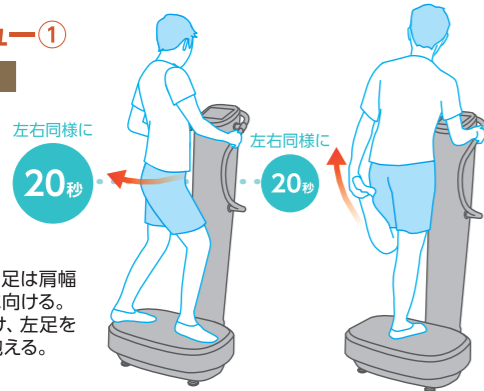


身体のバランスをとる腰まわりや脚など、体幹に関連する筋肉を伸ばしながら音波振動でほぐすケアメニューです。

腰・脚部メニュー①

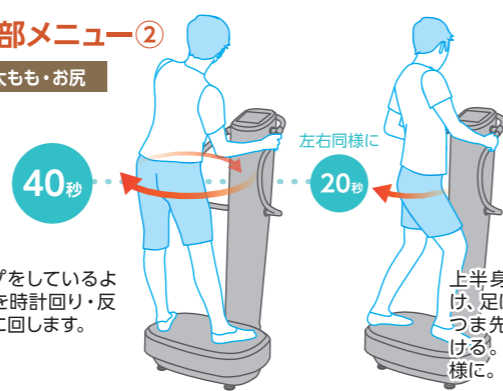
モード：ふくらはぎ・足



上半身を正面に向け、足は肩幅に開きつま先を右側に向ける。次に全身を正面に向け、左足を後ろ方向に曲げ手で抱える。反対側も同様に。

腰・脚部メニュー②

モード：太もも・お尻



フラフープをしているように骨盤を時計回り・反時計回りに回します。

上半身を正面に向け、足は肩幅に開きつま先を右側に向ける。反対側も同様に。

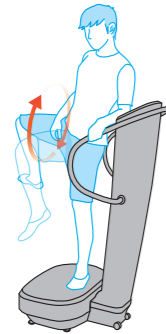
脚部メニュー③

モード：太もも・お尻

バーを持ちながら、真横に立ち片足を上げ、外側へ回すように動かす。

ワンポイントアドバイス

脚は無理をしないように出来るだけ高く上げる。股関節の可動域や筋肉、坐骨周りにアプローチします。



脚部メニュー④

モード：太もも・お尻



「○脚」かかとを合わせて真っすぐ立ち、つま先を約60度を開く。そのまま腰を落としながら膝を曲げる。次に膝を外側に開き、閉じながら直立姿勢に戻る。

「×脚」腰を落としながら膝を外側へ開く。開いた膝を閉じて直立姿勢に戻る。

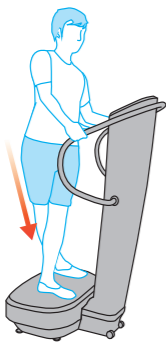
脚部メニュー⑤

モード：太もも・お尻

脚をクロスさせる。クロスしている後ろ足の太もも外側の筋肉を伸ばす。伸ばしている筋肉は骨盤の付け根から太もも前・外側の筋肉にアプローチします。

ワンポイントアドバイス

ハムストリングス・大腿四頭筋を伸ばし、股関節周りの筋肉にアプローチしバランスを整えます。



整体理論「A.P.バランス® 整体」とは？



延べ1,300万人*の施術実績を誇る整体×骨盤力・カラダファクトリーの独自技術。肩や腰、背中がつかいなど、カラダの不調でお悩みの方に多く見られるのが、骨格や骨盤が歪んでいるケース。「A.P.バランス。 (骨格・骨盤調整)」で、カラダの土台となる骨盤を中心に全身の骨格バランスを整えることで、カラダの不調をケアしていきます。 ※2019年2月現在

