

# SHAPE BEAT G4

シェイプビートG4



## 取扱説明書

保証書付

このたびは「シェイプビート G4」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。

# 目次

シェイプビート G4 の特長	3
安全上のご注意	6
使用上のご注意	7
保守・点検のご注意	14
はじめてお使いになる前に	
本体標準付属品と仕様	17
各部名称	18
画面構成	19
充電について	20
粘着パッドのセットと貼り付け	22
粘着パッド使用時のポイント	24
シェイプビート G4 の使い方	26
おなかへの貼り付け方	31
ウエストへの貼り付け方	32
せなかへの貼り付け方	33
ヒップへの貼り付け方	34
太ももへの貼り付け方	35
うでへの貼り付け方	36
バストへの貼り付け方	37
肩への貼り付け方	38
足裏への貼り付け方	39
ふくらはぎへの貼り付け方	40
ワンポイントアドバイス	41
Q & A 故障かな？と思ったら	44
困った時はここをチェック！	46
保証書	47
付属品のご案内	48

# シェイプビート G4 の特長

## EMS

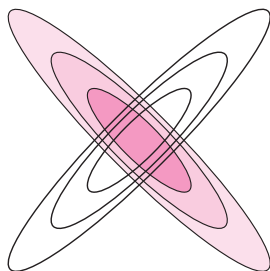
EMS (電氣的筋肉刺激 / Electrical Muscle Stimulation) は、電気で筋肉を刺激することにより、通常の運動よりも効率よく筋肉を動かし、筋肉中でエネルギーを消費して高い運動効果を得ることができます。

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。

## シェイプビート G4 の特長

シェイプビートG4には、使用する部位に合わせた2種類の電流刺激(干渉波とロシアンカレント)が搭載されています。いずれも中周波を用いることで電流刺激特有のビリビリとした感覚を少なくし、より深い筋肉まで鍛えることが期待できます。



最初にP6～25の注意事項及び仕様、各部名称などを良くお読みください

特長

注意事項

お使いになる前にはじめ

粘着パッドの注意事項

本体の使用方法

粘着パッドの貼り方

アドバイス・Q&A

# シェイプビート G4 の特長

## 特長① 使用する部位に適したトレーニングが可能



**おなか** や **せなか**、**ヒップ** といった  
広範囲のトレーニングに適しています。



**ウエスト** や **太もも**、**うで** や **バスト** とい  
った狭い範囲のトレーニングに適しています。

## 特長② 目的に応じた10のモードを搭載

目的：筋肉トレーニング

**おなか** **ウエスト** **せなか** **ヒップ**  
**太もも** **うで** **バスト**

筋トレに

目的：リフレッシュ

**肩** **足裏** **ふくらはぎ**

リフレッシュに

## 特長③ 使いやすい快適設計

### 親切設計で 操作もカンタン

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。

### 持ち運びできる コンパクトサイズ

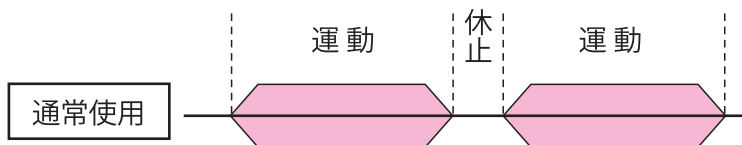
充電電池でも使用でき、コンパクトな設計なので、どこへでも携帯でき、外出や仕事・家事をしながら使用可能です。ウォーキングなど体を動かしながら使用する際は、別売の専用ポーチもございます。詳しくは、P48をご覧ください。

※車の運転中や炊事中などのご使用は危険ですので使用しないでください。

## 特長 4 Turbo ターボ機能とは？

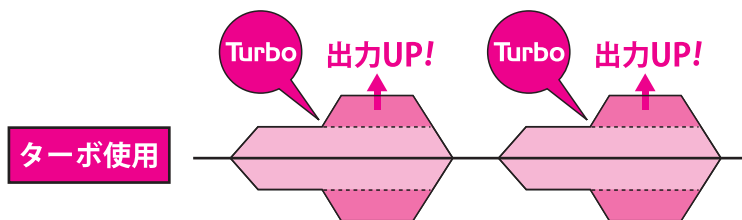
EMS運動法による筋肉トレーニングは、出力を高くして使用するほど効果が出やすくなります。搭載しているターボ機能は、「もう少し出力を上げて頑張ってみよう」という気持ちをより簡単に実現するために搭載された便利機能です。EMS運動中の出力を自動的に+10% UPさせることで筋肉が少しずつ強い負荷に慣れるようになり、より一層のトレーニング効果が期待できます。

従来のEMSトレーニングに加えて・・・



### ＋ (約) 10%の出力UP!!

プラス



※EMS波形イメージ

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16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、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。

# 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。

- 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
- 過去に筋腫の手術または治療を受けたことがある人
- 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
- 6才未満の乳幼児

特長

注意事項

お使いになる前にはじめて

粘着パッドの注意事項


本体の使用方法





粘着パッドの貼り方

アドバイス・Q&A



# 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動作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。

## 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老齢にある人（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 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。



説明書様

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。



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。

特長

注意事項

はじめて  
お使いになる前に

粘着パッドの  
注意事項

本体の使用  
方法








粘着パッドの  
貼り方

アドバイス  
Q&A

# 使用上のご注意

## 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 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。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 指定の充電ACアダプター、充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) 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-330（商品番号 100-CD85-86）仕様：ニッケル水素充電電池（3.6V 2000mAh）  
お買い求めはP48をご参照ください。

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（頻度や時間等）により違いはありますが、約250回前後が寿命の目安です。
- 充電電池の寿命を保つため、充電電池の残量が無くなってから充電することをおすすめします。
- 満充電になる前に途中で充電を止めると、充電電池の寿命が短くなる可能性があります。（※充電しながら使用できます）。
- 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ニッケル水素充電電池を使用しています。
- ニッケル水素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。

# 使用上のご注意

## 5) 使用中のご注意

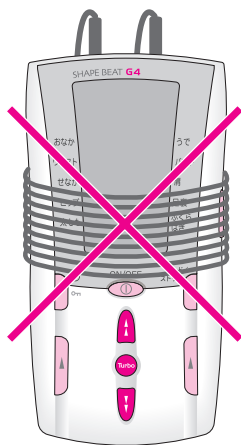


-  ① 本器を使用した際に、身体に異常を感じたり、発疹・発赤・かゆみ等が現れた時は、直ちに使用を中止し、お求めの販売店にご相談ください。
-  ② 使用開始当初は、出力は弱めに、また、時間を短めに設定してください。また、刺激感覚は個人差があり、かつ部位によっても感じ方に差があります。急に出力を上げすぎないように、1～2週間かけて身体を慣らしながら出力を上げてください。
-  ③ 刺激に対し、体が慣れてからも始めから強く（目標値）しないで5分から10分経過ごとに少しずつ出力を上げ、目標値に近づけてください。
-  ④ 出力口に金属製の棒やハサミ、ピンなどを差し込まないでください。感電・発火の原因となります。
-  ⑤ 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。
-  ⑥ 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）
-  ⑦ 「おなか、ウエスト、せなか、ヒップ、太もも、うで、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。
-  ⑧ お子様や認知症の方が、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。事故や故障の原因になります。
-  ⑨ 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。

## 6) 使用後のご注意



- ❗ 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 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。



特長

注意事項

お使いになる前にはじめ

粘着パッドの注意事項

本体の使用方法











粘着パッドの貼り方

アドバイス・Q&A

# 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 長期間で使用にならない時は、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。
-  ⑥ お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 粘着パッド、接続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、接続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、接続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。
-  ⑨ 接続コード類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、販売店か製造元までご連絡の上、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、引っばったり、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。規格や仕様が異なるため、事故や故障の原因となります。
- ❗ 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

- ❗ ⑬ 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、お買い求めの販売店へお問い合わせください。敏感肌用の粘着パッドもご用意しております。
- ❗ ⑭ 粘着パッドの使用後は、元の透明フィルムに戻し、袋に入れてチャックを閉め、高温・高湿を避けて保管してください。
- ❗ ⑮ <粘着パッ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粘着パッ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・その他の不具合等につきましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

# 保守・点検のご注意


## 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製造元へお問合せください。
-  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。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になることがあります。

## 3) その他



-  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。



-  3年以上使用した付属品（接続コード、充電ACアダプター、ニッケル水素充電電池）による事故については、当社は責任を負いかねる場合がありますので、予めご理解をお願いします。

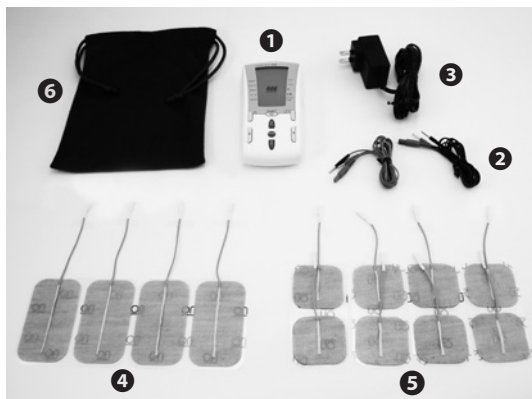


# はじめてお使いになる前に

## 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 充電ACアダプター 1個
  - ④ 粘着パッド 大  
(5×9 cm) 4枚入×1袋
  - ⑤ 粘着パッド 小  
(5×5 cm) 4枚入×2袋
  - ⑥ 収納袋
- \*専用ニッケル水素充電電池  
(単三型3本型)  
※工場出荷時：本体に  
セット済み
- \*保証書付取扱説明書・  
簡単スタートガイド

