

# User's Manual

# ReaLine CORE

リアライン・コア



## リアライン・コアとは？

リアライン・コア（ReaLine CORE）は、コアを構成する骨盤と胸郭のゆがみを整えるための運動補助具です。骨盤ユニットと胸郭ユニットの2台1セットで使用します。

◆ **骨盤ユニット**を装着して足踏み、歩行、スクワットなどを行うと徐々に骨盤が左右対称な状態に誘導されます。

◆ **胸郭ユニット**を装着して深呼吸、後屈運動、回旋運動、上肢の運動などを行うと、徐々に胸郭の下部が左右対称に拡張できるようになります。

つまり、リアライン・コアを装着して運動を行うことで、歪みのない骨盤と胸郭を保った運動パターンを効果的に学習できるのです。



### 骨盤をリアライン

歪んだ骨盤を対称化、安定化

### 胸郭をリアライン

下位胸郭を対称化、拡張改善

### 運動学習

脳と筋肉が理想のアライメントを学習

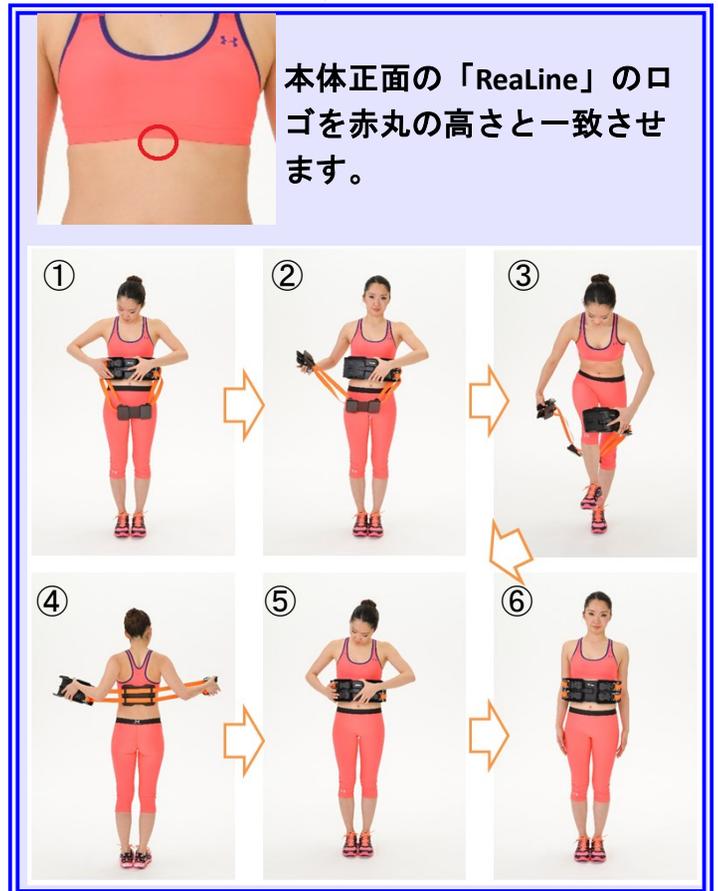
## 装着方法

### ■骨盤ユニット 装着ポイント



本体正面の「ReaLine」のロゴを赤丸の高さに一致させます。

### ■胸郭ユニット 装着ポイント



本体正面の「ReaLine」のロゴを赤丸の高さと一致させます。

- ① 本体正面の着脱レバーを押し、右手側のラチェットを外す。
- ② ベルトが捻じれないよう、両手で本体とラチェットをつかんだままベルトを跨ぐ。
- ③ 骨盤・胸郭の背面でバックパッドが裏返らないように装着する。
- ④ 前面部分で固定する時にカチッと音がした事を確認。
- ⑤ 4つのラチェットを操作し、ベルトを締める。

