

Dvectis®シリーズを使用したエクササイズ

ヘルシーシットिंगのためのエクササイズ

ダイナミック・ディレクショナル・パッドDvectis®で
頚椎全体をリラックスさせるエクササイズをしましょう。

1 後方からの頚椎エクササイズ

両手を後頭部で組みます。顎を引き、肩の力を抜いて、頭を手
に押し当てます。息を吸い、その姿勢を7秒保ちます。息を吐
きながら緊張をときます。



1のエクササイズ

2のエクササイズ

2 前方からの頚椎エクササイズ

1番のエクササイズと同じ姿勢をとります。ここでは両手を額
で組み、手のひらに額を押し当てます。息を吸い、その姿勢を
7秒間保ちます。息を吐きながら緊張をときます。

3 肩甲骨と上背筋のエクササイズ

正しい着座姿勢をとり、両腕を肘のところから前に突き出し、
息を吸います。次に息を吐きながら肩甲骨と肩を脊椎に引き
寄せ、できるだけ押し下げます。肩甲骨がV字をつくるように
意識して引き寄せてください。その姿勢を数秒保ってから、緊
張をときます。



4 全身の脱力

脚を開き、両手を膝に置きます。座ったままゆっくりと前方に
身体を丸めます。まず頚椎の緊張をとき、次に胸部脊椎と腰
部脊椎の緊張をといて、手を床に近づけます。指先を床につ
けるようにしてください。その姿勢を少し保ったら、腰部脊椎、
胸部脊椎の順番でゆっくり上体を上げていき、頚椎をまっす
ぐ伸ばします。上体を前に倒して脊椎を丸めるとき、椎骨のひ
とつひとつが順番に下に向かい曲がっていく感覚を意識して
ください。上体を起こすときも同じように脊椎を意識してくだ
さい。キャスター付きの椅子でこのエクササイズをするとき
は、椅子が滑って倒れないように固定してください。



脊椎・尾骨・骨盤底を緩めるためのエクササイズ

ダイナミック・ディレクショナル・パッドDvectis®で
脊椎・尾骨・骨盤底のエクササイズをしましょう。

1 腰部脊椎、尾骨、骨盤底のエクササイズ

足を少し開き、両手を太ももに置きます。背中をまっすぐ伸ばし、顎を引き、両肩を後方に押し下げます。息を吸いながら、体幹を使って上体をわずかに前に倒します。息を吐きながら臀部と骨盤底の筋肉を収縮させたら、緊張をときます。



2 尾骨のエクササイズ

Dvectis®に着座する際の基本の姿勢は、両腕を下方に伸ばした、“A”の形の姿勢となります。
基本の姿勢のまま深く息を吸います。次に息を吐きながら臀部の片側を脇に押し出し、骨盤底筋と腹筋を収縮させます。臀部を脇に押し出すとき、身体の軸がずれないように注意してください。反対側も同じ要領で行い、繰り返します。



3 座ったまま腰を回す

上体を起こした基本の姿勢でDvectis®に座ります。背筋をまっすぐ伸ばし、顎を引き、両肩を後方に押し下げます。このエクササイズでは、へその下から円を描くように腰を回します。両腕の力を抜き大腿部の間に置きます。息を吸いながら、腹部、臀部、骨盤底の筋肉を収縮させ、骨盤を時計回りに円を描くように動かします。これを最低7秒続けます。息を吐きながら筋肉を弛緩させ、同じ要領で次は時計回りと反対に骨盤を動かします。エクササイズの間は背筋を伸ばした姿勢を保ち、猫背にならないように注意してください。



■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。