

時計型有酸素運動支援装置

ハートレートモニター WAH-55 シリーズ

使用説明書



もくじ

はじめに / 製品説明	1
本体の操作スイッチについて..... 表示パネルの見方	2
設定方法	3 ~ 4
ウォーキングモードについて	5 ~ 6
困ったときは / 保証書	7

はじめ

この度は、「ハートレートモニター WAH - 55」をお買いあげ頂き誠に有難うございます。
本製品をご使用の前に、この使用説明書をよくお読み頂き内容をよくご理解の上、注意事項に従い正しくご使用ください。

警告事項

1. 適正なバンド締め付け力で装着していても、睡眠を取るほどの長時間装着をしますと血行障害を起こす可能性がありますので長時間の装着は行わないでください。
2. 本製品の脈拍計測機能は、専門的な計測機器としてのご使用は出来ません。
3. 本製品を使用してスポーツなどを行う場合は、お使いになる方の目的や体力・体調に合わせ、無理なく安全に行ってください。
4. 本製品は、体調がすぐれない時や、気候が良くないとき(極端に寒い時や暑い時等)には本製品を使用してスポーツを行わないでください。また、スポーツ中に体調が悪くなった時には即座にスポーツを中止してください。
5. 健康に不安がある方が、本製品を利用してスポーツを行う時は、事前に医師にご相談の上、スポーツを行うようにしてください。

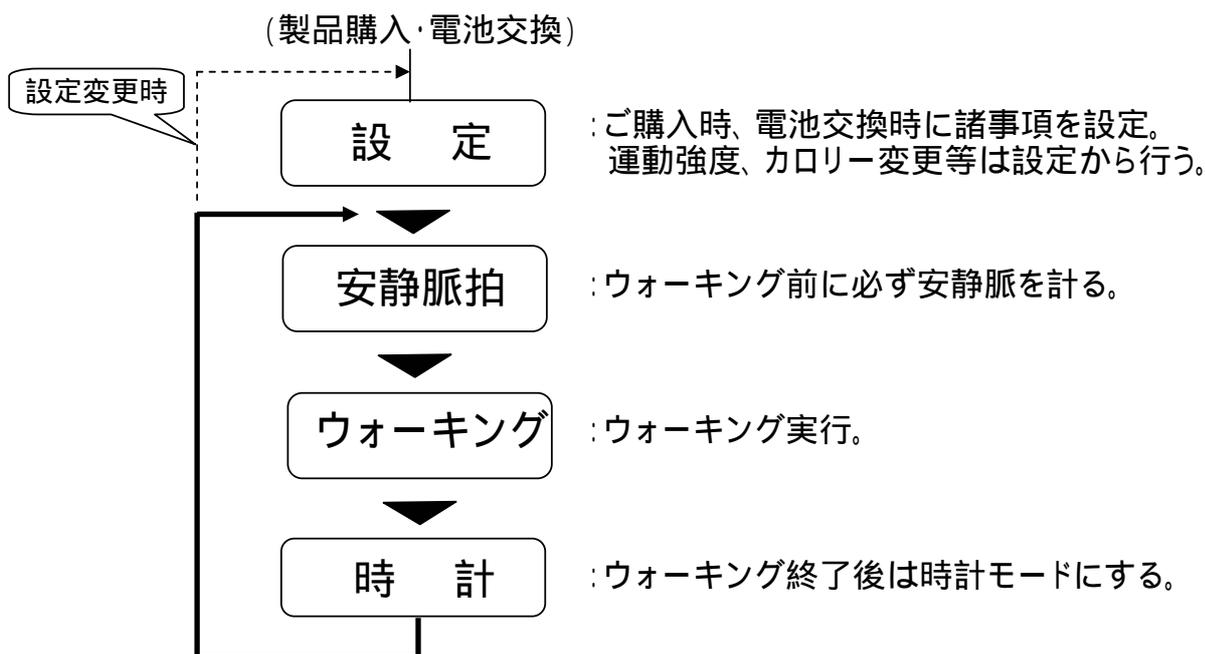
注意事項

1. 本製品は左手首装着用に開発されたものです。右手首に装着した場合機能しません。
2. 本製品を水中で使用しないでください。内部に水が入り、故障の原因となります。
3. 電池交換は最寄の時計店様などにご依頼ください。不適切な取り扱いをしますと防水性が保たれない等の故障の原因となります。時計店様などでの交換が不可能な場合は、弊社お客様相談窓口にも受け承っております。
4. 脈拍計測時は、適正な締め付け力でバンドを固定してください。脈拍センサーの位置が動脈部からはずれたり、バンドの締め付け力が不足する場合は、正確な脈拍計測が出来ないことがあります。またバンドを締めすぎると、血行障害を起こす可能性があります。
5. 脈拍計測時には「脈拍センサー」を強く押しついたりぶつけないでください。正確な脈拍計測が出来なかったり、故障の原因となります。
6. 本製品のバンドを交換する場合には必ず純正品をご使用ください。

