

VL110HR

CONTENTS

1	イントロダクション 注意事項	14	セットアップ:ターゲットゾーンアラームオン/オフ
2	機能/特徴	16	セットアップ: ホイール周長
3	VL110HR図解説明 ヘッドユニット コンポーネント	17	セットアップ:サービスタイマー
5	ボタン機能	18	セットアップ:スピードユニット
7	スクリーン表示順序:バイレベル メモリ	19	セットアップ:時計
8	トルスピード認識方法(T2X モデルのみ)	18	セットアップ:積算走行距離
10	セットアップとプログラミング方法 初期設定 システムチェック	19	セットアップ:スマートライトオン/オフ
11	NOMセットアップ セットアップ:デュアルバイク セットアップ:年齢	20	セットアップ:スマートライトインターバル開始
13	セットアップ:最大心拍数 セットアップ:ターゲットゾーン (上限) セットアップ:ターゲットゾーン (下限)	20	セットアップ: スマートライトインターバル終了 設定終了
		21	システムチェック
		21	プライマリースクリーンモード スクリーン上段モード
		22	SPD/DST
		22	RT/TT
		23	AVG/MAX
		23	SPD*/CAD*

24	スクリーン下段モード 心拍数率
25	CLK/ODO
26	STP/IDS
27	セカンダリースクリーンモード AVG CAD*/MAX CAD* 心拍数メモリー呼び出し
30	その他の特徴 スリープモード オートファイヤアップ
31	スマートライト デュアルバイクメモリ サービスタイマー
32	スピード比較 オーディブルおよびビジュアルアラーム
34	バッテリー消耗警告 画面フリーズメモリ

35	リセット 乗車データリセット ストップウォッチ、中間計測距離リセット オールクリア/トータルリセット
36	トラブルシューティング
38	ケアとメンテナンス
39	ターゲットゾーンとフィットネストレーニング
43	テクニカル仕様
44	保証規定
45	カスタマーサービスセンター

イントロダクション

Vetta VL110HRをお買い上げいただきありがとうございます。すべての機能を活用するためにこのマニュアルを最後までお読み下さい。

注意事項

- ・ Vetta社は自転車販売店でのセットアップを推奨しております。使用方法、セットアップ不良による製品の不具合は保証対象外になりますのでご注意ください。使用方法やセットアップに関してご不明な点がございましたらお買い上げの販売店にお問合せ下さい。
- ・ ヘッドユニット（サイクルコンピュータ本体）+ハートレートトランスミッターは防滴仕様で雨天でのご使用も可能ですが、防水機能はありませんので水中には入れないでください。
- ・ 過度の使用は心臓発作を含む重大な障害を引き起こす恐れがありますので、ご注意ください。人によっては心拍数が安全に適度なトレーニング心拍数にあがらない場合がございます。初めての方は医師の診断を受けてからご使用ください。特に本人もしくは家族に心臓疾患、高血圧患者がいる、本人が40歳以上、糖尿病、高コレステロール、喫煙する、肥満の場合は運動開始前に必ず医師の診断を受けるようにしてください。過度の運動を感じたとき、胸の左から真ん中、首の左側、肩もしくは腕などの痛みや圧迫などの心臓の問題、軽い頭の痛み、冷たい汗、異常な顔面蒼白もしくはめまいなどの症状がでた場合はすみやかに運動を中止し、医師の診察を受けてください。モニターに使用されているシグナルはペースメーカーやその他体内埋め込み型機器に影響を及ぼす恐れがあります。製造元の指示に従い、ご使用前には担当医師にご確認ください。

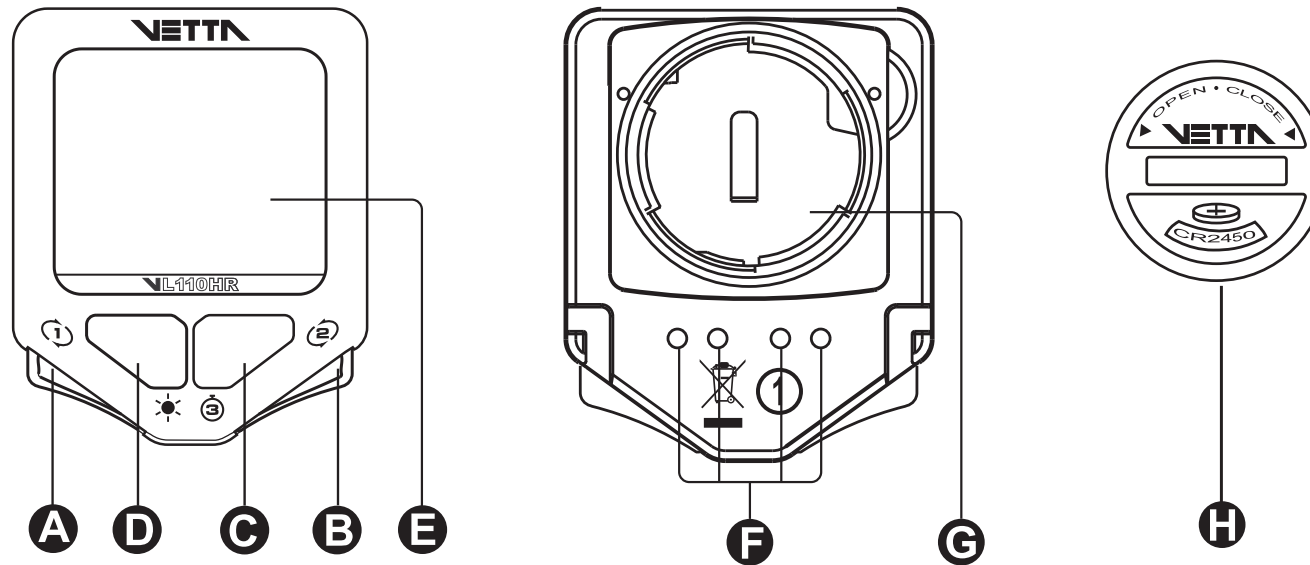
機能 / 特徴

	HD	WL	T2X
スマートシグナル			●
走行 / 平均 / 最高速度	●	●	●
スピード比較	●	●	●
積算走行距離	●	●	●
走行距離	●	●	●
中間距離計測	●	●	●
現在心拍数	●	●	●
平均/最大心拍数	●	●	●
最大心拍数率	●	●	●
EZセット最高/最低心拍数	●	●	●
ターゲットゾーン内外時間	●	●	●
ターゲットゾーン平均心拍数	●	●	●
オーディブルとビジュアルアラーム	●	●	●
ワイヤレス心拍数伝達	●	●	●

	HD	WL	T2X
12/24 時計	●	●	●
ストップウォッチ	●	●	●
走行時間	●	●	●
合計時間	●	●	●
サービスタイマー	●	●	●
デュアルバイクメモリ	●	●	●
画面フリーズメモリ	●	●	●
電池消耗防止スリープモード	●	●	●
電池消耗警告(ヘッドユニット)	●	●	●
電池消耗警告 LED(トルピード)			●
オートファイヤアップ	●	●	●
ナイトライト、スマートライト	●	●	●
走行 / 平均 / 最高ケイデンス			●

VL110HR 図解説明

ヘッドユニット(サイクルコンピューター本体)



Ⓐ ボタン①

Ⓒ ボタン③

Ⓔ メイン画面

Ⓖ 電池ケース

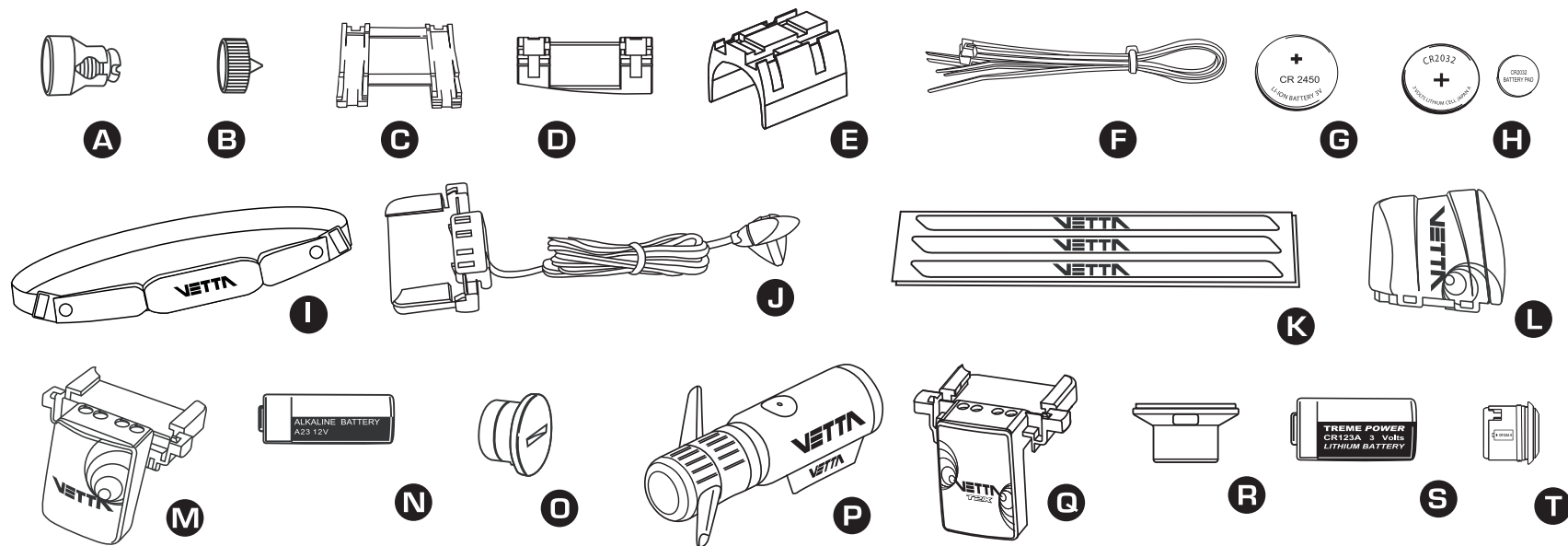
Ⓑ ボタン②

Ⓓ ボタン④

Ⓕ 接触端子

Ⓗ 電池キャップ

コンポーネント



全モデル共通

- Ⓐ スポークマグネット(スピード)
- Ⓑ スペーサー
- Ⓒ ブラケット用ゴムパット
- Ⓓ ライザーバー用ゴムパット
- Ⓔ ワイヤレス用/トルピードシム
- Ⓕ タイラップ
- Ⓖ ヘッドユニット電池(CR2450 3ボルト)
- Ⓗ ハートレートモニタートランスミッター代替用電池パック(CR2032 電池+ラバーシム)
- Ⓘ ハートレートモニタートランスミッター(CR2050 電池内蔵)

