

自分では鍛えにくいインナーマッスルを  
スマートにトレーニング！

痛くならない  
身体作りに！

30分横になるだけ！

スマートレ

導入しました！



運動するのが面倒

お腹の脂肪が気になる

歪んだ姿勢を矯正したい

ケガを予防したい

# Q. インナーマッスル 知っていますか？

A. インナーマッスルとは、骨盤を支える深層筋の事！

理想の姿勢は、骨盤上に背骨がS字状に乗っている状態。  
ところが、そのインナーマッスルが衰えると・・・

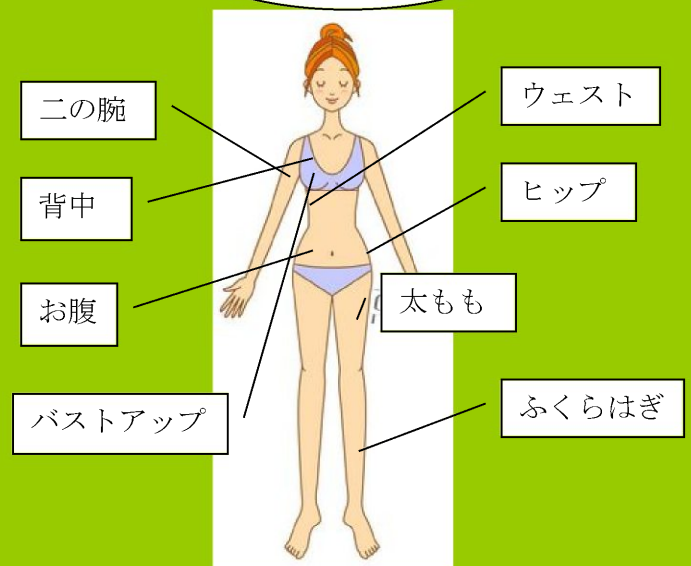
1. 立ったり、座ったり、歩行が辛くなる（腹圧低下）
2. 踏ん張りがきかない(腹圧低下による)
3. 呼吸が浅くなり、肺機能の低下(呼吸筋の低下)
4. 姿勢が悪くなる(背骨を支えられない為)
5. 首・肩こりの原因(不良姿勢による)
6. 尿漏れ(骨盤底筋群の衰え)
7. 運動効率の低下→転倒のリスク増

インナーマッスルを鍛えて健康的に過ごしましょう！

痛みにも



ダイエットにも



根本治療に真剣に取り組んでいます！



テクトロンを使って

## 寝ながらスマートにトレーニング効果！

EMS\*を使用すれば30分間寝ているだけでトレーニング効果が得られます。

普段、私たちは脳からの指令が運動神経を通して筋肉命令をしています。

EMSを使用することで、運動したい箇所に電極を装着して電流を流し筋肉に直接電気信号が伝わり筋肉を運動させることができます。つまり、寝ながらスマートにトレーニング効果が期待できるということです。

一般的に加齢に伴って基礎代謝量は低下します。その主な理由として筋肉などの除脂肪量の低下があげられます。このことは活動時のエネルギー代謝量が低くなることにもつながりますので、結果的に総エネルギー消費量(24時間相当)も加齢に伴い低下していきます。

食事摂取基準 2005 年度版に示されている、日本人の年代別基礎代謝基準値は性別を問わず加齢とともに基礎代謝量が低くなっていることがわかります。

また、筋肉量の減少に伴い筋力や身体能力が低下することで、シワやたるみ、転倒によるケガなどの原因となります。

基礎代謝を高めるためには筋肉を鍛えることが効果的です。筋肉を鍛えることでケガの防止や体の引き締め効果にもなります。

年齢、性別を問わず当院のテクトロン機器を使った

EMS トレーニング **30分 ¥3,000-**をお勧めします。

※EMS とは、Electric Muscle Stimulation(電氣的筋肉刺激)を略したものです。