



arch doctor AQ

## 【効果】

- ★足裏のアーチ「土踏まず」をつくるための筋力の強化
- ★普段使わない下半身の筋力の強化
- ★体のバランスの向上
- ★姿勢の改善
- ★足の疲労をケア

## 足裏に眠る筋肉を呼び覚ます アーチドクターAQ<sup>®</sup>特許取得 取扱説明書

### アーチドクター AQ は自然素材

アーチドクター AQ は、森林王国・岩手で育ったスギで作られています。スギは、柔らかく軽いのが特徴。そのため、足裏にも優しくフィットします。使いこなすうちに、テカリが出てきますが、それもスギの一つの表情。1本1本の木目が異なり、1本1本の色も違います。それは、自然界でスギがどんな風に生きてきたかという証なのです。

アーチドクターで、いつまでも AQ (永久) にあなたが輝きますように。

## ◎汚れた場合のお手入れ方法いろいろ

- ◎濡れたタオルを固く絞り、汚れをふき取ってください。
- ◎洗剤で汚れを洗い、水気をしっかりふき取ってから陰干ししてください。
- ◎150番、220番いずれかのサンドペーパーで汚れた部分を磨いてください。

# UCHIDA

アーチドクター AQ : 全長 50cm / アーチドクター AQ ミニ : 全長 40cm

日本製 (国産天然木使用)

企画・開発・販売元 / 有限会社 内田販売システム

〒028-2104 岩手県宮古市刈屋 4-1-1 TEL.0193-73-2840 FAX.0193-73-2570

ホームページもご覧ください ▶ <http://www.uchida-power.jp/>

商品のお問い合わせ先 ☎ 0120-56-5557

### ご使用になる前に

- ◎本品に破損や変形がないか確認してください。
- ◎滑らない平らな場所でお使いください。
- ◎無理をせず体調に合わせてお使いください。
- ◎体をほぐしてからお使いください。◎裸足でお使いください。
- ◎使用の際には周囲に物を置かないでください。

### 使用上の注意

- ◎本来の目的以外には使用しないでください。◎本品を使用中または使用後に痛みなどが出た場合は、使用を中止してください。◎幼児の手の届く場所には置かないでください。◎直射日光が強く当たる場所や、高温の場所には長時間置かないでください。◎部品の取り外し、改造は行わないでください。◎高齢者の方は健康であっても専門医と相談のうえ使用してください。◎医師の治療を受けている方や体に異状を感じているときは、必ず専門医と相談のうえ使用してください。

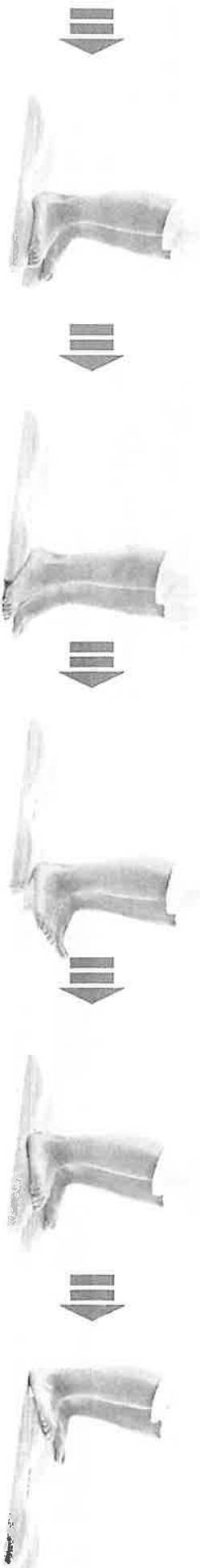
※木でできていますので、時間が経つと多少歪む場合があります。

PL 保険加入

基本の使い方(ゆっくり少しずつ歩く) ※転倒を避けるため、最初は壁などにつかまって歩いてみましょう。無理をせず、できる範囲で行ってください。



- ①2本を肩幅程度に並べて 土踏まずまで乗せる
- ②かかとを交互に上下させて 足のストレッチを行う
- ③指先でつかむイメージで 少しずつ進む
- ④ゆっくり少しずつ進む
- ⑤土踏まずを谷に乗せ足裏を伸ばし、また前進する

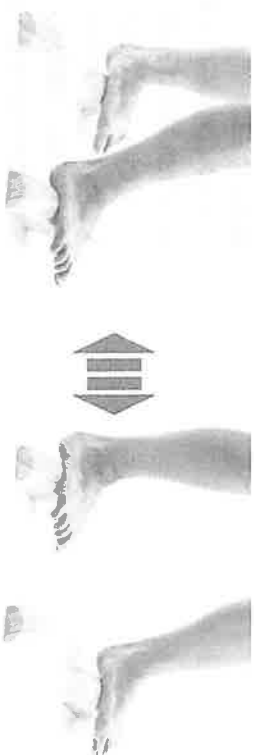


- ⑥ゆっくり少しずつ進む
- ⑦つま先が床についたらゴール
- ⑧最後にかかどをつけたまま 指先を上上げる ※無理はせずに行える範囲で上げてみてください。
- ⑨そのまま後ろへ少しずつ戻る ※転倒には気をつけてください。
- ⑩元の位置まで戻る

### ◎使い方のポイント

- 背筋を伸ばして真っすぐ立ちましょう。
- 体の力を抜いて、土踏まずに体重を乗せましょう。
- 指を動かすことを意識して歩いてみましょう。

### バランス強化トレーニング①



- 2本を横に並べて交互に足踏みする
- ※最初は2本を並べる幅をせまくして、馴れてきたら徐々に広げてみましょう。

### バランス強化トレーニング②



- 2本を一列に長く並べて歩く