VL110HR HD用

- ⓫ ブラケット付き
有線スピードセンサー
- ⓬ ワイヤ固定用テープ

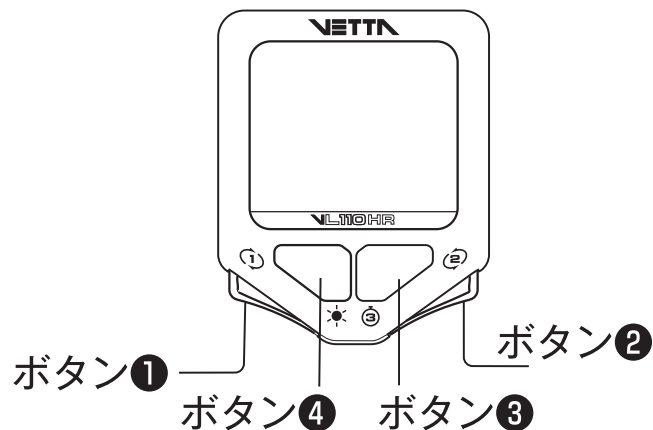
VL110HR WL用

- ⓭ WLワイヤレススピードトランスミッター
- ⓮ WLワイヤレススピード受信マウント
- ⓯ ワイヤレストランスミッター電池
(A23、12ボルト)
- ⓷ ワイヤレストランスミッター
電池キャップ

VL110HR T2X用

- ⓰ T2Xトルピード
- ⓱ T2Xトルピード受信マウント
- ⓲ ケイデンスマグネット
- ⓳ トルピード用電池
(CR123A、3ボルト)
- ⓴ トルピード電池キャップ

ボタン機能



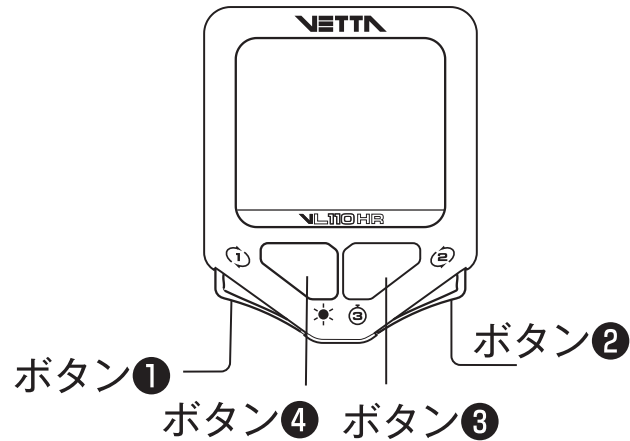
セットアップモード

- ボタン① ◆数値、単位の設定をします。
◆次桁、次項画面にセッティングモードを進めます。
- ボタン② ◆次桁、単位を変更します。
◆ボタンを押し続けると数値の早送りができます。
◆サービスタイマーをリセットします。
- ボタン③ ◆初期設定では機能しておりません。

計測操作モード

- ボタン① ◆スクリーン下段をスクロールします。
◆画面フリーズ表示をスクロールします。
H/R%モードで2秒間押すと心拍数データをメモリーから呼び出します。
◆SPD/CAD*モードで2秒間押すと平均/最高ケイデンスを表示します。（*T2Xモデルのみ）
- ボタン② ◆スクリーン上段をスクロールします。
◆スクリーン上段/下段モードのいずれかで
◆2秒間押すと画面フリーズメモリ機能を有効にします。

操作モード



ボタン③ ◆走行/合計時間タイマーRT/TT、ストップウォッチのスタート/ストップをします。

◆走行/合計時間タイマーRT/TT、その他乗車データをゼロリセットします。

◆NOMセットアップを終了しNOMシステムチェック、SPD/DST画面に進めます。

ボタン④ ◆ナイトライトを3秒間点灯させます。

ボタン①&② (走行/合計時間タイマーRT/TTがオフで同時に2秒間押す)

◆SPD/DSTからNOMセットアップ画面に進みます。

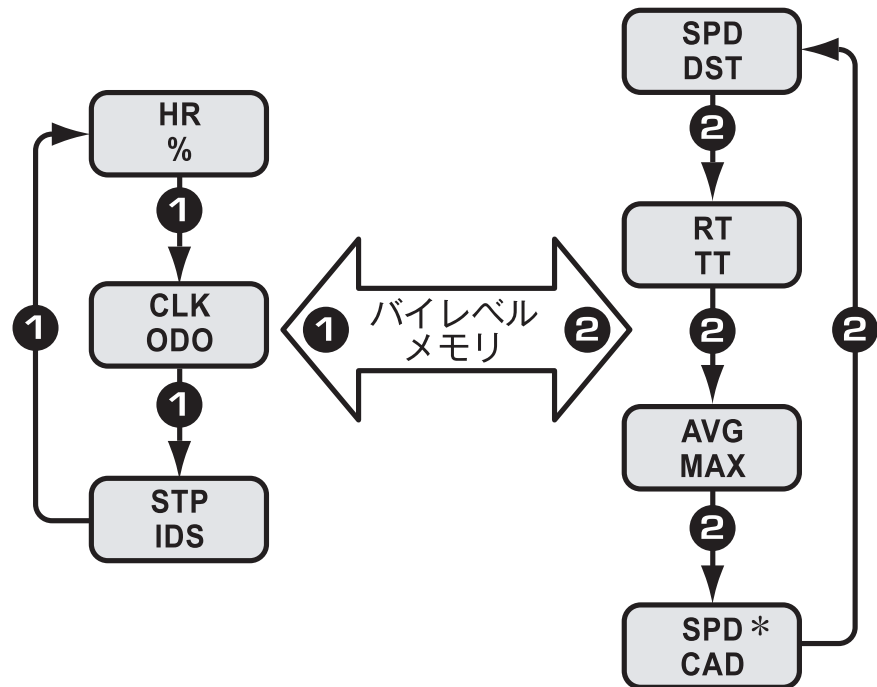
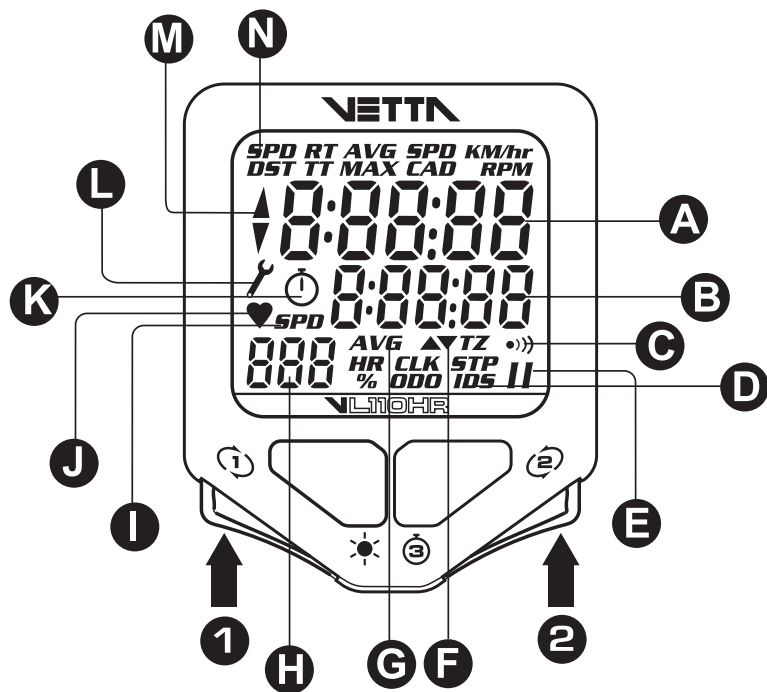
T2X モデルのみ

ボタン②&④

(走行/合計時間タイマーRT/TTがオフで同時に2秒間押す)

