

# STYLIFT



## スタイリフト 取扱説明書

このたびは「スタイリフト」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。

# 目次

スタイリフトの特長	3	
安全上のご注意	7	
使用上のご注意	8	
保守・点検のご注意	15	
はじめてお使いになる前に		
本体標準付属品と仕様	18	
各部名称	19	
画面構成	20	
充電について	23	
アクセルガードのセットと貼り付け	25	
アクセルガード使用時のポイント	27	
スタイリフトの使い方	29	
貼り付け位置の目安		
エキスパートコース	おなかの貼り付け方	35
	ウエストの貼り付け方	36
	バスの貼り付け方	37
	ヒップの貼り付け方	38
	うでの貼り付け方	39
おまかせコース	太ももの貼り付け方	40
	肩の貼り付け方	41
	おなかの貼り付け方	42
	ふくらはぎの貼り付け方	43
	腰の貼り付け方	44
足裏の貼り付け方	45	
ワンポイントアドバイス	46	
Q & A・故障かな?と思ったら	50	
困ったときはここをチェック!	53	

# スタイリフトの特長

## EMS

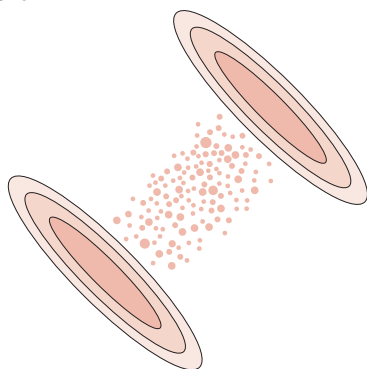
EMS（電氣的筋肉刺激／Electrical Muscle Stimulation）は、電気で筋肉を刺激することにより、通常の運動よりも効率よく筋肉を動かし、筋肉中でエネルギーを消費して高い運動効果を得ることができます。

このEMS運動法による筋肉トレーニングは、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の筋肉トレーニングで効果を発揮し、以来注目を浴びました。

現在、ヨーロッパやアメリカを始め国内においても各種スポーツ選手の筋肉トレーニングに利用され、一般の人にも幅広く使われています。

## スタイリフトの特長

スタイリフトは、非常に高い周波数「5000Hz」の中周波と呼ばれる電流を搭載しています。この中周波は、電流刺激特有のビリビリ感を少なくし、さらに、広い範囲にわたり深い部分の筋肉までトレーニングすることが期待できます。



最初にP.7～28の注意事項及び仕様、各部名称などをよくお読みください。

特長

注意事項

はじめてお使いになる前に

アクセルガードの注意事項

本体の使用方法

アクセルガードの貼り方

アドバイス・Q&A

# スタイリフトの特長

## 特長① LCDカラータッチパネル

### 触れるだけの簡単操作

3.5インチの色鮮やかなカラー液晶で操作画面の視認性が向上。タッチパネルなのでどなたでも直感的な操作が可能です。

## 特長② 目的に応じた3つのコース

### トレーニングコース

おなか

ウエスト

バスト

うで

太もも

ヒップ

### 通常のトレーニングに

5000Hzの中周波を搭載。広い範囲にわたり深い部分をソフトに刺激することでインナーマッスルをトレーニングします！

### エキスパートコース

おなか

ウエスト

バスト

うで

太もも

ヒップ

### 運動回数・出力アップ！！

通常のトレーニングに加え運動回数をアップし、自動的に出力を最大10%高めます。回転刺激や様々なプログラムを搭載した上級者コースです。

### おまかせコース

ガチガチ肩

ぼっこりおなか

重い腰

パンパンふくらはぎ

パテパテ足裏

### 一日のリラックスに

5つのプログラムで気になる部位をリフレッシュさせます。

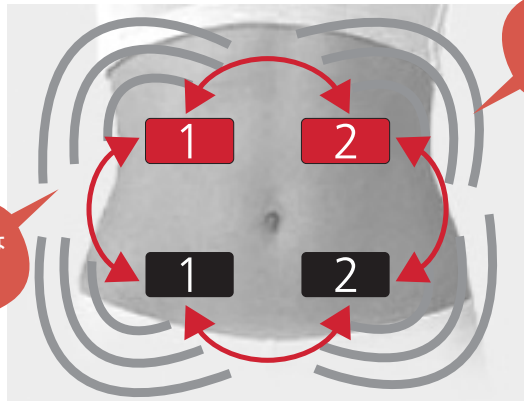
※エキスパートコースは、トレーニングコースを3時間以上使用すると選択可能になる特別コースです。

※無理せず自分に合ったコースをお選びください。

## 特長③ サイクロンモード

### 回転刺激でエステのような使い心地

サイクロンモード（回転刺激）を搭載。気になる部位に囲むように貼ることで、回転しているような刺激を得られます。右回転や左回転など多様なモードにより、筋肉を慣れさせることなくトレーニングが行えます。



- ※サイクロンモードは、エキスパートコースとおまかせコースの一部のモードにプログラムされています。→P.51参照
- ※サイクロンモードを使用するためには、アクセルガードを4枚貼ってください。

## 特長④ 使いやすい快適設計

### 親切設計で操作もカンタン

3つのコースから各部位のモードを選んで出力を上げるだけ。どなたでもカンタンにお使いいただけます。

### シーンを選ばないポータブル仕様

充電電池でも使用でき、コンパクトな設計なので、どこへでも携帯でき、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ご使用は危険ですので、おやめください。

特長

注意事項

はじめてお使いになる前に

アクセルガードの注意事項

本体の使用方法

アクセルガードの貼り方

アドバイス・Q&A

# スタイリフトの特長

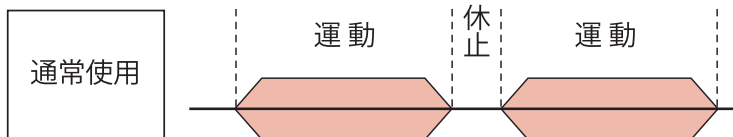
## 特長⑥ エキスパートコースとは？

エキスパートコースは、トレーニングコースを3時間以上使用すると選択可能になるコースです。

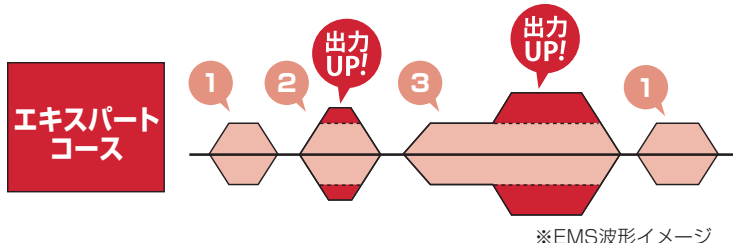
EMS運動法による筋肉トレーニングでは、出力を高くして使用するほど効果が出やすくなります。エキスパートコースは、「もう少し出力を上げて頑張ってみよう」という気持ちをより簡単に実現するために搭載された機能です。

EMS運動中の運動回数を増やし、さらに出力を自動的に最大10% UPさせることで筋肉が少しずつ強い負荷に慣れるようになり、より一層のトレーニング効果が期待できます。

従来のEMSトレーニングは…



エキスパートコースは…



※EMS波形イメージ

**運動回数  
増加!**

**+**

**最大10%の  
出力UP!!**

※出力表示は変わりません

**より一層のトレーニング効果が期待できます！**

# 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、差し上げるとき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P.7～17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、本器の取扱いにおいて、発火、破裂、高温等に対する注意を喚起するための絵表示です。  
※表示例は「感電注意」です。



は、本器の取扱いにおいて、その行為を禁止する絵表示です。  
※表示例は「分解禁止」です。



は、本器の取扱いにおいて、指示に基づく行為を強制する絵表示です。  
※表示例は「プラグをコンセントから抜く」です。

この取扱説明書のイラストはイメージであり、実際とは異なる場合があります。

特長

注意事項

はじめてお使いになる前に

アクセルガードの注意事項

本体の使用方法

アクセルガードの貼り方

アドバイス・Q&A

# 使用上のご注意

ご使用前に必ずご確認ください

## ⚠ 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。




- 脊椎の骨折、ねんざ、肉離れなど急性（疼痛性）疾患の人
- 悪性腫瘍のある人
- 心臓に障害のある人
- 糖尿病などによる高度な末梢循環障害による知覚障害のある人
- 重度な血行障害のある部位
- 血友病などの出血性素因の高い人
- 静脈怒張の皮膚表面
- 萎縮性拘縮を起こしている皮膚表面
- 病名などがはっきりしない人
- 安静を必要とする人
- 血管障害の恐れのある血圧異常の人
- 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
- カウ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
- 過去に筋腫の手術または治療を受けたことがある部位
- 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などの指示がある人





## 1) 使用場所や状況について

-  **危険** 浴室などの湿度の高い所では使用しないでください。
-  **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台所、車の中、火気の近く、直射日光の当たる場所など、温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。本器の寿命を縮めたり、暑さによる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動作や故障の原因となります。使用するときは移動後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ときは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、落下や水没などの恐れが生じ、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。
-  ⑤保護者、医師、または専門家の監督下以外では子供に使用させないでください。また、子供が機器本体及び導子で遊んだりしないようにしてください。

## 2) 準備について **危険**

-  ①他の機器との併用は、危険をまねく恐れがあるので、行わないでください。
-  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。
-  ③乳幼児には使用させないでください。

