

POLAR®

POLAR M460



ユーザーマニュアル

目次

目次	2
スタート方法	6
Polar M460ユーザーマニュアル	6
はじめに	6
M460の完全活用	6
M460の設定	6
Polar Flowウェブサービスで設定	7
電池の充電	7
電池の動作時間	8
低電池残量の通知	8
ボタン機能とメニューの構造	9
操作ボタンの機能	9
左ボタン	9
左下ボタン	9
スタートボタン	9
右・右下ボタン	10
メニューの構成	10
ダイアリー	10
設定	10
テスト	11
インターバルタイマー	11
お気に入り	11
モバイルデバイスとM460のペアリング	11
ペアリングの解除	12
M460とセンサーのペアリング	12
対応するBluetooth Smart®センサーとM460のペアリング	12
Polar H10 N心拍センサー Bluetooth® Smart	12
心拍センサーとM460のペアリング	12
Polar LOOK Kéo Powerセンサー Bluetooth® Smart	13
Polarスピードセンサー Bluetooth®Smart	13
スピードセンサーとM460のペアリング	13
ホイールサイズの測定	14
Polarケイデンスセンサー Bluetooth®Smart	15
ケイデンスセンサーとM460のペアリング	15
Polarアジャスタブルバイクマウント	15
設定	17
スポーツプロファイルの設定	17
設定	17
個人設定	18
体重	19
身長	19
生年月日	19
性別	19
トレーニング頻度	19
最大心拍数	19
基本設定	20
ペアリングと同期	20
フロントライトの設定	20

フライトモード	20
時刻	21
日付	21
週の初日	21
ボタン音	21
ボタンロック	21
単位	21
言語	21
製品について	21
クイックメニュー	21
ファームウェアのアップデート	23
ファームウェアのアップデート方法	23
トレーニング	25
心拍センサーの装着	25
トレーニングセッションの開始	25
トレーニング目標のセッションの開始	27
インターバルタイマーでセッションの開始	27
トレーニング中の機能	27
ラップを取る	27
心拍数、速度、またはパワーのゾーンロック	28
フェーズセッション中のフェーズの切り替え	28
クイックメニューの設定変更	28
トレーニングセッションの一時停止・停止	29
トレーニング後	29
M460上のトレーニング概要	29
Polar Flowアプリ	32
Polar Flowウェブサービス	32
機能	33
補助 GPS(A-GPS)	33
A-GPS(補助GPS) の有効期限	33
GPS機能	33
スタート地点に戻る(Back to Start)	33
気圧計	34
スマートコーチング	34
トレーニング効果	35
トレーニング負荷と回復	36
フィットネステスト	36
テスト前	37
テストの実施	37
テスト結果	37
フィットネスレベルの評価	37
男性	37
女性	38
Vo2max	38
起立試験	38
テスト前	39
テストの実施	39
テスト結果	40
心拍ゾーン	40
スマートカロリー	42
スマート通知(iOS)	42
設定	42

M460	42
電話	42
使用	43
通知を消す	43
スマート通知 (Android)	43
設定	43
M460	44
Flowアプリ	44
電話	44
使用	44
通知を消す	44
アプリをブロック	45
速度とパワーのゾーン	45
設定	45
トレーニング中	45
トレーニング後	45
スポーツプロファイル	46
M460でStrava Live Segments®を有効にするには?	46
M460のTrainingPeaks®との互換性	47
Polar Flow	49
Polar Flowウェブサービス	49
トレーニング目標	50
トレーニング目標を作成	50
クイックターゲット	50
フェーズ目標	50
お気に入り	50
お気に入り	51
トレーニング目標を「お気に入り」に追加する	51
「お気に入り」の編集	51
「お気に入り」の削除	51
Polar Flowアプリ	51
Flowウェブサービスのスポーツプロファイル	52
スポーツプロファイルの追加	52
Polar Flowウェブサービスにおいて	52
Polar Flowモバイルアプリで:	53
スポーツプロファイルの編集	53
Polar Flowウェブサービスにおいて	53
Polar Flowモバイルアプリで:	53
基本設定	53
心拍数	53
トレーニングビュー	53
同期	56
FlowSync経由でのPolar Flowウェブサービスとの同期	56
Polar Flowアプリとの同期	56
重要情報	58
M460のお手入れ	58
M460	58
心拍センサー	58
保管	58
アフターサービス	59
電池	59
心拍センサーの電池交換	59

