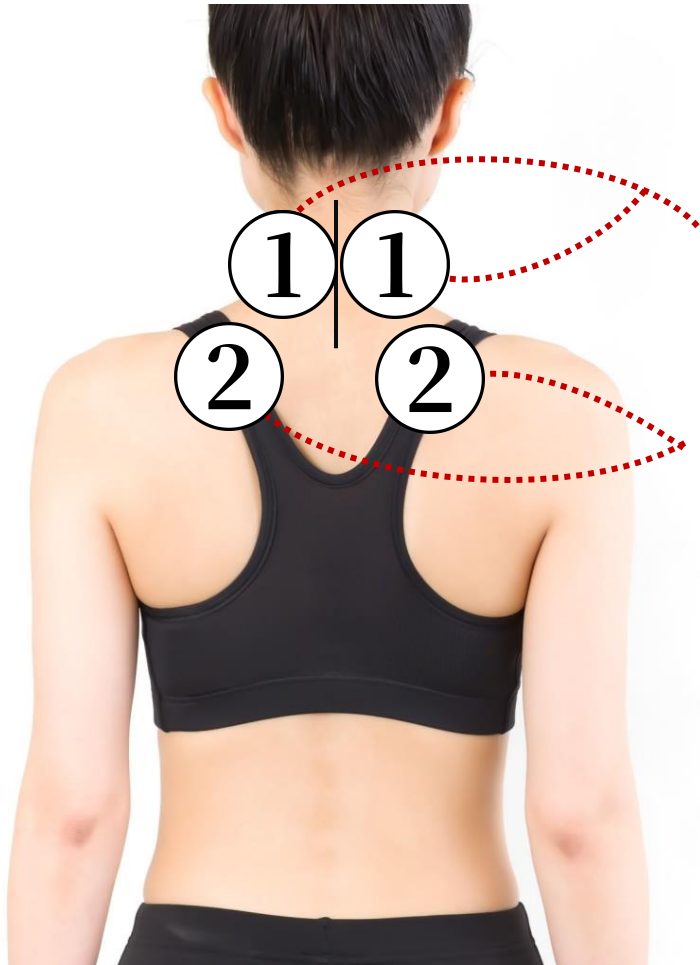


EXFIT-Pro

貼り方マニュアル

監修：理学療法士 永木 和載

頸部



パッドの貼付位置

① 頸部 中央外側	② ①のパッド 下外側
-----------------	-------------------

トレーニング対象筋

頭半棘筋	肩甲挙筋
------	------

こんな悩みがある方に、お勧め

「首が重だるく、動かしにくい」

「肩甲骨が固く、動かしにくい」

頸部と肩甲骨の可動域が広がります

モード：インナートレーニング

時間：20分

頻度：2日に1回

肩



右側も、上記と同じように貼ります

パッドの貼付位置
(左右同じ)

①
肩峰の下
(肩外側)

②
肩峰角の下
(肩後面)

