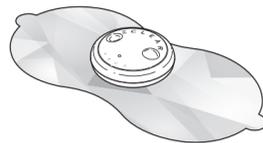




本用户指南符合日本的药品和医疗器械法。在日本境外购买本产品的客户，应参考当地所在国家的使用手册。

www.elecom.co.jp/global/download-list/manual/



非常感谢您此次购买本产品。本说明书就操作方法及安全使用注意事项进行说明。使用前请务必仔细阅读使用说明书。阅读完后请妥善保管本说明书。

2017年7月制作 (第1版)

关于本产品

■什么是 EMS

EMS (Electrical Muscle Stimulation) 产品通过电力刺激肌肉, 使肌肉进行机械性运动, 从而起到运动的效果。

■什么是深层频率

深层频率是指 2000 ~ 5000Hz 的高频率。频率越高, 越能渗透脂肪达到深层部位进行刺激, 使日常难以得到运动的内部肌肉得以运动。

■什么是弛豫频率

弛豫频率是指 20 ~ 30Hz 的高频率。深层频率可使收紧的肌肉得以放松, 从而能够在避免肌肉产生疲劳的情况下进行锻炼。

■伸展运动

在通过伸展运动拉伸肌肉的状态下使用本产品后, 可锻炼肌肉以及日常难以得到锻炼的肌腱, 并提高柔韧性。

■参考使用时间

参考使用时间为每天 1 处约 30 分钟。若长时间使用可能会导致身体不适。

本产品中内置定时器, 在锻炼开始大约 15 分钟后将会自动断电。

⚠ 注意:

请勿在剧烈运动时使用本产品。汗液的水分会引起皮肤炎症, 或导致胶垫粘附力下降。

2

确认包装内容

使用前请确认所有部件是否齐全。

我们在包装时尽量做到万无一失, 但万一出现缺失、破损时请立即联系经销商。

基本套件 HCT-P01PN1/HCT-P01BU1

- 主体 ×1
- 中心胶垫 ×1 (消耗品)
- 配件
 - 使用说明书 (本说明书) ×1
 - 伸展运动手册 ×1
 - 保管用板 ×1
 - 收纳手包 ×1
 - 专用 USB 电缆 ×1

全套 HCT-P01PN2/HCT-P01BU2

- 主体 ×2
- 中心胶垫 ×1 (消耗品)
- 配件
 - 使用说明书 (本说明书) ×1
 - 伸展运动手册 ×1
 - 保管用板 ×1
 - 收纳手包 ×1
 - 专用 USB 电缆 ×1

- 两侧胶垫 ×2 (消耗品)

8

安全注意事项 (请务必遵守)

请务必遵守以下所述事项, 以与预防对使用者与其他人员造成危害, 或对财产造成损失。

■忽视显示内容, 错误使用导致的危害及损失的程度通过以下标识进行区分及说明

⚠ 危险	拥有本标识的项目表示“导致死亡或重伤可能性极高”。
⚠ 警告	拥有本标识的项目表示“可能发生死亡或重伤等危险”。
⚠ 注意	拥有本标识的项目表示“只可能造成伤害或出现物品损伤”。

⊘ 本图标表示不得为之的“禁止”内容。

ⓘ 本图标表示表示必须执行的“强制”内容。

⚠ 危险

- ⊘ 切勿与下述这种医用设备一同使用。
 - 心脏起搏器等体内植入型电子设备
 - 人工心肺等生命维持用用电气设备
 - 心电图等佩戴型医用电子设备
 避免造成此类医用设备错误工作, 从而发生危及生命的情况。

⚠ 警告

- ⊘ 下述人群请勿使用。
 - 患有静脉、动脉血栓的人群
 - 医生要求禁止运动的人群
 - 怀孕或可能怀孕的人群
 - 长期使用甾体激素药剂或存在肝功能障碍, 导致毛细血管扩张的人员

