

身体の痛みをとるだけではなく、ケガの予防法をサポートしています。 まつさか整骨院 院長 濱口です。



三重高校女子サッカー部、
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



当院では鍛えにくいインナーマッスルなど、筋肉全体を楽にしっかりトレーニングすることができる装置『EMS（インナーマッスルトレーニング）』をご利用いただくことができます。この装置は、横になったまま、辛く大変なトレーニングや、毎日筋トレを行う必要がありません。足腰に不安を抱える方でも、簡単に筋肉を付けることができます。30分寝てるだけで、疲労も怪我もせず運動ができます。体を動かすことが苦手という方でも安心のトレーニング装置です。

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。EMSは全身運動ができない高齢の方や、効率よく部分的なトレーニングをしたい方におすすめです。



今回のニュースレターでは、このEMSの効果についてご紹介させていただきますと思います。

1. 筋肉の収縮と活性化：

EMSは電気刺激を通じて筋肉を収縮させ、強制的に活性化させます。これにより、通常の運動では難しい深部の筋肉まで刺激を与え、より広範囲な筋肉繊維が活動します。

2. 筋力の向上：

EMSは、収縮したり活性化したりした筋肉に対して追加の抵抗を提供することができます。これにより、筋肉がより強力になり、筋力が向上します。ただし、定期的なトレーニングが必要です。

3. 持久力の向上：

EMSは筋肉の疲労を引き起こし、それに対処するための適応を促進します。これにより、持久力が向上し、長時間の運動や活動に対する耐性が高まります。

4. 血行の改善：

EMSが筋肉を刺激することで、血行が促進されます。良

好な血行は酸素と栄養素の供給を向上させ、同時に老廃物の排泄をサポートします。

5. 代謝の向上：

筋肉の活性化により、基礎代謝が向上しやすくなります。これにより、脂肪の燃焼が促進され、体重管理や体脂肪削減のサポートが期待されます。

6. 運動の補完：

EMSは通常の運動やトレーニングの補完として利用されます。特に、けがや病気によって通常のトレーニングが難しい場合や、時間が制約されている場合に有益です。

その他、当院では、EMSを用いたリハビリで、早期にスポーツへ完全復帰して頂くお手伝いを始めています。



この治療法は、ケガを治しながら筋トレ・リハビリができるという、普通では考えられないEMSならではの治療法です。EMSはケガが完治していなくても活用できます。早期復帰が可能というだけではなく、ケガする前、それ以上のパフォーマンスを出せる体づくりになっています。

ケガで関節に力が入らず筋肉を鍛えにくい状況でも、EMSを活用することで筋肉を鍛えることができるので、早期に復帰が可能で、余計なケガがしにくい身体づくりが可能です。

EMSを含めて、お気軽に院長へご相談ください。

今後ともよろしくお願ひします。