

保 証 書

商 品 名	プラソニエ スタイルナビ Z (PS505)		
保 証 期 間	本体：1年 付属消耗部品は適用外		
お買い上げ日	年	月	日
お 客 様	お名前		
	ご住所 〒		
	TEL	-	-

愛情点検



●長年ご使用の電気器具の点検を！

ご使用の際、このよう なことはあり ませんか？

●スイッチを入れても、ときどき作動しないことがある。●コードを動かすと通電したり、しなかったりする。●作動中に異常な音や、コゲくさいニオイがする。●プラグ、コード、本体、アダプターなどが異常に熱い。

ご 使 用 止

故障や事故の防止のため、スイッチを切り、コンセントから電源プラグを抜いて、販売店にご相談ください。

お買い上げ店（販売店名・住所・TEL）

※包装・仕様等は予告なしに変更する場合がありますので、ご了承のほどお願い申し上げます。

本書は、本書記載内容で無料修理を行なうことをお約束するものです。お買い上げの日から上記期間中故障が発生した場合は、本書をご提示の上、当社に修理をご依頼ください。保証期間経過後の修理等についてご不明の場合は、お買い上げの販売店または発売元にお問い合わせください。

— 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 Tel. 045-789-3761 (代)



プラソニエ スタイルナビ Z **取扱説明書**

EMS SHAPE UP

PS505

pour-A-soigné
style navi z

FOR YOUR BEAUTIFUL LIFE

 Better Life Inc.

www.better-life.co.jp

このたびは、プラソニエ スタイルナビ Z (PS505) をお買い上げいただき誠にありがとうございます。
快適に安全にご使用いただくために、必ずこの取扱説明書をお読みください。
お読みになった後は大切に保管してください。

目次

ご 使 用 前 に	スタイルナビ Z の特長 1
	使用上の注意事項 2～5
	セット内容・各部のなまえ 6
ご 使 用 方 法	リードコードを接続する 7
	ナビパッドを貼る 8
	作動する 9～11
	エクササイズのしかた
	Z-1 スリムモード 12
	Z-2 筋トレモード 12
	Z-3 リアアップモード 13
	ナビパッドの貼りつけかた 14～17
	Q & A 18
仕様／保証など	お手入れ／保管方法 19
	仕様／別売品 20
	アフターサービス／保証書 21～22



「プラソニエ スタイルナビ Z」

EMSとは、電流を流して筋肉をくりかえし収縮させる運動で、効率よく筋肉を鍛え、引き締めを行うエクササイズです。電氣的刺激（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合わせた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 Zの特長

——— 中 周 波 + 低 周 波 の 強 力 ダ ブ ル パ ワ ー ———

- ★心地よい刺激の中周波とハイパワーの低周波で、理想的なボディリートメントを実現！
- ★①ボディの気になるところに働きかけるスリムモード ②筋肉の引締めと形成を行う筋トレモード ③ヒップアップやリラックス運動に最適なりアップモードと3種類のモードを内蔵。
- ★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）と身体に負担なくエクササイズが可能に。パワー調整機能付きだから、初心者の方も気楽に使用できます。
- ★ナビパッドは、水洗いができる「ロングタイムパッド」を採用。
- ★使用モードの経過が一目で分かるインジケーター（タイマー）を内蔵。ラクラクスリミング。
- ★スタイルナビ Z のメインコードは本体にラクラク収納ができるから使い勝手も納得！
- ★使用方法もイラストや写真でナビゲートされる「取扱説明書」付きだから、今日からカンタンエクササイズ！

使用上の注意事項 必ずお読みください。

ここに示した警告サインと表示記号は、本製品を安全に正しくお使いいただき、ご使用者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のものです。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内容を「**危険**」「**警告**」「**注意**」に区分しています。

●警告サインの 区分の意味は次のとおりです。

警告サイン	内 容
 危険	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ています。
 警告	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ています。
 注意	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ています。 * 物的損害とは、家屋、家財、および家畜、ペットにかかわる拡大損害を示します。

●表示記号の意味は次のとおりです。

表示記号	内 容
	この表示記号は、禁止行為（してはいけないこと）を示します。
	この表示記号は、行為を強制（必ず守ること）することを示します。

本紙に記載されている内容に関し、ご不明点、ご質問等は、ご購入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。その際は下記商品名と型番をお申し付け下さい。

当社お客様相談室 ☎ 01 20-373-426 (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
型番: PS505 商品名: スタイルナビ Z

