

SIXPAD

取扱説明書

(保証書付き)



Foot Fit 3

フットフィット3

SE-BZ

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)。

•本品は屋内用です。

もくじ

安全上のご注意.....	4
使用上のご注意.....	8
各部の名称・付属品.....	9
画面表示の状態と意味.....	10

ご使用のながれ.....	11
準備する.....	12
使用する.....	15
ご使用後は(本品のお手入れ・保管)...	25

お知らせ.....	26
故障かな?と思ったら.....	27
リモコンの紛失・故障時は.....	30
主な仕様.....	30
保証・アフターサービス.....	31
無償修理規定.....	31
保証書.....	裏表紙

お使いの前に

使いかた

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

シックスパッド フットフィット 3は、EMS*により足裏、前すね、ふくらはぎにアプローチし、それらの筋肉を鍛えます。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トレーニングが毎日手軽に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

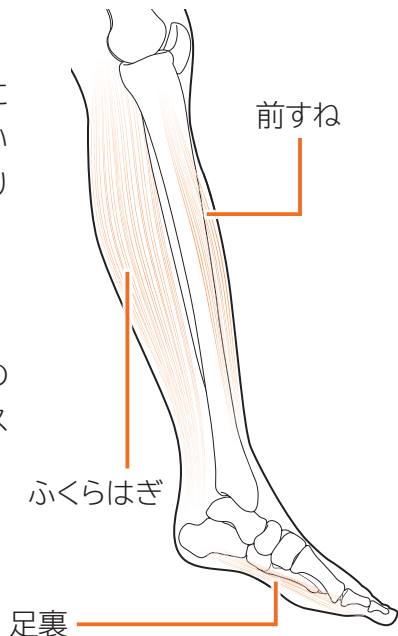
歩いたり、ジャンプしたり、足を使った運動のときに、必ず使われる筋肉のひとつです。

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

■トレーニング・プログラム トレーニング度★★★

総時間は15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。



1日
1回

■コンディショニング・プログラム トレーニング度★★☆

総時間は12分。コンディショニングを整え、トレーニングをサポートします。

1日
1~2回

各プログラムについて、詳しくは20ページをご覧ください。

※イラストはイメージです。

進化したFoot Fit 3

これまでの機能に加え、以下の機能を追加しました。

専用アプリ シックスパッド ヘルスコーチ SIXPAD Health Coach

フットフィット3は、専用アプリにつなげることで様々なデータを確認することができます。

詳しくは同封の「アプリ手順ガイド」、またはシックスパッド公式サイトをご確認ください。



以下のコードを読み取って
サイトへアクセスしてください



アプリのインストールは無料です。

よくあるご質問

Q 各プログラムは、1日に何回使用できますか？

A トレーニングは1日1回まで、コンディショニングは1日1～2回が目安です。過度のご使用は、筋肉疲労を起し事故や身体トラブルのおそれがあります。

Q 靴下を履いたまま使用できますか？

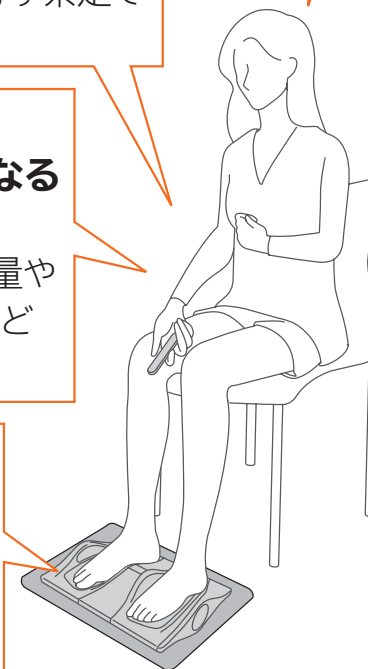
A 電気の刺激を感じにくいいため、必ず素足でご使用ください。*

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、使用時の肌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。



※素足でも、肌が乾燥していると、電気刺激を感じにくい場合があります。刺激を感じやすくするには、①お風呂上がりなど水分量が十分なときに使用、②フットパッドの上に左右1枚ずつ、水で濡らしてしっかり絞った薄手の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、のいずれかの方法をお試しください。

安全上のご注意

ご使用前に、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。

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。

本品を近づけてはいけない機器



危険



- ・本品を、ペースメーカーなどの体内植込み型医用電気機器を装着した方の装着部位に近づけないでください（本品と装着部位は22cm以上離してください）。

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
- ・使用部位（足裏またはふくらはぎ）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

ご使用いただく際のご注意


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、皮ふ炎や傷など）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。

-  ・使用部位（足裏またはふくらはぎ）以外の部位 ・傷口などの粘膜部位
 ・当日、脱毛処理をした部位 ・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。

 **警告** 次の注意事項を守って、使用してください。

-  ・本体/リモコンの電池カバー、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。ケガ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、事故や身体の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、またはリモコンの電池カバーをあけて乾電池/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、体調不良を起こすおそれがあります。

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。
事故やケガ、感電、破損、汚れなどのおそれがあります。


- ❌ • 本品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、取扱説明書の使用方法以外で使用しないでください。
- ❌ • 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。
- ❌ • 睡眠薬等を服用した場合は使用しないでください。
- ❌ • 本品を使用中の人の脚部に、他の方が触れないようにしてください。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。
- ❌ • Training(トレーニング)・プログラムは、脚がつるおそれがあるため、ふくらはぎには使用しないでください。
- ❌ • 本品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。
- ❌ • 本体の上に立たないでください。また、本体の画面や各ボタン、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(またはふくらはぎ)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。
- ❌ • 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。
- ❌ • こたつの中や強い日差しが当たる場所など、高温になる場所では本品を使用しないでください。
- ❌ • リモコンを床に放置しないでください。転倒やケガのおそれがあります。
- ❌ • 携帯電話、時計、磁気カード、パソコン、電子時計、磁気ディスク、ミュージックプレーヤーなど、磁気の影響を受けるものを、本品のリモコンやリモコン収納部に近づけないでください。機器類やデータが壊れるおそれがあります。