※粘着パッドは1ヶ月程度(1日1ヶ所の使用)で交換してください。  
粘着パッドのご注文については、P48をご覧ください。

### 仕様

定格入力電圧……DC5.5V(付属の充電ACアダプター〈入力AC100V〉)  
DC3.6V(専用ニッケル水素充電電池)

定格消費電力……約9.9W(最大出力時)

搬送周波数……出力1：2500Hz固定、出力2：2500～2560Hz

干渉周波数……4～60Hz

出力レベル……1～80レベル

タイマー……15～60分

本体サイズ……縦147×横75×厚さ30(mm)

重量……約260g(電池含む)

特長

注意事項

はじめて  
お使いになる前に

粘着パッドの  
注意事項

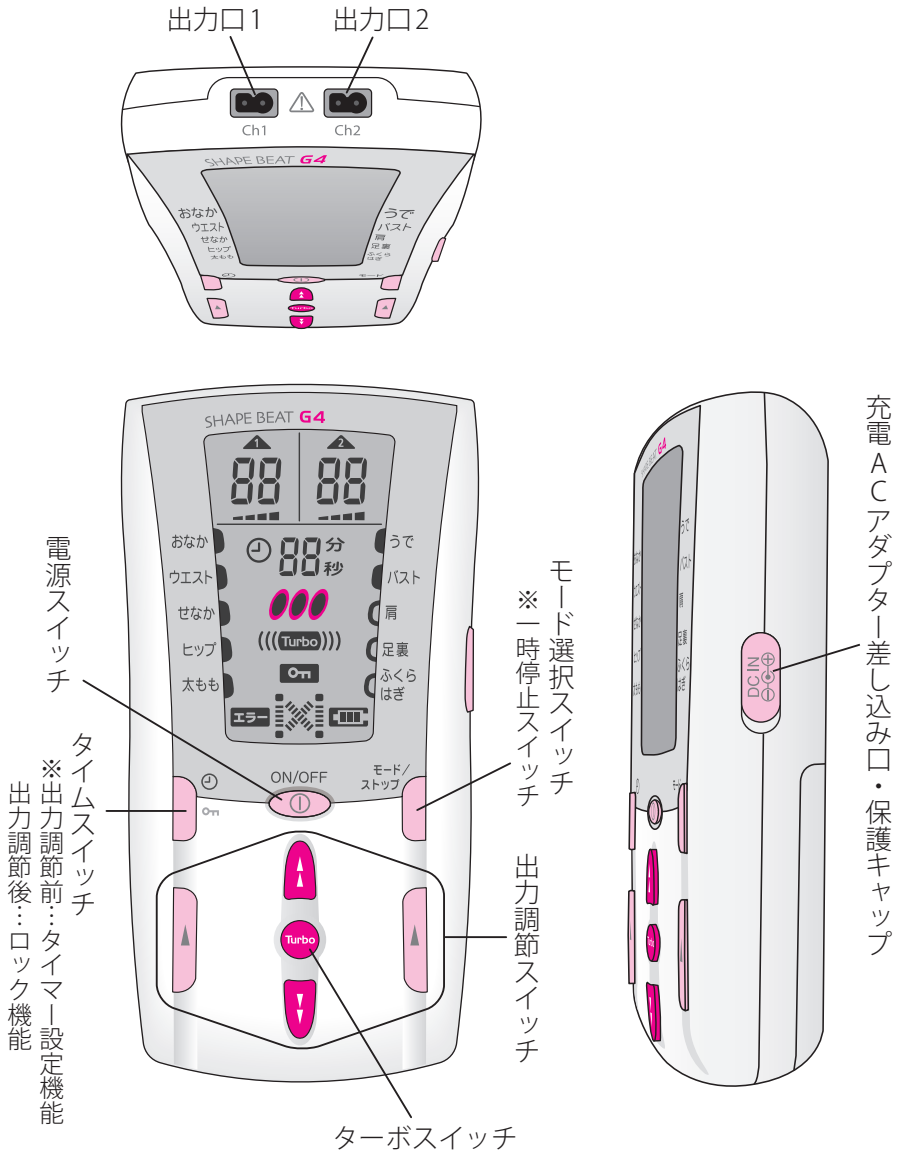
本体の  
使用方法

粘着パッドの  
貼り方

アドバイス・  
Q&A

# はじめてお使いになる前に


## 各部名称



※説明用に全表示をしたもので、実際の画面とは異なります。

## 画面構成

### ステップ表示

 ウォームアップ

 トレーニング

 クールダウン

※肩・足裏・ふくらはぎモードを除く

### モード選択表示

選ばれているモードの  
のところのみ表示さ  
れます。

### ロック表示

ロック機能を使用  
中に表示されます。  
→P29参照

### エラー表示

接続コードが抜けていたり粘着  
パッドがはずれていたりすると、  
エラー表示し出力を停止します。

### 干渉表示

選択したモードのEMSが  
どのように流れるかをア  
イコンで表示します。

### 出力表示1

### 出力表示2

### タイマー表示

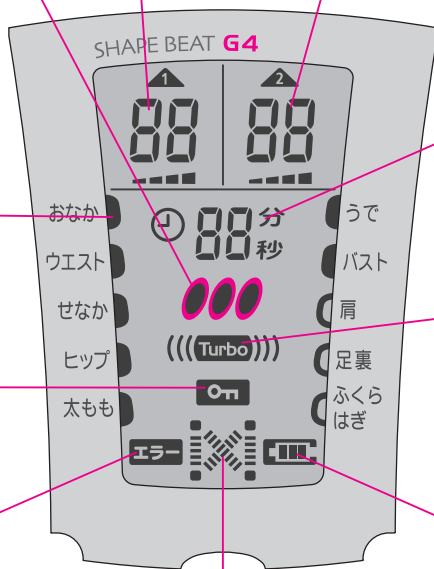
残り時間を表示  
します。

### ターボ表示

ターボ機能を使  
用中に表示され  
ます。→P30参照

### 充電電池表示

充電電池の残量を  
表示します。



おなか、せなか、ヒップに適した流れ方

ウエスト、太もも、うで、バスト、肩、  
足裏、ふくらはぎに適した流れ方

※干渉表示にあわせて粘着パッドを貼ってください。

(貼り付け位置の目安はP31～40をご参照ください。)

※液晶画面の表示が、低温時には薄くなったり、高温時には濃く、もしくは青くなったりする場合がありますが、故障ではありません。

特長

注意事項

お使いになる前に  
はじめて

粘着パッドの  
注意事項

本体の使用方法

粘着パッドの  
貼り方

アドバイス  
Q&A

# はじめてお使いになる前に

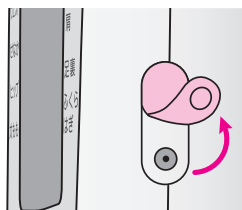
はじめてお使いになる時は、  
充電をしてからお使いください。

## 充電について

ここで使うもの：本体・充電ACアダプター・ニッケル水素充電電池  
※ニッケル水素充電電池は出荷時に本体内にセットされています

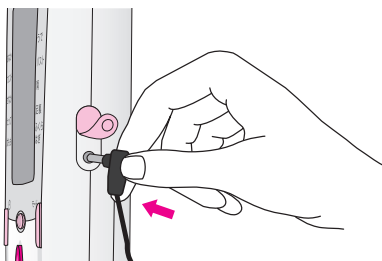
- 1** 本体側面にある充電ACアダプター差し込み口の保護キャップをはずします。

※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。

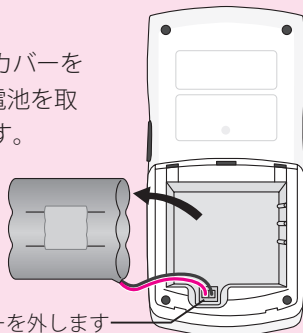
※アダプター（金属部分）が汚れていないことを確認してください。汚れている際にはティッシュペーパー等でふきとってください。



## 充電電池の交換方法

※充電ACアダプターを外し、電源OFFの状態でお交換してください。

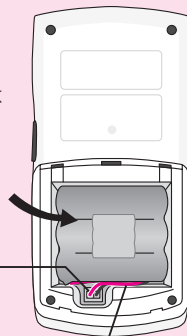
- ① 本体裏のカバーを外し、充電電池を取り出します。



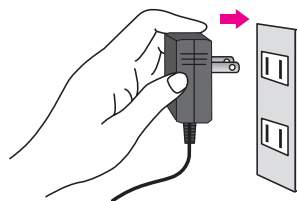
- ② 充電電池を本体に組み込みます。

コネクターを差し込みます

リード線を隙間に押し込みます

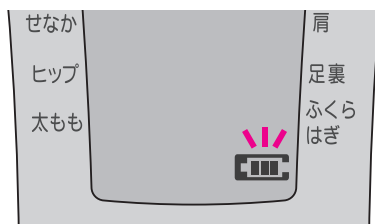


- 3** 充電ACアダプターをコンセントに差し込みます。



- 4** 充電中は充電電池表示が点滅し、充電が完了すると、点灯に変わります。

※電源がOFFの場合、充電が完了すると画面表示は全て消灯します。



- 充電電池表示は、3つ→2つ→1つ→0の順に減っていきます。



- 充電時間は最大で約7時間です。満充電になる前に途中で充電を止めると、充電電池の寿命が短くなる可能性があります。
- 充電電池の残量が無く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。
- 充電電池の残量が無くなると、「0: 残量なし」が30秒間点灯し、画面表示は全て消灯します。
- 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。
- 充電しながらでもご使用になれます。
- 使用中に充電電池マークが増えたり減ったりしますが、故障ではありません。(→P45参照)

