

TRAINING GEAR
SIXPAD
Foot Fit 2

取扱説明書



このたびは、「シックスパッド フットフィット2」をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。この取扱説明書には保証書がついています。「お買い上げ日、販売店名」などの記入を必ず確かめ、お読みになられたあとも大切に保管してください。

本品は電気刺激を通じて、ふくらはぎ、前すね、足裏の筋肉をトレーニングすることを目的としています（医療機器ではありません）。

もくじ

安全上のご注意.....	3
使用上のご注意.....	7
各部の名称・付属品.....	8
画面表示の状態と意味.....	9

お使いの
前に

ご使用のながれ.....	10
準備する	11
使用する	14
ご使用後は（本品の保管）	22

使いか
た

お知らせ.....	23
故障かな?と思ったら	24
リモコンの紛失・故障時は	26
主な仕様.....	26
保証・アフターサービス.....	27
無償修理規定.....	27
保証書	裏表紙

必要
なとき

座ったままで、足裏・ふくらはぎをトレーニング

EMS*トレーニング・ギア シックスパッド フットフィット2は、EMSが足裏、前すね、ふくらはぎにアプローチ。左右の足を電気が行き来する通電方法を採用し、足の動きに合わせて本体が前後に傾きトレーニングをサポート。電気刺激による痛みを独自の技術で軽減。EMSトレーニングをご家庭で体感いただけます。

*EMS (Electric Muscle Stimulation = 筋電気刺激)

主なトレーニング部位

ふくらはぎ

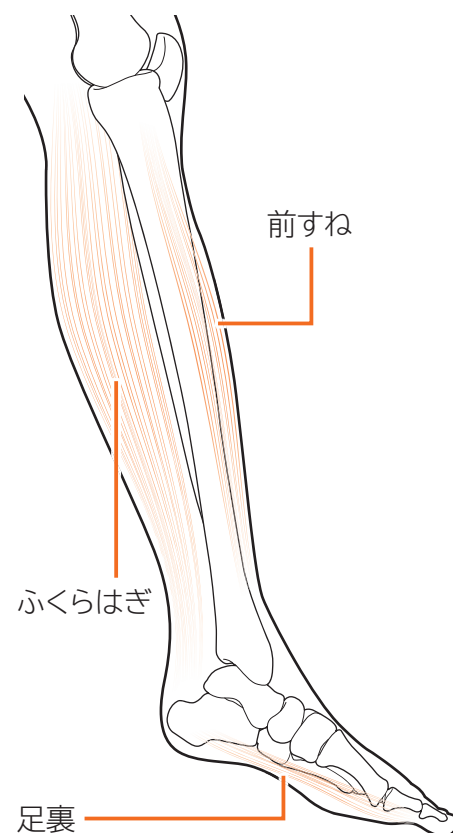
歩いたり、ジャンプしたり、足を使った運動のときに、必ず使われる筋肉のひとつです。

前すね

つま先をあげるときなどに使われる筋肉で、弱っているとつまずきの原因となります。

足裏

足指を曲げたり、歩行時の負担を分散させてバランスを保ったりする筋肉です。



鍛える、休ませる、そしてまた鍛える。
効率よく計算されたオート・プログラム

1日約20分
どちらか
1回

■トレーニング・プログラム トレーニング度★★★

総時間は23分。時間の経過とともに段階的に強度が高まり、ウォームアップからトレーニング、そしてクールダウンまで自動的に切り替わります。



■ウォーキング・プログラム トレーニング度★★☆

総時間は20分。左右交互の刺激により、まるで歩いているかのような体感が得られ、楽しみながら気軽にトレーニングできます。



各プログラムについて、詳しくは18ページをご覧ください。

※イラストはイメージです。

よくあるご質問

Q 1日に何回使用できますか？

A トレーニングまたはウォーキングのいずれかのメニューを1日1回までです。過度のご使用は、筋肉疲労を起こし事故や身体トラブルのおそれがあります。

Q 裸足で使用しないといけないですか？

A 足裏からの電気を感じにくいいため、裸足でご使用ください。※

Q 同じ刺激レベルでも、左右や使う人によって、感じ方が異なるのですが…

A 電気刺激は、使用時の足裏の水分量や皮ふの厚み、運動頻度、筋肉量などにより感じ方が異なります。

Q 筋肉痛のような痛みがあるのですが…？

A 慣れるまでは低いレベルからお使いください。痛みがおさまるまで、使用をお控えください。



※裸足でも、足裏が乾燥していると、電気刺激を感じにくい場合があります。お風呂上がりなど足裏の水分量が十分なときにご使用いただくか、足裏の下に左右1枚ずつ、水で濡らしてしっかり絞った布やアルコールを含まないウェットティッシュを敷いてご使用ください。

安全上のご注意

ご使用の前に、必ずこの「安全上のご注意」をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。

ここに示した注意事項は、あなたや他の方々への危害や財産への損害を未然に防ぎ、本品を正しく安全にお使いいただくために守っていただきたい事項です。誤った使い方をしたときの危害や損害の程度を、以下の表示で区分して説明しています。



危険

誤った使い方をすると、「人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される」内容を示します。



警告

誤った使い方をすると、「人が死亡または重傷を負う可能性が想定される」内容を示します。



注意

誤った使い方をすると、「人が軽傷を負う可能性や、物的損害（家屋、家財および家畜・ペットに関わる拡大損害）の発生が想定される」内容を示します。

守っていただく内容を、以下の図記号で説明しています。



禁止の行為であることを告げるものです。



注意を促す内容があることを告げるものです。



行為の強制や指示を告げるものです。

免責事項

火災、地震、暴動・テロなどの行為、その他の事項など、お客様の故意、または過失、誤用、その他異常な条件下での使用により生じた損害に関して当社は一切責任を負いません。

安全上のご注意(つづき)

使用する方についてのご注意

併用してはいけない方



危険

次のような医用電気機器とは、絶対に併用しないでください。
事故や医用電気機器の誤作動をまねき、身体に著しい障害をもたらすおそれがあります。



- ・ペースメーカーなどの体内植込み型医用電気機器
- ・人工心肺などの生命維持用医用電気機器
- ・心電計などの装着型医用電気機器

上記に当てはまる方は、本品を使用中の方の脚部にも触れないでください。

使用してはいけない方



警告

次のような方は使用しないでください。
事故や肌・身体のトラブルのおそれがあります。



- ・心臓疾患のある方、またはその疑いがある方
(心臓に痛みや動悸などの違和感を感じる方等)
- ・医師に運動やEMS機器の使用を禁じられている方
- ・静脈血栓症の方、またはその疑いがある方
- ・脚部にボルト等の金属を埋め込んでいる方
- ・足裏に傷のある方
- ・妊娠中の方、出産直後の方
- ・小さなお子様、ご自分で取扱説明書の内容を理解できない方
- ・飲酒している方
- ・発熱(38℃以上)している方

医師にご相談いただきたい方



警告

次のような方は必ず医師にご相談のうえ使用してください。
事故や肌・身体のトラブルのおそれがあります。



- ・悪性腫瘍のある方 ・心臓疾患の既往歴がある方
- ・糖尿病などによる高度な末梢循環障害による知覚障害のある方
- ・脳神経に異常を感じている方(てんかんなど)
- ・骨粗しょう症など、骨に異常のある方
- ・脊椎ならびに脚部の骨折、ねんざ、肉離れなどの急性(疼(とう) 痛性)疾患のある方
- ・血圧に異常がある方
- ・脚部をけがしている方、または手術したことがある方
- ・介護を受けている方、または付き添いなしで日常生活ができない方
- ・腰より上の体内にボルト等の金属を埋め込んでいる方
- ・脚部に知覚障害や異常(感染症、皮膚炎や傷など)のある方
- ・血行障害のある方 ・脚部に刺青(タトゥー)を入れている方
- ・アレルギー体質の方 ・安静を必要とする方
- ・身体に異常を感じている方 ・長期間、運動していない方
- ・その他医療機関で治療中の方

