

【効果確認シート】

【体調変化チェックリスト】

「効果確認シート」を使って力が増したと感じる方は多いですが、身体の内面が良くなる方もおられます。変化を確認するために以下のリストをご活用ください。

- | | | | |
|------------|-------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| 身体が楽に動く | <input type="checkbox"/> そう思う | <input type="checkbox"/> どちらでもない | <input type="checkbox"/> 思わない |
| 疲れにくくなった | <input type="checkbox"/> そう思う | <input type="checkbox"/> どちらでもない | <input type="checkbox"/> 思わない |
| 気持ちが安定した | <input type="checkbox"/> そう思う | <input type="checkbox"/> どちらでもない | <input type="checkbox"/> 思わない |
| 重いものが楽に持てる | <input type="checkbox"/> そう思う | <input type="checkbox"/> どちらでもない | <input type="checkbox"/> 思わない |
| 眠れるようになった | <input type="checkbox"/> そう思う | <input type="checkbox"/> どちらでもない | <input type="checkbox"/> 思わない |
| 痛みが緩和された | <input type="checkbox"/> そう思う | <input type="checkbox"/> どちらでもない | <input type="checkbox"/> 思わない |
| 柔軟性が増した | <input type="checkbox"/> そう思う | <input type="checkbox"/> どちらでもない | <input type="checkbox"/> 思わない |
| スポーツが上達した | <input type="checkbox"/> そう思う | <input type="checkbox"/> どちらでもない | <input type="checkbox"/> 思わない |

【効果が感じられない場合】

まず右の効果確認シートにしたがって体感ワークをおこなってください。多くの方が効果を感じます。
しかしアルファネスの効果を感じられないという方が稀にいます。
その場合の対処法を下記にまとめました。

① 機能性の下着が邪魔をしている場合

他の下着との相性で効果を感じられない場合があります。
特にヒート〇〇やコンプレッションウェア、ポツポツのある下着など。
＜対策＞普通の下着を着用し、もう一度体感ワークをお試しください。

② パワーストーン、磁石などを使ったアクセサリなど身体の調子を変える器具を使っている場合は効果を打ち消してしまうことがあります。

＜対策＞それらの器具を外してからお試しください。

③ 効果があるのに疑念が先に立っているため効果を認めない。

このタイプの方は結構おられます。
着用だけで身体能力が変わるといのは常識では信じられないのかもしれませんが、できるだけ客観的に観察してください。
＜確認方法＞パートナーと一緒にワークをして、パートナーに見てもらってください。

④ 体調が悪い

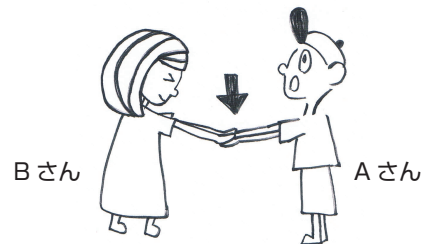
＜対策＞日を改めてお試しください。

【体感ワーク】

説明文の A さんは「アルファネスを着用する人」 B さんは「検査する人」です。

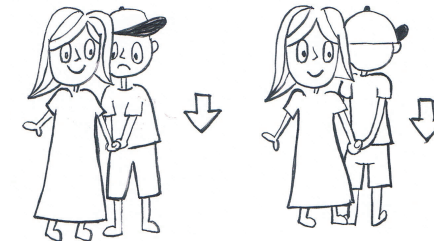
① 腕押し（負荷に耐えられる身体）

A さんは両手を前に出して両手を重ねます。
B さんは A さんの手を上から押します。
アルファネスを着用していないと手が下がりますが、着用していると身体が安定して手が下がりにせん。



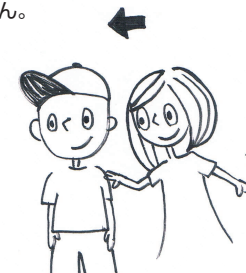
② 下押し（上下の体幹がしっかりする）

A さんは両手の指を組んで身体の前（次に後ろ）に置きます。B さんは拳を A さんの手のひらにおいて体重をかけます。
アルファネスを着用していないと身体が倒れますが着用していると安定します。



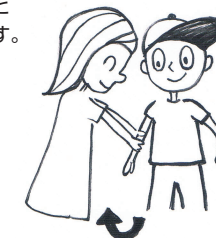
③ 横押し（左右の体幹がしっかりする）

A さんは足を肩幅に開いてまっすぐ立ちます。（つま先は直角に）
B さんが指3本で A さんを横からゆっくり押します。
アルファネスを着用すると身体の軸がしっかりするので A さんは動きません。



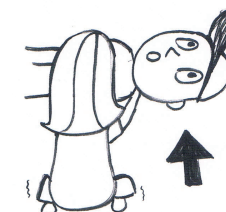
④ 腕ねじり（筋肉の運動）

B さんが A さんの腕を内側にねじります。
A さんは腕を元に戻します。
アルファネスを着用していないと前腕のみが動きますが、着用すると上腕も前腕と連動して一緒に動きます。いつもはあまり動かない筋肉でも、アルファネスを着用すると動き出すことがわかります。



⑤ 抱き起こし（筋肉連動→カアップ）

B さんが寝て脱力します。
A さんは B さんの首の後ろに手を回して抱き起こします。
アルファネスを着用していない時には重くて抱き起こせなかった人でもアルファネスを着用すると起こせるようになります。



⑥ 前屈（柔軟性アップ）

アルファネスを着用して前屈すると、着用していない時よりも柔軟性が増しています。

