

## 3つのeはRUN & WALKにおすすめします

こんな悩みの改善を

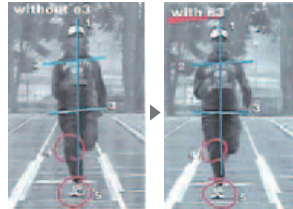
e<sup>3</sup> がサポート

- フォームにクセがある
- 走った後に違和感がある
- ストライドが伸びない

ケガやクセなどによって平衡が失われることで生じた、身体にかかるムダな負担を軽減し、本来の力を効率よく引き出すことに役立ちます。e3グリップでバランスコントロールすることで、ランニングのみならず、スポーツのさまざまなシーンで役立ちます。



使い方



### 身体全体のバランスコントロールによる効果

1. 軸のバランス改善
2. 肩ラインのバランス改善
3. ヒップフォームの安定
4. 接地時の膝の開きの改善
5. 脚の接地方向の改善

バランスアップによるその他運動への効果

- シャープな動き
- スピードの向上
- 動きの力強さの向上
- 関節ストレスの減少

- ご使用になる前に必ずこの取扱説明書をよくお読みになり、正しくご使用ください。
- 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。

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

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

NISHI 株式会社 ニシ・スポーツ

NISHI HPでマニュアル動画公開中

トレーニング方法を  
動画でチェック

ニシ・スポーツ 検索

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)
お問い合わせ先	お客様相談室 TEL: 03-6369-9024

●商品には万全を期しておりますが、万一不具合やその他の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。

- 本品はトレーニング用です、本説明書記載以外の用途で使用しないでください。
- お手入れには有機溶剤・アルカリ性洗剤・漂白剤・ワックス・研磨用スポンジなどは使用せず、やわらかい布などで拭き取ってください。
- 体調によっては、お肌にかゆみ、かぶれ、湿疹などの異状を感じられる場合があります。その場合は、ただちに使用を中止し専門医に相談してください。
- お客様の手の届かない場所に保管してください。
- 本品の分解、改造は決して行わないでください。
- 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。
- ※外觀および仕様は、改善のため予告なく変更することがあります。

### 注意事項

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この取扱説明書をよくお読みになり、正しくご使用ください。  
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。

NISHI 株式会社 ニシ・スポーツ

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

〒136-0075 東京都江東区新砂3-1-18

# 取扱説明書

## e<sup>3</sup> グリップの特徴

e<sup>3</sup> グリップは、アメリカのスティーブ・タマリブチ氏が長年の経験と研究により、手のひら、親指と他の指のポジションがパフォーマンスの発揮に大きく影響を与えることを発見し、その集大成として開発されたアイテムです。

## e<sup>3</sup> グリップの正しい持ち方

**R**= 右手 **L**= 左手



ストラップの輪を手首に通して、小指側からグリップを握ります。



人差し指まで順に、そっとグリップを握っていきます。

軽い力で握るのがコツ

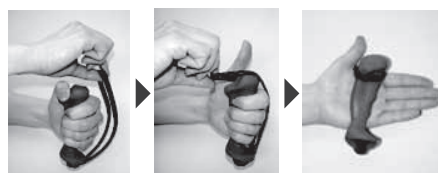


親指をグリップ突起部分のくぼみに添えます。両手とも同様に持ちましょう。

応用編

ストラップが長すぎる、汗が気になる方に!

ストラップを手の甲側に回してから、グリップ突起部分に輪をかけると、指を離しても落ちません。



※ストラップ部分を結んで調節する方法もあります。  
※ストラップは、脱落防止のために付属しています。

## 使ってみよう! 「ランニング & ウォーキング」

こんな時にオススメ!

- フォームに癖がある  
(ケガした脚をかばうため、左右がアンバランス)
- ランニング後に違和感がある
- ストライドがあまり伸びない



e<sup>3</sup> グリップを握ると...



推進力がアップ!

- ① e<sup>3</sup> グリップを正しく握ると、**手首が固定される**
  - ② 手首の影響を受けて**前腕が安定する**  
(橈骨と尺骨が縦方向に配列される)
  - ③ ひじが身体に近づき、**脇の開きを抑える**
  - ④ 腕が自然に前後に振りやすくなる
- 推進力アップにつながる

**肩** 背筋が伸びる

脇の開きが抑えられて腕が前後に振りやすくなるため、腕を振るときの支点となる肩のポジションが後方に調整されます。猫背気味のフォームも、背筋を伸ばした姿勢に近づきます。

※脇が開くと、腕が身体の前で交差する動きにつながるため、肩の位置が前方に寄りやすくなり、猫背の要因となります。

**腕** ストライドが伸びる

腕を前後に振れることにより、背筋が伸び体軸が安定していきます。

これによって、上半身と下半身のねじれが抑えられて脚も前方へ出しやすくなり、ストライドの伸びにつながります。

※効果をわかりやすく説明するため、イラストはデフォルメしています。また、効果には個人差があります。

品番: T7776 e<sup>3</sup> グリップ

サイズ: (W)45×(L)43×(H)120mm (ひもを除く)

材質: エラストマー

重量: 約70g/個

中国製



**NISHI** 株式会社 ニシ・スポーツ

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

〒136-0075 東京都江東区新砂3-1-18