

S4 モニター 操作手順マニュアル

始めに

ウォーターローワーシリーズ4のパフォーマンスモニターはレベルの高い技術的柔軟性と使いやすさ を均等にすることを目的とし、デザインされました。

このモニターには6つの情報と6つの表示機能、そして6つのクイック選択ボタンと3つのナビゲーションボタン機能があります。

intensity – 運動量 – 様々な単位での運動量を表示。

strokerate - ストロークレート - 1分間におけるストローク数を表示。

heartrate - 心拍数 - 1 分間における心拍数を表示(オプション機能)*

zone bar – ゾーンバー – あらかじめ定義済みの運動ゾーン中の位置を表示。

duration – 継続時間 – 運動をどれくらいの間続けているかを表示。

distance – 距離 – 様々な単位により、漕いだ距離を表示。



運動量ウィンドウ(intensity window) この画面では速度(または平均速度)を、m/s(メートル/秒)、mph(マイル /時),/500m(分/500m),/2km(分/2km)で表すことができます。また、 ワット、エネルギー消費(Cal/hr)でも表示可能です。

これらの単位は変更可能(「単位のセッティング」の章を参照してください。)です。ゾーンはインテンシティゾーンワークアウト(後の「ゾーンの 設定」の項を参照してください。)において設定できます。

ストロークレートウィンドウ(strokerate window) この画面ではストロークレート(1分間の漕ぎ回数)を、stroke/minという 単位で表示します。ゾーンはインテンシティゾーンワークアウト(後の「ゾ ーンの設定」の項を参照してください。)において設定できます。

ハートレートウィンドウ(heartrate window) この画面では、beats/min(一分間における心拍数)で心拍数を表示します。 ゾーンはハートレートゾーンワークアウト(後の「ゾーンの設定」の項を 参照してください)において設定できます。 (この機能にはオプションのハートレートトランスミッターが必要となり ます。)

ゾーンバーウィンドウ (zone boar window) この画面では、設定されたゾーンにおいてユーザーがどの位置にいるかを 表示します。ゾーンは強度、ストロークレート、ハートレートにおいて設 定できます(後の「ゾーンの設定」の項を参照してください)。

継続時間ウィンドウ (duration window) この画面では時間を 0.1 秒まで表示することができます。また、経過時間の ほか、設定時間完了までの残りの時間も設定することができます。

この画面では距離の表示を、それぞれメートル、マイル、キロ、ストローク 単位で表すことができます(「単位を設定する」の項を参照下さい)。また、 ワークアウトスタート前に設定した距離に対して、ワークアウト中残りの距 離の表示も可能です。







プログラムウィンドウ (Program Window)

プログラムウィンドウでは「高度な設定」への各設定のナビゲーションを行います。

「高度な設定」には;

- ・ワークアウトプログラムのマニュアル保存と呼出し
- ・距離ベースのワークアウトにおける時間設定
- ・高度な心拍解析
- ・パワー/回復の比例
- ・2km 予想(2キロ分をワークアウトした際の時間予想)
- ・タンク容量の入力
- ・漕いだ距離の総計
- ・ファームウェアバージョン表示

の機能がありますが、詳しくは「高度な設定」をご覧下さい。

<u>単位の設定(Setting Units)</u>

画面のディスプレイは「units./ユニット」ボタンで、 「intensity → average intensity → distance → intensity 」の順で変更します。

運動量単位 (Intensity Unit)

「units./ユニット」ボタンを押し、右上の intensity の範囲にゼロが3桁並び ます。モニター中央の上下矢印ボタンを使い、お好みの単位(m/s、mph、 /500m、/2km、ワット、Cal/hr)をハイライトさせ選びます。その後、中 央の「OK」ボタンで決定し、準備完了画面に自動的に戻ります。

平均運動量単位 (Average Intensity Unit)

Unit ボタンを、ゼロ3桁の真上に「average intensity」が表示されるまで押します。お好みの単位(m/s、mph、/500m、/2km、ワット、Cal/hr)を選択し、「OK」ボタンで決定します。その後、準備完了画面に自動に戻ります。

距離単位(Distance Unit)

モニター右下の範囲にゼロ5桁が表示され、その右上に「distance」と表示 されるまで Unit ボタンを押します。そして上下矢印ボタンを使い、お好み の単位(meters, miles, km, strokes)を選択し、「OK」ボタンで決定します。 その後、準備完了画面に自動に戻ります。





<u> ゾーンの設定 (Setting Zones)</u>

ゾーンの設定では、ユーザーの心拍数、強度、ストロークレートに対する上限 (HI)・下限(LO)を設定することにより、ゾーンを確定します。下限(LO) を下回った場合は「LO」サインが画面中央で点滅し、低い音で知らせます。上 限(HI)を上回った場合は、「HI」サインが画面中央で点滅し、高い音で知らせ ます。HI・LOの中間域でワークアウトが為されている場合は、画面上で間の域 に記されます。

基本操作:「zones」ボタンで、以下のメニューを選びます:

