

SUUNTO M1/M2

User's Guide

**SUUNTO**

目次

はじめに	1
1 Suunto M1/M2 の表示アイコン.....	3
2 Suunto M1/M2 のボタン	4
3 エクササイズの前に	5
3.1 スリープモードの解除	5
3.2 初期設定.....	5
3.3 フィットネスレベル.....	8
4 ボタンロックの使用	9
5 ベーシック HR ベルトとデュアルベルトについて.....	10
5.1 ベーシック HR ベルトとデュアルベルト	10
5.2 Suunto M1/M2 とデュアルベルト	10
5.3 デュアルベルトの形状	10
5.4 水中での使用について	10
5.5 デュアルベルトの巻き方.....	11
6 エクササイズの開始	13
7 エクササイズ時.....	15
7.1 心拍ゾーン	16
8 エクササイズ後.....	17
8.1 心拍計測ありの場合	17
8.2 心拍計測なしの場合	18
9 安静時心拍数 (rest HR) のテスト.....	19
10 各種記録の確認.....	20
10.1 合計記録や心拍ゾーンの比率.....	21
10.2 前回のエクササイズ記録.....	21
11 設定の変更.....	22
11.1 基本設定やプログラムの変更.....	22
11.2 初期設定の変更とスリープモード	24
11.3 言語の変更	25
11.4 アラームの止め方	25
12 バッテリー交換.....	26

12.1	バッテリー交換上の注意事項.....	26
12.2	Suunto M1/M2 のバッテリー交換.....	27
12.3	ベーシック HR ベルト / デュアルベルトのバッテリー交換.....	28
13	お手入れと保管について	30
13.1	お手入れについて.....	30
13.2	保管時の注意.....	31
14	仕様	32
14.1	技術仕様.....	32
14.2	商標.....	33
14.3	著作権.....	33
14.4	CE.....	33
14.5	ICES.....	33
14.6	FCC.....	34
14.7	特許.....	34
14.8	製品の廃棄について.....	34
14.9	アフターサービス	35
15	保証	36
15.1	Suunto M1/M2 に関する限定保証.....	36
15.2	保証期間.....	36
15.3	保証対象外.....	37
15.4	その他の注意点.....	37
16	免責条項	39
	索引.....	40

はじめに

この度は、Suunto M1/M2 をお買い上げ頂き誠にありがとうございます。
させていただきます。

Suunto M1/M2 には、目標を達成するために必要なエクササイズ機能が備わっています。エクササイズ中でも心拍数、消費カロリーをリアルタイムに確認することができ、目標とする心拍ゾーン内でエクササイズすることで、身体機能の向上を目指することができます。

自宅やジムでのエクササイズや屋外でのウォーキングなど、様々なシチュエーションで安心してエクササイズをお楽しみください。

Suunto M1/M2 には、2 種類のモードがあります。

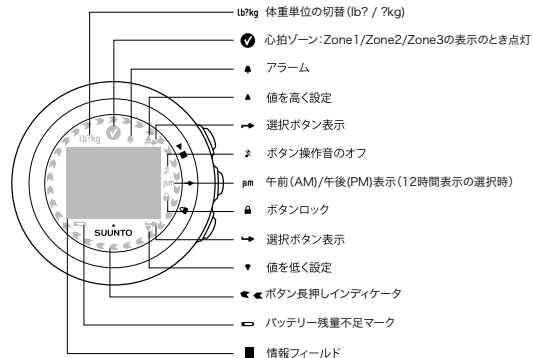
- **時刻モード**：現在時刻や日付を表示
- **エクササイズモード**：心拍計測や情報の管理

Suunto M1/M2 には、エクササイズを効率よく行うために次の特徴があります。

- 使いやすい 3 つのボタンと大きなディスプレイ
- 9 種類の言語選択（日本語は含まれていません）
- 心拍数と消費カロリーの表示
- 3 つの心拍ゾーンの自動切り替え
- 充実したエクササイズ記録（過去 4 週間の消費カロリーやエクササイズ時間など）
- 一部のフィットネスマシーンと互換性があるベーシック HR ベルト（M1 用）やデュアルベルト（M2 用）使用

ご使用前には取扱説明書をよくお読みいただき、Suunto M1/M2 を最大限に利用してあなたのエクササイズにお役立てください。

1 Suunto M1/M2 の表示アイコン



本書では、使用上の重要事項や補足説明を次の記号で示しています。

	警告
	注意
	ポイント

2 Suunto M1/M2 のボタン



Suunto M1/M2 の 3 つのボタンには、次の機能があります。また、ボタンの押し方で機能が変わります。

右上ボタン ▶■

- エクササイズモードの切り替え - exercise (心拍計測)、prev.exercise (前回のエクササイズ記録)、history & trend (合計記録や心拍ゾーンの比率)
- ストップウォッチのスタートとストップ
- 設定値の増加 / 選択の切り替え

右中ボタン ➡

- 画面の切り替え
- 選択の決定 / 次の設定への切替
- 長押しで、設定モードの切替 / 解除

右下ボタン 🔒

- 設定値の減少 / 選択の切り替え
- 長押しで、右上ボタン ▶■ をロック

3 エクササイズの前に

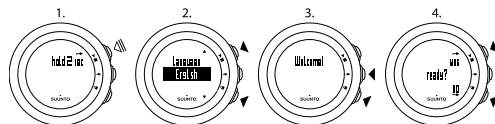
エクササイズの向上に向けて、Suunto M1/M2 に個人情報を設定する必要があります。体重や誕生日といった個人情報などを入力して、Suunto M1/M2 を有効にご活用ください。設定内容を基に様々なデータが算出されますので、できるだけ正確な値の入力や項目選択が重要となります。

