

TRAINING GEAR
SIXPAD
Foot Fit Lite

取扱説明書



このたびは、「シックスパッド フットフィットライト」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、足裏、前すね、ふくらはぎの筋肉トレーニングをサポート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
ランプ表示の状態と意味.....	9

お使いの前に

ご使用のながれ.....	10
準備する.....	11
トレーニングする.....	14
ご使用後は（本品の保管）.....	21

使いかた

お知らせ.....	22
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 フットフィットライトは、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

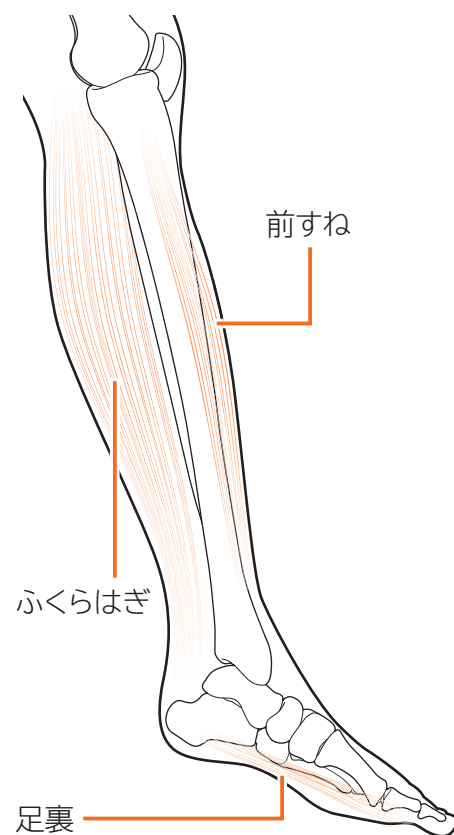
歩いたり、ジャンプしたり、足を使った運動のときに、必ず使われる筋肉のひとつです。

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、
23分のオート・プログラム

1日1回
23分

トレーニングプログラムの総時間は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、終了すると自動で電源がオフになります。



トレーニング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 1日1回または23分までです。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ませんか？

A 足裏からの電気を感じにくいため、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。

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、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。けがややけどのおそれがあります。
- トレーニング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、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、取扱説明書の使用法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。
- 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、ランプ表示部、主電源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。

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。
- 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、ただちに主電源を切り、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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 本体を裏返して行う作業（電池を入れる、チャイルドロックを解除するなど）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。
- トレーニングを中止する場合は、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。トレーニング中に急に足を離すと肉離れなどのおそれがあります。

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包装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。



- 病院など、無線機器の使用が禁止された区域では、本体裏面のチャイルドロックスイッチを    (左位置) にして、本品の主電源を切った状態にしてください。



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

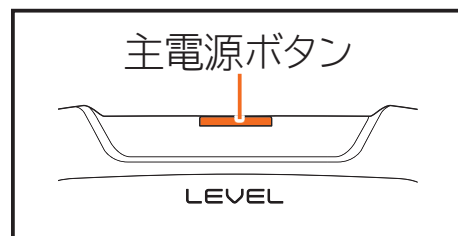
本品をご使用の際は下記の内容をよくお読みください。

- 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、21 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。
- 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。
- 紛失・故障などにより同梱のリモコンが使用できなくなると、本体を操作できません。リモコンの紛失・故障時の対応方法については、26 ページをご覧ください。

