











Application Guide
アプリケーションガイド

目次

・ ご使用する前に		1
・ iriver on 基本情報入力		2
・ iriver on 設定メニュー		3
・ iriver on 補正テスト		4
・ ワークアウト前の準備		5
ワークアウト目標の設定		
ワークアウトの選択		
ワークアウト時の音楽再生		
・ ワークアウトアウトを開始する		8
ワークアウトの開始と画面表示		
ワークアウト中にボイスフィードバックについて		
・ ワークアウトの結果		10
ワークアウトの結果を確認		
・ その他の機能		12



ご使用する前に

STEP1

本製品をご使用前にアプリケーションをご使用のスマートフォンよりダウンロードしてください。

- iOSの場合：APP Storeを起動し検索機能から「iriver on」と入力し検索してください。
- Androidの場合：Playストアを起動し検索機能から「iriver on」と入力し検索してください。

検索が完了したら、ダウンロードを開始してください。ダウンロードが完了した事を確認してください。

STEP2

スマートフォンとiriver on (デバイス)との接続

- ①スマートフォンのBluetoothをONにしておきます。
- ②iriver ONの電源を長押しします。青→紫になるまで押し続けます。
- ③スマートフォン側でiriver ONを発見したら接続します。
- ④接続が完了したら、「iriver ON」のアプリを起動します。



iriver onアプリを起動し基本設定を入力しましょう！

1-1 個人情報を設定する。

ワークアウトを開始する前に、アプリを起動しユーザー情報及び計測単位を入力します。

入力されたユーザー情報をもとに運動データを計算します。

■個人情報の入力

- ・ Facebookにサインイン : Facebookへiriver onのデータをアップできます。※サインインを行わなくてもご使用できます。
- ・ 生年月日 / 身長 / 体重 / 性別 / 計測単位 の情報を入力します。

※ユーザー情報を入力しないと正確な運動結果が得られないことがあります。

1-2 Facebookとの連動設定

Facebookにログインすると、ワークアウト結果をFacebookへ登録することができます。※「Setting⇒ユーザープロフィールをタッチ」⇒Facebookにサインインをタッチしログインしてください。

・ 自動共有設定項目

移動距離/運動時間/消費カロリー/心拍数/ペース/速度/高度/ケイデンス（自転車のペダル回転数）

これらの項目は項目別に共有をオン/オフで切替えられます。





STEP2: iriver On 設定メニュー

2-1 設定メニュー（画面右下「SETTINGS」タブをタップ）

- ボイスフィードバック：運動時、音声によるさまざまなフィードバックを提供します。
 - ・オン/オフ切換え
 - ・言語選択：日本語/英語/韓国語/中国語から選択
- ワークアウト(運動)の方法：iriver Onを、より効果的に使用する方法を説明します。
- 初心者ガイド：運動に必要な基礎的な情報を説明します。
- すべてリセット：設定を初期化します。

※初期化はすべての運動の記録とパワーソングリストが削除されます。
※アプリケーションの更新により、イメージが変更する場合があります。

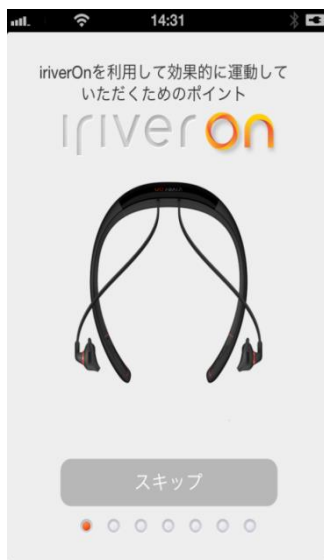
設定メニュー



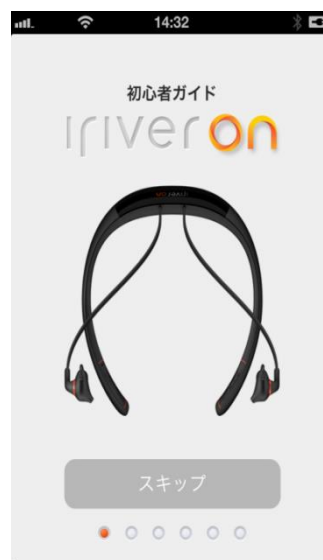
ボイスフィードバック



ワークアウトの方法



初心者ガイド



すべてリセット





STEP3: iriver On 補正テスト

3-1 フィットネステスト

ウォーキング・ランニング時の歩幅や最大酸素摂取量、安静時での心拍数などを計測します。
このテストを行うことによって、運動時の計測がより正確になります。

- ・ **ウォーキング距離補正**：実際のウォーキングの歩幅に合わせて、iriver onの距離計測を補正する機能です。
 - ・ **ランニング距離補正**：実際のランニングの歩幅に合わせて、iriver onの距離計測を補正する機能です。
 - ・ **ロックポートテスト**：体力の指標である最大酸素摂取量（VO2max）を計測します。
 - ・ **安静時の心拍数**：運動前の通常時での心拍数を計測します。
- ※フィットネステストには、*iriver On*を装着し実施ください。

