

*ReFa*  
ACTIVE

ReFa ACTIVE WF

G U I D E B O O K

このたびは、ReFa ACTIVE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

### APPLICATIONS

使用シーン ..... P.6

### HOW TO USE

目的別使用方法 ..... P.9  
(FOR ACTIVE / FOR BEAUTY / FOR RELAXATION)

### MUSCLE

筋肉 ..... P.13



### 1. フレキシブルハンドル

使用する部位に応じて、ローラー間の幅をフレキシブルに変えられるハンドル設計。



12.5～45mmの間でローラー間の幅を変えられる二股のハンドル。広げれば、肌表面だけでなく筋肉にまでアプローチ可能。

### 2. ダブルドレナージュ<sup>※</sup>ローラー

440面体のダイヤモンドを施した特殊形状のローラー。

### 3. チタンコーティング

ローラーの表面を、高い耐食性で知られるチタンでコーティング。

### 4. ダブルソーラーパネル

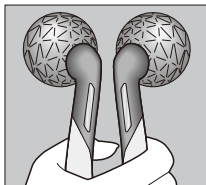
ハンドルの両側に2つのソーラーパネルを設置。効率的に光を取り込み、微弱電流「マイクロカレント」を発生させます。

### 5. 防水構造

バスタイムにも、安心してお使いいただけます。

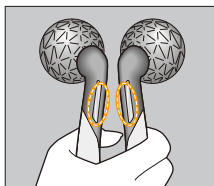
※ドレナージュとはエステティシヤンの流れるような動きを表現したものであり、人体への効果効能を表現したものではありません。

## ハンドルの持ち方



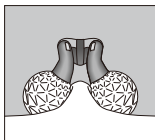
ハンドルの下側（メタリック部分）を、ほどよい強さで握ってください。

## ご注意ください



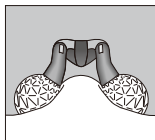
ソーラーパネルから光を取り込み、マイクロカレントを発生させています。手で隠さないように気をつけてください。

## ローリング方法



## つまみ流す

肌の柔らかい部分をつまみ上げるように、軽くローリングしてください。



## つかみ絞る

ハンドルを押し広げるようにして深めに挟み込み、筋肉を意識しながらローリングしてください。



各部位の写真にある矢印を参考にローリングを行ってください。

↔ 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



#### 2人でご使用になる場合

本体を持っていない方の手で、相手の肌に触れながらローリングしてください。

※触れていないとマイクロカレントが流れません。

## FOR ACTIVE

WARM  
UP

肌表面をつまみ流すようにローリング。  
ボディを穏やかに揺り起こす。



## つまみ流す

つまみ流す動き (P.4 参照) で、進行方向に軽くローリング。肌のコンディションを整えます。

COOL  
DOWN

手でつかむようにボディラインをとらえ、  
筋肉にアプローチ。



## つかみ絞る

つかみ絞る動き (P.4 参照) で、ボディラインを深く捉えながらローリング。筋肉にアプローチします。

## FOR BEAUTY

FACE  
CARE

顔からデコルテの肌をケアして、  
引き締まった印象に。



つまみ流す

つまみ流す動き (P.4 参照) で、進行方向に  
ローリング。ハリツヤに満ちた肌へ導きます。

BODY  
CARE

気になる部位を念入りにケアし、  
美しいボディラインを目指す。



つかみ絞る

つかみ絞る動き (P.4 参照) で、ゆるみやすい肌  
にパワフルにアプローチ。

## FOR RELAXATION

首や肩まわりをローリングして気分をリフレッシュ。

- ハードワークの合間に
- テレビを見ながら



## 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だき、時間をおいてお肌に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（髪の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。

## WARM UP

## 肘下

つまみ流す



手首から肘にかけてローリング。  
内側から外側にかけてずらしなが  
ら転がしましょう。(左右各10回～  
15回)

## ふくらはぎ

つまみ流す



足首から膝の裏にかけてローリング。  
さらに足の裏側も転がしましょう。  
(左右各10回～15回)

## 太もも

つまみ流す



膝から太ももの付け根あたりまで  
やさしくローリング。膝まわりや膝  
裏は細かく重点的に行いましょう。  
(左右各10回～15回)

## 肩

つまみ流す



首の付け根から肩のまわりをしっ  
かりとローリング。腕との境目あた  
りまで行いましょう。(左右各10回  
～15回)

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

## COOL DOWN

### 二の腕

つかみ絞る



二の腕は上下に分けてケア。深めのローリングで、肩・脇との境目あたりまで丁寧に。(左右各10回～15回)

### すね

つかみ絞る



足首から膝下までをローリング。骨を避けて、その両側をケアしましょう。(左右各10回～15回)

### ふくらはぎ

つかみ絞る



足首から膝の裏にかけてローリング。ふくらはぎは、しっかりつかみ絞ります。(左右各10回～15回)

