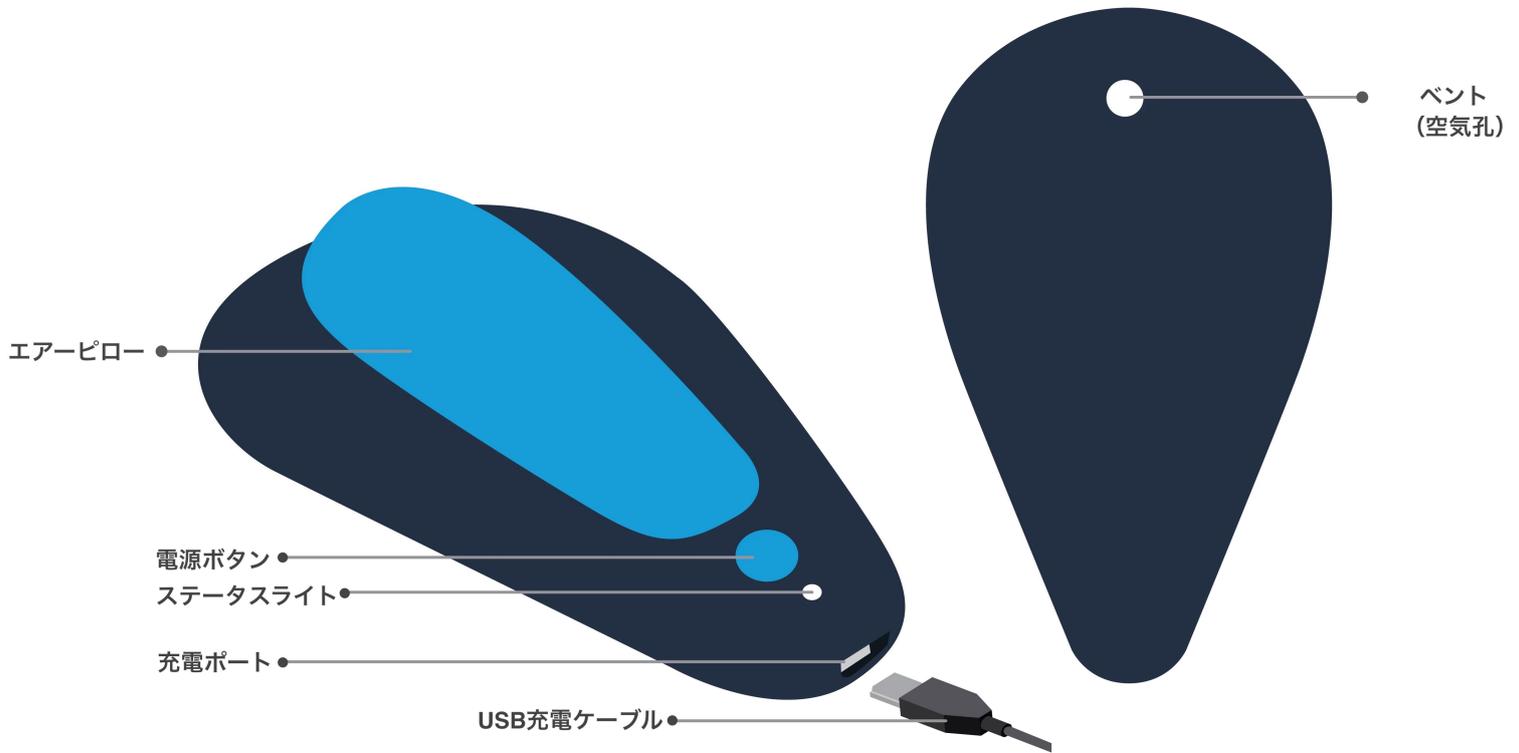


【kGOAL】 kGoal Boost 説明書

本体各部の名称



■ はじめに

Boostは、スマートフォンやiPadなど、デバイスがないと操作できません。ご使用前に、お手持ちのデバイスにBoostアプリをダウンロードして初期設定を行ってください。

■ 基本の使い方

1. Boostの電源ボタンを1秒以上長押しして電源オンにします。白いステータスライトが点灯したら電源オンの合図です。
2. デバイスでBoostアプリを開きます。アプリを開くと自動でBoostにBluetooth接続します。接続するとステータスライトが青くなります。
3. 背もたれがある硬めの椅子、または、床にBoostを設置して、Boostの上に座ります。Boostは前後はどちらの向きでも使用できますが、電源ボタンを後ろに向ける方が使いやすいという方が多いです。
4. Boostに座ったら、背もたれや壁に背中をしっかりとつけるようにしてください。
5. アプリの「Workout (ワークアウト)」からトレーニングメニューを選びます。
6. トレーニングをスタートする前に、正しい測定のために、Boostの圧力センサーを調整します。調整方法は、トレーニングする姿勢で動かずに、骨盤底筋を緩めた状態で、アプリ画面右上の「CALIBRATE (キャリブレート)」を押します。これにより、体重など余分な圧力を差し引いた状態を基準にして圧力センサーが調整されて、骨盤底筋圧を正しく測定できるようになります。

- 画面下の「START（スタート）」ボタンを押してトレーニングを開始します。トレーニングは1セット5分のゲームタイプのメニューになっています。
- 姿勢や角度が少しでも変わると測定が正しく行われません。姿勢が変わった場合や、新しいトレーニングを開始する際は、都度、画面右上の「CALIBRATE（キャリブレート）」を押して圧力センサーを調整してください。
- トレーニングが終わったら本体電源を2秒以上長押ししてオフにします。

※ベント（空気孔）はトレーニング時は使用しません。飛行機で移動した場合や標高の高い場所でエアピローが膨張したり萎んだ際に、ベントを押すとエアピローが適切なサイズに戻ります。

■ 電源オン/オフ

電源オン:電源ボタンを1秒以上押し続けます。ステータスライトが白く点灯したら電源オンです。
電源オフ:電源ボタンを2秒以上押し続けます。ステータスライトが消灯すれば電源オフです。

■ 充電方法

充電が少なくなるとステータスライトが赤く点滅します。付属の充電ケーブルを充電ポートに差し込み充電を開始してください。ステータスライトが緑色の点滅から点灯に切り替わるとフル充電の合図です。フル充電までの所要時間は約90分です。

赤の点滅・・・充電残りわずか

緑の点滅・・・充電中

緑の点灯・・・充電完了

■ お手入れ方法

Boostは防水設計ではありません。お手入れの際は、かたく絞った湿らせたタオルや手ぬぐいで拭いてください。

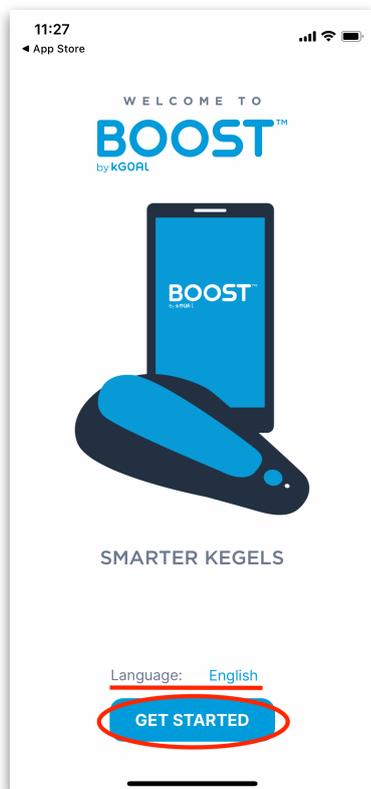
■ アプリの初期設定<iOSバージョン>

1.App Storeで「Boost : SmartKegelTrainer」と入力して検索。Boostアプリをインストールします。

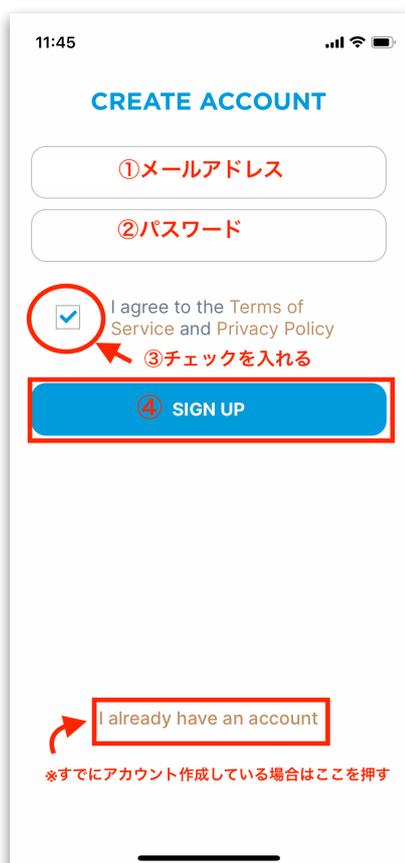


2.アプリを開きます。この時、「Boost”は通知を送信します。よろしいですか？」というポップアップ画面が出る場合があります。「許可」「許可しない」どちらでもご利用いただけるので任意でお選びください。

