DOCTORAIR

取扱説明書



ピラティスリング

PILATES RING / EPR-02

このたびはドクターエア製品をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございます。

●安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。

●取扱説明書に記載しているイラストはイメージ図です。

074

目次

はじめに

安全のために 3
各部の名称と付属品 8

使いかた

ご使用前の準備 11
ピラティスリングを使用する 13

その他

お手入れと保管について 15
故障かなと思ったら 16
主な仕様 17
保証とアフターサービス 18

安全のために

安全上のご注意
お使いになる方や他の人への危害、財産への損害を未然に防ぐため、必ずお守りいただくことを説明しています。
次の内容（表示・図記号）をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項は必ずお守りください。

警告・注意について 誤った取扱い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。	
⚠ 危険	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷に結びつくもの。
⚠ 警告	誤った取扱いをしたときに、死亡や重症に結びつく可能性があるもの。
⚠ 注意	誤った取扱いをしたときに、傷害または家屋・家財などの損害に結びつく可能性があるもの。

図記号の例 お守りいただく内容を、次の図記号で説明しています。	
	してはいけないこと。
	必ず行うこと。

⚠危険

禁止

●下記のような医療機器と併用しない。（生命に著しい障害をもたらす原因）
- ペースメーカーなどの体内植込み型医療機器
- 人工心肺などの生命維持用医療機器
- 心電計などの装着型医療機器

⚠警告

禁止

●自ら意思表示ができない方や操作が行えない方には使用させない。（事故やケガ、体調不良の原因）
●医師から運動制限される方は使用しない。
●小さな子供に使用させたり、遊ばせない。乳幼児の手の届く範囲では使用せず、また置いたり、保管したりしない。（ケガや思わぬ事故の原因）
●同時に複数人で使用しない。（ケガや思わぬ事故の原因）
●ほかの製品と同時に使用しない。（体調不良の原因）
●塗布剤（スプレー式など含む）との併用はしない。（体調不良の原因）
●使用中はほかの作業を行わない。（ケガや事故の原因）
●使用する部位にアクセサリーなどの装身具をつけたまま使用しない。（ケガや事故の原因）

充電池について
●本製品はリチウムイオン電池内蔵のため、次のようなことは絶対にしない。
- 加熱や火中投下
- 高温環境でのご使用、充電、放置
- こたつや布団に入れてのご使用、充電
- 毛布などを被せてのご使用、充電
- 直射日光が当たる場所や炎天下の車内など高温になる場所でのご使用、充電、放置

●性能の劣化したリチウムイオン電池を使用しない。
性能の劣化したリチウムイオン電池の使用を続けると、発煙・発火など重大な事故につながる恐れがあります。
●下記のような異常を感じた場合は直ちに使用を中止し、ドクターエアお客様相談窓口までご相談ください。
- 電池の膨張・異音・異臭
- 充電しても動作しない
- 極端に使用時間が短くなった
- 充電中に熱くなる

⚠警告

禁止

電源について
●USBコードを破損するようなことはしない。（感電、ショートによる発火の原因）
傷つける、加工する、引っ張る、無理に曲げる、ねじる、重い物をのせる、本体に巻き付ける、束ねて使用する。
●傷んでいたり、コンセントへの挿し込みがゆるいACアダプタは使用しない。

必ず守る

●次の方は必ず医師とご相談の上、使用する。
金属アレルギーの方・悪性腫瘍のある方・心臓に障害のある方・妊娠中や妊娠の可能性がある方、出産直後の方・糖尿病など、高度の末しょう循環機器障害による知覚障害のある方・施術部に創傷のある方・安静を必要とする方や、体力の衰えた方・体温38℃以上（有熱期）の方/例：急性炎症症状（倦怠感・悪寒・血圧変動など）の強い時期や衰弱しているとき・骨粗しょう症・脊椎の骨折・ねんざ・肉離れなどの急性（疼痛性）疾患の方・適用部位の皮膚に異常（感染症、創傷など）のある方・貧血ぎみの方・血圧に異常のある方・血行障害のある方・温度感覚喪失が認められる方・低温やけどをしたことがある方・腱鞘炎・むち打ち症・頚椎損傷・脊柱管狭窄症・椎間板ヘルニアなどの整形外科的疾患の方・医師の治療を受けている方や、上記以外にとくに体の異常を感じている方
●使用中に身体に異常や肌に発疹、発赤、かゆみなどの症状が現れた場合、使用を中止し、不快感が続く場合は医師に相談する。（事故・体調不良の原因）
●使用前に必ず製品に損傷、変形、汚れがないかを確認し、異常が発見された場合は使用せず、ドクターエアお客様相談窓口に相談する。（ケガ・事故の原因）
●しばらくご使用にならなかった場合は、必ず使用前に操作ボタンやランプ表示、タイマーが正常に動作するか確認する。

