

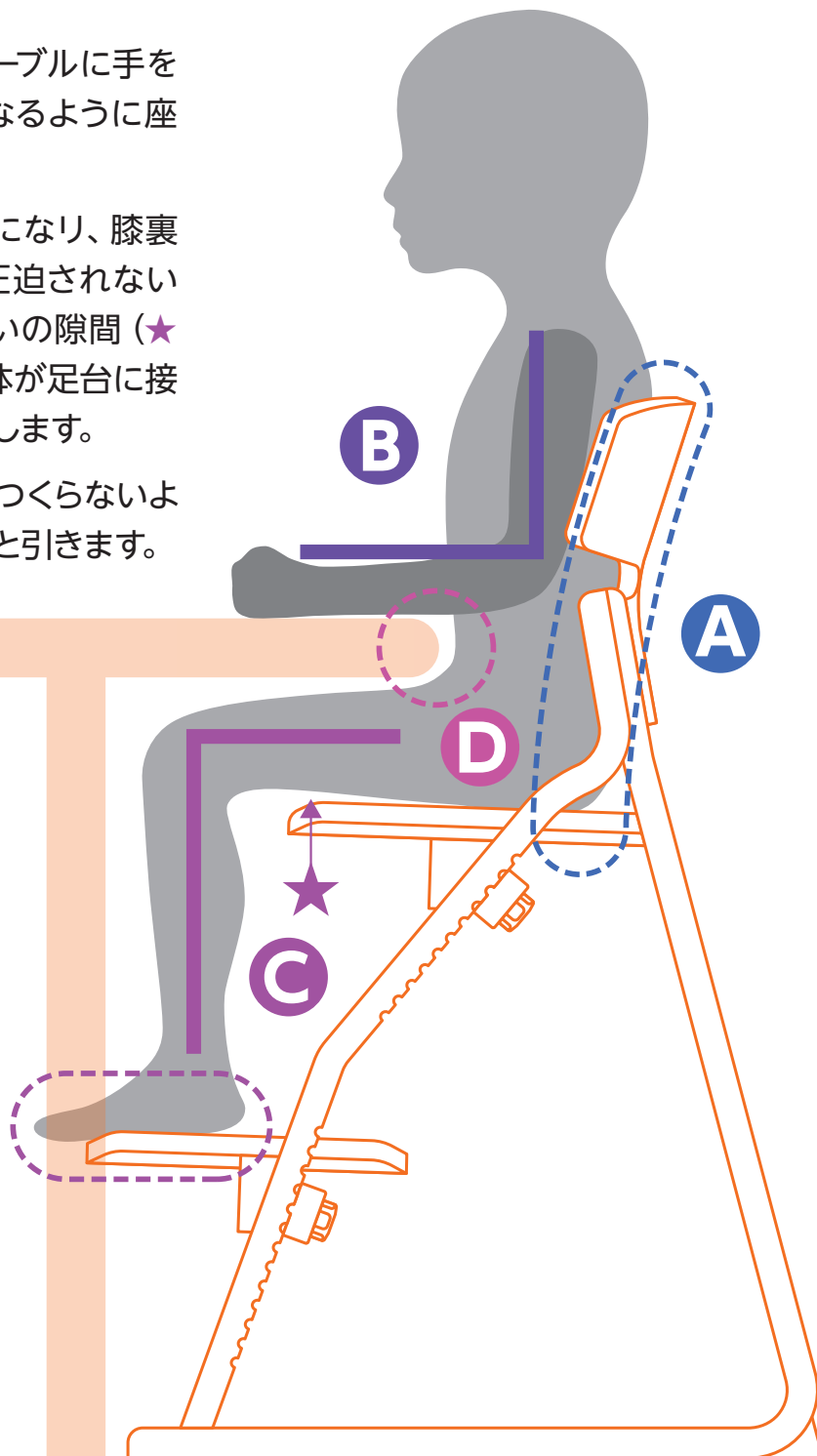
アップライト

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。

※ 調節ピッチが15mmのため、理想の高さが得られない場合は高い方の位置を選択してください。

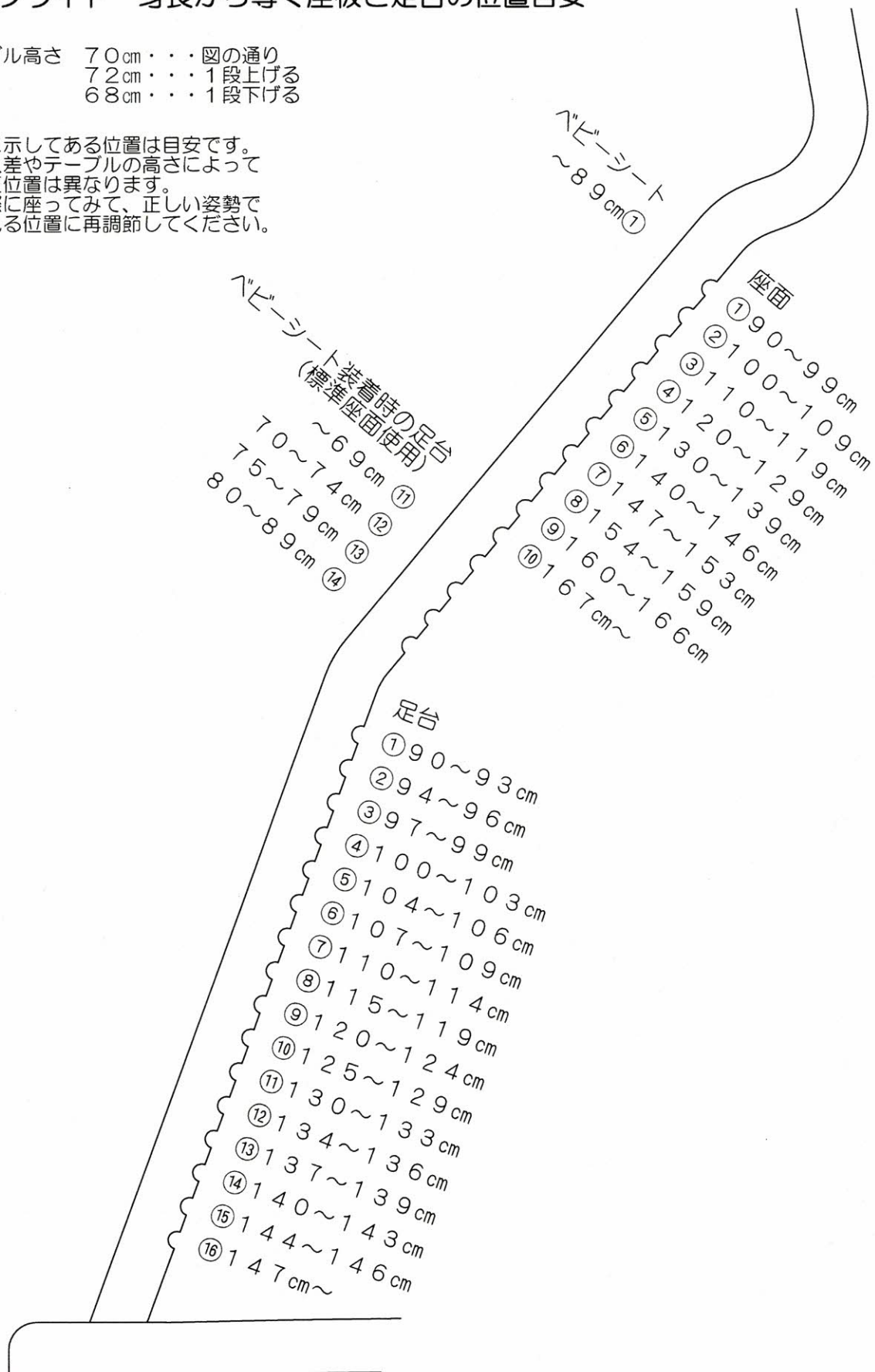
※ 足の裏全体が床に届く場合は足台を取り外してご使用ください。



アップライト 身長から導く座板と足台の位置目安

テーブル高さ 70cm・・・図の通り
72cm・・・1段上げる
68cm・・・1段下げる

※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、正しい姿勢で
