

MicroFit(CMF-1000WB)
EMS TRAINING DEVICE
アプリケーションユーザーマニュアル

目 次

1. アプリケーションの基本仕様
2. メニューの構成
3. 製品の構成
4. 画面構成及び動作の説明

1. アプリケーションの基本仕様

この文書は、「膝リハビリ用EMSユーザーマニュアル」であり、(株)Cellumed社の「無線低周波刺激機」とBluetoothウースにより連動して操作するためのアプリケーションユーザーマニュアルです。

本アプリケーションはAndroid 5.0(Lollipop)未満のバージョンでは互換性を保証いたしません。Android 5.0(Lollipop)とAndroid 6.0(Marshmallow)で正常に動作することを確認済みです。

本アプリケーションは、個人ユーザー用です。1名のユーザーに関するトレーニング情報のみを記録・保存します。

2. メニューの構成

| | | | |
|-------------------------|-----------|--------------|------------------------|
| A Loading (初期画面 I) | | | |
| A1 BT 接続画面 (初期画面 II) | B メインメニュー | B1 トレーニングプラン | B11 フィットネス |
| | | | B12 背筋強化 |
| | | | B13 体力向上 |
| | | | B14 体型改善 |
| | | | B1X ユーザー トレーニングプラン |
| | | B2 プログラム | B21 パルス適応 |
| | | | B22 強化-基本 |
| | | | B23 強化-上級 |
| | | | B24 新陳代謝 |
| | | | B25 筋肉弛緩 |
| | | | B2X ユーザー プログラム |
| | | B3 お気に入り | B3X お気に入り トレーニング/プログラム |
| | | B4 設定 | B41 プログラム管理 |
| | | | B411 プログラムの登録 |
| | | | B412 プログラムの変更 |
| | | | B42 トレーニングプラン管理 |
| | | | B421 トレーニングプランの登録 |
| | | | B422 トレーニングプランの変更 |
| | | | B43 お気に入り管理 |
| | | | B44 トレーニングデータ抽出 |
| | | | B45 初期化 |
| | | | B46 情報 |

[画像1] アプリケーションメニューの構成

アプリケーションのメニュー画面は、[画像1]のようになっています。




各メニューは画面上のBackボタン、またはアンドロイドのBackボタンをタップすることで以前の画面に戻ることができます。

B1Xは、複数になることも可能で、追加したトレーニングプランによって動的に追加されます。

B2Xは、複数になることも可能で、追加したプログラムによって動的に追加されます。

B3Xはユーザーが追加した「お気に入り」によって複数になることも可能で、最大6つまで可能。

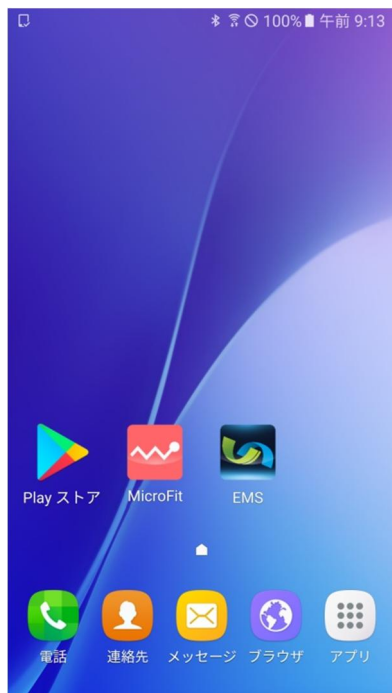
3. 製品の構成

| 構成品名 (数量) | 形状 | | |
|-----------------------------|---|-------------|--|
| <p>機器 本体 (1)</p> |  | | |
| <p>充電器 及び バッテリー</p> |  | <p>スタンド</p> |  |

