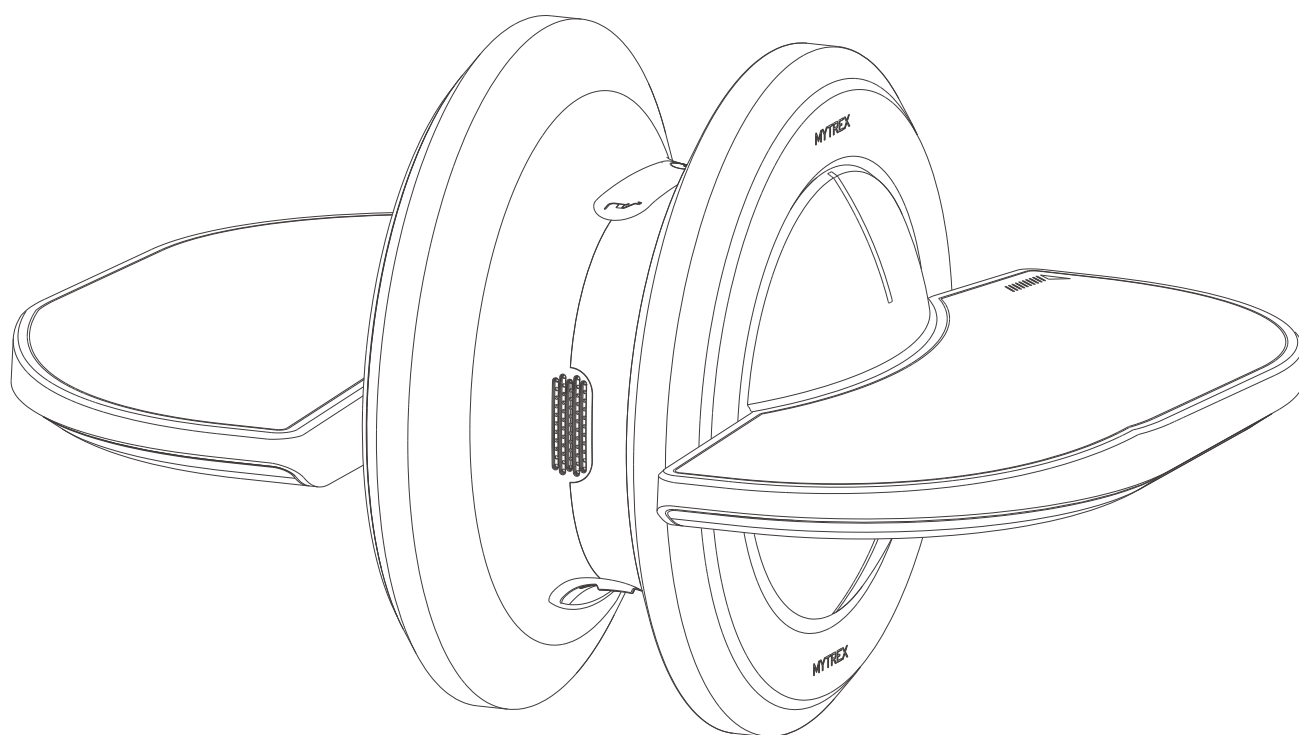


# MYTREX ELEXA FOOT

MT-EF22B

## 取扱説明書



保管用

保証書付

このたびは本製品をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。  
取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使い下さい。  
この取扱説明書には保証書がついています。  
お読みになられた後も、大切に保管して下さい。

# 安全上のご注意

ご使用になる方や他の方への危害、財産への損害を未然に防止するために必ずお守りいただくことを説明しています。

警告表示について： 誤った使い方をしたときに生じる危険や損害の程度を区分し、説明しています。



## 警告

誤った使い方をすると、「死亡や重傷を負うおそれがある」内容を示しています。



禁止

してはいけない「禁止」内容を示しています。



## 注意

誤った使い方をすると、「損傷を負う可能性や物的損害が発生するおそれがある」内容を示しています。



必ず守る

必ず実行して頂く「強制」内容を示しています。

## 免責事項

火災、地震、暴動・テロなどの行為、その他の事項など、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当社は一切責任を負いません。



## 警告



禁止

- 次のような医用電気機器とは、絶対に併用しない。本製品を使用中は、次のような医用電気機器を装着した方に近づかない、近づけない。

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おそれがあります。

- ・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

- 次のような方は使用しない。

事故や肌・身体のトラブルの原因になります。

- ・自ら意思表示ができない方や操作が行えない方
- ・妊娠中、出産直後、または妊娠の疑いのある方
- ・医師に運動やEMSの使用を禁じられている方
- ・太ももからつま先にかけて傷のある方
- ・ボルト等の金属を埋め込んでいる方
- ・飲酒している方
- ・発熱(38℃以上)している方

- 次のような部位には使用しない。

事故や肌・身体のトラブルの原因になります。

- ・本体は足裏以外、レッグベルトは太もも・ふくらはぎ以外の部位
- ・傷口などの粘膜部位
- ・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

- 体調が優れないときや、眠気がある時、飲酒時や、食後すぐは使用しない。

また、飲食・喫煙・運転をしながら使用しない。

事故やケガの原因になります。

- 本体の上に立って使用しない。また、表示部や操作ボタンへ過度な荷重をかけない。

事故やケガの原因になります。必ず、イスなどに座った状態で使用してください。



禁止

- **定められた使用方法以外では使用しない。**  
事故やケガ、体調不良の原因になります。
- **本体の動作中は、操作ボタン以外の本体に手で触れない。**  
強い刺激により、事故やケガの原因になります。
- **本体の動作中は、金属を接触させない。**  
感電の原因になります。
- **浴室や湿気が多い場所で使用、保管をしない。また、水のかかりやすい所に置かない。**  
感電や火災の原因になります。
- **直射日光の当たる場所や高温になる場所(火のそば、炎天下の車内など)で使用、保管をしない。**  
発火や発熱、やけど、故障の原因になります。
- **乳幼児及び子供の手の届く場所には保管せず、使用させない。ペットには使用しない。**  
事故やケガの原因になります。
- **使用中は、リモコンや操作ボタンを使用者以外に触らせない。また、使用者に他の方が触れない。**  
ケガや思わぬ事故の原因になります。
- **重いものをのせたり無理な扱いをしない。**  
感電やショートによる火災などの原因になります。
- **不安定な場所で保管しない。また、本体や付属品を落としたり、強い衝撃を加えない。**  
ケガや本体が故障する原因となります。
- **本体や付属品の隙間や差込口部分に液体、金属類、異物、ほこりなどを付着させない。**  
感電やショートによる火災などの原因になります。



必ず守る

- **次に該当する方は必ず使用前に医師と相談する。**  
下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。
  - ・医療機関で治療中の方
  - ・倦怠感・悪寒・血圧変動などが感じられる方、衰弱している方
  - ・神経障害、皮膚知覚障害のある方
  - ・糖尿病など、高度な末梢循環障害による知覚障害のある方
  - ・アレルギー体質の方
  - ・めまいやふらつきなど平衡感覚に異常のある方
  - ・緑内障や網膜剥離、結膜炎など目に障害のある方、中耳炎など耳に障害のある方
  - ・生理中の方
  - ・皮膚疾患のある方(各種皮膚炎、皮膚感染症、皮膚の炎症、内出血しやすい方)
  - ・心臓疾患、血行障害、毛細血管拡張、高血圧など血圧や血管に異常のある方(脳卒中、脳梗塞、心臓疾患、血栓症、抗凝固薬を服用中の方、血塞症、動脈瘤、静脈瘤などの方)
  - ・ケガをしている方、内出血している方、内出血の可能性がある方
  - ・骨折や骨粗しょう症、ヘルニアなど、骨に異常のある方
  - ・呼吸器障害のある方・脳神経に異常を感じている方(てんかんなど)
  - ・機能的障害のある方・悪性腫瘍のある方
  - ・内臓疾患(胃炎、腸炎、肝炎)などの急性症状のある方
  - ・捻挫、肉離れなどしている方、しやすい方、骨髄炎、腱鞘炎、むち打ち症、頸椎損傷、リウマチ症、変形関節炎、脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニア、痛風、急性(疼痛性)疾患のある方
  - ・病気で療養中の方、または過去に疾病などがあった方、薬を服用中の方、手術を受けた方
  - ・体にしびれのある方
  - ・安静を必要とする方、四肢の不自由な方
  - ・体調不良、身体に異常を感じている方
  - ・使用部位付近に刺青(タトゥー)を入れている方

