

ストレート&トール Posturepole

用途: 姿勢を改善し、首、あご、肩、腰の張りを和らげます。



ご使用対象者: ほとんどどなたでもご使用できます。本製品を使って定期的に簡単なストレッチを行うと、椎間関節のずれを直したり、筋肉を回復させたり、最も一般的で見た目にも悪い姿勢異常である「頭が前に出た姿勢」がもたらす緊張を和らげたりすることができます。

Posturepole (ポスチャーポール) は容姿と気分を向上させ、医療専門家に勧められた姿勢やケアの実行に役立ちます。

リラクゼーションポジションの始め方:



- 背中に縦に当てることができるようPosturepoleの上に座ります。

- 頭の下にも支えがくるようにPosturepoleの上にゆっくり仰臥します。

- そつとあごを引いて、首を伸ばすようにします。

- 肩をリラックスさせ、手のひらが上になるよう腕を外側にひねります。

- ひざを曲げ、足を床に付け、楽にバランスがとれるようにします。それではゆっくりとお尻を持ち上げ、ポールから背骨を離していきましょう。そして、ゆっくり体を元の状態へと降ろします。このとき、真珠のネックレスを置くような感じで背中の中ん中が先に着くようにすると、背骨が伸びます。

- 5~10分ほどリラックスします。静かに呼吸するか、黙想しましょう。これを毎日1~2回繰り返してください。

大人のための追加ストレッチ:



- 腕を脇につけた状態から始めます。筋肉を伸ばし、リラックスさせ、腕をゆっくり頭上へと上げていきます。こうすると、胸の前面が横に引き伸ばされるのを感じます。

- 腕を20~30秒上げたままに保ってから、脇に戻します。これをゆっくり2~3回繰り返してください。

バランスおよび体幹安定のためのエクササイズ:



- リラクゼーションポジションから始めます。下肢が水平になるまで、ゆっくり片足を上げていきます。そのまま20秒静止を保ってみましょう。各足3回ずつ繰り返してください。



- このエクササイズをよりハードにするには、片足の代わりに、両足、または両足と片腕を上げて一連の動作を繰り返します。この動作が楽にできるようになったら、両腕と両足を上げた「死んだ虫」ポーズでバランスをとってみましょう。

Posturepoleを最大限にご活用いただくために:

- 首が落ち着かない場合は、ポールの上に仰臥したとき、あごが正しく引かれ、頭が快適に支えられているかご確認ください。



- 背中の中ほどの湾曲が著しい方によくあることですが、あごを引いた状態を保てなかったり、頭が後方に傾き過ぎてしまう場合には、小さいタオルをたたんで頭の下に置いてください。

- 尾骨や背骨に当たる部分が堅過ぎたり、心地がよくない場合は、Posturepoleの上に柔らかいタオルを敷くとよいでしょう。

- 身長が特に高い方や、尾骨に痛みを感じやすい方は、ポール末端の床に厚い本を置き、お尻をその上に乗せてからポール上に仰臥してください。

- Posturepoleを使い初めてから背骨周辺で心配な点に気付くことがありますので、快適なポジションが見つからなかったり、姿勢について何か気がかりなことがありましたら、医療専門家にご相談ください。

Posturepoleご使用上の注意:

- Posturepoleは床、または非常に硬い平面の上でご使用いただく最大効果が得られるよう設計されています。ベッド、寝椅子、ソファの上でのご使用には適していません。

- Posturepoleは使用を重ねると表面に小さなくぼみができることがよくありますが、ポールがもたらす効果に影響はありません。

- Posturepoleは徐々に形が崩れ、交換が必要になる場合があります。その時期の早遅は使用者の体重、使用頻度、どの程度気を配って使われるかによって異なります。

- Posturepoleは低刺激の石けん溶液で拭き掃除ができます。

製品に関する一般アドバイス:

- 本製品の製作とご使用上のアドバイスには細心の注意を払っておりますが、お客様が本製品を使用したり、アドバイスに従ったことによって生じた一切の結果について製作者は責任を負いません。

- 姿勢または健康について何か心配なことがありましたら、専門家にご相談ください。