電源について
●AC100Vで使用する。（火災、故障の原因）
●充電用ジャックなどにピンのような鋭いものや異物を挿し込まない。（発火や感電、事故の原因）
●電源プラグは根元まで確実に挿し込む。（感電や発熱による火災の原因）

⚠警告

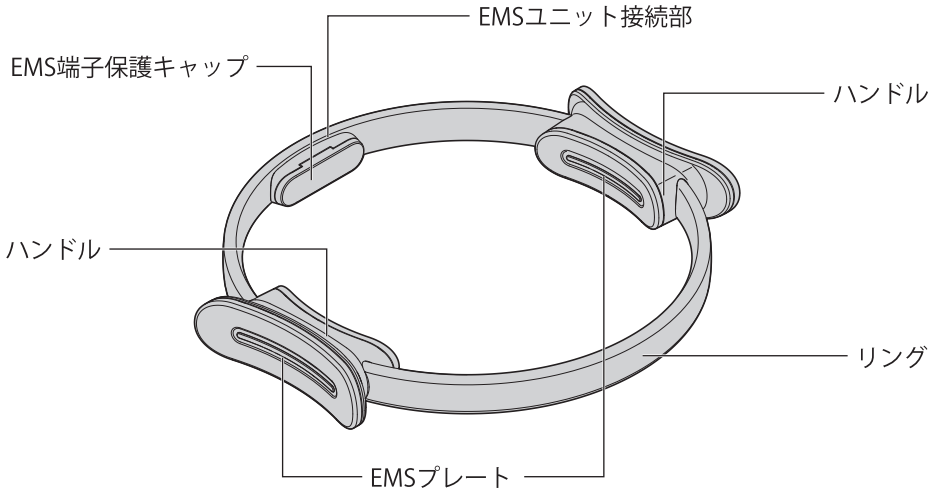
 風呂、シャワー室での使用禁止	●本製品は防水ではないため、湿気の多い場所や浴室などで使用しない。（感電や故障の原因）
 ぬれ手禁止	●濡れた手でEMSユニットやUSBコードには触れない。（感電の原因） ●濡れた手でACアダプタの抜き差しはしない。（感電や事故の原因）
 分解禁止	●分解・改造は絶対しない。（発火、事故、故障の原因） ●内蔵充電池の交換は危険を伴うため、絶対に行わない。（発火、事故の原因）

⚠注意

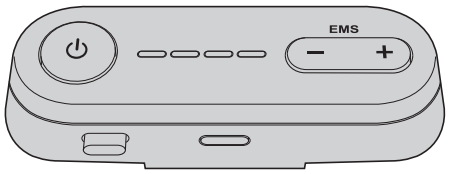
 禁止	●取扱説明書に記載されている用途以外には使用しない。（ケガ・故障の原因） ●ストーブなどの火気の近くやホットカーペットなどの暖房器具の上、こたつの中などで使用しない。 ●飲食中または飲酒後の方は本製品を使用しない。（事故やケガ、体調不良の原因）
 必ず守る	●運動を始める前に、周囲に十分なスペースがあることを確認する。 ●使い始めは弱い刺激から開始する。 ●ご自身の体力・体調などに合わせて、無理なく負荷を調整する。（過度に使用すると、筋肉痛を引き起こす原因） ●EMSでの使用は一回10分以内にする。一日は20分以内で使用する。（過度に使用すると、肌がチクチクする原因） ●EMSは服の上からは通電しません。 EMSプレートを素肌にあててお使いください。 ●次の部位に使用する際は、必ず医師に相談する。 整形手術をした部位・皮膚の下に金属、プラスチック、シリコンなどを埋め込んでいる部位・皮膚トラブルのある部位/例:アトピー性皮膚炎、顔面黒皮症、皮膚の炎症、かゆみやほてりのある部位、物理的刺激などによる病的なシミやアザ、敏感肌、ケロイド体質など 電源について ●充電用ジャックなどにピンやごみを付着させない。（感電やショートによる火災の原因） ●異常・故障時に直ちに使用を中止する。ACアダプタ使用時は、コンセントからACアダプタを抜く。（発煙、発火、感電の原因） ＜異常・故障例＞ 本体、ACアダプタ、コードが ・変形したり、異常に熱い ・異常音や異臭・煙発生 すぐにドクターエアお客様相談窓口にご相談ください。 ●充電時以外は、ACアダプタを本体及びコンセントから抜く。 ●お手入れの際は、必ず電源を切り、電源プラグをコンセントから抜く。（感電の原因） ●停電時は、直ちに電源を切り、電源プラグをコンセントから抜く。（思わぬ事故の原因） ●使用時以外は電源を切り、電源プラグをコンセントから抜く。（湿気やほこりで絶縁劣化になり、漏電・火災の原因） ●雷が鳴り始めたら、直ちに電源を切り、電源プラグをコンセントから抜く。（故障の原因）

