

## 保証書

本証は、お買い上げいただいた製品が  
厳密な検査基準に合格したものであることを証明します。  
また、保証規定の内容にて保証いたしますので、よくお読みのうえ保管してください。

品名 (型式)	トレリート (EM1) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">日本製</span>		
製造番号	サンプル	サンプル	サンプル
ご購入年月日	サンプル年	サンプル月	サンプル日
保証期間	ご購入日から1年間		
お客様名	フリガナ ----- サンプル サンプル サンプル		
電話番号	サンプル( サンプル) サンプル		
ご住所	〒 ----- 東京都府県 サンプル サンプル		
販売店名	サンプル サンプル サンプル		
電話番号	( )		
住所	〒 ----- 東京都府県 サンプル サンプル		

### 保証規定

- 取扱説明書に従った正常な使用状態で故障した場合は、ご購入年月日より1年間、無料で修理いたします。
- 修理の際は、必ず本証をご提示ください。
- 本証は日本国内においてのみ有効です。また再発行いたしませんので大切に保管してください。
- 保証期間内でも次の場合は有料修理になります。
  - 取扱説明書に記載のない使用・誤用・乱用による故障。
  - 火災・地震・水害・その他天災および盗難等の災害による故障。
  - 弊社以外での修理や改造による故障。
  - 雷・規格外電圧での使用などの外部異常電圧による故障。
  - 付属品の交換。
  - 本証の提示がない場合また必要事項の記入がない場合。
  - 使用中に生じたキズなどの外観の変化。
- 本製品の補修用性能部品の保有年数は、製造打切後7年です。
- 「転居」などで、ご購入販売店での修理が受けられない場合は、販売元へご連絡ください。
- 販売店印、購入年月日の記載がない場合は領収書をご提示ください。
- 保証書がコピーの場合は無効となります。

### 東レ インターナショナルお客様ご相談窓口のご案内

東レ インターナショナル株式会社  
電話:03-3245-6450 月～金曜日(土日祝日は除く)10:00～12:00 13:00～17:00

### ご相談窓口における個人情報のお取り扱い

東レインターナショナル株式会社およびその関係会社は、お客様の個人情報やご相談内容を、ご相談への対応や修理、その確認などのために利用し、その記録を残すことがあります。また個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に提供しません。お問い合わせは、ご相談された窓口にご連絡ください。

### 販売元

東レ インターナショナル株式会社  
ライフグッズ部  
〒103-0023 東京都中央区日本橋本町三丁目1番1号  
www.torelete.jp



## 取扱説明書

保証書付

torelete  
トレリート

ご使用する前に必ず取扱説明書をよく読み、正しくお使いください。

このたびは「トレリート」をお買い求めいただき、誠にありがとうございます。

この取扱説明書は、筋肉増強マシン

「トレリート」のご使用方法を解説したものです。

正しくお使いいただくことで、筋肉の増強を

実現できる全く新しい運動法です。

本取扱説明書をよくお読みいただき、効果的にご使用ください。

また、いつでもお読みいただけるよう、

本取扱説明書を大切に保管していただけますようお願い申し上げます。

## index

- 1..... トレリートの特長
- 2..... 安全上のご注意/使用上のご注意
- 6..... 保守・点検のご注意
- 8..... はじめてお使いになる前に1  
内容の確認と各部の名称
- 10..... はじめてお使いになる前に2  
電源のセット
- 12..... はじめてお使いになる前に3  
粘着パッドの取扱い
- 14..... EMSの効果と健康
- 16..... 測定表
- 18..... トレリートの使い方1
- 20..... トレリートの使い方2
- 22..... 「腹部」のトレーニング
- 23..... 「ヒップ」のトレーニング
- 24..... 「太もも」のトレーニング
- 25..... 「二の腕」のトレーニング
- 26..... 「背中」のトレーニング
- 27..... 「バスト」のトレーニング
- 28..... Q&A
- 29..... 故障かな?と思ったら
- 30..... 保証書

## トレリートの特長

### EMSとは、

EMS（電氣的筋肉刺激 /Electrical Muscle Stimulation）は、電流を体内に流すことによって、筋肉を太くしたり、強くする運動法です。もともと1960年代にヨーロッパで開発された手法でしたが、1972年のミュンヘン・オリンピックで旧ソ連の選手が筋肉増強に効果を出し、以来注目を浴びました。

現在、ヨーロッパやアメリカで各種スポーツ選手の筋肉増強や一般の人の筋肉トレーニングに利用されるなど広く使われています。

### トレリートは、使いやすいプログラム・タイプ

トレリートは、普通複雑な設定を必要とするEMSをあらかじめ6つのプログラムに集約し、筋肉を増強したい部分を選ぶだけで、効果的にお使いいただけるよう設計されています。EMS機能により、通常の運動よりも効率よく筋肉を動かし、高い運動効果を得ることができます。EMS運動を主体としたプログラムにより、筋肉が強化されます。

- 〈腹部・ヒップ・太もも・二の腕・背中・バスト〉の6つのプログラムを用意しています。
- それぞれの体の部分によって筋肉の特長は異なります。それぞれの筋肉特性に基づいたプログラム設定を行っていますので、より効果的なトレーニングが実現できます。
- 各プログラムは、ウォームアップ3分・トレーニング25分・クールダウン2分の30分を基本としています。効果を早く出したい方にはタイマーの操作により、時間を45分・60分に延長することも可能です。
- プログラム実行中でも出力は常時自由に変更できるシステムです。

### 見やすい画面でカンタン操作

すっきりした縦型の液晶画面を採用、文字も大きめでどなたにもラクラクご使用いただけます。

また、シンプルで分かり易い設計で操作も簡単。

大きな出力調節ダイヤルで、プログラム

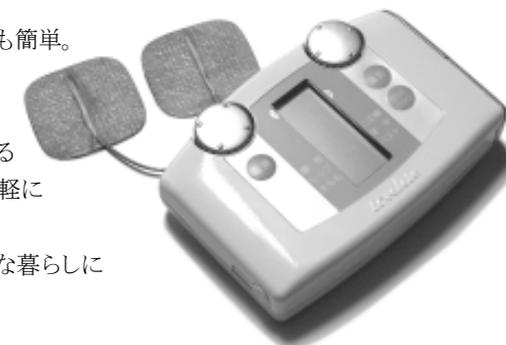
実行中でもたやすく出力調節が可能です。

電源は、電源アダプターと電池とが使える

2Way。家庭でも、旅行など外出先でも気軽に

お使いいただけます。

トレリートを正しくお使いいただき、健康な暮らしにお役立てください。



## 安全上のご注意 ～正しく安全にお使いいただくために～

- 取扱説明書は本器を正しく安全にお使いいただくために必要です。本器を人に貸したり、差し上げる時には必ずこの取扱説明書を一緒にお渡しください。
- ご使用前に、この「安全上のご注意」と3ページから7ページまでの注意事項をよく読み、正しくお使いください。
- あなたや他の人への危害や財産への損害を未然に防止するために、下記のような絵表示をしています。危害や損害の程度を表していますので、内容を理解してから本文をお読みください。

### 表示例

	取扱いを誤ると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示します。
	取扱いを誤ると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示します。
	取扱いを誤ると、人が傷害を負う可能性または物的損害が想定される内容を示します。

		は、「危険・警告・注意」を促す内容です。 ※表示例は「感電注意」です。
		は、してはいけない「禁止」の内容です。 ※表示例は「分解禁止」です。
		は、行為を指示する「強制」の内容です。 ※表示例は「プラグをコンセントから抜く」です。

### 注意事項

- ご使用中に身体に異常を感じたら直ちにご使用を中止してください。
- ご使用後体調に異常を感じられた場合は、しばらくご使用を控えてください。
- 医師から心臓に注意等の指示がある方はご使用にご注意ください。
- 身体に疲労感を強く感じている場合、または筋肉痛が特にひどい場合はしばらくご使用を控えてください。
- ご使用にあたって体調の優れないときはご使用を控えてください。

