

beurer
HEALTH AND WELL-BEING





PM26 User Manual

付属品	4
安全にご利用いただくために	5
お手入れとメンテナンス	6
トレーニングについて	8
心拍モニター(腕時計)の機能について	10
心拍モニターを付ける	12
胸ストラップの装着方法	13
心拍モニターの基本操作	14
心拍モニターのボタン	14
ディスプレイ	15
モード	16
基本設定	17
トレーニングゾーンの設定	18
アラームの設定	21
ラップのレコーディング	22

トレーニングデータの表示	23
ラップの確認	25
トレーニングデータの削除	26
スペック・電池	27

付属品

時計本体(本書では心拍モニター)	
胸ストラップとゴムバンド(取外し・調整可能)	

安全にご利用いただくために

説明書をよくお読みになり大切に保管して下さい。

① トレーニング

この製品は治療を目的とした製品ではありません。あなたのトレーニングを最適化し、心拍の測定及び表示する為に開発された製品です。

リスクが高い運動をする方には心拍測定が怪我の追加原因になる可能性があります。体に不安を感じる方や高齢の方は最大と最小心拍数やトレーニングの時間等について医師に相談して下さい。

警告:心臓病や循環器の疾病及び心臓ペースメーカーをご使用の方は主治医と相談した上で製品をご使用下さい。

② ご利用にあたって

この製品は個人向けの製品です。

この製品を正しい使用方法以外ではご使用にならないで下さい。説明書に記載されている以外の使用は危険であり、保証の対象外となり製造元は責任を負いかねます。

① お手入れとメンテナンス

ご使用後は胸ストラップと心拍モニターを水道水ですすいで下さい。スピードボックスも汚れがひどい場合は、水道水ですすいで下さい。すすいだ後、柔らかいタオルで水分を拭き取って下さい。胸ストラップのゴムバンド部分のみ洗濯機でネットなどに入れて洗濯可能ですが、プラスチック部分が引っかからないように注意して下さい。柔軟剤、塩素系洗剤はご使用できません。また、乾燥機はご利用になれません。絶対に胸ストラップを洗濯機または乾燥機に入れてはいけません。

胸ストラップは清潔で乾燥した場所で保管して下さい。直射日光に当てると弾力や機能を害する恐れがあります。汗及び湿気を長い間、放置すると内部の電子部品に障害を与え、正常な情報を送電出来なくなるばかりか、電池の液漏れと寿命が短くなる原因となりますので、こまめにお手入れをして下さい。

② 修理とアフターサービス

初めてご使用になる前に製品や部品に破損がないか確認して下さい。破損等があった場合、ご使用せず、すみやかに販売店やカスタマーサービスにご連絡下さい。

修理は弊社カスタマーサービスで行っております。修理を依頼する場合は販売店にお申し出ください。決してご自身で改造や修理をする事はしないで下さい。弊社サービスセンター以外で修理を行い、故障/破損した場合は、保証の対象外となりますのでご注意ください。

Beurer製品のご使用にあたり、アクセサリ類はBeurer純正部品を必ずご使用下さい。

日焼けクリーム等を塗ってのご使用はお控え下さい。プラスチック部分やプリント部にダメージを与える事があります。

トレーニングについて

この心拍測定腕時計は、脈拍を計測します。多様な設定により、個々のトレーニングプログラムをサポートし、脈拍を測定します。過度な負担を避けるためにも、また最適なトレーニング結果を得るためにも、トレーニングの最中には脈拍の測定をおすすめします。次ページの表はトレーニングゾーンについての情報です。下記の数式は一般的な最大心拍数の算出方法です。参考にしてください。

220 - 年齢 = 最大心拍

例: 40歳の場合: $220 - 40 = 180$

	心拍/健康プログラム	脂肪燃焼ゾーン	フィットネス・プログラム	耐久性トレーニング・プログラム	無酸素運動トレーニング
最大心拍数幅	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%	90-100%
効果	心臓と循環器の強化	脂肪燃焼と心臓・循環器系の強化および体力増強。	呼吸器と循環器機能の向上と基礎耐久力の促進。	スピードアップと基本スピードの向上。	筋肉増加。アマチュアレベルの人は、心臓に関連する病気やケガなどのリスクがあります。
こんな人におすすめ	運動不足解消	減量と体重コントロール	アマチュア・アスリート	アマチュア・アスリートでより向上を目指している人とプロ・アスリート	プロ・アスリート
トレーニング内容	リハビリトレーニング		フィットネス	耐久性トレーニング	厳正なゾーン内でのフィットネス

