

<使用時の注意>

※ネックレスなどを着けたまま首に使用すると、皮膚や製品を傷めることがありますのでご注意ください。

体操用マイピーロ+ は丸ごと洗濯機で洗えます。

<お手入れ方法>

- ※お洗濯の際は、本体からカバーを取り外して別々に洗ってください。
- ※インナー用の目の細かい洗濯ネットをご使用ください。
- ※色落ち・色移りする場合がありますので、他の物との同時洗濯は避けください。
- ※漂白剤の使用、乾燥機や暖房器具を使った乾燥はしないでください。
- ※洗濯後は直射日光を避け、平置きで陰干ししてしっかりと乾燥させてください。
- ※アイロンは使用しないでください。



お子様がビーズやストッパーを誤って口に入れてしまう恐れがあります。万一飲み込んだ場合はすみやかに医師の診察を受けてください。
またビーズを口に入れると歯に挟まってしまう恐れがあります。歯に挟まった場合はすみやかに歯科医院を受診してください。



骨盤ケアとマタニティ&ベビーケア用品

トコちゃんベルトの青葉

有限会社 青葉 <https://tocochoan.jp>
〒578-0984 大阪府東大阪市菱江4丁目6-1
TEL.072-960-0507 FAX.072-960-0508



※商品の交換・返品は、購入先にお問い合わせください。



体操用マイピーロ+



ネイビー



【品質】

本体：
綿・ポリウレタン・プラスチックビーズ
カバー：
綿・ポリウレタン

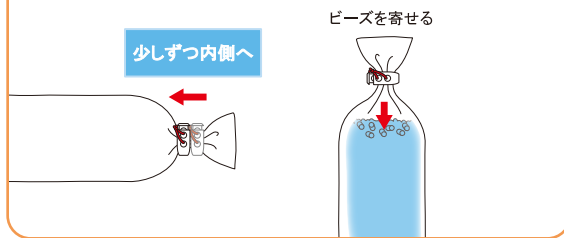
AJ386-NV v2

太さの調整

お好みに合わせて太さを調整することができます。カバーから取り出して調整してください。

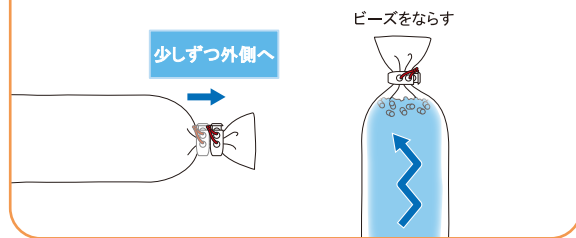
太くするとき

ストッパーを内側に寄せるほど太くなります。



細くするとき

ストッパーを外側に動かすほど細くなります。



※調整が終わったら全体を軽くもんでビーズを均等にならします。

ストッパーのゆるめ方・締め方

ボタンを押すだけで適度に紐がゆるみます。ストッパーを内側または外側に動かし終わったら、ボタンを押しながら紐を引っ張ると締まります。

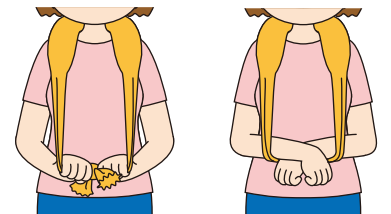


首の体操

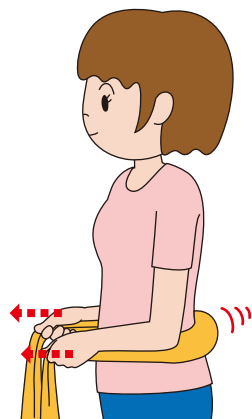


- 1 首を回して気持ちの良い所を探します。
- 2 気持ちの良い所を軽く圧迫するように頭を傾けます。(数十秒～数分)
- 3 気になるところがあれば少しずつ頭を動かします。
- 4 楽になってきたら首を回します。
 - ① 左右に1～2回
 - ② 回しやすい方に5回
 - ③ 回しにくい方に2～3回
※②～③を数セット
 - ④ 最後に回しにくい方に5回