3.1 スリープモードの解除

いずれかのボタンを押して、スリープモードを解除します。

3.2 初期設定

- 1 スリープモードの解除後に「hold 2 sec」が表示されます。右上ボタン ▶■ を長押しします。
※右上ボタン ▶■ を押しただけでは、しばらくするとスリープモードになり、画面が消えます。
- 2 language (言語) の選択をします。右上ボタン ▶■ または右下ボタン 🔒 を押して、英語、ドイツ語、フランス語、スペイン語、ポルトガル語、イタリア語、オランダ語、スウェーデン語、フィンランド語のいずれかを選び、右中ボタン ➡ を押します。




以下、初期設定では、右上ボタン▶■または右下ボタン🔒を押して、選択や数値の変更を行います。選択や変更が完了したら、右中ボタン➡を押して、次の設定に移ります。


- 3 units (単位) を設定します。右中ボタン➡を押します。metric (メートル・キログラム) が imperial (フィート・ポンド) のいずれかの表示方法を選びます。
- 4 time (時刻の表示方法) を設定します。右中ボタン➡を押します。12 時間表示または 24 時間表示を選択します。
- 5 hours (時) で現在の時を設定します。
- 6 minute (分) で現在の分を設定します。
- 7 date (年月日) の設定画面になります。右中ボタン➡を押します。まず、年を設定します。
- 8 次に、month (月) を設定します。
- 9 weekday (日) を設定します。
- 10 personal settings (個人情報) の設定画面になります。右中ボタン➡を押します。
- 11 year of birth (誕生日) を設定します。
- 12 sex (性別) を設定します。male (男性) か female (女性) かを選択します。
- 13 weight (体重) を設定します。
- 14 フィットネスレベルの設定画面になります。poor (とても低い)、below average (低い)、fair (普通)、good (高い)、very good (とても高い)、excellent (最も高い) の中から現在のフィットネスレベルを選択します。

★フィットネスレベルの詳細は、「3.3 フィットネスレベル」をご覧ください。

15 右中ボタン➡を押すと設定が終了します。

16 右上ボタン▶■を押して「Yes」を選択すると設定が保存され、時刻モードに切り替わります。再設定する場合は、右下ボタン🔒を押します。初めの言語の設定に戻ります。

 誕生日を入力すると、最大心拍数が自動的に設定されます (アメリカスポーツ医学会 (ACSM) による公式 $207 - (0.7 \times \text{年齢})$ を使用)。実際の数値を認識している場合は、自動設定値にその数値を入力してください。

 時刻モードで右中ボタン➡を押すと、時刻、日付、秒が表示されます。再度、右中ボタン➡を押さなければ、2 分後に時刻表示に戻ります。

3.3 フィットネスレベル

初期設定で現在のフィットネスレベルを設定する必要があります。

以下のいずれかを選択してください。

poor (とても低い)：歩くことよりエレベーターまたは車の利用を好む。時々散歩をする。呼吸が多少荒くなり、発汗するエクササイズをたまに行うことがある。

below average (低い)：日頃から週に 10～60 分、適度に身体を動かしたり、スポーツをしたりする（例：ゴルフ、乗馬、体操、卓球、ボーリング、ウェイトリフティング、庭仕事など）。




fair (普通)：1 週間に 1.6km 未満のランニングをする。あるいは 1 週間の運動が 30 分未満である。

good (高い)：1 週間に 1.6-8km のランニングをする。あるいは 1 週間に 30-60 分の運動をする。

very good (とても高い)：1 週間に 8-16km のランニングをする。あるいは 1 週間に 3 時間程度の運動をする。

excellent(最も高い)：1 週間に 16km 以上のランニングをする。あるいは 1 週間に 3 時間以上の運動をする。



4 ボタンロックの使用

右下ボタン  を長押しすると、右上ボタン  がロック（または解除）されます。ロックがかかると、 が画面に表示されます。



誤ってストップウォッチをスタートまたはストップさせないために使用します。



右上ボタン  をロックしても、右中ボタン  を押して表示を切り替えることはできます。

5 ベーシック HR ベルトとデュアルベルトについて

5.1 ベーシック HR ベルトとデュアルベルト

ベーシック HR ベルトは、M1 に付属しています。デュアルベルトは、M2 に付属しています。これ以降、デュアルベルトとして説明を行います。Suunto M1/M2 で心拍を計測するときを使用します。デュアルベルトの電極部分を湿らせてから胸に巻く事により、Suunto M1/M2 にリアルタイムの心拍の動きをアナログ信号で送信します。

5.2 Suunto M1/M2 とデュアルベルト

デュアルベルトは、アナログ信号 (5.3kHz) で Suunto M1/M2 に心拍の情報を最大 2m の範囲で送信できます。

5.3 デュアルベルトの形状

デュアルベルトは、2 つのパーツに分かれます。

デュアルベルト本体 (センサー) : Suunto のロゴが入った丸いパーツ (ロゴ面が表、バッテリーカバー側が裏となります)

