

EASY
MOTION
SKIN

Easy Motion Skin®

取扱説明書

日本

Version 2.0

5月20日

この取扱説明書は Easy Motion Skin® の商品に含まれます。付属のプログラム詳細と製造者による全ての文書はお手元の文書を補完しています。全ての文書が関係しています。

取扱説明書は使用者に対して書かれています。

使用者は取り扱い説明書と附属する文書に書かれている内容を読み、また理解しなくてはなりません。

取扱説明書は周知の手の届きやすい場所に保管され、急に問題が生じた際には参照されなければなりません。取扱説明書は文書の一部として製造者の証明文書として最低 10 年間保管されなければなりません。

製造者は不適切な使用や不注意、製造者による説明書類を無視した使用、Easy Motion Skin® の改造や、オリジナル以外のパーツの使用によって生じた人的被害、動物や物、そして製品そのものの損傷に関して一切の責任を負いません。

著作権 DIN ISO16016:2007-12 (テクニカルな商品文書—文書及び商品の使用を制限する保護文書)

技術的な文書の著作権は EMS GmbH 社に帰属します。お手元の取扱説明書は使用者に向けて書かれています。

許可のない文書の転送、コピー、内容の利用は禁じられています。違反行為には損害賠償が義務付けられます。

所在地:5 月 20 日

EMS GmbH

Windscheidstr.21-23

04277 Leipzig

ドイツ連邦共和国

www.easymotionskin.com

info@easymotionskin.com

適合宣言書

RICHTLINIE 1999/5/EG に従った適合宣言書

EMS GmbH www.easymotionskin.com
Windscheidstr.21-23 info@easymotionskin.com
04277 Leipzig

製造者である私たちはここにおいて、以下の製品が欧州委員会と評議会による1999年3月9日の無線通信、テレコミュニケーション設備に関する RICHTLINIE 1995/5/EG に適合していることを宣言します。

名称	Easy Motion Skin®
商品内容	Easy Motion Skin®は Bluetooth®で タブレット・スマートフォン とコミュニケーションする MotionSkin とパワーボックスから構成される効果的なトレーニングシステムです。Easy Motion Skin®アプリにより低周波の電流による刺激（電気刺激）が放出され、ほとんど全ての筋肉が刺激されま

この適合宣言の製造者単独責任において発行されました。

上記の宣言対象は関連する欧州連合の法律に適合しています：

- EN 300 328 V1.7.1:2006-10 • EN 60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011
- EN 301 489-1 V1.9.2:2011-09
- EN 301 489-17 V2.2.1:2012-09 • EN 62479:2011-09

署名:

Leipzig, 2014 年 6 月 17 日 Ralf Kahlenberg (経営者)

場所、日付 名前 (役職)






危険なシチュエーション、危険な場所についてはこの安全に対する注意を含む取扱説明書に記載されています。安全に関する指示は全て共通です。色、シンボル、警告の指示が危険度を表します。

警告の指示は以下のように示されます。安全に関する指示は警告語、シンボル、色、テキスト内容によって黒線で区切られ示されています。

基本的には4段階の警告に分けられており、対応する警告語と色によって示されています：

危険	直接の生命の危険
警告	生命の危険、負傷の危険性あり
注意	負傷の危険性あり
通告	器物損壊の恐れあり
確認	危険/器物損壊の恐れなし

この取扱説明書の該当する文中には安全性に関するシンボルが表示され、警告文と共に特別の注意を促します。

	一般的な警告シンボル
	電流に関する緊張に関する警告
	一般的な指示図記号
	電源プラグを抜いてください
	使用方法を厳守のこと

目次

一般 注意.....	1
取扱説明書.....	1
同梱品.....	1
用途に合わせた使用.....	2
不適切な 使用.....	3
不整脈.....	4
禁止事項.....	5
電流の危険.....	7
使用者の能力.....	9
パワーボックスの充電.....	10
MotionSkin を身につける.....	11
パワーボックスを MotionSkin と接続する.....	11
トレーニングの進め方.....	12
パワーボックスの電源を入れる.....	16
タブレット・スマートフォン の使用.....	16
Easy Motion Skin®アプリの使用.....	16
凝縮水.....	17
交換部品.....	17
MotionSkin の掃除とお手入れ方法.....	18
パワーボックスの掃除とお手入れ方法.....	20
処分/ 環境保護.....	21
技術面 日付.....	22

