

## N4 HRM 目次

N4 の機能および仕様	1
警告および注意	2
心拍数トランスミッターの装着	3
TIME MODE (時刻モード)	4
時刻と日付の設定	4
ボタンチャイムのON またはOFF	4
TIME モード内上部ディスプレイの切り換え	4
HRM MODE (心拍数モニター・モード)	5
プリセットされた心拍数強度レベルの使用法	5
HRM モード・ユーザー設定	5
心拍数ゾーン・アラームおよび範囲インジケータ	6
モードビューの切り換え	6
データモードへの運動保存、またはデータ	6
モードへの保存なく運動消去	6
DATA MODE (データモード)	6
保存済み運動のレビュー	7
保存済み運動の消去	7
バックライトの使用法	7
ALARM MODE (アラームモード)	7
定時アラームの設定	7
アラームのON またはOFF	7
水の抵抗と電池	8
電池交換	9
ウォッチが故障したときのために	10
ウォッチのお手入れ	11
トランスミッターのお手入れと故障のときのために	11
心拍数トランスミッターのお手入れ	12

## N4 の機能および仕様

アナログ心拍数トランスミッター
12 / 24 時間式時計
50 年カレンダー
定時アラーム
バックライト
ユーザーのカスタマイズ設定
ユーザー選択可能ストップウォッチビュー
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ % 最高心拍数</li> <li>・ 総カロリー</li> <li>・ 心拍数ゾーン内総時間</li> <li>・ 心拍数上限</li> <li>・ 心拍数下限</li> <li>・ 総時間</li> </ul>
24 時間 ストップウォッチ機能
9 ラン記憶
過去9ランの累積記憶
プリセット心拍数強度ゾーン
心拍数ゾーンアラーム
総合ランデータ・モード
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ランデータ</li> <li>・ 総時間</li> <li>・ 心拍数ゾーン内総時間</li> <li>・ 総カロリー</li> <li>・ 消費脂肪%</li> <li>・ 最高 BPM</li> <li>・ 平均 BPM</li> </ul>

## 警告および注意

警告: この製品は上級者用トレーニング・フィットネス器具です。運動プログラムを始める前に医師のもとで健康診断を受け、運動計画を相談することを強くお勧めいたします。ペースメーカーを装着されている方へ: モニターユニット内の心拍数モニターは受動性システムのためペースメーカーに直接影響を与えることはありませんが、ペースメーカーを装着されている方はこの製品の使用前あるいは運動プログラムを始める前に医師または心臓病専門家に相談することを強くお勧めします。

水泳をされる方へ: 心拍数モニターには防水加工が施されています。そのため通常の水泳中にはユニットに水が浸水することはありません。但し、水中で心拍数モニターを操作すると、その他の理由により、別種の操作問題が起こることがあります。最初の問題としては、製品に水が入ると、装着者からの心拍数シグナルを検知するセンサー機能に影響を与えることがあります。全体的にいて、ユニットが水中で使用される場合、心拍数モニターの使用に問題が生じる可能性が高くなる傾向があります。

水中、ウォッチがぬれいている状態、ユニットの掃除・洗浄中には絶対にボタンを押さないでください。これらの操作を行うと、実際にはウォッチに水を押し入れることになります。

ホットタブまたは極端に熱いシャワーやお風呂の中でウォッチを使用しないでください。高温や湯気はゴム製密封部に損傷を与えることがあります。

ウォッチには、ホットタブ使用直後に冷水にあてるような急な温度変化を与えないでください。ゴム製密封部が縮み、水がウォッチに入ることがあります。

洗浄用水やバブルバスの中でウォッチを装着しないでください。石鹼に含まれるアルカリ性物質がゴム製密封部に損傷を与えることがあります。

ウォッチの掃除には洗浄剤を使用しないでください。洗浄剤はプラスチックの健全性に悪影響を与えます。

海水での使用後は必ずウォッチを水道の水ですすいでください。塩は侵食性が高く、ゴム製密封部とウォッチのケースの両方に損傷を与える可能性があります。

## 心拍数トランスミッターの装着

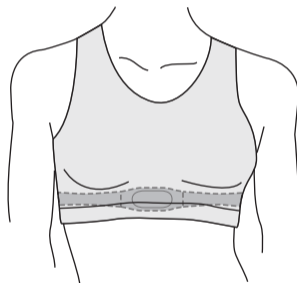
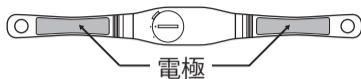
心拍数トランスミッター・ストラップは、ストラップ中心にある小型ラジオトランスミッターにつなげられた二つの導電性電極から構成されています。電極は使用者の心臓が収縮する度に発生する電位を感知し、ラジオトランスミッターは電極が心拍を感知する度にウォッチにシグナルを送ります。肌とトランスミッター電極の間に薄い汗の層をためると正確な結果が得られます。

