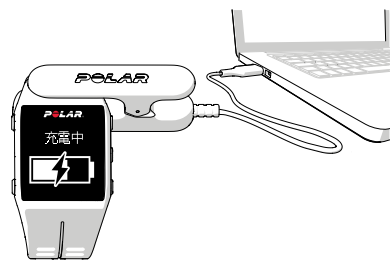


## V800の設定

1. [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)にアクセスし、Polar FlowSyncソフトウェアをダウンロードします。このソフトウェアを使用してV800をPolar Flowウェブサービスに接続します。
2. インストールパッケージを開き、画面に表示されるソフトウェアのインストール手順に従います。
3. インストールが完了すると、FlowSyncが自動的に開き、Polar製品を接続するよう表示します。
4. V800をUSBケーブルでコンピュータのUSBポートに接続します。V800が起動し、充電を開始します。コンピュータの指示に従ってUSBドライバをインストールしてください。



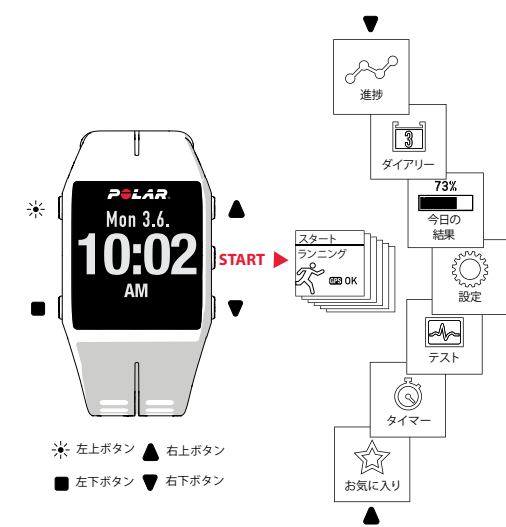
V800は、コンピュータまたはUSB充電器に接続すると起動します。電池が完全に空の状態では、充電中のサインが表示されるまで時間がかかることがあります。

5. Flowウェブサービスがインターネットブラウザ上で自動的に開きます。Polarアカウントを作成する、またはすでにアカウントをお持ちの場合は、そちらのアカウントでサインインします。個別のガイダンスを取得したり、トレーニングセッションの分析を可能にするため、正確な身体情報を入力します。
6. V800のファームウェアが更新可能な場合、この段階でインストールすることをおすすめします。

これで使用を開始できます。ぜひお楽しみください！

## V800について

右上ボタンまたは右下ボタンを押してメニューを表示します。選択した項目でスタートボタンを押して確定、左下ボタンで戻る、一時停止および停止します。



※ 左ボタン ▲ 右ボタン  
■ 左下ボタン ▼ 右下ボタン

### 役立つヒント

- 右上ボタンを長押しして時計表示画面を変更します。
- 左上ボタンを長押しして時刻表示画面でボタンをロックします。
- 左上ボタンを長押ししてトレーニングビューでクイックメニューに入ります。
- 左下ボタンを長押しして時刻表示画面でFlowアプリとの同期を開始します（ペアリング時）。

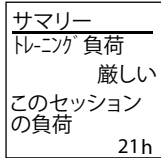
V800の詳細については、[support.polar.com/en/support/V800](http://support.polar.com/en/support/V800)で完全版ユーザーマニュアル、チュートリアルビデオをご覧ください。

## 主な特徴

Polar V800は、トレーニングをより有効にするための独自の機能を数多く備えています。以下に、重要な機能の特徴を紹介します。

### トレーニング負荷\*

トレーニングがプレイヤーにどのように影響を与えるか表示し、異なるトレーニングの負荷を比較するのに役立ちます。トレーニング負荷の継続的なモニタリングにより、個人の上限を把握し、目標に応じてトレーニング強度と時間を調節できます。



### 回復状況\*

トレーニングに熱心な方でも、トレーニング同様休息も重要です。さらに向上するには、トレーニングと休息の適切なバランスを見つける必要があります。回復状況は、次にトレーニングをするまでに必要な回復時間を表示します。

### 激しい疲労

あなたは最近ハードなトレーニングをしています。次の負荷の重いトレーニング期間の前に休息を取ることをおすすめします。

### 回復状態



### 疲労気味

過去のトレーニングから完全に回復していません。

### バランス良

このトレーニング負荷は、あなたのいつものレベルです。あなたのトレーニングと休息は、良いバランスです。

### 運動不足

最近の運動量は、通常より少なめです。

### 日常のアクティビティのトラッキング

毎日24時間のアクティビティ記録が可能なPolar V800を装着することにより、毎日のアクティビティに基づいて信頼性の高い回復状況を取得できます。内蔵のアクティビティ・トラッカーであらゆる動きを記録します。また、睡眠を記録し、安眠の程度を教えてください。

