

要保存

保証書付

## ライフフィット Vトレアプローチシェイプ

# LIFE FIT



本製品は電気刺激を通じて「足裏」「太もも」「ふくらはぎ」「前すね」「腕」の筋肉をトレーニングすることを目的としたフィットネス機器です。  
(こりや痛みを緩和する等の医療機器ではありません。)

\* ご使用前に、付属品を確認してください。

- 取扱説明書(本書)・・・1冊
- 乾電池は付属していません。

### 目次

- 安全上のご注意…………… P1-4
- 各部の名称…………… P5
- 操作方法について…………… P6
- 本体アームについて…………… P7
- 主なトレーニング部位…………… P8
- 故障かなと思ったら…………… P8
- ご使用方法…………… P9
- よくある質問…………… P10
- 保証・アフターサービス…………… P11
- 仕様…………… P12
- お客様相談室のご案内…………… P12



## 仕 様

販 売 名	： ライフフィット Vトレアプローチ シェイプ	
型 番	： Fit023	
定 格 電 圧	： DC4.5V	
仕 様 電 池	： 単3アルカリ乾電池 3本使用 (充電式単三ニッケル水素電池3本も使用可能)	
定 格 時 間	： 20分	
オートオフタイマー	： 5分	
本 体 寸 法	： V型状態 フラット状態	
	幅(最大幅)	約30.0cm 約35.0cm
	長さ	約24.0cm 約24.0cm
	高さ	約11.5cm 約4.0cm
本 体 質 量	： 約790g	
材 質	： ABS樹脂、TPR樹脂	
製 造 国	： 中国	

※改良のため一部仕様を変更する場合があります。

## お客様相談室のご案内

商品のお取り扱い方法、修理などのご相談は

株式会社ライフフィット  
**03-6450-0082**

平日10時~16時受付 (土・日・祝祭日、当社の休日を除く)

商品の返品・返金などについては、  
お買い上げ販売店にお問い合わせください。

- ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて  
株式会社ライフフィット(以下「当社」)は、お客様よりお知らせいただいたお客様の氏名・住所などの個人情報(以下「個人情報」)を下記のとおり取扱います。
- ・当社はお客様の個人情報を当社製品のご相談への対応や修理及びその確認に利用させていただき、これらの目的のためにご相談内容を記録に残すことがあります。
  - ・なお、修理やその他確認業務を当社の協力会社に委託する場合、法令に基づく義務の履行または権限の行使のために必要な場合、その他正当な理由がある場合を除き、当社以外の第三者に個人情報を開示・提供いたしません。
  - ・当社はお客様の個人情報を適切に管理します。
  - ・お客様の個人情報に関するお問い合わせは、ご相談窓口にご連絡ください。

## 安全上のご注意

ご使用前に必ずこの「安全上のご注意」をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。

※ここに示した注意事項は、本製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の方々への危害や損害を未然に防止するためのものです。安全に関する重要な内容ですので必ず守ってください。

※火災、地震、暴動・テロなどの行為、お客様の故意または過失、誤用、その他異常な条件下での使用により生じた損害に関して弊社は一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

### ご使用いただく方へのご注意

**⚠ 危険** 次のような医用電気機器とは、絶対に併用しないでください。  
事故や医用電気機器の誤作動をまねき、身体に著しい障害をもたらす恐れがあります。

- ・ペースメーカーなどの体内植込み型医用電気機器
- ・人工心肺などの生命維持用医用電気機器
- ・心電計などの装着型医用電気機器

上記に当てはまる方は、本製品を使用中の方にも触れないでください。

また、本製品をペースメーカーなどの体内植込み型医用電気機器を装着した方の装着部位に近づけないでください。

**⚠ 警告** 次のような方は使用しないでください。  
事故や肌・身体のトラブルの恐れがあります。

- ・心臓疾患のある方、またはその疑いがある方  
(心臓に痛みや動悸などの違和感を感じる方等)
- ・医師に運動やEMS機器の使用を禁じられている方
- ・動脈血栓症の方、またはその疑いがある方
- ・脚部等にボルト等の金属を埋め込んでいる方
- ・使用部位(足裏・太もも・ふくらはぎ等)に傷のある方
- ・妊娠中の方、出産直後の方
- ・小さなお子様、ご自分で取扱説明書の内容を理解できない方
- ・飲酒している方
- ・発熱(38℃以上)している方