トレーニング対象筋

三角筋

棘下筋

こんな悩みがある方に、お勧め

「肩外側の不快感に悩んでいる方」

「肩が上がりにくい方」

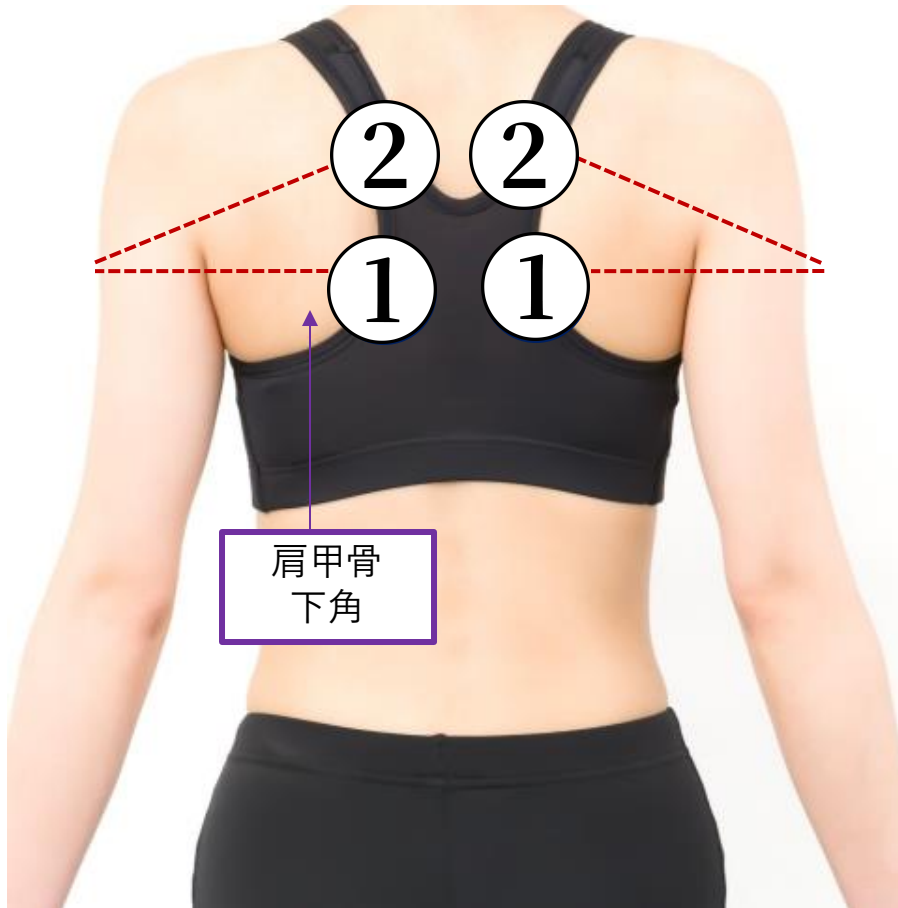
肩の可動域が広がります

モード：インナートレーニング

時間：20分

頻度：2日に1回

上背部



パッドの貼付位置

① 背骨と 肩甲骨下角 との間	② ①のパッド の指一本分上
--------------------------	----------------------

トレーニング対象筋

大・小菱形筋	胸最長筋
--------	------

こんな悩みがある方に、お勧め

「猫背姿勢に悩んでいる方」

「巻き肩に悩んでいる方」

「首や肩の重だるさに悩んでいる方」

胸部の前面が適度に伸張され、背筋がまっすぐに伸びます。

モード：インナートレーニング

時間：20分

頻度：2日に1回

上腕背部



パッドの貼付位置

① 上腕背部 中央 肘頭の上	② ①のパッド 指一本分上
-------------------------	---------------------

トレーニング対象筋

上腕三頭筋

こんな悩みがある方に、お勧め

「二の腕のたるみに悩んでいる方」

「腕の力の弱さが気になる方」

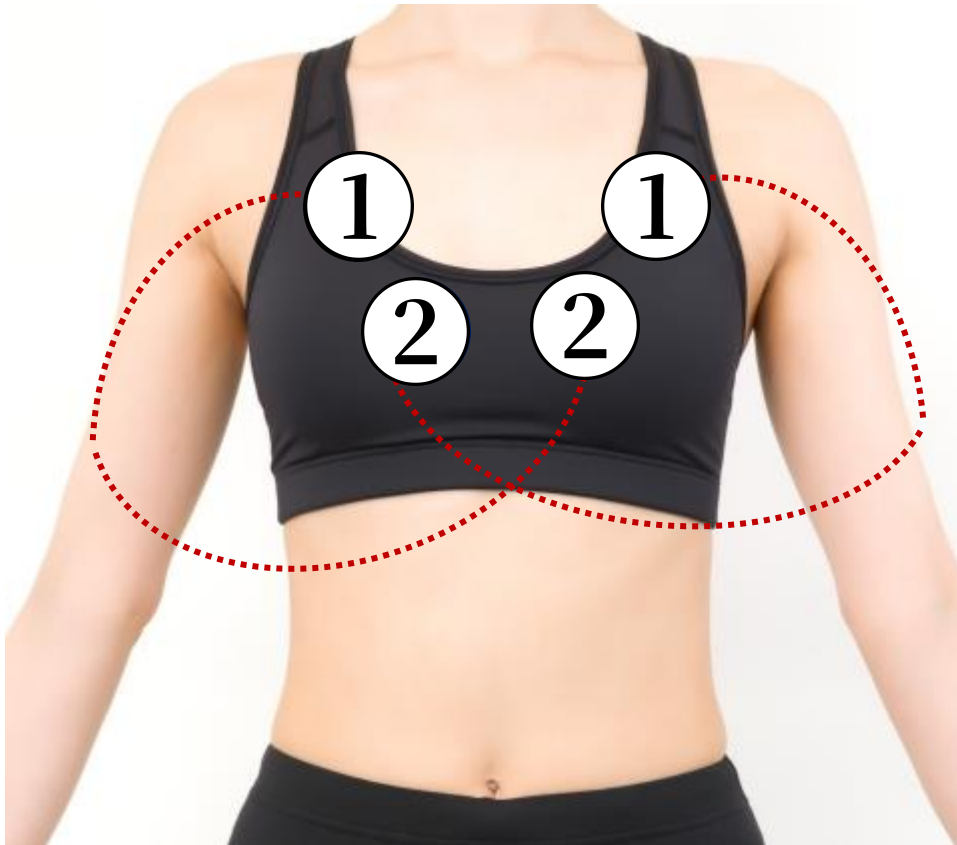
二の腕が引き締まり、腕力が高まります

モード：インナートレーニング

時間：20分

頻度：2日に1回

胸部



※コードが交差する点にご注意ください

パッドの貼付位置

① 鎖骨中央	② ①の内側下
-----------	------------

トレーニング対象筋

大胸筋	小胸筋
-----	-----

こんな悩みがある方に、お勧め

「胸板が厚くなりにくい方」

「バストの下がり気になる方」

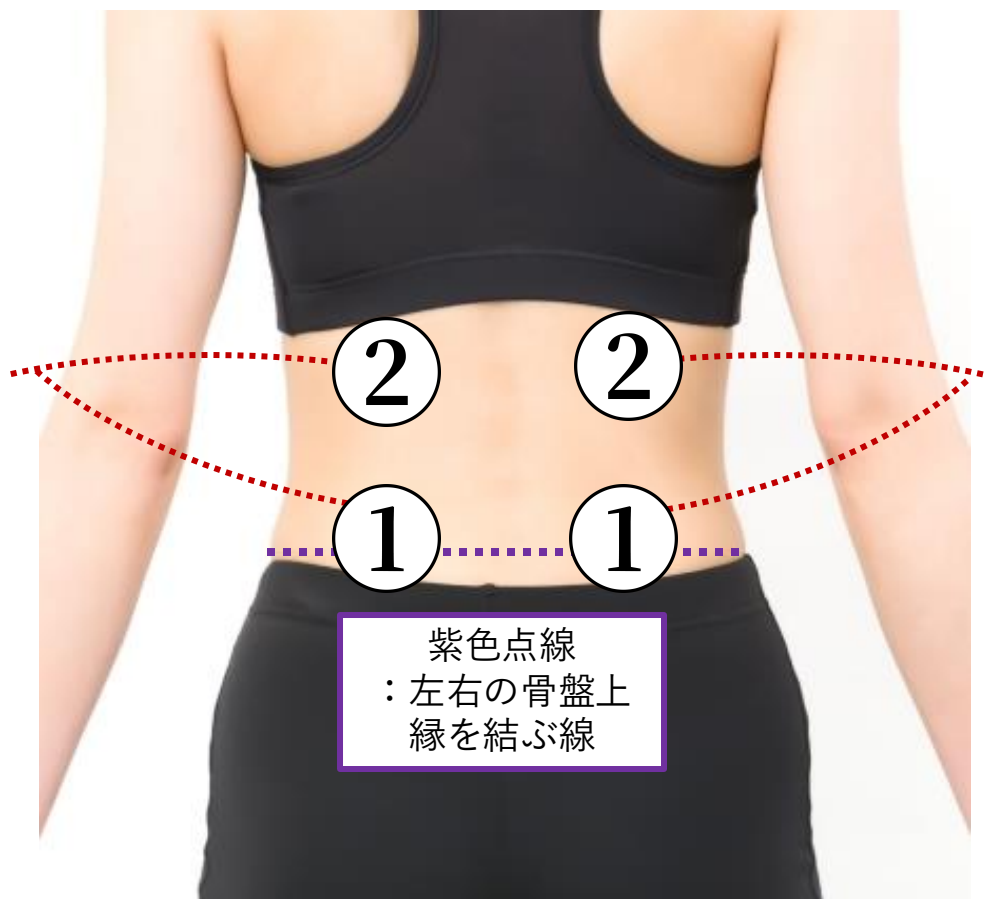
胸部が大きくなり、バストアップ
が期待できます

モード：インナートレーニング

時間：20分

頻度：2日に1回

腰背部



パッドの貼付位置

① 左右骨盤上 縁を結ぶ線 の片側中点	② ①のパッドの 指三本分上
------------------------------	----------------------

トレーニング対象筋

腰腸肋筋	最長筋
------	-----

こんな悩みがある方に、お勧め

「猫背姿勢に悩んでいる方」

「腰の不快感に悩んでいる方」

姿勢が良くなり、腰部の可動域が
広がります

モード：インナートレーニング

時間：20分

頻度：2日に1回

上腹部



※コードが交差する点にご注意ください

パッドの貼付位置

① おへその横	② ①のパッドの 指一本分上
------------	----------------------

トレーニング対象筋

腹直筋 上部線維

こんな悩みがある方に、お勧め

「ポッコリお腹が気になる方」

「反り腰姿勢が気になる方」

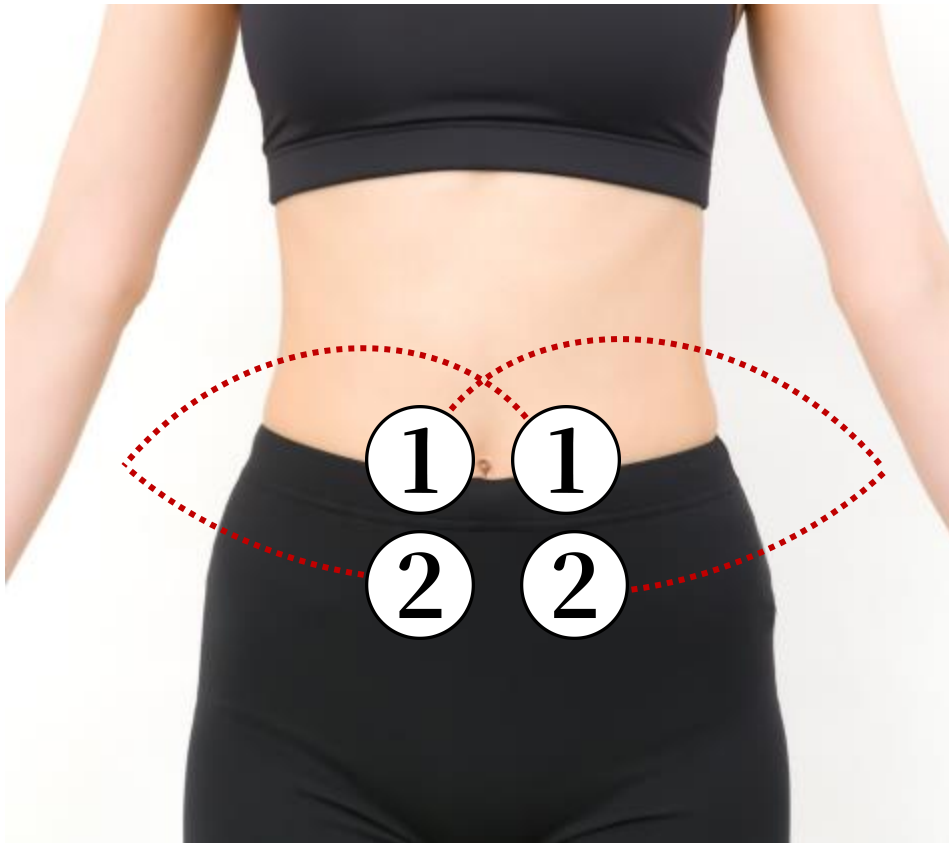
腰の反りを軽減し上腹部を引き締めます

モード：インナートレーニング

時間：20分

頻度：2日に1回

下腹部



※コードが交差する点にご注意ください

パッドの貼付位置

① おへその横 (少し上)	② ①のパッドの 指一本分下
---------------------	----------------------

トレーニング対象筋

腹直筋 下部線維

こんな悩みがある方に、お勧め

「ポッコリお腹が気になる方」

「反り腰姿勢が気になる方」

腰の反りを軽減し下腹部を引き締めます

モード：インナートレーニング

時間：20分

頻度：2日に1回

側腹部



緑色点線
：脇から腸骨稜
に向けて引いた
直線
(ベッドとの
平行線)

紫色点線
：①のパッドと
おへそを結ぶ直
線 (平行線)

パッドの貼付位置 (左右同じ)

①
からだの側面
(腸骨稜の上)

②
①のパッドと
おへそとの
中点

トレーニング対象筋

外腹斜筋

内腹斜筋

腹横筋

こんな悩みがある方に、お勧め

「ウェストがくびれていない方」

「腰に慢性的な疲れを感じる方」

くびれのあるしっかりした腰を作ります

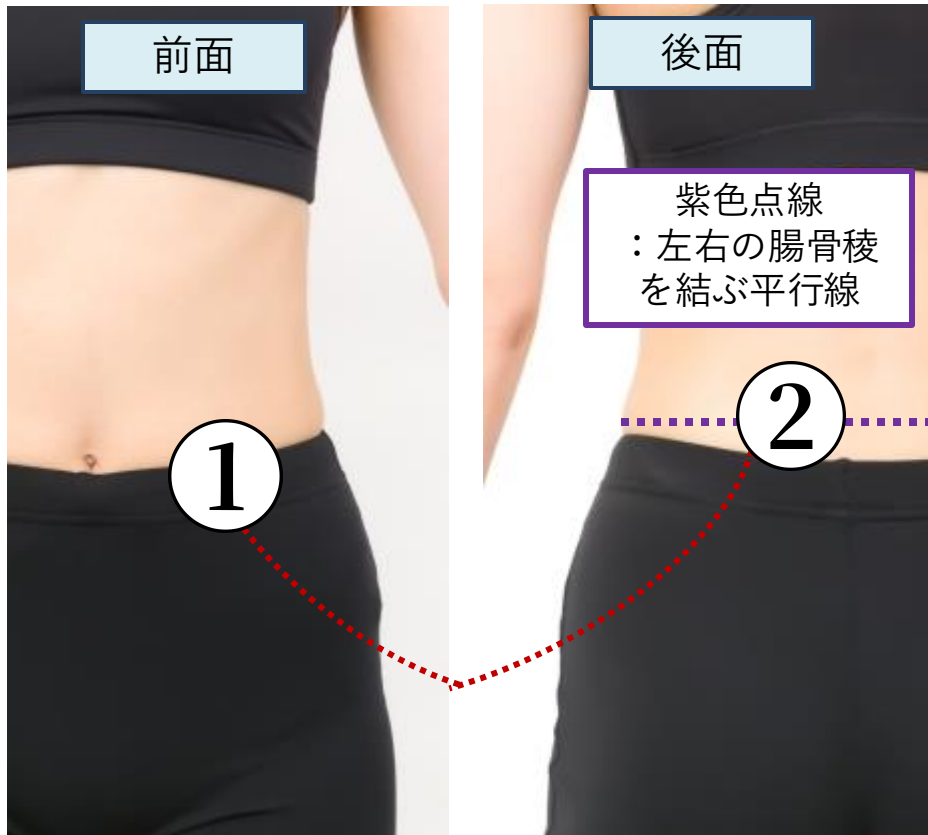
右側も、上記と同じように貼ります

モード：インナートレーニング

時間：20分

頻度：2日に1回

腰部



反対側も、上記と同様に貼ります

パッドの貼付位置

① 上前腸骨棘の 内側	② 左右の腸骨稜を 結ぶ平行線上。 腰椎の横
-------------------	---------------------------------

