

グレートハムトレーナー75

NISHI

取扱説明書

品番：NT7430A

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になり、正しくご使用ください。
なお、お読みに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

- ご使用の際は、転倒などにご注意ください。
- 強度を確認した動かない柱（鉄棒、肋木など）に固定用ベルトを巻き付けて使用してください。
- バーベルやプレートなどで負荷をかけずに使用してください。

⊘ してはいけないこと

- 滑りやすい床面（路面）では使用しないでください。使用中スリップして思わぬケガをすることがあります。
- ぬかるみや水たまりのところでは使用しないでください。
- 本品はトレーニング用具です。本書に記載以外の用途で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。
- 保管時には、本体の上に重いものを置かないでください。

❗ 必ず行うこと

- ご使用前に、亀裂、裂け目、ほつれなどの破損がないか、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。
- お子様の手の届かない場所に保管してください。
- 使用後は、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。
- 本品を屋外に放置しますと劣化などの原因になりますので、使用しないときは必ず雨などが直接当たらない場所に保管してください。

■ 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。

■ はじめに

本品は、ハムストリングスと股関節のストレッチ補助を目的としたバンドです。
ストレッチは、ウレタン入りパッドに両脚を入れ、ベルトで柱などに固定して行います。
また、大腿部の筋力トレーニングの補助としてもご使用いただけます。

■ 各部の名称



■ 仕様

- サイズ：本体/(W)100mm×(L)1m
固定用ベルト/(W)50mm×(L)1.28m×(T)1.8mm
重量：約475g
材質：本体/ナイロン、ポリウレタン、PE
ベルト/ナイロン、ステンレス、SBR
耐荷重：100kg
付属品：収納バッグ
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

● ご使用の前に

○転倒のおそれがありますので、床（地面）が滑りにくい環境でご使用ください。

● ご使用前の準備

- ①本体または固定用ベルトを動かない柱に通し安定させます。
ベルトを固定する柱部の強度や安全性を十分に確認してください。
- ②本体の輪に左右それぞれの脚を入れます。
- ③ご自身の重心位置を確認しながらストレッチや筋力トレーニングを行います。

● 基本的なストレッチ・筋力トレーニング例

○ストレッチ

①ハムストリングスのストレッチ

1. 安定した柱に固定用ベルトを通し、柱に背を向けて立ち、本体の輪に片脚ずつ通します。
2. 脚に通した輪を膝の上辺りで固定させます。
3. 本体（あるいは固定ベルト）を張った状態にしてやや前方に体重をかけます。
4. リラックスして前屈を開始します。
5. ゆっくりと深呼吸して、ももの後面が伸びているのを感じます。
6. 戻るときはゆっくりと戻ります。
（急激に戻ると貧血などを起こす可能性があります。）

※バリエーション

つま先を内側（内旋位）にしてストレッチするとハムストリングス外側（大腿二頭筋）、つま先を外側（外旋位）にしてストレッチするとハムストリングス内側（半腱様筋、半膜様筋）がそれぞれストレッチされます。

○筋力トレーニング

①スクワット（大腿四頭筋、腸腰筋）図1

1. 安定した柱に固定用ベルトを通し、柱に向かって立ち、本体の輪に片脚ずつ通します。
2. 脚に通した輪を膝の下（脛部）辺りで固定させます。
3. 本体（あるいは固定ベルト）を張った状態にします。
（やや後方に体重をかけます）
4. 体重を後方にかけながら、膝と股関節を曲げて、スクワットを行います。

②グッドモーニング（ハムストリングス、背筋）図2

1. 安定した柱に固定用ベルトを通し、柱に背を向けて立ち、本体の輪に片脚ずつ通します。
2. 脚に通した輪を膝の上辺りで固定させます。
3. 本体（あるいは固定ベルト）を張った状態にします。
（やや前方に体重をかけます）
4. 背部を伸ばしたまま、お辞儀をするように床と平行になるくらいまで曲げていきます。
5. ゆっくりと直立姿勢に戻ります。

※安全のため、床（地面）が滑りにくい場所でご使用ください。

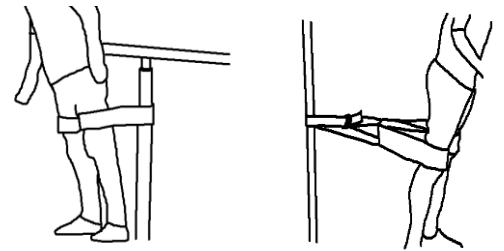
■ 点検について

ご使用前に、点検表にもとづき点検を行ってください。

項目	内容
本体	変形、破れ、ねじれ、ほつれ、破損などないか
固定用ベルト	変形、破れ、ねじれ、ほつれ、破損などないか



固定用ベルトは上図のように通してしっかり引っ張り固定状態を確認します。



本体を直接柱に通して使用する場合

固定用ベルトを使用する場合

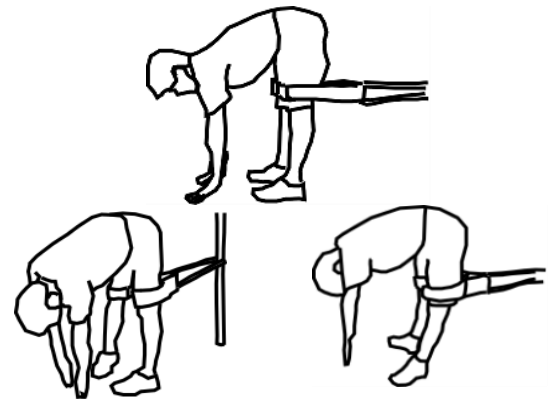


図1

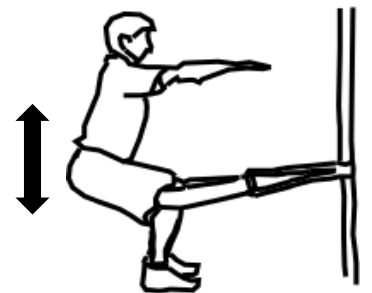
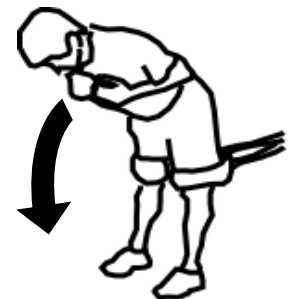


図2



ここに記載したほか、グレートハムトレーナー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/>