

注意事項

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、この取扱説明書をよくお読みになり、正しくご使用ください。
お読みになった後は大切に保管し、必要なお読みください。

注意事項

●使用上の注意
●本品は、トレーニング用の用具です。それ以外の用途に使用しないでください。

●使用前に各部の点検を行い、裂け目やほつれ、損傷が見られる場合はただちに使用を中止してください。
●使用開始は、ランニングやウォーキングでは使用せず、止まった状態で腕だけ動かしてウォームアップを確認してから始めてください。

●本品は、トレーニング用の用具です。それ以外の用途に使用しないでください。
●使用前に各部の点検を行い、裂け目やほつれ、損傷が見られる場合はただちに使用を中止してください。
●使用開始は、ランニングやウォーキングでは使用せず、止まった状態で腕だけ動かしてウォームアップを確認してから始めてください。

●その他の注意
●到着した本品に破損、異常が認められる場合には、ただちにご注文先までお知らせください。
●特に輸送中の破損は賠償保険の対象になり、輸送会社社着地扱店の証明が必要です。

●点検について
●ご使用前には下記点検表にもとづき、点検を行ってください。
●異常が確認された場合は、ただちに使用を中止してください。

点検箇所	点検内容	使用前
本体	裂け目、損傷・ほつれなどの破損がないか確認	

NISHI 株式会社 ニシ・スポーツ

NISHI HPでマニュアル動画公開中
トレーニング方法を
動画でチェック
ニシ・スポーツ 検索

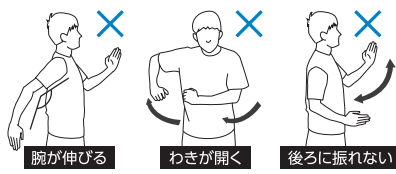


腕振りマスターⅢ

腕振りが変われば走りが変わる!

腕振りが変われば走りが変わる!

スピードを生み出しにくい腕振り



腕振りのポイント

肘の角度を約90度に保つ

肩を中心に肘を前後に振る

骨盤の「ひねり」動作を引き出す

「ひねり」が
ランニング推進力となり、
スピードアップが期待される

- ご使用になる前に必ず、この取扱説明書をよくお読みになり、正しくご使用ください。
- お読みになった後は大切に保管し、必要なお読みください。

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

NISHI 株式会社 ニシ・スポーツ

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

〒136-0075 東京都江東区新砂3-1-18

202410

Copyright © NISHI All Right Reserved. 無断転載禁止

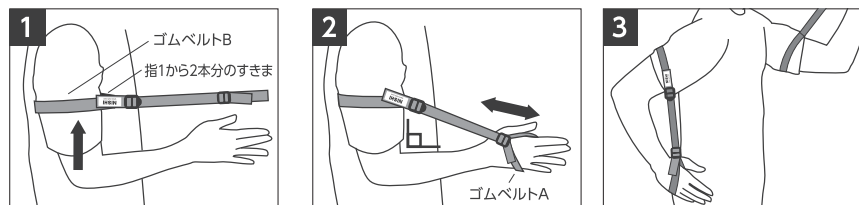
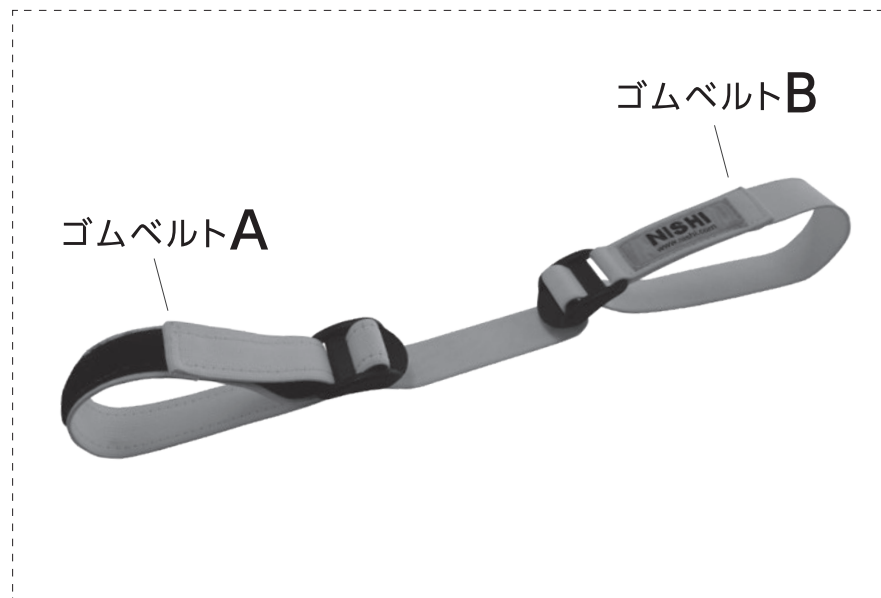
●廃棄について
●本品の廃棄に関しては、ご使用になる地域で定める条例に従ってください。

