

# 腔トシ編

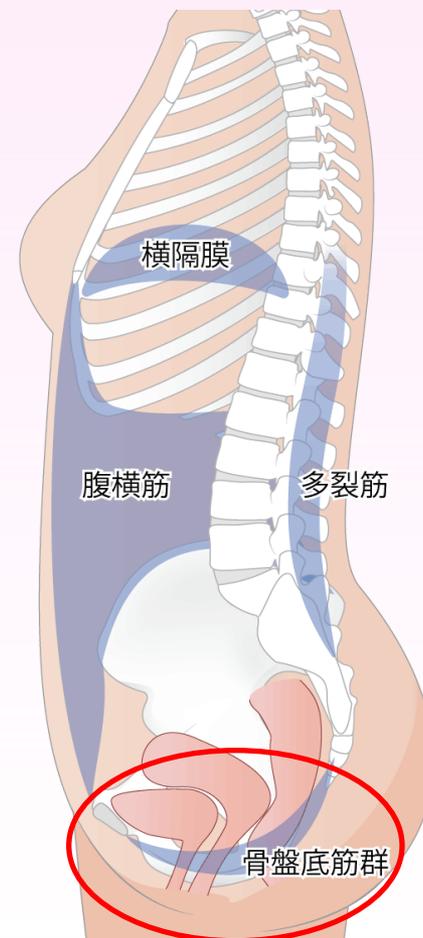
# ■ 膕トレとは？

## 膕トレとは？

**骨盤底筋**という筋肉を鍛えるトレーニングのことです。

骨盤底筋は、「骨盤内にある膀胱」「子宮」「直腸」などを下から支えているインナーマッスルで、ここを鍛える習慣を身につけることで、様々な効果が期待できます。

骨盤底筋が緩むと尿漏れの原因になってしまいます。



## ■膣トレはどんな人に効果的？ メリットは？

### ○メリット

・尿漏れ予防：尿漏れを起こす人は意外に多く、特に40代になってくると悩んでいる人が多くなります。また、年齢を問わず出産経験がある方にも多いです。

・SEX時の締め：夜の生活がこれまで以上に楽しいものになります。

・しなやかな体づくり：膣のゆるみを改善すると骨盤を正しい位置へ戻せる為、姿勢改善などしなやかな体づくりにも効果があります。

・下腹部の見た目の向上：膣を引き締める習慣がついてくると、下腹部全体のシェイプアップもできるので、一石二鳥です。



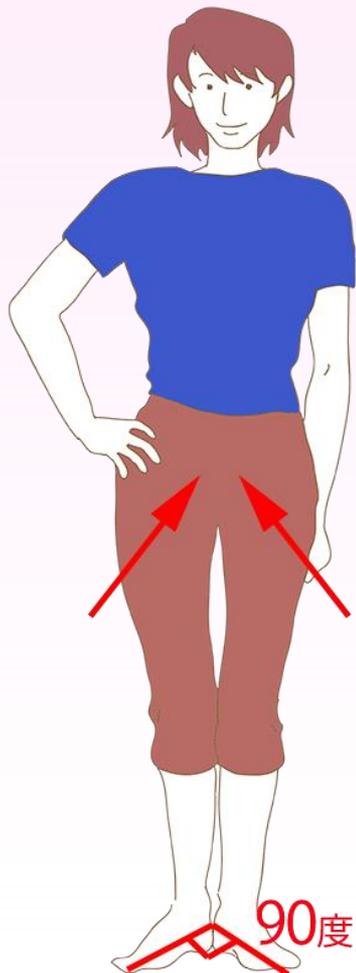
## <膣トレがおすすめな人>

- 膣を引き締めたい
- 尿のちょっとした漏れの予防をしたい
- 産後の尿漏れを改善したい
- 出産経験があり、膣のゆるみを改善したい
- 姿勢改善など、体をしなやかにしたい
- お腹の出っ張りが気になりだした