- ⊘ 下述情况下请勿使用。
 - 使用过程中胶垫周围皮肤出现剧烈疼痛时
 - 饮酒、吸烟时 · 极度疲劳时
 - 就寝、入浴时

3

■另售品

另售品拥有以下种类。

两侧胶垫 (2片装) 型号: HCT-P01G1

- 两侧胶垫 ×2 (消耗品)
- 配件
 - 使用说明书 ×1
 - 保管用板 ×1

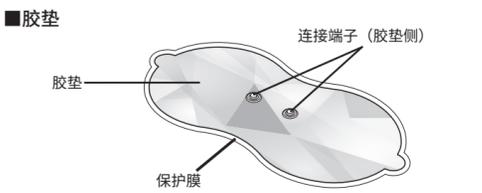
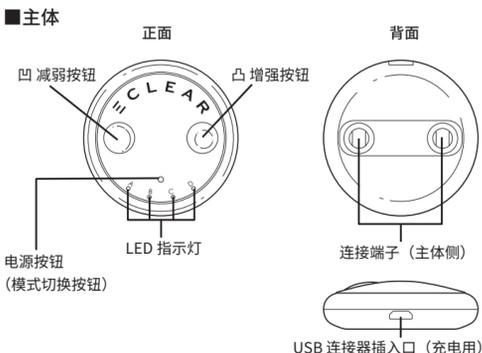
中心胶垫 (1片装) 型号: HCT-P01G2

- 中心胶垫 ×1 (消耗品)
- 配件
 - 使用说明书 ×1
 - 保管用板 ×1

9

⚠ 警告	
⊘	请勿在下述部位使用。 <ul style="list-style-type: none"> · 胸部等心脏附近或头部、脸部等脖子上上部 · 伤口、眼、口、阴部等粘膜部位 · 接受过整形手术的部位 · 植入有金属、塑料、硅胶等的部位 · 脊骨、脊椎 · 纹身部位 · 生理期的腹部 · 佩戴有项链、手表或人体穿刺部位
⊘	请勿用于运动以外的用途 避免造成事故或故障。
⊘	请勿让儿童使用, 或让其在设备主体及胶垫上玩耍。 避免发生事故或受伤。
ⓘ	请在使用前确认胶垫上无有损伤, 表面有无缺陷或变形。 避免造成事故或故障。
ⓘ	在连接或取下本体以及胶垫时, 在粘贴、重新粘贴或取下胶垫前, 请务必关闭电源。
ⓘ	正在接受治疗或下述人群请务必在咨询医生之后进行使用。 <ul style="list-style-type: none"> · 正在接受治疗或感觉到身体存在异常的人群 · 患有恶性肿瘤的人群 · 心脏、脑神经存在异常的人群 · 体温在 38°C 以上 (发烧) 的人群 ※例 1: 处于急性症状 (倦怠感、发冷、血压不稳定等) 较强烈的时期 ※例 2: 身体虚弱 · 患有传染病的人群 · 皮肤知觉障碍或皮肤异常的人群 · 患有脊椎骨折、挫伤、肌肉拉伤等急性 (疼痛性) 疾病的人群 · 需要静养的人群 · 服用药物的人群 · 血压异常的人群 · 四肢残疾的人群 · 无法按照自我意识操作的人群 · 因糖尿病等严重的未梢循环障碍导致知觉障碍的人群 · 低温状态的人群 · 血液循环障碍的人群 · 胶垫无法贴合皮肤的人群 · 患有癫痫症的人群 否则, 可能会引起事故或身体不适。
⊘	请勿拆解、修理或改造。 避免引发火灾、触电。

