

ELECOM  
Healthcare

≡ CLEAR  
lean

エクリア リーン

EMSエクササイズ

キレイをつくる  
エクササイズブック



≡ CLEAR



[www.elecom.co.jp/r/lean](http://www.elecom.co.jp/r/lean)

ELECOM  
Healthcare

E C L E A R  
lean

# キレイをつくる エクササイズブック

Exercise book to Make your beauty

シ  
ナ  
ヤ  
カ  
ラ  
ダ  
。

## パッドの紹介



### コアパッド

お腹やお尻、太ももなどの  
大きな筋肉を鍛える。



### ツインパッド

わき腹・二の腕・内ももを  
引き締める。

Exercise 01	腹筋女子のための	3
Exercise 02	ヒップアップ	5
Exercise 03	腹筋女子のための2	7
Exercise 04	ヒップアップ2	9
Exercise 05	内ももの隙間をつくる	11
Exercise 06	メリハリふくらはぎ	13
Exercise 07	二の腕スッキリ	15
Exercise 08	美しく歩くための	17

## Exercise 01

E-CLEAR  
lean

# 腹筋女子のための エクササイズ

Exercise for abdominal muscular girls

### 縦ラインが入った美しいお腹に。

腹筋を鍛えることで筋肉の内側にある脂肪や内臓を正しい位置に整え、美しく引き締まったお腹にすることができます。

lean  
装着箇所

Training muscle 01

### 腹直筋

type : コアパッド  
mode : A\*



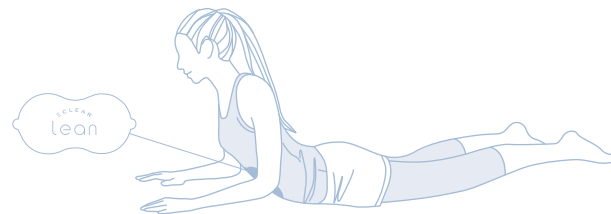
みぞおち下からへそにかか  
るように、腹直筋に沿って  
コアパッド縦貼り。



3 ※モード設定については取扱説明書P.16参照

## How to Exercise

- 1 お腹にleanを装着し、肩の下に肘がくるように腕をつき、  
上体をあげる。



- 2 息を吐いて伸び上がり、  
息を吸って緩める。



※ゲルパッドは皮膚に直接貼り付けてご使用ください。

## Exercise 02

E-CLEAR  
lean

# ヒップアップ エクササイズ

Hip up exercise



## おしりをキュッと。

お尻の両サイドにある中臀筋を鍛えることで、横に広がりがちなお尻をキュッと引き締めることができます。

### lean 装着箇所

Training muscle 01

#### 中臀筋

type : コアパッド  
mode : B\*



骨盤から下、中臀筋に沿ってコアパッド縦貼り。

Training muscle 02

#### 腹斜筋

type : ツインパッド  
mode : A\*

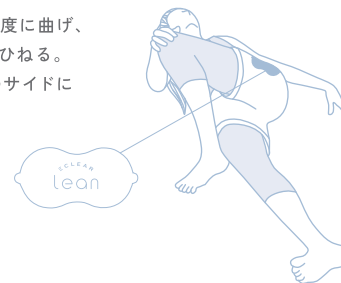


肋骨の下、腹斜筋に沿ってツインパッド斜め貼り。

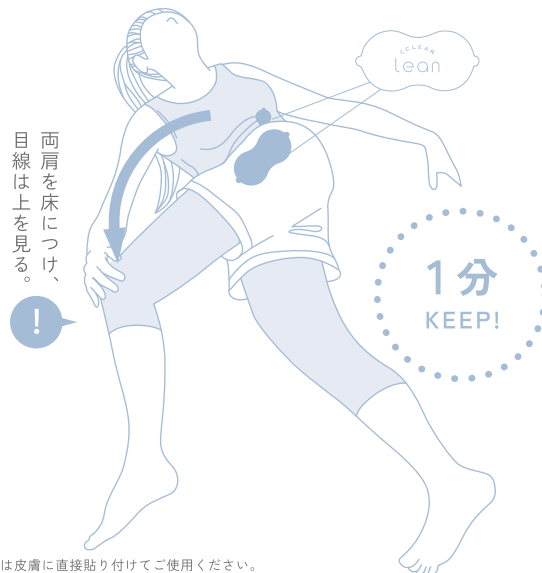


