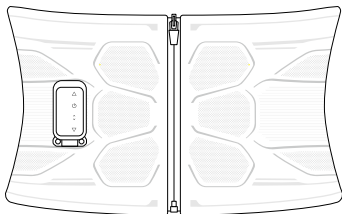


SIXPAD

Quick Guide



Powersuit Core Belt

パワースーツ コアベルト

【HOME GYM 対応モデル】

SE-BS

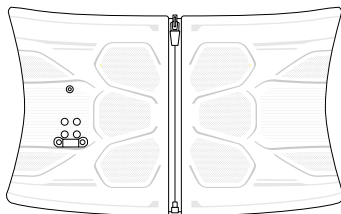


快適なトレーニングを行うために
本品の体感をしっかり感じるには、電極をよく
濡らすことが大切です。水を吹きかける量など
を、動画でわかりやすくご覧頂けます。



同梱品

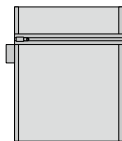
本体×1



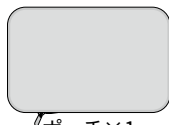
付属品



スプレーボトル*×1



洗濯ネット×1



ポーチ×1



安全ガイド×1



クイックガイド×1



保証書×1

*スプレーボトルの形状は変更になることがあります。

別売品



パワースーツ コアベルト専用コントローラー 【HOME GYM対応モデル】

- 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。

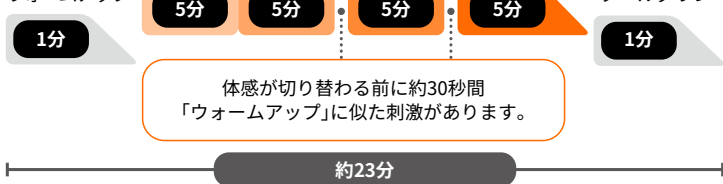
トレーニングプログラム (オート・トレーニング)

20Hzモード: 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

ウォームアップ

クールダウン



- 「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変化して体感が切り替わり、刺激が段階的に強まります。

4Hzモード: トレーニングプログラムは自動で約30分間続きます。

- 一定の刺激が続きます。

SIXPAD HOME GYM オンライン・トレーニング

- SIXPAD HOME GYM オンライン・トレーニングはSIXPAD HOME GYM への入会が必要です。詳しくは同封の「オンラインレッスンガイド」をご覧ください。



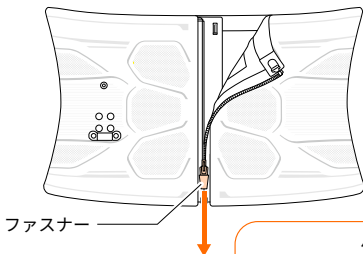
SIXPAD HOME GYM
オンライン・トレーニング

電極部を濡らす

- 電極部が十分に濡れるまで、電極部から2～3cm離れたところから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、強い刺激や痛みを受けるおそれがあります。
- 電極部内部に水分が浸透していないと、刺激を弱く感じる場合があります。レベルを急に上げず、水分が浸透するまでしばらくお待ちください。
- 着用前に、破れがないか確認してください。破れがあると、強い刺激や痛みを受け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。

