

運動嫌いでも続けやすい、
簡単トレーニング
インナーマッスルトレーニングプログラム始動!



簡単にできる
筋トレがあります。
自動筋トレマシン
EMS

筋肉の役割とは？

筋肉には身体の機能を維持するための様々な役割があります。

①体を動かす

間接を動かすなど、最もよく知られた筋肉の動きです。

②体を支え、姿勢を維持する

腹部の腹横筋などは、動きを生み出す筋肉ではなく、
体を支える役割を担っています。

③見た目のプロポーションを決定する

体の表面を覆っているため、
その量や張り具合が外形（見た目）を決めます。

④全身の体液を循環させる

筋肉を動かすことで血液やリンパが体を巡ります。

⑤エネルギーを消費し熱を発生させる。

筋肉は体の中で最大のエネルギー消費器官であり、
最大の発熱器官です。

自動筋トレマシン、EMSのメリット

身体にとって大事な筋肉ですが、
トレーニングをしなければ徐々に衰えてしまいます。
しかし、激しい運動は苦手な方も多く、身体にも負担になります。
そんな方にこそ、EMSがお勧めです。

●狙った箇所だけ ピンポイントにトレーニング

EMSは、連動させたい箇所に電気を通して筋肉を刺激します。これなら腹筋や大胸筋など、筋肉をトレーニングしたい箇所だけをピンポイントでトレーニングすることができます。

●疲労や怪我の心配なし

ピンポイントのトレーニングが可能なので、膝や腰など、身体の他の部分に負担がかかりません。トレーニングにおけるけがのリスクを減らし、少ない疲労でトレーニングできます。

※EMSで刺激する部分は筋肉が振動するため、汗をかいたり軽い疲労を感じることもあります。また、トレーニング初期は筋肉痛になることもあります。

●30分横になっているだけの 簡単楽々トレーニング

横になって運動させたい箇所に通電パットを貼るだけ。ワンセット30分、寝ているだけで狙った箇所の筋肉を動かし、トレーニングができるので、激しい運動が苦手な方でもお手軽にトレーニングできます。

●トレーニングしづらい インナーマッスルに届く高周波

当院で扱うEMS、Indepthは、最大16,000Hzの高周波に対応。身体の奥深く、体幹と言われているインナーマッスルのトレーニングが可能です。プロのアスリート波の運動が求められる体幹部分のトレーニングを手軽にできるのがEMSの魅力です。