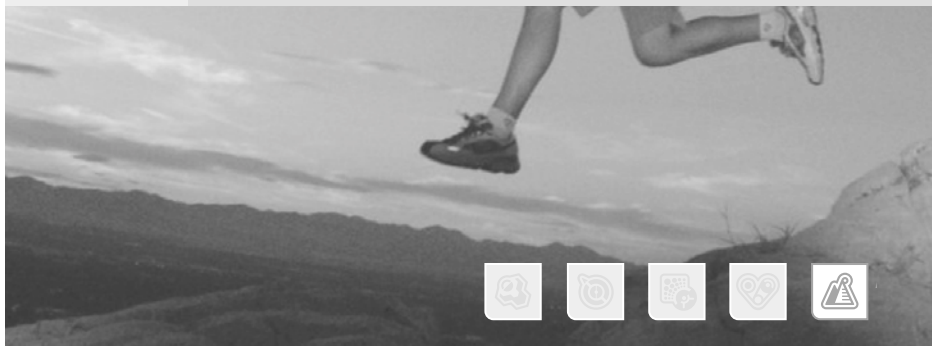




**ALTIWARE
SERIES**

Loft

ALTIMETER + HEART RATE MONITOR + BAROMETER + WATCH + CHRONOGRAPH



HIGHGEAR

目次

概説	
はじめに	1
警告と注意	2
ケアとメンテナンス	
腕ユニットのケア	3
心拍数トランスミッタのケア	3
時計のバッテリーを交換する	4
トランスミッタのバッテリーを交換する	5
心拍数トランスミッタのストラップを身に付ける	6
時計表示アイコン	7-8
キーとその機能	9
時計のプログラミング	10
操作モード	11
時刻機能	12-13
時間帯を表示する	12
時刻の設定	12
2次時間モード	13
バロメーター機能	14-15
天気と海拔気圧を設定する	14
2次バロメーターモード	15
高度計機能	16-19
高度計の操作方法	16
高度計を校正する	17
高度ロック	17
高度計表示	18
データポイントを保存する	19

目次

クロノグラフ/心拍数モニター機能	20-28
心拍数モニター設定	20
心拍数帯設定	20-25
心拍数モニターを操作する	26
クロノグラフを操作する	26
2次クロノグラフモード	27-28
アラーム機能	29
仕様と範囲	30
トラブルシューティング	31-32

概要

Loft アウトドア腕時計をご購入いただき、ありがとうございます。この製品は、最新のレクリエーションセンサー腕時計です。弊社では、最先端のスイスセンサーのみを厳選して使用し、もっとも正確で信頼のある製品をお届けします。

Loft ユニットには、アドバンスド腕時計とクロノグラフ機能にあわせて、高度計/気圧計/天気ステーションが装備されています。

この腕時計は感度がよい、技術機器であることにご注意ください。適切にケアやメンテナンスをすることで、長年使用することができます。しかし、ケアや取扱が不適切な場合、各種センサーに障害が起こったり、機能が停止したりする場合があります。

実際にご使用になる前に、本マニュアルのセクションすべてを熟読し、操作方法をよく確認してください。

警告と注意

警告：本製品は、高度なトレーニングとフィットネス製品です。エクササイズプログラムをはじめる前に、体調を完璧にするため医師に相談し、適切な方法を確認することを強くお勧めします。

注意：本腕時計には、高度計圧力センサーが搭載されており、ユニットは、3 ATM/BAR の静圧まで防水対応です。また、3気圧の静圧まで防水対応です。また、シャワーを浴びたり、軽い水泳をしたりする場合は身に着けたままでも問題ありません。しかし、高度計センサーポートからユニット内に水が浸入したり、ユニットの破損につながったりするため、水中での過度の使用は、できるかぎり避けることをお勧めします。これらの活動中の圧力によって、高度計センサーが破損することがあります。

注意：Loft アウトドア腕時計を湿気のある環境で使用する場合、ユニットが湿っていたり、水中にあるときは、キーのシールから湿気が浸透し、ユニットの破損につながったりすることがありますので、キーは押さないように注意してください。

警告：高度計センサー機能付きの製品は、飛行、スキーダイビング、ハンググライディングの主な高度機器として、または、その他のスポーツで、高度が急激に変化したり、工業精度が必要であったりする場合には対応していません。

ペースメーカーを使用されている方へに注意：Loft ユニットの心拍数モニターは、受動システムのため、ペースメーカーには影響はありません。該当する機器を付けておられる方は、本製品をご使用になるか、またはエクササイズプログラムをはじめる前に、医師か心臓学専門家にご相談ください。

ケアとメンテナンス

腕ユニットのケア

アウトドア腕時計は、衝撃、極端な熱および直射日光に当たらないようにしてください。本製品をお持ちの場合、バッテリーの交換に関する修理手順は、本マニュアルに記載のとおりに行ってください。時計を分解、または修理などは絶対にしないでください。時計は、室温で清潔な、乾燥した場所に保存してください。

アウトドア腕時計が汚れた場合、湿らせた布で、優しく拭いてください。レンズを拭くときは、引っかき傷となつて、読みにくくなることもあるため、文字盤で埃をこすり付けないように注意してください。

心拍数トランスミッタのケア

トランスミッタストラップは、使用後は必ずリンスし、暖かくきれいな水で軽く拭いて、乾燥した布で乾燥させてください。トランスミッタが濡れた場合は、バッテリーの寿命が縮まる原因となることがありますので、そのまま保存しないでください。トランスミッタは、電極が破損することがありますので、何かに包むのではなく、平らな場所で保管し、曲げたり、引っ張ったりしないでください。心拍数トランスミッタは、バッテリーが急激に減ることになりますので、金属の上には置かないでください。

