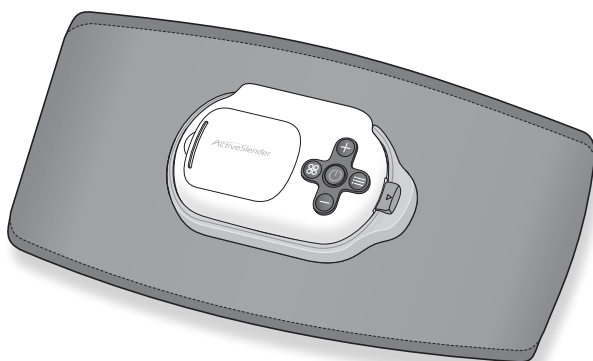


# アクティブスレンダー

## 取扱説明書 **保証書付**



2022年10月発行 (4)

このたびは、「アクティブスレンダー」をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。

- 本製品はこの取扱説明書をよくお読みになり、正しくご使用ください。
- ご使用前に必ず「安全にお使いいただくために」(P.3)をお読みください。
- 取扱説明書および保証書は大切に保管し、必要なときにご利用ください。

## はじめに

このたびは、「アクティブ スレンダー」をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。  
ご使用前に、この取扱説明書（本書）の説明をよくご覧になり、必ず正しい方法で使用してください。

※警告や注意の絵表示の意味は、3 ページをご参照ください。

## もくじ

|                      |    |
|----------------------|----|
| 安全にお使いいただくために .....  | 3  |
| 使用上のご注意 .....        | 7  |
| セット内容の確認.....        | 8  |
| 各部の名称と働き .....       | 9  |
| 使用前の準備 .....         | 12 |
| 使い方 .....            | 16 |
| その他の使い方 .....        | 19 |
| お手入れ .....           | 21 |
| プログラムについて .....      | 23 |
| アクティブプログラムの使い方 ..... | 24 |
| よくあるご質問.....         | 28 |
| 故障かなと思ったら .....      | 30 |
| 正しくお使いいただくために .....  | 33 |


## 安全にお使いいただくために


ご使用になるお客さまや他の人への危害や財産の損害を防ぎ、安全にお使いいただくために重要な内容を記載しています。次の内容をよく理解してから本文をお読みいただき、必ず記載事項をお守りください。また、この取扱説明書に記載のない目的や方法では絶対に使用しないでください。

### 重要事項


- 本取扱説明書の使用ガイドライン、および指示が守られない場合は、当社は一切の責任を負いかねます。
- お客様の不注意による破損・故障・ケガ・事故・火災に関して、製造者・販売者は一切の責任を負いません。
- この取扱説明書に記載のない目的、方法では絶対にご使用にならないでください。ケガや事故の原因となります。


### 〈表示の説明〉

 **危険** 「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

 **警告** 「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容


 **注意** 「人が傷害を負う可能性および物的損害が想定される」内容


 してはいけない「禁止」内容です。

 実行しなければいけない「指示」内容です。

## 本体の取り扱いについて

### 警告

-  以下の方は使用しない。
- ・16才未満の方
  - ・発熱時や過労時
  - ・医師の診断により運動を止められている方
  - ・妊娠中の方、およびその可能性のある方
  - ・ペースメーカーなどの電子医療機器装置が体内に埋め込まれている方
  - ・運動をしたときに体調不良や胸の痛みを感じたことがある方
  - ・めまいを起こして体のバランスを崩したり、意識を失ったことがある方
  - ・運動中や前後に、喫煙、飲酒をされる方
  - ・使用中に炎症、皮膚障害、過敏症などの副作用が起きた方
  - ・使用中に体調を崩したり、違和感がある場合

 次のような方は医師（主治医）に相談の上、使用する。

- ・体調不良、ケガをしている方
- ・加療中の方、および加療が必要な方
- ・腰痛がある方
- ・持病がある方
- ・骨や関節の疾患があり、運動によりその症状が悪化する可能性がある方
- ・薬を服用中の方



**以下の方はできるだけご使用をひかえる。**

- ・子宮内避妊器具（リングなど）を入れてから1カ月以内の方
- ・生理の出血量が多いとき



**車の運転中や機器の操作中、サイクリング中および就寝中は使用しない。**

思わぬ事故の原因になります。



**短波あるいはマイクロ波の治療器具の近く（約1メートル以内）で、使用しない。**

誤作動の原因になります。



**お子さまやペット（動物）の手の届かない場所に保管する。**

思わぬ事故やケガの原因になります。



**本製品は使用前に点検する。**

破損、割れ、不具合、水ぬれなどがある場合は、使用を中止して、裏表紙のカスタマーサービスセンターにご相談ください。

そのまま使用すると、故障、感電、火災、ケガの原因になります。



**パッドおよびアブベルトを以下の部位へ装着しない。**

- ・胸部および心臓の前後左右（1つのパッドを胸に、もう1つを背中に当てて心臓を挟むことなど）
- ・首の前後
- ・性器およびその周辺、頭部など
- ・傷口、破傷または炎症をおこした皮膚
- ・感染または挫傷部位
- ・ケガをしている部位
- ・骨折や捻挫などで動きが制限されている部位

思わぬ事故や病状悪化の恐れがあります。



**パッドおよびアブベルトを装着する前に、以下の点に留意する。**

- ・パッドおよびアブベルトは取扱説明書の指示どおりに装着してください。
- ・目には製品を近づけたり、触れさせないでください。
- ・目や傷口に触れた場合はすぐに水で洗い流してください。
- ・肌の調子が悪いとき、装着箇所が傷口に触れる場合はご使用にならないでください。
- ・腹部に金属性のピアスを装着している場合は、外してご使用ください。思わぬ事故や病状悪化の恐れがあります。



**使用中にこげくさい臭いや煙が出た場合は、すぐに使用を中止して裏表紙のカスタマーサービスセンターに相談する。**

そのまま使用すると、故障、感電、火災、ヤケド、ケガの恐れがあります。



**取扱説明書で指示されている部品（当社が推奨または販売している部品）以外は使用しない。**

故障やケガの原因になります。



水ぬれ  
禁止

**本製品を水につけたり、水をかけたりしない。**

本体内部まで水でぬれた場合は、裏表紙のカスタマーサービスセンターで点検を受けてからご使用ください。故障、感電、火災の原因になります。

警告



本製品は、乾燥した清潔な場所に保管する。  
また、次のような場所には設置・保管しない。

- ・極端に高温、低温になる場所
  - ・暖房器具などの熱源や火気の近く
  - ・浴室内など水のかかりやすい場所
  - ・ほこりや多湿の場所
  - ・野外、直射日光のあたる場所
  - ・油煙や湯気のある場所
  - ・有害物質の近く
- 感電、火災、故障の原因になります。



分解  
禁止

分解、修理、改造はしない。

異常動作によるケガや火災の原因になります。修理は裏表紙のカスタマーサービスセンターにご相談ください。



ぬれ手  
禁止

ぬれた手で電源が入った状態の本体を触らない。  
感電の恐れがあります。



以下の場合には直ちにエクササイズを中止し、症状が回復しないときは速やかに医師に相談する。

- ・皮膚が著しく赤みを帯びた場合
- ・炎症、皮膚障害、過敏症などが発現した場合
- ・めまいが起きた場合
- ・気絶しそうな場合
- ・吐き気、胸の痛み、背中などの痛みなど普段と違う症状を感じたとき

