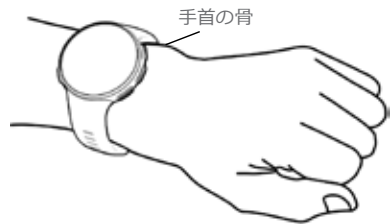


## 開始方法

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 V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ため注意してください。**



**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ることに注意してください。

- 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 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。
4. Flowアプリが、Vantage Vを認識し、ペアリングを開始するよう求めます。ペアリング要求を承認し、時計のディスプレイに表示されるBluetoothペアリングコードをFlowアプリに入力します。
- 5.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、設定を時計に同期させます。

### B パソコンで設定

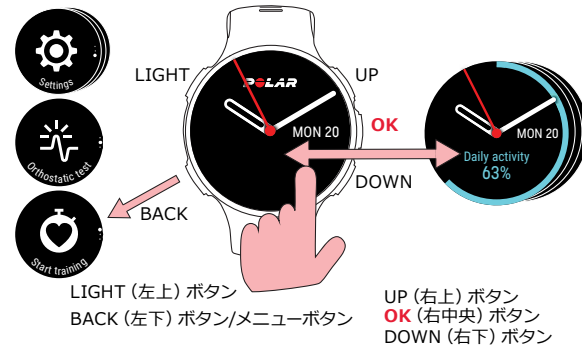
1. [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start)にアクセスして、Polar FlowSyncデータ転送ソフトウェアをパソコンにダウンロードして、インストールします。
2. 既にお持ちのPolarアカウントでサインインするか、または新規アカウントを作成します。Polar Flowウェブサービス内でのサインインと設定の手順をご案内します。

### 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、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。

## Vantage V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。
- トレーニング画面およびメニューで、UP(右上)/DOWN(右下)ボタンで、選択リストを移動し、選択した値を調整します。
- **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)** ボタンを長押しして、ボタンをロックします。

### タッチディスプレイ\*

- ディスプレイをタッチして、項目を選択します
- 上または下にスワイプして、スクロールします
- 時刻表示画面で、左または右にスワイプして、異なるウォッチフェイスを表示します

\* トレーニングセッション中は無効になります

## 主な特徴

### 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に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。

### リカバリーPRO\*

オーバートレーニングや怪我を防止し、日常のおよび長期的な回復レベルをフォローします。トレーニングロードProをリカバリーProと併せて使用することで、トレーニングと回復に関する総合的な理解が得られます。

### 時計でランニングパワーを確認する

Polarランニングパワーは、センサーなしで、ランニング中の能力をリアルタイムで監視する簡単な方法です。ランニングパワー、ランニングの効率とパフォーマンスを改善するための分析データを提供します。またこの分析データよりランニングセッションの強度を包括的に理解することができます。

### 手首型心拍トレーニング

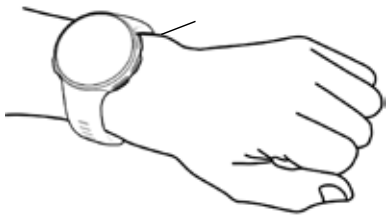
最先端のリストバンド式Polar Precision Primeセンサー融合技術は、光学式心拍測定と皮膚接触によるセンサーの精度測定を組み合わせ、過酷なトレーニング状況でも、一日中、精度の高い心拍数を手首で計測します。

\* H10心拍センサーが必要です

## 心拍トレーニング

手首での心拍数測定は使いやすく簡単です。トレーニングをするために時計を装着し、時計上のトレーニングセッションを開始する準備をします。

トレーニングセッション中に心拍数を正確に測定できるよう、心拍数測定の数分前には時計を装着して、肌にフィットさせることをお勧めします。時計のベルトを**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してください。背面のセンサーは肌に触れていなければなりません、ベルトをきつく締めすぎないようにしてください。



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、心拍センサーを購入できます。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/VantageV](https://support.polar.com/ja/VantageV)をご覧ください。

## トレーニングを開始

1. 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、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。
3. 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。衛星からの信号が見つかったら、GPSアイコンが表示されます。
4. 時計が心拍を検出すると、心拍数が表示されます。
5. 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。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 V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

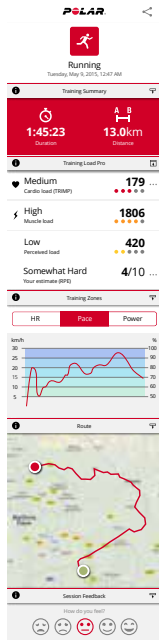
### モバイルアプリでトレーニングデータを一目で確認

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)を確認できます。

### 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、目標達成の状況確認、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**を使って、ご利用の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。



## 技術仕様

電池タイプ: 320 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: CORNING GORILLA 3ガラス、SUS 316、ニッケルフリーオーステナイト系ステンレススチール/ X15 CRMMON 17 11 3、CHN LIMS 70A/B、SUS 316L、TPU、SUS 304、PMMA、SUS 630、PA12

オレンジおよびホワイトモデル: CORNING GORILLA 3ガラス、SUS 316、ニッケルフリーオーステナイト系ステンレススチール/ X15 CRMMON 17 11 3、CHN LIMS 70A/B、SUS 316L、SUS 304、PMMA、SUS 630、PA12

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、2.8 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  
TEL +358 8 5202 100  
**WWW.POLAR.COM**

以下に対応



## VANTAGE V

プロフェッショナル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/VantageV](https://support.polar.com/ja/VantageV)をご覧ください

日本語

17972152.00 JPN 07/2018