⚠ 注意 次の注意事項を守って、使用してください。


- ❗ • 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、ただちに使用を中止し、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、必ずフローリングなどの平坦で安定した材質の床でお使いください。
- ❗ • 本品を使用する際は、必ず専用マットなどを敷いてください。専用マットなどを敷かずに使用すると、畳や床に傷が付くことがあります。
- ❗ • 使用を中止する場合は、リモコンまたは本体のボタ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。
- ❗ • 使用しないときは、本体に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。



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。

本体や電波についてのご注意

 **警告** 次の注意事項を守って、使用してください。

-  本品はBluetooth通信を行うため、病院などの無線機器の使用が禁止された区域では使用できません。このような場所では本体左側面のチャイルドロックスイッチを 側にしてください(チャイルドロック中は電波が発生しません)。
※チャイルドロック中は、画面が消灯しています。

 **注意** 次の注意事項を守って、使用してください。

-  航空機内への持ち込みは、航空会社によって異なります。事前にご利用の航空会社、空港の保安部門へお問い合わせください。

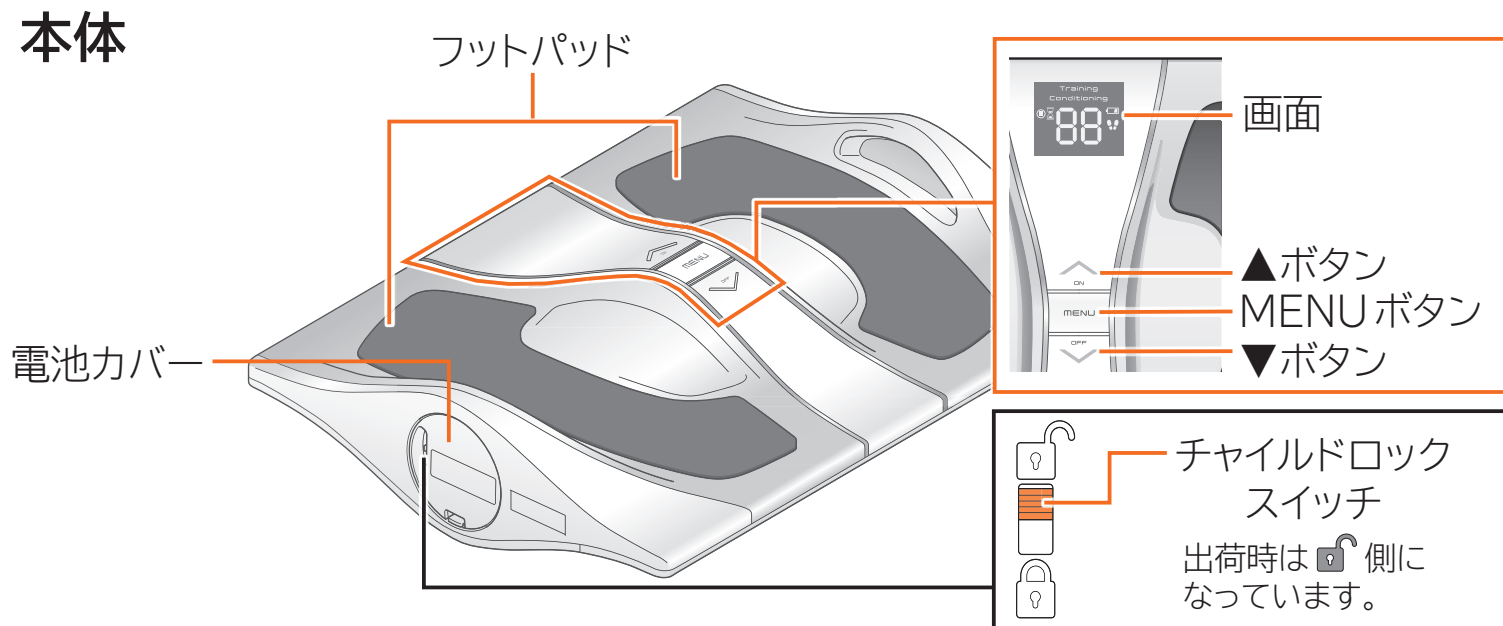
使用上のご注意

本品をご使用の際は下記の内容をよくお読みください。

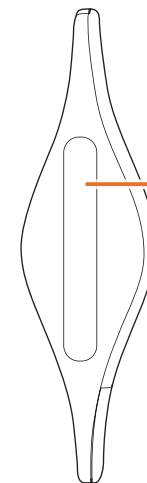
- ゴム素材を使用しているため、開封時に若干においがすることがありますが、異常ではありません。
- フットパッドに白い粒状のものがあらわれることがありますが、製造工程の処理によるもので異常ではありません。
- 本品は肌に密着させる製品ですので、清潔にしてご使用ください（お手入れ方法については、25ページをご覧ください）。
- 本品は防水仕様ではありません。水のかかる場所や湿度の高い場所では使用しないでください。
- 変形などのおそれがあるため、冷やしたり、温めたりした状態で使用しないでください。また、熱湯をかけたり、サウナで使用したりなど本品に急激な温度変化を与えるような使用はしないでください。
- 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。

各部の名称・付属品

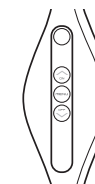
本体



(右側面)



同梱のリモコンを磁石
で図のように格納でき
ます。



お使用の前に

同梱品

・リモコン 1台

(表面)

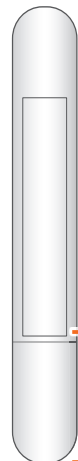


▲ボタン

MENUボタン

▼ボタン

(裏面)



電池カバー

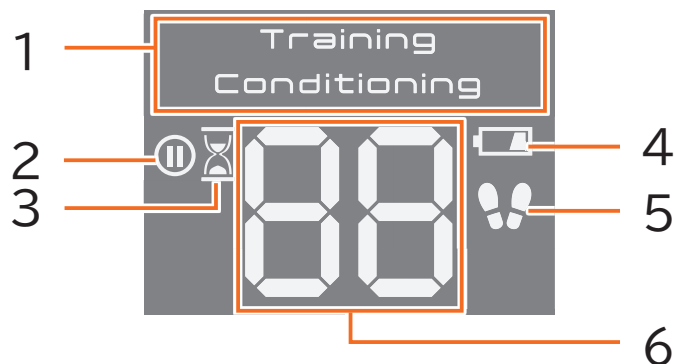
付属品

・専用マット 1枚



- ・取扱説明書(保証書付き) 1冊(本書)
- ・お試し用電池(単3形アルカリ乾電池) 3本
- ・お試し用電池
(コイン形リチウム電池CR1632) 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

