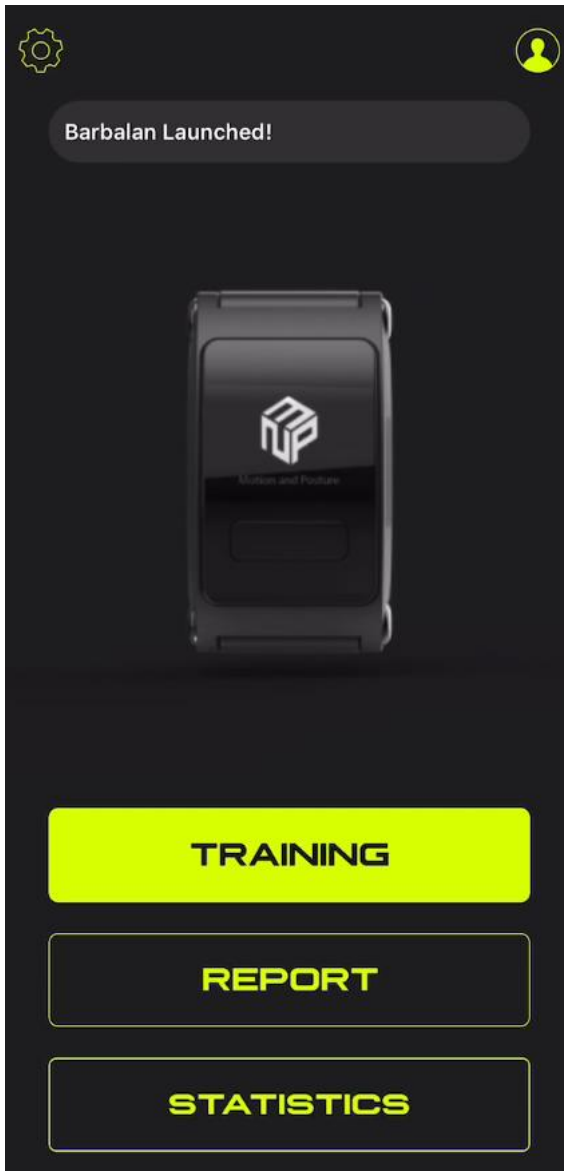
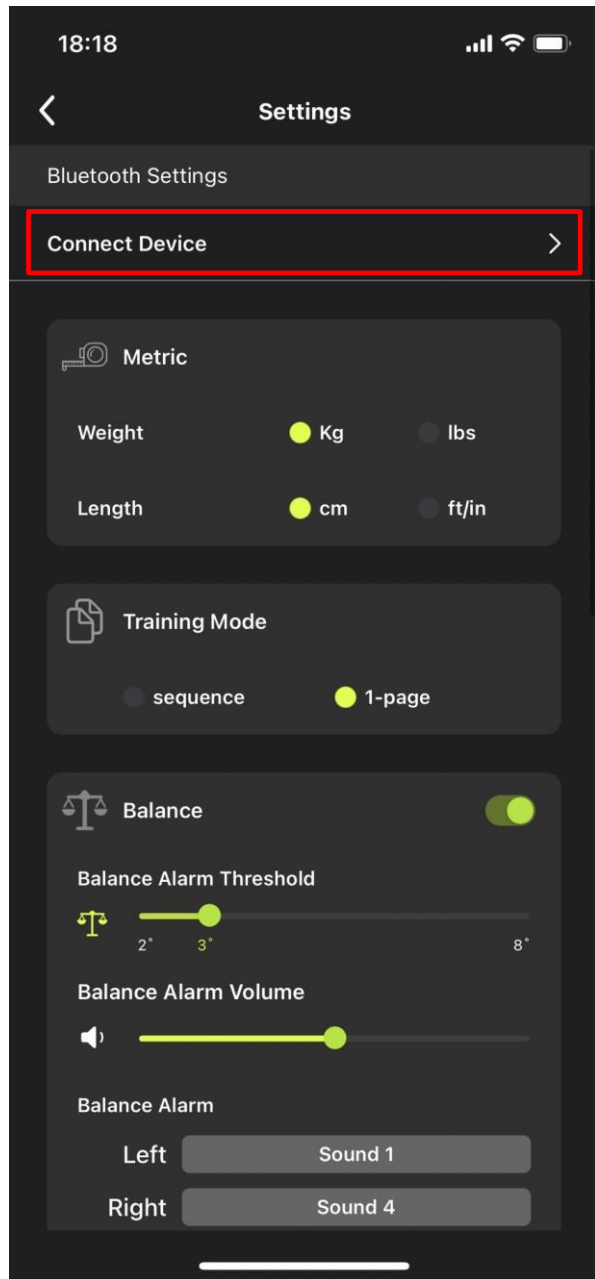


