

パフォーマンスモニター（PM5）の追加情報

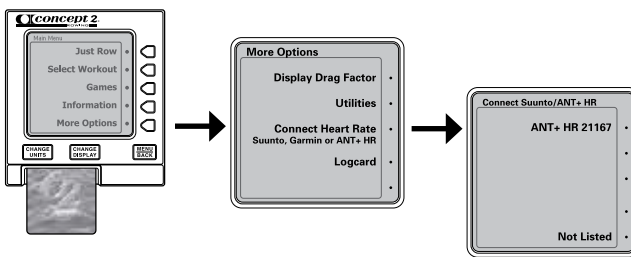
心拍数をモニターする

A. Garminハートレートチェストベルトを使用する

PM5と一緒に送られてくるGarminハートレートチェストベルトは、あなたが漕いでいる時に心拍数をPM5に表示してくれます。各チェストベルトには5桁の数字があり、使う際には、必ずPM5に認識されなければなりません。起動させるには以下のステップ1と2に従ってください。

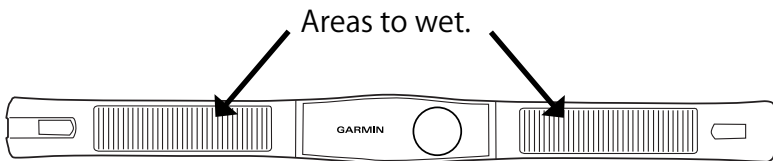
1. チェストベルトを着用する際、PM5のMainMenuへ行き、MoreOptionsを選択し、ConnectHeartRateを押してください。
2. Garminチェストベルトに記入されているのと同じID番号を選択し、Confirmを押してください。

LogCardを入れることで、ID番号をLogCardにセーブすることも可能です。上のステップに従い、最後のConfirmの代わりにRememberを押す。そうすることにより、LogCardを入れることでPM5が自動的にあなたのGarminチェストベルトを認識します。



B. チェストベルトの着用方法

1. 以下の図に示されているよう、接続部分だけ濡らし、接続部分の間の部分は濡らさない。



2. チェストベルトは直接肌に触れるように着用すること。チェストベルトが正しい位置に着けられていて、フィットされていることを確かめる：

- ・ロゴは表にあること
- ・男性：チェストベルトを胸筋の真下に着けること
- ・女性：チェストベルトをスポーツブラの真下に着けること
- ・フィット：チェストベルトは胴体に少しきつめに着けること；
楽な感じより少しきつめで。

追加TIPS：

- ・チェストベルトが心拍数を測れていない場合は、チェストベルトが胴体の左側（心臓より近く）に来るように位置を変えてみることを。
また、チェストベルトを上下にも動かしてみることを。
- ・チェストベルトを着用する前に、少し汗が出るくらいウォームアップすること。
- ・電極ジェルを使用してみることを。
- ・過量の毛は機能を低下される恐れがある；毛を剃るか毛が少ない部分にチェストベルトを持っていくのも案の一つである。
- ・過量の体脂肪はチェストベルトからのシグナルを阻む恐れがある。
できれば体脂肪が少ない部分にチェストベルトを着け、バストのような脂肪組織でできている部分は避けること。

C. 問題と解決

問題：GarminまたはSuuntoチェストベルトを着用し漕いでいる際に、
度々心拍数が消える

解決：チェストベルトが発信しているかを確認するためには以下のように従う：
PM5から心拍数が消えた時点で、モニターの後ろにあるLED（ネットワークジャックの隣）を確認する。LEDが一秒に一度点灯した場合、チェストベルトは発信
していて、PM5は受信している；しかし、チェストベルトが心拍数を読み切れて
ない可能性があり、うまくデータを発信できていない場合もある。以下が原因と
なる：

- ・体/チェストベルトが温まれているいないーチェストベルトの接続部分を濡らし、
最低5分間ウォームアップすること
- ・チェストベルトの不適切な位置設定ー継続してディスプレイされない場合は、
体脂肪や不適切な配置によるシグナル阻害の可能性が高い。チェストベルトの位置
を確かめ、上記で説明された方法で調整すること
- ・ラジオ波妨害ー心拍数の送信がラジオ波によって妨害されている可能性がある。
どのWiFi装置もANT電波チャンネルと重なるチャンネルで電送されていないよう
に注意すること。WiFi(802.11bと802.11g)に設定される；チャンネル7-14まで
はANTワイヤレスと混ざる可能性有り。Wifi電信チャンネルの変え方をアクセスポ
イントのマニュアルで調べる。

