

# Twin Therapy

ツインセラピー

## サポートガイド

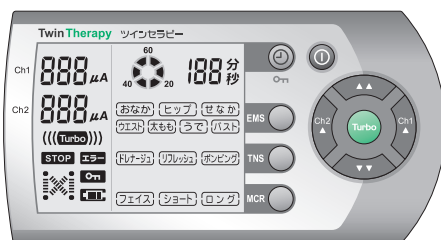
効果的な  
使い方

困ったときの  
対応

がわかる

### 目次

ツインセラピーの特長	2
各モードの特長	3
EMS・TNS・MCRモードの使い方	6
貼りつけ位置の目安	8
腹部の筋肉	8
肩周辺の筋肉	10
バスの筋肉	11
背中中の筋肉	12
ヒップの筋肉	14
腕の筋肉	15
足周辺の筋肉	16
MCRモードでのスキンケア	18
それ以外のトレーニングに	22
Q&A・故障かな？と思ったら	24
Q&A・困った時はここをチェック！	26
体脂肪率・体重・サイズ測定表	28



# ツインセラピーの特長

## 1. 目的に応じた3つのモードを搭載

- ①筋肉トレーニングに…………… **EMS (イーエムエス) モード**
- ②リラククスに…………… **TNS (テンス) モード**
- ③スキンケア・運動後のクールダウンに …… **MCR (マイクロカレント) モード**

## 2. 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

充電電池で使用できるコンパクトな設計なので、どこへでも携帯でき、外出先や仕事・家事をしながら使用も可能です。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ございます。(お買い求めの販売店または当社にお問い合わせください)

- ※電気刺激により、意志とは関係ない動きをする場合があります。車の運転中や火気、熱湯、高温状態にある器具を扱う炊事中などの際は、絶対に使用しないでください。
- ※専用ポーチに入れて使用する際は、必ずロック機能をかけてください。

## 3. EMSモードにターボ機能搭載

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。今回採用されたターボ機能は、「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約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。

# 各モードの特長

## ①筋肉トレーニングに…EMS(イーエムエス)モード

EMSモード(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、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。

またEMSモードには、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特有のビリビリとした刺激感を少なくし、深い筋肉まで鍛えることができます。

**おなか・ヒップ・せなか・ウエスト・太もも・うで・バスト** の7つのプログラムを用意しています。それぞれの部位別の筋肉特性に基づいた設定を行っているので、効果的なトレーニングが実現します。

各プログラムのタイマーは、20分・40分・60分 から選べます。

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

トレーニング中に**ターボ機能**を利用すると、自動的に約10%出力がアップ!!  
一層のトレーニング効果が期待できます。

# 各モードの特長

## ②リラックスに…TNS(テنز)モード

TNSモードは、中周波を使用し、運動後の体全体を心地良くリラックスさせることができます。

### ドレナージュ

リズムを変えながら使用部位を心地良く刺激します。足や腰回りなど、下半身が気になる方、夕方になると足が重いという方におすすめです。タイマーは、10分・20分・30分 から選べます。出力は一定です。

### リフレッシュ

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、足などの重くなりがちな部位におすすめです。タイマーは、10分・20分・30分 から選べます。

タイマー(合計)	一定	→	変化	→	一定
10分	2分	→	6分	→	2分
20分	2分	→	16分	→	2分
30分	3分	→	24分	→	3分

### ポンピング

手指で軽くもまれているような心地良さが体感できます。ギューっと力を集中させて、パッと離す体感が特徴的です。タイマーは、10分・20分・30分 から選べます。

タイマー(合計)	変化	→	変化	→	一定
10分	2分	→	6分	→	2分
20分	2分	→	16分	→	2分
30分	3分	→	24分	→	3分

## ③ スキンケア、運動後のクールダウンに

### … MCR (マイクロカレント) モード

MCRモードは、微弱電流を使用しています。この微弱電流は、お肌の気になる部分のお手入れや、運動後の筋肉や関節のトリートメントにおすすめです。

#### フェイス

専用マイクロローラーでコロコロお肌のマッサージ。  
くつろぎながら本格的なフェイシャルケアを楽しめます。  
タイマーは、20分・40分・60分 から選べます。

#### ショート

運動後の筋肉や関節のトリートメントにおすすめです。  
タイマーは、20分・40分・60分 から選べます。

#### ロング

運動後の体のクールダウンにおすすめです。  
タイマーは、60分・120分・180分 から選べます。

※ MCRモードは微弱な電流を使用するため、体感はほとんどありません。

# EMS・TNS・MCR モードの使い方

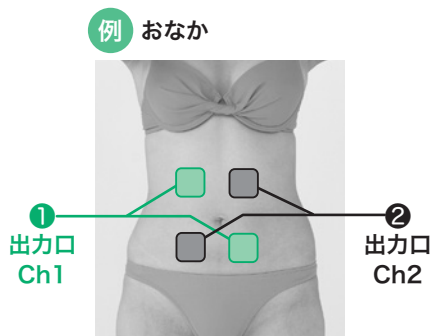
## 粘着パッドの貼りつけ位置について

- 粘着パッド〈M〉…腕やふくらはぎやバストなど、小さな筋肉におすすめします。
  - 粘着パッド〈L〉…腹部やヒップや太ももなど、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〈M〉に比べ少ない出力で効率よく筋肉運動ができます。
- ※粘着パッド〈L〉をご使用の場合は、粘着パッド〈M〉よりも充電電池の消耗が早いので、充電ACアダプタ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。
- 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。
  - 貼りつけ位置は男女共通です。

※なるべく左右対称にピッタリと貼ってください。詳細は、取扱説明書をご参照ください。

※黒のコードに接続された2枚のパッドとグレーの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。

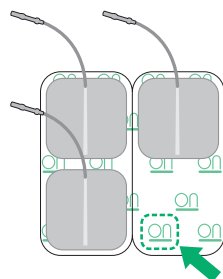
※コードの先の色(赤と黒)は貼りつけ位置に関係しません。



### ●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。また粘着パッドがお互いに重ならないように貼ってください。場合によっては電気的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。
- ・粘着パッドの粘着力が低下してきた場合は、使用後に汚れや脂をとりのぞき、時々1～2滴の水をつけ透明フィルムに貼って保管すると、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。

