

# Vメディシンボール

# NISHI

## 取扱説明書

## 品番：3833B009、10、11、12

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

- 本品を使用したトレーニングは、筋肉に大きな刺激と同時に急激な負荷がかかるため、導入の初期で無理をせず、重量や負荷に対し身体を徐々に慣らすことを心掛けてください。
- 汗や水で手が濡れていると、キャッチしたときに滑り、思わぬケガをすることがありますのでご注意ください。
- 表面が硬い材質になっているため、2人組での投げ合うトレーニングには不向きです。

### ⊘ 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。
- おうとつがある面へ向かって投げないでください。本品の破損につながります
- 本品を打ったり、蹴ったり、角面にぶついたりしないでください。
- 屋外、高温、多湿、直射日光の当たる場所、ホコリの多い場所には保管しないでください。

### ❗️ 必ず行うこと

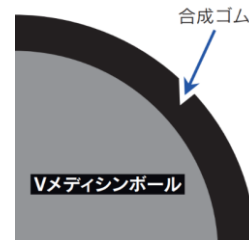
- トレーニングの前には、周囲に障害物がなく、補助者以外の人がないことを確認して練習を開始してください。
- ボール用の空気入れで、仕様欄に記載した規定サイズの空気量を保ってください。規定サイズより多く入れたり、少なくしたりするとエア漏れ、破裂、破損の原因になります。
- お子様の手の届かない場所に保管してください。
- 汚れは、水で薄めた中性洗剤をやわらかい布に含ませて軽く拭き取って、陰干ししてください。
- 当てる面は、事前に強度を確認し、所有者の許可を得たうえで行ってください。

### ■ 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、プライオメトリックトレーニングや、体幹の筋力強化などを行うためのトレーニングアイテムです。反発が強く、一人で行う上方向のキャッチ&リリースや壁当てトレーニングに適しています。表面は滑りにくいおうとつ加工をしています。



強い反発が出るよう、ゴムを型に流し込む製法を採用

### ■ 仕様

品番	重量(kg)	直径(cm)
3833B009	1.0	19
3833B010	2.0	19
3833B011	3.0	23
3833B012	4.0	23

材質：合成ゴム

中国製

※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

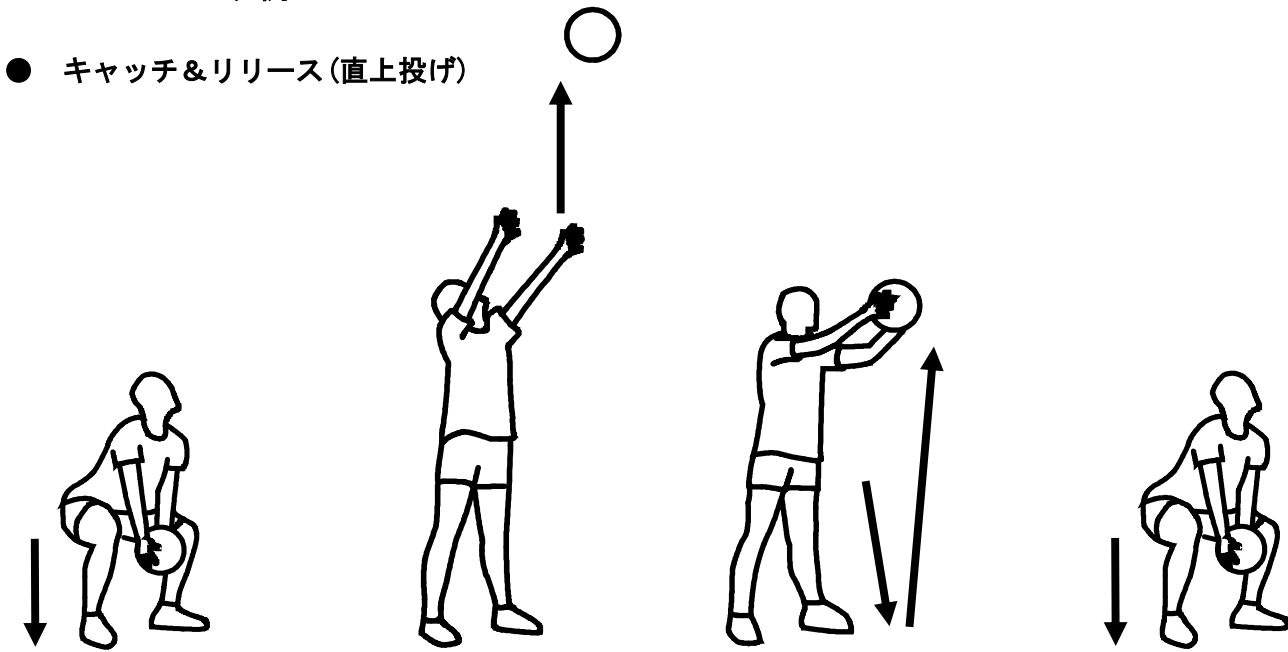
受付時間：9:00~12:00/13:00~17:00

(土日、祝日及び弊社都合による休日を除く)

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

## ■ トレーニング例

### ● キャッチ&リリース(直上投げ)



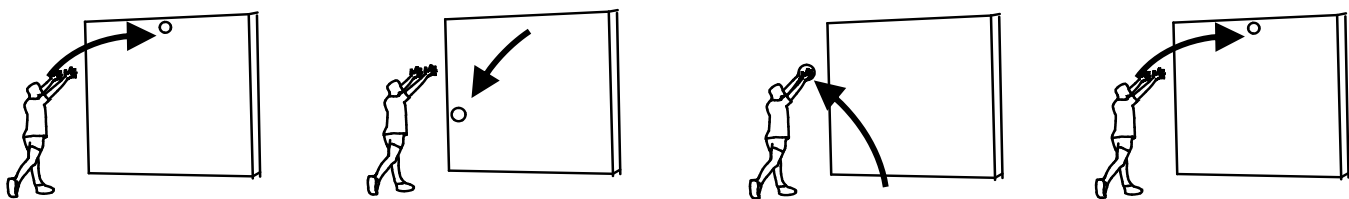
①沈み込みます。

②沈み込んだ勢いを利用して本品を頭上へ投げます。

③地面から跳ね返ってきたボールをキャッチします。

④①～③の動作を繰り返します。

### ● 壁当てトレーニング



①本品を壁に向かって投げます。

②ボールが壁から跳ね返り地面に落ちます。

③地面から跳ね返ってきたボールをキャッチします。

④①～③の動作を繰り返します。