

# 鍛えて予防!

# EMSで トレーニング!



最近筋力が衰えてきた...

長続きした事がないし...

足腰が弱って激しい運動は...

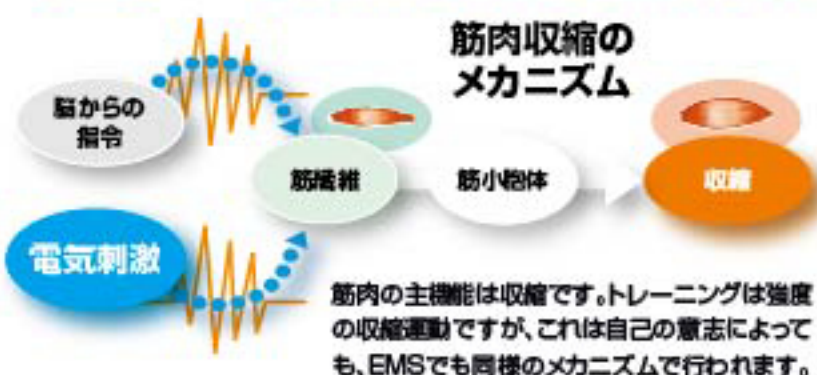
## まとめて! 解決

効率良く鍛えたい!

ケガしてるから...

## EMSとは

電流を流して筋肉を鍛える方法です。



筋肉が衰えたり、硬化してしまうと、支える力が弱まり、痛みなどの原因になる事もあります。足腰を丈夫に保つ事が健康への第一歩です。身体を休めながら行う事ができますので、誰でも気軽に始められます。

### 膝の痛みを予防・回避



### 腰の痛みを予防・回避



部位や症状により、鍛える筋肉は様々。鍛えづらいインナーマッスルも効果的に刺激します。