

# 成果を生み出すトレーニングマシン

第12号

# パワーマックス



登場人物

コナミスポーツ  
営業 羽輪間さん

湊井大学  
那須さん

## 第十二話 インジケータランプと Bluetooth® 心拍計を使おう

湊井大学で POWER MAX V3 CONNECT の新機能について解説を続けるパワーマックス。ネタはまだあるよじゆ〜…

さういえば、V3 CONNECT は Bluetooth® 心拍計が使えるんでしたね！

先日買った、このスマートウォッチも心拍計として使えませんか？

使用できる心拍計の条件として Bluetooth® 4.0以降対応となっているんですが、

4.0以降対応であっても機器の仕様によっては使用できないものもあります。

どうだろう？

まあ、ペアリングしてみれば分かりますよ。やってみましょう！

了解！

まず、使用する心拍計を装着して電源 ON をにします！

電源は ON です！

わくわく

本機の起動後、メニューから「センサーチェック」をタッチし、「使用デバイス」を「心拍計」に切り替えます。

すると本機周辺の使用可能な心拍計の検索がはじまります。

使用可能な心拍計の名前が画面に表示されたら、それを選択してペアリングを…

あ…「使用可能なデバイスが見つかりません」のメッセージが…

よし、もう一度！

あゝ残念ですが…

那須さんのスマートウォッチは本機で使えないようですね。

あああああ！

とひあえず、私が持ってきている心拍計の説明を続行します！

センサーチェック画面で心拍計のデバイス名と心拍数が表示されれば、ペアリング成功です！

ペアリング可能な心拍計一覧が表示されたら、心拍計を選択して、決定をタッチ。

「ペアリング中」の表示がでます。

決定

選択

決定

ペアリング中…

成功！

成功！

まあ、私はトレーニング室の担当で、自分がトレーニングするわけではないので、

ノーダメージですよ

パワーマックスでスマートウォッチが使えなくてもぜんぜん悔しくありませんから…

フフフ… V3 CONNECT は心拍数をベースとしたトレーニングを行うのにも便利なんですよ。

えっ？

何ですか！

キラーン！



例えば、200回転超えたら赤く光らせるとか、心拍数140 bpm ~ 180 bpmの範囲だと青く光らせるとか。

赤ランプ！

200回転超えた！

あ、範囲がわかるんだ！

まずは、インジケータランプの説明が必要ですね。

インジケータランプは、テストやトレーニング中の心拍数、回転数、パワーの値に合わせて点灯させることができます。

最大7色まで使用可能で、ランプの色で目標値に到達したことや、目標とする範囲を維持していることが分かるようにできるんですよ。

V3 CONNECTから追加された「インジケータランプ」と心拍計を組み合わせたことでできるトレーニングなんですが…説明聞きませう？

イヤ、イヤセンサーでもできるならお願いします！

できます！

この表の値を、インジケータランプの設定に落としこめば「心拍ゾーン」に基づくとトレーニングが可能なんですよ。

ゾーン	運動強度	心拍数(%)	目的
1	very easy	50~60	ウォームアップ
2	easy	60~70	脂肪燃焼
3	moderate	70~80	有酸素
4	hard	80~90	無酸素
5	very hard	90~100	最大強度

活用範囲が広がる！

「最大心拍数を100%として、目的の運動強度にするには、何%の心拍数に保つ必要があるか」というもので、目的に合わせて、この表の範囲でトレーニングを実施すると、効果が期待できるとされています。

心拍ゾーンとは…

で、このインジケータランプ機能を「心拍ゾーン」という考え方に基いて設定すると、さまざまな目的に応じた使い方ができるんです。

V3は、イヤセンサーで脈拍を検知して設定値になったらブザーを鳴らせますけど、インジケータランプは一つの設定値でも範囲でもアラームを出せる機能なんです！

複数の条件でアラームを設定する場合はランプで行った方が分かりやすいですね。

220 - 年齢

↑を目安に入力すると良いですよ。

名簿ファイルを使用する場合はファイルから最大心拍数を呼び出せますが、使用しない、もしくはファイル内に記載がない場合は、自分で入力します。

最大心拍数がわからない人は、

この画面で「心拍数」を選択して、まず最大心拍数を設定します。

今回は左右のランプ共に「心拍数」に設定します。そして「しきい値」設定」ボタンをタッチ。

「メニュー」画面↓「デバイス設定」ボタン↓「LED点灯設定」ボタンをタッチします。

では、早速インジケータランプの点灯設定をしましょう。

ご心配なく！例によって設定方法を詳細に解説した動画がここにあります！

解説動画 Vol.3 を見てね!

<https://konami.jp/3JwkKgk>

良いですね！

パワーマックスをよりいっそう活用できそう！

あ、しまった！

×モ取つてない！

目的別の点灯色はこうなりました。

しきい値	色	目的
50%	紫	ウォームアップ
60%	青	脂肪燃焼
70%	水色	有酸素
80%	緑	無酸素
90%	黄	最大強度
100%	赤	最大強度

脂肪燃焼目的のトレーニングならランプが青色に点灯する状態を維持するようにトレーニングすれば良いということになります。

点灯しきい値の入力欄に先ほどの表を落とし込みます。単位は%です。すると…ほげこの通りこれで設定完了です。

商品に関するお問い合わせ

ホームページからお問い合わせ

お電話でのお問い合わせ **0570-000-573**

【受付時間】 平日 10:00 ~ 18:00 (土・日・祝休日・年末年始を除く)  
※受付時間は変更になる場合がございます。

販売代理店

2024.12