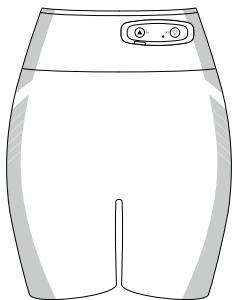


# SIXPAD

## Quick Guide



### Hip Fit

ヒップフィット

SE-BN

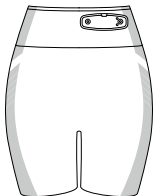


**トレーニングの前に必ずご確認ください**

本品の刺激をしっかりと感じるには、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



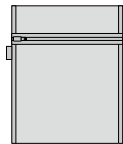
安全ガイド×1



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。



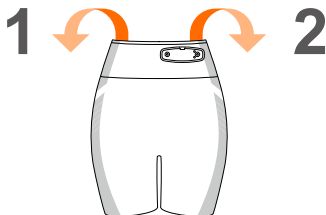
- スプレーボトル

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。

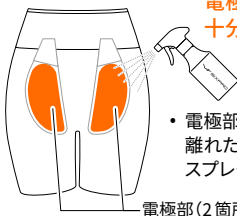
※市販のスプレーボトルもご使用いただけます。

# 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



2



電極部全体が  
十分濡れるまで

- 電極部から3~5cm離れたところからスプレーする

電極部(2箇所)

※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。

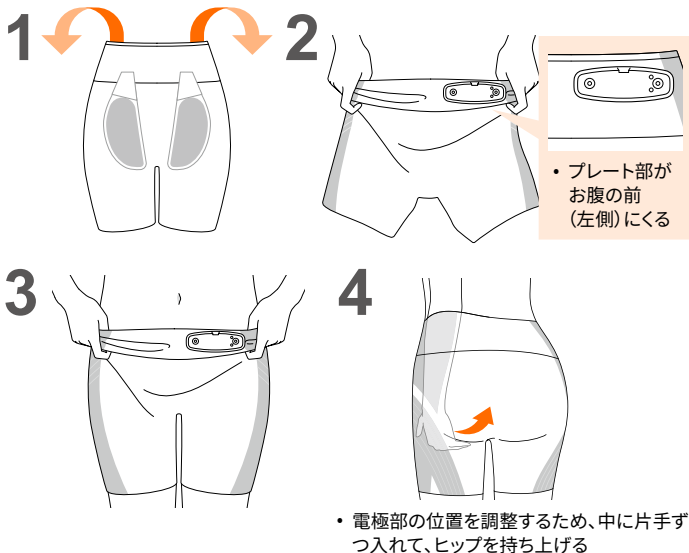


- 電極部全体が十分に濡れるまで、スプレーで水道水を吹きかけてください。電極部が十分に濡れていないと、強い刺激や痛みを感じるおそれがあります。
  - 電極部の濡らし具合については、表紙の二次元コードから動画でも確認することができます。
  - 着用前に、本体に破れがないか確認してください。破れがあると、強い刺激や痛みを感じるおそれがあります。
  - スプレーを吹きかけるときは、周囲の家財や床などに水がかからないようにご注意ください。
  - 電極部に染料を使用しています。
    - 使い始めは色落ちすることがありますが、性能に影響はありません。
    - 身生地部分に色移りしたときは、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

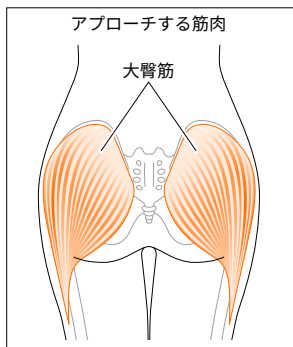
### 使用部位の確認・調整

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。

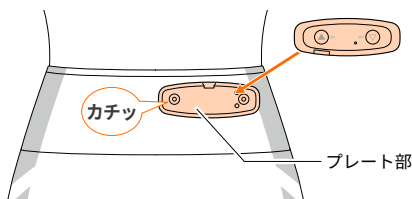


# 3

## コントローラー(別売)を取り付ける

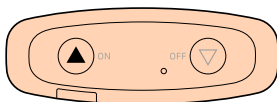
上下の向きに注意してコントローラーをプレート部に取り付ける

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



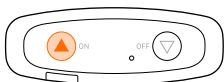
• ロゴが上面にくる

- 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

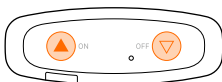
### 電源を入れて、レベルを設定する

1



- ▲ボタン長押しで電源オン  
(まだ刺激はありません)

