

ネモメディシンボール

NISHI

取扱説明書

品番：NT5881C、2C、3C、4C、5C、6C

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

- 本品を使用したトレーニングは、筋肉に大きな刺激と同時に急激な負荷がかかるため、導入の初期で無理をせず、重量や負荷に対し身体を徐々に慣らすことを心掛けてください。
- 汗や水で手が濡れていると、キャッチしたときに滑り、思わぬケガをすることがありますのでご注意ください。

⊘ 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。
- アスファルトやコンクリートのような地面の硬い所では使用しないでください。本品の破損につながります。
- 本品を打ったり、蹴ったり、角面にぶついたりしないでください。
- 屋外、高温、多湿、直射日光の当たる場所、ホコリの多い場所には保管しないでください。

❗ 必ず行うこと

- 十分なスペースを確保し、ウォームアップ、ストレッチを行ってからトレーニングを開始してください。
- ボール用の空気入れで、仕様欄に記載した規定サイズの空気量を保ってください。規定サイズより多く入れたり、少なくしたりするとエア漏れ、破裂、破損の原因になります。
- 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て、陰干ししてください。

■ 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、プライオメトリックトレーニングや、体幹の筋力強化などを行うためのトレーニングアイテムです。回転モールディング製法により均一な厚みを持たせ、バランス性と耐久性を高めたうえ、表面は滑りにくいシボ加工をしています。目的に合わせた適切なサイズのボールをご使用ください。



■ 仕様

品番	重量 (kg)	直径 (cm)	カラー
NT5881C	1.0	19	ブルー
NT5882C	2.0	19	パープル
NT5883C	3.0	24	オレンジ
NT5884C	4.0	24	ブラウン
NT5885C	5.0	29	グリーン
NT5886C	6.0	29	ピンク

材 質：合成ゴム

付属品：トレーニング図解シート

イタリア製

※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/>

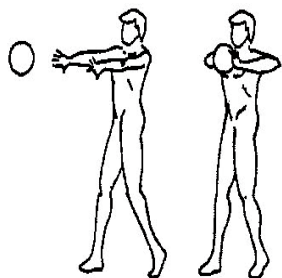
■ 使い方

代表的な使い方を紹介します。その他は、同梱のトレーニング図解を参照してください。

トレーニングの前には、周囲に障害物がなく、補助者以外の人がないことを確認して練習を開始してください。
メディシンボールが落下する場所は、やわらかな床面や芝生の方が、商品をより長くご使用いただけます。

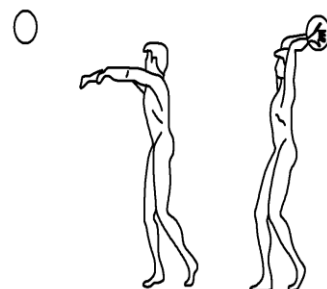
● チェストスロー

- ①両足を肩幅程度に開き、両手でボールを胸に保持します。
- ②両膝を少し沈ませ、その反動を使いながら、両手でボールを前方へ投げ出します。
タイミングを膝の反動に合わせて投げ出してください。



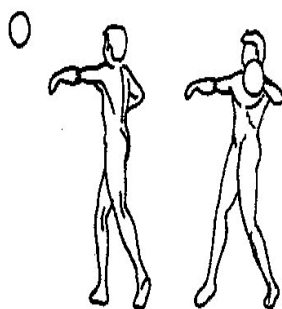
● オーバーヘッドスロー

- ①両足を肩幅程度に開き、両手でボールを頭上に保持します。
- ②ボールを後方に引き、その上体の反動を利用してボールを前方へ投げ出してください。



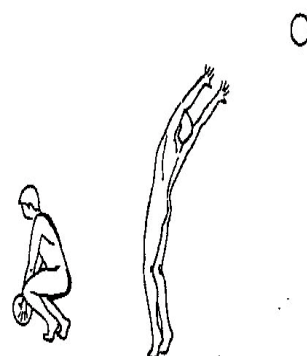
● ワンハンドスロー

- ①両足を肩幅程度に開き、片方の手でボールを高く保持します。
- ②上体をひねりボールを後方へ引きます。
- ③前方に出したもう片方の腕を後方へ引き、ひねった上体を戻しながらボールを前方へ投げ出します。
肩ではなく、体幹のひねり動作を利用することを心がけましょう。



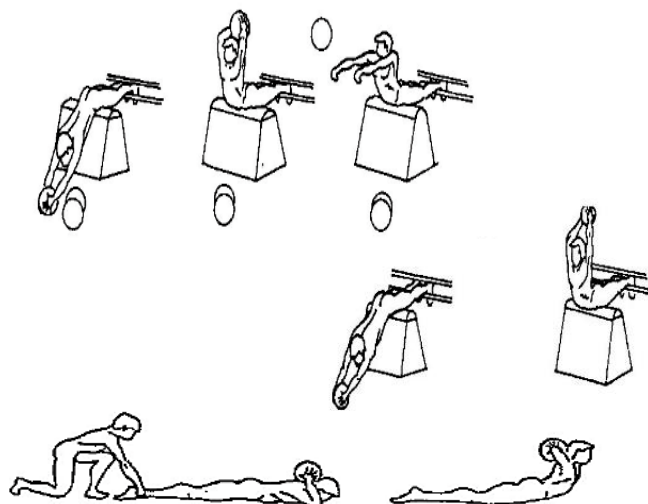
● バックスロー

- ①両足を肩幅より広く開き、両手でボールを保持します。
- ②腰を落としながらボールを下方へ下ろします。
- ③伸び上がりながら、上体を反らしてボールを後方に投げ出してください。



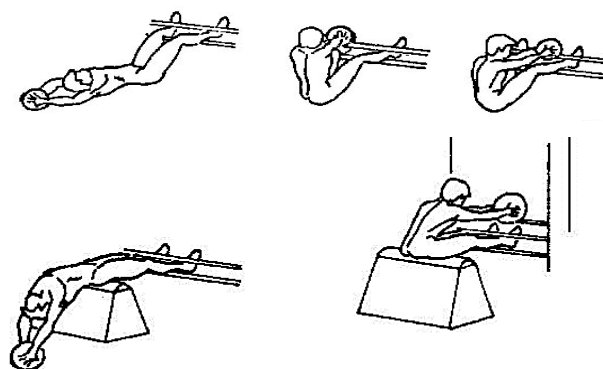
● バックエクステンション

- ①うつ伏せの体勢を取り、ボールを後頭部に保持したまま上体を反らせます。
- ②バックエクステンション台などを利用する場合は、ボールを保持した腕を伸ばし上体と同時に反らせるようにします。上体が最上部になったタイミングで前方にボールを投げる方法もあります。
※バックエクステンションは、背を反らしすぎると腰椎などを負傷するおそれがあります。動作はゆっくりと行うように注意してください。



● シットアップ

- ①通常のシットアップのスタートポジションを取り、ボールは両腕を伸ばして頭上に保持します。
- ②ボールを振り上げ、その反動で同時に上体を起こします。
- ③上体を伸ばしたまま、ゆっくりとスタートポジションに戻ります。



その他 競技種目や目的に応じて、さまざまに工夫してお使いください。（トレーニング図解シート参照）