3

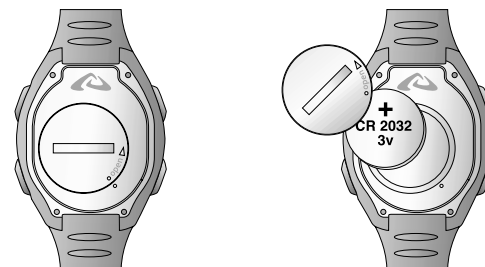
ケアとメンテナンス

時計のバッテリーを交換する

Loft は、時計と心拍数トランスミッタの両方で、共通CR2032 3v リチウムバッテリーを使用しています。これらのバッテリーは、カメラ、自転車、電子機器や薬局でお求めになれます。通常のバッテリーの寿命は、1年です。

注 高度計、心拍数やバックライトを使用しすぎると、バッテリーの寿命が大きく縮めることがあります。表示が暗かったり、高度計や心拍数の読取が不正確になったりした場合、バッテリーが弱くなっていることを表します。交換してください。

1. 時計の裏側にあるバッテリードアにスロットがきちんと合うコインを使って、ドアが時計から外れるまで、バッテリードアを反時計回りに回します。
2. バッテリーコンパートメントO-リングを傷がつかないように注意し、古いバッテリーを慎重に取り外します。
3. バッテリーコンパートメントに新しいバッテリーを、プラス (+) 側が上に向くようにして、入れます。
4. O-リングが適切な位置にある場合、バッテリードアを穴の上に置いて、コインを使って、時計回りの方向に回して、締めます。
5. O-リングに傷がついた場合、バッテリードアを閉じる前に交換してください。宝石商や時計店ではほとんど、代わりのO-リングシールを取り扱っています。



4

注 バッテリーを交換するときは、ユニットが完全防水になるように、注意してください。バッテリーを適切に交換し、ユニットに正しくシールを貼れなかった場合、ユニットが破損する原因となります。この場合、保証は無効となります。

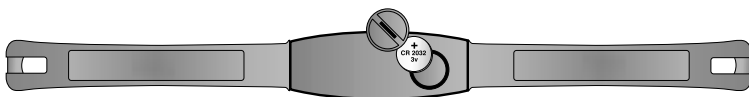
注 この時計で使用しているタイプのリチウムバッテリーは、不適切な保管に対して非常に敏感です。弊社では経験上、新しく売り出されたバッテリーの多くが、保管が不適切なために、購入時には、すでに使用不可になっていた、ほとんど使用不可になっている場合が多くあります。お使いの腕時計のバッテリーを交換したり、機能しなくなったりする場合は、腕時計の故障とは判断しないでください。別のバッテリーを使ってみて、それで問題が解決するかどうかを確認してください。ほとんどの場合、これで問題は解決します。

ケアとメンテナンス

トランスミッタバッテリーを交換する

Loft ユニットには、ワイヤレス心拍数送信システムの機能が付いています。このシステムには、胸に付ける心拍数トランスミッタとして機能します。腕時計ユニットと同様に、トランスミッタは、CR2032 3V リチウムバッテリーで動いています。通常の状態では、新しいバッテリーで、約700～800時間トランスミッタを使用できます。

1. 時計の裏側にあるバッテリードアにスロットがきちんと合うコインを使って、ドアが時計から外れるまで、バッテリードアを反時計回りに回します。
2. バッテリーコンパートメントO-リングを傷がつかないように注意し、古いバッテリーを慎重に取り外します。
3. バッテリーコンパートメントに新しいバッテリーを、プラス (+) 側が上に向くようにして、入れます。
4. O-リングが適切な位置にある場合、バッテリードアを穴の上に置いて、コインを使って、時計回りの方向に回して、締めます。
5. O-リングに傷がついた場合、バッテリードアを閉じる前に交換してください。宝石商や時計店でほとんど、代わりのO-リングシールを取り扱っています。



注 バッテリーを交換するときは、ユニットが完全防水になるように、注意してください。バッテリーを適切に交換し、ユニットに正しくシールを貼れなかった場合、ユニットが破損する原因となります。この場合、保証は無効となります。

心拍数トランスミッタストラップを身に付ける

心拍数トランスミッタストラップは、ストラップの中央にある小さなラジオトランスミッタに付いている伝導電極2つからできています。電極は、心臓が縮小することに出る電位を感じし、電極が心拍数を感じると、ラジオトランスミッタが腕時計に信号を送信します。精度がもっともよくするには、汗の層が肌と電極のトランスミッタの間に形成されます。これで、電極が電気信号を感じやすくなります。寒い日やこの時計を使用しだしたときは、唾液または市販の電気伝導クリームを使って、電極の裏を湿らすことが必要なことがあります。水道水を使って、電極を湿らすのは止めてください。水道水には、伝導体ではなく、絶縁体となる場合があり、システムの精度が落ちる場合があります。

トランスミッタは、胸の筋肉下にあるあばら骨の辺りに付けるようにします。システムの弾力ストラップは、もっとも付けやすいところで調整し、使用中に動かないようにしますが、呼吸が圧迫されるほど、きつくしないでください。トランスミッタストラップを身に付けていると、最初は少し違和感があるかもしれませんが、数日間見につけていくうちに慣れてしまい、身に付けていることさえ忘れてしまう人がほとんどです。

障害

サイズの関係上、コストとバッテリー寿命、心拍数モニターは、非常に低い周波数を使って、作動します。このため、さまざまな電磁およびマイクロ波ソースには敏感です。張りの高い電力線、信号機制御、家電および自動車エレクトロニクス、電気装置、住宅セキュリティおよびワイヤレスLANシステムやその他のものが、システムの心拍数登録機能の障害となる場合があります。断続的にゼロ値や非常に高い心拍数（210ビート以上）を読み取ったりすることがありますが、これは、何らかの障害が起きていることを表しています。一般的に、これらの原因による障害は、地域的なものです。数秒後または数分で、障害のある地域から外れ、腕時計の精度は、通常に戻ります。また、近くにある他の心臓モニターも、お使いのユニットの機能に障害をもたらす場合があります。他の心拍数利用者とは、全方向で3フィート（1メートル）以上離れることをお勧めします。