上記に当てはまらない場合でも、ご使用に不安がある方は医師に相談してください。

使用してはいけない部位



警告

次のような部位には使用しないでください。
事故や肌・身体のトラブルのおそれがあります。



- ・足裏以外の部位 ・傷口などの粘膜部位
- ・整形手術をした部位
- ・金属、プラスチック、シリコンなどを埋め込んである部位

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。

ご使用いただく際のご注意



警告

次の注意事項を守って、使用してください。



- リモコンの電池ケース、乾電池、コイン電池、および絶縁シートをお子様の手の届くところに置かないでください。誤飲のおそれがあります。万が一、飲み込んだ場合はただちに医師に相談してください。
- 本品をお子様の手の届くところに置かないでください。けがややけどのおそれがあります。
- 使用中は絶対に手で本体表面のフットパッド（ゴム部位）を触らないでください。強い刺激により、事故や身体トラブルのおそれがあります。
- 分解、改造、修理はしないでください。事故やケガのおそれがあります。
- 落とす、ぶつけるなどの衝撃を与えないでください。破損のおそれがあります。そのまま使い続けると、事故やケガのおそれがあります。
- フットパッドに金属を接触させないでください。感電のおそれがあります。
- 濡れた手で本体の電池カバー / リモコンの電池ケースをあけて乾電池 / コイン電池にふれたり、交換したりしないでください。感電ややけどのおそれがあります。
- 他の電気製品・美容機器などとは併用しないでください。気分が悪くなったり、体調不良をおこすおそれがあります。



注意

次の注意事項を守って、使用してください。
事故やケガ、感電、破損、汚れなどのおそれがあります。



- 本体を電子レンジなどで温めたり、火気に近づけたりしないでください。
- 用途目的以外の使用や、取扱説明書の使用以外で使わないでください。
- 小さなお子様・ペットには使用しないでください。また、小さなお子様・ペットが本品で遊ばないようにしてください。
- 本品を使用中の人の脚に触らないでください。特に、小さなお子様・ペットが触れないようにしてください。
- 本体に液体をこぼさないでください。
- 自動車などの運転中は使用しないでください。
- 浴室など湿度の高いところでは使用しないでください。
- 本体の上に立って使用しないでください。また、画面や本体の▲ボタン、▼ボタンおよびリモコンへ過度な荷重をかけないようにしてください。
- 使用中に電子機器（腕時計や歩数計など）を本体に近付けしないでください。電子機器が誤作動するおそれがあります。
- 使用直前には、足裏にボディクリームなど油分のあるものを使用しないでください。皮ふに油分が付いていると電気刺激を感じにくくなります。
- 本体を裏返して行う作業（電池を入れる、スタンドを開閉するなど）の際は、フットパッドを床やテーブルに強く押し当てたり、引きずったりしないでください。床やテーブルにフットパッドの色がつくことがあります。

安全上のご注意(つづき)

ご使用いただく際のご注意(つづき)

注意 次の注意事項を守って、使用してください。

-  使用中または使用後に痛みや不快感を感じたり、肌荒れ、発疹、赤み、かゆみ、やけど、炎症などの異常があらわれたりしたときは使用を中止し、医師に相談してください。そのまま使用を続けると症状の悪化につながるおそれがあります。
- むやみにレベルを強くしたり、長時間使用すると、トレーニング後の筋肉疲労や、皮ふのヒリヒリ感、赤みの原因となるおそれがあります。
- 身体や肌に異常を感じた場合は、ただちに使用を中止し、医師に相談してください。事故や体調不良の原因となるおそれがあります。
- 本品を使用するときは、金属製など通電するアクセサリー類を外してください。フットパッドにアクセサリーが触れると事故やケガ、破損などのおそれがあります。
- 本品から異臭、異音がする場合、または内部に水などの異物が入り込んだ場合は、ただちに電源を切り、電池を取り外してください。ショートや故障、発火のおそれがあります。
- 本品を使用する際は、必ず本体をフローリングなどの、平坦で安定した材質の床に置いてください。カーペットや大理石などの上に置いた場合、本体が滑って移動してしまうことがあります。また、畳などの柔らかい材質の床の上で使用すると、床に傷が付くことがあります。
- 使用を中止する場合は、リモコンで一時停止したあとフットパッドから足を離してください。リモコンが作動しないなどの緊急時は、そのまま足を離してください。

乾電池 / コイン電池についてのご注意

注意 乾電池 / コイン電池を取り扱うときは、次のことを守ってください。事故やケガ、故障などのおそれがあります。

-  乾電池の本体やコイン電池のパッケージに表示してある注意内容を必ず守ってください。
- 乾電池 / コイン電池は+ / -極を確かめ、正しく入れてください。
- 長期間使用しないときは、乾電池 / コイン電池を取り出してください。
- 新旧・異種の乾電池を混ぜて使用しないでください。
- 使用推奨期間内の乾電池 / コイン電池を使用してください。
- 乾電池 / コイン電池が液漏れしたときは、ただちに使用を中止し、お買い上げの販売店、または(株) MTG お客様相談室に点検を依頼してください。
- 乾電池 / コイン電池の液体が目に入った場合は、失明など障害のおそれがあります。こすらずただちにきれいな水で1分以上しっかりと洗ったあと、医師に相談してください。
- 乾電池 / コイン電池の液体が皮ふや衣服に付着した場合は、皮ふに障害を起こすおそれがあります。ただちに多量のきれいな水で洗い流してください。
- 使い切った乾電池 / コイン電池はただちに本品から取り出してください。

使用上のご注意

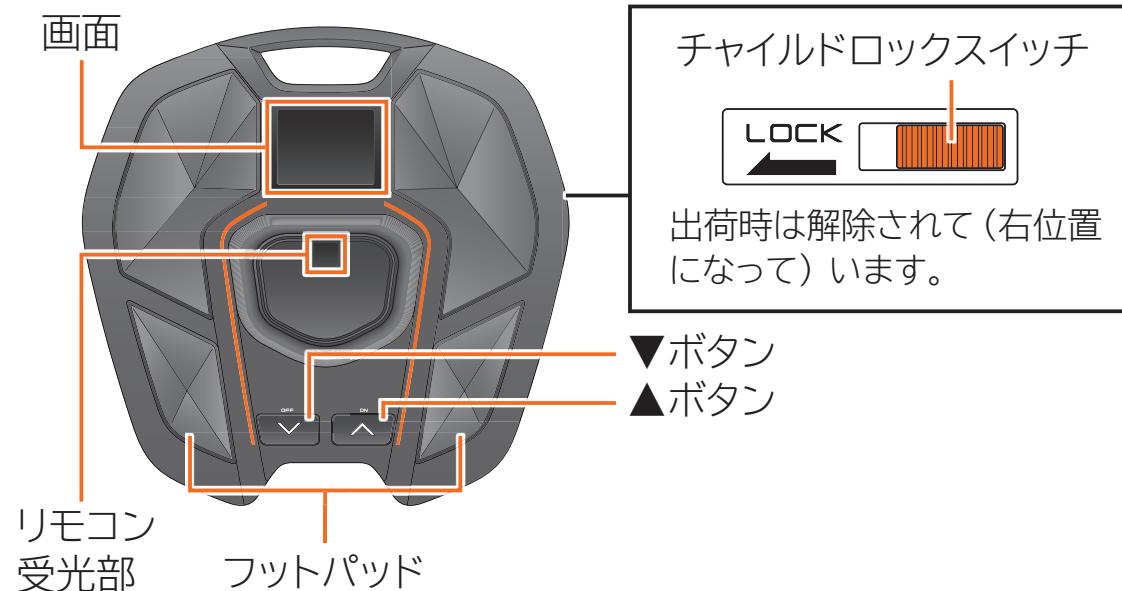
本品をご使用の際は下記の内容をよくお読みください。

- ゴム素材を使用している為、開封時に若干においがすることがありますが、異常ではありません。
- フットパッドに白い粒状のものがあらわれることがありますが、製造工程の処理によるもので異常ではありません。
- 本品は肌に密着させる製品ですので、清潔にしてご使用ください（お手入れ方法については、22ページをご覧ください）。
- 本品は防水仕様ではありません。水のかかる場所や湿度の高い場所では使用しないでください。
- 変形などのおそれがあるため、冷やしたり、温めたりした状態で使用しないでください。また、熱湯をかけたり、サウナで使用したりなど本品に急激な温度変化を与えるような使用はしないでください。
- 長期使用にともない、本体に傷や亀裂が入った場合は使用を中止して廃棄してください。