4. 画面構成及び動作の説明

4-1 実行及び接続

アプリケーションを実行する前に「無線低周波刺激機」と接続するため、ブルートゥースをオンにします。



[画像1] アプリケーションの起動画面およびロゴ

[画像1]はアプリケーションの起動時に表示されるロゴ画面で、しばらくしたら自動的に消えます。



[画像2] 権限要請画面

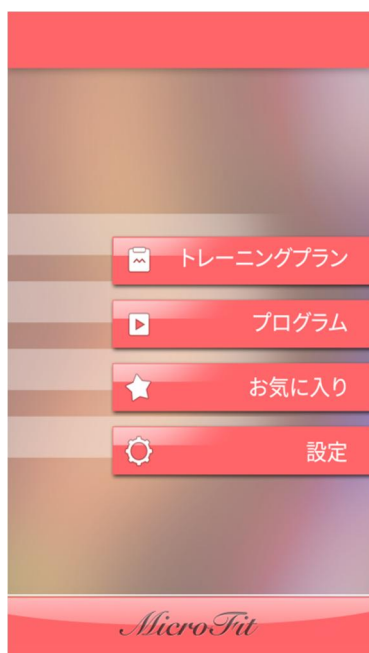
アプリケーションを初めて実行する際、Android 6.0以上では[画像2]のように権限を要請します。
位置情報へのアクセス権限はブルートゥースを使用するために必要で、
メディアとアドレス帳へのアクセス権限はデータの保存と送信のために必要な権限です。



[画像3] ブルートゥース接続画面

[画像3]はブルートゥース接続画面です。初めて「装置検索」をタップすると、2つめの画像のように接続できるデバイスが表示されます。該当する装置をタップして選択(グレー色になる)した後、下の「接続」ボタンをタップしてメインメニューに移動します。

4-2 メインメニュー



[画像4]はメインメニュー画面です。この画面では「戻る」機能は使用できません。アンドロイドのBackボタンをタップすると終了確認場面が現れ、そこでもう一度Backボタンをタップするとプログラムが終了します。

「トレーニングプラン」は、もともと入力されているトレーニングプラン及びユーザーが追加したトレーニングプランの中から選択し、定められたトレーニング種目を順序どおりに行うことができるメニューです。

「プログラム」は、低周波刺激機の刺激機能を使用するためのメニューです。時間によって強度や周波数などを変えてプログラムを行うことができます。

[画像4] メインメニューの画面

「お気に入り」は、トレーニングプランやプログラムのうちよく使用する項目を追加する機能です。最大6つまで追加することができます。

最後に、「設定」ではプログラムやトレーニングプランを登録または削除したり、お気に入りの変更やトレーニングデータの抽出、初期化などを行うメニューに移動できます。

4-3 トレーニングプラン



[画像5-1]



[画像5-2]



[画像5-3]

トレーニングプランには基本のトレーニングとして、フィットネス、背筋強化、体力向上、体型改善などが登録されています。

設定でユーザートレーニングを追加すると、[画像5-2]のようにメニューに追加されます。追加数が多い場合には[画像5-3]のようにスクロールして確認することができます。

4-3-1 詳細トレーニング画面

「トレーニングプラン」から各トレーニングをタップすると該当するトレーニングの画面に移動します。



〔画像6-1〕



〔画像6-2〕



〔画像6-3〕

上の画像は、それぞれの詳細トレーニング画面です。

上部画面で、ユーザーが見てその通りに行うことができるよう、トレーニングの手本を表示します。

時間経過とともにセットが進行することで、画面が転換します。

中央に表示される時間は残り時間です。トレーニングの進行とともに総トレーニング時間から1秒ずつ減少します。

時間の下に表示されるリストは、胸部/腹部/腕/背中/腰/ヒップ/脚に対する低周波刺激の強度を示しています。

「-/+」のボタンをタップして信号の強度を調節できます。また、上下にスクロールすると各部位の強度を確認できます。

最後に、一番下のボタンは「スタート」と「ストップ」を現わしています。トレーニング中に「ストップ」をタップするとトレーニングが終了し、トレーニング時間がデータとして保存されます。

