

# モニター説明書

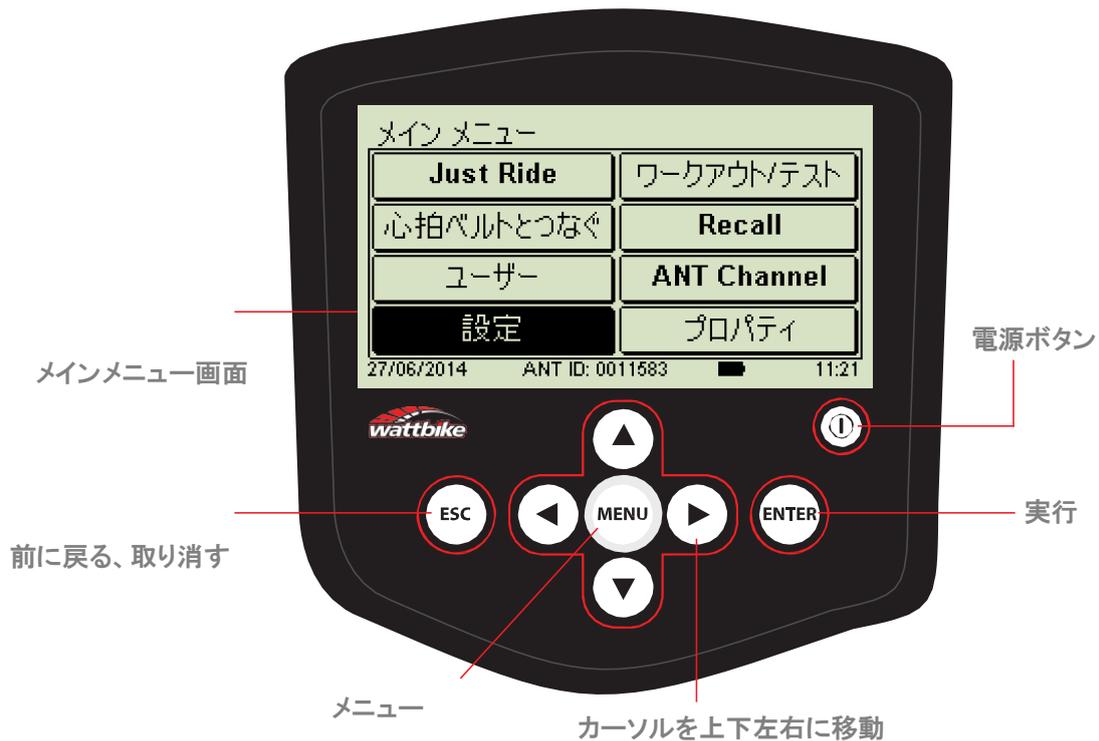
モニターは充電式バッテリーを内蔵しています。

Pro で 75rpm 以上、Trainer では 80rpm 以上の回転数で漕ぐと自家発電により、充電されます。

バッテリーは、同梱の充電アダプターを使って外部電源(コンセント)からも充電することができます。

モニター画面がフリーズした場合は、背面にある RESET ボタン(小さな穴)を押す(突っくと)修復します。

(過去のワークアウトデータが 400 を超えるとフリーズしやすくなります。削除方法は P.8)



## ● Just Ride

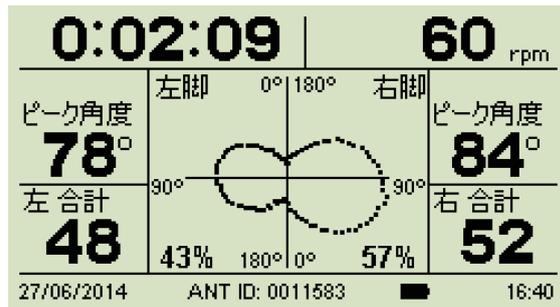
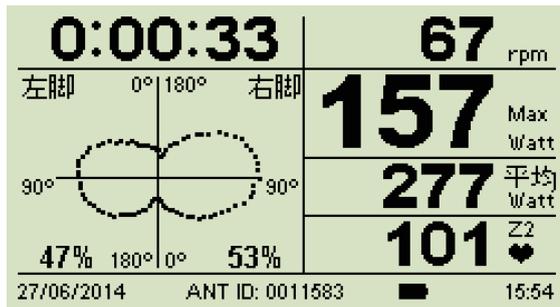
Just Ride を始める前に体重、FTP、FTHR を入力します。

