

# 骨盤底筋モニター 「シリアップギュット」

## クイックガイド



※実際の製品とはデザインが異なる場合がございます

## 1 電源の入れ方、座り方

### 1 / 電池のセット

本製品の裏の蓋を開ける。  
単三電池2本をセットし蓋を閉める。



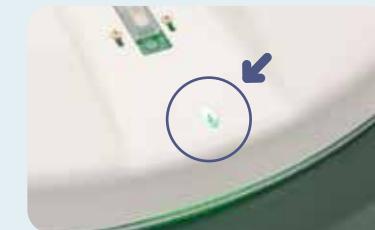
### 2 / 電源を入れる

本製品の裏のスイッチを上にスライドし  
電源を入れる。



### 3 / 電源ONチェック

本製品の表示LEDが緑点滅している  
ことを確認。



### 4 / 座り方

本製品の表示LEDが点滅している方を  
前にして座る。



## 2 「シリアップギュット」アプリの使い方

### 1 / アプリ起動

アプリのアイコンをタップして、  
「シリアップギュット」アプリを起動します。



シリアップギュット

### 2 / アプリと本体を繋ぐ

タップ「通信設定」の“接続”をタップする。  
「本体と接続します」とでたら“はい”をタップする。



接続が完了すると本体の緑点滅が青点滅に変わりります。

### 3 / 運動コースの選択

本製品に座り、タップ「メイン画面」から  
測定するコースを選択します。



### 運動コース

### 内 容

#### クイックアップ ↗

収縮 ▶ 「引き締め\*」の瞬間的な運動

#### キープアップ ↗

収縮 ▶ 「引き締め\*」の持続的な運動

#### クイックダウン ↘

怒責 ▶ 「リキム」瞬間的な運動

\*引き締めは尿を我慢するイメージ

### 4 / 測定準備

タップ  
「メイン画面」の  
“ゼロ点”を  
タップする。



スマホの音量調整を  
してください。

### 5 / やってみよう！

タップ  
「メイン画面」の  
“スタート”を  
タップする。



ガイドに従って骨盤底筋  
運動をしてください。

### 6 / 測定結果

タップ  
「結果」で  
確認する。

