

# 目次

<b>Polar Balance Scale ユーザーマニュアル</b> .....	<b>3</b>
はじめに .....	3
Polar Balance Scale .....	3
アクティビティ記録機能搭載のPolarリストユニット ( Loop、V800、M400など) .....	3
Polar Balanceウェイト マネージメント サービス .....	4
Polar FlowSync ソフトウェア .....	4
Polar Flowアプリ (iOSおよびAndroid) .....	4
<b>スタート方法</b> .....	<b>5</b>
Balance Scaleについて .....	5
Scaleの開封 .....	5
Scaleとリストユニットのペアリング .....	6
体重を測定する .....	6
Polar Flowウェブサービスにサインイン .....	7
Polar Flowアプリのダウンロード .....	7
Balanceウェイト マネージメント サービスに体重を同期する .....	7
<b>ウェイト マネージメント ( 体重管理)</b> .....	<b>8</b>
減量 .....	8
目標体重の設定 .....	8
目標体重の調整 .....	8
体重の維持 .....	9
1日のアクティビティ目標の調整 .....	9

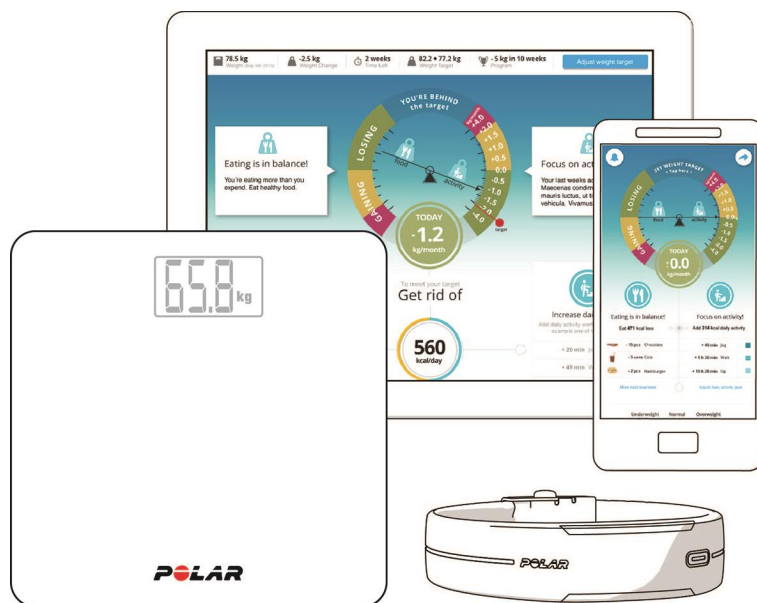
<b>毎日の使用</b> .....	<b>10</b>
体重の減量/増加スピードメーター .....	11
1日のアクティビティ目標 .....	11
カロリーの削減 .....	11
体重推移グラフ .....	11
BMI .....	11
<b>重要情報</b> .....	<b>12</b>
仕様 .....	12
電池交換 .....	12
アフターサービス .....	12
注意事項 .....	12
Limited Polar International Guarantee(制限付きPolar国際保証) .....	14
免責条項 .....	15

# POLAR BALANCE SCALE ユーザーマニュアル

## はじめに

Polar Balance Scaleをご購入いただき、誠にありがとうございます！ Polar Balanceウェイト管理サービスや、アクティビティ記録機能付きPolarのリストユニットとあわせて使用し、カスタマイズされた減量や体重維持のためのガイダンスを受けましょう。また、Polar Flowモバイルアプリもこのサービスに連携します。

本ユーザーマニュアルは、Polar Balance Scaleの使用方法についてご紹介します。ビデオチュートリアルやこのユーザーマニュアルの最新版を確認するには、[support.polar.com/ja/support/polar\\_balance](https://support.polar.com/ja/support/polar_balance)をご覧ください。



## POLAR BALANCE SCALE

Polar Balance Scaleで体重を測定し、ワイヤレスでFlowアプリへ、またはUSBケーブルを使用してリストユニットをコンピュータに接続し体重をウェブサービスに同期します。Polar Balance Scaleは、複数のユーザーに対応し最大7台のPolarリストユニットとペアリングが可能。また、一般的なBluetooth® Smartスケールとしても使用できます。

