

# PULSE Trainer 3DEMS



## 座ったまま、立体トレーニング



### 商品梱包内容

メーカー希望小売価格: オープン価格



パルストレーナー(本体)



出力コード



ACアダプター



ベルト導子 (2本付属)



ボトル

本体仕様	
寸法	幅200mm×高さ86mm×厚み35mm
重量	約350g(ACアダプター含まず)

電氣的仕様	
項目	設定値
定格入力電圧	AC100[V]、50-60[Hz] (ACアダプター使用)
定格消費電力	1.8[W]
出力電圧	最大127[V] (1KΩ負荷接続時)
出力電流	最大 9.0[mA] (1KΩ負荷接続時)
出力周波数	2-50[Hz]
タイマー	最長30分

※商品改良のため予告なく一部仕様を変更することがありますのでご了承ください。

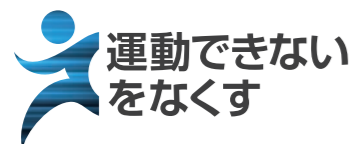
付属品		
品名	内容	価格
ベルト導子	1本	10,120円(9,200円+税)
出力コード	1本	2,310円(2,100円+税)
ACアダプター	1個	3,080円(2,800円+税)
ボトル	1個	605円(550円+税)

追加購入も承ります。表示は税込価格です。

### 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

株式会社 **ホーマイオン研究所** 東京都渋谷区神泉町17-2



私たちは誰でも運動できる未来を目指します。



# KEEP GOING!!

## 進め、自分。

### 理想の自分に追いつこう

仕事・育児・家事などなど

日常に追われて、

自分のことはおろそかになっていませんか？

「前はこんな体型じゃなかったのに」

「もっと長く歩けたのに、すぐ疲れちゃう」

そんな自分にふと気づきます。

でも、筋肉はいくつになっても鍛えられるのです。

今からでも、いくつからでも遅くはありません。

まずは始めてみましょう。

少しずつから続けてみましょう。

## 「KEEP GOING」

パルストレーナーは

「理想の自分」に向かって進む皆さんのためにあります。





## ポジティブな自分、 アクティブになる家族。

あなたが健康でいるから  
家族が笑顔でいられます。  
あなたが元気であることが  
まわりの明るい生活を支えています。

毎日いそがしく働く「責任世代」も、  
まだまだアクティブに楽しみたい「シニア世代」も、  
健康を保つこと・自分で動けることが、  
あなたと、まわりにいるあなたの大切な人を  
笑顔にします。

パルストレーナーはそのためのお手伝いをします。



# 70

## 人間の筋肉の約70%は、 下半身にあります



## 下半身の筋肉は大切なのです。

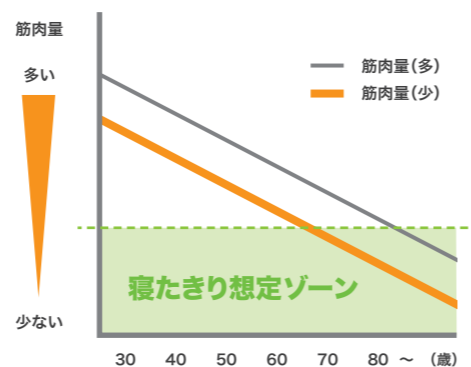
### 30代から筋肉が減っていきます

平均寿命が男女ともに81歳を超え、「人生100年時代の到来」などと言われていますが、元気に自立した生活を送れる期間「健康寿命」は男女ともに70代前半。つまり、健康上の問題で日常生活に制限がある期間が平均9～12年もあるのです。

