

# SIXPAD

## 取扱説明書 (保証書付き)



### Foot Fit 3 Compact フットフィット3 コンパクト SE-DD

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)。



ご使用前に必ず本書をよくお読みの上、正しく安全にお使いください。

## もくじ

※太字はお問い合わせの多い項目です

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| 安全上のご注意 .....                 | 4         |
| <b>使用してはいけない方 .....</b>       | <b>4</b>  |
| <b>使用を医師にご相談いただきたい方 .....</b> | <b>5</b>  |
| 使用上のご注意 .....                 | 11        |
| 各部の名称・付属品 .....               | 12        |
| 画面表示の状態と意味 .....              | 13        |
| <hr/>                         |           |
| ご使用のながれ .....                 | 14        |
| 準備する .....                    | 15        |
| 使用する .....                    | 17        |
| <b>レベル調節のめやす .....</b>        | <b>21</b> |
| ご使用後は(本品のお手入れ・保管) .....       | 27        |
| <hr/>                         |           |
| お知らせ .....                    | 28        |
| リモコンの紛失・故障時は .....            | 28        |
| <b>故障かな?と思ったら .....</b>       | <b>29</b> |
| 仕様一覧 .....                    | 33        |
| 保証・アフターサービス .....             | 34        |
| 無償修理規定 .....                  | 34        |
| 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 コンパクトは、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。

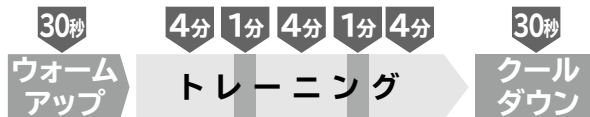


鍛える、休ませる、そしてまた鍛える。  
効率よく計算されたオート・プログラム

## ■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回

各プログラムについて、詳しくは22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 各プログラムは、1日にそれぞれ何回使用できますか？**

A トレーニング：

足裏へ使用。1日1回のみ使用が目安です。

コンディショニング：

ふくらはぎ、または足裏へ使用。1日1回のみ使用が目安です。

**Q 靴下を履いたまま使用できますか？**

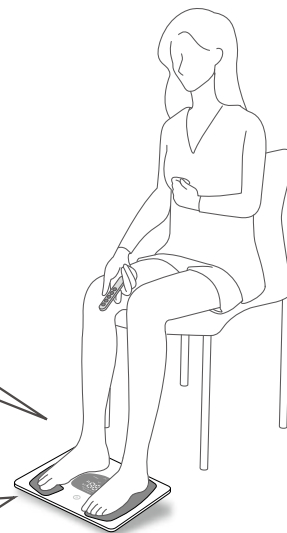
A 電気の刺激を感じにくいので、必ず素足でご使用ください。\*

**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。



**刺激を感じやすくするには** 以下いずれかの方法をお試しください。

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を敷いて使用(アルコールを含まないウェットティッシュも可)

※ 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。


# 安全上のご注意

## 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。

-  ・医師にEMS機器の使用を禁じられている方
- ・使用部位（足裏またはふくらはぎ）に傷などの異常がある方（やけど、水疱、病変、切開、創傷、活動性皮ふ疾患または皮ふ感染など）
- ・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
- ・ペット

## 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。

## 使用を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。

**!** 循環器、代謝、神経などに関するもの

- 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）
- 心臓疾患の既往歴がある方
- 静脈血栓症の方、またはその疑いがある方
- 血圧に異常がある方
- 血行障害のある方
- 悪性腫瘍のある方
- 脳神経に異常を感じている方（てんかんなど）
- 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
- 脚部に知覚障害のある方

骨・関節・筋肉、および皮膚に関するもの

- 脊椎ならびに脚部の骨折、ねんざ、肉離れなどの急性（とう）痛性）疾患のある方

- 骨粗しょう症など、骨に異常のある方
- 脚部をけがしている方、または手術したことがある方
- 脚部に異常（感染症、皮ふ炎や傷など）のある方
- 脚部に刺青（タトゥー）を入れている方
- 体内に人工物を埋め込んでいる方

介護、運動制限など、全身状態や体調に関するもの


- 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
- 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
- 長期間、運動していない方
- 医師に運動を禁じられている方
- 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。

# 安全上のご注意(つづき)


## 使用する方についてのご注意(つづき)


### 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
- ・粘膜部位
- ・当日、脱毛処理をした部位


## ご使用いただく際のご注意

 **警告** 事故やケガ、肌・身体などのトラブルのおそれがあります。

-  ・リモコンの電池カバーや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。
- ・本品をお子様の手の届くところに置かないでください。
- ・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。
- ・落とす、ぶつけるなどの衝撃を与えないでください。
- ・弊社の推奨製品以外の機器などとは併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。

 **警告**：本品を、バスタブ、シャワー、あるいは水を張った容器の中で使用しないでください。

- ・トレーニングを開始する前に、肌が検知されていることを必ず確認してください。本品では肌が検知されていないと  (肌検知エラーアイコン) で未検知をお知らせします。