 **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。
  - マヒなどで身体の自由が利かない人
  - 寝たきりの人
  - 12才以下の子供

# 使用上のご注意

- 認知症の人や意思表示ができない人
- 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 ● 皮膚知覚が低下している人や部位

- ❌ 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（咽喉部）、頭部（脳、目、耳など）、胸部付近、特に心臓の前後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。故障や事故の原因となります。また、ペットへは使用しないでください。
- ❗ ⑥アクセルガードは金属製の物（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、アクセルガードが互いに重ならないように貼ってください。
- ❌ ⑦接続コードには金属を近づけたり、他の電気のコードと交わったりしないようにしてください。感電・発火の原因となったり、他の電気製品に異常を起こしたりなどの恐れがあります。
- ❌ 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使用前にスイッチなどを操作し、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全ての接続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。
- ❗ ⑬接触性皮膚炎など、皮膚に既往歴のある人は、使用時に肌に異常がないか注意してご使用ください。
- ❗ ⑭体調の優れないときは使用を控えてください。
- ❗ ⑮身体に疲労感を強く感じているとき、また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。

- ⑯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。
- ⑰しばらく使用しなかった本器を再使用するときは、使用前に必ず本器が正常かつ安全に作動することを確認してください。また、6ヶ月以上使用しなかった場合は、使用前にお求めの販売店で点検を受けてください。スイッチなどを入れ、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。

### 3) 電源（充電ACアダプター）・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充電AC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充電AC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、充電AC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、感電、ショート、発火の原因となります。
- 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充電ACアダプターの本体差し込みプラグ（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充電AC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。ほこり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指定の充電ACアダプター、充電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。

# 使用上のご注意

## 4) 充電電池について



①必ず指定の充電電池をお使いください。

●品番: ITO-Li-001 仕様: リチウムイオン充電電池(7.4V 1150mAh)  
お買い求めは販売店もしくは発売元にご連絡ください。

②充電について

●充電電池は消耗品です。長時間充電してもすぐ充電電池の容量がなくなるときは、新しい充電電池と交換してください。本体の使用状況(頻度や時間など)により違いはありますが、およそ約500回が寿命の目安です。

●充電電池の寿命を保つため、充電電池の残量表示が1つになってから充電することをおすすめします。

●充電電池は使わないで放置していても自己放電します。このため、新しい充電電池でもはじめから容量が少なくなっていたり、まったくないことがあります。これは、充電電池の不良ではありません。

●充電のしすぎによって故障することはありません。

●充電は周囲温度0℃~40℃以内で行ってください。

●湿気やほこり、振動の多いところでは充電しないでください。

③充電電池の取扱いについて

●本器を長期間使用しない場合は、充電電池を本体から外して保管してください。



●充電電池のビニールカバーをはがしたり、キズをつけないでください。充電電池の液が漏れたり、発熱・破裂させる原因となります。

④ご使用後はリサイクルへ












●本製品の充電電池はリチウムイオン充電電池を使用しています。

●リチウムイオン電池はリサイクル可能な資源です。不要になった電池は廃棄せず、充電式電池リサイクル協力店へお持ちください。

●不要になった充電電池を一般のゴミとして捨てないでください。

●環境への影響を少なくするため、お住いの地域で定められている規則に従ってください。

## 5) 使用中のご注意

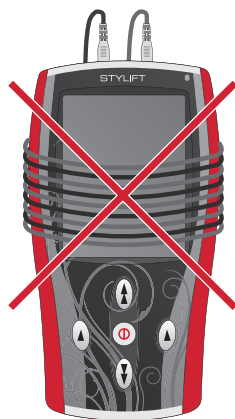
-  ①アクセルガードは正しく装着してください。
-  ②機器に故障が発見された場合は、使用を直ちに中止し、電源を切ってください。
-  ③本器を使用した際に、身体に異常を感じたり、発疹・発赤・かゆみなどが現れたときは、直ちに使用を中止してください。異常が継続する場合は、医師に相談してください。
-  ④使用開始当初は、出力は弱めに、また、時間を短めに設定してください。また、刺激感覚は個人差があり、かつ部位によっても感じ方に差があります。急に出力を上げすぎないように、1～2週間かけて身体を慣らしながら出力を上げてください。
-  ⑤刺激に対し、身体が慣れてからも始めから強く（目標値）しないで5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。
-  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。感電・発火の原因となります。
-  ⑦充電AC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充電ACアダプターをコンセントから抜いてください。使用再開時に事故や故障の原因になります。
-  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。（本器を使用したままトイレに入らないでください）
-  ⑨トレーニング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ときに、人により、非常に強い刺激を感じる場合があります。
-  ⑩お子様や認知症の方が、アクセルガードなど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。事故や故障の原因になります。
-  ⑪本器使用中に本体が熱くなることがありますが、これは比較的大きな電流を使用するためであり、本体の異常ではありません。

# 使用上のご注意

- ⑩目的にあった時間・量を超えないように注意してください。また、使用する身体の部位、回数などは年齢や体調などにより個人差があります。取扱説明書をよく読み、不明な点はお求めの販売店に相談してください。












## 6) 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。接続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接続コードやアクセルガードは、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アクセルガー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接続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。接続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、故障・事故の原因となります。
-  ②長期間ご使用にならないときは、必ず充電ACアダプターをコンセントから抜いてください。
-  ③お手入れは、電源スイッチを切り充電AC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。
-  ④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。
-  ⑤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。水かぬるま湯または中性洗剤を含ませて、固く絞った布で拭いてください。ただし、カラータッチパネルは白く濁ることがありますので、アルコールで拭かないでください。
-  ⑥お客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。
-  ⑦本体は絶対に開けないでください。故障の原因になります。
-  ⑧接続コード、充電ACアダプターは消耗品です。使用状態により異なりますが、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ることもあります。
-  ⑨接続コード類に亀裂などの不具合が生じているときはすぐ使用を中止してください。危険ですから、販売店が発売元までご連絡の上、新しいものをお求めください。
-  ⑩充電ACアダプターなどの接続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、引っぱったり、ねじったり、たば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、加工したりすると接続コードが破損し、火災・感電・事故の原因となります。
-  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。規格や仕様異なるため、事故や故障の原因となります。

特長

注意事項

はじめてお使いになる前に

アクセセルガードの注意事項

本体の使用方法

アクセセルガードの貼り方

アドバイス・Q&A

# 保守・点検のご注意

- ❗ ⑫本体及び付属品は、使用に際し正しく作動することを、日常的に点検してください。
- ❗ ⑬アクセルガードの袋には使用期限が表示してあります。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。  
※使用期限はアクセルガー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-△△ → 使用期限は 20XX年の△△月

- ❗ ⑭アクセルガードは消耗品です。粘着力が低下（1日1ヶ所、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。
- ❗ ⑮アクセルガー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、お買い求めの販売店へお問い合わせください。敏感肌用のアクセルガードもご用意しております。
- ❗ ⑯アクセルガードの使用後は、元の透明フィルムに戻し、袋に入れてチャックを閉め、高温・高湿を避けて保管してください。
- ❗ ⑰〈アクセルガードの模倣品に対するご注意〉  
安全に製品をご使用いただくために、製造元で品質管理を実施しております純正のアクセルガードをご使用ください。模倣品の使用が原因で発生した火傷事故・故障・その他の不具合などにつきましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。





## 定期点検を受けましょう！

本体や付属品は安全に使用し、性能を維持するために定期的（1年を目安）に点検を受けましょう。特に付属品類は消耗品ですので、年に1回は点検を受け、3年以内に早めに交換してください。点検・交換についてはお買い求めの販売店または発売元へお問い合わせください。




## 2) 故障時及び取扱いに際しての注意事項


-  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、お買い求めの販売店または発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。誤って落とした場合は必ず点検を受けてください。また、そのとき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

### 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（接続コード、充電ACアダプター、リチウムイオン充電電池）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。

# はじめてお使いになる前に

## 本体標準付属品と仕様

ご使用になる前に、本体及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〈1.15m・黒〉 1本  
接続コード〈1.15m・灰〉 1本
- ③ 充電ACアダプター 1個
- ④ アクセルガード〈L・50×90mm・4枚〉 1袋
- ⑤ アクセルガード〈M・50×50mm・4枚〉 1袋
- ⑥ ポーチ

\* リチウムイオン充電池

※工場出荷時：本体にセット済み

\* 取扱説明書

※指定以外の付属品は使用しないでください。

※アクセルガードは1ヶ月程度（1日1ヶ所の使用）で交換してください。

アクセルガードのご注文については、販売店もしくは発売元にご連絡ください。

### 仕 様

定格入力電圧 …………… DC12V (付属の充電ACアダプター〈入力AC100V〉)  
DC7.4V (リチウムイオン充電池)

定格消費電力 …………… 約79VA (最大出力時)

搬送周波数 …………… 5000Hz(max)

