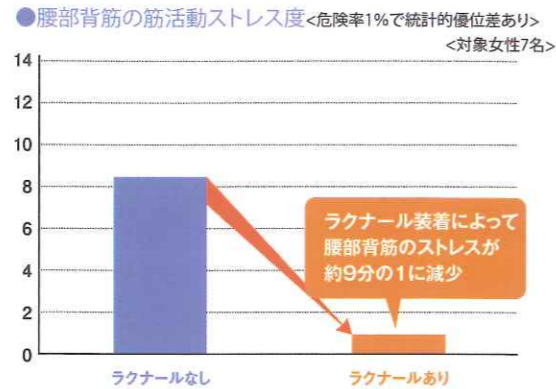


ラクナール装着で筋肉の負担が9分の1に!
(ストレス)

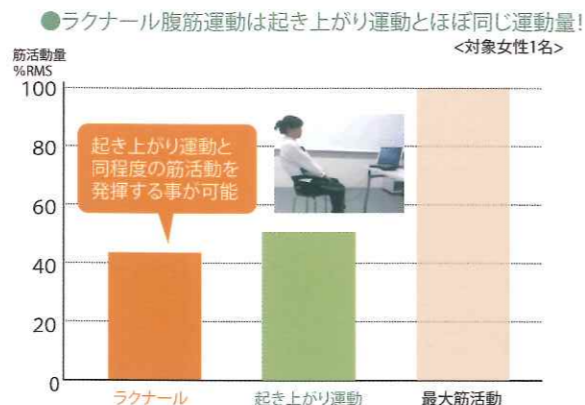
ラクナール装着の節電区画的効果

長時間の座位姿勢では、腰部が後方へ湾曲し、腰部背筋を過緊張させます。この過緊張を長時間継続させると腰部背筋に負担がかかります。本実験においても、ラクナールを装着せずに座位姿勢を維持すると背筋の活動が認められます。しかし、ラクナールを装着させるとその直後から背筋のストレスが約9分の1にまで低下することがわかりました。つまりラクナールの装着は腰部背筋のストレスを緩和させることで、長時間の座位姿勢においても負担をかけないことが可能となります。デスクワークなどで1日中座って作業をするときの、だるい、重い腰のお悩みからの解放をサポートします。



ラクナール装着による運動の腹筋活動促進効果

ラクナールを装着した状態で丸椅子に座り、ラクナールにもたれるようになり後方へ傾斜すると、腹筋の筋活動量が増加するという結果が出ました。この筋活動量は、通常の腹筋運動である仰臥位(寝転がった姿勢)での起上がり運動と同程度の筋活動量となります。つまり、ラクナールを装着した状態で、ラクナールへもたれるようになり後方へ倒れると、それだけで腹筋の筋活動が促進され、エネルギー代謝の増加と腹部のトレーニング効果が期待できるのです。仰臥位の腹筋運動は腰や首などにも負担がかかり辛いもの。ラクナールを使用している腹筋運動は腰の負担を軽減したまま、そして座ったままで安全に行うことができるので、シニアの方も安心してラクにお使いいただけます。



検査方法
測定装置:Thought Technology社製筋電図測定装置ProCompと解析ソフトBioGraphを使用/電極装着位置:腸骨の高さで腰部脊髄柱に沿って左右に電極を貼付
手順:丸椅子に座った状態①ラクナール装着なしでの測定②ラクナール装着ありでの測定/筋電図処理:二乗平均平方根(RMS)の算出

ご愛用者の喜びの声続々!日ごとに「ラク」を実感!

