

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 EM-100
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/月/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
		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
お客様 ご住所	(〒 -)	サンプル 府県 サンプル サンプル
		サンプル 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	サンプル (サンプル) サンプル	
住所	(〒 -)	サンプル 府県 サンプル サンプル
		サンプル 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

No.230928 B0802 VF-I 無断転載

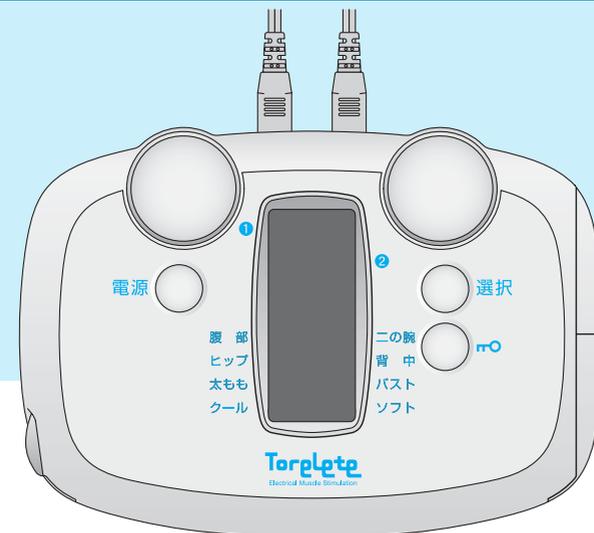
TORAY
東レインターナショナル株式会社

Torelete

トレリート

Electrical Muscle Stimulation

取扱説明書 & 簡単操作ガイド 保証書付



目次

本製品の特長	2	まず1度使ってみましょう	18
本製品の効果と健康	3	本製品の詳しい使い方	20
安全上のご注意	6	筋肉の特性と図解	28
使用上のご注意	7	貼りつけ位置の目安	30
保守・点検のご注意	13	体脂肪率・体重・サイズ測定表	39
本体標準付属品と仕様	15	トラブルシューティング	40
各部名称	16	Q & A	42
画面構成	17	保証書	44

このたびは本製品をお買い求めいただき、ありがとうございました。

いつでもお読みいただけるよう、本体と取扱説明書（保証書付）を一緒に大切に保管してください。

使用する前に必ず本取扱説明書をよく読み、正しくお使いください。

本製品の特長

目的に応じた8つのモードを搭載

EMS:

腹部	二の腕	ヒップ
背中	太もも	バスト

 低周波:

クール
ソフト

EMSモード

EMS（電氣的筋肉刺激／Electrical Muscle Stimulation）は、電気で筋肉を刺激することにより、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。このEMS運動を継続的に使用することにより、筋肉が強化されます。

本製品には体の部位ごとの筋肉に適したEMS運動によるトレーニングプログラムを組み込んでおりますので、トレーニングしたい体の部分を選ぶだけで簡単にご使用いただけます。

EMS運動法とは？

EMSは、電流を体内に繰り返し流すことによって、筋肉を強化したり、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トレーニングで効果を出し、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トレーニングや一般の方の筋肉トレーニングに利用されるなど幅広く使われています。

低周波モード

低周波の電気刺激により体の各部分をクールダウンさせ、くつろがせることができます。リラックスした状態でお使いください。

使いやすい快適設計

- 親切設計で操作も簡単…プログラムを選んで出力を上げるだけ。どなたでも簡単にお使いいただけます。
- 持ち運びできるコンパクトサイズ…乾電池でも使用でき、コンパクト設計なので、どこへでも携帯できます。また、ベルトクリップがついているので外出や仕事・家事をしながら使用可能です。

※車の運転中や炊事中などの使用は危険なので使用しないでください。

本製品の効果と健康

運動とEMS

人間の筋肉には、自分の意思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、自分の意思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、脳からの指令がないため決して行われません。

しかし、筋肉に電気を流すと筋肉は活動します。つまり電気の力で筋肉を意志にかかわらず動かすことができるのです。この性質を利用して、強制的に運動させるのがEMS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いう点では同様のものです。

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、トレーニングできる点です。また、EMSは、電気の力で動かなくなった骨格筋を動かし、繰り返し使うことにより筋肉を鍛えることができます。

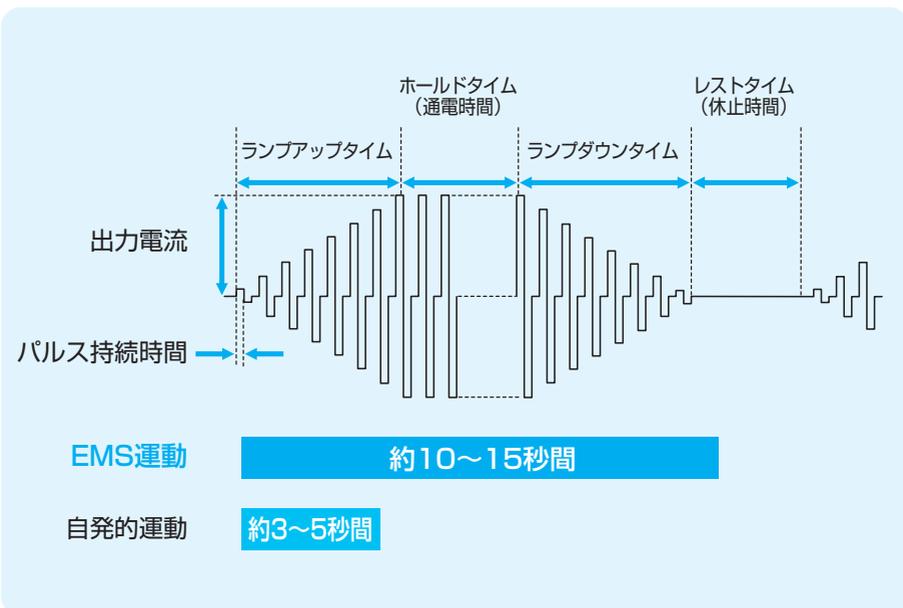
さらにEMSは、自分の意志とは関係なく骨格筋を動かすことができますので、例えばテレビを見ながらでも、読書をしながらでも筋肉を運動させることができるのです。しかも呼吸器や心臓、関節などに負担をかけることなく筋肉を鍛えることができ、一般的な運動が苦手な方でも、今日から、優れた運動効果が本製品によって得られるのです。

本製品の効果と健康

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本製品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。それに比べ本製品によるEMS運動では、3倍の約10~15秒に伸ばすことが可能です。収縮時間を長くすることで筋肉をトレーニングすることができるのです。10秒前後も筋肉を収縮させたまま、一定の回数をおこなすことは、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。

本製品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運動ではらくに強化できる理由です。



効果的な本製品の使用方法

本製品は、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、以前より強くなって回復します。鍛えれば鍛えるほど筋肉は強くなるのです。本製品は、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れば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の方がよいでしょう）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（60~90分）使用することにより効果が得られます。

EMSトレーニングの同じ場所への使用は、1日最大2時間を目安にご使用ください。

最初にP6~17の注意事項及び仕様、各部名称を良くお読みください

初めてお使いいただく方は…………… P18へ

詳しい使い方を確認したい方は…………… P20へ

安全上のご注意 ~正しく安全にお使いいただくために~

- 取扱説明書は本製品を安全にお使いいただくために必要です。本製品を人に貸したり、差し上げる時には点検を受けたうえで、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7ページから14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。

⚠ 危険

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。

⚠ 警告

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。

⚠ 注意

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。

表示例



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。

使用上のご注意

⚠ 危険

- ◆下記のような医用電気機器との併用は、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気機器
 - 人工心肺等の生命維持用医用電気機器
 - 心電計等の装着型医用電気機器

⚠ 警告

- ◆次のような人及び部位は必ず医師とご相談の上、使用してください。
 - 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
 - 妊産婦(産前産後を含む)
 - 生理時の腹部
 - 熱の高い人（38℃以上）
 - 伝染性疾患の人
 - 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
 - カユミやホテリ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臓機能障害で、毛細血管拡張を起こしている人
 - てんかん症状のある人
 - 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
 - 適用部位の皮膚に損傷・炎症、その他の異常のある人
 - 適用部位に知覚障害のある人
 - その他医師の治療を受けている人や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
 - 狭心症の人
 - 医師から心臓に注意等の指示がある人

使用上のご注意

1) 使用場所や状況について

 **警告** 感電、火傷や発火などの事故や物的損害、または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故障の原因となります。
-  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LCD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℃)になると正常に動作します。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ので取扱いに注意してください。
- ④トイレでの使用は、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

 **危険**

-  ①他の機器との併用は、危険を起こす恐れがあるので、行なわないでください。
-  ②濡れた手での操作は、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。

