

Q-69HR

# i-gotU Q-Band HR3

## Bluetooth® Smart Wristband for Healthy Life

### ユーザーズマニュアル

このたびは、本製品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。  
このマニュアルでは操作方法と安全にお取り扱いいただくための注意事項を記載しています。  
ご使用前に、必ずお読みください。また、このマニュアルを読み終わったらとは、大切に保管してください

#### パッケージ内容の確認

- i-gotU Q-Band HR3(Q69HR) 本体 ..... 1 個
- リストバンド ..... 1 個
- 充電専用 USB ケーブル ..... 1 本
- ユーザーズマニュアル (国内用) ..... 1 部
- ユーザーズマニュアル (別紙) ..... 1 部

■i-gotU Life オンラインマニュアル サイト URL  
[http://www.ashiter.com/?page\\_id=811](http://www.ashiter.com/?page_id=811)

Q-Band HR3は3次元加速度センサーを活用しています。独自の信号処理によって体の動きや姿勢の変化をとらえ、加速度と活動強度のデータを収集し、さまざまな活動を識別し活動量を算出します。消費カロリーや脂肪燃焼量などは、年齢や性別、体格などを反映し、それぞれの身体活動ごとに活動量の推定式を作り上げています。

#### ■使用上の注意事項

- 本製品は定期的を外して、リストバンドを乾かしてお使いください。
- お肌に合わない時(かゆくなった、不快感があるときなど)は、使用をお止めください。
- 激しいスポーツにはご使用いただけません。
- 画面を見るときは周囲に十分注意してください。運転中などに画面を見ないでください。

#### ■充電中の取り扱いについて

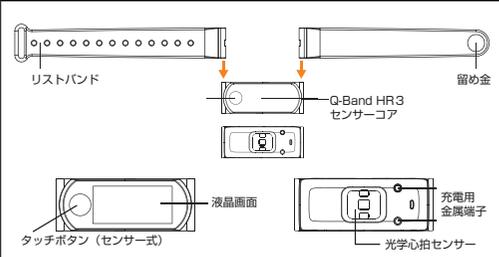
- 充電は、極度に高温または低温の環境で行わないでください。
- 水のかかる場所で充電は行わないでください。濡れた手で充電を行わないでください。
- 充電中に本製品を装着しないでください。
- 充電の際は、本体をリストバンドから外した状態で行ってください。
- 充電したまま長時間放置しないでください。
- 傷んだケーブルは充電に使用しないでください。

#### ■健康に関する免責事項

- 本製品は医療機器ではありません。本製品およびアプリケーションは、いかなる病状や症状の診断、治療、予防にはお使いいただけません。
- 減量や運動療法を行うときは、自分だけで判断せず、医師または専門家の指導を受けてください。
- 本製品は過度な運動や減量を推進する機器ではありません。運動中に身体の疲れや痛みを感じた場合は、必ず休憩をとってください。痛みや不快感などの症状が続くような場合は、医師の診察を受けてください。
- アレルギー体質やお肌が敏感な方は使用しないでください。
- 装着場所、傷や骨折、かぶれや湿疹、しじれや腫れなどの異常がある場合は使用しないでください。

注意：本製品を廃棄するときは、お住まいの地域の条例および法令に従って処分してください。

#### デバイス概要と各部の名称



### はじめて使用する

#### ① 初めて使用するときは、必ず最初に充電をおこなってください。

【充電方法】PCなどの USB ポートに充電ケーブルを挿し込み、付属の USB 充電ボックスに Q-Band HR3 センサーコアに設置します。充電が始まる、充電中であることを示すバッテリーアイコンがスクリーンに表示されます。完全に充電されるまで、約 2 時間程度がかかります。



