

# ニューバランス N2hrm

## 心拍数モニター

### 使用説明書目次

はじめに .....	1
データの理解 .....	1
トレーニングゾーン .....	2
レシーバ / 腕時計コントロールボタン .....	3
トランスミッター .....	3
レシーバ .....	4
有効範囲 .....	4
水中での使用 .....	4
操作 .....	4
バックライト .....	4
キーパッド・ロックの有効化 .....	4
操作モード .....	4
HR / KCAL モード .....	5
心拍数限度 .....	5
時間と日付 .....	5
ストップウォッチ .....	6
ユーザーのデータ .....	6
付加情報 .....	7
電池 .....	7
省エネ機能 .....	7
仕様 .....	7
注意事項 .....	8
EU適合宣言書 .....	8

### はじめに

ニューバランス・スポーツモニターをお買い上げいただきありがとうございます。N2<sup>hrm</sup>は、運動中に心拍数を監視することにより、最適運動域を達成・保持させる、便利なスポーツ&フィットネス製品です。N2では、心拍数トランスミッターとレシーバ・ウォッチにリアルタイム時計、ストップウォッチおよびバックライト機能が組み合わされています。

### データの理解

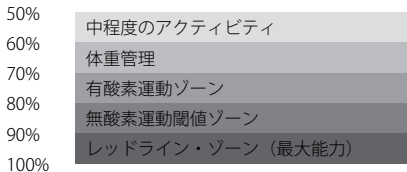
運動プログラムで最大限に健康を増進させるためには、以下の情報を知っておく必要があります。：

- ・最大心拍数 (MHR) トレーニング域
- ・心拍数上限
- ・心拍数下限

MHRは1分間の心拍数です。MHRはMHRテストで得られますが、以下の方程式を用いてもMHRをご自分で概算することができます。：

$$220 - \text{年齢} = \text{MHR}$$

フィットネス・プログラムにはいくつかの関連トレーニング・ゾーンがあります。最も人気のあるゾーン範囲はご自分の最大心拍数の50%から80%の間です。このゾーン範囲では心筋運動の達成、脂肪燃焼、運動力増進が可能です。時計をプログラムするとき、選択するゾーンの%下限がご自分の心拍数下限になり、%上限が心拍数上限になります。



心拍数上下限は、ご自分のMHRに選択したゾーンのパーセント(%)をかけることで計算されます。

#### 例:

40歳のユーザーが基本的健康維持のためにトレーニングする場合:

- 心拍数上限  $[220 - 40(\text{年齢})] \times 78\%$
- 心拍数下限  $[220 - 40(\text{年齢})] \times 65\%$

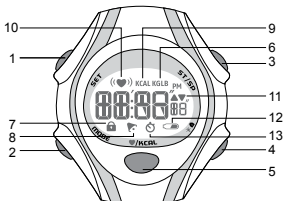
#### トレーニングゾーン

運動の前には必ずウォームアップを行ってください。またご自分の体つきに最適なトレーニングゾーンをお選びください。循環器系器官を健康に保つためには、規則的に運動し、1回20分〜30分の運動を、週に3〜4回行ってください。トレーニングゾーンは3種類あります。:

トレーニングゾーン	MHR%	詳細
健康維持	65-78%	このゾーンは運動強度が最も低いレベルになっています。初心者や循環器系器官を強化したい人にぴったりです。
有酸素運動	65-85%	体力と耐久力を増進させます。体の酸素吸収能力の範囲で運動します。より多くのカロリーを消費できます。またこのゾーンでは長時間の運動が可能です。
無酸素運動	78-90%	速度とパワーを増強します。体の酸素吸収能力、またはその範囲以上で運動します。筋肉を増強しますが、このゾーンでは長時間の運動が不可能です。

**警告** 各トレーニングゾーンの決定は、効果的で安全なトレーニングプログラムに向けた重要な一歩です。ご自分の医師や健康管理専門家に相談し、年齢、健康状態および特定の目標に合った最大心拍数、上下限度、運動の頻繁度、または運動時間を決めてください。

