

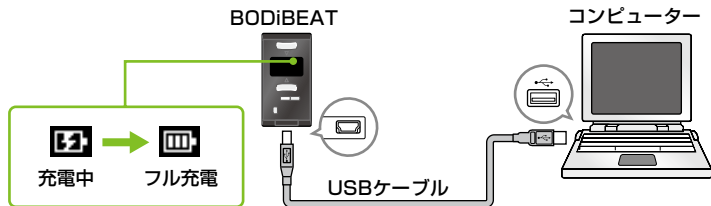
# START-UP GUIDE

## スタートアップガイド

付属CD-ROM内には、BF-1取扱説明書(PDFファイル)が収録されています。BODiBEATの機能の詳細を説明していますので、さらに詳しい使い方を知りたい場合にご活用ください。本機のご使用前に、取扱説明書またはクイックガイドに掲載されている「安全上のご注意」を必ずお読みください。

# 1

## BODiBEATを充電する



曲の転送方法については、付属CD-ROM内に収録されているBODiBEAT Station取扱説明書(PDFファイル)をご覧ください。

# 2

## 初期設定をする

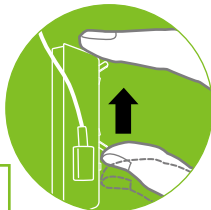
画面にしたがって、初期設定を行ないます。

### 基本操作

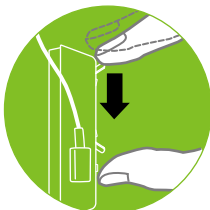


電源

戻る (カーソル/値)

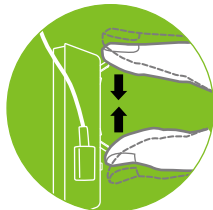


アップ



ダウン

(カーソル/値)

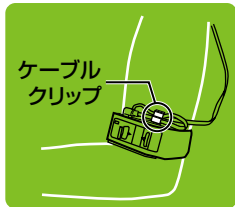


選択/決定

# 3

## 左腕にアームバンドを装着する

### ケーブル固定



# 4

## イヤフォンと脈拍センサーを装着する

1

イヤフォンケーブルを耳の上にかけます。



2

イヤフォンを耳に入れます。



3

左の耳たぶに、脈拍センサーをつけます。



4

ケーブルの  
スライダーを  
頭の方に  
移動します。



## 5

## 自由なペースで運動する—フリーワークアウトモード

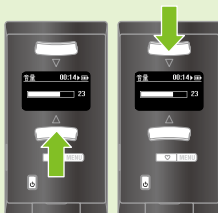
フリーワークアウトモードをスタートさせ、一定ペースでウォーキング/ジョギングを行なうと、運動ペースに合った曲が再生されます。

### 再生/一時停止



同時押し

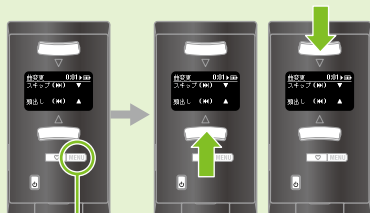
### ボリューム調節



アップ

ダウン

### 曲の変更



[MENU]を押す

曲の先頭へ

次の曲へ

### 停止



同時長押し  
(2秒以上)

### こんなときは？

脈拍センサーをつけているのに「心拍数計測エラー」が表示される

- ・ 耳たぶを揉んでみてください。
- ・ 脈拍センサーをつける位置を変えてみてください。
- ・ 脈拍センサーのレンズ(検出部)がよごれていたら、乾いた柔らかい布でふいてください。

一定のペースで走っているのに曲が頻繁に切り替わる

- ・ アームバンドで本体を上腕にしっかり固定してください。不安定だと正確なペースを検出できません。
- ・ 「各種設定」→「ハードウェア設定」→「センサー」→「ペースセンサー」で感度を「低感度」に変更してみてください。