3.「Language（言語）」を選択します。現在アプリは日本語対応していないため、ここでは、「English（英語）」を選択して、「GET STARTED（始める）」を押してください。

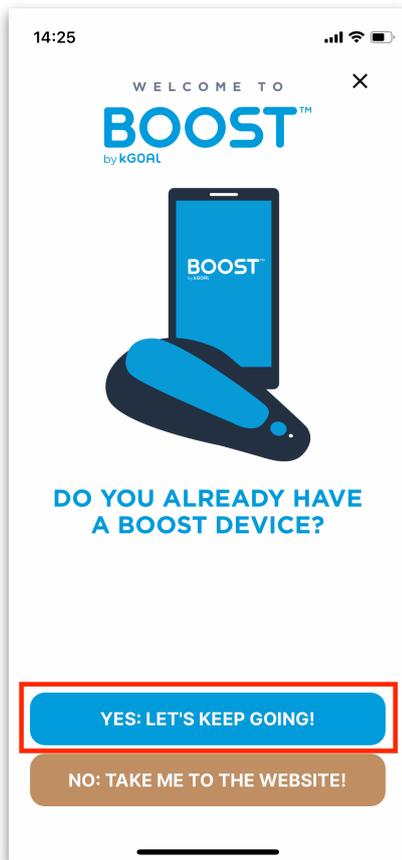


4.情報を登録してアカウントを作成します。

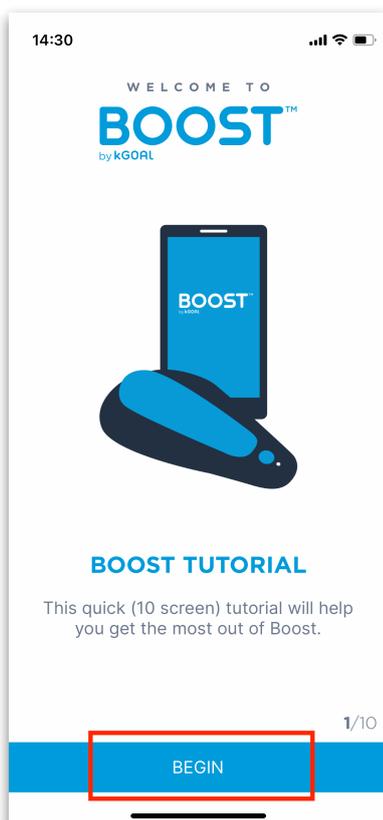


- ①メールアドレスを入力
- ②パスワードを入力
- ③プライバシーへの同意にチェックを入れる
- ④「SIGN UP」を押す

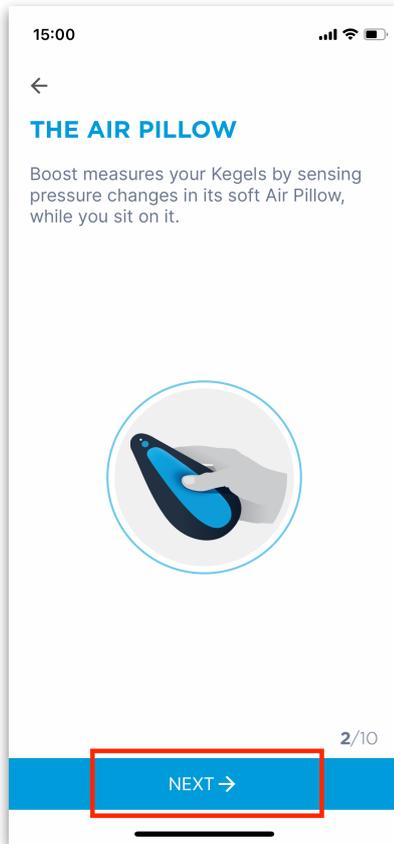
5. BOOSTを所持しているか確認する画面で「YES:LET'S KEEP GOING!(持っている)」を押す。



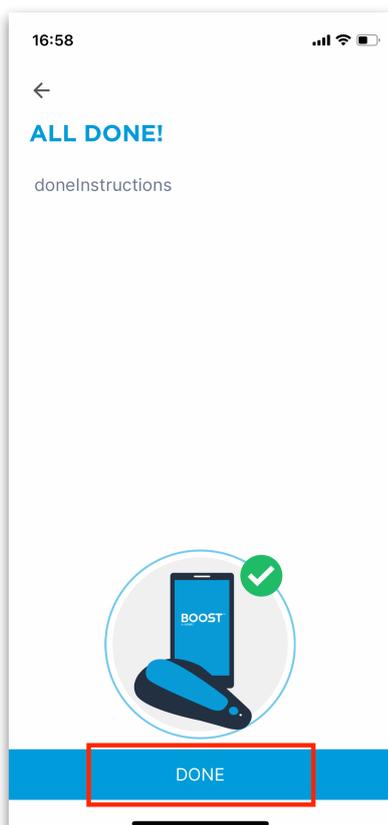
6. 「BIGIN（始める）」を押す。



7. 「NEXT (次へ)」を押していき、「BLUETOOTH CONNECTION (Bluetoothの接続)」の画面まで進む。ここで「Boost”がBluetoothの使用を求めています」というポップアップ画面が出たら「OK」を押す。出ない場合は、そのまま画面下の「Connect (接続)」を押す。



8. さらに「NEXT (次へ)」を押していき、「ALL DONE!」の画面で「DONE (完了)」を押したら初期設定は完了です。

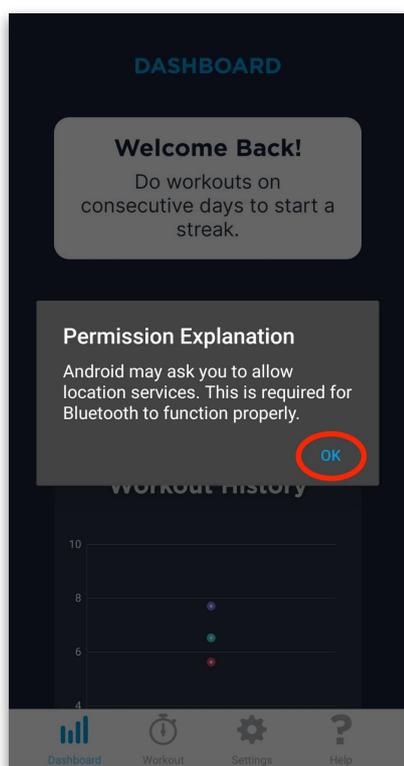


■ アプリの初期設定<Androidバージョン>

1.Google Playで「Boost : SmartKegelTrainer」と入力して検索。Boostアプリをインストールします。



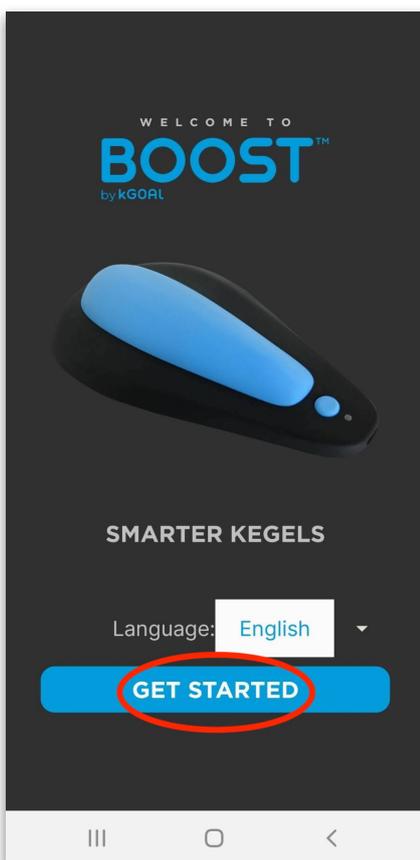
2.アプリを開きます。この時、「Permission Explanation (許可についての説明)」 というポップアップ画面が出る場合があります。これは、Bluetoothが正しく機能するために位置情報サービスを許可する要求ですので、「OK」を押してください。