# ・BARBALAN 設定について

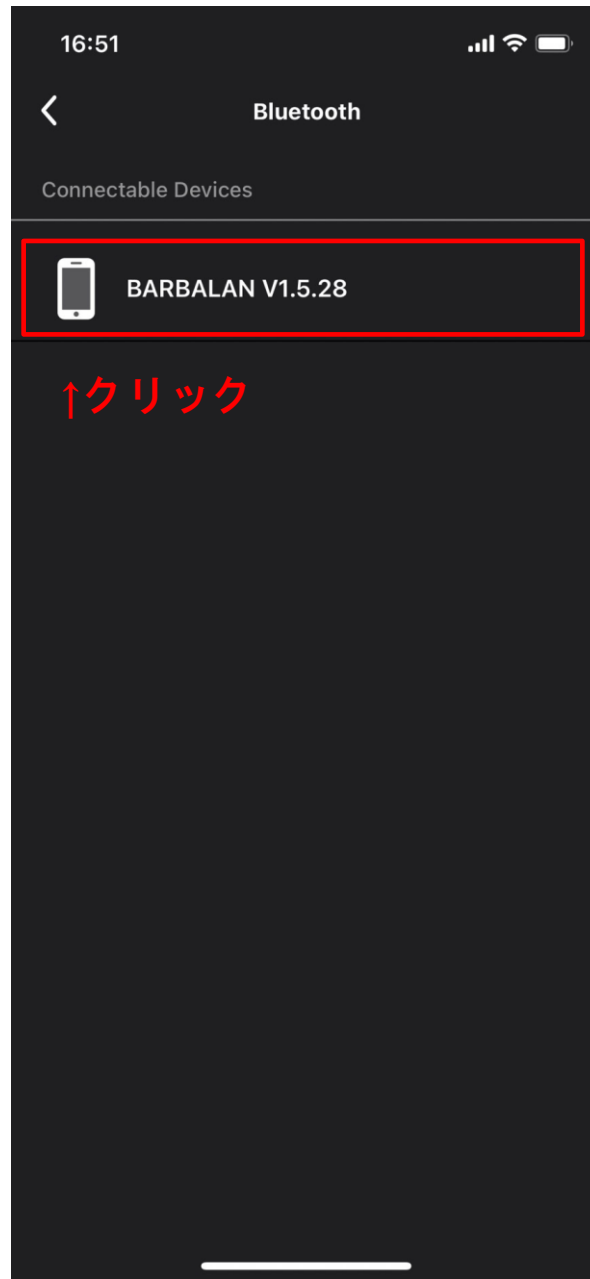


- ・右上の人のマークは、アカウント作成になります。  
E-mail、Height（身長）、Workout experience（トレーニング歴）、Weight（体重）をご記載ください。
- ・左上の設定ボタンでこれから続く説明に従って、ご希望の設定にしてください。