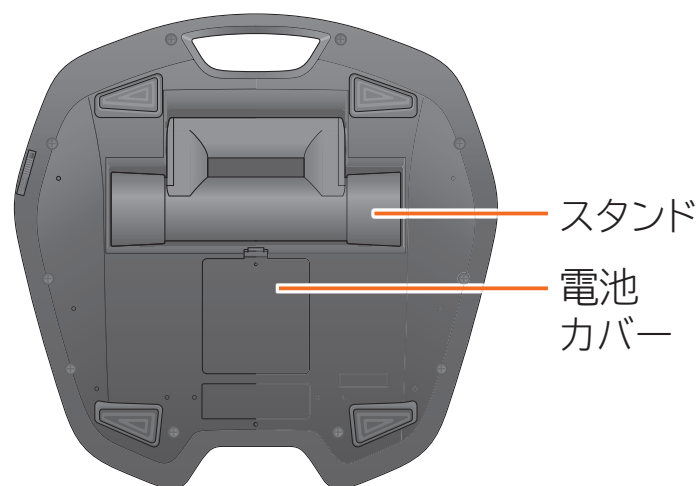
お使用の前に

各部の名称・付属品

本体（表面）

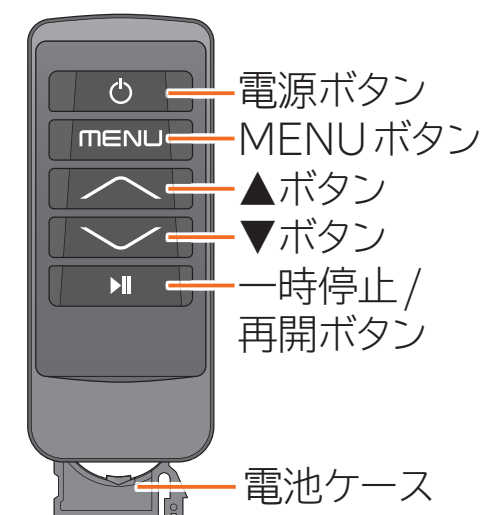


本体（裏面）



付属品

・リモコン 1台



・取扱説明書
（保証書付き）1式
（本書）



・使い方ガイド 1部
・クリーンクロス 1枚



・お試し用電池（単3形アルカリ乾電池） 4本
・お試し用電池（コイン型リチウム電池CR2025） 1個
※リモコンにセットされています

画面表示の状態と意味



1 メニュー表示

現在のメニューを表示します。

2 一時停止アイコン

プログラムを一時停止しているときに表示されます。

3 残り時間アイコン

プログラムの残り時間を表示していることを表します（右記参照）。

4 バッテリーアイコン

電池の残量がもうすぐなくなるときに点滅します。

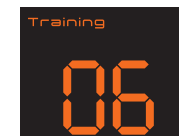
5 肌検知アイコン

点滅（ゆっくり）	肌が検知されていません。
点滅（速い）	肌が検知されないまま、約2分経過しました（5秒後に電源が切れます）。
消灯	本体の電源が切れている、または肌が検知されています。

6 LEVEL(レベル) / 残り時間表示

- 現在の刺激のレベルを表します。

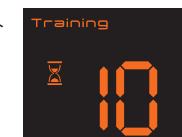
例：レベル6の場合



レベル表示について、詳しくは17ページをご覧ください。

- 残り時間アイコンが表示されているときは、プログラムの残り時間（単位：分）を表します。

例：残り10分の場合



お使用の前に

ご使用のながれ

詳しくは、11～21ページをご覧ください。

準備する

電池を入れる

お試し用電池が同梱されています。

- 本体：
単3形アルカリ乾電池4本
- リモコン：
コイン形リチウム電池
(CR2025) 1個

使用する

Step1 本体の電源を入れる

Step2 裸足になって、左右の
足裏をフットパッドに
密着させる

Step3 お好みのメニューを選ぶ

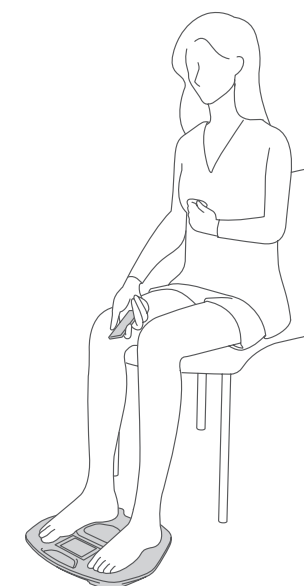
Step4 プログラムを開始する

Step5 レベル調節する

終了する

以下の時間が経つと
プログラムは自動的に
終了します。

- トレーニング → 約23分
- ウォーキング → 約20分



準備する

本体に電池を入れる

本品は単3形アルカリ乾電池4本で動作します。
初めて使用するときは、以下の手順で乾電池を本品に入れてください。



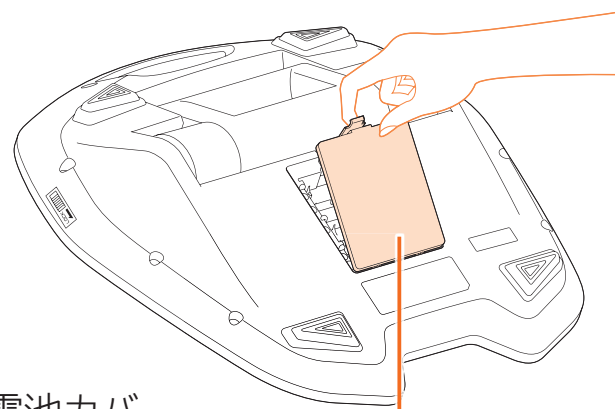
警告 以下の注意をお守りください。



• 乾電池をお子様の手の届くところに置かないでください。誤飲のおそれがあります。万が一、飲み込んだ場合はただちに医師に相談してください。

- 誤動作を防ぐために、本体右側面のチャイルドロックスイッチを「LOCK」（左位置）にしてから電池を交換してください。
- お試用乾電池4本が同梱されています。
- 使用する電池についての注意事項は、6ページをご覧ください。
- 本体用電池の寿命については、23ページをご覧ください。

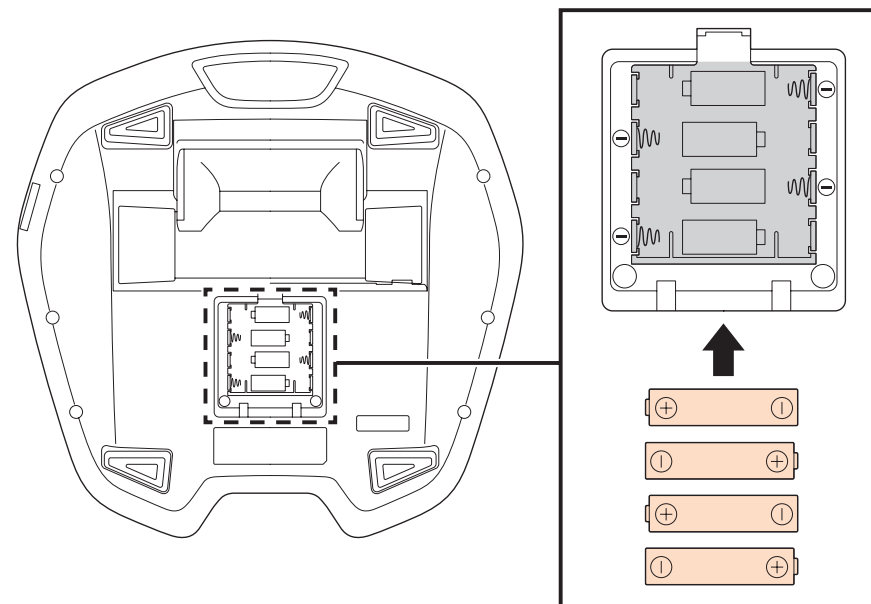
1 本体裏面にある電池カバーを取り外します。



電池カバー

2 +極、-極の向きを電池ケース内の表示と合わせて、単3形アルカリ乾電池を4本入れます。

- 「+」「-」極の向きに注意して正しく入れてください。
- 新しい電池とすでに使用した電池、種類の違う電池を混ぜて入れないでください。



使
い
か
た

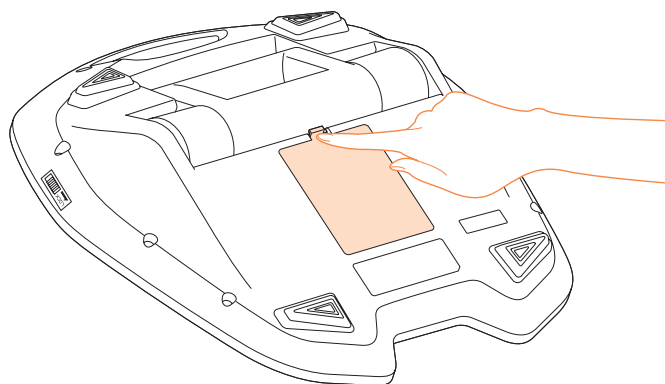
次ページへつづく

11

準備する(つづき)