時計表示アイコン

天気アイコン

記号	説明	意味
	雨	気圧計の圧力がかなり低いか、下がっている場合、雨が雨の可能性あります。
	晴れ	気圧計の圧力が高い場合、天気は晴れ
	曇り	気圧計の圧力が低い場合、雨の可能性がありますが、可能性は低い
	一時曇り	気圧計の圧力が下がっているか、上昇している場合、天気は変わりやすい

画面識別子

記号	説明	意味
	バロメーター	バロメーターディスプレイ
	高度計	高度計ディスプレイ
	クロノグラフ	クロノグラフ/心拍数ディスプレイ

時間アイコン

記号	説明	意味
	時間帯1	ディスプレイは時間帯1
	時間帯2	ディスプレイは時間帯2
	日常アラーム	日常アラーム有効

時計表示アイコン

ALTIMETER アイコン

記号	説明	意味
	フィート	フィートで測定した現在の高度
	メートル	メートルで測定した現在の高度

気圧計アイコン

記号	説明	意味
	MBAR	ミリバール気圧計の圧力単位
	INHG	Inches of Mercury 気圧計の圧力単位
	華氏	華氏温度単位
	摂氏	摂氏温度単位

心拍数アイコン

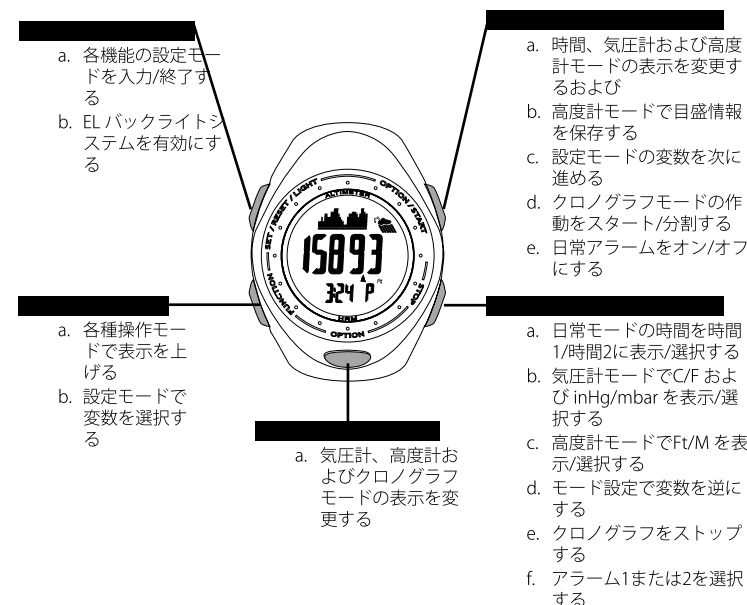
記号	説明	意味
	心拍数	心拍数システムが有効
	BPM	毎分の拍数
	KCAL	キロカロリー
	対象帯以上	心拍数は、現在プログラムされた対象帯以上
	対象帯以下	心拍数は、現在プログラムされた対象帯以下
	心拍数帯アラーム	心拍数帯アラームが有効

キーとその機能

キーとその機能

Loft ユニットには、5つの個別キーが付いています。各キーには、いくつかの機能があります。図は、本マニュアルで使用するキーとその名称を表します。覚えやすいように、キーの機能のいくつかを腕時計レンズの周辺にあるベゼルに補ってあります。

9



時計のプログラミング

キーを押す

時計のプログラミングに使用するキー操作が2つあります。

軽く押す – キーを軽く押して、すぐに放します。これがもっとも基本のキー操作で、操作のほとんどでこの方法をとります。

押し続ける – キーを押して、2~3秒押したままにします。このキー操作は、ふつうプログラミングシーケンスを起動させたり、画面上の変数を変更したりするのに使用します。

注 一般的に、**押し続ける**の操作が必要な場合、ディスプレイの中央部に**HOLD** (「押し続けてください」) というメッセージが表示されます。

共通のキー操作

腕時計の機能はすべて、基本的に同じ方法でプログラムされています。変更するのは、プログラムされる変数だけです。

プログラミングシーケンスを入力する – S5 キーを押し続ける

ディスプレイの上部および中央部に、**ADJUST** (調整) – **HOLD** (「押し続けてください」) が表示されます。キーは、自動的にプログラミングシーケンスの最初の変数になるまで、押し続けます。

プログラミングシーケンスで変数を調整する – S1またはS2キーを軽く押します。

プログラミングシーケンスの変数は、[S1キーの軽く押す] を使って上に、[S2キーの軽く押す] を使って下に調整します。

プログラミングシーケンスの次の変数に上げる – S4キーを軽く押す

プログラミングシーケンスの特定部分に必要な変数を選択した場合、**S4**キーを**軽く押して**、次の変数を設定して、進めます。

注 **S4**キーを**軽く押す**と、そのシーケンスの変数が順番に続けて表示されます。

プログラミングシーケンスを終了する – S5キーを軽く押す

プログラミングシーケンスの変数すべてを必要に応じて入力したら、**S5**キーを**軽く押して**、プログラミングシーケンスを終了し、最初のメインディスプレイに戻ります。

バックライト(EL)を照らす – S5キーを軽く押す

通常の操作モードでは、**S5**キーを**軽く押して**、ディスプレイのバックライトを操作します。

注 バックライト(EL)は、**プログラミングシーケンス**の場合は、機能しません。バックライトを操作するには、**S5**キーを**軽く押して**、プログラミングシーケンスを終了してください。