 **警告**

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高齢にある人(老人性認知症)
 - 適用部位に浮腫がある人 ●適用部位に阻血組織がある人
 - 自分で操作できない人
-  ②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。
-  ③頸動脈(咽喉の前後)、頭部、心臓を前後または、左右に挟んで使用しないでください。
-  ④正常な判断ができない状態(お酒を飲んだ人、睡眠薬を飲んだ人)で使用しないでください。
-  ⑤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。また、ペットへは使用しないでください。
-  ⑥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。
-  ⑦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。
-  ⑧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。
-  ⑨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。
-  ⑩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。
-  ⑪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ることがあります。
-  ⑫使用にあたって体調の優れないときは使用を控えてください。
-  ⑬身体に疲労感を強く感じている時、又は筋肉痛が特にひどい場合はしばらく使用を控えてください。
-  ⑭火気、熱湯、高温状態にある器具を扱う炊事中は危険ですので使用しないでください。

使用上のご注意

3) 電源・配線について

 **警告** 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い方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接続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電源アダプターの本体差込プラグ（金属部分）を手で触らないでください。汚れによる接触不良により事故や故障の原因となります。
-  ⑥電源アダプター使用後は、本体差し込み口の保護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。
-  ⑦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**

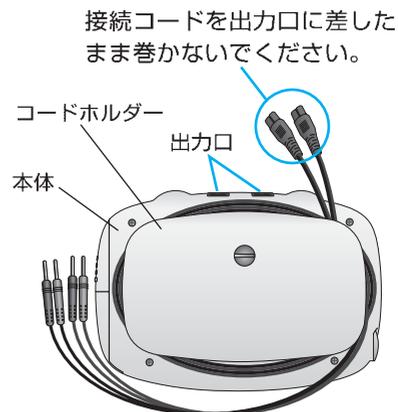
-  ①本製品を使用した際に、身体に異常を感じたり、発疹・発赤・かゆみ等が現れた時は、直ちに使用を中止し、お求めの販売元にご相談ください。
-  ②使用開始当初は、出力は弱めに、また、時間を短めに設定してください。また、刺激感覚は個人差があり、かつ部位によっても感じ方に差があります。急に出力を上げすぎないように、1~2週間かけて身体を慣らしながら出力を上げてください。
-  ③刺激に対し、体が慣れてからも始めから強く（目標値）しないで5分から10分経過ごとに少しずつ出力を上げ、目標値に近づけてください。
-  ④電源アダプターを用いて使用している場合、使用を中断する時や使用後は、必ず電源スイッチを切り、また、電源プラグをコンセントから抜いてください。電池を使用している場合、使用中に中断する時は、電源スイッチを切ってください。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。
-  ⑤電源スイッチ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。
-  ⑥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。
-  ⑦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、電源スイッチ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。
-  ⑧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。（体につけたままトイレに入らないでください）

使用上のご注意

- ⑨「腹部、二の腕、ヒップ、背中、太もも、バスト」の各モードでウォームアップからトレーニングに切り替わる時に、人により、非常に強い刺激を感じる場合があります。
- ⑩お子様や認知症のお年よりが、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、電源スイッチを切り接続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コード類や粘着パッドは、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使用後、体調に異常が感じられた場合は、しばらく使用を控えてください。
- ⑥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 ⚠ 警告

- 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お手入れは、電源スイッチを切り電源アダプターをコンセントから抜いてから行ってください。
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粘着パッド、コード類は消耗品です。より安全にお使いいただくために、コード類は使用状態により異なりますが、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ることもあります。粘着パッドは粘着力が弱まりましたら交換してください。
- ⑧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、販売店か販売元までご連絡の上、新しいものをお求めください。
- ⑨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。

保守・点検のご注意

- ⑩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。
- ⑪粘着パッドの使用期限は袋に表示してあります。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表面下段のバーコードの側に表記されています。

例： 20XX-ΔΔ → 使用期限は20XX年のΔΔ月まで

- ⑫粘着パッドを貼った部分が赤くなったり、かゆみを引き起こした場合は、使用を中止して、販売元へお問い合わせください。敏感肌の粘着パッドもご用意しております。

2) 故障時及び取扱いに際しての注意事項

警告

- 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。液晶の文字が欠ける場合があります。また、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となることがあります。誤って落とした場合は必ず販売元で点検を受けてください。

3) その他

警告

機器及び付属品を廃棄する場合は、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。

注意

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します。

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
ブルー・グレー：各1本
- (3) 粘着パッド：3セット
(5×5cm 4枚入)
- (4) 電源アダプター：1個
- (5) アルカリ乾電池：1個
9V型(006P)
- (6) ベルトクリップ：1個
- (7) コードホルダー：1個
※工場出荷時は本体背面にとりつけてあります。
- (8) ポーチ：1個
- (9) 保証書付取扱説明書

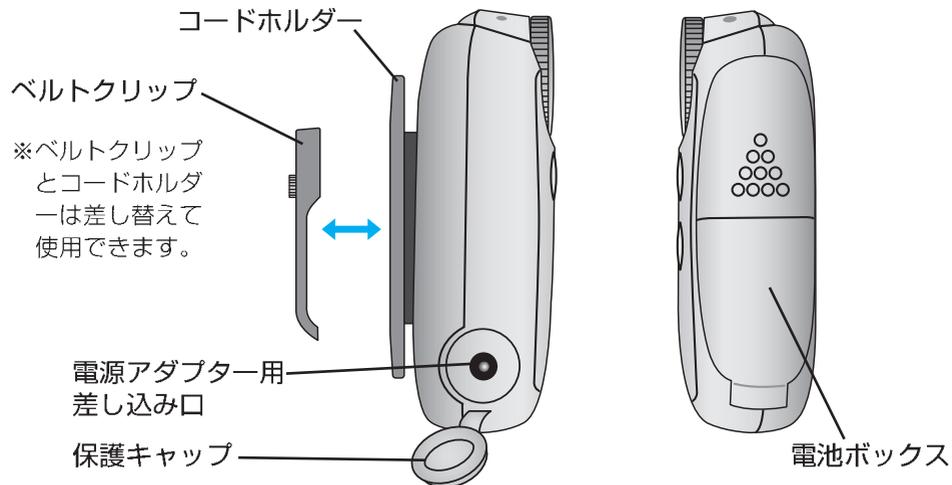
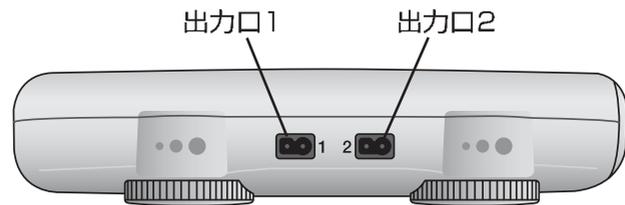
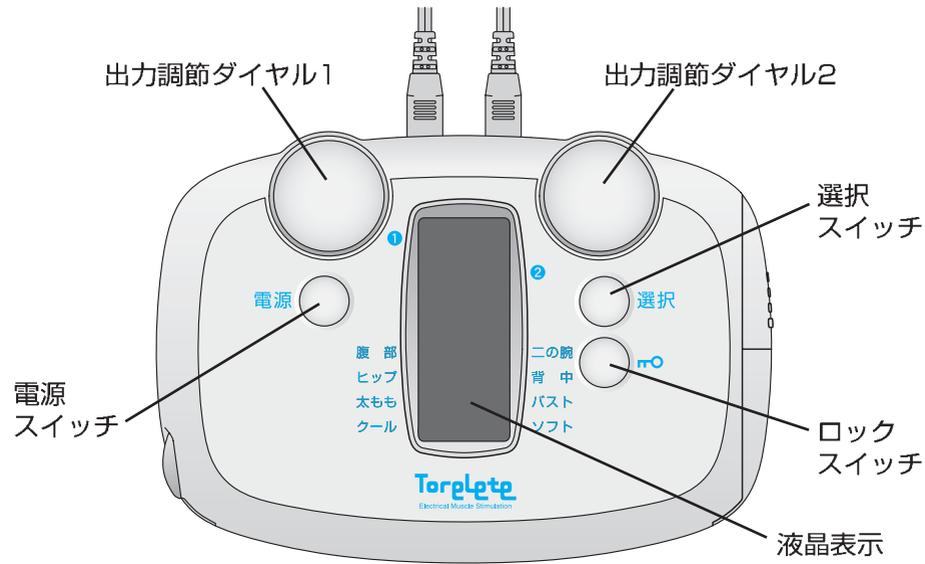
◆付属品等に不足があった場合、販売元までご連絡ください。
付属品の仕様は予告なく変更になる場合があります。

※粘着パッドは1ヶ月程度で交換してください。
粘着パッドのご注文は、販売元に連絡してください。

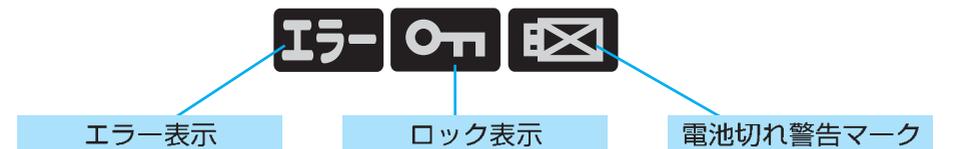
仕様

定格入力電圧……………DC9V
定格消費電力……………140mA
出力電流……………1～60mA
周波数……………2～80Hz
パルス幅……………60～400μs
タイマー……………標準30分
(選択により45、60、90分設定可能 ※クール・ソフトは15分固定)
本体サイズ……………高さ98×幅141×厚さ29 (mm)
本体重量……………約190g (電池・ベルトクリップ・コードホルダー含まず)

各部名称



画面構成



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）ではエラー表示されない場合があります。また、表示されるまで時間がかかる場合があります。

ロックスイッチを押すと表示されます。

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。

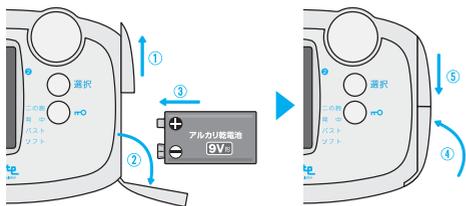
まず1度使ってみましょう!!