充電電池のご注意とリサイクルについて → P11

特長

注意事項

はじめて  
お使いになる前に

粘着パッドの  
注意事項

本体の  
使用方法

粘着パッドの  
貼り方

アドバイス・  
Q&A

# はじめてお使いになる前に

## 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

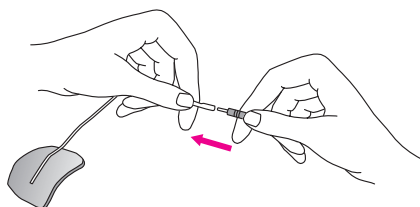
**お使いになる前に、肌に粘着パッドが合うかテストをしましょう。**

- 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。(パッドに接続コードを接続しない)
- 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

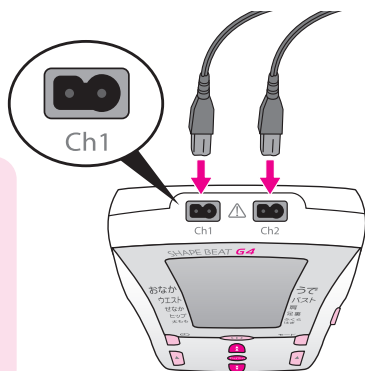
- 1** 粘着パッドに、接続コードの細かい先端を差し込んでつなぎます。

※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接続してください。接触不良等の故障の原因となります。



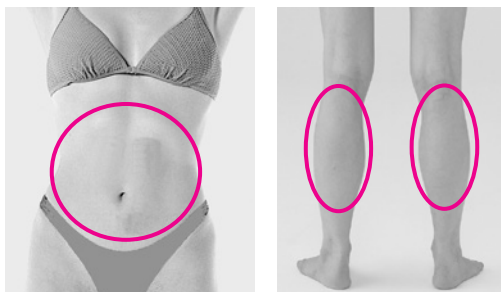
※接続コードはグレーと黒の2色ありますが、出力口1・2のどちらに接続してもかまいません。

※奥までしっかりと差し込んでください。

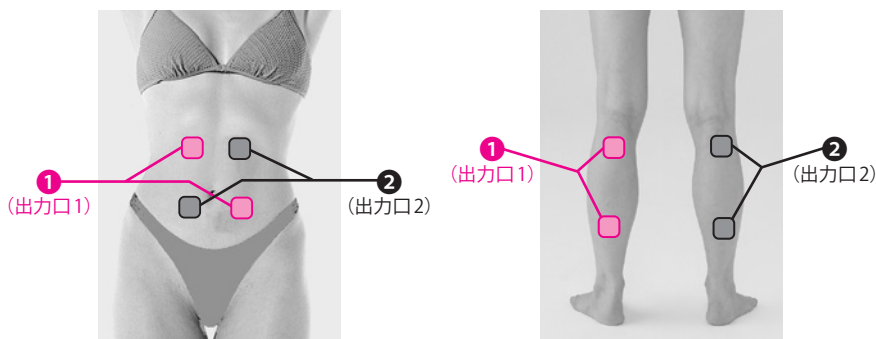
## 粘着パッドの貼り付け

- 1 使いたい体の部位を選び、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。(接続コードはグレーと黒の2色になっています)



- 「おなか・ウエスト・せなか・ヒップ」の貼り付けは P31～34 をご参照ください。
- 「太もも・うで・バスト」の貼り付けは P35～37 をご参照ください。
- 「肩・足裏・ふくらはぎ」の貼り付けは P38～40 をご参照ください。

※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。

※粘着パッ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。

※湿布やばんそうこう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。

特長

注意事項

お使いになる前に  
はじめて

粘着パッドの  
注意事項

本体の  
使用方法

粘着パッドの  
貼り方

アドバイス  
Q&A

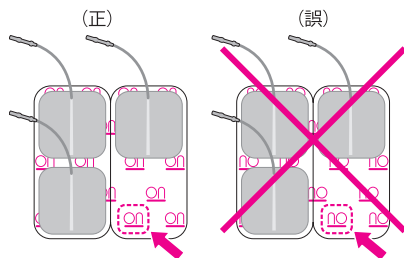
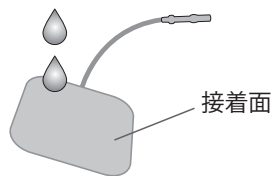
# 粘着パッド使用時のポイント

## 粘着パッドのサイズについて

- 粘着パッド(小)の特徴  
腕やバスト、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。
  - 粘着パッド(大)の特徴  
腹部やウエスト、背中や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。粘着パッド(小)に比べて、効率よく広範囲の筋肉運動ができます。
- ※粘着パッド(大)をご使用の場合は(小)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場合があります。

## 粘着パッドの保管について

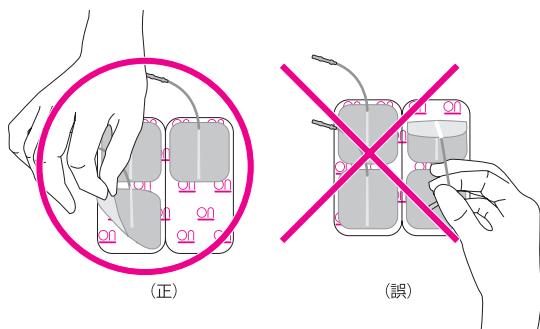
- 粘着パッドは、乾燥してくると粘着力が低下します。粘着力が低下してきた場合、ご使用後に1～2滴の水をつけて汚れや脂をとりのぞくと、長くお使いいただけます。
- 粘着パッドを保管する際には、透明フィルムの「ON」と読める面に貼ってください。「NO」と読める面に貼るとはがれにくく、粘着パッドの寿命を縮めます。
- 粘着パッドの使用後は、元の透明フィルムに戻し、袋に入れてチャックを閉め、高温・高湿を避けて保管してください。
- 粘着パッドの袋に使用期限が表示してあります。期限切れの粘着パッドは使用しないでください。
- 粘着パッドは消耗品です。粘着力が低下(1日1ヶ所、約1ヶ月程度の使用が標準)しましたら交換してください。





## 粘着パッドの剥がし方

- 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。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** 粘着パッドについて

- 湿布やばんそうこう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、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等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、または汗や皮脂で皮膚が汚れている場合は、粘着パッドの粘着力が低下し、付きにくくなる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粘着パッドをそのまま使用したり、テープ・バンド・下着等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等の皮膚障害をお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。純正の粘着パッドをご使用ください。（P15参照）

特長

注意事項

お使いになる前に  
はじめて

粘着パッドの  
注意事項

本体の使用  
方法

粘着パッドの  
貼り方

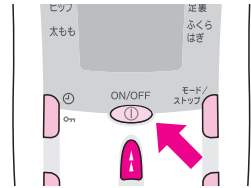
アドバイス  
Q&A

# シェイプビート G4 の使い方

粘着パッドをセットしてから、操作を行ってください。

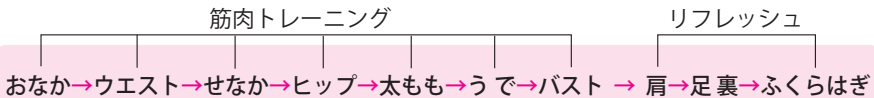
## 手順1 電源スイッチを入れる

電源スイッチを押し、電源を入れます。




## 手順2 モードの選択


モード選択スイッチを押すと、選んでいる部位が下記のように移動します。カーソルを動かして、10のモードから使用したいモードを選びます。



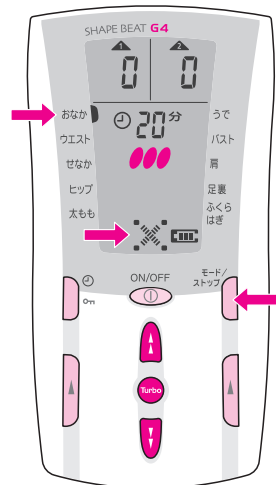
※2回目以降の使用の際には、前回使用した画面が表示されます。

※選択したモードの粘着パッドの貼り付け方をアイコンで自動で表示します。

 → お腹・せなか・ヒップに適した貼り付け方

 → ウエスト・太もも・腕・バスト・肩・足裏・ふくらはぎに適した貼り付け方

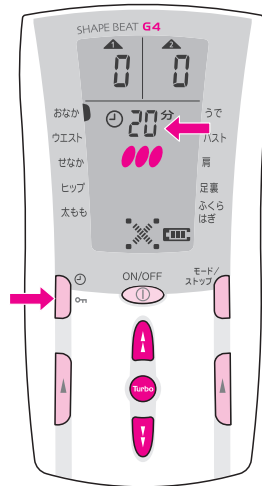
※貼り付け位置の目安はP31～40をご参照ください。



### 手順3 タイマー設定

- ① 各モードの選択と同時に、「20分」「40分」「60分」のタイマーが表示されます。
- ② タイマーを設定する場合は、**タイムスイッチ**を押すたびに20分・40分・60分が表示されるので、使いたい時間を選びます。  
(肩、足裏、ふくらはぎモードは15分固定です。)

※時間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。

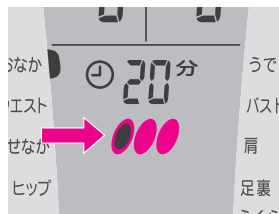


タイマー (合計)	ウォームアップ	→	トレーニング	→	クールダウン
20分	2分	→	16分	→	2分
40分	2分	→	36分	→	2分
60分	2分	→	56分	→	2分

- ③ 時間の経過によりステップ表示に

- ウォームアップ (2分)**
- トレーニング (16分・36分・56分)**
- クールダウン (2分)**

が順次表示されます。



- ※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。
- ※ウォームアップ・トレーニング・クールダウンは、モードに応じて感じ方が変化します
- ※ウォームアップからトレーニングへ切り替わる際に体感が変わります。ご使用の途中でも出力は徐々に上げられます。(P41参照)
- ※さらに、トレーニングからクールダウンへ切り替わると出力が下がり、体感が変わります。クールダウン(2分)は整理体操モードです。