## 使用上のご注意

- ◆**危険** 下記のような医用電子機器との併用は、機器に誤作動をまねく恐れがありますので使用しないでください。
  - ペースメーカー等の体内植込型医用電子機器
  - 人工心肺等の生命維持用医用電子機器
  - 心電計等の装着型医用電子機器
- ◆**注意** 次のような人及び部位は使用を避けてください。
  - 急性(疼痛性)疾患の人 ○悪性腫瘍のある人 ○心臓に障害のある人
  - 熱の高い人(38℃以上) ○生理時の腹部 ○伝染性疾患の人
  - 妊産婦(産前・産後を含む) ○産後で体調が優れない人
  - 適用部位に知覚障害のある人 ○適用部位の皮膚に損傷・炎症、その他の異常のある人
  - 心電計等の装着型医用電子機器を使用している人
  - その他医師の治療を受けている人や身体に異常を感じている人
  - 紫斑病など内出血しやすい人 ○骨粗鬆症など簡単に骨折する人
  - 医師から運動を禁じられている人 ○狭心症のある人 ○アトピー性皮膚炎の人
  - 日焼けなどで皮膚に炎症を起こしている部位
  - 皮膚が化膿し、炎症を起こしている部位 ○アレルギー体質で、特にお肌が敏感な人
  - かゆみやほてりのあるシミや病的なシミのある人
  - ステロイド系ホルモン剤の長期使用や肝機能障害で毛細血管拡張を起こしている人
  - てんかん病状のある人 ○多発性硬化症の人
  - 体内に金属やプラスチックの入っている部位

### 1. 使用場所や状況について

◆**注意** 感電、火傷や発火などの事故や物的損害、故障の原因となります。

- ①風呂場、台所、車の中、火気の近く、直射日光の当たる場所など、温度や湿度の高い場所やほこりの多い場所で使用したり、保管しないでください。機器の寿命を縮めたり、暑さによる本体変形などで事故の原因となります。
- ②本体を寒い場所から温かい場所に移動した直後に使用しないでください。本体内部で結露現象が生じる恐れがあります。この状態で使用すると表示部の誤作動や故障の原因となります。使用する時は移動後2時間以上経過してから電源を入れてください。
- ③本体が、特に低い温度や高い温度の時は液晶表示が薄かったり欠けたりすることがありますが、故障ではありません。通常の室温状態(10℃～40℃)になると正常に作動します。なお、極度に高い温度(60℃以上)の状況で使用した場合、表示画面が損傷するなど故障する場合があります。
- ④トイレでの使用は、ベルトなどをゆるめるため、落下や水没などのおそれが生じ、事故や故障の原因となりますので、絶対に使用しないでください。

## 2. 準備について

- ①他の機器との併用は、危険を起す恐れがあるので、十分に注意してください。
- ⚠濡れた手で操作は、感電する可能性があり非常に危険です。絶対におやめください。
- 🔒**使用を開始するにあたり、禁忌事項及び以下のことに注意してください。**
- ①次の人は介護者の監視のもとでご使用ください。
  - マヒのある人 ●寝たきりの人 ●12才以下の子供
  - 意思表示ができない人やかなり老齢にある人（老人性痴呆症）
  - 適用部位に浮腫がある人 ●適用部位に粗血組織がある人 ●自分で操作できない人
- ②プログラム部位以外への使用はしないでください。
- ③口中・陰部などには、使用しないでください。けがなどの原因となります。
- ④頸動脈(咽喉の前後)、頭部、心臓を前後または左右にはさんで使用しないでください。
- ⑤正常な判断ができない状態(お酒に酔った人、睡眠薬を飲んだ人)で使用しないでください。
- ⑥本来の目的以外には、絶対使用しないでください。事故や故障の原因となります。ペットへは使用しないでください。
- ⑦粘着パッドは金属製の物(ネックレス、ベルト、時計など)と重なったり、触れたりしないように貼ってください。また、粘着パッドが互いに重ならないように貼ってください。急激な刺激がかかることがあります。
- ⑧車の運転中は危険ですので絶対に使用しないでください。
- ⑨使用前にスイッチ等を操作し、本体と付属品が正常かつ安全に作動するか確認してください。
- ⑩定められた手順で操作してください。操作を誤ると事故や故障の原因となります。
- ⑪全てのコードは容易に離脱しないよう、正しく確実に接続してください。発火やショートなどの原因となります。
- ⑫超短波治療器やマイクロ波治療器等との併用は避けてください。誤作動の原因となります。
- ⑬高周波を利用した家電製品(テレビ、電子レンジ、ラジカセなど)を使用している場合は、3メートル以上離れてご使用ください。近くで使用すると誤作動の原因となります。

## 3. 電源・配線について

- ⚠**発火、感電、火傷などの事故や物的損害、故障の原因となります。**
- ①電源アダプターは交流100V以外では使用しないでください。規格の異なる海外での使用は発火、ショート、感電など事故の原因となります。
- ②コンセントや配線器具の定格を超える使用はしないでください。タコ足配線などで定格を超えると、発熱により火災の原因となります。
- ③電源アダプターはコンセントへ確実に差し込んでください。また、電源アダプターが破損したり、差し込みがゆるい場合は使用しないでください。差し込みが不完全

な場合発火、ショート、感電の原因となります。

- ④コードのプラグにゴミやほこりなどを付着させたまま使用しないでください。発火・ショートの原因となります。
- ⑤電源アダプター使用後は、本体差し込み口のキャップを必ず閉じてください。ホコリやゴミの付着により、接触不良による事故や故障の原因となります。
- ⑥指定の電源アダプター、電池以外は使用しないでください。事故や故障の原因となります。

## 4. 使用中のご注意 ⚠警告

- ①本器を使用した際に、身体に異常を感じたり、発疹・発赤・かゆみ等が現れた時は、直ちに使用を中止し、販売元にご相談ください。
- ②刺激感が強すぎると感じた場合は、がまんせずに出力を下げてください。火傷などの原因となることがあります。
- ③電源アダプターを用いて使用している場合、使用を中断する時や使用後は、必ず電源アダプターをコンセントから抜いてください。電池を用いて使用している場合、使用中に中座する時は、電源を切ってください。どちらの場合も使用後は、付属品等のプラグを出力口から抜くなど、使用前の状態に戻してください。
- ④電源が入った状態でプラグの抜き差しはしないでください。事故や故障の原因となります。
- ⑤出力口に金属製の棒やハサミ、ピンなどを差し込まないでください。発火、感電の原因となります。
- ⑥電源アダプターを使用している場合で、雷や地震、停電になった際には使用を中止し、電源を切り電源アダプターをコンセントから抜いてください。復帰時に事故や故障の恐れがあります。
- ⑦本体を水につけたり、濡らしたりしないでください。内部に水が入ると発火、ショートなどの事故や故障の原因となります。(身体につけたままトイレに入らないでください)
- ⑧お子様や痴呆症のお年寄りが、粘着パッド等の付属品を口に入れたり、他の用途に使わないよう十分に注意してください。事故や故障の原因となります。

## 5. 使用後のご注意 ⚠警告

- ①使用後は、電源を切りコードを出力口から抜いてください。電源アダプター使用時には、電源アダプターをコンセントから抜いてください。コード類の取外しに際しては、必ずプラグ部を持って引き抜いてください。
- ②本体、付属品などは、次回の使用に支障のないように清潔にし、湿気の少ない所に整理、保管してください。
- ③コードや粘着パッドは、無理に折り曲げたり、丸めたりしないでください。
- ④使用後、ウェットティッシュなどで粘着パッド装着部の皮膚を清拭してください。
- ⑤コード類を本体に巻き付けた状態で放置しないでください。コードの接触不良や故障の原因となります。

