

## 最初に読んでください

正確な表示および最良のパフォーマンスについては、次の提案を読んでください。

- 人肌タイプおよびそれらの心拍数信号は人により異なります。安定した信号を達成する送信機革ひもに精通するのにある程度の時間がかかる必要があるかもしれません。だから、特に寒く乾燥した冬の数か月の間に忍耐強くしてください。
- 乾燥伝導性のゴムと皮膚接触は心拍数表示の誤った解釈または「0」を引き起こしますので、正確な示度を得るために、**伝導のゴム皮、部分を湿らす。**  
伝導のゴム皮部分を湿らすために、**水、唾液、ECG ジェル**または他の伝導性の液体を使ってください。しかし、ワセリンか、心拍数信号を検知することをできなくする発信機を絶縁する油などは使用しないで下さい。
- 心拍数ディスプレイは「0」に落ちるか、あるいは、高電圧送電線および変圧器、あるいはテレビ、コンピューター、携帯電話、機械的な時計などのような任意の電磁気の装置の近くにある場合、「250」にジャンプするかもしれません。それらの記録をすべて取り除き、かつ再びあなたの実際の心拍数を表示するために「モードクリア」を実行してください。
- 脱水および酒精飲料を飲んだ場合は、心拍数表示の検知および正確さに影響することがあります。正確な示度については、送信機を使用しないで、あなたの身体が正常なレベルに戻るまで待ってください。
- 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、滑らかな送信機接触を維持するために体毛を切ってください。
- あなたが胸革ひもを調節する場合、送信機ゴム接触はあなたの身体上で水平にしてください。

個人によって、送信機の着く位置を調整してくださいそうすればコンピューターはよりよく作動します。

## 警告

1. この心拍数モニターは、健康のよい状態である場合、あなたの心拍数を測定し表示するように設計されています。それは医療機器ではありません。また、それは医学の診断の目的のために意図されません。
2. あなたの年、最高と最低の心拍数範囲などについては医者にかかってください。体に不快感が感じれば、運動することをやめてください。
3. あなたがペースメーカーを使用している場合は心拍数送信機を着けないで下さい。
4. 送信機は水中では働きません。水にこの装置を濡らさないでください。

---

A:現在の心拍数表示

B:心血管の強さのパーセンテージ/プリセットされた運動時間の効率パーセンテージ

C:高い目標区域限界/目標区域の最高限界を超える総使用時間

D:低い目標区域限界/目標区域の最低限界を超える総使用時間

- E: 機能モードのディスプレイ：時計ディスプレイ/平均心拍数/最大心拍数/ ストップウォッチ/運動時間カウントダウン
- F: 秒の時間棒/現在の心血管の強さレベル
- G:機能モードの信号
- H：目標区域の標識
- I：12 時間用のフォーマット AM/PM
- J: 弱いバッテリー信号
- K：視覚アラーム信

## 20 FUNCTIONS AND OTHER FEATURES

### 20 機能および他の特徴

1. 年齢入力につき 2 つの自動の訓練計画
  - FP1 ( 脂肪燃焼プログラム ) ,FP2(構造の心血管強度のプログラム)
2. FP3 (勝手にプログラムが設定した心搏目標区上、下限、及び運動時間を改訂することができます)
3. 3 つの段階の聞き取れるアラーム
  - A:現在の心拍数が低い目標区域制限を超えたとき、30 秒 1 ごとにピーツと鳴ります
  - B:現在の心拍数が高い目標区域制限を超えたとき、30 秒 4 ごとにピーツと鳴ります
  - C:現在の心拍数があなたの年齢の最大心拍制限を超えたとき、10 秒 4 ごとに「ピーツと短く鳴ります」(MPL：目標心臓図を参照してください)
4. 2 つの段階の視覚のアラーム
  - 現在の心拍数が高い限界を超えた時、シンボルが現われます
  - 現在の心拍数があなたの年齢の MPL の上にある場合、シンボルは閃きます
5. 現在の心血管の強さのパーセンテージ
6. 予めセットされた運動時間の効率パーセンテージ
7. 予めセットされた運動時間秒読み
8. 現在の心拍数表示/分につき 35-250 打つこと
9. 最大心拍数は、毎分 35-250 の打つことを記録しました
10. 6 回の任意の期間の平均したハートレート/分につき 35-250 打つこと
11. 低い制限の上の全体の時間      12.高い制限の上の全体の時間
- 13.ストップウォッチ 9:59:59(時間/分/秒)
- 14.12/24 時計                              15.目標区域指標
- 16.目標区域は再セットでき、再調査可能
- 17.現在の心臓血管強さレベル
- 18.秒の時間バー                          19.ユニークな送信 LED 指標の特許
- 20.EL バックライト
  - 力のない電池検出                      換えりやすい 3V バッテリー

自動節電

防水

3Vのリチウム電池は含まれていました(2つのCR2032)

---

#### ACCESSORIES AND ATTACHMENT

##### 付属品と配属

Heart rate Transmitter = ハートレート送信機

Battery Rubber Pad of Transmitter

= 送信機のバッテリーゴム填補

C Tube = C チューブ

Elastic strap

= 弾性の革ひも

Battery Cover of Transmitter

= 送信機のバッテリーのカバー

CR2032 3V Lithium, Transmitter Battery

= CR2032 3V のリチウム、送信機のバッテリー

Velcro strap for mounting watch on handlebar

= 腕時計が車の手の握りにあることを固定するためのマジックテープ

---

#### WATCH BATTERY REPLACEMENT

##### 腕時計バッテリーの置換を見てください

腕時計は、一つの3VのCR2032リチウムバッテリーを含みます。置き換えのための弱いバッテリーの表示が進行中のとき、バッテリーを新しいCR2032バッテリーまたは等価物と入れ替えてください。