注意



以下の場合には、直ちにエクササイズを中止する。

- ・製品に異常を感じたとき
- ・製品が破損したとき
- ・周囲に人やペット（動物）などが近づいてきたとき



過度のエクササイズをしない。

逆効果となり、身体機能を低下させ、正しく回復しなくなる恐れがあります。



監督が必要な人は使用しない。

思わぬケガの原因になります。



本製品は、業務用として不特定多数の人で使用しない。

故障の原因や、感染症のリスクがあります。



無理な体勢で使用したり、過剰な力を加えない。

変形、故障、ケガの原因になります。



製品をぶついたり、重いものを上に載せたり、無理な力を加えない。

また、無理に部品を引っ張るなど、乱暴に取り扱わない。

変形、破損、故障の原因になります。



ベンジン、シンナー、液体洗剤、スプレー洗剤、アルコール入り洗剤、洗濯用洗剤、研磨剤、腐食剤、潤滑剤などを使用しない。

故障の原因になります。



高温の場所や火気の近くでは使用しない。

変形、故障の原因になります。

## 乾電池の取り扱いについて

**危険**

- ❗ 電池の液が目や皮膚、衣服に付着したときは、すぐに多量の水で洗い流し、医師の治療を受ける。

失明やケガの恐れがあります。

**警告**

- ⊘ 電池をショートさせたり、分解・充電したり、火の中に入れてはいけない。破裂、発熱、液漏れの恐れがあります。

- ⊘ 古い電池と新しい電池を混用したり、+-極を逆に入れない。発熱、液もれ、破裂の恐れがあります。

- ⊘ 電池を水にぬらさない。電池をぬらすと発熱したり、電池の性能を十分に引き出せなくなる場合があります。

- ❗ 電池は乳幼児の手に届かないところに置いてください。

万一、飲み込んだ場合は、すぐに医師に相談してください。

また、乳幼児は機器から電池を取り出す場合がありますので十分に注意してください。

- ❗ 使い切った電池はすぐに本体から取り出す。

使い切った電池を長い間、機器の中に放置すると液もれなどを起こす恐れがあります。

**注意**

- ❗ 長期間使用しない場合は、電池を外す。

そのまま放置すると、液漏れの原因になります。

- ❗ 電池の使用表示にしたがって正しく使用する。

- ❗ 電池はお住まいのごみ処理方法にしたがって正しく廃棄する。

- ⊘ アルカリ乾電池、マンガン電池、充電式電池などを混ぜて使用しない。

## 使用上のご注意

### 製品の保管と廃棄に関して

- 本製品は安全で乾燥した場所に保管し、次のような場所には保管しないでください。

極端に高温・低温になる場所

野外・直射日光のあたる場所

ほこりや湿気の多い場所

油煙や湯気のあたる場所

熱源器や火のそば

お子様、ペットの手の届く場所

- 保管の際は、グリース、油、泥、雪、未乾燥の塗料、または滑りやすい物から遠ざけてください。
- 保管の際は、清潔に保ち、有害物質から遠ざけてください。
- 保管の際は、平らで安定した場所に保管してください。
- 本製品を廃棄するときは、廃棄する地域の行政、自治体の指示に従い、適切な方法で廃棄してください。

### 製品の保守・点検に関して

- お手入れの際は、乾いた布でやさしく汚れをふき取ってください。汚れがひどい場合は中性洗剤を薄めたものを布に含ませて拭いてください。



#### 注意

**お手入れには下記の溶剤や洗剤を使用しない。**

割れや破損により、感電・火災・事故の原因となります。

- ・ベンジン、シンナー
- ・液体洗剤、スプレー洗剤、アルコール入り洗剤、洗濯用洗剤、漂白剤
- ・研磨剤、腐食剤、潤滑剤

### アフターサービスについて

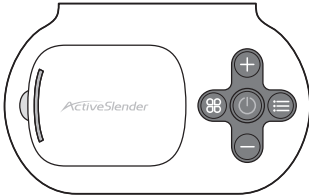
修理に関するご相談ならびにご不明な点は、裏表紙のカスタマーサービスセンターにお問い合わせください。

## セット内容の確認

「アクティブスレンダー」には、以下のものが同梱されています。

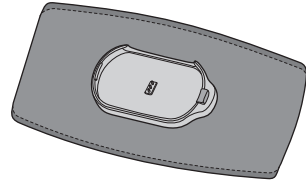
※ デザインは変更になることがあります。

### ● コントローラー



筋肉を収縮させるための低周波信号を出します。

### ● アブベルト



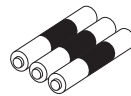
ウエストに取り付けるだけで手軽にエクササイズ効果を得られるベルトです。  
適応ウエストサイズ ▶ 61 ~ 100cm

### ● パッドセット(アブベルト用) 大1枚、小2枚



コントローラーから腹部の筋肉へ低周波信号を伝えるためのパッドです。  
消耗品のため定期的に交換が必要です。

### ● 単4形アルカリ乾電池 3本



付属の乾電池は動作確認用です。

※ 乾電池は単4形アルカリ乾電池 (LR03) 3本をご準備ください。

### ● 取扱説明書



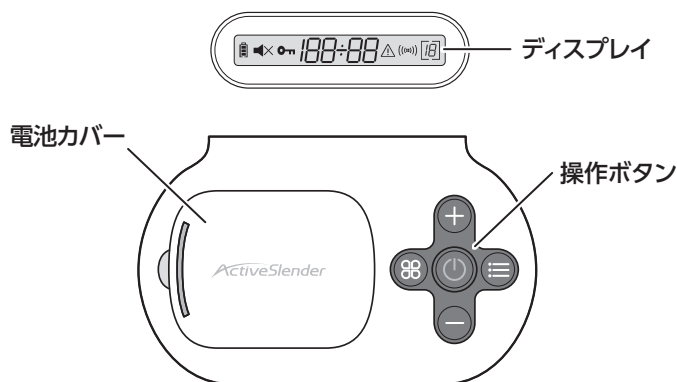
### ● 使い方ガイド










# 各部の名称と働き

## コントローラー

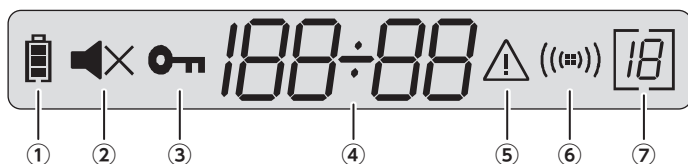












### ● 操作ボタン

|  |  |
|--|--|
|    | <b>電源ボタン</b><br>電源オン/オフ、エクササイズの一時停止/再開   |
|    | <b>強度 + ボタン</b><br>低周波シグナルの強さを上げます。  |
|    | <b>強度 - ボタン</b><br>低周波シグナルの強さを下げます。  |
|  | <b>プログラムボタン</b><br>プログラムを選択します。 <b>23 ページ</b><br>消音機能 (ミュート) <b>19 ページ</b>                 |
|  | <b>インフォメーションボタン</b><br>ボタンを押すとエクササイズに関する情報を確認できます。 <b>20 ページ</b><br>ロックボタン機能 <b>19 ページ</b> |

