

腕振りマスターⅡ

NISHI

取扱説明書

品番：NT7714A、B、C

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

- 使い始めは、ランニングやウォーキングでは使用せず、
 止まった状態で腕だけ動かしフォームを確認するところ
 から始めてください。
- 本品は必ず衣服の上から装着してください。
- 本品にはゴム素材が含まれています。長期間使用しな
 いと硬化（劣化）します。

⊘ してはいけないこと

- 本品は、スプリント（ランニング）フォーム練習用の
 用具です。それ以外の用途に使用しないでください。
- 本品の分解、改造は決して行わないでください。
- 屋外や、雨の当たる場所、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。

❗ 必ず行うこと

- 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。
- 使用後は、やわらかい布を使用しホコリや水分をよく
 拭き取ってください。
- 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。

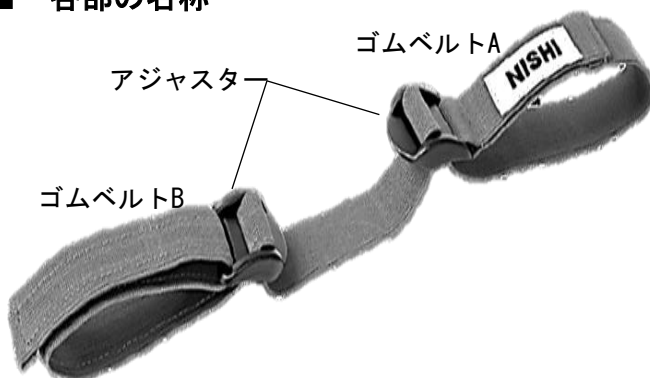
■ はじめに

腕振りは、ランニングやウォーキングを行ううえで大切
 な要素です。

特に「肩を支点にして前後に肘を振る」動きは大切なポ
 イントです。

ウォーキング時やランニング時に本品を装着することで、
 ムダの少ない腕振りの習得が期待できます。

■ 各部の名称



■ 仕様

○NT7714A イエロー

○NT7714B ピンク

○NT7714C ブル

サイズ：(L) 300～500×(W) 25mm

重 量：約75g/組

材 質：本体/合成ゴム

アジャスター/POM

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

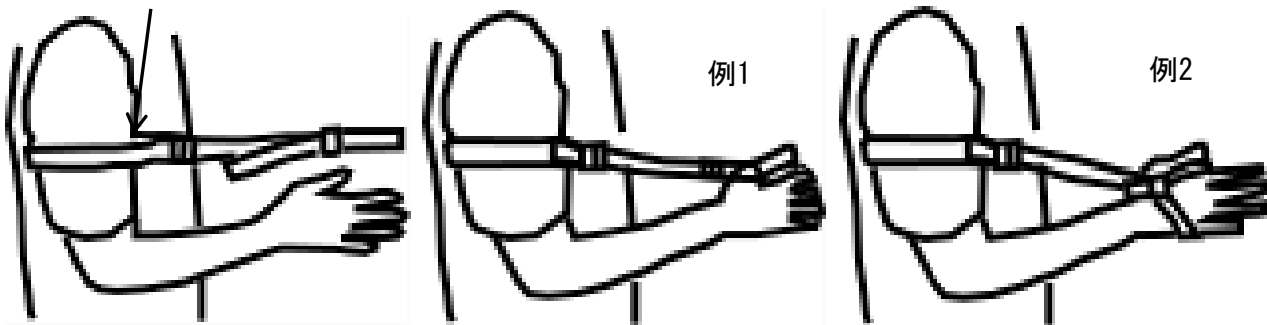
■ 使い方

● 装着方法

- ①ゴムベルトA (NISHIロゴがある側) の輪を上腕まで通し、バンドを締めます。
(きつくせずベルトと腕のあいだに指1~2本入る程度にベルトを締めてください)
- ②ゴムベルトBの輪に手を入れ、腕が直角になるくらいの長さに調節してください。
- ③装着しながら腕を振り、自分にとって振りやすい握り方を試しながら握る位置を決定します。

- 例：1 親指以外の4本の指を通して手のひらを内側に向け握る。
2 輪を親指にかけて、親指以外の4本の指を軽く握る。

指1~2本分のすきま



腕振りマスターⅡを装着したトレーニング例

①立位での腕振り練習

足を肩幅に開きリラックスした状態で腕を前後に振ります。

腕を振るときには前後方向を意識し、後方に振り下ろすときに力を入れます。

短距離のイメージ：前の手は顔の前まで、後方では肘が肩の高さまでくるようなイメージで力強く大きく振ります。

長距離のイメージ：手が骨盤の横を前後に通るようになりリラックスした腕振りをします。

②歩きながらの練習

ピッチを意識しながら素早く腕を前後に振って歩きます。

肘を後方に振ったときに骨盤のひねりを意識し、歩幅を伸ばすようにイメージします。

装着したときはピッチを意識して速く歩き、しばらく歩いた後に外してゆったりと歩くようなインターバル速歩にも活用できます。

③走りながらの練習

全力疾走はせず、フォームを意識しつつリラックスした腕振りで走ります。

腕振りと脚の動作とのタイミングを合わせるようにしましょう。

本品を装着した状態でウォーキングやランニングを行うと転倒時に手を突きづらくなります。ご使用時は周囲の安全に注意しながらご使用ください。

