

## ● いよいよ心拍トレーニング開始!

初期設定を済ませたら、トランスミッターを着けて心拍数を計りながら運動してみましょう。

OK ボタンを押して準備

時計モードの状態ではOK ボタンを押すとスタンバイモードになります。



トランスミッターから信号を受信し♥マークが点滅をはじめ、心拍数が表示されます。この段階ではまだ心拍数は記録されません。

もう一度OK ボタンを押してトレーニングスタートストップウォッチが作動し心拍数などの記録を開始します。HEART RATE (心拍数) 表示

▼ボタンを押すと CALORIES (運動消費カロリー) 表示

▼ボタンを押すと IN ZONE (心拍数ゾーン) 表示

※ZONE の中に心拍数が入っている状態で OK ボタンを長押しするとその ZONE にロックがかかります。ZONE を上回ったり下回ったりすると警告音が知らせます。

▼ボタンを押すと TIME (現在の時刻) 表示

終了するときは、■ボタンを押します。  
・再度■ボタンを押すと時計モードに戻ります。  
・▲/▼ボタンで「Continue」を選んで OK ボタンを押すと計測が継続されます。「Stop」を選んで OK ボタンを押すと今回のトレーニングデータを見ることができます。「Training sounds」を選んで OK ボタンを押すと音量を変更することができます。

※S1 foot pod と G1 GPS センサーを使用すると 4 つの表示の他に SPEED (スピード) と DISTANCE (距離) が表示されます。

※スタートトレーニングプログラムを作成すると、WT (ウィークリーターゲット) が表示されます。

※ハートタッチ機能: リストレシーバーを胸部につけたコネクタ (POLAR ロゴ) へ近づけると 5 秒ほど時刻を表示します。(ON/OFF は Settings>Training Settings>HeartTouch)

## ● OwnZone をトレーニングに利用

心拍数の変動からその日の体調を判定し目標心拍数を設定する機能です。

ウォーミングアップを兼ねた 5 分程度のテストにより算出された数値は、最大心拍数の 65~85% に相当し、テストに続いてそのままトレーニングを開始できます。



トランスミッターを着けて、時計モードから OK ボタンを押します。

▼ボタンを押し、OwnZone を選択します。

OK ボタンを押し、最初は心拍数が 100 以内(最大心拍数の 50% 以内)の運動から始めます。

1 分毎に「ビピッ」と音が鳴るので、1 分毎に心拍数を 10 程度上がるように運動します。

テストが終わると OwnZone が判定され今日の目標心拍数が算出されます。その後、自動的に運動モードに切り替わるので、In Zone 内でトレーニングを継続してください。

## ● 設定

各種設定はこちらから。



時計モードから▼ボタンを押し、OK ボタンを押します。右の 4 つのタブから設定を行います。▲/▼ボタンでタブを選択してください。

**Watch, time & date タブ**  
OK ボタンを押すと、以下の設定ができます。  
[Alarm (アラーム)]  
[Time (時刻)]  
[Date (日付)]  
[Watch face (時刻表示)]

**Training settings タブ**  
OK ボタンを押すと、以下の設定ができます。  
[Training sounds (トレーニング中のアラーム)]  
[Speed sensor (スピードセンサー)]  
[Footpod calib. (フットポッドキャリブレーション)]  
[Heart rate view (ハートレート表示単位)]  
[Speed view (スピード表示単位)]  
[HeartTouch (ハートタッチ機能)]  
[Zone lock (ゾーンロック機能)]  
[Zone 1, 2, 3 (心拍数ゾーン)]

**User information タブ**  
OK ボタンを押すと、以下の設定ができます。  
[Weight (体重)]  
[Height (身長)]  
[Date of birth (生年月日)]  
[Sex (性別)]  
[Maximum heart rate (最大心拍数)]  
[Activity (運動習慣レベル)]  
[OwnIndex (最大酸素摂取量)]

**General settings タブ**  
OK ボタンを押すと、以下の設定ができます。  
[Button sounds (ボタン確認音)]  
[Button lock (ボタンのロック)]  
[Units (単位)]  
[Language (言語)]

