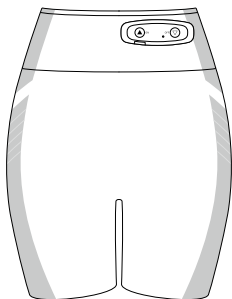


# SIXPAD

## Quick Guide



**Hip Fit**  
ヒップフィット

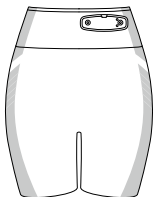
SE-BN



**トレーニングの前に必ずご確認ください**  
本品の刺激をしっかり感じるには、電極をよく濡らすことが大切です。電極の濡らし方のポイントについては、こちらの動画をご覧ください。



## 同梱品



本体×1

## 付属品



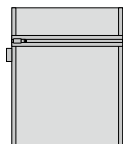
安全ガイド×1



クイックガイド×1



保証書×1



洗濯ネット×1

## 別売品

- ヒップフィット専用コントローラー

※ACアダプターは同梱されておりません。  
充電方法については、コントローラー取扱説明書の「充電する」をご覧ください。



- スプレーボトル

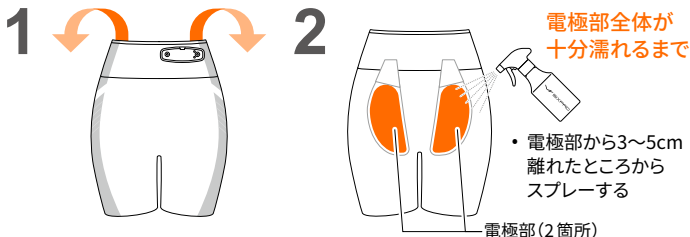
より快適にご使用いただくために開発した「シックスパッド専用スプレーボトル」をおすすめいたします。

※市販のスプレーボトルもご使用いただけます。

## 1

## 電極部を濡らす

本体(スーツ)を裏返して、電極部全体が十分濡れるまでスプレーで水道水を吹きかける



※別売のSIXPAD専用スプレーボトルを使用したときは6プッシュずつ吹きかけてください。使用するスプレーによってプッシュ数を調整してください。

## 刺激が弱い場合

- 電極部全体に更に数プッシュ水道水を吹きかけてください。
- スプレー噴霧後、少し時間を置いてからご使用ください。

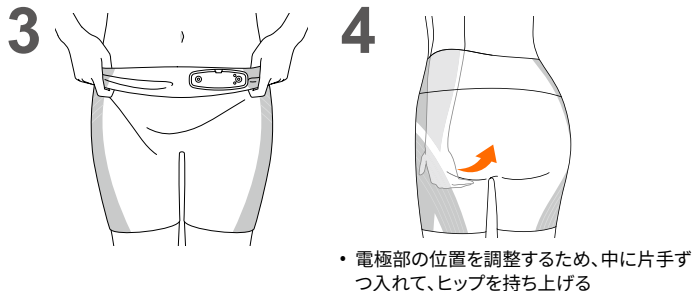
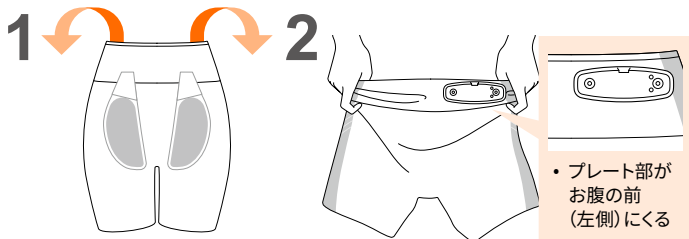


- 電極部全体が十分に濡れるまで、スプレーで水道水を吹きかけてください。電極部が十分に濡れていないと、強い刺激や痛みを感じるおそれがあります。
  - 電極部の濡らし具合については、表紙の二次元コードから動画でも確認することができます。
  - 着用前に、本体に破れがないか確認してください。破れがあると、強い刺激や痛みを感じるおそれがあります。
  - スプレーを吹きかけるときは、周囲の家財や床などに水がかからないようにご注意ください。
  - 電極部に染料を使用しています。
    - 使い始めは色落ちすることがありますが、性能に影響はありません。
    - 身生地部分に色移りしたときは、すぐに洗濯してください。
- 初めて使用する前に、1、2回洗濯すると色移りを減らすことができます。

