



まつさか整骨院

NEWS LETTER Vol. 45

トレーニングの時間をあまり取れない方、短い時間で高い効果を上げたい方、お腹の脂肪を減らしてウエストのくびれを取り戻したい方に耳寄り情報をお届けします。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



皆さんご存知ですか？

冬場より夏場の方が、冷え性に悩む方が多いことを…。

そうです、冷房の効きすぎによる冷えて悩む人、体調を崩される人が多いのです。

そんな冷え性を根本的に解決する方法があります。

それは、インナーマッスル（体幹部の深層筋）を鍛えて基礎代謝を上げること。

何もせずじっとしていても、生命活動を維持するために生体で自動的に（生理的に）行われている活動に必要なエネルギーのことを基礎代謝と呼ぶのですが、インナーマッスルを鍛えることで体内に蓄積されたエネルギーが燃えやすくなり、基礎体温が上がりやすくなるのです。

当院では、世界特許の特別電気周波を搭載した機械【EMS】を使い、インナーマッスル（特にお腹まわりの筋肉）に適度な電気刺激を送ることで、無理なく楽に筋トレすることができます。

インナーマッスルを鍛えると、

- 痛みの原因の予防に
- シェイプアップ・ダイエット
- スポーツのパフォーマンス向上
- 体幹強化 → 正しい姿勢や身体の軸の安定
- 可動域の拡大 → 関節周囲の筋肉をほぐして、ケガの予防に
- ボディケア → 尿漏れなどに好影響が出ます。

なにもしないと、筋力は20歳から毎年1%ずつ減っていきます。その衰えが、身体の不調や肥満に大きく影響してしまいます。

当院のEMSを使った筋肉トレーニングは実に簡単。パッドを貼って横になるだけ。筋収縮運動が、1秒間に5回、つまり1分間で約300回もの筋肉運動が楽に行えます。市販で販売されている類似品もありますが、そうした商品の多くが低周波装置であり、深部のインナーマッスルには効果的にアプローチできないものです。

- 自宅で筋トレしても効果がなかった
- ジムに通っても長続きしない
- 食事制限をしたくない
- 運動する時間を取れない

こんな方にこそ、ぜひEMSをお試し頂きたいです。

当院では、まずは1回20分間のお試しコースを1,000円でご利用できます。

まずはお試しいただき、効果を感じましたら、1回30分2500円～のコースのお申し込みをご検討いただければと思います。

お腹周りが引き締まったり、姿勢が良くなったり、ヒザなどの痛みの改善につながったりする効果をご利用された方々が実感されています。

皆さんの生活が少しでも豊かになればと思います。

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 ■ TEL/FAX：0598-52-3113 ■ 診療時間：午前 8:30～11:30
■ 定休日：水曜日 午前、土曜日 午後、日曜・祝日 ※土曜日診療時間： 8:30～13:00 午後15:30～19:30