 **警告**：トレーニング開始前に肌が検知されていることを必ず確認してください。

**⚠ 注意** 事故やケガ、肌・身体などのトラブルのおそれがあります。


- ❌ 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。
- 睡眠薬等を服用した場合は使用しないでください。
- 使用中の脚部に触れると電気刺激を感じることがあります。特にお子様・ペットが触れないようにしてください。
- 自動車などの運転中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。
- 使用中にスマートフォンや電子機器（腕時計や歩数計など）を本体や下半身に触れさせないでください。電子機器が誤作動のおそれがあります。
- 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。
- 屋外では使用しないでください。本品は屋内用です。


**⚠ 注意** 事故やケガ、肌・身体などのトラブルのおそれがあります。


- ❗ 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。
- 本品を使用するときは、金属製など通電するアクセサリ類を外してください。
- 畳などの柔らかい材質の床の上で使用する場合は、傷を防止するためにマットなどを敷いてください。


# 安全上のご注意(つづき)

## 本体についてのご注意


 **警告** 本体は充電式電池を内蔵しています。


-  内蔵充電機はご自身で交換しないでください。故障の原因になります。
- 火中投入や加熱、高温での充電・使用・放置をしないでください。発熱や発火、破裂のおそれがあります。
- 本体に水をかけたり、水を噴霧したり、水の中に入れてしないでください。感電や故障、火災のおそれがあります。

 **警告** 次のような場合は、本品から専用充電用USBケーブルを抜いてください。事故や感電、発火などのおそれがあります。

-  水や異物が本体や専用充電用USBケーブルに入ったり、かかったりした場合
- 雷が鳴り出した場合
- 停電になった場合
- 専用充電用USBケーブルが損傷または断線した場合
- 長期間使用しない場合

## 専用充電用USBケーブルについてのご注意

 **警告** 感電ややけど、故障、火災のおそれがあります。


-  コネクタやケーブルが傷んでいたり、熱くなったりするときは使用しないでください。
- 本体の充電用差し込み口、専用充電用USBケーブルのコネクタに金属製品や液体、異物(ピン、ゴミなど)を付着させないでください。
- 端子、コネクタ部分が変形した専用充電用USBケーブルは使用しないでください。
- 収納時に専用充電用USBケーブルを本体などに巻きつけないでください。
- コード類を傷つけたり、破損したり、加工したりしないでください。また、重いものをのせたり、引っ張ったり、無理に曲げたりしないでください。
- 濡れた手で専用充電用USBケーブルを抜き差ししないでください。
- 水回りでは充電しないでください。
- 専用充電用USBケーブルを水につけたり、濡らしたりしないでください。


 **警告**

- ACアダプターは同梱されていません。
  - 充電するときは、USBコネクタ（Type-A端子）の接続先の定格出力（OUTPUT）と本品の定格入力（DC5V、0.5A）を確認してください。  
※定格出力が定格入力を下回る場合、接続先が高温になったり、故障の原因となったりするおそれがありますので、ご注意ください。
  - 専用充電用USBケーブルは根元までしっかり差し込んでください。また、差し込みがゆるいときは使用しないでください。
  - 専用充電用USBケーブルのほこりなどは、乾いた布で拭くなどして定期的に清掃してください。
  - 専用充電用USBケーブルを抜くときは、ケーブル部分を持たず、コネクタ部分を持って抜いてください。
- 異常、故障に気付いたら、ただちに使用を中止して、本品から専用充電用USBケーブルを抜き、(株)MTGお客様相談室にご連絡ください。事故や感電、発火、故障などのおそれがあります。  
＜異常、故障例＞
    - 異臭、異音がする
    - 煙が出る
  - 次のような状態になった場合は、ただちに使用を中止してください。そのまま使用し続けた場合、内蔵充電が発熱、発火、破裂するおそれがあります。
    - 充電できない
    - 充電中に以前よりも熱くなる
    - 不意に電源が切れる
    - 充電完了しても使用時間が著しく短い

# 安全上のご注意(つづき)


## 専用充電用 USB ケーブルについてのご注意(つづき)

 **注意** 感電ややけど、故障、火災のおそれがあります。

-  同梱の専用充電用 USB ケーブルは本品専用です。他の製品には使用しないでください。また、他のケーブルを本品に使用しないでください。
- 専用充電用 USB ケーブルを使用して、パソコンや周辺機器、モバイルバッテリーに接続しないでください。接続機器が故障、破損するおそれがあります。

## 乾電池(リモコン用) についてのご注意

 **注意**

-  乾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、乾電池を取り出してください。
- 使用推奨期間内の乾電池を使用してください。
- 乾電池の液体が目に入った場合や皮ふや衣服に付着した場合は、こすらずにただちにきれいな水でしっかりと洗ったあと、医師に相談してください。
- 使い切った乾電池はただちにリモコンから取り出してください。