健康寿命を延ばすカギは「筋肉」。

実は動き盛りの30代から、鍛えていないと筋肉は年1%ずつ減ってしまっているのです。

そのままでは、60代で30代の約70%に、80代では約50%に減少してしまい、身体を支えたり動作するのに支障をきたしてしまうのです。



出展:「筋トレをする人が10年後、20年後になっても老けない46の理由」(筑波大学大学院教授 久野謙也 著)より抜粋。株式会社ホームマイオン研究所にて改訂

### スクワットはすごい

スクワットは太ももやお尻などの下半身にある、いちばん大きな筋肉を鍛えることができる万能なトレーニングです。

基礎代謝のエネルギーの約1/4を消費しているのが、実は「筋肉」。

いちばん大きい筋肉である太ももを鍛えてスッキリ、お尻を鍛えてヒップアップ、大きな筋肉を鍛えることでエネルギー消費しつつ、筋肉も増やせる。また、筋肉が増えると基礎代謝も増える、とスクワットは良いことばかりです。

しかし、スクワットは正しい姿勢で行わないと効果は半減。間違った姿勢では腰や膝に負担がかかり、ケガの元にも。また、スクワットは1日～2日やってもスグに効果が出る運動ではありません。

継続することが何より大切なのですが、毎日続けるのはとても大変なことです。



運動が大切なのはわかっているし、  
運動はしたいけれど…

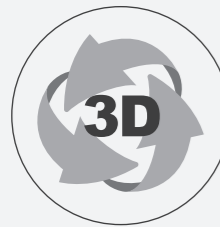
当てはまる項目はありますか？

## チェックリスト

- 運動する時間をつくるのが難しい
- つらい運動はしたくない
- ランニングコストをかけたくない
- みんなで使えたらいいのに
- 本格的なトレーニングをできるか不安

チェックリストに当てはまる項目があった方  
つらい運動をしなくても、  
筋肉をつける方法があります。

# パルストレーナーは 座ったまま立体トレーニング



ベルト間の筋肉を  
広範囲に鍛える

## 3D EMS

《スリーディーイーエムエス》

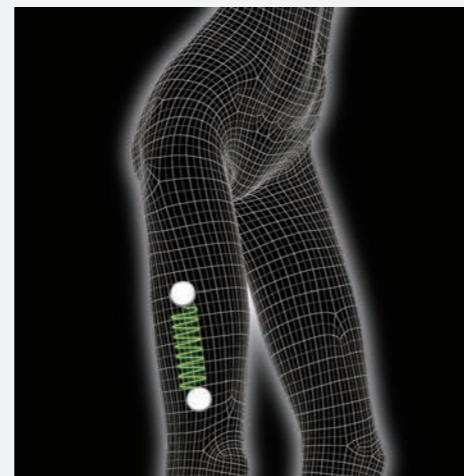
EMS※による電気刺激は、電気がプラスとマイナスの間を流れ、その間の筋肉を刺激して鍛えます。

**3DEMS®**とは、ベルト状の特殊な3D電極をつかい、ベルトを巻いた上ではなくベルトとベルトの間、つまり右足から股を通り左足まで(またはその逆)の広範囲の筋肉へ立体的に働きかける新システムです。

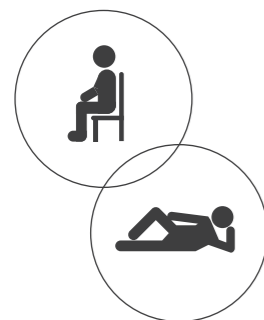
一般的なEMSは、ベルトまたはパッド上の、一部分の筋肉にのみ作用します。**3DEMS®**と一般的なEMSを比較すると動く筋肉の量が大きく異なります。たくさんの筋肉を動かすことは効率のよいトレーニングに繋がります。 ※ [Electrical Muscle Stimulation] の略。電流を流して筋肉を鍛える運動法。



