



取扱説明書

第3版

フレックスクッション™ Flexcushion™

安全のため、ご使用時は以下の注意事項を必ずお守りください。



- ・クッションのバランスと周囲の安全に気をつけてご使用ください。
- ・転倒する恐れがあるので、クッションの後部・縁に座らないでください。
- ・クッションを使用する際は、周囲に何も無いことをご確認ください。

警告！

- ◆ クッションのバランスと周囲の安全に気をつけてご使用ください。
- ◆ 転倒する恐れがあるので、クッションの後部に座らないでください。
- ◆ クッションを使用する際は、周囲に何も無いことをご確認ください。
- ◆ 医師の治療を受けているときや下記の方は必ず医師と相談の上、ご使用ください。
 - ・心臓に障害のある人・血圧に異常ある人・急性疾患のある人・貧血気味の人
 - ・関節に障害のある人・妊娠中の人・上記以外に安静治療が必要な人
- ◆ 運動中、身体の異常を感じた場合は、運動を中止してください。
- ◆ 高齢者の方は、ご自身の体調に合わせて無理のないように運動してください。
- ◆ 本品を他の用途に使用しないでください。
- ◆ 直射日光の当たる場所、高温多湿な場所での使用、及び保管は避けてください。
- ◆ 火気や暖房器具の近くでのご使用はやめてください。火災の原因になります。

注意！

- ◆ 本品のお手入れには、シンナー、ベンジン、クレンザー等の使用は避けてください。変色変形の原因になります。
- ◆ 使用中はお子様をそばで遊ばせないでください。
- ◆ お子様を使用する時は、必ず大人が立ち会ってください。
- ◆ 本品を踏みつけたり、本品の上で飛び跳ねたりしないでください。ケガの原因になります。
- ◆ 風呂場など濡れた床や濡れた体で使用しないでください。商品劣化の原因になります。
- ◆ 火気の近くや高温な場所での使用は避けてください。
- ◆ 屋外で使用しないでください。商品劣化の原因になります。
- ◆ 食後は1時間以上あけてから、エクササイズをしてください。
- ◆ 動きやすい服装で行なって下さい。(靴下は履かない方がストレッチ運動しやすいです。)

SANTEPLUS
your health management partner

あなたの健康パートナー
サンテプラス株式会社
www.santeplus.jp

フレックスクッションの特徴

骨盤エクササイズや股関節周辺のストレッチのための補助クッション。様々なエクササイズへの応用も可能。

- ・骨盤を立てやすく、良い姿勢をつくりやすい
 - ・自重を利用し、体の硬い人にとって難しかった骨盤&股関節周辺のストレッチがラクに！（右図参照）
 - ◇ストレッチ運動による体調管理&ケガ予防&疲労回復に
 - ◇柔軟性強化による運動パフォーマンスの向上に
- * 右図はイメージ写真です。個人差があります。

使用時のアドバイス！

フレックスクッションの「傾斜」と「高さ」を利用する！

- ①体の柔軟度に合わせて座る位置を変えましょう。柔らかい人は前の方に。
 - ②背筋をしっかり伸ばし、良い姿勢で座って下さい。
 - ③あせらず、毎日コツコツ続けましょう！
 - ④筋肉や筋繊維の温まったお風呂上りの15分間、お薦めです！
 - ⑤動きやすい服装で行なってください。
- * 靴下は履かない方が運動しやすいです。

ストレッチ初級 15分 (1~4の繰り返し)

1	2	3	4
両足を合わせて膝を押す	両足を閉じて前屈 * 前屈時に息を吐く	左右に体を倒す * 倒す時に息を吐く	両足を開いて前屈 * 前屈時に息を吐く

ストレッチ中級 15分 (Part I ~ IIIまで) (* 定期的に運動をされてる方や柔軟性のある方にお薦め)

Part I 2分 【骨盤を動かす練習】








A	B	Aの正面からの図	(参考)間違えたポーズ
骨盤を前(A)後(B)に動かす運動 * 1秒毎に繰り返す		フレックスクッションをしっかりと挟んで座る	脊柱が曲がっていて背中が丸まっている

⚠ 転倒の恐れがありますので、クッションの後部・縁に座らないでください。





クッション非使用时	クッション使用时
◆骨盤が後傾し、脊柱と膝が曲がりやすい ◆開脚角度が狭く、股関節のストレッチが難しい	◆骨盤の前傾が補助され、脊柱と膝も伸びやすい ◆開脚角度が広がり、股関節のストレッチがラクに

ストレッチ中級 <続き>(Part I～IIIまで) (*定期的に運動をされてる方や柔軟性のある方にお薦め)

Part II 8分【股関節周辺を前後左右にストレッチ】

C	D	E	F
			
左右片足ずつ抱えて 膝を胸に近づける	両足を抱えて 膝を胸に近づける	背中を大きく伸ばす * お尻をクッションの手前に	肘で膝を押さえて 上体をひねる
G	H	I	J
			