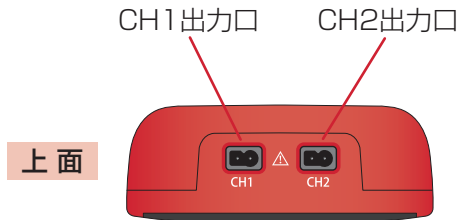
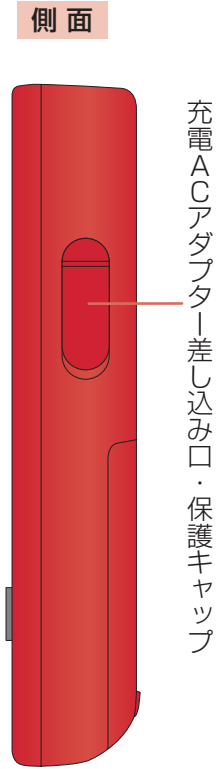
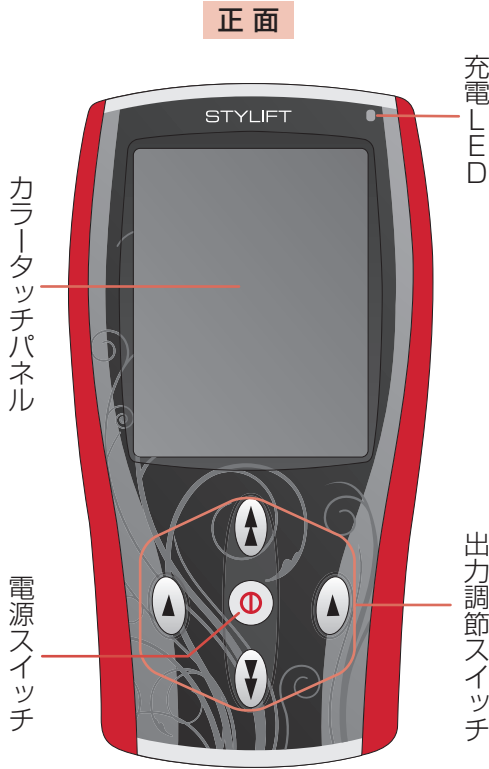
出力レベル …………… 1～90レベル

タイマー …………… 15 / 30分

本体サイズ …………… 縦154×横83×厚さ30 (mm)

重量 …………… 約260g (リチウムイオン充電池含む)

# 各部名称



特長

注意事項

はじめてお使いになる前に

アクセルガードの注意事項

本体の使用方法

アクセルガードの貼り方

アドバイス・Q&A

# はじめてお使いになる前に

## 画面構成（コース選択画面）

各ボタンをタッチすることで、表示が切り替わります。

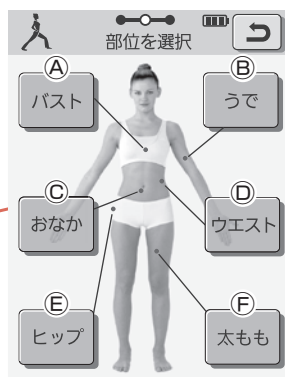


① **トレーニングコース選択ボタン**  
トレーニングコースを選択します。

② **エキスパートコース選択ボタン**  
最初はうすく表示され、選択できません。トレーニングコースを3時間以上使用することで選択できるようになります。

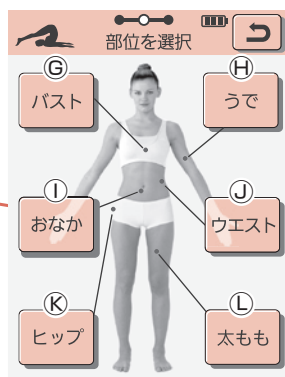
③ **おまかせコース選択ボタン**  
おまかせコースを選択します。

## 画面構成（部位選択画面）



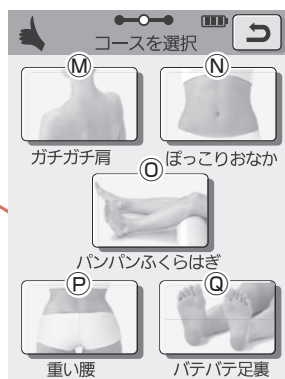
### トレーニングコース

- ① ① (A) バストモードを選択します。
- ② ② (B) うでモードを選択します。
- ③ ③ (C) おなかモードを選択します。
- ④ ④ (D) ウエストモードを選択します。
- ⑤ ⑤ (E) ヒップモードを選択します。
- ⑥ ⑥ (F) 太ももモードを選択します。



### エキスパートコース

- ⑦ ⑦ (G) バストモードを選択します。
- ⑧ ⑧ (H) うでモードを選択します。
- ⑨ ⑨ (I) おなかモードを選択します。
- ⑩ ⑩ (J) ウエストモードを選択します。
- ⑪ ⑪ (K) ヒップモードを選択します。
- ⑫ ⑫ (L) 太ももモードを選択します。



### おまかせコース

- ⑬ ⑬ (M) ガチガチ肩モードを選択します。
- ⑭ ⑭ (N) ぽっこりおなかモードを選択します。
- ⑮ ⑮ (O) パンパンふくらはぎモードを選択します。
- ⑯ ⑯ (P) 重い腰モードを選択します。
- ⑰ ⑰ (Q) パテパテ足裏モードを選択します。

特長

注意事項

はじめてお使いになる前に

アクセルガードの注意事項

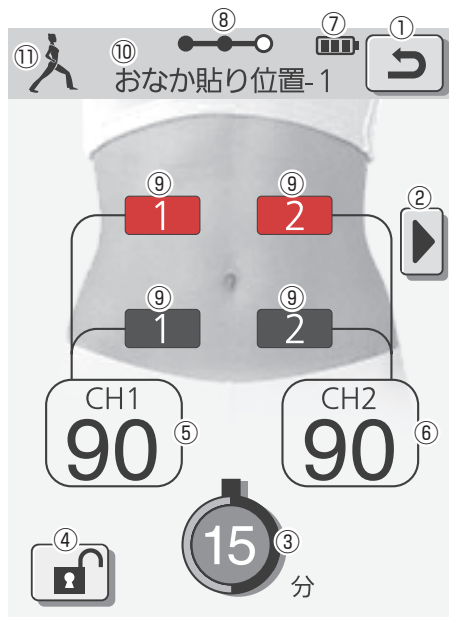
本体の使用方法

アクセルガードの貼り方

アドバイス  
Q&A

# はじめてお使いになる前に

## 画面構成（アクセルガード貼付位置画面）



- ①戻るボタン  
一つ前の画面に戻ります。  
※出力は0になり、タイマーはリセットされます。
- ②貼付位置画面切替ボタン  
貼付位置画面を切替えます。
- ③タイマーボタン  
残り時間を表示・変更します。
- ④ロックボタン  
電源スイッチ以外の操作を無効にします。
- ⑤CH1 出力表示  
CH1 の出力レベルを表示します。
- ⑥CH2 出力表示  
CH2 の出力レベルを表示します。
- ⑦充電池表示  
充電池の残量を表示します。
- ⑧操作ステップ表示  
操作ステップを表示します。
  - コース画面
  - モード画面
  - 出力画面
- ⑨アクセルガード貼付位置表示  
アクセルガードの貼り付け位置を表示します。
- ⑩モード表示  
モード名を表示します。
- ⑪コース表示  
コースをアイコンで表示します。
  - トレーニングコース
  - エキスパートコース
  - おまかせコース

※説明用の表示の為、実際の画面とは異なる場合があります。

はじめてお使いになるときは、  
充電をしてからお使いください。

## 充電について

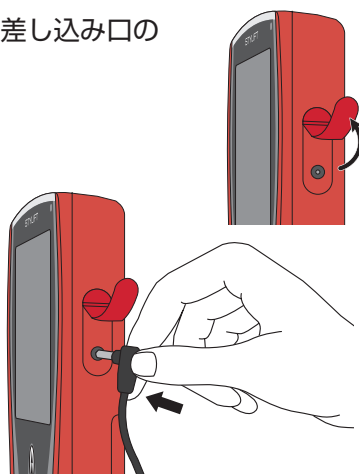
ここで使うもの：本体・充電ACアダプター・リチウムイオン充電池  
※リチウムイオン充電池は出荷時に本体内にセットされています。

- 1** 本体側面にある充電ACアダプター差し込み口の保護キャップをめくります。

※充電ACアダプター使用後は、保護キャップを必ず閉じてください。

- 2** 充電ACアダプターのジャックを差し込みます。

※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などで拭きとってください。



## 充電池の取り外し方

※充電ACアダプターを外し、電源OFFの状態を取り外してください。



※充電池を外した状態でも、充電ACアダプターでの使用が可能です。

特長

注意事項

はじめてお使いになる前に

アクセセルガードの注意事項

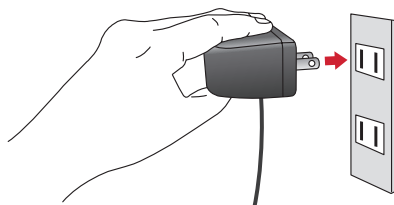
本体の使用方法

アクセセルガードの貼り方

アドバイス・Q&A

# はじめてお使いになる前に

- 3** 充電ACアダプターをコンセントに差し込みます。



- 4** 充電中は本体上部の充電LEDが点灯し、充電電池表示は点滅します。充電が完了すると充電LEDは消灯し、充電電池表示は点灯に変わります。



※電源がOFFの場合、充電が完了するとLED表示は消灯します。

- 充電電池表示は、3つ → 2つ → 1つ → 0 の順に減っていきます。



【充電してください。】の画面が表示されます。(P.52参照)

- 充電時間は最大で約4時間です。
- 充電電池の寿命を保つため、充電電池の残量表示が1つになってから充電することをおすすめします。
- 充電中に本体が熱くなりますが、故障ではありません。
- 満充電の場合でも、使用部位や出力によって2時間前後で充電電池の残量が無くなる場合があります。
- 充電しながらでもご使用になれます。
- 使用中に充電電池表示が増えたり減ったりしますが、故障ではありません。(→P.51参照)