## How to Exercise

- 1 仰向けに寝て、膝を90度に曲げ、脚をクロスさせ、腰をひねる。ストレッチするお尻のサイドにleanを装着する。



- 2 息を吐いて膝を押しながら腰をねじり、息を吸って緩める。反対も同様に行う。



## Exercise 03

SCLEAN  
lean

# 腹筋女子のための エクササイズ2

Waist tightening exercise



## How to Exercise

- 1 あぐらの状態から一方の脚を横に崩し、足の甲をつかむ。
- 2 つかんだ脚をおしりの方にひっぱる。
- 3 後ろにさげた脚の太もも前側と腹斜筋にleanを装着する。



## くびれたウエストラインに

腹直筋を鍛えるだけでは、わき腹のたるみはなりません。腹斜筋を鍛えることで、美しくくびれをつくることができます。

lean  
装着箇所

Training muscle 01

### 大腿四頭筋

type : コアパッド  
mode : D\*



太もも前の大腿四頭筋に沿ってコアパッド縦貼り。

Training muscle 02

### 腹斜筋

type : ツインパッド  
mode : A\*



肋骨の下、腹斜筋に沿ってツインパッド斜め貼り。



- 4 息を吐いて上体をひねり、息を吸って緩める。



太ももの前が伸びるようが



E-CLEAR  
lean

# ヒップアップ エクササイズ2

Hip up exercise

## 垂れ尻改善

椅子に座る時間が多いとお尻はどんどん垂れ、高さのないお尻に。キュッと上がったお尻をつくるには、大臀筋を鍛えます。

lean  
装着箇所

Training muscle 01

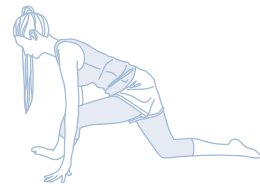
大臀筋

type : コアパッド  
mode : B\*

お尻中央の大臀筋に沿ってコアパッドを横貼り。垂れている方は少し下側に貼り付けます。



- 1 脚を前に踏み出し、両手を床につける。踏み出した脚の膝下が両肩を結んだラインと平行になるようにつま先を逆側の腕の方へ流す。



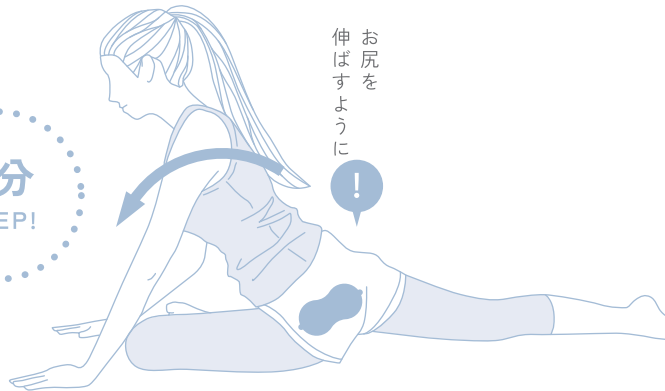
- 2 後ろにある脚を後方へ伸ばし、お尻ができるだけ床に近づくように腰を深く沈め、踏み出した脚と同じ側のお尻にleanを装着する。



- 3 息を吐きながら上体を前に傾け、息を吸いながら、上体を起こす。



お尻を伸ばすように!



# 内ももの隙間をつくる エクササイズ

Exercise for O leg improvement

## 魅力的なスラリ脚。

内ももに隙間をつくることで、脚をさらに細く見せることができます。内転筋を鍛えることで、細く引き締まった太ももになるだけでなく、椅子に座ったときに無意識に足が開くことがなくなります。

lean  
装着箇所

Training muscle 01

**内転筋**

type : ツインパッド

mode : D※



脚の付け根の内側、内転筋に沿ってツインパッド縦貼り。



11 ※モード設定については取扱説明書P.16参照

- 1 足の裏を合わせ、足の付け根の内側にleanを装着する。



- 2 膝の位置をできるだけ下げた状態で、息を吐きながら、前かがみになる。息を吸いながら、上体を起こす。



1分  
KEEP!

