

## 甲出しスティック NEO 着用方法

※ 商品カラーには ホワイト・ブラックの2種類がございます。



【 商品セット内容 】



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦

## 甲出しスティック NEO 着用・使用方法 解説

### 【商品セット内容】

樹脂製・フットベルト付きスティック=1本 足擦れ防止三角シート=1枚  
レベルアップシート=2枚(2サイズ) 専用巾着袋=1枚  
※スティックカラーにはホワイト・ブラックの2色がございます。

### 【使用方法】

- 1 折り曲げた状態のスティックを伸ばします。  
※ハンドル先端のボタンを押し、固定を解除して伸ばします。
- 2 スティックを伸ばす際、凹凸部分がしっかりと重なるように、カチッとはめ込みます。  
※斜めにしたり、無理な方向に力を加えますと破損する恐れがございます。
- 3 スティックを伸ばす際、先端部を床やテーブルに接地させ、テコの要領で伸ばしますと、小さな力で容易に伸ばすことができます。  
※閉じる際も同様に、テコの要領を使いますと簡単に収納出来ます。
- 4 スティックの形状に沿って足を伸ばしていきます。  
足がぐらつかないようにフットベルトを閉じます。  
※ご使用に慣れるまでは、あまりきつく締めずにご使用ください。
- 5 素足でご使用する際は、フットベルト内側のマジックテープ部分に、足の甲が当たる場合がございます。足擦れ防止として、三角シートを貼り付け、ご使用ください。
- 6 ご使用に慣れますと、カカトを体の内側方向にいれていきますと、バレエの「ターンアウト」の効果的なストレッチとなります。
- 7 レベルアップシートをスティックと足の間に挟んで、ご使用頂きますとさらに負荷が上がります。(2種類の厚みが違うシートがセットになっております。)  
※移動には専用の巾着袋をご使用ください。コンパクトに持ち運びが出来ます。

### 【ご確認ください】

- ・ご使用に際し、体・足をほぐしてからご利用ください。  
※くれぐれも無理はしないでください。足を痛める恐れがございます。
- ・あせらず、少しずつ伸ばしていくことで効果が得られます。  
継続してご使用頂くことで、美しい甲を手に入れてください。

### 【効果的なご使用方法】

- ・初めから長時間のご使用ではなく、5~10分程度のご使用から始めてください。
- ・足指先はリラックスした状態で、甲や土踏まずなど、足の、どのパーツでストレッチが効いているのかを、しっかりと意識・確認することで効果が上がります。
- ・お風呂上がりなど、筋肉がほぐれた状態でご使用いただきますと効果的です。