

“ペリノス™” 骨盤底筋トレーニング サポート製品

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
製品/サービスのご紹介です

骨盤底筋トレーニングとは・・・

妊娠/出産、加齢、肥満などに伴うポッコリおなかや尿漏れ、
体型の変化などのお悩み、予防に効果があると言われています。



■ペリノスで出来ること

骨盤底筋の動きをスマホで見る

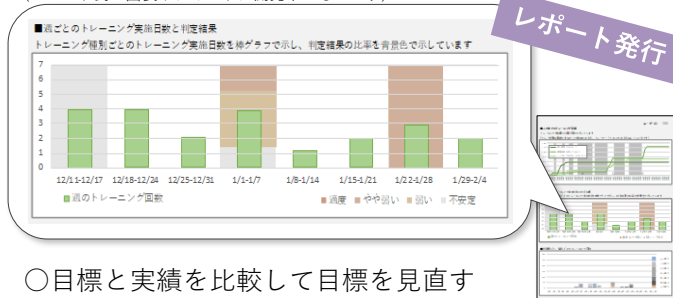
(画面例：画面は開発中のものです)



- 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
- これまでの自分との比較

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

■ペリノスの活用シーン

一人一人の状態や
調子に合わせた
トレーニング

たとえば個別指導を受けるとき、
筋肉の動きを一緒に確認できます。
一人一人に合ったトレーニングに、
納得しながらチャレンジできます。



PERINAOS.ALPSALPINE

詳しい情報は
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

継続中に
息を止めるイメージ

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。