準備をしましょう

※最初に付属品が全てあるか確認してください。(P15参照)

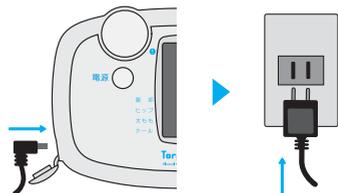
乾電池の場合

① 本体に電池をいれます。



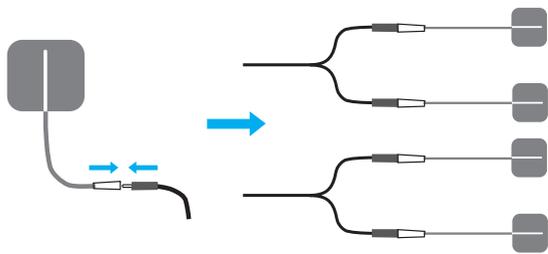
電源アダプターの場合

① 本体に接続した電源アダプターを電源に差し込みます。



② 2本の接続コードの細い先端を、4枚の粘着パッドに差し込みます。

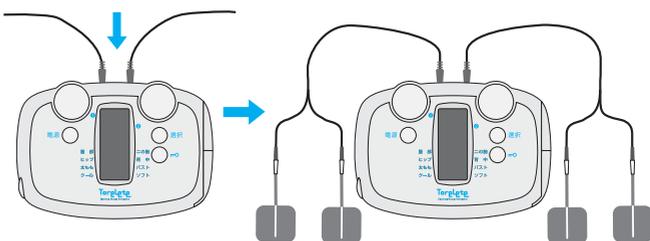
※先端の色(赤と黒)は関係ありません。



③ ②を、本体上部に差し込みます。

※接続コードの色(ブルーとグレー)は関係ありません。

※奥までしっかりと差し込んでください。



※お使いになる前に、肌に粘着パッドが合うかテストしましょう。

- 1) おなか・腕・太ももの内側など皮膚のやわらかい部分へ、粘着パッドを貼ってください(粘着パッドに接続コードを差し込まない)。
 - 2) 20分後、粘着パッドを貼っていた部分が赤くなったり、かゆみを引き起こした場合は使用を中止して販売元へお問い合わせください。敏感肌用の粘着パッドもご用意しております。
 - 3) 異常がないことをご確認のうえ、ご使用ください。
- ※使用する前にP6~14の注意事項をお読みください。

おなかで使ってみましょう!

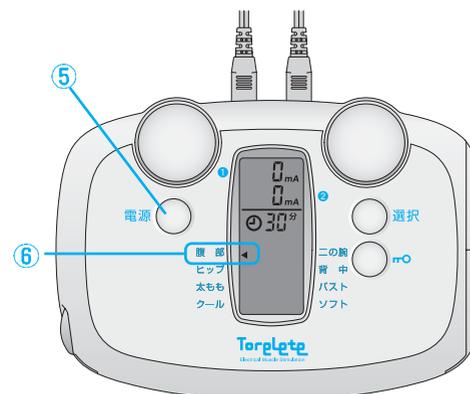
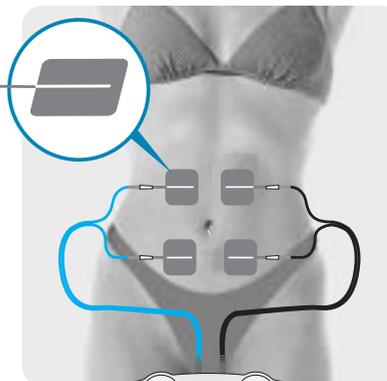
※粘着パッドは必ず4枚身体に貼ってください。
※粘着パッドを貼ってから、電源を入れてください。

④ おなかに粘着パッドを4枚貼ります。

※なるべく左右対称にピッタリと貼ってください。

詳細は、貼り付け位置例(P31)をご参照ください。

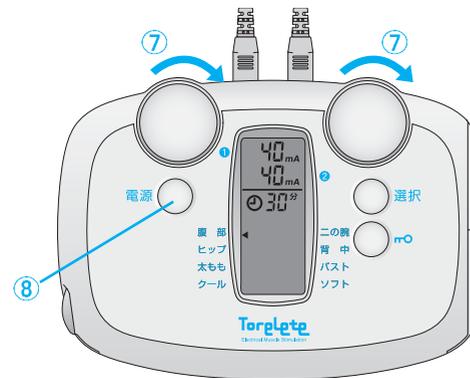
※接続コードの先の色(赤と黒)は貼付位置に関係しません。



⑤ 電源スイッチを押し、電源を入れます。

⑥ 選択アイコンの◀が「腹部」になっていることを確認します。

⑦ 出力調節ダイヤルを回すと、自動的に出力が開始されます。画面に表示される出力の数値を、がまんできる範囲で上げてください。(出力調節範囲0~60)



⑧ タイマー終了後、電源スイッチを長押しして電源を切り終了してください。

詳しい操作方法についてはP20~27を参照してください。



粘着パッドがはがれた状態で使用した場合、エラーが表示されます。しっかりと粘着パッドを部位に貼り直してください。

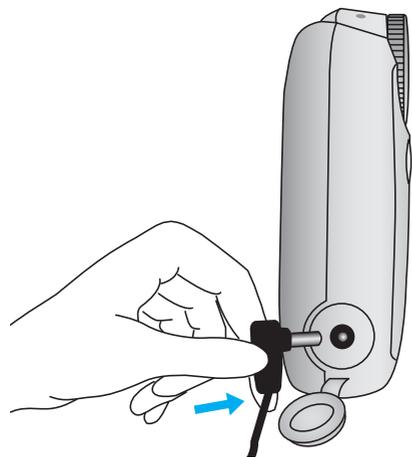
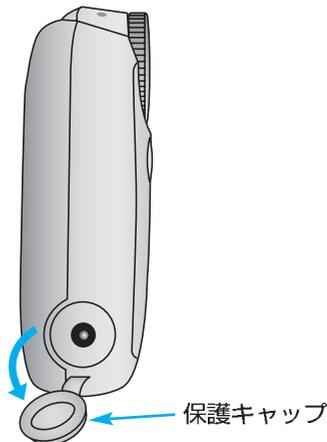
本製品の詳しい使い方①

電源アダプターで使う場合の準備

ここで使うもの：本体・電源アダプター

- 1 本体側面にある電源アダプター用差し込み口の保護キャップを開けます。

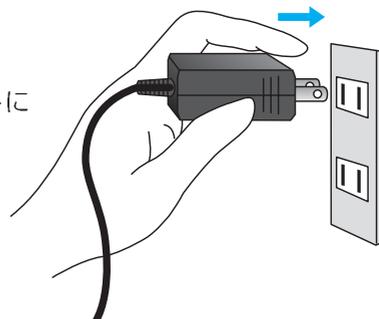
※保護キャップは電源アダプター使用後は必ず閉めてください。



- 2 電源アダプターのジャックを本体に差し込みます。

※アダプター（金属部分）が汚れていないことを確認してください。汚れている際にはティッシュペーパー等でふきとってください。

- 3 電源アダプターをコンセントに差し込みます。

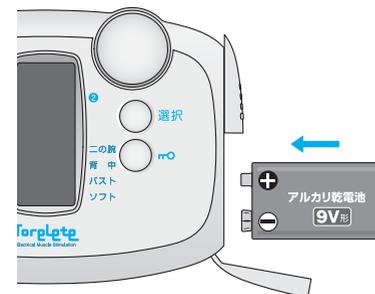


電池で使う場合の準備

ここで使うもの：本体・アルカリ乾電池（9V型）1本



- 1 本体右脇の上の部分を上に押し、電池ボックスのフタが開きます。



- 2 電池の⊕を上、⊖を下に入れてください。



- 3 フタを閉じ、上の部分を下に戻します。

通常は電源アダプターの使用を基本にし、携帯時などに電池での使用をおすすめします。

電池寿命は使用部位や出力によって3～7時間でなくなることがあります。

⚠ 注意 電池についてのご注意

- 乾電池は必ずアルカリ乾電池（9V型）を使ってください。
 - 電池の⊕と⊖の向きを逆にすると電池ボックス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、出力を出すと液晶表示（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ください。

