

複合低周波EMS

EXFIT[®]PRO

貼り方マニュアル

全 24 部位 対応

監修：永木 和載（理学療法士）

発行者：株式会社プレジール

【EXFIT-PRO のトリセツ】

1

使用前に肌を保湿すると電気が流れやすくなり、筋肉がより大きく動きます。

2

僅かな傷（擦り傷、掻き傷等）がある箇所の直上にはパッドを貼らないでください。（= 傷の周辺に電気を流すと鋭い痛みが出現する場合があります）

3

刺激強度は「気持ちいい」と感じる強度が理想です。刺激強度は高ければ高いほど効果的という訳ではない点にご注意ください。

4

パッドを貼る際は隙間なく密着させて貼ってください。パッドが体表面から離れると電気が一部分に集中して流れ、鋭利な痛みを感じる場合がありますのでご注意ください。

5

本機器は出来る限りリラックスした御状態でご使用ください。

1

首の痛み、疲れが気になる方

期待される効果

首を動かした際に首の後ろ側に出現する痛みや疲れを和らげる効果が期待できます。

作用部位

僧帽筋／肩甲挙筋／頭半棘筋

使用方法

パッド **大パッド**

モード **インナー**

体位 **上向き寝**

レベル **5～15**

時間 **10～15分**



肩の後側の痛みが気になる方

期待される効果

腕を動かした際に肩の横側や後ろ側に出現する痛みを和らげる効果が期待できます。

作用部位

三角筋／棘上筋／棘下筋

使用方法

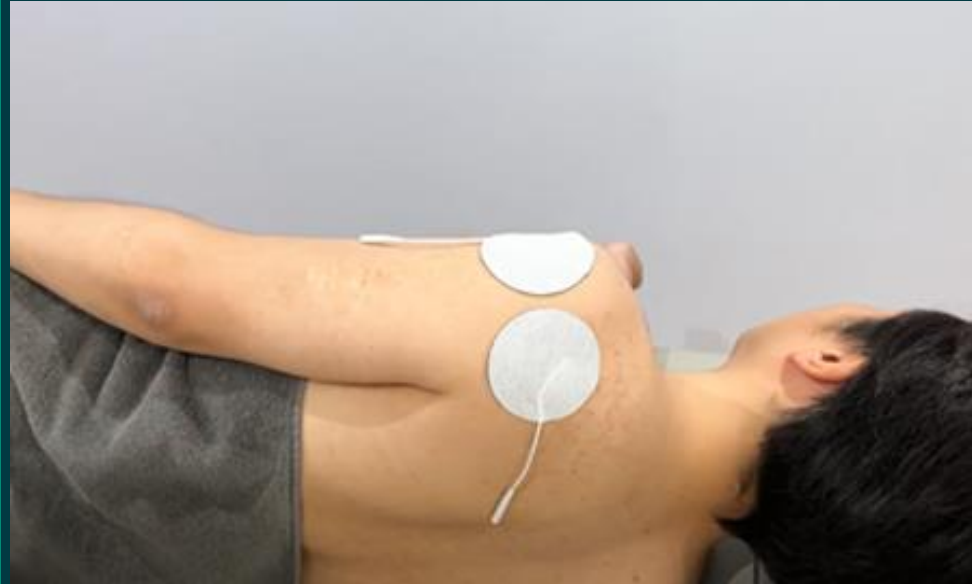
パッド **大パッド**

モード **インナー**

体位 **上向き寝**

レベル **5～15**

時間 **10～15分**



肩の前側の痛みが気になる方

期待される効果

腕を動かした際に肩の前面に出現する痛み、夜間痛を和らげる効果が期待できます。

作用部位

三角筋／肩甲下筋／烏口上腕靭帯

使用方法

パッド **大パッド**

モード **インナー**

体位 **上向き寝**

レベル **5～15**

時間 **10～15分**



肩の後側の痺れが気になる方

期待される効果