充電電池のご注意とリサイクルについて → P.12



## アクセルガードのセットと貼り付け

ここで使うもの：本体・接続コード・アクセルガード

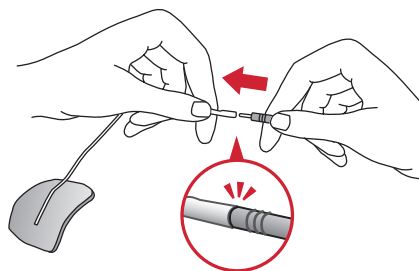
**お使いになる前に、肌にアクセルガードが合うかテストをしましょう。**

- ①おなか・腕・太ももの内側など皮膚のやわらかい部分へ、アクセルガードを貼ってください。（アクセルガードに接続コードを接続しない）
- ②20分後、アクセルガー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店へお問い合わせください。敏感肌用のアクセルガードもご用意しています。
- ③皮膚に異常がないことをご確認の上、ご使用ください。

### アクセルガードのセット

- 1** アクセルガードに、接続コードの細かい先端を差し込んでつなぎます。

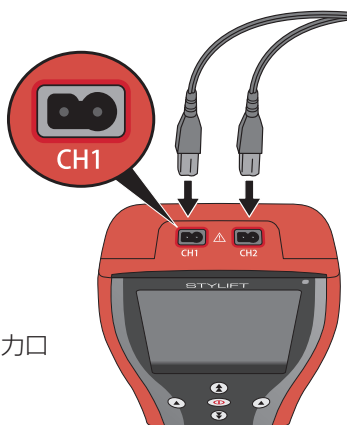
※必ず金属部分が見えなくなるよう根元まで差し込んでください。



- 2** 本体上にある出力口CH1・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。よく確認したうえで、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よく確認してから接続してください。接触不良などの故障の原因となります。

※接続コードはグレーと黒の2色ありますが、出力口CH1・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。

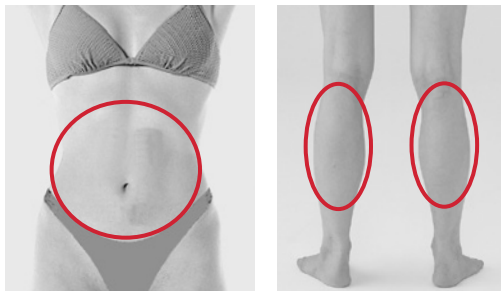


# はじめてお使いになる前に

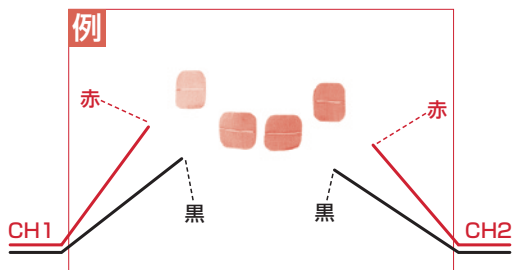
## アクセルガードの貼り付け

- 1 使用する部分の汗をタオルなどで拭きとります。

※汗などで肌が汚れていると、アクセルガードが貼り付きにくくなります。



- 2 アクセルガー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。



(例)  
CH1でコードの先が、上が赤、下が黒のコードを貼った場合には、CH2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。

## アクセルガード貼り付け位置の目安はこちらへ

- 「トレーニングコース、エキスパートコース」  
の貼り付けはP.35 ~ 40をご参照ください。
- 「おまかせコース」  
の貼り付けはP.41 ~ 45をご参照ください。

※アクセルガードの貼り付け位置には個人差がありますので、自分に合わせて調節（筋肉の反応のいい、大きく動く場所）してください。

※湿布や絆創膏など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。

# アクセルガード使用時のポイント

## アクセルガードのサイズについて

### ● アクセルガード〈M・50×50mm・4枚〉の特徴

うでやバスト、肩や足裏やふくらはぎといった、小さな筋肉におすすめします。

### ● アクセルガード〈L・50×90mm・4枚〉の特徴

おなかやウエスト、ヒップや太ももといった、大きな筋肉が集中している部位におすすめします。アクセルガード〈M・50×50mm・4枚〉に比べて、効率よく広範囲の筋肉運動ができます。

※アクセルガード〈L・50×90mm・4枚〉をご使用の場合はアクセルガード〈M・50×50mm・4枚〉よりも充電電池の消費が早いため、充電ACアダプターのご使用をおすすめします。使用部位や出力によっては2時間前後でなくなることがあります。

## アクセルガードの保管について

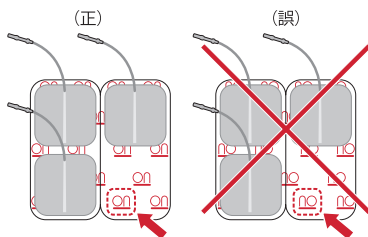
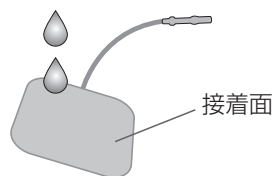
● アクセルガードは、乾燥してくると粘着力が低下します。粘着力が低下してきた場合、ご使用後に1～2滴の水をつけて汚れや脂をとりのぞくと、長くお使いいただけます。

● アクセルガー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、アクセルガードの寿命を縮めます。

● アクセルガードの使用後は、元の透明フィルムに戻し、袋に入れてチャックを閉め、高温・高湿を避けて保管してください。

● アクセルガードの袋に使用期限が表示してあります。期限切れのアクセルガードは使用しないでください。

● アクセルガードは消耗品です。粘着力が低下（1日1ヶ所、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。



特長

注意事項

はじめてお使いになる前に

アクセルガードの注意事項

本体の使用方法

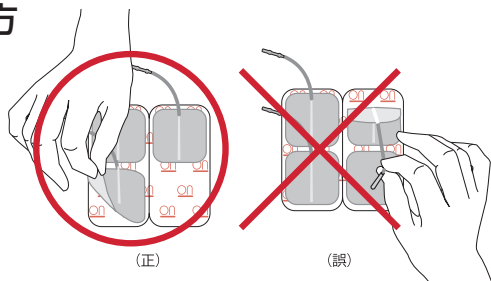
アクセルガードの貼り方

アドバイス・Q&A

# アクセルガード使用時のポイント

## アクセルガードの剥がし方

アクセルガー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と持ち上げてください。接続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。



**警告**

## アクセルガードについて

- 湿布や絆創膏など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。
- アクセルガードを使用した際に、発疹・発赤・かゆみなど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。
- アクセルガードを使用するとき、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。
- アクセルガードは互いに重ならないように貼ってください。また、使用中にアクセルガード同士が接することがないように貼ってください。アクセルガード同士が接すると、接した部分に電流が集中して流れ、場合によっては火傷などの皮膚障害を起こす恐れがあります。
- アクセルガー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起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、または汗や皮脂で皮膚が汚れている場合は、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。アクセルガードの粘着力が低下し、場合によっては火傷などの皮膚障害を起こす恐れがあります。
- アクセルガー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。
- 使用期限の切れたものや粘着力が低下したアクセルガードをそのまま使用したり、テープ・バンド・下着などで固定して使用しても、適切な効果が得られないばかりでなく、急激に強い刺激がかかったり、場合によっては火傷などの皮膚障害を起こす恐れがありますのでおやめください。
- 安全に製品をご使用いただくために、製造元で品質管理を実施しております。純正のアクセルガードをご使用ください。（P.16参照）

# スタイリフトの使い方

## 手順1 電源スイッチを入れる

電源スイッチを押して、電源を入れます。



## 手順2 コースの選択

トレーニングコース・<sup>\*</sup>エキスパートコース・おまかせコースから使用したいコースをタッチして選択します。

### ※エキスパートコース選択ボタンの表示について

最初はエキスパートコースのボタンはうすく表示され、選択できません。トレーニングコースを3時間以上使用することで、選択できるようになります。

初期画面



3時間以上  
使用すると…

選択不可

選択可能

エキスパートコース  
選択可能画面



特長

注意事項

はじめてお使いになる前に

アクセルガードの注意事項

本体の使用方法

アクセルガードの貼り方

アドバイス・Q&A

# スタイリフトの使い方

## 手順3 モードの選択

手順2で選択したコースから使用したいモードをタッチして選択します。



### トレーニングコースを 選択した場合

「バスト・うで・おなか・ウエスト・ヒップ・太もも」から使用したいモードをタッチして選択します。



### エキスパートコースを 選択した場合

「バスト・うで・おなか・ウエスト・ヒップ・太もも」から使用したいモードをタッチして選択します。



### おまかせコースを 選択した場合

「ガチガチ肩・ぽっこりおなか・パンパンふくらはぎ・重い腰・バテバテ足裏」から使用したいモードをタッチして選択します。



※一つ前の画面に戻る場合は  をタッチしてください。

**▲ アクセルガードを貼る前に出力を上げないでください!!**

## 手順4 アクセルガードを貼る

貼付位置画面の表示に合わせて、アクセルガードを貼ります。

※他の貼付位置画面を表示させる場合は ◀▶ をタッチします。

※ ◀▶ で画面を切り替えても出力は変わりません。

※代表的な貼付位置画像が1～3画面表示されます。



## アクセルガード貼り付け位置の目安はこちらへ

- 「トレーニングコース、エキスパートコース」  
の貼り付けはP.35～40をご参照ください。
- 「おまかせコース」  
の貼り付けはP.41～45をご参照ください。