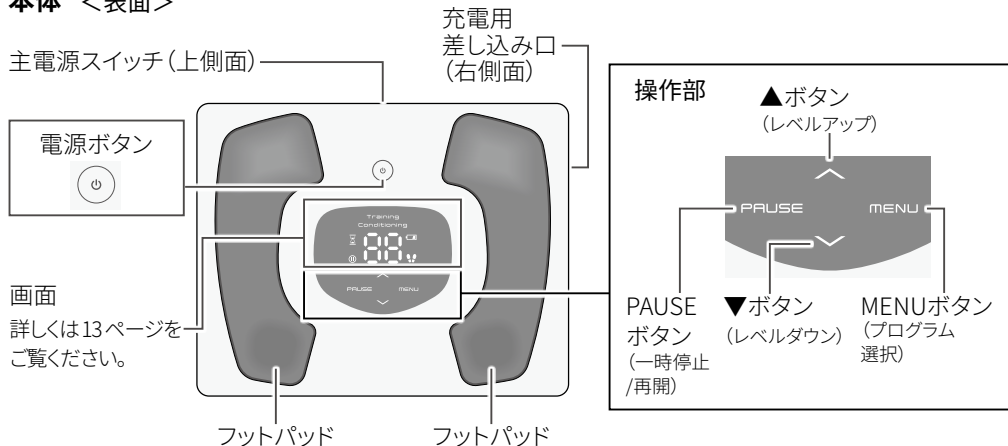
# 使用上のご注意

本品をご使用の際は下記の内容をよくお読みください。

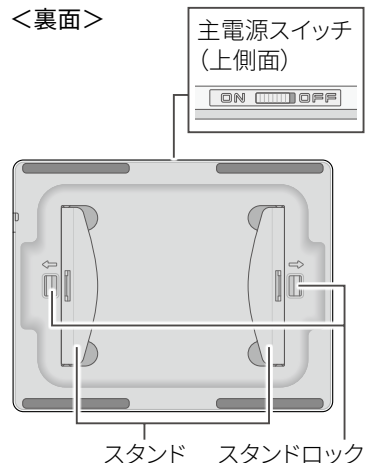
- 本体に傷や亀裂が入った場合は使用を中止して廃棄してください。
- 使用直前には、足裏(またはふくらはぎ)にボディクリームなど油分のあるものを使用しないでください。皮ふに油分が付いていると電気刺激を感じにくくなります。

# 各部の名称・付属品

## 本体 <表面>



## <裏面>



## 同梱品

リモコン(1台)

MENUボタン

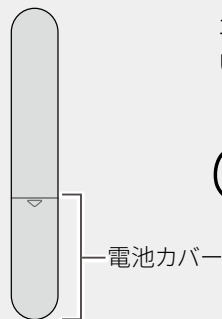
▼ボタン (レベルダウン)

一時停止/再開ボタン

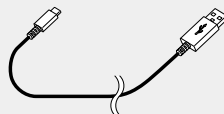
### <表面>



### <裏面>



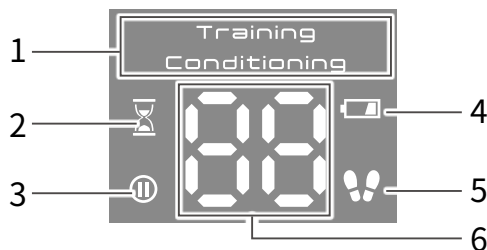
専用充電用  
USBケーブル(1本)



## 付属品

- 取扱説明書(保証書付き)  
(本書)(1冊)
- 使い方ガイド(1部)
- リモコン用お試し電池  
(単4形アルカリ乾電池)  
(2本)

# 画面表示の状態と意味



## 1 メニュー表示

現在選んでいるプログラムが表示されます。

## 2 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)。

## 3 一時停止アイコン

## 4 バッテリーアイコン

|                |                  |
|----------------|------------------|
| 赤色点灯           | 充電中              |
| 赤色点滅<br>(ゆっくり) | 電池残量がもうすぐなくなります。 |
| 赤色点滅<br>(速い)   | 充電エラー            |

## 5 肌検知エラーアイコン

本品が足裏を検知でき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

レベル表示は数字が点灯しています。



- ⌚(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

残り時間表示は、数字が流れるように点滅します。



- リモコンでそのときに効かないボタンを押したときは、本体画面が一瞬点滅して、そのボタン操作が無効であることをお知らせします。

# ご使用のながれ

詳しくは、15～26ページをご覧ください。

## 準備する

.....

### 本体を充電

初めてお使いになるときや、充電が切れたときは、専用充電用USBケーブルを本体へ接続し、ACアダプターで充電します。

### リモコンに電池をセット

## 使用する

.....

**Step1** 本体裏面のスタンドを起こす

**Step2** 本体の主電源スイッチをON

**Step3** 電源ボタンで本体の電源入  
※主電源スイッチでONにした場合は不要

**Step4** 素足をフットパッドに密着

**Step5** プログラムを選択

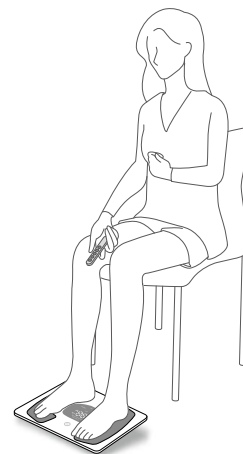
**Step6** プログラムを開始

**Step7** レベルを調節

## 終了する

.....

