

*POUR-A-SOIGNE*  
**STYLE NAVI W+L**  
EMS SHAPE UP

**W RIST**  
**L EGS**

—発売元—  
**ベターライフ株式会社**  
〒236-0004 横浜市金沢区福浦1-11-23

プラスニエ スタイルナビ W+L  
ナビブック W+L

取扱説明書

*POUR-A-SOIGNE*  
**STYLE NAVI W+L**  
EMS SHAPE UP

**W RIST**  
**L EGS**

USER GUIDE BOOK

FOR YOUR BEAUTIFUL LIFE

 **Better Life Inc.**  
[www.better-life.co.jp](http://www.better-life.co.jp)

このたびは『プラソニエ スタイルナビ W+L(くびれ)』を  
お買上げいただき誠にありがとうございます。  
本製品を末永く正しく安全にご使用いただくために、  
ご使用前に必ずこの取扱説明書をお読みになって正しくご使用ください。  
また、お読みになった後は、お使いになる方が  
いつでも見られるところに大切に保管してください。

## 目次

### ご 使用 前 に

特長	1
安全上のご注意	2~8
ご使用前	3
ご使用場所・電源等について	4
準備	5
ご使用中	7
ご使用後	7
保管とお手入れ、他について	8
セット内容・各部の名前	9

### ご 使用 方 法

コードを接続する	10
ナビパッドを貼る	11
作動する	12
お手入れ／保管方法	15
W-1 ウエスト(くびれ)のエクササイズ	16
W-2 ヒップのエクササイズ	18
W-3 レッグのエクササイズ	20
Q&A	22

### 仕様・保証など

仕様・別売品	23
アフターサービス／品質保証書	24~25

POUR-R-SOIGNE  
W RIST  
LEGS  
STYLE NRVI W+L  
EMS SHAPE UP

### 取扱説明書



- 未永くお使いいただくために、取扱説明書を必ずお読みになってから正しくご使用ください。
- ご使用前に「安全上のご注意」を必ずお読みください。
- この取扱説明書には保証書がついております。いつでも見られるところに大切に保管してください。



## 進化したEMSエクササイズ

EMSとは、電流を流し筋肉をくりかえし収縮させる運動で、効率よく筋肉をきたえ、引き締めを行うエクササイズです。  
電気的刺激(周波数・収縮時間・回復時間)を変化させることにより、スリミングや筋肉トレーニングなど目的にあわせて刺激を作り出すことができ、手軽にエクササイズができます。

### プラソニエ スタイルナビ W+Lの特長

#### 憧れのくびれを目指して!

お腹のたるんだぜい肉やヒップや脚の脂肪のかたまりは、自力で鍛えるのが非常に大変で手間も時間もかかります。一度たるんでしまうと取り戻すのが大変。引き締まつたボディラインを作るには筋肉運動を効率よくスピーディに!! くびれ専用のEMSエクササイズ器 スタイルナビW+Lでスタートしましょう。

- 1 ハイパワー(最高出力72mAエネルギー)のEMSマシンをキュートなボディに搭載。
- 2 新開発のエクササイズモードで気になる部分(①くびれ ②ヒップ ③レッグ)をトリートメントする3種類のモードを内蔵。
- 3 各モードには、①ゆっくり身体をなじませる準備運動(ウォーミングアップ) ②集中的にエクササイズを行う本運動(ワークアウト) ③リラックスさせながら終了する整理運動(クールダウン)が自動的に切り替わる本格的プログラム内蔵。身体に負担が少なくエクササイズが可能。さらにパワー調整付きだから、初心者の方も気楽に使用できます。
- 4 専用のナビパッドは、長く使える「ロングタイムパッド」を採用。また、径68mmの大型パッドが4枚付いて、エクササイズも万全!  
(\* 使用期間はお肌の状況、使用方法により個人差があります。)
- 5 使用経過が一目で分かるインジケーター(タイマー)を内蔵。音楽を聴きながらラクラクスリミング!

## ご使用前

### ⚠ 危険

- 次のような医療用電子機器をお使いの方は、使用しないでください。
  - \* ベースメーカー等の体内植込型医療用電子機器
  - \* 人工心肺等の生命維持用医療電子機器
  - \* 心電計等の装着型医療用電子機器
  - \* その他体内に装着している医療用電子機器
- \* 守らないと医療用電子機器の誤動作をまねくおそれがあり危険です。



禁止

## 安全上のご注意～正しく安全にお使いいただくために～

—ご使用前に、この「安全上のご注意」(2~8ページ)を必ずお読みのうえ、正しくお使いください。—

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、あなたの自身や他の人々への危害や財産等への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。誤った取り扱いをすると生じることが想定される危害や損害の程度を表していますので、必ずお読みになって良好理解し、指示に従ってください。

\*取扱説明書は本製品を正しく安全にお使いいただくために必要です。本製品を人に貸したり、譲るときには必ずこの取扱説明書と一緒に渡してください。

●表示と意味については次のとおりです。

表示	意味
<b>⚠ 危険</b>	取扱いを誤ると、人が死亡または重傷を負う危険が、切迫して生じることが想定される内容を示します。
<b>⚠ 警告</b>	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。
<b>⚠ 注意</b>	取扱いを誤ると、人が傷害を負う可能性および物的損害の発生が想定される内容を示します。 *物的損害とは、家屋、家財、及び家畜、ペットにかかる拡大損害を示します。

