Myzone取扱説明書

MZ-3ベルト

BRAVO GROUP

myzone™

2020.8.21版

MZ-3ベルトのセットアップ

MZ-3の登録方法

1. Google PlayもしくはApp StoreよりMyzoneアプリをダウンロード。

Google Play で手に入れよう

App Store からダウンロード

2. ダウンロード後、アプリを起動し、「登録する」をタップする。

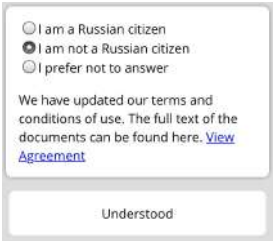
3. 施設ID、ベルトID、メールアドレス、及び、パスワードを入力して【次へ】をタップ。

施設コードについて：
フィットネスクラブ等に所属している場合は、提供された施設コードを入力してください。
フィットネスクラブなどに所属していなく、個人でご使用される場合は【MZJP001】と入力してください。

ベルトIDについて：
ポッドの背面に記載されている7桁の数字です。

4. 引き続き、個人情報を入力して【次へ】をタップ

5. ボディ・メトリックの情報を入力して【終了】をタップ。
ヒント：メトリック表記にして入力してください。
登録時に入力する情報はサポートやお問い合わせの際、また、
正確な消費カロリー数の表示などに役立ちます。



初回ログイン時の注意点：
お住まいの国によって、個人情報の取り扱い方法に違いがあります。
初回ログイン時に、右の図が含まれる画面が表示されます。
ロシア国籍でない方は真ん中の「I am not a Russian Citizen」を選択し、「Understood」をタップしてください。

MZ-3ベルトのテスト及びセットアップ方法

1. スマートフォンのBluetoothが「オン」の状態になっていることを確認してください。

2. ポッドをストラップの前面に取り付けます。

3. MZ-3ベルトを装着し、長さを調整します。

4. 心拍数を感知すると自動的にオンになり、「ピッ」という音が1回鳴ります。

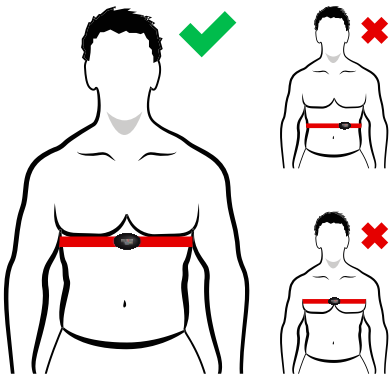
5. Myzoneアプリを開き、【運動】をタップします。
心拍数を示すタイルが表示されます。

6. 表示されない場合は、ベルト内部の黒いシートを少し水で濡らします。

7. MZ-3ベルトを外すと、「ピピピッ」と3回鳴ります。
これは、MZ-3ベルトがオフになったことを意味しています。

MZ-3の使用方法

Q: MZ-3ベルトの使い方は?

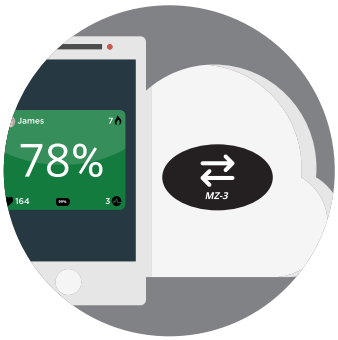


MZ-3ベルトは、あなたの心臓の収縮によって発生した電気信号を拾います。
心拍数を正確に測定するためには、あなたの肌と適切な接触を作る必要が
あるので、衣類の下に着用しなければなりません。
MZ-3の着用位置については、右側に記載されている画像を参照し、
あなたの体の周りにぴったりと、きつすぎない程度にフィットさせてください。

Q: サイズ調整はどうすればいいですか？

プラスチック製のアジャスターを使用してストラップのサイズを調整します。
短くするには両手でアジャスターを引き離します。長くするには、
片方の端を片手で、もう片方の手を使ってアッパーアジャスターを
下に向かって引っ張ってください。