点灯	電池の残量が少なくなっています。
点滅	電池の残量がもうすぐなくなります。

5 肌検知アイコン

肌が検知されていないときに表示されます。

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19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



ご使用のながれ

詳しくは、12～24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3本
 - リモコン：
コイン形リチウム電池
(CR1632) 1個
- ※リモコンには、ご購入時にお
試し用電池がセットされてい
ます。

使用する

Step1 チャイルドロックが解除
されているか確認する

Step2 本体の電源を入れる

Step3 素足になって、両足(脚)
をフットパッドに密着させる*

Step4 お好みのプログラムを選ぶ

Step5 プログラムを開始する

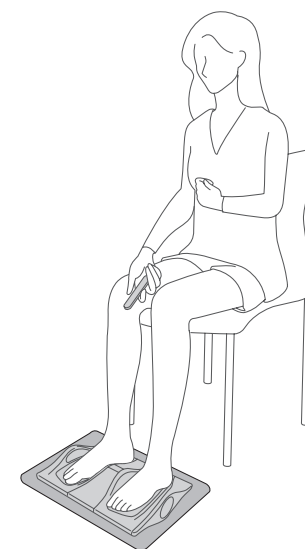
Step6 レベル調節する

*ふくらはぎに使用する場合は、22ページをご覧ください。

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15分
- コンディショニング
→ 約12分




準備する

本体に電池を入れる

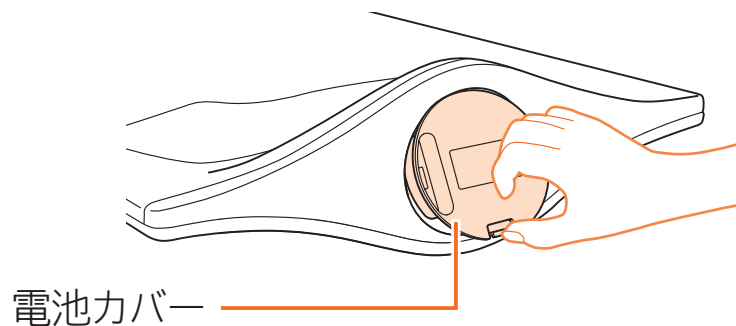
本品は単3形アルカリ乾電池3本で動作します。
初めて使用するときは、以下の手順で乾電池を本品に入れてください。

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。

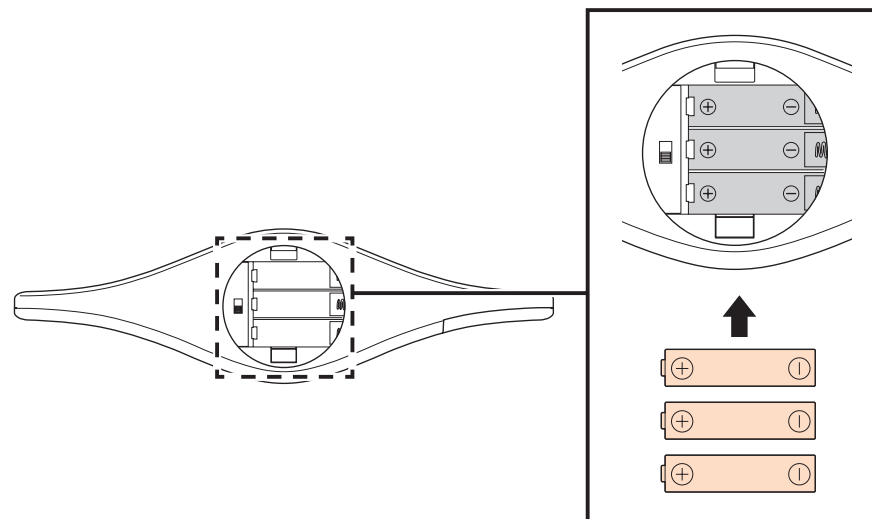
- ・誤動作を防ぐために、本体左側面のチャイルドロックスイッチを  側にしてから電池を交換してください。
- ・お試用乾電池3本が同梱されています。
- ・使用する電池についての注意事項は、7ページをご覧ください。
- ・本体用電池の寿命については、26ページをご覧ください。

1 本体左側面にある電池カバーを取り外します。



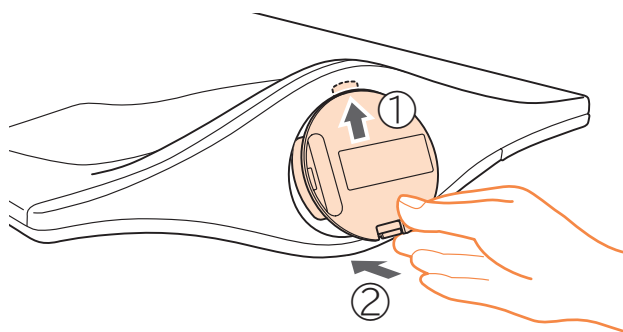
2 +極、-極の向きを電池ケース内の表示と合わせて、単3形アルカリ乾電池を3本入れます。

- ・「+」「-」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。



3 電池カバーを取り付けます。

- 電池カバーの突起部を本体のくぼみに差し込んでから、電池カバーのツメ周辺を「カチッ」と音がするまで押して、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 (CR1632) 1 個で動作します。

⚠ 警告 以下の注意をお守りください。

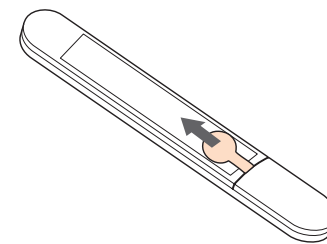
- リモコンの電池カバー、コイン電池、および絶縁シートをお子様の手が届くところに置かないでください。誤飲のおそれがあります。万が一、飲み込んだ場合はただちに医師に相談してください。

- 誤動作を防ぐために、本体左側面のチャイルドロックスイッチを  側にしてから電池を交換してください。
- コイン電池についての注意事項は、7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、26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。



