



エフランハートメーター カロリー消費量計算機能付 10気圧防水・水泳可

この度はエフランハートメーターをお買い上げ頂きまして有難うございました。
当商品は時計裏面の高感度センサーとウォッチ表面センサーで心拍数を素早く感知し、正確に表示することができる最新のスポーツウォッチです。年齢を入力する事で心拍数の上限値、下限値（ゾーン）を自動的に算出し、そのゾーンをはずれますとアラーム音を鳴らします。また、カロリー消費量を計算し表示します。ウォーキング等、日々の運動にお役立てください。10気圧防水で水中での使用が可能ですが、心拍計測など水中でのボタン操作は絶対に行わないでください。故障の原因となります。ご使用前に本説明書をよくお読みの上、正しくご愛用くださいますようお願い申し上げます。

P-1



心拍計ご使用時の注意点

1. 裏フタが高感度センサーとなっています。計測時には肌にしっかりと密着させて下さい。
2. 水中でのボタン操作は絶対に行わないで下さい。
3. ご使用後は裏フタ及び表面の汚れを濡れタオル等で拭き取り、清潔に保って下さい。
4. 快適にご使用頂く為に、腕と指先は常に汚れない状態を保って下さい。
5. 腕のセンサー接点部、及び指先が乾燥している場合には、水等で湿らしてからご使用下さい。
6. 運動中やその時の体の状態によって、計測には時間を有する場合があります。
7. 不整脈があったり血圧の状態によっては、正常に計測できない事があります。
8. 人により電気の通りの悪い方は、計測できない場合があります。又今まで計測出来ていた場合でも体の変化により、途中から計測出来なくなる事があります。
9. 当品は医療器具では有りません。計測値はあくまでも、参考値としてお使い下さい。
10. 当品での心拍数計測範囲
(下限値) (上限値)
43拍 ~ 200拍/1分

P-2



ボタンの主な働き



水中でのボタン操作は絶対に行わないで下さい。防水不良の原因となります。

P-3



ボタンの主な働き

- Aボタン 時刻 心拍各設定 アラーム クロノグラフ タイマー カロリーモードの機能呼び出し
- Bボタン 内部照明ライト
- Cボタン クロノグラフ・タイマーのスタート・ストップ及び各種設定
- Dボタン クロノグラフ・タイマーのリセット
- Eボタン 指タッチ式心拍感知センサー

*時計画面より、A及びDボタンを同時に2秒間程押しますと画面表示が消え消費電力節約モードとなります。A、B、C、Dいずれかのボタンを押すと画面は復活致します。

使用電池：CR2025
生産国：中国 10気圧防水

P-4



心拍数の計測方法



P-5



心拍数の計測方法

当リストウォッチは時計裏面の裏蓋と時計表面についている前面ボタン(Eボタン)とが心拍感知センサーとなっています。この前面センサーを指で押すことにより、心拍数を正確、迅速に計測することが出来ます。
時計表面の前面センサーに指をしっかりと密着させ計測して下さい。心拍数を計測しますと“ピッ”音と共に心拍数が画面に表示されます。同時に現在の心拍数の値が最大心拍数に対して何%なのか(運動強度)を横に表示します。
個人差や使用環境によっても異なりますが、通常約8秒前後で正確に計測できます。体に流れている微弱な電気信号を捕らえ計測表示します。ランニング、ウォーキング中であっても計測が可能です。*(最大心拍数=220-年齢)

水中でのボタン操作は絶対に行わないで下さい。故障の原因となります。

P-6



表示の切り替え

A ボタンを押す毎に次の順序で切り替わります。



P-7



デュアルタイム (他国時間表示)

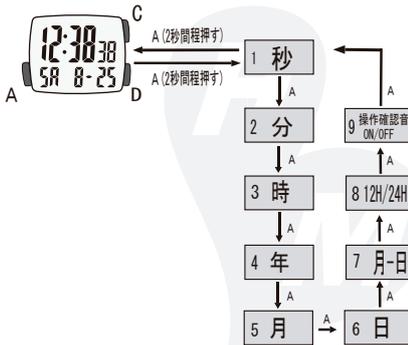


A ボタンを押してデュアルタイム表示とします。海外での時間表示用として、お使い頂けます。A ボタンを2秒間程押ししますと、“時”が点滅します。C または D ボタンにて他国時間に合わせ修正してください。A ボタンを再度2秒間程押し設定終了です。

P-8



時計のセット



水中でのボタン操作は絶対に行わないで下さい。故障の原因となります。

P-9



時計のセット

時計モードよりAボタンを2秒間程押ししますと秒が点滅し、更にAボタンを順次押ししますと分、時、年、月、日、月-日、12H/24H、BEEP (操作確認音) ON/OFF、の順に点滅が移動します。

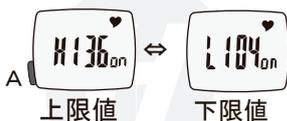
任意の場所で止めC又はDボタンにて修正してください。Aボタンを2秒間程押ししますと点滅が止まり、設定終了です。