●絵表示の例

	は、「危険・警告・注意」を示します。 具体的な注意内容は図の中や近くに絵や文章で示しています。 ※表示例は「感電注意」です。
	は、「禁止行為（してはいけないこと）」を示します。 具体的な禁止内容は図の中や近くに絵や文章で示しています。 ※表示例は「分解禁止」です。
	は、「行為の強制・指示（必ずすること）」を示します。 具体的な指示内容は図の中や近くに絵や文章で示しています。 ※表示例は「プラグをコンセントから抜く」です。

本書に記載されている内容に関し、ご不明点、ご質問等は、お買上げ先または当社お客様相談室までご遠慮なくお問合せください。

当社お客様相談室 **0120-373-426** (9:00~17:00 土・日・祝祭日を除く)  
<http://www.better-life.co.jp> メール : [info@better-life.co.jp](mailto:info@better-life.co.jp)

### ⚠ 警告

- 次のような方は使用を避けてください。
  - \* 心臓疾患の人 \* 悪性腫瘍の人 \* 妊娠中や出産直後の人は \* 血圧異常の人
  - \* 急性（疼痛性）疾患の人 \* 糖尿病の人 \* てんかんの人 \* 脊椎カリエスの人 \* 感染症疾患の人
  - \* 有熱性疾患の人 \* 結核性疾患の人 \* 顔面神經痛の人 \* 血友病疾患の人 \* 狹心症の人
  - \* 多発性硬化症の人 \* 骨粗鬆症など簡単に骨折する人 \* 精神機能、生理機能、内臓機能の弱い人
  - \* 紫斑病など内出血しやすい人 \* ケロイド体質の人 \* アトピー性皮膚炎の人 \* アレルギー体質の人
  - \* 化学繊維などでかぶれた経験のある人 \* 特に肌が敏感な人
  - \* ステロイド系ホルモン剤の長期使用や肝機能障害で毛細血管拡張を起こしている人
  - \* 交通事故などによる頭部及び眼科的後遺症のある人
  - \* 目の病気のある人（白内障、緑内障、網膜剥離、眼底出血など） \* 成長過程の子供
  - \* 自分の意志で動くことや意思表示のできない人 \* 医師より運動を禁じられている人
  - \* その他医師の治療を受けているときや療養中、身体に異常のあるとき
- \* 事故や体調を悪化させるおそれがあります。



禁止

- 次の部位には使用しないでください。

- \* 頭、額、眼球、まぶた、鼻、口中、耳、わきの下、脚の付け根、陰部及びその周辺部などデリケートな部位
- \* 整形手術やイレギュラーリゼーションした部位 \* 体内に金属、プラスチック、シリコンを埋め込んでいる部位
- \* 顔面黒皮症 \* ニキビや吹出物で炎症を起こしている部位 \* 感覚、知覚障害のある部位
- \* 皮膚に損傷、炎症、色素異常、ニキビや吹出物や湿疹などをトラブルを起こしている部位や  
かゆみやほてり、物理的刺激等による病的なシミがある部位 \* 指定部位以外
- \* 事故や肌・身体のトラブルのおそれがあります。

## ご使用場所・電源等について

### ⚠ 警告



禁止

- 浴室内や湿気の多いところ、トイレ内等で水のかかりやすいところでの使用はしないでください。  
※事故や感電、故障のおそれがあります。
- 台所やストーブなど火気の近く、車の中、直射日光のあたるところでの使用はしないでください。  
※事故や感電、故障のおそれがあります。
- ACアダプターのコードやプラグにホコリやゴミを付着させたまま使用しないでください。  
※火災、感電、ショート、やけどのおそれがあります。



必ず守る

- 必ず正しく配線された交流100V 50/60Hzの家庭用電源を使用してください。  
※守らないと火災や感電、やけなどの事故のおそれがあります。
- 必ず専用のACアダプターを使用してください。  
※守らないと事故や感電、故障のおそれがあります。
- 高周波電波を利用した電子機器(電子レンジ、テレビ、ラジオなど)を使用している場合は、使用時間をずらしたり、別の部屋で使用してください。  
※守らないと誤動作の原因となります。



コンセントから抜く

- 使用を中断するときや使用後は必ずアダプターをコンセントから抜いてください。アダプターを抜くときは、コードを引っ張らず、アダプター本体をもって引き抜いてください。  
※抜かないと火災や異常出力によりやけど、感電のおそれがあります。

## 準備

### ⚠ 警告



必ず守る

- 必ず人体の美容目的(エクササイズ)に使用してください。  
※守らないと事故や体調不良をおこすおそれがあります。
- 取扱説明書で定められた操作手順で操作してください。  
※守らないと事故や体調不良をおこすおそれがあります。
- 使用時間や使用頻度は取扱説明書の指示に従ってください。(13ページ エクササイズの目安参照)  
※守らないと事故や体調不良をおこすおそれがあります。



禁止

- 次のような体調の時は使用しないでください。  
\* 生理中のとき \* 飲酒や薬の服用中のとき \* 疲労が激しいとき  
\* 日焼け直後で肌が赤くヒリヒリしているとき  
※事故や体調不良をおこすおそれがあります。
- 頸動脈(咽喉の前後)、頭部、心臓の前後または左右にはさんで使用しないでください。  
※事故や体調不良をおこすおそれがあります。
- プログラムにある部位以外への使用はしないでください。  
※事故や体調を悪化させるおそれがあります。
- 他の機器や塗布剤との併用はしないでください。  
※事故や体調不良をおこすおそれがあります。
- 本製品は家庭用機器ですので、業務用の目的では使用しないでください。  
※事故や体調不良をおこすおそれがあります。
- 次のような時は使用しないでください。  
\* 本体、コード、ACアダプターが傷んでいたり、熱くなったりする。 \* コンセントへの差込みがゆるい。  
※火災、感電、ショート、やけどのおそれがあります。