特長

注意事項

はじめて  
お使いになる前に

粘着パッドの  
注意事項



本体の  
使用方法

粘着パッドの  
貼り方

アドバイス  
Q&A

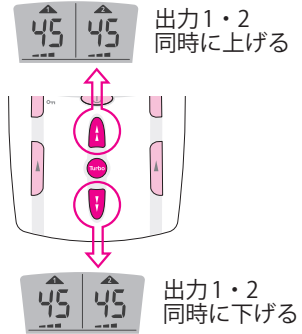
# シェイプビート G4 の使い方

## 手順4 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。  
下げる時は  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0～80)

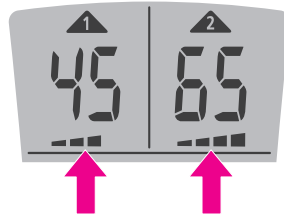
自動的に出力がスタートします。




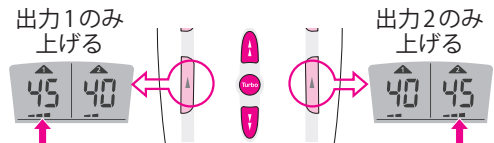
- ② 出力レベルによりステップ表示に

-  (出力1～20)
-  (出力21～40)
-  (出力41～60)
-  (出力61～80)


が順次表示されます。



- ③ 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。



※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。

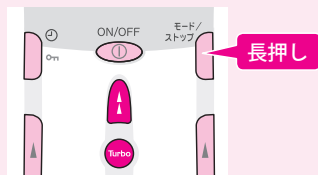
※出力1・2のいずれかが「0」になった状態で  を押すと、もう一方の出力のみが下がります。

※各出力調節スイッチを長押しし続けると、数値の上げ下げが早く行えます。


## STOP機能

使用中、来客等で、ちょっと手を離したいとき、  
便利な一時停止機能です。

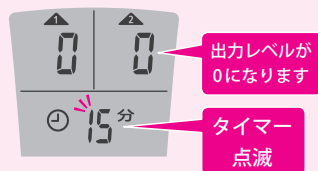
- ① 出力中にモードスイッチを  
長押し（2秒）します。



出力が0になり、タイマーが点滅します。

- ② 出力調整スイッチのいずれか  を  
押すと、出力を再開します。

（出力レベルをもう一度調整して下さい。）

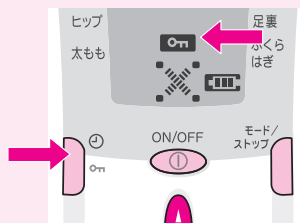


※キーロック中は、STOP機能は使用できません。

## ロック機能

タイムスイッチにロック機能がついています。  
誤操作を防止したい時にご使用ください。

- ① 出力中にタイムスイッチを押すと、全ての  
スイッチがロックされ、ロック表示が点灯  
します。
- ② 再度タイムスイッチを長押し（2秒）すると、  
ロック機能が解除されます。



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

※別売ポーチや他の入れ物に入れて使用する際は、ロック機能をご使用ください。

特長

注意事項

お使いになる前にはじめ

粘着パッドの  
注意事項

本体の使用  
方法

粘着パッドの  
貼り方

アドバイス  
Q&A

## 手順5 終了

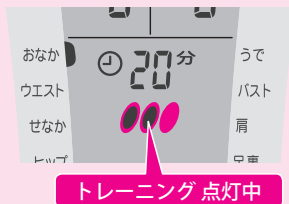
タイマー終了後、電源スイッチを長押しして電源を切り、終了してください。  
(終了後、5分以上操作を行わないと、自動的に電源が切れます)

※画面表示中(出力時を除く)5分以上操作を行わないと、自動的に電源が切れます。

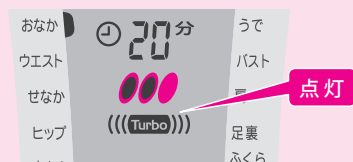
### Turbo ターボ機能とは?

- 1 おなか、ウエスト、太もも、せなか、うで、ヒップ、バストモードのトレーニング(●●●)出力中に…

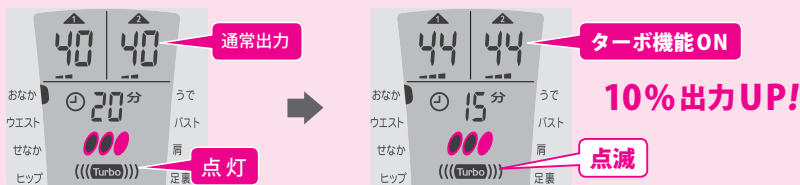
※ウォームアップ ●●● とクールダウン ●●●  
出力中および「肩」「足裏」「ふくらはぎ」  
モードでは作動しません。



- 2 ターボスイッチ  を押す。



- 3 プラス10%の出力UP!!



※ターボ中にも出力の変更は可能です。

※ターボ中に出力を変更した場合にも、通常出力に変更が反映されます。

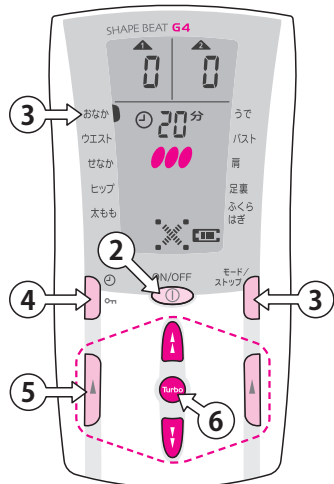
※ターボを解除したい場合は、再度ボタンを押してください。

※最大レベル80ではターボ機能は使用できません。

より一層のトレーニング効果が期待できます！

# おなかへの貼り付け方

※大きい筋肉なので、粘着パッド(大)がオススメです。



- ① 下の貼り付け位置例を目安に、粘着パッドを貼ります。
- ② 電源を入れます。
- ③ モード選択スイッチを押して「おなか」にカーソルを合わせます。
- ④ タイマー設定を変更する場合はタイムスイッチを押します。
- ⑤ 各出力調節スイッチを押して、お好みの出力まで合わせてください。
- ⑥ トレーニング(●●)出力中、ターボ機能が使用できます。→P30参照

※出力開始後、タイムスイッチはロック機能スイッチになります。(解除は2秒長押し)→P29参照

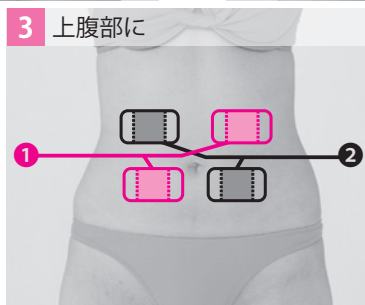
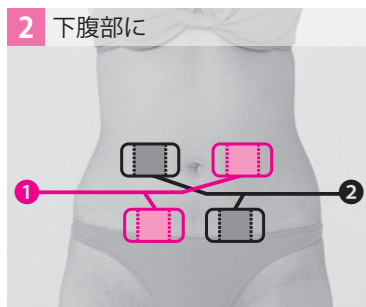
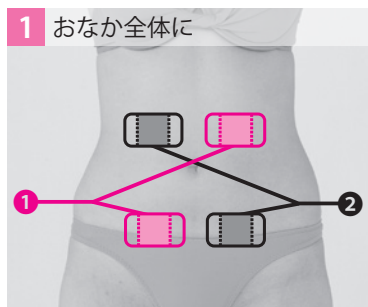
## ワンポイントアドバイス

「おなか」のトレーニングの際は、出力1・2を同じ数値にすると、より効率よいトレーニングが行えます。

■ 粘着パッド(大) ■ 粘着パッド(小)

①

おなか・貼り付け位置例



※黒の接続コードに接続された2枚のパッドとグレーの接続コードに接続された2枚のパッドが交差するように貼ります。(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。)

※同じ場所は1日2時間まで。全く同じ貼り位置に対しては毎日使用せず、ローテーションを組んでご使用ください。

特長

注意事項

お使いになる前に  
はじめて

粘着パッドの  
注意事項

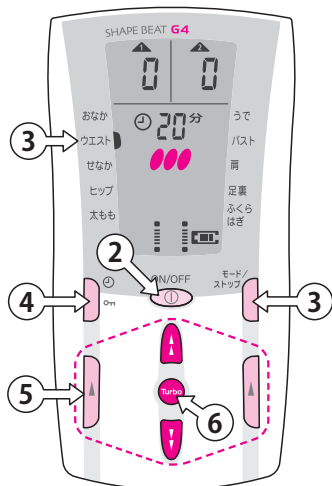
本体の使用方法

粘着パッドの  
貼り方

アドバイス・  
Q&A

# ウエストへの貼り付け方

※大きい筋肉なので、粘着パッド(大)がオススメです。



- ① 下の貼り付け位置例を目安に、粘着パッドを貼ります。
- ② 電源を入れます。
- ③ モード選択スイッチを押して「ウエスト」にカーソルを合わせます。
- ④ タイマー設定を変更する場合はタイムスイッチを押します。
- ⑤ 各出力調節スイッチを押して、お好みの出力まで合わせてください。
- ⑥ トレーニング(🔥🔥) 出力中、ターボ機能が使用できます。→P30参照