3 電池カバーを取り付けます。

- 電池カバーの突起部周辺をしっかりと押し、「カチッ」と音がするまで、カバーをしっかりと閉めてください。



リモコンに電池を入れる

リモコンはコイン形リチウム電池 (CR2025) 1 個で動作します。

⚠ 警告 以下の注意をお守りください。

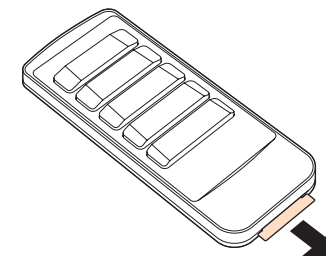
- リモコンの電池ケース、コイン電池、および絶縁シートをお子様の手の届くところに置かないでください。誤飲のおそれがあります。万が一、飲み込んだ場合はただちに医師に相談してください。

- 誤動作を防ぐために、本体右側面のチャイルドロックスイッチを「LOCK」(左位置) にしてから電池を交換してください。
- 使用する電池についての注意事項は、6 ページをご覧ください。
- リモコン用電池の寿命については、23 ページをご覧ください。

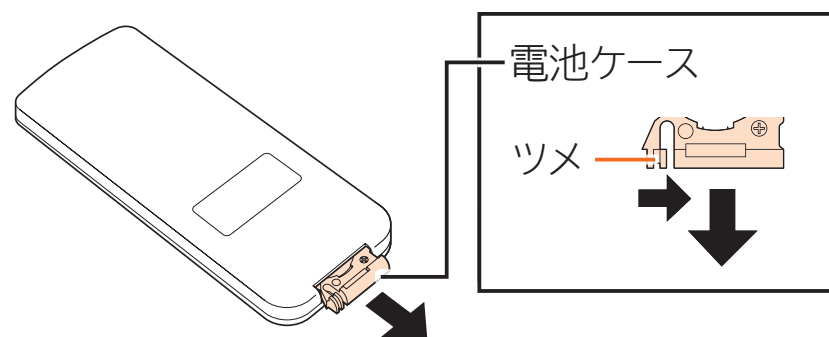
初めて使用するときは

ご購入時は、お試し用電池がリモコンにセットされています。初めて使用するときは、コイン電池の絶縁シートを引き抜いてください。

- 引き抜いた絶縁シートは廃棄してください。

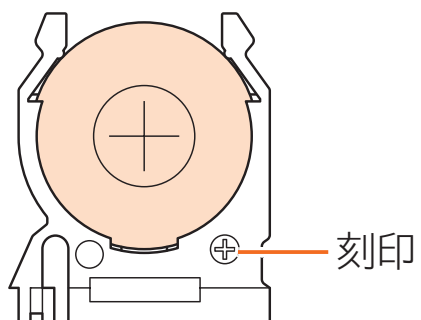


1 リモコンを裏返し、電池ケースのツメを右に押しながら、電池ケースを引き出します。



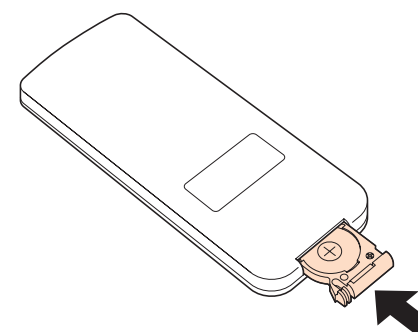
2 古い電池を取り出し、+極が上になるように新しい電池を入れます。

- 電池ケースは「+」の刻印がある面を上にしします。
- 「+」「-」極の向きに注意して正しく入れてください。



3 電池ケースを取り付けます。

- リモコンの裏面と、電池ケースの「+」の刻印がある面が上向きになっていることを確認してください。
- リモコンに電池ケースを差し込み、カチッと音がするまで押し込みます。



使用する

ご使用は、トレーニングまたはウォーキングのいずれかのメニューを1日1回までとしてください。

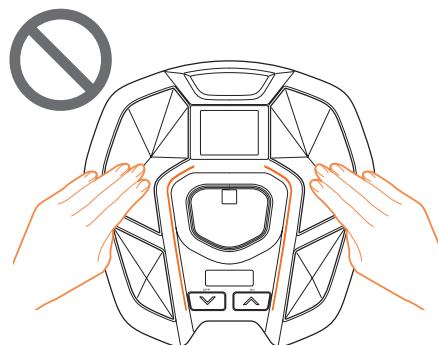
プログラムを開始する

⚠ 次の注意事項を守って、使用してください。

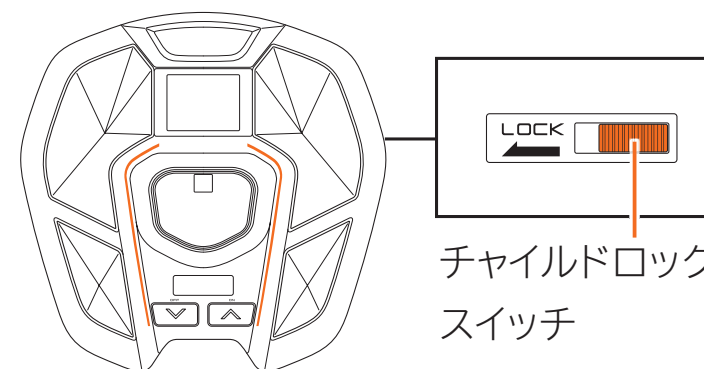
- 使用する際は裸足になって、左右の足裏を本品のフットパッドに密着させてください。フットパッドと足裏の触れる面積が少ないと、電気が均一に流れないため、刺激を強く感じたり痛みを感じたりすることがあります。
- 本体の上に立って使用したり、体重を強くかけたりしないでください。また、本体の▲ボタンまたは▼ボタンに足指をかけた状態で立ち上がるなど、ボタンに体重をかけないでください。
- 下半身に本品以外のEMS機器を同時に使用しないでください。
- ご使用前にフットパッドに傷や破損がないか、確認してください。

⚠ 使用中は、次の注意事項を守ってください。

- 使用中は絶対に手でフットパッドを触らないでください。強い刺激により、事故や身体のトラブルのおそれがあります。
- 使用中は、足裏以外でフットパッドを触らないでください。
- 使用中は、脚（ひざ上～つま先）に触らないでください。思わぬ刺激を感じる場合があります。
- 使用中にスマートフォンや電子機器が下半身に触れないようにしてください。
- 使用を中止する場合は、リモコンで一時停止したあとフットパッドから足を離してください。リモコンが作動しないなどの緊急時は、そのまま足を離してください。



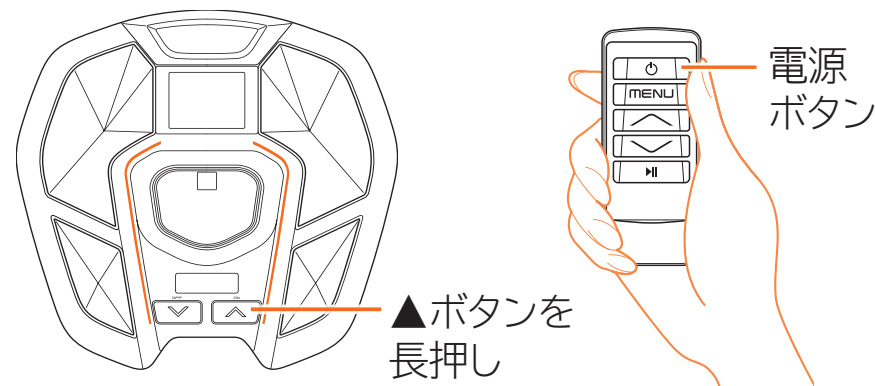
- 1 本体右側面のチャイルドロックスイッチが解除されている(右位置になっている)ことを確認します。



