

脚用 EMS 运动仪 MXES-FR230

PA1520-00

使用说明书

首先对您选购 Maxell 产品表示感谢。使用本产品前，请务必仔细阅读本使用说明书，正确安全地使用本产品。



目录

1	前言	2
2	安全注意	2
3	各部位名称	6
4	使用方法	6
5	保养	11
6	常见问题	12
7	弃置的注意事项	13
8	规格	13

包装品的确认 ※在收纳袋中

控制器



主机



附属配件



1 前言

阅读须知

- 有关本使用说明书，以后可能会不经预告而变更记载内容。
- 为了改良产品，可能会不经预告而变更外观或规格的一部分。
- 除个人使用外，禁止擅自对本使用说明书的一部分或全部进行复制。严禁擅自转载本书内容。

免责声明

- 对因火灾、地震、第三者的行为及其他事故，客户故意或过失、误用以及在异常条件下因使用造成的损害，本公司不承担任何责任。
- 全部以保修单上记载的规定保修为准，除该保修外，对任何包括明示和暗示的保修不承担保修责任。
- 对因使用本使用说明书中说明事项以外的方法造成的损害，本公司不承担任何责任。
- 本产品并非用于医疗设备、原子能设备、航空宇宙设备、运输用设备等人命相关的设备或机器以及需要高度可靠性的设备或机器上。如果在这些设备或机器的控制系统上使用本产品，并因本产品的故障而造成的人身事故、火灾事故等时，本公司不承担任何责任。

2 安全注意




为确保安全使用，请您务必遵守。

	危险	表示错误使用时，会导致使用者死亡或重伤*1之假定的危害程度、且有高度迫切性的危害程度。
	警告	表示错误使用时，会导致使用者死亡或重伤*1之假定的危害程度。
	注意	表示错误使用时，会导致使用者轻伤*2或发生物品损害*3之假定的危害、损害程度。

*1. 重伤是指失明、受伤、烫伤(高温·低温·化学)、触电、骨折、中毒等留下的后遗症以及需要住院或长期接受门诊治疗。

*2. 轻伤是指毋需住院或长期去医院就医的受伤、烧烫伤、触电等的伤害。

*3. 财产损失是指波及到房屋、财产或家畜、宠物等的损失。

图形表示例		在使用本产品时禁止进行该行为。 ⊘内表示具体禁止事项的图形符号以黑色表示。
		在使用本产品时,对可能发生的起火、触电、高温等唤起注意。 △内表示具体指示事项的图形符号以黑色表示。
		在使用本产品时,强制按照指示进行的行为。 ●内表示具体指示事项的图形符号以白色表示。

危险

切勿跟电子医疗器材同时使用

切勿跟下列电器同时使用。否则可能会导致事故或严重伤害身体。

- (1) 心律调节器等植入体内的电子医疗器材
- (2) 人工心肺等用以维持生命的电子医疗器材
- (3) 心电图等外置电子医疗器材及其他电子医疗器材



切勿接触漏出液体

如眼睛接触到此产品漏出的液体,马上用清水清洗,不要摩擦,并寻求医生协助,否则可能导致失明。



请将电池放置在儿童接触不到的地方

儿童可能会误吞下电池。若误吞了电池,可能会导致生命危险,请立即联系医生并听从医生的指示。



警告

• 下列人士使用前必须咨询医生意见

- (1) 患有急性疾病的人士
 - (2) 有恶性肿瘤的人士
 - (3) 患有传染性疾病的人士
 - (4) 孕妇、经期中及分娩后不久的人士
 - (5) 有心脏问题的人士
 - (6) 正在发烧的人士
 - (7) 贫血或有贫血症状的人士
 - (8) 使用部位有皮肤问题(如感染症状、受伤等)的人士
 - (9) 血压异常的人士
 - (10) 需要静养及身体状况欠佳的人士
 - (11) 脊椎骨折、瘀伤、扭伤、急性疼痛等(痛症)患者
 - (12) 因糖尿病等引发的重度神经系统障碍及知觉障碍的人士
 - (13) 曾接受整容及丰胸手术的人士
 - (14) 上述以外身体有异常状况的人士
- 不当使用可能会导致身体出现异常情况或发生意外。



