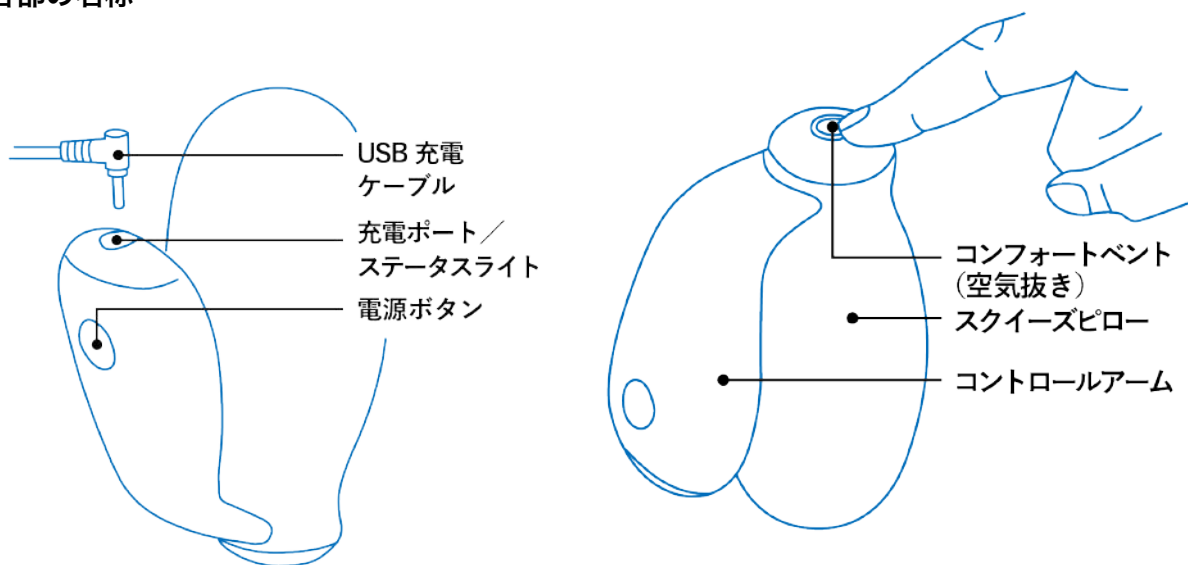


【kGOAL】 kGoal Classic 説明書

本体各部の名称



■ 基本の使い方

- 1.はじめに本体のサイズを調整します。kGoalを手を持ち、スクイズピローを圧縮していきま
す。スクイズピローを手で握った状態で、指先でコンフォートベント(空気抜き)を押します。ス
クイズピローから空気を排出すると、スクイズピローがしぼんで圧縮されます。
この時、コンフォートベントが指の腹で覆われていると空気が抜けないのでご注意ください。
- 2.コントロールアームを前に向けて、スクイズピローを挿入します。
- 3.骨盤底筋を緩めたら、指先でコンフォートベントを押して、スクイズピローに空気を入れて膨
らませます。これで、kGoalがあなたの腔に合うサイズになりました。
- 4.本体の電源を入れてトレーニングをスタートします。青白いステータスライトが点灯するまで電
源ボタンを1秒長押しして、kGoalを電源オンにします。
- 5.電源がオンのままkGoalの設定を調整します。調整方法は、トレーニングをする体勢で、骨盤底
筋を緩めて（リラックスして）、kGoalの電源ボタンを短く押します。ライトが一瞬緑色に変化
したら、設定が正しく調整されたサインです。
この設定は、kGoalの現在の膨張レベル、デバイスの位置などの最新情報に合わせて調整されま
す。正確な測定のために、トレーニングを開始する前、姿勢を変えた時など、その都度、再調整(電
源ボタンをすばやく押す)することをお勧めします。再調整は何度でも行うことができます。
- 6.スマートフォンまたはタブレットにインストールされているkGoalアプリを開き、アプリ内の指
示に従います。
- 7.骨盤底筋を締める/緩めると、それに応じてkGoalが反応します。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を腔内
で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。

※kGoalを使用する場合は、潤滑剤の使用をお勧めします。

※使用中に痛みを感じた場合は、ただちに使用を中止し、医療専門家に相談することをお勧めし
ます。

■ 挿入時のフィット感を調整する方法

kGoalは体に合わせて、スクイーズピローのサイズ調整できます。サイズ調整は、体外にある場合も、体内にある場合も行うことができますが、電源を入れる前に行ってください。サイズ調整をする際は、コンフォートベント(空気抜き)を指先で押しながら、スクイーズピローを握って空気を全て排出して圧縮します。完全に圧縮したら、コンフォートベントを放し、空気の排出を止めます。トレーニングを行う姿勢で挿入し、コンフォートベントを再び押し、今度は空気を入れます。その場所での最大のサイズまで膨張させてください。

