

はじめに

【トレーニング目的の場合】

少しきつめのレベル設定がおすすめです。

使用中に、刺激感に慣れてきたら徐々にレベルを上げていくとトレーニング効果がアップします。

【リラクゼーション目的の場合】

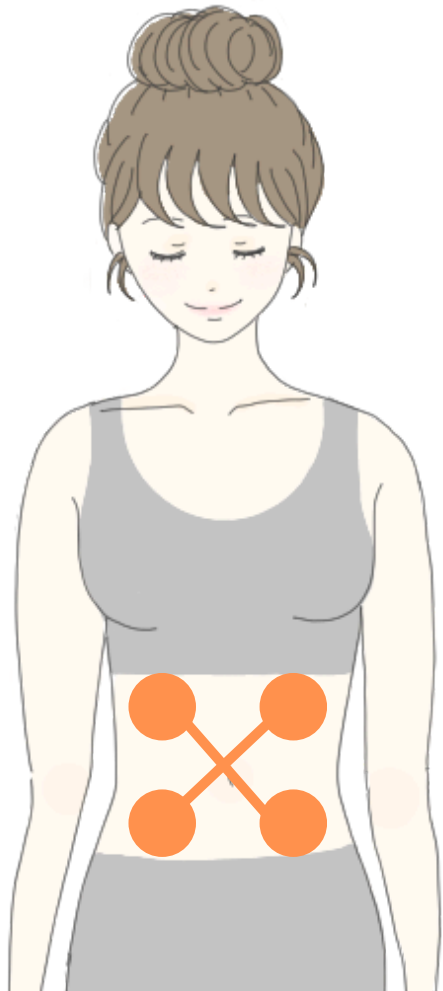
心地よいと感じるレベル設定がおすすめです。

※パッドの貼り方は、本体に同梱されている取り扱い説明書にも記載があります。



お腹の引き締め・体幹トレーニング

肋骨の下と下腹にパッドを貼ります。
※パッドは交差するように貼りましょう

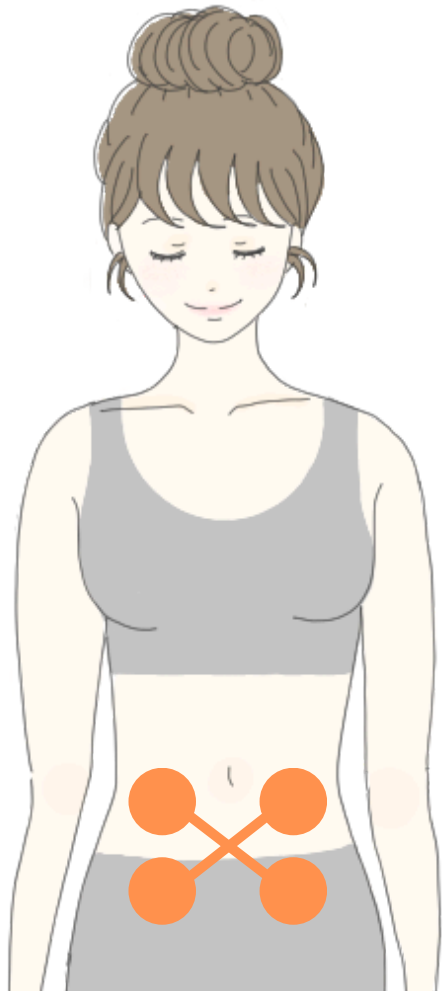