### 腰

つかみ絞る



お尻のあたりからウエストラインの上まで、身体の曲線に合わせて上下にローリング。(10回～15回)

## FACE CARE &amp; BODY CARE

## デコルテ

つまみ流す



ローラーで鎖骨を挟むようにして転がします。骨にあたらないように気をつけて。(左右各10回)

## フェイスライン

つまみ流す



口角の下からフェイスラインに沿ってケア。肌を引き上げるようなイメージで。(左右各10回)

## 二の腕

つまみ流す



二の腕を脇の下に向かって上下にローリング。ノースリーブの似合うしなやかな肌に。(左右各10回)

## バスト

つまみ流す



横に広がったバストを寄せるように、脇の下を押しながら胸の中心に向かってローリング。(左右各10回)

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

ウエスト

つかみ絞る



気になるウエストは斜め方向にローリング。お肉を引き上げるように行いましょう。(左右各10回)

ヒップ

つかみ絞る



ヒップラインに沿って持ち上げるようにローリング。骨盤の高さまで行いましょう。(左右各10回)

## FOR RELAXATION

首

つまみ流す



首筋に沿って上下にローリング。心地よいと感じる強さ、スピードで転がして。(10回～15回)

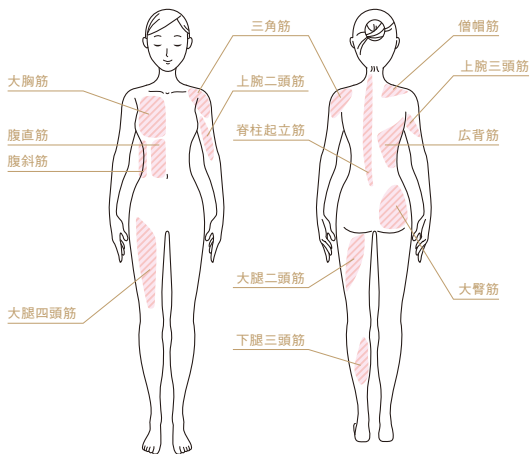
バスルームでゆっくりと



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、水分をよく切ってから保管してください

## 主な筋肉



※イラストは一般的な名称、またその説明であり、商品の効果を促すものではありません。

日本語

ENGLISH

简体字

繁體字

한국어

**MTG**  
We have many dreams



日本語

ENGLISH

简体字

繁體字

한국어

*ReFa*  
ACTIVE

ReFa ACTIVE WF

GUIDEBOOK

English

Thank you for purchasing ReFa ACTIVE

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 your 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

FUNCTIONS OF PARTS .....	P.3
BASIC USAGE .....	P.4
APPLICATIONS .....	P.6
HOW TO USE .....	P.9
(FOR ACTIVE / FOR BEAUTY / FOR RELAXATION)	
MUSCLES .....	P.13

## FUNCTIONS OF PARTS



### 1. Flexible handle

The handle is designed to allow the width between the rollers to change flexibly to fit the part where it is used.



The 2 sides of the handle allow the width between the rollers to change between 12.5 and 45 mm. When spread the rollers can treat not just the skin, but work right down to the muscle.

### 2. Double Drainage\* rollers

Rollers with our 440-facet special diamond-cut shape.

### 4. Double solar panels

Each side of the handle has 2 solar panels built-in. The solar panel efficiently draws in light and generates very mild microcurrent.

\* Drainage is a technique with flowing movements that estheticians often perform, and is not meant to express any efficacy or effect the product has on your body.

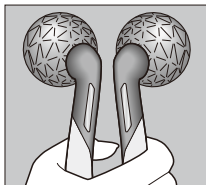
### 3. Titanium coating

The surface of the rollers is coated with titanium, known for its excellent corrosion resistance.

### 5. Waterproof construction

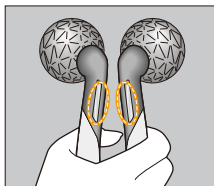
So you can relax and use it at bath time.

## How to Hold the Handle



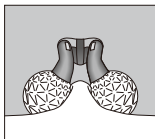
Hold by the lower part of the handle (metallic part) with a moderate grip.

### Warning



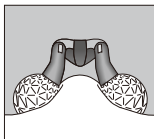
The solar panels absorb light and release it as microcurrent. Be careful not to cover them with your hand.

## Rolling Method



### Kneading

Roll gently so it picks up soft parts of your skin.



### Squeezing

Roll deeply with the intended muscle in mind so the handles spread and sandwich it.

## BASIC USAGE



Refer to the arrows in the pictures of different body parts when rolling.



Roll in both directions



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



### Using with Someone Else

Touch the person being treated with your free hand as you gently roll on their skin.

\*Microcurrent do not circulate if there is no physical contact.

