

うしろ から 前 の着け方

恥骨が痛む方におすすめ

A

①

ベルトを中心で2つ折りにし、かかとをつけてお尻にベルトをあてます。ベルトの輪になったほうを身体の中心におきベルトをピンと張ります。

②

2つの端のうち下になっている一本のみを輪に通します。

③

輪に通した端と通していない端を結びます。

④

息を吸いながら肋骨をくっとう上げ、お尻の筋肉で骨盤を締め、ベルトをキュッと引きます。

⑤

ベルトを上を持ち上げてから、キュッと引きます。これを心地よい強さになるまで繰り返します。

⑥

お尻の力を抜き、端をリボン結び(蝶々結び)にします。

B

①

かかとをつけ、お尻の中心から左右均等にベルトを置きます。

②

前で左右持ちかえてから、息を吸いながら肋骨をくっとう上げ、お尻の筋肉で骨盤を締め、ベルトをキュッと引きます。

③

うしろへまわして左右持ちかえて、キュッと引きます。

④

お尻の力を抜き、端を適当な所にはさみ込みます。  
(はさみ込む位置は健美ベルトの長さや腰の大きさによって異なります。)

⑤

健美ベルトのできあがり(前)

⑥

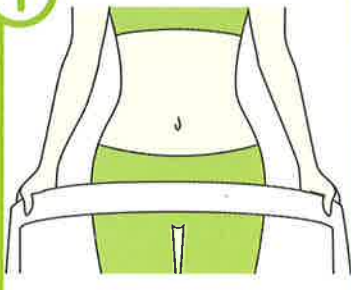
できあがり(うしろ)



前 から うしろ の着け方

腰や尾骨が痛む方におすすめ

①



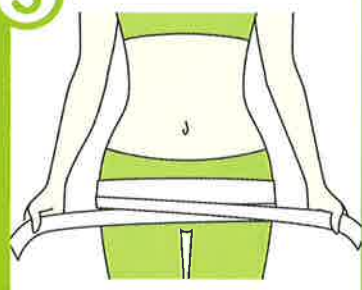
かかとをつけ、恥骨を覆うように左右均等にベルトを置きます。

②



うしろで左右持ちかえてから、息を吸い肋骨をくっと上げ、お尻の筋肉で骨盤を締め、ベルトをキュッと引きます。

③



前へまわして左右持ちかえて、キュッと引きます。

④



お尻の力を抜き、端を適当な所にはさみ込みます。  
(はさみ込む位置は健美ベルトの長さや腰の大きさによって異なります。)

⑤



健美ベルトのできあがり(前)



できあがり(うしろ)

健美ベルトは「ダブル巻き」にも最適♪

トコちゃんベルトとあわせて使ってさらに健康&美しく!

(トコちゃんベルトI・IIどちらにも使えます。)



ふらつきがある方や痛みが強い方は、ダブル巻きしてみましょう!!

トコちゃんベルトII  
※トコちゃんベルトは(有)青葉の製品です。