

人間の筋肉の
約「70」%は、下肢にある

70

筋肉の役割

カラダを
支える

エネルギー
を使う

効率的な、
[下肢運動]を
実現。

健やかな肉体と美しい体型を保つためには、
毎日の運動の積み重ねが必要です。

PULSE
Trainer
3DEMS

日々の鍛錬をムリなく行えるよう
開発された下肢筋肉へ立体的に働
きかける高機能運動機器、それが
[パルストレーナー] **3DEMS**
です。





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

【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、および測定法により差があります。
※2 産学共同研究による。



パルストレーナー | 3DEMS

3DEMSとは、ベルト状の電極を両足に巻くことで、電気を筒状に流し
表面だけでなく立体的に筋肉へ働きかけるシステムです。



一般的な [EMS]※の場合

ベルトの中のパッド間でしか電気が流
れることができない為、筋肉の一部
のみに作用します。

※ [Electrical Muscle Stimulation]の略。
電流を流して筋肉を鍛える運動法。

「トレーニング」を 使い分ける

美しいカラダづくりの一步を

「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



筋肉トレーニング

筋肉を強く動かし、
効率的に筋肉を鍛えます。

- ・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にする

こんなお悩みを
お持ちの方へ

- ・膝や腰に不安がある
- ・姿勢が悪い
- ・つまづきやすい
- ・太りやすい 等



有酸素運動

筋肉を大きく動かし、軽度の負荷を
かけながら、長時間運動を行います。

- ・循環を良くする
- ・エネルギーを燃焼する
- ・持久力をつける

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 等

高負荷
運動 ↔ 低負荷
運動

インターバルトレーニング

「高負荷運動」と「低負荷運動」とを交互に行うことで、
短時間で効率的に高い運動効果が得られます。

モード

1

スクワット

トレーニングイメージ
筋肉トレーニング

[高負荷]運動

154回実施※

※モード内(20分間)における筋肉の収縮回数

モード

2

ウォーキング

トレーニングイメージ
有酸素運動

[低負荷]運動

30分実施

モード

3

インターバル

トレーニングイメージ
インターバル
トレーニング

[高負荷]運動と[低負荷]
運動とを交互に行う。