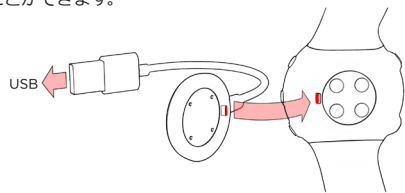


スタート方法

ご購入いただき、誠にありがとうございます!このガイドでは、Polar腕時計の初期設定方法を説明します。

出かける前などに、最新のファームウェアをダウンロードしてください。スマートフォンまたはコンピュータを使って設定を行う際に、新しいバージョンが利用可能な場合は通知されます。

1.ご利用の腕時計を起動・充電するには、付属のケーブルを使用して、腕時計をパソコンのUSBポート、またはUSB充電器に接続します。ケーブルと時計の裏側との位置(赤色でマークした箇所)を合わせて接続してください。マグネットにより所定の位置に収まります。ディスプレイに充電中のアニメーションが表示されるまで、しばらくかかることに注意してください。バッテリーが完全に空でない場合は、OKボタンを4秒間長押しすることにより、腕時計を休止状態から起動させることができます。



2.腕時計を設定するために、言語と設定方法を選択してください。腕時計は、設定用に3つの方法、**(A)** スマートフォンを用いる設定 **(B)**、コンピュータを用いる設定、**(C)** 時計本体からの設定が可能です。**UP (右上) /DOWN (右下)** ボタンにより、最適なオプションを選択して、**OK (右中央)** ボタンで確定します。**A**または**B**による設定を推奨します。

A スマートフォンのPOLAR FLOWアプリで設定

スマートフォンのBluetooth設定ではなく、Flowアプリでペアリングを行う必要があることに注意してください。

- 1.ご利用のスマートフォンがインターネットに接続されていること確認し、Bluetooth®をオンにします。
2. Polar FlowアプリをApp StoreまたはGoogle Playから、スマートフォンにダウンロードします。
3. スマートフォンでFlowアプリを開きます。Flowアプリがあなたの腕時計を認識すると、ペアリングを開始するよう求めます。Start (開始) ボタンをタップします。
4. Bluetoothペアリング要求の確認メッセージがモバイルデバイス上に表示されたら、モバイルデバイス上に表示されるコードと腕時計上に表示されるコードが一致することを確認してください。
5. モバイルデバイス上でBluetoothペアリング要求を受け入れ、腕時計に表示されるPINコードを、OKを押して承認します。ペアリングが完了すると、「ペアリング完了」と表示されます。
6. 既にお持ちの **Polarアカウント** でサインインするか、または新規アカウントを作成します。アプリ上でのサインインと設定の手順をご案内します。

設定を完了後、**Save and sync (保存して同期)** をタップして、設定を時計に同期させます。腕時計を定期的にFlowと同期することも忘れないでください。

B パソコンで設定

1. 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パソコンにダウンロードして、インストールします。
2. 既にお持ちのPolarアカウントでサインインするか、または新規アカウントを作成します。Polar Flowウェブサービス上での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データおよびアクティビティデータを得るには、設定を正しく行うことが重要です。

i 設定**A**および**B**: 腕時計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勧めします。完了まで最大10分かかる場合があります。

腕時計の基本操作



主なボタンの機能

- **OK (右中央)** ボタンを押すと、選択が確定します。
- 腕時計の文字盤、トレーニングビュー、メニューの切り替えは、**UP (右上) ボタン/DOWN (右下) ボタン** ボタンで行い、選択リスト上で、選択した値を調整します。
- **BACK (左下)** ボタンで、戻る、一時停止、終了の操作を行います。時刻表示画面で、**BACK (左下)** ボタンを押して、メニューに入り、長押しして、ペアリング・同期を開始します。
- **LIGHT (左上)** ボタンを長押しして、ボタンをロックします。

☼ **LIGHT (左上)** ボタン

■ **BACK 戻る/メニュー/同期** (左下) ボタン

▲ **UP (右上)** ボタン

▼ **DOWN (右下)** ボタン

タッチディスプレイ* (一部のモデルでは利用できません)