“あたまの土台”として神経伝達の重要なポイント
首 頸椎 Atlas アトラス



- イライラ
- 頭・目・首が辛い
- 無気力

“からだの土台”として全身の要となるポイント
骨盤 Pelvis ヘルビス



- 肩・腰・背中のつらさ
- 姿勢 (猫背・ヘビ背)
- O脚
- むくみ (冷え)
- 膝が辛い など

※転倒防止のため、ポーズ・姿勢に不安のある方はバーを持ちながら使用してください。

▲ ポーズに関するご注意

●ひざを曲げずに直立姿勢で使用すると、頭が強くゆれたり、ひざ関節に負担がかかるおそれがあります。●ポーズの際、重心が偏りすぎると転倒するおそれがあります。●本体可動部の隙間に手足や手足の指を近づけないこと。指をはさむなど思わぬ事故の原因となることがあります。●効果には個人差があります。掲載のポーズはすべての方に効果を保証するものではありません。

▲ 安全に関するご注意 ご使用前に「取扱説明書」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

■次の人は、使用しないでください。身体に異常が起こる場合があります。●妊娠中の人●網膜剥離の人●めまいの症状がある人■次の人は、必ず医師と相談のうえ使用してください。身体に異常が起こる場合があります。●ペースメーカーなどの電磁障害の影響を受けやすい体内植込み型医用電気機器を使用している人●悪性しゅよう (腫瘍) のある人●心臓に障害のある人●出産直後の人●糖尿病など未梢循環障害による知覚障害のある人●皮膚に創傷のある人●安静を必要とする人●体温38℃以上 (有熱期) の人 (例: 急性炎症症状 [けい] 熱) ●急激な悪寒、血圧変動などの強い時期、衰弱している時) ●骨粗しょう (鬆) 症の人、せきつ (脊) 椎を骨折している人、捻挫・肉離れなど●急性 [とう (疼) 痛性] 疾患の人●背骨 (脊椎) に異常のある人、または背骨が左右に曲がっている人●椎間板ヘルニア症の人●腱鞘炎の人●上記以外に身体に特に異常を感じているとき●お子様だけで使わせたり、自分で意思表示できない人には、使用させないでください。また幼児を近づけないでください。

ご使用にあたって ○この商品は、保証書を添付しております。保証書は販売店で所定事項を記入のうえ発行しますので記載内容をご確認いただき、大切に保管してください。○この商品の保証は日本国内でのみ有効です。

お客様相談窓口のご案内 フジ医療器フリーダイヤル 0120-027-612 受付：月曜～金曜 午前9時～午後5時30分 ※但し、土日祝日、年末年始は休ませていただきます。 FAX番号 06-4793-0818

Web www.fujiiryoki.co.jp フジ医療器ホームページのお問い合わせフォームにて受付しております。 Web・FAXでの受付は24時間行っておりますが、お客様へのご連絡はフリーダイヤルの受付時間となります。修理・お取り扱い・お手入れなどのご相談は、まずご購入先にお問い合わせください。

ご相談窓口における個人情報のお取り扱いについて 株式会社フジ医療器は、お客様の個人情報やご相談内容を、ご相談への対応や修理、その確認などのために利用し、その記録を残すことがあります。また、折り返しお電話させていただく際のため、ナンバーディスプレイを採用しています。なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に提供しません。お問い合わせは、ご相談された窓口にご連絡ください。

美と健康の総合メーカー
株式会社 **フジ医療器**

〒540-0011 大阪市中央区農人橋1丁目22 大江ビル14階
www.fujiiryoki.co.jp

●デザイン、仕様は改良のため予告なく変更することがありますのでご了承ください。●写真・イラストは全てイメージです。●印刷物と実際では多少色味が異なる場合があります。あらかじめご了承ください。●本カタログの記載内容は、2019年7月現在のものです。



