

**POLAR®**

# POLAR M200



ユーザーマニュアル

# 目次

目次	2
使用開始方法	5
Polar M200ユーザーマニュアル	5
はじめに	5
M200の完全活用	5
M200の設定	5
初期設定は次のどちらかで行います: コンピュータ、または対応するモバイルデバイス	5
手順A: モバイルデバイスとPolar Flowアプリで設定	6
手順B: コンピュータで設定	7
リストストラップ	7
ボタン機能、ディスプレイのアイコン、メニューの構造	8
ボタン	8
ディスプレイのアイコン	9
メニューの構造	10
トレーニング	11
アクティビティ	11
履歴	11
My HR	11
設定	11
ペアリング	11
モバイルデバイスとM200のペアリング	11
心拍センサーとM200のペアリング	12
M200とPolar Balance Scaleをペアリングする	13
ペアリングの削除	13
M200の装着	13
設定	15
設定を変更する	15
ペアリングと同期	15
フライトモード	15
Smart notificat.(スマート通知)	15
About product(製品について)	15
時刻の設定	15
M200の再起動	16
M200のファクトリーリセット	16
ファームウェアのアップデート	16
モバイルデバイスまたはタブレット経由	16
コンピュータ経由	17
トレーニング	18
手首での心拍数測定機能を使用したトレーニング	18
心拍数トレーニング	18
M200で心拍数を測定	18
トレーニングセッションの開始	18
計画したトレーニングセッションの開始	19
トレーニング中	19
トレーニングビューの表示項目を変更する	19
クリック目標を使用したトレーニング	20
フェーズトレーニング目標を使用したトレーニング	20

心拍ゾーン	21
トレーニング中の機能	21
ラップを取る	21
フェーズセッション中のフェーズの切り替え	21
ディスプレイの光	21
通知	21
トレーニングセッションの一時停止/終了	21
トレーニングサマリー	22
トレーニング後	22
M200のトレーニング履歴	22
Polar Flowアプリのトレーニングデータ	23
Polar Flowウェブサービスのトレーニングデータ	23
<b>機能</b>	<b>24</b>
GPS機能	24
毎日24時間のアクティビティ記録	24
アクティビティ目標	24
アクティビティデータ	24
低活動アラート	25
FlowウェブサービスおよびFlowアプリでの睡眠情報	25
FlowアプリおよびFlowウェブサービスのアクティビティデータ	26
スマート通知	26
スマート通知の設定	26
スマートフォン(iOS)	26
スマートフォン(Android)	26
Polar Flowモバイルアプリ	26
通知非表示	27
アプリをブロック	27
スマート通知の機能	27
Bluetooth接続によるスマート通知機能	28
Polarスポーツプロフィール	28
心拍ゾーン	28
スマートコーチング機能	29
アクティビティガイド	29
M200のアクティビティガイド	29
アクティビティ効果	29
スマートカロリー	30
トレーニング効果	30
ランニングプログラム	31
Polarランニングプログラムの作成方法	32
ランニング目標を開始	32
進捗をフォロー	32
週間アワード	32
ランニングインデックス	33
短期的な分析	33
男性	33
女性	34
長期的な分析	34
<b>Polar Flow</b>	<b>36</b>
Polar Flowアプリ	36
トレーニングデータ	36
アクティビティデータ	36

睡眠データ	36
スポーツプロファイル	36
画像の共有	36
Polar Flowアプリの使用を開始する	37
Flowアプリのスポーツプロファイル	37
スポーツプロファイルの追加	37
スポーツプロファイルを削除する	37
Polar Flowウェブサービス	38
「ダイアリー」	38
レポート	38
プログラム	38
お気に入り	39
トレーニング目標を「お気に入り」に追加する:	39
「お気に入り」の編集	39
「お気に入り」の削除	39
Flowウェブサービスのスポーツプロファイル	39
スポーツプロファイルの追加	39
スポーツプロファイルの編集	40
同期	41
Polar Flowモバイルアプリと同期	41
FlowSync経由でのPolar Flowウェブサービスとの同期	41
トレーニングの計画	42
シーズンプランナーを使用してトレーニング計画を作成する	42
Polar Flowアプリおよびウェブサービスでトレーニング目標を作成する	43
時間目標	43
距離目標	43
カロリー目標	43
レースペース目標	43
フェーズ目標	44
お気に入りのトレーニング目標に基づいた目標を作成	45
目標を腕時計に同期する	46
Polar Flowアプリでトレーニング目標を作成する	46
<b>重要情報</b>	<b>49</b>
M200のケア	49
保管	49
アフターサービス	49
電池	50
M200の電池の充電	50
電池の動作時間	51
低電池残量の通知	51
注意事項	52
トレーニング中の電波干渉	52
健康とトレーニング	52
注意 - 電池はお子様の手の届かない所に保管してください	53
技術仕様	53
M200	53
Polar FlowSyncソフトウェア	54
Polar Flowモバイルアプリケーションの互換性	54
Polar製品の耐水性	54
Limited Polar International Guarantee(制限付きPolar国際保証)	55
免責条項	56

# 使用開始方法

## POLAR M200ユーザーマニュアル

本ユーザーマニュアルでは、M200の使用方法についてご紹介します。M200のビデオチュートリアル、よくある質問を確認するには、[support.polar.com/ja/M200](https://support.polar.com/ja/M200)にアクセスしてください。

### はじめに

Polar M200をご購入いただき、誠にありがとうございます！

Polar M200 GPSランニングウォッチは、内蔵GPS、手首での心拍モニター、独自のスマートコーチング機能を備えています。コンパクトなGPSにより、ランニングペース、距離、高度、ルートを記録・確認できます。心拍センサーを別途用意する必要はありません。すぐに使える手首での心拍数測定によりトレーニングを楽しむことができます。

日常生活のアクティビティを追跡します。健康に与える効果を確認し、1日のアクティビティ目標達成のためのガイダンスが確認できます。そしてスマート通知を常に活用できます。スマートフォンの着信、メッセージ、アプリのアクティビティについてM200でアラートを受信。リストバンドをつけかえれば、どんなスタイルにも合わせられます。別売りのリストバンドは、追加購入いただけます。

### M200の完全活用

Polarエコシステムに接続してM200を活用しましょう。

App Store®またはGoogle Play™でPolar Flowアプリを入手できます。トレーニング後にM200をFlowアプリと同期して、トレーニングの結果とパフォーマンスに関する概要とフィードバックが取得できます。また、Flowアプリでは、睡眠の状態や一日においてどの程度アクティブであったか確認できます。

FlowSyncソフトウェアを使用してコンピュータまたは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、トレーニングの計画、目標達成の状況確認、ガイダンスの取得、トレーニング結果、アクティビティ、睡眠の詳細な分析ができます。目標達成を友人と共有、トレーニング仲間を見つける、ソーシャルなトレーニングコミュニティから意欲を高めたりすることができます。詳細については、[flow.polar.com](https://flow.polar.com)をご確認ください。

### M200の設定

お買い上げ頂いたPolar M200は、最初は保管モードになっており、コンピュータに接続して設定する、またはUSB充電器を使用して充電を開始すると、起動します。M200を装着する前に、電池を充電するのをお勧めします。電池残量が完全に空の場合、充電が開始されるまで数分かかります。電池の充電、電池の動作時間、低電池残量の通知についての詳細は、[電池](#)をご参照ください。

**初期設定は次のどちらかで行います：コンピュータ、または対応するモバイルデバイス**

コンピュータに接続、またはモバイルデバイスにワイヤレス接続して、M200を設定できます。どちらの方法にもインターネット接続が必要です。

- USBポートのあるコンピュータが使えない場合、モバイルでの設定が可能ですが、より時間がかかる場合があります。
- コンピュータが使用できれば、同時に充電をしながらより早く設定が行えます。

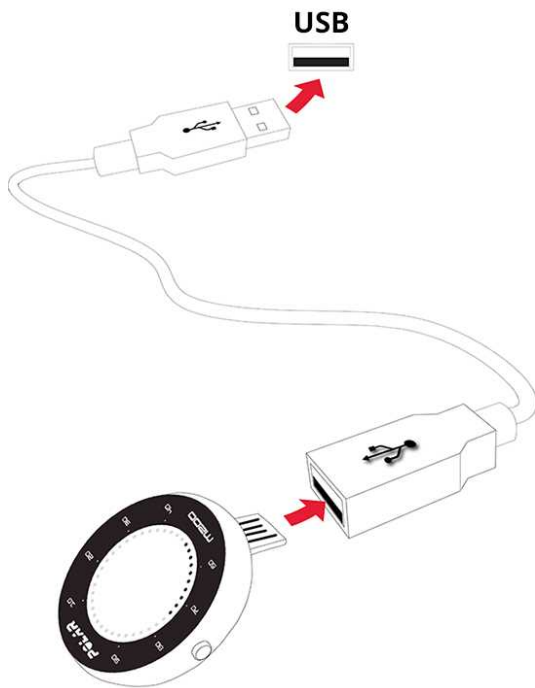
## 手順A: モバイルデバイスとPOLAR FLOWアプリで設定

Polar M200が、Polar FlowモバイルアプリにBluetooth® Smart経由でワイヤレス接続するため、モバイルデバイスのBluetoothをオンの状態にしておいてください。

Polar Flowアプリ対応のデバイスについては[support.polar.com](https://support.polar.com)でご確認ください。

1. 「**リストバンド**」の章で記されている手順に従ってリストバンドを取り外します。
2. モバイルアプリでの設定時にM200に十分な電池残量があるよう、M200を電源供給可能なUSBポートまたはUSB充電器に接続します。アダプタに「出力5VDC」の刻印があり、500mA以上に対応することをご確認ください。また、M200を接続していることを確認してください。M200 USBコネクタの4ピンがコンピュータのUSBポートまたはUSB充電器の4ピンに正しく接続されていなければなりません。M200で充電のアニメーションが表示されるまで数分かかる場合があります。


**i** 充電前に、M200のUSBコネクタに水気、髪の毛、ほこりや他の汚れがないことを確認してください。汚れや水分は優しく拭き取ってください。



3. モバイルデバイスでApp StoreまたはGoogle Playにアクセスし、Polar Flowアプリを検索してダウンロードします。
4. モバイルデバイス上でPolar Flowアプリを開きます。近くにあるM200を認識し、ペアリングするよう求めます。ペアリング要求を承認し、M200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。

**i** M200とFlowアプリがスムーズに接続できるよう、M200が十分に充電されていることを確認してください。

5. Polarアカウントを作成、またはすでにお持ちの場合はそのアカウントでサインインします。アプリ内でサインインと設定の手順をご案内します。すべての設定を終えたら「保存して同期」をタップします。カスタマイズされた設定がM200に同期されます。


 より正確でカスタマイズされたアクティビティおよびトレーニングデータを得るには、設定を正しく行うことが重要です。M200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20分かかることがあります。

6. 同期が完了すると、M200のディスプレイが時刻表示画面になります。


設定を完了すると、使用を開始できます。ぜひお楽しみください！

## 手順B: コンピュータで設定

1. [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start)から、FlowSyncソフトウェアをインストールし、M200を設定します。
2. 「リストバンド」の章で記されている手順に従ってリストバンドを取り外します。
3. 付属のUSBケーブルを使用してM200をコンピュータに接続し、設定中は電池を充電します。また、M200を正しく接続していることを確認してください(上図を参照)。M200を直接コンピュータのUSBポートに接続する場合、M200のUSBコネクタが曲がっていないことを確認してください。M200が起動するまで数分かかる場合があります。コンピュータの指示に従ってUSBドライバをインストールしてください。

 充電前に、M200のUSBコネクタに水気、髪の毛、ほこりや他の汚れがないことを確認してください。汚れや水分は優しく拭き取ってください。

4. 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。Polar Flowウェブサービスでサインインおよび設定の手順をご案内します。

 より正確でカスタマイズされたアクティビティおよびトレーニングデータを得るには、ウェブサービスへのサインイン時に身体情報を正確に設定することが重要です。サインイン時にM200を使用する言語を選択できます。M200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分かかることがあります。

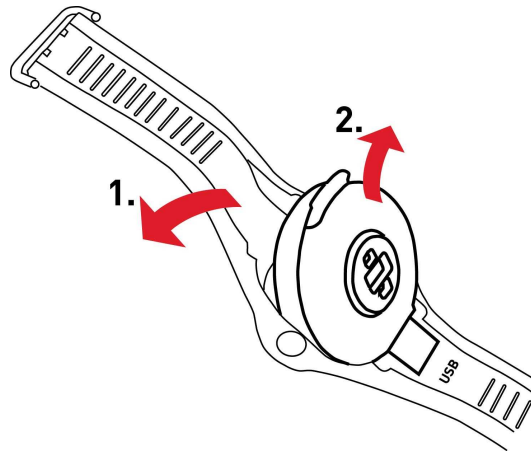
設定を完了すると、使用を開始できます。ぜひお楽しみください！

## リストストラップ

スタイルに合わせて交換可能なリストストラップがあります。別売りのリストストラップは、shoppolar.comで追加購入いただけます。

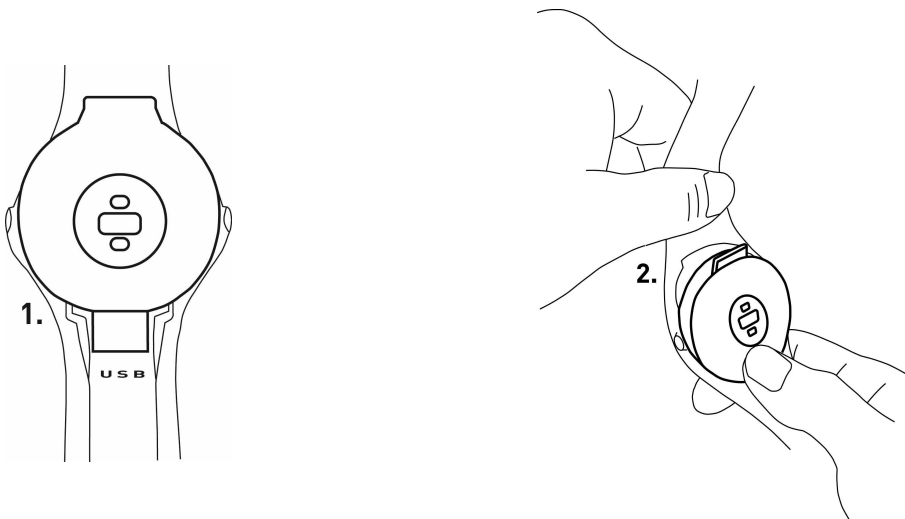
### リストストラップを取り外す方法

1. バックル側からリストストラップを曲げ、デバイスから外します。
2. デバイスをリストストラップから取り外します。



### リストストラップを取り付ける

1. デバイスの端をリストストラップの所定の位置にセットします。
2. リストストラップをバックル側から少し引き、リストストラップのもう一方の端をしっかりとはめます。
3. デバイスがストラップにしっかりとハマり、隙間がないことを確認してください。



トレーニングセッション後は毎回、デバイスをリストストラップから取り外し、別々に水ですすぎ、M200を清潔な状態に保つことをおすすめします。

## ボタン機能、ディスプレイのアイコン、メニューの構造

### ボタン

M200には両側に一つずつボタンがあります。以下は、ボタンの機能に関する表です。

左	右
押す	押す
メニューの前の項目に戻る	メニュー内を移動、選択内容、トレーニングビューを表示
トレーニングの一時停止	



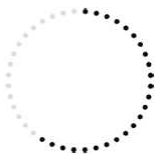
長押し	長押し
トレーニングの一時停止時にトレーニングを終	メニューを表示
時刻表示画面に戻る	選択項目を確定
時刻表示画面でペアリングや同期を開始	トレーニングの開始
	トレーニング中にラップを取る