デュアルベルト用ストラップ : 胸に巻くベルト (楕円のゴムの部分が裏面で、電極になります)

5.4 水中での使用について

プールや海などの水中では心拍数の計測はできませんので、ご注意ください。

5.5 デュアルベルトの巻き方






- 1 デュアルベルトの電極部分 (図の楕円部分) を湿らせます。
- 2 デュアルベルトのストラップの片側を本体 (センサー) から取り外します。
- 3 デュアルベルトを胸に巻きます。
- 4 長さを調整し、本体 (センサー) がみぞおちの位置になるように装着します。



デュアルベルトを少しきつめに取り付けると、より安定した心拍計測ができます。



心臓ペースメーカー、その他の電子機器を使用している場合には、デュアルベルトを自己責任の範囲でご使用ください。デュアルベルトをご使用になる前に、医師のもとで負荷試験を行い、心臓ペースメーカーとデュアルベルトを同時に使用した場合の安全性と信頼性について確認してください。長期間身体を動かしていなかった場合、運動によって障害が生じることがあります。運動を開始する前に必ず医師に相談し、アドバイスを受けてください。




 ANT マーク  は、混線の無いデジタル信号 (ANT) を使用して心拍数データを時計本体にリアルタイム転送できることを示します。IND マーク  は、アナログ信号を使用して心拍数データを時計本体や大部分のワイヤレスハートレートレシーバーをもつエクササイズ機器にリアルタイムに転送できることを示します。デュアルベルトは、その両方を兼ね備えています。ベーシック HR ベルトは、IND マークの機能のみを備えています。

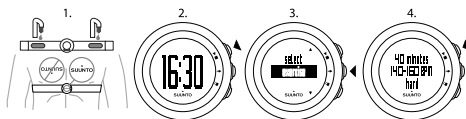
Suunto ANT (デジタル通信)


Suunto ANT に採用されているデジタル信号は、水または水分を多分に含む有機物を通過しないという特質があります。人体も多分に水分を含んでいますので、デュアルベルトから発信されるデータ信号は皮膚に遮られ、体内組織や器官まで浸透する怖れはありませんので、安心してご使用いただけます。


6 エクササイズ開始

エクササイズを開始するには：

- 1 デュアルベルトの電極部分を湿らせて、胸に装着します。
- 2 時刻モードで、右上ボタン  を押して、エクササイズモードに切り替えます。
- 3 表示が **exercise** であれば、右中ボタン  を押します。
- 4 心拍数が表示された後、右上ボタン  を押すと、ストップウォッチがスタートします。



 Suunto M1/M2 は、デュアルベルトを使用しない場合でも、ストップウォッチの計測はできます。エクササイズの時間のみが表示されます。

 エクササイズ前はウォーミングアップ、エクササイズ後はクールダウンの運動を心拍ゾーン：Zone 1 または **below Zone1** の範囲内で行ってください。心拍ゾーンについては「7.1 心拍ゾーン」をご覧ください。



トラブルシューティング【心拍が表示されない場合】

Suunto M1/M2 は、混線を防ぐためにコード通信を採用しています。しかし、近くに高電圧線、信号機、電車などの乗り物、テレビ、自動車、オートバイ、携帯電話などの近くでは誤作動を起こすことがあります。

- デュアルベルトは正しく装着されていますか？
- 電極部分が十分に湿っていますか？
- 混線を引き起こす要因が近くにありませんか？

上記 3 点を確認しても心拍が表示されない場合は、電池寿命の可能性もありますので、電池交換を行ってください。

7 エクササイズ時

Suunto M1/M2 は、エクササイズ中でも、消費カロリーなどの情報を確認することができます。

- 右中ボタン \rightarrow を押すと、エクササイズ時間、心拍数、平均心拍数、消費カロリー、現在の心拍ゾーン、時刻を表示します。▼ は、心拍数のデータ受信状況を表示しており、目標にしている心拍ゾーンに達するように、運動量を調整してください。詳しくは「7.1 心拍ゾーン」をご覧ください。
- 誤って計測を停止しないように、右上ボタン \blacktriangleright をロックできます。右下ボタン \blacktriangleleft を長押ししてください。
- 右上ボタン \blacktriangleright を押すと、ストップウォッチがストップします。





右中ボタン \rightarrow を長押しすると、操作音のオン/オフの切り替えができます。♪ は、操作音がオフになっていることを示します。初期設定で操作音を all off (全てオフ) と設定した場合は、操作音の切り替えはできません。



7.1 心拍ゾーン


心拍ゾーンは、心拍数を最大心拍数に対するパーセンテージで表示したものです。運動量は、3つの各ゾーンでのエクササイズ時間によって決定されます。ゾーンエクササイズは、効果的な方法であり、次のように設定されています。

- **Zone 1 (60-70%)**：フィットネスゾーン：基本的な全身持久力を高めます。酸素を充分に取り込み、脂肪燃焼効率が高く体重管理には有効です。
- **Zone 2 (70-80%)**：エアロビクスゾーン：心肺機能、全身持久力の強化に有効です。
- **Zone 3 (80-90%)**：限界値ゾーン：限界的な運動量であり、体力水準の高い人が対象となります。競技力の向上効果が目指します。