●本品のお問い合わせ
●本品について、万一不具合な点、またはお気づきの点がございましたら、お客様相談室までお知らせください。
●その場合恐れ入りますが、お問い合わせ日時、ご注文先をお伝えください。

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

腕振りマスターⅢ 取扱説明書

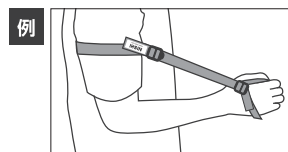
1 装着方法 右腕



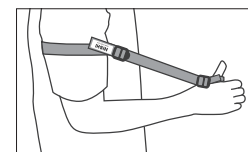
1 ゴムベルトB (NISHIロゴがある側)の輪を上腕まで通し、バンドを締めます。(締めすぎないように指1~2本分のすきまをつくりま)

2 ゴムベルトAの輪に手を入れ、腕が直角になるくらいの長さにて調節してください。

3 装着しながら腕を振り、自分にとって振りやすい握り方を試しながら握る位置を決定します。



例 ① 親指以外の四本の指を通して手のひらを内側に向け握る。

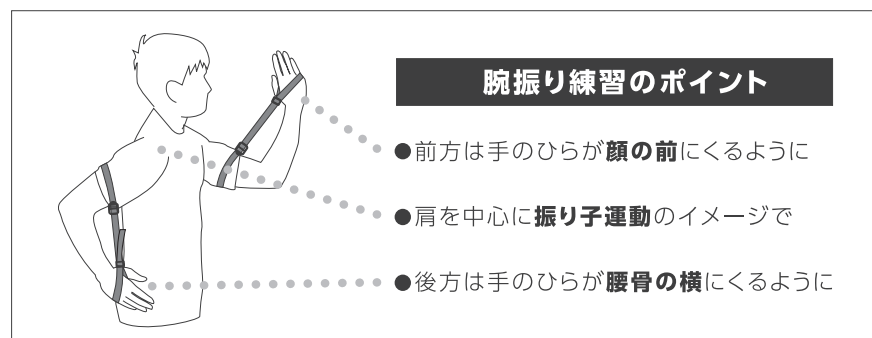


② 輪を親指にかけて、親指以外の四本の指を軽く握る。

※左手も同様に装着してください。
※ゴムベルトBは必ず衣服の上から装着してください。

2 腕振りのポイント

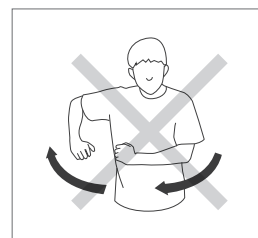
腕振りのポイントは「肘を前後に大きく振る」ことです。肘の角度が 90 度程度になるように装着して肩の力を抜き、肩甲骨の動きを意識して肘を後方に引くように腕振りをしてください。この練習を行うことでランニングの重要なポイントである「骨盤のひねり」を引き出せストライドが大きくなりスピード感あふれる走りの習得が期待できます。



腕振り練習のポイント

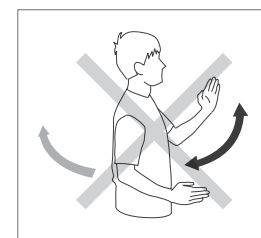
- 前方は手のひらが顔の前にくるように
- 肩を中心に振り子運動のイメージで
- 後方は手のひらが腰骨の横にくるように

骨盤を上手にひねられない走り



脇が開いている腕を前後に振れない

脇が開く腕振りでは、腰のひねりが生まれず、大きなストライドで走ることが難しくなります。



肘を後方まで振れない

肘が後ろに振れない腕振りは、ピッチは上がっても大きなストライドにはつながりません。

3 トレーニング例

1. 立位での腕振り練習

足を肩幅に開きリラックスした状態で腕を前後に振ります。腕を振る時には前後方向を意識し、後方に振り下ろす時に力を入れます。短距離のイメージ：前の手は顔の前まで、後方では肘が肩の高さまでくるようなイメージで力強く大きく振ります。長距離のイメージ：手が骨盤の横を前後に通るようなリラックスした腕振りをします。

2. 歩きながらの練習

ピッチを意識しながら素早く腕を前後に振って歩きます。肘を後方に振った時に骨盤のひねりを意識し、歩幅を伸ばすようにイメージします。

装着した時はピッチを意識して速く歩き、しばらく歩いた後に外してゆったりと歩くようなインターバル速歩にも活用できます。

3. 走りながらの練習

全力疾走はせず、フォームを意識しつつリラックスした腕振りで走ります。腕振りと脚の動作とのタイミングを合わせるようにしましょう。

注意

本品を装着した状態でウォーキングやランニングを行うと転倒時に手を突き辛くなります。ご使用時は周囲の安全に注意しながらご使用ください。

品番：3833B023 腕振りマスターⅢ ブラック
材質：本体 / 合成ゴム アジャスター / POM
適応身長：145cm ~ 185cm
台湾製
■ 2個組

※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。



パッケージ 取扱説明書

202410

NISHI 株式会社 ニシ・スポーツ

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

〒136-0075 東京都江東区新砂3-1-18

Copyright© NISHI All Right Reserved. 無断転載禁止