# 保守・点検のご注意

## 1. 保管とお手入れについて

- ① ①温度、湿度の高い所、ほこりの多い所での保管はしないでください。劣化を早め、事故や故障の原因となります。
- ② ②長期間ご使用にならない時は、必ず電源アダプターをコンセントから抜いてください。電池で使用している場合、長期間ご使用にならない時は、必ず電池を本体から抜いてください。絶縁劣化による感電や漏電火災の原因となります。
- ③ ③お手入れは、電源を切り電源アダプターをコンセントから抜いて行ってください。電池で使用している場合には、電池を本体から抜いてから行ってください。また、濡れた手でプラグの抜き差しをしないでください。感電などの事故の原因となります。
- ④ ④本体の清掃は、変色の原因となるのでシンナー、ガソリン、灯油などの揮発油や磨き粉、熱湯、薬品類で拭かないでください。水かぬるま湯又は中性洗剤を含ませて、固く絞った布で拭いてください。
- ⑤ ⑤お子様の手の届かない所に保管してください。落としてけがや破損の原因となります。
- ⑥ ⑥本体は絶対に開けないでください。故障の原因となります。
- ⑦ ⑦コード類は消耗品です。コード類は使用状態により異なりますが、より安全にお使いいただくために、遅くとも3年以内には交換してください。長年使用すると、コードの断線などで火傷・火災などの事故の原因となります。
- ⑧ ⑧粘着パッドは消耗品です。粘着力が弱まりましたら交換してください。
- ⑨ ⑨コードなどに亀裂などの不具合が生じている時はすぐ使用を中止してください。危険ですから、販売元までご連絡の上、新しいものをお求めください。
- ⑩ ⑩電源アダプターなどのコード類を傷つけたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っばったり、ねじったり、束ねたりしないでください。また、重い物をのせたり、挟みこんだり、加工したりするとコードが破損し、火災・感電・事故の原因となります。
- ⑪ ⑪他の機器の部品や付属品などを流用しないでください。規格や仕様が異なるため、事故や故障の原因となります。
- ⑫ ⑫粘着パッドには袋にパッドの使用期限を表示してあります。使用期限内に使い切るようにしてください。また、使用期限を過ぎたものは使用しないでください。

※使用期限は粘着パッドの袋裏面下段に表記されています。

●粘着パッドが白い袋に入っている場合 ●粘着パッドが透明の袋に入っている場合

例：BEST IF USED BY 11-05

→使用期限は2005年11月

例： 2005-11

→使用期限は2005年11月

## 2. 故障時及び取扱いに際しての注意事項

- ① ①本体や付属品を勝手に修理したり、改造しないでください。故障かなと思ったら使用を中止し、販売元へお問い合わせください。
- ② ②本体を高い所から落としたり、強い衝撃を与えないでください。誤って落とした場合は必ず点検を受けてください。その時に異常がなくても内部の損傷が進み、後に事故や故障の原因になることがあります。

## 3. その他

機器及び付属品などを廃棄する場合は、環境への影響を少なくするため、地域で定められている規則に従って処分してください。

 3年以上使用した付属品による事故については、当社は責任を負いかねる場合もありますので、予めご理解をお願いいたします。

# はじめてお使いになる前に 1 内容の確認と各部の名称

## 本体・標準付属品と仕様

ご使用になる前に、本体および標準付属品がすべて揃っているか、ご確認ください。



### 本体・標準付属品

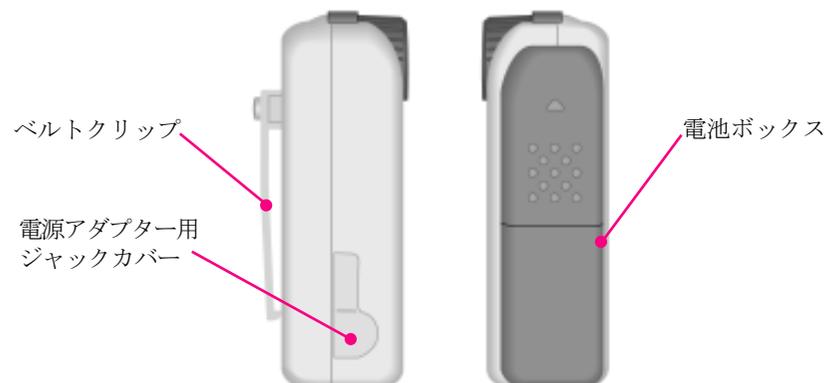
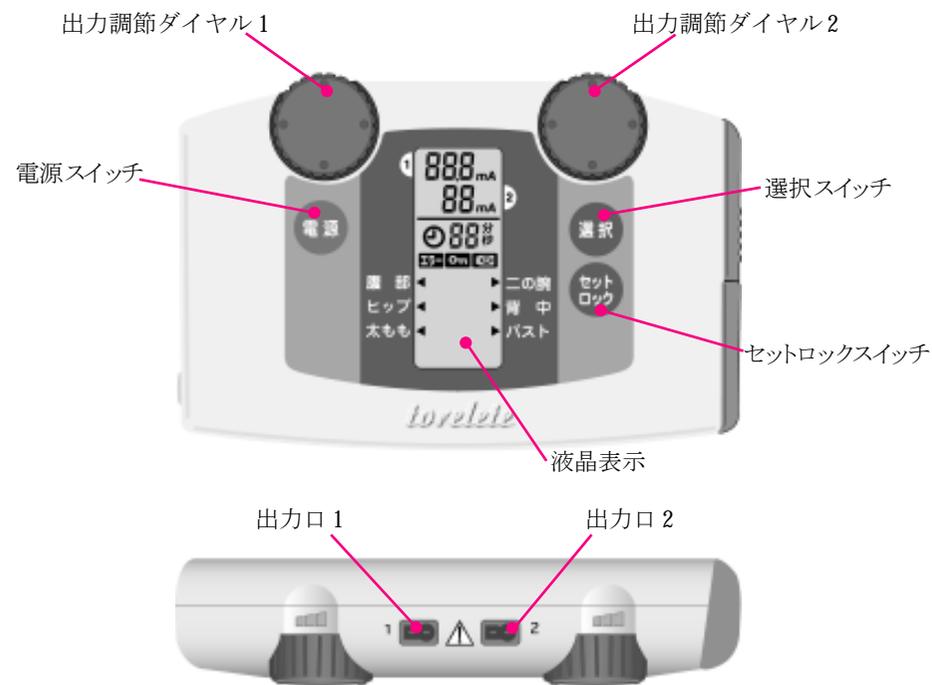
- (1) 本体
  - (2) 接続コード 2本
  - (3) 粘着パッド  
3セット(5×5cm 4枚入り)
  - (4) アルカリ乾電池9V型(006P)  
1個
  - (5) 電源アダプター 1個
  - (6) ポーチ
  - (7) ベルトクリップ
- ◆保証書付取扱説明書

- ◆付属品等に不足があった場合は、販売元までご連絡ください。
- ◆粘着パッドは粘着力が弱まったら交換してください。
- ◆粘着パッドのご注文は、販売元にご連絡ください。

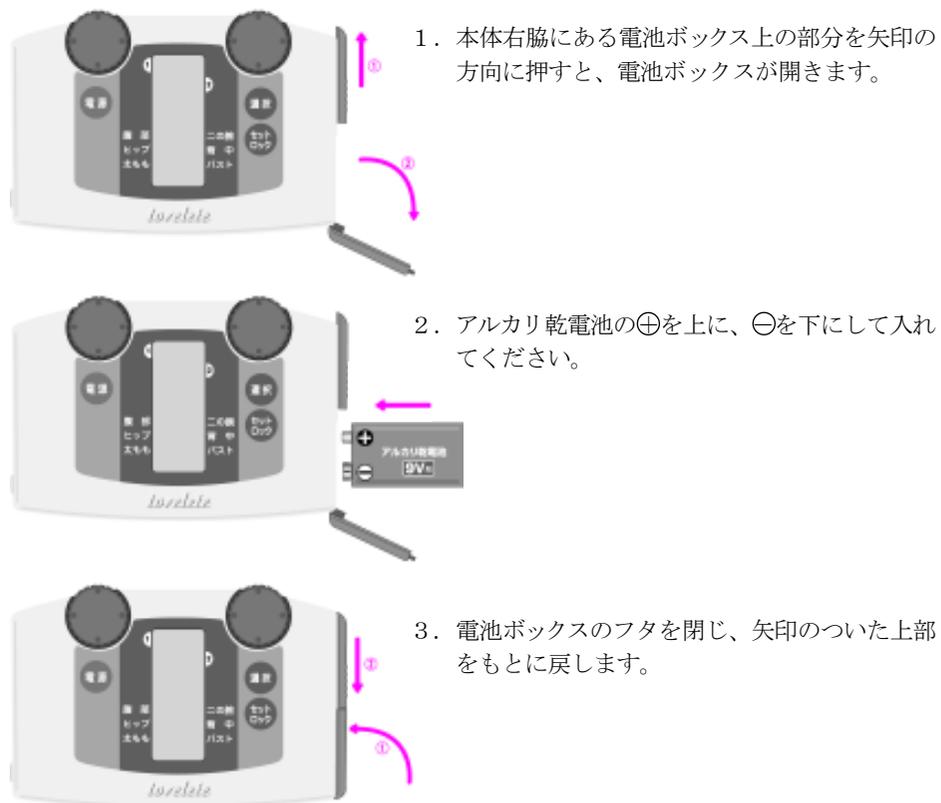
## 仕様

定格入力電圧	DC9V
定格消費電流	140mA
出力電流	1～60mA
周波数	5～80Hz
パルス幅	100～400μs
タイマー	標準30分(選択により45分、60分設定可能)
本体サイズ	幅130×高さ90×厚さ26(mm)
本体重量	約180g(電池含まず)

