

# スラムメディシンボール

**NISHI**

## 取扱説明書

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

- 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。
- プライオメトリックは、筋肉に大きな刺激と同時に急激な負荷が加わります。身体を十分に慣らしてからご使用ください。
- ボール用の空気入れで規定の空気量を保ってください。空気の入れすぎや抜けすぎは、破裂や破損の原因になります。
- ボールをたたきつける面は、強度を確認し、所有者の許可を得たうえでトレーニングを行ってください。必要に応じてゴムシートなどで養生することをおすすめします。

### ⊘ 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。
- 複数のメディシンボールを保管される場合は、積み重ねないでください。変形する可能性があります。
- 刃先、鋭利なものでキズをつけないでください。破損することがあります。
- 本品を打つ、蹴るなどの行為は絶対におやめください。本品の破損のみならず、ケガにつながります。

### ❗ 必ず行うこと

- 十分に準備運動を行ってから広いスペースでご使用ください。
- 障害物や突起物のない平坦な場所でご使用ください。特に、著しい段差面では使用しないでください。
- 屋外、高温、多湿、直射日光の当たる場所、ホコリの多い場所は避け、通気性のよい場所で保管してください。
- お子様の手の届かない場所に保管してください。
- 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。

### ■ はじめに

本品は、筋肉の瞬発力を高める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目的としたトレーニング用品です。同じサイズで5種類の重量を揃えていますので、サイズ差によるフォームの変化などがなくトレーニングを行えます。  
また、地面の反発を緩和するよう砂が充填されており、弾みにくくなっています。  
トレーニング目的に合わせた適切な重量のボールをご使用ください。



### ■ 仕様

- NT5932A 2kg
- NT5933A 3kg
- NT5934A 4kg
- NT5936A 6kg
- NT5938A 8kg

### ● 共通仕様

サイズ：直径23cm  
材質：合成ゴム、砂  
推奨内圧：約2LB(約0.14kg/cm<sup>2</sup>)  
台湾製

※重量には多少の誤差が生じます。

※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/>

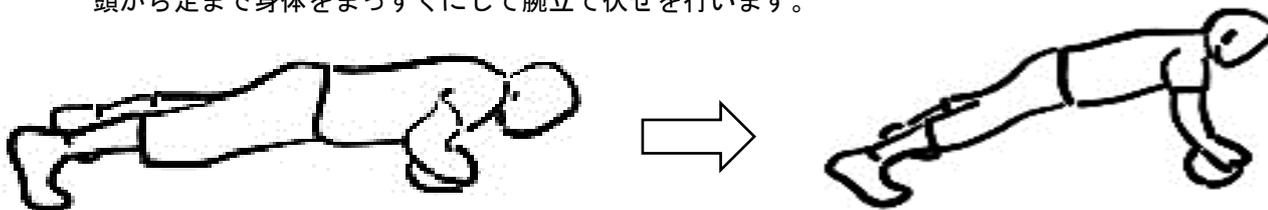
## ■ トレーニング例

### ● プッシュアップ（腕立て伏せ）

○体幹部の安定性、上半身の筋力強化

○動作：ボールを両手で持ち、腕立ての姿勢をとります。

頭から足まで身体をまっすぐにして腕立て伏せを行います。



### ● ボディツイスト

○体幹部のねじり動作の強化、安定性強化

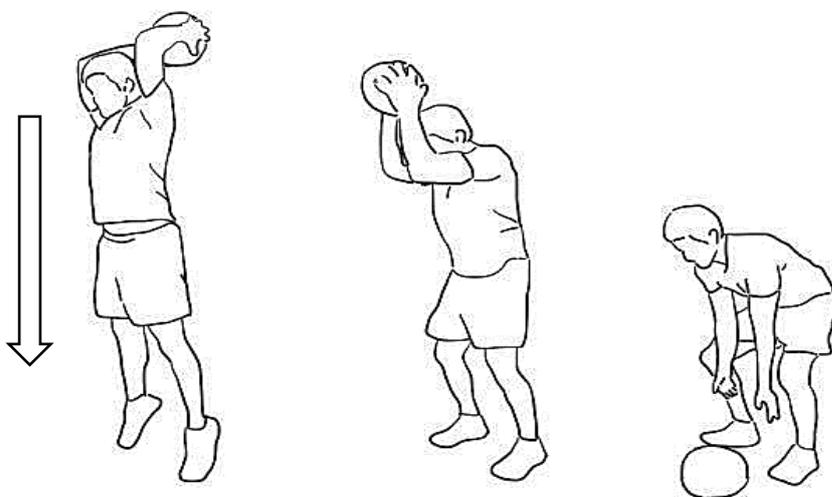
○動作：足を浮かせた状態でボールを持ち、上半身を左右にねじります。



### ● オーバーヘッド

○体幹部・肩関節・股関節の連動性強化

○動作：ボールを頭の上に振り上げてから床面にたたきつけます。



## ■ 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。