チャイルドロック
スイッチ

- 2 本体の▲ボタンを長押し、またはリモコンの電源ボタンを押して、電源を入れます。

• リモコンからの操作については、23ページをご覧ください。



▲ボタンを
長押し

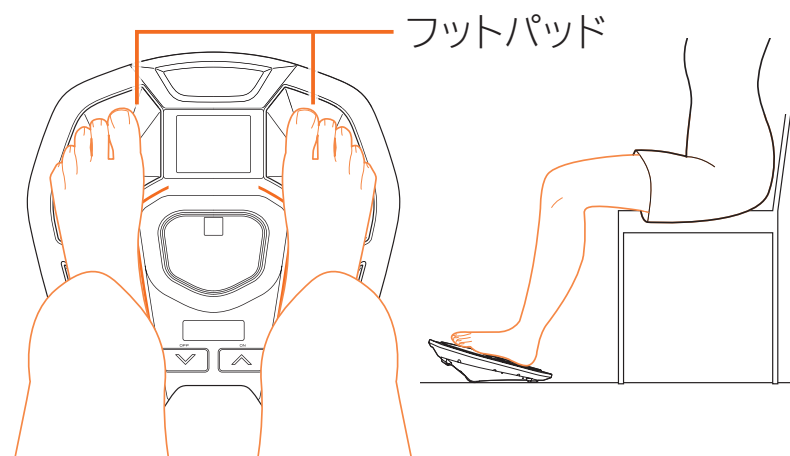
- 電源が入ると、本体の画面が点灯します。
- 電源が入っている状態で両足をフットパッドに置いていないと、肌検知アイコン(💡)が点滅します。そのままの状態が約2分続くと、肌検知アイコン(💡)が速い点滅に変わり、約5秒後に電源が切れます。

3 椅子などに深く腰かけます。

- 本品をご使用いただく環境については、23ページをご覧ください。

4 フットパッドに両足を置き、足裏をしっかりと密着させます。

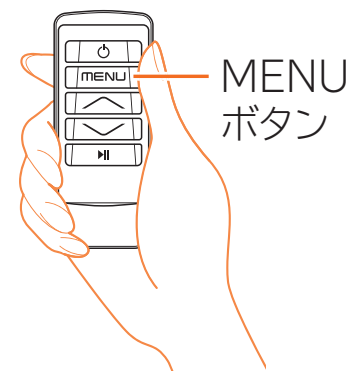
- 本品をご使用いただくときの姿勢や足の置き方については、23ページをご覧ください。



- フットパッドで両足が検知されると、レベル表示が「00」になります。

5 リモコンのMENUボタンを押して、好みのメニューを選びます。

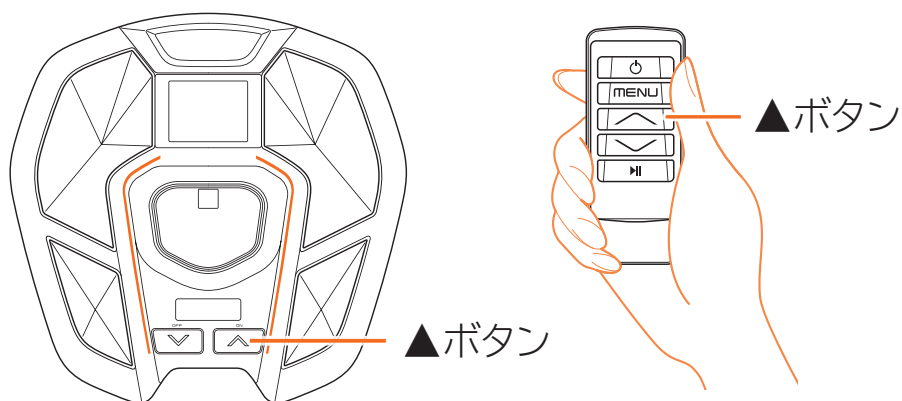
- Training (トレーニング) : 20Hz をメインとした電気刺激で筋肉をトレーニングします。
- Walking (ウォーキング) : 左右の足を交互に刺激し、歩いているような体感で軽めのトレーニングができます。



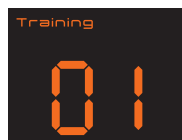
- 1日1回、いずれかのメニューを使用してください(1日おきに交互に使用することをおすすめします)。
- 本体からメニューを変更するときは、▲ボタンを押しながら▼ボタンを約2秒長押ししてください。

使用する(つづき)

6 本体またはリモコンの▲ボタンを短く押して、プログラムを開始します。



- レベル1でプログラムが始まります。



- 両足が検知されていない場合は肌検知アイコン (💡) が点滅して「--」が表示され、プログラムが始まりません。両足をフットパッドに置いてください。

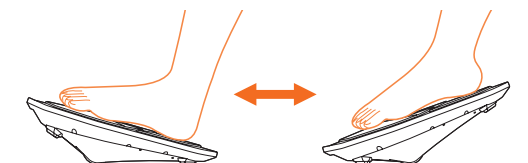
- 使用中に膝下の筋肉が収縮するときは、本体が裏面の角を支点としてシーソーのように動き、使用時の足の動きをサポートします (このとき、本体が床に当たる音が若干することがあります)。

筋肉のつき方によっては、筋肉の収縮を感じても、シーソーのようにならないことがあります。

シーソーのように動かなくても、使用には問題ありません。

※ 本体が自動でシーソーのように動くわけではありません。

※ 音が気になる場合や床への振動を減らしたい場合は、本体裏面のスタンドを使用してください。スタンドの使用法については、19ページをご覧ください。



- 使用中に足裏がフットパッドから離れると、肌検知アイコン (💡) が点滅してお知らせします。

- 30秒以内に足裏をフットパッドに戻したとき

再度足裏を置いたときは低い刺激レベルでスタートし、少し経ってから刺激レベルが元に戻ります。

- 30秒以上両足裏がフットパッドから離れていたとき

レベル表示が「--」になり、レベルがリセットされます。この場合はレベルを▲ボタンで上げ直す必要がありますが、プログラムは中断した続きから再開します。

- そのままの状態が約2分続くと、画面が消灯し、電源が切れます。

7 レベルを調節します。

- 本体またはリモコンの▲ボタンを短く1回押すとレベルが1上がり、▼ボタンを短く1回押すとレベルが1下がります。

レベルについて

現在のレベルは、画面に数字で表示されます。
刺激のレベルはメニューによって異なります。

- Training (トレーニング) : レベル1 (弱) ~ 25 (強)
- Walking (ウォーキング) : レベル1 (弱) ~ 20 (強)

例：レベル6の場合



選択している
レベルを表示

- プログラムが始まり、ボタン操作をしないまま約10秒経過すると、レベル表示は消灯し、残り時間アイコン (⌚) とともにプログラムの残り時間が表示されます。

レベル調節のめやす

刺激を感じるレベルは、筋肉のつき方や運動頻度によって異なります。初めてお使いになるときは、レベル1 など弱いレベルで使用してください。慣れてきたら、レベルを調節していきましょう。
※ 慣れていない状態でレベルを強くし過ぎると、足がつることがあります。

刺激イメージ

レベルが低いとき	レベルが適切なとき	
足裏にだけ刺激を感じます。	■ 慣れるまでは… 足首～ふくらはぎに「トントン」という刺激を感じる程度がおすすめです。	■ 慣れてきたら… 「キュー」という刺激のときに痛くなりすぎない程度がおすすめです。

- 適切なレベルを探す際は、レベルを1つずつ上げて、レベルを上げるごとに刺激の感じ方を確かめてください。適切なレベル以上に高いレベルで使用しても、よりトレーニングできるわけではありません。
- 慣れていない状態で、レベル6以上にしても刺激を感じない場合、足裏が乾燥している可能性があります。その場合は、足裏の下に左右1枚ずつ、水で濡らしてしっかり絞った布やアルコールを含まないウェットティッシュを敷いて使用するか、お風呂上がりなど足裏の水分量が十分なときに使用してください。

使用する(つづき)

筋肉に効率よくアプローチするため、刺激が自動的に切り替わります。

・トレーニング・プログラム(約23分間)

トレーニング度★★★

1分 **ウォームアップ** 刺激のテンポが次第に加速します。

5分 **トレーニング1** 刺激のあいだに休息をはさみます。

5分 **トレーニング2**

30秒 **コンディショニング***

5分 **トレーニング3** 刺激の強さが段階的に高まります。

30秒 **コンディショニング***

5分 **トレーニング4**

1分 **クールダウン** 刺激のテンポが次第に減速します。

*「コンディショニング」は、トレーニングの体感が切り替わる前に約30秒間ずつあり、「ウォームアップ」に似た刺激があります。

・ウォーキング・プログラム(約20分間)

