

足臀用 EMS 運動儀

MXES-FR230

PA1520-00

使用說明書

首先對您選購 Maxell 產品表示感謝。使用本產品前，請務必仔細閱讀本使用說明書，正確安全地使用本產品。



目錄

1	前言	2
2	安全注意	2
3	各部位名稱	6
4	使用方法	6
5	保養	11
6	常見問題	12
7	棄置的注意事項	13
8	規格	13

包裝品的確認 ※在收納袋中

控制器



主機



附屬配件



收納袋×1



試用電池
(CR2032)×1
(已安裝在遙控器中) 遙控器×1



USB充電線
(約50cm)×1

快速指南

使用說明書

1 前言

閱讀須知

- 有關本使用說明書，以後可能會不經預告而變更記載內容。
- 為了改良產品，可能會不經預告而變更外觀或規格的一部分。
- 除個人使用外，禁止擅自對本使用說明書的一部分或全部進行複製。嚴禁擅自轉載本書內容。

免責聲明

- 對因火災、地震、第三者的行為及其他事故，客戶故意或過失、誤用以及在異常條件下因使用造成的損害，本公司不承擔任何責任。
- 全部以保修單上記載的規定保修為準，除該保修外，對任何包括明示和暗示的保修不承擔保修責任。
- 對因使用本使用說明書中說明事項以外的方法造成的損害，本公司不承擔任何責任。
- 本產品並非用於醫療設備、原子能設備、航空宇宙設備、運輸用設備等人命相關的設備或機器以及需要高度可靠性的設備或機器上。如果在這些設備或機器的控制系統上使用本產品，並因本產品的故障而造成的人身事故、火災事故等時，本公司不承擔任何責任。

2 安全注意

為確保安全使用，請您務必遵守。







 危險	表示錯誤使用時，會導致使用者死亡或重傷 ¹ 之假定的危害程度、且有高度迫切性的危害程度。	*1重傷是指失明、受傷、燙傷(高溫·低溫·化學)、觸電、骨折、中毒等留下的後遺症以及需要住院或長期接受門診治療。 *2輕傷是指毋需住院或長期去醫院就醫的受傷、燒燙傷、觸電等的傷害。 *3財產損失是指波及到房屋、財產或家畜、寵物等的損失。
 警告	表示錯誤使用時，會導致使用者死亡或重傷 ¹ 之假定的危害程度。	
 注意	表示錯誤使用時，會導致使用者輕傷 ² 或發生物品損害 ³ 之假定的危害、損害程度。	

圖 形 表 示 例		在使用本產品時禁止進行該行為。 ⊘ 內表示具體禁止事項的圖形符號以黑色表示。
		在使用本產品時，對可能發生的起火、觸電、高溫等喚起注意。 △ 內表示具體指示事項的圖形符號以黑色表示。
		在使用本產品時，強制按照指示進行的行為。 ● 內表示具體指示事項的圖形符號以白色表示。

危險

切勿與電子醫療器材同時使用

切勿跟下列電器同時使用。否則可能會導致事故或嚴重傷害身體。

- (1) 心律調節器等植入體內的電子醫療器材
- (2) 人工心肺等用以維持生命的電子醫療器材
- (3) 心電圖等外置電子醫療器材及其他電子醫療器材



切勿接觸漏出液體

如眼睛接觸到此產品漏出的液體，馬上用清水清洗，不要摩擦，並尋求醫生協助，否則可能導致失明。



請將電池放置在兒童接觸不到的地方

兒童可能會誤吞下電池。若誤吞了電池，可能會導致生命危險，請立即聯繫醫生並聽從醫生的指示。



警告

· 下列人士使用前必須諮詢醫生意見

- (1) 患有急性疾病的人士 (2) 有惡性腫瘤的人士 (3) 患有傳染性疾病的人士
 - (4) 孕婦、經期中及分娩後不久的人士 (5) 有心臟問題的人士 (6) 正在發燒的人士
 - (7) 貧血或有貧血症狀的人士 (8) 使用部位有皮膚問題(如感染症狀、受傷等)的人士
 - (9) 血壓異常的人士 (10) 需要靜養及身體狀況欠佳的人士
 - (11) 脊椎骨折、瘀傷、扭傷、急性疼痛等(痛症)患者
 - (12) 因糖尿病等引發的重度神經系統障礙及知覺障礙的人士
 - (13) 曾接受整容及豐胸手術的人士 (14) 上述以外身體有異常狀況的人士
- 不當使用可能會導致身體出現異常情況或發生意外。