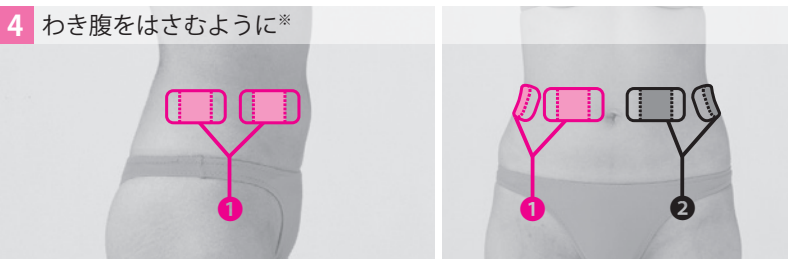
※出力開始後、タイムスイッチはロック機能スイッチになります。(解除は2秒長押し) →P29参照

## ワンポイントアドバイス

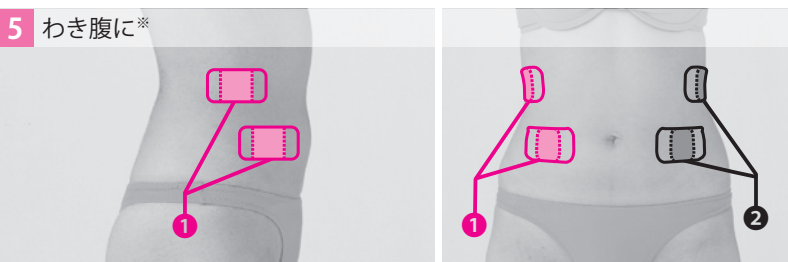
出力調節スイッチの 🔥 で出力1・2の出力を同時にある程度まで上げた後、出力調節スイッチの 📏 で各出力の微調節を行うと、より効率よいトレーニングが行えます。→P28参照

🔥 粘着パッド(大)    📏 粘着パッド(小)

## ① ウエスト・貼り付け位置例



※わき腹を前後にはさむように貼って下さい。※左右対称に貼ります。



※わき腹の上下に貼って下さい。

※左右対称に貼ります。

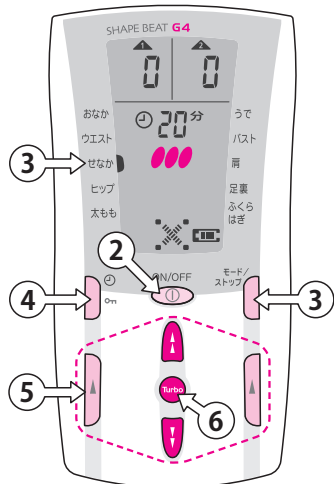
※接続コードの先の色(赤と黒)は貼り付け位置に関係しません。

※同じ場所は1日2時間まで。全く同じ貼り位置に対しては毎日使用せず、ローテーションを組んでご使用ください。



# せなかへの貼り付け方

※大きい筋肉なので、粘着パッド(大)がオススメです。



- ① 下の貼り付け位置例を目安に、粘着パッドを貼ります。
- ② 電源を入れます。
- ③ モード選択スイッチを押して「せなか」にカーソルを合わせます。
- ④ タイマー設定を変更する場合はタイムスイッチを押します。
- ⑤ 各出力調節スイッチを押して、お好みの出力まで合わせてください。
- ⑥ トレーニング(●●)出力中、ターボ機能が使用できます。→P30参照

※出力開始後、タイムスイッチはロック機能スイッチになります。(解除は2秒長押し)→P29参照

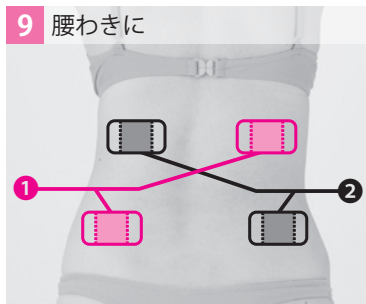
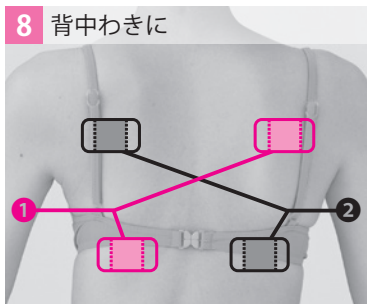
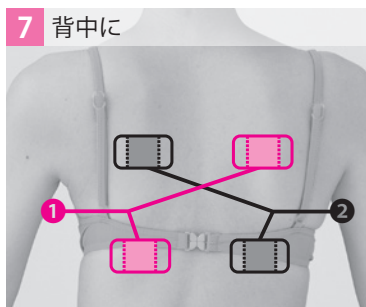
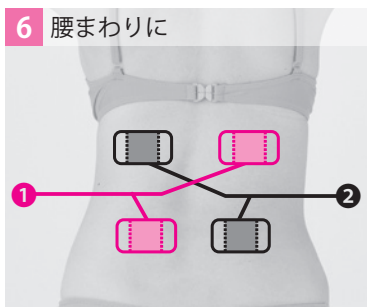
## ワンポイントアドバイス

「せなか」のトレーニングの際は、出力1・2を同じ数値にすると、より効率よいトレーニングが行えます。

■ 粘着パッド(大) ■ 粘着パッド(小)

①

せなか・貼り付け位置例



※黒の接続コードに接続された2枚のパッドとグレーの接続コードに接続された2枚のパッドが交差するように貼ります。(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。)

※同じ場所は1日2時間まで。全く同じ貼り位置に対しては毎日使用せず、ローテーションを組んでご使用ください。

特長

注意事項

お使いになる前に  
はじめて  
になる前

粘着パッドの  
注意事項

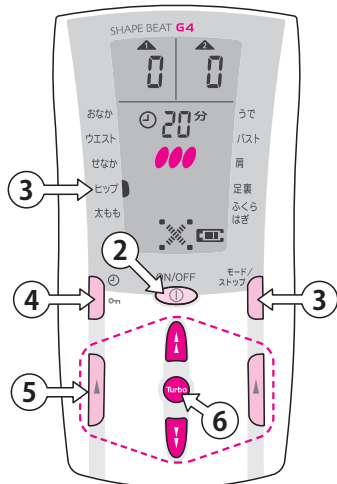
本体の使用方法

粘着パッドの  
貼り方

アドバイス・  
Q&A

# ヒップへの貼り付け方

※大きい筋肉なので、粘着パッド(大)がオススメです。



- ① 下の貼り付け位置例を目安に、粘着パッドを貼ります。
- ② 電源を入れます。
- ③ モード選択スイッチを押して「ヒップ」にカーソルを合わせます。
- ④ タイマー設定を変更する場合はタイムスイッチを押します。
- ⑤ 各出力調節スイッチを押して、お好みの出力まで合わせてください。
- ⑥ トレーニング (●●) 出力中、ターボ機能が使用できます。→P30参照

※出力開始後、タイムスイッチはロック機能スイッチになります。(解除は2秒長押し) →P29参照

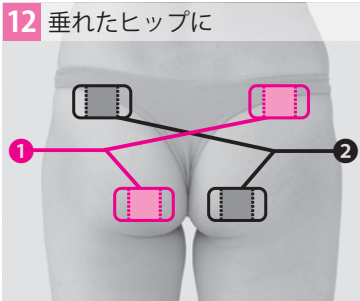
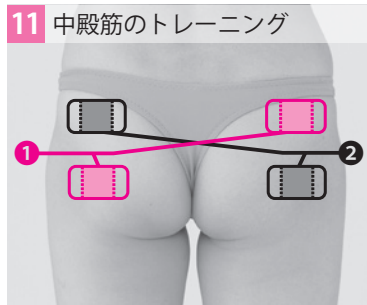
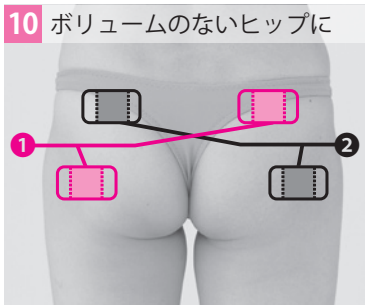
## ワンポイントアドバイス

「ヒップ」のトレーニングの際は、出力1・2を同じ数値にすると、より効率よいトレーニングが行えます。

■ 粘着パッド(大) ■ 粘着パッド(小)

①

ヒップ・貼り付け位置例

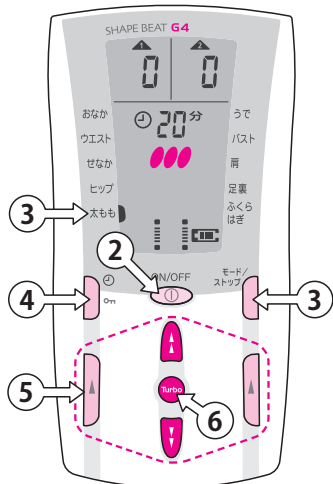


※黒の接続コードに接続された2枚のパッドとグレーの接続コードに接続された2枚のパッドが交差するように貼ります。(接続コードの先の色(赤と黒)は貼り付け位置に関係しません。)

※同じ場所は1日2時間まで。全く同じ貼り位置に対しては毎日使用せず、ローテーションを組んでご使用ください。

# 太ももへの貼り付け方

※大きい筋肉なので、粘着パッド(大)がオススメです。



- ① 下の貼り付け位置例を目安に、粘着パッドを貼ります。
- ② 電源を入れます。
- ③ モード選択スイッチを押して「太もも」にカーソルを合わせます。
- ④ タイマー設定を変更する場合はタイムスイッチを押します。
- ⑤ 各出力調節スイッチを押して、お好みの出力まで合わせてください。
- ⑥ トレーニング(●●)出力中、ターボ機能が使用できます。→P30参照

