

初めての方へ

# V STICK スタートガイド



お顔まわりには30種類以上の筋肉があり、それぞれが作用することで  
喜怒哀楽、さまざまな表情を作り出します。

お顔への新習慣・表情筋トレーニングをあなたもはじめましょう。



## 表情筋を司どる

## お顔まわりの筋肉〈一例〉

**前頭筋** ぜんとうきん  
眉を引き上げる働きをもつ

**眼輪筋** がんりんきん  
瞼を開閉する働きをもつ

**大・小頬骨筋** だい・しょうきょうこつきん  
口元を引き上げる働きをもつ(大頬骨筋)  
頬をつり上げる働きをもつ(小頬骨筋)

**側頭筋** そくとうきん  
下顎を持ち上げ咀嚼運動を行う

**口角挙筋** こうかくきよきん  
口角を引き上げる働きをもつ

**咬筋** こうきん  
咀嚼運動を行う筋肉

## ご使用方法

- ご使用前に本製品と、使用する複合高周波EMSの取扱説明書を必ずお読みになり、正しくご使用ください。
- ご注意 ・1回の使用時間は顔全体で10分を目安にしてください。 ・同じ部位に1分以上使用しないでください。 ・のどぼとけ周囲に使用しないでください。 ・複合高周波EMSに接続し使用する場合は、インナートレーニングモードはレベル4以下、リラクゼーションモードはレベル2以下で使用し、それ以上のレベルや他のモードは使用しないでください。

1 Vスティック対応の複合高周波EMSにVスティックを接続してください。



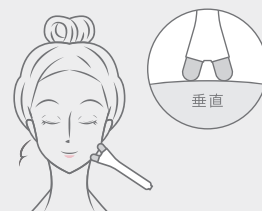
2 使用する部位にコスメジェルを厚さ1mm程度塗ってください。



3 複合高周波EMSを操作し、出力を開始します。



4 Vスティックを肌に垂直になるようにあて、滑らせます。使用後はVスティックや皮膚に付着したコスメジェルを濡れタオルなどで拭き取ってください。



※コスメジェルは  
専用品をご利用ください。

コスメジェル以外のジェルやクリーム  
などは使用しないでください。

ネットでご注文

<https://online-shop.i-ricco.com/>

リッコーオンラインショップ 検索



お電話でご注文

カスタマセンター

0120-915-990

受付時間 9:00 ~ 18:00

※土日祝日、年末年始・夏季休業日など弊社定休日を除く。

**■ 前頭筋** ぜんとうきん

眉を引き上げる働きをもつ筋肉

- M インナートレーニング
- L 1～4程度



**■ 側頭筋**

下顎を持ち上げたり咀嚼運動を行う筋肉

- M インナートレーニング
- L 1～4程度



**■ 眼輪筋** がんりんきん

眼を開閉する働きをもつ筋肉

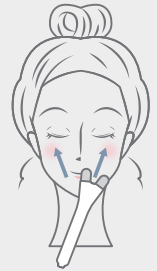
- M インナートレーニング
- L 1～4程度



**■ 口角挙筋**

口角を引き上げる働きをもつ筋肉

- M インナートレーニング
- L 1～4程度



**■ 大・小頬骨筋**

口元を引き上げたり(大頬骨筋) 頬をつり上げる(小頬骨筋) 働きをもつ筋肉

- M インナートレーニング
- L 1～4程度



**■ 咬筋**

咀嚼運動を行う筋肉。

- M リラクゼーション
- L 1～2程度

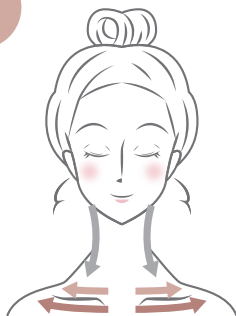


やってみよう!

4分間の表情筋 トリートメント

ハンドトリートメントを組み合わせた、お顔全体のパーツにアプローチするトリートメント。下記の図を参考に、Vスティックや手を滑らせます。

1 ハンドトリートメント (約1分)

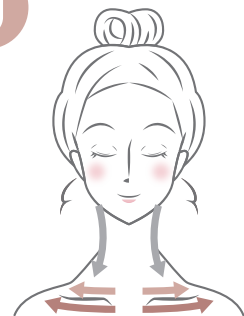


2 Vスティック (約1分)



- M インナートレーニング
- L 1～4程度

3 ハンドトリートメント (約1分)



- 1 鎖骨下  
1ストローク3秒×3回を左右
- 2 鎖骨上  
1ストローク3秒×3回を左右
- 3 胸鎖乳突筋  
1ストローク3秒×3回を左右

- 1 咬筋(上下)  
2ストローク各3秒×3回を左右
- 2 前頭筋  
1ストローク3秒×3回を左右
- 3 口角挙筋  
1ストローク3秒×3回を左右
- 4 眼輪筋(上下)  
2ストローク各3秒×3回を左右

- 1 鎖骨下  
1ストローク3秒×3回を左右
- 2 鎖骨上  
1ストローク3秒×3回を左右
- 3 胸鎖乳突筋  
1ストローク3秒×3回を左右