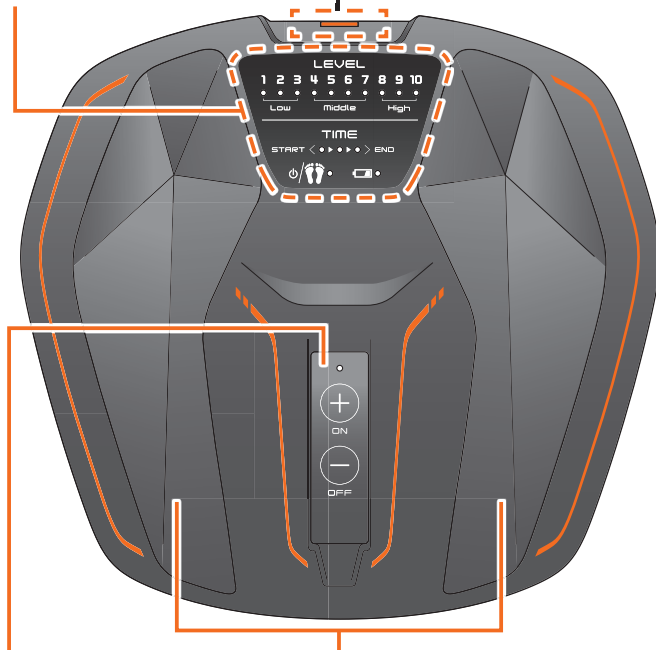
お使用の前に

各部の名称・付属品

本体（表面）



ランプ表示部

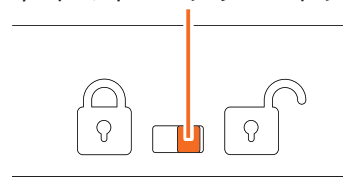


フットパッド

リモコン取り付け部

本体（裏面）

チャイルドロックスイッチ



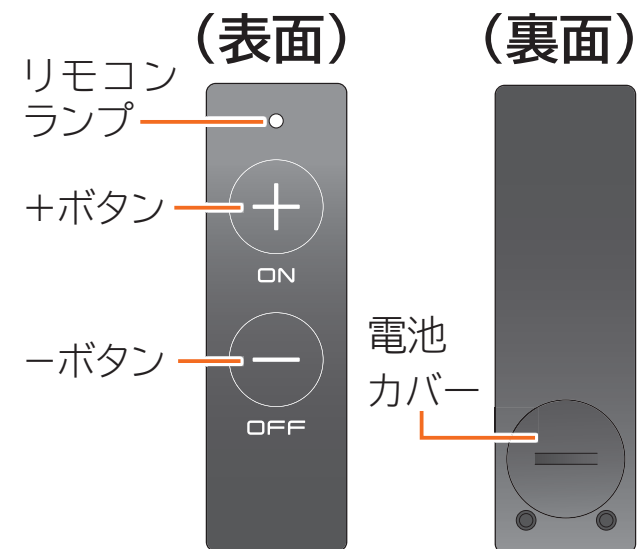
出荷時は右位置になっています。



電池カバー

リモコン 1個

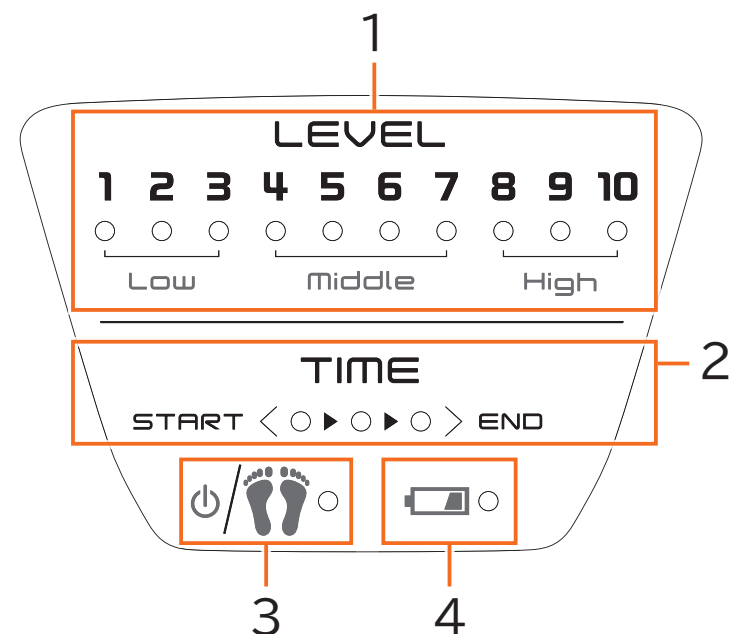
出荷時はリモコン取り付け部にセットされています。



付属品

- 取扱説明書
(保証書付き) 1 式 (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 CR2032) 1 個
※リモコンにセットされています。

ランプ表示の状態と意味



本体の状態について

- 待機状態
本体の主電源が入り、電源は入っていない状態です。リモコンの+ボタンを長押しすると電源が入ります。
- レベル選択待ち状態
本体の主電源と電源が入った状態で、両足が検知されています。リモコンの+ボタンでレベルを調節するとトレーニングプログラムが始まります。
- 一時停止状態
トレーニングを一時停止した状態です。両足をフットパッドに乗せ、リモコンの+ボタンと-ボタンを同時に押すとトレーニングが再開します。詳しくは、19ページをご覧ください。

1 LEVEL(レベル) ランプ

点灯 (オレンジ色)

現在の刺激のレベルを表します。

例：レベル3の場合 **1 2 3**



レベル表示について、詳しくは17ページをご覧ください。

順番に点灯 (オレンジ色)

レベル選択待ち状態です。

2 TIME(時間表示) ランプ

点灯 (オレンジ色)

トレーニングプログラム開始からのおおよその経過時間を表します。



トレーニングプログラムは自動で約23分続きます。

すべて点滅 (オレンジ色)

一時停止状態です。

3 電源 / フットランプ

点灯 (緑色)

両足が検知されていません。

点滅 (緑色)

待機状態です。

消灯

本体の主電源が切れている、または両足が検知されています。

4 バッテリーランプ

点滅 (赤色)

電池の残量がもうすぐなくなります。

点灯 (赤色)

電池の残量が少なくなっています。

消灯

電池の残量が十分にありません。

ご使用のながれ

詳しくは、11～20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
(CR2032) 1個

トレーニングする

Step1 主電源ボタンを押して、
本体の主電源を入れる

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 リモコンの+ボタン
を押し、レベル1
でトレーニング
プログラムを
開始する