- 鍛えられる筋肉：腹直筋
- モード：AまたはBモード
- 強さ：少しきつめ

下腹部の引き締め

下腹部にパッドを貼ります。
※パッドは交差するように貼りましょう

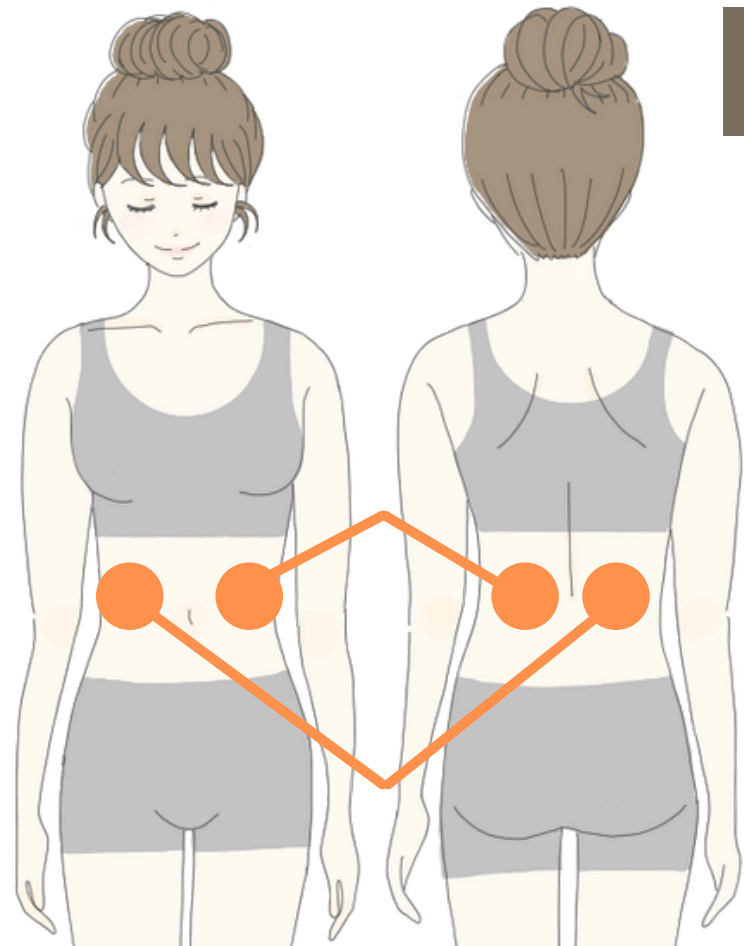
- 鍛えられる筋肉：腹直筋
- モード：AまたはBモード
- 強さ：少しきつめ



くびれ・ウエストサイズダウン

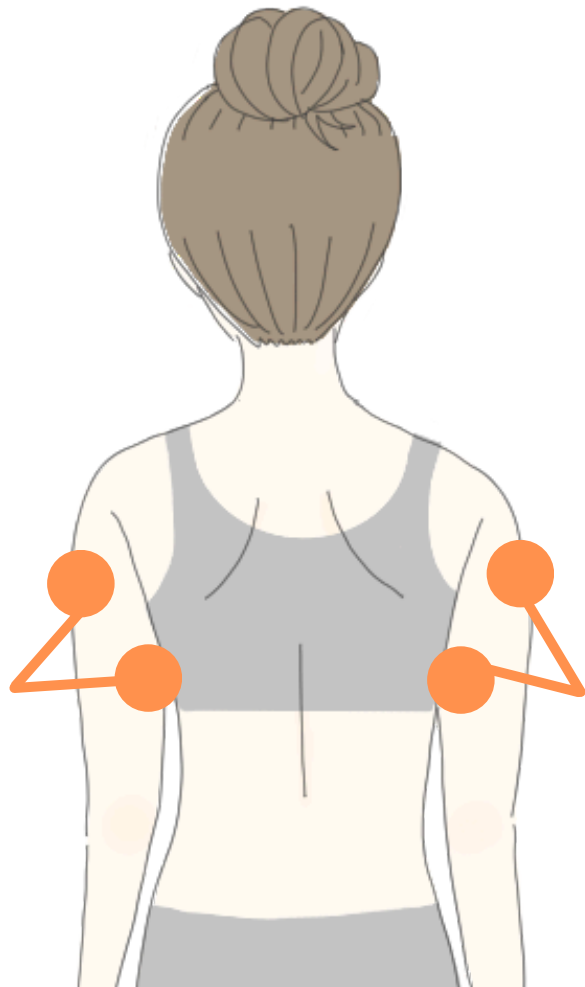
脇腹と背中(背骨の横)にパッドを貼ります。

- 鍛えられる筋肉：腹横筋・腹斜筋
- モード：AまたはBモード
- 強さ：少しきつめ