一般
注意

効果的で安全なご使用のための前提となるのは Easy Motion Skin® の信頼で
きる扱いです。Easy Motion Skin®の安全な利用のために取り扱い説明書をき
ちんと読むことが求められます。疑問がある場合、または Easy Motion Skin®を
使用できるかどうか分からない場合には、製造者にお問い合わせください。

製造者は Easy Motion Skin®の製造者指定の販売業者の元でのご購入をお
ススメしています。

取扱説明書

危機に付属する取扱説明書及びプログラム詳細は Easy Motion Skin®を安全
にご使用いただくための情報が記載されており、使用者によって Easy Motion
Skin®ご使用前に注意深く読まれ、理解される必要があります。

取扱説明書は Easy Motion Skin®の商品の一部です。この取扱説明書に含ま
れる安全に関する指示は Easy Motion Skin®に関するものです。取扱説明書に
記載される安全面の警告と Easy Motion Skin®の使用に関する指示は安全な
トレーニングのための前提条件です。

同梱品

Easy Motion Skin®の商品内容に含まれるのは:

- パワーボックス
- パワーボックスの附属品
- MotionSkin (トレーニングボディ) —最善のサイズ 1,2,3,4
- 取扱説明書
- バンド

Easy Motion Skin® は電極による筋肉刺激、または電流筋肉刺激（EMS）の効果的なメソッドを短期集中的なトレーニングへ応用しています。

用途に合わせた
使用

Easy Motion Skin®は Bluetooth®でタブレット・スマートフォンとコミュニケーションする MotionSkin とパワーボックスから構成される効果的なトレーニングシステムです。Easy Motion Skin®アプリにより低周波の電流による刺激（電気刺激）が放出され、ほとんど全ての筋肉が刺激されます。

元々はセラピーとリハビリ目的に開発された Easy Motion Skin®は、この技術を利用して開発された集中的で効果的なトレーニング方法です。

確認



Easy Motion Skin® は人間のための EMS トレーニング機器です。

事故の防止と Easy Motion Skin® の効果を確かなものにするためにも Motion Skin は正しいサイズとフォームのものを使用してください。

用途に沿った使用の場合にも Easy Motion Skin®の使用にはリスクが伴う場合があります。以下に記された場合です。

人的被害、器物損壊のリスクを最小限に抑える、危険な状況を引き起こさないため、この取扱説明書に記載された安全性に関する警告は必ず守られなければいけません。

不適切な
使用

人的被害、器物損壊のリスクを最小限に抑える、危険な状況を引き起こさないため、この取扱説明書に記載された安全性に関する警告は必ず守られなければいけません。不適切な使用とは、Easy Motion Skin®が取扱説明書に記載されている以外の方法で使用された場合を意味します。用途に沿った使用のため、取扱説明書に記載されている全ての事項は守られなければいけません。

 **警告****間違った使用の危険**

Easy Motion Skin® の間違った使用によって危険な状況に置かれる可能性があります。この取扱説明書には Easy Motion Skin® の使用方法が全て記載されています。Easy Motion Skin® は人間のための EMS トレーニング機器です。水気のない環境で使用してください。医療機器ではありません。

- 使用に際した禁止事項に注意のこと。
- MotionSkin は正しい大きさのものを使用すること。
- トレーニングはパワーボックスへ接続している部品がない状態で行うこと。
- トレーニングは常に最小の強度から開始してゆっくりと強度を上げていくこと。
- Easy Motion Skin® によって刺激をする際には該当する筋肉を緊張させること。
- 不具合が生じた場合にはすぐにトレーニングを中止し、パワーボックスは MotionSkin との接続を解除してください。
- 体調に変化が生じた場合には即刻トレーニングを中止してください。
- トレーニング中に体調に変化が生じた場合、トレーニングの後に体調に変化が生じた場合には医師に相談してください。

法律により、不整脈の危険について警告されなければいけません。これまでに Easy Motion Skin®の使用者に不整脈が生じた事例はないものの、理論上はリスクが存在します。