危険



禁止

■次のような医療電子機器との併用は、絶対しないでください。
①ペースメーカーなどの体内植込型医療電子機器
②人工心臓などの生命維持用医療電子機器
③心電計などの装着型医療電子機器
④その他体内に装着している医療電子機器
*これらの医療電子機器の誤作動をまねく恐れがあり大変危険です。

警告



必ず守る

■次の人は、必ず医師と相談してご使用ください。
①悪性腫瘍のある人 ②心臓に障害のある人 ③血圧に異常のある人 ④急性疾患のある人 ⑤糖尿病の人 ⑥てんかんのある人 ⑦脊椎カリエスの人 ⑧感染症疾患のある人 ⑨妊娠している人や出産直後の人 ⑩皮膚知覚障害、または皮膚に異常を感じている人 ⑪出血を伴う症状のある人 ⑫有熱性疾患や安静を必要としている人 ⑬精神機能、生理機能、内臓機能の弱い人 ⑭ケロイド体質の人 ⑮その他医師の治療を受けているとき
*事故や体調を悪化させる恐れがあります。

警告



禁止

■次の箇所への使用はしないでください。
①心臓及びその周辺部 ②首から上、頭部・顔部、口部など ③わきの下 ④脚の付け根 ⑤性器およびその周辺部 ⑥ひざの裏 ⑦静脈瘤のある箇所 ⑧色素異常の箇所 ⑨整形やイレズミをした箇所及び炎症、ニキビ、湿疹等皮膚トラブルのある箇所
*事故や体調不良を起す恐れがあります。
■次の体調のときは使用しないでください。
①生理中 ②飲酒時 ③薬の服用時 ④疲労の激しいとき ⑤本製品を使用し、体質やお肌の異常を感じたとき
*事故や体調不良を起す恐れがあります。
■本製品の目的である人体のエクササイズ（シェイプアップ、リラックス）以外の目的での使用はおやめください。
*事故やトラブル、故障につながる恐れがあります。

⚠ 警告	
 禁止	■治療器や塗布剤との併用はしないでください。 * 事故や体調不良を起す恐れがあります。 ■本製品にセットされた指定のACアダプター以外は、使用しないでください。 * 火災、感電、けが、発熱の恐れがあります。 ■サブリードコードの差込プラグは、メインリードコードの差込口以外には差し込まないでください。 * 事故や感電の恐れがあります。 ■分解や改造、修理はしないでください。 * 発火、故障、事故の原因になります。



⚠ 警告	
 必ず守る	■パワーダイヤルは、いきなり強くしないで徐々に強度を上げながら使用してください。 * 強いショックを受け、事故や体調不良を起す恐れがあります。 ■ACアダプターの取り扱いは、次の事項を必ず守ってください。 ①電源は、正しく配線された交流AC100V・50/60Hz 10A以上のコンセントを使用してください。②コードの上に重い物を載せたり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、束ねた状態で使用しないでください。③濡れた手で電源、ACアダプター、本製品に触れないでください。④電源を抜くときは、コードを持たず、必ず本体を持って引き抜いてください。⑤ご使用後は必ずACアダプターをコンセントから抜いてください。 * 感電、ショート、発火する恐れがあります。
	■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。



ぬれ手禁止

⚠ 注意	
 必ず守る	■身体や本製品に異常を感じたら、すぐに使用を中止してください。 ①身体に異常を感じたら、医師に相談して指示に従ってください。②本製品（本体、ACアダプター、各リードコード及びナビパッド）に損傷、異常等がある場合はすぐに使用を中止し、ご購入先か、当社お客様相談室にご連絡ください。 ■ナビパッド（導電用パッド）の取り扱いは、次の事項を必ず守ってください。 ①身体に完全にナビパッドが貼りついた状態でご使用ください。はがれたりコードが外れたりしますと安全装置が働き作動停止します。粘着力が弱まり貼りつきが悪くなったものは、新しいナビパッドと交換してください。②使用の途中（作動中）に他の部位にナビパッドを貼りかえる場合は、必ず電源ダイヤルを「OFF」に戻してから貼りかえてください。 ③使用の途中（作動中）に、他の人にナビパッドの貼りかえをしないでください。④ナビパッドを肌に貼りつけたまま放置しないでください。⑤使用中（作動中）にナビパッドにベルトやネックレスなどの金属が触れないようにしてください。* 強いショックや炎症等事故を起こす恐れがあります。 ■電子機器を装着した状態で使用しないでください。 * 腕時計、携帯電話など誤作動の原因となります。