心拍ゾーン(Heartrate Zone Setting) ← 画面中央左側に表示 (心拍ゾーン機能にはオプションのハートレートトランスミッターが必要となり ます。)

運動量ゾーン (Intensity Zone Setting) ←画面右上に表示 ストロークゾーン (Stroke Zone Setting)←画面左上に表示

メニュー選択後、まず自動的に**上限**数入力を求められるので、お好みの数値を 上下矢印ボタンを使って入力します。「OK」ボタンで決定。その後自動的に **下限**数入力を求められるので、同じように入力し、決定します。

各メニューにつき、同じ作業を繰返します。

<u>ワークアウトプログラムの設定 (Setting Workout Programs)</u>

WRシリーズ4のモニターでは、距離、時間、インターバルトレーニング(距離や時間で区切りを決め、 その間に休息をはさむ練習法)など、ワークアウトを細かく設定することが可能です。設定プログラム 実施後には統計データが表示されます。

1. ディスタンス(距離)ワークアウトの設定

(Distance Workout Setting)

「OK」ボタン右横の「workout program」ボタンで、画面右下に数値入力可能 表示(ゼロ5桁)を出します。ゼロ5桁の右上には「distance」と表示され、 左上には「workout」が点滅し、画面中央にはゾーンバーの「HI」が表示され ます。

矢印ボタンでお好みの距離を入力し、「OK」で決定します。

2. 継続時間内ワークアウトの設定

(Duration Workout Setting)

「OK」ボタン右横の「workout program」ボタンで、画面左下に数値入力可能 表示(ゼロ6桁)を出します。ゼロ6桁の左上には「duration」と表示され、 右上には「workout」が点滅し、画面中央にはゾーンバーの「HI」が表示され ます。

矢印ボタンでお好みの距離を入力し、「OK」で決定します。







距離ベースインターバルワークアウトの設定 (Distance Interval Workout Setting)

「OK」ボタン右横の「workout program」ボタンで、画面右下に数値入力可能表示(ゼロ5桁)を出し ます。ディスタンスワークアウトと同位置の設定画面ですが、ゼロ5桁の右上には「distance」と表示 され、左上には「workout」、その下には「interval」が点滅し、画面中央には ゾーンバーの「HI」が表示されます。

「interval」の下にある数字は、各セッションを意味します(下の図を参照)。



従って、まず1セッション目の距離を矢印ボタンで入力します。

「OK」で決定すると、画面左側にゼロ6桁が表示され、左上には「duration」 とでます。また、ゾーンバーは「LO」、その下には「rest」と表示されます。 ここでの時間入力は1セッション目の後の休息時間を設定します。矢印ボタ ンでお好みの休息時間を入力します。

「OK」で決定すると、今度は2セッション目の距離入力画面がでます。1セッション目と同じように距離を入力しましょう。

入力後決定した後は、再度2回目の休息時間入力画面がでますので、同様に お好みの休息時間を入力します。

希望のセッション数入力後、「OK」を 2 回押します。これでセッション入力 が完了されます。









時間ベースインターバルワークアウトの設定 (Duration Interval Workout Setting)

「OK」ボタン右横の「workout program」ボタンで、画面左下に数値入力可能表示(ゼロ6桁)を出し ます。ゼロ6桁の左上には「duration」と表示され、右上には「workout」、その下には「interval」が点 滅し、画面中央にはゾーンバーの「HI」が表示されます。

「interval」の下にある数字は、各セッションを意味します(下の図を参照)。



まず1セッション目の時間を矢印ボタンで入力します。

「OK」で決定すると、画面左側が再度ゼロ6桁に表示され、ゾーンバーは「LO」、その下には「rest」 と表示されます。ここでの時間入力は1セッション目の後の休息時間を設定します。矢印ボタンでお好 みの休息時間を入力します。

「OK」で決定すると、今度は2セッション目の時間入力画面がでます。1セッション目と同じように距離を入力しましょう。

入力後決定した後は、再度2回目の休息時間入力画面がでますので、同様にお好みの休息時間を入力します。

希望のセッション数入力後、「OK」を2回押します。これでセッション入力が完了されます。

<u>自動保存機能(Stored Programs)</u>

本モニターには自動記録保存機能があります。これは過去9回のワークアウト の記録を自動的に保存する機能で、自動呼出し機能で確認することができます。

自動保存されたデータを呼出す

(Retrieving AutoStore Programs)

「OK」ボタン左側にある「stored programs」ボタンを押すと、自動呼出し機能により過去9回にのぼるワークアウトの設定を呼出すことができます。お好きな設定を選び、「OK」で確定します。



<u>高度な設定(Advanced Settings)</u>

WRシリーズ4のモニターでは「advanced」ボタンを使って9種類の様々な設定をすることができます。

高度な設定 - ワークアウトの設定を別途保存する

自動設定保存機能に加え、手動でも設定を保存することができます(advanced programs内の1~9まで、自動保存機能とは別に孤立に保存する)。これは1台 で複数のユーザーが使用する際(自動設定保存されたものが他ユーザーの使用 により上書きされてしまう恐れのある場合)にとても便利です。

