

東京大学石井直方名誉教授推奨

スロトし始めよう！

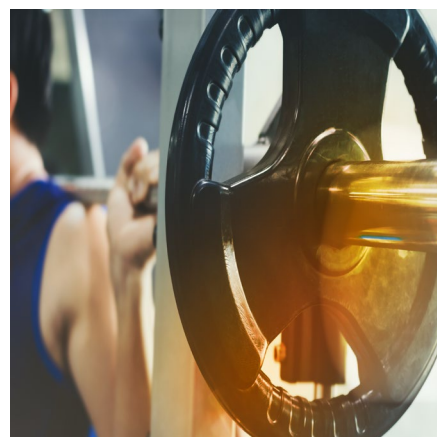
(筋発揮張力維持スロー法)

軽い負荷で大きな効果！



30%～40%の軽い力でゆっくり行うプログラムだから
体への余計な負担が少ない！
体力に自信がなくても大丈夫！
筋肉や関節を痛めにくい！
からだに優しい負荷でできる！

ゆっくりとした動作で行うとずっと筋肉に力が入り続ける。
そうすると酸素不足となりきつい運動をした時と同じ状態に！
重い重量で踏ん張るような運動ではないから誰でも長く続けられる♪



基礎代謝を上げて痩せやすいカラダに！
若返りホルモンが分泌されるから肌のハリツヤが気になる方に！
筋肉は糖분을エネルギーにするから血糖値が気になる方に！
膝や腰の痛みが気になる方に！
ほかにも効果はたくさん！！