心拍計 HRM-9801　マニアル

送信機について下記の内容をお読み下さい。

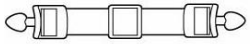
★　皮膚タイプと心拍数数は、人により異なります。
　冬季は皮膚が乾燥しているので最初に使う時は送信機の伝導性ゴムの横線部分を水で濡らして使用して下さい。**濡らす部分は送信機（バックル）ではなく、伝導性ゴムの両サイドの裏横線部分です。**

★　脱水状態の時やお酒を飲んだ場合は、心拍数を正確に測れないことがあります。そのような状態の時は、心拍計を使用しないで下さい。

★　体毛は、心拍数の検知および送信に影響します。必要な場合は、送信機接触を維持するために体毛をそって下さい。

●アクセサリー＆付属品

送信機の伝導性ゴム


バンド

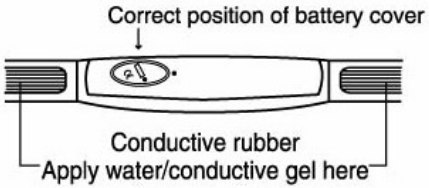
バッテリーカバー

O リング

バッテリー　CR2032（3V）

C チューブ: 腕時計を自転車のハンドルに固定する

●　送信機の取り付け

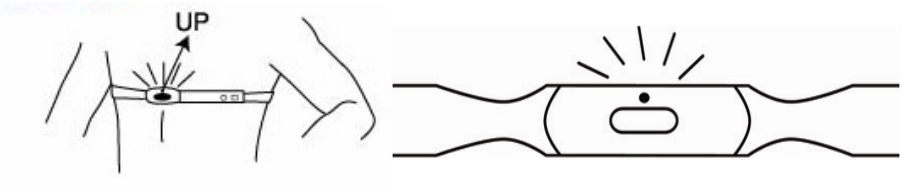


ステップ1

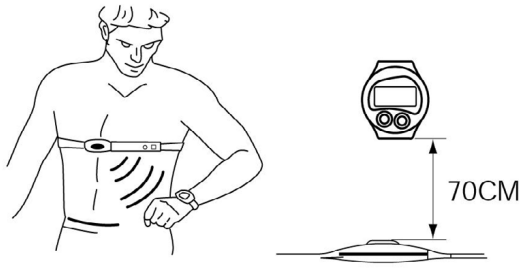
水に濡らした指で送信機の伝導性ゴムの横線の両端を湿らす。**湿らす部分は送信機（バックル）ではありません。伝導性ゴムの両サイドの裏横線部分です。**（上左の絵の横線部分です）

ステップ2
送信機を胸の中心に置き、ベルトを取り付けする。
ステップ3
ベルトが下がらないようにベルトの長さを調整する。
以上でベルトの取り付けは完了します。実際に使用する時はバッテリーを予め、トランスミッターにセットして下さい。

LED表示（特許）
バッテリーをセットした後、トランスミッターとベルトを胸に着けた場合正常な位置であればLEDが点滅します。
下図を参照下さい。



時計とトランスミッターの距離
時計とトランスミッターの距離は 70cm以内に保って下さい。
それ以上の距離は受信できない場合もあります。



使用上の注意

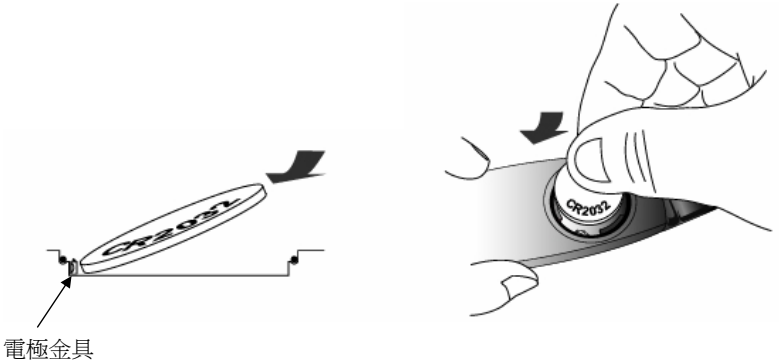
★ この心拍モニターはフィットネス アクセサリーで、心拍数を測定し表示するように設計されていますが、医療機器ではありません。また、医学の診断の目的のための物でもありません。