**⚠ 警告** 次のような方は必ず医師にご相談のうえ使用してください。  
事故や肌・身体のトラブルの恐れがあります。

- ・悪性腫瘍のある方
- ・心臓疾患の既往歴がある方
- ・糖尿病などによる高度な抹消循環障害による知覚障害のある方
- ・脳神経に異常を感じている方(てんかんなど)

## 安全上のご注意

- ・骨粗しょう症など、骨に異常のある方
- ・脊椎ならびに脚部の骨折、捻挫、肉離れなどの急性（疼痛性）疾患のある方
- ・血圧に異常のある方
- ・脚部をけがしている方、または手術したことがある方
- ・介護を受けている方、または付き添いなしで日常生活ができない方
- ・腰より上の体内にボルト等の金属を埋め込んでいる方
- ・脚部に知覚障害や異常（感染症、皮膚炎や傷など）のある方
- ・血行障害のある方
- ・脚部に刺青（タトゥー）を入れている方
- ・アレルギー体質の方
- ・敏感肌の方
- ・安静を必要とする方
- ・身体に異常を感じている方
- ・長期間、運動していない方
- ・その他医療機関で治療中の方

上記に当てはまらない場合でも、ご使用に不安がある方は医師に相談してください。



### 警告

次のような部位には使用しないでください。

事故や肌・身体のトラブルのおそれがあります。

- ・使用部位（足裏・太もも・ふくらはぎ・前すね・腕）以外の部位
- ・傷口などの粘膜部位
- ・近々に脱毛処理をした部位
- ・整形手術をした部位
- ・金属、プラスチック、シリコンなどを埋め込んである部位



### 警告

ご使用いただく際のご注意

次の注意事項を守って使用してください。

- ・本製品をお子様の手の届くところに置かないでください。怪我や事故のおそれがあります。
- ・本製品をご自身で分解、改造、修理をしないでください。
- ・落とす、ぶつけるなどの衝撃を与えないでください。破損のおそれがあります。そのまま使い続けると、事故や怪我のおそれがあります。
- ・濡れた手で本体または電池カバーを開けて乾電池に触れたり交換したりしないでください。感電や火傷のおそれがあります。
- ・他の電気製品・美容機器などとは併用しないでください。気分が悪くなったり、体調不良を起こすおそれがあります。

## 保証・アフターサービス

- ・保証書は、この取扱説明書の裏表紙に記載されています。
- ・保証については、下記「◆保証条件◆」をご確認ください。
- ・保証期間はご購入から1年間です。

## 保証書

ご購入商品名	ライフフィット Vトリアプローチシェイプ Fit023
無料保証期間	お買い上げ日より1年

本書は上記「無料保証期間」中に発生した場合、下記により無償修理をお約束するものです。

### ◆保証条件◆

1. 取扱説明書の注意書きに従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無償修理をいたします。
  - ・無償修理をご依頼になる場合には、本製品と保証書のご提示が必要です。
  - ・保証書の販売店欄に店名・お買上年月日等が記載できない場合は、お買上がわかる書類やレシートなどを貼付して保管してください。
2. 保証期間内でも次の場合には有償修理になります。
  - ・使用上の誤り及び不当な修理や分解・改造による故障および損傷
  - ・お買上後の輸送、落下などによる故障及び損傷
  - ・火災、地震、水害、落雷、その他の天変地異、公害などによる故障及び損傷
  - ・車両、船舶などに搭載された場合の故障及び損傷
  - ・保証書の提示がない場合
  - ・取扱説明書に記載されていない方法で使用した場合の故障及び損傷
  - ・使用後のお手入れを怠ったことによる故障及び損傷
  - ・一般家庭以外（例えば業務用など）で使用された場合の故障及び損傷
3. 保証書は、日本国内においてのみ有効です。