※ゲルパッドは皮膚に直接貼り付けてご使用ください。



## Exercise 06

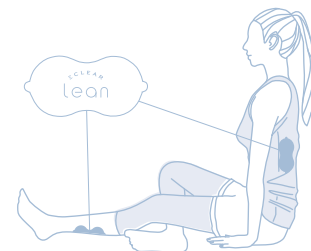
E-CLEAR  
lean

# メリハリふくらはぎ エクササイズ

Exercise to improve swelling

How to Exercise

- 1 あぐらの状態から一方の脚を前に伸ばす。
- 2 伸ばした脚のふくらはぎと背中にleanを装着する。



## 引き締まったふくらはぎを手に入れる。

ふくらはぎの筋力が衰えると、ポンプ機能が低下し、水分を送り戻せずむくんでしまうことがあります。ハムストリングスを鍛え、きゅっと引き締まったふくらはぎに。

- 3 息を吐きながら、おへそを太ももに近づけ、息を吸いながら、少し緩める。

lean  
装着箇所

Training muscle 01

### 下腿三頭筋

type : ツインパッド  
mode : D\*



ふくらはぎの下腿三頭筋に沿ってツインパッド縦貼り。



Training muscle 02

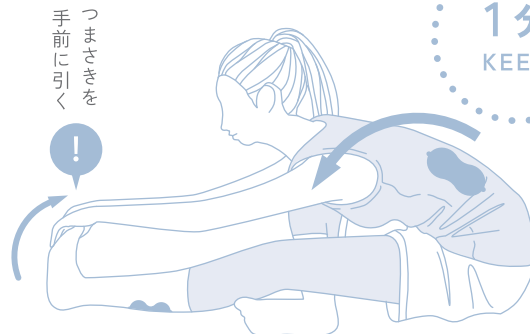
### 広背筋

type : コアパッド  
mode : C\*



肋骨の下の広背筋にコアパッド縦貼り。

つまさきを  
手前に引く



1分  
KEEP!



## Exercise 07

E-CLEAR  
lean

# 二の腕スッキリ エクササイズ

Upper arm slimming exercise

## タプタプバイバイ。

日常生活でほとんど使用しないため、鍛えなければ二の腕の裏側は年々緩んでいきます。上腕三頭筋を鍛えて、二の腕スッキリ。

lean  
装着箇所

Training muscle 01

### 上腕三頭筋

type : ツインパッド  
mode : C※



二の腕の裏側、上腕三頭筋に沿ってツインパッド縦貼り。



Training muscle 02

### 広背筋

type : コアパッド  
mode : C※



肋骨の下の広背筋にコアパッド縦貼り。

## How to Exercise

- 1 二の腕の裏側と背中にleanを装着する。  
あぐらになり、頭の上でleanを装着した側の手首をつかむ。



- 2 手首を引き、息を吐いて腕を引き伸ばし、息を吸って緩める。



! 腕は耳の横前に倒れないように

1分  
KEEP!

# 美しく歩くための エクササイズ

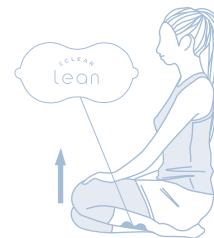
Exercising for beautiful walking



1 正座をする。



2 少し膝をあげ、leanを装着する。



## ハイヒールを美しく履きこなす。

ハイヒールをよく履く女性はすねの筋肉が衰えがち。前脛骨筋はつま先を上げたり、歩くときに使う筋肉です。ここを鍛えることにより、脚を細く見せるだけでなく、歩く姿勢を美しく見せます。

3 息を吸いながら、膝を持ち上げてすねの筋肉を伸ばし、息を吐きながら、緩める。



### lean 装着箇所

Training muscle 01

#### 前脛骨筋

type : ツインパッド  
mode : D\*



骨の少し外側、前脛骨筋に沿ってツインパッドを縦貼り。



17 ※モード設定については取扱説明書P.16参照