

POLAR[®]

POLAR UNITE



ユーザー マニュアル

目次

目次	2
Polar Unite ユーザー マニュアル	6
はじめに	6
Polar Uniteのフル活用	7
Polar Flowウェブサービス	7
はじめに	8
腕時計の設定	8
手順A: スマートフォンとPolar Flowアプリで設定	10
手順B: コンピュータで設定	10
手順C: 腕時計から設定	10
Polar Unite リストバンドの装着方法	11
ボタン機能とタッチディスプレイ	12
カラータッチディスプレイ	12
通知を見る	12
バックライト有効化ジェスチャー	12
画面表示	12
文字盤表示のスタイルとカラーの変更	16
バックライトの有効化	16
バックライト有効化ジェスチャー	16
おやすみモード機能	17
トレーニング中バックライトを常にオンにする	17
メニュー	17
クイック設定	19
スマートフォンと腕時計のペアリング	20
スマートフォンをペアリングする前に	20
スマートフォンのペアリング:	20
ペアリングの解除	21
ファームウェアのアップデート	21
スマートフォンまたはタブレット経由	21
コンピュータ経由	21
設定	23
基本設定	23
ペアリングと同期	23
継続的心拍計測	23
フライトモード	23
通知非表示	23
スマート通知	23
単位	23
言語	24
低活動アラート	24
腕時計について	24
個人設定	24
体重	24
身長	24
生年月日	25
性別	25
トレーニング頻度	25
アクティビティ目標	25
自分が望む最適睡眠時間	25
最大心拍数	25
安静時の心拍数	26
VO2max	27

時計設定	27
アラーム	27
文字盤表示	27
時刻	27
日付	28
週のスタート日	28
アイコン表示	28
再起動とリセット	28
腕時計を再起動する	28
腕時計を工場出荷時の設定にリセットする	28
FlowSyncによる工場出荷時設定へのリセット	29
腕時計から工場出荷時設定へのリセット	29
トレーニング	30
手首での心拍数計測	30
手首での心拍数計測を行う際または睡眠を記録する際の腕時計の装着方法	30
手首での心拍数測定または睡眠/Nightly Rechargeの記録を行うときに腕時計を装着する	31
トレーニングセッションの開始	31
計画済みのトレーニングセッションの開始	32
クイックメニュー	32
トレーニング中	33
トレーニングビューの表示項目を変更する	33
タイマー設定	34
インターバルタイマー	35
カウントダウンタイマー	35
目標のあるトレーニング	35
フェーズセッション中のフェーズの切り替え	36
通知	36
トレーニングセッションの一時停止/停止	36
トレーニング概要	37
トレーニング後	37
Polar Flowアプリのトレーニングデータ	38
Polar Flowウェブサービスのトレーニングデータ	38
機能	39
GPS接続	39
スマートフォンからGPSを有効にするには	39
Smart Coaching	40
Nightly Recharge™回復計測	40
Polar Flowアプリでの自律神経ステータス詳細データ	43
Polar Flowアプリでの睡眠ステータスの詳細	43
トレーニングについて	44
睡眠について	44
エネルギーレベルを整えるために	44
Sleep Plus Stages™睡眠状態のトラッキング	45
FitSpark™デイリートレーニングガイド	49
トレーニング中	50
Serene™ガイドつき呼吸エクササイズ	52
手首での心拍計測によるフィットネステスト	54
テスト前	54
テストの実施	54
テスト結果	55
フィットネスレベルクラス	55
男性	55
女性	55
VO2max	56
Polarランニングプログラム	56
Polarランニングプログラムの作成方法	56
ランニング目標を開始	57

あなたの進捗をフォロー	57
カーディオ負荷	57
トレーニング効果	58
スマートカロリー	59
継続的な心拍数	59
腕時計での継続的な心拍数	59
24時間/365日 アクティビティラッキング	60
アクティビティ目標	61
腕時計のアクティビティデータ	61
低活動アラート	61
Polar Flowアプリとウェブサービスのアクティビティデータ	61
アクティビティ効果	62
スポーツプロファイル	62
心拍ゾーン	63
スピードゾーン	63
スピードゾーン設定	63
スピードゾーンによるトレーニング目標	63
トレーニング中	63
トレーニング後	63
リストデバイスで速度と距離を確認	63
スマート通知	64
スマート通知をオンにする	64
通知非表示	64
通知を見る	64
心拍センサーモード	64
心拍センサーモードをオンにする:	65
心拍数の共有をやめるには:	65
使用エネルギー	65
使用エネルギー概要	66
Flowモバイルアプリの詳細分析	66
変更可能なリストバンド	66
リストバンドを変更する	66
互換性のあるセンサー	67
Polar OH1 光学式心拍計	67
Polar H10 心拍センサー	67
Polar H9 心拍センサー	68
センサーと腕時計をペアリングする	68
心拍センサーと腕時計のペアリング	68
Polar Flow	69
Polar Flowアプリ	69
トレーニングデータ	69
アクティビティデータ	69
睡眠データ	69
スポーツプロファイル	69
画像の共有	69
Polar Flowアプリの使用を開始する	69
Polar Flowウェブサービス	70
「ダイアリー」	70
レポート	70
プログラム	70
Polar Flowのスポーツプロファイル	70
スポーツプロファイルの追加	71
スポーツプロファイルの編集	71
トレーニングの計画	73
シーズンプランナーを使用してトレーニング計画を作成する	73
Polar Flowアプリおよびウェブサービスでトレーニング目標を作成する	74
時間目標	74

距離目標	74
カロリー目標	74
レースペース目標	74
フェーズ目標	75
お気に入りのトレーニング目標に基づいた目標を作成	75
目標を腕時計に同期する	76
Polar Flowアプリでトレーニング目標を作成する	76
お気に入り	78
トレーニング目標を「お気に入り」に追加する	78
お気に入りを編集	79
お気に入りを削除する	79
同期中	79
Flowモバイルアプリと同期する	79
FlowSyncを介してFlowウェブサービスと同期する	79
重要情報	81
バッテリー	81
電池の寿命と動作時間	81
電池の充電	81
電池の状態および通知	82
電池状態記号	82
電池残量の通知	82
腕時計のお手入れ	83
腕時計を清潔に	83
光学心拍センサーを適切にケアします	83
保管	83
アフターサービス	83
注意事項	84
トレーニング中の電波干渉	84
健康とトレーニング	84
注意 - 電池はお子様の手の届かない所に保管してください	85
Polar製品を安全にご利用いただくために	85
技術仕様	86
Polar Unite	86
Polar FlowSyncソフトウェア	87
Polar Flowモバイルアプリケーションの互換性	87
Polar製品の防水性	87
規制関連情報	88
Limited Polar International Guarantee(制限付きPolar国際保証)	88
免責条項	88

POLAR UNITE ユーザーマニュアル

本ユーザー マニュアルでは、腕時計の使用方法についてご紹介します。ビデオチュートリアル、よくある質問を閲覧するには support.polar.com/ja/unite にアクセスしてください。

はじめに

Polar Uniteをお選びいただき、誠にありがとうございます！

Polar Uniteは、トレーニング、回復状況、バランスの取れたライフバランスをチェックできるフィットネスウォッチです。Polar Uniteのスマート機能は、トレーニングへのモチベーションを高め、理想的なフィットネスレベルと健康的な生活を持続させるガイダンスを提供します。また、高精度を誇る手首での心拍計測機能を搭載しています。[Sleep Plus Stages™](#)睡眠状態のトラッキング機能は、睡眠ステージ(レム、浅い睡眠、深い睡眠)を計測し、睡眠スコアと睡眠に関する統計を数字で示し、フィードバックを提供します。[Nightly Recharge™](#)で毎晩の回復状況を計測し、[FitSpark™](#)トレーニングガイドでその日の身体状況に適したワークアウトを提案します。Polar Unite搭載の[Serene™](#)呼吸エクササイズ機能を使って身体をリラックスさせストレスを和らげます。またPolar Uniteを[スマートフォンに接続すれば、GPS機能を使用する事も可能です](#)。Polar Uniteはまた、リストバンドを交換したり文字盤のカラーテーマをカスタマイズすることもできます。[Polar Club](#)クラスの実行中にUniteを使って、Polar Clubシステムに心拍数を反映させることもできます。

Sleep Plus Stages は、自動的に睡眠の量と質を記録し、各睡眠ステージでどれだけの時間を費やしたかを表示します。これは、睡眠時間の睡眠の質に関わる項目をわかりやすく一つに取りまとめた値、**睡眠スコア**を提供します。睡眠スコアは、現在の睡眠科学に基づく良好な睡眠の指標に対して、あなたの睡眠を比較します。睡眠スコアの項目をあなた自身の通常レベルと比較することにより、毎日の活動が睡眠にどのような影響を与え、調整する必要があるかも知れないことを認識することができます。

Nightly Recharge™ は夜間に回復状態を測定するシステムです。日中に受けた負荷から、どれだけ回復できたのかを確認できます。**Nightly Recharge ステータス** は、睡眠の質はどうだったか(**睡眠ステータス**)、睡眠(**自律神経ステータス**)の最初の何時間かの間に自律神経ステータス(ANS)がどの程度沈静化したか、の2つの要素をベースにしています。両要素は、昨夜の睡眠を過去28日間の通常レベルに対して比較することにより算出されます。腕時計は、夜間に睡眠ステータスと自律神経ステータスの両方を自動的に測定します。測定したあなたのデータをベースにして、動きの内容や、睡眠状態に関するアドバイス、特に調子よくない日などには、Polar Flowアプリで、エネルギーレベルの上げ方などを提案します。

FitSpark™トレーニングガイドでは、腕時計で簡単に操作できる**オンデマンドトレーニング**のテンプレートを、デイリーベースで提供します。前の晩のあなた自身のNightly Rechargeステータスを基準にした、個々のトレーニング履歴、回復状況、フィットネスレベルに見合ったトレーニングプランを提供します。FitSparkでは、毎日2~4種類のトレーニングオプションを提供します。あなたに最適なオプションを1種類、それに加えて1~3種類の選択可能なオプションも提案します。1日当たり最大4件のアドバイスが提供され、合計19種類のトレーニングが利用可能です。オプションには、**カーディオ**、**筋力** および **サポートタイプ**トレーニングカテゴリからのトレーニングが含まれます。

Serene™呼吸エクササイズは、体をリラックスさせ、心を落ち着かせる効果のあるストレスマネジメントツールです。これは、健康効果が実証済みの、ゆっくりとした横隔膜を使った呼吸に導きます。呼吸エクササイズ中腕時計上で、呼吸と心臓の心拍間隔時間との間の調和に関するバイオフィードバックを提供します。また、あなたが平静ゾーンで費やした時間(ゆっくりとした呼吸をとることにより、呼吸のリズムと心臓が互いに同調し良い影響を与えあう状態にあった時間)を記録します。

変更可能なリストバンドを使用すると、あらゆる状況やスタイルに合わせて、腕時計をパーソナライズすることができます。



当社は、より良いユーザーエクスペリエンスのために製品を開発し続けています。腕時計を最新状態に維持し、最高性能を得るために、新しいバージョンが利用可能なときは、常に、[ファームウェアを更新してください](#)。ファームウェアをアップデートすると、改良により腕時計の機能が強化されます。

POLAR UNITEのフル活用

腕時計は箱から出してすぐにもお使いいただけますが、Polar機能をフルに活用していただくために、まず腕時計を無料アプリ Polar Flowウェブサービスとリンクさせることをおすすめします。

App Store® またはGoogle Play™ で [Polar Flowアプリ](#) を入手できます。トレーニング後、腕時計をFlowアプリと同期して、トレーニング結果、パフォーマンスのサマリーとフィードバックを確認し、目標達成を友人と共有できます。また、Flowアプリでは、睡眠状態や一日のアクティビティ(活動量)を確認できます。

POLAR FLOWウェブサービス

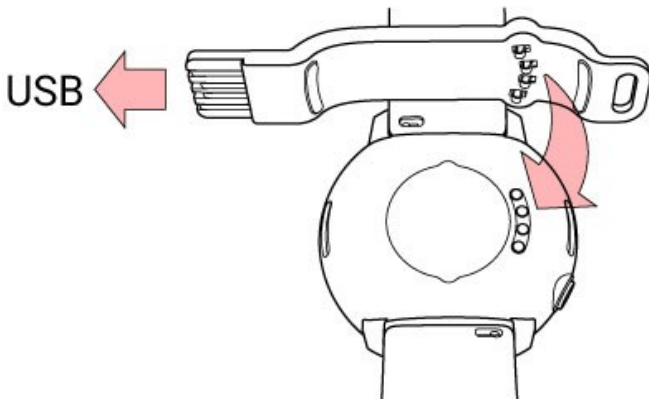
FlowSyncソフトウェアを使用してコンピュータまたはPolar Flowアプリ経由でトレーニングデータを [Polar Flowウェブサービス](#) に同期できます。ウェブサービスでは、トレーニングの計画、目標達成の状況確認、ガイダンスの取得、トレーニング結果、アクティビティ、睡眠の詳細な分析を行うことができます。目標達成を友人と共有、トレーニング仲間を見つける、ソーシャルなトレーニングコミュニティから意欲を高めたりすることができます。

詳しくは、flow.polar.com をご覧ください。

はじめに

腕時計の設定

ご利用の腕時計を起動・充電するには、電源につなげたUSBポート、またはUSB充電器と付属のUSB充電アダプターに接続します。USB充電アダプターのピンを腕時計のピンに合わせて所定位置にセットしてください。また、USB充電アダプターが正確な位置に接続されていることを確認してください。Polar Unite USB充電アダプターの接続面を、コンピュータのUSBポートまたはUSB充電器の接続箇所我正しくつなげて下さい。確認してください。充電中のサインがディスプレイに表示されるまで時間がかかるため注意してください。腕時計を装着する前に、電池を充電するのをお勧めします。電池の充電に関する詳細は、「[電池](#)」を参照してください。



アダプターを電源につなげる前に、腕時計本体にUSB充電アダプターを接続してください。腕時計本体無しで、USB充電アダプターだけを電源に接続したままにしないでください。



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つの方法が可能です: ディスプレイを上または下にスワイプして、最も便利なオプションを参照します。ディスプレイをタップして選択を確定します。

- スマートフォン上:** USBポートを備えたコンピュータを使用できない場合、モバイルデバイスでの設定は有効ですが、時間がかかる場合があります。この方法にはインターネット接続が必要です。
- コンピュータ上:** コンピュータが使用できれば、同時に充電をしながらより早く設定が行えます。この方法にはインターネット接続が必要です。



AとBの方法が推奨されます。トレーニングデータを正確に測定するために必要な身体情報を一度に入力できます。また、言語の選択や、腕時計の最新ファームウェアのダウンロードが実行できます。

C. 腕時計上で:すぐにインターネット接続のあるコンピュータが使用できない場合は、腕時計だけで使用を開始することもできます。**腕時計から設定を行った後、腕時計はPolar Flowウェブサービスにまだ同期されていないことに注意してください。オプションAまたはBで、Polar Uniteの最新ファームウェアへのアップデートを、後で必ず設定してください。**Flowでは、トレーニング、アクティビティデータ、睡眠データのより詳細な分析を確認できます。



Polar UniteにはGPSは内蔵されていませんが、お持ちのスマートフォンのGPS機能を利用することで、アウトドアでのトレーニングセッション中も、ルート、スピードや距離を記録できます。[GPS接続](#)を有効にするには、お持ちのスマートフォン上で設定を行う必要があります(A)。

手順A: スマートフォンとPOLAR FLOWアプリで設定



スマートフォンのBluetooth設定ではなく、Polar 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. 設定中は、腕時計とスマートフォンを近づけたままにしてください。
2. 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。
3. 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。
4. スマートフォンでPolar Flowアプリを開きます。
5. Flowアプリが、腕時計を認識し、ペアリングを開始するよう求めます。Polar Flowアプリで、「開始」をタップします。
6. 「Bluetoothペアリング要求」確認メッセージがスマートフォン上に表示されたら、スマートフォン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。
7. スマートフォン上でBluetoothペアリング要求を承認します。
8. ディスプレイをタップして、腕時計上のPINコードを確認します。
9. ペアリングが完了すると、「Pairing done(ペアリング完了)」と表示されます。
10. 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についてガイドされます。

設定を完了後、**保存して同期** をタップして、設定を腕時計と同期させます。



ファームウェアをアップデートするよう促された場合は、腕時計を電源に接続して、完全なアップデート操作を確認してから、アップデートを受け入れてください。

手順B: コンピュータで設定

1. flow.polar.com/start にアクセスして、Polar Flow Sync データ転送ソフトウェアをコンピュータ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。腕時計をPCのUSBポートに、付属のUSB充電アダプターでつなげます。Polar Flowウェブサービス内でのサインインと設定の手順をご案内します。

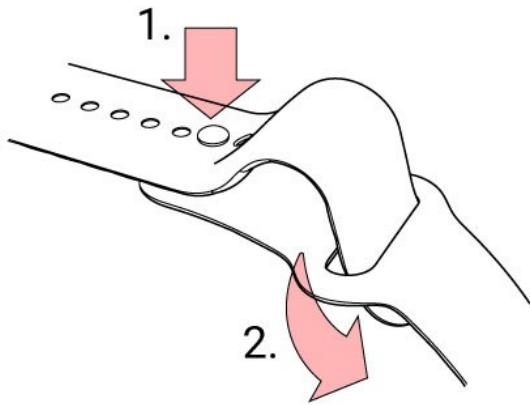
手順C: 腕時計から設定

ディスプレイをスワイプして値を調整し、タップして選択を確認します。前に戻って設定内容を変更したい場合は、変更したい設定項目が表示されるまでBACK(左下) ボタンを押してください。



腕時計から設定を行った後、腕時計はPolar Flowウェブサービスにまだ同期されていないことに注意してください。腕時計のファームウェア更新は、Polar Flowを通してのみ行うことができます。腕時計とPolar独自の機能を最大限にご活用いただくために、オプションAまたはBの手順に従って、Polar FlowウェブサービスまたはPolar Flowアプリで設定を行うことが重要です。

POLAR UNITE リストバンドの装着方法



1. ピンを穴に差し込みます。
2. ストラップの余った部分を下にスライドします。



リストバンド交換方法の詳細は、[手引書を参照してください](#)。

ボタン機能とタッチディスプレイ

腕時計には、状況によって異なる機能を備えるBACK(左下)ボタンがあります。異なるモードにおける各ボタンの機能は、以下の表をご参照ください。

時刻表示	メニュー	プレトレーニングモード	トレーニング中
メニューを開く	前のメニューに戻る	時刻表示画面に戻る	1回押してトレーニングを一時停止します。
長押しでペアリングと同期を開始	変更なしで保存する	ディスプレイの点灯	ディスプレイをタップして続行します。
ディスプレイの点灯	選択項目をキャンセル		トレーニングセッションを終了するには、一時停止時に長押しします。
10秒間長押しして腕時計をリスタートします	ディスプレイの点灯		ディスプレイの点灯

カラータッチディスプレイ

腕時計の画面上でリストやメニューの操作を簡単にするカラータッチディスプレイ。項目の選択もディスプレイ画面をタップするだけで、とても便利です。

- ディ스플레이をタップして、選択を確定し、項目を選択します。
- 上下にスワイプして、メニューをスクロールします。
- トレーニング中に左右にスワイプすると、さまざまなトレーニングビューが表示されます。
- 時刻表示画面上で左右にスワイプし、画面表示を変更します。
- 時刻表示画面で下にスワイプし、クイック設定メニュー(画面ロック、通知非表示、フライトモード)にアクセスします。
- 時刻表示画面で上にスワイプすると、通知が表示されます。
- ディ스플레이をタップすると、さらに詳しい内容を見ることができます。

タッチディスプレイを最高のコンディションでお使いいただくため、ディスプレイ画面の汚れ、汗、水分をこまめに布でふいてください。手袋をしたままタッチディスプレイを操作すると、機能しない場合があります。



ディスプレイの明るさを調整することはできません。

通知を見る

ディスプレイの下部から上方向にスワイプするか、手首を回して腕時計が振動した直後に腕時計を見て、画面上に表示される通知を閲覧できます。ディスプレイ下部の赤色ドット表示が、新しい通知があることをお知らせします。詳細については、[「スマート通知」](#)を参照してください。

バックライト有効化ジェスチャー

文字盤を手首を回してチェックする際、バックライトは自動的にオンになります。

画面表示

Polar Uniteの画面表示では、時刻の他にも様々な情報を提供します。アクティビティステータス、カーディオ負荷ステータス、心拍数、最近のトレーニングセッション、Nightly Rechargeステータス、FitSparkオンデマンドトレーニングアドバイスの内容など、常に最新情報を画面表示に表示させることができます。左右にスワイプして画面表示をスクロールしたり、画面表示をタップして、詳細表示を開いたりすることができます。」「

Polar Uniteは最大で8種類の文字盤表示をサポートしています。時刻表示画面でどの文字盤を表示させるかを**メニュー** > **文字版表示**を選択します。



アナログおよびデジタル表示の選択は、[腕時計設定](#)で行うことができます。



注) [文字盤のテーマカラー](#)以外の内容 - 文字盤の表示形式とそのコンテンツは、編集することができません。

時刻



時刻および日付を表示する基本画面表示。

アクティビティ



画面表示の周りにあるグラフバーと日付・時刻の下のパーセント表示が、毎日のアクティビティ目標の達成状況を示します。

さらに、詳細を開くと、以下のように1日の蓄積されたアクティビティ詳細を見ることができます：

- これまでの歩数。運動の量と種類が記録され、歩数の算出に変わります。
- アクティブタイムは、健康に適した運動の合計時間を表します。
- トレーニングとアクティビティによる消費カロリー数と、BMR(Basal metabolic rate: 生命を維持するために必要な最小代謝量・基礎代謝率)。

詳細は、[24時間/365日 アクティビティラッキング](#)をご確認ください。



心拍数



継続的な心拍計測機能を使用すると、腕時計は継続的に心拍数を測定し、それを心拍数画面表示に表示します。

継続的な心拍計測機能を使用すると、一日の心拍数の最高値と最低値を計測することができ、前夜の心拍数の最低値を確認することができます。腕時計の「設定」>「基本設定」>「継続的な心拍計測」で、継続的な心拍計測機能をオン、オフまたは夜間のみモードに切り替えることができます。

詳細については、「[継続的な心拍計測機能](#)」をご確認ください。





継続的な心拍計測機能を使用していない場合でも、トレーニングセッションを開始しなくても現在の心拍数をすばやく確認することができます。リストストラップを締め、この画面表示を選択し、ディスプレイをタップすると、現在の心拍数が確認できます。ボタンを押して、心拍数画面表示に戻ります。

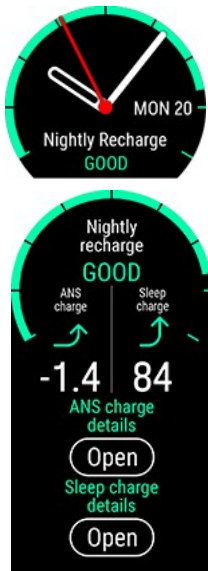
最新のトレーニングセッション



最新のトレーニングセッションと各スポーツ開始時からの経過時間を表示します。

さらに、詳細を開くと、過去14日間のトレーニングセッション概要を確認できます。上下にスワイプして、表示するトレーニングセッションを閲覧し、ディスプレイをタップして、概要を開きます。詳細については、[「トレーニング概要」](#)をご参照ください。

Nightly Rechargeの画面表示



起床すると、**Nightly Recharge ステータス**が表示されます。Nightly Recharge ステータスは、夜の間にどれだけ回復できたかを示します。Nightly Rechargeは、睡眠の最初の何時間かの間に自律神経系がどの程度沈静化したか(自律神経ステータス)、睡眠の質はどうだったか(睡眠ステータス)に関して、測定された情報を自動的に組み合わせます。詳細については、「自律神経ステータス詳細」または「睡眠ステータス詳細」をタップしてください。

詳細については、[「Nightly Recharge™回復計測」](#)または[「Sleep Plus Stages™睡眠状態のトラッキング」](#)をご覧ください。

FitSparkの画面表示



腕時計は、トレーニング履歴、フィットネスレベル、現在のリカバリー状況に基づき、最も適切なトレーニング目標を提案します。提案されるトレーニング目標をすべて確認するには、画面表示をタップしてください。トレーニング目標の詳細を確認するには、提案されるトレーニング目標の1つをタップしてください。

詳細については、[FitSparkデイリートレーニングガイド](#)をご覧ください。



週間サマリー

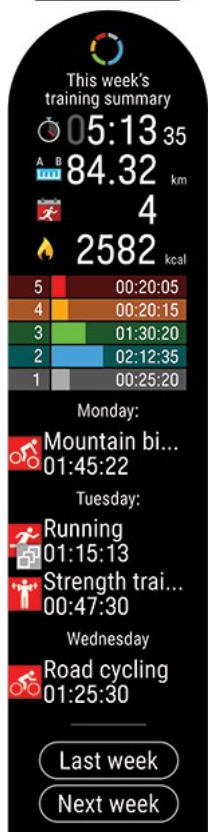


トレーニングのウィークリー概要を表示します。その週の総トレーニング時間は、異なるトレーニングゾーンにわけてグラフ表示されます。ディスプレイをタップして、詳細を開きます。距離、トレーニングセッション、総カロリー数、各心拍ゾーンで費やした時間をチェックできます。さらにここでは先週のデータ概要や詳細、また、翌週の予定済みのセッションを閲覧することが可能です。

各トレーニングセッションについての詳細情報を表示するには、スクロールダウンしてディスプレイをタップします。



注：腕時計のフェース部分の表示とそのコンテンツは、編集することができません。





時刻と日付、あなたの名前が表示されます。

文字盤表示のスタイルとカラーの変更

テンプレートオプションの中から選択し文字盤のスタイルとカラーを変更することで、Polar ウォッチのカスタマイズができます。

文字盤のスタイルとカラーを変更するには、設定 > 腕時計の設定 > 文字盤表示 > デジタル/アナログに進みます。

デジタルまたはアナログ表示を選択します。次に表示スタイルを選択します。

デジタル表示では、シンメトリー、中央に分表示、小さく秒表示、サークル内に秒表示の選択オプションがあります。

シンメトリー

中央に分表示

小さく秒表示

サークル内に秒表示



アナログ表示は、クラシック、アールデコ、ロリポップ、パールから選べます。

クラシック

アールデコ

ロリポップ

パール



また、文字盤のテーマカラーも選べます。テーマカラーは、レッド、オレンジ、イエロー、グリーン、ブルー、パープル、ピンク、ピーチから選べます。

注) デジタル表示でシンメトリーを選んだ場合は、カラーの変更はできません。



文字盤のスタイルまたはカラー以外の内容 - 文字盤の表示形式とそのコンテンツは、編集することができません。

バックライトの有効化

バックライト有効化ジェスチャー

デバイス電池を節約するためバックライトを点いた状態のままにすることはできませんが、腕時計の文字盤を手首を回して見る時に、自動的にオンになります。トレーニングセッション中以外の時間は、バックライトを常時オンのままにすることはできません。

おやすみモード機能



おやすみモードがオン状態の時は、バックライト有効化ジェスチャーは無効になります。おやすみモードがオンの時にバックライトを点けるには、ボタンを押してください。くわしくは[クイック設定](#)をご参照ください。

トレーニング中バックライトを常にオンにする

トレーニング中バックライトを常にオンにするには: 画面トップから下方向にスワイプし[クイック設定](#)メニューを開きます。バックライトのアイコンをタップし常にオンにするまたは自動操作を選びます。「常にオン」を選ぶと、トレーニングセッション中バックライトはずっと点いたままの状態になります。セッションが終了すると同時に、デフォルトの「自動操作」にバックライトの設定が戻ります。



「常にオン」を選ぶとデフォルト設定時よりも早く電池が消耗しますので、ご注意ください。

メニュー

BACK(左下) ボタンを押してメニューに入り、右または下にスワイプして、メニューを操作します。ディスプレイをタップして、選択を確定し、BACK(左下) ボタンで戻ります。

トレーニングを開始



ここから、トレーニングセッションを開始することができます。ディスプレイをタップして、プレトレーニングモードに入り、使用するスポーツプロファイルを閲覧します。

手順の詳細は、[「トレーニングセッションの開始」](#)を参照してください。

設定



腕時計から直接以下の設定を編集できます:

- 個人設定
- 基本設定
- 時計設定

詳細については、[「設定」](#)を参照してください。





腕時計で利用可能な設定の他に、Polar Flowウェブサービスとアプリからスポーツプロファイルを編集することも可能です。ご利用の腕時計をお気に入りのスポーツの追加やトレーニングセッション中に見たい情報を表示するようカスタマイズできます。詳細については、[「Flowのスポーツプロファイル」](#)でご確認ください。




