

PULSE  
Trainer

# パルストレーナー

効率的な、「下肢運動」を実現。

人間の筋肉の  
約 **70%** は、  
下肢にある



## 筋肉の役割

カラダを  
支える

エネルギー  
を使う

## 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》

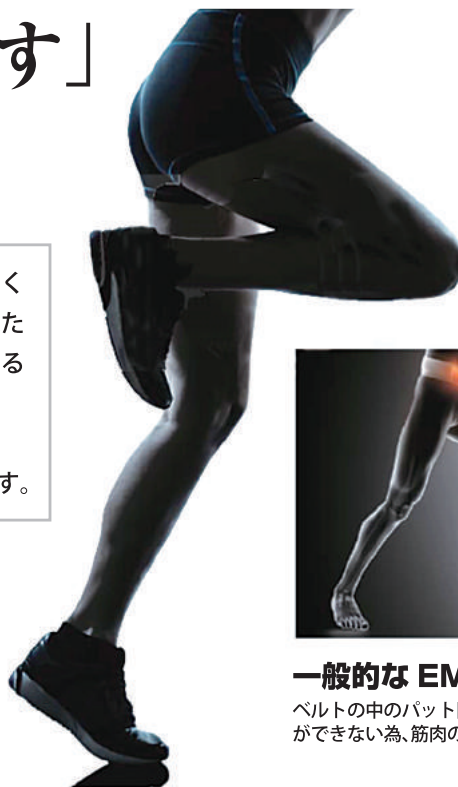
※個人差、および測定法により差違があります。



### パルストレーナー

ベルト全体が電極となっているため、両足に巻くことにより電気が筒状に流れ、表面だけでなく、立体的に下肢全体の筋肉へ働きかけます。

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働きかける高機能運動機器、それが、**パルストレーナー**です。



### 一般的な EMS

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

# 「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。



### 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
- ・エネルギーが消費しやすいカラダにする

### 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

#### 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 など



### 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

### 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

#### 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 など

高負荷  
の運動



低負荷  
の運動

### 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を得られます。

### 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。

#### パルストレーナー

- [付属品] ベルト導子/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)
- [製造者] 株式会社ホーマーイオン研究所