二の腕の引き締め

上腕三頭筋の筋腹中間に被るようにパッドを貼ります。

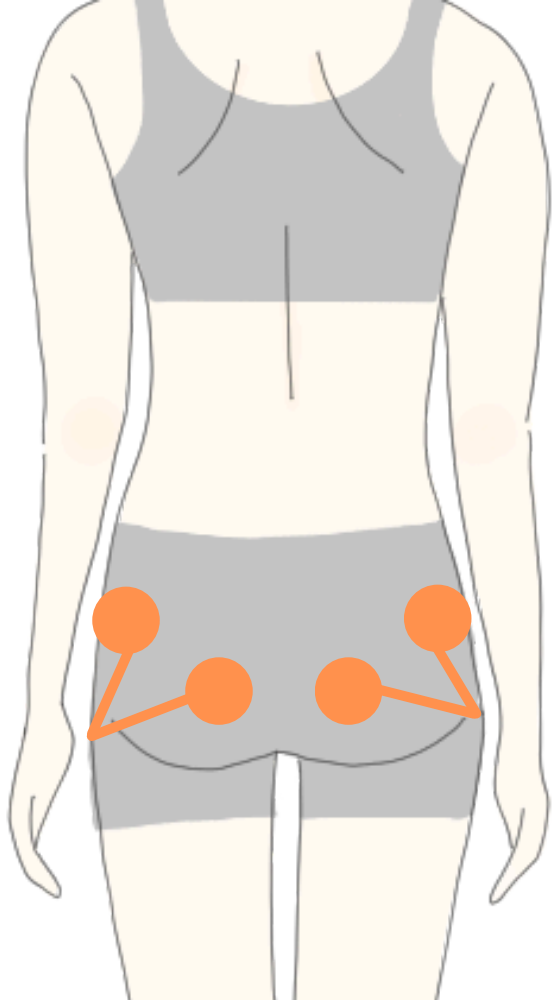


- 鍛えられる筋肉：上腕三頭筋
- モード：AまたはBモード
- 強さ：少しきつめ

お尻の引き締め（サイド）

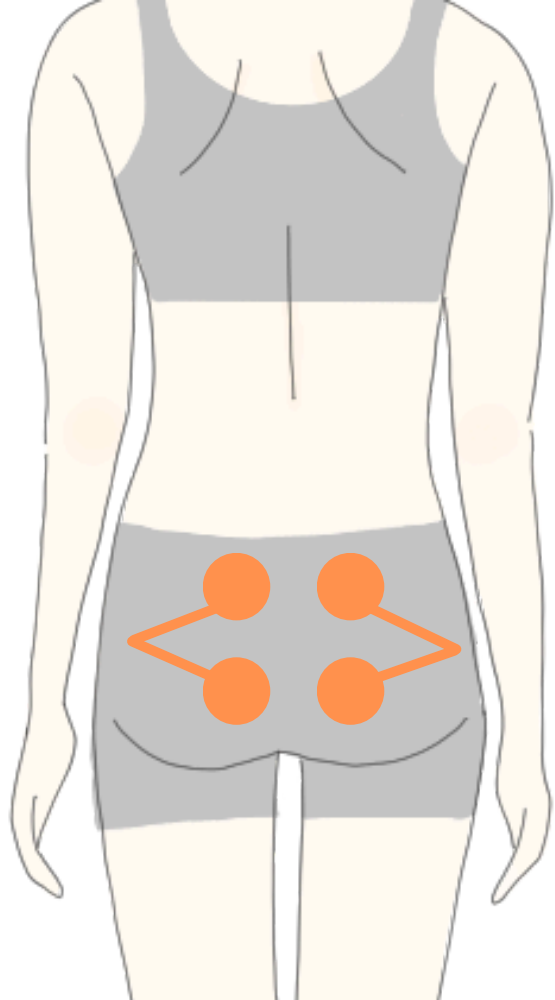
お尻のサイドと上部にパッドを貼ります。

- 鍛えられる筋肉：大殿筋、中殿筋
- モード：AまたはBモード
- 強さ：少しきつめ



お尻の引き締め（全体）

お尻の上部、下部にパッドを貼ります。

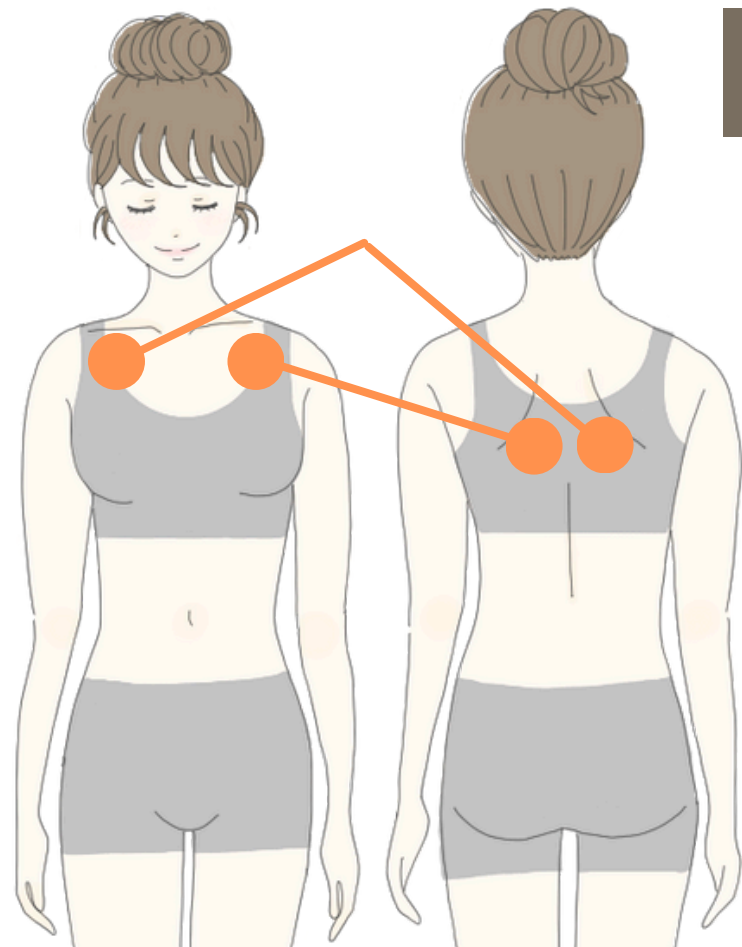


