



Tempo

VT3

スマートフィットネスウォッチ

説明書



ご使用前に取扱説明書を必ずお読みください。今後参照するように、大切に保管してください。

パッキングリスト



VT3



充電ケーブル

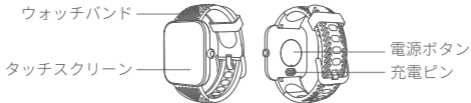


交換用ウォッチバンド



説明書

製品概要

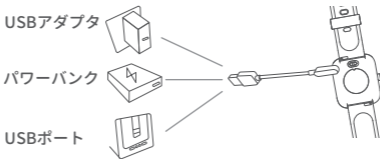


■ 使用開始

1. スマートウォッチの充電

ステップ1: 「充電ケーブル」のUSB端子をUSBアダプタ、充電器、またはUSBポートに差し込みます。

ステップ2: 「充電ケーブル」のもう一方の端を持って、充電ケーブルが時計の磁気を引き寄せられるまで、時計の背面にある「充電ピン」に近づけて保持します。

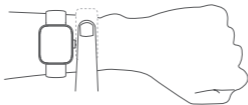


🔊 注意:

「充電ケーブル」が時計背面の「充電ピン」に引きつけられない場合は、ケーブルの向きを変えてください。

2. スマートウォッチの装着

- データをより正確に計測するために、手首の骨の下から指一本の幅でウォッチを装着することをお勧めします。
- ウォッチが肌に密着し、移動中に上下に動かないように注意してください。



3. スマートウォッチバンドの交換

ステップ1：

時計を裏返して、「クイックリリースレバー」を内側に回し、元のストラップを引き離します。



ステップ2：

別のウォッチバンドをウォッチのノッチ（切れ込み）に「クイックリリースピン」をスライドさせてから、クイックリリースレバーを内側に押し込み、ウォッチのバンドのもう一方の端を所定の位置にスライドさせます。



ステップ3：

クイックリリースピンの両端とも時計の穴にしっかりと差し込まれたら、クイックリリースレバーを離します。



4. 電源オン/オフ

「電源キー」を3～4秒長押しして電源を入れ、言語を選択します。

「電源キー」を2～3秒長押しして、画面上の「シャットダウン」をタップするとウォッチの電源が切れます。

•電源キー機能

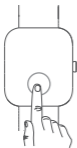


電源キー

	長押し	短く押す
オン/オフ	オン/オフ	画面が点灯される
現在のエクササイズを一時停止する	現在のエクササイズを一時停止する	前の画面に戻る
動きを終了させる（プールモードとオープン水域モードの場合）	動きを終了させる（プールモードとオープン水域モードの場合）	エクササイズを続ける（プールモードとオープン水域モードを除く）
		表示画面の切り替え

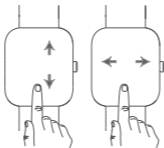
5. タッチナビゲーション

タップ



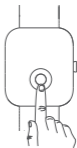
画面をタップしてオプションを選択することまたは確認することができます。

スライド



縦または横にスライドさせて、すべてのパネルを表示します。

長押し



ホーム画面を長押しすると、ウォッチフェイスの変更が始まります。

基本操作

1. スマートウォッチの機能概要

- ホーム画面の下から上にスワイプすると、「消費カロリー」、「立つ」、「歩数」、「測定中」、の間の画面が切り替わります。
- ホーム画面で左右にスワイプすると、ウォッチのすべてのアプリと18のエクササイズモードが表示されます。





