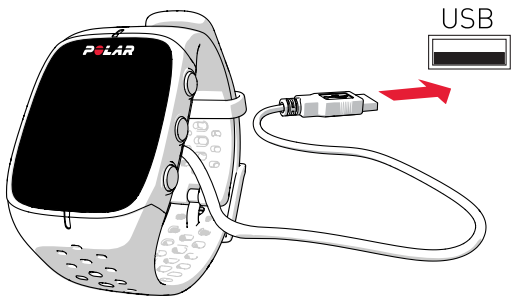


## 開始方法

(A) モバイルデバイスまたは (B) コンピュータのいずれか希望に合った方法でPolar M430の設定を行うことができます。お買い上げ頂いたPolar M430は、最初は保管モードになっており、設定により起動します。より正確でカスタマイズされたトレーニング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。

付属の専用USBケーブルを使用してM430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。M430が起動するまで数分かかります。設定中はM430を充電します。



**i** M430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分かかります。

## A

### モバイルデバイスとPOLAR FLOWアプリで設定

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。

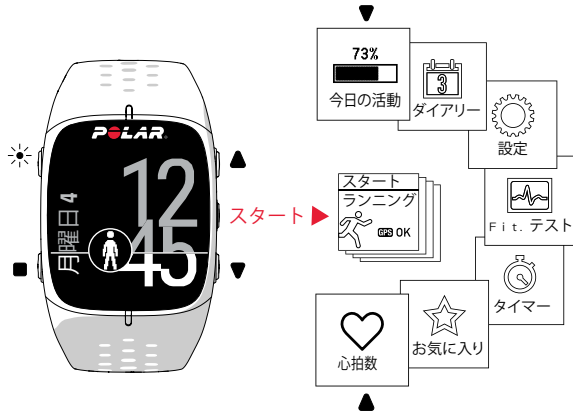
1. **モバイルデバイスがインターネット**に接続されており、**Bluetooth®**がオンになっていることを確認してください。
2. **Polar Flowアプリ**をApp StoreまたはGoogle Playからモバイルデバイスにダウンロードします。
3. モバイルデバイス上でPolar Flowアプリを開きます。
4. Flowアプリは近くにあるM430を認識し、ペアリングするよう要求します。ペアリング要求を承認し、**M430のディスプレイ**に表示されるBluetoothペアリングコードをFlowアプリに入力します。
5. **お使いのPolarアカウントでサインイン**、または新規アカウントを作成します。アプリ内でサインインと設定の手順をご案内します。
6. 設定を完了したら「**保存して同期**」をタップします。設定はM430に同期されます。

## B

### コンピュータで設定

1. [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)から、**Polar FlowSync**データ転送ソフトウェアをお使いのコンピュータにインストールします。
2. お使いのPolarアカウントでサインイン、または新規アカウントを作成します。ウェブサービス内でサインインと設定の手順をご案内します。

## Polar M430について



### ☀️ 左上ボタン

左上ボタンを押してディスプレイを点灯。

時刻表示画面で左上ボタンを長押ししてボタンをロック。

トレーニングビューで左上ボタンを長押ししてクイックメニューを表示。

### ■ 左下ボタン

左下ボタンで戻る、一時停止、終了の操作。

時刻表示画面で左下ボタンを長押しして、M430をモバイルアプリとペアリング・同期。

### ▲ 右上ボタン

右上ボタンを押してメニュー内を移動、選択内容、トレーニングビューを表示。

右上ボタンを長押しして画面表示を変更。

### ▼ 右下ボタン

右下ボタンを押してメニュー内を移動、選択内容、トレーニングビューを表示。

### スタート

スタートボタンを押してメニューを表示、選択内容を確定、トレーニングを開始。トレーニング中にスタートボタンを押してラップを取る、長押しして現在の心拍ゾーンでロック、またはロック解除。

## 主な特徴

### 内蔵GPS

内蔵GPSでトレーニング時にペース、距離、高度を記録できます。セッション後に、Polar FlowアプリまたはFlowウェブサービスで、マップ上のルートを確認できます。

