



CatEye® Electronics



CC-TR100
CYCLOCOMPUTER
HEART RATE+CADENCE+SPEED



066600330 1

CATEYE CO., LTD.

2-8-25, Kuwazu, Higashi Sumiyoshi-ku, OSAKA, JAPAN 546-0041

www.cateye.com

日本語

はじめに

このたびはCATEYE CC-TR100をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。

CC-TR100は、これまでのサイクロコンピュータの機能を高め、安全で科学的なトレーニングを実践していただくために作られたサイクロコンピュータです。IDコード付き心拍センサーは、他と混信しにくく安定したデータを記録することができます。またCC-TR100には様々なオプションを用意しており、それらを別途ご購入いただくことで『パソコンへの計測データのダウンロードとパソコンからのメインユニットの設定変更』や『パワー計測』『1/100秒でのトルク計測』『パソコンと直結したオンライン計測』などを行うことが可能となります。

ご使用前にこの説明書をよくお読みいただき、本器の機能を十分ご理解の上、末永くご愛用ください。

お願い

- ・本書内の警告マーク  に記載されている内容は、必ずお守りください。
- ・本書の内容の全部、または一部を無断で複写・転載することは禁止します。
- ・本書に記載してありますイラストは、製品の改良などにより、製品と合致しない箇所の生じる場合がありますのでご了承ください。
- ・本書の内容は、将来予告なしに変更することがあります。

マニュアルの読み方

次の3つの方法からご利用になりたい操作方法、機能説明を探すことができます。

とにかく使ってみたい

8～19ページ参照

自転車への取り付け手順、メインユニットのセットアップと心拍センサーの装着手順、本器の基本的な使い方を見ることができます。

表示がわからない

20～27ページ参照

本器で計測可能な各種データと機能の説明を見ることができます。

設定を変更したい

28～43ページ参照

メインユニットの各種設定方法、変更手順を見ることができます。

こんな計測がしたい

- ・計測中に特定の区間だけ個別に計測したい 第2計測(18ページ)
- ・周回毎や区間を区切って計測したい ラップ機能(26ページ)
- ・心拍数やケイデンスを一定に保ってトレーニングしたい
..... 心拍ゾーン/ケイデンスゾーン(24ページ)
- ・計測したデータをパソコンに取り込みたい メモリ計測機能(27ページ)

その他、ご使用上の注意や操作方法については、次ページの目次から目的のページをお選びください。

本書ではオプション部品の使用により利用できる機能の説明が含まれています。それらの詳細については、各オプション部品の説明書をご覧ください。

本文中のマークの意味(アラートシンボルマーク)



このマークのついた文章は、安全上および取り扱い上において大変重要です。必ず守ってください。このマークは、人体への影響や物的損傷の程度によって「警告」「注意」を区分しています。



知っておくと便利な機能または補足説明について記載しています。



ユーザー登録のご案内

お求めいただきました製品は、ユーザー登録が必要です。
51ページの説明に従って必ずユーザー登録を行ってください。

目次

はじめに	1	日付設定	28 / 31
マニュアルの読み方	2	時刻設定	28 / 31
正しくご使用いただくために	4	積算距離手入力	28 / 32
各部の名称と付属品	5	計測単位	28 / 32
画面表示について	6	手元ボタン	28 / 33
自転車への取り付け	8	ケイデンスゾーン	28 / 34
メインユニットの準備	11	心拍ゾーン	28 / 36
1. 絶縁シートを抜き取る	11	心拍センサーID	28 / 38
2. フォーマット(リスタート)操作	11	データファイル	28 / 39
3. 心拍センサーIDの照合	12	メモリ計測	28 / 41
4. 計測単位の選択	12	PCリンク	28 / 42
5. タイヤ周長の設定	13	トルク計測	28 / 43
6. 動作テスト	13	パワーセレクト	28 / 43
心拍計測機能の使い方	14	心拍数管理によるトレーニング	44
心拍センサーを装着する前に	14	トラブルと処理	46
心拍センサーの装着	14	電池の交換	48
心拍センサーの計測テスト	15	メインユニット	48
基本的な操作	16	心拍センサー	48
主計測の機能	16	メンテナンス	48
主計測のスタート/ストップ	16	交換部品/オプション部品	49
表示データの切り替え	17	製品仕様	50
ラップ	18	ユーザー登録のご案内	51
バックライト	18	ユーザー登録カード	51
第2計測	18	保証規定	52
リセット操作	19	タイヤ周長ガイド	53
節電機能	19		
計測データ	20		
ディスプレイ1と4	20		
ディスプレイ2と3	21		
ディスプレイ5	22		
ラップ画面の表示	23		
メインユニットの機能	24		
心拍ゾーン/ケイデンスゾーン	24		
.....	24		
オートモード	25		
ペース機能	25		
ラップ機能	26		
メモリ計測機能	27		
メインユニットの設定	28		
周長切り替え	28 / 29		
タイヤ周長入力	28 / 29		
オートモード	28 / 30		
サウンド	28 / 30		

正しくご使用いただくために（必ずお読みください）

本器を安全に、末永くお使いいただくために次の点を守ってお使いください。

⚠警告

- ・ペースメーカーをご使用の方は、絶対にこの製品をお使いにならないでください。
- ・走行中はデータに気を取られないで、安全走行を心掛けてください。
- ・電池交換により取り出した電池は、幼児の手の届かないところに置き、正しく処分してください。万一飲み込んだときは、すぐに医師と相談してください。

⚠注意

- ・炎天下の放置は避けてください。
- ・メインユニット、HRレシーバー、各センサー類は分解しないでください。
- ・マグネットと速度・ケイデンスセンサーとの位置関係、取り付け状態は定期的に点検してください。
- ・シンナーやベンジンを使ってのお手入れはしないでください。
- ・メインユニット、HRレシーバー、各センサー類は、落としたり強い衝撃を与えないでください。

心拍センサーに関して

重要

心拍センサーの信号は混信を防ぐため、限られた範囲しか受信しないように設計されており、心拍センサーとメインユニットの間隔が離れ過ぎると受信できません。

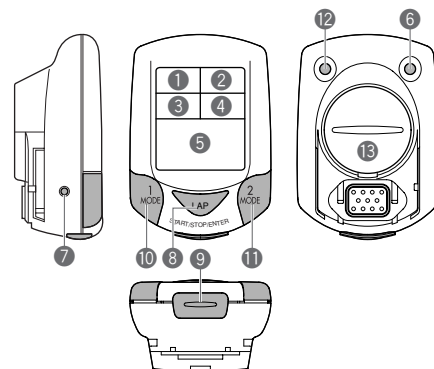
心拍センサーとメインユニットの距離は80 cm以内にしてお使いください。また20 cm以内に近づきすぎると信号が強すぎて受信できなくなります。

心拍センサー信号はメインユニットをHRレシーバーに装着した状態で受信することができます。メインユニット単体では受信できません。

⚠注意

- ・次のような場所や環境では干渉を受け正しく計測できません。
 1. テレビ、パソコン、ラジオ、モーターなどの近くや、自動車、鉄道車両内。
 2. 踏切や線路沿い、テレビの送信所、レーダー基地等
- ・他のコードレス機器との併用は避けてください。正しい計測ができない場合があります。
- ・装着ベルトや電極パッドで皮膚がかぶれる等の異常がある場合は、使用を中止してください。
- ・心拍センサーは無理にねじったり、引っ張ったりしないでください。
- ・心拍センサーは長期間の使用で劣化し、計測ミスが発生する場合があります。頻繁に計測ミスが起これば心拍センサーを交換してください。

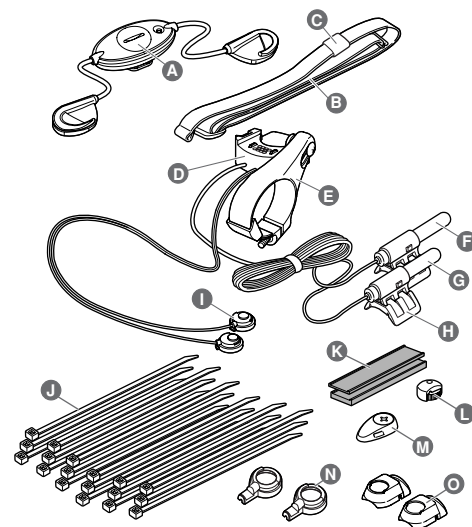
各部の名称と付属品



メインユニット

- ① ディスプレー1（速度表示）
- ② ディスプレー2（心拍表示）
- ③ ディスプレー3（ケイデンス表示）
- ④ ディスプレー4（カロリー表示）
- ⑤ ディスプレー5（選択表示）
- ⑥ メニューボタン（MENUボタン）
- ⑦ リスタートボタン（RESTARTボタン）
- ⑧ ラップボタン（LAPボタン）
- ⑨ スタート/ストップ/決定ボタン
（以降、手順図ではS/S/Eと表記します。）
- ⑩ モード1ボタン（MODE-1ボタン）
- ⑪ モード2ボタン（MODE-2ボタン）
- ⑫ ライトボタン（LIGHTボタン）
- ⑬ バッテリーカバー

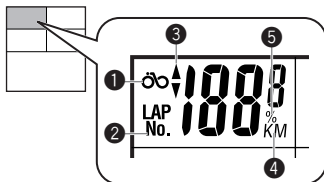
付属品



- A 心拍センサー（送信機）
- B 装着ベルト
- C 止め輪
- D HRレシーバー
- E ブラケット
- F 速度センサー（長いコード）
- G ケイデンスセンサー（短いコード）
- H センサーゴム座 2個
- I 手元ボタン
- J ナイロンタイ 18本
- K ブラケットラバーパッド 2個
- L ホールマグネット
- M ケイデンスマグネット
- N レバーブラケット用ボタンカバー 2個
- O ハンドルバー用ボタンカバー 2個

画面表示について

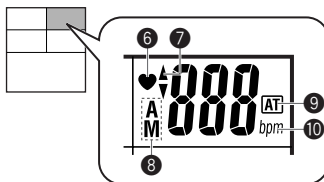
ディスプレイ1



ディスプレイ1(主に速度表示)

- ① 速度アイコン
現在の走行速度が平均速度より速いか遅いかを示します。
- ② 表示データアイコン
計測中は点滅します。
- ③ 速度ペースアロー
現在の走行速度が平均速度より速いか遅いかを示します。
- ④ 計測単位
計測中は点滅します。
- ⑤ メモリ量(%)
メニュー画面の「データファイル」メニューのときに点灯します。

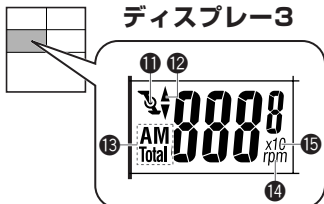
ディスプレイ2



ディスプレイ2(主に心拍表示)

- ⑥ 心拍アイコン
心拍信号に応じて点滅します。
- ⑦ 心拍ペースアロー
現在の心拍数が平均心拍数より上回るか下回るかを示します。
- ⑧ 心拍選択モードアイコン
現在、ディスプレイ2に表示している計測データが何かを示します。
A: 平均心拍数、M: 最大心拍数
- ⑨ オートモードアイコン
オートモード機能がオンのときに点灯します。
- ⑩ 心拍数単位

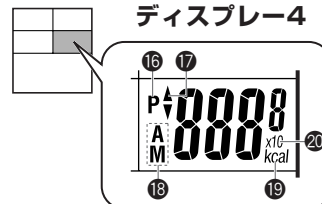
ディスプレイ3



ディスプレイ3(主にケイデンス表示)

- ⑪ ケイデンスアイコン
現在のケイデンスが平均ケイデンスより上回るか下回るかを示します。
- ⑫ ケイデンスペースアロー
現在のケイデンスが平均ケイデンスより上回るか下回るかを示します。
- ⑬ ケイデンス選択モードアイコン
現在、ディスプレイ3に表示している計測データが何かを示します。
A: 平均ペダル回転数、M: 最大ペダル回転数、
Total: ペダリングカウント
- ⑭ ケイデンス単位
ペダリングカウントが9999を超えると表示されます。
- ⑮ 桁上がり値
ペダリングカウントが9999を超えると表示されます。