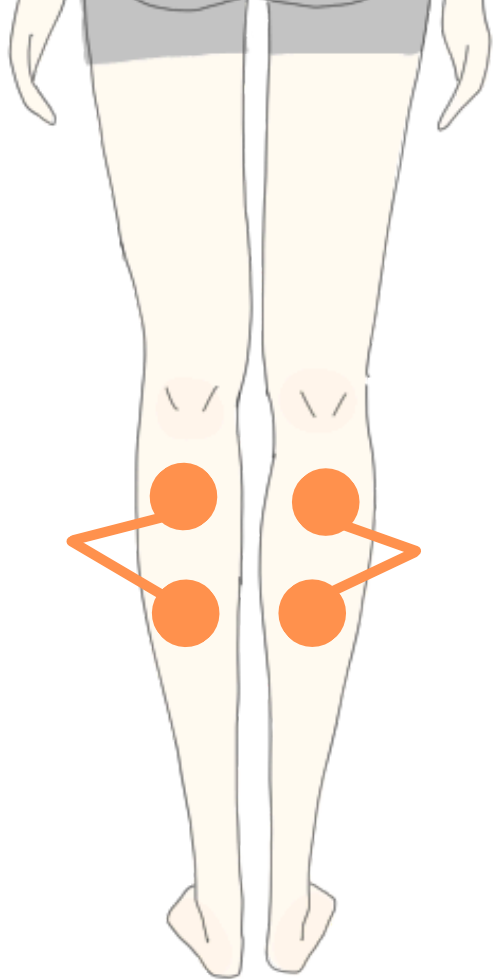
- 鍛えられる筋肉：大殿筋
- モード：AまたはBモード
- 強さ：少しきつめ

バストアップ

鎖骨の下、肩甲骨の内側にパッドを貼ります。

- 鍛えられる筋肉：大胸筋（上部）
僧帽筋
- モード：AまたはBモード
- 強さ：少しきつめ

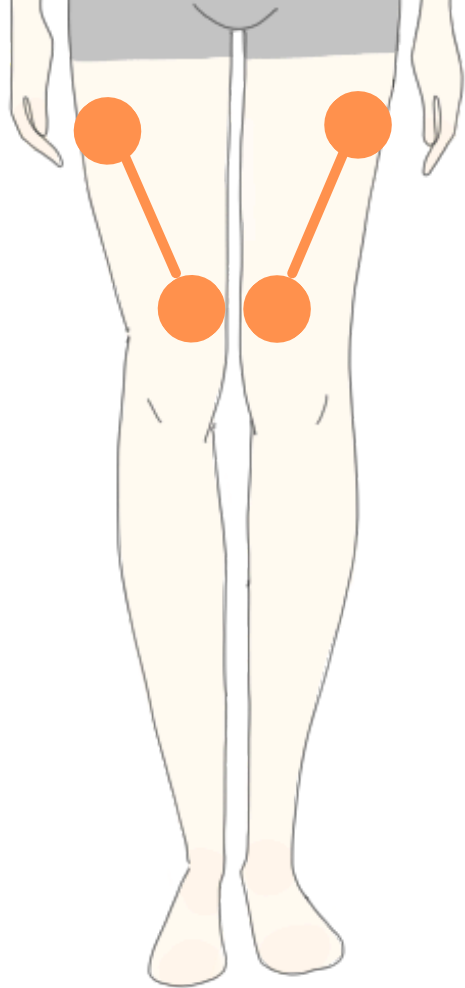




ふくらはぎの引き締め

ふくらはぎにパッドを貼ります。

- 鍛えられる筋肉：腓腹筋
- モード：AまたはBモード
- 強さ：少しきつめ