USB を先に接続し、Q-Band HR3 本体裏面の接点と充電ボックスの接点をあわせてください。液晶画面が充電中の表示がされたら、フタをしめてください。

#### ② i-gotU Life アプリをインストールします。

**iOS の場合** 対応 OS バージョン: iOS7.0 以降 / iPhone4S 以降  
App Store アプリを起動し、検索窓に i-gotU Life と入力してください。  
i-gotU Life アプリが表示されるので、アプリをダウンロードしてください。  
※iPad にインストールする場合、アプリの検索条件を iPhone のみに設定してください。  
※iPad からの Apple ヘルスケアとの同期はできません。

**Android OS の場合** 対応 OS バージョン: 4.3 以降 / Bluetooth® 4.0 以降  
Google Play より i-gotU Life アプリをダウンロードし、お持ちの Android 搭載のスマートフォンにインストールしてください。  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mobileaction.life>



APKダウンロード: <http://global.mobileaction.com/download/apk>  
Q-Band HR3 に適合の Android スマートフォンの最新のリストは、以下のリンクに掲載されています。  
<http://ww2.vois.com/qband/devices.html>



**注意** 定額制や WiFi 接続以外のデータ通信サービスを利用して、アプリをダウンロードする場合は、別途パケット通信料が必要になる場合がございます。

#### ③ iPhone / スマートフォン端末の Bluetooth® 接続をオンにします。

iOS の場合: ホーム画面で「設定」アイコンをタッチ。Bluetooth® をオンにします。  
Android OS の場合: 機種により異なります。  
例: メニューキーを押して、「設定」をタッチ [無線とネットワーク] より、Bluetooth をオンにします。

#### ④ 「i-gotU Life」アプリで、初期設定をする。

必ず、WiFi 環境のある所で、初期設定をしてください。  
初期設定時に Q-Band HR3 のファームウェアアップデートの確認がありますが、4G の電波回線でも可能ですが、推奨いたしません。



i-gotU Life のアイコンをタップし、アプリを起動させます。

i-gotU Life が起動し、デバイス設定が画面が表示されます。「はい、初めてです。」を選択してください。



Q-Band HR3 のボタンを押して、電源を入れてください。画面表示で確認し、Q-Band HR3 の電池残量を確認します。問題なければ「次へ」をタップしてください。最初の接続は必ず、フル充電してから、接続してください。※フル充電まで、約 2 時間程度かかります。



Q-Band HR3 を iPhone/ スマートフォンと接続します。携帯端末側の Bluetooth® の設定がオンになっていないと認識されません。画面上に Q-Band HR3 が表示されたら、ボタンを一度押してください。



#### 内蔵バッテリーについての注意事項

バッテリーは、正常に使用した場合でも劣化する消耗部品です。バッテリーの消耗は、特性であり故障ではありません。保証期間内においても内蔵バッテリーは有償修理となります。

- 周囲温度が低い環境では、持続時間が短くなります。
- 内蔵リチウムポリマーバッテリーは、長時間低電圧の状態になると破損する場合があります。バッテリーが長持ちするように、しばらく使用しない場合でも、バッテリーは 3 か月に 1 回は充電をお勧めします。
- 本製品を使用せず、長期間保管していた場合、バッテリー性能は低下します。
- 本製品は内部電池にリチウムポリマー電池を使用しています。リチウムポリマー電池はリサイクル可能な資源です。

#### 防水性能についての注意事項

防水性能について: 本製品は IPX7 に準拠した防滴性能を備えておりますが、下記に注意してご使用ください。

雨中、手を洗う時に着用および使用できますが、水に浸すことはできません。ウォータースポーツや海水、プールなどでは使用できません。水中での使用はできません。  
高温、蒸気および水ジェットにより、内部に結露が発生し、デバイスが損傷する恐れがあります。シャワーやサウナ/ スチーム入浴など湿度の高い場所では絶対に使用しないでください。  
水没による故障は製品保証の対象外です。ご了承ください。