# ・デバイスの同期について



←クリック



↑クリック

・Conect Deviceをクリックします。

この時点でデバイスは、電源をONにしてください。

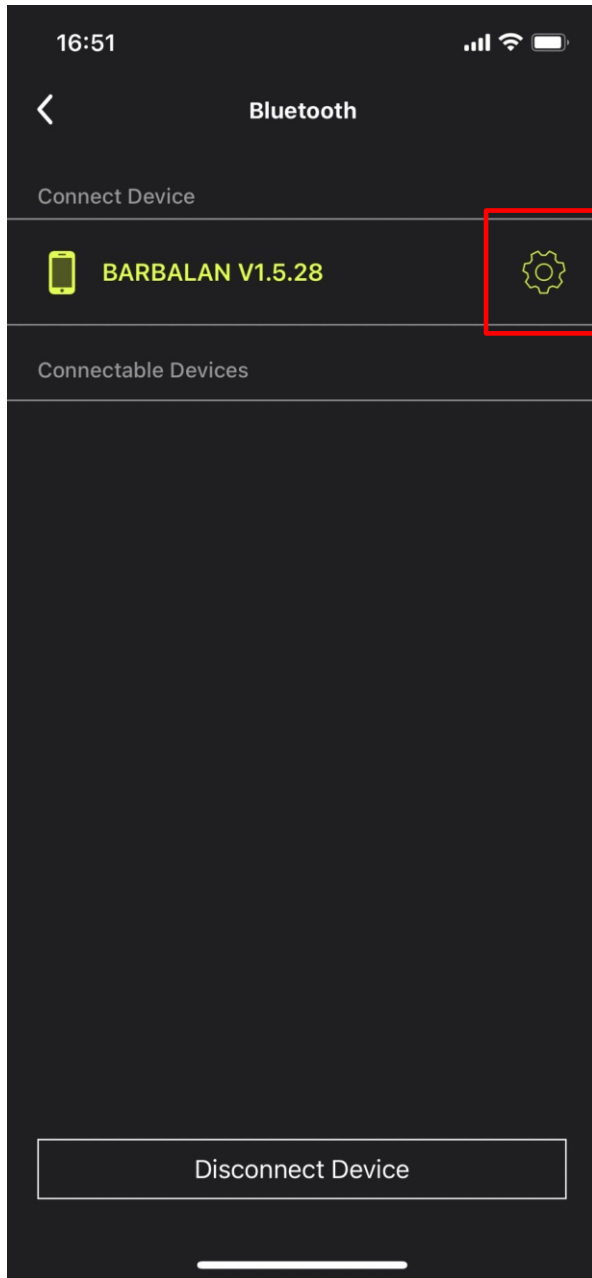
同期されていない状態ですとデバイスが点滅し続けます。

デバイスの電源ON、スマホのBluetoothをONにすると  
2枚目の画像のようにデバイスの情報が出てきます。

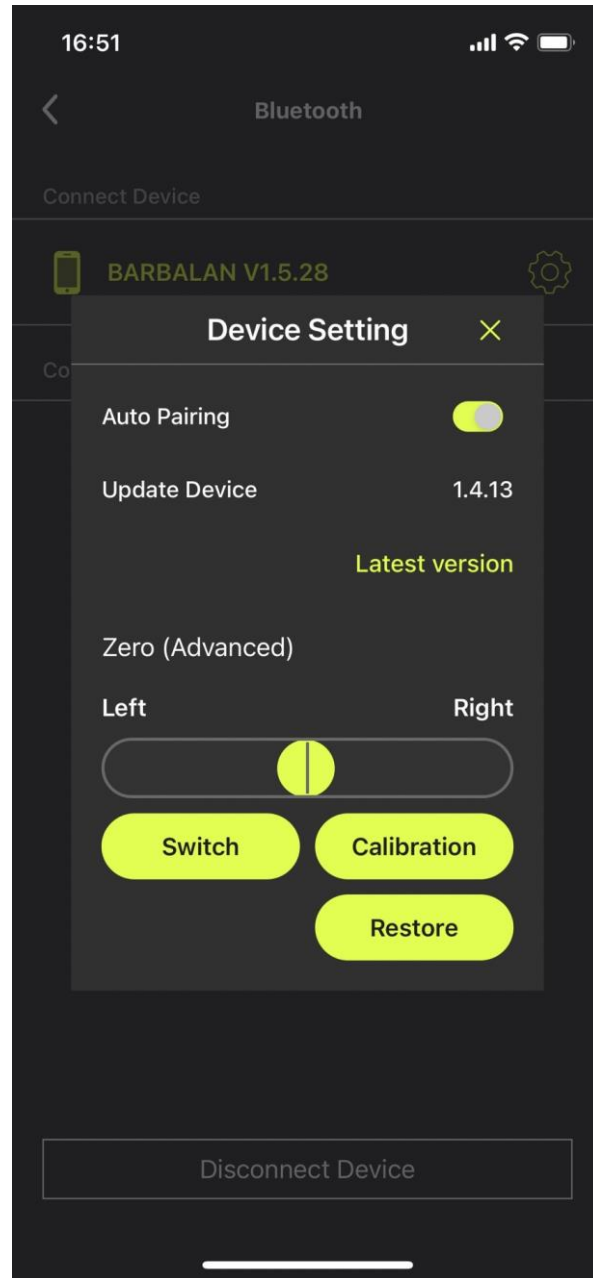
デバイス情報をクリックすると接続が完了します。

次のページへ。

# ・デバイスの同期について



←クリック



- ・黄緑色になると同期完了となります。  
同時にデバイスの点滅も変わります。

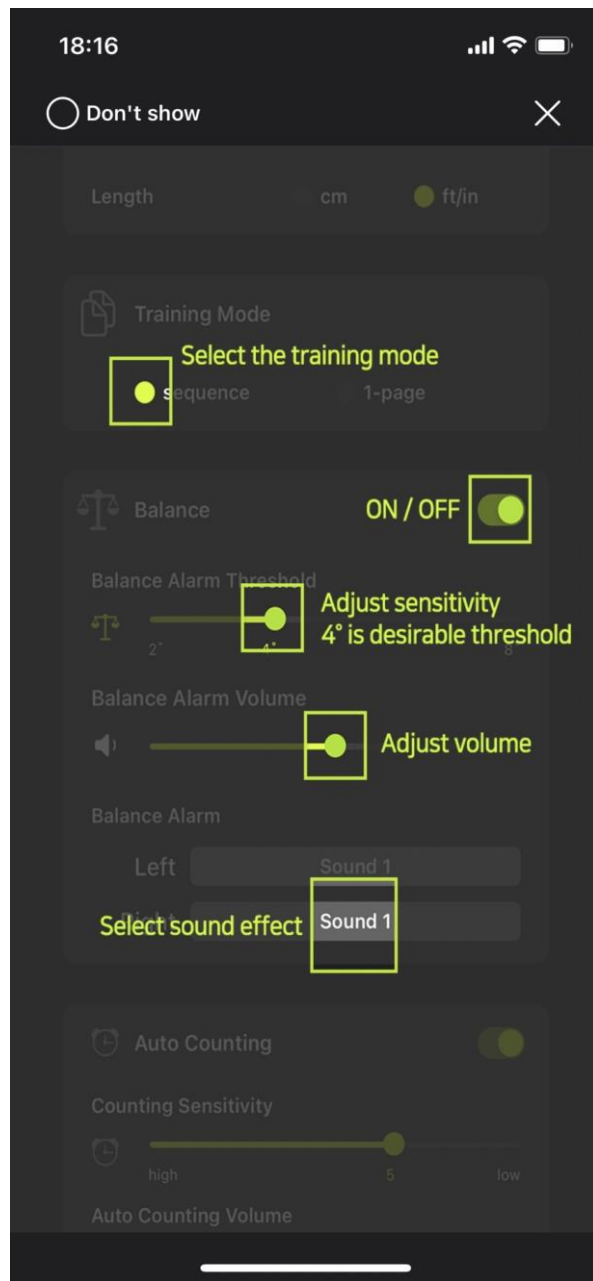
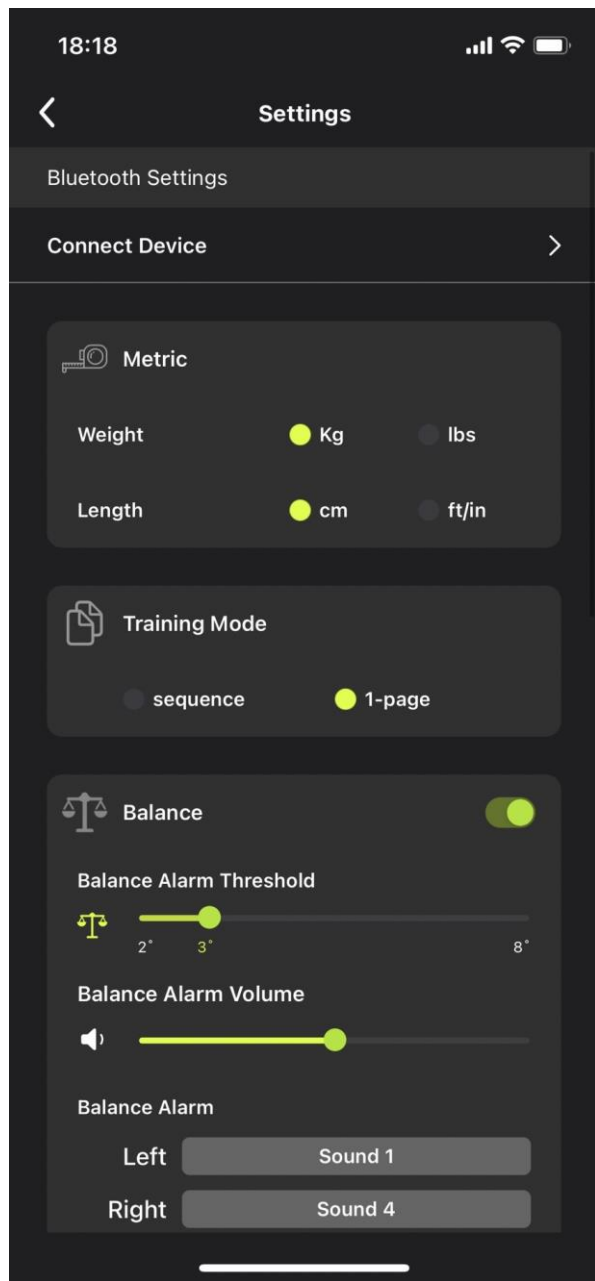
その他デバイスの現時点での傾きを調整することが可能です。