問題：PM5とチェストベルトの接続を繋げるのは問題ないが、スクリーンに0や非現実的な心拍数が表示される。

解決：スクリーンに表示されている心拍数はリアルタイム数値で、まだ起動されていないため、少しは数値の変動が起きるが、これは正常である。

正しい心拍数が電送されているかを確認するためには：

1. 5分程度ウォームアップする
2. ウォームアップ後も数値がおかしい場合は、チェストベルトの位置を確認すること

問題：Garmin又はSuuntoチェストベルトを着用して漕いでいる際に、心拍数数値が正しく無いと思った場合

解決：心拍数を測るには一分に何回心拍したかを数えること；モニターや時計の数値は目安である。+/- 5心拍は正常。

正しい心拍数が発信されているかを確認するには：

1. 最低5分間ウォームアップする
2. ウォームアップ後も数値がおかしい場合は、チェストベルトの位置を確認すること

D. バッテリーに関して

Garminチェストベルトは#2032 3-ボルト、リチウム円形バッテリーを使用していて、300時間程度使用可能。バッテリーを交換するには以下の通りにする：



1. ベルトを体から外す
 2. 送信機の裏にあるバッテリーカバーをコインで、矢印がOPENに至るまで反時計回りに回し開ける。
 3. バッテリーが飛び出るまで、バッテリーの片方を軽く抑え、取り出す
 4. プラス極の方が上向きになるように新しいバッテリーを挿める
 5. コインを使い、矢印がCLOSEまで至るように、時計回りに回す
- 注意：カバーのO-ring ガスケットを壊したり、失くさないように気を付けること

PM5とレース

詳細はパフォーマンスモニターマニュアルのゲームズセクションを参考にしてください。

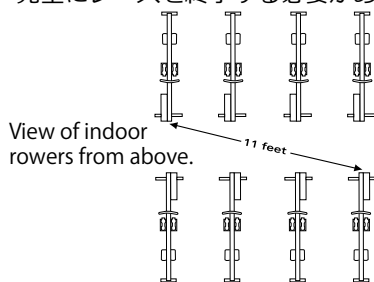
PM5はレーシングに3つのオプションがある：

1. ワイヤレス レース

小規模のワイヤレス レースは便利で実行し易い。グループでの練習や、非公式的な試合等に便利である。

- ・PM5がレースを行う。パソコンは必要ない
- ・コンパクトレースがPM5のスクリーンに表示される；観客用のディスプレイは無い
- ・8名まで利用可能
- ・レース後には、次のレースをセットする前に、参加者は皆（Menu/Backボタンを押し）**MENU BACK** メインメニューに戻り、完全にレースを終了する必要がある

注意：ワイヤレスレースをしっかりと行うためには、4台と4台が向かい合わせになるように並べる。右の絵を参考までに。端から端までのマックスの距離は11ft。

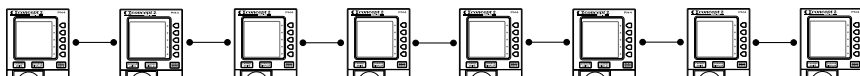


注意：Suunto とANT SPORT ワイヤレスチェストベルトは一緒に使えない。

2. ワイヤ レース

ケーブルを利用した小規模のレースは行い易い上、距離制限が無い。小レースや信頼度のあるしっかりした練習を行うのに使えるが、観客ディスプレイは無い

- ・PM5がレースを行う。パソコンは必要ない
- ・コンパクトレースがPM5のスクリーンに表示される；観客用のディスプレイは無い
- ・8名まで利用可能
- ・レース後には、次のレースをセットする前に、参加者は皆（Menu/Backボタンを押し）**MENU BACK** メインメニューに戻り、完全にレースを終了する必要がある
- ・PM5をネットワークやパソコンのネットワークに繋げないこと。パソコンやPM5に故障が生じる可能性あり。



●—● = RJ45 "Ethernet" cable

3. 大きい大会

信頼性が求められていて、観客用のディスプレイが必要な場合、PM5がパソコンやケーブルに接続可能。