

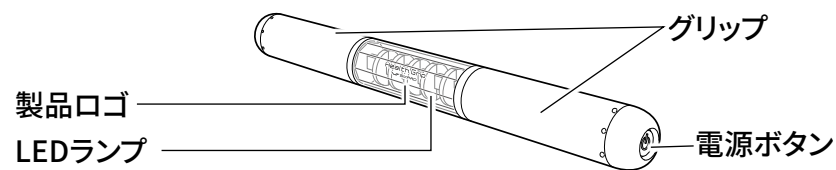
SIXPAD Health Grip (シックスパッド ヘルスグリップ)

本書および別冊の「安全ガイド」をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
本書は、お読みになられたあとも大切に保管してください。



左にある2次元コードからWebサイトにアクセスし、
使い方の動画をご覧いただくこともできます。

各部の名称



※ ロゴを記載している側が製品の正面で、LEDランプがよく見えます。

発行年月 2023/02 第1版 W

安全にお使いいただくために

⚠ 注意 次の注意事項を守って、使用してください。
事故やけがのおそれがあります。

- 至近距離でLEDランプを直視しないでください。目を傷めるおそれがあります。
- トレーニングは1日1回までとし、本書に記載された時間を守って使用してください。
- むやみに強い力での使用、また本体のLEDランプを赤く点灯させ続けるの使用はお控えください。
- 使用直前は、手のひらにハンドクリームなど油分のあるものを付けしないでください。ねじるときに滑るおそれがあります。
- 手が水や汗で濡れた状態で使用しないでください。ねじるときに滑るおそれがあります。
- 床など、誤って踏んでしまうようなところに置かないでください。

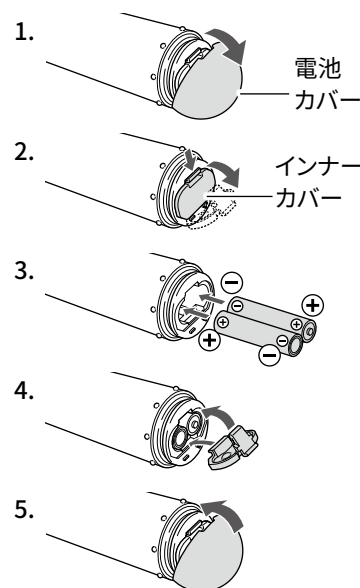
⚠ 注意 次の注意事項を守って、使用してください。

- 使用中または使用後に、以下のような症状を感じたときは使用を中止し、医師に相談してください。そのまま使用すると症状の悪化につながるおそれがあります。
(関節や筋肉などの痛み、不快感、脱力感、または血圧や脈拍の異常など)
- 二人で握ってねじらないでください。必ず一人で両手を使って握り、トレーニングしてください。
- 乾電池は+ / - 極を確かめ、正しく入れてください。

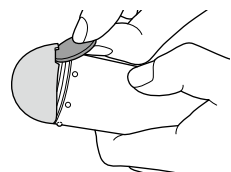
電池の入れ方

本品は単4形アルカリ乾電池2本で動作します。以下の手順で乾電池を本品へ入れてください。

1. グリップから電池カバーを取り外します。



- 電池カバーは、電源ボタンと反対側のグリップの先端にあります。
- 電池カバーが取り外しにくいときは、溝にコインを噛ませて軽く押し上げてください。その際、中の本体をコインで傷つけないようご注意ください。

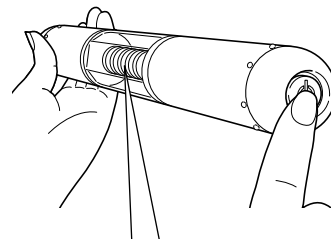


2. 中にあるインナーカバーを取り外します。
3. 図の方向に乾電池を入れます。
4. カチッとハマるまでインナーカバーを閉めます。
5. グリップに電池カバーを取り付けます。

電源の入れ方

■ 電源を入れるときは

1. 電源ボタンを長押しします。



電池残量が十分なとき

LEDランプが白色から青色に点灯したのち、消灯します。

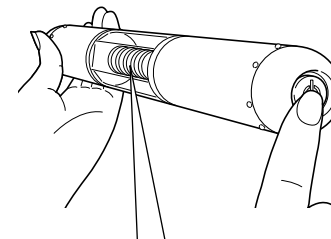
電池の交換時期が近いとき

LEDランプが白色からピンク色に点灯したのち、消灯します。この場合は、新しい電池に交換してください。

- 電源が入ると、LEDランプが数秒間点灯してから消灯します。
※電池残量によって、点灯するLEDランプの色が異なります。
- 電源が入っているときは、本品のグリップをねじるとLEDランプが点灯します。

