

DI-BELT

ディアイ・ベルト

2 cm程度のお腹を凹ます
軽いドロインを日常に



DI-BELT（ディアイ・ベルト）とは、
体幹筋の収縮（腰と骨盤の安定）を維持しながら動作ができているかフィードバックできるベルトです。

期待される効果

- 膝痛軽減
- スポーツ障害（膝）の防止
- 腰痛軽減
- ウエスト引き締め

音でお知らせ

ドロインが緩むとスライドが動き、音で知らせてくれます。



メモリ付きで腹囲変化の目安がわかります。
メモリは裏面表示なので装着時は目立ちにくいです。



DI-BELTの使い方動画について
QRコードよりご覧頂けます。



楽天サイトより購入できます

希望小売価格 ¥ 3,500（税込）

フリーサイズ：適応周囲（おおよそ 65 cm～ 110 cm）

・記載製品は、印刷のため、色等に若干の違いが生じる場合がありますのでご了承ください。
・製品の仕様、価格は予告なく変更する場合がありますのでご了承ください。
・本製品は、目的以外の使用は絶対にしないでください。

本機は、ネオジウム磁石を使用しております。以下、取扱い注意事項を読み、安全にご使用ください。
・心臓ペースメーカー等の体内挿入型医療電子機器を装着している方は使用しないでください。機器が誤作動を起こす危険があります。
・磁石を携帯電話、時計、磁気カード、乗車券等に近づけないでください。記憶内容が破壊される危険があります。

DI ベルト装着方法

1

身長をはかるように、背すじを伸ばした姿勢を維持！



2

おへそあたりにDIベルトを着けます。
※但し、おさまりの良い所でも大丈夫です。



3

軽くお腹を凹ました状態（おおよそ2cm腹囲が減少）で、ベルトが腹囲とおおよそ同じ長さになるように合わせます。



4

お腹を膨らます、凹ますの動作を繰り返して、バックルが開閉するかを確認し、ドローインを始めましょう。
※この動作でバックルが開閉するぐらいが適当なベルトの長さになります。



※ご使用中に、おへそあたりからズレてしまう場合は、別売りの【DI-BELT 滑り止めシート】をご使用ください。

2回目以降の装着

2回目以降も、繰り返し背すじを伸ばした姿勢で装着してください。変更がなければベルトの調整は不要です。



お腹を凹ます、膨らますの動作を繰り返し、バックルが開閉するのを確認し、ドローインを始めましょう！



ドローイン時の悪い姿勢

✗ 腰が反りすぎ

✗ 前かがみになる



日常生活での応用

ポイント！ ドローインをしてから動作を開始します

- 歩行 -

背すじを伸ばして、軽くお腹を凹ませてドローインをします。呼吸は自由に、その姿勢（腹囲）を維持したまま歩行をします。



- スクワット -

ドローインしたまま、ゆっくりスクワットすることで殿筋活動アップ！腕を前方へ伸ばし、膝がつま先から出ないようにゆっくり膝を曲げます。ドローインで腰椎と骨盤を安定させ股関節優位なスクワットを誘導します。



- 持ち上げ動作・座位 -

ドローインをすると腰椎と骨盤が安定（固定）され、持ち上げ動作時や座位時の正しい姿勢を保ちます。デスクワークが多い場合にも応用できます。また、持ち上げ動作や座位から立ち上がる際は腰椎を曲げずに、股関節を使って立ち上がるため、腰椎への負担を軽減できます。

- 片足立ち -

ドローインしたまま、片足立ちをしてお尻の筋活動がアップ！バランスを崩さないようにキープします。最初は、壁に手を当ててバランスを保ちながらスタートしましょう。