· 下列人士切勿使用

- (1) 正在喝酒的人士 (2) 未滿18歲的人士 (3) 體重超過100kg的人



· 使用時如感到身體異常，請立刻停止使用

避免意外或身體不適。



· 切勿用於心臟附近、頭部、臉部、眼部附近、頸部及陰部。

避免意外或身體不適。



· 切勿用於浴室等濕度高的地方

避免發熱、觸電、故障、黴菌、鐵鏽。



· 切勿放進微波爐等加熱烹調器具及高壓容器

避免發熱、冒煙或起火。



· 切勿用濕手使用

會導致發熱、觸電及故障等。



· 切勿將水等液體倒在上面

避免發熱、冒煙、起火、機身破裂、故障或受傷。



- 妥善存放在兒童碰觸不到的地方
避免意外或身體不適。 
- 切勿在睡眠時使用
避免意外或受傷。 
- 使用時切勿配戴項鍊等金屬首飾
避免觸電。 
- 切勿自行分拆及進行改裝
避免發熱、冒煙、起火、機身破裂、液體洩漏、故障或受傷。 
- 切勿繼續使用已損壞的產品
避免意外或受傷。 
- 請勿多個同時使用
避免意外或受傷。 
- 請勿與其他EMS設備同時使用
避免意外或受傷。 
- 請勿在站立狀態下使用
避免意外或受傷。 
- 請勿在使用本產品的狀態下用水、刀具或火做家务
避免意外或受傷。 
- 切勿使端子短路
避免發熱、觸電、故障或受傷。 
- 切勿將電器投進火中
避免冒煙、起火或機身破裂。 

注意

本產品的注意事項

- 在10-35°C的環境下充電
在此溫度範圍外充電，有機會導致液體洩漏、發熱、機身破裂或故障。 
- 切勿強行按壓電器
避免機身變型、液體洩漏、發熱、起火、機身破裂或故障。 
- 同一部位每天最多使用1次
即使在不同的地方，每天最多使用2次。 
- 不要連續使用，長時間持續使用有機會導致肌肉腫痛、神經疼痛。 
- 使用時請勿使用手提電話
稍一不慎有機會導致意外。 
- 駕駛前或駕駛中切勿使用
避免交通意外。 
- 切勿在高溫環境下使用及存放，避免意外、受傷或故障。 
- 切勿猛烈撞擊，如踐踏或從高空拋下
避免電器發熱、起火、機身破裂或液體洩漏。 