#### 警告

- 誤動作により重大な影響を及ぼす恐れのある機器では使用しないでください。まれに外部から同じ周波数の電波や携帯電話の電波の影響を受け、誤動作する、動作が低下する、または動作しなくなる場合があります。
- 病院など、電波使用が禁止されている場所では本製品を使用しないでください。本製品の電波で電子機器や医療機器(例えばペースメーカー)などに影響を及ぼす恐れがあります。
- 航空機の安全運航に支障をきたすおそれがあるため、本製品を航空機内で使用するときは、航空法で禁止されています。ご搭乗前に、端末の Bluetooth® 機能を OFF にし、「i-gotU Life」アプリを閉じたうえで、ご搭乗後には常にご使用にならないようお願いいたします。
- ※本製品の故障等により事故や社会的な損害などが生じても、弊社ではいかなる責任も負いかねますので、ご了承ください。



Bluetooth® ペ어링の要求が表示されるので、「ペ어링」をタップしてください。



Q-Band HR3 と i-gotU Life アプリの接続を確認する為、30 秒以内に Q-Band のボタンを 2 回押してください。

右のように「Q-Band が接続されました。」と表示されれば、「次へ」をタップしてください。



Q-Band HR3 のファームウェアアップデートがある場合、ファームウェアを更新してください。(WiFi 環境推奨)

ファームウェア更新完了後、プロフィール入力画面に遷移するので、任意のデータを入力してください。  
※この設定は、設定完了後でも変更が可能です。入力後、「次へ」をタップしてください。



入力したデータを Q-Band HR3 に自動で設定されます。※未入力の場合も、未入力データが設定されます。



デバイスの初期設定が完了しました。「完了」をタップすることで、「モード切替の実践」に移行します。画面では、スマホ画面のみでの実践になります。実践では、Q-Band HR3 本体を使用しません。詳しくは、オンラインマニュアルをご覧ください。実践が終了すると、右写真のように、メニュー画面が表示されます。以上で初期設定完了です。Q-Band HR3 とアプリの常時接続は不要です。データ保存や設定変更時に接続してください。



#### 危険

液もれした場合は使用しないでください。内蔵の充電電池より液もれがあった場合は、液もれした充電電池は使用しないでください。発熱、破損させる原因となります。本製品の異常に気づいたら使用を中止してください。液もれ、変色、変形、その他やまどと異なることに気づいたら使用しないでください。そのまま使用すると、発熱、破損するおそれがあります。本製品から漏れた液体が衣服についていたら、きれいな水で洗い流してください。内蔵の充電電池中の液が皮膚や衣服につくと、皮膚に傷害をおこす原因となります。内蔵の充電電池中の液が目に入った場合は失明の原因になることもあるので、こすらずにすぐに綺麗な水で充分洗い流し、直ちに医師の治療を受けてください。

#### 警告

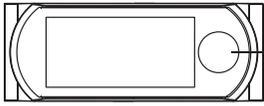
- 本製品に水や金属片などの異物が当たったときは、すぐに使用を中止してください。そのまま使用すると、火災や感電の原因になります。
- 本製品を落としたら、ぶついたりしないでください。本製品が破損した場合は、すぐに使用を中止してください。破損したまま使用すると、火災や感電の原因になります。
- 本製品の分解や改造、修理などをしないでください。火災や感電、故障の原因になります。故障時の保証の対象外となります。
- 本製品を火中に投入しないでください。破裂により火災やけがの原因になります。
- 本製品を水に浸したり、海水、塩水、温泉などで使用しないでください。サウナやシャワールームなどで内部結露の原因になります。
- 小さなお子様の手の届くところに保管しないでください。誤って飲み込むと窒息する恐れがあります。万一口み込んだと思われる場合は、すぐに医師の診察を受けてください。

#### 注意

本製品を次のようなところには置かないでください。日のある自動車内、直射日光のあたるところ、暖房器具の周辺など高温となるところ、多湿なところ、結露をおこすところ、平坦でないところ、振動が発生するところ、マグネットの近くなどの磁場が発生するところ、ほこりの多いところ、肌と直接触れる部分に異常を感じたら使用を中止してください。そのまま使用すると火災やかぶれなどの原因になることがあります。定期的に充電してください。本製品を長期間使用しない場合でも、必ず 1 ヶ月に 1 度を目安に充電してください。バッテリーが膨張したり、劣化の原因となります。

