

## BALANCE商品の使い方 B-T R編 詳細

この商品は、世の中の常識を覆す事ができる機能と可能性を秘めています。誤った考え方で作られた既存の履物やインソールによって衰えてしまった姿勢保持力を蘇らせて、健康な姿勢で、元気に歩き続けられる体、潜在能力を十分に引き上げて戦える体、その全てに応える足元の土台作りを提案しています。

### 1 このB-T Rの目的は？

足裏からの姿勢保持筋を活性させて、本来の人間が持っている素足感覚の機能を高めて、姿勢を整え、いつまでも健康に歩ける体を築く事が目的です。

### 2 B-T Rの使い方は？

使い方は簡単です。今使用しているシューズに入れて歩くだけ！ しかし、大きな効果を求める為には、下記の内容を注意する必要があります。

a 靴底の片減りや靴のゆがみは無いですか。靴は新しいほど、姿勢保持反応が早くなり、整った姿勢が早く段階で仕上がります。

b インソールが入っている場合には、取り出して交換します。

c B-T Rの大きさが大きい場合には、内底に合わせたカット調整が行います。

### 3 B-T Rが正しく使えているか？確かめる方法がありますか？

様々なテスト方法があります。初回のテストだけでなく、慣れてくるとインソールの効果で身体がしっかりと保たれているのが当たり前となる為に、使用感覚が解らなくなってしまうです。効果を確認する意味でも時々、テストを行うことをお勧めします。

a B-T R使用のシューズを履いている時に素足感覚を感じる。

足裏の踵、拇趾球、小趾球の三か所が素足同様に感じられていることで機能しています。

感じられない場合には、シューズの幅や長さの関係からインソールが持

ち上げられている場合です。カット調整をすることで解決します。

b B-T Rによって、体幹部の安定感や柔軟性・パワーを感じる。

素足の状態とB-T Rの上に乗った場合を対比する事で確認ができます。

(全てのテストで、対比した感覚がパワーや安定感に現れます)

i 物持ちテスト、物を持ち上げた時の身体の安定感と力の度合いを確認します。

ii バランステスト、上体の回旋や片足バランスなどのテストで姿勢の安定感を確認します。

iii 柔軟テスト、前屈や背屈、捻転回旋などを行い、柔軟性の違いを確認します。

iv 足踏みテスト、足踏みを行い足が持ち上げられる反応の違いを確認します。

v 上記のテストは、B-T R未使用のシューズや市販の他社インソールとの対比でも

大きな違いを感じる事が出来ます。

c B-T R使用による外見的、内面的変化を確認します。

(変化の目安は当初使用時と一カ月程度・三カ月以降)

i 鏡に向かって正面、側面の姿勢変化を確認することが出来ます(自身像)

ii ストレスや疲労度合い、膝腰などの疼痛などに変化が現れます。

iii 足の形や足裏の形状に変化が現れます。

iv 足部からの血行を促進することによる内面的な変化が現れます。

#### 4 B-T Rの消耗度合いや取り換え時期はありますか？

基本的に素材の耐久性の強いものは使用しているのですが、お客様の使用頻度や使用目的により、耐久度合いは異なります。インソールでの変化を感じられた段階で、複数枚の使用をお勧めしています。インソールの衛生面と摩耗の関係から連続した使用は避けてください。

使用したインソールを休ませることで、素材の圧縮や摩耗度合いを軽減させることが出来ます。

#### 5 B-T Rを使用するのに適したシューズはありますか？

人間の足裏の機能を十分に発揮できる様にするためには、最低限、素足と同じような状態が、靴を履いた時にも感じられることが選択基準です。以下、健康な体と姿勢を継続させる為の靴を選ぶ時の条件です。(また、靴選びはB-T Rを入れて試してみることが重要です)

- a 足がどこからも圧迫されない事、足指が自由に動く事
- b 内底に盛り上がりがなく、フラットなシューズ
- c 靴の中で足に余裕があり、締め付けられていないシューズ
- d 靴底のつま先が上に持ち上がっていないシューズ
- e つま先立ちをしたときに足指や足指の付け根を圧迫しないシューズ

## 6 B-T Rの効果を高める為の体操などがありますか

人間の身体は、フィット感の強いシューズを履く事が増えて、姿勢を保持する為に重要な張りを無くしている状況です。B-T Rを活用して体操を行うことで、足裏からの姿勢保持筋が活性化する事で、より早く健康的な姿勢を取り戻して維持する事が可能となります。

- a 足踏み運動、つま先側からの着地と足の甲が自然と引き上げられる運動です。
- b つま先立ち運動、足指をしっかりと押さえ付けながらつま先立ちになる運動です。
- c 膝伸ばし運動、足指を上にした状態で膝の裏側を張るように伸ばす運動です。
- d 背伸びの運動、ロングブレスによる呼吸法も加えると効果的な運動です。
- e ホームページ内の健康姿勢管理運動をお勧めします。