■ kGoalの電源オン/オフ

電源オン：電源ボタンを1秒間押し続けます。ステータスライトが青白く点灯したら電源オンの状態です。

電源オフ：電源ボタンを3秒間押し続けます。ステータスライトが消灯すれば電源オフの状態です。

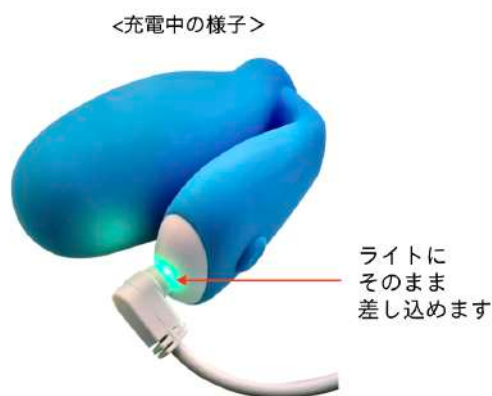
■ 充電方法

kGoalはUSB充電式です。充電が少なくなると、kGoal本体のステータスライトが赤く点滅します。充電するには、付属のUSB充電ケーブルのUSB側をパソコンまたはACアダプターに差し込み、充電コネクタをステータスライトの中央にある充電ポートに差し込みます。しっかりと押し込んで、充電コネクタが完全に最後まで差し込まれていることを確認してください。kGoalが正しく充電されると、ステータスライトが緑色に点滅します。充電が完了すると、ステータスライトが点滅から点灯に切り替わります。

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



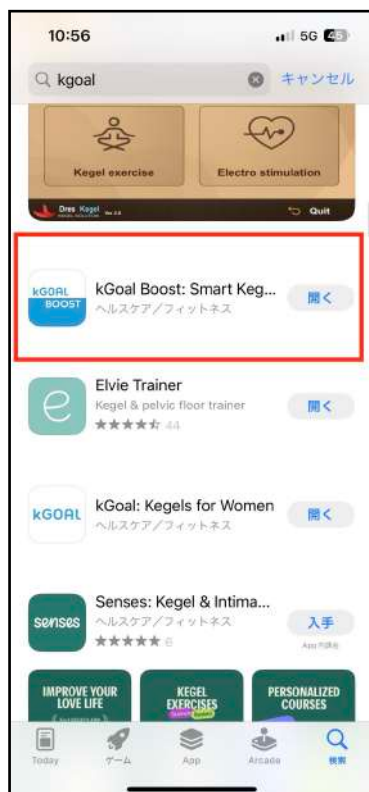
■ お手入れ方法

kGoalは医療グレードのシリコーンでできており、防滴性があります。石鹸と水で洗浄することをお勧めします。この際、kGoalをすすぐことは問題ありませんが、ステータスライト部分に水がなるべくかからないようにしてください。また、水滴に覆われている状態でコンフォートベントを開かないでください。kGoalは水中に沈めることはできないのでご注意ください。

■ kGoalアプリ初期設定(iOSバージョン)

1.App Store (iOSデバイスの場合) またはGoogle Play (Androidデバイスの場合) からアプリをダウンロードしてください。app検索画面に「kgoal boost: smart kegels」と入力し、スマートフォンまたはタブレットにアプリをインストールします。

※ 「kGoal: kegels for women」とお間違いないよう、ご注意ください



2.アプリを開き、「言語」を選択し「スタートする」を押します。

※以降はここで「日本」を選択した場合のご説明となります

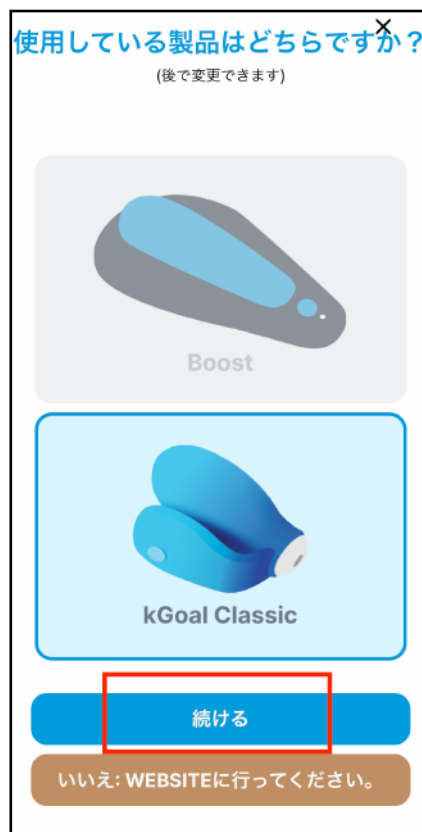


3.アカウントを作成します

メールアドレスとパスワードを入力し、同意に✓を入れて「サインアップ」を押す

※既にアカウントのある方は「アカウントを持っています」を押します。

4.使用している製品を選んで「続ける」を押します



4.チュートリアルを行いkGoal をはじめる

全部で12項目のチュートリアルがあるのでアプリの指示に従い設定を行ってください。チュートリアルが終わると、kGoalアプリをご使用いただけます。

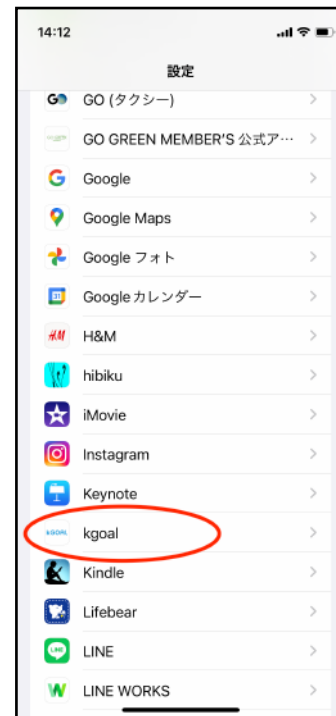
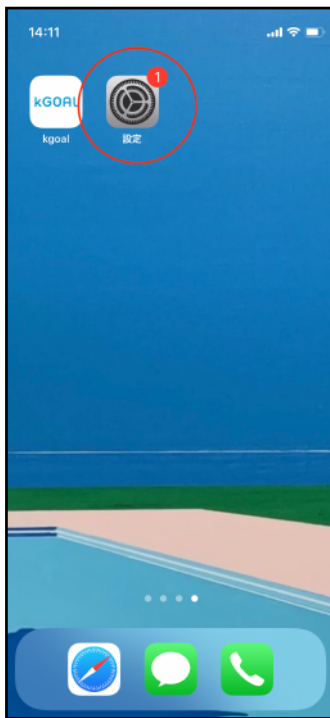