## Q-Band HR3について

Q-Band HR3 デバイスは丸いボタンをタップすることで画面が表示されます。一度起動させると、充電が切れるまで、本体からは電源オフにすることはできません。Q-Band HR3は、タッチボタンを押すことで液晶画面表示を変更することが可能です。



タッチボタン

### Q-Band HR3の各モードについて

Q-Band HR3は4つのモード切替が可能です。それぞれのモードはi-gotU Life アプリと連携します。



ボタンを2回タップでモード選択画面が表示。項目はボタンを押す度に、点滅が移動します。選択したい項目へ、点滅を移動後、3秒でモード変更画面に移動します。

#### ☀️ 日常モード

日中の通常モードです。歩数や消費カロリーを含む日常生活のデータを表示します。睡眠から目が覚めた際、このモードに変更してください。(心拍数は設定時のみ)

#### 🌙 睡眠モード

睡眠/バターンや睡眠の質をトレースします。寝る前にこのモードに変更してください。本モードでも、i-gotU Life アプリ上で登録したアラーム時間設定に応じて、バイブレーションします。※各アプリからの着信バイブはオフになります。

#### 🏃 スポーツモード

トレーニングを開始し、継続時間、歩数、消費カロリー、心拍数(設定時のみ)及びトレーニング中に移動した距離を含む情報を表示します。

#### 🌃 仮眠モード

i-gotU Life アプリ上で登録した仮眠時間設定に応じて、バイブレーションでアラームします。※各アプリからの着信バイブはオフになります。



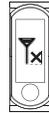
バッテリー残量の確認/日・曜・日時間の確認

■バッテリー残量を確認できます。日時は自動で登録されたスマートフォンの時間と同じ時間に設定されます。

アンテナ感度の確認 Bluetooth 接続をしているスマートフォンとの接続状況を「アンテナ」の本数で表示します。

目標達成率 設定した目標の達成率を自盛りバーで表示します。

Q-Band HR3のデバイスセッティングを初期化します。ボタンを10秒間以上押し続けます。画面表示が変わり、左画面が表示されるので、ボタンをもう一度押します。以上で、デバイスセッティングの初期化が完了します。



Bluetooth 接続、切断アラート Bluetooth 接続をしているスマートフォンとの接続が切れるとパイプとともに、表示されます。

### 主なアイコン表示



※iPhone /スマートフォンを異なる機種に変更する場合は、一度デバイスセッティングを初期化し、接続している携帯端末側の Bluetooth からペアリング設定を削除する必要があります。

※Q-Band HR3の設定はi-gotU Life アプリから行ないます。

※Q-Band シリーズは、同時に2つの端末と接続することはできません。1台のiPhone/スマートフォンに1台のQ-Bandのみ接続することができます。

※Q-Band HR3は日常生活の活動を記録する活動量計の為、電源オフにする機能はありません。アプリ上でデバイスをスリープモードにすることが可能です。

## Q-Band で計測する

### 1 Q-Band HR3を手首に装着する。

スクリーンを上にして、手首にリストバンドを巻きつけ装着します。留め具にあった穴を避けるため、バンドに沿って、留め具の位置を合わせてください。



ビデオ動画 QRコード

留め具をリストバンドの穴に挿し込み、カチッと音がするまで、しっかりと押し込み、リストバンドを手首に固定してください。

※手首に装着して使用してください。緩く装着したり、手首以外に装着した場合、測定できない場合があります。

### 2 Q-Band HR3をアプリと連携します。

接続設定しない場合、「はじめて使用する」項目にて、iPhone、スマートフォンとの初期接続設定を行なってください。



i-gotU Life のアイコンをタップし、アプリを起動させ、Q-Band を接続端末に近づけます(約3m以内)。

アプリ画面上部の左記アイコンをタップしてください。接続されると「接続されました」と表示され、計測データが転送されます。切断されると「切断」と表示されます。再度、接続したいときは、同様に、アイコンをタップしてください。

