

イスに座って



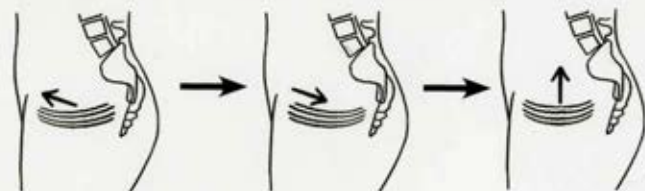
トレーニング方法

- ①肛門と膣を軽くキュッと締める。
- ②ゆっくりした動きで肛門と膣をギュッと締めて、ゆっくり緩めます。
- ③①→②を2～3回繰り返し、最後に肛門と膣を締めながら、骨盤底筋全体を体の中に引き込むようにグ〜ッと持ち上げて、ゆっくり緩める。これも2～3回繰り返す。



背中や腰が曲がるのはNG
(姿勢が悪いと肺やお腹が圧迫されて深い呼吸ができないので、骨盤底筋を中に引き込めず、前後の動きもわかりにくくなる)

- 1 肛門を締める (おならを止める感じ)
- 2 膣を締める (尿を途中で止める感じ)
- 3 骨盤底筋を中に引き込む



STEP

1 イスに座って

背筋をまっすぐに伸ばすのがコツ

骨盤底筋トレーニングは、続けることが大切です。日常生活会の動作に積極的に採り入れたいものです。ここで紹介する「座った姿勢」のトレーニングも身につけてください。イスがないシーンなら、正座でもOKです。

ポイントは、背筋をまっすぐに伸ばすこと。背中や腰が曲がっていると、深い呼吸ができません。座った姿勢の場合は、手が空いているので、ときどきお腹に手を当てて、余計な力が入っていないかチェックしましょう。

そして、①「キュット」↓②「ギュット」を2〜3回、次に③「グ〜ット」を2〜3回行ないます。うまくできるようになったら応用編を。「キュットパツ・キュットパツ」とリズムよく5回締める・緩めるを繰り返して、そのあと、ギュットと締めて3秒キープしてからパツと緩める動作を5回繰り返す。これを3セット行ない、1日に3〜5回。