★ ペースメーカーを使用している方は心拍モニターを使用しないで下さい。

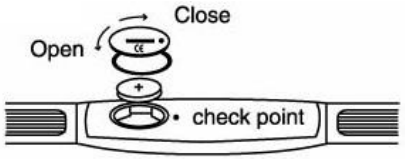
送信機（胸ベルト）のバッテリー取り付け

バッテリー（CR2032）を取り付ける場合、バッテリーの端を持って斜めにバッテリーを滑らすようにセットします。バッテリーの向きは＋文字が見える面が上です。バッテリーの側面を電極金具に接触したらバッテリーボックスに押し込めて下さい。

（下記の絵を参照）



バッテリーのカバーを閉める時は硬いのでしっかりと閉めて下さい。



Oリングは、汗と湿気がバッテリーに損害を与えるのを防ぎますので大事です。

必ず O リングの取り付けを忘れないで下さい。これを忘れると水が入ります。その場合、補償外となります。バッテリーカバーは硬貨を使ってしっかりと閉めて下さい。しっかりと閉めてないと水が入って故障の原因になります。

バッテリーを取り付け後、ベルトを胸に着けると LED はリズムカルに点滅します。もし、点滅が不完全の場合、送信機の取り付け位置を再調整して下さい。

警告

1. ベルトを洗う場合は送信機（バックル）を事前に外して下さい。
送信機は水に濡らさないで下さい。
2. 送信機とベルトは涼しい乾燥した場所に保管して下さい。長時間、直射日光の当たる所や、レンジ・ストーブなどの熱のある所には置かないで下さい。
3. 高圧送電線、TV、コンピューター、モータ、携帯電話等の近くでは心拍データが誤作動しますので注意して下さい。
4. 送信機はある程度の耐水性は有りますが、水中での作動はしませんので、水中では使用しないで下さい。

重要
この心拍計は医療器具ではありません。正確な心拍数を知る場合は医者と相談して下さい。

交換バッテリーは下記の製品と交換して下さい。
バッテリー：CR2032　3V　リチウムバッテリー

トラブルシューティング

●不具合：送信機の LED が点滅しない。
対策：
1）バッテリーを交換する
2）ベルトの両端を水で濡らす。
送信機（バックル）は濡らさないで下さい。

●不具合：心拍数が異常値である又は、0を表示する。
対策：
1）時計を受信機に近づけて下さい。
2）高圧電源元から離してください。
3）ベルトを再度、水で湿らせる。

注意
1.　使用中以外はベルトから送信機を外して下さい。
2.　ワセリン、油、オイル等を使用した場合、接触不良を起こす場合があるので使用しないで下さい。

この製品は 89/336/FEC に順守していますので安心して使用して下さい。
（EMC　指令 89/336/EEC の説明）
電気および電子機器は、他の機器やシステムの動作に影響を与える電磁波を絶えず発生しています。 電磁波による機器の機能障害は、場合によっては深刻な機能低下、ひいては機器の損傷を招きます。

ランニング

		ランニング		
		1～4週目	5～8 週目	9～12 週目
初心者レベル	目標心拍数	56～60%	56～60%	56～60%
	目標運動時間	10～12 分	15～20 分	30 分
	1週間の運動時間	5 回	3～4 回	3 回
中級者レベル	目標心拍数	60～75%	60～75%	60～75%
	目標運動時間	30～45 分	45～60 分	60 分
	1週間の運動時間	2～3 回	3 回	3 回
上級者レベル	目標心拍数	70～80%	70～80%	70～80%
	目標運動時間	30～40 分	40～60 分	60 分
	1週間の運動時間	6 回	4～5 回	3 回

サイクリング

		サイクリング		
		1～4週目	5～8 週目	9～12 週目
初心者レベル	目標心拍数	60～70%	60～70%	60～70%
	目標運動時間	15～20 分	20～30 分	30～45 分
	1週間の運動時間	2 回	2～3 回	3 回
中級者レベル	目標心拍数	60～75%	60～75%	60～75%
	目標運動時間	20～30 分	45 分	45～60 分
	1週間の運動時間	2～3 回	3 回	3 回
上級者レベル	目標心拍数	70～85%	70～85%	70～85%
	目標運動時間	30～45 分	45～60 分	60 分
	1週間の運動時間	3 回	3～4 回	3～4 回