## アクティビティ記録機能搭載のPOLARリストユニット( LOOP、V800、M400など)

Polar Balanceウェイト管理サービスからPolarリストユニットに、目標体重に基づいたアクティビティ目標を同期します。リストユニットが、その日どの程度アクティブに過ごしたか、1日のアクティビティ目標達成のために不足しているアクティビティ量をすぐに知らせてくれます。

## **POLAR BALANCE** ウェイト管理サービス

Polar Balanceは、Polar Flowウェブサービスの一部です。目標体重を設定すると、目標を達成するために1日当たりどの程度のカロリーを消費すべきか、その目安になる1日のアクティビティ目標を提供します。オンライン上で、体重の推移やBMI、アクティビティと食事量のバランスのガイダンスを確認できます。詳細については、[polar.com/flow](https://polar.com/flow)でご確認ください。

## **POLAR FLOWSYNC** ソフトウェア

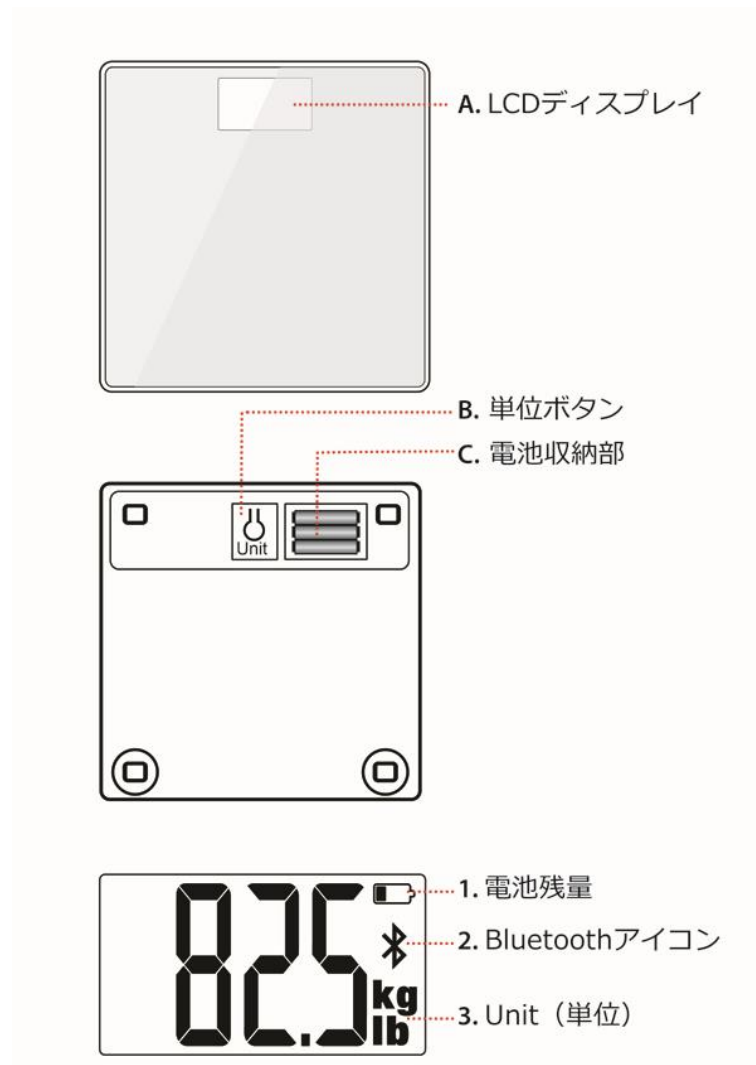
Polar FlowSyncは、リストユニットとPolar Flowウェブサービス間のデータを可能にします。[flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start)からFlowSyncソフトウェアをコンピュータにダウンロードし、インストールします。

## **POLAR FLOW** アプリ (IOSおよびANDROID)

アクティビティや進捗状況をスマートフォン上で簡単に確認できます。Flowアプリにより、アクティビティや体重をワイヤレスでPolar Balanceウェイト管理サービスサービスに同期できます。App Store<sup>SM</sup>またはGoogle play<sup>TM</sup>で入手できます。

