

EMSパッドの推奨設定 / 装着例

■ EMSパッド装着例

モードに応じてトレーニング時間と出力の強さを設定しましょう。



シェイプアップ

- ・推奨時間：各部位 20~40分
- ・推奨出力：強め(筋肉が活発に動くレベル)



インナートレーニング

- ・推奨時間：各部位 20~40分
- ・出力設定：強め(心地よいレベル)



筋力トレーニング

- ・推奨時間：各部位 20~40分
- ・出力設定：強め(筋肉が活発に動くレベル)



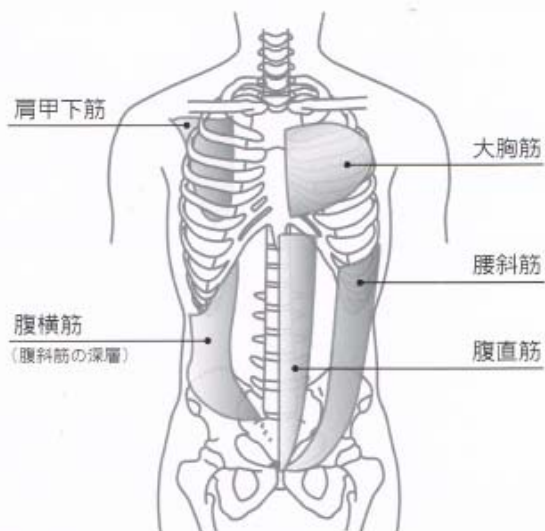
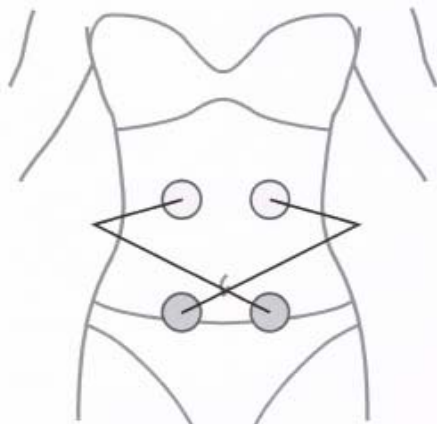
リラクゼーション

- ・推奨時間：各部位 15~20分
- ・出力設定：弱め(心地よいレベル)

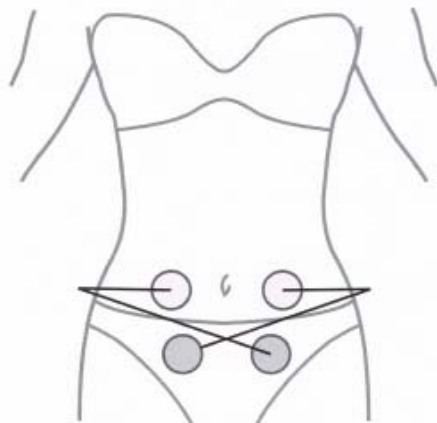
表示解説： ○ EMSパッド
黄色いコード ● EMSパッド
青いコード



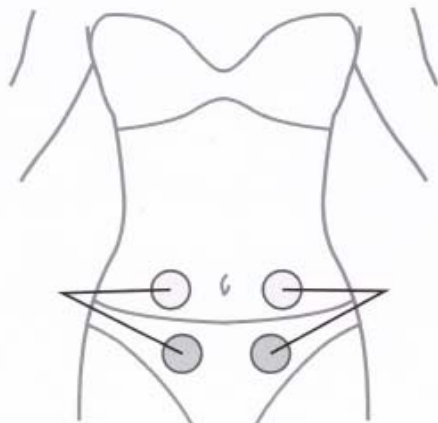
腹部全体



腹部(下腹部) - 1



腹部(下腹部) - 2



※一部のイラストでは、パッドが下着の上から貼られている様な表現がありますが、実際は素肌に直接貼ってください。
※出力ボリュームは、使用者自身が調整してください。※レベルを上げる時は、出力ボリュームを徐々に上げてください。
※効果には個人差があります。※個人によって筋肉や脂肪の量、体型が異なるため、ここに示すポイント位置とは異なる場合があります。装着例は参考としてご活用ください。