【目標心拍数の目安】

有酸素運動とは、蓄積された脂肪を減らす事や心肺持久力の向上などの改善の効果があります。

有酸素運動の強度を知る上で、心拍数が重要な要素となります。最大心拍数（心臓への負荷が上がり、これ以上運動を続けられない状態の心拍数）の何%の心拍数で運動を持続したらよいのかを予め、把握することが大切です。目標心拍数が高いほど良いわけではありません。自分の体力に合わせて、無理のない運動を心かけて下さい。

★ 次ページの表は健康な方を対象とした参考例です。これから運動を始めようとしている方、健康上不安のある方は、予め医師の指導を受けて下さい。

★ 目標心拍数、目標運動時間に達しなくても、途中で極度の疲労を感たり、体の具合が悪くなった時、無理せずに、積極的に休憩をとりましょう。

- 最大心拍数（最大許容レベルMPL）の計算方法：220－年齢（25 歳の場合、220-25＝195 回/分）
- 目標心拍数の計算方法：最大心拍数（最大許容レベルMPL）が 195 で目標心拍数が 70%の場合、195 X 0.7＝136 回/分

ウォーキング

		ウォーキング		
		1～4週目	5～8 週目	9～12 週目
初心者レベル	目標心拍数	60～70%	60～70%	60～70%
	目標運動時間	15～20 分	20～30 分	30～45 分
	1週間の運動時間	2 回	2～3 回	3 回
中級者レベル	目標心拍数	60～75%	60～75%	60～75%
	目標運動時間	30～45 分	45～60 分	60 分
	1週間の運動時間	3 回	3～4 回	3～4 回
上級者レベル	目標心拍数	70～85%	70～85%	70～85%
	目標運動時間	20～30 分	30～45 分	45～60 分
	1週間の運動時間	2～3 回	3 回	4 回

HRM－9801 受信機

心拍の信号：正常に心拍信号を受信している時は点滅します。

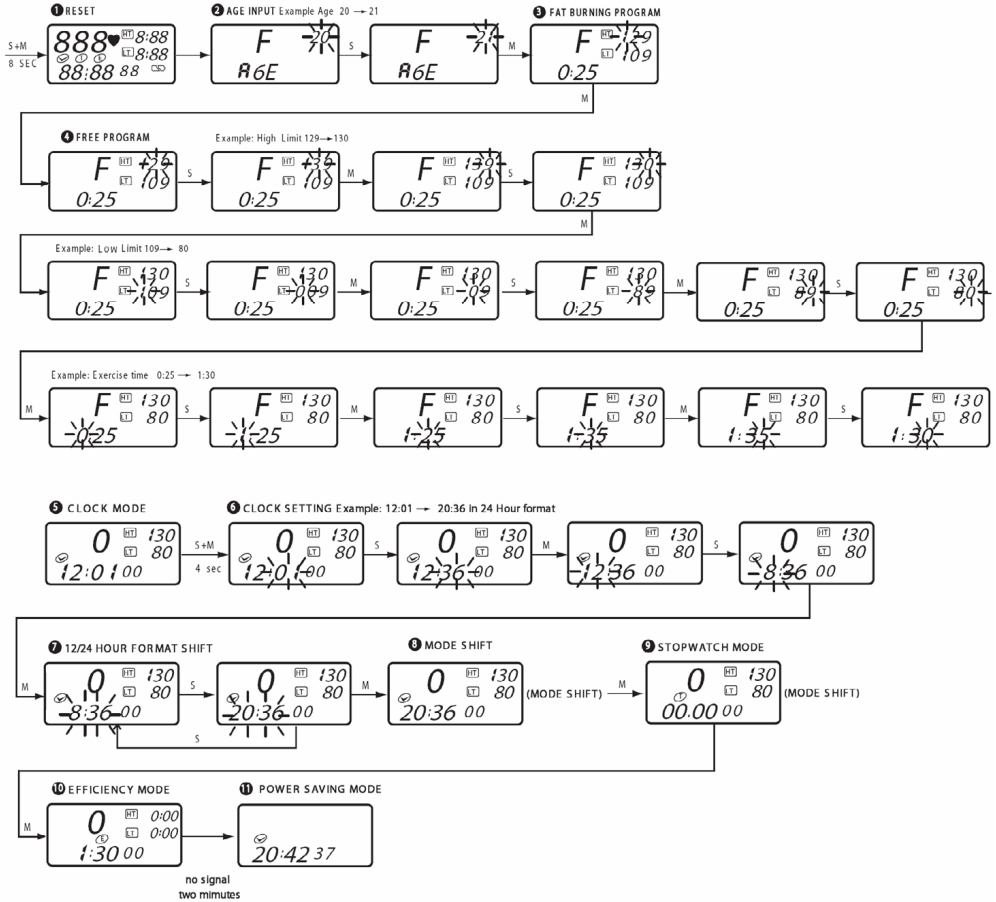
A ：現在の心拍数表示
B ：高い目標区域限界/目標区域の最高限界を超えた総使用時間
C ：低い目標区域限界/目標区域の最低限界を超えた総使用時間
D ：機能モードの信号
E ：機能モードの表示: 時計/ストップウォッチ/運動時間カウントダウン
F ：バッテリーが少なくなると表示します

