



商品上から「プロ仕様 自宅で整体タイプ」税込価格 9975円、「スタンダード 家にいながらタイプ」税込価格 8925円、「アスリート向け スポーツやりながらタイプ」税込価格 9975円、「タミーダミーながらタイプ」税込価格 8925円(新製品)

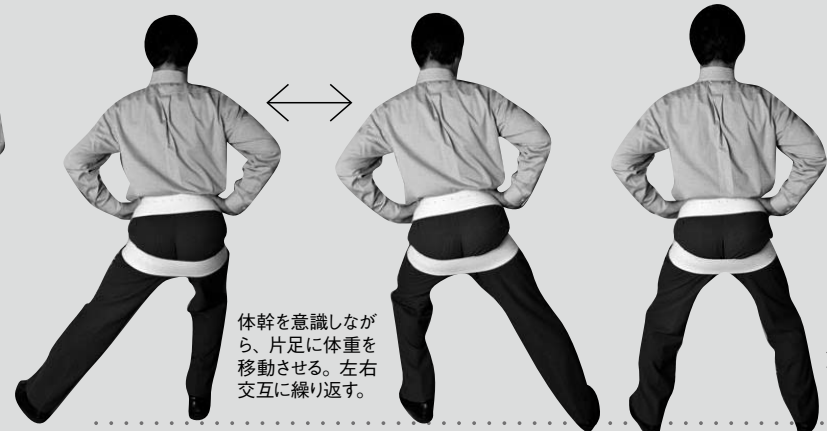
骨盤矯正ベルトを使ったゴルフに効くストレッチ



正しいつけ方

骨盤の出っ張った部分にベルトの上部をあて、ベルトの下部はおしりの下にくるように装着するのがポイント。思ったより下と感じるくらいでちょうどいい。

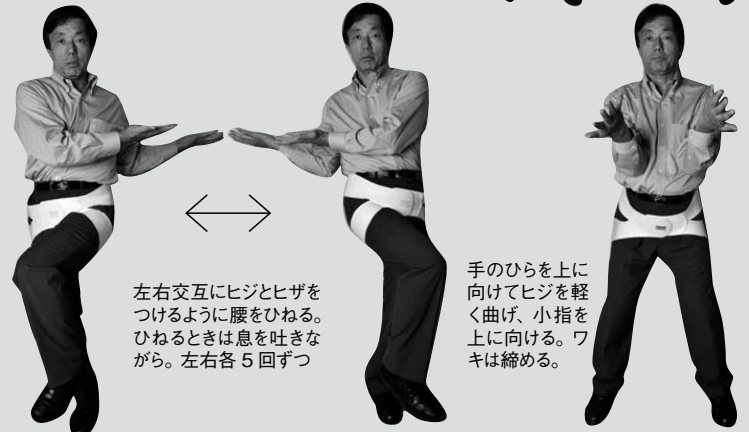
※きつく締めすぎたり、長時間つけすぎると股関節や腰部に痛みやしびれがでることがあるので、汗をかいたり1時間経過したらはずすこと。



骨盤の上下、左右を整え腰痛を防止

体幹を意識しながら、片足に体重を移動させる。左右交互に繰り返す。

足を肩幅より少し広めに開いて立つ



体幹を鍛え姿勢を正すメタボも解消

左右交互にヒジとヒザをつけるように腰をひねる。ひねるときは息を吐きながら。左右各5回ずつ

手のひらを上に向けてヒジを軽く曲げ、小指を上に向けて。ワキは締める。

ココでも買える!



山本式整体リフレッシュ 東京都中央区銀座6-10-1 銀座松坂屋7F ☎03-3571-8691 営 10時~22時 (21時30分迄受付) 休 銀座松坂屋休館日 ほかに池袋、新宿など全国20店舗がある。

商品の問い合わせはリフレッシュ各店もしくはHPへ ☎0120-322-693 www.refresh-group.co.jp/kotsuban

ズレを整え強くする 独自のふた股構造
腰痛のおもな原因のひとつである骨盤のズレを、できるだけカンタンに、そしてゴルフを続けながら直せたら……。試行錯誤を繰り返した末にたどりついたのが「樽理論」。円筒型で、上下の骨や筋肉で支えられている骨盤と、強度の高い樽の構造が似ていることに着目。斬新なデザインのリフトが開発された。

「お尻に当たる部分をふた股にすることで、骨盤を上下から支えます。これをつけて動くことで、まるで強固な樽をつくるかのように骨盤が少しずつ揺すられ、ズレが矯正されます。もちろん痛みはない。しかも、ご自身でカンタンに着脱できます。」(山本氏)
その効果は口コミで広がり、バリエーションも増えた。「二度着ければそのよさをわかっていただけたと思いますよ!」