汗により、電極はより簡単に電気シグナルを“見る”ことができます。寒い日や運動開始時には、トランスミッター裏面の電極を唾か一般的に販売されている導電性クリームで湿らせる必要があることがあります。

電極を湿らせる際水道水は使用しないでください。水道水は導電物質ではなく、絶縁物質として作用し、実際にシステム動作を劣化させます。

トランスミッターは肋骨の周り、胸腕筋のすぐ下に装着してください。使用中に動かないように、また呼吸に影響を与えるほどきつく締めないように、システムのゴム製ストラップが体にぴったりとつくように調節します。

使用初期にはトランスミッター・ストラップに違和感を感じるかもしれませんが、ほとんどの人が数日以内に慣れていき、装着していることすら忘れる人もいます。



## TIME MODE (時刻モード)

TIME (時刻) モードでは、居住地の時間帯に合わせて時刻と日付が設定できます。他のTIME (時刻) モード内設定には、時刻の表示形式およびディスプレイコントラスト。

### 時刻と日付の設定

- 時刻設定を調節するためには、LIGHT / SET を3秒間押ししてホールドします。
- START / STOP (スタート / 停止) または VIEW (ビュー) を押して設定を修正します。
- MODE を押して次の設定に移動します。
- LIGHT / SET を押して時刻モード設定から退出します。

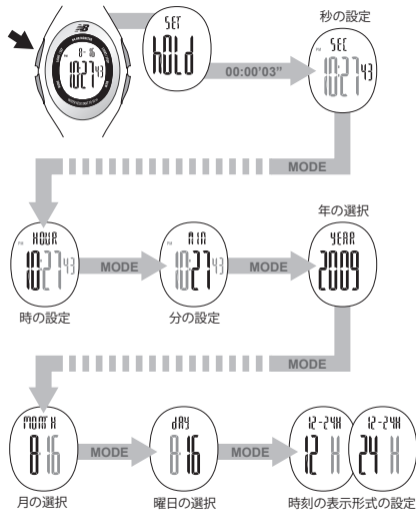
### ボタンチャイムのONまたはOFF

- TIME モードで START / STOP を押し、ボタンチャイムをON またはOFF にトグルします。
- チャイムがオンの状態では、ボタンが押されるたびに、また毎時に短いピーツという音が鳴ります。