• 下列人士切勿使用

- (1) 正在喝酒的人士
- (2) 未满18岁的人士
- (3) 体重超过100kg的人



• 使用时如感到身体异常,请立刻停止使用

避免意外或身体不适。



• 切勿用于心脏附近、头部、脸部、眼部附近、颈部及阴部。

避免意外或身体不适。



• 切勿用于浴室等湿度高的地方

避免发热、触电、故障、霉菌、铁锈或。



• 切勿放进微波炉等加热烹调器具及高压容器

避免发热、冒烟或起火。



• 切勿用湿手使用

会导致发热、触电及故障等。



• 切勿将水等液体倒在上面


避免发热、冒烟、起火、机身破裂、故障或受伤。



- **妥善存放在儿童碰触不到的地方**
避免意外或身体不适。 
- **切勿在睡眠时使用**
避免意外或受伤。 
- **使用时切勿配戴项链等金属首饰**
避免触电。 
- **切勿自行分拆及进行改装**
避免发热、冒烟、起火、机身破裂、液体泄漏、故障或受伤。 
- **切勿继续使用已损坏的产品**
避免意外或受伤。 
- **请勿多个同时使用**
避免意外或受伤。 
- **请勿与其他EMS设备同时使用**
避免意外或受伤。 
- **请勿在站立状态下使用**
避免意外或受伤。 
- **请勿在使用本产品的状态下水、刀具或火做家务**
避免意外或受伤。 
- **切勿使端子短路**
避免发热、触电、故障或受伤。 
- **切勿将电器投进火中**
避免冒烟、起火或机身破裂。 

注意

本产品的注意事项

- **在10-35°C的环境下充电**
在此温度范围外充电,有机会导致液体泄漏、发热、机身破裂或故障。 
- **切勿强行按压电器**
避免机身变型、液体泄漏、发热、起火、机身破裂或故障。 
- **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。 
- **不要连续使用**
长时间持续使用有机会导致肌肉肿痛、神经疼痛。 
- **使用时请勿使用手提电话**
稍一不慎有机会导致意外。 
- **驾驶前或驾驶中切勿使用**
避免交通意外。 
- **切勿在高温环境下使用及存放**
避免意外、受伤或故障。 
- **切勿猛烈撞击,如践踏或从高空抛下**
避免电器发热、起火、机身破裂或液体泄漏。 