- 1. 保存したいワークアウトを設定し、画面上に表示させます。
- 2.「advanced」ボタンで、画面上に「1 program advanced」を出す。
- 3.「OK」で決定する。
- 4. 上下矢印ボタンで 1~9 までの保存スペースを選び、「OK」で決定する。
- 5. 保存完了。

高度な設定 - で保存した設定を呼出す

- 1. 「advanced」ボタンで、画面上に「2 program advanced」を出す。
- 2. 「OK」で決定する。
- 3. 上下矢印ボタンで 1~9 で呼出したい設定を選び、「OK」で決定する。
- 4. 呼込み完了。

高度な設定 - 時間予測 (Projected Duration)

ディスタンスワークアウト設定時のみに有効な機能です。設定した距離をこなす タイムを予測します。

予測タイムは2秒間表示され、実際のタイムは8秒間表示され、この2つのタイ ムが交互に表示されます。

1. p5 ディスタンスワークアウトを設定します。

2. 「advanced」ボタンで、画面上に「3 program advanced」を出す。3. 「OK」 で決定する。 完了

高度な設定 - 距離予測 (Projected Distance)

継続時間内ワークアウト設定時のみに有効な機能です。設定した時間内に進む距 離を予測します。

予測距離は2秒間、実際の距離は8秒間、この2つの距離が交互に表示されます。

1. p5 継続時間内ワークアウトを設定します。

2. 「advanced」ボタンで、画面上に「4 program advanced」を出す。3. 「OK」 で決定する。 完了











高度な設定 - 比例

ストロークと回復(「引く」動作:「戻る」動作)の比例を表示する機能です。 比例が2秒間、運動量が8秒間交互に表示されます。

「advance」ボタンで「5 program advanced」を表示させる。
 「OK」で決定する 完了

高度な設定 - 高度な心拍解析

p5 でハートレート(心拍数)ゾーンを設定し、オプションのハートレートトランスミッターを使用の 上ワークアウト後、この機能を使い最大。最小心拍数を確認することができます。

まず「advance」ボタンで「6 program advanced」を表示させる。 (a)から(d)までが自動的に表示されます。

(a) ワークアウト時の最大心拍数 (設定最大心拍数ではない。)

- (b) 設定したハートレートゾーンを越えた心拍数でワークアウ トを続けた時間。
- (c) 設定したハートレートゾーン内の心拍数でワークアウト 続けた時間。

(d) 設定したハートレートゾーン以下の心拍数でワークアウト を続けた時間。





高度な設定 - 予測 (projected prognostics)

2km ワークアウトのみで機能します。ワークアウト時の実際のタイムを予め設定した 2km タイムの% で確認することができます。

1. 「advance」ボタンで「7 program advanced」を表示させる。

2. お好みで 2km フィニッシュタイムを入力する。 「OK」で決定する。

高度な設定 - タンク容量

タンク内の水量を入力することによりパワーの換算(ワット)が可能になります。

- 1. 「advance」ボタンで「8 program advanced」を表示させる。
- 2.「OK」で決定する。
- 3. 面右上に3桁表示が出るので、ここにおおよその水量を入力する。
- 4. 「OK」で決定する。

高度な設定 - ファームウェアバージョン/総距離の表示

ファームウェア(このモニターを動かすソフトウェア)のバージョンの確認と、WR本体が漕いだ総距離を表示することができます。

- 1. 「advance」ボタンで「8 program advanced」を表示させる。
- 2.「OK」で決定する。
- 3. バージョンと総距離(キロ単位)が表示される。

画面に何も表示されないとき

 電池がきちんと取り付けられているか確認してく ださい。または新たな電池に付け替えてみてくだ さい。

<u>画面は点滅するが、反応がないとき:</u>

- 1. センサーに埃がついている可能性があります。埃 は取り除いてください。
- センサーに傷や摩擦が生じるとうまく反応しない 可能性があります。
- 3. センサーのワイヤーに傷がある可能性がありま す。傷をチェックしてください。
- -----チェックの方法は を参照してください-----

<u>センサーチェック方法:</u>

- 1. タンク上部の板 (写真1)をはずします。
- 板を持ち上げる際、センサーに接続のワイヤーに 影響が無いようよう気をつけます。
- 写真2の、向かって左側にセンサーがあります。
 突起が二つありますが、その間に埃などがないか チェックします。ある場合は取り除きます。
- 4. 埃チェックの場合、センサーはもちろん、受け側 もチェックし埃など異物がある場合は取り除いて ください。
- 5. チェックが終わったら、上板を取り付けます。 板を被せる際もワイヤーの位置に気をつけてくだ さい。

これらのチェックを行っても改善が見られない場合は、詳 しい現象をご説明の上、弊社までご連絡いただけますよう お願いいたします。

> 愛知県清須市西枇杷島町城並 3-2-2 (株)中旺ヘルス TEL:052-501-2577 FAX:052-501-2588



写真1:タンクと上板



写真 2:上板をはずした状態



写真 3:センサー



写真4:センサー受け側