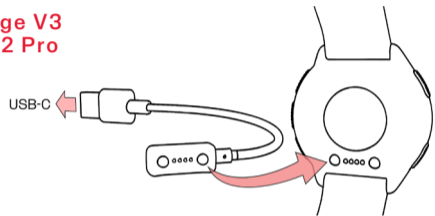


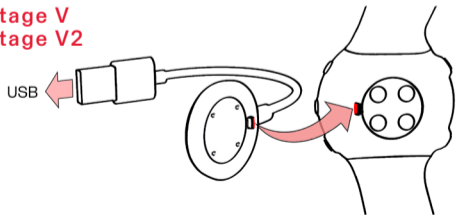
充電

腕時計を起動・充電するには、付属の専用ケーブルを使って、時計をUSBポート、またはUSB充電器に接続します。

Vantage V3 Grit X2 Pro



Grit X Grit X Pro Vantage V Vantage V2



設定

腕時計が起動したら、言語と設定方法を選択します。腕時計は、設定用に3つの方法が可能です：(A) スマートフォンで設定 (B) パソコンで設定 (C) 腕時計本体で設定を行えます。このガイドでは、オプション Aを推奨し、その手順を説明します。スマートフォンのPolar Flowアプリで時計をセットアップすることで、時計の最新アップデートを入手でき、セットアップ中に時計もご使用のスマートフォンと同期されます。



上 (右上) / 下 (右下) ボタンにより、最適な方法を選択して、**決定 (右中央)** ボタンで確定します。

正確でパーソナラ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。

腕時計を最新の状態に維持するには、ファームウェアの新バージョンが出たら必ずアップデートを行ってください。新しいバージョンが利用可能になると、Flowからお知らせが届きます。

スマートフォンとPolar Flowアプリで設定

必ず、スマートフォンのBluetoothの設定からではなく、Polar Flowアプリからペアリングを行うようにご注意ください。

- 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[®]をオンに切り替えます。
- Polar FlowアプリをApp Storeまたは Google Playからダウンロードします。
- スマートフォンでPolar Flowアプリを開きます。Polar Flowアプリがあなたの時計を認識し、ペアリングを開始するよう求めます。開始ボタンをタップします。
- スマートフォン上でBluetoothペアリング要求を承認します。時計のPINコードを確認し、ペアリングを完了します。
- 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。アプリ内でサインアップと設定の手順をご案内します。

設定を完了後、**保存して同期**をタップして、設定を時計に同期させます。

基本操作



※ オプション

■ 戻る (左下) ボタン：
戻る/メニュー/同期

▲ 上 (右上) ボタン

▼ 下 (右下) ボタン

主なボタンの機能

- 決定 (右中央)** ボタンを押すと、選択が確定します。
- 画面およびメニューで、**上 (右上) / 下 (右下)** ボタンで、選択リストを移動し、選択した値を調整します。
- 戻る (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、**戻る (左下)** ボタンを押すとメニューに入ります。また、長押しするとペアリング・同期を開始します。
- オプション (左上)** ボタンを長押しして、ボタンをロックします。

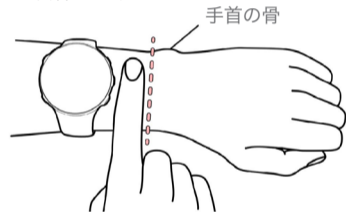
タッチディスプレイ (トレーニングセッション中は無効になっています)

- 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。
- クイック設定メニュー**を開くには、時刻表示画面を上から下方向にスワイプします。

着用

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たりと装着します。



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。

腕時計は、チェストストラップおよび光学式心拍センサーを備えたPolar心拍センサーにも対応しています。心拍センサーはアクセサリとして購入できます。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全リストは、support.polar.com/ja でご覧いただけます。

トレーニング

- 腕時計を装着し、リストバンドを締めます。
- 戻る (左下) ボタン**を押して、メインメニューに入り、**トレーニングを開始**を選択し、これから行うスポーツプロファイルを表示します。

屋外トレーニング を始めるとき:建物や木々から離れ、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 (矢印) 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、スポーツアイコンの左上にあなたの心拍数が表示されます。
- GPS信号 (矢印)、心拍が検出されたら、**決定 (右中央) 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、**戻る (左下) ボタン**を押します。トレーニングを継続するには、**決定 (右中央) ボタン**を押します。トレーニングを終了するには、**記録完了**と表示されるまで **戻る (左下) ボタン**を長押しします。トレーニング終了後、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。

腕時計のお手入れ

トレーニング後は毎回、腕時計を中性洗剤で洗い、流水ですすいで清潔に保ってください。充電前に、腕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。汚れや湿気がある場合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

トレーニング後、腕時計を**Polar 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**やフィードバックを確認することができます。

パソコンまたはPolar Flowアプリ経由で同期したトレーニングデータは、**Flowウェブサービス**で目標達成度合の確認、ガイダンス、トレーニング結果、アクティビティ (活動量) や睡眠状態などの**詳細な分析**を確認できます。

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 Elixir バイオセンシングテクノロジーとPolar Precision Primeは光学式心拍センサーの技術により、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。

モデル : Vantage V3: 5P, Grit X2 Pro: 5S, Grit X/Grit X Pro: 3N, Vantage V: 2X, Vantage V2: 4A

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。

製造元

Polar Electro Oy
customercare@polar.com
www.polar.com

以下に対応



スタートガイド

Vantage V3

プレミアム GPS マルチスポーツウォッチ

Grit X2 Pro

プレミアム GPS アウトドアスポーツウォッチ

Grit X

GPS アウトドアスポーツウォッチ

Grit X Pro

プレミアム GPS アウトドアスポーツウォッチ

Vantage V & Vantage V2

GPS マルチスポーツウォッチ

日本語

詳細は support.polar.com/ja でご覧ください