## 2

## 本体(スーツ)を着用する

表に返し、たぐりよせながらプレート部がお腹の前(左側)にくるように着用する



電極部の位置を調整するときは、必ずコントローラーの電源が切れていることを確認してから行ってください。


- ウエスト部分には内部に配線や接続端子があるため、生地や内部の配線を無理な力で引っ張らないでください。破損するおそれがあります。  
→断線している場合は使用を中止し、(株)MTG お客様相談室にお問い合わせください。
- 本体(スーツ)はトレーニング時のみ、着用してください。かゆみやケガのおそれがあります。

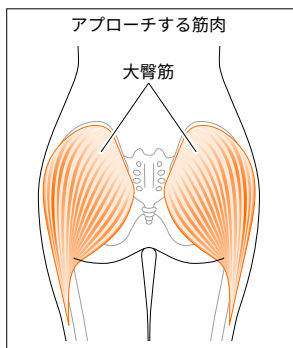
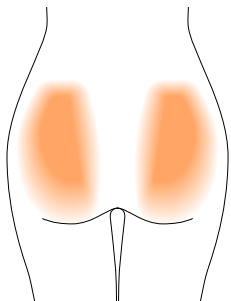
## 使用部位の確認・調整

大臀筋に電極部が当たるように位置を調整すると、刺激をよりしっかり感じていただけます。



電極部の位置を調整するときは、必ずコントローラーの電源が切れていることを確認してから行ってください。

 の部位に使用してください。

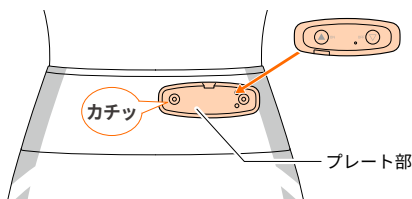


# 3

## コントローラー(別売)を取り付ける

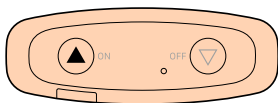
上下の向きに注意してコントローラーをプレート部に取り付ける

1



コントローラーは上下を正しく取り付けてください。無理やり上下逆に取り付けようとすると、プレート部やコントローラーが破損するおそれがあります。

正面



• 充電用USB端子が下面にくる

上面



• ロゴが上面にくる

- 本品に別売のヒップフィット専用コントローラー以外の製品を取り付けて使用しないでください。故障のおそれがあります。
- コントローラー(別売)の取り付け時や使用時にコントローラーのボタンが物に当たるなどして、意図せずに動作しないようご注意ください。事故や肌・身体の問題のおそれがあります。
- 充電方法については、コントローラー取扱説明書の「充電する」をご覧ください。

## トレーニングする

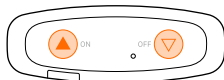
### 電源を入れて、レベルを設定する

1



- ▲ボタン長押しで電源オン  
(まだ刺激はありません)

2

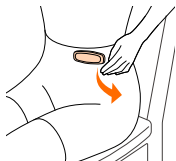


- ▲ボタンを短く1回押して、  
トレーニング開始 (開始時はレベル1)
- ▲ボタン/▽ボタンでレベルを20段階で変更

- 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。  
トレーニング途中で終了したいときは、▽ボタンを長押ししてください。



トレーニング中に本品や身体に異常を感じた場合や、コントローラーで操作ができなくなった場合は、速やかにコントローラーを振り払うようにして本品から取り外し、使用を中止してください。



- ご使用は、1日に1回(約23分間)までを推奨します。
- レベル設定は使用する体勢で行ってください。
- 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、レベルを調節してください。
- 緊急時にコントローラーがすぐ取り外せる状態で使用してください。
- コントローラーの上に着圧が強い衣類やベルトが当たらないようにしてください。ケガのおそれがあります。
- 電極部は皮ふに密着させてください。電極部と肌の間に隙間がある、または衣服などが電極部に当たっていると、電極部全面に電気が均一に流れないため、強い刺激や痛みを感じる場合があります。



使用中にレベル変更を手元で行える別売の「シックスパッド 共通リモコン」がご利用いただけます。詳細は二次元コードを読み取って、Webをご覧ください。



## EMSの刺激と姿勢の関係

直立

椅子に座る

椅子に座る  
+前かがみ

前屈

しゃがむ



刺激の強度

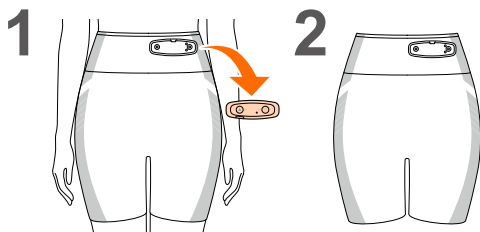
- 前かがみになったり、しゃがんだりすると、刺激が強くなります。
- 体勢を変えるときは、刺激の強度が変化することをご理解のうえで、ゆっくり体勢を変えたり、レベルを下げて使用してください。



