

SOLUS®

TOUCH HEALTH ® TOUCH FUN

LEISURE 910

USER MANUAL

取扱説明書



SM-713.1J

1.0 取り扱いについて

お買い上げ頂きありがとうございます。当製品は胸部バンドを使用しないまま心拍数（ハートレート）を測れる機能があります。

時計を腕に付けて、指を時計に当てると、心拍数（ハートレート）を計測します。

別売りの胸部バンドを使用することも可能です。（製品には含まれません）

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。

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。化学薬品も避けてください。
- 3) 静電気または強い磁気が発生する所を避けてください。
- 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存してください。

3.0 防水と電池のご注意

防水について

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。

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

- * 時、分、秒、日、曜日
- * 12/24時間切り替え
- * 時報

デイリーアラームモード

- * アラーム：1回
- * 鳴動時間：約60秒

心拍数（ハートレート）モード

- * 計測範囲：40～240ビート/分
- * 指タッチセンサーとチェストバンドも使用可（別売り）

エクササイズモード

- * 最大心拍値、平均心拍値表示
- * 心拍ゾーン：適正・高・低
- * クロノグラフ1/100秒計測時間（1時間まで1/100）
9時間59分59秒まで

クロノグラフ リコールモード

- * 25ラップメモリー

消費カロリー

- * 0から9999カロリー

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秒カウントダウン、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 設計について



6.0 時刻のセット

- ▶ 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、の点滅中数字を、[S/S]または[R]を押して設定します。
- ▶ 「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。
- ▶ 時報の「ON」または「OFF」の設定
- ▶ BEEP「ON」または「OFF」が点滅中、[S/S]または[R]を押して、音の有無を選択します。
- ▶ SET GENDER(性別)「F」または[M]が点滅中、[S/S]または[R]を押して「F女性」「M男性」を選びます。
- ▶ 誕生年の設定
- ▶ WGT-KG/LB kg(キログラム) / LB(ポンド)の選択
- ▶ (体重-kg) 体重を設定
- ▶ セットが終わり、ボタン[M]を約2秒押しと戻ります。

7.0 機能モードと表示

* [M]を押してモードが変わります

タイムモード



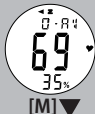
[S/S] ►

release
[S/S]



* [S/S]を押してデイリーアラームモードに変わります。

エクササイズ
モード



[HR1] ►

release
[HR1]



心拍数
(ハートレート)
モード
「HR1」をタッチ

クロノグラフ
リコールモード



タイマーモード



※ エクササイズモードの表示画面については12.4を参照ください。

8.0 電池節約モード

タイムモード中[R]を約5秒長押しします。その時LCDの表示が消えます。

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

タイムモード中[S/S]を長押しして「ON」または「OFF」が点滅します。

hold
[S/S]
▼

▲
hold
[M]



[M] ►
で移動。



[M] ►
で移動。



[S/S] または [R]
を押して選択し
ます。

[S/S] または [R]
を押して「時」をセ
ットします。

[S/S] または [R]
を押して「分」をセ
ットします。

[M]長押しで設定完了。

10.0 ハートレートモード - 表示画面

心拍に従い点滅する。

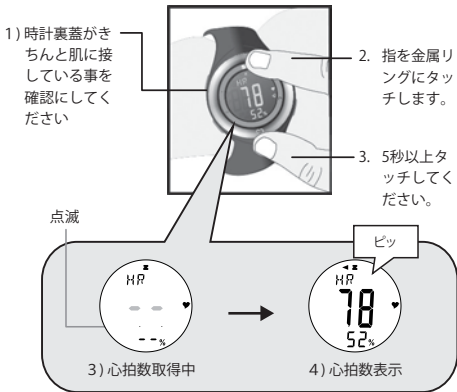
ゾーンアラート
がONの場合表
示します。

心拍数 78

%EMHR



10.1 ハートレートモード – ハートレートの計測



ハートレート機能の停止「EL」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。「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。「EL」を長押しして解除します。

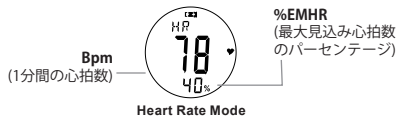
11.0 心拍計測 – 注意事項

✍ 運動を行うと体内により多くの血液を供給するために心拍数が上昇します。この時計は1分間の心拍数を計算し、より安全にトレーニングする手助けをします。

注意項目

- 1、センサーはケースバックにあります、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にしてください。
- 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、指先を使用しないでください。指の平でタッチしてください。
- 6、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。

11.1 心拍計測 – EMHRと%EMHR



Bpm (1分間の心拍数)