# スタート方法

## BALANCE SCALEについて



## SCALEの開封

1. 電池カバーを開け、保護シートを外します。
2. カバーを閉じます。
3. Unit ボタンを押し、表示単位をキログラム(kg)またはポンド(lb)に設定します。(選択した単位がディスプレイに表示されます。)
4. 平らな床にScaleを置きます。

**i** 同梱の電池を使用してください。後日電池交換が必要になった場合も、充電式電池を使用したり、古い電池と新しい電池を混ぜて使用したりしないでください。固い床の上に置いてください。カーペットの上では、正しく測定できない場合があります。

## SCALEとリストユニットのペアリング

Scaleをリストユニットとペアリングする前に、Flowウェブサービスでリストユニットの初回設定を行っていることを確認してください。詳細については、リストユニットのユーザーマニュアルをご参照ください。

1. Scaleに乗り、ディスプレイに体重を表示します。
2. ビープ音の後にBluetoothアイコンが点滅し、接続可能な状態になります。ここで、ScaleをトレーニングデバイスやアクティビティトラッカーなどのPolarリストユニットとペアリングします。
3. リストユニットのボタン\*を押して接続し、ペアリングを了承すると画面に「ペアリング完了」と表示されます。

\*ボタンが1つのリストユニット(例:Polar Loopなど)の場合は、そのボタンを押してデバイスの画面がオンになるまで待ち、離します。ボタンが5つのリストユニット(例:Polar V800、M400など)の場合は、左下ボタンを2秒間長押しして待ちます。Polar A360の場合、サイドボタンを数秒間長押しして待ちます。Scaleが見つかると、ペアリング要求を承認します。

**i** Scaleは、7台のPolarデバイスとペアリングできます。ペアリング済みのデバイスが7台を超えると、最初にペアリングしたデバイスが削除され、代わりに新しいデバイスが登録されます。

**i** ペアリング後にリストユニットを工場出荷時の状態にリセットした場合は、リストユニットをScaleと再度ペアリングする必要があります。また、Scaleの電池を外したり交換した場合も、リストユニットを再びペアリングしてください。

## 体重を測定する

1. Scaleに乗り、ビープ音が鳴ったらリストユニットのボタン\*を押します。
2. Scaleのディスプレイに「OK」と表示され、リストユニットのディスプレイに体重が表示されると、体重データが更新されます。

\*ボタンが1つのリストユニット(例:Polar Loopなど)の場合は、そのボタンを押してデバイスの画面がオンになるまで待ち、離します。ボタンが5つのリストユニット(例:Polar V800、M400など)の場合は、左下ボタンを2秒間長押しして待ちます。Polar A360の場合、サイドボタンを押してディスプレイを起動します。サイドボタンを押して、体重がA360のディスプレイに表示されるまで待ちます。体重の更新を承認します。

- 「ERR」と表示された場合、Scaleが平らで固い床面に置かれていない、または最大重量を超えていることが考えられます。Scaleを平らで固い床面に置き、動かずに測定してください。
- 体重の測定が完全に完了する前にScaleから降りると、5秒後に電源がオフになります。
- Scaleは、静止した状態で最も高精度に重量を測定するよう設計されています。正確に計測するには毎回Scaleの同じ部分に立ち、静止して測定してください。

## POLAR FLOWウェブサービスにサインイン

リストユニットの初回設定時に作成したのと同じPolarアカウント情報を使用してPolar Flow ([www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow))にサインインします。

## POLAR FLOWアプリのダウンロード

1. FlowアプリをApp Store<sup>SM</sup>またはGoogle Play<sup>TM</sup>から、スマートフォンにダウンロードします。
2. リストユニットをFlowアプリとペアリングします。詳細については、Polarリストユニットのユーザーマニュアルをご参照ください。

## BALANCEウェイト マネージメント サービスに体重を同期する

体重を測定し、Balanceウェブサービスにデータを更新します。同期するには2つの方法があります:

- スマートフォンのFlowアプリにワイヤレス同期
- USBケーブルを使用して、Polarリストユニットとコンピュータを接続

同期の詳細については、Polarリストユニットのユーザーマニュアルを参照してください。

# ウェイトマネージメント(体重管理)

Polar Balanceが、あなたの体重の減量・維持方法をガイドします。これは、あなたの身体的情報やアクティビティ情報、減量目標、目標達成期間に基づきます。食事内容を記録したり、摂取カロリーを計算したりする必要はありません。開始時に減量目標と目標達成期間を設定します。設定できる最大減量目標は、現在の体重の10%となります。また、標準体重を下回る目標を設定することはできません(BMI<18.5)。

摂取カロリーと燃焼カロリーの差は、1日のエネルギー消費量と体重変化により推定されます。この情報に基づいて、目標達成に必要な1日のエネルギー消費の必要量を把握できます。1日のエネルギー消費量の不足分のうち、60%は食事量を減らすことで、40%は日常生活のアクティビティを増やすことで達成できます。目標体重を達成するためには、両方の条件を満たすことが必要です。

Polar Balanceは、カロリー消費目標に基づく1日のアクティビティ量や、減らすべき摂取カロリーを教えてください。さらに、低(UP)、中(WALK)、高(JOG)強度別のアクティビティ時間を表示し、1日のアクティビティ目標の達成方法を提案します。また、余分なカロリー分の食事例を教えてください。

体重を毎日測定し、ウェイトマネージメントサービスに同期することが重要です。開始から4日後、それまでの体重推移に基づき、アクティビティと食事に関する提案内容が自動更新されます。その後は、必要に応じその都度更新されます。減量が計画通りに進まず、そのまま達成するのが不適切になってきた場合は、目標達成の期間を延ばすことができます。

## 減量

目標が減量である場合、まず目標体重を設定します。減量するには、1日のアクティビティ目標を達成し、摂取カロリーを削減する必要があります。

### 目標体重の設定

目標体重を設定すると、目標達成までの推奨期間がウィザードにより表示されます。短すぎる期間を設定することはできません。

1. 「新しい目標体重を設定」をクリックします。
2. 減量目標を設定します。
3. 目標達成期間を設定します。
4. 「新しい目標体重を設定」をクリックします。

### 目標体重の調整

途中で目標体重を変更したい場合は、「目標体重を調整」を選択して変更できます。

1. 「目標体重を調整」をクリックします。
2. 減量目標を調整します。



3. 目標達成期間を調整します。
4. 「新しい目標体重を設定」をクリックします。

## 体重の維持

減量目標なしでサービスを利用することもできます。体重維持が目標の場合、推奨されるカロリーの調整は、アクティビティによる消費と食事量の調整のどちらでも可能です。減量の場合とは異なり、両方を実行する必要はありません。

### 1日のアクティビティ目標の調整

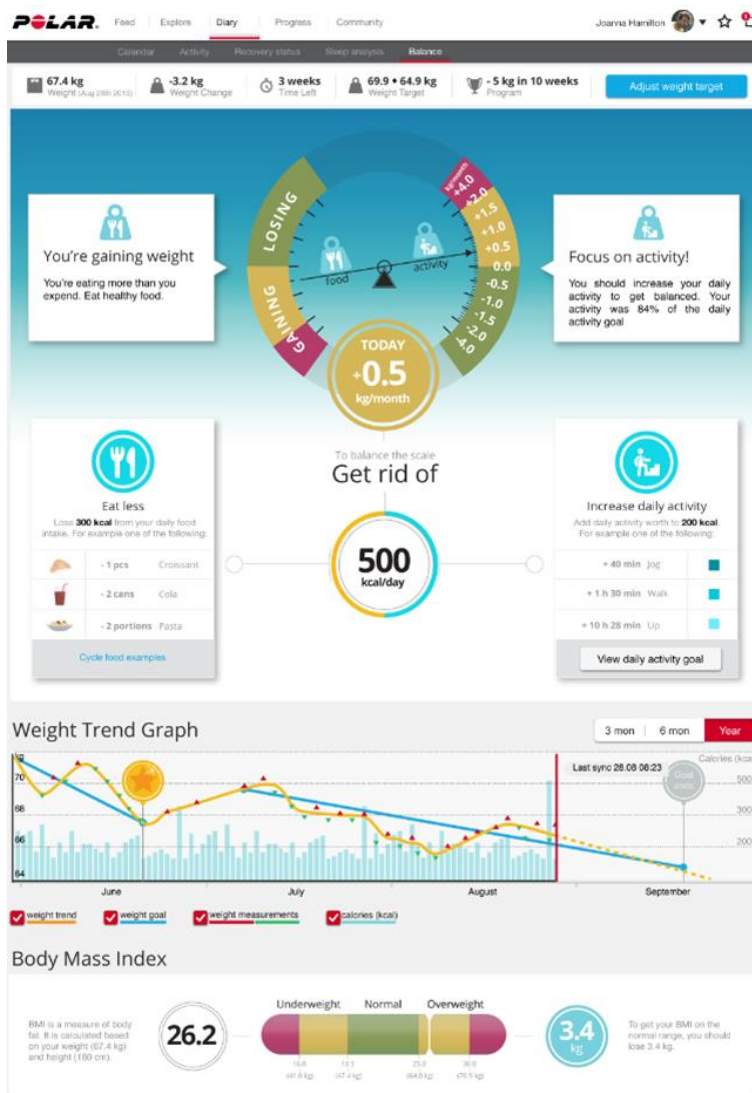
目標が現在の体重維持である場合は、1日のアクティビティ目標を調整して体重維持に必要なカロリー消費量を達成することができます。