各部の名称と付属品

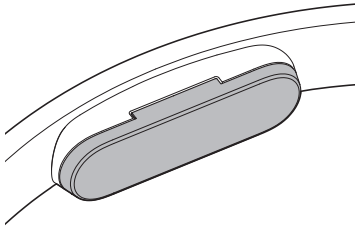
本体



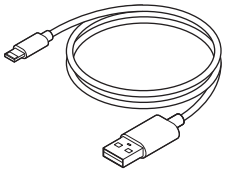
付属品



EMSユニット



EMS端子保護キャップ（取り付け済み）

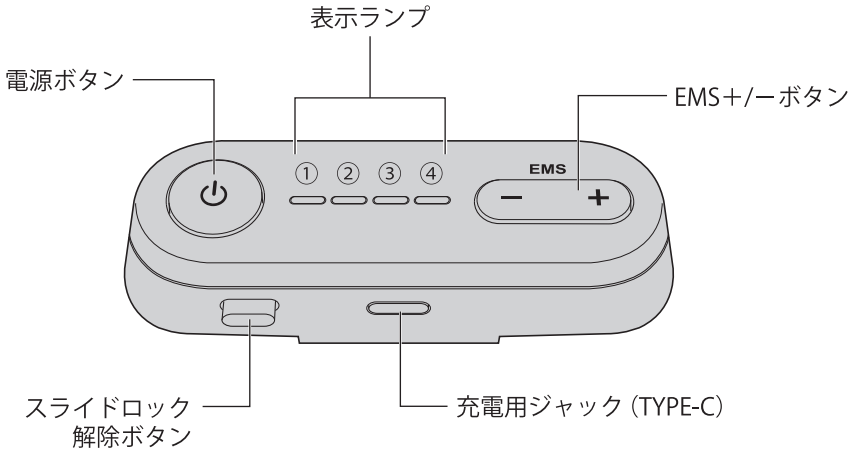


USBコード（TYPE-C（A-C））



取扱説明書（保証書付）

EMSユニット



電源ボタン
長押し（約1.5秒）で電源のオン/オフを切り替えます。

EMS＋/－ボタン
EMSレベルを1～4段階で調節します。

表示ランプ
＜EMSレベル＞
EMSレベルに合わせ、点灯数が変わります。
レベル1（①白点灯）→レベル2（①②白点灯）→レベル3（①②③白点灯）→レベル4（全白点灯）

