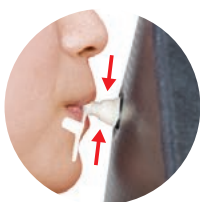


# Dvectis®シリーズの主な使用方法

## 使用手順(準備)

使い始めから2週間は、軽く膨らませたDvectis®(高さ7cm)に1回10分、1日15回程度座ります。座っていて疲労を感じたら5分の間隔をおき、またお座りください。慣れてくると、体幹深層筋が徐々に鍛えられ、一日中休憩を挟むことなく長時間でも快適に座っていただけるようになります。

パッドを膨らませている時はバルブをおさえてください。



椅子の背もたれから7cm程離れた座面にDvectis®の端がくるように置きます。

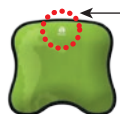
7cmを測るときは右の目盛りをご使用ください。



Dvectis®の高さが7cmになるように膨らませてください。

正確な高さでないと正しく座ることができず効果が出なかったり、変な音になったりします。

## 使用方法



尾骨をロゴマークに合わせるように座ってください。身体力を抜いて座り、姿勢は自由に変えてかまいません。

- ▶ 椅子の高さを調整できる場合は、膝が直角に曲がるようにしてください。
- ▶ パッドに合わせて腿を開いてください。両足が地面をしっかりとらえるようにしてください。
- ▶ 座っている最中は背もたれにもたれかからないでください。



- ▶ 使い始めの最初の2週間は、筋肉痛を感じる場合があります。これは普段使わない筋肉に対する好転反応で改善強化されているサインです。

- SINGLEおよびDOUBLEをご使用の場合** …… 頸椎と背中、あるいは股関節、臀部および腹部の辺りの筋肉痛
- MANをご使用の場合** …… 腹部あるいは前立腺領域、股関節、臀部の筋肉痛
- Ladyをご使用の場合** …… 骨盤底筋や腰椎、股関節、臀部の筋肉痛

### ■注意事項

空気を入れる／抜くときは、バルブ内に異物が入らないように注意してください。吸引する危険があります。不安定または滑りやすい床や椅子は使用しないでください。転倒や転落の原因になります。妊娠中の方はご使用にあたって医師に相談してください。治療を受けている場合、ご使用にあたって医師に相談してください。パッド使用により違和感や痛みが続く場合やひどくなる場合は、使用をやめ、医師に相談してください。使用する場合は、椅子が滑らないことをご確認ください。

### ■禁忌

筋肉疾患や神経系の炎症性疾患のある方、まためまいがあるときにはご使用できません。尾骨を骨折している方、脊椎や骨盤が完全に治癒していない方は、ご使用できません。