

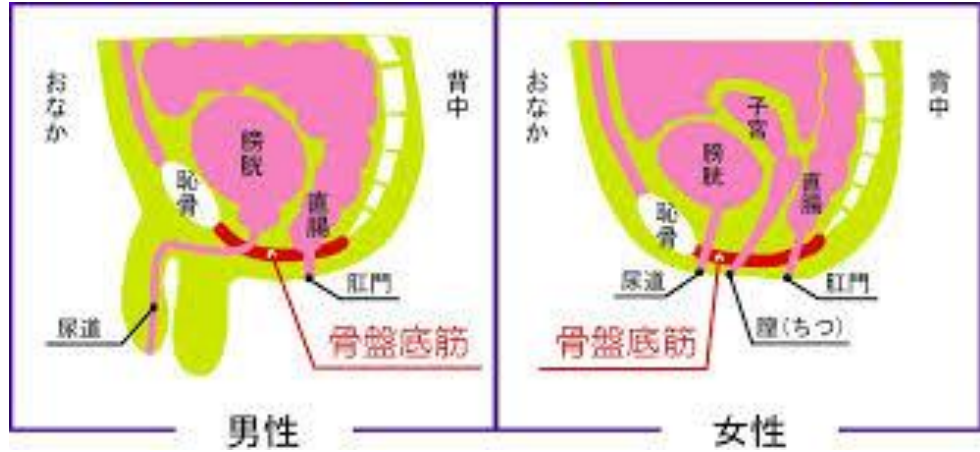


骨盤底筋トレーニング

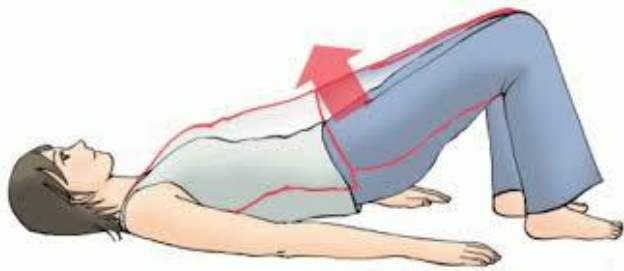
骨盤底筋をしっかり鍛えて尿もれ・頻尿を改善し腰痛も解消！

■骨盤底筋トレーニングの効果

- 尿もれ予防・改善！
- 尿道や膣、肛門を引き締める！
- 頻尿の改善！
- 子宮環境を整える！
- 腹圧を高めて美しいカラダに！
- インナーマッスルが鍛えられる！
- 脂肪を燃やしてスリムボディに！
- 腰痛から開放される！
- 便秘の悩みを解消！

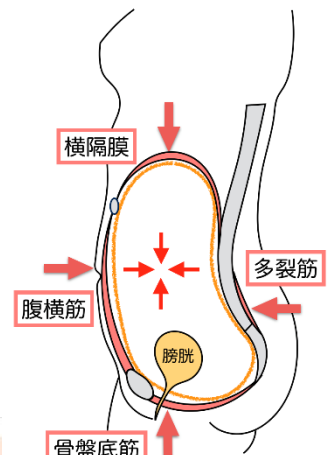


■骨盤底筋群体幹トレーニング

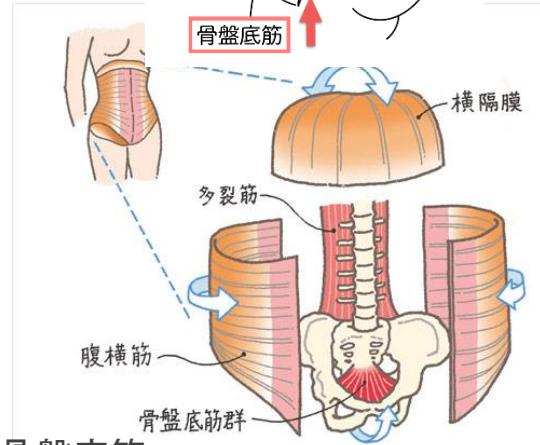


3~5秒/10回

- 腕の角度は45度
- 足の裏は床につける
- 背中から膝まで一直線



■骨盤底筋トレーニング



- 丸めたタオルの真上に座る
- タオルが当たっている箇所が骨盤底筋
- 骨盤底筋を意識して息を吐きながら締めて頭へ抜けるようにイメージする

膣と肛門の周りの筋肉を締め、お腹の中に引っ張り上げるように行います

このとき、膣と肛門が椅子から浮くように実感できるとよいでしょう

速い動き（2秒締めて4秒休める）を5回繰り返す

遅い動き（5秒締めて10秒休める）を5回繰り返す

以上が1セットです