Step4 リモコンで
レベル調節する



終了する

約23分間経つと、ト
レーニングプログラム
が自動で終了します。

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

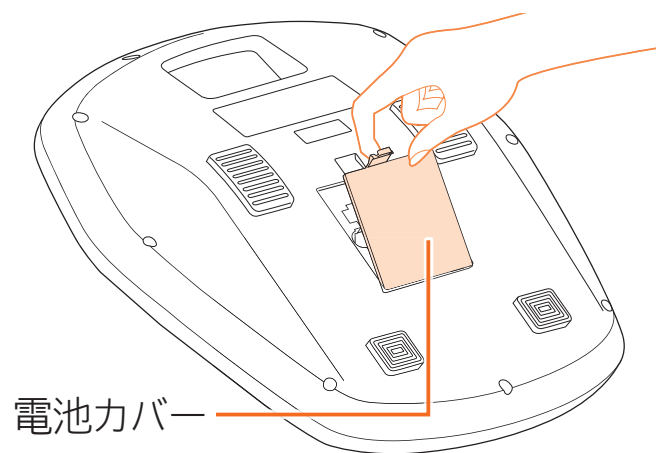
以下の注意をお守りください。



• 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。

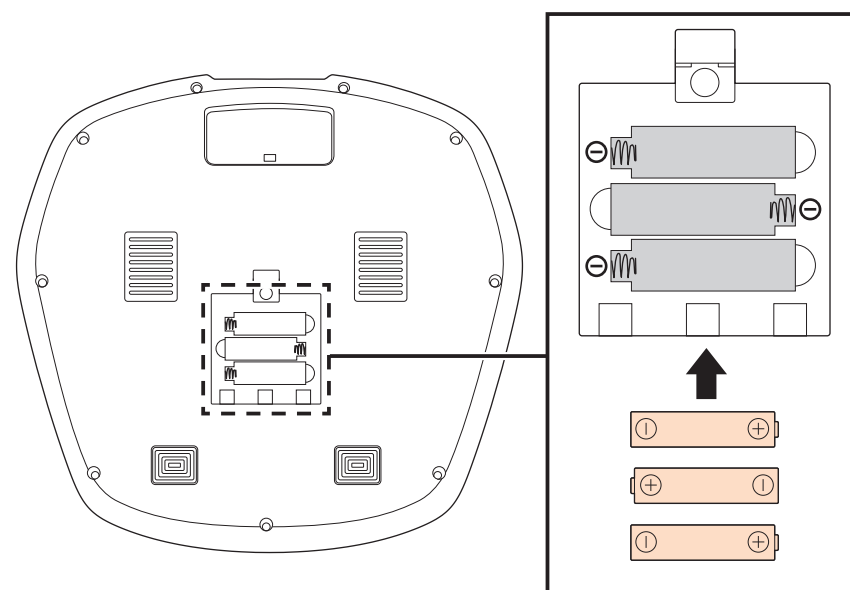
- 誤動作を防ぐために、本体裏面のチャイルドロックスイッチを   (左位置) にしてから電池を交換してください。
- お試用乾電池3本が同梱されています。
- 使用する電池についての注意事項は、6ページをご覧ください。
- 本体用電池の寿命については、22ページをご覧ください。

1 本体裏面にある電池カバーを取り外します。



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。



使
い
か
た

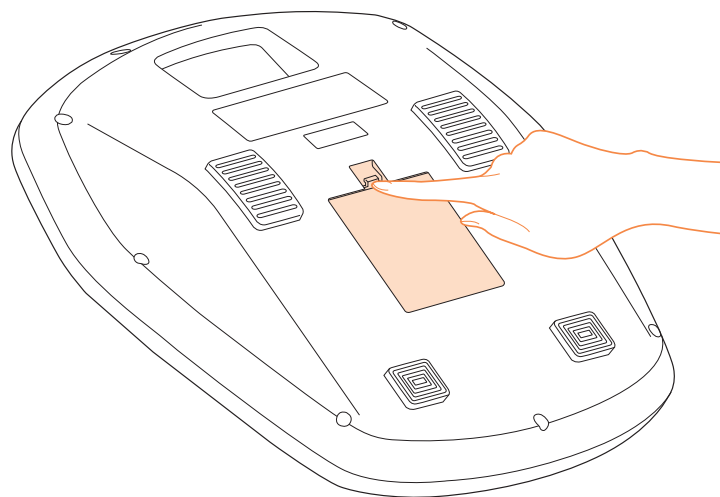
次ページへつづく

11

準備する(つづき)

3 電池カバーを取り付けます。

- 電池カバーをしっかり押し、「カチッ」と音がするまで、カバーをしっかり閉めてください。



リモコンに電池を入れる

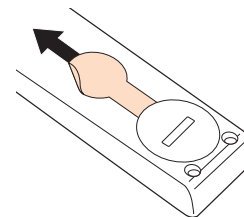
リモコンはコイン形リチウム電池 (CR2032) 1 個で動作します。

⚠ 警告 以下の注意をお守りください。

- リモコン、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。

- 誤動作を防ぐために、本体のすべてのランプが消灯している（本体の主電源が切れている）ことを確認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、22 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。

