

# **SUUNTO M5**

## User's Guide

**SUUNTO**

# 目次

はじめに .....	1
1 Suunto M5 の表示アイコン .....	4
2 Suunto M5 のボタン .....	5
3 エクササイズの前に .....	6
3.1 スリープモードの解除 .....	6
3.2 初期設定 .....	6
3.3 フィットネスレベル .....	9
4 バックライトとボタンロックの使用 .....	10
5 デュアルベルトについて .....	11
5.1 デュアルベルト .....	11
5.2 Suunto M5 とデュアルベルト .....	11
5.3 Suunto ANT (デジタル通信) .....	11
5.4 デュアルベルトの形状 .....	11
5.5 水中での使用について .....	12
5.6 デュアルベルトの巻き方 .....	12
6 エクササイズの開始 .....	14
7 エクササイズ時 .....	16
7.1 ガイド機能付きエクササイズ時 .....	18
8 エクササイズ後 .....	19
8.1 心拍計測ありの場合 .....	19
8.2 心拍計測なしの場合 .....	21
8.3 回復時間 .....	22
9 安静時心拍数とフィットネステスト .....	23
9.1 フィットネスレベルのテスト .....	23
9.2 安静時心拍数 (rest HR) のテスト .....	25
10 エクササイズプログラムと記録の確認 .....	27
10.1 エクササイズプログラム .....	28
10.2 記録とフィットネスレベルの推移 .....	29
10.3 前回のエクササイズ記録 .....	30
11 設定の変更 .....	31

11.1	基本設定やプログラムの変更.....	31
11.2	初期設定の変更とスリープモード.....	35
11.3	言語の変更.....	36
11.4	アラームの止め方.....	36
<b>12</b>	<b>movescount.com へのデータ送信.....</b>	<b>37</b>
12.1	エクササイズプログラムの更新.....	37
<b>13</b>	<b>デュアルベルト /POD のペア設定.....</b>	<b>38</b>
13.1	デュアルベルトをペア設定するには.....	38
13.2	POD をペア設定するには.....	39
<b>14</b>	<b>バッテリー交換.....</b>	<b>41</b>
14.1	バッテリー交換上の注意事項.....	41
14.2	Suunto M5 のバッテリー交換.....	42
14.3	デュアルベルトのバッテリー交換.....	43
<b>15</b>	<b>お手入れと保管について.....</b>	<b>44</b>
15.1	お手入れについて.....	44
15.2	保管時の注意.....	45
<b>16</b>	<b>仕様.....</b>	<b>46</b>
16.1	技術仕様.....	46
16.2	商標.....	47
16.3	著作権.....	47
16.4	CE.....	47
16.5	ICES.....	48
16.6	FCC.....	48
16.7	特許.....	48
16.8	製品の廃棄について.....	49
16.9	アフターサービス.....	49
<b>17</b>	<b>保証.....</b>	<b>50</b>
17.1	Suunto M5 に関する限定保証.....	50
17.2	保証期間.....	50
17.3	保証対象外.....	51
17.4	その他の注意点.....	51
<b>18.</b>	<b>免責条項.....</b>	<b>53</b>
	索引 .....	54

# はじめに

この度は、**Suunto M5** をお買い上げ頂き誠にありがとうございます。  
います。

**Suunto M5** は、専属トレーナーのごとくエクササイズに必要なことを的確に教えてくれます。

例えば、自分の目標を設定すると、その目標に向けて毎日の理想的なエクササイズプログラムを表示します。また、ユーザーのコンディションの変化や目標の変更、ステップアップやダウンに対しても自動的に且つリアルタイムにプログラムが順応し、的確な指標を示してくれます。更に、エクササイズの前後はもちろん、エクササイズ中でもユーザーの身体状況の確認や運動量の適性度を表示してくれます。

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 M5** 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 M5** 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）
- フィットネステスト内蔵
- フィットネスの向上、体重管理、フリーエクササイズによる個人目標（エクササイズプログラム）の設定



- エクササイズデータに基づいた 7 日間のエクササイズプログラムの自動設定
- エクササイズ中に運動量を増やしたり、抑えたりするタイミング表示
- 理想的な運動時間と運動量を示すエクササイズプログラムの提示
- 回復時間の表示
- 心拍数と消費カロリーの表示
- 充実したエクササイズ記録
- モチベーションを高めるコメント表示
- 一部のフィットネスマシーンと互換性があるデュアルベルト使用
- 別売りの POD (Foot POD / GPS POD / Bike POD) による速度・距離の表示
- 別売りの Suunto PC POD (または Suunto Movestick) を使用して、[Movescount.com](https://movescount.com) からエクササイズプログラムをダウンロード