いずれかのボタンを押してバックライト点灯。トレーニング時にディスプレイを見るために手首を動かすとディスプレイは点灯します。

## ディスプレイのアイコン



ディスプレイに表示されるアイコンは様々な情報を示します:



- 時刻表示画面では、ドットは、1日のアクティビティ目標の達成状況を示します。
- トレーニング中では、ドットは現在の心拍ゾーンを示します。フェーズトレーニング目標の実行中は、ドットは目標心拍ゾーンを示します。クイックトレーニング目標を実行している場合、ドットは、目標達成までの進捗状況を示します。
- メニュー内の移動中は、ドットはメニュースクロールバーを示します。



フライトモードがオンです。モバイルフォンとアクセサリへのすべてのワイヤレス接続が解除されます。



非表示時間設定モードがオンの場合、スマート通知を受け取りません。Do not disturb(非表示時間設定)モードのデフォルト設定は午後10時～午前7時になっています。Polar Flowモバイルアプリで非表示時間設定のオン・オフを切り替え、設定を調節できます。詳細については、[「スマート通知」](#)をご確認ください。



ペアリングしたモバイルフォンのBluetooth接続は解除されます。再接続するには、時刻表示画面で左ボタンを長押しします。



同期中。M200とPolar Flowの同期時に時刻表示画面で回転する円が表示されます。



同期は成功しました。これは同期の成功後、回転する円に短く表示されます。



同期失敗。同期後にこのアイコンが表示された場合、M200はPolar Flowアプリと同期できなかったことを意味します。



週間アワードに達成しました。詳細については、[ランニングプログラム](#)の章をご確認ください。



M200がGPS衛星信号を検索中にGPSアイコンは点滅します。信号が見つかり、アイコンが点滅から点灯に変わります。



ハートのアイコンは心拍数を示します。M200がGPS衛星信号を検索中にハートのアイコンは点滅します。心拍数が見つかり、アイコンが点滅から点灯に変わり、心拍数が表示されます。

## メニューの構造



## トレーニング

トレーニングセッションを開始するには、**トレーニング**に進みます。[スポーツプロファイル](#)のリストをブラウズしてトレーニングセッションに使用するプロファイルを見つけることができます。Polar FlowモバイルアプリまたはPolar Flowウェブサービスで、スポーツプロファイルのリストを追加・削除ができます。ウェブサービスで、各スポーツプロファイルに特定の設定を編集できます。

## アクティビティ

**アクティビティビュー**で1日のアクティビティ目標が**アクティビティバー**で確認できます。アクティビティバーが満たされ、1日の目標の達成状況を知らせてくれます。また、ディスプレイのドットから時刻表示画面で1日のアクティビティ目標の達成状況を確認できます。1日のアクティビティ目標の達成へのオプションと一日の歩数を確認するには、**アクティビティメニュー**に進みます。低活動スタンプを受け取ると、**アクティビティメニュー**に表示されます。

Polar M200から取得できる1日のアクティビティ目標は、個人データとアクティビティレベル設定に基づいており、Polar FlowアプリまたはPolar Flowウェブサービスの名前/プロフィール写真にある設定で確認・変更できます。

詳細については、[「毎日24時間のアクティビティ記録」](#)をご確認ください。

## 履歴

**History(履歴)**で、5つの最新のトレーニングセッションが確認できます。より古いトレーニングセッションのデータは、Polar Flowアプリまたはウェブサービスに同期されるまで、M200に保存されます。トレーニング履歴を保存するメモリが足りない場合、過去のトレーニングセッションをFlowアプリまたはウェブサービスに同期するよう求められます。詳細については、[「トレーニングサマリー」](#)をご確認ください。

## MY HR

**My HR(現在の心拍数)**でトレーニングセッションを開始せず現在の心拍数を確認できます。

## 設定

**Settings(設定)**でデバイスをM200とペアリング・同期したり、スマート通知やフライトモードのオン/オフを切り替えたりすることができます。詳細については、[設定](#)をご確認ください。

## ペアリング


Bluetooth Smart心拍センサーまたはモバイルデバイス(スマートフォン、タブレット)をM200とあわせて使用する際は、はじめにペアリングをする必要があります。ペアリングは約数秒間で完了し、M200があなたのセンサーおよびデバイスからのみ信号を受信することで、グループトレーニングでも電波干渉を防ぎます。他のデバイスからの電波干渉を防止するため、イベントやレース前には、あらかじめ自宅でペアリングされることをお勧めします。

## モバイルデバイスとM200のペアリング

モバイルデバイスを使用してM200を設定している場合、M200はすでにペアリングされています。コンピュータを使用して設定しており、M200をPolar Flowアプリとともに使用する場合は、以下の通りM200とモバイルをペアリングしてください:

モバイルデバイスをペアリングする前に:

- 「[M200の設定](#)」の章に記載されている手順に従って、[flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)で設定を行ってください。
- FlowアプリをApp StoreまたはGoogle Playからダウンロードします。
- モバイルデバイスのBluetoothがオンで、フライトモードがオフになっていることを確認します。

 **必ず、モバイルデバイスのBluetoothの設定からではなく、Flowアプリからペアリングを行ってください。**

モバイルデバイスのペアリング:


1. モバイルデバイス上で、Polar Flowアプリを起動し、M200の設定時に作成したPolarアカウントでサインインします。
2. M200の左ボタンを長押しします。

または

M200でSettings(設定) > Pair & sync(ペアリングと同期) > Pair & sync devices(デバイスのペアリングと同期)に進み、右ボタンを長押しします。

3. Touch your device with M200(M200にデバイスをタッチ)と表示されます。モバイルデバイスとM200をタッチします。
4. M200にPairing(ペアリング)と表示されます。
  - Androidの場合: モバイルデバイスでペアリング要求を受け取ります。画面上部から下方へスワイプし、通知をタップし開く必要がある場合があります。PAIR(ペアリング)をタップします。
5. M200にConfirm on other dev. xxxxx(他のデバイス xxxxxを確認)と表示されます。M200からのPINコードをモバイルデバイスのペアリング要求に入力し、Pair(ペアリング)/OKをタップします。
  - Androidの場合: 画面上部から下方へスワイプし、通知をタップしてペアリング要求を開く必要がある場合があります。
6. M200にPairing(ペアリング)が表示され、ペアリングが成功すると、モバイルデバイスとのSyncing(同期中)になります。

## 心拍センサーとM200のペアリング

 M200とペアリングされたPolar Bluetooth Smart心拍センサーの装着時は、M200は手首による心拍計測を行います。

M200と心拍センサーをペアリングする2つの方法:

1. 心拍センサーのユーザーマニュアルの指示に従って、湿らせた心拍センサーを装着します。
2. M200でSettings(設定) > Pair & sync(ペアリングと同期) > Pair & sync devices(デバイスのペアリングと同期)に進み、右ボタンを長押しします。
3. 心拍センサーをM200とタッチします。
4. ペアリング中はPairing(ペアリング)と表示され、ペアリングが完了するとCompleted(完了)と表示されます。

または

1. 心拍センサーのユーザーマニュアルの指示に従って、心拍センサーを装着します。
2. 「[トレーニングの開始](#)」の章に記載されたトレーニングセッションを開始します。

3. 心拍センサーをM200とタッチします。
4. M200と心拍センサーをペアリングするよう要求されます。例えば、**Pair Polar H7...**(Polar H7...をペアリング)と表示されます。右ボタンを押してペアリング要求を承認します。
5. ペアリング中は**Pairing**(ペアリング)と表示され、ペアリングが完了すると**Completed**(完了)と表示されます。


## M200とPOLAR BALANCE SCALEをペアリングする

M200とPolar Balance Scaleをペアリングする2つの方法：


1. Scaleに乗ります。ディスプレイに体重が表示されます。
2. ビープ音の後にBluetoothアイコンがScaleのディスプレイ上で点滅を開始し、接続がオンになっていることを示します。ScaleはM200とペアリングできる準備が整っています。
3. M200の左ボタンを長押しします。M200に**Searching**(検索中)と表示されます。
4. ペアリング中はM200に**Pairing**(ペアリング)と表示され、ペアリングが完了すると**Completed**(完了)と表示されます。

または

1. M200で**Settings**(設定) > **Pair & sync**(ペアリングと同期) > **Pair & sync devices**(デバイスのペアリングと同期)に進み、右ボタンを長押しします。
2. M200はScaleの検索を開始します。M200に**Searching**(検索中)と表示されます。
3. Scaleに乗ります。ディスプレイに体重が表示されます。
4. ビープ音の後にBluetoothアイコンがScaleのディスプレイ上で点滅を開始し、接続がオンになっていることを示します。
5. ペアリング中はM200に**Pairing**(ペアリング)と表示され、ペアリングが完了すると**Completed**(完了)と表示されます。

 Scaleは、7台のPolarデバイスとペアリングできます。ペアリング済みのデバイスが7台を超えると、最初にペアリングしたデバイスが削除され、代わりに新しいデバイスが登録されます。

## ペアリングの削除

 以下の手順に従ってペアリングを削除することによりセンサーやモバイルデバイスとのすべてのペアリングが削除されます。

M200とモバイルデバイスの同期に問題がある場合、またはチェストストラップ付きのペアリングした心拍センサーから心拍数を確認できない場合、ペアリングを解除し、再度ペアリングして接続の問題修正を試みることができます。

センサーやモバイルデバイスとのペアリングを削除する：

1. M200で**Settings**(設定) > **Pair & sync**(ペアリングと同期) > **Remove pairings**(ペアリングの削除)に進み、右ボタンを長押しします。
2. **Delete pairings?**(ペアリングを削除しますか?)と表示されます。右ボタンを押して確定します。
3. 完了すると、**Pairings deleted**(ペアリング削除)と表示されます。

## M200の装着

手首から正確に心拍数を計測するには、M200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する必要があります。詳細については、[「手首での心拍数測定を使用したトレーニング」](#)をご確認ください。

汗をかいたトレーニングセッション後は、デバイスをリストバンドから外し、別々に低刺激石鹼と水溶液で洗い、流水ですすぐことが推奨されます。柔らかいタオルで拭き、乾かします。トレーニングをしないときは、通常の時計と同様、リストストラップを少し緩めで装着することを推奨します。

敏感肌の方の場合はとくに、ときどき肌を空気に触れさせることをおすすめします。M200を取り外して充電します。これにより、肌もデバイスも休むことができ、次のトレーニングイベントに備えることができます。

# 設定

## 設定を変更する

Settings(設定)には以下の項目があります:

- Pair & Sync(ペアリングと同期)
- Flight mode(フライトモード)
- Smart notificat.(スマート通知)
- About product(製品について)

### ペアリングと同期

Pair & Sync devices(デバイスのペアリングと同期) 心拍センサー、体重計、モバイルデバイスなどのデバイスをM200とペアリングします。詳細については、「[ペアリング](#)」をご確認ください。データをM200からペアリングしたモバイルデバイスに同期します。ヒント:時刻表示画面で左ボタンを長押しして同期することもできます。

Remove pairings(ペアリングの削除):心拍センサーまたはモバイルデバイスとM200のペアリングを削除します。

### フライトモード

On(オン)またはOff(オフ)を選択します。

フライトモードは、そのデバイスからのすべてのワイヤレス通信を遮断します。引き続きアクティビティデータの保存や手首での心拍数測定を使用したトレーニングは可能ですが、Bluetooth Smart心拍センサーを使用したトレーニングセッションや、Polar Flowモバイルアプリへのデータの同期はできません。これは、Bluetooth® Smartが無効になっているためです。

### SMART NOTIFICAT.(スマート通知)

スマート通知機能のOn(オン)またはOff(オフ)を設定します。詳細については、「[スマート通知](#)」をご確認ください。

### ABOUT PRODUCT(製品について)

M200のデバイスID、ハードウェアモデルやファームウェアバージョンが確認できます。Polarカスタマーケアへのお問い合わせには、この情報が必要になる場合があります。M200の何か問題が発生した場合、Restart device(デバイスの再起動)を行ってください。詳細については、「[M200の再起動](#)」をご確認ください。

### 時刻の設定

Polar Flowアプリまたはウェブサービスとの同期を行った場合、現在の時刻とその表示形式がコンピュータのシステムクロックからM200に転送されます。時刻を変更するには、モバイルデバイスの時刻を変更する、またはコンピュータのタイムゾーンを変更してから、アプリまたはウェブサービスでM200と同期します。

## M200の再起動


他の電子機器と同様、M200は時々電源をオフにすることが推奨されます。何か問題が発生した場合、M200を再起動してください。

1. M200からSettings (設定) > About product(製品について) > Restart device(デバイスの再起動)に進みます。
2. 右ボタンを押して再起動を確定します。

M200の再起動によりデータが削除されることはありません。

## M200のファクトリーリセット

M200で問題が発生し、再起動により問題が解決しない場合はデバイスのリセットを試してください。

 M200をリセットしてすべての情報を削除すると、再度設定を行い、自分に合わせた設定に調節する必要があります。M200のファクトリーリセットの前に、[Polarサポートページ](#)のトラブルシューティングサポートドキュメントで問題解決を試みる事ができます。

コンピュータを使用してFlowSyncでM200をリセットする:

1. M200をコンピュータに接続します。
2. FlowSyncで設定の歯車アイコンをクリックして設定メニューを開きます。
3. **ファクトリーリセット**ボタンを押します。

M200を単体でリセットすることもできます:

1. Settings(設定) > About product(製品について) > Restart device(デバイスの再起動)に進みます。
2. 右ボタンを長押し、もう一度右ボタンを押して再起動を確定します。
3. Polarロゴが表示されたら、ディスプレイにRestoring(復元中)と表示されるまで左ボタンを押し続けます。


モバイルまたはコンピュータで再び[M200を設定する](#)必要があります。設定には、リセットする前に使用していたものと同じPolarアカウントを使用するようにしてください。

## ファームウェアのアップデート

M200のファームウェアは、アップデートにより常に最新の状態に保つことができます。ファームウェアをアップデートすると、M200の機能が向上します。アップデートには、全く新しい機能や従来の機能の改善、バグの修正などが含まれます。新しいバージョンが利用可能になるとM200のファームウェアを更新することをお勧めします。

### モバイルデバイスまたはタブレット経由

Polar Flowモバイルアプリを使用してトレーニング・アクティビティデータを同期している場合、モバイルデバイスからファームウェアをアップデートすることもできます。利用可能なアップデートがあると、アプリが通知し、ガイドします。アップデートがスムーズに行われるよう、アップデート開始前にM200を電源に接続しておくことをお勧めします。

 ワイヤレスでのファームウェアアップデートには、接続環境によって最大20分かかることがあります。




## コンピュータ経由

新しいファームウェアが利用可能な場合は、M200をコンピュータに接続時にFlowSync上で通知されます。ファームウェアの更新ファイルは、FlowSyncソフトウェア経由でダウンロードされます。

### ファームウェアのアップデート方法:

1. M200をコンピュータに接続します。
2. FlowSyncがデータの同期を開始します。
3. 同期の終了後、ファームウェアのアップデート実行について確認されます。
4. 「はい」を選択します。新しいファームウェアがインストールされ(時間がかかる場合があります)、M200が再起動します。M200をコンピュータから取り外す前にファームウェアのアップデートが完了するまで待ちます。

 ファームウェアのアップデートにより、データが消えることはありません。アップデート開始前に、M200のデータはFlowウェブサービスに同期されます。

# トレーニング

## 手首での心拍数測定機能を使用したトレーニング

### 心拍数トレーニング

運動時の身体の状態を把握できる自覚症状(運動負荷の認識、呼吸の速さ、身体的感覚)は多くありますが、そのどれよりも、心拍数の測定は信頼性があるものです。客観的で、かつ体内および体外の両方からの要因の影響を反映するので、身体の状態を把握する信頼性のある計測値であるといえます。

### M200で心拍数を測定

Polar M200は、手首上で心拍数を測定する心拍センサーを内蔵しています。デバイス上で心拍ゾーンを確認し、FlowアプリまたはFlowウェブサービスで計画したトレーニングセッションのガイダンスを取得できます。

手首から正確に心拍数を計測するには、M200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する必要があります(右側の図を参照)。血液の流れを妨げないよう、リストバンドをきつくない程度にしめ、センサーがきちんと肌に触れるようにしてください。



手首にタトゥーなどがある場合、その場所では正確に読み取れない場合があるため、ない場所にセンサーを装着してください。

手や肌が冷えやすい場合は、肌を暖かくしておくことも重要です。セッション開始前に身体を十分に暖めておきましょう!