本体(スーツ)のファスナーを開いて、裏側の各電極部に10プッシュずつを目安にスプレーで均等に水道水を吹きかける

1



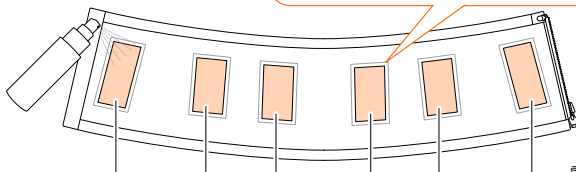
体感が弱い場合

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



2

10プッシュずつ

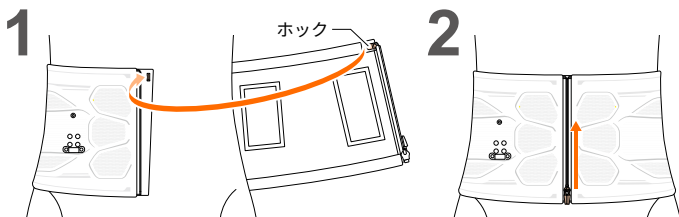


電極部

2

本体(スーツ)を着用する

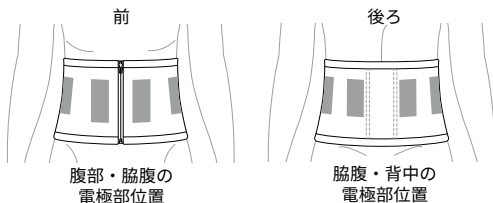
電極部の位置を調整し、ホックをかけ、ファスナーを閉じて着用する



使用部位の確認・調整

イラストの位置に電極部が当たるように、位置を調整してください。
調整する際、以下の位置に電極部が当たらないように注意してください。

- 肋骨 (各電極部の上側)
- 骨盤 (各電極部の下側)
- 背骨 (背中の電極部)



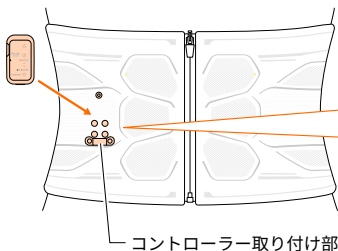
- 刺激を感じにくい場合やピリピリした痛みなど、違和感を感じる場合は、イラストの位置に電極部がしっかりと当たるように、上下左右に移動させてください(電極部の位置を変える場合は、電源を切ってください)。
- 刺青(タトゥー)や傷口などに電極部が当たらないよう、電極部の位置を調整してください。やけどのおそれがあります。

コントローラー(別売)を取り付ける

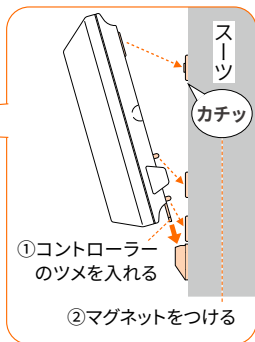
- 本品に別売のパワースーツ コアベルト専用コントローラー以外の製品を取り付けて使用しないでください。故障のおそれがあります。
- コントローラー(別売)の取り付け時や使用時にコントローラーのボタンが物に当たるなどして、意図せずに動作しないようご注意ください。事故や肌・身体の問題のおそれがあります。
- 充電方法については、コントローラー取扱説明書の「充電する」をご覧ください。

コントローラーをコントローラー取り付け部に取り付ける

1



- コントローラーは、カチッと音がするまでしっかり取り付けてください。
- コントローラーのツメを折らないようご注意ください。



電源を入れて、モードを選ぶ

- ご使用は、各モード1日1回ずつを推奨します。
- 連続して別モードを使用する場合は、再度電極部に水道水を吹きかけ、十分に濡らしたうえでご使用ください。
- 強い刺激や痛み、違和感を感じる場合は、連続使用をお控えください。
- 1日60分以上連続して使用しないでください。
- 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。
- 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。
- トレーニングウェアなどの裾を本品の中に入れてください。裾が電極部の一部を覆ってしまうと、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。

オート・トレーニング

1



- 長押しで電源オン

2



- 再度 でモードを選ぶ
 - 20Hzモード : 約23分
 - 4Hzモード : 約30分

- 電源が入るとBluetooth通信が始まります。
- 必ず、本体（スーツ）を着用してから、モードを選択してください。
- トレーニングの途中でモードを切り替えることはできません。

SIXPAD HOME GYM オンライン・トレーニング

- 表面の「SIXPAD HOME GYM オンライン・トレーニング」をご覧ください。

トレーニングを開始して、レベルを設定する

- 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。

1

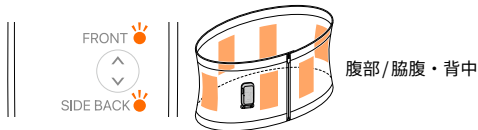


- ▲ボタンを押してレベル1でトレーニング開始

2



- ▲ボタン/▼ボタンでレベルを20段階で変更
トレーニング開始時は、FRONT(腹部) /
SIDE BACK(脇腹・背中)のレベルを同時に変更します。



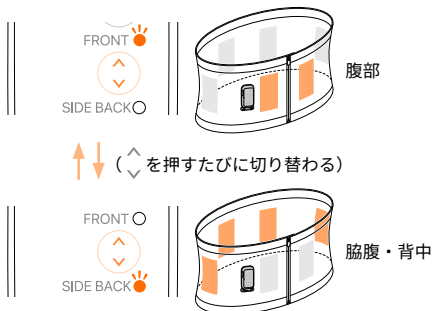
ほかの Powersuit 製品と同時に使用する場合 (シンクロ動作)

