

# SIXPAD×すわトレ お家で座ったままできる、 トレーニング。



- 実施プログラム**
- 1 参加者には、EMS機器 フットフィットライト&専用トレーニングDVD「すわトレ」を無料で貸し出します。
  - 2 1日1回 約25分、ご自宅でDVDを見ながら、Foot Fit Liteを使用したトレーニング(すわトレ)を実施していただきます。
  - 3 2か月に1回、体力や健康状態をチェックする測定会に参加していただきます。  
測定場所：〒471-0869 豊田市十塚町1-1-1  
中部電力パワーグリッド株式会社 豊田営業所

**定員 100名** 定員数を超える応募があった場合は、抽選を実施いたします。  
当選者のみご連絡を申し上げます。  
※抽選・当選に関するお問い合わせはお答えできませんのでご了承ください。

## 〈トレーニング内容〉

DVDを見ながら今日から楽しく、私と一緒にがんばりましょう！  
座ったままできるトレーニング

**年齢はただの数字だ**

90歳現役  
フィットネス・インストラクター  
タキミカさん

## 〈収録トレーニング〉

- Foot Fit × 全身運動 …… 約25分  
Foot Fitでトレーニングをしながら、全身の筋トレとストレッチを行い、日常で大切な筋肉を養う。
- 自律神経を整える運動 …… 約 6 分
- 有酸素運動 …………… 約10分



■ 滝島 末香 プロフィール：日本最高齢フィットネス・インストラクター。  
1931年1月15日生まれ。65歳でジムに通い、運動を始める。79歳でパーソナルトレーニングを受ける。87歳でフィットネス・インストラクターに就任。  
愛称「タキミカ」として親しまれ、多方面にて活躍中。  
株式会社パワーエイジング(所属事務所) <https://www.poweraging.biz/>  
※2021年8月現在

健康のためには始める、足の筋トレ新習慣。

## TRAINING GEAR SIXPAD Foot Fit Lite



〈シックスパッド フットフィットライト〉

「健康増進機器」とは、人の健康・美容の増進、QOL(生活の質)の向上を目的とする機械器具などで、日本ホームヘルス機器協会が認定したものを指します。



## EMSが歩行を支える足の筋肉を鍛える。

「シックスパッド フットフィット」は、座ったまま足を乗せることで、EMS(筋電気刺激)が、足裏、前すね、ふくらはぎといった歩行を支える筋肉に効率的にアプローチします。

EMS は一流のアスリートも使用している信頼できるトレーニング法。電気刺激による痛みも独自の技術で解決済みなので、ピリピリすることもなく、ご安心してお使いいただけます。



- ふくらはぎ** 第二の心臓とも言われており、歩いたり、ジャンプしたり、足を使う運動に必須の筋肉。
- 前すね** つま先を持ち上げるときの筋肉で、弱っていると、つまづきの原因に。
- 足裏** 歩行時の負担を分散させてバランスを保つ筋肉。正しい足裏のアーチをサポート。

## 毎日継続できるポイント



**LED ランプ点灯で、わかりやすく表示**  
EMSのレベルをLEDランプで表示。また、便利なタイマー機能により、トレーニング経過時間が一目でわかります。



**着脱式のリモコン付き**  
着脱式リモコンのため、腰に負担をかけずに本体操作が可能です。



**誰でも使いやすい、軽量 コンパクト**  
本体の重量は、わずか約1.1kg。軽量・コンパクトなので、持ち運びも簡単です。

次のような方は  
プログラムのお申込みが  
できませんので、  
ご注意をお願いいたします。

- ペースメーカーなどの体内植込み型医用電気機器を使用している方
  - 心臓疾患のある方、またはその疑いがある方(心臓に痛みや動悸などの違和感を感じる方等)
  - 静脈血栓症の方、またはその疑いがある方
  - 脚部にボルト等の金属を埋め込んでいる方
- ※その他の注意事項は、プログラムお申込み時にご確認ください。

皆さまのプログラムへのご参加をお待ちしております。

**MTG**  
We have many dreams

■サービス詳細お問い合わせはこちら  
〒453-0041 愛知県名古屋市中村区本陣通4丁目13番 MTG 第2HIKARIビル  
TEL:090-8188-5216(担当者直通:川出) Mail:shuhei.kawade@mtg.gr.jp  
月~金(9:00~17:00)