手首上でセンサーを固定することが難しい、またはセンサーの近くの筋肉または腱を動かすことの多いスポーツの場合は、より正確に心拍数を測定するためにチェストストラップを使用して装着するPolar Bluetooth Smart心拍センサーを使用することが推奨されます。

水泳時にM200を使用する場合、Polarアプリは水泳時も手首の動きからアクティビティデータを収集します。しかし、テストによると、手首での心拍数測定は水中では最適な結果が得られないため、水泳では、手首での心拍数測定をおすすめしません。

## トレーニングセッションの開始

1. **M200を装着し**、リストバンドを締めます。
2. Training(トレーニング)に進み、右ボタンを長押しします。

または

右ボタンを長押しします。

3. 右ボタンでスポーツプロファイルを切り替えて表示できます。Polar FlowモバイルアプリまたはPolar Flowウェブサービスで、スポーツプロファイルをM200に追加・削除できます。また、カスタマイズしたトレーニングビューの作成といった、ウェブサービスで各スポーツプロファイルごとに特定の設定を保存できます。

- 外に出て、高い建物や木から離れてください。[GPS](#)衛星からの信号が見つかるまで、M200のディスプレイを上向きにして動かさずに待ちます。信号が見つかったら、M200はバイブレーションを停止し、GPSアイコンの点滅が停止します。

M200が心拍数を検出すると、心拍数のアイコンは点滅を停止し、心拍数が表示されます。

- 右ボタンを長押ししてトレーニングセッション記録を開始します。

トレーニング中にM200で利用できる機能については、[トレーニング中の機能](#)でご確認ください。

## 計画したトレーニングセッションの開始

Polar Flowアプリまたはウェブサービスでトレーニングを計画して、詳細なトレーニング目標を作成し、M200に同期します。

計画したトレーニングセッションを開始する:

その日に計画したトレーニングセッションはTraining(トレーニング)のリスト上部に表示されます。

- 右ボタンを長押ししてトレーニング目標を選択します。その日に計画したフェーズトレーニング目標がある場合、右ボタンを押して計画したトレーニングセッションのフェーズを切り替えて表示できます。
- 右ボタンを長押ししてスポーツプロファイルのリストを開きます。「[トレーニングセッションの開始](#)」方法の上記の手順をステップ3から実行します。

目標に合わせ、M200がトレーニングの目標達成をサポートします。詳細については、[トレーニング中の機能](#)でご確認ください。

## トレーニング中

### トレーニングビューの表示項目を変更する

トレーニング中、右ボタンでトレーニングビューを変更できます。利用可能なトレーニングビューと表示されるデータは選択したスポーツにより異なります。カスタマイズしたトレーニングビューなど、Polar Flowウェブサービスで各スポーツプロファイルに設定を調節できます。詳細については、[Flowウェブサービスのスポーツプロファイル](#)でご確認ください。

例えば、ランニングのスポーツプロファイルのトレーニングビューは以下のデータを表示します:



トレーニングの継続時間。  
現在の心拍数。



現在の速度/ペース。  
これまでの距離



トレーニングの継続時間。  
現在のラップ時間。



現在の速度とマラソン世界記録との比較。

### クリック目標を使用したトレーニング

Flowウェブサービスで時間、距離、またはカロリーベースのトレーニング目標を作成後、M200に同期すると、デフォルトの最初のトレーニングビューとして以下のビューが表示されます：

目標達成のために必要な時間、km/マイル、またはカロリー。  
目標達成の割合。

トレーニング目標を達成するにつれて、ドットがディスプレイの周りに表示され、進捗状況を示します。ディスプレイの周りの数字は割合を示します。

### フェーズトレーニング目標を使用したトレーニング

Flowウェブサービスでフェーズトレーニング目標を作成後、M200に同期すると、デフォルトの最初のトレーニングビューとして以下のビューが表示されます：



現在の心拍数。  
フェーズのカウントダウンタイマー。

フェーズトレーニング目標の実行後、ディスプレイの周りのドットは目標心拍ゾーンを示します。

## 心拍ゾーン

ディスプレイの周りの数字とドットは、トレーニングしている心拍ゾーンで表示されます。前の、または次の心拍ゾーンにいる場合、点滅のドットが表示されます。

右側のイメージ例では、心拍ゾーン2、60% (最大心拍数の69%)でトレーニングしています。点滅のドットは、最大の約70%です。



## トレーニング中の機能

### ラップを取る

右ボタンを長押ししてラップを取ります。

### フェーズセッション中のフェーズの切り替え

フェーズ目標作成時に手動のフェーズ変更を選択している場合、フェーズ終了後に次のフェーズに移るには右ボタンを押します。

### ディスプレイの光

トレーニング時にディスプレイを見るために手首を動かすとディスプレイは点灯します。


## 通知

計画した心拍ゾーンを外れてトレーニングしている場合、M200はバイブレーションで通知します。

## トレーニングセッションの一時停止/終了

トレーニングセッションを一時停止するには、左ボタンを長押しします。Recording paused(記録を一時停止中)と表示されます。記録を続行するには、右ボタンを押します。

トレーニングセッションを終了するには、一時停止モードで左ボタンを長押しします。Recording ended(記録完了)と表示されます。

 一時停止の後にセッションを終了する場合、一時停止していた時間は、トレーニング時間に含まれません。

# トレーニングサマリー

## トレーニング後

トレーニングセッションの直後に、M200がセッションの概要を表示します。FlowアプリまたはFlowウェブサービスで、詳細な分析を分かりやすく表示します。

M200でセッションから以下のデータを確認できます：

<b>Duration</b> (継続時間)	セッションのトレーニング時間。
<b>HR avg</b> (平均心拍数)*	セッション中の平均心拍数は、Polar Flowウェブサービスで設定したスポーツプロファイルの設定に応じて、1分当たりの心拍数、または最大心拍数の%で表示されます。
<b>HR max</b> (最大心拍数)*	セッション中の最大心拍数。
<b>Distance</b> (距離)**	セッションにおける距離。
<b>Pace/Speed avg</b> (平均ペース/速度)**	セッションの平均ペース/速度。
<b>Pace/Speed max</b> (最大ペース/速度)**	セッション中の最大ペース/速度。
<b>Calories</b> (カロリー)	セッション中に燃焼したカロリー。

\*) トレーニング時に心拍数を測定する場合、このデータが表示されます。

\*\*\*) トレーニング時にGPSを使用した場合、このデータが表示されます。

## M200のトレーニング履歴

History(履歴)で、5つの最新のトレーニングセッションのサマリーが確認できます。History(履歴)に進み、右ボタンで表示するトレーニングセッションを選択します。右ボタンを長押ししてデータを表示します。表示されるデータはセッション中に使用したスポーツプロファイルの設定により異なります。

より古いトレーニングセッションのデータは、Polar Flowアプリまたはウェブサービスに同期されるまで、M200に保存されます。トレーニング履歴を保存するメモリが足りない場合、過去のトレーニングセッションをFlowアプリまたはウェブサービスに同期するよう求められます。

## POLAR FLOWアプリのトレーニングデータ

スマートフォンがBluetooth接続の範囲内にある場合、トレーニングセッション終了後、M200はFlowアプリと自動で同期します。Flowアプリにサインインし、スマートフォンがBluetooth接続の範囲内にある場合、M200の左ボタンを長押ししてM200からトレーニングデータを手動でFlowアプリに同期することもできます。セッション終了後に、Flowアプリ上で一目でデータが分析できます。アプリでトレーニングデータのサマリーを素早く確認できます。

詳細については、[Polar Flowアプリ](#)でご確認ください。

## POLAR FLOWウェブサービスのトレーニングデータ


トレーニングデータを分析し、パフォーマンスに関する理解を深めることができます。トレーニングの進捗を確認し、ベストセッションを他の人達とも共有できます。

詳細については、[Polar Flowウェブサービス](#)でご確認ください。

# 機能

## GPS機能


M200は内蔵のGPSにより、様々なアウトドアスポーツにおける正確な速度/ペース、距離、および高度を測定し、またセッション後にPolar FlowアプリおよびPolar Flowウェブサービスのマップ上でルートを確認できます。

 セッション時にM200で異なるGPSデータを表示するには、使用するスポーツプロフィールのトレーニングビューを編集する必要があります。

M200は、SiRFInstantFix™衛星予測テクノロジーを採用し、高感度での測位が可能です。屋外や、高い建物や木から離れた、最適な環境でM200は衛星信号を1分未満で見つけることができます。

M200の技術は、最大3日間の衛星位置を正確に予測します。これにより、3日間において再びトレーニングする場合、M200は衛星を探す位置を予測できるので、5～10秒以内に素早く信号を受信することができます。位置検出の精度は2日目から3日目にかけて次第に低下します。

数日間トレーニングしない場合、M200は次回最初から衛星信号を検出する必要があり、現在の位置を取得するのにさらに時間がかかる可能性があります。

 GPSのパフォーマンスを最大にするため、M200は手首でディスプレイが上を向いた状態で装着してください。

## 毎日24時間のアクティビティ記録

M200は、腕の動きを内蔵3D加速度センサーで計測し、アクティビティを記録します。運動の頻度、強度、動きの規則性を身体情報と合わせて分析し、トレーニングセッションに加え日常生活においても、どれ位アクティブに過ごしたかを知らせてくれます。より正確なアクティビティ記録の結果が得られるよう、利き腕でない腕にリストバンドを装着してください。

### アクティビティ目標

M200の設定により、個人のアクティビティ目標を取得でき、毎日目標を達成できるようガイドしてくれます。目標のレベルは、Polar Flowアプリまたはウェブサービスで確認できます。アクティビティ目標は、個人データとアクティビティレベル設定に基づいており、Polar Flowアプリまたは[Polar Flowウェブサービス](https://www.polar.com/flow)で確認できます。

目標を変更する場合、Flowアプリを開き、メニュー画面の名前/プロフィール写真をクリックし、下方にスワイプして「1日のアクティビティ目標」を表示します。[flow.polar.com](https://www.flow.polar.com)にアクセスして、Polarアカウントにサインインします。名前をクリックして > 設定 > 1日のアクティビティ目標に進みます。あなたの典型的な1日とアクティビティ状態に近いものを選択します。選択エリアでは、選択したレベルの1日のアクティビティ目標を達成するまでどの程度アクティブである必要があるか確認できます。例えば、内勤の仕事など座っていることが多い場合は、通常約4時間の低強度のアクティビティが目標になる、などと表示されます。もし勤務時間に長時間立ったり、歩いたりする人の場合は、より高いアクティビティ量が目標になります。

### アクティビティデータ

ディスプレイの周囲にあるドットと数字は、1日の目標の達成状況を示します。目標を達成するとディスプレイに表示されるドットの円が完全に満たされ、バイブレーションで通知し、画面にActivity goal reached(アクティビティ目標達成)と表示されます。



Activity( アクティビティ) メニューでもアクティビティを確認できます。どの程度アクティブであったか確認でき、目標達成までのガイダンスを取得できます。

- **To go( 目標まで)** : M200は、1日のアクティビティにおける目標達成をサポートします。低、中、高の強度アクティビティを選択した場合、どの程度の時間アクティブである必要があるか知らせてくれます。目標は一つですが、達成するための方法はいくつもあります。1日のアクティビティ目標は、低、中、高の強度で達成することができます。M200では、「Up」は低強度、「Walk」は、中強度、「Jog」は、高強度を意味します。Polar Flowウェブサービスとモバイルアプリで、低、中、高の強度の活動の例を見ることができ、目標達成に向けて自分に合った方法を選ぶことができます。
- **Steps( 歩数)** : これまでの歩数を表示します。運動量と動きの記録から、歩数に換算されます。
- **Inactivity stamps( 低活動スタンプ)** : 低活動スタンプを受け取ると、こちらに表示されます。

## 低活動アラート

健康でいるために、運動が重要な要素であることは広く知られています。身体的にアクティブになることに加えて、長時間座り続けることを避けることも重要です。たとえ、その期間にトレーニングをしていたり、十分なアクティビティを行っていても、長時間座り続けていることは健康に良くありません。M200は、1日のうちで動していない時間が長すぎないかを判断し、座り続けることで健康に好ましくない影響が出ないようにサポートします。

55分間動いていない状態が続くと、低活動アラートを受け取ります: バイブレーションと共に、It's time to move( さあ、動きましょう! )と表示されます。立ち上がって、アクティブになる方法を見つけましょう。軽い散歩やストレッチ、その他の軽いアクティビティを行いましょ。このメッセージは、身体を動かす始める、またはいずれかのボタンを押すと消えます。アラートから5分間以内に動かないと、低活動スタンプがつきます。これはM200のアクティビティメニューや、同期後、FlowアプリやFlowウェブサービス上で表示されます。

M200のアクティビティメニューでは、その日の低活動スタンプを確認できます。Polar FlowアプリおよびPolar Flowウェブサービスで、低活動スタンプの数を確認できます。日々の習慣を見直し、よりアクティブな生活を指すのに役立ちます。

## FLOWウェブサービスおよびFLOWアプリでの睡眠情報

M200を夜間装着すると、睡眠の状態( 安眠/安眠でない) を記録します。睡眠時のモードなどをオンにする必要はありません。デバイスは腕の動きで自動的に睡眠状態を認識します。睡眠時間および質( 安眠/安眠でない) は、M200の同期後、FlowウェブサービスおよびFlowアプリ上で確認できます。

睡眠時間は、18:00/6pmから翌日 18:00/6pmまでの24時間の中に、最も長く継続して休んでいた時間となります。睡眠記録中の1時間未満の切れ間により計測が停止されることはありませんが、睡眠時間としては計算されません。1時間を超える中断は、睡眠時間の記録を停止します。

落ち着いて眠りあまり動いていない時間が、安眠として算出されます。動いたり体制を変えたりした時間は安眠でない睡眠として算出されます。単純に動きのない時間を合計するのではなく、長時間動きのない時間を、短時間のものより重視します。安眠のパーセンテージは、合計睡眠時間における落ち着いて眠れた時間の割合で算出されます。安眠度は個人差も大きいので、睡眠時間とあわせて考慮します。

安眠とそうでない睡眠時間を知ることで、夜間の睡眠の状態や、日中の過ごし方からの影響の有無を理解するのに役立ちます。これにより、睡眠の改善方法を見つけ、日中の疲れを軽減することができるでしょう。

## FLOWアプリおよびFLOWウェブサービスのアクティビティデータ

Flowアプリで、いつでもアクティビティ記録を確認、分析できます。また、M200のデータをワイヤレスでFlowウェブサービスに同期できます。また、Flowウェブサービスでは、さらに詳細なアクティビティや睡眠の情報が確認でき、理解を深めることができます。アクティビティレポート(進捗タブ)により、1日のアクティビティの長期トレンドを確認できます。日別、週別、月別のレポートを選択できます。

「夜間睡眠」レポートから週間の睡眠パターンを確認することもできます。睡眠時間を表示し、安眠/安眠でない睡眠に分け、詳細な睡眠分析が可能です。アクティビティレポートでは、選択した期間から、1日のアクティビティ、歩数、カロリー、睡眠に関する詳細を確認できます。

## スマート通知

スマート通知機能により、スマートフォンからの通知をM200上で表示できます。電話の着信またはメッセージ(SMSやWhatsAppのメッセージなど)を受信すると、M200が通知してくれます。また、スマートフォンのカレンダーに登録されている予定も通知します。M200を使用したトレーニング時は、近くにスマートフォンがありPolar Flowアプリを起動している場合のみ着信の通知を受け取ることができます。