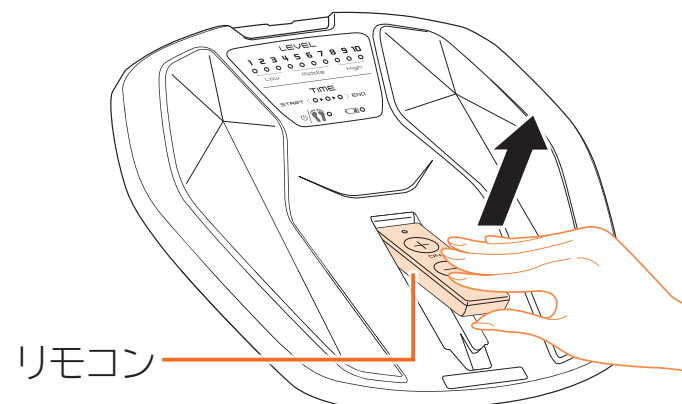
初めて使用するときは、コイン電池の絶縁シートを引き抜いてください。

- 引き抜いた絶縁シートは廃棄してください。

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 本体からリモコンを取り外します。



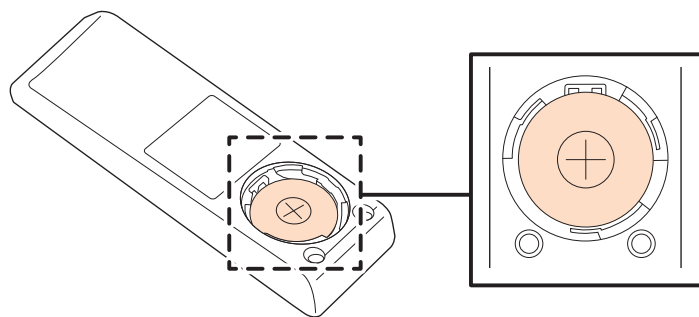
リモコン

- 2 リモコン裏面の電池カバーの溝に一円硬貨などをあて、反時計回りに回して電池カバーを取り外します。



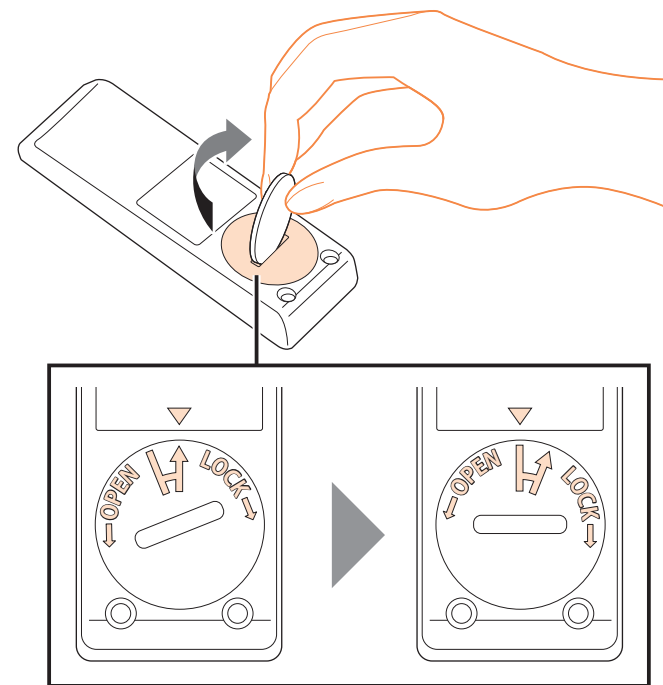
- 3 古いコイン電池を取り出し、新しいコイン電池を＋極が上になるように入れます。

・「+」「-」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。

・リモコンの▼印に電池カバーの矢印を合わせ、電池カバーの溝に一円硬貨などをあて、時計回りに回して取り付けます。



- 5 リモコンを本体のリモコン取り付け部に戻します。

トレーニングする

ご使用は1日1回、または23分までとしてください。

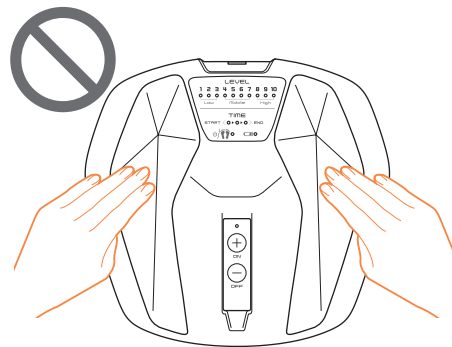
トレーニングを開始する

⚠ 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。
- 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。

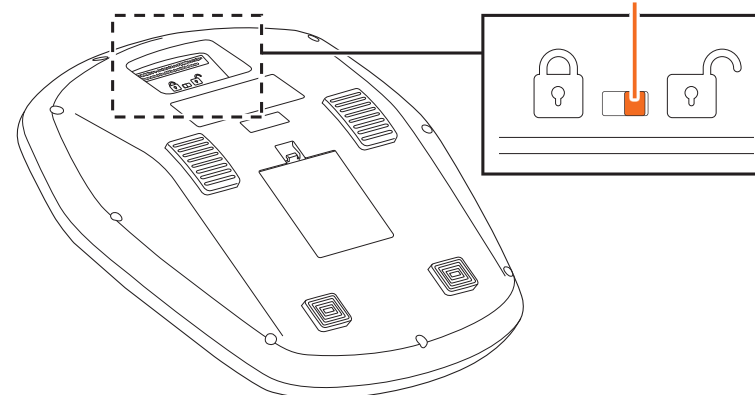
⚠ トレーニング中は、次の注意事項を守って、使用してください。

- トレーニング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、事故や身体トラブルのおそれがあります。
- トレーニング中は、足裏以外でフットパッドを触らないでください。
- トレーニング中に下半身を触ると、触った部分にも電気刺激を感じることがあります。
- トレーニング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。
- トレーニングを中止する場合は、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。トレーニング中に急に足を離すと肉離れなどのおそれがあります。



