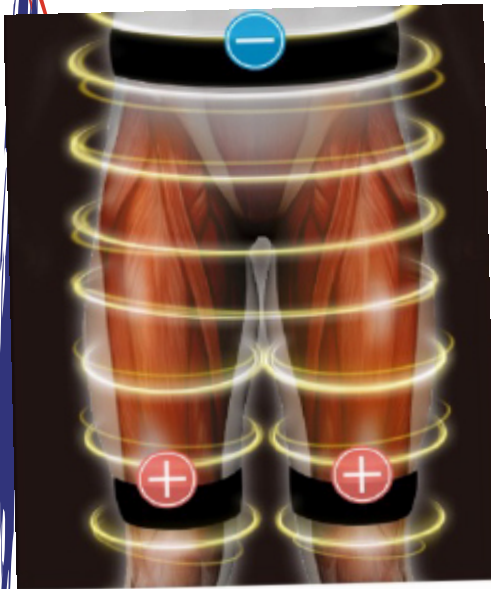


EMS(骨格筋電気刺激装置)のご案内


- 体にまいた電極からの電気刺激で筋収縮をおこし、下半身の筋力強化を実現します。
- 怪我や関節の痛み等で運動ができない方の筋力アップを可能にします。
- **運動器リハビリテーション**の一環としてセラピストの管理・指導の下で安全に実施できます。
- **体組成計(裏面)**で効果を定期的に確認できます。



ベルト式電極を使用

EMSを受けるにあたっての注意点

- 週2回の15分の施術が基本です。
- **まずは3か月続けてください。**
- 膝上が出せる格好が必要です。
- 先ずは手軽な太ももから始めます。
- **ペースメーカー装着されている方は使用できません。**

 **運動できない
をなくす**

要するに、座っているだけで
下半身の筋力アップができる器
械です。

効果が出てくるには、ある程
度時間がかかりますが、先ずは
お気軽に試してほしいです。



健康管理に **体組成計** をご利用下さい



体組成計は体に微弱な電流を流し、体の筋肉量・脂肪量を測定します。

家庭用機器と比べて、各部位の筋量・体組成量をより精密に測定ができ、健康管理・ダイエットの目標設定や **EMSと組みあわせてトレーニングの効果判定に利用しています。**

定期的な測定で生活習慣を見直すきっかけにしてください。

体組成計でわかること（抜粋）

①体重・体全体の骨格筋量・体脂肪量

身体健康度 / Physical health

| | 標準以下 | 標準 | 標準以上 | 評価 |
|------|--|------|------|--|
| 体重 | 65 75 85 100 115 125 135 145 155 165 [%] | 60.4 | | <input type="checkbox"/> 以下 <input checked="" type="checkbox"/> 適正 <input type="checkbox"/> 以上 |
| 骨格筋量 | 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 [%] | 29.9 | | <input type="checkbox"/> 以下 <input checked="" type="checkbox"/> 適正 <input type="checkbox"/> 発達 |
| 体脂肪量 | 40 60 80 100 120 170 220 270 320 370 [%] | 6.8 | | <input checked="" type="checkbox"/> 低脂肪 <input type="checkbox"/> 適正 <input type="checkbox"/> 過脂肪 |

②肥満分析 BMI・体脂肪率・基礎代謝量

肥満分析 / The obesity analysis

| | 標準以下 | 標準 | 標準以上 | 評価 |
|--------|---|------|------|--|
| B.M.I. | 14.50 16.50 18.50 21.70 24.90 27.12 29.35 31.58 33.81 36.04 | 19.1 | | <input type="checkbox"/> 以下 <input checked="" type="checkbox"/> 適正 <input type="checkbox"/> 以上 |
| 体脂肪率 | 10.0 12.5 15.0 17.5 20.0 26.4 32.8 39.2 45.7 52.1 [%] | 11.2 | | <input checked="" type="checkbox"/> 低い <input type="checkbox"/> 適正 <input type="checkbox"/> 多い |
| 基礎代謝量 | 1487 1736 | 1528 | | <input type="checkbox"/> 不足 <input checked="" type="checkbox"/> 適正 <input type="checkbox"/> 発達 |

③部位別の筋肉量（黒）・脂肪量（灰色）

部位別分析筋肉、体脂肪量 / Analysis by Segmental Muscle, fat mass

| | 標準以下 | 標準 | 標準以上 | 細胞外水分比 |
|--------|---|-------|------|--------------|
| 右腕 | 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 [%] | 2.74 | | 0.372 |
| kg | 0.18 | | | |
| 左腕 | 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 [%] | 2.67 | | 0.373 |
| kg | 0.20 | | | |
| 右脚 | 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 [%] | 8.94 | | 0.376 |
| kg | 1.43 | | | |
| 左脚 | 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 [%] | 8.90 | | 0.381 |
| kg | 1.46 | | | |
| 胴体 | 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 [%] | 22.66 | | 0.371 |
| kg | 2.97 | | | |
| 細胞外水分比 | 0.335 0.371 0.407 0.410 0.413 0.419 0.426 0.433 0.439 0.446 | 0.375 | | 体水分 39.3 L |
| | | | | 細胞外水分 14.7 L |

※ 部位別分析：筋肉・脂肪量は標準体重基準です。