今まで出会った商品で
最も優れたものだと思います。

東京都 濱口卓也さん
腰で悩むことになってから10年。マッサージや筋トレのみではよくならないと感じてきたのがラクナールです。腰のストレスは椅子に座るのも苦痛ですが、ラクナールで座れば辛さを緩和しつつ正しい姿勢を維持できます。また使用してすぐ感じるのは痛みからの解放です。装着しての安定感には非常に心地のよいものです。本当に深刻な腰の悩みを感じている方は、まずこの座りの姿勢を維持することから改善を促すことをお勧めいたします。またラクナールを着けて運動することにより一層の筋肉の基盤を作ることができます。自分の最適な筋トレを実行していくことで日々感じていた腰回りの重りを外すことが可能となります。自分で腰のストレスを克服するという、精神的に肉体的に経済的にも助けになるラクナールは、今まで出会った商品の中で最も優れたものだと感じました。腰に悩みを抱える人が一人でも多くこのラクナールによって改善の歩を踏み出せるよう心から願っております。

マッサージでも変わらなかった
腰がすっきりしました。

東京都 小山電子さん
若い頃から「腰」とは長い付き合いです。調子が悪くなるとマッサージに通ったり、整骨院に行ったりと騙しだまし生活をし続けてきました。子育ても一段落し介護の仕事を始めて3年、最初の頃は騙していた腰のストレスがひどくなり、立っただけでも座っただけでも次の動作をするような衝撃が走るようになってきました。マッサージをしてもラクなのは2、3日。整形外科に行っても薬を処方してくれるだけ。仕事にも支障が出始め、他のスタッフに助けを求めました。ほとほと困っている時に見つけた「ラクナール」これだ!!と思いました。装着しながら軽くトレーニングを行い20分。血が巡るような感覚があり、体がすっきり伸びる感じ。骨が正しい位置に収まる感じ。腰とひざが軽くなり、足の上がりも良くなりました。眠る前に毎日20分装着。不思議と心地良い眠りについで、朝までぐっすり。それまでは腰が重くて、膝を立てて寝ていたり、だるさから目が覚めたりしていたのに!仕事場でも「最近、腰がだるいって言うなくなっただね」と言われました。

大阪大学大学院医学系研究科
先進融合医学共同研究講座 特任教授 萩原祐先生
「フレイル・サルコペニアにおける運動療法の効果検証」について
超高齢社会を迎える我が国では、介護・要たきりの対策が重要な課題になっています。フレイルとは、介護前段階を意味する用語として2014年日本老年医学会より提唱されました。その概念は、身体面だけでなく、うつや認知症などの精神面、孤独や閉じこもりなどの社会面も含まれています。身体面では、加齢による筋力の減少を意味するサルコペニアが注目され、その発症機構には、加齢に伴う各種ホルモンの低下・炎症性サイトカインの上昇に加え、栄養状態の悪化、COPDや糖尿病などの慢性疾患も関与することが知られています。残念ながら、現在のところ、フレイル・サルコペニアに対し、有効な治療法は確立していません。老化に伴う腰痛やしびれなどの症状を訴える高齢者に、どうやって運動療法を実行してもらうかの、そのアプローチを再考して必要があると思われま。そういった状況の中で、加重による負担を軽減し、体幹や下肢の筋力アップを図れるラクナールの効果に注目しています。

奈良学園大学 保険医療学部看護学科 教授 辻下守弘先生
「不良姿勢を補整し、腰ストレスを緩和」
長時間の座位姿勢が猫背という不良姿勢を生じさせる原因は、骨盤の傾きとそれをコントロールする腸腰筋(体幹筋)という筋肉の異常にあります。背もたれのある椅子に座る場合、最初は深く座るために骨盤は正常な傾斜に保持されています。しかし、長時間になると徐々に浅い座りへとお尻がすくめるために骨盤が後ろへ傾き、腰部が後方となり猫背姿勢となってしまう。背もたれのないベンチではこの傾向が最初からおこります。腸腰筋は本来大腿部と骨盤および腰部を固定するV字の役割を果たし、骨盤が後ろへ傾くのを防ぐのですが、意識して腸腰筋を働かせないと勝手に緩んでしまう性質があります。そこでラクナールは、腰部と骨盤を弾力性のある特性バンドで固定し、骨盤と腰部を前方へ牽引させることで、骨盤が前傾し、それによって正常な腰部の前腕と胸椎部の後腕を誘導させることができます。つまり、緩んだ腸腰筋の代わりに猫背などの不良姿勢を自然に補整し、トラブルを緩和するのです。