注: ボタンチャイムをオンにすると全体的な電池寿命に影響を与えます。ボタンチャイムをフ状態に保つと電池の寿命が延びます。

### TIME モード内上部ディスプレイの切り換え

- TIME モード内でVIEW を押し、上部ディスプレイで曜日 / 日の間や月 / 日の間をトグルします。



## HRM MODE(心拍数モニター・モード)

HRM モードは、現在のHRM、最高HRMパーセント、総消費カロリー、総ランニング時間および心拍ゾーンがご覧になれるパフォーマンス・ストップウォッチモードです。

### プリセットされた心拍数強度レベルの使用法

N4 トレーナーには、次の方程式を基にユーザーの心拍数ゾーンを自動的に設定する機能があります。設定は HRM モード・ユーザー設定で行えます。

男性の最高心拍数 =  $214 - (0.8 * \text{歳})$

女性の最高心拍数 =  $209 - (0.7 * \text{歳})$

L1 (軽度な運動) = 最高心拍数の60% から70%

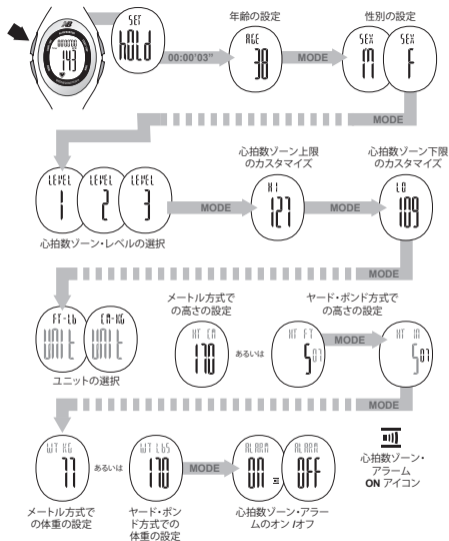
L2 (中程度の運動) = 最高心拍数の70% から80%

L3 (激しい運動) = 最高心拍数の80% から90%

### HRM モード・ユーザー設定

注: ユーザー設定に入るには、ストップウォッチが00'00"00 にリセットされている必要があります。

- HRM ユーザー設定を調節するためには、LIGHT / SET を3秒間押ししてホールドします。
- START / STOP または VIEW を押しして設定を修正します。
- MODE を押しして次の設定に移動します。
- LIGHT / SET を押ししてHRM ユーザー設定から退出します。



## 心拍数ゾーン・アラームおよび範囲インジケータ

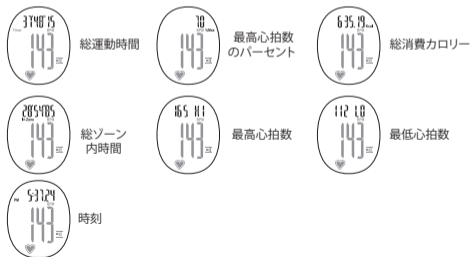
使用中心拍数ゾーンから外れると、N4 は2種類の方法でお知らせします。

- 設定された心拍数ゾーンからどのように外れているのかにより、ディスプレイ上でゾーンインジケータ・アイコンが点滅します。
- ウォッチは、対応するゾーンインジケータの点滅とともにピーーツという音を鳴らします。



## モードビューの切り換え

運動中はいつでも VIEW を押すことにより、上部ディスプレイを変更できます。下に HRM モードビューのリストが示されています。



## データモードへの運動保存、またはデータモードへの保存なく運動消去

- VIEW を3秒間押してホールドし、運動をデータモードに保存します。HRM モードを次の運動のためにリセットします。
- LIGHT / SET を3秒間押してホールドし、DATA モードに保存することなく、HRM モードを消去します。

注: 保存することなく HRM モードを消去すると全ての運動データが消失します。

## DATA MODE (データモード)

DATA モードは合計9種の運動を保存できます。またメモリー内には9つのランを累積記録します。下に各運動と累積記録に対してデータモード内で保存される情報がリストにされています。

- 運動日
- 総運動時間
- 心拍数ゾーン内総時間
- 総消費カロリー
- 消費カロリーのパーセント
- 最高心拍数
- 平均心拍数

## DATA MODE (データモード)

### 保存済み運動のレビュー

- DATA モードに入るまでMODE を押します。
- START / STOP を押しご希望の運動または累積記録を選択します。
- 各運動の保存情報は4秒間隔で自動的にスクロールされます。

### 保存済み運動の消去

- メモリから消去したい運動を選択します。
- 選択した運動を消去するためには、LIGHT / SET を3秒間押し続けてホールドします。
- LIGHT / SET を合計5秒間続けて押し続けると全ての運動メモリが消去されます。

注: 累積記録を選択された場合、全ての運動メモリはLIGHT / SET が3秒間ホールドされたら消去されます。

### バックライトの使用法

- どのモード内でもLIGHT / SETを押して3秒間バックライトを有効にします。

注: バックライトの過度な使用は全体的なウォッチの寿命に影響を与えます。バックライトはウォッチの非常に貴重な機能ではありますが、不必要に有効化したり、急いで何回も続けてバックライトボタンを押したりすることは避けてください。

## ALARM MODE (アラームモード)

### 定時アラームの設定

- アラーム時刻を調節するためには、LIGHT / SET を3秒間押し続けてホールドします。

注: ALARM モード調整はTIME モード調整のように操作されます。アラームが鳴る希望時間に対応した時間と分のみにはしか設定できません。

- 希望の時間を確定するには、START / STOP または VIEW を押し続けてください。
- MODE を押し分の設定に移動します。
- 希望の分を確定するには、START / STOP または VIEW を押し続けてください。
- LIGHT / SET を押しアラーム設定から退出します。