# 安全上のご注意

## 警告



必ず守る

- 使用中または使用後に痛みや不快感、次のような症状が現れたときは、直ちに使用を中止する。  
症状が続く場合は、医師に相談してください。  
事故や体調不良を起こす原因になります。  
例)肌荒れ、発疹、赤み、かゆみ、やけど、炎症、めまい、ふらつき、動悸、胸の圧迫感、身体の痛み、  
その他心身の異常
- 初めて使う場合や、ご高齢の方などは、短時間で弱いEMSレベルから使用し、徐々に身体を慣らすようにする。  
急激に運動量を増やすとケガや体調不良の原因になります。
- 本体への巻き込み防止のため、運動中は、大きめの衣服は避け、身体にフィットする衣服を着用する。  
また、手指や髪の毛の巻き込みにも注意する。
- 本製品を使用するときは必ずイスなどに座るようにし、安定した体勢で使用する。  
事故やケガの原因になります。
- 本製品を使用するときは、身体から金属製など通電するアクセサリ類を外す。  
強いショックを受けるおそれがあります。
- 使用前には必ず、製品に損傷がないかを確認し、異常が発見された場合には使用を止め、カスタマーサポートに連絡する。
- 本品および付属品から異臭、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、ただちに電源を切り、電池を取りはずす。  
ショートや故障、発火の原因になります。



分解禁止

- 分解、修理、改造はしない。  
火災・感電・けが・故障の原因になります。



ぬれ手禁止

- 本体および付属品に水をかけたり、水洗いしない。また、ぬれた手で電池カバーをあけて電池にふれたり、交換したりしない。  
感電やショートによる火災、やけどなどの原因になります。

## ⚠ 注意



禁止

- **1回15分、1日最大30分を超えて使用しない。**  
長時間使用すると、逆効果やケガの原因になります。
- **トレーニング用途以外に使用しない。**  
本製品は足のトレーニングを目的としており、リハビリテーションを目的とするものではありません。
- **本体の上に立ったり、乗ったりしない。また、無理に体重をかけた状態で使用しない。**  
本製品の破損やケガの原因になります。
- **他の電気製品・美容機器などとは併用しない。**  
体調不良やケガの原因になります。



必ず守る

- **本製品は必ず屋内で使用する。床強度がしっかりとした水平な床の上で使用するようし、屋外やベランダなどのチリやほこり、砂などが多い場所、滑りやすい場所、湿度の高い場所、熱器具の近く、畳や傷つきやすい床での使用は避ける。**  
ケガや本体が故障する原因になります。
- **本製品や身体が、家具や周囲の人にぶつからないよう、家具などから離し十分なスペースを確保する。**  
事故やケガの原因になります。
- **テレビなどの映像・音響機器のそばで使用すると、ノイズ(乱れ)が入る場合があるため、機器から離して設置する。また、磁器を利用したカード類(キャッシュカードなど)も本製品から離して保管する。**
- **素足で使用する。**  
水滴がついたままの足や、靴下やスリッパなどを履いて使用すると滑りやすく、ケガの原因になります。
- **1人での運動に不安のある方は、介助者をつけて使用する。**  
事故やケガの原因になります。イスなどに座って、安定した姿勢で安全にお使いください。
- **定期的に本体および付属品の汚れなどを拭きとり、お手入れをする。**  
ホコリや汚れが付着すると、劣化や故障の原因になります。なお、長期間ご使用になられますと、サビや消耗により部品などの劣化が起こる場合があります。
- **乾電池およびコイン型電池を取り扱うときは、次のことを守る。**  
ショートや感電、火災、事故の原因になります。
  - ・電池に表示してある注意内容を必ず守る。
  - ・電池は+/-極を確かめ、正しく入れる。
  - ・長期間(1週間以上)使用しないときは、電池を取り出す。
  - ・新旧・異種の電池を混ぜて使用しない。
  - ・使用推奨期間内の電池を使用する。
  - ・使い切った電池はただちに本品から取り出す。
  - ・お手入れ・移動・保管の際には、必ず本体の電源を切り、電池を取りはずす。
  - ・電池が液漏れしたときは、ただちに使用を中止し、カスタマーサポートに点検を依頼する。
  - ・電池の液体が目に入った場合は、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、医師に相談する。
  - ・電池の液体が皮ふや衣服に付着した場合は、ただちに多量のきれいな水で洗い流す。

# セット内容と各部の名称

## セット内容

万一、セット内容に不足がございましたら、カスタマーサポートまでご連絡下さい。

本 体	ELEXA FOOT(エレксаフット) .....	1台
付属品	本体用乾電池(単3形) .....	3本
	レッグベルト .....	1セット
	レッグベルト保管用シート .....	2枚
	レッグベルト用コード .....	1本
	リモコン .....	1個
	リモコン用電池(CR2032) .....	2個 (うち1個は予備)
	取扱説明書 .....	1部

※付属電池はお試用のため、通常より消耗が早い場合があります。

※本書に記載のイラストはイメージであり、実際と異なる場合があります。

※デザインおよび仕様については、予告なしに変更することがございます。

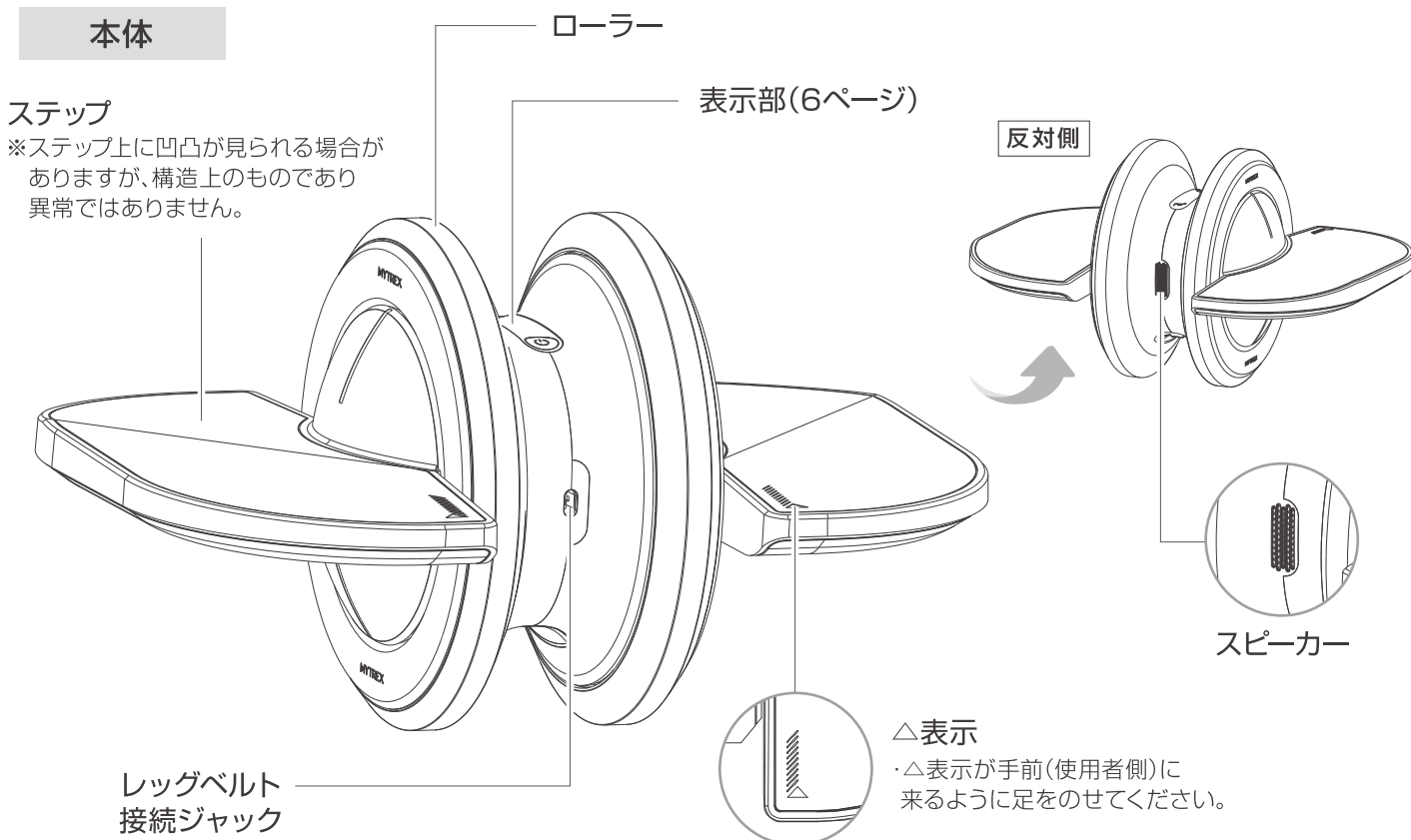
※レッグベルトは消耗品です。粘着面(ジェル面)が傷んだり乾燥したときは、弊社別売品をお求めください。

