

妊娠中も授乳中も、いつだって毎日が骨盤ケア！

フラ正座器

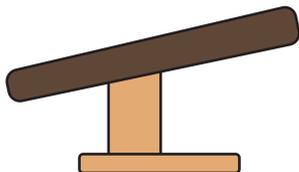
骨盤の歪みを体操で整える

正しい姿勢をサポート



背筋が伸びる！

座面の傾斜が、座るだけで背筋をピンと伸ばします。



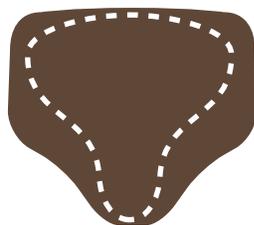
体操ができる！

土台の形状は、なめらかなカーブで、ゆらゆらと動きやすい構造です。



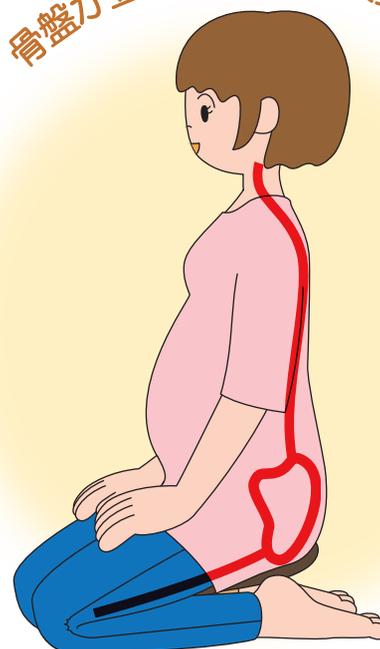
お尻が安定！

自転車のサドルよりもぐ～んと大きい座面で、安定してお尻を支えるので、安心して座れます。



骨盤が立って、正しい姿勢に！

普通に座ると骨盤が後ろに倒れ、姿勢が悪くなりがち。



【寸法】
幅約30×奥行約28×高さ約16cm
【耐荷重】 90kg
【使用素材】
本体：塩化ビニール・プラスチック
カバー：綿
【日本製】



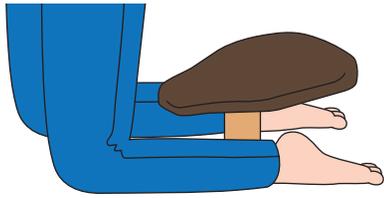
骨盤ケアとマタニティ&ベビーケア用品

トコちゃんベルトの青葉

有限会社 青葉 <http://toco-chan.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



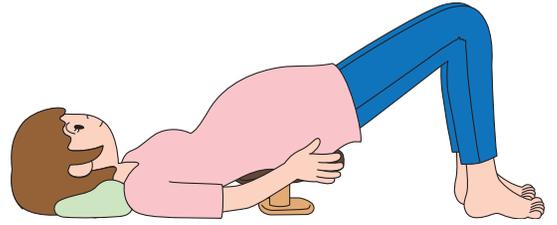
フラ正座器の使い方



1 フラ正座器を足の間に置いて正座をします。



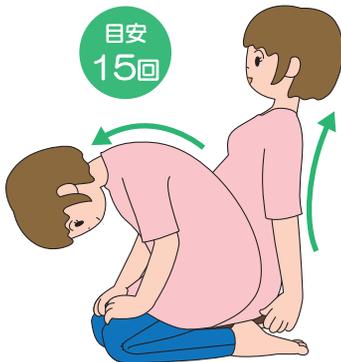
2 骨盤が立って、正しい姿勢で座ることができます。



※骨盤高位には、あお向けに寝てからお尻の下に入れましょう。

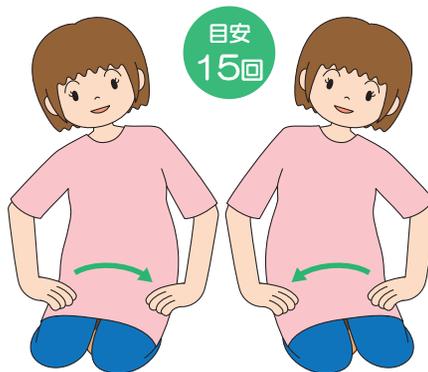
フラ正座器体操

前後運動



背中を丸めたり、反らせたりを繰り返します。

左右運動



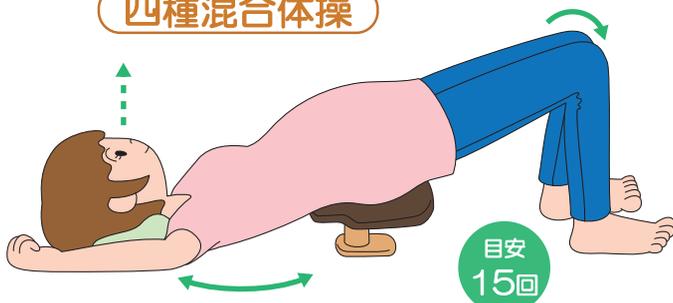
フラダンスを踊るように左右に揺らします。

ひじ上げの運動



左右交互にひじを上げて、体側を伸ばします。

四種混合体操



1. 足は肩幅程度に広げる
2. ひざをゆっくりと左右に揺らす
3. 手や腕を動かす
4. 視線は心地いいところへ

※詳しくは動画をご覧ください。



授乳用クッションでの授乳にも



※商品の交換・返品は、購入先にお問い合わせください。



注意

- ※必ず床が平らな所でご使用ください。
- ※衝撃を与えるような座り方はしないでください。
- ※座面に乗る、立つなど使用目的以外に使用しないでください。
- ※落とすなどの衝撃でフローリングを傷める可能性があります。
- ※お子さまに遊ばさないでください。
- ※はじめて使用される際は、バランスに十分ご注意ください。

カバーは取り外して洗濯できます。

＜洗濯時の注意＞

- ※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。
- ※インナー用の目の細かい洗濯ネットをご使用ください。
- ※色落ちの恐れがありますので、お洗濯の際は他の洗濯物と別洗いをおすすめします。
- ※直射日光を避け、陰干しして下さい。