これらはモニターに搭載されているテストから測ることができます。

入力値を MMP、MHR に変更する場合は、設定→表示/トレーニングゾーン パラメータ→MMP を選択

体重のみを入力値とする場合の設定は、設定→測定単位→個人データを使う→体重 を選択

ライド中の画面は矢印ボタンの操作で変換できます。



## ● 心拍ベルトとつなぐ

モニターは Garmin、Suunto、Polar の ANT+システムの心拍ベルトと互換性があります。(保証するものではありません)

モニターは自動的にユーザーのベルトを認識してベルト ID と現在心拍数を画面表示します。



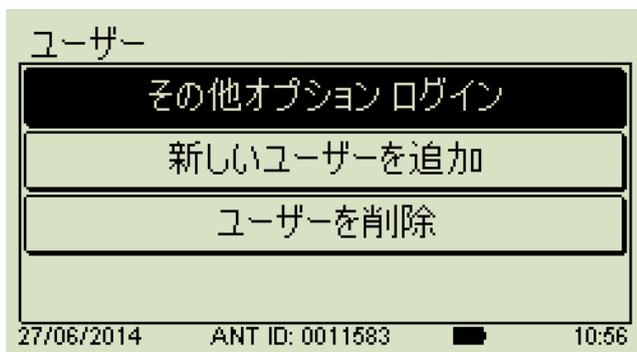
自分のベルトを選択し ENTER を押します。  
モニターが更に確認を求めてきたら ENTER を押して接続を確立させます。



接続が確立されると、モニターは情報を記憶し、次回のライド時は設定の必要がなくなります。

## ● ユーザー

複数のユーザーが使用する場合、個人のユーザー名でセッションを保存することができます。  
ユーザー・プロフィールには個人の身長、体重、心拍ベルト ID、性別、年齢が登録されます。



- ユーザー登録方法  
「新しいユーザーを追加」で ENTER  
矢印キーを使って名前を打ち込み ENTER  
確認をし、ENTER
- ユーザーログイン方法  
「その他オプション ログイン」で ENTER  
矢印キーを使ってログインするユーザーを選択  
確認をし、ENTER

## ● 設定

### ● 「測定単位」の設定



<b>計測単位</b>	メトリック or インペリアル
<b>エネルギー単位</b>	ジュール or カロリー
<b>デフォルトスプリット</b>	Recall 画面に表示されるスプリット時間
<b>デフォルトペース</b>	画面表示されるペースバイク。設定しない場合はペースバイク表示無し。
<b>個人データを使う</b>	使わない or 体重 or 体重/MMP/MHR
<b>自動ゼロ設定</b>	Yes に設定するとバイクが使用されていない時に自動的にゼロ設定されます(推奨)

### ● 「表示」の設定



<b>デフォルト セッションモード</b>	セッション開始時の画面表示 パワー、エネルギー、スピード、ペース、Polar、左右相称、前画面表示
<b>デフォルト リコールページ</b>	Recall 画面の最初に表示されるタブ インターバル、サマリー、スプリット、回転、General、個人
<b>ワークアウト結果の表示</b>	セッション直後 Recall 表示の有無
<b>言語</b>	表示言語の選択
<b>トレーニングゾーン パラメータ</b>	FTP or MMP

- 「デバイス」の設定



**ゼロ状態の設定**

※ この設定はモニターに表示される数値に異常を感じた場合、行ってください。  
 バイクセンサーのゼロ設定  
 まず、ペダルを後ろ向きに 3~4 回転廻します。クランクが床面と平行な  
 ポジションで止めます。「ゼロ状態設定」を選択して ENTER を押します。

**全てをリセット**

モニター電源がオフになり、再起動すると初期状態のデフォルト設定になります。

**直接 Just Ride へ**

Yes or No  
 Yes に設定すると電源オンと同時に Just Ride 画面に入ります。その場合、  
 セッションデータは保存されません。Recall 画面でも表示されません。