- スマート通知機能を使用するには、iOSまたはAndroid用Polar Flowモバイルアプリをインストールし、M200をアプリとペアリングする必要があります。iOS 10およびAndroid 5.0以降のモバイルOSがサポートされています。
- スマート通知機能がオンの場合、Polarデバイスと携帯電話の電池は、Bluetoothが継続的にオンであるため、早く消耗します。

## スマート通知の設定

### スマートフォン(iOS)


携帯電話の通知設定で、Polarデバイスで受け取る通知内容を設定できます。「[スマート通知\(iOS\)](#)」を参照してください。

### スマートフォン(ANDROID)

携帯電話からの通知をPolarデバイスで受け取るには、まず、通知を受け取りたいモバイルアプリで通知を有効にする必要があります。これは、モバイルアプリの設定、またはAndroidのアプリの通知設定で行うことができます。アプリの通知設定の詳細については、携帯電話のユーザーマニュアルをご確認ください。

Polar Flowアプリは携帯電話からの通知を読み込む権限を必要とします。Polar Flowアプリに携帯電話の通知へのアクセス権を提供する必要があります(Polar Flowアプリで通知を有効にします) Polar Flowアプリは、必要に応じてアクセス権の提供についてガイドします。

## POLAR FLOWモバイルアプリ

 Polar Flowモバイルアプリ上で、スマート通知機能は、デフォルトでオフに設定されています。

以下の手順でモバイルアプリでスマート通知機能のオン/オフを切り替えることができます:

1. Polar Flowモバイルアプリを開きます。
2. **Devices**( デバイス)に移動します。
3. **Phone notifications**( スマート通知) で、**On, On (no preview)**( オン( プレビューなし))、または**Off**( オフ) を選択します。
4. M200の左 ボタンを長押しして**M200をモバイルアプリと同期**します。
5. **Smart notifications on**( スマート通知 オン)、または**Smart notifications off**( スマート通知 オフ) がM200の画面に表示されます。

 Polar Flowモバイルアプリで通知の設定を変更した場合は、M200をモバイルアプリと同期するようにしてください。

## 通知非表示

一定の時間、通知アラートを無効にするには、Polar Flowモバイルアプリで**Do not disturb**( 非表示時間設定) をオンに設定します。オンの場合、設定した時間帯は通知アラートが表示されません。**Do not disturb**( 非表示時間設定) モードのデフォルト設定は午後10時～午前7時になっています。

以下の手順で、**Do not disturb**( 通知非表示) 設定を変更します：

1. Polar Flowモバイルアプリを開きます。
2. **Devices**( デバイス)に移動します。
3. **Phone notifications**( スマート通知) で、**Do not disturb**( 通知非表示) をオン、またはオフに設定でき、通知非表示の開始時間と終了時間を設定できます。
4. M200の左 ボタンを長押しして**M200をモバイルアプリと同期**します。

## アプリをブロック

*AndroidフォンとペアリングしたM200でのみ利用可能*

スマートフォンへの特定の通知をM200で非表示にする場合、特定のアプリをブロックすることができます。特定のアプリの通知をブロックする：

1. Polar Flowモバイルアプリを開きます。
2. **Devices**( デバイス)に移動します。
3. M200でページ下部から**Block apps**( アプリのブロック) をタップします。
4. ブロックするアプリを選択し、名前の隣にあるボックスにチェックマークを入れます。
5. M200の左 ボタンを長押しして設定の変更を同期します。

## スマート通知の機能

通知を受け取ると、M200がバイブレーションで静かに通知します。予定やメッセージは、1度通知されます。電話の着信は、M200のボタンを押す、または電話に応答するまで着信を通知します。電話の着信中に通知を受け取ると、表示されません。

Flowアプリを携帯電話で起動している場合、トレーニングセッション中に着信を受け取ることができます。トレーニングセッション中は通知( Eメール、予定、アプリなど) を受け取ることはできません。

## BLUETOOTH接続によるスマート通知機能

M200とスマートフォン間のBluetooth接続とスマート通知機能は、両者が直線上に十分に無線通信が可能な距離にあり、5 m /16 ftの範囲内にある場合に作動します。M200が2時間未満の間、その範囲外にある場合、M200が再びその範囲内に入ると、携帯電話は、15分以内に自動的に接続を復元します。

M200が範囲外にある時間が2時間を超える場合、スマートフォンとM200のBluetooth接続の範囲内でM200の左ボタンを長押しして接続を復元します。

詳細については、[support.polar.com/ja/M200](https://support.polar.com/ja/M200)にアクセスしてください。

## POLARスポーツプロファイル

スポーツプロファイルは、M200で選択したスポーツを指します。M200では3種類のデフォルトのスポーツプロファイルが用意されていますが、新たなスポーツプロファイルを追加してPolar Flowアプリまたはウェブサービスで使用でき、M200に同期してお気に入りのスポーツのリストを作成できます。

また、Flowウェブサービスで各スポーツプロファイルごとに特定の設定を保存できます。例えば、スポーツ別にトレーニング中に表示するデータを選択して**トレーニングビュー**をカスタム設定できます。心拍数だけ、または速度と距離だけなど、トレーニングニーズに合わせて自由に設定できます。

M200には、一度に最大20種類のスポーツプロファイルが保存できます。Polar FlowモバイルアプリまたはPolar Flowウェブサービスのスポーツプロファイルの数は制限されていません。

詳細については、[Polar Flowウェブサービスのスポーツプロファイル](#)、または「Polar Flowアプリのスポーツプロファイル」でご確認ください。

スポーツプロファイルを使用することで、各スポーツごとのトレーニング記録や進捗状況が分かります。トレーニング履歴や進捗状況は [Flowウェブサービス](#)で確認できます。



多くの屋内スポーツ、グループスポーツ、チームスポーツのプロファイルでは、「HRを他のデバイスにも表示」がデフォルトで有効になっていることに注意してください。これは、ジム機器といった、Bluetooth Smartワイヤレス技術を使用する対応デバイスが心拍数を検出できることを意味します。どのスポーツプロファイルでBluetooth通信がデフォルトで有効になっているか [Polarスポーツプロファイルリスト](#) で確認できます。 [スポーツプロファイル設定](#) でBluetooth通信を有効または無効にすることができます。

## 心拍ゾーン

最大心拍数における50%～100%の範囲は5つの心拍ゾーンに区切られます。あなたの心拍数を特定の心拍ゾーンに維持することで、ワークアウトの強度レベルを簡単にコントロールすることができます。各心拍ゾーンはそれぞれに効果的な要素があり、これらの内容を理解することで、ワークアウトから必要な効果を得るのに役立ちます。

つづきを読む: [心拍ゾーンとは?](#)

# スマートコーチング機能

日々のフィットネスレベルの判定やトレーニングプランの作成、正しい強度での筋トレのガイドやトレーニング直後のフィードバックなど、Polarのスマートコーチングは簡単にあなたのニーズに合わせカスタマイズでき、トレーニングのモチベーションを上げる様々な独自機能を取り揃えています。

M200には、以下のスマートコーチング機能があります。

- [アクティビティガイド](#)
- [アクティビティ効果](#)
- [スマートカロリー](#)
- [トレーニング効果](#)
- [ランニングプログラム](#)
- [ランニングインデックス](#)

## アクティビティガイド

アクティビティガイド機能は、一日においてどの程度アクティブに運動したか、1日の身体アクティビティの推奨達成のためにどの程度のアクティビティが必要か教えてくれます。その日のアクティビティ目標の達成状況は、M200、Polar Flowモバイル、またはPolar Flowウェブサービスで確認できます。

### M200のアクティビティガイド

M200の時刻表示画面でディスプレイの周りのドットと数字で1日のアクティビティ目標達成状況を教えてくれます。

M200のメインメニューの2番目のアイコンは、アクティビティに関する詳細を示します。ここで1日のアクティビティ目標達成の割合を確認できます。また、アクティビティバーでも確認できます。

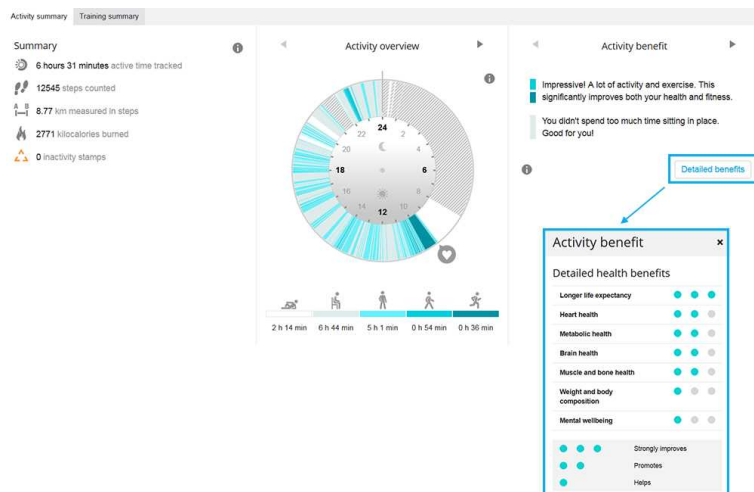
アクティビティメニューで目標を達成するためのオプションを確認できます。低、中、高の強度アクティビティを選択した場合、どの程度の時間、アクティブである必要があるか知らせてくれます。「Up」は低強度、「Walk」は、中強度、「Jog」は、高強度を意味します。「50分のウォーキングまたは20分のランニング」といった実用的なガイダンスにより、活動目標達成に向けて運動を選択することができます。Polar FlowウェブサービスやPolar Flowアプリで、低、中、高の強度の活動の例を見ることができます。

詳細については、[「毎日24時間のアクティビティ記録」](#)をご確認ください。

## アクティビティ効果

アクティビティ効果は、アクティブに過ごしていたことによる健康への効果と座り続けていたことによる健康への好ましくない影響についてフィードバックを提供します。フィードバックは、国際的なガイドライン、また、身体的活動と座り続けていることによる健康への影響に対する研究に基づいています。基本として、運動量が多いほど、健康への効果も大きくなります！

FlowアプリおよびFlowウェブサービスでは、1日のアクティビティのアクティビティ効果を確認できます。毎日、週ごと、月ごとにアクティビティ効果を確認できます。また、Flowウェブサービスで健康への効果についての詳細を確認することもできます。



詳細については、「[毎日24時間のアクティビティ記録](#)」をご確認ください。

## スマートカロリー

市販される製品の中でも最も正確なカロリーカウンターの一つで、個人のデータに基づいて正確な消費カロリーを計算します。

- 体重、身長、年齢、性別
- 個人の最大心拍数 ( $HR_{max}$ )
- トレーニングまたはアクティビティの強度
- 最大酸素摂取量 ( $VO2_{max}$ )

カロリー計算は、加速度と心拍数データの組み合わせに基づきます。カロリー計算は正確にトレーニングでの消費カロリーを測定します。

トレーニング中に累積エネルギー消費量 (キロカロリー、kcal)、トレーニング後にトレーニングセッションの消費カロリーを表示します。1日の合計消費カロリーを記録することもできます。

## トレーニング効果

トレーニング効果機能は、トレーニングごとに効果に関するフィードバックを提供し、効果をより実感するのに役立ちます。また、フィードバックはFlowアプリおよびFlowウェブサービスでも確認できます。フィードバックを得るには、[心拍ゾーン](#)で合計10分以上のトレーニングをする必要があります。

トレーニング効果に関するフィードバックは、心拍ゾーンに基づき、各心拍ゾーンにおけるトレーニング時間と消費カロリーから判断されます。

各トレーニング効果の説明は、下の表をご覧ください。

フィードバック	トレーニング効果
マキシマム(限界)トレーニング +	素晴らしいトレーニングでした! スプリント速度と運動効率の改善に必要な筋組織の神経伝達が向上しました。またこのセッションは、疲労耐性を向上させました。
マキシマム(限界)トレーニング	素晴らしいトレーニングでした! スプリント速度と運動効率の改善に必要な筋組織の神経伝達が向

フィードバック	トレーニング効果
	上しました。
マキシマム(限界)およびテンポトレーニング	素晴らしいトレーニングでした! スピードと運動効率の向上に役立ちました。このセッションは有酸素運動能力を高め高強度の運動を長時間持続する能力の向上に大変効果的です。
テンポおよびマキシマム(限界)トレーニング	素晴らしいトレーニングでした! 有酸素運動能と高強度の運動を長時間持続する能力を向上しました。またこのセッションは速度と運動効率を向上しました。
テンポトレーニング+	素晴らしいペースで長時間よく継続しました! 有酸素運動能力、スピード及び高強度の運動を長時間持続する能力を向上しました。またこのセッションは、疲労耐性を向上させました。
テンポトレーニング	素晴らしいペースです! 有酸素運動能力、スピード及び高強度の運動を長時間持続する能力を向上しました。
テンポおよび安定状態トレーニング	良いペースです! 高強度の運動を長時間持続する能力を向上させました。またこのセッションは有酸素運動能力と筋持久力を改善しました。
安定状態およびテンポトレーニング	良いペースです! 有酸素運動能力と筋持久力を向上させました。また、このセッションは高強度の運動を長時間持続する能力を改善しました。
安定状態のトレーニング+	素晴らしい! この長時間セッションで有酸素運動能力と筋持久力を向上しました。また、疲労耐性を改善しました。
安定状態トレーニング	素晴らしい! 筋持久力と有酸素運動能力を向上させました。
安定状態および基礎トレーニング、ロング	素晴らしい! この長時間セッションで有酸素運動能力と筋持久力を向上しました。また、基礎持久力と脂肪燃焼能力も改善しました。
安定状態および基礎トレーニング	素晴らしい! 筋持久力と有酸素運動能力を向上させました。また、このセッションで、基礎持久力と脂肪燃焼能力を改善しました。
基礎および安定状態のトレーニング、ロング	素晴らしい! この長時間セッションは、持久力と脂肪燃焼能力を改善させました。また、このセッションでは筋持久力と有酸素能力を向上させました。
基礎および安定状態のトレーニング	素晴らしい! 基礎持久力と脂肪燃焼能力を向上させました。また、このセッションでは筋持久力と有酸素能力を向上させました。
基礎トレーニング、ロング	素晴らしい! この長時間の低強度セッションで基礎持久力と脂肪燃焼能力を向上させました。
基礎トレーニング	よくできました! この低強度のセッションで、基礎持久力と脂肪燃焼能力を向上させました。
回復トレーニング	回復のために非常に良いセッションでした。このような軽い運動により体がトレーニングに慣れていきます。

## ランニングプログラム

Polarランニングプログラムは、あなたのフィットネスレベルに基づき、オーバートレーニングを避け、適切にトレーニングできるように設計されたカスタマイズ可能なプログラムです。スマートで、向上に応じて適応し、トレーニングを減らす、または増やす必要がある場合に知らせてくれます。各プログラムは、個人の情報、トレーニング情報、準備時間を考慮しつつ、イベントに向けてカスタマイズできます。プログラムは、無料でPolar Flowウェブサービス([flow.polar.com](https://flow.polar.com))で入手できます。

プログラムは、5k、10k、ハーフマラソン、マラソンイベントで利用できます。各プログラムには3つのフェーズがあります: 基礎づくり、ビルドアップ、テーパリング。これらのフェーズは、パフォーマンスを段階的に向上させ、レースに向けて準備できるように設計されています。ランニングトレーニングセッションは、5つの種類に分けられます: イージージョグ、ミディアムラン、ロングラン、テンポラン、インターバル。すべてのセッションには、最適な成果を生み出せるよう、ウォームアップ、トレーニング、クールダウンの