トレーニング対象筋

多裂筋	大腰筋
-----	-----

こんな悩みがある方に、お勧め

「太ももが上がらず、歩きにくい方」

「股関節前面に不快感を感じる方」

股関節の可動域が広がり
歩行能力が高まります

モード：インナートレーニング

時間：20分

頻度：2日に1回

殿部



パッドの貼付位置

① 上後腸骨棘 の外側	② ①のパッドの 指3本分下
-------------------	----------------------

トレーニング対象筋

大殿筋

こんな悩みがある方に、お勧め

「お尻のたるみに悩んでいる方」

「立ち座り動作が困難な方」

お尻が引き締まり、立ち座り動作
能力が高まります

モード：インナートレーニング

時間：20分

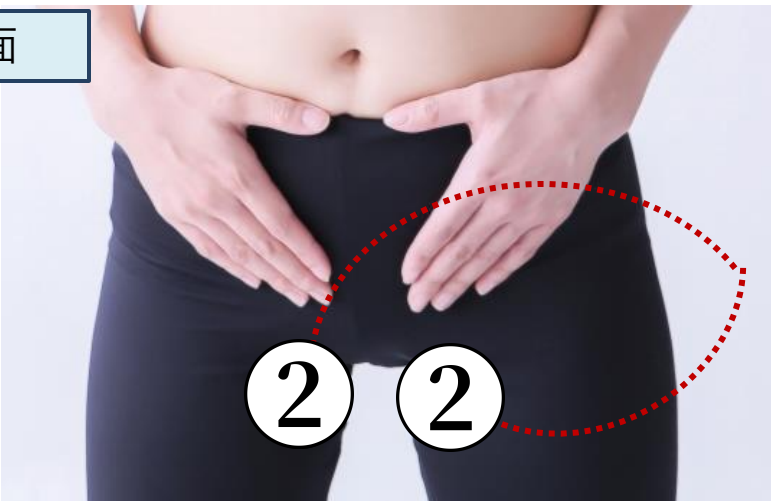
頻度：2日に1回

骨盤底部

後面



前面



パッドの貼付位置

①

後面
坐骨結節
の内側

②

前面
恥骨結合
の外側

トレーニング対象筋

骨盤底筋群

こんな悩みがある方に、お勧め

「尿漏れに悩んでいる方」

「腰に慢性的な疲れを感じる方」

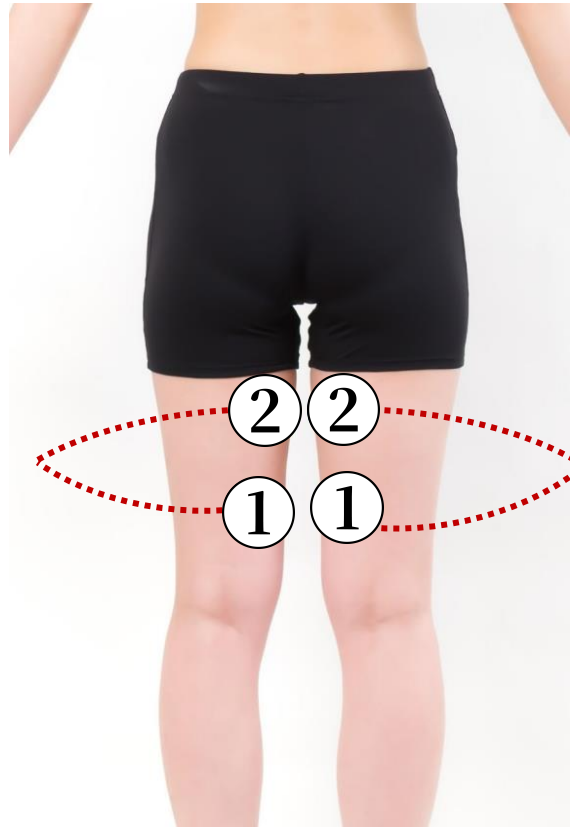
腰が安定し、尿漏れが起こりにくくなります

モード：インナートレーニング

時間：20分

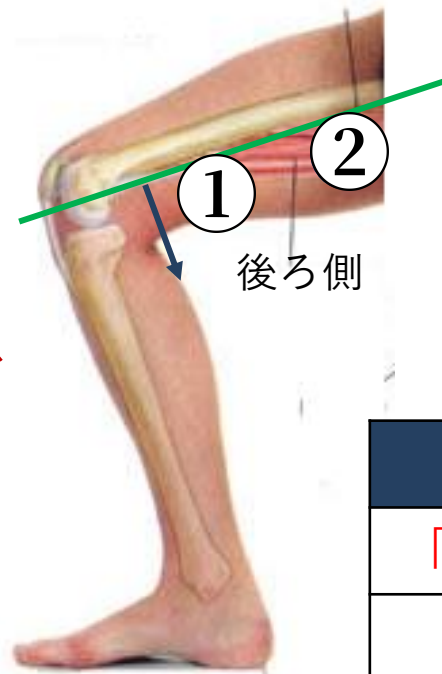
頻度：2日に1回

大腿内側部



太ももの内側中央ではなく、
少し後ろ側に貼るように意識しましょう。

大腿中央よりも後ろ側に
貼るのがポイントです



パッドの貼付位置

① 太ももの 中央後ろ側 膝近く	② ①のパッドの 指3本分上
---------------------------	----------------------

トレーニング対象筋

薄筋	大内転筋
----	------

こんな悩みがある方に、お勧め

「膝が外に開く（O脚）傾向の方」

「歩くのが困難な方」

両膝が閉じた姿勢になり、歩行能力が
高まります

モード：インナートレーニング

時間：20分

頻度：2日に1回

大腿後面



パッドの貼付位置

①	②
太もも中央 坐骨結節の 下	①のパッドの 指三本下

トレーニング対象筋

大腿二頭筋	半腱様筋 半膜様筋
-------	--------------

こんな悩みがある方に、お勧め

太ももから膝裏にかけ、痺れや
重だるさを感じる方

ジャンプ力を高めたい方

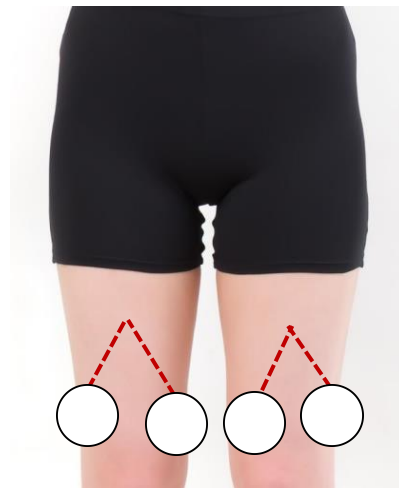
股関節の可動域が拡がり、太ももの
裏側が柔軟になります。

モード：インナートレーニング

時間：20分

頻度：2日に1回

大腿前面



<左右同時に貼る場合>
※貼付位置は
①と同様です。

パッドの貼付位置	
① 膝蓋骨の 上内側 上外側	② ①のパッドの 指三本分上

トレーニング対象筋
大腿四頭筋

こんな悩みがある方に、お勧め
「膝が固くて正座ができない方」
「階段の昇り降りがしんどい方」
膝の可動域が広がり、膝の曲げ伸ばしが スムーズになります

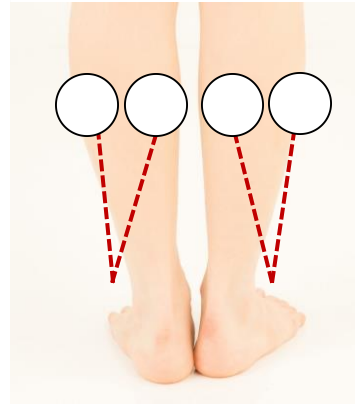
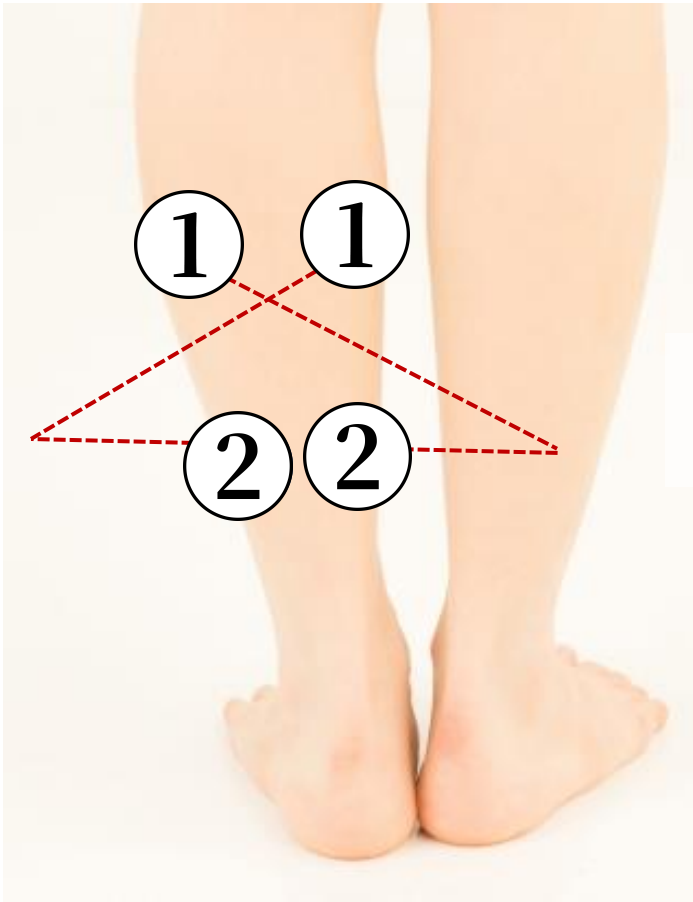
※コードが交差する点にご注意ください

モード：インナートレーニング

時間：20分

頻度：2日に1回

下腿後面



<左右同時に貼る場合>
※貼付位置は
①と同様です。

※コードが交差する点にご注意ください

パッドの貼付位置

① 脛骨の下 内側と外側	② ①のパッドの 指三本分下
--------------------	----------------------

トレーニング対象筋

腓腹筋	ヒラメ筋
-----	------

こんな悩みがある方に、お勧め

「ふくらはぎから足にかけての
むくみが気になる方」

「歩くのが困難な方」

足の可動域が広がり、ふくらはぎが
引き締まります

モード：インナートレーニング

時間：20分

頻度：2日に1回

足底部



反対側も、上記と同様に貼ります

パッドの貼付位置

① 母指球の かかと側 (第一中足骨 をまたぐ)	② 小指球の かかと側 (第五中足骨を またぐ)
--------------------------------------	--------------------------------------

