

# ALPHA

Complete User Guide



# 目次：

## はじめに

- 4. Mio Alpha概要
- 4. アイコン
- 4. 起動

## ご使用方法について

- 5. 着用方法
- 5. 心拍測定
- 6. 心拍ゾーンの設定
- 7. タイマー
- 8. 運動セッションの確認
- 9. アプリの使用

## メンテナンス

- 10. 電池の充電
- 11. 時計の手入れ・メンテナンス

## 注意事項・免責

- 12. 仕様・スペック
- 12. 保証
- 13. 免責事項

## Mio Alphaについて

Mio Alphaは、世界初の実用的で、ストラップなしで、手首に着けられる、連続心拍モニターです。アルファは、Bluetooth®スマート・テクノロジーを使って、スマートフォンなどのデバイスにあなたの心拍データを送信します。

## はじめに

本体と付属品

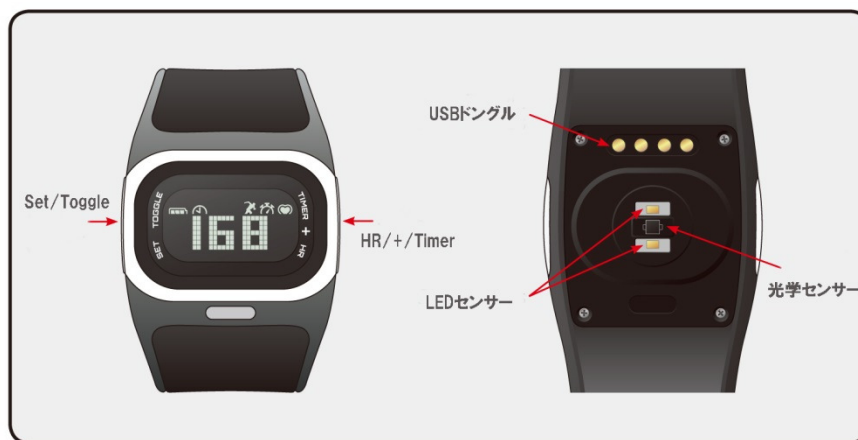


## 安全にお取り扱いいただくために






Mio Alphaは、正常に正確な心拍数を測定できますが、医療機器ではありません。時計とUSBドングルには、ペースメーカーやICDに影響を与える可能性がある強力な磁力が使われています。何かご不明点などがある場合は、ご使用前に医師にご相談ください。

※電池に関する安全情報や重要なお知らせはP10を参照してください。

## Mio Alpha 概要



## アイコン

-  バッテリー残量メーター
-  時刻表示
-  エクササイズモード
-  タイマーモード
-  心拍数計測

## 起動

1. 箱から時計を取り出します。
2. 到着時、時計はスリープモードになっていますので、どちらかのボタンを押し続けて表示をONにします。
3. 時間の設定が求められますので、[+] ボタンを押して点滅している数字を増やします。
4. 値を確認したら、[SET] ボタンを押して次の桁に移動します。

# ご使用方法について

## 着用方法について

時計の心拍数モニターを使用するには、以下の操作を行う必要があります。

- ・ 時計の裏面の光学センサが肌に密着するようにぴったりと時計を固定します。なるべくきつめに着けます。
- ・ 手首の骨の部分よりも高い位置に着用し、手首が細い方や心拍数モニターとして使用する場合は特に前腕の高めの位置で着用してください。
- ・ 血流が多いほど、時計の性能が最適化されます。心拍数モニターをオンにする前に数分間運動して、血流を増やします。心拍数モニターを使用していないときは、アルファを普通の時計のように着用することができます。

## 心拍数の測定

EXERCISEモードで心拍数を表示し、心拍数モニターとして使用することができます。心拍数を読み込んで表示するためには、時計を着用しなければなりません。体が身体活動に適合している間、安定した心拍数を読み取るのに数秒間時間を要するため、トレーニングのウォームアップ段階で着用することをお勧めします。

## エクササイズモードを使用する

1. 手首の骨よりも高い位置にしっかりと時計を固定させます。
2. ビープ音が鳴り、画面にFINDと表示されるまで[HR]ボタンを押したままにします。
3. 再びビープ音が鳴り、心拍数が表示されるまで、引き続き腕を動かさないようにします。

注意：心拍数が登録されるまで数秒かかります。時計が心拍数を検出するとアイコンが点滅します。心拍数を取得できていないにもかかわらず、時計に値が表示されている場合は、以下のトラブルシューティングを参照してください。