注意	60
トレーニング中の電波干渉	60
健康とトレーニング	61
注意 - 電池はお子様の手が届かない所に保管してください	62
技術仕様	62
M460	62
H10 N心拍センサー	63
Polar FlowSyncソフトウェアおよびUSBケーブル	63
Polar Flowモバイルアプリケーションの互換性	63
Polar製品の耐水性	64
Limited Polar International Guarantee(制限付きPolar国際保証)	65
規制情報	65
Polar M460のCEマーク	66
カバーを開く	66
免責条項	67

スタート方法

POLAR M460ユーザーマニュアル

はじめに

M460をご購入いただき、誠にありがとうございます！ Polar M460オールラウンドGPSバイクコンピュータは数種のBluetoothパワーメーターに対応しており、**Strava Live Segments®**によりサイクリングを活用できます。M460は、**TrainingPeaks®**コーチング・分析プラットフォームに対応しており、以下のサイクリング用TrainingPeaksのパワーメトリクスがM460で利用できません：**Normalized Power®(標準パワー)(NP®)**、**Intensity Factor®(強度係数)(IF®)**、**Training Stress Score®(トレーニングストレススコア)(TSS®)**。

心拍センサーと併用する場合、Polar M460はフィットネステスト、起立試験、トレーニング負荷、回復状態といった心拍数ベースの独自の機能を利用します。防沫仕様(IPX7)で、電池の使用時間は、最大16時間のトレーニングが可能です。GPSと気圧計で速度、距離、高度、傾斜を記録します。Polar M460は、携帯電話のスマート通知で、いつでもどこでも接続しておくことができます。さらにフロントのLEDライトにより安全性は向上します。Polar Flowアプリで、セッション終了直後にトレーニングの概要を確認。またPolar Flowウェブサービスで、より詳細にトレーニングを分析し、計画が作成できます。

本ユーザーマニュアルは、あなたの新しいトレーニングパートナーの使用方法をご案内します。詳細なサポートはこちら：support.polar.com/ja/M460。

M460の完全活用

Polar H10 N心拍センサーで、トレーニング中に、正確な心拍数をリアルタイムでM460に表示します。心拍数は、トレーニングの進捗状況を分析するために非常に有効な情報です。付属していないセットをご購入された場合でも、ご安心ください。いつでも心拍センサーを追加購入できます。

各セッション後は、**Polar Flowモバイルアプリ**でトレーニングデータを確認しましょう。Polar Flowアプリは、トレーニングデータをワイヤレスでPolar Flowウェブサービスに同期します。Polar Flowアプリは、App StoreまたはGoogle Playからダウンロードできます。

Polar FlowSyncソフトウェアで、USBケーブル経由で、お使いのコンピュータでM460とFlowウェブサービス間でデータが同期できます。Polar FlowSyncソフトウェアのダウンロードとインストールは、flow.polar.com/startから行えます。**Polar Flowウェブサービス**(flow.polar.com)でトレーニングの計画やデータの分析、デバイスのカスタマイズ、パフォーマンスについての理解を深めることができます。

NORMALIZED POWER®、**INTENSITY FACTOR®**、および**TRAINING STRESS SCORE®**は、TrainingPeaks, LLCの商標で、これらの使用は許可されています。詳細についてはこちら：<http://www.trainingpeaks.com>。

M460の設定

Polar Flowウェブサービスから、設定を行ってください。ウェブサービスでは、トレーニングデータを正確に測定するために必要な身体情報を一度に入力できます。また、言語の選択や、M460の最新ファームウェアをダウンロードが行えます。Polar Flowウェブサービスで設定を行うには、インターネット接続のあるコンピュータが必要です。

POLAR FLOWウェブサービスで設定

1. flow.polar.com/startにアクセスし、Polar FlowSyncソフトウェアをダウンロードします。このソフトウェアを使用してM460をPolar Flowウェブサービスに接続します。
2. インストールパッケージを開き、画面に表示されるソフトウェアのインストール手順に従います。
3. インストールが完了すると、FlowSyncが自動的に開き、Polarデバイスを接続するよう求めます。
4. M460をUSBケーブルでコンピュータのUSBポートに接続します。M460が起動し、充電が開始します。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。
5. Polar Flowウェブサービスが、インターネットブラウザ上で自動的に開きます。Polarアカウントを作成する、またはアカウントを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。消費カロリーの計算やその他のスマートコーチング機能に必要な身体的設定項目を正確に入力します。
6. 「完了」をクリックして同期を開始すると、M460とウェブサービス間で設定が同期されます。同期が完了すると、FlowSyncで「completed」(完了)と表示されます。
7. M460のソフトウェアを更新しましょう。M460の最新のソフトウェアバージョンに更新するには「はい」をクリックします。M460を全ての機能セットで完全に動作させるために、更新してください。所要時間は20～30分です。

