ノンバーストVボール

NISHI

取扱説明書

品番：NT5872C、NT5873C、NT5874C

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

○付属品は、折りたたんだボールの中にはさんであります。開封時にご確認のうえ、紛失にご注意ください。
○本品はゴム特有の臭いがすることがあります。時間の経過で薄れていきますので、空気を入れた状態でしばらく外気に触れさせてください。
○外気温により表面が硬くなり膨張しづらくなります。できるだけ暖かい場所で空気を入れてください。
○ボールは空気の入っていない状態でお届けします。当社製品「エアーポンプ（T7960A）」のご使用をおすすめします。
○キズがつくことによって破裂することがありますので、屋外では使用しないでください。
○材質の特性上、直径は±10% 程度の誤差があります。
○サイズが小さい場合は、トレーニングやストレッチなどにご使用いただきながら、毎日少しずつ空気を入れて膨らませてください。
○本品を使用する際に、ヘアピン、ベルトバックル、ボタンなどの金属製品を身につけたままボールを使用すると、破損することがありますので、外してください。
○流通事情により、ご購入時に本品に折り目が付いていることがあります。空気を入れて時間が経過すると、徐々に折り目は消えて行きます。 品質に問題はありません。

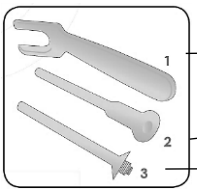
🚫してはいけないこと

○本来の用途以外で使用しないでください。
○ボールの上に立ち上がったり、飛び乗ったりしないでください。
○本品を蹴る、投げる、打つ、壁や人にぶつけるなどしないでください。
○穴が空いたボールを修理して使用しないでください。
○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。
○火気のある場所、ストーブや暖房器具の近くでは使用、保管しないでください。

■ はじめに

本品は、ストレッチやバランストレーニンング、有酸素運動、補強運動、インナーマッスル、体幹強化などさまざまなトレーニングにご使用いただけます。
外被は、独自の二層構造で継ぎ目がなく、高い耐久性と弾力性の網状組織ゴム素材を用い、約300kgの重量に耐えられるよう設計・加工されています。

NT5872C　NT5873C　NT5874C



■ 仕様

品番	NT5872C	NT5873C	NT5874C
色	メタリック ピンク	メタリック ライトグリーン	メタリック パープル
サイズ	S　φ55cm	M　φ65cm	L　φ75cm
重量	約1.4kg	約1.7kg	約2.2kg
材質	合成ニトリルゴム		
耐荷重	平面荷重 300kg以下		
付属品	ベーシックマニュアル・プラグ アダプター・プラグ抜き		

イタリア製
※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/

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

必ず行うこと

○周囲に障害物のない平坦な場所でお使いください。
○本品使用の前に、適切な空気圧・直径を確認してください。
○本品に亀裂、裂け目などの破損がないか、ご使用前に毎回点検してください。もし異常があった場合は、使用しないでください。
○本品を使用する際は、床面にキズをつける可能性のあるもの（小石、金属破片など）がないことを確かめたうえでご使用ください。
○お子様の手の届かない場所に保管してください。
○使用後の汚れは、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

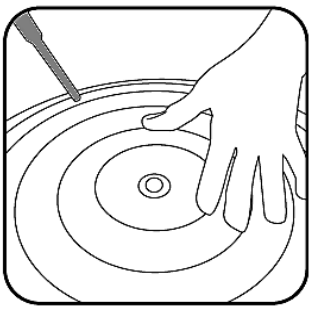
本品の廃棄に関しては、地域で定める条例に従ってください。

■　ボールサイズ選定の目安

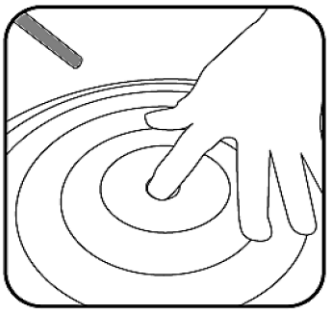
使用目的によって必要なボールの大きさは異なります。下の表を参考に適切なサイズを選んでください。
ボールに座った際に股関節と膝関節が直角になるサイズが適しています。
乗った際にボールがくぼみますので、お悩みの際は大きめのサイズをおすすめします。

身　長(cm)								
～150	155	160	165	170	175	180	185	190～
NT5872C								
NT5873C								
NT5874C								