## 各部の名称と働き（続き）

### ディスプレイの見方

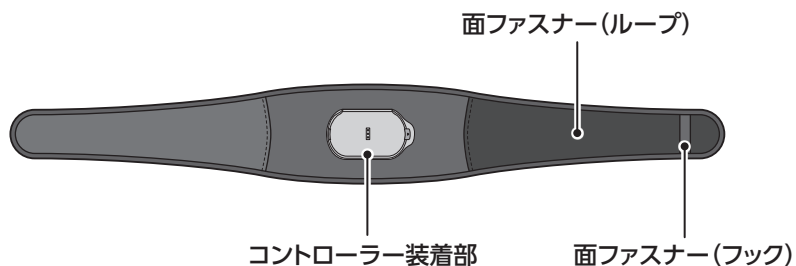


|   |   |  |
|---|---|--|
| ① |    | 電池の残量を示します。<br> が表示されたときは、残量が少なくなっていますので、交換用の電池を用意してください。 |
| ② |    | サウンドがオフになっています。  |
| ③ |    | ボタンがロックされています。   |
| ④ |    | 現在のエクササイズの残り時間を表示します。  |
|   |    | エクササイズが一時停止中です。  |
|   |    | 「EXXX」（Xは数字）が表示されたときはエラーが起きています。<br>→ 31 ページ   |
| ⑤ |    | エラーを示します。 <b>31 ページ</b>  |
| ⑥ |   | パッドに出力があるときに表示されます。  |
| ⑦ |  | 現在のプログラム番号を表示します。 <b>23 ページ</b>  |

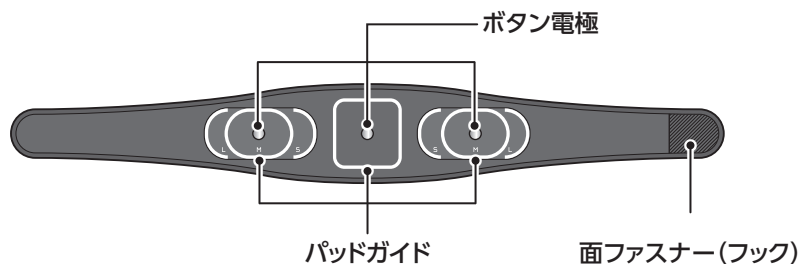
## アブベルト

適応ウエストサイズ▶ 男女共用：61～100cm

<表面>



<裏面>



### パッドセット (アブベルト用)

コントローラーから腹部の筋肉へ低周波シグナルを伝えるためのパッドです。



## 使用前の準備

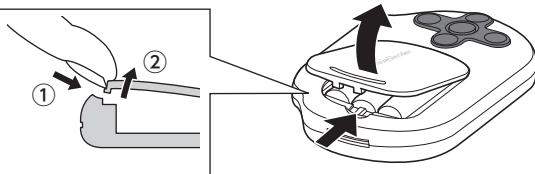
### コントローラーに電池を入れる

付属の乾電池を下記の手順で取り付けます。

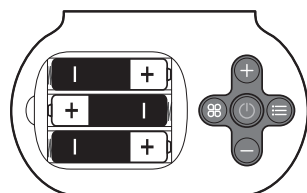
#### 1 電池カバーを開けます。

- ①電池カバーのつまみを押し、
- ②上へ上げてカバーを開けます。

つまみで押せない場合は、硬貨などで押し上げてください。



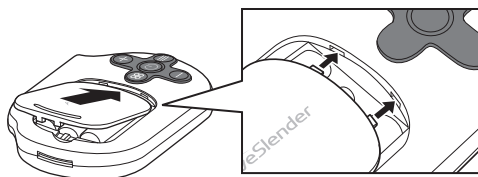
#### 2 電池を図の向きでセットします。



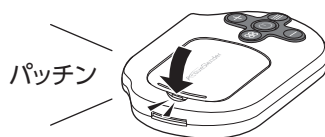
電池の向きを間違えないよう  
ご注意ください。

#### 3 電池カバーを元に戻します。

- ① 電池カバーの爪を合わせて差し込み、



- ② カバーをかぶせて端を押し込みます。



#### ① ご注意

この時点では電源をオンにしないでください。

ベルトを正しく装着していない状態で電源を入れて強度を上げると、エラー音が鳴ります。

#### 👉 ポイント

- 乾電池を入れ替えるときは、必ず新品の単4アルカリ乾電池 (LR03) をご使用ください。
- 充電電池を使用する場合は満充電した充電電池3本に交換してください。
- 新しい電池と使用済みの電池を混用しないでください。
- コントローラーの使用中は必ず電池カバーを取り付けてください。

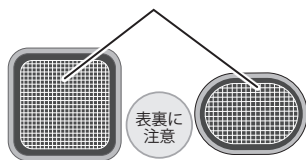
## アブベルトにパッドを貼り付ける

### 1 パッドのシート（ベルト側）をはがします。

パッドの格子柄が入っている面のシートをはがしてください。

**❗ ご注意** 反対側の保護シート（身体側）はここでとはがさないでください。

格子柄の面側のシート（ベルト側）をはがします



パッド大×1枚      パッド小×2枚

### 2 パッド小の貼り付け位置を決めます。

図の貼り付け位置を目安にして決めてください。

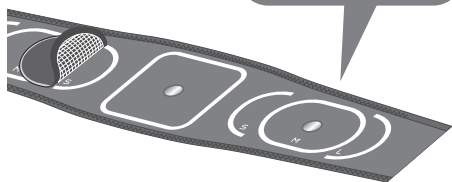
※ 貼り付け位置はあくまでも目安です。  
お客様の状況に合わせて最適な位置にしてください。

貼り付け位置の目安  
(ウエストサイズ)

S : 61 ~ 80cm

M : 70 ~ 90cm

L : 80 ~ 100cm

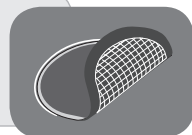


### 3 パッドをアブベルトに貼り付けます。

① ではがしたパッドの粘着面（格子柄）をアブベルトのパッド位置に貼り付けてください。

表裏に注意!