フェーズが含まれています。さらに、筋力トレーニング、体幹トレーニング、モビリティトレーニングが選択でき、向上をサポートします。各トレーニング週は、2～5のランニングセッションで構成されており、1週当たりの合計ランニングセッションは、フィットネスレベルに応じて1～7時間になります。プログラムの最小期間は9週間、最大期間は20か月です。

こちらの[詳細なガイド](#)でPolarランニングプログラムで詳細が確認できます。または、[Polarランニングプログラムの開始方法](#)に関する詳細が確認できます。

## POLARランニングプログラムの作成方法

1. [flow.polar.com](https://flow.polar.com)でFlowウェブサービスにログインします。
2. タブから**プログラム**を選択します。
3. イベントを選択して名前を入力し、イベント日とプログラムの開始日を設定します。
4. 身体アクティビティレベルに関する質問に回答します。\*
5. プログラムにサポートトレーニングを含めたい場合は選択します。
6. 身体的活動に関するアンケートを読み、入力します。
7. プログラムを確認し、必要に応じて設定を調節します。
8. 完了したら、「**プログラム開始**」を選択します。

\*4週間のトレーニング履歴が利用可能な場合、事前入力されます。

## ランニング目標を開始

その日のランニング目標はM200のTraining(トレーニング)のリスト上部に表示されます。

1. 右ボタンを長押ししてランニング目標を選択します。その日に計画したフェーズトレーニング目標がある場合、右ボタンを押して計画したランニングセッションのフェーズを切り替えて表示できます。
2. 右ボタンを長押ししてスポーツプロファイルのリストを開きます。
3. 右ボタンでスポーツプロファイルを切り替えて表示できます。
4. 外に出て、高い建物や木から離れてください。[GPS](#)衛星からの信号が見つかるまで、M200のディスプレイを上向きにして動かさずに待ちます。信号が見つかったら、GPSアイコンが点滅から点灯に変わります。

M200が心拍数を検出すると、心拍数が表示されます。

5. 右ボタンを長押しして使用するスポーツプロファイルを選択し、ランニングセッションの記録を開始します。

## 進捗をフォロー

USBケーブルまたはFlowアプリ経由でトレーニング結果をデバイスからFlowウェブサービスに同期します。「**プログラム**」タブから進捗を確認できます。現在のプログラムの概要と進捗状況を確認できます。

## 週間アワード


Polarランニングプログラムを使用してランニングイベントに向けてトレーニングすると、トレーニング計画を達成状況に応じてM200はねぎらいます。

1週間ごとにプログラムの達成状況に応じてフィードバックとしてM200で週間スターを受け取ります。Polarアカウントの一般設定で選択した週の最初の日に応じて、月、土、日など、週が変わるごとにアワードを受け取ります。



スターの数は目標の達成状況により異なります。トレーニング時に異なる心拍ゾーンでトレーニングした実際の時間は各心拍ゾーンにトレーニング目標の計画した時間と比較されます。以下は、星の取得に必要なもの、または星が取得できない理由に関する説明です。

- 1 スター: 平均して、各心拍ゾーンで目標の75%を達成した。
- 2 スター: 平均して、各心拍ゾーンで目標の90%を達成した。
- 3 スター: 平均して、各心拍ゾーンで目標の100%を達成した。
- スターなし: 中ゾーン(1~3)でトレーニングしすぎた場合(200%を上回る)。
- スターなし: 高強度トレーニングゾーン(4、5)でトレーニングしすぎた場合(150%を上回る)。

 トレーニング目標を使用してトレーニングセッションを開始するようにしてください。トレーニングセッションの結果は目標と比較されます。

## ランニングインデックス

ランニングインデックスで、ランニングパフォーマンスの変化が簡単に把握できます。ランニングインデックス値は、最大有酸素ランニングパフォーマンスの推定値で、有酸素運動能力およびランニング効率により変動します。長期間にわたりランニングインデックスを記録することで、進捗をモニタリングできます。インデックスの向上は、同じペースを楽に維持できるようになったり、同じ労力でより早く走れるようになることを意味します。

パフォーマンスのより正確なデータを得るには、HR<sub>max</sub>値を設定済みであることを確認してください。

心拍数が測定され、GPS機能がオンであり、以下の条件を満たした場合に毎回のトレーニングセッションにおいてランニングインデックスを算出します:

- スポーツプロファイルはランニングタイプのスポーツを選択している(ランニング、ロードランニング、トレイルランニングなど)
- 6km/h (3.75マイル/h)以上の速さで最短12分以上走り続けること

セッションの記録を開始すると算出は開始します。セッション中、赤信号などで2回まで中断しても算出は続きます。

 同期後、Flowアプリとウェブサービスでランニングインデックスを表示できます。

以下の表で結果を比較してください。

### 短期的な分析

#### 男性

年齢 / 年	とても低い	低い	普通	中	良い	とても良い	最高
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54

年齢 / 年	とても低い	低い	普通	中	良い	とても良い	最高
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

## 女性

年齢 / 年	とても低い	低い	普通	中	良い	とても良い	最高
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

分類は米国、カナダ、欧州7か国で健康な大人の被験者からVO<sub>2max</sub>を直接測定した62の調査の文献のレビューに基づいています。参考文献：Shvartz E、Reibold RC。『6歳～75歳の男性および女性の有酸素運動能力の基準：レビュー。』「Aviat Space Environ Med」誌、61:3-11, 1990。

ランニングインデックスは日によって変動する場合があります。多くの要因がランニングインデックスに影響します。測定値は、走る環境や地面の変化、風や気温など様々な要因の影響を受けます。

## 長期的な分析

1つのランニングインデックスの値から、その特定距離のランニングを成功させる為の傾向が読み取れます。Polar Flowウェブサービスの「進捗」タブでランニングインデックスレポートを確認できます。レポートは長期にわたってランニングパフォーマンスがどの程度向上したか示します。ランニングイベントに向けてトレーニングするために[Polarランニングプログラム](#)を使用している場合、ランニングインデックスの進捗状況を記録・確認して、目標に対しどの程度向上しているか確認できます。

以下の表は、そのランナーが最大限のパフォーマンスで、ある特定の距離を走る時間を推定しています。長期間にわたるランニングインデックスの平均値を、この表にあてはめることができます。推定値は、ランニングインデックスを計測した時と同じようなスピードや条件であった場合、より正確になります。

ランニングインデックス	Cooperテスト (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21.098 km (h:mm:ss)	42.195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00

ランニングインデックス	Cooperテスト (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21.098 km (h:mm:ss)	42.195 km (h:mm:ss)
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

# POLAR FLOW

## POLAR FLOWアプリ

Polar Flowモバイルアプリでは、トレーニングやアクティビティデータのビジュアル解析を即時に閲覧できます。またアプリ内でトレーニングプランを立てることもできます。

### トレーニングデータ

Polar Flowアプリでは、過去のセッションや予定中のトレーニングセッション情報に気軽にアクセスでき、また新しいトレーニング目標の設定も簡単にできます。クイック目標またはフェーズ目標の選択が可能です。

トレーニングの概要や、パフォーマンスの詳細分析をすぐにチェックできます。トレーニングダイアリーで週ごとのトレーニングの概要を表示します。トレーニング中のハイライトシーンを、[画像シェア](#)機能で友達と共有する楽しみ方もあります。

### アクティビティデータ

24時間/365日 アクティビティラッキングの詳細を見る毎日のアクティビティ目標までの差異、またどうすれば達成できるかを確認できます。歩数、歩数と燃焼カロリー値をベースにしたトレーニング距離データもチェックできます。

### 睡眠データ

睡眠パターンを記録することにより、日常生活に起こる変化により何らかの影響を受けているかどうか確認でき、休息、毎日のアクティビティ、そしてトレーニングの適切なバランスを見つけることができます。Polar Flowアプリでタイミング、睡眠時間、睡眠量、および睡眠の質を表示することができます。

自分が望む最適睡眠時間を設定し、毎晩の目標睡眠時間を決めることができます。睡眠を評価することもできます。睡眠データ、自分が望む最適睡眠時間、睡眠の自己評価に基づいて、フィードバックが受けられます。

### スポーツプロファイル

Polar Flowアプリ上で、簡単にスポーツプロファイルの追加、編集、削除、リスト整理を実行できます。Polar Flowアプリおよび腕時計上で、最大20種のスポーツプロファイルを設定できます。

詳細は、[Polar Flowのスポーツプロファイル](#)をご確認ください。

### 画像の共有

Polar Flowアプリの画像共有機能を使えば、トレーニングデータを添付した画像を、一般的なソーシャルメディア (Facebook、Instagramなど) で公開することができます。保存済みの写真、またはその場で撮影した写真を選べます。トレーニングデータを添えてカスタマイズすることも可能です。トレーニングセッション中にGPS記録機能をオンにしていた場合は、トレーニングルートのスナップショットも共有できます。

説明ビデオはこちらのリンクをクリック:

[Polar Flowアプリ | トレーニング結果の写真を共有する](#)

## POLAR FLOWアプリの使用を開始する

モバイルデバイスとPolar Flowアプリを使用して、[腕時計を設定](#) できます。

Polar Flowアプリは、App StoreかGoogle Playからモバイルデバイスにダウンロードします。Polar Flowアプリの使用についてのサポートおよび詳細は、[support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app) でご確認ください。

新しいモバイルデバイス(スマートフォン、タブレット)を使用する際には、はじめに腕時計とペアリングする必要があります。[ペアリング](#)で詳細をご確認ください。

トレーニングセッション後腕時計はトレーニングデータをPolar Flowアプリに自動で同期します。スマートフォンがインターネットに接続されている場合、アクティビティとトレーニングデータは自動でFlowウェブサービスに同期されます。Polar Flowアプリの使用は、トレーニングデータを腕時計からウェブサービスに同期する最も簡単な方法です。同期の詳細については、「[同期](#)」でご確認ください。

Polar Flowアプリの機能に関するさらに詳しい情報や手順は、[Polar Flowアプリ製品サポートページ](#)をご覧ください。

## FLOWアプリのスポーツプロファイル

M200のデフォルトには、3個のスポーツプロファイルがあります。Polar Flowアプリで、新しいスポーツプロファイルをスポーツリストに追加したり、アカウントからプロファイルを削除したりできます。Flowアプリでは最大20種類のスポーツプロファイルが保存でき、M200で使用できます。Polarアカウントで20個以上のスポーツプロファイルを保存すると、そのリストの上位20個がM200に転送されます。

スポーツプロファイルの順序は変更できます。移動したいアイテムをタップしたまま押さえ、移動先にドラッグ&ドロップします。

### スポーツプロファイルの追加

1. Polar Flowアプリでメインメニューから**スポーツプロファイル**に進みます。
2. 画面右上の+アイコンをクリックします。
3. 追加するスポーツを選択します。すでに追加したスポーツはリストで赤色でハイライト表示されています。
4. 画面右上のDONE(完了)をタップし、アカウントのスポーツプロファイルのリスト上部にスポーツを追加します。

### スポーツプロファイルを削除する

1. Polar Flowアプリでメインメニューから**スポーツプロファイル**に進みます。
2. 削除するスポーツプロファイルをタップします。
3. **Remove (sport profile?)**(スポーツプロファイルの削除?)をタップします。
4. 再び**Remove**(削除)をタップしてPolarアカウントからスポーツプロファイルの削除を確定します。

変更した設定をM200に同期してください。



多くの屋内スポーツ、グループスポーツ、チームスポーツのプロファイルでは、「HRを他のデバイスにも表示」がデフォルトで有効になっていることに注意してください。これは、ジム機器といった、Bluetooth Smartワイヤレス技



術を使用する対応デバイスが心拍数を検出できることを意味します。どのスポーツプロファイルでBluetooth通信がデフォルトで有効になっているか [Polarスポーツプロファイルリスト](#) で確認できます。スポーツプロファイル設定でBluetooth通信を有効または無効にすることができます。

## POLAR FLOWウェブサービス

Polar Flowウェブサービスではトレーニングの内容を詳しく分析。自分のパフォーマンスを把握することができます。スポーツプロファイルを追加し設定を調整することで、自分のトレーニングにのニーズに合わせて腕時計をカスタマイズすることが可能です。トレーニング中のハイライトシーンを、画像シェア機能でFlowコミュニティの友達と共有する楽しみ方もあります。またクラブ主催のクラスに登録すれば、各個人の能力に合わせた、ランニングイベントに向けトレーニングプログラムも利用できます。

Polar Flowウェブサービスは、毎日のアクティビティ目標や達成状況を表示し、日常の習慣とアクティビティが健康に与える効果を把握するのに役立ちます。

**腕時計の設定は**、PC上で[flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)から実行できます。その際に、ウェブサービスのユーザーアカウントを作成し、腕時計とウェブサービス間のデータ同期に使用するFlowSyncソフトウェアをダウンロードおよびインストールするようガイドされます。モバイルデバイスとPolar Flowアプリを使用して設定を行った場合、設定時に作成したアカウント情報を使用してFlowウェブサービスにログインできます。

### 「ダイアリー」

ダイアリーでは、毎日のアクティビティ、睡眠、予定済みのトレーニングセッション(トレーニング目標)、また過去のトレーニング結果のレビューを閲覧できます。

### レポート

レポートでは、あなたの進捗状況を表示します。

トレーニングレポートは、長期間におけるトレーニング中のあなたの進捗状況をモニタリングでき、とても便利です。特定のスポーツの週、月、年ごとのレポートを選べます。期間を選ぶ欄では、スポーツの種目と時間枠の両方を選択できます。レポートを希望する時間枠とスポーツをドロップダウンメニューから選択します。ネジのアイコンを押しレポートグラフで表示させたいデータ項目を選びます。

アクティビティレポートにより、毎日のアクティビティの長期トレンドを確認できます。日別、週別、月別のレポートを選択できます。アクティビティレポートでは、特定の期間における毎日のアクティビティ、歩数、カロリー値、睡眠のデータでベストな結果が記録された日をチェックすることもできます。

### プログラム


Polar ランニングプログラムは、Polar 心拍ゾーンやあなた個人の傾向やトレーニング頻度を考慮しつつ、カスタマイズしたプランであなたを目標達成に導きます。この高度なプログラムには、あなたの進捗状況の経過が反映されます。Polar ランニングプログラムは、5k、10k、ハーフマラソン他マラソンイベントで利用できます。プログラムにより違いはありますが、各週2-5種のエクササイズプランを提供します。利用方法はとても簡単です。

Polar Flowウェブサービス使用についてのサポートおよび詳細情報は、[support.polar.com/en/support/flow](http://support.polar.com/en/support/flow)よりご確認ください。


## お気に入り

Polar Flowウェブサービスの「お気に入り」でトレーニング目標を保存、管理できます。M200で計画した目標としてお気に入りを使用できます。詳細については、「Flowウェブサービスでトレーニングを計画する」をご確認ください。


### トレーニング目標を「お気に入り」に追加する:

1. トレーニング目標を作成します。
2. ページ右下の「お気に入り」アイコン  をクリックします。
3. 目標が「お気に入り」に追加されます。


または

1. 「**ダイアリー**」から既存の目標を開きます。
2. ページ右下の「お気に入り」アイコン  をクリックします。
3. 目標が「お気に入り」に追加されます。

### 「お気に入り」の編集

1. 画面右上のあなたの名前の隣にある「お気に入り」アイコン  をクリックします。すべての「お気に入り」のトレーニング目標が表示されます。
2. 編集する「お気に入り」をクリックし、「**編集**」をクリックします。
3. スポーツ、目標時間を変更でき、メモを追加できます。**クイック**または**フェーズ**で目標のトレーニング情報を変更できます。(詳細については、「トレーニングの計画」の章をご確認ください。) 必要な変更をすべて行ったら、「**変更を更新**」をクリックします。

### 「お気に入り」の削除

1. 画面右上のあなたの名前の隣にある「お気に入り」アイコン  をクリックします。すべての「お気に入り」のトレーニング目標が表示されます。
2. 「お気に入り」リストから削除するには、トレーニング目標の右上のごみ箱アイコンをクリックします。