## アプリ用オンラインマニュアルについて



i-gotU Life アプリは、Q-Band HR3で取得した活動時間をデータ管理することができるアプリです。またQ-Bandの細かい設定や目標設定も、アプリから行うことができます。

i-gotU Life アプリのより詳しい使用方法や設定につきましては、下記URLのオンラインマニュアルにてご確認ください。

※アプリのガイドには日本語表示がありますが、下記のURLで日本語のオンラインマニュアルを別途ご用意していますので、ご確認ください。

**i-gotU Life オンラインマニュアル**  
[http://www.ashiter.com/?page\\_id=811](http://www.ashiter.com/?page_id=811)

**i-gotU Life / Q-Band アプリマニュアル**  
**i-gotU Life 左上アプリアイコン→「?ガイド」をタップ**

## 使用方法について

Q-Band HR3は3次元加速度センサーを活用しています。独自の信号処理によって体の動きや姿勢の変化を捉え、加速度と活動強度のデータを収集し、さまざまな活動を識別し活動量を算出します。正しい使い方でご計測してください。

- 計測された値が少ない、または多い  
以下の場合には正しく測定できないことがあります。
  - ・手首以外に装着した場合。
  - ・不規則な歩き方(すり足など) やゆっくり歩いた場合。
  - ・歩数計は腕の振り幅で計測する為、極端に腕の振りが少ないまたは、動かしていない場合は計測されません。
  - ・睡眠データは睡眠モードにししないと計測されません。また睡眠の質は腕の振りにより、計測されます。
  - ・ランニングなどの運動の場合、スポーツモードに変更の上、御使用ください。
- 電池の消耗が速い  
・何度もデータの転送をするとうQ-Bandの電池の消耗が早くなります。データの転送回数を減らしてください。  
・画面を何度も表示させると電池の消耗が早くなります。

- 端末にデータが転送できない。
  - ・本製品の充電がされているか確認してください。
  - ・Q-Band と iPhone/スマートフォンの距離を3m以内に保ってください。
  - ・端末にはデータ転送できません。充電が終わった後でデータを転送してください。
  - ・端末の Bluetooth®機能を一度 OFFにしてから、ONにしてください。
  - ・「i-gotU Life」アプリを強制終了した後で、アプリを再起動してください。
  - ・Q-Band HR+ と iPhone/スマートフォンの接続を一度解除してから、再度接続してください。

- Q-Band HR3と iPhone/スマートフォンの接続を解除するときは
  - ・iPhone/スマートフォンの Bluetooth®機能を解除してください。
  - ・ペアリング機能を解除した場合は再度、アプリとの初期設定を行ないます。「Q-Band HR+について」項目のQ-Band HR3のデバイスの初期化、および iPhone/スマートフォンの Bluetooth®設定からペアリング項目を解除し再度接続設定をしてください。

- 充電ができない
  - ・充電専用ケーブルとの接点を確認してください。また USBハブなどをご使用の場合、最大送電容量をご確認ください。

## カスタマーサポート

i-got Lifeの使い方や初期設定については [http://www.ashiter.com/?page\\_id=811](http://www.ashiter.com/?page_id=811) 上記ウェブページをご覧ください。

【お問い合わせ】  
株式会社アシター 商事 カスタマーサポート  
support@ashiter.com  
受付時間：平日11:00 ~ 18:00(土日祝祭日は定休日)

