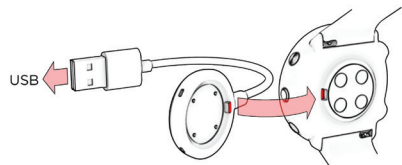


はじめに

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



2. 腕時計を設定するには、言語と設定方法を選択します。次の3つの設定方法が表示されます:

- (A) スマートフォンで設定する
- (B) コンピュータで設定する
- (C) 腕時計の画面で設定する

UP (右上) / DOWN (右下) ボタンを押し、最適なオプションを選択してから、OK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** スマートフォンまたはコンピュータで設定を終えると、最新のファームウェアへ更新のお知らせが届きます。

A スマートフォンで設定する

必ず、スマートフォンのBluetoothの設定からではなく、Polar Flowアプリからペアリングを行ってください。

* 初期設定時は、日本語での設定ができません。

English ⇒ On your Phone を選択してください。

1. ご利用のスマートフォンがインターネットに接続されていること確認し、Bluetooth® をオンに切り替えます。
2. Polar Flowアプリを App Store または Google Playからダウンロードします。
3. スマートフォンでPolar Flowアプリを開きます。
4. Polar 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。
5. スマートフォン上でBluetoothペアリング要求を承認します。腕時計のPINコードを確認し、ペアリングを完了します。
6. 既にお持ちの Polarアカウント でサインインするか、または新規アカウントを作成します。アプリ内でサインアップと設定の手順についてガイドされます。
7. 設定中、アプリ内でデバイスの言語が表示され、そこで日本語を選択できます。設定を完了後、設定を時計に同期させます。

- i** 腕時計で計測したトレーニングデータは、スマートフォンがBluetooth接続の範囲内にあり、Polar Flowアプリが動作中である場合、データは自動的に同期されます。腕時計のBACK (左下) ボタンを長押しして、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。

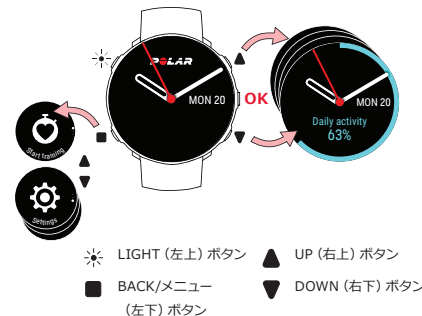
B パソコンで設定する

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。

- i** より正確でカスタマイズされたトレーニングデータおよびアクティビティデータを得るには、設定を正しく行うことが重要です。

- i** 腕時計のファームウェアが更新可能な場合、この段階でインストールすることをお勧めします。完了まで最大10分かかる場合があります。

腕時計の基本操作



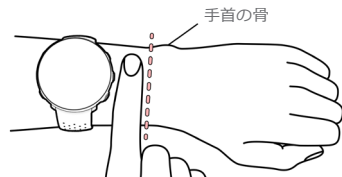
主なボタンの機能

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

手首での心拍計測

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。
- リストバンドを手首周りにしっかり締めます。背面のセンサーは、常にあなたの皮膚と接触している必要があります。また、腕時計は動かないようぴったりと装着します。



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



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、心拍センサーを購入できます。ご利用の腕時計と互換性のあるセンサーおよびアクセサリのリストについては、support.polar.com/jaをご覧ください。

トレーニングを開始

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

トレーニングの一時停止と終了

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

腕時計のお手入れ

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。汚れや湿気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

トレーニング後、腕時計を**Polar Flowアプリ**と同期すると、トレーニング、アクティビティ（活動量）、睡眠状態の**サマリー**やフィールドバックを確認することができます。

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

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

リストバンドの交換方法はこちらのビデオをご覧ください：
bit.ly/polar-wristband

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

Polar Precision Prime光学式心拍センサー融合技術は、皮膚に非常に微弱で安全な電流を使用して、デバイスの手首へ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。

デザイン元

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

90440 KEMPELE, FINLAND

CUSTOMERCARE@POLAR.COM

[WWW.POLAR.COM](https://www.polar.com)

17984881.00 JPN 12/2020

以下に対応



/polarglobal

POLAR®

VANTAGE M VANTAGE M2

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
をご覧ください

日本語