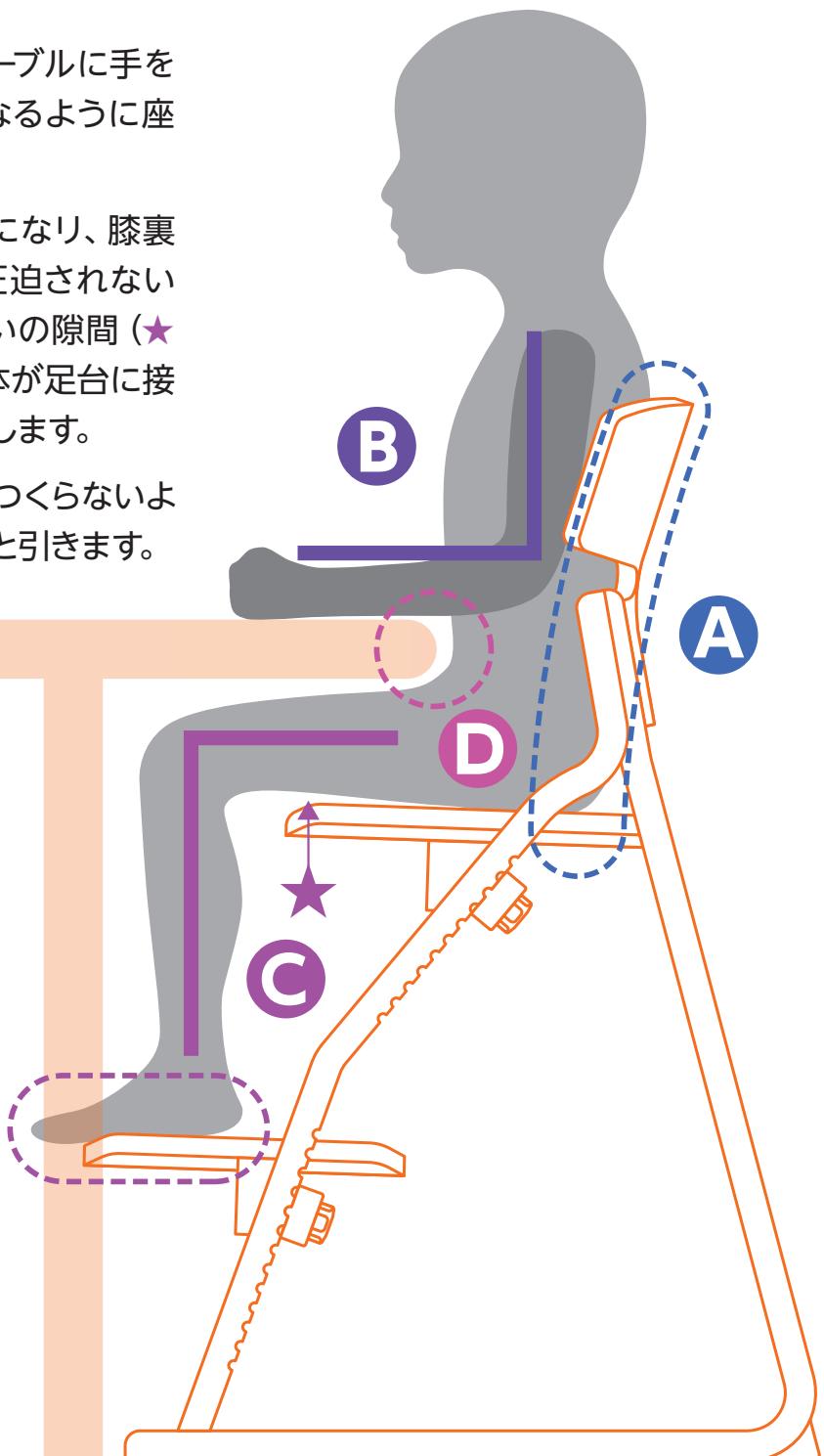


# アップライト

## 良い姿勢を保つ座面と足台の調節のしかた

- A** 適切な高さ調節をするため、背もたれに背をしっかりとつけ背筋を伸ばし、お尻を奥まで引いて座ります。
- B** 腕を肩から真下に下ろし、テーブルに手をついたとき肘がほぼ直角になるように座面の高さ調節をします。
- C** 膝の曲がり角度がほぼ直角になり、膝裏と座面の先端は、太ももが圧迫されないように、人差し指が入るくらいの隙間(★部分)をあけます。足の裏全体が足台に接するように足台の高さ調節をします。
- D** お腹とテーブルの間に隙間をつくらないように、アップライトをしっかりと引きます。



## アップライト ロータイプ

身長から導く座面と足台の位置目安  
(テーブル高：63cmの場合)