保証規定	
■保証内容	3. 修理のご依頼は、本保証書の本製品に添えて、お買い上げの販売店にお持ちいただくか、弊社カスタマーサポートセンターに送付してください。
■無保証期間	4. 弊社カスタマーサポートセンターへご送付いただく場合の送料はお客様のご負担となります。また、ご送付いただく際、適切な梱包の上、紛失防止のため袋の裏面に保証書を送る手段(宅配便など)をご利用ください。尚、弊社へ送付中の製品の破損、紛失については一切の責任を負いかねます。
■修理	5. 同梱での交換ができない場合は、保証対象製品と同等またはそれ以上の性能を有する他の製品と交換させていただく場合があります。販売終了の場合、ご返金させていただく場合がございます。6. 有償、無償にかかわらず修理により交換された旧部品または旧製品等は返却いたしかねます。7. 製品交換、修理を実施した際は、データの保全是行ないません。お客様ご自身の手でアプリ側にバックアップを保存いただきますようお願い申し上げます。8. 修理の際は、必ず商品が到着した際のパッケージを必ずすべてを同梱の上、ご返送ください。不足品がある場合は保証書外となります。またパッケージ底面のシリアルナンバーで製品管理しております。シリアルナンバーが割られたものはご対応できません。
■免責事項	8. 本製品の故障について、弊社に故意または重大な過失がある場合を除き、弊社の債務不履行および不法行為等の損害賠償責任は、本製品固有の代金を上限とさせていただきます。9. 本製品の故障に起因する派生的、付随的、間接的および精神的損害、逸失利益、ならびにデータ損害の賠償等につきましては、弊社は一切責任を負いかねます。
■有効期間	10. この保証書は、日本国内においてのみ有効です。11. 本保証書は再発行いたしませんので、大切に保管してください。

### 3 測定中データを Q-Band HR3 で確認する。

ボタンを押す度に表示されるデータが変わります。ボタンを押すのをやめると10秒後に表示が消えます。(設定変更で最長15秒) ※i-gotU Life アプリで表示時間の変更が可能です。各画面表示については別添マニュアルにて機能詳細を記載しております。ご参照ください。

※計測データはQ-Band HR3に10日間分保存され10日を超えると自動的に古いデータから削除されます。

### 4 そのほかの Q-Band HR3 の機能

無音アラーム設定 Q-Band HR3のバイブレーションを使用した無音アラームにより、睡眠から起こす手助けをします。Q-Band HR3のタッチボタン長押しすることで、アラームを止めることができます。アラームに気が付かなかった場合、Q-Band HR3は5分後に再度アラームを発します。アラームは以下の手順で設定できます。i-gotU Life アプリ起動 → アプリ画面左上のアプリメニュー表示 → 無音アラーム

着信通知 電話の着信やSMS、メールまたはソーシャルアプリからのアラートをバイブレーションでお知らせします。Q-Band HR+のボタンを長押しすることにより、電話の着信のお知らせを無視することができます。お知らせ機能は以下の手順で設定できます。i-gotU Life アプリ起動 → アプリ画面左上のアプリメニュー表示 → 通知

画面回転 Q-Band HR3の画面表示方向を変更することができます。i-gotU Life アプリ起動 → アプリ画面左上のアプリメニュー表示 → 設定 → 画面回転

ジェスチャーで画面をオンにする Q-Band HR3をボタンを押さず、動きで電源をオンにする機能です。手首を素早く動かすことで液晶画面を表示させます。※個人差がございます。以下の手順で設定できます。i-gotU Life アプリ起動 → アプリ画面左上のアプリメニュー表示 → 設定 → ジェスチャーで画面をオンにする

液晶ディスプレイの表示時間を変更する Q-Band HR3は、省電力タイプの為、常時液晶ディスプレイにデータが表示されません。但し、データの画面表示時間を変更することが可能です。以下の手順で設定できます。i-gotU Life アプリ起動 → アプリ画面左上のアプリメニュー表示 → 設定 → OLED ディスプレイタイマーをタップ → 5秒 ~ 15秒の間で設定可能です。※常時表示設定はありません。