■ボタンを長押しすると時計モードに戻ります。  
※詳しくは WEB マニュアルをご覧ください。  
<http://www.polar.co.jp>  
トップ >> サポート・修理サービス >> ユーザー・マニュアル

## ● 基本の操作

⌂ (ライトマーク) ボタン

・バックライトが点灯  
・クイックメニューを表示 (長押し)  
・ボタンのロックを解除 (長押し)



▲ボタン  
・値を大きくする  
・メニューの選択

OK ボタン

▼ボタン  
・値を小さくする  
・メニューの選択

■ボタン

・機能を停止、一時停止、またはキャンセル  
・メニューを終了し、1つ前のメニューレベルへ戻る  
・運動モード以外の全てのモードから時計モードへ戻る (長押し)

## ■ 表示マーク一覧

記号	説明
🔋	リストレシーバー電池残量低下 (電池交換時期)
🔊	アラーム ON。
🔇	サウンドオフ。
🕒	Time2 を使用していることを示します。画面の右下に表示されます。▼ボタンを長押しすると切り替わります。
✉	新着メッセージがひとつ以上あります。
🔒	キーロック中。
S	マークが点灯のときはフットポッドと接続中。マークが点滅のときは、FT60 がフットポッドを探索中。
G	マークが点灯のときは衛星及び GPS センサーと接続中。マークが点滅のときは、衛星及び GPS センサーを探索中。
📶	トランスミッターからの信号を受信中はマークが点滅

## ● トランスミッターを装着するには?

- ① ストラップにある左右2つの電極部分(グレーメッシュ部分) を水で濡らし十分湿らせてます。
- ② コネクターストラップへ取り付けます。
- ③ ストラップをアンダーバスト部分に装着し、ぴったりとフィットして苦しくない程度に長さを調節します。
- ④ 濡らした電極部分が肌に密着し、POLAR ロゴが胸の中央で上下正しい向きになっていることを確認します。

運動後は必ずコネクターストラップを外し、両方も濡れた水に浸して十分に洗います。その際、両方のボタン部分も必ず洗い水分を拭き取ってください。ストラップは洗濯機でも洗うことができます。洗濯機で洗う場合は、必ず洗濯用ネットをご利用ください。

⚠️ 心臓ペースメーカーをお使いの方は絶対に使用しないでください。詳しくは WEB マニュアルをご覧ください。 <http://www.polar.co.jp>  
トップ >> サポート・修理サービス >> ユーザー・マニュアル



# POLAR FT60 使用説明書

17938278.00 JPN A

**POLAR**  
LISTEN TO YOUR BODY

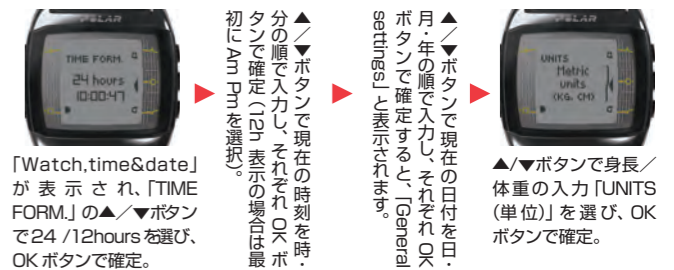
## ● ファーストステップは初期設定

トレーニングを始める前に時刻や身体データなど基本情報を入力します。



何も表示されていない画面で、OK ボタンを長押しすると「POLAR」ロゴが現れてから「LANGUAGE」を表示。▲/▼ボタンで「English」を選び OK ボタンで確定。