ぬれ手禁止

- ぬれた手で使用しないでください。  
※感電やショート、事故のおそれがあります。

## 準備

### △注意

- ナビパッドW+L(以下ナビパッド)の取扱いは次の事項を守ってください。
- \* 初めてご使用される方は、目立たない部位でパッチテストをしたうえでご使用ください。
- \* ナビパッドの粘着部に付着物(ゴミ等)や損傷、汚れ、変形があった場合や粘着力が低下した場合は、必ず新しいナビパッドと交換してください。
- \* ナビパッドは定められた箇所に正しく貼ってください。(11ページ ナビパッドを貼る参照)
- \* ナビパッドが肌に完全に貼りついた状態で使用してください。  
ナビパッドの一部が肌から浮くと他の部分に強い刺激を感じことがあります。
- \* ナビパッドを貼るとき、金属製のもの(ベルト、ネックレス、時計など)が重なったり、触れたりしないようにしてください。
- \* ナビパッドは本製品のみの使用です。他の用途には使用しないでください。
- ※守らないと、強いショックで事故や炎症、皮膚トラブルをおこすおそれがあります。また、腕時計、携帯電話など誤動作の原因になります。



必ず守る

- 使用前にスイッチ等を操作し、本体と付属品が正常に作動するか確認してください。  
万一、損傷、異常等がある場合は、お買上げ店か当社お客様相談室にご連絡ください。
- ※守らないと、事故や体調不良をおこすおそれがあります。
- 全てのコードは簡単に離脱しないよう、正しく確実に接続してください。
- ※守らないと、発火やショート、体調不良をおこすおそれがあります。
- 肌が乾燥し過ぎている場合は、一部分だけビリビリすることもあります。  
その時はその部分を温めてから使用してください。※痛感をおこすおそれがあります。



禁止

- 食後30分以内の使用はしないでください。※気分が悪くなるおそれがあります。
- 就寝ながらの使用はしないでください。  
※ナビパッドが思わずとろに貼りついて、事故やトラブルをおこすおそれがあります。
- 自動車などの運転中や動きながらの使用はしないでください。  
※事故や体調不良をおこすおそれがあります。
- 入浴後など汗や水分があるときは使用しないでください。よくふき取ってから使用してください。  
※事故や体調不良をおこすおそれがあります。
- 一ヶ所に長時間(20分以上)使用しないでください。  
※筋肉疲労や体調不良をおこすおそれがあります。数日後、様子を見ながら筋肉の疲労状況を判断しご使用ください。

## ご使用中

### △警告

- 初めて使用される方は、パワーダイヤルを弱めにして(ご自身にとって心地よい刺激を目安)実際に使いになる手順と同様の手順で本製品を試し、本製品の特性(刺激度等)をご理解ください。
- ※守らないと強いショックを受け、事故や体調不良、炎症をおこすおそれがあります。
- パワーダイヤルは、いきなり強くしないで徐々にパワー(強度)を上げ、身体を慣らしながら使用してください。また、刺激が強いと感じたときはがまんせずにパワー(強度)を下げてください。
- ※守らないと強いショックを受け、事故や体調不良、炎症をおこすおそれがあります。
- 本製品を使用し、痛感や不調を感じたり、発疹、発赤、かゆみ、痛み等の皮膚症状があらわれたとき、その他に異常を感じたときは、直ちに使用を中止し、お買上げ店、または当社お客様相談室にお問い合わせをいただきか、医師にご相談ください。
- ※守らないと事故や体調不良をおこすおそれがあります。
- 使用中(作動中)に他の部位(または他の人)にナビパッドを貼りかえる場合は、パワーダイヤルを「OFF」に戻してから貼りかえてください。
- ※守らないと強いショックで事故や炎症、皮膚トラブルをおこすおそれがあります。



必ず守る



禁止

- 使用中に異臭や発熱したときは使用を中止してください。
- ※事故や故障をおこすおそれがあります。
- \* 点検のためお買上げ店、または当社お客様相談室までご相談ください。

## ご使用後

### △注意

- 使用後はナビパッドを肌からはがし、濡れた清潔なタオル等で装着部の肌を清拭してください。
- ※守らないと皮膚トラブルをおこすおそれがあります。
- 本体、付属品などは、電源を切り、操作ボタン、コード等を元の位置に戻し、次回の使用に支障ないように清浄した後、整理し保管してください。ナビパッドは、無理に曲げたり、丸めたりしないでください。
- ※守らないと接触不良や故障、火災をおこすおそれがあります。



必ず守る

## 保管とお手入れ、他について

### ⚠ 警告



- お子様や自分で意志表示できない人の手の届かないところに保管してください。  
※守らないと事故や体調不良、故障などおこすおそれがあります。
- お手入れは、電源を切り(パワーOFF)アダプターを本体から抜いて行ってください。  
※守らないと感電などの事故をおこすおそれがあります。



- 本体や付属品を改造、分解、修理はしないでください。  
※発火や異常動作によるけがのおそれがあります。 \* 修理はお買い上げ店、または当社までご相談ください。
- 本体の中は絶対開かないでください。 \* 故障の原因となります。

### ⚠ 注意



- 保管場所は、水のかかりやすい所(洗面台の上など)、高温多湿、振動、直射日光のあるところを避け、安全なところに保管してください。 \* 守らないと事故や故障のおそれや劣化を早めたりします。
- 本製品を廃棄されるときは、お住まいの各自治体の条例に従い処分してください。  
※地域環境のため、放置はしないでください。