基本設定の「トレーニングゾーンの設定」をご参照ください。トレーニングゾーンの個々の設定方法が記載してあります。心拍モニター設定の「健康テスト」を参考に、個々のトレーニング範囲を設定してください。

心拍モニター(腕時計)の機能について

心拍機能

- ・正確なECG心拍測定
- ・送電:アナログ方式
- ・トレーニングゾーン設定機能
- ・アラーム音
- ・カスタマイズ可能なトレーニングゾーン
- ・トレーニングゾーン範囲外を知らせるアコースティック音
- ・最大心拍数表示
- ・平均心拍数表示
- ・トレーニング時の最大心拍数
- ・消費カロリー計測(標準はジョギング設定)
- ・脂肪燃焼計測

時間機能

- ・時間
- ・月日
- ・ストップ・ウォッチ
- ・ラップ機能
- ・カウントダウンタイマー

設定

- ・年齢
- ・性別
- ・体重

信号受信範囲と測定について

心拍モニター信号受信範囲

心拍モニターは胸ストラップの心拍信号を70cmの範囲内で受信します。スピードボックス(別売)の信号は3mの範囲内で受信します。

胸ストラップのセンサー

胸ストラップは2つの部品(胸ストラップとゴムバンド)をもって正常に作動します。胸ストラップの体に接する面には、2つの長方形の波形センサーがあります。2つのセンサーは共に心拍を正確に測定し、心拍測定モニターに送信します。

心拍モニターを付ける

心拍モニターは腕時計のように装着出来ます。自転車に乗ってご使用する場合は別売りのオプションを使用して、自転車のハンドルに装着して下さい。(著しく太いハンドルや細いハンドルに装着出来ない場合もございます) 乗車中に落下しないようにバンドをしっかりと締めてください。

初めて心拍モニターをご使用になる場合

購入して始めに電源を入れる場合は、どのボタンを押しても5秒で電源が入ります。

胸ストラップの装着方法

胸ストラップはぴったり装着してください。きつ過ぎず、緩すぎず、快適な状態に長さを調整してください。ベルトはロゴを身体に対して外向きにし、胸骨の上に直接巻いてください。男性の場合、胸筋の下あたりに、女性の場合は胸の下あたりに直接装着してください。



心拍センサーと肌の接触が悪い時があります。その場合、心拍が計測され心拍モニターに表示されるまでに時間がかかる場合があります。時間が経っても計測できない場合は胸ストラップを着け直すか、ストラップの裏面を湿らせる事により送信が出来る場合があります。その際はストラップを少し持ち上げてセンサーを水、または唾液等で湿らせてください。多量の胸毛は適切な装着の妨げとなる可能性があります。

最適な装着と体温に合わせる為にトレーニングする数分前から胸ストラップを装着しておいて下さい。

心拍モニターの基本操作

心拍モニターのボタン








1	LAP	ストップウォッチ機能にてラップを記録します。
2	MODE	モードを切り替えます。各モードごとの設定変更時に変更に使用します。
3	ST/STP/RESET	各機能をスタート/ストップ/リセットします。各設定の際に使用します。
4	LIGHT	3秒間長押しするとバックライトを点灯します。各設定の際に使用します。