### 手首での心拍数測定機能を使用したトレーニング

M430は、手首上で心拍数を計測する心拍センサーを内蔵しています。これにより心拍数ベースのトレーニングはより便利になります。

### 毎日24時間の活動記録と継続的な心拍計測

M430は、歩数、活動量、睡眠、消費カロリーを毎日24時間記録し、個人の1日の活動目標の達成をサポートします。継続的な心拍計測の機能は、非常に小さな腕の動きを伴う身体の動きも記録するため、1日の消費カロリーと全体の活動量をより正確に計測できます。

### RUNNING PROGRAM (ランニングプログラム)

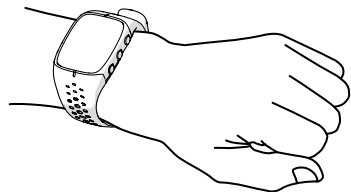
Polar Flowの個人に合わせたトレーニングプランでランニングイベントに向けてトレーニングしましょう。4つの目標から選択できます: 5K、10K、ハーフマラソン、マラソンから選択でき、あなたとあなたの目標に合わせたトレーニングプランが作成されます。

## Polar M430を使用した心拍トレーニング

トレーニング時に心拍数を測定することにより、正しい強度でトレーニングしていることが確認できます。そして、目標とする効果が得られるでしょう。

手首での心拍数測定機能は便利で簡単です。トレーニング時は、リストストラップを締め、簡単にM430でトレーニングセッションを開始することができます。

トレーニング時に正確に心拍数を計測するには、リストストラップを手首の外側の骨のすぐ下の位置でぴったりと装着します。手首の骨の上にランニングウォッチを装着しないでください。センサーの背面は肌に触れていなければなりません、リストバンドをきつくない程度に締めてください。



**i** 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。

M430は、チェストストラップ付きPolar Bluetooth Smart®心拍センサーに対応しています。アクセサリとして心拍センサーを購入できます。

## トレーニングの開始

1. M430を装着し、ストラップを締めます。
2. スポーツプロファイルの選択画面に入るには、時刻表示画面でスタートボタンを押します。
3. 右上/右下ボタンでスポーツプロファイルを表示します。
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、M430のディスプレイを上向きにして動かさずに待ちます。信号が見つかり、M430がバイブレーションで知らせ、「OK」と表示されます。
5. M430が心拍数を検出すると、心拍数が表示されます。
6. スタートボタンを押してトレーニング記録を開始します。

**i** Polar Flowアプリまたはウェブサービスでお気に入りのスポーツのセッション中に表示したい情報を選択します。

### トレーニングの一時停止と終了

トレーニングを一時中断する場合は、左下ボタンを押します。トレーニングを継続するには、スタートボタンを押します。セッションを終了するには、**記録完了**と表示されるまで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、M430でトレーニングセッションの概要を取得できます。FlowアプリまたはFlowウェブサービスで、詳細な分析が確認できます。

## トレーニング後

### 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。トレーニング後にM430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。

### POLAR FLOWウェブサービスで詳細な分析を確認

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、目標達成の状況確認、ガイダンスの確認、トレーニング結果、活動量、睡眠の詳細な分析ができます。

### M430の手入れ

トレーニングセッション後は毎回、水ですすぎ、M430を清潔な状態に保ってください。充電前に、M430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。**USBコネクタが濡れているときは、M430を充電しないでください。**

## 技術仕様

電池タイプ	240 MAH リチウムポリマー電池
心拍センサー	内部光学式
動作時間	最大8時間のトレーニング (GPSおよび光学式心拍センサー使用時)
耐水性	水泳にも使用可能
素材	シリコン、サーモプラスチック・ポリウレタン、ステンレススチール、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、ポリメチルメタクリレート、液晶ポリマー

無線機能は、2.402~2.480 GHz ISM周波数帯で、3.0 mWの最大出力で動作します。

APP STOREは、APPLE INC.の役務商標です。

ANDROIDとGOOGLE PLAYはGOOGLE INC.の商標です。

IOSは、米国およびその他の国における、CISCOの商標または登録商標であり、ライセンスに基づいて使用されています。

製造元

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

90440 KEMPELE

FINLAND

CUSTOMERCARE@POLAR.COM

**WWW.POLAR.COM**

以下に対応



## POLAR M430

GPSランニングウォッチ  
手首で  
心拍数測定

## スタートガイド

詳しくはこちら [support.polar.com/ja/M430](https://support.polar.com/ja/M430)