1. 「1日のアクティビティ目標を調整」をクリックします。
2. 「新しいアクティビティ目標を設定」をクリックします。

# 毎日の使用

Polar Balanceウェイトマネジメントサービスを、次の手順で最大限に活用して、目標の達成につなげましょう。

1. Polar Balanceスケールに乗り体重を測定して、体重をPolarリストユニットに更新します。
2. アクティビティをリストユニットからFlowアプリへワイヤレスに、またはUSBケーブルでコンピュータに接続しウェブサービスに同期します。
3. あなたに合わせた食事やアクティビティについてのガイダンスを、ウェブサービスまたはモバイルアプリで確認します。
4. リストユニットで、自動的に更新される、1日のアクティビティ目標を確認します。減量目標を達成するまで、毎日実行しましょう。



## 体重の減量/増加スピードメーター

スピードメーターで、体重の減量/増量のペースを表示します。これにより、現在のペースで続けたら、どれ位体重が減量または増加するかが分かります。また、減量目標を達成するために減らす必要があるカロリーを、そのために必要なアクティビティや、減らすべき食事の摂取量とともに教えてくれます。

### 1日のアクティビティ目標

目標体重に到達するには、1日のアクティビティ目標を達成することが重要です。毎日、リストユニットを同期するようにしてください。リストユニットが、その日の累積アクティビティ量を表示するので、目標達成までに必要なアクティビティ量が確認できます。

### カロリーの削減

目標体重を達成するために、カロリーの削減(1日の摂取カロリーから減らすべきカロリー)が必要です。

### 体重推移グラフ

体重推移グラフで、進捗状況を確認できます。ボックスにチェックマークを入れると、体重推移、目標体重、体重マネージメント、カロリーを表示できます。

### BMI

BMI(ボディマス指数)の変化をグラフで確認できます。また、標準的な範囲になるまでにどの程度の減量が必要であるか教えてくれます。

# 重要情報

## 仕様

電池:単4形アルカリ乾電池(1.5V) 3個

最大計測重量:180 kg (397.8 lb)

重量表示単位:0.1 kg / 0.2 lb

動作温度:0°C~45°C(32°F~113°F)

## 電池交換

Polar Balance Scaleは単4形アルカリ乾電池を3個使用します。同梱の電池を使用してください。後日電池交換が必要になった場合も、充電式電池を使用したり、古い電池と新しい電池を混ぜて使用したりしないでください。

1. 電池カバーを開け、古い電池を取り外します。
2. 新しい電池を、プラス極(+)とマイナス極(-)の向きに注意し正しくはめます。
3. カバーを閉じます。

 安全のため、正しい種類の電池を使用していることを確認してください。

## アフターサービス

2年間の保証期間中は、電池交換以外は、認定Polarサービスセンターにのみ製品修理を依頼されるのをお勧めします。Polar認定外のサービスを受けられた結果、製品が破損した場合は、保証の対象外になります。連絡先情報およびPolarサービスセンターの所在地については、[www.polar.com/ja/support/service](http://www.polar.com/ja/support/service)および各国のウェブサイトアクセスしてください。

