

はじめに

RS300Xをご購入いただき、誠にありがとうございます！
この簡単なガイドでは、RS300Xの基本についてご紹介します。

POLAR PERSONAL TRAINER. COMウェブサービス

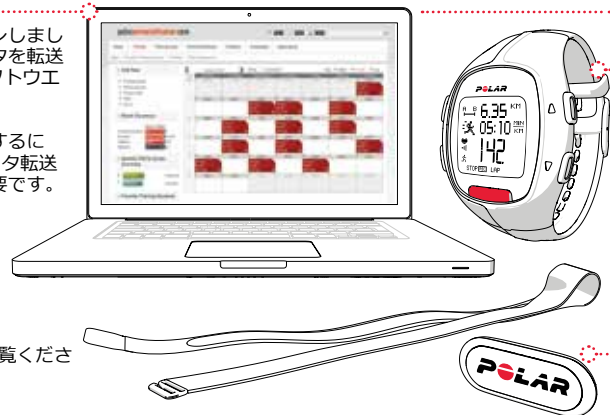
無料登録して、サインインしましょう。トレーニングデータを転送するには、**WebSync**ソフトウェアをインストールします。

トレーニング情報を転送するには、**Polar FlowLink**データ転送ユニット（別売り）が必要です。

トレーニングを分析したり、トレーニングの進捗を記録したり、友人と共有したりすることができます。

Flowウェブサービスもご覧ください：polar.com/flow

完全版ユーザーマニュアルと本ガイドの最新版は、polar.com/ja/supportでダウンロードいただけます。また、ビデオチュートリアルは、polar.com/en/polar/polar_community_videosでご覧いただけます。



POLAR RS300X 心拍モニター

心拍数、スピード、距離をリアルタイムで表示します。

カスタマイズが可能なスポーツゾーンやトレーニングの種類（インターバル、OWNゾーン基本、フリー）を設定することで正しい強度でのトレーニングをガイドします。

ディスプレイオプションを使用して表示させたい情報を選択できます。

POLAR 心拍センサー H1*

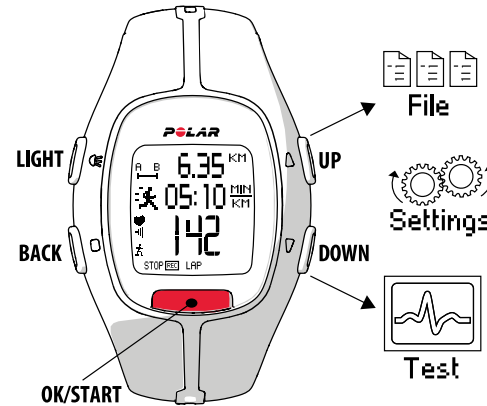
トレーニング中に正確な心拍数を測定するには、胸部に着け心地のよいストラップとコネクタからなる心拍モニターを装着します。

* H1の旧称は、WearLinkです。また、この名称は現在もRS300Xユーザーインターフェース上で使用されています。

G1 GPSセンサーおよび**S1 フットポッド**は、スピード、距離を測定できるアクセサリです。

RS300Xの基本操作

UPボタンやDOWNボタンの操作でメニューが表示されます。**START**ボタンで確定、戻る又は停止するには、**BACK**ボタンを押してください。



役立つヒント

トレーニング中に、UPボタンやDOWNボタンを押すとトレーニングビューが変更されます。**START**ボタンを押すとラップを計測します。クイックメニューに入るには、**LIGHT**ボタンを長押しします。ここから、**HeartTouch**（ハートタッチ）機能の変更などができます。**HeartTouch**（ハートタッチ）機能がオンの場合、トレーニング中に**RS300X**を心拍センサーに近づけることで様々なトレーニング情報が確認できます。

スタート方法

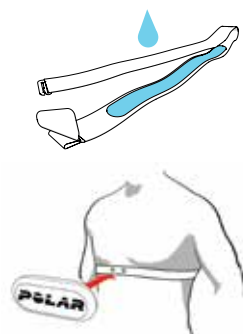
まず、いずれかのボタンを1秒間押し、RS300Xを起動し、基本設定に進みます。

より正確なトレーニングデータを記録するには、あなたの年齢、体重などの身体的設定を正確に入力することが重要です。

心拍センサーの装着

1. ストラップの電極部分を湿らせます。
2. 胸部の周りにストラップをつけ、きつくならない程度にストラップの長さを調節します。
3. コネクタを取り付けます。

使用後はコネクタを外して、ストラップを流水ですすぎ、清潔な状態に保ってください。詳しい操作方法については、完全版ユーザーマニュアルを参照してください：
polar.com/ja/support



