

骨盤底筋モニター

「しりアップギョット」

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。



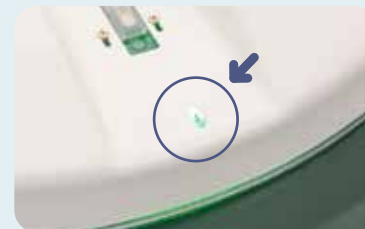
2/ 電源を入れる

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 「しりアップギョット」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、
「しりアップギョット」アプリを起動します。



しりアップギョット

2/ アプリと本体を繋ぐ

タブ「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。

①「接続」をタップ

②「はい」をタップ

接続完了 /



接続が完了すると本体の緑点滅が青点滅に変わります。

3/ 運動コースの選択

本製品に座り、タブ「メイン画面」から
測定するコースを選択します。



4/ 測定準備

タブ
「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!

タブ
「メイン画面」の
“スタート”を
タップする。



💡 ガイダンスに従って骨盤底筋
運動をしてください。

6/ 測定結果

タブ
「結果」で
確認する。



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 ▶ 「リキむ」 瞬間的 な運動

※引き締めは尿を我慢するイメージ