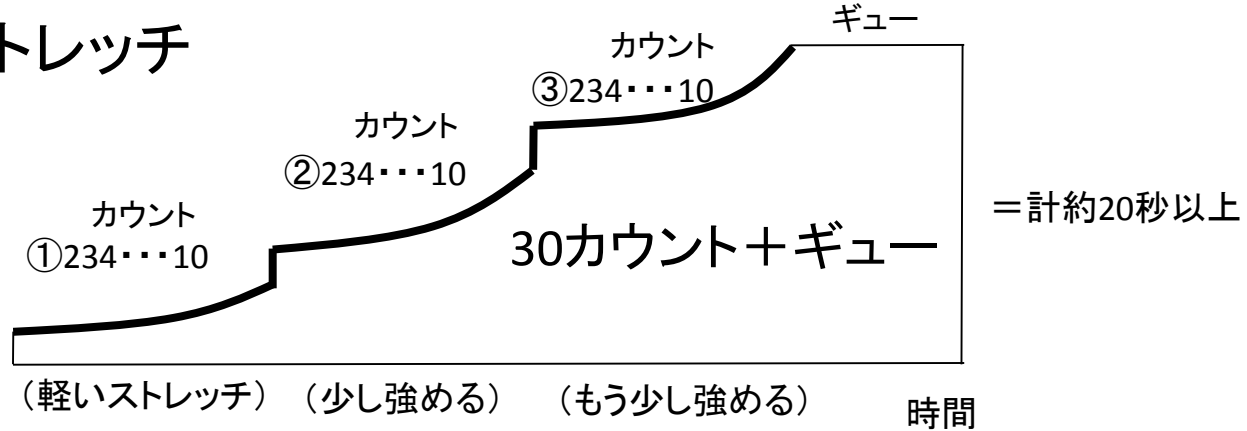


# 筋トレのすすめ方

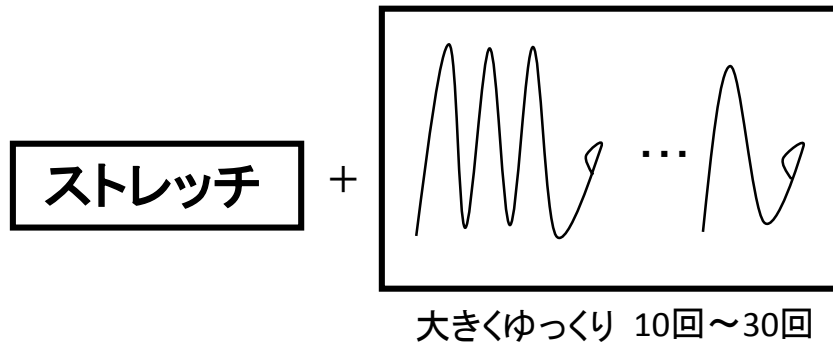
(図1)

## ①1ヶ月目 ストレッチ

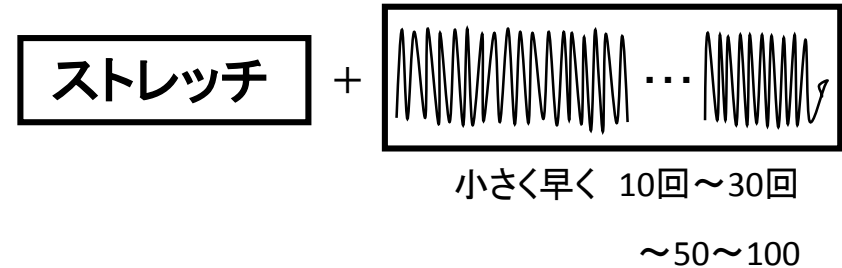


## ②2ヶ月目 上下動

上下動



## ③3ヶ月目 振動式(メンテナンス)



# 乳酸のホルモンパワー

(図2)

