

ashibra[®] [アシブラ]

S03 装着手順

〈 アシブラ「ashibra®」S03 とは？ 〉

- ・ 皆さんが生活している生活環境や、
何気ない日常生活で乱れてしまった姿勢・歩行を改善するために開発された足首に着ける「動作」に重点を置いたサポーターです。

〈 期待される効果 〉

- ・ 足首の関節の動きを安定させることで、
膝関節・股関節のブレを抑制します。
さらに骨盤のゆがみ（後傾）を防止し、
正しい歩行へと導きます。
- ・ 立方骨と舟状骨を引き上げ安定した正しい歩行へと脚を導き膝や腰の負担を軽減。傷めやすい足首をベルトと本体で保護。崩れやすい足首のバランスをしっかりとサポートすることにより動きによる負荷を軽減、スポーツパフォーマンスの向上が期待できます。

～つけ方の順序～



① ベルトの片側を外し本体の輪の中にかかとを入れますしっかりと引き上げます。

(S03 スポーツタイプには左右がありません。)



②ベルトと本体を調節しながら足にしっかりとフィットさせてください。

※ashibra®のタグのある方が踵（かかと）にくるようにセットしてください。



③できるだけベルトのタグの赤のラインが足の甲のセンターにくるようにセットしてください。

(つけ心地のいい状態に装着し、使用中に違和感を感じた場合は直ちに直ちに使用を中止してください。)

〈 アシブラ「ashibra®」を使った簡単トレーニング 〉

- ・ かかと上げ… 10回×1～3セット

立った状態でテーブルやキッチンに手を置き、

指のつけ根(特に親指)に体重がかかる様に意識しな

がら

かかと上げをしてみましょう。

- ・ 片脚立ち…左右交互に10秒×1～3セット

立った状態でテーブルやキッチンに手を置き、

片方の足で立ちます。

足の裏全体(踵から指の付け根まで)で地面を

踏みしめる様に意識して立ちましょう。

- ・ つま先立ち歩き…10歩×1～3セット

自宅の壁に沿うようなかたちで、

つま先立ちしたまま10歩を目安に歩きましょう。

※体調不良や身体に痛みなどある場合は、
無理をせずトレーニングは行わないでください。