- ・Switch (丸印を左右入れ替える)
- ・Calibration (丸印を真ん中に調整する)
- ・Resore (リセット)

※デバイスの向きにより多少バランスがずれることがありますので微調整ください。

デバイスの電源ボタンを少し上向きにした方が真ん中にきやすいです。

# ・設定について



## ・Metric

アカウント作成時の単位に反映され、かつトレーニング重量と連動しておりますのでkgを選択してください。

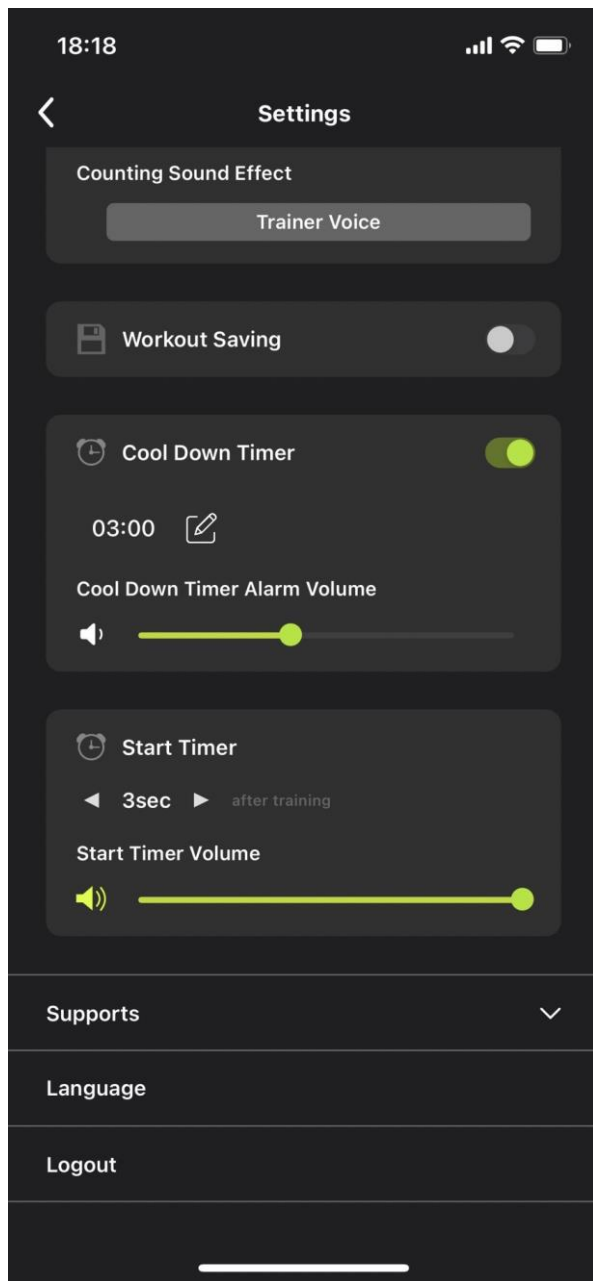
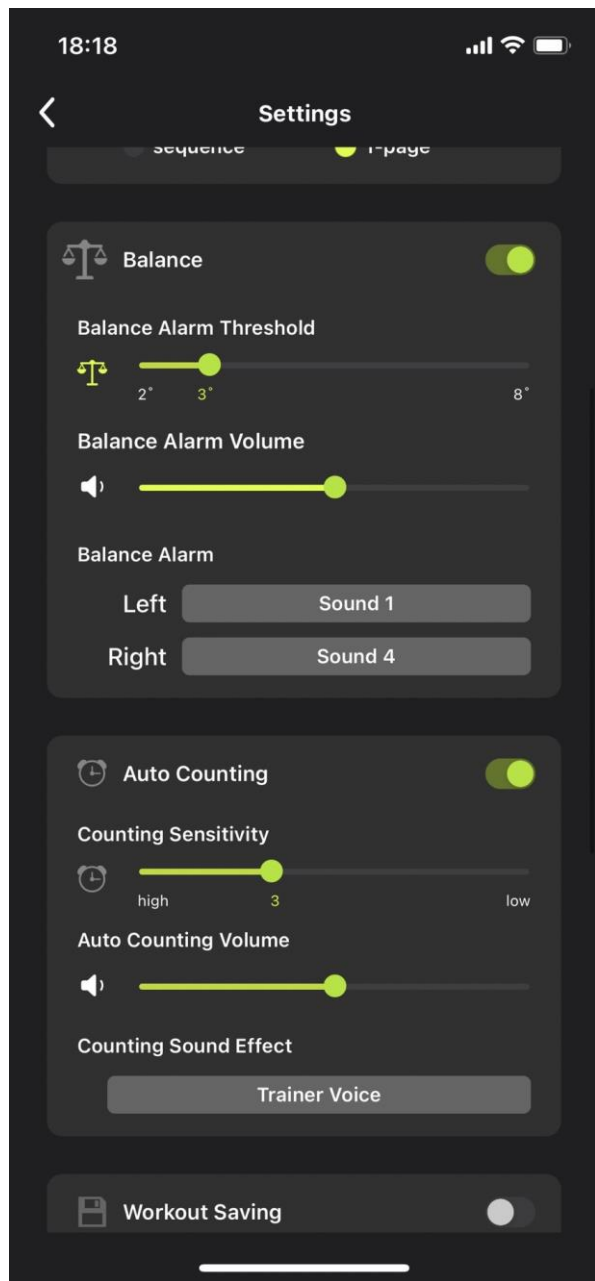
## ・Training Modeの選択