電池の充電

M460には、再充電可能な電池が内蔵されています。本製品に同梱の専用USBケーブルを使用し、コンピュータのUSBポートにつないで充電します。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。ACアダプタを使用する場合、そのアダプタに「出力5VDC」の刻印があり、少なくとも500mA以上を供給することを必ず確認してください。適切な安全認証を取得した(「LPS」、「Limited Power Supply」または「UL listed」の刻印のある)ACアダプタのみを使用してください。

1. USBポートのゴムカバーを開けます。マイクロUSBのコネクタをM460のUSBポートに接続し、ケーブルの一方の端をPCに接続します。



2. 「充電中」とディスプレイに表示されます。
3. M460が完全に充電されると、「充電が完了しました」と表示されます。

長時間電池を完全に空のままにしたり、常時充電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。使用しないときはUSBポートのカバーを閉じておいてください。

i M460が濡れている状態で、充電しないでください。

i 0 °C / 32 °Fを下回る、または+50 °C / 122 °Fの温度を上回る環境では電池を充電しないでください。この温度範囲外(特に高温の場合)の環境でM460を充電すると、電池容量に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、GPSおよび心拍センサー使用時で最長16時間です。M460の動作時間は、使用環境の温度、選択・使用する機能(例:フロントライトの使用により動作時間が短くなります)、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。

低電池残量の通知

電池残量少充電して下さい

電池残量が低下しています。M460の充電をお勧めします。

トレーニング前に充電して下さい

トレーニングセッションを記録するには電池が少なすぎます。

M460を充電するまでは、新しいトレーニングセッションを開始できません。

M460のディスプレイに何も表示されない場合は、スリープモードか、電池が空になっています。M460は、時刻表示モードのまま10分以上ボタン操作がないと、自動的にスリープモードになります。いずれかのボタンを押すとスリープモードから起動します。起動しない場合は、充電する必要があります。

ボタン機能とメニューの構造

操作ボタンの機能

M460には、状況により異なる機能を持つ5つの操作ボタンがあります。各モードにおける機能は、以下の表をご参照ください。



左ボタン

時刻表示とメニュー	プレトレーニングモード	トレーニング中
<ul style="list-style-type: none"> • ディスプレイの点灯 • 長押しでボタンロック 	<ul style="list-style-type: none"> • ディスプレイの点灯 • 長押しでスポーツプロファイル設定を開く 	<ul style="list-style-type: none"> • ディスプレイの点灯 • 長押しでクイックメニューを表示

左下ボタン

時刻表示とメニュー	プレトレーニングモード	トレーニング中
<ul style="list-style-type: none"> • メニューの終了 • 前のメニューに戻る • 設定を戻す • 選択項目をキャンセル • 長押しでメニューから時刻表示に戻る • 時刻表示画面で長押ししてFlowアプリと同期 	<ul style="list-style-type: none"> • 時刻表示画面に戻る 	<ul style="list-style-type: none"> • 1回押してトレーニングを一時停止 • 3秒間長押しでトレーニング記録を終了

スタートボタン

時刻表示とメニュー	プレトレーニングモード	トレーニング中
<ul style="list-style-type: none"> • 選択を確定 	<ul style="list-style-type: none"> • トレーニングセッションの 	<ul style="list-style-type: none"> • 長押しでゾーンロックを