⚠ 注意	
 禁止	■お子様やご自分で意思表示ができない人のご使用は絶対避け、また、手の届くところへの保管もしないでください。 * 事故や体調不良を起こす恐れがあります。 ■浴室などの湿度の高いところや、入浴しながらの使用はしないでください。 * 強いショックを受け事故の原因となります。 ■食後30分以内のご使用は、おやめください。 * 気分が悪くなる恐れがあります。 ■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。 * 強い刺激を受けると事故やトラブルの原因になります。 ■就寝しながら使用しないでください。 * パッドが思わぬところに貼りついて、事故や体調不良を起す恐れがあります。 ■一ヶ所に長時間（30分以上）使用しないでください。 * 気分が悪くなったり、筋肉が疲労し体調不良を起す恐れがあります。 ■本製品をしばらく使用せず、再使用するときは、必ず本製品が正常に作動することを確認してください。 ■本製品の取り扱いは、次の事項を必ず守ってください。①水や他の液体をかけたり、浸したりしないでください。②高温、多湿、振動のあるところ、直射日光のあたる場所での使用または放置、保管はしないでください。③使用後は、操作ボタン等を元の位置に戻して保管してください。

セット内容・各部のなまえ 付属品をお確かめください。

万一、不足したものがありませんでしたら、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	各部のなまえとはたらき
本体	■カバー ■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。黄色のラインが目印です。 ■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。 ■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。 Z-1 スリムモード ボディの気になるところに働きかけます。 Z-2 筋トレモード 筋肉の引締めと形成を行ないます。 Z-3 リアアップモード ヒップなど下がった筋肉に働きかけたり、リラックス運動が楽しめます。 ■本体裏面 ACアダプターを接続します。 ■メインリードコード (以下メインコード) 差込口
付属品	■サブリードコード (以下サブコード) ■ナビパッド (4枚) エクササイズする部位に貼ります。 裏面: 保護シート ■おなかパッド 裏面: 保護シート ■取扱説明書 (保証書付) ■ACアダプター

リードコードを接続する

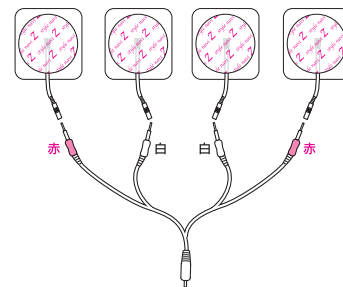
1 パワーダイヤルが「OFF」になっているか確認する。

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。
サブコード差込みプラグをメインコード差込口にしっかりと差し込む。



4 サブコードとナビパッドを接続する。



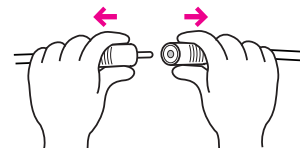
初めてお使いになるとき

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ありますので、ご使用寸前までは剥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保管してください。

リードコードの取り扱いについて

* 各リード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。

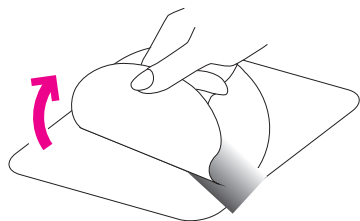
* メインコードからサブコードを抜くときは、プラグを持って抜いてください。また外れないよう、しっかりとはめてください。使用中外れますると安全装置が働き作動停止します。



ナビパッドを貼る

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

2 保護シートをはがす。



初めてお使いになるとき

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ありますので、ご使用寸前までは剥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保管してください。

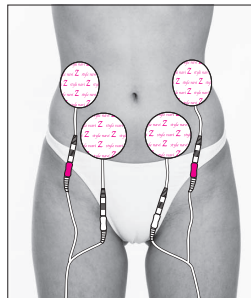
3 1枚ずつ折り曲げないようにエクササイズする部位に貼る。

全てのパッドを肌に密着させてください。使用中にはがれたりしますと安全装置が働き作動停止します。

* 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。

* 貼りつけかたは、14～17ページをご参照ください。



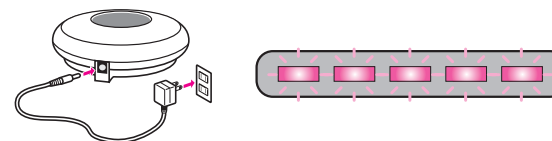
パッドの取り扱いについて

- * 折り曲げないでください。
- * 粘着面はなるべく指で触れないようにしてください。
- * 重ならないように貼ってください。
- * 粘着力が落ちてきたらお手入れをしてください。(19ページ参照)

