# コアレって?

## 筋出力の向上

眠っている筋肉を呼び覚ます!

## 柔軟性の向上

可動域が広がる!

## 弛んだ筋肉の引き締め

サイズの変化!

上記の効果が期待できます! (※効果には個人差がございます。)

次は特におススメしたいポイントを 2つ紹介したいと思います!



# **COCCIO** モニター I 様 (40代)

**①サイズダウン** 

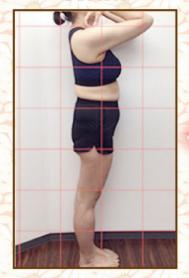
下の写真は、コアレを使っていただいた方々です。

START

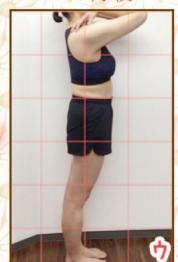




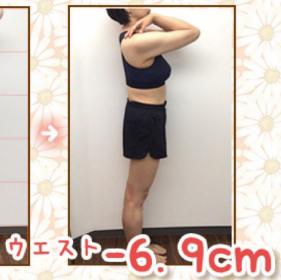
START



1 力月後



3 力月後



体重 -7.5kg ウエスト -6.9cm

体脂肪 -2.6% 体内年齢 -3 歳



アンダー	-1.5 c m
ウエスト	-2.3 c m
下腹部	-3.9 c m
体重	-0.3 k g

## 体重の変化以上に 見た目の変化がスゴイ!!





※コアレの他に、適切な食事制限も並 行して行っております。

コアレによるトレーニングでは筋肉と 大きではない体ののインでは鍛えにく、普段のインでは鍛えにくの奥のインに 変勢を保持する筋肉)に締め、体の中から引きるが あるため体重が落ちるが られます。 さい、姿勢の は、姿勢の は、変勢の は、変勢の は、さます。

### ②尿漏れ、尿失禁、頻尿

## 尿モレ原失禁頻尿の

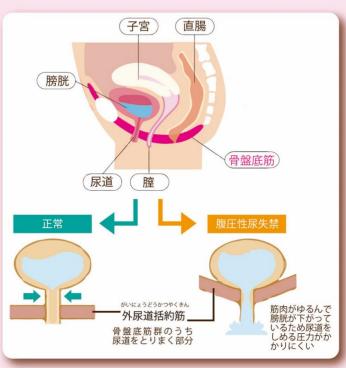


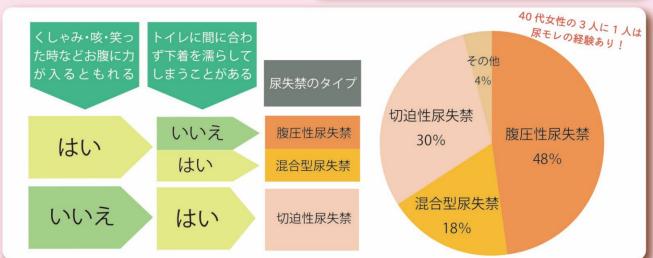
お悩みはありませんか?



### 楽に骨盤底筋群を トレーニング

骨盤底筋群が衰え、緩んでしまうと 尿漏れや尿失禁・頻尿の原因に… 骨盤底筋群を鍛えて尿トラブルを改 善しましょう!





女性の尿モレは腹圧性失禁がほとんどです。

腹圧性失禁は、何らかのきっかけでおなかに力が入ったときに起こる尿モレです。

尿道を支える骨盤底筋が「出産」「加齢」「肥満」などによって緩み、「咳やくしゃみ」「笑う」「重い荷物を持ち上げる」などのふとした瞬間に尿意がないのにおしっこが漏れてしまう症状をいいます。

### コアレでいきいきとした毎日へ!



### 気になるちょびモレ・尿モレ

## 実は骨盤底筋が原因?

なんと 40代女性の3人に1人は 尿モレの経験があり、 産後の女性だと 2人に1人というデータも あるんですよ。 骨盤底筋って?<br/>
膀胱、子宮、直腸など骨盤内の臓器の位置が<br/>
下がらないように支えている<br/>
ハンモック状の筋肉で<br/>
尿道や膣をしめっける役割をしています。<br/>
<br/>
保道 膣

たるんだ骨盤底筋

骨盤底筋

ひきしまった骨盤底筋



骨盤底筋と尿モレの関係

女性の尿モレは腹圧性失禁がほとんどです。

腹圧性失禁は、何らかのきっかけでおなかに力が入ったときに起こる尿モレです。

尿道を支える骨盤底筋が「出産」「加齢」「肥満」などによって緩み、「咳やくしゃみ」「笑う」「重い荷物を持ち上げる」などのふとした瞬間に尿意がないのにおしっこが漏れてしまう症状をいいます。

コアレでは横になったままトレーニングを 行うことができるので関節や骨に負担がありません。 なのでどの年齢の方にもおすすめできます。 尿漏れ・尿失禁・頻尿の大きな原因として、骨盤底筋の衰えがあります。骨盤底筋は「出産」「加齢」「肥満」などにより衰えていきます。骨盤底筋は自分で鍛えようとしてもなかなか鍛えずらい筋肉です。そこでコアレの登場です!コアレは皮下15cmまで届き、深層にある骨盤底筋を鍛えることができます。それにより尿漏れ・尿失禁・頻尿の改善が期待できます!