本製品の詳しい使い方②

粘着パッドのセットと貼り付け

ここで使うもの：本体・接続コード・粘着パッド

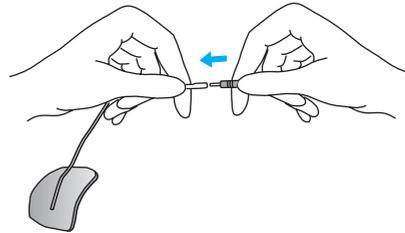
※お使いになる前に、肌に粘着パッドが合うかテストをしましょう。

- ①おなか・腕・太ももの内側など皮膚のやわらかい部分へ、粘着パッドを貼ってください。
(粘着パッドに接続コードを差し込まない)
- ②20分後、粘着パッドを貼っていた部分が赤くなったり、かゆみを引き起こした場合は、使用を中止してお買い求めの販売元へお問い合わせください。敏感肌用の粘着パッドもご用意しています。
- ③異常がないことをご確認のうえ、ご使用ください。

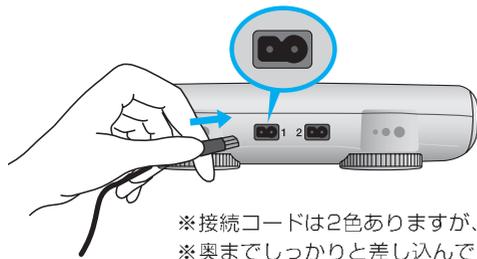
粘着パッドのセット

- 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。

※必ず金属部分が見えなくなるよう根元まで差し込んでください。



- 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。



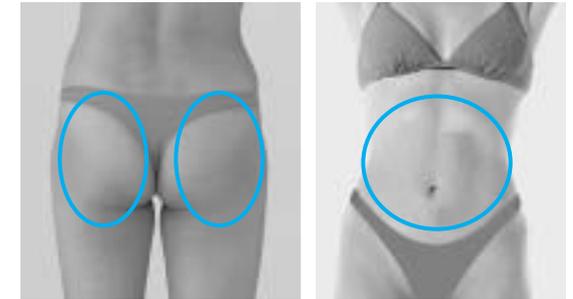
注) 向きが異なると入りません。良く確認したうえで、差し込んでください。また接続コードの差し込部に異物がついていたり、出力口に異物が入っていないか良く確認してから差し込んでください。接触不良等の故障の原因となります。

※接続コードは2色ありますが、出力口1・2のどちらに接続してもかまいません。
※奥までしっかりと差し込んでください。

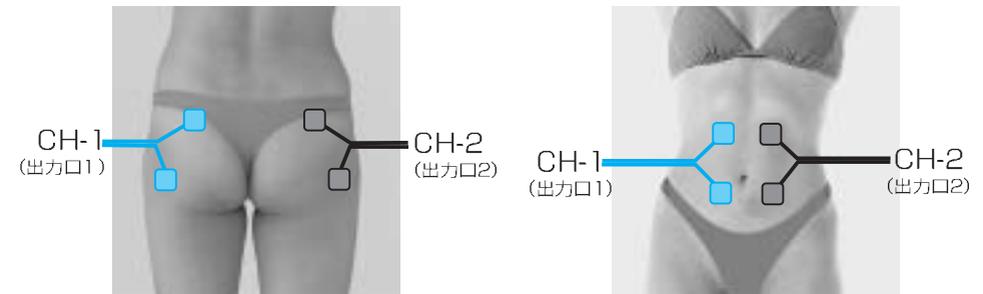
粘着パッドの貼り付け

- 1 本製品を使いたい場所を選び、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、粘着パッドが貼りつきにくくなります。



- 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つけます。



警告 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。
- 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、販売元にご相談ください。
- 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等の皮膚障害をおこすおそれがあります。

- 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。
- 粘着パッドを透明フィルムや皮膚から剥がすときは、パッドの端を摘んでゆっくり持ち上げてください。コード部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透明フィルムに戻し袋に入れ、室温で保存してください。
- 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。

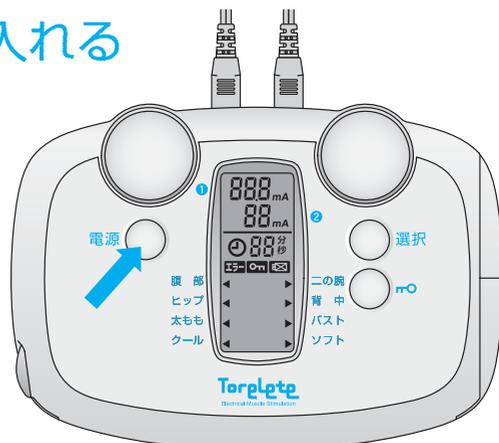
本製品の詳しい使い方③

！粘着パッドをセットしてから、操作を行ってください。

手順 1 電源スイッチを入れる

電源スイッチを押し、電源を入れます。

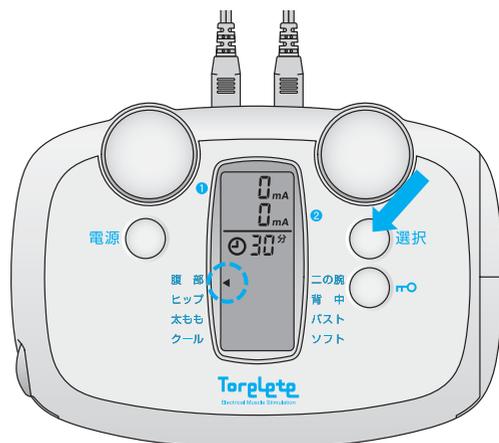
※全画面が一度表示されます。



手順 2 モードの選択

選択スイッチを押して、使いたいモードを選びます。

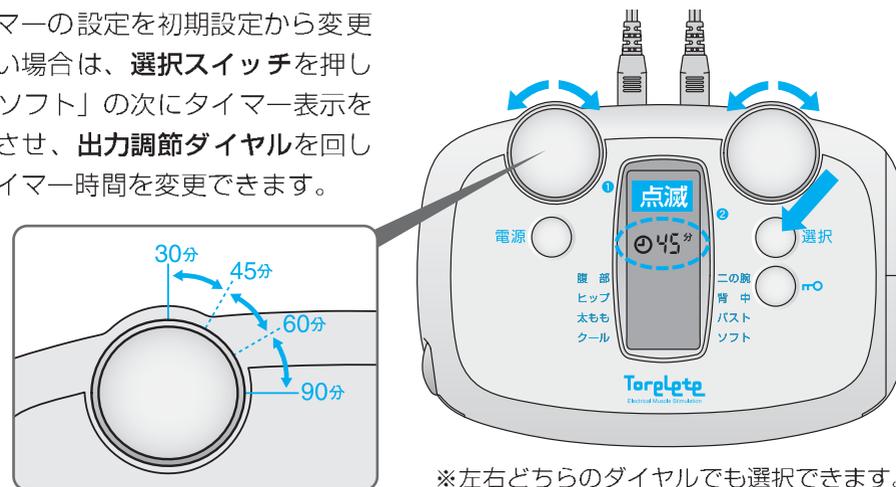
スイッチを押すごとに下記の順で ◀ ▶ マークが移動します。



※粘着パッドを貼る部位によって推奨モードが異なります。
(P31~38の貼り付け位置例をご参照ください)

手順 3 タイマー機能と時間選択機能

タイマーの設定を初期設定から変更したい場合は、**選択スイッチ**を押して「ソフト」の次にタイマー表示を点滅させ、**出力調節ダイヤル**を回してタイマー時間を変更できます。