※出力開始後、タイムスイッチはロック機能スイッチになります。(解除は2秒長押し)→P29参照

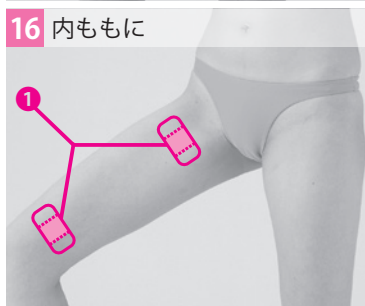
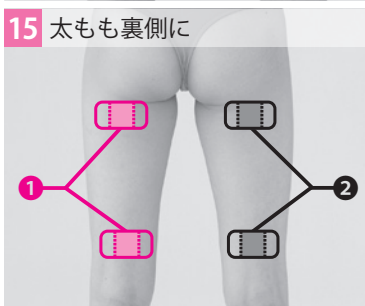
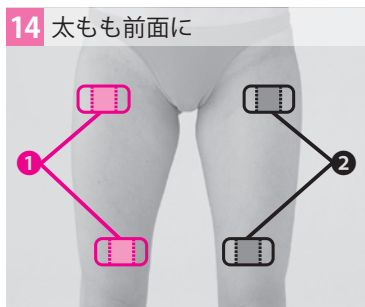
## ワンポイントアドバイス

出力調節スイッチの▲で出力1・2の出力を同時にある程度まで上げた後、出力調節スイッチの▮で各出力の微調節を行うと、より効率よいトレーニングが行えます。→P28参照

■ 粘着パッド(大) ■ 粘着パッド(小)

①

太もも・貼り付け位置例



※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。

※同じ場所は1日2時間まで。全く同じ貼り位置に対しては毎日使用せず、ローテーションを組んでご使用ください。

特長

注意事項

お使いになる前にはじめて

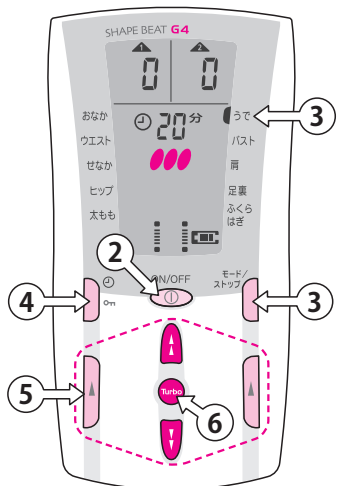
粘着パッドの注意事項

本体の使用方法

粘着パッドの貼り方

アドバイス・Q&A

# うでへの貼り付け方



- ① 下の貼り付け位置例を目安に、粘着パッドを貼ります。
- ② 電源を入れます。
- ③ モード選択スイッチを押して「うで」にカーソルを合わせます。
- ④ タイマー設定を変更する場合はタイムスイッチを押します。
- ⑤ 各出力調節スイッチを押して、お好みの出力まで合わせてください。
- ⑥ トレーニング (●●) 出力中、ターボ機能が使用できます。→P30参照

※出力開始後、タイムスイッチはロック機能スイッチになります。(解除は2秒長押し) →P29参照

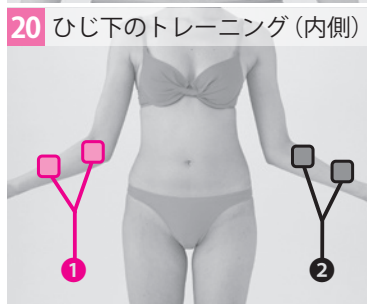
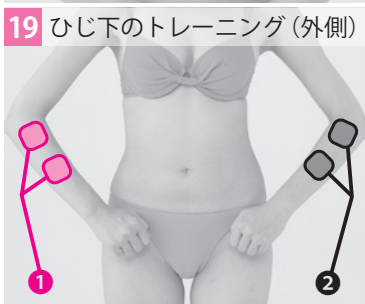
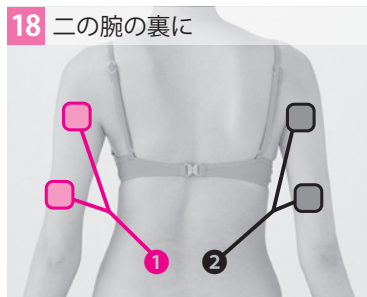
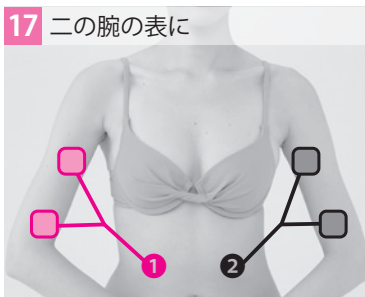
## ワンポイントアドバイス

出力調節スイッチの▲で出力1・2の出力を同時にある程度まで上げた後、出力調節スイッチの◻で各出力の微調節を行うと、より効率よいトレーニングが行えます。→P28参照

■粘着パッド(小)

①

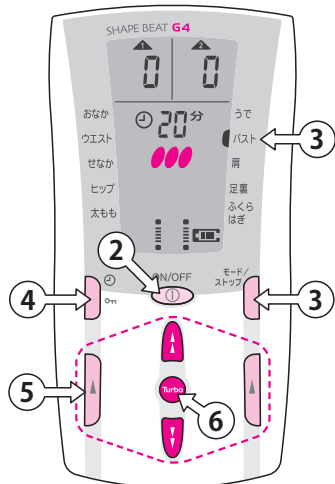
うで・貼り付け位置例



※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。

※同じ場所は1日2時間まで。全く同じ貼り位置に対しては毎日使用せず、ローテーションを組んでご使用ください。

# バストへの貼り付け方



- ① 下の貼り付け位置例を目安に、粘着パッドを貼ります。
- ② 電源を入れます。
- ③ モード選択スイッチを押して「バスト」にカーソルを合わせます。
- ④ タイマー設定を変更する場合はタイムスイッチを押します。
- ⑤ 各出力調節スイッチを押して、お好みの出力まで合わせてください。
- ⑥ トレーニング(●●)出力中、ターボ機能が使用できます。→P30参照

※出力開始後、タイムスイッチはロック機能スイッチになります。(解除は2秒長押し)→P29参照

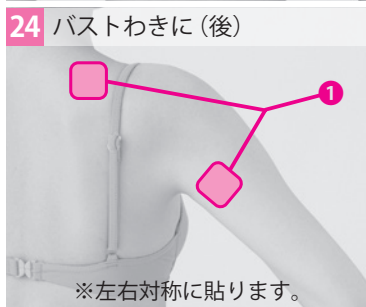
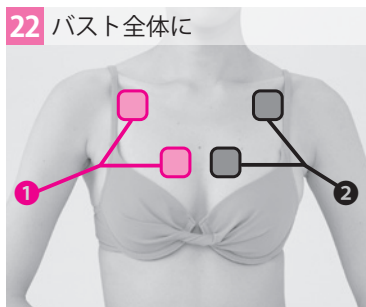
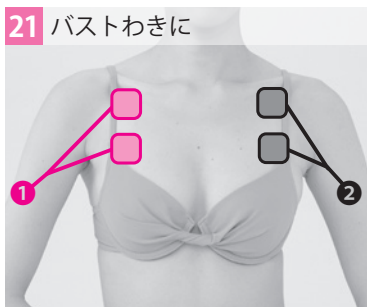
## ワンポイントアドバイス

出力調節スイッチの▲で出力1・2の出力を同時にある程度まで上げた後、出力調節スイッチの▮で各出力の微調節を行うと、より効率よいトレーニングが行えます。→P28参照

■粘着パッド(小)

①

バスト・貼り付け位置例



※ 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。

※ 同じ場所は1日2時間まで。全く同じ貼り位置に対しては毎日使用せず、ローテーションを組んでご使用ください。

▲ 心臓に障害のある人は、使用を控えてください。

特長

注意事項

お使いになる前に  
はじめて

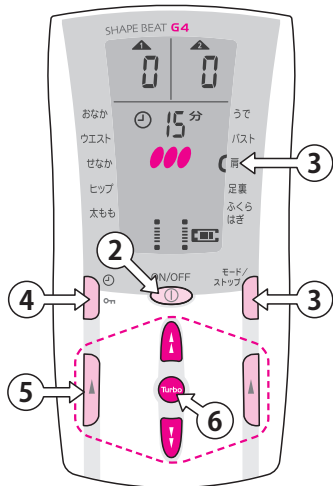
粘着パッドの  
注意事項

本体の  
使用方法

粘着パッドの  
貼り方

アドバイス・  
Q&A

# 肩への貼り付け方



- ① 下の貼り付け位置例を目安に、粘着パッドを貼ります。
- ② 電源を入れます。
- ③ モード選択スイッチを押して「肩」にカーソルを合わせます。
- ④ 各出力調節スイッチを押して、お好みの出力まで合わせてください。

- 肩モードのタイマーは15分固定です。
- 出力開始後 **000** が点灯します。

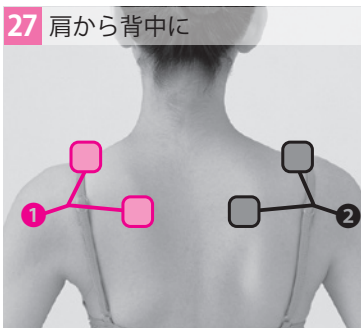
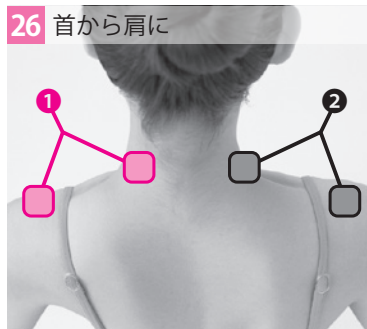
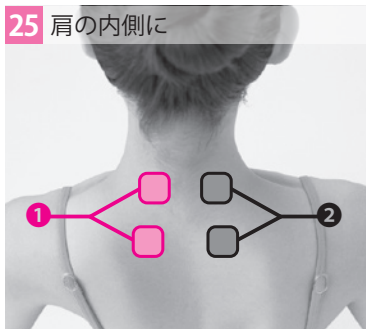
※出力開始後、タイムスイッチはロック機能スイッチになります。(解除は2秒長押し) →P29参照