ディスプレイ4

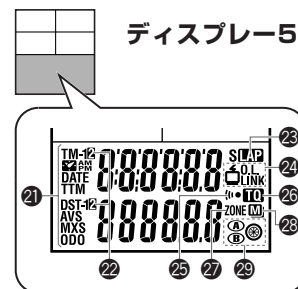


ディスプレイ4

(カロリー表示[パワーユニットを使用する状態では主にパワー表示])

- ⑯ パワーアイコン ※1
オプションのパワーユニットを使用する状態で、パワー(ワット数)表示されているときに点灯します。
- ⑰ パワーペースアロー ※1
現在のパワーが平均パワーより上回るか下回るかを示します。
- ⑱ パワー選択モードアイコン ※1
現在、ディスプレイ4に表示している計測データが何かを示します。
A: 平均パワー、M: 最大パワー
- ⑲ 消費カロリー単位
消費カロリー表示のときに点灯します。
- ⑳ 桁上がり値
消費カロリーが9999を超えると表示されます。

ディスプレイ5



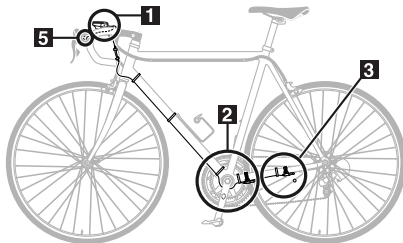
ディスプレイ5(選択表示)

- ② 選択モードアイコン
現在、ディスプレイ5に表示している計測データが何かを示します。
- ③ 第2計測アイコン
第2計測データを表示中に点灯します。
- ④ ラップ表示アイコン
ラップデータ表示中に点灯します。
- ⑤ パソコンリンクアイコン
※1: オプションのパワーユニットを使用する状態で、パソコンと接続してオンライントルク計測を行うときに点灯します。
※2: パソコンとリンクさせるときに点灯します。
- ⑥ サウンドアイコン
心拍ゾーン、ケイデンスゾーンのアラーム音がオンのときに点灯します。
- ⑦ トルク計測アイコン ※1
オプションのパワーユニットを使用する状態で、トルク計測を行うときに点灯します。
- ⑧ ターゲットアイコン
心拍ゾーン、ケイデンスゾーンのいずれかのゾーンでターゲットの指定がオンのときに点灯します。
- ⑨ メモリ計測アイコン
メモリ計測がオンのときに点灯します。
メモリ計測が不可能な場合は点滅します。
- ⑩ タイヤ周長アイコン
現在選択しているタイヤ周長を表示します。

※1: この機能を使うためには、別途オプションのパワーユニットの装着が必要です。
※2: この機能を使うためには、別途オプションのダウンロードキット、またはパワーユニットが必要です。

自転車への取り付け

1 から 5 の手順に従って自転車にパーツを取り付けます。

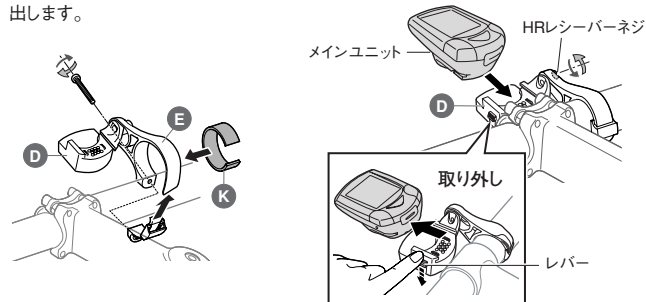


1 ブラケット・HRレシーバーを取り付けメインユニットを装着します

- ブラケット **E** にブラケットラバーパッド **K** をはめ、ハンドルに取り付けます。メインユニットを装着したとき最も見やすい位置にブラケット・HRレシーバーの角度を調節します。調節後、各ネジはしっかりと締め付けて固定します。

△注意 HRレシーバーネジは緩みがなければ定期的に点検してください。ネジが緩むと使用中にHRレシーバーが落下する恐れがあります。

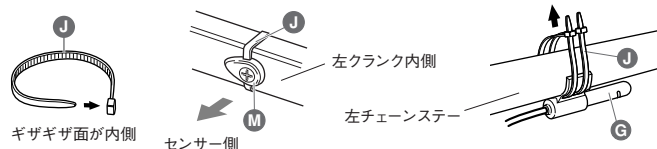
- メインユニットはHRレシーバー **D** 前方から「カチッ」と音がするまで差し込みます。取り外すときは、HRレシーバー側面のレバーを下げながらメインユニットを前方へ押し出します。



2 ケイデンスマグネット／ケイデンスセンサーを取り付けます

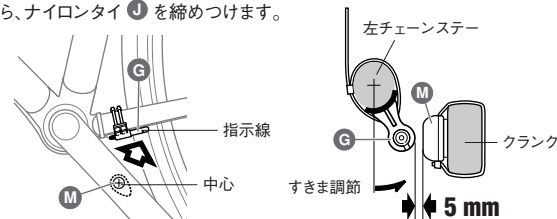
- 左クランクの内側にケイデンスマグネット **M** を、マグネット面がセンサーと対面するように粘着テープで取り付けます。次ページの重要にある調整が完了したらナイロンタイ **J** でしっかりと固定します。
- 左チェーンステーにケイデンスセンサー **G** (短いコード) をナイロンタイ **J** で固定します。

△注意 ナイロンタイは一旦差し込むと抜くことができません。



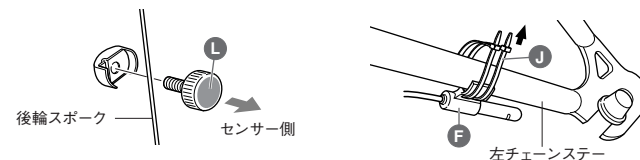
重要

クランクが回転したときマグネット **M** の中心がセンサー **G** の指示線を通して位置を調節し、マグネット **M** とのすきまが5 mm以内になるように調整してから、ナイロンタイ **J** を締めつけます。



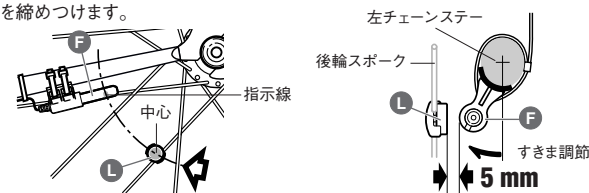
3 ホイールマグネット／速度センサーを取り付けます

- 後輪のスポークにホイールマグネット **L** をマグネット面がセンサーに対面するように取り付けます。
- 左チェーンステーに速度センサー **F** (長いコード) をナイロンタイ **J** で固定します。



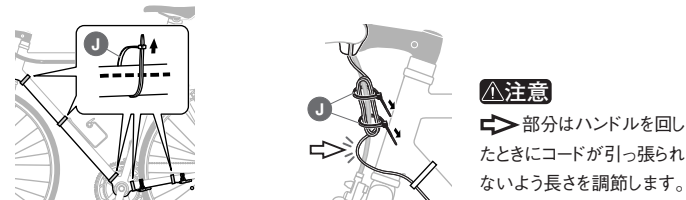
重要

後輪が回転したときマグネット **L** の中心がセンサー **F** の指示線を通して、かつマグネット **L** とのすきまが5 mm以内になるように調整してから、ナイロンタイを締めつけます。



4 センサーコードを固定します

- コードはナイロンタイ **J** で要所をフレームに固定します。



△注意
➡ 部分はハンドルを回したときにコードが引っ張られないよう長さを調節します。

5 手元ボタンを取り付けます

自転車のタイプや好みに応じて手元ボタンの取り付け位置を選びます。

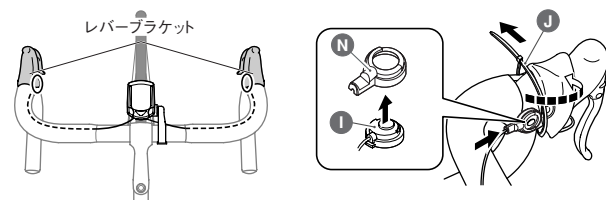


- ・シフトやブレーキ操作に支障がないよう取り付けてください。
- ・手元ボタンのコードはバーテープで巻き込むなどして断線しにくいよう処理してください。

○レバーブラケットに取り付ける場合

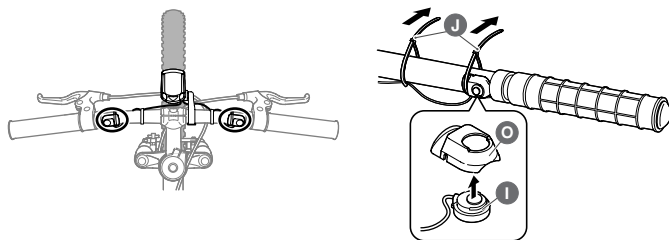
- ・レバーブラケットのフードを下図のようにめくり上げます。
- ・手元ボタン ① にレバーブラケット用ボタンカバー ② をはめこみ、粘着テープでレバーブラケットの内側に仮止めします。
- ・フードを一旦戻し、ボタンの位置を調整をします。
- ・ナイロントイ ④ を使ってボタンカバー ② をレバーブラケットにしっかりと固定しフードを戻します。

レバーブラケットへの取り付け例



○ハンドルバーへ取り付けの場合

- ・手元ボタン ① にハンドルバー用ボタンカバー ③ をはめ込み、粘着テープでハンドルバー上の押しやすい位置に仮止めします。
- ・ナイロントイ ④ を使ってボタンカバー ③ をハンドルバーにしっかりと固定します。



メインユニットの準備

サイクロコンピュータをお使いになる前に、下記の手順に従いメインユニットのセットアップを行います。

1. 絶縁シートを抜き取る

メインユニットのバッテリーカバーを開けて、絶縁シートを引抜きます。
バッテリーカバーは元通り閉めてください。



2. フォーマット（リスタート）操作

本器をはじめて利用するとき、または全データを初期化するときにはフォーマット操作を行います。



フォーマット操作を行うと、メモリのすべてのデータが初期化されます。初めてお使いになる場合以外は、初期化を実行してよいか再度確認してから行ってください。

数秒間全点灯してフォーマット操作完了後、次項「心拍センサーIDの照合」を行います。



メモリの使用量が多いと、全点灯が1分近く表示される場合があります。

MENU →
RESTART



MENUボタンを押し続けた状態でRESTARTボタンを押し、RESTARTボタンだけを離す。
「ピー」という連続音が鳴ったらMENUボタンを離す。



全点灯

数秒後に心拍センサーID照合へ

リスタート操作

すでに本器を利用中の場合で、電池交換を行ったときや、異常表示になったときはリスタート操作を行います。

RESTARTボタンを押すと画面が1秒間全点灯します。その後、次項「心拍センサーIDの照合」を行います。



リスタート操作を行うと積算距離・積算時間・日付は保持されますが、心拍センサーのID照合と時刻の設定が必要となります。

RESTART →



RESTARTボタンを押す



全点灯 (1秒間)

心拍センサーID照合へ

3.心拍センサーIDの照合

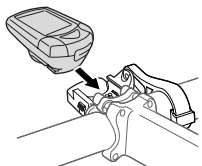
フォーマット操作または、リスタート操作を行った後、5分以内に心拍センサーIDの照合を行います。

ID照合の前にメインユニットをHRレシーバーに装着します。

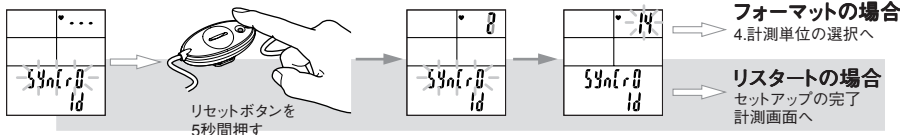
重要 メインユニットは必ずHRレシーバーに装着してください。メインユニット単体では心拍センサー信号を受信できません。

メインユニットから50 cm程の位置で心拍センサーのリセットボタンを5秒間押し続けます。心拍センサーからの信号をうけて心拍センサーIDの照合が始まり、照合が完了するとIDナンバーを表示した後、次の画面に移ります。

参考 心拍センサーをメインユニットに近づけすぎ(20 cm以内)とID信号を受信できません。IDの照合ができない場合は、距離を変えて心拍センサーのリセットを行ってください。正しい距離で行ってもディスプレイ2に「E」が表示されたり、心拍センサーIDの照合ができない場合は48ページに従って心拍センサーの電池を交換してください。その後、再度フォーマット(リスタート)操作を行ってください。



