

使ってみよう♪カイロポール

意外と気がついていない体の冷えに！  
姿勢・肩こり・冷え改善に！美尻！美しくびれを作ろう！



触れて温かさで安心、香りで癒しを楽しみください。

リラックスして呼吸を深めましょう

\*.° °.\*..o.o.o..\*\*° °.\*..o.o.o..\*\*° °.\*..o.o.o..\*\*° °.\*..o.o.o..\*° °.\*

基本姿勢、骨盤を立てる。椅子の上または床に縦に置いてまたぐように座ります。

\*.° °.\*..o.o.o..\*\*° °.\*..o.o.o..\*\*° °.\*..o.o.o..\*\*° °.\*..o.o.o..\*\*° °.\*

★カイロは、レンジで600W 30秒～2分好みのあたたかさでご使用ください。

ゆっくりお鍋ややかんの上で温めると素材にも体にも優しいです。

★温めた後に今治タオルのカバーをつけてご使用ください。

★カイロの形状（たるみなど）気になる方はヘアゴム・輪ゴムなどで絞ってお使いください。

★お股以外にも、肩・腰・足首・足裏・膝裏・目元など、様々なシーンでご活用ください。

●ホットパック・温熱療法・ヒートショックプロテインなど様々な角度からご使用になれます。

#### 【ご使用方法】

ポールを椅子また床（固いところ）に縦に置き、またぐように座ります。

（柔らかい所、傾きある場所では効果が期待できません。痛みの原因にもなりますのでお気をつけください）

★骨盤底筋の感覚・感覚刺激を入れることで、インナーユニット全体の活性化につながる効果があります。（※インナーユニットとは、横隔膜・骨盤底筋群・腹横筋・多裂筋をさします。）

#### ※ポイント※

- ・リラックスをして呼吸をする
- ・1日何回でも使用可能です（お股に使用する場合は1回5分以内）
- ・座った時に、痛みや不快感が出たら使用をやめましょう。
- ・逆複式呼吸・腹式呼吸をゆっくりとお腹の膨らみ（広がり）を感じながら意識をして呼吸を試みましょう。
- ・息を吐いた時に骨盤底筋群を収縮（みぞおちに向かって引き上げる）、吸う時に解放（リラックス）を繰り返します。
- ・骨盤底筋群の意識をすることは、お尻の穴・オナラを我慢する感じ→尿道・おしっこを我慢する感じ→膣の順番に力を入れてみましょう
- ・生理中はお休みしましょう。

インナーユニットが活性化するといいことがいっぱいあります。逆も然り

- ・姿勢が良くなる
- ・骨盤が安定する
- ・内臓下垂（ぽっこりお腹）
- ・尿もれ対策に
- ・無駄な脂肪が減る
- ・代謝が上がる
- ・くびれができる
- ・肩こり改善に
- ・月経の時に子宮内膜をしっかりと剥がしデトックスができる体になる！
- など

ご不明な点・お気づきの点がございましたらお気軽にご連絡ください。

## カイロポールって？

普段なかなか鍛えることのできない深層部の筋肉をポールにまたがることで、温めながら脳に感覚スイッチを入れ効率よくトレーニングするものです。

## 骨盤底筋って何？

私達の体は骨と筋肉で支えられています。骨盤や肋骨に周りを囲まれて内臓は守られているのですがお腹周りは命を育む部位になるので肋骨のように周りを囲む骨がなく、背骨と筋肉だけで内臓が支えられています。この筋肉をインナーユニットと言いその中の1つが骨盤底筋群。胴体の1番下の部分で内臓が下がらないように支えている筋肉で呼吸と連動しています。

インナーユニット（横隔膜 腹横膜 多裂筋 骨盤底筋）

## 骨盤底筋群が退化すると

- 内臓が下がりぽっこりお腹...  
（ぽっこりお腹は筋力低下によるもの。脂肪ではなく内臓の垂れ下がり）
- 骨盤を支えられなくなり足が上がらない...背骨のズレ、歪みが起こり猫背に...
- 尿もれ便秘...

## 体操をすると

骨盤が正しい位置に戻ります。（骨盤が立つ）正しい位置に戻ると背骨が美しいカーブに戻ります。個人差はありますが1度の体操で3日間はキープ可能のようです。（重力、筋肉の使い方の癖により違いがあります）

## メモ