## レシーバ/ 腕時計コントロールボタン



1. **設定**ボタン:設定モード内で数値を変更、アラームモード内でアラームのオン/オフ、またストップウォッチをリセットします。
2. **モード**ボタン:操作モードを変更します。また押し続けてホールドすると設定モードに入ります。
3. **スタート/停止**ボタン:ストップウォッチをスタートまたは停止します。
4. **💡/🔒**:ボタン:バックライトをオンにします。またキーパッドをロック/ロック解除します。
5. **❤️ / KCAL** ボタン: 心拍数を表示します。また押し続けてホールドすると高/低心拍数アラートを有効化します。
6. **Kg / Lb**: 体重単位のキログラム表示またはポンド表示
7. **🔒**: キーパッドがロックされていることを示します
8. **🔔**: アラームがオンになっていることを示します
9. **KCAL** カロリーアイコン
10. **(❤️)** 心拍数アイコン、点滅すると胸部ベルトとの接続が良好であることを示します。
11. **▲ / ▼** 心拍数上限 / 下限に到達しています
12. **🔋** 低電池アイコン
13. **🕒** ストップウォッチアイコン

## トランスミッター

トランスミッターは心拍数を数え、そのデータをレシーバに送ります。次のように装着してください:

1. トランスミッターの下側にある伝導性パッドを水か伝導性ジェルで濡らし、しっかりとした接触を確立します。



2. 胸部にトランスミッターを巻きます。正確な心拍数信号が出るように、トランスミッターが胸筋の下にぴったりとおさまるまでストラップを調節します。



## ヒント

- トランスミッターの位置は装置のパフォーマンスに影響を与えます。トランスミッターをストラップに沿って動かし、伝達力を増強してください。また胸毛の多い箇所には装着しないようにしてください。
- 乾燥した寒い天候下においては、トランスミッターが堅実に機能するまでに時間がかかります。伝導性パッドは肌との接触を改善するために、ある程度の汗を必要とするため、時間がかかる場合がありますが、異常ではありません。contact with the skin.

## レシーバ

レシーバは腕時計となっています。



## 有効範囲

トランスミッターとレシーバは電池が挿入されると信号の送受信を始めます。電池が充電済みのときには、ユニットの同時装着が可能、またユニット間の距離も76センチ(30インチ)まであけることが可能です。

信号が不安定な場合：

- ・ トランスミッターとレシーバの間の距離を短くしてください。
- ・ トランスミッターの位置を調節してください。
- ・ 電池を確認し、必要であれば電池を交換してください。

## 水中での使用

N2 は水面下50メートル(164フィート)まで防水加工されています。

**注** 水にさらす前にユニット設定を行ってください。水中でキーを押したり、または大雨で濡れたときにはユニット内に水が入る可能性があります。

## 操作

### バックライト

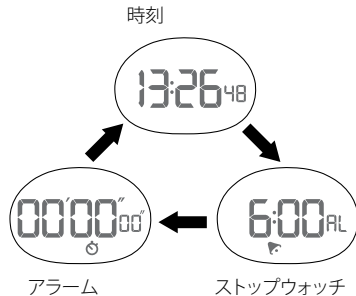
☀️を押してバックライトを5秒間オンにします。

### キーパッドロックの有効化

キーパッドロックのオン/オフをトグルします。

☀️を2秒間押してホールドしてください。🔒はキーパッドがロックされていることを示します。

### 操作モード



**モード**を押してモードを変更します。：

- ・ 時刻モード
- ・ アラームモード
- ・ ストップウォッチモード



心拍数測定

♥ / KCAL を押してHR測定モードに入ります。モードを押すと前のモードに戻ります。

**注** 信号が受信されない場合、または測定が有効範囲から5分間外れた場合、レシーバは自動的に前の操作モードに戻ります。

### 心拍数限度

心拍数限度を利用するとトレーニングゾーンの範囲内で運動しているかどうかわかります。

- 上限を超えると ▲ が点滅します。
- 下限を超えると ▼ が点滅します。

### 心拍数限度を設定するためには:

1. ♥ / KCAL を押してHR 測定モードへ進みます。
2. ▼ が表示されるまでモードを押してホールドしてください。
3. 設定を押して下限を選択し、モードを押して確定します。
4. 設定を押して上限 ▲ を選択し、モードを押して確定します。