## 各部の名称



## 電池を使う場合の準備

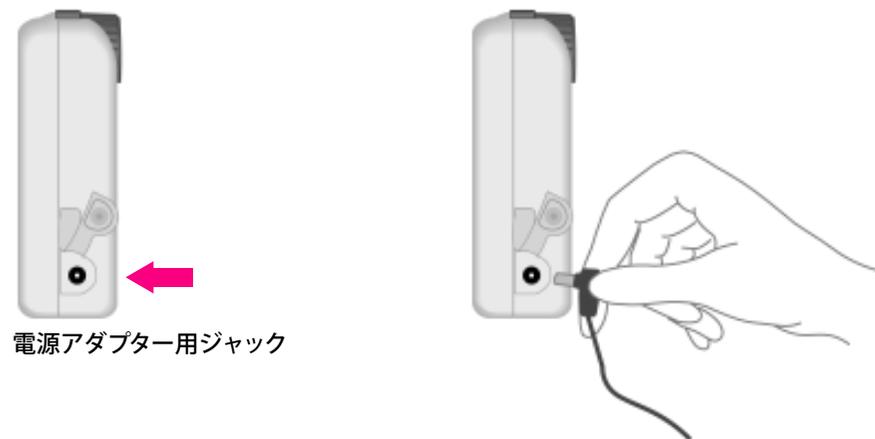


### ⚠注意 電池についてのご注意

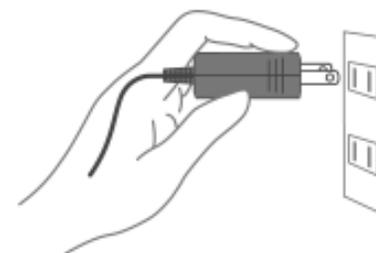
- 乾電池は9V型(アルカリ)を必ず使ってください。
  - 電池の⊕、⊖の方向を逆にすると電池カバーが閉まらない構造になっていますので、向きは必ず確認し、正しい向きに入れてください。
- ※作動中、電池が切れると液晶表示(画面)が消えます。新しい電池と交換してください。電池切れ警告マークが表示されている状態で、出力を上げると液晶表示(画面)が消える場合は、電池が消耗しています。新しい電池と交換して下さい。

## 電源アダプターを使う場合の準備

1. 本体左脇にある電源アダプター用ジャックのカバーをはずします。  
※本体についているカバーは取り外さないでください。
2. 電源アダプターのプラグを差し込みます。



3. 電源アダプターをコンセントに差し込みます。



## 粘着パッドのセットと貼り付け

### 粘着パッドのセット



1. 粘着パッドに接続コードの細い先端を差し込んでつなぎます。



2. 本体上にある出力口1・2に、それぞれ接続コードを差し込みます。

### 注意

### 粘着パッドについて

- 湿布や絆創膏等の粘着物によりかぶれやすい方は注意してご使用ください。かぶれたり、赤くなったりすることがあります。
- 傷のある皮膚には使用しないでください。
- 皮膚が荒れたり、火傷などをおこした際は直ちに使用を中止してください。
- 粘着パッドを使用した際に、発疹・発赤・かゆみ等が現れたときは直ちに使用を中止し、お求めの販売店にご相談ください。
- 粘着パッドを使用する時、金属物(ネックレス、ベルト、時計など)と重なったり、触れたりしないよう注意して貼ってください。
- 粘着パッドを貼り付ける際には、必ず皮膚に密着させてください。貼った部分に隙間があると刺激が強くなり痛みを感じ、場合によっては火傷などの皮膚障害をおこす恐れがあります。
- 皮膚にローション、オイルなど化粧品が残っている場合、粘着パッドが付きませんので、皮膚を石鹸でよく洗い、完全に乾かしてから貼り付けてください。
- 粘着パッドを収納板や皮膚から剥がすときは、パッドの端を掴んでゆっくり持ち上げてください。コード線を持って剥がすようなことはしないでください。
- 粘着パッドを皮膚から剥がすときは、必ず本体の電源スイッチを切ってください。
- 粘着パッドの使用後は元の収納板に戻し袋に入れ、室温で保存してください。
- 粘着パッドは消耗品です。粘着力が低下(約1ヶ月程度の使用が標準)しましたら交換してください。
- 粘着パッドの袋に使用期限が表示してあります。期限切れの粘着パッドは使用しないでください。

## 粘着パッドの貼り付け方



1. トレーニングしたい場所を選び、タオルなどで汗を拭きとります。  
※汗などで肌が汚れていると、粘着パッドが貼り付きにくくなります。



2. 粘着パッドの透明フィルムをはがし、粘着面を肌に密着させて貼り付けます。その場合、赤と黒の接続コードがあります。上下の決まりはありませんが、左右対称になるように貼ってください。  
※粘着パッドが剥がれかかると出力が大きく感じられます。  
**電源スイッチ**でOFFにし、粘着パッドを正しく貼り付けてから、再度出力を上げてお使いください。

- 粘着パッドがしっかり貼られていない場合やコードがしっかり接続されていない場合、画面にエラー表示が表われます。この場合は、電源を切り、はじめからやり直してください。
- 粘着パッドがはがれかかっていたり、劣化していたりすると、安全回路が働き、画面に何も表示されない場合があります。粘着パッドを肌に密着させるか、新しいものと交換し、再度電源を入れてください。

## 粘着パッドの取付位置について

- 取付位置には個人差があります。貼り付け位置の写真を参考にしながら、ご自分に合わせて調節してください。
- 出力1で上が赤、下が黒のコードの方を貼った場合、出力2も同様に上が赤、下が黒となるように貼り付けてください。
- 粘着パッドは、使用後に汚れや油を取り除き、1～2滴程度の水をつけておくと長くお使いいただけます。(粘着パッドの乾燥を防止するために時々行ってください。)
- 粘着パッドを保存する際には、透明フィルムの「ON」と読める面に貼ってください。

# EMS「トレリート」の効果と健康

## 運動と EMS

人間の筋肉には、自分の意志で動かすことのできる「随意筋」と心臓や内臓を動かす為の筋肉で、自分の意志にはかかわらず動く筋肉「不随意筋」の2種類に分かれます。「随意筋」は骨格筋とも呼ばれ、運動神経によって動きます。歩いたり、走ったり、手足を動かすのは脳からの指令が運動神経を通して筋肉に命令されるからです。脳からの指令がなければ、筋肉は動きません。運動は、自分が運動しようとしなければ、脳から指令がないため決して行われません。

しかし、脳から出て筋肉に届いている運動神経の途中に電気を流すと運動神経は活動します。つまり電気の力で運動神経を動かし、筋肉を意志にかかわらず動かすことができるのです。この運動神経の性質を利用して、強制的に運動させるのがEMS（電氣的筋肉刺激 / Electrical Muscle Stimulation）です。従って、自発的な運動もEMS運動も筋肉を刺激して動かすと言う点では全く同じものです。