音波振動* × ポージング
カラダに効果的な
使い方 第2弾

使い方ガイド 2

整体×骨盤
カラダファクトリー監修

フジ医療器の技術と整体師の視点から
新たなボディケアが始まる

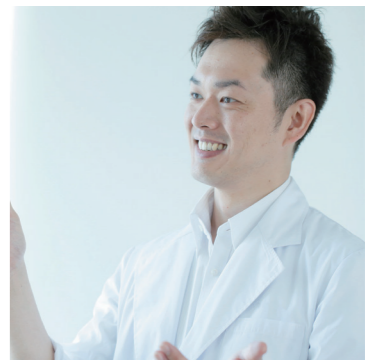
整体×骨盤 **KA·RA·DA factory** カラダファクトリー

カラダを整える技術
整体×骨盤 カラダファクトリー

延べ施術実績1,300万人*以上、海外・国内に300店舗以上を展開。カラダの土台となる骨盤を中心に全身の骨格バランスを整えることでストレスとカラダの悩みをケアしていきます。カラダファクトリーは根本ケアという考え方に基づいたカラダと健康の総合サロンです。 ※2019年2月現在

【ポーズ開発者】
整体師/パーソナルトレーナー/ボディデザイナー
大貫 隆博

整体×骨盤サロンカラダファクトリー技術総責任者。女性誌で骨盤・姿勢・シェイプ等の目的別ストレッチの指導・監修を行うなど、女性の美しいボディラインづくりに造詣が深く、ステージ前にトップモデルのプロポーションを整える施術を行うなど幅広く活躍。



※音波領域内 (3~60Hz) での振動

音波振動でカラダを整える全身プログラム

※1 音波領域内(3~60Hz)での振動

整体・骨盤 KA·RA·DA factory

健康機器メーカーのフジ医療器が独自開発した音波振動で筋カトレーニングからストレッチやコンディショニングまで幅広く対応できる業務用レベルのダイエットトレーナー コアと、独自開発の「A.P. バランス®」整体理論で延べ1,300万人※2の施術実績を誇るカ・ラ・ダ ファクトリーがコラボレーション。カ・ラ・ダ ファクトリーは海外・国内に300店舗以上を展開し、国内外で活躍する多くのアスリートやモデルからも支持されています。今回、現代人の疲れや悩みにこたえるポーシングメニューをフジ医療器の技術力とカ・ラ・ダ ファクトリーの整体理論を応用し共同開発いたしました。

※2 2019年2月現在

音波振動マシン

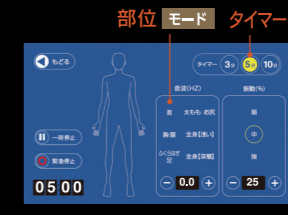
手動コースの使い方



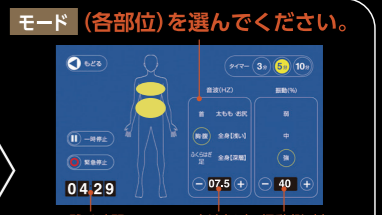
1 本体の電源ボタンを押して電源を入れる



2 ボタンを押す



3 タイマー・部位を選択



4 センシング後 手動コースが始まる

首・肩

首から肩にかけて硬くなりがちな筋肉を伸ばしながら音波振動でほぐすケアメニューです。

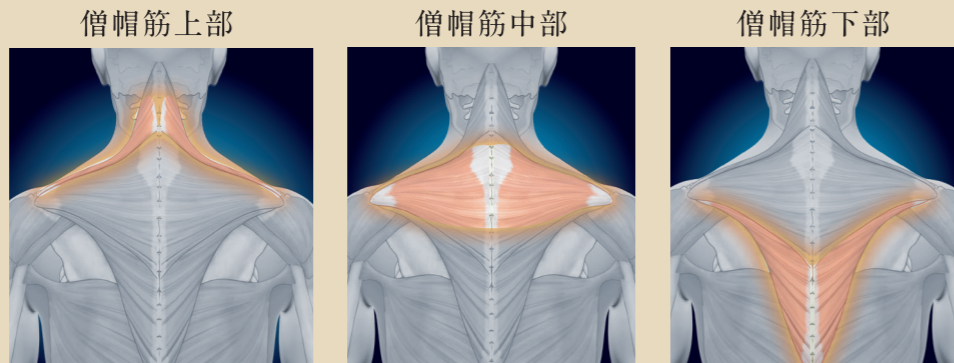
首や肩の硬くなりがちな僧帽筋をほぐす

肩のつらさは首の後ろにある僧帽筋が凝り固まるとその影響で肩甲骨がゆがみ首の動きに違和感や不快感を与え、肩のつらさの原因となる可能性も。

ケアする部位

首、肩、肩甲骨周辺

肩まわりの可動域の向上を目指す
(肩甲骨の後退、拳上、上方回旋)