不整脈

 **警告**

不整脈による生命の危険



不整脈により意識を失う場合があります。

EMS トレーニングによって不整脈が生じる可能性があり、処置を怠れば死に至る危険があります。

- 意識喪失時の緊急対応:
 1. パワーボックスを MotionSkin から完全に解除する。
 2. 救急車を呼ぶ。
 3. 救命措置を行う。
 4. 手の届く場所にあれば、AED を使用する。

禁止事項

1 つでも以下の禁止事項に当てはまる場合には Easy Motion Skin® を使用してはいけません:

- 心臓疾患（直近の 6 週間の中で急性の心筋梗塞の発作を起こしている、重度の心臓弁膜症、閉塞性肥大型心筋症（HOCM）、急性の心筋炎、冠動脈性心疾患、IV度の心不全など）
- 重度の動脈循環障害（糖尿病による足病変など）
- 癌患者
- 血液疾患
- 妊娠
- 重度の神経疾患（多発性硬化症、筋委縮性側索硬化症、パーキンソン病、癲癇、HSP など）
- 重度の動脈硬化症
- 腹部あるいは鼠径部のヘルニア
- 急性、発熱性、バクテリア、ウイルス性の病気
- 急性出血
- 極端な血圧
- 血栓症
- 結核
- 糖尿病
- 肝臓の疾患
- 手術後の快復期間

 危険



禁止事項に伴う命の危険

禁止事項を守らないと肉体の損傷、最悪の場合死に至る可能性があります。

- 機器の使用の前には必ず禁止事項が守られているかどうか確認してください。
- 禁止事項に触れている可能性がある場合には Easy Motion Skin®を使用しないでください。
- ペースメーカーやアクティブな医療機器を体内に埋め込んでいる場合、Easy Motion Skin®の使用は固く禁じられています。
- 使用の可否が分からない場合や使用前に薬を服用する場合には医者に相談してください。

電流の危険

⚠ 危険

電気ショックによる命の危険



通電箇所に触れると電気ショックにより直接の命の危険があります。部品が水に濡れたり損壊した場合、命の危険があります！

- 部品や絶縁体が損傷した場合には即時使用を中止し、電源プラグを抜いて使用を継続しないでください。
- 水気のない場所で使用してください。
- 接続コンセントは 100 – 230V、47 – 63 Hz のものを使用し、製造者による付属のコンセントを使用してください。
- 不具合や損傷の場合には必ず製造者にご連絡ください。

⚠ 注意

ケーブルと接続部品の損壊による負傷の危険性



壊れたケーブルと接続部品を使用すると物品の損壊の危険性があります。

- ケーブルを挟んだり折り曲げたりしないでください。
- ケーブルの上に重いものを置かないでください。
- 掃除やお手入れの際にはコンセントを抜いてください。
- コンセントの周辺に物を置かないでください。

間違った使用、不適切なリチウム蓄電池の使用（損壊する、分解する、火気、高気温での使用など）は炎上したり爆発、火災につながる可能性があります。

警告

損傷した、あるいは分解された蓄電池による負傷の危険性



バッテリーには可燃性の、あるいは刺激物、そしてリチウム塩が含まれ、流出の場合には肌、目、粘膜を傷つける場合があります。

バッテリーから蒸気が発生し、健康に害を及ぼす可能性があります。

- 熱、火気、刺激の強い液体から離してください。
- 突き刺したり割ったり燃やしたりしないでください。
- 肌や目への接触、気体を吸い込むことも避けてください。
- 鎮静のためには一般的な鎮火剤を使用してください（ABC 粉末消火器、二酸化炭素消火器、あるいは水など）
- 電解物、ガス、燃焼物との接触があった場合には、
 1. 目はすぐに 15 分間水で洗い流し、必要な場合には医者に相談してください。
 2. 肌が触れた場合、覆っている服を脱ぎ、すぐに 15 分間水で洗い流してください。必要な場合は医者に相談してください。
 3. 患部の通気をよくし、新鮮な空気の元安静にしてください。呼吸や血行を観察し、必要とあれば医者に相談してください。

使用者の能力

トレーニングを最適に実行し、理想的なトレーニングの効果を得心するためには、トレーニングの強度を個々人に合わせなければいけません。

 **警告****使用者の能力不足による危険**

使用するにあたって十分な知識がない場合、Easy Motion Skin® の使用によって危険な状況に陥る危険があります。最悪の場合死に至る可能性があります。

- 全ての使用者は使用の前にこの取扱説明書を読み、理解していなければいけません。
- 16 歳以下は Easy Motion Skin® によるトレーニングを行うことができません。