日本総発売元
TOP 株式会社 トップ通商
スポーツ健康事業部 大阪支店

〒564-0052
大阪府吹田市広芝町4丁目34号 江坂第一ビル4F
TEL.06-6384-7070 / FAX.06-6384-7080

※このパンフレットは社内資料用に作成したものです。
このパンフレットに記載の情報・画像など、無断での複製・転載はご断じます。 201906

ラクナールで
健康寿命をのばそう!
Smart Life Project



ラクナール
GZホルダー



WCA
世界カイロプラクティック連盟
推奨
特許
特許第5319680号
取得

大阪大学大学院医学系研究科
先進融合医学共同研究講座と共同研究中

◎研究テーマ
「フレイル・サルコペニアにおける運動療法の効果検証」について

世界で100万本販売実績 やわらかい特殊なベルト。女性でも装着しやすいコンパクト設計。

ラクナールの詳しい情報は **rakunaru.com** 腸腰筋リラックスベルト ラクナール

■製品仕様/サイズ:上記参照 カラー:黒・オレンジ・ピンク 素材:天然ゴム・ポリウレタン・POM樹脂・ナイロン 重量:300g
■サイズ参考/サイズ:身長150cm程度までの方 Mサイズ:身長150-175cm程度の方 Lサイズ:身長175cm以上の方
■高齢者の方など筋力が著しく弱い方は上記のサイズよりも1つ大きめのサイズをお勧めします。
●<<サイズに達した時>>●筋力が強い方、長時間でも楽に使用したい方は、大きめのサイズがおススメ!
●筋力が強く、トレーニングのような負荷を好む方は小さめのサイズがおススメ!

定価9,250円(税別)

5分から
始められる
20分
座っているだけ

整形外科医 理学療法士 宇宙飛行士 も絶賛!! 腸腰筋リラックスベルト

腸腰筋のストレスから解放し、体幹トレーニング

※1 腸腰筋のストレス…腰にかかる負担。
※2 装着中効果

腰ストレスは不良姿勢や過重な腰への負担などの要因で起こり、付け焼き刃的な処置で軽くなったと思ってもトラブルは繰り返され、慢性化してしまいます。腰が重くだるいのはどうしようもない、一生付き合っていくものとおきらめている方も多いはず。では1日中気になる腰のトラブルからどうしたら解放されるのでしょうか。確かにマッサージで筋肉をほぐし、トレーニングで体幹筋を鍛え、腰まわりを強くすればラクになります。しかし時間や費用もかかり、努力も必要なことから、継続できないのも事実です。そこで誕生したのが、いつでもどこでも簡単に腰をサポートし、体幹トレーニングもできる、腸腰筋リラックスベルト「ラクナール」! 腸腰筋の代替を行いながら腰をストレスから解放するベルトです。つけた瞬間に腰がふわっと軽くなり、毎日使用することによって徐々に姿勢を補整し腰をらく〜にしていきます。今までの腰ベルトやコルセットとは違った、ムレない苦しくない、爽やかな装着感をお確かめください。

腰を即効ラク

背骨を理想猫背などの解放します

背骨S型は

し

TVを見ながら

装着するだけで腰ストレス軽減

圧迫感なし!

軽くてやわらかいラクに装着できる

[重さ300g]

