

ボールバー

NISHI

取扱説明書

品番：3833A853～3833A859

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

- 汗や水で手が濡れていると、ご使用時にグリップ部が滑り、思わぬケガをすることがありますのでご注意ください。
- 本品ご使用時の滑り止めに、炭酸マグネシウムなどをご使用ください。
- ボール部先端の留め金具が地面に接触しないようにしてください。

⊘ 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。
- 障害物や突起物のない平坦な場所でご使用ください。
- グリップ部にキズなどの破損を発見した場合は、使用しないでください。
- 金属、鋭利なものでキズをつけないでください。破損することがあります。
- 本品を投げる、蹴るなどの行為は絶対におやめください。本品の破損のみならず、ケガにつながります。

❗ 必ず行うこと

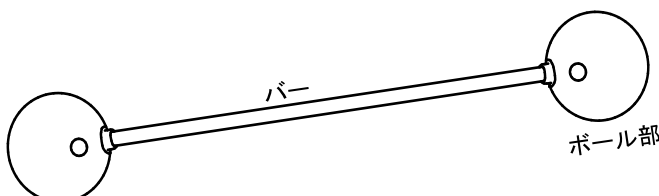
- あらかじめ壁面、地面の強度を確認し、所有者の許可を得たうえでトレーニングを行ってください。
- 十分に広いスペースでご使用ください。
- 本体破損の原因になりますので、打ちつける面などでこぼなどないか状態を確認したうえでご使用ください。
- 屋外、高温、多湿、直射日光の当たる場所、ホコリの多い場所は避け、通気性のよい場所で保管してください。
- お子様の手の届かない場所に保管してください。
- 汚れは、水で薄めた中性洗剤をやわらかい布に含ませて軽く拭き取った後、乾いた布で水気を拭き取ってください。

■ 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、ボール部がやわらかい素材で床を傷つけにくいバーベルです。ボール部にはショックアブソーバシステムを採用し、地面に落下した際に内部の空気を外部に吐き出し衝撃をやわらげます。



■ 仕様

- 3833A853 5.0kg
- 3833A853 7.5kg
- 3833A853 10.0kg
- 3833A853 15.0kg
- 3833A853 20.0kg
- 3833A853 25.0kg
- 3833A853 30.0kg

● 共通仕様

サイズ：全長/1500mm、ボール部/(φ)240mm

バー部/(φ)30mm

材質：バー部/スチール

(ラバーコーティング)

ボール部/エラストマー

イタリア製

※重量には多少の誤差が生じます。

※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。

※ボール部を強く地面に叩きつけないでください。

ラックが必要な場合はご相談ください。

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となり、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

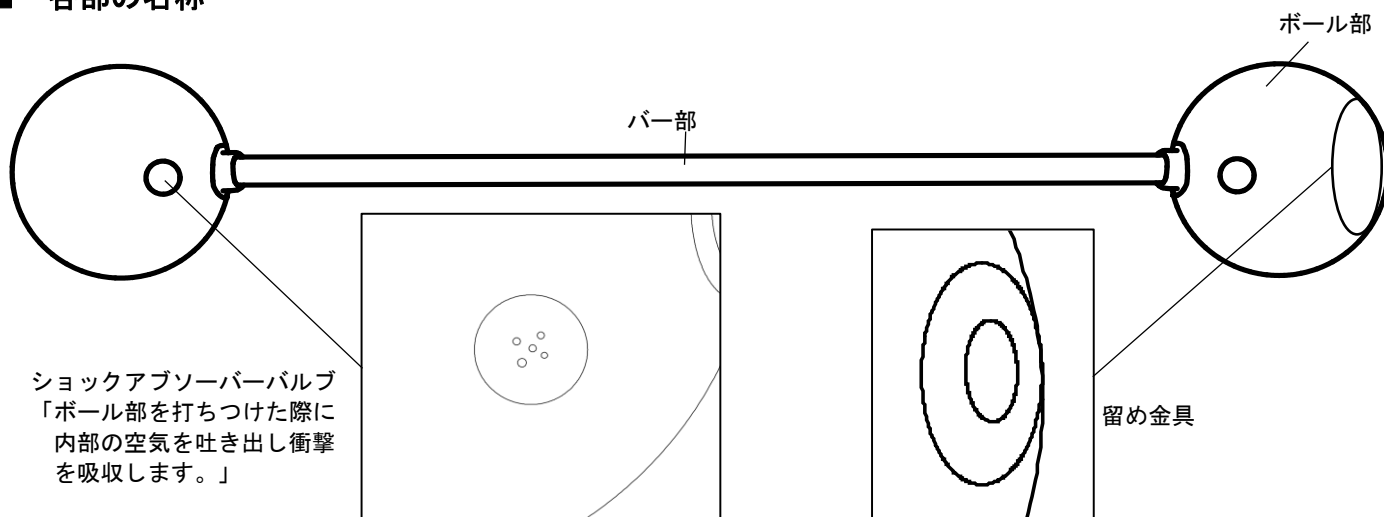
TEL: 03-6369-9024

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)