心拍数

心拍数をチェックするための心拍数テストを行います。



心臓の健康

心臓の健康状態をチェックします。アプリでテストデータを確認してみます。



ストレス

ウォッチのプロンプトに従って、自分のストレスレベルを確認してください。



SpO2

赤血球が運ぶ酸素の量を計測します。通常の測定値は90～100%です。



科学的睡眠

8:00PM-9:00AMの間に睡眠の質を計測します。



メッセージ

Bluetoothでウォッチとアプリを接続すると、新しいメッセージを受信時、ウォッチにメッセージの内容が表示されます。



時計アラーム

アプリ上でアラームを設定すると、ウォッチが光って振動してお知らせしてくれます。



ストップウォッチ

「周」をタップして移動中に持続時間を計測し、周回数（ラップ）を記録します。



タイマー

時間間隔（インターバル）を選択するか、新しい時間間隔をカスタマイズすると、ウォッチはあらかじめ設定された時間間隔でカウントダウンを開始します。



コンパス

ウォッチを水平に置いて方向を決めます。



設定

クリックして文字盤の変更、明るさの調整、Bluetoothの名称とバージョンの確認、ウォッチを工場出荷時の設定に戻すことができます。

エクササイズ



ランニング



ハイキング



山登り



サイクリング



エアロビクス



バスケット
ボール



バドミントン



サッカー



ダンス



ヨガ



ロープジ
ャンプ



シットアップ



バレーボール



テニス




卓球



スケート

操作

ステップ1:好きなエクササイズを選択し、「スタート」をタップします。

ステップ2:「電源キー」を長押しして一時停止し、をタップして続けます。

ステップ3:左にスワイプして「運動を終了しますか?」メニューを表示し、「終了」を選択します。

ステップ4:画面を上をスライドさせるとモニターデータが表示されます。

ステップ5:左にスワイプしてホーム画面に戻ります。



プールモード



オープン水域

ステップ1：エクササイズを選択して、「スタート」をタップします（「プールモード」の場合は「プールの長さ」を最初に入力します）。

ステップ2：「電源キー」を長押しして一時停止、短く押しして再開、長押しして終了して監視データを表示します。

ステップ3：左にスワイプしてホーム画面に戻ります。

2.VIRMEEアプリでの操作

「VIRMEE」アプリの最新版で説明書を更新していきますので、最新の説明書は「www.virmee.com」にアクセスしてください。

① アプリのダウンロードとインストール

「App Store / Google Play」から(VIRMEE)検索してダウンロードするか、または直接QRコードをスキャンしてください。



iOS 10.0以上



Android 5.0以上

② ウォッチとモバイルデバイスのペアリング

ステップ1: ウォッチの電源を入れ、左/右にスワイプして「設定」を選択し、「デバイス情報」をクリックすると、ウォッチのBluetooth名が表示されます。

ステップ2: モバイルデバイスでBluetoothを有効にします。

ステップ3: モバイル端末でVIRMEEアプリを開き、アカウントを登録します。

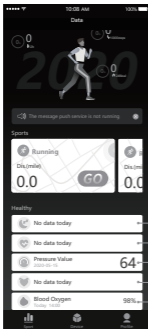
ステップ4: アプリの指示に従ってプロフィールを作成します。

ステップ5: モバイル端末で、「デバイス」>+>「再検索」をタップして、「VIRMEE_XXXX」をタップして接続しましょう。

🔊 ご注意：

- Android端末をお使いの方は、位置情報アクセスを有効にしてください。
- ウォッチの情報を同期させるためには、すべての権限を有効にしてください。
- モバイル端末とのペアリングは一度に1台のみとなります。

3 アプリの機能概要



- ① モニタリングされた睡眠データ
- ② モニタリングされた心拍数データ
- ③ モニタリングされたストレスデータ
- ④ モニタリングされた心臓の健康データ
- ⑤ SpO2

モバイル端末の「デバイス」をクリックすると、ウォッチ機能の詳細が表示されます。

ダイヤルを変更

タップしてカスタマイズし、ダイヤルを変更します。

アラーム

タップしてアラームを追加/管理します。

座りすぎりマインダー

長時間座っているときにタップして、座りっぱなしのリマインダーを設定します。

スマートリマインダー

着信やメッセージのアラートを受信するためにオンに設定します。

カメラ撮影

この機能を有効にしてから、ウォッチをタップして写真を撮り、デバイスに保存します。

時間形式

12時間モードと24時間モードを切り替えます。

日付形式

日付の書式を月/日と日/月の間で切り替えます。

測定単位

エクササイズときの測定単位を設定します（ランニング、ハイキング、プールモード）。

言語切替

ウォッチの言語を変更します。言語を選択したら、右上の保存をタップします。

振動りマインド

着信、アラーム、座りっぱなしなどのバイブレーションアラートとサイクルを設定します。

手首点灯ジェスチャー

この機能を有効にすると、設定された時間内に手首を反転させるとウォッチが点灯します。

明るい画面時間

ウォッチがオフになる時間帯を設定します。

邪魔しないでください

ウォッチを無音にして振動を停止させる時間帯を選択します。

自動的に心拍数測定

この機能を有効にすると、10分ごとに心拍数をチェックしてくれます。

心拍数ガイダンス

さまざまなカテゴリのアラートの範囲を設定し、心拍数データが設定値以下または設定値以上になるとウォッチが振動します。

装着方法

右/左手首にウォッチを装着して右/左を選択します。選択を間違えるとデータにエラーが発生します。

運動項目の自動認識

オンに設定すると、ウォッチは自動的にあなたが行っている動きを認識し、エクササイズインターフェイスに入ります。

ファームウェアアップグレード

お使いのウォッチのファームウェアのバージョンを確認し、新しいバージョンが出たらアップデートします。

ファームウェアアップグレード

お使いのウォッチのファームウェアのバージョンを確認し、新しいバージョンが出たらアップデートします。

- ファームウェアのバージョンをアップデートする前に、バッテリーのレベルが50%以上になっていることを確認してください。
アップデートに失敗する可能性がありますので、アップデート画面を終了しないでください。

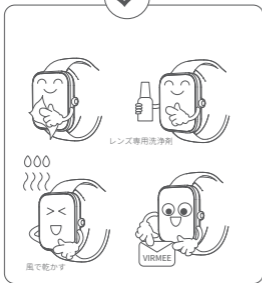
接続解除

タップしてモバイル端末からウォッチのリンクを解除し、同期メッセージを停止します。

仕様

モデル	VT3
スクリーンサイズ	1.3 inch
解像度	240 x 240
電池の種類	170mAhリチウムポリマー電池
入力電圧	DC 5V
入力電流	< 0.3A
Bluetoothバージョン	BT5.0
動作温度	0-40°C/32-104°F

メンテナンスとケア



顧客サポート

日本

: support.jp@virmee.com



@Virmee



www.virmee.com