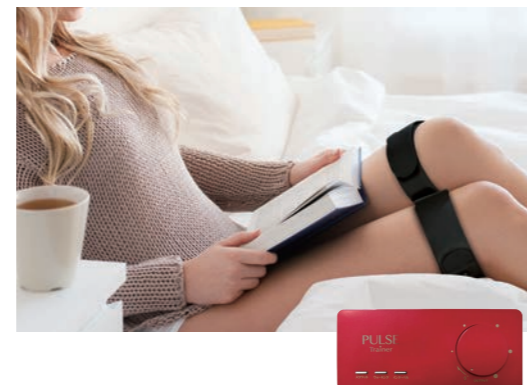
3D EMS



一般的なEMS



座ったまま  
寝たまま  
自由な姿勢で

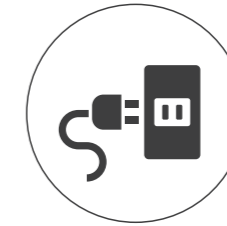


# パルストレーナーは 簡単なのに本格的



巻くだけ簡単

ベルトを両足に巻くだけで、立体的なトレーニングを行えます。



高出力

コンセントから直接、電源を供給することで、高出力のトレーニングが行えます。



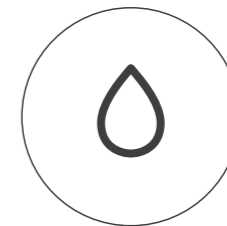
# パルストレーナーは 衛生的で、経済的

「肌に触れるから、衛生面が心配。」「繰り返し使いたいけど、消耗品を購入し続けるのはコストがかかる。」そんな心配を解決しました。ご家庭でも「衛生的」で「経済的」にご使用いただけます。



洗濯できる

ベルトは、そのまま洗濯可能。衛生的にご使用いただけます。



水で使える

ご利用時は、ベルトの布部分に「水」をつけるだけ。追加の消耗品が必要ないので経済的です。



# もっと自由に気軽にトレーニング

「運動する時間がとれない」「キツイ・ツライ運動をしたくない」と感じているあなた、  
パルストレーナーでトレーニングはじめませんか？  
「ランニングコストをかけたくない」「家族でシェアしたい」と思っている方にもおすすめです。



## おうちでできる

ベルトを巻いて簡単な操作だけでラクラク運動。  
広い場所は必要なし。



## 家族でシェアできる

1モードの時間は20分～30分なので家族で  
シェアできます。  
家族の人数分のベルトも別途購入できます。



## 何かをしながら トレーニング

テレビや読書しながら、ラクな姿勢で。  
パルストレーナーを使うだけで運動効果。



## 旅行や出張時の 宿泊先でも

高出力ですがコンパクトなので、カバンなどに  
入れて移動しても、邪魔になりません。  
旅行や出張などの宿泊先でもご使用OK。  
※ 海外でご使用になる時は、コンセント変換プラグが必要です。



## 雨の日でもできる

外で運動のできない雨の日でも  
おうちでトレーニング開始。





# パルストレーナー 使用者の声

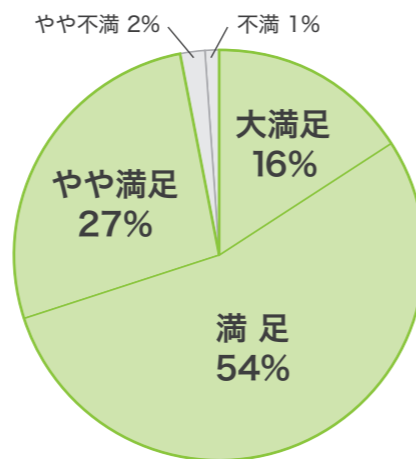
パルストレーナーを実際に、ご使用いただいた  
ユーザーの方からの満足度をご紹介します。