[交換用レッグベルト 型番:MT-EF22-LB]

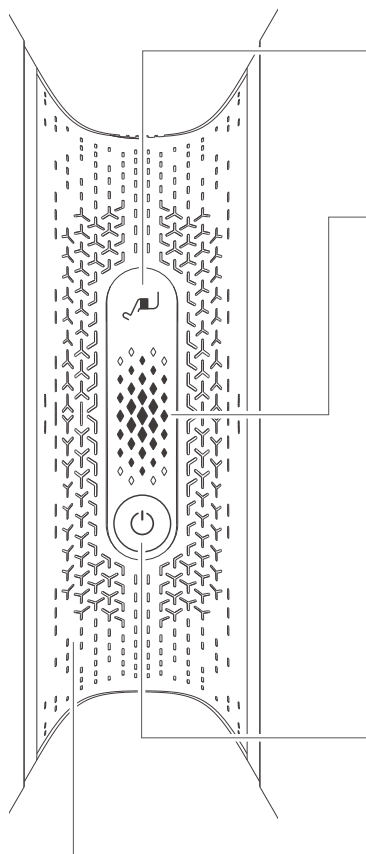
※本製品は医療機器ではありません。

## 各部の名称

### 本体



## 本体 表示部



### レッグベルトステータスランプ

- ・レッグベルトのEMSレベルが1以上の際に点灯します。
- ・レッグベルトのEMSレベルを調節するたびに点滅します。

### ひし形ランプ

- ・ステップのEMSレベルを調節するたびに点滅します。
- ・ステップのEMSレベルが0(EMSオフ)の場合に1つ点灯します。
- ・ステップのEMSレベルが1以上の場合は、レベルの強さに応じて点灯するランプの数が以下のように変化します。

EMSレベル						
	0(オフ)	1~4	5~8	9~12	13~16	17~20

### 電源ボタン

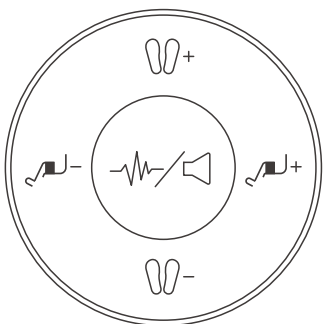
- ・電源をオン/オフします。

### オレンジランプ

- ・EMSTレーニングモード使用時……モードを選択するとゆっくりと点滅します。
- ・EMSウォーキングモード使用時……モードを選択すると薄暗く点灯します。  
足を押し出す際にランプが明るくなり、足を引くと暗くなります。

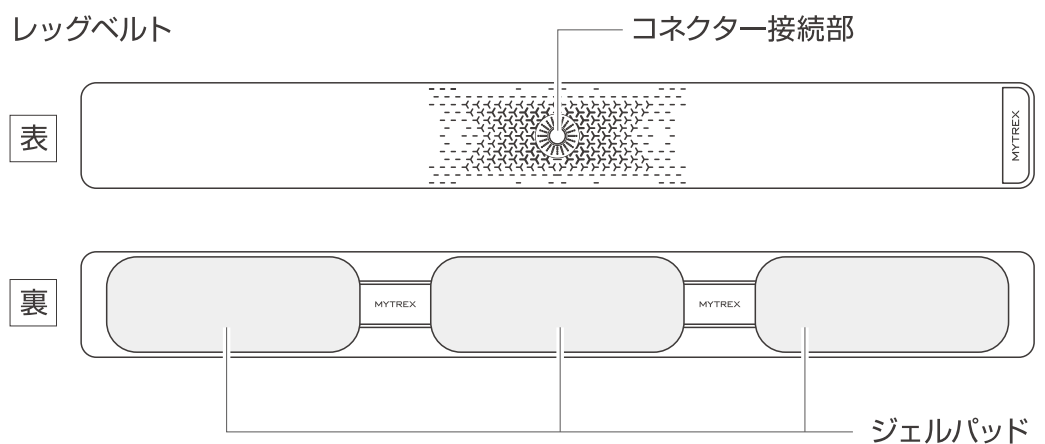
## 付属品

### リモコン

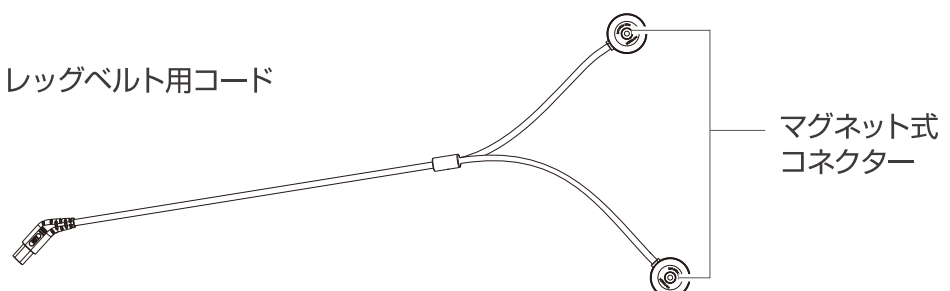


※操作ボタンの詳細は、  
14ページをご参照ください。

### レッグベルト



### レッグベルト用コード



# ご使用前の準備

## 電池交換について



- 指定された種類の電池以外を使用しない。
- 45℃以上の環境で電池を使用しない。
- 長期間(1週間以上)使用しない場合は、電池を取り外す。
- 使用済電池は、各自治体の分別ルールに従って廃棄する。
- 電池を加熱したり、分解したりしない。
- 火中に投下しない。
- 電池の使用期限を超えたものや、液漏れしているものは使用しない。
- 水をかけたり濡れた手で触れない。
- 乳幼児、小さなお子様の手の届く場所やペットが触れる場所に保管しない。
- 使用する電池の取扱説明書にしたがう。