腕を動かした際に肩の横側や後ろ側に出現する痺れを和らげる効果が期待できます。

作用部位

腋窩神経／棘下筋／小円筋

使用方法

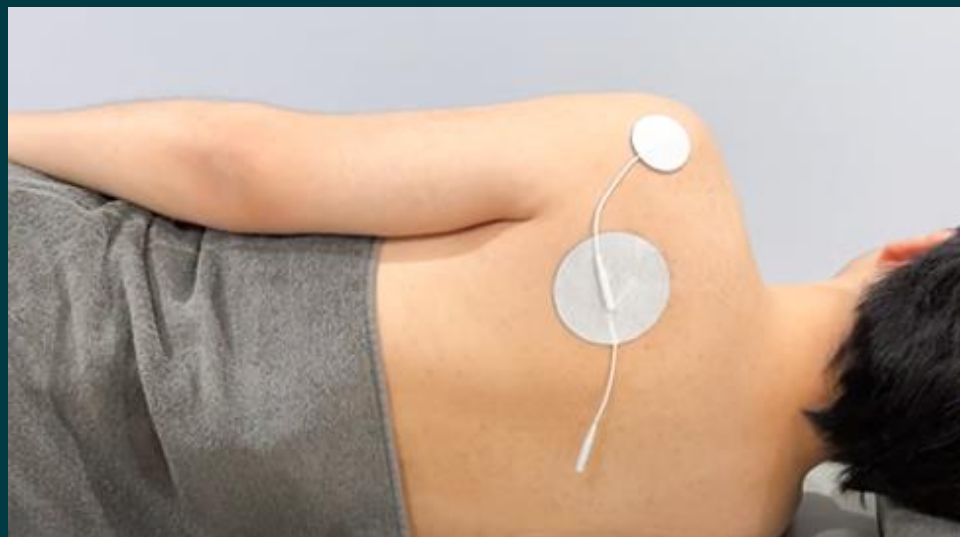
パッド **大パッド／小パッド**

モード **インナー**

体位 **上向き寝**

レベル **5～15**

時間 **10～15分**



肩の動かし辛さが気になる方

期待される効果

バンザイをした際の肩の痛みを和らげ、バンザイしやすくする効果が期待できます。

作用部位

大円筋／広背筋／関節包

使用方法

パッド **大パッド**

モード **インナー**

体位 **上向き寝**

レベル **5～15**

時間 **10～15分**



肘の内側の痛みが気になる方

期待される効果

長時間のパソコン操作で出現する前腕の疲れ・痛みを和らげる効果が期待できます。

作用部位

尺骨神経／尺側手根屈筋／浅指屈筋

使用方法

パッド **大パッド**

モード **リラックス**

体位 **座位**

レベル **3～10**

時間 **10～15分**



肘の外側の痛みが気になる方

期待される効果

肘の曲げ伸ばしをした際に肘の横側に出現する痛みを和らげる効果が期待できます。

作用部位

橈骨神経／回外筋／総指伸筋

使用方法

パッド **小パッド**

モード **リラックス**

体位 **座位**

レベル **3～10**

時間 **10～15分**



反り腰姿勢が長年気になる方

期待される効果

反り腰姿勢の原因である腹直筋を鍛え、反り腰姿勢を矯正する効果が期待できます。

作用部位

腹直筋／腹横筋横走線維

使用方法

パッド **大パッド**

モード **ダブル**

体位 **膝立て上向き寝**

レベル **10～20**

時間 **15～20分**



膝下に座布団を2つ折りにして置いて下さい。座布団がない場合は両膝を少し立ててください。

体幹筋力の弱さが気になる方

期待される効果

長引く腰痛の原因である体幹深層の筋肉を鍛え腰痛を予防する効果が期待できます。

