

**POLAR®**

**POLAR OH1**



ユーザーマニュアル

# 目次

目次 .....	2
<b>Polar OH1ユーザーマニュアル .....</b>	<b>9</b>
はじめに .....	9
Polarエコシステムに接続し、OH1を最大限に活用する .....	9
OH1の設定 .....	10
設定は次のいずれかで行います .....	10
オプションA: FlowSync経由でコンピュータから設定 .....	11
オプションB: Flowアプリを経由でモバイルデバイスから設定 .....	11
ボタン機能とLED .....	12
ボタン機能 .....	12
LEDガイド .....	12
充電中 .....	12
電源をオンにした後 .....	12
センサーを使用する時 .....	12
独立したトレーニング機器として使用される時 .....	13
フィットネステスト中 .....	13
その他 .....	13
OH1の装着 .....	13
心拍数を計測するときは、前腕または上腕の周りにOH1を装着します。 .....	13
ペアリング .....	14

モバイルデバイスとOH1のペアリング .....	14
OH1とPolarリストユニットをペアリングする .....	14
OH1とPolar Beatをペアリングする .....	14
ファームウェアのアップデート .....	15
モバイルデバイスまたはタブレット経由 .....	15
コンピュータ経由 .....	15
<b>心拍数計測によるトレーニング .....</b>	<b>16</b>
OH1を用いる心拍数計測 .....	16
トレーニングセッションの開始 .....	16
トレーニングセッションの開始(独立したトレーニング機器として) .....	16
トレーニングセッションの開始(Polarリストユニットと共に) .....	17
トレーニングセッションの開始(Polar Beatと共に) .....	17
<b>Polar Flow アプリ .....</b>	<b>18</b>
トレーニングデータ .....	18
画像共有 .....	18
Flowアプリの使用を開始する .....	18
Polar Flowウェブサービス .....	19
フィード .....	19
探す .....	19
ダイアリー .....	19
進捗 .....	19

コミュニティ .....	20
プログラム .....	20
同期 .....	20
Polar Flowモバイルアプリと同期 .....	21
FlowSync経由でのPolar Flowウェブサービスとの同期 .....	21
<b>電池 .....</b>	<b>23</b>
OH1の電池の充電 .....	23
OH1のお手入れ .....	24
OH1を清潔にする .....	24
光心拍センサーのお手入れ .....	24
保管 .....	24
アフターサービス .....	24
注意事項 .....	25
トレーニング時の干渉 .....	25
トレーニング中のリスクの最小化 .....	25
技術仕様 .....	26
OH1 .....	26
Polar FlowSyncソフトウェア .....	27
Polar Flowモバイルアプリケーションの互換性 .....	27
Polar製品の耐水性 .....	28
Limited Polar International Guarantee(制限付きPolar国際保証) .....	29

免責条項 .....	30
<b>目次 .....</b>	<b>2</b>
<b>Polar OH1ユーザーマニュアル .....</b>	<b>9</b>
はじめに .....	9
Polarエコシステムに接続し、OH1を最大限に活用する .....	9
OH1の設定 .....	10
設定は次のいずれかで行います .....	10
オプションA: FlowSync経由でコンピュータから設定 .....	11
オプションB: Flowアプリを経由でモバイルデバイスから設定 .....	11
ボタン機能とLED .....	12
ボタン機能 .....	12
LEDガイド .....	12
充電中 .....	12
電源をオンにした後 .....	12
センサーを使用する時 .....	12
独立したトレーニング機器として使用される時 .....	13
フィットネステスト中 .....	13
その他 .....	13
OH1の装着 .....	13
心拍数を計測するときは、前腕または上腕の周りにOH1を装着します。 .....	13
ペアリング .....	14

モバイルデバイスとOH1のペアリング .....	14
OH1とPolarリストユニットをペアリングする .....	14
OH1とPolar Beatをペアリングする .....	14
ファームウェアのアップデート .....	15
モバイルデバイスまたはタブレット経由 .....	15
コンピュータ経由 .....	15
<b>心拍数計測によるトレーニング .....</b>	<b>16</b>
OH1を用いる心拍数計測 .....	16
トレーニングセッションの開始 .....	16
トレーニングセッションの開始(独立したトレーニング機器として) .....	16
トレーニングセッションの開始(Polarリストユニットと共に) .....	17
トレーニングセッションの開始(Polar Beatと共に) .....	17
<b>Polar Flow アプリ .....</b>	<b>18</b>
トレーニングデータ .....	18
画像共有 .....	18
Flowアプリの使用を開始する .....	18
Polar Flowウェブサービス .....	19
フィード .....	19
探す .....	19
ダイアリー .....	19
進捗 .....	19

コミュニティ .....	20
プログラム .....	20
同期 .....	20
Polar Flowモバイルアプリと同期 .....	21
FlowSync経由でのPolar Flowウェブサービスとの同期 .....	21
<b>電池 .....</b>	<b>23</b>
OH1の電池の充電 .....	23
OH1のお手入れ .....	24
OH1を清潔にする .....	24
光心拍センサーのお手入れ .....	24
保管 .....	24
アフターサービス .....	24
注意事項 .....	25
トレーニング時の干渉 .....	25
トレーニング中のリスクの最小化 .....	25
技術仕様 .....	26
OH1 .....	26
Polar FlowSyncソフトウェア .....	27
Polar Flowモバイルアプリケーションの互換性 .....	27
Polar製品の耐水性 .....	28
Limited Polar International Guarantee(制限付きPolar国際保証) .....	29

免責條項 .....30



# POLAR OH1ユーザーマニュアル

本ユーザーマニュアルでは、OH1の使用方法についてご紹介します。OH1ビデオチュートリアルとFAQについては、[support.polar.com/ja/polar-oh1](https://support.polar.com/ja/polar-oh1)をご覧ください。

