

## Lumbar Alignment Recovery System

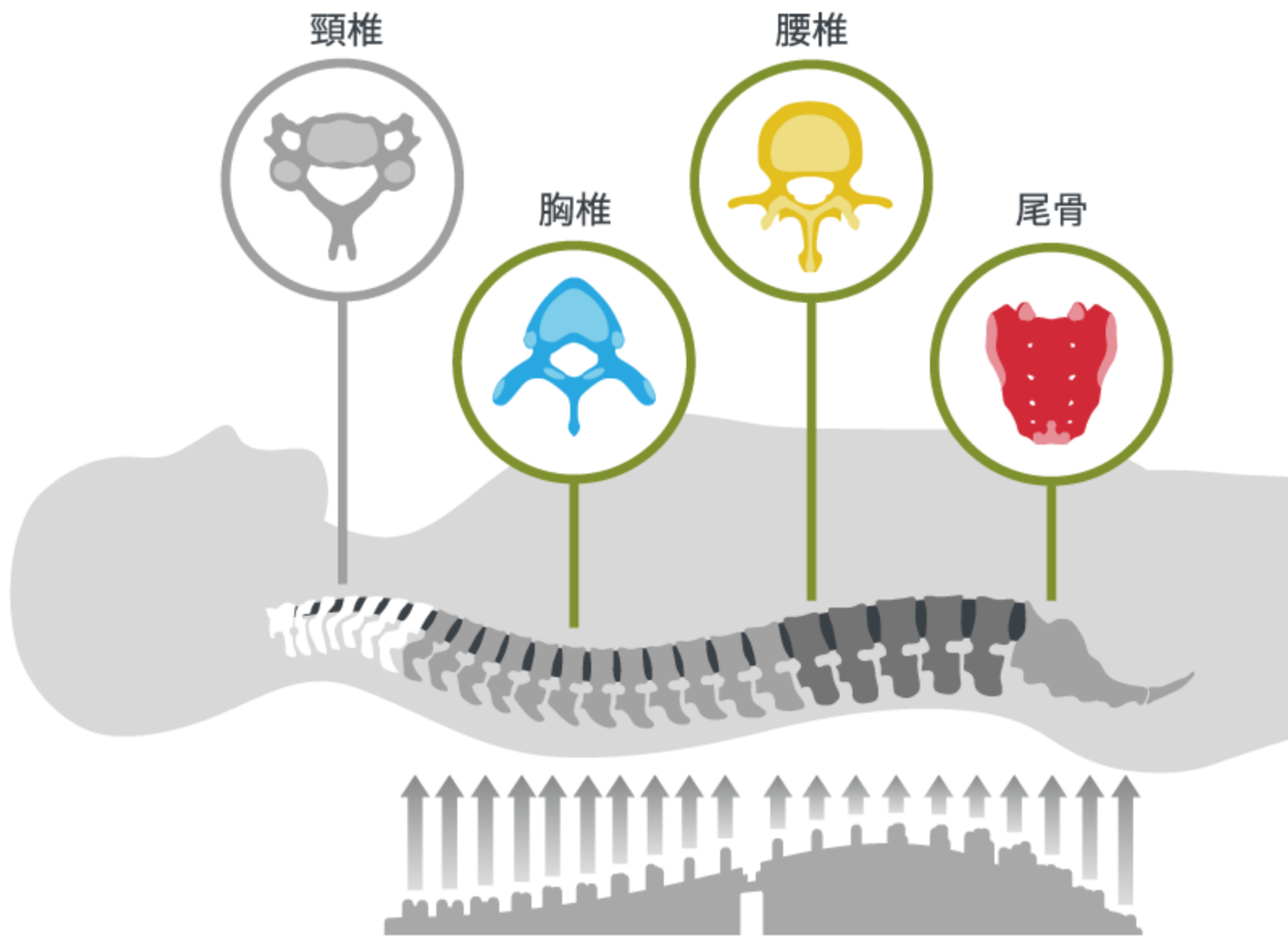
身体的健康と心理的安定のための人間の潜在力は、生まれつき持っている固有の能力です。

Human potential for physical health and mental stability is an innate property from birth.

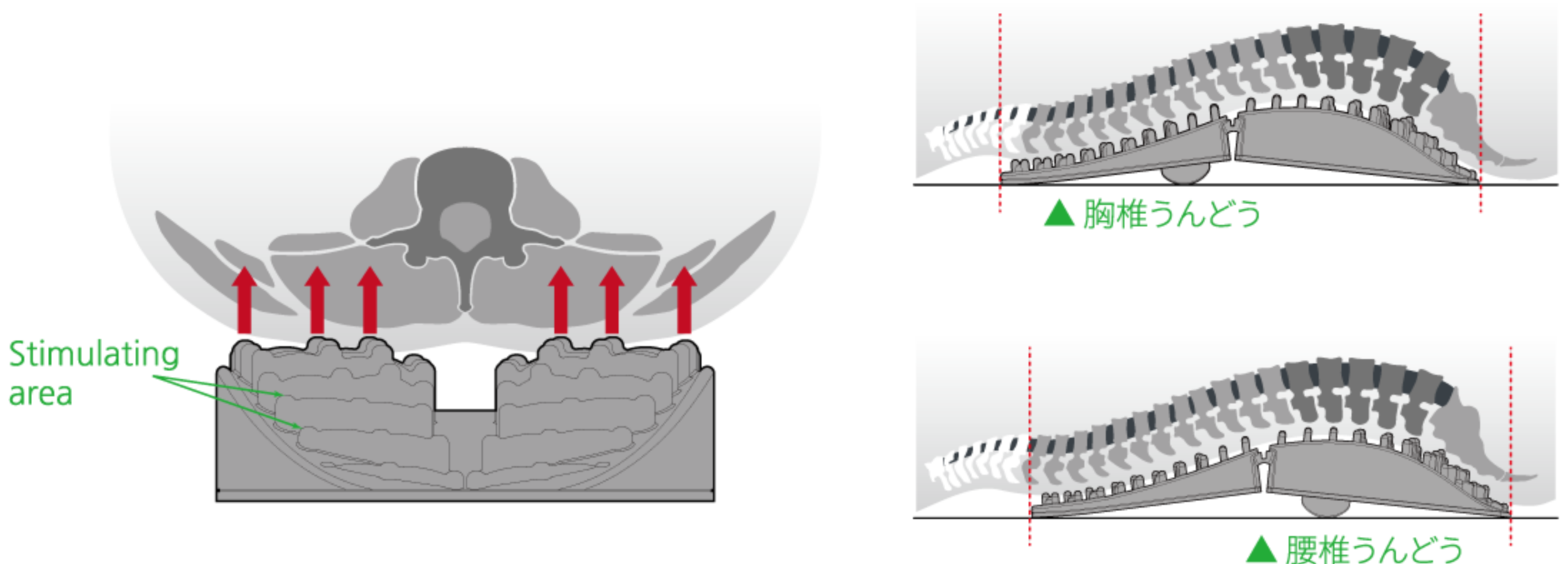
# 1

## 原理

31本で構成された脊椎のうち、仙椎と腰椎、そして胸椎にエネルギーを伝達して関節と筋肉の緊張を緩めます。特に、硬直が起こりやすい後関節突起(facet joint)に適したエネルギーが伝達されるように設計し、神経伝達と体循環を促進させます。