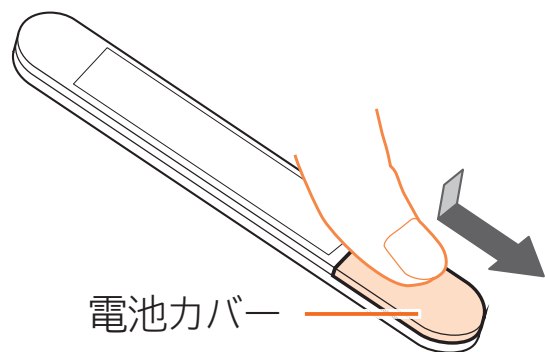
準備する(つづき)

リモコンの電池が切れたときは

以下の手順でコイン電池を交換してください。

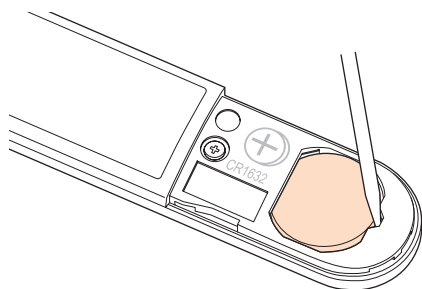
1 リモコン裏面の電池カバーを取り外します。

• 指で電池カバーを軽く押しながら、矢印の方向にスライドさせます。



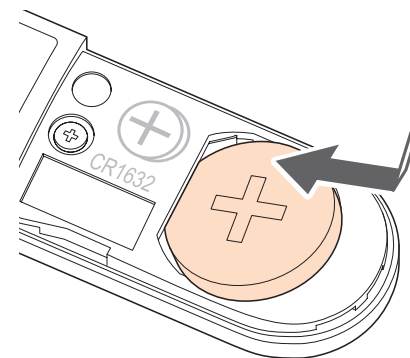
2 古いコイン電池を取り出します。

• つまようじなど、先端の細いものを差し込んで取り出します。



3 新しいコイン電池を、+極が上になるように入れます。

• 「+」「-」極の向きに注意して正しく入れてください。

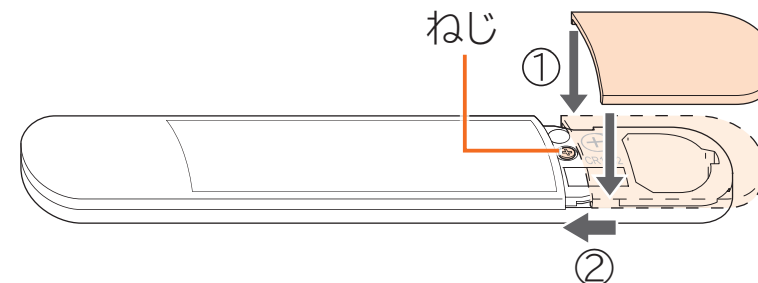


4 電池カバーを取り付けます。

①電池カバー内側のツメがリモコン本体の溝に収まるように位置を合わせて置きます。

※目安として、図のようにリモコン裏面のねじの位置に電池カバーの端を合わせてください。

②カチッと音がするまでスライドさせてください。



使用する

トレーニング・プログラムのご使用は、1日1回までとしてください。

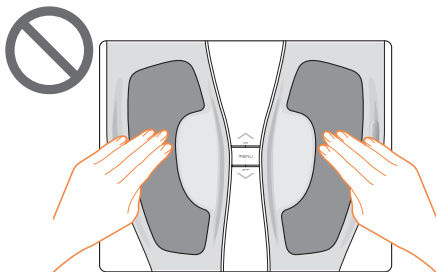
プログラムを開始する

⚠ 次の注意事項を守って、使用してください。

- 使用する際は素足になって、左右の足裏（またはふくらはぎ）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（またはふくらはぎ）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。
- 本体の上に立たないでください。また本体のボタンに余計な荷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（またはふくらはぎ）以外でフットパッドを触らないでください。
- 使用中は、下腿（ひざ～つま先）に触らないでください。思わぬ刺激を感じることがあります。
- 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。
- 使用を中断する場合は、リモコンまたは本体のボタ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。



専用マットの推奨と代用品について

畳や床の傷つきや本体の滑りを防ぐため、本品は必ず専用マットなどを敷いた上で使用してください。



専用マットなどを敷くことで、本体底面の傷や汚れなども防ぐことができます。

- 専用マット以外の敷き物を使用する場合、濃い色や色落ちしやすいものは本体へ色移りすることがありますが、品質上の問題はございません。


使用する(つづき)

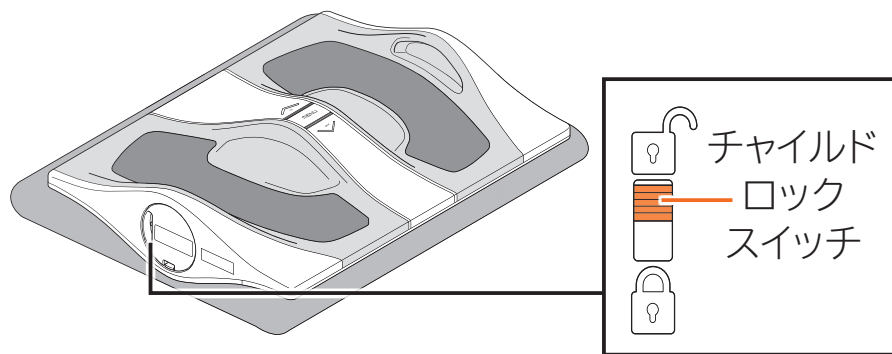
足裏に使用する

椅子などに座って使います。

(アプローチ部位：ふくらはぎ、前すね、足裏)

