

# いつもあなたのそばに 体ほぐしの決定版!

## イーライフボール

- あなただけのイーライフボールの使い方を見つけてください!
- お尻のまわりも凝るんです。お尻ほぐしに最適です!
- 「気持ちいい～」が第一印象です!



(日本製)

《希望小売り価格》 ¥3,675 (税込)

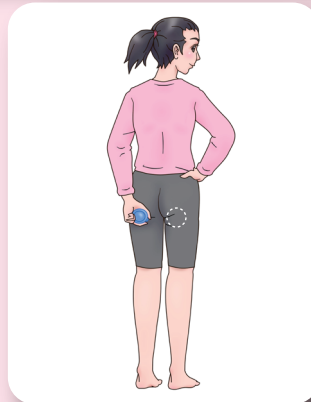
### イーライフボールの誕生秘話

正しい姿勢で過ごしていただくために、ストレッチなどで体をほぐすことも大切ですが、日常生活の中で、より簡単に、より気軽に萎縮・衰弱している筋をほぐす方法が求められていました。「マッサージ気分で気持ちいい～」をテーマに、トレーニングをより有効に、自宅で無理のないセルフマッサージとしても使用いただけるものとして開発いたしました。

### イーライフボールの使用法紹介

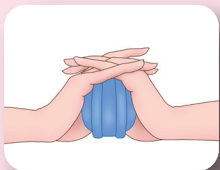
#### ●おしりほぐし

- ①坐骨の位置を確認します。
- ②イーライフボールの円盤状の丸い部分を上下にして坐骨付近に配置し、痛くならない程度に体重をかけます。



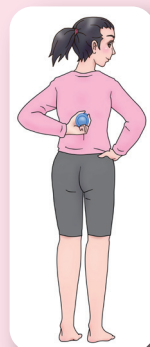
#### ●手のひらほぐし

- ①両手で挟むように持ちます。
- ②両手の指を組み合わせます。
- ③手のひらを押し合わせるようにします。



#### ●背中ほぐし

- ①床に足がしっかりとつく椅子に座ってください。
- ②椅子の背もたれと背中 사이에挟みます。
- ③背もたれに痛くならない程度に寄り掛かります。



#### ●足の裏ほぐし

- ①土踏まずの部分で球面を踏み、体重をかけます。
- ②特に疲れが酷い場合は、ボールを立てて、転がすようにして、足の裏全体をほぐします。

