

その他のエクササイズ

床の上で行うエクササイズです。
ひざ、ふくらはぎ、または太ももに挟んで行ってください。

◆ 寝転んで挟む

寝転んだ状態で挟み込んでもエクササイズとなります。
つま先は真上を向くようにしましょう。

◆ 後ろ手をついて行う

◆ 肘をついた状態で行う
腹筋を意識して行いましょう。

(応用編)◆ 体幹・ヒップ集中エクササイズ
床に仰向けになり、製品をふくらはぎに挟みお尻を上げた状態をキープしましょう。

難易度
高

難易度
高

(応用編)◆ スクワットエクササイズ
立った状態で製品をふくらはぎに挟み屈んで、立ってを繰り返します。

上半身のストレッチ

背中～お腹～胸までをストレッチ×振動
丸まった姿勢で硬くなった筋肉をケアしましょう。

◆ 背中とお腹のストレッチ（ヨコ置き）

仰向けになり、肩甲骨に当たらない位置に製品をヨコ向きに置きます。
腕を上にはげると、よりストレッチ効果が期待できます。

ぐい庄
おすすめ！

◆ 背中と胸のストレッチ（タテ置き）

仰向けになり、肩甲骨の間に製品をタテ向きに置きます。
肩甲骨を背中中央に寄せるように意識しましょう。

ぐい庄
おすすめ！

※スイッチ部がお尻側に来るように置くと操作しやすいです。

(応用編)◆ 背中のWストレッチ&エクササイズ

製品をふくらはぎに挟んだ状態で両腕をまっすぐ上げ手のひらを背中側へ向けます。
両脇を締めながら、ひじを下へ降ろしていきます。
肩甲骨を背中中央へ寄せるイメージで5秒間Wの形をキープします。

ぐい庄
おすすめ！

下半身のストレッチ

お尻～ひざ裏までをストレッチ×振動
硬くなった筋肉をしっかりとケアしましょう。

ぐい庄
おすすめ！

このページのすべてのエクササイズ

◆ お尻、太もも裏、ひざ裏のストレッチ

各部位の下に製品を置いて、筋肉を伸ばすストレッチを行います。

◆ 股関節とお尻のストレッチ

仰向けの状態で、お尻上部に製品が来るように置きます。
股関節をしっかりと伸ばすイメージで、つま先まで意識するようにしましょう。

(応用編)◆ 内転筋～大腰筋のエクササイズ
上の状態から足を開閉します。

(応用編)◆ お尻～お腹のエクササイズ
上の状態から、ひざを曲げながら足を上げ下げします。

難易度
高

ストレッチ全般における注意事項

※振動による騒音の恐れがありますので、クッションや厚めのヨガマットを敷いて行いましょう。
※起き上がる際は、十分にご注意ください。製品を横へずらす、または寝返りを打つように身体を反転させるなどすると起き上がりやすくなります。

