

# バンプスティック

**NISHI**

## 取扱説明書

**品番：3833A879**

このたびは本品をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。  
 ご使用になる前に必ず本取扱説明書をよくお読みになり、  
 正しくご使用ください。  
 なお、お読みになった後は大切に保管し、必要なときにお読みください。

### ⚠️ 注意すること

- 本品を使用する際は、ヘアピン、ベルトバックル、ボタンなどの鋭利な物は外してください。
- 以下の場合、使用しないでください。
  - ①捻挫、肉離れ、打撲、腰痛、突発的に起こったケガにより炎症が起きている可能性があるとき。
  - ②風邪や体調不良により高熱がある、または身体の循環を高めてはいけないうき。
  - ③使用することで体調が悪化するおそれがあるとき。
- グリップが多少ベタつくことがあります。素材の特性によるものですので使用上問題ありません。

### ⊘ してはいけないこと

- 本来の用途以外で使用しないでください。
- 本品で身体をたたくなど乱暴に扱わないでください。
- 本品の上に乗ったり、立ったりしないでください。
- 本品の分解、改造は決して行わないでください。
- 本品を屋外に放置しますと劣化の原因になります。
- 高温、多湿、直射日光の当たる場所、ホコリの多い場所、火気のある場所、ストーブや暖房器具の近くには保管しないでください。

### ❗️ 必ず行うこと

- 本品に付着した砂、ホコリ、水分などは必ず取り除いてください。
- お子様の手の届かない場所に保管してください。
- お手入れには有機溶剤、アルカリ性洗剤、漂白剤、研磨用スポンジ、金属たわしなどは使用せず、よく絞った布などで水拭きしてください。
- ご使用前に亀裂、裂け目など破損がないか点検してください。もし異常があった場合は、使用しないでください。

### ● その他

- 体調によってはお肌にかゆみ、かぶれ、湿疹などの異常が感じられる場合があります。その場合はすぐに使用を中止し、専門医に相談してください。

### ■ 廃棄について

本品の廃棄に関しては、地域で定める条例に従ってください。

### ■ はじめに

本品は、ローラー部を対象筋群に沿って転がすセルフマッサージ用具です。  
 筋肉の大きな部位（腰・広背筋・臀部・太もも・ハムストリング）などのセルフマッサージで、柔軟性を高め身体の動きを活性化する効果が期待できます。  
 皮膚との接触面には、適度なおうとつを施したやわらかいEVAを採用しています。  
 トレーニング前後のコンディション調整などにご使用ください。

### ■ 各部の名称



### ■ 仕様

構成：本体、ホイール  
 サイズ：本体：約（φ）60×（L）470  
           ホイール：約（φ）100×（t）37mm  
 重量：約 450g  
 材質：芯棒：スチール  
           ホイール：EVA+アルミ  
           グリップ：ABS  
           エンドキャップ：PP

台湾製

※外観及び仕様は、改善のため予告なく変更することがあります。

### お問い合わせ

商品には万全を期しておりますが、万一不具合やその他ご不明な点などございましたら、ご購入店または弊社お客様相談室までお問い合わせください。  
 なお、輸送中に発生した異常や破損は賠償保険の対象になり、運送会社の証明が必要です。

### 株式会社ニシ・スポーツ お客様相談室

〒136-0075 東京都江東区新砂3丁目1番18号

TEL: 03-6369-9024

受付時間：9:00~12:00/13:00~17:00

（土日、祝日及び弊社都合による休日を除く）

 URL: <https://www.nishi.com/>

## ■ 使い方

両手でグリップを握り、マッサージする部位に本体を当て筋繊維に沿ってローリングします。

ローリングしながらトリガーポイント※を探し、トリガーポイントがわかればそこを中心にローリングマッサージを行ないます。

1カ所あたり15～30秒程度ローリングします。（このとき一定の圧力をかけ続けるようにします。）

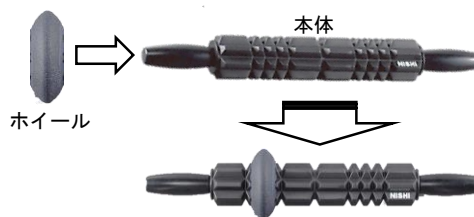
脚や腕などは、片側だけでなく両側行いましょう。

※トリガーポイントとは：局所的に硬さ、痛み、こりなどを強く感じる部位を指します。

### ホイールの取付方法

本体の側面からホイールをグリップ側から差し込んで本体のおうとつ部分合わせてはめ込みます。

固定する位置はマッサージする部位に合わせて位置を変更してください。



## ● 使い方 例

### ①ふくらはぎ (ヒラメ筋・腓腹筋)

ふくらはぎに押し付けるようにゆっくりと上下にローリングします。

※座位または、適当な高さの台に足を乗せるなどやりやすい姿勢で行ってください。



### ②太ももの裏側 (ハムストリングス)

太ももの裏側に押し付けるようにゆっくりと上下にローリングします。

※座位または、適当な高さの台に足を乗せるなどやりやすい姿勢で行ってください。



### ③大腿の外側 (腸脛靭帯)

大腿部の外側に押し付けるようにゆっくりと上下にローリングします。

※座位または、適当な高さの台に足を乗せるなどやりやすい姿勢で行ってください。



### ④ホイールを使用した 四頭筋のマッサージ

ホイールを本体に取り付け、四頭筋の凝り固まっている部分を集中的にローリングします。



### ⑤ホイールを使用した ふくらはぎのマッサージ

ホイールを本体に取り付け、ふくらはぎの凝り固まっている部分を集中的にローリングします。



### ⑥ホイールを使用した すねのマッサージ

ホイールを本体に取り付け、すねの凝り固まっている部分を集中的にローリングします。

