



ユビスラ スラックレールで —4kg!?

ある日、某スタッフを見て（前よりスリムになっている？）と感じて声をかけました。その時は服装のせいと言われたのですが……
実際に体重を測ってもらうと… その時点で2kg 減っていました

Q どんな使い方をしていたの？

- ① ユビスラを手に挟み、グーパーしながらスラックレールの上で足踏みを1分(約100回)＋スクワット10回×10セット(10分位)
TVなどを見ながらするのがポイントです！ 背筋が伸びる
- ② スラックレール1本を横に置いて、その上に立ちながら料理洗い物の時は足踏み 腰痛がなくなった
- ③ ユビスラを手に挟み、肩甲骨のストレッチ 肩や背中に痛みがある方はやめましょう
- ④ お風呂でもユビスラ!! 足の指に挟み、グーパー運動
ただ挟んでいる時もある その後のストレッチがやりやすい！



手を上げそのまま
後ろにまわす

後ろにまわした腕を肩甲骨から
動かすように肘をひく(3秒キープ)
ゆっくり息を吐きながら腕を前に戻す

お風呂でもユビスラ!!
足の指に挟み、グーパー運動
ただ挟んでいる時もある

スペシャル トレーニング

スラックレールの足踏みはレールの上で走ったり、ゆっくりと歩いたりすることで、筋力を鍛えながら体幹も整えられます。
スラックレールの上に手を置いて腕立て伏せ、足にユビスラを挟む
(10～20回) ※疲れてる時はしない
体幹が鍛えられたからか腕立てができるようになった！

某スタッフの感想

6月中旬から始め2ヶ月で—4kg！！ スラックレール・ユビスラは本当に簡単なので、楽しく続けられています。食事面は何も変えておらず、この結果なのでびっくりです！ 繼続の大切さを感じました。

ワンポイント ユビスラ

『歩行時に使うためにカット』でも何だか外れちゃう…という方は大きさが合っていない、または指の挟む力が弱いのかも？ 使用後にユビスラを確認してみて下さい。

ユビスラのくびれ具合違いませんか？
あまりくびれてない方は指の力が弱いのかも。大きさを調節してみて下さい。

LINE

LINE公式アカウントについて

ピュアフット公式LINEが長い間、機能が停止しており、大変申し訳ありません。この度、内容を更に充実させたものにするため、リニューアルを行っております。公開が出来次第、お知らせしますので今しばらくお待ちくださいませ。

リニューアル後は…

- メンバーズカードをLINEにて管理
- 毎月のお得情報
- birthday特別メニュー

等々



自分に合う靴が分からぬ？？

～歩くための靴選び～

試着は必須です

- 必ず両足で試着。その際は踵に合わせて靴を履く
- 左右で足のサイズが違う時は大きいサイズに合わせる
(※購入後は小さい足の方にインソールを入れたり、靴紐をきつく結んで調整)
- つま先立ちをしてみて、踵が抜けたら合っていません。
- できるだけ長時間(5～10分位)店内を歩き回る
- 試着する時はその靴をよく履く時間帯に！
- 捨て寸の確認

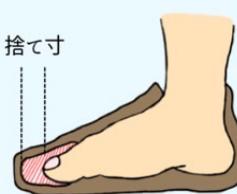


捨て寸とは？

靴を履いた時の足のつま先と靴の先端の隙間のことです
(1～1.5cmが目安)

歩く時(立っている時・踏み込んだ時)に足の長さ、太さは変化しています。その為のゆとり分です。

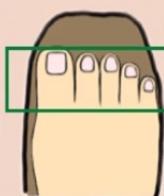
表記が24.5cmでも、捨て寸を含んでいる靴とそうでない靴があります



つま先の形を確認

(どのタイプでも指先が圧迫されない事が大切！)

自分の足の形を知りましょう！



スクエア型

親指と人差し指((+中指)の長さが同じ
全体的に四角ばった足の形

合うつま先の形

スクエアトゥ・ラウンドトゥ
(中央を頂点にしたラウンド型)



エジプト型

親指が一番長いタイプ
特に親指に圧迫感がないかが重要!!

合うつま先の形

ラウンド・トゥ

ギリシャ型

人差し指が一番長いタイプ
先の長い靴がフィットしやすい足の形

合うつま先の形

ポインテッドトゥ

足のサイズは変わるもの…

朝はすんなり履けた靴が夕方にはキツい。1日の中でもむくみ等で足のサイズは変化します。ご自分の足の変化を意識してみましょう。

例えば…

1～2mmの厚さのインソールを用意して、朝はインソールを入れ、靴がキツくなってきたらインソールを外す等。

ひと工夫してみてはいかがでしょうか？