トレーニング中には左上のBackボタンは無効化されますが、アンドロイドのBackボタンをタップするとストップすると同時に以前の画面に移動できます。

また、トレーニング中にホームボタンをタップしてアプリケーションが中断した場合、トレーニングはストップしたのと同じ状態になります。

4-4 プログラム



[画像7-1]



[画像7-2]

プログラムには、基本として設定された5つのプログラムが入力されています。

設定からユーザープログラムを追加できます。ユーザープログラムは基本プログラムの下に追加されます。

[画像7-1]は基本プログラムです。

[画像7-2]はユーザープログラムを追加した際の画面です。

4-4-1 詳細プログラム



〔画像8-1〕



〔画像8-2〕

詳細プログラム画面も、トレーニングプラン画面と同じように下の方に「スタート」「ストップ」ボタンがあります。

また、上部に動作のための時間も追加されています。

部位別の信号の強度は画面に一度に8つまで表示され、ユーザーが00～99の間で強度を変更できます。

〔画像8-1〕はスタート前のモードで、

〔画像8-2〕はプログラム実行中の画面です。

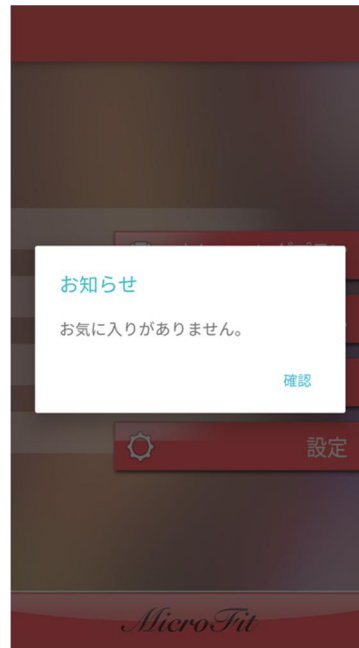
4-5 お気に入り

お気に入りは、設定からお気に入りに追加したトレーニングプランまたはプログラムを一度に見ることができるメニューです。

最大6つまで登録が可能です。



[画像9-1]



[画像9-2]

[画像9-1]はお気に入りに登録された項目が表示されている画面です。

この画面のように、トレーニングプランとプログラムを一緒に登録することができます。

お気に入りに登録した項目がない場合、[画像9-2]のようにダイアログボックスが現れます。

4-6 設定



[画像 10]

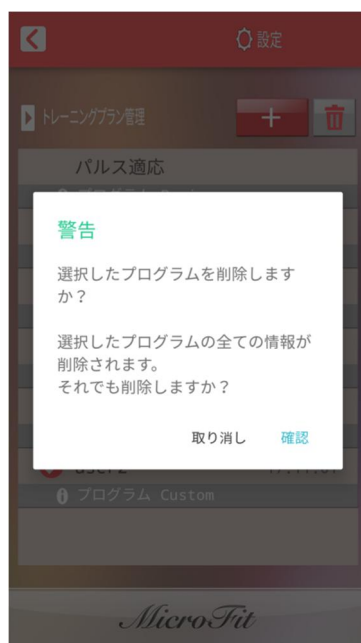
設定メニューは[画像10]のように6つの項目で構成されています。

- 「プログラム管理」からは、プログラムの追加・削除や、情報の閲覧・変更ができます
- 「トレーニングプラン管理」からは、トレーニングプランの追加・削除や、情報の閲覧・変更ができます。
- 「お気に入り管理」からはお気に入り項目の追加・削除ができます。
- 「トレーニングデータ抽出」からは、トレーニングデータを保存して電子メールやカカオトークなどで送信できます。
- 「初期化」は、これまでに保存したトレーニングプラン、プログラム、お気に入り、トレーニングデータなどをすべて削除して初期状態に戻します。
- 「情報」からは、接続している端末のハードウェアバージョンとファームウェアバージョンを確認できます。