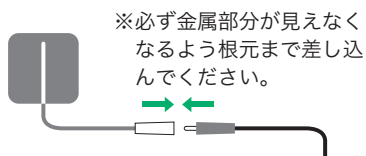
※湿布や絆創膏等の粘着物によりかぶれやすい方は注意してご使用ください。かぶれたり赤くなったりすることがあります。



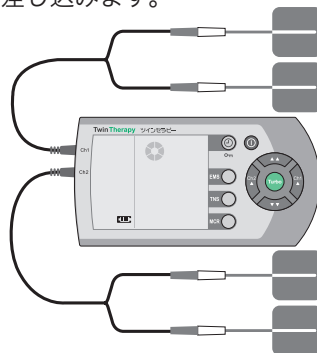
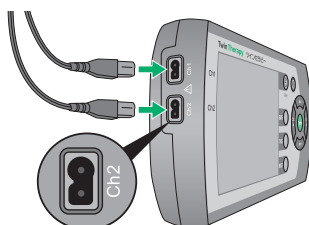
※MCRモード[フェイス]の使い方はP18～21をご参照ください。

## 粘着パッドのセット

- ① 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。  
※接続コードの先端の色(赤と黒)は関係ありません。




- ② ①を本体側面にある出力口Ch1・Ch2に、それぞれ差し込みます。

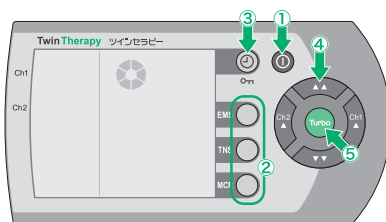


- ※接続コードはグレーと黒の2色ありますが、出力口Ch1・Ch2のどちらに接続してもかまいません。  
※奥までしっかりと差し込んでください。

- ③ 粘着パッド4枚を使用したい部位に貼りつけます。(左頁参照)  
※詳しい貼りつけ位置はP8～17をご参照ください。

## 操作しましょう

- ① 電源スイッチを押して電源を入れます。
- ② モードスイッチを押して、使用したいプログラムに合わせます。
- ③ タイムスイッチを押して、使いたい時間を選びます。
- ④ 出力調節スイッチ  を押して、強さを調節してください。出力Ch1・Ch2が同時に上がります。出力を上げることでタイマーが作動し、スタートします。



### **Turbo** ⑤ターボモードについて

EMSモードでのトレーニング出力中、ターボ表示 **Turbo** が点滅します。点滅中にターボスイッチを押すと、表示が **(((Turbo)))** の点灯になり、出力が**約10% UP**します!!

※詳しくは取扱説明書P31参照  
※ウォームアップとクールダウン出力中には作動しません。

**より一層のトレーニング  
効果が期待できます!**

※タイマー設定の時間が終了しますと、自動的に出力は「0」になります。

# 貼りつけ位置の目安

貼りつけ位置に対応するプログラムを表示していますので、参考にしてください。-----

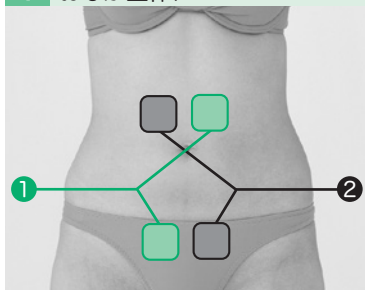
※粘着パッドは肌に直接貼りつけてください

## 腹部の筋肉

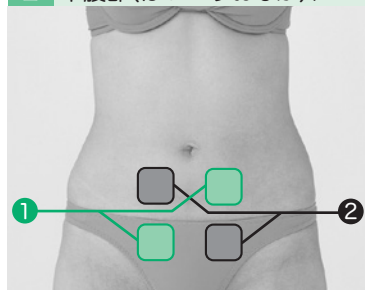
使用モード： **EMS** おなか



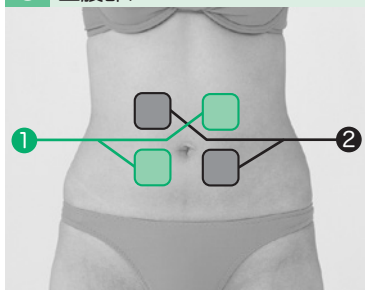
### 1 おなか全体に



### 2 下腹部(ぽっこりおなか)に



### 3 上腹部に



EMSモード  
おなかの  
ポイント

腹部の大きな筋肉である「腹直筋」**1**～**3**と「腹斜筋」**4**～**5**。これを毎日交互に使用すると、特に女性に多い「下腹部ポッコリ」でお悩みの方へオススメです。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。

※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)は貼りつけ位置には関係しません。



① 「おなか」のトレーニングの際は、出力Ch1・Ch2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。



② 大きな筋肉が集中している腹部には、粘着パッド(L)をおすすめします。



EMSモード

おなか

ヒップ

せなか

ウエスト

太もも

うで

バスト

TNSモード

ドレナージュ

リフレッシュ

ポンピング

MCRモード

フェイス

ショート

ロング



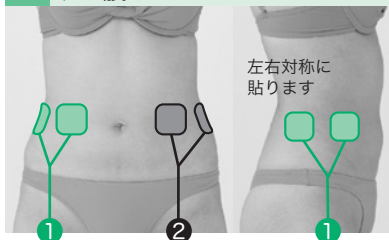
オススメ  
マーク

使用モード：EMS **ウエスト**

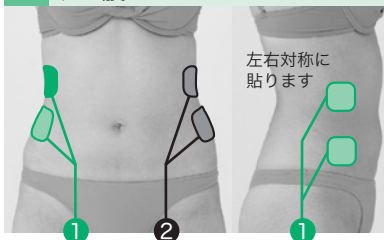
TNS **ドレナージュ** **リフレッシュ** **ポンピング**

MCR **ショート** **ロング**

#### 4 わき腹をはさむように



#### 5 わき腹に



出力調節スイッチ で出力Ch1・Ch2を同時にある程度まで上げた後、

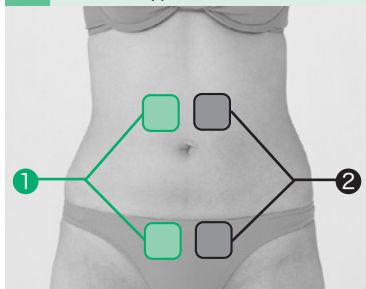


で各出力の微調整を行うと、より効率良いトレーニングが行えます。

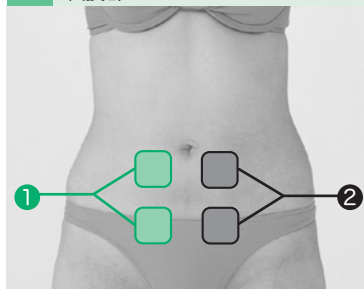
使用モード：TNS **ドレナージュ** **リフレッシュ** **ポンピング**