※左右どちらのダイヤルでも選択できます。

●EMS く 腹部・二の腕・ヒップ・背中・太もも・バスト

出力パターン 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
90分	3分	85分	2分

ウォームアップからトレーニングへ切り替わる際に出力が約70%に下がります。さらにクールダウンに切り替わると体感が変わります。

●低周波 く クール

 EMS後のクールダウンに

出力パターン 合計 タイマー時間	①一定	②変化	③一定
固定15分	3分	10分	2分

クールモードは①~③まで出力は一定ですが、体感が変わるため、ご使用中に低く、または高く感じる場合は、**出力調節ダイヤル**で調節してください。

●低周波 く ソフト

 リズムを変えながらソフトに刺激します。

出力パターン 合計 タイマー時間	①一定	②変化	③一定
固定15分	3分	10分	2分

ソフトモードは①から②に切り替わる際に出力が80%に下がります。ご使用中に低く、または高く感じる場合は、**出力調節ダイヤル**で調節してください。

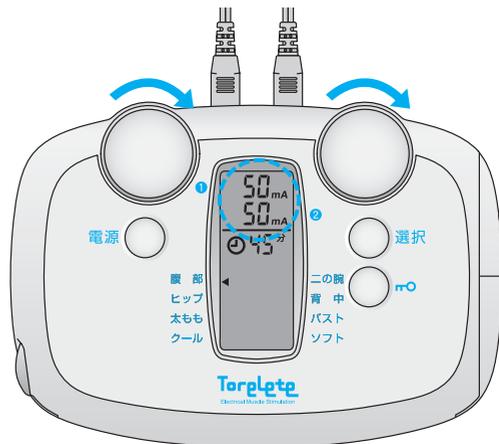
本製品の詳しい使い方④

手順 4 出力調節

出力調節ダイヤルを右に回すと、自動的に出力が開始されます。

画面に表われる出力の数値を、がまんできる範囲で上げてください。

左に回すと出力が下がります。
(出力調節範囲0~60)



手順 5 終了

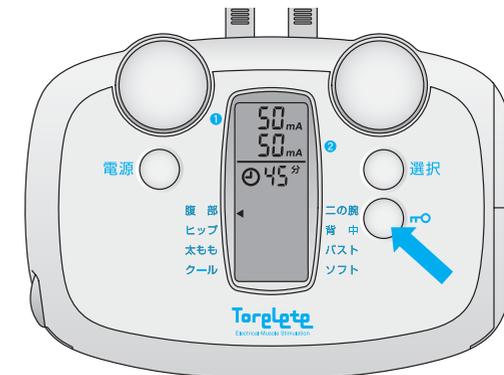
タイマー終了後、電源スイッチを長押しして、電源を切り終了してください。

終了後及び画面表示中（出力時は除く）に3分以上操作を行わないと自動的に電源が切れます。

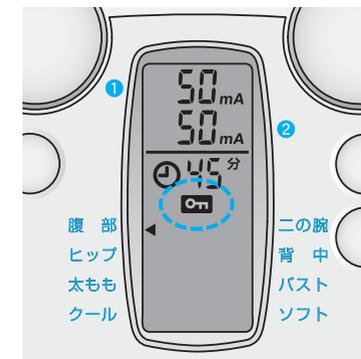
●その他の使い方

ロック機能 携帯しながら使用する際にご使用ください。

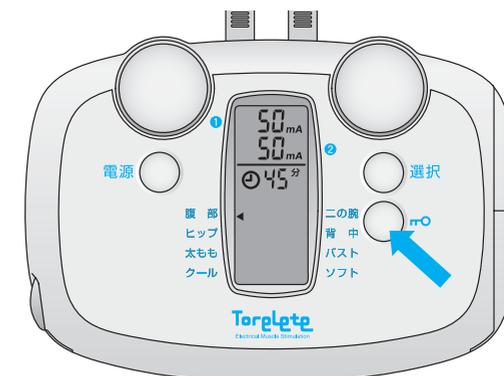
出力中にロックスイッチを押すと選択スイッチと出力調節ダイヤルがロックされます。



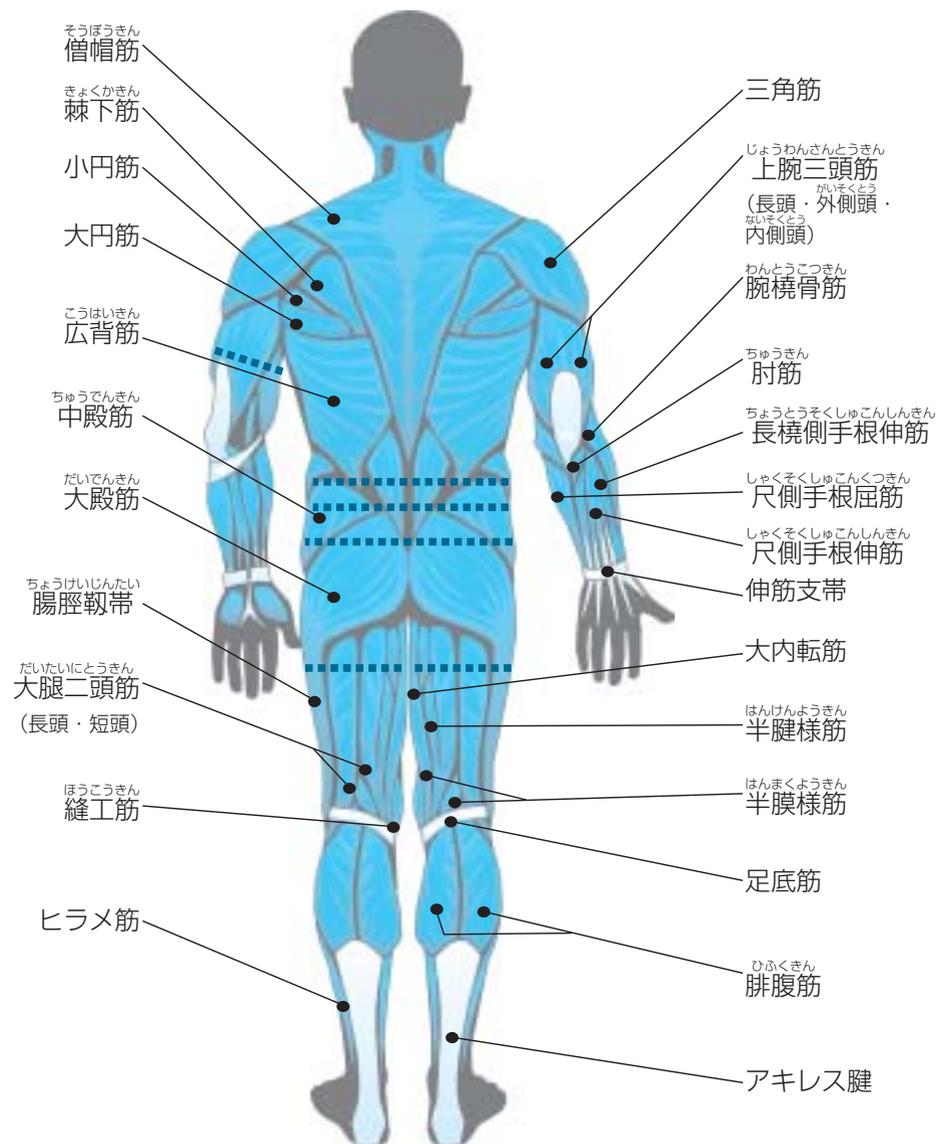
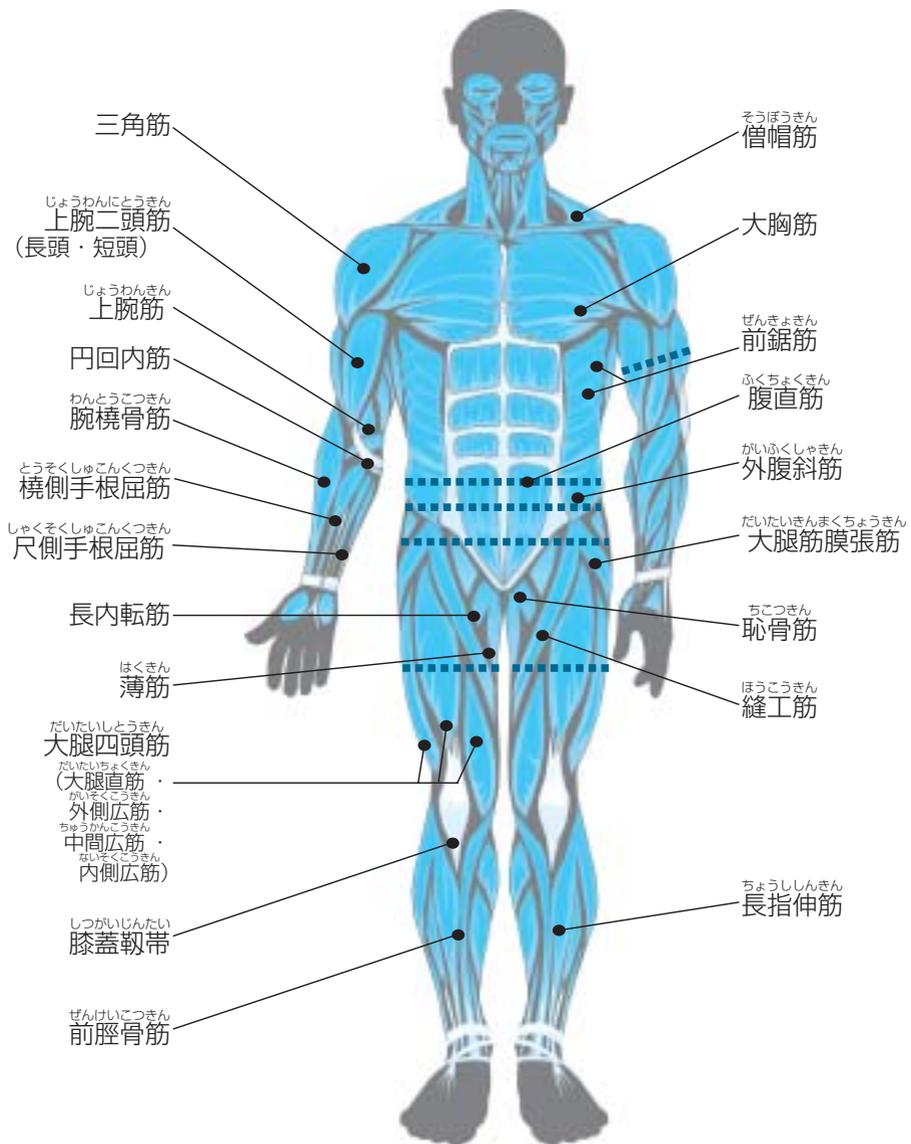
その際画面にロック表示  が表示されます。