ご使用前には取扱説明書をよくお読みいただき、**Suunto M5** 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。

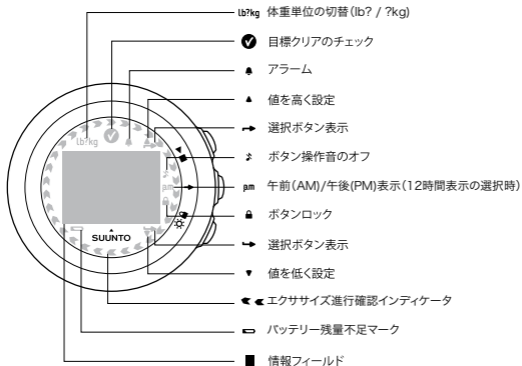
---

エクササイズが終了したら、お互いのフィットネス経験を共有してみましょう。**Suunto M5** で行ったエクササイズの記録や経験を [movescount.com](https://movescount.com) を使って情報交換ができます。別売りの **Suunto PC POD** (または **Suunto Movestick**) を使用して **Suunto M5** を [movescount.com](https://movescount.com) に接続すると、エクササイズ記録の管理、友人とのエクササイズの共有、感

想や意見の交換が行えます。また、[movescount.com](https://movescount.com) からエクササイズプログラムを **Suunto M5** にダウンロードすることができます。今すぐ [movescount.com](https://movescount.com) にアクセスし、サインアップをしてみてください。モチベーションを高めて、楽しむ — それがフィットネスの最大の喜びだと **Suunto** は考えています。

---

# 1 Suunto M5 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 M5 のボタン



Suunto M5 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)、**suggestion** (エクササイズプログラム)、**prev.exercise** (前回のエクササイズ記録)、**history & trend** (記録とフィットネスレベルの推移)、**fitness test** (フィットネステスト)、**web connect** (**web** への接続：データ送受信) の選択
- 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 ☀🔒

- バックライトの点灯
- 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

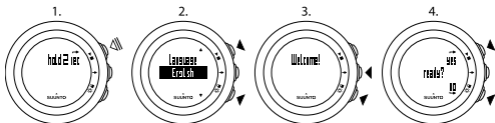
目標達成に向けて、正確なエクササイズプログラムを表示させるためには、**Suunto M5** に個人情報を設定する必要があります。身長や体重といった個人情報などを入力して、**Suunto M5** を有効にご活用ください。設定内容を基に様々なデータが算出されますので、できるだけ正確な値の入力や項目選択が重要となります。

#### 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) か **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** **height** (身長) を設定します。
- 15** **BMI** (ボディマス) 指数計測値とその最適範囲、体重とその最適範囲が交互に表示されます。右中ボタン➡を押します。


**16** 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。

**17** 右中ボタン ➡ を押すと設定が終了します。


**18** 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。

---

 BMI (ボディマス指数) は、体重と身長から計算される数値です。体重が健康的な範囲にあるかどうかを示します。ただし、BMI の範囲は平均的な体型を基にしているため、非常に筋肉質な方の場合は、BMI 計算値は予想以上に高くなります。


---

---

 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

エクササイズ時にガイド機能を使用するには、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。

より正確なガイド機能を使用するには、フィットネステストを行ってください。フィットネステストについては「9. 安静時心拍数とフィットネステスト」をご覧ください。




## 4 バックライトとボタンロックの使用

右下ボタン   を押すと、バックライトが点灯します。





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。

---

---

 心拍数計測などを行っている時にバックライトを点灯させると点滅します。これは消費電力を抑えるためであり、故障ではありません。

---

## 5 デュアルベルトについて

### 5.1 デュアルベルト

デュアルベルトは、Suunto M5 で心拍を計測するときには使用します。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 M5 にリアルタイムの心拍の動きをデジタル信号で送信します。

### 5.2 Suunto M5 とデュアルベルト

デュアルベルトは、Suunto ANT( 周波数 2.465GHz のデジタル通信 ) で Suunto M5 に心拍の情報を最大 10m の範囲で送信できます。また、Suunto M5 本体とデュアルベルトは、1 対 1 のペアとして設定されるため、他の心拍機器などの信号と混線する怖れはありません。

### 5.3 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。

### 5.4 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）

## 5.5 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。


## 5.6 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くるように装着します。

☰ デュアルベルトを少しく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、混線のないデジタル信号（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。