MCR **ショート** **ロング**

#### 6 おなか全体に



#### 7 下腹部に



※接続コードの先の色(赤と黒)は貼りつけ位置には関係しません。

# 貼りつけ位置の目安

肩周辺の筋肉 …… EMSモード「うで」をおすすめします

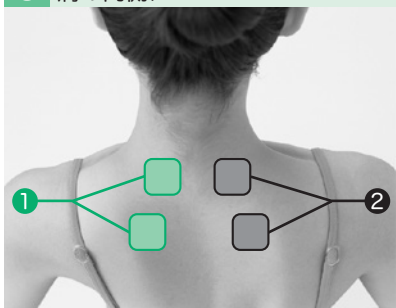
使用モード: EMS **うで** 

TNS **ドレナーージュ**  **リフレッシュ**  **ポンピング** 

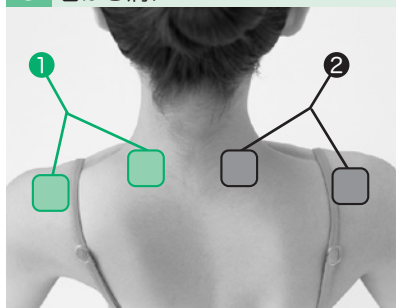
MCR **ショート**  **ロング** 



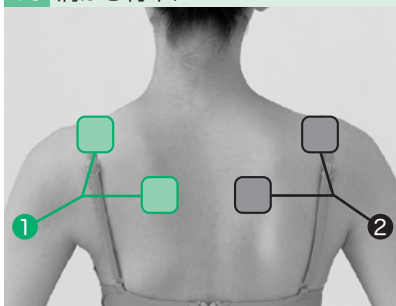
## 8 肩の内側に



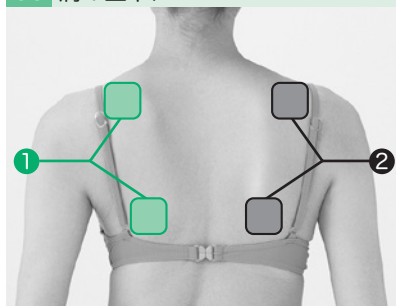
## 9 首から肩に



## 10 肩から背中に



## 11 肩の上下に





※接続コードの先の色(赤と黒)は貼りつけ位置には関係しません。

EMSモード  
肩周辺の  
ポイント

重くなりがちな肩周辺の筋肉には、気持ち良いと感じる程度の出力で、やさしくほぐしていきましょう。



出力調節スイッチ  で出力Ch1・Ch2を同時にある程度まで上げた後、 で各出力の微調整を行うと、より効率良いトレーニングが行えます。

## バストの筋肉

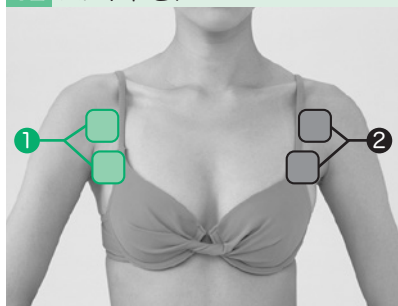
使用モード: EMS **バスト** 

TNS ドレナーージュ リフレッシュ **ポンピング**

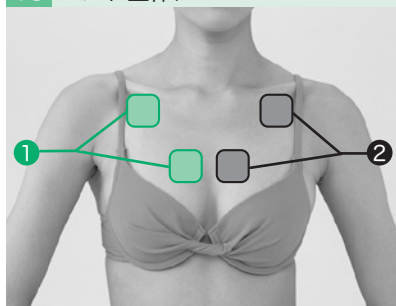
MCR ショート **ロング**



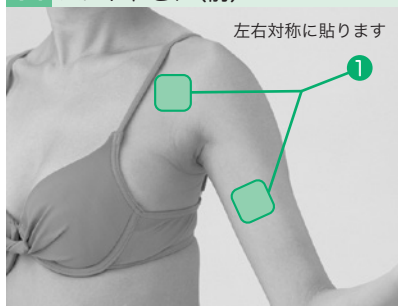
12 バストわきに



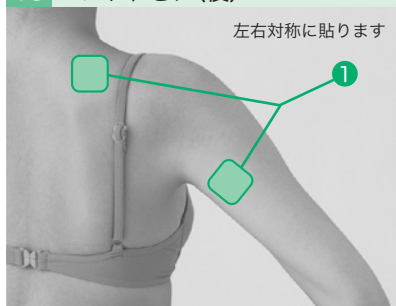
13 バスト全体に



14 バストわきに(前)



15 バストわきに(後)





※接続コードの先の色(赤と黒)は貼りつけ位置には関係しません。

EMSモード  
バストの  
ポイント

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。大胸筋を鍛えて、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。