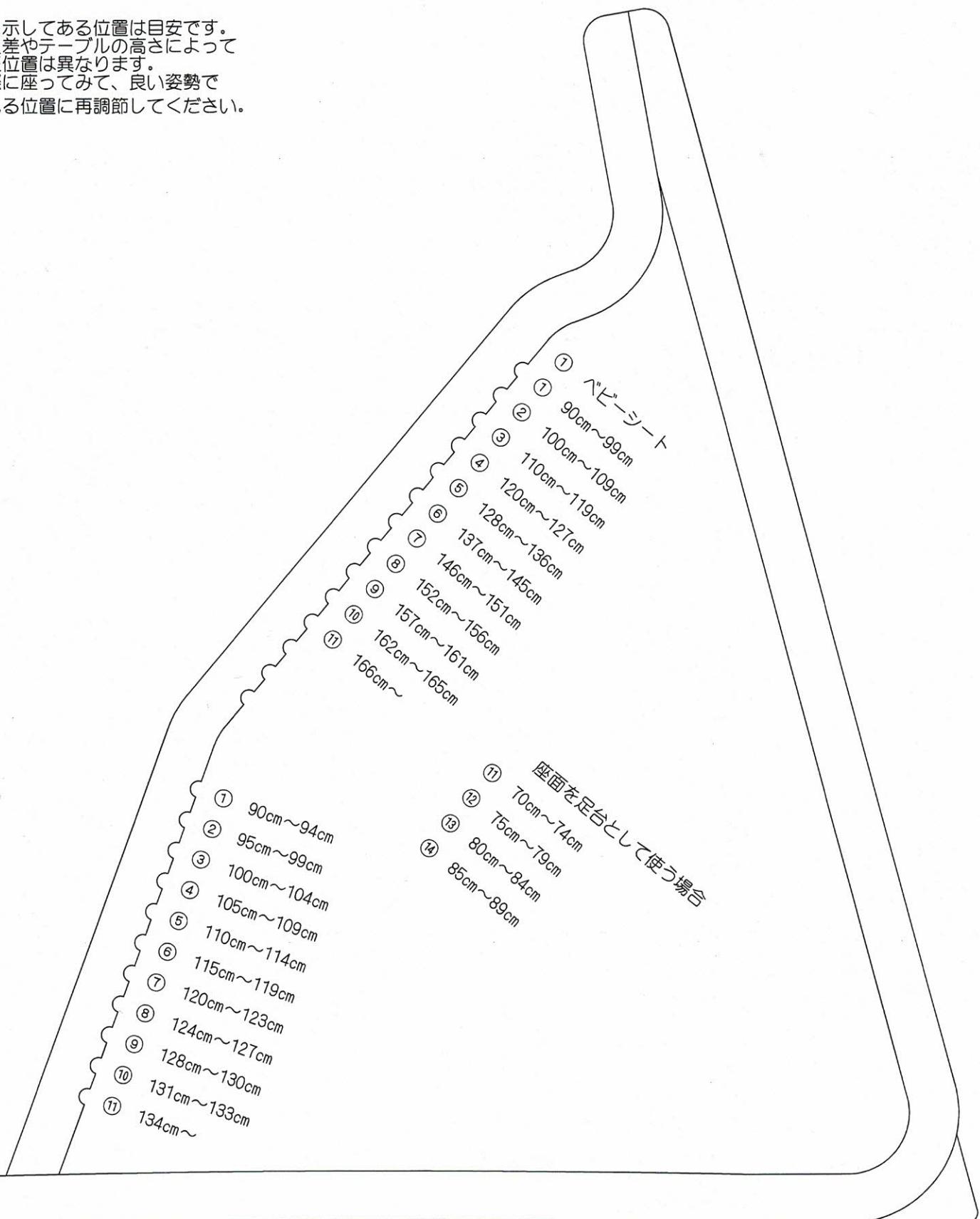
※図に示してある位置は目安です。

個人差やテーブルの高さによって

適正位置は異なります。

実際に座ってみて、良い姿勢で

座れる位置に再調節してください。



# ①特に背もたれが重要なんです。

背もたれが体に合わないと、上半身を緊張させてしまうばかり。実はこれが姿勢を崩す大きな原因。  
アップライトの背もたれは S字を保ち、負担を軽くしてくれます。

## ①背もたれが狭い ▶



体圧が集中し  
疲れやすい

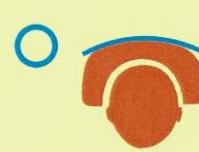


背もたれが広いと  
体圧が分散され疲れにくい

## ②曲面が緩い、または平面 ▶



背中の一点しか支えられず  
疲れやすい



背中の丸みに沿う曲面で  
背中全体を支え、疲れにくい

## ③角度や形が 適切ではない ▶



背もたれが立っている  
背中が痛くなる



背もたれが下までまっすぐ  
お尻が引けずS字になれない



背もたれのカーブで  
S字をしっかりと保持

## UPRIGHT® の頼りになる背もたれ

3つの曲面を組み合わせることで、  
より背中にフィットさせることができました。  
広い面積で支えてくれるアップライトの背もたれは  
S字を保ちやすく作られています。

- ① 背骨をS字カーブへと導く、タテの曲面
- ② 背筋を休められるヨコの広い曲面
- ③ 骨盤を支える、もうひとつのヨコ曲面



# ①他にもこんなところ、姿勢を崩す原因に。

## ①座面の高さとテーブル



テーブルに対して  
座面が高すぎる

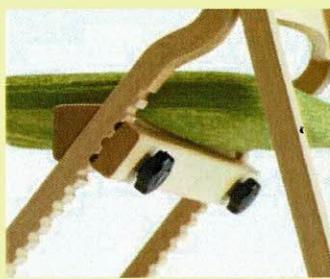


テーブルに対して  
座面が低すぎる

工具が必要なれば今すぐにでも調節が可能です。



体格に合わせてカンタン調節



## ②座面のつくり



板の座面  
お尻が滑る



座面が平ら  
お尻が痛くなる



張り座なので滑りにくく  
クッション材入りの曲面で  
お尻が痛くなりにくい



## ③座面と背もたれの関係



奥行きが深い  
背もたれに届かず疲れやすい



奥行きが深い  
C字になる



浅めの座面  
きちんと背もたれサポート



## ④足台



足台の幅が狭い・細い  
足が疲れる



足台に足が届かない  
落ち着かない



幅広の足台もカンタン調節

