

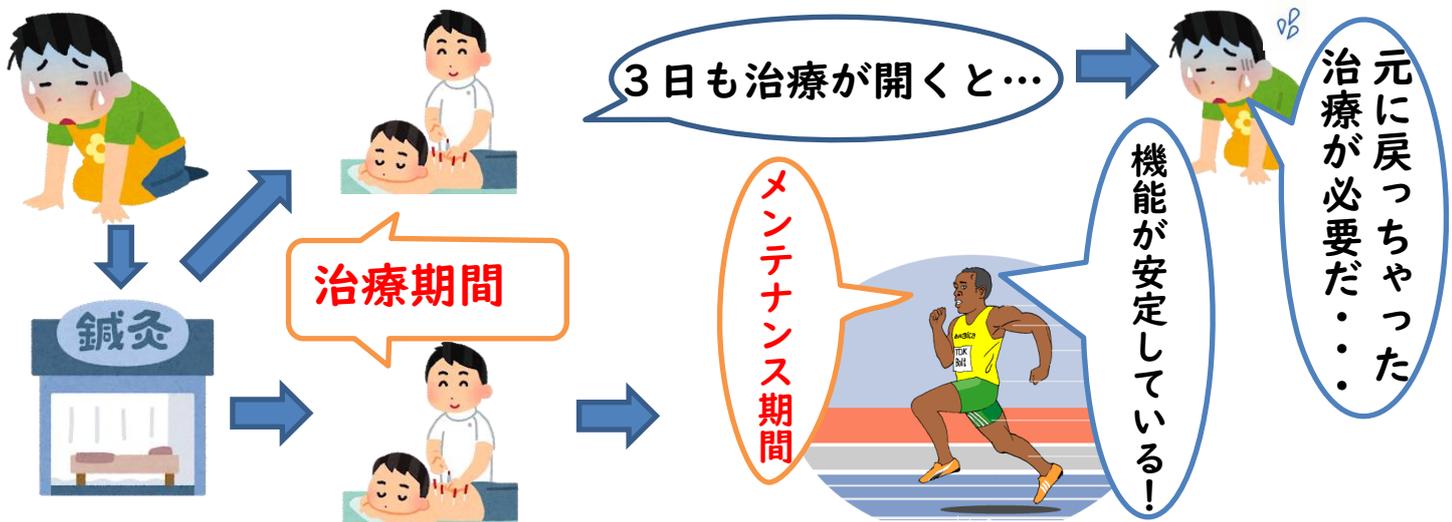
② 身体の変わり方 (運動と一緒に)



身体が変わるためには、**魔法はありません。**
 運動を思い浮かべてみましょう。いきなり身体は変わらないことが想像できるかと思います。
 ライザップも**最低週に2回を2ヶ月以上**に加えて、**日々の生活指導**を大切にしています。



初めの内はフットワークから始まり、**3日もサボると身体は元に戻ってしまい**、徐々に土台が出来上がったら成長の加速度が増していき、安定したパフォーマンスを発揮出来るようになります。そこまでの状態に到達したら、練習をせずにある程度年月が経ってから運動をしても意外と動けるものです。本当に身体が変わった状態です。



治療による身体の変わり方も一緒に、**初めの内は治療後3日以上間隔が空くと元に戻ってしまいます。**繰り返し正しい治療の刺激を与える事で徐々に機能が上がり、安定した機能を発揮出来るようになります。
 そこまでの状態に到達したら、治療に頼らなくても不調が起きない身体になります。(※生活による負担が大きすぎる場合は、メンテナンスを行うことで補えます。)