## FOR ACTIVE

---



Roll the surface of the skin for a kneading effect.  
Rock the body gently.



### Kneading

Roll gently forward with a kneading action (see P.4). This conditions your skin.



Grasp the body line as if by your hand to work your muscles.



### Squeezing

Roll deeply so it grasps the body line with a squeezing action (see P.4). This works your muscles.

## APPLICATIONS

### FOR BEAUTY

---

#### FACE CARE

Care for the face and décolletage  
for toned and firm skin.

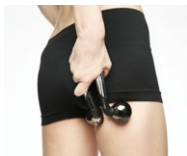


#### Kneading

Roll forward with a kneading action (see P.4).  
It leads to toned, youthful skin.

#### BODY CARE

Care for parts you worry about  
for a beautiful body line.



#### Squeezing

Use squeezing movements (see P.4) to  
powerfully approach areas where the skin  
tends to slacken.

### FOR RELAXATION

---

Roll your neck and around the shoulders to refresh your mood.

- During a break from hard work
- While watching TV



## 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 or dermatitis, 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 jewelry or accessories such as necklaces and piercings before use as they may get caught in the device.
- Tie your hair up or wear a hair band (hair pins 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.

## WARM UP

Below the elbow **Kneading**

Roll from the wrist to the elbow. Roll while shifting from the inside to the outside. (10 to 15 times on each side)

Calves **Kneading**

Roll from the ankle to behind the knee. Roll the soles of your feet too. (10 to 15 times on each side)

Thighs **Kneading**

Roll gently from the knee to the base of the buttocks. Focus on and thoroughly roll the areas around and behind the knees. (10 to 15 times on each side)

Shoulders **Kneading**

Roll firmly from the base of the neck along the shoulders. Roll to the area where the arm starts. (10 to 15 times on each side)

 Roll in both directions
  Use more force as you roll from the narrow to the wider end of the arrow.

## COOL DOWN

### Upper Arms

Squeezing



Care for the upper arms is divided into the upper and lower parts. Roll deeply and carefully around the boundary between shoulder and armpit. (10 to 15 times on each side)

### Shins

Squeezing



Roll from your ankle to behind your knee. Avoid bones and care for both sides. (10 to 15 times on each side)

### Calves

Squeezing



Roll from the ankle to behind the knee. Squeeze the calves firmly. (10 to 15 times on each side)

### Lower back

Squeezing



Roll up & down along the curve of the body from around the buttocks to above the waistline. (10 to 15 times)

## FACE CARE &amp; BODY CARE

## Decolletage

Kneading



Roll with the rollers on either side of the collarbone. Be careful not to hit the bone. (10 times each for the right and left sides)

## Face line

Kneading



Roll along the contours of your face from the corner of your mouth. Imagine lifting your skin as you go. (10 times each for the right and left sides)

## Upper Arm

Kneading



Roll up & down your upper arms toward your armpit. For supple arms that look great sleeveless. (10 times each for the right and left sides)

## Bust

Kneading



Pressing down below the armpit, roll towards the center of the chest as if gathering the relaxed breast. (10 times each for the right and left sides)

 Roll in both directions
  Use more force as you roll from the narrow to the wider end of the arrow.

## Waist

Squeezing



Roll diagonally across your waist. Roll so it squeezes and picks up your flesh. (10 times each for the right and left sides)

## Hips

Squeezing



Roll along the curve of your bottom as if lifting it up. Roll up to the height of your pelvis. (10 times each for the right and left sides)

## FOR RELAXATION

## Neck

Kneading



Roll up and down along the neck. Roll quickly with a comfortable pressure. (10 to 15 times)

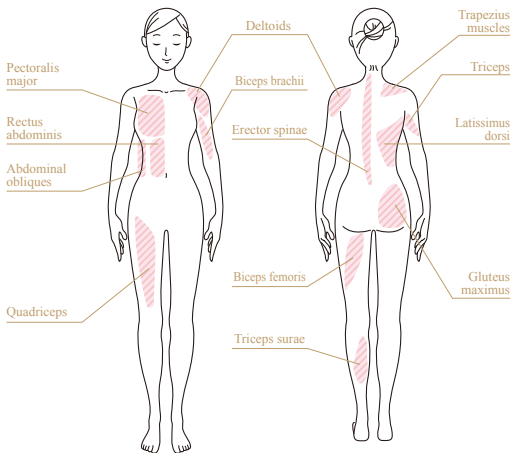
For bath-time relaxation



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

\*After use, wipe off any moisture before storing it.

## Main Muscles



\*The illustration uses generic names and the explanation does not imply any effect of the product.

