

# 運動嫌いでも続けやすい、 簡単トレーニング



自動筋トレマシン

## EMS

EMSとは、(Electrical Muscle Stimulation)の略称で、筋肉に直接電気刺激を与えて収縮(運動)させる装置です。当院で扱うindepthは、16,000Hzの高周波が出力でき、体幹部(インナーマッスル)まで届くため、表面の筋肉だけでなく、通常はトレーニングをしづらいインナーマッスルのトレーニングにも最適です。

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。

## 筋肉の役割とは？

筋肉には身体の機能を維持するための様々な役割があります。

1

### 体を動かす

関節を動かすなど、最もよく知られた筋肉の動きです。

2

### 体を支え、姿勢を維持する

腹部の腹横筋などは、動きを生み出す筋肉ではなく、体を支える役割を担っています。

3

### 見た目のプロポーションを決定する

体の表面を覆っているため、その量や張り具合が外形(見た目)を決めます。

4

### 全身の体液を循環させる

筋肉を動かすことで血液やリンパが身体を巡ります。

5

### エネルギーを消費し熱を発生させる

筋肉は体の中で最大のエネルギー消費器官であり、最大の発熱器官です。

## 自動筋トレマシン、EMSのメリット

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。そんな方にこそ、EMSがお勧めです。



### 狙った箇所だけ ピンポイントにトレーニング

EMSは、運動させたい箇所に電気を通して筋肉を刺激します。これなら腹筋や大腿筋など、筋肉をトレーニングしたい箇所だけをピンポイントでトレーニングすることができます。



### 疲労や怪我の心配なし

ピンポイントのトレーニングが可能なので、膝や腰など、身体の他の部分に負担がかかりません。トレーニングにおける怪我のリスクを減らし、少ない疲労でトレーニングできます。  
※EMSで刺激する部分は筋肉が運動するため、汗をかいたり軽い疲労を感じることもあります。また、トレーニング初期は筋肉痛になることもあります。



### 30分横になっているだけの 簡単楽々トレーニング

横になって運動させたい箇所に通電パッドを貼るだけ。ワンセット30分、寝ているだけで、狙った箇所の筋肉を動かし、トレーニングができるので、激しい運動が苦手な方でもお手軽にトレーニングできます。



### トレーニングしづらい インナーマッスルに届く高周波

当院で扱うEMS、indepthは、最大16,000Hzの高周波に対応。身体の奥深く、体幹と言われているインナーマッスルのトレーニングが可能です。プロのアスリート並みの運動が求められる体幹部分のトレーニングを手軽にできるのがEMSの魅力です。

まずは体験してみませんか？

詳しくはスタッフまで

お気軽にご相談ください!