■ Bluetooth接続がうまくいかない場合

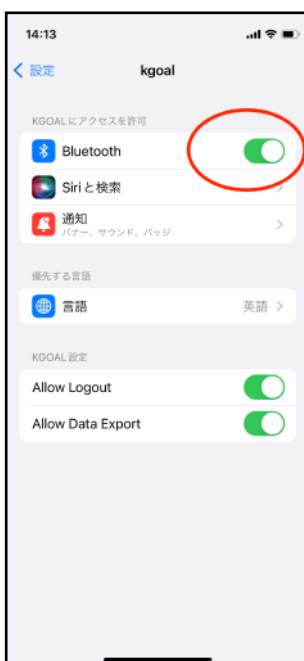
PhoneまたはiPadにてkGoalへのBluetooth接続で問題が発生した場合は、以下の手順で、スマートフォンまたはタブレットにkGoalをBluetooth接続してください。

【iOSバージョン】

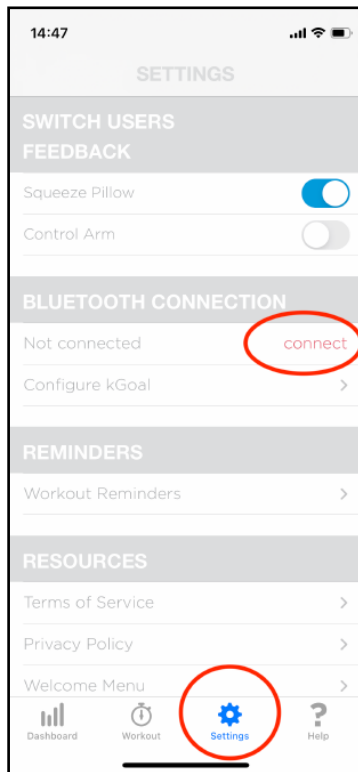
1. 「設定」画面から下にスクロールしていき、iPhone/iPadにインストールされているアプリのリストから「kGoal」を選択します（アルファベット順にリストされています）。



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. Bluetoothスライダーが有効になっていることを確認したら、kGoal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を再試行します。