2

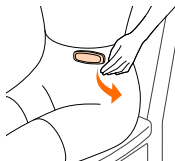


- ▲ボタンを短く1回押して、  
トレーニング開始 (開始時はレベル1)
- ▲ボタン/▽ボタンでレベルを20段階で変更

- 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。

## EMSの刺激と姿勢の関係

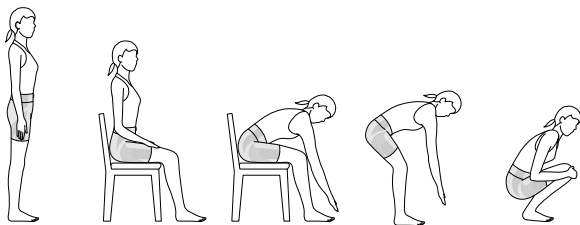
直立

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。


## アプリのご案内





つづけるコツは、アプリで管理すること。

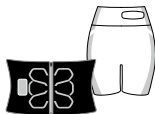
# SIXPAD CLUB

SIXPAD CLUBは、Bluetooth®で製品とつながり、あなたのSIXPADトレーニングライフをさらに充実させる、さまざまな機能を兼ね備えたアプリです。

01  保証期間の延長※

02  製品とのアプリ連携

03  トレーニングログ機能



アプリ  
ダウンロード

※延長保証の対象商品は2次元コード  
からご確認いただけます

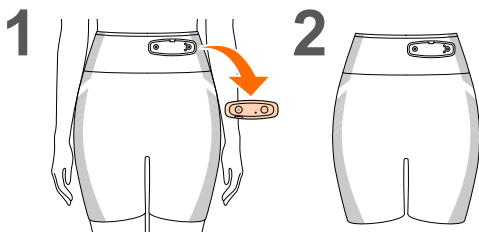
本製品はSIXPAD CLUBのトレーニング機能に対応しています。



# 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。

## 洗濯する・保管する

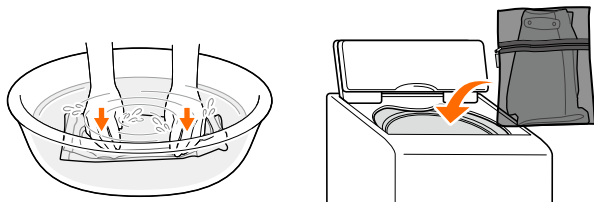
使用するたびに、本体（スーツ）を洗うことをおすすめします。  
電極部の皮脂汚れは、刺激を感じにくくなる原因になります。

### 洗濯方法

手で「押し洗い」

または

洗濯機で「デリケート洗い」（付属ネット使用）



- ・ コントローラーを外す
- ・ 裏返さない(電極部の保護)
- ・ 電極部を折り曲げない(折れ曲がりのおそれ)
- ・ 衣類用の中性洗剤を使う
- ・ 柔軟剤成分が入った洗剤や柔軟剤は使わない

**洗濯後は、しっかり乾燥させてから保管してください。**

- ・ 本体（スーツ）の洗濯・保管方法について、  
詳しくは同梱の『安全ガイド』をご覧ください。

# 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

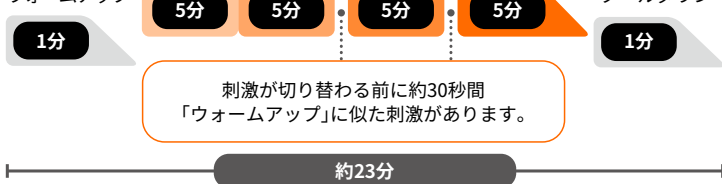
状態	意味
緑色点滅(ゆっくり)	<ul style="list-style-type: none"><li>肌未検知状態</li><li>アイドリング状態(電源が入り、肌検知できている状態)</li></ul>
緑色点滅(速い)	トレーニング中
緑色点灯	Bluetooth接続完了
赤色点灯	充電中
赤色点滅	充電エラー
消灯	<ul style="list-style-type: none"><li>充電終了</li><li>トレーニング中止／終了</li><li>電源切</li></ul>

# 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に変化し、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
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:ナイロン66%、ポリウレタン34% ■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