## エクササイズモード

- ・ 時間を見るときは[SET]ボタンを二回押します。心拍数に戻る前に時間が3秒間表示されます。
- ・ 脈拍を測定できなくなると素早いビープ音が4回鳴り、画面に表示されます。その場合、時計を着用する位置を調整する必要があります。

## エクササイズモードをオフにする

ビープ音が鳴り、画面にFINDまたはQUITと表示されるまで[HR]ボタンを押したままにします。

## トラブルシューティング

- ・ 時計のベルトを締め、前腕の高い位置に時計を動かしましょう。
- ・ 気温が低いと時計の性能に影響をきたすことがあります。屋内で心拍数の読み取りを開始し、必要に応じて、時計の上から袖を降ろしてお使いください。
- ・ それでも問題が解決しない場合はもう片方の手首で着用してみてください。
- ・ 継続的な心拍数計測を行っているときは、手の動きを最小限にし、手首を極端に曲げないようにしてください。

FINDの間（2分）に心拍数を検出できなかった場合、エクササイズモードを終了し、TIMEモードに戻ります。上記の手順を参照して、もう一度やり直してください。

## 目標心拍数の設定

目標心拍数ゾーンを指定するには、エクササイズモードにする必要があります。目標心拍数（HR）ゾーンはあなたの心拍数の上限と下限から構成されています。これらの制限は、通常最大心拍数（MHR）の割合です。下記の表には、いくつかの例を示しています。

エクササイズタイプ	下限心拍数（目安）	上限心拍数（目安）
ウォームアップ	50% of MHR	60% of MHR
モードレート	60% of MHR	70% of MHR
フィットネス	70% of MHR	80% of MHR
トレーニング	80% of MHR	90% of MHR

自分の最大心拍数や心拍数の上限と下限を知らない場合は、お好みの方法で計算するか、または医者にご相談ください。運動中に時計を使い始めると、すぐに様々な活動レベルの際の心拍数ゾーンを把握することができます。ヒント：目標心拍数ゾーンを設定すると、まず心拍数の上限値、続いて下限値を設定するように要求されます。

## 目標心拍ゾーンの設定をするには

1. 運動モードで、時計のビープ音が鳴り、ディスプレイにSET UPと表示されるまで、[SET]ボタンを押したままにします。
2. [+]ボタンを押して、ご希望の心拍数上限値の最初の数字を選択します。最初の1桁は0～2の数値になります。
3. [SET]ボタンを押して、数値を決定します。
4. ステップ2と3を繰り返し、0～9の数値を選択し、心拍数の次の2桁をそれぞれ選びます。心拍数の上限を設定すると、画面にLOWと表示されます。ステップ2～4を繰り返して心拍数の下限を設定します。

## 心拍ゾーンアラートを使う

目標心拍数ゾーン内で運動していない時、時計はビープ音を1回鳴らして通知します。心拍数がターゲットゾーンから10 BPM以上外れると、ビープ音が2回なります。ゾーンアラートを使用するには、ターゲットゾーンを指定し、運動中にタイマーをオンにしてください。

## 心拍ゾーンアラートのLED表示

運動モードでタイマーがオンの時、時計の下にあるLEDライトがアラートを表示します。

緑色に点滅：目標心拍数ゾーンで運動しています。

赤色に点滅：上限を超えて運動しています。心拍数がターゲットゾーンを10 BPM以上上回ると、赤が2回点滅します。

青色に点滅：下限を下回って運動しています。心拍数がターゲットゾーンを10 BPM以上下回ると、青色が2回点滅します。

## タイマーを使用する

運動している間にタイマーをオンにします。

- ・ 運動時間を計測します。
- ・ 心拍数ゾーンの警告をオンにします。

タイマーを使用するには、時計をエクササイズモードにする必要があります。

## タイマーにオンにする

- ・ 運動モードで時計のTIMERボタンを押します。画面にSTARTと表示されます。
- ・ TIMERボタンを押して、タイマーの一時停止/再開を操作します。タイマーが実行されると、HRゾーンアラートが起動します。

## タイマーの経過時間を表示する

- ・ 心拍数画面で、[SET]ボタンを押してタイマーを表示させます。これで、タイマーがデフォルト表示になります。
- ・ 時間を見るときはもう一度[SET]ボタンを押します。タイマーに戻る前に時間が3秒間表示されます。
- ・ 心拍数表示に戻るには[SET]ボタンを二回押します。