- 次はこのEMSについて詳しく説明していきます!
- まずEMSとは?
- ・ E (Electrical、電気的)M(Muscle、筋肉) S (Stimulation、刺激)という、電気刺激で、筋肉を強制的に運動させる機械の総称のことです。

EMSにおける電気刺激は、出力や周波数、その他の刺激条件を変化させられるため、使用する人にとって適切な条件で使用することができ、高い効果が得られます。しかも副作用等目立つものはありませんので幅広い方にお使いいただる機器です。

## コアレとは?

【コアレ】は、世界各国で特許取得の「M3(エムキューブ)ウェーブ」をベースに、独自の技術を加えた新波形「MSウェーブ(広域変調波)」を搭載しています。

MSウェーブは、皮膚にやさしく、身体が受け入れやすい高周波の電流を、変化させながら身体の深部へ送り込み、体内で多種多様な低周波を作り出す電気の波です。絶えず周波数が変化するため、電気刺激への筋肉の慣れも低減します。

脂肪や筋肉の厚さに左右されないため、通常の運動では鍛えることが難しいインナーマッスルまでアプローチ可能。また、チクチクした皮膚刺激を限りなくおさえています。



#### <特徴>

◎皮膚抵抗	痛み、ピリピリ感はほとんどありません。
<b>◎通電</b>	皮下15cm。深層にあるインナーマッスルにアプローチできます。
◎広域変調波	低周波と高周波を重ね合わせることで、皮下15cmの通電を可能にしました。 (広域変調多重複合波)
◎筋肉運動	周波数が絶えず変調することによって筋肉運動を起こします。 →ランダムな筋肉運動―継続により柔軟性が高まります。
◎低負荷高回数 の運動	筋肉の量ではなく、質を高めるトレーニングです。

### ●理想のボディラインに

ランニングのような有酸素運動効果でサイズダウンをはかり、体脂肪の減少にも効果が期待できます。同時に深層筋肉の収縮力を高め、バストやヒップアップにも効果的ですので、年齢とともに減少しがちな筋肉をしなやかに保つ、エクササイズ効果が期待できます。また、軽やかな筋肉運動がマッサージ効果となり、肩・腰・脚等の違和感にもおすめできます。

## ●習慣性を伴わないランダムなリズム

エムキューブウェーブは周波数帯が極めて広く、ランダムに発生しているので、絶えず変化するリズムの波形が筋肉の慣れを防止します。刺激に対する筋肉の反応は、時間経過とともに活動性が低下すると言われていますが、絶えず周波数が変化するエムキューブウェーブは、電気刺激への筋肉の慣れを防ぎ、効果的なトリートメントを提供することができます。

### トレーニングに最適なインターバル出力

最新のスポーツ医学に基づいた、筋肉強化に最適なトレーニング・リズムです。10秒間の出力と2秒の休止が繰り返され、大きな筋肉の伸び縮みで、筋肉強化を促します。バストやヒップアップ、筋肉の増強にもおすすめします。

### <コアレに関するQ&A>

#### ○.コアレって何?

A.インナーマッスルのトレーニングを行う特殊な機械です。

**Q.**インナーマッスルって何?

A.骨や関節や内臓を支える身体の深部の筋肉です。

#### ○.どんな機械?

A.広域変調波という特殊な機械で、15cm以上高周波が届きます。ちなみに30分で最大14000回の筋収縮運動をさせます。アスリートも使っている機械です。 ぜひ一度体感してみてください!

#### Q.身体に害はないの?

A.ご安心ください。もちろん害はありません。筋肉痛が出る場合がありますが、いい反応です!奥まで届くといっても、内臓に直接影響するわけではありません。

#### Q.治療だけじゃダメなの?

A.治療のプラスアルファとしてコアレをお勧めします。痛みのない状態を持続させて、さらにプラスの状態にするために、インナーマッスルを鍛えていきます。

#### **Q**.腹筋は割れるの?

A.もともと腹筋は割れているものなんです。皮下脂肪の厚みがあると見えなくなります。コアレは脂肪をエネルギーとするインナーマッスルを動かすので、継続すれば脂肪が減って腹筋が浮き出ます。

#### Q.どのくらいやれば効果が出るの?

A.人間の身体のサイクルは90日です。なのでだいたい3か月かかります。初回~4回目のうちに筋肉が目覚めてくるので、動きやすくなったりする変化は初期にも見られます。