◆SPD/DSTからIDラーニングセットアップモードに進みます。

スクリーン表示順序: バイレベル メモリ



- Ⓐ 上段表示
- Ⓑ 下段表示
- Ⓒ オーディブルアラームアイコン
- Ⓓ スクリーン下段モード
- Ⓔ 自転車アイコン
- Ⓕ ターゲットゾーンマーク
- Ⓖ 平均心拍マーク
- Ⓗ 心拍数/スピード表示
- Ⓘ サブディスプレイ速度マーク
- ⓫ 心拍数マーク
- Ⓚ ストップウォッチアイコン
- Ⓛ サービスタイマー/電池消耗アイコン
- Ⓜ 走行ペース表示
- Ⓝ スクリーン上段モード

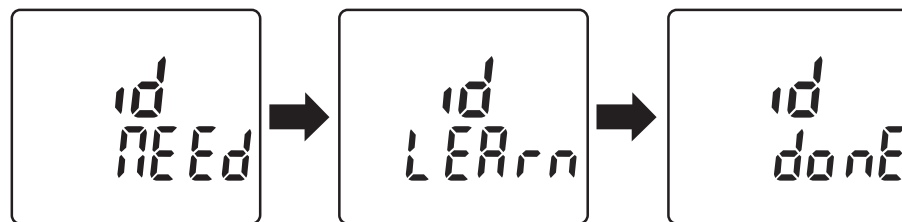
注釈:*T2Xモデルにアップグレードするまで有効。

トルピード認識方法 (T2X モデルのみ)

重要

A.ID ラーニング操作

- 1.VL110HR T2X 又はT2XアップグレードモデルにおいてサイクルコンピューターはIDラーニング操作のあとでのみトルピードを認識することができます。
- 2.トルピード付属のVL110HRシリーズ サイクルコンピューターの場合は工場出荷時に認識作業はすでに行われています。
- 3.新しくアップグレード等でトルピードをセットする場合はIDラーニング操作を実施して下さい。
- 4.2台目以降の自転車用に新たにセットする場合はNOMセットアップモードでBIKE IIを選択していることを確認してIDラーニング操作を実施してください。
(ページ11,デュアルバイクのNOMセットアップ方法を参照下さい。)



重要

IDラーニング操作を再起動する場合は乗車/合計時間タイマーをオフにしてボタン②&④を同時に2秒間押して下さい。

B.ID ラーニング操作

ステップ1: サイクルコンピューターをT2X受信マウントにセットして下さい。

ステップ2: 画面に"**id NEED**"表示確認後にトルピード側のボタンを3秒間押して下さい。トルピード側のライトリングインジケーターが2秒間赤く点灯します。

ステップ3: サイクルコンピューターはこの操作中は3秒間 "**id LEArn**"を表示します。

ステップ4: 正常に設定が完了すると画面に "**id donE**" が表示されて短いブープ音が2回鳴ります。サイクルコンピューターは設定を開始する前の画面に戻ります。

設定に失敗した場合

サイクルコンピューターが常に"**id NEED**"を表示している場合はトルピードと各マグネットの設置距離とヘッドユニット本体の接続を再確認して下さい。上記事項を再確認しても設定が出来ない場合はお買い上げいただきました販売店へお問合せ下さい。

セットアップとプログラミング方法

初期設定

サイクルコンピューターは下記操作をした場合自動的に初期設定画面に進みます。

- 1.新しい電池に交換した場合。
- 2.オールクリア、リセットした場合。

初期設定で心拍数関係の設定を含むすべての基本設定を設定することができます。

初期設定の順：

デュアルバイク→年齢→最大心拍数→ターゲットゾーン上限→ターゲットゾーン下限→
ターゲットゾーン→オーディブルアラーム オン/オフ→ホイール周長→サービスタイマー→
スピードユニット→時計→積算走行距離→スマートライト オン/オフ→スマートライト
インターバル開始→スマートライトインターバル終了

重要 初期設定した値を訂正する場合はNOMセットアップをやり直してください

(ページ11、NOMセットアップを参照ください)。

システムチェック

- 初期設定完了後にサイクルコンピューターは自動的にシステムチェックを行います。
- システムチェック画面は初期設定したすべての値、単位を表示します。
- システムチェック各画面は5秒間点滅しながら表示されます。

NOM セットアップ

初期設定完了後にNOMセットアップ画面から設定値の訂正が可能です。

基本設定

1. RT/TTタイマーをオフにしてください（RT/TTモードでボタン③を押すとストップウォッチアイコンが消えます）。
2. ボタン①と②を同時に2秒間押すとSPD/DST（心拍数率）モードに切り替わります。
3. NOMセットアップ画面でボタン③を押すといつでもNOMセットアップを終了し、システムチェックに画面を進められます。
4. 設定が完了するとコンピューターは自動的にシステム設定画面に進みます。
5. ボタン③を押すといつでもシステムチェックを終了できます。

ハートレートの設定（NOMセットアップ）

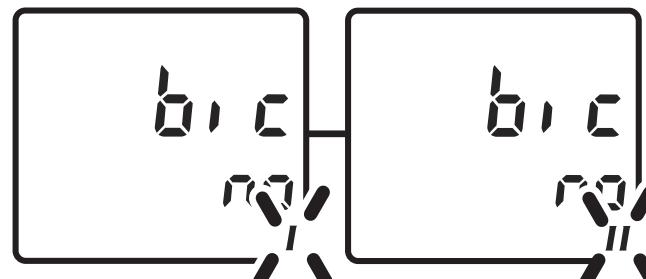
1. RT/TTタイマーをオフにしてください（RT/TTモードでボタン③を押すとストップウォッチアイコンが消えます）。
2. ボタン①と②を同時に2秒間押すとH/R%（心拍数率）モードに切り替わります。
3. NOMセットアップ画面でボタン③を押すといつでもNOMセットアップを終了し、システムチェックに画面を進められます。
4. 設定が完了するとコンピューターは自動的にシステム設定画面に進みます。
5. ボタン③を押すといつでもシステムチェックを終了できます。

ハートレートの設定順：

年齢→最大心拍数→ターゲットゾーン上限→ターゲットゾーン下限→ターゲットゾーン→
ターゲットゾーンアラームオン/オフ

セットアップ: デュアルバイク

1. ボタン②を押してBIKE 1、BIKE 2のいずれかを選択して下さい。
2. ボタン①でセットアップ次画面に進みます。



セットアップ: 年齢

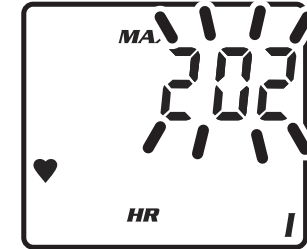
1. 年齢を入力すると、VL110HRは自動的に適正なターゲットゾーンを初期設定します。
2. ボタン②を押して自分の年齢までスクロールします。
3. ボタン①で確定し、セットアップ次画面に進みます。



セットアップ：最大心拍数

VL110HRは年齢を入力すると自動的に最大心拍数を初期設定します。

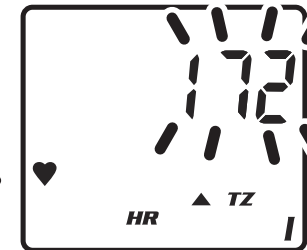
- 1.表示された心拍数でよければボタン①を押して確定、セットアップ次画面に進みます。もしくは
- 2.ボタン②を押して設定したい最大心拍数までスクロールします。
- 3.ボタン①を押して確定し、セットアップ次画面に進みます。



セットアップ：ターゲットゾーン上限

VL110HRは年齢を入力すると自動的にターゲットゾーン上限を初期設定します。

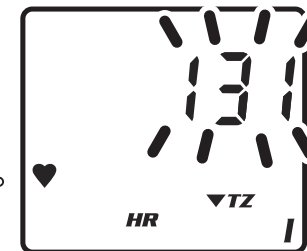
- 1.表示された心拍数でよければボタン①を押して確定し、セットアップ次画面に進みます。もしくは
- 2.ボタン②を押して設定したいターゲットゾーン上限心拍数までスクロールします。
- 3.ボタン①を押して確定し、セットアップ次画面に進みます。



セットアップ：ターゲットゾーン下限

VL110HRは年齢を入力すると自動的にターゲットゾーン下限を初期設定します。

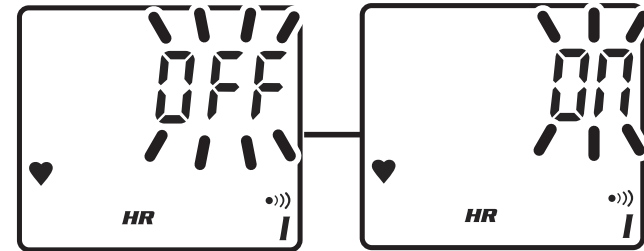
- 1.表示された心拍数でよければボタン①を押して確定し、セットアップ次画面に進みます。もしくは
- 2.ボタン②を押して設定したいターゲットゾーン下限心拍数までスクロールします。
- 3.ボタン①を押して確定し、セットアップ次画面に進みます。



セットアップ：ターゲットゾーンアラームオン/オフ

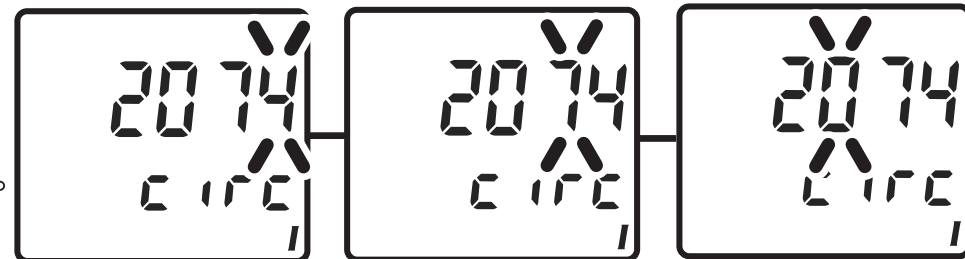
1. ボタン②を押してONとOFFを切り替えます。
2. ボタン①を押して確定し、セットアップ次画面に進みます。