- 本体や付属品の清浄は、シンナー、ベンジン、ガソリン等の揮発油や薬品類、磨き粉、熱湯を使用しないでください。汚れがひどいときは、水でうすめた中性洗剤に布を浸しよく絞ってから、汚れをふき取り、乾いた布で仕上げてください。  
※変色や傷がつくおそれがあります。
- 本体や付属品(ナビパッドのお手入れを除く)に水や他の液体をかけたり、浸したり、水中に入れないでください。  
※火災や感電、ショート、やけど、故障のおそれがあります。
- 本体や付属品を熱器具に近づけたり、電子レンジや高圧容器に入れないでください。 \* 発熱、発火、故障等の原因になります。
- コードを傷つけたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったりしないでください。また、重いものを乗せたり、はさみこんだりしないでください。 \* 火災、感電、ショート、やけどのおそれがあります。
- 本体や付属品を高いところから落としたり、損傷したら使用をしないでください。 \* ケガや故障のおそれがあります。
- 差込口に金属製の棒やピンなどを差し込まないでください。 \* 守らないと、発火、感電等の事故をおこすおそれがあります。

## セット内容・各部の名前 付属品をお確かめください。

万一、不足したものがありましたら、当社お客様相談室(0120-373-426)までご連絡ください。

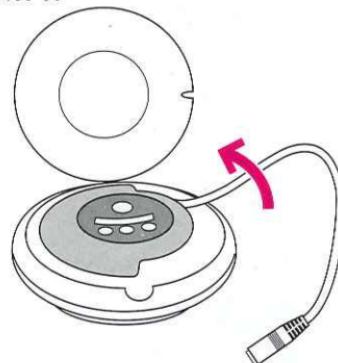
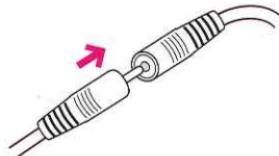
セット内容	各部の名前とはたらき		
本体	<ul style="list-style-type: none"> <li>■カバー</li> <li>■パワーダイヤル 電源の「入(ON)／切(OFF)」と刺激の強さを調節します。黄色のラインが印目です。</li> <li>■タイマー(ランプ) 各プログラムの進行状況等がわかります。</li> <li>■モードボタン エクササイズの内容を各モードから選びます。</li> </ul>		
付属品	<ul style="list-style-type: none"> <li>W-1 くびれモード</li> <li>W-2 ヒップモード</li> <li>W-3 レッグモード</li> <li>■メインリードコード (以下メインコード)</li> <li>差込口</li> <li>■サブリードコード(ピン式) (以下サブコード)</li> <li>サブコード ピンプラグ</li> <li>■ナビパッドW+L(4枚) (以下ナビパッド) エクササイズする部位に貼ります。</li> <li>裏側：保護シート</li> <li>ナビパッド差込口</li> <li>サブコードプラグ</li> <li>■ACアダプター</li> <li>■ナビブックW+L (品質保証書付)</li> <li>STYLING LINE STYLE LINE W+L EXERCISE</li> </ul>		

## コードを接続する

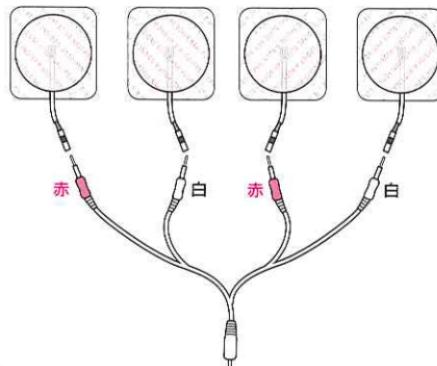
1 パワーダイヤルが「OFF」になっているか確認する。

2 本体に巻いてあるメインコードを外し、そのコードを伸ばす。

3 サブコードをメインコードに接続する。サブコードプラグをメインコード差込口に接続する。

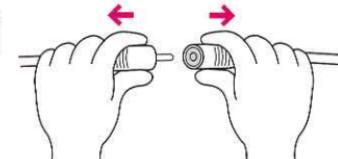


4 サブコードのピンプラグをナビパッドの差込口に接続する。  
下の絵のように必ずサブコードピンプラグが左右対称（左側=赤と白、右側=赤と白）になるように接続します。



## コードの取り扱いについて

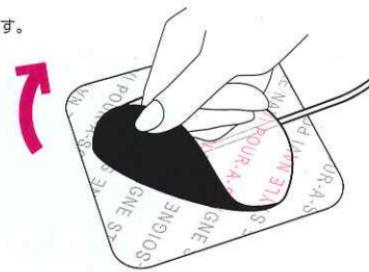
- \* 各コードを極端に折り曲げたり、引っ張ったりしないでください。
- \* メインコードからサブコードを抜くときは、プラグを持って抜いてください。



## ナビパッドを貼る

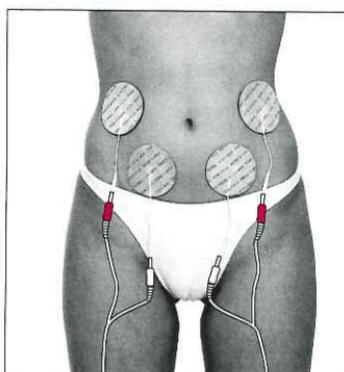
1 ナビパッドを貼る部位の肌を清潔にして、汗ばんでいるときは、よく乾かす。

2 保護シートをはがす。



3 1枚ずつ折り曲げないようにエクササイズする部位に貼る。

その場合、赤と白のサブコードがあります。上下の決まりはありませんが、必ず左右対称（左側=赤・白、右側=赤・白）になるよう貼ってください。



- \* 必ず4枚のナビパッドを貼ってご使用ください。
- \* ナビパッドは肌に密着して貼ってください。
- \* 貼りつけ方は、16~21ページをご参照ください。

