



**FitWare**  
**FitWareFm**  
**FitWarePulse**



  
**HIGHGEAR®**

## 目次

製品の特長	1
スペックと計測範囲	2
各ボタンの基本操作	3-4
時間モード	5-6
個人データの入力	7-8
歩数計モード	9-10
ストップウォッチ・モード	11
FMラジオを聴く (FITWARE FMのみ)	12
心拍数モニターを使う (FITWARE PULSEのみ)	13-14
電池の交換	15
FITWARE 製品のお手入れ	16

日本語

日本語

## 製品の特長

このマニュアルでは、**FITWARE**、**FITWARE FM**、**FITWARE PULSE**の使い方を説明しています。FitWare製品は、運動時の身体データ測定用に設計されています。

**警告：**エクササイズプログラムをはじめる前に、医師のもとで健康診断を受け、エクササイズ方法についてご相談されることを強くお勧めします。

### 製品の特長と機能

#### 主要操作モード

FitWareには、**時刻**、**歩数計**、**データ（設定）**、**デイリーアラーム**、**ストップウォッチ**の各主要操作モードがあります。

さらに、FitWare Pulseには**心拍数モード**、またFitWare FMには**FMラジオ・モード**がそれぞれ付いています。

主要操作モードをスクロールするには、**S1**キーを押してください。

以下の主要モードには、更に下記のような第二モードがあります。

**時刻：**日付

**歩数計：**カロリー、距離、タイマー、目標歩数

**データ（設定）：**年齢、性別、体重、歩幅、心拍数の上限及び下限、心拍数アラーム（FitWare Pulseのみ）

第二モードをスクロールするには、**S4**キーを押してください。

## スペックと計測範囲

#### 時刻

- 12/24時制表示
- 最小表示単位 1秒
- 2004-2029年 オートカレンダー

#### アラーム

- 最小設定単位 1分
- アラーム持続時間 20秒

#### 歩数計

- 1-999,999歩
- 歩幅 4-60インチ; 10-150 cm

#### カロリー・カウンター

- 0-9,999.9キロカロリー
- 最小表示単位 0.1キロカロリー

#### 心拍数

- 心拍数 40-240 回/分

#### 年齢

- 5-99歳

#### 体重

- 33-550ポンド; 15-250 kg

#### 距離

- 0-9,999.0 マイルまたはキロメートル
- 最小表示単位 マイルまたはキロメートル

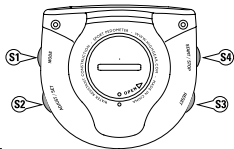
#### ストップウォッチ

- 0-23時間 59分 59秒
- 最小表示単位 0-10分まで 0.01秒  
10分から23時間59分59秒まで 1秒

#### エクササイズ・タイマー

- 0-23時間 59分 59秒
- 最小表示単位 1秒

## 各ボタンの基本操作



## S1 キー

- モードの変更
- **時刻モード**で次のセッティング項目に進む
- ポンド/キログラムの表示変更
- インチ/センチメートルの表示変更

## S2 キー

- セッティング手順に入る (**押し続ける**)
- 歩数計をリセットする (**押し続ける**)
- データ・モードで次のセッティング項目に進む

## S3 キー

- プログラム中に桁数を減らす
- **時刻モード**で曜日/日付を見る

## S4 キー

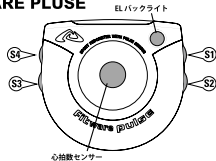
- **歩数計**または**データ・モード**で、第二モードをスクロールする
- プログラミング中に桁数を増やす
- デイリー・アラームの on/off
- 心拍数アラームの on/off
- **データ・モード**で男性/女性を切り替える

## 各ボタンの基本操作

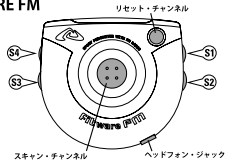
## FITWARE



## FITWARE PULSE



## FITWARE FM



## 時刻モード (全モデル共通)

### 時刻の設定


1. **S1** キーで**時刻 (TIME)** モードを選択します。
2. **S2** キーを2秒ほど押し続けます。
3. ディスプレイに**"ADJUST"**の文字が2秒ほど表示され、続いて時間の桁が点滅します。
4. **S3** キーと**S4** キーを使って各桁の数字を操作し、時間、分、12/24時間制表示、年、月、日をそれぞれ合わせます。
5. それぞれの設定を保存し次の数字の設定に進むには、**S1** キーを押してください。