### ■タイマーの終了

- ・ 画面でENDが表示されるまで[TIMER]ボタンを押し続けます。  
※タイマーをオフにすると、エクササイズモードもオフになります。

## 運動セッションの確認

エクササイズモードでは以下の内容が記録されます。

- ・ 最後の運動セッションの時間の長さ
- ・ 最後の運動セッション中の平均心拍数。
- ・ 最後の運動セッション中に目標心拍数ゾーンにいた時間。



## 最後のセッションの記録を見るには

1. TIMEモード（エクササイズモードをオフ）で、[Toggle]ボタンを押します。画面はLAST RUNと表示した後に最後のセッションの時間を表示します。
2. もう一度トグルボタンを押します。画面はAVGと表示後、平均心拍数を表示します。
3. もう一度[Toggle]ボタンを押します。画面はIN ZONEと表示し、次に目標心拍数ゾーンで運動した時間を表示します。
4. TIMEモードに戻るには[Toggle]ボタンを押してください。

注意：一度タイマーを開始すると、最後の運動のデータは、新しいデータに置き換えられます。

## デバイスやアプリを一緒に使用する

時計を心拍数モニター付きの単品のスポーツウォッチとして使うことができます。また、時計と互換性のあるスマートフォンや運動機器コンピュータなどのBluetooth®4.0デバイス（ご購入の時計のモデルによって異なります）にリアルタイムの心拍数データを送信し、アプリと一緒に使用することができます。

### ペアリングの前に

- ・ペアリング前に、時計を運動モードで心拍数を読み取る状態にしておく必要があります。
- ・受信デバイスを時計の3メートル（9フィート）以内に置きます。
- ・他のBluetoothのセンサや機器から10メートル（30フィート）離します。

### iPhoneアプリとのペアリング

1. Bluetoothスマート技術を使用している場合は、iPhoneのBluetooth機能をオンにします。
2. ペアリングしたいアプリを選びます。手順はアプリケーションごとに異なりますが、通常は、アプリの設定モードを使用して、心拍センサをスキャンまたは追加します。
3. 同じ手順でペアリングしたい各アプリの設定を行います。

注意：一度アプリとペアリングすると、アプリを使うたびに自動的に時計を認識します。

# 時計の取り扱いについて

## バッテリーを充電する

時計は充電式リチウムポリマー電池を使用しています。電池の消耗を軽減するために文中の手順とガイドラインに従ってください。ガイドラインに従わなかった場合、電池寿命が短くなり、時計の損傷、火災の危険性、電解液漏れや化学火傷の危険性、及びケガの危険性があります。

## 電池残量

- ・電池が完全に充電されていると、画面の左上にある電池残量は、3本のバーを表示します。各バーは、フル充電した電池の約1/3を表しています。
- ・運動モードでバッテリーの充電が1/3以下になると、LOW BATTERYと表示されます。引き続き心拍数モニターを使用することができます。
- ・運動モードでNO BATTERYと表示されている場合は、再度心拍数モニターを使用する前にバッテリーを充電しなければなりません。時計は自動的に時刻モードに戻ります。

## 電池寿命

- ・運動モードがオンの状態で心拍数モニターを使用できるのは8-10時間です。

## バッテリーの充電

1. 裏蓋に付いている4つの接続パッドが乾いていることを確認します。濡れている場合は、タオルで水分を取り除きます。
2. お使いのコンピュータのUSBポートにUSB dongleを接続します。
3. 裏蓋に付いている4つの接続パッドをdongleに付いている4つの接続パッドに取り付けます。接続パッドに付いている磁石がついていますので、固定しやすくなります。画面には、バッテリーが充電中と表示され、青色のLEDが点滅します。

ヒント：バッテリーの充電が完了すると、FULLと表示されます。

## バッテリーの取扱ガイド

- ・最低でも6ヶ月に一度はバッテリーを充電してください。
- ・時計を高温にさらさないでください。
- ・5° C～45° C (113° Fから41° F) の温度範囲で時計を使用してください。
- ・0° C～25° C (32° Fから77° F) の温度範囲で時計を保管してください。
- ・時計または電池を分解、破壊、焼却しないでください。
- ・時計の蓋が破損し、バッテリーが露出している場合は、子供の手の届かない場所に置いてください。

