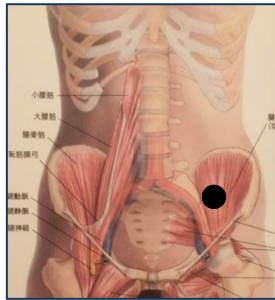


●そけい部上下腹部の筋(腸腰筋)

うつ伏せで、腰骨(腸骨)の内側に置いて体重をかけます。うつ伏せで行います。

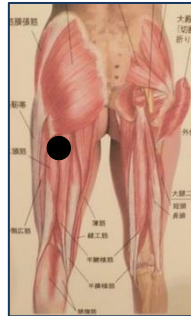
そけい部前面の痛みに、また、脚が拳がりにくい時や脚が前に出にくい時に適しています。そけいヘルニアや子宮筋腫がある場合は、使用を控えてください。



●ももの裏の筋(ハムストリングス)

座った状態でももの下に置いて、脚の重りでももの裏を押します。

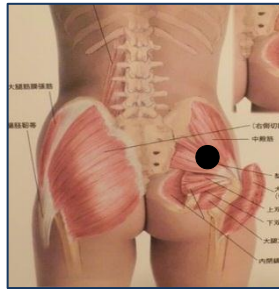
ももやお尻に裏側の痛みやふくらはぎの痛みに適しています。



●お尻の筋肉群

上向き寝で、お尻の下に置いて体重をかけます。

お尻の痛みに適しています。



●内股の筋(内転筋)

ほぐしたい方の脚を下にして横向きます。らっこちゃんを手で持ち、両ももで挟みます。

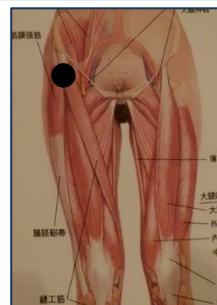
そけい部内側の痛み、脚が拳がりにくい時などに適しています。



●そけい部外側の筋(大腿筋膜張筋、大腿直筋)

うつ伏せで痛い部分に当てて体重をかけます。骨に当たらないように気を付けてください。

そけい部外側で、腰骨の下の痛みに適しています。



ご使用上の注意

朝晩10分間、らっこちゃんの上に寝るだけで、股関節まわりの筋肉のコリをほぐします。

- らっこちゃん(楽股ちゃん)は、股関節まわりの筋肉を中心に使用して下さい。
- らっこちゃんを滑りにくい床の上に置いて、痛い部分が当たるように寝て体重をかけて押し付けてください。
- 押圧は本体を手で動かしながら1ヶ所を10秒ほどで、4~5回繰り返して下さい。
- 使用後10分間は安静を保って下さい。
- 製品の改造は行わないでください。
- 本製品は手で持ちにくい構造になっています。落とさないようにお気をつけ下さい。
- 押圧は同じ場所を長時間押し続けしないで下さい。
- 使用中は絶対に眠らないで下さい。
- 直接皮膚に当たった状態での使用を避けて下さい
- 本来の目的以外に使用しないでください。
- ご使用中に不快な症状や激痛が生じた場合は、一時使用を中止して、医師にご相談下さい。