

# ソフトケトルベル

# NISHI

## 取扱説明書

## 品番：NT5431、NT5432、NT5433

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  
 お読みください。

### ■ はじめに

本品は、パワー系トレーニングアイテムです。  
 素材に弾力のあるネオプレン生地を採用することで、  
 フローリングなどの床材の損傷を軽減するほか、身体  
 に当たる衝撃をやわらげるよう配慮しています。

### ⚠ 注意すること

- 無理な重量でのトレーニングは、避けてください。
- 近くに人がいる場合は、十分に注意してトレーニング  
 をしてください。

### ⊘ 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。
- 本品を大きく振り回したり、落としたり、投げたり、  
 打ったりしないでください。
- 屋外で使用しないでください。

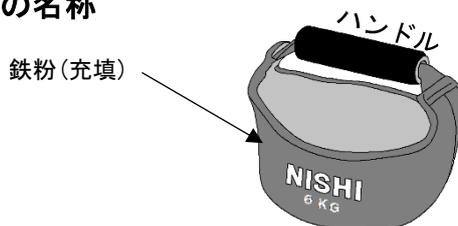
### ❗ 必ず行うこと

- ご使用前に各部の点検を行い、ほつれや破れ、変形が  
 見られる場合は使用しないでください。
- お客様の手の届かない場所に保管してください。
- 汚れは、やわらかい布を使用してホコリや水分をよく  
 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。

### ■ 各部の名称



### ■ 特徴



握りやすいソフトな  
 ハンドル



床面をキズつけにくい  
 ソフト素材

### ■ 仕様

- NT5431 サイズ：(W)160×(L)100×(H)150mm  
 重量：約 2kg
- NT5432 サイズ：(W)200×(L)130×(H)170mm  
 重量：約 4kg
- NT5433 サイズ：(W)220×(L)170×(H)200mm  
 重量：約 6kg

### ● 共通仕様

重量物：鉄粉  
 材質：外 皮/ネオプレン  
 ハンドル芯材/PP  
 ハンドルカバー/NBR  
 内 袋/ナイロン

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に  
 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)