各プログラム所定の時間が経つと自動的に終了します。



# 準備する

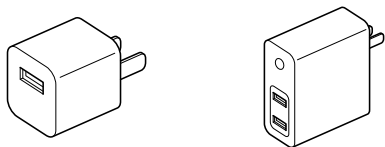
本体は内蔵充電電池で動作します。初めて使用するときは、まず充電してください。

## 本体を充電する

- ACアダプターは同梱されていません。
- 本体を充電するために、以下「ACアダプターの選び方」を満たすACアダプターをご用意ください。
- 充電しながら本品の電源を入れることはできません。

### ACアダプターの選び方


- ① 定格出力(またはOUTPUT)が「DC5V」で「500mA以上」
  - ② USB Type-A端子を接続できる
- 上記①②を満たすACアダプターをご使用ください。

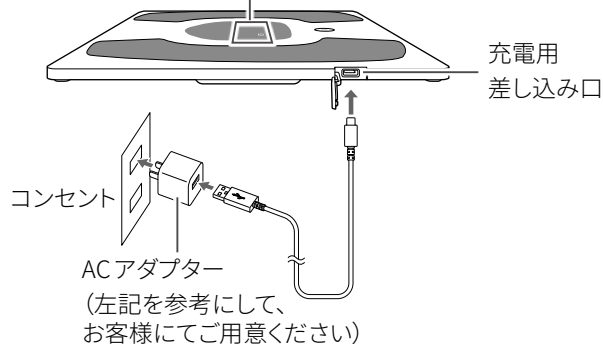




例：○「DC5V、2.0A」「DC5V、0.5A」  
×「DC5V、0.3A(または300mA)」

※定格出力が500mAより小さい場合、ACアダプターが高温になったり、故障の原因となったりするおそれがありますので、ご注意ください。

充電中：

 (バッテリーアイコン)  
赤色点灯



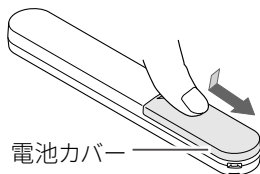
- 充電が完了すると  (バッテリーアイコン) が消灯します。
- フル充電にかかる時間は約2.5時間です。
- フル充電時の使用可能回数  
約14セット (Trainingプログラム / Conditioningプログラム各1回、レベル25、室温23°C)  
- 低温の環境では、使用可能回数が少なくなります。  
- レベルやご使用状況によって、使用可能回数は異なります。
- 本体の内蔵充電電池の電池残量が少なくなると、画面の  (バッテリーアイコン) がゆっくり赤色点滅します。

# 準備する(つづき)

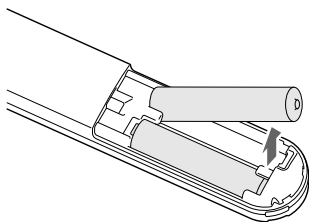
## リモコンの電池を入れる、交換する

使用電池：単4形アルカリ乾電池(2本)

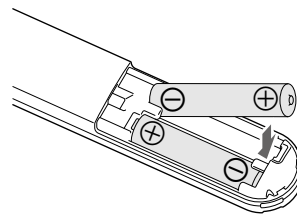
- 1 リモコン裏面の電池カバーを指で軽く押しながら、矢印の方向にスライドさせます。



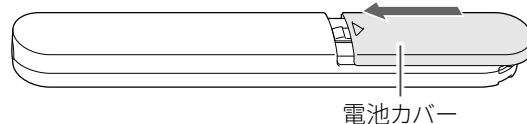
- 2 古い乾電池を取り出します。(交換時のみ)



- 3 新しい乾電池を、+極、-極を正しい向きで入れます。



- 4 電池カバーを取り付けます。



# 使用する

## プログラムを開始する



- 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。

- リモコン受光部は画面の右上にあります。



### 足裏に使用する (プログラム：Training、Conditioning)

椅子などに座って使います。

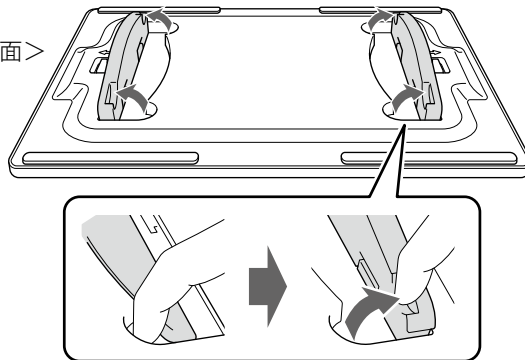
(アプローチ部位：ふくらはぎ、前すね、足裏)

- 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。



## 1 くぼみの位置で指をかけて、スタンドを起こします。

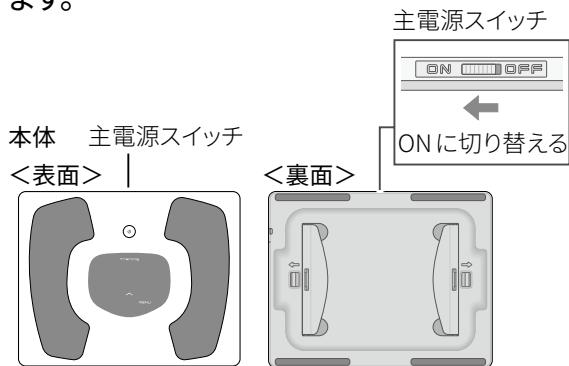
<本体裏面>



- 「カチッ」と音がしてロックされます。
- スタンドを本体に収納するときは、スタンドのロックを解除しながら倒します(23ページ)。

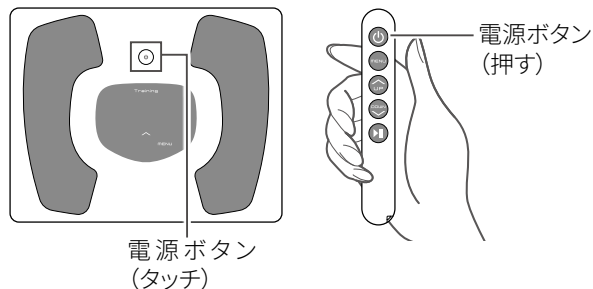
# 使用する(つづき)