■ 電源を切るときは

1. 電源ボタンを長押しします。



すべてのLEDランプが青色に光ったあと、すぐに消灯します。

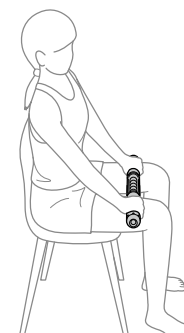
- 電源を入れたあと、何もしない状態が約3分続くと、自動的に電源が切れます。

トレーニング中の正しい姿勢・持ち方

本品は、座り姿勢、立ち姿勢どちらでもご使用いただけます。

- 肩に余計な力を入れず、腕を自然に伸ばします。
- 背中を丸めず、背筋を伸ばします。
- お腹に軽く力を入れます。

■ 座り姿勢



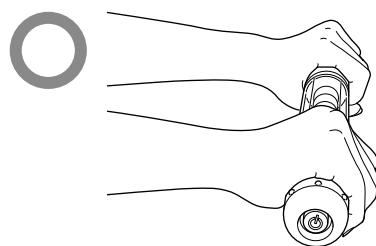
両手を軽く両ひざの上に置きます。

■ 立ち姿勢

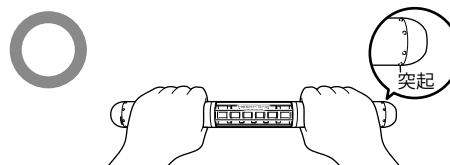


足を肩幅に開き、図のように腕を自然に伸ばします。

■ 正しい持ち方

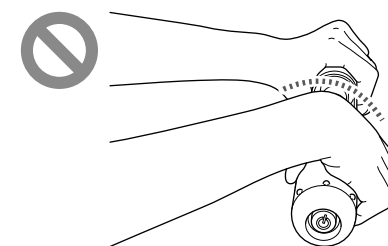


手の甲を上に向けて、グリップを上から握ります。

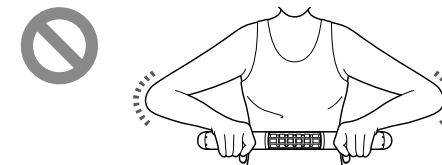


本品のロゴを手前に向け、グリップ外側の丸い突起よりも内側を握ります。

■ 誤った持ち方



手首を大きく曲げている



肘を大きく曲げている

- 正しい持ち方を守ってください。誤った持ち方で使用すると、手首などを痛めるおそれがあります。

ねじる力をはかってみましょう

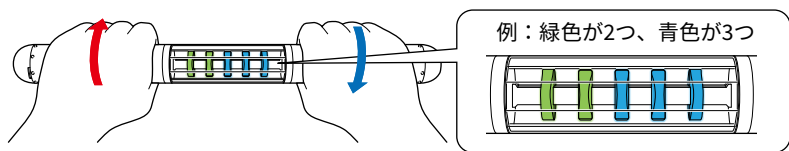
トレーニングでの力の入れ具合を決めるために、まずねじる力をはかります。

- 筆記用具をご準備ください。

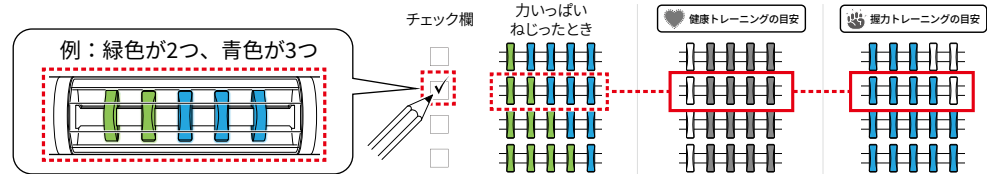
1. グリップを両手で正しく持ち、力いっぱい本品をねじります。

- 自分の力のみで、ゆっくりと本品をねじってください。
- 図と逆向きにねじっても問題ありません。ねじりやすい向きでねじってください。
- ゆっくり呼吸しながら行ってください。
- LEDランプが赤色に点灯したときは、測定の上限です。それ以上ねじらないでください。

2. 点灯したLEDランプの色パターンを確認します。

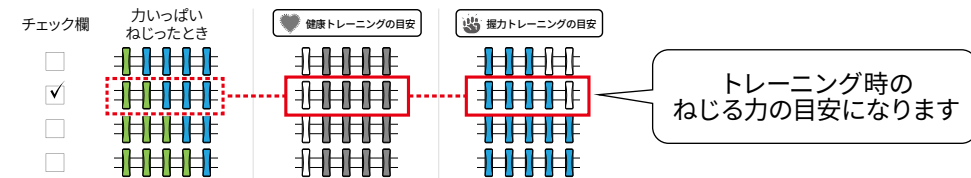


3. 「ねじる力確認マップ」の「力いっぱいねじったとき」を見て、自分でねじったときの色パターンを探し、チェック欄にチェックを入れます。



4. チェックを入れた列で、「♥ 健康トレーニングの目安」、「☞ 握力トレーニングの目安」の色パターンを確認します。

トレーニングするときは、この色パターンを大まかな目安にしてグリップをねじってください。



- 本品のセンサーは繊細なため、ちょっとした力の変化を読み取って光り方が変わります。トレーニングの際に、目安の色パターンから1～3個ずれた色パターンで光るときがあっても問題ありません。