EMHR (最大見込み心拍数)

%EMHR (最大見込み心拍数のパーセンテージ)

心拍数は下記のように表示されます

- ✎ 心拍数(例78)：心拍数／分 (bpm)
- ✎ 最大設定心拍数のパーセンテージ(40%)
- ✎ 心拍数/最大設定心拍数のパーセンテージ

最大見込み心拍数のパーセンテージ

- ✎ 人の心臓の動きの分析に役に立ちます。
- ✎ トレーニングの参考になります。
- ✎ 健康回復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。

最大見込み心拍数 (EMHR)

- ✎ $EMHR = 220 - \text{年齢数}$
- ✎ 例：27歳の人のEMHRは？
- ✎ $EMHR = 220 - 27 = 193$

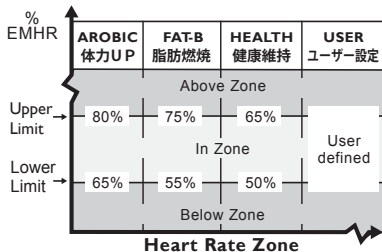
注：99歳迄EMHRを測れます。

最大見込み心拍数のパーセンテージ (%EMHR)

- ✎ $\%EMHR = \text{心拍数} / EMHR * \%$
- ✎ 例：心拍数78の人の%EMHRは？
- ✎ $\%EMHR = 78 / 193 * \% = 40\%$

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をご参照下さい。

11.2 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：ハートレートゾーンの設定についてはよく医師またはコーチと相談してください。

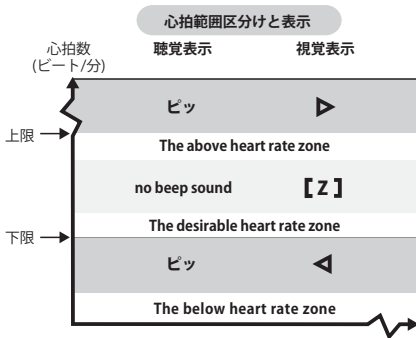
エクササイズモードには「AROBIC（有酸素運動）」「FAT-B(脂肪燃焼)」「HEALTH（健康維持）」3つのゾーンとユーザーが設定出来るゾーンがあります。（12.7をご覧ください）

11.3 心拍数計測 – ハートレートゾーンアラート

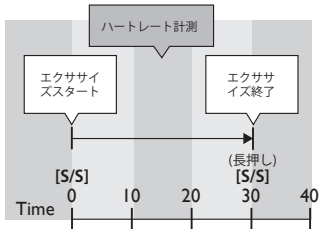
設定したハートレートゾーンを表示と音でお知らせします。

- 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) 年齢、性別、エクササイズの目的により設定することができます。

12.6の設定の項目でセッティングします。



12.0 エクササイズモード



消費カロリーと脂肪消費量はハートレートの計測（最大見込み心拍のパーセンテージ）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

運動中に心拍計測すると消費したカロリーが分かります。

エクササイズモードに入り、ハートレートの計測により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、こまめに運動中のハートレートを計測してください。

12.1 チェストセンサーバンドで測定する場合

当製品はチェストセンサーバンドも使用可能です。（別売り）

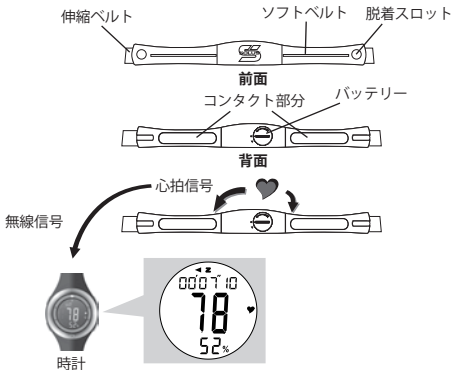
対応商品 アナログタイプ 01-SOL-P03

デジタルタイプ 01-SOL-P04（16チャンネル）

チェストセンサーバンドを使用する場合下記の通りにしてください。

注：チェストセンサーバンドを使用するとき

指タッチセンサーは作動しません。



12.2 心拍数測定 — チェストセンサーバンドでの計測

- 時計を腕に付けください。
- チェストセンサーバンドのコンタクト部分を肌に接して装着して下さい。
- 「エクササイズモード」を選ぶと自動的に作動します。



注：心拍数を表示しない場合、または表示にかかる時間が長い場合は、コンタクト部分を濡らして装着してください。



点滅

チェスト
センサー
計測



心拍数



最大見込み
心拍のパー
センテージ

心拍数表示

チェストセンサーを使用した心拍数計測

- * エクササイズモード中、♥と●●が画面に表示されます。
- * ●●が点滅中、時計がチェストセンサーのIDを自動的に検索し、心拍データを読み取ります。
- * 心拍数を計測すると、現在の心拍数と最大心拍数に対するパーセンテージが画面に表示されます。