操作モード

メインモード

Loftには、6つのメインモードがあります：

時刻	高度計データ
バロメーター	クロノグラフ/心拍数
高度計	日常アラーム

〔S4キーの軽く押す〕を使って、下記のモードを進めます。モードを入力したら、モードの主要画面に自動的に進む前に、画面上にモード名が1.5秒間表示されます。

注 いずれかのモードでS4キーを3秒間押し続けて、時刻画面に直接戻ります。

11



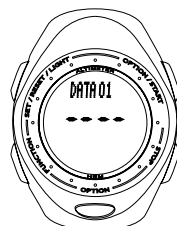
時刻



バロメーター



高度計



高度計データ



クロノグラフ/心拍数



日常アラーム

時刻機能

時間帯1/2を表示する

Loft腕時計で、別の時間帯を2つ設定できます。表示されている時間帯は、ディスプレイの左上端に小さくT1/T2で表示されます。



1. S2キーを押し続けて、別の時間帯を表示する
2. S2キーを2〜3秒押し続けると、時間帯ディスプレイが永久に変わります。

時刻の設定

1. S4キーの〔軽く押す〕を使って、時刻ディスプレイに進む
2. S2キーを〔押し続ける〕を使って、時間1または2を選択する
3. S5キーを押し続けて、設定シーケンスを入力する
4. S1とS2キーを〔軽く押す〕を使って、時間を調整する
5. S4キーを軽く押して、時間を設定し、分の設定に進む
6. S1とS2キーを〔軽く押す〕を使って、分を調整する
7. S4キーを軽く押して、分を設定し、秒の設定に進む
8. S1とS2キーを〔軽く押す〕を使って、秒を調整する
9. S4キーを軽く押して、秒を設定し、年の設定に進む
10. S1とS2キーを〔軽く押す〕を使って、年を調整する
11. S4キーを軽く押して、年を設定し、月の設定に進む
12. S1とS2キーを〔軽く押す〕を使って、月を調整する
13. S4キーを軽く押して、月を設定し、日の設定に進む
14. S1とS2キーを〔軽く押す〕を使って、日を調整する
15. S4キーを軽く押して、日付を設定し、12または24時間フォーマットの設定に進む
16. S5キーを〔軽く押す〕で、いつでもシーケンス設定を終了する
17. 別の時間帯を選択して、2次時間帯について上記の手順を繰り返す

12

時刻機能

2次時間モード

時間は常に画面の中央に表示されますが、時間ディスプレイには、3つの2次ディスプレイ追加オプションがあり、**S1**と**S3**キーを**軽く押し**て、アクセスできます。[軽く押す]ことで、ディスプレイの上部に、機能の名称が表示され、情報が続いて表示されます。2次ディスプレイ・オプションは、次のとおりです。



画面1

時間画面を入力する場合の基本表示です。

上部：日/日付

中央部：時刻

下部：現在の温度



画面2

上部：24時間以内の各地の気圧力傾向を表すグラフ

中央部：時刻

下部：平均海拔に調整した現在の気圧力

注

気圧力グラフに関する詳細は、マニュアル中、バロメーター機能について記載したセクションを参照してください。



画面3

上部：24時間以内の各地の気圧力傾向を表すグラフ

中央部：時刻

下部：現在の温度

注

4つの画面すべてには、現在の天気をヴァーチャルに表すアイコンも右上の端に表示されます

天気アイコン：すべての画面で、上部の右に、その先6時間の天気予報を表示するアイコンがあります。(天気アイコンに関する詳細は、14ページを参照してください。)

注

温度センサーで、時計ユニットの温度を測定します。腕に着用中または直射日光に当たっている場合は、センサーは、人工的に高い数値を示すことがあります。正確な温度数値を知るには、時計を腕から外し、日影の中に10～15分くらい置いてください。

バロメーター機能

Loftには、高感度のバロメーター/天気ステーションが装備されています。バロメーターは、地域の実際の気圧力を測定し、平均海拔に是正した気圧力を計算します。気圧力は、Inches of Mercury (inHg) か、またはミリバール/ヘクトパスカル(mbar/hpa)のどちらで表示するかを選択することができます。バロメーター表示では、ディスプレイの上部には常に、24時間以内の海拔気圧力がグラフで表示されます。このグラフィック表示は、1時間ごとに更新され、時間モードのサブ機能で表示されるものと同一ものが表示されます。

天気と海拔気圧力を設定する

天気に関するアイコンは4つあります。晴れ、**★**一時曇り、**☁**曇りおよび**☔**雨です。現在に適した天気を表すアイコンを選択します。腕時計は、時間の経過による気圧力の変化をトラッキングし、表示するアイコンを変更し、その先6時間の天気の様子を推測します。



1. **S4**キーを**軽く押す**を使って、**バロメーター** (BARO) 表示に進む
2. **S5**キーを**押し続けて**、設定シーケンスを入力する
3. **S1**と**S2**キーを**軽く押す**を使って、現在の天気を調整する
4. 現在の天気を設定し、**S4**キーを**軽く押す**を使って、[気圧力を設定する]に進む

平均海拔 (MSL) に是正した地域の気圧力は、最高精度が必要な場合、調整することができます。

5. **S1**と**S2**キーを使って、是正した海拔気圧力を調整する
6. **S5**キーを**軽く押す**を使って、気圧力を設定し、バロメーター設定シーケンスを終了する

注

腕時計の気圧設定は、ランダムに調整しないでください。気圧の調整が不正確な場合、高度計および天気の読取値が不正確になることがあります。この機能の適切な使用方法が分からない場合は、この変数は、工場出荷時の変数にしておくことをお勧めします。

バロメーター機能

2次バロメーターモード

バロメーターモードでは、平均海拔（MSL）に是正された気圧力は、常に画面の中央に、また、気圧力グラフは上部に表示されますが、バロメーターモードには、下部に3つの2次ディスプレイ追加オプションがあり、**S1**と**S3**キーを**軽く押して**、アクセスできます。[軽く押す]ことで、ディスプレイの上部に、機能の名称が表示されます。