- 2 本体上側面の主電源スイッチをONに切り替えます。



- 本体の画面が点灯します。
- 主電源ON中は、本体のボタン、リモコン、どちらからでも操作ができます。
- 主電源がONで画面が消灯しているときは、本体が待機状態になります。使用していなくても、少しずつ電池残量が減ります。


- 3 電源ボタンをタッチして、電源を入れます。  
※本操作は主電源スイッチでONにした場合は不要です。

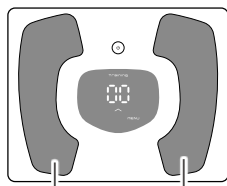


- 本体の画面が点灯します。
- 電源入で両足をフットパッドに置いていないと、 (肌検知エラーアイコン) が点滅します。
- 足がフットパッドから離れた状態が約2分続くと、安全のために電源が切れます。

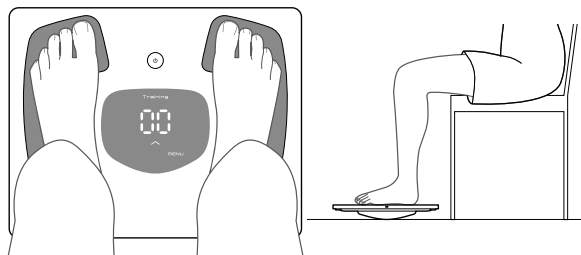
- 4 安定した椅子などに深く腰かけます。

## 5 フットパッドのかかと部くぼみにかかとの位置を合わせて両足を置き、足裏をしっかりと密着させます。

- 両足が検知されると、 (肌検知エラーアイコン) が消灯し、レベル表示が「00」になります。



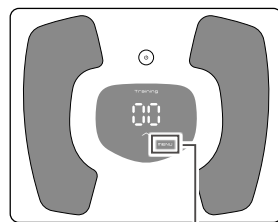
かかと部くぼみ



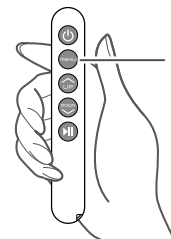
- 両足を置いたまま操作をしないと、約5分で電源が切れます。
- 電源が切れてしまった(画面消灯)場合は、電源ボタンをタッチして、電源を入れ直してください。

## 6 MENU ボタンをタッチして、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。    |



MENUボタン  
(タッチ)



MENUボタン  
(押す)

### プログラムの回数目安

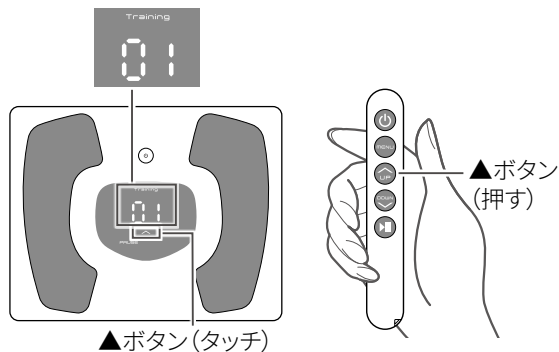
トレーニング：1日1回

コンディショニング：1日1回

(トレーニング前後や、歩き疲れたなどの一日の終わりに)

# 使用する(つづき)

## 7 ▲ボタンをタッチするとレベル1でプログラムが始まります。



!! (肌検知エラーアイコン) が点滅

両足が検知されていないため、プログラムを始めることができません。両足をフットパッドに置いてください。

- 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、!! (肌検知エラーアイコン) が点滅してお知らせします。

### 足裏が離れた時間とその後の挙動

30秒以内 : 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 : 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 : 安全のため自動で電源が切れます。

## 8 画面でレベルを確認しながら、▲/▼ボタンをタッチしてレベルを調節します。

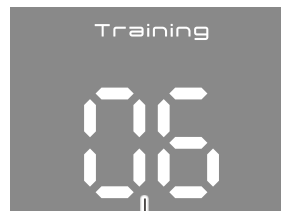
### レベルについて

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。

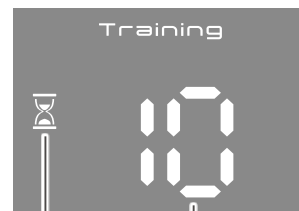
- プログラムが始まり、ボタン操作をしないまま約10秒経過すると、レベル表示から残り時間表示に切り替わります。

例：レベル6の場合



選択している  
レベルを表示

例：残り時間10分の場合



残り時間アイコン

残り時間を表示  
(分)