3. 「この端末の位置情報へのアクセスをBoostに許可しますか？」と表示されたら、「許可」を押してください。



4. 「Language (言語)」を選択します。現在アプリは日本語対応していないため、ここでは、「English (英語)」を選択して、「GET STARTED (始める)」を押してください。



5.情報を登録してアカウントを作成します。

11:45

CREATE ACCOUNT

①メールアドレス

②パスワード

I agree to the Terms of Service and Privacy Policy
③チェックを入れる

④ SIGN UP

I already have an account

※すでにアカウント作成している場合はここを押す

- ①メールアドレスを入力
- ②パスワードを入力
- ③プライバシーへの同意にチェックを入れる
- ④「SIGN UP」を押す

6.BOOSTを所持しているか確認する画面で「YES:LET'S KEEP GOING!(持っている)」を押す。

×

WELCOME TO
BOOSTTM
by kGOAL

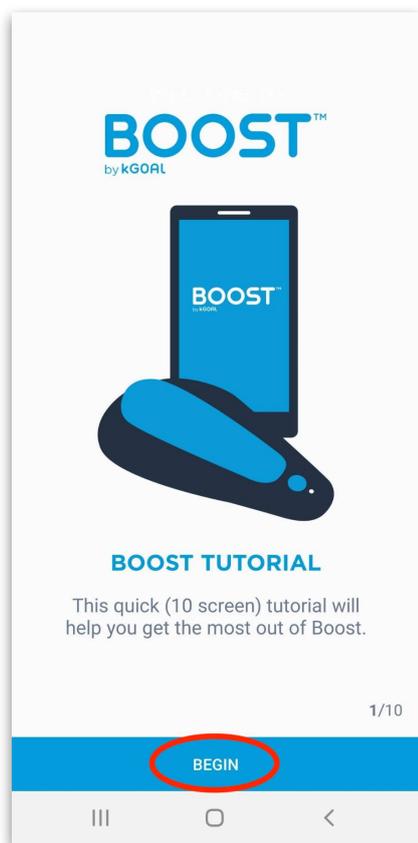
BOOSTTM
by kGOAL

DO YOU ALREADY HAVE
A BOOST DEVICE?

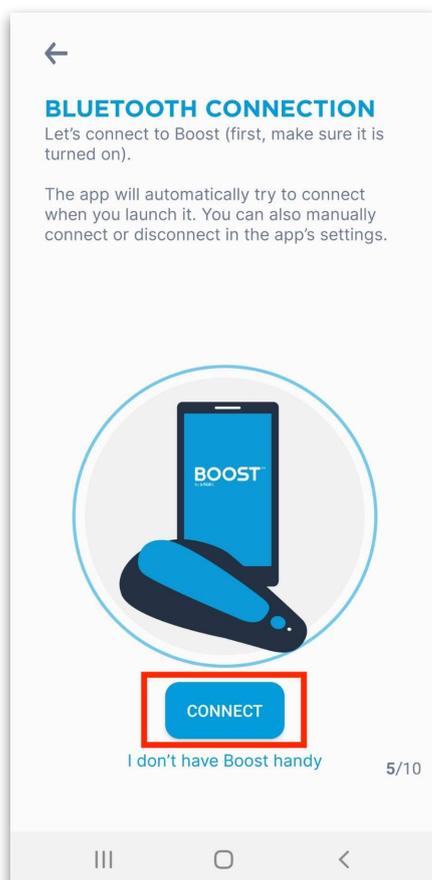
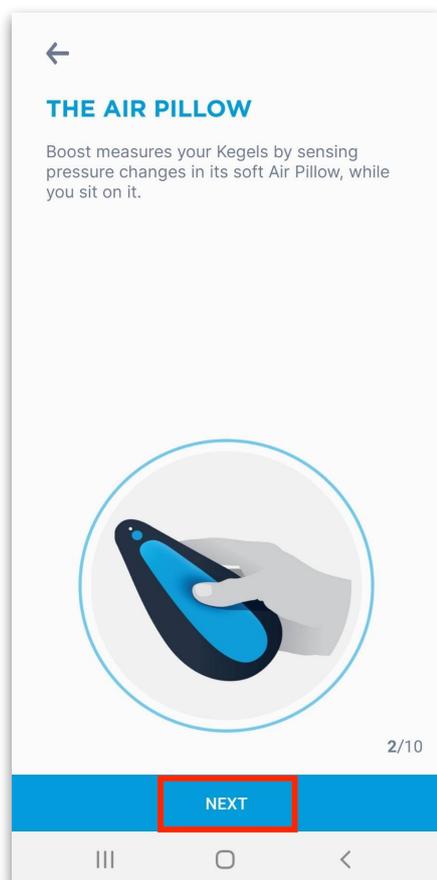
YES: LET'S KEEP GOING!

NO: TAKE ME TO THE WEBSITE!

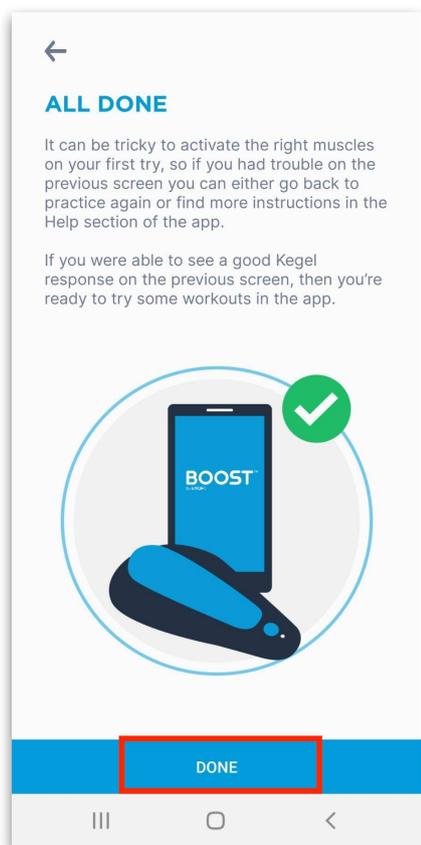
7. 「BEGIN (始める)」 を押す。



8. 「NEXT (次へ)」 を押していき、「BLUETOOTH CONNECTION」の画面まで進む。画面下の「Connect (接続)」を押す。



8.さらに「NEXT(次へ)」を押していき、「ALL DONE! (全て完了)」の画面で「DONE (完了)」を押したら初期設定は完了です。



■ 対応機種

Boostは、iPhone/iPad (iOS13以上) およびAndroid (Android8以上) と互換性があります。

■ Bluetooth接続について

Boostは、一度接続すると、それ以降はアプリを起動すると自動的にBluetooth接続します。アプリを開く前にBoostをオンにしてください。手動でBluetooth接続の接続をする場合は、アプリ>「Settings(設定)」>「Bluetooth」で、「connect(接続)」または、「disconnect(切断)」を切り替えられます。