 最大心拍数については「**3.2 初期設定**」をご覧ください。

 **Zone 2** 及び **Zone 3** でエクササイズを行うことで、フィットネスレベルを向上していくことができます。オーバーエクササイズや怪我を避けるために、過度に **Zone 3** のエクササイズは行わないでください。

 右中ボタン  を押すと、エクササイズ中でも現在の心拍ゾーンを表示することができます。心拍ゾーンが変更した時は、アラーム音が鳴ります。





 各ゾーンのパーセンテージは、米国スポーツ医学会 (ACSM) のガイドラインに沿って、設定されています。

8 エクササイズ後

参考例：poor (とても低い) レベルから excellent (最も高い) レベルまでの 1 週間のエクササイズプログラムの例です。ゾーンエクササイズの利点を生かして、フィットネスレベルの向上に役立ててください。

Level	<Zone 1	Zone 1	Zone 2	Zone 3	>Zone 3	Weeks
poor	1x25min	2x25min	1x15min			x2
below average		2x30min	2x20min			x2
fair		1x35min	2x30min	3x25min		x6
good			3x40min	2x30min		x6
very good			2x35min	2x40min	1x30min	x8
excellent		1x60min	1x50min	2x40min	2x20min	

8.1 心拍計測ありの場合

- 1 右上ボタン  を押すと、ストップウォッチが止まります。
- 2 Yes と No が表示されます。エクササイズを継続する場合は、右下ボタン  を押して「No」を選択します。終了する場合は、右上ボタン  を押して「Yes」を選択します。
- 3 エクササイズを終了させると、エクササイズ記録が表示されます。右中ボタン  を押して記録を確認します。
 - エクササイズ開始時間と日付
 - 各心拍ゾーンの範囲内外の時間とその割合
 - エクササイズ時間
 - 消費カロリー
 - 平均心拍数
 - 最大心拍数

4 時刻モードに切り替えるには、右中ボタン → を押します。



☰ エクササイズ終了後に記録が表示されている時でも、右中ボタン → を長押しすると、時刻モードに切り替えることができます。前回のエクササイズ記録を確認するには、時刻モードから右上ボタン ▶■ を押して、エクササイズモードに切り替えます。右上ボタン ▶■ または右下ボタン ⏏ を押して、**prev. exercise** を表示させます。右中ボタン → を押して記録を確認します。

8.2 心拍計測なしの場合

- 1 右上ボタン ▶■ を押すと、ストップウォッチがストップします。
- 2 Yes か No が表示されますので、エクササイズを継続する場合は、右下ボタン ⏏ で「No」を選択します。エクササイズ終了の場合は、右上ボタン ▶■ で「Yes」を選択します。
- 3 Yes か No が表示されますので、データを保存しない場合は、右下ボタン ⏏ で「No」を選択します。データを保存する場合は、右上ボタン ▶■ で「Yes」を選択します。
- 4 データ保存を選択すると、下記の記録を確認することができます。
 - エクササイズの開始時間と日付
 - エクササイズ時間

9 安静時心拍数 (rest HR) のテスト

安静時心拍数のテストを行うことで、Suunto M1/M2 の設定を修正し、フィットネスレベルの向上に繋げることができます。通常、フィットネスレベルが向上すると安静時心拍数は低下します。

安静時心拍数のテストを行うには：

- 1 デュアルベルトの接触部分を湿らせ、胸に装着します。
- 2 時刻モードで、右上ボタン ▶■ を押して、エクササイズモードに切り替えます。
- 3 表示が **exercise** であれば、右中ボタン → を押します。
※ストップウォッチはスタートさせません。
- 4 約3分間、横になった状態でリラックスします。
- 5 心拍数を確認し、個人情報設定で **rest HR** の数値を修正します。
※ **rest HR** の変更については「[11.1 基本設定やプログラムの変更](#)」をご覧ください。

⚠ 安静時心拍数の計測は、朝の起床時が最適です。コーヒーを飲んだ直後、疲れやストレスを感じているときは、しばらくしてからテストを行ってください。

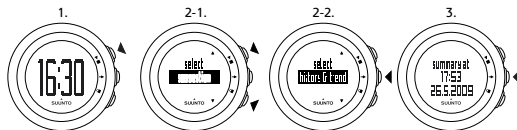
10 各種記録の確認

以下の情報を確認することができます。

- **history & trend** (合計記録や心拍ゾーンの比率) : エクササイズ記録の合計や過去4週間の心拍ゾーン比率など
- **prev.exercise** (前回のエクササイズ記録) : 消費カロリーをはじめとした前回の記録

各種記録を確認するには :

- 1 時刻モードから右上ボタン▶■を押して、エクササイズモードに切り替えます。
- 2 右上ボタン▶■または右下ボタン■で、**history & trend**、**prev.exercise** のいずれかを選択します。
- 3 右中ボタン➡を押していくと、それぞれの記録を確認することができます。最後まで表示すると、時刻モードに戻ります。



- ☰ 確認の途中でも、右中ボタン➡を長押しすると、時刻モードに切り替わります。

10.1 合計記録や心拍ゾーンの比率

history & trend (合計記録や心拍ゾーンの比率) は、保存されたエクササイズ記録の累積情報を表示します。

- 保存されたエクササイズの合計回数と合計時間
- 過去4週間のエクササイズ時間とその回数
- 過去4週間のエクササイズ時間と消費カロリー
- 過去4週間の各ゾーン内外の比率