## FLOWウェブサービスのスポーツプロフィール

M200のデフォルトには、3個のスポーツプロフィールがあります。Polar Flowウェブサービスで、新しいスポーツプロフィールをスポーツリストに追加したり、設定を編集したりできます。M200本体には、最大20個のスポーツプロフィールが保存できます。Polar Flowウェブサービスで20個以上のスポーツプロフィールを保存すると、そのリストの上位20個がM200に同期されます。

スポーツプロフィールの順序は、リスト上でドラッグ&ドロップにより変更できます。移動したいスポーツを選択し、配置したい位置にドラッグします。

### スポーツプロフィールの追加

Polar Flowウェブサービス上で、

1. 画面右上の名前/プロフィール写真をクリックします。
2. **スポーツプロフィール**を選択します。
3. **スポーツプロフィールの追加** をクリックして、リストからスポーツを選択します。
4. 選択したスポーツがあなたのスポーツリストに追加されます。

## スポーツプロフィールの編集

Polar Flowウェブサービス上で、

1. 画面右上の名前/プロフィール写真をクリックします。
2. **スポーツプロフィール**を選択します。
3. 編集したいスポーツの下の**編集**をクリックします。

各スポーツプロフィールで、以下の項目を編集できます：

### 基本

- オートラップ(時間または距離に基づいて設定可能)

### 心拍数

- 心拍数表示(bpm、または最大の%)
- 他のデバイスに表示する心拍数。(Bluetooth Smartワイヤレス技術を使用する他の対応するデバイス(例:ジム装置)が心拍数を検出できます。Polar ClubクラスでもM200を使用して心拍数をPolar Clubシステムに転送できます。)
- 心拍ゾーンの設定(心拍ゾーンを利用することで、簡単にトレーニング強度を選択およびモニタリングすることができます。)デフォルトを選択した場合、心拍ゾーンのリミットを変更できません。フリーを選択した場合、すべてのリミットを変更できます。デフォルトの心拍ゾーンのリミットは、最大心拍数から算出されます。)

### 速度/ペース設定

- 速度/ペースビュー(速度 km/h / mphまたはペースmin/km / min/miを選択)

### トレーニングビュー

セッション中にトレーニングビューで表示するデータを選択できます。各スポーツプロフィールに、計5種類の異なるトレーニングビューを保存できます。各トレーニングビューには、最大2個の異なるデータフィールドを選択できます。

既存のビュー上の鉛筆アイコンをクリックして編集するか、または「**新しいビューを追加**」をクリックします。

### 動作とフィードバック

- バイブレーションフィードバック(バイブレーションのオン・オフを選択可能)

### GPSと高度

- GPSの記録間隔(オフ、または高精度(GPS記録オン)を選択可能)

スポーツプロフィールの設定を完了したら、「**保存**」をクリックします。設定をM200に同期してください。





多くの屋内スポーツ、グループスポーツ、チームスポーツのプロファイルでは、「HRを他のデバイスにも表示」がデフォルトで有効になっていることに注意してください。これは、ジム機器といった、Bluetooth Smartワイヤレス技術を使用する対応デバイスが心拍数を検出できることを意味します。どのスポーツプロファイルでBluetooth通信がデフォルトで有効になっているか [Polarスポーツプロファイルリスト](#) で確認できます。スポーツプロファイル設定でBluetooth通信を有効または無効にすることができます。

## 同期

M200のデータをBluetooth Smart接続経由でワイヤレスでPolar Flowアプリに転送できます。または、USBポートとFlowSyncソフトウェアを使用してM200をPolar Flowウェブサービスに同期できます。M200とPolar Flowアプリ間でのデータ同期には、Polarアカウントが必要です。M200からウェブサービスに直接データを同期する場合、Polarアカウントに加えてFlowSyncソフトウェアが必要です。M200を設定している場合、Polarアカウントは作成されています。コンピュータを使用してM200を設定する場合、コンピュータにFlowSyncをインストールする必要があります。

Flowウェブサービス、Flowモバイルアプリのどちらからでも、M200のデータを同期し最新の状態に維持できます。


### POLAR FLOWモバイルアプリと同期

同期を行う前に以下を確認してください:

- Flowアプリをインストール済みで、Polarアカウントを持っていること。
- モバイルデバイスのBluetoothがオンで、フライトモードがオフになっていること。
- M200とモバイルデバイスが、ペアリング済みであること。詳細については、「[ペアリング](#)」でご確認ください。

データの同期:

1. Flowアプリにサインインし、M200の左ボタンを長押しします。
2. **Searching**(検索中)と表示され、続いて**Connecting**(接続中)、**Syncing**(同期中)と表示されます。
3. 同期中はM200のディスプレイに回転する円が表示されます。同期に成功すると、円はチェックマークアイコンに変わります。

 スマートフォンがBluetooth接続の範囲内にある場合、トレーニングセッション終了後、M200はFlowアプリと自動で同期します。M200からPolar Flowアプリに同期されたアクティビティやトレーニングデータは、インターネット経由でPolar Flowウェブサービスにも自動的に同期されます。


Polar Flowアプリの使用についてのサポートおよび詳細は、[support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app)でご確認ください。

### FLowsync経由でのPOLAR FLOWウェブサービスとの同期

Polar Flowウェブサービスとデータを同期するには、FlowSyncソフトウェアが必要です。[flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start)からダウンロード、インストールしてから同期します。

1. M200をコンピュータに接続します。FlowSyncソフトウェアが起動していることを確認してください。
2. FlowSyncウィンドウがコンピュータ上で開き、同期を開始します。
3. 完了すると、「完了」と表示されます。

M200をコンピュータに接続する度に、Polar FlowSyncソフトウェア経由でPolar Flowウェブサービスにデータが送信され、設定の変更も同期されます。同期が自動的に開始しない場合は、デスクトップアイコン(Windows)、またはアプリケーションフォルダ(Max OS X)から、FlowSyncを起動します。ファームウェアのアップデートが利用可能な場合は、FlowSyncが通知してインストールを推奨します。

 M200をコンピュータと接続中に、Polar Flowウェブサービス上で設定を変更した場合、FlowSync上の「同期」をクリックすると設定の変更がM200にも同期されます。

Polar Flowウェブサービスの使用についてのサポートおよび詳細は、[www.polar.com/ja/support/flow](http://www.polar.com/ja/support/flow)でご確認ください。

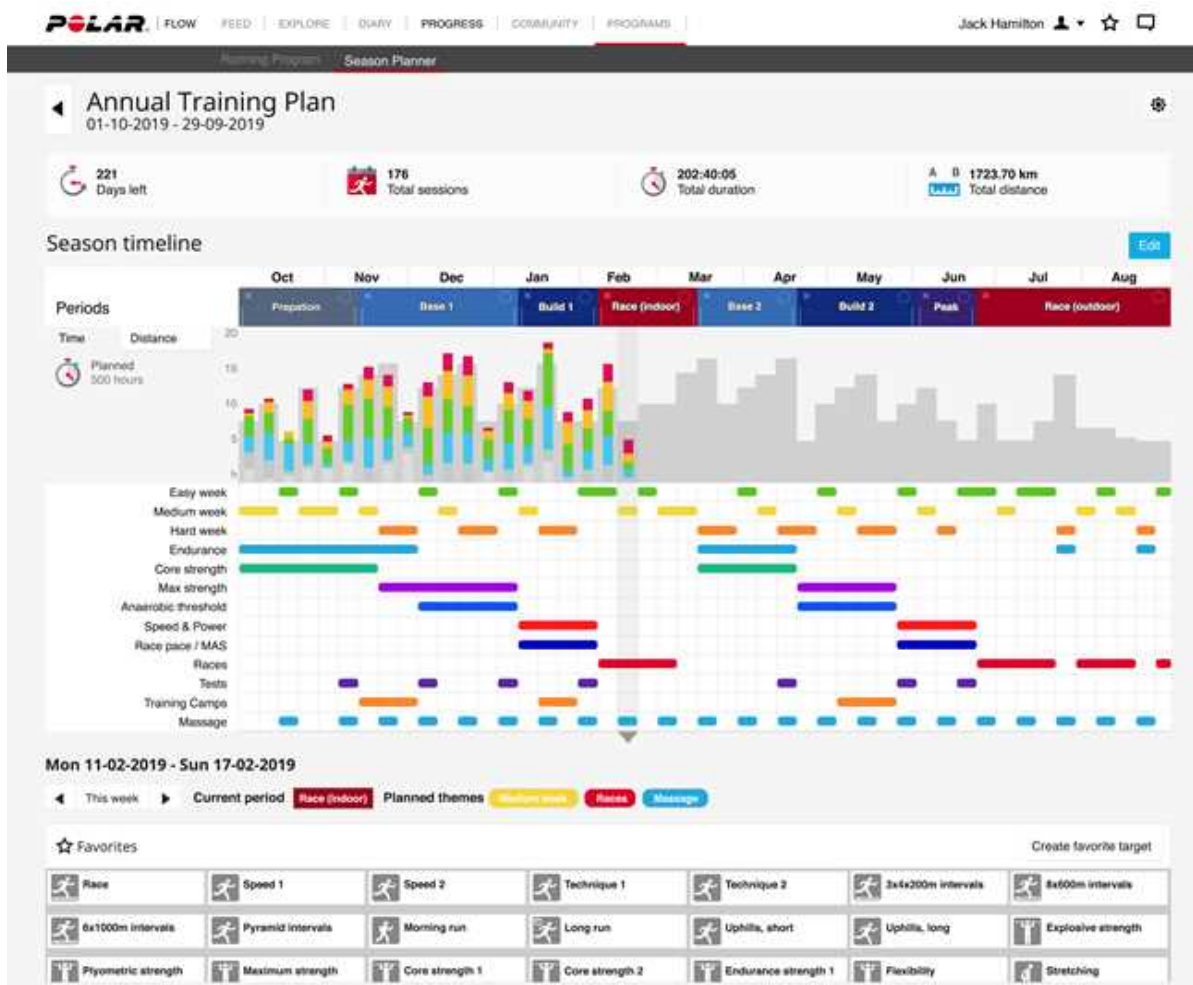
FlowSyncソフトウェアの使用についてのサポートおよび詳細は、[www.polar.com/ja/support/FlowSync](http://www.polar.com/ja/support/FlowSync)でご確認ください。

## トレーニングの計画

Polar FlowウェブサービスまたはPolar Flowアプリでトレーニングを計画する、また、個別のトレーニング目標を作成することができます。

### シーズンプランナーを使用してトレーニング計画を作成する

Polar Flowウェブサービスの**シーズンプランナー**は、年間のトレーニングプランを作成するために役立つ便利なツールです。トレーニングの目標は皆さん様々ですが、Polar Flowは個々のゴール達成に見合った包括的なプランニングを提供します。Polar Flowウェブサービスの**プログラム**タブから、シーズンプランナーを見つけることができます。





**Polar Flow for Coach** は、あなたのコーチがフルシーズンの計画から個別のトレーニングまで、細かくトレーニングを計画できる無料のリモートコーチングプラットフォームです。

## POLAR FLOWアプリおよびウェブサービスでトレーニング目標を作成する

トレーニング目標は使用前にFlowSyncまたはFlowアプリ経由で腕時計に同期する必要があります。目標に合わせて、腕時計がトレーニング中の目標達成をサポートします。

Polar Flowウェブサービスでトレーニング目標を作成するには:


1. 「**ダイアリー**」に移動し、「**追加**」>「**トレーニング目標**」をクリックします。




2. **トレーニング目標の追加画面**で、**スポーツ**を選択し、**目標のタイトル**(最大45文字)、**日付**、**開始時刻**、**メモ**(オプション)を入力します。

次に、トレーニング目標の種類を以下から選択します:


### 時間目標

1. 「**時間**」を選択します。
2. 時間を入力します。
3. 必要に応じて「**お気に入り**に**追加**」をクリックし、目標をお気に入り一覧に追加します。
4. 目標を**ダイアリー**に**追加する**をクリックし、目標を**ダイアリー**に加えます。


### 距離目標

1. 「**距離**」を選択します。
2. 距離を入力します。
3. 必要に応じて「**お気に入り**に**追加**」をクリックし、目標をお気に入り一覧に追加します。
4. 目標を**ダイアリー**に**追加する**をクリックし、目標を**ダイアリー**に加えます。

### カロリー目標

1. 「**カロリー**」を選択します。
2. カロリー量を入力します。
3. 必要に応じて「**お気に入り**に**追加**」をクリックし、目標をお気に入り一覧に追加します。
4. 目標を**ダイアリー**に**追加する**をクリックし、目標を**ダイアリー**に加えます。

### レースペース目標

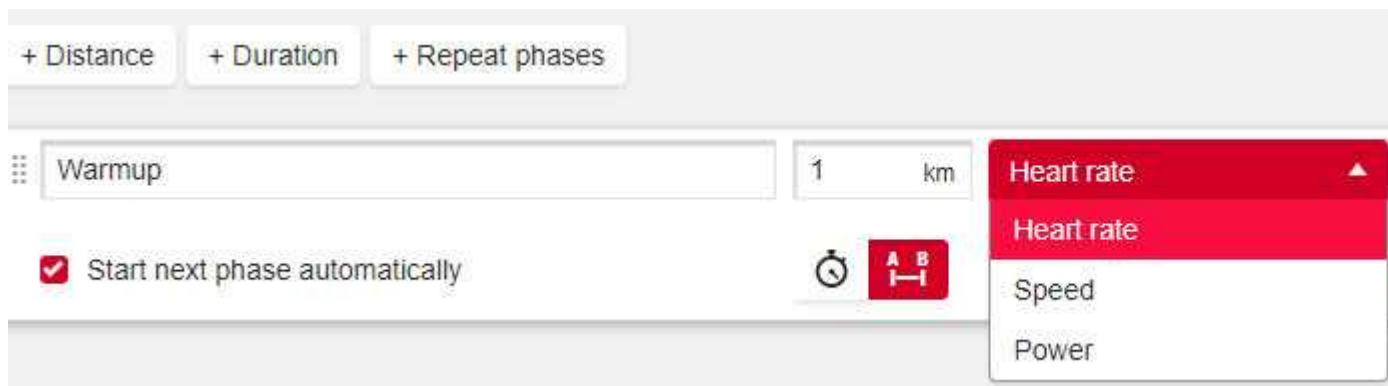
1. **レースペース**を選択します。
2. 以下の項目のうち、2つを入力します:**時間**、**距離**、または**レースペース**。3つ目の値は自動的に表示されます。
3. 必要であれば、**お気に入り**に**追加** をクリックし、目標をお気に入り一覧に追加することもできます。

4. 目標をダイアリーに追加するをクリックし、目標をダイアリーに加えます。

レースペースはGrit X、V800、Vantage M、Vantage V、Vantage V2にのみ同期可能です。(A300、A360、A370、Ignite、M200、M400、M430、M460、M600とは同期できません。)ご注意ください。

## フェーズ目標

1. 「フェーズ目標」を選択します。
2. フェーズを目標に追加します。継続時間をクリックして、特定時間で決めたフェーズを追加するか、距離をクリックして、距離の長さで決めたフェーズを追加します。各フェーズの名前と継続時間/距離を選択します。
3. 自動的にフェーズを切り替えたい場合は、次のフェーズを自動的に開始にチェック印を入れます。チェック印を入れなかった場合は、手動でフェーズを切り替える必要があります。
4. 心拍数、スピード、またはパワーを基準にしてフェーズの強度を選択します。



