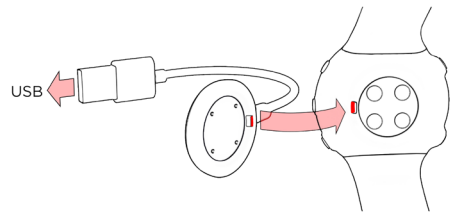


## 開始方法

1. **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。



2. **腕時計を設定するには**、言語と設定方法を選択します。腕時計は、設定に3つのオプションが利用可能です: **(A)** スマートフォンで、**(B)** パソコンで、**(C)** 腕時計本体で設定します。**UP (右上) / DOWN (右下)** ボタンにより、最適な方法を選択して、**OK (右中央)** ボタンで確定します。**A** または**B**による設定を推奨します。

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。

### 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。

- 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。
- Polar Flowアプリ** を **App Store** または **Google Play** からダウンロードします。
- スマートフォンでPolar Flowアプリを開きます。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。**Start (開始)** ボタンをタップします。
- 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。
- お使いの **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。アプリ上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、設定を腕時計と同期させます。

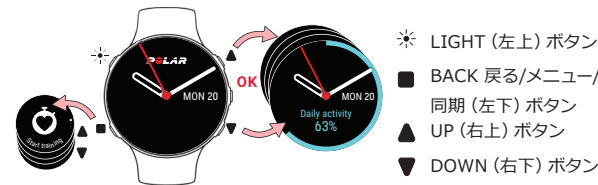
### B パソコンで設定する

- 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。
- 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** 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。

**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。

## 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** 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、メニューに入り、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\* (一部のモデルでは利用できません)

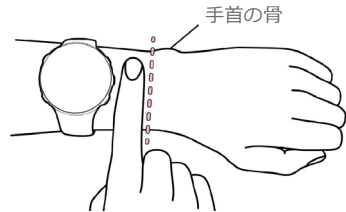
- ディスプレイをタップして項目を選択します。
- 上下にスワイプしてスクロールします。
- 時刻表示画面で左右にスワイプすると、異なる画面が表示されます。

\*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てください。

**i** 腕時計は、Polar胸心拍センサーに対応しています。アクセサリとして胸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/compatibility](https://support.polar.com/ja/compatibility)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。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のサマリーを見ることができます。

### 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、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。**

## 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](https://support.polar.com/ja)の「ユーザー マニュアル」でご確認いただけます。**

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は光学式心拍センサーの融合技術により、微弱で安全な電流を皮膚に流して、手首と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  
90440 KEMPELE  
FINLAND  
CUSTOMERCARE@POLAR.COM  
**WWW.POLAR.COM**

以下に対応



17982773.03 JPN 7/2021



## GPS マルチスポーツ ツウオッチ

### スタートガイド

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

日本語