製品説明

- ・本製品は生活習慣病予防を目的とした有酸素運動支援装置です。
- ・本製品は、ハートレートモニター本体、及び使用説明書(本書)との構成になります。

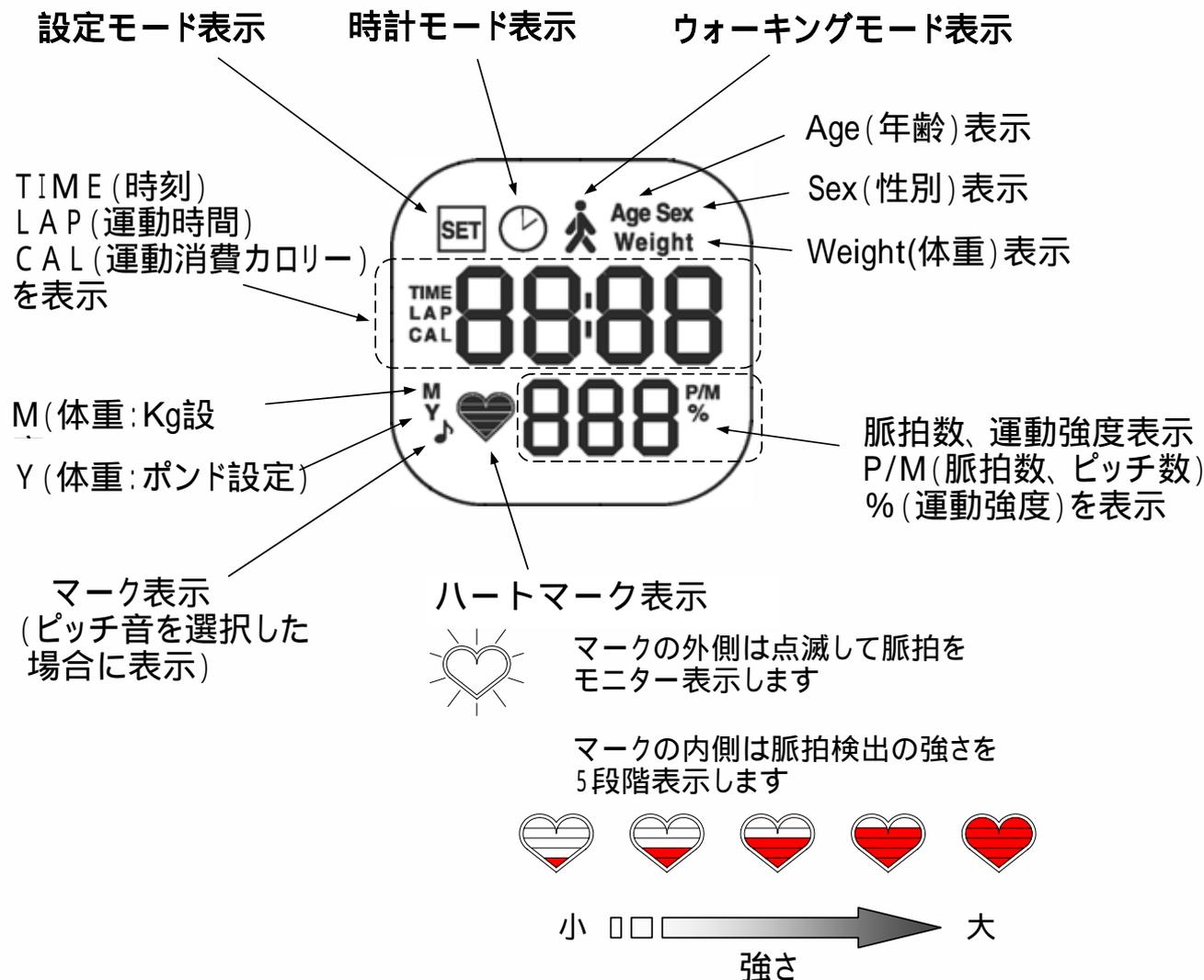
本製品の使い方



本体の操作スイッチについて



本体の表示パネルの見方

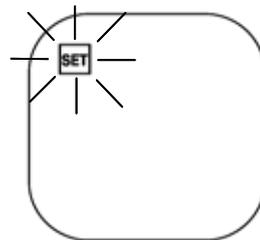


設定方法

本製品を初めて使用するときや設定変更を行う場合は、設定モードにて体重、目標運動強度等、の各種設定を行います。

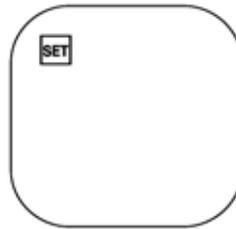
【設定モードへの入り方】

モードスイッチを押して **SET** を選択します。



SET が点滅します。

セットスイッチを押してください。



設定モードに入り、**SET** は、点灯のままとなります。

【各項目の設定方法】・・・上記手順、の後に各種設定に入ります。
スタートスイッチまたはストップスイッチを押して設定値を合わせます。

セットスイッチにより設定値を決定し次の設定項目に移動します。



設定項目は、24時間/12時間設定からピッチ音オンオフの設定まで、全15項目あります。
次のページに、各項目の設定を順序にそって示します。
なお、途中の項目で設定モードを終了することはできません。

【設定項目と設定中の表示】

スイッチ操作は、前ページの【各項目の設定方法】参照

24時間/12時間時計設定

24 : 24時間時計になります。
12 : 12時間時計になります。



セット ▼

時設定

00 ~ 23 (24時間時計を選択した場合)
00 ~ 11 (12時間時計を選択した場合)



セット ▼

分設定

00 ~ 59