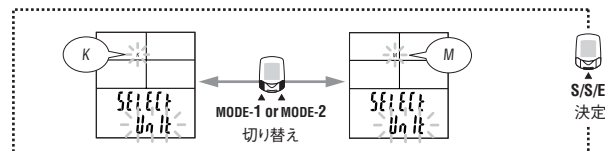
メインユニットをHRレシーバーに装着します



4.計測単位の選択

計測単位は、初期状態では「km/h」が選択されています。

MODE-1、MODE-2ボタンを押すと、「K(km/h)」/「M(mile/h)」に切り替わります。希望の計測単位を選択してSTART/STOP/ENTERボタンを押すと計測単位が確定され、「タイヤ周長設定画面」に移行します。



5.タイヤ周長の設定

ご使用になる自転車のタイヤ周長(タイヤの外周長さ)をミリ単位で入力します。

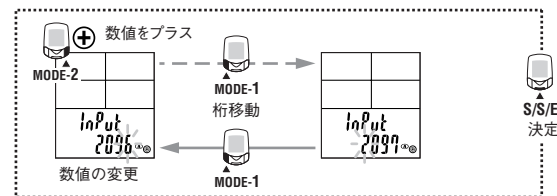
タイヤ周長は“2096 mm”が初期値としてあらかじめ設定されています。

数値変更する場合は、MODE-2ボタンで数値をカウントアップし、MODE-1ボタンで選択されている桁を移動します。START/STOP/ENTERボタンを押すとタイヤ周長が決定され、計測画面へ移りセットアップが完了します。

設定範囲:0100 ~ 3999 mm

参考

- 53ページ「タイヤ周長ガイド」で自転車のタイヤサイズから周長を求めることもできます。
- 設定範囲外の数値が入力された場合、画面に「Error」が表示され決定できません。



6.動作テスト

HRレシーバーにメインユニットを装着した状態で、速度センサーとケイデンスセンサー、手元ボタンの動作テストをします。

1. 後輪を浮かしてタイヤを回し、ディスプレイ1の速度が表示されることを確認します。
2. クランクを逆回転させてディスプレイ3のペダル回転数が表示されることを確認します。



重要 それぞれの数字が表示しないときは、センサーに対してマグネットの位置が正しくありません。8ページ「自転車への取り付け」を再度ご確認ください。

3. 左右の手元ボタンを押しメインユニットが操作できることを確認します。

参考 初期設定ではMODE-1ボタン、MODE-2ボタンの機能が設定されています。設定の変更は33ページ「手元ボタン」をご覧ください。

セットアップの完了

セットアップの完了後は、28ページ「メインユニットの設定」に記載の日付の設定と時刻設定を行ってください。

心拍計測機能の使い方

ハートレートに関する計測は胸部に心拍センサーを装着したときに計測できます。

参考 心拍センサー受信可能距離 約20 cm以上から80 cm以内の範囲



心拍センサーを装着する前に

警告 ペースメーカーをご使用の方は、絶対にこの製品をお使いにならないでください。

- 重要**
- 心拍センサーは、胸の中央部分に装着してください。電極パッドのラバーが肌に接触している必要があります。
 - 計測ミスをなくすために、電極パッドに水または心電計用の電解質クリームを塗ってから装着することをおすすめします。
 - 皮膚の弱い方などは、薄いシャツの上から電極パッドを水で濡らして装着することもできます。
 - 胸毛が計測を妨害することもあります。
 - 他のコードレス機器と併用しないでください。混信を起こし正しい計測値を表示しない場合があります。また一部のライトでも同様の現象が起こることがあります。

心拍センサーの装着

本器の心拍センサーは付属の装着ベルトを使用して装着するほか、別途オプションのネックストラップを使用しスポーツブラに直接装着することができます。

重要 必ず、電極パッドのラバー部分が身体に密着するようにしてください。

- 参考**
- スポーツブラのタイプによっては装着できないものもあります。
 - シャツの上から装着するとき計測ミスを起こすことがあります。また皮膚が乾燥しているときなどは直接肌に装着しても同様のことが起こり易くなります。このような場合は、電極パッドのラバー部分を濡らしてご利用ください。

○装着ベルトを使用する場合

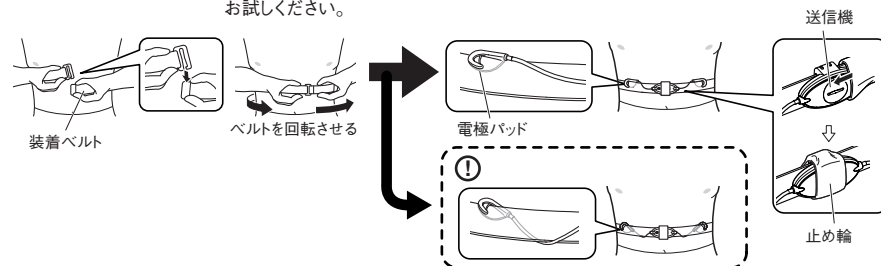
- 胸回り(アンダーバスト)に合わせて装着ベルトの長さを調節します。きつく締めすぎると、計測中、苦痛になることがあります。
- 胸の中央で送信機のフックを装着ベルトに引っかけて取り付けます。

参考 送信機と装着ベルトを固定するため止め輪を併用してください。

- 電極パッド(左右2個)は装着ベルトと身体の間に差し込み、フックで装着ベルトに引っかけます。

重要 必ず、電極パッドのラバー部分が身体に密着するように装着してください。

- 電極パッドが固定されない、心拍信号が正しく受信されない場合は、①の取り付け方法をお試しください。

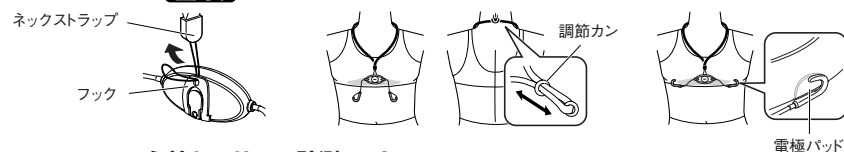


○スポーツブラを利用して装着する場合

重要 スポーツブラへの装着はオプションのネックストラップが必要です。

- 送信機のフックの孔を利用してネックストラップを取り付けます。
- ネックストラップを首にかけてつり下げた送信機が適度な位置になるように調節カンでストラップの長さを調節します。
- 電極パッド(左右2個)をスポーツブラと身体の間に差し込み、電極パッドのフックでスポーツブラに引っかけます。

重要 必ず、電極パッドのラバー部分が身体に密着するように装着してください。



心拍センサーの計測テスト

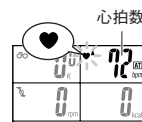
- 心拍センサーを身体に装着します。
- メインユニットをHRLシーバーに装着し、その前に立ちます。

重要 メインユニットは必ずHRLシーバーに装着してください。メインユニット単体では心拍センサー信号を受信できません。

- ディスプレイ2に♥アイコンが点滅して、心拍数を表示すると正常です。

参考 心拍センサーは装着が安定して、約3秒後に送信を開始するため♥アイコン点滅まで若干タイムラグがあります。

重要 ♥アイコンが点滅せず計測できないときは、電極パッドの位置を少しずつずらして、計測できるポイントを見つけてください。乾燥状態の時は計測しにくい場合があります。電極パッドに湿り気を与えると計測しやすくなります。



基本的な操作

本器は自転車が動き出すと計測を開始し、MODE-1またはMODE-2ボタンで画面を切り替えて各種のデータを確認することができます。ラップ機能を使い、中間点の記録を残すこともできます。

○主計測の機能

主計測では5つのディスプレイに異なる計測データを表示しMODE-1ボタン、MODE-2ボタンを押すごとに表示データを切り替えることができます。表示データは以下のとおりです。

- ・ディスプレイ1 「走行速度 」を表示します。
- ・ディスプレイ2 「心拍数 」関連のデータを表示します。(MODE-1ボタン操作でディスプレイ3と連動して表示データを切り替えます)
- ・ディスプレイ3 「ケイデンス 」関連のデータを表示します。(MODE-1ボタン操作でディスプレイ2と連動して表示データを切り替えます)
- ・ディスプレイ4 「消費カロリー kcal」を表示します。
オプションのパワーユニットを使用する状態の時には、表示されるデータが異なります。詳しくはパワーユニットの説明書をご覧ください。
- ・ディスプレイ5 その他のデータを表示します。(MODE-2ボタン操作で表示データを切り替えます)

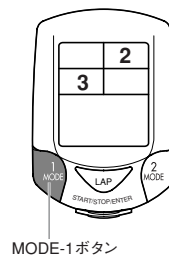
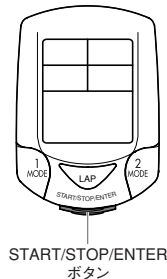
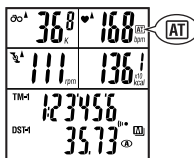
参考 表示データの詳細については20ページ「計測データ」をご覧ください。

○主計測のスタート/ストップ

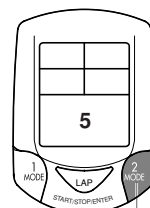
自転車動き出すと計測をスタートし、停止すると計測もストップします。計測がスタートされると走行時間のカウントが始まり、計測中は計測単位が点滅します。積算距離、最高速度、最大心拍数、最高ケイデンスは主計測のスタート・ストップに関わらず更新されます。

参考 START/STOP/ENTERボタンの操作で主計測をスタート・ストップすることもできます。この場合はオートモードをオフにします。

オートモードのオン、オフ切り替えは30ページ「オートモード」をご覧ください。



MODE-1ボタン



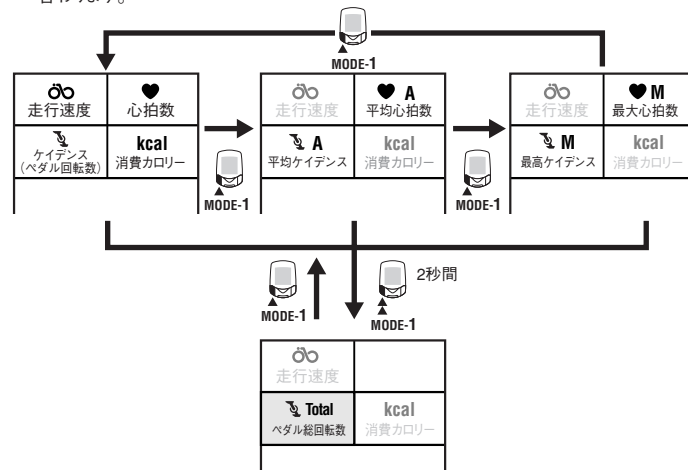
MODE-2ボタン

○表示データの切り替え

参考 各表示データについては20ページ「計測データ」をご覧ください。

・ディスプレイ2と3の切り替え

MODE-1ボタンを押すごとにディスプレイ2とディスプレイ3の表示データが連動して切り替わります。



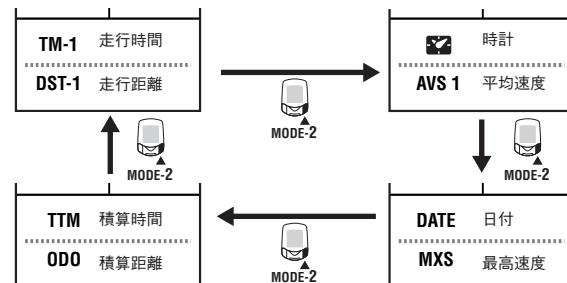
MODE-1ボタンを2秒間押すとディスプレイ3にペダリングカウント(ペダルの総回転数)を表示します。このときディスプレイ2の表示は変化しません。

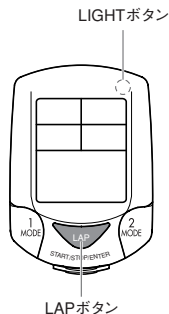
もう一度押すとディスプレイ3は元のケイデンス表示に戻ります。

参考 オプションのパワーユニットを使用する状態の時には、MODE-1ボタンの操作でディスプレイ4も連動して切り替わります。詳しくはパワーユニットの説明書をご覧ください。

・ディスプレイ5の切り替え

MODE-2ボタンを押すごとにディスプレイ5の表示データを切り替えることができます。





○ラップ

主計測の計測中にLAPボタンを押すと、ポイント間の計測データ(ラップタイム / 区間平均速度、スプリットタイム / 区間走行距離、区間平均心拍、区間平均ケイデンス)をラップナンバーとともに最大199ポイントまで記録します。