This appliance is designed for use in Japan only and cannot be used in any other countries. No servicing is available outside of Japan.
4. この取扱説明書及び保証書は、大切に保管してください。紛失した場合は再発行をお受けしかねる場合がございます。

販売店欄

店名	㊞
住所	TEL
お買上年月日	

※本書に記載できない場合は、お買上がわかる書類やレシートなどを貼付して保管してください。

販売元

株式会社ライフフィット

〒143-0023 東京都大田区山王2丁目12番6号

## Q. 「EMS」とは？

- A. 筋肉に電気（微弱電流）を流し、筋肉を筋繊維まで運動させる機能です。Electrical Muscle Stimulation（電氣的筋肉刺激）の略式表示です。身体に電気を流すため、素肌に電極（EMS導電部）をあてる必要があります。

## Q. EMSを使用するときに肌がピリピリする

- A. 皮膚が乾燥していると電気が流れにくいいため、肌を水で濡らすなど潤いを与えてご使用ください。電気が流れやすくなると肌のピリピリ感も少なくなる傾向があります。

## Q. EMSの刺激を感じない

- A. EMSは電気信号を与えて筋肉を動かすので、左右の電極（EMS導電部）を素肌に当ててご使用ください。皮膚が乾燥していると電気がながれにくいいため、肌を水で濡らすなど潤いを与えると電気が流れやすくなります。十分に肌を湿らせ、それでも弱いと感じた場合はレベルを1つずつ上げてお試しください。

## Q. 本体を濡らしても問題ないか

- A. 本体を直接水で濡らすなどしないでください。故障の原因になります。

## Q. 「アイソメトリック運動（等尺性運動）」とは？

- A. 別名“静的トレーニング”とも呼ばれています。身体を動かさず一定のポジションをキープして負荷をかけるトレーニングです。筋肉を伸縮させることなく、力だけを加える運動です。運動の方法は、先ずゆっくり負荷を掛けていき、止まった位置でキープします。耐えられなくなった時や徐々に開いてきたら、ゆっくりと負荷を緩めてください。

## Q. 足部内在筋とは？

- A. 足部の骨に起始・停止を持つ小筋群の総称。足部の安定化に働きます。

## ⚠ 注意 ご使用いただく際のご注意

次の注意事項を守って使用してください。事故や怪我、感電、破損、汚れなどのおそれがあります。

- ・小さなお子様・ペットには使用しないでください。また、小さなお子様・ペットが本製品で遊ばないようにしてください。
- ・睡眠薬等を服用した場合は使用しないでください。
- ・本製品を使用中の人の脚部に他の人が触れないようにしてください。特に小さなお子様・ペットが触れないようにしてください。
- ・本製品に液体をこぼさないでください。
- ・自動車などの運転中は使用しないでください。
- ・浴室など湿度の高いところでは使用しないでください。
- ・本体の上に乗ったり、必要以上に体重をかけたりしないでください。ご使用中に本製品が破損するおそれがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
- ・使用中に電子機器（腕時計や歩数計など）を製品に近づけないでください。電子機器が誤作動するおそれがあります。
- ・使用直前に使用部位にボディクリームなど油分のあるものを使用しないでください。皮膚に油分がついていると電気刺激を感じにくくなったり過度に電気刺激が強くなったりします。
- ・こたつの中や強い日差しが当たる場所など高温になる場所では本製品を使用しないでください。
- ・携帯電話、時計、磁気カード、パソコン、電子時計、磁気ディスク、ミュージックプレーヤーなど磁気の影響を受けるものを本製品に近づけないでください。機器類やデータが壊れるおそれがあります。

