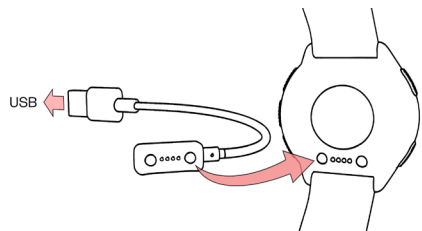


## 充電

ご利用の腕時計を起動・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。



### 腕時計のお手入れ

トレーニングセッション後は毎回、腕時計を水ですすぎ、清潔な状態に保ってください。充電前に、腕時計とケーブルの充電用接点に水気、ほこりなどの汚れがないことを確認してください。汚れや湿気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。

## 設定

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



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

正確でパーソナライズされたトレーニングデータおよびアクティビティデータを得るには、設定を正しく行うことが重要です。

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

## スマートフォンとPolar Flowアプリで設定

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

- ご利用のスマートフォンがインターネットに接続されていることを確認し、Bluetooth®をオンにします。
- Polar FlowアプリをApp StoreまたはGoogle Playからダウンロードします。
- ダウンロードしたらアプリを開き、**開始**をタップします。
- 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。**スタート**をタップします。
- スマートフォン上でBluetoothペアリングのリクエストを承認します。腕時計でPINコードを確認したら、ペアリングを完了します。
- すでにお持ちのPolarアカウントでサインインするか、または新規アカウントを作成します。アプリ内でサインアップと設定の手順をご案内します。

設定を完了後、**保存して同期**をタップして、設定を時計に同期させます。

## 基本操作



### 主なボタンの機能

- 決定(右中央)ボタン**を押すと、選択が確定します。
- 上(右上)ボタン/下(右下)ボタン**で、画面やメニューを表示し、選択リストを移動し、選択した値を調整します。
- 戻る(左下)ボタン**で、戻る、一時停止、終了の操作を行います。時刻表示画面で、**戻る(左下)ボタン**を押すとメニューに入ります。また、長押しするとペアリング・同期を開始します。
- オプション(左上)ボタン**を長押しして、ボタンをロックします。

### タッチディスプレイ\* (Vantage M3で使用可)

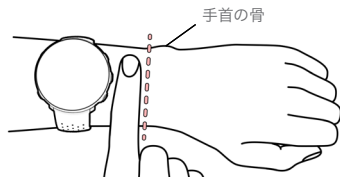
- ディスプレイをタップして項目を選択します。
- 上下にスワイプしてスクロールします。
- 時刻表示画面で左右にスワイプすると、異なる画面が表示されます。
- 手首のジェスチャーでディスプレイを起動します。

\*トレーニングセッション中は無効になっています

## 手首での心拍計測

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

- 腕時計を、少なくとも手首の骨から指一本分上の位置に装着してください。
- リストバンドを手首周りにしっかり締めます。背面のセンサーは、常にあなたの皮膚と接触している必要があります。また、腕時計が動かないようぴったりと装着してください。



心拍数を測定しないときは、リストバンドを少し緩めて余裕をもたせ、肌が空気に触れるようにしてください。

腕時計は、Polar心拍センサーにも対応しています。アクセサリとして心拍センサーを購入できます。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](https://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。
- 戻る (左下) ボタン**を押して、メインメニューに入り、**トレーニングを開始**を選択し、これから行うスポーツプロファイルを表示します。

**屋外トレーニング セッションを始めるとき:**建物や木々から離れ、GPS衛星からの信号を受信するため、腕時計のディスプレイを上向きにして静止して待ちます。GPSの準備が完了すると、GPSアイコン (矢印) の周りの円が緑色に変わります。

- 心拍数が表示され、すべての信号が検出されたら、**決定 (右中央) ボタン**を押してトレーニング セッションの記録を開始します。

### トレーニングの一時停止と終了

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

## お困りですか？

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

## Polar Flow

トレーニング後、Polar Flowアプリと同期すると、トレーニング結果やアクティビティ (活動量)、睡眠状態のサマリーやフィードバックを確認することができます。パソコンまたはPolar Flowアプリ経由で同期したトレーニングデータは、Flowウェブサービス上ではさらに詳しい結果と分析を確認することができます。腕時計をPolar Flowと定期的に同期して、腕時計、モバイルアプリ、ウェブサービス間でデータを最新の状態に保つようしてください。

使用素材と技術仕様に関する情報は[support.polar.com/ja](https://support.polar.com/ja)の「ユーザー マニュアル」を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](https://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 Elixir™バイオセンシングテクノロジーは微弱で安全な量の電流を皮膚に流し、手首とセンサーとの接点を測定することで精度を向上させます。

モデル：Vantage M3：6B、Pacer：5A、Pacer Pro：5B

App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。  
AndroidおよびGoogle PlayはGoogle Inc.の商標です。

製造元  
Polar Electro Oy  
customer@polar.com  
www.polar.com

以下に対応  
 Bluetooth®

    /polarglobal

17984881.03 JPN 06/2024

**POLAR**®

## スタートガイド

### Vantage M3

スマートなマルチスポーツウォッチ

### Pacer Pro

高機能GPSスポーツウォッチ

### Pacer

GPSスポーツウォッチ

日本語

詳細は[support.polar.com/ja](https://support.polar.com/ja)をご覧ください