(左右対称貼りつけ例)

## 初めてお使いになると

保護シートは、ナビパッドの粘着部の乾燥を防ぐために貼っていますので、ご使用寸前までははがさないでください。また、ご使用後は保護シートを貼って冷暗所で保管してください。

## ナビパッドの取り扱いについて

\* 肌にローション、オイルなど化粧品、汗や水分が残っている場合、石鹼でよく洗い、完全に乾かしてから貼り付けてください。

\* 折り曲げないでください。

\* 重ならないように貼ってください。

\* 粘着面はなるべく指で触れないようにしてください。

\* 保護シートや肌からはがすとき、ナビパッドの隅をつまんで、ゆっくりとはがしてください。サブコードを持ったはがさないでください。

\* 肌からはがすときは、必ず本体の電源を切ってください。

\* ナビパッドは消耗品です。粘着力が落ちてきたらお手入れをするか交換してください。

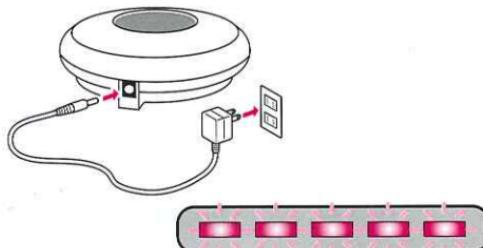
(15ページ お手入れ/保管方法 参照)

## 作動する

### 1 電源を入れる。

①パワーダイヤルが「OFF」になっているか確認する。

②ACアダプターを本体と電源コンセントに接続する。  
タイマーランプ全体が点滅します。



③パワーダイヤルを「ON」にする。モードボタン3種が点灯し、タイマーランプが左から右に流れはじめます。



**注意：**パワーダイヤルをさらに右に回すと刺激の強さの調整機能になりますので、「ON」の位置でパワーダイヤルを止めておいてください。

### 2 エクササイズ方法を1つ選ぶ。

①モードボタン3種の中から1つを選び押す。

②選んだモードボタンが点灯。(他のモードボタンは消えます。)



③パルスが流れる。

#### W-1 くびれモード

ウエストの気になるところに働きかけます。

(16~17ページ参照)

#### W-2 ヒップモード

気になるヒップやレッグにも効果的です。

(18~19ページ参照)

#### W-3 レッグモード

レッグやセルライト対策にも効果的です。

(20~21ページ参照)

### エクササイズ時間(作業時間)

各モード(計20分)	ウォーミングアップ	ワークアウト	クールダウン	トータル
W-1 くびれモード	3分	15分	2分	20分
W-2 ヒップモード	3分	15分	2分	20分
W-3 レッグモード	5分	15分	なし	20分

### 3 刺激の強さを調節する。

パワーダイヤルを徐々に右に回す。



**注意：**いきなりパワーダイヤルを右に回すと、パルスが強く流れ、刺激を受けますので、充分ご注意ください。

### エクササイズの目安

時間	1ヶ所1回 20分
回数	1日1回
強さ	心地やすさを目安に

\*パルスとは、ごく短時間だけ流れれる電流や電波のことです。

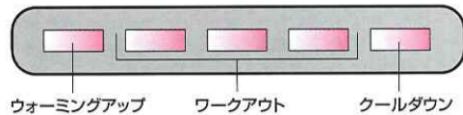
\*上記の時間、回数は目安ですので、ご自分の体調に合わせてご使用ください。

尚、本品を長時間使用しますと、筋肉痛を起こすこともありますのでご注意ください。

### 4 タイマー作動

〈左記2〉のモードボタンを押すと、同時にタイマーランプが点灯し自動的に作動。各ステップ(①ウォーミングアップ/②ワークアウト/③クールダウン)の順にタイマーランプが消えていきます。プログラム終了と同時に、タイマーランプ全体が点滅し、選んだモードボタンは消えます。

(※W-3レッグモードには、クールダウンはございませんのでワークアウトでプログラム終了となります。)

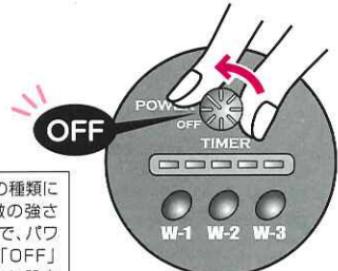


### 5 エクササイズが終了したら電源を切る。

①パワーダイヤルを左に回し「OFF」にする。タイマーランプ全體が点滅します。

②ACアダプターを本体と電源コンセントから抜く。

引き続き、エクササイズを行なう場合は、一旦パワーダイヤルを「OFF」にしてからご使用ください。



**注意：**モードの種類によっては、刺激の強さが違いますので、パワーダイヤルを「OFF」にした上で新たに設定をしてください。

## 6 収納する。

**注意**：ナビパッドを放置しておくと乾燥し、粘着力が弱まります。保護シートを貼り、冷暗所で保管してください。  
(15ページ お手入れ/保管方法 参照)

## こんなときはどうする？

◆エクササイズの途中で終了したいときは…

パワーダイヤルを「OFF」にして電源を切る。

◆エクササイズの途中で他のモード（プログラム）に切り替えたいときは…

①パワーダイヤルを「OFF」にする。

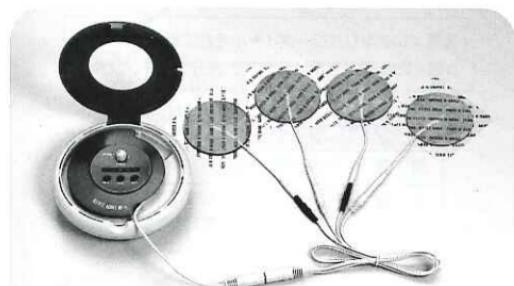
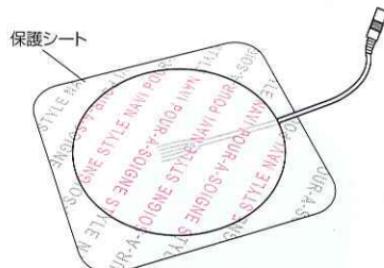
②パワーダイヤルを「ON」にして、新たなモードを選ぶ。