パルストレーナー実施アンケート

## 使用目的別 満足度ランキング ※2016年～2019年 ご購入者様へのアンケート調査結果

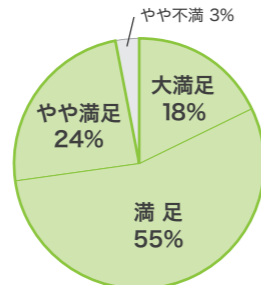
☆No.1 筋力トレーニング 595票

### 満足度 97%



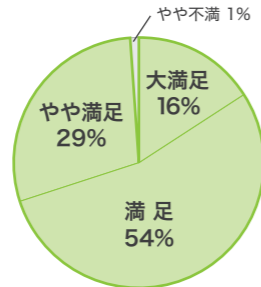
★No.2 健康維持 228票

### 満足度 97%



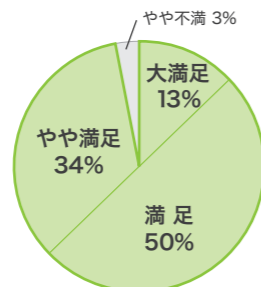
★No.3 ボディーメイク 69票

### 満足度 99%



★No.4 持久力 32票

### 満足度 97%



#### その他の感想

足が軽くなった	77件
歩行や階段等の日常動作が楽になった	74件
足が辛かったのが楽になった	42件
体が軽く、スッキリした	33件
夕方パンパンになった足が楽になった	12件
夜、トイレの不安が少なくなった	9件

※効果や感じ方には個人差があります。

## 健康と美を科学する、ホーマーイオン研究所

ホーマーイオン研究所は1931年に診療所の設立から始まり、約60年に渡り電気刺激による研究を積み重ねてきました。

「自宅でも本格的な治療を」という発想から低周波治療に着目。  
長年の経験と開発で培われた「導子(電極)」と「独特の波形」により身体に優しく、  
効果的な治療器を創り出して参りました。



家庭用低周波治療器

その後、電気刺激のあらゆる特性を活かした弊社技術により、家庭用低周波治療器だけでなく、EMS・イオン導入美顔器・リラクスの為の体調改善機器、ひいては病院向けの治療器などの様々な電気刺激装置を開発し、国内自社工場にて製造・販売しています。

病院向け 本製品とは異なります。

### 当社は医療用として「随意運動を代用させる」治療法、 B-SESを推奨しています。

運動弱者の下肢筋肉をベルト電極で一気に動かす、  
今までにない治療法で医療に貢献する。

電気刺激を用いて患者さんに運動の代用をし、寝たきりの予防をすることはできないか…  
そういう想いから、京都大学との共同研究で開発が始まった、弊社製病院向けの医療機器を  
利用した治療法が「B-SES」です。現在、日本全国で約800施設様※でご使用いただいております。

『筋肉を鍛えることによって寝たきりを減らす。』

それが私たちの願いです。 ※2020年現在

**B-SES** Belt electrode -  
Skeletal muscle  
Electrical  
Stimulation



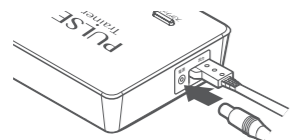
※B-SES(ビーセス)とは、Belt electrode Skeletal muscle Electrical Stimulation(ベルト電極式骨格筋電気刺激法)の略称です。

# 簡単! パルストレナー 使用ステップ



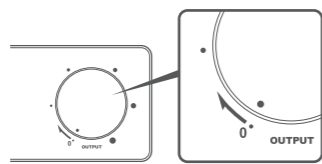
## ① コード差し込み

「ACアダプタ」と、「ベルトにつなぐ出力コード」を差し込んでください。電源が付きます。(ランプ点灯)



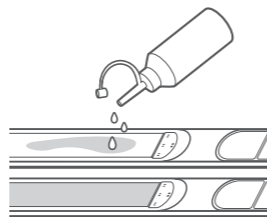
## ② 出力調整ツマミ

出力調整ツマミのダイヤルを0に戻してください。



## ③ ベルトを濡らす

ベルトの布(グレー)に水を含ませます。



## ④ ベルトを巻く

ベルトを肌に密着させてください。

ベルトを膝上に巻いて密着させてください。

### ●ベルトを巻く位置の例

#### 膝上(推奨)

ふともも、おしりの部分まで動かします。



#### ふくらはぎ・足首

弱めの出力で行ってください。



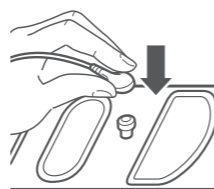
#### 足うら

弱めの出力、ウォーキングモードのみ。



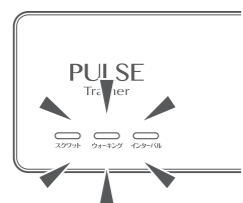
## ⑤ コード接続

出力コードのホックを接続します。



## ⑥ モード選択

モードを選んでください。



### スクワットモード

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
- ・筋力をつける
- ・運動効果の出やすいカラダにする