重要 アラームは運動中に初期設定のターゲットゾーン心拍数を越えるか下回ったときに鳴ります。



セットアップ：ホイール周長

1. ボタン②で点滅数値の変更をします。
(ページ12、ホイール周長換算表を参照下さい。)
2. ボタン①で確定して次桁に進みます。
3. 最終の4桁目まで繰り返します。
4. ボタン①でセットアップ次画面に進みます。



ホイール周長換算表

下記換算表よりご使用タイヤのサイズの数値をお選びください。

タイヤサイズ	周 長	タイヤサイズ	周 長
700c x 38mm	2180	27" x 1-1/4"	2161
700c x 35mm	2168	27" x 1-1/8"	2155
700c x 32mm	2155	26" x 2.25"	2115
700c x 30mm	2145	26" x 2.1"	2095
700c x 28mm	2136	26" x 2.0"	2074
700c x 25mm	2124	26" x 1.9"	2055
700c x 23mm	2105	26" x 1.75"	2035
700c x 20mm	2074	26" x 1.5"	1985
700c Tubular	2130	26" x 1.25"	1953
650c x 23mm	1990	26" x 1.0"	1913
650c x 20mm	1945	20" x 1-1/4"	1618

換算表にご使用タイヤのサイズがない場合、もしくはさらに正確な計算をしたい場合は下記方法でホイール周長を計算することができます。

ステップ1:フロントホイールの車軸の中心から地面までの距離を測定して下さい。

ステップ2:測定した数値に6.2832 (2π)を掛算してこの数値をサイクルコンピューターに入力して下さい。

または...タイヤと地面に印を付けてホイールを1回転させて下さい。

初めに付けたタイヤの印が地面にきた所にまた印を付けます。地面の印間の距離を測定しサイクルコンピューターに入力します。

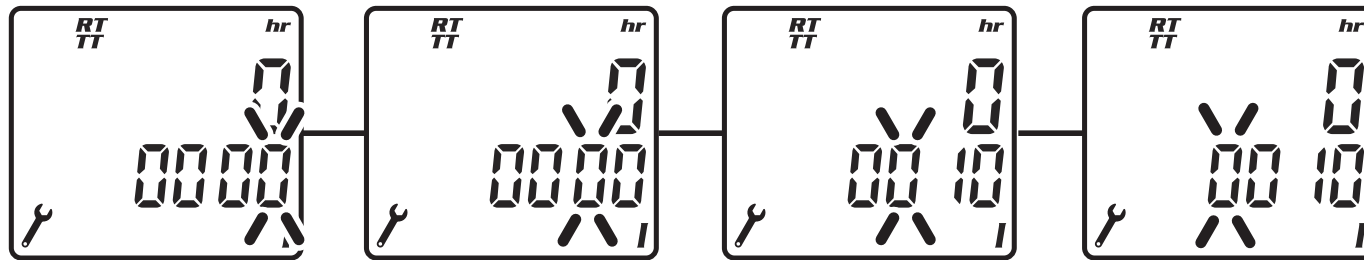
セットアップ: サービスタイマー (ノ)

ステップ1: サービスタイマー インターバル (時間)

サービスタイマーは"0000"に設定すると無効にすることができます。

1. ボタン②を押して点滅している桁を設定します。
2. ボタン①で確定して次桁に進みます。
3. 最終桁まで操作を繰り返します。
4. ボタン①で積算乗車時間RTリセットモードに進みます。(ステップ2参照)

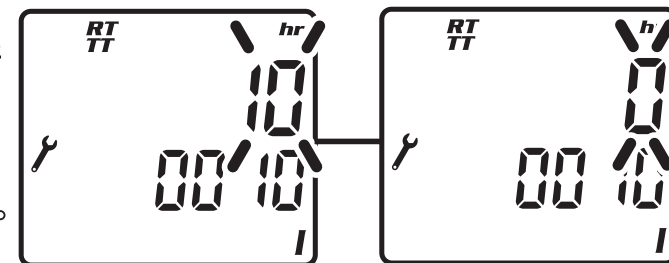
重要 初期設定中は積算乗車時間RTリセットモードは表示されません。
ボタン①でスピード単位セットアップモードに進みます。



ステップ2: 走行時間RT (時間)

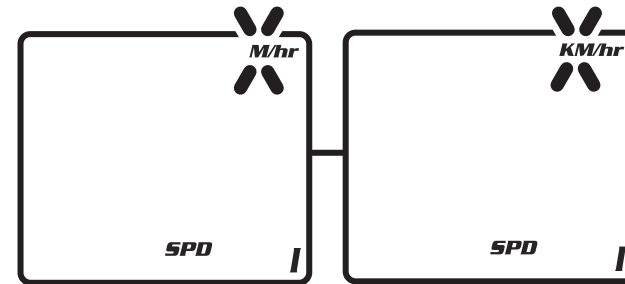
サービスタイマーアイコンの点滅を止めるには積算乗車時間RTをゼロにリセットします。画面上段の桁が点滅したらボタン②を押して積算乗車時間RTをゼロにリセットします。

または、ボタン①を押して次セットアップ画面に進みます。



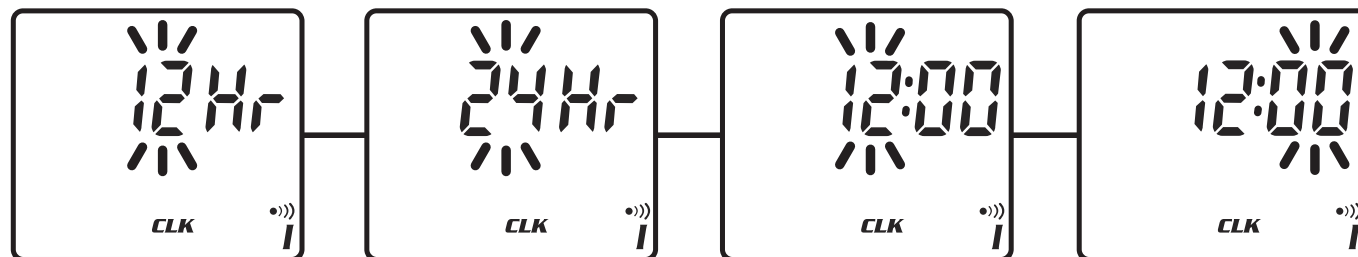
セットアップ: スピード単位

1. ボタン②を押してKM/hr、Mile/hrのどちらかを選択します。
2. ボタン①を押して確定して次のセットアップ画面に進みます。



セットアップ: 時計

1. ボタン②を押して12hr、24hr表示を選択します。PMアイコンは12hr選択時のみ表示されます。
2. ボタン①を押して"hh:mm"時分の設定に進みます。
3. ボタン②で点滅している数値を変更します。
4. ボタン①で確定して次桁に進みます。
5. 最終桁まで繰り返し操作します。
6. ボタン①を押して確定して次のセットアップ画面に進みます。



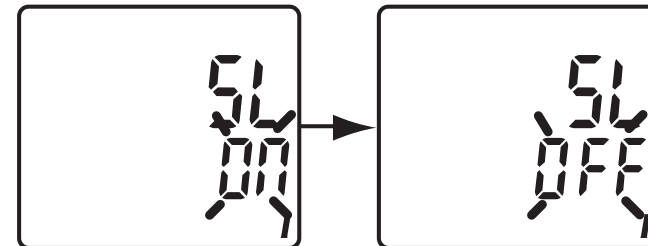
セットアップ: 積算走行距離

1. ボタン②を押して点滅桁の数値を変更します。
2. ボタン①を押して確定して次桁に進みます。
3. 最終桁まで繰り返し操作します。
4. ボタン①を押して次セットアップ画面に進みます。



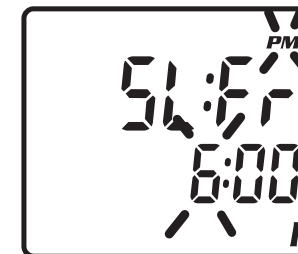
セットアップ: スマートライト オン/オフ(ON/OFF)

1. ボタン②を押してON、OFFを選択します。
2. ボタン①を押してON選択の場合は次画面に進みます。
3. OFF選択の場合はセットアップを終了してシステムチェックに進みます。



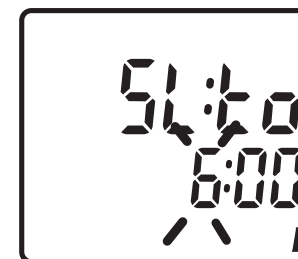
セットアップ: スマートライト間隔 –開始

- 1.ボタン②を押し1:00PMから11:00PMまでの範囲で開始時間を選択できます。
- 2.ボタン①を押し確定して次のセットアップ画面に進みます。



セットアップ: スマートライト間隔 –終了

- 1.ボタン②を押し1:00AMから11:00AMまでの範囲で終了時間を選択できます。
- 2.ボタン①を押し確定してセットアップ画面を終了しシステムチェックに進みます。