1. 後部カバーでねじを解くためにねじドライバーを使用してください、正面の場合とは別に後部カバーを分離してください。
2. 慎重に透明なプラスチックカバーを取り外してください。
3. 金属ばねを開けて、かつ古いバッテリーを傾げるために小さなねじドライバーを使用してください。
4. 新しいCR2032バッテリーを滑って、指定の位置に戻してください。
5. 新しいバッテリーを安全にするロック位置へ、金属ばねを押してください。
6. プラスチック・カバーを戻して、正面の場合に後部カバーを組み立ててください。
7. 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。

注意:

1. どんな Oリングおよび金属ばねも失わせません。
  2. 腕時計バッテリーを取り除くことは、記録されたデータをすべて消し、腕時計受信機をリセットします。
- 
- 

## TRANSMITTER BATTERY INSTALLATION

### 送信機とバッテリーの設置

CR2032 3V リチウムバッテリーをはめていただき、(下で例示されるように、それを置いて、きちんとバッテリーゴムパッド(Oリング)とバッテリーカバーをケースに入れてください、そして、正し

し  
い位置にコインまたは類似したオープナーでそれを締めて、カバーを閉じてください。

ゴムパッド(Oリング)は、蓄電池室のウォーター・プルーフ保護を保証します。

### 重要なこと

汗と湿気がバッテリー構成を損なうのを防ぐために例示された下の通り、必ず非常にしっかりとバッテリーカバーを閉じるようにしてください。

### 注意

湿気の水または導電性ゲルを適用する最高のパフォーマンスのえて、心拍数を見つけるため  
せつしょく

にきちんと伝導力があるゴムとあなたの胸部皮膚と接 触 してなければならない。

### 警告

1. ユーザは水泳の間に送信機を着用しているべきではありません。
  2. これは潜水道具ではありません。したがって、水の下でいる間、ボタンは操作されるべきではありません。
  3. 送信機と伝導性あるゴムの 2 部品を特に清潔にしておく。
  4. 送信機を湿気のある所荷に格納しないで、涼しくて乾燥した場所に格納しなければなりません。電池寿命を短くする湿気は、電極湿気および発信機を活性化しておきます。
  5. 高電圧用の送電線とテレビと携帯電話などの近くに送信機を格納しないように、バッテリーの使用寿命を短くする電磁妨害を回避することができます。
- 
- 

### 心拍数送信機をつけてください

光を閃かす LED がロゴ上にあることを確認してください。これは最多の安定した心拍数送信のための正確な位置です。

示されるように、心拍数送信機を置いて、ぴったりとあなたの胸にフィットするために、融通性のあるバンドを直してください。

操作をチェックするために、パルス信号を受信するとき、腕時計の上のシンボルがひらめきま

す。そして、腕時計は、シンボルがひらめき始めた後に最初の心拍数を表示するまでには数秒かかります。

#### **注意**

- 1.あなたが不整脈を得たなら、「リセット」を実行して、すべての記録をクリアしてください。(S KEYを持って、同時に、M KEY を 8 秒押します。)
- 2.良い無線のレセプションのために例証されるように距離が腕時計と心拍数送信機のための 80 以上 CM(30 インチ)でないことを保ってください。

#### **ユニークな送信機 LED 指標**

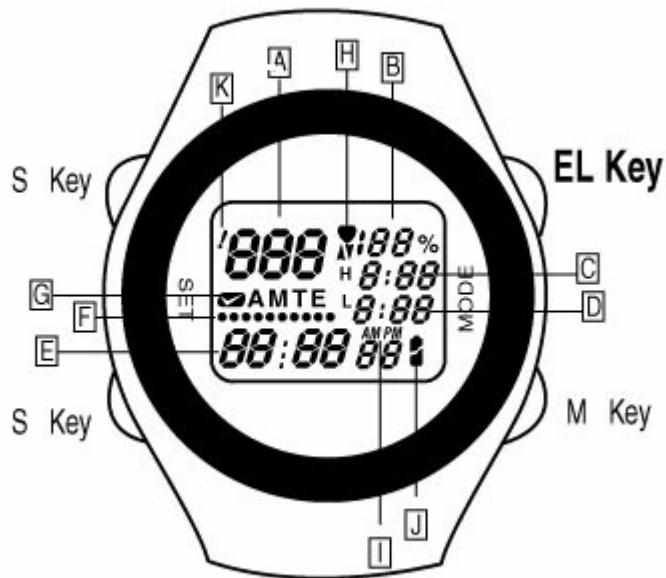
送信機が稼働中であることを示しながら、赤い送信機のユニークな送信発光ダイオード指標がひらめきます。送信発光ダイオードを正確な受信のために一貫してひらめかせ続ける送信機の位置を調整してください。

#### **注意：**

ハートレートシンボルが 2 分を閃絡させるとき腕時計が読んでいる心拍数を表示しないならば、腕時計バッテリーの設置をチェックして、腕時計にリセットを実行してください。

#### **腕時計を車の手の握りにあることに固定する**

ハンドルに「C」チューブを付けて、「C」チューブ上にマジックテープを置いてください。マジックテープ上に腕時計を固定して、それを安全に締めてください。



A:現在の心拍数表示

B:あなたの年齢の MPL(限界を加えて最大值:目標心臓図表を参照してください。)に対する現在の心臓血管強度のパーセンテージ。

C:高い目標区域限界

D:低い目標区域限界

E:時計表示

F:秒の時間棒。毎棒 1 秒。

G:時計モード標識

H:目標区域信号

I: 12 時間用のフォーマット AM/PM

J: バッテリー状況

K: 視覚アラーム信号

### リセット

データをすべて取り除くために 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

コンピューターは、自動的にあなたの年齢入力によって 2 つのトレーニング・プログラムをセット・アップします。

コンピューターにプリセットされた年齢は「20」です。21 に向かって前進

するために S KEY を 1 回押してください。S KEY を押して続けてください。

そうすれば、数は急速に増加します。年齢の幅は 18 から 60.まで及びます。望む年齢を得るまで、S KEY を押します。年齢を確認し、かつトレーニング・プログラム選択の F P1 を入力するために M KEY を押してください。