- 1 本体裏面のチャイルドロックスイッチが   (右位置) になっていることを確認します。

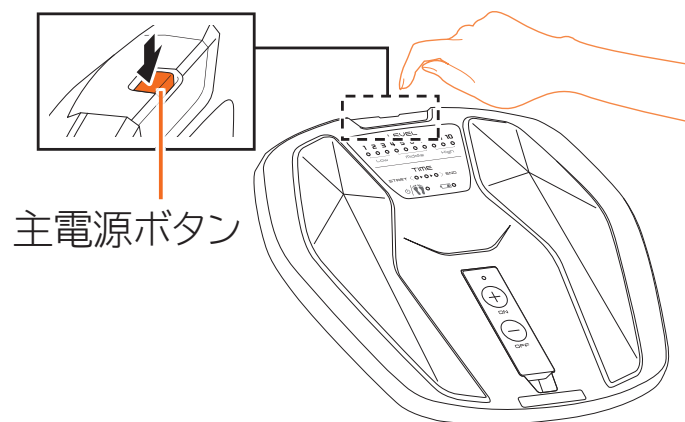
チャイルドロックスイッチ



- 主電源を入れたまま前回のトレーニングを終了した場合、手順1、2は必要ありません。手順3でお好みでリモコンを取り外し、+ボタンを長押しすると、電源が入ります。

2 本体の主電源ボタンを押して、主電源を入れます。

- 主電源が入ると、ランプ表示部の電源/フットランプが点灯します。

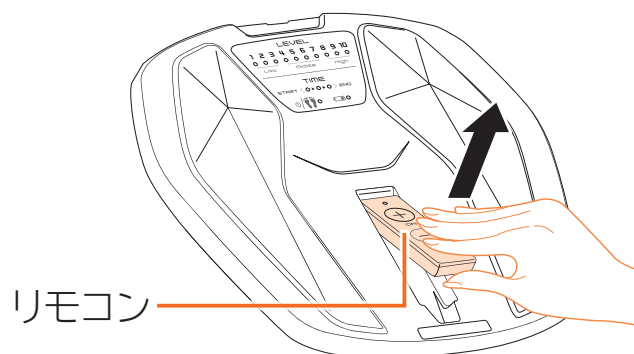


主電源ボタン

- このままフットパッドに両足を置かない状態が約2分続くと、電源/フットランプが点滅して待機状態（動作停止）になります。

3 本体からリモコンを取り外します。

- リモコンは本体に取り付けたままでも使用できます。



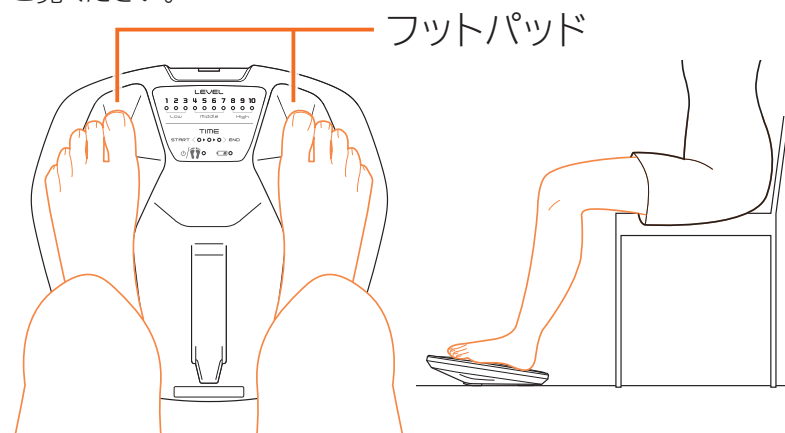
リモコン

4 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、22ページをご覧ください。

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。

- 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、22ページをご覧ください。



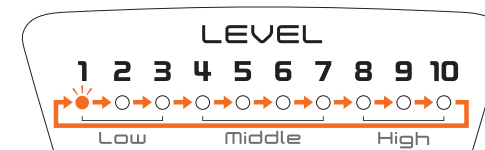
フットパッド

- フットパッドで両足が検知されると、ランプ表示部の電源/フットランプが消灯し、LEVEL (レベル) ランプが左から右へ順番に1箇所ずつ点灯します。

手順6に進んでトレーニングプログラムを開始してください
(この状態がレベル0でまだ刺激はありません)。

- 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、待機状態（動作停止）になります。

- 待機状態（電源/フットランプが点滅）になってしまった場合は、リモコンの+ボタンを長押しして、電源を入れ直してください。

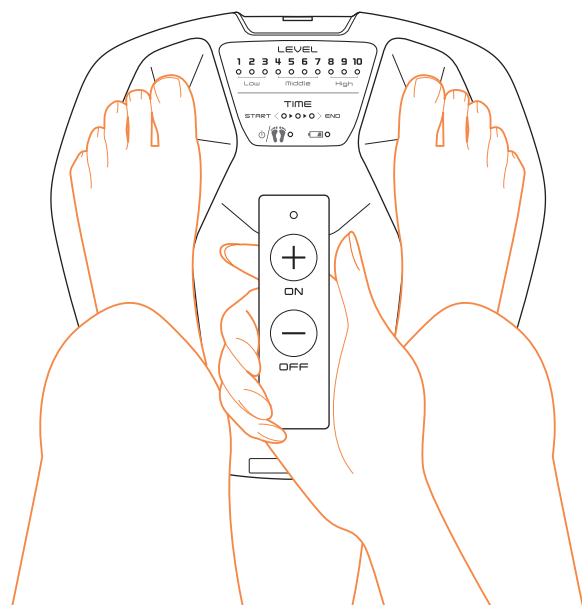


次ページへつづく

トレーニングする(つづき)

6 リモコンの+ボタンを短く押して、トレーニングプログラムを開始します。