トレーニング度★★☆

3分 **1. 軽快なリズムで歩こう**

30秒 **インターバル**

3分 **2. 大股歩きでゆっくり歩こう**

3分 **3. 少しスピードアップしてみよう**

30秒 **インターバル**

3分 **4. 上り坂を上ってみよう**

3分 **5. 下り坂を軽快に歩こう**

3分 **6. 楽しくスキップしてみよう**

1分 **クールダウン** 刺激のテンポが次第に減速します。

※上記は、プログラムイメージです。

8 プログラムが終了します。

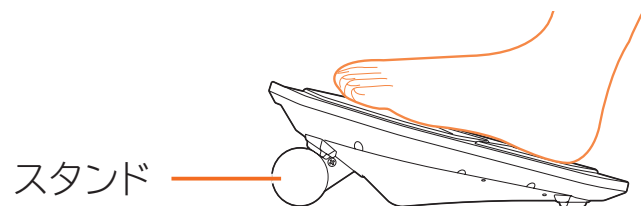
- 画面が消灯し、自動的に電源が切れます。
- 本体についた汗や水分は、柔らかい布で丁寧に拭き取ってください。

トレーニングのあとは

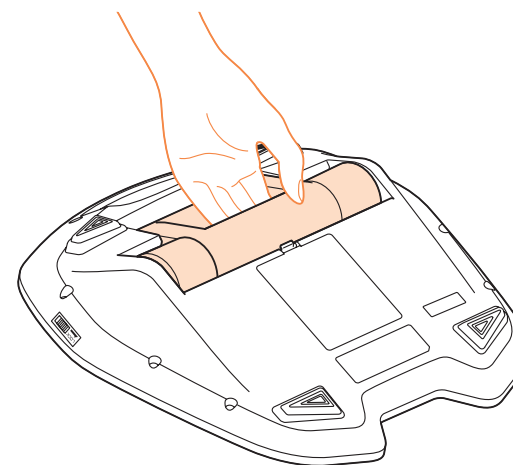
- 疲労しているため、休養と適切な食事（特にたんぱく質の摂取）を心がけてください。

本体を固定して使用したい場合は (開閉式スタンド)

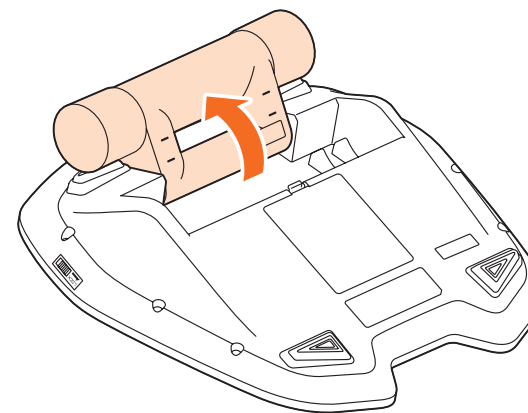
使用中の足の動きで本品の位置がずれてしまったり、床に当たる動きが気になったりした場合は、スタンドを使用して本体が動かないようにすることもできます。



1 収納されたスタンドのハンドルに指をかけます。



2 「カチッ」と音がするまで引き起こし、スタンドを立てます。

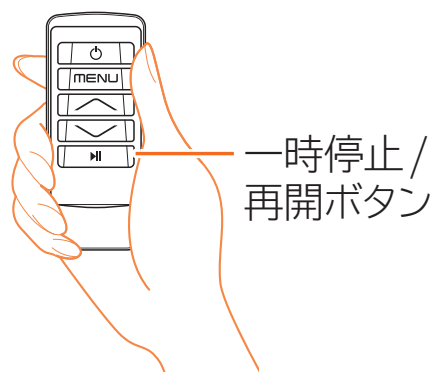


使用する(つづき)

プログラムを一時停止する

リモコンの一時停止/再開ボタンを押します。

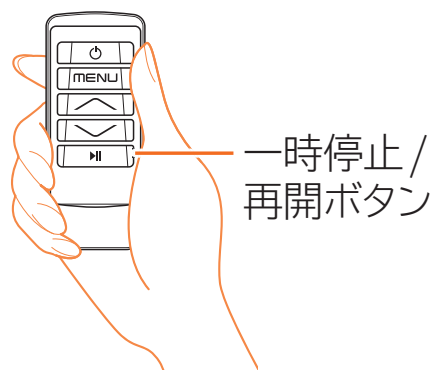
- プログラムが一時停止し、画面に一時停止アイコン (II) が表示されます。
- 一時停止中は、画面に一時停止前のレベルが約10秒間表示されたあと、残り時間表示に切り替わります。



一時停止したプログラムを再開する

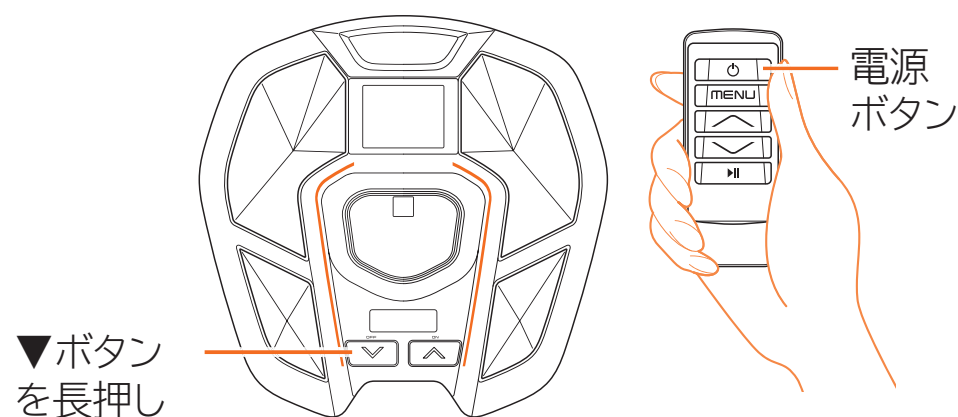
再度リモコンの一時停止/再開ボタンを押します。

- プログラムが一時停止した続きから再開します。
- 一時停止後、プログラムが再開されない状態が約30分続くと、電源が切れます。リモコンの一時停止/再開ボタンを押してもプログラムは再開しません。



プログラムを途中で終了する

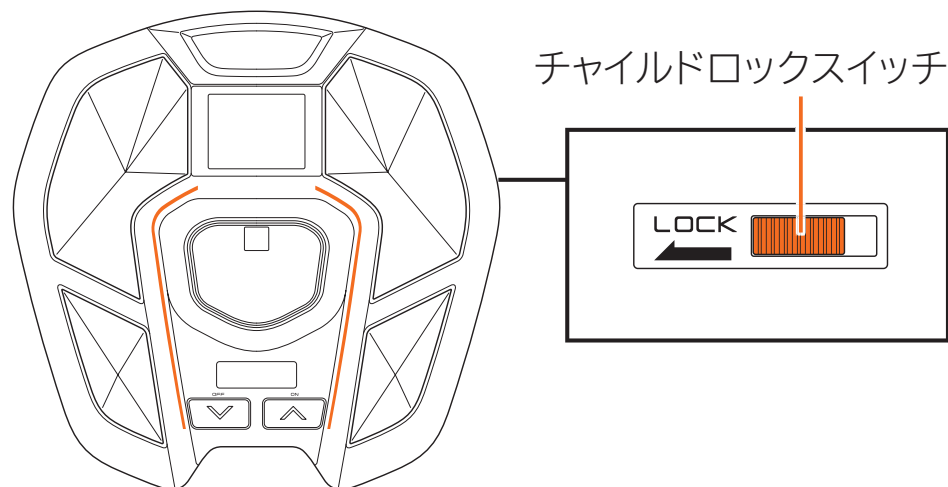
本体の▼ボタンを長押し、またはリモコンの電源ボタンを押します。



- プログラムが終了します。画面が消灯し、電源が切れます。
- 途中で終了した場合は、途中から再開はできません。
- 途中で終了した場合は、当日もう1回使用しても問題ありません。

電源の誤操作を防ぐために (チャイルドロック)

本品を使用しないときに、お子様のいたずらなどで誤って電源が入ることを防止できます。



- チャイルドロックスイッチが「LOCK」(左位置)になっていると、電源は入りません。
- 電源が入っているときに「LOCK」(左位置)にすると、画面が消灯し、電源が切れます。

ご使用後は(本品の保管)

本体のお手入れ

お手入れの際は、以下の点にご注意ください。

- お手入れは、本体の画面が消灯している（本体の電源が切れている）ことを確認してから行ってください。電源が入ったままお手入れをすると、刺激などを受ける場合があります。
- 本体は水洗いしないでください。
- シンナー・ベンジン・アルコール・除光液・熱湯などでは、拭かないでください。本体や部品の変形や割れなどのおそれがあります。