＜電池残量＞
電池残量が少なくなると、EMSレベルに応じて、表示ランプが点滅します。必要に応じて、充電してください。

＜充電中＞

電池残量	ランプ表示
少	①白点滅
中	①白点灯②白点滅
多	①②白点灯③白点滅
満充電	全白点灯

※満充電になると、表示ランプが全点灯し、約3分間後消灯します。

ご使用前の準備

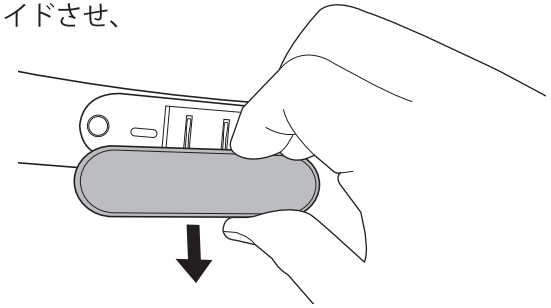
充電する

初めてご使用になる場合や、長期間ご使用にならなかった場合は、次の手順で充電を行ってからご使用ください。また、必要に応じて定期的に充電を行ってください。

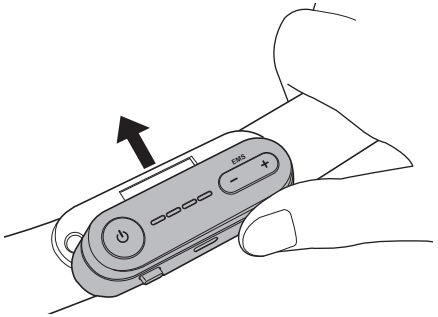
ご注意

- 充電中は動作しません。動作中に充電を行うと、自動的に電源が切れ、充電が開始されます。
- USBコードを束ねた状態で使用しないでください。
- 市販のUSBコードもご使用になれます。市販品をご使用の際は、必ず「56kΩレジスタ（抵抗）」の実装されたUSB TYPE-C（A-C）コードを使用してください。
- 取扱いを誤ったために生じたACアダプタ等の故障については、当社では責任を負いかねます。

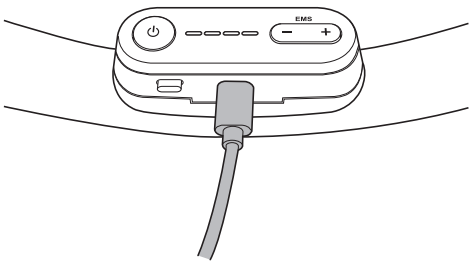
1 EMS端子保護キャップをスライドさせ、取り外します。
※紛失しないようにご注意ください。
※乳幼児や小さなお子様の手の届く場所や、ペットが触れる場所では保管しないでください。



2 本体の溝に合わせ、EMSユニットを『カチッ』となるまでスライドさせ、取り付けます。



3 EMSユニットの充電用ジャック（TYPE-C）に、付属のUSBコードをしっかりと挿し込んで、接続します。
※EMSユニットは本体から外しても充電できます。



4 USBコードをお持ちのACアダプタに挿し込んで、コンセントにACアダプタの電源プラグを挿し込みます。
※充電が開始され、表示ランプが点灯します。
※満充電になると、表示ランプが全点灯し、約3分経過後に表示ランプが消灯します。
※空の状態から満充電まで約1時間かかります。
※市販のUSB対応ACアダプタをご使用の際は、定格出力DC5.0V 2.0A以上のACアダプタをご使用ください。
※ご使用になるACアダプタに損傷がないか確認し、異常のあるACアダプタは絶対に使用しないでください。また、お使いになるACアダプタの取扱説明書もあわせてお読みのうえ、正しくご使用ください。
※電気用品安全法に適合し、PSEマークが表示された充電器をご使用ください。不正規な充電器を使用すると、充電器や製品が高温になる恐れがあります。

