

装着手順

サイズ<ベルトの長さ>

骨盤にベルトをまわし、バックル間が握りこぶし2つ分程度の間隔があいた長さが目安です。
一番効果を感じる強度に長さを微調整してください。

次の手順に従って正しく装着してください。(製品の機能が発揮されないだけでなく、思わぬケガをするおそれがあります。)

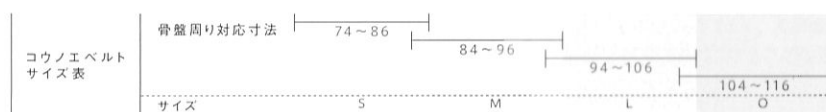


STEP.1 骨盤周りに装着します。(骨盤の出っ張り部の2cmほど下あたり)

STEP.2 装着位置はバックルが身体の中心(ヘソの下)にくるようにします。

STEP.3 安全のため補助ベルトを装着してください。(※ライトタイプにはありません。)

- ベルトを外す時はゴムの力で勢よく外れることがありますので、必ず補助ベルトをして下さい。
- 一般的に骨盤は左の方が開いているので、左側から引っ張るように締めることをおすすめ致します。



○ 上記の寸法はウエストサイズではなく、骨盤周りの寸法です。

(※ライトタイプはM,Lサイズのみ。)

鴻江式バランストレーニング【ベルトを着用して行なってください。】



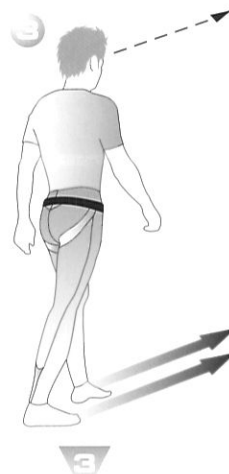
腰の回転運動

足を肩幅に広げてまっすぐに立ち、腰に手をあてて、右回りに1回まわしたら、次は逆回り1回まわす。これを10セットゆっくり行なう。



ストレッチ

右腕を前、左足を前にして立ち、そのまま前屈をする。そして背骨からゆっくりと起き上がり、頭が全て上がったところで、両肩とも上がるまで上げて戻す。以上の動作を手の平を体に向けて3回、手の平を外側に向けて3回、手の平を体とは反対側に向けて3回をゆっくり行う。



ウォーキング

間隔が肩幅くらいのまっすぐな2本の線の上を遠くを見つめながらまっすぐ歩く。まっすぐ歩くことで姿勢を正し、骨盤のゆがみなどを解消します。



長時間座っているような時、例えば飛行機の中や車の中などの場合は、背もたれに腰をあてて背をまっすぐにさせ、その状態でベルトを巻いて下さい。そして、手の平を上に向けて、左右の肩甲骨をくっつけるようにして胸を張り、その状態で手の甲をふとももの上に下ろして下さい。長時間座わったままの姿勢でも快適に過ごすことができ、肩こりなどにも効果的です。

POWER COMPO ION-BODIES

日常生活において、激しい運動によって、カラダのバランスは崩れがちです。

「骨格」のバランス。「筋肉」のバランス。この2つを整えることによる効果は大きいとデサントは考えます。

POWER COMPO シリーズにはベルトの他にもパワーパンツやパワーシャツがあります。