設定終了

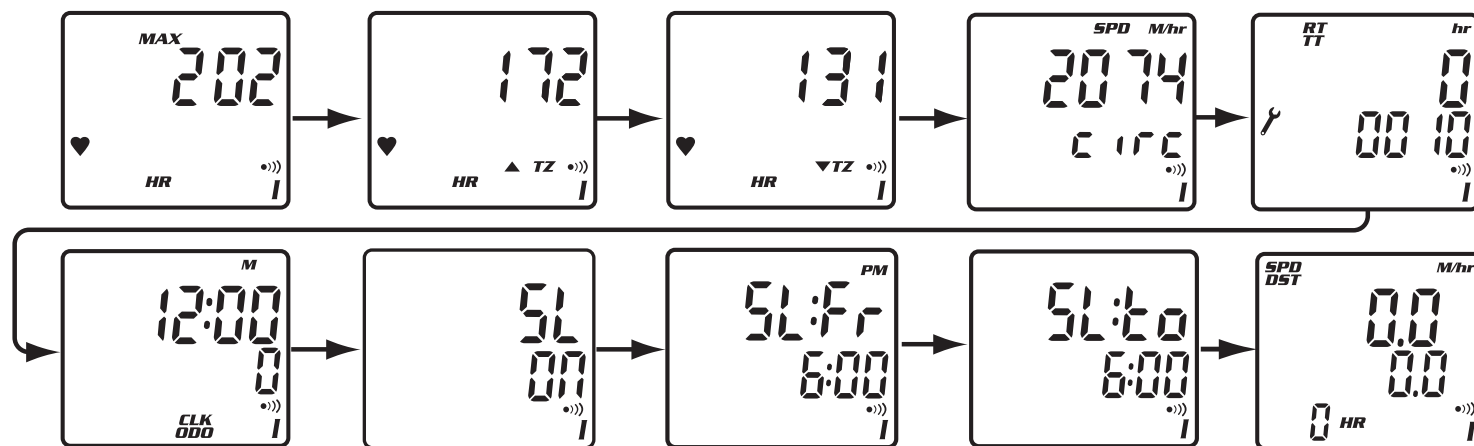
NOMセットアップ中にボタン③を押すといつでもシステムチェックに進むことができます。

重要

セットアップ中に5分以上ボタンが押されないと自動的にスリープモードに切り替わりセットアップ開始前の画面に戻ります。

システムチェック

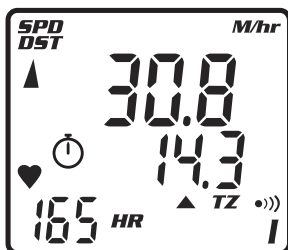
- 初期設定完了後にサイクルコンピューターは自動的にシステムチェックを行います。
- システムチェック画面は初期設定をしたすべての値、単位を表示します。
- システムチェック各画面は5秒間点滅しながら表示されます。
- ボタン③を押すといつでもシステムチェックを終了してSPD/DSTモードに進むことができます。



プライマリースクリーンモード

重要：VL110HR T2X、T2XアップグレードモデルはIDラーニング操作を終了していないとトルピードの認識はされません。(ページ8、トルピード認識方法を参照下さい。)

スクリーン上段モード



上段/ 下段 画面

表 示 内 容

SPD

現行走行速度 (*KM/hr* または *Mile/hr*)

DST

現行走行距離 (*KM* または *Mile*)

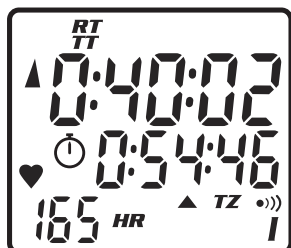
操作方法：

- ホイールが回転して合計時間TTタイマーが動いていると自動的に表示されます。(ページ19、乗車/合計時間:RT/TTモードを参照下さい。)
- ホイールの回転が止まると自動的に表示を止めます。

現行走行距離をゼロにリセットする方法：

- RT/TTタイマーがオフでSTP/IDSモード以外のプライマリースクリーンモードでボタン③を2秒間押すとリセットされます。

重要 現行走行距離DSTは最大値999.9を越すと自動的にリセットされます。



上段 / 下段 画面	表 示 内 容
RT	実質の走行時間
TT	乗車開始から終了までの合計時間

タイマーのスタート方法○：

- タイマーが"0:00:00"にリセットされている場合はホイールが回転すると自動的にスタートします。（下記のタイマー"0:00:00"リセット方法を参照下さい。）
- RT/TTタイマーを手動で止め、ゼロリセットしなかった場合はRT/TTモードでボタン③を押して再スタートする必要があります。

重 要 TTタイマーはRTタイマーが走行時間を計算するために可動している必要があります。

タイマーの止め方：

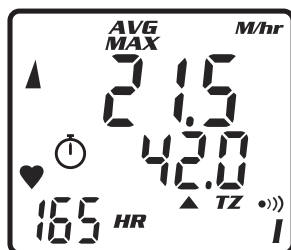
- ホイールが停止するとRTタイマーは停止しますが、TTタイマーは経過の合計時間を記録し続けます。
- RT/TTモードでボタン③を押すとRT/TTタイマーの両方を停止することができます。

タイマーを"0:00:00"にリセットする方法：

- STP/IDSモード、RT/TTタイマーがオフ以外でどのプライマリースクリーンモードでもボタン③を2秒間押すとリセットできます。

✓Tip:

ボタン③を押したままの状態にするとRT/TTタイマーは"0:00:00"にリセットされます。次にボタン③を放すとRT/TTタイマーはホイールの回転を感知してスタートします。トレーニング、レース中に計測する場合に有効です。



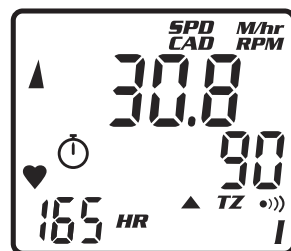
上段 / 下段 画面	表示 内容
AVG	平均速度 (KM/hr または Mile/hr)
MAX	最高速度 (KM/hr または Mile/hr)

操作方法：

- ホイールが回転し合計時間TTタイマーが動いていると自動的に表示されます。(ページ19、乗車/合計時間：RT/TTモードを参照下さい。)
- 0.1Milesまたはkm毎に更新します。
- ホイールが停止すると自動的に停止します。

ゼロリセットする方法：

- RT/TTタイマーがオフでSTP/IDSモード以外のプライマリースクリーンモードでボタン③を2秒間押すとリセットされます。



上段 / 下段 画面	表示 内容
SPD*	現行走行速度 (KM/hr または Mile/hr)
CAD*	ペダルの1分間当たりの回転数 ペダルケイデンス (RPM)

* T2Xモデルにアップグレードするまで対応。

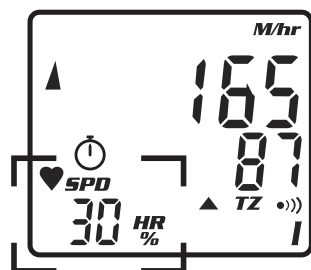
操作方法：

- ホイールが回転し合計時間TTタイマーが動いていると自動的に表示されます。(ページ19、乗車/合計時間:RT/TTモードを参照下さい。)
- ホイールが停止すると自動的に停止します。

セカンダリーモード

1. ボタン①を押したままの状態にすると平均&最高ケイデンスを表示します。
(ページ27、AVG CAD/MAX CADセカンダリースクリーンモードを参照下さい。)
2. ボタン①を押すと終了します。

スクリーン下段モード



上段 / 下段 画面	表 示 内 容
HR	現在心拍数 (拍/分)
%	最大心拍数率 (拍/分)

操作方法：

- コンピュータが心拍数を読み取ると自動的にスタートします。
- 心拍数を読み取れなくなると自動的にストップします。

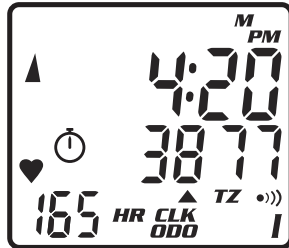
セカンダリーモード

1. ボタン①を押し続け、心拍数サマリーを読む (ページ28、心拍数サマリーレビューを参照下さい)。
2. ボタン①を押し、終了します。

重 要

1. ヘッドユニット (サイクルコンピュータ本体) がトランスミッターから心拍数を読み取っているときにハートアイコン (♥) が点滅します。心拍数を読み込めていないときにはアイコンが消えます。
2. H/R%モード以外の画面では左下に心拍数表示ができません。
3. 現在速度はH/R%モードのときには、左下に“SPD”という文字とともに表示されます (スクリーンのイラスト参照)。

スクリーン下段モード



上段 / 下段 画面	表 示 内 容
CLK	現在時刻
ODO	積算走行距離 (KM または Miles)

時計の設定方法:

- ページ17、時計を参照下さい。

積算走行距離の測定:

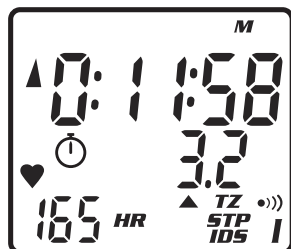
- ホイールが回転しTTタイマーが可動していると自動的に計測します。

積算走行距離のリセット方法:

1. プライマリースクリーンモードでボタン①②③を同時に5秒間押すとすべての設定をオールクリア、リセットします。
2. 電池交換をするとすべての設定をオールクリア、リセットします。
3. 積算走行距離が最大値を越すと自動的にリセットされます。