フィットネステスト



ウォーキング距離補正



ロックポートテスト



安静時の心拍数





4-1 ワークアウト目標の設定

ワークアウトの目標設定を行えます。

ホーム画面にある「セットアップ」ボタンをタップしてください。

セットアップ

- ・目標設定：心拍数/移動距離/運動時間/消費カロリーのいずれかをワークアウトの目標に設定できます。

心拍数：ウォーミングアップ・脂肪燃焼・有酸素運動・無酸素運動の中から選択。**※iriver onの装着が必要です。**

※各項目の詳細は「SETTING→ワークアウトの方法」→STEP2「心拍数に基づくトレーニングゾーン知る」をご確認ください。

移動距離：目標とする距離を入力

運動時間：目標とする運動時間を入力

消費カロリー：目標とする消費カロリーを入力

※運動目標設定の心拍数の設定はiriver On製品との接続時のみ設定が可能です。





4. ワークアウト前の準備 –ワークアウト（運動）の選択

4-2 ワークアウトの選択

セットアップ→ワークアウトボタンを押し、あなたがワークアウトを行う種類を選択します。

ワークアウトの選択：ワークアウトによって運動の強度が異なり、代謝量の差がありますので正確な結果を得るためにワークアウトを選択します。

ワークアウトの種類：ウォーキング・ウォーキングトレッドミル・ハイキング・ランニング・ランニングトレッドミル
サイクリング・サイクリングマウンテンバイク



アクティビティー一覧から
ご自分が運動する種類を
選択してください。

※運動をする際は必ず交通ルールを守り行ってください。

4-3 ワークアウト時の音楽再生

ワークアウト時に再生する音楽設定を行います。

「ホーム画面⇒セットアップ⇒ミュージック」をタッチ。

- ・ **プレイリスト** : iPhoneおよびiTunesで作成したスマートフォン内にあるプレイリスト内の音楽を再生します。
- ・ **全曲シャッフル** : スマートフォン内にある楽曲を全てシャッフルして再生します。
- ・ **プレイ中** : iPhone側で再生していた最後の曲を再生します。
- ・ **音楽再生しない** : ワークアウト中に音楽再生しません。
- ・ **パワーソング設定** : 特にテンションを上げるための楽曲をあらかじめ選択し、再生します。



5-1 ワークアウトの開始と画面表示

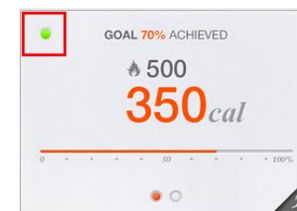
ホーム画面に「スタート」ボタンを押すと、ワークアウトが開始されます。
開始すると画面が切り替わり、4画面構成となります。

- ①音楽再生画面：セットアップで設定した音楽ファイルの再生画面
- ②ホーム画面：ワークアウト種類・経過時間・目標項目・目標達成度（%）・心拍数
※心拍数表示はiriver On接続時のみとなります。
- ③詳細画面：ワークアウト種類・目標達成度（%）・心拍数・ペース・速度・消費カロリー・移動距離
- ④地図表示：現在ワークアウト中のルートを確認することができます。
・地図上の緑色の●はワークアウト開始地点。赤色の●は終了地点となります。
・地図上に表示されるハート型のアイコンは、心拍数の変化を示します。

