

ReFa
ACTIVE

ReFa ACTIVE FIT

G U I D E B O O K

このたびは、ReFa ACTIVE FIT を
お求めいただきまして、ありがとうございます。

ReFa ACTIVEは、皆さまの「もっと強く美しくありたい」
という願いを実現するために生まれたブランドです。

スポーツ、ビジネス、オフタイム…
さまざまなシーンで身体と真摯に向き合い、
身体の求めるコンディショニングを
もっと気軽に行っていたら。
変わっていく身体、変わっていく自分に出会う喜びを、
もっと感じていたら。

ReFa ACTIVEと一緒に、
強さ、美しさの高みを目指してみませんか。

CONTENTS

FUNCTION

各部の機能P.3

BASIC METHOD

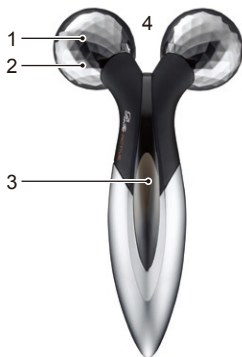
基本の使い方P.4

HOW TO USE

目的別使用方法P.6

ASSISTED ROLLING

お2人でケアするときはP.14



1. ダブルドレナージュ[※]ローラー

440面体のダイヤカットを施した特殊形状のローラーが肌を深くつまみ流します。

※ドレナージュとはエステティシヤンの流れるような動きを表現したものであり、人体への効果効能を表現したものではありません。

2. プラチナムコーティング

ローラーの表面にプラチナムコートを採用。美しい輝きが長く続きます。

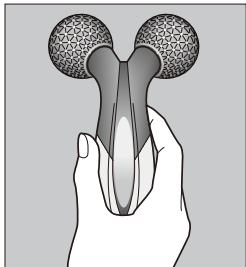
3. ソーラーパネル

ハンドルの中央にソーラーパネルを設置。効率的に光を取り込み、微弱電流「マイクロカレント」を発生させます。

4. 防水構造

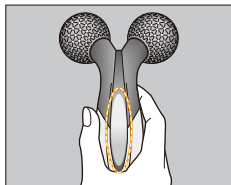
JIS基準（IPX7相当）をクリアした防水仕様。バスタイムにも安心してお使いいただけます。

ハンドルの持ち方



ハンドルの下側（メタリック部分）を、ほどよい強さで握ってください。

ご注意ください

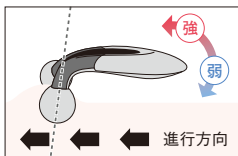


ソーラーパネルから光を取り込み、マイクロカレントを発生させています。手で隠さないように気をつけてください。

ローリング方法

ローラーが肌を吸い上げる強さは、ハンドルを持つ角度で調整できます。

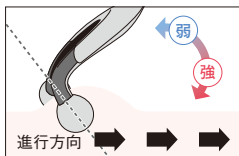
〈ローラーを前に進める場合〉



ハンドルを徐々に起こして、吸い上げの強さを確認してください。

※肌に痛みを感じたら、ハンドルを寝かせてください。

〈ローラーを後ろに引く場合〉



ハンドルを徐々に寝かせて、吸い上げの強さを確認してください。




※肌に痛みを感じたら、ハンドルを起こしてください。

ローリングのポイント

矢印の方向・太さを参考にローリングを行ってください。



使用方法について、各部位の写真に、それぞれローリングする方向を示してあります。

-  : 一方向へのローリング
-  : 往復（両方向）のローリング
-  : 細い部分から太い部分へ、力を入れるようにローリング

P.8 からの使い方を参考に、お客様のお好みに合わせてご使用ください。
回数の目安は、パーツごとに左右各5～10回です。

フェイス・頭

P.8 P.9

デコルテ・首

P.8



バスト

P.11

ウエスト

P.11

腕

P.10

脚

P.12 P.13



ご使用いただく前に必ずお読みください。

ご使用の前に、付属の取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

- 初めてご使用になるときは、二の腕の裏など目立たない部位でやさしく数回お試しいたごき、時間をおいてお肌にも異常が出ないことを確認してください。
- 金属アレルギー体質の方、皮ふ病およびアトピー性皮ふ炎の方、敏感肌の方は使用しないでください。
- 妊娠初期の不安定期の方、出産直後の方、妊娠中で体調がすぐれない方は使用しないでください。
- アクセサリー類（ネックレス・ピアス等）は巻き込みの危険がありますので、ご使用時は外してください。
- 髪を巻き込まないよう、束ねるか、ヘアバンド（髪が短い場合はヘアピン）などで固定してからご使用ください。
- 背骨など、骨が出っばっている部位には使用しないでください。
- 本書で指定している部位以外には使用しないでください。

デコルテ・首

艶めくデコルテ、しなやかなネックラインに。



鎖骨下のくぼみにローラーを当てるようにローリング。



肩と首の付け根から頭に向かい、首筋に沿って上下にローリング。

フェイス・頭

ハリのあるフェイスと、やわらかな頭皮を目指して。



下あごのラインを意識して、しっかりフィットさせながらローリング。



口角から頬骨の下を通して耳横までローリング。



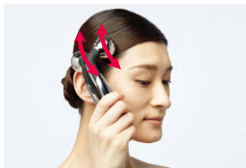
口角から鼻横までを上下にローリング。片方のローラーで頬を持ち上げるように行いましょう。



