

ハンマーメディシン

NISHI

取扱説明書

品番：NT5943、NT5945、NT5947、NT5950

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
 にお読みください。

⚠ 注意すること

- 汗や水で手が濡れていると、ご使用時にグリップ部が滑り、思わぬケガをすることがありますのでご注意ください。
- 本品ご使用時の滑り止めに、炭酸マグネシウムなどをご使用ください。
- ボール部先端の留め金具が地面に接触しないようにしてください。

⊘ 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。
- 障害物や突起物のない平坦な場所でご使用ください。
- グリップ部にキズなどの破損を発見した場合は、使用しないでください。
- 金属、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。
- 本品を投げる、蹴るなどの行為は絶対におやめください。本品の破損のみならず、ケガにつながります。

! 必ず行うこと

- ボール部を打ちつける面は、あらかじめ壁面、地面の強度を確認し、所有者の許可を得たうえでトレーニングを行ってください。
- 十分に広いスペースでご使用ください。
- 本体破損の原因になりますので、打ちつける面にてこぼこなどないか状態を確認したうえでご使用ください。
- 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た後、乾いた布で水気を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、全身の筋力強化とスピードアップ、上半身→体幹→下半身へつながる全身の連動性向上を目的としたトレーニング用具です。

4種類の重量すべて同じサイズで揃えており、トレーニングの目的や体格に合わせた適切な重量をお選びいただけます。



■ 仕様

- NT5943 3.0kg
- NT5945 5.0kg
- NT5947 7.5kg
- NT5950 10.0kg

● 共通仕様

サイズ：(L)1220mm、(φ)240mm

グリップ部/(φ)30mm

材 質：ボール部/弾性ポリウレタン

ボール内部粒子/粒状ポリウレタン

グリップ部/カーボンファイバー

グリップ部芯材/アルミニウム

イタリア製

※重量には多少の誤差が生じます。

※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/>

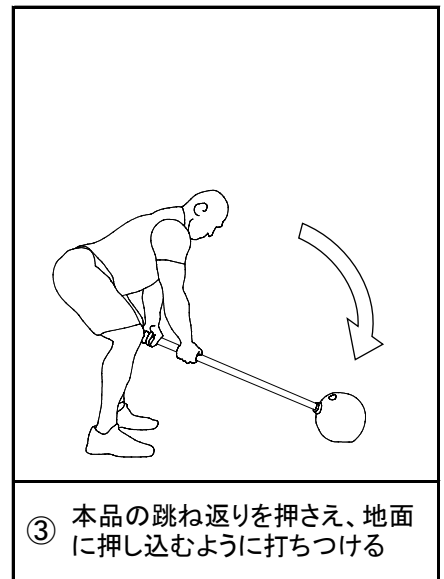
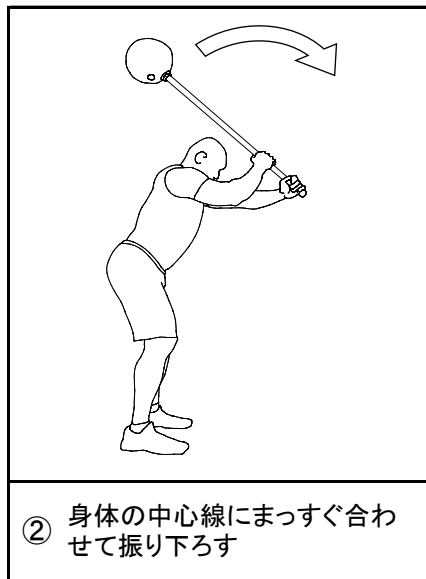
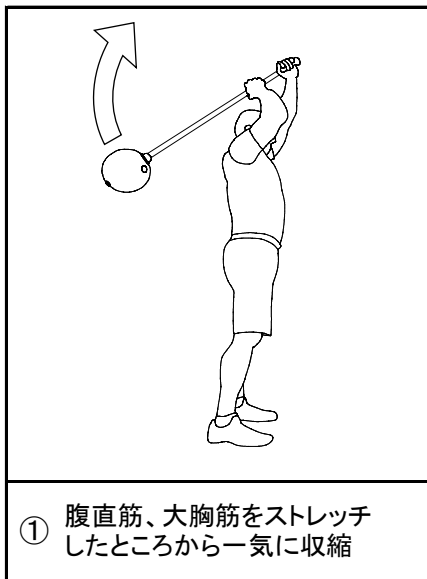
■ 各部の名称



