パルストレーナーができること

PULSE Trainer 3D EMS

人間の筋肉の70%は
下肢（＝下半身）にあり、とくに、お尻や太ももは大きな筋肉。

大きな筋肉を鍛えることで、
あなたの未来の健康のサポート、
筋肉貯金をお手伝いします。

下肢全体の筋肉を「動かす」

腹筋に対し、下肢の筋肉量は《9倍》※1

MOVE

電気刺激による運動とは

人間の筋肉を動かすには、自分の意思で動かす随意運動もしくは電気刺激で動かす方法しかありません。
また、動かす筋肉が多いほど運動効果が高くなります。

運動効果を飛躍的にUP

3DEMSは、一般的なEMSと比較し遥かに多くの筋肉を刺激するため、運動効果(筋肉トレーニング、有酸素運動など)を飛躍的に高める※2ことができます。

※1 個人差、および測定部位により異なります。
※2 当社比較試験による。

3D EMS「パルストレーナー」のメリット

とても効率よく、
一番大きな筋肉を動かします。

座ったまま、寝たまま、
安全に運動代用ができます。

運動のメリットとは・・・

筋力をつけ、しっかり骨格を支えて姿勢を維持する
足腰を鍛えて健康を根元から支える
有酸素運動で脂肪を燃焼する
基礎代謝を上げて太りにくい体質にする
いつまでも若々しい　　など

電気で筋肉を動かすとは？

電気刺激って何？

本来、人間は「脳からの電気信号」を出して神経というパイプを伝って手や足を動かす命令を出しています。

その「脳からの電気信号」に近いものを直接、手や足に流すと、あたかも脳から「動け！」と命令を出しているかのように、神経というパイプを伝って筋肉を動かします。

そうすることにより、
意識とは関係なく筋肉を動かして結果、
筋肉を鍛えたり、血流をよくしたり、
こりを和らげて痛みをとったりする方法です。
そして生理学的にも
実証された方法です。

鍛えるのは、ベルトとベルトの間の「筋肉」

人間が持つ、いちばん大きい筋肉を動かすことで
効率よく、簡単にあなたの健康サポートをします

「トレーニング」を使い分ける

美しいカラダづくりの一歩を

「美しいカラダづくり」それは日々の積み重ね。運動のタイプを知り、
コンディションや目的に合わせて効率的なトレーニングを行うことが大切です

電気刺激によって
「下肢運動」を実現する
3つのモード

①スクワット　20分　【強】（筋力トレーニング）

筋肉を強く動かして、筋肉を鍛えます。

・カラダの動きを良くする
・疲れにくくする
・エネルギーを消費しやすいカラダする

こんなお悩みをお持ちの方へ

・腰や膝に不安がある
・姿勢が悪い
・つまずきやすい
・太りやすい　など

②ウォーキング　30分　【弱】（有酸素運動・ジョギング）

筋肉を大きく動かし、軽度の負荷をかけます。

・循環を良くする
・持久力をつける
・エネルギーを燃焼する

こんなお悩みをお持ちの方へ

・痩せたい
・健康を維持したい
・持久力をつけたい
・たるみが気になる
・むくみが気になる　など

③インターバル　20分　【中】（①と②の交互運動）

筋トレとジョギングを交互に行う。

強めの運動と弱めの運動を交互に行うことで短時間で効率的な運動

効果が得られます。

3D EMS「パルストレーナー」 使用イメージ

骨盤・大腿部・臀筋群の下肢全体を動かす

ふくらはぎから動かす

足の裏から動かす

PULSE Trainer

パルストレーナー

【付属品】ベルト端子／出力コード／ACアダプター／ボトル
【サイズ】200×86×35mm
【材　質】本体:PC
【重　量】約350g(ACアダプター含まず)
【価　格】オープン価格

3D EMS
《スリーディーイーエムエス》

機器による電気刺激で、表面だけでなく立体的に筋肉へ働きかけるシステム

○ご注意

・次のような医用機器との併用は禁止になります。

ペースメーカーなどの体内植込み型医用電気機器、心電図などの装着形の医用機器

・次の人は、医師と相談の上、ご使用ください。

悪性腫瘍のある方
心臓に障害がある方
妊娠初期の不安定期または出産直後の方
体温38度以上(有熱期)の方
安静を必要とする方
脊椎の骨折、ねんざ、肉離れなどの急性疾患の方
糖尿病などによる高度な末梢循環障害による知覚障害のある方
適用部位の皮膚に異常(感染症、創傷など)のある方

ご注意
●次のような医用電気機器との併用は、誤動作を招く恐れがありますので使用しないでください。○ペースメーカーなどの体内植込み型医用電気機器、心電計などの装着形の医用電気機器 ●次の人は、医師と相談の上、ご使用ください。○悪性腫瘍のある人○心臓に障害のある人○妊娠初期の不安定期または出産直後の人 ○体温38℃以上(有熱期)の人○安静を必要とする人○脊椎の骨折、ねんざ、肉離れなど急性疾患の人○糖尿病などによる高度な末梢循環障害による知覚障害のある人○適用部位の皮膚に異常(感染症、創傷など)のある人