## ■ 膣トレ方法その1 (日常編)

膣トレのコツは、すこしづつ、デイリールーチンに取り入れる努力をすることが重要です。  
この方法は、最も簡単な方法で、いろいろな日常生活で、実施が可能です。

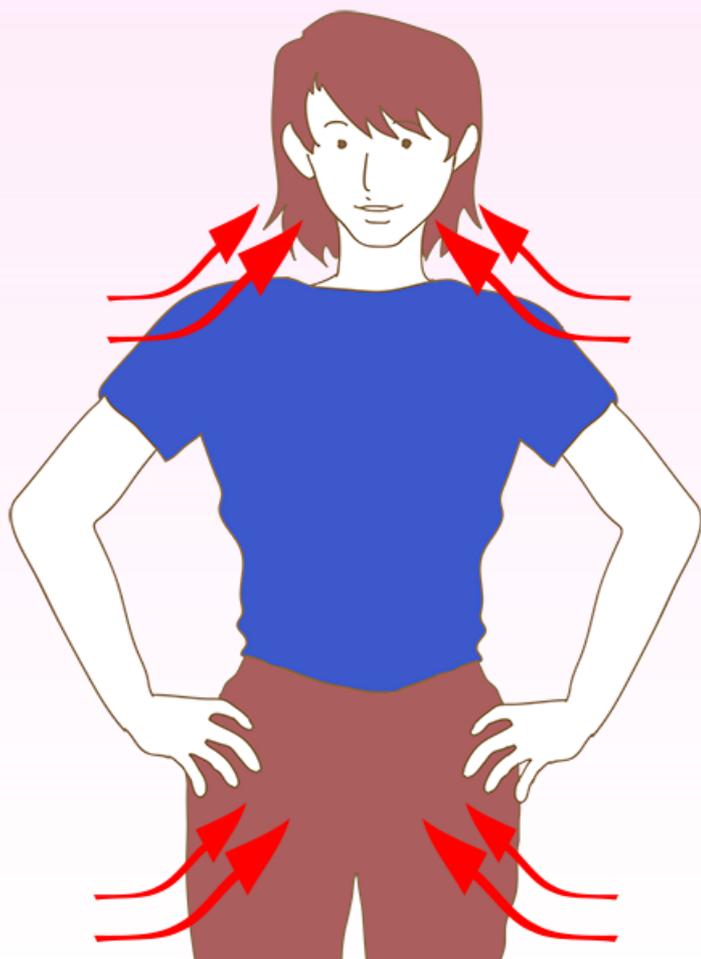


<やり方(1セット30秒)>

1. かかとをつけて、かかとを90度程度開く
2. 息を吐いて全身の脱力を行う。
3. 息を吸いながら、内もも同士を合わせるよう膣の中に空気が入ってくるようなイメージで、上に引き上げる
4. 5秒以上キープする
5. 息をゆっくりと吐く

## ■ 膕トレ方法その2(ゆるめの運動編)

ヨガや筋トレなどのトレーニング時に、意識的に行いたいときにおすすめのやり方。



<やり方(1セット30秒)>

1. 全意識を骨盤底筋に集中させる
2. 息をゆっくりと吸いながら、膕を上  
引き上げていくイメージで、力をこめる  
※他の部位(脚、お尻、腹筋、背中など)  
には力をこめないように注意
3. 5秒~10秒御自身のペースで、その  
ままの状態でキープ
4. ゆっくりと息を吐きながら、徐々に力  
を抜いていく

## ■ 腭トレ方法その3 (きつめの運動編: スクワット)

スクワットは腭トレとしてだけでなく、美脚や美尻にも効果が期待できるので、しなやかな体づくりをしたい方には、特におすすめる方法です。



### < やり方 >

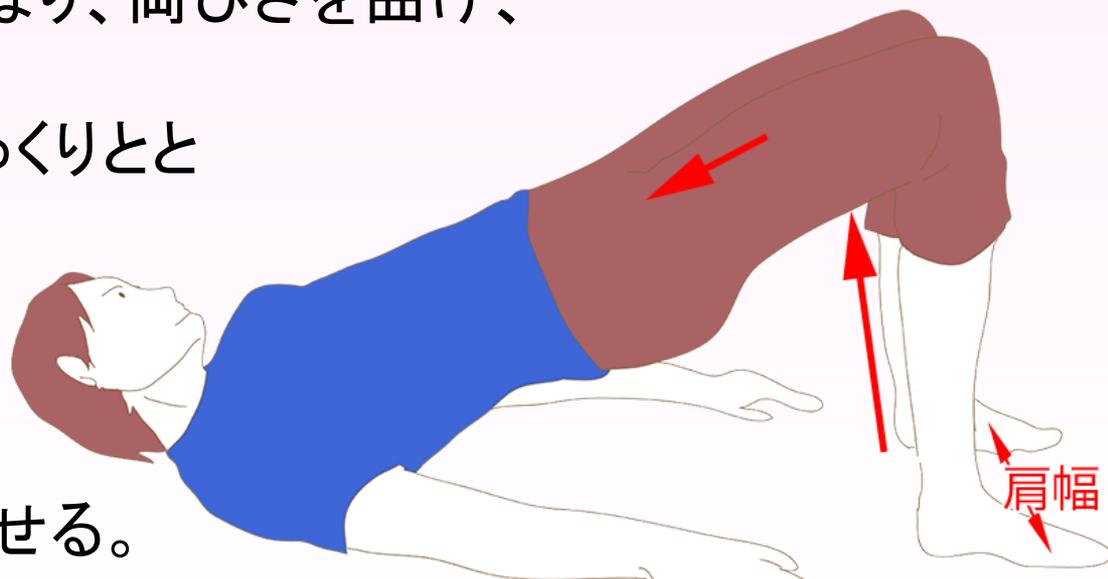
1. 足を肩幅に開き立つ。
2. 骨盤底筋に力を入れる
3. ゆっくり腰を落とし、スクワットをする  
(背中を丸めない)

## ■ 膕トレ方法その4 (寝る前編)

横になったままできる簡単な膕トレのやり方です。  
夜寝る前(朝でもOK)などの時間を使って、時間を効果的に使える膕トレです。寝る前の場合は、やりすぎて、睡眠の妨げにならないように注意しましょう。

### <やり方(1セット1分)>

1. 布団に仰向けの状態になり、両ひざを曲げ、足は肩幅に開く。
2. 肛門と膕を引き締め、ゆっくりと引き上げていく。
3. その状態で、15秒～20秒程度キープ
3. ゆっくりともとの状態に戻し、からだをリラックスさせる。



## ■膣トレ方法その5(グッズ編)

そのほかに、膣トレ専用のグッズがあります。  
インナーボールを膣に入れば、ガイダンスにしたがって、簡単にトレーニングができます。スマホ連携できるものもありますので、お好みに合わせて選定しましょう。



<やり方>  
ガイダンスに従って、  
トレーニングを行う。