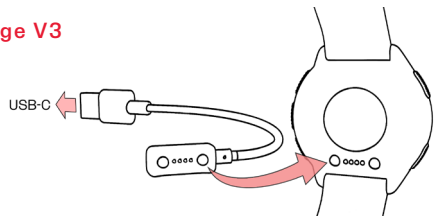


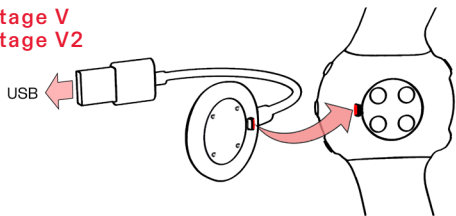
充電

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

Vantage V3



Grit X Grit X Pro Vantage V Vantage V2



設定

腕時計が起動したら、言語と設定方法を選択します。腕時計を設定する方法には3種類あります：

(A) スマートフォンで、(B) パソコンで、または (C) 腕時計本体で設定を行えます。

UP (右上) /DOWN (右下) ボタンで一番快適な方法を選択し、OKで確定します。基本的には、オプションAまたはBの方法で設定することをおすすめいたします。スマートフォンまたはパソコンで設定すると、腕時計の最新の更新情報が届きます。

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。

- 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。

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。

基本操作



- ☀ LIGHT (左上) ボタン
- BACK 戻る/メニュー/同期 (左下) ボタン
- ▲ UP (右上) ボタン
- ▼ DOWN (右下) ボタン

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

着用

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。

腕時計は、チェストストラップおよび光学式心拍センサーを備えたPolar心拍センサーにも対応しています。心拍センサーはアクセサリとして購入できます。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全リストは、support.polar.com/ja でご覧いただけます。

トレーニング

- 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

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。

モデル：Vantage V3: 5P, Grit X/Grit X Pro: 3N, Vantage V: 2X, Vantage V2: 4A

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



17982773.04 JPN 07/2023



スタートガイド

Vantage V3

プレミアム GPS マルチスポーツウォッチ

Grit X

アウトドア マルチスポーツウォッチ

Grit X Pro

プレミアム アウトドア マルチスポーツウォッチ

Vantage V & Vantage V2

GPS マルチスポーツウォッチ

日本語

詳細は support.polar.com/ja でご覧ください