

筋肉刺激 おすすめの使いかた

ヘッド部を当てる位置

① 太陽のツボ

こめかみから、やや目尻よりのくぼみ

- 13Hz 活性
- 10Hz 集中
- 8Hz リラックス
- 6Hz 瞑想
- 4Hz 睡眠
- 151Hz 視力・血流

② 頬骨の下（ほうれい線）

頬骨の下、ほうれい線の上あたり

- 6Hz 小顔

ちょうきゅう

③ 聴宮のツボ

耳の前側のくぼみ

- 13Hz 活性
- 10Hz 集中
- 8Hz リラックス
- 6Hz 瞑想
- 4Hz 睡眠

1秒間に刺激のある回数の単位。
151Hzは「揉む・止まる」の繰り返し
その他は「トントン…」と優しく叩く
ような刺激で筋肉に働きかけます。

Hz(ヘルツ)
とは?

④ 耳下腺

耳たぶのすぐ下あたり

- 6Hz 小顔

⑤ 首・肩

- ・後頭部の頭の付け根
- ・頭と肩のあいだ
- ・首の付け根 など

- 151Hz 首・肩コリ

ご使用時間の目安

1回のご使用につき 15分～60分

1日2回 ※1回目と2回目の間は、最低60分ほど空けてください

- ・はじめての方は1回15分～30分、1日2回を目安に
- ・1回のご使用は、最長60分まで
- ・同じ部位に当てる場合は、最長30分まで

おすすめのLevel

- ・①⑤：視力/血流/コリの151Hzと、②④：美容の6Hzは、「我慢できる」程度の、強めのLevelでのご使用がおすすめ。
- ・その他の部位は「気持ち良く感じる」強さでお使いください。

Levelを強くしても刺激が弱いときは

Levelを上げても刺激が弱く感じられるときは、
ヘッド部がツボに当たるよう、位置を微調整してみてください。

髪の毛やもみ上げ・ひげを挟みますと、刺激が極端に弱くなります。
なるべく挟まないようにしてご使用ください。