• 切勿在电器上面放置易燃物体、重物, 或用毛巾、坐垫等覆盖电器
避免电器发热、起火、机身破裂或液体泄漏。



• 切勿用于运动锻炼, 放松以外的用途
避免意外或受伤。



• 使用本产品时请勿运动
否则可能导致受伤。



控制器、电源适配器、充电线的注意事项

• 每3个月充电1次
以免因电池老化而无法使用。



• 请使用附带的电源适配器与充电线进行充电
避免冒烟、起火、破裂或故障。



• 请勿将附带的电源适配器与充电线用于本产品以外的产品
避免冒烟、起火、破裂或故障。



• 请将电源适配器牢固及完全插入
在未完全插入的状态下使用时会导致触电, 或因积灰而引发火灾。



• 充电过程中发生异常时请立即从插座中拔出电源适配器
避免冒烟、起火、破裂或故障。



控制器的注意事项

• 正确安装电池的正极(+)和负极(-)
否则可能会因发热或液体泄漏导致破裂, 损坏, 故障或受伤。



• 请使用指定的电池
否则可能会因发热或液体泄漏导致破裂, 损坏, 故障或受伤。



• 请勿使用过期电池
避免意外或故障。



● 遥控器使用的注意事项

本产品遥控器(以下称为本遥控器)使用频段为315MHz。

该频段除了用于大门的无线钥匙、汽车遥控钥匙外, 亦会用于遥测仪、遥控以及数据传输等特定低功率设备。

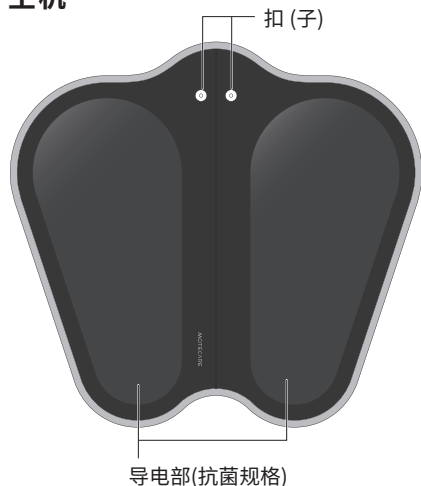
1. 由于其使用特定低功率, 因此使用心脏起搏器的人士请向医疗设备制造商进行咨询。
2. 使用本遥控器前, 请确认附近没有遥测仪、遥控、数据传输等特定低功率设备。
3. 万一本遥控器对特定低功率设备造成有害的电波干扰问题时, 请立即变更使用场所, 或使用控制器主体进行操作。
4. 如发生其他情况, 例如使用本遥控器时会发生有害的电波干扰等问题, 请联系本公司“客户咨询中心”。
5. 本遥控器已根据电波法认证为特定小功率设备。因此使用时无需牌照。但禁止对产品进行拆解、改造或擦除认证标识。
6. 请勿在医院或列车内的优先座位等禁止使用手机或无线设备的地方使用



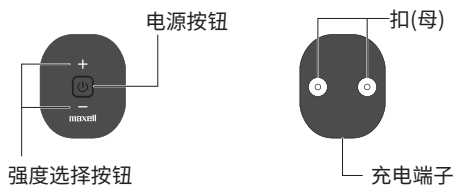
® 210-143756

3 各部位名称

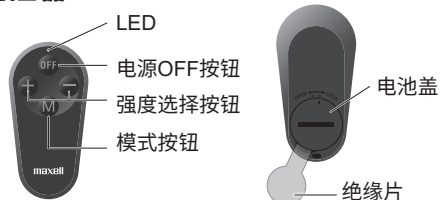
主机



控制器



遥控器



4 使用方法

遥控器的准备

- ❶ 拔出绝缘片 拔出遥控器的绝缘片。



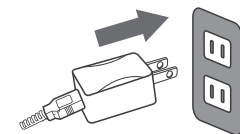
控制器的准备

- ❷ 充电 (购买后请充电才使用)

- 将控制器及电源适配器用充电线连接好。
- 将电源适配器插进家用电源插座, LED 灯亮起, 开始充电。
- 充电完成后, 电源按钮将从闪烁变为常亮。请拔出电源适配器与充电线。



※ 请注意插入朝向。



控制器充电注意事项

- 充电时间约2.5小时。(充电时间因电池剩余电量及充电环境而异)
- 充电过程中按钮不能操作。
- 必须使用附带的电源适配器和充电电线。
- 请在10 ~ 35°C的环境下充电。
- 充电1次可使用的次数, 因强度设置、使用环境及使用条件而异。
- 保管期间请每3个月充1次电。否则电池可能会因为老化而无法使用。