· 切勿在電器上面放置易燃物體、重物，或用毛巾、坐墊等覆蓋電器
避免電器發熱、起火、機身破裂或液體洩漏。



· 切勿用於運動鍛練，放鬆以外的用途
避免意外或受傷。



· 使用本產品時請勿運動
否則可能導致受傷。



控制器、電源適配器、充電線的注意事項

· 每3個月充電1次
以免因電池老化而無法使用。



· 請將電源適配器牢固及完全插入
在未完全插入的狀態下使用時會導致觸電，或因積灰而引發火災。



· 充電過程中發生異常時請立即從插座中拔出電源適配器
避免冒煙、起火、破裂或故障。



控制器的注意事項

· 正確安裝電池的正極(+)和負極(-)
否則可能會因發熱或液體洩漏導致破裂，損壞，故障或受傷。



· 請使用指定的電池
否則可能會因發熱或液體洩漏導致破裂，損壞，故障或受傷。



· 請勿使用過期電池
避免意外或故障。



● 遙控器使用的注意事項

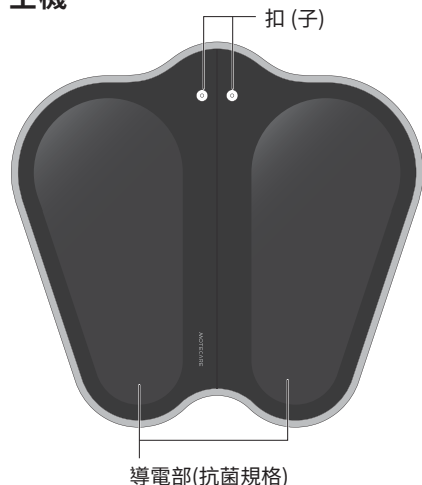
本產品遙控器(以下稱為本遙控器)使用頻帶為315MHz。

該頻帶除了用於大門的無線鑰匙、汽車遙控鑰匙外，亦會用於遙測儀、遙控以及數據傳輸等特定低功率設備。

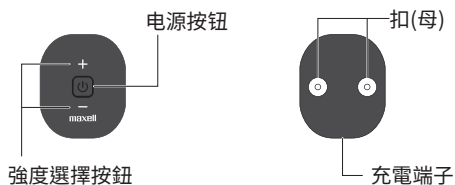
1. 由於本產品會發出低功率微電流，因此使用心臟起搏器的人士請避免使用或向其醫療設備製造商或醫生諮詢。
2. 使用本遙控器前，請確認附近沒有遙測儀、遙控、數據傳輸等特定低功率設備正在使用中。
3. 萬一本遙控器對特定低功率設備造成有害的電波干擾問題時，請立即更換使用場所，或停止使用遙控器直接使用主機控制器進行操作。
4. 請勿於禁止使用手機或無線電等設備的場所使用（例如醫院的心臟護理組，深切治療部等等）。

③ 各部位名稱

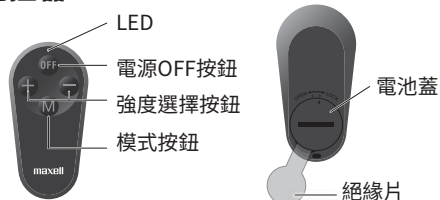
主機



控制器



遙控器



④ 使用方法

遙控器的準備

❶ 拔出絕緣片

拔出遙控器的絕緣片。



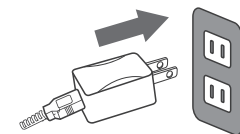
控制器的準備

❷ 充電 (購買後請充電才使用)

- 將控制器及電源適配器*用充電線連接好。
- 將電源適配器*插進家用電源插座，LED燈亮起，開始充電。
- 充電完成後，電源按鈕將從閃爍變為常亮。請拔出電源適配器*與充電線。



※請注意插入朝向。



*本產品配件不包括電源適配器，請另行購買。

控制器充電注意事項

- 充電時間約2.5小時。（充電時間因電池剩餘電量及充電環境而異）
 - 充電過程中按鈕不能操作。
 - 請在10 ~ 35°C的環境下充電。
- 充電1次可使用的次數，因強度設置、使用環境及使用條件而異。
- 保管期間請每3個月充1次電。否則電池可能會因為老化而無法使用。

※遙控器電池不能充電。

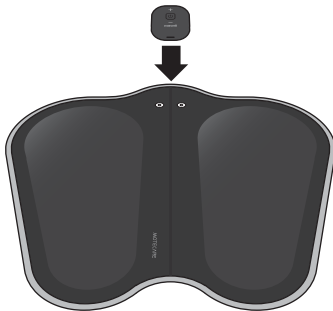
預計的使用次數	強度15	約20次
---------	------	------

※訓練模式

使用時

③ 安裝到主機上

注意母扣和子扣的位置，將控制器裝入主機中，直至聽到喀噠聲為止。



④ 將腳放在主機上

將主機放在地板上，在坐下的狀態下將腳放在主機上

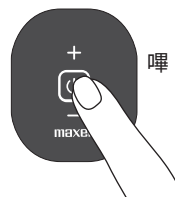
- ※在站立的狀態下使用時，會因電刺激強弱導致失去平衡，從而可能摔倒受傷。
- ※無法在穿著襪子或絲襪等的狀態下使用。請在赤腳狀態下使用。
- ※請將汗液及污漬擦淨後使用。