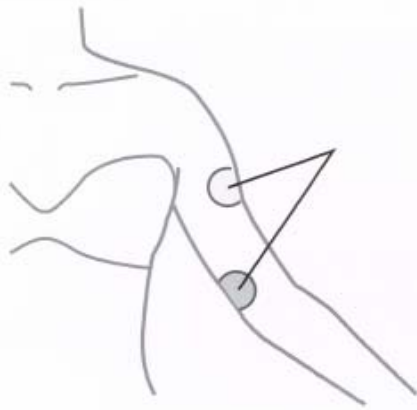
ひじ(内側)



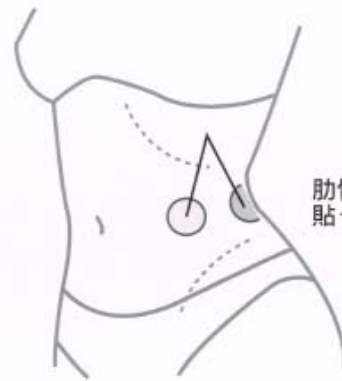
ひじ(外側)



二の腕



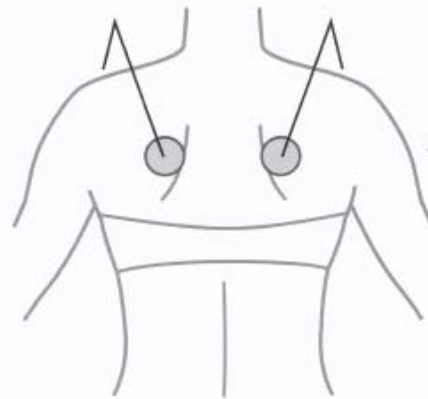
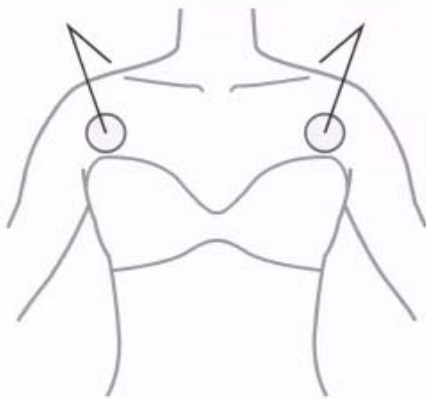
ウエストライン



