

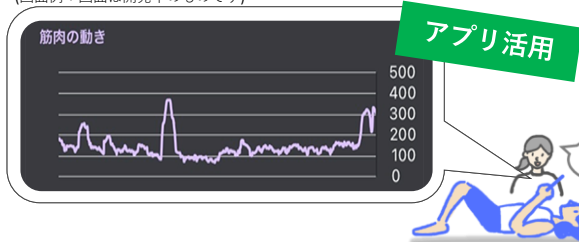
ペリノス™はアルプスアルパインが開発中の、 骨盤底筋トレーニングをサポートする サービスのご紹介です



骨盤底筋トレーニングレッスンでのペリノス活用イメージ

腹横筋の動きをスマホで見る

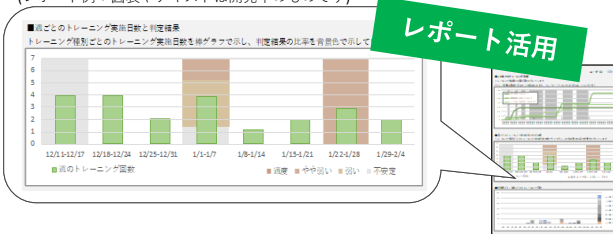
(画面例：画面は開発中のものです)



- ✓ 適度な力を入れることができたか
- ✓ 持続やコントロールができているか
- ✓ 筋電図の記録、過去の動きとの比較

トレーニング結果から指導内容の検討

(レポート例：図表やテキストは開発中のものです)



- ✓ 目標と実績を比較して目標を見直す
- ✓ 継続的にできているか、無理はないか
- ✓ 自宅トレーニングがうまくできているか

■仕組み①センサー

意識して鍛えることが難しい
骨盤底筋の動きをセンサーで把握

■仕組み②アプリ

取得した動きをアプリで可視化
リアルタイムにフィードバック

■仕組み③レポート

蓄積したデータを解析
振り返りや次回以降の指導に活用

詳しい情報は



PERINAOS.ALPSALPINE

公式Instagram
をチェック！

ペリノス関連情報発信中



尿漏れ・ポッコリお腹のお悩みに
隙間時間でも出来る！

骨盤底筋 トレーニング

トレーニング方法

毎日5分～10分

1. 仰向けで足を肩幅に開き、膝を立てます
2. お腹を膨らませるように息を吸い、腰を締めながら、5秒で息を吐き切ります

妊娠中に
腰を止めるイメージ

これからも



「より多くの女性が自分らしく
生活するためのサポートをしたい」
という思いを込めて、開発を続けます。

アルプスアルパインについて

電子部品、車載機器を開発・製造するメーカーです。
アルプスアルパインの技術力が集約された製品は、
世界中のさまざまな分野で活用されています。

設立	1948年11月1日
資本金	387億3000万円
23年度 売上高	9,904億円

(2025年3月末現在)