タイマーには、ストップウォッチとカウントダウンタイマーがあります。

ストップウォッチ

ストップウォッチを開始するには、まず、「ストップウォッチ」をタップし、次に  をタップします。ラップを追加するには、ラップアイコン  をタップします。ストップウォッチを一時停止するには、ボタンを押します。





カウントダウンタイマー

予め設定されたタイムからのカウントダウンを、カウントダウンタイマー設定で実行することができます。「タイマーの設定」をタップして、カウントダウン時間を設定し、 をタップして、確定します。完了後、「開始」をタップし、カウントダウンタイマーを開始します。

カウントダウンタイマーが、腕時計の文字盤に標準表示設定として追加されます。



カウントダウンの終わりに、腕時計が振動します。 をタップして、タイマーを再スタートします。または、 をタップして、キャンセルし、時刻表示に戻ります。



トレーニング中も、インターバルタイマーとカウントダウンタイマーを使用することができます。Flowのスポーツプロフィール設定画面でタイマー表示をトレーニングビューに追加し、腕時計にその設定を同期します。トレーニング中のタイマー使用方法についての詳細は、[「トレーニング中」](#)をご参照ください。

Serene™ガイドつき呼吸エクササイズ



まず、「Serene」をタップし、次に、「エクササイズの開始」をタップして、呼吸エクササイズを開始します。

詳細については、[「Serene™ガイドつき呼吸エクササイズ」](#)をご参照ください。

フィットネステスト



フィットネステストを実行するには、まず、「フィットネステスト」をタップし、次に、「リラックスしてテスト開始」をタップします。

詳細については、「[手首での心拍計測を使用したフィットネステスト](#)」をご確認ください。

文字盤表示



時刻表示画面でどの文字盤を表示させるか選択します。以下の項目から選択できます：

- 時刻のみ
- 毎日のアクティビティ
- 継続的心拍計測
- Nightly Recharge
- FitSparkトレーニングガイド
- 最新のトレーニングセッション
- 週間サマリー
- あなたの名前

少なくとも1つ、表示オプションを選択してください。

クイック設定

クイック設定メニュー



時刻表示画面を上から下方向にスワイプし、**クイック設定**のメニューを開きます。閲覧するには左または右にスワイプし、タップして機能を選択します。

+をタップしてクイック設定メニューの希望する機能をカスタマイズします。**画面ロック**、**アラーム**、**カウントダウンタイマー**、**おやすみモード**、**フライトモード**から選択できます。

- **画面ロック**：「画面ロック」アイコンをタップして、画面ロックをオンに切り替えます。ボタンを2秒間押し、画面をロック解除します。
- **アラーム**：アラームリピート設定：**オフ**、**1回だけ**、**平日** または **毎日**。頻度を **1回だけ**、**平日** または **毎日** から選択し、アラームの時刻を設定します。
- **カウントダウンタイマー**：上下にスワイプしてカウントダウン時間を設定し、緑のチェックをタップして確認し、カウントダウンタイマーを開始します。
- **おやすみモード**：「通知非表示」アイコンをタップして、通知非表示をオンまたはオフに切り替えます。通知非表示がオンの時は、通知や着信アラートを受け取ることができません。またこの時、バックライト有効化ジェスチャーも作動しません。
- **フライトモード**：「フライトモード」アイコンをタップして、フライトモードをオンまたはオフに切り替えます。フライトモードは、腕時計からのすべてのワイヤレス通信を遮断します。腕時計を使用できますが、データをPolar Flowモバイルアプリと同期したり、ワイヤレスアクセサリと共に使用したりすることはできません。

バッテリーステータスアイコンは、バッテリーの充電残量を表示します。



- **バックライト** : 「バックライト」アイコンをタップして、「常にオン」または「自動」を選択します。常にオンを選択すると、腕時計のディスプレイは、トレーニングセッションを通して照らされます。トレーニングセッションを終了すると、バックライトの設定は、デフォルトで自動に戻ります。常にオンを選択すると、デフォルト設定よりも早く電池が消耗することに留意してください。
- **画面ロック** : 「画面ロック」アイコンをタップして、画面ロックをオンに切り替えます。ボタンを2秒間押し、画面をロック解除します。

スマートフォンと腕時計のペアリング

スマートフォンと腕時計をペアリングするには、「[腕時計の設定](#)」の章で説明するように、Polar FlowウェブサービスまたはPolar Flowモバイルアプリで腕時計を設定する必要があります。スマートフォンを使用して腕時計を設定している場合、腕時計はすでにペアリングされています。コンピュータを使用して設定しており、腕時計をPolar Flowアプリとともに使用する場合は、以下の通り、腕時計とスマートフォンをペアリングしてください：

スマートフォンをペアリングする前に

- Polar FlowアプリをApp StoreまたはGoogle Playからダウンロードします。
- スマートフォンのBluetoothをオンにし、フライトモードがオフになっていることを忘れずに確認してください。
- **Androidユーザー** : Androidユーザーの場合は、Androidのアプリケーション設定で、Polar Flowアプリの位置情報が有効になっていることを確認してください。

スマートフォンのペアリング:

1. スマートフォン上で、Polar Flowアプリを起動し、腕時計の設定時に作成したPolarアカウントでサインインします。



Androidユーザー : Polar Flowアプリ対応noPolarデバイスを複数使用している場合、Flowアプリ上で、使用中のアクティブなデバイスとしてPolar Uniteが選択されていることを確認してください。これにより、Polar Flowアプリは腕時計に接続できます。Polar Flowアプリで「**デバイス**」に進み、Polar Uniteを選択します。

2. 腕時計の時刻表示モードで、BACK(左下) ボタンを長押しする、または、「**設定 > 基本設定 > ペアリングと同期 > スマートフォンのペアリングと同期**」に進み、ディスプレイをタップします。
3. 「**Open Flow app and bring your watch close to phone(Polar Flowアプリを開き、腕時計をスマートフォンに近づけてください)**」と腕時計に表示されます。
4. 「**Bluetoothペアリング要求**」確認メッセージがスマートフォン上に表示されたら、スマートフォン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. スマートフォン上でBluetoothペアリング要求を承認します。
6. 腕時計上のPINコードを確認します。
7. ペアリングが完了すると、「**Pairing done(ペアリング完了)**」と表示されます。

ペアリングの解除

スマートフォンとのペアリングを解除するには:

1. 「設定 > 基本設定 > ペアリングと同期 > ペアリング済のデバイス」に移動し、ディスプレイをタップします。
2. ディスプレイ上で解除するデバイスの名前をタップし、解除するデバイスを選択します。
3. 「Remove pairing?(ペアリングを解除しますか?)」と表示されます。ディスプレイをタップして確定します。
4. 完了すると、「ペアリングを解除しました」と表示されます。

ファームウェアのアップデート

腕時計を最新状態に維持し、最高性能を得るために、新しいバージョンが利用可能なときは、常に、ファームウェアを更新してください。ファームウェアをアップデートすると、腕時計の機能が向上します。



ファームウェアのアップデートにより、データが消えることはありません。アップデート開始前に、腕時計のデータはFlowウェブサービスに同期されます。

スマートフォンまたはタブレット経由

Polar Flowモバイルアプリを使用してトレーニング・アクティビティデータを同期している場合、スマートフォンからファームウェアをアップデートすることもできます。利用可能なアップデートがあると、アプリが通知し、ガイドします。アップデートがスムーズに行われるよう、アップデート開始前に腕時計を電源に接続しておくことをお勧めします。



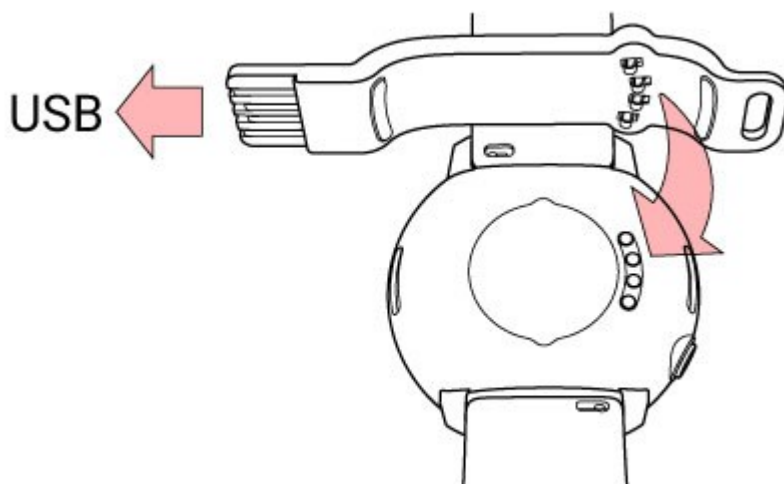
ワイヤレスでのファームウェアアップデートには、接続環境によって最大20分かかることがあります。

コンピュータ経由

新しいファームウェアが利用可能な場合は、腕時計をコンピュータに接続時にFlowSync上で通知されます。ファームウェアのアップデートは、FlowSyncソフトウェア経由でダウンロードされます。

ファームウェアのアップデート方法:

1. 腕時計をコンピュータのUSBポートに、付属のUSB充電アダプターでつなげます。USB充電アダプターのピンを腕時計のピンに合わせて所定位置にセットしてください。USB充電アダプターが正しく接続されていることを確認して下さい: Polar Unite USB充電アダプターと、コンピュータのUSBポート、またはUSB充電器の両方の4つのピンが互いにきちんと合っているかどうか、確認してください。



2. FlowSyncがデータの同期を開始します。
3. 同期の終了後、ファームウェアのアップデート実行について確認されます。

4. 「はい」を選択します。新しいファームウェアがインストールされ(最大10分かかる場合があります)、腕時計が再起動します。腕時計をコンピュータから取り外す前にファームウェアのアップデートが完了するまで待ちます。

設定

基本設定

時刻表示画面でメニューを下方方向にスワイプし、**設定**をタップした後**基本設定**から基本設定の内容の閲覧・編集ができます。

基本設定には以下の項目があります。

- ペアリングと同期
- 継続的心拍計測
- フライトモード
- 通知非表示
- スマート通知
- 単位
- 言語
- 低活動アラート
- 腕時計について

ペアリングと同期

- **スマートフォンとペアリング・同期する/センサーまたは他のデバイスとペアリングする**: センサーまたはスマートフォンを腕時計とペアリングします。Polar Flowアプリとデータを同期します。
- **ペアリング済のデバイス**: 腕時計とペアリング済みのすべてのデバイスを表示します。これらには、心拍センサー、スマートフォンが含まれます。

継続的心拍計測

継続的な心拍計測機能を「オン」、「オフ」または「夜間のみ」に切り替えます。詳細については、[「継続的な心拍計測」](#)でご確認ください。

フライトモード

「オン」または「オフ」を選択します。

フライトモードは、腕時計からのすべてのワイヤレス通信を遮断します。腕時計を使用できますが、データをPolar Flowモバイルアプリと同期したり、ワイヤレスアクセサリと共に使用したりすることはできません。

通知非表示

通知非表示機能を「オン」、「オフ」または「オン(-)」に切り替えます。通知非表示設定をオンにする時間帯を設定。**開始時間**と**終了時間**を選択します。設定がオンの時は、通知や着信アラートを受け取ることができません。またこの時、バックライト有効化ジェスチャーも作動しません。

スマート通知

スマート通知設定を**オフ**または(**トレーニング時間外は**)**オン**。トレーニングセッション中は通知を受け取ることができませんのでご注意ください。

単位

メートル法 (**kg**、**cm**) またはヤードポンド法 (**lb**、**ft**) を選択します。体重、身長、距離、スピードを表示する単位を設定します。

言語

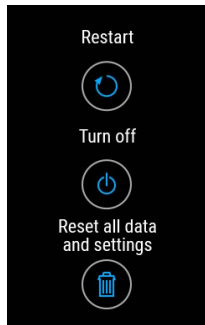
腕時計で使用する言語を選択できます。腕時計は以下の言語をサポートしています:**Bahasa Indonesia**、**Čeština**、**Dansk**、**Deutsch**、**English**、**Español**、**Français**、**Italiano**、**Nederlands**、**Norsk**、**Polski**、**Português**、**Русский**、**Suomi**、**Svenska**、**简体中文**、**日本語** および **Türkçe**。

低活動アラート

低活動アラートを「オン」または「オフ」に設定します。

腕時計について

腕時計のデバイスID、ファームウェアバージョン、ハードウェアモデルやPolar Unite 固有の規制関連のラベルを確認できます。腕時計を再起動しオフにするか、全てのデータと設定内容をリセットします。



再起動:何か問題が発生した場合、腕時計を再起動してください。腕時計を再起動しても、設定または個人データが腕時計から削除されることはありません。また、ボタンを10秒間長押しすることにより、腕時計を再起動することもできます。

オフにする:腕時計をオフにして下さい。再度オンにするにはボタンを長押しします。

全データと設定をリセット:腕時計を工場出荷時の設定にリセットします。腕時計の全てのデータと設定内容が消去されます。

個人設定

身体情報設定の表示、および変更は、**設定 > 個人設定**から行います。身体情報設定(性別、生年月日、身長、体重など)は、心拍ゾーンの制限やカロリー消費などの測定値の精度に影響するため、正確な情報を入力することが重要です。

身体情報設定には以下の項目があります:

- 体重
- 身長
- 生年月日
- 性別
- トレーニング頻度
- アクティビティ目標
- 自分が望む最適睡眠時間
- 最大心拍数
- 安静時の心拍数
- VO₂max

体重

体重をキログラム(kg)またはパウンド(lbs)で設定。

身長

身長をcm(メートル法)またはフィートとインチ(ヤードポンド法)で設定します。

生年月日

生年月日を設定します。日付の形式は、日付と時刻の設定方法(24時間表示:年.月.日、12時間表示:年/月/日)に準じます。

性別

男性か女性のどちらかを選択します。

トレーニング頻度

トレーニング頻度とは、長期的な身体活動レベルの評価です。過去3カ月間の、身体的活動量と強度を最も良く説明している選択肢を選択します。

- **時々(0~1時間/週)**:定期的にスポーツやハードな運動をしていない(楽しむために散歩をする程度で、激しい呼吸や発汗を伴う運動はたまにしかしない)。
- **普通(1~3時間/週)**:週に5~10 km(3~6マイル)走る、またはそれに相当する身体的活動を週1~3時間など、定期的にスポーツをしている。または、仕事上で適度な身体的活動を行っている。
- **頻繁(3~5時間/週)**:週に20~50 km(12~31マイル)走るか、週に3回以上ハードな運動を行う。またはそれに相当する身体的活動を週3~5時間している。
- **かなり頻繁(5~8時間/週)**:週に5回以上ハードな運動をするか、時々大きなスポーツイベントに参加している。
- **セミプロレベル(8~12時間/週)**:ほとんど毎日、強度の高い身体的運動を行い、競技のパフォーマンスを向上させるための運動をする。
- **プロレベル(12時間以上/週)**:あなたは、耐久能力を持つアスリートです。競技でのパフォーマンス向上のために強度の高い身体的運動を行う。

アクティビティ目標

毎日のアクティビティ目標は、日常生活においてどの程度アクティブに過ごしているかを確認するのに役立ちます。3つの選択肢から典型的な活動レベルを選択することで、毎日のアクティビティ目標の達成に必要な活動量を知ることができます。

毎日のアクティビティ目標を完了するまで、1日に必要なアクティブ時間は、選択したレベルとアクティビティの強度により異なります。年齢や性別も毎日のアクティビティ目標を達成するのに必要な強度に影響します。

レベル1

運動をあまりせず座って過ごすことが多く、自動車や交通機関を利用して通勤するといった生活をしている方の場合、このアクティビティレベルをおすすめします。

レベル2

職種により、または日常の仕事などで動き回ることが多い方の場合、このアクティビティレベルが適切です。

レベル3

肉体的にきつい仕事、スポーツをしている、または活動的に過ごすことが多い方は、このアクティビティレベルが最適です。

自分が望む最適睡眠時間

自分が望む最適睡眠時間を設定して、毎晩の目標睡眠時間を定義することができます。デフォルトで、あなたの年齢グループの平均推奨時間(18~64歳の場合は8時間)に設定されます。8時間の睡眠時間が長すぎる、または、短すぎると感じる場合は、あなたが必要とする希望の睡眠時間に調整することをお勧めします。これを行うことにより、希望に睡眠時間に比較して、どれだけ眠れているかに関する正確なフィードバックを取得することができます。

最大心拍数

現在の最大心拍数の値をすでに把握している場合は、最大心拍数を設定します。設定前は、年齢から推定された最大心拍数の値(220 - 年齢)が、デフォルト表示としてセットされています。

最大心拍数は、エネルギーの消費量を推定する際に使います。最大心拍数は、最大心拍数とは、各個人が身体活動において達成し得る、心拍数の最高値のことをいいます。各個人の最大心拍数を測定する最良の方法は、運動最大負荷テストを実

験室で受ける方法です。最大心拍数は、適切なトレーニング強度を設定するために辞意用となる要素です。年齢や遺伝要因により、個人差があります。

安静時の心拍数

安静時の心拍数は、完全にリラックスし、落ち着いているときの最低心拍数 (bpm) です。年齢、フィットネスレベル、遺伝学的状態、健康状態および性別は、安静時の心拍数に影響します。大人の典型的な値は55〜75 bpmですが、あなたが非常に健康である場合など、静止時心拍数が、それよりも大幅に低くなる可能性があります。

十分に眠った朝、目覚めた直後に安静時の心拍数を測定することが最善です。リラックスするために必要な場合は、最初にトイレに行くことは可能です。測定するまで激しいトレーニングをしないようにしてください。また、アクティビティから完全に回復していることを確認してください。連続した朝に測定を2回以上行い、平均安静時の心拍数を計算する必要があります。

安静時の心拍数を測定するには:

1. 腕時計を装着します。仰向けに寝て、リラックスします。
2. 約1分後、ウェアラブルでトレーニングセッションを開始します。例えば、その他の屋内などのスポーツプロファイルを選択します。
3. 横になったままで、3～5分間静かに呼吸します。測定中はトレーニングデータを見ないようにしてください。
4. Polarデバイスのトレーニングセッションを停止します。ウェアラブルデバイスをPolar Flowアプリまたはウェブサービスと同期させ、トレーニング概要をチェックして、最小心拍数(HR min)を確認します。これがあなたの安静時の心拍数です。Polar Flowの個人設定で安静時の心拍数を更新してください。

VO₂MAX

VO₂maxを設定します。

VO₂max(最大酸素摂取量、最大有酸素パワー)は、最大限の体力を用いて運動を行う際、身体が使用し得る酸素の最大量です。これは心臓が筋肉に血液を供給できる最大能力に直接関係しています。VO₂maxは、フィットネステストにより測定または推定できます(例: マックス運動テスト、サブマックス運動テスト)。手首での心拍計測と共に [Polarフィットネステスト](#) を使って、VO₂maxを推定し、個人設定に更新することができます。

時計設定

腕時計の設定を閲覧・変更するには、**設定>腕時計の設定**に進みます。

腕時計の設定には以下の項目があります:

- **アラーム**
- **文字盤表示**
- **時刻**
- **日付**
- **週のスタート日**

アラーム

アラームリピート設定: **オフ**、**1回だけ**、**平日** または **毎日**。頻度を **1回だけ**、**平日** または **毎日** から選択し、アラームの時刻を設定します。[クイック設定](#)メニューからも、アラームをセットできます。



アラームがオンの際は、時計マークが時刻表示画面に表示されます。

文字盤表示

文字盤表示を選択する:

- **アナログ**
- **デジタル**

文字盤のテーマカラーの変更は、**文字盤テーマカラー**から実行します。



注) 文字盤のテーマカラー以外の内容 - 文字盤の表示形式とそのコンテンツは、編集することができません。

時刻

時刻表示形式をセットします:**24時間** または **12時間** を選択し、その後時刻を設定します。



Polar Flowアプリとウェブサービスを同期すると、時刻と日付が自動的にアップデートされます。

日付

日付をセットします。また、**日付形式**を月/日/年、日/月/年、年/月/日、日-月-年、年-月-日、日.月.年または年.月.日から選択できます。



Polar Flowアプリとウェブサービスを同期すると、日付が自動的にアップデートされます。

週のスタート日

週の開始日を選択する。**月曜日**、**土曜日** または **日曜日** を選択します。



Polar Flowアプリとウェブサービスを同期すると、週の開始日が自動的にアップデートされます。

アイコン表示



フライトモードがオンに設定されています。フライトモードは、腕時計からのすべてのワイヤレス通信を遮断します。腕時計を使用できますが、データをPolar Flowモバイルアプリと同期したり、ワイヤレスアクセサリと共に使用したりすることはできません。



通知非表示モードがオンに設定されています。通知非表示がオンの時は、通知や着信アラートを受け取ることができません。またこの時、バックライト有効化ジェスチャーも作動しません。



振動アラームがセットされています。アラームをセットするには、**設定 > 腕時計の設定** から実行してください。



ペアリング済みのスマートフォンの接続が切断されました。通知機能はオンに設定されています。スマートフォンが腕時計のBluetooth電波圏内にあること、またスマートフォン上でBluetoothが有効になっていることを確認してください。




画面ロックがオンの状態です。ボタンを2秒間押して、画面をロック解除します。

再起動とリセット

何か問題が発生した場合、腕時計を再起動してください。腕時計を再起動しても、設定または個人データが腕時計から削除されることはありません。

腕時計を再起動する

ボタンを押してメインメニューにアクセスし、**設定**が表示されるまで下にスワイプして、**設定 > 基本設定 > この腕時計について**に移動し、一番下までスワイプすると、**再起動**が表示されます。まず、「再起動」をタップし、次に、をタップして、再起動を確定します。

また、ボタンを10秒間長押しすることにより、腕時計を再起動することもできます。

腕時計を工場出荷時の設定にリセットする


腕時計の再起動により問題が解決しない場合は、腕時計を工場出荷時の設定にリセットできます。リセットによりすべての個人データと設定が腕時計から削除され、自分に合わせて再設定する必要があることに注意してください。腕時計からFlowアカウントに同期されたデータはすべて安全です。FlowSyncまたは腕時計から工場出荷時設定にリセットすることができます。

FlowSyncによる工場出荷時設定へのリセット

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コンピュータにダウンロードして、インストールします。
2. 腕時計をコンピュータのUSBポートに直接接続します。
3. FlowSyncで設定を開きます。
4. 「工場出荷時設定にリセット」ボタンを押します。
5. Polar Flowアプリで同期する際、スマートフォンでペアリング済みBluetoothデバイスのリストを確認し、使用中のウォッチがリスト内にある場合は、削除してください。

モバイルまたはコンピュータで再び腕時計を **設定する** 必要があります。設定には、リセットする前に使用していたものと同じPolarアカウントを使用するようにしてください。

腕時計から工場出荷時設定へのリセット

1. ボタンを押してメインメニューにアクセスし、**設定** が表示されるまで下にスワイプします。
2. **設定 > 基本設定 > 腕時計について** を選択します。
3. 一番下までスワイプすると、**全データと設定をリセット** が表示されます。
4. まず、**全データと設定をリセット** をタップします。
5. 次に、 をタップして、工場出荷時設定へのリセットを確定します。

モバイルまたはコンピュータで再び腕時計を **設定する** 必要があります。設定には、リセットする前に使用していたものと同じPolarアカウントを使用するようにしてください。

トレーニング

手首での心拍数計測

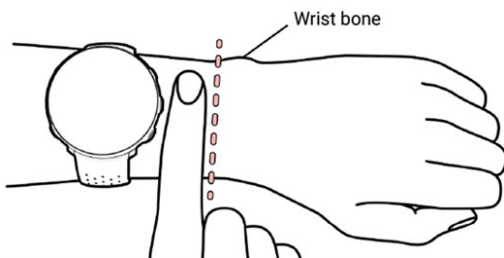
この腕時計は、Polar Precision Prime™センサー融合技術を採用、手首から心拍数を測定します。光学式心拍数計測法と、皮膚とのコンタクトによる計測法を統合した画期的なシステムにより、心拍シグナルに影響を与えるアーティファクトを回避することに成功しました。最も厳しい条件やトレーニングセッションでも正確に心拍数を計測します。

運動時の身体の状態を把握できる自覚症状(運動負荷の認識、呼吸の速さ、身体的感覚)は多くありますが、そのどれよりも、心拍数の測定は信頼性があるものです。客観的で、かつ体内および体外の両方からの要因の影響を反映するので、身体の状態を把握する信頼性のある計測値であるといえます。

手首での心拍数計測を行う際または睡眠を記録する際の腕時計の装着方法

トレーニング中(および [継続的な心拍計測](#) および [Nightly Recharge](#) 機能を使用中または [Sleep Plus Stages](#) で睡眠を記録中)に、正確に手首での心拍計測を実行するためには、腕時計を正しい方法で装着してください。

- 手首の上に腕時計を装着します。手首の骨の上、指1本分以上の幅を持たせてください(下図参照)。
- リストバンドを手首周りにきつく締めます。センサーの後面が、常にあなたの皮膚と接触している必要があります。また、腕時計が動かないよう、ぴったりと装着してください。リストバンドが緩みすぎているかどうかを確認する良い方法は、腕の両側からリストバンドを軽く押し上げて、センサーが肌から離れないことを確認することです。リストバンドを押し上げた時にセンサーのLEDライトが点いたら、正しく装着されていないということです。
- 心拍数を正しく計測するため、計測前の数分前に腕時計を装着することをおすすめします。手や肌が冷えやすい場合は、肌を温めておくことも重要です。トレーニングセッション開始前に血行を良くしておきましょう!