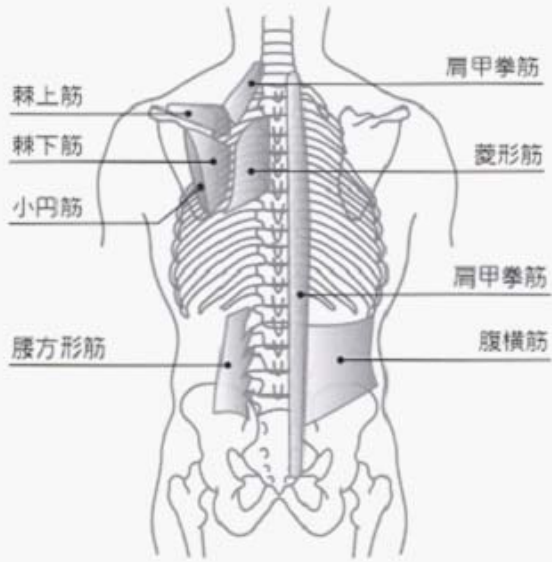
肋骨と骨盤の間に
貼ってください

※反対側も同様

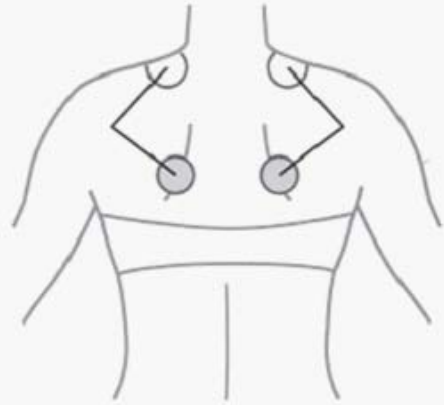
バストアップ



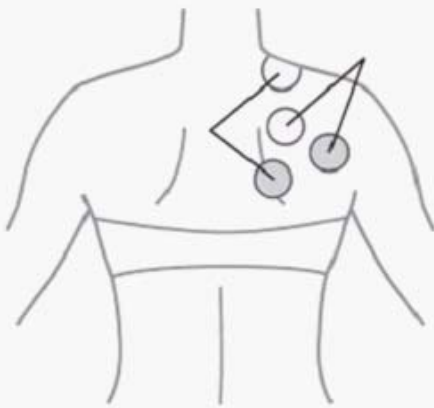
肩甲骨内側



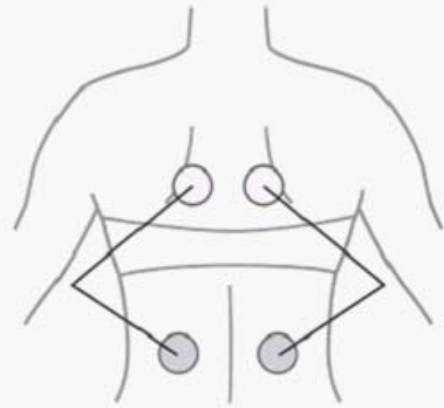
肩-1



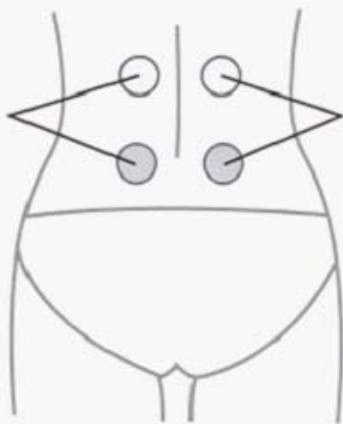
肩-2



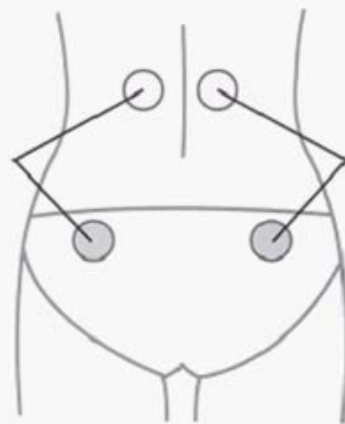
背中-1



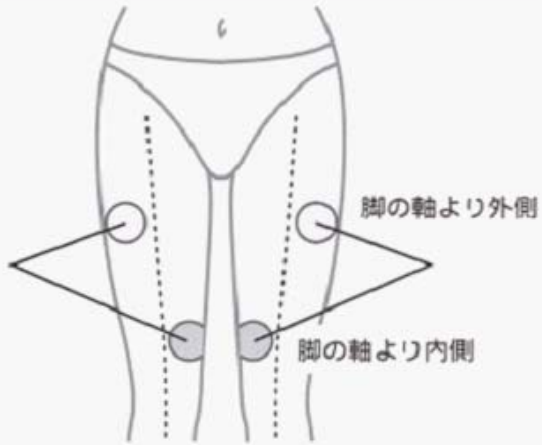
腰-1



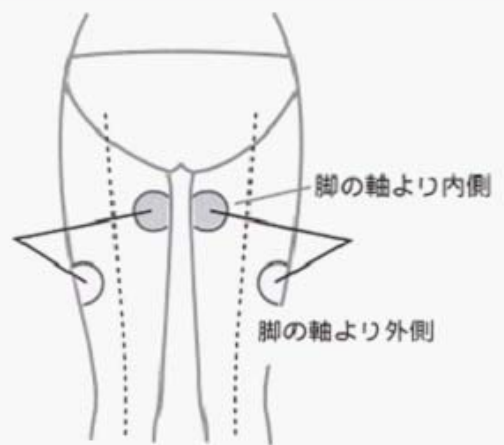
腰-2



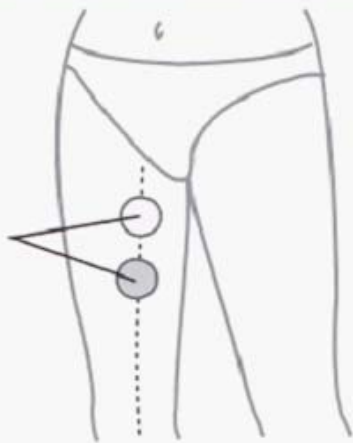
太もも (前面)