Q: ワークアウトデータはどのようにしてMyzone アカウントにアップロードされますか？



ワークアウトデータはワイヤレスでMyzoneに更新されます。
スマートフォンを介してワークアウトデータをアップロードするには、
以下の手順で行うことができます。

ステップ1: お使いのスマートフォンのBluetoothをオンにします。

ステップ2: Myzoneアプリを開き、「運動」をタップします。

注: 初めてアプリを使用する場合は、ベルトをペアリングするように促されます。
（ペアリングプロセス中はMZ-3ベルトを着用している必要があります）。

ステップ3: ペアリングが完了すると、「運動」のタイルにあなたのニックネーム
とデータが表示され、画面下部にアップロードに成功したデータが更新されます。

ステップ4: 自動的にデータがアップロードされない場合は、ワークアウト画面の
右上隅のデータクラウドボタンをタップしてデータのアップロードを行ってください。

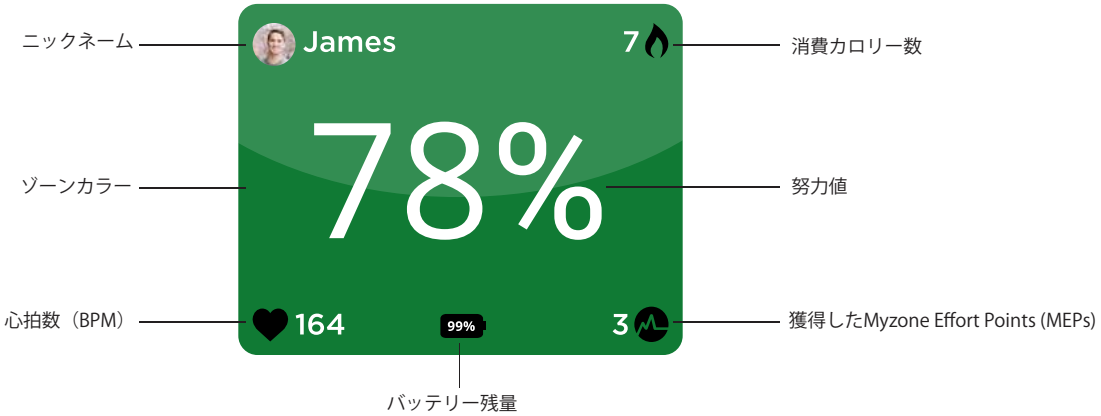
データがアップロードされませんか？

Myzoneアプリへのアップロードを許可するために、WiFiやインターネット接続を確認してください。

MZ-3の使用方法（続き）

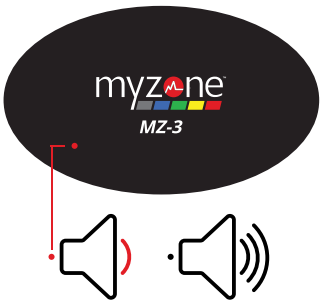
Q:運動タブはどのような情報を表示しますか？

ベルトを着用している状態で、アプリの「運動」をタップすると、以下の画面が表示されます。
画面には、あなたのニックネーム、消費カロリー、現在の心拍数、現ワークアウトで獲得した
Myzone Effort Points (MEPs）、中央には最大努力値の%が表示されます。



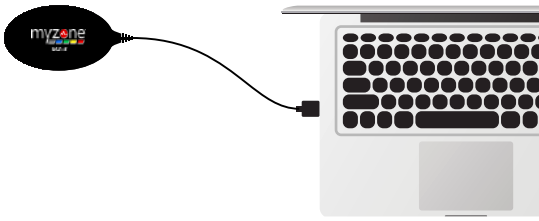
Q: ベルトが機能しているかどうかの確認方法は？
また、ビープ音の意味は？

心拍数を感知すると、自動的にオンになり、「ピッ」という音が
1回鳴ります。ベルトを外す、もしくは15秒間心拍数が感知されない
場合、「ピピピッ」と3回鳴り、オフの状態になります。