### 日付を見る

**時刻 (TIME OF DAY)** のスクリーンで**S4** キーを押すと、日付・曜日を見ることが出来ます。日付・曜日はおよそ2秒ほど表示されます。

## 時刻モード (全モデル共通)

### デイリー・アラームの設定

1. **S1** キーで**アラーム (ALARM)** モードを選択します。
2. **S2** キーを2秒ほど押し続けます。
3. **"ADJUST"** の文字が2秒ほど表示され、続いてアラーム設定時刻の時間の桁が点滅します。
4. **S3** キーと**S4** キーを使って数字を操作し、時間と分を設定します。
5. それぞれの設定を保存し次の数字の設定に進むには、**S1** キーを押してください。
6. 時刻のセットが完了すると、**S4** キーで**アラーム** をオン/オフにすることが出来ます。アラームをオンにすると、アラーム・セッティングの右側に**"ON"**と表示され、**時刻モード**または**アラーム・モード**では画面右上にアラームのミニ・アイコン  が表示されます。
7. アラームがオンになっている場合、アラームは20秒間鳴り続けます。アラームは、**いずれかのボタンを押せば止まります**。

## 個人データの入力 (全モデル共通)

### データの設定

1. **S1** キーを使って、**データ・モード**に進みます。
2. データ入力画面に入ると、自動的に**年齢 (AGE)**が表示されます。
3. データ設定を見るためには、**S4** キーを押してください。
4. データ画面をプログラムするには、**S2** キーを2秒ほど押し続けてください。
5. **"ADJUST"** が2秒ほど表示され、続いて **"AGE"** の数字が点滅します。  
注：次のページの**"歩幅の設定について"**をご参照ください。
7. **体重と歩幅**の設定画面では、**S1** キーで単位（ポンドとキログラム、インチとセンチメートル）を変更することができます。  
注：距離とカロリー計測が正しく機能するよう、FitWareの**データ・セクション**は、できる限り正確にプログラムするようにしてください。

### エアロビック心拍数ゾーン (FitWare Pulseのみ)

8. FitWare Pulseでは、**心拍数の上限・下限**をセットし、**心拍数アラームをオン/オフ**にすることができます。
9. データ設定を保存して次の数字の設定に進むには、**S2** キーを押してください。

## 個人データの入力 (全モデル共通)

### 歩幅の決め方

1. 歩幅を正確に測るために、テープメジャー（巻尺）をご用意ください。
2. 地面に印をつけます。その地点につま先を合わせてから、計測したいタイプの歩幅（走る、歩く、ジョギングなど）で10歩普通に進んでください。
3. 10歩目のつま先があつたところに印をつけます。
4. 2地点間の距離を測り、10で割った数が1歩当たりの歩幅です。

## 歩数計モード (全モデル共通)

### FITWARE歩数計の装着

FitWare歩数計はパンツのウェスト部分やベルトなど、見やすい所に装着しましょう。装着したとき、歩数計の表示部が上に来るように注意してください。

### 歩数計を使う

1. **S1** キーを押して歩数計モードに進みます。
2. 歩数計のいずれかの画面で**S2** キーを2秒ほど**押し続ける**と、次の情報が全て消去されます：**歩いた歩数、カロリー、距離またはタイマー**。
3. エクササイズを始める時は、正確なデータを得るために、歩数計をベルトやウェストバンドなどに装着してから**S2** キーを2秒**押し続けて**カウンターをゼロに戻してください。カウンターをゼロに戻してから装着すると“歩数”が余計にカウントされることがあります。

## 歩数計モード (全モデル共通)

FitWare製品は、様々なトレーニングの目標値をプログラムすることができるようになっています。目標値を設定して歩き始めると、FitWare製品が自動的に目標値からのカウントダウンを行います。カウントがゼロになるとアラームが鳴り、目標が達成できたことをお知らせします。

1. 歩数計モードに入り、“TARGET”（目標）が短く表示されるまで**S4** キーを4回押します。
2. **S2** キーを**押し続けて**前の目標値を消去し、新しいプログラム手順を始めます。
3. ディスプレイに**5つのゼロ**が表示され、一番左の数字が点滅します。
4. 点滅している数字を**S3** と**S4** キーで**増減させて設定**します。
5. 次の数字に移るときは**S1** キーを使います。桁数の少ない数字を設定したい場合は、ゼロが点滅しているところで**S1** キーを押して下の桁に移ってください。
6. 目標値を設定したら、**S1** キーを1回押すと歩数計の“STEP”表示に戻ります。

## ストップウォッチ・モード (全モデル共通)

### ストップウォッチ機能を使う

FitWare製品にはデジタル・ストップウォッチ機能が付いています。

1. **ストップウォッチをスタート/ストップ**するときには、**S4** キーを**押し**てください。
2. **ストップウォッチを止めた後、ゼロに戻す**には **S3** キーを**押し**てください。