RS300Xを使用したトレーニング

トレーニングの開始

1. RS300Xと心拍センサー（H1またはWearLink）を装着します。
2. 時刻表示モードでSTARTボタンを押します。Settings（設定）> Exercise（トレーニング）へ進み、トレーニングの種類を選択します。Free（フリー）、Basic（基本）、Interval（インターバル）、OwnZone（OWNゾーン）
デフォルトではFree（フリー）トレーニングが設定されています。また、Basic（基本）トレーニングは、中程度の強度でのトレーニングをガイドします。
3. 心拍モニターが心拍センサーを認識するまで待ち、再度**START**ボタンを押します。

トレーニング中に心拍数、燃焼カロリー、セッションの継続時間、ゾーンの情報をリアルタイムで確認できます。様々な強度でのトレーニングの効果については、polar.com/ja/supportをご参照ください。

トレーニングの一時停止と終了

トレーニングを一時停止するには、**BACK**ボタンを押します。トレーニングを継続するには、**START**ボタンを押し、トレーニングを終了するには、再度**BACK**ボタンを押します。

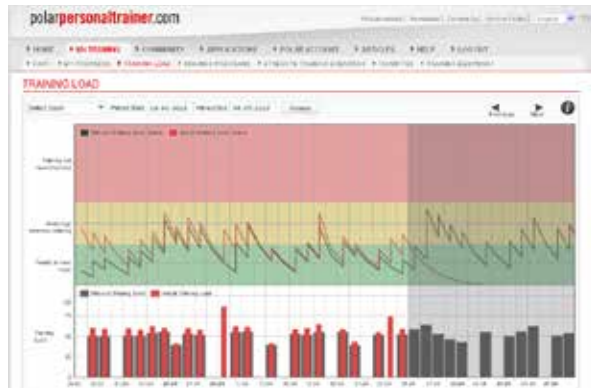
トレーニングの詳細は、File（ファイル）から見たいトレーニングセッションを選択すると確認できます。

主な特徴

POLARPERSONALTRAINER.COMの使用

トレーニングコンピュータからダイアリーにトレーニングデータを転送すると、過去のデータを確認でき、今後のトレーニングを計画することができます。トレーニング情報を転送するには、Polar FlowLinkデータ転送ユニット（別売り）が必要です。

また、polarpersonaltrainer.comでは、トレーニングデータを簡単に分析できます。また、グラフからトレーニングと休息の最適なバランスも確認できます。



フィットネステスト

Polarフィットネステストは、わずか5分間でフィットネスレベルを判定します。個人設定と安静時心拍数に基づき、最大酸素摂取量(VO2max)を算出します。

定期的にテストを行い結果を比較することで、フィットネスレベルの変化を確認できます。6週間毎にテストを実施して、どの程度進歩しているかを実感しましょう。

OWNZONE

Polar OWNZONE®は、あなたに合わせたトレーニングセッション時の心拍数のリミットを計測します。日や時間帯によって、身体の状態は様々です。例えば、ストレスを感じていたり疲れていたり、前回のトレーニングセッションから完全に回復していなかったりすると、Polarデバイスが心拍数からそれを読み取り、その時のトレーニングに最適な心拍目標ゾーンをご案内します。

インターバルトレーナーガイドを利用したトレーニング

時間、心拍数、スピード、ペース、または距離に基づいたインターバルトレーニングプランを作成し、トレーニング中にガイダンスを確認できます。スピード、ペース、距離の測定には、G1 GPSセンサーまたはS1フットポッドが必要です。対応するアクセサリーは、RS300Xをご購入後にいつでも追加購入いただけます。

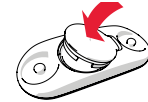
RS300X 技術仕様

RS300X およびH1心拍センサーは、水泳にも使用できますが（耐水性 30 m）、**水中でのボタン操作はしないようご注意ください。**

電池タイプ	CR2032
電池寿命	11カ月（1日1時間のトレーニングの場合）
動作温度	-10 °C ~ +50 °C / 14 °F ~ 122 °F
バックカバー	ポリアミド
リストストラップ	ポリウレタン
リストストラップの素材	ステンレススチール

H1心拍センサー

電池タイプと電池寿命	CR2025、1500 時間の使用
使用環境の温度	-10 °C ~ +50 °C / 14 °F ~ 122 °F
コネクタの素材	ABS
ストラップの素材	ポリアミド、ポリウレタン、エラストン、ポリエステル



1. ストラップのクリップを使用し、電池カバーを開けます。
2. 電池のマイナス(-)側を外側にして、新しい電池をカバー内に入れます。
3. 電池カバーの引っ張り線をコネクタのロットに揃え、電池カバーを押し回して所定の場所に戻します。

詳しい取扱方法については、完全版ユーザーマニュアルをご参照ください
：polar.com/ja/support

! 安全のため、電池の種類が正しいことをご確認ください。

製品サポート

polar.com/support/RS300X

POLARの最新情報はこちら：



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



instagram.com/polarglobal

製造元：

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

Polar製品および以下に対応した多くのジム器具装置に対応：



17953260.00 JPN 07/2014 WINLEE

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar RS300X
スタートガイド