

1. runtastic アプリのインストール

ご使用のスマートフォンの OS により下記から **runtastic app** 無料版をインストールしてください。

iPhone →app store

Android →Android Market

インストール後 **runtastic** を起動させます。

心拍数を起動させる設定をおこないます。

画面の下の設定をタップ



設定画面をページ最下部までフリック



“Promotion コードを入力してください…” をタップ

“promo コードを入力してください” をタップし同梱のカードに記載された **Promotion** コードを入力します。

入力後 **Redeem Code** をタップ

以上で初期設定は終了です。

ランタスティックのセットアップ

Appストアより Runtastic App（無料版）をダウンロードしてください



1

Runtastic を起動させます。
この画面が出ます。



3

下方の設定のボタンを
タップしてください。



3

設定画面の一番下へフリップすると、
「Promotion コードを入力」ボタンがあります。
タップしてください。



5

「promo コードを入力」に同梱されている
Promotion code を入力してください。
入力後、コード適用をタップしてください。



4



Card

レシーバの設定

設定画面の真ん中に行くと、
「心拍数設定」というボタンがあります。
タップしてください。



31

心拍セッティング設定画面で
レシーバーをオンにしてください。



2

チェストストラップを胸に装着してください。

Dongルをイヤホンジャックにセットしてください。

セッションの開始

セッションの画面を戻り、
スタートを押してください



3

「いいえ」を押すと、facebook

Twitter に繋がりません

「有効にする」を押すと、ランニング開始の
お知らせが自動的に facebook、twitter に
アップロードします



8

こんな表示が出た場合、
「続ける」のボタンを押して
ください



9

トレーニング完了後

トレーニングを終わった際、
最下部のバーを右に
フリックください。



27

トレーニング記録を保存する場合、
ストップしてこのセッションを保存する
のボタンを押してください。



28

トレーニング時のご気分、環境、天気を
選択してください。
そして、保存ボタンをタップしてください。



6

トレーニングの記録を保存中です。



21

セッションアップロード完了後、完了ボタン
をタップしてください



25

トレーニングの履歴の確認

今回のトレーニング記録を
確認。

時間、距離、高度、最大スピード、平均スピード
消費カロリー、平均心拍数、最大心拍数を知ることができます



22

下方の履歴ボタンをタップすると、今回のトレーニング記録をチェックすることができます。トレーニングコースの地図、左へフリックすると高度チャート、そして心拍数チャートを見ることができます。



12

13

14

ボイスフィードバックの設定方法

下方の設定ボタンをタップしてください。



3

一番下の「ボイスフィードバックの設定」をタップしてください。



32

ボイスフィードバック機能をオンにしてください。
ボリュームを調整することができます。
ボイスフィードバックの言語も選択いただけます。
(*日本語はございません)
フィードバックの間隔は時間と距離で調整できます。



33

34

例：一分間一回ボイスフィードバック・1キロー一回ボイスフィードバック
ボイスフィードバックの内容も選択できます。
例：ランニング中、距離を知りたい場合、「距離」をオンにしてください。



35