作用部位

腹横筋／内腹斜筋／外腹斜筋

使用方法

パッド **大パッド**

モード **ダブル**

体位 **膝立て上向き寝**

レベル **10～20**

時間 **15～20分**



膝下に座布団を2つ折りにしていれて下さい。座布団がない場合は両膝を少し立ててください。

腰の外側の痛みが気になる方

期待される効果

重たい荷物を動かす際に現れる腰外側の痛みや疲れを和らげる効果が期待できます。

作用部位

胸腰筋膜／腰方形筋／腰腸肋筋

使用方法

パッド **大パッド**

モード **インナー**

体位 **横向き寝**

レベル **5～15**

時間 **10～15分**



腰の中央の痛みが気になる方

期待される効果

長時間のパソコン操作で現れる腰の中央付近の痛みを和らげる効果が期待できます。

作用部位

腰部多裂筋／腸腰靭帯

使用方法

パッド **大パッド**

モード **インナー**

体位 **横向き寝**

レベル **5～15**

時間 **10～15分**



殿部周囲の痛みが気になる方

期待される効果

長時間座っているとお尻に出現する鈍い痛みや痺れを和らげる効果が期待できます。

作用部位

坐骨神経／大殿筋／大腿方形筋

使用方法

パッド **大パッド**

モード **インナー**

体位 **横向き寝**

レベル **5～15**

時間 **10～15分**



股関節の前面に痛みがある方

期待される効果

太ももを持ち上げた際に股関節前面に出現する痛みを和らげる効果が期待できます。

作用部位

腸骨筋／大腰筋／大腿神経

使用方法

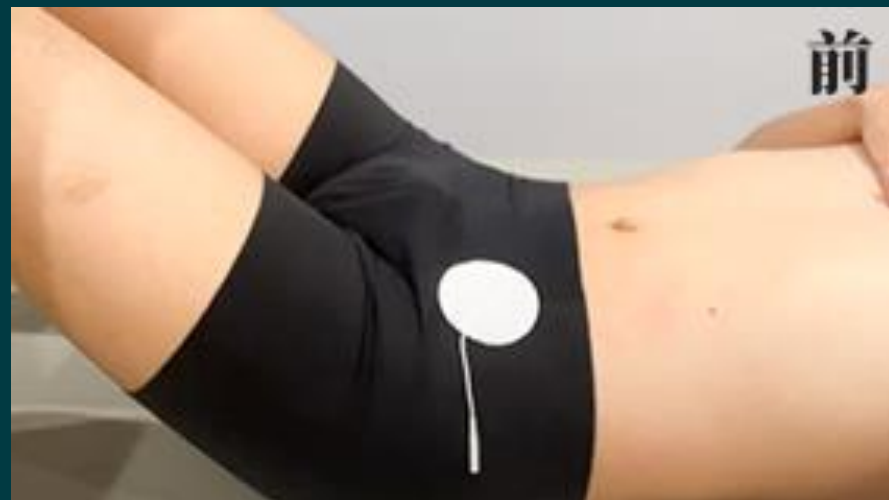
パッド **大パッド**

モード **インナー**

体位 **膝立て上向き寝**

レベル **5～15**

時間 **10～15分**



膝下に座布団を2つ折りにしていれて下さい。座布団がない場合は両膝を少し立ててください。

股関節の側面に痛みがある方

期待される効果

足踏み動作を行う際、股関節の側面に出現する痛みを軽減する効果が期待できます。