■ 使い方例（基本編）

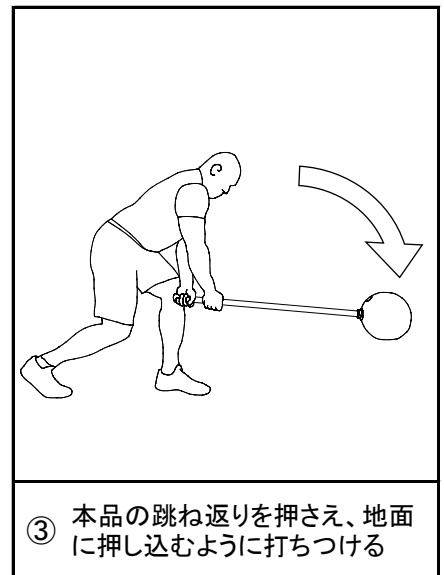
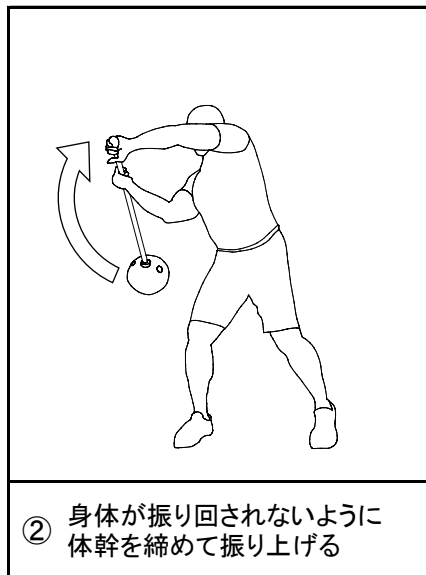
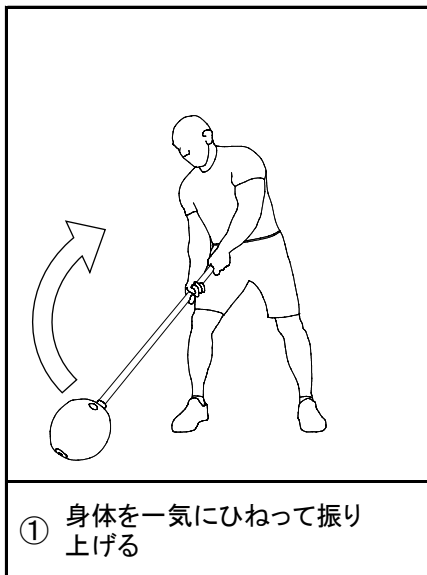
● オーバーヘッドスラム