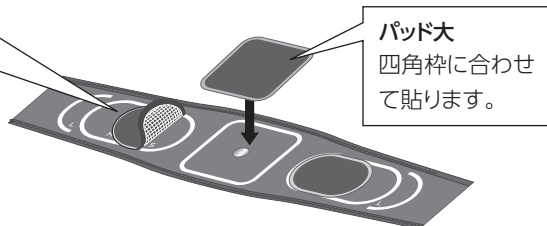
格子柄の面のシートを剥がしアブベルトに貼り付ける



**パッド小**

ウエストサイズに合った半円に合わせて貼ります。

ベルトを巻いたとき、脇腹に触れる位置に貼り付けてください。

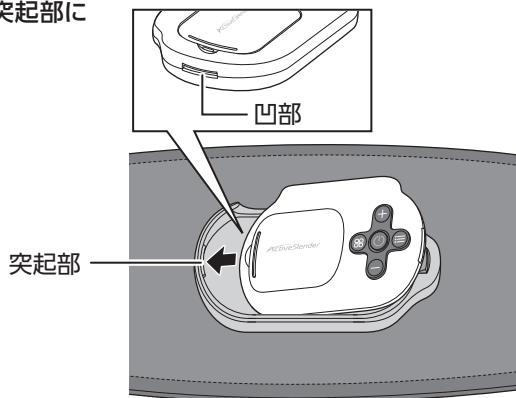


※ パッドは、他のものに粘着する可能性がありますので、ご注意ください。

## 使用前の準備（続き）

### アブベルトにコントローラーをセットする

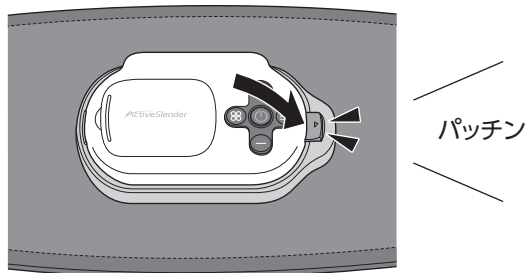
- 1 コントローラーの凹部をソケットの突起部に合わせて差し込みます。



- 2 コントローラーをしっかりとめ込みます。

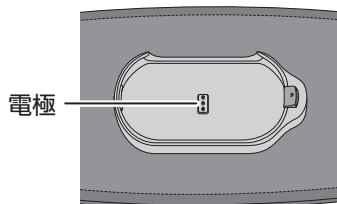


コントローラーは、確実にはめてください。  
正しくはめ込まないと、作動不良（パッドエラー）の原因になります。



#### ❗ ご注意

コントローラーの裏とベルトには接続用の電極があります。  
汚れが付かないように触らないようにしてください。  
汚れた場合はきれいな乾いた布で優しくぬぐってください。



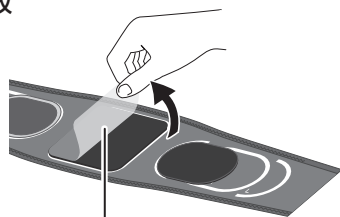
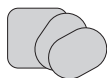
## アブベルトを着用する

着用前に肌を清潔にし、コントローラーの電源が入っていないことを確認してください。

- 1** パッドの肌に触れる面の保護シート（身体側）を3枚はがします。

### ！ ご注意

はがした保護シート（身体側）は捨てないでください。保管時に使います。

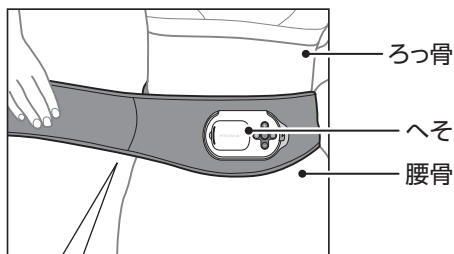


パッド保護シート（身体側）をはがす

- 2** ベルトをお腹に巻き付けます。

肌に直接着用してください。

- パッド大の中央がへその上、パッド小がろっ骨と腰骨の間にくるように、アブベルトをお腹に巻きます。
- ベルトの端は面ファスナーで固定します。
- 巻いた後、パッドが肌に密着するように軽く押さえます。



不快を感じない程度に締める

ベルトが長すぎてベルトの端がパッドにかかる場合は、ベルトを折り曲げてから巻いてください。



### ！ ご注意

- パッドと肌の間にすき間ができないように軽く巻いてください。パッドと肌にすき間があると動作しません。
- ベルトを強く引きのばして巻くと、ベルトが伸びる原因になります。

これで準備は完了です。

➡使い方については、16 ページ「エクササイズをする」をお読みください。

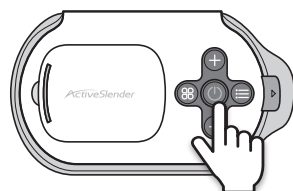
# 使い方 (必ず使用前の準備をしてベルトをお腹に巻き付けてから行ってください)

## エクササイズをする

パッドの貼り付け、コントローラーのセット、アプベルト着用など、エクササイズの準備ができれば、以下の手順でエクササイズを行います。

### 1 電源ボタン (⏻) を 1 秒以上長押しして、コントローラーの電源を入れます。

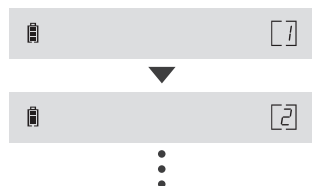
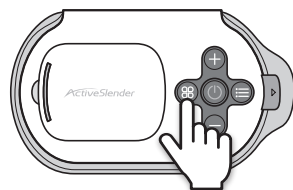
- ピロリと電子音が鳴り、電源がオンになります。
- 電源を切る場合は、電源ボタンを 2 秒以上押し続けます。



### 2 プログラムボタン (⊗) を押して、プログラム 1 を選びます。

はじめて使用するときにはプログラム 1 をおすすめします。

- ボタンを押すごとにプログラム番号が上がっていきます。プログラム 10 の次は 1 に戻ります。プログラムの内容は 23 ページの表をご覧ください。



### 3 強度を上げてスタートします。

- 強度+ボタンを押して強度を少しずつ強くします。強くしすぎた場合は、強度-ボタンを押して弱くし、調節します。(エクササイズ中でも操作ができます。)
- 強度は 1 ~ 100 の範囲に設定できます。
- 最大強度に達すると、それ以上はあがりません。
- おなか全体の筋肉が通常の腹筋運動しているときと同じ程度に収縮するように強度を合わせてください。はじめから強くしすぎないでください。



※ 強度は少しずつ上げてください。



## ❗ ご注意

- チクチク刺すような感覚、またはビリビリとする感覚がある場合は、電源ボタン (🔌) を押してエクササイズを中断し、アプベルトやパッドの位置を変えてください。位置を変えても変化がない場合は、使用を中止してください。  
そのまま使用すると、効果がないばかりでなく、肌のトラブルの原因になります。
- 強度は始めから強くするのではなく、徐々に上げて通常に運動する程度の筋肉収縮となるように調整してください。  
強度を上げすぎると、筋肉をいためたり、ケガの原因となります。



## ポイント

- アプベルトを正しく着用せずに強度を上げると、⚠ (パッドエラー) が表示されます。
- エクササイズ中は、プログラムを変更できません。プログラムを変更する場合は、コントローラの電源を切ってから、再度電源を入れてプログラムを選び直してください。
- エクササイズ中にパッドの位置を変えるときは、必ず電源を切ってください。

## エクササイズを一時停止する

電源ボタン (🔌) を短く押します。  
ディスプレイには、一時停止中であることが表示されます。  
エクササイズを再開する場合は、再度、電源ボタン (🔌) を短く押します。



## エクササイズの終了

エクササイズが終了すると、自動的に低周波シグナルが停止し、約 2 分後電源が切れます。

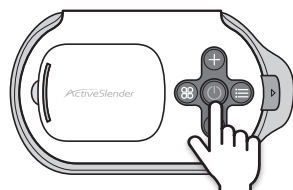
## 使い方（続き）

### エクササイズを途中で中止する

電源ボタン (⏻) を 2 秒以上押します。

コントローラーの電源が切れます。

※ 途中で中止したエクササイズは、「エクササイズの終了回数」には含まれません。



2 秒以上押す

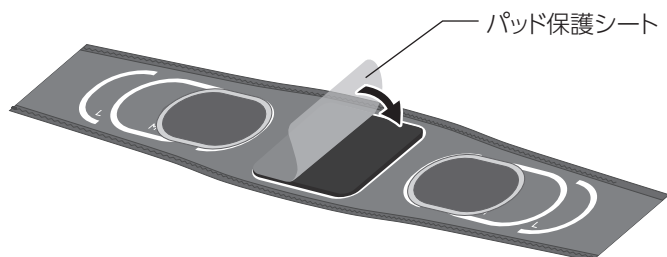
## 使い終わったら

ベルトを外し、平らなところに置きます。

使用前にはがしたパッド保護シートをパッドの肌に触れる面に貼り付けます。

次回使用時まで安全なところへ保管してください。

※ パッドの耐久性と効果は、適切な使用、保管、お手入れ、肌質、使用回数と時間、および、使用強度によって異なります。



### ！ ご注意

パッドは、ベルトに貼り付けたまま、必ずパッド保護シートをかぶせて保管してください。

### 👉 ポイント

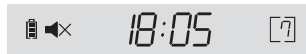
- コントローラーの電源が入っているときは、コントローラーを取り外さないでください。（ディスプレイにエラーが表示されます。）