確認**修理とサポート**

修理、メンテナンス、サポートサービスは EMS GmbH によってのみ行われることができます。

パワーボックスは充電可能な蓄電池を内蔵しています。

パワーボックスの充
電

確認



最初の使用前には 10 時間充電

パワーボックスの最初の使用の前には少なくとも 10 時間充電してください。

パワーボックスの充電には同梱の充電用部品以外は使用しないでください。

このようにしてパワーボックスのバッテリーを充電してください:

1. パワーボックスが MotionSkin と接続されていないことを確認してください。
2. 同梱の接続部品でコンセントにパワーボックスを接続してください。

電源の入った状態、あるいは充電中のパワーボックスには下記の表示がされます。

- 赤いランプの早い点滅: 電池が空です
- 赤いランプの点滅: 充電中
- 赤いランプの点灯: 充電完了

蓄電池は充電可能回数に制限があり、交換が必要です。充電可能回数とバッテリーの持ち時間は機器の使用と使用環境に左右されます。

MotionSkinを身 につける

身体に合う正しい大きさ、フォームの MotionSkin を選んでください。

乾いた MotionSkin をパワーボックスに接続せずに身につけてください。その際重要なのは、電極が刺激される筋肉にフィットしているかどうかです。緩すぎたり電極がきちんとフィットしていない場合、トレーニング中に正しく肌と電極の接触が行われないことがあります。このことが解消されるまでは、プログラムが作動しなかったり電極の刺激が弱くなる場合があります。

販売者は正しい大きさを選ぶお手伝いをします。上手くいかない場合、同梱のバンドによって MotionSkin がフィットするように調整することができます。MotionSkin は絶対に引き伸ばさないようにしてください、破損する可能性があります。

パワーボックスを MotionSkin と接 続する

パワーボックスを MotionSkin と接続してください。MotionSkin のスナップはパワーボックスの対応する部位（パドル）と接続してください。

トレーニング中はパワーボックスを MotionSkin の専用ポケットに差し込みます。その際にパワーボックスが落ちることなくきちんとフィットしていることを確認してください。



トレーニングを通じて肉体的な、そして健康的な成果を得るため、そして肉体に負荷をかけすぎないために、理想的なトレーニング方法が理解されなければいけません:

トレーニングの進め方

警告

トレーニング中の危険



トレーニングを遂行するために使用者は十分な健康状態にある必要があります。

トレーニング前には使用者の体調を確認してください。

使用者は十分健康であり、走行や重量トレーニングに耐えうる状態でなければいけません。

注意

EMS トレーニングにおける筋肉の緊張



EMS トレーニングにおける怪我の防止のため、全ての刺激段階において、刺激された筋肉は緊張していません。

この筋肉の緊張は刺激段階の間中維持されなければいけません。

トレーニングの強度

トレーニングにおける肉体への負荷はトレーニング時以外の負荷よりも高くなければいけません。さらに、トレーニング時に酸欠状態や肉体疲労が生じてはいけません。基準として、会話をしながらのトレーニングが最適です: トレーニングをするものはトレーニング中常に通常の呼吸で会話できる必要があります。

効果的なトレーニングが行われているかどうかを測る指標に脈拍を測定する方法があります。トレーニング中、脈拍数は最大値の 70% – 85% の領域にあることが望ましいとされます。

脈拍測定はトレーニングの合間に行う手首などの脈拍測定を 1 分間行う、あるいは脈拍測定器を利用します。

正しいトレーニング強度は、トレーニング開始時の脈拍が 70% 程度で推移し、数週間、数か月後には最大脈拍数の 85% 程度に上昇する強度です。

トレーニングは最小値から始め、最も疲れていない部位から始めましょう。通常は、腕、首筋、下部背中、女性の場合は胸が他の身体の部位よりも敏感です。

警告



高い電流による危険

痛みのある状態でトレーニングはしてはいけません。

痛みのある部位には高い強度の電流を設定しないでください。

電流の強さは、該当する動きがきちんと遂行でき、それでもはっきりと負荷が感じられる状態を選択してください。この痛みを感じる強度、それぞれに相応しい強さには個人差があります