■ Bluetooth使用中のストリーミングについて

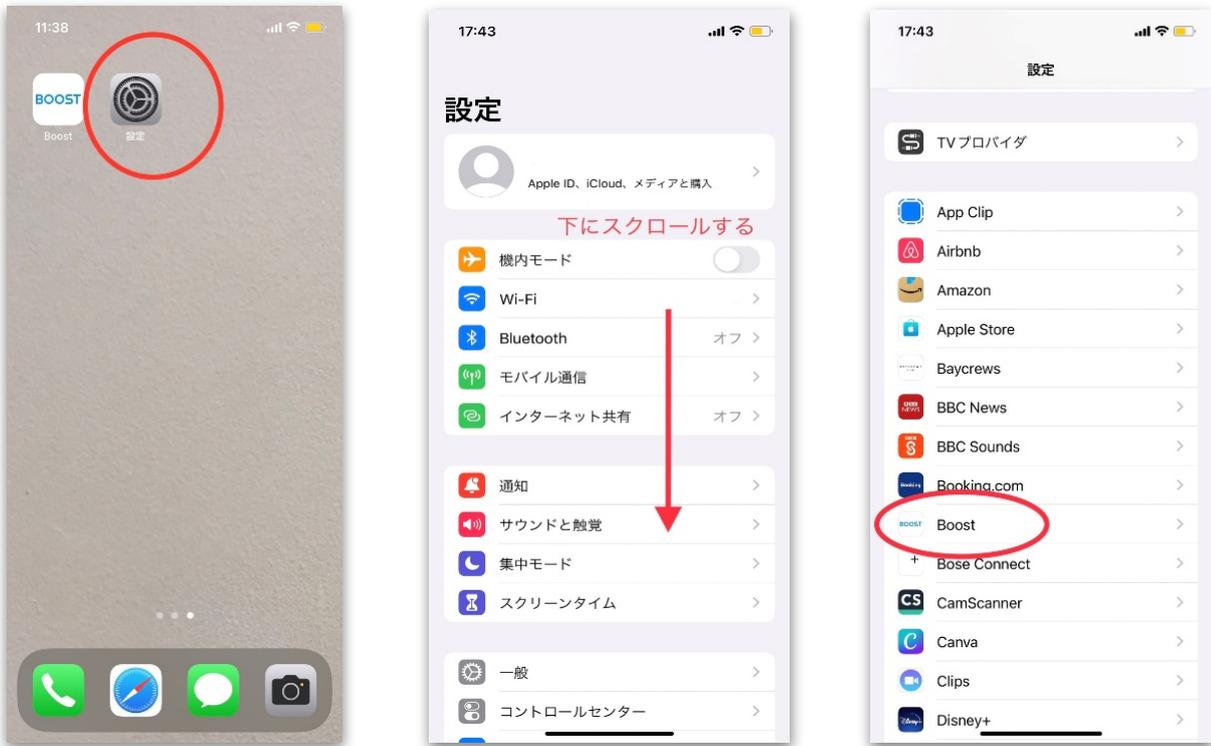
Bluetoothを使用してスマートフォンから音楽をストリーミングしているときに、同時にBoostを使用している場合、Boostアプリが「Bluetooth設定の調整」を要求する場合があります。この場合、アプリでBoostデバイスを接続する前に音楽のストリーミングを一時停止してください。そうすると、Bluetoothで音楽のストリーミングを再開できるようになります。

■ Bluetooth接続がうまくいかない場合

Bluetooth接続で問題が発生した場合は、以下の手順で接続してください。

【iOSバージョン】

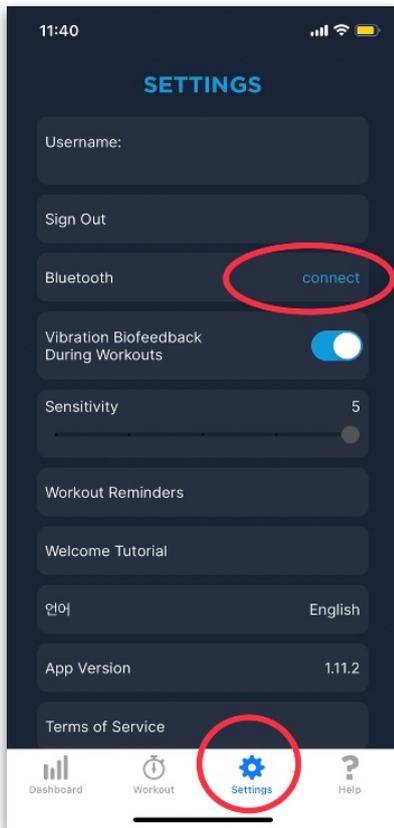
1. 「設定」画面から下にスクロールしていき、iPhone/iPadにインストールされているアプリ一覧リストから「Boost」を選択します（アルファベット順に並んでいます）。



2. [Bluetooth]が有効になっている（スライダーがオンになっている）ことを確認してください。



3.Boostアプリに戻り、アプリの「Settings(設定)」から「connect(接続)」ボタンを押して接続します。

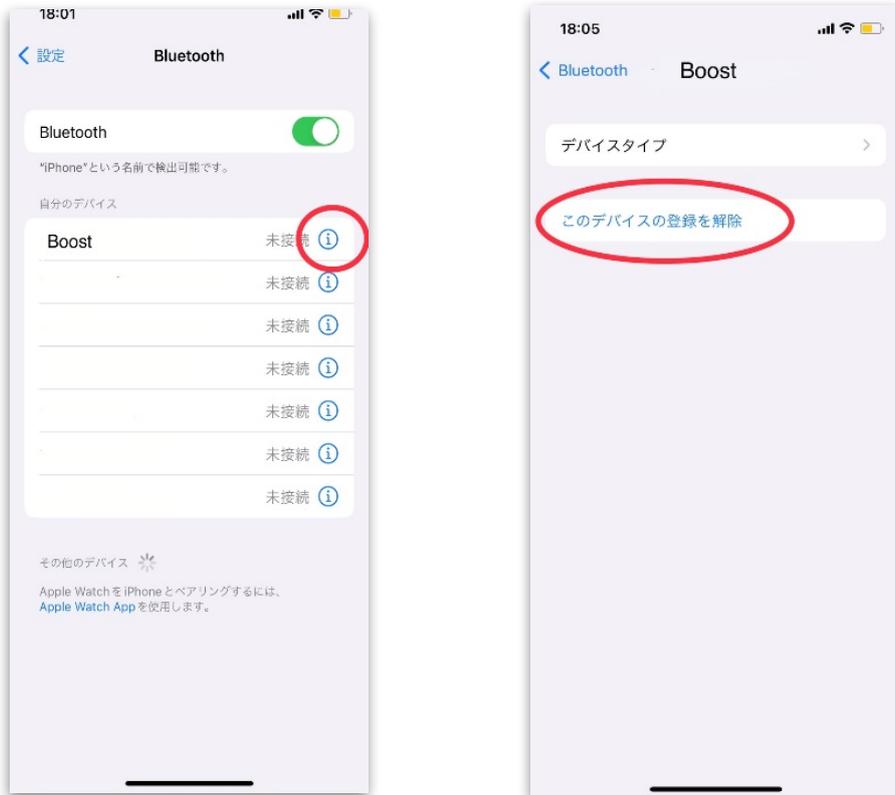


それでも接続できない場合や接続が不安定な場合、また、本体とアプリの連動がうまくいかない場合は、次のことを試してください。

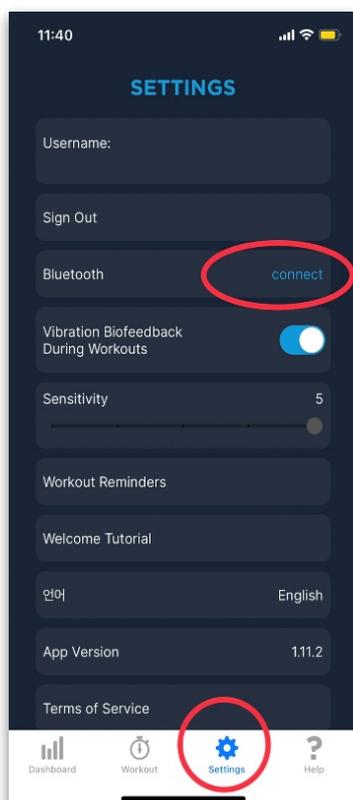
- 1.Boost本体の電源をオフにする。
- 2.iOSの設定から、Bluetoothに移動します。