## 2. トレーニング/手動プログラム選択

### F P 1 : 自動的な体脂肪燃焼プログラム

あなたの年齢入力によれば、コンピューターは自動的に最高値/最低値の体脂肪燃焼区域限界(目標心臓図表を参照)と低い目標区域限界をセットし尚且つ 25 分間の練習時間をセットします。

このプログラムを選択し次に、平均心拍数計算期間の選択モード F P4 を入力するために M KEY を押してください。次に F P2 を入力するために、S KEY を押してください。

### FP2:自動心臓血管強化・プログラム

あなたの年齢入力によれば、コンピューターは自動的に最高値/最低値の心臓血管強化区域(目標心臓図表を参照)と低い目標区域限界の上に 40 分間の練習時間をセットします。このプログラムを選択し次に、平均心拍数計算期間の選択モード F P4 を入力するために M KEY を押してください。そして F P3 を入力するために、S KEY を押してください。

あなたの年齢が 18-60 歳以外なら、あなたが自分の目標区域および運動時間をセットしたい場合は、手動プログラム(FP3)を選択してください。

あなたの年齢、最高・最低の心拍数範囲などに適切な練習心拍数および持続時間に関して医者に聴いてください。

### FP3 : 手動プログラムすることができる目標区域と運動時間

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ほど高くはありません。

3. 運動時間の範囲 : 0 - 9 : 59 : 59 (時/分/秒)

オリジナルの格納された目標区域および F P3 モードの練習時間 25 分間は、F P1 と同じです。F P3 モードにおいて、点滅数字の変更により最高値/最低値の目標区域範囲および練習時間を自由に設定することができます。S KEY を押すか、あるいは高い限界の多くの最初の数字を増加させるために S KEY を押し続けてください(年齢入力と同じ方法)。M KEY を押すと二番目の数になります。同じ方法は、最高値/最低値範囲および運動時間の他のすべての数字を調節することができます。一旦これらがそうならば、セットは F P4 平均 ハートレート計算モードを入力します。

### F P 4 : 平均心拍数計算

平均的心拍数計算は 10,20,30,40,50,60 分の 6 つのオプションがあります。どれかを選択して下さい。

どれかを選択するために S KEY を押して、次に、時計モードに入るために、M KEY を押してください。

#### 時計モード

A:現在の心拍数表示

B:あなたの年齢の MPL(限界を加えて最大値:目標心臓図表を参照してください。)に対する現在の心臓血管強度のパーセンテージ。

C:高い目標区域限界

D:低い目標区域限界

E:時計表示

F:秒の時間棒。毎棒 1 秒。

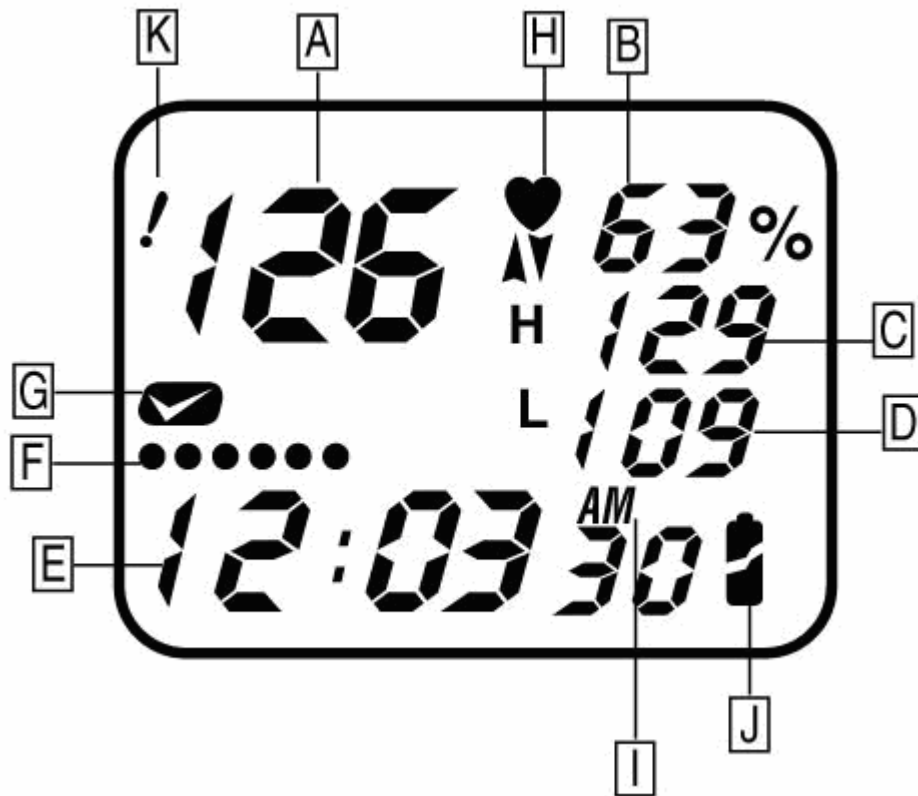
G:時計モード標識

H:目標区域信号

I: 12 時間用のフォーマット AM/PM

J: バッテリー消耗状況

K: 視覚アラーム信号



### 時計セット

S KEY を保持したまま、M KEY を 4 秒間押して、その後、「分」数字は閃きます。分を進めること。望む分を得るまで、S KEY を押してください。

S KEY を押して保持してください。そうすれば、数は急速に増加します。M を押して「時間」数字が閃かして、望む時間を得るまで、S KEY を押してください。M KEY を押して、そうすれば、今、時間と分は閃きます。

