

**SOLUS**®

TOUCH HEALTH & TOUCH FUN

LEISURE  
**800**  
USER MANUAL

取扱説明書



SM-703.3J

# 目次

## ご使用前に

- 1.0 取り扱いについて
- 2.0 ご注意とお手入れ
- 3.0 防水と電池のご注意
- 4.0 機能
- 5.0 各部の名称と主な機能
- 6.0 時刻と基本情報のセット
- 7.0 機能モードと表示
- 8.0 電池節約モード
- 9.0 デイリーアラームのセット

## 心拍計測について

- 10.0 タッチ式心拍計測 注意項目
  - 10.1 心拍の計測方法
  - 10.2 心拍数 表示画面
  - 10.3 心拍数を表示しない場合、または表示に時間がかかる原因について

## 高度な使い方

### 11.0 エクササイズモードとは

#### 11.1 エクササイズモード 設定画面

11.1.1 心拍数計測 ハートレートゾーン

11.1.2 ハートレートゾーンアラートとは

11.1.3 アクティビティーレベル

#### 11.2 エクササイズモードの使い方

#### 11.3 クロノグラフの使い方

### 12.0 リコールモード (ラップメモリー呼び出し)

### 13.0 タイマーモード (カウントダウンタイマー)

## 1.0 取り扱いについて

ご購入いただきありがとうございます。当製品は胸部バンドを使用せず心拍数（ハートレート）を計測する機能があります。

時計を腕に付けて、指を時計のセンサー部に数秒間タッチすると、心拍数（ハートレート）を計測します。

この時計は、心拍数の変化を自動的に常時計測することはできません。タッチする毎に心拍数を計測します。

使用後は毎回必ずセンサーの汗や汚れを落としてください。

### 注意項目

- 1) この時計を他の商業目的として、また、専門分野には使用しないでください。
- 2) お使いになる前に、この説明書をよくお読みいただき、その機能と注意項目をご理解ください。
- 3) この時計の心拍数（ハートレート）計測は補助的な物で、医療機器の代替品としては使用できません。
- 4) 水中ではご使用になれません。
- 5) センサーの付いた時計です。センサー部は毎回必ず汗や汚れを落としてください。

## 2.0 ご注意とお手入れ

- 1) 精密機械です。裏ぶたを開けないでください。
- 2) 常温で使用してください。化学薬品を使用しないでください。
- 3) 静電気または強い磁気が発生する所でのご使用を避けてください。
- 4) 乱暴に使用しないでください。また、強い衝撃を避けてください。
- 5) ケース(特にセンサー部分)の汚れはよくしぼった柔らかい布で拭き取ってください。防水パッキンを腐食させないために石けんや化学薬品を使用しないでください。
- 6) PUストラップ(ベルト)の汚れは石けん水で拭き取ってください。腐食しないために腕周辺には香水や化粧品は使用しないでください。
- 7) 淡色、クリアカラーのストラップは変色するおそれがあります。
- 8) 使用しない時は高温多湿を避け保管してください。
- 9) 腕時計は直接肌に触れるので、きれいな布でこまめに汗や汚れをふき取り、常に清潔にしてください。万一、肌などに異常が生じた場合には直ちに使用を中止し、医師にご相談ください。

## 3.0 防水と電池のご注意

### 防水について

水中ではご使用になれません。

時計に水が入ったり、水滴が出た場合は、電子パーツの破損防止のため、直ちに修理に出してください。

### 電気寿命

この時計は電池交換後約2年間作動します。ただし、使用頻度が多い場合は2年以内に切れることがあります。購入時には動作確認用のモニター電池が入っています。お買い上げ後、記載されている電池寿命に満たないうちに寿命が切れてしまう事がありますが、ご了承ください。