4-6-1 プログラム管理



[画像11-1]



[画像11-2]



[画像11-3]

プログラム管理メニューでは、プログラムの追加と削除、そして各プログラムに関する詳しい情報を照会できます。

[画像11-1]のように、個人で追加したプログラムにはプログラム名の前にチェックマークが表示されます。また「プログラム Custom」と表示され、追加した日付を確認できます。

[画像11-2]は削除する時の画面です。プログラム名の前のチェックボックスにチェックを入れ、右上のごみ箱の絵をタップすると「警告」のダイアログボックスが表示されます。「確認」をタップすると、当該プログラムは削除されます。

[画像11-3]はプログラム名をタップした時に現れる詳細情報の閲覧画面です。変更したい時はこの画面から右下の「変更」をタップすることで、当該プログラムの情報を変更することができます。

また、右上の「+」ボタンをタップすると、新しいプログラムを追加できます。

4-6-2 プログラムの登録・変更



[画像12-1]



[画像12-2]

プログラムを新規登録する場合は、プログラム名と運動時間を入力した後、次の項目を入力します。

- 刺激強度
- パルスの動作時間
- パルスの休止時間
- 周波数
- パルス幅
- パルスの上昇時間

[画像12-1]はプログラムを登録する時の画面で、入力は画像のようにスライドまたは数字入力のどちらの方法でも可能です。

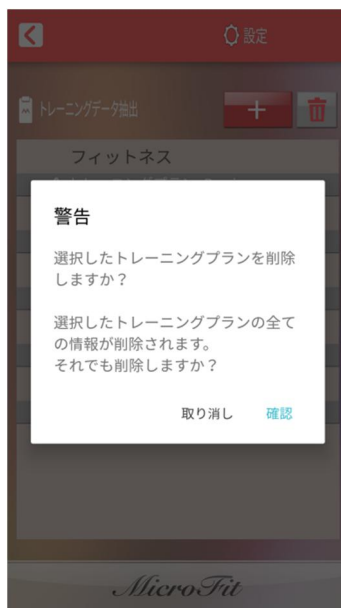
[画像12-2]はプログラムを変更する時の画面で、詳細情報の閲覧画面のダイアログボックスにて「変更」をタップして変更することができます。

変更内容は登録画面と同じです。

4-6-3 トレーニングプラン管理



[画像13-1]



[画像13-2]



[画像13-3]

トレーニングプラン管理メニューでは、トレーニングプランの追加と削除、そしてユーザーが追加したトレーニングに関する詳しい情報の照会ができます。

[画像13-1]を見ると、基本として登録されている4つのトレーニングプランに加え、ユーザーが追加したトレーニングプランがトレーニングプラン名の下に「プログラム Custom」という表示とともに並んでいるのを確認できます。

[画像13-2]は削除する画面です。削除したいトレーニングプランをチェックしてからごみ箱の絵をタップすると削除されます。

[画像13-3]はトレーニングプランに関する詳細情報を照会する画面です。

トレーニングする際、各トレーニング種目に関する情報を確認することもでき、「変更」をタップして各トレーニングプランを変更することもできます。

4-6-4 トレーニングプランの登録・変更



[画像14-1]



[画像14-2]



[画像14-3]