日本語

ENGLISH

简体字

繁體字

한국어

**MTG**  
We have many dreams



日本語

ENGLISH

简体字

繁體字

한국어

*ReFa*  
ACTIVE

ReFa ACTIVE WF

G U I D E B O O K

Simplified Chinese

感谢您购买ReFa ACTIVE。

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

### APPLICATIONS

产品使用场景 ..... P.6

### HOW TO USE

针对不同目的的使用方法 ..... P.9  
(FOR ACTIVE / FOR BEAUTY / FOR RELAXATION)

### MUSCLE

肌肉 ..... P.13



## 2. 双引流<sup>\*</sup>滚轮

通过440面体仿钻石切割处理的形状独特的滚轮。

## 4. 双太阳能面板

在手柄的两侧设有2个太阳能面板。高效吸收光线，产生“微电流”。

## 1. 活动手柄

可以根据使用部位，灵活变换滚轮间距的手柄设计。



可在12.5~45mm范围之间调整滚轮间距的分叉型手柄。展开时，不仅能有效作用于肌肤表面，更能有效作用于肌肉。

## 3. 钛涂层

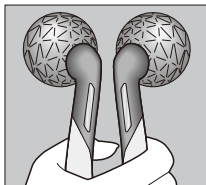
滚轮表面使用以耐腐蚀性佳而闻名的钛涂层。

## 5. 防水结构

洗浴时亦可放心使用。

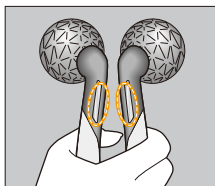
<sup>\*</sup>引流是指如同美容师滚动手法的动作，并非表示产品对人体的功效。