※遥控器电池不能充电。

预计的使用次数	强度15	约20次
---------	------	------

※训练模式

使用时

③ 安装到主机上

注意母扣和子扣的位置, 将控制器装入主机中, 直至听到喀哒声为止。



④ 将脚放在主机上

将主机放在地板上, 在坐下的状态下将脚放在主机上

※在站立的状态下使用时, 会因电刺激强弱导致失去平衡, 从而可能摔倒受伤。

※无法在穿着袜子或丝袜等的状态下使用。请在赤脚状态下使用。

※请将汗液及污渍擦净后使用。



⑤ 电源开启

按住电源按钮(约2秒), 发出「哔」声, 电源按钮将亮起。

电源开启后, 强度等级从1(最小)开始

※若身体未紧贴导电部分时会反覆响哔声, 电源按钮会闪烁(约1分钟)。若在1分钟内身体仍未紧贴, 则会自动切断电源。

※无法通过遥控器操作打开控制器电源。



※ 之后请使用遥控器进行操作

⑥ 切换模式

按下遥控器的模式按钮后控制器会发出声响，模式进行切换。当打开电源，预设为训练模式

※切换模式后，强度从1(最小)开始。

*关于控制器声响与模式切换



模式与功能	训练步骤 	刺激频率种类 	强度等级选择 	训练时间
训练模式 可通过各类刺激有效训练大范围的腿部与臀部肌肉	20 步骤	25 种类	15 级	约 10 分
放松模式 给予脚部柔和舒适的刺激	14 步骤	17 种类	15 级	约 10 分
足底放松模式 给予脚部舒适的敲击感	3 步骤	3 种类	15 级	约 10 分
小腿肚放松模式 给予脚部舒适的按摩感	3 步骤	3 种类	15 级	约 10 分

⑦ 调整强度

· 按下遥控器的强度选择按钮“+”、“-”进行调整。电刺激强度分为15级。

· 操作“+”或“-”按钮时会发出哔声。

· 强度达到 15(最大)或1(最小)时会发生哔哔声

※打开电源后为强度1(最小)。

● 可使用控制器切换模式并调整强度

<使用控制器切换模式>

· 在电源按钮亮灯的状态下按下（短按）电源按钮后，控制器会发出声响，模式进行切换。打开电源后为训练模式。

<使用控制器调整强弱>

· 在电源按钮亮灯的状态下，按下控制器的强度选择按钮“+”、“-”进行调整。

电刺激强度分为15级。

· 操作“+”或“-”按钮时会发出哔声。

· 强度达到 15(最大)或1(最小)时会发生哔哔声。

※打开电源后为强度1(最小)。

※控制器的强度选择按钮为静电式，因此在以下情况中可能不能操作

- 使用指甲按下
- 带有手套或贴有胶布
- 使用干燥的手指操作
- 控制器上贴有贴纸
- 控制器脏污

⑧ 使用示例

· 推荐以下的使用方法。(请务必在坐下或躺下的状态下使用)

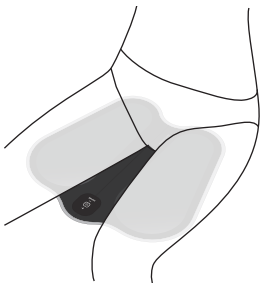
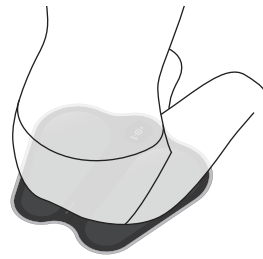
※在最高状态下使用时，会因电刺激强弱导致失去平衡，从而可能摔倒受伤。

※身体未紧贴导电部时会反复响起哔声，电源按钮会闪烁（约1分钟）。

若在1分钟内身体仍未紧贴，插入自动切断电源。

※汗水及污渍擦净后使用。

	纵向使用	横向使用	小腿使用
建议使用 方法			
目的	刺激下肢整体 训练足底、小腿及小腿前部 肌肉	刺激足底 放松的同时护养足底	放松的同时刺激小腿
建议 模式	训练	放松 足底放松	放松 小腿放松

	大腿使用	臀部使用
建议使用 方法		
目的	低频刺激训练大腿肌肉	刺激臀大肌进行训练
建议 模式	训练	训练

※建议使用方法仅供参考。
不可隔着衣服使用。
请直接接触皮肤使用。

⑨ 使用完毕

· 开始操作后10分钟会发出哔声，电源会自动关闭自动关闭。

※无论使用哪个模式，电源在大约10分钟后会自动关闭。

· 要中途关闭电源时请长按(约2秒)遥控器上的电源 OFF按钮。或者长按(约2秒)控制器电源按钮。在响起哔哔声的同时电源按钮熄灭，电源关闭。

使用时注意事项

- 使用时如感到疼痛或麻痹，请关闭电源，改变脚的位置或坐姿再次尝试使用。
- 请按训练需要调节适当强度，切勿强行提高训练强度。
- 最初请从强度较低的水平(1级强度)开始训练，习惯了电流刺激后再逐步提高强度等级进行训练。
- 训练时会自动转换程序，不支持手动操作。
- 中途停止后，下次使用时会从第一个程序重新开始。
- 在摄氏10 至35°C 的环境下使用。
- 电源按钮没有亮灯、或感觉不到电源刺激时，则表示电池电量耗尽，请把控制器充电。
- 请务必拔出充电线后使用。

