

メガパワーバッグ

NISHI

取扱説明書

品番 : NT2033D、4D、5D、6D、7D、8D、9D

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

○水で濡れた地面の上に置くと水がしみ込みます。使用場所や保管場所は十分注意してください。

⊘ 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。
- 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。
- 以下の行為を行った場合、内部が破損し内容物が出てくる場合がありますのでご注意ください。
 本品の分解・改造・修理・重量の変更、壁や床などに向かって投げつける（叩きつける）、放り投げる、ぶら下げる、蹴る、拳で叩く、引きずる、転がす、バットなどの硬い物で叩く、タックルするなど。

❗ 必ず行うこと

- 周囲に人がいないことを確認してからご使用ください。
- ご使用前に、床面の強度を確認してからトレーニングを行ってください。
- お子様の手の届かない場所に保管してください。
- 汚れは、やわらかい布で拭き取ってください。

■ 廃棄について

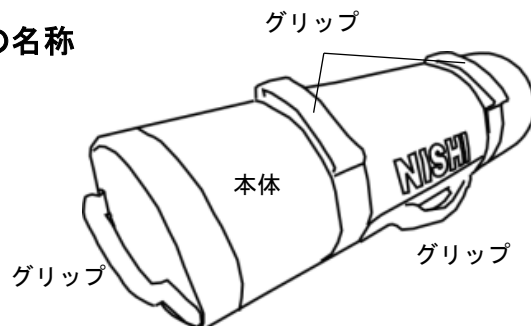
本品の廃棄に関しては、地域で定める条例に従ってください。

■ はじめに

本品は、競技動作に近い状態で実践的に筋力を強化するためのトレーニング用品です。表面はやわらかいナイロン素材で、内部にはウレタンと重量負荷のための砂が入っています。

3カ所のグリップを使用することで、目的に応じたさまざまな部位のトレーニングが行えます。

■ 各部の名称



■ 仕様

品番	重量	サイズ
NT2033D	5kg	(φ)210 × (L)530mm
NT2034D	10kg	
NT2035D	15kg	
NT2036D	20kg	(φ)220 × (L)630mm
NT2037D	25kg	
NT2038D	30kg	(φ)230 × (L)730mm
NT2039D	35kg	

● 共通仕様

材 質 : 外被/ナイロン
 内部/ウレタン・砂(袋入り)

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/>

■ 使い方（例）

本品の特性を生かしたトレーニングをご紹介します。

「肩に担いでバーベルのように」「グリップを片手で持ちダンベルのように」も使用できます。

いろいろ工夫して安全にトレーニングを行ってください。

- ・屋内外を問わず使用できます。
- ・複数のグリップを使い分けることで、さまざまな部位のトレーニングを行うことができます。

● 上半身のトレーニング

バーベルやダンベルの代わりに本品を使用します。

トレーニング目的に合わせてグリップを持ち替えてください。

- ・ベンチプレス、サイドレイズ、ショルダープレス、アームカールなど

● 脚・体幹などのトレーニング

- ・スクワット（肩に背負う、前で抱きかかえる、頭上、片手など）
- ・フォワードランジ、サイドランジ、ウォーキングランジ、ツイストランジなど

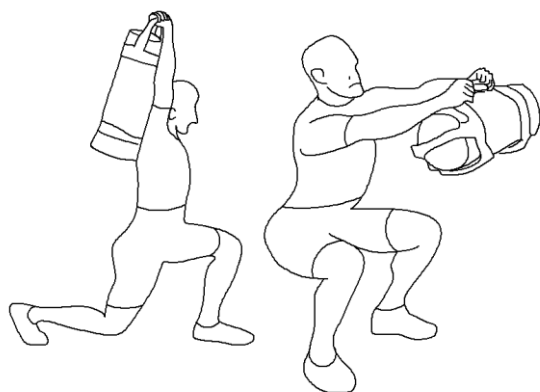
● クイックリフト

- ・クリーン、ジャークなど

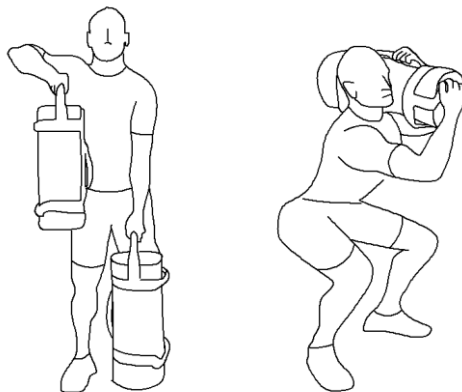
● スロー

投げるときは必ず二人組で行い、床などに投げつけないようにしましょう。

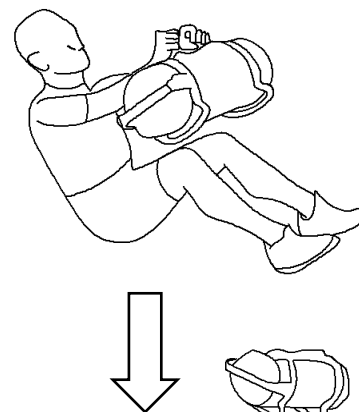
- ・アンダースロー、サイドスロー、
- ・シットアップスロー（膝立て仰臥位で上体を起こして行う）



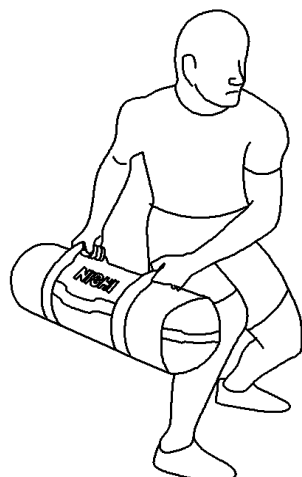
ランジプレス・フロントスクワット



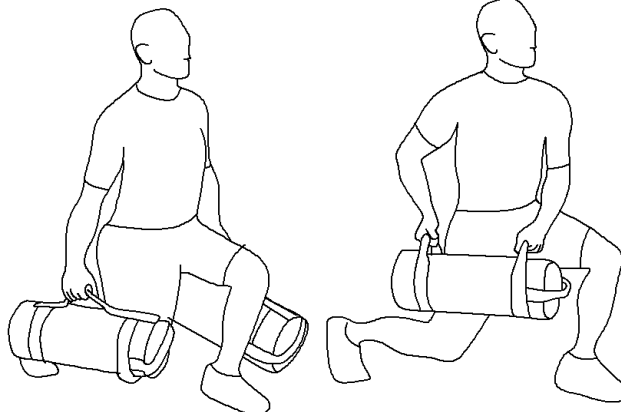
アルタネイトアップライト
ストロングマンスクワット



克蘭チスロー



ラテラルスロー



ランジ・ランジツイスト

ここに記載したほか、本品を使用したトレーニング方法を弊社ホームページでご紹介しています。

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