【重要】設定を変更した場合は必ずアプリ画面右上の をタップし、Q-Band HR3へ設定を同期させてください。

## i-gotU Q-Band HR3 Bluetooth Smart Wristband for Healthy Life

ユーザーズマニュアル (日本語版) 2017年7月7日 第1.0版

- ・本書の著作権は、株式会社アシター商事が保有しています。
- ・本書の内容の一部または全部を無断で複製 / 転載することを禁止させていただきます。
- ・本書の内容に関するご意見、ご質問がございましたら、株式会社アシター商事 カスタマーサポートまでご連絡ください。
- ・本製品の仕様および外観は、製品の改良のため予告なしに変更する場合があります。
- ・本製品を使用いただくことによる他の機器の故障や不具合等につきましては責任を負いかねますのでご了承ください。
- ・iPhone、iPad、iPad Air、iPad mini、Mac、および Mac ロゴは Apple Inc. の商標です。
- ・iPhone 商標は、アイトホン株式会社のライセンスに基づき使用されます。
- ・Android、Android ロゴは Google Inc. の商標または登録商標です。
- ・Bluetooth、Bluetooth マークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する商標であり、Mobile Action Inc.がこれら商標を使用する許可を受けています。
- ・その他本書に記載されている会社名・製品名等は、一般に各社の商標または登録商標です。

Q-Band HR3 (Q-69HR) 保証書	
保証期間: お買い上げ日から1ヶ月/お買い上げ日: 年 月 日	
ご購入店舗	
お客様情報	お名前 様
	ご住所
〒	電話番号:
御送先: 株式会社アシター 商事 〒111-0052 東京都台東区柳橋1-1-15 浅草橋産業会館2F	

必ず商品が到着した際のパッケージを必ずすべてを同梱の上、ご返送ください。不足品がある場合、保証対象外となります。またパッケージ底面のシリアルナンバーで製品管理しております。シリアルナンバーが割られたものはご対応できません。

# i-gotU Q-Band HR3 心拍センサーの使い方ユーザーマニュアル

## 心拍センサーについて

心拍センサー機能は Q-Band HR3 で、スポーツ中または日常の心拍数を計測する機能です。使用方法を説明いたします。初期設定では、スポーツモード選択時のみ、心拍センサーが動作します。(設定変更可能です)



### スポーツモード

スポーツモードで、ハートマークが表示されていることを確認し、ディスプレイボタンをタップすると、左記画面が表示されます。

- 図 上部表示の「0」の数値はエアロビックゾーン。
- 図 上部表示の「105」の数値は現在の心拍数。

## エアロビックゾーンについて

登録されたプロフィール情報に基づいて、あなたの心拍数ゾーンが設定されます。

心拍数を検出することによって、最大心拍数から算出されたエアロビックゾーンが表示されます。

### 【心拍数ゾーンの定義】

- 0：最大心拍数の<50%
- 1：最大 HR の 50%~60%
- 2：最大 HR の 60%~70%
- 3：最大 HR の 70%~80%
- 4：最大 HR の 80%~90%
- 5：最大 HR の 90%~100%

一般的な指標として、エアロビックゾーン 3 に到達することにより、最適なトレーニングで脂肪を燃やしている状況とされています。

## 心拍センサー設定の変更

心拍センサーの設定の変更方法について説明します。設定は i-gotU Life アプリ上で行います。



メイン画面から、**Life** アイコンをタップし、メニュー画面を表示。「エクササイズ」をタップ。



エクササイズ画面で、「光学センサー」をタップ。  
※1 心拍モニターについて



光学センサー画面で、「スポーツ/日常モード」「スポーツモード」「オフ」から選択してタップ。

### ※1 心拍モニターについて

心拍モニターは別売りの i-gotU HRM10 と連携して使用する機能の為、設定は「無効」のままにしてください。なを HRM-10 と Q-Band HR3 の同時使用はできません。