3.Boostが「自分のデバイス」の下に表示されている場合は、Boostの右側にある[i]ボタンを押して、次の画面で「このデバイスの登録を解除」を選択してください。



4.次にBoost本体を電源オンにしてからアプリを開くと、自動的に接続されます。もし、この方法でも接続されない場合は、Boostアプリの「Settings (設定)」タブにある「connect(接続)」ボタンを押してください。



アプリでBoostと「ペアリング」するかどうかを尋ねられたら「はい」を押して、iPhoneのBluetooth設定に戻り、もう一度、3の手順を行います。（そこから、もう一度4の手順を行う必要はありません）。

※通常使用時は、上記の手順ではなく、Boostアプリを起動時の自動接続、または、Boostアプリの「Settings（設定）」タブにある「connect(接続)」から行ってください。

<iOSからBoostのデバイス登録を解除する方法>

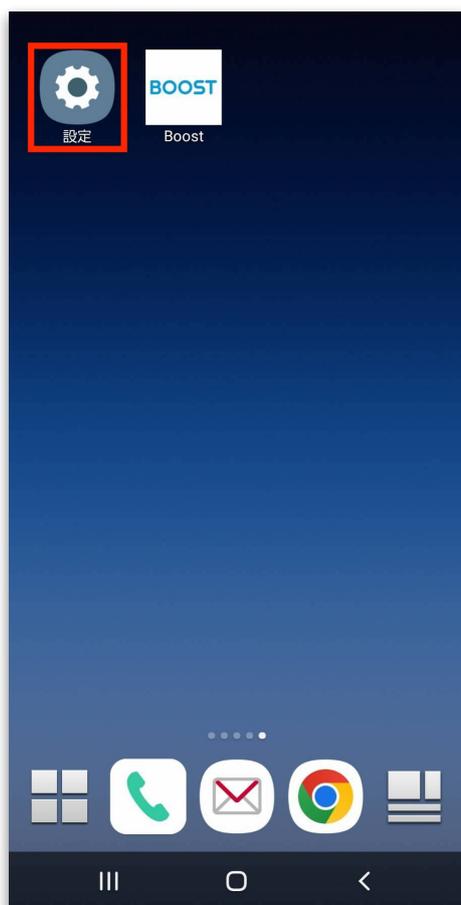
- 1.iOSのBluetooth設定に移動します。
- 2.Boostリストの横にある「i」アイコンをクリックします。
- 3.「このデバイスの登録を解除」を選択します。