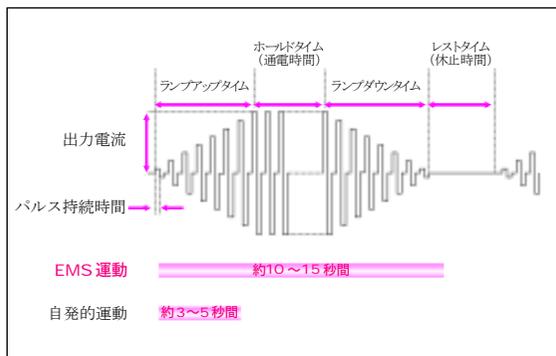
自発的な運動とEMS運動の異なる点は、EMS運動は特定の筋肉に働き、特定の箇所の筋肉を早く、強く、大きくできる点です。また、EMSは、電気の力で動かなくなった骨格筋を動かし、筋肉を鍛えることができます。

さらにEMSは、自分の意志とは関係なく骨格筋を動かすことができますので、例えばテレビを見ながらでも、読書をしながらでも筋肉を運動させることができます。しかも呼吸器や心臓、関節などに負担をかけることなく筋肉を鍛えることができ、一般的な運動が苦手な方でも、今日から、優れた運動効果がEMS「トレリート」によって得られるのです。

## 驚異の運動法と言われる理由

自発的な運動、つまり一般的なスポーツやエクササイズでは得られない優れた運動効果が「トレリート」によって得ることができます。例えば、私たちが自発的に行う腹筋運動では、1回あたりの筋肉の収縮時間はおよそ約3～5秒程度。それに比べ「トレリート」によるEMS運動では、3倍の約10～15秒に延ばすことが可能です。収縮時間を長くすることで筋肉によるエネルギー消費を増やし、筋肉を強く、太くすることができます。10秒前後も筋肉を収縮させたまま、一定の回数をこなすことは、スポーツ選手以外、普通の人にはとてもできるものではありません。

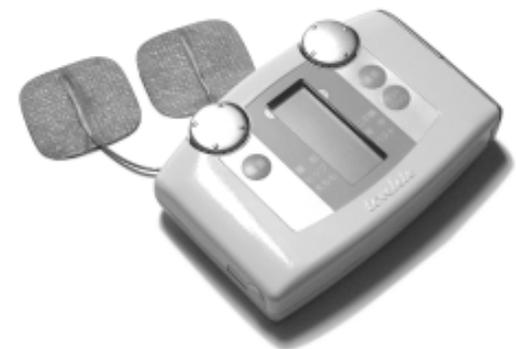
「トレリート」はそれを可能にしています。これが、自発的な運動ではなかなか鍛えられない筋肉をEMS運動では簡単に強化できる理由です。



## 効果的なEMS「トレリート」の利用方法

「トレリート」は、運動器具です。その利用には一般的な運動と同じく効果的な使用方法があります。それは、筋肉の性質と深く関わり合っています。運動によって疲労した筋肉は、2日から3日で回復しますが、その筋肉は鍛えられたことにより、以前よりも強くなって回復します。鍛えれば鍛えるほどに筋肉は強くなるのです。EMS「トレリート」は、1つの筋肉について2日に1回、60歳以上の方であれば3日に1回程度のトレーニングをすると一層効果的です。

出力を高くして使用するほど効果が出やすくなります。しかし、使用開始当初は慣れていないため出力はあまり高くできません。そこで使用開始時には我慢できる最大の強さ（10～20mAの方がよいようです）からスタートしてください。また、強い刺激感の苦手な方は、ややきつと感じるレベルで少し長めに（60分程度）使用することにより効果が得られます。