## はじめに

Polar OH1をご購入いただき、誠にありがとうございます！ Polar OH1は、前腕または上腕の周りに装着される光心拍数センサーです。データを記録・保存する独立したトレーニング機器、またはPolarリストデバイスを使用した心拍センサーとして使用できます。心拍数センサーとして使用すると、OH1は心拍数データをPolarリストユニットに送信します。

OH1は、Bluetooth技術を使用するPolarリストユニットおよびPolar Beatアプリと互換性があります。また、Polar Club、Polar GoFit、Polar Teamアプリと共に使用できます。また、標準のBluetooth心拍数プロファイルをサポートするiOSおよびAndroidデバイスと互換性があります。




## POLARエコシステムに接続し、OH1を最大限に活用する

[Polar Flow アプリ](#)をApp Store®またはGoogle Play™を入手します。トレーニング後にOH1をFlowアプリと同期して、トレーニング結果、パフォーマンスの概要とフィードバックが取得できます。

コンピュータ上のFlowSyncソフトウェアを使用して、または、Flowアプリを使用して、トレーニングデータを[Polar Flow Webサービス](#)に同期させます。Webサービスでは、トレーニングの計画、目標達成の状況確認、ガイダンスの確認、トレーニング結果の詳細な分析ができます。目標達成を友人と共有しましょう。そして、仲間を見つけて、ソーシャルコミュニティからモチベーションを高めましょう。詳細については、[flow.polar.com](https://flow.polar.com)をご確認ください。

## OH1の設定


OH1を装着する前に、電池を充電することをお勧めします。電池残量が完全に空の場合、充電が開始されるまでしばらくかかります。電池の充電についての詳細は、「[電池](#)」をご参照ください。

 OH1の電池が十分な電力を持っているとき、近くのすべての互換性のある受信機にアドバタイズすることに注意してください。

### 設定は次のいずれかで行います

A. コンピュータが使用できれば、OH1を同時に充電しながらより早く設定が行えます。この方法はインターネット接続が必要です。

B. USBポートのあるコンピュータが使えない場合、モバイルでの設定が可能ですが、より時間がかかる場合があります。この方法はインターネット接続が必要です。

 一度に正確なトレーニングデータを得るために必要なすべての個人設定を入力し、OH1の最新ファームウェアを入手してください。

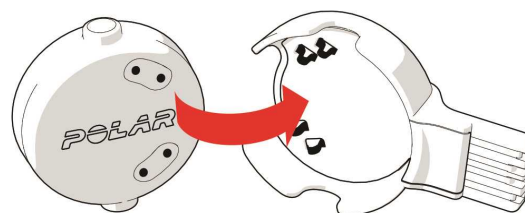
## オプションA: FLOWSYNC経由でコンピュータから設定

1. センサーとUSBアダプタがしっかりはまるよう、レンズを上向きにしてセンサーをUSBアダプタに入れます(図1)。
2. USBアダプタをコンピュータのUSBポート(図2)に接続し、[flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start)にアクセスしてPolar FlowSyncデータ転送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。
3. 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。Webサービス内でサインアップと設定の手順をご案内します。

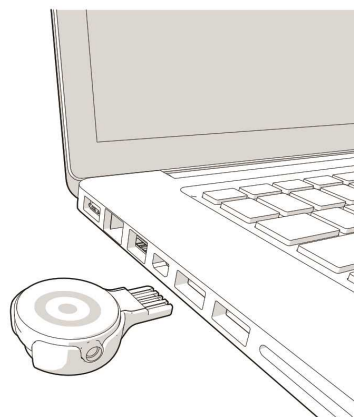
セットアップ中に、製品を装着する場所を設定し、個人設定を入力するよう求められます。最も正確なデータを受け取るには、これらを正しく設定することが重要です。

**設定を完了すると、使用を開始できます。是非お楽しみください!**

1.



2.



## オプションB: FLOWアプリを経由でモバイルデバイスから設定

Polar OH1が、Polar FlowモバイルアプリにBluetooth経由でワイヤレス接続するため、モバイルデバイスのBluetoothをオンの状態にしておいてください。

Polar Flowアプリの互換性については、[support.polar.com](https://support.polar.com)でご確認ください。

1. Polar Flowアプリをモバイルデバイスにダウンロードします。
2. Bluetooth®をオンにし、モバイルデバイス上でPolar Flowアプリを開きます。
3. LEDがオンになるまでボタンを押してOH1をオンにします。次にFlowアプリはペアリングするよう求めます。ペアリング要求を承認し、画面に表示される手順に従います。

セットアップ中に、製品を装着する場所を設定し、個人設定を入力するよう求められます。最も正確なデータを受け取るには、これらを正しく設定することが重要です。

**設定を完了すると、使用を開始できます。是非お楽しみください!**

## ボタン機能とLED

OH1には、使用状況や押された時間の長さに応じて異なる機能を持つ1つのボタンがあります。デバイス上のLEDは、異なるモードを示します。下のボタンが異なるモードでどのような機能を有し、どのような色のLEDが何を意味しているのかを確認してください。

### アームバンドホルダー内でのクイック手順

アームバンドのセンサーホルダーの内側には、次のマークが付いています。マークは、OH1の基本的なボタン機能を説明しています。

**1X = ON** (電源をオンにします: ボタンを短く押します)

**2X = REC** (トレーニング記録をオンにします - 独立したトレーニング機器として使用します: OH1がオンのとき、ボタンを2回押します)

**1X LONG - OFF** (電源をオフにします: ボタンを長く押します)

### ボタン機能

電源をオンにします:	ボタンを短く押します
トレーニング記録をオンにします(独立したトレーニング機器として使用します):	OH1がオンのとき、ボタンを2回押します
電源をオフにします:	ボタンを長く押します