【Android バージョン】

Bluetooth接続で問題が発生した場合は、以下の手順で接続してください。

<Android 10以降の場合>

- 1.Androidスマートフォン/タブレットの[設定]に移動します。
- 2.[プライバシー]を選択します。



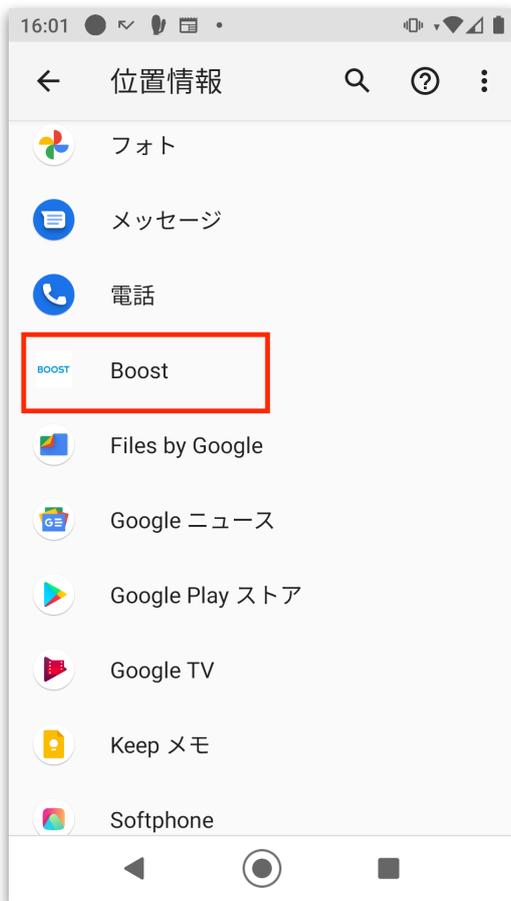
3.[権限マネージャー]を選択します。



4.[位置情報]を選択します。



5.下にスクロールして、[Boost]をクリックします。

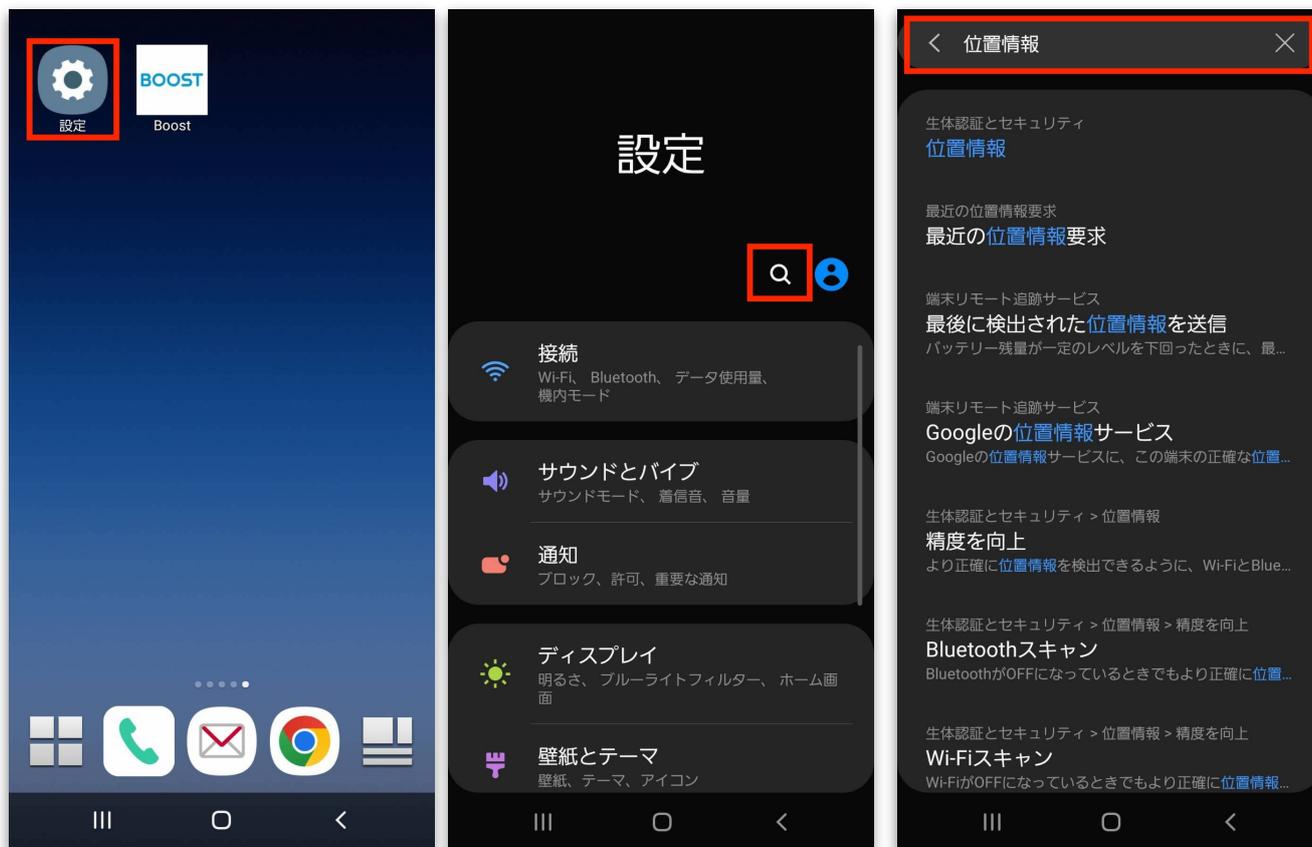


6.「アプリの使用中的み許可」にチェックを入れます。これで設定は完了です。

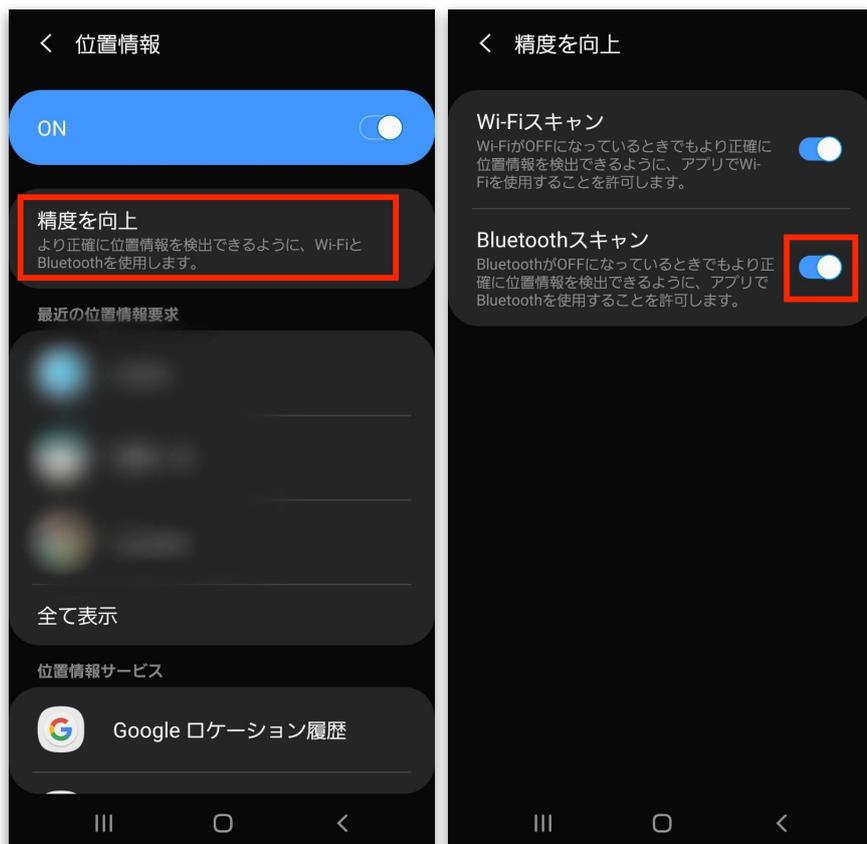


<Androidバージョン9以前の場合>

1.スマートフォンの[設定]に移動し、虫眼鏡マークをタップします。検索バーに「位置情報」と入力して検索してください。

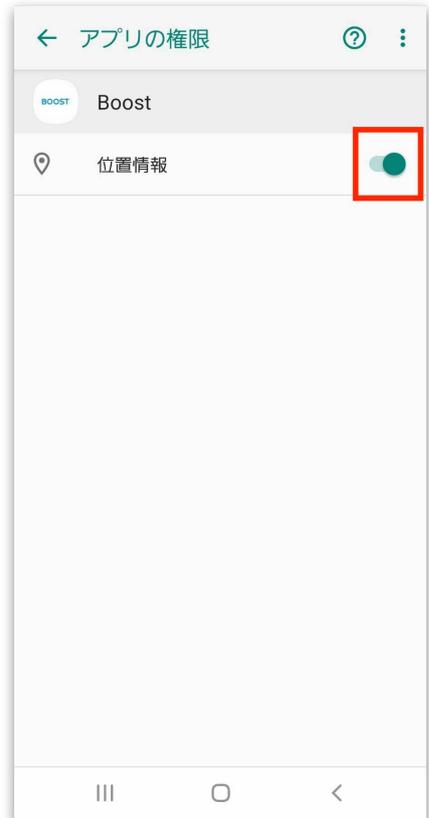
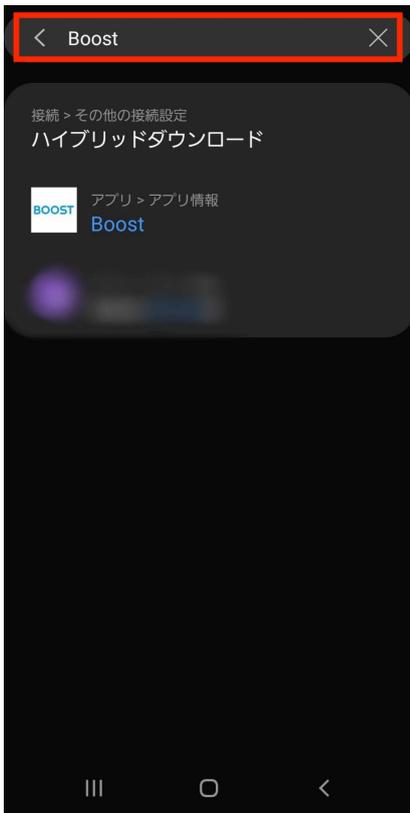


2.[位置情報]に移動し、「精度の向上」を押すと、「Bluetoothスキャン」のスライダーが表示されます。スライダーをONにします。



3.再び、スマートフォンの[設定]に移動し、検索バーを使用して「Boost」を検索します。

「Boost」を押して、アプリ情報を開きます。下にスクロールして[アプリの設定]の[権限]をタップします。[位置情報]右側にあるスライダーをオンにします。これで設定は完了です。



●すべてのAndroidバージョン

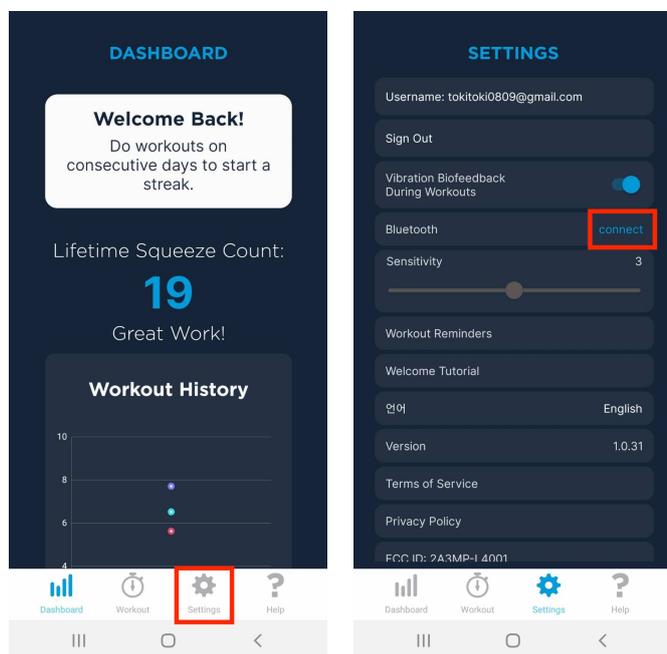
上記の方法で問題が解決しない場合は、次のことをお試しください。

1. Boost本体の電源を入れて、スマートフォンのBluetooth設定に移動してください。Boostが「ペアリング済みデバイス」または「接続可能なデバイス」として表示されている場合は、Boostとのペアリングを解除するか、削除してください。次に、Boostの電源をオフにします。