トレーニング対象筋

母趾外転筋	小趾外転筋
-------	-------

こんな悩みがある方に、お勧め

「足が弱く、転倒の不安がある方」

「歩くのが困難な方」

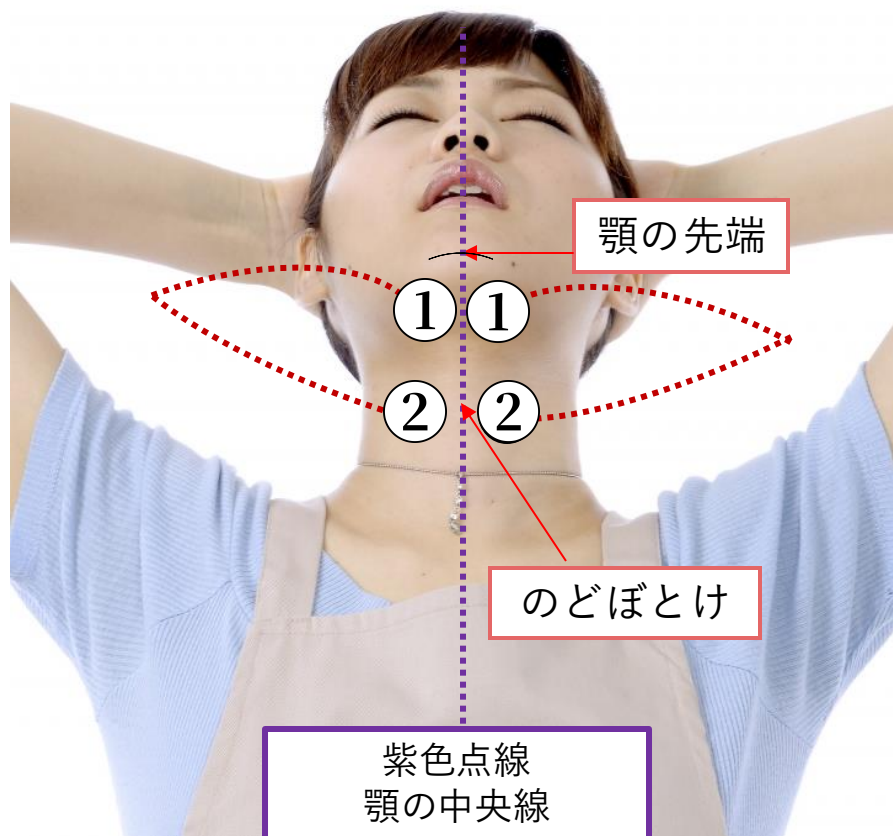
足のアーチ機能が高まり、足がしっかりした状態になります。

モード：インナートレーニング

時間：20分

頻度：2日に1回

下顎部



※小パッドをご使用ください

パッドの貼付位置

① 顎の下 中央線 外側	② のどぼとけ (甲状軟骨) の側面
-----------------------	-----------------------------

