

腰用ベルトの着用方法

この度は、ご購入して頂き誠にありがとうございます。

「骨盤先生」の効果的な取り付け方

※かゆみが出る場合がありますので、素肌に直接着用しない様にしてください

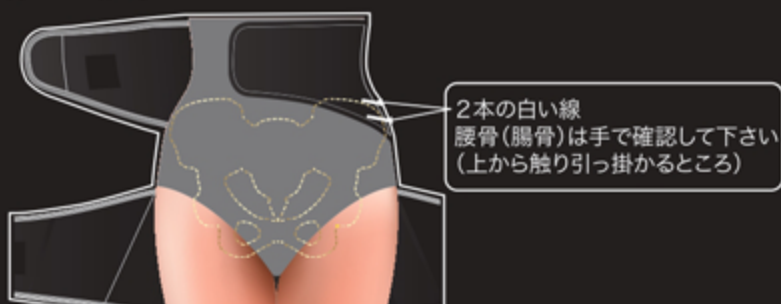
- ①まずは、上下のベルトをマジックテープで一体化してください。



- ②上のベルトを腹部に巻きます。(取り付け位置はこれで決まります)

- ・この時、ベルトのサイド部分にある2本の白い線が目安になります。
- ・2本の線の中に腰骨の一番高い部位が収まる位置の高さに巻きます。
- ・巻くときは、お腹を凹ませてください

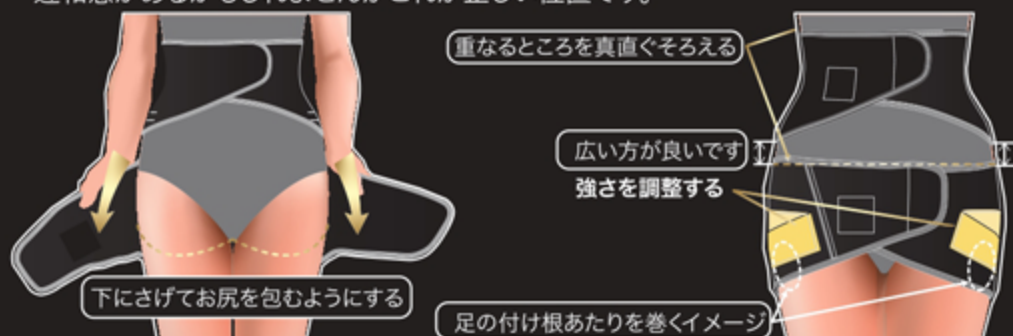
※前面図面



※上ベルトが巻けますと、高さは、決まります。
(腰骨にベルトが引っかかるイメージになり、ベルトが下方にずれるのを防ぎます)

- ③次に下ベルトを巻きつけます。

- ・この時、つま先まで揃えて気をつけの姿勢が最も最適な姿勢です。
 - ・下部ベルトは、出来るだけ上部ベルトから離して巻くのがポイントです。
 - ・離して巻く程、テコの原理でより効果的となります。
 - ・巻く位置は足の付け根あたりになります。
 - ・ベルトの重ね合わせ部分は恥骨の前となります。
- 違和感があるかもしれませんがこれが正しい位置です。



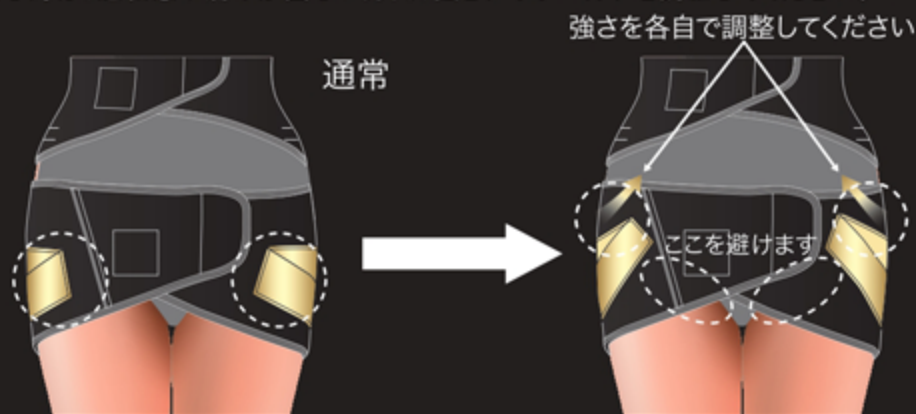
- ④サブベルトをお好みの強さで真横に引っ張り留めると完成です。

※パッケージの内側にも取り付け方が書かれております。

腰用ベルトの着用方法

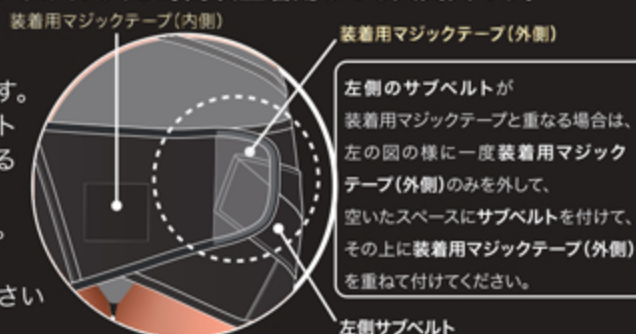
使用上の注意

- ①骨盤先生の着用により体のバランスが変化し、いままで使わなかった筋肉等を使い始めますので、早い方は数十分ほどで筋肉の張り、疲れ、筋肉痛のような痛み等が出る場合があります。その様な時は、一度ベルトを外し、数時間後にまた着用することをお勧めします。
- ②サブベルトの向き、強さによっては違和感や痛みが出る場合があります。特に坐骨神経痛のある方(過去にあった方)や股関節痛のある方等。その様な時は、違和感や痛みが出ない方向、強さにサブベルトを調整してください。



- ③1日3時間を目安に着用する事をお勧めします。着用になれるまでは、1～2時間から始めてください。違和感がなければ、3時間以上着用しても大丈夫です。就寝時には着用を控えてください。

- ④1時間半ほどでの締め直しをお勧めします。使用を続けると骨盤が整い、左側サブベルトのマジックテープを付ける場所がなくなる場合があります。その場合は右図の様に着用してください。



- ⑤洗濯はなるべく手洗い陰干しをしてください
- ⑥ベルトが新しい間は、生地が硬めで座り難く、マジックテープも剥がれやすいです。気になるようでしたら座るときは外してください。しばらく使用すると生地が柔らかくなり、座りやすくなります。
- ⑦座った時等にベルトの下部がめくれても性能に影響はありません。
- ⑧座った時にずれ上がってくる場合は再度つける位置の確認をしてください。おしりを包み込むような位置に巻いてください。