目尻の上あたりに片方のローラーを当て、側頭部に向かってローリング。



目を閉じておでこから、頭頂部に向かってゆっくりローリング。
※髪を巻き込まないようにご注意ください。



片方のローラーが耳の上にくる位置で、上下にローリング。
※髪を巻き込まないようにご注意ください。

腕

肌をつまみ流して、自信の持てる二の腕に。



親指と人差し指の間を挟み込み、手の甲側のボールで半円を描くようにローリング。

※指一本ずつの挟み込みはおやめください。
指関節をケガをする恐れがあります。



小指側のふっくらした部分の中央を押しながら、小指方向に向かってローリング。

※指一本ずつの挟み込みはおやめください。
指関節をケガをする恐れがあります。



内側のひじ下を挟むように、手首からひじに向かってローリング。



二の腕を、脇下に向かってローリング。
※肌がローラーに挟まれやすい部位です。
ローラーを肌に当てる角度と強さを調整してローリングしてください。

バスト

胸の中央に向かってケアし、理想のバストにアプローチ。



脇の下を押しながら胸の中央に向かってローリング。



胸の下から押し上げるように上下にローリング。

ウエスト

肌を引き締め、女性らしい美しさに。



バストの下からウエストラインまで体側に沿ってローリング。

※肌がローラーに挟まれやすい部位です。
ローラーを肌に当てる角度と強さを調整してローリングしてください。



下腹部は、斜め方向に引き上げるようにローリング。

※肌がローラーに挟まれやすい部位です。
ローラーを肌に当てる角度と強さを調整してローリングしてください。

脚

気になる膝まわりや太ももにしっかりアプローチ。



足の裏を全体的にローリング。仕上げに写真の○部分を片方のローラーでプッシュしましょう。



足の甲と側面をローリング。お風呂上がりなどにおすすめです。

※指関節を無理にローリングしないでください。ケガをする恐れがあります。



足首まわりを上下にローリング。心地よく感じる強さで行いましょう。

※アキレス腱を挟み込まないように注意してください。



足首から膝の裏にかけて、ふくらはぎをローリング。

※アキレス腱を挟み込まないように注意してください。



太ももの内側をローリング。

※肌がローラーに挟まれやすい部位です。
ローラーを肌に当てる角度と強さを調整してローリングしてください。



膝の裏からおしりの下にかけて、太ももの後ろをローリング。

※肌がローラーに挟まれやすい部位です。
ローラーを肌に当てる角度と強さを調整してローリングしてください。

バスルームでゆっくりと

防水仕様ですので、お風呂の中でもご使用いただけます。

※ご使用後は、水分を切ってから柔らかい布などでしっかり拭いた後、保管してください。

※使い方は一例です。

1人では難しい部分も2人で行えば、しっかりとローリングできて効率的。肩や背中などのケアにおすすめです。



流れるようなネックラインに首から肩にかけてローリング。



凜とした後姿に

自分ではケアしにくい背中をローリング。肩甲骨に沿って上下に行いましょう。

※背骨など、骨が出っばっている部位には使用しないでください。



お2人でご使用になる際の留意点

本品をお持ちでない方の手を、必ず相手の肌に触れ続けた状態で使用してください。

※素手で触れていないとマイクロカレントが流れません。

ReFa
ACTIVE

ReFa ACTIVE FIT

G U I D E B O O K

English

Thank you for purchasing ReFa ACTIVE FIT.

ReFa ACTIVE is a new brand created to take us to the summit of our inherent beauty and athletic potential.

We hope that you will more comfortably be able to challenge your body and provide it with the conditioning it truly needs for various situations in life, whether it be work, sports, or weekends.

Together with the ReFa ACTIVE, experience the joy of your transforming body and mind, aiming for new heights of true beauty and physical vitality.

CONTENTS

FUNCTION

Functions of Parts.....P.3

BASIC METHOD

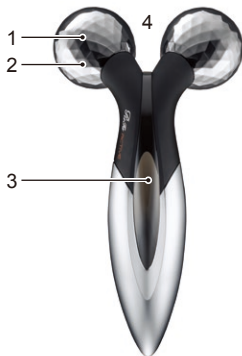
Basic Usage.....P.4

HOW TO USE

Method of Use by Purpose.....P.6

ASSISTED ROLLING

Assisted Rolling.....P.14



1. Double Drainage* Rollers

The unique shape of the rollers, with their 440 diamond cut surfaces, squeezes your skin deeply.

* Drainage refers to the flowing motions of treatment by an aesthetician. It does not refer to any effects on the human body.

3. Solar Panel

A solar panel is placed in the center of the handle. The solar panel efficiently draws in light and generates very mild microcurrent.

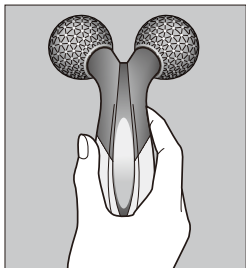
2. Platinum Coating

A platinum coating is applied to the surface of the rollers. This has the added benefit of providing the device with a lasting shine that is pleasing to the eye.

4. Waterproof Construction

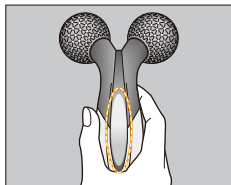
Conforms with JIS standards (equivalent to IPX7). This device can be used safely in the bath.

How to Hold the Handle



Hold by the lower part of the handle (metallic part) with proper strength.

Warning

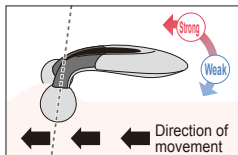


The solar panel takes in light and releases microcurrent. Be careful not to cover the solar panels with your hand.

Rolling Method

The strength with which the roller pulls up your skin can be adjusted by changing the angle at which you hold the handle.