画面1

上部：24時間以内の各地の気圧力傾向を表すグラフ

中央部：平均海拔（MSL）に調整した現在の気圧力

下部：時刻



画面2

上部：24時間以内の各地の気圧力傾向を表すグラフ

中央部：平均海拔（MSL）に調整した現在の気圧力

下部：摂氏または華氏表示の温度

15



温度ユニットを変更する

現在の温度がディスプレイの下部に表示されている間、ユーザーは、**S2**キーを[押し続け]て、摂氏または華氏の温度間でディスプレイのユニットを変更することができます。キーを2秒以内押し続けることで、別のユニットが表示されます。キーを温度アイコンの点滅が停止するまで押し続けると、画面上の変数表示にロックがかかります。



画面3

上部：24時間以内の各地の気圧力傾向を表すグラフ

中央部：平均海拔（MSL）に調整した現在の気圧力

下部：地域に是正した気圧力



気圧計ユニットを変更する

実際の圧力がディスプレイの下部に表示されている間、ユーザーは、**S2**キーを[押し続け]て、地域および海拔気圧力の両方のディスプレイのユニットを、Inches of Mercury (inHg) か、またはミリバール/ヘクトパスカル (mbar/hpa) の間で変更することができます。キーを2秒以内押し続けることで、別のユニットが表示されます。キーを温度アイコンの点滅が停止するまで押し続けると、画面上の変数表示にロックがかかります。

高度計機能

Loftには、地域の気圧力の変数を使って、高度および高度変化を測定する高感度の高度計システムが装備されています。**現在の高度**は常に、ディスプレイの**中央部**に表示されます。ディスプレイの下部には、**時刻**、**上部**には、**時間の経過による高度変化を表す棒グラフ**とともに、**最大および累積高度**が表示されます。

高度計の操作方法

Loftの高度計システムは、測定に気圧計の圧力を使用しているため、ユニットを既知の高度に定期的に校正しておくことが重要です。精度を最大限にするには、日常の校正が必須です。天気が変わりやすい時期にユニットを使用している場合、頻繁にユニットの校正が必要になる場合があります。一般的に、1日使用する中で圧力変動が小さい場合、ユニットの精度には大きな影響はありません。しかし、天気前線の往来によって、数百フィート以上、現在の天気表示が変更になることがあります。それでも、圧力ベースの高度計は、適切に校正している場合、現在の高度を測定する精度がもっとも高い高度計です。

ユニットを校正する上で最適の場所は、住宅です。住宅の実際の高度をご存知ない場合は、調べる方法がいくつかあります。もっとも簡単な方法は、地域の地形図を見つけることです。ここには、お住まいの地域の正確な高度が記されています。これができない場合は、実際の高度が分かる場所に行ってください。地域の空港がよいでしょう。既知の場所で高度を校正し、帰宅したときに読み取る高度を記録して、家に戻ります。この数字を手許に置き、それを使って、使用しに行くごとに高度計を校正します。

16

高度計機能



高度計を校正する

1. **S4**キーを「軽く押す」を使って、高度計（ALTI）ディスプレイに進む
2. **S5**キーを押し続けて、設定シーケンスを入力する
3. 現在の高度が、ディスプレイの中央部に表示され、略語CAL（校正）が上部に表示されます。
4. **S1**と**S2**キーを「軽く押す」を使って、現在の高度を上下させる
5. **S4**キーを軽く押して高度を設定し、最新の最大（MAX）高度ディスプレイに進む。**S1**または**S2**を軽く押して、最大高度をゼロに戻します。
6. **S4**キーを軽く押して、累積（ACC）高度ディスプレイに進む。**S1**または**S2**キーを軽く押して、累積高度表示をゼロに戻します。
7. **S5**キーを「軽く押す」を使って、高度計校正シーケンスを終了する

注 最大または累積高度設定を保持する場合、現在の高度設定を調整後、ただ**S5**キーを軽く押してください。

高度ロック

高度が30分間大きく変化する場合、Loftユニットが自動的に**高度ロック**機能を有効にします。**高度ロック**は、**高度計ディスプレイ上に表示される天気アイコンが表示されます**。ユニットが高度の変化をトラッキングしている場合、天気アイコンは表示されません。ユニットが高度ロックモードになっている場合、そのときの高度は、メモリーにロックされ、外部の気圧計圧力の経過的変化に応じて、変化することはありません。キーを押すだけで、常に高度ロック機能をロック解除できます。高度ロック機能は、短時間に圧力/高度に大きな変化を検出した場合、Loftユニットによって自動的に無効になります。



高度計機能



高度計グラフ

高度計ディスプレイの上部には、過去8時間の高度変化を表すグラフが表示されます。高度計グラフは、腕時計がどのモードにあっても関係なく、15分ごとに自動的に更新されます。



高度計ユニットを変更する

Loft ユニットの、フィートまたはメートルのどちらかで高度を表示することができます。ユーザーは、高度計が表示されている間、**S2**キーを使って、フィートまたはメートルのどちらかでディスプレイのユニットを変更することができます。**S2**キーを2秒以内軽く押すことで、別のユニットが表示されます。高度表示の右下にあるフィートまたはメートルアイコンが点滅を停止するまで、**S2**キーを押し続けることで、画面上の変数表示にロックがかかります。

最大および累積高度を表示する

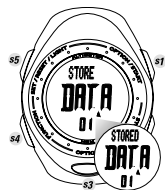
高度表示を入力することにより、ディスプレイの上部がスクロールされ、高度計グラフディスプレイに変更する前に、現在の最大高度およびメモリーにある累積高度が表示されます。

S1キーを「軽く押す」ことで、常に、現在の最大および累積高度がディスプレイにスクロールされて表示されます。

注 データポイントとしてディスプレイの情報を保存しない場合は、**S1**キーを押し続けしないでください（21ページの高度計データポイントメモリーを参照）。

高度計機能

Loftには、高度計データポイントメモリーシステムが装備されています。このシステムによって、取得の日時とあわせて、特定の場所の高度をメモリーに取得することができます。Loftユニットは、個別の高度データポイントを20個保存することができます。