## 手順5 タイマー設定

- ①タイマーを変更する場合は、**タイマーボタン**をタッチします。
- ②タイマーボタンをタッチするたびに15分・30分と表示が切り替わるので、使いたい時間を選択します。



※タイマーの変更は出力開始前に行ってください。出力中は変更できません。

また、次回使用時は前回に変更した時間が表示されます。

※同じ貼り付け位置への連続使用は1日2時間までとしてください。

※各モードに応じて感じ方が変化します。

※トレーニングモードのみ、残り1分のときに出力が自動的に下がります。

特長

注意事項

はじめてお使いになる前に

アクセルガードの注意事項



本体の使用方法

アクセルガードの貼り方

アドバイス・Q&A

# スタイリフトの使い方



## 手順6 出力調節

- ①出力調節スイッチの  を押して、出力表示の数値をがまんできる範囲まで上げてください。下げるときは  を押してください。

(出力1・2の数値は同時に上下します。)  
(出力範囲0～90)

自動的に出力がスタートします。




- ②出力1・2の数値を個々に微調整する場合は、左右の出力調節スイッチ   を押して調節してください。



※ご使用の途中でも出力は調節できます。

※出力1・2の数値を個々に下げる出力調節スイッチはありません。

※出力1・2のいずれかが「0」になった状態で  を押すと、もう一方の出力のみが下がります。

※各出力調節スイッチを長押しすることで、数値の上げ下げがすばやく行えます。

※出力中に  を押すと出力は0になり、タイマーはリセットされます。



## ロック機能

ロック機能がついています。  
出力中の誤操作を防止したいときにご使用ください。

- ①出力中に**ロックボタン**を押すと、全てのスイッチ/ボタンがロックされ、**ロック表示**が切り替わります。



ロック解除



ロック

- ②再度ロックボタンを**長押し**（2秒）すると、ロック機能が**解除**されます。

※ロック機能は出力中のみ表示されます。

※ロック機能が動いている間も、電源スイッチによる電源の入切だけは作動します。

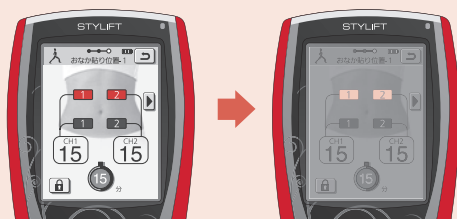
※ケースなどに入れて使用する際は、ロック機能をご使用ください。

※タイマーが終了すると自動的にロック機能が解除されます。



## 減光機能

本体を操作しない状態が30秒続いた場合、画面が暗くなります。



操作ボタン/スイッチを押すと、画面が元の明るさに戻ります。

特長

注意事項

はじめてお使いになる前に

アクセラガードの注意事項

本体の使用方法

アクセラガードの貼り方

アドバイス・Q&A

# スタイリフトの使い方

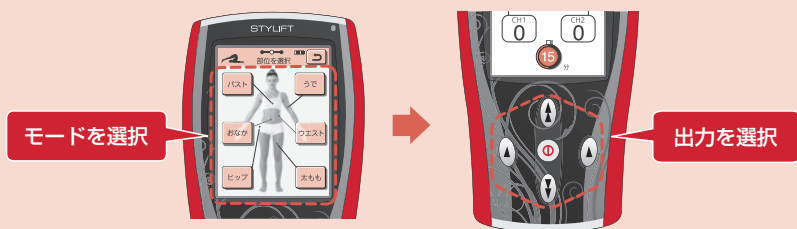
## 手順7 終了

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、5分以上操作を行わないと、自動的に電源が切れます)

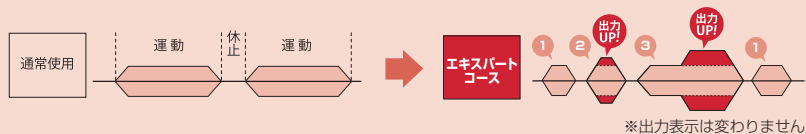
### エキスパートコースとは？

エキスパートコースは、トレーニングコースを3時間以上使用すると  
選択可能になるコースです。

- ①エキスパートコースのバスト・うで・おなか・ウエスト・ヒップ・太ももから使用したいモードをタッチして選択します。
- ②出力選択スイッチで出力を選択します。



- ③通常のトレーニングより運動回数増加!! 最大プラス10%の出力UP!!



※エキスパートコース中にも出力の変更は可能です。

※最大出力90では、運動回数は増えますが、出力UPはしません。

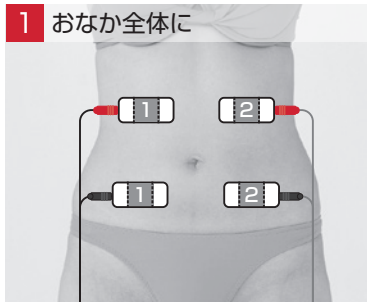
より一層のトレーニング効果が期待できます！

## おなか

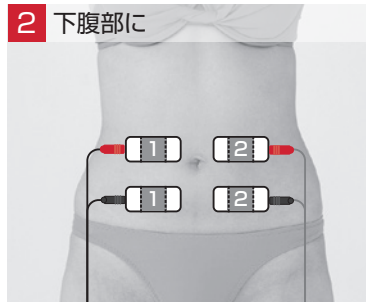
※大きい筋肉なので、アクセルガード(L・50×90mm・4枚)がオススメです。

① アクセルガード(L・50×90mm・4枚)

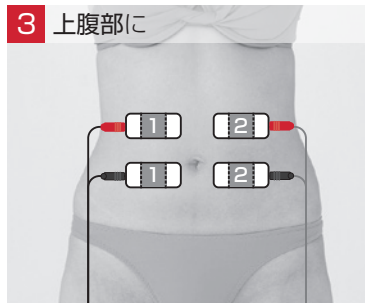
### 1 おなか全体に



### 2 下腹部に



### 3 上腹部に



※アクセルガードは4枚貼ってください。

※CH1でコードの先が、上が赤、下が黒のコードを貼った場合には、CH2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。

※同じ貼り位置に連続して使用せず、異なる貼り位置でローテーションを組んでご使用ください。

特長

注意事項

はじめてお使いになる前に

アクセルガードの注意事項

本体の使用方法

アクセルガードの貼り方

アドバイス・Q&A

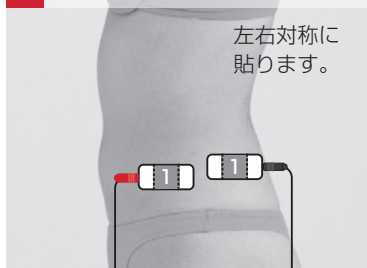
## ウエスト

※大きい筋肉なので、アクセルガード(L・50×90mm・4枚)がオススメです。

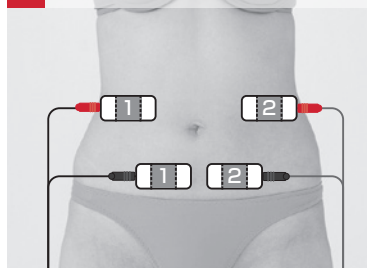
 アクセルガード(L・50×90mm・4枚)

### 4 わき腹をはさむように

左右対称に貼ります。

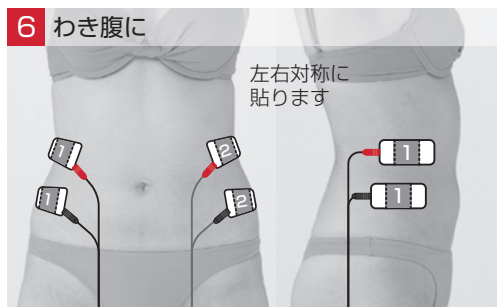


### 5 ウエスト全体に



### 6 わき腹に

左右対称に貼ります



※アクセルガードは4枚貼ってください。

※CH1でコードの先が、上が赤、下が黒のコードを貼った場合には、CH2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。

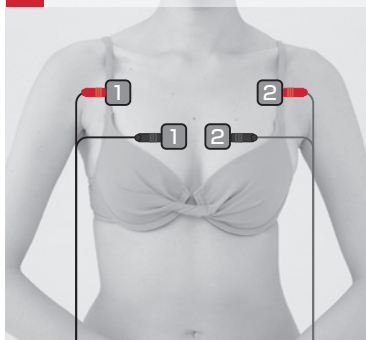
※同じ貼り位置に連続して使用せず、異なる貼り位置でローテーションを組んでご使用ください。

# バスト

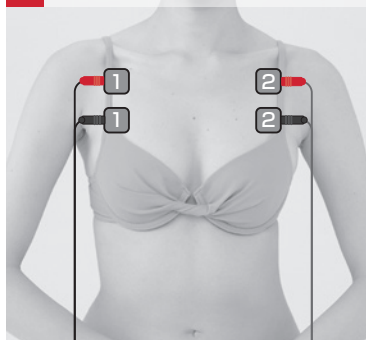
※アクセルガード(M・50×50mm・4枚)がオススメです。

■ アクセルガード(M・50×50mm・4枚)

## 7 バスト全体に



## 8 バストわきに



▲ 心臓に障害のある人は、使用を控えてください。

※CH1でコードの先が、上が赤、下が黒のコードを貼った場合には、CH2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。