記録したデータはラップ確認画面で確認することができます。(26ページ参照)

○バックライト

LIGHTボタンを押すと、約3秒間ディスプレイの照明を点灯させます。

○第2計測

第2計測とは、16ページの主計測の方法とは異なるもうひとつの計測方法です。主計測の開始・停止に関わらず、独立した計測を手動で行うことができます。

第2計測では走行時間2、走行距離2、平均速度2の3つを計測することができます。

・第2計測への切り替え方

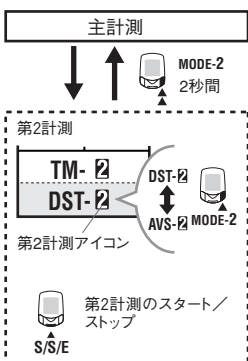
MODE-2ボタンを2秒間押し続けるとディスプレイ5の上位に「走行時間 TM-2」、下段に「走行距離 DST-2」を表示して第2計測画面に切り替わります。

MODE-2ボタンを押すと下段「走行距離 DST-2」と「平均速度 AVS-2」が交互に切り替わります。

MODE-2ボタンを2秒間押し続けると主計測に戻ります。

・第2計測のスタート/ストップ

第2計測アイコンが点灯した状態でSTART/STOP/ENTERボタンを押すと計測がスタートまたはストップします。



○リセット操作

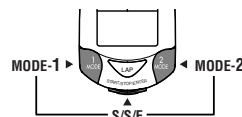
計測画面のときに以下のボタン操作を行うことで対象の計測データをゼロに戻すことができます。

重要 ラップ画面でのリセット操作はできません。

1. 全計測データのリセット

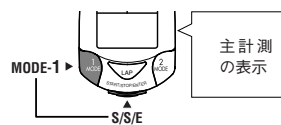
START/STOP/ENTER、MODE-1、MODE-2 の3つのボタンを同時に押すことで「積算時間 TTm」、「積算距離 Odo」、「日付」、「時刻」を除く主計測と第2計測およびラップ、心拍ゾーン・ケイデンスゾーン滞留時間のデータをゼロに戻します。

参考 メニュー画面で設定内容を変更するときにリセットが必要な場合は、この全計測のリセットを行ってください。



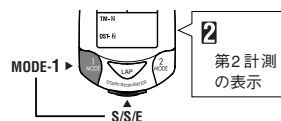
2. 主計測データのリセット

主計測を表示してSTART/STOP/ENTERボタン、MODE-1ボタンを同時に押すと「積算時間 TTm」、「積算距離 Odo」、「日付」、「時刻」を除く主計測およびラップ、心拍ゾーン・ケイデンスゾーン滞留時間のデータをゼロに戻します。



3. 第2計測データのリセット

第2計測アイコンが点灯した状態でSTART/STOP/ENTERボタン、MODE-1ボタンを同時に押すと第2計測データをゼロに戻します。



○節電機能

メインユニットは、約10分間無信号状態が続くと、図のように時刻表示のみの節電状態になります。

速度またはケイデンスの信号が入るか、いずれかのボタンを押すと、節電機能は解除され通常表示に戻ります。

参考 心拍センサーの信号では節電状態は解除できません。

計測データ

重要 心拍数に関する計測は心拍センサーを装着していないと計測できません。

ディスプレイ1と4



速度 走行速度

現時点の走行速度を表示します。1秒ごとに速度を更新します。

計測範囲: 0.0(4.0) ~ 199.9 km/h [0.0(3.0) ~ 125.0 mph (mile/h)]

(タイヤ周長Bの場合は最低速度3.0 km/h [2.0 mph]まで計測可能)

kcal 消費カロリー ※1

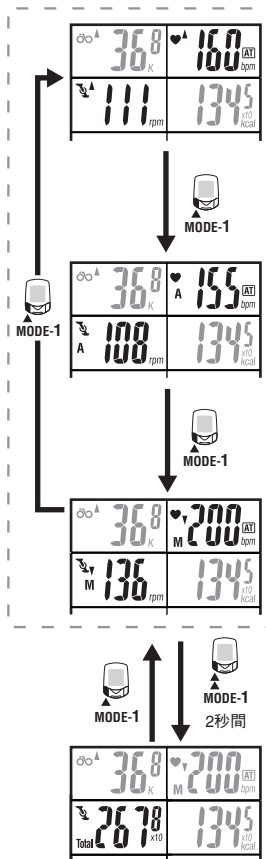
計測開始から現時点までの消費カロリーを心拍数を元に推定し表示します。

計測範囲: 0 ~ 99990 kcal

参考 心拍数が90 bpm未満の時、消費カロリーは更新されません。9999を越えると「×10」を表示します。

※1: オプションのパワーユニットを使用する状態の時には、表示されるデータが異なります。詳しくはパワーユニットの説明書をご覧ください。

ディスプレイ2と3



心拍数

心拍数をリアルタイムで表示します。1秒毎に更新します。

計測範囲: 0(30) ~ 260 bpm

ケイデンス (ペダル回転数)

1分あたりのペダル回転数を表示します。1秒ごとに更新します。

計測範囲: 0(20) ~ 299 rpm

平均心拍数

計測開始から現時点までの平均心拍数を表示します。走行時間が100時間を越えると「E」を表示し、計測できません。

計測範囲: 0 ~ 260 bpm

平均ケイデンス (平均ペダル回転数)

計測開始から現時点までの平均ケイデンスを表示します。ペダリングカウント100000回転または走行時間100時間を越えると「E」を表示し計測できません。

計測範囲: 0 ~ 299 rpm

最大心拍数

現時点までの瞬間最高心拍数を表示します。

計測範囲: 0(30) ~ 260 bpm

最高ケイデンス (最高ペダル回転数)

現時点までの瞬間最高ケイデンスを表示します。

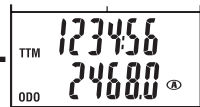
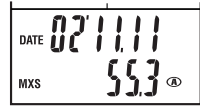
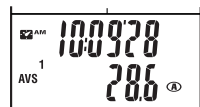
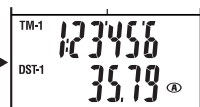
計測範囲: 0(20) ~ 299 rpm

Total ペダリングカウント (ペダルの総回転数)

計測開始から現時点までの、ペダルの総回転数を表示します。9999を越えると「×10」を表示します。

計測範囲: 0 ~ 99990 回転

ディスプレイ5



TM-1 走行時間

計測開始から現時点までの経過時間を1/10秒まで表示します。10時間を越えると1/10秒は表示されません。

計測範囲:0:00'00"0 ~ 99:59'59"

DST-1 走行距離

計測開始から現時点までの走行距離を表示します。

計測範囲:0.00 ~ 9999.99 km [mile]



時刻

現在時刻を24時間または12時間で表示します。

計測範囲:0:00 ~ 23:59 [AM1:00~PM12:59]

AVS 1 平均速度

計測開始から現時点までの平均速度を表示します。走行距離10000 km [mile]または走行時間100時間を越えると「.E」を表示し、計測できません。

計測範囲:0.0 ~ 199.9 km/h [0.0 ~ 125.0 mph]

DATE 日付

現在の日付を年(西暦下2桁)、月、日で表示します。

計測範囲:00'01.01 ~ 99'12.31

MXS 最高速度

現時点までの瞬間最高速度を表示します。計測の開始停止に関わらず更新します。

計測範囲:0.0(4.0) ~ 199.9 km/h [0.0(3.0) ~ 125.0 mph]

TTM 積算時間

走行時間を積算し続けます。リセットすることはできません。

計測範囲:0:00 ~ 9999:59

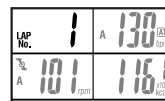
ODO 積算距離

走行距離を積算し続けます。リセットすることはできません。100000 km [mile]を越えると1/10 km [mile]は表示されません。

計測の開始停止に関わらず更新します。

計測範囲:0.0 ~ 999999 km [mile]

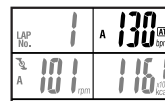
ラップ画面の表示



LAP No. ラップナンバー

ラップ記録時は現在のラップ数を表示します。

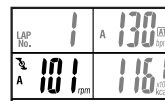
ラップデータ確認時は表示しているラップデータのラップナンバーが表示されます。



LAP A 区間平均心拍数

前ポイントからそのポイント間の平均心拍数を表示します。

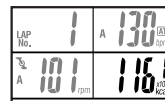
ラップデータ確認時に表示します。



LAP A 区間平均ケイデンス

前ポイントからそのポイント間の平均ケイデンスを表示します。

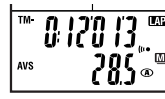
ラップデータ確認時に表示します。



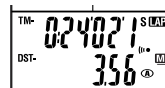
LAP 区間消費カロリー ※1

前ポイントからそのポイントまでの消費カロリーを推定し表示します。

ラップデータ確認時に表示します。



交互表示



LAP TM ラップタイム

前ポイントからそのポイントまでの所要時間を表示します。スプリットタイムと交互表示します。

ラップ記録時(約5秒間)と、ラップデータ確認時に表示します。

LAP AVS 区間平均速度

前ポイントからそのポイント間の平均速度を表示します。区間走行距離と交互表示します。

ラップ記録時(約5秒間)と、ラップデータ確認時に表示します。

S LAP TM スプリットタイム

計測開始からそのポイントまでの所要時間を表示します。ラップタイムと交互表示します。

ラップ記録時(約5秒間)と、ラップデータ確認時に表示します。

S LAP DST 区間走行距離

前ポイントからそのポイント間の走行距離を表示します。区間平均速度と交互表示します。

ラップ記録時(約5秒間)と、ラップデータ確認時に表示します。

※1: オプションのパワーユニットを使用する状態の時には、表示されるデータが異なります。

詳しくはパワーユニットの説明書をご覧ください。

メインユニットの機能

○心拍ゾーン／ケイデンスゾーン

心拍ゾーン、ケイデンスゾーンとは、心拍数(またはケイデンス)においてターゲットとして任意に設定できる範囲です。計測中にその範囲に留まっていた時間が記録され、いつでも確認することができます。

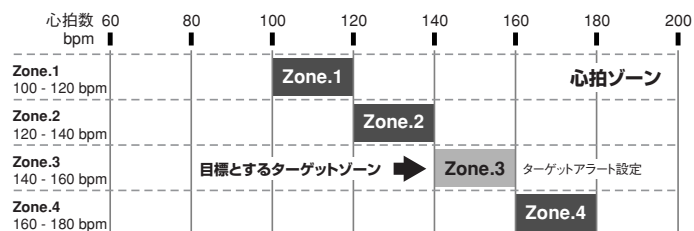
また、ターゲットをオンに設定することで、心拍数(またはケイデンス)が範囲を外れたときにそれぞれの数値を点滅させて知らせます。さらに、サウンド設定のアラーム音をオンにすることで、音でも警告を発し知らせます。

・心拍ゾーン

心拍ゾーンは4つのゾーンがあり個別に範囲の設定とターゲットの指定ができます。各ゾーンで範囲が重なっても問題ありません。

心拍ゾーンでターゲットをオンにすると、計測中にオンにしたゾーンから心拍数が外れた時に心拍数の数値を点滅させて知らせます。このときサウンドのアラーム音がオンに設定されているとアラーム音が鳴ります。

心拍ゾーンの滞留時間の確認とターゲットの指定、範囲の変更はメニュー画面の「心拍ゾーン(36ページ)」でゾーンごとに行えます。



・ケイデンスゾーン

心拍ゾーンとは別に本器は1つのケイデンスゾーンを持ちます。

ケイデンスゾーンでターゲットをオンにすると、計測中にゾーンからケイデンスが外れた時にケイデンスの数値を点滅させて知らせます。このときサウンドのアラーム音がオンに設定されているとアラーム音が鳴ります。

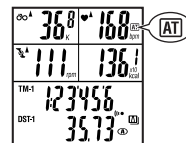
ケイデンスゾーン滞留時間の確認とターゲットの指定、範囲の変更はメニュー画面の「ケイデンスゾーン(34ページ)」で行えます。

参考

心拍ゾーン、ケイデンスゾーンの両方が外れた場合は、心拍数とケイデンスの数値が点滅します。

○オートモード(オートスタート/ストップ)