4



10

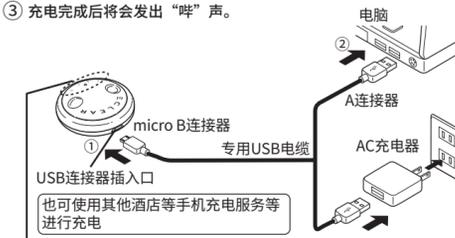
⚠ 警告	
⊘	本产品为单人使用。请勿多人使用。 避免引起触电或事故。
⚠ 注意	
⊘	请勿在下述场所进行使用或保管。 <ul style="list-style-type: none"> · 阳光直射处 · 靠近暖气等温度较高处 · 浴室等潮湿处 · 水汽附近 · 灰尘较多处 · 振动较多处 避免引发火灾、触电或故障。
⊘	就寝时请勿使用。 避免发生事故或受伤。
⊘	请勿在即将驾驶机动车等或正在驾驶时使用。 避免造成事故或故障。
⊘	请勿长时间将胶垫贴于皮肤上。 避免皮肤产生炎症等。
⊘	请勿在胶垫沾水状态下使用。 避免发生触电。
⊘	1 个部位每天请勿使用超过 30 分钟。 避免引起事故或身体不适。
ⓘ	最多同时在 2 处使用。 避免引起事故或身体不适。
ⓘ	请在使用前确认主体与胶垫是否正确连接。
ⓘ	使用前请确认各操作按钮可正常工作。
ⓘ	初次使用或使用长时间未使用的设备时, 请按照使用说明书进行操作, 使用前请确认设备是否可正常工作。

5

准备

开始使用 (购买不久或长时间未使用) 或在使用过程中发生电量不足时, 请务必充电至满格状态。

- 充电** 充电时间: 约 2.5 小时
- 将专用 USB 电缆的 USB micro B 连接器插入主体 USB 连接器插入口。
- 将专用 USB 电缆的 USB A 连接器连接至电脑或 AC 充电器等 USB 端口中以接通电源。
- 充电完成后将会发出“哔”声。



LED LED 的亮灯数量会随着充电剩余量而发生改变。		
[0~24%] A 闪烁	[25~49%] B 闪烁 A 亮灯	[50~74%] C 闪烁 A、B 亮灯
[75~99%] D 闪烁 A、B、C 亮灯	[充电完成] A、B、C、D 均亮灯	○ 熄灭 ✦ 闪烁 ● 亮灯

11

⚠ 注意	
ⓘ	使用本产品后感觉到强烈刺激, 皮肤出现湿疹、发红、发痒等异常时请立即停止使用并就医。 否则, 可能会引起事故或身体不适。
⊘	请勿用手、手指或身体的一部分接触 USB 连接器插入口。 避免引发触电、受伤或故障。
⊘	请勿将金属插入 USB 连接器插入口。 避免引起发热、起火。
⊘	请勿强行拉拽、弯曲电缆, 或将其压在重物下方。 避免电缆损、断线, 从而引发火灾、触电。
⊘	专用 USB 电缆损伤、USB 连接器插入口松弛时请勿使用。 避免引发火灾、触电。
⊘	请勿使用旅行用转换器 etc 变压器进行充电。 避免引起发热、起火。
⊘	请勿使用点烟器等在车内进行充电。 避免发生起火、发热或触电。
⊘	请在淋湿的状态下请勿接触 USB 电缆或胶垫。 避免发生触电、故障或事故。
⊘	请勿将附带的专用 USB 电缆用于主体充电以外用途。专用 USB 电缆无法用于通信或其他设备充电。
ⓘ	使用市售充电器或 AC 电源进行充电时, 请务必仔细阅读设备的使用说明书, 并按照安全注意事项进行操作。
ⓘ	充电时请确认专用 USB 电缆已插到底部。 若在未插到底的状态下进行充电时, 则可能发生起火、触电。
ⓘ	3 个月请务必充一次电。 电量完全放完后, 可能会无法充电。
ⓘ	设备出现故障时, 请立即停止使用并切断电源。 请联系经销商或咨询中心。

6

⚠ 注意	
⊘	请将设备放置保管在幼儿无法触及之处。 避免发生事故。幼儿不慎将主体吞入时, 请立即就医。
⊘	请勿将水或液体倒入主体中, 亦或淋湿主体。 避免发生发热、破裂、起火。
ⓘ	丢弃本产品时, 请遵照所居住地区市区町村的要求。丢弃时请勿拆解。