### 12/24 時間の切り替え

24 時間モードへ時計ディスプレイを切り替える場合、S KEY を押してください。S KEY を再び押して、また元の 12 時間表示に変わる。M KEY を押して、時計モードを終了します。

### 時計リセット

時計モードに変わるために M KEY を押して、S KEY を押して保持したまま、M KEY を 4 秒間押してください。その後、「分」数字はリセットのために閃きます。

### モード変更

次の平均心拍数モードおよび他のすべてのモードに切り替える場合は M KEY を押してください

### モードクリア

すべての AMTE モードの一つ一つの中に、S KEY を保持したまま、M KEY を一回押して、記録か AMTE モードは、同時に ZERO に取り除かれます、あるいはプリセット値に戻ります。

### 年齢入力の変更

E モードに変わるために M KEY を押して、S KEY を 8 秒以上だけの間押して、受信機は年齢入力変更のために F1 に戻ります。

### プログラムを変える

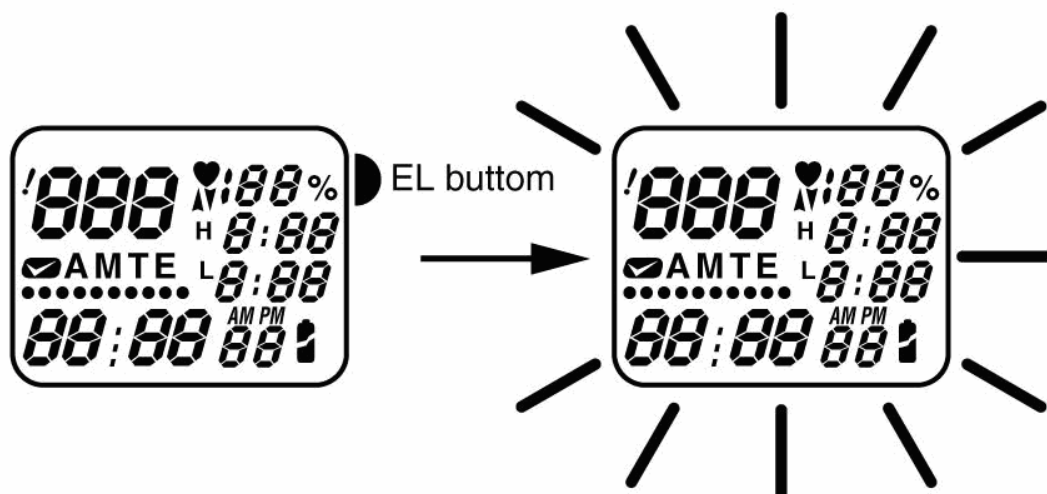
T モードに変わるために M KEY を押してください。S KEY を 8 秒以上だけの間押してください。受信機はトレーニング・プログラム変更のために F1 に戻ります。

### EL (バックライト)

受信機を 3-4 秒間照らすために EL KEY を押してください。

注意:

1. 電気の大規模な消費は、液晶の劣化が早まります。
2. バックライトは、日光の下ではわかりません。



**Aモード**平均心拍数モード

A:現在の心拍数表示

B:あなたの年齢の MPL(限界を加えて最大:目標心臓図表を参照してください)に対する現

現在の心血管の強さのパーセンテージ

C:高い目標区域限界

D:低い目標区域限界

E:プリセットされた平均期間ごととでのように平均心拍数ディスプレイ(FP4を参照する)

F:秒の時間棒。毎棒1秒。

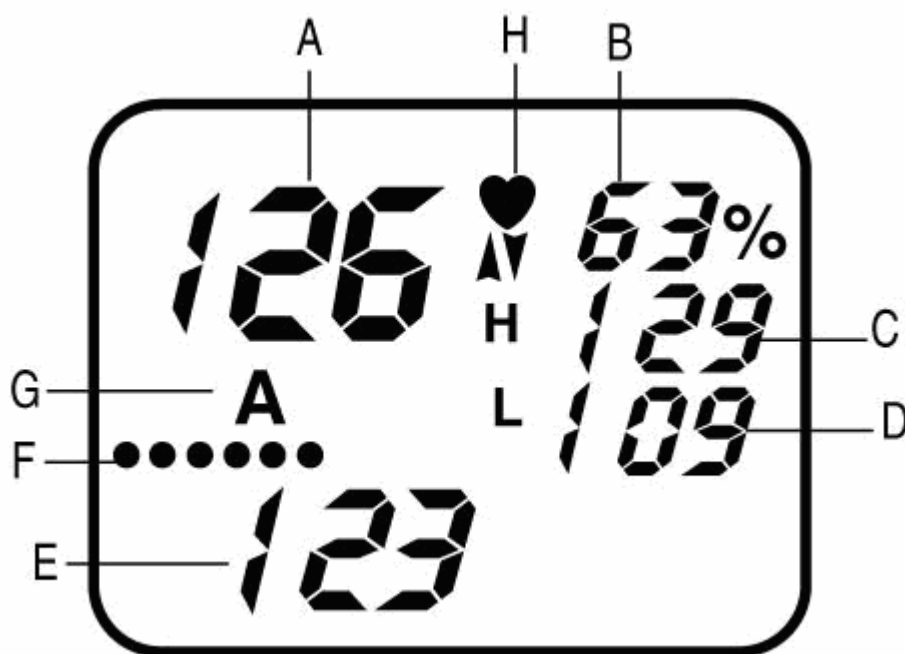
G:平均心拍数モード標識

H:目標区域信号(時計モードと同じ)