### LED ガイド

#### 充電中

充電:	黄色LED ゆっくり点滅
満充電:	緑色LED 点灯

#### 電源をオンにした後

電池ノーマル状態:	緑色LED 5回点滅
電池残量少:	赤色LED 5回点滅

#### センサーを使用する時

心拍数未検出:	白色LEDが2秒毎に点滅
心拍数検出済:	緑色LEDが2秒毎に点滅

## 独立したトレーニング機器として使用される時

初めての使用ではなく、トレーニング記録がオンに設定されている:	赤色LED 3回点滅
心拍数未検出:	白色LED 素早く2回点滅
心拍数検出済:	緑色LED 素早く2回点滅
電池残量少:	緑色LEDと赤色LEDが交互に2秒毎に点滅
電池残量極めて少ない:	赤色LED素早く点滅

## フィットネステスト中

心拍数未検出:	白色LED 2秒毎に点滅
心拍数検出済:	紫色LED 2秒毎に点滅

## その他

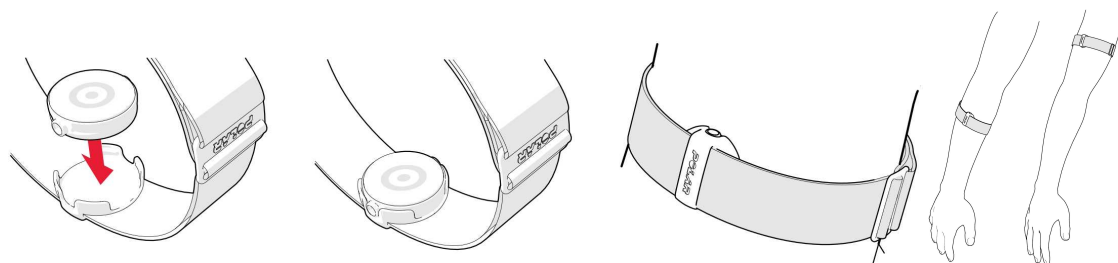
接続中、同期中またはペアリング中:	青色LED点滅
検索中または確認の待機中:	青色LED素早く点滅
ファームウェアのアップグレード中:	青色LED点灯
エラー:	赤色LED点灯

## OH1の装着

心拍数を計測するときは、前腕または上腕の周りにOH1を装着します。

正確に心拍数を計測するには、OH1を手首ではなく、前腕または上腕の周りにぴったりと装着する必要があります。

1. レンズを上向きにしてセンサーをアームバンドホルダーに入れます。
2. アームバンドの下でセンサーが肌にしっかりと触れるようアームバンドを装着します。
3. 前腕または上腕の周りにOH1を装着します。



センサーがきちんと肌に触れるように、ただし、血液の流れを妨げないようにしてください。最も正確に心拍数を計測するために、心拍数計測を開始する前に数分間OH1を着用することをお勧めします。

## ペアリング

### モバイルデバイスとOH1のペアリング


"OH1の設定" ページ 10の章の説明に従って、モバイルデバイスでOH1の設定を行った場合、OH1は既にモバイルデバイスとペアリングされています。

コンピュータで設定し、Polar Flowアプリと共にOH1を使用する場合、Flowアプリとペアリングする前にOH1を独立したトレーニングデバイスとして1回のトレーニングセッションを行う必要があります。以下の詳細な手順をご確認ください。

- Flowアプリをインストール済みで、Polarアカウントを持っていること。
- モバイルデバイスのBluetoothがオンで、フライトモードがオフになっていること。
- 独立したトレーニング機器としてOH1を用いて少なくとも1回のトレーニングセッションを行っていること。詳細は、"トレーニングセッションの開始" ページ 16をご確認ください。

上記の条件がすべて満たされたら:

1. お使いのPolarアカウントでFlowアプリにサインインします。
2. OH1で、LEDが点灯するまでボタンを押して放します。OH1がオンになりました。
3. Flowアプリは、Bluetoothの範囲内にある場合、OH1とのペアリングを自動的に求めます。

 お使いのスマートフォンがBluetoothの範囲内にある場合、OH1はFlowアプリと自動的に同期します。また、OH1がFlowアプリと同期すると、トレーニングデータがFlow Web サービスへのインターネット接続を経由して自動的に同期されます。

### OH1とPOLARリストユニットをペアリングする

OH1で、LEDが点灯するまでボタンを押して放します。OH1がオンになりました。

特定のペアリングの手順については、[support.polar.com](https://support.polar.com)の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。


### OH1とPOLAR BEATをペアリングする

1. Polar Beatは、App Store®またはGoogle Play™からモバイルデバイスにダウンロードできます。
2. モバイルデバイスのBluetoothがオンで、フライトモードがオフになっていることを確認します。

3. モバイルデバイス上で、Polar Beatを起動し、OH1の設定の際に作成したPolarアカウントサインインする、または、アカウントを持っていない場合は、新しいアカウントを作成します。
4. OH1で、LEDが点灯するまでボタンを押して放します。OH1がオンになりました。
5. Polar Beat上で、**[設定]** > **[HRセンサー]**に進み、**[検出されたセンサー]**の下で、OH1の隣の**[ペアリング]**をタップします。


## ファームウェアのアップデート

OH1のファームウェアは、アップデートにより常に最新の状態に保つことができます。新しいバージョンが利用可能な場合は、Flowを介して通知されます。ファームウェアをアップデートすると、OH1の機能が向上します。アップデートには、全く新しい機能や従来の機能の改善、バグの修正などが含まれます。新しいバージョンが利用可能になるたびにOH1のファームウェアをアップデートすることをお勧めします。

