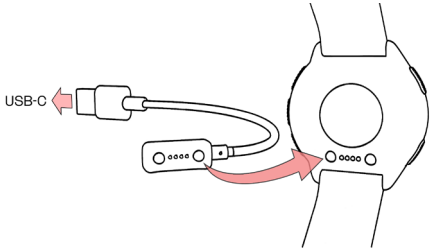
# 充電

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。




# 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。

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®**をオンに切り替えます。
2. **Polar Flowアプリ**を**App Store**または **Google Play**からダウンロードします。
3. ダウンロードしたらアプリを開き、**開始**をタップします。
4. 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。
5. 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。
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。

# お困りですか？

**support.polar.com/ja**にアクセスし、もっと詳しいユーザー マニュアル、サポート動画、トラブルシューティングガイダンスをご覧ください。チャットまたはEメールで弊社までお問い合わせください。

# 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。

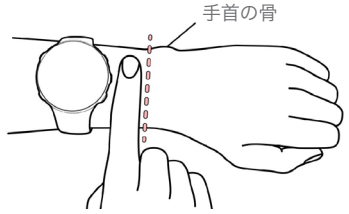
## タッチディスプレイ (トレーニングセッション中は無効になっています)

- 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ったりと装着します。




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

1. 腕時計を装着し、リストバンドを締めます。
2. **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。

3. 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。
4. 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

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

/polarglobal

17982773.07 JPN 10/2024

POLAR

# 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

日本語

詳細は support.polar.com/ja でご覧ください