ねじる力確認マップ

トレーニングでの力の入れ具合目安の一覧表です。

「健康トレーニング」は力いっぱいねじったときのおよそ3割程度の力、「握力トレーニング」はおよそ7割程度の力が目安になります。「ねじる力をはかってみましょう」をご覧ください。

チェック欄	力いっぱいねじったとき	♥ 健康トレーニングの目安	☞ 握力トレーニングの目安
<input type="checkbox"/>	2 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	2 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	3 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	3 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	4 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	4 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	5 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	5 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	6 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	6 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	7 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	7 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	8 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	8 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	9 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	9 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	10 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	10 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	11 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	11 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	12 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	12 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	13 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	13 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	14 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	14 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	15 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	15 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	16 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	16 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	17 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	17 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	18 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	18 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	19 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	19 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	20 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	20 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	21 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	21 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	22 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	22 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	23 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	23 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	24 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	24 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	25 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	25 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	26 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	26 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	27 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	27 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	28 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	28 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	29 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	29 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	30 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	30 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	31 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	31 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	32 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	32 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	33 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	33 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	34 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	34 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	35 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	35 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	36 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	36 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	37 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	37 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	38 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	38 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	39 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	39 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	40 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	40 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	41 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	41 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	42 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	42 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	43 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	43 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	44 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	44 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	45 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	45 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	46 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	46 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	47 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	47 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	48 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	48 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	49 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	49 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue
<input type="checkbox"/>	50 Green, 3 Blue	2 Grey	3 Blue
<input type="checkbox"/>	50 Green, 4 Blue	2 Grey	4 Blue

※ 力いっぱいねじっても緑色が1つ、青色が4つの点灯パターンに届かない場合、「健康トレーニング」は白色、「握力トレーニング」は青色を目指してトレーニングしてください。

トレーニングの頻度

1日1回を目安にトレーニングしてください。2種類のトレーニングのうちどちらかを選んで実施してください。

- 疲れや痛みを感じた場合は、すぐに使用を中止してください。

トレーニングを始めましょう

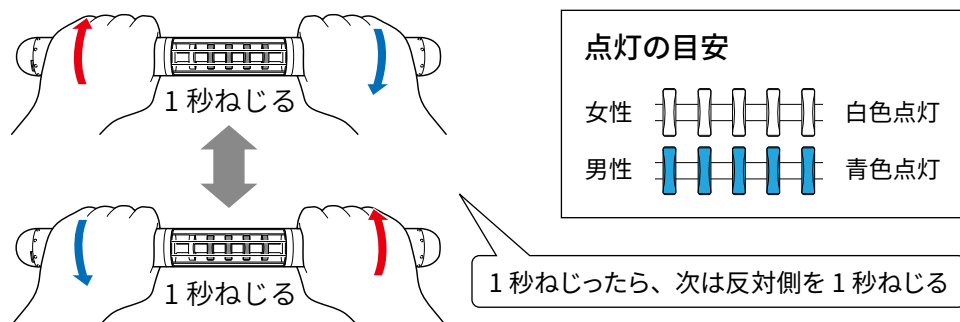
本品には、軽めにねじる健康トレーニングと、少し強めにねじる握力トレーニングがあります。

♥ 健康トレーニング

1. グリップを両手で正しく持ちます。
2. 「♥ 健康トレーニングの目安」の色パターン近くを目指して、力を調整しながらグリップをねじります。1秒に1回のペースで、交互に60回（左右30回ずつ）ねじります。

※ 自分の「♥ 健康トレーニングの目安」の点灯パターンを確認する方法は、「ねじる力をはかってみましょう」をご覧ください。

3. 1分ほど休憩します。
4. 再度グリップを正しく持ち、1秒に1回のペースで、交互に60回（左右30回ずつ）ねじります。



※ 目安の色パターンから少しずれても問題ありません。気にし過ぎず、リズミカルにトレーニングしましょう。

☞ 握力トレーニング

1. グリップを両手で正しく持ちます。
2. 「☞ 握力トレーニングの目安」の色パターン近くを目指して、力を調整しながらグリップをねじります。

- ゆっくり呼吸しながら行ってください。

※ 自分の「☞ 握力トレーニングの目安」の点灯パターンを確認する方法は、「ねじる力をはかってみましょう」をご覧ください。

※ 「☞ 握力トレーニング」では、左右両方を交互にねじってもどちらか片方の向きだけにねじってもトレーニングできます。

3. 手順2の状態を2秒キープし、その後1秒ゆるめます。
4. 手順2～3を10回×3セット繰り返します。

※ 1セットのあとは、1～2分ほど休憩を入れて筋肉を休めてください。