注: アラームはアラーム設定から退出すると自動的にオンになります。

### アラームのON またはOFF

- ALARM モードで START / STOP を押し、アラームをON またはOFF にトグルします。

#### N4 ウォッチ防水

50 メートル / 5 BAR / 5 ATM

浅水での水泳や水遊びに最適

注: 大量の湯気や極端に高湿度の環境で使用すると水気で製品が損傷することがあります。

注: 水中でボタンを押すと水が浸入し、製品が損傷することがあります。

注: ウォッチの電池はお子様の手の届かない所に置いてください。間違えて飲み込んだ場合は直ちに医師に連絡してください。

注: ウォッチの電池には化学物質が含まれています。そのため国の法規に従って適切に処分する必要があります。

注: リチウム電池は過塩素酸塩物質が含まれます。米国カリフォルニア州においては「過塩素酸塩の取り扱いに関する規制」の対象になります。詳しくは[www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate) をご参照ください。

#### N4 ウォッチの電池

CR2025 3v リチウム

電池寿命約1年間

#### N4 時刻モードの範囲

ストップウォッチ機能: 23:59'59"99"

- ・ 1/100 秒の値で1時間まで表示
- ・ 1時間以後は1 秒の値で表示

心拍数 BPM: 30 - 240 BPM

カロリー: 0 - 9999 カロリー

最高ラン: 10

最高ラップ: 50

#### N4 心拍数トランスミッター防水

30 メートル / 3 BAR / 3 ATM

注: 心拍数トランスミッターは水に浸けないでください。

注: 大量の湯気や極端に高湿度の環境で使用すると水気で製品が損傷することがあります。

注: ウォッチの電池はお子様の手が届かない所に置いてください。間違えて飲み込んだ場合は直ちに医師に連絡してください。

注: ウォッチの電池には化学物質が含まれています。そのため国の法規に従って適切に処分する必要があります。

注: リチウム電池は過塩素酸塩物質が含まれます。米国カリフォルニア州においては「過塩素酸塩の取り扱いに関する規制」の対象になります。詳しくは[www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate) をご参照ください。

#### 心拍数トランスミッター電池

CR2032 3v リチウム

電池寿命約700 - 800時間

#### N4 心拍数トランスミッター正確性

非運動状態で +/- 1% BPM

## 電池交換

### ウォッチの電池

ねじを取り外してケース裏面を開けないでください。

防水を確実に保つため、ウォッチの全ての電池交換は訓練を受けた時計修理人によって行われる必要があります。

### 心拍数トランスミッター電池

心拍数トランスミッターはウォッチより電池寿命が短くなっています。そのため心拍数トランスミッターには電池ふたがあり、ユーザーが簡単に CR2032電池の交換を行えるようになっています。

注: 電池ふたはプラスチック製のため、コインスロットに強い力を加えるとすぐに損傷してしまいます。問題ない電池交換のためには、訓練を受けた修理人にトランスミッター電池を交換してもらうことをお勧めします。そうでなければ、電池ふたをどちらの方向にも回しすぎず、電池ふたのプラスチックに損傷を与えないように特に注意して行ってください。

### トランスミッター電池の交換は下のステップ手順に従って行ってください。

- コインを用い、電池のふたを水平の閉じた位置から15度の角度まで逆時計回りにケース裏面のOPEN点まで回します。
- 電池ふたを取り外します。電池ケース内にあるゴム製 O-リングの位置がずれないように特に注意してください。ずれるとトランスミッターの防水加工に影響を与えます。
- 古い CR2032 電池を新しいものと取り換えます。この際にもO-リングに触れないように注意してください。
- コインスロットの横にある矢印をケース裏面のOPEN 点に揃えます。
- ケース裏面の表面が平らになるように、電池ふたを軽く押して電池ケースにはめます。
- 電池ふたをゆっくりと時計回りに元の位置まで回し、矢印がCLOSED 点と揃うようにします。



## ウォッチが故障したときのために

ウォッチは非常に繊細で精巧な装置です。適切なお手入れとメンテナンスにより、長年正確性を保ち、使用をお楽しみになれます。当社の経験からすると、このような電池駆動製品において消費者が体験するほとんどの問題は、空電池または低電池に関連しています。

ウォッチに使用される新しい電池の寿命は約1年間ですが、ウォッチのバックライト機能が頻繁に使用される場合はこの寿命は極端に短縮される可能性があります。ユニットの機能に関連した問題があるなしに拘わらず、故障時にはまず最初の対処法としてウォッチを工場初期設定にリセットしてみてください。