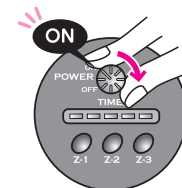
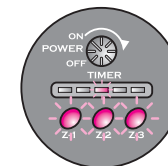
作動する

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、この段階では「ON」の位置でパワーダイヤルを止めておいてください。使用の際は一気に回すと急に強い刺激が来ますので充分にご注意ください。

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。

Z-1 スリムモード

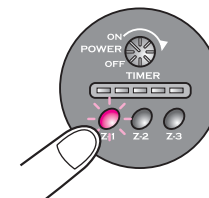
ボディの気になるところに働きかけます。(12ページ)

Z-2 筋トレモード

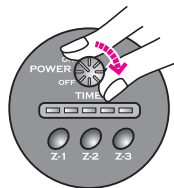
筋肉の引締めと形成を行ないます。(12ページ)

Z-3 リアアップモード

ヒップなど下がった筋肉に働きかけたり、リラックス運動が楽しめます。(13ページ)



- 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。
※使い始めから強くせず、徐々にならしていきましょう。



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、強い刺激を受けますので、充分ご注意ください。

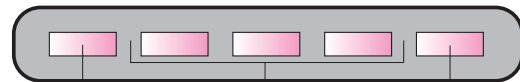
エクササイズのめやす

18ページ Q&A 参照

時 間	1ヶ所1回 約30分
回 数	1日1回（同箇所）
強 さ	心地よさを目安に

*パルスとは、ごく短時間だけ流れる電流や電波のことです。

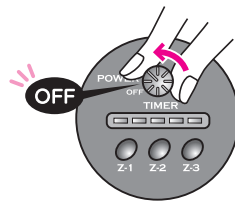
- 4 タイマー作動。
9ページ2のモードボタンを押すと、同時にタイマーランプが点灯し自動的に作動。各ステップ（①ウォーミングアップ／②ワークアウト／③クールダウン）の順に各プログラムに合った時間でタイマーランプが消えていきます。終了と同時に、タイマーランプ全体が点滅し、選んだモードボタンは消えます。



ウォーミングアップ ワークアウト クールダウン

- 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。タイマーランプ全体が点滅します。
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で乾燥し、粘着力が弱まります。保護シートを貼り、保管してください。（19ページ参照）

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。

注意：必ずお守りください

- ①電源を入れた時、モードボタン3種が点灯し、タイマーランプ全体が点滅したときは、パワーダイヤルが「ON」の状態ACアダプターを本体に接続しています。（この状態のときに、モードボタンを押しても作動いたしません。）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。
- ②エクササイズの途中で、ナビパッドが剥がれた場合、又は、サブコードがメインコードから外れた場合は安全装置が働き、作動停止します。その場合は、いったんパワーOFFにし、はがれたパッドや外れたコードを確認した後もう一度最初からやりなおして下さい。

エクササイズのしかた

Z-1 スリムモード

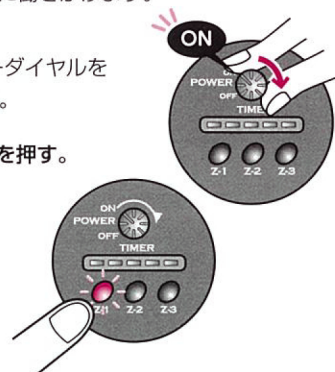
ボディの気になるところに働きかけます。

①電源を入れる。

*「ON」の位置でパワーダイヤルを止めておいてください。

②モードボタン「Z-1」を押す。

*選んだボタンのみが点灯します。



③タイマー作動

エクササイズ 時間	ウォーミング アップ	ワーク アウト	クール ダウン
計30分	5分	20分	5分
パルス	中周波	低周波	低周波

このプログラムは、筋肉を短い時間に細かく動かすことで、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。