10.2 前回のエクササイズ記録

prev.exercise (前回のエクササイズ記録) で、前回の記録を表示します。表示の詳細については「8 エクササイズ後」の「8.1 心拍計測ありの場合」と「8.2 心拍計測なしの場合」をご覧ください。

11 設定の変更

11.1 基本設定やプログラムの変更

体重、安静時心拍数などに増減があった場合は、値を変更してください。

時刻や個人情報の変更

- 時刻：時・分
- アラーム時刻：オン/オフ・時・分
- カレンダー：年・月・日
- 個人情報：体重、フィットネスレベル、最大心拍数、安静時心拍数

音の設定

- **all on**：全ての音が鳴ります。
- **buttons off**：ストップウォッチの計測開始・停止を除く操作音がオフになります。
- **all off**：全ての音がオフになります。エクササイズ中に♪が画面に表示されます。

設定を変更するには：

- 1 時刻モードで右中ボタン → を長押しして、time (時刻) の設定画面を表示します。右中ボタン → を押します。

以下、右上ボタン ▶■ または右下ボタン ♪ を押して選択や数値の変更を行います。選択や変更が完了したら、右中ボタン → を押して、次の設定に移ります。

- 2 hours (時) で現在の時を変更できます。

- 3 minute (分) で現在の分を変更できます。

- 4 alarm (アラーム) の画面になったら、右中ボタン → を押します。アラームのオン/オフの設定切り替えができます。

- 5 アラーム時刻の「時」を変更できます。

- 6 アラーム時刻の「分」を変更できます。

- 7 date (日付) の画面になったら、右中ボタン → を押しします。「年」が変更できます。

- 8 month (月) で現在の月を変更できます。

- 9 day (日) で現在の日を変更できます。

- 10 personal settings (個人情報) の画面になったら、右中ボタン → を押しします。




- 11 weight (体重) を変更できます。



- 12 fitness level (フィットネスレベル) が変更できます。poor (とても低い)、below average (低い)、fair (普通)、good (高い)、very good (とても高い)、excellent (最も高い) のいずれかを選択します。

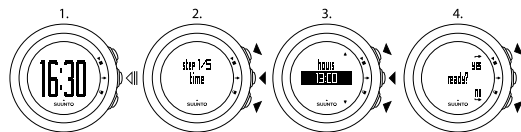
- 13 max HR (最大心拍数) が変更できます。

- 14 rest HR (安静時心拍数) が変更できます。

- 15 general settings (ボタン設定) の画面で、右中ボタン → を押しすと、sounds (操作音) の変更ができます。all on (全ての音が鳴る)、buttons off (操作音のみが鳴らない：ストップウォッチの計測開始や停止で鳴ります)、all off (全ての音が鳴りません) を選択できます。

 エクササイズ中に右中ボタン  を長押しすると、操作音のオン/オフの切り替えができます。all off に設定した場合は、右中ボタン  を長押ししても、操作音をオンに切り替えられません。




16 Yes と No が表示されますので、設定を終了する場合は、右上ボタン  を押します。時刻モードに切り替わります。再設定する場合は、右下ボタン  を押します。時刻設定に戻ります。




11.2 初期設定の変更とスリープモード


初期設定を変更するときは、一度スリープモードにする必要があります。

スリープモードにするには：

- 1 時刻モードから右中ボタン  を長押しして設定に切り替えます。
- 2 右下ボタン  を押しすと、設定終了の Yes か No が表示されます。
- 3 右中ボタン  を長押しすると、画面表示が消えます。スリープモードの設定完了です。

初期設定を変更するには：


- 1 いずれかのボタンを押して、スリープモードを解除します。
- 2 「hold 2 sec」が表示されたら、右上ボタン  を長押しします。言語選択になります。この後の設定については「3. エクササイズの前に」をご覧ください。

 前回の初期設定やエクササイズ記録は、スリープモードにしても、そのまま保存されています。


11.3 言語の変更



言語を変更する場合、または設定時に誤った言語を選択してしまった場合には、一旦、スリープモードにする必要があります。スリープモードの設定方法については「11.2 初期設定の変更とスリープモード」をご覧ください。

11.4 アラームの止め方

アラームがオンになっていると  が画面に表示されています。アラームの設定の方法は「11.1 基本設定やプログラムの変更」をご覧ください。

アラームを止めるには：

- 1 アラームが鳴ったら、右下ボタン  を押して停止します。
- 2 アラームを完全に止めたい場合は、設定でオフにします。


 右下ボタン  を押して停止した場合は、翌日も同じ時刻にアラームが鳴ります。

12 バッテリー交換

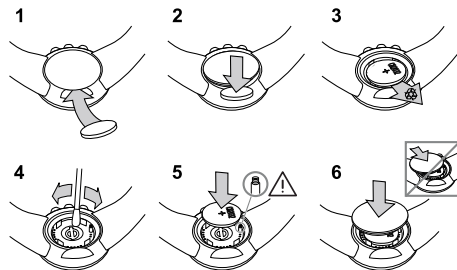
12.1 バッテリー交換上の注意事項

- 防水性を保つために、別売りのバッテリー交換キットに同梱してある新しいバッテリーカバー、オーリング、バッテリーをご使用ください。
- ご購入時に入っている本製品の電池は動作確認用のモニター電池ですので、記載された電池寿命に満たないうちに切れることがあります。尚、モニター用電池は本体価格に含まれるものではありません。モニター電池の電池切れについては、保証対象外となります。
- バッテリー交換の方法を間違えると、保証が適用されない場合があります。また、バッテリーカバーの無理な開け閉めは故障の原因となりますので、充分にご注意ください。バッテリー交換による防水性能は、お客様の責任のもとで維持されることとなります。
- 火災や火傷の原因となりますので、使用済みのバッテリーをつぶしたり、穴をあけたり、火の中や水の中に破棄しないでください。使用済みのバッテリーは適切な方法でリサイクル・廃棄してください。
- 新しいバッテリーを挿入する際は、少なくとも **30 秒** はお待ちください。古いバッテリーを取り出して直ぐに新しいバッテリーを挿入すると、電圧容量の差で液晶部分に異常が出る場合があります。