5. フェーズを繰り返したい場合は、+ フェーズを繰り返すを選び、「繰り返し」セクションにレポートするフェーズをドラッグします。



6. 「お気に入り追加」をクリック★し、目標をお気に入り一覧リストに追加します。
7. 目標をダイアリーに追加するをクリックし、目標をダイアリーに加えます。



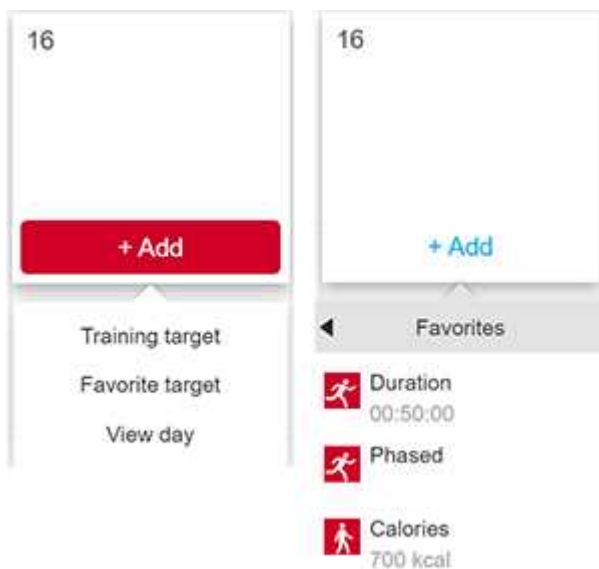
Grit X/Vantage V/Vantage V2を使用すれば、外付けセンサー無しでも手首から得たデータでランニングパワーを算出できます。Vantage Mを使用する場合は、ランニングパワーの測定に別途パワーセンサーが必要となります。以下のリストにあるPolarデバイスであれば、外付けのサイクリングパワーセンサーとペアリングしたPolarデバイスからサイクリングパワーを測定することが可能です。Grit X、M460、Vantage M、Vantage V、Vantage V2、V800、V650。

## お気に入りのトレーニング目標に基づいた目標を作成

目標を作成しお気に入りに追加すると、似たような目標を立てた時に、テンプレートとして使うことができます。これにより、トレーニング目標の作成がより簡単にできます。込み入ったフェーズトレーニング目標を一から作成する手間が不要になります。

既存の「お気に入り」項目をトレーニング目標のテンプレートとして使う場合は、次の手順に従ってください：

1. **ダイアリー**の日付にマウスを合わせます。
2. **+追加する > お気に入りの目標**をクリックし、**お気に入りリスト**から目標を選択します。



3. その日の予定目標として、お気に入り項目がダイアリーに追加されます。トレーニング目標の予定時間は、6pm (18:00)にデフォルト設定されています。
4. ダイアリー内の目標をクリックし、希望する内容に編集してください。この画面で目標を編集しても、お気に入りの目標は変更されません。
5. 保存をクリックし、変更内容に更新します。



お気に入りページから好きなトレーニング目標を編集し、新しい目標を作成することも可能です。トップメニューから★をクリックし、お気に入りページに移動します。


## 目標を腕時計に同期する

腕時計にFlowウェブサービスから、FlowSyncまたはPolar Flowアプリを使って、トレーニング目標を忘れずに同期しておいてください。同期を実行しない限り、この内容はFlowウェブサービスのダイアリー、お気に入りリスト以外では表示されません。


トレーニング目標セッションの開始方法に関する詳細は、「[トレーニングセッションの開始](#)」をご確認ください。

## POLAR FLOWアプリでトレーニング目標を作成する

Polar Flowアプリでトレーニング目標を作成するには:

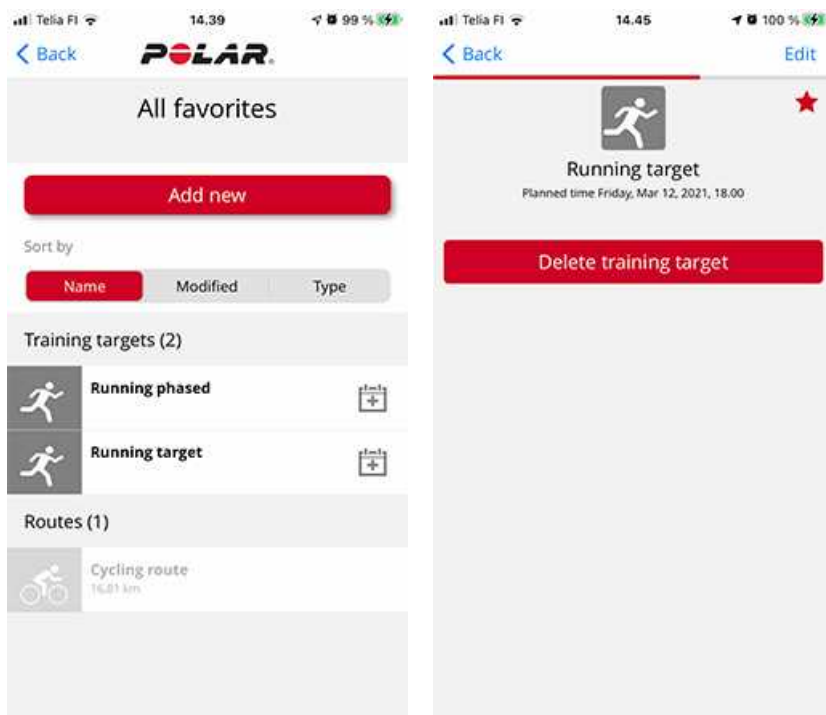
1. 「トレーニング」に進み、ページの一番上にある  をクリックします。
2. 次に、トレーニング目標の種類を以下から選択します:

### お気に入りの目標

1. 「お気に入りの目標」を選択します。
2. 既存のお気に入りのトレーニング目標の一つを選択するか、トレーニング目標を「新規追加」します。
3. 既存の目標の横にある  をタップして、ダイアリーに追加します。
4. 選択したトレーニング目標は本日のトレーニングカレンダーに追加されます。ダイアリーからトレーニング目標を開き、トレーニング目標の時刻を編集します。
5. 「新規追加」を選択した場合は、新しいお気に入りのクイック目標、フェーズ目標、Strava LiveセグメントまたはKomootのルートを作成できます。

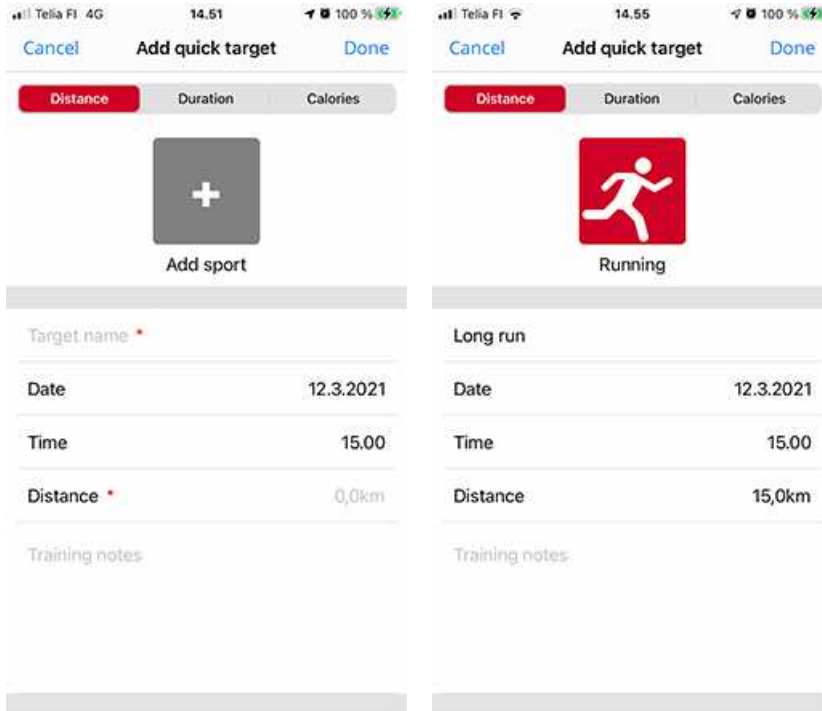


KomootのルートはGrit XとVantage V2のみで利用可能です。Strava LiveセグメントはGrit X、M460、V650、V800、Vantage V、Vantage V2で利用可能です。




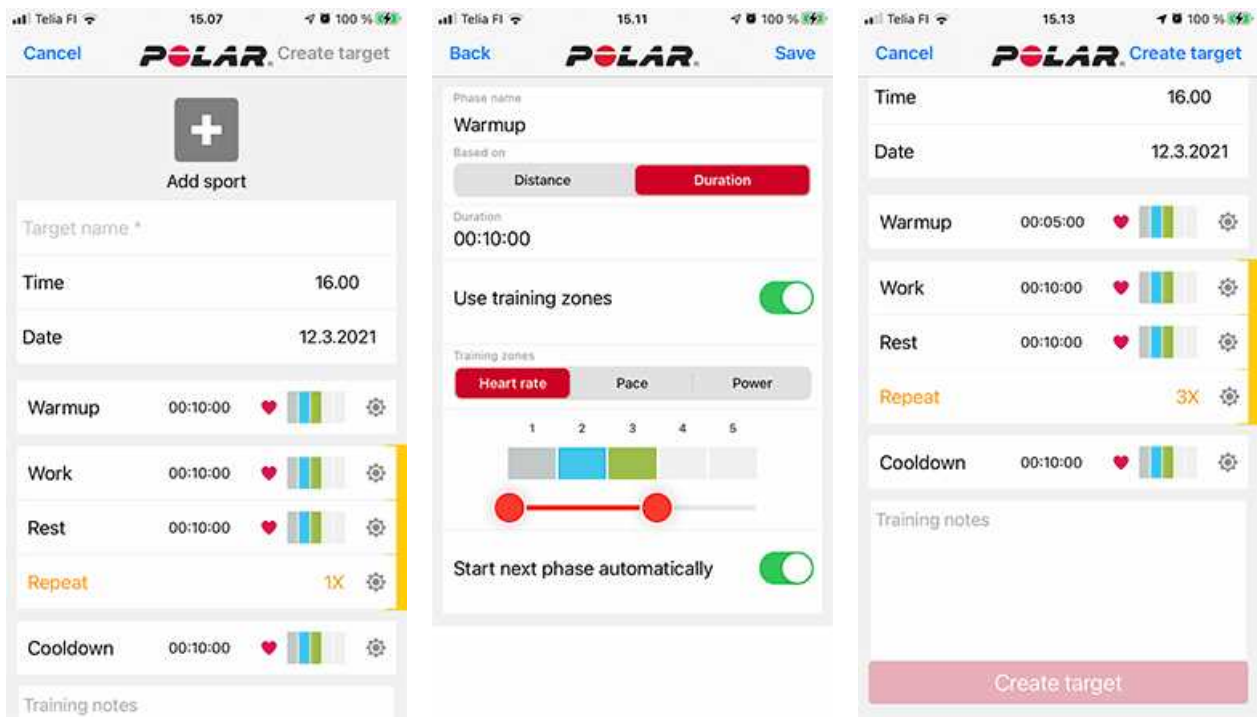
## クイック目標

1. 「クイック目標」を選択します。
2. クイック目標が距離、時間、またはカロリーに基づくかを選択します。
3. スポーツを追加します。
4. 目標に名前を付けます。
5. 目標距離、時間、またはカロリー量を設定します。
6. 「終了」をタップすると、目標がトレーニングダイアリーに追加されます。



## フェーズ目標

1. 「フェーズ目標」を選択します。
2. スポーツを追加します。
3. 目標に名前を付けます。
4. 目標の時刻と日付を設定します。
5. フェーズ目標の横にある  のアイコンをタップして、フェーズ設定を編集します。
6. 「目標を作成」をタップして、目標をトレーニングダイアリーに追加します。



腕時計を Polar Flowアプリと同期し、トレーニング目標を腕時計に移します。



# 重要情報

## M200のケア

一般的な電化製品と同様に、Polar M200も丁寧にお取り扱いください。製品保証を受け、長期にわたり製品をお使いいただくには次の手順をお守りください。


USBコネクタが濡れているときは、デバイスを充電しないでください。充電前はUSBコネクタを柔らかいタオルで拭き、乾かします。これにより、スムーズな充電と同期が可能となります。

トレーニングデバイスは清潔な状態に保ってください。

- トレーニングセッション後は毎回、デバイスとリストバンドを、低刺激石鹼と水溶液で洗い、流水ですすぐことが推奨されます。リストバンドからデバイスを外し、別々に洗います。柔らかいタオルで拭き、乾かします。

 衛生のため塩素を使用したプールでデバイスとリストバンドを使用する場合は、使用後に必ず水ですすいでください

- デバイスを常時使用しない場合は、湿気を拭き取ってから保管してください。通気性のない素材または湿気の多い場所(例:プラスチックバッグまたは湿気の多いジムバッグ)にデバイスを保管しないでください。
- 必要に応じて、柔らかいタオルで乾かします。湿ったペーパータオルを使用し、トレーニングデバイスの汚れを拭き取ります。耐水性を維持するため、トレーニングデバイスを高圧洗浄機で洗浄しないでください。アルコールや洗浄用の化学薬品、またスチールウールなどの研磨剤は絶対に使用しないでください。
- M200をコンピュータまたは充電器に接続する際は、M200のUSBコネクタに水気、髪の毛、ほこりや他の汚れがないことを確認してください。汚れや水分は優しく拭き取ってください。尖った工具を清掃に使用しないでください。製品を傷つける恐れがあります。

動作温度は、0 °C ~ +50 °C / +32 °F ~ +122 °Fです。 肌によりデバイスがあたたかくなるため、腕に装着して寒い環境でもトレーニングデバイスを装着できます。しかし、自転車のハンドルバーなどに装着する場合、デバイス使用の温度制限に従ってください。

## 保管

トレーニングデバイスは、涼しく乾燥した場所に保管してください。湿気の多い場所で保管しないでください。また通気性のない素材(プラスチックバッグまたはスポーツバッグ)や濡れたタオルのように通電性の高いものと一緒にししないでください。車に放置したり、バイクマウントに取り付けたままにしたりするなど、トレーニングデバイスを長時間直射日光にさらさないでください。

トレーニングデバイスは一部または完全に充電した状態で保管することが推奨されます。保管中も電池は少しずつ消耗します。トレーニングデバイスを数か月間使用せずに保管する場合は、数か月ごとに充電することが推奨されます。これにより電池寿命が延びます。

## アフターサービス

2年間の保証期間中は、認定Polarサービスセンターにのみ、製品修理を依頼されるのをお勧めします。正規のサービスセンター以外で修理したことによる損傷、またはそれに起因する間接的な損傷は保証の対象になりません。詳細は、

[Limited International Polar Guarantee\(制限付きPolar国際保証\)](#)をご確認ください。


連絡先情報およびPolarサービスセンターの所在地については、[support.polar.com](http://support.polar.com)および各国のウェブサイトアクセスしてください。

## 電池

Polarは、お客様が製品の廃棄時に、地域の廃棄物規則に従い、可能な場合は電子機器の分別収集を利用し、環境および人間の健康への廃棄物の影響を最小限にされるようお願いしています。本製品を普通ごみとして廃棄しないでください。


### M200の電池の充電

M200には、充電可能な電池が搭載されています。充電式電池の充電回数には限りがあります。電池を300回以上充電および放電すると、容量が著しく低下します。充電可能回数は、使用および動作状況によっても変化します。

 0 °C / +32 °Fを下回る環境や、+40 °C / +104 °Fを上回る温度の環境、またはUSBポートが濡れているときは、電池を充電しないでください。

コンセントからも充電できます。その場合は、USB電源アダプタ(別売り)を使用してください。USB電源アダプタを使用している場合、アダプタに「出力5VDC」の刻印があり、500mA以上に対応していることをご確認ください。適切な安全認証を取得済みのUSB電源アダプタ(「LPS」、「Limited Power Supply」、「UL listed」または「CE」の刻印のある)のみを使用してください。