12 機能および他の特徴

1. 年齢入力による自動脂肪燃焼プログラム。
2. 手動プログラム設定（心搏目標区上、下限、及び運動時間を任意設定）
3. 三種類の音のアラーム
   A）上限心拍数のターゲットゾーンを超えた時、30 秒毎に4度、鳴ります。
   B）心拍数が設定範囲上限～下限の間にある場合、30 秒毎に1度、鳴ります。
   C）年齢による上限心拍数（MPL）を超えた時、10 秒毎に 4 度短く鳴ります。
   （MPL：目標心臓図を参照してください）
4. 視覚のアラーム
   現在の心拍数があなたの年齢の MPL の値より上にある場合、シンボルは点滅します
5. 予めセットされた運動時間秒読み
6. 現在の心拍数表示/分（35-250）
7. 低い制限の上の全体の時間　09:59（時間/分）

8. 高い制限の上の全体の時間 09:59 (時間/分)
9. ストップウォッチ 9:59:59(時間/分/秒)
10. 12/24 時計表示
11. 目標区域はセットでき、リセットも可能
12. ユニークな送信 LED 表示(特許)
    - 電池が少なくなると表示
    - 自動節電モード
    - 3V のリチウム電池は時計(CR2016)とトランンスミッター(CR2032)についています
    - 3V バッテリーは簡単に交換可能
    - 日常防水

時計(受信機)についての説明は以下のフローチャートを参照しながら操作して下さい



注意:

1.どんな O リングおよび金属フタもなくしてはいけません。

2.腕時計バッテリーを交換した場合、記録されたデータは全て消え、腕時計受信機をリセットします。

3. あなたがバッテリーを捨てる場合、適切な処分が環境汚染を回避するために要求されます。

● トラブルシューティング

①受信機の心拍数字が0表示となる。
原因及び対策
送信機の取り付け位置が適切でないので再位置調整。
送信機のバッテリー消耗、新しいバッテリーと交換

②表示が黒くなる
原因及び対策
周囲温度が暑い場合は涼しい場所に移動。
直接日光に長すぎてまたさらされた場合は日陰で熱を冷ます。

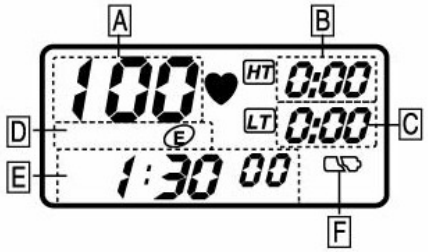
③受信機の表示異常。
原因及び対策
バッテリーの劣化の場合は新しいバッテリーと交換する。
バッテリーの接触不良の場合は再度、バッテリーをセットする。

