

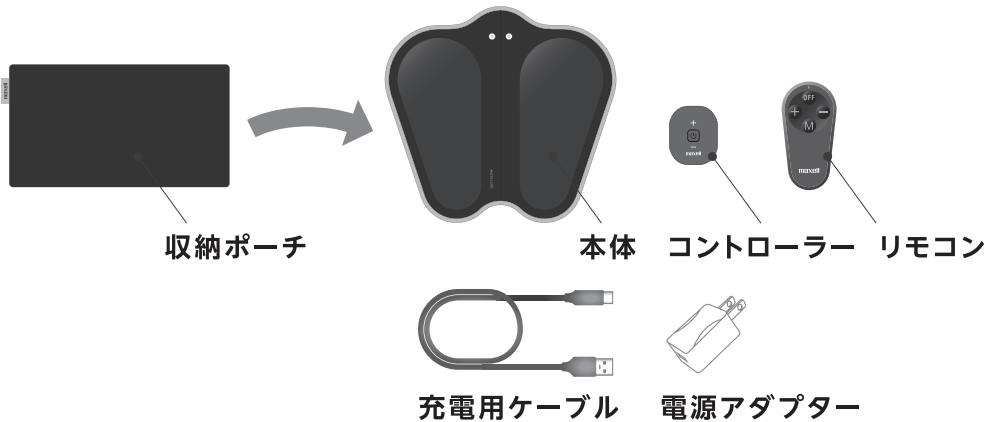


MOTECARE Foot

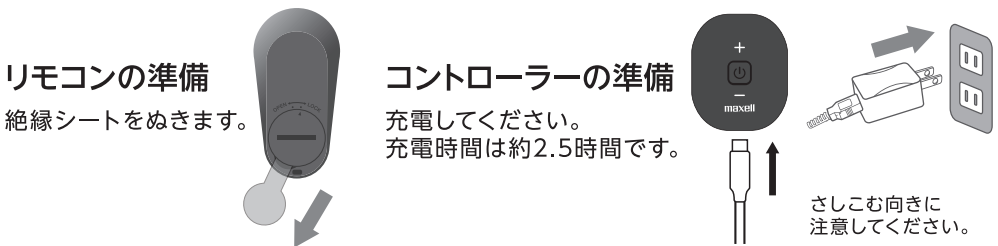
かんたんガイド

お使いになる方法を、順を追ってご説明します。

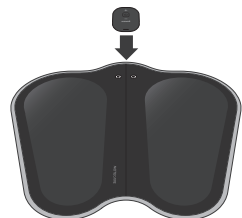
1. 収納ポーチから、本体・コントローラーなどすべてとりだします。



2. リモコンとコントローラーを準備します。



3. コントローラーを本体に取り付けてください。



4. すわって足をのせます。



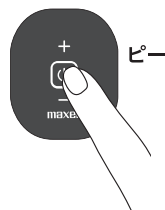
おすすめのつかいかた 肌にちよくせつ触れるようにしてください。

	たて方向乗り	よこ方向乗り	ふくらはぎ乗せ
推奨 使用 方法			
目的	下肢全体への刺激 足裏、ふくらはぎ、前すねの 筋肉をトレーニング	足裏への刺激 リラックスしながら 足裏をケア	リラックスしながら、 ふくらはぎへの刺激
推奨 モード	トレーニング	リラックス 足うらリラックス	リラックス ふくらはぎリラックス

	ふともも乗せ	おしり乗せ
推奨 使用 方法		
目的	低周波の刺激で ふとももの筋肉を鍛える	大臀筋を刺激し鍛える
推奨 モード	トレーニング	トレーニング

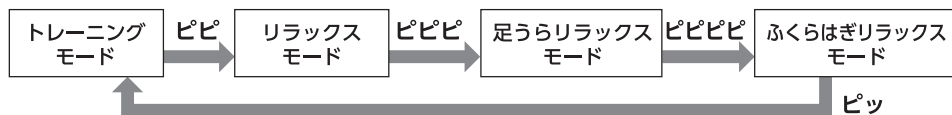
5. 電源をいれてください。

コントローラーの電源ボタンを長押ししてください。
ピーと音がなり、LEDがひかります。



6. リモコンで「M」を押してモードをえらびます。

電源をいれた直後はトレーニングモードになります。



モード名	トレーニングモード	リラックスモード	足うらリラックスモード	ふくらはぎリラックスモード
特長	多彩な刺激で脚やヒップの広範囲な筋肉を効果的に鍛えることができます	じんわりとした心地よい刺激を足に伝えます	足に心地よい、たたき感を伝えます	足に心地よい、もみ感を伝えます

7. リモコンで刺激のつよさをえらびます。

リモコンのつよさ選択ボタン「+」「-」を押して調整します。
電気刺激のつよさは15段階あります。



8. 自動でとまり終了します。

約10分たつと、ピーと音が鳴り、自動的にとまり電源がきれます。