トレーニング中は、デバイスの動きを最小限に抑えるため、Polarデバイスを手首の骨部分からさらに上のあたりで、リストバンドを少し強めに締めて着用してください。トレーニングセッションを開始する前に、Polarデバイスが肌になじむよう、装着後数分時間をとってください。トレーニング終了後、リストバンドを少し緩めてください。

手首にタトゥーなどがある場合、その場所では正確に読み取れない場合があるため、ない場所にセンサーを装着してください。

手首上でセンサーを固定することが難しい、またはセンサーの近くの筋肉または腱を動かすことの多いスポーツの場合は、より正確に心拍数を測定するためにチェストストラップ付きのPolar心拍センサー(Polar H10またはH9)、または腕やこめかみに当てて心拍数を測定するPolar OH1光学式心拍計を使用することが推奨されます。Polar H10およびH9心拍センサーは、心拍数の急激な上昇または下降に反応するので、クイックスプリントを伴うインターバルタイプのトレーニングには最良のオプションで、トレーニングに最高の精度をもたらします。Polar OH1は腕、またはこめかみに当てて心拍数の測定を行う、コンパクトで多用途に使える光学式心拍計です。多用途に使い、またチェストストラップ式心拍センサーや、手首型心拍計測デバイスなどと併用することで、さらにオプションが広がります。詳細については、[対応センサーをご確認ください](#)。



手首での心拍計測の最高性能を維持するには、腕時計を清潔に維持し、傷を防いでください。汗をかいたトレーニングセッション後は、腕時計を低刺激石鹼と水溶液で洗い、流水ですすぐことが推奨されます。そして、柔らかいタオルで乾かします。充電する前には完全に乾かしてください。

手首での心拍数測定または睡眠/NIGHTLY RECHARGEの記録を行うときに腕時計を装着する

リストストラップを少し緩めて、余裕をもたせ、肌が空気に触れるようにしてください。通常の腕時計と同様に腕時計を装着します。




時々、手首を空気に触れさせることをおすすめします。特に肌が敏感な方には重要です。腕時計を取り外して充電します。これにより、皮膚と腕時計を同時に休めることが可能になり、次のトレーニングイベントに向けて準備することができます。

トレーニングセッションの開始

1. **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、プレトレーニングモードに入ります。次に、「**トレーニングの開始**」をタップします。



プレトレーニングモードから、クイックメニューアイコンをタップして、クイックメニューにアクセスできます。クイックメニューに表示されるオプションは、選択したスポーツ種目や、GPSを使用しているかどうか、などで項目内容が変わります。

例えば、あなたが一番に達成したいトレーニング目標を選択し、トレーニングビューにタイマーを追加することもできます。詳細は、[クイックメニュー](#)をご確認ください。

選択が完了すると、腕時計の表示はプレトレーニングモードに戻ります。

3. 優先的に選択したスポーツを閲覧します。
4. トレーニングデータを正確に記録するために、腕時計がGPS衛星シグナル(選択したスポーツで使われている場合)と心拍数を検出するまで、プレトレーニングモードのまま待機して下さい。
5. GPS衛星シグナルを受信する方法:
 - スマートフォンと腕時計を持って外に出ます。この時高い建物や木からは離れてください。
 - Flowアプリを開き、スマートフォンを腕時計の横に置きます。
 - GPS衛星シグナル待機中は、腕時計にさわらず、また動かさないでください。



Polar UniteにはGPSは内蔵されていませんが、お持ちのスマートフォンのGPS機能を利用することで、アウトドアでのトレーニングセッション中も、ルート、スピード、ペースや距離を記録できます。[GPS接続](#)で、スマートフォンからGPS機能を使用する方法を確認してください。



オプションのBluetoothセンサーと腕時計をペアリングした場合、腕時計はセンサー信号の検索も自動的に開始します。



GPSの準備が完了すると、GPS接続アイコンの周りの円がグリーンに変わります。腕時計がバイブレーションで通知します。



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。



腕時計とペアリングされたPolar心拍センサーの装着時は、トレーニングセッションの間、センサーが自動的に心拍数を測定します。心拍数の記号の周りの青色の円は、腕時計が心拍数測定のために接続されたセンサーを使用していることを示します。

- すべての信号が検出されたら、ディスプレイをタップして、トレーニング記録を開始します。

トレーニング中に腕時計で利用できる機能については、[トレーニング中](#)でご確認ください。

計画済みのトレーニングセッションの開始

Polar FlowアプリまたはPolar Flowウェブサービスでトレーニングを計画したり、[トレーニング目標の詳細を作成](#)したりできます。その内容を腕時計に同期します。

その日に計画したトレーニングセッションを開始するには:

- まず、BACK(左下)ボタンを押して、プレトレーニングモードに入り、次に、「トレーニングの開始」をタップします。
- 該当する日に、予定したトレーニング目標を開始するようすすめられます。




- 緑色のチェックマークをタップして、目標情報を表示します。
- スタートをタップし、プレトレーニングモードに戻り、使用するスポーツプロフィールを選択します。
- 腕時計がすべての信号を検知したら、ディスプレイをタップします。「記録を開始しました」と表示されたら、トレーニングを開始します。

目標に合わせて、腕時計がトレーニング中の目標達成をサポートします。詳細については、[トレーニング中](#)でご確認ください。



計画したトレーニング目標は、[FitSpark](#)トレーニング提案にも含まれます。

クイックメニュー

プレトレーニングモードまたはトレーニングセッション中に一時停止した場合、クイックメニューアイコンをタップして、クイックメニューにアクセスできます。



クイックメニューに表示されるオプションは、選択したスポーツ種目や、GPSを使用しているかどうか、などで項目内容が変わります。



トレーニングアドバイス:

トレーニングアドバイスには、毎日の[FitSpark](#)トレーニングアドバイスが表示されます。



お気に入り

お気に入り画面で、Flowウェブサービスでお気に入りとして保存したトレーニング目標を確認でき、またあなたの腕時計に同期させることができます。あなたが一番に達成したいトレーニング目標を選択しましょう。選択が完了すると、腕時計の表示はトレーニングセッションの開始画面であるプレトレーニングモードに戻ります。

詳細は、[お気に入り](#)でご確認ください。



インターバルタイマー

インターバルトレーニングセッションでの、運動と回復のフェーズを正確に記録するために、時間および/または距離に基づいたインターバルタイマーを設定することができます。

トレーニングセッションのトレーニングビューにインターバルタイマーを追加するには、「**セッション用タイマー**」>「**オン**」を選択します。以前に設定したタイマーを使うことも、または、クイックメニューに戻り、「**インターバルタイマー**」>「**インターバルタイマー設定**」を選択し、新しいタイマーを作成することができます：

1. 「**時間ベース**」または「**距離ベース**」を選択します：**時間ベース**：タイマーの分と秒を定義し、 をタップします。**距離ベース**：タイマーの距離を設定し、 をタップします。「**別のタイマーをセッしますか?**」と表示されます。別のタイマーをセットする場合は、 をタップします。
2. 完了すると、腕時計の表示はトレーニングセッションの開始画面であるプレトレーニングモードに戻ります。トレーニングセッション開始と共にタイマーも開始します。

詳細については、[トレーニング中](#)でご確認ください。



カウントダウンタイマー

トレーニングセッションのトレーニングビューへのカウントダウンタイマーの追加は、**セッション用タイマー**>**ON**で設定します。以前に設定したタイマーを使うことも、または、クイックメニューに戻り、「**カウントダウンタイマー**」>「**タイマーをセット**」を選択し、新しいタイマーを作成することもできます。カウントダウン時間を設定し、 をタップして、確定します。完了すると、腕時計の表示はトレーニングセッションの開始画面であるプレトレーニングモードに戻ります。トレーニングセッション開始と共にタイマーも開始します。

詳細については、「[トレーニング中](#)」でご確認ください。

トレーニングセッションのトレーニング目標を選択すると、クイックメニューの中の「**お気に入り**」と「**ルートアドバイス**」オプションは無効になります。各トレーニングセッションでは、目標はそれぞれ1つのみ選択可能だからです。目標を変更するには、無効になっているオプションを選択します。目標の変更をするかどうか、メッセージが表示されます。 をタップして、別の目標を確定します。

トレーニング中

トレーニングビューの表示項目を変更する

トレーニング中、ディスプレイを左右にスワイプして、トレーニングビューを変更できます。利用可能なトレーニングビューとトレーニングビューで表示される情報は、選択したスポーツと選択したスポーツプロフィールに対して行った編集により異なります。

Polar FlowアプリとPolar Flowウェブサービスでスポーツプロフィールを腕時計に追加し、各スポーツプロフィールの設定を定義することができます。スポーツごとにカスタマイズされたトレーニングビューを作成し、トレーニングセッション中にどのデータをフォローしたいかを選ぶことができます。詳細については、「[Flowのスポーツプロフィール](#)」でご確認ください。

例えば、トレーニングビューに次の情報を含めることができます：



心拍数と心拍数ZonePointer

距離

トレーニング時間

ペース/スピード



心拍数と心拍数ZonePointer

トレーニング時間

カロリー



最大心拍数

心拍数グラフと現在の心拍数

平均心拍数



時刻

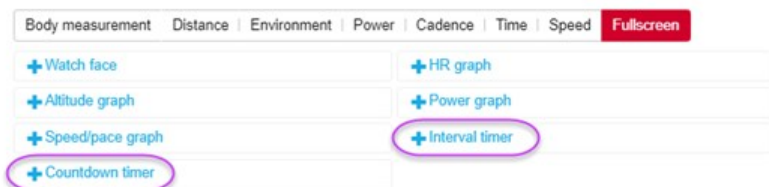
トレーニング時間



トレーニング中バックライトを常にオンにする: 画面上部から下へスワイプして、「**クイック設定**」メニューを引き下げます。バックライトアイコンをタップして、「常にオン」または「自動」を選択します。常にオンを選択すると、腕時計のディスプレイは、トレーニングセッションを通して照らされます。トレーニングセッションを終了すると、バックライトの設定は、デフォルトで自動に戻ります。常にオンを選択すると、デフォルト設定よりも早く電池が消耗することに留意してください。

タイマー設定

トレーニング中のタイマー使用を開始する前に、トレーニングビューにタイマーを追加する必要があります。[クイックメニュー](#) から現在進行中のトレーニングセッションのタイマービューを設定するか、Flowウェブサービススポーツプロファイルの、スポーツプロファイルトレーニングビュー画面でタイマーを追加し、腕時計に設定を同期させて下さい。



Cancel Save




詳細については、「[Flowのスポーツプロファイル](#)」でご確認ください。

インターバルタイマー



クイックメニュー から、トレーニングセッションのタイマービューをオンに設定した場合は、トレーニングセッション開始と同時にタイマーも開始します。タイマーの停止方法、新規のタイマーの開始方法をご説明します。

使用中のスポーツプロファイルのトレーニングビューにタイマーを追加した場合は、タイマーを次のように開始します:

1. 「**インターバルタイマー**」を表示させ、ディスプレイを3秒間長押しします。以前設定したタイマーを使用する場合は、「**開始**」をタップします。または、「**インターバルタイマーの設定**」で、新しいタイマーを作成します。
2. 「**時間ベース**」または「**距離ベース**」を選択します:**時間ベース**:タイマーの分と秒を設定し、 をタップします。**距離ベース**:タイマーの距離を設定し、 をタップします。
3. 「**別のタイマーをセットしますか?**」と表示されます。別のタイマーをセットする場合は、 をタップします。
4. 完了後、「**開始**」をタップし、インターバルタイマーを開始します。各インターバルの終わりに、腕時計が振動します。

タイマーを終了するには、ディスプレイを3秒間長押しし、「**タイマー停止**」をタップします。

カウントダウンタイマー



クイックメニュー から、トレーニングセッションのタイマービューをオンに設定した場合は、トレーニングセッション開始と同時にタイマーも開始します。タイマーの停止方法、新規のタイマーの開始方法をご説明します。

使用中のスポーツプロファイルのトレーニングビューにタイマーを追加した場合は、タイマーを次のように開始します:

1. 「**カウントダウンタイマー**」を表示させ、ディスプレイを3秒間長押しします。
2. 以前設定したタイマーを使用する場合は、「**開始**」をタップします。または、「**カウントダウンタイマーの設定**」で新しいカウントダウン時間を設定します。完了後、「**開始**」をタップし、カウントダウンタイマーを開始します。
3. カウントダウンの終わりに、腕時計が振動します。カウントダウンタイマーを再スタートするには、ディスプレイを3秒間長押しし、「**開始**」をタップします。

目標のあるトレーニング

Polar FlowアプリまたはPolar Flowウェブサービスで、時間、距離またはカロリーに基づいて**クイックトレーニング目標**を作成し、それを腕時計に同期させた場合、デフォルトの最初のトレーニングビューとして、次のトレーニング目標ビューを利用できます:



時間または距離に基づいて目標を作成した場合、達成するまでに残っている目標の量を確認できます。

または

カロリーに基づいて目標を作成した場合、目標のカロリーがどれだけ残っているかを確認でき

ます。

Polar FlowアプリまたはPolar Flowウェブサービスで、**フェーズトレーニング目標**を作成し、その目標を腕時計に同期させた場合、デフォルトの最初のトレーニングビューとして、次のトレーニング目標ビューを利用できます：



- 選択された強度に応じて、現在のフェーズの心拍数またはスピード/ペース、および心拍数の下限および上限、またはスピード/ペース限界のいずれかを見ることができます。
- フェーズ名とフェーズ番号/フェーズの総数
- 現在までの所要時間/距離
- 現在のフェーズの目標時間/距離



計画したトレーニング目標は、[FitSpark](#)トレーニング提案にも含まれます。



トレーニング目標の作成に関する手順については、「[トレーニングの計画](#)」を参照してください。

フェーズセッション中のフェーズの切り替え

フェーズ目標作成時に**手動フェーズ変更**を選択した場合、フェーズ終了後に次のフェーズに移るには、ディスプレイをタップします。

自動フェーズ変更を選択した場合には、1つのフェーズが終了すると自動的に次のフェーズに移行します。フェーズが変化するとき、腕時計が振動することにより通知します。

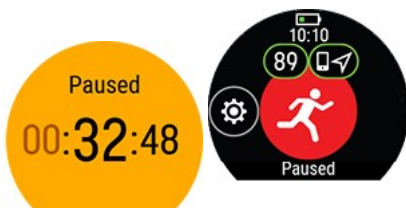


短時間のフェーズ(10秒以内)を選択した場合は、フェーズ終了時の振動アラームは作動しません。

通知

計画されている心拍ゾーンまたはスピード/ペースゾーンの外でトレーニングを行っている場合、腕時計が振動で通知します。

トレーニングセッションの一時停止/停止



トレーニングセッションを一時中断する場合は、BACK(左下)ボタンを押します。

トレーニングを続行する場合は、スポーツアイコンをタップします。トレーニングセッションを終了するには、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セッションのサマリーを見ることができます。



一時停止後にトレーニングセッションをストップすると、一時停止後に経過した時間は、トレーニングセッションのトータル時間には含まれません。

トレーニング概要

トレーニング後

トレーニングセッションの直後に、腕時計がセッションの概要を表示します。FlowアプリまたはFlowウェブサービスで、詳細な分析をわかりやすく表示します。

概要に表示される情報は、スポーツプロフィールと収集されたデータによって異なります。例えば、トレーニング概要に次の情報を含めることができます：



開始時刻および日付

トレーニングセッションの継続時間

トレーニングセッション中にこなした距離



心拍数

トレーニングセッション中の平均および最大の心拍数。

トレーニングセッションでのカーディオ負荷



心拍ゾーン

異なる心拍ゾーンでトレーニングに費やした時間



使用エネルギー

トレーニングセッション中に使用したエネルギー

炭水化物

タンパク質

脂肪

詳細については、[使用エネルギー](#)をご確認ください



カロリー

トレーニングセッション中に燃焼したカロリー

消費カロリー中の脂肪燃焼率(%)：トレーニング中に脂肪から消費されたカロリーの値を、トレーニングセッション中に消費された総カロリーの割合として表します。



ペース/スピード

トレーニングセッションの平均および最大のペース/速度。



スピードゾーン

異なるスピードゾーンでトレーニングに費やした時間



ラップナンバー

ベストラップ

平均ラップ

腕時計で後日トレーニング概要を表示するには:



時刻表示画面で、左右にスワイプし、**最後のトレーニングセッション**画面表示に移動し、次に、ディスプレイをタップします。

過去14日間のトレーニングセッション概要を確認できます。上下にスワイプして、表示するトレーニングセッションを閲覧し、トレーニングセッションをタップして、概要を開きます。腕時計本体には、最大20個のトレーニング概要を保存できます。

POLAR FLOWアプリのトレーニングデータ

スマートフォンがBluetooth接続の範囲内にある場合、トレーニングセッション終了後、腕時計はPolar Flowアプリと自動で同期します。Flowアプリにサインインし、スマートフォンがBluetooth接続の範囲内にある場合、腕時計のBACK(左下)ボタンを長押しして、腕時計からトレーニングデータを手動でPolar Flowアプリに同期することもできます。セッション終了後に、Flowアプリ上で一目でデータが分析できます。アプリでトレーニングデータのサマリーを素早く確認できます。

詳細については、[「Polar Flowアプリ」](#)でご確認ください。

POLAR FLOWウェブサービスのトレーニングデータ

トレーニングデータを分析し、パフォーマンスに関する理解を深めることができます。トレーニングの進捗を確認し、ベストセッションを他の人達とも共有できます。

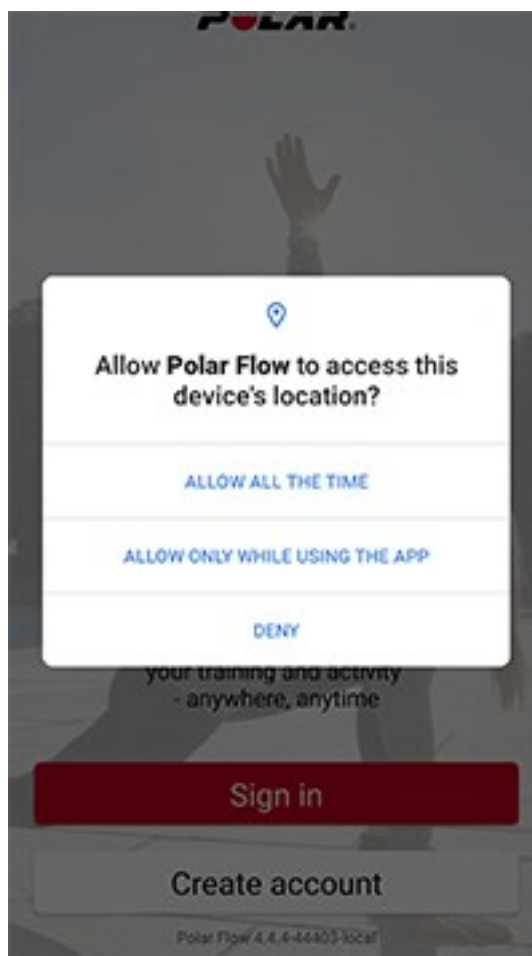
詳細については、[「Polar Flowウェブサービス」](#)でご確認ください。

機能

GPS接続

お持ちのスマートフォンのGPS機能を利用することで、アウトドアでのトレーニングセッション中も、Polar Uniteでルート、スピード、ペースや距離を記録できます。お使いのスマートフォンにPolar Flowモバイルアプリがインストールされていること、腕時計とペアリング済みであること、Flowアプリにスマートフォンの位置情報へのアクセスを許可済みであることが必要です。初めて使用する時のみ、これを行う必要があります。後続のトレーニングセッションにおいて、新たにアクセス許可の設定をする必要はありません。スマートフォンがあれば、準備は完了です。

Polar Flowアプリを初めて開く際に、Polar Flowがスマートフォンの位置情報にアクセスすることは許可するかどうか承認をする必要があります。iOSスマートフォンではいつも許可するを、Androidスマートフォンでは、常に許可するを選択します。



後日この許可内容を変更する場合は下記のロケーションからアクセスできます：

iOS: 設定 > プライバシー > 位置情報サービス > Polar Flow

Androidの場合：設定画面で、アプリの許可を実行するセクションを探します。ここでPolar Flowアプリが位置情報にアクセスすることを許可します。Androidスマートフォンの機種が多くは、この手順で操作します：設定 > アプリと通知 > 許可

スマートフォンからGPSを有効にするには

1. スマートフォンと腕時計を持って外に出ます。
2. Polar Flowアプリを開き、スマートフォンを腕時計の横に置きます。

3. BACK(左下)ボタンを押して、メインメニューから「トレーニングの開始」をタップし、アウトドアスポーツ画面に移動します。
4. GPSの準備が完了すると、GPS接続アイコンの周りの円がグリーンに変わります。同時に腕時計が振動して完了したことを通知します。
5. ディ스플레이をタップして、トレーニング記録を開始します。



トレーニングセッション中は、モバイルデバイスを携帯する必要があります。



記録される位置情報の精度は、モバイル電話のGPSの精度に依存することに注意してください。これは、使用中のモバイルデバイスに依存する可能性があります。

SMART COACHING

日々のフィットネスレベルの評価やトレーニングプランの作成、正しい強度での筋トレのガイドやトレーニング直後のフィードバックなど、Smart Coachingは簡単にあなたのニーズに合わせてカスタマイズでき、トレーニングのモチベーションを上げる様々な独自機能を取り揃えています。

腕時計には、以下のPolar Smart Coaching機能があります。

- [Nightly Recharge™回復計測](#)
- [Sleep Plus Stages™睡眠状態のトラッキング](#)
- [FitSpark™デイリートレーニングガイド](#)
- [Serene™ガイドつき呼吸エクササイズ](#)
- [フィットネステスト](#)
- [ランニングプログラム](#)
- [カーディオ負荷](#)
- [トレーニング効果](#)
- [スマートカロリー](#)
- [継続的な心拍数](#)
- [24時間/365日 アクティビティトラッキング](#)
- [アクティビティ効果](#)

NIGHTLY RECHARGE™回復計測

Nightly Recharge™ は夜間に回復状態を測定するシステムです。日中に受けた負荷から、どれだけ回復できたのかを確認できます。**Nightly Recharge ステータス** は、睡眠の質はどうだったか(**睡眠ステータス**)、睡眠(**自律神経ステータス**)の最初の何時間かの間に自律神経ステータス(ANS)がどの程度沈静化したか、の2つの要素をベースにしています。両要素は、昨夜の睡眠を過去28日間の通常レベルに対して比較することにより算出されます。腕時計は、夜間に睡眠ステータスと自律神経ステータスの両方を自動的に測定します。

Nightly Recharge ステータスは、腕時計の画面上、またはPolar Flowアプリから確認できます。測定したあなたのデータをベースにして、動きの内容や、睡眠状態に関するアドバイス、特に調子のよくない日などには、Polar Flowアプリで、エネルギーレベルの上げ方などを提案します。Nightly Rechargeにより、総合的な健康状態の向上と、トレーニング目標達成に近づくために、日々どのような生活を送ることが適当であるかを、把握することが可能になります。

Nightly Rechargeの使用を開始する方法

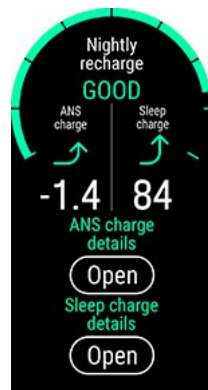


Nightly Rechargeを機能させるために、継続的な心拍計測を有効にする必要があります。継続的な心拍数計測を有効にするために、「設定」>「基本設定」>「継続的な心拍数計測」に進み、「オン」または「夜間の計測」を選択します。

- 就寝時に、リストバンドを手首周りにきつく締め腕時計を装着します。腕時計の後面のセンサーが、常にあなたの皮膚と接触している必要があります。詳しい装着手順は、「[手首での心拍計測](#)」をご覧ください。
3. Nightly Recharge ステータスを腕時計上に表示する前に、腕時計を**3晩**装着する必要があります。あなたの通常レベルを検出するために最低限必要な期間であるためです。Nightly Rechargeデータを取得する前の段階でも、睡眠状態とANS測定データの詳細(心拍数、心拍数変動、呼吸数)は閲覧することができます。3晩正常に測定されると、Nightly Recharge ステータスが腕時計に表示されます。

腕時計でのNightly Recharge

腕時計が最短で4時間の睡眠を検知すると、Nightly Rechargeの画面表示に「お目覚めですか?」というメッセージが表示されます。✔️をタップして確認すると、腕時計にNightly Rechargeのサマリーが直ちに表示されます。Nightly Rechargeステータスは、昨夜の間にどれだけ回復できたかを示します。自律神経ステータスと睡眠ステータスのスコアは、Nightly Rechargeステータスを計算するときに考慮されます。Nightly Rechargeステータスは、次のスケールで評価されます: とても悪い - 悪い - やや悪い - OK - 良い - とても良い。時刻表示画面で左右にスワイプし、Nightly Recharge画面表示に移動します。



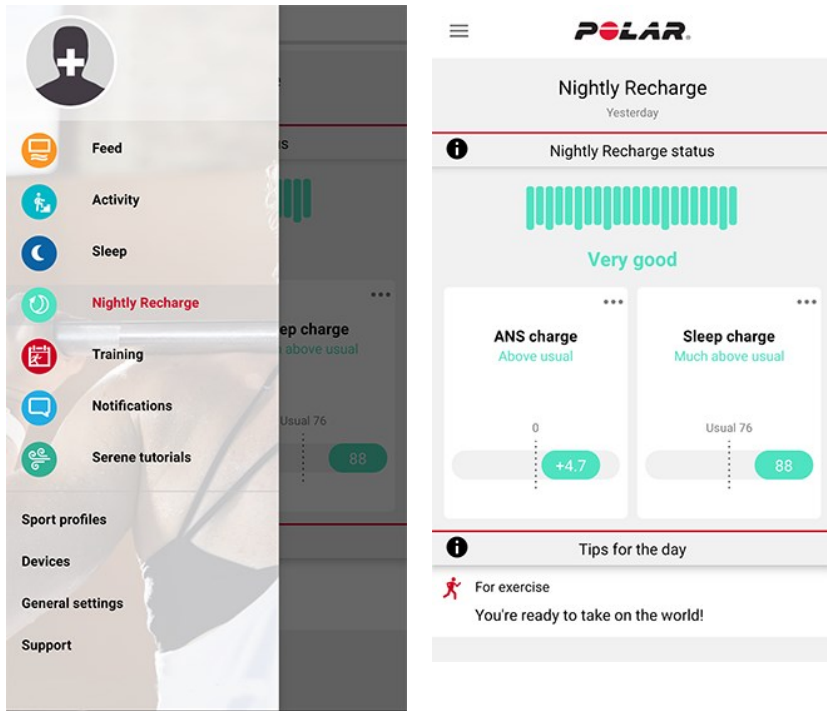
自律神経ステータスおよび睡眠ステータスに関する詳細情報を確認するには、Nightly Recharge画面表示をタップしてください。



1. **Nightly Recharge ステータスのグラフ**
2. **Nightly Recharge ステータスのスケール:** とても悪い - 悪い - やや悪い - OK - 良い - とても良い。
3. **自律神経ステータスのグラフ**
4. **自律神経ステータススケール**は-10 ~ +10です。0前後が、あなたの通常レベルと考えてください。
5. **自律神経ステータスのスケール:** 非常に低い - 通常より低い - 通常 - 通常より高い - 通常より非常に高い。
6. **心拍数(4時間平均)**
7. **心拍間隔時間 ミリ秒(4時間平均)**
8. **ミリ秒(4時間平均)心拍数変動 ミリ秒(4時間平均)**
9. **呼吸数 br./分(4時間平均)**
10. **睡眠スコアのグラフ**
11. **睡眠スコア(1 ~ 100)** 睡眠時間と睡眠の質を1つの数字にまとめたスコアです。
12. **睡眠ステータス** = 通常レベルに比較した睡眠スコアです。スケール: 非常に低い - 通常より低い - 通常 - 通常より高い - 通常より非常に高い。
13. **睡眠データ詳細** 詳細については、「腕時計の睡眠データ」ページ45をご覧ください。

Polar FlowアプリでのNightly Recharge

Polar Flowアプリで、Nightly Rechargeの詳細データを異なる夜のデータと比較し、分析することができます。昨夜のNightly Rechargeの詳細データを表示するには、Polar Flowアプリで、「**Nightly Recharge**」を選択してください。ディスプレイを右にスワイプして、前日のNightly Rechargeの詳細データを表示します。「**自律神経ステータス**」または「**睡眠ステータス**」ボックスをタップして、自律神経ステータスまたは睡眠ステータスの詳細表示を開きます。



Polar Flowアプリでの自律神経ステータス詳細データ

自律神経ステータスは、夜間、自律神経系(ANS)がどれだけ沈静したかを表します。スケールは-10~+10です。0前後が、あなたの通常レベルと考えてください。自律神経ステータスは、睡眠のほぼ最初の4時間の心拍数、心拍数変動および呼吸数を測定することにより算出されます。

成人の通常の間、心拍数の値は、40~100 bpmです。毎晩心拍数の値に差が出るのは、よくあることです。心的・身体的ストレスや、夜遅くにエクササイズを行った場合、病気、または、アルコールの摂取が、睡眠のはじめの何時間かの間、心拍数を上昇させる要因になります。あなたの通常レベルと昨晚の値を比較するのがベストでしょう。

心拍数変動(HRV)とは、前後の拍動間の変動値を指します。一般的には、心拍数変動値が高い方が、健康状態も良く、エアロビクスフィットネスレベルも高めで、ストレスへの耐性にも優れていると考えられています。個人による差は大きく、20~150も値が開くことがあります。あなたの通常レベルと昨晚の値を比較するのがベストでしょう。

呼吸数は、睡眠に入ってからほぼ最初の約4時間における平均呼吸数を示します。心拍間隔時間データをもとに算出されます。呼吸間隔時間は息を吸うことで短くなり、反対に息を吐くと長くなります。睡眠中、呼吸数は減り、主に睡眠ステージと共に変化します。健康な成人の安静時の一般的な呼吸数値は、毎分12~20といわれています。通常値より高くなると、これは発熱、または病気の可能性を示唆します。

Breathing rate(4 h average)
Breathing rate 13.4 br/min
Baseline: 13.5 br/min

Polar Flowアプリでの睡眠ステータスの詳細

Polar Flowアプリでの睡眠ステータスに関する情報については、「Polar Flowアプリとウェブサービスの睡眠データ」ページ46をご覧ください。

Polar Flowアプリでのパーソナライズされたアドバイス

測定したあなたのデータをベースにして、動きの内容や、睡眠状態に関するアドバイス、特に調子のよくない日などには、Polar Flowアプリで、エネルギーレベルの上げ方などを提案します。今日のアドバイスは、Polar FlowアプリのNightly

Rechargeのオープニング画面に表示されます。

トレーニングについて

毎日、トレーニングに関するアドバイスをお届けします。今日は控えるべきか、それとも予定通りに進めるべきかを判断します。これらのアドバイスの基準となるデータは以下の通りです：