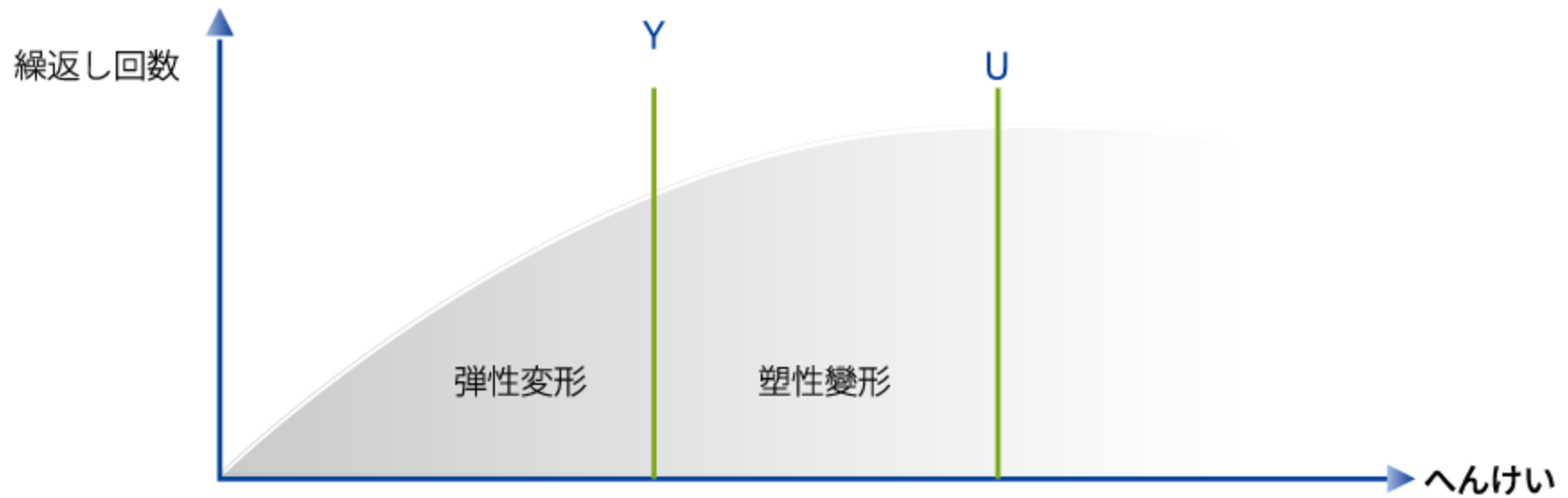
2つの円盤と3つの指圧部で構成された複合的な構造は、脊椎起立筋の筋繊維の深いところまでエネルギーを伝達します。本製品はトリガーポイントに適した人体工学的なデザインを適用しており、ローリングパッド締結を通じて胸椎、腰椎部に集中的なエネルギー伝達が可能です。



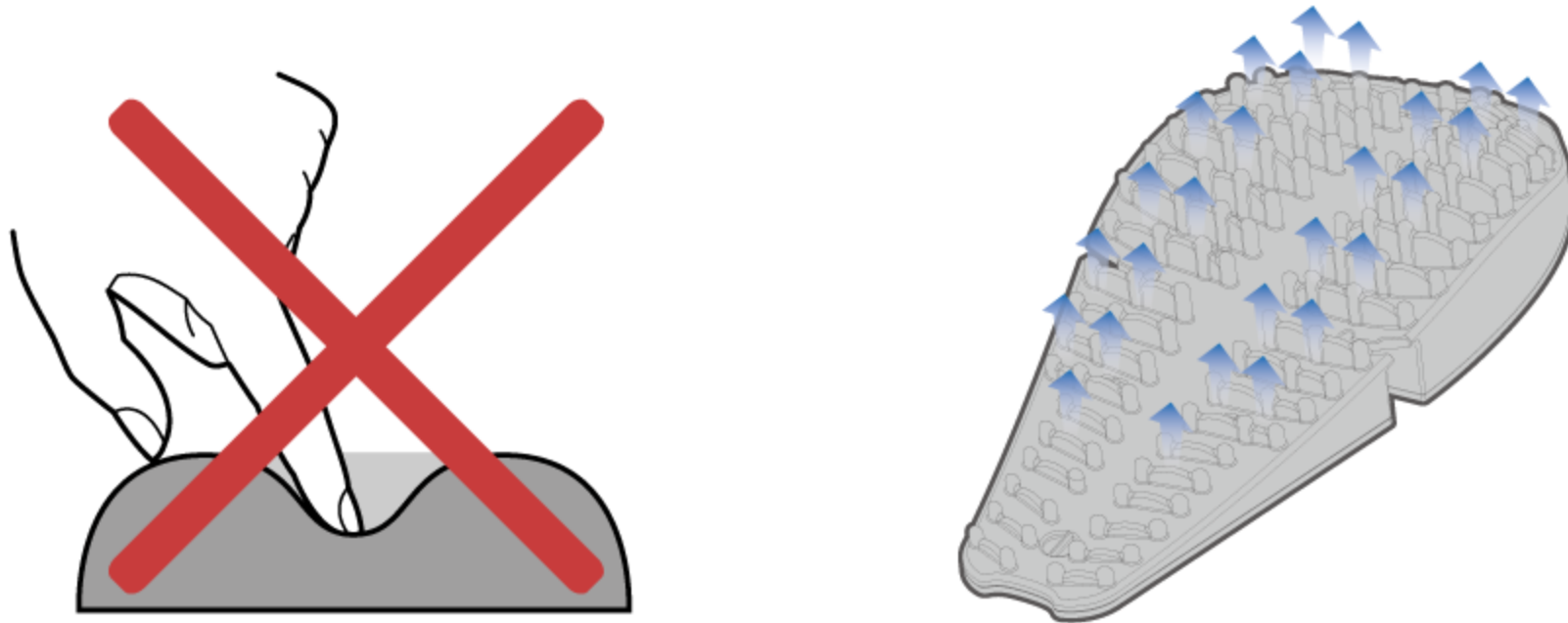
# 1

## 原理

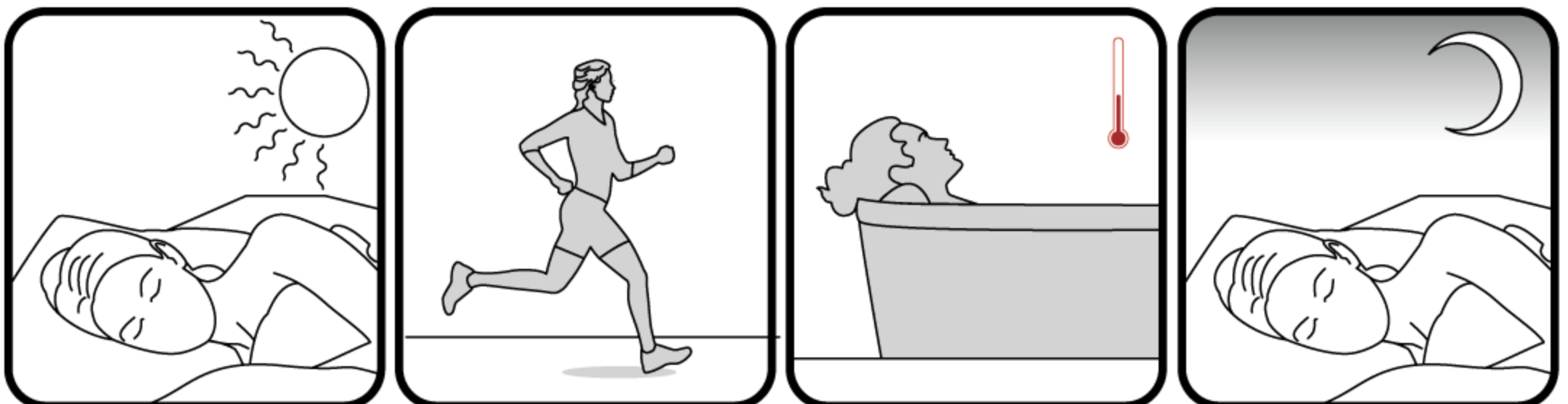
すべての物質の変化には時間が必要で、急激な変化よりは漸進的な変化が望ましいです。焦る気持ちよりは、人生の中で小さな実践を生活化してみてください。



ふんわり柔らかい素材では、背骨を矯正するエネルギーが伝わりません。本製品は、矯正に必要なエネルギー伝達に効果的である適切な硬度を持つ素材を適用しています。最初は多少硬く感じられるかもしれませんが、すぐ慣れるようになります。