 **ファームウェアのアップデートにより、データが消えることはありません。アップデート開始前に、OH1のデータはFlowウェブサービスに同期されます。**

### モバイルデバイスまたはタブレット経由

Polar Flowモバイルアプリを使用してOH1のトレーニング・アクティビティデータを同期している場合、モバイルデバイスからファームウェアをアップデートすることもできます。利用可能なアップデートがあると、アプリが通知し、ガイドします。アップデートがスムーズに行われるよう、アップデート開始前にOH1を電源に接続しておくことをお勧めします。

 **ワイヤレスでのファームウェアアップデートには、接続環境によって最大20分かかることがあります。**

### コンピュータ経由

新しいファームウェアが利用可能な場合は、OH1をコンピュータに接続時にFlowSync上で通知されます。ファームウェアの更新ファイルは、FlowSyncソフトウェア経由でダウンロードされます。

#### ファームウェアのアップデート方法：

1. センサーとUSBアダプタがしっかりはまるよう、レンズを上向きにしてセンサーをUSBアダプタに入れます。
2. USBアダプタをコンピュータのUSBポートに接続します。
3. FlowSyncがデータの同期を開始します。
4. 同期の終了後、ファームウェアのアップデート実行について確認されます。
5. 「はい」を選択します。新しいファームウェアがインストールされます(最大10分かかる場合があります)。ファームウェアのアップデートが完了してから、OH1をコンピュータから取り外してください。

# 心拍数計測によるトレーニング

運動時の身体の状態を把握できる自覚症状(運動負荷の認識、呼吸の速さ、身体的感覚)は多くありますが、そのどれよりも、心拍数の測定は信頼性があるものです。客観的で、かつ体内および体外の両方からの要因の影響を反映するので、身体の状態を把握する信頼性のある計測値であるといえます。

## OH1を用いる心拍数計測

正確に心拍数を計測するには、OH1を前腕または上腕の周りにぴったりと装着する必要があります。血液の流れを妨げないよう、アームバンドをきつくない程度にしめ、センサーがきちんと肌に触れるようにしてください。最も正確に心拍数を計測するために、心拍数計測を開始する前に数分間OH1を着用することをお勧めします。

タトゥーなどがある場合、その場所では正確に読み取れない場合があるため、ない場所にセンサーを装着してください。

手や肌が冷えやすい場合は、肌を暖かくしておくことも重要です。セッション開始前に身体を十分に暖めておきましょう!

OH1の装着方法の詳細については"OH1の装着" ページ 13をご覧ください。

## トレーニングセッションの開始


前腕または上腕の周りにOH1を装着します。詳細は、"OH1の装着" ページ 13をご確認ください。

### トレーニングセッションの開始(独立したトレーニング機器として)

OH1を独立したトレーニング機器として使用する前に、Polar Flowアカウントに登録してアカウントとリンクする必要があります。詳細は、"OH1の設定" ページ 10をご確認ください。

1. LEDが点灯するまでボタンを押して放すことにより、OH1に電源を入れます。
2. OH1がオンになったら、ボタンを短く2回押して記録を開始します。
3. 心拍数が検出されると、緑のLEDが素早く点滅します。これで、トレーニングセッションを開始できます。

トレーニングセッションの後、LEDが消灯するまでボタンを押して、記録を停止することができます。次に、セッションの詳細を表示するには、トレーニングセッションをFlowアプリとFlow Webサービスに同期します。詳細については、"同期" ページ 20をご確認ください。

 独立したトレーニング機器として使用すると、トレーニングセッションは、「その他の屋内」スポーツプロファイルの下に保存されます。メモリ容量は、最大200時間のトレーニングです。





## トレーニングセッションの開始 (POLARリストユニットと共に)

開始する前に、必ず、OH1をPolarリストユニットとペアリングしてください。詳細は、「ペアリング」ページ 14をご確認ください。

1. LEDが点灯するまでボタンを押して放すことにより、OH1に電源を入れます。
2. OH1はオンになっており、Polarリストデバイスと共に心拍センサーとして使用できます。
3. 心拍数が検出されると、緑のLEDが2秒毎に点滅します。
4. Polarリストユニットからトレーニングセッションを開始してください。

トレーニングセッションの後、Polarリストユニットから、記録を停止することができます。次に、セッションの詳細を表示するには、トレーニングセッションをFlowアプリとFlow Webサービスに同期します。詳細については、「同期」ページ 20でご確認ください。

 特定のPolarリストユニットやサイクルコンピュータで利用可能なPolarフィットネステストおよびPolar起立試験は、Polar OH1を使って行えないことに注意してください。

 OH1をPolarリストユニットと共に使用する場合、Polar Flow WebサービスとPolar Flowアプリにトレーニングセッションが2回表示されることがあります。これは、トレーニングセッションの開始時に誤ってOH1の記録がオンになった場合に発生します。重複したセッションは、Flow WebサービスおよびFlowアプリで削除できます。

## トレーニングセッションの開始 (POLAR BEATと共に)

開始する前に、必ず、OH1をPolar Beatとペアリングしてください。詳細は、「ペアリング」ページ 14をご確認ください。

1. LEDが点灯するまでボタンを押して放すことにより、OH1に電源を入れます。
2. OH1はオンになっており、Polar Beatと共に心拍センサーとして使用できます。
3. 心拍数が検出されると、緑のLEDが2秒毎に点滅します。
4. Polar Beatからトレーニングセッションを開始してください。