○本品を後ろから振り上げ、一気に床に打ちつける。



● ウッドチョップ

○本品を横から振り上げ、ひねりの動作を入れてから打ちつける（左右ともに実施）。

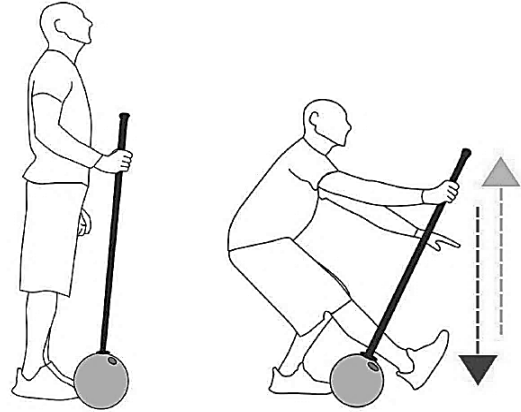


■ 使い方例（応用編）

本品は、回数や重さ、または運動の強度を変化させることでさまざまなトレーニングが行えます。先に記載した2種類の使い方のほかに、応用編を紹介します。

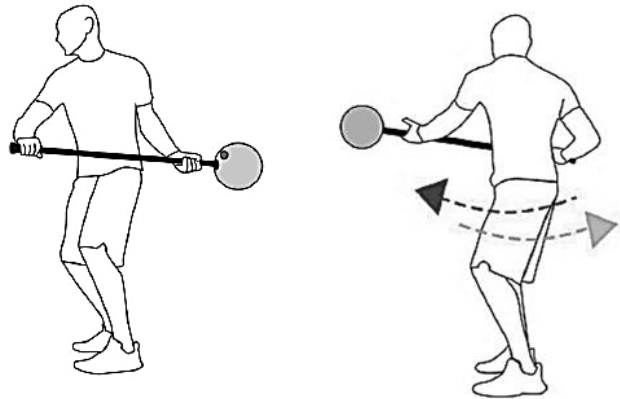
● 片足スクワット

片手でグリップ部を握り脚を前に伸ばしたまま、片足でスクワットを行います。曲げている側の膝はつま先を超えないようにします。本品は、スクワットの動きに合わせて傾けます。