Z-2 筋トレモード

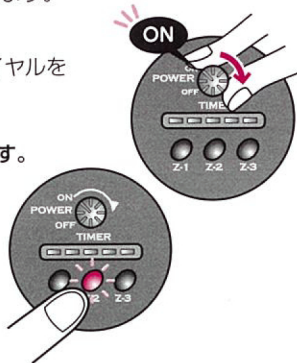
筋肉の引締めと形成を行ないます。

①電源を入れる。

*「ON」の位置でパワーダイヤルを止めておいてください。

②モードボタン「Z-2」を押す。

*選んだボタンのみが点灯します。



③タイマー作動

エクササイズ 時間	ウォーミング アップ	ワーク アウト	クール ダウン
計30分	5分	20分	5分
パルス	中周波	低周波	低周波

このプログラムは、体を作りあげることに集中するために、ウエイトトレーニングに匹敵する運動の刺激を与え、筋肉の引締めと形成を促します。

Z-3 リアップモード

ヒップなど下がった筋肉に働きかけたり、リラックス運動が楽しめます。

①電源を入れる。

*「ON」の位置でパワーダイヤルを止めておいてください。

②モードボタン「Z-3」を押す。

*選んだボタンのみが点灯します。



③タイマー作動

エクササイズ 時間	ウォーミング アップ	ワーク アウト	クール ダウン
計30分	5分	20分	5分
パルス	中周波	低周波	低周波

加齢と運動不足で筋力は落ちてきます。このプログラムは、コアの筋力アップを中心としています。EMS運動は、筋肉が収縮と弛緩をくり返しますので、リラクゼーション効果も高いトリートメントとなります。

※パワーを調整する時に一気に右へまわさないように充分ご注意ください。
徐々に回すようにしてください。

注意：エクササイズを行なっている時は、ナビパッドが剥がれることのないように、読書などくつろいだ状態でご使用ください。尚、万一、剥がれた場合は作動停止しますので一旦、パワーダイヤルを「OFF」にし、再度貼りなおしてください。

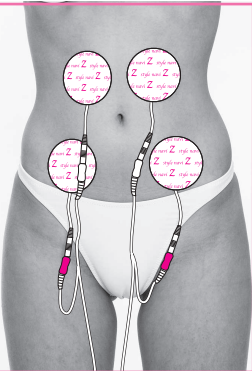
*各エクササイズ時間は、多少の誤差が生じることがあります。

ナビパッドの貼りつけかた

エクササイズ…1
下腹部の集中引き締めに！

使用モード	Z-1 スリムモード Z-2 筋トレモード を交互に
おすすめのエクササイズの姿勢	仰向けになる

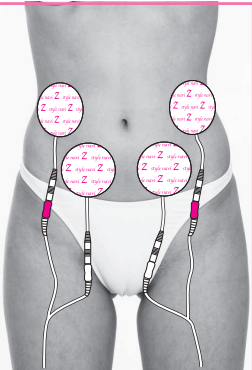
一番に気になる下腹部の引き締めを行ないます。使用モードを交互に使い、トリートメントを行なってください。



エクササイズ…2
お腹の横の集中引き締めに！

使用モード	Z-1 スリムモード Z-2 筋トレモード を交互に
おすすめのエクササイズの姿勢	仰向けになる

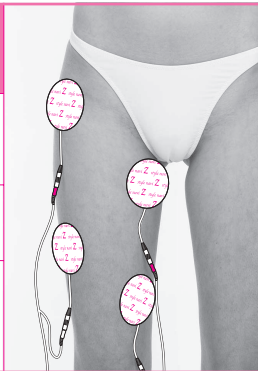
お腹の横の引き締めは、腹部の横にナビパッドをつけて行ないます。



エクササイズ…3
太ももの引き締めに！(1)

使用モード	Z-1 スリムモード Z-2 筋トレモード を交互に
おすすめのエクササイズの姿勢	仰向けになる または、腰掛ける

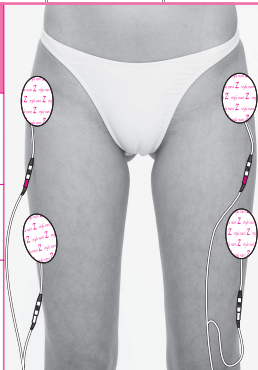
太ももの内側と外側の引き締めを行ないます。



エクササイズ…4
太ももの引き締めに！(2)