**注：**ストップウォッチをお使いの時は、FitWare製品は歩数をカウントしません。エクササイズ中は、必要のない限りストップウォッチ・モードにしないでください。エクササイズ中は、**歩数計**モードに付随する第二機能の **イマー**が自動的に計時していますので、ストップウォッチ機能を使う必要はありません。

## FMラジオを聴く (FitWare FMのみ)

1. FitWare Fm製品のサイドにあるイヤホンジャックにヘッドフォンのプラグを差込ます。
2. 製品前面の右上部にあるリセット・ボタンを押すと、一番低い周波数にリセットされます。
3. 受信可能な周波数をスキャンするには、製品前面の中央にある大きな**SCAN** ボタンを**押し**ます。ご希望のラジオ局の周波数がキャッチされるまで**SCAN** ボタンを**押し続けて**ください。
4. FM周波数レンジの最後まで到達した場合、もう一度最低周波数から利用可能な周波数のスキャンをしてください。
5. ラジオをオフにしたら、ヘッドフォンのプラグを抜いてください。
6. ラジオのボリューム調節はヘッドフォンのコードについています。

**注意：**FitWare FM製品に長い間ヘッドフォンのプラグを入れたままにしておくと、バッテリーの消耗が早くなります。

## 心拍数モニターを使う

(FitWare Pulseのみ)

1. FitWare Pulseの**心拍数モニター**をご利用の場合は、まず**"エアロビック心拍数ゾーン"**(P.9, データ設定)での設定を完了させてください。
2. FitWare Pulseは赤外線センサーを使って指先から脈拍を検知します。  
**注:** FitWare Pulseのセンサーは、手袋をしていると機能しません。
3. **S1** キーを押して**PULSE**モードに入ります。
4. 計測する指先をFitWareの製品前面にある心拍数センサーの上に静かに置いてください。

**注:** 心拍数センサーを強く押し過ぎると、心拍数システムが誤作動する場合があります。

5. 小さなハートのアイコンがディスプレイの一番左端に点滅し、数秒後に心拍数が表示されます。製品が心拍数を測定している間は、数値が上下することがあります。計測が完了すると長い電子音が鳴り、正しい心拍数が表示されます。

## 心拍数モニターを使う

(FitWare Pulseのみ)

1. **心拍数帯アラーム**がオンになっていると、心拍数がセットした目標値より高い、または低い場合、**"HI"**または**"LO"**の文字が心拍数の右に表示されます。
2. 心拍数は、およそ10秒ほど表示され、その後自動的に時刻モードに戻ります。
3. センサーが干渉される恐れがあるため、直射日光の元で心拍数計測をしないようにしてください。どうしても直射日光の下で心拍数を計測しなければならない場合は、もう一方の手などでFitWareを覆ってください。

## 電池の交換

1. FitWare製品の電源は、CR2032 3Vリチウム電池です。この電池は、一般のコンビニエンスストアやカメラ店で販売されています。
2. FitWareおよびFitWare Pulseには電池1本が必要です。
3. FitWare FMは電池2本が必要です。

### FITWAREおよびFITWARE PULSE

1. コインなどを使って、バッテリー部の蓋を開けます。
2. 古い電池をはずします。
3. 新しい電池を、プラス (+) が上になるようにセットします。
4. バッテリー部の蓋をしっかりとめ込みます。

### FITWARE FM

1. コインなどを使って、バッテリー部の蓋を開けません。
2. 古い電池をはずします。
3. 新しい電池をセットします。
  - a. 下の電池は、バッテリー部の右下にある2つの小さな突起の下に、プラス (+) が下向きになるようセットしてください。
  - b. 上の電池は、マイナス (-) が下になるようにセットします。
4. バッテリー部の蓋をしっかりとめ込みます。

## FITWARE 製品のお手入れ

1. 極端な高温や低温下に置かないでください。
2. FitWare製品は、柔らかい乾いた布で拭いてください。化学洗剤やクリーナーなどは絶対に使わないでください。
3. FitWare製品を使わないときは、涼しく乾燥した場所にしまってください。
4. 低温下では、ディスプレイが暗くなったり消えたりすることがあります。製品の温度が上がれば通常動作に戻ります。
5. このマニュアルは、きちんと保管してご利用上の参考にしてください。

**FitWare**  
**FitWareFm**  
**FitWarePulse**



**HIGHGEAR USA INC.**

web: [www.highgear.com](http://www.highgear.com)

email: [contacts@highgear.com](mailto:contacts@highgear.com)

© 2005 HighGear USA, Inc.  
All Rights Reserved.