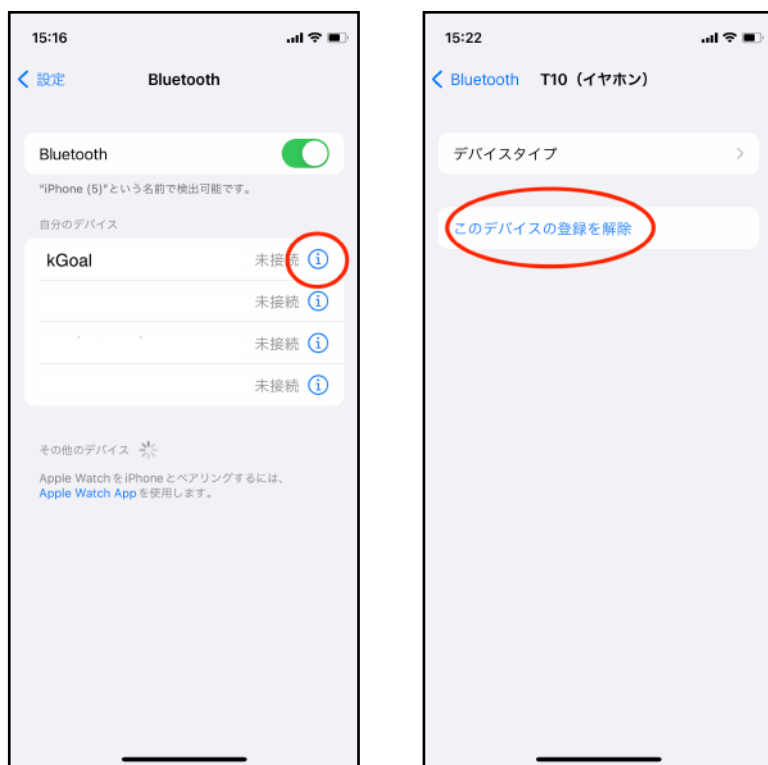


それでも接続できない場合や接続が不安定な場合、また、本体とアプリの連動がうまくいかない場合は、次のことを試してください。

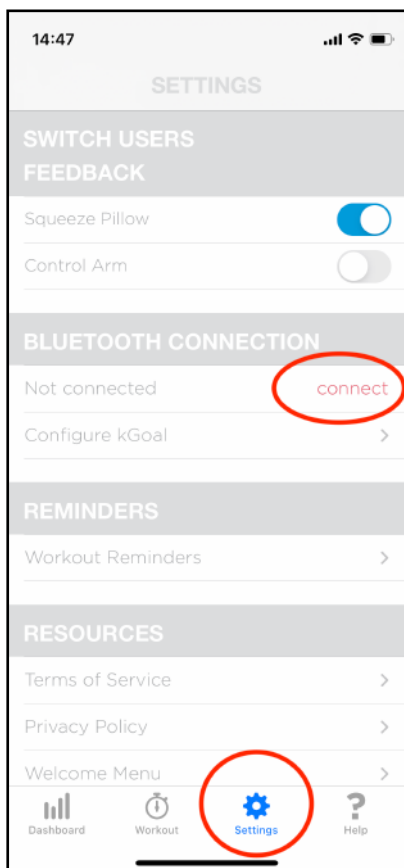
- 1.kGoal本体の電源をオフにする。
- 2.iOSの設定から、Bluetoothに移動します。



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



4.次にkGoalを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、kGoal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。



アプリがkGoal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）。

5.通常のBluetooth接続は、iPhoneのBluetooth設定からではなく、kGoalアプリ（アプリ起動時の自動接続、または、上記4の手順）で行ってください。

※Bluetoothを使用して携帯電話から音楽をストリーミングしているときに、同時にkGoalを使用している場合、kGoal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kGoalデバイスを接続する前にストリーミング音楽を一時停止してください。そうすると、Bluetooth音楽ストリーミングを再開できるようになります。

<iOSからkGoal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.kGoal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】

●Android 10以降の場合

kGoal のBluetooth接続で問題が発生した場合は、次の手順を実行してください。

- 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。



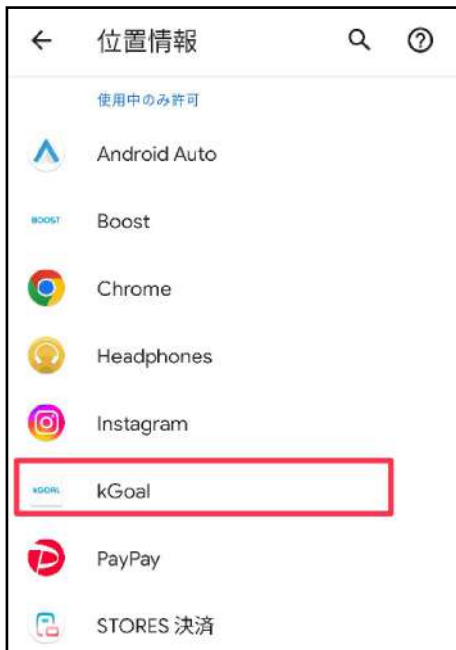
3.[権限マネージャー]を選択。ここで、アプリの権限を許可しているかどうかを確認できます。



4.[位置情報]を選択します。



5.下にスクロールして、[kGoal]をクリックします。「許可しない」に設定されている可能性があります。

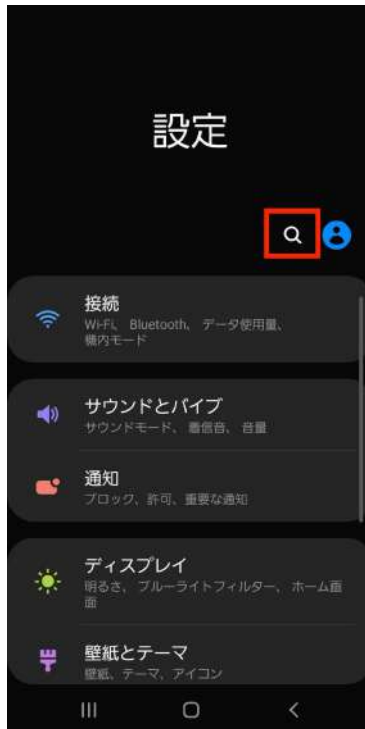


6.アクセス許可を「アプリの使用中的み許可」に設定します。

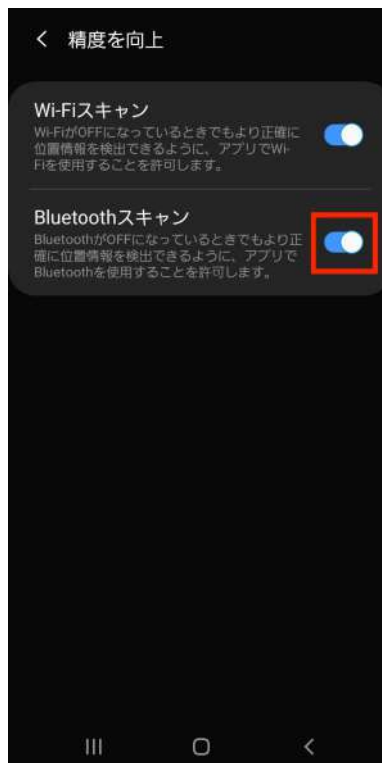


●Androidバージョン9以前の場合

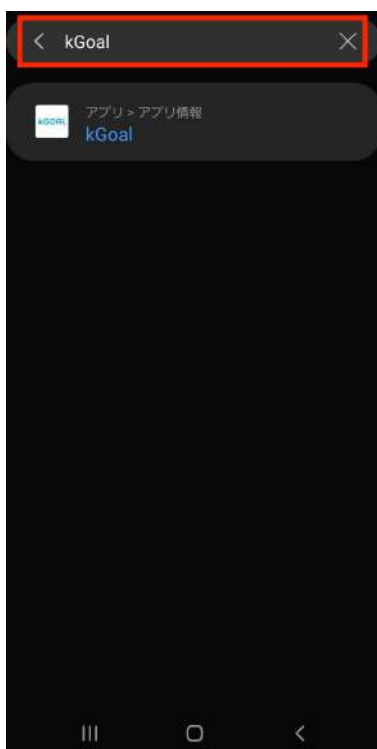
1.スマートフォンの[設定]（歯車のアイコン）に移動し、虫眼鏡マークをタップします。検索バーを使用して[位置情報]と検索してください。