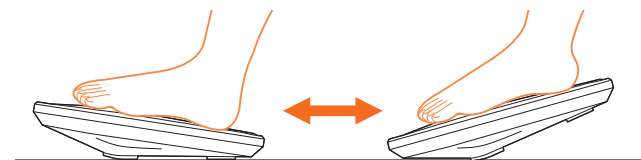
- ランプ表示部のLEVEL (レベル) 1のランプが点灯し、トレーニングプログラムが始まります。



- トレーニングが始まると、ランプ表示部のTIME (時間表示) ランプ(左) が点灯し、時間経過とともに点灯するランプが右へ移行します。
- 両足が検知されていない場合はランプ表示部の電源/フットランプが点灯し、トレーニングが始まりません。また、リモコンからの本体操作もできません。両足をフットパッドに乗せてください。



- トレーニング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、トレーニング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、トレーニング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。



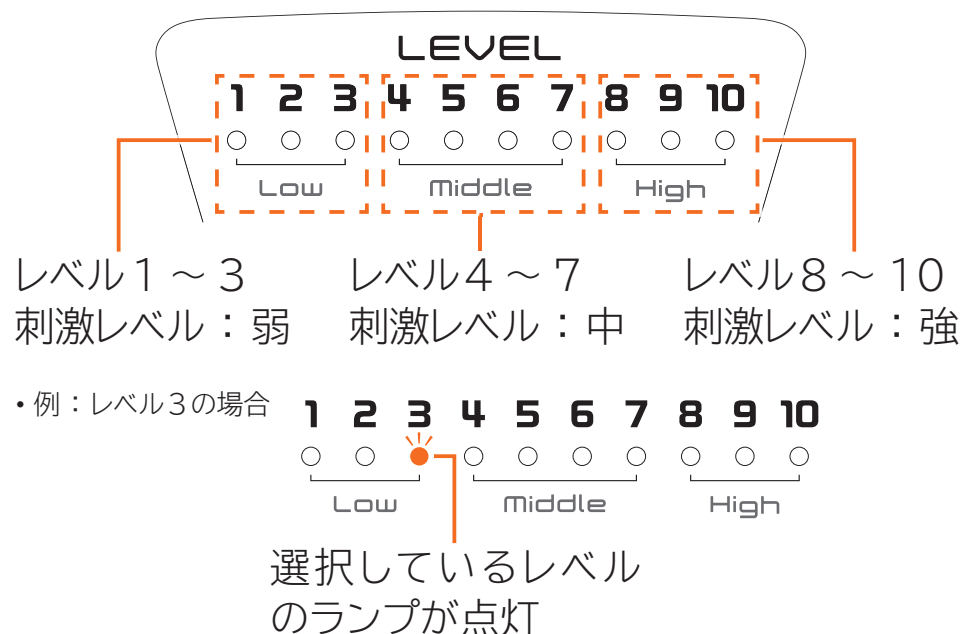
- トレーニング中に足裏が本品から外れると、ランプ表示部の電源/フットランプが点灯してお知らせします。
 - 30秒以内に足裏をフットパッドに戻したとき
ランプ表示部の電源/フットランプが消灯し、トレーニングプログラムが再開します。
 - 30秒以上両足裏がフットパッドから離れていたとき
ランプ表示部のLEVEL (レベル) ランプが消灯し、レベルがリセットされます。この場合は、足裏をフットパッドに戻してから、リモコンの+ボタンでレベルを上げ直してください。トレーニングプログラムは中断した続きから再開します。
 - 2分以上両足裏がフットパッドから離れていたとき
安全のため自動で電源が切れ、待機状態(動作停止)になります。

7 レベルを調節します。

- 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、ランプ表示部のLEVEL (レベル) ランプで表示されます。刺激のレベルはレベル1 (弱) ~ 10 (強) の10段階です。



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3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
い
か
た

次ページへつづく

17

トレーニングする(つづき)