すべて解決



装着している時 ラクラク

体を動かすのはつらい

トレーニングは続かない

トレーニングする時間が無い

マッサージはお金がかかる

膝掛けタイプだから内臓を圧迫しません。

フィット感
素材は伸縮性があり肌触りの良いゴムを使用。それぞれの脚の長さや体格に適するように馴染んでいきます。

耐久性
強い負荷に耐えられ先進の仕様を実現。安心して毎日使用することができます。

骨盤周りを安定に

宇宙飛行士も絶賛

推奨の言葉 宇宙飛行士 マーシャ・アイビンズ

マイクロ重力4~5G「体重の4倍から5倍負荷」による腰のトラブルからシャトルの乗組員を解放させた。

宇宙飛行士は世界中で最も腰に負担がかかる職業、そのほとんどが腰のトラブルを抱えている

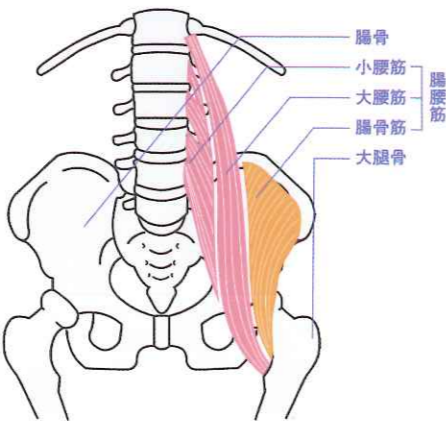
宇宙から帰還後のリハビリは腰が一番重視されています。なぜなら宇宙での無重力による腰への負担は想像以上(宇宙では常に中腰で荷物を持っているような状態)で帰還後立てなくなる飛行士が多いためです。そこで飛行士の腰の負担を軽くするためにラクナールが大活躍! 装着中はマイクロ重力が引き起こす背部と腰のストレスが緩和されると、国立航空宇宙局リンドン・B・宇宙センターのマーシャ・アイビンズ氏より喜びの声をいただきました。



マーシャ・アイビンズの宇宙遊泳中、装着して腰を守っています

腰の悩み! 原因は腸腰筋のストレス!?

身体の要「体幹筋」は腰まわりにある腸腰筋により固定、安定され、あらゆる動きに対応できるようになっています。しかし腰への過重負担や不良姿勢など腸腰筋に負担がかかるとストレスが発生。筋肉が拘縮(ずっと縮んだまま伸びにくくなる)した状態になります。そうすると背骨を前から引っ張ってしまい、背筋をまっすぐにすることが辛くなり、上体を反らす・起こす動作も困難になります。こうして【姿勢が悪い⇒腰に負担がかかる⇒腰のトラブル】という負のスパイラルが生まれるのです。腰のトラブルを解消するには、腸腰筋のストレスを解消し、腹筋や背筋などの体幹筋を鍛えることが大切です。ラクナールは腸腰筋をほぼ寝転がっている状態まで休ませながら、骨盤を起こして姿勢を整え、体幹トレーニングを行うことができる新しい感覚のベルトです。腰トラブルの本質にアプローチし、今まであきらめていた慢性的な腰のお悩みを解決へとサポートします。



こんな動きも! 座ったままでエクササイズ

ヒップエクサ

座りっぱなしのお尻はでん筋が低下しがちに。お尻を上げたり下げたりでお尻全体を引き締めましょう。



トップアスリートも絶賛! 腰・骨盤のトラブルに、毎日の体づくり「ラクナール」

元中日ドラゴンズ 立浪和義さん

ラクナールを着けると本当にラク。これ考えた人、天才やね。

野球選手はバスや新幹線での移動が多く、腰にトラブルを抱えている者は悩みのたねです。そんなとき、ラクナールを使用すればいいですね。着けていると本当にラクだし、これ考えた人、天才やね(笑) それに腹筋や股関節を鍛えるのもカンタンだし、スポーツをしている方にはぜひお勧めします。また骨盤が補整されると腰だけでなく膝の負担も軽くなるのでいいですね。自分も現役時代から腰トラブルにはずいぶん悩まされてきました。初めてラクナールを知ったとき、これで腰がラクになるのかと半信半疑でしたが、5分装着して立ち上がったら本当にラクになっているのでびっくりしました。簡単な形のゴムベルトですが、お試しいただく価値はあると思います。慢性の腰ストレスでお悩みの方、姿勢や骨盤が気になる方、ご自身に合った運動方法をお探しの方、皆さんにオススメです!



北京オリンピック ソフトボール金メダリスト 馬淵智子さん

ラクナールで骨盤ケアをして、より快適な生活を。

野球やソフトボール選手はバットを振ったりボールを投げたりと、どうしても同じ方向に回旋運動をするので左右のバランスが崩れがちになり怪我をするケースも多くなります。ラクナールで移動中などにしっかり骨盤の状態などをケアしておくパフォーマンスアップに繋がると思います。またスポーツ選手に限らず、日常生活の中でも「腰」ってすごく負担がかかることが多いですね。そんなときはテレビを見ながら食事をしながらラクナールを使っていたら、腰への負担を取り除いて、より快適な生活するために利用してほしいと思います。