7

安装胶垫

1 揭下保护膜

抓住胶垫薄膜的凸起处, 将其揭下。



※从第 2 次开始请将保管用板揭下后使用。

2 安装胶垫

将胶垫贴于希望使用的部位上。

请使胶垫紧贴皮肤。
※若胶垫离开皮肤, 主体电源将会自动切断。

⚠ 注意:
请勿将胶垫贴于项链或腹部穿刺等金属上。

■关于胶垫的使用

- 请勿接触胶垫粘附面。粘附困难时请浏览“胶垫保养” (P.19)。
- 请勿折叠胶垫。

13

2 将胶垫安装于主体上

- 初次使用时从袋子中取出胶垫。
(此时请勿揭下覆于胶垫上的保护膜。)
- 确认主体未连接电源, LED 指示灯处于熄灭状态。
- 将胶垫连接端子连接至主体上直至发出“咔嚓”声。



⚠ 注意:
请务必使用本公司指定的胶垫。

■更换胶垫时,

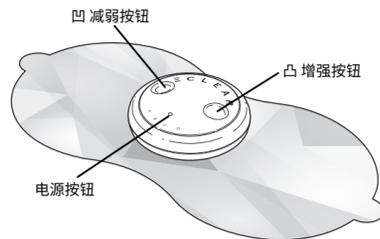
- 将主体从胶垫上取下。
- 从袋子中取出胶垫。
(此时请勿揭下覆于胶垫上的保护膜。)
- 确认主体未连接电源 (LED 指示灯处于熄灭状态)。
- 将胶垫连接端子连接至主体上直至发出“咔嚓”声。

12

使用方法

1 接通电源

在粘贴于皮肤上的状态下长按电源按钮大约 2 秒后将会发出“哔”声，此时电源接通，开始锻炼。
LED 指示灯亮灯。



2 切换模式

在动作过程中按下电源按钮可切换模式。
※打开电源时将始终以 A 模式启动。
• 每次按下电源按钮都会发出“哔”声，随之将切换模式。
返回 A 模式后将会发出“哔—”声。

3 调整强度

有 15 档强度可供选择。
※首次接通电源时，或变更模式时的强度等级为“1”。
• 按下凸增强按钮后将会发出“哔”声，强度将上调 1 档。
• 按下凹减弱按钮后将会发出“哔”声，强度将下调 1 档。
• 强度等级达到“15”时按下凸增强按钮或强度等级达到“1”时按下凹减弱按钮后将会发出“哔哔”声，强度等级将不会发生变化。

14

保管方法

请在满足以下条件的环境下保管本产品。

保管温度：-10°C~60°C

保管湿度：20~85%RH

■保养与保管时的注意事项

• 请勿使用挥发油、信那水等进行保养。

• 请勿在下列场所进行保管。

— 阳光直射处

— 高温、多湿、水汽附近、多灰尘处

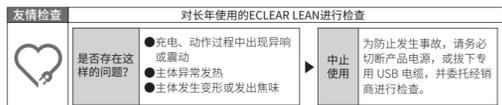
— 多振动处

— 化学药品保管场所或会产生腐蚀性气体的场所

• 请放置在幼儿无法触及之处。

• 长时间未使用时，在满电状态下请尽可能保管在常温（10~30°C）下。

• 请 3 个月充 1 次电。若完全闲置不使用时，可能无法进行充电。



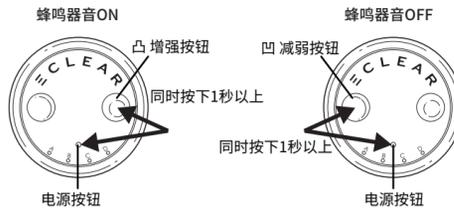
21

4 切换蜂鸣器音

蜂鸣器音可进行 ON/OFF 切换。

• 同时长按凹减弱按钮与电源按钮 1 秒后，将会发出“哔哔—”声，此后可消除之后的操作音。
• 同时长按凸增强按钮与电源按钮 1 秒后，将会发出“哔哔—”声，此后将会发出操作音。

