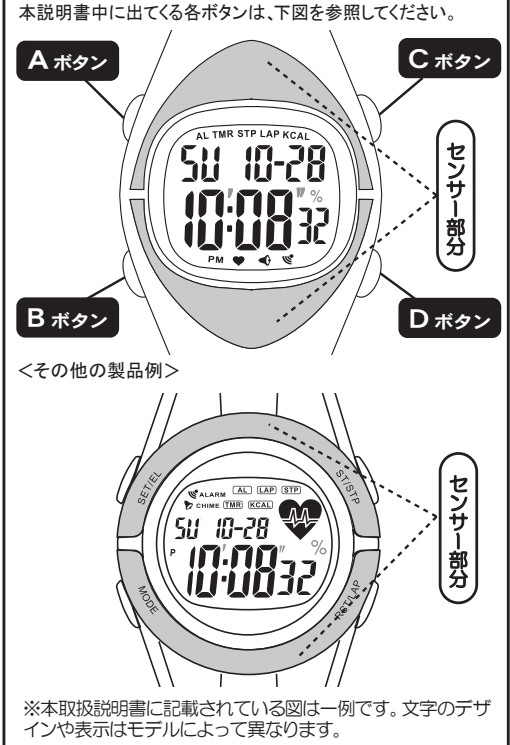


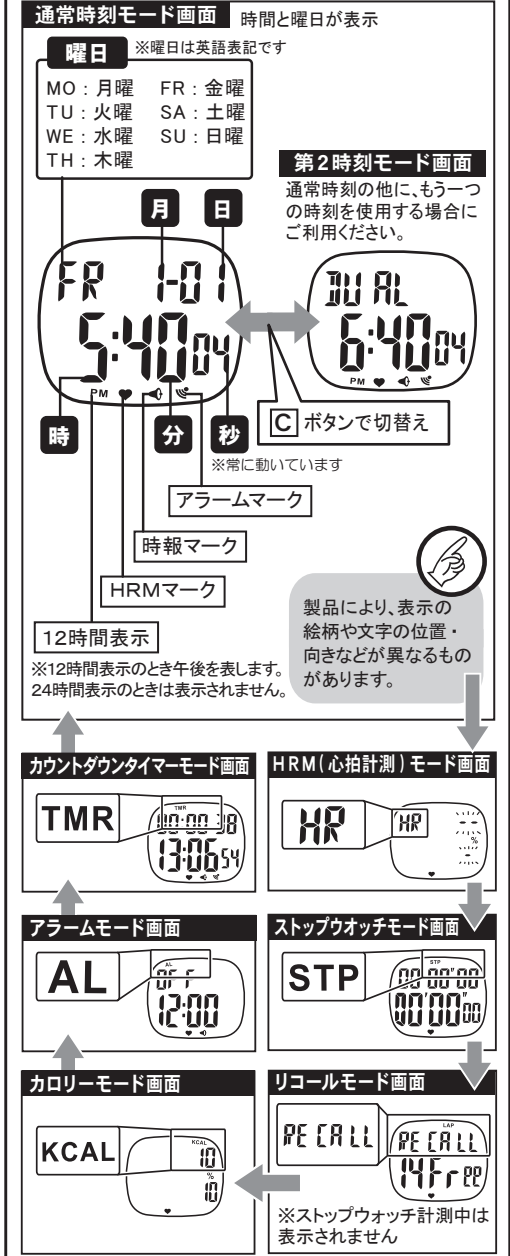
本書は共通取扱説明書です。全ての図は説明用で、実際の状態を表したものではありません。デザインや数字の表示スタイルなどが実際の製品とは異なりますので、あらかじめご了承ください。

各ボタンについて



各モード画面

この時計はBボタンの操作でモード表示が切り替わります。図の順番で各モード画面へ切り替わります。



時刻/日付の合わせ方

- 「通常時刻モード画面」で **A** ボタンを約2秒間長押しします。
→ 「秒」が点滅します
 - C** と **D** ボタンで数値の設定をしてください。
※秒は、00秒以外は設定できません。
 - B** ボタンを押すごとに設定箇所の点滅が切り替わります。設定箇所を選び、**C** と **D** ボタンで数値や表示の設定をします。
- 12/24 時間表示
- 設定終了後は、**A** ボタンを押して設定終了します。