## 電池の寿命について

- ・お買い上げ時の付属電池はお試し用のため、通常より消耗が早い場合があります。
- ・新品のアルカリ乾電池を使用した場合、ステップとレッグベルトを同時に使用すると、レベル1で約68回、レベル10で約44回、レベル20で約24回使用できます(EMSTレーニングモード、室温25℃、当社試験条件による)。
- ・低温の環境では、使用可能回数が少なくなります。
- ・レベルやプログラムモード、使用する電池や使用環境によって、使用可能回数は異なります。また、充電電池(ニッケル水素充電電池など)を使用する場合は、満充電時の使用回数が一定しない場合があります。これらは電池の特性によるもので、故障ではありません。

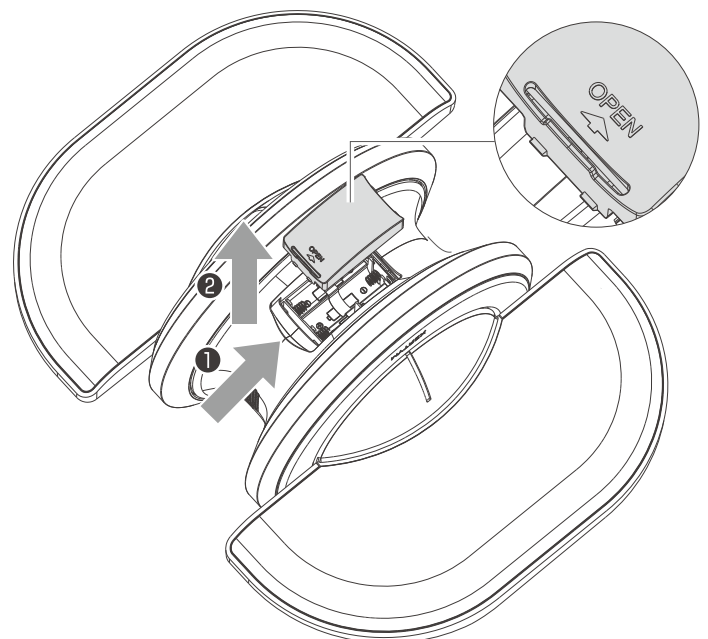
## 電池交換のしかた(本体)

本製品は単3形乾電池3本で動作します。初めてお使いになるときや、電池残量が少なくなったときは、乾電池を本製品に入れてください。

### ●本体電池残量低下時

「ピピピ」と音が鳴り、ひし形ランプが点滅を開始します。その5分後に電源がオフになります。

1. 本体底面(中央)にある電池カバーを取りはずす。  
※電池カバー上に記載の矢印の方向に押しながら(①)、上に持ち上げて(②)取りはずします。





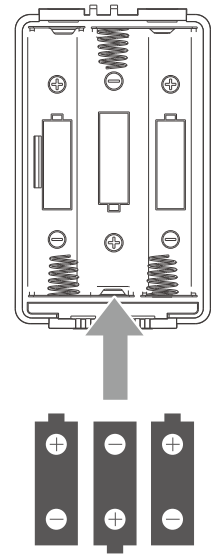
2. +極、-極の向きを電池ケース内の表示と合わせて、  
単3形アルカリ乾電池を3本入れる。

※+極、-極の向きに注意して正しく入れてください。

※新しい電池とすでに使用した電池、種類の違う電池を混ぜて入れないでください。

3. 電池カバーを取り付ける。

※電池カバーの突起部周辺をしっかりと押し、「カチッ」と音がするまでカバーをしっかりと閉めてください。



## 電池交換のしかた(リモコン)

操作はリモコンで行います。電池残量が少なくなったとき(本体の反応が弱くなったとき)は、リモコンに新しい電池を取り付けてください。

※付属のコイン型電池のうち1個は、出荷時にテスト用としてリモコンに挿入済みです。絶縁シートを取り除いてから使用してください。

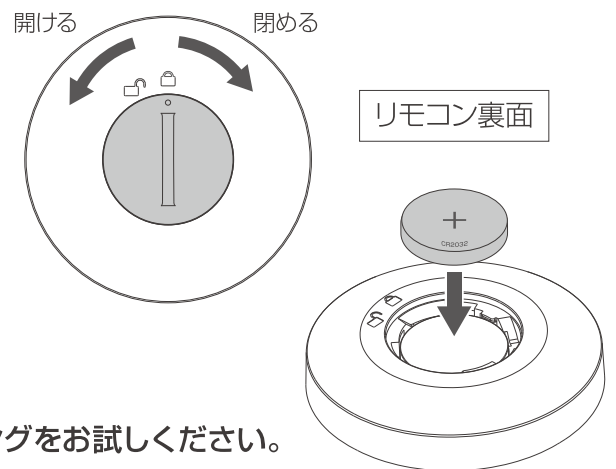
1. 電池カバーをドライバーやコインなどで(  )位置へ回して開ける。

2. 古いコイン型電池を取り出す。

3. コイン型電池の+マークが見える向きに電池を入れる。

※電池の種類: コイン型リチウム電池CR2032(1個)

4. 電池カバーを取り付ける。



## ペアリングのしかた

電池を交換しても動かない場合は、本体とリモコンのペアリングをお試しください。

### 【ペアリング方法】

1. 本体の電源ボタンを押して電源をオンにする。

※電源をオンにしてから1分以内にペアリング操作を完了してください。

2. 本体の電源ボタンを「ペアリング準備ができました」とアナウンスが流れるまで、約5秒間長押しする。

3. リモコンのいずれかのボタンを短く一度押す。

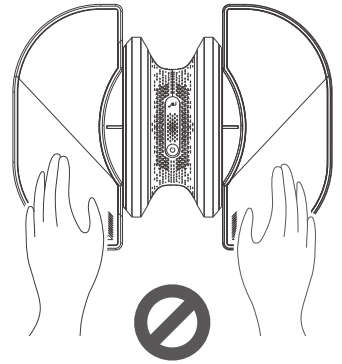
※「ペアリングが完了しました」とアナウンスが流れ、ペアリングが完了します。

※リモコンのボタンを3秒間を超えて押し続けしないでください。

# 使用前に必ずお読みください



- ・トレーニング中は絶対に手でステップを触らないでください。強い刺激により、事故や身体のトラブルの原因になります。
- ・本体の上に立ったり、乗ったりしないでください。また、無理に体重をかけた状態での使用はおやめください。本製品の破損の原因になります。本製品はイスなどに座った状態での使用を想定しています。

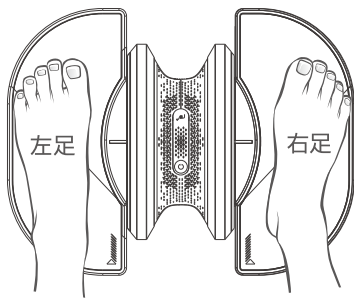


## EMS刺激について

- ・本製品を使用するときは、イスに座るなど安定した姿勢で行ってください。
- ・正しく通電させるため、素足・素肌でご使用ください。
- ・肌の水分が足りない場合、通電しにくくなったりチクチク感を感じやすくなる可能性があります。その際は、足裏やレッグベルトの使用部位をぬれタオル等で拭き、湿らせてからご使用ください。お風呂上がりなど足裏の水分量が十分なときに使用するのもおすすめです。
- ・安全のため、身体から金属類、アクセサリ類を外してからご使用ください。

### POINT

正しく通電させるために、ステップのそれぞれ右側と左側に足を乗せてください。



EMSを効率良く通電させるために、ステップにカーボン(炭)を配合しています。そのため、ご使用後に足裏が黒っぽくなる場合があります。汚れが気になる場合は、濡れタオルなどで足裏を拭き取ってください。

## レッグベルトについて

レッグベルトを太ももやふくらはぎに巻くことで、巻いた部位を直接刺激します。

本体とレッグベルトは個別でEMSレベルを設定することができます。本体だけ、レッグベルトだけでも使用可能です。レッグベルトを使用する際は、あらかじめ太ももやふくらはぎに巻き、コードを本体のレッグベルト用接続ジャックに差し込んでください。