クッションを枕にして 体を左右にひねる	左右片足ずつ膝を クッションに乗せて前傾	更に前傾して 股関節を前後に広げる	両足を合わせて 膝を押し

Part III 5分【股割り等の開脚ストレッチ】

K	L	M	N
			
両足を閉じて前屈 * 前屈時に息を吐く	開脚し、骨盤を前後に * A・Bの動きを参考に	左右に体を倒す * 倒す時に息を吐く	両足を開いて前屈 * 前屈時に息を吐く

筋力トレーニング <応用編>

O	P	Q	R
			
腹筋運動の補助に * お尻をクッションの前に	背筋運動の補助に	脇腹の運動の補助に * 片足を上下に動かす	両腿でクッションを挟む

⚠ 転倒の恐れがありますので、クッションの後部・縁に座らないでください。

フレックスクッション開発の経緯

相撲の「股割り」をヒントに開発！

・サンテプラス代表の坂田(立教大学相撲部コーチ)が大学相撲部員時代に、体が硬く苦勞していたが、稽古の「股割り」(開脚ストレッチ)を行う際に、高さ5センチ(=フレックスクッションの前方の高さ)の『土俵の俵』にお尻を乗せると骨盤が前傾し、楽にできたことをヒントに考案。沼澤秀雄教授(立教大学コミュニティ福祉学部)や関係機関の協力を得て製品化。

- NPO法人 日本ストレッチング協会推薦商品 ○ 全国インキュベーションフォーラム出展商品
- Sumo Core Exercise(国際相撲連盟推奨・サンテプラス制作)使用商品



採用実績

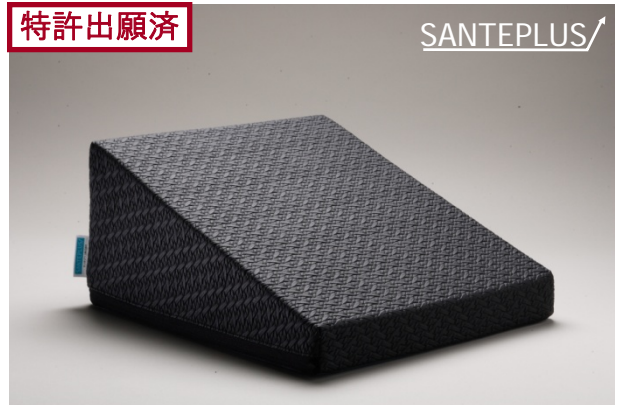
- ・フィットネスクラブ ・日米のピラティススタジオ
- ・プロ野球チーム ・プロ&アマの一流アスリート
- ・実業団&大学強豪スポーツチーム ・ダンス教室
- ・バレエ教室 ・ヨガ教室 ・整骨院 ・病院

商品スペック

- 【品名】フレックスクッション
- 【材質】(カバー)合成皮革
(内部)ウレタン発泡材・ポリエチレン発泡材
(接地面生地)PVC
- 【寸法】縦40cm横40cm高さ(前)5cm(後)20cm
- 【重さ】約1.15kg 【生産】日本製

特許出願済

SANTEPLUS



エクササイズ制作・監修

- (制作) 坂田直明(サンテプラス)
- (監修) 沼澤秀雄(立教大学コミュニティ福祉学部教授)
- (協力) 長畑芳仁(NPO法人 日本ストレッチング協会理事長 すとれっち塾 塾長)
藤谷亜紀(全米ヨガアライアンス認定インストラクター)
山本加容子(厚生省認定健康運動指導士 日本体育協会認定トレーニング指導士)
- (モデル) 島本さやか
- (その他) Sumo Core Exercise (サンテプラス制作/国際相撲連盟推奨)から一部引用
なお、取扱説明書のエクササイズでの使用クッションは、撮影用のクッションを使用しております。

お手入れと管理方法

- ☆ カバーがほこり等で汚れた場合、乾いたタオルや布で拭いてください。
- ☆ 汗などで汚れた場合は、タオルや布を少し水で湿らせて拭いてください。
- ☆ アルコール・油性などの溶剤を使わないでください。カバーの損傷などが生じることがあります。
- ☆ カバーは洗濯できませんので、外さないでください。無理に外すと壊れたり、ほつれの原因になります。
- ☆ 直射日光を避けて保管してください。変色変形の原因になります。
- ☆ 車中や高温、多湿の場所に放置しないでください。変色変形の原因になります。

あなたの健康パートナー
サンテプラス株式会社
www.santeplus.jp

〒108-0073 東京都港区三田3-4-1 MIC
Tel. 03-5443-6585 Fax. 03-6203-8368
Email : info@santeplus.jp

⚠ 転倒の恐れがありますので、クッションの後部・縁に座らないでください。