オートモードはボタンを使わず車輪の回転を検知して、自動的に主計測をスタート、ストップする機能です。この機能がオンのときディスプレイ2に **AT** アイコンが表示されます。



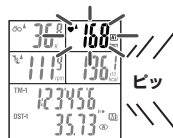
○ペース機能

ディスプレイ1～3に表示される各ペースアローは、現在の走行速度(心拍数、ケイデンス)が平均速度(平均心拍数、平均ケイデンス)より上回るか下回るかを矢印のアイコンで表示します。

- ▲ : 現在の走行速度(心拍数、ケイデンス)が平均を上回っている
- ▼ : 現在の走行速度(心拍数、ケイデンス)が平均を下回っている
- ▲▼ : 現在の走行速度(心拍数、ケイデンス)が平均と同じ
- 無点灯 : 現在の走行速度(心拍数、ケイデンス)が0である

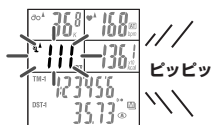


心拍ゾーンのアラート



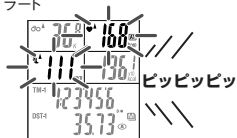
ビッ

ケイデンスゾーンのアラート



ビッビッ

心拍ゾーン、ケイデンスゾーンの両方が外れたときのアラート



ビッビッビッ

○ラップ機能

・ラップデータの記録

主計測の計測中に計測画面でLAPボタンを押すとラップデータが記録されます。記録直後はラップナンバーとともに「ラップタイム」/「区間平均速度」と「スプリットタイム」/「区間走行距離」が交互に表示されます。

参考 記録可能な最大ラップ数は199ポイントです。

重要 ・ラップデータの記録直後(約5秒間)と、ラップデータの確認画面ではLAPボタンを押しても新たなラップは記録しません。
・ラップ数が199ラップ以内であっても、ラップとラップの間隔(ラップタイム)が100時間(または区間走行距離9999.99 km)を超えるとラップは計測できなくなります。

重要 ラップデータは「メモリ計測」の状態によって扱いが異なります

・「メモリ計測」がオンの時

記録したラップデータはメインユニットの表示で確認できると共に、データファイルに取り込まれます。主計測または全計測データをリセットした時点で見えなくなりますが、データファイル内に保管され、他のデータと一緒にパソコンに転送できます。データファイルを消去しないかぎり使用ラップ数としてカウントされます。ラップの空き領域を作るためにはデータファイルの消去が必要です。(39ページ「データファイル」参照)

・「メモリ計測」がオフの時

記録したラップデータはメインユニットの表示で確認できます。主計測または全計測データをリセットすると同時に消去され、使用ラップ数としてカウントされません。パソコンへのデータ転送はできません。

・ラップデータの確認

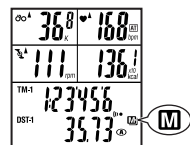
MODE-1ボタン、MODE-2ボタンを同時に押すと記録したラップデータを確認することができます。

ラップ確認画面では、まず最新のラップが表示されます。MODE-1またはMODE-2ボタンで表示データを前後に切り替え各ラップデータを確認します。ラップ確認画面でMODE-1、MODE-2を同時に押すと計測画面に戻ります。

参考 ・ラップデータが記憶されていない場合はラップ確認画面には切り替わりません。
・記録したラップデータは主計測または全計測のリセット操作を行うと消去され(見えなくなり)ます。
・ラップ確認画面で1分間放置すると自動的に計測画面に戻ります。

・ラップタイムとスプリットタイム

ラップタイムとは、LAPボタンが押されたポイントから次にLAPボタンが押されるまでのポイント間の経過時間を表します。
スプリットタイムとは、スタートから任意のラップポイントまでのトータルの経過時間を表します。



○メモリ計測機能

メモリ計測とは、パソコンで活用するためのデータファイルを作成する機能です。通常の計測において選択した記録秒間隔(メモリタイミング)で走行速度・心拍数・ケイデンス・走行距離・走行時間等のデータを記録・保管します。

- ・メモリ計測がオンの時には **M** アイコンが点灯します。(初期設定ではオンに設定されています)
- ・記録したデータはリセット操作を行った時点でデータファイルとして保管されます。メモリ計測中に記録したラップデータや心拍ゾーン・ケイデンスゾーンの情報も同時に取り込みます。
- ・データファイルはメモリの範囲内で最大99ファイルまでメインユニットに保管することができ、オプションのダウンロードキットまたはパワーユニットを使用してパソコンへ転送できます。

・オプション「ダウンロードキット」をご利用でない場合

この機能は初期設定でオンに設定されていますが、機能を活用するにはオプションのダウンロードキット(またはパワーユニット)とパソコンが必要です。オプションの利用予定がない場合は不必要にメモリを消費しますので、メニュー画面の「メモリ計測」の設定をオフにしてください。(41 ページ参照)

・オプション「ダウンロードキット(またはパワーユニット)」をご利用の場合

メモリ計測を行うには次のステップで行います。

メモリ計測の作動とメモリタイミングの設定 41ページ「メモリ計測」参照

データファイル(メモリ残量)の確認・消去 39ページ「データファイル」参照

メモリ計測の実行

- ・データファイルはメモリ残量が0%になるまで最大99ファイル保管することが可能です。
- ・計測中、メモリ残量が0%になると **M** アイコンが点滅し、これ以上メモリ計測ができないことを知らせます。新たにメモリ計測を行うには保管しているデータファイルを消去してください。
- ・メモリ計測をする前には記録秒間隔(メモリタイミング)の選択とメモリ残量が残っているかを確認してください。

計測したデータを見る

39ページ「データファイルのチェック」参照

パソコンへの転送

42ページ「PCリンク」参照

メインユニットの設定

計測画面でMENUボタンを押すとメニュー画面へ移行します。メニューには下図に示す17種類の画面があり、メインユニットの設定の確認と変更が行えます。

メニュー画面の基本手順は次の通りです。

1. 計測画面の時はMENUボタンを押し、メニュー画面の「周長切り替え」に切り替えます。
2. MODE-1またはMODE-2ボタンを押して目的のメニュー画面に切り替えます。
3. START/STOP/ENTERボタンを押して設定の変更に移ります。

参考 設定の変更手順については下図の参照ページをご覧ください。

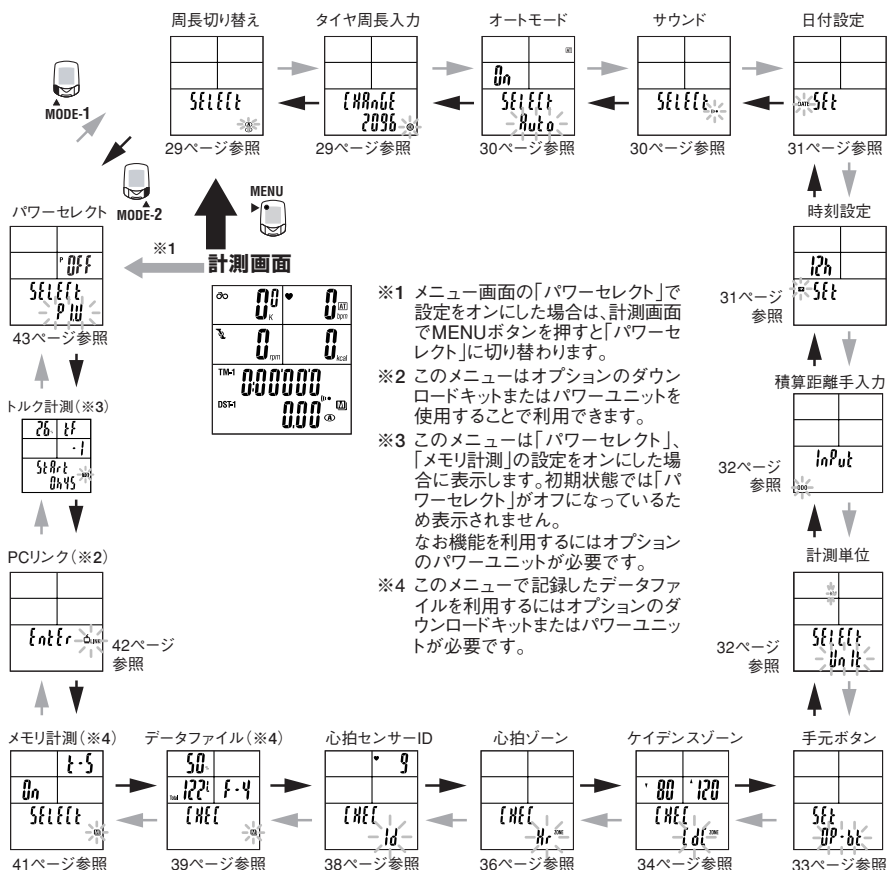
4. 設定を変更したらSTART/STOP/ENTERボタンを押して変更内容を決定し、メニュー画面に戻ります。

重要 設定の変更後は、必ずSTART/STOP/ENTERボタンを押して決定してください。先にMENUボタンを押すと、変更内容はキャンセルされます。

5. MENUボタンを押して計測画面に戻します。

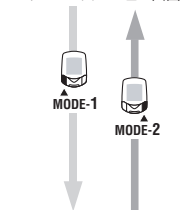
参考 メニュー画面で1分間放置すると、計測画面に戻ります。

メニュー画面一覧

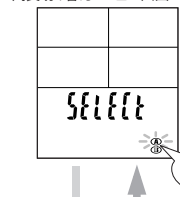


- ※1 メニュー画面の「パワーセレクト」で設定をオンにした場合は、計測画面でMENUボタンを押すと「パワーセレクト」に切り替わります。
- ※2 このメニューはオプションのダウンロードキットまたはパワーユニットを使用することで利用できます。
- ※3 このメニューは「パワーセレクト」、「メモリ計測」の設定をオンにした場合に表示します。初期状態では「パワーセレクト」がオフになっているため表示されません。なお機能を利用するにはオプションのパワーユニットが必要です。
- ※4 このメニューで記録したデータファイルを利用するにはオプションのダウンロードキットまたはパワーユニットが必要です。

パワーセレクトメニュー画面



周長切り替えメニュー画面



○周長切り替え

2種類のタイヤ、周長Aと周長Bを切り替えて使用することができます。

周長Bの初期値は2050 mmに設定されています。

重要

- ・周長切り替えの前には計測を停止し、全計測データのリセットが必要です。
- ・全計測のリセットが行われていないときは「PLEASE rESEt」を表示して元の画面に戻り、決定できません。

○タイヤ周長入力

前項の「周長切り替え」で選択された周長(AまたはB)に対してタイヤ周長を変更することができます。

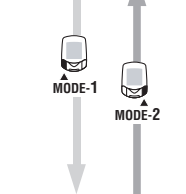
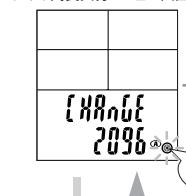
設定範囲: 0100 ~ 3999 mm

計測中は確認のみで変更できません。

重要

- ・タイヤ周長入力の前には計測を停止し、全計測データのリセットが必要です。
- ・全計測のリセットが行われていないときは「PLEASE rESEt」を表示して元の画面に戻り、決定できません。
- ・設定範囲外の数値を設定すると「Error」を表示して元の画面に戻り、決定できません。

タイヤ周長入力メニュー画面



オートモードメニュー画面



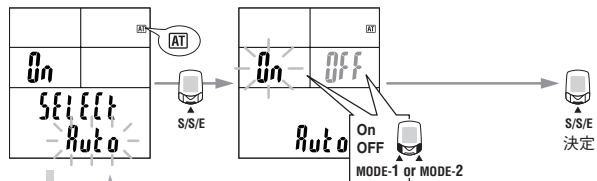
メニュー画面の基本手順は28ページをご覧ください。

○オートモード

オートモードのオン、オフを切り替えます。(オートモードについては25ページをご覧ください。)