重 要

積算走行距離の数値はサイクルコンピューターの初期設定時に設定可能です。



上段 / 下段 画面	表 示 内 容
<i>STP</i>	独立式ストップウォッチ <i>RT/TT</i> タイマーと一緒に使用可能
<i>IDS</i>	中間距離計測 (<i>FEET</i> または <i>METERS</i>)

ストップウォッチのスタート方法①:

- ボタン③を押すとスタートします。

ストップウォッチを止める方法:

- ボタン③を押すと止まり計測データを確認できます。

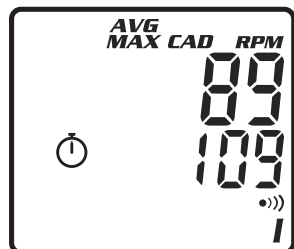
ストップウォッチ&中間距離計測をゼロリセットする方法:

ボタン③を2秒間押すとリセットできます。

重 要 中間距離計測IDSは現行走行距離等のデータとは別に計測しています。
DST機能と同じ操作です。

セカンダリースクリーンモード

重要 点滅表示はセカンダリースクリーンモードを表示していることを示します。



上段 / 下段 画面	表示内容
AVG CAD*	平均ケイデンス (RPM)
MAX CAD*	最高ケイデンス (RPM)

*T2Xモデルにアップグレードするまで対応。

AVG CAD/MAX CADセカンダリースクリーンモードの表示方法:

- SPD/CADモードでボタン①を押したままにします。

表示終了方法:

- ボタン①を押すとSPD/CADモードに戻ります。

ハートレートサマリーレビュー

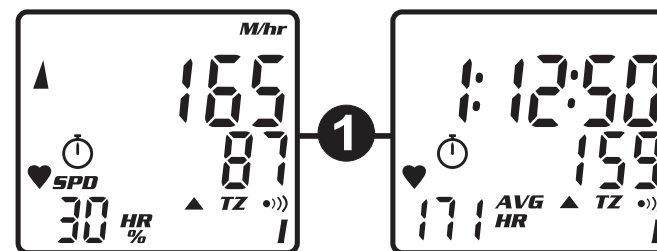
1. レース中およびトレーニング中、いつでもハートレートサマリーを4連続画面で見ることができます。
2. 走行もしくは練習終了後データはリセットボタンを押すまでレビュー用にフリーズされます（ページ35、走行データリセットを参照下さい）。

ハートレートサマリーの読み方

- H/R%モードでボタン①を押し続ける。

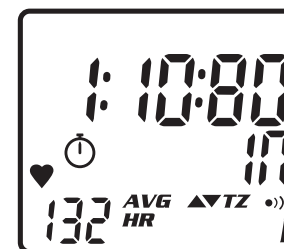
画面1（時間/上限/ターゲットゾーン以上平均心拍数率）

- 上段の数字はターゲットゾーン上限を超えていた時間を表示します。
- 下段の数字はターゲットゾーンの上限を表示します。
- 左下はターゲットゾーンを越えたときの平均心拍数を表示します。
- ボタン②を押して画面2に進む。



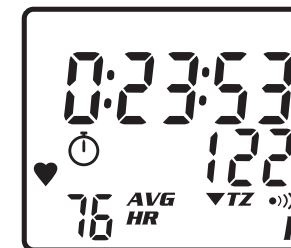
画面2（時間/ターゲットゾーン内平均心拍数率）

- 上段の数字はターゲットゾーン内にいた時間を表示します。
- 下段の数字は“IN”という文字を表示しています。
- 左下はターゲットゾーン内での平均心拍数率を表示しています。
- ボタン②を押して画面3に進む。



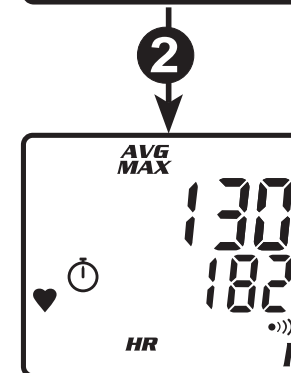
画面3 (時間/下限/ターゲットゾーン以下平均心拍数率)

- 上段の数字はターゲットゾーンより下にいた時間を表示します。
- 下段の数字はターゲットゾーン下限の数字を表示しています。
- 左下はターゲットゾーンより下にいたときの平均心拍数率を表示しています。
- ボタン②を押して画面4に進む。



画面4 (平均/最大心拍数)

- 上段の数字は総走行時間の平均心拍数を表示します。
- 下段の数字は総走行時間の最大心拍数を表示します。
- 左下は何も表示されません。
- ボタン②を押して画面1に戻ります。

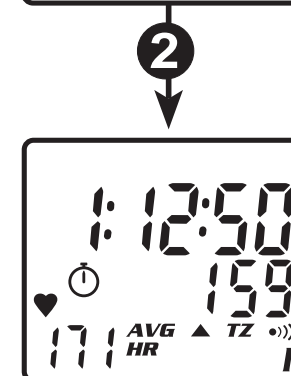


終了方法

- ボタン①を押せばいつでもH/R%モードに戻ります。

ゼロリセット方法

- STP/IDSモード、RT/TTタイマーがオフ以外でどのプライマリースクリーンでもボタン③を2秒間押すとリセットできます。



その他の特徴

スリープモード



- VL110HRサイクルコンピューターは電池消費を防ぐために5分間ボタン操作、ホイール回転、*ケイデンスを感知しないとスリープモードに切り替わるようにプログラムされています。（*T2Xモデルのみ）
- スクリーンには時間が表示されます。
- すべてのVL110サイクルコンピューターはボタン操作やホイール/*クランクの動きを感知すると再起動します。（*T2Xモデルのみ）

オートファイアアップ

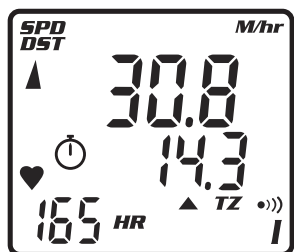
- VL110HRサイクルコンピューターは無駄な電池消費をすることなく自動的に再起動します。
- すべてのVL110HRサイクルコンピューターはボタン操作やホイール/*クランクの動きを感知すると再起動します。（*T2Xモデルのみ）
- RT/TTタイマーがゼロ("0:00:00")の場合、ボタン操作やホイール/*クランクの動きを感知すると自動的にRTタイマーがスタートします。（*T2Xモデルのみ）
- スリープモードに切り替わる前にRT/TTタイマーを手動で止めなかった場合、RTタイマーは自動的にホイールの回転を感知して再スタートします。

重要 RT/TTタイマーを手動で止めゼロリセットしなかった場合、RT/TTモードでボタン③を押して再スタートする必要があります。

スマートライト

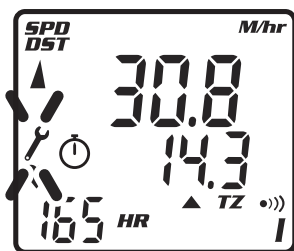
スマートライト機能は設定時刻にボタン操作を感知するとナイトライトを3秒間点灯させます。
(ページ18、スマートライト セットアップを参照下さい。)

デュアルバイク メモリ (I II)



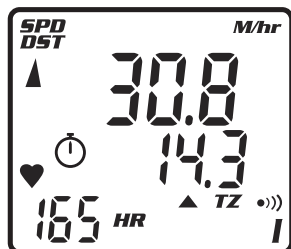
- VL110HRは2台までバイクを登録することができます。*トルピードID、ホイール径、サービスタイマー、積算走行距離を記憶します。
(*T2Xモデルのみ)
- 登録したバイクは番号(I または II)で常にスクリーン右下に表示されます。
- バイクIからIIへ切り替える場合、NOMセットアップモードの最初の画面にします。(ページ11、デュアルバイクセットアップを参照下さい。)

サービスタイマー (/)



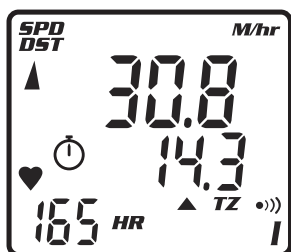
- サービスタイマーはセットアップ時に具体的な時間数の入力が必要になります。
- 設定時間を過ぎるとレンチアイコンがゆっくりとした点滅をします。
- レンチアイコンの早い点滅はヘッドユニットの電池消耗とサービスタイマーの設定時間が過ぎていることの両方を意味します。
- レンチアイコンの点滅を止めるには、ページ13、サービスタイマーのセットアップを参照下さい。

スピード比較 (▲▼)



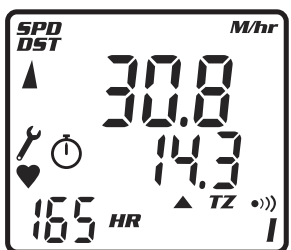
- スピード比較表示は現行速度が平均速度よりも速い/遅いを意味します。
- 速い(▲)または遅い(▼)マークはすべてのプライマリースクリーンモードで左上に表示されます。
- スピード比較マークは現行速度が平均速度と同じ場合は表示されません。

オーディブルおよびビジュアルアラーム (●●●)



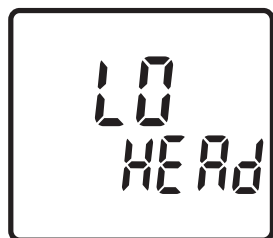
- ハートレートターゲットゾーンでは音とアイコンでお知らせします。
- 運動中にあらかじめ設定しておいた心拍数の範囲を超えるか下回ったときにアラームを発します。
- アイコンは常に表示されています。音はオン/オフどちらでも設定可能です (ページ14ターゲットゾーンオーディブルアラーム オン/オフ設定を参照ください)。