日常のお手入れ

- 本体に付いた指紋などの汚れはクリーンクロスで拭き取ってください。
- フットパッドの汗や汚れは、アルコールを含まないウェットティッシュや水で濡らして固く絞った布で拭き取ってください。

汚れた場合は

- むるま湯で3～5%に希釈した中性洗剤に柔らかい布をひたし、よく絞ってから表面の汚れを丁寧に拭き取ります。
- 水で濡らした布をよく絞り、洗剤を拭き取ります。
- 風通しの良い日陰で自然乾燥させます。
- クリーンクロスは洗剤を使わず、水またはぬるま湯で手洗いしてください。色移りのおそれがあります。洗ったあとは、風通しの良い日陰で自然乾燥させてください。

保管時のご注意

お子様のいたずらや誤動作を防ぐため、チャイルドロックスイッチを「LOCK」（左位置）にした状態で保管してください。

- 高温・多湿の場所（車中など）を避け、直射日光の当たらないところで保管してください。
- ほこりが多い場所での保管はしないでください。
- 火気の近くで保管しないでください。
- 長期間使用しない場合は、本体とリモコンから電池をすべて取り外して保管してください。
- 使用しないときは、つまずいてケガをしないよう、床に放置せず安全な場所で保管してください。

本品を廃棄する場合は

- 各自治体が指定している廃棄方法に従ってください。
- 交換後の使用済み電池は、各自治体が指定している廃棄方法に従って廃棄してください。

お知らせ

本体用電池の寿命について

- 新品のアルカリ乾電池を使用した場合、トレーニングメニューはレベル25で約80回、ウォーキングメニューはレベル20で約100回使用できます（室温23℃、1日1回、当社試験条件による）。
 - 低温の環境では、使用可能回数が少なくなります。
 - レベルやご使用状況によって、使用可能回数は異なります。
- お買い上げ時の付属乾電池はお試用のため、通常より消耗が早い場合があります。
- 電池の残量が減ると、画面にバッテリーアイコン（)が表示され、点滅します。この場合は、新しい電池に交換してください。電池を交換しないまま使用を続けると、突然止まったり、動作が不安定になったりすることがあります。
- 本品に単3形充電池（ニッケル水素充電池など）を使用する場合は、以下の症状が発生することがあります。これらは電池の特性によるもので、故障ではありません。
 - バッテリーアイコン（)による電池残量が正確に表示されない（表示後すぐに電池が切れる、使用中に電池切れで突然停止する）。
 - 満充電時の使用可能回数が一定しないことがある。

リモコン用電池の寿命について

- 新品のコイン型リチウム電池（CR2025）を使用した場合は、約18ヶ月使用できます（室温23℃、当社試験条件による）。
 - 低温の環境では、使用可能期間が短くなります。
 - 使用頻度によって、使用可能回数は異なります。
- お買い上げ時の付属コイン電池はお試用のため、通常より消耗が早い場合があります。
- 電池の残量が減ると、リモコンのボタンを押しても操作ができなくなります。本体のボタンで操作が可能な状態で、リモコンで操作ができない場合は新しい電池に交換してください。

リモコンからの操作について

- リモコンの先端部を本体のリモコン受光部に向けてボタンを押してください。
- 環境によってリモコンが反応しにくいときがあります。この場合は、本体のリモコン受光部にリモコンを近づけて操作してみてください。

本品をご使用いただく環境について

- 本品を使用する際は、安定した椅子に深く腰掛けてプログラムを開始してください。
- 本品を使用する際は、本体が床と当たって、音が出る場合があります。音が気になる場合や床への振動を減らしたい場合は、開閉式スタンドを使用してください。
- 本品を使用する際は、必ず本体をフローリングなどの、平坦で安定した材質の床に置いてください。カーペットや大理石など、滑りやすい材質の床の上に置いた場合、使用中に本体が滑って移動してしまうことがあります。

本品をご使用いただくときの姿勢や足の置き方について

- 無理のない姿勢で、自然にひざを曲げた状態でご使用ください。
- フットパッドの形状に合わせて、足裏全体を置いてください。

故障かな？と思ったら

状態	考えられる原因	対処法
本体の電源が入らない	チャイルドロックスイッチがロックされている。	チャイルドロックスイッチを右側へスライドさせてロックを解除してから、本体の▲ボタンを長押し（約1秒以上）、またはリモコンの電源ボタンを押す。
	本体に乾電池が入っていない。	新品の電池を本体にセットする。
	本体の乾電池の+極、-極が逆に取り付けられている。	正しい向きで電池を入れる。
	本体の乾電池が消耗している。	新品の電池に交換する。
	リモコンのボタン電池が消耗している（リモコンから操作しているとき）。	
	本体に中古の乾電池を使用している。	
	本体に指定外の乾電池を使用している。	単3形アルカリ乾電池4本を使用する。
	ボタンを押す時間が短い（本体から操作しているとき）。	本体の▲ボタンを長押し（約1秒以上）する。
リモコンから操作できない	低温・高温の環境下で使用了。	推奨使用環境温度（15～35℃）で使用する。
	リモコンにコイン電池が入っていない。	新品の電池をリモコンにセットする。
	リモコンのコイン電池の+極、-極が逆に取り付けられている。	正しい向きで電池を入れる。
	リモコンのコイン電池が消耗している。	新品の電池に交換する。
	リモコンに中古のコイン電池を使用している。	コイン型リチウム電池（CR2025）1個を使用する。
	リモコンに指定外のコイン電池を使用している。	
	リモコンのボタンを連打している。	
	リモコンを本体に向けて操作していない。	リモコン先端を本体のリモコン受光部に向けて操作する。
	リモコンと本体の間に障害物がある。	リモコンと本体の間の障害物を取り除く。
	本体の受光部に太陽光などの強い光が当たっている。	太陽光などの強い光が当たらないところに移動する。
🔊表示が点滅している （足裏が検知されていない）	本体に付属しているリモコンを使っていない。	本体に付属のリモコン以外では操作できません。 紛失・故障により新しいリモコンを使用するときは、本体にリモコンを登録してください。詳しくは26ページをご覧ください。
	靴下やストッキングなどを履いた状態で使用している。	裸足の状態で使用する。
	足裏にクリームなどを塗っている。	拭き取ってから、足を置く。
	両足をフットパッドに置いていない。	両足をフットパッドに置く。
	足裏が乾燥している。	足裏の下に左右1枚ずつ、水で濡らしてしっかり絞った布やアルコールを含まないウェットティッシュを敷いて使用するか、お風呂上がりなど足裏の水分量が十分なときに使用する。
	本体の乾電池が消耗している（🔊表示が点滅している）。	新品の電池に交換する。

状態	考えられる原因	対処法
レベルが上がらない	肌を検知していない（レベル表示が  のまま）。	両足をフットパッドに置く。
電気刺激が弱い、または感じない	本体の電源が入っていない。	本体の▲ボタンを長押し（約1秒以上）、またはリモコンの電源ボタンを押す。
	プログラムを開始していない。	本体の電源を入れ、両足をフットパッドに置いたあと、メニューを選び、本体またはリモコンの▲ボタンを押す。
	レベル設定が低い。	本体またはリモコンの▲ボタンを押し、レベルを上げる。
	本体の乾電池が消耗している（  表示が点滅している）。	新品の電池に交換する。
	靴下やストッキングなどを履いた状態で使用している。	裸足の状態で使用する。
電気刺激が強い（ピリピリする）	足裏が乾燥している。	足裏の下に左右1枚ずつ、水で濡らしてしっかり絞った布やアルコールを含まないウェットティッシュを敷いて使用するか、お風呂上がりなど足裏の水分量が十分なときに使用する。
	レベル設定が高い。	本体またはリモコンの▼ボタンを押して、レベルを下げる。
	足裏が乾燥している。	足裏の下に左右1枚ずつ、水で濡らしてしっかり絞った布やアルコールを含まないウェットティッシュを敷いて使用するか、お風呂上がりなど足裏の水分量が十分なときに使用する。
電気刺激が途中で止まる	寒く、乾燥した環境で使用している。	使用場所を暖かい環境に変更する（特に冬場などの寒く、乾燥した環境では足裏が乾燥しやすくなり、電気刺激をピリピリと感じる原因となる可能性があります）。
	本体の電池残量がない。	新品の電池に交換する。
乾電池/コイン電池が液漏れした	片足、または両足がフットパッドから離れた。	足を置いて、プログラムを再開する（30秒以上足が離れていた場合は、レベルがリセットされますが、プログラムは中断した続きから再開します）。
	乾電池/コイン電池の+極、-極が逆に取り付けられている。	ただちに使用を中止し、お買い上げの販売店、または（株）MTG お客様相談室に点検をご依頼ください。
	新旧・異種の乾電池が混ざって取り付けられている。	
本体がシーソーのようにカタカタと動かない	使い切った乾電池/コイン電池が取り付けられている。	故障ではありません。シーソーのように動かなくても、トレーニングには問題ありません。また、本体が自動でシーソーのように動くわけではありません。
	筋肉のつき方によっては、筋肉の収縮を感じても、シーソーのようにならないことがあります。	

