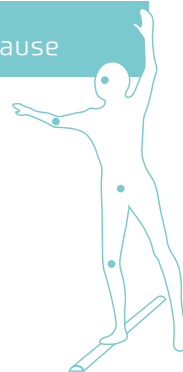




使用方法 Basic Pause

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



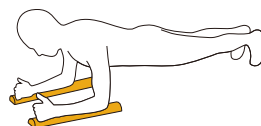
ルームランニング

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。



プランク(上級編)

スラックレールの上に腕を置いた状態でのプランクです。グラグラして普通に行うより難易度が上がりますので、まずは膝をついた状態からお試ください。



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、負担がない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。



枕に

後頭部とかかとに当てて寝ます。それぞれの箇所不安定感が生まれ、インナーマッスルが働き、外周りの筋肉が緩むことで、全身から力が抜け心身共にリラックスした状態になります。



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。

SLACK RAIL®



スラックレール コンパクト

サイズ 本体:約360*60*30mm

重量 約80g

内容物 本体×1本/スラックバンド×1本

価格 2,000円(税込2,200円)



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本/スラックバンド×2本

価格 3,600円(税込3,960円)



スラックレール ティー

サイズ 本体:約900*60*30mm

重量 約180g

内容物 本体×1本/スラックバンド×1本

価格 3,000円(税込3,300円)

カラー展開

イエロー ブラック レッド
ブルー グリーン ピンク



素材
本体: NBR(発泡ゴム)
バンド: ポリエステル/ナイロン

SLACK RAIL®は
ジ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

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。

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的
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



挟むだけで
体幹トレーニング

Ubisla®



複数個の着用や
系列商品であるスラックレールと
合わせて使用することで
より強い効果を
体感することができます。

Ubisla®

ユビスラ

カラー	イエロー/レッド/ブルー/グリーン
サイズ	本体: 約H30*Φ25mm
重量	約1g (1個)
内容物	本体8個
価格	1,800円(税込1,980円)

ユビスラ 2Pパック

カラー	ブラック/ピンク
サイズ	本体: 約H30*Φ25mm
重量	約1g (1個)
内容物	本体2個
価格	700円(税込770円)

MADE IN JAPAN 日本製

素材 本体: NBR(発泡ゴム)

Ubisla®は
ジリリタ株式会社の登録商標です。
特許申請中

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

SLACK RAIL
公式チャンネル
使い方の動画はこちらから

Gililita™

ONLINE STORE

gililita-shop.jp

Gililita™
サリリタ株式会社

〒115-0045
東京都北区赤羽1-30-12 2F

☎ 03-6903-8432 ✉ info@gililita.co.jp

gililita.co.jp

slackrail.jp

ユビスラとは

ユビスラは足指の間に挟むだけでバランスが取りやすくなったり、足指のストレッチができる「最新の鼻緒」のようなもの。
その効果の秘密は、素材の発泡ゴムと本体の太さ・硬さにあり、足指に挟んだ瞬間、自然に指が閉じようとして力が入り、同時に連動して体幹やインナーマッスルなど他の筋肉にも作用します。
言うなれば、足指間は筋肉のスイッチのようなもの、ユビスラでは挟んで体幹トレーニングができます。
入れる個数を変えたり、切ってサイズを調整し、様々なシーンでご使用ください。



靴紐を結ぶように
ユビスラを入れて出かけよう！

外出時に着用することで転倒防止や
歩行姿勢の改善に繋がります。

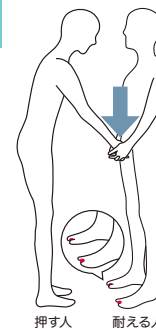


※ご使用中に痛みが生じた場合は
一度ご使用をお控えください。
使い始めは筋肉痛が伴う場合がございます。
慣れるまでは少しずつ
様子をみながらご使用ください。

足のサイズに合わない場合は
ハサミで切って調節が可能です。

体幹チェック Trunk 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 ユビスラを足の親指の間に挟み
②③を同様におこなう
先ほどとは違い、しっかりと耐えられるのを体感してください



同様にスラックレールでも体幹チェックできます。
下記の順番でお試ください

- ① そのままの状態での体幹チェック
- ② スラックレールの上に乗った状態で
- ③ 一度そのままの状態(①)で
体幹チェックし、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