 9V充電器を使用してPolar製品を充電しないでください。9V充電器を使用すると、Polar製品が損傷するおそれがあります。

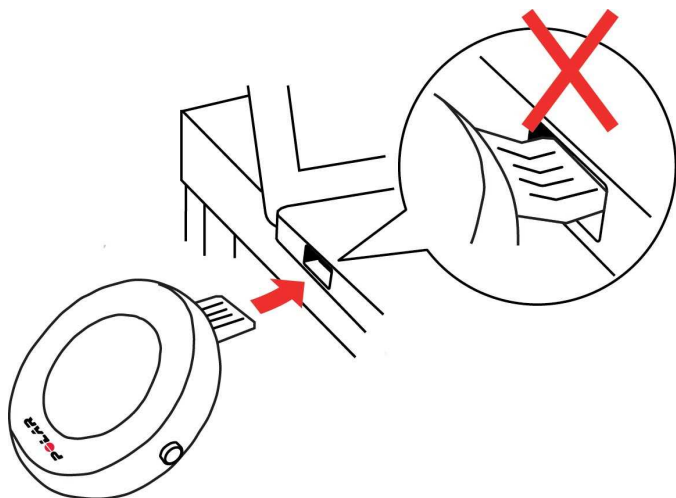
また、M200を正しく充電器に接続していることを確認してください。M200 USBコネクタの4ピンがUSB充電器の4ピンに正しく接続されていなければなりません。

M200をコンピュータに接続すると、充電すると同時に、FlowSyncで同期を開始します。

1. [デバイスをリストバンドから取り外します。](#)
2. M200をコンピュータのUSBポートに接続します。また、M200を接続していることを確認してください。M200 USBコネクタの4ピンがコンピュータのUSBポートの4ピンに正しく接続されていなければなりません。USBコネクタが曲がっていないことを確認してください。電池残量が完全に空の場合、充電が開始されるまで数分かかります。コンピュータのUSBポートとM200の接続がうまくいかない場合は、USB Aオス-USB Aメス延長ケーブルを使用してコンピュータの

USBポートとM200を接続できます。コンピュータの指示に従ってUSBドライバをインストールしてください。

**i** 充電前に、M200のUSBコネクタに水気、髪の毛、ほこりや他の汚れがないことを確認してください。汚れや水分は優しく拭き取ってください。



3. 同期後、電池アイコンのアニメーションが満たされていきます。
4. M200が完全に充電されると、電池アイコンがいっぱいになります。

**i** 長時間電池を空のままにしたり、常に満充電にしたりしないでください。電池の寿命に悪影響を及ぼすおそれがあります。

## 電池の動作時間

電池の動作時間は:

- 最大6日(24時間のアクティビティ記録と1日1時間のトレーニング使用時(GPSおよび光学式心拍センサー測定使用、スマート通知機能オフ))または
- 最大6時間(GPSおよび光学式心拍センサー使用時)または
- 最大40時間(光学式心拍センサー使用時)または
- 最大30日(24時間のアクティビティ記録(スマート通知機能オフ))

動作時間は、使用環境の温度、使用する機能、ディスプレイがオンの時間や電池の経時変化といった多くの要因により異なります。動作時間は、気温が氷点下を大きく下回ると大幅に低下します。その場合、衣服の下にM200を装着することで温まり動作時間を延ばすことができます。

## 低電池残量の通知

Battery low(電池残量少)

電池残量が低下しています。M200の充電をお勧めします。

Charge(充電して下さい)

## 注意事項

Polar M200は、心拍数の測定およびアクティビティの記録を目的として設計されています。その他の目的での使用は、意図するものではありません。

このトレーニングデバイスは、専門的または産業的な正確さを必要とする環境測定値を得るためにはご使用いただけません。

リストバンドの汚れによる肌への悪影響を避けるため、時々デバイスとリストストラップを洗うことが推奨されます。

Polar製品(トレーニングデバイス、アクティビティトラック、アクセサリ)は、各トレーニングセッション中、またその後の身体的負担、またその回復レベルを示すよう設計されています。Polarトレーニングデバイスおよびアクティビティトラックは、アクティビティの記録および(または)心拍数の測定を行います。GPS内蔵のPolarトレーニングデバイスは、スピード、距離、位置情報を表示します。Polarトレーニングデバイスは互換性のあるPolarアクセサリを使用することにより、スピード、距離、ケイデンス、位置情報、パワー出力を表示します。互換性のあるアクセサリの全リストは、

[www.polar.com/ja/products/accessories](http://www.polar.com/ja/products/accessories)を参照してください。気圧センサー内蔵のPolarトレーニングデバイスは、高度や他の数値を測定します。その他の目的への使用を意図するものではありません。このPolarトレーニングデバイスは、専門的、または産業的な正確さを必要とする環境測定値を得るためにはご使用いただけません。

## トレーニング中の電波干渉

### 電磁気による干渉とトレーニングデバイス

電気機器の付近では誤作動が起こる可能性があります。またトレーニングデバイスを使ってトレーニングする際に、WLANベースステーションがある場合、干渉が起きる可能性もあります。異常な読み取り値または誤作動を避けるために、誤動作の原因になる可能性のあるものからできるだけ離れてください。

LEDディスプレイ、モーター、電気ブレーキなどの電子的または電氣的な部品を搭載したトレーニング装置は、電波干渉を引き起こす信号を発生させる可能性があります。これらの問題を解決するには、以下を試してください。

1. 心拍センサーを胸部から取り外し、トレーニング装置を通常通りに使用します。
2. トレーニングデバイスを移動させ、誤表示がない、またはハート記号が点滅しない場所を探します。干渉は、一般的にトレーニングデバイスのディスプレイの正面で起こりやすく、左右では比較的起こりにくい場合があります。
3. 心拍センサーを胸部につけなおし、トレーニングデバイスをできるだけ干渉がないエリアで使用してください。

トレーニングデバイスが依然として対象のトレーニング装置ともに使用できない場合、その環境がワイヤレスでの心拍測定をするには電氣的なノイズが多すぎる可能性があります。

## 健康とトレーニング

トレーニングにはリスクを伴います。通常のトレーニングプログラムを開始する前に、現在の健康状態に関する以下の質問事項をご確認ください。次の質問のいずれかが「はい」の場合は、トレーニング開始前に医師に相談されることをお勧めします。

- あなたは過去5年間以上、ほとんど身体的な運動をしていない状況ですか？
- 高血圧、または血中コレステロール値が高いですか？
- 高血圧治療薬または心臓関連の医薬品を服用していますか？
- 呼吸困難の既往歴がありますか？

- 何か病気の症状がありますか？
- 深刻な病気または治療からの回復中ですか？
- ペースメーカーまたはその他の埋め込み型電子機器を使用していますか？
- 喫煙しますか？
- 妊娠中ですか？

トレーニング強度に加え、心臓疾患の治療薬、血圧、身体的状態、喘息、呼吸、エナジードリンク、アルコール、ニコチン等も心拍数に影響を与える場合があります。

トレーニング中は、身体の状態の変化に注意を払うことが重要です。トレーニング中に急な痛みや過度な疲れを感じる場合は、トレーニングを直ちに中止するか、低めの強度で継続することをお勧めします。

**注意！** ペースメーカー、または他の植込み型電子機器を使用している場合でも、Polar製品を使用することができます。理論上は、Polar製品がペースメーカーに影響を及ぼすことはありません。実際に、これまで電波干渉を経験したという報告例はありません。しかしながら、ペースメーカーまたは他の植込み型機器の種類が多岐にわたるため、すべての製品との適合性を正式に保証することはできません。疑いがある場合、またはPolar製品の使用中に通常と異なる感覚を経験した場合、かかりつけの医師に相談するか、植込み型医療機器のメーカーに問い合わせることで安全性をご確認ください。

肌に触れる部品にアレルギー反応を起こすか、本製品の使用によりアレルギー反応を起こしたと思われる場合は、「**技術仕様**」に記載されている素材をご確認ください。皮膚が反応を起こした場合は、製品の使用を止め、医師に相談してください。また、皮膚反応についてはPolarカスタマーケアにご連絡ください。肌のアレルギー反応を防ぐために、心拍センサーをシャツの上に装着できます。ただし、センサーが正常に動作するには電極があたるシャツの部分が十分に濡れている必要があります。



湿気や強い摩擦により、心拍センサーやリストバンドから、薄い色の衣服に色移りすることがあります。また、衣服の濃い色がうつり、薄い色のトレーニングデバイスを汚すおそれもあります。明るい色のトレーニングデバイスの輝きを何年も保つために、トレーニングで着用する衣類が色をにじませないように注意してください。香水やローション、日焼け止め、虫除けスプレーを使用する場合、トレーニングデバイスまたは心拍センサーにつかないように注意してください。低温条件(-20℃～-10℃ / -4°F～14°F)でトレーニングする場合、トレーニングデバイスが直接肌に触れるように、ジャケットの袖の中に装着することをお勧めします。

## 注意 - 電池はお子様手の届かない所に保管してください

Polar心拍センサー(例: H10、H9など)は、ボタン型電池を使用しています。ボタン型電池を誤飲すると、内蔵に重度のやけどを起こし、早くも2時間以内に命にかかわる危篤状態となり得ます。未使用・使用済電池をお子様手の届かないところに保管してください。電池ケースがきっちり閉まらない場合は製品の使用を中止し、お子様の手の届かない安全な場所に保管するようにしてください。電池を誤飲した場合、また体内のどこかに入ってしまったと疑われる場合は、医師に至急ご相談ください。

## 技術仕様

### M200

電池タイプ:	180 mAh リチウムポリマー充電式電池
動作時間:	最大6日(24時間のアクティビティ記録と1日1時間のトレーニング使用時(GPSおよび光学式心拍センサー測定使用、スマート通知機能オフ))。

動作温度:	-10 °C ~ +50 °C / 14 °F ~ 122 °F
充電時間:	最大2時間
充電温度:	0 °C ~ +40 °C / 32 °F ~ 104 °F
素材:	デバイス: ポリウレタン、アクリロニトリル・ブタジエン・スチレン、グラスファイバー、ポリカーボネート、ステンレススチール、ポリメチルメタクリレート、エポキシ接着剤  リストバンド (TPU) : サーマプラスチック・ポリウレタン、ポリカーボネート、ステンレススチール アクセサリ リストバンド (シリコン) : シリコン、ステンレススチール、ポリアミド、グラスファイバー
時計の精度:	25°C/77°Fで±0.5秒/日 未満
心拍数測定範囲:	30~240 bpm
耐水性:	水泳に使用可能
メモリ容量:	心拍数を使用したトレーニング60時間

Bluetooth Smartワイヤレス技術を使用。

M200はPolar Bluetooth Smart心拍センサーに対応しています。

## POLAR FLOWSYNCソフトウェア

FlowSyncソフトウェアを使用するには、インターネット接続環境とUSBポートを備えた、Microsoft WindowsまたはMacを搭載したコンピュータが必要です。

[support.polar.com](https://support.polar.com)で、互換性に関する最新情報をチェックしてください。

## POLAR FLOWモバイルアプリケーションの互換性

[support.polar.com](https://support.polar.com)で、互換性に関する最新情報をチェックしてください。

## POLAR製品の耐水性

ほとんどのPolar製品は、水泳時に着用できます。ただし、ダイビングには使用できません。また耐水性を維持するため、水中でデバイスのボタンを押さないでください。

手首での心拍数測定機能付きPolarデバイスは、水泳や入浴に適しています。水泳時も手首の動きからアクティビティデータを収集します。しかし、テストによると、手首での心拍数測定は水中では最適な結果が得られないため、水泳では、手首での心拍数測定をおすすめしません。

時計の産業規格の耐水性は、通常、メートルで表示されますが、これはその深さでの水の静圧になります。Polarはこれと同じ表示体系を使用しています。Polar製品の耐水性は、国際規格ISO 22810またはIEC60529に基づきテストされています。耐水性に関する表示のあるすべてのPolarデバイスは、出荷前に水圧に耐えることがテストされています。

Polar製品は、耐水性によって異なる4つのカテゴリに分類されます。Polar製品の裏側に耐水性のカテゴリが記載されています。下の表を参考にご確認ください。これらの定義は、他のメーカーの製品には必ずしも当てはまらないことに注意してください。

水中で活動を実施する際は、水中での動きにより生み出される動圧が静圧よりも大きいです。つまり、水中で製品を動かすことにより、製品は静止状態で受ける圧力よりも大きな圧力を受けます。

製品の裏側の印	水滴、汗、雨など。	入浴や水泳	シュノーケルによるスキューバダイビング (エアタンクなし)	スキューバダイビング (エアタンクあり)	耐水性の説明
耐水性 IPX7	OK	-	-	-	高圧洗浄機で洗わないでください。 水滴、雨などから保護されています。 参照規格: IEC60529。
耐水性 IPX8	OK	OK	-	-	入浴や水泳のみ使用可能。 参照規格: IEC60529。
耐水性 耐水性 20/30/50 m 水泳に使用可能	OK	OK	-	-	入浴や水泳のみ使用可能。 参照規格: ISO22810。
耐水性 100 m	OK	OK	OK	-	水中で使用できますが、スキューバダイビングには使用できません。 参照規格: ISO22810。

## LIMITED POLAR INTERNATIONAL GUARANTEE(制限付きPOLAR国際保証)

- Polar製品に対し、Polar Electro Oyにより制限付き国際保証が付与されます。アメリカ又はカナダで販売されている製品に対しては、Polar Electro, Incにより保証が付与されます。
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. はPolar製品の元の消費者/購入者に対し、懸かる製品はその素材および製造品質において欠陥が無いことを、購入日から2年間保証します。但し、シリコン又はプラスチック製のリストバンドについては例外とし、保証期間を購入日から1年間とします。
- 本保証は、電池の通常の使用による摩耗、又はその他の通常の使用による摩耗、誤使用または不適切な使用、事故、あるいは注意事項を順守しなかったことを原因とする破損；不適切なメンテナンス、商業目的の使用、ケース、ディスプレイ、布製アームバンド、布製/皮革製リストバンド、伸縮性ストラップ(例: 心拍センサーチェストストラップ)、Polarアパレル製品のひび割れや破損、キズには適用されません。
- 本保証は、製品による、または製品に関連する直接的・間接的または事故による、結果又は特別損害による損失、保障の費用には適用されません。
- 中古で購入した製品に対しては本保証は適用されません。
- 保証期間中は購入した国に関係なく、Polar認定セントラルサービス窓口にて、製品の修理または交換サービスが受けられます。Polar Electro Oy/Inc.により付与される保証は、製品を購入・使用する地域、国の法規が定める消費者の法的権利を侵害するものではありません。

- また、販売・購入の際に交わされる契約をもとにした販売者に対する消費者の権利を侵害するものでもありません。
- 購入の証明として領収書を大切に保管してください。製品に関する保証は、製品がPolar Electro Oy/Inclにより正規に市販された国に限定されます。

製造元：Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oyは、ISO 9001:2015認証会社です。

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. All rights reserved. Polar Electro Oyの許可なく本マニュアルの複写、転写することは禁じられています。

このユーザーマニュアルまたはこの製品のパッケージに使用される本製品の名称およびロゴは、Polar Electro Oyの商標です。このユーザーマニュアルまたは製品/パッケージの®マーク付きの名称およびロゴは、Polar Electro Oyの登録商標です。WindowsはMicrosoft Corporationの登録商標であり、Mac OSはApple Inc.の登録商標です。Bluetooth®の文字標記およびロゴはBluetooth SIG, Inc.が所有する登録商標であり、Polar Electro Oyによるこれら表記の使用はライセンスに基づくものです。

## 免責条項

- 本マニュアルの内容は、情報提供のみを目的とするものです。本マニュアルに記載されている製品の詳細は、メーカーの製品開発により、顧客への通達なしで変更される場合があります。
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oyは、本マニュアルあるいは本書に記載された内容や製品に関して、表明または保証するものではありません。
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oyは、本マニュアルあるいは本書に記載された製品の使用による直接的・間接的あるいは事故による、結果的あるいは特別な行為による破損、故障は保証いたしません。

1.0 JA 09/2016