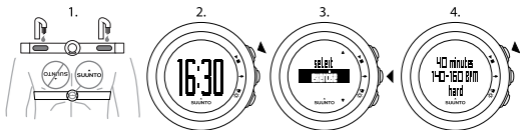
---

## 6 エクササイズを開始

初期設定が完了したら、エクササイズを開始します。ガイド機能付きエクササイズプログラムが、自動的に次のフィットネスレベルへ導きます。ガイド機能付きエクササイズプログラムは、初期設定で設定したフィットネスレベルに基づいています。フィットネスレベルを次のレベルへステップアップするには「10.1 エクササイズプログラム」をご覧ください。ガイド機能のないエクササイズを希望する場合は、設定でエクササイズプログラムで **free** (フリー) を選択します。「11. 設定の変更」をご覧ください。

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。エクササイズ内容が表示されます。心拍数の上限と下限、その心拍数範囲で運動する時間が表示されます。  
※エクササイズプログラムを **free** (フリー) に設定すると、エクササイズ内容は表示されません。
- 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。





---

別売りの POD とペア設定を行っている場合には、POD の受信確認も表示されます。

---



---

Suunto M5 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。エクササイズ時間ののみが表示され、エクササイズ後にその運動量を選択することができます。この運動量とエクササイズ時間によって、消費カロリーが算出され、エクササイズプログラムと記録が調整されます。「8.2 エクササイズ後：心拍計測なしの場合」をご覧ください。

---



---

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軽めに行ってください。

---



---

トラブルシューティング【心拍が表示されない場合】

- 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？

上記 2 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 M5 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 ➡ 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、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、矢印（ガイド）が出ている場合は、それに合わせて運動量を調整してください。詳しくは「7.1 ガイド機能付きエクササイズ時」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 ▶■ をロックできます。右下ボタン ✖🔒 を長押ししてください。
- 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。



**⚠** 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。♪ 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。



エクササイズ時のデータ確認は、デュアルベルトと POD の使用など、それぞれの組み合わせによって確認できる内容が異なります。

#### デュアルベルトのみの使用

- エクササイズ時間
- 心拍数
- 平均心拍数
- 消費カロリー
- 時刻

#### デュアルベルトと POD の使用

- エクササイズ時間
- 心拍数
- 平均心拍数
- 消費カロリー
- 時刻
- 速度（またはペース）
- 距離※

#### POD のみの使用

- エクササイズ時間
- 速度（またはペース）
- 距離※
- 時刻

※距離は、ストップウォッチをスタートさせないと表示されません。



## 7.1 ガイド機能付きエクササイズ時

ガイド機能付きエクササイズは、定めた目標に向けての推奨されたエクササイズプログラムを示すものです。設定の目標（エクササイズプログラム）で、**fitness**（ガイド機能付きフィットネスプログラム）もしくは**weight**（ガイド機能付き体重プログラム）が設定された場合のみ適用されます。**Suunto M5**は、現状を把握しながら、最適な運動量レベルに引き上げていきます。画面上の矢印が上向きの場合、運動量を増やす必要があります。矢印が下向きの場合、運動量を抑える必要があります。



エクササイズ中の外枠の矢印群は、目標到達までの状態を示しています。目標値に到達すると、**✓**が12時の位置に表示されます。

---

**☰** エクササイズプログラムについては、米国スポーツ医学会（ACSM）のガイドラインに従っています。詳細は「**10.1 エクササイズプログラム**」をご覧ください。

---

**⚠** ストップウォッチのスタート後、暫くしても心拍数がエクササイズプログラムの範囲以下の場合にはアラーム音が鳴ります。

---

## 8 エクササイズ後

エクササイズプログラムが達成された時、good workout（よく頑張りました）などのメッセージが表示されます。エクササイズの向上に役立ててください。

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場合

Level	Easy	Moderate	Hard	Very Hard	Maximal	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	

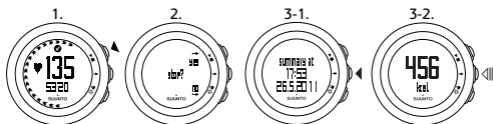
### 8.1 心拍計測ありの場合

- 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
  - 目標達成度（ガイド機能付きエクササイズプログラムを設定した場合）
  - エクササイズ時間
  - 消費カロリー
  - 平均心拍数
  - 最大心拍数