再度ロックスイッチを長押しするとロック機能が解除されます。



筋肉の大まかな 位置と名称



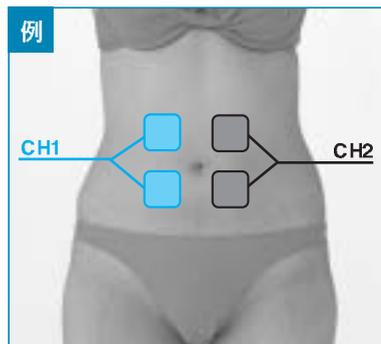
筋肉の大まかな位置と名称です。
 粘着パッドの貼りつけ位置の参考にしてください。
 ※粘着パッドの貼りつけ位置は30~38ページをご参照ください。

濃い青の点線はサイズ測定の目安を示しています。(サイズ測定表参照)
 腹 上：ヘソから約5センチ上の周囲・ヘソの周囲・ヘソから約10センチ下の周囲
 二の腕：一番太いところの周囲 太 股：一番太いところの周囲

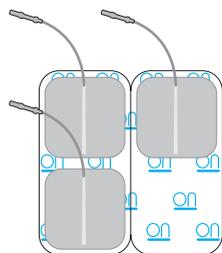
貼りつけ位置の目安

粘着パッドの貼りつけ位置について

- 貼りつけ位置には個人差がありますので、貼りつけ位置例の写真を参考にしながら、自分に合わせて調節（筋がつかない、筋肉の反応のいい場所）してください。
- 写真の例は、左右対称が基本です。左右どちらかしか例がない場合、もう一方も対称の位置が貼りつけ位置となります。
- 貼りつけ位置は男女共通です。
- 粘着パッド使用時のポイント



- ・ 貼りつける際、必ず肌に密着させてください。すき間があると刺激が強くなり、場合によっては火傷等の皮膚障害をおこすおそれがあります。
- ・ 貼りつけ位置の肌は、汗や皮脂などをタオルなどできれいに拭ってから貼りつけてください。汚れていると貼りつきが悪くなります。
- ・ 粘着パッドは、使用後に汚れや脂をとりのぞき、時々1~2滴の水をつけておくと長くお使いいただけます。
- ・ 粘着パッドを保管する際には、透明フィルムの「ON」と読める面に貼ってください。「NO」と読める面に貼るとはがれにくく、粘着パッドの寿命を縮めます。



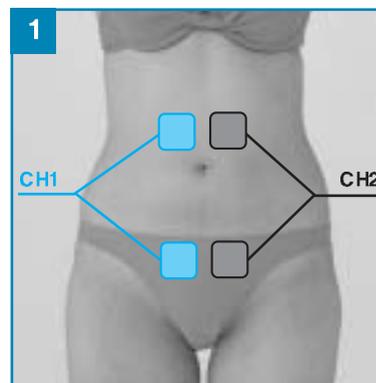
※ 湿布や絆創膏等の粘着物によりかぶれやすい方は、注意してご使用ください。かぶれたり赤くなったりすることがあります。