### ウォーキングモード

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。

- ・めぐりを良くする
- ・エクササイズをおこなう
- ・持久力をつける



### インターバルモード

「スクワット」モードと「ウォーキング」モード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。

出力ダイヤルを回してスタートです。刺激を感じるまでゆっくり上げてください。

# Q&A パルストレナーの疑問にお答えします

## Q-① 何に効果があるの？ 何が出来る器械なの？

A この機器は「運動補助器具」で「電気刺激で筋肉を動かす器械」です。新しく開発されたベルト導子の採用により、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足腰全体に渡る広範囲の筋肉収縮が一度に行えるようになった為、自宅内で簡単に、筋肉運動ができます。モードの選択により「スクワット」モードでは筋トレ、「ウォーキング」モードでは酸素運動が行えます。

## Q-② 禁忌(使ってはいけない人・場合)は？

A ペースメーカーなどの体内植込み型の医用電気機器や、心電計などの医用機器との併用は誤作動の恐れがありますので使用しないでください。また、下記の方は医師とご相談の上で使用ください。

- (1)悪性腫瘍のある方、(2)心臓に障害のある方、(3)妊娠初期又は出産直後の方、(4)発熱している(38℃以上)方、(5)安静を必要とする方、(6)脊椎の骨折・ねんざ・肉離れや腱断裂など急性疾患の方、(7)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、(8)適用部位の皮膚に異常(感染症、創傷など)のある方、(9)血栓が疑われる方、(10)低栄養状態の方、(11)神経筋疾患により運動障害のある方

## Q-③ 連続して何回まで使用していいの？ 1日に何分使用していいの？

A 筋肉量や体力には個人差があります。通常の運動と同じように出力強度が強くなるほど、また実施時間が長いほど運動強度は高くなります。疲労したり筋肉痛になりますので、ご自分の体力や体調に合わせ無理のない範囲から行ってください。利用頻度の目安としては、「ウォーキング」モード、「インターバル」モードは連続2回まで、「スクワット」モードは連続してご使用にならないでください。

※「スクワット」モードを連続してトレーニングしたい場合は、「スクワット」モード1回+「ウォーキング」モード1回、または「スクワット」モード1回+「インターバル」モード1回というようにモードを変更してお試しください。

## Q-⑤ 何歳から使用できるの？

A 運動を目的に作られているので、開始年齢の制限はありません。但し、小児等出力強度を自分で判断できない場合は、適切な強度で使用できない可能性がありますので、ご使用をおやめください。

## Q-⑥ お風呂で使用していいの？

A 湿気の多い場所でのご使用は感電や故障の原因となります。安全性の面からも、お風呂での使用はしないでください。

## Q-⑦ ベルトのお手入れはどうすればいいの？

A 目には見えなくてもベルトに皮脂が付着して水を弾いてしまう場合があります。「この状態では電気がうまく伝わらないため、皮脂を落とす必要があります。」  
下図を参照し、洗浄を行ってください。一度乾かしてから水を垂らした時、一瞬ですっと布面に吸い込まれれば皮脂が落ちて電気が伝わりやすい状態に戻っています。まだ水を弾いてしまったり、布面に吸い込まれるまで時間がかかる場合は、じゅうぶんに皮脂が落ちていない可能性があります。その場合は再度液体洗濯用洗剤を塗った後、放置する時間を長くしてください。

水分をはじく 液体洗濯用洗剤(原液)を布全体に直接塗布し、20分以上放置した後、よくすすいでください。

水玉のように水分をはじく状態(撥水状態)  
※この状態になった時は【水分をはじく】時のお手入れを行ってください。