Q: バッテリーの充電はどうしますか？

充電ドングルをパソコンなどのUSBポートに接続して充電をしてください。
使用状況に応じて3〜4ヶ月ごとに充電する必要があります。

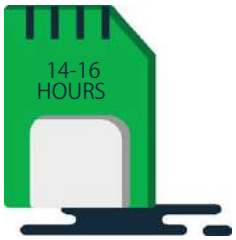


Q: ワークアウトレポートはいつ届きますか？

アップロードしてから30分以内に、登録したEメールアカウントに
最新のセッションのレポートが届きます。
または、アプリの「ホーム」画面より確認できます。

MZ-3の使用方法（続き）

Q: MZ-3ベルトは、アップロードするまでに何時間分のデータが保存可能ですか？



MZ-3ベルトは、Myzoneアプリを使用せずに運動する場合、約14～16時間の活動量を保存できるMyzone独自のメモリーを搭載していますが、なるべくこまめにアクティビティをアップロードすることをおすすめします。
記録されたデータはMZ-3とMyzoneアプリが接続した際に自動的にアップロードされます。

注意点：
MZ-3ベルトを装着後、アプリの「運動」を開き、スマートフォンから離れてしまうと履歴が記録されない場合があります。
使用する際は、下記2つの いずれかの方法にて使用する ようお願いします。
a. 運動中スマートフォンを常に携帯する。
b. Myzoneアプリの「運動」を 開かず運動を始める。 運動終了後、アプリを開き、「運動」をタップする。 運動情報がアップロードされてからMZ-3ベルトを外す。

Q: 個人情報の安全性は？

Myzoneのデータは、暗号化され複数のサーバーに保存されます。
これにより、データは安全に保存され、Myzoneとお客様が登録している施設のみが閲覧できるようになります。
詳細については、プライバシーポリシーをご覧ください。

Q: 自分のMyzone MZ-3は必要ですか？

Myzoneユーザーは全員が自分のMZ-3を所有しています。
これにより、アプリでMyzoneアカウントを作成し、個人の活動データを長期的に確認することができます。

Q: MZ-3ベルトは複数台使用できますか？

可能ですが、一つの施設につき１台。
また、一つのメールアドレスに付き１アカウント作成可能です。

Q: 胸毛が濃いですがMZ-3ベルトは装着可能ですか？

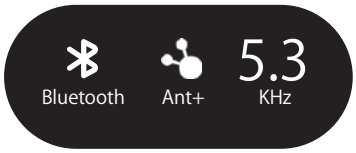
可能ですが、パッドの導電性を向上させるために、布製ストラップにあるコンタクトパッドを湿らせる必要があるかもしれません。

MZ-3の使用方法（続き）

Q: 心臓病を患っているのですが、MZ-3ベルトを着用する際には何か特別な注意点はありますか？

心臓病をお持ちの方、心臓に影響を与える薬を服用している方、
または電子機器（ペースメーカーなど）を使用している方は、
MZ-3ベルトを使用する前に医師にご相談ください。活動中に失神、
めまい、不快感を感じた場合は、すぐに活動を中止し、援助を求めてください。

Q: MZ-3ベルトをフィットネス用機器や他社製の心拍数計と併用できますか？

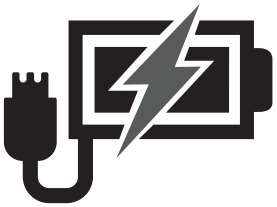


はい。 MZ-3ベルトは、従来の心臓血管系のほとんどのブランドと互換性のある
アナログ5.3KHzの周波数の無線機を搭載しているので、接続を可能にします。
また、ほとんどのアナログ心拍計との接続も可能です。
MZ-3ベルトはANT+機器とのペアリングが可能ですが、
これはケースバイケースでテストしてください。
最後に、MZ-3はあらゆるBluetoothデバイスとペアリングすることができます。

Q: MZ-3ベルトは防水ですか？

MZ-3ベルトは防水機能を備えていますが、水泳などをしながらのデータ
収集は、水の影響を受け、ストラップが定期的に胸部から外れて
しまうため適していません。

Q: MZ-3のバッテリー交換はどうすればいいですか？



MZ-3ベルトは充電式なので電池交換の必要はありません。

心拍トレーニングを理解する

Q: 最大心拍数とは？

最大心拍数とは、運動のストレスによって個人が安全に達成できる最大心拍数のことです。

Q: Myzoneはどのように最大心拍数を計算しているのでしょうか？

Myzoneは、「Londeree and Moeschberger (ミズーリ大学)」により導き出された数式を使用し、
あなたの年齢予測最大心拍数を自動的に確立します。

