

商標登録出願中

* ☆枕のヒ・ミ・ツ☆ *

*中身のパイプをネットから出して高さの調節ができますので、ご自分に合った高さでご使用ください。

*中身のパイプは日本製のポリエチレンパイプ！
へたりにくく、長くご使用いただけます。

*カバー式なので、カバーを外して洗えます。
洗った後、パイプ入りネットをカバーに入れる際にファスナーが閉まりにくい場合があります。無理に閉めるとファスナーの破損につながりますので、その際には、パイプの量を減らしてお入れください。

*中身のパイプを洗う場合は、ネットから出して洗ってください。

!使用中の注意!

*使用中、無理な姿勢で体に異常を感じたら、使用を中止するか、中身のパイプ量を減らしてください。

*急に起き上がらず、体を横に向けてゆっくり起き上がりましょう。

*腰枕に使用される場合、長時間のご使用は腰の負担になります。
ひとつのポーズで1分~2分程度を目安にいくつかのポーズを行って下さい。

AILE co.ltd (0826)47-1175
日本製

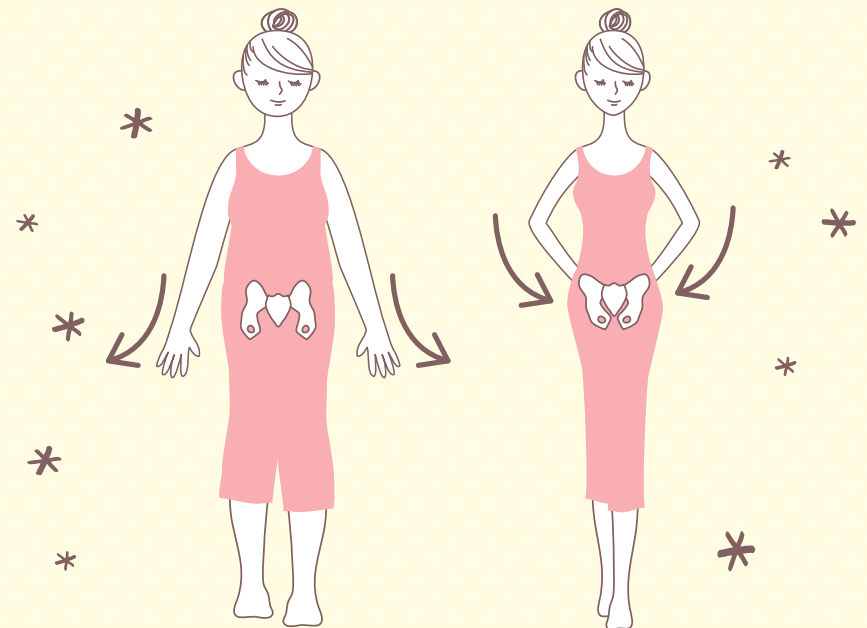
すっきり・軽い・気持ちいいを感じましょう!

こつおん

骨盤スリム ストレッチクッション

骨盤ダイエットって?

悪い習慣や長年のクセでゆがんだ骨盤の位置を正す事で、内臓が元の位置へ戻り内臓の働きが良くなり、代謝がアップします! 骨盤が閉じれば、横に広がりやすくなっていたぜい肉も中央に寄せられてボディラインが引き締まります。



ストレッチって仕事やストレスで疲れた体をゆっくり動かしながら緊張した筋肉をほぐしていきます。

こんな使い方
高さ調節可能!!!

基本のおなかやせポーズ

お尻その真裏に枕を置き、手はバンザイの形、脚はハの字にしてゆっくり寝ます。



目安は5分以内で!

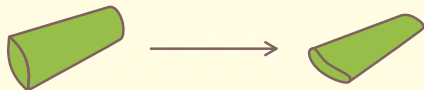
バスタップポーズ

厚みを薄くするなどして高さを調節してから縦に入れ、ゆっくり寝ます。



目安は5分以内で!

背中が伸びる事により大胸筋の動きが良くなり、胸を持ち上げてくれます。パイプの量を減らして、約1200gでも効果があります。



ヒップアップポーズ

うつぶせになり、骨盤と恥骨の間の横に置き、ゆっくり寝ます。



目安は5分以内で!

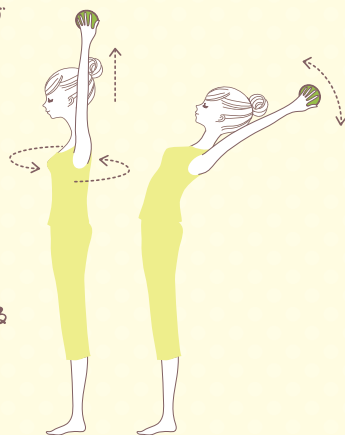
膝を伸ばし、脚を後ろに引くイメージで片脚ずつ交互に、約5秒~10秒行ってください。越を使わずにお尻の筋肉を使う運動です。

肩甲骨まわりのストレッチポーズ

大胸筋を伸ばしながら肩甲骨まわりを伸ばし動かすことで胸部の血行が良くなり肩こりなど緩和されます。

両かかととはいつけたまま、まず頭の上でストレッチクッションを両手で持ち天井に突き上げる形で体全体が伸びているイメージしましょう。その時、鼻からゆっくり吸って口から細く長く吐き出します。1回~2回繰り返します。それから突き上げている形で2回~3回左右にひねりましょう。

正面を向いて2回~3回できるころまで後にそります。無理はしないでください。

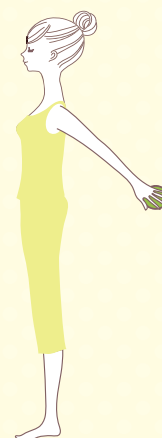


アキレス腱ストレッチポーズ

アキレス腱ふくらはぎを伸ばすことで疲れからくる腰痛などが緩和されます。アキレス腱を伸ばすイメージでかかとをつけたままストレッチクッションにつま先をのせます。不安定と感じれば壁などに手をつけましょう。そのままの状態を約1分保ちます。ゆっくりとアキレス腱が伸びていると感ずることが大切です。無理はしないでください。大胸筋を伸ばしながら肩甲骨まわりを伸ばし動かすことで胸部の血行が良くなり肩こりなどが緩和されます。



両かかととはいつけたまま肩の力を抜き背筋を伸ばすイメージを持ち後手でストレッチクッションを持ちます。ゆっくりとクッションを背中から離し、あごは上へ引き上げるように。目線は上に向けます。ゆっくりと3回~5回繰り返します。無理はしないでください。



太ももお尻まわりのストレッチポーズ

太もも、お尻の筋肉を伸ばし、ほぐすことで腰痛が緩和されます。背中をまるめないように足もをばしてストレッチクッションの上に置き息を吐きながら、お腹からゆっくりと上体を前に倒しつま先を持ちます。つま先がつかめない場合はつま先の方向に指を伸ばします。ゆっくり3回~5回行ってください。無理はしないでください。



ポイント



ゆったりとした呼吸法

鼻からゆっくり深く吸って口から出しお腹をこませます。頭・足が上下に引っ張られて骨盤が開まるイメージを持ちましょう。終わった後急に起き上がりず体を横にしてからゆっくり起きましょう。