※同じ貼り位置に連続して使用せず、異なる貼り位置でローテーションを組んでご使用ください。

特長

注意事項

はじめてお使いになる前に

アクセルガードの注意事項

本体の使用方法

アクセルガードの貼り方

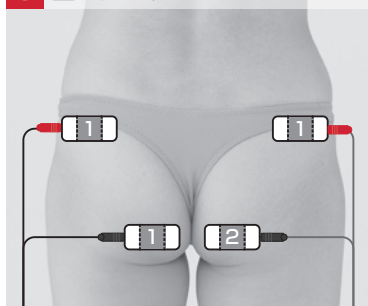
アドバイス・Q&A

## ヒップ

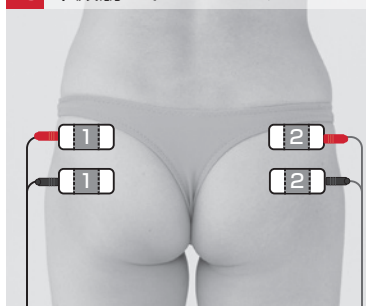
※大きい筋肉なので、アクセルガード(L・50×90mm・4枚)がオススメです。

■ アクセルガード(L・50×90mm・4枚)

### 9 垂れたヒップに



### 10 中殿筋のトレーニングに



※CH1でコードの先が、上が赤、下が黒のコードを貼った場合には、CH2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。

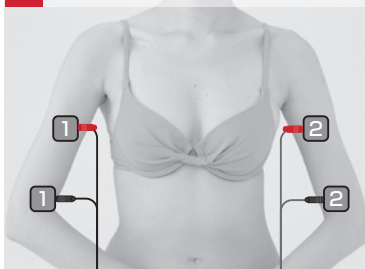
※同じ貼り位置に連続して使用せず、異なる貼り位置でローテーションを組んでご使用ください。

# うで

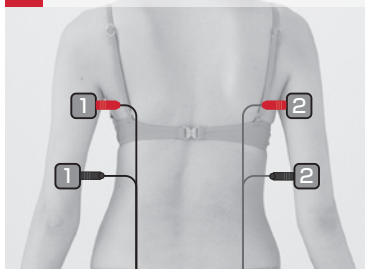
※アクセルガード(M・50×50mm・4枚)がオススメです。

■ アクセルガード(M・50×50mm・4枚)

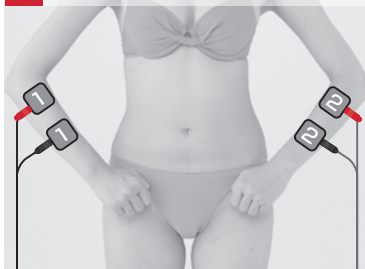
11 二の腕の表に



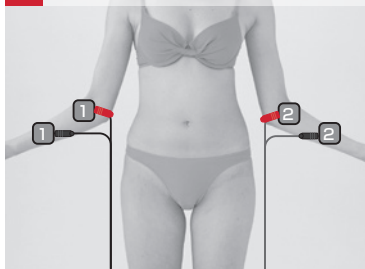
12 二の腕の裏に



13 ひじ下のトレーニング(外側)



14 ひじ下のトレーニング(内側)



※CH1でコードの先が、上が赤、下が黒のコードを貼った場合には、CH2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。

※同じ貼り位置に連続して使用せず、異なる貼り位置でローテーションを組んでご使用ください。

特長

注意事項

はじめてお使いになる前に

アクセルガードの注意事項

本体の使用方法

アクセルガードの貼り方

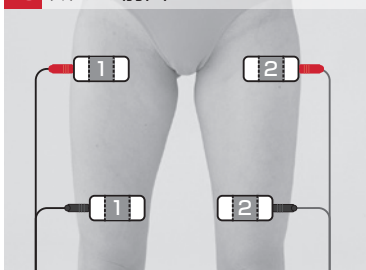
アドバイス・Q&A

## 太もも

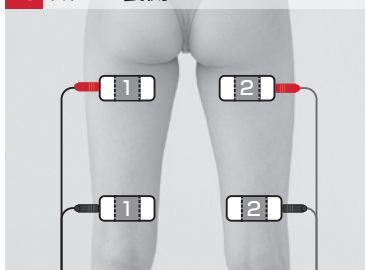
※大きい筋肉なので、アクセルガード(L・50×90mm・4枚)がオススメです。

■ アクセルガード(L・50×90mm・4枚) ■ アクセルガード(M・50×50mm・4枚)

### 15 太もも前面に



### 16 太もも裏側に

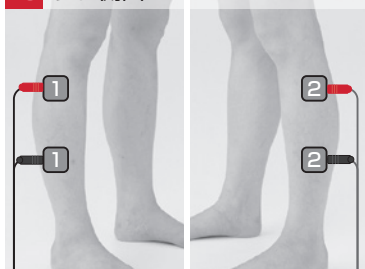


### 17 内ももに



※左右対称に貼ります。

### 18 すね側面に



※CH1でコードの先が、上が赤、下が黒のコードを貼った場合には、CH2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。

※同じ貼り位置に連続して使用せず、異なる貼り位置でローテーションを組んでご使用ください。

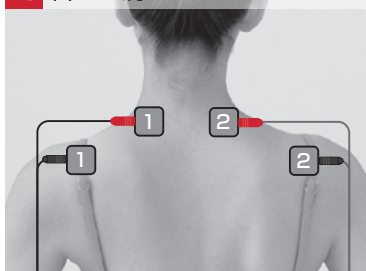


## 肩

※アクセルガード〈M・50×50mm・4枚〉がオススメです。

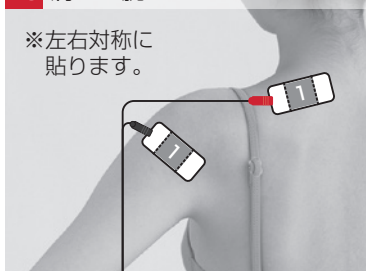
■ アクセルガード〈L・50×90mm・4枚〉 ■ アクセルガード〈M・50×50mm・4枚〉

### 19 首から肩に

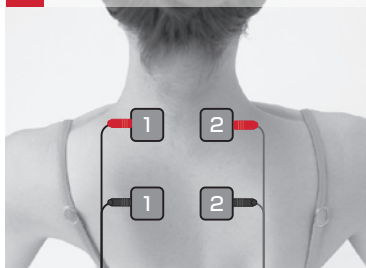


### 20 肩から腕に

※左右対称に貼ります。



### 21 肩の内側に



※アクセルガードは4枚貼ってください。

※CH1でコードの先が、上が赤、下が黒のコードを貼った場合には、CH2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。

特長

注意事項

はじめてお使いになる前に

アクセルガードの注意事項

本体の使用方法

アクセルガードの貼り方

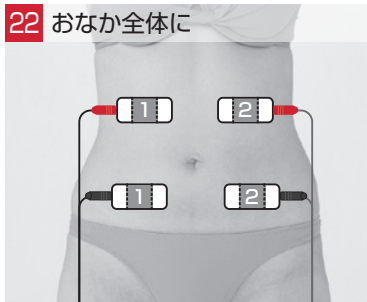
アドバイス・Q&A

## おなか

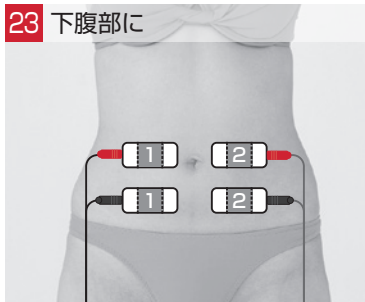
※大きい筋肉なので、アクセルガード(L・50×90mm・4枚)がオススメです。

 アクセルガード(L・50×90mm・4枚)

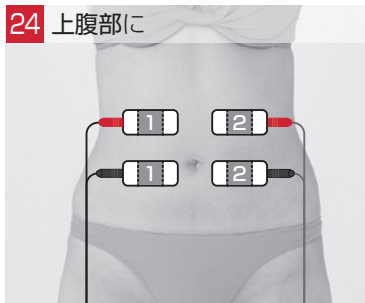
### 22 おなか全体に



### 23 下腹部に



### 24 上腹部に



※アクセルガードは4枚貼ってください。

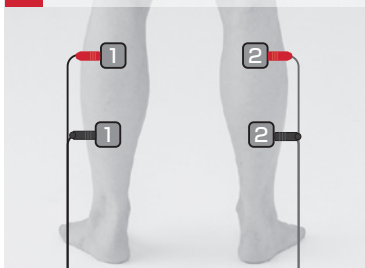
※CH1でコードの先が、上が赤、下が黒のコードを貼った場合には、CH2も同様に上が赤、下が黒となるように貼り付けてください。

# ふくらはぎ

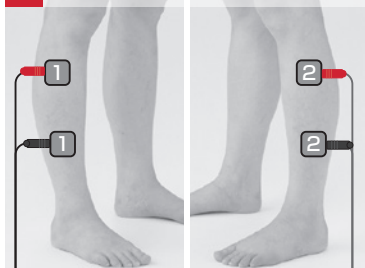
※アクセルガード(M・50×50mm・4枚)がオススメです。

■ アクセルガード(M・50×50mm・4枚)