トレーニングセッションの後、Polar Beatの停止ボタンをタップして記録を停止することができます。

# POLAR FLOW アプリ

Polar Flowモバイルアプリは、トレーニングデータを瞬時に分かりやすく表示します。

## トレーニングデータ

Polar Flowアプリケーションを使用すると、過去のトレーニングセッションや予定されているトレーニングセッションの情報に簡単にアクセスできます。

トレーニングの概要を確認し、パフォーマンスの詳しいデータを瞬時に分析できます。トレーニングダイアリーで週ごとのトレーニングの概要を表示します。また、画像共有機能を使用して、友人とトレーニングのハイライトを共有することもできます。

## 画像共有

Flowアプリの画像共有機能を使用すると、トレーニングデータの画像をFacebookやInstagramなどの一般的なソーシャルメディアチャンネルに共有することができます。既存の写真を共有したり、新しい写真を撮影し、トレーニングデータでカスタマイズしたりすることができます。トレーニングセッション中にGPSレコーディングを開始した場合は、トレーニングルートのスナップショットを共有することもできます。

ビデオをご覧になるには、次のリンクをクリックしてください:

[Polar Flowアプリ | トレーニング結果の写真を共有する](#)

## FLOWアプリの使用を開始する

モバイルデバイスとFlowアプリを使って、"OH1の設定" ページ 10を行うことができます。

Flowアプリの使用を開始するには、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。iOS用FlowアプリはiPhone 4S以降で、Apple iOS 7.0以降に対応します。Android用Polar Flowモバイルアプリは、Android 4.3以降に対応します。Polar Flowアプリの使用についてのサポートおよび詳細は、[http://support.polar.com/ja/support/polar\\_flow\\_app](http://support.polar.com/ja/support/polar_flow_app)でご確認ください。

新しいモバイルデバイス(スマートフォン、タブレット)を使用する際には、はじめにOH1とペアリングする必要があります。詳細については、"ペアリング" ページ 14でご確認ください。

OH1は、トレーニングセッション後、トレーニングデータをFlowアプリに自動的に同期させます。スマートフォンがインターネットに接続されている場合、アクティビティおよびトレーニングデータは、自動的にFlow Webサービスに同期されます。Flowアプリを経由することで、より簡単にFlowウェブサービスへOH1のトレーニングデータを同期できます。同期の詳細については、"同期" ページ 20でご確認ください。

Flowアプリの機能の詳細と手順については[Polar Flowアプリ製品 サポートページ](#)にアクセスしてください。

## POLAR FLOWウェブサービス

Polar Flowウェブサービスで、トレーニングを計画・分析し、パフォーマンスについてより深く理解しましょう。また、トレーニングの結果をFlowコミュニティの友人と共有することもできます。そして、クラブのクラスにサインアップし、実行中のイベントのパーソナライズされたトレーニングプログラムを入手することもできます。

Polar Flowウェブサービスは、アクティビティの日々の目標達成率や詳細を表示し、日常の習慣とアクティビティが健康に与える効果を把握するのに役立ちます。

"OH1の設定" ページ 10をコンピュータを使って、[flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start)で設定することができます。その際に、ウェブサービスのユーザーアカウントを作成し、OH1とウェブサービス間のデータ同期に使用するFlowSyncソフトウェアをダウンロードおよびインストールするようガイドされます。モバイルデバイスとFlowアプリを使って設定を行った場合は、セットアップで作成した認証情報を使って、Flow Webサービスにログインできます。

### フィード

「フィード」では、最近のあなたや友達の活動やコメントが確認できます。最新のアクティビティサマリーやトレーニングセッションを確認したり、目標達成の共有、友達のアクティビティにコメント投稿や「いいね!」したりできます。

### 探す

「探す」で、マップを見たり、他のユーザーがシェアしたルート情報を含むトレーニングセッションを見ることができます。また、他のユーザーのルートを追体験したり、ハイライトを見たりもできます。

ビデオをご覧になるには、次のリンクをクリックしてください:

[Polar Flowウェブサービス | 実際に体験してみよう](#)

### ダイアリー

「ダイアリー」では、1日のアクティビティ、睡眠、計画したトレーニングセッション(トレーニング目標)や、過去のトレーニング結果を確認できます。

### 進捗

「進捗」では、トレーニングの成果をレポートで確認できます。

トレーニングレポートは、長期的なトレーニングの進捗を把握するのに便利なツールです。スポーツを選択して週、月、年間のレポートを作成できます。「カスタムの期間」では、期間とスポーツの両方を選択できます。ドロップダウンリストから期間とスポーツを選択し、歯車アイコンをクリックしてグラフで表示したい項目を選択します。

アクティビティレポートの助けを借りて、日々のアクティビティの長期的な傾向を把握することができます。毎日、毎週、または毎月いずれかのレポートを表示することができます。アクティビティレポートでは、選択した期間の1日のアクティビティ、歩数、消費カロリー、睡眠に関するベストの日を表示することもできます。

ランニングインデックスレポートは、長期的なランニングインデックスの向上を把握し、たとえば、10Kmまたはハーフマラソンで、どれくらいで走れるかを推定するためのツールです。

## コミュニティ

**Flowグループ、クラブおよびイベント** では、同じイベント、または、同じスポーツジムでトレーニングしている仲間を見つけることができます。あるいは、一緒にトレーニングする仲間と独自のグループを作成することもできます。エクササイズやトレーニングのヒントを共有したり、他のメンバーのトレーニング結果にコメントしたり、Polarコミュニティに参加したりすることができます。Flowクラブでは、クラスのスケジュールを確認し、クラスにサインアップすることができます。ソーシャルコミュニティに参加し、モチベーションを高めましょう!