貼りつけ位置例（粘着パッドは、肌に直接貼りつけてください）

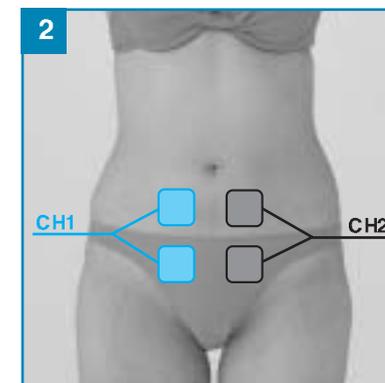
貼りつけ位置に対応するモードを表示していますので、参考にしてください。

EMS **腹部** **ヒップ** **太もも** **二の腕** **背中** **バスト**
 低周波 **クール** **ソフト**

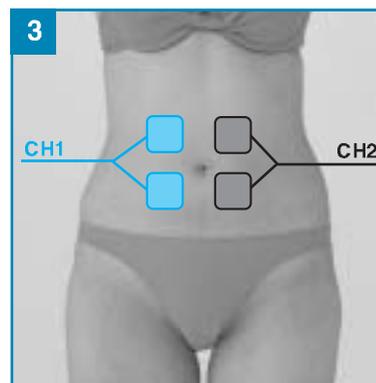
腹部の筋肉



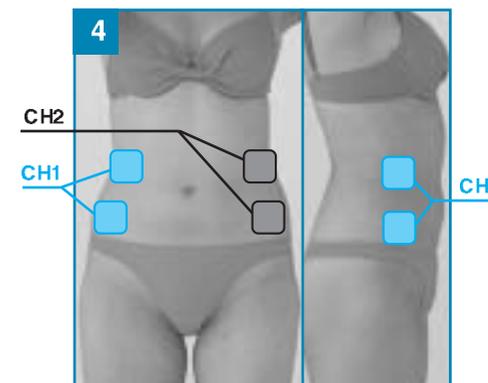
使用モード **腹部** **クール** **ソフト**



使用モード **腹部** **クール** **ソフト**



使用モード **腹部** **クール** **ソフト**

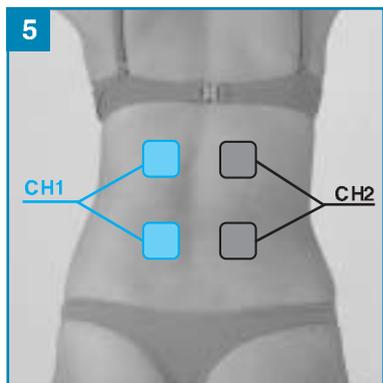


使用モード **腹部** **クール** **ソフト**

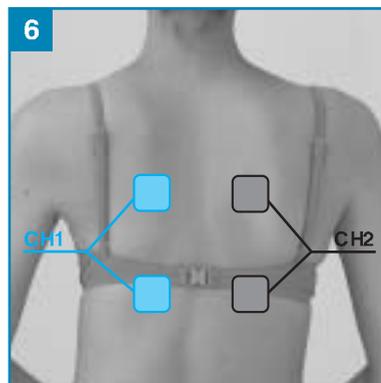
警告 心臓を前後または左右にはさんで使用することは、絶対禁物です。

貼りつけ位置の目安

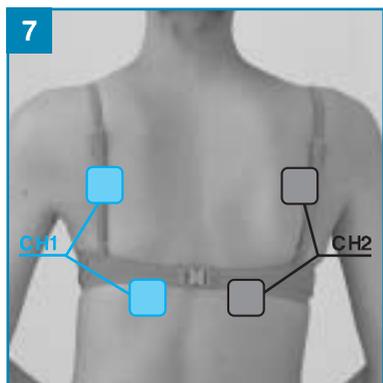
背中



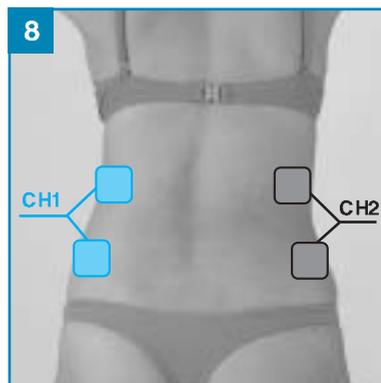
使用モード **背中** **クール** **ソフト**



使用モード **背中** **クール** **ソフト**

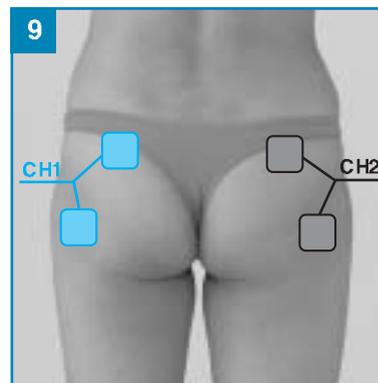


使用モード **背中** **クール** **ソフト**

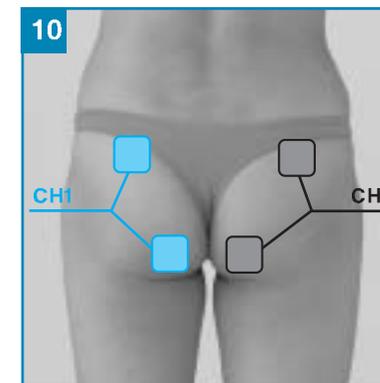


使用モード **背中** **クール** **ソフト**

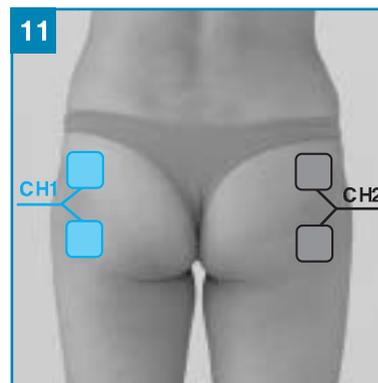
ヒップ



使用モード **ヒップ** **クール** **ソフト**



使用モード **ヒップ** **クール** **ソフト**

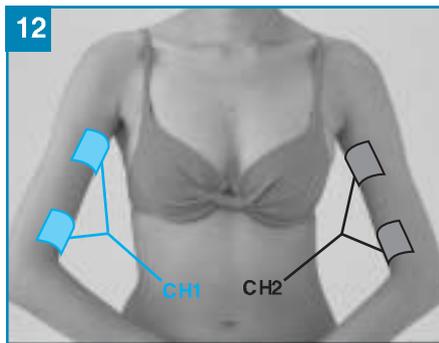


使用モード **ヒップ** **クール** **ソフト**

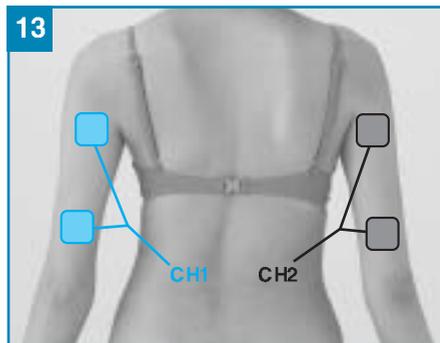
※臀部の筋肉の付き方は、他の部位と比べてより個人差があるため、筋肉の反応の良い場所でご使用ください。

貼りつけ位置の目安

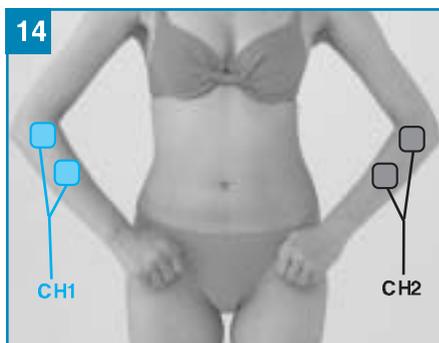
腕の筋肉



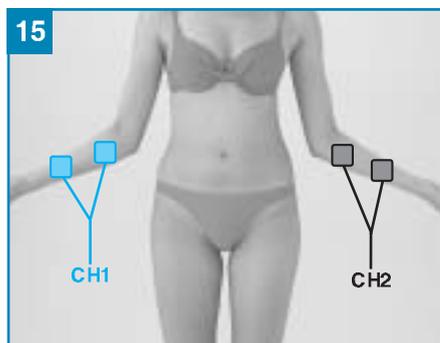
使用モード **二の腕** | **クール** | **ソフト**



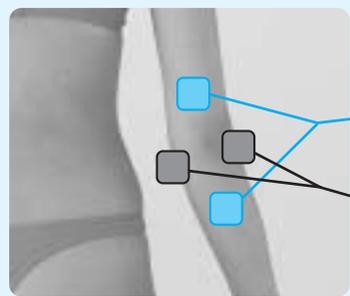
使用モード **二の腕** | **クール** | **ソフト**



使用モード **二の腕** | **クール** | **ソフト**



使用モード **二の腕** | **クール** | **ソフト**



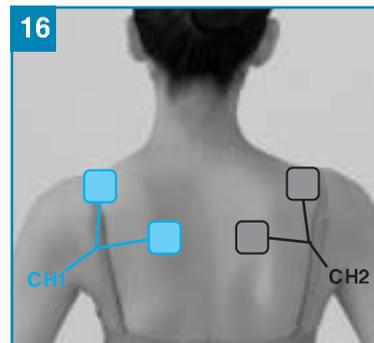
関節周辺の筋肉

※粘着パッドを左右対称ではなく、互いにクロスさせて通電する方法もあります。

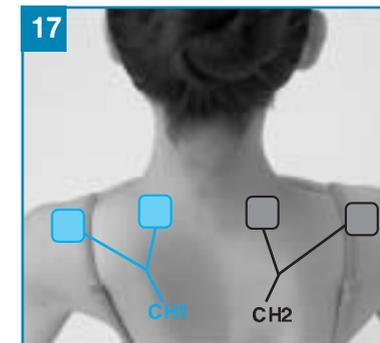
(接続コードの先の色：赤と黒は貼り付け位置に関係しません。)