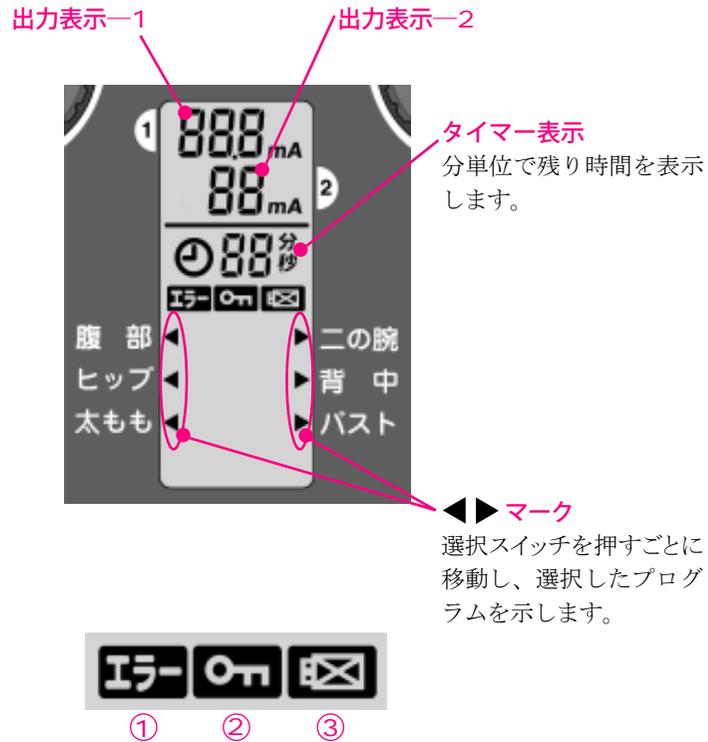


# トレートの使い方1

基本画面 電源を入れる プログラムの選択

## 基本画面

電源を入れると最初に次のような画面が現れます。



### ①エラー表示

粘着パッドがはがれていたりするとエラーを表示し、出力を停止します。

ただし、出力が低い場合(10mA以下)ではエラー表示が出なかったり、出るのに時間がかかる場合があります。

### ②キーマーク表示

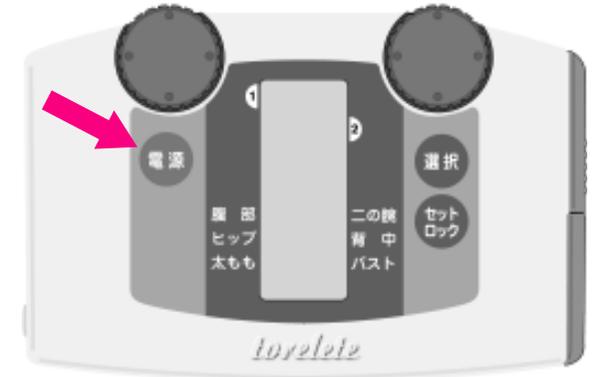
セットロックスイッチを押すと表示されます。

### ③電池切れ警告マーク

電池が消耗してくると表示し、電池交換の時期を示します。

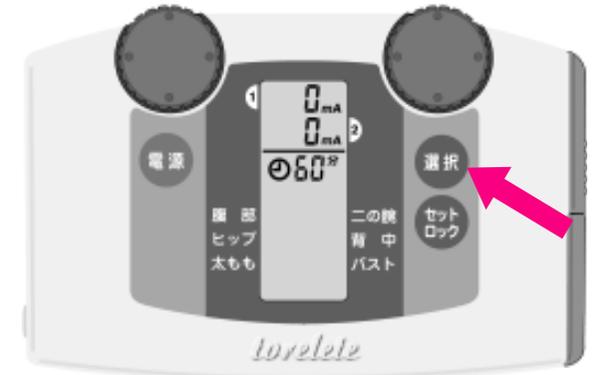
## 手順1 電源を入れる

電源スイッチを押し、電源を入れます。



## 手順2 プログラムの選択

1. 基本画面の点滅後、入力画面が現れます。



2. 選択スイッチを押すと、「腹部→ヒップ→太もも→二の腕→背中→バスト→タイマー」の順で◀▶マークが移動します。

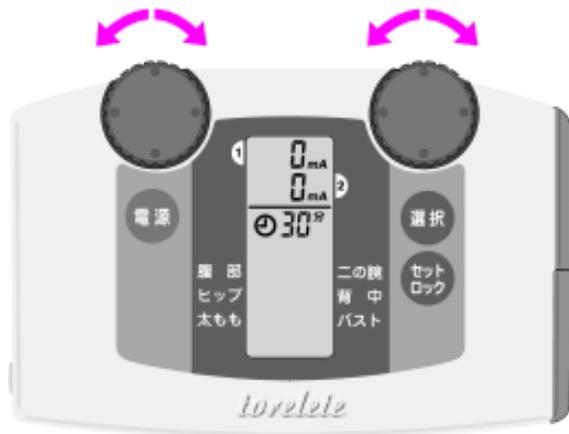
腹部→ヒップ→太もも→二の腕→背中→バスト→タイマー

## トレリートの使い方2

タイマーの変更 プログラムの確定と出力  
ロック機能と終了

### 手順3 タイマーの変更

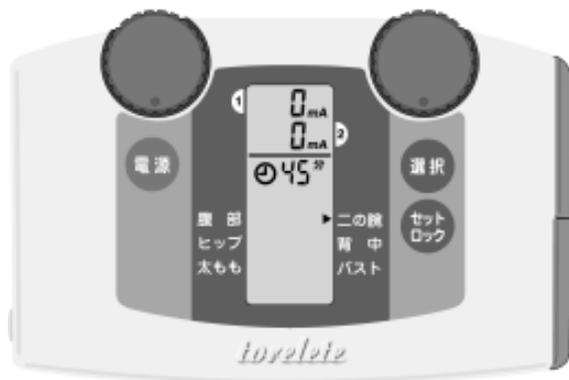
1. 選択スイッチでタイマーを選ぶと、タイマー表示が点滅します。



2. 出力調節ダイヤル(1・2)を回すと、30分から45分、さらに回すと60分に設定が変更できます。

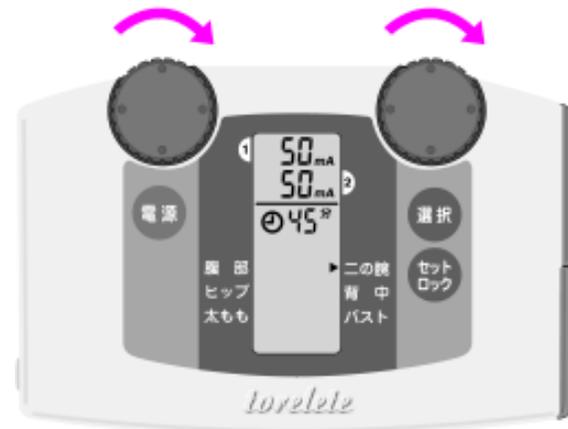
合計タイマー時間	ウォームアップ	トレーニング	クールダウン
30分	3分	25分	2分
45分	3分	40分	2分
60分	3分	55分	2分

3. タイマーを変更したら、再度選択スイッチを押し、使いたいプログラムを選びます。



### 手順4 プログラムの確定と出力

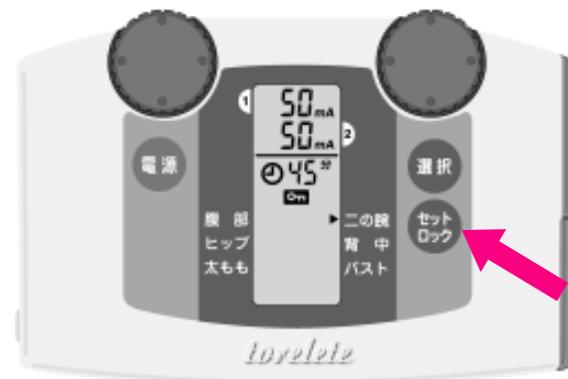
1. 使いたいプログラムに◀▶マークを合わせ、出力調節ダイヤルを右に回すと出力がスタートします。



2. 出力調節ダイヤル1・2を回し、適当な強さまで出力を上げてください。右に回すと出力が上がり、左に回すと出力が下がります。

### 手順5 ロック機能と終了

1. 出力中にセットロックスイッチを押すと、キーマークが表示され、出力をロックします。ロックの解除には、2秒以上押し続けてください。



2. タイマーの終了とともに出力が終了します。途中で止めたい場合は、電源スイッチを押してください。

# 1. 「腹部」のトレーニング

## 手順



- ①粘着パッドを正しい位置に貼り、左右が対称になるように本体と繋がります。
- ②電源を入れ、タイマーを変更する場合は、**選択スイッチ**で「タイマー」を選び、**出力調節ダイヤル**でお好きな時間をセットします。
- ③次に**選択スイッチ**で、「腹部」の位置に◀がくるようにセットし、**出力調節ダイヤル**を回すと出力がスタートし

ます。不快にならない程度で、適度な強さまで出力を上げてください。

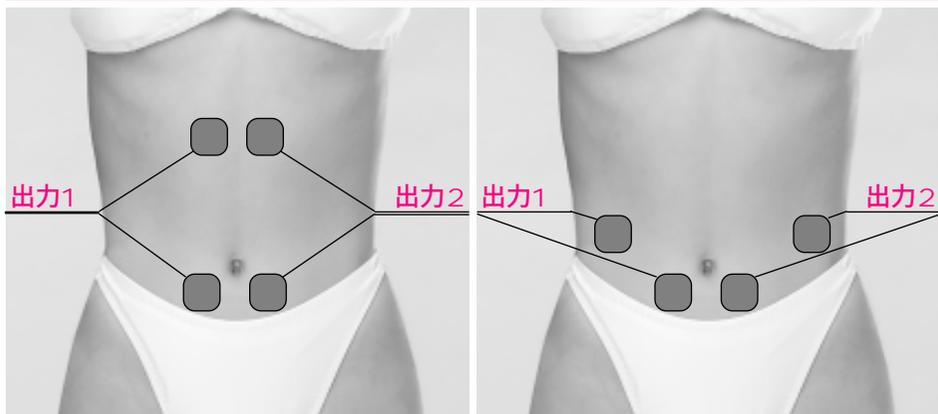
- ④出力中に**セットロックスイッチ**を押すと、キーマークが表示され、出力をロックします。ロック解除は、2秒以上押しつけてください。途中で止めたいときは**電源スイッチ**を押してください。

## 粘着パッドの位置

腹部のトレーニングは、外腹斜筋、内腹斜筋、腹直筋を刺激します。これらはいずれも赤筋に近い混合筋です。必ず左右対称に貼り、端子の色も左右が対称になるようにセットしてください。

各モードともウォームアップからトレーニングに変わった時に出力が70%に下がります。低く感じる場合は、**出力調節ダイヤル**で調節してください。

ウォームアップからトレーニングに変わった時、人により体感に変化し、耐えられなく感じます。最初は弱い出力から始め、慣れた後、強くしてください。耐えられる出力を知らずに使用すると危険です。また部位により出力の感じ方に差があります。自分に適した出力を知ってから、徐々に強くしてください。



# 2. 「ヒップ」のトレーニング

## 手順



- ①粘着パッドを正しい位置に貼り、左右が対称になるように本体と繋がります。
- ②電源を入れ、タイマーを変更する場合は、**選択スイッチ**で「タイマー」を選び、**出力調節ダイヤル**でお好きな時間をセットします。
- ③次に**選択スイッチ**で、「ヒップ」の位置に◀がくるようにセットし、**出力調節ダイヤル**を回すと出力がスタートし

ます。不快にならない程度で、適度な強さまで出力を上げてください。

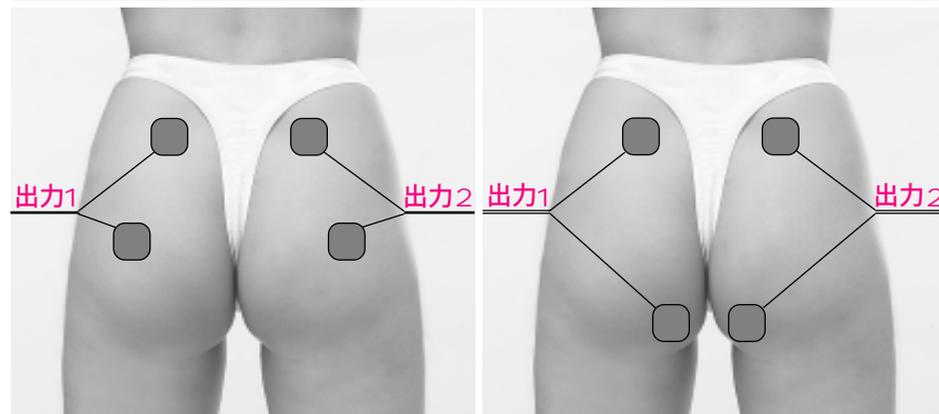
- ④出力中に**セットロックスイッチ**を押すと、キーマークが表示され、出力をロックします。ロック解除は、2秒以上押しつけてください。途中で止めたいときは**電源スイッチ**を押してください。