その他、異常がある場合はただちに使用を中止し、お買い上げの販売店、または（株）MTG お客様相談室までお問い合わせください。

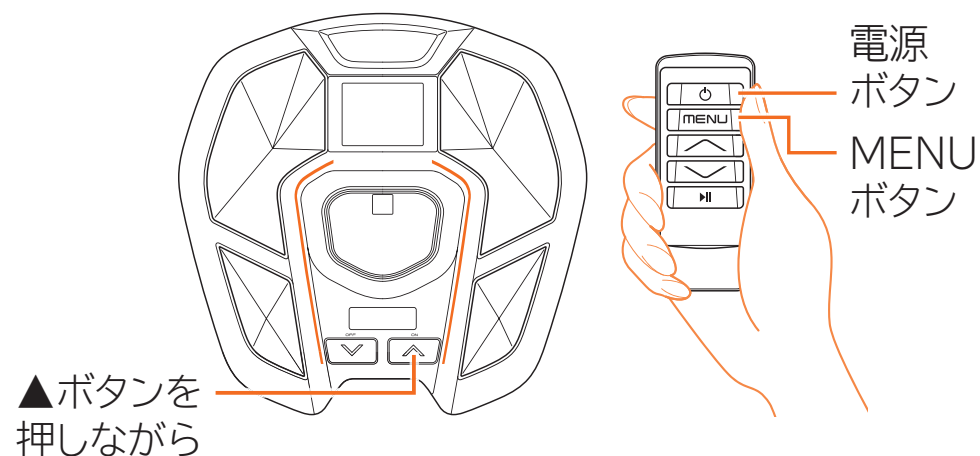
必要なとき

リモコンの紛失・故障時は

同梱のリモコンを紛失したときや、リモコンが故障したときは、(株) MTG お客様相談室までお問い合わせください。
新しいリモコンは、以下の手順で本体に登録してください。

- ご購入時は、本体にリモコンが登録されているため、この操作は必要ありません。
- 本体に登録できるリモコンは1台のみです。新しいリモコンを登録したあとに紛失していたリモコンが見つかったも、古いリモコンで本体を操作することはできません。

- 1 本体右側面のチャイルドロックスイッチが解除されている(右位置になっている) ことを確認します。
- 2 本体の▲ボタンを押しながら、リモコンの電源ボタンとMENUボタンを同時に押します。



- 画面のすべてのアイコンが点滅し、登録が完了します。
リモコンの電源ボタンを押して、電源が切れることを確認してください。

主な仕様

商品名	SIXPAD Foot Fit 2 (シックスパッド フットフィット2)
品番	SP-FF2310FA (ブラック) SP-FF2310FAA (ベージュ)
重量	約1,280g (※本体のみ。乾電池は含まず)
外形寸法	約335mm × 330mm × 110mm
使用電池	■ 本体：単3形アルカリ乾電池 4本 ■ リモコン：コイン型リチウム電池 (CR2025) 1個
推奨使用環境温度	15 ～ 35℃
材質	■ 本体：ABS樹脂、ポリアセタール、メタクリルスチレン、合成ゴム、エラストマー ■ クリーンクロス：ポリエステル 85%、ナイロン 15% ■ リモコン：ABS樹脂、PET、ステンレス
同梱品／付属品	■ 同梱品：本体 ■ 付属品：リモコン (お試し用電池セット済)、クリーンクロス、取扱説明書 (保証書付き)、使い方ガイド、お試し用電池 (単3形アルカリ乾電池 4本、コイン型リチウム電池 (CR2025) 1個)
製造元	株式会社MTG (日本) 原産国：中国

※ 本品の性能向上のため、仕様の一部を予告無く変更する場合がありますのでご了承ください。

保証・アフターサービス

保証について

保証書は、この取扱説明書の裏表紙に記載されております。保証書は必ず「お買い上げ日、販売店名」などの記入をお確かめになり、内容をよくお読みになったあと、大切に保管してください。

保証期間

保証期間は買い上げ日から1年間です。

※使用中に異常が生じたときは、買い上げの販売店、または(株)MTG お客様相談室へお問い合わせください。

補修用性能部品の最低保有期間

本品の補修用性能部品の最低保有期間は製造打ち切り後5年です。補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは

● 保証期間中

買い上げになってから1年間は保証書記載の内容に基づき無償修理いたします。買い上げの販売店、または(株)MTG お客様相談室まで保証書をご提示のうえ、ご依頼ください。

● 保証期間(1年間)が過ぎているとき

保証期間経過後の修理については、買い上げの販売店、または(株)MTG お客様相談室までお問い合わせください。お客様のご要望により有償修理いたします。

無償修理規定

1. 取扱説明書の注意書きに従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無償修理をさせていただきます(付属品を除く)。

イ) 無償修理をご依頼になる場合には、買い上げの販売店に本品と本書をご持参、ご提示いただきお申しつけください。

ロ) 買い上げの販売店で無償修理をご依頼できない場合には、(株)MTG お客様相談室にお問い合わせください。

2. 保証期間内でも次の場合には有償修理になります。

イ) 使用上の誤り及び不当な修理や分解・改造による故障及び損傷

ロ) 買い上げ後の輸送、落下などによる故障及び損傷

ハ) 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害などによる故障及び損傷

二) 車両、船舶などに搭載された場合の故障及び損傷

ホ) 本書の提示がない場合

ヘ) 本書に買い上げ年月日、お客様のお名前、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合

ト) 取扱説明書に記載されていない方法で使用情况の故障及び損傷

チ) 使用後の手入れを怠ったことによる故障及び損傷

リ) 一般家庭以外(例えば業務用など)で使用情况の故障及び損傷

3. 保証書は購入した国・地域においてのみ有効です。

4. 保証書は再発行いたしませんので大切に保管してください。

※お客様にご記入いただきました保証書記載の個人情報(お名前、ご住所、電話番号)は保証期間内のサービス活動、及びその後の安全点検活動のために利用させていただく場合がございますので、ご了承ください。

※保証書は明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、保証書を発行している者(保証責任者)、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

必要なとき

保証書

本書はお買い上げ日から1年間、無償修理規定に基づいて無償修理をお約束するものです。取扱説明書などの注意書きに従った正常な使用状態で故障した場合には、保証書の記載内容に基づき無償修理をいたしますので、本品と保証書をご持参のうえ、お買い上げの販売店、または(株)MTGお客様相談室に修理をご依頼ください。

※以下につきまして、ご記入のない場合は無効となります。

■ 販売店さまへ

この保証書はお客様へのアフターサービスの実施と責任を明確にするものです。贈答品などの場合も含めて必ずご記入の上お客様にお渡しください。

商品名	SIXPAD Foot Fit 2 (シックスパッド フットフィット2)	品番	SP-FF2310FA (ブラック) SP-FF2310FAA (ベージュ)
製造番号			
お客様	お名前		
	電話番号	() —	
	ご住所	〒 —	
お買い上げ日	年 月 日		
保証期間	お買い上げ日より1年 ※付属品を除く		
販売店	※販売店名(お買い上げ店)、住所、電話番号		

株式会社MTG
〒453-0041
愛知県名古屋市中村区本陣通4丁目13番 MTG 第2HIKARIビル
<https://www.mtg.gr.jp>

【お客様相談室】

MTG製品のお問い合わせ・取り扱い方法・その他ご不明な点は下記までお問い合わせください。

 **0120-315-765**

※携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

〈受付時間〉9:30～17:30(土・日・祝日・弊社休業日を除く)

● ご相談窓口における個人情報のお取り扱い

(株)MTGは、ご相談への対応や修理、その確認などのために、お客様の個人情報やご相談内容を記録に残すことがあります。また、個人情報は適切に管理し、修理業務などを委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に提供しません。