作用部位

中殿筋／小殿筋／大殿筋

使用方法

パッド	大パッド
モード	インナー
体位	うつぶせ寝
レベル	5～15
時間	10～15分



太もも裏の症状が気になる方

期待される効果

長時間座っていると太もも裏に出現する痛みや痺れを和らげる効果が期待できます。

作用部位

大腿二頭筋／半腱様筋／半膜様筋／坐骨神経

使用方法

パッド **大パッド**

モード **インナー**

体位 **上向き寝**

レベル **5～15**

時間 **10～15分**



膝の前側の痛みが気になる方

期待される効果

膝屈伸運動を行う際、膝の前面に現れる痛みや痺れを和らげる効果が期待できます。

作用部位

大腿四頭筋／大腿骨前脂肪体／膝蓋下脂肪体

使用方法

パッド **大パッド**

モード **インナー**

体位 **上向き寝**

レベル **5～15**

時間 **10～15分**



膝の内側の痛みが気になる方

期待される効果

膝屈伸運動を行う際、膝の内側に現れる痛みや痺れを和らげる効果が期待できます。

作用部位

伏在神経／縫工筋／大内転筋

使用方法

パッド **大パッド**

モード **インナー**

体位 **上向き寝（開排）**

レベル **3～10**

時間 **10～15分**



膝の伸びにくさが気になる方

期待される効果

膝を伸ばした際に膝裏に現れる伸張感や伸びにくさを改善する効果が期待できます。

作用部位

半膜様筋／腓腹筋内側頭／膝窩筋

使用方法

パッド **大パッド**

モード **リラックス**

体位 **上向き寝（開排）**

レベル **3～10**

時間 **10～15分**



膝の外側の痛みが気になる方

期待される効果

膝屈伸運動を行う際、膝の外側に現れる痛みや痺れを和らげる効果が期待できます。

作用部位

総腓骨神経／大腿二頭筋／腓骨筋群

使用方法

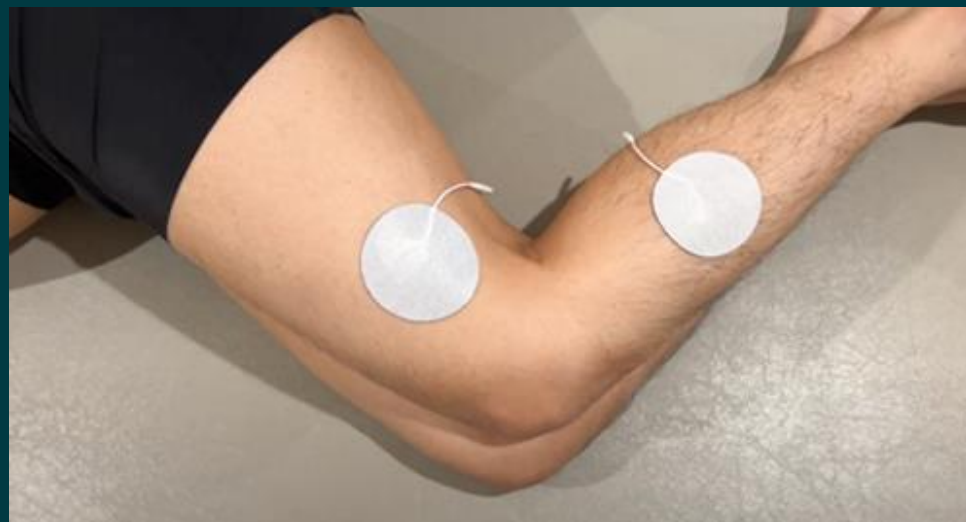
パッド **大パッド**

モード **インナー**

体位 **横向き寝**

