日本福祉大学
荒深 裕規准教授
共同開発

座って揺れるだけ。美姿勢トレーニングクッション

姿勢をリハビリして美しいカラダに。

あなたの姿勢は崩れていませんか？

骨盤と姿勢には大きな関係があります。骨盤が傾くと腰が反り、お尻の出た所謂「出っ尻」につながります。また、骨盤後傾の姿勢は下腹がぽっこりして見える原因にもつながります。姿勢を整え、美しい姿勢を手に入れましょう。

姿勢の変化で見た目も変わる。

▲通常座位姿勢

背中が丸くなる
首が前傾姿勢に
下腹ぽっこり
下向きバスト

▲本品使用

背筋がのびる
美しいS字ライン
ウエスト周りスッキリ
上向きバスト

姿勢をつくる3要素：骨盤傾斜／筋肉活動／重心バランス

骨盤傾斜 座るだけで、骨盤を立たせて美しい座位姿勢へ

通常座位姿勢

骨盤が倒れて体勢が崩れた状態

本品使用

2種類の傾斜により骨盤を前に押出し、骨盤を正しい位置へ。

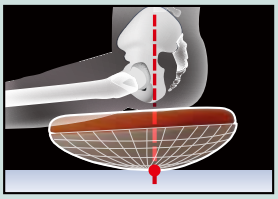
座り方による2種類の傾斜

筋肉活動 筋肉を刺激して、美しい姿勢を癖づける。

揺らぎ運動

骨盤を支える筋肉群やコアマッスルを刺激し、姿勢の改善に役立ちます。
※縦揺れ、横揺れ、円運動も可能です。

重心バランス 設計によるバランス理論



不安定な座面に座ることにより意識せずバランスを取ろうとするため骨盤周りの筋肉群が活動します。

効果検証 日本福祉大学 社会福祉学部 荒深 裕規准教授 監修

筋電図

腹直筋の筋活動が増加！

負荷の少ない「らくゆら練座」を用いた横揺れ運動、縦揺れ運動、円運動で腹直筋の働きが、椅子に座った安静時に比べ**約1.9倍から2.5倍**であることが確認されました。

呼気ガス測定

エネルギー消費量が増加！

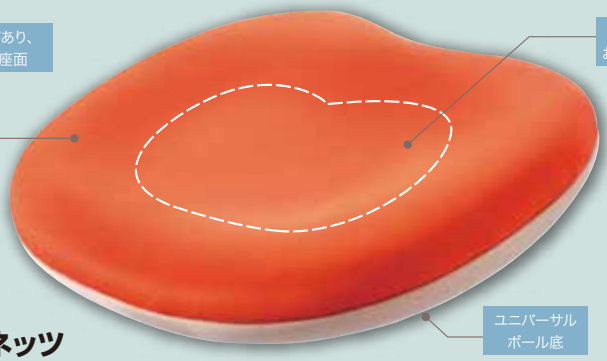
負荷の少ない横揺れ運動、縦揺れ運動、円運動によりエネルギー消費量が**約1.5倍**になることが確認されました。

ポスチャーミラーによる姿勢測定

理想的な姿勢に近づく！

らくゆら練座を使用した簡単な運動により、**姿勢に関する筋肉を効率的に働かせ、活性化**することが出来るため、理想的な姿勢に近づく傾向が見られました。

※20代～50代のモニター男女7名の平均値　※試験日:平成27年8月　※日本福祉大学 荒深 裕規調べ
※いずれも椅子に座っての効果測定になります。



骨盤小冊子付き

0000
ラボネッツ
らくゆら練座
7,980円+税

■素材／クッション材:ウレタンフォーム　本体:ポリスチレン
生 地：ポリエステル・ポリウレタン　■サイズ（約）／35×30×10cm　■カラー／オレンジ×ベージュ　■中国製

Labonetz

記載内容と製品の仕様がマイナーチェンジにより異なる場合があります
Copyright (C) 2015.11.12 Dream All Rights Reserved