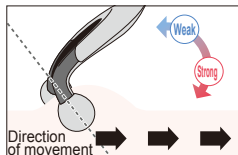
<When Pushing the Rollers Forward>



Gradually raise the end of the handle to check the pull of the rollers.

*Lower the handle if you begin to feel pain.

<When Drawing the Rollers Back>



Gradually lower the end of the handle to check the pull of the rollers.

*Raise the handle if you begin to feel pain.

Tips on Rolling

Roll in the direction indicated by the arrows and increase or decrease pressure in accordance with the thickness of the lines.



The photos provided in this manual are overlaid with the following arrows to show how and in which direction to roll over specific parts of the body for optimum results.



: Roll only in one direction



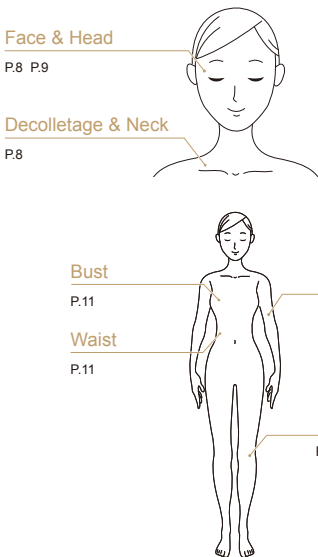
: Roll in both directions



: Use more force as you roll from the narrow to the wider end of the arrow

Refer to the following section from P.8 and use the feature according to your preference.

As a general guide, use the product about 5 to 10 times per area.



Please be sure to read this section before use.

Before use, read the instruction manual that comes with the product thoroughly and follow its instructions.

- When using this device for the first time, roll it gently a few times over an area of the body that is not very noticeable such as the back of your upper arm, and make sure that there are no abnormal skin reactions after some time has elapsed.
- Persons with metal allergies, or who have conditions such as skin infections, atopic dermatitis, or sensitive skin should not use the product.
- Women in the early unstable stages of pregnancy or immediately after childbirth, or women who are pregnant and not in good health should not use this product.
- Remove any accessories (necklaces, piercings, etc.) during use, as they may get caught in the rollers.
- Tie your hair up or wear a hair band (or hairpin for short hair) when using the device so your hair does not get caught.
- Do not use along the spine or in other locations where bones protrude.
- Do not use anywhere except the areas specified in the guidebook.

Decolletage & Neck

For a beautiful decolletage and a supple neckline.



Roll along the indentation beneath the collar bone.



Roll up and down along the line of the neck between the head and the base of the shoulder and neck.

Face & Head

For a supple, youthful face and a softer scalp.



Steadily and with focus, roll along the line of the lower jaw.



Roll along your cheekbones from the corners of your mouth to in front of your ears.



Roll up and down between the corner of your mouth and the side of your nose. While doing this, lift the cheek upward with one roller.



Position one roller above the outer corner of the eye and roll it along the side of the head.



With your eyes closed, slowly roll from the forehead up to the top of the head.

*Make sure your hair does not get caught in the product.



Roll up and down with one roller positioned above the ear.

*Make sure your hair does not get caught in the product.

Arms

Knead the skin for a beautiful upper arm contour.



Grip the flesh between your thumb and forefinger in between the rollers, and move the roller pressed against the back of your hand in a semicircular motion.

*Do not place fingers individually between the rollers.
Doing so may result in injury to the joints of a finger.



Pressing against the center of the fleshy portion of the palm between the wrist and the little finger, roll towards the little finger.

*Do not place fingers individually between the rollers.
Doing so may result in injury to the joints of a finger.



Roll from the wrist to the elbow with the inside of the lower arm gripped between the rollers.



Roll along your upper arms toward your armpit.

*This is an area where the skin can be easily pinched by the rollers. Be careful when adjusting the angle and pressure of the rollers.

Bust

Work on achieving your ideal bust by rolling toward the center of your chest.



Pressing down below the armpit, roll towards the center of the chest.



Roll up and down, applying pressure upwards towards the breast.

Waist

Tighten your skin for a feminine beauty.



Roll along the body between the lower bust line and the waistline.

*This is an area where the skin can be easily pinched by the rollers. Be careful when adjusting the angle and pressure of the rollers.



In the abdomen area, roll diagonally upwards using a pulling motion.

*This is an area where the skin can be easily pinched by the rollers. Be careful when adjusting the angle and pressure of the rollers.

Legs

Effectively approach areas of concern around the knees and thighs.



Roll over the entire sole of the foot. Finish up by pressing one roller against the area indicated by the “o”.



Roll over the sides and top of the foot. This is especially comforting after a bath.

*Do not apply excessive force when rolling along the joints of a toe. Doing so can cause injury.



Roll up and down around the ankle. Apply an amount of pressure that is most comfortable to you.

*Be careful that your Achilles tendon does not get pinched in the product.



Roll along the calf from the ankle to behind the knee.

*Be careful that your Achilles tendon does not get pinched in the product.



Roll on the inner side of your thigh.

*This is an area where the skin can be easily pinched by the rollers.
Be careful when adjusting the angle and pressure of the rollers.



Roll along the backs of the thighs, from the backs of the knees to below the buttocks.

*This is an area where the skin can be easily pinched by the rollers.
Be careful when adjusting the angle and pressure of the rollers.

For bath-time relaxation

Can be used in the bath, as it is waterproof.

*After use, shake it off and wipe it with a soft cloth before storing it.

*Usage suggestions.

Two people are better than one when it comes to effectively rolling those areas that are hard to reach. We recommend using on your shoulders and back.



For a smooth and firm neck line

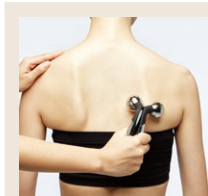
Roll from the neck to the shoulders.