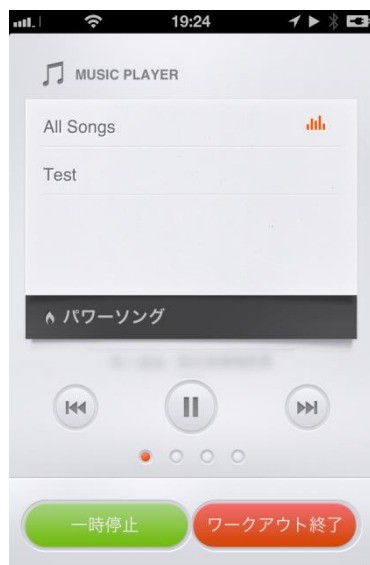
※心拍数表示はiriver On接続時のみとなります。

※iriver Onとの接続確認は、ホーム画面/詳細画面時の左側の小さな●が緑色で表示されます。

接続が切断されると、緑色からグレーに変わり、Bluetooth接続が必要な場合は赤色で表示されます。



音楽再生画面



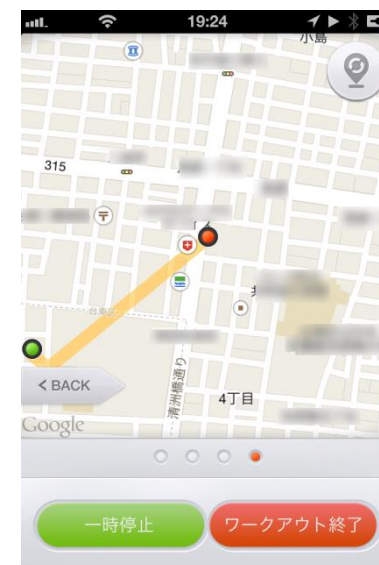
ホーム画面



詳細画面



地図画面





5-2 ワークアウト中にボイスフィードバックについて

ワークアウト中は現在の心拍数がどの状態なのか、音声にて案内してくれます。

※river onデバイスを使用した場合のみ有効です。

ウォーミング

最大心拍数の50～60%

普通に歩いているくらいのペースで十分です。

脂肪燃焼

最大心拍数の60%～70%の範囲

軽いジョギングくらいのペースです。

人によっては、早歩きでもこの範囲に入ります。

心臓血管系の持久力向上

最大心拍数の70%～80%

有酸素運動のペースです。少し早めのジョギングペースです。

運動能力の向上

最大心拍数の80～90%

ランニングのペースです。

アスリートを目指す方はこのペースでの持続がおすすめです。

レッドゾーン

最大心拍数の90%～100%

アスリートの方でない限り、ペースが速すぎるので抑え気味にすることをお勧めします。

6-1 ワークアウトの結果を確認

ワークアウトを終了すると、運動した結果（ワークアウトサマリー）が保存され表示されます。
ワークアウトサマリー表示時にFacebookへ共有することが可能です。

HISTORY画面

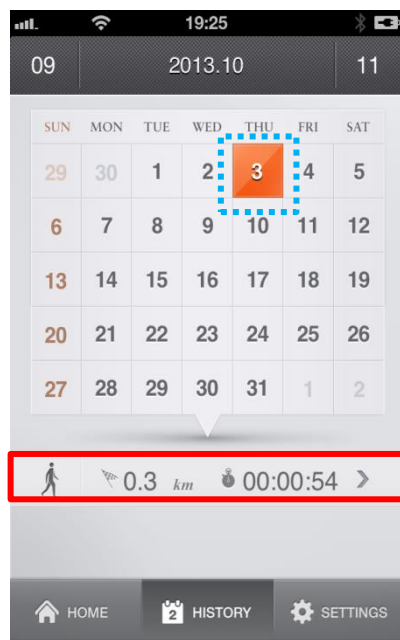
ワークアウトサマリー画面の左上にある「←」を押すとHISTORY画面に切り替わります。
過去のワークアウトサマリーが閲覧できます。

画面上半分がカレンダー表示となり、ワークアウトした日付けがグレー表示になります。
グレー表示している日付けをタップすると、その日にワークアウトした履歴が画面下に表示されます。
履歴リストから確認したいワークリストをタップします。
画面が切り替わり、ワークアウトサマリーが表示されます。

■ワークアウトサマリー画面

ワークアウトサマリー画面は運動を行った結果を表示します。

目標達成度・心拍数・目標設定との比較・平均ペース・消費カロリー・平均速度・日付け・地図





6. ワークアウトの結果

詳細画面への移動

ワークアウトサマリー画面下に表示している地図上にある虫眼鏡アイコンをタップしてください。タップすると地図画面に切り替わります。地図画面上にある「GRAPH」アイコンをタップすると各項目のグラフが表示されます。

6-2 ワークアウト結果のグラフを確認する

ワークアウト終了後のグラフで、各項目の結果を確認することができます。

- ・ペース：速度に対して、1kmに達するのにかかる時間（分）を示す。
- ・心拍数：時間単位の心拍数の数値を表示
- ・速度：毎時の移動距離を表示
- ・高度：海拔を基準（=0）に運動区間の高さを表示
- ・ケイデンス：SPM（Step Per Min） 毎分歩数を表示



ペース

心拍数

速度

高度

ケイデンス





STEP7: その他の機能

統計表示の設定

ホーム画面上部にある統計表示をタップすると、表示変更ができます。

- 統計の種類：総計か平均を選択
- 情報の種類：心拍数・移動距離・消費カロリー・運動時間から選択
- 継続期間：1日/1週間/1ヶ月/3ヶ月/6ヶ月/1年



ミッションメダル

設定した目標を達成するたびに、メダルが与えられます。



Facebookに記録を共有する

ワークアウトの結果をFacebookと連動して友人と共有することができます。

SETTING→ユーザープロフィール→名前→情報共有の設定から共有するワークアウトの結果を選択できます。



すべてリセット

ワークアウト履歴やユーザー情報を消去します。