## 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。

### 足裏に使用する場合の刺激イメージ

| レベルが低い  | レベルが適切  |   |
|---|---|---|
|  |  |  |
| 足裏にだけ刺激を感じます。   | ■ 慣れるまでは…<br>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…<br>「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。                                       |

- 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。
- レベル6以上にしても刺激を感じない場合は、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。

※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。

※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。

# 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)

**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 リズミカルな刺激を繰り返します。

**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。

※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)

**1分 スタート**

**1分 コンディショニング1** リズミカルな刺激を繰り返します。

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。

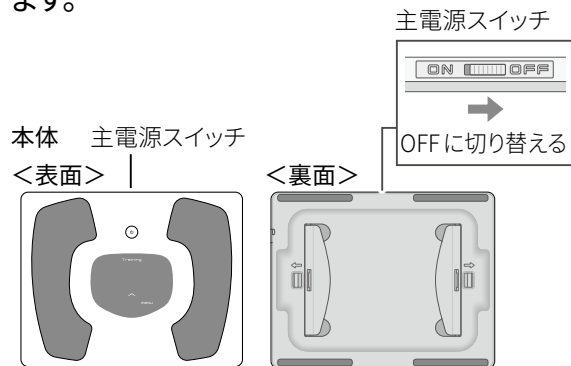
**1分 フィニッシュ** 刺激のテンポが次第に減速します。

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、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。

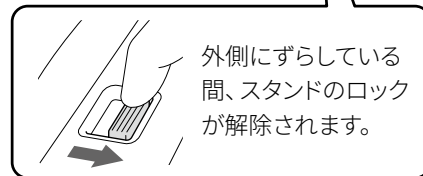
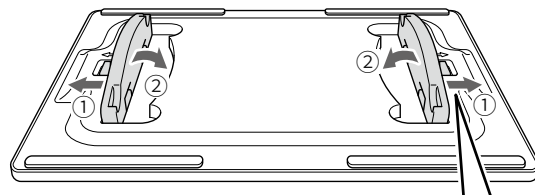
## 10 本体上側面の主電源スイッチをOFFに切り替えます。



- 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するため、持ち運びや長期保管する際は、主電源スイッチをOFFに切り替えてください。

## 11 スタンドロックを外側にずらして、ロック解除しながら、スタンドを収納します。

<本体裏面>



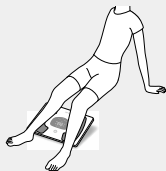
# 使用する(つづき)

## ふくらはぎに使用する (プログラム：Conditioning)

床などに座って使います。

(アプローチ部位：ふくらはぎ)

※ふくらはぎは肌が乾燥しやすいため、足裏よりも電気刺激を感じにくい場合があります。

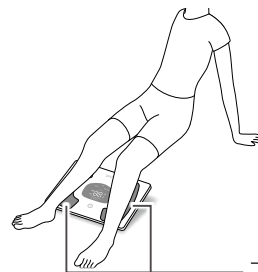


- Training(トレーニング)プログラムは、脚がつるおそれがあるため、ふくらはぎには使用しないでください。

## 1 17ページ手順1～18ページ手順3の操作を行います。

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

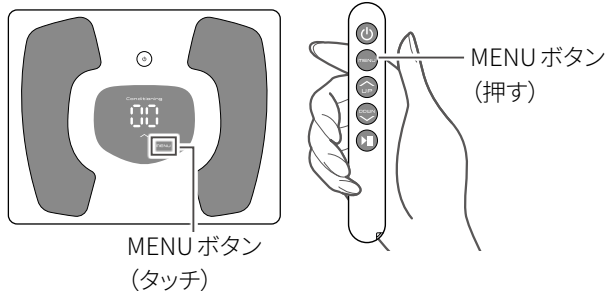
- 両脚が検知されると、レベル表示が「00」になります。



- 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。
- フットパッド全体にふくらはぎを乗せてください。
- 両脚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、電源ボタンをタッチして、電源を入れ直してください。

### 3 MENU ボタンをタッチして、Conditioning を選びます。

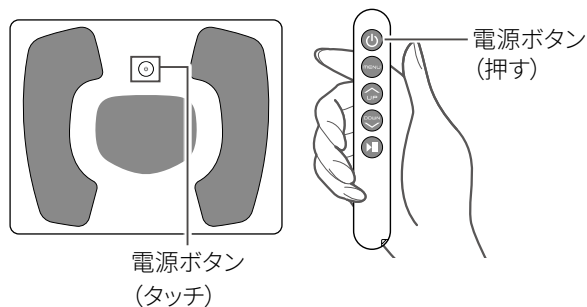
- Conditioning (コンディショニング) プログラムは、リズムカルな刺激でトレーニング前後の筋肉を整えます。