For an elegant back

Roll on your back, which is hard to reach by yourself. Roll up and down along the shoulder blades.

*Do not use along the spine or in other locations where bones protrude.



A Note on Assisted Rolling

The hand not holding the device must stay in constant contact with the person's skin.

*Microcurrent will not be circulated if there is no physical contact.

ReFa
ACTIVE

ReFa ACTIVE FIT

G U I D E B O O K

Simplified Chinese

感谢您购买ReFa ACTIVE FIT产品。

ReFa ACTIVE是为了帮助大家实现
“想要变得更强健更美丽”
的愿望而诞生的品牌。

运动、工作、休闲……

若在各种场合下都能与身体真诚对话，
更轻松地实现身体所需的调整。

若更能感受到与不断变化的身体和不断变化的自己相遇
的那份喜悦。

那么,让我们与ReFa ACTIVE一起,
变得更加强健、更加美丽吧。

CONTENTS

FUNCTION

各部位的功能P.3

BASIC METHOD

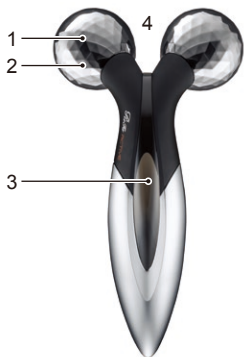
基本使用方法P.4

HOW TO USE

针对不同目的的使用方法P.6

ASSISTED ROLLING

双人护理P.14



1.双引流[※]滚轮

通过440 面体仿钻石切割处理的形状独特的滚轮深度揉捏肌肤。

※ 引流是指类似于美容师的滚动手法,并非表示产品对人体的功效。

2.铂金镀层

与肌肤接触的滚轮表面采用铂金镀层,滚轮表面采用铂金镀层。

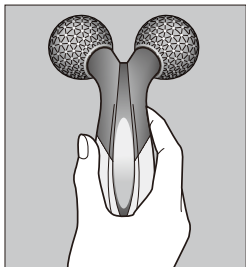
3.太阳能面板

在手柄的中央设有太阳能面板。高效吸收光线,产生“微电流”。

4.防水结构

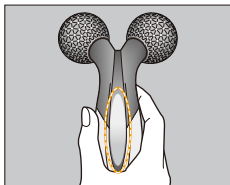
防水规格符合JIS 标准(相当于IPX7)。洗浴时亦可放心使用。

手柄的握持方法



以适度的力量握住手柄下方（金属部分）。

敬请注意

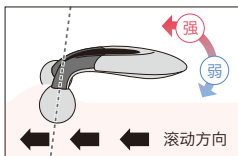


通过手柄上的太阳能面板吸收光线，产生微电流。请注意不要用手遮挡太阳能面板。

滚动方法

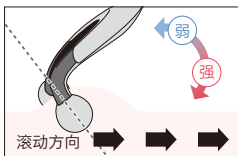
可通过调整握持手柄时的角度来调整滚轮提拉肌肤的强度。

（将滚轮向前推时）



将手柄缓缓向上抬起，确认提拉强度。
※ 肌肤如有痛感，请向下调整手柄角度。

（将滚轮向后拉时）



将手柄缓缓向下放平，确认提拉强度。
※ 肌肤如有痛感，请向上调整手柄角度。

滚动要领

请按照箭头方向与粗细度进行滚动。



相关使用方法,已在照片中各部位标示出了具体的滚动方向。

→ :朝同一方向单向滚动

↔ :来回双向滚动

→ :从箭头细的部位用力朝箭头较粗的部位滚动

请参考P.8 开始的使用方法说明, 根据您的个人喜好使用本产品。
参考次数为每个部位左右各5 ~10 次。

面部、头部

P.8 P.9

锁骨周围、颈部

P.8



胸部

P.11

腰围

P.11

手、手臂

p.10

脚部、腿部

P.12 P.13



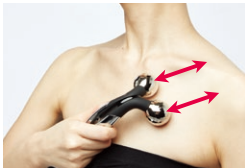
使用前请务必阅读。

使用前,请仔细阅读附带的使用说明书,正确使用本产品。

- 首次使用时,请在上臂内侧等不显眼的部位上轻轻试用数次,过一段时间后确认肌肤是否出现异常。
- 金属过敏体质、患有皮肤病及特应性皮炎、皮肤敏感者请勿使用本产品。
- 处在不稳定的怀孕初期、产后或是怀孕期间身体状况不佳者,请勿使用本产品。
- 使用本产品时,请将首饰类(项链、耳环等)摘下,否则可能会被卷入。
- 使用本产品时,请将头发扎起或用发带(短发请用发卡)等固定好,以防止头发被卷入。
- 请勿用于脊椎等骨骼突出的部位。
- 切勿用于本说明书指定以外的身体部位。