5 充電が完了したら、USBコードをEMSユニットから取り外し、ACアダプタをコンセントから取り外します。

ピラティスリングを使用する

ご使用になる前に

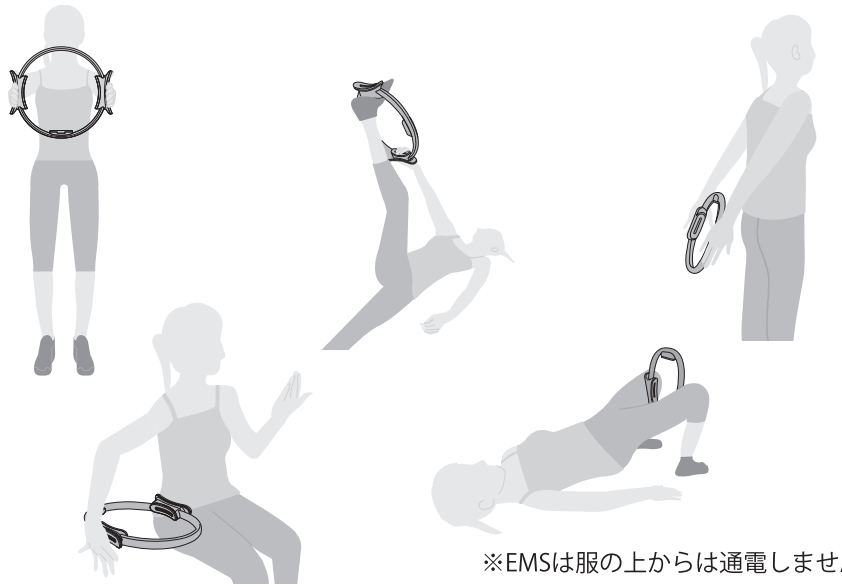
ご注意

- ご使用前に製品に損傷がないか確認してください。異常が発見された場合はそのまま使用せず、ドクターエアお客様相談窓口にご相談ください。
- ご使用前に各ボタンやランプ、EMS機能などが正常に動作することを確認してください。
- 初めてのご使用前には充電が必要です。くわしくは「充電する」（11ページ）をご覧ください。
- EMSプレートの表面に異物が付着していないか、割れや傷がないことを確認してください。
- EMSユニットを取り付ける前に、EMS端子の表面に異物が付着していないか、変形や傷がないことを確認してください。
- 運動を始める前に、周囲に十分なスペースがあることを確認してください。
- ヨガマットなどの上で、エクササイズを行ってください。

1 電源ボタンを長押し（約1.5秒）で電源オンになり、EMSレベル1から始まります。
EMS＋/－ボタンを押し、お好みのレベルを選択します。EMSレベルは1～4段階まで切り替わります。
※使い慣れるまで弱いレベルでのご使用をおすすめします。
※電源オフになると、前回設定したレベルはリセットされます。
※EMSの刺激を感じないまたは刺激が弱い場合、EMSプレートが肌に密着していない可能性があります。密着している場合、レベルを調節するか、水またはぬるま湯で肌を湿らせてください。

2 EMSプレートを手のひら、足の裏、脇ばら、内もも等素肌に密着させて挟みます。
※無理なやり方で行うと、身体の負担を増大させてしまう恐れがありますので、ご注意ください。
※片手で使用した場合、もしくは身体がEMSプレートの片方に接触すると、EMSが通電しません。

ポーズ例

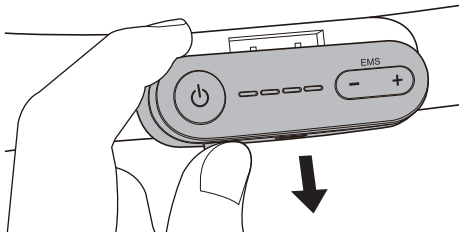


※EMSは服の上からは通電しません。

3 EMSは約10分後、自動的に停止します。
※動作中にEMSレベルを変更してもタイマーはリセットしません。
※左右のユニットを両手で同時に触っていない状態が1分間続くと、自動的に電源オフになります。
途中で電源を切るには、電源ボタンを長押し（約1.5秒）します。

使用完了後、EMSユニットを取り外したいとき

EMSユニットの電源をオフにしてから、取り外してください。スライドロック解除ボタンを押しながら、スライドさせて取り外します。その後、保護キャップを取り付けます。
※取り外したEMSユニットは、袋などに入れて保管してください。



お手入れと保管について

お手入れについて

- お手入れの前に、必ず電源を切ってください。
- シンナー・ベンジン・アルコールなどの溶剤や薬品類、熱湯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。
  乾いた柔らかい布で汗や汚れを拭き取ってください。汚れがひどい場合は、水で濡らして固くしぼったスポンジや、柔らかい布で拭き取ります。その後、乾いた布で乾ぶきしてください。

保管について

- 保管の際は、必ず電源を切り、USBコードを抜いてください。
- USBコードがねじれている場合は、ねじれを直して保管してください。
- 汚れやほこりをよく拭き取り、お風呂や洗面所などの水場や湿気の多い場所、直射日光が当たる場所を避けて保管してください。
- 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。
- 長期間保管される場合は、汚れやほこりが付着しないよう、箱に入れて保管してください。

廃棄する場合は

本製品はリチウムイオン充電池が内蔵されています。廃棄の際は、お住まいの地方自治体の条例に従って処分してください。条例の詳しい内容は、各地方自治体にお問い合わせください。その他の付属品も、お住まいの地方自治体の廃棄区分に従って処分してください。

