

# 腕が上がるようになった！！

2019. 2. 1

先日、T様より「加圧トレーニングのお蔭で腕が上がるようになってきたの」と嬉しそうに伝えに来ていただきました。

専門の資格を持ったトレーナーの指導の元、腕に専用のベルトを巻いて圧を加えての加圧トレーニング。適度な圧を加えることにより数倍の筋力増強効果があり、筋肉が付くことで血行も良くなります。

痛みがあっても動かさなかった肩が上がるようになったと本当に嬉しそうに喜ばれていたのも、私たちスタッフも嬉しくなり、皆さまにも加圧トレーニングの良さを伝えたいと思い載せてみました。体験や見学をしたい方は気楽に連絡をください。



トレーニング前  
上がらなかった腕も...

専用ベルトを巻いてトレーニング

腕がきれいに上がっています！