ディスプレイ

画面

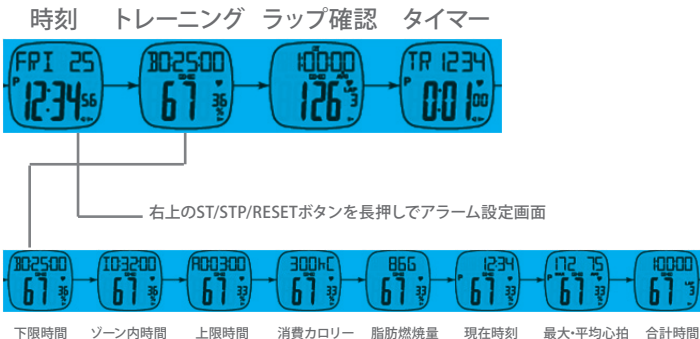


1	上段表示
2	下段表示
3	下段表示
4	下記の表示の説明
	 アラームが設定されています。
	 心拍数を計測しています
	 設定したトレーニングゾーンより高い時
	 設定したトレーニングゾーンより低い時
	 操作音やアラーム音などが鳴るように設定されています。
5	設定した心拍ゾーン内にいることを示します。 ・最大心拍数 ・平均心拍数

ディスプレイマークの説明は取扱説明書の最終ページでも調べられます。

モード

MODEボタンで各メニューが選べます。



基本設定

設定について

個人データ等を入力してください。データに基づいて、心拍モニターはトレーニング中のカロリー消費や脂肪燃焼を計算して表示します。

時計の設定

【時間・日付・個人データの設定】

Modeボタンを長押しすると秒数が点滅しますので、秒数→分数→時間数→西暦→月→日付→12h or 24h→CHIME→BEEP→Gender→Birth→身長単位 (cm or in) →身長→体重単位 (kg or LB)、体重の順に設定します。

トレーニングゾーンの設定

・目標心拍ゾーンの設定

Modeボタンでトレーニング画面へ切り替えてください。

トレーニング画面にて、Modeボタンを長押しするとZoneタイプの選択が出てきますのでHEALTH(健康)、FAT-B(脂肪燃焼)、AEROBIC(有酸素運動)、USR(ユーザー設定)の中から心拍数目標ゾーンを選びModeボタンを押します。

・ABOVE設定

次にABOVE画面に切り替わります。

ABOVEは設定した心拍数ゾーンよりも高い心拍を計測した時にお知らせ音を鳴らすかの設定をする画面になります。点滅中に右側の二つのボタンを押すと設定が可能です。設定後、Modeボタンを押します。

・BELOW設定

次にBELOW画面に切り替わります。

BELOWは設定した心拍ゾーンよりも低い心拍を計測した時にお知らせ音を鳴らすかの設定をする画面です。点滅中に右側の二つのボタンを押すと設定が可能です。設定後、Modeボタンを押します。

•Zone-L設定

次にZone-L画面に切り替わります。

Zone-Lは、適正心拍ゾーンの最小値となります。例えば30歳の方が脂肪燃焼を目的として最小値を決められる場合は、 $(220-30) \times 0.65(65\%)$ となりますので、123と設定をします。設定後、Modeボタンを押します。

•Zone-U設定

次にZone-U画面に切り替わります。

Zone-Uは、適正心拍ゾーンの最大値となります。※最大心拍数とは異なります。例えば30歳の方が脂肪燃焼を目的として最大値を決められる場合は、 $(220-30) \times 0.75(75\%)$ となりますので142と設定をします。設定後、Modeボタンを押します。

•活動レベルの設定

次に活動レベルの設定画面に切り替わります。

活動レベルはHIGH(高) / MEDIUM(中) / LOW(低)の3段階となっており右側の二つのボタンを押すと調整が可能です。設定後、Modeボタンで初めの目標心拍ゾーンの設定に戻りますので、Modeを長押しして設定を終了します。

※活動レベルは下記を参照。

日々の活動レベル	説明
座っていることが多い (LOW)	職場および家庭で1日の大半を座って過ごす。 移動には車を利用
適度に動き回る (Medium)	職場や家庭で少し動き回る。通勤には車を利用。 階段を使う。家事をする。
動き回ることが多い (High)	職場や家庭で体を動かしていることが多い。 建設作業など激しい肉体労働に従事している。

アラームの設定

•アラームのON / OFF

アラームの設定は時計画面にてST./STP./RESETボタンを長押しするとアラームのON / OFFの設定項目が点滅します。点滅後、右側のどちらかのボタンで設定を行い、Modeボタンを押します。