### 電池交換

この時計の液晶パネルまたはELバックライトの照度が低下した場合、電池交換をしてください。

### 警告

幼児の手が届かないところに保管してください。

## 4.0 機能

### タイムモード (現在時刻)

- \* 時、分、秒、月、日
- \* 12/24時間切り替え
- \* 時報

### タッチ式心拍計測

- \* 計測範囲：40～240ビート/分

### デイリーアラームモード

- \* アラーム：1回
- \* 鳴動時間：約60秒

### エクササイズモード

- \* 最高／平均心拍数
- \* 心拍ゾーン別タイム
- \* 消費カロリーと脂肪消費量
- \* クロノグラフ  
1/100秒(59分59.99秒まで)  
計測時間9時間59分59秒まで
- \* 25ラップメモリー

### リコールモード

- \* ラップタイム呼び出し
- \* ラップ毎平均心拍数
- \* トータルタイムと平均心拍数

### タイマーモード


- \* 1秒単位
- \* 設定時間9時間59分59秒まで
- \* アラーム：  
ラスト10秒より毎秒間隔、  
10秒間3ビートタイムアップ

### その他

- \* 5気圧防水  
汗や水しぶき程度
- \* ELバックライト  
明るい場所では確認しづらい  
ため、暗がりでご確認ください。

## 5.0 各部の名称と主な機能

### ライトボタン [EL]

- \* 点灯します。
- \* 長押しでハートレート機能にロックをかけます。  
(マークが表示されます)

### ロック解除方法

- \* ロック時に長押しするとロックが解除されます。

### モードボタン [M]

- \* 機能モードを選びます。
- \* 各機能モード中：長押しでセッティング画面に入ります。
- \* セッティング画面中：違うセッティング画面にうつります。
- \* 長押しでセッティングを終了します。

### センサー1 (HRI)

#### ベゼルタッチ心拍計測

- \* 指を金属のリングにタッチして心拍数を計測します。

### スタート/ストップボタン[S/S]

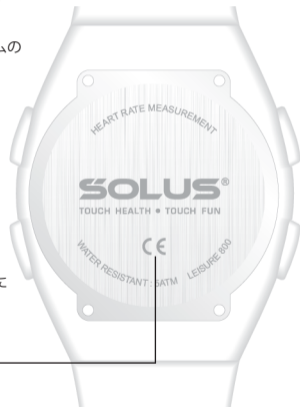
- \* エクササイズモード、またはタイマーモード：スタートとストップ。
- \* 各セッティング画面中：セッティング数値の変更。
- \* タイムモード：長押しでデイリーアラームの設定画面に入ります。

### リセットボタン[R]

- \* エクササイズモード、またはタイマーモード：長押しでリセット。
- \* 各セッティング画面中：セッティング数値の変更。
- \* タイムモード：長押しすると節電モードになります。

### センサー2 (HR2)

- \* 時計を付けている時センサーが作動します。





## 6.0 時刻と基本情報のセット

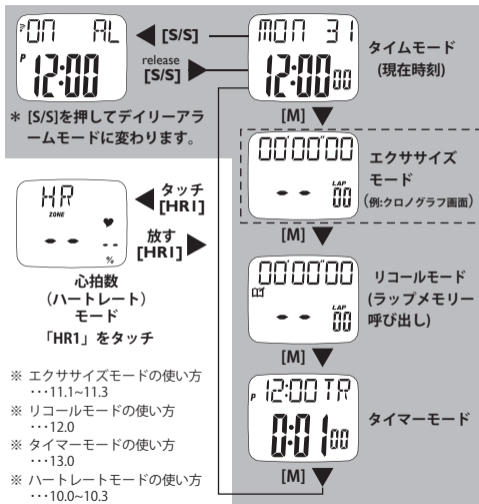
- ▶タイムモードの時、ボタン[M]を約2秒間長押しするとセッティング画面に入ります。  
(秒の表示が点滅します)