以下、PODを使用した時のみ

- 距離
- 平均速度

4 時刻モードに切り替えるには、右中ボタン ➡ を押します。



---

☰ エクササイズ中、既に設定されている最大心拍数の数値を超えると、最大心拍数の数値を更新するかどうかを確認するメッセージが自動的に表示されます。更新する場合は、右上ボタン ▶■ を押して、「Yes」を選択します。更新しない場合は、右下ボタン ✖🔒 を押して、「No」を選択します。

---

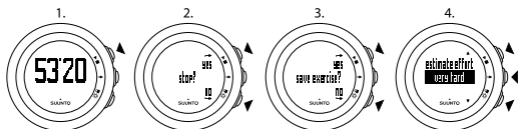
---

☰ 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、運動量の選択画面になります。右上ボタン▶■あるいは右下ボタン✳️を押して、easy (きつくない)、moderate (適度)、hard (きつい)、very hard (とてもきつい)、maximal (激しい) を選択します。右中ボタン➡️を押して決定します。



選択したエクササイズの運動量によって、消費カロリーが算出されます。また、エクササイズプログラムや記録も調整されます。



選択するエクササイズの運動量は、エクササイズ中の個人の感想で選択してください。

エクササイズ終了後には、下記の情報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
- 目標達成度（ガイド機能付きエクササイズプログラムを設定した場合）
- エクササイズ時間
- 算出された消費カロリー

以下、POD を使用した時のみ

- 距離
- 平均速度

## 8.3 回復時間

エクササイズ後、体力を十分に回復させるための時間を回復時間と言います。エクササイズ後には、この回復時間と次のエクササイズプログラムが表示されます。いつでもエクササイズモードの **suggestion**（エクササイズプログラム）で回復時間を確認することができます。「10.1 エクササイズプログラム」をご覧ください。回復時間が **24** 時間を超える場合は、過度のエクササイズを避けるために休息日を設けることをお奨めします。回復時間を待たずに、エクササイズプログラムに沿って行うこともできます。また、設定でエクササイズプログラムで **free**（フリー）を選択した場合には、回復時間が **24** 時間未満の場合のみ、休息日を取らずとも、エクササイズを行っていただけます。



---


回復時間とエクササイズプログラムをうまくご活用いただくにあたって、専門のトレーナーに相談していただく事をお奨め致します。

---

## 9 安静時心拍数とフィットネステスト

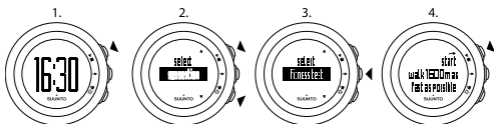
### 9.1 フィットネスレベルのテスト

フィットネスレベルをチェックするために、フィットネステスト（ロックポートテスト）を行います。このテストは、エクササイズの大進捗状況を把握するだけでなく、様々な最新データの算出にも必要となります。フィットネステストは、**1.6km**の距離（出来るだけ平坦な場所で）をペースを保ちながら出来るだけ速めに歩きます。通常は、**10～30分**程度の時間を要します。

 距離を把握するには、トレッドミルを使用したり、インターネット上の地図などを利用してください。

フィットネステストを行うには：

- 1 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。
- 2 右上ボタン▶■または右下ボタン⊗🔒を押して、**fitness test**を選択します。
- 3 右中ボタン➡を押して決定します。デュアルベルトの信号が受信できるか確認します。
- 4 受信が確認できたら、右上ボタン▶■を押してストップウォッチをスタートさせます。**1.6km**を同じペースでできるだけ速く歩きます。



---

☰ 受信できない場合は、もう一度 **retry** (右上ボタン▶■) を選択します。テストを行わない場合は、**cancel** (右下ボタン✳️) を選択します。時刻モードに切り替わります。

---

- 5** 1.6km の地点で、右上ボタン▶■を押して、ストップウォッチをストップさせます。右下ボタン✳️を押して「No」を選択すると、計測が再開します。右上ボタン▶■を押して「Yes」を選択すると、計測が終了します。
- 6** フィットネスレベルが表示されます。右中ボタン➡️を押すと、フィットネスレベルを更新できます。更新する場合は、右上ボタン▶■を押します。更新しない場合は、右下ボタン✳️を押します。時刻モードに戻ります。

### フィットネスレベル

0 - 1.9 = poor (とても低い)

2 - 3.9 = below average (低い)

4 - 4.9 = fair (普通)

5.0 - 5.9 = good (高い)

6.0 - 6.9 = very good (とても高い)

7.0 - 10.0 = excellent (最も高い)