## 注意事項

Polar製品(トレーニングデバイス、アクティビティトラッカー、アクセサリ)は、トレーニングセッション中、またその後の身体的負荷や回復状態を表示するために設計されています。Polarトレーニングデバイスおよびアクティビティトラッカーは、心拍数の測定および(または)アクティビティの記録を行います。GPS内蔵のPolarトレーニングデバイスは、速度、距離、位置情報を表示します。Polarトレーニングデバイスは、対応するPolarアクセサリを使用すると速度、距離、ケイデンス、位置情報、パワー出力などを表示します。対応するアクセサリの全リストについては、<http://www.polar.com/ja/products/accessories>を参照してください。気圧センサー内蔵のPolarトレーニングデバイスは、高度や他の数値を測定します。その他の目的での使用は、意図するものではありません。Polarトレーニングデバイスは、専門的または産業的な正確さを必要とする環境測定値を得るためにはご使用いただけません。

**トレーニング中のリスクの最小化**: トレーニングには多少のリスクを伴います。継続的なトレーニングプログラムを開始する前に、現在の健康状態に関する以下の質問事項をご確認ください。次の質問のいずれかが「はい」の場合は、トレーニング開始前に医師に相談されることをお勧めします。

- あなたは過去5年間以上、ほとんど身体的な運動をしていない状況ですか？
- 高血圧症または高コレステロール血症ですか？
- 高血圧治療薬または心臓関連の医薬品を服用していますか？
- 呼吸困難の既往歴がありますか？
- 何か病気の症状がありますか？
- 深刻な病気または治療からの回復中ですか？
- ペースメーカーまたはその他の埋め込み型電子機器を使用していますか？
- 喫煙しますか？
- 妊娠中ですか？

トレーニング強度に加え、心臓疾患の治療薬、血圧、心理状態、喘息、呼吸、エナジードリンク、アルコール、薬、ニコチン等も心拍数に影響を与える場合があります。トレーニング中は、身体の状態の変化に注意を払うことが重要です。トレーニング中に急な痛みや過度な疲れを感じる場合は、トレーニングを直ちに中止するか、低めの強度で継続することをお勧めします。

注意！ ペースメーカーまたは他の植込み型電子機器を使用している場合でも、Polar製品を使用することができます。理論上は、Polar製品がペースメーカーに影響を及ぼすことはありません。実際に、これまで電波干渉を経験したという報告例はありません。しかしながら、ペースメーカーまたは他の植込み型機器の種類が多岐にわたるため、すべての製品との適合性を正式に保証することはできません。疑いがある場合、またはPolar製品の使用中に通常と異なる感覚を経験した場合、かかりつけの医師に相談するか、植込み型医療機器のメーカーに問い合わせることで安全性をご確認ください。

接触性のアレルギー反応があったり、本製品の使用によりアレルギー反応を起こしたと思われる場合は、技術仕様に記載されている素材をご確認ください。皮膚反応を起こした場合は、製品の使用を止め、医師に相談してください。

湿気と強い磨耗により心拍センサーの黒い色が、淡色の衣服に色移りする可能性があります。衣類の暗い色がはがれてしまい、明るい色のトレーニングデバイスを汚すおそれもあります。明るい色のトレーニングデバイスの輝きを何年も保つために、トレーニングで着用する衣類が色をにじませないことを確認してください。香水や虫除けスプレーを使用する場合、トレーニングデバイスまたは心拍センサーにつかないように注意してください。

低温条件 (-20°C ~ -10°C / -4°F ~ 14°F) でトレーニングする場合、ジャケットの袖の中に直接肌に触れるようにトレーニングデバイスを装着することをお勧めします。

**電気機器の付近では誤作動が起こる可能性があります。** 異常な読み取り値または誤作動を避けるために、誤動作の原因になる可能性のあるものからできるだけ離れてください。詳細については、[www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) でご確認ください。