### セットの順序

- ▶秒の表示が点滅している時に[M]を押すと下記の順番で変わります。  
[S/S]または[R]を押すと秒がゼロに戻ります。
  - ▶次の分、時、年、月、日の点滅数字を、[S/S]または[R]を押して設定します。[M]を押して決定。
  - ▶「12Hr」(12時間制) または「24Hr」(24時間制) が点滅中、[S/S]または[R]を押して選びます。[M]を押して決定。
  - ▶CHIME (時報) [S/S]または[R]を押してON/OFFを選択します。[M]を押して決定。
  - ▶BEEP (操作音) [S/S]または[R]を押してON/OFFを選択します。[M]を押して決定。
  - ▶GENDER (性別) 「F(女)」または「M(男)」が点滅中、[S/S]または[R]を押して選択します。[M]を押して決定。
  - ▶BIR YR (誕生日) [S/S]または[R]を押して西暦で設定。[M]を押して決定。
  - ▶WGT-KG/LB 体重単位 (kg (キログラム) / LB (ポンド)) の選択。[M]を押して決定。
  - ▶(体重-kg) 体重を設定。[M]を押して決定。
  - ▶ボタン[M]を約2秒間長押しすると時刻画面に戻ります。
- ※6~10)は、消費カロリー、消費脂肪量、最大心拍数の計測の為、設定が必要となります。

## 7.0 機能モードと表示

\*[M]を押してモードが変わります

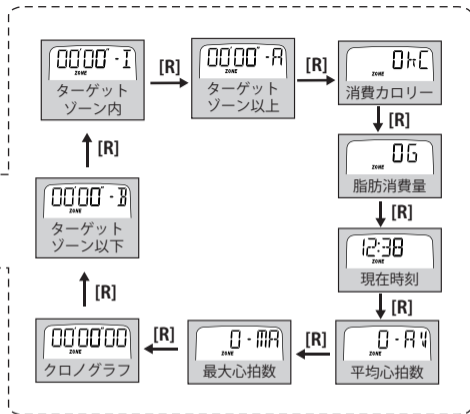


※ エクササイズモードの使い方  
…11.1~11.3

※ リコールモードの使い方  
…12.0

※ タイマーモードの使い方  
…13.0

※ ハートレートモードの使い方  
…10.0~10.3



※ 上記、破線内の画面全体をエクササイズモードと呼びます。タイムモードからエクササイズモードに切り替えた際は、いずれかの画面が表示されています。

例えば、消費カロリーの画面からリコールモードへ変えた場合、次にエクササイズモードを表示すると、最初に消費カロリーの画面が表示されます。

## 8.0 電池節約モード

タイムモードの時[R]を約5秒長押しすると液晶表示が消えます。

いずれかのボタンを押せば戻ります。

## 9.0 デイリーアラームのセット

タイムモードの時[S/S]を長押しで「ON」または「OFF」が点滅します。



長押し[S/S]



[S/S] または [R]  
を押して選択し  
ます。

[M] ▶  
で移動。



[S/S] または [R] を  
押して「時」を  
セットします。

[M] ▶  
で移動。



[S/S] または [R] を  
押して「分」を  
セットします。

長押し[M]

[M]長押しで設定完了。

## 10.0 タッチ式心拍計測 注意項目

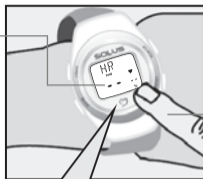
✍ この時計は心拍数(ハートレート)を計測します。目標設定をすることで安全で、より効果的なエクササイズが行えます。

### 注意項目

- 1、 センサーは裏ぶたにもあります。計測する際、時計の裏ぶたがきちんと肌に接している事を確認してください。
- 2、 水中では使用しないでください。
- 3、 ハンドクリームを使用しないでください。計測に影響します。
- 4、 指をきれいにしてください。
- 5、 指先ではなく、指の平でタッチしてください。
- 6、 冬場や乾燥肌の場合は肌を湿らせてください。
- 7、 運動中は正しく時計をはめて計測してください。
- 8、 計測中は正しいデータを取得するため不自然な動作を避けてください。
- 9、 夏場など多量の汗をかく場合はセンサー感度が落ちます。
- 10、 センサーの付いた時計です。毎回必ず汗や汚れを落としてください。