•時間設定

次に時間数が点滅しますので、右側の二つのボタンを押して時間数を調整します。設定が完了したらModeボタンを押します。

•分数設定

次に分数が点滅しますので、右側の二つのボタンを押して時間数を調整します。設定が完了したらModeボタンを押しますと初めのアラームのON / OFF画面になりますので、Modeを長押しし設定を完了してください。

ラップのレコーディング

- 画面の切り替え

時計画面よりModeボタンを押してトレーニング画面へ切り替えます。

- ストップウォッチの起動

トレーニング画面にて、ST./STP./RESETボタンを押してレコーディングを開始します。

- ラップの記録

レコーディング中にLAPボタンを押すとLAPタイムを記録します。LAPボタンを押すと5秒間LAPタイムを表示した後、ストップウォッチ画面へ自動的に切り替わります

トレーニングデータの表示

- 画面の切り替え

時計画面よりModeボタンを押してトレーニング画面へ切り替えます。

- BELOW時間数確認

トレーニング画面にてLIGHTボタンを押すと設定した心拍ゾーンを下回った時間数が表示されます。確認後LIGHTボタンを押します。

- IN時間数確認

次に心拍ゾーン内にいた時間数が表示されます。確認後、LIGHTボタンを押します。

- ABOVE時間数確認

次に心拍ゾーンを上回った時間数が表示されます。確認後、LIGHTボタンを押します。

- 消費カロリー

次に運動にて消費したカロリー数が表示されます。消費カロリーは、心拍計を装着して運動した時間数と活動レベルを元に計算された数値となります。確認後、LIGHTボタンを押します。

•脂肪燃焼量

次に脂肪燃焼量が表示されます。消費カロリーを元に計算された数値となります。確認後、LIGHTボタンを押します。

•現在時刻モード

次に現在時刻モードとなります。ここでは、現在の時間を確認しながら心拍数を確認することが出来ます。確認後、LIGHTボタンを押します。

•最大・平均心拍数

次に運動中の最大心拍数と平均心拍数の表示モードとなります。左側が最大心拍、右側が平均心拍を表示しています。確認後、LIGHTボタンを押します。

•総時間数

最後に心拍数が記録された総時間数の表示モードとなります。確認後、LIGHTボタンを押すと初めのBELOW画面へ移動します。

ラップの確認

- 画面の切り替え

時計画面よりModeボタンを押してラップ確認画面へ切り替えます。

- ラップの確認

ラップ確認画面にて右側の二つのボタンを押すと記録したラップを順番に確認することが出来ます。ラップデータの画面にはラップ計測時の心拍数も表示されます。

トレーニングデータの削除

- 画面の切り替え

時計画面よりModeボタンを押してトレーニング確認画面へ切り替えます。


- データの削除

トレーニング画面にてST./STP./RESETボタンを長押しするとリセットされます。
記録されたトレーニングデータやラップ記録が全て削除されます。

※一度削除されたデータは復旧することが出来ませんので、ご注意ください。

スペック・電池

心拍モニター

防水	50 m  水に飛び込んだ場合や (高圧) 雨の中でボタン操作をした場合などはモニターの不浸透性の保証はできません。水の中で心拍を計測する事はできません。
----	---

胸ストラップ

防水	50 m
胸ストラップ電池	3Vリチウム電池タイプ CR2032

電池交換について

心拍モニターや胸ストラップの電池は交換できます。心拍モニターの電池交換方法は“はじめに”の章、“電池交換方法と充電”で確認して下さい。胸ストラップの電池は胸ストラップの内側にあります。コインを使って蓋をあけて下さい。陽極(+)を上に向けて入れて下さい。蓋をしっかりと締めていないと防水性能に支障をきたします。

ご使用済みの電池は普通のゴミと一緒に捨てないで下さい。電池売場や各自治体の処理方法に従って捨てて下さい。法律で定められています。毒性な化学製品が入ってる場合、電池にこの印がついています:

Pb = 電池に鉛が入っています

Cd = 電池にカドミウムが入っています

Hg = 電池に水銀が入っています



2011. Apr ver