\* 心拍数測定を使用すると、最も正確になります

### 起立試験\*\*

心拍数がどの程度、トレーニングやストレスや病気といった他の要素に反応するか確認することにより、トレーニングを最適化し、オーバートレーニングの防止につながります。テストは、休息、立っている（アクティブ/普通）ときの心拍数を表示し、前回のテスト結果の平均と比較します。定期的にテストを繰り返すことにより、いつもと違う心拍反応がある場合に気が付くことができます。

### ジャンプテスト\*\*\*

脚の筋力、パワー出力、神経筋疲労についての情報を確認できます。ジャンプテストには次の3種類があります：スクワット、カウンタームーブメント、連続ジャンプテスト。

### スタート地点に戻る

セッションのスタート地点、または保存したPOI（ポイント地点）をガイドします。

### ルートガイダンス

お気に入りのルートをPolar FlowウェブサービスからV800に同期でき、新しいルートにチャレンジする場合もガイドとして役立ちます。

### スイミングメトリクス

自動的に泳法、水泳の距離、ペース、ストローク数、休憩時間も検出し、簡単にスイミングパフォーマンスを記録できます。毎回のスイミングを分析し、長期にわたるパフォーマンスと進捗の確認に役立ちます。さらに、SWOLFスコアにより、水泳技術を向上できます。すべてのスイミングメトリクスは、ブルスイミング、スイミングのスポーツプロファイルで測定できます。オープンウォータースイミングは、距離とストロークをサポートします。

## Polar Flow

Polar V800は、単体でも素晴らしいトレーニングデバイスですが、Polar Flowウェブサービスやモバイルアプリと共に使用することで、より有効にご活用いただけます。

### モバイルアプリとスマート通知

Polar Flowモバイルアプリで、簡単にトレーニングデータが確認できます。アプリにより、V800のデータをワイヤレスでPolar Flowウェブサービスに同期できます。App Store<sup>SM</sup>またはGoogle Play<sup>TM</sup>で入手できます。

スマート通知機能により、電話の着信、メッセージ、スマートフォンからの通知に関するアラートをV800上で表示できます。通知を受け取るには、V800をFlowアプリとペアリングします。この機能はデフォルトではオフに設定されています。V800の設定またはFlowアプリからオンにできます。

### ウェブサービス

目標を設定し、目標達成へのガイダンスを確認。結果の詳細な分析を確認し、目標の達成を友人と共有しましょう。詳細はこちら：[polar.com/flow](http://polar.com/flow)。



\*\* Polar Bluetooth® Smart 心拍センサーが必要です。

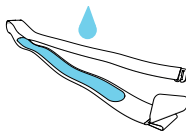
\*\*\* Polarストライドセンサー Bluetooth® Smartが必要です。

## 心拍センサー

V800でリアルタイムに正確な心拍数を確認するには、胸部に装着感の良いストラップを装着します。

\* 心拍センサーセットでないV800をご購入の場合でも、心拍センサーを追加購入いただけます。

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、ストラップがぴったりフィットするように調節します。
3. コネクタを取り付けます。



最初のトレーニングセッションを開始する前に、**心拍センサーとV800とペアリングする必要があります**。心拍センサーを装着し、スタートボタンを押します。センサーのペアリングの要求が行われるまで待ち、「はい」を選択します。

また、**設定>基本設定>ペアリングと同期>他のデバイスをペアリング**からも、新しいセンサーのペアリングができます。

トレーニング終了後、**心拍センサーのコネクタを取り外し、ストラップを流水ですすいでください**。ストラップは常に清潔な状態にしてください。

## 心拍センサーの電池交換

1. 小さなマイナス字型の道具を使用して、電池を開けます (図1)。
  2. 電池カバーから古い電池を取り出します。
  3. 電池のマイナス (-) 側を外側にして、新しい電池 (CR2025) をカバー内に入れます。
  4. 電池カバーの引っ張りコネクタのスロットに揃え、電池カバーを押して所定の場所に戻します (図2)。カチッという音が聞こえます。
- 詳しい取扱方法については、support.polar.com/jaの完全版ユーザーマニュアルをご参照ください。