I:12時間用のフォーマットAM/PM

J:バッテリー消費状態

K:視覚アラーム信号

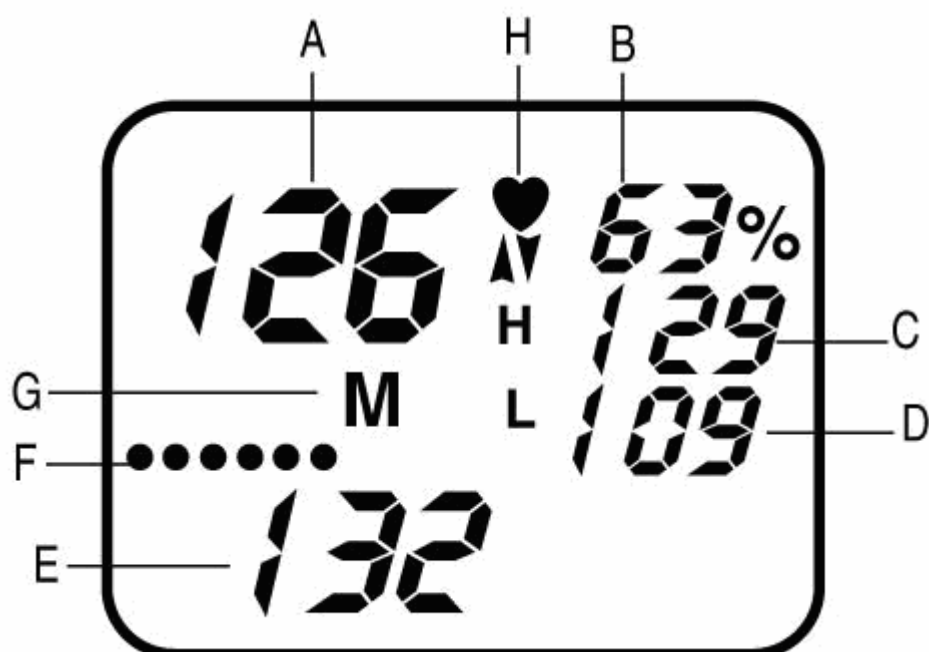


**Mモード** 最大心拍数モード

A:現在の心拍数表示

B:あなたの年齢のMPL(限界を加えて最大:目標心臓図表を参照してください。)に対する現在の心血管の強さのパーセンテージ

- C:高い目標区域限界
- D:低い目標区域限界
- E:あなたの最大心拍数の記録
- F: 現在の心血管の強さレベル
- G: **M**最大心拍数モード標識
- H:目標区域信号（時計モードと同じ）
- I: 12 時間用の表示 AM/PM
- J: バッテリー消費状況
- K:視覚アラーム信号



**Tモード** ストップウォッチ・モード

ストップウォッチ・モードに変わるために M KEY を押してください。T シンボルは閃きません。ストップウォッチを活性化するために S KEY を押してください。そうすれば、シンボルは閃きます。閃きをやめるために再び S KEY を押してください。連続時間計算のために S KEY を押してください。

時間をリセットする場合は S KEY と M KEY を同時に押してください。

ストップウォッチ範囲:00:00:00(分/秒/秒%)~9:59:59(時間/分/秒)

注意

**Tモード** ストップウォッチモードでは、一旦ストップウォッチが活性化されれば、受信

機は省電力モードを入力しません。ストップウォッチを止めるか、あるいは省電力モードを入力するために他のモードに変わってください。

A:現在の心拍数表示

B:あなたの年齢の MPL(限界を加えて最大:目標心臓図表を参照してください。)に対する現在の心血管の強さのパーセンテージ。

C:高い目標区域限界

D:低い目標区域限界

E:ストップウォッチ・ディスプレイ

F: 現在の心血管の強さレベル

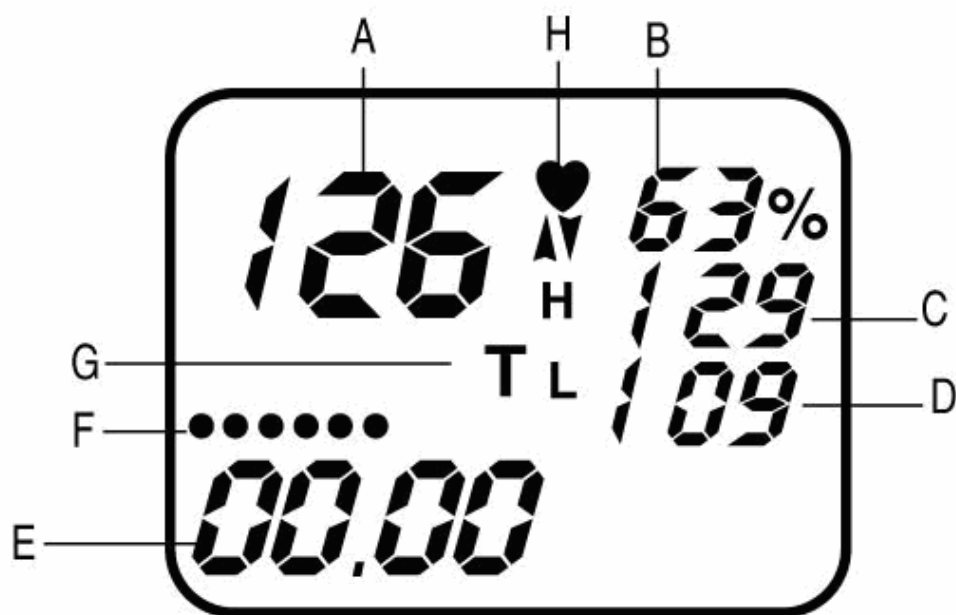
G:  最大心拍数モード標識

H:目標区域信号(時計モードと同じ)





