

コンプレッションボール

NISHI

取扱説明書

品番：NT7994

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

- 製造上の理由により突起部の表面に年輪状のシワが生じる場合がありますが、使用上問題ありません。
- 本品は周囲に障害物のない平坦な場所でご使用ください。
- 段差面や著しいでこぼこ面では使用しないでください。

⊘ してはいけないこと

- 本品は、セルフマッサージ用具です。それ以外の用途で使用しないでください。
- 本品を屋外に放置しますと劣化の原因になります。
- 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保管しないでください。
- 捻挫、肉離れ、打撲、腰痛や、突発的に起こったケガにより炎症が起こる可能性が高い場合、体調不良により高熱がある、身体の循環を高めてはいけない場合は、本品のご使用はおやめください。
- 本品を投げる、蹴る、叩くなど乱暴に扱わないでください。

❗️ 必ず行うこと

- 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、ヘアピン、ベルトバックル、ボタンなどの鋭利な物は外してください。
- 本品に付着した砂、ホコリ、水分などは必ず取り除いてください。
- 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て陰干ししてください。
- お子様の手の届かない場所に保管してください。

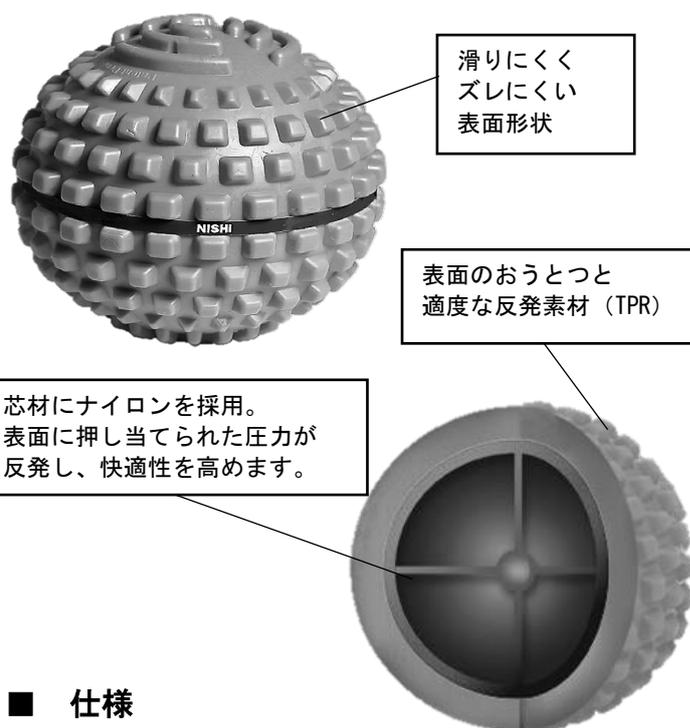
■ 廃棄について

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

本品はセルフマッサージのための用具です。

ウォームアップやクールダウンなどの場面でご利用ください。



■ 仕様

サイズ：(φ)120 mm

重量：約 465g

材質：表面/TPR

芯材/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

