  
(2枚1セット)

FS-03  
frislaツインタイプ  
(2枚1セット)  
布カバー2枚付き

FS-04  
frisla布カバー  
(2枚1セット)



FS-05  
frisla 保護パッド  
(2枚1セット)

FS-06  
frisla  
トレーニング用  
DVD



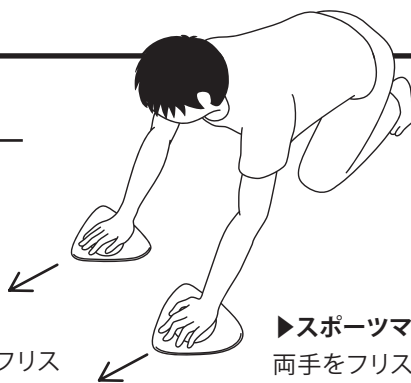
### 【ハンドスライド】

「四つん這い姿勢でのワーク」

10回繰り返します

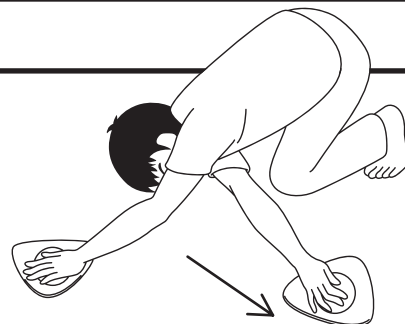
▶デスクワーカーストレッチ

両手をfrislaに乗せ四つん這い姿勢をとります。ゆっくりとfrislaを前へ滑らせ、わきの下をストレッチします。元の位置にゆっくり戻します。パソコンワークの多い方にお勧めです。



▶スポーツマンストレッチ

両手をfrislaに乗せ四つん這い姿勢をとります。片方の手を反対側の脇の下にクロスして伸ばせるところまでストレッチします。元の位置に戻し反対側も同様に行います。ゴルフやラケットスポーツをする前に効果的です。



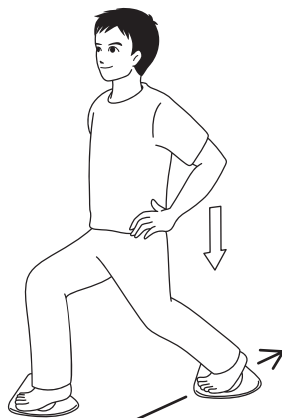
### 【フットスライド】

「スタンディングポジション」

10回繰り返します

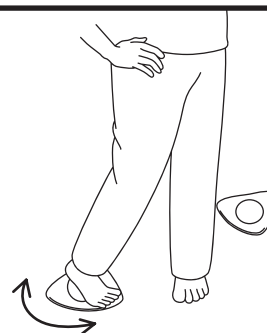
▶股関節スクワットレーニング

片方の足(母指球)でfrislaを踏んで後方へ滑らせます。この時、前足の太腿部にしっかり体重を乗せるようにします。元のポジションに戻します。つま先、膝、骨盤の向きは真っ直ぐ正面に向けます。10回行ったら反対側の足も同様に行います。ゴルフスイング中の安定した下半身づくりに最適なゴルファー向けエクササイズです。



▶股関節の内旋回、外旋トレーニング

これもゴルファーに理想的なトレーニングです。脚の付け根から内側に回したり(股関節内旋)、外側に回したり(股関節外旋)するトレーニングは、特にバックスイング時に必要なターン動作のパフォーマンスアップに役立ちます。



### 【肩コリ解消エクササイズ】

「リハビリ・日常ながら体操」

10回繰り返します

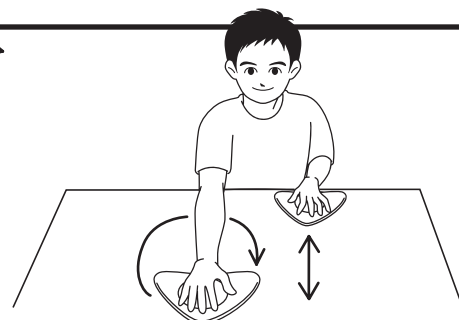
▶窓拭きエクササイズ

壁の真横に立ち、壁にfrislaを手で押さええます。まっすぐ前方に伸ばした手を窓拭きのイメージでゆっくり円を描くように頭上を経由して後方まで伸ばしながらストレッチします。元に位置に戻します。反対側の手も同様に行います。



▶雑巾がけエクササイズ

テーブル上にfrislaを2枚置いて椅子に座ります。frislaの中央部に手のひらを置き、両手を左右交互に上下運動させます。次に片方の手は上下運動を続け、もう一方の手で円を描きます。脳の活性化にも貢献します。



**エクササイズを安全に行うために必ず守ってください。**

ご紹介した運動は、健康な方のための一般的なものです。疾患やリハビリ中に使用する場合は、事前に医師等にご相談ください。また、運動中に異常を感じたら、直ちに使用を中止し専門家に適切なアドバイスを仰ぎましょう。カタログ掲載のエクササイズツールは運動目的以外に使用しないでください。使用前に運動器具に破損箇所がないかご確認ください。運動する周囲に障害物(含フロア上の小物や暖房機)がないかご確認ください。保管は直射日光や暖房器具の影響を受けない状態で保管してください。