

F-RUN

指タッチ式心拍計

取扱説明書

HM06K / HM06G

保証書

お買い上げ日					:	年			月			日			
保 証 期 間					:	お買い上げ日より1年間									
販売店名															

保証期間中、取扱説明書に沿った使用状態で不具合が生じた場合には無料で修理、調整いたします。本保証書の再発行はいたしません。次のような場合には、保証期間中でも有料となります。

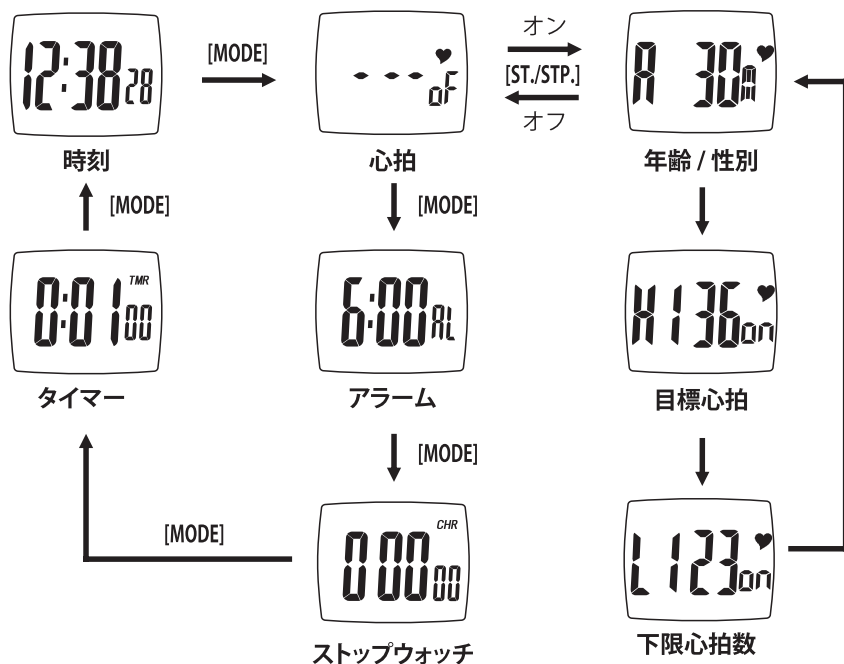
1. 使用上の誤り、改造、不当な修理による故障および損傷
2. 本体以外の付属品の交換
3. 使用中に生じる外装の変化（キズ、汚れ、消耗など）
4. 火災、災害、地震など、天災地異による故障または損傷
5. 本保証書に販売店名、お買い上げ日の記入無き場合、または本保証書の提示がない場合

保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。保証書によりお客様の法律所の権利を制限するものではありません。

ボタン操作



モード切り替え



指タッチ心拍計について

- ・時計裏面が心拍センサーとなっています。計測時には時計裏面と肌をしっかりと密着させてください。
- ・この時計は日常生活用防水です。水中での使用はできません。
- ・時計をはめる腕と指先は、常に汚れのない状態を保ってください。
- ・時計裏面のセンサーに接する腕や指が乾燥している場合は、計測に時間がかかります。腕や指を水で湿らせてご使用ください。その際、ハンドクリームなどは使用しないでください。
- ・ご使用後は、時計表面、裏面の心拍センサーの汚れをタオルなどで拭き取り、時計を清潔に保ってください。
- ・肌が乾燥しやすい体質の方や電気が通りにくい体質の方、いつも計測できる方でも体調によって計測に時間がかかる場合がございます。
- ・動いている時の計測は、心臓の電気信号と筋肉の電気信号が混同したり、またはしっかり腕と指が時計に密着していないことなどから、静止状態の時に比べ時間がかかったり、計測できない場合がございます。いったん止まってから計測してください。
- ・不整脈や血圧の状態によっては、不規則な数値が表示され正常に計測できない場合がございます。
- ・本製品は心臓が発する電気を受信し心拍数として表示するので、ペースメーカーをご使用の方でもご使用いただけますが、ご使用の際は必ず医師にご相談ください。
- ・本製品は医療器具ではございません。参考値としてご使用ください。