锁骨周围、颈部

打造玲珑锁骨与光滑美颈线条。



将滚轮贴在锁骨下方的凹陷处滚动。



从肩部与脖子根沿着后颈部朝向头部方向上下滚动。

面部、头部

放松改善面部与头皮，让肌肤变得紧致有弹性。



需有意识地将下颌轮廓完全贴合来进行滚动。



从嘴角沿着颧骨下方滚动至耳侧。



从嘴角到鼻侧上下滚动。使用单侧滚轮向上滚动提拉脸颊。



将单侧滚轮紧贴外眼角上方, 沿着头部侧面滚动。



闭上眼睛, 沿额头向头顶缓慢滚动。
※ 请注意避免头发被卷入。



用单侧滚轮上下滚动耳朵上方处。
※ 请注意避免头发被卷入。

手、手臂

滚动揉捏肌肤，拥有自信上臂。



将其夹于拇指与食指中间处，以手背上的滚轮画半圆方式滚压。

※ 请勿用于单根手指的滚压。
否则可能损伤手指关节。



朝向小指方向滚动，按压小指侧的中央饱满位置。

※ 请勿用于单根手指的滚压。
否则可能损伤手指关节。



像是要夹住内侧的肘部下侧一样，从手腕朝向肘部滚动。



朝向腋下滚压上臂。

※ 该部位皮肤易被滚轮夹住。请适当调整滚轮的角度和强度后，再滚压皮肤。

胸部

向胸部中央滚动护理, 塑造理想胸部。



按压腋下的同时, 朝胸部中央滚动。



从胸部下方向上提拉滚压。

腰围

紧致肌肤, 塑造女性之美。



从胸部下方沿着腰部曲线滚动腰部。

※ 该部位皮肤易被滚轮夹住。
请适当调整滚轮的角度和强度后, 再滚压皮肤。



斜向上提拉滚动下腹部。

※ 该部位皮肤易被滚轮夹住。
请适当调整滚轮的角度和强度后, 再滚压皮肤。

脚部、腿部

可充分滚动女性特别在意的膝盖周围与大腿。



滚压整个脚掌。最后用单侧滚轮按压照片中的○部位。



滚压脚背及其侧面。建议在洗完澡后滚压该部位。

※ 请勿过度用力滚压脚趾关节, 否则可能受伤。



上下滚动脚踝周围。以个人感觉舒适的力度来滚压。

※ 请注意不要夹到跟腱位置。



沿着脚踝至膝盖后侧滚动小腿肚。

※ 请注意不要夹到跟腱位置。



滚动大腿内侧。

- ※ 该部位皮肤易被滚轮夹住。
请适当调整滚轮的角度和强度后，再滚压皮肤。



沿着膝盖后侧至臀部下方滚动大腿后侧。

- ※ 该部位皮肤易被滚轮夹住。
请适当调整滚轮的角度和强度后，再滚压皮肤。

在浴室内享受放松的乐趣

本产品为防水规格，在浴室内也可使用。

- ※ 使用后请沥干水分，用软布等充分擦拭后妥善保管。

※ 以上是其中一种使用方法。

如果有他人帮助滚动自身难以滚按的部位,那么滚动会更充分,效果也会更明显。

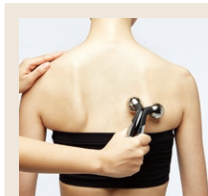
建议在护理肩部与背部等时采用该方法。



打造流畅的颈部线条
沿着颈部滚动至肩部。



打造纤纤玉背
滚按自己难以护理的背部。建议沿着肩胛骨上下滚动。
※ 请勿用于脊椎等骨骼突出的部位。



双人使用时的注意事项

手持产品的一方,在使用过程中另一只手必须接触被滚动者的肌肤。

※ 手持产品的一方如果手未直接接触被滚动者,微电流将无法流通。

ReFa
ACTIVE

ReFa ACTIVE FIT

G U I D E B O O K

Traditional Chinese

感謝您購買ReFa ACTIVE FIT。

ReFa ACTIVE是為了實現每個人「想變得更強健、美麗」的願望而誕生的品牌。

不論是運動、商務、還是閒暇時光…

在各種的場合誠摯地面對身體，更輕鬆地配合身體需求進行調節。

如果更能感受到，與逐漸改變的身體、逐漸改變的自己相遇的喜悅。

與ReFa ACTIVE一起，
追求強壯與美麗的可能性吧。

CONTENTS

FUNCTION

各部位功能P.3

BASIC METHOD

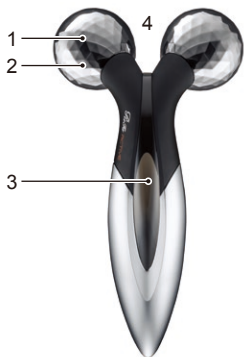
基本使用方法P.4

HOW TO USE

不同目的的使用方法P.6

ASSISTED ROLLING

雙人護理P.14



1.雙引流[※]滾輪

使用440面體鑽石切割工法的特殊造型滾輪可深度揉捏肌膚。

※ 引流是指專業美容師做出的連貫動作，並非指對人體的功效。

2.白金鍍層

與肌膚接觸的滾輪表面採用白金鍍層，滾輪表面採用白金鍍層。

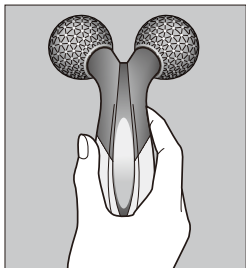
3.太陽能面板

在手柄的中央設置太陽能面板。有效地吸收光線，產生微弱電流「微電流」。

4.防水構造

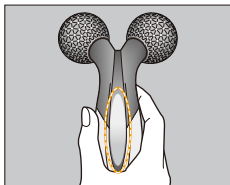
符合JIS標準（相當於IPX7）的防水規格。沐浴時亦可安心使用。

手柄的握法



請以適當的強度握住手柄下側（金屬部分）。

請注意

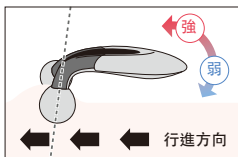


透過太陽能面板導入光線，產生微電流。請注意不要用手遮住。

滾動方法

滾輪推揉提拉肌膚的強度，可利用手柄的握持角度進行調整。

