

ユーザーガイド

User Guide

Kinesis Board

Better Balance
Begins Now



**“The Future is
Mechanoceptive.”**

-Dr. Emily Splichal

バランスの進化

人生は動きの連続です。

私たちは、仕事に行く時も、家に帰る時も、
遊ぶ時も、旅に出かける時も常に動いています。

片足ずつ、A地点からB地点に向かって
歩いているのです。

歩くことは、バランスをとることです。

私たちは一日を通して、カラダを前に進めるために、
瞬間的に片足でバランスをとっています。

年齢や怪我などの要因は、片足で立つ能力や、
バランス能力にも影響を与えます。

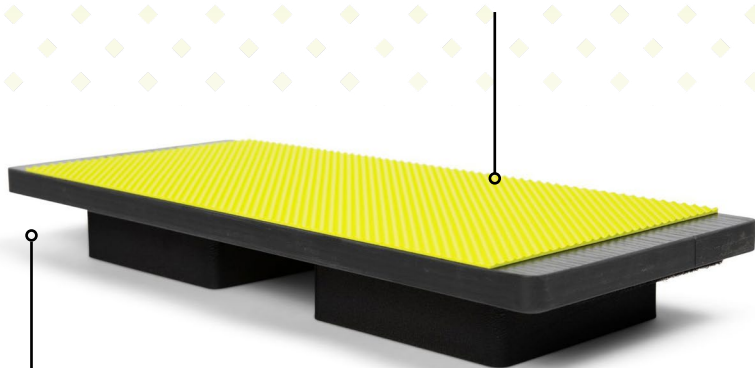
しかし、日々チャレンジを続ければ、
カラダの安定性も、動く能力も向上させることが
できるでしょう。

ナボソは、足の感覚や強さ、そして最も重要な
片足でのバランス能力を基本に、「動きの寿命」を
延ばすことに取り組んでいます。

ナボソ キネシスボード

米国特許取得済み*のテクスチャー
足裏を刺激するようにデザインされています。

*米国特許第11642279号



揺れの調整が可能な
フォームベース

歩行時に起こる揺れに似せた、
細かい揺れを作り出します。

シングルレッグプラットフォーム

片足での安定性を向上させるための
トレーニングを可能にします。

ナボソ キネシスボード



ポジション 1

ポジション1は、初めての方もしくは初心者用のポジションです。
より難しいレベルに進む自信が持てるまで、
ポジション1からスタートすることをおすすめします。



ポジション 2

ポジション2は、ボードがさらに不安定になります。
ポジション1を数週間続けて慣れた後、
いつものバランストレーニングに徐々に加えていきましょう。

片足で立つための 準備をしましょう

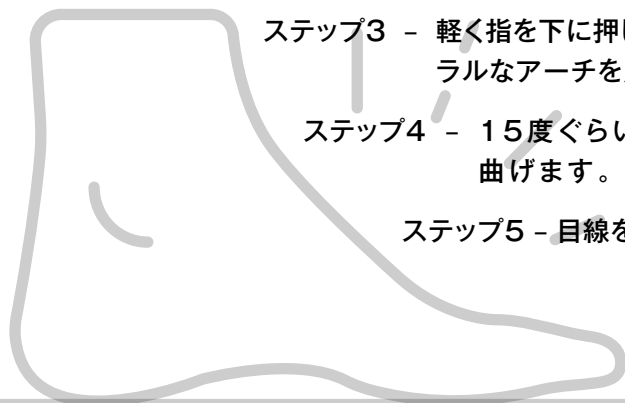
ステップ1 - 足裏の親指（母指球）、小指（小指球）、かかとの3つの支点で立つように意識します。

ステップ2 - 指を持ち上げ、広げて床に戻します。

ステップ3 - 軽く指を下に押しつけ、ニュートラルなアーチを見つけます。

ステップ4 - 15度ぐらいまで軽く膝を曲げます。

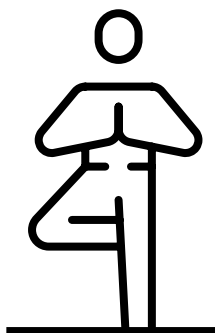
ステップ5 - 視線を前に向けます。



バランス能力をテストしましょう

片足で10秒以上
バランスがとれますか？

どのくらいの時間片足でバランスがとれますか？あなたのバランス能力をテストしてみましょう！



ボードに片足を乗せて、片足立ちでスタートします。視線を前に向けて、ボードの上で10秒その状態を維持してみましょう。次に反対の足でも繰り返します。

キネシスボードで行う 毎日のバランスチャレンジ

それぞれのチャレンジは、たった10秒から30秒です。
1日5分の練習でバランス能力を鍛え、
安定性のあるカラダの動きを目指します。

シングルレッグバランス

目線を前に向け、ボード上で安定する体勢を見つけます。
10秒から30秒、片足でバランスをとります。
もう一方の足でも繰り返します。

アイムーブメントチャレンジ

片足でボードに立ちます。
まっすぐ頭を前に向けた状態で、目を左から右に動かします。
次にもう一方の足で立ち、目を上から下に動かします。

前庭器官チャレンジ

片足でボードに立ちます。
まっすぐ前を向き、「いいえ」と返事をする時のように
頭だけを左右に動かします。もう片方の足で立ち、
次は「はい」と返事をする時のように頭を上下させます。

デュアルタスクチャレンジ

片足でボードに立ちます。
片足でバランスをとりながら、100から逆算して
3の倍数をカウントします。
次に足を反対にして、50から逆算して
4の倍数をカウントします。



N△BOSO[®]



NABOSO.JP