使用モード	Z-1 スリムモード Z-2 筋トレモード を交互に
おすすめのエクササイズの姿勢	仰向けになる または、腰掛ける

両太ももの外側にナビパッドを貼りエクササイズ3と交互に行なうと理想的なトリートメントができます。

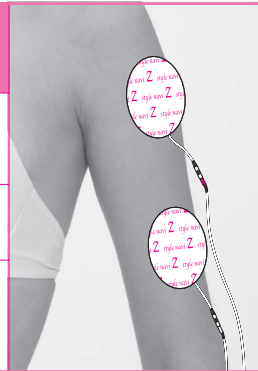


ナビパッドの貼りつけかた

エクササイズ…5
二の腕の引き締めに！(1)

使用モード	Z-1 スリムモード Z-2 筋トレモード を交互に
おすすめのエクササイズの姿勢	腰掛ける

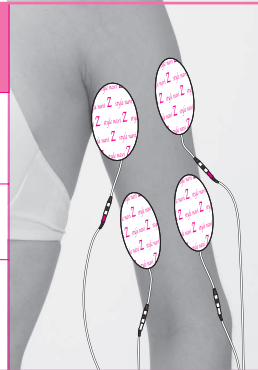
気になる二の腕の外側（両腕）にナビパッドを貼り、すっきりと筋力アップします。



エクササイズ…6
二の腕の引き締めに！(2)

使用モード	Z-1 スリムモード Z-2 筋トレモード を交互に
おすすめのエクササイズの姿勢	腰掛ける

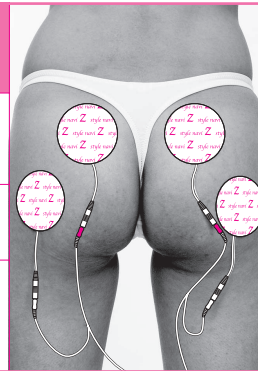
気になる二の腕の内側と外側にナビパッドを貼り、すっきりと筋力アップします。



エクササイズ…7
ヒップの引き締めとアップに！

使用モード	Z-1 スリムモード Z-2 筋トレモード Z-3 リアアップモード をくり返す
おすすめのエクササイズの姿勢	うつ伏せになる

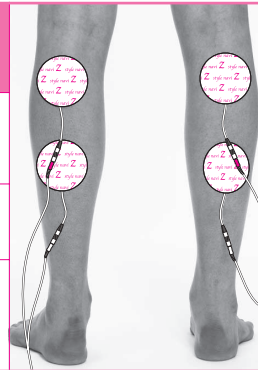
ヒップの引き締めとリフトアップに最適。使用モード3種を順番に行なってください。



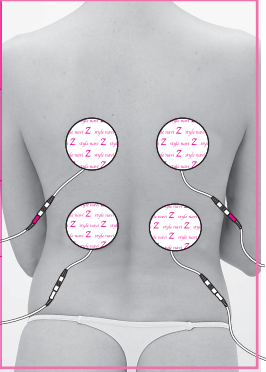
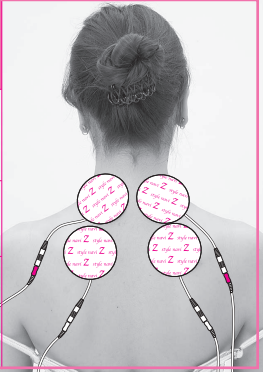
エクササイズ…8
ふくらはぎの引き締めに！

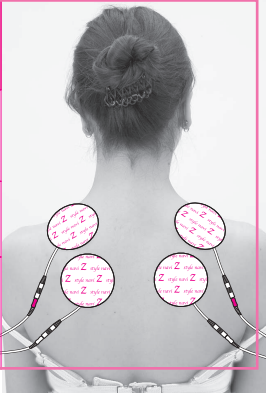
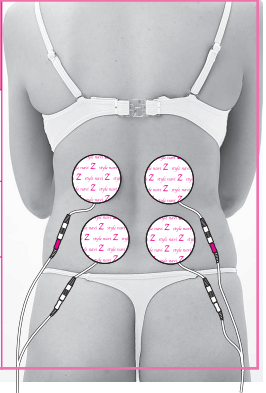
使用モード	Z-1 スリムモード Z-2 筋トレモード を交互に
おすすめのエクササイズの姿勢	腰掛ける