トレーニングプランでは、トレーニングプラン名とともに使用するプログラムを選ぶことができます。

プログラムは、パルスの動作時間が指定されていない「パルス適応」と「新陳代謝」は使用できません。

[画像14-1]のようにトレーニングプランを登録する際、運動時間は1分単位で入力します。

各パルスサイクルにしたがって残りの回数が表示されます。「トレーニング種目の追加」ボタンをタップするとトレーニング種目を新規登録できます。

トレーニング種目は[画像14-2]のようにリストから選ぶことができます。その時、必ず各トレーニング種目の反復回数をあわせて入力します。

反復回数が入力されない場合、「トレーニング種目の追加」ボタンをタップしても、トレーニング種目が追加されません。

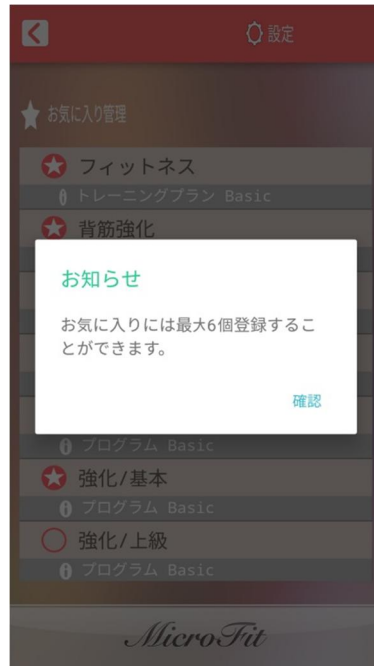
各トレーニング種目名の右横にあるごみ箱の絵をタップすると当該トレーニング種目を削除できます。

[画像14-3]はトレーニングプランを変更する際の画面です。入力項目は登録の場合と同じです。

4-6-5 お気に入り管理



[画像15-1]

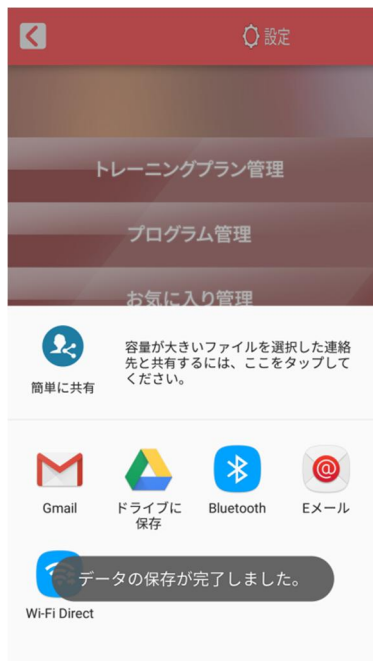


[画像15-2]

お気に入り管理では、[画像15-1]のように有効化されたすべてのトレーニングプランとプログラムを一度に画面に表示します。その中からタップでお気に入りへの登録・削除ができます。

[画像15-2]のように、「お気に入り」には最大6つまで登録できます。

4-6-6 トレーニングデータ抽出

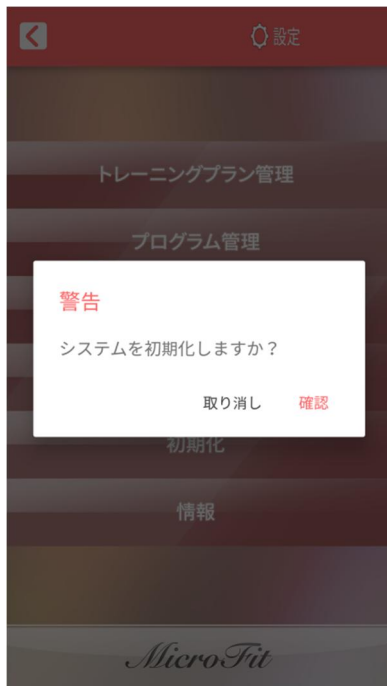


[画像16]

トレーニングデータ抽出メニューをタップすると、携帯電話に保存されている連絡先または他のアプリにデータを送信できます。

データはエクセル形式のファイルで送信されます。開始時間、終了時間、運動時間、トレーニング及びプログラムの種類などのデータが送信されます。

4-6-7 初期化



[画像17]

初期化は、トレーニングデータ、追加したプログラム、トレーニングプランなどのデータを削除し、アプリケーションを初めてインストールした際の状態に戻します。

最初から入力されていたプログラム及びトレーニングは削除されません。

4-6-8 情報



[画像 18]

情報メニューでは、端末のハードウェアバージョンとソフトウェアバージョンを確認できます。