いずれの画面に於きましても1分間放置致しますと自動的に時計画面に戻ります。

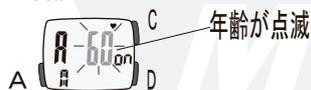
P-10



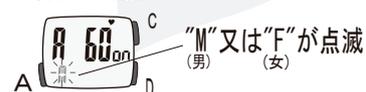
年齢入力による 心拍数上限, 下限値の自動設定



年齢入力画面



男女入力画面



P-11



年齢入力による 心拍数上限, 下限値の自動設定

時計画面より、Aボタンを押し心拍数設定画面を表示します。心拍数の上限値(H)、下限値(L)が交互に入れ替わります。更にAボタンを2秒間程押ししますと年齢入力画面となります。

“年齢”が点滅しますのでご自分の年齢をC又はDボタンにて入力して下さい。年齢に応じた心拍数の上限値(H)、下限値(L)の“有酸素ゾーン”が自動的に設定されます。例えば60歳と入力しますとHは136、Lは104と設定されます。更にAボタンを押しますと男女別入力画面となります。M(男)、またはF(女)が点滅しますので、C又はDボタンにて選択して下さい。更にAボタンを2秒間程押しと設定が終了します。

P-12

HEART METER

心拍数ゾーン(有酸素ゾーン) アラームの自動設定

心拍数	"H"の表示、 "数値が点滅"	"ピッピ-"音
上限値	正常数値表示	"ピ-"音
下限値	"L"の表示、 "数値が点滅"	"ピッピ-"音

心拍数計測時に設定ゾーンの上限值 (H) 下限値 (L) をはずれますと警報音が鳴り計測数値が点滅します。

P-13

HEART METER

心拍数ゾーン(有酸素ゾーン) アラームの自動設定

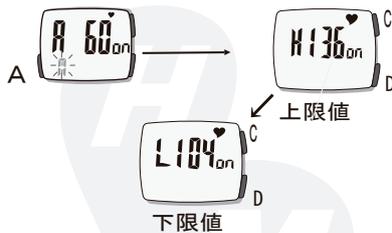
ご自分の年齢を入力しますと、目標心拍ゾーン(心拍数の上限値、下限値)が自動的に計算設定されます。例えば60歳と入力しますと
上限値=136、下限値=104と自動設定されます。
上限値(H) = (220-年齢) × 約85% (運動強度)
下限値(L) = (220-年齢) × 約65% (運動強度) で計算
心拍数を計測した時に、計測数値がこの上限値を超えたり、下限値を下回りますと(ゾーン外の時)アラーム音が"ピッピ-"と鳴り表示が点滅します。ゾーン内ですと数値は点滅せず"ピッ"と確認音が1回鳴ります。

水中でのボタン操作は絶対に行わないで下さい。故障の原因となります。

P-14

HEART METER

心拍数上限値(H)、下限値(L) ゾーンの手動設定



心拍アラーム設定のON/OFFはCボタンを押して行って下さい。OFFにしますとゾーンアラームが解除され心拍数表示のみとなり"ピッ"の確認音が1回鳴ります。

P-15

HEART METER

心拍数上限値(H) 下限値(L)ゾーンの手動設定

年齢入力による自動設定ではなく、独自の心拍数での運動を必要とする場合に御利用出来ます。

例えば年齢60歳と入力しますと心拍数の上限値(H136)、下限値(L104)が自動で設定表示されますが、年齢入力後にAボタンを押して上限値(H)下限値(L)画面をそれぞれ呼び出し、ご希望の心拍数にC又はDボタンにて修正して下さい。これにより御自分の必要とされるゾーンの設定が行われます。

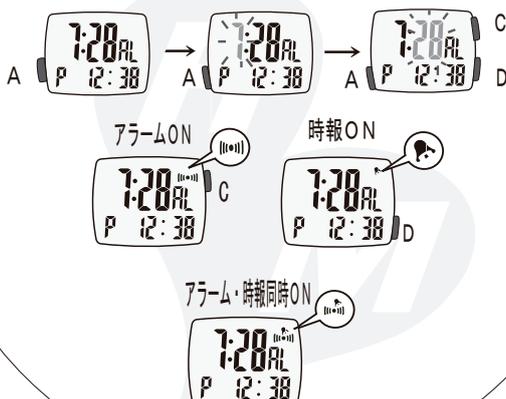
Aボタンを2秒程押すと、設定終了です。

水中でのボタン操作は絶対に行わないで下さい。故障の原因となります。

P-16

HEART METER III

アラーム画面



P-17

HEART METER III

アラーム画面

Aボタンを押してアラーム画面を呼び出してください。次にAボタンを2秒間程押しますと"時"が点滅します。更にAボタンを押しますと"分"が点滅します。任意の位置で止めC又はDボタンにて修正して下さい。次にAボタンを2秒間程押して設定完了です。アラームのON/OFF切り替えはCボタンにて行って下さい。

||●|| マーク表示でアラームONです。

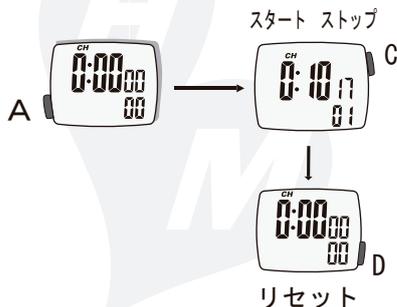
時報のON/OFF切り替えはDボタンを押し行ってください。

🔔 マーク表示で時報ON、毎正時に"ピッ"と報音します。

P-18

HEART METER

クロノグラフ (ストップウォッチ)



