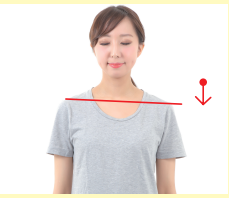
ストレッチピロー

ただ寝るだけで、ストレッチ効果が得られ、
カラダの歪みを改善します。

はじめにカラダの歪みをチェックします



鏡の前で目を閉じて、その場で5秒間足踏みをし、一度深呼吸をした後に目を開けて、自分のカラダの歪みをチェックしましょう。

また、 前屈をして筋肉の硬さもチェックします。ストレッチが終わったら同じようにチェックして、カラダの変化を実感してください。

変化には個人差があります。

ストレッチピロー使用方法

【基本編】

ストレッチピローを、それぞれ首・腰・骨盤の中央、踵の先の4箇所にもっていき、3分間横になります。 ストレッチピローを置く際には、①まず踵の位置を決め、②次に腰、骨盤にストレッチピローを入れ、③最後に首の下に入れます。

1
踵の位置を決める

2
腰と骨盤の位置を決める

3
首の位置を決める

【応用編】 日頃、忙しくてつい運動不足になりがちな方に短時間で出来る、効果的なエクササイズをご紹介します。

基本編でストレッチピローを4本入れたままで、 片足を手で持ち上げた状態で1分間キープします。 もう片方の足も同様に行います。

上からみた状態

ストレッチピローを1本だけ使って腰にあて、膝を曲げます。膝を左右にゆすり、枕をカラダの上に向かって上げるような感覚で、最後に首の位置に来るまで行います。

背中に1本ストレッチピローを入れ、手を上げて背中を伸ばしましょう。猫背気味の方に効果的です。

≪こんな使い方も出来ます！≫

立って足の裏にストレッチピローを入れて、簡単にアキレス腱を伸ばすことが出来ます。

◆使用上の注意
- 使用中に気分が悪くなったり、 身体に以上や苦痛を感じた時はすぐに使用を中止してください。
- 長時間の睡眠にはお使いにならないようご注意ください。
- 枕カバーは色物と一緒に洗濯されますと色が付着する場合がありますのでご注意ください。

◆商品仕様
- 製品本体　半月型枕4本／付属品：キャリングバッグ／材質：発砲ウレタン／寸法：縦140mm×高70mm×長350mm
- 枕カバー　材質：竹繊維40%／テトロン60%

健康キレイ塾 health + beauty

さらに詳しい使い方は【健康キレイ塾】https://kenkokirei.com で公開中！　株式会社健康キレイ塾　E-mail: info@kenkokirei.com