トレーニングプログラムは
自動で約23分間続きます。

効率的なトレーニングのために、刺激が自動的に切り替わります。

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 刺激のあいだに休止をはさみます。

5分 トレーニング2

30秒 コンディショニング

2種類の波形を組み合わせています。

5分 トレーニング3

組み合わせ方の変化によって、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。

8 トレーニングが終了します。

- ・ランプ表示部の電源/フットランプのみ点滅して、自動的に待機状態(動作停止)になります。

9 リモコンを本体のリモコン取り付け部に戻します。

10 本体の主電源ボタンを押して、主電源を切ります。

- ・すべてのランプが消灯します。
- ・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。
- ・主電源を切らずに、電源/フットランプが点滅したまま保管することもできます。次回使用時に本体の主電源を入れる必要がなくなります。

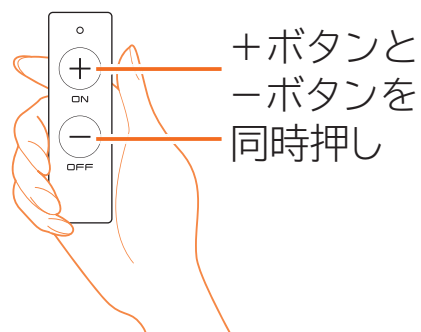
トレーニングのあとは

- ・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。

トレーニングを一時停止する

リモコンの+ボタンと-ボタンを同時に押します。

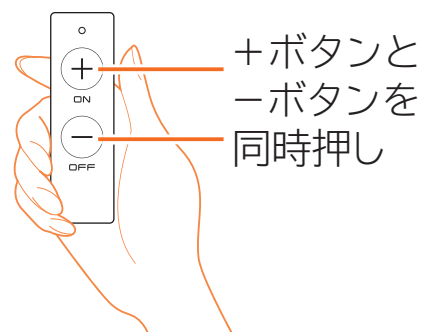
- トレーニングが一時停止します。
- 両足をフットパッドに置いているときのみ操作できます。
- 一時停止中は、ランプ表示部の LEVEL (レベル) ランプが消灯し、TIME (時間表示) の3つのランプが点滅します。



一時停止したトレーニングを再開する

再度リモコンの+ボタンと-ボタンを同時に押します。

- トレーニングが一時停止した続きから再開します。
- 両足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、トレーニングが再開されない状態が約30分続くと、電源/フットランプが点滅し、待機状態(動作停止)になります。リモコンの+ボタンと-ボタンを同時に押してもトレーニングプログラムは再開しません。



トレーニングを途中で終了する

リモコンの-ボタンを長押しします。

- トレーニングが終了します。電源/フットランプが点滅し、待機状態(動作停止)になります。
- 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回トレーニングしても問題ありません。

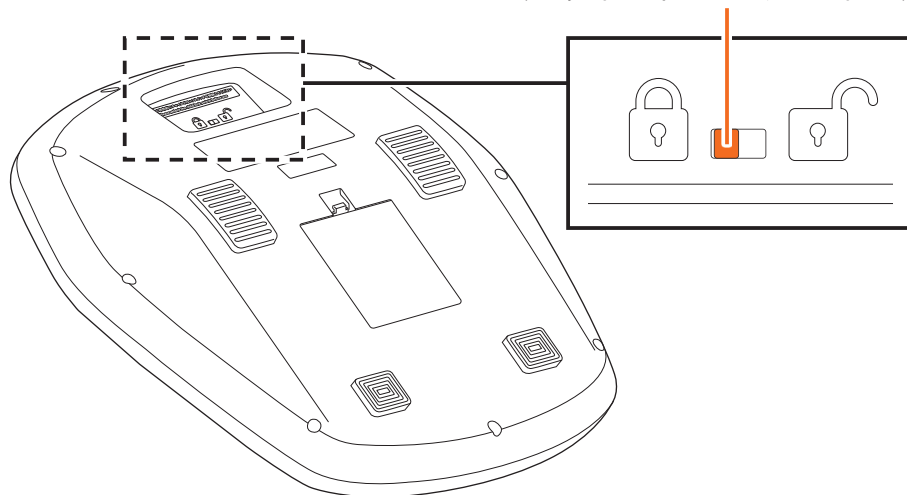


トレーニングする(つづき)

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主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



- チャイルドロックスイッチが   (左位置) になっていると、主電源は入りません。
- 主電源が入っているときに   (左位置) にすると、すべてのランプが消灯し、主電源が切れます。

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、本体のすべてのランプが消灯している（本体の主電源が切れている）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

- 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。

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  (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は、レベル10で約130回使用できます（室温23℃、当社試験条件による）。
 - 低温の環境では、使用可能回数が少なくなります。
 - レベルによって、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し用のため、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、ランプ表示部のバッテリーランプが点灯し、さらに減ると点滅します。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。
 - バッテリーランプによる電池残量が正確に表示されない（点灯後すぐに電池が切れる、トレーニング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（CR2032）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し用のため、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+ボタンまたは-ボタンを押しても、リモコンランプが点灯しなくなります。この場合は、新しい電池に交換してください。電池を交換しないと本体を操作できません。

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トレーニング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。
- 本品でトレーニングする際は、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、トレーニング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、足裏全体をのせてください。
- 足のサイズが小さい方はフットパッド上部に合わせてご使用ください。