いろいろ選べる「THE骨盤!」シリーズ

多くのスポーツ選手やドクターも推薦。ゴルファーならではの腰痛予防や疲労回復に有効な骨盤矯正ベルト。つけるだけで骨盤を正しい位置へと導いてくれる。

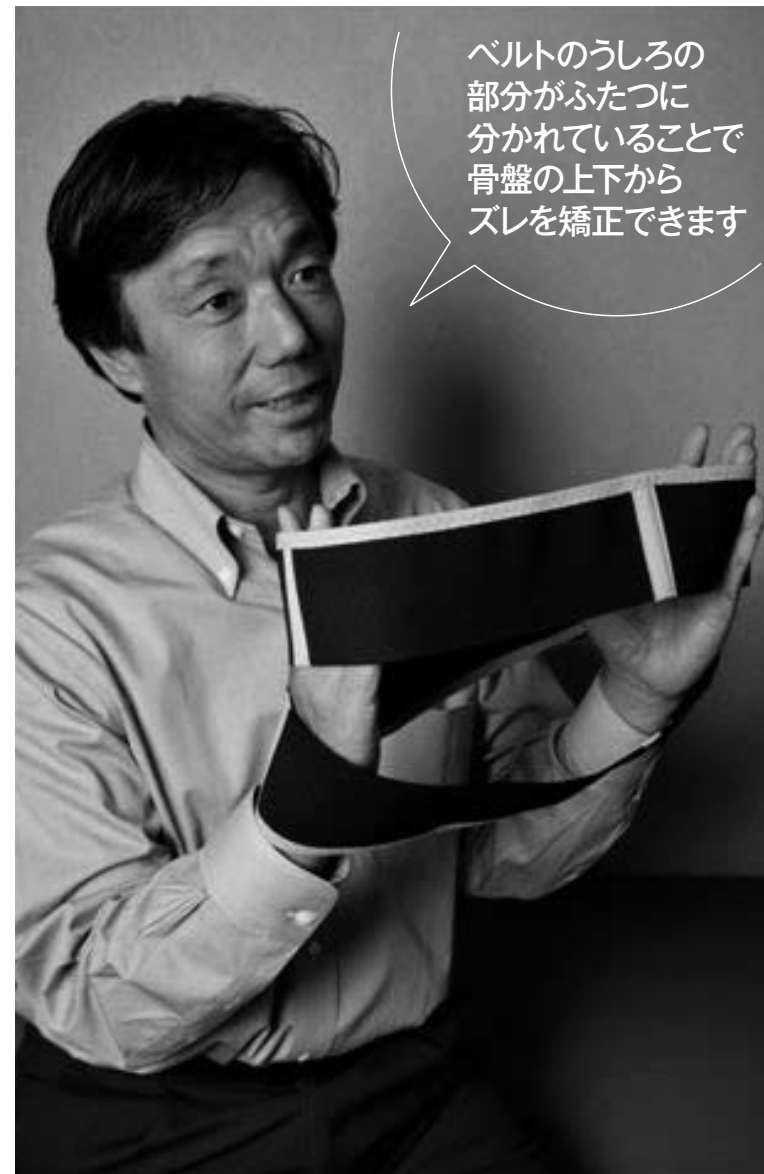
ゴルファーの大敵

樽理論でナットク!

腰痛の原因

“骨盤のズレ”を解消する

骨盤ストレッチベルト



ベルトのうしろの部分がふたつに分かれていることで骨盤の上下からズレを矯正できます

「いろいろ試しても直らない」、そんな腰痛に悩まずすべてのゴルファーへ。ズレた骨盤を整えながら痛みを解消する「樽理論」でゴルフがもっと楽しくなる!

写真=川しまゆうこ PHOTO Yuko KAWASHIMA

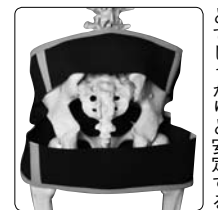


◀ゴルフを長年やっている人ほど、右腰上がり右肩下がりになりがち。背骨が歪み、骨盤もナナメな状態。このままでは悪化の一途

樽理論とは

樽をつくるときは、上下から締めしていく

ワインや日本酒を保存する「樽」。よく見ると、真ん中ではなく上下に「たが」が巻きつけてある。強度のある円筒をつくるには、たがを上下に巻き、たたいたり揺らしたりしながら締めしていくのが常識だ。この原理を「骨盤」に応用したのが「樽理論」。樽に似て円筒形をしている骨盤のゆがみを正すには、骨盤の上下からズレを整えていくのが最善策というわけ。歩いたり、エクササイズすることでより早く骨盤のズレが整えられる。



▲◀「樽」も「骨盤」も上下2箇所を締めることでしっかりと安定する

腰痛を起こしやしい ゴルフのスイング

ゴルフのスイングは、一方方向の動きのくり返しのため、加齢による筋力不足だけでなく、練習のしすぎや無理なスイングを繰り返していると、やがて骨や骨盤に歪みができ、腰痛を引き起こすことになりがち。

「それでもゴルフをしたい、と思っている腰痛ゴルファーの方が、驚くほどたくさんいらっしゃいます。わたし自身もゴルフが大好きなので、その気持ち痛いほどわかります(笑)」というのは日本オリンピック委員会強化スタッフの山本利幸氏。「薬やコルセットなど、一時的に痛みをやわらげる方法はありませんが、完治には至らない。ほうっておけば悪化するばかりです。なんとかいい方法はないかと、考えたのが「樽理論」による骨盤ストレッチベルトです。」

日本オリンピック委員会強化スタッフ (医・科学スタッフ) 山本利幸

●やまもと・としゆき——ゴルフ・サッカーなど数多くのプロスポーツ選手やトップアスリートのボディケアに携わる。近年は「財」日本オリンピック委員会」の体操種目強化スタッフとして委嘱。少林寺拳法の呼吸法を取り入れたトレーニングが好評。自身もHC4.5の腕前。成田山本整骨院グループ代表。リフレッシュリラクゼーションスクール(飯田橋)学院長