

キーワードは「引き上げる」&「緩める」。ポッコリお腹、尿漏れのお悩みをいっきに改善！

## 『骨盤底筋ピラティス』で今年の冬は冷え知らず！



ピラティス・ヨガの専門スタジオを全国に展開する株式会社ぜん(本社:東京都渋谷区東 2-6-18)が、2018 年 11 月 1 日から Basi ピラティス全スタジオにて、新クラス『骨盤底筋ピラティス』をスタート致します。

### Q.どんな人にオススメ？

#### A.産後の女性、ポッコリお腹、冷え性、尿漏れ、O 脚でお悩みの方

出産経験や加齢より、生活習慣により骨盤底筋の強度が弱くなると、家事労働、肥満、咳くしゃみなどで尿もれが起こりやすい状態になります。また、加齢とともに女性ホルモンが低下すると、内臓を支える骨盤底筋が衰え、臓器脱などの症状が現れることもあります。

痩せていても内臓脂肪が多い方、便秘になりやすく、強くいきむ排便習慣がある方、腿の内側の筋肉が弱いO脚の方にも、「引き上げる」&「緩める」がコンセプトの『骨盤底筋ピラティス』は効果絶大です！

### Q.普通のピラティスとの違いは？

#### A.動かしている感覚をよりわかりやすく！

動かしている感覚が非常に分かりにくい骨盤底筋。骨盤底筋が動くとき、必ず一緒にお腹周りのコアの筋肉がはたります。『骨盤底筋ピラティス』では、コアにより意識を向け、ボールなどの用具を使って骨盤底筋を動かす感覚をよりわかりやすくしたエクササイズを提供いたします。

コアの筋肉を鍛え、身体の安定性を維持しながら正しい身体の使い方を習得することで、骨盤底筋の強化と、それに伴う症状の防止・改善にも繋がっていきます！

## Q.骨盤底筋とは？

### A.骨盤の底で内臓を支える、筋肉や靱帯のこと。

出産や加齢、長時間のデスクワークなどで骨盤底筋の機能が低下すると、

- 骨盤のゆがみ
- 運動低下
- 姿勢の崩れ
- 血行不良**
- お腹のたるみ**
- 便秘
- 生殖器の活動低下
- 尿漏れ**

といった症状が起こりやすくなります。日本排尿機能学会が全国の40歳以上の男女を対象に行った調査(2003年)では、女性の44%が「尿漏れがある」と回答しました。女性のトラブルの原因となる骨盤底筋を鍛えるには、ピラティス・ヨガが絶大な効果を発揮します。

## Q.ピラティス・ヨガをすると骨盤底筋はどのように変化する？

### A.骨盤底筋を無意識に使えるようになる

骨盤底筋は無意識に鍛えることのできる筋肉です。ピラティスやヨガでは目に見えない身体の内側へ意識を向けてトレーニングを積み重ねていくため、日常生活での動作で骨盤底筋が無意識のうちに動くことにつながります。

Basi ピラティスはインストラクター全員がスタジオ所属。圧倒的な知識量で、運動経験・老若男女問わず、全ての方の身体の変化をサポート致します

Basi ピラティス全店で受講可能の『骨盤底筋ピラティス』を、是非ご体験ください。



#### Basi ピラティスとは

Basi ピラティスは、世界 30 カ国以上に展開する世界最大規模のピラティス教育団体で、650個所以上でピラティス指導者養成コースを開催しています。インストラクターは世界トップレベルの質を提供するために、厳しい研修と医学博士による解剖生理学コース等、専門家からの指導を受けています。また、世界中のピラティススタジオと連携し、ピラティスの進化系、「Booty Barre」など、世界最先端のピラティス、ボディワークをどこよりも早く導入しています。



〈本件に関するお問い合わせ先〉

株式会社ぜん マーケティング部 広野(y.hirono@zen-jp.info)、高橋(m.takahashi@zen-jp.info)

〒150-0011 東京都渋谷区東 2-6-18 渋谷エポックビル 3F

TEL:03-6409-6503 FAX:03-6409-6506