トレーニング対象筋

舌骨上筋群	舌骨下筋群
-------	-------

こんな悩みがある方に、お勧め

「嚥下が困難な方」

「声が大きくてない方」

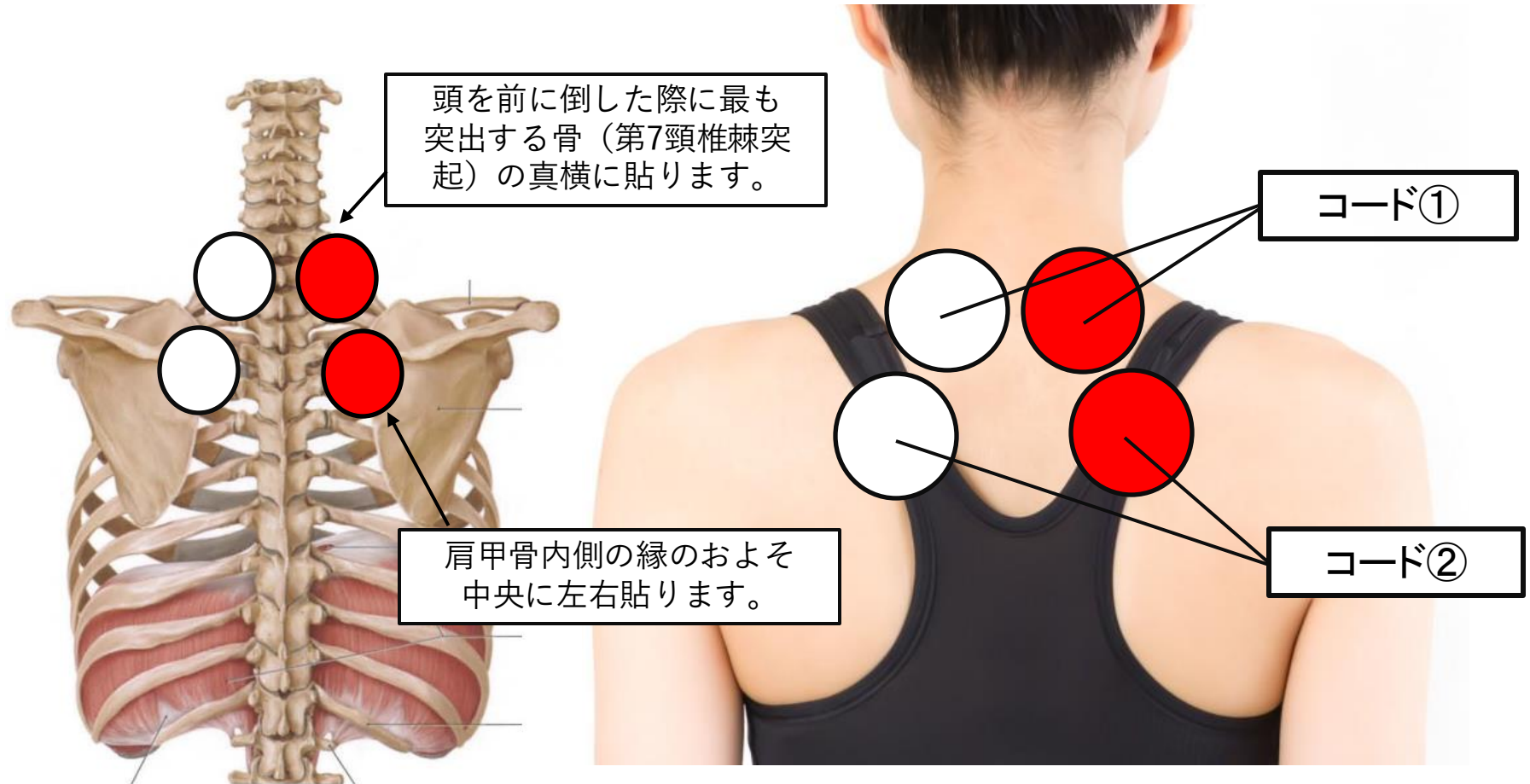
飲み込みがスムーズになり、声がおおきくなります。

モード：インナートレーニング

時間：20分

頻度：2日に1回

巻き肩 首・肩のコリや疲れ



モード：インナーモード

時間：5～10分

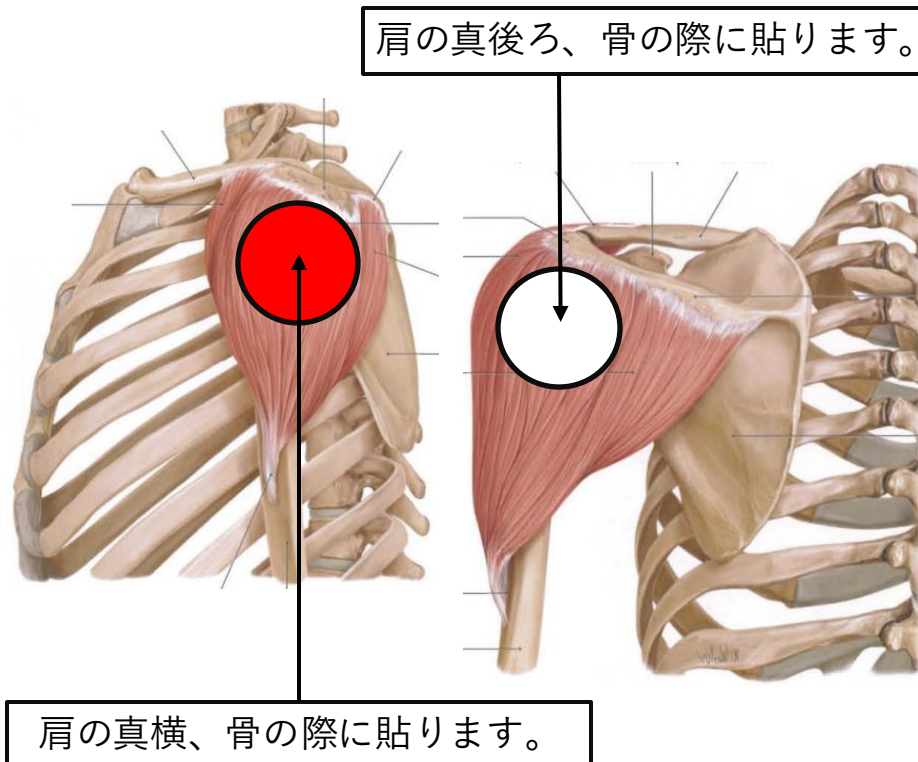
強度：低強度※

<ポイント>

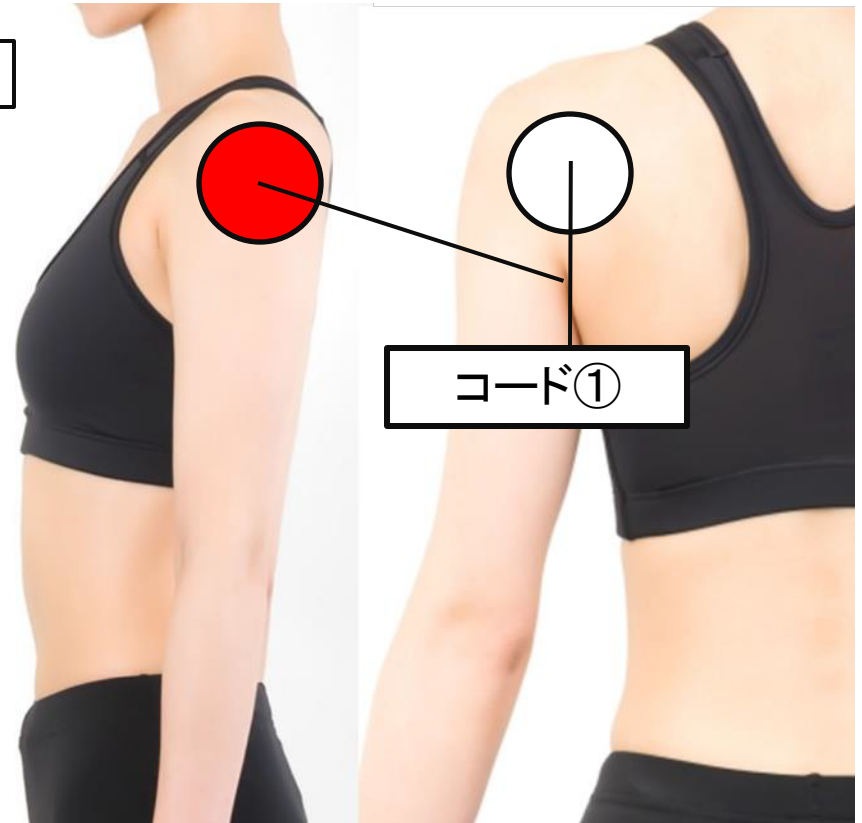
肩甲骨がからだの中心に向かって動くとOK。
肩甲骨が上に向かって動くのはNG。

※低強度：気持ち良く、適度に筋の収縮活動が感じられる強度

肩の付け根のコリ



※反対側も同様の位置に貼ります



※コード②のパッドは反対側に同様に貼ります

モード：リラックスモード

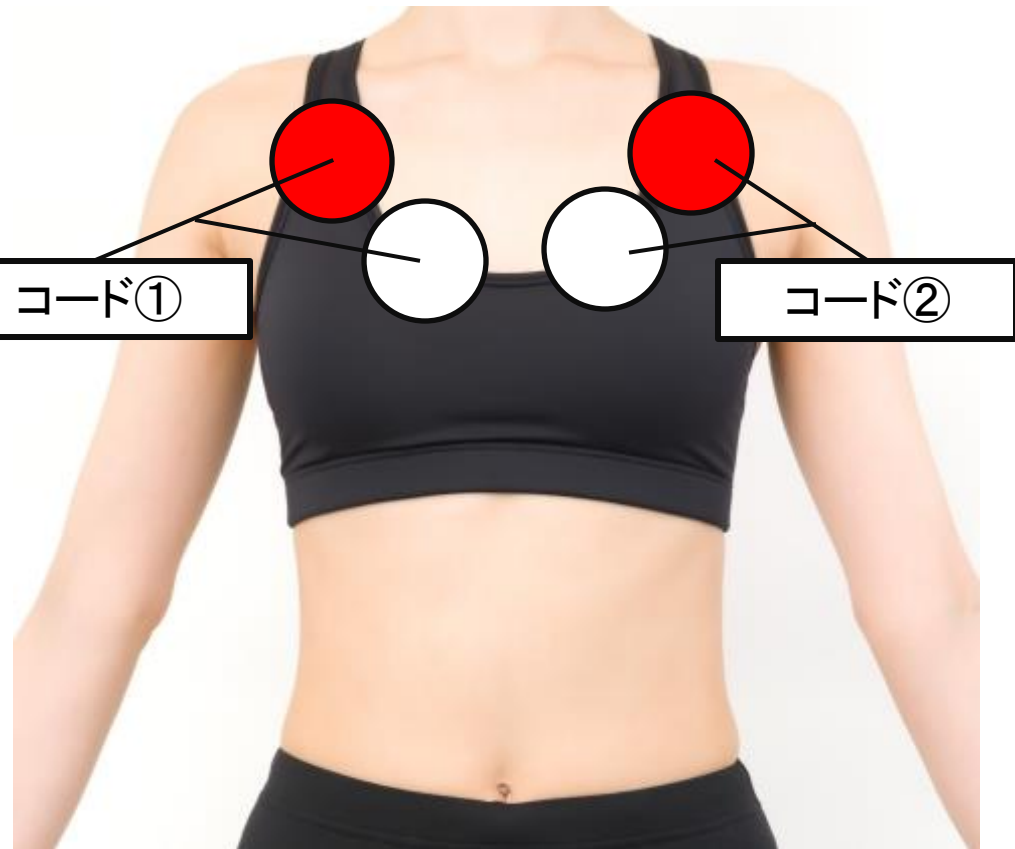
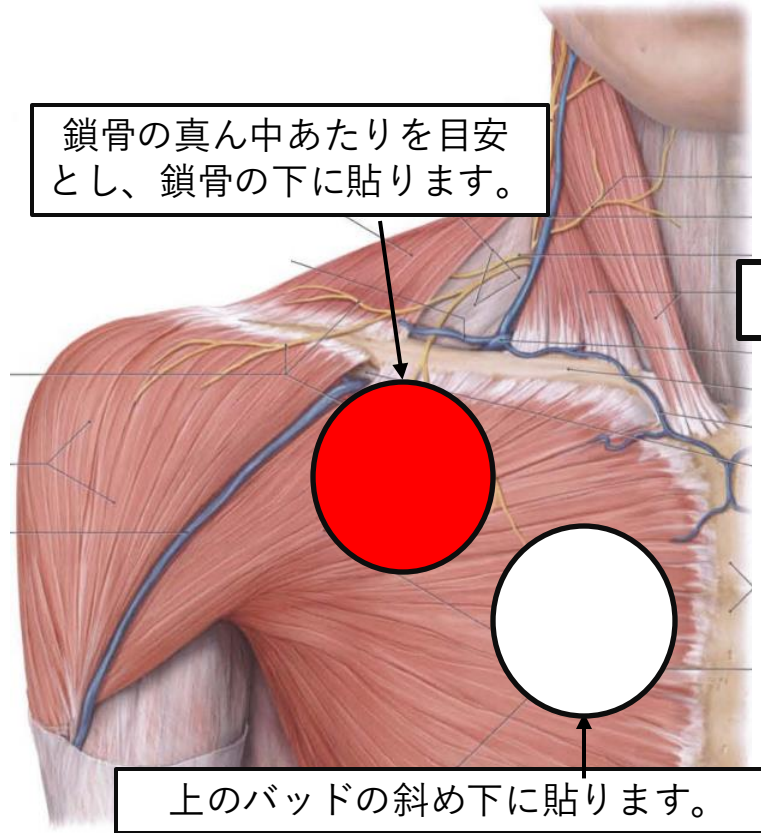
時間：5～10分