---

☰ フィットネスレベルを更新する時、様々なコメントが表示される事があります。例: **good progress** (向上していますよ) など。

---

📝 ガイド機能付きエクササイズプログラムを使用している場合、フィットネステストはエクササイズと見なされ、目標の達成に反映されます。

---

---

☰ エクササイズモードの「history & trend」（記録とフィットネスレベルの推移）でフィットネスレベルの現状を確認することができます。「10.2 記録とフィットネスレベルの推移」をご覧ください。

---

☰ 月に 1 回位の割合でフィットネステストを行って、レベルアップに努めてください。

---

## 9.2 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 M5 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。プログラムが設定されている時は、エクササイズ内容が表示されます（心拍数の上限と下限、その範囲でエクササイズする時間）。  
※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、個人情報の設定で **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 エクササイズプログラムと記録の確認

以下の情報を確認することができます。

- **suggestion** (エクササイズプログラム) : 1 週間のエクササイズプログラムや運動量 (設定でガイド機能付きエクササイズプログラムを選択した場合)
- **history & trend** (記録とフィットネスレベルの推移) : エクササイズ記録の合計やフィットネスレベルの推移
- **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

エクササイズプログラムや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、**suggestion**、**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、それぞれの記録やプログラム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 エクササイズプログラム

初期設定でフィットネスレベルを設定すると、米国スポーツ医学会（ACSM）が推奨する7日間のエクササイズプログラムが自動的に設定されます。

エクササイズモードの **suggestion**（エクササイズプログラム）で、次の情報を確認することができます。

- 回復時間
- 次の7日間のエクササイズ合計時間
- 次の7日間のエクササイズグラフ
- 次のエクササイズの開始時期、エクササイズ時間とその運動量

フィットネステストを行って、現在のフィットネスレベルを計測します。現在のフィットネスレベルと **ACSM** ガイドラインによって、フィットネスレベルを向上させるようにエクササイズプログラムが構築されます。たとえば、フィットネスレベルが **below average**（低い）の場合、エクササイズプログラムでは、フィットネスレベルの **fair**（普通）から **good**（高い）へ段階的に上がっていきます。段階的に上げていくことで、過度なエクササイズの危険性を避け、確実な向上を目指していきます。身体的数値が向上していくに従い、エクササイズの回数や時間、運動量などのレベルが上がっていきます。フィットネスレベルが **excellent**（最も高い）に到達した後は、**excellent** を維持するためのエクササイズプログラムが構築されます。

## 10.2 記録とフィットネスレベルの推移

history & trend（記録とフィットネスレベルの推移）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消費カロリー
- 過去 7 日間の目標達成度と過去 4 週間分の目標達成度

以下、フィットネステストを行った場合のみ

- 前回のフィットネステストの日付とレベル
- 過去 7 回のフィットネステストのグラフ

以下、POD を使用したときのみ

- 合計距離とその期間
- 過去 4 週間の合計距離と合計時間



過去 7 日間と過去 4 週間の目標達成度には、今日のエクササイズが含まれています。今日のエクササイズを完了していない場合、目標達成度はプログラム通りに行っていても 100% より低くなります。

---

---



保存したエクササイズ記録を [movescount.com](https://movescount.com) にデータ転送し、記録を管理したり、より詳しく分析することが可能です（別売りの Suunto PC POD または Suunto Movestick が必要となります）。

---

---

## 10.3 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。また、その他の記録を確認したい場合は、[movescount.com](https://movescount.com) にデータを転送してご覧ください。

# 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。エクササイズプログラムに反映されます。

### 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

### 目標（エクササイズプログラム）の変更

- **fitness**（ガイド機能付きフィットネスプログラム）：次のフィットネスレベルへのステップアップ・ステップダウン。
- **weight**（ガイド機能付き体重プログラム）：目標体重の設定。設定では、**BMI**（ボディマス指数）に基づいて安全な体重目標の上下限が構築されます。例えば、**3kg**以上の減量を設定すると、最終的に目標体重に達するまで、次の**6**週間での減量値が表示されます。目標体重に達すると、プログラムが終了します。ガイド機能を引き続き使用するには、新しい目標を設定しなければなりません。新しい目標が設定されるまでは、プログラムなしの状態となります。
- **free**（プログラムなし）：エクササイズプログラムは設定されません。エクササイズモードで、**suggestion**は表示されません。