出力調節スイッチ  で出力Ch1・Ch2を同時にある程度まで上げた後、 で各出力の微調整を行うと、より効率良いトレーニングが行えます。

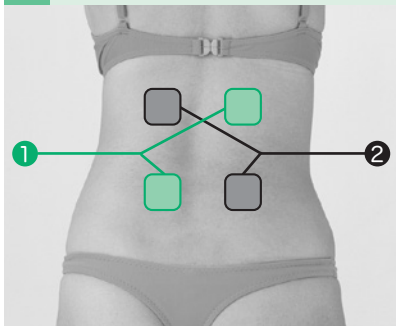
# 貼りつけ位置の目安

## 背中 of 筋肉

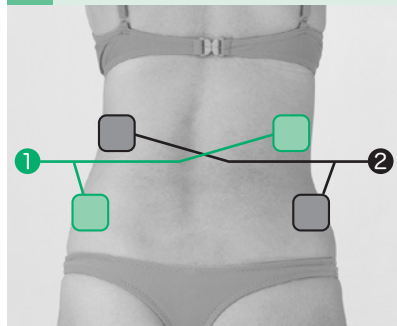
使用モード：EMS **せなか**



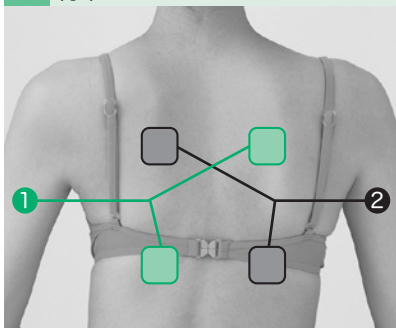
16 腰まわりに



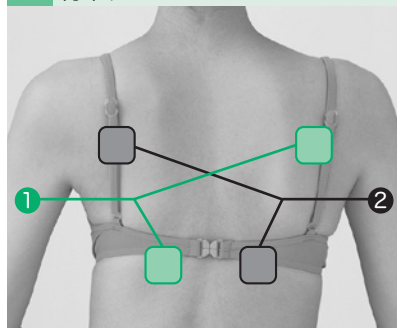
17 腰わきに



18 背中に



19 背中わきに



※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)は貼りつけ位置には関係しません。

EMSモード  
**せなかの  
ポイント**

腹筋がついてきたら、背中 of 筋肉もバランスよく鍛えましょう。  
背中 of 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 of 筋肉は大事です。



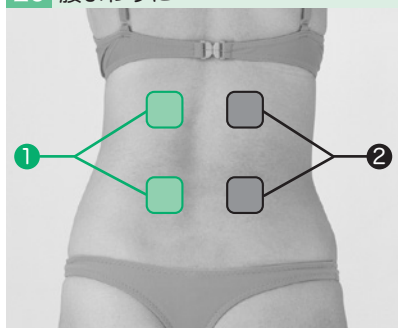
「せなか」 of トレーニング of 際は、出力Ch1・Ch2を同じ数値にすると、より効率よいトレーニングが行えます。

使用モード： **TNS** ドレナージュ リフレッシュ ポンプング

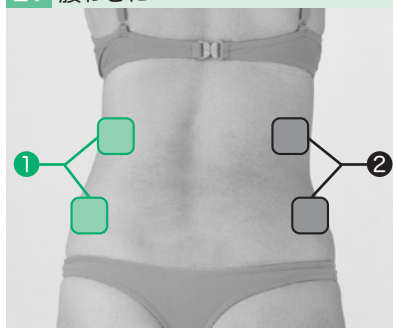
**MCR** ショート ロング



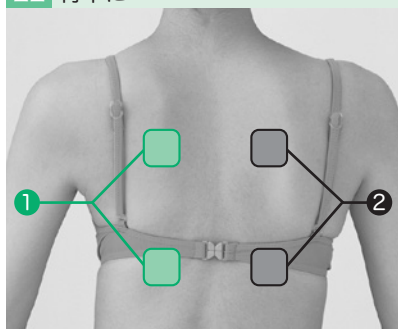
### 20 腰まわりに



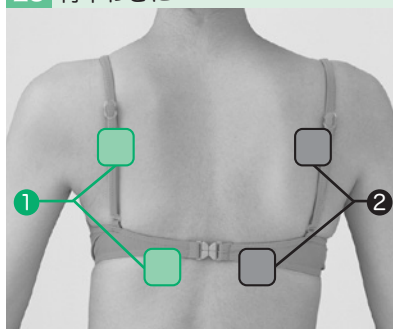
### 21 腰わきに



### 22 背中に



### 23 背中わきに



※接続コードの先の色(赤と黒)は貼りつけ位置には関係しません。

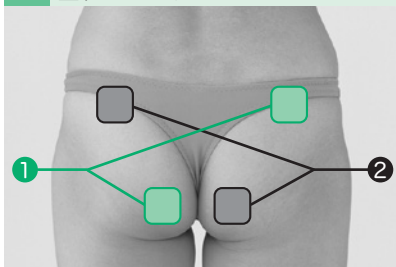
# 貼りつけ位置の目安

## ヒップの筋肉

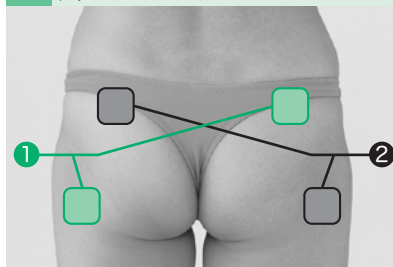
使用モード： **EMS** **ヒップ**



### 24 垂れたヒップに



### 25 広がったヒップに



※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）は貼りつけ位置には関係しません。

EMSモード  
**ヒップの  
ポイント**

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、お尻の上部の筋肉を鍛え、上向きヒップを目指しましょう。



① 「ヒップ」のトレーニングの際は、出力Ch1・Ch2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。



