

# 目覚めよ、 ワタシの Vitalization<sup>®</sup>

自分史上最高のコンディショニングへ

core360  
BELT



理学療法士によって設計された  
2つの体幹トレーニングベルト

## 【core360】&【IAP+】

運動時に四肢の土台の役割も果たすといわれる体幹は、フォームの改善や競技パフォーマンスの向上、ケガの予防などスポーツ選手に欠かせないものですが、日常生活においても姿勢が崩れるのを防いだり、体が疲れにくくなったり、腰痛や転倒の予防など様々なメリットがあります。特に、体幹の安定には腹腔内圧（IAP）が大きく寄与しています。IAPを高め体幹を安定させ、四肢が調和の取れた動きになるよう必要なフィードバックを体へ与えてくれるのが、【core360ベルト】と【IAP+ベルト】です。



体幹周囲の意識を高め

360°の呼吸を体得するために、

まずは【core360】ベルトから始めましょう！

日々の悩みや不調は、呼吸や姿勢に原因があるかもしれません。core360ベルトは、体幹を鍛えたい方や呼吸を改善したい方、健康に気遣う方どなたでも気軽にお使いいただけるようデザインされています。最終的にベルトを使用せずに体幹を安定させ、横隔膜を使い体幹に沿った360°の呼吸ができるようになると、様々な場面でパフォーマンスの向上が期待できます。



360° の呼吸トレーニングに…

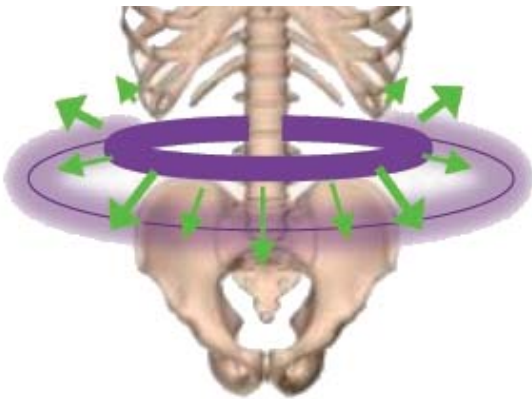
## 【core360】 ベルト

core360 ベルトには、調節可能なプレッシャーボールが前後に2つずつあり、これがウエスト周りの一定のポイントに圧力をかけることで体幹周囲の意識を高めます。

息を吸うとベルトによって圧がかかったポイントが刺激されて、ウエスト周りがふくらむのを感じます。この時、呼吸により脊柱を中心に360° 全方向にプレッシャーボールを外へ押し出す感覚（図の緑の矢印の方向）がとても重要です。

意識 POINT !

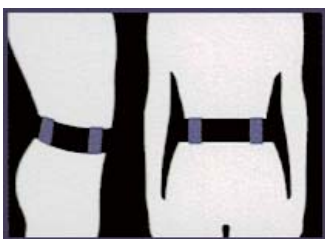
### ウエスト周り 360°



体幹は体の土台となり、それが正しく連動することで姿勢を維持し、最適な動きとなるように必要な安定性を与えます。この強い土台を築くカギは、呼吸や姿勢を正しいものにする事です。体の軸作りが適切でないと、ここぞという時に力を発揮できず、ケガに繋がりがやすくなります。

まずは、体幹に関連する筋肉（横隔膜を含む）を活性化することで、呼吸や姿勢を正しいものにする事が重要です。core360 ベルトは、あなたの力を最大限引き出すために呼吸と姿勢のトレーニングを手助けします。

## サイズ【core360】



腰回りサイズ	
S	59.2 ~ 73.6cm
M	65.9 ~ 80.5cm
L	71.4 ~ 88.2cm
XL	80.5 ~ 101.0cm

材質：ポリエステル・ナイロン・ラテックス

骨盤底筋群のトレーニングに…

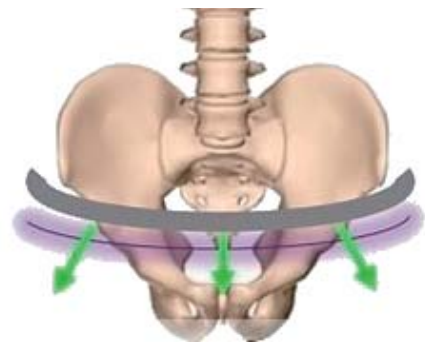
## 【IAP+】 ベルト

横隔膜の正しい呼吸によって腹腔内圧（IAP）を高めて体幹を安定させることで、四肢の調和の取れた動きになりますが、中にはIAPを高めることが難しかったり、骨盤の前傾により骨盤底筋群をうまく使えていない場合などがあります。このような場合に使用すると効果的なのがIAP+ ベルトです。

IAP+ ベルトは骨盤を考慮し、core360 ベルトよりも大きなプレッシャーポイントで重心を下腹部に感じられるように設計されています。さらに、core360 ベルトにはないオーバーストラップが付いているので、より下腹部へ加圧をかけられるようにすることが可能です。core360 ベルト同様に、呼吸時にプレッシャーボールを外に向けて押し出す意識（図の緑の矢印の方向）がとても重要です。

意識 POINT !

### 下腹部前面



スポーツ競技でのパフォーマンス向上以外にも私たちが行う日常の活動には、呼吸が必要な瞬間と、体幹を安定させる必要がある瞬間が別々に存在する訳ではなく、この2つを同時に行うことが必要になってきます。この2つを同時に行う能力は、基本的に同じ筋肉が担っていて、トレーニングによって鍛えることができます。このトレーニングは、人によっては呼吸から入ったほうが身に付きやすい方もいますし、腹腔内圧（IAP）を保ってから入ったほうが身に付きやすい方もいます。いずれの場合でも、最終的には息を吐きながらベルトへの圧力を維持できるようになると良いでしょう。

## サイズ【IAP+】

サイズ	腰回り	
S / M	86.4 cm	66.0 ~ 99.0 cm
L / XL	109.2 cm	99.0 ~ 119.4 cm

材質：ポリエステル・ナイロン・ラテックス

