

# 東三外練習の備品の操作マニュアル（2019.02.09更新）

## ミニ・デジタル・タイマー



モルテン UD0010型

- はじめに：  
電池駆動ではなく電源駆動です。電源コンセントを差し込んで利用してください。  
電源ボタンを押せば、利用できる状態になり、再度電源を押すと消えます。
- ボリューム：  
もともと音が小さめですが、右の[予鈴]と[プログラム]の2つボタンを同時に押すとボリュームを変えられます。
- リセット：  
右の[分]と[秒]の2つのボタンを同時に押すと、全ての機能がリセットします。
- プログラマブル・タイマー
  - ①希望時間を入力します。
  - ②[プログラム]を押します。
  - ③点減している時、再度[プログラム]を押すと設定完了です。
  - ④[スタート/ストップ]を押してください。※繰返回数を設定する場合は、②と③の間に、予鈴ボタンを回数分押してください  
※電源を長押しして起動すると、3秒カウントダウン付きになります。



公式マニュアル：[http://www.molten.co.jp/sports/jp/support/manual/pdf/UD0010\\_manual.pdf](http://www.molten.co.jp/sports/jp/support/manual/pdf/UD0010_manual.pdf)

# 東三外練習の備品の操作マニュアル（2019.02.09更新）

## デジタルスピーカー

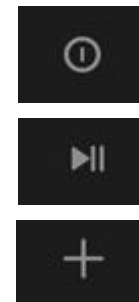


MIFA A20 Bluetoothスピーカー  
耐塵防水  
充電起動  
12時間連続再生  
SDカード再生機能付き

右の3つのランプが3つ付いていると100%充電です。  
ランプが1つだけになったら、充電してください。



- 1) 電源を入れるには、中央の①ボタンを1秒以上長押しします。数秒後にピンコンという音が出ます。
- 2) 再度中央の①ボタンを押すとSDカードの音楽が再生されます。でなければ[▶||]ボタンを押します。  
(Bluetoothの点滅は無視してください)
- 3) [▶||]ボタンを押すと一時停止／再生ができます。
- 4) [+]を1秒以上長押しすると早送りします。
- 5) 電源を切るには、中央の①を1秒以上押します。



ストレッチ用の「アンダー・ザ・シー」「ホール・ニュー・ワールド」は並べてありますので、ストレッチの際は「アンダー・ザ・シー」まで[+]を使って早送りをしてください。

※SDファイルのファイル形式は APE、FLAC、WAV、WMA、MP3のみ