- sequence(順番)の表示方法もしくは、
  - 1-pageの表示方法があります。
- ※1ページの方がオススメです。

## ・Balanceの設定

- ① 2°~8°まで設定可能。  
(低い数字ほど左右の傾きセンサーが敏感になります)
- ② バランスのアラーム音ボリュームを設定可能です。
- ③ 左右の傾きに対するサウンドを選択できます。  
(左右で異なるサウンドに設定してください)

# ・設定について



## ・Auto Counting (トレーニング回数計測)

○ high~lowまであり、highになればなるほど、回数計測されやすくなります。

※可動域が浅いなどあれば、回数計測されない場合もございますので適宜調整してください。

回数が誤っていた場合でもトレーニング記録保存時に回数を修正することが可能です。

カウントのサウンドも変更可能です。

## ・Workout Saving (トレーニング記録保存)

こちらはセットが終了時に一定時間静止していれば、自動的にそのセットが終了し、クールダウンタイムに移行できる機能です。

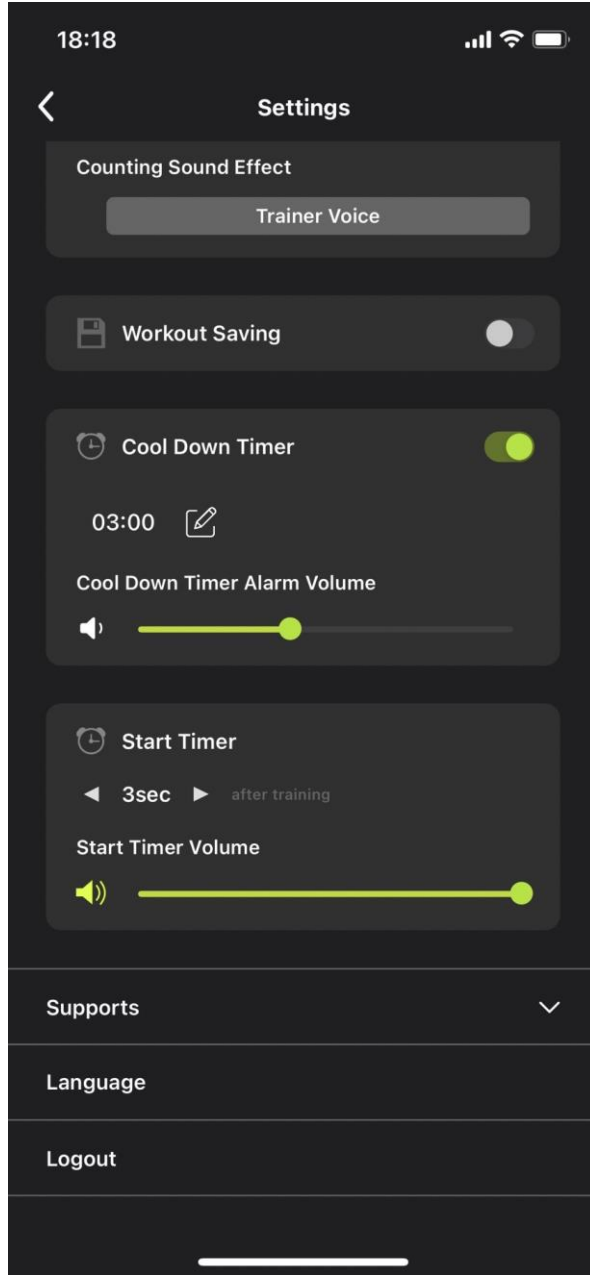
※こちらの機能はオフを推奨いたします。

## ・Cool Ddown Timer

こちらは、セット間のレストになります。

事前に設定も可能ですし、クールダウンの画面にて5秒・10秒・1分・カスタムにて追加することも可能です。

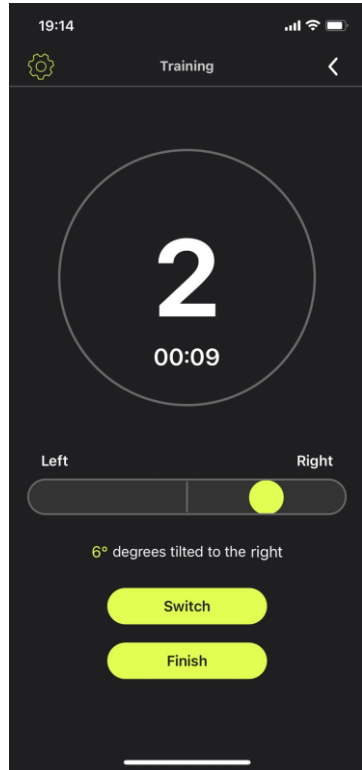
# ・設定について



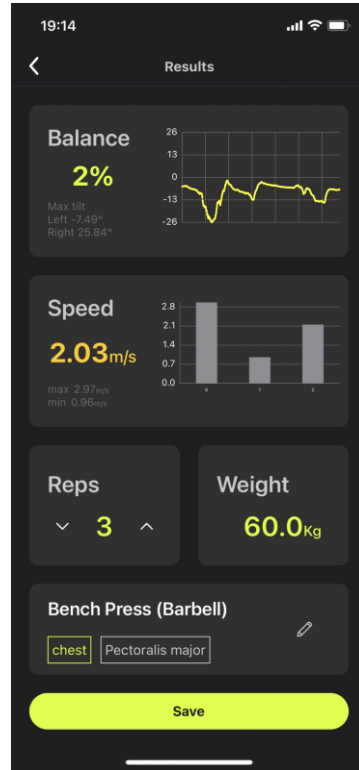
- ・Start Timer（トレーニング開始までのカウントダウン）  
こちらはトレーニングのスタート位置まで持ってくるまでの時間を作ることができます。  
例）スクワットでは、バーを担いで両足をそろえるまで等
- ・Language  
現在は、言語が英語・韓国語のみとなりますので  
予めご了承ください。