問い合わせ先

ファースト・ランニング株式会社
〒110-0016 東京都台東区台東 4-24-7 須田ビル 3F
TEL：03-5818-5290 FAX：03-5818-5390
<http://www.f-run.com>

警告

誤った取扱いをした場合、重傷を負う重大な事故につながる可能性が想定されます。

- ・乳幼児の手の届く場所に時計や部品を置かないでください。
誤って飲み込んで窒息したり、身体に害を及ぼす場合があります。
- ・時計を分解、改造しないでください。

注意

誤った取扱いをした場合、軽傷を負う可能性が想定されます。

- ・高温や高湿度での携帯、保管は避けてください。
- ・この心拍計は日常生活用防水です。次のような使用は避けてください。
 - スキューバダイビング、水泳等水中での使用
 - 入浴やサウナでの使用
 - 濡れた手でのボタン操作
- ・皮膚に異常を感じたときはすぐに使用をやめ、皮膚科など専門医にご相談ください。
- ・使用後は水や汗、汚れを拭き取り、心拍計を清潔に保ってください。

仕様

電池

使用電池	CR2025
------	--------

- ・この心拍計に組み込まれている電池は工場出荷時に組み込まれているモニター電池のため、電池寿命に満たないうちに電池容量が切れてしまう場合がございます。ご了承ください。
- ・電池交換は、お買い求めいただいた販売店またはファースト・ランニング株式会社までご連絡ください。保証期間内でも有料となります。