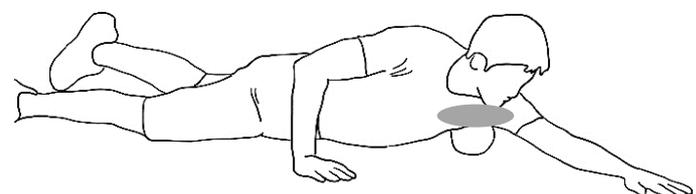
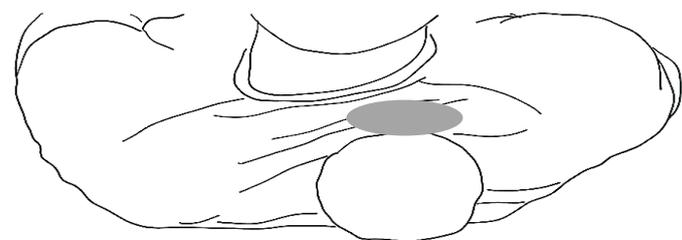
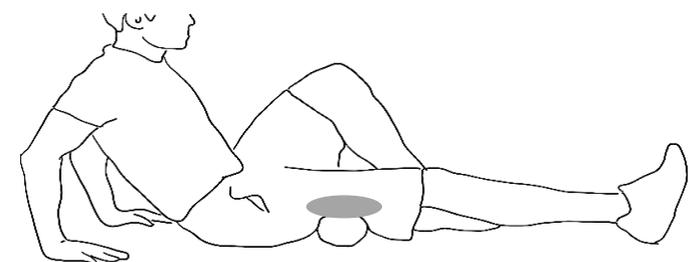
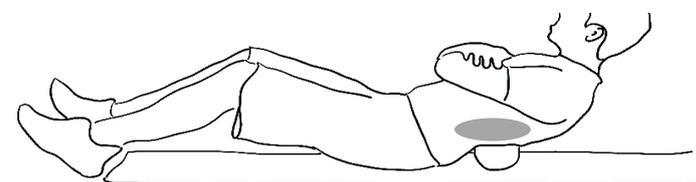
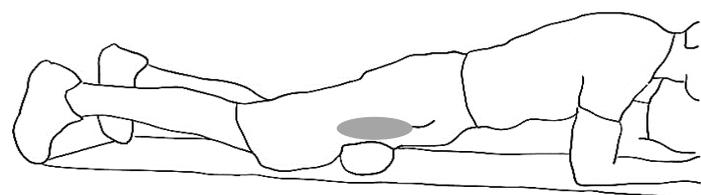
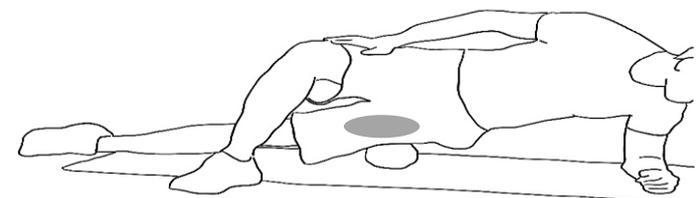
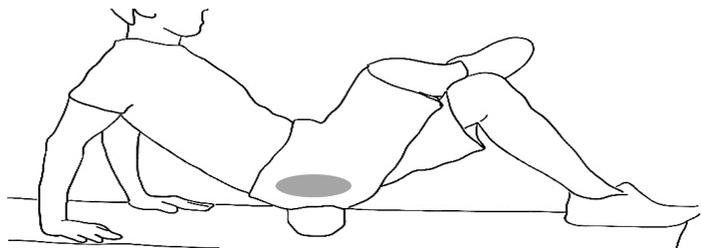
TEL: 03-6369-9024

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



大臀筋（お尻）

- ・ 左右のお尻を交互に行います。
- ・ 片膝を曲げて本品の上にお尻を乗せます。
お尻から足首方向へ4~5往復ローリングします。

中臀筋（お尻）

- ・ 左右のお尻を交互に行います。
- ・ 横向きに寝て、肘で身体を支えながら後ろポケットの位置を目安に本品を合わせます。
上側の脚を前に組み身体を支え、上下に4~5回ゆっくりといねいに往復ローリングします。

大腿部（大腿四頭筋）

- ・ 左右の脚を交互に行います。
- ・ 太ももに本品合わせ、股関節から膝方向に4~5往復ローリングします。

腰方形筋（腰）

- ・ 腰の左右をそれぞれ行います。
- ・ 腰に本品を合わせます。

太ももの裏側（ハムストリングス）

- ・ 左右の脚を交互に行います。
- ・ 太ももの裏側に本品を合わせて両手を肩の直下に置いて身体を支えてください。
前後に4~5往復ゆっくりとローリングします。
本品の位置を数カ所ずらし、痛みやこりのポイント

僧帽筋（首から肩）

- ・ 肩の左右をそれぞれ行います。
- ・ 肩に本品を合わせ、体重をかけてゆっくり上下に4~5往復、摩擦刺激します。

広背筋（脇から背中）

- ・ 左右の脇をそれぞれ行います。
- ・ 斜めうつ伏せの姿勢で、本品を脇の下に合わせます。
上下に4~5往復ゆっくりといねいにローリングします。