## ⚠ 注意 ご使用いただく際のご注意

次の注意事項を守って使用してください。

- ・本製品は屋内用です。
- ・本製品は一人用です。同時に二人以上でご使用にならないでください。
- ・1回の使用は5分を超えないようにしてください。続けて使用する場合はお身体を最低1時間休ませてからご使用ください。また、1日あたりのご使用は通算15分以内を目安としてください。体調不良を起こす原因になります。
- ・使用中または使用後に痛みや不快感を感じたり、肌荒れ、発疹、赤み、かゆみ、火傷、炎症などの異常があらわれたりしたときは使用を中止し、医師に相談してください。そのまま使用を続けると症状の悪化につながるおそれがあります。
- ・むやみにレベルを強くしたり、長時間使用すると筋肉疲労や皮膚のヒリヒリ感、赤みの原因となり皮膚損傷に至るおそれがあります。
- ・身体や肌に異常を感じた場合は、ただちに使用を中止し医師に相談してください。事故や体調不良の原因となるおそれがあります。

## 安全上のご注意

- ・本製品から異臭、異音がする場合、または内部に水などの異物が入り込んだ場合は、ただちに使用を中止し乾電池を取り外してください。ショートや故障、発火のおそれがあります。(本機が乾燥しても、内部が損傷している場合がありますので、使用を中止してください。)
- ・本製品を使用する際は、フローリング等の平坦で安定した材質の床でお使いください。
- ・本製品を使用する際は、畳や床の傷つきや本体の滑りを防ぐため、マットなどを敷いて使用してください。
- ・本製品を使用しないときは、つまずいて怪我をしないよう床に放置せずに安全な場所で保管してください。  
また、ほこりや湿気のある場所、直射日光が当たる場所や高温・多湿なところは避け、乾燥した場所で保管してください。

### ⚠ 注意 乾電池についてのご注意

乾電池を取り扱うときは、次のことを守ってください。事故や怪我、故障などのおそれがあります。

- ・乾電池は+/-極を確かめ、正しく入れてください。
- ・長期間使用しないときは、乾電池を取り出してください。
- ・新旧・異種の乾電池及び充電電池を混ぜて使用しないでください。
- ・使用推奨期間内の乾電池を使用してください。
- ・乾電池が液漏れしたときは、ただちに使用を中止してください。
- ・乾電池の液体が目に入った場合などは、こすらずただちにきれいな水で1分以上しっかりと洗ったあと医師に相談してください。
- ・乾電池の液体が皮膚や衣服に付着した場合は、皮膚に障害を起こす恐れがあります。直ちに多量のきれいな水で洗い流してください。
- ・使い切った乾電池はただちに取出してください。

### ⚠ 注意 充電電池についてのご注意

- ・充電電池でご使用の場合は、初期電圧のちがいにより満充電状態でも「99」の表示より少なく表示する場合があります。これは乾電池の定格電圧1.5Vに対して、充電電池は1.2Vであるためです。なお、使用可能最低電圧(終止電圧)は、乾電池と充電電池を同じ設定にしています。

### ⚠ 注意 お手入れについての注意事項

- ・本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れを拭き取ってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭き取ってください。

## ご使用方法

### 1. V型状態でのエクササイズ

内太ももに挟み、広がろうとするパネの力に逆らい脚を閉じて保持し筋肉に負荷をかけてください。パネの強さは「パネ調整つまみ」でご自身に合った強さに調整してご使用ください。保持状態が保てなくなったら、ゆっくり力を緩めてください。保持時間は、無理のないように最初は短い時間から始めてください。パネの反力に耐えることで筋力がアイソメトリック運動(等尺性運動)(よくある質問参照)により強化されます。

EMSの出力は、周波数のちがいにより低周波・中周波・高周波に分類されます。

- ・低周波 … 表層の筋肉や神経を刺激します。
- ・中周波 … 皮膚抵抗を抑えて深部の筋肉へ作用しやすくなります。
- ・高周波 … 更に深部へアプローチします。