※ターボ機能は使用できません。

※肩モードの場合、最後の5分間は出力が下がります。

■ 粘着パッド(小)

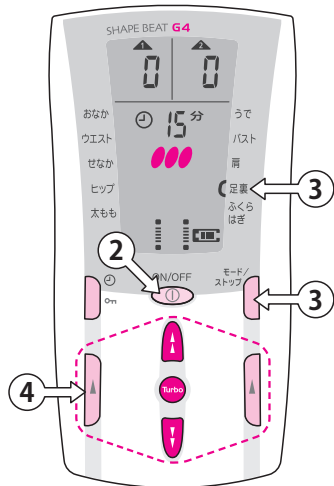
①



肩・貼り付け位置例

※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。

# 足裏への貼り付け方



- ① 下の貼り付け位置例を目安に、粘着パッドを貼ります。
- ② 電源を入れます。
- ③ モード選択スイッチを押して「足裏」にカーソルを合わせます。
- ④ 各出力調節スイッチを押して、お好みの出力まで合わせてください。

- 足裏モードのタイマーは15分固定です。
- 出力開始後 **000** が点灯します。

※出力開始後、タイムスイッチはロック機能スイッチになります。(解除は2秒長押し) → P29参照

※ターボ機能は使用できません。

特長

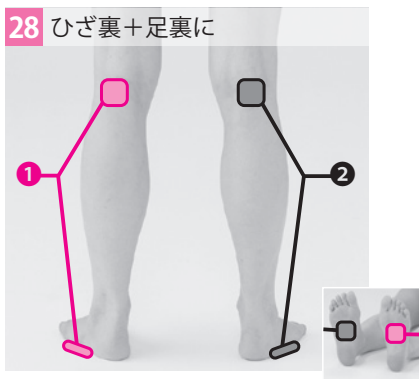
注意事項

お使いになる前に  
はじめて

■ 粘着パッド(小)

①

足裏・貼り付け位置例



粘着パッドの  
注意事項

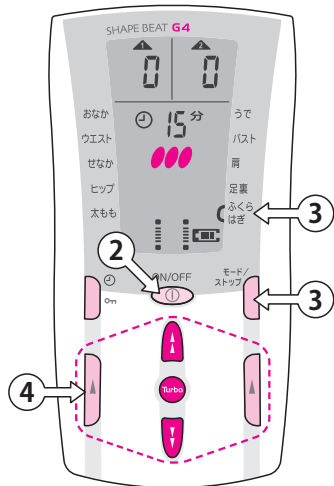
本体の使用方法

粘着パッドの  
貼り方

アドバイス・  
Q&A

※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。

# ふくらはぎへの貼り付け方



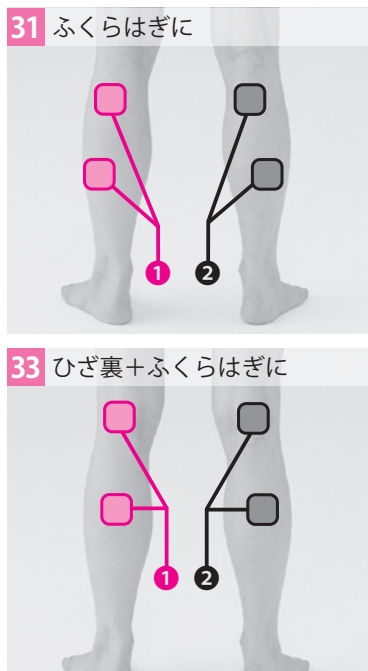
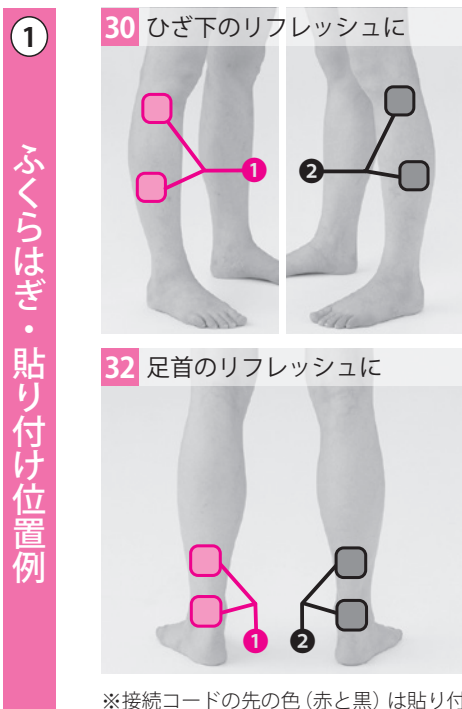
- ① 下の貼り付け位置例を目安に、粘着パッドを貼ります。
- ② 電源を入れます。
- ③ モード選択スイッチを押して「ふくらはぎ」にカーソルを合わせます。
- ④ 各出力調節スイッチを押して、お好みの出力まで合わせてください。

- ふくらはぎモードのタイマーは15分固定です。
- 出力開始後 **000** が点灯します。

※出力開始後、タイムスイッチはロック機能スイッチになります。(解除は2秒長押し) →P29参照

※ターボ機能は使用できません。

■ 粘着パッド(小)



※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。



# ワンポイントアドバイス



「ギュー」という刺激（EMS運動）の時に、「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」繰り返しになりますが、おなかの場合「数秒間の刺激の時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、少しずつ我慢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

同じ場所は1日2時間まで。全く同じ貼り位置に対しては毎日使用せず、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・背中も使用すると、身体全体の基礎代謝UPのためにも、より効果が高まります。

(例) 1日目：おなか 3番+ヒップ12番+うで18番

2日目：ウエスト 4番+せなか 6番+太もも 16番

(※使用部位を変えれば、1日2時間以上使用しても構いません)



## ターボ機能を活用する

各モードで開始2分経過後の、トレーニング(●●●)出力時に、ターボ機能で出力を約10%UPさせるとより強い出力に慣れやすくなります。→P30参照



## 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。使用開始時には我慢できる最大の強さ(10~20の方が多くようです)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。一般的な目安として1~2週間程度で、30~50程度まで出力を上げてご使用になる方が多いようです。



腹部やヒップや太ももなどの大きな筋肉が集中している部位には粘着パッド(大)をおすすめします。→P24参照

特長

注意事項

お使いになる前はじめて

粘着パッドの注意事項

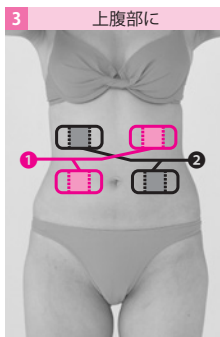
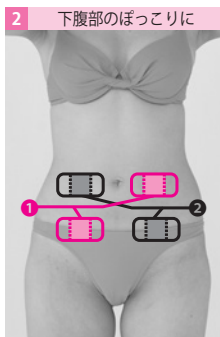
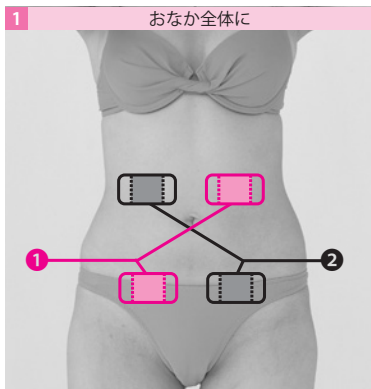
本体の使用方法

粘着パッドの貼り方

アドバイス・Q&A

# ワンポイントアドバイス

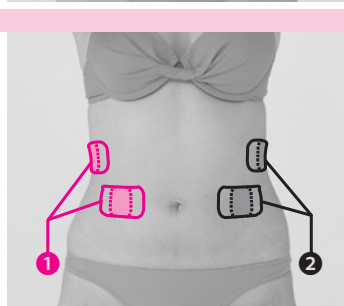
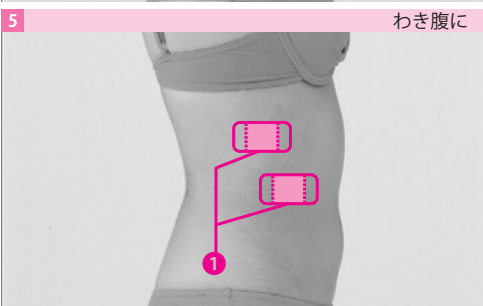
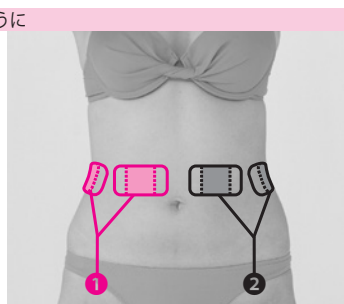
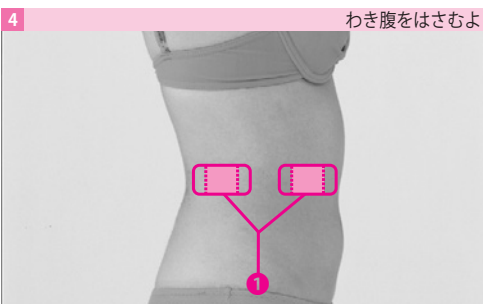
おなか



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。特に食後にポコッと下腹部が出る人は、腹筋が弱い証拠。腹筋を鍛えてスッキリさせましょう。

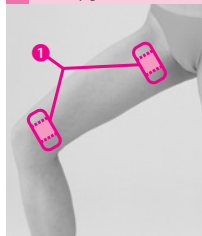
ウエスト



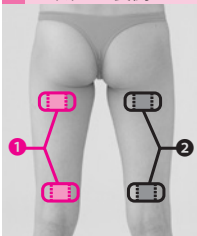
ワンポイント  
アドバイス

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・5 番。この腹斜筋群を鍛えて、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・5 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。

