



aXbo Sleep.Phase.Alarm.Clock

Instruction manual add-on PowerNap

追加機能 PowerNap について

| | |
|---------------------------------|-------|
| 1. PowerNap とは..... | - 2 - |
| 2. 仮眠について..... | - 2 - |
| 3. アップデートについて..... | - 2 - |
| 3.1 aXbo up2date のインストール方法..... | - 2 - |
| 3.2 アクスポのアップデート方法..... | - 3 - |
| 3.3 アンインストール..... | - 4 - |
| 4. PowerNap の設定..... | - 4 - |
| 5. アラーム音をとめるには..... | - 4 - |



SLEEPPHASE*ALARMCLOCK

1. PowerNap とは

「aXbo up2date」にてアクスボ本体をアップデートすることによって、仮眠用の機能 PowerNap が追加されます。

PowerNap の時間設定は 30 分間の固定になり、その 30 分間の中で眠りの浅いタイミングを検知してアラームを鳴らします。

リストバンドセンサーを装着して PowerNap の設定。そして、リフレッシュしてください。

2. 仮眠について

仮眠は午前 12 時～午後 4 時頃までの間でとるのが最も効果的です。

30 分以内の仮眠で、睡眠不足を解消し、心身ともにリフレッシュすることができます。

昼休憩の時間で食事をとられた後などに、この機能を使用してリフレッシュをしてください。

ヨーロッパ地方では昼寝のことはシエスタ (Siesta) と言っています。

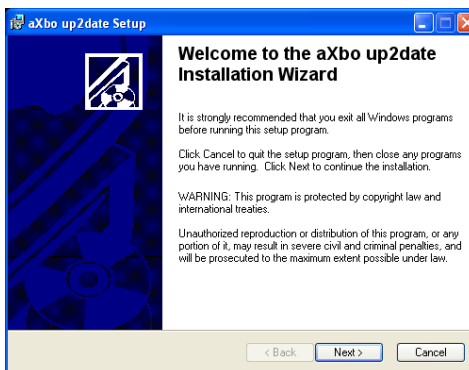
※30 分以上の仮眠は取らないでください。夜眠れなくなる事や、深い眠りのときに起きることで、脳の活性が下がることが考えられます。

3. アップデートについて

3.1 aXbo up2date のインストール方法

※aXbo up2date は、現在 Windows2000 と WindowsXP のみに対応しています。

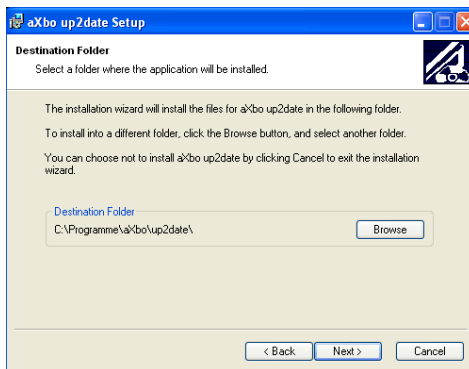
1. ダウンロードページのリンク「aXbo_up2date_V115.zip」をクリックしてファイルを PC の任意の場所に保存します。
2. 保存した圧縮ファイルを解凍して、ファイル “setup.exe” をダブルクリックします。
3. “Next” ボタンをクリックしてインストールを開始します。



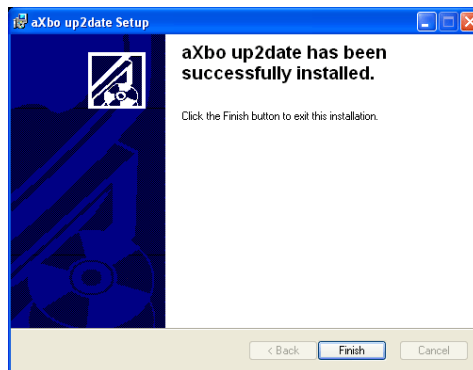


SLEEPPHASE*ALARMCLOCK

4. インストール先を指定するウィンドウが開きます。デフォルトのまま“Next”ボタンをクリックします。

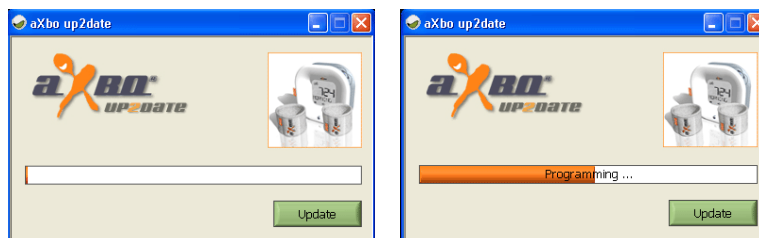


5. “Finish” ボタンをクリックしてインストールを完了します。



3.2 アクスポのアップデート方法

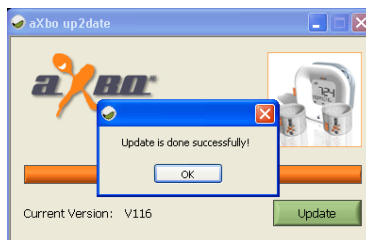
- ※ アップデートを行う前に、aXbo の充電を完了してください。バッテリー切れの状態で行うと、aXbo 本体に修復不能なダメージを引き起こす可能性があります。
 - ※ 最新のアップデートをダウンロードするために、PC がインターネットに接続されている必要があります。
1. Windows のメニューで、〔スタート → すべてのプログラム → aXbo → aXbo up2date〕を選択します。
 2. USB ケーブルで PC と aXbo を接続します。
 3. “Update” ボタンをクリックしてアップデートを開始します。





SLEPPHASE*ALARMCLOCK

4. “OK” ボタンをクリックしてアップデートを完了します。



3.3 アンインストール

プログラムの削除


アンインストール（削除）は「プログラムの追加と削除」から行ってください。
3つのソフトウェアを削除する必要があります。

スタート → コントロールパネル → プログラムの追加と削除 → aXbo
up2dateより削除が出来ます。

4. PowerNap の設定

person 1 または person 2 のアラームを設定します。

≫ [スクロール]¹¹ から P1 SET/ P2 SET を表示し選択 > [クリック]¹¹ で決定
≫ [クリック]¹¹ で POWERNAP を選択 > 0.30 (分) を表示するので、[クリッ
ク]¹¹ で決定

設定時刻は 30 分の固定になります。設定後は待機モードの画面に戻り、Person1 ま
たは Person2 のアラームアイコンの横に、PowerNap のアイコン  が表示されま
す。

アラーム予定時刻は現在時刻に下に表示されます。

アラーム音はサウンドで設定した音を使用します。

リストバンドセンサーを装着しない場合は設定後 30 分でアラームを鳴らします。

5. アラーム音をとめるには

リストバンドセンサーの[プッシュ]¹⁴ ボタンまたは、aXbo のどれかのボタンを押し
てください。

08/07/22