Easy Motion Skin® のトレーニング中に注意すべきは筋肉の意図的な収縮と同時にきちんとコントロールされた一定のリズムで息を吐き出すことです。特に 85Hz トレーニングの時には注意してください。しっかりと、強く筋肉を収縮させればさせるほど、より多くのエネルギーを消費し、トレーニングの効果を高めることができます。そのことで電流の強度も中度に保たれます。

トレーニングの頻度

効果的な筋力トレーニングは一週間に1、2度行うことができます。トレーニングの間には少なくとも2日間の回復期間を設けなければいけません。付随して耐久トレーニングやマッサージ機能などのメニューを使用することができます。

トレーニングと食事

スポーツ医学の観点からは週3-5回のトレーニングとトレーニングによる目標によって変化はするものの、基本的に健康に気を配った食事を組み合わせることが望ましいとされています。通常の大人は、その肉体を維持するために週2回のトレーニングをすることが必要です。肉体的なコンディションを改善し、体重に変化をもたらすには少なくとも週に3回のトレーニングが望ましいとされています。

確認



水分補給

トレーニングの前後には水分補給をしてください。

そのことにより、トレーニング後の代謝が楽になり、内臓機能が改善され、EMSトレーニングの効果が高まります。

トレーニングの流れ

全てのトレーニングは3段階から構成されるべきです:ウォームアップ、トレーニング、クールダウンです。

ウォームアップでは体温と酸素供給がゆっくりと高められる必要があります。これは5分から10分間の体操によって達成されることができます。

続けてトレーニングを行います。トレーニングによる負荷は最初の数分間最小であるべきであり、その後15分から30分で負荷を高めていくのが望ましい。その際心拍数が最大値の70% - 85%の領域にあること。

最後にはクールダウンを行きましょう。トレーニング後の血液循環を支え、筋肉痛や筋肉の損傷を予防しましょう。

5 分から 10 分間、ストレッチや簡単な体操を行うのが望ましい。

トレーニング

トレーニングとして、あらかじめアプリに準備されているバーチャルトレーナーのトレーニングをおススメしています。

特に初心者におススメです。そしてその後もトレーニングのお供に、理想的なトレーニングの成果を追い求める際のプロフェッショナルトレーナーとして活用してください。

警告

EMS トレーニングの過剰な遂行



EMS トレーニングの特別効果的な側面は、場合によってトレーニングの強度設定によって過剰な遂行に繋がる可能性があります。

EMS トレーニングの後に痛み、頭痛、気持ち悪さ、循環機能の不具合、長く続く疲労感、その他健康上の変化が現れた場合、医者にご相談してください。

オン/オフボタンを一度押してパワーボックスの電源を入れてください。

使用可能であれば緑色の LED が点滅します。パワーボックスと タブレット・スマートフォン のコミュニケーションは黄色の LED の点滅によって示されます。

パワーボックスの電
源を入れる

確認



タブレット・スマートフォン 製造者文書

同梱のタブレット・スマートフォンのオリジナルパッケージの取扱説明書を参照してください。

タブレット・
スマートフォンの
使用

アイコンをタッチすることで Easy Motion Skin®アプリを起動することができます。アイコンはタブレット・スマートフォンのホーム画面にあります。



Easy Motion
Skin®アプリの使
用

必要に応じて、Apple App Store / Google Play Store からアプリを無料でダウンロードしてください。

お使いのタブレット/スマートフォンのメーカーの説明書に詳しい説明が記載されています。

確認



プログラム詳細

更なるプログラムの詳細情報は Easy Motion Skin®アプリのプログラム詳細から得ることができます。

交換部品

 警告

正規品以外の部品交換は負傷の危険性があります。



Easy Motion Skin® に使用できるのは製造者によるオリジナルの部品のみです。オリジナルでない部品を使用するとリスクが生じ、怪我をする場合があります。

- オリジナル部品をお使いください。
- 他の機器や部品と接続しないでください。
- Easy Motion Skin® や部品を改造しないでください。
- オリジナルでない部品は Easy Motion Skin® の機能を変質させてしまう可能性があります。
- オリジナルでない部品は Easy Motion Skin® を損壊する可能性があります。