P-19

HEART METER

クロノグラフ(ストップウォッチ)

Aボタンを押しクロノグラフ画面を表示して下さい。
Cボタンを押しスタートします。
Cボタンを再度押しストップします

更にDボタンを押しますとクロノグラフは
リセットし再スタート出来ます。

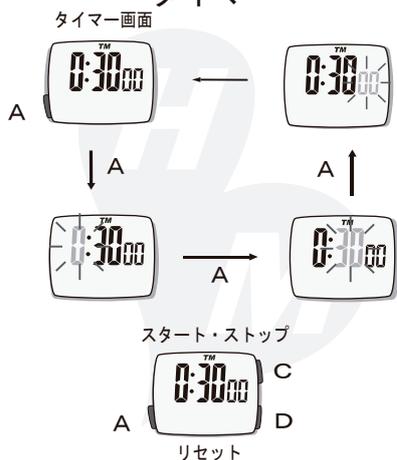
最大計測時間：99時間59分59秒99

水中でのボタン操作は絶対に行わ
ないで下さい。故障の原因となります。

P-20

HEART METER

タイマー



P-21

HEART METER

タイマー

Aボタンを押しタイマー画面にします。
Aボタンを2秒間程押ししますと“時”が点滅します。
更にボタンAを押しますと“分”“秒”の順に点滅が移動
しますので、任意の場所で止めC又はDボタンで
修正して下さい。次にAボタンを2秒程長押しし設定
完了です。

Cボタンでスタート、更にCボタンでストップします。
Dボタンでリセットし再スタート出来ます。
5秒前より報音し、“0”になりますと10秒間アラ
ームが鳴ります。

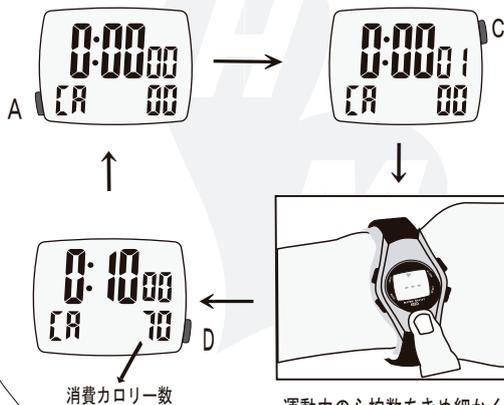
計測時間：99時間59分59秒

水中でのボタン操作は絶対に行わ
ないで下さい。故障の原因となります。

P-22

HEART METER

消費カロリー



P-23

HEART METER

消費カロリー

Aボタンを押し消費カロリー画面にします。当
消費カロリー数はエクササイズ時間内に於ける
消費カロリー数を表示するものです。計測心拍
数を基に計算し表示します。心拍数の計測頻度
を高め、きめ細かく計る事でより精度の高いカ
ロリー数が表示されます。

カロリー数の表示方法

Cボタンを押しストップウォッチをスタートし
ます。運動中の心拍数をきめ細かく何度も計測
します。運動終了後に再度Cボタンを押しスト
ップウォッチを止めます。左図では10分間でカ
ロリー数が70Kカロリーであることを表します。
Dボタンを押しストップウォッチをリセットします。

水中でのボタン操作は絶対に行わ
ないで下さい。故障の原因となります。

P-24



エフランハートメーター 保証書

保証期間中に取扱説明書に沿った使用状態で故障した場合には、無料で修理調整致します。

対象機種：HCOOWRシリーズ・10気圧防水

(注意事項)

本保証書の再発行は致しません。

次のような場合には保証期間中でも有料となります。

- 1 使用上の誤り、改造、不当な修理による故障及び損傷
- 2 機械本体以外の付属品の交換
- 3 使用中に生じる外装の変化(キズ、よごれ、消耗等)
- 4 火災、災害、地震等、天災地変による故障又は損傷
- 5 本保証書に販売店名、お買い上げ年月日の記入の無き場合、又は本保証書の提示が無い場合

水中でのボタン操作による不具合は保証対象外となります。

免責事項)

本製品によって発生、又はそれらに関連した直接的、間接的付随的特殊な損傷、損失、費用について一切の法的責任は負いません。

発売元：ファースト・ランニング株式会社

〒110-0016

東京都台東区台東4丁目24-7 須田ビル3F

TEL 03-5818-5290 FAX 03-5818-5390

URL: <http://www.f-run.com>

P-25



エフランハートメーター 保証書

お買い上げ日 平成 年 月 日

保証期間 お買い上げ日より1年間

ご住所

お名前

販売店名

P-26