

ECLEAR



www.elecom.co.jp/r/lean

ELECOM
Healthcare

ECLEAR
lean

ECLEAR LEAN

E M S 塑身



塑造曼妙身材的塑身书



柔软身材。

ELECOM
Healthcare

E CLEAR
lean

塑造曼妙身材的 塑身书

Exercise book to Make your beauty

胶垫介绍



中心胶垫

锻炼腹部、臀部和大腿等处的大块肌肉。



两侧胶垫

勒紧侧腹、上臂和大腿内侧。

Exercise 01	针对腹肌女子	3
Exercise 02	提臀	5
Exercise 03	针对腹肌女子之2	7
Exercise 04	提臀2	9
Exercise 05	创造大腿内侧间隙	11
Exercise 06	张弛有度小腿肚	13
Exercise 07	纤细上臂	15
Exercise 08	针对优雅走路的女士	17

针对腹肌女子的塑身

Exercise for abdominal muscular girls

为塑造有马甲线的美丽腹肌。

通过锻炼腹肌，将肌肉内侧的脂肪和内脏恢复到正确位置，可以塑造成更美的紧致腹部。

lean
安装位置

Training muscle 01

腹直肌

type : 中心胶垫

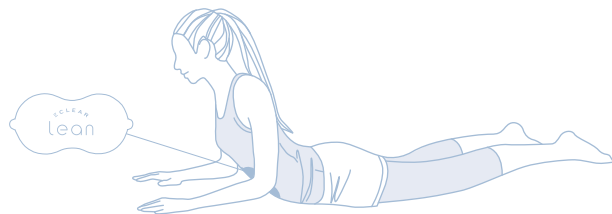
mode : A ※



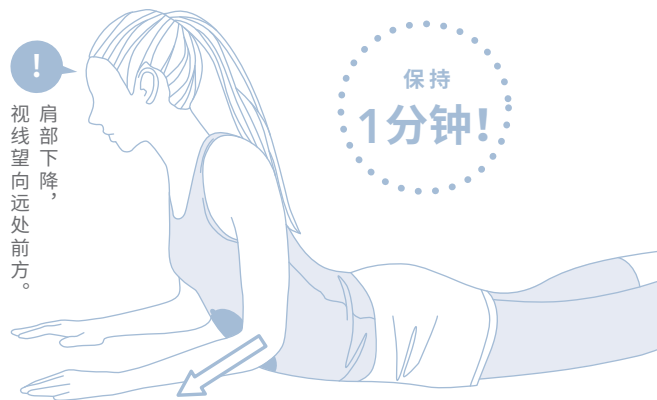
从心窝下到肚脐，沿着腹直肌纵向贴中心胶垫。



1 在腹部贴上lean，肘部支撑肩部，前臂平放，抬高上身。



2 吐气抬高，
吸气放松。



※请直接将胶垫贴附于皮肤后使用。

Exercise 02

E-CLEAR
lean

提臀塑身

Hip up exercise



收臀。

通过锻炼臀部两侧的臀中肌,可收紧易横向发展的臀部。

lean
安装位置

Training muscle 01

臀中肌

type : 中心胶垫
mode : B ※



从骨盆向下,沿臀中肌纵向贴中心胶垫。



Training muscle 02

腹斜肌

type : 两侧胶垫
mode : A ※



沿肋骨下方、腹斜肌斜着贴两侧胶垫。

How to Exercise

- 1 仰面朝上横躺,90度弯曲膝盖,交叉双脚并侧扭腰部。在伸展的臀部侧面贴上lean。



- 2 吐气并手压膝盖,侧扭腰部; 吸气放松。反向亦然。

将双肩紧贴地面,视线望向上方。



保持
1分钟!

※请直接将胶垫贴附于皮肤后使用。

Exercise 03

E-CLEAR
lean

针对腹肌女子的 塑身2

Waist tightening exercise

塑造紧致腰围

仅通过锻炼腹直肌，侧腹松弛无法消失。通过锻炼腹斜肌，可塑造美丽纤细的腰围。

lean
安装位置

Training muscle 01

股四头肌

type : 中心胶垫
mode : D ※



沿大腿前部的股四头肌纵向贴中心胶垫。

Training muscle 02

腹斜肌

type : 两侧胶垫
mode : A ※

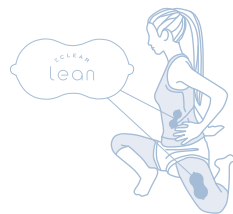
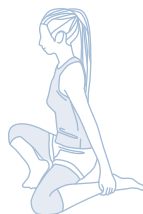


