

Let's KAATSU!!

in Wada Hospital

加圧トレーニングとは？

腕と脚の付け根に専用のベルトをしめて、血流を制限して行うトレーニング方法です。通常の運動に比べ

「低負荷」「短期間」

での効果が期待できます！



加圧トレーニングの効果

筋力アップ

**腰・膝・肩の
痛みの改善**

姿勢改善・美脚

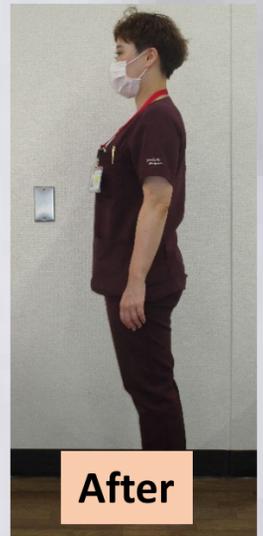
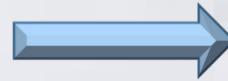
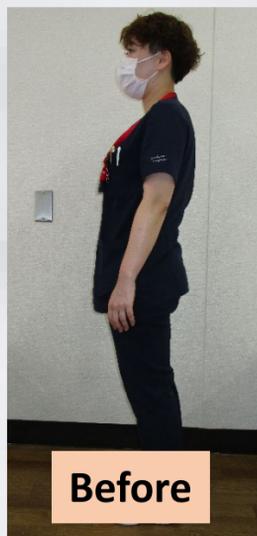
むくみの改善

若返り・美肌

3ヶ月・週2回実施した職員さんの改善例



五十肩の痛み改善、可動域UP



そり腰改善、腰痛軽減

まずはお試し体験(無料)してみませんか？
詳しくはご連絡おまちしています！

基本料金： 2,000yen/30min

連絡先

リハビリテーション部 岩永
TEL 0978-37-2500