■　空気の入れ方

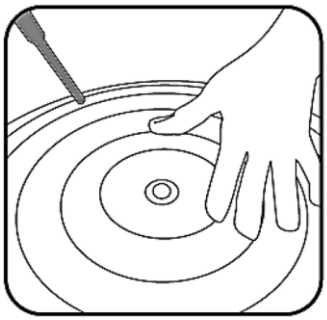


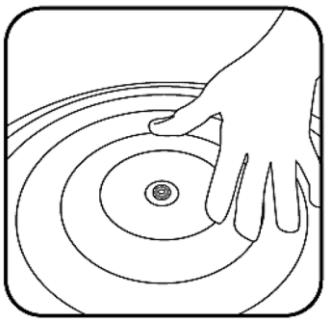
プラグ抜きを使い、ボールからプラグを抜きます。



空気れにアダプターを取り付け、ボールに適量の空気を入れ、アダプターを外します。

ボールのバルブを指で押さえ、空気が抜けないようにします。



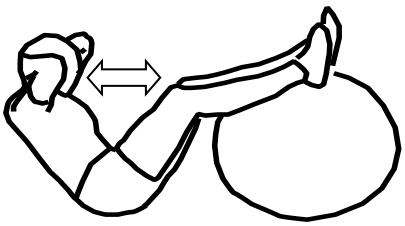


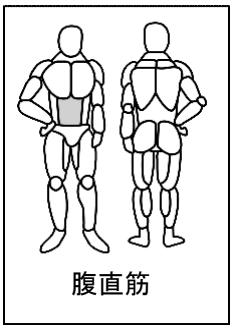
ボールのバルブにプラグをしっかり奥まで差し込んでください。

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

■　トレーニング例

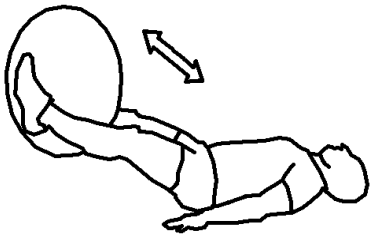
●　クランチ

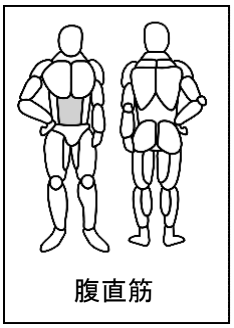




1. 本品に脚を乗せて腹筋の姿勢をとります。
2. 本品が転がらないように注意しながら、上体を起こします。
※動作中、呼吸を止めないように注意すること。

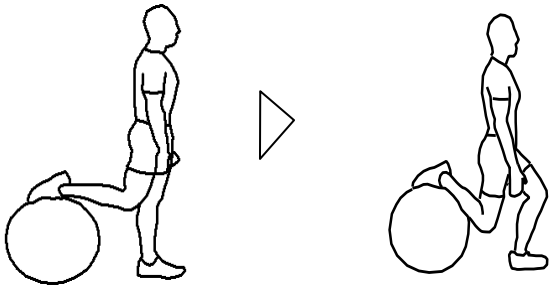
●　L字腹筋

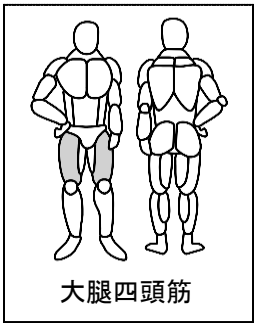




1. くるぶし付近で本品をはさみます。
2. 本品を落とさないように、両脚同時に動かします。
※動作中、呼吸を止めたり、上体を反らしたりしないよう注意すること。

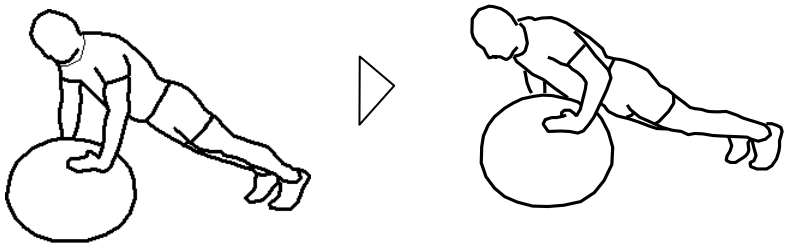
●　シングルレッグスクワット

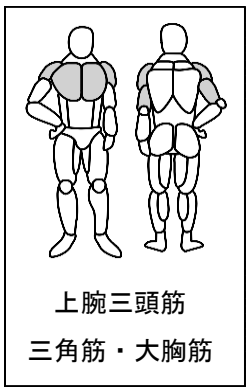




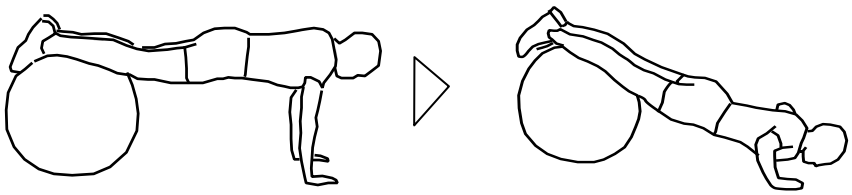
1. 本品に足の甲を乗せてまっすぐに立ちます。
2. 本品を転がさないように注意しながら、ゆっくりと膝を曲げます。
3. 膝の角度が 90 度くらいになったら、2. 同様に本品が転がらないよう注意しながら膝を伸ばします。

●　プッシュアップ





1. 肩幅より少し広めに本品に両手をついて、腕立て伏せの姿勢をとります。
2. 背を反らしたり、丸めたりしないように注意しながら腕立て伏せを行います。



1. 両脚のスネを本品に乗せて、腕立て伏せの姿勢をとります。
2. 本品が転がらないように、また、背を反らせたり丸めたりしないように注意しながら腕立て伏せを行います。

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