

まつさか整骨院 NEWS LETTER

Vol.
34



普通の筋トレでは鍛える事が難しいとされるインナーマッスル（体幹）を無理なく鍛えて、姿勢改善・健康維持をサポートしています。 まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。



三重高校男女サッカー部、ヴェルデラッソ松阪のトレーナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治

当院では「複合高周波 EMS」の Indepth を使用し、インナーマッスル（体幹）をはじめとする全身の筋肉を鍛えるサポートをしています。

本日は、inddepth の利用者から「推薦状」を頂きましたので紹介したいと思います。

松阪証券株式会社 脇谷法継さまより

腰痛予防やシェイプアップをされたい方へ

私は腰痛予防のために、今年4月
まつさか整骨院さんに新しく導入
された Indepth というトレーニン
グマシンをためしてみました。
初回体験で腹筋・背筋が強く刺激
され、これはいい！と直感したの
で、その場で24回コースを申し込みました。



Indepth のいいところは 30 分間ベッドに寝てうとうと
と居眠りをしている間に腹筋 500 回程度の筋トレをす
ることができる、インナーマッスルが鍛えられることで
す。

実際、私が 24 回の体験で得た効果は腰痛予防もさることながら、「姿勢がよくなつた」、「趣味のサーフィンや
ゴルフでパフォーマンスが向上した」、「シェイプアップ効果があり腹筋が縦に割れて引き締まった体型になつた」…などです。

もし皆さんの周りで「腰痛を予防したい」、「ジムに通つて激しいトレーニングをすることが面倒」、「ナイスボディを手に入れて体型にフィットした T シャツを着て歩きたい」などの希望の方がみえましたら、男女を問わずまつさか整骨院さんで Indepth の体験をされることを、私が自信を持って推薦致します。



Indepth は、電流によって筋肉を動かすため、通常であれば何時間も運動トレーニングをしながら徐々に鍛えていくインナーマッスルを、動くことなく、短時間で鍛えることができます。

また、複合高周波は低周波とは異なり、最大 15cm の深さまで届いて、1 秒間に 5 回の筋収縮運動を行えるため、身体の奥深くにあるインナーマッスルでもしっかりと鍛えることが可能です。

Indepth 体験は随時受け付けておりますので、どうぞお気軽にお声掛け下さい。

運動不足を懸念している人からスポーツをしていて腰痛や膝の痛みなどを改善・予防したい人まで、お気軽にご相談に乗らせて頂きます。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしくお願ひします。

Information まつさか整骨院

■ 住所：〒515-0019 三重県松阪市中央町 638-4
■ 定休日：水曜日 午前、土曜日 午後、日曜・祝日

■ TEL/FAX : 0598-52-3113

※土曜日診療時間： 8：30～13：00

■ 診療時間：午前 8：30～11：30

午後 15：30～19：30