

### 時刻設定モード

液晶に「TIME」が表示されるまでボタン C (モード) を押します。設定モードでは時、分、秒、曜日、月、日、曜日の順に設定項目が移ります。

1. ボタン A (Set/Indiglo) を長押し設定モードに入ると、時間の数字が点滅し始めます。
2. ボタン B (スタート/ストップ/+) または D (リセット/ラップ/-) を押して数字を変更します。ボタン C (モード) を 1 回押す度に分、秒、年、月、日、12-24 時間、コントラスト、単位、性別、年齢、身長、体重と項目が移ります。
3. それぞれの項目で B (スタート/ストップ/+) を押し数字を増やし、D (リセット/ラップ/-) を押し数字を減らします。
4. すべての項目の設定を終えたら、ボタン A (Set/Indiglo) を長押し設定モードを終了します。



### 簡易心拍数計

心拍数は、裏蓋とボタン E にある時計の電極を使用して測定できます。心拍数を確認するには、時計を手首に装着し、裏蓋が肌に密着している必要があります。

設定モードを除くどのモードでも、ボタン E (心拍数) を指で約 8 ~ 10 秒間押し続けると、心拍

数が測定されます。心拍数アイコンがディスプレイ上で点滅し、心拍数が測定されていることを示します。

### 心拍数計の使い方

※注意：水中で心拍数を測定しないでください。

- センサー、ボタン E (心拍数) は常に指で直接押してください。時計を手首にしっかりと装着した状態で、ボタン E (心拍数) を指で押します。
- 指が非常に冷たい場合、心拍数の測定にかかる時間に影響する場合があります。
- 肌が非常に乾燥している場合は、指先と手首の皮膚を水で湿らせてください。ただし、ハンドクリームやローションの使用は、心拍数の測定に影響を与える可能性があります。
- 時計の裏蓋を時々数滴の水できれいにし、布で拭いて乾かし、グリースやオイルを取り除きます。
- 「DO NOT MOVE」というメッセージが表示された場合は、心拍数をより正確に測定するために、体の動きを遅くしてみてください。
- 心拍が不規則な場合、心拍数の測定が正しく機能しない場合があります。心拍数は単位 BPM (Beats Per Minute) と同時に最大値の % で表示されます。心拍数は右下隅に表示されます。最大パルスは次のように計算されます。

例：年齢 50 歳 (年齢の設定は時刻設定項目の Age を参照)

最大心拍数 = 220 マイナス 50(年齢) = 170

例：運動強度

計測した最大心拍数が 102 だった場合

計測心拍数 102 x 100 ÷ 最大心拍数 170 = 60%

### 心拍数アラーム

心拍数ゾーンは、ラン/RUN モード設定で設定できます。選択には 3 つのレベルがあります。設定モードで心拍数の下限と上限を手動で調整します。心拍数トレーニングの設定は「ワークアウト/WORKOUT モード」を参照してください

測定中に心拍数が設定したゾーンを超え、心拍数アラームがオンに設定されている場合、液晶のアイコンが点滅しビープ音が鳴ります。設定ゾーンのアラームのオン/オフ設定は「ワークアウト モード」セクションを参照してください。

### 活動量計

時計は毎日のアクティビティをモニターし、最大過去 7 日間の歩数、距離、消費カロリーを取得します。

設定方法：

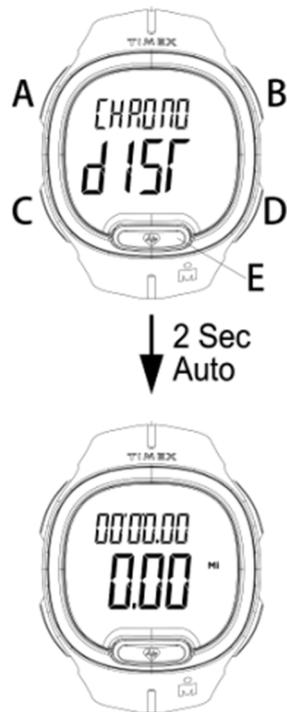
1. 時間モードで、ボタン B (開始/停止/+) を押し活動データ (歩数、距離、カロリー) を表示します。
2. ボタン D (リセット/ラップ/-) を押して、過去 7 日間のリコール機能をオンにします。
3. 次に、ボタン B (開始/停止/+) を押して、過去 7 日間の情報を 1 つずつ呼び出します。
4. ボタン D (リセット/ラップ/-) を押して、その日の「歩数」、「距離」、「消費カロリー」のデータを確認します。

※すべてのアクティビティデータは、毎日午前 0 時にクリアされます。

### **ワークアウトモードの設定**

1. ディスプレイに「WORKOUT」が表示されるまで、ボタン C (モード) を押します。液晶の一番上の行にワークアウト時間が表示され、データ表示モードになります。下段には Dist (距離) が表示されます。
2. ボタン B (開始/停止/+) を押すと液晶に「START」が上段に 2 秒間表示され、測定を開始します。
3. B (Start/Stop/+) をもう一度押すと液晶に「STOP」が上段に 2 秒表示され、測定が停止します。開始と停止を繰り返す場合、ボタン B (スタート/ストップ/+) を押してください。  
ボタン D (リセット/ラップ/-) を押すたびに、速度 (Spd)、PACE、STEP、カロリー (CAL)、クロック (CLK)、および距離 (DIST) を表示することができます。
4. ボタン D (リセット/ラップ/-) を長押しすると、カウンターがリセットされすべてのデータが消去されます。

## WORKOUT MODE



### ワークアウトモードの設定

1. ワークアウトのカウンターが停止しているときに、ボタン A (セット/インディグロ) を長押しするとワークアウト設定モードに入ります。心拍トレーニングレベルが点滅し始めます。
2. ボタン B (Start/Stop/+) または D (Reset/Lap/-) を押し、レベル 1、2、または 3 を選択します。選択する心拍ゾーンはあらかじめ 3 つのレベル (1、2、3) があります。TIME 設定時に「年齢」を入力したことを確認してください。これは、最大心拍数値の参照として使用されます。心拍数ゾーンの上限と下限を任意で手動調整するには、手順 3/4 に進みます。

Heart Rate Zone Level	Default Setting
1	60% of Max. HR to 70% of Max. HR
2	70% of Max. HR to 80% of Max. HR
3	80% of Max. HR to 90% of Max HR

3. ボタン C (モード) を押すたびに設定順序は心拍数トレーニングレベル、心拍ゾーン上限 (Hr-Hi)、心拍ゾーン下限 (Hr-LO)、ゾーン内アラームのオン/オフ、目標歩数の順に移ります。
4. ボタン B (スタート/ストップ/+) を押して数値を増やし、D (リセット/ラップ/-) を押して数値を減らします。それぞれのボタンを押し続けると、数字が早進みします。

Hr-HI: 任意の最大心拍数を入れてください(最大設定可能値 240)

Hr-LO: 任意の下限心拍数を入れてください(最大設定可能値 30)

INZONE Alarm: 上記で設定した心拍ゾーン内をいずれかで逸脱した場合にピープ音で知らせ

るか否かを設定してください

TARGET Step: 1 日の歩数目標を 100~9900 の間で選択してください

5. 各項目の設定を終えたらボタン A を押し設定モードを終了してください。