④表示がうすい
原因及び対策
バッテリーの接触不良なので新しいバッテリーと交換。

⑤不規則なデータが現われます。
原因及び対策
リセットする。

⑥省電力モードにならない
原因及び対策
年齢入力と時計セットが未完成である。
ストップウォッチモードで実行中である。
これらの状態は電力セーブモードにはなりません。

A: 現在の心拍数表示
B: 上限心拍数のターゲットゾーンを超えた全運動時間
C: 下限心拍数のターゲットゾーンを超えた全運動時間
D: 効率モード・シンボル
E: プリセットされた運動時間カウントダウ
F: バッテリー消耗状況



● 自動節電

腕時計が心拍信号又は入力を2分間受けない時、電力は自動的に節電モードになり、腕時計はCLOCK時間/シンボル/バーだけを表示します。
S KEY あるいは M KEY が押される場合、自動節電モードは自動的に解除されます。

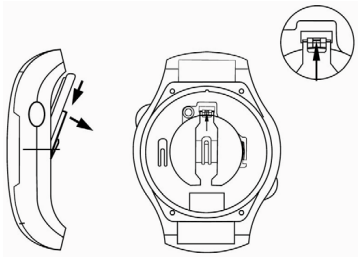
注意

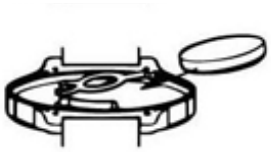
年齢入力か時間設定が完了しない場合、又、ストップウォッチ・モードから抜け出さないと自動節電モードにはならない。

● バッテリー交換

腕時計は、CR2016 リチウムバッテリー(3V)を使用しています。バッテリーマークが現れて使用できない場合、新しい CR2016 バッテリーまたは同等品と交換してください。

1. 後部カバーでねじを解くために小さなドライバーを使用してください、
2. 裏の金属フタを開けて、かつ古いバッテリーを交換する為、小さなドライバーを使用してください。
3. 新しい CR2O16 バッテリーと交換し、指定の位置に戻してください。
4. 新しいバッテリーを安全にするロック位置へ、金属フタを押してください。
5. 後部カバーを組み立ててください。
6. ねじを締めて、速やかに古いバッテリーを処理してください。





データをすべてリセットする為、8 秒間 S KEY および M KEY を同時に押してください。

1. 年齢入力 (フローチャート②)

年齢入力によって脂肪燃焼プログラムは上限心拍数と下限心拍数を自動的にセットアップします。
コンピューターに初期設定された年齢は「20」です。21 歳にする為、S KEY を 1 回押してください。S KEY を押して続けると、数は急速に増加します。年齢の幅は 18 から 60 歳までです。目的の年齢まで、S KEY を押します。年齢を確認し、M KEY を押してください。
フローチャートの③です。

2. 自動トレーニング＆手動プログラム選択

1. FAT BURNING PROGRAM(脂肪燃焼プログラム)(フローチャート③)
   年齢を入力完了すると自動的に上限心拍数(HT)と下限心拍数(LT)が設定されます。この値がコンピュータで計算した脂肪燃焼プログラムの値です。
   目標心拍数の値については年齢によって異なります。
   もし、HTとLTの値を任意設定したい場合は手動任意設定プログラム④に移動して心拍数値を変えて下さい。
2. 年齢が 18-60 歳以外の方はフローチャート④で任意設定プログラムを選択してください。
   FREE PROGRAM(任意設定プログラム)操作は④以降の画面を参考にセットして下さい。
   例 High Limit 129→130 Low Limit 109→80
   例 Exercise time 0:25--→1:30

NOTE 1. 最低値/最高値の目標区域限界範囲:35-250 の BPM
2. 最低限界は最高限界以上に高くてはなりません。
3. 運動時間の範囲:0～9:59:59 (時/分/秒)

目標心拍数領域でのトレーニングは重要です。ただ正確な心拍数領域を知る為には医師に相談して下さい。
年齢による、目標心拍領域は次ページのチャートを参照してください。