## ペア設定の変更

- **skip** : ペア設定をしない
- **belt** : デュアルベルトとのペア設定
- **POD** : POD とのペア設定

## 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。

## 速度またはペースの設定

- **kmh / mph** : 速度の設定になります。時速何キロか、時速何マイルかとなります。
- **min/km / min/mi** : ペースの設定になります。1キロ何分か、1マイル何分かとなります。

## 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 ➡ を押します。
- 11 **weight** (体重) を変更できます。
- 12 **BMI** (ボディマス指数) 計測値とその最適範囲、体重とその最適範囲が交互に表示されます。
- 13 **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。
- 14 **max HR** (最大心拍数) が変更できます。
- 15 **rest HR** (安静時心拍数) が変更できます。
- 16 **your target** (目標: エクササイズプログラム) の設定画面になります。右中ボタン ➡ を押すと、設定画面に切り替わります。**fitness** (ガイド機能付きフィットネスプログラム)、**weight** (ガイド機能付き体重プログラム)、**free** (プログラムなし) のいずれかを選択します。
- 17 **fitness** を選択した場合は、プログラムが表示されます。右中ボタン ➡ を押すと、**general settings** (ボタン/速度の単位設定) の画面になります。



**18** **weight** を選択した場合は、右上ボタン▲■または右下ボタン※🔒を押して、「目標体重」が設定できます。右中ボタン➡を押すと、プログラムが表示されます。もう一度、右中ボタン➡を押すと、**general settings** (ボタン/速度の単位設定) の画面になります。

**19** **free** を選択した場合は、**general settings** (ボタン/速度の単位設定) の画面になります。

---

 **fitness**(ガイド機能付きフィットネスプログラム)と **weight**(ガイド機能付き体重プログラム)は、**ACSM** のガイドラインに沿って、エクササイズプログラムが構築されます。プログラムに沿ってエクササイズを行うと、フィットネスレベルが自動的にレベルアップしていきます。

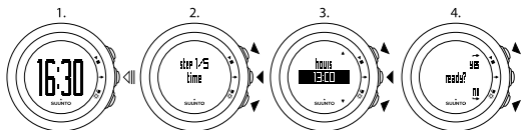
---

**20** **general settings** (ボタン/速度の単位設定) の画面で、右中ボタン➡を押すと、**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。

**21** **speed unit** (速度の単位) の変更ができます。**kmh / mph** (速度) または **min/km / min/mi** (ペース) の単位を選択します。

**22** **pairng** (ペア設定) になります。右中ボタン➡を押します。**skip** (ペア設定しない) か、**belt** (ペア設定)、**POD** (ペア設定) を行うかを選択します。**belt** または **POD** を選択した場合は「**13. デュアルベルト /POD のペア設定**」をご覧ください。

- 23** 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 movescount.com へのデータ送信

別売りの Suunto PC POD または Suunto Movestick を使用して、保存したデータを [movescount.com](https://movescount.com) に転送します。

Movescount は、スント社が運営するスポーツコミュニティサイトです。毎日のトレーニングを管理したり、自身の経験談を書き記したりできるツールが豊富に備わっています。Movessount を通じて、他のメンバーから刺激を受けることで、ご自身のレベルアップにお役立てください。

Movessount の登録や使用方法、データ送信方法については、[suunto-japan.jp](https://suunto-japan.jp) の HP をご覧ください。

---

 Suunto M5 は、80 本の記録が保存できます。それ以上記録すると、一番古いデータに上書きされていきます。古いデータを残すには、[movescount.com](https://movescount.com) にデータ送信して保存管理してください。

---

### 12.1 エクササイズプログラムの更新

別売りの Suunto PC POD または Suunto Movestick を使用して、[Movescount.com](https://movescount.com) からエクササイズプログラムをダウンロードすることができます。

プログラムのダウンロード方法については、[suunto-japan.jp](https://suunto-japan.jp) の HP をご覧ください。

## 13 デュアルベルト /POD のペア設定

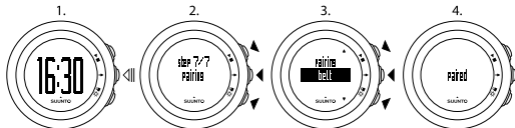
製品パッケージ内の Suunto M5 とデュアルベルトは、ペア設定がされています。別売りの POD 各種は、ご使用前に必ずペア設定を行ってください。

