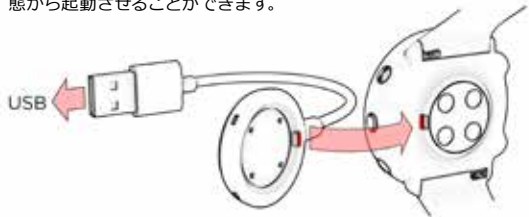


開始方法

ご購入いただき、誠にありがとうございます!このガイドでは、新しいPolar Vantage Mの使用を開始するための最初の手順を説明します。

1. **ご利用の時計を起動・充電するには**、付属のケーブルを使用して、時計をパソコンのUSBポート、またはUSB充電器に接続します。ケーブルを時計の裏側に位置を合わせ(赤色でマークした箇所)接続してください。マグネットにより所定の位置に収まります。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のでご注意ください。OKボタンを4秒間長押しすることにより、腕時計を休止状態から起動させることができます。



2. **時計をセットアップするために**、言語とセットアップ方法を選択してください。時計は、セットアップ用に3つの方法、(A) スマートフォンを用いるセットアップ、(B) コンピュータを用いるセットアップ、(C) 時計本体からのセットアップが可能です。UP (右上) /DOWN (右下) ボタンにより、最適なオプションを選択して、OK (右中央) ボタンで確定します。オプション AまたはBを推奨します。

i より正確でカスタマイズされたトレーニングデータおよび活動量を得るには、設定を正しく行うことが重要です。

i オプションAおよびB: 時計のファームウェアが更新可能な場合、この段階でインストールすることをお勧めします。これは完了するまでに最大10分程かかることがあります。

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、**Flowアプリでペアリング**を行う必要があります。

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

設定を完了後、**Save and sync (保存して同期)** をタップして、設定を時計と同期させます。

B パソコンで設定

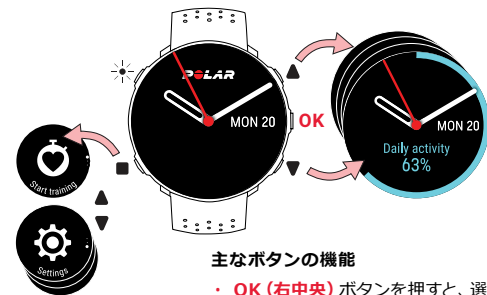
1. **flow.polar.com/start**にアクセスして、**Polar FlowSync**データ転送ソフトウェアをパソコンにダウンロードして、インストールします。
2. 既にお持ちのPolarアカウントでサインインするか、または新規アカウントを作成します。Polar Flowウェブサービス内でのサインインと設定の手順をご案内します。

C 時計から設定

UP (右上) /DOWN (右下) ボタンで設定値を選び、OK (右中央) ボタンで確定します。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。

時計から設定を行った後、時計はPolar Flowウェブサービスにまだ同期されていません。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。時計とPolar独自の機能を最大限にご活用いただくためには、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必要があります。

Vantage Mの基本操作



主なボタンの機能

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

i リストバンドは簡単に変更が可能で、あなたのスタイルに合わせることができます。交換用バンドは**www.polar.com**で購入できます。

主な特徴

手首型心拍トレーニング

最先端のリストバンド式Polar Precision Primeセンサー融合技術は、光学式心拍測定と皮膚接触によるセンサーの精度測定を組み合わせ、過酷なトレーニング状況でも、一日中、精度の高い心拍数を手首で計測します。

内蔵GPS

内蔵GPSにより、トレーニング中のペース、距離、高度を記録します。セッション後に、Polar FlowアプリまたはFlowウェブサービスのマップ上でルートを確認できます。

トレーニングロードPRO

トレーニングセッションにより、様々な方法で、あなたの体をどのように引き締めるか包括的な計画を取得します。セッション毎および長期間のモニタリングを行います。

ランニングプログラム

Polar Flowウェブサービスで、ランニング大会などの参加に向けた個人に合わせたトレーニングプログラムを作成できます。4つの異なる目標 (5キロ、10キロ、ハーフマラソン、フルマラソン) から選択し、あなたと参加する大会に適したトレーニングプログラムを作成します。

ランニングインデックス

ランニングインデックスは、あなたのランニング能力を計測して数値化し、能力の向上など進捗状況を簡単に確認できます。

心拍トレーニング

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

- 腕時計を、少なくとも手首の骨から指一本分上の位置に装着してください。
- センサーの後面が常に皮膚と接触している状態に保ち、腕時計が動かないよう、手首まわりにぴったりと装着してください。
- トレーニングセッションを開始する前に、腕時計が皮膚になじむまで、数分待ってください。



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


ご利用の時計は、チェストストラップ付きPolar H10心拍センサーと互換性があります。必要に応じて、心拍センサーをお買い求めいただくことも可能です。ご利用の時計と互換性のあるセンサーおよびアクセサリのリストについては、support.polar.com/ja/vantage-mをご覧ください。

トレーニングを開始

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

トレーニングの一時停止と終了

トレーニングを一時停止する場合は、**BACK (左下) ボタン**を押します。トレーニングを継続するには、**OK (右中央) ボタン**を押します。セッションを終了するには、**Recording ended (記録完了)**と表示されるまで**BACK (左下) ボタン**を長押しします。トレーニングセッションの直後に、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。

 スマートフォンがBluetooth接続の範囲内にあり、Flowアプリが動作中である場合、時計はFlowアプリとトレーニングデータを自動的に同期します。

VANTAGE Mのお手入れ

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


Polar FlowアプリとPolar Flowウェブサービス

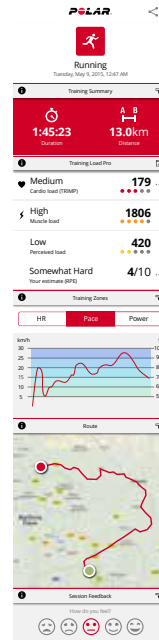
モバイルアプリでトレーニングデータを一目で確認

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、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の確認ができます。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)の確認もできます。

POLAR FLOWウェブサービスで詳細な分析データを確認

パソコンまたはFlowアプリ経由でトレーニングデータをFlowウェブサービスに同期できます。ウェブサービスでは、目標達成の状況、ガイドダンス、トレーニング結果、アクティビティ(活動量)と睡眠状態などの分析が確認できます。

 Polar Flowウェブサービスおよびアプリの**Polarスポーツプロファイル**にて、時計に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画面のカスタマイズも可能です。



技術仕様

電池タイプ:	230 mAh LI-POL/バッテリー
心拍センサー:	内蔵型光学式
耐水性:	30 M (水泳は可能)
素材:	ブラックモデル: ABS+GF, PMMA, ステンレススチール, TPC-ET, PC レッドおよびホワイトモデル: ABS+GF, PMMA, ステンレススチール, シリコン, PA+GF ケーブル: BRASS, PA66+PA6, PC, TPE, カーボンスチール, ナイロン

無線機能は、2.402~2.480 GHz ISM周波数帯で、3.1 mWの最大出力で動作します。

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

APP STOREは、APPLE INC.のサービスマークです。

ANDROIDおよびGOOGLE PLAYはGOOGLE INC.の商標です。

IOSは、米国およびその他の国で登録されているCISCOの商標であり、これらのマークを使用することはライセンスに基づいて許可されています。

製造元

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE
電話 +358 8 5202 100
WWW.POLAR.COM

以下に対応



17972102.01 JPN 01/2019 WINLEE



VANTAGE M

GPSマルチスポーツウォッチ

スタートガイド

詳細は、support.polar.com/ja/vantage-mをご覧ください

日本語