2.[位置情報]に移動し、「精度の向上」をタップします。タップすると「Bluetoothスキャン」が表示されます。右側にあるボタンで「Bluetoothスキャン」のON/OFFが切り替えられます。「Bluetoothスキャン」がONに設定します。



3.また、スマートフォンの[設定]（歯車のアイコン）に移動し、検索バーを使用して「kGoal」を検索します。下にスクロールし[アプリの設定]の[権限]をタップします。[位置情報]がONに設定します。右側にあるボタンで「位置情報」のON/OFFが切り替えられます。



●すべてのAndroidバージョン

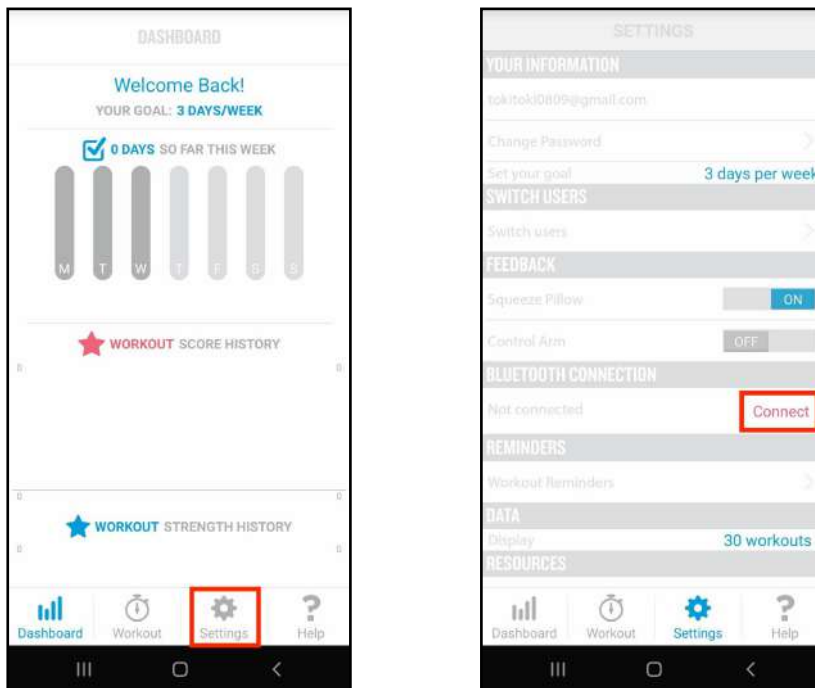
上記の方法で問題が解決しない場合は、次のことをお試しください。

1.kGoal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。kGoal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、kGoalとのペアリングを解除するか、削除してください。次に、kGoalの電源をオフにします。

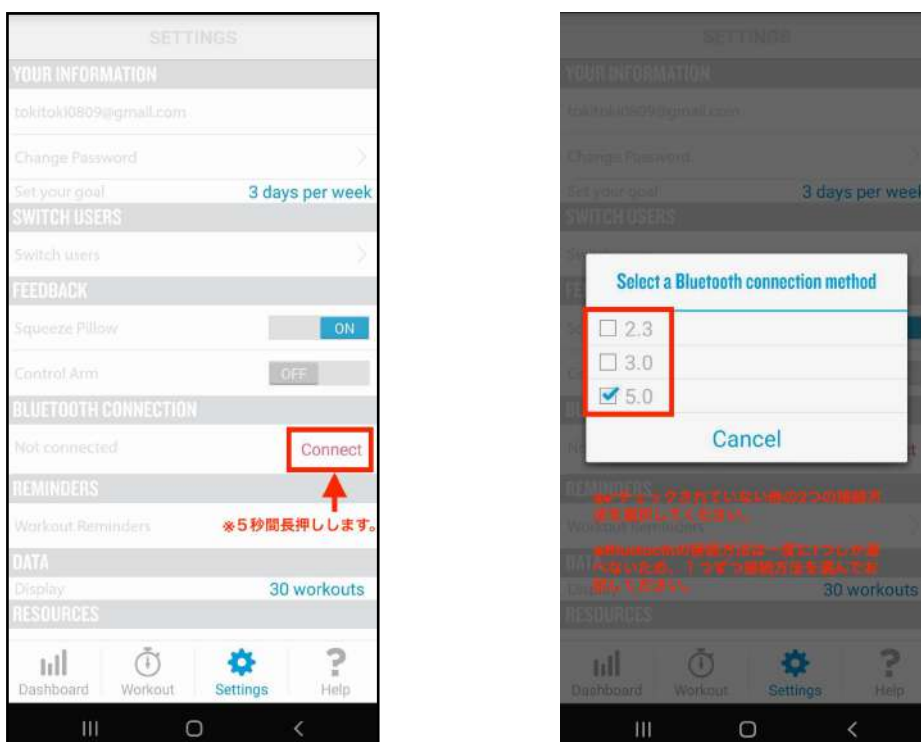
※Bluetooth設定でペアリングの解除や削除の操作ができない機種の方は、そのままkGoalの電源をオフにしてください。