⑤ 電源開啟

按住電源按鈕(約2秒)，發出「嗶」聲，電源按鈕將亮起。
電源開啟後，強度等級從1(最小)開始

- ※若身體未緊貼導電部分時會反覆響嗶聲，電源按鈕會閃爍(約1分鐘)。
若在1分鐘內身體仍未緊貼，則會自動切斷電源。
- ※無法通過遙控器操作打開控制器電源。



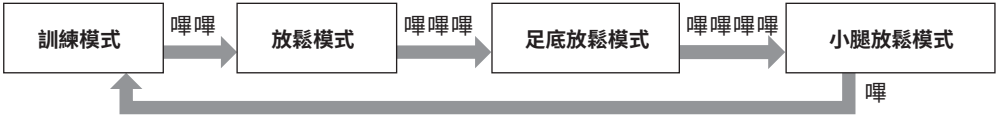
※ 之後請使用遙控器進行操作

⑥ 切換模式

按下遙控器的模式按鈕後控制器會發出聲響，模式進行切換。當打開電源，預設為訓練模式。

※ 切換模式後，強度從1(最小)開始。

* 關於控制器聲響與模式切換



模式與功能	訓練步驟	刺激頻率種類	強度等級選擇	訓練時間
訓練模式 可通過各類刺激有效訓練大範圍的腿部與臀部肌肉	20 步驟	25 種類	15 級	約 10 分
放鬆模式 給予腳部柔和舒適的刺激	14 步驟	17 種類	15 級	約 10 分
足底放鬆模式 給予腳部舒適的敲擊感	3 步驟	3 種類	15 級	約 10 分
小腿肚放鬆模式 給予腳部舒適的按摩感	3 步驟	3 種類	15 級	約 10 分

⑦ 調整強度

- 按下遙控器的強度選擇按鈕“+”、“-”進行調整。電刺激強度分為15級。
 - 操作“+”或“-”按鈕時會發出嗶聲。
 - 強度達到 15(最大)或1(最小)時會發生嗶嗶聲
- ※ 打開電源後為強度1(最小)。

● 可使用控制器切換模式並調整強度

<使用控制器切換模式>

- 在電源按鈕亮燈的狀態下按下（短按）電源按鈕後，控制器會發出聲響，模式進行切換。打開電源後為訓練模式。

<使用控制器調整強弱>

- 在電源按鈕亮燈的狀態下，按下控制器的強度選擇按鈕“+”、“-”進行調整。電刺激強度分為15級。
- 操作“+”或“-”按鈕時會發出嗶聲。
- 強度達到 15(最大)或1(最小)時會發生嗶嗶聲。




※ 打開電源後為強度1(最小)。

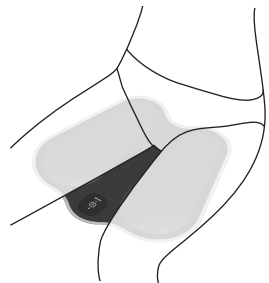

※ 控制器的強度選擇按鈕為靜電式，因此在以下情況中可能不能操作

- 使用指甲按下
- 帶有手套或貼有膠布
- 使用乾燥的手指操作
- 控制器上貼有貼紙
- 控制器髒污

③ 使用示例

- 推薦以下的使用方法。(請務必在坐下或躺下的狀態下使用)
 - ※在最高狀態下使用時，會因電刺激強弱導致失去平衡，從而可能摔倒受傷。
 - ※身體未緊貼導電部時會反覆響起嗶聲，電源按鈕會閃爍（約1分鐘）。
 - 若在1分鐘內身體仍未緊貼，插入自動切斷電源。
 - ※汗水及污漬擦淨後使用。

	縱向使用	橫向使用	小腿使用
建議使用方法			
目的	刺激下肢整體 訓練足底、小腿及 小腿前部肌肉	刺激足底 放鬆的同時護養足底	放鬆的同時刺激小腿
建議模式	訓練	放鬆 足底放鬆	放鬆 小腿放鬆

	大腿使用	臀部使用
建議使用方法		
目的	低頻刺激訓練大腿肌肉	刺激臀大肌進行訓練
建議模式	訓練	訓練

※建議使用方法僅供參考。
不可隔著衣服使用。
請直接接觸皮膚使用。

⑨ 使用完畢

- 開始操作後10分鐘會發出嗶聲，電源會自動關閉自動關閉。
 - ※無論使用哪個模式，電源在大約10分鐘後會自動關閉。
- 要中途關閉電源時請長按(約2秒)遙控器上的電源 OFF 按鈕。或者長按(約2秒)控制器電源按鈕。在響起嗶嗶聲的同時電源按鈕熄滅，電源關閉。