16 内ももに



15 太もも裏側に

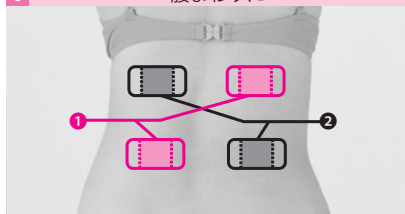


ワンポイントアドバイス

脂肪が付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 16 番や大腿二頭筋 15 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鍛えて、スッキリした太ももを目指しましょう。

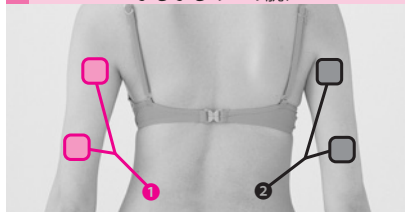
6 腰まわりに



ワンポイントアドバイス

腹筋がついてきたら、背中中の筋肉もバランスよく鍛えて、立体感のある上半身ボディ作りを目指しましょう。背中の上にある「こぶ」のようなぜい肉が気になる人にオススメ。姿勢を良くするためにも、背中中の筋肉は大事です。

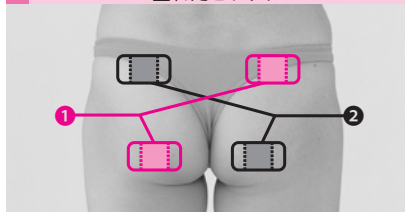
18 ぷるぷるの二の腕に



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)を鍛え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が怖い人にオススメです。

12 垂れたヒップに



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、鍛え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 12 番)を鍛えることでヒップアップ。

21 パストわきに



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、上向きバストが期待できます。大胸筋を鍛えてバストアップ。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。

# Q&A・故障かな？と思ったら

## Q1：電源が入らないときは？

A：充電が入っているか、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等でふきとってください。それでもダメな場合、充電ACアダプターと充電電池を外して再度セットしてみてください。

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

## Q2：画面が急に消えてしまったときは？

A：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、充電ACアダプターを接続してご使用ください。

## Q3：エラー表示について **エラー**

A：粘着パッ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、画面に「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付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。

\* 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。販売店もしくは製造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？


A：粘着パッドは、乾燥してくると粘着力が低下します。ご使用後、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。

\* 粘着パッドの追加注文は、販売店にご連絡ください。

## Q5：作動音について

A：シェイプビート G4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「ピーまたはギュンギュン」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。

## Q6：ターボスイッチを押しても何も変わらない

A：ターボ機能は、おなか・ウエスト・太もも・背中・うで・ヒップ・バストのトレーニングモード時(  ) で作動します。肩・足裏・ふくらはぎモードでは作動しません。(→P30 ターボ機能とは? 参照)

## Q7：使用中に充電マーク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、充電マークが一時的に増減しますが、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：シェイプビート G4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：画面に以下の表示が出た場合

A：

	<p> マークのみが点灯する場合 充電切れ → 充電してください。</p>
	<p> と  マークが同時に点灯する場合 充電電池寿命 → 充電電池を交換してください。 (P20参照)。</p>
	<p>充電ACアダプターの電圧異常です。 充電ACアダプターを外してください。</p>
	<p> マークが点灯し、出力表示が0に戻る場合 パッドの寿命、もしくは接続コードの接触不良です。(Q3 エラー表示についてをご参照ください)</p>

# Q&A・困った時はここをチェック!

## 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を使用すれば、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：干渉波EMSってなんですか？

A：シェイプビート G4では、周波数の高い電流を体内深部で干渉させることにより、EMSと呼ばれる筋肉を鍛えることができる電流を起こしています。この体内深部で干渉してできるEMS(=干渉波EMS)は、電流特有のビリビリとした刺激感を少なくし、より深い筋肉まで鍛える事ができます。

## Q4：使用後の体感について

A：シェイプビート G4では、広範囲で深部の筋肉を運動させているため、非常に運動効率がが高く、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：使い初めの時はどの程度の出力から始めれば良いのですか？

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の方が多くいます)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。一般的な目安として1～2週間程度で、30～50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、5～10ずつ上げることで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、筋肉に極度の疲労感を感じた場合は、使用を中止してください。

# 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、よくお読みの上、保管してください。

品名 (型式)	シェイプビート G4
製造番号	
ご購入年月日	年 月 日
保証期間	ご購入日から1年間


お客様名	フリガナ
電話番号	( )
お客様ご住所	〒 府県

販売店名	
電話番号	( )
お客様ご住所	〒 都道府県

## 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カ年間、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(充電機を含む)
  - 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、製造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。(通信販売にてお買い上げのお客様は、お届け伝票をご提示ください。)

製造元

 伊藤超短波株式会社

## 〈付属品のご案内〉

商品イメージ	商品番号	商品名	税込価格	送料
	100-CD85-78	交換用粘着パッド[小4枚×2袋]	3,780円	350円
	100-CD85-79	交換用粘着パッド[大4枚×2袋]	4,620円	350円
	100-CD85-80	交換用粘着パッド[小4枚×3袋]	5,670円	350円
	100-CD85-81	交換用粘着パッド[大4枚×4袋] (79×2のお得なセット)	8,778円	350円
	100-CD85-82	交換用粘着パッド[小4枚×2袋+大4枚×2袋] (78+79のお得なセット)	7,980円	350円
	100-CD85-83	交換用粘着パッド[大4枚×1袋+小4枚×1袋]	4,200円	350円
<p>●素材:粘着部分:ポリアクリル酸ポリマー、グリセロール、精製水 ●アメリカ製 ●交換の目安:1日1ヶ所のご使用で、約1ヵ月程度の目安。粘着力が落ち、刺激感が強くなった場合に交換ください。</p>				
	100-CD85-84	接続コード[1本] ⑦:ブラック ⑧:グレー	2,625円	350円
<p>●日本製 ●交換の目安:コードの差し込み部分が破損・磨耗した場合。水に濡れた場合。</p>				
	100-CD85-85	専用充電器アダプター	5,040円	350円
<p>●サイズ:約幅3.7×奥行1.7×高さ5.2cm、重量120g コード長さ:約180cm ●中国製 ●交換の目安:コードの差し込み部分が破損・磨耗した場合。水に濡れた場合。</p>				
	100-CD85-86	専用充電電池	3,675円	350円
<p>●本体サイズ:約縦4.5×横4.5×高さ1.5cm、重量90g コード長さ:約5cm ●素材:外表・コード被服:塩ビ(PVC)、差込コネクター部:ポリアミド樹脂 ●日本製 ●交換の目安:充電が出来ない場合</p>				
	100-CD85-87	別売専用ポーチ	3,000円	350円
<p>●本体サイズ:約幅12×奥行5×高さ20cm、重量160g ●素材:綿・合成皮革・ポリエステル・PP・鉄(ステンレス加工) ●ウエストは110cmまで対応 ●中国製</p>				

# 見本

## 商品のお申し込みは

インターネット

[www.dinos.co.jp/qo](http://www.dinos.co.jp/qo)

商品番号を入力してお申し込みください。

24時間受付



ハートコールセンター

0120-79-7716

受付時間:午前9時~午後9時

### ■配達料とお届け

- 送料350円(税込)<1回に何点ご注文いたいても送料は一律です。お届け先を分ける場合は、各お届け先ごとに350円が必要です。>
- デynosカード会員の方は送料無料で。
- ご注文の翌日~5日程度でお届け致します。(沖縄県・島しょ部を除く)
- お申し込みの商品が残り切れたり、お届けが遅れる場合はお八ヶきかメールなどでご連絡します。
- 商品のお届けは在庫の状況やお支払方法によってお時間がかかる場合がございます。

### ■交換・返品

- 商品のご交換や返金は商品到着後8日以内に必ずお電話でご連絡ください。

[交換] ☎0120-111-555

[返品] ☎0120-596-118 (午前9時~午後9時)

●お客様のご都合による返品の場合、返送料はお客様のご負担でお届けします。

- デynosカード会員の方の返送料は理由にかかわらず弊社で負担させていただきます。
- 一度開封された商品や通電後の家電製品、お客様の責任で汚れや傷が生じた商品の交換や返品はお受けできません。

### ■お支払い

- 各種クレジットカード、コンビニ・郵便局・ペイジー(インターネット/バンキング&ATM)によるお振込、代金引換がご利用になれます。 ●代引手数料無料
- 表示価格は5%の消費税を含んだ税込価格です。

●美容・健康関連商品を安心してお使いいただくために、美容商品はおお客様の体質やご使用時の体調によりご使用にならない場合があります。原材料や使用上の注意などご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。デynosオンラインショップの商品詳細ページで全成分や原材料を掲載しております。商品の色と素材感を極力紙面に再現するように努めておりますが、若干実物と印刷物の差が生じることがございます。

### ■個人情報の取り扱いについて

弊社からのカタログ・DMなどの送付を希望されない場合や、お客様のお名前・ご住所・電話番号などの確認・訂正につきましては、デynosハートコールセンターまでご連絡ください。  
☎0120-111-555(午前9時~午後9時)弊社の個人情報に関するお取扱いについてはホームページよりご覧ください。  
[www.dinos.co.jp/privacy](http://www.dinos.co.jp/privacy)

※送料等のサービス内容は、変更する場合がございますのでご確認ください。

**dinos** 株式会社 ディノス

**JDMA**  
社団法人日本通販販売協会会員

〒164-0012 東京都中野区本町2-46-2 中野坂上セントラルビル

無断転載禁止

D0a231046-1112

D1201DL