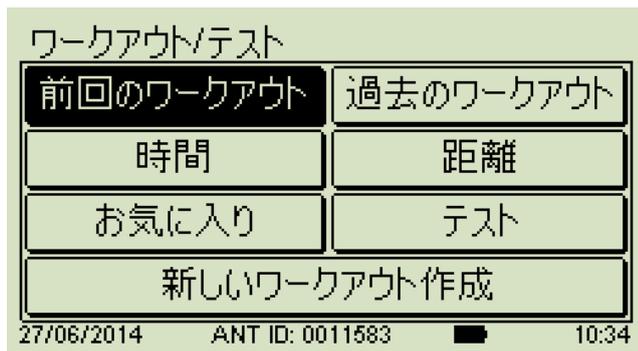
- 「ユーザー」の設定

このタブは特定のユーザー名でログインされていない場合のみ表示されます。

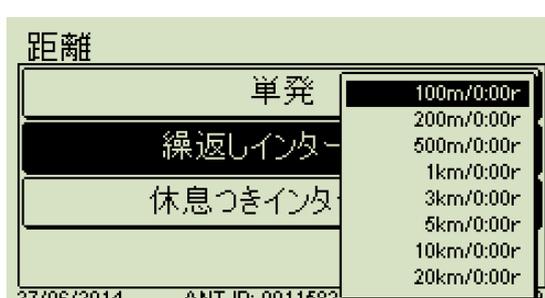
- 「Remote」の設定

Bluetooth                      オン or オフ

## ● ワークアウト/テスト



メインメニューからワークアウト/テストを選択すると時間、距離ベースのメニューにアクセスできます。単発、繰り返しインターバル、休息付きインターバルの3タイプがあります。

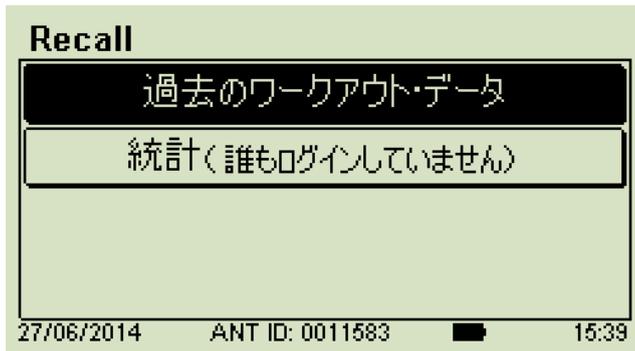


「新しいワークアウト作成」から新規作成することも可能です。

「お気に入り」には、最大 20 のワークアウトが登録できます。上限数を超えて登録する場合、古いものから消去されます。

## ● Recall

終了した全てのワークアウトはモニターのメモリーに保存されます。



「過去のワークアウト・データ」では全てのセッション日時、ワークアウト内容を記して表示しています。個人でログインしている場合、対象ユーザーのセッションのみ表示されます。

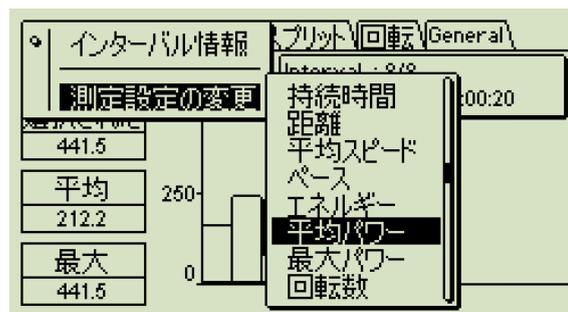
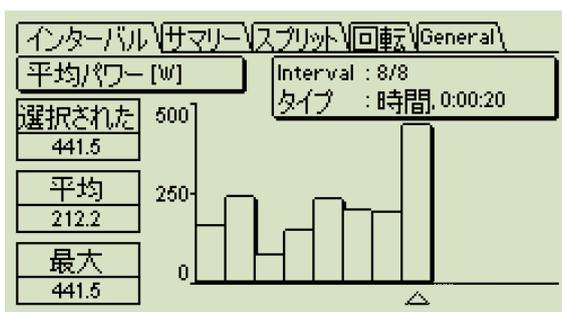
履歴が 400 を超えるとフリーズしやすくなるため、下記の方法で削除してください。

過去のワークアウト・データが開かれている状態で→MENU→  
ワークアウト削除 or 全ワークアウト削除を選択→ENTER



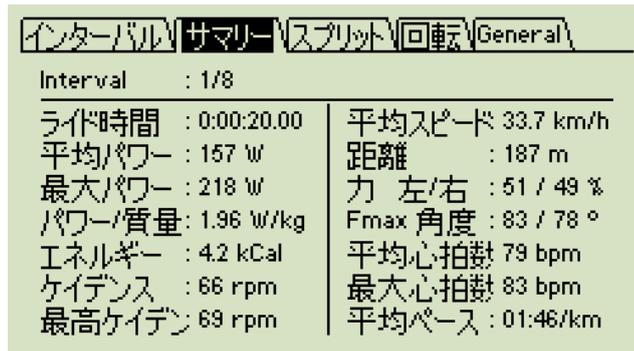
ワークアウトを選択し、ENTER を押すとセッションの詳細分析を見ることができます。「インターバル」タブは複数のインターバルを行ったセッションのみ表示されます。「個人」タブはユーザーログインしている場合のみ表示されます。