ビデオをご覧になるには、次のリンクをクリックしてください:

[Polar Flowイベント](#)

## プログラム

Polarランニングプログラムは、あなたの個人的な特徴とトレーニング頻度を考慮して、Polar心拍ゾーンに基づき、あなたの目標に合わせて調整されています。このプログラムはインテリジェントであり、あなたの成長に基づいてサポートします。Polarランニングプログラムは、5 km、10 km、ハーフマラソン、マラソンの各イベントに対応しており、プログラムによって週2～5回のランニングエクササイズが行われます。本当に簡単です。

Polar Flowウェブサービスの使用についてのサポートおよび詳細は、[support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow)でご確認ください。

## 同期

OH1のデータを、Bluetooth接続経由でワイヤレスにPolar Flowアプリへ送信できます。あるいは、USBポートとFlowSyncソフトウェアを使用して、OH1とPolar Flow Webサービスを同期させることもできます。OH1とPolar Flowアプリ間でのデータ同期には、Polarアカウントが必要です。OH1からWebサービスに直接データを同期する場合は、Polarアカウントに加えて、FlowSyncソフトウェアが必要です。OH1を設定している場合、既にPolarアカウントを作成しています。コンピュータを使ってOH1をセットアップすると、コンピュータにFlowSyncソフトウェアがインストールされます。

Flow Webサービス、Flowモバイルアプリのどちらからでも、OH1のデータを同期し最新の状態に維持できます。


## POLAR FLOWモバイルアプリと同期

同期を行う前に以下を確認してください:

- Flowアプリをインストール済みで、Polarアカウントを持っていること。
- モバイルデバイスのBluetoothがオンで、フライトモードがオフになっていること。
- OH1とモバイルデバイスが、ペアリング済みであること。詳細については、"ペアリング" ページ 14でご確認ください。

データの同期:

1. お使いのPolarアカウントでFlowアプリにサインインします。
2. OH1で、LEDが点灯するまでボタンを押して放します。OH1がオンになりました。
3. お使いのスマートフォンがBluetoothの範囲内にある場合、OH1はFlowアプリと自動的に同期します。

 お使いのスマートフォンがBluetoothの範囲内にある場合、トレーニングセッションを終了するとOH1はFlowアプリと自動的に同期します。また、OH1がFlowアプリと同期すると、トレーニングデータがFlow Web サービスへのインターネット接続を経由して自動的に同期されます。


Polar Flowアプリの使用についてのサポートおよび詳細は、[support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app)でご確認ください。

## FLOWSYNC経由でのPOLAR FLOWウェブサービスとの同期

Polar Flowウェブサービスとデータを同期するには、FlowSyncソフトウェアが必要です。[flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start)からダウンロード、インストールしてから同期します。

1. センサーとUSBアダプタがしっかりはまるよう、レンズを上向きにしてセンサーをUSBアダプタに入れます。
2. USBアダプタをコンピュータのUSBポートに接続します。FlowSyncソフトウェアが起動するのを確認します。
3. FlowSyncウィンドウがコンピュータ上で開き、同期を開始します。
4. 同期が完了すると、「完了」と表示されます。

OH1をコンピュータに接続する度に、Polar FlowSyncソフトウェア経由でPolar Flowウェブサービスにデータが送信され、設定の変更も同期されます。同期が自動的に開始しない場合は、デスクトップアイコン(Windows)、またはアプリケーションフォルダ(Max OS X)から、FlowSyncを起動します。ファームウェアのアップデートが利用可能な場合は、FlowSyncが通知してインストールを推奨します。

 OH1をコンピュータと接続中に、Polar Flowウェブサービス上で設定を変更した場合、FlowSync上の「同期」をクリックすると設定の変更がOH1にも同期されます。

Polar Flowウェブサービスの使用についてのサポートおよび詳細は、[support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow)でご確認ください。

FlowSyncソフトウェアの使用についてのサポートおよび詳細は、[support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync)でご確認ください。

# 電池

Polarは、お客様が製品の廃棄時に、地域の廃棄物規則に従い、可能な場合は電子機器の分別収集を利用し、環境および人間の健康への廃棄物の影響を最小限にされるようお願いしています。本製品を普通ごみとして廃棄しないでください。

## OH1の電池の充電

OH1には再充電可能な内蔵電池が組み込まれています。充電式電池の充電回数には限りがあります。電池を300回以上充電および放電すると、容量が著しく低下します。充電可能回数は、使用および動作状況によっても変化します。

**i** 0°C/+32°Fを下回る環境や、+40°C/+104°Fを上回る温度の環境、または充電接点が濡れているときは、電池を充電しないでください。

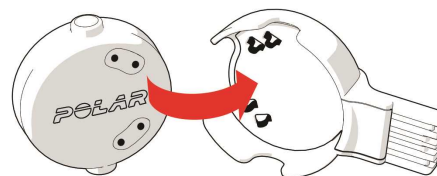
製品セットに含まれているUSBアダプタを使用して、コンピュータのUSBポートから充電します。コンセントからも充電できます。その場合は、USB電源アダプタ(別売り)を使用してください。USB電源アダプタを使用する際には、そのアダプタに「出力5VDC」の刻印があり、500mA以上に対応することを必ずご確認ください。適切な安全認証を取得済みのUSB電源アダプタ(「LPS」、「Limited Power Supply」または「UL listed」等の刻印のある)のみを使用してください。

**i** 充電前に、OH1またはOH1 USBアダプタの端子に水分、髪、ほこり、汚れがないことを確認してください。汚れは優しく拭き取り、ほこりは吹き払ってください。尖った工具を清掃に使用しないでください。製品を傷つける恐れがあります。

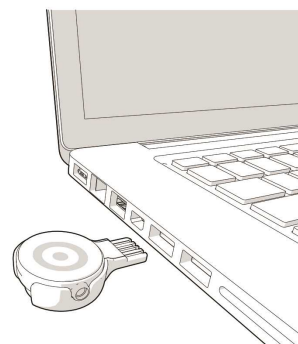
OH1をコンピュータに接続すると、充電すると同時に、FlowSyncで同期を開始します。

1. センサーとUSBアダプタがしっかりはまるよう、レンズを上向きにしてセンサーをUSBアダプタに入れます(図1)。
2. USBアダプタをコンピュータのUSBポート、またはUSB電源アダプタでコンセントに接続します(図2)。

1.