使用時注意事項

- 使用時如感到疼痛或麻痺，請關閉電源，改變腳的位置或坐姿再次嘗試使用。
- 請按訓練需要調節適當強度，切勿強行提高訓練強度。
- 最初請從強度較低的水平(1級強度)開始訓練，習慣了電流刺激後再逐步提高強度等級進行訓練。
- 訓練時會自動轉換程序，不支持手動操作。
- 中途停止後，下次使用時會從第一個程序重新開始。
- 在攝氏10 至35°C 的環境下使用。
- 電源按鈕沒有亮燈、或感覺不到電源刺激時，則表示電池電量耗盡，請把控制器充電。
- 請務必拔出充電線後使用。

因電刺激感到疼痛時

- 請用水弄濕無紡布或薄布後並充分擰乾，於主機兩側導電部分分別蓋上一塊然後使用。
 - ※控制器與主機無防水功能，請勿弄濕控制器或主機。
 - ※請勿使用含有藥劑的濕紙巾(如擦臉用或卸妝用等)。
 - ※蓋上無紡布時避免其接觸到控制器或卡扣。



- 請勿按以下方法使用

左右無紡布相互接觸

只使用1塊無紡布

將無紡布疊加使用
使用乾的無紡布



- 改變腳的位置或坐姿，且在使用無紡布後仍感覺到強烈的電刺激時請立即停止使用。

保管方法

- 使用後，擦去汗水和水，從主機上卸下控制器，折疊主機並與控制器、遙控器、充電線放進收納袋保存。
 - 如沒有擦除汗液或水分的狀態下放置可能會導致產品壽命縮短。
- 確保電源關閉，避免存放於高溫、高濕、受陽光直接照射及塵埃堆積的地方。
- 長時間不使用時，請對控制器進行充電，並且從遙控器中將電池取出後保存。請每3個月充電1次。否則可能會因為電池老化而無法使用。

5 保養

切勿在充電時進行保養，並在保養前確保電源已關閉。
並務必從主機上拆下控制器。

主機、控制器、遙控器的保養

- 使用柔軟的乾布抹去污垢。
- 航髒情況嚴重時，將軟布泡在水中，盡量扭幹，然後輕輕按壓航髒位置，去除污垢。

注意

- 本產品非防水規格。請勿讓主機，控制器和遙控器進水。
- 切勿使用揮發性溶液、稀釋液或酒精擦拭。
- 如果長時間使用或存放產品而不進行清潔，則可能導致性能下降或故障。建議定期清潔。

遙控器更換電池

遙控器LED不亮燈，或使用遙控器對準控制器操作無反應時可能是因為電池電量耗盡。請更換新電池。

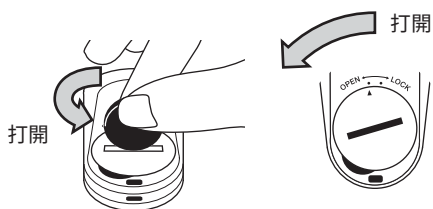
※附帶的電池為試用品。使用壽命可能較短。

※遙控器電池無法充電。

1 打開電池蓋

請使用硬幣等物打開電池蓋。

※請注意不要弄丟電池蓋。



2 取出電池

將手指放入凹槽，從底部向上推並取出。



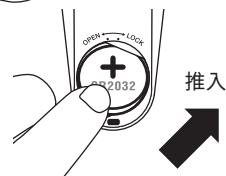
3 安裝電池

「請把標有「+」號的一面朝上，裝入電池。」

使用電池	鈕扣式鋰電池 CR2032
------	---------------

（建議：麥克賽爾製造）

※請確保電池已牢固安裝到位。



4 關上電池蓋

請使用硬幣等物關上電池蓋。


※請確認電池蓋是否牢固關閉。若電池蓋沒有牢固關閉，可能會導致遙控器無法操作。



注意

- 請勿弄錯電池的正極「+」和負極「-」。
否則會因電池發熱或漏液等導致產品破裂、破損、故障或受傷。
- 萬一誤吞了電池或電池蓋，請立即聯繫醫生並聽從醫生的指示。
- 請務必更換新電池。
- 取出電池後，請用透明膠紙等貼住電池的正極「+」和負極「-」將其絕緣，並按照所居住地區（市鎮）的投棄規定進行處理。