中周波、高周波は低周波に比べ刺激を感じにくくなります。

Vトレアプローチシェイプは3つの周波数を組み合わせてプログラムしています。



※広範囲モードでご使用ください。

集中モードでは、片側ずつ別々に電気が流れるので電極(EMS導電部)から離れた部分は作用しづらくなります。

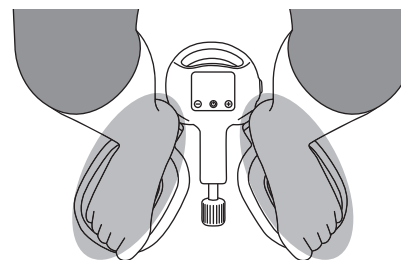
### 2. フラット状態でのエクササイズ

椅子等に座って電極(EMS導電部)に足裏を乗せます。

#### 1. 「集中モード」

「モード切替スイッチ」を上スライドして電源ボタンを押します。(モード切替はEMSの電撃を防止するため必ず電源を切って行ってください。)  
「集中モード」はアームの片側ずつ別々に電気が流れ通電します。足裏または足指等(足部内在筋)(よくある質問参照)が刺激されます。

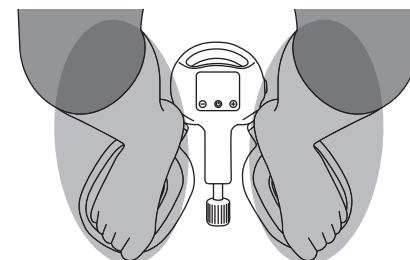
「集中モード」



#### 2. 「広範囲モード」

「モード切替スイッチ」を下スライドして電源ボタンを押します。(モード切替はEMSの電撃を防止するため必ず電源を切って行ってください。)  
「広範囲モード」は左右のアームを電気が行き来して通電します。足首、ふくらはぎ、前すね等が刺激されます。また、腕を乗せて二の腕のトレーニングにもおすすめです。

「広範囲モード」



## 主なトレーニング部位

### 内太もも（内転筋）

股関節の付け根から太ももの内側にかけてある筋肉で骨盤の安定や歩行動作など様々な動きに必要な筋肉です。

### ふくらはぎ

歩いたり、ジャンプしたり、足を使った運動のときに必ず使われる筋肉のひとつです。

### 前すね

つま先をあげるときなどに使われる筋肉で、弱っているとつまずきの原因になります。

### 足裏

足指を曲げたり、歩行時の負担を分散させてバランスを保ったりする筋肉です。

### 二の腕

肘と肩の間にある「上腕二頭筋」と「上腕三頭筋」のことを指し、上腕二頭筋は「力こぶ」のことであり物を持ち上げる時に使い、上腕三頭筋は力こぶの反対側にあり腕を伸ばしたり、方法に引き上げたりするときに使う筋肉です。

## 故障かなと思ったら

本製品に故障が発見された場合は使用をただちに中止し、乾電池を取り出しお買上販売店またはご相談窓口にて点検、修理を依頼してください。

### 症状

#### ▶動かない

### 調べるところ

- ◎乾電池の残量が残っているか確認してください。
- ◎乾電池の+/-極の向きが合っているか確認してください。
- ◎電源が「ON」になっているか確認してください。
- ◎EMSは通電し動作するので素肌で行ってください。  
(被服等は電気が流れないので素肌で行ってください。)