# 5

## 終了する

コントローラーを取り外し、本体(スーツ)を脱ぐ



- トレーニングが終了すると、「ピー」と音がして、LEDが消灯し、電源が切れます。
- コントローラーが汗などで濡れている場合は、拭き取ってから外してください。
- ウエスト部分には内部に配線や接続端子があるため、生地や内部の配線を無理な力で引っ張らないでください。破損するおそれがあります。

# 6

## 保管する

### 本体(スーツ)を洗濯後、しっかり乾燥させてから保管する

- 本体(スーツ)の洗濯・保管方法については、同梱の『安全ガイド』の「長くご愛用いただくために」をご覧ください。
  - 本体(スーツ)を洗濯の際は、必ずコントローラーを取り外してください。コントローラーを取り付けたまま洗濯すると、故障の原因になります。
  - 電極部を折り曲げないように注意してください。
- 脱いだ本体(スーツ)および取り外したコントローラーを小さなお子様の手の届くところやペットの近くに置かないでください。

# コントローラーの音の種類と意味

種類	意味
ピロツ	電源が入った
ピー	<ul style="list-style-type: none"><li>電源切</li><li>トレーニング中止／終了</li></ul>
ピツ	レベル調節
ピピツ	<ul style="list-style-type: none"><li>最大／最小レベルに達した</li><li>操作できない</li></ul>
ピツ、ピツ(連続音)	肌検知できていない →以下のことをご確認ください <ul style="list-style-type: none"><li>電極部が十分に濡れていますか？</li><li>衣服などの裾で電極部を覆っていませんか？</li><li>肌が電極部に触れていますか？</li><li>コントローラー 取り付け位置に内部の配線や生地がはさまっていませんか？</li></ul>
ピツ、ピツ(10回)	他製品とのBluetooth接続開始
ピピピピ(連続音)	内蔵充電電池の残量がない →充電してください。60秒経過するか、▽ボタンを押し続けると音が止まります。
ピー、ピー、ピー (トレーニング終了後)	内蔵充電電池の残量が少ない →次回のトレーニングまでにコントローラーを充電してください。この音は▽ボタンを押すと止まります。
ピー(高)ピー(低) (連続音)	エラーが検知された →電源を入れ直してもエラーが検知される場合は、 (株)MTG お客様相談室にお問い合わせください。

# コントローラーのLEDの状態と意味

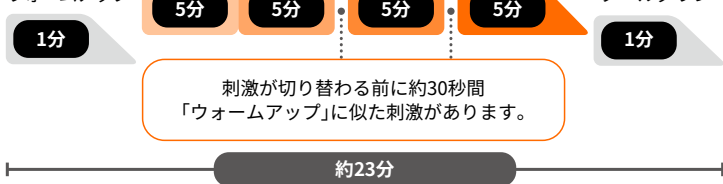
状態	意味
緑色点滅(ゆっくり)	<ul style="list-style-type: none"><li>肌未検知状態</li><li>アイドリング状態(電源が入り、肌検知できている状態)</li></ul>
緑色点滅(速い)	トレーニング中
緑色点灯	Bluetooth接続完了
赤色点灯	充電中
赤色点滅	充電エラー
消灯	<ul style="list-style-type: none"><li>充電終了</li><li>トレーニング中止／終了</li><li>電源切</li></ul>

# トレーニングプログラム

## トレーニング

ウォームアップ

クールダウン



- トレーニングプログラムは自動で約23分間続きます。
- 「トレーニング」は2種類の波形を組み合わせています。5分ごとに組み合わせ方が切り替わって体感が変化し、刺激が段階的に強まります。

## 仕様一覧

商品名	SIXPAD Hip Fit(シックスパッド ヒップフィット)
品番	SE-BN
ターゲット寸法 (ヒップ)	■ S : 82-89cm ■ M : 88-96cm ■ L : 95-103cm 2つのサイズが当てはまる場合は、生地に伸縮性があるため、小さいサイズを推奨します。
推奨使用環境温度	5 ~ 35℃
材質	■ 身生地: ポリエステル80%、ポリウレタン20% ■ 電極部: ポリエステル93%、ポリウレタン7% ■ プレート部: ポリプロピレン ■ 洗濯ネット: ポリエステル100%
同梱品/付属品	■ 同梱品: 本体 (1) ■ 付属品: 洗濯ネット (1)、安全ガイド (1)、クイックガイド (1)、保証書 (1)
製造元	株式会社MTG(日本) 原産国: 中国