## 10.1 心拍の計測方法

- 1) 時計裏ぶた「センサー2 (HR2)」がきちんと肌に接している事を確認してください。



- 2) 指を「センサー1 (HR1)」(金属リング)に5秒以上タッチしてください。

点滅



3) 心拍数計測中


5~8秒



ピッ



4) 心拍数表示

※ ハートレート機能の停止--[EL]ライトボタンを長押ししてハートレート計測機能を停止します。画面右側の中央付近に「キーロック表示 」が出てキーロックされた場合計測出来ません。解除するには[EL]ライトボタンを長押ししてください。

## 10.2 心拍数 表示画面

「センサー1 (HR1)」

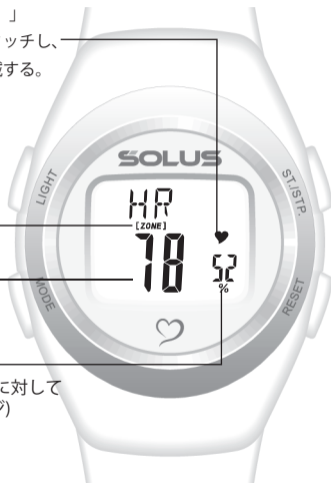
(金属リング) にタッチし、  
心拍計測中に点滅する。

ゾーンアラート  
がONの場合表示  
します。

(11.1.2参照)

心拍数 78  
(1分間の心拍数)

%EMHR  
(最大見込み心拍数に対して  
のパーセンテージ)



### 最大見込み心拍数 (EMHR)

✍ EMHR=220-年齢数

✍ 例：27歳の人のEMHRは？

✍ EMHR=220-27=193

注：99歳迄EMHRを測れます。

### 最大見込み心拍数のパーセンテージ (%EMHR)

(例：27歳の人の場合)

✍ %EMHR=心拍数/EMHR\*%

✍ 例：心拍数78の人の%EMHRは？

✍ %EMHR=78/193\*%=40%

### 最大見込み心拍数のパーセンテージ

✍ 年齢により算出していますので個人差があります。

✍ 健康目的でご使用の場合設定心拍数を医師と相談してください。

注：使用する前に必ずご自身の年齢と性別を

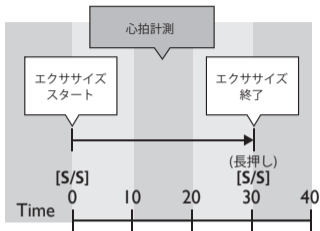
入力してください。正しい情報が表示できなくなります。

年齢と性別の入力については前述6.0をご参考下さい。

## 10.3 心拍数を表示しない場合、または表示に時間がかかる原因について

- 1) 原因：肌の乾燥
  - ▶ 対策：指と付けている所を湿らせてください。
- 2) 原因：正しくセンサーに触れていない。
  - ▶ 対策：時計が肌に当たるようにきちんと装着し、指先ではなく指の平でセンサーをタッチしてください。
- 3) 原因：a) 指が強くセンサーを押しすぎている。  
b) 時計の装着のしかたが不適正。
  - ▶ 対策：体の正面で人さし指での計測が効果的です。
- 4) 原因：肌の老化
  - ▶ 対策：絞ったタオルで肌を拭きます。
- 5) 原因：多量の汗やオイルがセンサーの伝導に影響します。
  - ▶ 対策：ティッシュまたは柔らかいタオルで腕や時計の裏ぶた「HR2」を拭いてください。
- 6) 原因：腕の多毛
  - ▶ 対策：装着部分の脱毛
- 7) 原因：不整脈
  - ▶ 対策：不整脈の方は使用できません。
- 8) 原因：ハートレート機能の停止
  - ▶ 対策：10.1を参照してください。