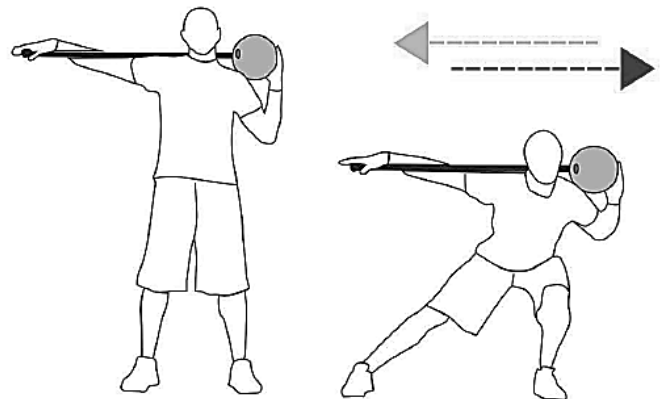
● ツイスト

グリップ部を両手で持ち立ちます。身体をひねりながら壁を叩きすぐに元の姿勢に戻ることを繰り返します。左右行ってください。



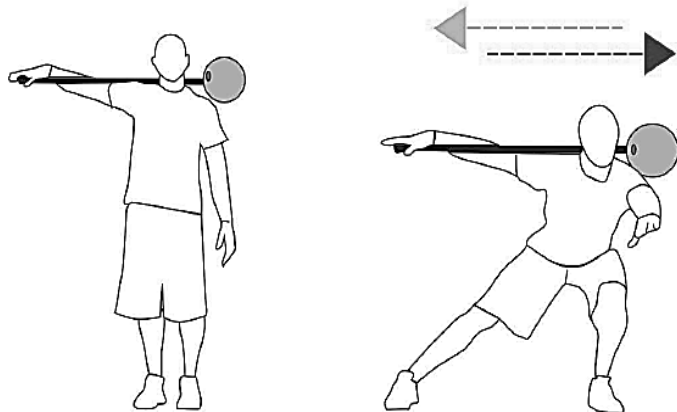
● サイドランジ1

本品を肩に載せたままサイドランジを行い元の姿勢に戻ります。片方の手はハンマーに添えておきます。



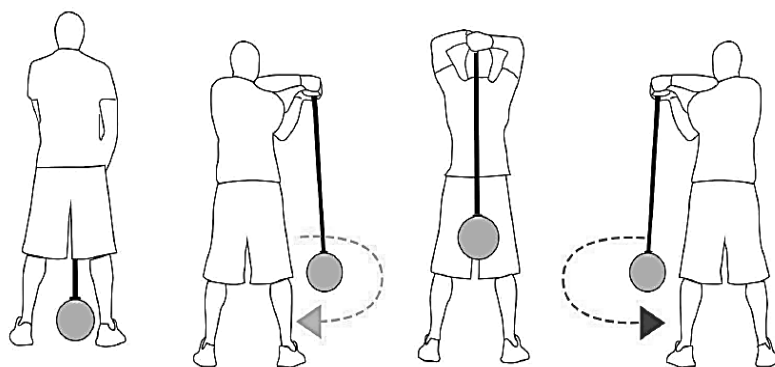
●サイドランジ2

本品を肩に載せたままサイドランジを行い元の姿勢に戻ります。
片方の手は前に伸ばしておきます。



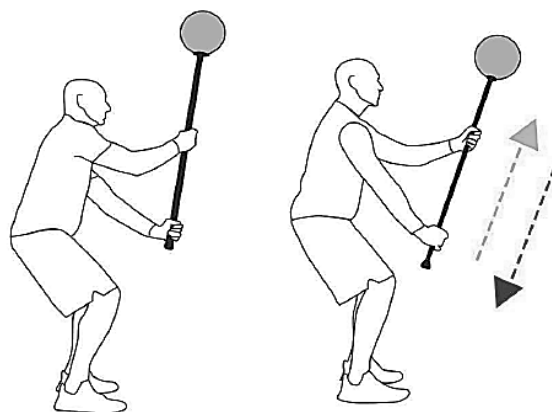
●アームローテーション

両手で本品を保持しながら、ハンマーを持ち上げ、右から左へ、左から右へ頭の後ろを通り腕を回転させます。



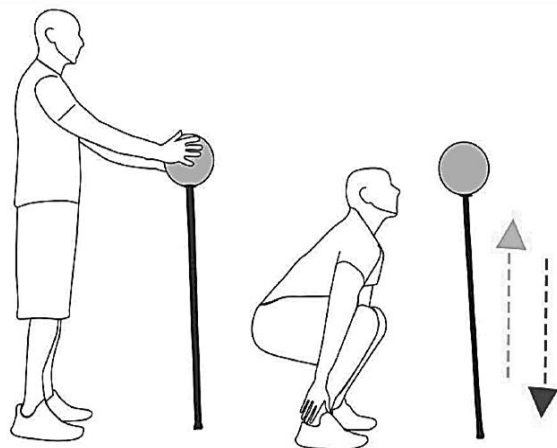
●ハンド

ボール部を上にして、グリップ部を両手で持ちます。
膝を少し曲げた状態で立ち、素早く上下の手を入れ替えます。



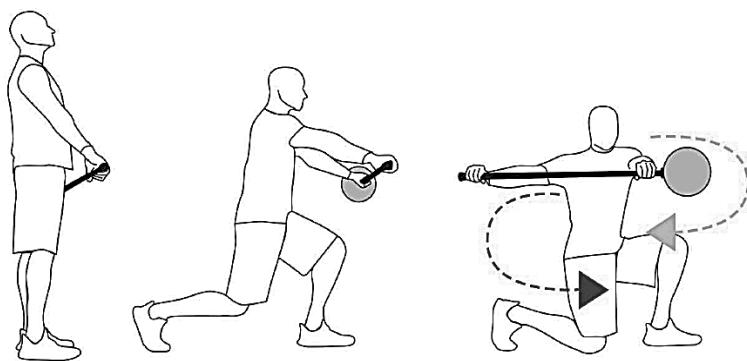
●スクワット

ボール部を上にして本品を立たせ、倒れないようにボール部を両手で保持します。
ボール部から手を放し、スクワットを行います。
立位に戻ると同時に、ボール部に手を添えます。