12.2 Suunto M1/M2 のバッテリー交換

バッテリー寿命は、1 週間あたり約 2.5 時間のエクササイズで約 1 年です。エクササイズが長いほど、バッテリー寿命は短くなります。バッテリー残量不足マーク  が表示されたら、バッテリー交換を行ってください。マークが出ない場合でも、画面表示が薄くなったり、時間が遅れるなどの症状が見られるときはバッテリー交換を行ってください。

交換の手順



- 1** コインなどをバッテリーカバーの溝に差し込みます。
- 2** バッテリーカバーを持ち上げて外します。
- 3** 古いバッテリーを取り出します。
- 4** 綿棒などでバッテリーカバーと本体の接触部分を清掃します。
- 5** 30 秒経ってから ⊕ 電極を上にして、新しいバッテリーを挿入します。格納部のバネにご注意ください。
- 6** バッテリーカバーを取り付けます。

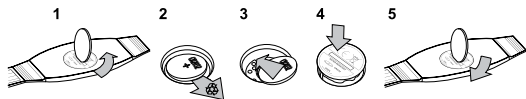


バッテリーを交換すると、時間のみを変更されます。前回の初期設定とエクササイズ記録は保存されたままです。

12.3 ベーシックHRベルト / デュアルベルトの バッテリー交換

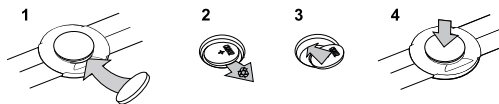
バッテリー寿命は、1週間あたり約2.5時間のエクササイズで約1年です。エクササイズが長いほど、バッテリー寿命は短くなります。また、Suunto M1/M2が信号を受信しない場合は、バッテリー交換が必要な可能性があります。

交換の手順（ベーシックHRベルト）



- 1 バッテリーカバーのコインスロットにコインなどを差し込んで、open と書かれた矢印の方向に回すと、バッテリーカバーが外れます。
- 2 古いバッテリーを取り出します。綿棒などでバッテリーカバーと本体の接触部分を清掃します。
- 3 ⊕電極を上にして、新しいバッテリーを挿入します。
- 4 バッテリーカバーを取り付けます。
- 5 バッテリーカバーのコインスロットにコインなどを差し込んで、矢印方向とは逆に回すと、バッテリーカバーが閉まります。

交換の手順（デュアルベルト）




- 1 コインなどで、バッテリーカバーを持ち上げて外します。
- 2 古いバッテリーを取り出します。綿棒などでバッテリーカバーと本体の接触部分を清掃します。
- 3 ⊕電極を上にして、新しいバッテリーを挿入します。
- 4 バッテリーカバーを取り付けます。

13 お手入れと保管について

Suunto M1/M2 およびデュアルベルトは、叩いたり、落としたりしないでください。また、お風呂・シャワーなどの高温多湿の場所で使用したり、水の付いた状態でボタンを押すと、故障の原因となります。これらが原因で故障した場合は保証対象外となりますので、ご注意ください。

13.1 お手入れについて

- バッテリー残量不足マーク  が表示されたら、なるべく早く新しいバッテリーと交換してください。
- ご使用後は、湿らせた布で **Suunto M1/M2** を拭いた後、乾いた布で水分を拭き取り保管してください。
- ウレタンストラップは、汗などの水分で濡れたままにしておいたり、湿気が多い場所に放置すると、経年劣化で切れたりすることがあります。ご使用後は、汗などの水分をよく拭き取って保管してください。ストラップにヒビなどの異常がある場合は、必ず新しいストラップと交換してください。その際は、製品をお買い上げの販売店にご相談ください。
- **Suunto M1/M2** およびデュアルベルトは、衣類同様身につけるものです。汚れたまま保管すると、皮膚が弱い方はかぶれることがあります。また、ご使用中でも皮膚がかぶれる可能性があります。その場合は、医師と相談してご使用を控えてください。
- デュアルベルト用のストラップは、40℃以下のぬるま湯で手洗いし、よく水分を拭き取ってから陰干ししてください。洗濯機、乾燥機は絶対に使用しないでください。



お客様ご自身で修理を行わないでください。修理が必要な場合は、サービスセンター、または販売店などにお問い合わせください。ストラップなどのアクセサリは、スント純正のもののみをご使用ください。それ以外のアクセサリの使用による損傷は、保証の対象外となります。

