楽トレ Q&A

Q ピリピリ痛くないの?

A 複合高周波は皮膚抵抗が小さいため、電気特有の痛みはほとんどありません。

Q どれくらいのペース、期間でやれば良いの?

A 週2〜3回のペースで2、3ヶ月の継続が理想的です。

Q あちこちの痛みに良いの?

A 骨、関節を支えているインナーマッスルを鍛えれば痛みの出にくい身体になります。
来院される方、皆様にオススメできます。

Q 治療と併せて楽トレをすると何故良いの?

A 痛みの出にくい身体を作るにはインナーマッスルを鍛える事が必要不可欠です。
治療で痛みを取った良い状態を維持し、痛くならない身体作りのためにも治療と楽トレとの併用がベストです。

「楽トレ」の施術に際して、次の方はスタッフまでご確認ください

- ●ペースメーカー等の体内植込型医用電子機器を使用の方
- ●心電計等の装着型医用電子機器を使用している方
- ●急性(疼痛性)疾患のある方　●悪性腫瘍のある方　●心臓に障害のある方
- ●熱の高い人(38℃以上)　●生理時の腹部　●伝染性疾患の方　●妊産婦
- ●皮膚に損傷・炎症、その他の異常のある部位　●適用部位に知覚障害のある方
- ●紫斑病など内出血しやすい方　●骨粗鬆症など簡単に骨折する方
- ●その他医師の治療を受けている人や身体に異常を感じている方、医師が不適当と判断した方

「楽トレ」は保険適用外の自由診療メニューです

楽トレ 体験談

無意識でも良い姿勢をキープ出来るようになった!

事務仕事でパソコンを使うことが多く、いつの間にか猫背になっていたが、最近姿勢がいいねと同僚に言われることが多くなった。

40代女性

ゴルフスイングがぶれなくなった!

まっすぐ飛ばなかったボールが、楽トレを始めたらまっすぐ飛ぶようになり、ゴルフが楽しくなった。
インナーマッスルが鍛えられている実感が凄い!

40代男性

スムーズに歩けるようになった。

股関節痛で歩きづらかったが、楽トレでスムーズに歩けるようになった。

60代女性

寝つきが良くなった!

寝つきも目覚めも良くなり、眠りの深さを実感している。

30代女性

ランニングが出来るようになった!

膝を痛めてから日課だったランニングが出来なかったが、楽トレで膝をカバー出来る筋肉がついた為、徐々にではあるが走れるようになってきた。

50代男性

長年苦しんだ腰痛が少しずつ良くなってきた。

お腹に力が入るようになって、腰が楽になり、立ち仕事に支障がなくなってきた。

50代女性

インナーマッスル 楽トレ®

らくらくトレーニング

excare™

楽トレ®

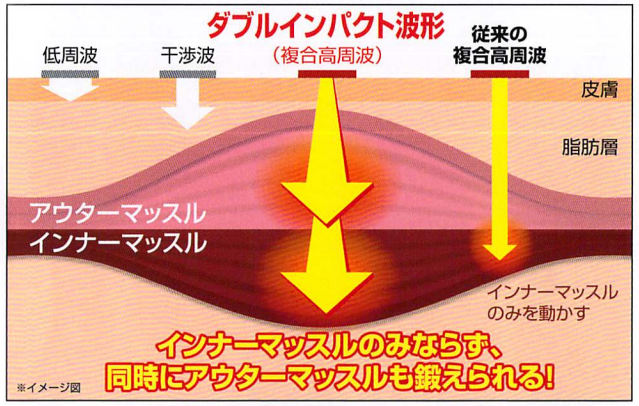
柔軟性の高い良質な筋肉を作り、身体の衰えや痛みもケアします。

インナーマッスルの らくらくトレーニング「楽トレ」

「複合高周波EMS」を用いて、
鍛えにくい身体の奥の筋肉
「インナーマッスル」をはじめとする
全身の筋肉を、楽に、しっかりと
トレーニングします。

特許取得の複合高周波「ダブルインパクト波形」

「ダブルインパクト波形」は、従来の複合高周波をさらに進化させた驚異の波形です。EMS初の50万ヘルツという高周波で、より深くまで通電。「インナーマッスル」をしっかり鍛えるとともに、「アウターマッスル」にも同時に強く働きかけ、両方をトレーニングできます。



ポイント1 15cm以上の深さまで動かすことが出来る！

ポイント2 筋収縮運動が1秒間に5回！1分で300回！

コンセプト

痛みのある身体を痛みの出にくい身体に！

「治療」で身体の痛みを取り、さらに「楽トレ」で、鍛えにくい「インナーマッスル」をほぐして鍛えます。「マイナス」を「ゼロ」でなく「プラス」にまで引き上げて美しく健康な身体へ…

治療　楽トレ®

マイナス　痛みのある身体

ゼロ　痛みのない身体

プラス　痛みの出にくい身体

大切なのは深層筋（インナーマッスル）のトレーニング！

痛みを取ることが必要！

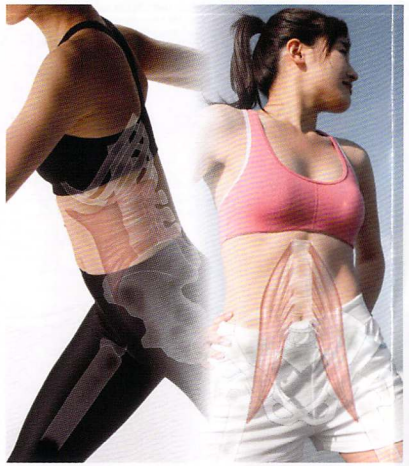
深層筋を「鍛える」ことが重要！

健康に美しく！

インナーマッスルとは

骨や関節を支える大切な筋肉。

インナーマッスルは身体の深部にあり、自分で鍛えることの難しい筋肉です。成人の多くが衰えてしまっていて、様々な身体の不調や肥満の要因となっています。インナーマッスルを鍛えることは、健康で楽しい生活につながります。



インナーマッスルを鍛えると

- **痛み原因の予防**　肩・腰・膝など
- **体幹強化**　正しい姿勢・軸の安定
- **可動域の拡大**　関節周りの筋肉のほぐし
- **ボディケア**　尿トラブルなど
- **シェイプアップ**　凸腹・尻、太もも、二の腕などの引き締め