因电刺激感到疼痛时

- 请用水弄湿无纺布或薄布后并充分拧干，于主机两侧导电部上分别盖上一块然后使用。
 - ※控制器与主机无防水功能，请勿弄湿控制器或主机。
 - ※请勿使用含有药剂的湿纸巾(如擦脸用或卸妆用等)。
 - ※盖上无纺布时避免其接触到控制器或卡扣。



- 请勿按以下方法使用

左右无纺布相互接触

只使用1块无纺布

将无纺布叠加使用
使用干的无纺布



- 改变脚的位置或坐姿，且在使用无纺布后仍感觉到强烈的电刺激时请立即停止使用。

保管方法

- 使用后，擦去汗水和水，从主机上卸下控制器，折叠主机并与控制器、遥控器、充电线、电源适配器放进收纳袋保存。
 - 如没有擦除汗液或水分的状态下放置可能会导致产品寿命缩短。
- 确保电源关闭，避免存放于高温、高湿、受阳光直接照射及尘埃堆积的地方。
- 长时间不使用时，请对控制器进行充电，并且从遥控器中将电池取出后保存。请每3个月充电1次。否则可能会因为电池老化而无法使用。

5 保养

切勿在充电时进行保养，并在保养前确保电源已关闭。
并务必从主机上拆下控制器。

主机、控制器、遥控器的保养

- 使用柔软的干布抹去污垢。
- 肮脏情况严重时，将软布泡在水中，尽量扭干，然后轻轻按压肮脏位置，去除污垢。

注意

- 本产品非防水规格。请勿让主机，控制器和遥控器进水。
- 切勿使用挥发性溶液、稀释液或酒精擦拭。
- 如果长时间使用或存放产品而不进行清洁，则可能导致性能下降或故障。建议定期清洁。

遥控器更换电池

遥控器LED不亮灯，或使用遥控器对准控制器操作无反应时可能是因为电池电量耗尽。请更换新电池

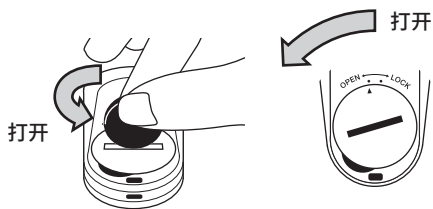
※附带的电池为试用品。使用寿命可能较短。

※遥控器电池无法充电。

1 打开电池盖

请使用硬币等物打开电池盖。

※请注意不要弄丢电池盖。



2 取出电池

将手指放入凹槽，从底部向上推并取出。



3 安装电池

「请把标有「+」号的一面朝上，装入电池。」

使用电池 纽扣式锂电池 **CR2032**

(建议：麦克赛尔制造)

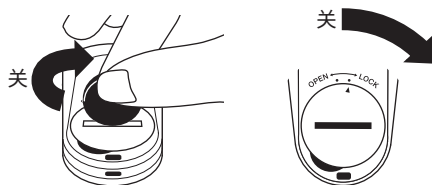
※请确保电池已牢固安装到位。



4 关上电池盖

请使用硬币等物关上电池盖。

※请确认电池盖是否牢固关闭。若电池盖没有牢固关闭，可能会导致遥控器无法操作。



注意

- 请勿弄错电池的正极「+」和负极「-」。
否则会因电池发热或漏液等导致产品破裂、破损、故障或受伤。
- 万一误吞了电池或电池盖，请立即联系医生并听从医生的指示。
- 请务必更换新电池。
- 取出电池后，请用透明胶纸等贴住电池的正极「+」和负极「-」将其绝缘，并按照所居住地区(市镇)的投弃规定进行处理。

