

● 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。
ゾーン別のトレーニング時間
心拍数表示

▼ボタンを押すと心拍数表示

▼ボタンを押すと時刻
運動消費カロリー表示

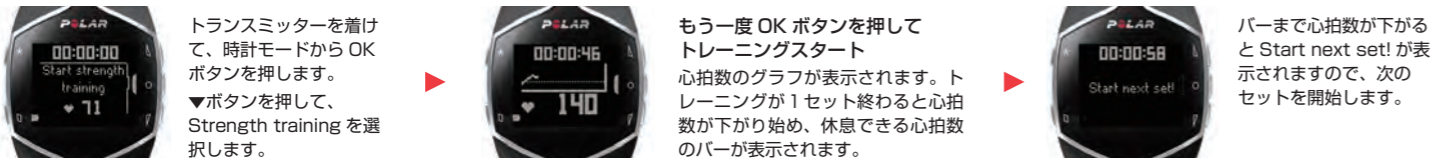
終了するときは、■ボタンを押します。

・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出来ます。
「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3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)

● Strength training (筋力トレーニング) をしよう！

効果的な筋力トレーニングは、トレーニングセット間の休息時の心拍数を測ることが必要です。polarpersonaltrainer.com で最適なプログラムを作成することができます。



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。
▼ボタンを押して、Strength training を選択します。

もう一度 OK ボタンを押してトレーニングスタート
心拍数のグラフが表示されます。トレーニングが1セット終わると心拍数が下がり始め、休息できる心拍数のバーが表示されます。

バーまで心拍数が下がると Start next set! が表示されますので、次のセットを開始します。

● 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。

▼ボタンを押して、OwnZone を選択します。

OK ボタンを押して、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「ビビッ」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▼ボタンを押して、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)」
「Week's starting day (週の始まり指定)」
「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置きます。
 - ② コネクタを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をストラップから外し、両方とも溜め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>



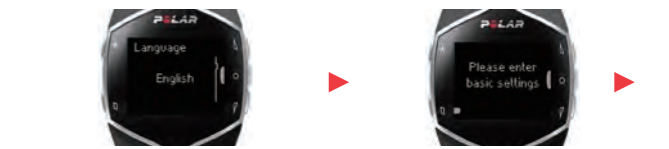
POLAR FT80 使用説明書

17938288.00 JPN A

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

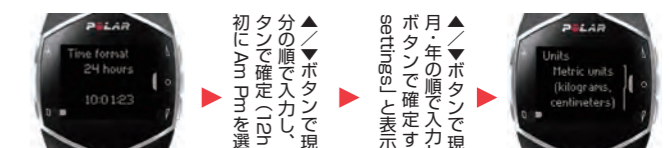
● ファーストステップは初期設定

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。

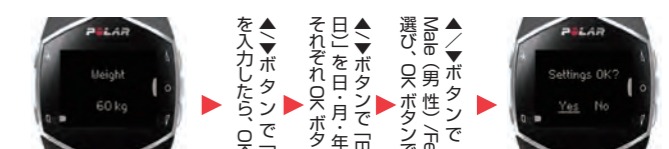


「Time format」の▲/▼ボタンで 24 / 12 hours を選び、OK ボタンで確定。

▲/▼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 (24 表示の場合は最初に AM/PM 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「Weight (体重)」を入力したら、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。
▼ボタンを押して、「Fitness test」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ト)」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

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

● Relaxation test をやってみよう

5 分間の休憩中の心拍数と心拍変動からあなたのリラックス度を測定します。



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」を選んで OK ボタンを押します。



▲/▼ボタンで「Relaxation test」を選び OK ボタンを押したら、もう一度 OK ボタンを押します。(テストが開始されます。)



テストが終わると数値が ○○ms、♥(心拍数)○○と数値が表示されます。♥(心拍数)の数値を下表上段に合わせて、縦列で ms の数値を合わせ、自分の年齢の平均と比べてみましょう。

● Stopwatch を使うには

便利なストップウォッチを活用しよう。



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



OK ボタンを押すとストップウォッチが作動します。再度 OK ボタンを押すとラップが計測され表示されます。リセットするには、ライトボタンを長押しします。

HR (bpm)	45-55	56-65	66-75	76-85	86-95
年齢					
	Own Relax (ms)				
25-34	39-60	32-42	23-32	15-32	11-15
35-44	34-49	23-32	16-23	12-16	8-11
45-54	23-34	13-24	13-18	10-14	6-8
55-64	20-30	15-21	10-15	7-12	4-7
65-74	18-30	13-20	10-12	5-9	4-5
25-34	45-69	37-52	24-34	18-24	14-18
35-44	42-52	28-39	20-28	14-20	11-14
45-54	30-37	21-30	15-21	10-15	7-12
55-64	23-36	15-21	11-16	7-10	5-9
65-74	21-35	14-20	9-13	7-9	6-7

● 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れ替わります。)



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

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て、OK ボタンで確定。

EFFECT (効果) ▼ボタンを押します。

Fat burn improving	脂肪燃焼効果があり
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) Calories 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) ▼ボタンを押すと Duration (運動時間) が表示されます。

※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?

- ① クリップを押して開きます。
 - ② アームバンドをクリップの穴に通してとめます。
 - ③ 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?

- ① 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。
- ② 靴ひもをゆるめ、フォークを靴ひも下 (ペロの上) 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。
- ③ 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。
- ④ 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。

● polarpersonaltrainer.com へのデータ転送



polarpersonaltrainer.com では、FT80 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 FT80 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



FT80 : 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 10 ヶ月 (1 時間 / 日、週 5 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)
動作温度：-10~+50℃
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パッド：
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℃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：O-リング 20.0x1.0 FPM 素材
動作温度：-10~+50℃
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
動作温度：-10~+50℃
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
動作温度：-20~+60℃
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