ラクナール トレーニングもできる新次元ベルト

をしっかり支えるので、つけた瞬間
効で腰がラク！長時間でも
ラクに座っていられます。

理想的なS型へと導き、
姿勢トラブルから
守ります。

骨周りを
に補整

腰椎周りを
補整

世界初
三カ所
同時補整

しなやかなゴムの加圧で
瞬間的に骨盤を起こし
アライメントを整えます。

左右のバックルを外すと
内転筋や骨盤底筋運
動もできます。

超気持ちいい～！

加齢に負けない
足腰づくり！

健康体操にオススメ！

エクササイズ！骨盤起こしで代謝もアップ！

ウエストエクサ
腰をホールドしながら
ウエストをひねるので
くびれ運動が効果的！
腸腰筋のほぐし
運動にもなります。

腹筋背筋エクサ
上半身を前後に動かせば
腹筋背筋運動に。
腰を支えているので
腰が気になる方でも
ラクに運動が
できます。

股関節エクサ
バックルを外して
脚を開いたり閉じたり。
股関節・内転筋
骨盤底筋の運動です。
びっくりするほどの
加圧で内ももに
ロックオン！

オドロキの1本で10役！

ラクナールは、一般的な
腰サポーターでは実現できない
「骨盤を起こす」機能で代謝をアップさせ
気持ちよさもトレーニング機能も向上！
毎日のラクナールで足腰しっかり、
元気で快適な暮らしをサポートします。

✓ 腰ストレスケア

✓ 骨盤補整

✓ 体幹筋強化

✓ ねこ背補整

✓ 首・肩ストレスケア

✓ 骨盤底筋運動

✓ 股関節ストレッチ

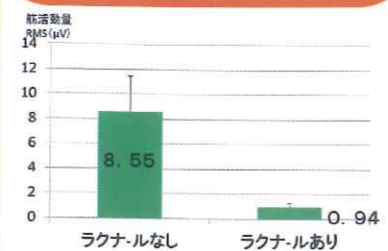
✓ ひざストレス予防

✓ 腹筋・背筋運動

✓ 下半身エクササイズ

通常のコルセットとは全く違う発想力。 ラクナールの3大ポイント

負担を取り除く！



ラクナールはゴムのチカラで腰を
支えてくれるので、着けて座ってい
るだけでらく～。
長時間座っていても「だる重腰」に
なりにくいのです。

腰にかかる負担
を1/9に軽減！

「座る」ストレスが
なくなって

骨盤を起こす！



強力でしなやかなゴムのチカラに
よって、装着して座るだけで、しかり
と骨盤を起こします。
しかも着けた瞬間、ほとんどの方
が気持ちいいと感じます。

猫背を補整して
内臓すっきり！

いい姿勢が
くせになって

運動ができる！



例えば前後に体を揺らせば「腹
筋・背筋」脚を閉じたり開いたりす
れば「内転筋」など様々なトレーニ
ングメニュー付き。筋力をつけて
足腰を守ります。

座ったままで
安全筋トレ

自前の筋肉
コルセットで

腰がらく～気持ちいい～い

サイズの選び方とバリエーション

◎サイズ選びの目安(身長でお選びください)◎

- ・SSサイズ / 120 ~ 140 cm (子供用)
- ・Sサイズ / 150 cm前後
- ・Mサイズ / 150 ~ 175 cm
- ・Lサイズ / 175 cm以上

※サイズ選びのポイント
通常は上記を目安としていただいておりますが、◎筋力が強く、より不可を好む方は小さめサイズ ◎筋力が弱い高齢の方、ラクに使用したい方は大きめのサイズをお選びいただくと、より快適にご使用いただけます。

折り畳むと
持ち運びに
便利な
バッグ形状に
なります。



ブラック オレンジ (Mのみ) ピンク (Mのみ) えんじ (Mのみ)

ラクナールストッパー(別売)



価格/2,800円+税(全サイズに対応)

ラクナールを使った体操を収録。
映像を見ながら一緒に運動が
できます。ストッパーを使用した
体操もあります。

価格/1,000円+税