◆モードランプを押しても作動しない…

パワーダイヤルを「ON」の状態でACアダプターを接続した場合、安全機能が働き、モードボタンを押しても作動しません。一旦、パワーダイヤルを「OFF」に戻してから「ON」にしてください。

◆パッドがはがれたら…

ナビパッドの1枚が肌からはがれると、安全機能が動き自動的にすべてのパッドの出力が止まります。ナビパッドを貼りなおし、パワーダイヤルを「OFF」にして、電源を入れ直してください。(12ページ 作動する 参照)



## お手入れ／保管方法

### ナビパッドが貼りつけにくくなったとき

- ①電源を切り、サブコードからナビパッドをはずす。 ②少量の水を流しながら指先で軽く数秒で洗う。  
③充分に水を切って、粘着面を自然乾燥させる。 ④保護シートを貼り、添付のビニール袋に入れ保管。

\* ナビパッドの差入口が水で濡れた場合は、乾いたタオルでよくふき取り、完全に乾燥させてください。

\* ナビパッドは消耗品ですので、粘着力が低下したり、傷んだ場合は、別売品をお買い求めください。(23ページ)

**ナビパッドのお取り扱いについてのお願い**

- お湯や洗剤、薬品（シンナー、ベンジンなど）は使用しないでください。
- つめやブラシなどで粘着面を傷つけないでください。
- 長時間、頻繁に水洗いしないでください。
- 高温多湿、直射日光のある場所に置かないでください。

### 本体のお手入れ方法

- ①電源を切り、各コードを本体とナビパッドからはずしてお手入れください。  
②本体が汚れたときは、乾いたやわらかい布で軽くふき取ってください。汚れがひどいときは、水でうすめた中性洗剤に布を浸しよく絞ってから、汚れをふき取り、乾いた布で仕上げてください。

**ご注意** シンナー、ベンジン、ガソリン等の揮発油や薬品類、磨き粉、化学そうきん、熱湯は使用しないでください。

保管場所は、高温多湿、振動、直射日光、お子様の手の届くところを避け、安全なところに保管してください。  
特に、ナビパッドは品質維持のために冷暗所に保管してください。

※本製品を廃棄されるときは、お住まいの各自治体の条例に従い、廃棄処分してください。  
地域環境のため、放置はしないでください。

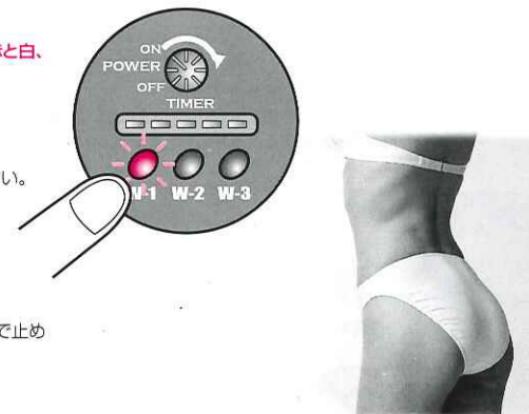
## ウエストのエクササイズ

### W-1 くびれモード

ウエストの気になるところに働きかけます。このモードは、収縮、休止を短い時間で動かすことで、エアロビクス運動のように、エネルギーの消費を促します。

#### ①ナビパッドを貼る。

正しい位置にサブコードプラグが左右対称（左側=赤と白、右側=赤と白）になるように貼ります。  
（※赤/白の上下の決まりはありません。）



#### ②電源を入れる。

パワーダイヤル「ON」の位置で止めておいてください。

#### ③モードボタン「W-1」を押す

選択したボタンのみが点灯しスタートします。

#### ④パワーダイヤルで強さを調節する。

右に回すと出力が強くなります。必ず心地よい程度で止めてください。

**⚠ 警告**  
ウォーミングアップからワークアウトに変わったとき出力が変化し、人により刺激を強く感じることもあります。最初は弱い出力から始め、慣れた後に強くしてください。また、部位によっても刺激の感じ方が違いますので、自分に適した出力を確かめてから徐々に強くしてください。耐えられないほど強い刺激は身体に影響を及ぼし危険です。

## ウエストのエクササイズ

### ナビパッドの貼りつけかた

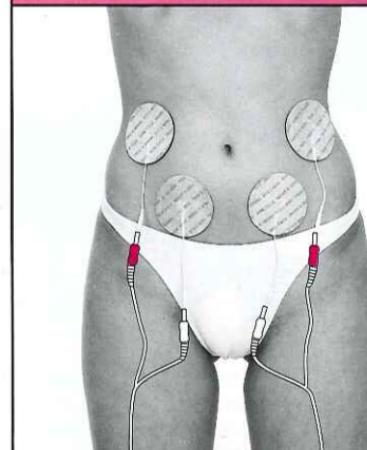
下の絵のように必ずサブコードプラグが左右対称（左側=赤と白、右側=赤と白）になるように貼ります。