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 ▶



② 曲面が緩い、または平面 ▶



③ 角度や形が適切ではない ▶



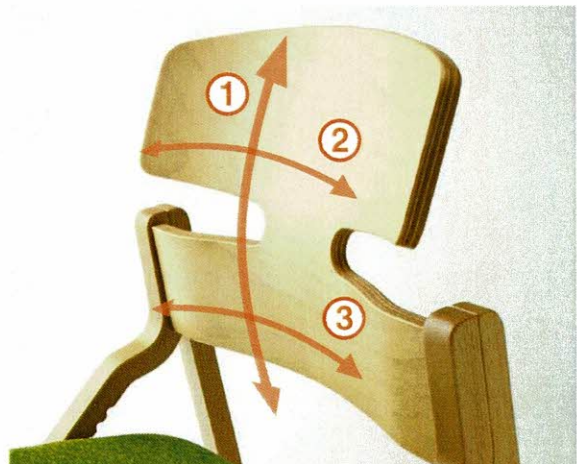
UPRIGHT® の頼りになる背もたれ

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 座面の高さテーブル

工具が必要なければ今すぐにでも調節が可能です。



② 座面のつくり

居心地の良さは、座面に出ます。



③ 座面と背もたれの関係

浅めの座面と背もたれがS字の姿勢を保ちます。



④ 足台

足台は自由度が大切。ある程度の広さも必要なんです。