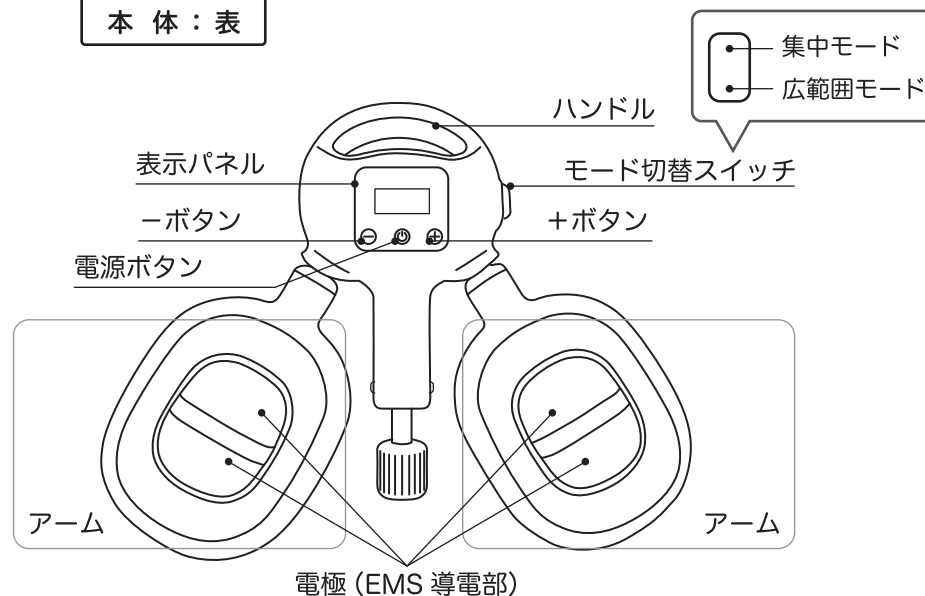
#### ▶使用中に止まった

- ◎タイマーが動き「5分」経過すると自動で停止します。
- ◎乾電池の残量を確認してください。

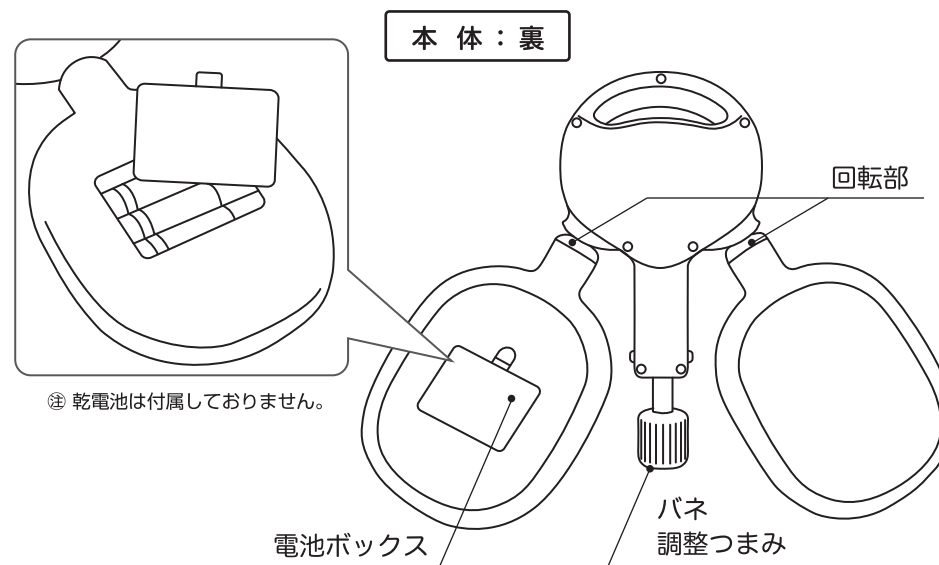
上記点検後、その他異常がある場合はただちに使用を中止し、乾電池を取り外して、お買上の販売店またはご相談窓口にお問合せください。

## 各部の名称

### 本体：表



### 本体：裏



## 操作方法について

- ・電池ボックスに単3アルカリ乾電池 3本を電極の方向を統一して取り付ける。  
(充電式の単三ニッケル水素電池3本もご使用可能です。)  
連続使用時間：50時間、EMS強さレベル：10で約600回使用可能ですが、ご使用になる電池メーカーや電池容量の違いにより連続使用時間が50時間よりも少なくなる場合があります。(連続使用時間は当社試験条件によるものです。)
- ・本体横の「モード切替スイッチ」でお好みのモードを設定してください。  
モード切替はEMSの電撃を防止するため必ず電源を切って行って下さい。