また、ナビパッドが肌に完全に貼りついた状態で使用してください。

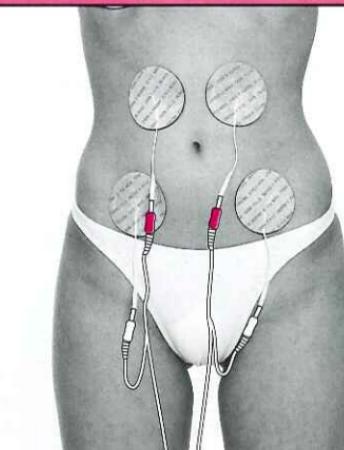
（※ナビパッドの一部が肌から浮くと他の部分に強い刺激を感じことがありますのでご注意ください。）

（※ナビパッドの1枚が肌からはがれると、安全機能が働き自動的にすべてのパッドの出力が止まります。ナビパッドを貼りなおし、パワーダイヤルを「OFF」にして、②から始めてください。（16ページ参照））

### 下腹部の引き締め運動



### お腹の横の引き締め運動



姿勢は仰向けになると効果的です。

\* ナビパッドの貼る位置によって、刺激（感じかた）が多少異なることがあります。  
その時は、貼る位置を少し移動するなど調節してください。

## ヒップのエクササイズ

### W-2 ヒップモード

気になるヒップに働きかけますが、レッグにも効果的です。このモードは、収縮時間を長くしたことで、ウエイトトレーニング運動のように、筋肉に引き締めと形成を促します。

#### ①ナビパッドを貼る。

正しい位置にサブコードプラグが左右対称（左側=赤と白、右側=赤と白）になるように貼ります。  
（※赤/白の上下の決まりはありません。）



#### ②電源を入れる。

パワーダイヤル「ON」の位置で止めておいてください。

#### ③モードボタン「W-2」を押す

選択したボタンのみが点灯しスタートします。

#### ④パワーダイヤルで強さを調節する。

右に回すと出力が強くなります。必ず心地よい程度で止めてください。

**！警告**  
ウォーミングアップからワークアウトに変わったとき出力が変化し、人により刺激を強く感じることもあります。最初は弱い出力から始め、慣れた後に強くしてください。また、部位によっても刺激の感じ方が違いますので、自分に適した出力を確かめてから徐々に強くしてください。耐えられないほどの強い刺激は身体に影響を及ぼし危険です。

## ヒップのエクササイズ

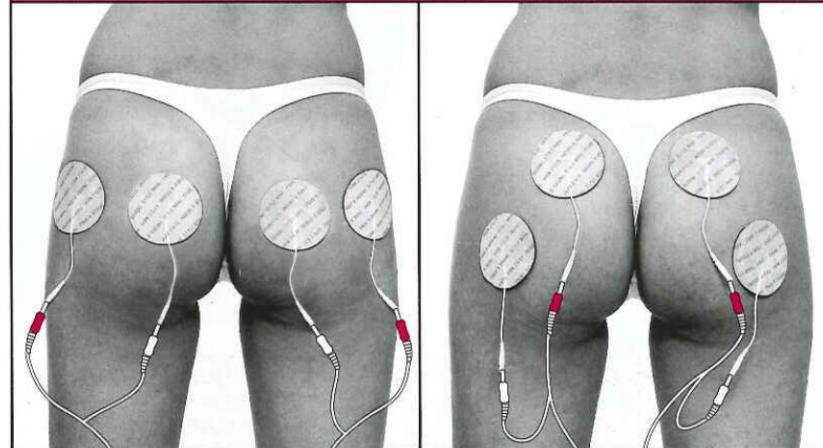
### ナビパッドの貼りつけかた

下の絵のように必ずサブコードプラグが左右対称（左側=赤と白、右側=赤と白）になるように貼ります。また、ナビパッドが肌に完全に貼りついた状態で使用してください。

（※ナビパッドの一部が肌から浮くと他の部分に強い刺激を感じことがありますのでご注意ください。）

（※ナビパッドの1枚が肌からはがれると、安全機能が働き自動的にすべてのパッドの出力が止まります。ナビパッドを貼りなおし、パワーダイヤルを「OFF」にして、②から始めてください。（18ページ参照））

### ヒップの引き締めとヒップアップ運動



**姿勢はうつ伏せになると効果的です。**

\* パッドの貼る位置によって、刺激（感じかた）多少異なることがあります。  
その時は、貼る位置を少し移動するなど調節してください。

## レッグのエクササイズ

### W-3 レッグモード

レッグやセルライト対策にも効果的です。このモードは、断続的な刺激で、蓄積された脂肪や水分に働きかけ、また、セルライトトリートメントにもおすすめのプログラムです。尚、「W-2 ヒップモード」もレッグエクササイズに有効です。交互に使ってお楽しみください。

#### ①ナビパッドを貼る。

正しい位置にサブコードプラグが左右対称（左側＝赤と白、右側＝赤と白）になるように貼ります。  
(※赤/白の上下の決まりはありません。)

#### ②電源を入れる。

パワーダイヤル「ON」の位置で止めておいてください。

#### ③モードボタン「W-3」を押す

選択したボタンのみが点灯しスタートします。

#### ④パワーダイヤルで強さを調節する。

右に回すと出力が強くなります。必ず心地よい程度で止めてください。



#### ⚠ 警告

ウォーミングアップからワークアウトに変わったとき出力が変化し、人により刺激を強く感じることもあります。最初は弱い出力から始め、慣れた後に強くしてください。また、部位によっても刺激の感じ方が違いますので、自分に適した出力を確かめてから徐々に強くしてください。耐えられないほどの強い刺激は身体に影響を及ぼし危険です。