2.



## OH1のお手入れ

一般的な電化製品と同様に、Polar OH1を清潔に維持し、丁寧にお取り扱いください。下記の手順は、保証を受ける権利を確保し、装置を最良の状態に維持し、充電や同期の問題を回避するのに役立ちます。

### OH1を清潔にする

各トレーニングセッションの後、柔らかいタオルでOH1から汚れや泥を拭き取ってください。

**OH1とOH1 USBアダプタの充電接点をきれいにし、スムーズな充電と同期を行えるようにしてください。**

充電前に、OH1またはOH1 USBアダプタの充電接点に水分、髪、ほこり、汚れがないことを確認してください。汚れは優しく拭き取り、ほこりは吹き払ってください。尖った工具を清掃に使用しないでください。製品を傷つける恐れがあります。

汚れや塩水(汗や海水など)による酸化やその他の損傷から保護するため、OH1の接点を清潔に保ちます。**充電接点が濡れている、または、汗がかかっているときは、OH1を充電しないでください。**

### 光心拍センサーのお手入れ

光学センサー部分を清潔かつ傷が付かないようにしてください。しかし、小さな傷は、光心拍数測定のパフォーマンスに影響を与えることはありません。

## 保管

トレーニングデバイスは、涼しく乾燥した場所に保管してください。湿気の多い場所で保管しないでください。また通気性のない素材(プラスチックバックまたはスポーツバック)や濡れたタオルのように通電性の高いものと一緒にしないでください。車に放置したままにするなど、トレーニング機器を長時間直射日光にさらさないでください。トレーニングデバイスは満充電、または一部充電した状態で保管することが推奨されます。保管中も電池は少しずつ消耗します。トレーニングデバイスを数か月間使用せずに保管する場合は、数か月ごとに充電することが推奨されます。これにより電池寿命が長くなります。

**極端に寒い場所(-10°C/14°F以下)、熱い場所(50°C/120°F以上)、直射日光のあたる場所に置かないでください。**

## アフターサービス

2年間の保証期間中は、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 Electro認定外のサービスを受けられた後に、製品に起きた不具合に関しては、保証対象外になります。詳細は、Limited International Polar Guarantee(制限付きPolar国際保証)をご確認ください。



連絡先情報およびPolarサービスセンサーの所在地については、[support.polar.com](https://support.polar.com)および各国のウェブサイトにアクセスしてください。

## 注意事項

Polar OH1は、心拍数の計測を目的として設計されています。その他の目的での使用は、意図するものではありません。

この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。

アームバンドの汚れによる肌への悪影響を避けるため、時々デバイスとアームバンドを洗うことが推奨されます。

## トレーニング時の干渉

### 電磁波による干渉とトレーニング機器

電気機器の付近では誤作動が起こる可能性があります。またトレーニングデバイスを使ってトレーニングする際に、WLANベースステーションがある場合、干渉が起きる可能性もあります。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。

LEDディスプレイ、モーター、電気ブレーキなどの電子的または電気的な部品を搭載したトレーニング機器は、電波干渉を引き起こす信号を発生させる可能性があります。

トレーニングデバイスが依然として対象のトレーニング機器ともに使用できない場合、その環境がワイヤレスでの心拍測定をするには電気的なノイズが多すぎる可能性があります。詳細については、[www.polar.com/support](https://www.polar.com/support)をご確認ください。

## 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、または血中コレステロール値が高いですか？
- 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？
- 呼吸器系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、身体的状態、喘息、呼吸、エナジードリンク、アルコール、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、強度を下げて継続することをお勧めします。

**注意！** ペースメーカーを使用している場合でも、Polar製品をご使用いただけます。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。疑われる場合、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。

 水分と強い擦れが組み合わさると、心拍センサーの表面から色が出て、衣服が汚れてしまうことがあります。香水、日焼け止めローション、虫よけ剤を肌に使用する場合は、トレーニング機器や心拍数センサーに付着しないように注意する必要があります。一緒に着用すると、トレーニング機器(特に明るい色のトレーニング機器)に色移りする可能性のある色の衣服は避けてください。

 本製品は玩具ではありません。お子様や動物が本製品を扱うことのないようご注意ください。本製品には飲み込むと窒息の危険性がある小さな部品が含まれています。

## 技術仕様

### OH1

動作時間:	最大12時間の継続トレーニング
電池タイプ:	45 mAh リチウムポリマー充電式電池
メモリ容量:	最大200時間のトレーニング
動作温度:	-10 °C ~ +50 °C / 14 °F ~ 122 °F
OH1センサーの素材:	ABS、ABS+GF、PMMA、SUS 316(ステンレス)
アームバンドの素材:	SUS 304(ステンレススチール) PA(ポリアミド)

	コーティング、ポリエステル・エラストイン(内側: クロロプレン・ゴム)、ポリエステル、PA(ポリアミド)
USBアダプタの素材:	PC(ポリカーボネート) + ABS(アクリロニトリル・ブタジエン・スチレン)、SUS 301(ステンレスチール) ゴールドプレート
耐水性:	30 m(水泳または入浴も可能です)