「Please enter basic settings」の表示を確認し、OK ボタンを押します。

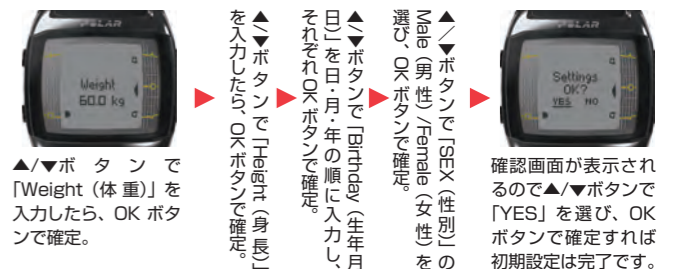


「Watch, time & date」が表示され、「TIME FORM」の▲/▼ボタンで 24 / 12 hours を選び、OK ボタンで確定。

▲/▼ボタンで現在の時刻を時・分の順で入力し、それぞれ OK ボタンで確定 (00 表示の場合は最初に「00」を選択)。

▲/▼ボタンで現在の日付を日・月・年の順で入力し、それぞれ OK ボタンで確定すると「General settings」が表示されます。

▲/▼ボタンで身長 / 体重の入力 [UNITS (単位)] を選び、OK ボタンで確定。



▲/▼ボタンで「Weight (体重)」を入力したら、OK ボタンで確定。

▲/▼ボタンで「Date of birth (生年月日)」を日・月・年の順に入力し、それぞれ OK ボタンで確定。

▲/▼ボタンで「Sex (性別)」の「M (男性) / F (女性)」を選び、OK ボタンで確定。

確認画面が表示されるので▲/▼ボタンで「YES」を選び、OK ボタンで確定すれば初期設定は完了です。

※途中で入力をやり直したい場合は■ボタンを押すと前の画面に戻ります。

## ● スタートレーニングプログラム

あなたの入力したデータをもとにパーソナライズされたトレーニングプログラムを作成できます。



時計モードから▲/▼ボタンで「Applications」を選んでOKボタンを押します。

OKボタンを押して「Create new program?」と表示され、「YES」を選択してOKボタンを押します。

※1 フィットネステストの記録がない場合は「Fitness test required」と表示されフィットネステストを行います。「フィットネステストに挑戦!」の項目を参照してください。

※2 プログラムを変更するときは「Change program」から入ります。

トレーニングの目標を下の3つから選択してOKボタンを押します。

Improve Fitness	有酸素系フィットネスレベルを向上
Maximize Fitness	有酸素系フィットネスレベルを最大限向上 (10~12週間程度毎日トレーニングできる方)
Lose Weight	体重を減らすことが目的



トレーニングメニューを作成しています。「YES」を選択してOKボタンを押します。



1週間の目標トレーニング時間、目標消費カロリーが表示されます。▼ボタンを押します。



目標心拍数ゾーンを確認するにはOKボタンを押します。



▲/▼ボタンを押すと3つの心拍数ゾーンの目標トレーニング時間を見ることができます。

## ● フィットネステストに挑戦!

フィットネステストは自分の有酸素運動能力を知るためのテストです。

安静時の心拍数を5分間計測することで、OwnIndex (最大酸素摂取量 (VO2max)) に相当する数値が手軽に求められます。定期的にテストすることでトレーニングの効果や自分のレベルが確認できます。



トランスミッターを着けて、仰向けに横たわりリラックスします。時計モードから▲/▼ボタンで「Applications」を選び、OKボタンで確定します。



再びOKボタンを押すとフィットネステストを開始します。

初めてテストするときは「Set activity lev.of past 3 months (運動習慣レベルをセッ)」と表示されるので、下の表を参考にレベルを選び、▲/▼ボタンで入力後、OKボタンで確定します。



テストスタート!話をしたりせず、仰向けのままりリラックスしてください。

### 運動習慣レベル

Top	週に5回は競技を目的としたトレーニングをおこなっている
High	週に3回は競技を目的としたトレーニングをおこなっている
Moderate	定期的に軽い運動をおこなっている
Low	ほとんど運動をおこなっていない



テスト終了! RESULT(結果)とOWNINDEX (最大酸素摂取量 VO2max)の結果が表示。右表で年齢別・性別評価を確認後、OKボタンを押します。

「Update VO2max?」と表示されるので▲/▼ボタンで「YES」を選びOKボタンを押すとユーザー情報に保存されます。  
 ・フィットネステストの結果と傾向は以下から確認することができます。  
 Menu > Applications > Fitness test > OwnIndex results  
 ・体重の結果と傾向は以下から確認することができます。  
 Menu > Applications > Weight diary > Weight trend  
 ・体重を更新するには以下から入力することができます。  
 Menu > Applications > Weight diary > Set current weight