- Nightly Recharge ステータス
- 自律神経ステータス
- 睡眠ステータス
- カーディオ負荷ステータス

さらに詳しいトレーニングに関する提案については、「[FitSpark™ デイリートレーニングガイド](#)」をご参照ください。

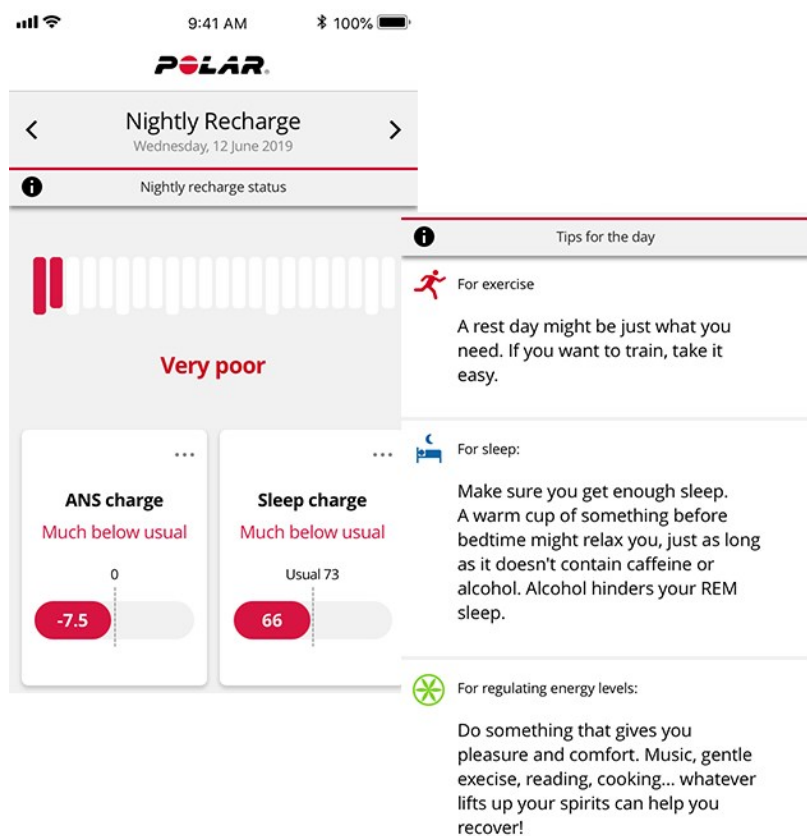
睡眠について

いつもより良く眠れなかった日には、睡眠に関するアドバイスを得ることができます。何を改善することでいつも通りの快眠を得られるのかを、お教えします。夜間測定されるデータの他にも、以下のあなたのデータを基準にします：

- 長期間ベースで測定した睡眠リズム
- カーディオ負荷ステータス
- 前日に行ったトレーニングの内容

エネルギーレベルを整えるために

自律神経ステータス、または睡眠ステータス値の低下が目立つ場合には、回復が不十分な日の活動をサポートするアドバイスを提供します。過熱気味の時にどのように沈静化するか、または、エネルギー低下時にどうそれを押し上げるかなど、具体的なアドバイスをお届けします。



こちらの [詳細なガイド](#) で、Nightly Rechargeの詳細を確認できます。

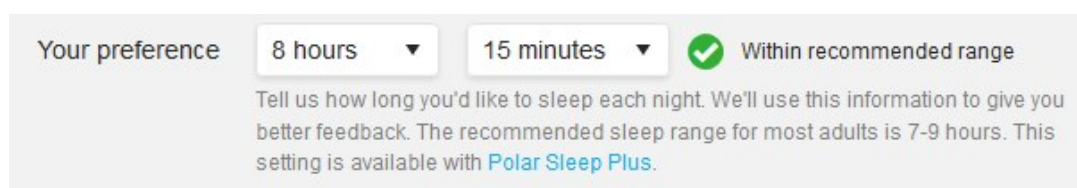
SLEEP PLUS STAGES™睡眠状態のトラッキング

Sleep Plus Stages は、自動的に睡眠の量と質を記録し、各睡眠ステージでどれだけの時間を費やしたかを表示します。これは、睡眠時間の睡眠の質に関わる項目をわかりやすく一つに取りまとめた値、睡眠スコアを提供します。睡眠スコアは、現在の睡眠科学に基づく良好な睡眠の指標に対して、あなたの睡眠を比較します。

睡眠スコアの項目をあなた自身の通常レベルと比較することにより、毎日の活動が睡眠にどのような影響を与え、調整する必要があるかも知れないことを認識することができます。腕時計およびPolar Flowアプリで、睡眠状態の詳しい内容を確認できます。Polar Flowウェブサービスの長期間にわたる睡眠データにより、睡眠パターンを詳細に分析できます。

Polar Sleep Plus Stages™を使って睡眠を記録する方法

1. 最初に行う必要があることは、Polar Flowアプリまたは腕時計で、**自分が望む最適睡眠時間を設定すること**です。Polar Flowアプリで、あなたのプロフィールをタップし、**自分が望む最適睡眠時間**を選択します。希望の睡眠時間を選択し、完了をタップします。あるいは、flow.polar.comで、Flowアカウントにサインインする、または、新しいアカウントを作成し、「設定」>「個人設定」>「自分が望む最適睡眠時間」を選択します。希望の睡眠時間を設定し、保存を選択します。腕時計の「設定」>「個人設定」>「自分が望む最適睡眠時間」で、自分が望む最適睡眠時間を設定します。



希望の睡眠時間とは、毎晩必要とする睡眠時間です。デフォルトで、あなたの年齢グループの平均推奨時間（18～64歳の場合は8時間）に設定されます。8時間の睡眠時間が長すぎる、または、短すぎると感じる場合は、あなたが必要とする希望の睡眠時間に調整することをお勧めします。これを行うことにより、希望に睡眠時間に比較して、どれだけ眠れているかに関する正確なフィードバックを取得することができます。

2. Sleep Plus Stagesを機能させるために、継続的な心拍計測を有効にする必要があります。継続的な心拍計測を有効にするために、「設定」>「基本設定」>「継続的な心拍計測」に進み、「オン」または「夜間のみ」を選択します。リストバンドを手首周りにきつく締めます。腕時計の後面のセンサーが、常にあなたの皮膚と接触している必要があります。詳細な装着手順については、「[手首での心拍計測](#)」をご覧ください。
3. 腕時計は、就寝時刻、起床時刻および睡眠時間を検出します。Sleep Plus Stagesのデータ測定は、内蔵3D加速度センサーによる非利き手の動き、および光学式心拍計により手首から記録される心拍間隔時間データに基づいて行われます。
4. 朝、**睡眠スコア**（1～100）を腕時計で確認できます。睡眠ステージ情報（浅い睡眠、深い睡眠、レム睡眠）、睡眠テーマ（睡眠量、睡眠の安定性、睡眠による回復度）に関するフィードバック含む1晩寝た後の睡眠スコアを取得できます。3日目の夜を過ぎると、通常レベルに対して比較できます。
5. 睡眠の質に関する自分自身の認識を腕時計またはPolar Flowアプリで記録できます。あなた自身の評価は睡眠ステータス計算に考慮されませんが、自分自身の認識を記録し、睡眠ステータス評価と比較できます。

腕時計の睡眠データ



起床時に睡眠の詳細に [Nightly Recharge](#) 画面表示を介してアクセスできます。ディスプレイをタップして、Nightly Rechargeステータス詳細を開き、次に、「睡眠ステータス詳細」の下の「開く」をタップします。

手動で睡眠状態のトラッキングを停止することも可能です。腕時計が最短で4時間の睡眠を検知すると、睡眠の画面表示に「お目覚めですか?」というメッセージが表示されます。「お目覚めですか?」というメッセージをタップして、腕時計に起床をしたことを伝えると、腕時計が睡眠状態のトラッキングを停止するかどうかを尋ねます。🟢をタップして確認すると、腕時計に睡眠のサマリーが直ちに表示されます。

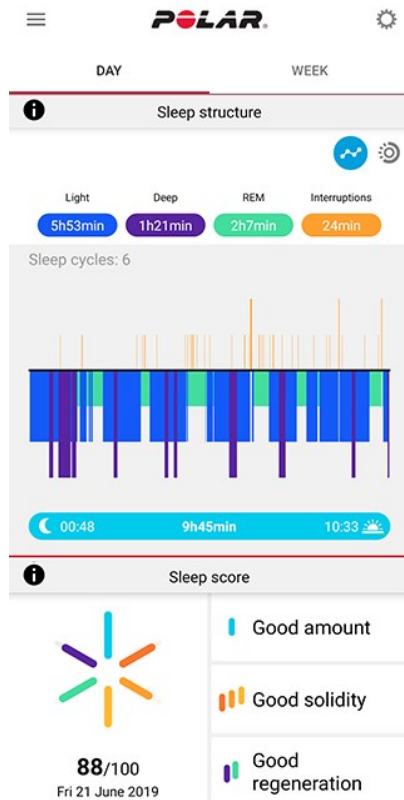
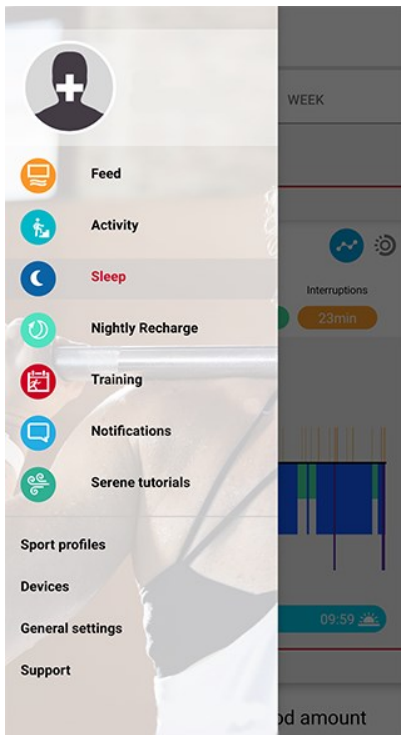
睡眠ステータス詳細画面では、これらの情報が確認できます:

1. **睡眠スコアステータスグラフ**
2. **睡眠スコア(1~100)** 睡眠時間と睡眠の質を1つの数字にまとめたスコアです。
3. **睡眠ステータス** = 通常レベルに比較した睡眠スコアです。スケール: 非常に低い - 通常より低い - 通常 - 通常より高い - 通常より非常に高い。
4. **「睡眠時間」とは**、就寝から起床までの時間のことをいいます。
5. **実際の睡眠時間(%)** とは、就寝から起床までに実際に眠っていた時間のことをいいます。より具体的に、睡眠時間から中断の時間を引いたものとなります。実際に眠っていた時間が実際の睡眠となります。
6. **継続状況(1~5)**: 睡眠の継続状況データは、あなたの睡眠時間がどれだけ継続的だったかを評価します。睡眠の継続状況は、1~5の段階で評価されます: 中断していた - ほとんどの間中断していた - ほとんどの間継続していた - 継続していた - とても長く継続していた。
7. **長い中断(分)** は、1分を超える睡眠の中断中に目覚めていた時間を表します。通常夜間の睡眠時には、時間の長短に関わらず、頻繁に睡眠が断絶します。睡眠から目覚めている状態があるという事です。あなたがこれを覚えているかどうかは、中断した時間の長さによります。一般的にこれが短時間の場合は記憶には残りません。長時間になると、例えば、起きて台所に水を飲みに行った場合などは、記憶に残るでしょう。中断は、睡眠タイムライン上に黄色のバーして表示されます。
8. **睡眠サイクル**: 正常な人は、通常、一晩の間に4~5の睡眠サイクルを繰り返します。これは、約8時間の睡眠と等しくなります。
9. **レム睡眠(%)**: REM(レム)とは、Rapid Eye Movement(敏速な眼の動き)を意味します。レム睡眠は、いわゆる逆説睡眠であり、脳内活動が活発化しますが、夢により行動を避けるため、筋肉は非活発化します。深い睡眠が身体を回復するのと同様に、レム睡眠は、心的な回復を促し、記憶力や学習能力を伸ばす効果があります。
10. **深い睡眠(%)**: 深い睡眠とは、身体的环境的刺激に対する応答性が低下しているため、容易に覚醒できない睡眠ステージです。深い睡眠状態は、夜間の時間帯の最初の半分の間には発生します。この睡眠ステージは、身体を回復させ、免疫システムをサポートします。さらに、記憶力や学習能力にも何らかの影響があると考えられています。深い睡眠ステージは、いわゆる徐波睡眠です。
11. **浅い睡眠(%)**: 浅い睡眠とは、覚醒状態と深い睡眠ステージの間の移行ステージです。環境的刺激に対する応答性は高いまななので、浅い睡眠から容易に起きることができます。また、浅い睡眠は、精神的および身体的な回復を促進します。ただし、この点については、レム睡眠と深い睡眠が、最も重要な睡眠ステージです。

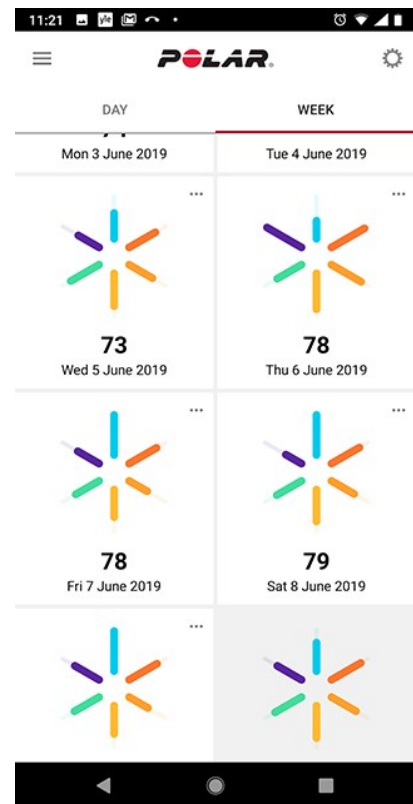
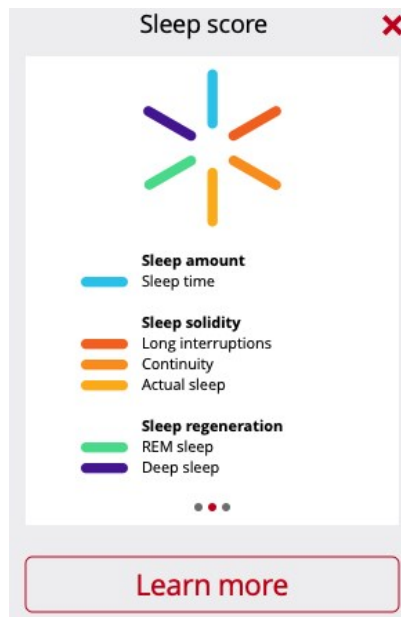
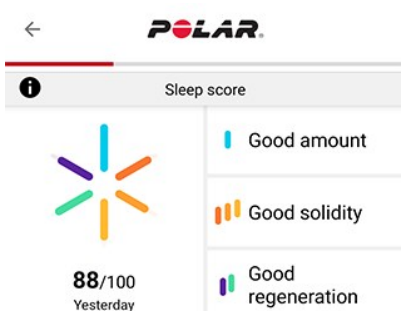
Polar Flowアプリとウェブサービスの睡眠データ

睡眠は人により大きく異なります。睡眠を他の人と比べるのではなく、あなた自身の長期間の睡眠パターンを確認し、睡眠の仕方を理解してください。起床後、腕時計をPolar Flowアプリに同期して、昨夜の睡眠データを確認します。Polar Flowアプリで、日または週単位で睡眠データをモニタリングし、睡眠習慣や日中の活動が睡眠のどのような影響を及ぼしているのかを確認してください。

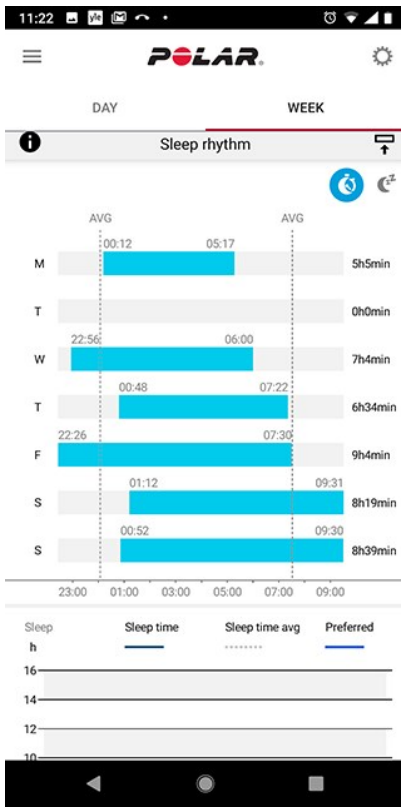
Polar Flowアプリのメニューから「睡眠」を選択して、睡眠データを確認します。睡眠の構成画面で、睡眠が異なるステージ(浅い睡眠、深い睡眠およびレム睡眠)を通して、どのように進行し、中断されるかを確認します。通常、睡眠サイクルは、浅い睡眠から深い睡眠へ、そして、レム睡眠に進みます。典型的に夜間の睡眠は、4~5回の睡眠サイクルから構成されます。これは、約8時間の睡眠と等しくなります。通常夜間の睡眠時には、時間の長短に関わらず、頻繁に睡眠が断絶します。長い中断は、睡眠の構成グラフで、オレンジ色の棒線が表示されます。



睡眠スコアの6つの項目は、3つのテーマ(睡眠量(睡眠時間)、睡眠の安定性(長い中断、継続状況、実際の睡眠時間)および睡眠による回復度(レム睡眠と深い睡眠))に分かれています。グラフの棒線が示しているのは、各項目ごとのスコアです。睡眠スコアは、これらのスコアの平均です。週間表示を選択して、睡眠スコアと睡眠の質(睡眠の安定性と睡眠による回復度のテーマ)が週の間になどのように変化するかを確認できます。



睡眠リズムセクションは、睡眠時間と睡眠ステージの週間表示を提供します。



Flowウェブサービスで、長期間にわたる睡眠データを睡眠ステージと共に表示するには、「進捗状況」に進み、「睡眠レポート」タブを選択します。

睡眠レポートは、長期間の睡眠パターンを表示します。1か月、3か月、6か月の睡眠詳細の表示期間を選択できます。次の睡眠データ(就寝、起床、睡眠時間、レム睡眠、深い睡眠、睡眠に対する中断)の平均を確認できます。睡眠グラフの上にマウスを合わせることで、睡眠データの詳細を確認できます。



こちらの [詳細なガイド](#) でPolar Sleep Plus Stagesの詳細が確認できます。

FITSPARK™ デイリートレーニングガイド

FitSpark™ トレーニングガイドでは、腕時計で容易に利用できる、**オンデマンドトレーニング** のテンプレートをデイリーベースで提供します。前の晩のあなた自身の [Nightly Recharge](#) ステータスを基準にした、個々のトレーニング履歴、回復状況、フィットネスレベルに見合ったトレーニングプランを提供します。FitSparkでは、毎日2~4種類のトレーニングオプション(あなたに最適なオプションを1種 + 1~3種の選択可能なオプション)をご用意しています。1日当たり最大4件のアドバイスが提供され、合計19種類のトレーニングが利用可能です。アドバイスには、**カーディオ**、**筋力** および **サポータティブ** トレーニングカテゴリからのトレーニングが含まれます。

FitSpark トレーニングは、Polarが定義した **トレーニング目標** のテンプレートです。トレーニングには、エクササイズの実施方法に関する手順、エクササイズを安全に適切な手法を使って行えるようにする、リアルタイムのステップバイステップのガイダンスが含まれます。すべてのトレーニングは時間ベースであり、現在のフィットネスレベルに基づいて調整され、フィットネスレベルにかかわらず、すべての人にとってセッションが適切になります。FitSpark トレーニング提案は、各トレーニングセッション(FitSpark を用いずに行われたトレーニングセッションを含む) 後、深夜および起床時に更新されます。FitSpark は、選べる豊富なトレーニング内容をご用意。異なるタイプのトレーニングを楽しむことができます。

フィットネスレベルの決定方法

トレーニング内容の提案を行うためのフィットネスレベルは、以下の情報に基づき決定されます：

- トレーニング履歴(過去28日間の週間平均心拍ゾーンの実績)
- 最大酸素摂取量(腕時計での [フォットネステスト](#) による値)
- [トレーニング頻度](#)

トレーニング履歴なしでも、この機能の使用を開始することができます。ただし、FitSparkの機能は使用開始後7日間後に最適化され、その後利用が可能になります。



フィットネスレベルが高くなると、トレーニング目標の時間が長くなります。フィットネスレベルが低い場合、厳しい筋力目標は利用できません。

トレーニングカテゴリに含まれるエクササイズの種類

カーディオセッションでは、様々な心拍ゾーンのトレーニングを様々な時間行うようにガイドされます。セッションには、時間ベースのウォームアップ、フルダウンフェーズが含まれます。カーディオセッションは、腕時計のすべてのスポーツプロフィールで行うことができます。

筋力セッションは、時間ベースのガイダンスによる筋力トレーニングから構成されるサーキットトレーニングです。自重トレーニングでは、自分自身の身体を抵抗として使用して行うことができ、追加ウェイトを必要としません。サーキットトレーニングでは、エクササイズを行うために、バンパープレート、ケトルベルまたはダンベルが必要です。

サポータティブセッションは、時間ベースのガイダンスによる筋力 および モビリティエクササイズから構成されるサーキットトレーニングです。

腕時計のFitSpark

時刻表示画面で左右にスワイプし、**FitSpark** 画面表示に移動します。

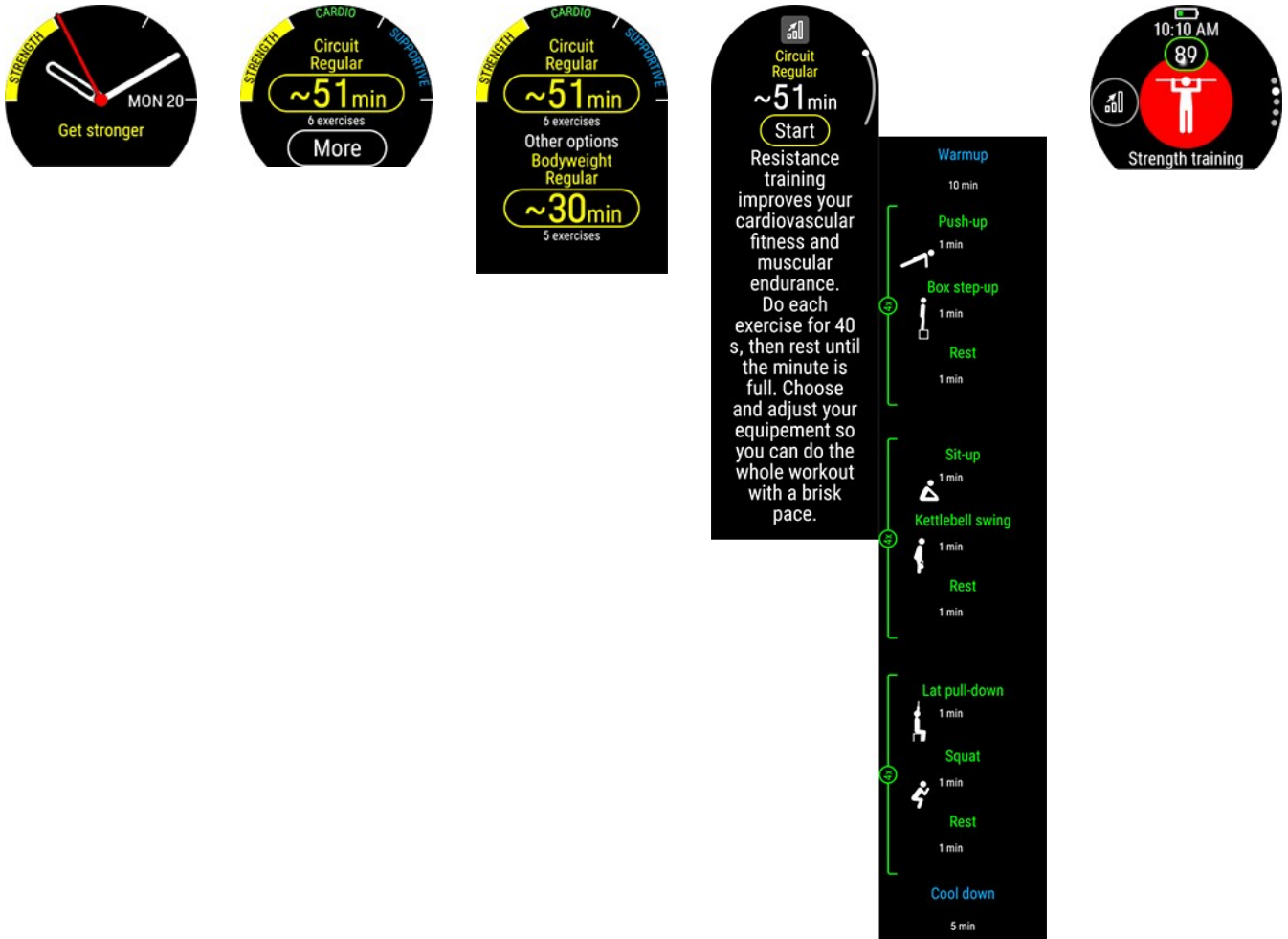
FitSpark 画面表示には、様々なトレーニングカテゴリ用の次のビューが含まれます。





画面表示をプログラミングする: Polar Flowにアクティブなランニングプログラムがある場合、FitSparkのアドバイスは、ランニングプログラムのトレーニング目標に基づきます。

FitSpark画面表示をタップして、トレーニング履歴やフィットネスレベルに基づく最適なトレーニングを確認してください。提案されたトレーニングをタップして、トレーニングの詳細を確認します。または、「その他」をタップして、他のトレーニング提案を確認します。上にスワイプして、トレーニング(筋力およびサポーティブトレーニング)に含まれるエクササイズを確認します。また、個別のエクササイズをタップして、エクササイズの実行方法を確認します。「開始」をタップして、トレーニング目標を選択します。スポーツプロフィールをタップして、トレーニング目標を開始します。



トレーニング中

トレーニング中、腕時計は、トレーニング情報、カーディオ目標を達成するための心拍ゾーンに関する時間ベースのフェーズ、筋力およびサポーティブ目標を達成するためのエクササイズに関する時間ベースのフェーズを含む、ガイダンスを提供します。

筋力トレーニングおよびサポーティブトレーニングセッションは、便利なトレーニング計画に基づいており、エクササイズのアニメーションとリアルタイムでのステップ別ガイダンスが伴います。すべてのセッションには、いつ次のフェーズに切り替えるべきかを通知するタイマーとバイブレーションが含まれます。各動作を40秒間継続し、20秒間休憩して、次の動作を開始してください。最初のセットの全ラウンドを完了したら、次のセットを手動で開始してください。いつでも、トレーニングセッションを終了できます。トレーニングフェーズをスキップまたは再調整することはできません。

