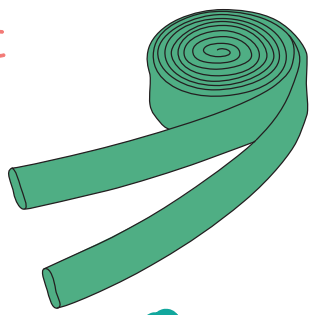


体操に、運動時の骨盤輪支持に
あると便利、この一本！



体操用 ゴムチューブ

【寸法】
長さ約2m45cm
【使用素材】
天然ゴム



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://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

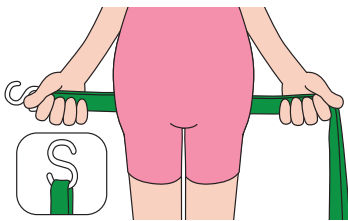


腰回し運動時の着用例

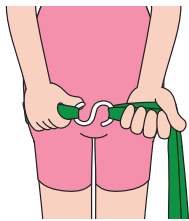
※ 腰回し運動については裏面をご参照ください

どの着用方法にも、巻き始めやS字フックを左にする方法と、右にする方法があります。ここでは片側だけをご紹介しますが、必ず反対側もお試しいただき、より気持ちの良い方で着用してください。また、ご自身でも工夫して気持ちの良い方法を探してみましょう。

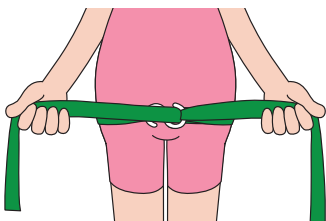
恥骨を寄せる方法



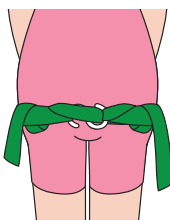
1 ゴムチューブを二つに折ってS字フックにひっかけ、体のうしろから前にまわします。



2 ゴムチューブを正しい位置にあてて巻きま
す。S字フックを正面の中心に持ってきて
ひっかけます。

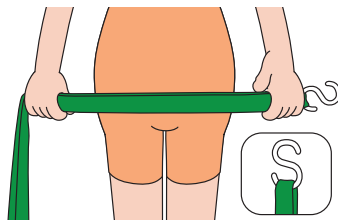


3 ひっかけた方のゴムチューブを、左右にフ
ワッと分けます。



4 それぞれのゴムを引っばらず、ゆったりと、
適当なところにはさみこみます。

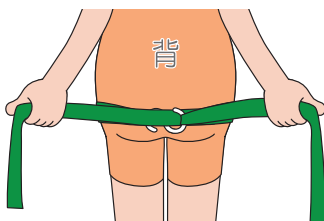
お尻を寄せる方法



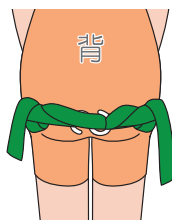
1 ゴムチューブを二つに折ってS字フックに
ひっかけ、体の前からうしろにまわします。



2 ゴムチューブを正しい位置にあてて巻きま
す。S字フックをお尻の中心に持ってきて
ひっかけます。

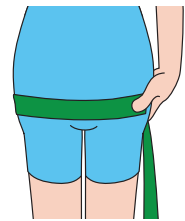


3 ひっかけた方のゴムチューブを、左右にフ
ワッと分けます。

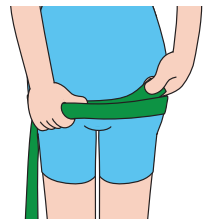


4 それぞれのゴムを引っばらず、ゆったりと、
適当なところにはさみこみます。

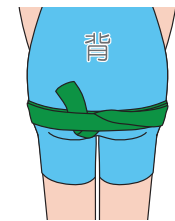
S字フックを使わない方法



1 左の大転子の少し上にゴムチューブの先端
をあて、体のうしろにまわしてゴムチュ
ーブを巻きます。



2 二重目は巻き始めを押さえるように巻いま
す。先端を少し上に出しておいてもかま
いません。



3 巻き終わりの先端をはさみこみます。

ご注意

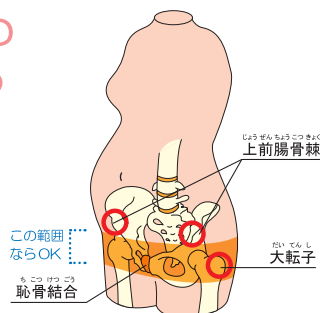
- トコちゃんベルトの代用品として長時間使用することはおやめください。(血流が悪くなる恐れがあります。)運動目的以外での使用は入浴中などの短時間に限りご使用ください。
- 入浴時に使用する場合、S字フックのキャップが外れてゴムチューブを傷つけることがありますので、S字フックの使用はお控えください。
- 製品の性質上、時間経過・日光・高温などで劣化が進みますので、保管時は直射日光・高温をお避けください。
- 天然ゴム使用のため、ゴムアレルギーの方はご注意ください。
- お子様の手の届かないところに保管してください。



ゴムチューブは太ももからお尻にかけての “一番太いところ”に巻きましょう

骨盤輪をしっかり支えるには着用位置が重要です。

- ① 大転子の横のでっぱりベルトがかかる
- ② 恥骨結合にベルトがかかる
- ③ 上前腸骨棘にベルトがかからない



おすすめ ゴムチューブ運動

ご注意

- 食後すぐや、お腹の張りが強いときは避けてください。
- ゴムチューブで引きつれることがありますので、傷みやすい衣服でのゴムチューブ着用は避けてください。

腰回し運動

お尻や腰、背中や肩のコリ・痛みをやわらげ、骨盤や背骨のバランスをととのえ、筋肉を強く柔軟にします。

(朝・昼・晩の1日3回)