## 手柄的握持方法



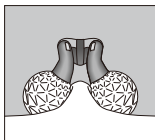
以适度的力量握住手柄下方（金属部分）。

## 敬请注意！



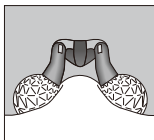
通过手柄上的太阳能面板吸收光线，产生微电流。请注意不要用手遮挡太阳能面板。

## 滚动方法



## 揉捏

请如提拉般轻轻滚动肌肤柔软的部位。



## 抓按

请推开手柄，深度捏夹，有意识地滚动肌肉。



请参考各部位照片中的箭头方向进行滚动。

↔ 来回（双向）滚动

↔ 从箭头细的部位逐渐用力朝箭头较粗的部位滚动



#### 双人使用时

请用未拿主体的手接触对方的肌肤，  
同时用另一只手进行滚动。

※如果手未直接接触被滚动者，微电流将无法通过。

## FOR ACTIVE

WARM  
UP

揉捏肌肤表面般地进行滚动。  
轻轻地唤醒身体。



## 揉捏

以揉捏动作（参照P.4）沿前进方向轻轻滚动。调整肌肤状态。

COOL  
DOWN

用手抓起般地捕捉身体曲线，  
有效作用于肌肉。



## 抓按

以抓按动作（参照P.4）仔细沿着身体曲线进行滚动。有效作用于肌肉。

## FOR BEAUTY

FACE  
CARE

呵护面部~锁骨周围的肌肤，  
使其看上去更紧致。

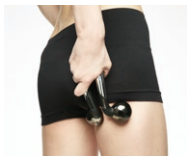


揉捏

以揉捏动作（参照P.4）沿前进方向  
进行滚动。打造弹力水润的美肌。

BODY  
CARE

细致呵护较为在意的部位，  
塑造优美的身体曲线。



抓按

以抓按动作（参照P.4），强力滚动容易松弛的  
肌肤。

## FOR RELAXATION

在颈部和肩膀周围滚动，使心情焕然一新。

- 在繁忙工作的余暇
- 看电视时



## 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。

## WARM UP

## 肘部下方

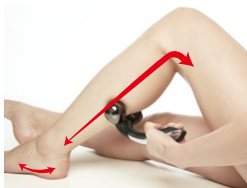
揉捏



沿着手腕滚动至肘部。从内侧向外侧边移位边滚动。（左右各10~15次）

## 小腿肚

揉捏



沿着脚踝滚动至膝盖后侧。也请滚动脚底。（左右各10~15次）

## 大腿

揉捏



沿着膝盖轻轻滚动至大腿根部。着重仔细地滚动膝盖周围和膝盖后侧。（左右各10~15次）

## 肩部

揉捏



从颈根部充分滚动至肩膀周围。滚动至肩膀与手臂的交界处附近。（左右各10~15次）



来回（双向）滚动



从纤细的部位朝较粗的部位，逐渐用力地进行滚动

## COOL DOWN

### 上臂

抓按



将上臂分为上下两部分进行护理。仔细深入地滚动至肩膀和腋下的交界处附近。（左右各10~15次）

### 小腿

抓按



沿着脚踝滚动至膝盖下方。避开骨骼，滚动其两侧。（左右各10~15次）

### 小腿肚

抓按



沿着脚踝滚动至膝盖后侧。充分抓按小腿肚。（左右各10~15次）

### 腰部

抓按



从臀部周围至腰部线条之上，沿着身体曲线上下滚动。（10~15次）

## FACE CARE &amp; BODY CARE

## 锁骨周围

揉捏



用滚轮夹住锁骨般进行滚动。请注意不要碰到骨骼。（左右各10次）

## 面部轮廓

揉捏



从嘴角下方开始，以向上提拉肌肤的方式沿面部轮廓滚动。（左右各10次）

## 上臂

揉捏



朝向腋下的方向，上下滚动上臂。打造适合于无袖服装的柔美肌肤。（左右各10次）

## 胸部

揉捏



聚拢外扩的胸部，在按压腋下的同时，朝胸部中央滚动。（左右各10次）

↔ 来回（双向）滚动    ↔ 从纤细的部位朝较粗的部位，逐渐用力地进行滚动

## 腰部

抓按



沿着腰部较为在意的部位朝斜上方滚动。向上提拉赘肉。（左右各10次）

## 臀部

抓按



沿着臀部线条滚动提拉。滚动至骨盆所在的高度。（左右各10次）

## FOR RELAXATION

## 颈部

揉捏



沿着颈部肌肉上下滚动。请用感觉舒适的力度和速度进行滚动。（10~15次）

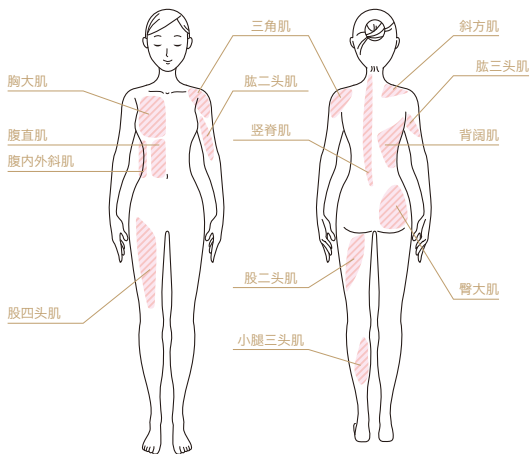
在浴室内享受放松的滚动乐趣



本产品为防水规格，在浴室  
内也可使用。

※使用后请充分沥干水分，然后  
妥善保管

## 主要肌肉



※插图中列出的是一般的名称及其说明，并非用于产品效果介绍。

日本語

ENGLISH

简体字

繁體字

한국어

**MTG**  
We have many dreams



日本語

ENGLISH

简体字

繁體字

한국어

*ReFa*  
ACTIVE

ReFa ACTIVE WF

GUIDEBOOK

Traditional Chinese

感謝您購買ReFa ACTIVE。

ReFa ACTIVE是結合運動與美容一身的品牌。

讓你在運動、工作、休息等各種時刻關愛自己的身體，  
更輕鬆地實現身體需要的護理。

讓你遇見逐漸改變的身體和自己，充分感受到那份喜悅，  
這就是我們的期望。

跟ReFa ACTIVE一起，追求更高峰的強健與美麗吧。

## CONTENTS

### FUNCTION

各部位功能 ..... P.3

### BASIC METHOD

基本使用方法 ..... P.4

### APPLICATIONS

使用場景 ..... P.6

### HOW TO USE

使用方法 ..... P.9  
(FOR ACTIVE / FOR BEAUTY / FOR RELAXATION)