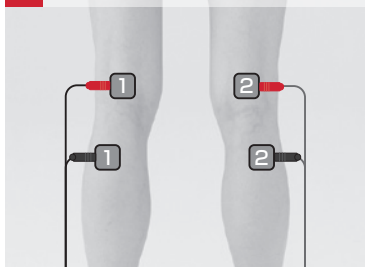
## 25 ふくらはぎに



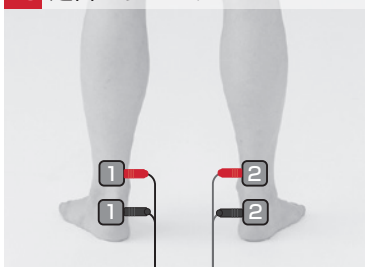
## 26 膝下のリフレッシュに



## 27 膝裏+ふくらはぎに



## 28 足首のリフレッシュに



※CH1でコードの先が、上が赤、下が黒のコードを貼った場合には、CH2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。

特長

注意事項

はじめてお使いになる前に

アクセルガードの注意事項

本体の使用方法

アクセルガードの貼り方

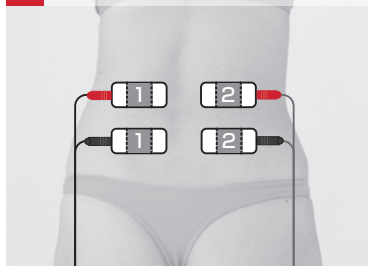
アドバイス・Q&A

## 腰

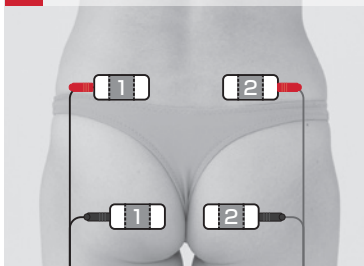
※大きい筋肉なので、アクセルガード(L・50×90mm・4枚)がオススメです。

 アクセルガード(L・50×90mm・4枚)

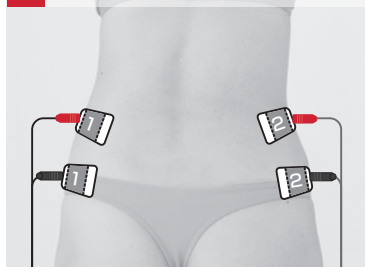
### 29 腰まわりに



### 30 腰からヒップに



### 31 腰わきに



※アクセルガードは4枚貼ってください。

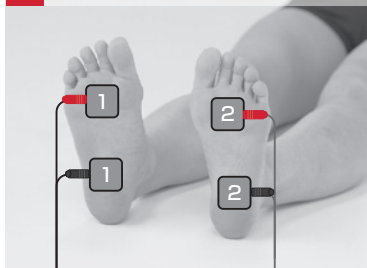
※CH1でコードの先が、上が赤、下が黒のコードを貼った場合には、CH2も同様に上が赤、下が黒となるように貼り付けてください。

# 足裏

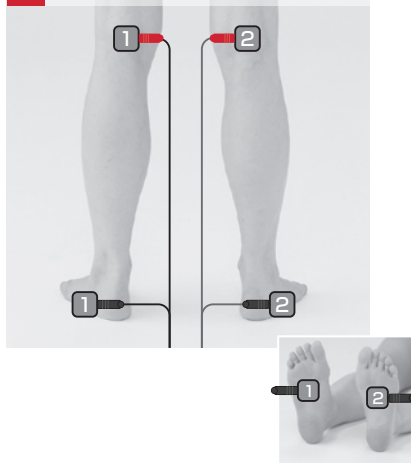
※アクセルガード(M・50×50mm・4枚)がオススメです。

■ アクセルガード(M・50×50mm・4枚)

## 32 足裏のリフレッシュに(縦)



## 33 膝裏+足裏に



※CH1でコードの先が、上が赤、下が黒のコードを貼った場合には、CH2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。

特長

注意事項

はじめてお使いになる前に

アクセルガードの注意事項

本体の使用方法

アクセルガードの貼り方

アドバイス・Q&A

# ワンポイントアドバイス



## 「ギュー」という刺激（EMS運動）のときに、「自分でもその部分に力を入れる」

トレーニング時の刺激としては、「数秒間刺激が続き、数秒間休止する」の繰り返しになりますが、おなかの場合「数秒間の刺激のときに自分でもおなかをへこませて力を入れる」ことが大きなポイントです。「自分でも意識して力を入れながら」出力をUPすると、少しずつがまんできる範囲が上がります。



## 同じ貼り位置に対しては、ローテーションを組む

同じ貼り位置に連続して使用せず、異なる貼り位置でローテーションを組んでご使用ください。おなかだけでなく、太もも・ヒップ・ウエストも使用すると、より効果が高まります。

例) 1日目：おなか **3**番+ヒップ **9**番+うで **11**番

2日目：ウエスト **5**番+バスト **7**番+太もも **15**番



## エキスパートコースを活用する

トレーニングコースを3時間以上使用すると、エキスパートコースを選択できるようになります。エキスパートコースでは運動回数を増やし、さらに出力を最大10%UPさせることで筋肉が強い負荷に慣れるようになり、より一層のトレーニング効果が期待できます。→P.6、P.34参照



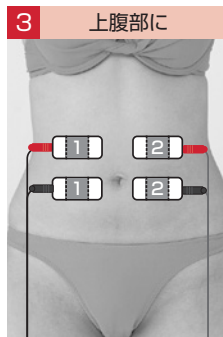
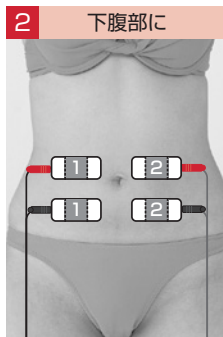
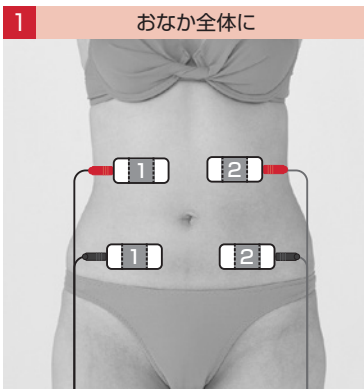
## 出力レベルについて

出力レベルは、身長・体重・筋肉や脂肪の量などにより個人差があります。使用開始時にはがまんできる最大の強さ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。一般的な目安として1～2週間程度で、30～60程度まで出力を上げてご使用になる方が多いようです。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期待できます。ただし、筋肉に極度の疲労感を感じた場合は、使用を中止してください。



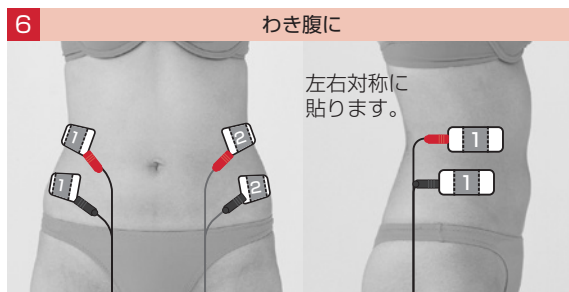
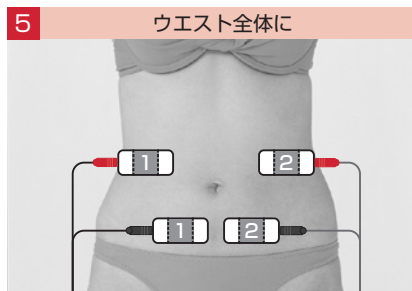
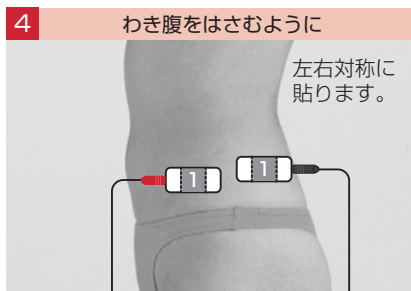
## アクセルガードを使い分ける

腹部やヒップ、太ももなどの大きな筋肉が集中している部位には、アクセルガード〈L・50×90mm・4枚〉をおすすめします。→P.27参照



ワンポイント  
アドバイス

腹部の大きな筋肉である腹直筋 1～3 番。女性に多い「下腹部ポッコリ」でお悩みの方へオススメ。特に食後にポッコリと下腹部が出る人は、腹筋が弱い証拠。腹筋をトレーニングしてスッキリさせましょう。



ワンポイント  
アドバイス

身体をひねったり横に倒したりするときに働く筋肉が腹斜筋群 4～6 番。この腹斜筋群をトレーニングして、理想的なウエストラインを目指しましょう。腹直筋 1～3 番と腹斜筋群 4～6 番を毎日交互に使用すると、効果が出やすい傾向にあります。

特長

注意事項

はじめてお使いになる前に

アクセルガードの注意事項

本体の使用方法

アクセルガードの貼り方

アドバイス・Q&amp;A

# ワンポイントアドバイス

**8** バストわきに

バスト

**ワンポイントアドバイス**

大胸筋は日常生活ではほとんど使わない筋肉。サイズそのものが大きくなるわけではありませんが、上向きのバストが期待できます。大胸筋をトレーニングして、重力に負けないバストを目指しましょう。

⚠️ 心臓に障害のある人は、使用を控えてください。

**9** 垂れたヒップに

ヒップ

**ワンポイントアドバイス**

ヒップは日常生活で、ほとんど使われていない筋肉。大きな筋肉なので、トレーニングすることで早めに効果が出やすい傾向にあります。垂れたヒップには、お尻全体の筋肉（大殿筋**9**番）をトレーニングして、引き締まったヒップを目指しましょう。

