

# ②-⑤女性の悩み改善プログラム

## プログラムのポイント

女性は尿失禁を発生する確率が高い

原因：妊娠・出産、加齢、肥満、便秘

症状：腹圧が上昇した時に、膀胱が収縮しないのにも関わらず不随意に尿が漏れる。

対処法：骨盤底筋を強化する（骨盤底筋群を強化する事で、6~8割が改善）ピラティスは効果的！

その他症状の改善：冷え、乾燥肌、生理不順

有酸素運動と筋力エクササイズをバランスよく行い骨盤を正しい位置にもどし血流を促進する

### ジム

リクライニングバイク



ウォーキング

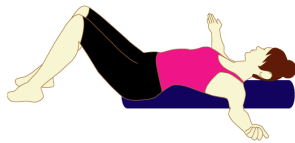


### スタジオレッスン

ストレッチ（15分）



ストレッチポール（15分）



青竹体操（15分）



やさしい太極拳（30分）



（40分~）

- ・腰痛の為の筋コンディショニング
- ・かんたんステップ&ストレッチ
- ・はじめてのエアロビクス
- ・ZUMBA GOLD
- ・ピラティス
- ・ヨガ

### プールレッスン

アクアウォーキング（20分）



アクアピクス（30分）



### プール

サウナ（5~30分）