### MUSCLE

肌肉 ..... P.13



## 2. 雙引流※滾輪

使用440面體鑽石切割工法的特殊造型滾輪。

## 4. 雙太陽能面板

在手柄的兩側設置兩個太陽能面板。有效地吸收光線，產生微弱電流「微電流」。

## 1. 彈性手柄

根據使用部位，可靈活改變滾輪間距手柄設計。



可在12.5~45mm的範圍內改變闊度的V形手柄。撐開後，不光是肌膚表面，更能深入揉捏。

## 3. 鈦塗層

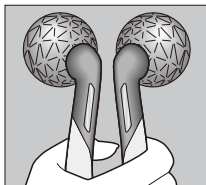
滾輪表面採用高度防腐蝕性的鈦塗層。

## 5. 防水構造

沐浴時亦可安心使用。

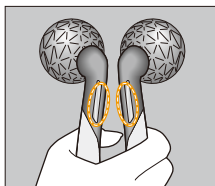
※引流是指專業美容師做出的連貫動作，並非指對人體的功效。

## 手柄的握法



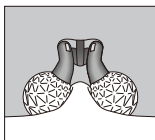
請以適當的力度握住手柄下側  
(金屬部分)。

## 請注意



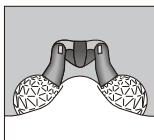
透過太陽能面板吸收光線，  
產生微電流。請注意不要用手  
遮蓋太陽能面板。

## 滾動方法



## 揉捏

向上提抓般，輕輕滾動肌膚的柔  
軟部分。



## 抓擰

推開手柄般地深度捏夾，滾動  
肌肉。



請參照各部位照片中的箭頭方向進行滾動。

↔ 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



#### 雙人使用時

請用未握持本體的另一隻手，觸摸對方的肌膚，同時一邊滾動。

※如果手未接觸對方，微電流將無法流通。

## FOR ACTIVE



以揉捏方式滾動，  
輕輕喚醒身體。

**揉捏**

用揉捏動作（見P.4）往行進方向輕輕滾動。  
調整肌膚的狀態。



以抓擰方式，根據身體曲線，  
深入滾動肌肉。

**抓擰**

用抓擰動作（見P.4），一邊深入抓捏身體線條，  
一邊滾動。深入滾動肌肉。

## FOR BEAUTY

FACE  
CARE

護理臉部到胸前的肌膚，  
締造緊緻的印象。



## 揉捏

用揉捏動作（見P.4）往行進方向滾動。  
讓肌膚變得飽滿並充滿光澤。

BODY  
CARE

悉心呵護在意的部位，  
打造更健美的身體線條。



## 抓擰

以抓擰動作（見P.4），強力滾動肌膚容易鬆  
弛的部位。

## FOR RELAXATION

滾動頸部和肩膀周圍，讓心情煥然一新。

- 辛苦工作的休息空檔
- 看電視時



## 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滾動數次，確認肌膚在一段時間後沒有出現異常。
- 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。
- 處在不穩定的懷孕初期、分娩後或懷孕期間身體狀況欠佳者，請勿使用。
- 首飾（項鍊、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。

## WARM UP

## 下臂

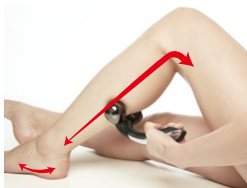
揉捏



從手腕滾動至手肘，從內側向外側一邊移動一邊滾動。（左右各10~15次）

## 小腿

揉捏



從腳踝滾動至膝蓋後側。也可滾動腳底。（左右各10~15次）

## 大腿

揉捏



從膝蓋輕輕滾動至大腿根部。重點仔細滾動膝蓋周圍和膝蓋後側。（左右各10~15次）

## 肩部

揉捏



從頸部的根部充分滾動至肩膀周圍。一直延伸到與手臂之間的交界。（左右各10~15次）

 來回（雙向）滾動

 從線條較細部分朝較粗部分滾動，力度逐漸加強

## COOL DOWN

### 上臂

抓擽



將上臂分成上下兩部份進行護理。以揉捏方式，深層滾動至肩膀及腋下周圍近。(左右各10~15次)

### 小腿

抓擽



從腳踝滾動至膝蓋下方。避開骨頭，仔細揉捏兩側。(左右各10~15次)

### 小腿肚

抓擽



從腳踝滾動至膝蓋後側。充分抓擽小腿肚。(左右各10~15次)

### 腰部

抓擽



從臀部附近到腰線的上方，配合身體的曲線上下滾動。(10~15次)

## FACE CARE &amp; BODY CARE

## 胸前

揉捏



如夾住鎖骨般地滾動。請注意不要碰觸到骨頭。(左右各10次)

## 臉部輪廓

揉捏



以向上提拉的方式，從嘴角下方沿著臉部輪廓進行護理。(左右各10次)

## 上臂

揉捏



往腋下方向，上下滾動上臂。打造適合穿著無袖上衣的柔嫩肌膚。(左右各10次)

## 胸部

揉捏



令胸部向內集中，一邊按壓腋下，一邊朝胸部中心滾動。(左右各10次)

來回(雙向)滾動

從線條較細部分朝較粗部分滾動，力度逐漸加強

## 腰部

抓擽



如提拉贅肉般，斜向滾動在意的腰部。（左右各10次）

## 臀部

抓擽



沿著臀部線條，提拉般地滾動。滾動到盤骨的高度為止。（左右各10次）

## FOR RELAXATION

## 頸部

揉捏



沿著脖頸部上下滾動。以感覺舒適的力度、速度進行滾動。（10~15次）

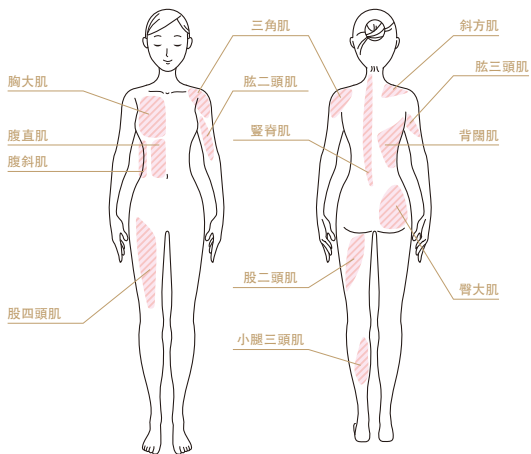
在浴室內享受放鬆滾動樂趣



本產品為防水規格，在浴室也可使用。

※使用後請徹底瀝乾水分，再進行保管

## 主要肌肉



※插圖用於一般名稱及其相關說明，並非商品效果。

日本語

ENGLISH

简体字

繁體字

한국어

**MTG**  
We have many dreams



日本語

ENGLISH

简体字

繁體字

한국어

*ReFa*  
ACTIVE

ReFa ACTIVE WF

G U I D E B O O K

Korean

ReFa ACTIVE를 구입해 주셔서 대단히 감사합니다.