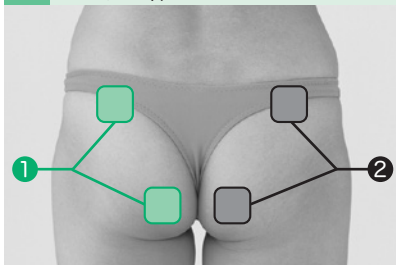
② 大きな筋肉が集中しているヒップには、粘着パッド<L>をおすすめします。

使用モード： **TNS** **ドレナージュ** **リフレッシュ** **ポンピング**

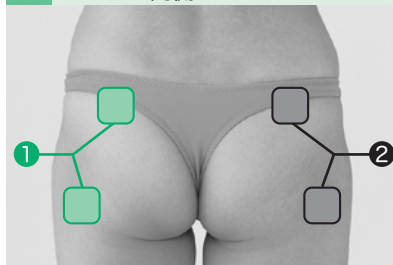
**MCR** **ショート** **ロング**



### 26 ヒップ全体に



### 27 ヒップの内側に



※接続コードの先の色（赤と黒）は貼りつけ位置には関係しません。

## 腕の筋肉

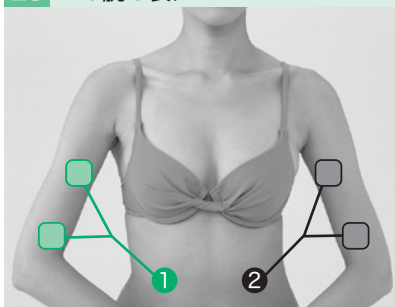
使用モード： EMS **うで** 

TNS **ドレナーージュ** **リフレッシュ** **ポンピング**

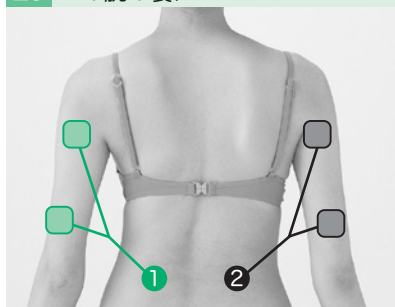
MCR **ショート** **ロング**



### 28 二の腕の表に



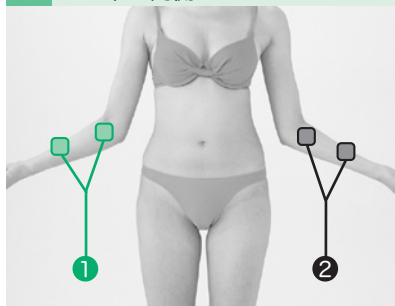
### 29 二の腕の裏に



### 30 ひじ下の外側に



### 31 ひじ下の内側に





※接続コードの先の色(赤と黒)は貼りつけ位置には関係しません。

EMSモード  
**うでの  
ポイント**

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、カッコいい二の腕を目指しましょう。二の腕の裏側(上腕三頭筋) **29** 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。



出力調節スイッチ  で出力Ch1・Ch2を同時にある程度まで上げた後、 で各出力の微調整を行うと、より効率良いトレーニングが行えます。

# 貼りつけ位置の目安

## 足周辺の筋肉

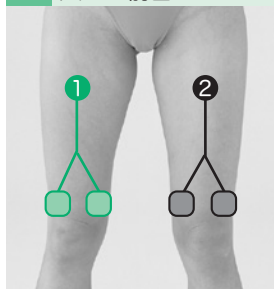
使用モード: **EMS** 太もも 

**TNS** ドレナージュ  リフレッシュ 

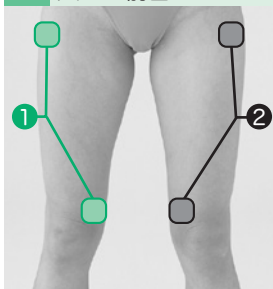
**ポンピング** 

**MCR** ショート  ロング 

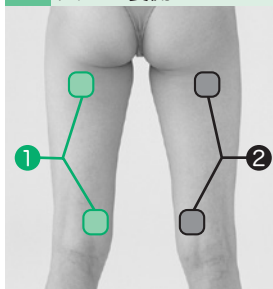
### 32 太もも前面に



### 33 太もも前面に



### 34 太もも裏側に



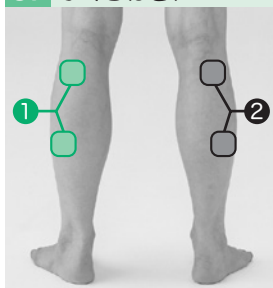
### 35 内ももに



### 36 ひざ下に



### 37 ふくらはぎに





※接続コードの先の色(赤と黒)は貼りつけ位置には関係しません。

EMSモード  
太ももの  
ポイント

脂肪がつきやすく血行が悪くなりやすい下半身。筋肉をしっかり動かすことで、女性にありがちな下半身のお悩みにもおすすめです。内転筋 **35** を鍛えて、内またをスッキリさせたい人向け。正面から見て太ももに隙間がない人は、この筋肉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「内また筋(内転筋)」を鍛え、スッキリした太ももを目指しましょう。