I: 12 時間用の表示 AM/PM

J: バッテリー消費状況

K:視覚アラーム信号



 Eモード 効率モード

STOPWATCH MODE になるために M KEY を押して、E シンボルは閃きません。効率モードおよび E シンボルを活性化するために S KEY を押して、E 閃きます。効率モードを止めるために再び S KEY を押します。S KEY を保持し、KEY を押して一旦     モードの記録をすべて取り除けば、プリセットされた運動時間に再びロードします。(F

P1/F P2/F P3 を参照)

A:現在の心拍数表示

B:プリセットされた運動時間の効率パーセンテージ

定式: % =  $\frac{\text{目標区域の最低限界を超える総使用時間}}{\text{プリセットされた運動時間}} \times 100\%$

C: 全運動時間内 最大心拍数

D: 全運動時間内 最小心拍数

E: プリセットされた運動時間カウントダウン

F: 現在の心臓の強さレベル

G: 効率モード・シンボル

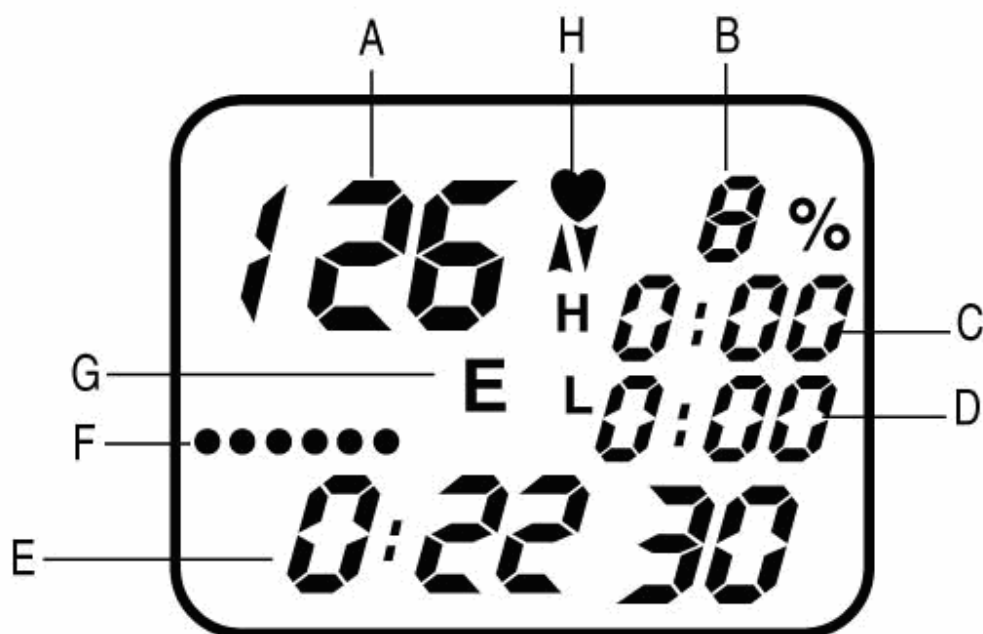
H: 目標区域の指標(CLOCK MODE と同じ)

I: 12 時間/24 時間の切り替え AM/PMAM/PM for 12 Hour format

J: バッテリーの状況

K: 視覚アラームの表示

12.自動節電



自動節電

腕時計が信号もまたは入力を 2 分間受けない時、電力は自動的に節約されます。そして、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 CLOCK SETTING がセット完了しない場合、あるいは STOPWATCH MODE が終了するまで、自動節電モードにはならない。

あなた様の目標心臓区域を見つけることあなたの目標心臓ゾーンでのトレーニングは重要です。また、個人の医者か内科医者にかかることが勧められます。

あなたの心臓が毎分 (BPM) につき鼓動するとき、最近の研究がエネルギーとしての脂肪の最適使用が起こることを示してあなたの最大パルス限界 (MPL) の 55% と 65% の間にあります。

あなたの年齢のために、あなたの目標心拍区域を見つけるために、下記の図を参照してください。

#### 1. 脂肪燃焼区域

初心者か、中間レベルの運動者にもかわらず(先でエアロビクス活動をした人)。運動の間の心拍数は、最大のパルス限界(MPL)の 55% から 65% であるべきです。

#### 1. 心臓強化区域

よいエアロビクスの状態/高級の運動者は、それらの最大許容レベルの 65% から 85% までの目標心臓区域を選択することができます。

目標心臓図表 TARGET HEART CHART (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

P12.