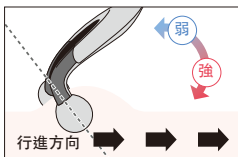
〈滾輪往前推時〉



請慢慢提起手柄，確認推揉提拉的強度。

※ 如果肌膚感到疼痛，請將手柄平放。

〈滾輪往後拉時〉



請慢慢放下手柄，確認推揉提拉的強度。

※ 如果肌膚感到疼痛，請將手柄拉起。

滾動要領

請按照箭頭方向與粗細度進行滾動。



相關使用方法，已在照片中各部位標示出了具體的滾動方向。

→ : 向同一方向單向滾動

↔ : 來回雙向滾動

→ : 從箭頭細的部位稍微用力朝箭頭較粗的部位滾動

請參考P.8 的使用方法說明，結合個人喜好來使用本產品。
參考次數為每個部位左右各5~10 次。

臉部・頭部

P.8 P.9

鎖骨周圍・頸部

P.8



胸圍

P.11

腰圍

P.11

手・手臂

P.10

腳部・腿部

P.12 P.13



請務必在使用前閱讀。

使用前請先仔細閱讀隨附的使用說明書，並正確安全地使用本產品。

- 首次使用時，請在上臂內側等不顯眼的部位輕輕試幾次，確認經過一段時間後肌膚不會出現異常狀況。
- 如果是金屬過敏體質、皮膚病及遺傳過敏性皮膚炎患者、肌膚敏感者，請勿使用。
- 處在不穩定期的懷孕初期、分娩後或懷孕期間身體狀況不佳者（有妊娠高血壓徵狀等），請勿使用。
- 首飾（項鏈、耳環等）有可能被捲入，使用前請取下。
- 為了避免頭髮被捲入，請紮起來或用髮帶（頭髮短者請用髮夾）等固定後使用。
- 請勿用於脊骨等骨頭凸出的部位。
- 切勿使用於本書指定部位以外的身體部位。

鎖骨周圍・頸部

打造玲瓏鎖骨與光滑頸部線條。



用滾輪滾動按壓鎖骨下方的凹陷處。



從肩部與頸部的底部位置沿著後頸部朝向頭部上下滾動。

臉部・頭部

放鬆改善臉部與頭皮，讓肌膚變得緊緻有彈性。



完全貼合下顎輪廓進行滾動。



從嘴角經過顴骨下方向上滾動至耳旁。



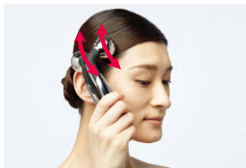
從嘴角至鼻側上下滾動。使用單側滾輪向上滾動提拉臉頰。



將單側滾輪緊貼外眼角上方，沿著頭部側面滾動。



閉上雙眼，從前額至頭頂緩慢滾動。
※ 請注意避免頭髮被捲入。



用單側滾輪上下滾動耳朵上方處。
※ 請注意避免頭髮被捲入。

手・手臂

滾動揉捏肌膚，擁有自信上臂。



將其夾於拇指與食指之間，以手背上的滾輪畫半圓方式滾壓。

- ※ 請勿用於單根手指的滾壓。
否則可能會造成指關節受傷。



朝向小指方向滾動按壓小指側的中央飽滿位置。

- ※ 請勿用於單根手指的滾壓。
否則可能會造成指關節受傷。



像是要夾住肘部下側一樣，從手腕朝向手肘滾動。



由手肘提拉滾動至腋下。

- ※ 滾輪易夾住該部位皮膚，滾動護理時，請採用適合的滾動角度及力度。

胸圍

向胸部中央滾動護理，塑造理想胸部。



按壓腋下的同時，朝胸部中央滾動。



從胸部下方向上提拉滾壓。

腰圍

緊緻肌膚，塑造女性特有的美。



從胸部下方沿著腰部曲線滾動腰部。

※ 滾輪易夾住該部位皮膚。
滾動護理時，請採用適合的滾動角度及力度。



斜向上提拉滾動下腹部。

※ 滾輪易夾住該部位皮膚。
滾動護理時，請採用適合的滾動角度及力度。

腳部・腿部

可充分滾動女性特別在意的膝蓋周圍和大腿。



滾壓整個腳掌。最後用單側滾輪推壓照片上的○部位。



滾壓腳背及其側面。建議在洗完澡後滾壓該部位。

※ 請勿過度用力滾壓趾關節。否則可能受傷。



上下滾動腳踝周圍。以感覺舒適的力度進行滾壓。

※ 請注意不要夾到阿基里斯腱位置。



沿著腳踝至膝蓋後側滾動小腿背。

※ 請注意不要夾到阿基里斯腱位置。



滾動大腿內側。

- ※ 滾輪易夾住該部位皮膚。
滾動護理時，請採用適合的滾動角度及力度。



順著膝蓋後側至臀部下方滾動大腿後側。

- ※ 滾輪易夾住該部位皮膚。
滾動護理時，請採用適合的滾動角度及力度。

在浴室內享受放鬆滾動樂趣

本產品為防水規格，在浴室也可使用。

- ※ 使用後請濾乾水分，用軟布等充分擦拭後妥善保管。

※ 使用方法一例。

如果有他人幫助滾動自身難以滾壓的部位，那麼滾動會更充分，滾動效果會更明顯。

建議在護理肩部與背部等時採用此方法。



勾勒流暢的頸部線條

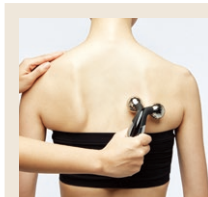
沿著頸部滾動至肩部。



打造纖纖玉背

滾動自己難以護理的背部。沿著肩胛骨上下滾動。

※ 請勿用於脊骨等骨頭凸出的部位。



雙人使用護理時的注意事項

手持產品的一方，在使用過程中另一隻手必須接觸對方的皮膚。

※ 手持產品的一方如果手未直接接觸對方，微電流將無法流通。

ReFa
ACTIVE

ReFa ACTIVE FIT

G U I D E B O O K

Korean

ReFa ACTIVE FIT 를 구입해 주셔서 대단히 감사합니다.