首・肩メニュー①

モード：全身【深層】

60秒

バーをもって軽くひざを曲げて、本体の中央に立った状態を維持する。

首・肩メニュー②

モード：首

20秒

ひじを肩の高さまで上げ顔の前で両ひじと手首をつける。ひじの高さをキープしたまま腕を外側に胸を張るように動かす。

20秒

さらに、ひじを目の高さまで上げ、胸を張るように骨盤付近まで両腕を下げる。

20秒

片方のひじを肩の高さまで上げ、腕を左右交互に振る。

首・肩メニュー③

モード：首

20秒

首を前方へ手で引いて傾ける。同様に後ろにも傾ける。

20秒

40秒

さらに左右真横に首を傾ける。

40秒

次に右斜め前方向にも倒す。左前方方向へも同様に。

20秒

最後に首をゆっくり1周回す。

背中・腰

疲れが溜まりやすい背中、腰まわりや下半身の筋肉を伸ばしながら音波振動でほぐすケアメニューです。

背・腰メニュー①

モード：太もも・お尻

40秒

運動板の上で横に向きバーを持ちながら上半身を前屈した状態を維持する。

ワンポイントアドバイス

常に前方向に歩行する、立ち座りの日常動作、重心がかかり常に使われているのが大腿四頭筋で、そこが萎縮すると反りがちな腰や腰の痛みの原因になる可能性も。歩行動作、股屈曲に重要な上半身と下半身を連結する腸腰筋の機能も低下しがちに。

背腰メニュー②

モード：首

首を前方へ手で引いて傾ける。同様に後ろにも傾ける。

20秒

胸鎖乳突筋の緊張が胸腰部の伸展動作を妨げがちに。前後屈のストレッチで腰の可動域を広げることを目指す。

背・腰メニュー③

モード：ふくらはぎ・足

40秒

片足の甲を本体につけ足首を伸ばす。(適度に体重をかける) 反対側も同様に。

20秒

次に正面を向き、左足を後方向に曲げ手で抱える。反対側も同様に。

20秒

上半身は正面を向き、足は肩幅に開く、腰をねじるように両足のつま先を右側に向ける。

ワンポイントアドバイス

ふくらはぎ(下腿三頭筋)→太もも(ハムストリング・大腿四頭筋)→腰部(胸腰部)の順に腰から遠い部位から行う。下腿三頭筋が緩むと、ハムストリングが緩む、ハムストリングが緩むと、腰部が緩む。

背・腰メニュー④

モード：胸・腹

40秒

手を頭の上で組み、前後左右にストレッチ。

20秒

膝を伸ばしてお尻を突き出し上半身は背筋を伸ばしながら前方へ伸ばす。

20秒

バーを持ちながら後方へ上体をそらせます。

ワンポイントアドバイス

前後左右、あらゆる方向に滑らかに動く脊柱であり、体幹である胸腰部を各方向へストレッチを行う。

背・腰メニュー⑤

モード：太もも・お尻

20秒

右手でバーを持ちながら、右足を上げ、右足の裏を左足の膝より上の部分に押し当てます。左手を上に向き直り上げ、胸筋と背筋を伸ばすよう意識する。

40秒

フラフープをしているように骨盤を時計回り・反時計回りに回します。

20秒

中腰の体勢になり、手を膝の上に置き肩を内側に入れて伸ばす。

肩を入れてゆっくりのばす。腰を落として股関節周りの筋肉を緩める。

※転倒防止のため、ポーズ・姿勢に不安のある方はバーを持ちながら使用してください。

※転倒防止のため、ポーズ・姿勢に不安のある方はバーを持ちながら使用してください。