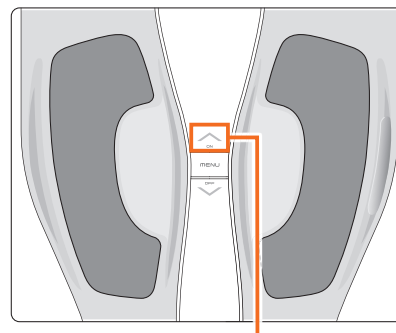


- 1 本体左側面のチャイルドロックスイッチが  側になっていることを確認します。
- 2 平らな床に専用マットなどを敷き、その上に本体を置きます。

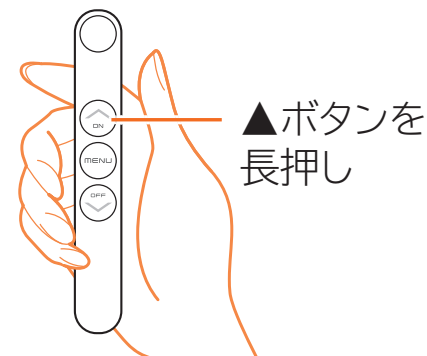


3 ▲ボタンを長押しして、電源を入れます。

• 電源が入ると、本体の画面が点灯します。



▲ボタンを長押し




▲ボタンを長押し

ご購入後、まだ本体の電源を入れたことがないときや、乾電池を交換した後は —

本体の▲ボタンを長押しして一度電源を入れてください。

- 工場出荷状態では、一度電源を入れるまでリモコンが使用できません。
- 乾電池を交換した場合も、工場出荷状態になります。

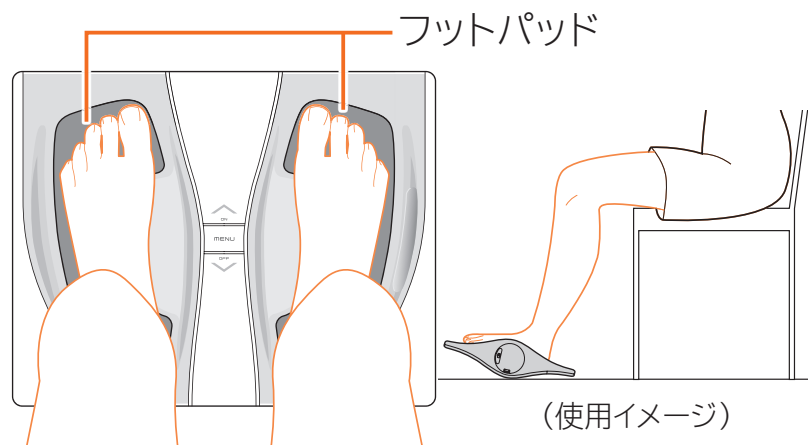
これ以降は、リモコンでもチャイルドロックを除く全ての操作ができます。

- 電源が入っている状態で両足(脚)をフットパッドに置いていないと、肌検知アイコン()が点灯します。そのままの状態が約2分続くと、レベル表示「88」のみ表示されたあと電源が切れます。

4 安定した椅子などに深く腰かけます。

5 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。

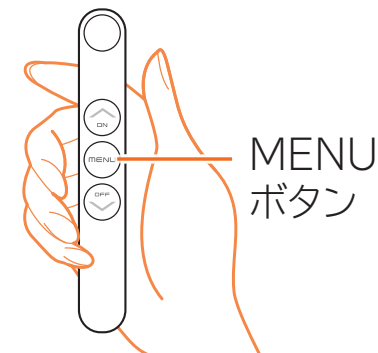
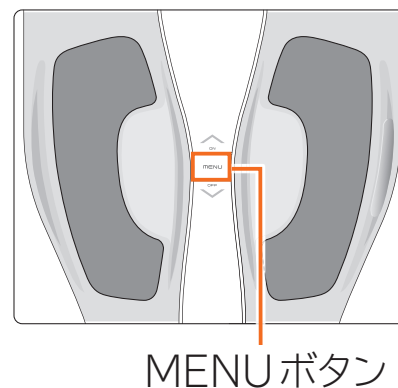
- フットパッドで両足が検知されると、レベル表示が「00」になります。



- 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。
- 両足を置いたまま何も操作をしない状態が約5分続くと、安全のため自動で電源が切れます。
- 電源が切れてしまった（画面消灯）場合は、▲ボタンを長押しして、電源を入れ直してください。

6 MENUボタンを押して、お好みのプログラムを選びます。

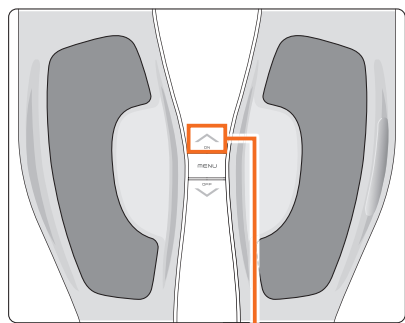
- Training (トレーニング) : 20Hzをメインとした電気刺激で筋肉をトレーニングします。
- Conditioning (コンディショニング) : リズミカルな刺激でトレーニング前後の筋肉を整えます。



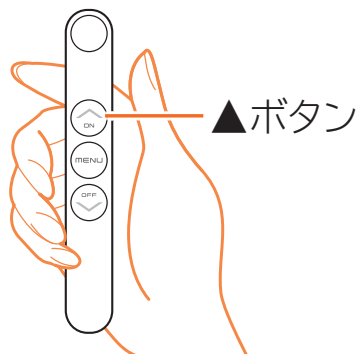
- トレーニングは、1日1回まで使用できます。
- コンディショニングは、トレーニング前後や、歩き疲れたなどの一日の終わりにご使用ください（1日1～2回程度のご使用までとしてください）。

使用する(つづき)

7 ▲ボタンを短く押して、プログラムを開始します。



▲ボタン



▲ボタン

- 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(👣)が点灯し、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。

- 使用中にひざ下の筋肉が収縮すると、本体がシーソーのように前後に動き、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。
- 使用中に足裏(またはふくらはぎ)がフットパッドから離れると、肌検知アイコン(👣)が点灯してお知らせします。
 - 30秒以内に足裏(またはふくらはぎ)をフットパッドに戻したとき再度足裏(またはふくらはぎ)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(またはふくらはぎ)がフットパッドから離れていたときレベル表示が「00」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。
 - 2分以上両足裏(またはふくらはぎ)がフットパッドから離れていたとき安全のため自動で電源が切れます。

8 レベルを調節します。

- ▲ボタンを1回押すとレベルが1上がり、▼ボタンを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、レベル1（弱）～25（強）の25段階です。