## 11.0 エクササイズモードとは



消費カロリーと脂肪消費量はハートレートの計測とエクササイズ時間がベースになります。

————→ : エクササイズ時間計測

### エクササイズモードについて

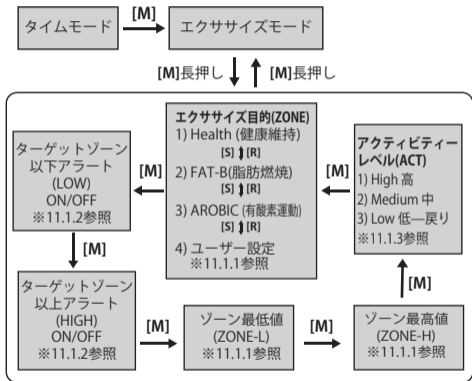
エクササイズモードに入り、心拍を計測すると消耗したカロリーと脂肪消費量を計算します。

**注：**より正確な消費カロリーと脂肪消費量のデータを取得するためには、こまめに運動中の心拍を計測してください。



## 11.1 エクササイズモード 設定画面

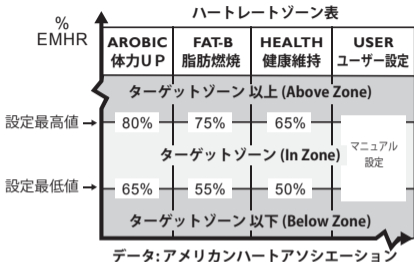
エクササイズモードを選択し[M]を長押ししてセッティング画面に入ります。



[S/S] または [R] を押すと一つずつ変わります。

エクササイズ目的1)~3)を選択すると自動的にZONEが設定されます。  
「ターゲットゾーン以下アラート」または「ターゲットゾーン以上アラート」ONにすると、「ZONE」が表示されます。

## 11.1.1 心拍数計測 ハートレートゾーン



### ハートレートゾーンとは？

心拍数を目的のハートレートゾーン内に維持することで、より効果的なエクササイズが行えます。

**警告：**上記は一般的な目安となります。

**注意：**詳細な設定については医師またはコーチとよく相談してください。

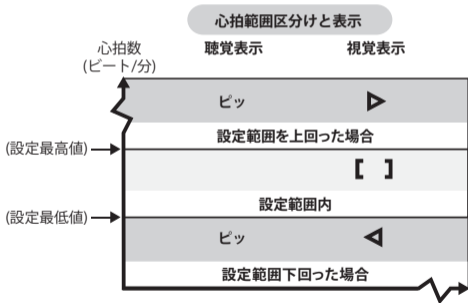
エクササイズモードには「AROBIC (有酸素運動)」「FAT-B (脂肪燃焼)」「HEALTH (健康維持)」3つのゾーンとユーザーが設定出来るゾーンがあります。11.1で設定すると上図の範囲で年齢に応じ自動設定されます。

## 11.1.2 心拍数計測 ハートレートゾーンアラートとは？

設定したハートレートゾーンを上回るか、下回ると表示と音でお知らせします。

- 1) ハートレートゾーンの設定は医師やトレーナーの指示する数値に設定することができます。
- 2) エクササイズの目的を選択することにより自動的にハートレートゾーンを年齢に応じ設定することができます。