使用モードを交互に使い、トリートメントを行なってください。



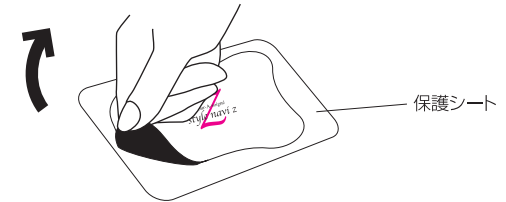
ナビパッドの貼りつけかた

エクササイズ…9 背中への引き締め!			エクササイズ…11 首のリラックス運動に!		
使用 モード	Z-2 筋トレモード		使用 モード	Z-2 筋トレモード Z-3 リアアップモード	
おすすめの エクササイズ の 姿 勢	うつ伏せになる または、腰掛ける		おすすめの エクササイズ の 姿 勢	うつ伏せになる または、腰掛ける	
背中は筋肉の鍛えにくい部位です。リラクゼーションにも効果がありますので、チャレンジしてみてください。		リラクゼーションに。使用モードを交互に使い、リラックス運動を行ってください。		リラクゼーションに。使用モードを交互に使い、リラックス運動を行ってください。	

エクササイズ…10 肩のリラックス運動に!			エクササイズ…12 腰のリラックス運動に!		
使用 モード	Z-2 筋トレモード Z-3 リアアップモード		使用 モード	Z-1 スリムモード Z-2 筋トレモード	
おすすめの エクササイズ の 姿 勢	うつ伏せになる または、腰掛ける		おすすめの エクササイズ の 姿 勢	うつ伏せになる または、腰掛ける	
リラクゼーションに。使用モードを交互に使い、リラックス運動を行ってください。		リラクゼーションに。使用モードを交互に使い、リラックス運動を行ってください。		リラクゼーションに。使用モードを交互に使い、リラックス運動を行ってください。	

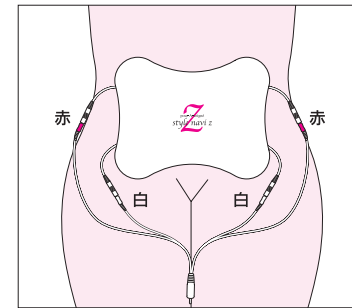
おなかパッドの貼りつけかた (例)

- ①おなかパッドを貼る部位のお肌を清潔にして、汗ばんでいるときは乾かす。
- ②保護シートをはがす。

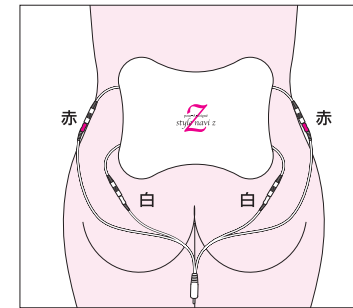


- ③エクササイズ部位に貼る。(完全に密着させてください。)

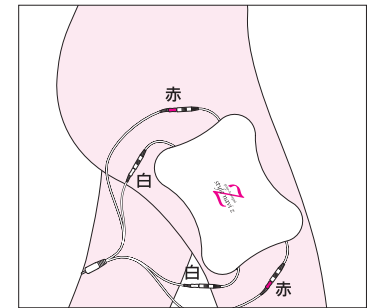
注意：おなかパッドを折り曲げないように注意してください。



〈下腹〉の例



〈腰〉の例



〈太もも〉の例

- ④他の箇所にもご使用いただけます。
(ただし、3ページの警告にある使用禁止箇所へは使用しないでください。)

スタイルナビZ Q & A

Q : 毎日使ってもいいのですか？

A : Z-1のスリムモードは、引き締め運動なので、毎日の使用が可能です。

Z-2の筋トレモードは、筋肉を形成するのが目的です。48～72時間の間をおいたほうが、筋肉の形成を早めることができますので、週に2～3回の使用をお勧めします。

Z-3のリアップモードは、毎日が1日おきがお勧めです。

いずれにせよ、いきなり運動すると体がなれませんので、最初は、少ない運動から徐々に体をならしていき、運動量を増やすことをお勧めします。

Q : エクササイズには、Z-1、Z-2やZ-3 を交互に使うものがありますが、一度に使うと、1箇所1回約30分の目安を越えてしまいますが。

A : 今日は、Z-1、明日は、Z-2というように、1日毎にプログラムを変えて使用してください。

Q : ピリピリくるだけで、効果はありますか？

A : ピリピリするだけでは、筋肉の運動は起こりませんので、効果は少ないです。ピリピリくるところから、もう少しパワーダイヤルを回しますと、筋肉が運動します。

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。動かしたい筋肉の両端につけていますか？ 電源を切って少し位置を変えて、試してください。自分の位置を覚えておくことが大切です。②パワーが少ないこと。ピリピリするだけでは、筋肉の運動は起こりませんので、効果は少ないです。ピリピリくるところから、もう少しパワーダイヤルを回しますと、筋肉が運動します。