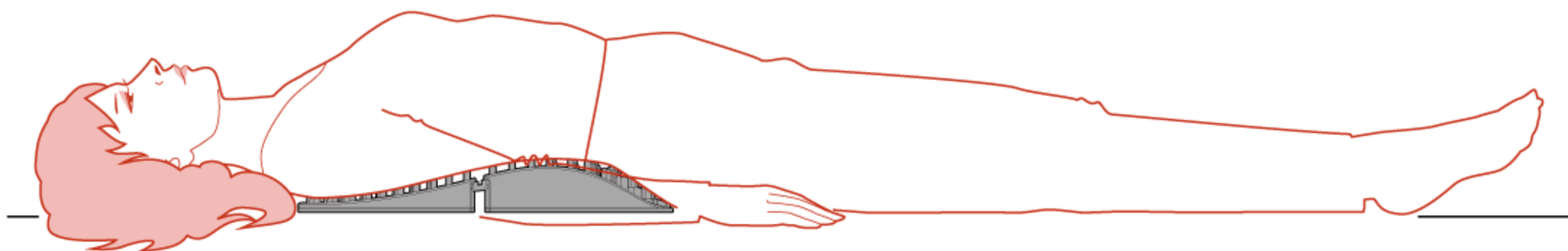


特に、起床直後、有酸素運動後、半身浴後、就寝前に使用するとより効果的があります。



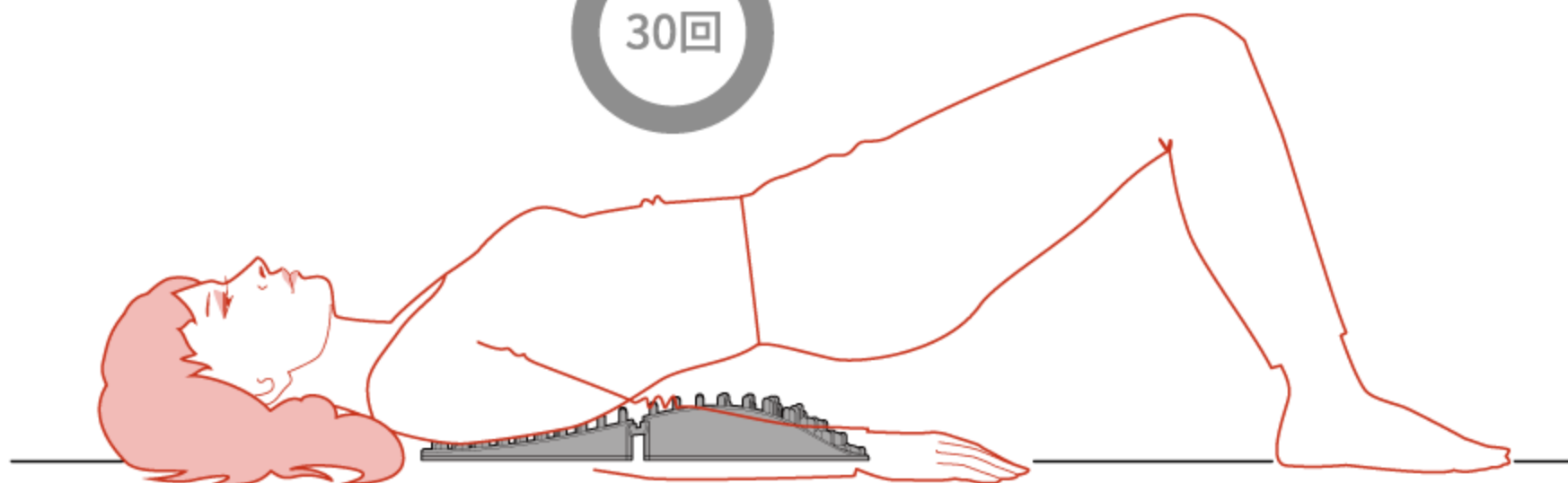
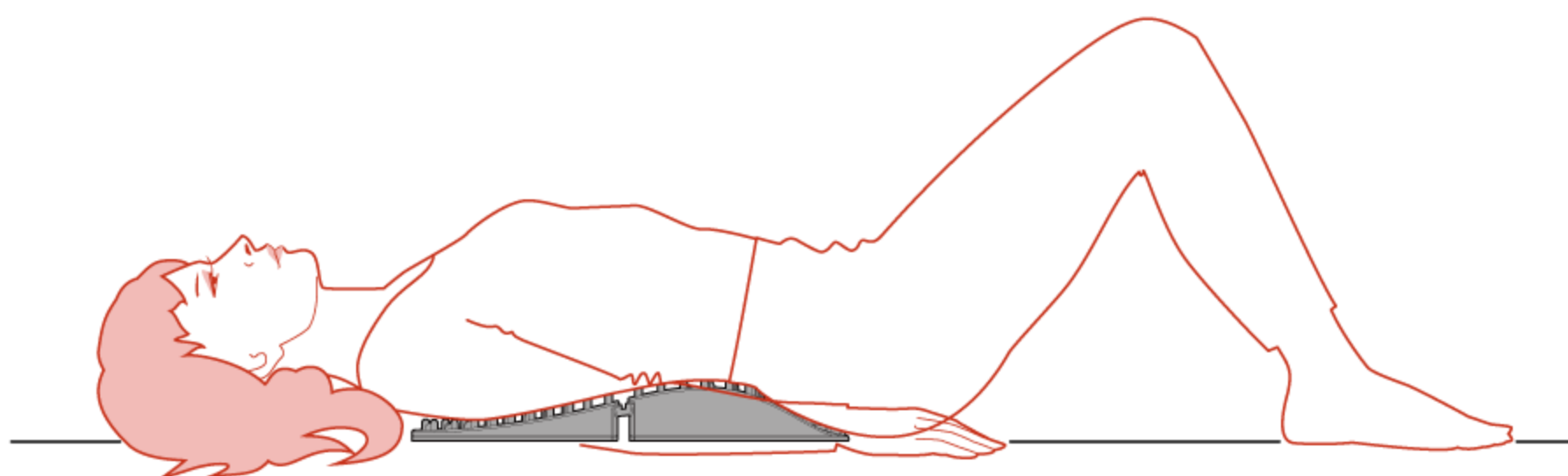


はじめて使用する時は、ローリングパッドを締めずに適応すると良いでしょう。  
アイソスパインのエネルギー伝達に適応した後に、  
ローリングパッドを活用することをおすすめします。  
アイソスパインに横になって体を上下に動かして圧痛点に位置させます。  
刺激が強いならタオルを敷いてください。



