

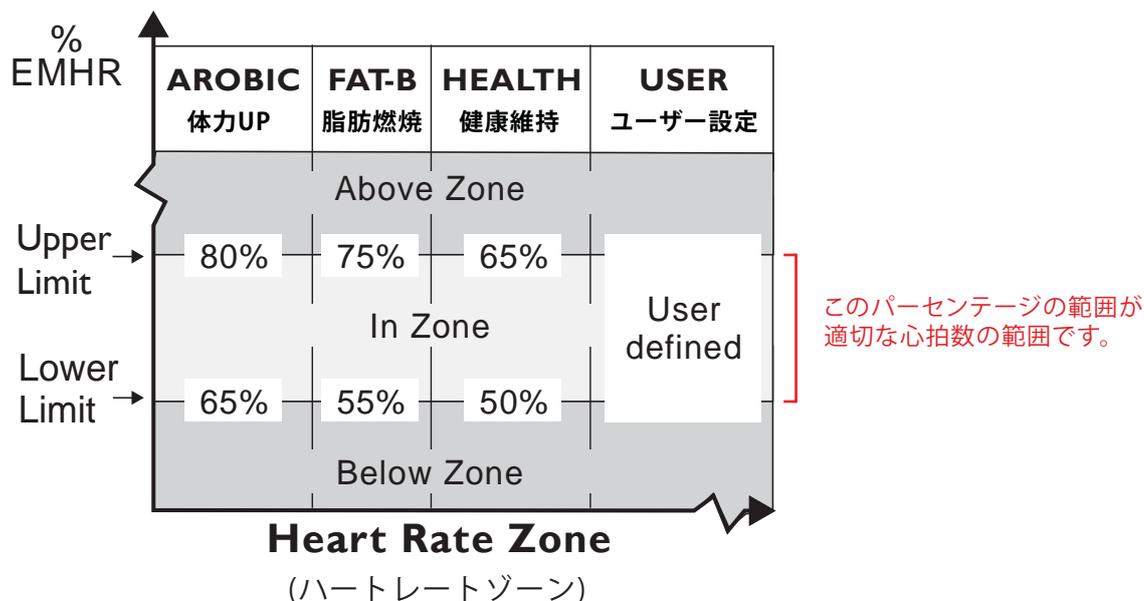
ハートレートゾーン(適正心拍数)について SOLUS 800 取扱説明書「10.2 心拍計測 - ハートレートゾーン」

一定の心拍数の範囲を保ちながら運動をするとより効果的なエクササイズが行えます。その範囲のことをハートレートゾーンと言います。SOLUS 800シリーズでは3パターンの運動目的を設定することで、自動的にこのハートレートゾーンが設定できます。また、ご自身でお好みのハートレートゾーンを設定したい場合、任意での設定も可能です。ハートレートゾーンは、ご自身の最大見込み心拍数(EMHR=220-年齢数)から算出します。

(例)年齢が27歳の方の最大見込み心拍数は、220-27=193となります。

この最大見込み心拍数を100%とした時、下表のLower Limit(最低値)のパーセンテージとUpper Limit(最高値)のパーセンテージの範囲を保つことで適切なハートレートゾーンを維持することができます。このパーセンテージは、取扱説明書では「最大見込み心拍数のパーセンテージ(%EMHR)」と呼んでいます。

(例)年齢が27歳の方で現在の心拍数が78の場合は、 $78 \div 193 \times 100 = \text{約}40\%$ となります。



27歳の方で健康維持を目的とした場合、心拍数のLowerLimit(最低値)とUpperLimit(最高値)は、

Lower Limit=193×0.5 (50%) ⇒ Lower Limit=97
Upper Limit=193×0.65(65%) ⇒ Upper Limit=125

この場合、心拍数97~125を維持しながら運動すると効果的な健康維持の運動ができるという意味になります。

となります。運動目的が体力UP、脂肪燃焼、健康維持のどれにも当てはまらない場合は、任意でハートレートゾーンの設定(ユーザー設定)を行えます。脂肪燃焼と健康維持の中間ぐらいを目的とした場合、例えば、LowerLimitを60%、UpperLimitを70%と決めて、エクササイズモード設定画面で60%と70%のパーセンテージを設定すれば任意での設定ができます。

■ハートレートゾーンの設定方法

タイムモード

エクササイズモード

エクササイズモード設定画面
エクササイズ目的の設定

エクササイズモード設定画面
ハートレートゾーンアラートの設定

エクササイズモード設定画面
ハートレートゾーンアラートの設定

エクササイズモード設定画面
ハートレートゾーン-LowerLimitの設定

エクササイズモード設定画面
ハートレートゾーン-UpperLimitの設定

エクササイズモード設定画面
アクティビティレベルの設定

エクササイズモード

※エクササイズモードは前回使用時に最後に表示した画面が表示されます。

[S/S]か[R]を押して、HEALTH(健康維持)、FAT-B(脂肪燃焼)、AEROBIC(体力UP)、USER(ユーザー設定)を選びます。

ハートレートゾーンのLowerLimit(最低値)を下回った場合に、「ビップ」と音でお知らせするかどうかを設定します。設定する場合は[S/S]か[R]を押してonにします。onの場合、運動中は次に計測するまでの間、8秒間隔で音が鳴ります。

ハートレートゾーンのUpperLimit(最高値)を上回った場合に、「ビップ」と音でお知らせするかどうかを設定します。設定する場合は[S/S]か[R]を押してonにします。onの場合、運動中は次に計測するまでの間、8秒間隔で音が鳴ります。

エクササイズ目的の設定で、体力UP、脂肪燃焼、健康維持のいずれかを選択した場合は、設定の必要はありません。ユーザー設定の場合は[S/S]か[R]を押して、お好みの値を設定して下さい。

エクササイズ目的の設定で、体力UP、脂肪燃焼、健康維持のいずれかを選択した場合は、設定の必要はありません。ユーザー設定の場合は[S/S]か[R]を押して、お好みの値を設定して下さい。

アクティビティレベルを選択します。日頃行っている運動を目安に、LOW、Medium、Highを選択して下さい。この設定は消費カロリー計算に使用します。

設定は以上です。