リフレッシュ

振動による筋肉のケア、リフレッシュです。
※マッサージ目的でのご使用はお控えください。

ぐい庄
おすすめ！

このページのすべてのエクササイズ

◆ 座った状態で背中または腰にあてる

◆ うでをのせる

◆ お腹に抱える

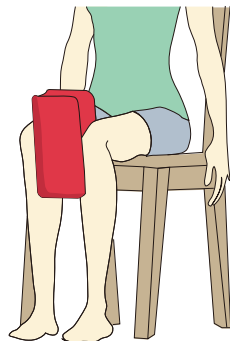
弱い振動でリラックス。
強い振動だと自然に腹筋に力が入ります。

◆ ぐい庄ベルトを巻いてふくらはぎをのせる

◆ ふくらはぎをのせて、足裏をつける
ふくらはぎと足裏を同時にケアしましょう。

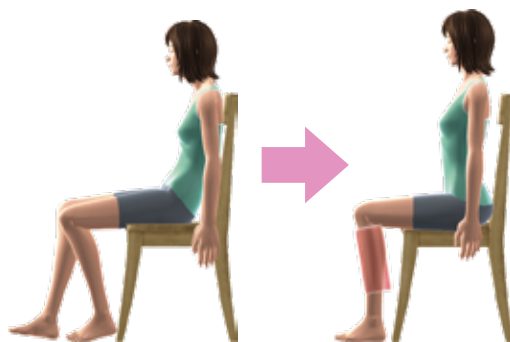
◆ 太もも裏にあてる

座りながらもエクササイズ



座って脚に挟むエクササイズ

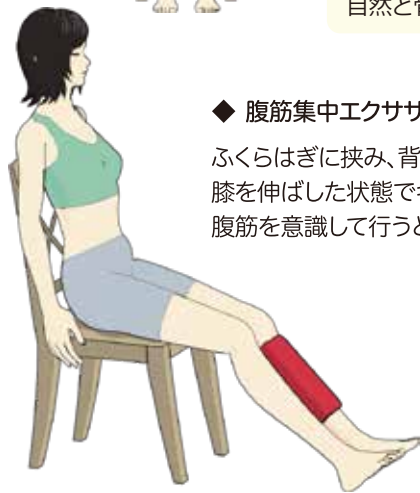
椅子に座って製品を脚に挟みます。
ひざやふくらはぎ、太ももに挟みます。



本製品をふくらはぎに挟んでから座ると
自然と骨盤が立ち綺麗な座り姿勢になります。

◆ 腹筋集中エクササイズ

ふくらはぎに挟み、背もたれに寄りかかります。
膝を伸ばした状態でキープします。
腹筋を意識して行うとより効果的です。



◆ 内転筋集中エクササイズ

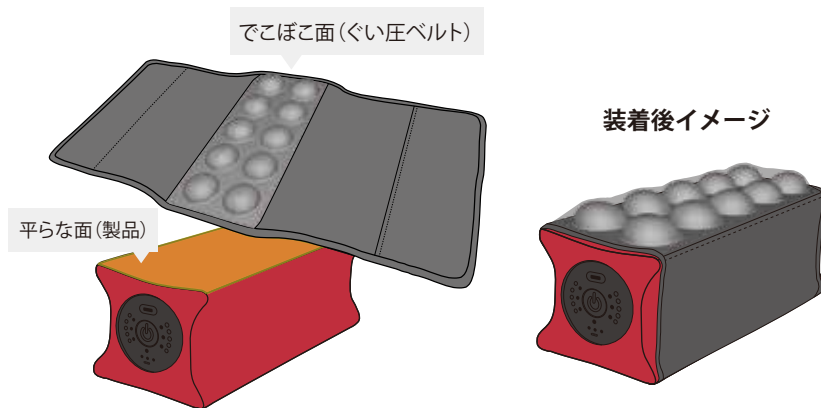
座った状態で太ももに挟みます。



ぐい圧ベルトの使い方

ストレッチやリフレッシュを行う際に必要に応じてご使用ください。

ぐい圧ベルトのでこぼこ面を、製品の平らな面に合わせて、
ベルトを巻いて、面ファスナーで留めて固定します。



※イラストは分かりやすく内部を可視化したイメージです。実際の商品は布でカバーされています。

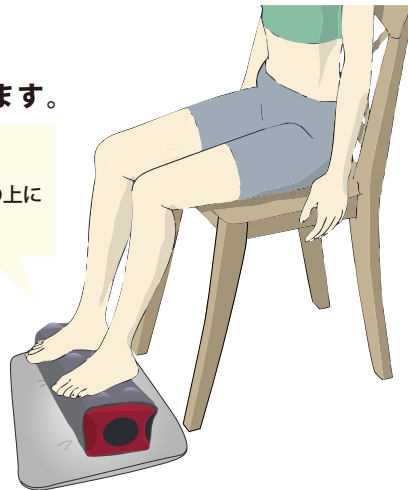
ぐい圧 おすすめ! このマークが付いているエクササイズは、ぐい圧ベルトを使用して行うことがおすすめです。

例えばこんな使い方ができます。

◆ 足裏のリフレッシュ

椅子に座り、ぐい圧ベルトを巻いた製品の上に
脚をのせ足裏を刺激します。

ぐい圧 おすすめ!



