



BIJIRIS

ご案内

美尻イス-ビジリス-とは

CONCEPT

ずっと強く、美しく

何歳になっても体力や体型に自信を持つこと。
それは、毎日を楽しみ続けるうえでとても大切なこと。
これからもずっと強く、美しく。わたしらしく生きていく。



ビジリスとは？

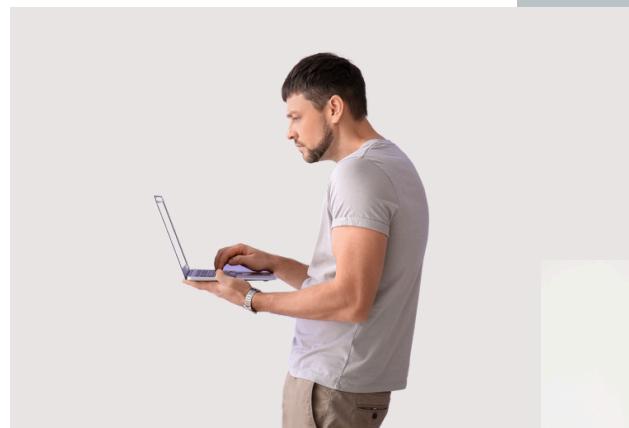
忙しいあなたでも「ながら」でできるトレーニング

今までの常識を変える新感覚のEMSトレーニングマシン。
自分では鍛えにくいお尻を座るだけでトレーニングサポート。
もっと簡単により美しいお尻を手に入れて、運動不足からくるさまざまなトラブルを予防し、
毎日をより快適に、より素敵に過ごすことができます。

こんな方におすすめ

こんなお悩みありませんか？

- ・お尻の形が崩れてきた
- ・フィット感のある服が着れなくなった
- ・筋トレが続かない
- ・むくみや冷え性、腰痛がある
- ・尿漏れや頻尿が気になっている
- ・便秘がち
- ・腫トレ/EDケアを試してみたい
- ・猫背を直したい



2つのアプローチポイント

筋肉はお互い密接に関係しているので、Wでアプローチすることにより、より効率的にどちらの効果も上げることができます。

1 ヒップケア



健康面

下半身トレーニング
腰の不調や違和感

美容面

ヒップの引き締め／たるみケア
ダイエット
むくみケア

期待できる効果

身体の各部位と繋がるお尻の筋肉を支点に、「立つ・歩く・座る」といったさまざまな動きがスムーズに。またトップに高さがあり丸みのある美しいお尻が後ろ姿を若々しく見せてくれます。

2 骨盤底筋ケア



健康面

トイレトラブル
お通じのリズム
冷えを和らげる

美容面

ぽっこりお腹のケア
年齢による体調の変化
デリケートゾーンのケア

期待できる効果

骨盤底筋が鍛えられることで臓器を元の位置に戻し、正しくきれいな姿勢を保ちやすくなります。また排泄のコントロールがしやすくなり、トイレの不安を解消することができる。

HOW TO USE -使い方-

操作は簡単、ご自身に合ったパワーに調整して座るだけ。

始めは弱いパワー（10%）でスタートします。

パワーに慣れてきたら、少しずつパワーを上げていきましょう。

ヒップケア

- ①浅めに腰掛けます
- ②腕を肘掛けに置き、背もたれにもたれます

POINT :

お尻の筋肉が座面に当たるように



骨盤底筋ケア

- ①深めに腰掛けます
- ②足は肩幅くらいに開き、骨盤を立たせます

POINT :

骨盤をしっかりと立たせるように座る

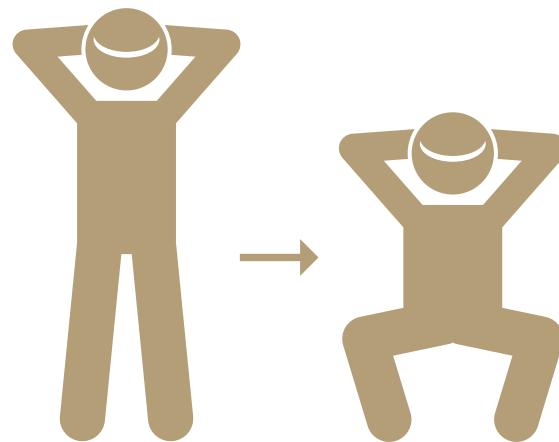


※座る位置がずれると腰や股関節が振動して痛みを感じる場合があります。

ご自分で筋肉が正しく運動している位置へご調整ください。

EMSによるアプローチ

座るだけで
電気刺激によって
筋肉トレーニングをサポート



EMSとは・・・Electrical Muscle Stimulation(電気的筋肉刺激)の頭文字をとった用語。
普段動かさない筋肉までを電気の力で刺激し収縮させるトレーニングサポートです。

スクワット運動の重要性

私たちの筋肉は運動不足や加齢によってどんどん弱ってしまいます。

30歳をピークに筋肉量は減りはじめ、特に全体の7割が集中する下半身はその影響を受けやすいとされています。これらの弱りやすい筋肉はすべて「立つ」「歩く」「座る」といった普段の生活での基本的な動きを支えているものです。

筋肉量の変化

※イメージ図

筋肉の割合

※イメージ図