アラーム音の止め方

アラーム音はどのボタンを押しても止まりますが、放置しても約20秒後に自動的に止まります。鳴らせたくないときは、OFFにしてください。

個人データの設定

個人データは、カロリーの計算や脂肪燃焼量の計算などに使われます。正確な計算結果を得る為に、出来るだけ最初に設定するようにしてください。

- 「通常時刻モード画面」で **B** ボタンを4回押し、カロリーモード画面を表示させます。
 - C** ボタンを押して、「単位」の設定をします。単位は、G(グラム)かLb(ポンド)のどちらかを選びます。
- 単位 **G** (グラム) **Lb** (ポンド)
- A** ボタンを約2秒間長押しして、以下の順序で各設定をします。
 - B** ボタンを押すごとに設定箇所の点滅が図の順に切り替わります。設定箇所を選び、**C** と **D** ボタンで数値や表示の設定をします。
- | | | | |
|-------------------|--------------|-----------------------|-----------|
| 性別 | 年齢 | 体重 | 身長 |
| M | AGE | KG | HC |
| ・男性(M) 範囲: 10~99歳 | 範囲: 20~99kg | 範囲: 30~260cm | |
| ・女性(F) 範囲: 10~99歳 | 範囲: 20~199kg | 範囲: 30~260cm | |
| | | ・Lb(ポンド) 範囲: 44~438Lb | |
- | | | | |
|--------------|--------------|------------|-------------------------------------|
| 目標心拍数ゾーン(下限) | 目標心拍数ゾーン(上限) | 安静時心拍数 | 目標カロリー消費数 |
| Lo | Hi | EA | TG |
| 範囲: 40~200 | 範囲: 40~220 | 範囲: 30~100 | 範囲: 10~9990kcal (数値は10kcalきざみで進みます) |
- 設定終了後は、**A** ボタンを押して設定終了します。

- 安静時心拍数の測り方
朝目覚めて寝たままの状態では心拍数を計測してください。計り方は「心拍数の計り方」をご覧ください。
 - 目標心拍数について
30歳で軽い運動をする場合、目標心拍数は上限が124、下限が95です。「目標心拍数について」をご覧ください。
 - 体重を設定する時、体重の単位は脂肪燃焼量の単位と同じになります。体重の単位がKG(キログラム)であれば、脂肪燃焼量の単位はKG、体重がLb(ポンド)であれば脂肪燃焼量はLbとなります。
- ※心拍数計測時、「個人データ」で設定した上限・下限ともに設定した範囲を超えると、ピープ音が鳴り、画面は点滅してお知らせします。
- ストップウォッチを使用している最中は、個人データの設定は行なえません。

第2時刻の設定

- 第2時刻とは
・通常時刻とは別に、もう一つの時刻を表示する事が出来ます。海外旅行などの使用に便利です。
 - 第2時刻モードについて
・秒は通常時刻のものが表示されます。第2時刻では秒の設定はできません。
・第2時刻は特に設定しなくても時計の使用には支障ありません。必要な場合のみ設定してお使いください。
- 「通常時刻モード画面」で **C** ボタンを押して、第2時刻設定モード画面を表示させます。
 - 「第2時刻モード画面」で **A** ボタンを約2秒間長押しします。
→ 「分」が点滅します
 - C** と **D** ボタンで数値の設定をしてください。
※分は、30分ごとの設定です。
 - B** ボタンを押すごとに設定箇所の点滅が切り替わります。設定箇所を選び、**C** と **D** ボタンで数値の設定をします。
 - 設定終了後は、**A** ボタンを押して設定終了します。