## ● インターバル



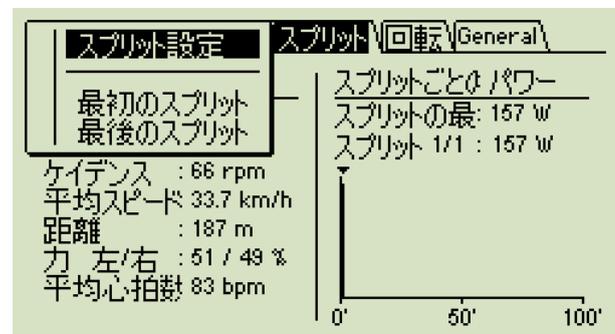
MENU ボタンを押してインターバル情報の測定項目を変更することも可能です。

- サマリー



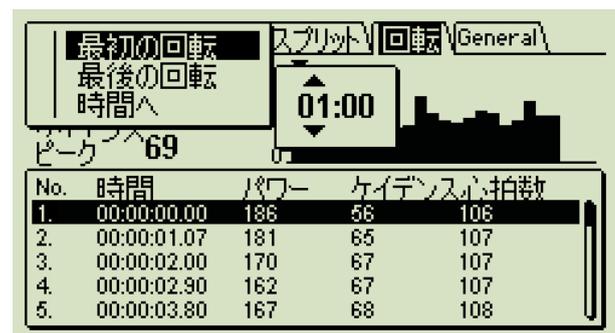
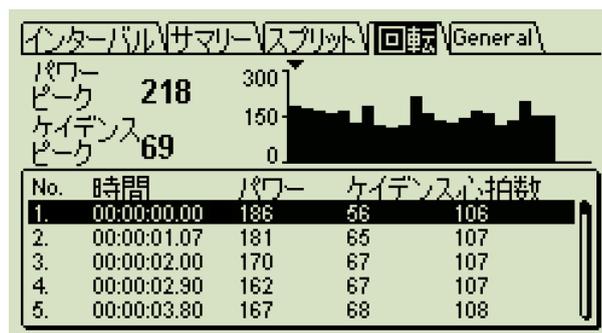
矢印ボタンを使って各インターバルに移動できます。

- スプリット



MENU ボタンを押してオプション選択ができます。

- 回転



MENU ボタンを押してオプション選択ができます。

## ● ANT Channel

モニターは ANT+対応のフィットネス機器と連動することができます。  
モニターとの連動が確立されると、スピード・パワー・回転数などの情報がデバイスに送られます。

### ● 連携方法

ANT Channel から送りたい情報を選択

ANT ID が求められた場合、モニター画面下部に表示されている番号を使用



## ● プロパティ

モニターのデバイス ID、ファームウェアバージョン、センサーID、メモリー、バッテリーなどの情報を見ることができます。

### ● モニター ファームウェアバージョン

バイクのファームウェアバージョンを確認することができます。

ファームウェアバージョンは適宜アップデートされますが、パソコンと USB ケーブルさえお持ちであれば、自身でアップデートさせることも可能です。

現在のファームウェアバージョンは、以下のサイトから確認できます。

<https://wattbike.com/jp/downloads>

必要があれば、アップデートしましょう。

MANUAL PROCESS 中の一番上（見本のバージョンは 1.25.06）

#### MANUAL PROCESS

This is the older method for updating firmware. Please use the automatic installer which is easier and faster.

#### Model B v.1.25.06

Released 2018/04/06 (Recommended for Windows 10 users, for manual updates only — [change log](#))

#### Model B MOD Firmware v.1.25.56

Released 2018/04/06 (for manual updates only)

#### Model B UCI Firmware v.1.25.86

Released 2018/04/06 (for manual updates only)

#### Model B Dutch & Czech Firmware v.1.24.01

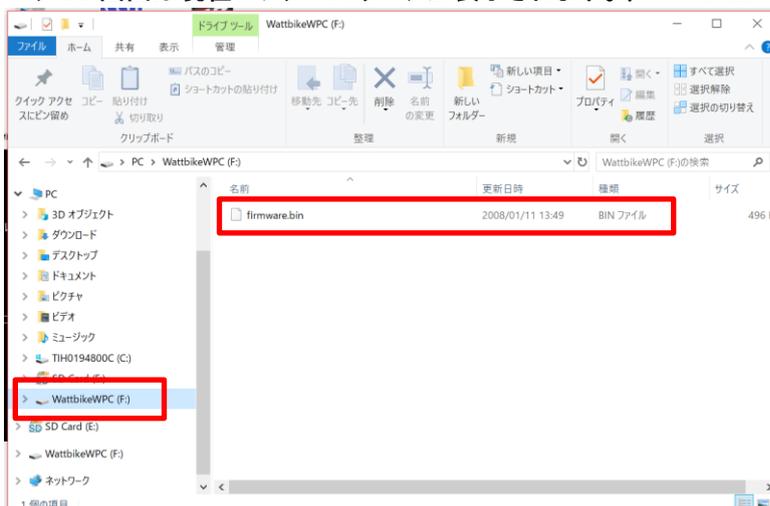
released 2016/11/25 (for manual updates only)