**!** 間違った電池の種類を使用すると、爆発の危険性があるので、十分にご注意ください。

## V800を使ったトレーニング

1. スタートボタンを押して、スポーツを選択します。

GPS衛星からの信号を受信するには、屋外で、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、V800のディスプレイを上向きにして静止して待ちます。信号が見つかったら、「OK」と表示されます。

2. 準備が完了したら、再度スタートボタンを押します。

**i** Polar Flowウェブサービスで、スポーツプロファイルごとにトレーニング中に表示する項目を選択できます。

トレーニング中

心拍数に加えて、V800はトレーニング時間、カロリー、速度、距離、位置情報、高度といった総合的なデータを測定します。

**ラップを取る**：セッション中にスタートボタンを押します。

**ゾーンのロック**：心拍ゾーンのロック、またはロック解除をするには、スタートボタンを長押しします。心拍数がロックされたゾーンを外れた場合は、音声で通知します。

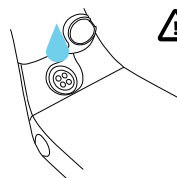
**クイックメニューでの設定変更**：左上ボタンを長押しし、クイックメニューに入ります。トレーニング記録を中断せずに、一部の設定を変更できます。

**トレーニングの一時停止と終了**

トレーニングを一時中断する場合は、左下ボタンを押します。トレーニングを継続するには、スタートボタンを押します。セッションを終了するには、記録完了と表示されるまで左下ボタンを長押しします。

## トレーニングの後

V800の酸化や塩水 (汗や海水など) や汚れによるその他の損傷を防ぐため、USBポートを清潔に保ってください。これにより、スムーズな充電と同期が可能となります。**USBポートを清潔に保つには、毎回のトレーニングセッション後にぬるま湯で本体を洗います**。USBポートは耐水性で、電子部品に影響することなく、流水で洗い流すことができます。



**!** USBポートが濡れている状態で、V800を充電しないでください。

## 技術仕様

### V800

電池タイプ	350 mAh リチウムポリマー充電式バッテリー
動作時間	13時間 (GPS記録 (ノーマル) 使用時) / 50時間 (GPS省電力モード)
動作温度	-10 °C ~ +50 °C / 14 °F ~ 122 °F
耐水性	30 m
トレーニングコンピュータの素材	ABS + GF、PC/ABSプラスチック合金、アルミニウム合金、ステンレススチール、Gorillaガラス
リストストラップとバックルの素材	サーモプラスチック・ポリウレタン、ステンレススチール、アルミニウム合金

### 心拍センサー

電池タイプ	CR2025
電池シールリング	O-リング 20.0 x 1.0 素材 FPM (フッ素ゴム)
動作温度	-10 °C ~ +50 °C / 14 °F ~ 122 °F
耐水性	30 m
コネクタの素材	ポリアミド
ストラップの素材	38% ポリアミド、29% ポリウレタン、20% エラストン、13% ポリエステル

**Bluetooth®** Smartワイヤレス技術およびGymLink送信を使用。

## アクセサリでカスタマイズ

これらの**Bluetooth®** Smartアクセサリを使用して、トレーニングをさらに効果的なものにし、自分のパフォーマンスに関する理解をさらに深めましょう。

### POLARストライドセンサー BLUETOOTH® SMART

速度/ペース、距離、ランニングケイデンス、ストライド長を測定し、ジャンプテストを実行できます。

### POLARスピードセンサー BLUETOOTH® SMART

距離、リアルタイムでの平均および最大のサイクリング速度/ペースを測定します。屋内のサイクリングにも役立ちます。

### POLARケイデンスセンサー BLUETOOTH® SMART

リアルタイムでの平均および最大のサイクリングケイデンスをrpm (1分当たりの回転数) で測定します。

### POLAR LOOK KÉO POWER BLUETOOTH® SMART

実際、平均、最大のパワー出力 (ワットで表示)、左右のバランス、現在と平均のケイデンスを測定します。

## Polarの最新情報はこちら：

[f](#) [t](#) [v](#) [p](#) /polarglobal

製造元： 以下に対応：

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)



support.polar.com/en/  
support/v800

17951166.04 JPN 03/2017



**POLAR V800**  
GPSマルチスポーツウォッチ

## スタートガイド

APP STOREは、APPLE INC.の登録商標です。  
GOOGLE PLAYはGOOGLE INC.の商標です。

製品サポートはこちら：

ウェブサイトから初期設定してください：flow.polar.com/start

日本語