強度：低強度※

<ポイント>
自然と腕が横に開こうとする動きが
現れ始めるとOK。

※低強度：気持ち良く、適度に筋の収縮活動が感じられる強度

バストアップ①（大胸筋）



※反対側も同様の位置に貼ります

モード：ダブルモード

時間：5～10分

強度：中～高強度※

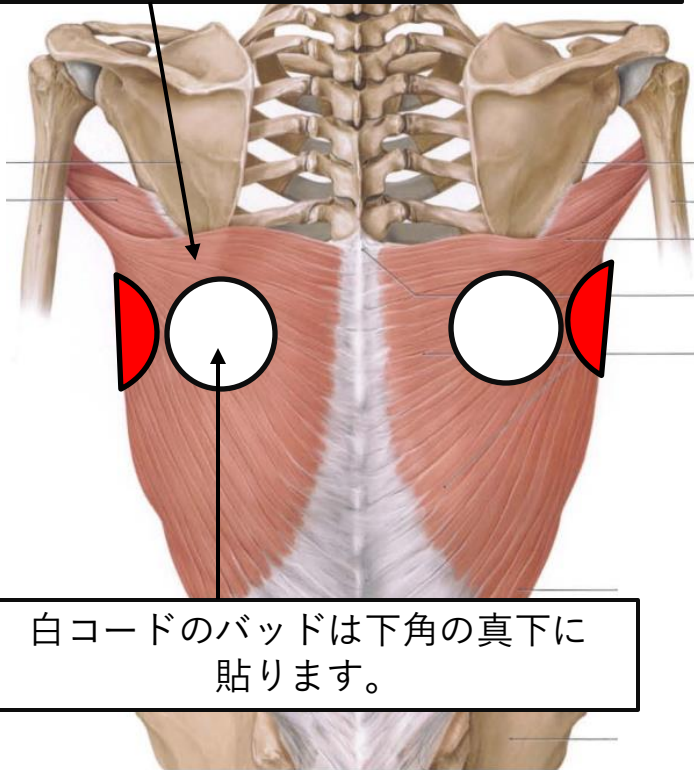
<ポイント>

両腕が自然とからだの中心に向かって寄っていくように動くOK。

※中～高強度：明らかな筋の収縮活動が感じられる強度

バストアップ②（広背筋）

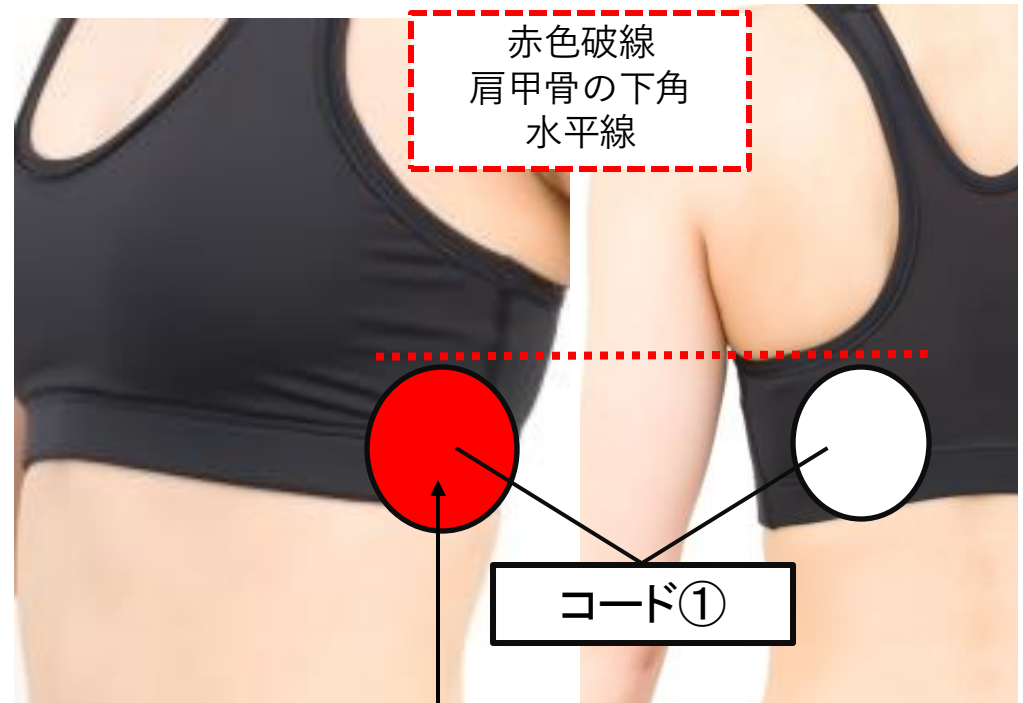
肩甲骨の下の角を
肩甲骨の下角（かかく）といいます。



白コードのバッドは下角の真下に
貼ります。

※反対側も同様の位置に貼ります

赤色破線
肩甲骨の下角
水平線



コード①

赤コードのバッドはワキの下で
白コードのバッドと水平に貼ります。

モード：リラックスモード

時間：5～10分

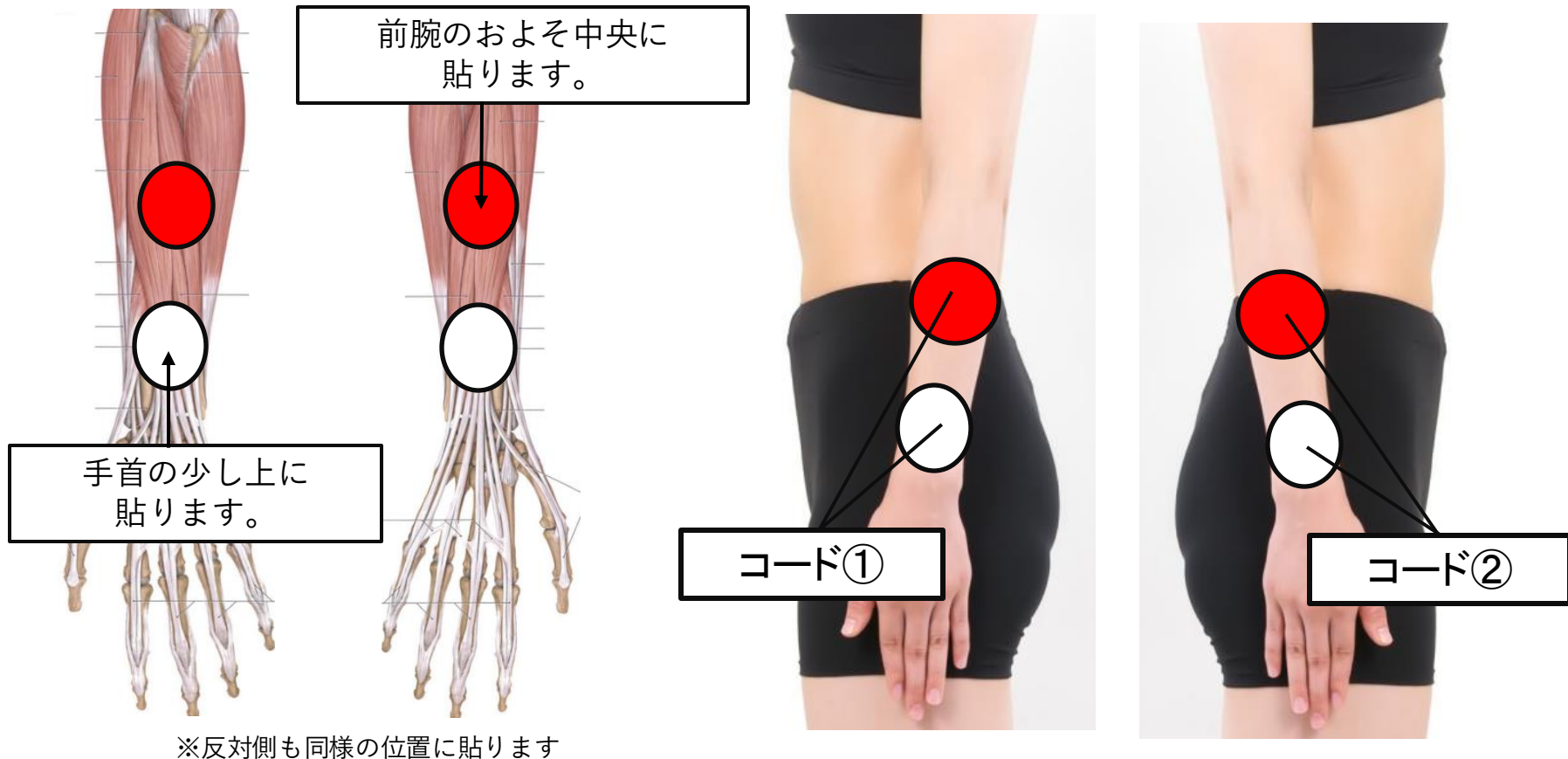
強度：低強度※

<ポイント>

肩甲骨の下角のあたりが気持ちよく
動く感覚が実感できるとOK。

※低強度：気持ち良く、適度に筋の収縮活動が感じられる強度

PC操作後の腕の疲れ



モード：インナーモード

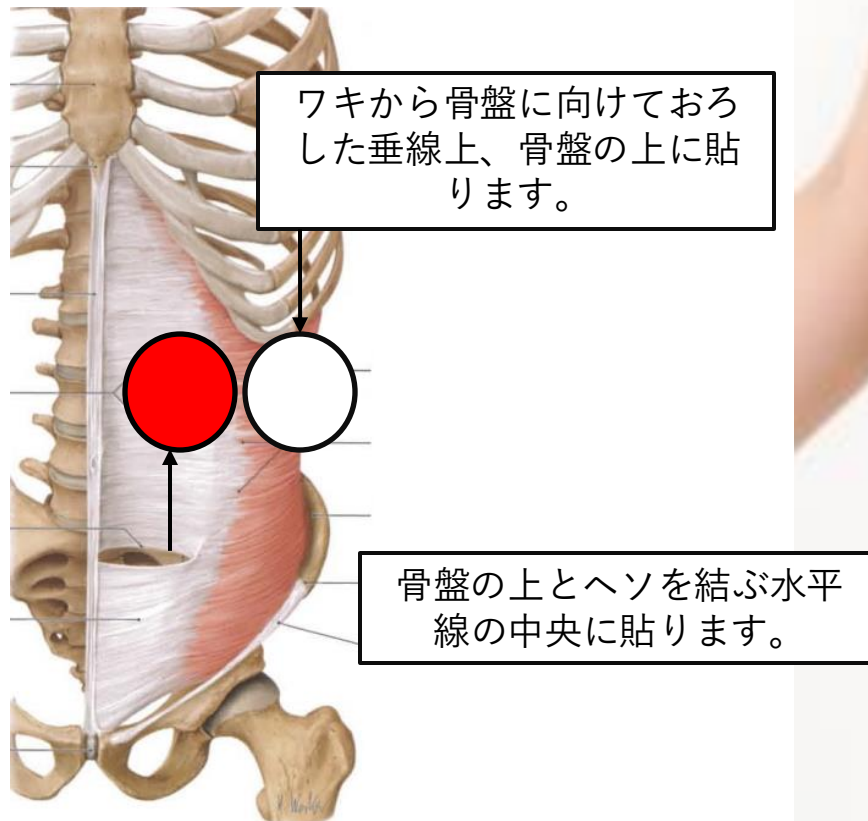
時間：5～10分

強度：低強度※

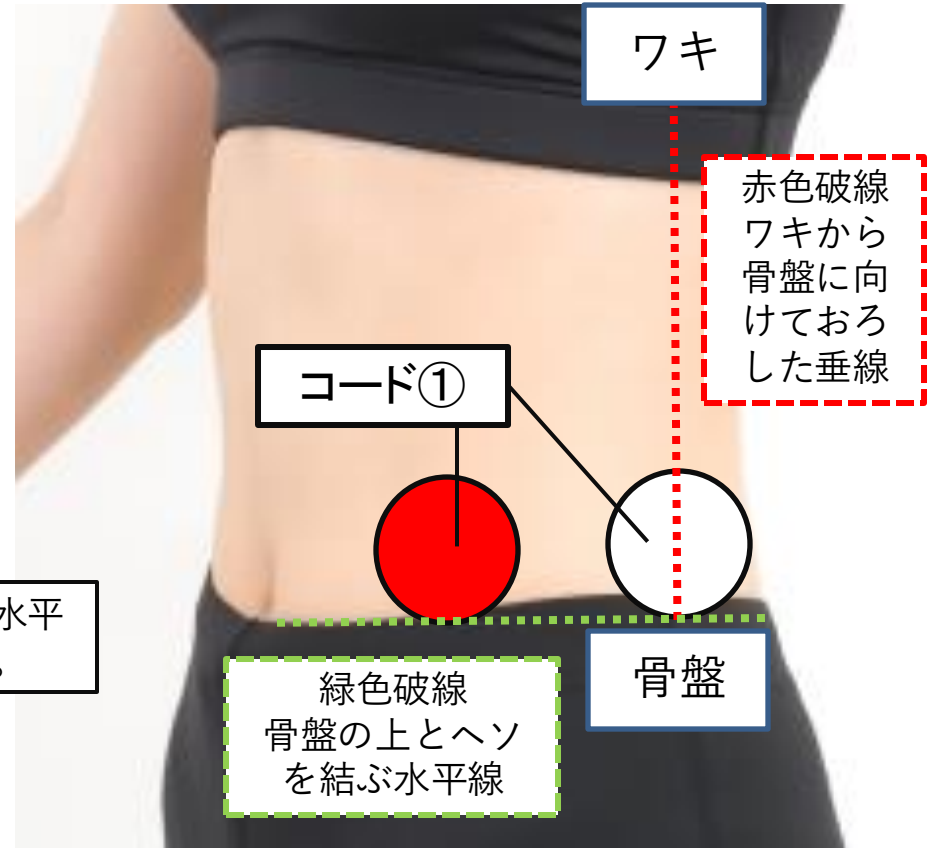
<ポイント>
自然に手首が上に反る動きや指が伸びようとする動きが現れるとOK。

※低強度：気持ち良く、適度に筋の収縮活動が感じられる強度

ウェストのくびれ



※反対側も同様の位置に貼ります