初期設定ではオンに設定されています。

オートモードメニュー画面



○サウンド

1. アラーム音の設定

アラーム音をオンにすると、心拍ゾーン(またはケイデンスゾーン)のターゲットがオンのときにアラートとして、ブザーを鳴らします。

アラーム音がオンの場合は、サウンドアイコンが点灯します。

参考 ケイデンスゾーン、心拍ゾーンのアラーム音は下記のように鳴ります。

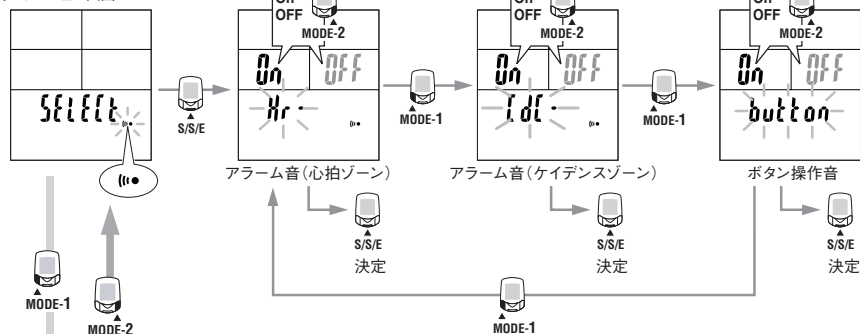
- ・心拍ゾーン : ピッ
- ・ケイデンスゾーン : ピッピッ
- ・心拍ゾーンとケイデンスゾーンの両方 : ピッピッピッ

2. ボタン操作音の設定

ボタンを押した時の操作音のオン、オフを切り替えます。

初期設定ではアラーム音、操作音ともにオンに設定されています。

サウンドメニュー画面



日付設定メニュー画面

○日付設定

日付の表示順を選択した後、日付を設定します。

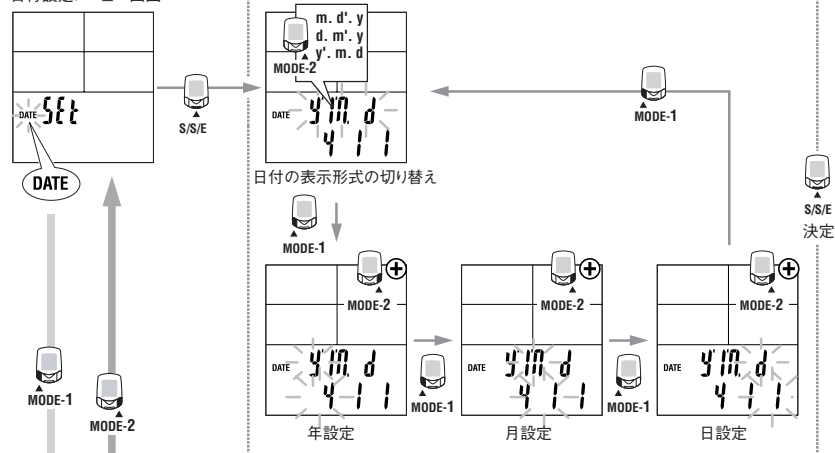
表示順は「年月日(y m d)」、「日月年(d m y)」、「月日年(m d y)」から選択できます。

計測中は変更できません。

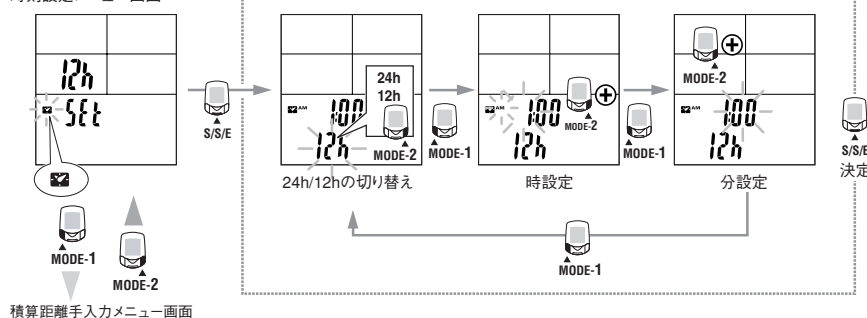
参考

- ・MODE-2ボタンを長押しすると数値は早送りになります。
- ・下図は表示形式を年月日にした場合です。表示形式の並びを変更した場合、入力する日付(年、月、日)の順は異なります。

日付設定メニュー画面



時刻設定メニュー画面



○時刻設定

24時間表示/12時間表示の切り替えや時刻を設定します。

計測中は変更できません。

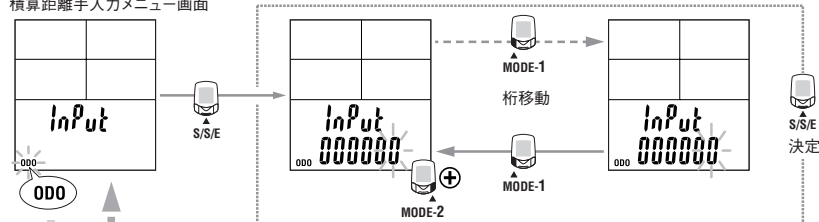
参考

- MODE-2ボタンを長押しすると数値は早送りになります。

○積算距離手入力

任意の数値で「積算距離 Odo」を入力することができます。
フォーマットしてデータが消えた場合や、コンピュータを買い換えた場合に、これまでの積算距離の記録を引き継ぐことができます。
計測中は入力できません。

積算距離手入力メニュー画面

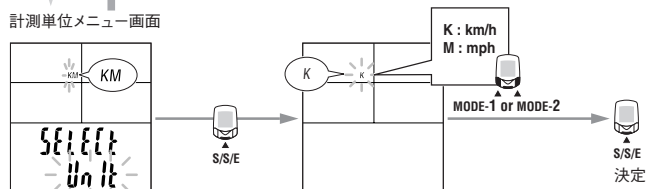


○計測単位

計測単位 (km/hまたはmph) を切り替えることができます。切り替え後、これまで計測した積算距離は新しい単位に自動換算されます。

重要 計測単位切り替えの前には計測を停止し、全計測データのリセットが必要です。

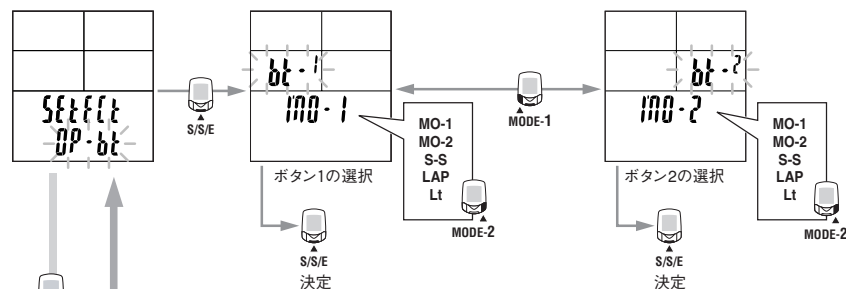
計測単位メニュー画面



○手元ボタン

手元ボタンのボタン1、ボタン2に割り当てる、ボタンの機能を指定できます。
初期設定ではボタン1=MODE-1、ボタン2=MODE-2が設定されています。

手元ボタンメニュー画面



MO1 = MODE-1ボタン
MO2 = MODE-2ボタン
S-S = START/STOP/ENTERボタン
LAP = LAPボタン
Lt = LIGHTボタン

ケイデンスゾーンメニュー画面



○ケイデンスゾーン

「ケイデンスゾーン滞留時間の確認」、「ケイデンスターゲットのオン／オフ」、「ケイデンスゾーンの範囲変更」が行えます。

メニュー画面ではディスプレイ3にゾーンとなる範囲の下限値を、ディスプレイ4に上限値を表示します。

・ケイデンスゾーン滞留時間の確認とケイデンスターゲットの指定

START/STOP/ENTERボタンを押すとディスプレイ5の上段にはケイデンスゾーンに滞留した時間を表示します。

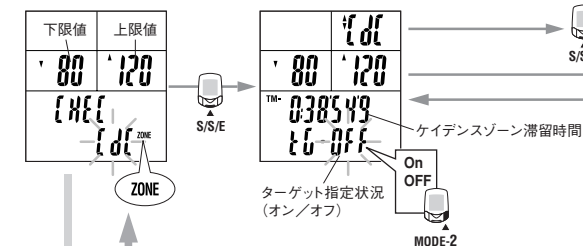
参考 主計測のリセットで滞留時間はゼロに戻ります。

下段にはターゲット(その範囲でのアラートの設定)の指定状況をオンまたはオフで表示します。

初期設定ではオフに設定されています。

ケイデンスゾーンメニュー画面

ターゲットの指定



・ケイデンスゾーンの変更

MODE-1 ボタンを押すと点滅表示が下限値、上限値の順に変わります。下限値または上限値が点滅した状態でMODE-2ボタンを押すとその1の位の数値が点滅します。

数値の変更と桁移動は下図のとおりです。希望の数値を入力後、MODE-1ボタンで数値全体を点滅させ、START/STOP/ENTERボタンで決定します。

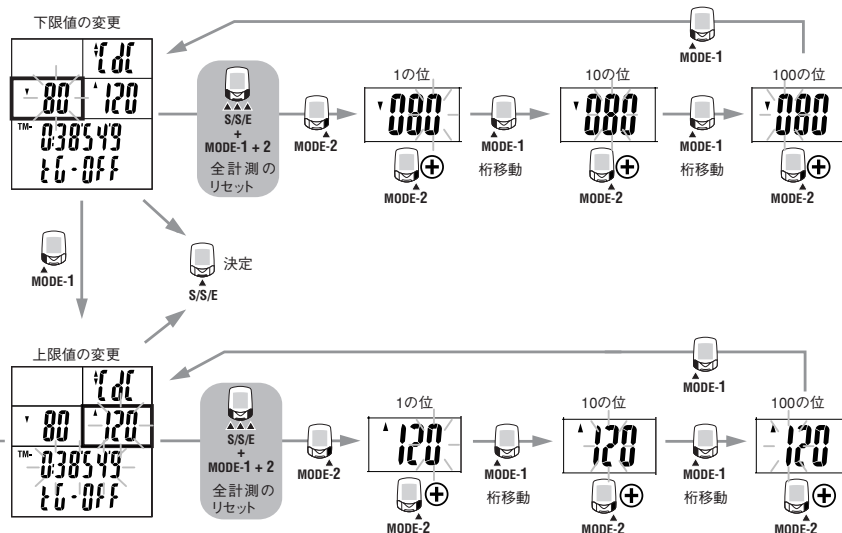
初期設定では下限値が80、上限値が120に設定されています。

重要

- ・上限値／下限値を変更するには計測を停止し、全計測のリセットをする必要があります。MODE-1ボタン、MODE-2ボタンとSTART/STOP/ENTERボタンの3つを同時に押して全計測のリセットを行ってください。
- ・全計測のリセットが行われていないときは「PLEASE rESEt」を表示して元の画面に戻り、決定できません。

参考

入力した下限値が上限値を越えた場合、上限値は自動的に下限値+1の数値に調節されます。上限値の場合も同様に下限値が調整されます。





○心拍ゾーン

「ゾーンNo.の選択」、「心拍ゾーン滞留時間の確認」、「心拍ターゲットのオン／オフ」、「心拍ゾーンの範囲変更」を行います。

・心拍ゾーン滞留時間の確認

メニュー画面からSTART/STOP/ENTERボタンを押すとゾーン1の心拍滞留時間が確認できます。

心拍ゾーンは4つあり、ゾーンNo.と共にその下限値、上限値、ゾーンでの滞留時間、ターゲットの指定状況を表示します。ゾーンの切り替えはMODE-2ボタンで行います。

参考 主計測のリセットで全てのゾーンの滞留時間がゼロに戻ります。

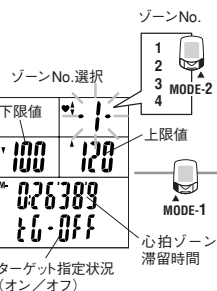
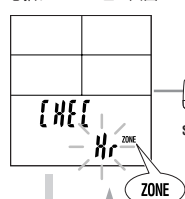
・ターゲットのオン／オフ