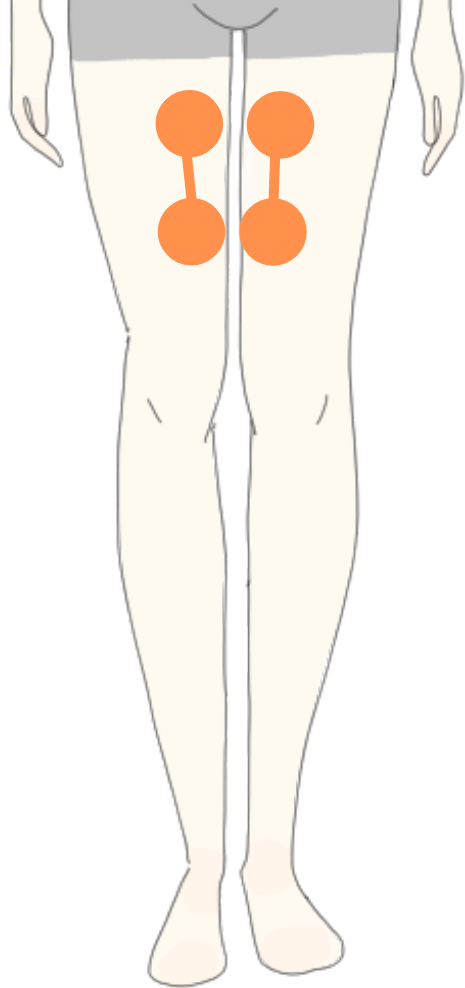


太ももの引き締め・筋力アップ

太ももの外側、内側にパッドを貼ります。

※パッドを貼る間隔が広い方が全体を鍛えられます

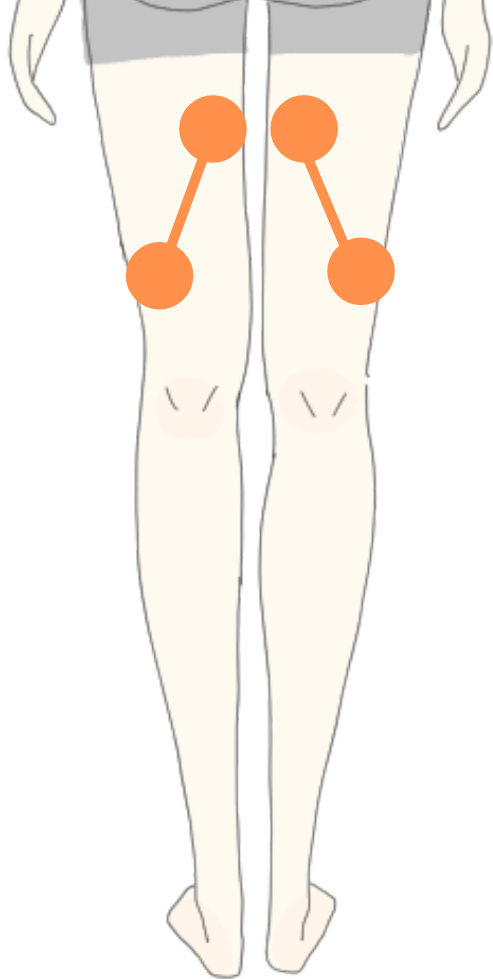
- 鍛えられる筋肉：大腿四頭筋
- モード：AまたはBモード
- 強さ：少しきつめ



太ももの引き締め（内側）

太ももの内側にパッドを貼ります。

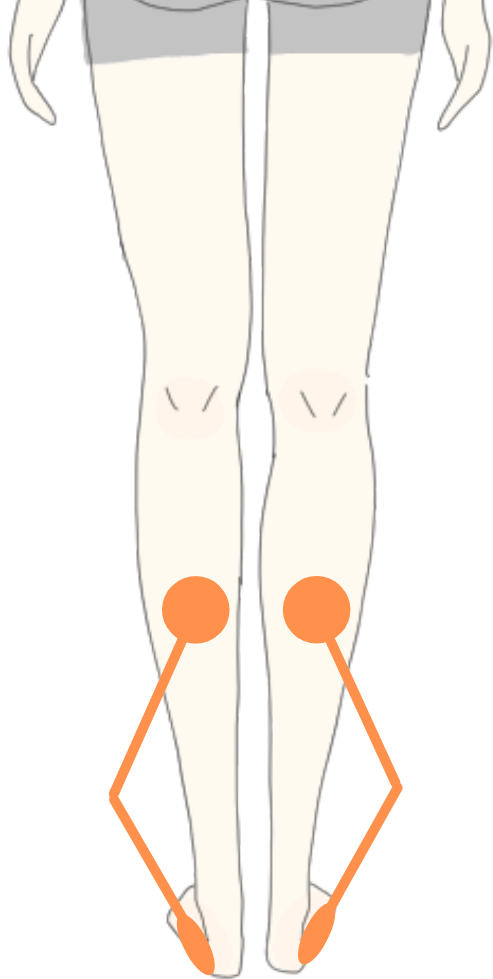
- 鍛えられる筋肉：内転筋群
- モード：AまたはBモード
- 強さ：少しきつめ