※振動を使って行う場合は、直接床の上で行うと騒音となる可能性がありますので
必ずクッションや厚手のマット等を敷いて行ってください。

※全体重をのせる等過度な荷重をかけることはしないでください。

JET SLIM BODY MAX α

エクササイズガイド

⚠ ご使用前に必ず取扱説明書をよくお読みになり正しくご使用ください。

- 弱い振動モードで慣らしてから、徐々に強いモードで行ってください。
- いずれのエクササイズも、ご自身のレベルに合わせて行ってください。
- 必要に応じて付属のぐい圧ベルトをご使用ください。
(装着方法は取扱説明書内P.9をご参照ください。)
- 動作モードによって振動動作音がかなり大きくなります。
振動音が反響しないように、また時間帯を考慮して使用してください。

※振動した製品を直接、床や壁にあてて使用すると騒音となる可能性があります
ありますので、ご注意ください。

※騒音が気になる場合は、クッション等を敷く、または挟むなどして
ご使用ください。

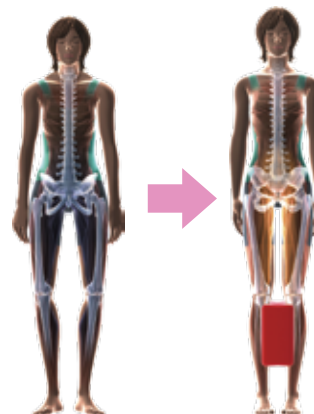
ピラティストレーナー
野口 早苗 監修

基本のエクササイズ

立って脚に挟むエクササイズ

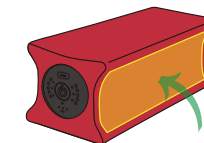
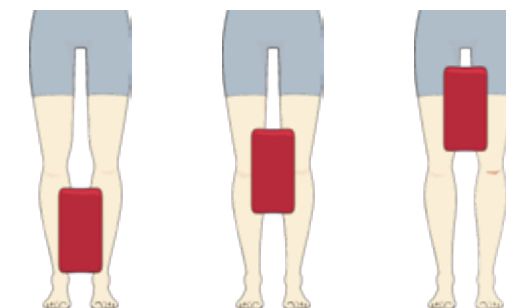
シェイプアップの近道は、姿勢を整えること。

脚に挟むことで姿勢が整い、
効率的なエクササイズができます。
すね、太もも、お尻、お腹まで、
一気にシェイプアップが目指せます!



■ 挟む場所の目安

ふくらはぎ ひざの間 太もも



製品のカーブ部分に脚がフィット
するように挟んでください。

脚に挟んで、落とさないように内側に力を入れます。

- ・つま先は真っすぐ前に向けるようにしましょう。姿勢が整い易くなります。
- ・まずは1分を目安に、慣れてきたら徐々に時間を長くしていきましょう。
- ・振動なしで挟んでもエクササイズになります。
- ・内側に力を入れて挟み込むとより効果的です。
- ・ぐい圧ベルトを巻いたままでも脚に挟んで使用していただけます。

※立ってひざの間に挟む場合は、ひざを真っすぐ伸ばした状態で、脚が製品のカーブ部分に
沿ってフィットするように挟んでください。(取扱説明書内P.8も併せてご参照ください。)

各モードの振動強度目安								← 弱	強 →
●●●●●○	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●	●●	●●●●●●	●●●●●●○	●●●●	
リラックス (8)	サイレント (7)	サイレントウェーブ (6)	弱 (1)	中 (2)	ウェーブ (5)	MAX美脚 (4)	MAX α (3)		

※ () 内は、電源OFFから動作した際のモードの順番です。