

## トレーニング

A360は手首から心拍数を測定します。正確に心拍数を計測するには、リストバンドを手首の外側の骨のすぐ下の位置でぴったりとフィットさせて装着する必要があります。リストバンドがきつすぎない程度に、センサーを肌の近くにあててください。



しっかりと装着  
できています

ゆるすぎます

- トレーニングセッションを開始するには、タッチスクリーンを上下にスワイプして「**トレーニング**」を選択し、スポーツを選びます。Flowサービス上でスポーツを追加・削除できます。スポーツのアイコンをタップするとセッションを開始します。
- セッションを一時停止するには、ボタンを押します。セッションを終了するには、ボタンを長押しする、または、停止アイコンをタップしたまま押さえます。

トレーニングデータを、コンピュータまたはモバイルデバイス経由でFlowウェブサービスに転送します。ここで、過去のトレーニングセッションが確認できます。

また、A360は、チェストストラップ付きPolar H7 Bluetooth Smart心拍センサーに対応しています。

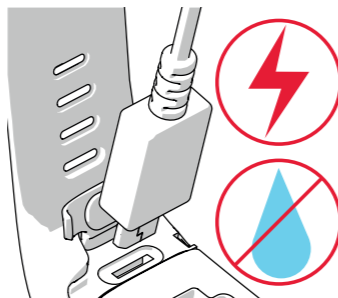
## トレーニング後

A360の酸化及び塩水（汗や海水など）やごみ等による損傷を防ぐため、USBポートを常に清潔に保ってください。これにより、スムーズな充電と同期が可能となります。

海水での水泳または汗を多くかいた場合、流水でUSBポートをすすぎ、USBポートが完全に乾くまでカバーを開いておいてください。

**USBポートが水や汗で濡れている状態では、A360を充電または同期のために接続しないでください。**

濡れたデバイスを接続すると、USBポートに損傷を与えます。そのため、完全に乾いた状態になるまでケーブルを接続しないでください。



## 技術仕様

A360	
電池タイプ	100 MAH リチウムポリマーバッテリー
心拍センサー	光学式センサー内蔵
動作時間	最大12日（毎日24時間のアクティビティ記録、1日1時間のトレーニング使用時（スマート通知機能オフ））
耐水性	30 M
素材	リストバンド：シリコン、ステンレススチール、ポリブチレン・テレフタレート、グラスファイバー； 本体：サーモプラスチック・ポリウレタン アクリロニトリル・ブタジエン・スチレン、グラスファイバー、ポリカーボネート、ステンレススチール、ガラス

## 製品サポート



[polar.com/ja/support/A360](https://polar.com/ja/support/A360)

## A360の詳細情報

完全版ユーザーマニュアルおよびこのガイドの最新版は[polar.com/ja/support/A360](https://polar.com/ja/support/A360)でダウンロードできます。また、分かりやすいビデオチュートリアルをご覧ください。

## Polarの最新情報はこちら



APP STOREは、APPLE INC.の役務商標です。  
GOOGLE PLAYはGOOGLE INC.の商標です。

製造元

以下に対応

POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
TEL +358 8 5202 100  
FAX +358 8 5202 300  
**WWW.POLAR.COM**



17957778.00 JPN 9/2015 WINLEE



**POLAR A360**  
フィットネス・トラッカー  
リスト型心拍センサー内蔵

スタートガイド

日本語

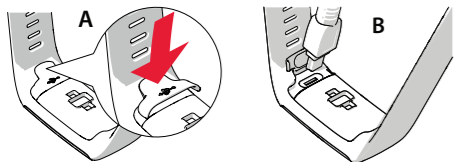
## A360の初期設定と充電

お買い上げ頂いたA360は、最初は保管モードになっており、設定のためにコンピュータまたはUSB充電器に接続すると起動します。電池が完全に空の場合は、A360が起動するまで数分かかります。

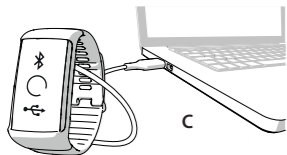
**設定は次のどちらかで行います: コンピュータまたは対応するモバイルデバイス**

