



lulu-napオリジナルカイロポール

ホッと呼吸に集中するご自愛タイム
意外と気がついていない体の冷え・猫背・肩こり・冷え改善に！
使っているうちに美尻！美しくびれを手に入れよう

今治タオルとハンブ布の草木染めカイロポール

・ハーブカイロポール（中身：玄米・塩・ハーブ・麻炭） ・あずきカイロポール（中身：小豆・塩）

✿ハーブの香りに癒やされて 深部にも行き渡る温かさをお楽しみください

カイロポールってなに！？

●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、体に負担が少ない部分浴をし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ります。また、温めて使うことで子宮への血流をスムーズにし子宮に大切な栄養を送れる体に改善。巡りの悪さや骨盤内のコリは子宮内膜の厚さに関係してきます。卵巣機能を向上させ体質改善・代謝UPを狙います。

●布～中身も天然素材オーガニックです。

香りの効果 心 → 体 → 皮膚への影響

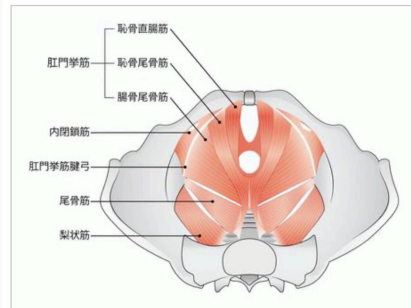
自律神経やホルモンのバランスを整え、心を落ち着かせてくれます。

（中身のハーブについては別紙をご覧ください）

●骨盤の深部の筋の「こり」は注意が必要です。こりとは筋の血行障害を示します。深部の筋（インナーマッスル）は我慢強い筋なので「こり感」を脳に訴えません。なんとなく腰回りがだるい、腰痛などの間接的な痛みが出たときに初めて気がつきます。深部の筋が一度こると回復にも時間を要します。そこでカイロポール！小股を温めて血流をスムーズに！意外と気がついていない体の巡りを改善します。

骨盤底筋ってなに！？

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。



※インナーユニットとは、横隔膜・骨盤底筋群・腹横筋・多裂筋をさします。

lulu-napオリジナルカイロポール

使ってみよう

レンジで600W 30秒~1分半お好みのあたたかさを調節してください。(温めなくてもご使用可能です)

レンジが無い場合、お鍋ややかんの上に置いてゆっくりと温める事もできます。

- ・温めた後、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
- 1,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。

始める前の座った時のお尻のゴリゴリ(座骨)の感じと接地面、終わってからポールを外した時の接地面、どのように変化したか。ゆっくり体を見つめる時間を作りましょう。

※カイロポールを使ったまゆらのレッスンでは全身を大きく使って巡りをよくしていきます。

ポイント

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分以内にしましょう。)
- ・座った時に、痛みや不快感が出たら使用をやめましょう。
- ・腹式呼吸、胸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。
- ・骨盤底筋を意識できる方は、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~頭頂へ)~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ところは、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ことがいっぱいあります。



カイロポールを使うと期待できる変化

- ・姿勢が良くなる・骨盤が安定する・内臓下垂(ぼっこりお腹)改善
- ・尿もれ改善、予防・無駄な脂肪が減る・代謝が上がる
- ・ウエストが細くなる・高い位置でくびれができる・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

骨盤底筋が退化すると・・・

- 臓器下垂・脱(内臓が下がりぼっこりお腹…脂肪ではなく内臓の垂れ下がり)
- 排泄・生殖器トラブル
- 骨盤や姿勢のトラブル
- 運動パフォーマンスの低下

毎日の積み重ねて体は変化する
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。