### 有酸素運動能力等級

AGE 年齢	VERY LOW とても低い	LOW 低い	FAIR 少し低い	MODERATE 平均的	GOOD 高い	VERY GOOD とても高い	ELITE 優秀
20-24	10-32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	10-31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	10-29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	10-28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	10-26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	10-25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	10-24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	10-22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	10-21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	10-27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	10-26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	10-25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	10-24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	10-22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	10-21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	10-19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	10-18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	10-16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

## ● トレーニングデータを見てみよう

トレーニングしたときの心拍数データやタイム、消費カロリーなど詳しい情報を見ることができます。(※トレーニング記録は最大100回分まで記録。一杯になると古いものからデータが入り替わります。)



時計モードから、▲ボタンで「Data」を表示させ、OKボタンを押します。\*1

「Training files」タブ  
OKボタンを押します。



▲/▼ボタンでバーの下のカーソルを移動させるとトレーニングした日が表示されます。見たいトレーニング記録に合わせ、OKボタンで確定。

EFFECT (効果)  
▼ボタンを押します。

Fat burn improving	脂肪燃焼効果あり
Fitness improving	有酸素系フィットネス効果あり
Maximal perform improving	パフォーマンスが向上
Strength training	体力補強、健康促進効果あり
Fat burn and fitness improving	脂肪燃焼を特に向上させ有酸素系フィットネスにも効果あり
Fitness and Fat burn improving	有酸素系フィットネスを特に向上させ脂肪燃焼にも効果あり
Max.perf.and Fitness improving	フィットネスとパフォーマンスを向上



INTENSITY (心拍数ゾーン内の運動時間)  
▼ボタンを押します。



CALORIES (運動消費カロリー)  
CAL.FAT (脂肪燃焼率)  
▼ボタンを押します。



AVERAGE (平均心拍数)  
MAXIMUM (最大心拍数)

※1 以下の操作はこちらから。  
 週間トレーニングデータを見るには MENU DATA タブ >> Week summaries タブ  
 積算トレーニングデータを見るには MENU DATA タブ >> Totals since タブ  
 データを消去するには MENU DATA タブ >> Delete files タブ

S1 foot pod と G1 GPS センサー使用時は、AVERAGE、MAXIMUM (平均、最大スピード)、DISTANCE (距離) も表示します。

## ● G1 GPS センサーを装着するには?

- クリップを押して開きます。
  - アームバンドをクリップの穴に通してとめます。
  - 運動が終わったら、ボタンを長押しして電源を Off にします。
- 上腕に「POLAR」ロゴが上向きになるように装着します。センサーとリストレシーバーは同じ腕に取り付けます。センサーのボタンを長押しして電源を On にします。

## ● S1 foot pod を装着するには?

- フラップのロックを外し、フットポッドをフォークから持ち上げるようにして取り外します。
- 靴ひもをゆるめ、フォークを靴ひもの下(ベロの上)に図のように差し込みます。  
※その後、必ず靴ひもを締めなおしてください。
- フットポッドの前側をフォークにはめ込み、後側を押し下げてフラップにロックします。
- 緑色のランプが点滅するまで、フットポッドの赤いボタンを長押しして電源を On にします。運動が終わったら、ランプが消えるまで赤いボタンを長押しして電源を Off にします。

## ● 電池交換の方法

### [S1 foot pod]

- フットポッドをフォークから外し、黒いカバーをバッテリーカバーから浮かせて取り外します。
- バッテリーカバーをゆっくり開けて、バッテリーケースを取り出します。
- 電池を交換しバッテリーケースを戻します。その際バッテリーカバー内にきちんと納まっていること、シールリングが溝に正しく納まっていることを確認してください。