データポイントを保存する

高度表示では常に、約3秒間**S1**キーを押し続けます。この間、ディスプレイの上部には、**STORE**（保存する）が表示され、中央部で**DATA**（データ）が点滅し、データポイント数がディスプレイの下部に表示されます。

データをメモリーに保存した場合、上部表示は、**STORE**（保存する）から**STORED**（保存完了）に変わります。**S1**キーを放すと、約2秒で、ユニットが高度表示に戻ります。

データ情報を取得する

S4キーを「軽く押す」を使って、**高度データ**（Alti DATA）画面に進む

ディスプレイの上部には、ファイル番号、中央および下部には、ファイルを取得した日時が表示されます。3秒ごとにディスプレイが変更され、中央部にファイルの高度が、下部にAltiが表示されます。ユーザーは、**S3**キーを使って、ディスプレイに手動で進めることもできます。

S1または**S2**キーを「軽く押す」を使って、複数の取得ファイルを移動します。ファイル番号は常に、ディスプレイの上部に表示されます。ファイルシステムは、先着順で整理され、ファイル番号がもっとも大きいものが、最新ファイルになります。

データ情報を消去する

高度データメモリーの情報を消去するには、**S5**キーを押し続ける

ディスプレイには、中央部に**HOLD**（押し続ける）が点滅し、**CLEAR—ALL**（すべてを消去する）がそれぞれ上部と下部に表示されます。**S5**キーを、中央部の4つのダッシュ線とともに、**DATA 01**が上部に表示され、すべてのデータがメモリーから消去されるまで、押し続けます。

19

データ画面1



データ画面2



クロノグラフ/心拍数モニター機能

心拍数モニター設定

Loftには、ユニットクロノグラフとあわせて、ECGの正確な遠隔計器心拍数モニターシステムの機能があります。

Loft心拍数モニターは、心拍数が正確で、心拍数（BPM）で、または最大の心拍数率（最大%）で、心拍数を表示できます。Loftのクロノグラフには、1秒の1/100の精度があります。

心拍数モニターシステムが適切に機能するには、各種の変数をユニットにプログラミングしなければなりません。次の手順にきちんとしたがつてください。プログラミングが不適切な場合は、ユニットの精度に影響が及ぶことがあります。

心拍数帯設定

手順1 - 心拍数帯をオン/オフにする



- S4**キーを「軽く押す」を使って、**クロノグラフ**（CHRO）画面に進む
- S5**キーを押し続けて、設定シーケンスを入力する
- 表示される最初の画面で、腕時計の心拍数システムをオンおよびオフにすることができます。心拍数システムの初期プログラミングには、**S1**または**S2**キーを使って、**ON**（オン）を選択します。
- S4**キーを軽く押して、「心拍数帯を設定する」に進む

注 心拍数帯システムは、通常、**ON**（オン）に設定されたままになっています。心拍数帯システムを**OFF**（オフ）にすることで、視聴覚対象帯アラームが無効になり、対象帯のプログラミングも無効になります。

注 心拍数モニター設定シーケンスを入力するには、クロノグラフは、ゼロにしてください。必要な場合は、これに続けて、**S5**キーを3秒間押し続けてください。

20

クロノグラフ/心拍数モニター機能

手順2 - BPMまたは最大心拍数の%を使って、帯を設定する

Loft ユニットで、シングルトレーニング帯をプログラミングできます。

トレーニング帯は、心拍数または最大心拍数の2つの方法で、どちらかを使って、設定できます。

心拍数が、対象心拍数を設定するもっとも一般的な方法で、ユーザーは、特定心拍数の範囲の上限と下限を設定する必要があります。

コーチやトレーニングシステムによっては、最大心拍数%をトレーニング帯設定の基準として使用する場合があります。このタイプのシステムを使用している場合、Loft は、この方法を使えば、帯の設定がしやすくなります。



1. **S1** または **S2** キーを **軽く押して**、心拍数(BPM) または最大心拍数(最大%) をトレーニング帯の基本として選択する
2. 選択を設定し、**S4** キーを **軽く押す** を使って、[上限および下限値を設定する] に進む

21

クロノグラフ/心拍数モニター機能

手順3 - 心拍数帯の上限と下限値を設定する

次の画面で、事前にプログラミングした**最大心拍数の%**または**心拍数**のどちらかを基に上限と下限値の特定数を設定します。プログラミングする帯は、ディスプレイの下部に表示される**ZN HI** (高い帯) または **ZN LO** (低い帯) で表されます。時計のプログラミング方法によって、同じ番号に上限と下限値の両方を設定することができます。また、上限値を下限値より低い数値でプログラミングすることもできます。ユニットをこの方法でプログラミングする場合、視聴覚アラートシステムが適切に作動しません。上限値用にプログラミングした数値が下限値用にプログラミングした数値より大きいことを確認するのは、ユーザーの責任です。



1. **S1** または **S2** キーを **軽く押す** を使って、上限値を調整する
2. 選択を設定し、**S4** キーを **軽く押す** を使って、[下限値を設定する] に進む
3. **S1** または **S2** キーを **軽く押す** を使って、下限値を調整する
4. 選択を設定し、**S4** キーを **軽く押す** を使って、[トレーニング帯アラームを設定する] に進む



22

手順4 - 聴覚トレーニング帯アラームをオン/オフにする

聴覚トレーニング帯アラームは、心拍数が、プログラムされた上限または下限値設定を超過した場合に発生します。



1. **S1** または **S2** キーを使って、**ON** (オン) または **OFF** (オフ) を設定し、聴覚心拍数帯アラームシステムを有効にする
2. 選択を設定し、**S4** キーを **軽く押す** を使って、[最大心拍数とカロリーのシーケンスを設定する] に進む

注 聴覚帯アラームをOFF (オフ) に設定している場合、心拍数帯システムがON (オン) になっている限り、視覚帯アラートは、有効になります。(手順 # 1 20ページ)