2次に、kGoalの電源をオフにして、kGoalアプリを開き、下部に表示されている[Settings]をタップします。[Settings]を開いたら下にスクロールして、BLUETOOTH CONNECTIONの下に表示されている[Connect]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）kGoalの電源をオンにしてください。1回目でうまくいかななくても、再度接続を試みてください。

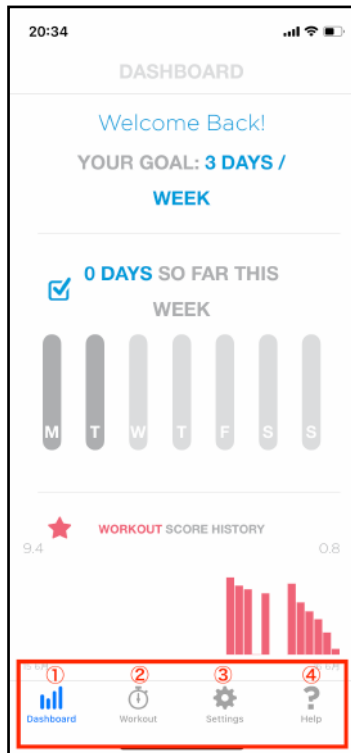


3.それでも問題が解決しない場合は、アプリの下部に表示されている[Settings]をタップから、BLUETOOTH CONNECTIONの下に表示されている[Connect]を5秒間長押しします。これにより、3つのBluetoothの接続方法（「2.3」、「3.0」、「5.0」）から選択できるメニューが表示されます。チェックされていない他の2つの接続方法を選択して、それぞれで手順2を繰り返してください。Bluetoothの接続方法は一度に1つしか選べないため、1つずつ接続方法を選んでお試してください。



■ アプリの基本操作

画面下部ツールバーには4つの項目があります。



①Dashboard(ダッシュボード)

ダッシュボードは、過去1週間のワークアウト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)3つの能力別のグラフが表示されます。

②Workout (ワークアウト)

kGoalによるエクササイズと測定は「Workout (ワークアウト)」から行います。ワークアウトとは、ゲーム感覚で取り組めるエクササイズのことです。各エクササイズは、強く締める強度、長く締め続ける持久力、高速/低速で指示通りに瞬発的に締めるコントロール力を必要とするゲーム形式になっています。

③Settings(設定)

アプリの「Settings」タブは、登録情報の詳細が確認・変更ができます。ワークアウトのリマインダーを設定したり、kGoalのバイブレーションの有無を設定したり、Bluetoothを手動で接続/切断したり、主要言語の切り替えを行うことができます。

④Help(ヘルプ)

「Help」タブには、デバイスに応じて、特定のヘルプの詳細または推奨事項が記載されています。

■ kGoalの設定の調整

kGoalはスクイーズピローのセンサーで腔圧を測定します。センサーは非常に高性能のため、体勢のわずかな変化にも反応して、間違った測定をしてしまいます。そのため、体勢を変えた時やトレーニング前には都度kGoalの設定を調整してください。

- 1.kGoalを挿入して電源オンにします。
- 2.骨盤底筋を緩めて、kGoalの電源ボタンを短く押します。ステータスライトが一瞬緑に光って正しく設定が調整されたことを示します。これにより、kGoalが、現在の体勢や腔圧を正しく認識します。
- 3.この調整は使用中、何度でも出来ます、各ワークアウト開始前、体勢を変えた時など、こまめに設定を調整することをお勧めします。

■ 使用時の体勢

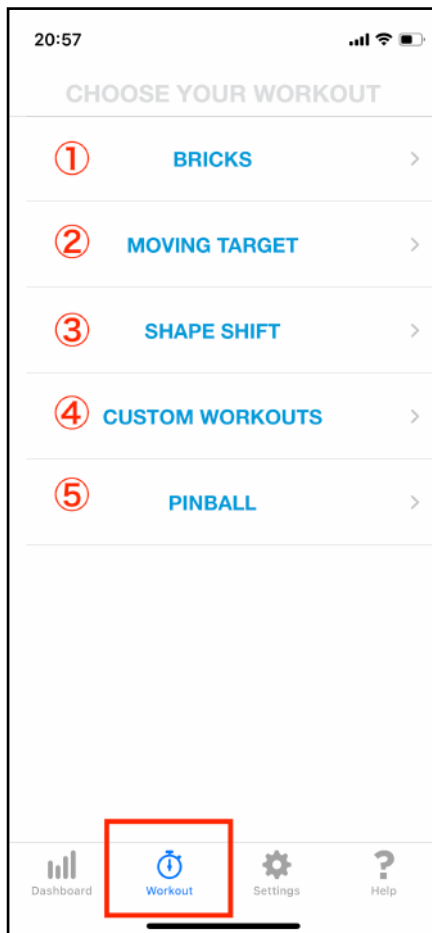
kGoalはさまざまな体勢で使用することができます。慣れないうちは、横になった状態でkGoalをご使用してください。その後、慣れてきたら体勢を変えてトレーニングをしてください。同じトレーニングでも体勢を変えることで、難易度がアップします。体勢の難易度は下記の通りです。

