

TVでも紹介された骨盤底筋トレーニングマシンを導入しました。

そもそも骨盤底筋とは骨盤骨(仙骨と腸骨)の下にあり、**内臓を支える筋群**のことです。骨盤底筋が正常に機能していると尿道が締められ、尿もれを起こさないようになっています。また姿勢を維持する役割もあり、身体を維持するためにも大切なものです。

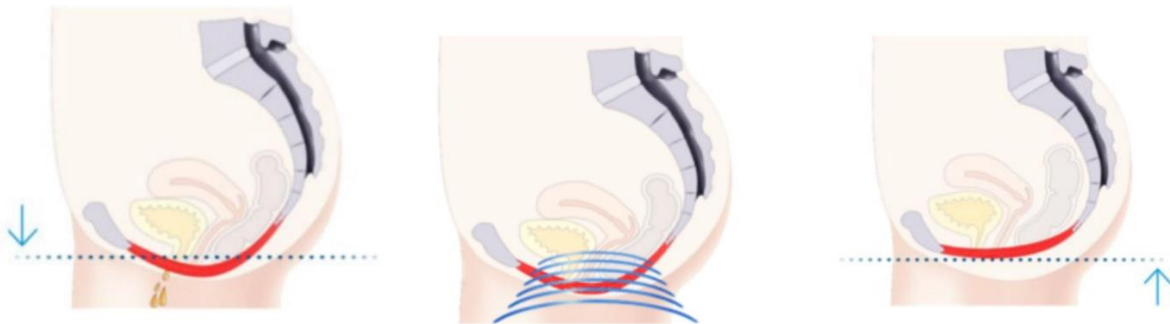
今からできる骨盤底筋のお手入れ

あなたの骨盤底筋は緩んでいませんか？

こんなことで悩んでいませんか？

- ① 咳や大笑いの時、尿を我慢しているとき、尿漏れが心配。
- ② 追っかけ漏れが最近気になる(男性)。
- ③ バス旅行などの時、おしっこが近くて、休憩ごとにトイレを探してしまう。
- ④ 下腹部がポッコリ出てきた。
- ⑤ 便秘が困る
- ⑥ 最近背中が曲がってきたなど

骨盤底筋を鍛えると、下がった内臓が元の位置にもどり、ヒップアップにつながります。



エムペルヴィは、骨盤底筋群のケアに特化した高密度焦点式電磁波機器です。通常のEMS(表皮に近いところを刺激する)とは違い、表皮から7-10cmまでのインナーマッスルも刺激されますので、下腹部や背筋も刺激されることが期待されます。

前から、骨盤底筋群を鍛える体操などありますが、なかなか続けられない人や、どうやったら良いのかわからない人におすすめなのが、このエムペルヴィです。

エム・ペルヴィは服を着たまま1回28分座っているだけで骨盤底筋群を鍛えることが可能です！



実際すわってみると少しびっくりするような刺激で（TVでのビリビリ椅子？）、その刺激が下半身や骨盤底筋群を鍛えていると考えられています！

1回 3,000円、週2回程度、3週間ほどトレーニングを受けていただき、その後は維持トレを2週～4週に1回程度を継続していくと、効果的です。  
初回は簡単なカウンセリングがあり、その後は予約して、トレーニングを受けていただきます。  
また現在通院中の方も、ご相談ください。