## レッグのエクササイズ

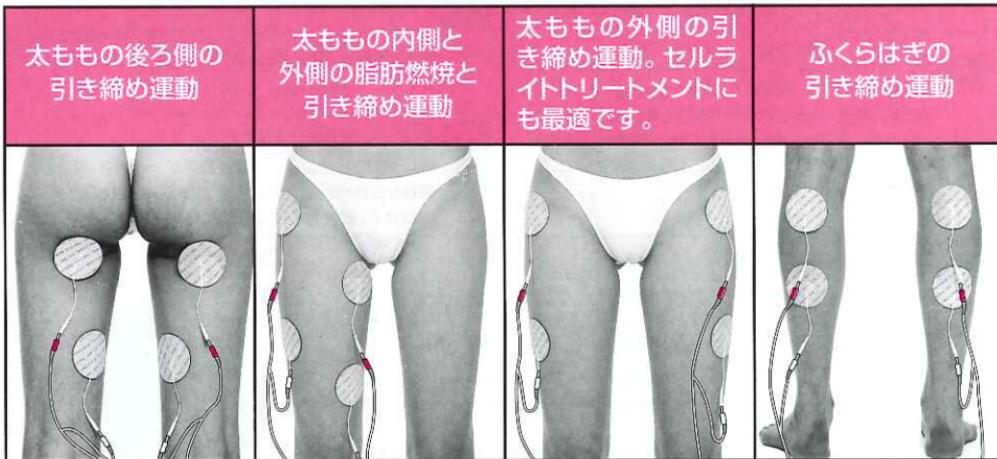
### ナビパッドの貼りつけかた

下の絵のように必ずサブコードプラグが左右対称（左側＝赤と白、右側＝赤と白）になるように貼ります。

また、ナビパッドが肌に完全に貼りついた状態で使用してください。

（※ナビパッドの一部が肌から浮くと他の部分に強い刺激を感じることがありますのでご注意ください。）

（※ナビパッドの1枚が肌からはがれると、安全機能が働き自動的にすべてのパッドの出力が止まります。ナビパッドを貼りなおし、パワーダイヤルを「OFF」にして、②から始めてください。（20ページ 参照））



姿勢は仰向けになるか、腰掛けてご利用ください。

\* ナビパッドの貼る位置によって、刺激（感じかた）が多少異なることがあります。  
その時は、貼る位置を少し移動するなど調節してください。

## Q&A スタイルナビW+L（ウエスト・レッグ編）

## 仕様 / 別売品

**Q** 毎日使ってもいいですか？

**A** W-1のくびれモードは、引き締め運動ですので毎日の使用が可能です。  
W-2のヒップモードは、筋肉の形成運動ですので最低2日間において、週2~3回の使用をお勧めします。  
W-3のレッグモードは、毎日1日おきがお勧めです。

**Q** 初めて使うのですがどの程度の強さから始めればいいのですか。？

**A** 個人差がありますので、強さの指定はできませんが、開始当初はパワーダイヤルを徐々に回し、心地よい程度の多少弱いところでダイヤルを止めてください。尚、ウォーミングアップからワークアウトに変わったとき出力が変化し、刺激を強く感じることもありますのでご注意ください。

**Q** 筋肉が動かないのですが？

**A** 原因として、①パッドの位置が適切でないことがあります。動かしたい筋肉の両端に付けていますか？電源を切って少し位置を変えて試してください。②パワーが少ないと。ピリピリするだけでは、筋肉運動は起りません。もう少しパワーダイヤルを回すと筋肉が運動します。

**Q** 筋肉が片側しか動かないのですが？

**A** パッドの貼る位置によって、刺激（感じた）が多少異なることがあります。その時は、電源を切って貼る位置を少し移動するなど調節してください。また、サブコードピンプラグ（4本）がナビパッドに正しく挿入されているかご確認ください。

**Q** サブコードピンプラグの赤と白の区別は？

**A** 赤がプラス、白がマイナスの電極になっています。本製品はプラスとマイナスの電極が一対になり、その間の筋肉を電気（パルス）の刺激で動かしています。よって、赤と白を同じ配列でご使用ください。

**Q** ナビパッドの粘着力が弱いのですが？

**A** 汚れや乾燥したりすると粘着力が低下します。汚れがひどくないときは、水を数滴つけると粘着力が回復することがあります。通常の使用で1ヶ月間ぐらいが交換の目安です。

**Q** どのくらいで効果がありますか？

**A** 体質や太りかたによって違いますが、一般的には3週間前後から筋肉が引き締まるなどの感じが現れます。合わせて、間食を控えるなど食事に気をつけければ、かなり早く効果ができます。



### 本体

項目	内容	項目	内容
商品名称	パナソニック スタイルナビ W+L	型番	PS503
パルス幅	200μSec	周波数	2~77Hz
最高出力	72mA (Pk to Pk 1kΩ負荷時)	消費電力	2.2W
サイズ・重量	径13.6×高3.8cm 約200g(本体)	定格時間	連続1時間
素材	ABS樹脂	原産国	中国

### ACアダプター

項目	内容
入力	100V 50/60Hz 5VA
出力	12V 200mA
原産国	中国

### 別売品

別売品	型番	詳細/金額(消費税込/送料別)
ナビパッド W+L	PS503-52	(1組4枚入り) / 1,890円
ACアダプター	PS501-50	1ケ / 1,890円
サブリードコード(ピン式)	PS501-51	1組 / 1,260円

※お求めは、本製品のお買上げ店か当社にお申し込みください。