例：レベル6の場合



選択している
レベルを表示

- 必ず画面で現在のレベルを確認しながら、レベルを変更してください。
- 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、レベル表示から残り時間表示に切り替わります。

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、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。

足裏に使用する場合の刺激イメージ

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、肌が乾燥している可能性があります。その場合は、①お風呂上がりなど水分量が十分なときに使用、②フットパッドの上に左右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、のいずれかの方法をお試しください。

使用する(つづき)

プログラム・メニューについて

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15分間) トレーニング度★★★

30秒 **ウォームアップ** 刺激のテンポが次第に加速します。

4分 **トレーニング** 刺激のあいだに休止をはさみます。

1分 **コンディショニング***

4分 **トレーニング**

1分 **コンディショニング***

4分 **トレーニング**

30秒 **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、リズムカルな刺激を繰り返します。

※上記は、プログラムイメージです。

・コンディショニング・プログラム(約12分間) トレーニング度★☆☆

50秒 **スタート**

1分 **コンディショニング1**

30秒 **コントロール1**

4分 **コンディショニング2**

30秒 **コントロール2**

4分 **コンディショニング3** 刺激が少し強くなります。

1分 **フィニッシュ** 刺激のテンポが次第に減速します。

レベルはあまり強くしすぎず、ご自身が心地よいと感じるレベルに調節してご使用ください。特にふくらはぎに使用するときはずりやすいため、少しずつレベルを上げるようにしてください。

9 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。

使用する(つづき)

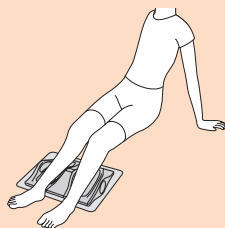
ふくらはぎに使用する

床などに座って使います。

(アプローチ部位：ふくらはぎ)

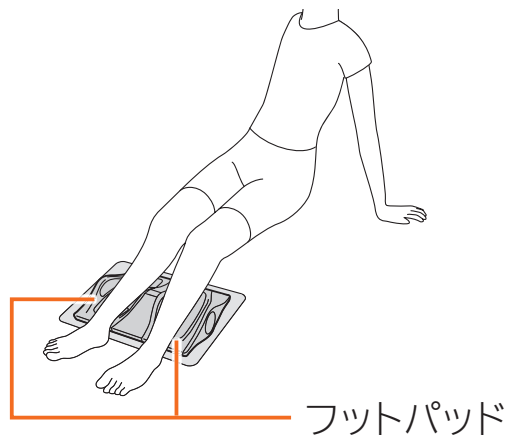
ふくらはぎには、コンディショニング・プログラムのみ使用できます。

使いかたは、下記の手順4、5以外は足裏に使用する場合と同じです。16～21ページをご覧ください。



4 床などに足を伸ばして座り(長座)、フットパッドに両脚を置き、ふくらはぎをしっかりと密着させます。

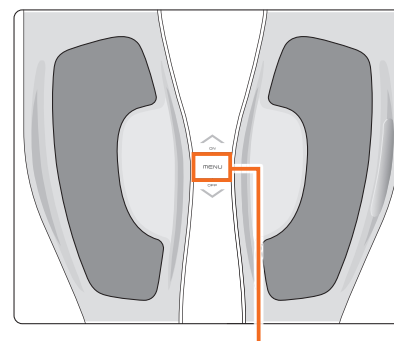
- フットパッドで両脚が検知されると、レベル表示が「00」になります。



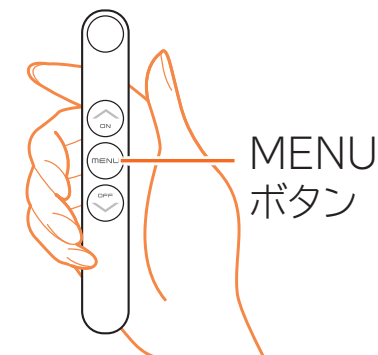
- 腰などを痛めないように、無理のない姿勢で、自然に脚を伸ばした状態でご使用ください。

5 MENUボタンを押して、Conditioningを選びます。

- Conditioning (コンディショニング) プログラムは、リズムカルな刺激でトレーニング前後の筋肉を整えます。



MENUボタン



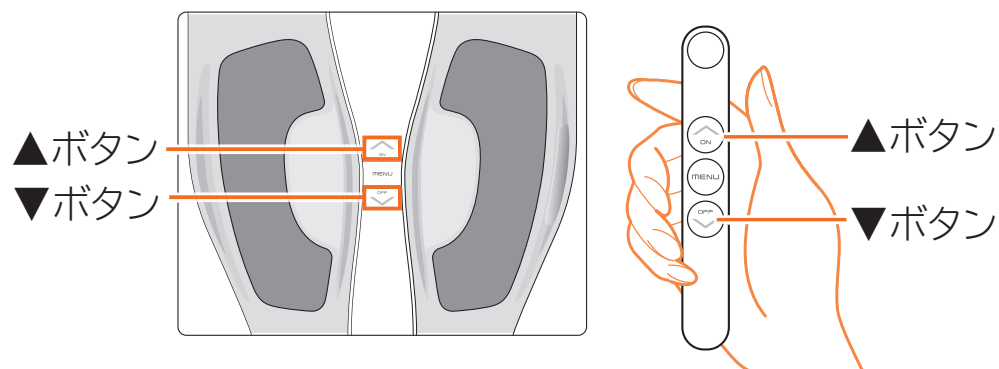
- トレーニング前後や、歩き疲れたなどの一日の終わりにご使用ください(1日1～2回程度のご使用までとしてください)。