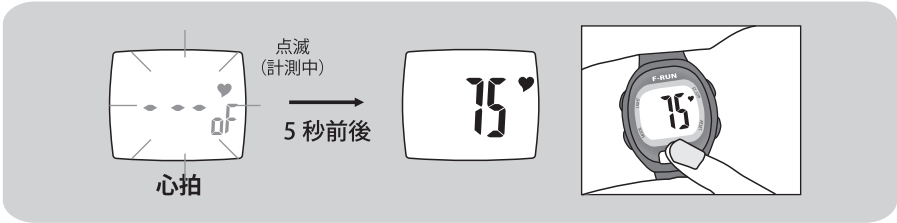
主な機能

指タッチ心拍計、目標心拍設定、アラーム、ストップウォッチ、タイマー

指タッチ心拍計

時計表面のセンサーを指でタッチすることで心臓が発する電気信号を感知し、簡単に心拍数を計測します。胸にベルトをまく必要はございません。

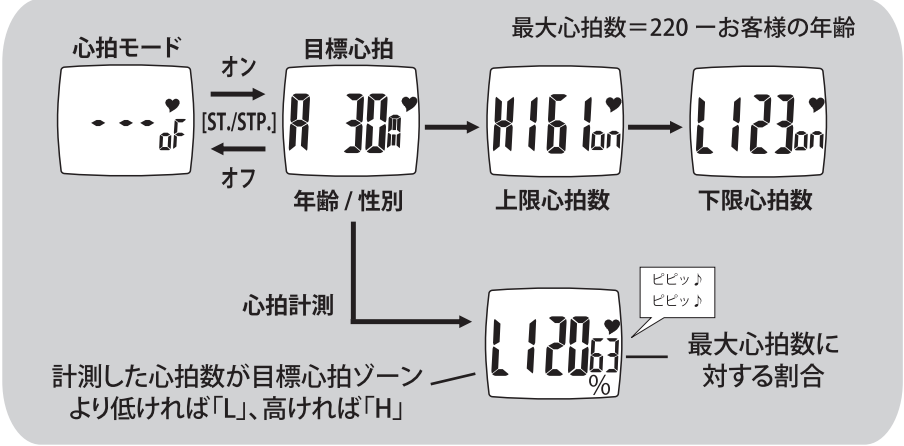
計測方法



- ① 時計裏面のセンサーが肌にしっかり密着していることを確認します。
- ② いずれの画面から液晶画面下のボタンを押します。
- ③ ハートマークが点滅し、7 秒前後で心拍数が表示されます。ボタンを押し続けている間心拍数は表示されます。
- ④ ボタンから指を離すと画面が戻ります。目標心拍数設定をオンにしている場合、計測した心拍数が目標心拍ゾーン内であれば「ピッ♪」と、目標心拍ゾーンからはずれていると「ピピッ♪」と音で知らせます。（「目標心拍数設定」は以下参照。）

目標心拍設定

効率的かつ安全な有酸素運動を行うため、目標心拍数を設定します。目標心拍数設定をオンにしている場合、計測した心拍数が目標心拍ゾーン内であれば「ピッ♪」と、目標心拍ゾーンからはずれていると「ピピッ♪」と音で知らせます。

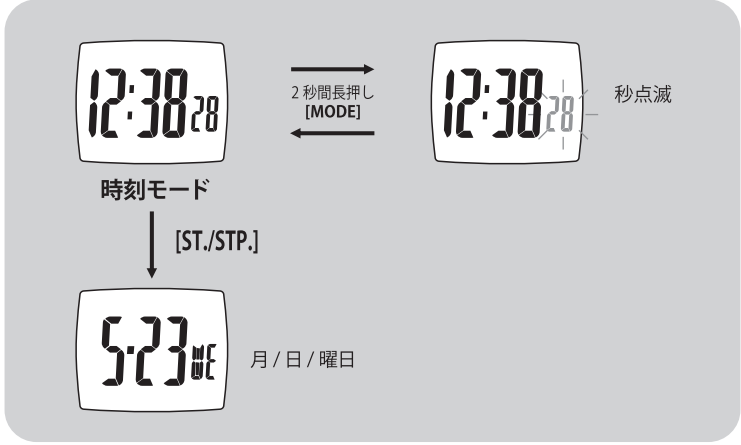


- ① 心拍モードで [ST./STP.] ボタンを押すと目標心拍設定がオンになり、「A〇〇」「H〇〇〇」「L〇〇」が交互に表示されます。
- ② [MODE] ボタンを 2 秒間押すと「年齢」（A〇〇）が点滅します。
- ③ [ST./STP.]、[LAP/RESET] ボタンで年齢を設定します。それぞれのボタンを 2 秒間押し続けると、各項目が早送りされます。
- ④ 「年齢」設定後 [MODE] ボタンを押すと、「性別」（M：男性 / F: 女性）が点滅し、[ST./STP.]、[RESET] ボタンで設定します。
- ⑤ 「性別」設定後 [MODE] ボタンを押すと、「上限心拍数」（H〇〇）が点滅します。上限心拍数は、年齢を入力することで、最大心拍数（220 からお客様の年齢を引いた数）に対して男性の場合 85%、女性の場合 88% の心拍数が自動で表示されます。修正したい場合、[ST./STP.]、[RESET] ボタンで心拍数を設定します。
- ⑥ 「上限心拍数」設定後 [MODE] ボタンを押すと、「下限心拍数」（L〇〇）が点滅します。下限心拍数は、年齢を入力することで、最大心拍数に対して男性の場合 65%、女性の場合 67% の心拍数が自動で設定されます。修正したい場合、[ST./STP.]、[RESET] ボタンで心拍数を設定します。
- ⑦ [MODE] ボタンを 2 秒間押し続けると点滅が点灯に変わり、設定した全ての項目が保存されます。操作を行わない状態が 1 分間続くと、自動的に設定した項目が保存されます。