太ももの引き締め（後ろ）

太ももの裏側にパッドを貼ります。

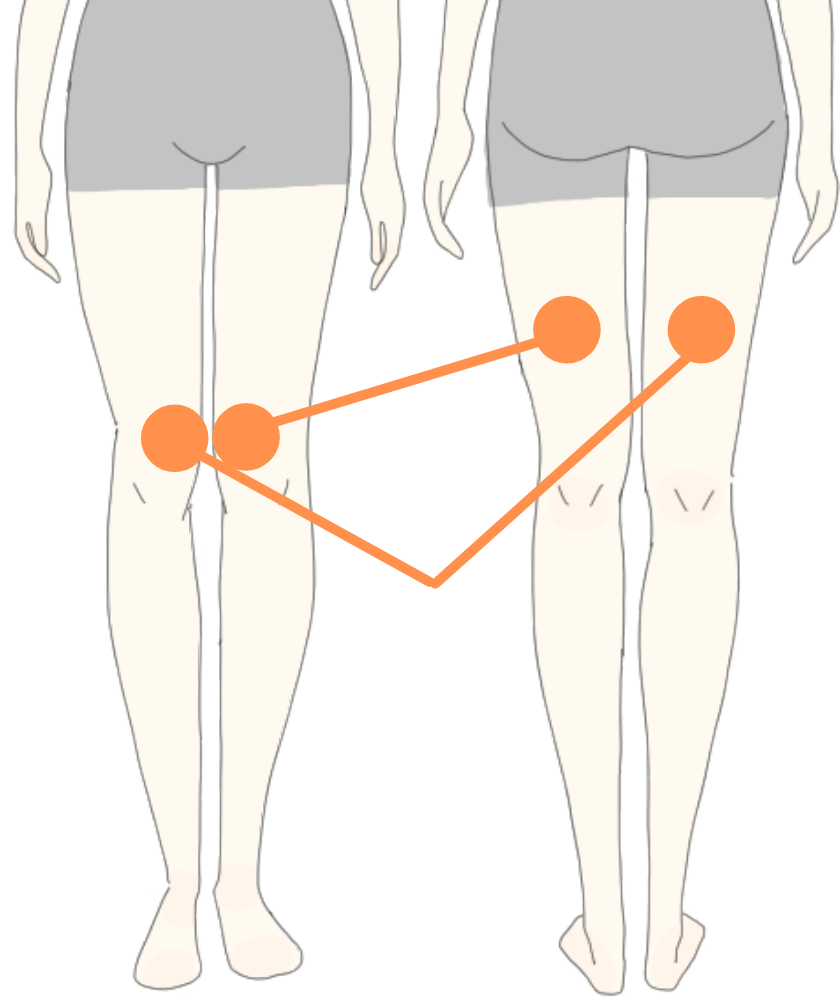
- 鍛えられる筋肉：ハムストリングス
- モード：AまたはBモード
- 強さ：少しきつめ



足の冷え、高血圧

ふくらはぎ、足裏にパッドを貼ります。

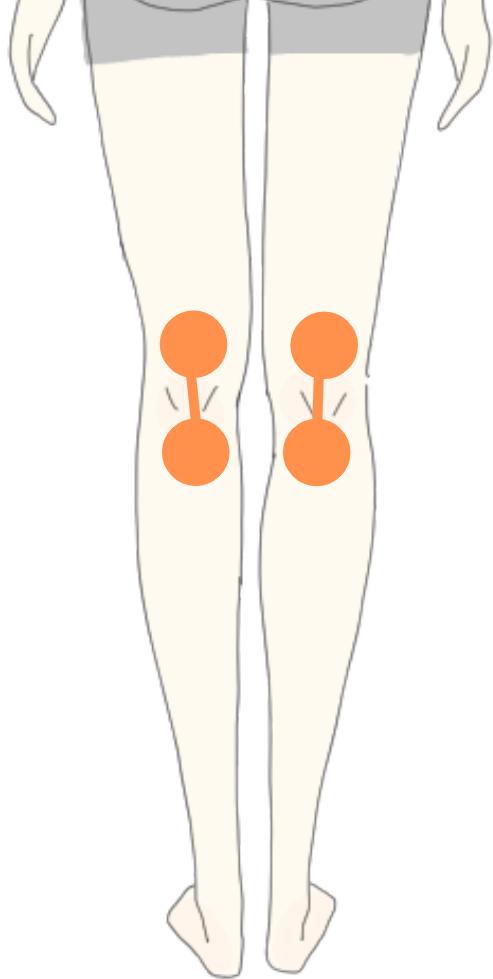
- 鍛えられる筋肉：腓腹筋、足裏の筋肉
- モード：Aモード
- 強さ：心地よい程度