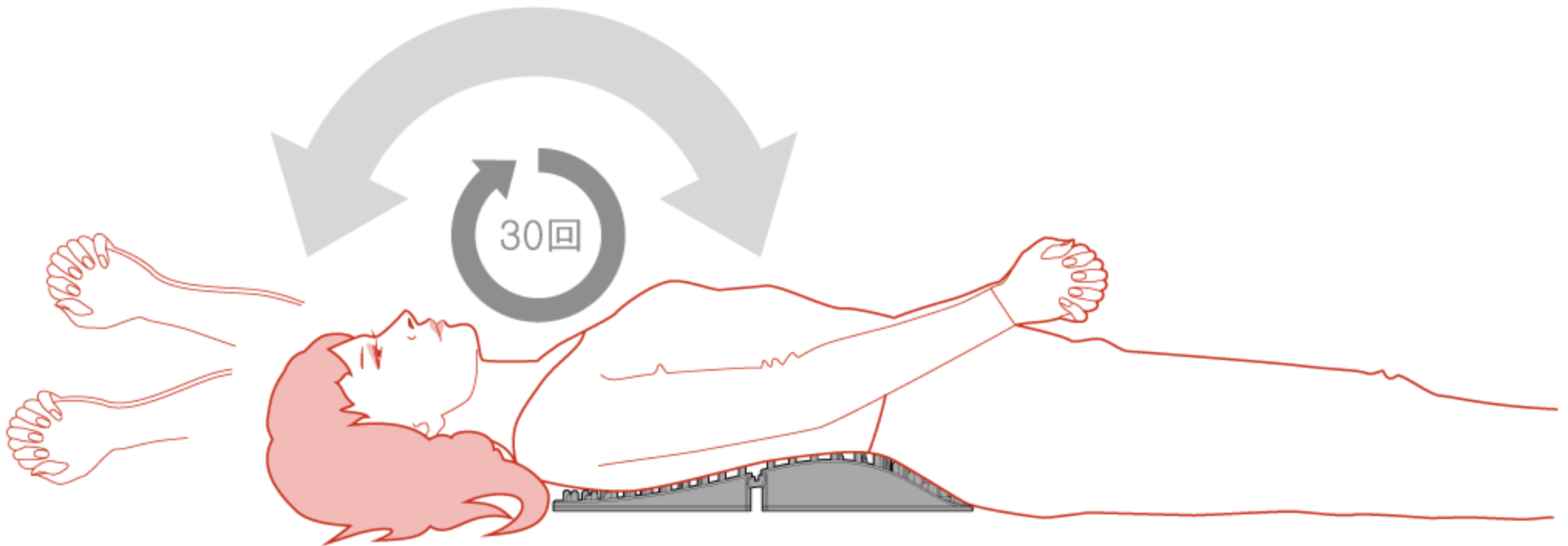
## A Hip up & down

膝を曲げてお尻を上にあげたり下げたり、20～30回ほど繰り返してください。  
腰椎部、骨盤部にエネルギーが伝わります。



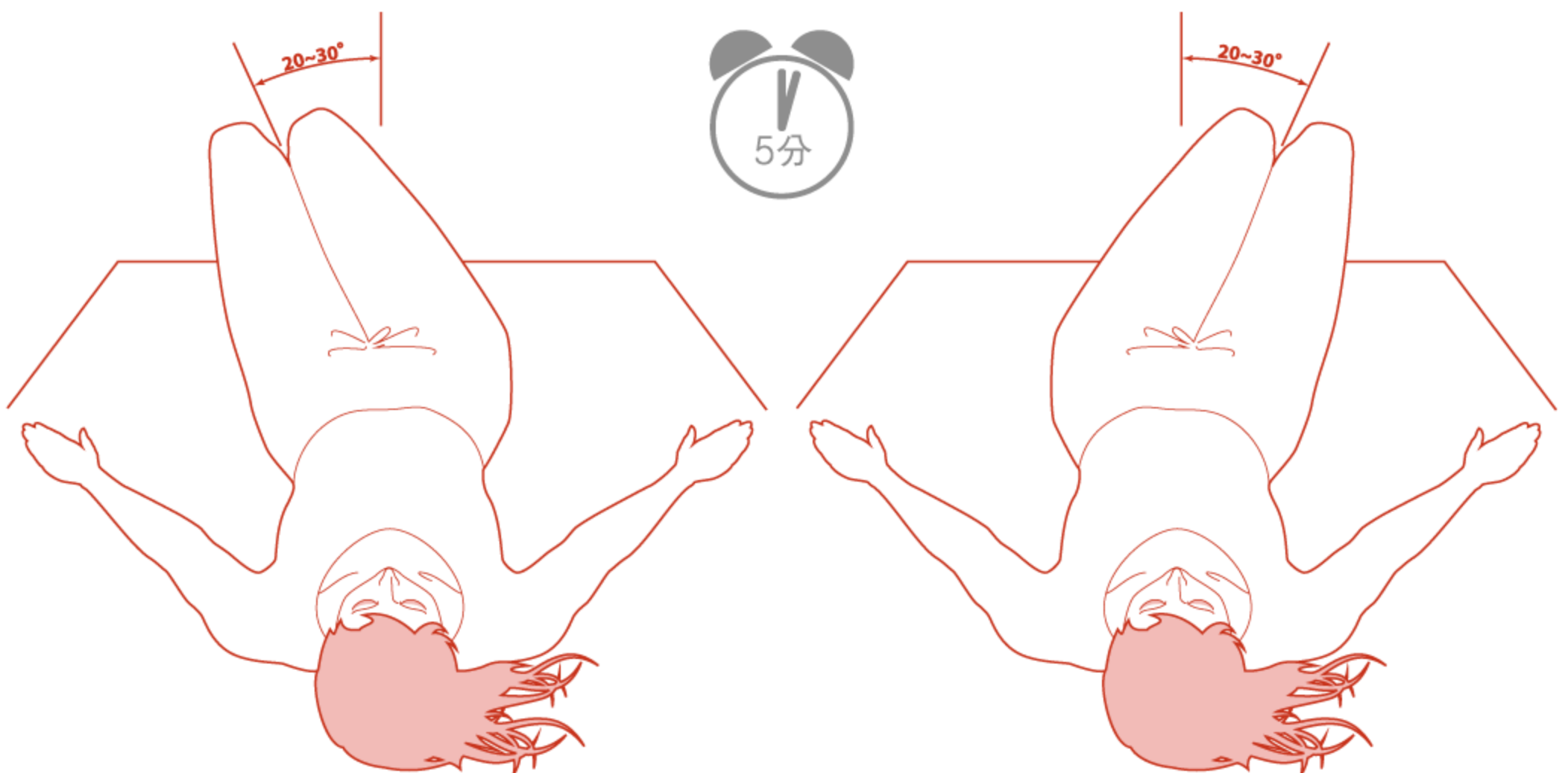
## B Hands raise

足を伸ばして楽に横になってください。  
両手を組んで上に上げてから下げること30回程度行ってください。  
胸椎部にエネルギーが伝わります。



## C Leg twist

左右に腕を伸ばして支えた後、膝を曲げて左右に振ります。  
5分ほど続けます。  
骨盤と腰椎にエネルギーが伝わります。



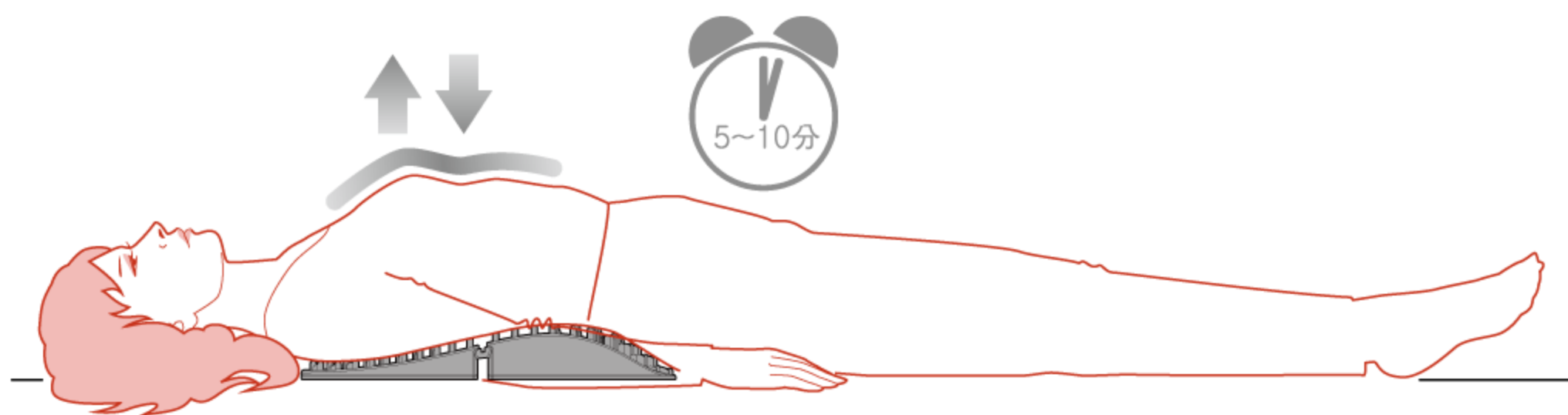
2

## isoSpineベーシック運動

## D Relaxation

すべての動作を終えて5～10分ほどゆっくり休みます。  
呼吸を長くしてください。