### [G1 GPS センサー]

- コインを使ってバッテリーカバーを開けます。
- プラス (+) 側を手前に向けて電池を入れ替え、コインでバッテリーカバーを閉めます。

### [リストレシーバー、トランスミッター]

- 電池交換の際は、必ずバッテリーカバーとシールリングも交換してください。交換用パーツはポラール正規販売店またはポラールサービスセンターでお求めいただけます。
- ・リストレシーバーの電池を交換する場合は、電池を固い小さな棒で取り出します。(電池を取り出す際の棒は金属製でないものをご使用ください) 電池の+極が外側に来るように電池を入れます。  
・トランスミッターの電池を交換する場合は、電池の+極がカバー側になるように入れます。
- カバーを元に戻し、CLOSE (閉) に向けて回します。

## ● polarpersonaltrainer.com へのデータ転送



polarpersonaltrainer.com では、FT60 からトレーニングデータを転送し、長期的にトレーニングを理解、管理することができます。  
 ※FlowLink を使用することで、データを簡単にウェブサービスに転送することが可能です。  
 FlowLink を使用するには、WebSync ソフトウェアをダウンロードする必要があります。ウェブ上の指示に従ってダウンロードして下さい。  
 polar.co.jp>> サポート・修理サービス >> ユーザーマニュアル >> software >> polar WebSync software  
 WebSync ソフトウェアは自動的にアクティブ化されます。  
 FlowLink の上に FT60 のディスプレイ画面を置き、ウェブ上の説明に従って、コンピュータ画面からデータの転送を開始します。

## ● 商品構成



FT60: リストレシーバー、WearLink+ トランスミッター  
 オプション: S1 foot pod、G1 GPS センサー、FlowLink

## ● 仕様

**[リストレシーバー]**  
 電池の寿命: 通常の使用で平均 1.5 年 (1 時間 / 日、週 7 日使用した場合)  
 電池の種類: CR2025  
 防水: 30M (防水性を保つには水中でボタンを押さないでください)  
 作動温度: -10~+50°C  
 リストストラップ素材: ポリウレタン  
 バックカバーとリストストラップバックル: 肌に触れる部分には、Directive 94/27/EU に準拠したステンレススチールおよびニッケルを使用しています  
 時刻の正確性: 25°Cの気温で最低 ±0.5 秒 / 日

**[最大値]**  
 クロノグラフ: 23 時間 59 分 59 秒  
 心拍数: 15-240bpm  
 積算時間: 0-9999 時間 59 分 59 秒  
 積算消費カロリー: 0-999,999kcal/Cal  
 積算エクササイズ回数: 65,535  
 生年月日 (西暦): 1921-2020  
 G1 GPS センサー最大スピード: 199.9km/h  
 S1 foot pod センサー最大スピード: 29.5km/h  
 データ転送コンピュータ対応環境:  
 Polar WebSync ソフトウェア、FlowLink: MS Windows (2000/XP/Vista)

**[WL+ トランスミッター]**  
 電池の寿命: 平均 2 年 (1 時間 / 日、週 7 日使用した場合)  
 電池の種類: CR2025  
 電池キャップシーリング: 0-リング 20.0x1.0 FPM 素材  
 作動温度: -10~+50°C  
 コネクタ素材: ポリアミド  
 ストラップ素材: ポリエステル 35%、ポリアミド 35%、ポリウレタン 30%

**[S1 foot pod]**  
 電池の寿命: 通常の使用で平均 20 時間  
 電池の種類: 単 4x1  
 作動温度: -10~+50°C  
 重さ: 75g (電池含)  
 防水: 日常生活防水

**[G1 GPS センサー]**  
 電池の寿命: 通常の使用で平均 10 時間  
 電池の種類: 単 3x1  
 作動温度: -20~+60°C  
 重さ: 100g (電池、ストラップ含)  
 防水: 20m  
 詳しくは WEB マニュアルをご覧ください。  
<http://www.polar.co.jp>  
 トップ>> サポート・修理サービス>> ユーザー・マニュアル

操作方法などのお問い合わせはこちら  
**ポラールお客様相談センター**  
 0570-01-0111  
 受付時間: 月~金曜日 (祝日を除く) 10:30~15:00、16:00~19:00