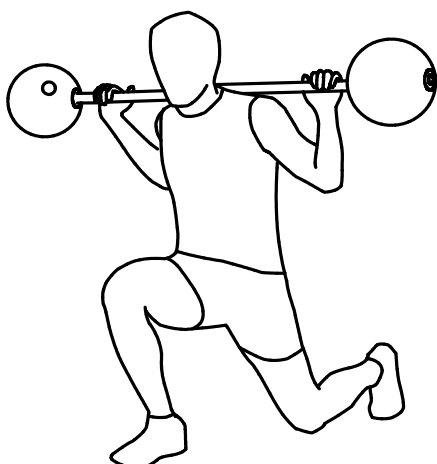
URL: <https://www.nishi.com/>

■ 各部の名称

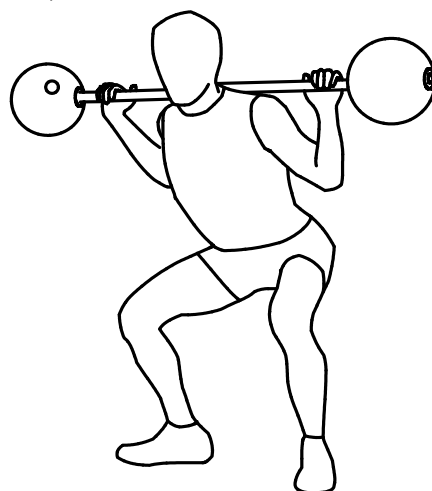


■ 使い方例（基本編）

● ランジ



● スクワット

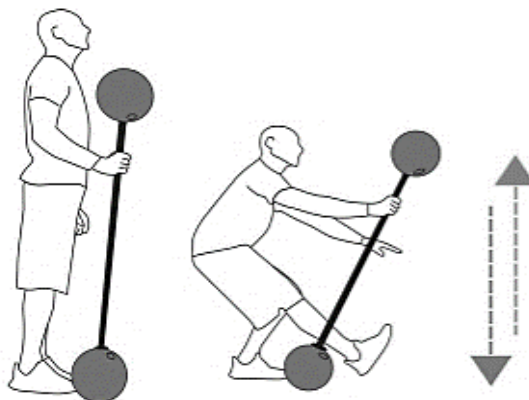


■ 使い方例（応用編）

本品は、回数や重さ、または運動の強度を変化させることでさまざまなトレーニングが行えます。
先に記載した2種類の使い方のほかに、応用編を紹介します。

● 片足スクワット

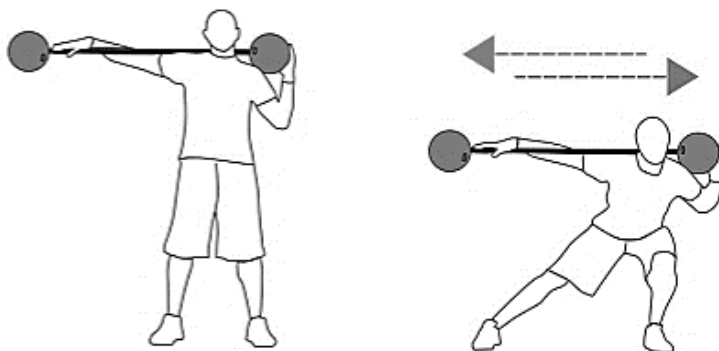
片手でバー部を握り脚を前に伸ばしたまま、片足でスクワットを行います。曲げている側の膝はつま先を超えないようにします。本品は、スクワットの動きに合わせて傾けます。