### 4 20 ページ手順 7 ~ 23 ページ手順 11 の操作を行います。

## プログラムを途中で終了する

電源ボタンをタッチします。

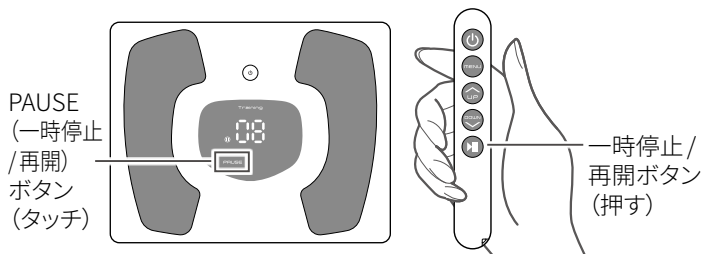


- プログラムが終了します。画面が消灯し、電源が切れます。
- 途中で終了した場合は、途中から再開はできません。
- 途中で終了した場合は、当日もう1回使用しても問題ありません。

# 使用する(つづき)

## プログラムを一時停止する

PAUSE(一時停止/再開) ボタンをタッチします。

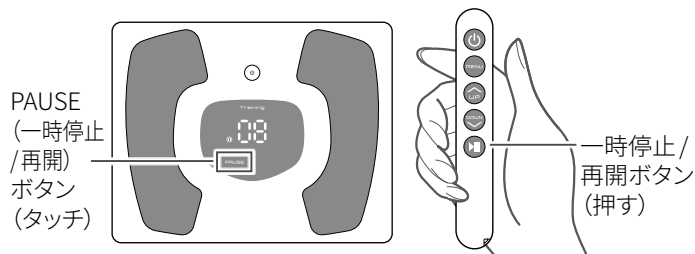


- 一時停止中は、画面に  (一時停止アイコン) が表示されます。



## 一時停止したプログラムを再開する

再度、PAUSE(一時停止/再開) ボタンをタッチします。



- 一時停止が約30分続くと、プログラムが強制終了され、電源が切れます。

# ご使用後は(本品のお手入れ・保管)

## 本品のお手入れ

- お手入れは、本体から充電用専用USBケーブルを抜いて、主電源スイッチをOFFに切り替えてから行ってください。
- 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。
- 本体の端子部は直接手で触れないでください。

### ■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、安全な場所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
  - 本体をフル充電してから保管してください。また3か月ごとを目安に本品を動作させて、再度充電してください。内蔵充電電池は未使用時も少しずつ放電しているため、長期間充電しないでおくと過放電が起り、充電ができなくなることがあります。
  - リモコンから電池を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。
- 本品はリチウムイオン電池を使用しています。本品に使用しているリチウムイオン電池はリサイクル可能な貴重な資源です。各自治体の指定に従って廃棄してください。



Li-ion 00

# お知らせ

## リモコン用電池の寿命について

- 新品の単4形アルカリ乾電池を使用した場合は、約3年使用できます(室温23°C、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。

## 内蔵充電電池について

- 内蔵充電電池は消耗品です(保証はお買い上げ日から1年間です)。
- 充電しても使用時間が極端に短い場合、内蔵充電電池の寿命の可能性がります。充電可能な回数の目安は約300回です(内蔵充電電池の寿命は使用・保管状況などにより大きく変化します)。

# 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。新しいリモコンに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 本体の主電源スイッチをONに切り替えます。

- 電源が入ると本体の画面が点灯します。

## 2 本体のPAUSE(一時停止/再開) ボタンを長押し中に、リモコンのMENU ボタンと一時停止/再開ボタンを同時に押します。


- 画面のすべてのアイコンが2回点滅し、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。
- 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。

# 故障かな？と思ったら

| 状態   | 考えられる原因   | 対処法  |
|--|---|--|
| 充電できない   | 専用充電用USBケーブルのUSBコネクタが本体またはACアダプターにしっかり接続されていない。   | USBコネクタを奥までしっかり差し込む。   |
|  | ACアダプターがコンセントに接続されていない。   | ACアダプターの電源プラグをコンセントにしっかり接続する。  |
|  |  (バッテリーアイコン) が速く(1秒に4回) 赤色点滅している(充電エラー)。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>充電環境がとても暑い、または寒くありませんか(15°C未満、または35°C以上)？</li> <li>ACアダプターは「DC5V」で、「0.5A(500mA)以上」のものを使用できていますか？</li> </ul> それでも充電エラーが続くときは、充電を中止し、(株)MTGお客様相談室までご相談ください。 |
| 本体の電源が入らない<br>(電源ボタン  をタッチしても、画面が点灯しない) | 主電源スイッチがOFFになっている。  | 主電源スイッチをONに切り替えて、画面が点灯することを確認してください。<br>   |
|  | 本体の内蔵充電電池の電池残量がない。  | 充電する。それでも症状が改善しない場合は、内蔵充電電池の寿命が考えられるため、(株)MTGお客様相談室までご相談ください。  |

