



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ありがとうございました。

当商品は、時計表面についているセンサーを指で押すだけで心拍数を素早く感知し、正確に表示することが出来る最新のリストウォッチです。

心拍データを最大で20本記憶し、後から呼び出すことも出来ます。又、クロノグラフ機能も充実し最大で42本のラップ・スプリットタイムを計測メモリーし、後から呼び出すことができる本格的なランニングウォッチです。

ご使用前に本説明書を良くお読みの上、正しくご愛用下さいますようお願い申し上げます。



心拍計ご使用時の注意点

1. 裏ボタンが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. 水泳中での使用が可能です。
但し水中でのボタン操作は厳禁です。
3. ご使用後は裏ボタン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、腕密着部と指先は常に
汚れの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
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。



ボタンの諸機能

ELライト

B

12/24h切り替え
スタートストップ

C

A

モード切り替え
各種設定

D

ラップ計測
ピッチスタート・ストップ

E

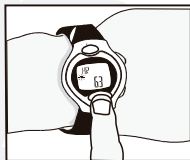
タッチセンサー





心拍数計測 全てのモード下で測れます。 片方の腕に時計をしっかりとはめてください。

時計裏ボタンがセンサーです。 下部センサーを指で押し続けて下さい。
腕にしっかりと密着させて 約8秒前後で“ピッ”音と同時に
計測して下さい。 正確に計測します。



腕に時計をしっかりとはめた
状態で計測して下さい。



F-RUNハートメーター 各種の機能

1. 時計
2. アラーム
3. 心拍数呼び出し
4. ピッチ計
5. クロノグラフ
計測タイム呼び出し
6. タイマー
7. デュアルタイム

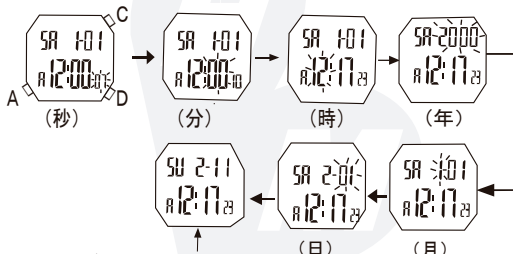


1. 時計

A ボタンを押し時計画面を呼び出します。

A ボタンを3秒程長押ししますと秒がフラッシュします。

更にボタンCを押す毎に次の順序で切り替わります。



次にボタンAを押しセット完了

C ボタンを押すと12/24hの切り替えが出来ます。

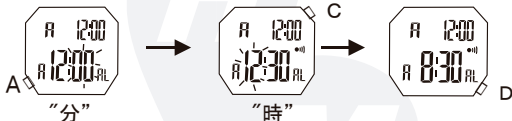
D ボタンを押すと時報のON/OFF切り替えが出来ます。



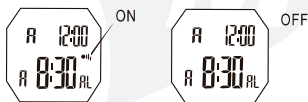
2. アラーム

A ボタンを押しアラーム画面にして下さい。

A ボタンを3秒程長押ししますと“分”がフラッシュします。次にC ボタンを押しますとフラッシュが“時”に移動します。任意の所で止めD ボタンにて修正して下さい。更にA ボタンを押しセット完了です。



D ボタンを押しますとアラームのON/OFF切り替えが出来ます。



C ボタンを押しますとアラーム音を聞くことが出来ます。



3-1 心拍数呼び出し

アラーム画面の次に、Aボタンを押し心拍数呼び出し画面にして下さい。



上記の画面が交互に表示されます。(心拍数と計測日時)
心拍数と計測日時は最大で20本まで記録表示されます。

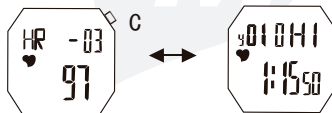


3-2 心拍数の呼び出し

Dボタンを押しますと最大(H), 小(L)心拍数が交互に表示されます。



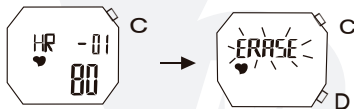
Cボタンを押しますと心拍数が古い順にリコールできます。
心拍数と計測日時が交互に表示されます。





不要データの消去方法

Cボタンを押し不要HR-N0を呼び出します。
Cボタンを押しながらDボタンを押します。



”ERASE”がフラッシュした所で両指を離し、Aボタンで消去します。



HR-N0は繰り上がります。
全データ、一括消去は
出来ません。



4. ピッチ計

(40~180ピッチ / 1 分間)

A ボタンを押すとピッチ計モードになります。更にA ボタンを3秒程長押ししますとピッチ数がフラッシュします。



D ボタンを押し任意の ピッチ数にします。

『40~180ピッチ / 1 分間当り』
5 ピッチ間隔で移動します。



A ボタンを押しセット完了です。



スタート・ストップはDボタンにて行います。
スタート後にAボタンにてクロノグラフ画面に
戻しクロノグラフをスタートしますとピッチ計
との併用ができます。



5. クロノグラフ

最大で42本のラップ・スプリットタイムが記憶出来ます。

Aボタンを押しクロノグラフ画面にし、Cボタンにてスタートします。



Dボタンを押しラップタイムを計測します。計測後5秒間タイムを表示した後、元のタイムに復帰します。Cボタンを押し計測を終了します。



続けてDボタンを押し計測タイムを呼び出します。



〈計測タイムのリセット方法〉

呼び出し終了後には再度“Cボタンを押した後にDボタンを3秒程長押し”しますと画面はリセットします。

最大計測時間は9時間59分59秒99までです。

HEART METER

6. タイマー

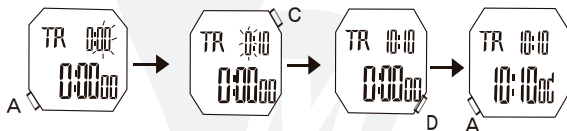
A ボタンを押しタイマー画面にしてください。

A ボタンを2秒間程長押ししますと“分”がフラッシュします。

更にCボタンを押しますと“時”がフラッシュします。

フラッシュしている箇所で止め、Dボタンにて修正して下さい。

次にAボタンを押しセット完了です。前回のタイマー時間が画面に残っている場合にはDボタンを押しリセットして下さい。



C ボタンを押すとタイマーがスタートします。

23時間59分までの計測ができます。

5秒前よりカウントダウンし0秒で終了します。

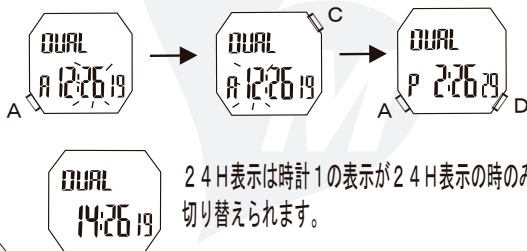
終了時にはアラームが鳴り2秒後に止まります。

再スタートする場合にはボタンCを押し、
再スタートして下さい。



7. デュアルタイム

Aボタンを押しデュアルタイム画面にして下さい。
ボタンAを2秒間程長押ししますと“分”がフラッシュします。
次にCボタンを押しますと“時”がフラッシュします。
任意の場所で止めDボタンにて修正して下さい。
Aボタンを押しセット完了です。



使用電池 CR2032 5気圧防水
電池寿命 約2年
生産国 中国



保証書

保障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。

(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

(免責事項)

本製品にて発生、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、費用についての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番7号

TEL 03-5818-5290



保証書

お買い上げ日 平成 年 月 日

保障期間 お買い上げ日より1年間

ご住所

お名前

販売店名