沿肋骨下方、腹斜肌斜着贴两侧胶垫。



How to Exercise

- 1 在盘坐状态下横向侧坐，抓住脚背。
- 2 将抓住的脚拉至臀部。
- 3 在向后拉伸的脚部的大腿前侧和腹斜肌贴上lean。



- 4 吐气并侧扭上身；
吸气放松。



※请直接将胶垫贴附于皮肤后使用。

提臀塑身2

Hip up exercise

改善下垂臀部

久坐会导致臀部逐渐下垂,变成扁平臀部。为塑造紧致臀部,锻炼臀大肌。

lean
安装位置

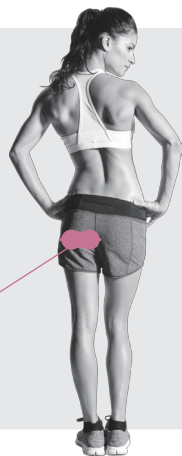
Training muscle 01

臀大肌

type : 中心胶垫
mode : B ※

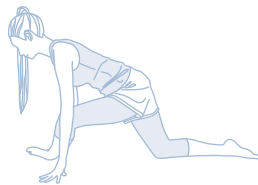


沿臀中央的臀大肌横向贴中心胶垫。臀部下垂者稍向下贴附。



How to Exercise

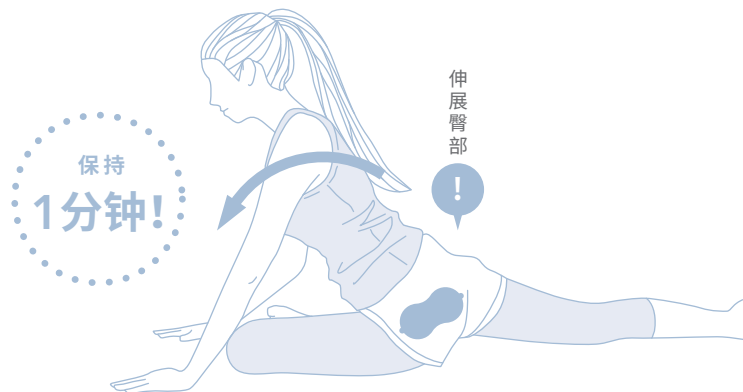
- 1 向前部伸出脚并双手撑地。
伸出脚的膝盖与两肩形成的直线平行,
将脚尖伸向反方向前臂。



- 2 伸展后方脚,臀部尽力贴紧地面,
腰部下沉,在伸出脚部侧的臀部
贴上lean。



- 3 边吐气边将上身前倾;
边吸气边抬高上身。



※请直接将胶垫贴附于皮肤后使用。

创造大腿内侧间隙的 塑身

Exercise for O leg improvement

魅力四射的纤细腿部。

通过在大腿内侧塑造空隙，可让腿部看起来更纤细。通过锻炼内收肌，大腿不仅可变得紧致纤细，坐在椅子上时也不会无意识地打开腿部。

lean
安装位置

Training muscle 01

内收肌

type : 两侧胶垫

mode : D※



沿着大腿根部内部、内收肌纵向贴附两侧胶垫。



- 1 脚心相对，
在大腿根部内侧
{贴上lean。



- 2 在膝盖尽量向下的状态下
吐气并前倾。
边吸气边抬高上身。



保持
1分钟!

Exercise 06

E-CLEAR
lean

塑造 张弛有度的小腿肚

Exercise to improve swelling

双手拉伸伸直的小腿肚。

若小腿肚的膂力变弱，则送料功能下降，不返送水分且会浮肿。锻炼腿筋，塑造紧致小腿肚。

lean
安装位置

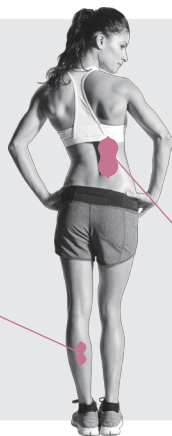
Training muscle 01

小腿三头肌

type：两侧胶垫
mode：D※



沿着小腿肚的小腿三头肌
纵向贴附两侧胶垫。



Training muscle 02

背阔肌

type：中心胶垫
mode：C※



在肋骨下方的背阔肌纵向
贴附中心胶垫。

How to Exercise

1 在盘坐状态下将一只脚伸向前方。



2 在伸出的脚部的小腿肚和后背上贴上lean。

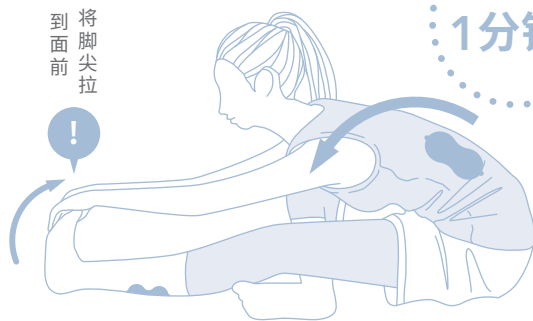


3 边吐气边将肚脐贴近大腿；
边吸气边略放松。

将脚尖拉
到面前



保持
1分钟!



Exercise 07

E-CLEAR
lean

塑造纤细上臂

Upper arm slimming exercise

紧致上臂。

因日常生活中几乎不使用,若不锻炼,则随着年龄增长上臂内侧会逐渐松弛。锻炼肱三头肌,塑造纤细上臂。

lean
安装位置

Training muscle 01

肱三头肌

type : 两侧胶垫
mode : C ※



沿着上臂内侧、肱三头肌纵向贴附两侧胶垫。



Training muscle 02

背阔肌

type : 中心胶垫
mode : C ※



在肋骨下方的背阔肌纵向贴附中心胶垫。

How to Exercise

- 1 在上臂内侧和后背上贴上lean。
盘坐并在头顶抓住装有lean的手腕。



- 2 拉住手腕,吐气并延展手臂;呼气放松。



! 手臂勿倾向耳前方

保持
1分钟!

Exercise 08

ECLIPSE
lean

塑身以优雅走路

Exercising for beautiful walking

熟练优雅穿上高跟鞋。

经常穿高跟鞋的女性的小腿肌肉易劳损。胫骨前肌是抬高脚尖和步行时会用到的肌肉。通过锻炼这块肌肉，不仅可使腿部看起来更纤细，也可以使走路的姿态更优雅。

lean
安装位置

Training muscle 01

胫骨前肌

type : 两侧胶垫
mode : D※



沿骨骼稍向外侧和胫骨前肌纵向贴附两侧胶垫。

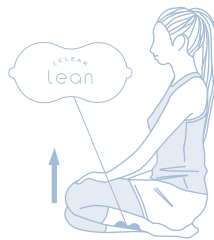


How to Exercise

1 端坐。



2 稍微抬高膝盖，贴上lean。



3 边吸气边抬高膝盖，伸展小腿部的肌肉；吐气放松。