MODE-1ボタンを押すとこのゾーンにターゲット(この範囲のアラート設定)を指定するかどうかを選択できます。

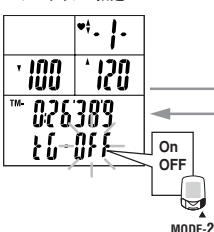
初期設定ではオフに設定されています。

参考 複数のゾーンでターゲットを指定することができます。
この場合は指定したゾーンのどれかに滞留すると、すべてゾーン内と判断します。

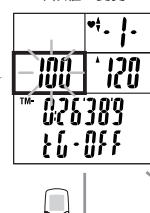
心拍ゾーンメニュー画面



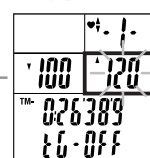
ターゲットの指定



下限値の変更



上限値の変更



・心拍ゾーンの変更

ディスプレイ3にゾーンとなる範囲の下限値を、ディスプレイ4に上限値を表示します。MODE-1ボタンを押すと点滅表示が下限値、上限値の順に変わります。下限値または上限値が点滅した状態でMODE-2ボタンを押すとその1の位の数値が点滅します。

数値の変更と桁移動は下図のとおりです。希望の数値を入力後、MODE-1ボタンで数値全体を点滅させ、START/STOP/ENTERボタンで決定します。

初期設定では下記のように設定されています。

ゾーン1 : 下限値 100、上限値 120

ゾーン2 : 下限値 120、上限値 140

ゾーン3 : 下限値 140、上限値 160

ゾーン4 : 下限値 160、上限値 180

重要

- ・上限値／下限値を変更するには計測を停止し、全計測のリセットをする必要があります。MODE-1ボタン、MODE-2ボタンとSTART/STOP/ENTERボタンの3つを同時に押して全計測のリセットを行ってください。
- ・全計測のリセットが行われていないときは「PLEASE rESEt」を表示して元の画面に戻り、決定できません。

参考

入力した下限値が上限値を越えた場合、上限値は自動的に下限値+1の数値に調節されます。上限値の場合も同様に下限値が調整されます。ゾーン間で指定範囲が重なっても問題ありません。



○心拍センサーID

心拍センサーが発信するID信号を受信し、照合します。
ID照合の前にメインユニットをHRレシーバーに装着します。

重要 メインユニットは必ずHRレシーバーに装着してください。メインユニット単体では心拍センサー信号を受信できません。

START/STOP/ENTERボタンを押した後、5分以内にメインユニットから50 cm程の位置で心拍センサーのリセットボタンを5秒間押し続け、ID信号を発信させます。

メインユニットはID信号を受信して照合を完了します。

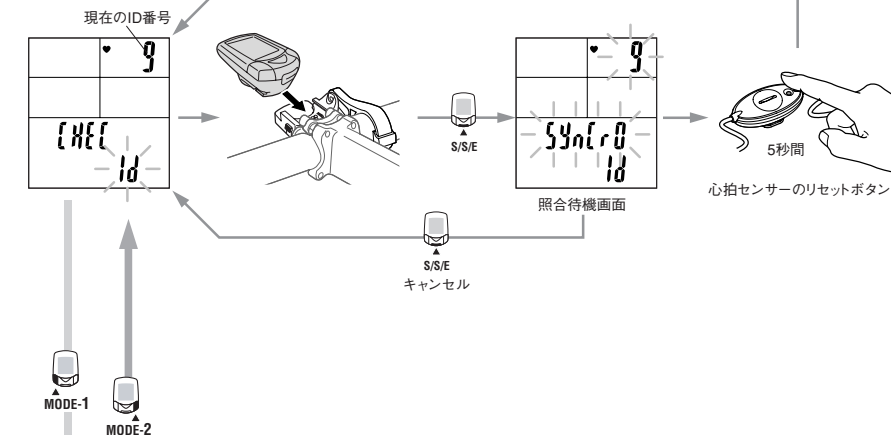
計測中はID番号の確認のみで照合はできません。

重要 5分以内にID信号を受信できなかったり、心拍センサーをリセットせずにSTART/STOP/ENTERボタンを押した場合は照合作業はキャンセルされて元のIDのままとなります。

参考

- 本器の利用者が複数並走する際、同じIDを使用していると混信が起きやすくなり正しい計測ができないことがあります。その場合は下図の手順でIDの再照合をしてください。
- メインユニットを心拍センサーに近づけすぎるとID信号を受信できません。距離を変えて心拍センサーのリセットを行ってください。

ID照合後は自動的にID確認画面に戻ります。



○データファイル

メモリ計測をオンにした場合に蓄積されるデータファイルのチェックと管理を行います。
ディスプレイ1は記録可能なメモリ残量を%で表示します。ディスプレイ3はデータファイル上で使用しているラップの総数、ディスプレイ4はデータファイルの数を表示します。

重要

- 保管したデータファイルの内容を確認・活用するためには、オプションのダウンロードキット(またはパワーユニット)とパソコンが必要です。
- データファイルがない(ディスプレイ4の表示が[F-0])の場合は操作できません。

・データファイルのチェック

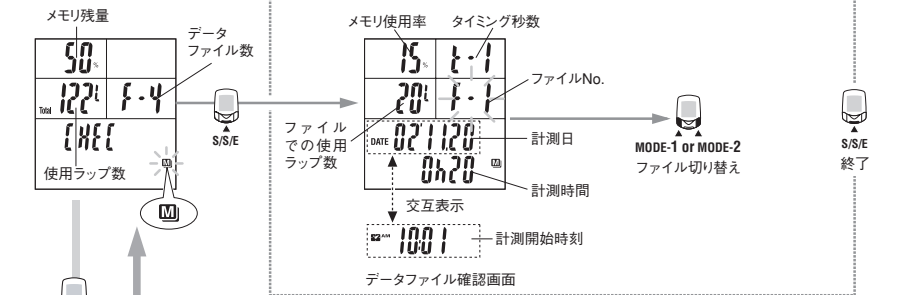
START/STOP/ENTERボタンを押すとデータファイルのチェックが行えます。
ディスプレイ4に表示されるデータファイルNo.と共にそのファイルが使用するメモリ使用率(%)、タイミング(秒間隔)、使用ラップ数、そのファイルの記録日と時刻、計測時間を表示します。

データファイルNo.の切り替えはMODE-1またはMODE-2ボタンで行います。

参考

- データファイルはメモリ残量が0%になるまで最大99ファイルを保管することが可能です。
- メモリ計測中にメモリ残量が0%になると、その時点でデータファイルが作成されます。計測はそのまま継続しますが、以後はメモリ計測ではなく通常計測となります。データファイルは作成されません。
- オプションのダウンロードキット(またはパワーユニット)を使ってパソコンへデータを転送すると「データの移動」となりメインユニットのデータファイルは消去されます。

(設定を「データのコピー」に変えることもできます。詳しくはオプションのダウンロードキットまたはパワーユニットに付属の説明書をご覧ください。)



心拍数管理によるトレーニング

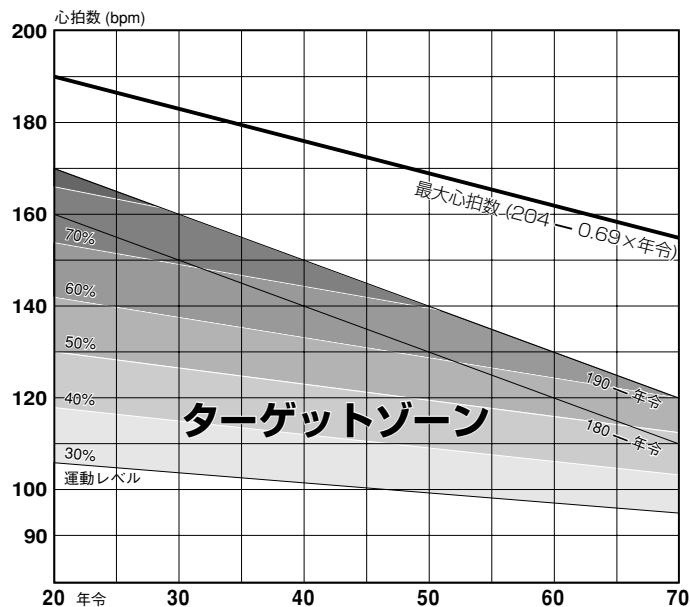
人の心拍数は、一般に運動によって高くなります。同一人においては、運動レベルと心拍数はほぼ比例関係にあり、心拍数は運動レベルの大変よい指標です。従って、心拍数を設定してその心拍数を維持するように運動するトレーニング方法は、科学的なトレーニング方法であり、一般の人の健康増進から一流選手のトレーニングまで広く応用できます。なお、トレーニングを開始する前に、医師または専門トレーナーへの相談をお勧めします。

1. 一般の健康増進のためのトレーニング

自転車による運動を通じて健康増進を図る目的のトレーニングは、あなたの体力に応じて運動レベル30%から70%位までの間で目標心拍数（ターゲットゾーン）を決め、週に3回以上、1回20分以上、できれば30分以上実施してください。運動レベルと心拍数の関係は、下図を参考に目標心拍数を求めてご利用ください。

初心者は、30%前後の運動レベルからトレーニングを始め、慣れてきたら徐々に運動レベルを強くしていきます。70%位の運動レベルでトレーニングできるようになれば十分です。

肥満対策のトレーニングとしては、比較的弱い運動レベルの目標心拍数で、できるだけ長時間できれば1時間以上実施してください。



2. 選手のためのトレーニング

できるだけ実際のあなたの安静心拍数、最大心拍数を求めて、所要の運動レベルに応じた目標心拍数の範囲（ターゲットゾーン）を決め、トレーニングを行います。

A) スタミナ向上のトレーニング

持久力・疲労回復力の向上、体脂肪除去

運動レベル: 60 ~ 70% 有酸素運動



B) 筋持久力向上のトレーニング

心肺機能・持久力の向上

運動レベル: 70 ~ 80% 有酸素運動



C) 無酸素パワートレーニング1

心肺・筋力・スピードの強化

運動中の回復力の強化

有酸素運動域の拡大

運動レベル: 85%以上 無酸素運動



D) 無酸素パワートレーニング2

最高出力・瞬発力の強化、スプリント力の強化

運動レベル: 95%以上 無酸素運動



$$\text{運動レベル(\%)} = \frac{\text{目標心拍数} - \text{安静心拍数}}{\text{最大心拍数} - \text{安静心拍数}} \times 100$$

$$\text{目標心拍数} = (\text{最大心拍数} - \text{安静心拍数}) \times \frac{\text{運動レベル(\%)}}{100} + \text{安静心拍数}$$

安静心拍数の求め方

たとえば、朝目覚めたときの心拍数のように、安静状態にあるときのあなたの心拍数を求めます。

最大心拍数の求め方

求める方法はいろいろありますが、標準値として「220 - 年齢」または「204 - 0.69 × 年齢」の計算で代用します。

心拍トレーニングに関する文献が数多く出版されていますので、それらを参考にすることをお勧めします。

トラブルと処理

次の場合は故障ではありません。修理を依頼する前にチェックしましょう。

表示上のトラブル

トラブル	チェック項目	対策
表示の動きが鈍くなる	周囲温度が低温(0℃以下)になっていませんか? 温度が上がれば元に戻ります。データに影響はありません。	
ディスプレイ5に表示される2列の数字全体が点滅する メインユニットの電池残量が残りわずかです。 すぐに新しい電池(CR2450)と交換してください。交換後は必ずリスタート操作(11ページ)を行い心拍センサーのID照会後、日付と時刻を設定してください。		
まったく表示がでない メインユニットの電池が消耗していませんか? 新しい電池(CR2450)と交換してください。交換後は必ずリスタート操作(11ページ)を行い心拍センサーのID照会後、日付と時刻を設定してください。		
意味のない表示が出る リスタート操作(11ページ)を行い心拍センサーのID照会の後、日付と時刻を設定してください。		
走行速度(ケイデンス)が計測できない 速度(ケイデンス)センサーとマグネットの距離が離れすぎていませんか? 速度(ケイデンス)センサーの指示線とマグネットの中心がずれていませんか? 速度(ケイデンス)センサーとマグネットの位置を正しく調整します。(8ページ「自転車への取り付け」参照) 速度(ケイデンス)センサーのコードが断線していませんか? スピード・ケイデンスセンサーキットを新しいものと交換します。		
心拍信号を受信しない。 メインユニットはHRLレーサーに装着していますか? HRLレーサーに装着しないと心拍センサーの信号を受信しません。 節電機能が働き時刻表示だけになっていませんか? RESTARTボタン以外のボタンを押して節電機能を解除します。 電極パッドのラバー面が身体から離れていませんか? 電極パッドはラバー面が身体に密着するように装着してください。 肌が乾燥していませんか?(特に冬期) 心拍センサーの電極パッドを少し湿らせませう。 心拍センサーの電池が消耗していませんか? 新しい電池(CR2032)と交換します。 メインユニットの電池が消耗していませんか? 新しい電池(CR2450)と交換してください。交換後は必ずリスタート操作(11ページ)を行ってください。 電極パッドが長期間の使用で劣化損傷していませんか? 新しい心拍センサーと交換してください。		
計測値に異常な値が出る 電磁波等が発生するもの(鉄道線路、テレビ等の送信所など等)が近くにありませんか? 原因と思われるものから離れてください。データはリセットしてください。		