待機状態について

- トレーニングプログラムが終了したあとは、電源/フットランプが点滅して待機状態（動作停止）になります。
主電源を切らずに待機状態のままにしておけば、次回はリモコン操作のみでトレーニングを開始できます。
- 完全に電源を切りたい場合は主電源を切ってください。

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。本体を改造したり、本体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 **2.4FH1** FH-SS変調方式を採用し、与干渉距離は10mです。
- 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。
- 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。
- 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。

故障かな？と思ったら

状態	考えられる原因	対処法
本体の主電源が入らない	チャイルドロックスイッチがロックされている。	本体裏面のチャイルドロックスイッチを   (右位置) に動かし、本体の主電源ボタンを押す。
	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。
	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。
リモコンから操作できない	リモコンの絶縁シートが取りはずされていない。	絶縁シートをリモコンから引き抜く。
	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 (CR2032) 1 個を使用する。
	本体の主電源が入っていない。	本体の主電源ボタンを押す。
	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 (ただし、長押し操作時を除く)。
	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。
リモコンの-ボタンを長押ししても本体の主電源が切れない	リモコンから本体の主電源を切ることはできません。	本体の主電源ボタンを押す。
電源 / フットランプが点灯している (足裏が検知されていない)	靴下やストッキングなどを履いた状態で使用している。	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乗せていない。	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。
電源 / フットランプが点滅し続けている	本体の電池残量が少なくなっている (バッテリーランプが点滅している)。	新品の電池に交換する。
	本体がリモコンからの操作待ち受け状態になっている。	異常ではありません。気になるときは、本体の主電源ボタンを押して、主電源を切る (リモコンから電源を入れることができません)。
TIME (時間表示) ランプが 3 つとも点滅している	トレーニングが一時停止している。	両足をフットパッドに置いたあと、リモコンの+ボタンと-ボタンを同時に押し、トレーニングの一時停止を解除する。

状態	考えられる原因	対処法
レベルが上がらない	両足をフットパッドに乗せていない。	両足をフットパッドに置く(レベル調節は、両足をフットパッドに置いたときのみできます)。
電気刺激が弱い、または感じない	本体の主電源が入っていない。	本体の主電源ボタンを押す。
	トレーニングを開始していない。	本体の主電源ボタンを押し、両足をフットパッドに置いたあと、リモコンの+ボタンを押す。
	レベル設定が低い。	リモコンの+ボタンを押し、レベルを上げる。
	本体の電池残量が少ない(バッテリーランプが点滅している)。	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。	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。
一時停止ができない、 一時停止後に再開できない	片足、または両足がフットパッドから離れた。	足を置いて、トレーニングを再開する(30秒以上足が離れていた場合は、レベル0から再開します)。
	トレーニングを開始していない。 両足をフットパッドに乗せていない。	一時停止は、両足をフットパッドに置いてトレーニングをしているときのみ、一時停止後の再開は、両足をフットパッドに置いているときのみ有効です。
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・異種の乾電池が混ざっ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、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。

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本体を操作できません。

この場合は、(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、以下の手順で本体とペアリング(相互登録)してください。

- ご購入時は本体とリモコンがペアリングされているため、この操作は必要ありません。
- 本体とペアリングできるリモコンは1台のみです。新しいリモコンとペアリング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 リモコンを本体に取り付けます。

2 本体の主電源ボタンを押して、主電源を入れます。

- ランプ表示部の電源/フットランプが点灯します。

3 リモコンの+ボタンを2秒以上長押しします。

- 本体およびリモコンのすべてのランプが約5秒間点灯したあと、電源/フットランプが点灯し、ペアリングが完了します。
そのままの状態が約2分続くと、電源/フットランプが点滅し、待機状態(動作停止)になります。

主な仕様

商品名	SIXPAD Foot Fit Lite (シックスパッド フットフィットライト)
品番	SE-AH00A (ブラック) SE-AH14A (ライトグレー)
重量	約1,100g (※乾電池、コイン電池は含まず)
外形寸法	約330mm × 312mm × 77mm
使用電池	■ 本体：単3形アルカリ乾電池 3本 ■ リモコン：コイン型リチウム電池 (CR2032) 1個
推奨使用環境温度	15 ~ 35℃
材質	■ 本体：ABS樹脂、PET、合成ゴム (EPDM、シリコン)、ばね用鋼材 ■ リモコン：ABS樹脂、PET、ステンレス
同梱品/付属品	■ 同梱品：本体、リモコン (お試用電池セット済) ■ 付属品：取扱説明書 (保証書付き)、使い方ガイド、お試用電池 (単3形アルカリ乾電池 3本、コイン型リチウム電池 (CR2032) 1個)
Bluetooth	■ バージョン：Bluetooth Low Energy Ver4.2 (通信プロトコル) ■ 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本書をご持参、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) 本書の提示がない場合

ヘ) 本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情况の故障及び損傷

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。

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 Lite (シックスパッド フットフィットライト)	品番	SE-AH00A (ブラック) SE-AH14A (ライトグレー)
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
愛知県名古屋市東区本陣通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。