- 易 横になっている
- ↑ 座っている
- ↑ 起立
- ↓ ウォーキング
- ↓ 階段を上り下り
- 難 スクワットやランジをする

体勢によってkGoalを保つのが難しい場合は手で押さえて滑らないようにしてください。体勢を変えて（または毎日同じ体勢でも）kGoalを使用する時には、都度、kGoalの再調整（リセット）を行なってください。また、各ワークアウトをはじめる前に、毎回リセットすることをお勧めします。

■ アプリのトレーニングメニュー

kGoalのアプリは、5つのトレーニングメニュー（Workout）で、骨盤底筋トレーニングに楽しくゲーム感覚で取り組みます。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。

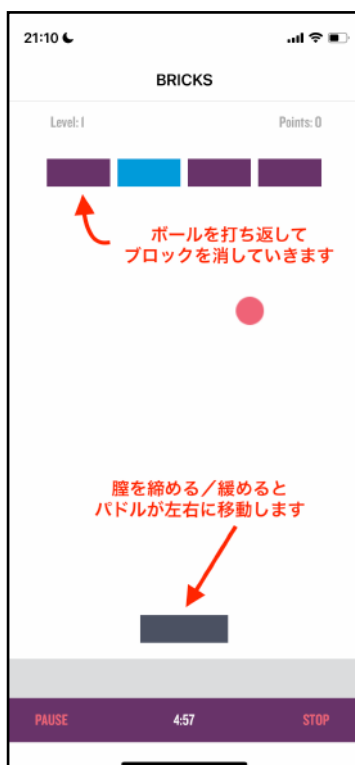


①BRICKS(ブロック)

腔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。

このゲームは、腔を素早く締める練習に最適です。

ボールのタイミングを見て、腔を素早く締める／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、腔を締める前に、一度腔を緩めてから締めてください。



②MOVING TARGET(ムービングターゲット)

ムービングターゲットは、kGoalを使い始めたユーザーに最初に推奨するトレーニングです。腔圧を簡単に測定する場合も使えます。

「MOVING TARGET」を選ぶと、はじめに「SQUEEZE STRENGTH」の画面になります。kGoalを締めるとリアルタイムで腔圧を測定します。ワークアウトをはじめる前にこの測定を行うと、腔を締める/緩めるコツが掴みやすくなります。

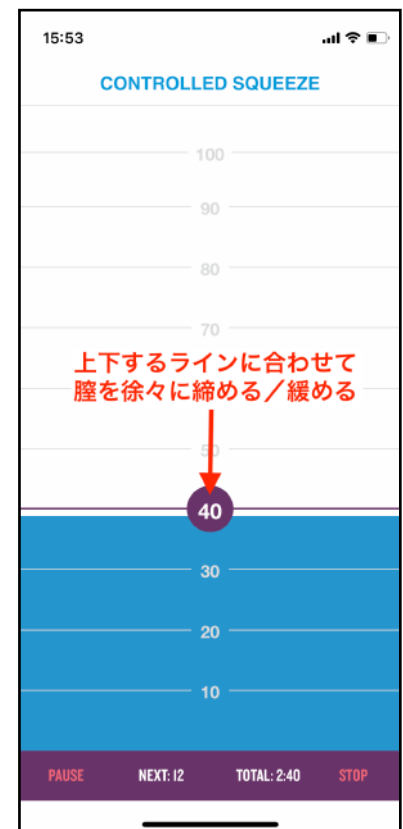
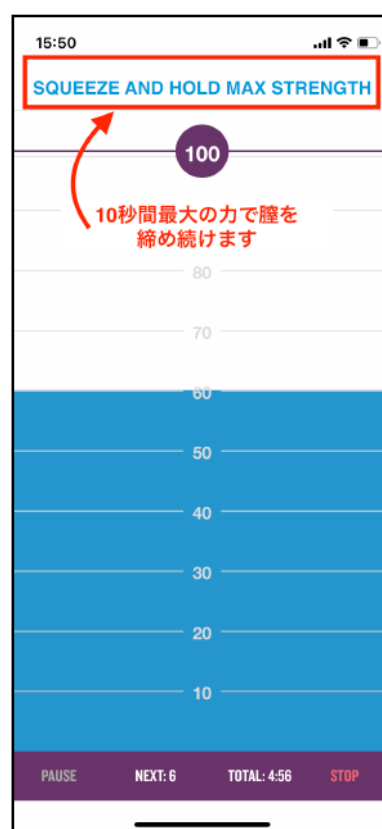
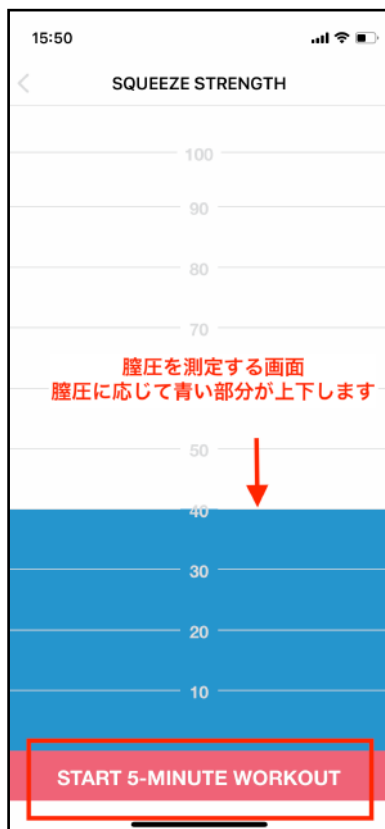
続いて、「START 5-MINUTE WORKOUT」を押すと、5分間のワークアウトが始まります。最初に、最大の力でkGoalを10秒間締め続けます。これにより、ワークアウトの難易度があなたの腔圧に合わせて調整されます。