※出于安全考虑，部分动作在静音模式下也会发出声音，并非故障。
※因不慎操作致使其变为静音时，请同时按下凸增强按钮与电源按钮。



5 关闭电源

在锻炼开始大约 15 分钟后将会发出“哔—”声并自动断电。

※长按电源按钮、凸增强按钮或凹减弱按钮中的任意按钮大约 2 秒后可在锻炼过程中关闭电源。

※将胶垫从皮肤上取下或从胶垫上取下主体时电源将会断开。

15

丢弃时

■锂离子电子回收注意事项

本产品锂离子电池为内置式。锂离子电池是可回收的重要资源，因此请配合进行回收。丢弃本产品时请遵照所居住地区市町村的要求。

Li-ion00

• 丢弃时，请勿拆解电池。

• 请将本产品作为普通家庭垃圾丢弃。丢弃的锂离子电池若被垃圾车等破坏，将会发生短路，从而导致起火、发热。

■锂离子电池的取出方法

除了丢弃本产品的情况外，切勿进行拆解。

警告 以下步骤为产品的丢弃步骤，并非修理步骤。若擅自拆解将会导致产品无法维持功能，并引起故障或事故。

●尚有剩余电量时请将其用完。

●请使用螺丝刀按照如下步骤进行拆解。

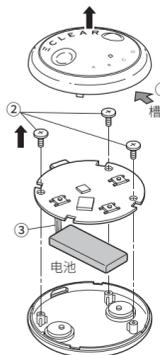
① 将一字螺丝刀插入主体电源按钮正下方附近槽内并将其打开

② 取下固定基板的螺丝

③ 使用钳子剪断位于基板背面的负极侧黑线

④ 取下电池

●电池取出后请在端子部贴上胶带进行绝缘，避免⊕与⊖端子短路。



22

胶垫粘贴示例

本产品有 4 种模式。各个部位及不同脂肪厚度均有相适宜的锻炼模式与粘贴方法。

■皮下脂肪厚度参考标准

手臂	腹部	臀部
在手肘弯曲至 90 度状态下轻轻抓起的厚度的一半	腹部用力状态下轻轻抓起的厚度的一半	臀部用力状态下轻轻抓起的厚度的一半

■模式

模式	皮下脂肪厚度 (mm)	体型参考标准			
		胖	普通	瘦	
A	25~	腹部、臀部	腹部		
B	20~	手臂、背部	臀部	腹部	
C	10~	大腿	手臂、背部	臀部	
D	0~	小腿	小腿、大腿	手臂、背部、小腿、大腿	