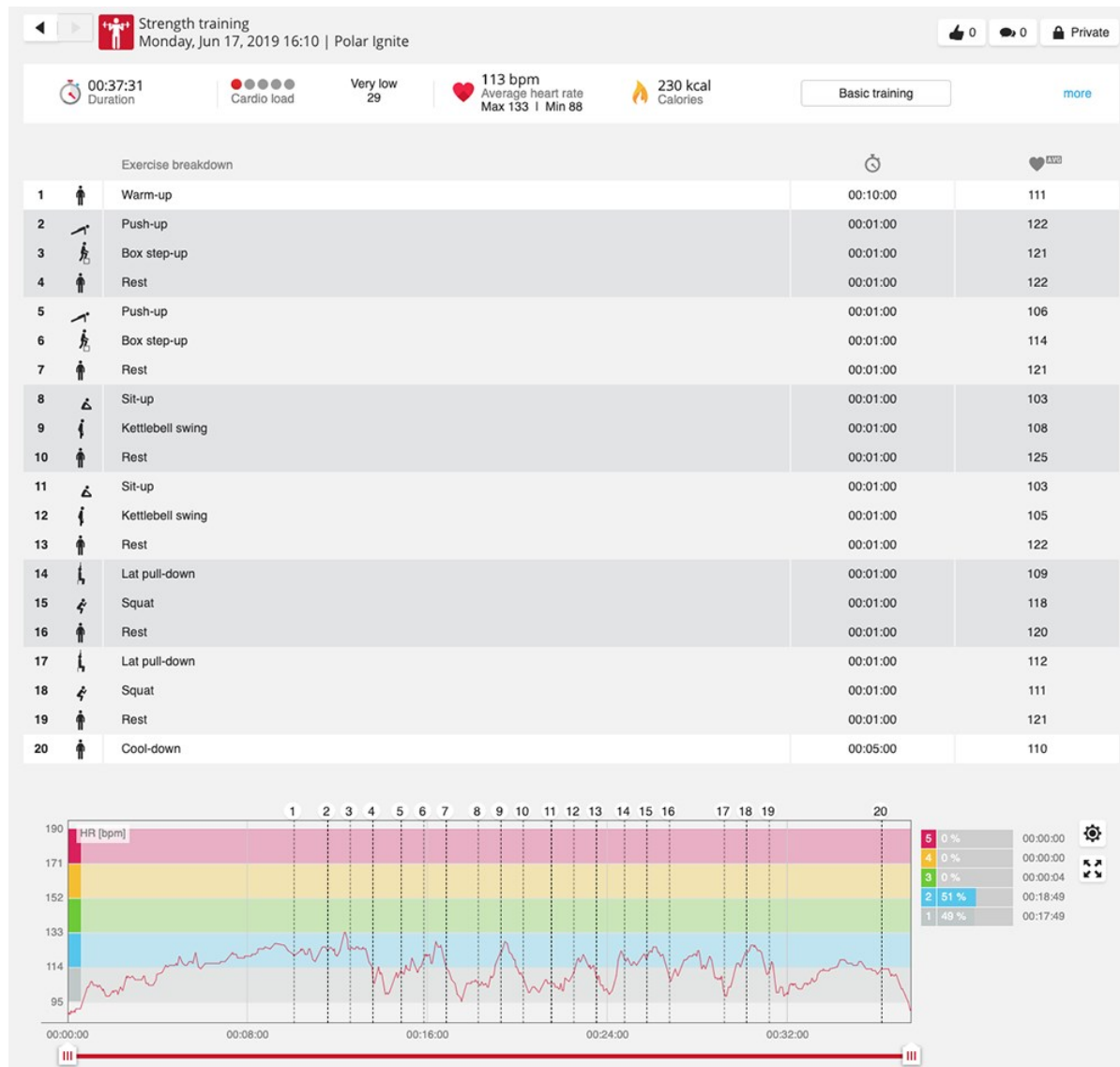


トレーニング中バックライトを常にオンにする: ディスプレイを上部から下にスワイプして、「**クイック設定**」メニューを引き下げます。バックライトアイコンをタップして、「常にオン」または「自動」を選択します。常にオンにすると、腕時計のディスプレイは、トレーニングセッションを通して照らされます。トレーニングセッションを終了すると、バックライトの設定は、デフォルトで自動に戻ります。常にオンを選択すると、デフォルト設定よりも早く電池が消耗することに留意してください。

腕時計およびPolar Flowでのトレーニング結果

トレーニングセッションを完了すると、腕時計にトレーニングセッションの **サマリー** が表示されます。Polar FlowアプリまたはPolar Flowウェブサービスで、詳細な分析を確認します。カーディオトレーニング目標については、基本トレーニング結果が、トレーニングセッションのフェーズと心拍数データと共に表示されます。筋力およびサポート型トレーニング目標については、詳細なトレーニング結果が、平均心拍数と各エクササイズで費やした時間と共に表示されます。これらはリストとして表示さ

れます。また、各エクササイズも心拍数曲線上に表示されます。



トレーニングには、いくつかのリスクが含まれる可能性があります。定期的なトレーニングプログラムを開始する前に、「[トレーニング時のリスクを最小化する](#)」ためのガイダンスをお読みください。

SERENE™ガイドつき呼吸エクササイズ

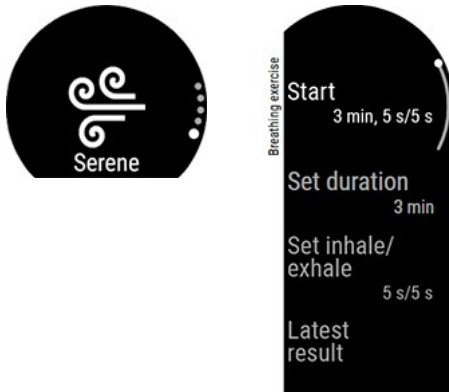
Serene™は、**ガイダンスを伴う深呼吸エクササイズ**です。心身をリラックスさせ、ストレスに的確に対処しましょう。Sereneは、ゆっくりと安定したリズムで呼吸するようガイダンスを行います。毎分あたりの呼吸数は6回 - これが**ストレスを解消する**、効果的な呼吸のリズムです。ゆっくりと呼吸すると、心拍もそのリズムにだんだんと同調し始めます。そして心拍間隔時間もより大きく変化し始めます。

呼吸エクササイズ中、腕時計は、ディスプレイに表示するアニメーションと振動により、一定のゆっくりした呼吸のリズムを維持するようにサポートします。Sereneは、動きに対する身体の反応を測定。リアルタイムのバイオフィードバックを提供します。動きを一通り終了すると、3つの**平静ゾーン**で費やした時間のサマリーを見ることができます。ゾーンが高いほど、効果的なリズムによく同調していたという意味です。高いゾーンに費やした時間が長いほど、長期的にみた時に、効果が期待できると考えられます。Serene呼吸エクササイズを定期的を使用することで、**ストレスに上手く向き合い**、**睡眠の質**を改善することができ、また**健康的な生活**の総合的な向上につながります。

腕時計でのSerene呼吸エクササイズ

Serene呼吸エクササイズは、あなたを深くゆっくりとした呼吸に導き、心身を落ち着けられるようにします。ゆっくりと呼吸すると、心拍もそのリズムにだんだんと同調し始めます。深くゆっくりと呼吸すると、心拍間隔時間がより大きく変化します。深い呼吸により、心拍間隔時間に測定可能な反応が発生します。息を吸うと心拍間隔時間が短くなり(心拍数が早くなり)、息を吐くと心拍間隔時間が長くなります(心拍間隔遅くなります)。心拍間隔時間の変化は、毎分あたり6呼吸サイクルのリズム(息を吸う+息を吐く=10秒)に最も近づくと最大になります。これが、**ストレス解消効果**に最適な呼吸数です。このため、良い成果が得られたかどうかは、同期からだけではなく、最適な呼吸数にどれだけ近づいていたかにより測定されます。

Serene呼吸エクササイズのデフォルト時間は3分です。呼吸エクササイズの時間を2~20分の範囲で調整できます。必要に応じて、息を吸う時間と吐く時間も調整できます。最も速い呼吸頻度は、息を吸うことに対して3秒、息を吐くことに対して3秒にして、結果的に毎分あたり10回の呼吸になるように調整できます。最も遅い呼吸頻度は、息を吸うことに対して5秒、息を吐くことに対して7秒にして、結果的に毎分あたり5回の呼吸になるように調整できます。



呼吸エクササイズ全体を通して、腕をリラックスさせ、手を動かさないようにできる姿勢であることを確認してください。これにより、適切にリラックスし、Polar腕時計がトレーニングセッションの効果を正確に測定できます。

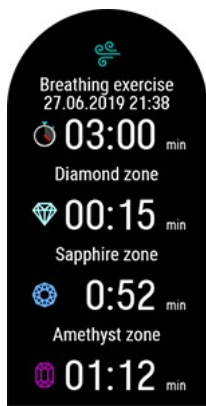
1. 手首の骨のすぐ後ろにぴったりと腕時計を装着してください。
2. 快適に座るか横になってください。
3. BACK(左下)ボタンを押して、メインメニューに入り、上にスワイプして、**Serene**呼吸エクササイズを探してください。
4. 「**Serene**」をタップし、次に、「**エクササイズの開始**」をタップして、呼吸エクササイズを開始してください。エクササイズは、15秒間の準備フェーズで始まります。
5. ディスプレイ上および振動によるガイダンスに従ってください。
6. BACK(左下)ボタンを押して、いつでもエクササイズを終了できます。
7. アニメーション内の主なガイダンス要素は、あなたの現在の平静ゾーンに応じて、**色が変わります**。
8. エクササイズ後、異なる平静ゾーンで費やした時間について、結果が腕時計に表示されます。



平静ゾーンは、アメジスト、サファイアおよびダイヤモンドです。平静ゾーンにより、あなたの心拍と呼吸がどのように同期しているか、毎分あたり6回の最適な呼吸数にどの程度近いかを確認できます。ゾーンが高いほど、効果的なリズムによく同調しているという意味です。最も高い平静ゾーン(ダイヤモンド)を達成するには、毎分あたりの呼吸数をおよそ6回、またはそれよりも遅いリズムに維持する必要があります。高いゾーンに費やした時間が長いほど、長期的にみた時に、効果が期待できると考えられます。

呼吸エクササイズの結果

動きを一通り終了すると、3つの平静ゾーンで費やした時間のサマリーを見ることができます。



こちらの [詳細なガイド](#) で、Serene™ガイドつき呼吸エクササイズの詳細を確認できます。

手首での心拍計測によるフィットネステスト

手首での心拍計測によるPolarフィットネステストは、安静時の有酸素運動(心血管)能力を短時間で測定する、容易で安全な方法です。結果であるPolar OwnIndexは、エアロビクスフィットネスを評価するために一般的に使用されている最大酸素摂取量(VO_{2max})に相当します。長期的なトレーニング状況、心拍数、安静時の心拍変動、性別、年齢、身長、体重のすべてがOwnIndexに影響します。Polarフィットネステストは、健康な成人による利用目的で開発されています。

エアロビクスフィットネスレベルは、心血管系システムが、体内で酸素をどれだけ効率的に運搬しているかがキーとなります。エアロビクスフィットネスのレベルが高いほど、心臓が強く、効率的に働いていると言えます。良好なエアロビクスフィットネスには、健康の効果がたくさんあります。例えば、これは高血圧のリスクと心血管疾患や脳卒中のリスクを減らすのに役立ちます。エアロビクスフィットネスの改善を目指す場合、OwnIndexに顕著な変化が生じるまで、平均6週間の定期的なトレーニングが必要となります。エアロビクスフィットネスの低い人は、より早く進歩が見られます。元々のエアロビクスフィットネスが高ければ高いほど、OwnIndexの改善は小さくなります。

エアロビクスフィットネスは、多くの筋肉を使うトレーニングで向上させるのが、最適な方法です。このようなアクティビティには、ランニング、サイクリング、ウォーキング、ボート、水泳、スケート、クロスカントリースキーが含まれます。進捗を監視するには、最初の2週間のうちにOwnIndexを2、3回測定してベースライン値を決定し、その後、月に1回程度テストを繰り返します。

テスト結果が信頼できるものであることを保証するために、以下の基本要件を適用してください:

- テスト環境が穏やかであれば、家の中、オフィスの中、ヘルスクラブの中など、どこでもテストを実施できます。邪魔なノイズ(例:テレビ、ラジオ、電話)がなく、他の人があなたに話しかけないようにしてください。
- 常に同じ環境で同じ時間にテストを実施してください。
- テストの2~3時間前に、食べ過ぎたり、喫煙したりしないでください。
- テストの当日および前日は、激しい運動、アルコールの摂取、および医薬用興奮剤の使用を避けてください。
- リラックスした状態で、テストに臨んでください。テストを開始する前に、1~3分間、横になりリラックスしてください。

テスト前

テストを開始する前、トレーニング状況を含むあなたの身体的設定が正確であることを、「設定 > 個人設定」へ移動して確認します。

腕時計を手首の外側の骨のすぐ下の位置で、ぴったりとフィットさせて装着する必要があります。血液の流れを妨げないよう、リストストラップをきつくしない程度にしめ、腕時計の後ろ側にある心拍センサーがきちんと肌に触れるようにしてください。

テストの実施

フィットネステストを実施するには、BACK(左下)ボタンを押し、上にスワイプして、「フィットネステスト」を探します。まず、「フィットネステスト」をタップし、次に、「リラックスしてテスト開始」をタップします。



- 心拍シグナルが見つかったら、現在の心拍数と「横になる」の表示が出ます。身体の動きを最小限にし、会話を止め、リラックスします。
- BACK(左下)ボタンを押せば、どのフェーズでもテストを中断できます。「テストが取り消されました」と表示されず。

腕時計が心拍シグナルを受信できない場合は、「テストに失敗しました」と表示されます。その場合、腕時計の背面にある心拍センサーがきちんと肌に触れているか確認してください。手首での心拍計測の場合における腕時計の装着方法については、「[手首での心拍計測](#)」をご確認ください。

テスト結果

テストが終了すると、腕時計がバイブレーションで通知し、概算の VO_{2max} とフィットネステスト結果の説明を表示します。

「 VO_{2max} を身体情報設定で更新しますか?」と表示されます。

-  をタップして、値を **個人設定** に保存します。
- 最近測定した VO_{2max} 値を知っており、それが結果から1フィットネスレベルクラス以上異なる場合は、 をタップして、キャンセルしてください。

最新のテスト結果は、「**テスト > フィットネステスト > 最新の結果**」に表示されます。一番最近実施したテスト結果のみが表示されます。

フィットネステスト結果の視覚的な分析結果は、Flowウェブサービスを開き、ダイアリーから「テスト」を選択し、詳細を確認してください。



スマートフォンがBluetooth接続の範囲内にある場合、テスト終了後、腕時計がPolar Flowアプリと自動で同期します。

フィットネスレベルクラス

男性

年齢 / 年	とても低い	低い	普通	中	良い	とても良い	最高
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

女性

年齢 / 年	とても低い	低い	普通	中	良い	とても良い	最高
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44

年齢 / 年	とても低い	低い	普通	中	良い	とても良い	最高
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

分類は米国、カナダ、欧州7か国の健康な大人の被験者から VO_{2max} を直接測定した、62の調査資料のレビューに基づいています。参考文献：Shvartz E、Reibold RC。『6歳～75歳の男性および女性の有酸素運動能力の基準：レビュー。』『Aviat Space Environ Med』誌、61:3-11, 1990。

VO_{2max}

細胞組織への酸素供給能は、心肺機能によるものであるため、最大酸素摂取量(VO_{2max})と心肺機能の健康度には明確な相関性があります。 VO_{2max} (最大酸素摂取量、最大有酸素パワー)は、最大限の体力を用いて運動を行う際、身体が利用できる酸素の最大量です。これは心臓が筋肉に血液を供給できる最大能力に直接関係しています。 VO_{2max} は、フィットネステストにより測定または推測できます(例：マックス運動テスト、サブマックス運動テスト、Polarフィットネステストなど)。 VO_{2max} は、心肺機能の有効な指標であり、ランニング、サイクリング、クロスカントリースキー、水泳などの耐久性スポーツにおけるパフォーマンス能力の予測に役立つ要素です。

VO_{2max} は、1分あたりのミリリットル量($ml/min = ml \blacksquare min^{-1}$)、または体重(Kg単位)($ml/kg/min = ml \blacksquare kg^{-1} \blacksquare min^{-1}$)で表されます。

POLARランニングプログラム

Polarランニングプログラムは、あなたのフィットネスレベルに基づき、オーバートレーニングを避け、適切にトレーニングできるように設計されたカスタマイズ可能なプログラムです。スマートで、向上に応じて適応し、トレーニングを減らす、または増やす必要がある場合に知らせてくれます。各プログラムは、個人の情報、トレーニング情報、準備時間を考慮しつつ、イベントに向けてカスタマイズできます。このプログラムは無料で、Polar Flowウェブサービス(flow.polar.com)で利用可能です。

プログラムは、5k、10k、ハーフマラソン、マラソンイベントで利用できます。各プログラムには3つのフェーズがあります：基礎づくり、ビルドアップ、テーパリング。これらのフェーズは、パフォーマンスを段階的に向上させ、レースに向けて準備できるように設計されています。ランニングトレーニングセッションは、5つの種類に分けられます：イージージョグ、ミディアムラン、ロングラン、テンポラン、インターバル。すべてのセッションには、最適な成果を生み出せるよう、ウォームアップ、トレーニング、クールダウンのフェーズが含まれています。さらに、筋力トレーニング、体幹トレーニング、モビリティトレーニングが選択でき、向上をサポートします。各トレーニング週は、2～5のランニングセッションで構成されており、1週当たりの合計ランニングセッションは、フィットネスレベルに応じて1～7時間になります。プログラムの最小期間は9週間、最大期間は20か月です。

こちらの[詳細なガイド](#)でPolarランニングプログラムで詳細が確認できます。または、[Polarランニングプログラムの開始](#)方法に関する詳細が確認できます。

説明ビデオはこちらのリンクのいずれかをクリック：

[はじめに](#)

[使用方法](#)

Polarランニングプログラムの作成方法

1. Polar Flowウェブサービス(flow.polar.com)にログインします。
2. タブから**プログラム**を選択します。
3. イベントを選択して名前を入力し、イベント日とプログラムの開始日を設定します。
4. 身体アクティビティレベルに関する質問に回答します。*
5. プログラムをサポートトレーニングを含めたい場合は選択します。
6. 身体的活動に関するアンケートを読み、入力します。

7. プログラムを確認し、必要に応じて設定を調節します。
8. 完了したら、「プログラム開始」を選択します。

*4週間のトレーニング履歴が利用可能な場合、事前入力されます。


ランニング目標を開始

セッションの開始前に、トレーニングセッション目標をデバイスに同期していることを確認します。セッションは、トレーニング目標としてデバイスに同期されます。

その日に計画されたトレーニング目標を開始するには：

1. まず、BACK(左下)ボタンを押して、プレトレーニングモードに入り、次に、「トレーニングの開始」をタップします。
2. 該当する日に、予定したトレーニング目標を開始するようすすめられます。



3.  をタップして、目標情報を表示します。
4. BACK(左下)ボタンを押して、プレトレーニングモードに戻り、使用するスポーツプロファイルを選択します。
5. 腕時計がすべての信号を検知したら、ディスプレイをタップします。「記録を開始しました」と表示されたら、トレーニングを開始します。

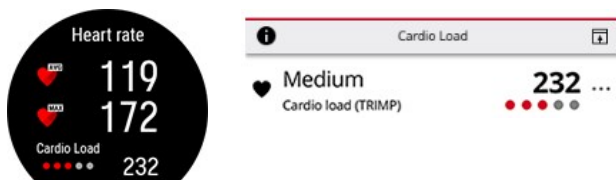
あなたの進捗をフォロー

お使いのデバイスのトレーニング結果を、FlowSync または Polar Flow アプリから、Flow ウェブサービスに同期します。「プログラム」タブから進捗を確認できます。現在のプログラムの概要と進捗状況を確認できます。

カーディオ負荷

カーディオ負荷は、トレーニング負荷を定量化するために一般に認められ、科学的に実績のある方法であるトレーニングインパルス計算 (TRIMP) に基づいています。カーディオ負荷値は、トレーニングセッションが心血管系にどの程度の負担をかけるかを示します。カーディオ負荷が高ければ高いほど、心血管系のトレーニングセッションはより激しくなります。カーディオ負荷は、心拍数データおよびトレーニングセッション継続時間から各トレーニングの後に計算されます。

1回のトレーニングセッションで検出された負荷データは、腕時計、Polar Flow アプリ、および Flow ウェブサービス上の、トレーニングセッション概要に表示されます。カーディオ負荷が高ければ高いほど、身体への負担は多くなります。さらに、トレーニングセッション中のカーディオ負荷を90日間のカーディオ負荷平均と比較した場合の、視覚的なスケール解釈および説明を見ることができます。



点の数で示される視覚的なスケール解釈および説明は、あなたの進捗状況を反映します。より効率的にトレーニングを行えば、さらに負荷への耐性が高くなります。トレーニング中のフィットネスレベルと耐久力が高まるにつれ、カーディオ負荷レベルは数カ月前は3点(普通)評価であったものが、2点(低い)に変わる可能性もあります。このスケールは、その時の身体の状態によって、同じ種類のトレーニングセッションであっても身体に与える影響がまちまちであることを示しています。

 とても高い

フィードバック	トレーニング効果
基礎および安定状態のトレーニング、ロング	すばらしい! この長時間セッションは、持久力と脂肪燃焼能力を改善させました。また、このセッションでは筋持久力と有酸素能力を向上させました。
基礎および安定状態のトレーニング	すばらしい! 基礎持久力と脂肪燃焼能力を向上させました。また、このセッションでは筋持久力と有酸素能力を向上させました。
基礎トレーニング、ロング	すばらしい! この長時間の低強度セッションで基礎持久力と脂肪燃焼能力を向上させました。
基礎トレーニング	よくできました! この低強度のセッションで、基礎持久力と脂肪燃焼能力を向上させました。
回復トレーニング	回復のために非常に良いセッションでした。このような軽い運動により体がトレーニングに慣れていきます。

スマートカロリー

市販される製品の中でも最も正確なカロリーカウンターの一つで、個人のデータに基づいて正確な消費カロリーを計算します。

- 体重、身長、年齢、性別
- 個人の最大心拍数 (HR_{max})
- トレーニングまたはアクティビティの強度
- 最大酸素摂取量 ($VO2_{max}$)

カロリー計算は、加速度と心拍数データの組み合わせに基づきます。カロリー計算は正確にトレーニングでの消費カロリーを測定します。

トレーニング中に累積エネルギー消費量(キロカロリー、kcal)、トレーニング後にトレーニングセッションの消費カロリーを表示します。1日の合計消費カロリーを記録することもできます。

継続的な心拍数

継続的な心拍計測の機能は、24時間心拍数を測定します。これにより、サイクリングといった手首の動きの少ないアクティビティも記録できるため、日常的なカロリー消費と全体的なアクティビティの正確な測定が可能となります。

腕時計での継続的な心拍数

腕時計の「設定」>「基本設定」>「継続的な心拍計測」で、継続的な心拍計測機能をオン、オフまたは夜間のみモードに切り替えることができます。



Polar Uniteでは、この機能は、デフォルトで **オン** に設定されています。夜間のみモードを使用して、バッテリー持続時間を延ばすことができます。

時刻表示画面で左右にスワイプし、心拍数画面表示に移動します。ディスプレイをタップして、詳細表示を開きます。



継続的な心拍計測機能をオンにすると、腕時計は継続的に心拍数を測定し、それを心拍数画面で表示します。詳細を開くと、その日の最高心拍数と最低心拍数、また前夜の最低心拍数が確認できます。

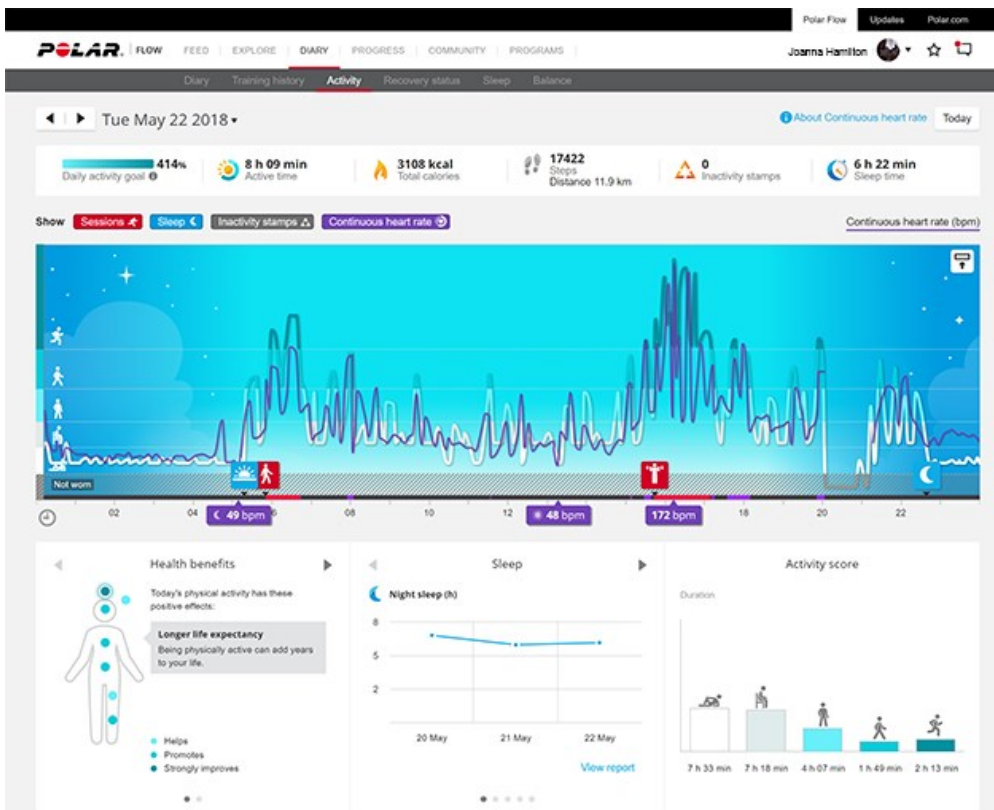
腕時計は5分感覚で心拍数を記録します、このデータは後にPolar Flowアプリまたはウェブサービスで分析されます。心拍数が上がるとそれを腕時計が察知し、継続的な心拍数の記録を開始します。継続的な記録は、速いペースで1分以上歩いた場合など、手首の動きをきっかけとして開始することもあります。アクティビティレベルがある程度低下すると、継続的な心拍計測記録も自動的に停止します。腕時計が、あなたの手首が動いていないこと、または心拍数が上昇していないことを察知すると、5分間サイクルで心拍数をチェックし、その日の最低心拍数を記録します。

場合によっては、継続的な心拍数計測の概要データで表示される値よりも、日中腕時計上に表示される心拍数の方が高い、または低いことがあるでしょう。これは概要データでは、一日の最高値と最低値を記録するからです。記録間隔を外れるとこういったデータの差異が生じます。



腕時計の裏側のLEDライトは、継続的に心拍数を計測している間、そしてセンサー部分が皮膚と接触している間は、常にオンの状態にあります。心拍数を正確に読み取るための正しい腕時計の装着方法は[手首での心拍計測](#)をご確認ください。

Polar Flowでは、ウェブまたはモバイルアプリのいずれかで、より詳細かつ長期間の継続的な心拍数データを確認することができます。[詳しい説明ガイド](#)で、継続的な心拍計測のしくみをさらに深く理解することができます。



24時間/365日 アクティビティラッキング

Polar Uniteは、腕の動きを内蔵3D加速度センサーで計測し、アクティビティを記録します。運動の頻度、強度、動きの規則性を身体情報と合わせて分析し、トレーニングに加え日常生活においても、どれくらいアクティブに過ごしたかを知らせてくれます。より正確なアクティビティ記録の結果が得られるよう、利き腕でない腕に腕時計を装着してください。

アクティビティ目標

腕時計の設定により、個人のアクティビティ目標を取得できます。アクティビティ目標は、個人データとアクティビティレベル設定に基づいており、腕時計(設定 > 身体情報設定 > アクティビティ目標)、Polar Flowアプリまたは [Polar Flowウェブサービス](#) で確認できます。

目標を変更する場合、Polar Flowアプリを開き、メニュー画面の名前/プロフィール写真をクリックし、下方にスワイプして「**アクティビティ目標**」を表示します。www.polar.com/flowにアクセスして、Polarアカウントにサインインします。名前をクリックして > **設定 > アクティビティ目標**に進みます。あなたの典型的な1日とアクティビティ状態に近いものを選択します。選択エリアでは、選択したレベルの1日のアクティビティ目標を達成するまでどの程度アクティブである必要があるか確認できます。

アクティビティ目標を達成するまで、1日に必要なアクティブ時間は、選択したレベルとアクティビティの強度により異なります。より集中的な運動により目標に達成する、または、1日を通して負担の少ない運動でアクティブに過ごすことができます。年齢や性別もアクティビティ目標を達成するのに必要な強度に影響します。年齢が若いほど、必要なアクティビティの強度は高まります。

腕時計のアクティビティデータ

時刻表示画面で左右にスワイプし、アクティビティ画面表示に移動します。



画面表示の周りにある円と日付・時刻の下のパーセント表示が、毎日のアクティビティ目標の達成状況を示します。円はアクティブになるにつれて満たされていきます。

さらに、以下のように1日の蓄積されたアクティビティ詳細を見ることができます：

- これまでの歩数。運動の量と種類が記録され、歩数の算出に変わります。
- アクティブタイムは、健康に適した運動の合計時間を表します。
- トレーニングとアクティビティによる消費カロリー数と、BMR(Basal metabolic rate: 生命を維持するために必要な最小代謝量・基礎代謝率)。



低活動アラート

身体活動が健康維持の主要な要因であることは、広く知られています。身体活動に加えて、長時間座り続けることを避けることが重要です。たとえ、日々トレーニングや十分なアクティビティを行っていても、長時間座り続けていることは健康に良くありません。Polar Unite は、1日のうちで活動していない時間が長すぎないかどうかを判断し、座ったままになりがちな生活が健康に好ましくない影響を及ぼさないよう、サポートします。