6 常見問題

問題	原因	解決方法
不能開啟電源 (控制器)	控制器剩餘電量太少	請把控制器充電
	長按電源按鈕的時間過短	按下電源按鈕約 2 秒，發出“嗶”的聲音，表示電源接通
	嘗試使用遙控器打開電源	無法使用遙控器打開電源。長按 (約2秒) 控制器電源按鈕。
警告聲持續鳴響 (控制器)	控制器與主體未連接	請將主體與控制器的卡扣接好
	未緊貼身體	請調整腳的放置位置與坐姿
	皮膚極度乾燥	用水將皮膚濕潤後再次嘗試使用
產品不能運作 (控制器/主機)	控制器剩餘電量太少	請把控制器充電
	開始一段時間後電源自動關閉	產品將在約 10 分鐘後停止運行
沒有訓練的感覺 電力刺激微弱 強度沒有增加	未緊貼身體	請調整腳的放置位置與坐姿
	控制器剩餘電量太少	請把控制器充電
	強度設定微弱	請按下強度選擇按鈕的“+”來提升強度
	模式不同	請參考 p.9“  使用示例”選擇模式
	皮膚極度乾燥	用水將皮膚濕潤後再次嘗試使用
	遙控器電池沒電了	請將遙控器電池更換為新品
電力刺激太強 感到痛楚	強度設定太高	按“-”減低強度
	未緊貼身體	請調整腳的放置位置與坐姿
	體質對於電刺激過於敏感	請參考p.10「因電刺激感到疼痛時」請用水弄濕無紡布或薄布並充分擰乾，於主機兩側導電部上分別蓋上一塊
	持續使用	同一部位使用，僅一天使用一次
不能充電(控制器)	未將充電線正確插入	請將充電線牢固插到底部
LED不亮燈(遙控器)	遙控器電池沒電了	請為遙控器更換新電池
無法進行遙控器操作	控制器未接收到遙控器操作電波	請將遙控器對準控制器進行操作 請將遙控器靠近控制器進行操作
	遙控器電池沒電了	請為遙控器更換新電池
	控制器電池沒電了	請為控制器充電
	嘗試使用遙控器打開電源	無法使用遙控器打開電源。長按 (約2秒) 控制器電源按鈕

7 棄置的注意事項

關於控制器

⚠ 注意 有關棄置充電電池之事宜

本產品使用鋰離子電池，充電電池可被回收。切勿自行取出充電電池。詳情請參考居住的大廈/屋苑的物業管理處或政府相關網站。



Li-ion 00

有關遙控器

棄置本產品時、請務必將電池(鈕扣型鋰電池)從遙控器中取出、請用透明膠紙等貼住電池的正極「+」和負極「-」將其絕緣，並按照所居住地區的投棄規定進行處理。

有關主機 (控制器)

請按照所居住地區的投棄規定進行處理

8 規格

本體 (包括控制器)	外形尺寸	寬360×高340×厚22mm(不包括突起部分)	
	重量	約150g	
控制器	電源	鋰離子電池 3.7V 120mAh	
連續運行時間		各模式約10分	
附屬 配件	遙控器	外形尺寸	寬37
		重量	約14 g (不包括電池)
		電源	鈕扣式鋰電池(CR2032)
		發送頻率	315 MHz
		發送距離	約 3m(視線距離)
	試用電池	鈕扣式鋰電池 (CR2032)	已安裝在遙控器中
	充電線	長度	約 50cm
收納袋	外形尺寸	寬 35 × 高 20cm	

抗菌效果

部件名稱：主機	經過抗菌處理的部分名稱：導電部分
驗證方法：依照JIS Z 2801-2012	抗菌方法：捏合成型導電矽膠
抗菌確認驗證機構：廣州市微生物研究所（中國）	

Maxell Asia, Ltd.

<http://www.maxell.com.hk>

Maxell, Ltd.

<http://www.maxell.jp>