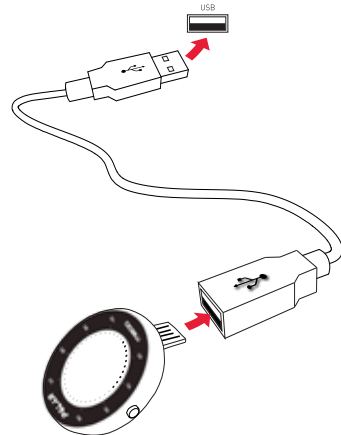


## Polar M200の設定

お買い上げ頂いたPolar M200は、最初は保管モードになっており、設定により起動します。「リストバンド」の章で記されている手順に従ってリストバンドを取り外します。次に、M200をUSB充電器に接続し、設定中は充電させておきます。M200が起動するまで数分かかる場合があります。



**i** M200のUSBコネクタをM200をUSB充電器に直接接続することもできます。USBコネクタの4ピンがコンピュータのUSBポートまたは充電器の4ピンに正しく接続されていることを確認してください。

## モバイルデバイスとPOLAR FLOWアプリで設定

**i** 必ず、モバイルデバイスのBluetoothの設定からではなく、Flowアプリからペアリングを行ってください。

1. **モバイルデバイスがインターネット**に接続されており、**Bluetooth®**がオンになっていることを確認してください。
2. **Polar Flowアプリ**をApp Store、またはGoogle Play からモバイルデバイスにダウンロードします。
3. モバイルデバイス上でPolar Flowアプリを開きます。
4. Flowアプリは近くにあるM200を認識し、ペアリングするよう求めます。ペアリング要求を承認し、**M200のディスプレイに表示されるBluetoothペアリングコードをFlowアプリに入力**します。
5. **お使いのPolarアカウントでサインイン**、または新規アカウントを作成します。アプリ内でサインインと設定の手順をご案内します。

- i** より正確でカスタマイズされたトレーニングおよび活動量データを得るには、設定を正しく行うことが重要です。
6. 設定を完了したら「**保存して同期**」をタップします。設定はM200に同期されます。

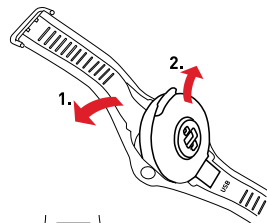
**i** また、コンピュータから設定を行うこともできます：  
**flow.polar.com/start**から、**FlowSync**ソフトウェアをお使いのコンピュータにインストールします。ウェブサービス内でサインインと設定の手順をご案内します。

## リストストラップ

スタイルに合わせて交換可能なリストストラップがあります。別売りのリストストラップは、**shoppolar.com**で追加購入いただけます。

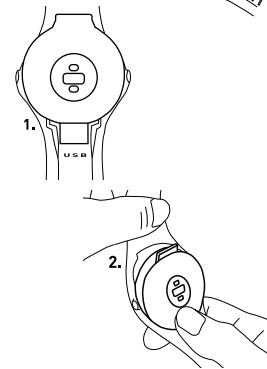
### リストバンドを取り外す方法

1. バックル側からリストストラップを曲げ、デバイスから外します。
2. デバイスをリストバンドから取り外します。



### リストストラップを取り付ける方法

1. USBコネクタをリストストラップの底側から入れます。
2. リストストラップをバックル側から少し引き、リストバンドのもう一方の端をしっかりとはめます。
3. デバイスがバンドにしっかりとハマり、隙間がないことを確認してください。



## Polar M200について



左を押す: メニューの前の項目に戻る、トレーニングの一時停止。  
左を長押し: 時刻表示画面に戻る、トレーニングの終了、時刻表示画面でペアリングと同期を開始。  
右を押す: メニュー内を移動、選択内容、トレーニングビューを表示。  
右を長押し: メニューを表示、選択項目を確定、トレーニングの開始、トレーニング中にラップを取る。

**i** トレーニング時にディスプレイを見るために手首を動かすとディスプレイは点灯します。

## 主な特徴

### 内蔵GPS

内蔵GPSでトレーニング時にペース、距離、高度を記録できます。セッション後に、Polar FlowアプリまたはFlowウェブサービスで、マップ上のルートを確認できます。

### 手首での心拍数測定機能を使用したトレーニング

M200は、手首上で心拍数を測定する心拍センサーを内蔵しています。これにより心拍数ベースのトレーニングはより便利になります。

### 毎日24時間のアクティビティ記録

M200は、歩数、アクティビティ、睡眠、カロリーを毎日24時間記録し、個人の1日のアクティビティ目標の達成をサポートします。ディスプレイの周囲にあるドットは、1日の目標の達成状況を示します。

### FLOWアプリでトレーニング目標を素早く作成

Flowアプリでインターバル目標といったトレーニング目標を作成し、M200に同期できます。トレーニングセッションを開始すると、M200はトレーニングをガイドしてくれます。