※コード②のパッドは反対側に同様に貼ります

モード：リラックスモード

時間：5～10分

強度：中～高強度※

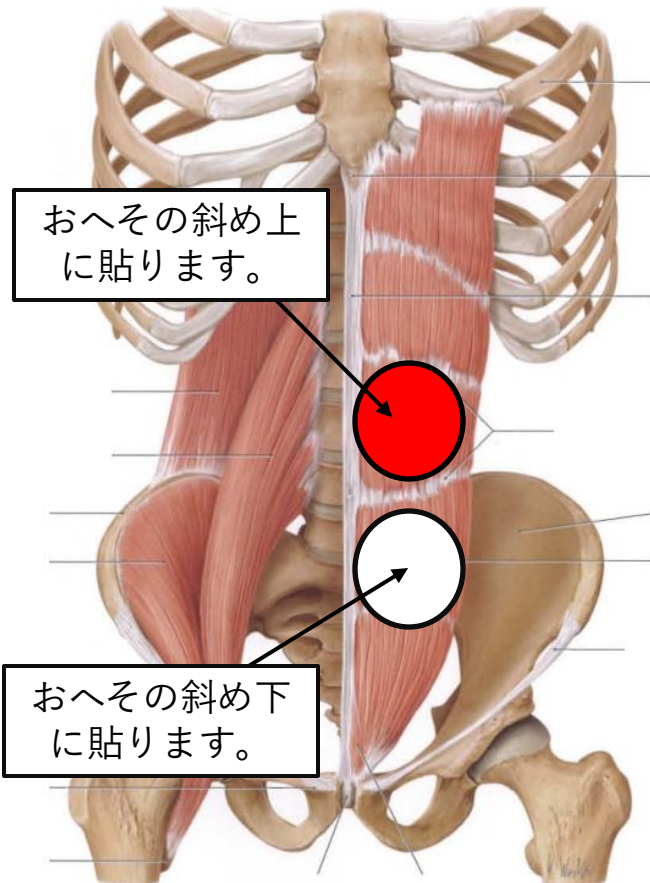
<ポイント>

背筋を伸ばして座った状態で、息を細く長く吐くことを同時に行うと効果的です。

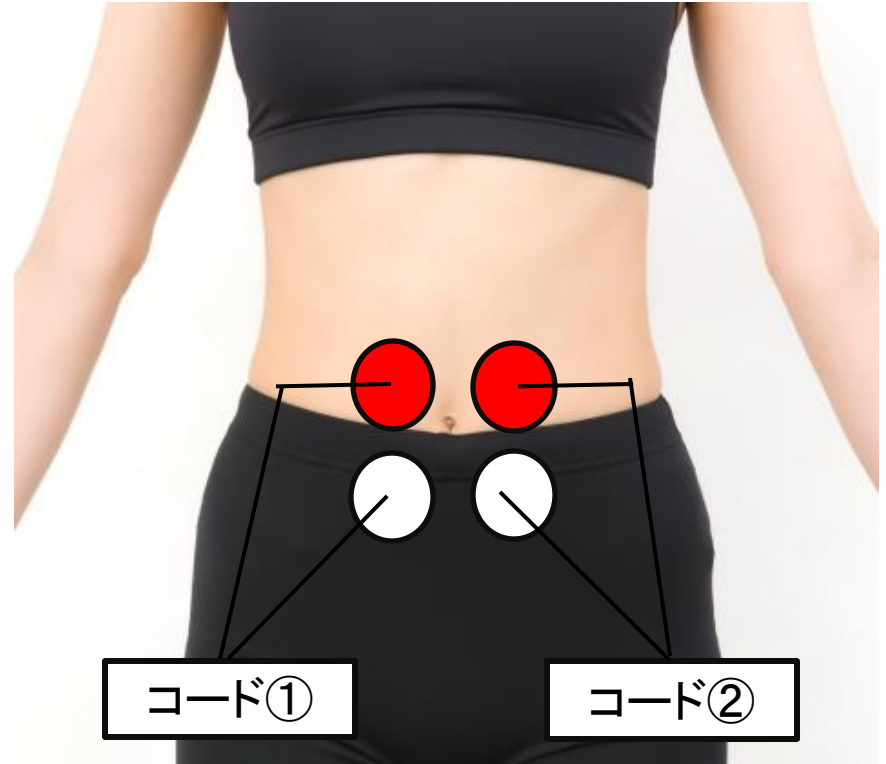
※中～高強度：明らかな筋の収縮活動が感じられる強度

※バストアップを目指す場合は、低強度がおすすめです

ぽっこりお腹



※反対側も同様の位置に貼ります



※コード②のパッドは反対側に同様に貼ります

モード：ダブルモード

時間：5～10分

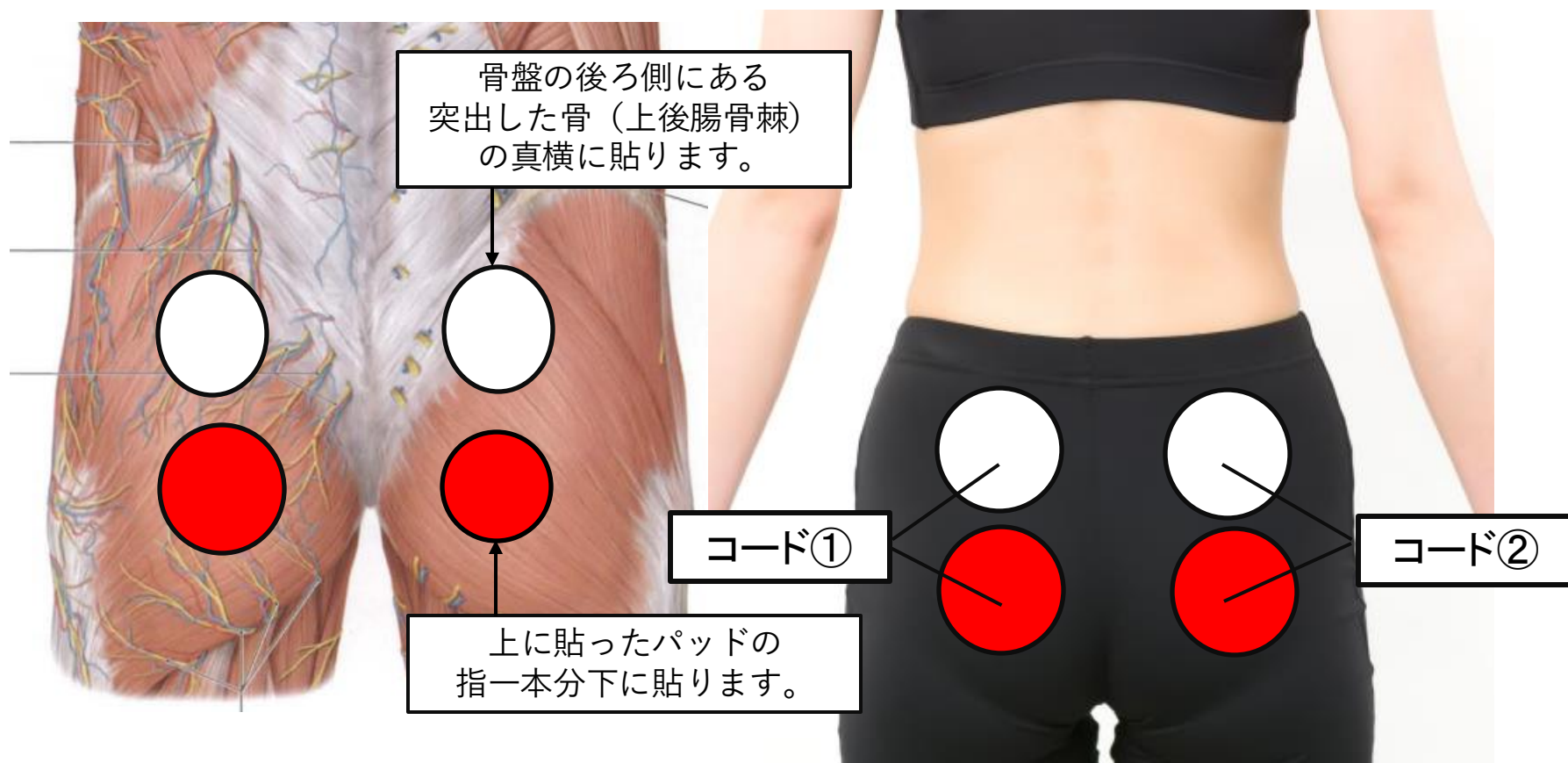
強度：中～高強度※

<ポイント>

背筋を伸ばして座った状態で、息を細く長く吐くことを同時に行うと効果的です。

※中～高強度：明らかな筋の収縮活動が感じられる強度

ヒップアップ



モード：リラックスモード

時間：5～10分

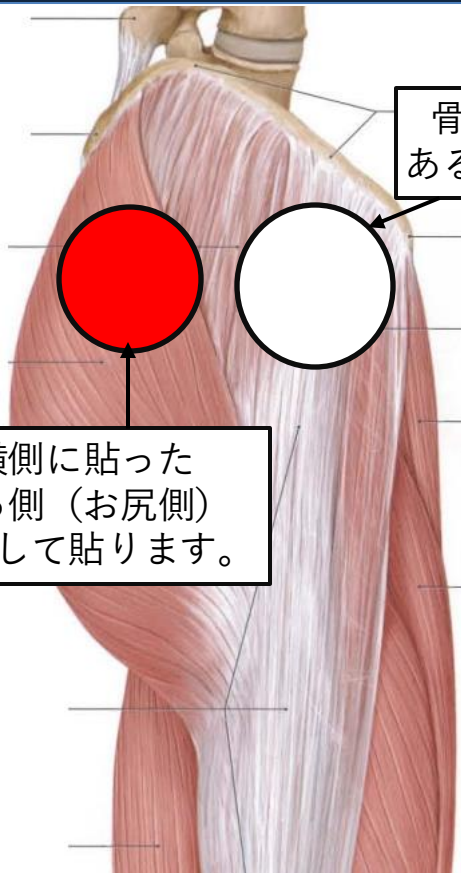
強度：中～高強度※

<ポイント>

座って行う場合は、骨盤を立たせ、背筋を伸ばした状態で行いましょう。

※中～高強度：明らかな筋の収縮活動が感じられる強度

股関節の柔軟性



※反対側も同様の位置に貼ります



※コード②のパッドは反対側に同様に貼ります

モード：インナーモード

時間：5～10分

強度：低強度※

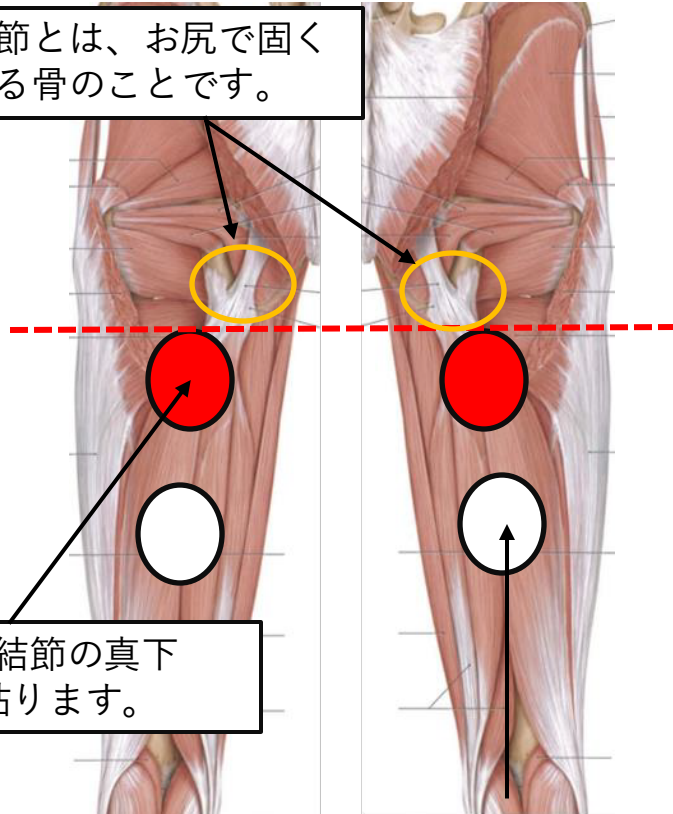
<ポイント>

座って行う場合も寝た姿勢で行う場合も
股を少し外側に開いた状態で行うと効果的です。

※低強度：気持ち良く、適度に筋の収縮活動が感じられる強度

