元気づくりジム

鍛錬

健康と溢れる笑顔ここにあり

願いを込めてリアル筋力…

正しい筋トレで様々な事が改善するよ！

こんな方にオススメ！

あなたのお悩み解決！
私と一緒に頑張りましょう！

新時代の筋力トレーニング

- 腰痛
- 肩こり
- メタボ
- 五十肩
- つまずき
- ひざ痛
- 体の歪み
- 立ち上がり困難
- 運動不足・息切れ

さあ！リアル筋力トレーニングを始めよう！

リアル筋力とは本当に必要な実用的筋力のことです。
従来の無理な筋トレをしなくても
短時間で身体に必要な筋力を作ることができます。

必要な筋力を戻し、肩、腰、膝などの痛みをすぐに改善できます。
すぐに身体が軽くなります。
すぐに今以上の筋力が出ます。

体験無料

体験した直後から確実に効果が出ます。まずは筋トレの凄さマシンの素晴らしさを十分に体験して下さい！

PCやスマートフォンで［鍛錬紹介ビデオ］と検索すれば、詳しい内容を動画で観られます。

鍛錬紹介ビデオ

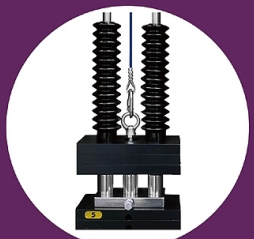
website：http://www.tanrengym.com
facebook：facebook.com/tanren.nishio

元気づくりジム鍛錬

愛知県西尾市伊藤５丁目７－１５　TEL：0563-57-8850

驚異的な効果が出る秘密は？

世界５カ国で特許を取得！



この世界初の機能がトレーニング効率を飛躍的に向上させ筋力を引き出します

リアクションレジスタンス

リアクションレジスタンスとは？

一、瞬時に今以上の筋肉の緊張を作り出し筋力を向上させます。
二、老化によって重くなった動作を若い頃のように軽くさせます。
三、老化による脚腰肩首の痛みや凝りを瞬時に改善させます。
四、身体の傾きや肩腰膝のバランスを改善させ姿勢を正します。

押し引き訓

①人間は歳をとるにつれ、本来の筋力動作を忘れてしまいます。立ち上がり動作における筋肉の反発を戻し、瞬時に立ち上がり動作を楽にします。

②歳をとると肩関節の動きが狭くなってきます。また、五十肩などになると可動域は更に狭くなってしまいます。それらの症状を改善し、肩の動きを瞬時に改善出来ます。

立ち上がり訓

立ち上がる時、腿（もも）全面に力が入るようになるのは、身体の老化によるものです。

そうなると膝に負担がかかり、膝を痛めてしまいます。

そんな膝にかかる負担が瞬時に良くなると同時に、立ち上がり筋力をすぐに向上させる事が出来ます。

開け閉め訓

老化によってお尻の筋肉に緊張速度が低下すると、歩行時や立っている時、左右へのふらつきが起こり転倒を誘発します。また、膝変形性関節症の原因にもなってしまいます。
お尻の緊張速度を向上させてふらつきをなくし、転倒を防ぎます。
同時に膝の関節位置を改善し膝の変形を予防します。また、股関節の高さを整え膝痛を改善させる事が出来ます。

膝上げ訓

歩くことで歩行の為の筋力を効率よく鍛えられるとはいえません。
それどころか、膝関節をすり減らしているのです。

そんな歩行動作を無理なく安全、瞬時に向上させる事が出来ます。同時につまずきもなくなります。
階段の昇りも劇的に楽になります。
また、前屈みの姿勢の矯正もします。

プラン		月間利用料	年間利用料
レギュラー		￥8,000	￥35,800/ お一人様
ファミリー		-	￥39,800/ 同居家族
フレンド	２人	-	￥25,800/ お一人様
	３人	-	￥23,800/ お一人様
	４人以上	-	￥20,000/ お一人様

元気づくりジム
鍛錬
愛知県西尾市伊藤５丁目７－１５
☎ 0563-57-8850

営業時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:30～19:00	○	○	○	○	○	○	休	休