# 故障かな？と思ったら(つづき)

| 状態                    | 考えられる原因                          | 対処法   |
|-----------------------|----------------------------------|---|
| リモコンから操作できない          | 本体の主電源がOFFになっている。                | 本体上側面にある主電源スイッチをONに切り替える。   |
|                       | 本体の内蔵充電電池の残量が少ない。                | 充電する。   |
|                       | リモコン受光部に太陽光などの強い光が当たっている。        | 直射日光が当たらないところに移動する。   |
|                       | リモコンの乾電池の+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。   |
|                       | リモコンの乾電池が消耗している。                 | 新品の電池に交換する。   |
|                       | 専用リモコンを交換した(まだ本体にリモコンを登録できていない)。 | 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28ページをご覧ください。                          |
| 🚫表示が点滅している(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             | 肌を検知していない(🚫表示が点滅している)。           | 両足(脚)をフットパッドに置く。  |

| 状態                  | 考えられる原因  | 対処法   |
|---------------------|--|---|
| 電気刺激が弱い、<br>または感じない | 本体の主電源がOFFになっている。  | 本体上側面にある主電源スイッチをONに切り替える。   |
|                     | 本体の電源が入っていない。  | 電源ボタンをタッチする。  |
|                     | 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、▲ボタンをタッチする。                                    |
|                     | レベル設定が低い。  | ▲ボタンをタッチし、レベルを上げる。  |
|                     | 本体の内蔵充電電池の電池残量がない(  (バッテリーアイコン) が赤色点滅している)。 | 充電する。それでも症状が改善しない場合は、内蔵充電電池の寿命が考えられるため、(株)MTGお客様相談室までご相談ください。                       |
|                     | 靴下やストッキングなどを履いた状態で使用している。  | 素足の状態で使用する。   |
|                     | 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。 |
| 電気刺激が強い<br>(ピリピリする) | レベル設定が高い。  | ▼ボタンをタッチして、レベルを下げる。   |
|                     | 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。 |
|                     | 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)。           |

# 故障かな？と思ったら(つづき)

| 状態                   | 考えられる原因                                     | 対処法  |
|----------------------|---|--|
| 電気刺激が途中で止まる          | 本体の内蔵充電電池の電池残量がない。                          | 充電する。それでも症状が改善しない場合は、内蔵充電電池の寿命が考えられるため、(株) MTG お客様相談室までご相談ください。              |
|                      | 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)。 |
| 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。                                       |

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。

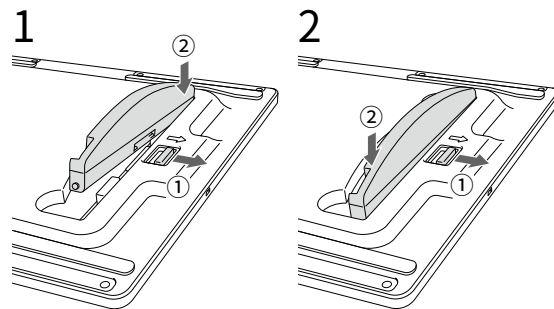
## スタンドが外れてしまったら

まれにスタンドが本体から外れてしまうことがあります。

この場合は、スタンドや本体に破損がないことを確認したうえで、以下の手順でスタンドをはめ直してください。

- 1 スタンドロックを外側にスライドしたまま(①)、スタンドの片端を底面のスタンド格納位置に差し込む(②)。
- 2 スタンドロックを外側にスライドしたまま(①)、スタンドのもう片端を押し込む(②)。

※本体を破損させないよう、必ずスタンドロックを外側にスライドさせながら行ってください。



# 仕様一覧

|      |   |
|------|---|
| 商品名  | SIXPAD Foot Fit 3 Compact<br>(シックスパッド フットフィット3 コンパクト) |
| 品番   | SE-DD   |
| 質量   | 約873g(※本体のみ)  |
| 製品寸法 | 約330mm×260mm×16.8mm<br>(スタンド収納時)                      |
| 電源方式 | 充電電池式   |
| 使用電池 | ■本体：リチウムイオンポリマー充電電池<br>■リモコン：単4形アルカリ電池2本              |
| 定格入力 | DC5V、500mA  |
| 消費電力 | 約1.4W(充電時)  |

|                    |  |
|--------------------|--|
| 専用充電用<br>USBケーブル長さ | 約0.5m  |
| 充電時間               | 約2.5時間   |
| 推奨使用<br>環境温度       | 15～35℃   |
| セキュリティ<br>スロット     | 6.0x2.5mm  |
| 材質                 | ■本体電極部：合成ゴム  |
| 同梱品/<br>付属品        | ■同梱品：本体(1)、リモコン(1)、専用充電用USB<br>ケーブル(1)<br>■付属品：取扱説明書(保証書付き)(1)、使い<br>方ガイド(1)、お試し用電池(単4形アルカリ乾<br>電池)(2) |
| 製造元                | 株式会社MTG(日本) 原産国：ベトナム   |

※ 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。

※保証書にお買い上げ日、販売店名の記入がない場合は、お買い上げ日、販売店名が確認できる購入証明書（レシート、納品書など）も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

- 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)。
  - 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用意いただきお申しつけください。
  - 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。
- 保証期間内でも次の場合には有償修理になります。
  - 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
  - お買い上げ後の輸送、落下などによる故障及び損傷
  - 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
  - 車両、船舶などに搭載された場合の故障及び損傷
  - 保証書の提示がない場合
  - 保証書にお買い上げ年月日、販売店名の記入のない場合、あるいはお買い上げ年月日、販売店名が確認できる購入証明書(レシート、納品書など)がない場合
  - 保証書内の字句を書き替えられた場合
  - 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
  - 使用後のお手入れを怠ったことによる故障及び損傷
  - 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

- 保証書は購入した国・地域においてのみ有効です。
- 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。

## 株式会社MTG

<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

<https://www.mtg.gr.jp/feedback/>