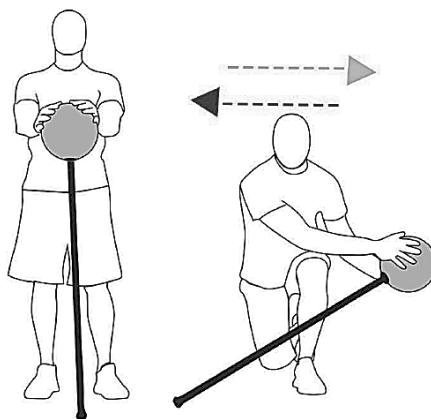
●ランジ&チェストローテーション

腕を伸ばしてグリップ部を両手で持ち、ランジしながら水平に持ち上げ身体をひねり、元の姿勢に戻ります。



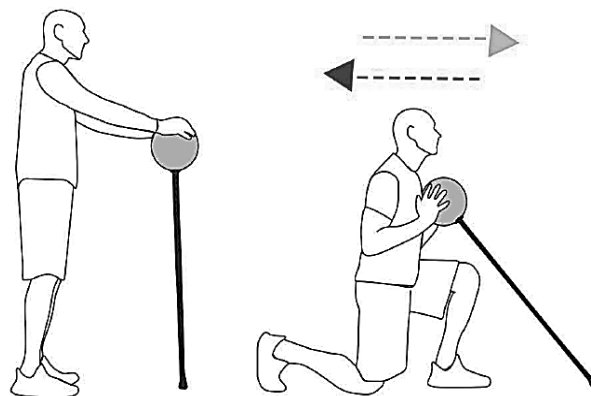
●バックランジ1

ボール部を両手で保持しながら、バックランジを行います。このとき、ボール部は横方向に倒します。



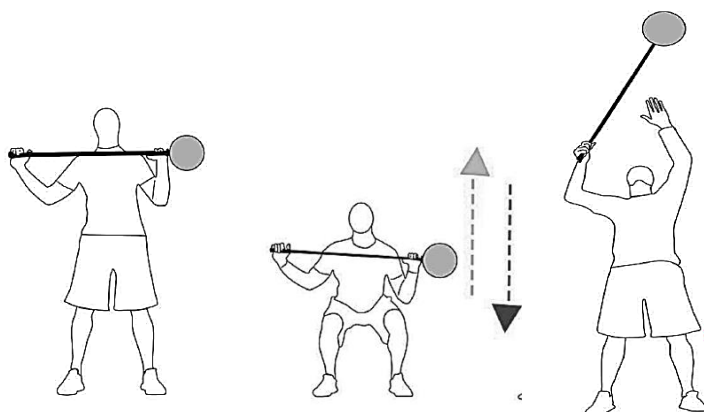
●バックランジ2

ボール部を両手で保持しながら、バックランジを行います。このとき、ボール部は後方向に倒します。

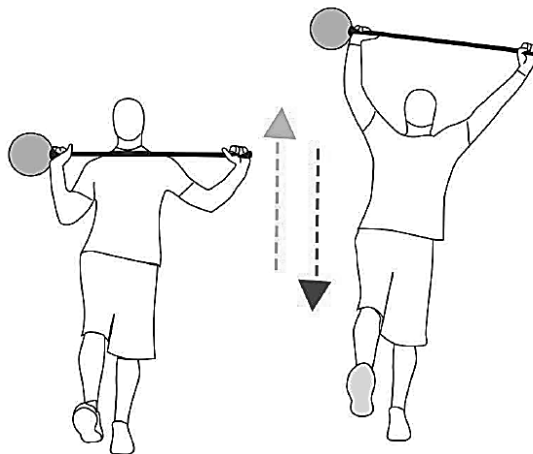


●スクワット&スロー

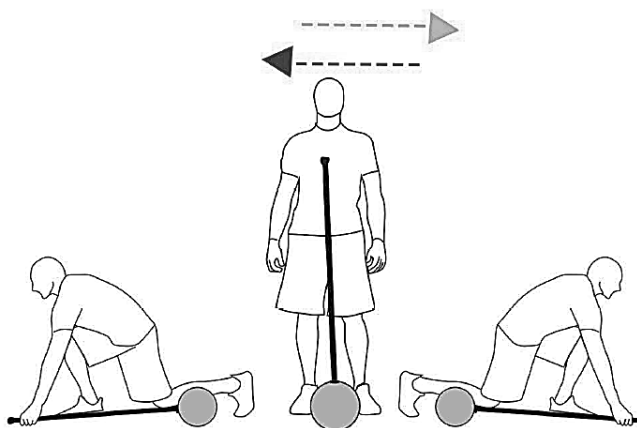
グリップ部を両手で肩の高さで持ち、スクワットを行います。立ち上がりと同時に、ボール部を上へ投げ上げます。



● **ピストル&プッシュアップ**
グリップ部を両手で肩の高さで持ち、片足を前方に伸ばして、バランスを崩さないように本品を挙上します。



● **サイドランジ**
片手でグリップ部を持ちます。グリップ部を持ったまま、左または右にランジします。ランジ後はすぐに立ち上がり、反対側にランジします。



● **スクワット&ハンドチェンジ**
ボール部を上にしてグリップ部を両手で持ち、スクワットを行います。立位に戻ると同時に握り手を持ち替えて、再びスクワットを行います。