1. 脂肪燃焼領域

初心者か、中間レベルの運動者の目標心拍数は、最大心拍数(最大許容レベルMPL)の 55%から 65%であるべきです。

2. 心臓強化領域

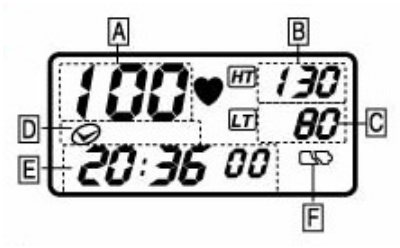
ハードなエアロビクスや運動者の目標心拍数は、最大心拍数(最大許容レベルMPL)の 65%から 85%であるべきです。

目標心臓図表 TARGET HEART CHART　　1分間の心拍数（BPM）

年齢	20	25	30	35	40	45	50	55	60
最大許容レベル MPL	200	195	190	185	180	175	170	165	160
85% MPL	170	166	162	157	153	149	145	140	136
65% MPL	130	127	124	120	117	114	111	107	104
55% MPL	110	107	105	102	99	96	94	91	88

● 時計モード

A: 現在の心拍数表示
B: 上限心拍数のターゲットゾーン
C: 下限心拍数のターゲットゾーン
D: 時計モード標識
E: 時計表示
F: バッテリー消耗状況



時計セット
フローチャート⑤参照
S KEY を押したまま、M KEY を 4 秒間押して、その後、「分」数字は点滅します。
分を進める場合 S KEY を押してください。
S KEY を押し続けると数は急速に増加します。M KEY を押すと「時間」数字が点滅します。目的の時間まで、S KEY を押してください。M KEY を押すと時間と分は点滅します。再度、M KEY を押すと確定します。

● 12/24 時間の切り替え
時間、分をセットした後、時、分が同時に点滅している時、S－KEY を押すと 12/24 時間の切り替えができます。そして M KEY で確定して下さい。

● モード変更
下記のモードがありますが切り替える場合は M KEY を押してください。

（ 時計モード）
T （ストップ ウォッチモード）
E （効率モード）

モードクリア
T 、E モードで、S KEY を押したまま、M KEY を一回押すとデータが ZERO になる、あるいはプリセット値に返ります。

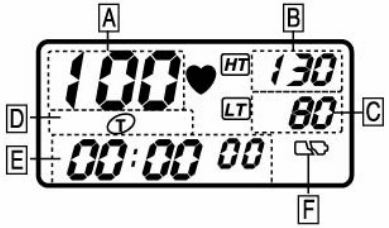
年齢入力の変更
E モードで S KEY を 8 秒以上押す、受信機は年齢入力に戻り、年齢入力変更ができます。

プログラムの変更
T モードを選択し、S KEY を 8 秒以上押してください。受信機はトレーニング・プログラム変更のためにフローチャート③（プログラム選択）に戻ります。
注意：この製品はバックライト機能がありません。

● T モード ストップウオッチ・モード
ストップウォッチ モードを選択する為に M KEY を押してください。T シンボルは点滅しません。ストップ ウォッチをスタートする場合は S KEY を押してください。そうすれば、シンボルは点滅します。再度、S KEY を押すと点滅は止まります。再び S KEY を押すと時間は積算されます。
時間をリセットする場合はSKEYとMKEYを同時に押してください。
ストップウオッチ範囲:00:00:00(分/秒/秒%)~9:59:59(時間/分/秒)

注意
ストップウオッチ・モードを選択している場合、受信機は省電力モードにはなりません。ストップウオッチを止めるか、あるいは省電力モードのため、他のモードに変更して下さい。

A: 現在の心拍数表示
B: 上限心拍数のターゲットゾーン
C: 下限心拍数のターゲットゾーン
D: ストップウオッチ・モード標識
E: ストップウオッチの時間
F: バッテリー消耗状況



● E モード 効率モード
効率モードスタートする為に S KEY を押して、E は点滅します。この状態で効率モードは始動しますので運動を開始して下さい。既に心拍数の上限/下限は設定されていると思いますが、
E表示のカウントダウンするのは心拍数が上限/下限の間の値にある時にカウントダウンが始まります。
心拍数の効率モードを止める場合は再度、S KEY を押します。 S KEY 押し、 M KEY を押とデータは消え、プリセットされた運動時間を再びロードします。