## 粘着パッドの位置

「ヒップ」のトレーニングは、腰の大殿筋、中殿筋、小殿筋を刺激します。これらはいずれも赤筋に近い混合筋です。必ず左右対称に貼り、端子の色も左右が対称になるようにセットしてください。

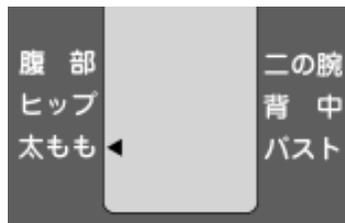
各モードともウォームアップからトレーニングに変わった時に出力が70%に下がります。低く感じる場合は、**出力調節ダイヤル**で調節してください。

ウォームアップからトレーニングに変わった時、人により体感に変化し、耐えられなく感じます。最初は弱い出力から始め、慣れた後、強くしてください。耐えられる出力を知らずに使用すると危険です。また部位により出力の感じ方に差があります。自分に適した出力を知ってから、徐々に強くしてください。



### 3. 「太もも」のトレーニング

#### 手順



- ①粘着パッドを正しい位置に貼り、左右が対称になるように本体と繋がめます。
- ②電源を入れ、タイマーを変更する場合は、**選択スイッチ**で「タイマー」を選び、**出力調節ダイヤル**でお好きな時間をセットします。
- ③次に**選択スイッチ**で、「太もも」の位置に◀がくるようにセットし、**出力調節ダイヤル**を回すと出力がスタートし

ます。不快にならない程度で、適当な強さまで出力を上げてください。

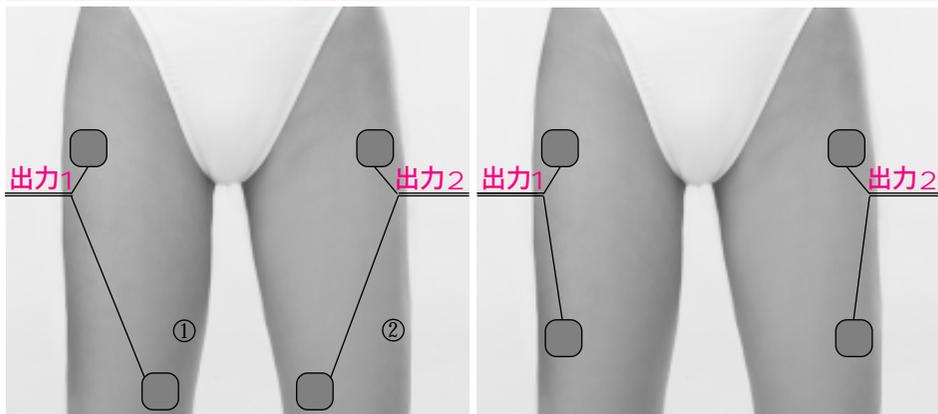
- ④出力中に**セットロックスイッチ**を押すと、キーマークが表示され、出力をロックします。ロック解除は、2秒以上押しつけてください。途中で止めたいときは**電源スイッチ**を押してください。

#### 粘着パッドの位置

太もものトレーニングは、大腿四頭筋を刺激します。この内大腿直筋と内側広筋①は、白筋。外側広筋②は、赤筋です。必ず左右対称に貼り、端子の色も左右が対称になるようにセットしてください。

各モードともウォームアップからトレーニングに変わった時に出力が70%に下がります。低く感じる場合は、**出力調節ダイヤル**で調節してください。

ウォームアップからトレーニングに変わった時、人により体感が変化し、耐えられなく感じます。最初は弱い出力から始め、慣れた後、強くしてください。耐えられる出力を知らずに使用すると危険です。また部位により出力の感じ方に差があります。自分に適した出力を知ってから、徐々に強くしてください。



### 4. 「二の腕」のトレーニング

#### 手順



- ①粘着パッドを正しい位置に貼り、左右が対称になるように本体と繋がめます。
- ②電源を入れ、タイマーを変更する場合は、**選択スイッチ**で「タイマー」を選び、**出力調節ダイヤル**でお好きな時間をセットします。
- ③次に**選択スイッチ**で、「二の腕」の位置に◀がくるようにセットし、**出力調節ダイヤル**を回すと出力がスタートし

ます。不快にならない程度で、適当な強さまで出力を上げてください。

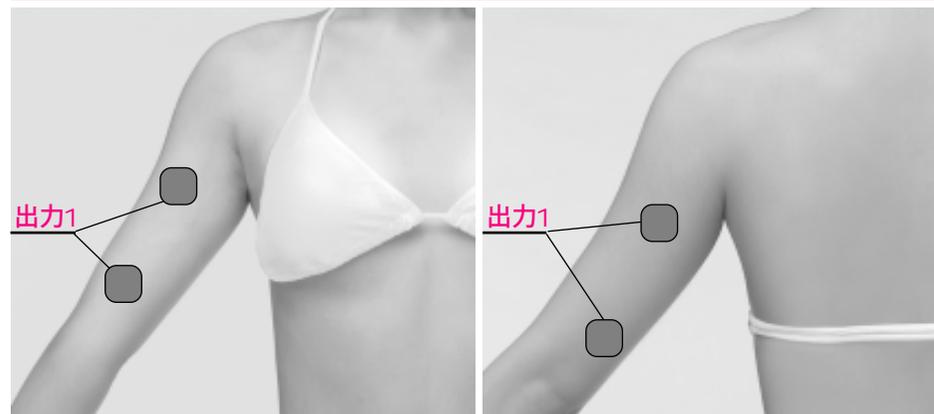
- ④出力中に**セットロックスイッチ**を押すと、キーマークが表示され、出力をロックします。ロック解除は、2秒以上押しつけてください。途中で止めたいときは**電源スイッチ**を押してください。

#### 粘着パッドの位置

二の腕のトレーニングは、上腕二頭筋、上腕三頭筋を刺激します。これらはいずれも白筋に近い混合筋です。必ず左右対称に貼り、端子の色も左右が対称になるようにセットしてください。

各モードともウォームアップからトレーニングに変わった時に出力が70%に下がります。低く感じる場合は、**出力調節ダイヤル**で調節してください。

ウォームアップからトレーニングに変わった時、人により体感が変化し、耐えられなく感じます。最初は弱い出力から始め、慣れた後、強くしてください。耐えられる出力を知らずに使用すると危険です。また部位により出力の感じ方に差があります。自分に適した出力を知ってから、徐々に強くしてください。



## 5. 「背中」のトレーニング

### 手順



- ①粘着パッドを正しい位置に貼り、左右が対称になるように本体と繋がります。
- ②電源を入れ、タイマーを変更する場合は、**選択スイッチ**で「タイマー」を選び、**出力調節ダイヤル**でお好きな時間をセットします。
- ③次に**選択スイッチ**で、「背中」の位置に◀がくるようにセットし、**出力調節ダイヤル**を回すと出力がスタートし