ワイヤレスBluetooth®テクノロジーを使用します。

## POLAR FLOWSYNCソフトウェア

FlowSyncソフトウェアを使用するには、インターネット接続環境とUSBポートを備えた、Microsoft WindowsまたはMac OS Xを搭載したコンピュータが必要です。

FlowSyncは、以下のOSとの互換性があります。

コンピュータのオペレーションシステム( OS)	32ビット	64ビット
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
Mac OS X 10.9		X
Mac OS X 10.10		X
Mac OS X 10.11		X
Mac OS X 10.12		X

## POLAR FLOWモバイルアプリケーションの互換性

Polarデバイスは、最近の多くのスマートフォンで使用できます。最小要件は次のとおりです:

- iOS携帯端末 iPhone 4S以降
- Bluetooth 4.0機能とAndroid 4.3以降を搭載したAndroid携帯端末(携帯電話の製造元から完全な携帯電話の仕様を確認してください)

 Polar H10およびPolar OH1心拍センサーは、Android 4.4以降/iPhone 4S以降に対応しています。

Androidデバイスは、様々なモデルが展開されており、Bluetooth Low Energy( BLE)、様々な規格やプロトコルといった、製品 やサービスにおいて使用される技術をどのように扱うかにより互換性は異なります。このため、互換性はスマートフォンの製造メーカーにより異なり、Polarは、すべての機能がすべてのデバイスで使用できることを保証 できません。

## POLAR製品の耐水性

腕時計業界では、耐水性は一般にメートルとして示されており、これはその深さの静水圧を意味します。Polar は、この同じ表示体系を使用します。Polar製品の耐水性は、国際規格 **ISO 22810**または**IEC60529**に基づきテストされています。耐水性を示すすべてのPolarデバイスは、水圧に耐えられるように出荷前にテストされます。

Polar製品は、耐水性によって4つの異なるカテゴリに分類されます。Polar製品裏面の耐水カテゴリを確認し、以下の図を参照してください。なおこの定義は、他のメーカーの製品には該当しない場合があります。

いずれかの水中活動を行う場合、水中で動くことによって発生する動圧は静圧よりも大きくなります。これは、製品を水中で動かすと、製品が静止している場合よりも大きな圧力にさらされることを意味します。

製品の背面にあるマーキング	水はね、汗、雨滴など	入浴および水泳	シュノーケルを用いるスキndaイビング (空気タンクなし)	スキューバダイビング (空気タンクあり)	耐水性の説明
耐水性IPX7	OK	-	-	-	高圧洗浄機で洗わないでください。水はね、雨滴などから保護されています。参照規格: IEC60529。
耐水性IPX8	OK	OK	-	-	水泳または入浴も可能です。参照規格: IEC60529。
耐水性 耐水性 20/30/50メートル 水泳可能です	OK	OK	-	-	水泳または入浴も可能です。参照規格: ISO22810。
耐水性100メートル	OK	OK	OK	-	水中で頻繁に使用することができますが、スキューバダイビングでは使用しないでください。参照規格: ISO22810。

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

- 本保証は、該当する地域、国の法規が定める消費者の法的権利、または販売/購入の際に交わされる契約から発生する販売者に対する消費者の権利を侵害するものではありません。
- アメリカまたはカナダで本社製品をお買い求めになられた方には、この制限付きPolar国際保証はPolar Electro Inc.により付与されます。その他の国および地域で本社製品をお買い求めになられた方には、Polar Electro Oy社から付与されます。
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc.は、この機器の最初の顧客/購入者に対して、購入日から2年間、製品の材質および製造技術による不具合に対して保証します。
- 領収書/レシートが製品の購入の証明に必要です。
- 本保証は、電池、通常の使用による摩耗、誤使用、不正使用、事故または注意事項の無視による破損、不適切なメンテナンス、商業目的の使用、ケース/ディスプレイのひび割れや傷、アームバンドやストラップの破損、およびPolarアパレルには適用されません。
- 本保証は、製品から発生、または製品に関連する直接的/間接的または事故による、結果または特別損害による損傷、損失、費用、損害には適用されません。
- 製品を中古で購入した場合は、現地の法に別段の記載がない限り、2年間保証の対象にはなりません。
- 保証期間中は、製品を購入した国に限らず、認定Polarサービスセンターで修理および交換に対応します。

製品に関する保証は、その製品が正規に販売された国および地域に限定されます。



本製品は指令2014/53/EUおよび2011/65/EUに準拠しています。各製品の適合宣言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)でご確認ください。

無線機器は2.402～2.480 GHzのISM周波数帯、最大2.0 mWで動作します。



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・蓄電池廃棄物の廃棄」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されるよう奨励しています。

製造元 Polar Electro Oy, Professorintie5, FI-90440 KEMPELE, Tel+35885202100, Fax+35885202300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oyは、ISO 9001:2008認証会社です。

© 2017 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、転写は禁じられています。

本ユーザーマニュアルまたは本製品のパッケージに記載されている名称およびロゴは、Polar Electro Oyの商標です。本ユーザーマニュアルまたは本製品のパッケージに記載されている®マーク付きの名称およびロゴは、Polar Electro Oyの登録商標です。WindowはMicrosoft Corporationの登録商標であり、Mac OSはApple Inc.の登録商標です。Bluetooth®のワードマークおよびロゴはBluetooth SIG, Inc.が所有する登録商標であり、Polar Electro Oyの表記の利用はライセンスに基づくものです。

## 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、顧客への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、損害について保証いたしません。

1.3 JA 10/2017