## その他の使い方

### 消音機能 (ミュート)

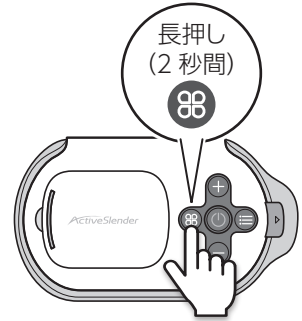
プログラムボタンを長押しすると、電子音を鳴らなくすることができます。

消音時は、ディスプレイに  X が表示されます。消音機能を解除するときは、再度、プログラムボタンを長押しします。



※ミュート状態で電源 OFF にした場合、ミュートは解除されます。

※ミュート状態だとエラー音も消音されます。



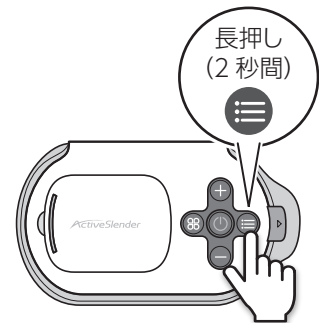
### 低周波シグナル強度を固定する [ボタンロック機能]

強度が決定したら不用意に強度が変わらないようにインフォメーションボタンを長押しして、ボタンをロックします。

ボタンロック中は  が表示されます。

強度を変更したいときは、インフォメーションボタンを長押ししてロック機能を解除します。

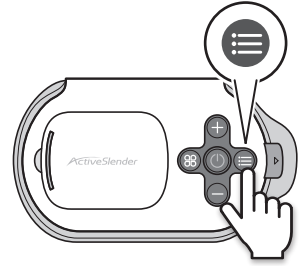
※ボタンロック中は、インフォメーションボタンと電源ボタン以外は操作できません。



## その他の使い方（続き）

### インフォメーション表示

インフォメーションボタンを押すたびに表示が切り替わります。  
3秒間操作がないと元の画面に戻ります。



# お手入れ

## アブベルトのお手入れ

コントローラーと専用パッドをアブベルトから取り外し、洗剤を溶かした水に軽く浸したやわらかい布をかたく絞って定期的に拭きます。

汚れがひどい場合は、内部の電線が損傷しないように、ぬるま湯でやさしく手洗いし、風通しの良い平らな面で陰干ししてください。

### ❗ ご注意

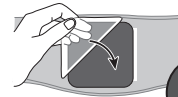
アブベルトは以下の点に気をつけてお手入れしてください。内部の電線が損傷する原因になります。

- 手洗いです。
- 漂白剤を使用しない。
- ドライクリーニングしない。
- 乾燥機に入れたり、ヒーターなどの熱いものの上で乾燥させない。
- アイロンをかけない。
- 絞らない。
- 洗剤、アルコール、噴霧剤、強力な溶剤を使用しない。
- 長時間直射日光に当てない。

## パッドのお手入れ

パッドの耐久性と効果は、適切な使用、保管、お手入れ、肌質、使用回数と時間、および使用強度によって異なります。

- パッドは、必ず清潔な手でお取り扱いください。パッドの肌に触れる面に指で触れると油分や皮膚が付着することがありますので、アブベルトへの取り付け／取り外しの際にはご注意ください。
- パッドは繰り返しご使用いただくと粘着力が低下し、通電が悪くなり、アクティブスレンダーの機能が発揮できなくなります。
- パッドの一部がはがれたり、丸まったりした場合はそのまま使用すると効果が下がりますので、新しいパッドをご使用ください。
- パッドは、ベルトに貼り付けたまま、パッド保護シートを貼り付けて保管してください。



使用后

**重要**

『パッド保護シート』をかぶせる

### コントローラーのお手入れ

---

コントローラーが汚れた場合は、アプベルトから取り外し、乾いた布でから拭きしてください。汚れがひどい場合は、水を含ませてかたく絞ったやわらかい布で汚れを拭き取ります。

#### ⚠️ ご注意

コントローラーが故障した場合は、使用を中止して裏表紙のカスタマーサービスセンターに修理・交換を依頼してください。

# プログラムについて

コントローラーには、以下の 10 種類のエクササイズプログラムが用意されています。

| プログラムの種類                         | 所要時間  | 最大強度 |
|----------------------------------|-------|------|
| プログラム 1 基本プログラム (初めてのご使用者用) 【初級】 | 20 分  | 100  |
| プログラム 2 基本プログラム (初級者用)           | 25 分  | 100  |
| プログラム 3 基本プログラム (中級者用)           | 30 分  | 100  |
| プログラム 4 基本プログラム (上級者用)           | 30 分  | 100  |
| プログラム 5 基本プログラム (最上級者用) 【上級】     | 30 分  | 100  |
| プログラム 6 収縮時間が長く効果的なプログラム         | 30 分  | 100  |
| プログラム 7 収縮時間の長短を繰り返す応用プログラム      | 35 分  | 100  |
| プログラム 8 より収縮時間の長短が際立つ応用プログラム     | 40 分  | 100  |
| プログラム 9 腹筋をしながら行うプログラム:フロント      | 約 6 分 | 100  |
| プログラム 10 腹筋をしながら行うプログラム:サイド      | 約 9 分 | 100  |

※ 基本プログラムには「ウォームアップ (エクササイズ前の筋肉の準備)」「クールダウン (エクササイズ終了時の筋肉のリラックス)」が組み込まれています。

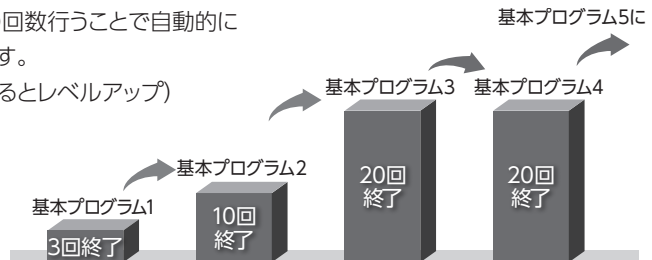
## プログラム 1~5 基本プログラム

コントローラーが自動的にエクササイズを選択・進行するプログラムです。初めてコントローラーの電源を入れたときは、自動的にプログラム 1 が選択されます。規定の回数のエクササイズを行うごとに、自動的に 1 → 2 → 3 → 4 → 5 の順にプログラムが進みます。(最良の結果を得られるよう、コントローラーが自動的にプログラムを選択し、エクササイズを進行していきます。)

### 「基本プログラム」の自動レベルアップとは

各レベルのプログラムを規定の回数行うことで自動的にレベルを上げていくシステムです。

(例: プログラム 1 を 3 回終わるとレベルアップ)