ReFa ACTIVE 는 여러분의 '더 강하고, 더 아름다워지고 싶은 바람' 을 실현시켜 드리기 위해 태어난 브랜드입니다.

스포츠, 비즈니스, 여가시간...

다양한 상황에서 신체에 대해 진지하게 생각하며 신체가 원하는 컨디션을 보다 손쉬운 방법으로 개선하고 유지할 수 있도록 도움을 드리고자 합니다.

변화하는 신체, 변화하는 자신과 만나는 기쁨을 느껴 보시기 바랍니다.

ReFa ACTIVE 와 함께 강하고 아름다운 신체를 만들어 보시지 않겠습니까?

CONTENTS

FUNCTION

각부의 기능P.3

BASIC METHOD

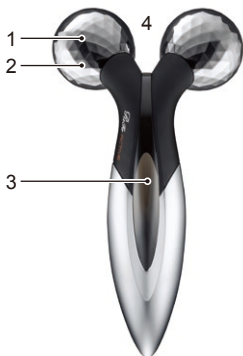
기본적인 사용 방법P.4

HOW TO USE

목적별 사용 방법P.6

ASSISTED ROLLING

두 사람이 사용할 경우P.14



1. 더블 드레나쥐* 롤러

440 면체의 다이아몬드 커팅 가공의 특수 형상 롤러가 피부를 깊게 잡아 밀어줍니다.

※ 드레나쥐란 에스테 전문가의 흐르는 듯한 움직임을 의미하는 것으로 인체에 대한 효과, 효능을 표현한 것이 아닙니다.

3. 태양전지 패널

핸들 중앙에 태양전지 패널 장착. 효율적으로 빛을 흡수하여 '미세 전류'를 발생시킵니다.

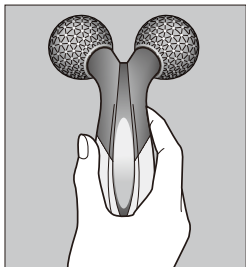
2. 백금 코팅

피부에 직접 닿으므로 롤러 표면에 백금 코팅을 채용하여 롤러 표면에 백금 코팅을 채용.

4. 방수 구조

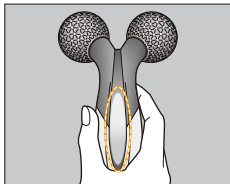
JIS 기준(IPX7 상당)을 통과한 방수 사양으로 욕조 안에서도 안심하고 사용하실 수 있습니다.

핸들을 잡는 방법



핸들 아래쪽(금속 부분)을 적당한 힘을 주어 잡아 주십시오.

주의해 주세요

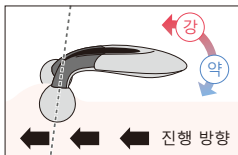


태양전지 패널에서 빛을 흡수하여 미세 전류를 발생시킵니다. 손으로 가리지 않도록 주의하십시오.

롤링 방법

롤러가 피부를 잡아 올리는 강도는 핸들을 잡는 각도로 조절할 수 있습니다.

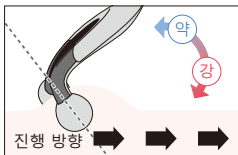
〈롤러를 앞으로 미는 경우〉



핸들을 서서히 올리면서 끌어올리는 강도를 확인하여 주십시오.

※피부에 통증이 강하게 느껴지면 핸들의 각도를 낮춰 주시기 바랍니다.

〈롤러를 뒤로 당기는 경우〉



핸들을 서서히 낮히면서 끌어올리는 강도를 확인하여 주십시오.




※피부에 통증이 강하게 느껴지면 핸들의 각도를 높여 주시기 바랍니다.

롤링 포인트

화살표 방향·굵기를 참고하여 롤링하십시오.



사용 방법은 각 부위 사진에 각각 롤링할 방향을 표시해 놓았습니다.

-  : 한쪽 방향 롤링
-  : 왕복(양방향) 롤링
-  : 가는 부분에서 굵은 부분으로 힘을 주면서 롤링

P.8 에서부터 소개하는 사용 방법을 참고하여 본인의 취향에 맞춰 사용하십시오.

사용 횟수의 기준은 부위별로 좌우 각 5~10 회입니다.

얼굴·머리

P.8 P.9

쇄골·목

P.8



가슴

P.11

허리

P.11

팔

P.10

다리

P.12 P.13



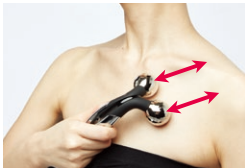
사용하기 전에 반드시 읽어 주십시오.

사용하기 전에 부속된 사용설명서를 자세히 읽으신 후 올바르게 사용하여 주십시오.

- 처음 사용하시는 경우는 팔뚝 뒤쪽 등 눈에 잘 띄지 않는 부위에 몇 차례 가볍게 시험해 보시고 시간을 두고 피부에 이상이 없는지 확인하십시오.
- 금속 알레르기 체질인 분, 피부병 및 아토피성 피부염이 있는 분, 민감성 피부인 분은 사용하지 마십시오.
- 임신 초기로 불안정기에 있는 분, 출산 직후인 분, 또는 임신중으로 몸 상태가 좋지 않은 분은 사용하지 마십시오.
- 액세서리류(목걸이·귀걸이 등)는 감겨들어 갈 위험이 있으므로 사용 시 풀어두시기 바랍니다.
- 머리카락은 제품에 감겨들어 가지 않도록 묶거나 헤어 밴드(머리가 짧은 경우는 헤어핀) 등으로 고정하여 주십시오.
- 척추 등 뼈가 튀어나온 부위에는 사용하지 마십시오.
- 본 설명서에서 지정한 부위 이외에는 사용하지 마십시오.