☰ 以下の場合は、ペア設定を行う必要があります。

- 付属ではないデュアルベルト /POD を使用するとき
- 新しいデュアルベルト /POD に買い換えたとき
- 心拍計測に支障が出たとき

### 13.1 デュアルベルトをペア設定するには

- 1 時刻モードで右中ボタン → を長押しします。
- 2 右上ボタン ▶■ を6回押して、Step 7/7 Pairing を表示させます。
- 3 右中ボタン → を押して、Pairing の設定画面に切り替えます。右上ボタン ▶■ もしくは右下ボタン ※🔒 を押して、「Belt」の表示に切り替えます。右中ボタン → を押します。
- 4 「Turn on Belt」に切り替わったら、デュアルベルトを近づけます。設定が成功すると「Paired」が表示されます。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。失敗すると「Not found」が表示されます。





## デュアルベルトのペア設定に失敗したら

ペア設定で「Not found」が表示された場合は、次の操作をしてください。

- 1 デュアルベルトのバッテリーを取り外します。
- 2 バッテリーを上下逆（⊖電極面が上になるよう）に入れ、デュアルベルトをリセットします。
- 3 Suunto M5 をペア設定画面にします。
- 4 「Turn on」というメッセージが出た後、デュアルベルトのバッテリーの⊕電極面が上になるように入れ直して、Suunto M5 に近づけます。
- 5 「Paired」メッセージが表示されたらペア設定は終了です。
- 6 バッテリーカバーを取り付けます。

## 13.2 POD をペア設定するには

- 1 時刻モードで右中ボタン ➔ を長押しします。
- 2 右上ボタン ▶■ を6回押して、Step7/7 Pairing を表示させます。
- 3 右中ボタン ➔ を押して、Pairing の設定画面に切り替えます。右上ボタン ▶■ もしくは右下ボタン ✖🔒 を押して、「POD」の表示に切り替えます。右中ボタン ➔ を押します。
- 4 「Turn on POD」に切り替わったら、POD\* を近づけます。設定が成功すると「Paired」が表示されます。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。失敗すると「Not found」が表示されます。

\*GPS POD の場合のみ、この時に電源を ON にしてください。

---

---


## Foot POD / Bike POD のペア設定に失敗したら

ペア設定で「Not found」が表示された場合は、次の操作をしてください。

- 1 PODのバッテリーを取り外します。
  - 2 バッテリーを上下逆（⊖電極面が上になるよう）に入れ、PODをリセットします。
  - 3 Suunto M5をペア設定画面にします。
  - 4 「Turn on」というメッセージが出た後、PODのバッテリーの⊕電極面が上になるように入れ直して、Suunto M5に近づけます。
  - 5 「Paired」メッセージが表示されたらペア設定は終了です。
  - 6 バッテリーカバーを取り付けます。
- 


---

---

 GPS PODの設定に失敗したら「**13.2 PODをペア設定するには**」を参照して、最初からやり直してください。

---

---

 Suunto M5にはキャリブレーション（調整）機能が備わっておりません。

---

---

各 PODの精度については下記をご覧ください。

- Foot POD：±5%以内（走り方により異なります。）
- Bike POD：マウンテンバイクのタイヤサイズ、26 X 1.95インチ用となります。タイヤサイズが異なると、精度が低くなります。


## 14 バッテリー交換

### 14.1 バッテリー交換上の注意事項

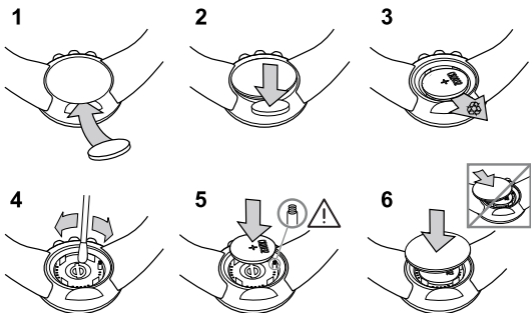
- 防水性を保つために、別売りのバッテリー交換キットに同梱してある新しいバッテリーカバー、オーリング、バッテリーをご使用ください。
- ご購入時に入っている本製品の電池は動作確認用のモニター電池ですので、記載された電池寿命に満たないうちに切れることがあります。尚、モニター用電池は本体価格に含まれるものではありません。モニター電池の電池切れについては、保証対象外となります。
- バッテリー交換の方法を間違えると、保証が適用されない場合があります。また、バッテリーカバーの無理な開け閉めは故障の原因となりますので、充分にご注意ください。バッテリー交換による防水性能は、お客様の責任のもとで維持されることとなります。
- 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。



## 14.2 Suunto M5 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、バックライトの多用はバッテリーを消耗するため、バッテリー寿命が極端に短くなります。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。