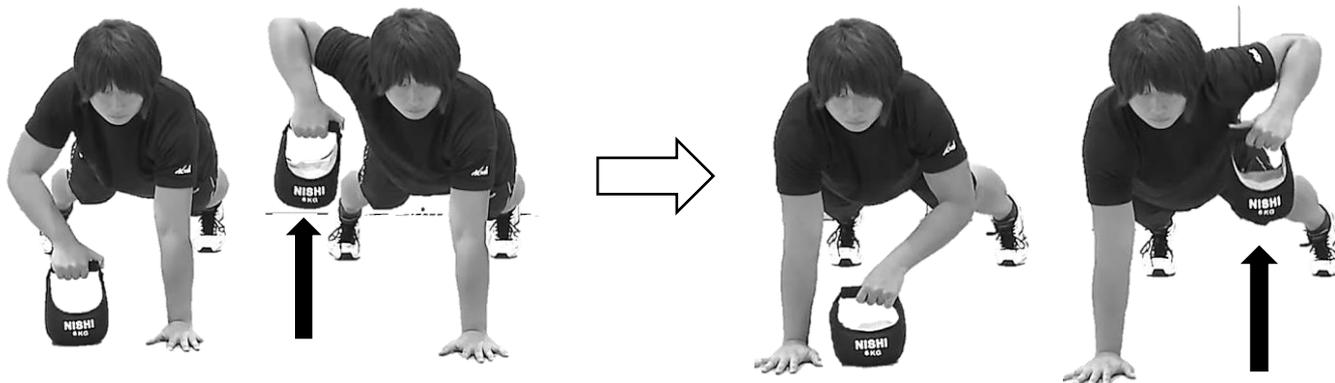
URL: <https://www.nishi.com/>

## ■ 使い方

### ● ブランクロウ

腕立て伏せの状態のまま、片手でソフトケトルベルを持ち上げます。

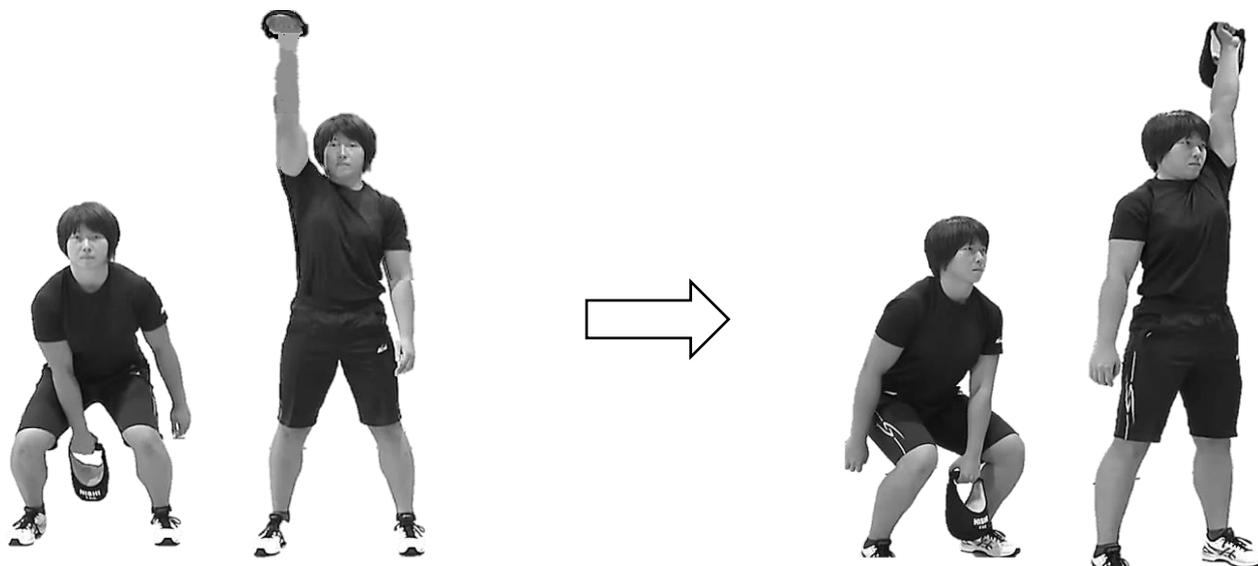
※姿勢を崩さない 脇を締める 腰を反らせない 左右交互に行う



### ● ケトルベルスナッチ

ソフトケトルベルを片手で持ち、交互にスナッチを行います。

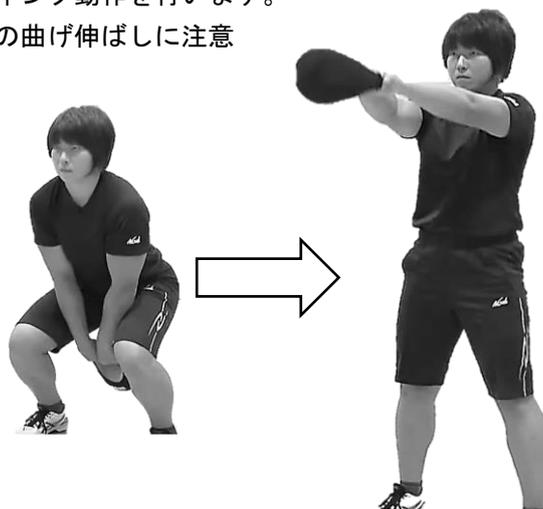
※背筋に力を入れたまま 直立姿勢を崩さない 反動のつけすぎに注意



### ● スウィング

ソフトケトルベルを両手で持ち、スウィング動作を行います。

※背筋に力を入れたまま 下腿各関節の曲げ伸ばしに注意



ここに記載したほか、ソフトケトルベル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 : <https://www.nishi.com/>