続いてはじまるワークアウトでは、アプリの指示と上下するラインの動きに合わせて腔を「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】

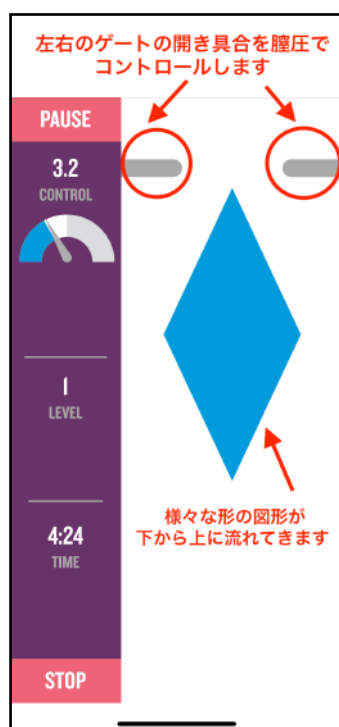
- ・ LONG SQUEEZE (LONG SQUEEZE AND HOLD) : 長く締め続ける
- ・ FAST SQUEEZES : 素早く「締める」「緩める」を交互に繰り返す
- ・ CONTROLLED SQUEEZE : 上下するラインの動きに合わせて徐々に締める/緩める



③SHAPE SHIFT (シェイプシフト)

下から上に向かって移動する図形にあわせて、腔を締める／緩めるゲームです。強く締めるほど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。

幅の広い図形を通過させるには、強い腔圧を必要とします。長い図形の通過には、持久力が必要です。不規則な形状の図形の通過には、ゲートの幅が図形の外線に沿うように腔圧をコントロールする必要があります。



④CUSTOM WORKOUTS(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をご案内しております。

⑤PINBALL (ピンボール)

ピンボールゲームに基づいたワークアウトです。腔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、♡や★など、表示されている様々な形状のアイコンにボールをぶつけてポイントを貯めます。



■ CUSTOM WORKOUTS(カスタムワークアウト)の詳細 ~上級者向~

ユーザー独自のワークアウトを作成できます。

「CUSTOM WORKOUTS」を選択すると、カスタムのためのメインページが表示されます。このページでは、新しいワークアウトを作成するか、既存のワークアウトを編集するか、既存のワークアウトを開始できます。これらの各オプションを見ていきましょう。

<新しい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を選択できます。

●新しいワークアウトを最初から作成する場合

「CleanSlate」ボタンを選択します。空白のキャンバスが作成され、[▼Add Workout element]のプルダウンから、持続的なスクイーズ、レスト、スクイーズパターンなどの個々のワークアウト要素を組み合わせることができます。

作成例:

57%の強度(Strength)で10秒間(10 Seconds)スクイーズ(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回スクイーズし、62%の強度でスクイーズ。

「Smooth Transitions(スムーズトランジション)」は、スクイーズが突然であるか段階的であるかを選択できます。

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。

画面の下部に表示されている「合計ワークアウト時間(Total Workout Time)」に注意して、このワークアウトにさらにいくつかの要素を追加しましょう。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、ゴミ箱ボタンで個々のワークアウトを削除したりできます。

最後に、画面上部にあるワークアウトの名前の編集箇所（デフォルト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。次に、[SAVE]をクリックして保存します。保存済みワークアウトのリストに表示されます。

カスタムワークアウトの優れた機能の1つは、保存したワークアウト（または提供されているワークアウトテンプレート）をコピーして、新しいコピーを編集できることです。

「CreateNewWorkout」を選択し、「Select an existing workout」から既存のワークアウトの1つを選択して、「CopyandEdit」を選択します。

これにより、新しいワークアウトを最初から作成したときと同じ編集モードになりますが、すべてのワークアウト要素が、選択したワークアウトまたはテンプレートからコピーされます。この時点で、任意のワークアウト要素を追加、変更、削除、または並べ替えてから、画面上部でワークアウトの名前を変更して保存できます。

●既存のワークアウトを基に作成する場合

すでに作成した既存のワークアウトの編集も可能です。編集モードに入るには、保存したワークアウトのリストの横にある「編集(Edit)」ボタンをクリックします。編集モードでは、ワークアウトをドラッグしてリスト内で並べ替えたり、リストからワークアウトを削除したりできます。また、保存された各ワークアウトの内容を再度編集したい場合は、ワークアウトの名前の部分をクリックします。編集後、「Save」をクリックして再編集したワークアウトを保存して、カスタムワークアウトのメインページに戻りましょう。

<保存されたワークアウトでトレーニングを行う>

作成したワークアウトを実行する場合は、kGoalがアプリに接続された状態でリスト内のワークアウトをクリックしてください。オリジナルの「MOVING TARGET」と同様に、kGoalのリアルタイム測定が表示されます。ここで、kGoalを現在の体の位置に合わせて調整してください（kGoalの電源ボタンを短く押す）。

調整が終わったら、画面下部のボタンを押してワークアウトを開始できます。