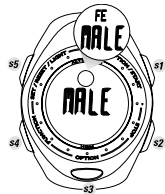
クロノグラフ/心拍数モニター機能

最大心拍数とカロリーの設定

年齢、体重、性別およびフィットネスレベルを参考に、Loftは、最大の心拍数を推定し、運動中に消費するカロリー数を推定するアルゴリズムを設定します。

手順5 - 性別を設定する

設定する最初の変数は、性別です。

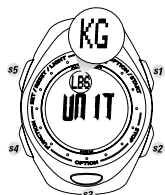


1. S1またはS2キーを「軽く押す」使って、男性または女性を選択する
2. 選択を設定し、S4キーを「軽く押す」を使って、[ポンドまたはキログラムを設定する]に進む

手順6 - 体重単位を設定する

体重のプログラミングに使用する単位を選択します。

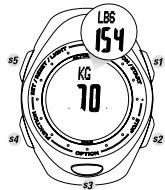
23



1. S1またはS2キーを「軽く押す」使って、ポンドまたはキログラムを選択する
2. 選択を設定し、S4キーを「軽く押す」を使って、[体重を設定する]に進む

手順7 - 体重を設定する

体重を入力します。



1. S1またはS2キーを「軽く押す」使って、体重を調整する
2. 選択を設定し、S4キーを「軽く押す」を使って、[年齢を設定する]に進む

クロノグラフ/心拍数モニター機能

手順8 - 年齢を設定する

年齢を年で入力します。



1. S1とS2キーを「軽く押す」を使って、年齢を調整する
2. 選択を設定し、S4キーを「軽く押す」を使って、[最大の心拍数を設定する]に進む

手順9 - 最大の心拍数を調整する

最大の心拍数表示を入力する場合、画面の中央部で点滅する数字は、腕時計にプログラミングした情報を基にした最大の心拍数の推定値です。



実際の最大心拍数を使用する場合、S1とS2キーを「軽く押す」を使って、ここで入力できます。

推定の最大心拍数が必要な場合は、S4キーを「軽く押す」だけで、この数字を選択し、[VO2 最大を設定する]に進みます。

24

クロノグラフ/心拍数モニター機能

手順10 - VO2 最大を設定する

VO2 最大は、フィットネスの推定です。テストを受ける場合は、VO2 最大が何かは正確に知ることができます。それ以外では、次のチャートを使って、VO2 最大を決定します。VO2 最大設定は、カロリー計算の精度を上げるのに使います。



個人フィットネスレベル	男性	女性
低	35	30
中間	45	40
高	55	50
優秀	65	60

1. S1とS2キーを「軽く押す」を使って、VO2 最大を調整する
2. 選択を設定し、S5キーを「軽く押す」を使って、心拍数システムのプログラミングを完了する

25

クロノグラフ/心拍数モニター機能

心拍数モニターを操作する

心拍数モニターの操作は、ほとんどが自動です。トランスミッタストラップを付けると、すぐに心拍数情報を心臓に送りはじめます。ハート型の小さいアイコンがクロノグラフディスプレイ中央部の右上に表示されます。ユニットが心拍数情報を受け取っている場合、このアイコンの中央部が、ユニットが胸のストラップから送信を受け取るごとに点滅します。



クロノグラフを操作する

Loft には、24時間クロノグラフが付いています。最初の59分59秒の時間計測は、0.01秒単位です。最初の1時間後、時間計測は1.0秒単位になります。

1. S4キーを「軽く押す」を使って、クロノグラフモードに進む
2. S1キーを「軽く押す」を使って、クロノグラフの時間計測をはじめ
3. S2キーを「軽く押す」を使って、クロノグラフの時間計測を停止する

ラップ/分割/実行

時間計測がはじまると、S1キーを軽く押すことで、ディスプレイの時間計測が5秒間停止し、その時点までの分割時間が表示されます。

クロノグラフを消去する

クロノグラフを停止した状態で、S5キーを押し続けて、クロノグラフをゼロにします。

注 クロノグラフが消去した後で、S5キーを押し続けると、ユニットが心拍数モニターの設定シーケンスになります。

注 Loft は、基本的な時間測定クロノグラフが付いているだけです。時間計測情報をメモリーに保存して、後で見る機能はありません。

26

クロノグラフ/心拍数モニター機能

2次クロノグラフモード

Loft には、4つの個別心拍数/クロノグラフディスプレイがあり、**S3**キーを〔軽く押す〕を使って、見たいグラフを選択します。



画面1

上部：心拍数
中央部：クロノグラフ
下部：時刻



画面2

上部：トレーニング帯以上または以下かどうかを表示するHI（高い）またはLO（低い）
中央部：心拍数
下部：クロノグラフ

注 クロノグラフモードでは、〔S1を軽く押す〕は、クロノグラフの操作に使用します。また、時刻と高度計モードで作動するため、ユニットが2次モードでスクロールすることはありません。

27

クロノグラフ/心拍数モニター機能



画面3

上部：作動に基づいた消費カロリー
中央部：心拍数
下部：クロノグラフ

注 クロノグラフは、Loft ユニットがカロリー計算するように操作してください。

注 腕時計のディスプレイに表示されるカロリー数値は、異なる変数の範囲に基づいた推定です。数値は、時間の経過とともに履行する作業を表すもっともよい指標と考えます。2日をかけて得た数値を使って、行った作業量について比較を行います。数値は、食餌管理に使用したり、作業を他の人と比較したりできるほど、精度の高いものではありません。



画面4

上部：最大の心拍数のリアルタイム割合
中央部：心拍数
下部：クロノグラフ

28

アラーム機能

日常アラームを設定する

Loft ユニットには、2つの個別アラームが付いています。各アラームは、所定の時間と分に発生するように設定できます。どちらかのアラームをプログラミングすると、自動的にON（オン）になります。有効なアラームは、時間帯1と時間帯2の両方で、プログラミングされた時間に鳴ります。