注意：チェストセンサーのIDサーチ中にボタン操作を行わないでください。IDの認識には数秒かかります。

12.3 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：乾燥した肌
▶ 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バックケース「HR2」を拭いてください。
- 6) 原因：多毛の腕
▶ 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：チェストストラップのIDの変更
▶ 対策：下記の方法でID再検索してください。
(1)[M]ボタンを押してエクササイズモードに入ります。
(2)[S/S]ボタンを押してストップウォッチをスタートします。
- 9) キーロックがかかっている。  が表示画面右側に出ていると、計測しません。11.1を参照し解除してください。

12.4 エクササイズモードー表示画面

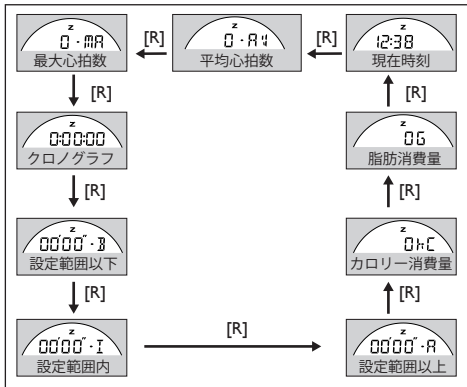
※表示画面は最後に表示した画面が現れます。

R ボタンを押すと下図のように表示画面が順番に切り替わります。

どの画面からもスタート (S.STP) ストップ (S.STP長押し) が可能です。

♥マーク表示中は※1みなし計測中です。計測を中止するにはモードボタンを押しクロノグラフリコールモードに入り計測を中止してください。

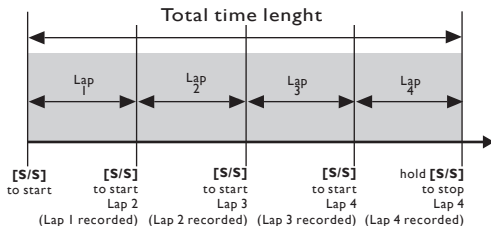
※1 最後に計測した心拍データをキープし続けます。



12.5 エクササイズモードー 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)。

計測ラップタイムを確認するには13.0クロノグラフ リコールモードを参照してください。



ラップを使用しない場合

[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。

トータルタイマー



[S/S]を押してスタートします。

シングルラップタイマー



[S/S]を押してストップします。「01」が点滅します。

シングルラップが記録されます。

トータルタイマー



5秒後表示はトータルタイマーに戻ります。

[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クロノグラフリコールモードの記録もリセットされてしまいます。

12.6 エクササイズモード – アクティビティーレベル

このレベルは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 – 約1時間の運動を週2～3回。

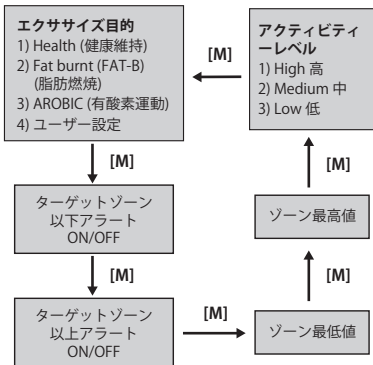
High – 定期的に運動する。

注：

12.7の「Activity」に入って適正レベルを選んでください、レベルにより消費カロリーと脂肪消費量を計算します。

12.7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。

[M] を長押しでエクササイズモードに戻ります。

「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、「Z」が表示されます。

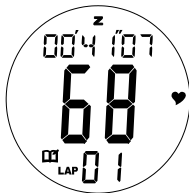
13.0 クロノグラフ リコールモード

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出します。**[S/S]** または **[R]** を押すと順番に呼出します。

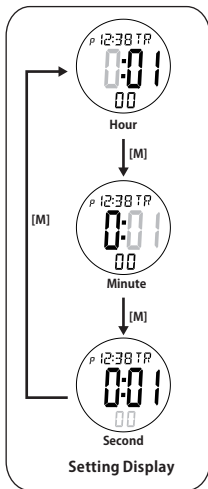
ラップタイムを記録すると同時にそのラップの平均心拍数も記録されます。

クロノグラフをリセットすると記録がリセットされます。

注：このモードではリセットできません。
エクササイズモードでリセットしてください。



14.0 タイマーモード



タイマーの使い方

[S/S] 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。

タイムアップ後に[S/S]を押すと再びカウントダウンを始めます。

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