心拍数表示が0になったり、計測されたりする。

電極パッドは正しく装着されていますか? 心拍センサーの装着(14ページ)に従い正しい位置に装着します。 身体からメインユニットを遠ざけると0になり、近付くと計測する。 心拍センサーかメインユニットの電池が消耗しています。 新しい電池と交換してください。交換後は必ずリスタート操作(11ページ)を行ってください。

ライトボタンを押すと表示が薄くなる
メインユニットの電池残量が少なくなっています。
早めに新しい電池(CR2450)と交換してください。交換後は必ずリスタート操作(11ページ)を行い、心拍センサーのID照会後、日付と時刻を設定してください。

操作上のトラブル

トラブル	チェック項目	対策
START/STOP/ENTERボタンを押しても計測をスタート、ストップしない オートモードがオン(Ⓐ)アイコンが点灯)になっていませんか? Ⓐアイコン点灯時はオートモードがオンで、ボタン操作で計測をスタート、ストップできません。オートモードをオフにしてください。(30ページ「オートモード」参照)		
心拍センサーのIDが照会できない(ディスプレイ2に「E」が表示されている) メインユニットはHRLレーサーに装着していますか? HRLレーサーに装着しないと心拍センサーの信号を受信しません。 IDチェック時のメインユニットと心拍センサーの間隔(20〜80cm)は適正ですか? 距離を変えて心拍センサーのリセットを行ってください。 心拍センサーの電池が消耗していることが考えられます。新しい電池(CR2032)と交換した後、再度心拍センサーのID照会(38ページ)してください。		
ラップデータが記録できない すでに199ポイント使用していませんか? 199ポイントにはデータファイル内のラップ数も含まれます。 主計測データをリセットまたはラップを多く含むデータファイルを消去してしてラップの空きを確保してください。 ラップタイムが100時間(または区間走行距離9999.99 km)以上になっていませんか? 上記を越えるとラップは計測できません。 ラップ画面になっていませんか? ラップ記録直後やラップ確認時等ラップ画面が表示されているときはラップを記録できません。メモリ計測ができない。 メニュー画面「データファイル」でメモリ残量が0%またはデータファイルが99になっていませんか?(39ページ「データファイル」参照) 不要なデータファイルを消去してメモリ残量またはデータファイル数を確保してください。		
メニュー画面で設定を変更できない。 主計測または第2計測が計測中ではありませんか? 計測中は設定を変更できないメニューがあります。一旦計測を停止してください。(全計測のリセットが必要なメニューもあります)		

電池の交換

⚠警告

取り出した電池は、幼児の手の届かないところに置き、正しく処分してください。万一飲み込んだときは、すぐに医師と相談してください。

購入時には、モニター用電池が装着済みです。電池の寿命がきたら次の手順で交換します。

参考

メインユニットから心拍センサーのどちらか一方が電池寿命を迎えたときは同時に電池交換することをお勧めします。

○メインユニット

参考

電池寿命:1日1時間使用した場合 約3ヶ月

※ 電池寿命はあくまで目安であり、使用状況によって著しく違う場合もあります。

新しいリチウム電池(CR2450)と交換します。図のように十側が見えるように入れ、バッテリーカバーをしっかりと閉めます。



重要

電池交換後は、必ずリスタート操作(11ページ)を行い、心拍センサーのID照合後は日付の設定(31ページ)と時刻の設定(31ページ)を行ってください。

○心拍センサー

参考

電池寿命:1日1時間身体に装着した場合 約6ヶ月

心拍センサー裏面にあるバッテリーカバーをコインなどで外します。

新しいリチウム電池(CR2032)と交換します。図のように十側が見えるように入れ、バッテリーカバーをしっかりと閉めます。

⚠注意

- 心拍センサーは、身体に装着すると電源を消費します。心拍計測を行わないときは、外すように心掛けましょう。
- 防水性能を維持するためにはバッテリーカバーのパッキングが重要です。正しくはまっているか確認してください。

重要

電池交換後は、必ず心拍センサーIDの照合(38ページ)を再度行ってください。

メンテナンス(お手入れ)

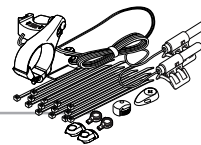
日ごろのお手入れは次のように行ってください。

- メインユニットや心拍センサー、速度センサー等が汚れた場合は水で洗い流すか、薄めた中性洗剤でしめらせた柔らかい布で拭いた後、乾拭きします。ベンジン、アルコール等の有機溶剤は表面を傷めますので使わないでください。
- 装着ベルトは特に汗が染込むので放置すると衛生上良くありません。中性洗剤で洗浄してください。
- 定期的に速度・ケイデンスセンサーとマグネットの位置が正しいか点検してください。

交換部品/オプション部品

交換部品

パーツキット 169-9150



ブラケットキット 169-9153



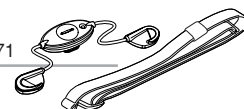
SPD/CDCセンサー 169-9156



手元ボタンキット 169-9205



心拍センサーキット 169-9271



装着ベルト 169-9274



ホイールマグネット 169-9691



ケイデンスマグネット 169-9765



リチウム電池 (CR2450) 169-9180

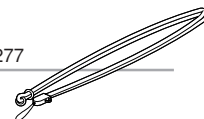


リチウム電池 (CR2032) 166-5150



オプション部品

ネックストラップ 169-9277

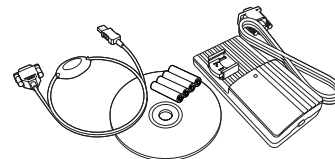


コンボジット
ホイール用マグネット 169-9760



ダウンロードキット 169-9210

付属: e-Train Data™ Ver.3
(Windows 98/ME/2000/XP 対応)



パワーユニット 169-9220

付属: e-Train Data™ Ver.3
(Windows 98/ME/2000/XP 対応)

製品仕様

表示機能	
ディスプレイ1	走行速度 0.0(4.0) ～ 199.9 km/h [0.0(3.0) ～ 125.0 mph] (27インチの時)
	ラップナンバー 1 ～ 199
ディスプレイ2	心拍数 0(30) ～ 260 bpm
	平均心拍数 ※1 0 ～ 260 bpm
	最大心拍数 0(30) ～ 260 bpm
ディスプレイ3	ケイデンス 0(20) ～ 299 rpm
	平均ケイデンス ※2 0 ～ 299 rpm
	最高ケイデンス 0(20) ～ 299 rpm
	ペダリングカウント 0 ～ 99990 回転
ディスプレイ4 ※3	消費カロリー 0 ～ 99990 kcal(推定計算値)
ディスプレイ5	走行時間 0:00'00"0 ～ 9:59'59"9 / 10:00'00" ～ 99:59'59"
	走行距離 0.00 ～ 9999.99 km[mile]
	時刻 0:00 ～ 23:59[AM 1:00～ PM 12:59] (12 / 24時間切替え可)
	平均速度 ※4 0.0 ～ 199.9 km/h[0.0 ～ 125.0 mph]
	日付 00' 01.01 ～ 99' 12.31(表示順切り替え可)
	最高速度 0.0(4.0) ～ 199.9 km/h[0.0(3.0) ～ 65.9 mph]
	積算時間 0.00 ～ 9999:59 時間
	積算距離 0.0 ～ 999999 km[mile]
	ラップ ラップナンバー、区間平均心拍数、区間平均ケイデンス、区間消費カロリー、ラップタイム、区間平均速度、スプリットタイム、区間走行距離
	第2計測 走行時間、走行距離、平均速度
制御方式	8ビットワンチップマイクロコンピュータ・水晶発振器
表示方式	液晶表示(白色LEDによるバックライト付き)
速度・ケイデンスセンサー検知方式	無接触磁気センサー
心拍センサー信号受信方式	電磁誘導ラジオシステム(ID付)
心拍センサー受信可能距離	約20 cm以上から80 cm以内の範囲
使用温度範囲	0℃ ～ 40℃(32°F ～ 104°F)
保存温度範囲	−20℃ ～ 50℃(−4°F ～ 122°F)
タイヤ周長セット範囲	0100 ～ 3999 mm
電源/電源寿命	メインユニット : CR2450 x 2 / 約3ヶ月(1日1時間使用時)
	心拍センサー : CR2032 x 1 / 約6ヶ月(1日1時間身体装着時)
寸法/重量	メインユニット : 65.5 x 45 x 29 mm / 55 g(電池を含む)
	心拍センサー : 270 x 33 x 20 mm / 32 g

- ※1 平均心拍数は走行時間100 時間を越えると「E」を表示します。
- ※2 平均ケイデンスはペダリングカウント100000回転 または 走行時間100時間を越えると「E」を表示します。
- ※3 この説明書はオプションのパワーユニットを使用しない状態を主体として記載しています。パワーユニット使用時には計測データ等が一部異なります。パワーユニット使用時の詳細についてはパワーユニットに付属の説明書をご覧ください。
- ※4 平均速度は走行距離10000 kmまたは走行時間100時間を越えると「E」を表示します。
- ※ 仕様および外観は、改良のため予告なく変更することがあります。

ユーザー登録のご案内

キャットアイホームページ (http://www.cateye.co.jp)

保証サービスを迅速に行うために、お求めいただきました製品は速やかにユーザー登録を行ってください。今後新製品の情報やテクニクサポートを提供する場合があります。

ユーザー登録の方法は当社ホームページ上でオンライン登録していただくか、下のユーザー登録カードを製品サービス課宛までご返送いただくかをお選びください。登録には製品シリアル番号が必要になりますので、メインユニットのバッテリーカバーに記載の7桁の数字をお控えください。

送り先: 株式会社キャットアイ 製品サービス課 宛
〒546-0041 大阪市東住吉区桑津2-8-25

保証規定

2年保証：メインユニット／HRレシーバー／心拍センサーのみ

(電池の消耗／コードの断線は除く)

正常な使用状態で、万一故障した場合は無料修理・交換いたします。保証サービスは当社にて直接行いますので、必ず故障状態を明記して、製品と共に当社宛てにお送りください。当社までお送りいただく際の諸費用はお客様にてご負担願います。修理・調整を完了次第に当社より貴方へ郵送にてお届けさせていただきます。なお、電池の消耗、ブラケット、SPD/CDCセンサー、手元ボタン、装着ベルト等の付属品は保証の対象とはなりませんので別途補修部品をお求めください。

宛先 株式会社キャットアイ
製品サービス課

〒546-0041 大阪市東住吉区桑津2-8-25

TEL: 06-6719-6863 ダイヤルイン

FAX: 06-6719-6033

タイヤ周長ガイド

タイヤサイズ	L (mm)
12 x 1.75	935
14 x 1.50	1020
14 x 1.75	1055
16 x 1.50	1185
16 x 1.75	1195
18 x 1.50	1340
18 x 1.75	1350
20 x 1.75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753
24 x 3/4 Tubular	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1-1/4	1905
24 x 1.75	1890
24 x 2.00	1925
24 x 2.125	1965
26 x 7/8	1920
26 x 1(59)	1913
26 x 1(65)	1952
26 x 1.25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 1-3/8	2068
26 x 1-1/2	2100
26 x 1.40	2005
26 x 1.50	2010

タイヤサイズ	L (mm)
26 x 1.75	2023
26 x 1.95	2050
26 x 2.00	2055
26 x 2.10	2068
26 x 2.125	2070
26 x 2.35	2083
26 x 3.00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
650 x 35A	2090
650 x 38A	2125
650 x 38B	2105
650 x 23C	1935
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700C Tubular	2130
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200

※タイヤサイズは通常、タイヤ側面に表示されています。

U. S. Pat. Nos. 5236759/5904442/Pending and Des. Pat. No. D499973

Copyright© 2005 CATEYE Co., Ltd.

CCTR1J-050727