### 注意

- ・貼る前に電源を入れないでください。指などに通電すると強い痛みを感じるおそれがあります。
- ・使用する部位の汗やボディクリームを拭き取ってから貼ってください。ジェル面の粘着が弱くなるおそれがあります。
- ・ジェル面は、必ず左右の粘着面全体を肌に密着させてください。ジェル面と肌の間に隙間があると、電気が均一に流れないため、強い刺激や痛みを感じる場合があります。
- ・やけどや痛みなど皮膚に異常を感じたら、直ちに使用をやめてください。
- ・皮膚に傷や異常がある場所には使用しないでください。
- ・ご使用箇所の体毛は処理されていたほうが、ジェル面がより肌に密着します。ただし、処理当日の使用はお控えください。
- ・レッグベルト本体からジェルパッドを剥がさないでください。ご自分でジェルパッドを貼り換えないでください。
- ・本品は防水仕様ではありません。水のかかる場所や湿度の高い場所では使用しないでください。
- ・激しい運動では使用しないでください。汗の水分により、皮膚が炎症を起こしたりジェル面の粘着力がおちることがあります。
- ・同じ部位での使用は**1日1回まで、15分以上の連続使用はしないでください。**長時間ご使用されると、筋肉を傷めたり皮膚に異常が発生するおそれがあります。
- ・レッグベルトを貼り付けたまま放置しないでください。皮膚の炎症などをおこすおそれがあります。
- ・レッグベルトは消耗品です。ジェルパッドは、ご使用を重ねるたびに、粘着面に付着した皮膚などにより粘着力が低下します。そのままご使用になると、身体から電極パッドが剥がれたり、浮いたりし、やけど、発赤、痛みなどの原因になります。
- ・ジェル面が傷んだり乾燥した場合や、次に挙げる交換時期に1つでも該当する場合は、速やかに新品と交換してください。
  - ◎ご使用回数(脱着回数)が30回を超えた場合
  - ◎開封後、1カ月を過ぎた場合
  - ◎粘着面(ジェル面)に粘着力低下、乾燥、劣化が発生した場合

# 使用前に必ずお読みください

## レッグベルトの使用法

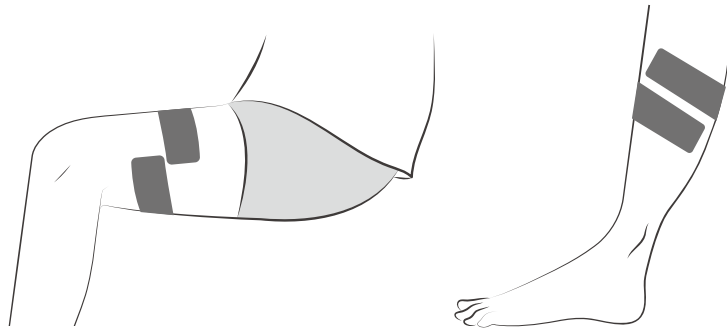
### 1. 透明保護フィルムを剥がす。

※ジェルパッドがレッグベルト本体から剥がれないように、ジェル面の端を爪で軽く押さえるなどして、ゆっくりと剥がします。

### 2. 使用する部位に貼り付ける。

※必ず両足に巻いて使用してください。片方だけ使用するとEMSが通電しません。また、太もも、ふくらはぎ以外には使用しないでください。

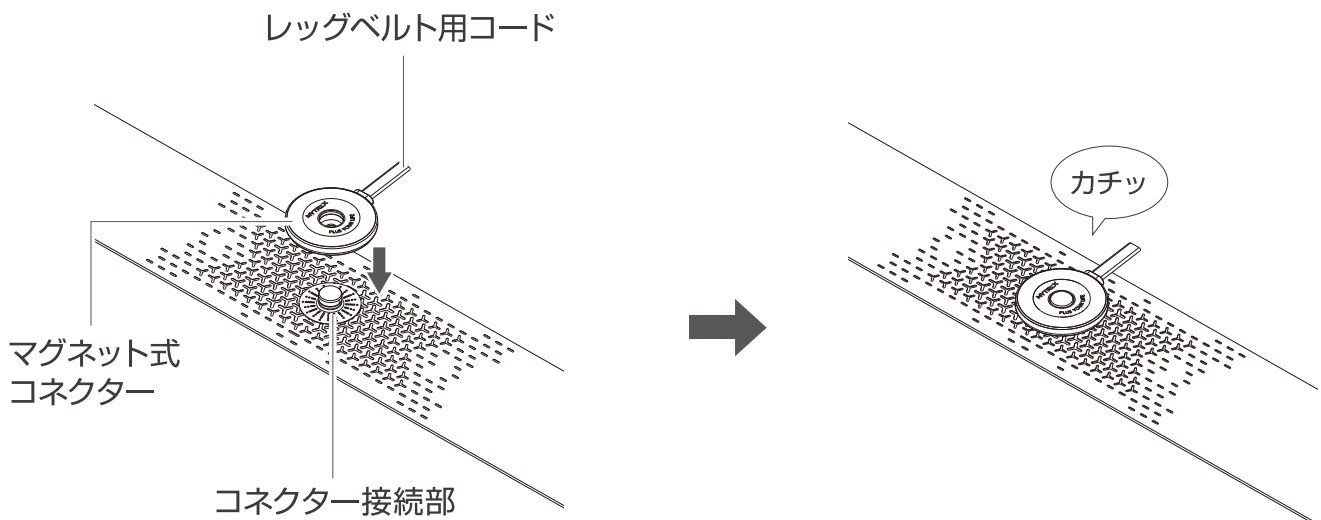
※ジェルパッドが肌に密着するように貼り付けてください。ふくらはぎに使用する場合や、ベルトが長い場合は、螺旋状にややずらして巻くようにしてください。なお、ベルトが足回りを1周まわりきらなくても使用には問題ございません。



### 3. レッグベルト用コードのマグネット式コネクターを、レッグベルト本体のコネクター接続部に取り付ける。

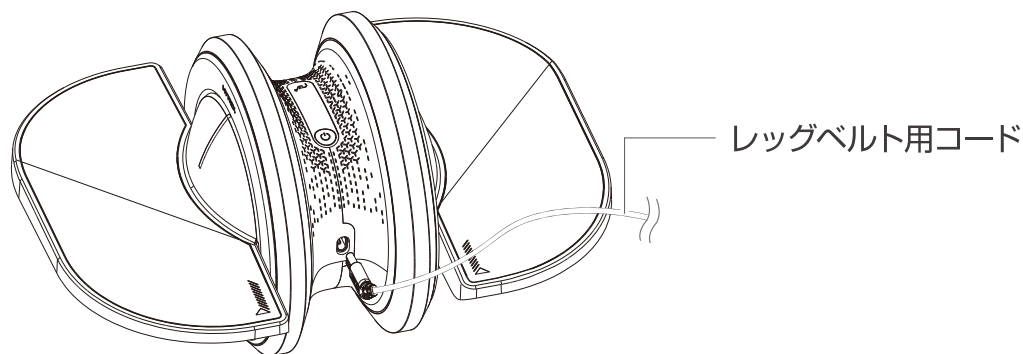
※MYTREXロゴが表面になるように、左右の足のレッグベルトに取り付けてください。