セット ▼

年齢設定

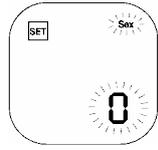
20 ~ 80



セット ▼

性別設定

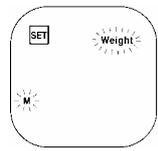
0 : 女性
1 : 男性



セット ▼

単位設定

M : キログラム
Y : ポンド



セット ▼

体重設定

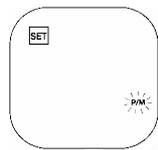
30 ~ 200 (キログラム設定時)
66 ~ 441 (ポンド設定時)



セット ▼

運動設定

P/M : ウォーキング目標を、
脈拍数として設定します。
% : ウォーキング目標を、
運動強度として設定します。



セット

目標運動値設定

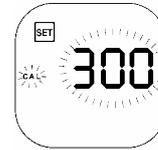
50 ~ 180 (脈拍: 前項でP/Mを選択した場合)
0 ~ 80 (運動強度: 前項で%を選択した場合)



セット ▼

目標運動消費カロリー

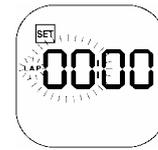
0 ~ 9990



セット ▼

目標ウォーキング 時設定

00 ~ 23



セット ▼

目標ウォーキング 分設定

00 ~ 59



セット ▼

標準ピッチ数設定

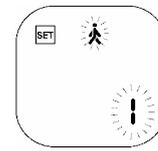
(ウォーキング時の1分あたりの歩行
ピッチを設定します。)
30 ~ 240



セット ▼

ピッチ増減モード設定

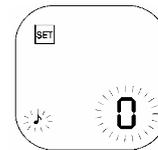
0 : 標準ピッチのまま変化しません。
1 : ピッチは目標運動値に向けて、
自動的に増減します。