アラーム1と2を選択する

1. **S4**キーを「軽く押す」を使って、アラーム(ALRM) 画面に進む。

上部には、**AL-1** または**AL-2**が表示されます。**S2**キーを「軽く押す」を使って、アラーム間の変更を行います。

中央部には、アラームを設定した時間が表示されます。

下部には、**ON**（オン）または**OFF**（オフ）が表示され、アラームの状態を表します。

2. **S1**キーを「軽く押す」を使って、アラームをオンまたはオフにする

注 ディスプレイの左上部にある小さい**T1** or **T2** アイコンは、アラームが有効になっている時間帯を表します。

アラームを設定する

1. **S4**キーを「軽く押す」を使って、アラーム(ALRM) 画面に進む

2. **S2**キーを「軽く押す」を使って、どのアラームをプログラムするかを選択する

3. **S5**キーを押し続けて、設定シーケンスを入力する

4. **S1**と**S2**キーを「軽く押す」を使って、時間を調整する

5. **S4**キーを軽く押して、時間を設定し、[分を設定する]に進む

6. **S1**と**S2**キーを「軽く押す」を使って、分を調整する

7. **S4**キーを軽く押して、分を設定し、[チャイムを設定する]に進む

8. **S1**と**S2**キーを「軽く押す」を使って、チャイムを**オン**または**オフ**にする

9. **S5**キーを軽く押して、チャイムを設定し、アラーム設定シーケンスを終了する

注 チャイムは、キーを押すごとにビーという単発音が、毎時間の時報にビービーという音が鳴ります。時計を見て、キーを押したときの動作を確認しにくい状況で、時計を操作する場合、キーを押すとチャイムが便利です。

時計をリセットする

時計を規定値にリセットするには、**S1**、**S2**、**S3** および **S4** キーを下向きに同時に押し続けます。ディスプレイが点灯し、各数字を示す画面シーケンスがあるセグメントすべてが表示されます。時計は、自動的に1月1日12時の時刻に変更されます。

29



機能の仕様と範囲

機能の仕様と範囲

全般

操作温度 -10C ~ +50C/ 14F ~ 120F

水圧 3気圧

時計/バッテリー CR 2032 3v Lithium

心拍数トランスミッタバッテリーCR 2032 3v リチウム

自動カレンダー 2000-2049

高度計

範囲 -703 ~ +9158m / -2305 ~ +30,045f

解像度 1m / 1f

日付、時間と高度を含め20メモリー

温度計

範囲 -10 ~ +50C / +14 ~ +122F

解像度 0.1C/0.1F

バロメーター

範囲300 ~ 1100mbar/hPa または 8.86 ~ 32.48InHg

解像度 1mbar/hPa または 0.01InHg

心拍数モニター

範囲 分ごと拍数30-240

解像度 最大分ごと1

最大の心拍数の% 13-400%

クロノグラフ

範囲24時間

50ラップ収容

解像度 最初1時間0.01秒、2~23時間は1.0秒

30

トラブルシューティング

トラブルシューティングー基本

Loft は、感度がよく、高度な機器です。手入れを適切にしていれば、長年使い、精度が保たれます。しかし、問題が発生することがあります。消費者が、関わるLoftなど製品に関連する問題のほとんどは、バッテリーが切れているか、消耗しているかの問題です。ユニット内での新しいバッテリーの推定消耗期間は、約1年ですが、ユニットの心拍数、コンパス、高度計やEL システムを使用頻度が多い場合それに応じて短縮されます。ユニットの機能に関連する問題に直面した場合で、特に、バッテリー交換から半年以上経過している場合、はじめに新しいバッテリーを入れることをお勧めします。

注意：この時計で使用するバッテリータイプはリチウムバッテリーは、不適切な保存方法には耐用しません。新しく購入したバッテリーが購入前に切れてしまったり、消耗したりする場合があります。新しいバッテリーがすべてよいとは判断しないでください。バッテリーを新しいものに交換しても、問題が解決しない場合、確認のため、別の販売店の別のバッテリーを使用してみてください。

Loft の時計ユニットのバッテリーが故障の場合、次のような症状があります。

1. ディスプレイが薄れるか、何も表示されない。EL システムを操作しているときにも何も表示されなくなり、EL システムの電源をオフにしたときに、元に戻った。
2. 高度計または心拍数システムからの読取が不正確
3. 心拍数システムの受信距離が減少した

31

トラブルシューティング

トラブルシューティングー心拍数

障害

心拍数モニターは、外部からのさまざまな電磁およびマイクロ波放射から障害を受けます。高張力の電力線、家電および自動車電子機器、エクササイズ器具、住宅セキュリティシステム、交通信号制御、空港レーダーシステムおよびその他のものが正しい条件であれば、心拍数伝送システムの保護することができます。この状態で、ユーザーは、心拍数読取値（200+）またはゼロの読取値になったりすることに気づくことがあります。通常、障害の発生源はその地域にあり、ユニットは、数秒または長くても数分で正常な状態に戻ります。

相互通信

心拍数モニターを使っている他の人と近いところでエクササイズしていると、時計が、自分以外の胸のストラップから信号を拾うことがあります。これは、相互通信と呼ばれるものです。相互通信に関連する問題を回避するには、心拍数モニターを身に付けている人から、全方向に最低3フィートつまり1メートルははなれることをお勧めします。

送信範囲

心拍数モニターシステムの有効範囲は、28～30インチ（3/4メートル）です。モニターがトランスミッタストラップからそれ以上離れると、心拍数の信号を受信できない場合があります。また、そのような腕時計とトランスミッタの特徴上、時計表面の読取方向はトランスミッタに垂直になっていません。システムのこの特徴によって、ユニットの範囲が大きく減ることになります。

32

Loft

ALTIMETER + HEART RATE MONITOR + BAROMETER + WATCH + CHRONOGRAPH



ALTIWARE
SERIES



HIGHGEAR

HIGHGEAR USA INC.

web: www.highgear.com

email: contacts@highgear.com

© 2004 HighGear USA, Inc. All Rights Reserved.