電池消耗警告 (🔧)



HD/WLモデル:

- レンチアイコンの点灯はヘッドユニットの電池消耗も意味します。
- レンチアイコンの早い点滅はヘッドユニットの電池消耗とサービスタイマーの設定時間が過ぎていることの両方を意味します。



上段 / 下段 画面

表 示 内 容

LO HEAD

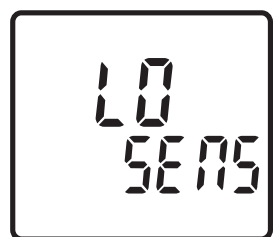
ヘッドユニットの電池消耗

LO SENS

トルピードの電池消耗

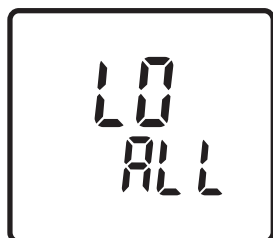
LO ALL

ヘッドユニットとトルピードの電池消耗

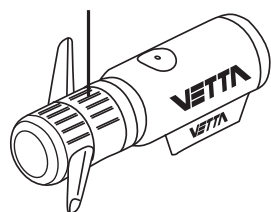


T2Xモデル：

- レンチアイコンの点灯はヘッドユニットまたはトルピードの電池消耗を意味します。
- レンチアイコンの早い点滅はヘッドユニット、トルピードのどちらかの電池消耗とサービスタイマーの設定時間が過ぎていることを意味します。
- 電池消耗メッセージは5分毎に画面表示されます。



ライトリング インジケータ



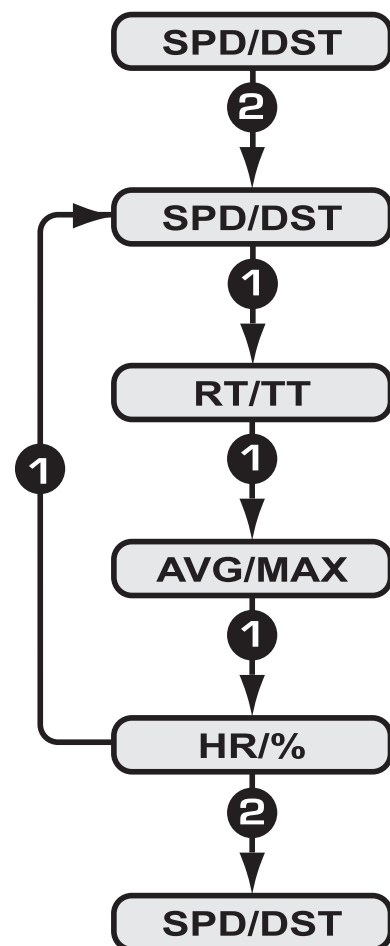
トルピードの電池消耗表示：

- ホイールが回転するとライトリング インジケータが5分間赤く点滅します。

重 要 早めの電池交換をお勧めします。

画面フリーズメモリ

- SPD/DST, RT/TT, AVG/MAX, HR%の4つのプライマリ画面表示をセーブすることができます。



セーブ方法:

- 1.プライマリスクリーンモードでボタン②を押したままにします。
- 2.スクリーンが点滅したらセーブされたことを意味します。
- 3.ボタン①を押すとセーブした画面を表示できます。
- 4.ボタン②で表示を終了します。

ヘッドユニットでの表示:

走行終了時にRT/TTタイマーを止めます。
最後にセーブしたプライマリ&セカンダリスクリーンモード画面
走行データをリセットするまで保持されます。
(ページ35、走行データリセットを参照して下さい。)

セーブした画面の再表示:

- 1.プライマリスクリーンモードでボタン②を押したままにします。
- 2.スクリーンが点滅したらセーブされたことを意味します。
- 3.ボタン①を押すとセーブした画面を表示できます。
- 4.ボタン②で表示を終了します。

画面フリーズ走行データ表示内容

現行速度	平均速度
走行距離	最高速度
走行時間	現在心拍数
合計時間	最大心拍数

リセット

走行データリセット

1. 走行データ(DST、RT、TT、AVG&MAX SPD、AVG&MAX*CAD、MAX&MIN TMP、STP、IDS)をゼロリセットをします。(*T2Xモデルのみ)
2. RT/TTタイマーがオフでSTP/IDSモード以外のプライマリースクリーンモードでボタン③を2秒間押しとリセットされます。

ストップウォッチと中間距離計測のリセット

1. STP/IDSモードでボタン③を押すとストップウォッチが止まります。
2. ボタン③を2秒間さらに押しとストップウォッチと中間距離計測をゼロにリセットします。

オールクリア/トータルリセット

1. 初期設定またはNOMセットアップ時にすべての設定をクリアします。
2. 設定画面より走行データをクリアします。
3. プライマリースクリーンモードでボタン①②③を同時に5秒間押したままにします。

重要

1. サイクルコンピューターがクリアされるとすべての液晶が3秒間表示されます。
2. 再設定するために自動的に初期設定画面に切り替わります。

トラブルシューティング

サイクリング

- 現行速度表示がおかしい、表示されない。
スポークマグネットとセンサーの位置を確認して下さい。スパーサーを使用してマグネットとセンサーを再設定して下さい。RT/TTタイマーが可動していることも確認して下さい。
- 現行速度表示がおかしい、表示されない。(VL110 HD)
ワイヤーコードが切れていないか、ねじれていないか確認して下さい。
断線している場合は新しいマウントブラケットとセンサーに交換して下さい。
- おかしいデータが表示される。
初期設定データ(ホイール周長、バイク番号など)を再確認して下さい。システムチェックモードで設定データを確認して必要なデータを修正して下さい。
- 表示画面が暗く文字がおかしい。
サイクルコンピューターは直射日光で加熱されすぎると誤作動をすることがあります。
直接日光が当たらない場所にしばらく保管して下さい。
- 表示画面が薄い、読みにくい。
電池が消耗しています。電池交換をして下さい。

- 表示画面がおかしい、数値が高過ぎる/低すぎる。
電池が消耗しています。電池交換をして下さい。
- 表示画面が動かない、フリーズしている。
電池が消耗しています。電池交換をして下さい。
- 画面に何も表示されない。
電池がセットされているか確認して下さい。
または電池交換をして下さい。

ハートレート

- 心拍数が読み取れない。
心拍数が読み取れない原因でよくあるのはベルトが正しい位置に装着されていない、もしくは水分が十分含まれていないなどです。ベルトがきちんと胸の位置にあるか（低すぎるより高すぎるほうが望ましい）、適度に濡れているかを確認してください。ベルトの張りは、きつすぎず、胸からずり落ちない程度にしてください。コンピュータが胸のトランスミッターまで3フィート（およそ90cm）未満の伝達距離にあることを確認してください。
ごくまれに複雑な心拍シグナルの人の場合、このようなタイプの機器では正確な心拍数を読み取れない場合があります。皮膚の上からではシグナルが弱すぎたり、胸の違う場所では強くなったり、イレギュラーな波の場合があります。また、ユーザーが手術や心臓疾患、その他胸になんらかの問題を抱えている場合は正確に読み取れない場合があります。正常なシグナルを感知するのに問題がある場合は他の人に使用してもらるか、ベルトの高さを胸のより高い位置に変えてみるか、左右にロゴを動かしてみてください。

- 画面に何も表示されない、数字が欠けている。
電池切れや機器に水分が入ってしまったなどのダメージを受けている場合があります。このような場合はすべてリセットするか交換する必要があります。修理はベッタもしくはベッタ正規代理店のみで承ります。
- 画面が動かない、不安定で異常な表示がされる。
画面が動かなかったり、落下などによって異常な表示がされるようであれば次の方法ですべてのユニットやプログラムをリセットしてください。ボタン①、②、③もしくはボタン①、②、③、④を同時に2秒間押します。コンピュータがリセットされるとマスター画面が現れ、LCDが3秒間表示され、自動的に初期セットアップモードに切り替わります。

ケアとメンテナンス

コンピュータを長く使用するためには、すべての部品を清潔に乾いた状態で保つことが大切です。洗うときには石鹼と水だけを使用し、研磨剤入りの洗剤や化学薬品は絶対に使用しないでください。

コンピュータは適温で乾燥した場所に保管してください。直射日光にさらしたり、極端に低温・高温の車内などに長時間放置しないでください。

トランスミッターは胸からはずすと自動的に電源が切れます。長く使用するために、使用後は毎回乾かすことが大切です。

恒久的に伝導性や内部回路に機械的なダメージをもたらす恐れがありますので、極度に電極を曲げたり、ねじったりしない（絶対に反対側に曲げない）でください。特に保管時に気をつけてください。

ターゲットゾーンとフィットネストレーニング

ターゲットゾーンの決定

ターゲットゾーン心拍数トレーニングとは？ワークアウトの効果を最大限上げるためには、心拍数トレーニングゾーンを認識することが大切です。正しい範囲でトレーニングをすればフィットネスの目標や強い心臓血管系の強化をより短期間で達成することができます。