55分間動いていない状態が続くと、低活動アラートを受け取ります：バイブレーションと共に、**It's time to move**(さあ、動きましょう!)と表示されます。立ち上がって、アクティブになる方法を見つけましょう。短い散歩をしたり、ストレッチをしたり、他の軽いアクティビティをしてください。動き始めるか、BACK(左下) ボタンを押すと、メッセージが消えます。低活動アラートから5分間以内に動かないと、低活動スタンプが付きまます。これは同期後、Polar FlowアプリやFlowウェブサービス上で表示されます。Polar FlowアプリおよびPolar Flowウェブサービスで、低活動スタンプの数を確認できます。日々の習慣を見直し、よりアクティブな生活を目指すのに役立ちます。

Polar Flowアプリとウェブサービスのアクティビティデータ

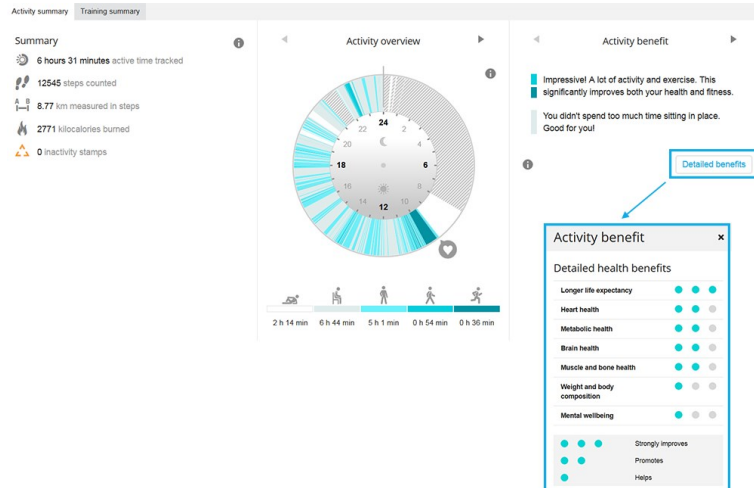
Polar Flowアプリで、いつでもアクティビティデータを確認、分析できます。また、腕時計のデータをワイヤレスでFlowウェブサービスに同期できます。また、Flowウェブサービスでは、さらに詳細なアクティビティ情報が確認でき、理解を深めることができます。アクティビティレポート(**レポート** タブの下) を使えば、毎日のアクティビティの長期トレンドを確認できます。日別、週別、月別のレポートを選択できます。

こちらの[詳細なガイド](#)で24時間/365日 アクティビティラッキングの詳細を確認できます。

アクティビティ効果

アクティビティ効果は、アクティブに過ごしていたことによる健康への効果と座り続けていたことによる健康への好ましくない影響についてフィードバックを提供します。フィードバックは、国際的なガイドライン、また、身体的活動と座り続けていることによる健康への影響に対する研究に基づいています。基本として、運動量が多いほど、健康への効果も大きくなります！

FlowアプリおよびFlowウェブサービスでは、1日のアクティビティのアクティビティ効果を確認できます。毎日、週ごと、月ごとにアクティビティ効果を確認できます。また、Flowウェブサービスで健康への効果についての詳細を確認することもできます。



詳細については、「[毎日24時間のアクティビティ記録](#)」をご確認ください。

スポーツプロフィール

スポーツプロフィールは、腕時計でトレーニング可能なスポーツを指します。腕時計には、デフォルトで12種類のスポーツプロフィールが用意されていますが、新たなスポーツプロフィールをPolar Flowアプリまたはウェブサービスで追加して、腕時計に同期することでお気に入りのスポーツのリストを作成できます。

各スポーツプロフィールごとに特定の設定を保存できます。例えば、スポーツ別にトレーニング中に表示するデータを選択してトレーニングビュー表示項目をカスタム設定できます。心拍数だけ、またはスピードと距離だけなど、あなた自身のトレーニングのニーズに合わせて自由に設定できます。

腕時計上では、最大20種のスポーツプロフィールを登録できます。Polar FlowモバイルアプリおよびPolar Flowウェブサービスでは、スポーツプロフィールの数に制限はありません。

詳細は、[Flowのスポーツプロフィール](#)でご確認ください。

スポーツプロフィールを使うことで、どんなトレーニングを行ったか、また異なるスポーツをやりながらどのような進歩があったかを把握できます。トレーニング履歴や進捗状況は[Flowウェブサービス](#)で確認できます。



フィットネスクラブでのグループエクササイズクラス中、Polar Uniteを[Polar Club](#)と連携させて使用できます。トレーニングセッション用に室内スポーツプロフィールの1つを選択し、「[スポーツプロフィール設定](#)」で、心拍数が他のデバイス機能に表示されるようにしてください。



多くの屋内スポーツ、グループスポーツ、チームスポーツのプロファイルでは、「[心拍数を他のデバイスにも表示](#)」がデフォルトで有効になっていることに注意してください。例えばジム器具などの、Bluetoothスマートワイヤレス技術搭載の対応デバイスは、あなたの心拍数を検知することができます。[Polar スポーツプロフィールリスト](#)から、どのスポーツプロフィールがデフォルトでBluetooth転送されているのかをチェックすることができます。Bluetoothでのデータ転送を、[スポーツプロフィール設定](#)画面でオンまたはオフに設定できます。

心拍ゾーン

最大心拍数における50%~100%の範囲は5つの心拍ゾーンに区切られます。あなたの心拍数を特定の心拍ゾーンに維持することで、ワークアウトの強度レベルを簡単にコントロールすることができます。各心拍ゾーンはそれぞれに効果的な要素があり、これらの内容を理解することで、ワークアウトから必要な効果を得るのに役立ちます。

つづきを読む: [心拍ゾーンとは?](#)

スピードゾーン

スピード/ペースゾーンを使えば、トレーニングセッション中に簡単にスピードやペースをモニタリングできます。目標とするトレーニング効果を達成するために、スピード/ペースを調整しやすくなります。ゾーン設定は、セッション中トレーニングの効率性をチェックするガイダンスの役目を果たします。異なるトレーニング強度を組み合わせることで、トレーニング効果を最大限に高めます。

スピードゾーン設定

スピードゾーンの設定は、Flowウェブサービスで調整できます。5つのゾーンがあり、ゾーンリミットは手動で調整できます。または、デフォルト設定をそのまま使うこともできます。スポーツによって最適なゾーンは異なります。自分で各スポーツに合ったゾーンに調整することが可能です。ゾーンはランニングを伴うスポーツ(ランニングを取り入れたチームスポーツも含む)、サイクリングスポーツ、ローイング、カヌーで使用できます。

デフォルト

デフォルトを選択すると、リミットは変更できません。デフォルトゾーンはこれは比較的高いフィットネスレベルでトレーニングする方向けに設定されている、スピード/ペースゾーンの参考的な値です。

フリー

フリーを選択すると、すべてのリミットを変更できます。例えば無酸素性作業しきい値と有酸素性作業しきい値、または、乳酸性しきい値の上限値と下限値といった、あなたの実際のしきい値をテストした場合、個々に合わせたスピードまたはペースのしきい値に基づいたゾーンで、トレーニングできます。無酸素性作業しきい値の速度およびペースをゾーン5の最小値に設定することが推奨されます。また、有酸素性作業しきい値を使用する場合、ゾーン3の最小値に設定します。

スピードゾーンによるトレーニング目標

スピード/ペースゾーンを基準にトレーニング目標を作成できます。FlowSyncから目標を同期させると、トレーニング中にトレーニングデバイスからガイダンスを受けることができます。

トレーニング中

トレーニング中、今どのゾーンでトレーニングしているか、各ゾーンでどれだけの時間費やしたかが表示されます。

トレーニング後

腕時計のトレーニング概要画面では、各スピードゾーンでどれだけの時間費やしたかを確認できます。データを同期後、詳しいスピードゾーン情報を、Flowウェブサービス上でビジュアル表示します。

リストデバイスで速度と距離を確認

腕時計に内蔵の加速度センサーで、手の動きからスピードと距離を測定します。この機能は、屋内でのランニングセッション、またGPSシグナルの弱いロケーションなどで役立ちます。精度を最適化するために、利き腕と高さを正しく設定してください。手首でのスピードと距離の測定は、自然で快適なペースでのランニング時に、最適に機能します。

腕時計を手首にしっかりと装着し、ずれたり、動いたりすることがないようにしてください。一定の読み取り値を維持できるよう、常に手首の同じ位置に装着してください。時計、アクティビティトラッカー、スマートフォン用アームバンドなどの他のデバイスを同じ腕に装着しないでください。また、地図やスマートフォンなど、同じ手に物を持たないでください。

リストでのスピードと距離の測定が可能なランニングを伴うスポーツの種類は以下の通りです: ウォーキング、ランニング、ジョギング、ロードランニング、トレイルランニング、トレッドミルランニング、トラック/フィールドランニング、およびウルトラランニング。トレーニングセッション中に速度と距離を確認するには、必ず、速度と距離をランニング時に使用するスポーツプロフィールのトレーニングビューに追加してください。これは、Polar Flowモバイルアプリ、またはPolar Flowウェブサービスの**スポーツプロフィール**で実行できます。

スマート通知

スマート通知により、電話の着信、メッセージ、アプリからの通知を腕時計上で表示できます。スマートフォンの画面に表示されるものと同じ通知を腕時計でも受信できます。スマート通知は、iOS、Android搭載スマートフォンで利用が可能です。

スマート通知を使うには、あなたのスマートフォン上でPolar Flowアプリが有効であること、またあなたの腕時計がそのスマートフォンとペアリング済みであることが条件となります。手順は、[腕時計とモバイルデバイスをペアリングする](#)でご確認ください。

スマート通知をオンにする

腕時計上で **設定 > 基本設定 > スマート通知** を選択し、オンに設定します。スマート通知設定を **オフ** または **(トレーニング時間外は) オン** に設定します。トレーニングセッション中は通知を受け取ることができませんのでご注意ください。

スマート通知は、Polar Flowアプリのデバイス設定画面でオンに設定できます。通知設定をオンにした後、腕時計をPolar Flowアプリに同期させて下さい。



スマート通知をオンに設定した場合、腕時計やスマートフォン電池は、Bluetoothが継続的にオンの状態になるため、通常よりも早く消耗しますのでご注意ください。

通知非表示

一定の時間、通知や着信アラートを無効にするには、「通知非表示」をオンに設定します。オンの場合、設定した時間帯は通知または着信アラートが表示されません。

腕時計で、「設定」>「基本設定」>「非表示時間設定」に進みます。**オフ**、**オン** または **オン(22:00 ~ 7:00)** から選択し、通知非表示の設定を有効にする期間を設定します。**開始時間** と **終了時間** を選択します。

通知を見る

通知を受信すると腕時計が振動し、ディスプレイ画面の下部に赤いドットが表示されます。ディスプレイの下部から上方向にスワイプするか、手首を回して腕時計が振動した直後に腕時計を見て、画面上に表示される通知を閲覧できます。

電話の呼び出しがかかると腕時計が振動し、発信者の名前が表示されます。腕時計上で通話に応答したり、受信を拒否することができます。



お使いのAndroidスマートフォンの仕様により、スマート通知機能の操作が変わる場合があります。


心拍センサーモード

心拍センサーモードを使えばPolar Uniteが心拍センサーに早変わり。トレーニングアプリやジム機器、サイクリングコンピューターなどの他のBluetoothデバイスに心拍数データを送信できます。心拍センサーモードでUniteを使用するには、まず外付け受信デバイスとペアリングする必要があります。ペアリングの詳細な手順は、受信デバイスのユーザーガイドを参照してください。

心拍センサーモードをオンにする:

1. 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」を選択します。
2. 左または右にスワイプし、スポーツプロフィールを選択します。



プレトレーニングモードから、クイックメニューアイコン  をタップして、クイックメニューを開きます。



「他のデバイスで心拍数を共有」を選択します。




「新しいデバイスを追加」を選択します

3. 外付けデバイスのペアリングモードを有効にします。
4. 外付けデバイスからUniteを選択します。
5. 外付けデバイスとのUniteのペアリングを承認します。
6. Uniteと外付けデバイスの両方で心拍数を見ることができるようになるはずです。準備OKなら、外付けデバイスからトレーニングセッションを開始します。トレーニングセッションを腕時計で記録するには、プレトレーニングモードに戻り、ディスプレイをタップしてトレーニングの記録を開始します。

心拍数の共有をやめるには:



「共有をやめる」を選択します。プレトレーニングモードを終了したり、トレーニングの記録を停止した場合にも心拍数の共有は停止します。

Polarウォッチを間違った外付けデバイスとペアリングした場合は、「iPhoneと」をタップし、 をタップして、iPhoneとの共有をやめ、「新しいデバイスを追加」をもう一度選択します。



使用エネルギー

使用エネルギーの内訳はトレーニングセッション中に様々なエネルギー源(脂肪、炭水化物、タンパク質)をどれだけ使用したかを示しています。トレーニングセッションを終了した直後に腕時計のトレーニング概要で見ることができます。詳細情報はデータを同期した後にPolar Flowモバイルアプリで表示できます。

身体活動中は炭水化物と脂肪を主なエネルギー源として使用しています。トレーニング強度が高くなると、脂肪燃焼量との比率において、より多くの炭水化物が消費されるようになります。タンパク質の役割は通常かなり小さいですが、強度の高い活動と長時間のセッションの間はプロテインからエネルギーの約5~10%を使用することができます。

使用エネルギーの算出は心拍数を基準としています。この時、個々の身体情報の設定内容も、算出時の考慮に入れています。これには、年齢、性別、身長、体重、最大心拍数、安静時の心拍数、最大酸素摂取量、有酸素性作業閾値、無酸素性作業閾値が含まれます。最も精度の高いエネルギー消費データが得られるよう、これらの設定をできるだけ正確に設定することが重要です。

使用エネルギー概要

トレーニングセッション後、トレーニング概要に以下の情報が表示されます：



トレーニングセッション中に燃焼した炭水化物、タンパク質、脂肪。



トレーニングセッション後に食事をした場合は、使用エネルギーの量をガイドラインとして解釈しないよう注意してください。

FLOWモバイルアプリの詳細分析



Polar Flowアプリでは、トレーニングセッション中の各段階でのエネルギー源の使用量、そしてセッションを通してエネルギーがどれくらい蓄積されたかを確認できます。トレーニング強度の変動により、異なるエネルギー源が使われることがこのグラフでわかります。同様にトレーニングセッション中の進み具合によっても、段階ごとにその結果は変わってきます。類似のトレーニングセッションでは時間の経過とともに内訳がどのように推移するかと比較し、脂肪を主要エネルギー源として使用する能力の向上具合を確認することもできます。

[使用エネルギー](#)についてさらに詳しく読む

変更可能なリストバンド

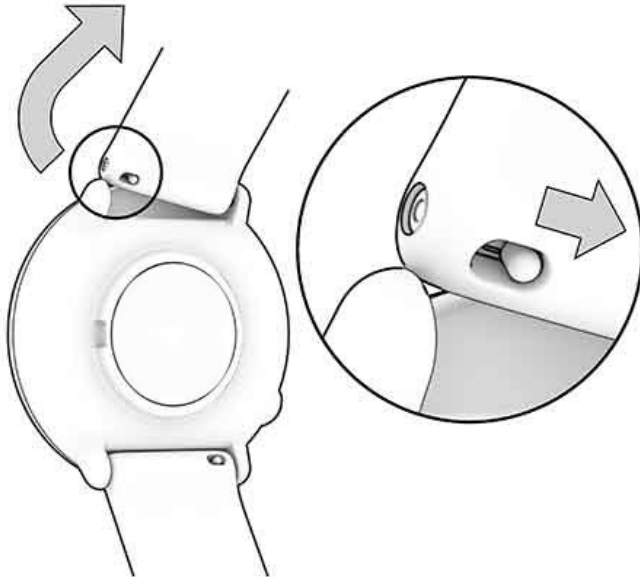
変更可能なリストバンドを使用すると、あらゆる状況やスタイルに合わせて腕時計をパーソナライズできるので、いつでも着用し、24時間/365日 アクティビティラッキング、継続的な心拍数計測、睡眠状態のラッキングを最大限に活用できます。

Polar Unite は、どの20 mm幅リストバンドでもお使いいただけます。Polarのセレクションからお気に入りのリストバンドを選択するか、他の20mm幅のスプリングバー付きリストバンドを使用することができます。新しくリストバンドを購入される際は、バンド幅が正しいことをお確かめください。

リストバンドを変更する

腕時計のリストバンドは素早く簡単に変更できます。

1. バンドを取り外すには、クイックリリースノブを内側に押し、バンドを腕時計から引き離します。
2. バンドを取りつけるには、(クイックリリースの部の反対側から)ピンを腕時計のピンホールに挿入します。
3. クイックリリースノブを内側に押し、ピンのもう一方の端を腕時計の穴に合わせます。
4. ノブを放して、バンドを所定の位置に固定します



互換性のあるセンサー

互換性のあるBluetooth®センサーを使用して、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。

[互換性のあるPolarセンサーおよびアクセサリのリストを表示する](#)

新しいセンサーを使用する前に、センサーを腕時計とペアリングする必要があります。数秒でペアリングは完了します。腕時計がセンサーからのみ信号を受信するよう設定することで、グループトレーニングもスムーズに運びます。イベントや競技に参加する前に、自宅でペアリングを済ませておきましょう。外出先ではデータ転送の際に信号干渉が入り、スムーズに実行できない可能性があるからです。手順は、[腕時計とセンサーをペアリングする](#)でご確認ください。

POLAR OH1 光学式心拍計

Polar OH1は、前腕または上腕の周りに装着される光心拍数センサーです。データを記録・保存する独立したトレーニング機器、またはPolarリストデバイスを使用した心拍センサーとして使用できます。心拍数センサーとして使用すると、OH1は心拍数データをPolarリストユニットに送信します。

OH1は、Bluetooth技術を使用するPolarリストユニットおよびPolar Beatアプリと互換性があります。また、Polar Club、Polar GoFit、Polar Teamアプリと共に使用できます。また、標準のBluetooth心拍数プロフィールをサポートするiOSおよびAndroidデバイスと互換性があります。

POLAR H10 心拍センサー

精度を追求したチェストストラップ付きPolar H10心拍センサーなら、心拍数をモニタリングしましょう。

Polar Precision Prime は最も精度の高い光学式心拍数計測技術を搭載しており、どのような環境でもその性能は確かだと考えられますが、手首上でセンサーを固定することが難しい場合、またはセンサーの近くの筋肉または腱を動かすことの多いスポーツの場合には、Polar 10心拍センサーが、心拍数を正確に計測する最適なツールだといえるでしょう。Polar H10心拍センサーは、心拍数の急激な上昇または下降に反応しますので、クイックスプリントを伴うインターバルタイプのトレーニングのための理想的な選択肢です。

Polar H10心拍センサーには内蔵メモリがあり、トレーニングデバイスに接続していない、またはモバイルトレーニングアプリが近くにない場合でも1回分のトレーニングセッションを記録できます。やり方は簡単。H10心拍センサーをPolar Beatアプリとペアリングし、アプリを使ってトレーニングセッションを実行するだけです。この方法なら、スイミングトレーニング中でもPolar H10心拍センサーで心拍数データを記録するなど、使い方が広がります。詳細は、[Polar BeatとPolar H10心拍センサー](#)のサポートページをご確認ください。

サイクリングセッション中にPolar H10心拍センサーを使用するときは、自転車のハンドルバーに腕時計を取り付けて、ライディング中のトレーニングデータを簡単に表示できます。

POLAR H9 心拍センサー

Polar H9は、毎日のスポーツアクティビティに便利な高品質の心拍センサーです。付属のPolar Soft Strapで、正確に心拍数を測定できます。Polar H9は、Polar Beatアプリはもちろん、第三者メーカーのアプリとも互換性があります。スマートフォンを、フィットネストラッカーとして活用できる万能ツールです。さらにBluetooth®、ANT+™、5 kHzテクノロジーを併用することで、様々なスポーツデバイスやジム器具との接続を可能にします。チェストストラップの測定機能により、Polar H9が即時に体内の変化に反応し、正確なカロリー燃焼量を算出します。

最新バージョンのユーザーマニュアルとビデオチュートリアルはこちらから閲覧できます：support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor。

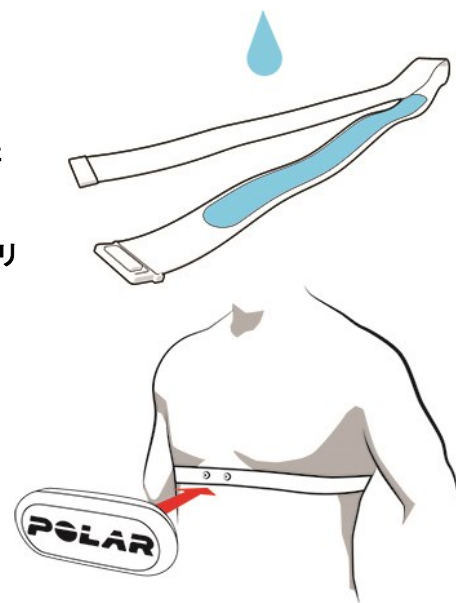
センサーと腕時計をペアリングする

心拍センサーと腕時計のペアリング



腕時計とペアリングされたPolar心拍センサーの装着時は、腕時計は手首による心拍数計測を行いません。

1. ストラップの電極部分を湿らせます。
2. コネクターをストラップに取りつけます。
3. 胸部にストラップを締め付け、ぴったりフィットするように調節します。
4. 腕時計で、「設定 > 基本設定 > ペアリングと同期」に進み、「センサーまたは他のデバイスのペアリング」をタップします。
5. 装着した心拍センサーと腕時計をタッチして、検出されるのを待ちます。
6. 心拍センサーが見つかったら、例えば、デバイスID「Polar H10 xxxxxxxxをペアリング」と表示されます。✔️をタップして、ペアリングを開始します。
7. 完了すると、「ペアリング完了」と表示されます。



POLAR FLOW

POLAR FLOWアプリ

Polar Flowモバイルアプリでは、トレーニングやアクティビティデータのビジュアル解析を即時に閲覧できます。またアプリ内でトレーニングプランを立てることもできます。

トレーニングデータ

Polar Flowアプリでは、過去のセッションや予定中のトレーニングセッション情報に気軽にアクセスでき、また新しいトレーニング目標の設定も簡単にできます。クイック目標またはフェーズ目標の選択が可能です。

トレーニングの概要や、パフォーマンスの詳細分析をすぐにチェックできます。トレーニングダイアリーで週ごとのトレーニングの概要を表示します。トレーニング中のハイライトシーンを、[画像シェア](#)機能で友達と共有する楽しみ方もあります。

アクティビティデータ

24時間/365日 アクティビティトラッキングの詳細を見る毎日のアクティビティ目標までの差異、またどうすれば達成できるかを確認できます。歩数、歩数と燃焼カロリー値をベースにしたトレーニング距離データもチェックできます。

睡眠データ

睡眠パターンを記録することにより、日常生活に起こる変化により何らかの影響を受けているかどうか確認でき、休息、毎日のアクティビティ、そしてトレーニングの適切なバランスを見つけることができます。Polar Flowアプリでタイミング、睡眠時間、睡眠量、および睡眠の質を表示することができます。

自分が望む最適睡眠時間を設定し、毎晩の目標睡眠時間を決めることができます。睡眠を評価することもできます。睡眠データ、自分が望む最適睡眠時間、睡眠の自己評価に基づいて、フィードバックが受けられます。

スポーツプロフィール

Polar Flowアプリ上で、簡単にスポーツプロフィールの追加、編集、削除、リスト整理を実行できます。Polar Flowアプリおよび腕時計上で、最大20種のスポーツプロフィールを設定できます。

詳細は、[Polar Flowのスポーツプロフィール](#)をご確認ください。

画像の共有

Polar Flowアプリの画像共有機能を使えば、トレーニングデータを添付した画像を、一般的なソーシャルメディア(Facebook、Instagramなど)で公開することができます。保存済みの写真、またはその場で撮影した写真を選べます。トレーニングデータを添えてカスタマイズすることも可能です。トレーニングセッション中にGPS記録機能をオンにしていた場合は、トレーニングルートのスナップショットも共有できます。

説明ビデオはこちらのリンクをクリック:

[Polar Flowアプリトレーニング結果の写真を共有する](#)

POLAR FLOWアプリの使用を開始する

モバイルデバイスとPolar Flowアプリを使用して、[腕時計を設定](#) できます。

Polar Flowアプリは、App StoreかGoogle Playからモバイルデバイスにダウンロードします。Polar Flowアプリの使用についてのサポートおよび詳細は、support.polar.com/en/support/Flow_appでご確認ください。

新しいモバイルデバイス(スマートフォン、タブレット)を使用する際には、はじめに腕時計とペアリングする必要があります。[ペアリング](#)で詳細をご確認ください。

トレーニングセッション後腕時計はトレーニングデータをPolar Flowアプリに自動で同期します。スマートフォンがインターネットに接続されている場合、アクティビティとトレーニングデータは自動でFlowウェブサービスに同期されます。Polar Flowアプリの使用は、トレーニングデータを腕時計からウェブサービスに同期する最も簡単な方法です。同期の詳細については、「[同期](#)」をご確認ください。

Polar Flowアプリの機能に関するさらに詳しい情報や手順は、[Polar Flowアプリ製品サポートページ](#)をご覧ください。

POLAR FLOW ウェブサービス

Polar Flowウェブサービスではトレーニングの内容を詳しく分析。自分のパフォーマンスを把握することができます。スポーツプロフィールを追加し設定を調整することで、自分のトレーニングにのニーズに合わせて腕時計をカスタマイズすることが可能です。トレーニング中のハイライトシーンを、画像シェア機能でFlowコミュニティの友達と共有する楽しみ方もあります。またクラブ主催のクラスに登録すれば、各個人の能力に合わせた、ランニングイベントに向けトレーニングプログラムも利用できます。

Polar Flowウェブサービスは、毎日のアクティビティ目標や達成状況を表示し、日常の習慣とアクティビティが健康に与える効果を把握するのに役立ちます。

腕時計の設定は、PC上でflow.polar.com/startから実行できます。その際に、ウェブサービスのユーザーアカウントを作成し、腕時計とウェブサービス間のデータ同期に使用するFlowSyncソフトウェアをダウンロードおよびインストールするようガイドされます。モバイルデバイスとPolar Flowアプリを使用して設定を行った場合、設定時に作成したアカウント情報を使用してFlowウェブサービスにログインできます。

「ダイアリー」

ダイアリーでは、毎日のアクティビティ、睡眠、予定済みのトレーニングセッション(トレーニング目標)、また過去のトレーニング結果のレビューを閲覧できます。

レポート

レポートでは、あなたの進捗状況を表示します。

トレーニングレポートは、長期間におけるトレーニング中のあなたの進捗状況をモニタリングでき、とても便利です。特定のスポーツの週、月、年ごとのレポートを選べます。期間を選ぶ欄では、スポーツの種目と時間枠の両方を選択できます。レポートを希望する時間枠とスポーツをドロップダウンメニューから選択します。ネジのアイコンを押しレポートグラフで表示させたいデータ項目を選びます。

アクティビティレポートにより、毎日のアクティビティの長期トレンドを確認できます。日別、週別、月別のレポートを選択できます。アクティビティレポートでは、特定の期間における毎日のアクティビティ、歩数、カロリー値、睡眠のデータでベストな結果が記録された日をチェックすることもできます。

プログラム

Polar ランニングプログラムは、Polar 心拍ゾーンやあなた個人の傾向やトレーニング頻度を考慮しつつ、カスタマイズしたプランであなたを目標達成に導きます。この高度なプログラムには、あなたの進捗状況の経過が反映されます。Polar ランニングプログラムは、5k、10k、ハーフマラソン他マラソンイベントで利用できます。プログラムにより違いはありますが、各週2 - 5種のエクササイズプランを提供します。利用方法はとても簡単です。

Polar Flowウェブサービス使用についてのサポートおよび詳細情報は、support.polar.com/en/support/flowよりご確認ください。

POLAR FLOWのスポーツプロフィール

腕時計にはデフォルトで12種のスポーツプロフィールが登録されています。Polar Flowアプリまたはウェブサービスで、新しいスポーツプロフィールをスポーツリストに追加したり、設定を編集したりできます。腕時計本体には、最大20種のスポーツプロフィールを保存できます。Polar Flowアプリやウェブサービスで20種以上のスポーツプロフィールを登録すると、リストのはじめの20種が同期中に腕時計に転送されます。

スポーツプロファイルの順序は、リスト上でドラッグ&ドロップにより変更できます。好きなスポーツを選択し、ドラッグしてリストの希望する場所に移します。

説明ビデオはこちらのリンクのいずれかをクリック:

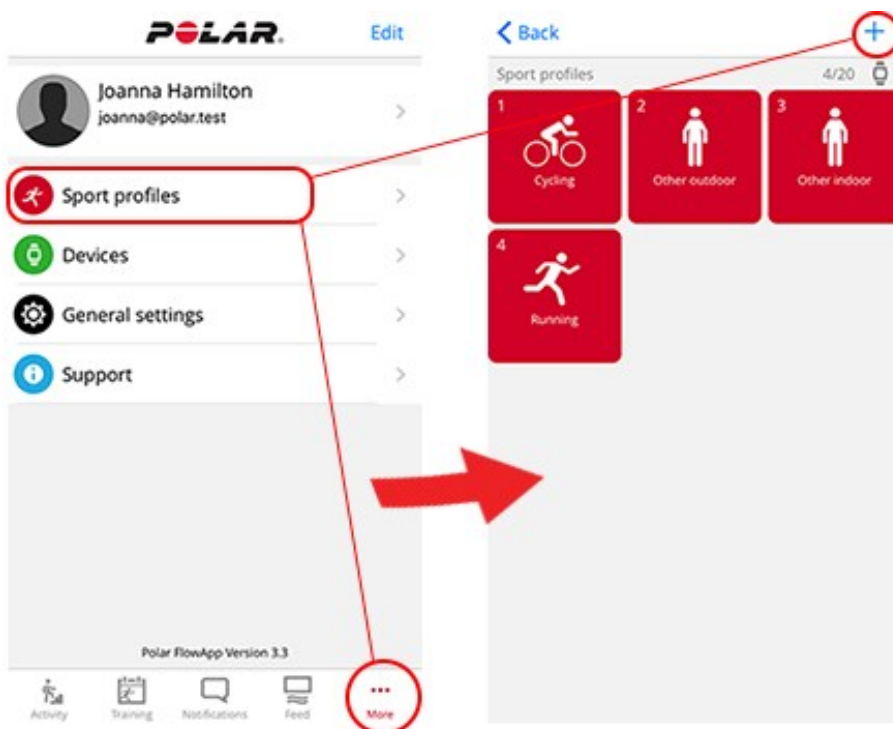
[Polar Flowアプリ | スポーツプロファイルの編集](#)

[Polar Flowウェブサービス | スポーツプロファイル](#)

スポーツプロファイルの追加

Polar Flowモバイルアプリで:

1. **スポーツプロファイル**に進む。
2. 画面右上にあるプラス記号をタップします。
3. リストからスポーツを選択します。Androidアプリ上の「終了」をタップします。そのスポーツがスポーツプロファイルリストに追加されます。



Polar Flowウェブサービスで:

1. 画面右上の名前/プロフィール写真をクリックします。
2. 「**スポーツプロファイル**」を選択します。
3. 「**スポーツプロファイルを追加**」をクリックし、リストからスポーツを選択します。
4. 選択したスポーツがあなたのスポーツリストに追加されます。

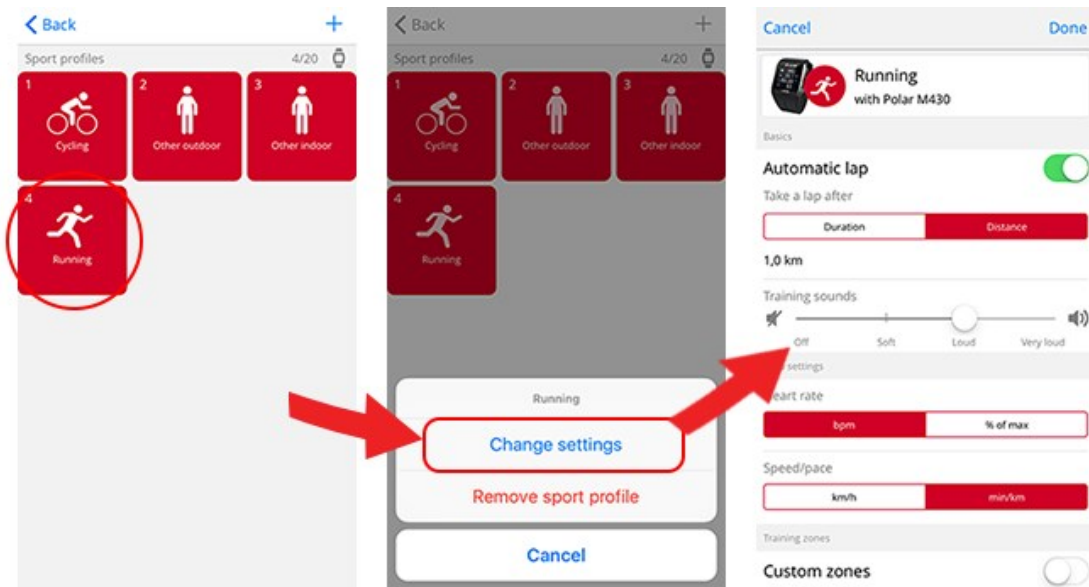


自身で新しいスポーツを作成することはできません。スポーツリストはPolarにより管理されています。これは、各スポーツがデフォルトの設定と数値を持っており、例えば、カロリー計算、トレーニング負荷、回復機能に影響するためです。

スポーツプロファイルの編集

Polar Flowモバイルアプリで:

1. **スポーツプロフィール**に進みます。
2. スポーツを選択し、「**設定を変更**」をタップします。
3. 準備ができたなら、「**終了**」をタップします。設定を腕時計に同期してください。



Flowウェブサービスで:

1. 画面右上の名前/プロフィール写真をクリックします。
2. 「**スポーツプロフィール**」を選択します。
3. 編集したいスポーツの下に表示される**編集**ボタンをクリックします。

各スポーツプロフィールで、以下の設定を編集できます:

基本

- オートラップ記録(時間または距離で設定、またはスイッチオフできます。注:Polar Unite出は使えません。)

心拍数

- 心拍数ビュー(分ごとの心拍-bpm、または最大値の%)
- 他のデバイスに表示される心拍数(例えばジム器具などの、Bluetoothスマートワイヤレス技術搭載の対応デバイスは、あなたの心拍数を検知します。Polar Club クラスの実行中に腕時計を使って、Polar Clubシステムに心拍数を反映させることもできます。)
- 心拍ゾーンの設定(心拍ゾーンを利用することで、簡単にトレーニング強度を選択およびモニタリングすることができます。「デフォルト」を選択した場合、心拍ゾーンのリミットは変更できません。フリーを選択した場合、すべてのリミットを変更できます。デフォルトの心拍ゾーンのリミットは、最大心拍数から算出されます。)

スピード/ペース設定

- スピード/ペースビュー(スピード km/h/ mph またはペース 分/km /分/mi を選択します)
- スピード/ペースゾーン設定(スピード/ペースゾーンを利用することで、選択した項目に応じてスピードやペースを簡単に選択・モニタリングできます。デフォルトゾーンはこれは比較的高いフィットネスレベルでトレーニングする方向けに設定されているスピード/ペースゾーンの参考的な値です。「デフォルト」を選択した場合、リミットを変更できません。「フリー」を選択した場合、すべてのリミットを変更できます。)

トレーニングビューを選択します

セッション中にトレーニングビューで表示するデータを選択できます。各スポーツプロフィールに、計8種類の異なるトレーニングビューを保存できます。各トレーニングビューには、最大4個の異なるデータフィールドを選択できます。

鉛筆のアイコンを既存の表示上でクリックし編集するか、「**新しいビューを追加**」をクリックします。

動作とフィードバック

- 振動フィードバック (振動での通知をオンまたはオフに設定できます。)

GPS と高度

- GPS記録間隔を選択 (オフ、またはGPS記録時に**高精度**火を選べます。)

スポーツプロファイル設定が終了したら、「保存」をクリックします。設定を腕時計に同期してください。



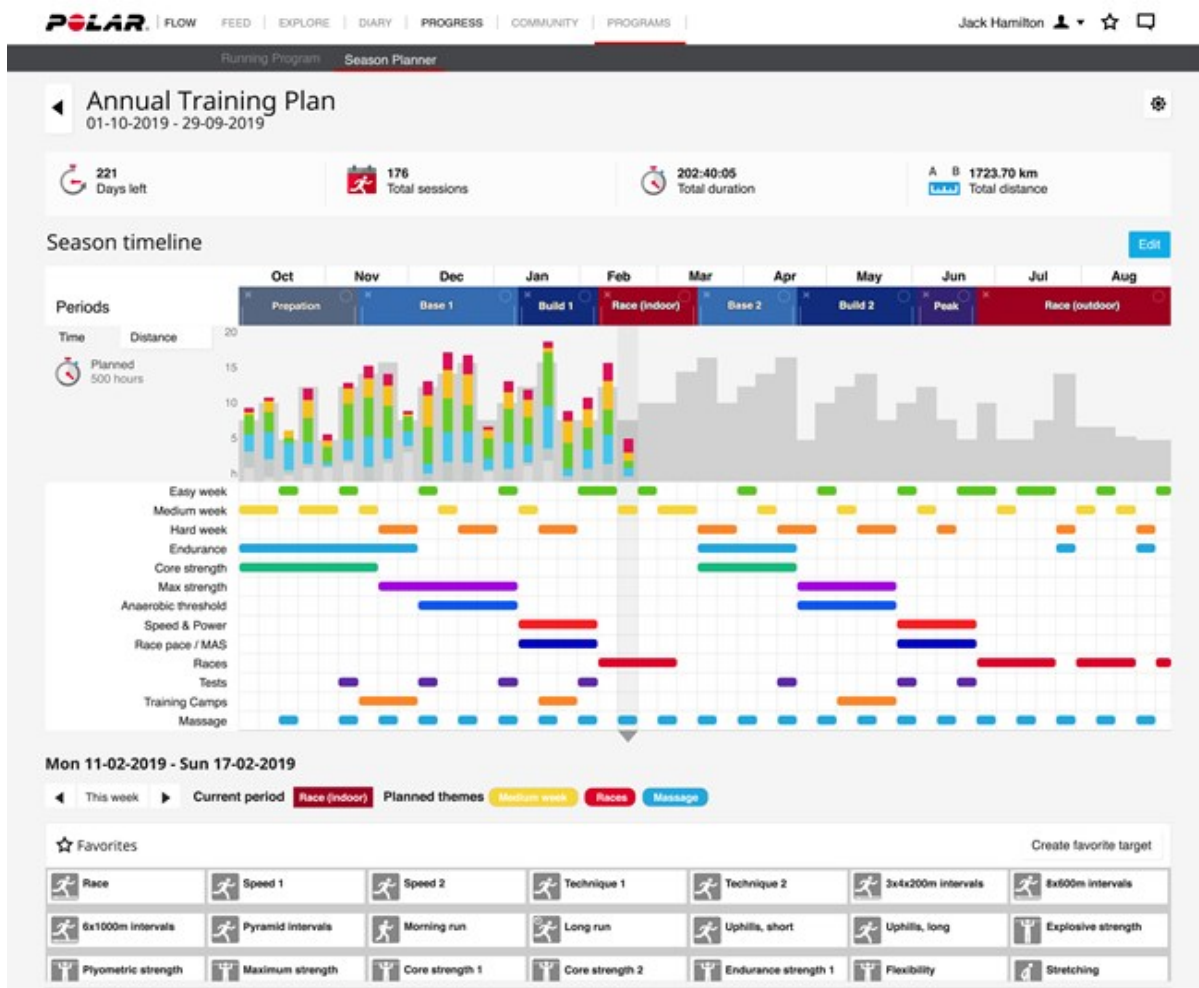
多くの屋内スポーツ、グループスポーツ、チームスポーツのプロファイルでは、「心拍数を他のデバイスにも表示」がデフォルトで有効になっていることに注意してください。例えばジム器具などの、Bluetooth スマートワイヤレス技術搭載の対応デバイスは、あなたの心拍数を検知することができます。[Polar スポーツプロファイルリスト](#)から、どのスポーツプロファイルがデフォルトでBluetooth転送されているのかをチェックすることができます。Bluetoothでのデータ転送を、スポーツプロファイル設定画面でオンまたはオフに設定できます。

トレーニングの計画

Polar FlowウェブサービスまたはPolar Flowアプリでトレーニングを計画する、また、個別のトレーニング目標を作成することができます。

シーズンプランナーを使用してトレーニング計画を作成する

Polar Flowウェブサービスの[シーズンプランナー](#)は、年間のトレーニングプランを作成するために役立つ便利なツールです。トレーニングの目標は皆さん様々ですが、Polar Flowは個々のゴール達成に見合った包括的なプランニングを提供します。Polar Flowウェブサービスの[プログラム](#)タブから、シーズンプランナーを見つけることができます。





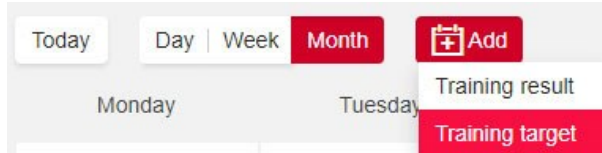
[Polar Flow for Coach](#) は、あなたのコーチがフルシーズンの計画から個別のトレーニングまで、細かくトレーニングを計画できる無料のリモートコーチングプラットフォームです。

POLAR FLOWアプリおよびウェブサービスでトレーニング目標を作成する

トレーニング目標は使用前にFlowSyncまたはFlowアプリ経由で腕時計に同期する必要があります。目標に合わせ、腕時計がトレーニング中の目標達成をサポートします。

Polar Flowウェブサービスでトレーニング目標を作成するには:

1. 「**ダイアリー**」に移動し、「**追加**」>「**トレーニング目標**」をクリックします。



2. **トレーニング目標の追加画面**で、**スポーツ**を選択し、**目標のタイトル**(最大45文字)、**日付**、**開始時刻**、**メモ**(オプション)を入力します。

次に、トレーニング目標の種類を以下から選択します:

時間目標

1. 「**時間**」を選択します。
2. 時間を入力します。
3. 必要に応じて「**お気に入り**に追加」をクリックし、目標をお気に入り一覧に追加します。
4. 目標を**ダイアリー**に追加するをクリックし、目標を**ダイアリー**に加えます。

距離目標

1. 「**距離**」を選択します。
2. 距離を入力します。
3. 必要に応じて「**お気に入り**に追加」をクリックし、目標をお気に入り一覧に追加します。
4. 目標を**ダイアリー**に追加するをクリックし、目標を**ダイアリー**に加えます。

カロリー目標

1. 「**カロリー**」を選択します。
2. カロリー量を入力します。
3. 必要に応じて「**お気に入り**に追加」をクリックし、目標をお気に入り一覧に追加します。
4. 目標を**ダイアリー**に追加するをクリックし、目標を**ダイアリー**に加えます。

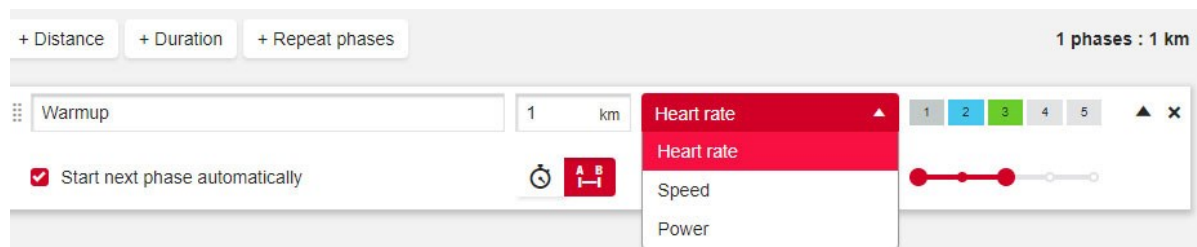
レースペース目標

1. **レースペース**を選択します。
2. 以下の項目のうち、2つを入力します:**時間**、**距離**、または**レースペース**。3つ目の値は自動的に表示されます。
3. 必要であれば、「**お気に入り**に追加」をクリックし、目標をお気に入り一覧に追加することもできます。
4. 目標を**ダイアリー**に追加するをクリックし、目標を**ダイアリー**に加えます。

レースペースはGrit X、V800、Vantage M、Vantage M2、Vantage V、Vantage V2にのみ同期可能です。(A300、A360、A370、Ignite、M200、M400、M430、M460、M600とは同期できません。) ご注意ください。

フェーズ目標

1. 「フェーズ目標」を選択します。
2. フェーズを目標に追加します。継続時間をクリックして、特定時間で決めたフェーズを追加するか、距離をクリックして、距離の長さで決めたフェーズを追加します。各フェーズの名前と継続時間/距離を選択します。
3. 自動的にフェーズを切り替えたい場合は、次のフェーズを自動的に開始にチェック印を入れます。チェック印を入らなかった場合は、手動でフェーズを切り替える必要があります。
4. 心拍数、スピード、またはパワーを基準にしてフェーズの強度を選択します。



パワー値を基準にしたフェーズごとのトレーニング目標は現在、Vantage V2のみがサポートしています。

5. フェーズを繰り返したい場合は、+ フェーズを繰り返すを選び、「繰り返し」セクションにリポートするフェーズをドラッグします。



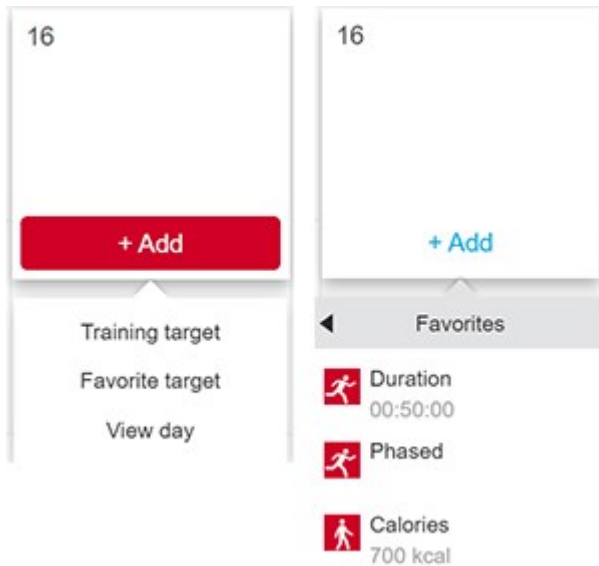
6. 「お気に入り追加」をクリック☆し、目標をお気に入り一覧リストに追加します。
7. 目標をダイアリーに追加するをクリックし、目標をダイアリーに加えます。

お気に入りのトレーニング目標に基づいた目標を作成

目標を作成しお気に入り追加すると、似たような目標を立てた時に、テンプレートとして使うことができます。これにより、トレーニング目標の作成がより簡単にできます。込み入ったフェーズトレーニング目標を一から作成する手間が不要になります。

既存の「お気に入り」項目をトレーニング目標のテンプレートとして使う場合は、次の手順に従ってください：

1. ダイアリーの日付にマウスを合わせます。
2. +追加する > お気に入りの目標をクリックし、お気に入りリストから目標を選択します。



3. その日の予定目標として、お気に入り項目がダイアリーに追加されます。トレーニング目標の予定時間は、6pm (18:00) にデフォルト設定されています。
4. ダイアリー内の目標をクリックし、希望する内容に編集してください。この画面で目標を編集しても、お気に入りの目標は変更されません。
5. 保存をクリックし、変更内容に更新します。



お気に入りページから好きなトレーニング目標を編集し、新しい目標を作成することも可能です。トップメニューから★をクリックし、お気に入りページに移動します。


目標を腕時計に同期する

腕時計にFlowウェブサービスから、FlowSyncまたはPolar Flowアプリを使って、トレーニング目標を忘れずに同期しておいてください。同期を実行しない限り、この内容はFlowウェブサービスのダイアリー、お気に入りリスト以外では表示されません。


トレーニング目標セッションの開始方法に関する詳細は、[「トレーニングセッションの開始」](#)をご確認ください。

POLAR FLOWアプリでトレーニング目標を作成する

Polar Flowアプリでトレーニング目標を作成するには:

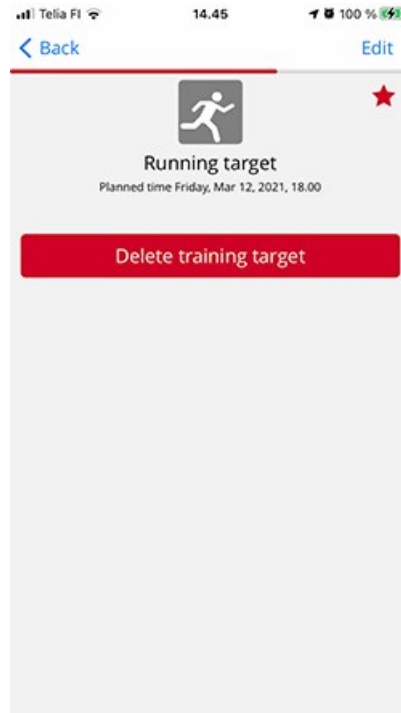
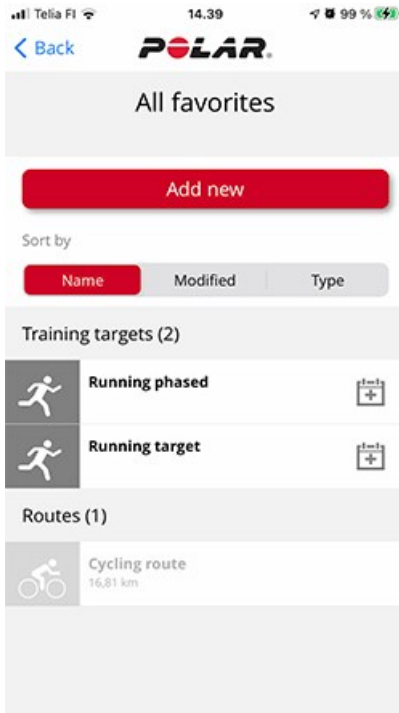
1. 「トレーニング」に進み、ページの一番上にある  をクリックします。
2. 次に、トレーニング目標の種類を以下から選択します:

お気に入りの目標

1. 「お気に入りの目標」を選択します。
2. 既存のお気に入りのトレーニング目標の一つを選択するか、トレーニング目標を「新規追加」します。
3. 既存の目標の横にある  をタップして、ダイアリーに追加します。
4. 選択したトレーニング目標は本日のトレーニングカレンダーに追加されます。ダイアリーからトレーニング目標を開き、トレーニング目標の時刻を編集します。
5. 「新規追加」を選択した場合は、新しいお気に入りのクイック目標、フェーズ目標、Strava LiveセグメントまたはKomootのルートを作成できます。

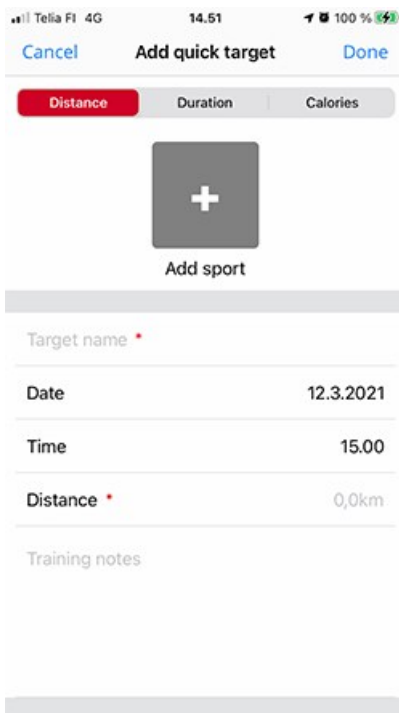


KomootのルートはGrit XとVantage V2のみで利用可能です。Strava LiveセグメントはGrit X、M460、V650、V800、Vantage V、Vantage V2で利用可能です。




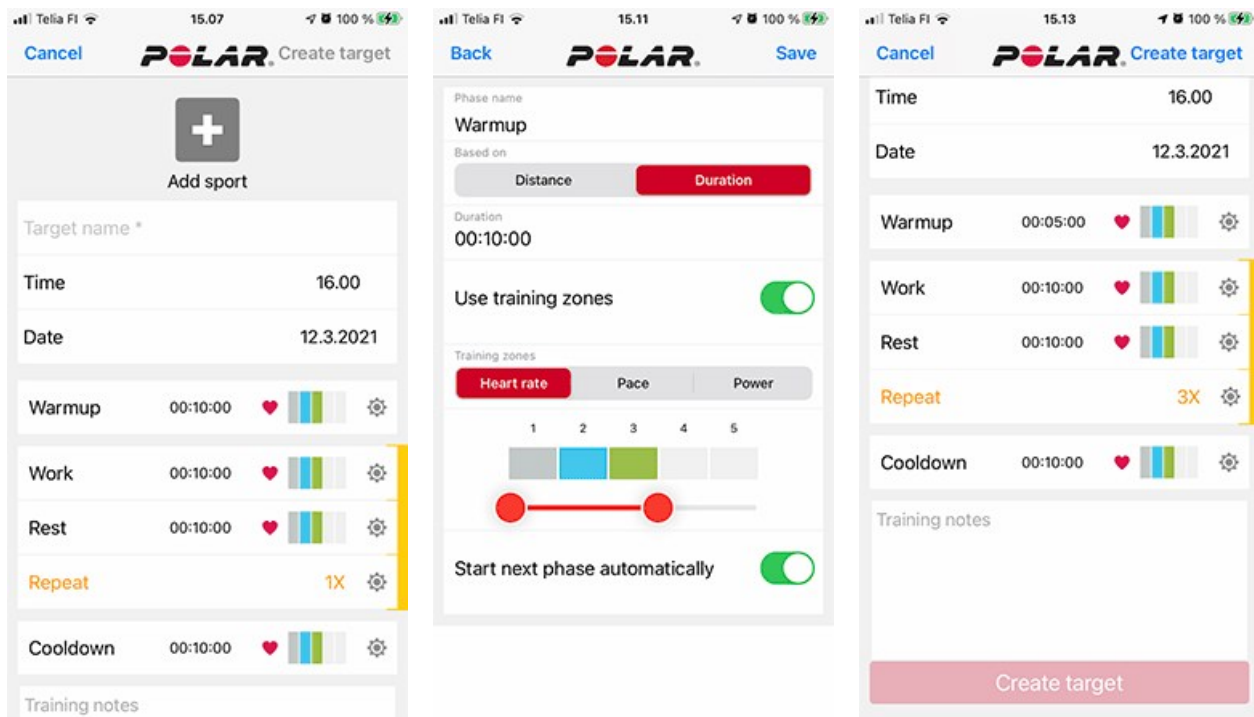
クイック目標

1. 「クイック目標」を選択します。
2. クイック目標が距離、時間、またはカロリーに基づくかを選択します。
3. スポーツを追加します。
4. 目標に名前を付けます。
5. 目標距離、時間、またはカロリー量を設定します。
6. 「終了」をタップすると、目標がトレーニングダイアリーに追加されます。



フェーズ目標

1. 「フェーズ目標」を選択します。
2. スポーツを追加します。
3. 目標に名前を付けます。
4. 目標の時刻と日付を設定します。
5. フェーズ目標の横にある  のアイコンをタップして、フェーズ設定を編集します。
6. 「目標を作成」をタップして、目標をトレーニングダイアリーに追加します。




腕時計を Polar Flowアプリと同期し、トレーニング目標を腕時計に移します。

お気に入り


お気に入りでは、FlowウェブサービスとFlow モバイルアプリに、自分の好きなトレーニング目標を保存・管理することができます。腕時計上で予定済みの目標を使用する際は、「お気に入りから確認できます。詳細は、[「Polar Flowウェブサービスでトレーニングを計画する」](#)でご確認ください。

腕時計の最大数をチェックできます。Flowウェブサービス内の「お気に入り」の数には、制限がありません。Flowウェブサービス上で20個以上の「お気に入り」を保存した場合、そのリストの最初の20個が腕時計に転送されます。「お気に入り」内の順序は、ドラッグアンドドロップで変更できます。「お気に入り」を選択し、ドラッグしてリストの希望する場所に移します。

トレーニング目標を「お気に入り」に追加する:

1. [トレーニング目標を作成します](#)。
2. ページの右下隅にある「お気に入り」アイコン  をクリックします。
3. 目標が「お気に入り」に追加されます。

または

1. すでに作成済みの目標をダイアリーで開きます。
2. ページの右下隅にある「お気に入り」アイコン  をクリックします。
3. 目標が「お気に入り」に追加されます。

お気に入り編集

1. ページの右上、名前の横にある「お気に入り」アイコン☆をクリックします。「お気に入り」で設定したすべてのトレーニング目標が表示されます。
2. 編集したい「お気に入り」項目をクリックし、次に**編集**をクリックします。
3. スポーツ、目標のタイトルを変更したり、メモの追加ができます。**クイック**または**フェーズ**からトレーニングの詳細を変更できます。(詳細は、[トレーニングを計画する](#)をご確認ください。) 変更したい内容をすべて編集し終わったら、**変更内容を更新する**をクリックします。