13.2 保管時の注意

- 直射日光のあたる場所、高温低温多湿な場所から避けて保管してください。
- 長期ご使用にならない場合は、バッテリーを外して保管することをお奨めします。
- 磁気の発する場所（テレビの上、オーディオ機器のスピーカーや磁気ネックレスの近く）での保管は避けてください。
- 表面が傷つくのを防ぐため、バッグの底など堅い物と接触する恐れのある場所には保管しないでください。
- 化学物質が発散している場所や薬品にふれる場所に放置しないでください。ガソリン、マニキュア、化粧品などのスプレー液、クリーナー液、トイレ用洗剤、接着剤などが付着するとケースやストラップが変色したり、破損してしまう場合がありますのでご注意ください。
- 表面に浅いキズがついてしまった場合は、研磨剤などで磨くことをお奨めします。

14 仕様

14.1 技術仕様

Suunto M1/M2 (M1/M2) とデュアルベルト (DB)、ベーシック HR ベルト (BB)

- 動作可能温度: -10°C ~ $+50^{\circ}\text{C}$
- 保管温度: -30°C ~ $+60^{\circ}\text{C}$
- 重量: 40 g (M1/M2) / 42 g (DB/BB)
- 防水性能: 3 気圧、30m (ISO2281 による) (M1/M2)
2 気圧、20m (ISO 2281 による) (DB/BB)
- 周波数 (DB): 2.465GHz (Suunto ANT 対応) / 5.3KHz (フィットネスマシーン対応)
- 心拍の送信範囲: 最大 2m
- バッテリー (M1/M2/DB/BB): CR2032 (ユーザーによる交換が可能)
- バッテリー寿命 (M1/M2/DB/BB): 1 週間あたり約 2.5 時間のエクササイズで、約 1 年

ストップウォッチ

- 最大測定範囲: 9 時間 59 分 59 秒
- 測定単位: 最初の 60 秒までは 0.1 秒単位で表示します。60 秒以降は 1 秒単位で表示します。

ログ記録

- 前回のエクササイズ記録: 1 本
- 合計エクササイズ時間: 0 ~ 9999 時間 (9999 時間を超えると 0 時間に戻ります)
- 過去 4 週間の消費カロリーと合計時間: 0 ~ 99999 kcal、00:01 ~ 99:59 時間

心拍数

- 表示範囲: 30 ~ 240 bpm
- 安静時心拍数: 初期設定 60 bpm、30 から 100 まで調整可能

個人情報設定

- 誕生年: 1910 ~ 2009
- 体重: 30 ~ 200 kg または 66 ~ 400 lb

14.2 商標

Suunto M1/M2 及びそのロゴマーク、その他の Suunto ブランドの商標及び名称は、全てスント社の登録商標または商標であり、著作権により保護されています。

14.3 著作権

Suunto、Suunto 製品の名称及びそのロゴマーク、その他の Suunto ブランドの商標及び名称は、全てスント社の登録商標または商標であり、著作権により保護されています。本書及びその内容は、スント社及びアメアスポーツジャパン株式会社に帰属します。本書は、Suunto M1/M2 の所有者に対して製品の操作方法に関する知識及び基本的な情報を提供する目的で作成されています。スント社及びアメアスポーツジャパン株式会社の書面による同意なしに、上記以外の目的のために本書の内容を使用または供給及び、転送、公開あるいは複製することはできません。本書を作成するにあたり、細心の注意を払い幅広く正確な情報を提供するよう心掛けていますが、完全な正確性を保証するものではありません。本書の内容は将来予告なく変更する事があります。最新の情報につきましては、スント社 www.suunto.com (英語)、www.suunto-japan.jp (日本語) でご確認ください。

14.4 CE

スント製品は EU (欧州連合) による EMC の指導の 89/336/EEC 及び 99/5/EEC の規格を全て満たしています。

14.5 ICES

このクラス B デジタルは、カナダの ICES-003 に準拠しています。

14.6 FCC

Suunto M1/M2 は、FCC 規則 Part15 に適合しています。Suunto M1/M2 は電磁波を発生、使用し、外部に放射することがあり、定められた方法で設置、使用しない場合、無線通信に有害な電波障害を引き起こす可能性があります。特定の場合に電波障害が起こらないという保証はありません。Suunto M1/M2 が他の機器に有害な電波障害を引き起こした場合は、Suunto M1/M2 を移動してください。問題が解決しない場合、正規の Suunto 販売店またはセントサービスセンターにご相談ください。

Suunto M1/M2 は次の条件で使用するものとします。

1. Suunto M1/M2 は有害な電波障害を引き起こしてはならない。
2. Suunto M1/M2 は操作に好ましくない影響が及んだ場合であっても、他の機器からのいかなる電波障害も受け入れなければならない。
3. 修理は、認可を受けた Suunto のサービススタッフによって行われなければならない。弊社が認可していない業者による修理が行われた場合、保証は無効となる。
4. FCC の規格に準拠することが試験により確認されている。
5. Suunto M1/M2 は家庭で個人が使用することを目的としている。

14.7 特許

本製品は次の特許権及び特許出願書類、ならびにそれらに適用される法律により保護されています。この他、新たな特許出願も申請されています。

US 11/432,380, US 7129835, US 7, 526, 840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029

14.8 製品の廃棄について



製品を廃棄される場合は家電ごみとして扱い、適切に廃棄してください。ご不明な点は、セントサービスセンターにお問い合わせください。

14.9 アフターサービス

万が一製品が故障した場合は、製品と保証書をお買い上げの販売店にお持ちください。その際に郵送料などが発生した場合は、お客様負担となりますので、ご了承ください。なお、保証期間外の製品に関しては有償修理となります。