※ 任意で選択も可能です。

※ プログラム 5 以降は自動レベルアップしません。

※ プログラムを変更すると、そのプログラムの 1 回目となります。

## アクティブプログラムの使い方

### プログラム 9 腹筋をしながら行うプログラム：フロント

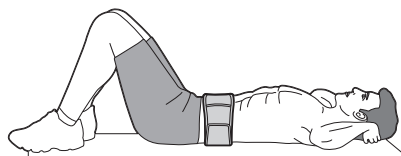
このプログラムは運動をしながら行うプログラムです。

「プログラム9」、「プログラム10」を始める場合、腹筋運動に慣れていない方は、「プログラム9」の「初級腹筋」から始めて、次に「プログラム9」の「基本腹筋」、「プログラム10」に進むようにしてください。

#### 基本姿勢

ベルトを装着して右図の姿勢を取ります。

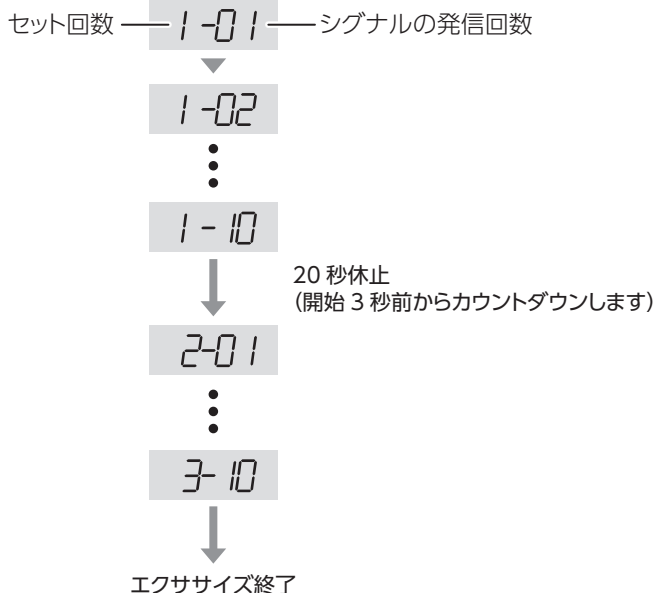
- 1 仰向けになり、ひざを約90度に曲げて足の裏を床につけます。
- 2 足を肩幅に開き、手を頭の両脇に置きます。
- 3 腹筋をリラックスさせたらコントローラーの電源を入れます。



#### 収縮パターン

低周波シグナルは約3秒ごとに発信と休止を繰り返します。

10回行くと、約20秒間の休憩時間が入ります。これを3セット繰り返します。





## エクササイズ方法

**初級腹筋** 床に寝たまま腹筋に力を入れます。

### ● シグナル発信中

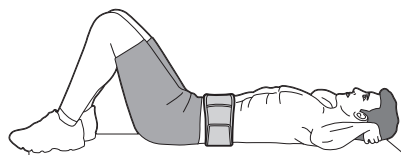
腰を床につけたまま、低周波シグナルに合わせて腹筋をゆっくりと収縮させます。

このとき、頭は床から離さず、首の筋肉をリラックスさせます。



### ● 休止中

低周波シグナルが休止したら、腹筋から力を抜いてリラックスさせます。



**基本腹筋** 上体を前に起こします。

### ● 発信中

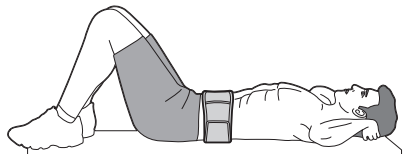
腹筋を収縮させながら胸から上をゆっくりと起こし、約3秒間保ちます。

このとき、首のねんざを防ぐために首と胸の間にこぶし1個分のスペースを保ちます。



### ● 休止中

低周波シグナルが停止したらゆっくり開始位置に戻ってリラックスします。



## アクティブプログラムの使い方 (続き)

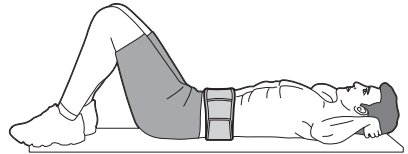
### プログラム 10 腹筋をしながら行うプログラム：サイド

低周波シグナルが左右交互に発信されます。

#### 基本姿勢

ベルトを装着して右図の姿勢を取ります。

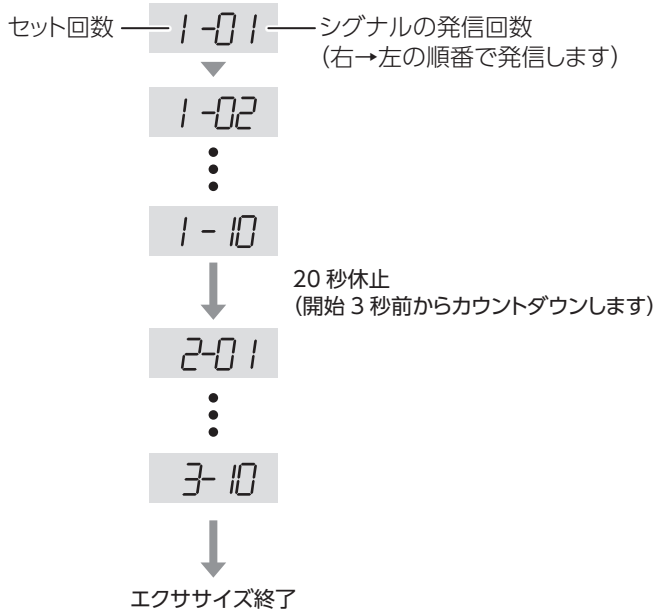
- ① 仰向けになり、ひざを約 90 度に曲げて足の裏を床につけます。
- ② 足を肩幅に開き、手を頭の両脇に置きます。
- ③ 腹筋をリラックスさせたらコントローラーの電源を入れます。