アラームの設定とON/OFF設定

- 設定した時刻にアラームを鳴らすことができます。※秒の設定はできません。
- 「通常時刻モード画面」で **B** ボタンを5回押し、アラームモード画面を表示させます。
 - C** ボタンを押して、以下のアラーム設定を選びます。
- 1回のみアラームを鳴らす **OFF** **AL L** (毎日)
- アラーム OFF(アラームは鳴りません)
- A** ボタンを長押しして、時刻を設定します。
 - C** と **D** ボタンを押して「分」の数値を設定します。
 - B** ボタンを押して、「時」を点滅させます。
 - C** と **D** ボタンを押して「時」の数値を設定します。
 - 設定終了後は、**A** ボタンを押して設定終了します。
- ※アラーム OFF の時は、マークが消えます。

時報のON/OFF設定

- 「通常時刻モード画面」で **D** ボタンを押すと、時報ON/OFFの切り替えができます。
※第2時刻ではON/OFFの切替ができません。
※アラームと時報は通常時刻からのみの設定です。第2時刻で設定はできません。
- 時報 ON **FR 10:01 5:40:04** (マーク有り)
- 時報 OFF **FR 10:01 5:40:04** (マーク無し)

カウントダウンタイマーについて

カウントダウンが0になるとピープ音が鳴ります。アラーム音はどのボタンを押しても止まりますが、放置しても約20秒後に自動的に止まります。

カウントダウンタイマー 時:分:秒 **00:00:38**

現在時刻 **13:06:54**

- 時間の設定
- 「通常時刻モード画面」で **B** ボタンを6回押し、カウントダウンタイマーモード画面を表示させます。
 - 「カウントダウンタイマーモード画面」で **A** ボタンを長押しして「秒」を点滅させます。
 - C** と **D** ボタンを押して「秒」の数値を設定します。
 - B** ボタンを押して、「分」を点滅させます。
 - C** と **D** ボタンを押して「分」の数値を設定します。
 - B** ボタンを押して、「時」を点滅させます。
 - C** と **D** ボタンを押して「時」の数値を設定します。
 - 設定終了後は、**A** ボタンを押して設定終了します。
- 使用方法
時間の設定を行なったら、**C** ボタンでカウントダウンスタート。
→ 「TMR」が点滅します
C ボタンで一時的に停止できます。一時停止を解除するにはもう一度 **C** ボタンを押します。
 - 数値の設定中に**C** ボタンを長押しすると数値は早送りできます。
■9秒前からカウントダウン終了を知らせるピープ音が鳴ります。
■カウントアップ機能はありません。

ストップウォッチの使い方

- ストップウォッチ機能は、通常計測とラップタイム計測が可能です。最大計測時間が23時59分59秒になるとカウントが止まります。
- ストップウォッチモード画面
- 1/100秒計測: 59分59秒99まで
- 1/1秒計測: 1時間経過以後
- ラップタイム
- スタートからの総合時間
- STP表示
- ※計測開始後1時間を経過すると表示が1/1秒計測に変わり、1/10秒以下は表示されません。
- 通常計測
- 「通常時刻モード画面」で **B** ボタンを2回押し、ストップウォッチモード画面を表示させます。
 - C** ボタンを押して、カウントをスタートします。
→ 「STP」が点滅します
 - C** ボタンを押すと、計測がストップします。
 - D** ボタンを長押しして、計測時間をリセットします。
- ラップタイム計測
区間ごとの時間を計測します。ペース配分や周回ごとのタイムを見たいスポーツに最適です。
- ラップタイム
- 記録 記録 記録 記録
- 1周目 2周目 3周目 4周目
- 「通常時刻モード画面」で **B** ボタンを2回押し、ストップウォッチモード画面を表示させます。
 - C** ボタンを押して、カウントをスタートします。
→ 「STP」が点滅します
 - D** ボタンを押すと、ラップを記録します。
※ラップ画面は一瞬だけ表示され、計測画面に切り替わります。
- 1ラップ時 2ラップ時
- 16ラップまで計れます
- C** ボタンを押すと、計測がストップし、計測終了します。
 - B** ボタンを押すと、リコール画面に切り替わります。
残りのラップ記録数 **RECALL 14FrPE**
 - C** ボタンで各ラップタイムが表示されます。
 - D** ボタンで長押しして、リセットします。
- 【注意】
ラップデータ、心拍計測結果、カロリー消費、脂肪燃焼量データもリセットされます。