**注** 上限は下限を上回っている必要があります。トランスミッターは入力されたデータに従って自動的に運動範囲を調節します。心拍数限度アラート機能も有効化することができます。この機能が有効化されると、上下限度を超えた場合トランスミッターはビーという発音音を出します。

### 心拍数限度アラームを有効化するためには:

1. ♥ / KCAL を押してHR 測定モードへ進みます。
2. ♥ / KCAL を押してホールドしてください。

アイコン	高 / 低 アラーム
	オン
アイコンなし	オフ

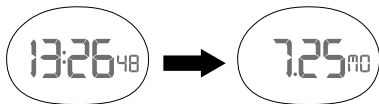
### 時刻および日付

#### 時刻と日付を設定するためには:

1. モードを押して時刻モードへ進みます。
2. モードを押してホールドし、設定に入ります。
3. セットを押して設定オプション内をスクロールします。設定順序は以下の通り: 12 / 24-時間表示、時、分、日-月 / 月-日表示; 月; 日、曜日。
4. モードを押して確定します。

**ヒント** 設定を押してホールドすると数値設定内を迅速にスクロールできます。

日付を表示するためには:



時刻モードで**設定**を押します。

**注** 10秒間どのキーも押されなかった場合表示は時刻モードに戻ります。

アラームを設定するためには:

- **モード**を押してアラームモードに進みます。




- **モード**を押してホールドし、設定に入ります。
- **設定**を押して設定オプション内をスクロールします。設定順序は以下の通り:時、分。
- **モード**を押して確定します。

アラームを有効化するためには:

1. **モード**を押してアラームモードに進みます。

2. 設定を押してアラームをオンまたはオフにします。

 はアラームが有効化されていることを示します。

**注** アラーム時計が有効化されている場合、アラームは毎日設定された時刻に鳴ります。ボタンをどれか押すとその日についてはアラームは停止されますが、アラームがその後も有効化されていれば、翌日設定時刻にまたアラームは鳴ります。


## ストップウォッチ

ストップウォッチを使用するためには:

- **モード**を押してストップウォッチモードへ進んでください。




- **ST/SP**を押してストップウォッチをスタートします。
- **ST/SP**を押してストップウォッチを停止します。
- **設定**を押してホールドして、リセットします。

**注** ストップウォッチを停めない限り、“” が全モードで点滅し、ストップウォッチがまだ時間測定中であることを知らせます。

## ユーザーのデータ



この製品を最大限に活用するためには、運動開始前にユーザーデータを設定してください。これにより、運動中は消費カロリーのレベルが自動的に時計によって計算されます。この情報は一定期間における達成度を理解する上で役立ちます。

**ユーザーデータを設定するためには：**

1.  / **KCAL** を押してHR 測定モードへ進んでください。
2. **モード** を押してホールドし、**ユーザーデータ** モードに入ります。
3. **モード** を押して設定オプション内をスクロールします。設定順序は以下の通り：下限の設定、上限の設定、年齢の設定、体重単位の設定、体重の設定。
4. **設定** を押して数値を増やします。
5. **モード** を押して確定します。


**注** カロリー消費測定を有効化するためにはユーザーデータを入力する必要があります。

**消費カロリーを閲覧するためには：**

- ・  / **KCAL** を押してHRモードへ進んでください。
- ・  / **KCAL** を押して消費カロリーを閲覧します。

**注** カロリー表示は約3秒間のみ表示されます。

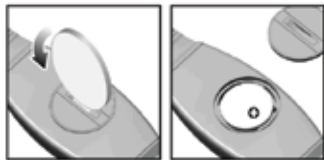
## 電池

N2 ではトランスミッターにリチウム電池を、またレシーバにはCR2032電池を使用しています。ユニットには両方の電池が含まれています。レシーバの電池が低量になると、低電池インジケータ  が時計ディスプレイ上に点灯します。