セット ▼

ピッチ音オンオフ設定

0 : ピッチ音オフ
1 : ウォーキングモードでセットスイッチ
を押すと30秒間ピッチ音が鳴ります。
2 : ピッチ音が連続してなります。



セット ▼

設定項目15)でセットスイッチを押すと設定が完了します。
モードスイッチをおして時計モードにしてください。

ウォーキングモードについて

1) 安静脈拍の測定

静かにイスに腰掛けてください。

左手首にハートレートモニターを装着します。

脈の強い位置を探してください。

脈の強い位置に印をするとよい

脈の強い位置(印)の上に、中心マークを合わせるようにバンドをとめてください。

バンドはセンサー部が多少強めにあたるようにしめてください。



モードスイッチを押し、 を表示(点滅)させます。



スタートスイッチを押し静かに15秒待ちます。実際の測定は、この後の数秒間で行われます。安静脈拍の測定は、体を動かしたり話をする、正確な脈がとれません。

15からカウントダウンします。

カウントダウン後の数秒間で脈拍測定します。



安静脈拍の再測定

脈拍表示が「- - -」と表示した場合、または普段と大きく異なる数値を表示した場合は以下の手順により、再測定をしてください。

【ストップスイッチを押し】

【スタートスイッチを押し】

【カウントダウンを開始します】

脈が採れないときは、センサー位置やバンドの締め付け程度を調整してください。

2)ウォーキング動作

セットスイッチを押し、ウォーキングを開始してください。

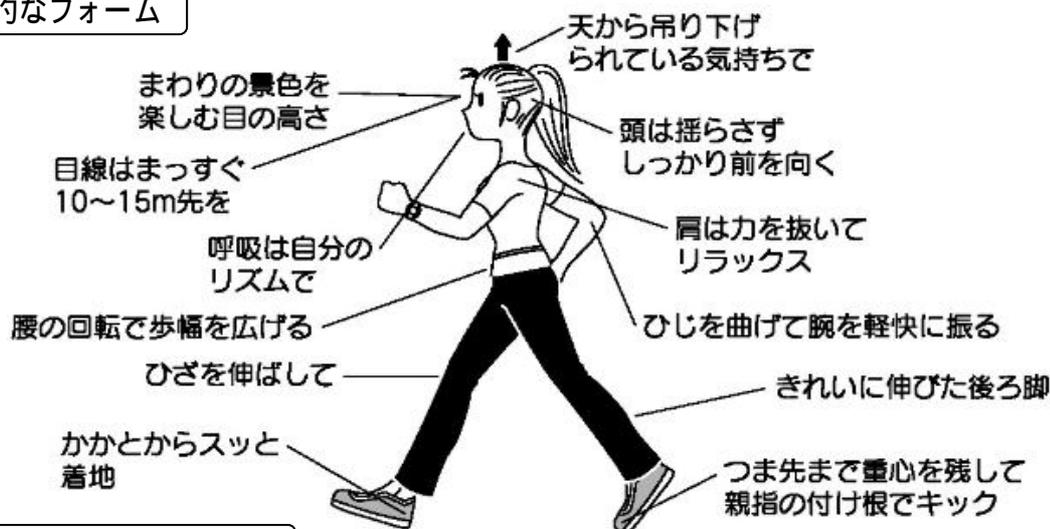


ウォーキング動作では脈拍は約30秒間隔で更新されます。

ウォーキングは手を軽く握り、腕を90度にまげてピッチ音にあわせてリズムよく歩いてください。

腕を下にのばしたり、不規則な振り方をしますと正確な脈拍が測定できない場合があります。

理想的なフォーム



らくらくウォーキングポイント

最初は運動強度20%から様子を見ることをおすすめします。

ウォーキング中は、運動強度と脈拍数が約30秒(表示では10秒)ごとに更新されます。

表示内容にこだわらず、具合がよいと思われるペースでのウォーキングをおすすめします。

3)ウォーキング中について

- ・目標脈拍数(運動強度)に対し+10パルス(%)の上限でアラームが鳴ります。
- ・目標脈拍数(運動強度)に対し-10パルス(%)の下限でアラームが鳴ります。
- ・目標消費カロリーに対し100kcal 達成ごとにアラーム音が鳴ります。
- ・目標運動時間に対し1時間達成ごとにアラーム音が鳴ります。

ウォーキング動作中でスタートスイッチを押す毎に ウォーキング時間、運動消費カロリー時刻に変わります。

また、モードスイッチを押すと 運動強度、ウォーキングピッチ数、脈拍数の表示に変わります。

4)ウォーキングの終了

目標消費カロリー、目標運動時間のいずれかを達成するとアラーム音が鳴り終了します。

また、途中で中止したい場合はストップスイッチを押すと終了します。

ウォーキング終了後セットスイッチを押してください。

ウォーキングモード選択モードに戻ります。

お願い

- ・ウォーキングピッチ音で無理を感じたらお客様のペースでウォーキングをしてください。
- ・ハートレートモニターはウォーキング向けに設計されております。自転車、球技スポーツ、エアロバイク、スキー、短距離スピード走行、水泳、ボートなど不連続な動作や急激な手の振りなどがともなう動作の運動には不向きです。
- ・ウォーキング終了後は本体、バンド、センサーを柔らかな清潔な布で汗や汚れを拭いてください。