心拍数の計り方

- 時計を腕に装着し、「通常時刻モード画面」で **B** ボタンを1回押し、HRMモード画面を表示させます。図の2箇所が点滅します。
＜その他のディスプレイ例＞
 - 銀色のセンサー部分を人差し指と中指の指紋で軽く押し当てます。
※必ず腕にはめて二本の指で押さえて計測してください。
※図は一例です。
 - センサー部分が感知すると図のHRMマークが点滅し、計測を開始します。
＜その他のディスプレイ例＞
 - 数値が表示されたら指を離して、数値を確認します。
HR 78 心拍数
39 運動強度
 - 計測後、約10秒放置すると自動的に画面はリセットされます。再び計る場合は、**C** ボタンを1回押し、指を当ててください。
- 計測を始めて①の図の2箇所が、約10秒間点滅し、その後点滅が止まった場合
- センサーが感知していないので、**C** ボタンを1回押ししてリセットし、再度計測し直してください。

計測のコツ

- 時計を腕に付け、上下2つのセンサー部分を指で押さえ、十分な接触面積があることを確かめてください。
- 正確な計測結果を得る為に、均等な力で、腕をリラックスさせ、動かさないように押さえます。
- 手・指が乾燥している時は、センサーで読み取れない時があります。温度が低い時は、手をこすって温かくしてください。
外気が乾燥している時は水などで手に潤いを与えてから計測を行なってください。
- 精度を上げるため、センサーへの接触中の動作は、最小限に抑えましょう。足踏みや身体の動作はセンサーでの感知ミスを誘発します。

【注意】

心拍計測時にピープ音が鳴ることがあります。これは心拍数値が個人データ設定で、上限・下減ともに設定した範囲を超えた時に鳴るものです。(音はどのボタンを押しても鳴り止みます)

安全にご使用いただくために、お願い

必ず、表示される数値だけでトレーニング量を判断せず、ご自身の体調を第一に考え、無理の無いトレーニングの範囲でご使用ください。

エクササイズデータの計り方

- エクササイズデータで、時間計測と心拍数計測を同時に行なうことが出来ます。それらのラップデータを記録することもでき、後からリコールモードで記録を確認できます。計測結果はカロリー消費量や脂肪燃焼量の計算材料にもなります。
(※心拍数だけのラップデータは取れません)
- 「通常時刻モード画面」で **B** ボタンを2回押し、ストップウォッチモード画面を表示させます。
 - C** ボタンを押して、計測スタートします。
 - 計測画面の状態で、**B** ボタンを5回押し、HRMモード画面を表示させます。
 - 心拍数を計測します。
 - 数値が表示されたら、**D** ボタンを押して、心拍数とタイムを記録します。
 - 次の心拍数とタイムを記録するには
 - C** ボタンを押して、図の2箇所を点滅させます。
 - 心拍数を計測します。
 - 数値が表示されたら、**D** ボタンを押して、心拍数とタイムを記録します。
※16回まで繰り返し記録できます。
- 運動を終了するには
- B** ボタンを1回押し、ストップウォッチモード画面を表示させます。
 - C** ボタンを押して計測終了します。
- 運動の最中になるべく多く記録を行なうことでより正確な記録が得られます。
- 記録を見るには
裏面の「記録を見る(リコールモード)」と「記録を見る(カロリーモード)」をご覧ください。

ELライト

- A** ボタンを1回押し、ELライトが点灯し、数秒後に自動的に消灯します。
- ・**A** ボタンを押したときに操作音はしません。
 - ・ELライトを多用すると電池寿命が短くなります。
 - ・ELライトは電池の電圧が低くなると明るさが低下します。また、点灯時間の累積で徐々に明るさが弱くなる特性を持っています。