---

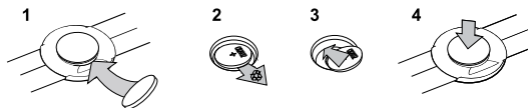
 バッテリーを交換すると、時間のみを変更されます。前回の初期設定とエクササイズ記録は保存されたままです。

---

## 14.3 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 M5 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




- 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。

## 15 お手入れと保管について

Suunto M5 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。

### 15.1 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 M5** 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、湿気の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 M5** 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ーは、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ーの使用による損傷は、保証の対象外となります。

## 15.2 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。

# 16 仕様

## 16.1 技術仕様

### Suunto M5 (M5) とデュアルベルト (DB)

- 動作可能温度:  $-10^{\circ}\text{C} \sim +50^{\circ}\text{C}$
- 保管温度:  $-30^{\circ}\text{C} \sim +60^{\circ}\text{C}$
- 重量: 40 g (M5) / 42 g (DB)
- 防水性能: 3 気圧、30m (ISO2281 による) (M5)  
2 気圧、20m (ISO 2281 による) (DB)
- 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 10m
- バッテリー (M5/DB): CR2032 (ユーザーによる交換が可能)
- バッテリー寿命 (M5/DB): 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

- 最大記録可能数: 80 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

以下は、POD 使用時のみ

- 合計距離と期間: 1 ~ 9999km、1 ~ 256 ヶ月
- 過去 4 週間の合計距離と合計時間: 0 ~ 9999km、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

## 個人情報の設定

- 誕生日：1910 ~ 2009
- 体重：30 ~ 200 kg または 66 ~ 400 lb
- 身長：100 ~ 229 cm または 3 ft 03 in ~ 7 ft 06 in

## 16.2 商標

Suunto M5 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。

## 16.3 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 M5 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に心がけていますが、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](http://www.suunto.com) (英語)、[www.suunto-japan.jp](http://www.suunto-japan.jp) (日本語) でご確認いただけます。

## 16.4 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。

## 16.5 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。

## 16.6 FCC

Suunto M5 は、FCC 規則 Part15 に適合しています。Suunto M5 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 M5 が他の機器に有害な電波障害を引き起こした場合は、Suunto M5 を移動してください。問題が解決しない場合、正規の Suunto 販売店またはサポートサービスセンターにご相談ください。

Suunto M5 は次の条件で使用するものとします。

1. Suunto M5 は有害な電波障害を引き起こしてはならない。
2. Suunto M5 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 M5 は家庭で個人が使用することを目的としている。

## 16.7 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。その他、新たな特許出願も申請されています。

US 11/432,380, US 11/169,712, US 12/145,766, US 7, 526, 840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029

## 16.8 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、ストサービスセンターにお問い合わせください。

## 16.9 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。その際に郵送代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。



# 17 保証

## 17.1 Suunto M5 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。

## 17.2 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。

## 17.3 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・改変された場合。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。

## 17.4 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セントの所有となります。返金される場合も、返金対象の製品はセ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。

## 18. 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 8
- ANT 11
- BMI 8
- IND 13
- movescount.com 2, 37
- rest HR 25
- Suunto Movestick 2, 37
- アイコン 4
- アラームの設定 32, 36
- 安静時心拍数 23
  - テスト 25
- エクササイズ
  - 開始する 14
  - ガイド機能付き 18
  - 実施後 19
  - 実施中の操作 16
- エクササイズプログラム
  - 記録の確認 27
  - 更新 37
  - フィットネスレベル 29
- エクササイズモード 1
- お手入れと保管 44
- ガイド機能
  - 体重プログラム 31
  - フィットネスプログラム 31
- 回復時間 22
- 共有 2
- 言語 36
- 最大心拍数 8
- 時刻モード 1
- 仕様 46
- 初期設定 6, 35
- 心拍計測 19
- 水中での使用 12
- スリープモード 35
- 設定の変更 31
- 操作音 16
- データ送信 37
- デジタル通信 11
- デュアルベルト 11
  - ペア設定 38
- バックライト 10
- バッテリー交換 41
  - Suunto M5 42
  - デュアルベルト 43
- フィットネステスト 23
- フィットネスレベル 9, 23
- ペア設定 38
- 保管 44
- ボタン 5
  - 右上ボタン 5
  - 右下ボタン 5
  - 右中ボタン 5
  - ロック 10
- ボディマス指数 8
- モード 1

2012年10月発行

アメアスポーツジャパン株式会社 スント