レベル **5～15**

時間 **10～15分**



内反膝（O脚）が気になる方

期待される効果

内反膝（O脚）を矯正し、伸びにくさや膝内側の痛みを改善する効果が期待できます。

作用部位

大内転筋／長内転筋／半膜様筋

使用方法

パッド **大パッド**

モード **インナー**

体位 **上向き寝**

レベル **10～20**

時間 **15～20分**



夜のおむら返りが気になる方

期待される効果

就寝時に突然現れるおむら返りを予防し、足の浮腫みを改善する効果が期待できます。

作用部位

腓腹筋／ヒラメ筋／膝窩動脈

使用方法

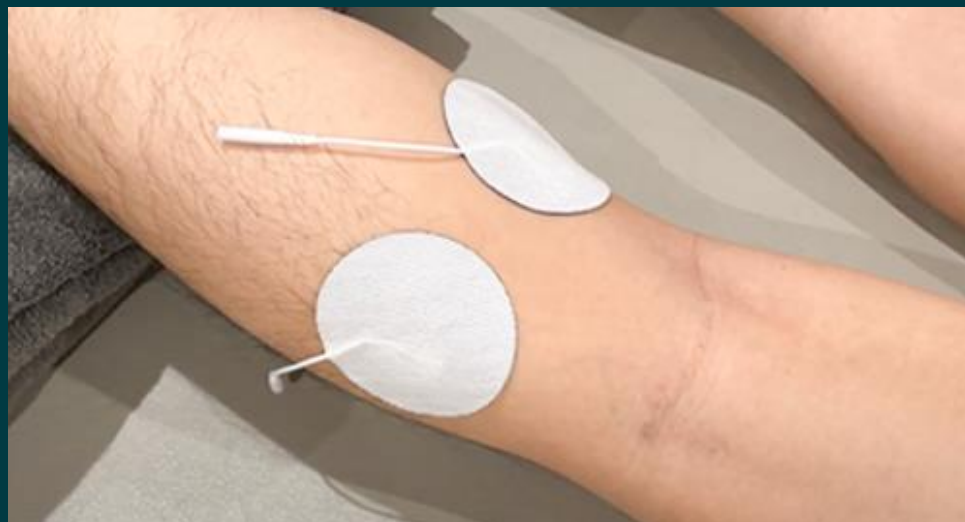
パッド **大パッド**

モード **インナー**

体位 **うつぶせ寝（膝屈曲）**

レベル **5～15**

時間 **10～15分**



脛の前側の痛みが気になる方

期待される効果

長時間の運動やウォーキング後に現れる脛の前の痛みを緩和する効果が期待できます。

作用部位

長趾伸筋／長母趾伸筋／上伸筋支帯

使用方法

パッド **大パッド**

モード **インナー**

体位 **上向き寝**

レベル **3～10**

時間 **10～15分**



脛の外側の痛みが気になる方

期待される効果

長時間立つとふくらはぎ外側に出現する鈍い痛みや痺れを和らげる効果が期待できます。

作用部位

浅腓骨神経／長腓骨筋／短腓骨筋

使用方法

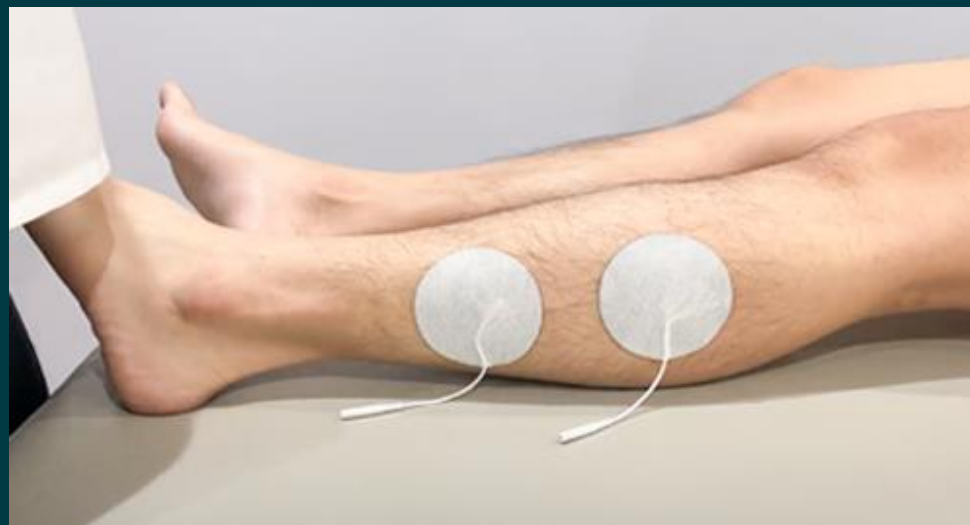
パッド **大パッド**

モード **インナー**

体位 **上向き寝**

レベル **5～15**

時間 **10～15分**



足底の痛み痺れが気になる方

期待される効果

足裏の真ん中付近に現れる鈍い痛みや痺れなどの症状を和らげる効果が期待できます。

作用部位

足底神経／母趾外転筋／小趾外転筋

使用方法

パッド **大パッド**

モード **インナー**

体位 **上向き寝**

レベル **3～10**

時間 **10～15分**