太ももの裏側の不快感・ストレッチ

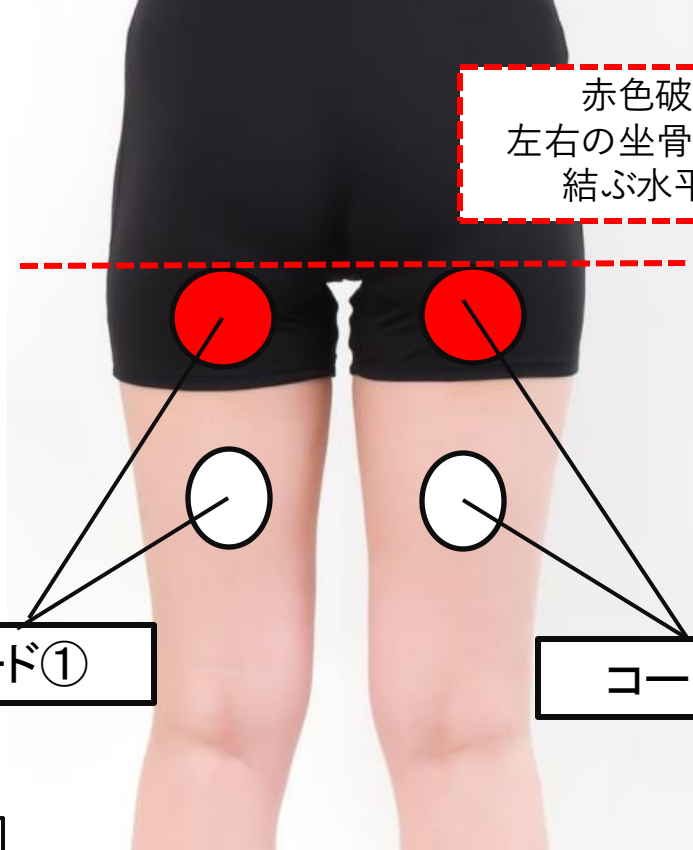
坐骨結節とは、お尻で固く触れる骨のことです。



坐骨結節の真下に貼ります。

太ももの裏側のおよそ中央に貼ります。

赤色破線
左右の坐骨結節を結ぶ水平線



コード①

コード②

モード：インナーモード

時間：5～10分

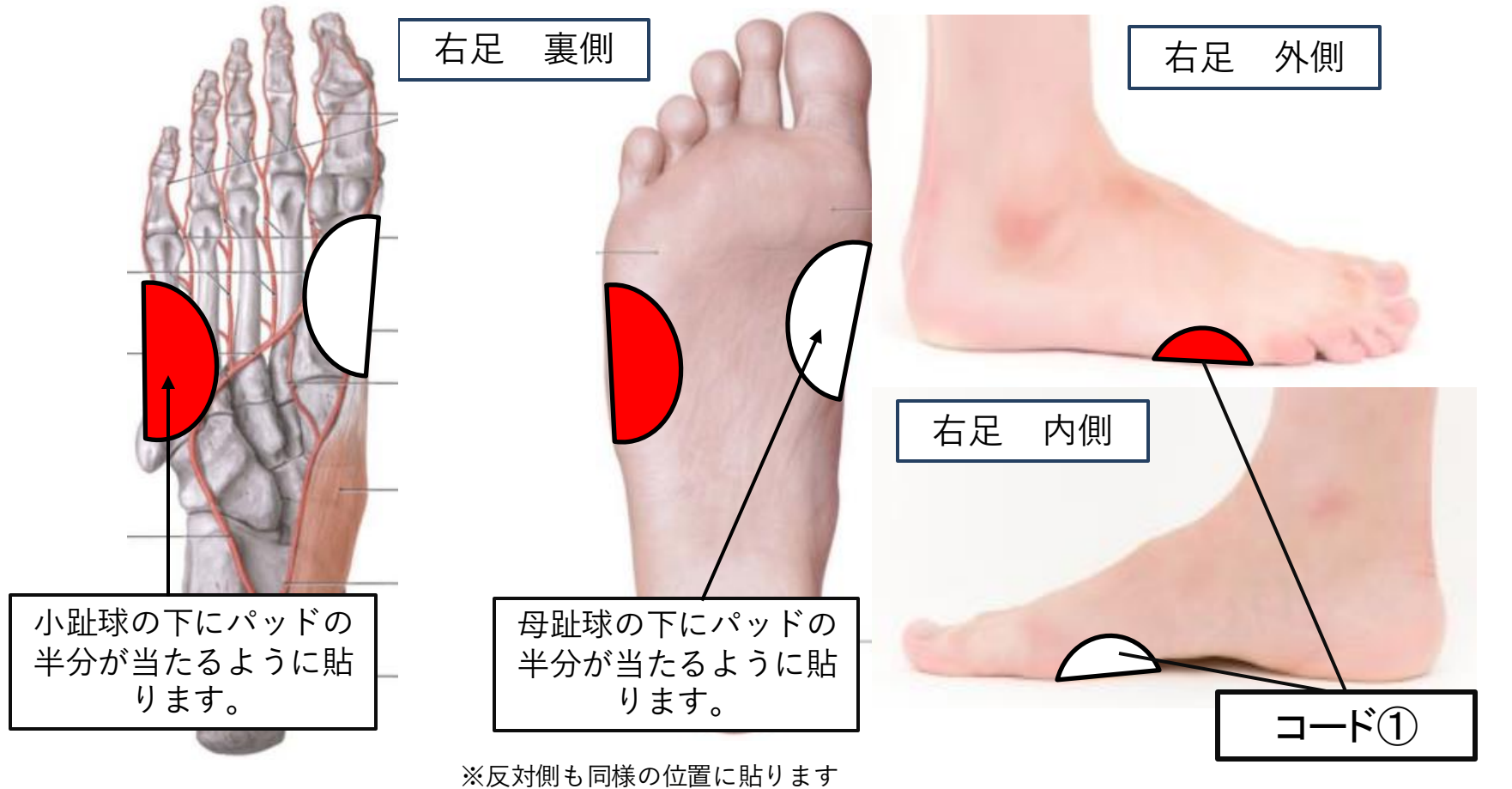
強度：低強度※

<ポイント>

刺激の強さはハムストリングスの動きを気持ちよく感じる強さでOK。

※低強度：気持ち良く、適度に筋の収縮活動が感じられる強度

足の甲・裏を温める



モード：ダブルモード

時間：5～10分

強度：中～高強度※

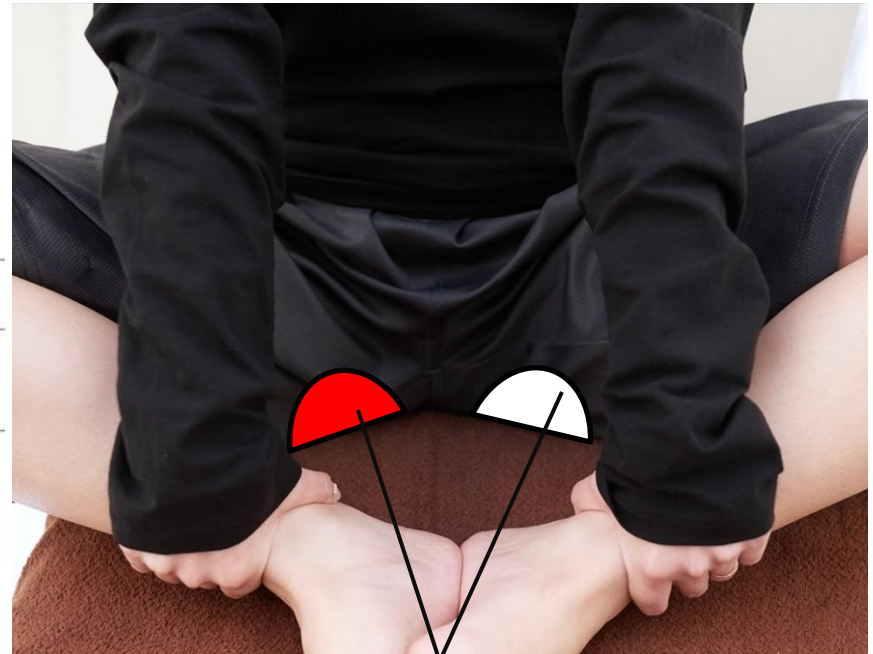
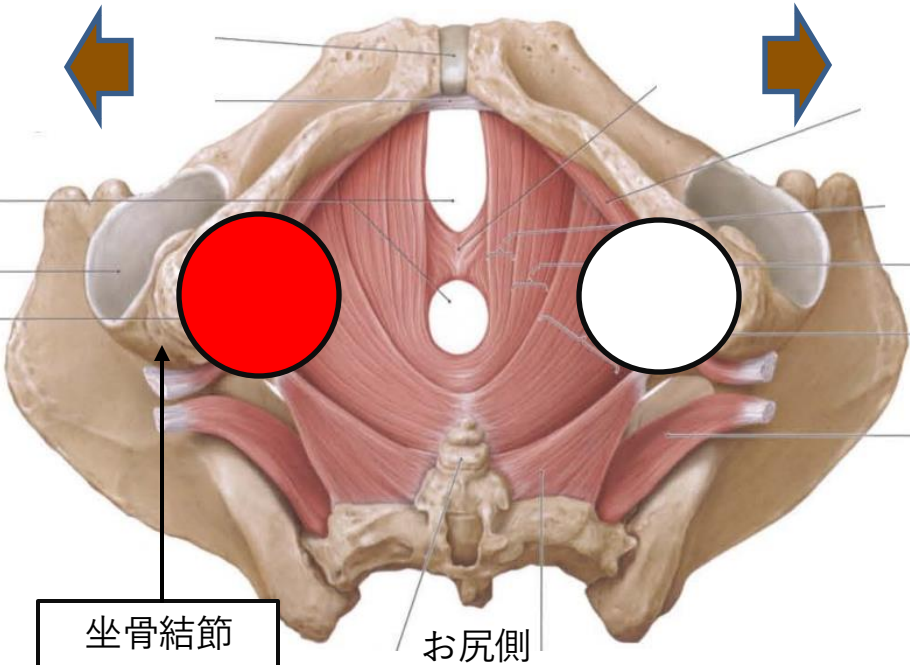
<ポイント>

同時に足の指の曲げ伸ばし運動を行うと
更に指先に血液が流れ効果的です。

※中～高強度：明らかな筋の収縮活動が感じられる強度

泌尿器系のお悩みに

右足側 股を下側から見た解剖図です 左足側



両側、坐骨結節の少し内側（からだの中心側）に貼ります。

コード

コードは1本のみ使用します。

モード：インナーモード

時間：5～10分

強度：中～高強度※

<ポイント>
骨盤を立たせたきれいな座位姿勢で行うと効果的です。

※中～高強度：明らかな筋の収縮活動が感じられる強度



株式会社プレジール

〒370-0001 群馬県高崎市中尾町664-20

TEL:027-370-1588 FAX:027-370-1577

URL: <https://www.plaisir-ltd.co.jp/exfit-pro/>