膝痛（内側）

膝の内側、太もも（裏）に
パッドを貼ります。

- 鍛えられる筋肉：半膜様筋
内側広筋
半腱様筋
- モード：Aモード
- 強さ：心地よい程度



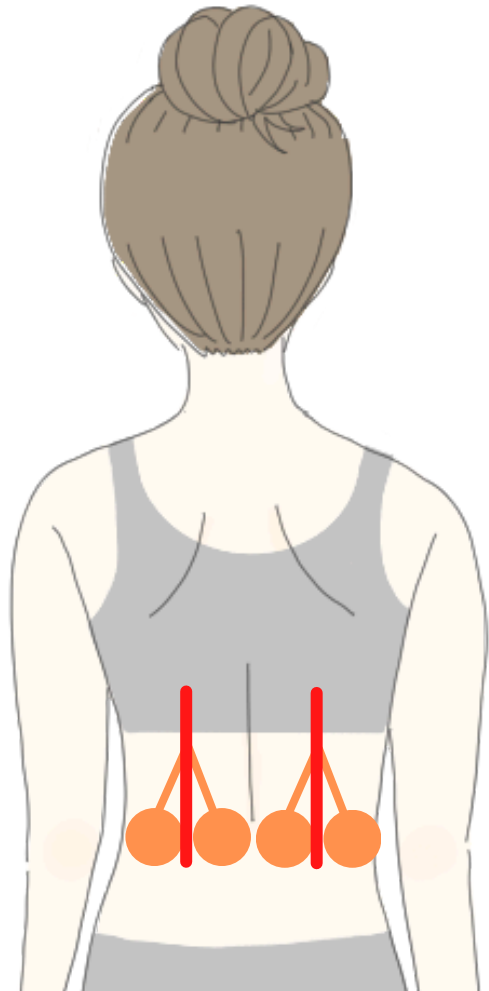
膝痛、正座がしづらい

膝の裏側を挟むようにパッドを貼ります。

- 鍛えられる筋肉：半膜様筋
- モード：Aモード
- 強さ：心地よい程度

腰痛

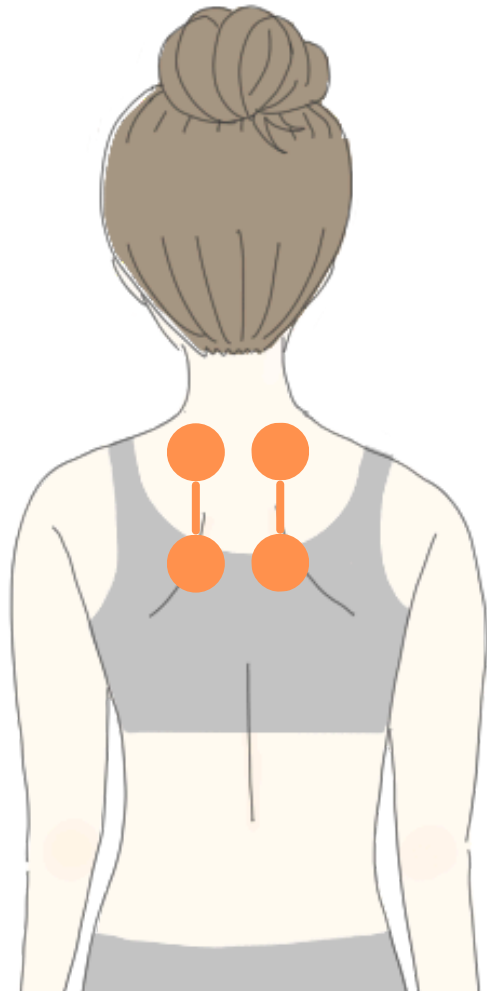
腰方形筋を挟むようにパッドを貼ります。



- 鍛えられる筋肉：腰方形筋
- モード：Aモード
- 強さ：心地よい程度

肩凝り、姿勢

肩と肩甲骨内側（背骨の横）に
パッドを貼ります。

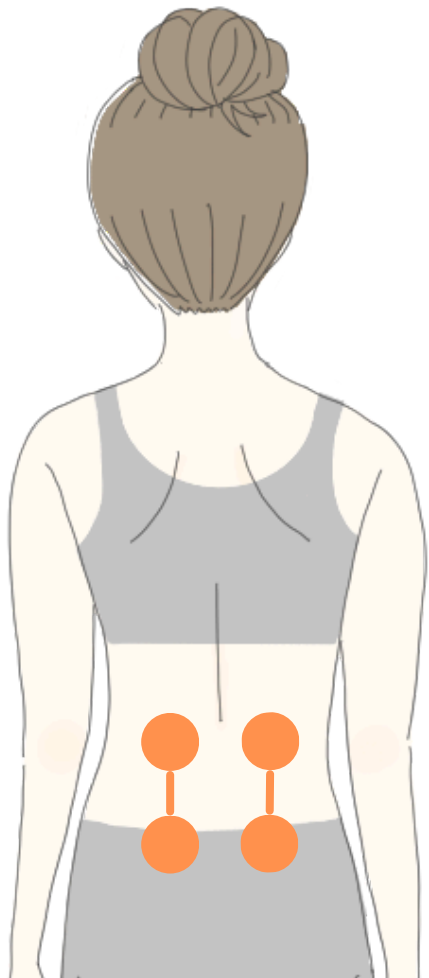