年代別目標心拍ゾーン（参考）

年齢	最大心拍数 (220- 年齢)	軽い運動 50 ～ 65%	やや激しい運動 65 ～ 75%	激しい運動 75 ～ 85%
20	200	100 ～ 130	130 ～ 150	150 ～ 170
30	190	95 ～ 123	123 ～ 142	142 ～ 161
40	180	90 ～ 117	117 ～ 135	135 ～ 153
50	170	85 ～ 110	110 ～ 127	127 ～ 144
60	160	80 ～ 104	104 ～ 120	120 ～ 136
70	150	75 ～ 98	98 ～ 112	112 ～ 127

時刻



設定方法

- ① 時刻画面で [MODE] ボタンを 2 秒間押し続けると、「秒」が点滅します。[ST./STP.] または [RESET] ボタンを押すと、0 秒に戻ります。
- ② [MODE] ボタンを押すと「分」が点滅します。
- ③ [ST./STP.] ボタンを押すと数値が進み、[RESET] ボタンを押すと数値が戻ります。各ボタンを 2 秒間押し続けると、数値が早送りされます。
- ④ 「分」の設定後②/③を繰り返し、「時」「年」「月」「日」「月 / 日表示順」「12 時間 / 24 時間表示」「beep オン / オフ（ボタン確認音）」を設定します。
- ⑤ [MODE] ボタンを 2 秒間押し続けると点滅が点灯に変わり、設定した全ての項目が保存されます。操作を行わない状態が 1 分間続くと、自動的に設定した項目が保存されます。

ストップウォッチ



使用方法

- ① ストップウォッチ画面で [ST./STP.] ボタンを押すと、ストップウォッチがスタートします。
- ② ストップする時は [ST./STP.] ボタンを押します。
- ③ [RESET] ボタンを押すと記録がリセットされます。
※ラップタイムは計測できません。

タイマー

使用方法

[ST.STP] ボタンでタイマーがスタートします。あらかじめ設定した時間の 5 秒前から毎秒予告音が鳴り、ゼロになると「ビビビッ♪」と 10 秒間報知します。最大 99 時間 59 分 59 秒設定できます。

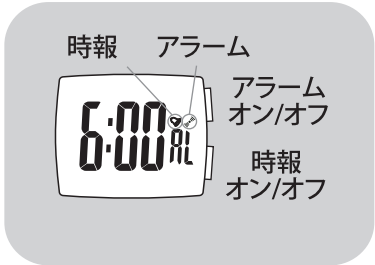


設定方法

- ① タイマー画面で [MODE] ボタンを 2 秒間押し続けると、「時」が点滅します。[ST./STP.] ボタンを押すと数値が進み、[RESET] ボタンを押すと数値が戻ります。各ボタンを 2 秒間押し続けると数値が早送りされます。
- ② 「時」の設定後 [MODE] ボタンを押し「分」「秒」を設定します。
- ③ [MODE] ボタンを 2 秒間押し続けると点滅が点灯に変わり、設定した全ての項目が保存されます。操作を行わない状態が 1 分以上続くと、自動的に設定した項目が保存されます。

アラーム

設定した時刻にアラーム音で報知します。
[ST./STP.] ボタンでアラームのオン / オフを設定します。アラーム音は [MODE] ボタンを押すと止まります。[RESET] ボタンは毎時 0 分音で報知する時報のオンオフを設定します。



設定方法

- ① アラーム画面で [MODE] ボタンを 2 秒間押し続けると「時」が点滅します。[ST./STP.] ボタンを押すと数値が進み、[RESET] ボタンを押すと数値が戻ります。各ボタンを 2 秒間押し続けると、各項目が早送りされます。
- ② 「時」の設定後 [MODE] ボタンを押し「分」を設定します。
- ③ [MODE] ボタンを 2 秒間押し続けると点滅が点灯に変わり、設定した全ての項目が保存されます。操作を行わない状態が 1 分以上続くと、自動的に設定した項目が保存されます。