

SLACK RAIL®

やさしい体幹トレーニング



Slack Rail (スラックレール) はスラックラインの要素を、より安心安全にどこでも楽しめるように開発した商品です。軽量で柔軟性に優れ、使う場所を選ばないため、どこでもトレーニングができます。外で使用しても水洗いが可能で、ジョイントパーツにより繋げたり、様々なコースを作って楽しめます。

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。

ATHLETE

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。

FITNESS

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。

KIDS

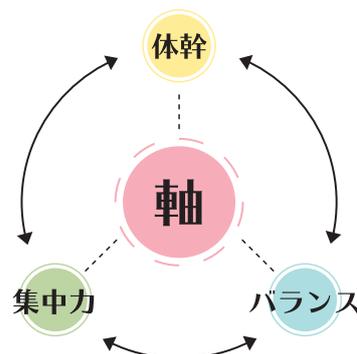
外出をして運動するのは難しい。
そんな方でも自宅で安全にお使い
いただけます。
転倒、つまづきの予防に繋がります。

HEALTH



安全でやわらかな素材を使用し、
独特の浮遊感を再現しました。
見た目からは想像出来ない難しさを
体験していただけます。

軽量でコンパクトなため、場所を
選ばずどこでもトレーニングを楽し
めます。
ながらトレーニングは勿論、本格
的なトレーニングも可能です。
お子様からアスリートまで、幅広
いニーズにお応えします。



不安定で細いスラックレールの上
に乗ることにより、「軸」をキープ
するための体幹・バランスが効
果的に鍛えられ、「軸」を意識する
集中力が必然的に身に付きます。



両足立ち/歩く

ベーシックポーズの基本姿勢より難しくより集中力が必要です。



しゃがむ

上半身がぶれないよう意識して行いましょう。



枕に

後頭部に敷くと、わずかに高さ3cmで安眠を誘います。

YouTube
使い方動画



Basic Pause

1. 背筋はまっすぐ
2. 視線は前に
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



足踏み (50秒)

足踏みにより足裏がほぐれ、バランス感覚が向上します。



立ち仕事 作業時

上に立ったり、足踏みをすることで足裏のストレッチになり浮腫みや疲労の緩和になります。



姿勢保持

イスの座面の、少し後ろに置くことで骨盤が立ち、背筋が伸びます。移動や、車の運転をサポートします。



姿勢保持(あぐら)

座禅、瞑想、ヨガなどでも楽に姿勢をサポートします。



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。

SLACK RAIL®

イエロー、ブラック、レッド
ブルー、グリーン、ピンク

素材 NBR (発泡ゴム)
ポリエステル/ナイロン(バンド)

Made in Japan

Gililita™
ONLINE STORE



<https://gililita-shop.jp/>
ご購入はこちら！



スラックレール コンパクト

サイズ 本体: 約 360*60*30(mm)
パッケージ: 450*90*30(mm)
重量 約80g
価格 1,980円(税込)

マシュマロのような独特の浮遊感をそのままに、長さが「36cm」とコンパクトになりました。キッチン、職場、移動中など、場所に縛られずに手軽にどこでもトレーニングすることが出来ます。片足立ち、両足立、しゃがむ、歩くなど乗るだけで体幹トレーニングになります

スラックレール ティー



サイズ 本体: 約 900*60*30(mm)
パッケージ: 250*250*60(mm)
重量 約180g
価格 2,970円(税込)

ジョイントの形状が新しくなり、よりシンプルにリニューアル！

Gililita™ シリリタ株式会社

〒115-0045
東京都北区赤羽1-30-12 2F

03-6903-8432
info@gililita.co.jp

<https://gililita.co.jp>
<https://slackrail.jp>



SLACK RAILはシリリタ株式会社の登録商標です。
特許取得済み【特許番号第6448161号】