#### Model A v.3.3

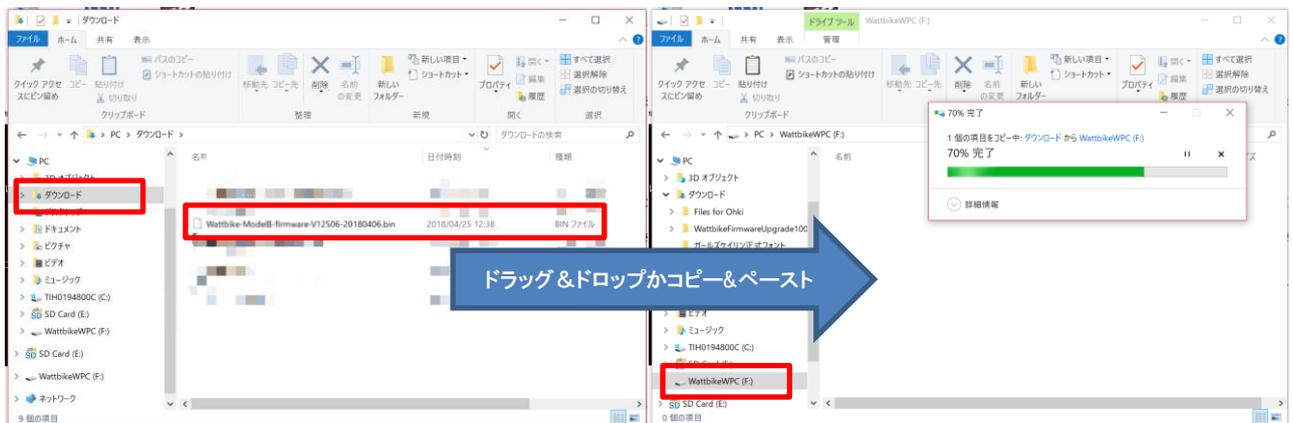
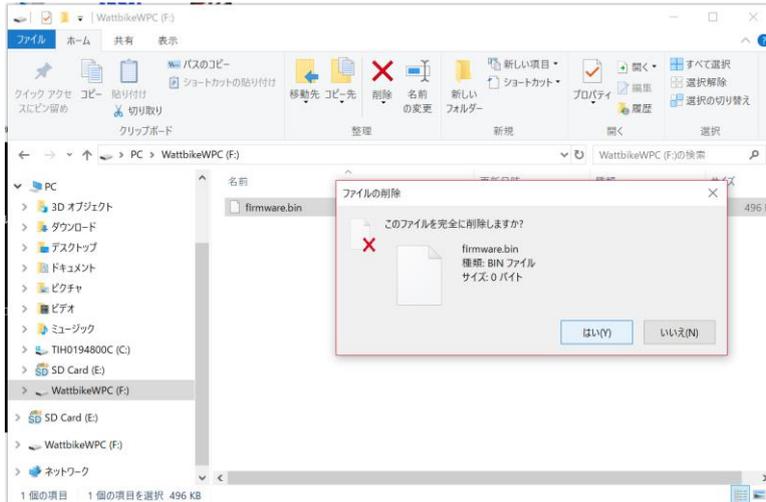
(for manual updates only)

## アップデート方法

- ① 上記のサイトから最新バージョンのファームウェアをダウンロードします。
- ② モニターとパソコンを USB ケーブルでつないでください。
- ③ モニターの Enter を押しながら、電源ボタンを押してください。（ひと押し）
- ④ モニター画面は「Program mode」と表示され、パソコン画面は現在のファームウェアが表示されます。（firmware.bin と書かれているもの）



- ⑤ パソコン画面に表示された現在のファームウェアを削除し、その場所に①でダウンロードした新しいファームウェアをドラッグ&ドロップかコピー&ペーストで入れてください。



- ⑥ 正常に入れ終わると、自動的にモニターのファームウェアが更新されます。直ぐに終了し、モニター画面は通常状態に戻ります。

● バッテリー バッテリー残量

Pro で 75rpm 以上、Trainer では 80rpm 以上の回転数で漕ぐと自家発電により充電されますが、30%以下の場合には 8 時間以上、付属の AC アダプターを使って充電してください。