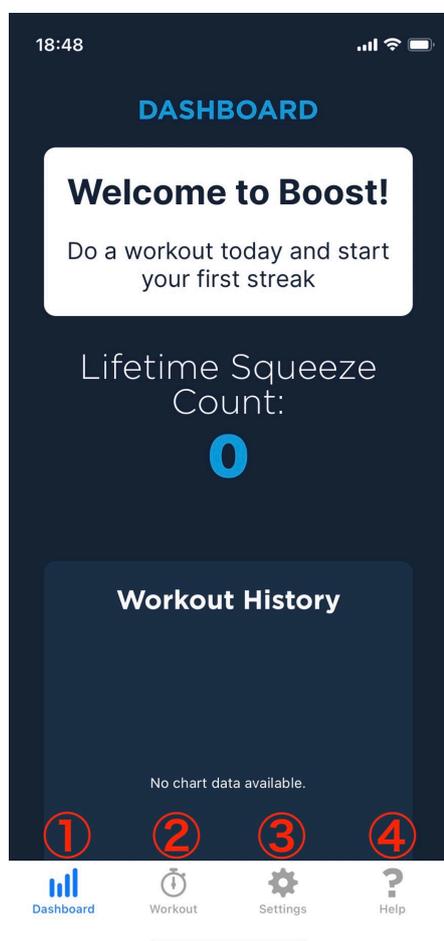
※Bluetooth設定でペアリングの解除や削除の操作ができない機種の方は、そのままBoostの電源をオフにしてください。

2次に、Boostの電源をオフにして、Boostアプリを開き、下部に表示されている[Settings(設定)]をタップします。SETTINGSを開いたら下にスクロールして、Bluetoothの右側に表示されている[connect(接続)]をタップします。その後すぐに（アプリがBluetooth接続を試みている間）Boostの電源をオンにしてください。1回目ですまくいかななくても、再度接続を試みてください。



■ アプリの基本操作

アプリは画面下部ツールバーから操作します。



①Dashboard(ダッシュボード)

過去1週間の履歴が確認できます。曜日別の最高スコアとスコアの変遷、強度(STRENGTH)、コントロール(CONTROL)、持久力(ENDURANCE)の能力別グラフが表示されます。

②Workout (ワークアウト)

トレーニングと測定を行います。各トレーニングは、強く締める強度、長く締め続ける持久力、瞬発的に締めるコントロール力などを必要とするゲーム形式になっています。

③Settings(設定)

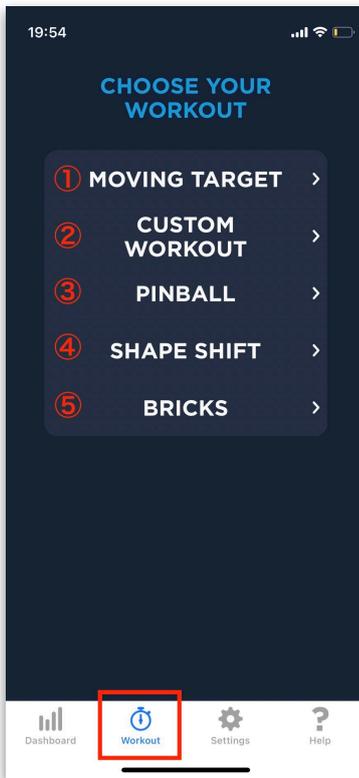
登録情報の詳細の確認・変更ができます。リマインダー設定、Boostのバイブレーションの有無の設定、Bluetooth接続のON/OFF、主要言語の切替を行うことができます。

④Help(ヘルプ)

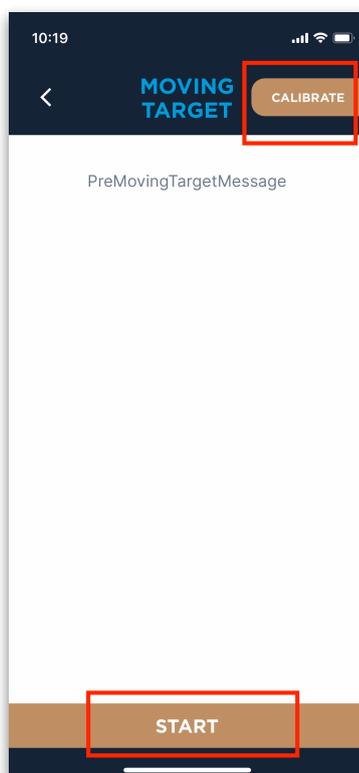
特定のヘルプの詳細、使用時の推奨事項が記載されています。

■ アプリのトレーニングメニュー

1.Boostは、5つのトレーニングメニュー（Workout）があります。画面下部にあるツールバーの[Workout]から、取り組みたいトレーニングメニューを選びましょう。



2.トレーニングを選択すると、圧力センサーの調整画面へ移行します。トレーニングを始める前に、Boostの圧力センサーの調整（キャリブレーション）を行います。骨盤底筋を完全にリラックスさせて、背もたれや壁などに背中をつけて姿勢が崩れないように静止した状態で、画面右上の「CALIBRATE(調整)」ボタンを短く押してください。これにより、圧力センサーが調整されて正しく測定・反応するようになります。調整が完了したら、そのまま姿勢を動かさずに、画面下の「START (スタート)」を押します。



【トレーニング内容】

①MOVING TARGET(ムービングターゲット)

ムービングターゲットは、Boostを使いはじめたユーザーに推奨する最もベーシックなトレーニングです。

アプリの指示に従い、上下するラインの動きに合わせて骨盤底筋を「締める」「緩める」を行なってください。アプリの指示の意味は下記の通りです。

【アプリの指示】

Squeeze:締める

Rest:力を抜いて休む

Pattern:上下するラインの動きに合わせて締める／緩める

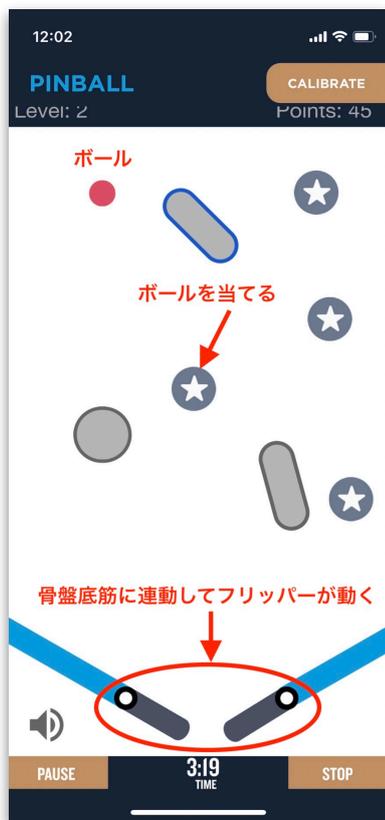


②CUSTOM WORKOUT(カスタムワークアウト)

オリジナルでワークアウトを作成することができます。完全に最初からワークアウトを作成する方法と、既存のワークアウトをベースにワークアウトを作成する方法があります。カスタムワークアウトの詳細は次の項目で詳細ご案内しております。

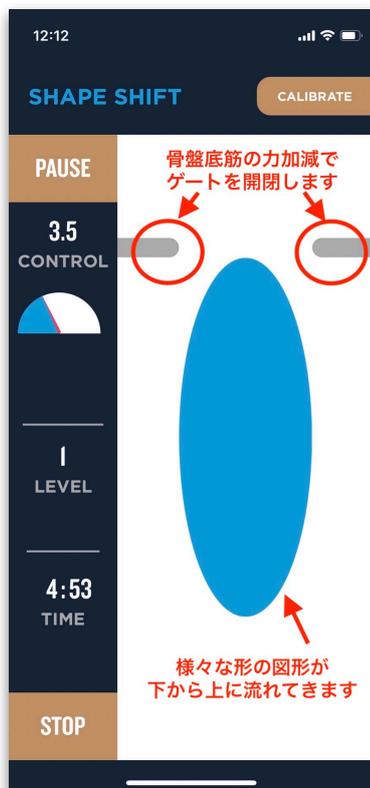
③PINBALL (ピンボール)

ピンボールゲーム形式のトレーニングです。骨盤底筋を締めると画面下部のフリッパーが連動します。ボールを落とさないようにしながら、表示されている星アイコンにボールをぶつけます。



④SHAPE SHIFT (シェイプシフト)