①出力調節スイッチ  で出力 Ch1・Ch2 を同時にある程度まで上げた後、 で各出力の微調整を行うと、より効率良いトレーニングが行えます。



②大きな筋肉が集中している太ももには、粘着パッド<L>をおすすめします。

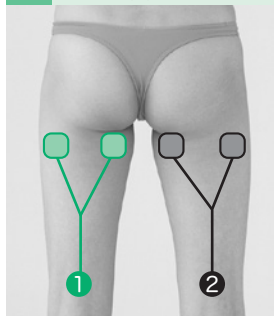


使用モード： TNS ドレナージュ リフレッシュ ポンピング

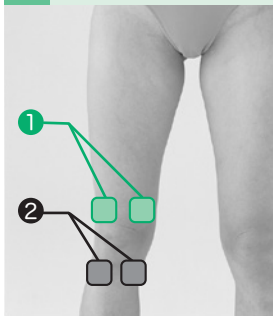
MCR ショート ロング



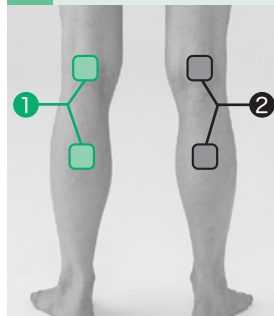
38 太もも裏側に



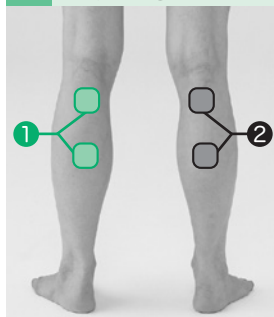
39 ひざの上下に



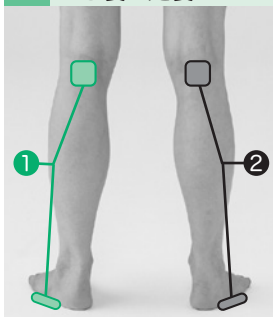
40 ひざ裏+ふくらはぎに



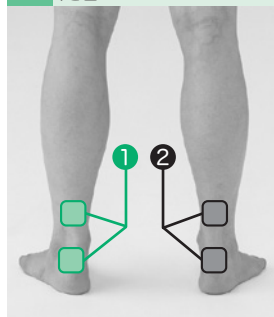
41 ふくらはぎに



42 ひざ裏+足裏に



43 足首のリフレッシュに



44 足裏のリフレッシュに



※接続コードの先の色(赤と黒)は貼りつけ位置には関係しません。

## お肌の気になるところを簡単ケア

使用モード： **MCR フェイス**

### ●お手入れ前の準備

- ①きれいに洗顔し、化粧や皮脂の成分をしっかりと落としてください。
- ②ぬるま湯で洗顔し、最後に冷水でお肌を引き締めておくと、一層効果的です。
- ③水分はタオル等でふきとりましょう。

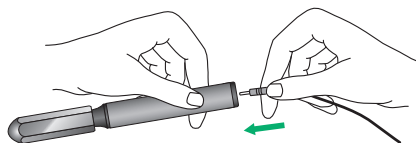


マイクロローラーは金属を使用していますので金属アレルギーの方は、使用しないでください。  
マイクロローラーは防水仕様ではありません。水につけたり、ぬらさないでください。

## マイクロローラーのセット

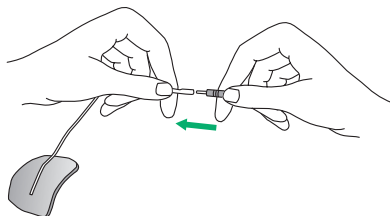
- ①**接続コード**の片方を、**マイクロローラー**のコード接続部に差し込みます。

※接続コードの先端の色(赤と黒)は関係ありません。



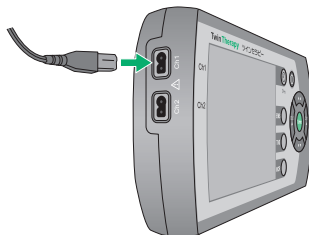
- ②接続コードのもう一方に**粘着パッド**を差し込みます。

※使用する粘着パッドは1枚です。



- ③接続コードを本体側面の**出力口**に接続します。



※出力口Ch1・Ch2 どちらでも構いません。  
※出力Ch1・Ch2も同じ出力に設定されます。

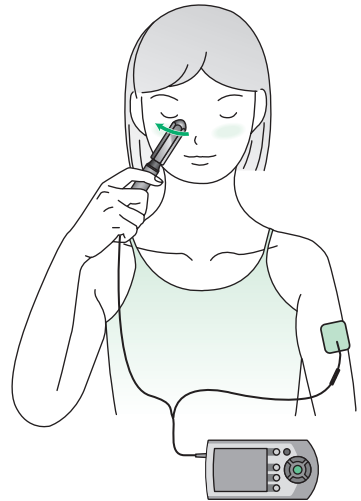
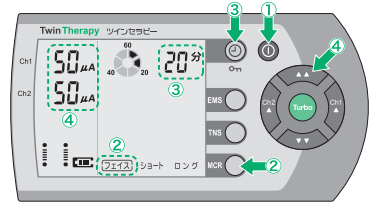


- ④**粘着パッド**1枚を**腕**にしっかりと貼りつけてください。

※貼りつける位置は右ページのイラストを参考にしてください。

## スキンケアを行う

- ①電源スイッチを押し、電源を入れます。
- ②MCRモードスイッチを押し、プログラムを[フェイス]に合わせます。
- ③タイムスイッチを押しして「20分」「40分」「60分」から使いたい時間を選んでください。
- ④出力調節スイッチ  を押し、最大出力50 $\mu$ Aまで出力が上がります。  
※刺激感が強い場合は、 を押し、出力を調節してください。
- ⑤イラストの矢印を参考に、ローラーをコロコロこころがし、お肌の気になる部分をトリートメントしましょう。



※MCRモードは微弱な電流を使用するため、体感はほとんどありません。

## 終了する

- ①タイマー終了後、電源スイッチを長押しして、電源を切ってください。  
※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。
- ②接続コードを出力口から抜いてください。

※終了後は汗、皮脂等を拭き取り、清潔に保管してください。

# MCRモードでのスキンケア

こんな方にオススメ

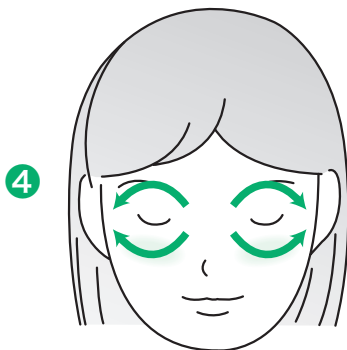
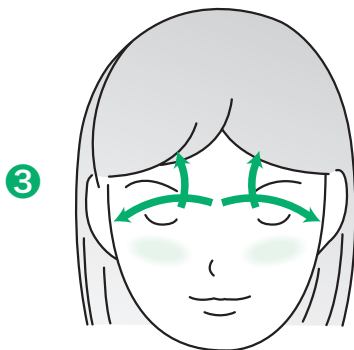
① あごからほおにかけてのラインに

