



©2011 YAMAGA

MATSUMOTO
Yamaga F.C.松本保険薬局
事業協同組合松本山雅FCコラボ
スラックレール
コンパクト 2Pパック

- サイズ/本体: 約360*60*30mm
- 重量/約160g(2本)
- 内容物/本体×2、スラックバンド×2
- 価格/4,400円(税込)

素 材
本 体: NBR(発泡ゴム)
バンド: ポリエステル/ナイロン

スラックレールとは

人間は本来、足でしっかり地面を掴み、不安定な状態の体を自然と内側から支え姿勢を保持するようにできています。スラックレールは人間本来の力を稼働させ、正しい姿勢へと導きます。スラックレールに立ったり、踏んだり、敷いて座ったりなど簡単に使用でき、そして柔らかく軽量でコンパクトなため邪魔にならない。日常使用やトレーニングを自然に、楽しく、気持ちよく継続できるように設計しています。人間本来の正しい姿勢と機能が働く事で、深い呼吸、集中力向上にも繋がります。やさしい体幹トレーニングをご体感下さい。あなたの本来持っている体幹が覚醒します。

SLACKRAIL®はジリリタ株式会社の登録商標です。特許番号 第6448161号

ATHLETE

軸が必要なすべてのスポーツに効果的。
自分にあった難易度で練習が可能で、
持ち運びも簡単です。

FITNESS

ながらトレーニングもグレードアップ。
ヨガに使えば、簡単なポーズもより効果を
実感できるでしょう。

KIDS

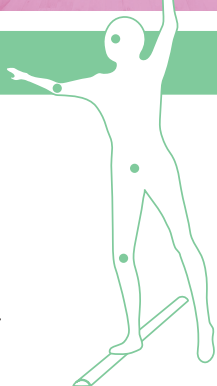
乗るだけじゃない。
繋いで、曲げて、楽しみながら
お子様の基礎を育むことができます。

HEALTH

外出をして運動するのは難しい。
そんな方でも自宅で安全にお使い
いただけます。
転倒、つまづきの予防に繋がります。

使用方法 Basic Pose

- 1 背筋はまっすぐ
- 2 目線は前に
- 3 手と肘は肩より上にあげ、
力まずにバランスを取る
- 4 へその下に力を入れる
- 5 膝は少し曲げて上下の動きに
対応する



パフォーマンスの向上・怪我の予防

特許取得済のスラックレールは独特の柔らかさの素材で、乗ると体を不安定にします。その際、自然と内側のインナーマッスルの活動を優位にする事で、姿勢の崩れから来るアウターマッスルの緊張を緩めます。そのことにより体の柔軟性が上がり、関節を安定させパフォーマンスの向上と合わせて怪我の予防にも繋がります。日常のあらゆるシーンでスラックレールを取り入れ、楽しい人生をお過ごしください。

ルームランニング

2本使えばコンパクトで
音も静かにランニングや、
ウォーキングが楽しめます。
まずは1分チャレンジ。



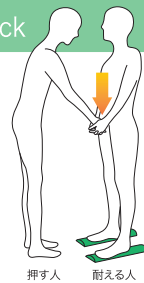
姿勢保持

姿勢を保とうとすることで
インナーマッスルが働き、
負担が少なく正しい姿勢
を維持できます。
デスクワークや、長時間の
移動中での使用にも
とても有効です。



体幹チェック Core Strength Check

- 1 肩幅に足を広げて立つ。
- 2 体の前で手のひらを上に向けて手を組む。
- 3 組んだ手のひらを下に押しもらい、倒れないように耐える。
ほとんどの人は姿勢が前に崩れてしまう！
- 4 スラックレールの上に乗った状態で。
- 5 一度降りていただき体幹チェック、また崩れてしまうと思います。次はスラックレールに乗り、10歩足踏みをしてから降りて再度体幹チェック。



Instagram

フォローしてスラックレールを投稿しよう！
#Slackrail #スラックレール
#Ubisla #ユビスラ



SLACKRAIL®

オフィシャルチャンネル



使い方の動画はこちらから

松本保険薬局事業協同組合 組合薬局・リアルスポーツにて発売中です。

■製造元

Gililita™
ジリリタ株式会社

☎ 03-6903-8432

〒115-0045
東京都北区赤羽1-33-7
GILILITA AKABANE LAB
✉ info@gililita.co.jp



gililita.co.jp



slackrail.jp

■販売元

松本保険薬局事業協同組合

〒390-0811 松本市中央4-9-63 松本薬業会館 1階
TEL: 0263-39-2557