下から上に向かって流れてくる図形にあわせて、骨盤底筋を締める／緩めるゲームです。強く締めるとゲートが大きく開き、弱く締めるとゲートの開きが小さくなります。ゲートに触れずに図形を通過させることが目標です。不規則な形状の図形は、ゲートの幅が図形の外線に沿うように骨盤底筋圧をコントロールする必要があります。



⑤BRICKS(ブロック)

骨盤底筋を締めるとパドルが左右に動きます。ボールを上手に打ち返して、画面上部にあるブロックを消していきましょう。

ボールのタイミングを見て、骨盤底筋を素早く締める／緩めることが重要です。パドルを反対方向に動かしたい場合は、骨盤底筋を締める前に、一度力を抜いて緩めてから再度締めてください。



■ CUSTOM WORKOUT(カスタムワークアウト)の詳細~上級者向~

<ワークアウトの作成>

新しいワークアウトを作成するには、画面の下部にある[Create a New Workout]をクリックします。次に、既存のワークアウトを基に作成するか、最初から作成するか選択します。

●新しいワークアウトを最初から作成する場合

1. 「CLEAN SLATE」を選択します。
- 2.[▼Add Workout element]のプルダウンから、「Squeeze（締める）」 「Rest（力を抜いて休む）」 「Pattern（パターン）」の3種類の要素を組み合わせていきます。

作成例:

57%の強度(Strength)で10秒間(10 Seconds)スクイズ(Squeeze)し、その後8秒間休憩(Rest)。次に、パターン(Pattern)を選択し、15秒間に4回、62%の強度でスクイズ(Squeeze)。

「Smooth Transitions(スムーズトランジション)」は、「Squeeze（締める）」が瞬発的に締めるタイプか、徐々に締めていくタイプか選択できます。スムーズトランジションをオンにすると徐々に締めていくタイプになります。

スクイーズが少なく長いパターンの場合は「スムーズランジション」をオンにし、スクイーズの速いパターンの場合はオフのままにしておくことをお勧めします。

個々のワークアウトはドラッグして順番に並べ替えたり、ゴミ箱ボタンで削除できます。

最後に、画面上部にあるワークアウトの名前の編集箇所（初期設定では作成日の日付になっています）で、覚えやすい名前にします。

最後に[SAVE]して保存します。保存済みワークアウトのリストに表示されます。

●アプリに入っているワークアウトを基に作成する場合

「CreateNewWorkout」を選択し、「Select an existing workout」のプルダウンから、基にするワークアウトを選択。次に「COPY AND EDIT」を選択します。

ワークアウトの追加、変更、削除、または並べ替えなどの編集が完了したら、画面上部でワークアウトの名前を変更して保存します。

●保存したワークアウトを再編集する場合

保存したワークアウトの再編集も可能です。「your_custom_workout」の右横にある「edit」ボタンを押します。次に、再編集したいワークアウト名を押すと編集画面に移行します。

<作成したワークアウトでトレーニングを行う>

「CUSTOM WORKOUTS」の画面でトレーニングしたいワークアウトを選びます。通常時のトレーニングと同様に圧力センサーの調整画面に進みます。調整が終わったら、画面下部の「START」ボタンを押してワークアウトを開始します。

■ Boostが骨盤底筋圧を正しく感知しない場合

以下の方法をお試しく下さい。

1. 手でBoostを押して正しく反応するか確認する。
2. 骨盤底筋が正しく締められているか確認する。骨盤底筋を締めるときは、肛門を締めるように後ろを、同時に尿の流れを止めるように前を絞るイメージです。また、女性の場合は会陰の表面に数本の指を置くと、骨盤底筋を締めると皮膚の下の筋肉が動くのを感じられます。
3. Boostの感度を上げる。アプリ下部にあるツールバー「Settings(設定)」の「Sensitivity(感度)」から、感度を5段階で調節できます。5が最も感度の高い設定で、わずかな骨盤底筋圧にも反応します。
4. Boostの圧力センサーが正しく調整（キャリブレート）されていることを確認してください。調整するときは、骨盤底筋を完全にリラックスさせる必要があります。また、調整後に体の位置や姿勢を変えないようにしてください。
5. Boost設置場所は、硬く平らで傾いていないことが理想的です。柔らかいソファなどは正確に測定できない場合があります。
6. 着衣が厚い、硬い、緩い、きつ過ぎると、測定に問題が発生することがあります。その場合は、ゆったりとしたパンツやショーツでBoostを使用してみてください。
7. Boostのエアピローが会陰の真下にあることを確認してください。
8. Boost使用時の体勢や位置を確認してください。特に、使いはじめの慣れない間は、どの姿勢とポジショニングが自分に最適なのか、体勢や姿勢や位置を変えて試しながら自分に合った配置を見つけてください。

■ よくあるFAQ

Q.Boostが過剰に振動してしまいます

Boostの圧力センサーの設定を調整する必要があります。Boostに座って、骨盤底筋が完全にリラックスしている状態で、画面の右上にある「CALIBRATE（調整）」ボタンを押してください。

Q.骨盤底筋圧に反応する感度を調整するにはどうすればいいですか？

アプリ下部にあるツールバー「Settings(設定)」の「Sensitivity(感度)」から、感度を5段階で調節できます。工場出荷時の初期設定は3です。5はわずかな圧にもBoostが反応して振動やアプリ画面上でフィードバックします。難易度を下げる場合は感度を高く設定して、難易度を上げる場合は感度を下げることをお勧めします。

Q.圧力センサーの設定を調整するにはどうすればいいですか？

Boostに座って、骨盤底筋を完全にリラックスさせてから、ワークアウト画面右上にある「CALIBRATE（調整）」ボタンを押します。これにより、体重など余分な圧力を差し引いた状態を基準にして圧力センサーが調整されて、骨盤底筋圧を正しく測定できるようになります。

Q.エアピローが収縮/膨張し過ぎています

飛行機で移動した際や、標高の高い場所で起こりやすい現象です。Boostの下側にあるベント（空気孔）を押すと、エアピローが適切なサイズに戻ります。

Q.振動オン/オフはどうすればいいですか？

Boostはトレーニング中の振動は、アプリの「Settings(設定)」から変更できます。「Vibration Biofeedback During Workouts（トレーニング中の振動）」のスライダーが「オン」の場合は振動します。「オフ」の場合は振動しません。

Q.Boost使用時は服を脱ぐ必要がありますか？

Boostは、洋服を着たままでトレーニングが可能です。基本的には衣服の種類問わずトレーニング可能ですが、厚手のデニムなど硬い生地などは正しい測定ができない場合があります。その場合は、薄手のやわらかいズボンに履き替えてください。

Q.Boostに正しい座り方はありますか？

エアピローの真上に会陰がくるポジションで座ります。Boostは前後どちらの向きでも使用できますが、電源ボタンを後ろに向ける方が使いやすい方が多いです。

Q.骨盤底筋をうまく締めることができません

骨盤底筋を締めるときは、肛門を締めるように後ろを、同時に、尿の流れを止めるように前を絞ってください。kGoalを締めて持ち上げるイメージです。この時、息を止めないようにご注意ください。

Q.骨盤底筋を締めていない状態でもBoostが反応してしまいます

何もしていない状態でも、多少反応するのは正常範囲です。アプリが測定値を平均化して計測するので問題ありません。大きく反応してしまう場合は、体重移動をしてしまっている可能性があります。姿勢が前後している、横に傾いているなどの差でもBoostのセンサーは反応します。その場合は、トレーニングする姿勢で動かずに、アプリの「CALIBRATE（調整）」ボタンを押してください。

Q.Boostはすべての人が使えますか？

骨盤底筋が緊張しすぎている場合はトレーニングは行えません。骨盤の痛みや、その他の問題を悪化させる可能性があります。専門医にご相談ください。

Q.どのくらいの頻度でトレーニングすればいいですか？

毎日5～15分間のトレーニングを行うことが理想的ですが、1日あたり最低5分間、週に3日間トレーニングを行うと、6～8週間以内に骨盤底筋機能の改善が見られます。無理のないペースでトレーニングを行ってください。