困ったときは

1. 脈拍がうまく測定できない
 - 1) ハートマークのレベルが少ない。
レベルが2以上になるようにセンサーの位置、バンドの締め具合を調整してください。
 - 2) 腕振りの確認
手を軽く握った状態で腕を90度に曲げ無理なく振ってください。
2. どのスイッチを押しても反応しない
爪楊枝などでリセットスイッチを押してください。
3. 表示が薄くなった・表示が出ない・音が小さくなった
電池(CR2025またはCR2032)が消耗しております。最寄の時計店様などに電池交換をご依頼ください。
時計店様などでの交換が不可能な場合は、弊社お客様相談センター係にても受け承っております。

製品保証

製品保証書

本製品には製品保証書が添付されています。製品保証書にはご購入いただきました「販売店」の印とご購入日、製品No.などが正しく記入されているかどうかをご確認下さい。

一年間の保証

お買い上げいただいた製品は、ご購入日より1年間の保証期間内は無償で修理が受けられます。
お買い上げ後1年間の保証期間に、使用説明書に沿った正常なご使用状態で万一不具合が発生した場合には、無償で修理いたします。

保証範囲

保証は、電池の交換、ならびに誤ったご使用や不注意による故障または損傷、不適切なメンテナンス、営利目的の使用、火災、水害、地震など、天変地異による故障または損傷、ご使用中に生じる経時变化的間接損傷には適用されません。

免責事項

修復の時、ケース、ガラス、バンド等は一部代替部品を使用させていただくこともありますので、御了承下さい。
又、修復に際して、メモリーされたデータはすべて消去されますので御了承下さい。
本製品の故障によるメモリーデータの消失等の損失についての保証は致しかねますので御了承下さい。
本使用説明書又は、本使用説明書に記載されている本製品の使用によるまたは関係する損失に対して、継続または特別的、直接又は間接的に係わらず責任を負いません。

サービス

お客様が本製品を最大に活用していただくためのサービスをいたします。
本製品に関するご使用上の不明点 不具合等がある場合、または万一故障した場合には、下記お客様相談センターまでお電話ください。

製品に関するお問い合わせは

〒373 - 0015 群馬県太田市東新町32番

株式会社 ワーテックスお客様相談センター係

TEL 0276 - 25 - 3905 FAX 0276 - 25 - 2631

http://www.watex-net.com E-mail: eigyoubu@watex-net.com

保証書

1. 本製品がお客様の正常なご使用状態で万一故障した場合には、ご購入日から満1年間無料修理を致します。
お買い上げ店から当社下記お客様センターまでお申し出ください。
尚、当社下記お客様センターまでご持参又はご送付頂く際の諸費用はお客様で負担願います。
2. 次の場合は、上記保証期間内でも保証の対象となりません。
使用上の誤り(使用説明書以外の誤操作など)
お買い上げ後の輸送、移動、落下等による故障及び損傷
火災、地震、水害、公害等天災地変などによる故障及び損傷
自己修理や改造による故障及び損傷
保管上の不備(高温多湿の場所、カビなど)の有機揮発性物質のある場所での保管、電池の漏液など)
本保証書の添付がない場合
本保証書の所定事項が未記入又は字句が書き換えられた場合

ご注意

1. 本保証書の表示について御不明の点は当社下記お客様センターまでお問い合わせください。
2. 本保証書は紛失された場合、再発行いたしませんので、大切に保管して下さい。

〒373 - 0015 群馬県太田市東新町32番

株式会社 ワーテックスお客様相談センター係

TEL 0276 - 25 - 3905 FAX 0276 - 25 - 2631

http://www.watex-net.com E-mail: eigyoubu@watex-net.com

商品名 ハートレートモニター WAH-55

商品番号 _____

販売店名 _____

TEL () _____

ご購入日
西暦 年 月 日

販売店、ご購入日のない場合は無効となりますので必ずご記入ください。

 株式会社ワーテックス