お気に入りを削除する

1. ページの右上、名前の横にある「お気に入り」アイコン☆をクリックします。「お気に入り」で設定したすべてのトレーニング目標が表示されます。
2. トレーニング目標の右上の削除アイコンをクリックし、「お気に入り」リストから削除します。

同期中

Bluetooth接続を介して、腕時計からPolar Flowアプリに、ワイヤレスでデータを転送できます。または、USBポートかFlowSyncソフトウェアを使用して、腕時計とPolar Flowウェブサービスを同期できます。腕時計とPolar Flowアプリ間でのデータ同期には、Polarアカウントが必要です。腕時計上のデータをウェブサービスに直接同期させるには、PolarアカウントとFlowSyncソフトウェアが必要となります。腕時計の設定が完了している方は、Polarアカウントをすでに作成済みです。コンピュータを使って腕時計の設定をした場合は、コンピュータにFlowSyncソフトウェアがすでにインストールされています。

腕時計、ウェブサービス、モバイルアプリ間でデータを同期して最新の状態に保つことを忘れないでください。

FLOWモバイルアプリと同期する

同期する前に以下をご確認ください:

- PolarアカウントとPolar Flowアプリを所有していること。
- モバイルデバイスのBluetoothがオンで、フライトモードがオフになっていること。
- モバイルデバイスと腕時計がペアリング済みであること。詳細は、[ペアリング](#)をご確認ください。

データの同期:

1. Polar Flowアプリにサインインし、腕時計の画面に「スマートフォンに接続中」と表示されるまでBACK(左下)ボタンを長押しします。
2. 腕時計の画面に「Polar Flowアプリに接続中」と表示されます。
3. 終了すると、腕時計の画面に「同期完了」と表示されます。



スマートフォンがBluetooth接続の範囲内にある場合、トレーニングセッション終了後、腕時計はPolar Flowアプリと自動で同期します。腕時計をPolar Flowアプリに同期すると、アクティビティやトレーニングデータは、インターネット経由でPolar Flowウェブサービスにも同期されます。

Polar Flowアプリの使用についてのサポートおよび詳細は、support.polar.com/en/support/Flow_appをご確認ください。

FLowsyncを介してFlowウェブサービスと同期する

Polar Flowウェブサービスとデータを同期するには、FlowSyncソフトウェアが必要です。同期する前に、flow.polar.com/startからダウンロードおよびインストールを実行してください。

1. 腕時計をコンピュータに接続します。FlowSyncソフトウェアが起動していることを確認してください。
2. FlowSyncウィンドウがコンピュータ上で開き、同期が開始します。
3. 完了すると、「完了」と表示されます。

腕時計をコンピュータに接続すると毎回、Polar FlowSyncソフトウェアによりデータがPolar Flowウェブサービスに転送され、変更済みの設定が同期されます。同期が自動的に開始されない場合は、デスクトップアイコン(Windows)またはアプリケーションフォルダ(Mac OS X)からFlowSyncを開始します。ファームウェアのアップデートが公開されると、FlowSyncによって通知され、インストールが求められます。



腕時計をコンピュータと接続中に、Polar Flowウェブサービス上で設定を変更した場合、FlowSync上の「同期」をクリックすると設定の変更が腕時計にも同期されます。

Polar Flowウェブサービスの使用についてのサポートおよび詳細は、support.polar.com/en/support/flowでご確認ください。

FlowSyncについてのサポートおよび詳細情報は、support.polar.com/en/support/FlowSyncよりご確認ください。

重要情報

バッテリー

製品が寿命に達し廃棄する際は、Polarは自然環境や健康面への配慮から影響を最小限に抑えるため、現地の廃棄物処理規則に従って適切な処分を行うことを推奨しています。可能であれば、電子機器専用の収集場所にて手続きを行ってください。本製品を分別のない都市廃棄物として処分しないでください。

電池の寿命と動作時間

Polar Uniteには、充電可能な電池が内蔵されています。充電式電池の充電回数には限りがあります。電池を500回以上充電および放電すると、容量が著しく低下します。充電可能回数は、使用および動作状況によっても変化します。

電池の動作時間は:

- トレーニングモードで最長50時間(GPSに接続し光学式心拍数計測機能の使用時)、また
- 腕時計モードでは最長4日間(継続的な心拍数計測時)です。

動作時間は、腕時計の使用環境の温度、使用する機能やセンサー、電池の経時変化といった多くの要因により異なります。スマート通知やFlowアプリとの頻繁な同期も、電池の消耗を早めます。動作時間は、気温が氷点下を下回ると大幅に低下します。衣服の下に腕時計を装着することで、本体が温まり、動作時間を延ばすことができます。



Polar Uniteの継続的な心拍計測機能は「オン」にデフォルト設定されています。腕時計上で継続的な心拍計測機能をオンの状態のままにしておくと、電池は通常より早く消耗します。**夜間のみモード**を使用して、バッテリー持続時間を延ばすことができます。腕時計の「設定」>「基本設定」>「継続的な心拍計測」で、継続的な心拍計測機能をオン、オフまたは夜間のみモードに切り替えることができます。



トレーニング中バックライトを常にオンにする:常にオンにすると、腕時計のディスプレイは、トレーニングセッションを通して照らされます。トレーニングセッションを終了すると、バックライトの設定は、デフォルトで自動に戻ります。「常にオン」を選択すると、通常よりも早く電池が消耗しますのでご注意ください。

電池の充電



充電前に、腕時計とUSB充電アダプターの接点に、水気、ほこりなどの汚れがないことをチェックしてください。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。



温度が0°C(+32°F)以下/40°C(+104°F)以上の環境、またUSBポートが濡れている状態で、デバイスを充電しないでください。
アダプターを電源につなげる前に、腕時計本体にUSB充電アダプターを接続してください。
腕時計本体無しで、USB充電アダプターだけを電源に接続したままにしないでください。

本製品に同梱の専用USB充電アダプターを使用し、お使いのコンピュータのUSBポートにつないで充電します。壁のコンセントにつなげて充電することもできます。壁のコンセントから充電する場合は、USB電源アダプター(これは付属品には含まれません)を使用してください。

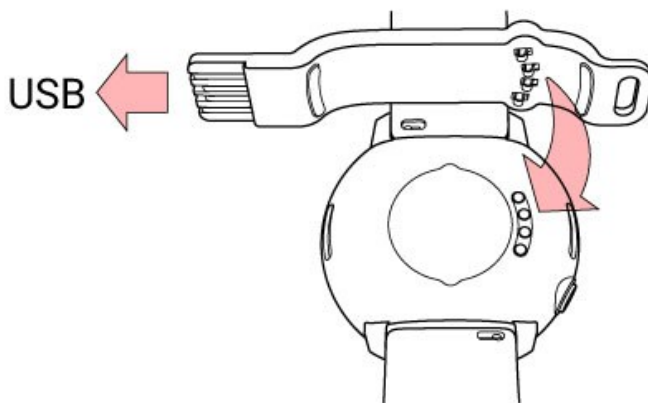
コンセントからも充電できます。その場合は、USB電源アダプタ(別売り)を使用してください。USB電源アダプタを使用している場合、アダプタに「出力5VDC」の刻印があり、500mA以上に対応していることをご確認ください。適切な安全認証を取得済みのUSB電源アダプタ(「LPS」、「Limited Power Supply」、「UL listed」または「CE」の刻印のある)のみを使用してください。



i 9V充電器を使用してPolar製品を充電しないでください。9V充電器を使用すると、Polar製品が損傷するおそれがあります。

コンピュータでの充電方法は、腕時計をコンピュータに接続するだけです。充電と同時にFlowSyncと同期させることも可能です。

1. ご利用の腕時計を充電するには、付属のUSB充電アダプターと、電源に接続したUSBポートまたはUSB充電器をつなげます。USB充電アダプターのピンを腕時計のピンに合わせて所定位置にセットしてください。USB充電アダプターが正しく接続されていることを確認して下さい：**Polar Unite USB充電アダプターと、コンピュータのUSBポート、またはUSB充電器の両方の4つのピンが互いにきちんと合っているかどうか、確認してください。**



2. 「**充電中**」とディスプレイに表示されます。
3. 腕時計が完全に充電されると、電池アイコンがいっぱいになります。

i 長時間電池を空のままにしたり、常に満充電にしたりしないでください。電池の寿命に悪影響を及ぼすおそれがあります。

電池の状態および通知

電池状態記号

文字盤を手首を回してチェックする時、またメニューから時刻表示画面を選択すると、電池残量マークが表示されます。また、電池状態アイコンが [クイック設定メニュー](#) にあります。これは、電池の充電残量をパーセントで表示します。

電池残量の通知

- 電池残量が低下しているとき、「**電池残量少。充電してください**」と、時刻表示モードで表示されます。腕時計の充電をお勧めします。
- トレーニングセッションを記録するには電池残量が少なすぎる場合、「**トレーニング前に充電してください**」と表示されます。

トレーニング中の低電池残量の通知：

- 電池残量が低下しているとき、「**電池残量少**」と表示されます。心拍数とGPSデータを測定するには電池残量が少なすぎる場合、通知が繰り返され、心拍数測定とGPSはオフになります。

- 電池残量が非常に少なくなると、「記録完了」と表示されます。腕時計がトレーニングの記録を停止し、トレーニングデータを保存します。

電池が切れ腕時計の表示が消えます。これは残量が無くなり腕時計がスリープモードになったことを示します。腕時計を充電します。電池が完全に消耗した状態では、充電中のサインがディスプレイに表示されるまで時間がかかることがあります。

動作時間は、腕時計の使用環境の温度、使用する機能やセンサー、電池の経時変化といった多くの要因により異なります。Polar Flowアプリとの頻繁な同期も電池寿命を低下させます。動作時間は、気温が氷点下を下回ると大幅に低下します。その場合、衣服の下に腕時計を装着することで温まり動作時間を延ばすことができます。

腕時計のお手入れ

一般的な電化製品と同様に、Polar Uniteも清潔に保ち、丁寧にお取り扱いください。以下の手順は、保証義務を実行し、デバイスを良好の状態に保ち、充電または同期時に起こりうる問題を避けることに役立ちます。

腕時計を清潔に

トレーニングセッション後は毎回、腕時計を、低刺激石鹼と水溶液で洗い、流水ですすぐことが推奨されます。そして、柔らかいタオルで乾かします。

充電と同期がスムーズに行えるよう、腕時計とUSB充電アダプターの充電接点を常に清潔に保ってください。

充電前に、腕時計とUSB充電アダプターの接点に、水気、ほこりなどの汚れがないことをチェックしてください。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。

腕時計の酸化や塩水(汗や海水など)や汚れによるその他の損傷を防ぐため、腕時計の充電接点を清潔に保ってください。充電接点を清潔に保つ効果的な方法は、毎回のトレーニングセッション後に腕時計をぬるま湯で洗い流すことです。腕時計は耐水性で、電気部品を傷つけることなく、流水で洗い流すことができます。

光学心拍センサーを適切にケアします

背面カバーの光学式センサーの部分は傷がつかないようにしてください。傷や汚れにより、手首による心拍数計測のパフォーマンスが低下します。

腕時計を着用する部位に香水やローション、日焼け止め、虫除けスプレーを使用しないでください。腕時計がそれらのもの、またはその他の化学薬品に触れた場合は、低刺激石鹼と水溶液で洗い、流水ですすいでください。

保管

トレーニングデバイスは、涼しく乾燥した場所に保管してください。湿気の多い場所で保管しないでください。また通気性のない素材(プラスチックバックまたはスポーツバック)や濡れたタオルのように通電性の高いものと一緒にししないでください。車に放置したり、バイクマウントに取り付けたままにしたりするなど、トレーニングデバイスを長時間直射日光にさらさないでください。トレーニングデバイスは一部または完全に充電した状態で保管することが推奨されます。保管中も電池は少しずつ消耗します。トレーニングデバイスを数か月間使用せずに保管する場合は、数か月ごとに充電することが推奨されます。これにより電池寿命が延びます。

デバイスを寒暖の極端な場所(-10°C/14°F未満の温度、また、50°C/120°Fを超える温度)に置いたり、直射日光に晒さないでください。

アフターサービス

2年間の保証期間中、バッテリー交換以外の製品修理は、認定Polar中央サービスにのみ依頼されることをお勧めします。正規のサービスセンター以外で修理したことによる損傷、またはそれに起因する間接的な損傷は保証の対象になりません。詳細については、[Limited International Polar Guarantee](#)(Polar国際保証)をご参照ください。

連絡先情報およびPolarサービスセンターの所在地については、support.polar.com および各国のウェブサイトアクセスしてください。

注意事項

Polar製品(トレーニングデバイス、アクティビティラッカー、付属品)は、トレーニングセッション中および後の生理的な負担とリカバリーのレベルを示すために設計されています。Polarトレーニングデバイスおよびアクティビティラッカーは、心拍数を測定し、アクティビティを報告します。GPS内蔵Polarトレーニングデバイスは、速度、距離、位置を表示します。互換性の付属品の完全な一覧については、www.polar.com/en/products/accessoriesをご覧ください。気圧センサー付きPolarトレーニングデバイスは、高度と他の変数を測定します。その他の目的での使用は、意図するものではありません。Polarトレーニングデバイスを専門的または工業的な精度を必要とする環境測定値を取得するために使用しないでください。

トレーニング中の電波干渉

電磁気による干渉とトレーニングデバイス

電気機器の付近では誤作動が起こる可能性があります。またトレーニングデバイスを使ってトレーニングする際に、WLANベースステーションがある場合、干渉が起きる可能性もあります。異常な読み取り値または誤作動を避けるために、誤動作の原因になる可能性のあるものからできるだけ離れてください。

LEDディスプレイ、モーター、電気ブレーキなどの電子的または電気的な部品を搭載したトレーニング装置は、電波干渉を引き起こす信号を発生させる可能性があります。これらの問題を解決するには、以下を試してください。

1. 心拍センサーを胸部から取り外し、トレーニング装置を通常通りに使用します。
2. トレーニングデバイスを移動させ、誤表示がない、またはハート記号が点滅しない場所を探します。干渉は、一般的にトレーニングデバイスのディスプレイの正面で起こりやすく、左右では比較的起こりにくい場合があります。
3. 心拍センサーを胸部につけなおし、トレーニングデバイスをできるだけ干渉がないエリアで使用してください。

トレーニングデバイスが依然として対象のトレーニング装置ともに使用できない場合、その環境がワイヤレスでの心拍測定をするには電氣的なノイズが多すぎる可能性があります。

健康とトレーニング

トレーニングにはリスクを伴います。通常のトレーニングプログラムを開始する前に、現在の健康状態に関する以下の質問事項をご確認ください。次の質問のいずれかが「はい」の場合は、トレーニング開始前に医師に相談されることをお勧めします。

- あなたは過去5年間以上、ほとんど身体的な運動をしていない状況ですか？
- 高血圧、または血中コレステロール値が高いですか？
- 高血圧治療薬または心臓関連の医薬品を服用していますか？
- 呼吸困難の既往歴がありますか？
- 何か病気の症状がありますか？
- 深刻な病気または治療からの回復中ですか？
- ペースメーカーまたはその他の埋め込み型電子機器を使用していますか？
- 喫煙しますか？
- 妊娠中ですか？

トレーニング強度に加え、心臓疾患の治療薬、血圧、身体的状態、喘息、呼吸、エナジードリンク、アルコール、ニコチン等も心拍数に影響を与える場合があります。

トレーニング中は、身体の状態の変化に注意を払うことが重要です。トレーニング中に急な痛みや過度な疲れを感じる場合は、トレーニングを直ちに中止するか、低めの強度で継続することをお勧めします。

注意! ペースメーカー、または他の植込み型電子機器を使用している場合でも、Polar製品を使用することができます。理論上は、Polar製品がペースメーカーに影響を及ぼすことはありません。実際に、これまで電波干渉を経験したという報告例はありません。しかしながら、ペースメーカーまたは他の植込み型機器の種類が多岐にわたるため、すべての製品との適合性を正式に保証することはできません。疑いがある場合、またはPolar製品の使用中に通常と異なる感覚を経験した場合、かかりつけの医師に相談するか、植込み型医療機器のメーカーに問い合わせることで安全性をご確認ください。

肌に触れる部品にアレルギー反応を起こすか、本製品の使用によりアレルギー反応を起こしたと思われる場合は、「**技術仕様**」に記載されている素材をご確認ください。皮膚が反応を起こした場合は、製品の使用を止め、医師に相談してください。

また、皮膚反応についてはPolarカスタマーケアにご連絡ください。肌のアレルギー反応を防ぐために、心拍センサーをシャツの上に装着できます。ただし、センサーが正常に動作するには電極があたるシャツの部分が十分に濡れている必要があります。



湿気や強い摩擦により、心拍センサーやリストバンドから、薄い色の衣服に色移りすることがあります。また、衣服の濃い色がうつり、薄い色のトレーニングデバイスを汚すおそれもあります。明るい色のトレーニングデバイスの輝きを何年も保つために、トレーニングで着用する衣類が色をにじませないように注意してください。香水やローション、日焼け止め、虫除けスプレーを使用する場合、トレーニングデバイスまたは心拍センサーにつかないように注意してください。低温条件(-20℃~-10℃ / -4°F~14°F)でトレーニングする場合、トレーニングデバイスが直接肌に触れるように、ジャケットの袖の中に装着することをお勧めします。

注意 - 電池はお子様の手が届かない所に保管してください

Polar心拍センサー(例:H10、H9など)は、ボタン型電池を使用しています。ボタン型電池を誤飲すると、内蔵に重度のやけどを起こし、早くも2時間以内に命にかかわる危篤状態となり得ます。未使用・使用済電池をお子様の手が届かないところに保管してください。電池ケースがきっちりと閉まらない場合は製品の使用を中止し、お子様の手が届かない安全な場所に保管するようにしてください。電池を誤飲した場合、また体内のどこかに入ってしまったと疑われる場合は、医師に至急ご相談ください。

お客様の安全は弊社にとって大切です。PolarストライドセンサーBluetooth® Smartの形状は、引っかかりを最小限にするよう設計されています。しかし、ストライドセンサーを装着して茂みなどをランニングする場合は、特に注意してください。

POLAR製品を安全にご利用いただくために

データセキュリティの更新は、公表されている製品の取り扱い期間終了日から2年間実行されます。Polar製品を定期的に更新し、Polar Flowモバイルアプリ、またはPolar FlowSync から新しいファームウェアのバージョン更新情報が届き次第、すぐに更新を行ってください。

Polar デバイスに保存されているトレーニングセッションデータ、またその他のデータは、氏名、身体や健康状態に関する情報、位置情報などの機密データを含みます。位置情報はトレーニングをいつ行っているか、また通常使っているルートなどを記録するためのデータです。この保存情報の性質上、デバイスを使わない時(保管時)には、十分に注意を払ってください。

手首装着式のデバイスでスマート通知を使用する際、各種アプリからのメッセージがデバイス画面に表示されますので、ご注意ください。最新メッセージはデバイスのメニューからも閲覧できます。プライベートメッセージの機密性を保つために、スマート通知機能をオフにすることをお勧めします。

デバイスを品質テストや売却等の目的で第三者に受け渡す際は、デバイスを工場出荷状態にリセットし、ご利用中のPolar Flow アカウントから当該デバイスを削除する必要があります。PCからFlowSync ソフトウェアにアクセスし、工場出荷状態にリセットすることができます。工場出荷状態にリセットすると、デバイスのメモリが消去され、そのデバイスからはあなたのデータにアクセスできなくなります。ご利用中のPolar Flow アカウントからデバイスを削除するには、Polar Flowウェブサービスにまずサインインし、製品を選択、削除したい製品の横の「削除」ボタンをクリックします。

同内容のトレーニングセッションデータは、モバイルデバイスのPolar Flowアプリにも保存されています。厳密認証を設定する、デバイスを暗号化するなど、モバイルデバイスの設定を変更するなどの様々な方法で、セキュリティを強化することもできます。これらのオプションを有効化する詳しい方法は、モバイルデバイスのユーザー マニュアルをご参照ください。

Polar Flowウェブサービスご利用の際は、12文字以上のパスワードを設定することをお勧めします。Polar Flowウェブサービスを共有コンピューターでご利用の際は、キャッシュや閲覧履歴の消去を忘れずに。他者のあなたのアカウントへの不正アクセスを防ぐ為です。また、共有コンピューター利用時は、ブラウザにPolar Flowウェブサービスでお使いのパスワードを保存・記憶させないでください。

その他のセキュリティに関する問題は、[security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) またはPolar カスタマーケア までご申告ください。

技術仕様

POLAR UNITE

電池タイプ:	174 mAh リチウムポリマー充電式電池
動作時間:	連続使用: トレーニングモードでは最長50時間 (GPSに接続し光学式心拍数計測機能の使用時) 腕時計モードでは最長4日間(継続的な心拍計測時)
動作温度:	-10 °C to +50 °C / 14 °F to 122 °F
腕時計 素材:	デバイス: ABS+10GF、ガラス、PMMA、ステンレススチール リストバンド: シリコン製、Pin: PA+50GF
アクセサリ リストバンド 素材:	オープン リストバンド リストバンド: PETリサイクル糸 伸縮性部分: ポリエステル 50%、天然ゴム 50% レザー リストバンド リストバンド: レザーライニング: アルカンターラ 伸縮性部分: ポリエステル 50%、天然ゴム 50%
USB充電アダプター 素材:	ABS+PC、金張りステンレススチール
防水性:	30 m (ISO22810、水泳競技にも適応。)
メモリ容量:	GPSと心拍数記録を使用したトレーニング最大90時間分(言語設定により異なる)
ディスプレイ	環境光センサー(ALS) 搭載カラータッチディスプレイ(IPS TFT)、解像度: 240 x 204
最大パワー	5 mW
周波数	2.402 ~ 2.480 GHz

ワイヤレスBluetooth®技術を使用。

POLAR FLOWSYNCソフト ウェア

FlowSyncソフトウェアを使用するには、インターネット接続環境とUSBポートを備えた、Microsoft WindowsまたはMacを搭載したコンピュータが必要です。

support.polar.comで、互換性に関する最新情報をチェックしてください。

POLAR FLOWモバイルアプリケーションの互換性

support.polar.comで、互換性に関する最新情報をチェックしてください。

POLAR製品の防水性

ほとんどのPolar製品は、水泳時に着用できます。しかし、ダイビング機器ではありません。GymLink対応Polarデバイスと心拍センサーを使用して水中で心拍数を測定する場合、次の理由から干渉が起きる可能性があります：

- 高濃度塩素水のプールや海水は非常に伝導性が高いです。心拍センサーの電極が短絡し、心拍センサーにより、ECG信号が受信できなくなり可能性があります。
- また水中への飛び込みや競泳の際の激しい筋肉活動では、身体に装着した心拍センサーがECG信号を検出できない場所にずれる可能性があります。
- ECG信号の強さは個人差があり、生体組織の構成により差が出る可能性があります。水中で心拍数を測定する場合、問題が生じやすくなります。

腕時計の産業規格の防水性は、通常、水圧のメートルで表示されますが、これはそのレベルでの水の静圧になります。Polarはこれと同じ表示体系を使用しています。Polar製品の耐水性は、国際規格ISO 22810またはIEC60529に基づきテストされています。耐水性に関する表示のあるすべてのPolarデバイスは、出荷前に水圧に耐えることがテストされています。

Polar製品は、耐水性によって4つの異なるカテゴリに分類されます。Polar製品裏面の耐水カテゴリを確認し、以下の図を参照してください。なおこの定義は、他のメーカーの製品には該当しない場合があります。

水中で活動を実施する際は、水中での動きにより生み出される動圧が静圧よりも大きいです。つまり、水中で製品を動かすことにより、製品は静止状態で受ける圧力よりも大きな圧力を受けます。

製品の裏側の印	水滴、汗、雨滴など。	入浴および水泳	シュノーケルによるスキューバダイビング（酸素ボンベなし）	スキューバダイビング（酸素ボンベあり）	耐水性の説明
耐水性IPX7	OK	-	-	-	高圧洗浄機で洗わないでください。水滴、雨などから保護されています。参照規格：IEC60529
耐水性IPX8	OK	OK	-	-	入浴や水泳のみ使用可能。参照規格：IEC60529。
耐水性 耐水性 20/30/50 m 水泳に使用可能	OK	OK	-	-	入浴や水泳のみ使用可能。参照規格：ISO22810
耐水性 100 m	OK	OK	OK	-	水中で使用できますが、スキューバダイビングには使用できません。参照規格：ISO22810

規制関連情報

	<p>本製品は指令2014/53/EU、2011/65/EUおよび2015/863/EUに準拠しています。各製品に関する適合宣言書およびその他の規制情報は、www.polar.com/ja/regulatory_informationでご確認いただけます。</p>
	<p>WEEE指令の適用表示マークがついたPolar製品は、廃電気電子機器 (Waste Electrical and Electronic Equipment、WEEE) に関する欧州議会及び理事会 (the European Parliament and of the Council) の指令2012/19/EUが定める電気装置であることを示しています。Polar製品が使用する電池および蓄電池は、欧州議会及び理事会 (the European Parliament and of the Council) の指令2006/66/EC(2006年9月6日)に定められた「電池・蓄電池廃棄物の廃棄」に定められた規定内で製造された電池および蓄電池であることを示しています。これらの製品と電池・蓄電池は、EU諸国では分別して廃棄する必要があります。Polarは、現地の廃棄物規則に従うことにより、欧州連合の外でも環境および人間の健康に対する廃棄物の影響を最小化し、可能な場合は、製品の電子機器の分別収集、電池と蓄電池に対する収集を利用することを奨励します。</p>

Polar Unite固有の規制関連のラベルを確認するには、**設定 > 基本設定 > この腕時計について**に進みます。

LIMITED POLAR INTERNATIONAL GUARANTEE(制限付きPOLAR国際保証)

- Polar製品に対し、Polar Electro Oyにより制限付き国際保証が付与されます。アメリカ又はカナダで販売されている製品に対しては、Polar Electro, Incにより保証が付与されます。
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. はPolar製品の元の消費者/購入者に対し、懸かる製品はその素材および製造品質において欠陥が無いことを、購入日から2年間保証します。但し、シリコン又はプラスチック製のリストバンドについては例外とし、保証期間を購入日から1年間とします。
- 本保証は、電池の通常の使用による摩耗、又はその他の通常の使用による摩耗、誤使用または不適切な使用、事故、あるいは注意事項を順守しなかったことを原因とする破損；不適切なメンテナンス、商業目的の使用、ケース、ディスプレイ、布製アームバンド、布製/皮革製リストバンド、伸縮性ストラップ(例：心拍センサーチェストストラップ)、Polarアパレル製品のひび割れや破損、キズには適用されません。
- 本保証は、製品による、または製品に関連する直接的・間接的または事故による、結果又は特別損害による損失、保障の費用には適用されません。
- 中古で購入した製品に対しては本保証は適用されません。
- 保証期間中は購入した国に関係なく、Polar認定セントラルサービス窓口にて、製品の修理または交換サービスが受けられます。Polar Electro Oy/Inc.により付与される保証は、製品を購入・使用する地域、国の法規が定める消費者の法的権利を侵害するものではありません。
- また、販売・購入の際に交わされる契約をもとにした販売者に対する消費者の権利を侵害するものでもありません。
- 購入の証明として領収書を大切に保管してください。製品に関する保証は、製品がPolar Electro Oy/Inc.により正規に市販された国に限定されます。

製造元：Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

Polar Electro Oyは、ISO 9001:2015認証会社です。

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. All rights reserved. Polar Electro Oyの許可なく本マニュアルの複写、転写することは禁じられています。

このユーザーマニュアルまたはこの製品のパッケージに使用される本製品の名称およびロゴは、Polar Electro Oyの商標です。このユーザーマニュアルまたは製品パッケージの®マーク付きの名称およびロゴは、Polar Electro Oyの登録商標です。WindowsはMicrosoft Corporationの登録商標であり、Mac OSはApple Inc.の登録商標です。Bluetooth®の文字標記およびロゴはBluetooth SIG, Inc.が所有する登録商標であり、Polar Electro Oyによるこれら表記の使用はライセンスに基づくものです。

免責条項

- このマニュアルの資料は情報提供のみを目的としたものです。製造側の開発プログラムの進行とともに、事前通知なしに係る製品が変更することがあります。

- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy は、本マニュアルまたは本書に記載された製品に関して、いかなる保証もいたしません。
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oyは、本マニュアルあるいは本書に記載された製品の使用による直接的・間接的あるいは事故による、結果的あるいは特別な行為による損失、故障を保証いたしません。

2.0 EN 09/2021