起きるときは、横に体を半分回してアイソスパインを取り除いた後、  
仰向けになって必ず30秒以上休んでから起きてください。



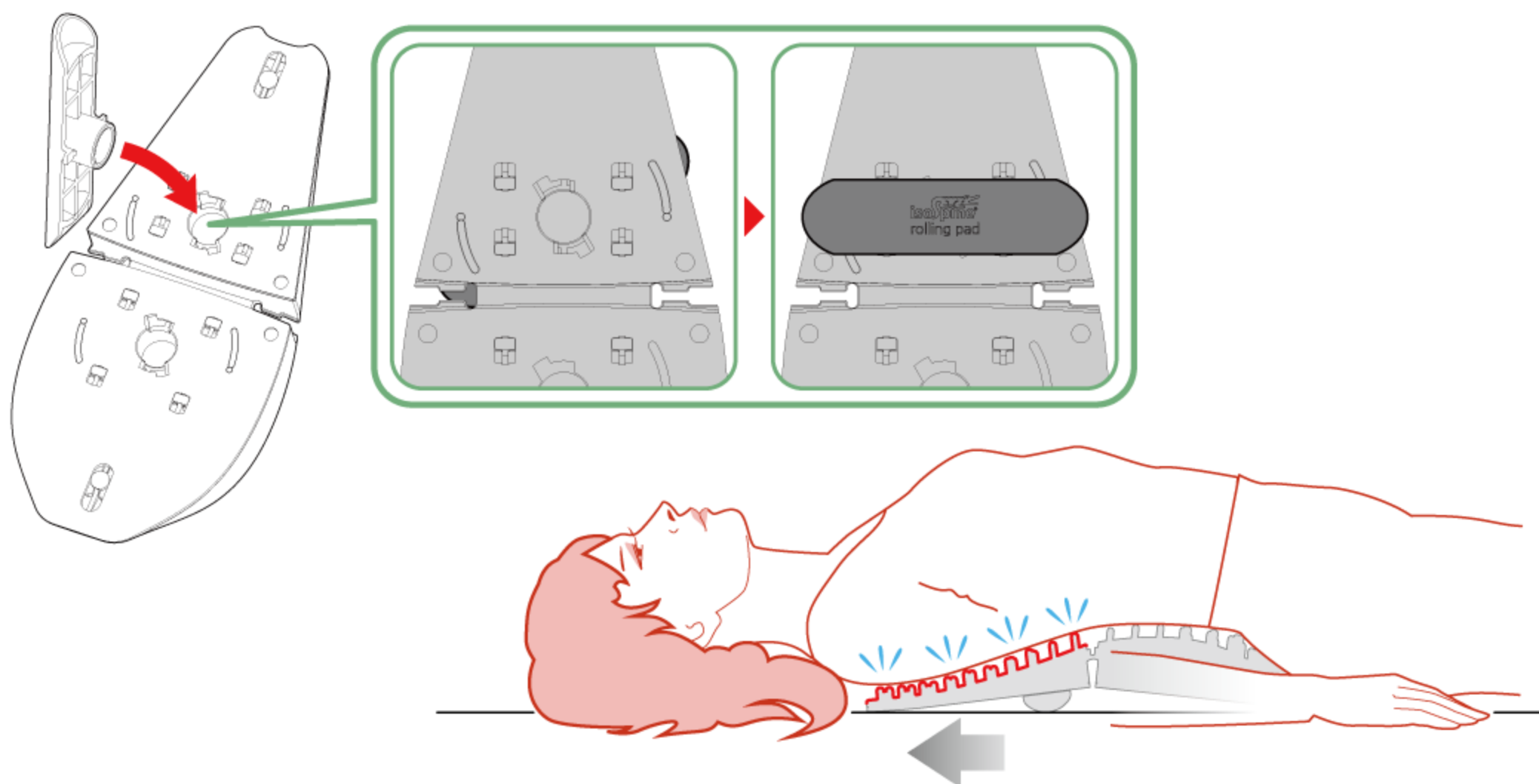
3

## isoSpine 胸椎中心運動

胸の骨や背中の筋肉により多くのエネルギーが伝わる方法で、  
肩甲骨の間の背中が不慣れた方におすすめです。

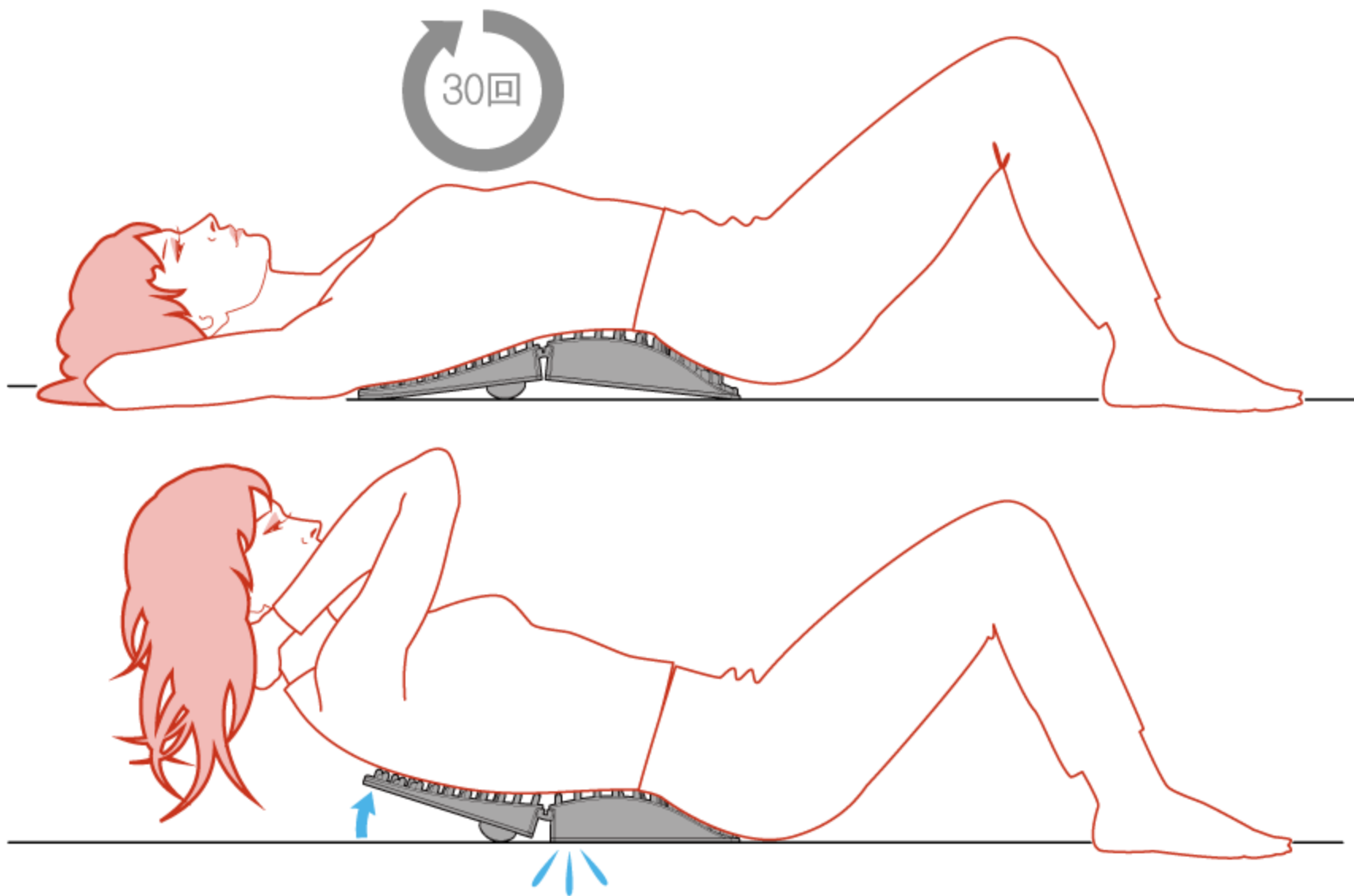
胸椎部の穴にローリングパッドを取り付けます。

体を比較的下に、そしてアイソスパインを比較的上に上げてあげる方が楽な姿勢になります。



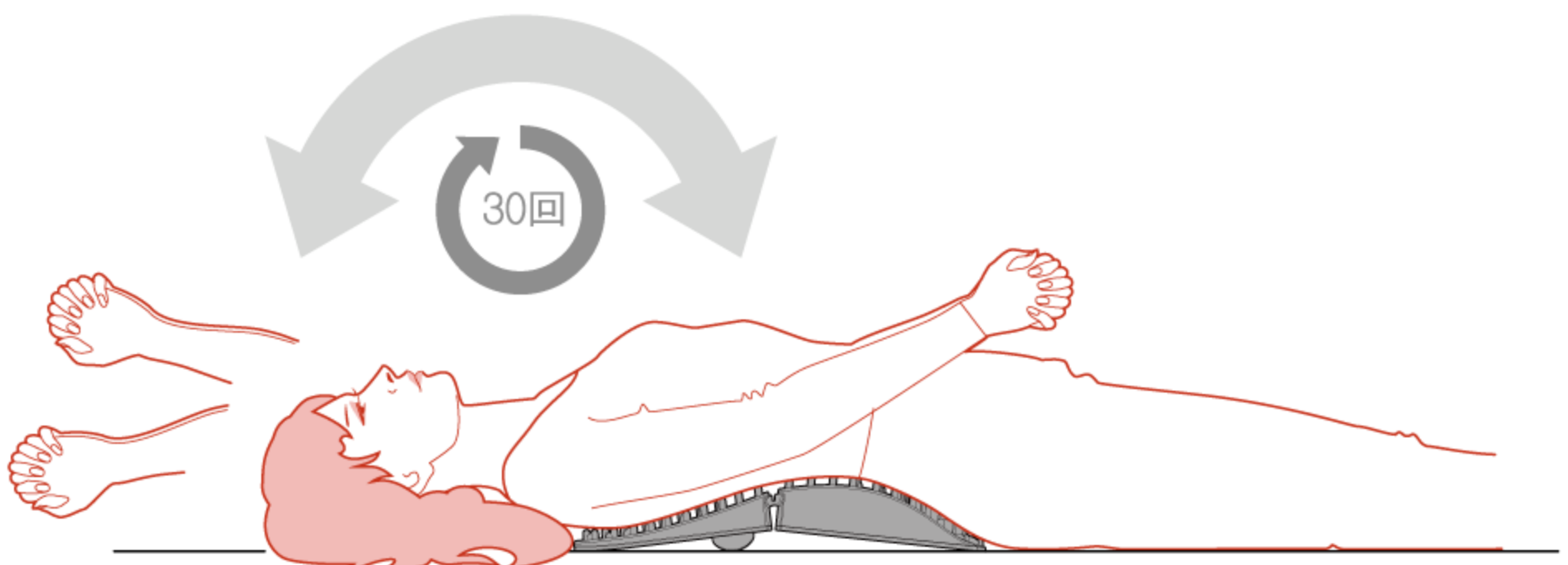
## A Sit up

膝を曲げて首の後ろに両手を組みます。  
首に無理をかけないために、できるだけ両手は首の下の部分をつかんでください。  
軽くSit up動作を30回程度行います。  
シーソーのようにアイソスパインが上半身を押ししてくれるので、少ない力で運動が可能です。