- Training (トレーニング) ・プログラムは、脚がつるおそれがあるため、ふくらはぎには使用しないでください。

プログラムを一時停止する

▲ボタンと▼ボタンを同時に押します。

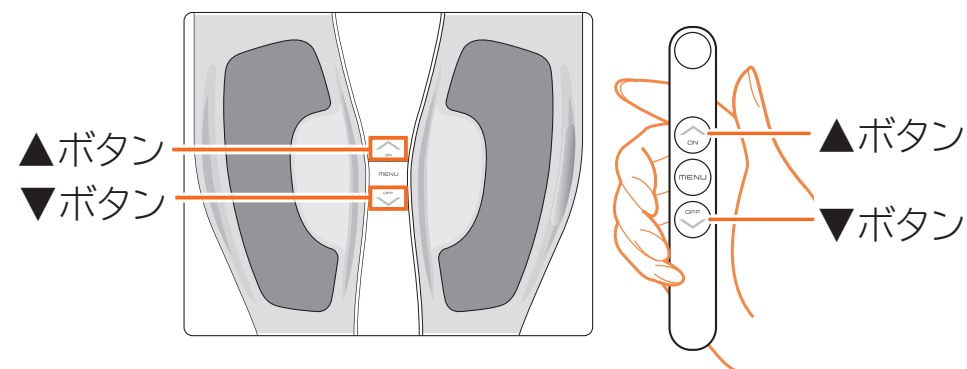


- プログラムが一時停止し、画面に一時停止アイコン (⏸) が表示されます。
- 両足 (脚) をフットパッドに置いているときのみ操作できます。
- 一時停止中は、残り時間表示が点滅します。



一時停止したプログラムを再開する

再度、▲ボタンと▼ボタンを同時に押します。

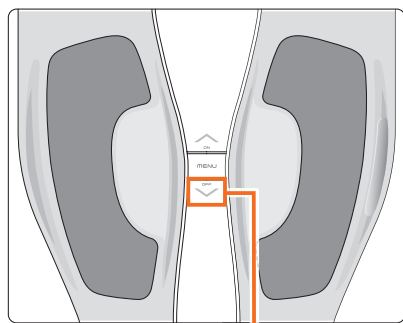


- プログラムが一時停止した続きから再開します。
- 両足 (脚) をフットパッドに置いているときのみ操作できます。
- 一時停止後、プログラムが再開されない状態が約30分続くと、画面が消灯し、電源が切れます。▲ボタンと▼ボタンを同時に押してもプログラムは再開しません。

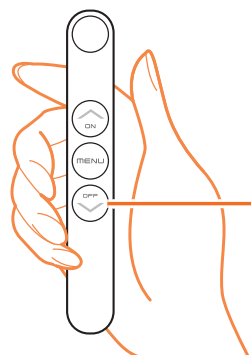
使用する(つづき)

プログラムを途中で終了する

▼ボタンを長押しします。



▼ボタンを長押し

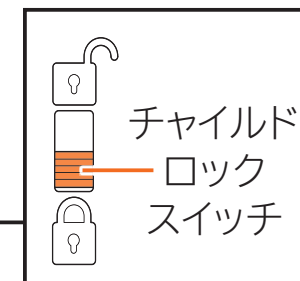
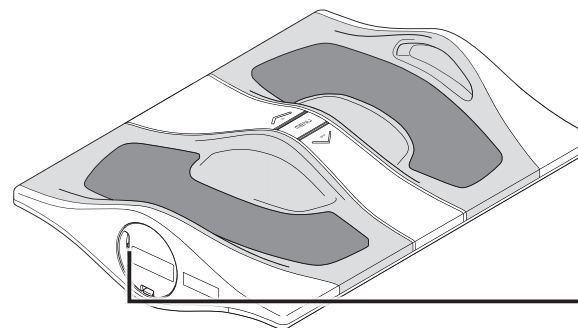


▼ボタンを
長押し

- 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🔒側になっていると、電源は入りません。
- 電源が入っているときに🔒側にすると、画面が消灯します。

チャイルドロック中はBluetooth電波を受発信しません。

- 病院などの無線機器の使用が禁止された区域では、チャイルドロックスイッチを🔒側にしてください。
- アプリを使用している場合は使用結果を正しく反映させるため、プログラム使用後約15分経ってからチャイルドロックスイッチを🔒側にしてください。

ご使用後は(本品のお手入れ・保管)

本品のお手入れ

お手入れの際は、以下の点にご注意ください。

- お手入れは、チャイルドロックスイッチを🔒側に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。
- 本品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。変形や割れなどのおそれがあります。

■本体

日常のお手入れ

- 本体に付いた指紋などの汚れは柔らかい布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

- ぬるま湯で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。

保管時のご注意

- 使用しないときは、本体につまづいてケガをしないよう、安全な場所で保管してください。
- お子様のいたずらや誤動作を防ぎたい際は、チャイルドロックスイッチを🔒側にした状態で保管してください。
- 暖房器具の近くに放置しないでください。本体の変形のおそれがあります。
- 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。

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。

お知らせ

本品のBluetooth機能使用上の注意



- 本品のBluetooth機能は、日本国内規格に準拠し、認証を取得しています。本品を改造したり、本品記載の認証番号を消したりしないでください。電波法に抵触するおそれがあります。
- 本品の使用周波数は2.4GHz帯です。この周波数帯では、電子レンジや他の産業・科学・医療用機器以外にも、他の同種無線局、工場の製造ライン等で使用される免許を要する移動体識別用構内無線局、免許を要しない特定の小電力無線局、アマチュア無線局等（以下「他の無線局」と表記します）が運用されています。
 1. 本品を使用する前に、近くで「他の無線局」が運用されていないことを確認してください。
 2. 万一、本品と「他の無線局」との間に電波干渉が発生した場合には、本品の使用場所を速やかに変えるか、または本品の運用を停止（電波の発射を停止）してください。
 3. 不明な点やその他お困りのことが起きた場合は、(株)MTG お客様相談室までお問い合わせください。
- この無線機器は2.4GHz帯を使用します。変調方式としてFH-SS変調方式を採用し、与干渉距離は10mです。

2.4FH1

- 無線通信時のセキュリティとして、弊社独自仕様のセキュリティ機能を施しておりますが、使用環境および設定内容によってはセキュリティが十分満たされない場合があります。Bluetoothによるデータ通信を行う際はご注意ください。
- Bluetooth通信時に発生したデータおよび情報の漏洩につきましては、当社では責任を負いかねます。あらかじめご了承ください。
- 通信中はICカードなど他の通信媒体や金属、磁石など磁界を発生させるものを、近づけないでください。故障やデータ破損の原因になります。
- 本品を使用する前に、スマートフォンの取扱説明書をよくお読みください。
- 利用可能なチャンネルは国により異なります。ご利用の国によっては、Bluetooth機能の使用が制限されている場合があります。その国/地域の法規制などの条件を確認の上、ご利用ください。