■ 着け方

表面の着用方法を参照し、もっとも気持ちの良い方法で巻きましょう。

■ 運動の仕方(自分で立てできる場合)

- 1 頭の位置が動かないよう、「体操用マイピロー」などで首を支えましょう。足を肩幅くらいに開き、円を描くように腰を回します。
- 2 楽に回せるほうに10回、回しにくい方に5回を1セットとして、数セット繰り返すと、回しにくかった方も楽に回せるようになります。
- 3 仕上げに回しにくかった方を10回まわしましょう。

■ 上記が辛い場合は

- 後頭部を壁につけて腰を回す。
- おでこ手を壁につけて腰を回す。

などもお試しください。



■ 運動の仕方(自分で立てできない場合)

- 1 表面の着用方法を参照し、ご家族の方などにもっとも気持ちの良い方法で巻いてもらい、うつぶせになります。
- 2 真横からそっとゆらしてもらいましょう。ゆらし始めの目安は2~3mm程度の動きで、かすかにゆするのがポイントです。少しずつ大きくゆらします。目安は1cm程度までです。
- 3 30回程ゆらしたら反対側に移り、また30回。これを繰り返します。時間の目安は5~30分程度です。

授乳中の方はイラストのようにおっぱいクッションを、妊婦さんはおっぱいクッションとマタニティ用クッションをお使いください。

妊娠中でなくてもフラットにうつぶせになれない方は、座布団を二つ折りにしたものや、クッションなどを腰の下に敷いてください。



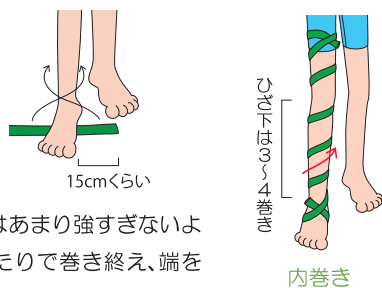
らせん巻き足踏み運動

静脈瘤や足のむくみ、重だるさをやわらげます。内巻き、外巻きの気持ちの良い方向で巻いて運動しましょう。

(昼・晩の1日2回 もしくは、むくみを感じたらいつでも)

■ 着け方(内巻き)

- 1 足の内側に、端が15センチほど出るようにしてゴムチューブを踏みます。
- 2 端をはさみ込みながら巻き上げていきます。
- 3 ひざ下はやや強めに3~4巻きし、ひざ上はあまり強すぎないように残りを巻きます。ひざ上20センチあたりで巻き終え、端をはさみ込みます。

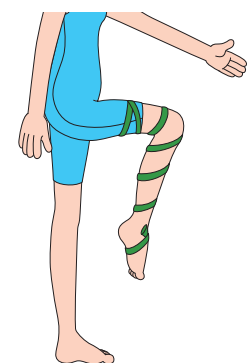
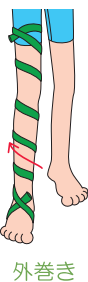


■ 着け方(外巻き)

足の外側に、端が15センチほど出るようにしてゴムチューブを踏み、内巻きの場合と同様に巻きます。

■ 運動の仕方

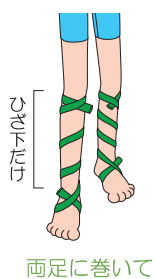
- 1 ひざを高く(90度になるくらい)上げて50回足踏みします。
- 2 ゴムチューブをはずして反対側の足を同様に巻き、足踏みします。



■ 上記が辛い場合は

- ゴムチューブを半分に切り、ひざ下だけを両足ともらせん巻き(内巻きまたは外巻き)し、足踏みする。
- 腰かけたまま、あるいは、あお向けに寝たまま、ひざをまげ伸ばしする。

などもお試しください。



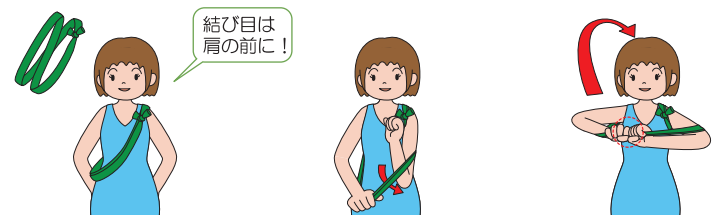
肩回し運動

肩こりや背中中の痛みをやわらげる運動です。肩や腕の血行が良くなり、肩の周りの筋肉がほぐれ、強くやわらかくなり、よく動くようになります。母乳も出やすくなりますので、母乳育児をされる方におすすめします。

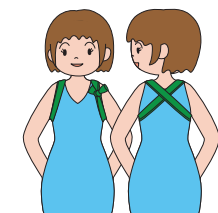
(朝・晩の1日2回 もしくは、肩こりや背中中の痛みを感じたらいつでも)

■ 着け方

- 1 長い髪はゴムチューブに巻き込まれないよう、しっかりとくくりましょう。



- 2 ゴムチューブをむすんで二重にし、左肩にかけます。
- 3 右手でゴムの輪を押し下げながら左手のひじを輪の中に入れます。
- 4 両手でしっかりとゴムを握り、頭をくぐらせ・・・



- 5 首のうしろに持っていくと、二重のたすきがけになります。

■ 運動の仕方

ひじを曲げず、体をねじらないようにして、大きく腕を動かします。

- クロール10回
- 背泳ぎ10回
- 平泳ぎ5回

楽にできるものからやりましょう。なれたら1回に回す回数を増やしましょう。

■ 上記が辛い場合は

- ゴムチューブを半分に切り、一重のたすきがけにする。

などもお試しください。