



ララコ
LaLaCo でラクラク！

エクササイズ

こんな人におすすめ

- 最近階段がづらい
- きつい運動は避けたい
- 家具やインテリアにはこだわりたい



バネの力で
弾むエクササイズ



●バネの力で上下に弾んで楽にスクワット運動！

頑張らなくてもいいんです！浮遊感のある心地よい揺れを感じてエクササイズを始めませんか？

STEP 1

座面の中心に背筋を伸ばして姿勢よく座ります。



STEP 2

背筋を伸ばし、下腹部に力を入れて座面を押し込みます。

浮遊する揺れが感じられないときは、少しずつお尻の位置を変えたり、体を起こして試します。

心地よい上下の揺れで足やお腹を意識してエクササイズを行います。



どこのエクササイズ？

お腹に力を入れて座面を押し込むので、お腹周りの体幹と前太もものエクササイズになります！



転倒防止機能付き

体勢が崩れたまま座っても、転倒防止機能が動き座面が動かないので安全です。

足腰の弱いシニアの方にも安心してエクササイズ運動をしていただけます。



エクササイズの様子を動画でご紹介！

<http://ah-pro.com/exercise>

携帯のQRコードリーダーで簡単アクセス



世界初!!



揺れる♪
座りだっここで
赤ちゃんをあやす椅子

LaLaCo の使い方

あれ!?動きが悪い??

中心から少しでもずれると引っかかる様になり、スムーズに上下しません。まずは一人で座り、良く跳ね返る場所を探してください。強く押し込むと分かり易くなります。

1 赤ちゃんを抱っこし、座面の中心に姿勢よく座ります。



2 両足を地面につけ、体重で座面を押し込みます。



3 バネの力を利用し、ゆっくり上下に動かします。