電源が入った状態で、本品の▼ボタンと、シンクロ動作させたい製品の SYNCHRO ボタンを同時に長押しする

- 本品とシンクロ動作可能な製品については、SIXPAD 公式サイトをご確認ください。
- シンクロすると、すべてのLEDが3秒間緑色で点灯し、本品のコントローラーから両方の製品を同時にスタートできるようになります。レベルの調節はそれぞれのコントローラーで行ってください。
- 一度シンクロさせると、もう一度本品の▼ボタンを長押ししてシンクロを解除するまで、シンクロ動作が継続します。



- を押すと、FRONTとSIDE BACK別々にレベルを変更できます。
レベル変更ができる部位のLEDが点灯します。

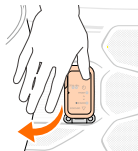


※脇腹と背中とは同じレベルになります。

- 一度 を押すと、FRONT/SIDE BACK同時レベル変更に戻すことはできません。
- 20Hzモードでは約23分間、4Hzモードでは約30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、 を長押ししてください。
- トレーニング時の電極部の水分量や電極部の位置、筋肉量などにより、電気刺激の感じ方は異なります。同じ刺激レベルでも電極部によって感じ方が異なることがあります。故障ではありません。



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。

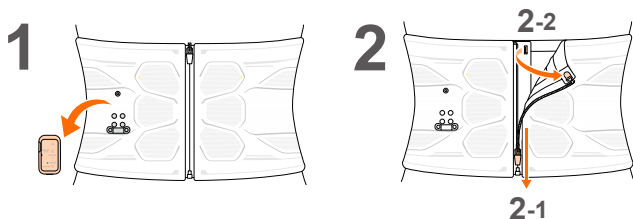


6

終了する

- 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。

コントローラーを取り外し、ファスナーを開き、ホックを外して本体（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がすべて消灯し、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。
- コントローラーは上側から外してください。
- 取り外したコントローラーはポーチに収納してください。

7

保管する

- 使い終わった本体（スーツ）は濡れたまま保管しないでください。

洗濯後、しっかり乾燥させてから、折りたたんでポーチに入れて保管する

- 本体（スーツ）の洗濯・保管方法（たたみ方）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」を必ずご確認ください。
- 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。

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	電源が切れた トレーニングが中止／終了された レベル調節部位が切り替わった
ピツ	トレーニングプログラム（モード）が切り替わった レベル調節された
ピピツ	最大／最小レベルに達した 操作できない
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 - 電極部が十分に濡れていますか？ - トレーニングウェアなどの裾で電極部を覆っていませんか？ - 肌が電極部に触れていますか？
ピツ、ピツ（10回）	他製品とのシンクロ動作を開始した
ピツ、ピツ、ピツ	他製品とのシンクロ動作が解除された
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
緑色点灯（約3秒）	シンクロ接続成功
緑色点滅	アイドリング状態（電源が入り、肌検知できている状態） トレーニング中
赤色点灯	充電中
赤色点滅	充電エラー
消灯	充電終了 トレーニング中止 電源切

仕様一覧

商品名	SIXPAD Powersuit Core Belt (シックスパッド パワースーツ コアベルト) 【HOME GYM 対応モデル】	
品番	SE-BS	
ターゲット寸法		ウエスト
	S	58-74
	M	72-90
	L	88-106
	LL	104-120
		単位:cm
推奨使用環境温度	5 ～ 35℃	
材質	■表地: ポリエステル85%、ポリウレタン15% ■裏地: ポリエステル85%、ポリウレタン15% ■電極部: ポリエステル93%、ポリウレタン7% ■滑り止めゴム: ナイロン90%、ポリウレタン10% ■プレート樹脂: ポリプロピレン ■マグネット部: 鉄、真鍮 ■通電部: 真鍮 ■スプレーボトル: PET ■洗濯ネット: ポリエステル100% ■ポーチ: ポリエステル、EVA 樹脂、ナイロン、垂鉛、ポリプロピレン、TPU、綿	
同梱品／付属品	■同梱品: 本体 (1) ■付属品: スプレーボトル (1)、洗濯ネット (1)、ポーチ (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	