## B Hands raise

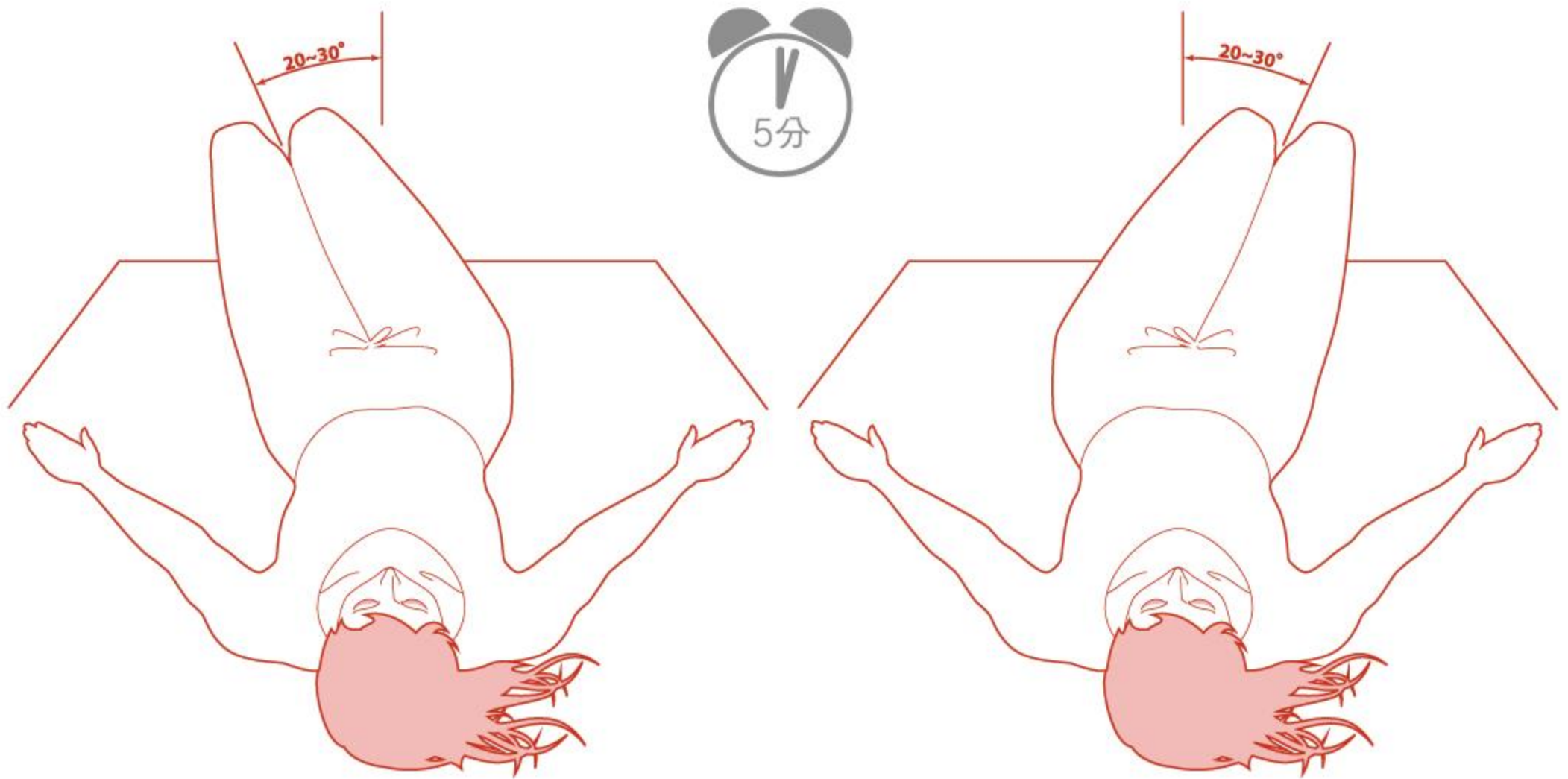
今度は足を伸ばして両手を組んで上に上げてから下げることを30回ほど行ってください。胸椎部にエネルギーが伝わります。





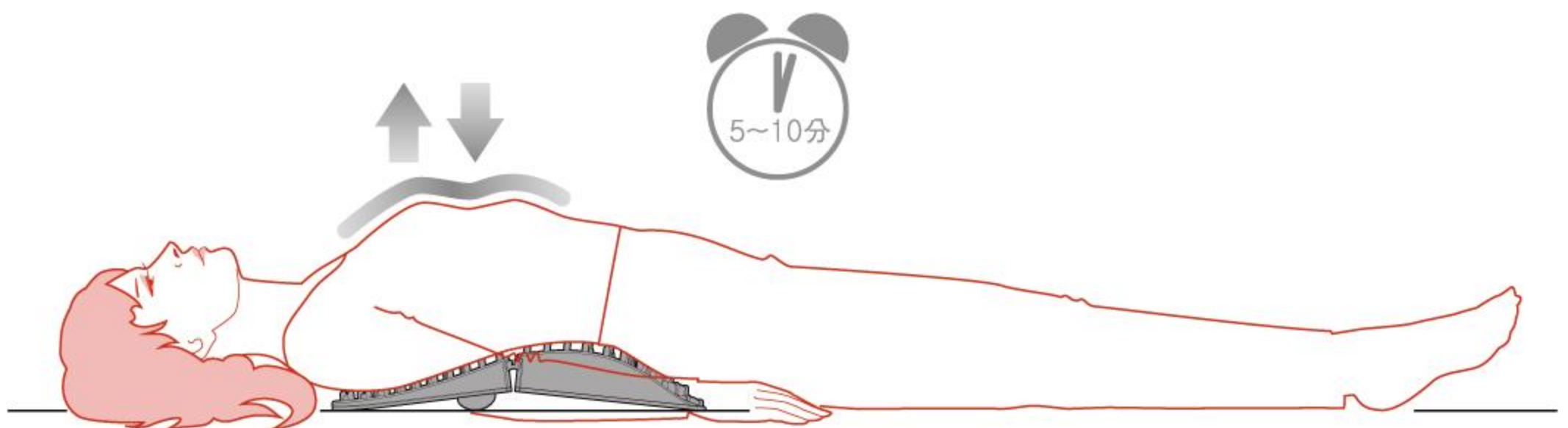
## C Leg twist

左右に腕を伸ばして支えた後、膝を曲げて左右に振ります。  
5分ほど続けます。  
骨盤と腰椎にエネルギーが伝わります。



## D Relaxation

すべての動作を終えて5~10分ほどゆっくり休みます。  
呼吸を長くしてください。  
起きるときは、横に体を半分回してアイソスパインを取り除いた後、  
仰向けになって必ず30秒以上休んでから起きてください。