## TROUBLE SHOOTING

### トラブルシューティング

No heart rate display 心拍数ディスプレイはありません。

Heart Rate Transmitter not properly positioned. 適切に位置しない心拍数送信機。

Low/Dead Transmitter battery 低値の/死んだ送信機バッテリー

Black display 黒いディスプレイ

Temperature is too hot. 温度は熱すぎます。

Directly exposed to sunlight too long. 直接日光に長すぎてまたさらされた

No Display ディ스플레이はありません

Dead battery. 死んだバッテリー

Wrist watch battery not properly installed. 適切にインストールされない腕時計バッテリー

Display fades 表示は弱まります

Poor battery contact. 貧弱なバッテリー接触。

Irregular data appears 不規則なデータが現われます。

Execute “MODE CLEAR “or “RESET” モードクリアあるいは、リセットを実行してください

Unable to enter Power Saving Mode 省電力モードを入力することができません

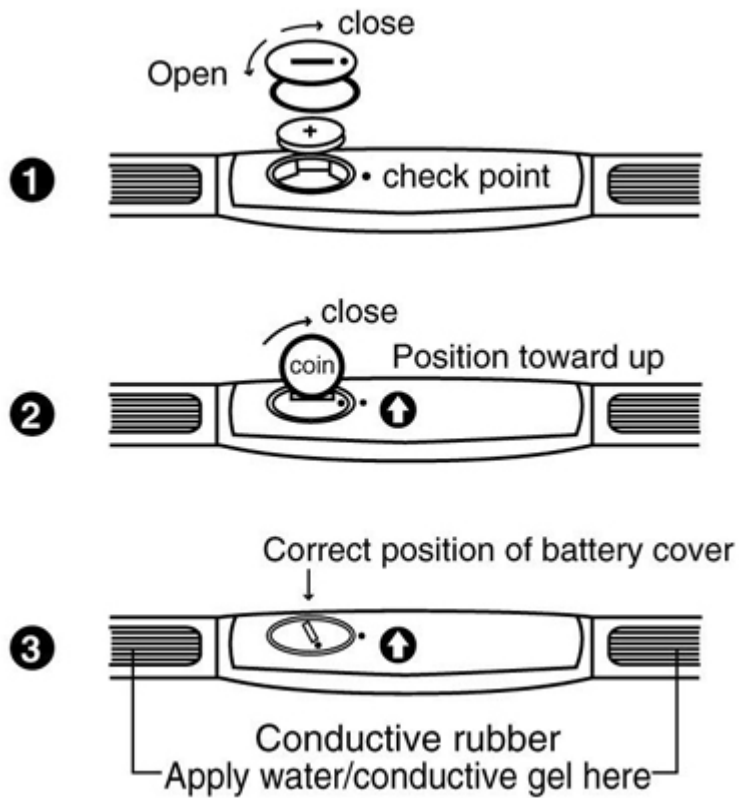
AGE INPUT/CLOCK SETTING not finished. 年齢入力と時計セットが完成しません

STOPWATCH Mode is activated. ストップウォッチモードが活性化されます。

## Transmitter Battery Installment

### 送信機とバッテリーの設置

CR2032 3V リチウムバッテリーをはめていただき、(下で例示されるように、それを置いて、きちんとバッテリーゴムパッド(リング)とバッテリーカバーをケースに入れてください、そして、正しい位置(チェックポイント、マークに合わせる)にセットし、オープナーでそれをし  
締めて、カバーを閉じてください。



### 重要

あせ しっき ばってり こうせい そこ

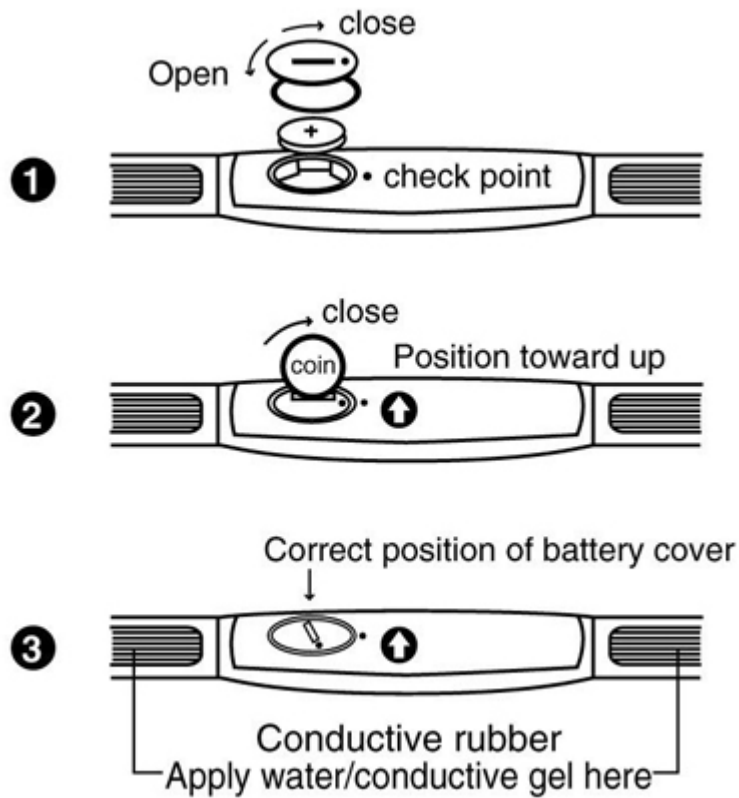
汗と湿気がバッテリー構成を損なうのを防ぐために例示された下の通り、必ず非常にしっかりとバッテリーカバーを閉じるようにしてください。

どうでんせい

湿気の水または導電性ゲルを適用する最高のパフォーマンスのえて、心拍数を見つ

きょうぶひふ せっしょく

けるためにきちんと伝導力があるゴムとあなたの胸部皮膚と接触してなければならぬ。



### 心拍数送信機をつけてください

示されるのように、心拍数送信機を置いて、ぴったりとあなたの胸にフィットするために、融通性のあるバンドを直してください。



操作をチェックするために、パルス信号を受信するとき、腕時計の上のシンボルがひらめきます。そして、腕時計は、シンボルがひらめき始めた後に最初の心拍数を表示するまでには数秒かかります。

注意

ふせいみやく え

あなたが不整脈を得たなら、「リセット」を実行して、すべての記録をクリアしてください。(S KEYとM KEYを同時に8秒押します。)