**注意：1回の使用時間は10分以内です。ベルトの締め過ぎにご注意ください。**

## ベルトが抜けた時の対処法

ベルトがラチェットから抜けた場合、ご自身で修復して頂きます。



①ラチェットの回転軸の穴を左右方向に向けてベルトを通します。



②ベルトの端を 2cm 折り曲げ、ベルトを重ねて指でつまみます。



③ラチェットを操作してベルトを巻き取ります。指を挟まないようご注意ください。

## 基本エクササイズ

### ■骨盤エクササイズ



- ①足踏み： 足踏みを繰り返す。
- ②骨盤シフト： 肩幅に足を開き、腰に手を当てて骨盤の左右移動（ウエイトシフト）を繰り返す。
- ③ 骨盤回旋（膝伸展位）： 肩幅に足を開き、膝を伸ばした状態で左右へのスムーズな骨盤回旋を繰り返す。
- ④ 骨盤回旋（膝屈曲位）： 肩幅に足を開き、膝を曲げ、両膝を正面に向けたまま骨盤回旋を繰り返す。
- ⑤ 前屈・後屈： 膝を伸ばした状態で前・後屈を繰り返す。

\*適宜ラチェットを操作して痛みやしびれが生じない範囲でベルトを締めてください。

### ■胸郭エクササイズ



- ①深呼吸： 徐々に深い呼吸を繰り返す。抵抗は感じるが、息苦しくない程度にベルトの張力を調節。
- ②胸郭回旋： リアライン・コアを正面に向けたまま、肩を左右に回旋する。胸郭ユニットの抵抗が強い方を重点的に実施する。
- ③上肢挙上： 左右交互に上肢を挙上した後、胸郭ユニットの抵抗が強い側を反復する。
- ④後屈： 胸郭ユニットを装着し、ゆっくりと後屈を行う。軽く吸気を行い、背中中の筋肉の活動で肋骨が左右に開くことを意識しながら後屈する。

\*適宜ラチェットを操作して、息苦しく感じない範囲でベルトを締めてください。

注意： 1回の使用時間は10分以内です。ベルトの締め過ぎにご注意ください。

## 注意事項

- (1) 本機は骨盤と胸郭に装着し姿勢矯正下での筋肉運動を行うための運動補助器具です。他の目的には使用しないでください。
- (2) 股関節の血管・神経を圧迫する恐れがあるため、本機の連続 10 分間以上使用してはいけません。
- (3) 本機を装着したまま野球、ゴルフ、バレーボール、ダンスなど激しく瞬発的な動作を行ってはいけません。
- (4) 認定資格を有していない方は他人に対して本機のラチェットを操作してはいけません。必ず、自分自身でラチェットを操作してください。
- (5) 痛み、苦しみ、息苦しさ、しびれ、めまい、血行障害などの徴候を感じたら、本体正面中央の着脱レバーを押して、直ちにラチェットを解放してください。
- (6) スポーツチーム等で本機を使用する場合、指導者は選手全員が正しく本機を使用するよう十分に指導および注意喚起を行ってください。
- (7) 本機の使用者は、本機の使用によって起こった損害に対して責任を有することをご理解の上、事故に十分注意してご使用ください。

## 使用する上でのリスク・禁忌

### ■次のような人は使用しないでください。

- (1) 急性の肝機能障害の人、ウイルス性肝炎の活動期である人。
- (2) 骨粗鬆症または 60 歳以上の人
- (3) 糖尿病および重篤な合併症（網膜症・腎症）がある人。
- (4) その他、医師が不適当とみなした人。

### ■次のような人は専門の医師の判断を必要とします。

- (1) 幼児または意思表示ができない人。
- (2) 妊婦
- (3) 腰痛や骨盤痛を有する人
- (4) 鼠径部または下肢の血行障害、リンパ節の異常、神経障害がある人。
- (5) 心臓疾患の人。
- (6) 骨盤・脊柱・胸郭への手術歴や腫瘍。
- (7) 最近心臓発作または脳卒中の発作を起こした人。
- (8) 出産直後の女性など骨盤周囲や体幹部に何らかの不安がある人。

※リアライン・コアは不快感や疼痛が全く生じない状態で使用する事が原則です。着用・使用により何らかの不快感が生じる場合は直ちに本機を取り外し使用を中止してください。

## 免責事項

- ・メーカーおよび発売元はリアライン・コアの効能・効果について保証出来かねます。
- ・メーカーおよび発売元は、使用上の注意点から逸脱した使用方法によって生じたあらゆる損害について責任を負いかねます。

**まずはお試しください。**

スポーツ現場・リハビリ現場などへのデモ機の貸出し可能。

株式会社 GLAB

TEL: 0823-36-2469

Email: [shop@g-lab.biz](mailto:shop@g-lab.biz)