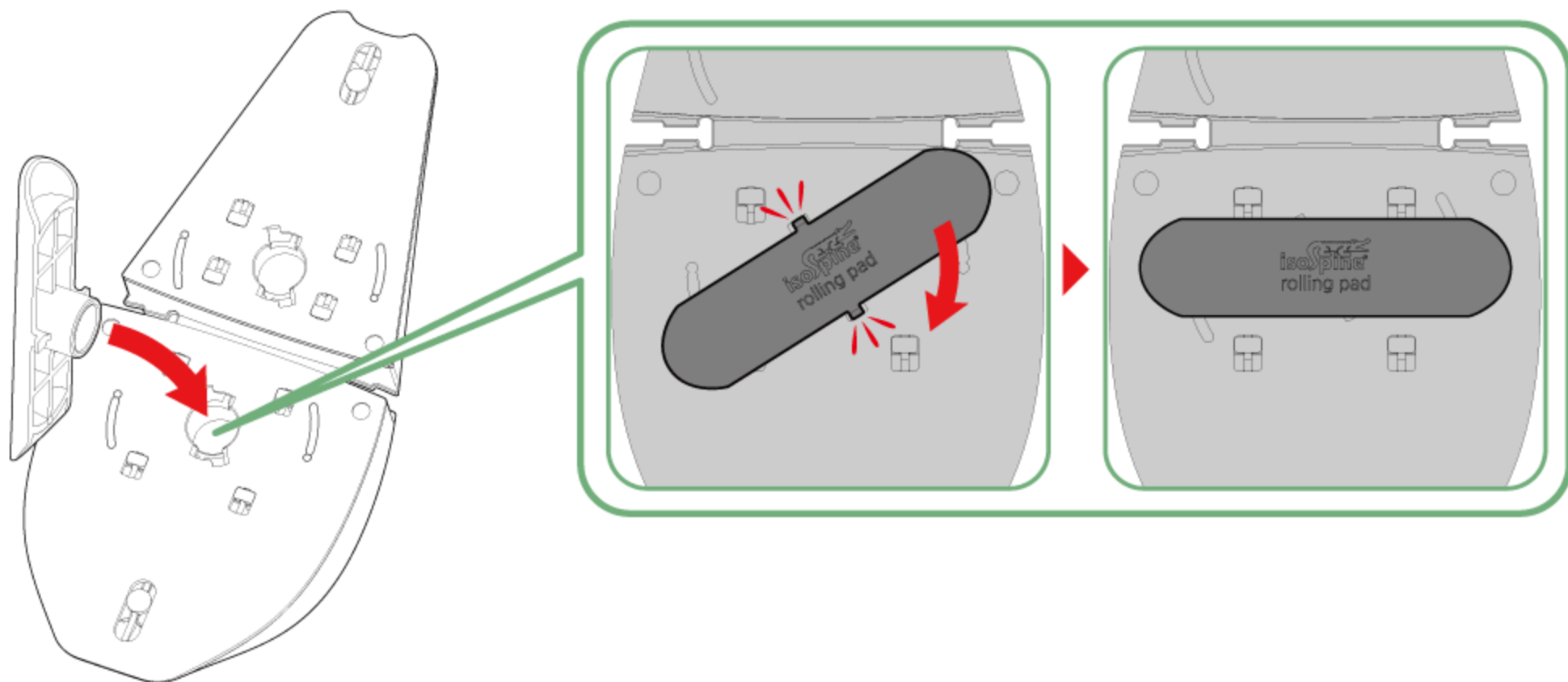




4

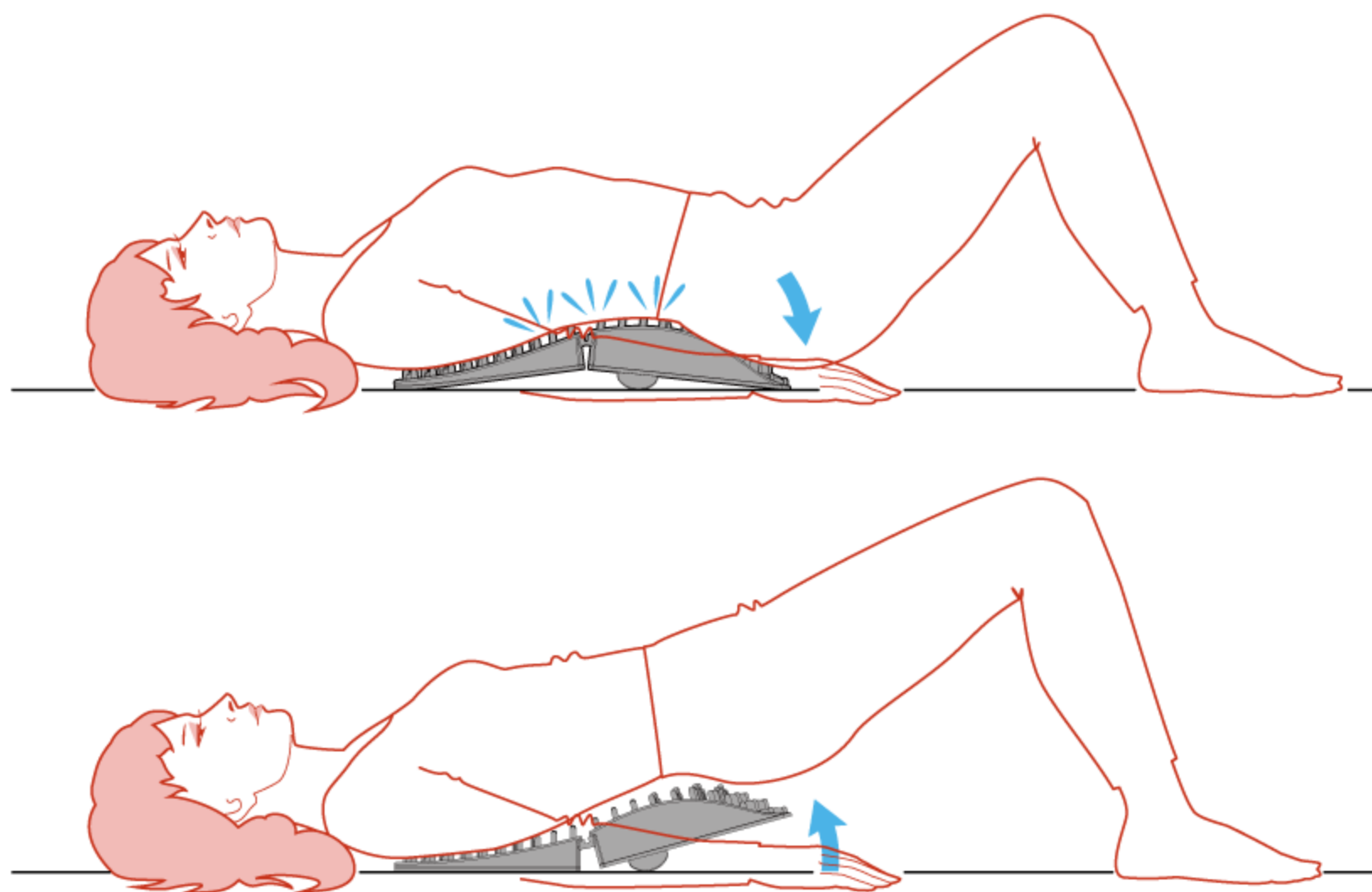
isoSpine 腰椎中心運動

腰椎と腰の筋肉により多くのエネルギーが伝達される方法です。  
 腰椎部の穴にローリングパッドを締結します。  
 一番すっきりするところに位置するように調整します。



**A** Hip up & down

膝を曲げてお尻を上にあげたり下げたり、20～30回ほど繰り返してください。  
 腰椎部にエネルギーが伝わります。BASICとは違い、アイソスパインが  
 シーソーのように動きながら脊椎伸展運動をさらに極大化させます。