※留め金具で床を傷つけないよう注意してください。

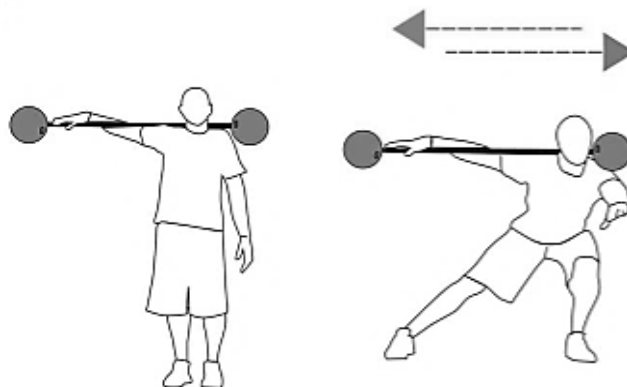
●サイドランジ1

本品を肩に載せたままサイドランジを行い元の姿勢に戻ります。
片方の手はボール部に添えておきます。



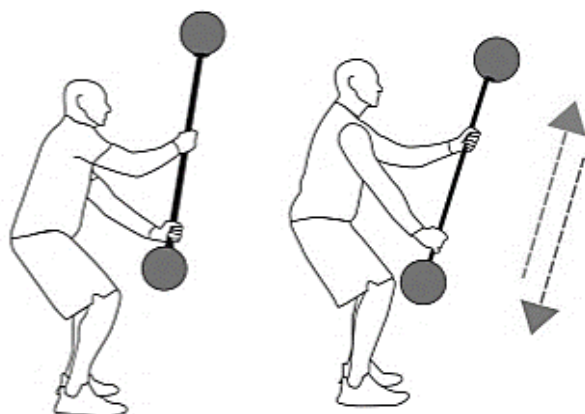
●サイドランジ2

本品を肩に載せたままサイドランジを行い元の姿勢に戻ります。
片方の手は前に伸ばしておきます。



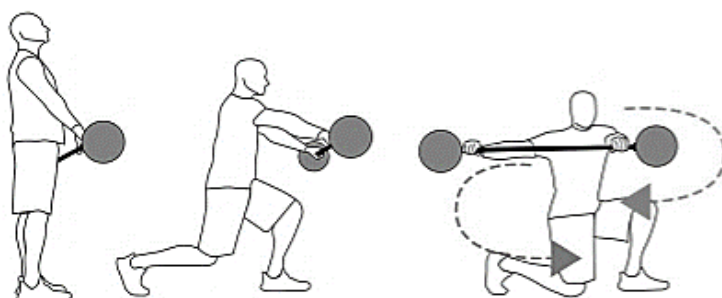
●ハンド

身体の正面で本品を両手で持ちます。
膝を少し曲げた状態で立ち、素早く上下の手を入れ替えます。



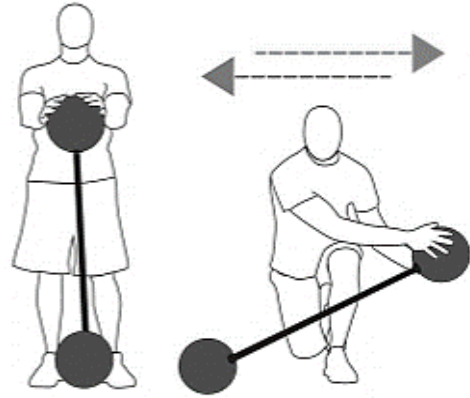
●ランジ&チェストローテーション

腕を伸ばしてバー部分を両手で持ち、ランジしながら水平に持ち上げ身体をひねり、元の姿勢に戻ります。



●バックランジ1

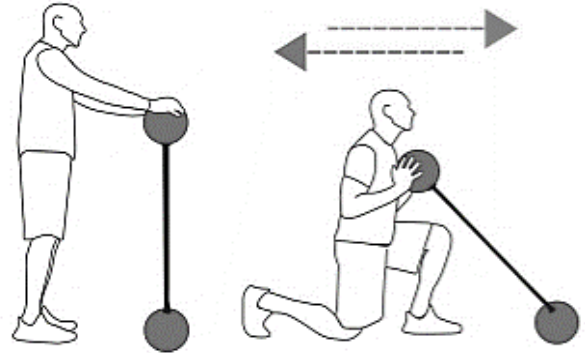
片方のボール部を両手で持ったまま、バックランジを行います。
ボール部は横方向に倒します。



※留め金具で床を傷つけないよう注意してください。

●バックランジ2

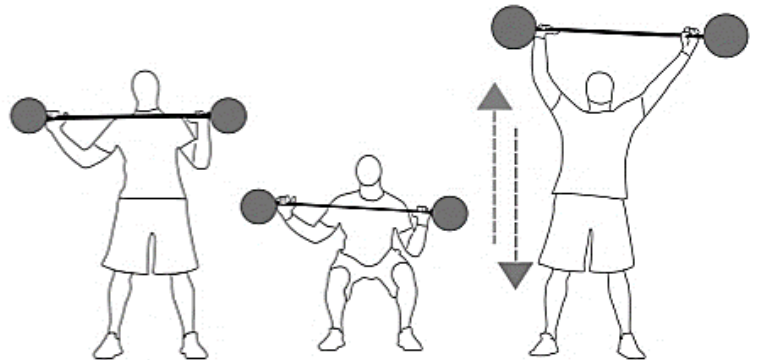
片方のボール部を両手で持ったまま、バックランジを行います。
ボール部は後方向に倒します。