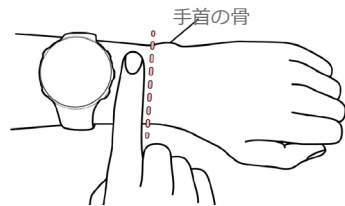
- ディスプレイをタップして項目を選択します。
- 上下にスワイプしてスクロールします。
- 時刻表示画面で左右にスワイプすると、異なる画面が表示されます。

*トレーニングセッション中は無効になっています

手首での心拍計測

トレーニング中の心拍数をより正確に測定するため、腕時計を正しく着用してください：

- 腕時計を、少なくとも手首の骨から指一本分上の位置に装着してください。
- リストバンドを手首周りにしっかり締めます。背面のセンサーは、常にあなたの皮膚と接触している必要があります。また、腕時計は動かないようぴったりと装着します。
- トレーニング セッションを開始する前に、腕時計が皮膚になじむまで、数分待ってください。



心拍数を測定しないときは、ベルトを少し緩めて余裕をもたせ、肌が空気に触れるようにしてください。

i 腕時計は、Polar胸心拍センサーに対応しています。アクセサリとして胸心拍センサーを購入できます。ご利用の腕時計と互換性のあるセンサーおよびアクセサリのリストについては、support.polar.com/ja/compatibilityをご覧ください。

トレーニングを開始

- 腕時計を装着し、リストバンドを締めます。
- 2.BACK (左下) ボタン**を押して、メインメニューに入り、**Start training (トレーニングを開始)** を選択し、スポーツプロファイルを表示します。
- 外に出て、高い建物や木から離れてください。GPS衛星からの信号を受信するため、腕時計のディスプレイを上向きにして静止して待ちます。GPSの準備が完了すると、GPSアイコンの周りの円が緑色に変わります。
- 腕時計が心拍を検出すると、あなたの心拍数が表示されます。
- GPS信号、心拍が検出されたら、**OK**ボタンを押して、トレーニングを開始します。

トレーニングの一時停止と終了

トレーニングを一時停止する場合は、**BACK (左下)** ボタンを押します。トレーニングを継続するには、**OK (右中央)** ボタンを押します。セッションを終了するには、**Recording ended (記録完了)** と表示されるまで **BACK (左下)** ボタンを長押しします。トレーニング セッションの直後に、腕時計でトレーニングのサマリーを見ることができます。

i 腕時計で計測したトレーニングデータは、スマートフォンがBluetooth接続の範囲内にあり、Polar Flowアプリが動作中である場合、データは自動的に同期されます。

腕時計のお手入れ

トレーニング セッション後は毎回、腕時計を水ですすぎ、清潔な状態に保ってください。充電前に、時計とケーブルの充電用接点に水気、ほこりなどの汚れがないことを確認してください。汚れや湿気は優しく拭き取ってください。**腕時計が濡れているときは充電しないでください。**

Polar FlowアプリとPolar Flowウェア

モバイルアプリでトレーニングデータを一目で確認

まず、App StoreまたはGoogle PlayでPolar Flowアプリを入手し、アプリを開いて腕時計をスマートフォンとペアリングします。トレーニング後、腕時計をFlowアプリと同期すると、トレーニング、アクティビティ（活動量）、睡眠状態のサマリーなどのフィードバックを確認することができます。

POLAR FLOWウェブサービスで詳細な分析データを確認

パソコンまたは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、トレーニング結果、アクティビティ（活動量）と睡眠状態などの詳細な分析が確認できます。

使用素材と技術仕様に関する情報はsupport.polar.com/jaの「ユーザー マニュアル」でご確認いただけます。

無線機能は、2.402~2.480 GHz ISM周波数帯で、5 mWの最大出力で動作します。

Polar Precision Primeは光学式心拍センサーの融合技術により、微弱で安全な電流を皮膚に流して、手首とセンサーとの接点を測定して精度を向上させます。

APP STOREは、APPLE INC.のサービスマークです。
ANDROIDおよびGOOGLE PLAYはGOOGLE INC.の商標です。
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ライセンスに基づいて許可されています。

製造元
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
FINLAND
TEL +358 8 5202 100
WWW.POLAR.COM

以下に対応

/polarglobal

17982773.00 JPN 1/2020

POLAR

GPS マルチスポーツ
ツウオッチ

スタートガイド

詳細は、support.polar.com/jaをご覧ください

日本語