最大心拍数 = 211 - [0.64 x 年齢]

Q: 最大心拍数は変化するのでしょうか？

最大心拍数は年齢を重ねるごとに低下していきます。
トレーニングをすることで高い心拍数を維持する能力は高まりますが、最大心拍数に変化はありません。

Q: 安静時心拍数とは何か、安静時心拍数は変化するのでしょうか？

安静時心拍数とは、安静時の1分間の心拍数のことです。朝一番に測定するのを推奨しています。
健康になるにつれて、心臓の働きが良くなり、安静時心拍数は減少します。
安静時の心拍数はMEPsの計算には使用されません。

Q: 心拍数をモニターして、自分がどれくらいの努力をしているかを知ることは、なぜそんなに重要なのでしょうか？

自分がどの程度の強度でトレーニングを行っているのかを知ることは、運動セッションから最大限の効果を得ることを可能にし、望む結果を得るために不可欠です。
また、トレーナーやコーチの指導を受けていない時には、安全かつ効果的にトレーニングを行うことができます。

心拍トレーニングを理解する

Q: Myzoneはどのようにして5つの強度ゾーンを計算しているのでしょうか？

Myzoneは、5つの心拍数ゾーンを色分けして、ユーザーの最大心拍数に基づいて、ユーザーがどの程度の努力をしているかを判断します。努力値は、ユーザーの最大心拍数に対するパーセンテージで表示されます。

5つの強度ゾーン:

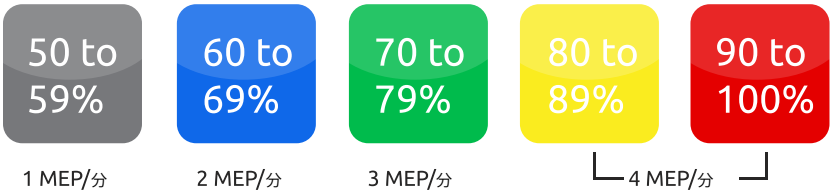
- グレー　：最大心拍数の50% から 59%
- ブルー　：最大心拍数の60% から 69%
- グリーン　：最大心拍数の70% から 79%
- イエロー　：最大心拍数の80% から 89%
- レッド　：最大心拍数の90% から100%

Q: Myzone Effort Points（MEPs）とは？

Myzone Effort Points（MEPs）は、ユーザーが行った努力に基づいて獲得されます。
各心拍ゾーンでの滞在時間によって、異なる数のMEPsが獲得できます。

5つの強度ゾーン:

- グレー　：最大心拍数の50% から 59%
- ブルー　：最大心拍数の60% から 69%
- グリーン　：最大心拍数の70% から 79%
- イエロー　：最大心拍数の80% から 89%
- レッド　：最大心拍数の90% から100%



Q: Myzoneはどのようにしてカロリー消費量を計算しているのでしょうか？

Myzoneは、性別、年齢、体重、心拍数などの個人情報を考慮に入れてカロリー消費量を計算します。

Q: 定期的にマイ・ボディ・メトリクスを更新することは大切でしょうか？

はい。消費カロリーは体重に基づいて計算されるため、定期的に体重を更新することが重要です。
体重の更新はマイ・ボディ・メトリクスページで行えます。

心拍トレーニングを理解する

Q: 心拍数を使って自分の体力が向上したかどうかを判断する一番の方法は？

一定期間の安静時心拍数を測定したり、同じ運動を繰り返して平均心拍数を比較したり、
Myzoneアクティビティレポートをみて以前のレポートと比べられます。安静時心拍数や平均心拍数が下がると、
心臓がより効率的に働き、フィットネスレベルが向上していることになります。

Q: 心拍数の反応に日々影響を与えるものとは？

睡眠時間、ストレス、栄養、水分補給、激しいトレーニング、疲労、アドレナリン、
競争、精神など、運動中や安静時の心拍数に影響を与える要因はたくさんあります。

その他については http://myzone.jp もしくは info@myzone.jp へ

myzone™