## 電池交換

- ・バッテリーの寿命は、約300充電サイクルです。毎週バッテリーを充電した場合、5年間持ちます。
- ・バッテリーの充電時間が以前より著しく短くなりましたら、公式HP (<http://www.miowatch.jp/>) よりお問い合わせください。
- ・時計とバッテリーの廃棄は、お近くのリサイクル機関でご確認ください。

## 防水

- ・Mio Alphaは生活日常防水です。

## 時計の手入れ・メンテナンス

### 時計の清掃

- ・必要に応じて石鹼と水でセンサの部分と接続パッドの汚れをふき取ってください。定期的に時計を使用する場合は、週に一度の清掃をお勧めします。
- ・センサ部分を傷付けないようにしてください。傷がつかないように時計を保護してください。
- ・必要に応じて湿らせた布で時計を拭き、石鹼で油や汚れを洗い落とします。
- ・溶剤、アセトン、アルコール、防虫剤、ガソリンなどの強い化学物質に時計をさらさないでください。化学物質は、時計のシール、ケース、および上塗りにダメージを及ぼす恐れがあります。

### その他のヒント

- ・時計を分解、または修理しないでください。
- ・時計に大きな衝撃を与えたり、極端な暑さや長時間の直射日光にさらしたりしないでください。
- ・レンズ、ボタン、ケースが無傷の場合のみ、耐水性が保証されます。

## 仕様・スペック

時計：12時間

タイマー：9時間59分59秒

最大読み取り心拍数：220 BPM

最小読み取り心拍数：30 BPM

動作温度：5° C～45° C (41° F～113° F)

最小推奨手首サイズ：145mm

レンズ：ミネラルガラス

時計のケース：PA + GF

裏蓋：PC + CF

裏蓋の接触パッド：SUS316

ストラップ：シリコン

耐水性：30M

バッテリー：170mAhリチウムポリマー

予想電池寿命：最大5年

マグネット：ネオジウム - 鉄 - ホウ素 (NdFeB系)

無線周波数/プロトコル：Bluetooth®スマート・ワイヤレス・テクノロジー

## 保証および

### 保証とサービス

製品サポートページにアクセスしてオンラインヘルプ、よくある質問 (FAQ)、ビデオ、およびご使用の製品のマニュアルをご確認ください。

### MIO製品保証

Mio Alphaは、一年間の製品保証付です。  
詳しくは、同梱の保証書内容をご確認ください。

## 免責事項

説明書やホームページ上の内容は情報提供のみを目的としています。時計はメーカーの継続的な開発向上の関係上、予告なしに変更することがあります。時計と説明書、およびウェブサイトは、健康とフィットネスに有意義なサポートを提供する目的で作られています。食事、運動、または減量に関連する医療専門家のアドバイスに取って代わるものではありません。当社は、製品や関連資料の使用による、またはそれらに関する直接的または偶発的、結果的あるいは特殊な損害に対して責任を負いません。強いまたは長期の不快感や痛みを覚えた場合は、すぐに医師にご相談ください。説明書の情報は、一般的な指針として使用されることを目的としており、特定のユーザにとって適切でない可能性があります。

特に自分の最大心拍数を決める際は医師にご相談ください。MIOは一般的に、健康な心臓を持つ被験者の研究に基づき、心拍数を予測する複雑な数式を使用しています。最大値計算の割合は、心臓病、脳卒中、高血圧や低血圧、糖尿病、喘息、またはその他の循環器又は呼吸器疾患の病歴を有する場合は特に依存すべきではありません。

カロリーターゲットと消費（不適切な摂取量と消費目標への依存）は、過剰な体重増加や減量、失神、栄養欠乏、またはその他の有害な病的症状を招く恐れがあります。適切なカロリー摂取量と消費目標は医師に相談してからお決めください。

MIOは、光学心拍数センシングとEKGセンシング技術を駆使して、正確な心拍数を提供するために設計されていますが、医療目的で設計されたものではなく、また医療目的での使用を保証するものではありません。新しい運動プログラムやダイエットプログラムを開始する前は毎回医師にご相談ください。

## 著作権および商標

© 2012 Physical Enterprises Inc.がすべての権利を保有します。MIOとMIOのロゴは、米国およびその他の国で登録された当社の商標です。

MIO®は当社の登録商標です。

iPhone®は、アップル社の登録商標です。

Bluetooth®のワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG社の登録商標であり、当社またはMIOはライセンスに基づきマークを使用しています。

その他の商標および商標名は、それぞれの所有者のものであります。