Q : どのくらいで効果が表れますか？

A : 太り方、体質等、個人差で違いますが、一般的に、3週間から1ヶ月ぐらいで筋肉が引き締まるなどの感じが現れてきます。

お手入れ／保管方法

ナビパッドが貼りつきにくくなったとき

- ①電源を切り、サブコードからナビパッドをはずす。
- ②水分を含ませた綿棒等で粘着面に水分を補う。汚れのあるときは、少量の水を流しながら指先で軽く数秒で洗う。
- ③十分に水を切って、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て保管。

*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。(20ページ)

ナビパッドのお取り扱いについて

●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、直射日光のあた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、本体からACアダプター、サブコード（含ナビパッド）をはずしてお手入れください。
- ②本体が汚れたときは、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、研磨剤の入った洗剤、化学ぞうきん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さけ、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等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指示に従い、廃棄処分してください。
地球環境のため、放置はしないでください。

仕 様 ／ 別 売 品

■本体

項 目	内 容	項 目	内 容
商 品 名 称	ブラソニエ スタイルナビ Z	型 番	PS505
パ ル ス 幅	50～200 μ Sec (Max)	周 波 数	1～100Hz, 8kHz
収 縮 時 間	0.01～10秒	回 復 時 間	0.1～8秒
最 高 出 力	100mA (Pk to Pk 1k Ω 負荷時)	消 費 電 力	2.4W
サ イ ズ	径13.6 × 高3.8cm	重 量	約250g (本体)
素 材	ABS樹脂	原 産 国	中国

■ACアダプター

項 目	内 容
入 力	AC100V 50/60Hz 5VA
出 力	DC12V 200mA
原 産 国	中国

■別売品

別売品	詳 細
ナビパッド Z	(1組4枚入り)
おなかパッドZ	1枚
ACアダプター	1ヶ
サブリードコード	1組

お求めは販売店又は当社お客様相談室へ。

保 証 と ア フ タ ー サ ー ビ ス

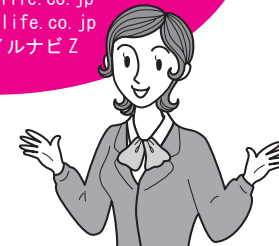
本製品には下記に記載しています「保証規定」に基づき、お買上げの日から1年間の保証が付いています。保証書は必ず「お買上げ年月日」、「販売店」など、所定事項の記入及び記載内容をよくお読みのあと、大切に保管してください。尚、故障ないし異常が発生したときは、使用せず、下記に記載しています当社「お客様相談室」まで詳しい内容をお知らせください。

本製品に対する
ご質問、ご意見、ご相談は、
当社お客様相談室までご連絡ください。

※お問い合わせの際は下記商品名と型番をお申し付け下さい。

 **0120-373-426**
9 : 00 ～ 17 : 00 (土曜、日曜、祝祭日を除く)

http : //www.better-life.co.jp
メール : info@better-life.co.jp
ブラソニエ スタイルナビ Z
PS505



修理や部品のご依頼及び別売品のお買い求めは、お買い求め先または、当社お客様相談室までご相談ください。

【 保 証 規 定 】

- 保証期間内に取扱説明書及び添付の注意書き等に従い正常な状態で使用していて故障した場合には、本規定に基づき無料修理致します。但し、消耗品、付属品、メンテナンス費用等は除きます。
- 保証期間内でも次のような場合は有料修理となります。
 - (1) 本保証書のご提示がないとき
 - (2) 本保証書にお買上げ年月日、お客様名、販売店名のない場合、または、文字を書き換えられたもの
 - (3) お買上げ後の輸送、移動、落下等による故障及び損傷のとき
 - (4) 火災、地震、水害、落雷、公害、異常電圧、その他天変地異、戦争や紛争による故障及び損傷のとき
 - (5) 使用上の誤り、事故、乱用、異電圧及び不当な修理や改造による故障及び損傷
 - (6) 注意事項を遵守しなかった原因による故障
 - (7) お客様の不注意による故障
- 修理を依頼される場合はお買上げ販売店ないし当社へ本保証書を添えてご依頼ください。やむを得ず送付される場合は送料をご負担願います。
- 本保証書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
- 本保証書は日本国内においてのみ有効です。業務用に使用の場合は本保証書の対象外です。