カバーを結ぶ方法もおすすめてです。楽な方法で体操しましょう。

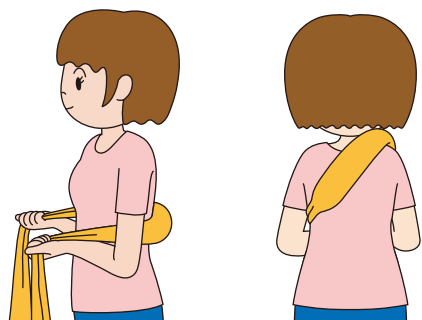


腰・背中・肩の体操



- 1 気になる所や、圧迫すると気持ちの良い所に当てます。
- 2 前に向かって軽く引くようにして、動かします。

腰から背中のある高さや、斜めに当てて肩にも。



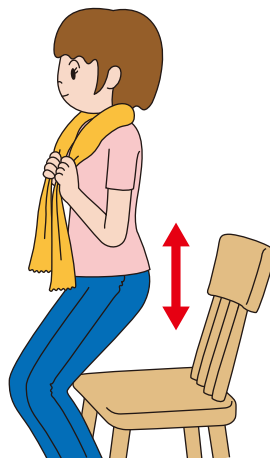
さまざまな体操にプラス

だるまさんゴロゴロ

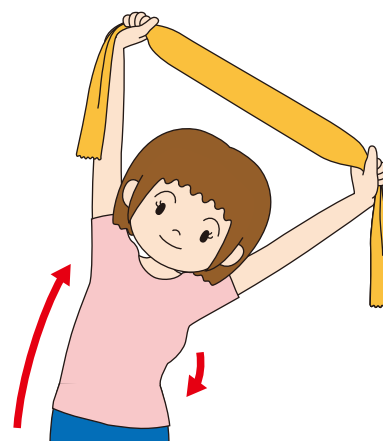


太ももの裏を持って前後にゴロゴロし、背骨や骨盤の形を整えます。慣れるまでは壁の近くでもたれるようにすると安全です。

スクワット



体側伸ばし体操



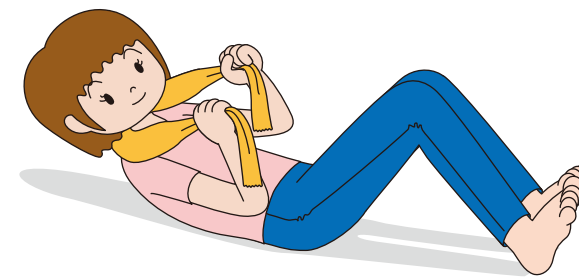
四種混合体操

1. 足は肩幅程度に広げる
2. 膝をゆっくりと左右に
3. 手や腕を動かす
4. 視線は心地良い所へ

※詳しくはHPをご覧ください。

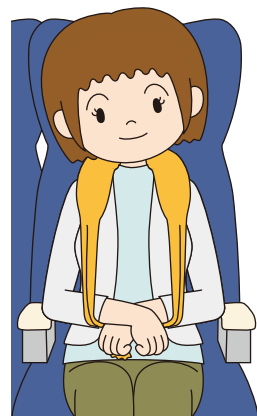


腹筋運動



日常生活にプラス

気になる部分を刺激して、スッキリリフレッシュ！



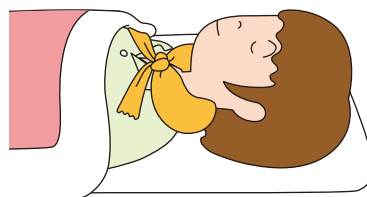
電車や飛行機、車での移動のときに

家事の間に



首のほか、腰や肩にも

就寝時に



座っているときに



姿勢がシャキッとすること
こんな着け方もおすすめ

