

ご使用方法2

【手軽なストレッチ】



ストレッチ中に痛みを感じた場合は、すぐにストレッチを中止し、必要に応じて医師の診察を受けてください。

●背中ストレッチ

1. イスの背面に、本品を「アーチ面を手前」にして縦に軽く固定します。
2. 本品に背中を軽く押し付け、グリップ部分で背骨の両わきを刺激します。(図1)
(背骨が直接アーチにあたらないよう、体位を調節してください。)



(図1)

●背中・肩のストレッチ (3種類)

1. 回内ロック状態にし、両腕を前に伸ばし、両腕を上にあげ、背中を伸ばします。(図2)
2. イスに座り、回内ロック状態で腕を前に伸ばし、ゆっくり息を吐きながらおへそをのぞき込むようにし、背中を丸めます。(図3)
3. 首の後ろにアーチがあたるようにリングをあて、そのまま腕を左右にひっぱります。(図4)



(図2)



(図3)



(図4)

●足首から太もものストレッチ

1. 平らな床に、リングのアーチ面を上にし、横方向に置きます。
2. 座位になり、両足の裏側(ふくらはぎ面)をリングのアーチ面に乗せます。(図5)
3. アーチ面をなでるよう、足を左右に揺らします。(図6)
4. 座る位置を移動し、もも、足首などを同様に揺らします。



(図5)



(図6)