故障かなと思ったら

電源を入れても、動作しない	• 充電が切れている場合があります。充電を行ってください。 • 充電中は電源ボタンを押しても電源が入りません。充電を終了させてください。
突然停止した	• EMSは約10分で自動停止します。 • 電池残量が少ない可能性があります。充電してください。 • 左右のEMSプレートを両手で同時に触っていない状態が1分間続くと、電源オフになります。 • 動作中にUSBコードを接続すると、動作が停止し、充電されます。
充電できない、充電しても電池持続時間が短い	• 周囲の温度が極端に低い場合または高い場合、正常に動作しない場合があります。周囲温度10℃～ 40℃の環境下で充電を行ってください。 • 初めての充電時や長期間未使用後の充電時は、電池持続時間が短い場合があります。充電と使用を何度か繰り返すと正常に戻ります。
EMSの刺激を感じない、刺激が弱い	• 肌に密着させてください。 • レベルを調節してください。 • 電池残量が少ないので、充電してください。 • 肌が乾燥している可能性があります。水またはぬるま湯で肌を湿らせてください。
肌が赤くなる 肌がチクチクする	• 使用時間が長すぎる可能性があります。EMSの使用は1日20分以内にしてください。

上記で解決しない場合は、ドクターエアお客様相談窓口までご相談ください。

主な仕様

製品名	ピラティスリング
型番	EPR-02
電源	充電式（リチウムイオン充電池内蔵3.7V 105mAh）
定格消費電力※1	140mW以下（動作時）、1.0W（充電時）
充電時間※1	約1時間
充電可能回数※1	約300回
対応ACアダプタ※2	定格出力：DC5.0V 2.0A以上使用すること
タイマー	約10分
周波数	2 ～ 30Hz
寸法	約W355.3×H320×D45mm
質量	約300g
付属品	EMSユニット、EMS端子保護キャップ（取り付け済み）、USBコード（TYPE-C（A-C））、取扱説明書（保証書付）
材質	本体：ABS、EVA、SUS、ガラス繊維 EMSユニット：ABS、PC、SUS
使用環境温湿度	+10℃～ +40℃、85%R.H.以下
保管環境温湿度	−10℃～ +60℃、85%R.H.以下
生産国	中国

※1 記載の数値は目安であり、使用状況・使用環境により異なります。
※2 ACアダプタは付属しておりません。
　　市販のUSB対応ACアダプタをご使用ください。

保証とアフターサービス

使い方・お手入れ・修理などのご相談は、お買い求めになった販売店にご連絡ください。

保証書

お買い上げの際に「お買い上げ日」、「販売店名」欄の記入をご確認ください。
また、内容をよくお読みになり、大切に保管してください。

修理を依頼されるときは

「故障かなと思ったら」（16ページ）をご確認ください。
直らない場合や、同じような症状がたびたび生じる場合は、次の内容をお買い求め先にご連絡ください。

- お買い上げ日
- 製品型名：EPR-02
- 故障の状況（できるだけ具体的に）

修理に関するお問い合わせ

保証期間内に修理を依頼される場合は

保証書の規定に則って修理いたします。なお、保証期間中でも有料となる場合がありますので、保証書をよくお読みください。
保証期間：保証書に記載

保証期間終了後は

診断をして修理できる場合はご要望により、有料にて修理いたします。修理料金は次の内容で構成されています。

- 技術料：診断、修理、調整、点検などの費用
- 部品代：修理に使用した部品および補助材料代
- 修理品の運賃：修理品の往復の送料

補修用性能部品の保有期間

本製品の機能を維持するために必要な部品保有期間の目安は、製造終了から5年です。部品保有期間は目安であり、実際の期間は若干異なる場合がございます。
保有期間の終了をもって、保守対応は終了します。

海外でのご使用について

海外でのご使用は保証対象外です。使用環境や電源条件によるトラブルについて、当社は一切の責任を負いかねます。

その他ご不明な点がある場合

アフターサービスに関するご相談およびご不明な点については、お買い求め先またはドクターエアお客様相談窓口にご相談ください。

定期点検のお願い

ピラティスリングの定期点検をお願いします

こんな症状はありませんか？	ご使用中止
●煙が出たり、異常なにおいや音がする ●USBコードを動かすと、通電したりしなかったりする ●内部に異物や水が入った ●本体に変形や破損がある ●その他異常がある	故障や事故防止のため、電源を切り、必ずお買い上げ販売店、またはドクターエアお客様ご相談窓口に点検、修理をご相談ください。