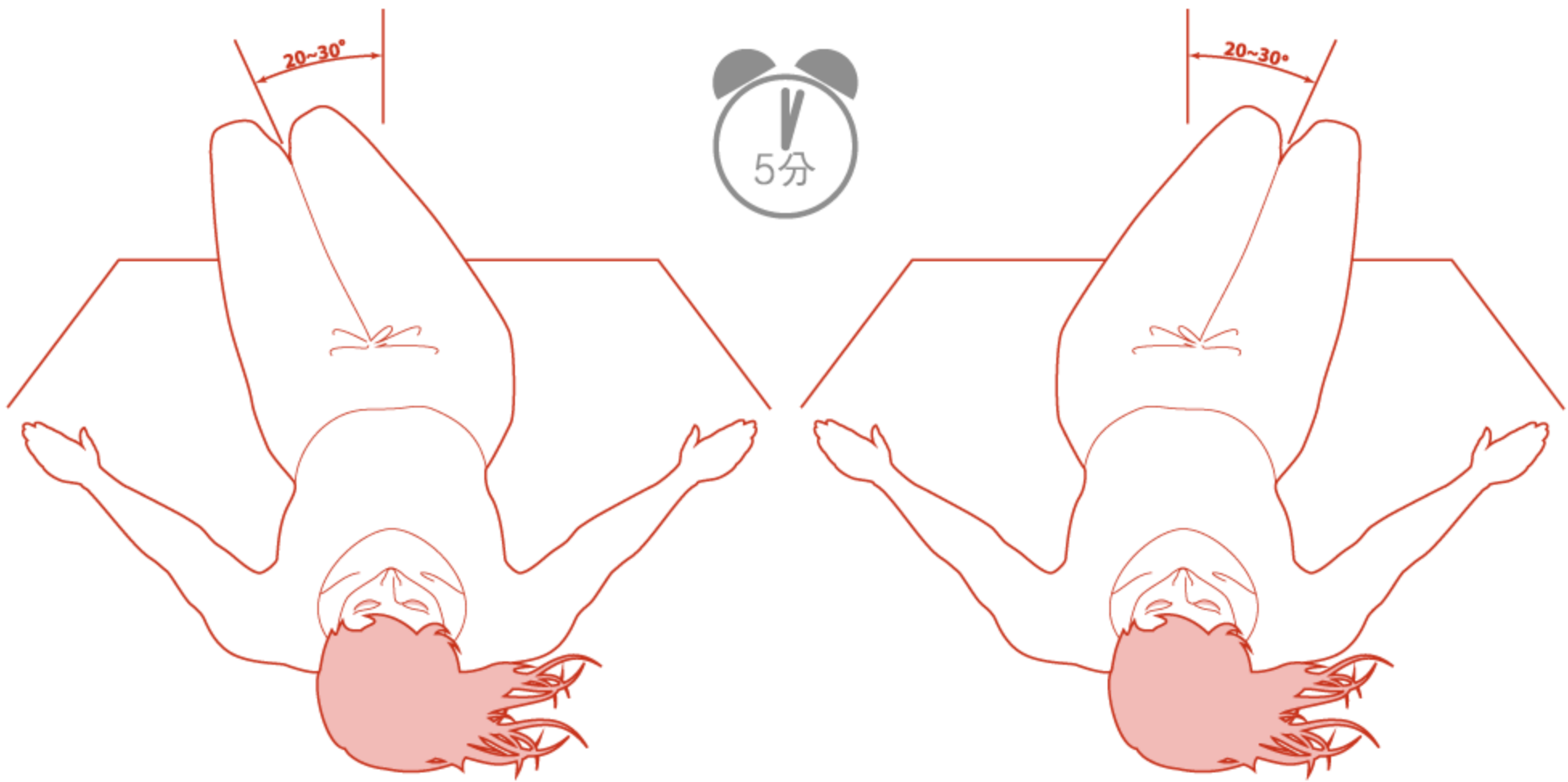
30回

## 4

## isoSpine 腰椎中心運動

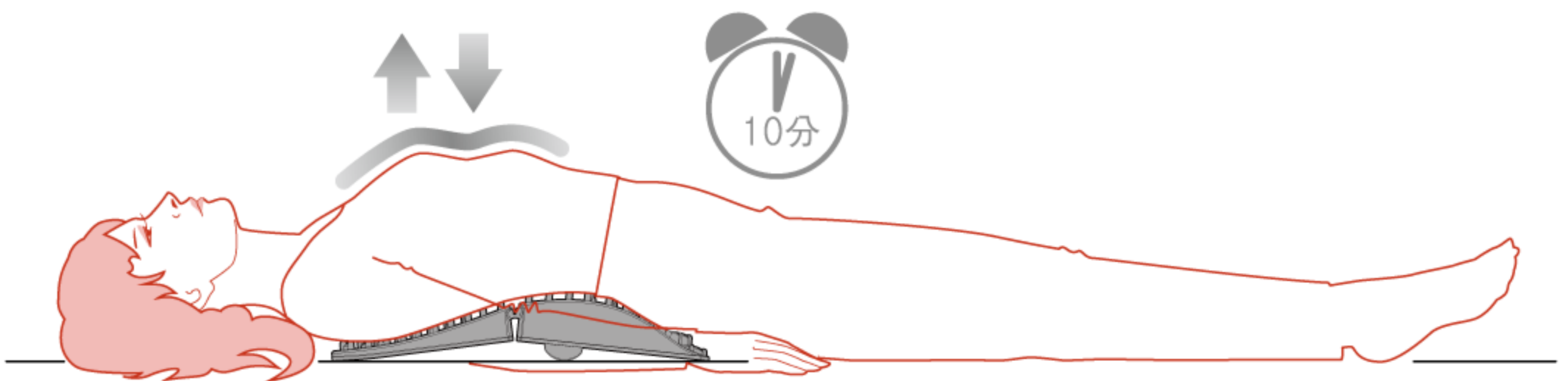
## B Leg twist

左右に腕を伸ばして支えた後、膝を曲げて左右に振ります。5分ほど続けます。骨盤と腰椎にエネルギーが伝達されます。ベーシック・レッグツイストよりも腰椎部にエネルギーが伝わります。



## C Relaxation

すべての動作を終えて5～10分ほどゆっくり休みます。呼吸を長くしてください。起きるときは、横に体を半分回してアイソスパインを取り除いた後、仰向けになって必ず30秒以上休んでから起きてください。



胸椎中心、腰椎中心の運動法は、共通する動作もたくさんあって、主なポイントはエネルギーが伝わるターゲット部位の移動です。体の症状に合わせて自由に活用してみてください。

## 5

## isoSpine腸腰筋の弛緩法

これまでの動作は主に腰の後ろ側の脊椎起立筋を弛緩させます。お腹の奥にある腸腰筋を弛緩させることも、やはり脊椎の健康に重要です。アイソスパインの上下を反対にして、胸の骨への接触を避けます。軽くお腹の内側にアイソスパインをあてます。5分ほど呼吸と一緒にを行います。



## 6

## 注意事項

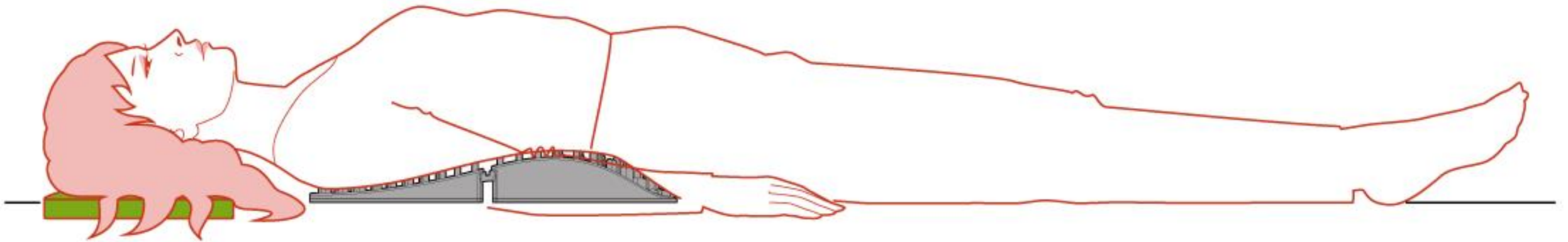
- はじめてお使いの際は、推奨時間の以内で軽く始めて、体の反応を見ながら時間を増やしてください。
- 硬直がひどかったり骨粗しょう症のある方は、タオルを敷いて短い時間から適応するようにしてください。
- 脊椎癒合術(骨にピンを打つ手術)をされた方には推奨しません。
- 使用中に不快感を感じた場合はしばらく使用を中止し、休息した後、再び適用することを推奨します。
- 横になった姿勢でアイソスパインを使用する際は、スマホの使用を控えた方がいいです。
- 体が不自由だったり、部分的に麻痺症状がある場合は、必ず保護者と一緒に使用してください。
- 製品を着用して眠る場合に見つかった副作用はありませんが、睡眠のための製品ではありません。
- 首の緊張が緩んで眠くなることがよくあり、よく眠る方の場合にはアラームの使用を推奨します。
- 意図せず、思いがけず刺激突起に衝撃を受けることがあります。
- 子供たちがこの製品を踏んだり、製品の上に飛び降りないように指導してください。
- 湿疹、あせも、傷などがある場合は使用を中止し、問題が解決した後に使用してください。
- 基本的に当該TPEは人体に安全な素材です。(BPA未検出)
- 製品が汚れた場合には、水または中性洗剤で洗った後、自然乾燥させてください。





## 実用的な使用ノウハウ

使用者の身長が低い場合に頸椎に負担を感じる場合は、  
図のように首下にクッションを入れてください。はるかに快適にご使用いただけます。



Manufactured for ISOLIFE Inc.

<https://www.getisospine.com>

<https://www.isobalance.co.kr>

<https://www.facebook.com/isolife.page>

Made in KOREA



Thermalplastic  
Poly Elastomer



アイソスパイン



YouTurbeでアイパッドを検索して使用方法を確認してください。

You can search "isospine" on Youtube and find a detailed how-to guide video.



isolife inc. 81, Gongwon-ro, Guro-gu, Seoul, Republic of Korea

☎ +82 2 854-2670 Email : isolife.co@gmail.com