※レッグベルト用コードを取り扱う際は、コードを持たずに先端のコネクター部分を持ってください。コードを引っ張ると破損の原因になります。



#### 4. レッグベルト用コードを、本体のレッグベルト接続ジャックに差し込む。

※本製品の使用方法の詳細については、15～16ページをご参照ください。



#### 5. 使用後、コードを取りはずし、レッグベルトを身体から剥がす。

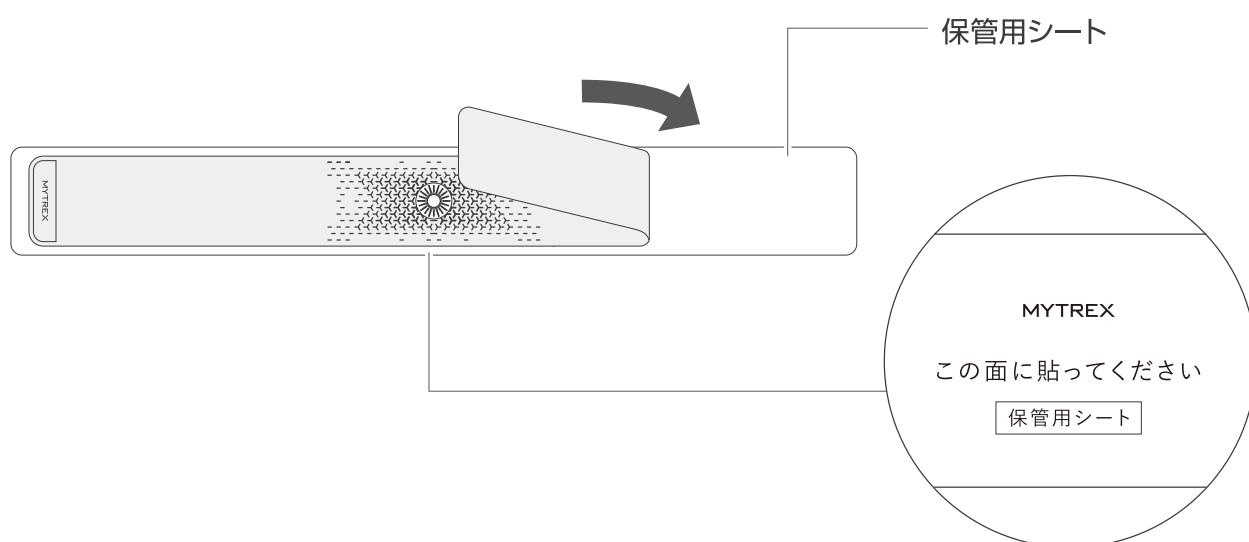
※電源が切れていることを確認してから剥がしてください。ジェル面の端を軽く爪で押さえながら、端からゆっくり剥がします。

#### 6. レッグベルトを保管用シートに貼り付ける。

※保管用シートに貼る際は、必ず指示がある面に貼ってください。

※使用するにつれてジェルパッドの汚れが目立ったり、粘着力が弱くなったと感じたら、お手入れ方法(17ページ)にしたがってお手入れをしてください。

※レッグベルトは消耗品です。粘着面(ジェル面)が傷んだり乾燥したときは、弊社別売品をお求めください。



# 使用前に必ずお読みください

## プログラムモードについて

本製品には2種類のプログラムモードが搭載されています。お好みに応じてモードをお選びください。

- ・動作を開始後、約15分間たつと自動でオフになります。
- ・ステップを使用時は、ステップから足が3秒間以上離れると、ステップのEMSレベルが0 (EMSオフ) にリセットされます。
- ・EMS刺激がステップおよびレッグベルトに通電しない状態が約3分間以上続くと、電源がオフになります。

### EMSトレーニングモード(デフォルト)

座った状態で、足裏や太もも(レッグベルト使用時)を幅広い周波数で刺激するモードです。手軽にトレーニングしたい時におすすめです。

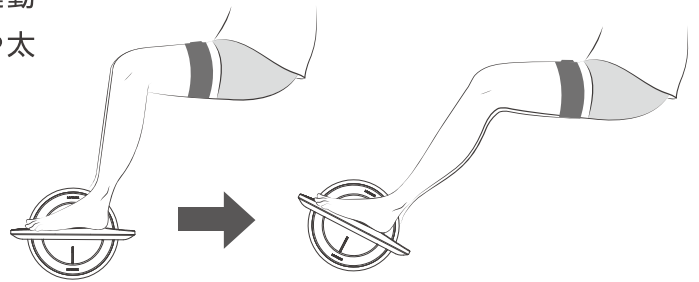
15分間足をステップの上に乗せてトレーニングをします。  
(足を前後に動かす必要はありません。)



### EMSウォーキングモード

足を前にけり出すとEMS刺激が発生し、効率的に運動をするモードです。足を前後に動かしながら足裏や太もも(レッグベルト使用時)の筋肉を刺激します。

足を前後に動かしてトレーニングをします。



#### ●本モード使用時のEMS出力について

EMSレベルを調整すると、約3秒間だけそのレベルのEMS刺激が流れ、その後は刺激が停止します。足を前に押し出すとEMSが流れ、押し出した状態をキープする間も約10秒間EMSが流れます。10秒間を超えて押し出した状態を続けたり、うしろに引くとEMS刺激が停止します。

※ローラーの可動範囲は約55cmです。足を前に出した際に可動範囲を超えるとローラーの動きが止まり、それ以上は押し出すことはできません。可動範囲内でご使用ください。

※足をうしろに引く際にバネの力で元の位置に戻すようにサポートをしますが、完全に戻らない場合があります。その際は、自分で後ろに足を引いて元の位置に戻してください。

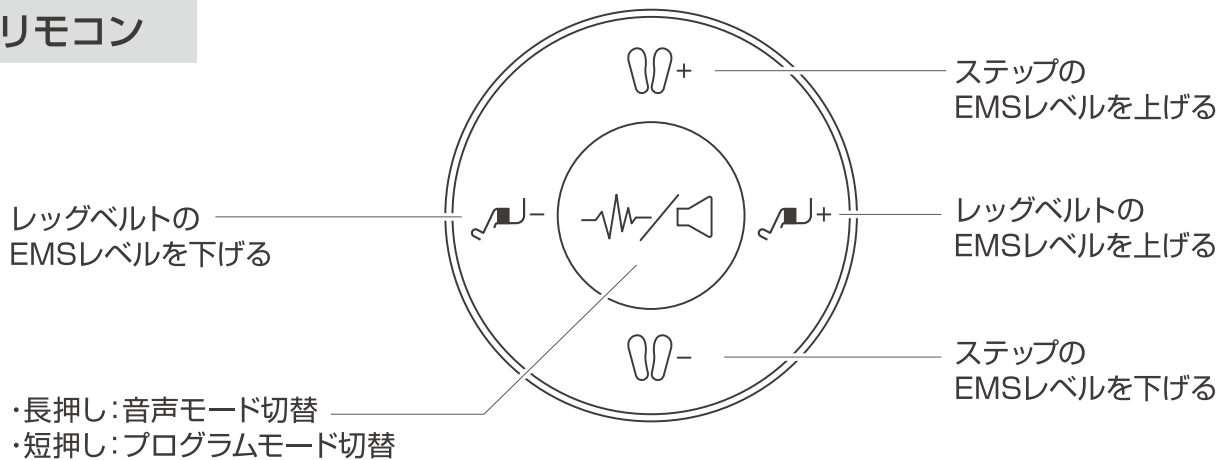
自分で足をうしろに引く場合にカチカチと音がしますが、これは仕様であり異常ではありません。