### 【心拍センサーの使用可能時間について】

超低消費電力光心拍センサーは、約 120 時間連続して心拍数を検出することができます。継続的な心拍数のモニタリングをすることで、運動中にリアルタイムの心拍数ゾーンを使用して運動を最適化することでフィットネス・プランに到達できます。初期設定では、心拍センサーは、スポーツモードの間だけ機能します。

日常モード時の動作変更の設定も i-gotU Life で変更可能です。初期設定では、スポーツモードから、日常モードや睡眠モードに変更すると、オフになります。

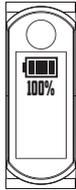
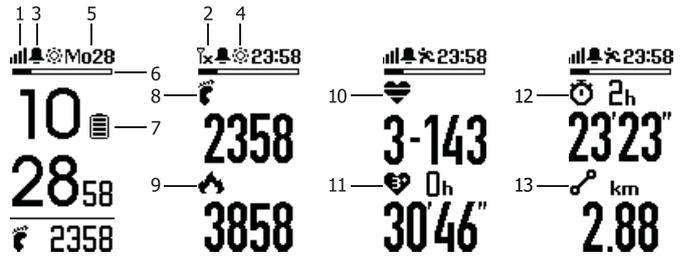
心拍センサー機能が「オフ」の場合、使用方法により異なりますが、満充電のバッテリーは約 10 日間持続します。

# i-gotU Q-Band HR3 の各表示画面

## 画面の説明

- 1 接続中
- 2 切断
- 3 アラーム
- 4 日常モード
- 5 日付
- 6 全体的進捗  
(平均カロリー + 歩数)
- 7 バッテリー状態
- 8 歩数
- 9 カロリー
- 10 心拍

- 11 エアロビック(ゾーン 3以上)
- 12 時間
- 13 距離



充電中、満充電になると表示されます。



モード選択画面は、タッチボタン長押しで表示されます。2度連続でボタンをタッチすることで、モードが移動します。



携帯端末と Q-Band が切断された際に表示されます。



携帯端末に、電話などがあった場合に表示されます。  
※携帯端末と離れていると機能しません。  
※表示名は携帯端末に登録されているものになります。それ以外は電話番号などが表示されます。



現在日時表示 / 歩数表示  
状態表示



現在日時表示 / 状態表示



現在日時表示 / 状態表示



現在日時表示 / 状態表示  
アラームまでの残り時間表示



時計デジタル表示



歩数表示 / 消費カロリー表示  
状態表示



現在日時表示 / 状態表示  
アラーム時間表示 (設定時のみ)



歩数表示 / 消費カロリー表示  
状態表示



アラーム時間表示



時計文字盤表示

時計文字盤表示は i-gotU Life でオンオフ設定を行なえます。設定→表示スタイル 時計文字盤 オンオフで設定します。初期設定はオンです。

※時計文字盤設定をしても、最長 15 秒で画面はオフになります。バッテリー駆動時間を伸ばすための設置になります。常時電源オン設定はできません。



心拍数値表示 / 消費カロリー表示  
状態表示

※心拍数値表示は日常モードでは初期設定はオフ。i-gotU Life 側で表示のオンオフ設定変更可能です。

※日常モードでは、心拍計測は常時オンと手動起動を選択可能です。手動機能は心拍数値表示画面でのみ心拍センサーが起動し計測します。



アラーム時の表示  
※8文字までラベル文字登録可能

※アラーム後も睡眠モードのままです。手動で日常モードに切り替えます。

※睡眠モードでの携帯端末との同期はできません。日常モードに戻してください。

※睡眠モード中は、各通知アラームは機能しません。



経過時間表示 / 距離表示



心拍数値表示 / 心拍計測時間表示  
エアロビックゾーン表示

※経過時間はスポーツモード変更タイミングからになります。

※アラーム後は自動で日常モードに戻ります。

※仮眠モードでの携帯端末との同期はできません。日常モードに戻してください。

※仮眠モード中は、各通知アラームは機能しません。