### スマート通知

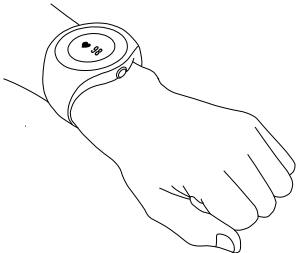
スマートフォンの通知をPolar M200のディスプレイに表示できます。M200をFlowアプリと同期します。M200、またはFlowアプリでスマート通知を設定します。

## Polar M200を使用した心拍トレーニング

トレーニング時に心拍数を測定することにより、正しい強度でトレーニングしていることが確認できます。そして、目標とする効果が得られるでしょう。

手首での心拍数測定機能は便利で簡単です。トレーニング時は、リストストラップを締め、簡単にM200でトレーニングセッションを開始することができます。

トレーニング時に正確に心拍数を計測するには、リストストラップを手首の外側の骨のすぐ下の位置でぴったりと装着します。手首の骨の上部にランニングウォッチを装着しないでください。センサーの背面は肌に触れていなければなりません、リストバンドをきつくはない程度に締めてください。



M200は、チェストストラップ付きPolar Bluetooth Smart®心拍センサーに対応しています。アクセサリとして心拍センサーを購入できます。

## トレーニングの開始

1. M200を装着し、ストラップを締めます。
2. 時刻表示画面で、M200の右ボタンを長押しします。
3. 右ボタンでスポーツを確認します。
4. 外に出て、高い建物や木から離れてください。GPS衛星からの信号が見つかるまで、M200のディスプレイを上向きにして動かさずに待ちます。信号が見つかったら、M200のバイブレーションが作動し、GPSアイコンの点滅が停止します。M200が心拍数を検出すると、心拍数が表示されます。
5. 右ボタンを長押ししてトレーニング記録を開始します。

## トレーニング中

右ボタンでトレーニングビューを変更できます。Polar Flowウェブサービスのスポーツプロファイルでセッション中に表示したい情報を選択します。

右ボタンを長押ししてラップを取ります。

## トレーニングの一時停止と終了

セッションを一時停止するには、左ボタンを長押しします。Recording paused「記録を一時停止中」と表示されます。続行するには、右ボタンを押します。

セッションを終了するには、一時停止モードで左ボタンを長押しします。Recording ended「記録完了」と表示されます。

## トレーニング後

トレーニングセッションの直後に、M200でトレーニングセッションの概要を取得できます。FlowアプリまたはFlowウェブサービスで、詳細な分析が確認できます。

### モバイルアプリでトレーニングデータを一目で確認

Polar M200ランニングウォッチは、Android 4.3以降またはiOS 8.0以降をインストールしたスマートフォンに対応しています。App StoreまたはGoogle PlayでPolar Flowアプリを入手できます。トレーニング後にM200をFlowアプリと同期して、トレーニングの結果とパフォーマンスに関する概要とフィードバックが取得できます。また、Flowアプリでは、睡眠の状態や一日においてどの程度アクティブであったか確認できます。

### POLAR FLOWウェブサービスで詳細な分析を確認

コンピュータまたはFlowアプリ経由でトレーニングデータをFlowウェブサービスに同期できます。ウェブサービスでは、目標達成の状況確認、ガイダンスの確認、トレーニング結果、活動量、睡眠の詳細な分析ができます。

### M200のケア

トレーニングセッション後は毎回、デバイスをリストストラップから取り外し、水ですすぎ、M200を清潔な状態に保ってください。

**充電前に、M200のUSBコネクタに水気、髪の毛、ほこりや他の汚れがないことを確認してください。汚れや水分は優しく拭き取ってください。**

## 技術仕様

電池タイプ	180 MAH リチウムポリマー電池
心拍センサー	内部光学式
動作時間	最大6日 (24時間のアクティビティ記録と1日1時間のトレーニング使用時 (GPSおよび光学式心拍センサー測定使用、スマート通知機能オフ))
耐水性	水泳にも使用可能
素材	サーモプラスチック・ポリウレタン、ステンレススチール、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、ポリメチルメタクリレート、エポキシ接着剤

## Polar M200に関する詳細情報

M200に関する完全版ユーザーマニュアル、FAQs、ビデオチュートリアルはこちら : [support.polar.com/en/M200](https://support.polar.com/en/M200)。

## Polarの最新情報はこちら

    /polarglobal

以下に対応



製造元	APP STOREは、APPLE INC.の役務商標です。
POLAR ELECTRO OY PROFESSORINTIE 5 FI-90440 KEMPELE	ANDROIDおよびGOOGLE PLAYはGOOGLE INC.の商標です。
TEL +358 8 5202 100 FAX +358 8 5202 300	IOSは、米国およびその他の国で登録されているCISCOの商標であり、これらのマークを使用することは許可されています。
<b>WWW.POLAR.COM</b>	

17962881.01 JPN 10/2016

# POLAR M200

**GPSランニングウォッチ**  
**手首で**  
**心拍数測定**

## スタートガイド

日本語