また、片足が地面から離れた際などにバネが戻るような音がする場合がありますが、異常ではありません。

※レッグベルト使用時は、レッグベルトのコードをローラーに巻き込まないようにご注意ください。

# 操作ボタンと各機能

## リモコン



	音声モード切替  <b>長押し</b> (約3秒間)	<p>長押しするたびに、ガイダンスモードとサイレントモードを切り替えます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ガイダンスモード……日本語でガイダンスを行います。</li> <li>・サイレントモード……日本語でのガイダンスをオフにします。</li> </ul> <p>以下の場面では、電子音(ビ、ピビ、ピーなど)を流してお知らせします。 (電源オフ時、最高/最低EMSレベルを超えて設定した場合、モード切替時、電池残量低下時、足をステップにのせずにレベル調整をした場合、レッグベルトを巻かずにレベル調整をした場合、その他操作エラーが発生した場合)</p>
	プログラムモード切替  <b>短押し</b> (約1秒間)	<p>短押しするたびに、2種類のプログラムモードを切り替えます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※切り替えるたびにEMSレベルが0(EMSオフ)にリセットされます。</li> <li>・EMSトレーニングモード……オレンジライトがゆっくりと点滅します。</li> <li>・EMSウォーキングモード……オレンジライトが薄暗く点灯します。足を前後に動かすと、オレンジライトの明るさが変化します。</li> </ul>
 (レベルを上げる)   (レベルを下げる)	<b>ステップEMSレベル調整</b>	<p>ステップのEMSレベルを調整します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※必ず両足をステップにのせてから、EMSレベルを調整してください。 足をのせていない場合はレベルの調整ができません。</li> <li>また、ステップから3秒以上足が離れるとEMSレベルが0(EMSオフ)にリセットされます。</li> <li>※0~20段階から選べます。</li> <li>※デフォルトは、レベル0(EMSオフ)です。</li> </ul>
 (レベルを上げる)   (レベルを下げる)	<b>レッグベルトEMSレベル調整</b>	<p>たももやふくらはぎにレッグベルトを使用する場合に、レッグベルトのEMSレベルを調整します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※必ず両足にレッグベルトを巻き、レッグベルトのコードを本体の接続ジャックに差し込んでからEMSレベルを調整してください。レッグベルトを接続していない場合は、レベルの調整はできません。</li> <li>※0~20段階から選べます。</li> <li>※デフォルトは、レベル0(EMSオフ)です。</li> </ul>

# ご使用方法

初めてご使用になる場合は、弱めのレベルから開始します。慣れてきたら、徐々にレベルを上げてください。

※慣れていない状態でレベルを強くし過ぎると、足がつることがあります。

※筋肉の付き方等により、左右の足で体感に違いを感じる場合があります。

※操作方法が誤っていたり、エラーが発生すると「ピピ」となってお知らせします。再度、正しく操作をしてください。

※レッグベルトを使用する場合は、あらかじめ太ももやふくらはぎに巻き、コードを本体のレッグベルト用接続ジャックに差し込んでください。レッグベルトの詳細については、10～12ページを参照してください。

## 1 本体の電源ボタンを押して電源をオンにする。

※電源をオンにすると、毎回下記のデフォルト設定でスタンバイモードになります。

モード	EMSトレーニングモード	ステップ	EMSレベル0(EMSオフ)
音声モード	ガイダンスモード(日本語案内)	レッグベルト	EMSレベル0(EMSオフ)

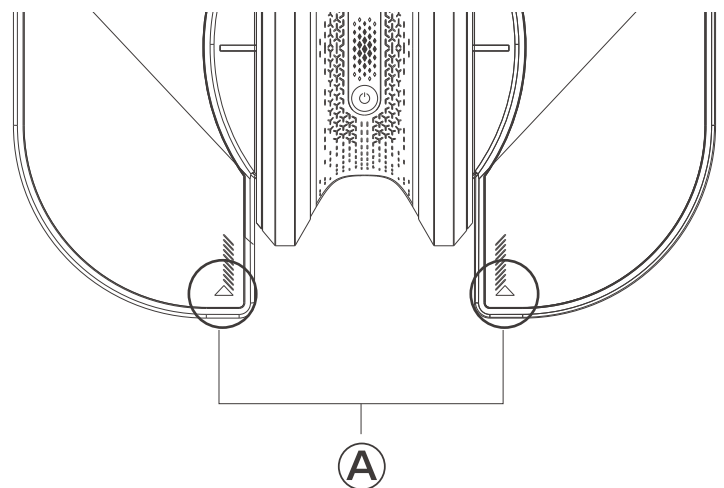
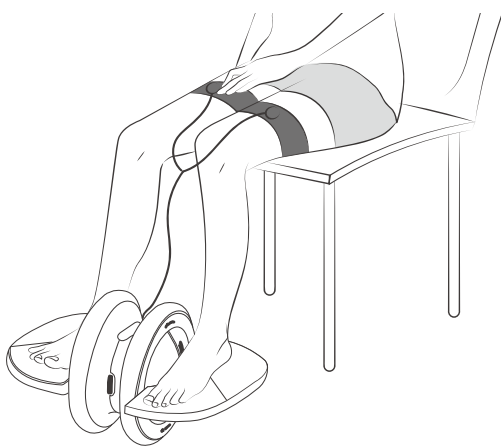
※電源をオンにして、EMS刺激がステップおよびレッグベルトに通電しない状態が約3分経つと、電源がオフになります。

## 2 イスなどに座り、両足をステップの上におく。

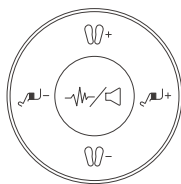
※ステップ上の△表示( A )が手前(使用者側)に来るように足をのせてください。

※足裏が乾燥しているとレベルが上がらない場合があります。足裏をぬれタオル等で拭き、湿らせてからご使用ください。

※EMSウォーキングモードを使用し足を前後に動かす場合は、キャスターなしの安定したイスをお使いください。また、足を延ばした際に周辺にぶつかるものがないことをご確認の上、ご使用ください。







以降の操作は、リモコンを使用して操作してください。

※操作ボタンの詳細、および音声モードの切替方法については、「操作ボタンと各機能」(14ページ)をご参照ください。

### 3 | プログラムモードを切り替えるには、(心電図) ボタンを短く1度押す。

※押すたびに「EMSトレーニングモード」と「EMSウォーキングモード」が切り替わります。

プログラムモードの詳細については、13ページを参照してください。

※切り替えるたびにEMSレベルがレベル0 (EMSなし) にリセットされます。

※プログラムモードを選択後、ステップまたはレッグベルトのEMSレベルを1以上にするとタイマーが作動を開始し、約15分後に自動でオフになります。

### 4 | EMSレベルを調整する。

※EMSレベル0～20段階から選択できます。

ステップ、レッグベルトのEMSレベルは個別に設定が可能です。

●ステップのEMSレベルを調整するには、(脚+ / 脚-) ボタンを押します。

※ステップから足が3秒間以上離れると、ステップのEMSレベルが0 (EMSオフ) にリセットされます。3秒間以内に足を戻すと動作を継続します。ステップのEMSレベルが0にリセットされても、レッグベルトのEMSは動作を継続します。

●レッグベルトのEMSレベルを調整するには、(心電図+ / 心電図-) ボタンを押します。

※レッグベルトのコードがはずれると、レッグベルトのEMSレベルが0 (EMSオフ) にリセットされます。ステップのEMSは足を3秒以上離さないかぎり動作を継続します。

### 5 | 途中で動作を中止したい場合は、本体の電源ボタンを短く1度押す。

※電源をオフにしたい場合は、必ず電源ボタンを短く一度押してください。

電源をオンにして1分以内に電源ボタンを長押しすると、ペアリング設定を開始します(8ページ)。

※使い始めから約15分間経つと、自動で電源がオフになります。

※(心電図) ボタンを短く一度押してプログラムモードを切り替えることで、EMS刺激をオフにすることもできます。

# お手入れ・保管方法

## お手入れ方法

### 本 体

- お手入れは、電源が切れていることを確認してから行ってください。電源が入ったままお手入れをすると、刺激などを受ける場合があります。
- 本体および付属品は絶対に水洗いしないでください。
- 定期的にステップやローラー、表示部のホコリや汚れを、乾いたやわらかい布でふき取ってください。また、レッグベルト接続ジャックのほこりを綿棒などで取りのぞいてください。
- 汚れが気になる場合は、ぬるま湯で希釈した中性洗剤に柔らかい布をひたし、よくしぼってから本体表面の汚れを丁寧に拭き取ってください。その後、乾いた布で乾ぶきをしてください。
- アルコール・シンナー・ベンジンなどの溶剤は使用しないでください。故障や部品の割れ、変色などの原因になります。