良い無線のレセプションのために例証されるように距離が腕時計と送信機間の 80CM 以内を保ってください。

### ユニークな送信機表示

かどうちゅう

送信機が稼働中であることを示す、赤い送信機のユニークな送信発光ダイオード

そうしんはっこう

指標が点滅します。送信発光ダイオードを正確な受信のために点滅し続けるように送信機の位置を調整してください。

### 注意

ぶん

ハートレートシンボルが2分間点滅しないでそして腕時計が受信の心拍数を表示しないならば、腕時計バッテリーの設置をチェックして、腕時計にリセットを実行してください



### 腕時計バッテリーの代用

**Model: HRM-9803-G1 /G2, HRM-9802-G1 /G2,**

腕時計は、3VのCR2032リチウムバッテリー1個使用しています。バッテリーの表示が低くなったら新しいCR2032バッテリーまたは同等品と入れ替えてください。

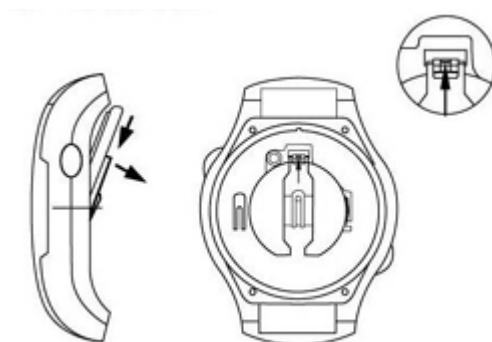
1. 後部カバーでねじを解くためにねじドライバーを使用してください、正面の場合とは別に後部カバーを分離してください。
2. 慎重に透明なプラスチックカバーを取り外してください
3. 金属ばねを開けて、かつ古いバッテリーを傾けるために小さなねじドライバーを使用してください。

新しいCR2032バッテリーを滑って、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、金属ばねを押してください。
5. プラスチックカバーを戻して、正面の場合に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。

## 注意

1. どんな Oリングおよび金属ばねにもを紛失しないで！
2. 腕時計バッテリーを取り除くことは、記録されたデータをすべて消し、腕時計受信機をリセットします。



Model: **SMARTEK-2/ SBM-5000**

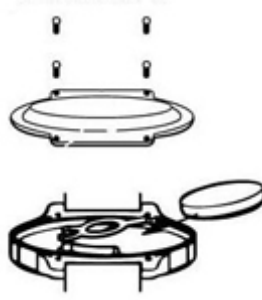
腕時計は 1 本 3V の CR2016 リチウム電池を 1 本含んでいます。バッテリーを交換する必要がある場合、カバーを開き、かつバッテリーを交換するためにねじドライバーを使用してください。次に、カバーをロックするために再びねじドライバーを使用してください。

### NOTE

1. 腕時計バッテリーを取り除くことは、記録されたデータをすべて消し、腕時計受信機をリセットします。

かんきょうおせん かいひ

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。



## Maintenance & Notice

1.

かいすい せいりょくてき しんたいどうさ

海水での精力的な身体動作あるいはプール水での物質の化学的性質を持

たんらく

ってる分子が、送信機を短絡させて、心拍数信号は正確に検知することもできません。ですので、水泳の時、心拍数モニターを使用しないでください。

2. これは潜水道具ではありません。したがって、水の下でいる間、ボタンを操作するべきではありません。

3. 送信機と伝導性あるゴムの2部品を特に清潔にしておく。

そうしん き しっき ところに かくのう

4. 送信機を湿気のある所荷に格納しないで、涼しくて乾燥した場所に格納しなければなりません。

5. 高電圧用の送電線とテレビと携帯電話などの近くに送信機を格納しないように、バッテリーの使用寿命を短くする電磁妨害を回避することができます。

6. 送信機を曲げたり伸ばさないで、極端な寒さおよび熱を避けてください。

7. 使用後のあと、送信機を慎重に洗って乾かしてください。湿気のないところにそれを格納します。

## Notice

- 乾燥伝導性のゴムと皮膚接触は心拍数表示の誤った解釈または「0」を引き起こし

ますので、正確な示度を得るために、伝導のゴム皮膚接触を湿らせます。

伝導のゴム皮膚接触を湿らせるために、水、唾液、ECG ジェルまたは他の伝導性の液体を使ってください。ワセリンまたは油が心拍数信号を見つけることができる送信機を断熱するかもしれませんが、それらを使わないでください。

- 高電圧送電線および変圧器の近くにいる場合、心拍数表示は不規則な割合を示すかもしれません。レコードをすべて取り除き、かつ妨害の区域を去るために「モード クリア」を実行してください。そうすれば、あなたの実際の心拍数は再び表示されます。
  - 脱水および酒精飲料の消費は、心拍数表示の検知および正確さに影響することができます。正確な示度については、送信機を使用しないで、あなたの身体が正常なレベルに戻るまで待ってください。
- なめ
- 体毛は、心拍数の検知および送信に影響することができます。必要な場合は、滑らかな送信機接触を維持するために髪の毛を切ってください。
  - あなたが胸革ひもを調節する場合、送信機ゴム接触はあなたの身体上で水平にしてください。

## 運動する前に

(40% -60%)内科医と相談するか、あるいはどんな運動プログラムも始める前に医者をしてく

やくぶつちりょう

ださい。ある薬物治療が心拍数に影響することができることに気づいてください。運

さいだいしんぱくすう

ひく てきごうせい

動強度のための推薦は、最大心拍数の40%から85%であります。より低い適合性

れべる も こじん まんせいびょうじょうけん

レベルを持った個人、慢性病条件 あるいは低い機能的な量は、この範囲(40%~60%)

ていがく

のより低額のもので練習するべきです。

- 常に、運動の前のウォームアップをして、効率的に安全に訓練するあなたの目標区域内に続くために心拍数モニターを使用し、停止の前に低い強度で数分間冷めます。
- 最良の検知を保証するためにあなたの露出した皮膚に対する送信機を着用しています。しかしながら、あなたの肌タイプがアレルギー体質をもった場合、また薄いシャツ上の送信機を着用したいこと、最良の検知用の2つの伝導性の詰め物区域の下でシャツをよく湿らせます。

