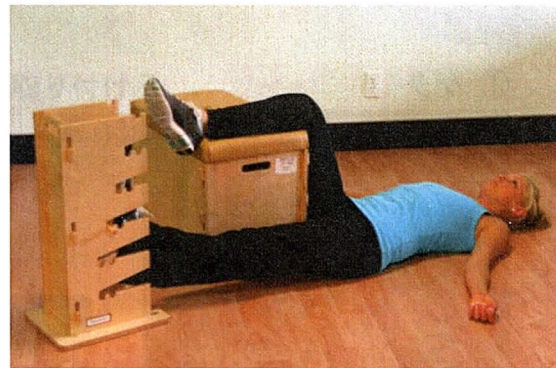


タワーの使い方



1. タワーの他に、椅子か大きな台を用意する。
2. 仰向けになり、右足が90度に曲がるように、椅子や台などの上に乗せる。
3. 左足は、まっすぐに伸ばし、タワーの最上段の溝に、ゲタの横から伸びている棒を引っ掛ける。（写真 左）
4. 両腕は手の平を上にして、体から45度離して伸ばす。
5. リラックスして、背中が自然に平らになるまで3分ほど待つ。
6. 次に、左足の引っ掛けている段を1段下げて、同じように行う。
7. さらに順番に左足の段を下げて行き、同じように行う。
8. いちばん下の段が終わったら、足を代えて、同じように行う。

タワー使用時のポイント

1. 上から、順番に行う
2. 理想は、1段につき10分、6段なので片足合計60分行う。
3. 時間が無い場合は、各段5分（合計片足30分）でもOK。
4. または、1段飛ばしに行って、一番上、3段目、一番下の順番で片足合計15分でもOK。

片足合計、最低15分以上を行うことは大切ですが、それ以上の時間は、取れる時間に応じて、時間を調節してください。

お問い合わせ先：株式会社エゴスキュー・ジャパン		ご不明な点はお気軽にどうぞ。	
	渋谷セラピースタジオ	TEL 03-6419-3055	
	名古屋セラピースタジオ	TEL 052-961-3150	