11.1の設定の項目でセッティングします。



**注：**アラートがONの場合、「設定範囲以下」と「設定範囲以上」に対してそれぞれのアラートが鳴ります（「範囲以内」は鳴りません）。

### 11.1.3 エクササイズモード アクティビティーレベル

お客様が通常おこなう運動量によりレベルを選びます。

Low — あまり運動しない。

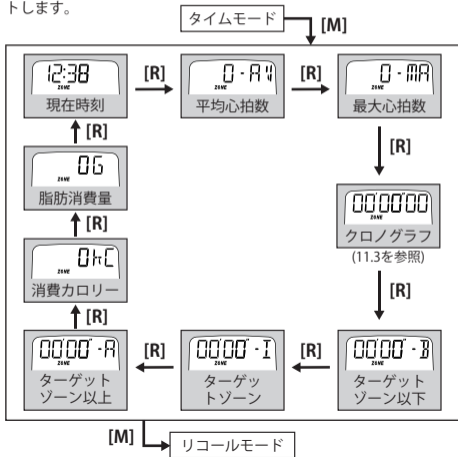
Medium — 1時間くらいの運動を週2~3回

High — 定期的に運動しています。

## 11.2 エクササイズモード

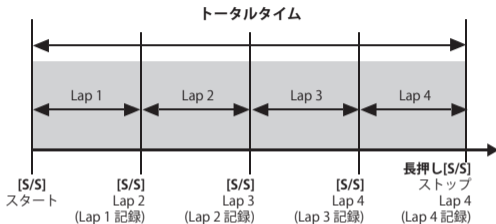
### エクササイズモードの使い方

エクササイズモード画面で[S/S]を押すとエクササイズモードがスタートします。[S/S]を長押しするとストップします。[R]を押すと下の図のようにモードが切り替わります。[R]を長押しすると記録をリセットします。



### 11.3 エクササイズモード クロノグラフの使い方

このクロノグラフはラップ計測が可能です。(最高25ラップ)



[S/S]を押してスタートします。[S/S]を長押ししてストップします。

#### ラップ計測

[S/S]を押してスタートします。[S/S]を押してLap1、[S/S]を押してLap2・・・

(25ラップまで計測可)。[S/S]を長押ししてストップします。

[R]を長押ししてリセットします。

トータルタイム



[S/S]を押してスタートします。

シングルラップタイム



[S/S]を押してラップを計測します。「01」が点滅し、5秒間ラップタイムを表示します。シングルラップが記録されます。

トータルタイム



5秒後に表示はトータルタイムに戻ります。[S/S]を押してラップ計測を繰り返します。[S/S]を長押しすると計測ストップします。[R]長押しでリセットされます。※ここでリセットするとリコールモードの記録もリセットされてしまいます。

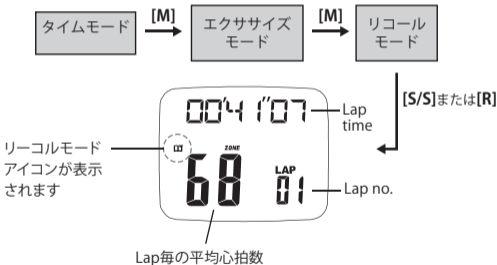
計測ラップタイムを確認するには12.0 リコールモード(ラップメモリー呼び出し)を参照してください。

## 12.0 リコールモード (ラップメモリー呼び出し)

このモードはエクササイズモードのクロノグラフで記録された各ラップタイムを呼び出します。[S/S]または[R]を押すと順番に呼び出します。

ラップタイムを記録すると同時にそのラップの平均心拍数も記録されます。(心拍計測を行った場合)

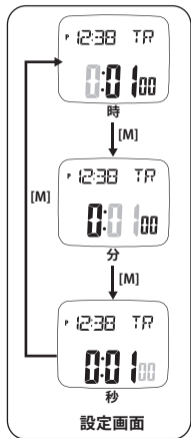
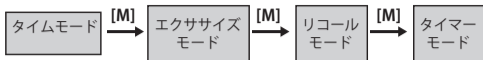
ラップの最後にエクササイズモードの合計タイムと平均心拍数が表示されます。(LAP NO.が **L** と表記されます。)



記録をリセットするには、エクササイズモードでリセットします。

エクササイズモードをストップし、[R]を長押しするとリセットされます。(11.3)を参照注:リコールモードではリセットできません。

## 13.0 タイマーモード



### タイマーの使い方

[S/S] を押してカウントダウンがスタートします。作動中 [S/S] を押して停止します。

ラスト10秒からカウントダウンアラームが1秒毎に鳴ります。ゼロになるとタイムアップ音が約10秒鳴り続けます。

### タイマーのリセット

タイマー停止中 [R] を長押ししてリセットできます。（設定タイムに戻ります）

### タイマーセッティング方法

タイマー停止中に [M] ボタンを長押しします。[S/S] または [R] を押すと点滅箇所を変更出来ます。[M] で時→分→秒に移動します。

[M] を長押しして設定完了。



WWW.SOLUSWATCH.JP

この時計に関する国内のお問い合わせ

日本総販売元 株式会社インテック

support-sw@soluswatch.jp

東京都台東区上野3-2-4