- 鍛えられる筋肉：菱形筋
脊柱起立筋
- モード：Aモード
- 強さ：心地よい程度

姿勢

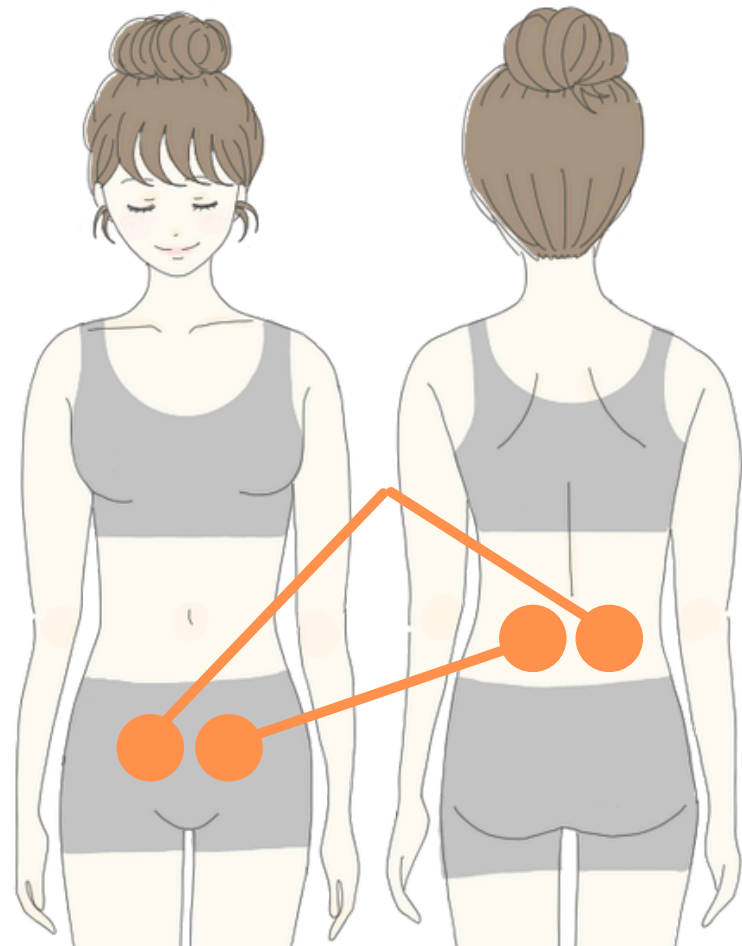
腰の上部、下部（背骨の横）に
パッドを貼ります。

- 鍛えられる筋肉：多裂筋
- モード：Aモード
- 強さ：心地よい程度



骨盤の前傾、後傾、傾斜

下腹、腰にパッドを貼ります。



- 鍛えられる筋肉：腸腰筋
- モード：Cモード
- 強さ：少しきつめ

骨盤底筋トレーニング (尿漏れ対策)

恥骨の上部、坐骨結節の上にパッドを貼ります。

※坐骨結節はお尻を突き出した時にでっぱる部分

- 鍛えられる筋肉：骨盤底筋群
- モード：Cモード
- 強さ：腹圧性尿失禁：きつめ

切迫性尿失禁：心地よい程度

混合型：最初の1か月は心地よい程度

その後はきついと感じる程度