**12** ぶるぶるの二の腕に

うで

**ワンポイントアドバイス**

二の腕で大事なことは「細さ」ではなくフォルム。筋肉がうっすらとついた、かっこいい二の腕を目指しましょう。二の腕の裏側（上腕三頭筋）をトレーニングしてスッキリと引き締めたい人へ。振袖部分が気になる人・ノースリーブの洋服に自信がない人にオススメです。

**17** 内ももに

**16** 太もも裏側に

太もも

左右対称に貼ります。

**ワンポイントアドバイス**

脂肪がつきやすく血行が悪くなりやすい下半身。正面から見ても太ももに隙間がない人は、内転筋**17**番や大腿二頭筋**16**番が衰えていることが多いのです。ウォーキングやジョギングでもなかなか鍛えにくいこれらの筋肉をトレーニングして、スッキリした太ももを目指しましょう。

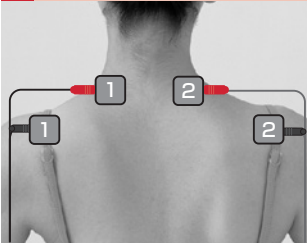


## ケア

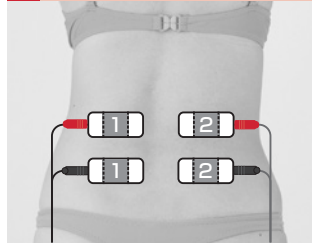
### ワンポイント アドバイス

手指で押されているような心地良さが体感できます。肩、腰、膝、ひじなど、重なりがちな部位をやさしく刺激してくれます。出力は心地良いと感じるレベルでご使用ください。

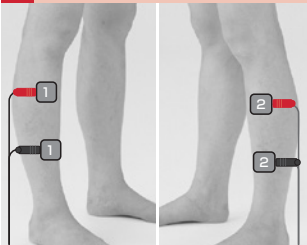
### 19 首から肩に



### 29 腰まわりに



### 26 膝下に



### 13 ひじ下に

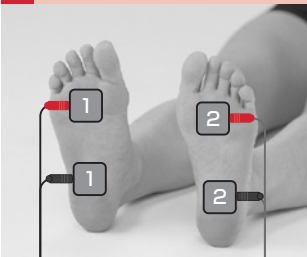


## リフレッシュ

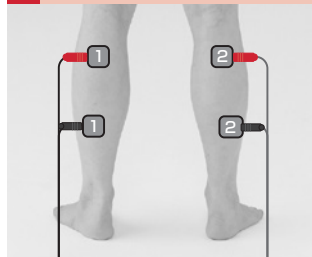
### ワンポイント アドバイス

トレーニングコースでしっかりと筋肉を動かして、おまかせコースでやさしく刺激しましょう。女性にありがちな下半身のお悩みにおすすめです。出力は心地良いと感じるレベルでご使用ください。

### 32 足裏のリフレッシュに



### 25 ふくらはぎに



特長

注意事項

はじめてお使いになる前に

アクセルガードの注意事項

本体の使用方法

アクセルガードの貼り方

アドバイス・Q&A

# Q&A・故障かな？と思ったら

## Q1：エラー表示について

**A：**アクセルガードが身体からはがれたり、接続コードの接続が不十分な場合、「Error画面」が表示されます。下記の①・②を確認してください。

①アクセルガードの粘着力が弱くなっていませんか？

粘着力が弱くなると、皮膚から外れてエラーになります。新しいアクセルガードに交換してください。まだ粘着力がある場合は皮膚に密着するように貼り直してください。

②接続コードは本体とアクセルガードにしっかりと接続されていますか？

接続が不十分だとエラーになります。しっかりと奥まで差し込んでください。

※①・②を確認してもエラーになる場合は傷や変形、内部の断線など接続コードの故障の可能性があります。販売店もしくは発売元にご連絡ください。

## Q2：出力が勝手に変わる

**A：**ロック機能を使用せずポケットなどに入れて使用していると、意図せずボタンが押されて出力が変わってしまいます。ポケットなどに入れて使用する際はロック機能をご使用ください。（→P.33 ロック機能 参照）

## Q3：充電ができないときは？

**A：**充電池がセットされているか、もしくは本体に充電ACアダプターが接続されているか、充電AC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、充電AC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などで拭きとってください。それでも改善されない場合、充電ACアダプターと充電池を外して再度セットしてみてください。（→P.23 充電池の取り外し方 参照）

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

## Q4：画面が急に消えてしまったときは？

**A1：**充電残量が少なくなると、急に画面が消えることがあります。充電してから使用するか、充電ACアダプターを接続してご使用ください。

**A2：**使用中にアクセルガード同士が接すると、まれに画面が消え電源が入らなくなることがあります。アクセルガードをご確認の上、充電ACアダプターを接続し電源を入れ直してください。

## Q5：アクセルガードがはがれてしまったときは？

**A：**アクセルガードは、乾燥してくると粘着力が低下します。ご使用后、水を1～2滴つけて保管す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（1日1ヶ所の使用）で交換することをおすすめします。

※アクセルガードの追加注文は、販売店もしくは発売元にご連絡ください。

## Q6：作動音について

**A：**スタイリフトでは、ソフトな刺激感を実現するために、特殊な周波数帯域の電流を用いております。この特殊な電流を発生させる際に、わずかですが音が発生します。そのため、出力数値が高くなると、本体から「ピー」または「ギョングン」というような音が聞こえることがありますが、本体の作動音であり異常ではありません。

## Q7：使用中に充電表示が増えたり減ったりする

**A：**トレーニング時に瞬間的に多くの電流を消費するため、充電表示が一時的に増減する場合がありますが、不具合ではありません。



## Q8：使用中や充電中に本体が熱くなる

**A：**スタイリフトは比較的大きな電流を使用するため、使用中や充電中に本体が熱くなることがあります。本体の異常ではありませんので、安心してご使用ください。

## Q9：サイクロンモードにならない

**A1：**サイクロンモードは下記のモードにプログラムされています。

エキスパートコース ➡ おなかモード・ウエストモード

おまかせコース ➡ ガチガチ肩モード・ぼっこりおなかモード・重い腰モード

※トレーニングコースにサイクロンモードはありません。

**A2：**サイクロンモードを使用するためには、アクセルガードを4枚貼ってください。

# Q&A・故障かな?と思ったら

画面表示	症状及び対処法
	<p>左のマークが表示された場合、電池切れです。 → 充電してください。</p> <p>※画面に表示されて30秒後に、自動的に電源が切れます。</p>
	<p>左のマークが表示された場合、 アクセルガード（粘着パッド）の寿命、もしくは 接続コードの接触不良です。 →アクセルガード（粘着パッド）・接続コード を確認し、出力を再開してください。</p> <p>※P.50【Q1：エラー表示についての①、②】を ご参照ください。</p>

※状況が改善されない場合は、販売店もしくは発売元にご連絡ください。

# Q&A・困ったときはここをチェック!

## Q1：効果はどれくらいで出てくるのですか？

**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地使用すれば、徐々に筋肉がトレーニングされ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：毎日使った方が効果が出ますか？

**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のトレーニングにはなりません。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替えて行ってください。

## Q3：EMSってなんですか？

**A：**スタイリフトでは、周波数の高い電流を体内深部まで届かせることにより、EMSと呼ばれる筋肉をトレーニングすることができる電流を起こしています。この体内深部まで届く電流は、周波数「5000Hz」の中周波と呼ばれる電流を使用しており、電流特有のビリビリとした刺激感を少なくし、より深い筋肉までトレーニングすることが期待できます。

## Q4：使用後の体感について

**A：**スタイリフトでは、深部の筋肉を運動させているため、非常に運動効率が高く、使用後に体感（継続しているような感覚）が残る場合があります。お身体に影響はありませんので、安心してご使用ください。

## Q5：使い始めのときはどの程度の出力から始めればよいのですか？

**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、使用開始当初は筋肉が運動に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。一般的な目安として1～2週間程度で、30～60程度まで出力を上げてご使用になる方が多いようです。コツは使用開始5～10分経過後、3～5ずつ上げることで身体が少しずつ強い刺激に慣れていきます。強い刺激の苦手な方は、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期待できます。ただし、筋肉に極度の疲労感を感じた場合は、使用を中止してください。

特長

注意事項

はじめてお使いになる前に

アクセルガードの注意事項

本体の使用方法

アクセルガードの貼り方

アドバイス・Q&A

# Q&A・困ったときはここをチェック!

## Q6：充電時間はどのくらいかかりますか？

A：充電時間は最大で約4時間です。充電電池の寿命を保つため、充電電池の残量表示が1つになってから充電することをおすすめします。

## Q7：満充電時間でどれくらい使用できますか？

A：満充電の場合でも、使用部位や出力によって2時間前後で無くなる場合があります。長時間の使用や、アクセルガード〈L・50×90mm・4枚〉を使用する場合は、充電ACアダプターでのご使用をおすすめします。

## Q8：付属品に関する問い合わせは？

A：アクセルガードや接続コード、充電ACアダプター、専用充電電池、ポーチなどの付属品のご注文やお問い合わせは、お買い求めの販売店または発売元にご連絡ください。

## Q9：操作音を消したいときは？

A： を押しながら電源を入れることで、操作音の【有無】を交互に切り替えることができます。

※出荷状態では音が鳴るように設定されています。



発売元



**伊藤超短波株式会社**

☎048(254)1019(お客様センター)

<https://www.itolator.co.jp/>

販売店