② お肌のくすみに

③ おでこの周辺に

コロコロ  
ケア

ローラー面をコロコロと  
肌に転がすようにご使用  
ください。



4 目の周辺の  
リフレッシュに

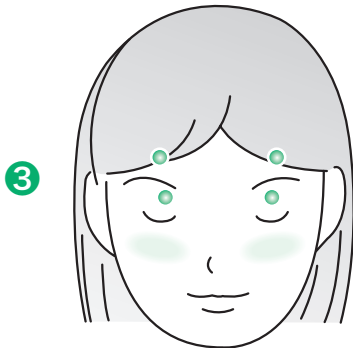
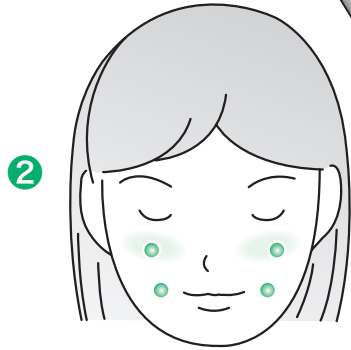
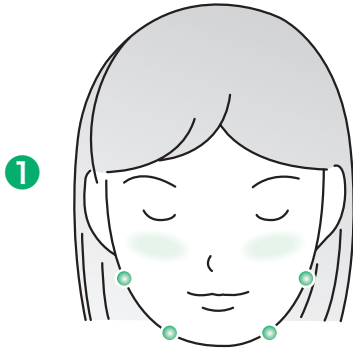
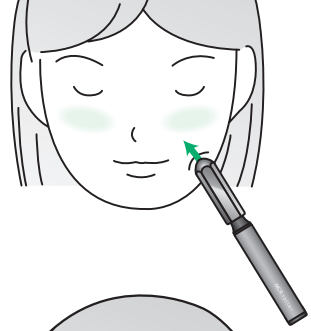
※必ず「フェイス」プログラムでご使用ください。