▲注意：

最多同时在 2 处使用。

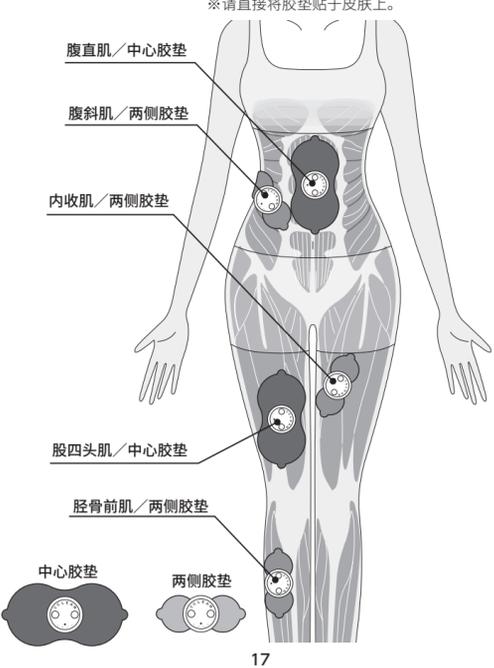
16

故障处理

故障	原因	处理方法
无法接通电源	▶ 电池充电不充分或电量已用完	▶ 请切断电源进行充电。▶P.11
	▶ 电池正在充电中	▶ 电池充电结束时，请在拔出专用 USB 电缆后使用。▶P.11
	▶ 胶垫未贴于皮肤上	▶ 请在将胶垫正确贴于皮肤上后接通电源。▶P.13
电源立刻断开在使用过程中电源断开	▶ 电池充电不充分或电量已用完	▶ 请切断电源进行充电。▶P.11
	▶ 主体与胶垫连接不良	▶ 请断开电源，重新连接主体与胶垫。▶P.12、P.13
	▶ 胶垫未正确贴合皮肤	▶ 请断开电源，使其紧贴皮肤。▶P.13
无法充电	▶ 长时间保管，电池电量完全放完	▶ 无法使用。请每 3 个月充 1 次电，避免将其电量完全放完。▶P.21
胶垫无法贴在皮肤上	▶ 胶垫粘附面透明保护膜未揭下	▶ 请揭下粘附面透明保护膜。▶P.13
	▶ 胶垫粘附面脏污	▶ 请淋上少量水并用指尖轻轻清洗数秒。▶P.20
	▶ 水洗后立即使用	▶ 请充分沥干水分，使粘附面自然干燥。▶P.20
	▶ 胶垫粘附面受损	▶ 胶垫为消耗部件。粘附面损伤时请中止使用，并购买另售品。▶P.9
	▶ 胶垫粘附面沾有大量汗液或水分	▶ 胶垫为消耗部件。粘附面损伤时请中止使用，并购买另售品。▶P.9
胶垫粘附面剥离、偏离	▶ 胶垫未贴合皮肤	▶ 请使其紧贴皮肤。▶P.13
	▶ 胶垫重叠	▶ 粘贴时请避免重叠。▶P.13
	▶ 胶垫粘附面脏污	▶ 请淋上少量水并用指尖轻轻清洗数秒。▶P.20
	▶ 胶垫未正确连接	▶ 请正确连接，直至其发出咔嚓声。▶P.12
	▶ 强度调整变弱	▶ 请调节强度。▶P.15
感觉不到刺激感 / 刺激感较弱	▶ 充电不充分或电量用完	▶ 请充电。▶P.11
	▶ 胶垫粘附面脏污、受损	▶ 胶垫为消耗部件。粘附面损伤时请中止使用，并购买另售品。▶P.9
	▶ 使用时间过长	▶ 1 处请确保使用时间在 30 分钟以内，使用后请将胶垫从皮肤上取下。▶P.15
	▶ 胶垫未贴合皮肤	▶ 请使其紧贴皮肤。▶P.13
	▶ 胶垫粘附面脏污、干燥	▶ 请淋上少量水并用指尖轻轻清洗数秒。▶P.20
皮肤发红 / 有刺痛感	▶ 胶垫粘附面受损	▶ 胶垫为消耗部件。粘附面损伤时请中止使用，并购买另售品。▶P.9
	▶ 胶垫未贴合皮肤	▶ 请使其紧贴皮肤。▶P.13
	▶ 胶垫粘附面脏污、干燥	▶ 请淋上少量水并用指尖轻轻清洗数秒。▶P.20
没有声响	▶ 错误操作导致变为静音	▶ 同时按下增强按钮与电源按钮后，可恢复声音。▶P.15