#### 収縮パターン

低周波シグナルが左右交互に発信されます。

10 回発信すると、約 20 秒間の休憩時間が入ります。これを 3 セット繰り返します。



## エクササイズ方法

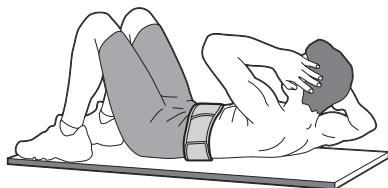
### ● シグナル発信中

低周波シグナルが発信している側とは反対の肩をゆっくりと持ち上げ、身体の中心線に向かってひねり、そのまま2秒間保ちます。

腰は床につけたままで、肩は床から8～10cmほど離します。決して上体を過度にひねらないでください。

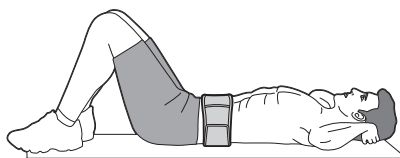
例) 右わき腹に低周波シグナルを感じたら、左肩を持ち上げます。

左わき腹に低周波シグナルを感じたら、右肩を持ち上げます。



### ● 休止中

低周波シグナルが休止したら、腹筋から力を抜いてリラックスさせます。



## よくあるご質問

### Q. 睡眠中に使用できますか？

A. 睡眠中にご使用にならないでください。

---

### Q. 音は消せますか？

A. 消音機能（ミュート）があります。 **19 ページ**

---

### Q. 腹筋以外にも使用できますか？

A. 腹部とウエストの筋肉専用です。

---

### Q. どのくらいの頻度で使用すればいいでしょう？

A. 個人差はありますが、はっきりとした効果が現れてくるのは、1日2回のエクササイズを週に5日、毎週続け、4～8週間ぐらい経過してからです。

※極度のエクササイズは、逆効果となります。

---

### Q. 電池の寿命は、どのくらいですか？

A. 新しいアルカリ乾電池を使用して、約20～40回です。使用環境、エクササイズの強度により異なります。

※付属の電池は、作動確認用です。

---

### Q. この製品で筋肉に痛みは生じるものですか？

A. 他のあらゆるエクササイズと同じで、筋肉痛が生じます。

ただし、強い筋肉痛がある場合は、回復するまで使用を中止してください。

---

### Q. 出産後のエクササイズに使用することができますか？

A. 医師にご相談ください。少なくとも、産後6週間経過するまではご使用にならないでください。

帝王切開の手術を受けた方は、3ヵ月経ってから、医師の許可を得た上でご使用ください。

---

### Q. アクティブスレンダーを使用するとどんな感じがするのでしょうか？

A. 強度を少しずつ上げていくと、両脇のパッドからもややもやとした刺激があり、さらに強度が上がると、おなか全体の筋肉が収縮するようになります。

**Q. アブベルトを寝て使用すると腰が痛くなるのですが？**

A. 座った状態やひざを立てた状態で使用すると、腰に負担がかかりにくくなります。

---

**Q. 効果的にエクササイズするにはどうすればいいのでしょうか？**

A. 腹筋運動をしているときの筋肉の動きと同じになるように、強度を上げてください。  
次の日に軽い筋肉痛が出るぐらいが最適です。

---

**Q. 治療中または治療後の経過観察中の使用はできますか？（心臓手術後、ギックリ腰、喉頭ガン、腰痛、腰椎の損傷、胃や腸の症状悪化など）**

A. 治療中、治療直後の方は、医師にご相談ください。本製品は、健康な方に向けて作られています。

---

**Q. パッドの取り替え時期はどこでわかりますか？**

A. 低周波シグナルが伝わりにくくなったり、電池の残量はあるのに以前より信号が弱くなっていると感じた場合、パッドを交換してください。  
パッドの取り替えの目安は、使用環境、エクササイズ強度にもよりますが、40回（約20時間）です。

---

**Q. アブベルトをうまく取り付けられません。どうしたらいいのでしょうか？**

A. 背中でアブベルトを締める前に、中央のパッド大の位置を決めてからアブベルトの両端を持って、軽く引っ張ってください。

## 故障かなと思ったら

アクティブスレンダー使用時のトラブルについて、対処方法を説明します。対処後も状況が解消されないときは裏表紙のカスタマーサービスセンターへお問い合わせください。

### 操作について

| こんなとき                                   | ご確認ください<br>(考えられる原因)           | 解決策                               |
|---|--------------------------------|-----------------------------------|
| コントローラーの電源が入らない。                        | 電源ボタンの押し時間が足りない。               | 電源ボタンを2秒以上押してください。                |
|   | 電池の向きが正しくない。                   | 電池の向きを正しく入れ直してください。 <b>12 ページ</b> |
| □電池残量のマークが点滅しOFFする。                     | 電池残量がありません。                    | 新しい電池に交換してください。                   |
| 電源を入れると「ピロリ」と音がなりディスプレイに「-----」表示が繰り返す。 | 電池残量がありません。                    | 新しい電池に交換してください。                   |
| ディスプレイには表示されているのに低周波シグナルが出ていない。         | 強度が低い。                         | 強度を上げてください。                       |
|   | コントローラーが一時停止になっている。            | エクササイズを再開してください。                  |
|   | コントローラーとベルトの接続電極が濡れていたり、汚れている。 | 汚れを乾いた布で優しくぬぐってください。              |
| アプベルトを外したときにパッドが身体に貼り付く。                | 新しいパッドは粘着力が強い。                 | 数回使用していただくことで改善されます。              |
| 強度が上がらない。<br>※ 下記の「表示や音について」もご確認ください。   | 着用状態が適正でない。                    | アプベルトを正しく着用してください。 <b>15 ページ</b>  |
|   | パッドが傷んでいる。                     | 新しいパッドに交換してください。                  |
| プログラムが変えられない。                           | エクササイズ中はプログラムを変更できません。         | 電源を入れ直し、プログラムを選んでください。            |

## 表示や音について

| こんなとき                            | ご確認いただきたいこと<br>(考えられる原因) | 解決策  |
|----------------------------------|--------------------------|--|
| ディスプレイに「E000」<br>⚠️が表示される。       | アプベルトを着用していない。           | アプベルトを肌に直接正しく着用してください。 <b>15 ページ</b>   |
|                                  | パッド保護シートがついたままになっている。    | パッド保護シートを外してください。  |
|                                  | パッドがボタン電極をカバーしていない。      | ボタン電極をきちんと覆うようにパッドを貼り付け直してください。  |
|                                  | パッドが傷んでいる。               | 新しいパッドに交換してください。   |
| ディスプレイに「E001」「E002」「E003」が表示される。 | コントローラーに何らかの問題がある。       | コントローラーから一度電池を外して、3秒後に入れ直してください。それでも同じエラーがすぐに出るときは、裏表紙のカスタマーサービスセンターまでご連絡ください。 |
| コントローラーは作動するが、音がしない。             | 消音機能（ミュート）が働いている。        | 消音機能（ミュート）を解除してください。 <b>19 ページ</b>   |

## 故障かなと思ったら（続き）

### 刺激について

| こんなとき                   | ご確認いただきたいこと<br>(考えられる原因)                        | 解決策  |
|-------------------------|---|--|
| 刺激が感じられない。              | 強度が上がっていない。                                     | 強度を上げてください。  |
| 強度を上げても、<br>収縮が非常に弱い。   | パッドが傷んでいる。                                      | 新しいパッドに交換してください。   |
|                         | 電池の残量が少ない。                                      | 新しい電池（同じメーカーの同じ電池 3 本）に交換してください。   |
|                         | パッドの位置が正しくない。                                   | パッドの位置を直してください。<br><b>13 ページ</b>   |
| エクササイズをした後で肌<br>が赤くなる。  | エクササイズによりパッド直下<br>は血流がよくなり、少し赤みを<br>帯びることがあります。 | 異常ではありません。すぐに元<br>に戻りますので様子を見てくだ<br>さい。<br>半日以上戻らない場合は、使用<br>をやめて医師にご相談ください。   |
| パッドに接触している肌に<br>不快感がある。 | 肌が荒れている。  | 小さな傷や肌荒れがある場合、<br>傷や肌荒れが治るまでご使用に<br>ならないでください。   |
| 足にビリビリするような感<br>覚がある。   | 装着状態が適正でない。                                     | パッド（小）の位置を上方や内側<br>（身体の中央寄り）に移動させ<br>てください。  |
| 中央のパッドまわりに刺激<br>を感じない。  | 強度が上がっていない。                                     | 腹筋が収縮するまで強度を少し<br>ずつ上げてください。左右のパ<br>ッドと中央のパッドでは刺激の感<br>じ方が異なります。左右のパ<br>ッドから刺激を感じられるよう<br>であれば正常に作動しています。<br>十分にエクササイズを楽しんで<br>ください。 |



## 正しくお使いいただくために

本製品を長くご使用いただくために守っていただきたい内容を記載しています。  
必ず記載事項をお守りください。

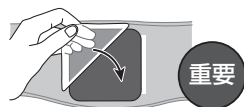
この取扱説明書ならびにパッケージに関するすべての権利は、著作者に留保されており、著作権者および頒布権者などの許諾なく、上記の目的以外でのご使用（レンタル・複製・改変など）は、法律で固く禁じられております。違反した場合は、刑事罰および民事罰を招来することになります。