凝縮水

 通告

凝縮水による破損






凝縮水が湿気と気温の変化によって生じることがあります。Easy Motion Skin® の部品に凝縮水が触れると誤作動や破損に繋がる可能性があります。

- 凝縮水が見られる場合には Easy Motion Skin® を使用しないでください。
- 場所の移動をした後には環境に馴染ませてください。
- Easy Motion Skin® は乾燥した状態で保管し、水気のない場所で使用してください。
- 不具合が生じた場合には Easy Motion Skin® のネットの接続を遮断して製造者に連絡してください。

MotionSkin を可能な限り長持ちさせるには、EMS GmbH 以下の掃除、クリーニング方法がおすすめです。

MotionSkin には以下の洗濯表示があり、注意を要します。

MotionSkin の掃除とお手入れ方法

	<ul style="list-style-type: none"> 30°C 限度、洗濯機弱
	<ul style="list-style-type: none"> 漂白処理はできません
	<ul style="list-style-type: none"> 乾燥機は使用できません
	<ul style="list-style-type: none"> アイロンがけはできません
	<ul style="list-style-type: none"> ドライクリーニングはできません

洗濯

Easy Motion Skin® トレーニングボディは洗濯機（30°C、洗濯機弱設定）で洗濯することができます。手洗いが EMS GmbH おすすめです。MotionSkin は閉じ、電極を内側にして洗濯してください。

洗剤

全ての洗剤が使用できますが、漂白成分のあるもの、柔軟剤が含まれるものは使用できません。

EMS GmbH おすすめは PERWOLL/Color、MERUSAL など。

このおススメはこの取扱説明書公開時のものです。ご使用になる洗剤に漂白成分が含まれていないことを確認してください。

⚠ 通告**消毒剤による破損**

消毒剤にはイソプロピルアルコール等が含まれています。これらは MotionSkin のシルバーナノ粒子を洗い流し、伝導性を損ないます。

MotionSkin は抗菌繊維で製造されています。

- MotionSkin は消毒しないでください。

脱水

MotionSkin は 400 U/分で脱水することができます。

確認**脱水後の水気について**

MotionSkin は脱水後即座に使用可能です。多少の水気が残ってはいるものの、装着に問題はなく、むしろ電極の機能を助けます。

乾燥

MotionSkin は電極面を外側に返し、ハンガーにかけて乾かします。

⚠ 通告**乾燥による破損**

MotionSkin は空気乾燥させます。乾燥器の使用や紫外線下の乾燥は素材を破損する恐れがあります。

- MotionSkin の乾燥に乾燥機を使用しないでください。
- MotionSkin を直射日光（紫外線）にさらさないでください。

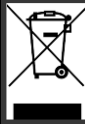
パワーボックスの掃除には必ず柔らかい布を使ってください。

接続物を外してください。機器を水気から遠ざけ、開口部が水気に触れないように注意してください。

洗剤は端末に直接吹き付けしないでくださいクリーニングにはスプレー、溶剤、研磨剤は使用しないでください。

パワーボックスの掃除とお手入れ方法

毒性のある電気部品が含まれている可能性があり、環境への配慮のため、Easy Motion Skin[®]の部品は家庭用のゴミとして処理しないでください。処分は専門家により行われなければいけません。

⚠ 通告**環境汚染**

間違った処分によって環境が汚染される可能性があります。蓄電池は家庭ごみに分類されません。

- 環境に対する配慮と分別処理は地域ごとの電気部品と電気製品の規則に従ってください。
- プラスチックや金属などはリサイクルしてください。
- 蓄電池は地域ごとの処理業者によって環境に配慮した処分を行ってください。

パワーボックス	
Bluetooth®-Version	4.0
出力	DC 12 V, 1,0 A
接続部品	再充電可能なりチウムポリマー内蔵
蓄電池	3,7 V, 1300 mAh
寸法	66 mm x 24 mm x 118 mm
重量	140 g
コンセント	
出力	AC 100V - 240 V 50 Hz – 60 Hz
タブレット・スマートフォン	
仕様	該当する製造者による

技術面
日付

EASY MOTION SKIN

EMS GmbH
Windscheidstr.21-23
04277 Leipzig

www.easymotionskin.com

info@easymotionskin.com