### レッグベルト

粘着力が弱くなってきたと感じたら、以下の手順でジェルパッドをお手入れしてください。ジェルパッドは必ず清潔な手で取り扱ってください。

- ①指先に水滴をつけてジェルパッドの粘着面(ジェル面)をやさしくこすり、汚れを取り除きます。
- ②ジェル面を上にし、風通しの良い日陰で表面の水気がなくなるまで自然乾燥させます。
- ③レッグベルトを保管用シートに貼り付けます。

※長時間または頻繁にお手入れをしないでください。ジェル面が傷んで、寿命が短くなるおそれがあります。  
※レッグベルトは消耗品です。粘着面(ジェル面)が傷んだり乾燥したときは、弊社別売品をお求めください。

## 保管方法

- 長期間(1週間以上)使用しないときは、本体およびリモコンから電池をすべて取り外して保管してください。
- 長期間(1週間以上)使用しないときは、本体のお掃除をしてから保管してください。汚れやホコリが付着しないよう、カバーなどをかけて保管してください。
- 火のそばや炎天下、浴室や車内など高温多湿の場所に放置せず、風通しの良い清潔な日陰に保管してください。
- 乳幼児や小さなお子様の手の届く場所や、ペットが触れる場所での保管はおやめください。
- レッグベルトは、3つ折りで保管することができますが、ジェルパッドの部分で折り曲げたり、無理に力を入れて折り曲げないでください。また、ジェル面同士を接触させないでください。破損や、ジェルパッドが傷むおそれがあります。なお、長期間保管する場合は、乾燥やホコリの付着を防ぐためにビニール袋などに入れることをおすすめします。

## 廃棄について

- 廃棄する際は、各自治体の廃棄区分に従って廃棄してください。
- 交換後の使用済み電池は、各自治体が指定している廃棄方法に従って廃棄してください。

# 故障かな?と思ったら

修理に出す前にもう一度点検してください。それでも正常に動作しないときはお買い上げの販売店または弊社カスタマーサポートに修理を依頼してください。絶対に分解したり、修理や改造はしないでください。

症状	確認して頂くこと
電源が入らない	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>本体の電池が消耗している。</b> 新品の電池(単3形アルカリ乾電池3本)に交換する。</li> <li>● <b>リモコンの電池が消耗している。</b> 新品のコイン型電池(CR2032)に交換する。</li> <li>● <b>本体の電源ボタンを押していない。</b> 電源ボタンを押してオンにする。</li> <li>● <b>低温・高温の環境下で使用した。</b> 推奨使用環境温度(5~40℃)で使用する。</li> </ul>
電気刺激を感じない (体感が得られない)、 電気刺激が弱い	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>レベル設定が低い。</b> リモコンの(+)ボタンを押して調整する。</li> <li>● <b>本体の電池が少なくなっている。</b> 新品の電池(単3形アルカリ乾電池3本)に交換する。</li> <li>● <b>裸足で足を置いていない。</b> 靴下やストッキングなどは脱いで、裸足の状態で使用する。</li> <li>● <b>肌の水分量が不足している。</b> 足裏やレッグベルトの使用部位をぬれタオル等で拭き、湿らせてから使用する。または、お風呂上がりなど肌の水分量が十分なときに使用する。</li> <li>● <b>レッグベルト用コードが接続されていない。</b> レッグベルト用コードをレッグベルトおよび本体に接続する。</li> <li>● <b>レッグベルトのジェルパッドの透明保護フィルムを剥がしていない。</b> 透明保護シートを剥がす。</li> <li>● <b>レッグベルトを両足に巻いていない。</b> 正しく通電させるために必ず両足に1つずつ密着させて貼り付けてください。</li> <li>● <b>レッグベルトのジェルパッドが肌に密着していない。</b> 全てのジェルパッドを肌に密着させる。</li> <li>● <b>レッグベルトのジェルパッドの粘着面(ジェル面)が汚れている。</b> お手入れ方法(17ページ)にしたがってジェルパッドのお手入れをする。</li> <li>● <b>レッグベルトのジェルパッドの粘着面(ジェル面)が傷んでいる。</b> 新しいレッグベルト(別売品)に交換する。</li> </ul>

# 故障かな?と思ったら

症状	確認して頂くこと
電気刺激が強い、チクチクする	<ul style="list-style-type: none"> <li>●レベル設定が高い。 リモコンの(－)ボタンを押して調整する。</li> <li>●足裏の水分量が不足している。 足裏やレッグベルトの使用部位をぬれタオル等で拭き、湿らせてから使用する。または、お風呂上がりなど足裏の水分量が十分なときに使用する。</li> <li>●レッグベルトのジェルパッドが肌に密着していない。 全てのジェルパッドを肌に密着させる。</li> <li>●レッグベルトのジェルパッドの粘着面(ジェル面)が傷んでいる。 新しいレッグベルト(別売品)に交換する。</li> </ul>
EMS刺激が途中で止まる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●本体の電池残量がない。 新品の電池(単3形アルカリ乾電池3本)に交換する。</li> <li>●片足、または両足が離れた。 ステップから3秒以上足が離れた場合は、EMSレベルが0にリセットされるため、再度EMSレベルを上げて使用する。</li> <li>●EMSウォーキングモードで足を止めた。または、足をうしろに引いた。 本モードでは、足を前に押し出したときのみEMS刺激が流れるため故障ではありません。</li> </ul>
ジェルが肌に貼り付かない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●レッグベルトのジェルパッドの透明保護フィルムを剥がしていない。 透明保護シートを剥がす。</li> <li>●レッグベルトのジェルパッドの粘着面(ジェル面)が汚れている。 お手入れ方法(17ページ)にしたがってジェルパッドのお手入れをする。</li> <li>●レッグベルトのジェルパッドの粘着面(ジェル面)が傷んでいる。 新しいレッグベルト(別売品)に交換する。</li> </ul>
足を前に動かすとカチカチとなる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●本体の方向が間違っている。 本体の△表示が手前(使用者側)になるように足をのせる。 ※足を引いたときに音がする場合は異常ではありません。</li> </ul>

※その他、異常がある場合はただちに使用を中止し、弊社カスタマーサポートまでお問い合わせください。

※レッグベルトは消耗品です。10ページに記載の交換時期が来ましたら、新しいレッグベルトに交換してください。[MYTREX ELEXA FOOT専用 交換用レッグベルト 型番:MT-EF22-LB]

# 製品仕様

ブランド	MYTREX (マイトレックス)
品名	ELEXA FOOT(エレキサフット)
型番	MT-EF22B
使用電池	本体:単3形アルカリ乾電池(3本)、リモコン:コイン型リチウム電池CR2032(1個)
使用環境	温度 5℃~40℃、相対湿度 ≤80RH%
EMS周波数	EMSウォーキングモード:25Hz~65Hz、EMSTレーニングモード:5Hz~65Hz
サイズ	本体:約205×364×280mm、レッグベルト:約50×450×8mm
本体質量	約2.7kg
材質	■本体:ABS、エラストマー、導電性シリコン ■レッグベルト:PU樹脂、ステンレス鋼、アクリル系ポリマー(ジェルパッド) ■リモコン:PC-ABS
最大使用耐荷重	50kg
タイマー	15分自動オフ
製造国	中国

※本製品に付属のリモコンは、日本の電波法の技術基準に適合しています。



018-230161