## エクササイズについて

- 衛生上の理由から、アブベルトは一人ひとりの専用とし、他の人との間で使い回しをしないでください。
- 本製品はおもちゃではありません。お子さまの手が届かないところでご使用ください。また、お子さまのご使用やお子さまの近くでのご使用は避けてください。
- 初めて EMS マシンをご使用する際、まれに軽いめまいを感じることがあります。刺激に慣れるまでは座ってのご使用をおすすめします。
- 初めてお使いになるときは、筋肉の刺激が異常に感じられることがあります。最初は弱い刺激の感覚に慣れてから、低周波シグナルの強度を少しずつ上げてください。
- 過度なエクササイズを行わないでください。エクササイズは苦痛を生じないレベルで行うべきものです。
- エクササイズの時間は、エクササイズプログラムに記載されている時間を目安にしてください。無理をせず各自のペースで行ってください。
- パッドの接触面積・圧力が変化すると、急に筋肉が収縮することがあります。
- エクササイズ中に身体を動かすとき、局部的に筋肉収縮することがあります。
- エクササイズ中は、コントローラーをアブベルトにセットしてください。
- コントローラーの電源が入っている間は、パッドやボタン電極に触れないでください。
- エクササイズを行うと同時に食生活を改善するよう心がけましょう。
- 野外で使用すると雨で故障することがあります。本製品を水にぬらさないでください。
- エクササイズ時以外は、アブベルトを着用しないでください。

## パッドの取り扱いについて

- パッドは必ずアクティブスレンダー専用パッドをご使用ください。
- パッドは他の人と共用しないでください。感染症のリスクがあります。
- パッドは清潔な手で取り扱ってください。また、装着部も清潔にしてからご使用ください。変質の原因となります。
- パッドは直射日光・高温多湿を避け、冷暗所にて保管してください。
- 使用前にパッドに異常がある場合は使用しないでください。
- パッドは消耗品です。40回を目安に交換してください。  
(開封後は使用しなくても1カ月で交換してください。)
- 使用環境により、短期間で変質する場合があります。  
変色等の異常がある場合は直ちに使用をやめて、パッドを交換してください。
- はがしたパッド保護シートは捨てないでください。保管時に使用します。
- アブベルトにパッドを取り付けた後の保管は、パッド保護シートでカバーして、冷暗所で保管してください。
- パッドの粘着剤は衣服等についた場合とれなくなる場合があります。取り扱いにご注意ください。
- 使用后、肌に粘着剤が残った場合はきれいに取り除いてください。長時間肌に残ると肌荒れの原因となることがあります。



使用后『パッド保護シート』  
をかぶせる

### 警告

#### アクティブスレンダー専用パッド以外のものを使用しない。

故障や思わぬ事故の原因になります。

交換パッドは必ず純正品をご使用ください。純正品以外のパッドを使用した場合の商品本体の機能・安全性は確認されていないため、純正品以外のパッド使用による本体の故障・不具合、事故等一切のトラブルについては責任を負いかねます。また、純正品以外のパッドを一度でも使用した商品の故障・不具合等については保証対象外とさせていただきます。

## 皮膚障害の可能性について

---

- パッドはごくまれにアレルギー、長期におよぶ肌の赤み、挫傷などの皮膚障害がおこる場合があります。異常を感じた場合は使用をやめて、医師にご相談ください。

## ご使用にあたってのご注意

---

- お客様の不注意による破損・故障・ケガ・事故・火災に対する責任は負いかねますのでご了承ください。
- 取扱説明書の使用ガイドラインおよび指示が守られない場合は、当社は一切の責任を負いかねます。
- ご使用前に製品が破損していないかどうかを点検してください。
- 故障していたり、または故障と思われる場合は、ご使用にならないでください。

## 本製品の用途について

---

- 屋外では使用しないでください。故障の原因になります。



家庭用なので、業務用として使用しない。  
故障の原因になります。保障の対象になりません。

# 保証とアフターサービス

不具合に関するご相談ならびにご不明な点は、下記のカスタマーサービスセンターまでお問い合わせください。

## 保証書

【品名：アクティブスレンダー】

この度は当社商品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。

この保証書は、保証期間中に不具合や故障が発生した場合、下記の無料交換・修理規定にしたがって無償にて交換・修理を行うことをお約束するものです。

この製品が、万一保証期間内に不具合や故障が発生した場合は、[ショップジャパン カスタマーサービスセンター](#)にご連絡願います。

保証期間内に限り無料で交換・修理をさせていただきます。

※交換・修理をご希望される場合、本書とお買い上げ証明(お買い上げ明細書、レシート、領収書など)の提示が必要となりますので、

保証書とお買い上げ証明を大切に保管してください。

お客様ご氏名： \_\_\_\_\_ 様          ご購入日： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

お客様ご住所：〒 \_\_\_\_\_          保証期間：ご購入日より 1年間

お客様電話番号 (購入時)： \_\_\_\_\_

この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料で交換・修理をお約束するものです。したがって、この保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の交換や修理などについてご不明な点がございましたら下記の当社カスタマーサービスセンターにお問い合わせください。

## 無料交換・修理規定

- 取扱説明書・本体貼付ラベルなどの注意書に従った使用状態で不具合が生じた場合は保証期間内に限り無料交換・修理いたします。
- 保証期間内で次の場合には有料交換または有料修理となります。
  - 本書の提示がない場合。
  - 本書がない場合および本書の字句を書き替えられた場合。
  - 使用上の誤り、または不当な修理・改造による故障および損傷。
  - お引き渡し後の輸送・落下・水ぬれなどによる故障および損傷。
  - 火災・公害・異常電圧および地震・落雷・風水害・その他の天変地異による故障および損傷。
  - 過酷な条件のもとで使用されて生じた故障および損傷。
- (ト)故障の原因が本商品以外にある場合。
- (チ)付属品などの消耗品の交換。
- (リ)車輛船舶などに搭載されて生じた故障および損傷。
- (ヌ)一般家庭用以外の用途(業務用など)で生じた故障および損傷。
- (ル)取扱説明書に記載された内容を守られない場合の故障。
- 本製品の故障に起因する付随的損害については責任を負いかねます。
- 保証に関して不明の点がありましたら、カスタマーサービスセンターにお問い合わせください。
- 本書は日本国内においてのみ有効です。
- 本書は再発行いたしませんので大切に保管してください。

## アフターサービス

保証期間経過後の修理・交換につきましては、ご希望により有料で承ります。

ただし、故障の内容、不具合の状態、製品・部品の在庫状況などにより修理もしくは交換をお受けできない場合もございます。

有料修理・交換の内容につきましては、カスタマーサービスセンターにお問い合わせください。

お問い合わせ | ショップジャパン カスタマーサービス



商品の使い方やQ&Aはこちらから

ショップジャパン サポート



固定電話 **0120-096-072** 無料

携帯電話 **0570-096-230** 有料

FAX 0120-700-037 E-MAIL [info@shopjapan.co.jp](mailto:info@shopjapan.co.jp)



株式会社オークローンマーケティング

〒461-0005 愛知県名古屋市中区東横1-13-3 NHK名古屋放送センタービル14F

正規輸入販売元 ショップジャパンはアクティブスレンダーの正規輸入販売元です。

管理番号：ACT20210129T1-04