ReFa Active는 여러분의 '더 강하고, 더 아름답워지고 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 ACTIVE와 함께

강하고 아름다운 신체를 만들어 보시지 않겠습니까?

## CONTENTS

### FUNCTION

각부의 기능 ..... P.3

### BASIC METHOD

기본적인 사용 방법 ..... P.4

### APPLICATIONS

사용 장면 ..... P.6

### HOW TO USE

목적별 사용 방법 ..... P.9  
(FOR ACTIVE / FOR BEAUTY / FOR RELAXATION)

### MUSCLE

근육 ..... P.13



### 1. 플렉시블 핸들

사용하는 부위에 따라 롤러 사이의 폭을 플렉시블하게 바꿀 수 있는 핸들 설계.



12.5~45mm 범위에서 롤러 사이의 폭을 바꿀 수 있는 두 갈래로 나누어진 핸들. 롤러의 폭을 넓히면 피부 표면 뿐만 아니라 근육까지 접근이 가능합니다.

### 2. 더블 드레나쥐\* 롤러

440면체 다이아몬드 커팅 가공의 특수 형상 롤러.

### 3. 티탄 코팅

내식성이 뛰어난 티탄으로 롤러의 표면을 코팅.

### 4. 더블 태양전지 패널

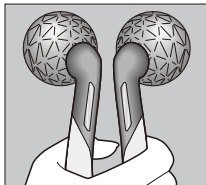
핸들 양쪽에 2개의 태양전지 패널 장착. 효율적으로 빛을 흡수하여 '미세 전류'를 발생시킵니다.

### 5. 방수 구조

욕조 안에서도 안심하고 이용하실 수 있습니다.

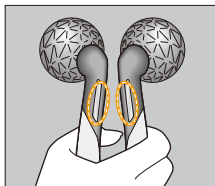
\*드레나쥐란 에스테 전문가의 흐르는 듯한 움직임을 의미하는 것으로 인체에 대한 효과, 효능을 표현한 것이 아닙니다.

## 핸들을 잡는 방법



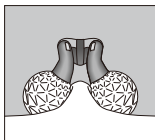
핸들 아래쪽(금속 부분)을 적당한 힘을 주어 잡아 주십시오.

## 주의 사항



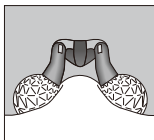
태양전지 패널에서 빛을 흡수하여 '미세 전류'를 발생시킵니다. 손으로 가리지 않도록 주의하십시오.

## 롤링 방법



### 잡아 밀기

피부의 부드러운 부분을 잡아 올리듯이 가볍게 롤링해 주십시오.



### 잡아 비틀기

핸들을 눌러서 넓히듯이 깊숙이 끼우고 근육을 의식하면서 롤링해 주십시오.



각 부위 사진의 화살표를 참고하여 롤링하십시오.



왕복(양방향) 롤링



가는 부분에서 굵은 부분으로  
힘을 주면서 롤링



#### 두 사람이 사용하는 경우

본체를 잡고 있지 않은 분의 손이 상대의 피부에 닿은 상태에서 롤링하십시오.

※닿아 있지 않으면 미세 전류가 흐르지 않습니다.

## FOR ACTIVE

WARM  
UP

피부 표면을 잡아 밀어주듯이 롤링  
몸을 평온하게 흔들어 깨웁니다



## 잡아 밀기

잡아 미는 동작(P4 참조)으로 진행 방향을 따라 가볍게 롤링. 피부의 컨디션을 정돈합니다.

COOL  
DOWN

손으로 잡는 것처럼 바디라인을 따라  
근육에 어프로치



## 잡아 비틀기

잡아 비트는 동작(P4 참조)으로 바디라인을 깊게 잡아서 롤링. 근육에 어프로치합니다.

## FOR BEAUTY

FACE  
CARE

얼굴~쇄골의 피부를 롤링하여  
탄력 있는 인상으로



## 잡아 밀기

잡아 미는 동작(P.4 참조)으로 진행 방향에 따라 롤링. 탄력 있고 윤기가 흐르는 피부로 이끌어 줍니다.

