

# ダブルグリップメディシンボール

**NISHI**

## 取扱説明書

**品番：3833B013、3833B014**

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。

### ⊘ 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。
- 複数のメディシンボールを保管される場合は、積み重ねないでください。変形する可能性があります。
- 刃先、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。
- 本品を打ったり、蹴ったり、壁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

- 十分なスペースを確保し、ウォームアップ、ストレッチを行ってからトレーニングを開始してください。
- 障害物や突起物のない平坦な場所でご使用ください。特に、著しい段差面では使用しないでください。また、形状が球体でないため投げるトレーニングには不向きですので周囲にご注意ください。
- 両手でしっかりグリップを握った状態でトレーニングを行ってください。
- 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て、陰干ししてください。

### ■ 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、両サイドに取っ手が付いたメディシンボールで体幹トレーニングやスイング動作練習などを行うためのトレーニングアイテムです。  
表面は滑りにくいエンボス加工をしています。  
目的に合わせた適切なサイズのボールをご使用ください。



3833B013



3833B014



上面



側面

### ■ 仕様

- 3833B013 3.0kg (φ)23cm
- 3833B014 4.0kg (φ)23cm

### ● 共通仕様

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)

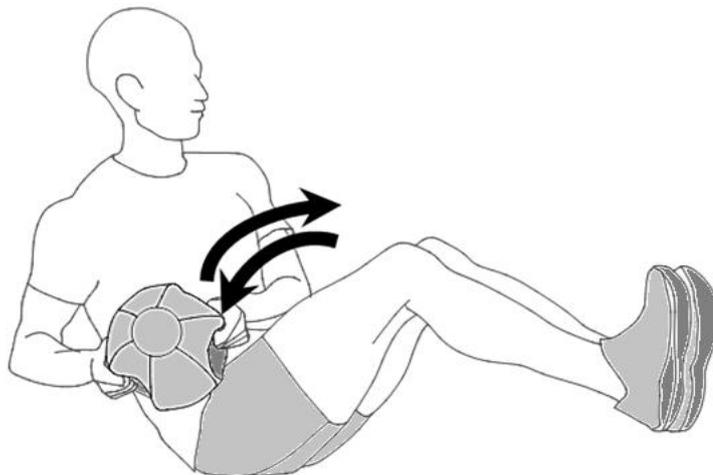
URL: <https://www.nishi.com/>

## ■ トレーニング例

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。メディシンボールが落下する場所は、やわらかな床面や芝生の方が、商品をより長くご使用いただけます。

### ● ツイスト

- ①床面に座りV字腹筋の姿勢になり、両手でボールをしっかり握ります。
- ②足を浮かせた状態でボールを持ち、上半身を左右にねじります。



### ● スイング

- ①両足を肩幅より広く開き、少し膝を曲げた状態でボールを両手でしっかり握ります。
- ②体幹と下半身を固定した状態で、ボールを下から左横方向にスイングさせて頭上まで持ち上げます。
- ③さらに右横方向にスイングさせて、元の下に戻します。