## ウォッチのリセット(工場初期設定)

- ディスプレイの全部分が有効化されるまで4つのボタンを同時に押し続けてホールドします。
- ウォッチは自動的に工場初期設定にリセットされます。

注: ウォッチをリセットすると全ての保存済み設定や運動が消去されます。

リセットしても問題が解決されない場合、特に最後の電池交換から9ヶ月以上経っている場合には電池交換を行う必要があるでしょう。

注意: このウォッチに使用される種類のリチウム電池は不適切な保管に非常に敏感です。新しい電池として購入する電池は、多くの場合購入前に既に空または低量になっていることがあります。お店で販売されている電池が全て良品であるとは考えないでください。新しい電池を試しても問題が解消されない場合には、念のため別の場所で購入した電池も試してください。

ウォッチの電池が低量になったときには、いくつかの兆候が現れます。

## 低電池の兆候は:

- ディスプレイ表示が薄い、またはブランク。また、ブラックライト操作中にはディスプレイがブランクになり、ブラックライトがオフになるとディスプレイは通常表示に戻る。
- 心拍数システムの不正確な情報表示
- 心拍数システム受信距離の短縮

## ウォッチのお手入れ

- ・ ウォッチは衝撃、高温、また長時間の太陽の直射を避けてください。
- ・ ウォッチの所有者は、このマニュアルに説明されるように、電池交換に関連したメンテナンス以外は行わないでください。ウォッチを分解したり、電池交換関連以外のメンテナンスは絶対に試みないでください。
- ・ 使用していないときには、清潔で乾燥した場所で室温にて保管してください。
- ・ ウォッチが汚れたら湿った布で入念に拭いてください。
- ・ レンズを掃除するときには、表面に汚れを塗り付けないように特に気をつけてください。レンズに傷がつくと表示が見にくくなります。

## トランスミッターのお手入れと故障のときのために

### トランスミッターが胸部の適切な位置に適切に装着されていることを確認してください。

シグナルの接続が悪い場合は、トランスミッターの胸装着位置が高すぎるか低すぎる可能性があります。胸の装着位置を調節して接続が改良されるかどうか試してください。運動シャツや下着、スポーツブラなどによって接続障害が起こっている可能性があります。トランスミッターが100%肌に接触しており、洋服の上から装着していないことを確認してください。きれいな水を使用して電極をわずかに湿らせます。水は電極と肌の間の接触をより確実にします。水はつけすぎないようにしてください。電極に薄く濡れた層がある場合のみ接続が強くなります。

## 混信

心拍数モニターを使用している人のすぐ近くでエクササイズすると、ウォッチは自分以外の胸部ストラップから信号を受信することがあります。これは混信と呼ばれます。信に関連した問題を避けるためには、他の心拍数モニター使用者から最低でも全方向で3フィート(1メートル)以上距離をおいて製品を使用されることをお勧めします。

## トランスミッターのお手入れと故障のときのために

### 送受信域

心拍数モニターシステムには28-30インチ(75メートル)の動作域があります。モニターがトランスミッター・ストラップからこの動作域以上に離れている場合、心拍数信号を受信できない可能性があります。さらに、ウォッチとトランスミッターは、ウォッチ画面の方向がトランスミッターに対して垂直に並ばないように位置づけられている必要があります。垂直に並ぶと、トランスミッターの動作域を著しく縮小させます。

### 心拍数トランスミッターへの環境的障害回避

サイズや費用、電池の寿命などの理由から、心拍数モニターは非常に低周波で機能します。このため、各種電磁場や極超短波源から妨害を受けやすくなっています。高圧電線、交通信号機、家庭用および自動車用電気製品、電気運動器具、家庭用セキュリティ機器、ワイヤレスLANシステムおよびその他の電気機器は、システムが心拍数を記録する能力に妨害を与える可能性があります。断続的なゼロ表示や非常に高い心拍数(210回を超過)の表示はシステムが何らかの妨害を受けている徴候です。一般的に、これらの障害源によって生じる障害はその影響域内だけで起こります。数秒後または最高でも1分間以内に障害域を通りぬけ、ウォッチは通常の状態で作動するはずで

### 心拍数トランスミッターのお手入れ

- トランスミッターのストラップとゴムは、毎回使用後にきれいなぬるま湯でゆすぎ、乾いた布で乾かしてください。
- 電池の寿命が短縮される可能性がありますので、トランスミッターは濡れた状態で保管しないでください。
- トランスミッターは折りたたむことなく、平らにして保管してください。曲げたり、引き伸ばしたりすると電極が損傷することがあります。
- 電池がすぐになくなってしまいますので、心拍数トランスミッターは絶対に金属製表面に置かないでください。