15 保証

15.1 Suunto M1/M2 に関する限定保証

本限定保証は、2008年1月1日より有効です。

スントは、保証期間内において、スントまたはスント認定サービスセンター（以後「サービスセンター」）により、その独自の判断で、素材または作業における不具合の修正を無料で行うことを保証します。その内容は、本限定保証の条件に従って、a) 製品または部品の修理、b) 製品または部品の交換、あるいはc) 製品の払い戻し（アメアスポーツジャパン株式会社と販売店との合意が必要となります）のいずれかです。消費者製品の販売に関する該当する国内法で保証された法的権利は、本限定保証により影響されません。

本限定保証は、正規に輸入され、アメアスポーツジャパン株式会社で販売されている製品（以後、「正規品」）を購入された国でのみ有効であり、その国で製品販売を目的としている場合に限りです。正規品以外で購入された場合でも、保証サービスを受ける事ができます。但し、サービスセンターで使用する部品は無償となりますが、工賃、修理品のご持参、お持ち帰りの交通費、また、ご送付される場合の送料及び諸掛りはお客様負担となります。その際には、製品が保証期間内であることを証明するものが必要となります。

15.2 保証期間

保証期間は、当初購入者であるエンドユーザーが製品を購入した日から2年間です。デュアルベルトなど、個別に購入した場合は、1年間となります。

該当する国内法の範囲で、保証期間は、再販やスント認定の修理、または製品の交換によって延長または更新その他の影響を受けません。ただし、保証期間内に修理または交換された部品は、当初の保証期間の残り、または修理または交換された日から3カ月のいずれか長い方の期間が保証されます。

15.3 保証対象外

本限定保証には、次の項目は保証対象外となります。

1. a) 通常の摩耗、損傷、b) 乱用及び取扱い不注意による故障・損傷（鋭利なものによる損傷、折り曲げ、圧迫、落下など）、c) 製品の誤用、または取扱説明書に反する使用による不具合及び損傷。
2. 取扱説明書、または各種設定、コンテンツ、データ。これらは、製品に含まれているものやダウンロードされたもの、また、設置・組み立て・納品・輸送段階で得られたものも含む。
3. スント以外で製造、または提供された製品、アクセサリ、ソフトウェア、サービスと共に本製品をご使用された場合に発生した不具合、または使用目的以外の方法で使用された場合に発生した不具合。
4. 消耗品であるバッテリー及びストラップ。

本限定保証には、次の場合は適用されません。

1. 製品がスント社及びサービスセンター以外で、開封・変更・修理がされた場合
2. 製品がスント社以外の部品を使用して修理された場合
3. 製品のシリアルナンバーが、削除・消滅・損傷・変更された場合。その他如何なる方法でも判読を困難にしている場合（スント社独自の判断により断定されるものとする）。
4. 製品が防蚊剤を含む化学製品の影響を受けた場合

スントは、製品の操作性において永久的なものであり、不具合が生じない事を保証するものではありません。また、第三者から提供された装置やソフトウェアと共に、製品が正常に作動する事を保証するものではありません。

15.4 その他の注意点

製品に保存された大切なコンテンツ及びデータは全てバックアップ保存してください。コンテンツやデータは製品の修理または交換時に失われる場合があります。スント社及びサービスセンターは、製品の修理または交換時のコンテンツまたはデータの消去、損傷、破損に起因するいかなる損害または損失についても責任を負いません。

製品または部品を交換する場合は、交換されたものは全てスントの所有となります。返金される場合も、返金対象の製品はスント及びサービスセンターの所有となるため、必ず返却してください。

16. 免責条項

適用される国内法の下、本限定保証は唯一かつ排他的な救済であり、明示的であるか黙示的かを問わず、いかなる保証からも免責されます。スントは、次のような特別損害、偶発的損害、懲罰的損害、間接損害について責任を負わないものとします。

予期された利益の損失・貯蓄、または売上の損失、データの消失、懲罰的損害賠償、製品または関連機器の使用不可、資本コスト、何らかの代替機器または施設費用、システムなどの休止時間、顧客を含む第三者の請求権、および所有物への損害。また、製品の購入及び使用によって生じた損害、保証の不履行、契約の不履行、怠慢、不法行為、またはその他の法的や公平性に起因する損害。

スントが以上のような損害の可能性を認識していた場合も含む。スントは、限定保証の下、サービス提供による遅延、または修理中の製品使用の不可時間については、責任を負わないものとします。

索引

ACSM 7
IND 12
rest HR 19
アイコン 3
アラームの設定 23, 25
安静時心拍数 19
 テスト 19
エクササイズ
 開始する 13
 実施後 17
 実施中の操作 15
エクササイズプログラム
 記録の確認 20
エクササイズモード 1
お手入れと保管 30
言語 25
最大心拍数 7
時刻モード 1
仕様 32
初期設定 5, 24
心拍計測 17
水中での使用 10
スリープモード 24
設定の変更 22
操作音 15
デュアルベルト 10

バッテリー交換 26
 Suunto M1/M2 27
 デュアルベルト 28
 ベーシック HR ベルト 28
フィットネスレベル 8
ベーシック HR ベルト 10
保管 30
ボタン 4
 右上ボタン 4
 右下ボタン 4
 右中ボタン 4
 ロック 9
モード 1

2015年7月発行

アメアスポーツジャパン株式会社 スント