## LIMITED POLAR INTERNATIONAL GUARANTEE( 制限付き POLAR 国際保証)

- Polar製品に対し、Polar Electro Oyにより制限付き国際保証が付与されます。アメリカ又はカナダで販売されている製品に対しては、Polar Electro, Incにより保証が付与されます。
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. はPolar製品の元の消費者/購入者に対し、懸かる製品はその素材および製造品質において欠陥が無いことを、購入日から2年間保証します。但し、シリコン又はプラスチック製のリストバンドについては例外とし、保証期間を購入日から1年間とします。
- 本保証は、電池の通常の使用による摩耗、又はその他の通常の使用による摩耗、誤使用または不適切な使用、事故、あるいは注意事項を順守しなかったことを原因とする破損；不適切なメンテナンス、商業目的の使用、ケース、ディスプレイ、布製アームバンド、布製/皮革製リストバンド、伸縮性ストラップ(例：心拍センサーチェストストラップ)、Polarアパレル製品のひび割れや破損、キズには適用されません。
- 本保証は、製品による、または製品に関連する直接的・間接的または事故による、結果又は特別損害による損失、保障の費用には適用されません。
- 中古で購入した製品に対しては本保証は適用されません。
- 保証期間中は購入した国に関係なく、Polar認定セントラルサービス窓口にて、製品の修理または交換サービスが受けられます。Polar Electro Oy/Inc.により付与される保証は、製品を購入・使用する地域、国の法規が定める消費者の法的権利を侵害するものではありません。
- また、販売・購入の際に交わされる契約をもとにした販売者に対する消費者の権利を侵害するものでもありません。
- 購入の証明として領収書を大切に保管してください。製品に関する保証は、製品がPolar Electro Oy/Incにより正規に市販された国に限定されます。

製造元：Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oyは、ISO 9001:2015認証会社です。

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. All rights reserved. Polar Electro Oyの許可なく本マニュアルの複写、転写することは禁じられています。

このユーザーマニュアルまたはこの製品のパッケージに使用される本製品の名称およびロゴは、Polar Electro Oyの商標です。このユーザーマニュアルまたは製品パッケージの®マーク付きの名称およびロゴは、Polar Electro Oyの登録商標です。WindowsはMicrosoft Corporationの登録商標であり、Mac OSはApple Inc.の登録商標です。Bluetooth®の文字標記およびロゴはBluetooth SIG, Inc.が所有する登録商標であり、Polar Electro Oyによるこれら表記の使用はライセンスに基づくものです。



本製品は指令2014/53/EUおよび2011/65/EUに準拠しています。各製品に関する適合宣言書およびその他の規制情報は、[www.polar.com/ja/regulatory\\_information](http://www.polar.com/ja/regulatory_information)でご確認いただけます。



■■■■ WEEE指令の適用表示マークがついたPolar製品は、廃電気電子機器 (Waste Electrical and Electronic Equipment、WEEE)に関する欧州議会及び理事会 (the European Parliament and of the Council) の指令 2012/19/EUが定める電気装置であることを示しています。Polar製品が使用する電池および蓄電池は、欧州議会及び理事会 (the European Parliament and of the Council) の指令 2006/66/EC (2006年9月6日)に定められた「電池・蓄電池廃棄電池の廃棄」に定められた規定内で製造された電池および蓄電池であることを示しています。これらの製品と電池・蓄電池は、EU諸国では分別して廃棄する必要があります。Polarは、現地の廃棄物規則に従うことにより、欧州連合の外でも環境および人間の健康に対する廃棄物の影響を最小化し、可能な場合は、製品の電子機器の分別収集、電池と蓄電池に対する収集を利用することを奨励します。

## 免責条項

- 本マニュアルの内容は、情報の提供のみを目的とするものです。本マニュアルに記載されている製品の詳細は、メーカーの製品開発により、通達なしで変更される場合があります。
- Polar Electro Inc. /Polar Electro Oyは、本マニュアルあるいは本書に記載された内容や製品に関して、明言または保証するものではありません。
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oyは、本マニュアルあるいは本書に記載された製品の使用による直接的・間接的あるいは事故による、結果的あるいは特別な行為による損傷、損失、費用、損害は保証いたしません

1.2 JA 1/2021