BODY  
CARE

신경 쓰이는 부위를 꼼꼼하게 롤링하여  
아름다운 바디로



## 잡아 비틀기

잡아 비트는 동작(P.4 참조)으로 처지기 쉬운 피부에 파워풀하게 어프로치.

## FOR RELAXATION

목과 어깨 주변을 롤링하여 기분을 리프레시

- 하드 워크 사이에
- TV를 보면서



## 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 임신 중으로 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.

## WARM UP

팔꿈치 아래

잡아 밀기



손목에서 팔꿈치를 향해 롤링. 안쪽에서 바깥쪽을 향해 비끼듯이 롤링합니다. (좌우 각 10회~15회)

종아리

잡아 밀기



발목에서부터 무릎 뒤쪽까지 롤링. 발바닥도 롤링합니다. (좌우 각 10회~15회)

허벅지

잡아 밀기



무릎에서 허벅지 시작점 근처까지 부드럽게 롤링. 무릎 주변이나 무릎 뒤쪽은 섬세하게 중점적으로 롤링합니다. (좌우 각 10회~15회)

어깨

잡아 밀기



목과 어깨가 이어지는 부분을 확실하게 롤링. 팔과의 경계선까지 롤링합니다. (좌우 각 10회~15회)

왕복(양방향) 롤링

가는 부분에서 굵은 부분으로 힘을 주면서 롤링

## COOL DOWN

### 팔뚝

잡아 비틀기



팔뚝은 상하로 나누어 롤링. 어깨와 겨드랑이의 경계선까지 깊숙이 정성스럽게 롤링. (좌우 각 10회~15회)

### 정강이

잡아 비틀기



발목에서 무릎 아래까지를 롤링. 뼈를 피해서 양쪽 부분을 롤링합니다. (좌우 각 10회~15회)

### 종아리

잡아 비틀기



발목에서부터 무릎 뒤쪽까지 롤링. 종아리를 확실히 잡아 비틀니다. (좌우 각 10회~15회)

### 허리

잡아 비틀기



엉덩이 부분에서 허리 라인 위까지 신체의 굴곡에 맞춰 상하로 롤링. (10~15회)

## FACE CARE &amp; BODY CARE

## 쇄골

잡아 밀기



롤러 사이에 쇄골을 끼우듯이 롤링합니다. 뼈에 닿지 않도록 주의하십시오. (좌우 각 10회)

## 얼굴

잡아 밀기



입꼬리 아래부터 얼굴을 따라 롤링. 피부를 끌어 올리는 듯한 느낌으로. (좌우 각 10회)

## 팔뚝

잡아 밀기



거드랑이 아래를 향해 상하로 팔뚝을 롤링. 슬리브리스 스타일링이 잘 어울리는 피부로. (좌우 각 10회)

## 가슴

잡아 밀기



옆으로 퍼진 가슴을 모으듯이 거드랑이 아래를 누르면서 가슴 중심을 향해 롤링. (좌우 각 10회)

왕복(양방향) 롤링

가는 부분에서 굵은 부분으로 힘을 주면서 롤링

허리

잡아 비틀기



신경 쓰이는 허리를 비스듬한 방향으로 롤링. 살을 끌어 올리는 듯이 롤링합니다. (좌우 각 10회)

엉덩이

잡아 비틀기



엉덩이를 따라 집어 올리듯이 롤링. 골반 높이까지 롤링합니다. (좌우 각 10회)

## FOR RELAXATION

목

잡아 밀기



목을 따라 위아래로 롤링. 기분 좋게 느껴지는 강도와 속도로 롤링. (10~15회)

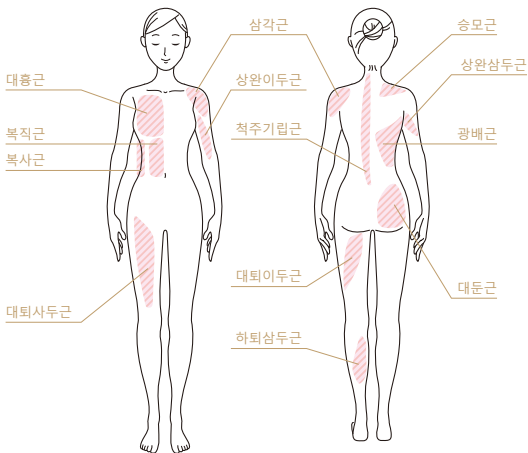
욕실에서 여유롭게



방수 사양이므로 욕실에서 도 사용할 수 있습니다.

※사용 후에는 물기를 없앤 후에 보관하십시오.

## 주요 근육



※그림은 일반적인 명칭과 그에 대한 설명이며 상품의 효과를 촉진하는 것이 아닙니다.

日本語

ENGLISH

简体字

繁體字

한국어

**MTG**  
We have many dreams