使用モード **クール** | **ソフト**

肩周辺の筋肉



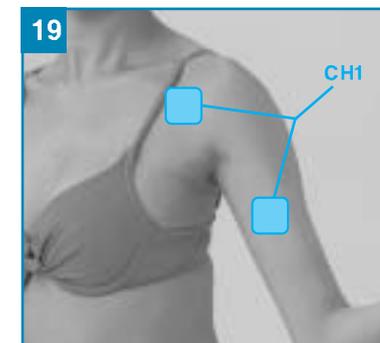
使用モード **背中** | **クール** | **ソフト**



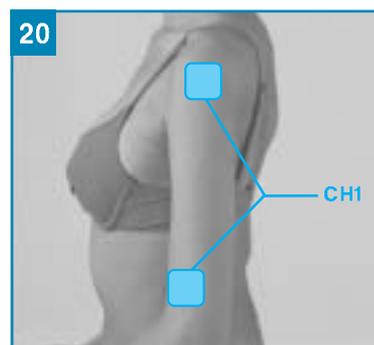
使用モード **背中** | **クール** | **ソフト**



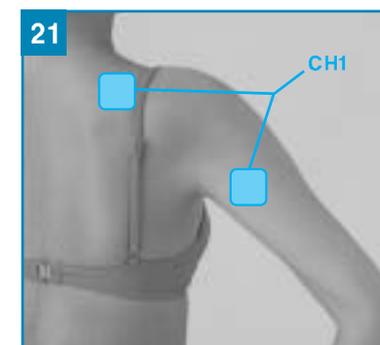
使用モード **背中** | **クール** | **ソフト**



使用モード **クール** | **ソフト**



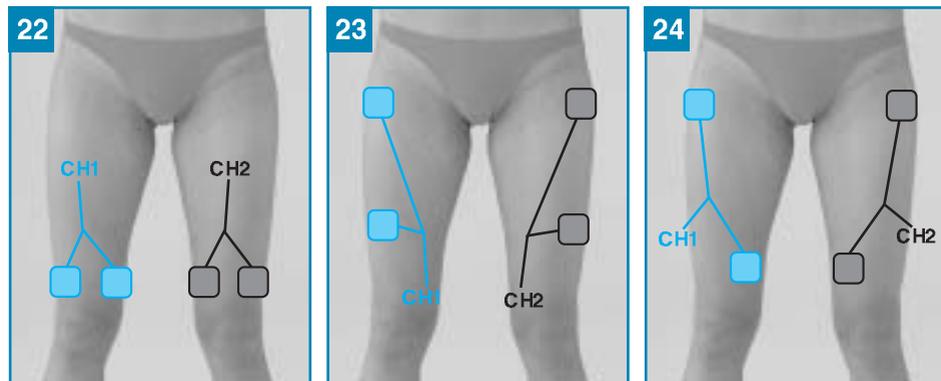
使用モード **二の腕** | **クール** | **ソフト**



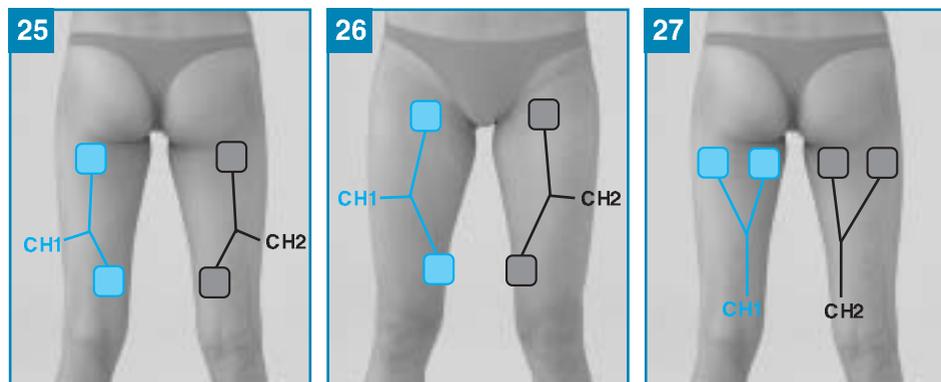
使用モード **クール** | **ソフト**

貼りつけ位置の目安

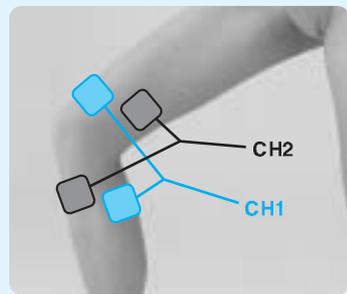
太ももの筋肉



使用モード **太もも** **クール** **ソフト** 使用モード **太もも** **クール** **ソフト** 使用モード **太もも** **クール** **ソフト**



使用モード **太もも** **クール** **ソフト** 使用モード **太もも** **クール** **ソフト** 使用モード **太もも** **クール** **ソフト**



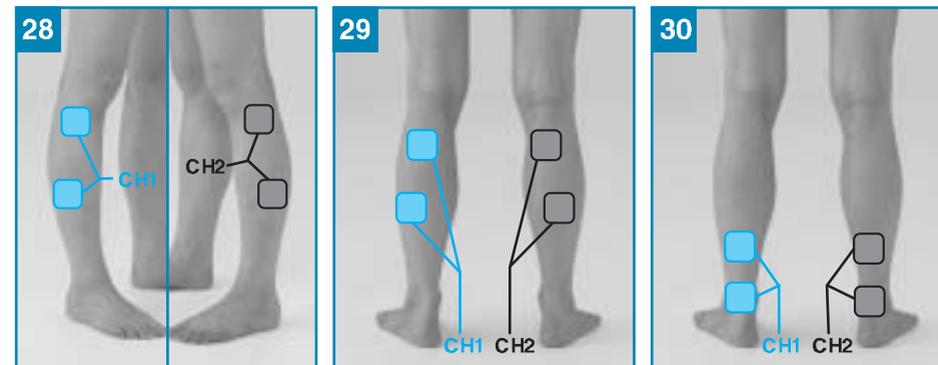
関節周辺の筋肉

※粘着パッドを左右対称ではなく、互いにクロスさせて通電する方法もあります。

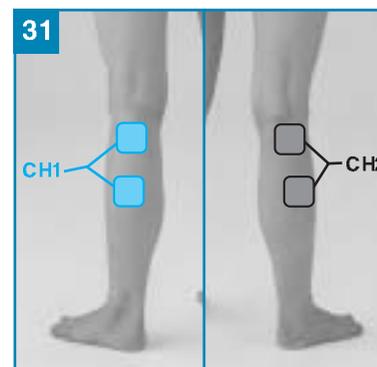
(接続コードの先の色：赤と黒は貼り付け位置に関係しません。)

使用モード **クール** **ソフト**

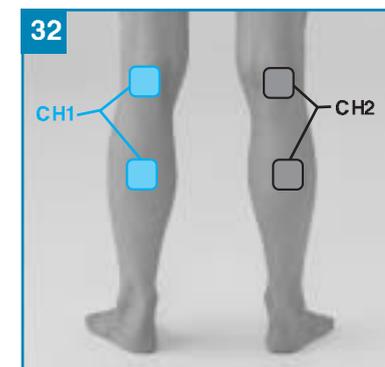
ふくらはぎ・足（足の裏）の筋肉



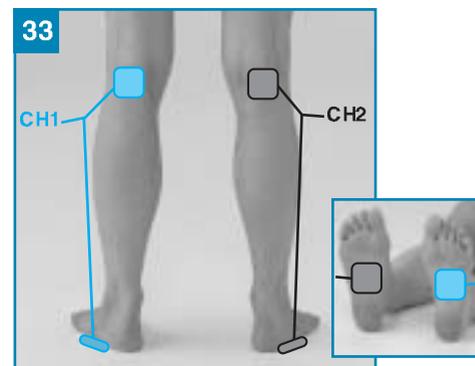
使用モード **二の腕** **クール** **ソフト** 使用モード **二の腕** **クール** **ソフト** 使用モード **クール** **ソフト**



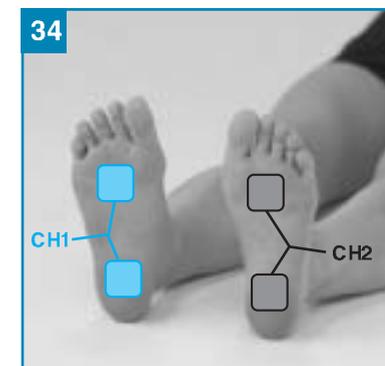
使用モード **二の腕** **クール** **ソフト**



使用モード **クール** **ソフト**



使用モード **クール** **ソフト**



使用モード **クール** **ソフト**

※ふくらはぎの筋肉の性質上、「二の腕」モードでご使用ください。

トラブルシューティング

●電源が入らないときは？

電池が入っているか、もしくは本体に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。また、電源アダプターの金属部分が汚れていないことを確認してください。汚れている際にはティッシュペーパー等でふきとってください。

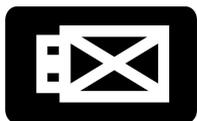
※確認後も変化がない場合は故障の可能性があります。販売元にご連絡ください。

●出力調節ダイヤルを回しても数値が上がらないときは？

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。

●使用中に電池切れ警告マークが表示されたときは？



電圧が下がり始めると点灯して、電池の交換時期を知らせる警告マークです。電池寿命は、使用モードや出力によって3～7時間でなくなることがあります。ご自宅での使用時は、電源アダプターでの使用をおすすめします。

●画面が急に消えてしまったときは？

電池残量が少なくなると、急に画面が消えることがあります。電池を交換するか、電源アダプターをご使用ください。

※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。

●エラー表示について 〈出力の安全性〉



粘着パッドが身体からはがれたり、接続コードの差し込みが不十分な場合、本体に「エラー」が表示され出力が「0」に戻ります。

接続コードや粘着パッドの接続、又は粘着パッドがしっかり身体に貼りつけられているかどうかを確認して、再度出力を調節してください。粘着パッドの粘着力が低下している場合は、新しい粘着パッドでお試してください。

※確認後も変化がない場合は、接続コードの故障の可能性があります。販売元にご連絡ください。

●粘着パッドがはがれてしまったときは？

粘着パッドは、乾燥してくると粘着力が低下します。水を1～2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。

●液晶表示の周りが青くなるときは？

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。

●液晶表示の色が薄いときは？

(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。

Q & A

Q1・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？

A 筋肉のつき方や体質により個人差があります。食事を適正にとり継続して熱心を使用すれば、徐々に筋肉がトレーニングされていることを感じる方が多いようです。（人によって個人差があり、効果の出方は異なります）

Q2・使い初めの時はどの程度の出力から 始めれば良いのか？

A 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がまんできる最大の強さ（10～20の方が多いようです）からスタートしてください。

慣れてきたら少しずつ出力を上げるようにしてください。身体が少しずつ強い刺激に慣れて行きます。

また、強い刺激感の苦手な方は、ややきついと感じるレベルで少し長めに使用する事により効果が得られます。ただし、筋肉に極度の疲労を感じた場合は、使用を中止してください。

Q3・毎日使った方が効果がでますか？

A 筋肉はトレーニング後1～2日間休ませることが必要です。

毎日同じ筋肉を使い運動しても筋肉は強くなりません。疲労がたまるだけです。毎日トレーニングを行いたい場合には、トレーニングをする部位を変えて行ってください。

Q4・粘着パッドを貼った場所が痛いんですが大丈夫？ 粘着パッドを貼った場所以外にも強い刺激を感じるけれど大丈夫？

A 貼りつけ位置がずれている可能性があります。無理をしてトレーニングを続けずに、電源を一度お切りください。P31～P38「貼りつけ位置例」を参考にしながら、自分に合わせて調節（筋がつかない、筋肉の反応のいい場所）してください。

Q5・顔には使用できますか？

A できません。本製品はボディ用に開発されておりますので、顔へのご使用はおやめください。