※留め金具で床を傷つけないよう注意してください。

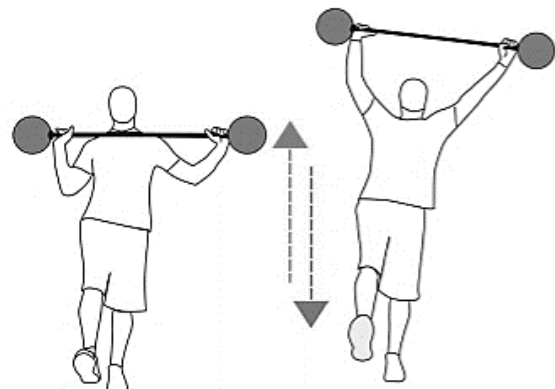
●スクワット&リフトアップアーム

本品を両手で持ち肩の高さに挙げます。
この姿勢でスクワットを行います。
立ち上がりと同時に、本品を挙上します。



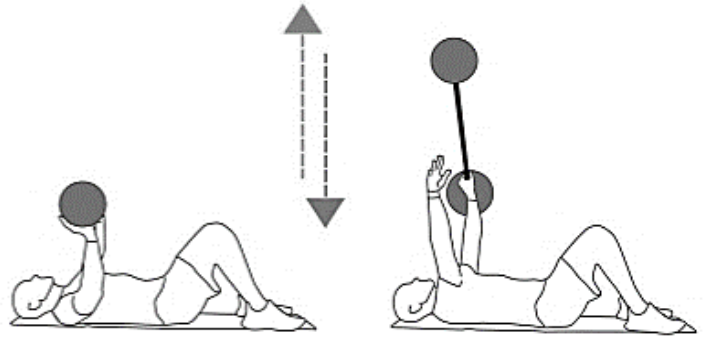
●ピストル&プッシュアップ

本品を両手で持ち肩の高さに挙げます。
片足を前方に伸ばし（片足立ち）で、バランスを取りながら、崩さないように本品を挙上します。



●キャッチ&リリース

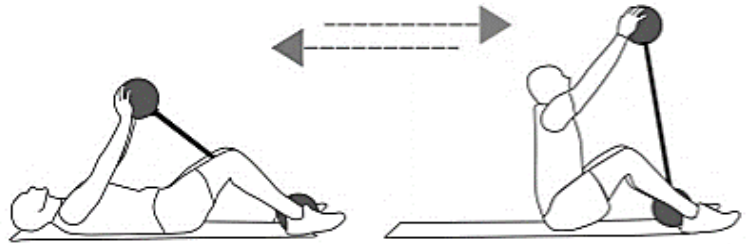
仰向けの姿勢で、本品を胸の上あたりに拳上し維持します。
その後、片方の手でバー部分を握り、もう片方の手でボール部分を突き出します。
反対側も同様に行います。



※顔や胸へボール部やバーを落とさないように注意してください。

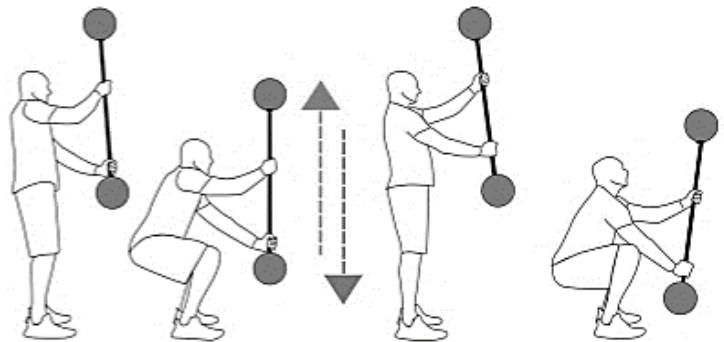
●クランチ

仰向けの姿勢で、ボール部に手を添えてそのまま上半身を起こします。
このとき、足は地面に固定させたままにします。



●スクワット&ハンドチェンジ

ボール部を上にしてバー部分を両手で持ち、スクワットを行います。
立位に戻ると同時に握り手を持ち替えて、再びスクワットを行います。



※持ち替えた際に本品を足に落とさないよう注意してください。