### オプションA: コンピュータで設定

1. [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)にアクセスし、FlowSyncソフトウェアをコンピュータにインストールします。
2. USBカバーの上部 (A) をリストバンド側に押しつけてmicro USBポートを開き、付属のUSBケーブル (B) を接続します。



3. ケーブルのもう一端をコンピュータのUSBポートに接続し、設定と充電を行います (C)。



4. 接続すると、FlowウェブサービスへのサインインおよびA360のカスタム設定の手順をご案内します。

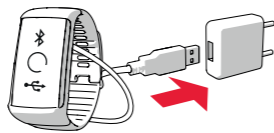
より正確でカスタマイズされたアクティビティおよびトレーニングデータを得るには、ウェブサービスへのサインイン時に身体情報を正確に設定することが重要です。サインイン時に、言語が選択でき、A360の最新のファームウェアがダウンロードされます。

設定を完了すると、使用を開始できます。トレーニングをお楽しみください!

### オプションB: モバイルデバイスからPOLAR FLOWアプリで設定

Polar A360は、Polar FlowモバイルアプリにBluetooth経由でワイヤレスに接続するため、Bluetoothをオンの状態にしておいてください。

1. モバイルアプリでの設定開始前に、USBケーブルを電源供給が可能なUSBポートまたはUSB充電器に接続し、A360を充電します。



2. モバイルデバイスでApp Store<sup>SM</sup>またはGoogle Play<sup>TM</sup>にアクセスし、Polar Flowアプリを検索してダウンロードします。モバイルデバイスの互換性は、こちらでご確認いただけます: [polar.com/ja/support/polar\\_flow\\_app](http://polar.com/ja/support/polar_flow_app)

3. Flowアプリを開くと、近くにあるA360を認識し、ペアリングするように求めます。ペアリング要求を承認し、A360上のBluetoothペアリングコードをFlowアプリに入力します。

4. アカウントを作成する、またはPolarアカウントをすでにお持ちの場合はそのアカウントでサインインします。アプリ上でサインインと設定の手順をご案内します。すべての設定を終えたら「**保存して同期**」をタップします。設定内容がデバイスに転送されます。

より正確でカスタマイズされたアクティビティおよびトレーニングデータを得るには、設定を正しく行うことが重要です。

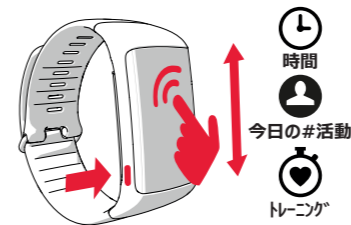
**ワイヤレス設定時にA360が最新版のファームウェアに更新される場合は、接続環境により完了までに最大20分程かかる場合があります。**

5. 同期が完了すると、A360のディスプレイが時刻表示画面になります。


これで、使用を開始できます。トレーニングをお楽しみください!

## A360の基本操作

- ディスプレイは、簡単な手首の動作やボタンを押すことでオンになります。
- タッチスクリーンを上下にスワイプするとメニュー項目を表示します。
- メニュー項目をタップして選択します。
- ボタンを押してメニューに戻ります。
- 時計表示を変更するには、時刻表示画面でタップしたまま長押しし、上下にスワイプします。
- 時刻表示画面でボタンを長押しすると、Polar Flowアプリへの同期を開始、また一緒に使用するデバイスをペアリングします。
- ボタンを長押しして、フライトモードやデバイスのオフができます。




## 機能


 A360の設定を完了すると、すぐにアクティビティの24時間記録を開始します。


あなたに合わせた1日のアクティビティ目標が設定され、目標に対する進捗状況が時刻表示画面で確認できます。


メニューの「今日」で、アクティビティやトレーニングセッションの詳細を確認できます。

 A360が歩数をカウントし、距離を計算します。

 消費カロリーを表示します。

 睡眠中に装着すると、睡眠時間や安眠度を測定します。睡眠の記録は、FlowアプリまたはFlowウェブサービスで確認できます。

 低活動アラートで、長時間座ったまましていると、活動するように知らせてくれます。

 FlowアプリまたはFlowウェブサービスで、一目でアクティビティデータを確認できます。また、あなたの身体活動の詳細な情報と健康への効果が確認できます。

電話の着信、メッセージ、予定に関する通知をA360上で確認できるスマート通知機能は、Polar Flowモバイルアプリで有効にできます。