# ・Training Modeについて (sequence(順番)モード)

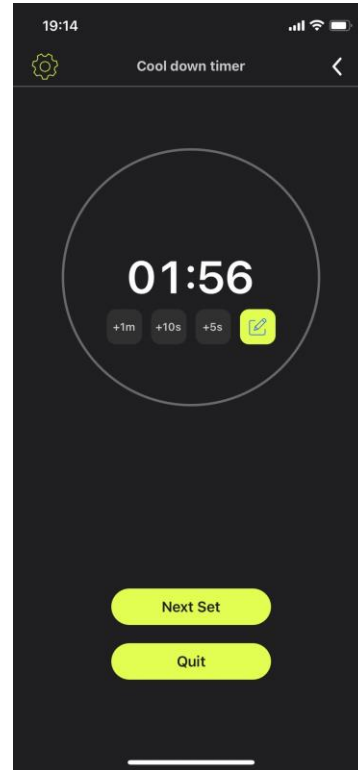
トレーニング中



トレーニング後



セーブ後



## ・Training Modeの選択

○ sequence(順番)モードについて

トレーニング中：回数カウント、バランス確認用の丸印のみが確認可能です。

トレーニング後：バランス・拳上スピード等が確認できます。

セーブ後：クールダウンに移行します。

その後、次のセットへ

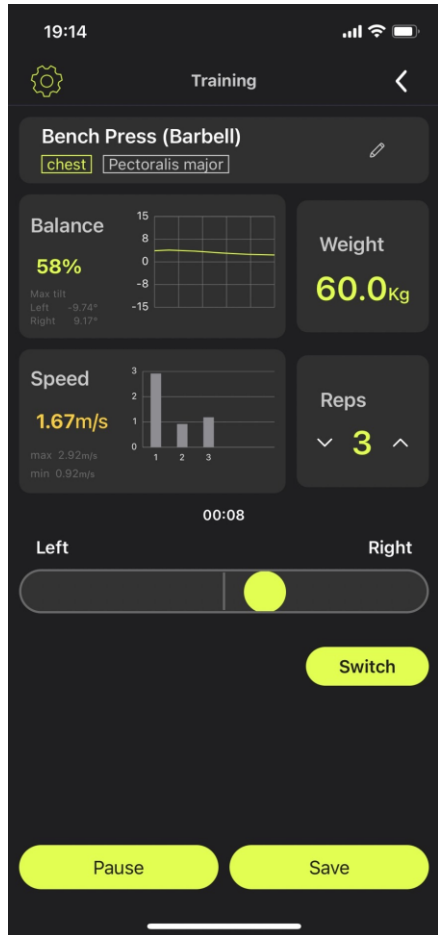
sequence(順番)モードでは、何度傾いているかなどが確認できたり、画面に大きく表示されるため、分かりやすいというメリットがございます。