쇄골 · 목

쇄골, 목 부분을 흐르듯이 부드럽게 롤링



쇄골 아래의 패인 부분에 롤러를 가져다 대듯이 롤링



어깨와 목 연결 부위에서 머리쪽으로 목덜미를 따라 위아래로 롤링.

얼굴 · 머리

탄력 있는 얼굴과 부드러운 두피를 위해.



아래턱 부위를 의식하며 확실히 밀착시키면서 롤링.



입꼬리에서 광대뼈 아래를 지나 귀 옆까지 롤링.



입꼬리에서 코 옆까지를 위아래로 롤링. 한쪽 롤러로 뺨을 집어 올리듯 롤링해 주세요.



눈꼬리 윗부분에 한쪽 롤러를 대고 머리 옆쪽으로 롤링.



눈을 감고 이마에서 정수리를 향해 천천히 롤링.

※머리카락이 제품에 감겨 들어 가지 않도록 주의하십시오.



한쪽 롤러가 귀 위에 오는 위치에서 위아래로 롤링.

※머리카락이 제품에 감겨 들어 가지 않도록 주의하십시오.

팔

피부를 잡아 밀면서 자극하여 자신감 있는 팔뚝으로.



엄지와 검지 사이에 끼워 손등 쪽의 롤러로 반원을 그리듯이 롤링.

※손가락 한 개씩을 롤러에 끼워서 사용하지 마십시오.

손가락 관절을 다칠 수 있습니다.



새끼손가락 쪽의 볼록한 부분의 가운데를 누르면서 새끼손가락 방향을 향해 롤링.

※손가락 한 개씩을 롤러에 끼워서 사용하지 마십시오.

손가락 관절을 다칠 수 있습니다.



안쪽 팔꿈치 아래를 끼우듯이 손목에서 팔꿈치를 향해 롤링.



겨드랑이 아래를 향해 팔뚝을 롤링합니다.

※피부가 롤러에 끼이기 쉬운 부위입니다. 롤러가 피부에 닿는 각도와 강도를 조절하며 롤링해 주세요.

가슴

가슴 중앙을 향해 롤링하여 이상적인 가슴으로 어프로치.



겨드랑이 아래를 누르면서 가슴 중앙을 향해 롤링.



가슴 아래에서 밀어 올리듯 위아래로 롤링.

허리

피부에 탄력을 주어 여성스러운 아름다움.



가슴 아래에서 허리 부분까지 몸의 측면을 따라 롤링.

※피부가 롤러에 끼이기 쉬운 부위입니다.
롤러가 피부에 닿는 각도와 강도를 조절하며 롤링해 주세요.



하복부는 사선 방향으로 끌어올리면서 롤링.

※피부가 롤러에 끼이기 쉬운 부위입니다.
롤러가 피부에 닿는 각도와 강도를 조절하며 롤링해 주세요.

다리

발바닥에서 허벅지까지 전체적으로 롤링.



발바닥을 전체적으로 롤링. 마무리로 사진의 ○부분을 한쪽 롤러로 눌러 주십시오.



발등과 측면을 롤링. 목욕 후 사용을 추천합니다.

※발가락 관절을 무리하게 롤링하지 마십시오. 다칠 수 있습니다.



발목 주변을 위아래로 롤링. 기분 좋게 느껴지는 강도로 가볍게 롤링.
※아킬레스건이 롤러에 끼지 않도록 주의하십시오.



발목에서부터 무릎 뒤쪽까지 종아리를 롤링.

※아킬레스건이 롤러에 끼지 않도록 주의하십시오.



허벅지 안쪽을 롤링.

※피부가 롤러에 끼이기 쉬운 부위입니다.
롤러가 피부에 닿는 각도와 강도를 조절하며 롤링해 주세요.



무릎 뒤쪽에서 엉덩이 아래쪽까지 허벅지 뒤쪽을 롤링.

※피부가 롤러에 끼이기 쉬운 부위입니다.
롤러가 피부에 닿는 각도와 강도를 조절하며 롤링해 주세요.

욕실에서 여유롭게

방수 사양이므로 욕실에서도 사용할 수 있습니다.

※사용 후에는 물기를 없앤 후 부드러운 천 등으로 꼼꼼히 닦아 보관하십시오.

※사용 방법은 하나의 예입니다.

혼자서는 사용하기 어려운 부분도 두 사람이 하면 확실하게 롤링할 수 있어서 효율적입니다.

어깨나 등을 롤링할 때 추천합니다.

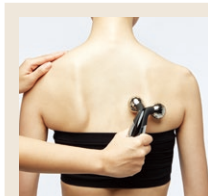


목 부분을 흐르듯이 부드럽게 롤링
목에서부터 어깨까지 롤링.



등을 전체적으로 롤링
혼자서는 롤링하기 어려운 등을 롤링. 견갑골을 따라 위아래로 롤링하십시오.

※척추 등 뼈가 튀어나온 부위에는 사용하지 마십시오.



두 사람이 사용할 때의 유의점

본 제품을 들고 있지 않은 손을 반드시 상대방 피부에 계속 댄 상태로 사용해 주십시오.

※맨손으로 대지 않으면 미세 전류가 흐르지 않습니다.

MTG
We have many dreams