### 1. 「集中モード」

- ※EMSの電気刺激が集中的に流れ、筋肉の一部を集中的にトレーニングします。  
「モード切替スイッチ」を上をスライドします。  
「集中モード」は左右アームのふたつずつの電極(EMS導電部)がそれぞれ片側ずつ別々に通電します。

### 2. 「広範囲モード」

- ※EMSの電気刺激が広範囲に流れ、筋肉を広範囲にトレーニングします。  
「モード切替スイッチ」を下をスライドします。  
「広範囲モード」は左右のアームの電極(EMS導電部)に電気が行き来して通電します。

「集中モード」と「広範囲モード」では電気刺激を与える部位および範囲が異なるので体感が変わります。

**集中モード**……足裏または足指等(足部内在筋)に効果的に作用します。

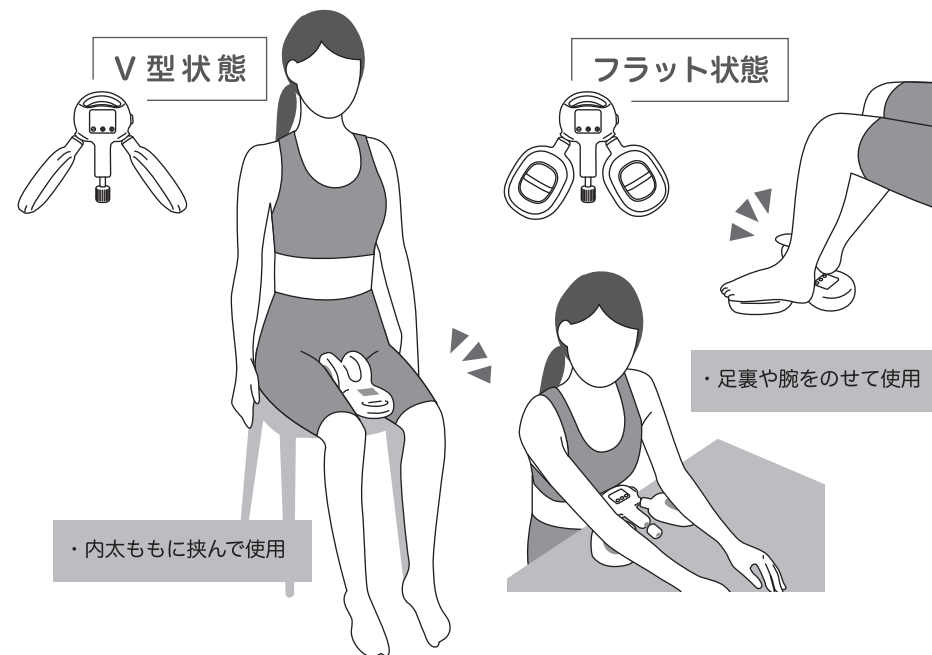
**広範囲モード**…内転筋・足首・ふくらはぎ・前すね等に効果的に作用します。

### 電源を入れる

- 表示パネルの電源ボタンを押すとピッと鳴り、電池の残量が表示されます。  
電池の残量は満充電の場合「≡99」と表示されます。  
電池の残量は「99」→「95」→「90」の順に表示します。  
電池のお取替え時期は「電池残量10%以下で点滅」してお知らせします。
- ・表示パネル「+ボタン」を押すとEMSの動作が始まります。「+ボタン」を押すごとにEMSの強さのレベルが上がります。強さのレベルは「1」から「10」の10段階です。刺激が強いと感じたら「-ボタン」を押してレベルを下げてご使用ください。
- ・オートタイマー機能を搭載しています。  
使い過ぎや忘れを防止するため、動作開始から約5分で自動的にとまります。  
オートタイマーオフを待たずに電源をお切りになりたい時は電源ボタンを押して切ってください。

## 本体アームについて

- 本製品は「本体アーム」を変化させることで下記の2つの形(V型状態とフラット状態)にして使用することができます。  
※本体表示パネルを上にして左右それぞれのアームを電極が上になるようにして回転させてください。



- ※V型状態でご使用の場合、バネの強さを調整することが出来ます。

### バネ調整方法