ただ、常にグラフも確認されたい場合は、1ページモードがオススメです。

# ・Training Modeについて (1-pageモード)

トレーニング中

セーブ後



・Training Modeの選択

○ 1-pageモードについて

トレーニング中：回数カウント、バランス確認用の丸印、  
バランス・スピードのグラフ等が常に  
確認可能。

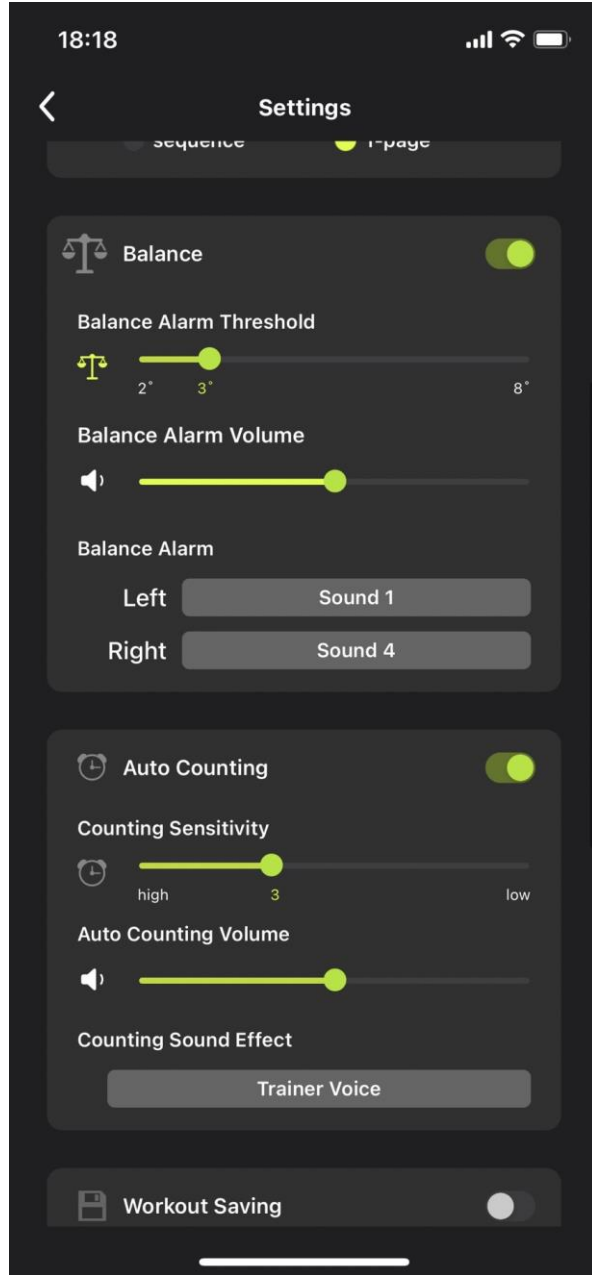
セーブ後：クールダウンに移行しますがその他詳細も  
常に確認可能。

1-pageモードでは、常にすべての情報が確認できるため、  
分析しやすいメリットがあります。

ただ、スマホなどでこの画面を確認する場合は、  
sequence(順番)モードと比較すると多少見えにくいかもしれ  
ません。



## ・Balanceの設定について（補足）

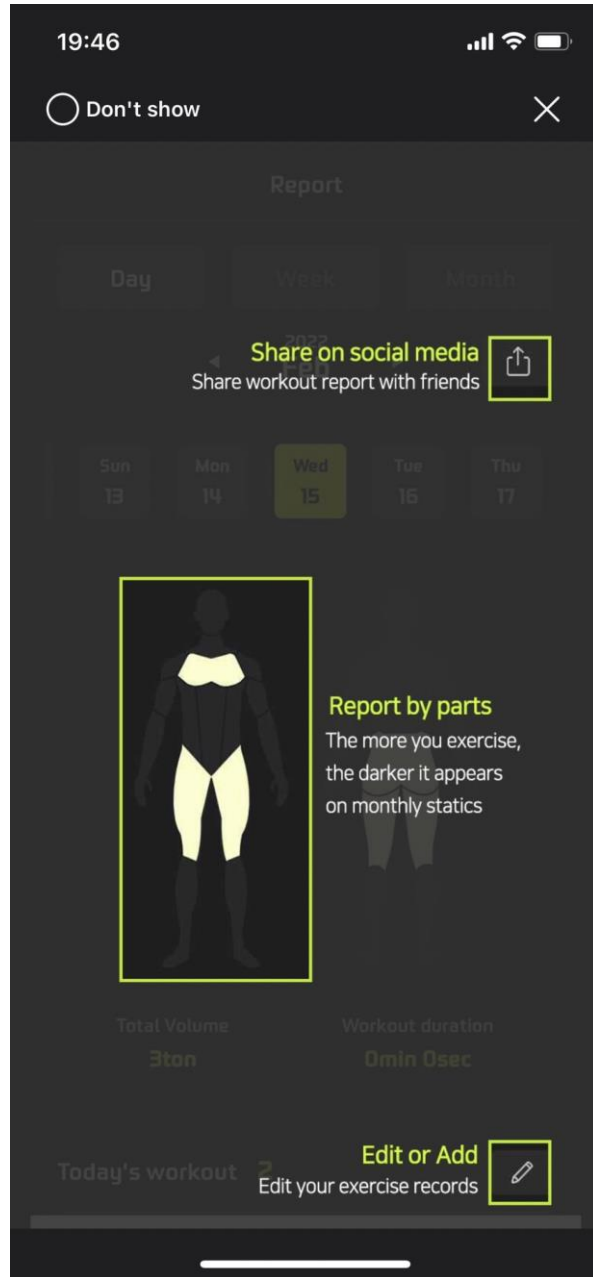


### ・ Balanceの設定

こちらはオフにすることも可能です。

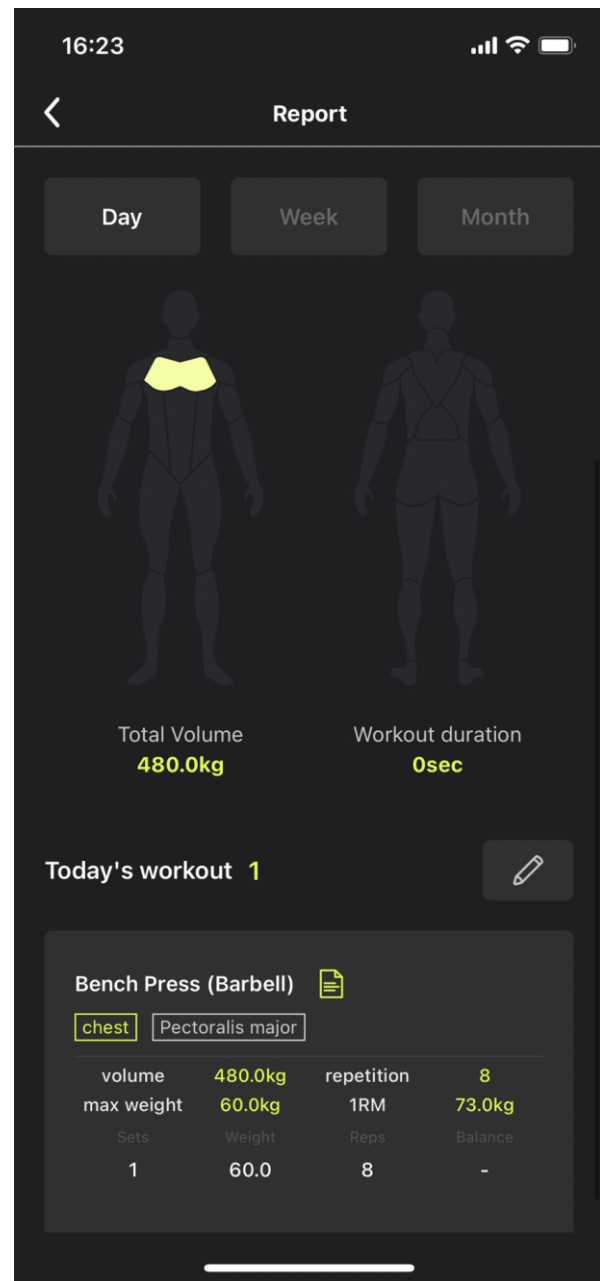
バランス機能をオフにし、ウエイトスタックのマシンにこちらのデバイスを載せることにより、トレーニング回数のカウント、トレーニング記録の保存等が可能です。