心拍数表示が不定または停止状態になった場合、トランスミッターの電池交換が必要な可能性があります。

**電池を交換するためには：**

1. コインを使い、トランスミッターの電池室ドアを反時計回りに回して開けます。
2. 新しいCR2032, 3V リチウム電池を挿入します。
3. 電池室のドアを再度取り付けます。



**注** 電池が漏れる可能性があるため、両極部分には触らないように気をつけてください。電池交換について質問があればお買い求めの店に問い合わせてください。

## 省エネ機能

時計が5分間伝達信号を受信しない場合、N2 は前のディスプレイモードに戻ります。

## 仕様

リアルタイム時刻	12/24 時間表示 (時 / 分 / 秒)
ストップウォッチ	00:00:00 to 29:59:59 (時: 分: 秒)
心拍数	30 - 240 bpm
上限	80 - 240 bpm
下限	30 - 220 bpm
カロリー範囲	0 - 9999 kcal

電力	時計 1 x CR2032 3V 電池 胸部ベルト 1 x CR2032 3V 電池
操作気温	-10°C to +50°C (14°F to 122°F)
保存気温	-20°C to +60°C (-4°F to 140°F)
防水	キーを押さなければ水面下 5 0 メートル(164フィート)まで

## 注意事項

製品を正しく、また安全に使用するために、製品の使用前にこれらの警告および使用説明書全体をお読みください。:

- 柔らかい、軽く濡れた布を使用してください。研磨剤や腐食剤は製品に損傷を与える可能性があるため使用しないでください。トレーニング後は毎回ぬるま湯と中性洗剤を使用して時計と胸部ベルトをよく洗浄してください。熱湯の中で製品を使用したり、濡れた状態で保存しないでください。
- 胸部ベルトのトランスミッター部分は曲げたり、引き伸ばしたりしないでください。
- 製品を過剰なエネルギー、衝撃、埃、温度変化または高湿度にさらさないでください。製品を太陽の直射する所に長時間置かないでください。そのような取り扱いが故障の原因になる可能性があります。
- 内部部品を分解しないでください。分解すると製品の保証は終了されます。また製品に損傷を与える可能性もあります。メインユニットにはユーザーがメンテナンスできる部品は含まれていません。
- 損傷をあたえる可能性があるため、LCD ディスプレイを硬いものでこすらないでください。
- どの種類の電池であっても取り扱いには特に注意を払ってください。

- 製品を長期間保存する場合には、必ず製品から電池を取り除いてください。
- 電池を交換するときにはこの使用説明書に指定されるように、必ず新しい電池を使用してください。
- この製品は精密機器です。この機器を分解しないでください。製品のメンテナンスが必要な場合は販売店か当社カスタマーサービス部にお問い合わせください。
- 電気ショックを受ける可能性がありますので、露出した電子回路には触らないでください。
- 飛行機や病院の中で胸部ベルトを使用しないでください。無線周波数を利用する製品は他の制御機器に故障を引き起こす可能性があります。
- 長期間使用されなかった製品は、全ての主要機能を確認してください。定期的な内部テストや機器の清掃を行ってください。時計は毎年認可されたサービスセンターでメンテナンスサービスを行ってください。
- この製品を処理する場合には、地域の廃棄物処理の規則に従って行ってください。
- 印刷の都合により、この使用説明書に表示されるディスプレイは実際のディスプレイと異なる場合があります。
- 製造元の許可をなくしてこの使用説明書の内容を複製することはできません。

**注** この製品の技術仕様およびこの使用説明書の内容は通告なしに変更されることがあります。

## EU-適合宣言書

N2 心拍数モニターは欧州連合指令89 / 336 / CEに適合しています。署名・日付入り EU 適合宣言書の複製は要請によりご用意しています。