刺激感が強い場合は、出力を下げてご使用ください。

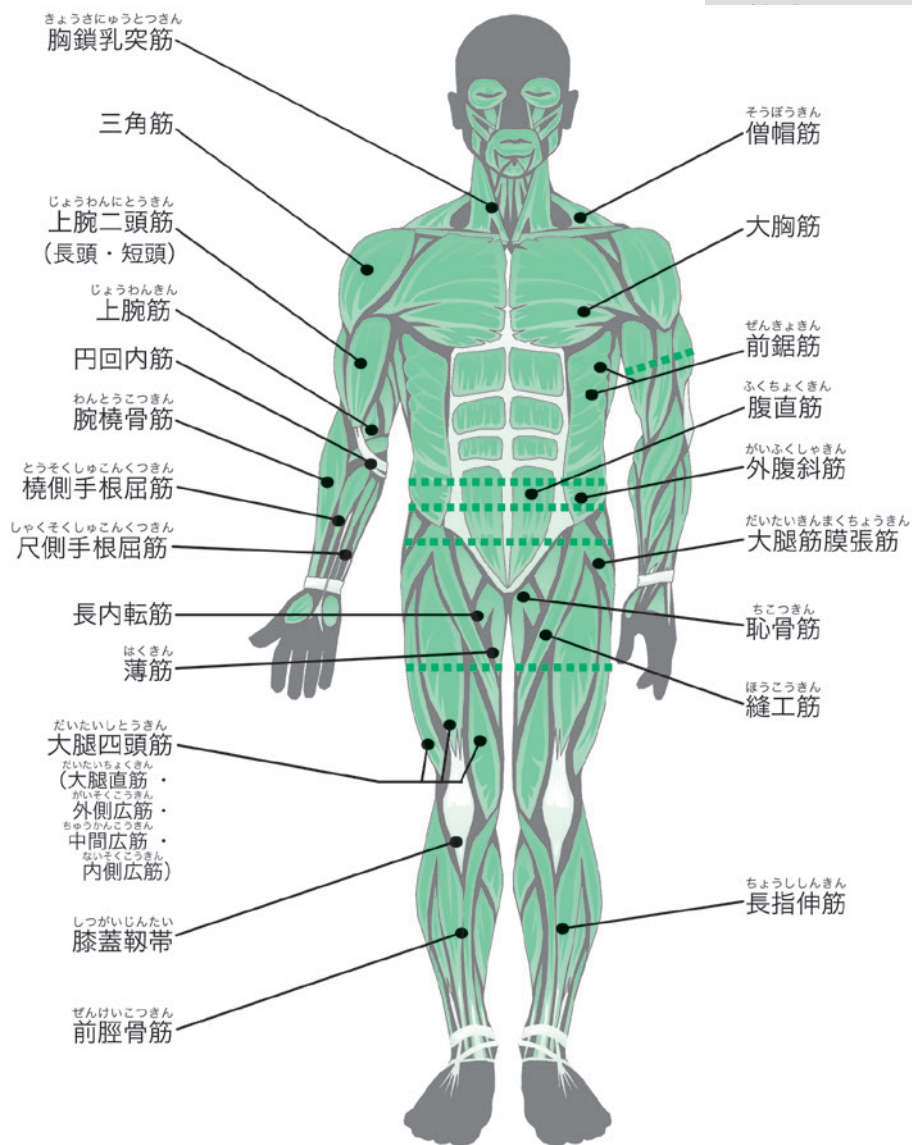
※目の周辺のトリートメントは注意して行ってください。

プッシング  
ケア

ローラーの先端を下記の  
ポイント部分へ軽く押し  
当てるようにご使用くだ  
さい。

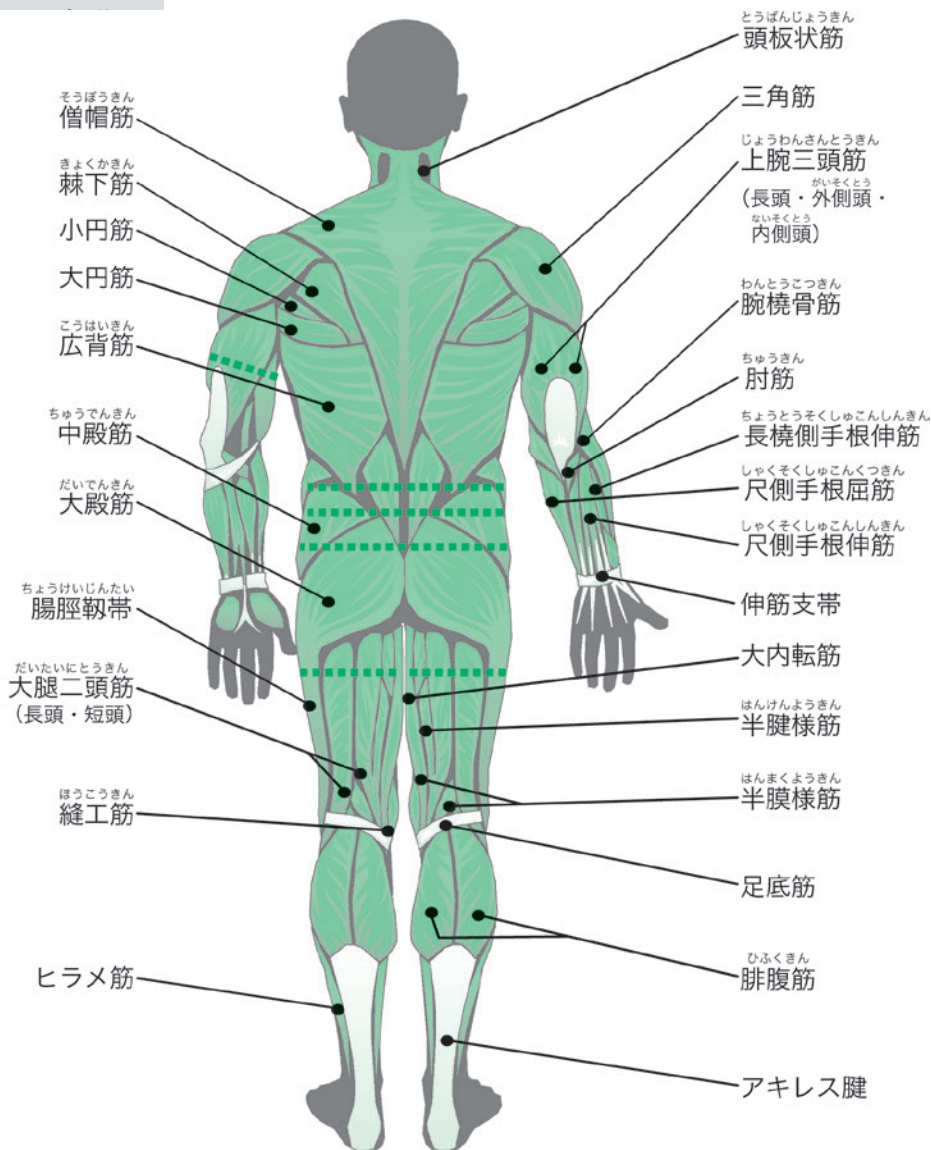


# それ以外のトレーニングに



※図を参考に、筋肉の流れにそって粘着パッドを貼っていくと効果的です。  
 ※粘着パッドの貼りつけ位置は8～17ページもご参照ください。

「貼りつけ位置の目安」以外の筋肉をトレーニングしたい場合参考にしてください。



太い点線はサイズ測定(28ページ参照)の目安を示しています。

腹上:ヘソから約5cm上の周囲      腹中:ヘソの周囲      腹下:ヘソから約10cm下の周囲  
 二の腕:一番太いところの周囲      太もも:一番太いところの周囲

# Q&A・故障かな?と思ったら

## Q1:電源が入らない。または、充電がはじまらないときは?

**A:** 充電が入っているか、もしくは本体に充電ACアダプタが接続されているか、充電ACアダプタ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アダプタと充電電池を外して一度電源スイッチを押した後、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。お買い求めの販売店または当社にご連絡ください。

## 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。満充電してからご使用になるか、充電ACアダプタ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、パッド同士がくっついてショートしたり、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。

\*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。お買い求めの販売店または当社にご連絡ください。

## 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。粘着力が低下してきた場合、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、早めに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、お買い求めの販売店または当社にご連絡ください。



## Q5:作動音について

**A:** ツインセラピーでは、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EMSモードでのみ作動します。TNS・MCRモードでは作動しません。（取扱説明書4ページ「EMSモードにターボ機能搭載」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耗するため、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・充電中に本体が熱くなる

**A:** ツインセラピーは比較的大きな電流を使用するため、使用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

<b>A:</b>		充電切れ → 充電してください。
		充電池寿命 → 充電池を交換してください。
		充電 AC アダプタの電圧異常です。 充電 AC アダプタを外してください。
		パッドのはがれ、パッドのショート、パッドの寿命、 もしくは接続コードの接触不良です。

# Q&A・困った時はここをチェック!

## ◆EMS (筋肉トレーニング)編

### 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にご使用いただければ、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:使用後の体感について

**A:**ツインセラピーでは、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。

### Q4: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の方が多くようです)からスタートし、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いきます。

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、筋肉に極度の疲労感を感じた場合は、使用を中止してください。

## ◆TNS (リラックス)・MCR (スキンケア・運動後のクールダウン)編

### Q5:毎日使用しても良いですか？

A:TNSモードは体をリラックスさせ、不快感を解消させること、MCRモードは運動後の体をトリートメントすることが目的ですので、毎日使用することをおすすめします。

### Q6:MCRモードでは、体感がないのですが、電流は流れているのですか？

A:MCR (マイクロカレント)は、非常に微弱な電流のため、ほとんど体感はありません。お肌が敏感な方は少し「ピリピリ」することがありますが、お身体に問題はありませので、その際は出力を下げてください。

### Q7:MCRモードでローラーを使用し、顔にコロコロこがしますが、顔に電気を流しても大丈夫ですか？

A:MCRモードで使われる電流は、生体電流に似たごく微弱な電流です。安心してご使用できます。

## ◆その他

### Q8: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。また充電する際は、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。

### Q9:満充電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、粘着パッド(L)を使用する場合は、充電ACアダプタでのご使用をおすすめします。

### Q10:付属品に関する問い合わせは？

A:粘着パッドや接続コード、充電ACアダプタ、専用充電電池、専用ポーチ(別売)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当社にご連絡してください。

# 体脂肪率・体重・サイズ測定表

効果を確認するために、ご使用前に必ず測定しましょう。また、定期的に測定しましょう。

サイズ測定する場所(22-23ページ参照)

腹上:へソから約5cm上の周囲 腹中:へソの周囲 腹下:へソから約10cm下の周囲  
 二の腕・太ももは一番太いところ

スタート

日付	体脂肪率 (%)	体重 (kg)	腹 (cm)			二の腕 (cm)		太もも (cm)	
			上	中	下	左	右	左	右
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									

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。