# ・REPORTについて（トレーニング記録）



- ・トレーニング後の記録がREPORTからご確認いただけます。
- ・SNSにもシェア可能。
- ・右下のペンマークからは、トレーニングの記録を直接書き込めます。  
（デバイスを使わなくともトレーニング日記としてのみの活用も可能）

# ・REPORTについて（トレーニング記録）



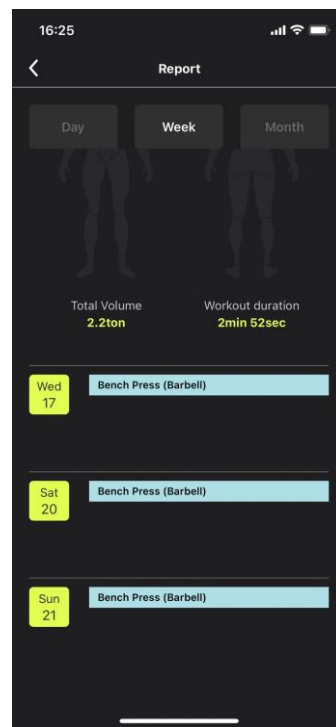
・ Day（日）、Week（週）、Month（月）でトレーニング記録を確認可能。

※読み取りまで少し時間がかかりますので予めご了承ください。

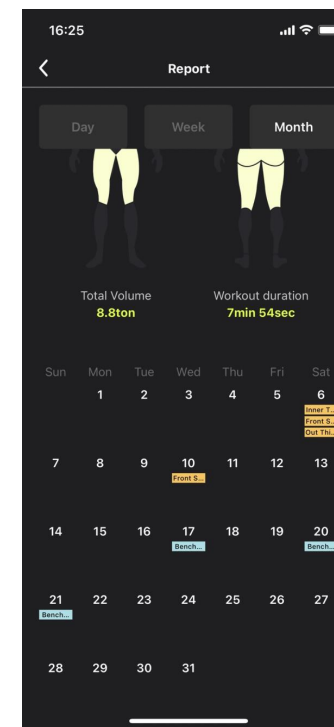
Total Volume（総負荷量）、Workout duration(トレーニング時間)が確認可能。

・トレーニングのボリューム、1 RMなどが自動で確認可能。

・ Week



・ Month



# カレンダー

Report

Day Week Month

Total Volume **8.8ton**

Workout duration **7min 54sec**

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6 Inner T... Front S... Out Thi...
7	8	9	10 Front S...	11	12	13
14	15	16	17 Bench...	18	19	20 Bench...
21 Bench...	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

# その日のトレーニング内容

Report

Day	Week	Month	
volume	<b>2.8ton</b>	repetition	<b>58</b>
max weight	<b>65.5kg</b>	1RM	<b>89.2kg</b>
Sets	Weight	Reps	Balance
1	28.0	20	0%
2	49.0	15	0%
3	65.5	11	0%
4	65.5	12	0%

Inner Thigh

lowerbody Quadriceps

volume	<b>1.3ton</b>	repetition	<b>29</b>
max weight	<b>65.5kg</b>	1RM	<b>82.2kg</b>
Sets	Weight	Reps	Balance
1	37.5	20	0%
2	65.5	9	0%

Front Squat (Barbell)

lowerbody Quadriceps

volume	<b>2.3ton</b>	repetition	<b>29</b>
max weight	<b>150.0kg</b>	1RM	<b>162.5kg</b>
Sets	Weight	Reps	Balance
1	20.0	8	100%
2	60.0	6	92%
3	100.0	5	97%
4	120.0	8	96%
5	150.0	2	94%

# トレーニング詳細

Report

Front Squat (Barbell)

1Set 20.0kg 8Reps

Balance **100%**

Max tilt  
Left -1.64°  
Right 2.36°

Speed **0.67m/s**

max 0.98m/s  
min 0.42m/s

2Set 60.0kg 6Reps

Balance **92%**

Max tilt  
Left -11.16°

# トレーニング詳細



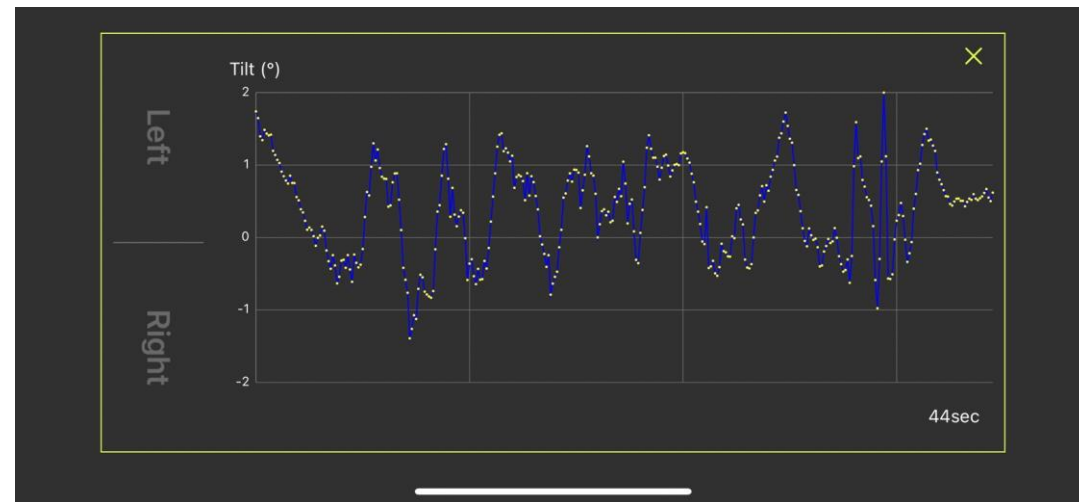
クリック→



クリック→



# バランス グラフ



# トレーニング速度 グラフ