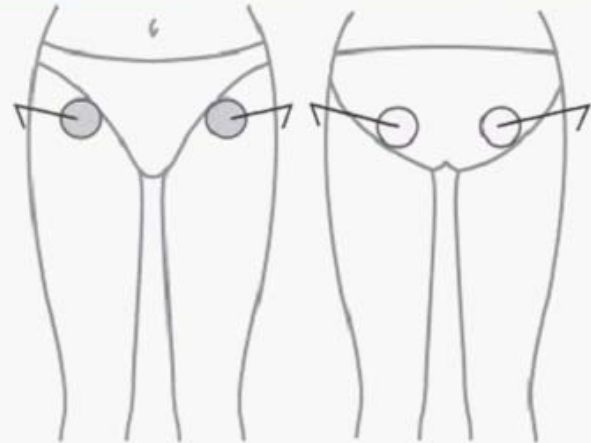
太もも (後面)



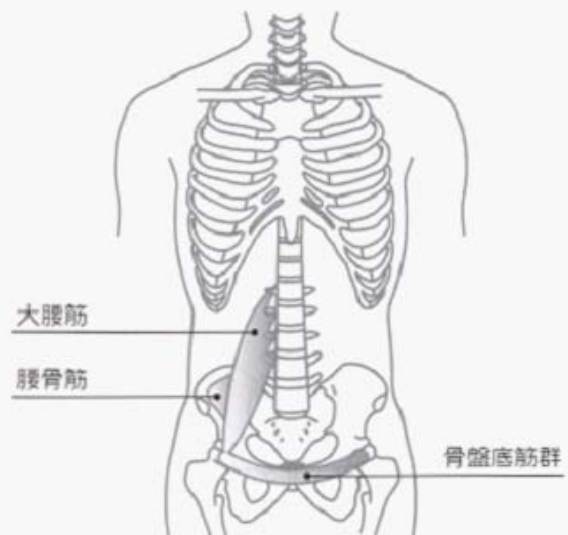
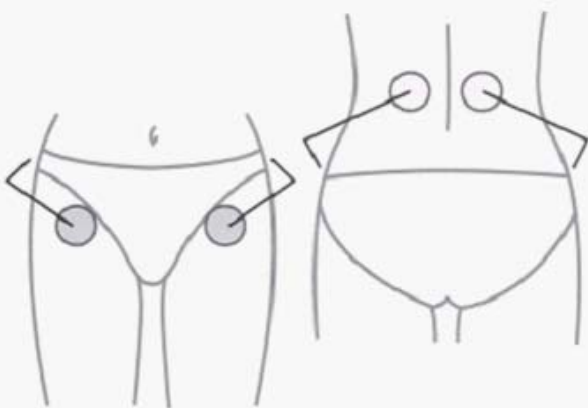
太もも (内面)

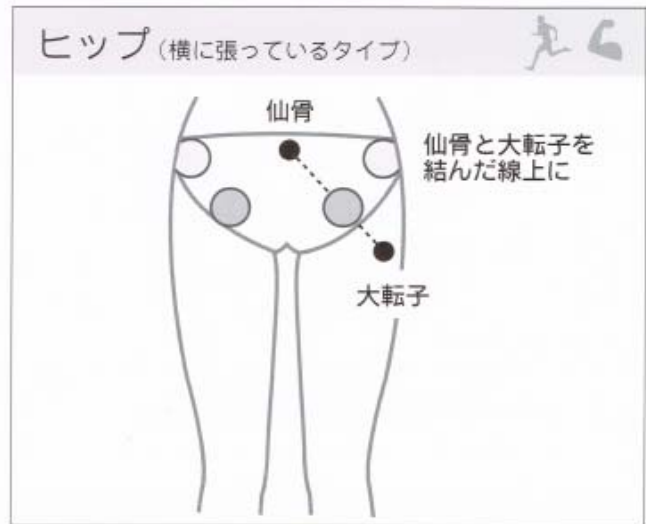


骨盤底筋群



骨盤まわり





● EMSパッドの交換時期について

EMSパッドは消耗品です。次に挙げる交換時期がきたものはご使用なさらず、速やかに新品と交換してください。

- ・ ご使用回数 (パッドの着脱) が20回を超えたもの
- ・ 開封後1ヶ月を過ぎたもの
- ・ EMSパッドに粘着力の低下、粘着面の乾燥・異常等の劣化症状が発生したもの
- ・ 未開封のものでも有効期限を過ぎたもの
(有効期限はパッケージの裏面に記載)

EMSパッドの警告、交換の目安、取扱い上の注意を必ず読んで使用してください。