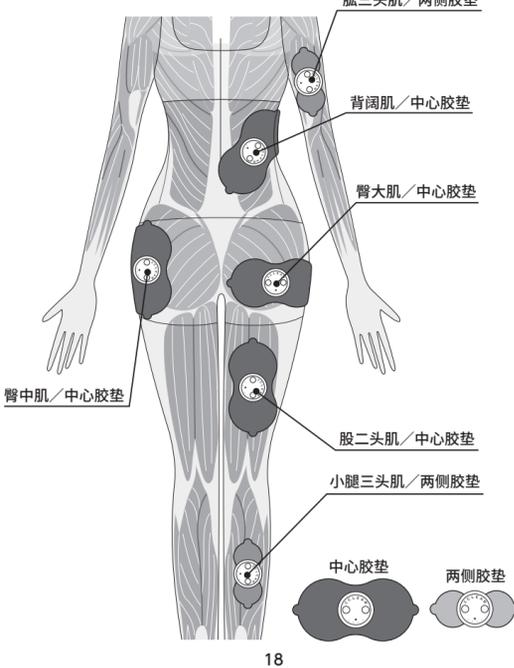
23

前



17

后



18

产品规格

产品名称	ECLEAR LEAN
系列型号	HCT-P01
电源电压	DC 5.0V ± 5% (锂离子电池)
内置电池	75mAh ※ 1 ※ 2
反复充电次数	约 500 次 ※ 1
充电时间	约 2.5 小时 ※ 3
工作时间	90 分钟以上 (充满电时) ※ 4
额定输出电压	约 42V
深层频率	约 2000 ~ 5000Hz
弛豫频率	约 20 ~ 30Hz
定时器	约 15 分钟
主体尺寸	约 φ48mm × D16mm
主体重量	约 20g
电缆长度	约 0.2m
使用环境温湿度	0°C~40°C 20~85% RH
保管环境温湿度	-10°C~60°C 20~85% RH
生产国	中国

※1 符合 JIS C 8711

※2 配备过充、过放、过压保护功能

※3 用完的电池充满电的参考标准

※4 会因动作内容、使用环境而发生变化。

25

使用后

1 进行收纳

① 确认已断开电源，将胶垫从皮肤上取下。
抓住胶垫凸起处将其揭下，切勿碰触粘附面。

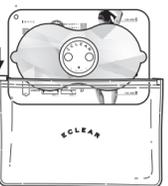


② 不要取下主体与胶垫，将其贴于保管用板上。

※如果装有 2 个产品，请在保管用板的一面粘贴 1 片中心胶垫，背面粘贴 2 片两侧胶垫。



③ 放入附带的收纳手袋进行保管。



▲注意：

请勿将其放置于高温高湿或阳光直射处。

19

关于保养

请将胶垫从主体上取下后进行保养。

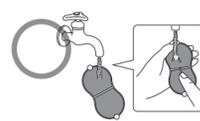
■胶垫保养

出现以下情况时请对胶垫进行保养。

- 胶垫难以粘贴时
 - 使用过程中刺激感变弱时
 - 使用时感觉到刺痛感刺激感时
 - 胶垫脏污时
 - 胶垫无法粘贴至保管用板上时
- 保养后刺激感仍然较弱，或仍然感觉到刺痛感时请更换胶垫。

① 请淋上少量的水，并用指尖轻轻清洗数秒。

※请勿淋上过多的水。避免其粘附力下降或粘附面受损。



② 抓住凸起处充分甩干水分，并自然干燥。

※若干燥不充分，将会使粘附力变弱。

※请勿使用纸巾或抹布擦拭粘附面。

※请避免阳光直射。



■主体保养

• 主体脏污时，请使用干燥柔软的抹布进行擦拭。

▲注意：

请注意不要让水等进入到主体内部、USB 连接器插入口内。

20

在日本境外购买产品的客户应与当地的零售商联系进行咨询。ELECROM (日本) 有限公司不对日本之外的其他国家的客户提供有关购买或使用的咨询服务。另外，公司不提供日语之外的其他外语服务。产品如需更换，需要在 Elecrom 保修期规定范围之内，日本境外的产品不提供更换服务。

ECLEAR LEAN
EMS HCT-P01 系列
使用说明书
2017 年 7 月 第 1 版
宜丽客株式会社

- 本说明书版权归 ELECROM 株式会社所有。
- 禁止擅自复制或转载本说明书的部分或全部内容。
- 出于改良产品的目的，本产品规格及外观可能会在未事先通知的情况下进行更改。
- 因使用本产品而造成其他设备故障或问题时，本公司概不负责，敬请知悉。
- 对本产品涉及战略物资或服务部分进行出口时，需获得外外贸法所规定的出口或服务交易许可。
- 本说明书中记载的其他公司名称、产品名称等均属于各公司的商标或注册商标。

26