効果的なコンディションは一回のワークアウト（もしくは1日の中）で少なくとも20分は適正な心拍数を維持することです。心拍数が多すぎる場合は運動が逆効果になります。多くの人は心拍数が平常時の85%（上限）を上回ると無酸素状態になり、乳酸をつくりだしてしまいます。そのため脂肪燃焼率が悪くなり、筋肉に負担をかけ脂肪を蓄えてしまう結果となります。下限に関しては、この数字に達すれば効果的な運動レベルに達しているということになります。ハートレートモニターは体内の活動レベルを調整し、怪我の予防や悪化を防ぐのに役立ちます。

VH110HRはセットアップモードで年齢を入力すると自動的に適正なターゲットゾーンを設定します。ターゲットゾーンは一般的に受け入れられている、最大心拍数（220-年齢）の65%~85%を基準にしています。

ターゲットゾーンの計算はさまざまな方式がありますが、多くがVL110HRの自動計算されたものと同値の範囲となっています。ご自身でより正確な数値を設定したい場合はHRセッティングモード（ページ13）をご参照下さい。

30歳の人の運動時のターゲット心拍数は124~162となります（絶対に最大心拍数に近いところで運動しないようにしてください）。

ターゲットゾーン計算式

220-年齢=最大心拍数

例えば30歳の場合、以下のように計算できます。

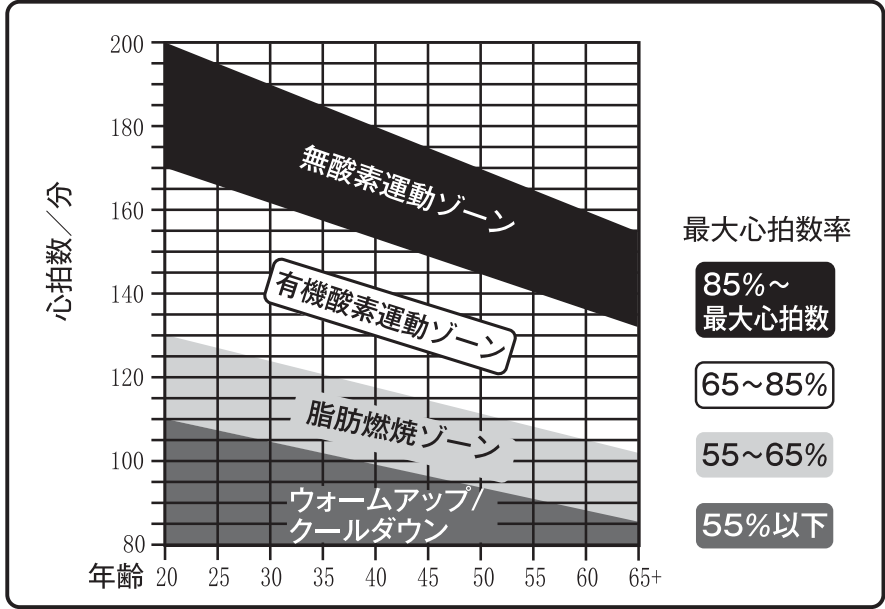
220-30=190（最大心拍数）

最大心拍数×65%=124（下限）

最大心拍数×85%=162（上限）

基本フィットネスチップ&ターゲットゾーン

それぞれの目標、個人のフィットネスレベルやそのときの体調にもよりますが、左の表をもとにその日ごとにターゲットゾーンの範囲を設定してください。



ストレッチ

ワークアウト前後にはストレッチを行ってください。ワークアウト前のストレッチは柔軟性を高め肉離れや怪我を防ぎ、終了後のストレッチは筋肉の緊張をほぐし、筋肉痛の予防になります。

- ウォームアップの前、クールダウンの後にはストレッチを行ってください。
- ゆっくり徐々にストレッチして、絶対に勢いをつけたり痛みのある部分を伸ばしたりしないようにしてください。
- それぞれ30～60秒息を吐きながらストレッチしてください。

ウォームアップ&クールダウン：最大心拍数の55%以下

運動を始める前はゆっくり徐々にウォームアップをし、終わるときもゆっくり徐々にクールダウンしてください。ゆっくりとスムーズに入ると身体の準備ができ、代謝や血流がよくなり効果的に脂肪をエネルギーに変えることができます。心拍数を急激にターゲットゾーンまで上げるとエネルギーをすぐに消費してしまい、疲労により調子が悪くなります。

- ターゲットゾーン下限のすぐ下のところまでゆっくり心拍数をあげて行ってください。
- その心拍数を5～10分維持してください。

脂肪燃焼ゾーン：最大心拍数の55～65%

これは長い間運動をしていなかった人、体重を減らしたい人、心臓になんらかの問題がある人もしくは体調が100%でない日の推奨範囲です。低い負荷により長く運動を続けることができます。体重を減らしたい場合や新しいエクササイズを始めるときは、高付加で短時間やるよりも長く続けることがより重要で、健康的です。

- ワークアウト1回につき30～60分へだんだんと増やして行ってください。
- 一週間に3～4回ワークアウトを行ってください。

有酸素ゾーン：最大心拍数の65～85%

これは定期的に運動を行っており、健康状態のよい人向けの推奨範囲です。この範囲で運動をするとフィットネスレベルを向上させオーバートレーニングによる怪我を防ぐのに役立ちます。

- ワークアウト時間：20～30分/回
- 頻度：最低3～4回/週

無酸素ゾーン：85%～最大心拍数

一流アスリートのみ使用してください。医療機関や専門家の承認がない限り推奨できません。これは非常に体調のよいレース中、もしくは試合のトレーニング中に使用される範囲です。主にインターバルトレーニング（もしくはショートスプリント）に耐久力向上を助け、その計測のために使用されます。

プログレスモニター

全般的な健康面やフィットネス向上、さまざまな心拍数レベルを認識するためにこれまでの成果を確認してみましょう。心臓血管機能が向上するにつれ平常時の心拍数は減っていきます。ターゲットゾーンに達するまでにより時間がかかりますが、ワークアウト後に心拍数が下がっていく時間は短くなっていきます。

平常時心拍数が通常より高いと認識したら、いったん運動を中止してみるか、少なくとも軽くしたほうがよいかもしれません。同じようにワークアウト後に心拍数が戻るのに通常よりも時間がかかっているのに気がいたら、それはその日のワークアウトがより強かった（もしくは強すぎた）か、前回のワークアウトの疲労や怪我から十分に回復していないという合図かもしれません。心拍数によるこれらのシグナルは病気やストレス、医師の診断を受けるべき知らせとなります。

テクニカル仕様

現行速度 (SPD)	0.0~120.0 KM/hr; 0.0~75.0 Mi/hr 誤差: +/-0.1 KM/hr or Mi/hr. 毎秒データ更新	効果的な送信距離	ヘッドユニットからトランスミッター: WLモデル: 70cm T2Xモデル: 150cm
平均速度 (AVG)	0.0~120.0 KM/hr; 0.0~75.0 Mi/hr 誤差: +/-0.1 KM/hr or Mi/hr. 0.1 Miles または Km 毎にデータ更新	走行/合計時間 (RT/TT)	最高: 9:59:59 (10時間) 表示 時/分/秒 9:59:59, 表示以降は"0:00:00"再スタート
最高速度 (MAX)	最高: 120.0 KM/hr; 75.0 Mi/hr.	*ケイデンス (T2Xモデルのみ)	範囲: 15~255 RPM; 誤差: +/-1 RPM.
積算走行距離 (ODO)	0~99999 km または miles.	動作気温	範囲: 0°C~49°C or 32°F~120°F; 誤差: +/- 1°C or °F.
走行距離 (DST)	0.0~999.9 km または miles; 誤差: +/- 0.1 km または mile.	電池仕様	ヘッドユニット: CR2450, 3-ボルト電池 WL ワイヤレス速度トランスミッター: A23, 12-ボルト電池 T2X トルピード: CR123A, 3-ボルト電池 ハートレートトランスミッター: CR2050もしくはCR2032 3ボルトリチウム電池
時計 (CLK)	12 または 24 hr 表示, 時分の表示		
サービスタイマー	範囲: 1~1999 時間. 誤差: +/-1 hr.	電池消耗 (1時間/毎日 7日間/毎週)	ヘッドユニット: VL 110HR HD:20ヶ月 VL 110HR WL:18ヶ月 VL 110HR T2X:12ヶ月 WL ワイヤレス速度トランスミッター: 6ヶ月 T2X トルピード: 24 ヶ月 ハートレートトランスミッター(心拍数120拍/分のとき): およそ2.5年 (リチウムCR2050) およそ1.5年 (リチウムCR2032)
ストップウォッチ (STP)	Limit: 9:59:59 (10 hrs.) 誤差: +/-1.0 seconds.		
心拍数	40~240拍/分		
中間距離計測 (IDS)	最高: 999.9 km または miles.		

保証規定

当社保証規定により欠陥のある製品の修理、交換を行います。
当初のご購入者の方に対し、VETTAの全製品に関して
ご購入の日から3年間、材料および製品に欠陥が無いことを保証します。
また当社では偶発的、あるいは間接的損害については責任を負いかねます。
お買い上げになったVETTAサイクルコンピューターの機能に
問題がある場合は、VETTA販売店までご連絡ください。

カスタマーサービスセンター

ライトウェイプロダクツ ジャパン株式会社

東京都豊島区南池袋 3 - 1 8 - 3 4

池袋シティハイツ 1 0 2

Phone:03-5950-6002

Fax:03-5956-8028

www.riteway-jp.com

地球を楽しくしたい

RITEWAY[®]
PRODUCTS JAPAN