- 本品はすべてのスマートフォンとの接続動作を確認したものではありません。したがって、すべてのスマートフォンとの動作を保証するものではありません。
- Bluetooth®のワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc.が所有する登録商標であり、株式会社MTGはこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。




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・プログラムはレベル25で約60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形充電電池（ニッケル水素充電電池など）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

- 新品のコイン形リチウム電池（CR1632）を使用した場合は、約12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。

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  側に動かしてから、▲ボタンを長押し（約2秒以上）する。
	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。	単3形アルカリ乾電池3本を使用する。
	本体に指定外の乾電池を使用している。	
	ボタンを押す時間が短い。	▲ボタンを長押し（約2秒以上）する。
低温・高温の環境下で使用した。	推奨使用環境温度（15～35℃）で使用する。	
リモコンから操作できない	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。	
	リモコンに指定外のコイン電池を使用している。	コイン形リチウム電池（CR1632）1個を使用する。
	本体が工場出荷状態になっている。	チャイルドロックスイッチが  側になっていることを確認し、本体の▲ボタンを長押し（約2秒以上）する。
	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  側に動かす。
	リモコンのボタンを連打している。	約1秒間隔（目安）でリモコンのボタンを押す。
	本体に同梱しているリモコンを使っていない。	本体に同梱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30ページをご覧ください。
リモコンの絶縁シートが取り外されていない。	絶縁シートをリモコンから引き抜く。	

故障かな？と思ったら(つづき)

状態	考えられる原因	対処法
💡表示が点灯している (肌検知されていない)	靴下やストッキングなどを履いた状態で使用している。	素足の状態で使用する。
	肌にボディ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(脚)をフットパッドに置いていない。	両足(脚)をフットパッドに置く。
	肌が乾燥している。	フットパッドの上に左右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、お風呂上がりなど水分量が十分なときに使用する。
レベルが上がらない	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。
	肌を検知していない(💡表示が点灯している)。	両足(脚)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。	▲ボタンを長押し(約2秒以上)する。
	プログラムを開始していない。	本体の電源を入れ、両足(脚)をフットパッドに置いたあと、プログラムを選び、▲ボタンを押す。
	レベル設定が低い。	▲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。	素足の状態で使用する。
電気刺激が強い (ピリピリする)	肌が乾燥している。	フットパッドの上に左右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、お風呂上がりなど水分量が十分なときに使用する。
	レベル設定が高い。	▼ボタンを押して、レベルを下げる。
	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、乾燥した環境では肌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)。

状態	考えられる原因	対処法
電気刺激が途中で止まる	本体の電池残量がない。	新品の電池に交換する。
	片足(脚)、または両足(脚)がフットパッドから離れた。	足(脚)を置いて、プログラムを再開する(30秒以上足(脚)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)。
一時停止ができない、 一時停止後に再開できない	プログラムを開始していない。	一時停止は、両足(脚)をフットパッドに置いてプログラムを開始しているときのみ、一時停止後の再開は、両足(脚)をフットパッドに置いているときのみ有効です。
	両足(脚)をフットパッドに乗せていない。	
乾電池/コイン電池が液漏れした	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・異種の乾電池が混ぜて取り付けられている。	
	使い切った乾電池/コイン電池が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	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。	故障ではありません。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。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。
	ふくらはぎで使用している。	故障ではありません。シーソーのような動きは足裏で使用したときのみ起こります。
専用マットを紛失した	—	お手持ちのやわらかい布やヨガマットで代用できます。専用マットの購入については、(株)MTGお客様相談室にご相談ください。
画面に「E1」と表示される	内部回路の異常を検知した。	ただちにフットパッドから足裏(またはふくらはぎ)を離し、使用を中止してください。 電源を入れ直しても「E1」が表示される場合は、(株)MTGお客様相談室までご連絡ください。

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。

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 本体の▲ボタンを長押しして、電源を入れます。

- 電源が入ると本体の画面が点灯します。

2 リモコンの▲ボタンを2秒以上長押しします。

- 画面のすべてのアイコンが約5秒点灯し、登録が完了します。
リモコンの▼ボタンを長押しして、電源が切れることを確認してください。
- リモコン登録時はフットパッドに足裏(またはふくらはぎ)を乗せないでください。

主な仕様

商品名	SIXPAD Foot Fit 3 (シックスパッド フットフィット3)
品番	SE-BZ
質量	約1380g (※本体のみ。乾電池は含まず)
製品寸法	約360mm × 285mm × 82mm
使用電池	■ 本体：単3形アルカリ乾電池3本 ■ リモコン：コイン形リチウム電池(CR1632) 1個
推奨使用環境温度	15～35℃
材質	■ 本体：ABS樹脂、ポリカーボネート、熱可塑性エラストマー、合成ゴム(EPDM)、PET、金属(リン青銅) ■ リモコン：ABS樹脂、金属(リン青銅) ■ 専用マット：熱可塑性エラストマー
同梱品/付属品	■ 同梱品：本体(1)、リモコン(お試用電池セット済)(1) ■ 付属品：専用マット(1)、取扱説明書(保証書付き)(1)、お試用電池(単3形アルカリ乾電池)(3)、お試用電池(コイン形リチウム電池(CR1632))(1)
Bluetooth	■ バージョン：Bluetooth Low Energy Ver5.1 ■ 通信方式：2.4GHz band FH-SS ■ 対応プロファイル：Device Information Service / Battery Service (標準規格) ■ 通信距離：約10m
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。

保証について

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

保証期間はお買い上げ日から1年間です。

※使用中に異常が生じたときは、お買い上げの販売店、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

お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。お買い上げの販売店、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、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。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、お買い上げの販売店に本品と保証書をご持参、ご提示いただきお申しつけください。
- ロ) お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) お買い上げ後の輸送、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
- ニ) 車両、船舶などに搭載された場合の故障及び損傷
- ホ) 保証書の提示がない場合
- ヘ) 保証書にお買い上げ年月日、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した場合の故障及び損傷
- チ) 使用後のお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)で使用された場合の故障及び損傷

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。


Webでも取扱説明書をご覧ください。



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**

● 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。