ます。不快にならない程度で、適当な強さまで出力を上げてください。

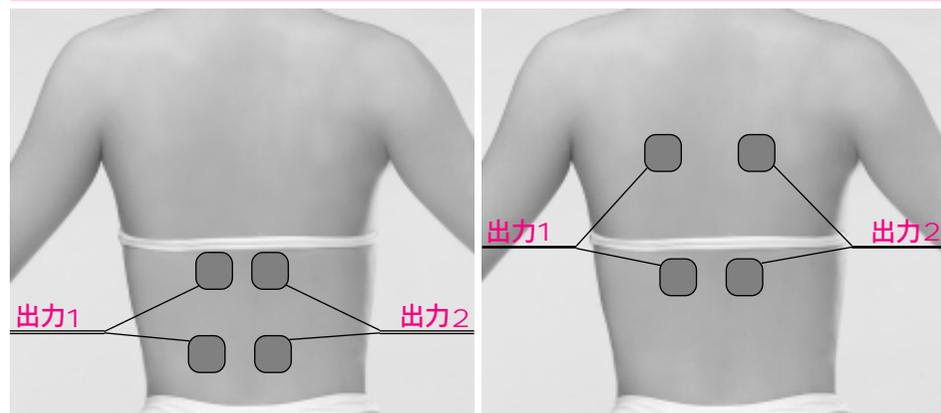
- ④出力中に**セットロックスイッチ**を押すと、キーマークが表示され、出力をロックします。ロック解除は、2秒以上押しつけてください。途中で止めたいときは**電源スイッチ**を押してください。

### 粘着パッドの位置

背中のトレーニングは、脊柱起立筋を刺激します。これは赤筋で、これを鍛えることで姿勢が良くなります。必ず左右対称に貼り、端子の色も左右が対称になるようにセットしてください。

各モードともウォームアップからトレーニングに変わった時に出力が70%に下がります。低く感じる場合は、**出力調節ダイヤル**で調節してください。

ウォームアップからトレーニングに変わった時、人により体感が変化し、耐えられなく感じます。最初は弱い出力から始め、慣れた後、強くしてください。耐えられる出力を知らずに使用すると危険です。また部位により出力の感じ方に差があります。自分に適した出力を知ってから、徐々に強くしてください。



## 6. 「バスト」のトレーニング

### 手順



- ①粘着パッドを正しい位置に貼り、左右が対称になるように本体と繋がります。
- ②電源を入れ、タイマーを変更する場合は、**選択スイッチ**で「タイマー」を選び、**出力調節ダイヤル**でお好きな時間をセットします。
- ③次に**選択スイッチ**で、「バスト」の位置に◀がくるようにセットし、**出力調節ダイヤル**を回すと出力がスタートし

ます。不快にならない程度で、適当な強さまで出力を上げてください。

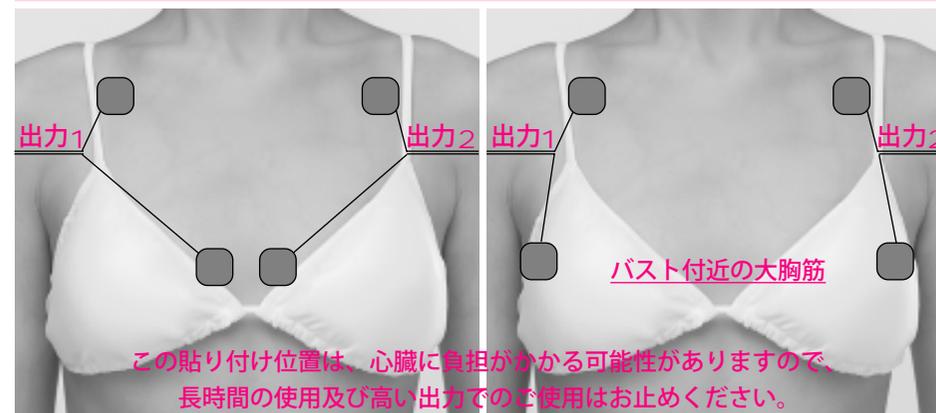
- ④出力中に**セットロックスイッチ**を押すと、キーマークが表示され、出力をロックします。ロック解除は、2秒以上押しつけてください。途中で止めたいときは**電源スイッチ**を押してください。

### 粘着パッドの位置

バストのトレーニングは、大胸筋を刺激します。これは白筋に近い混合筋です。必ず左右対称に貼り、端子の色も左右が対称になるようにセットしてください。

各モードともウォームアップからトレーニングに変わった時に出力が70%に下がります。低く感じる場合は、**出力調節ダイヤル**で調節してください。

ウォームアップからトレーニングに変わった時、人により体感が変化し、耐えられなく感じます。最初は弱い出力から始め、慣れた後、強くしてください。耐えられる出力を知らずに使用すると危険です。また部位により出力の感じ方に差があります。自分に適した出力を知ってから、徐々に強くしてください。



## Q & A…困ったときはここをチェック！

### Q1：電源が入らないときは？

A1：電池が入っているか、もしくは電源アダプターが接続されているか、電源アダプターがコンセントにきちんと接続されているかをご確認ください。

\*確認後も変化がない場合は故障の可能性があります。販売元にご連絡ください。

### Q2：画面に「エラー」が表示されたときは？

A2：接続コードや粘着パッドの接続、もしくは粘着パッドがしっかり貼り付けられているかどうかを確認し、再度出力調節ダイヤルを入れてください。

\*確認後も変化がない場合は故障の可能性があります。販売元にご連絡ください。

### Q3：出力調節ダイヤルを回しても数値が上がらないときは？

A3：操作手順を再確認してください。

\*確認後も変化がない場合は故障の可能性があります。販売元にご連絡ください。

### Q4：粘着パッドがはがれてしまったときは？

A4：粘着パッドは、乾燥してくると粘着力が低下します。水を数滴つけると回復することがありますが、通常の使用で1ヶ月くらいで交換することをおすすめします。

\*粘着パッドの追加注文は、販売元にご連絡ください。

### Q5：粘着パッドのプラスとマイナスの使い分けは？

A5：電極コードの先が、赤（プラス）と黒（マイナス）になっています。トレリートはプラスとマイナスの電極が対になり、その間の筋肉を電気の刺激で動かします。上下の決まりはありませんが、左右同じ配列にしてご使用ください。

### Q6：効果はどれくらいで出てくるのか？誰でも同じように効果があるのか？

A6：筋肉のつき方や体質により個人差があります。食事を変えずに正しく熱心に使用すれば、早い方なら10～14日間ほどで筋肉が引きしまった感じが現れてきます。

### Q7：使い初めの時はどの程度の出力から始めれば良いのか？

A7：出力を高くして使用するほど効果が出やすくなります。しかし、使用開始当初は慣れていないため出力はあまり高くできません。そこで使用開始時には我慢できる最大の強さ（10～20mAの方がよいようです）からスタートしてください。また、強い刺激感の苦手な方は、ややきつと感じるレベルで少し長めに（60分程度）使用することにより効果が得られます。

## 故障かな？と思ったら

現象	確認してください	確認後も現象に変化がない場合
電源が入らない (電池の場合)	電池が入っているか確認してください。	本体が故障している可能性があります。
電源が入らない	本体に電源アダプターが接続されているか確認してください。 電源アダプターがコンセントに接続されているか確認してください。	電源アダプターが故障している可能性があります。
「電池切れ警告マーク」が表示される	新しい電池に変えてください。	本体が故障している可能性があります。
出力がでない	操作手順を再確認してください。	本体が故障している可能性があります。
液晶表示の色が薄い (電池の場合)	電池の残量が不十分な可能性があります。新品の電池に交換して確認してください。	本体が故障している可能性があります。
液晶表示の色が薄い (電源アダプター使用もしくは電池の残量は十分な場合)	低温の場所で保管していなかったか確認してください。低温で保管していた場合には、常温(10℃～40℃)でしばらくおいてから、使用して確認してください。	本体が故障している可能性があります。
液晶表示の周りが青くなる	連続して高い出力で使用した場合にこの現象が起こる可能性があります。電源を切り、しばらく本体を休ませてから再度電源を入れ、確認してください。	本体が故障している可能性があります。
使用中、液晶表示が消える	身体と粘着パッドの接触不良の可能性があります。本体の電源を切り、粘着パッドが皮膚にしっかりと貼り付いているか確認して再度使用してください。	本体が故障している可能性があります。
出力が上がらない	粘着パッドを身体に貼り付けていることを確認してください。 粘着パッドが汚れていたり、粘着力が落ちていたりしないか、確認してください。汚れたり、粘着力が落ちている場合には、新しいものと交換してください。	本体が故障している可能性があります。

※操作を確認しても現象に変化がなく、故障の可能性がある場合には販売元にご連絡ください。  
(連絡先は本書の裏表紙をご覧ください。)