6 常见问题

问题	原因	解决方法
不能开启电源 (控制器)	控制器剩余电量太少	请把控制器充电
	长按电源按钮的时间过短	按下电源按钮约 2 秒, 发出“哔”的声音, 表示电源接通
	尝试使用遥控器打开电源	无法使用遥控器打开电源。长按 (约2秒) 控制器电源按钮。
警告声持续鸣响 (控制器)	控制器与主体未连接	请将主体与控制器的卡扣接好
	未紧贴身体	请调整脚的放置位置与坐姿
	皮肤极度干燥	用水将皮肤湿润后再次尝试使用
产品不能运作 (控制器, 主机)	控制器剩余电量太少	请把控制器充电
	开始一段时间后电源自动关闭	产品将在约 10 分钟后停止运行
没有训练的感觉 电力刺激微弱 强度没有增加	未紧贴身体	请调整脚的放置位置与坐姿
	控制器剩余电量太少	请把控制器充电
	强度设定微弱	请按强度选择按钮的“+”来提升强度
	模式不同	请参考 p.9“  使用示例”选择模式
	皮肤极度干燥	用水将皮肤湿润后再次尝试使用
	遥控器电池没电了	请将遥控器电池更换为新品
电力刺激太强 感到痛楚	强度设定太高	按“-”减低强度
	未紧贴身体	请调整脚的放置位置与坐姿
	体质对于电刺激过于敏感	请参考p.10「因电刺激感到疼痛时」 请用水弄湿无纺布或薄布并充分拧干, 于主机两侧导电部上分别盖上一块
	持续使用	同一部位使用, 仅一天使用一次
不能充电(控制器)	未将充电线正确插入	请将充电线牢固插到底部
LED不亮灯(遥控器)	遥控器电池没电了	请为遥控器更换新电池
无法进行遥控器操作	控制器未接收到遥控器操作电波	请将遥控器对准控制器进行操作 请将遥控器靠近控制器进行操作
	遥控器电池没电了	请为遥控器更换新电池
	控制器电池没电了	请为控制器充电
	尝试使用遥控器打开电源	无法使用遥控器打开电源。长按 (约2秒) 控制器电源按钮

7 弃置的注意事项

关于控制器

⚠ 注意 关于在日本国内废弃充电电池

本产品的控制器内置锂离子电池(充电电池)。充电电池可被回收。切勿自行取出充电电池,请咨询本公司"客户咨询中心"。关于充电电池的收集和回收,以及回收的合作机构,请参见JBRC网页。



Li-ion 00

有关遥控器

弃置本产品时,请务必将电池(纽扣型锂电池)从遥控器中取出,请用透明胶纸等贴住电池的正极「+」和负极「-」将其绝缘,并按照所居住地区(市镇)的投弃规定进行处理。

有关主机, 电源适配器, 充电线

请按照所居住地区(市镇)的投弃规定进行处理

8 规格

本体 (包括控制器)	外形尺寸	宽360×高340×厚22mm(不包括突起部分)	
	重量	约150g	
控制器	电源	锂离子电池 3.7V 120mAh	
连续运行时间		各模式约10分	
包装品	遥控器	外形尺寸	宽37×高70×厚11mm(不包括突起部分)
		重量	约14g(不包括电池)
		电源	纽扣式锂电池(CR2032)
		发送频率	315 MHz
		发送距离	约3m(視線距离)
	试用电池	纽扣式锂电池(CR2032)	已安装在遥控器中
	电源适配器	输入	AC 100-240V 50 / 60Hz
		输出	DC5V / 最大 1A
	充电线	长度	约50cm
	收纳袋	外形尺寸	宽 35× 高 20cm

抗菌效果

部件名称: 主机	经过抗菌处理的部分名称: 导电部分
验证方法: 依照JIS Z 2801-2012	抗菌方法: 捏合成型导电硅胶
抗菌确认验证机构: 广州市微生物研究所(中国)	

Maxell, Ltd.

邮编 151-8527 東京都涩谷区元代代木町30-13

<http://www.maxell.co.jp>