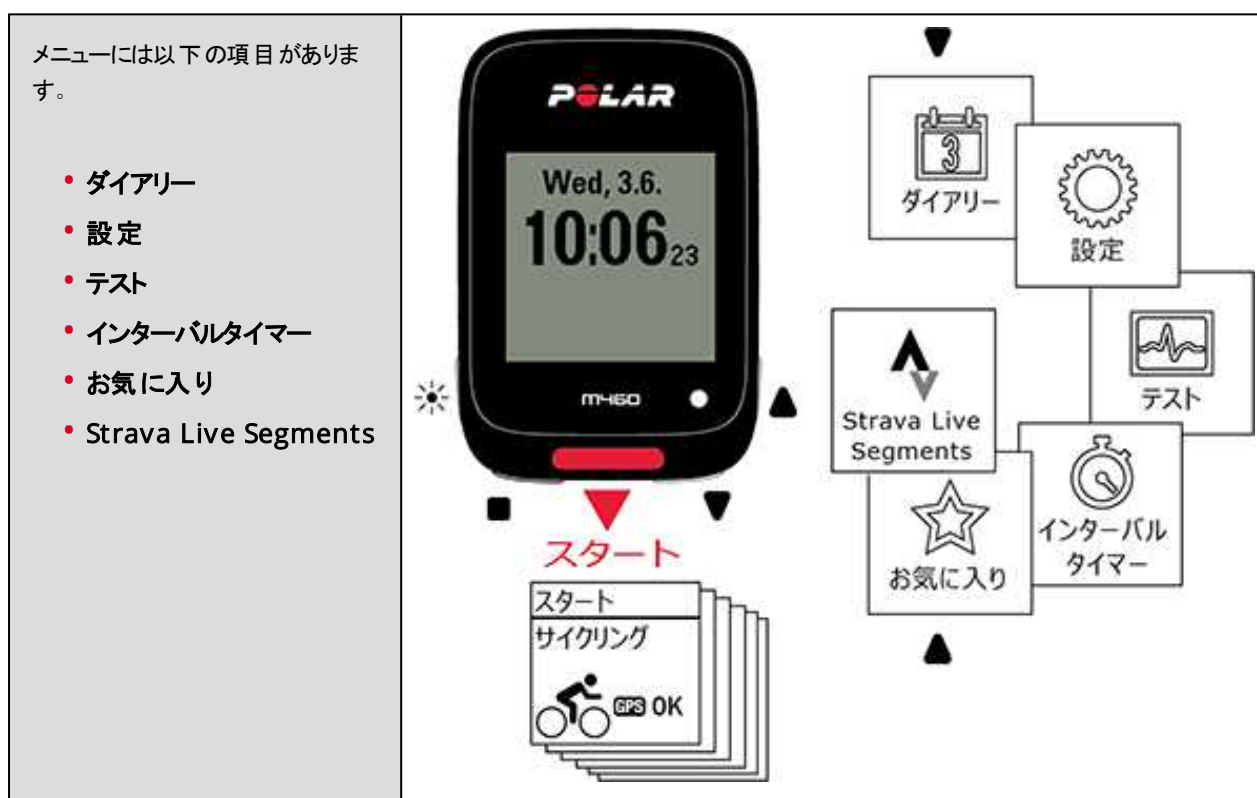
時刻表示とメニュー	プレトレーニングモード	トレーニング中
<ul style="list-style-type: none"> • プレトレーニングモードに入る • ディスプレイ上の選択項目を確定 	開始	オン・オフ <ul style="list-style-type: none"> • 一時停止時にトレーニング記録を再開 • ラップ記録

右・右下ボタン

時刻表示とメニュー	プレトレーニングモード	トレーニング中
<ul style="list-style-type: none"> • メニューリストを移動 • 値を調整 	<ul style="list-style-type: none"> • スポーツリストを移動 	<ul style="list-style-type: none"> • トレーニングビューを変更

メニューの構成

右上ボタンまたは右下ボタンを押してメニューを表示します。選択した項目でスタートボタンを押して確定、左下ボタンで戻ります。



ダイアリー

「ダイアリー」では、今週と前後の各4週間が表示できます。日付を選択すると、その日の全セッションと各セッションのトレーニングサマリー、行ったテストを確認します。また、計画したトレーニングセッションも確認できます。

設定

「設定」には以下の項目があります。

- スポーツプロフィール
- 個人設定
- 基本設定
- 時計設定

詳細については、[「設定」](#)を参照してください。

テスト

「テスト」には以下の項目があります。

起立試験

フィットネステスト

詳細については、[「機能」](#)をご確認ください。

インターバルタイマー

インターバルトレーニングで運動と回復の時間を把握するため、時間か距離に基づいたタイマーを設定します。

詳細については、[「トレーニングセッションの開始」](#)をご確認ください。

お気に入り

「お気に入り」で、Flowウェブサービスでお気に入りとして保存したトレーニング目標を確認できます。

詳細については、[「お気に入り」](#)をご確認ください。

モバイルデバイスとM460のペアリング

モバイルデバイスをペアリングする前に、App StoreまたはGoogle PlayからPolar Flowアプリをダウンロードします。また、Polarアカウントをまだお持ちでない場合はPolarアカウントを作成してください。FlowSyncソフトウェアをflow.polar.com/startからダウンロード、コンピュータにインストールし、M460をPolar Flowウェブサービス上で登録します。

ペアリングする前にモバイルデバイスのBluetoothがオンで、フライトモードがオフであることを確認してください。

モバイルデバイスのペアリング:

1. M460で、**設定 > 基本設定 > ペアリングと同期 > モバイルのペアリングと同期**に進み、スタートボタンを押します。
2. デバイスが見つかったら、M460でデバイスID「Polar mobile xxxxxxxx」と表示されます。
3. スタートボタンを押し、「**デバイスに接続中**」が表示され、続いて「**アプリへ接続中**」が表示されます。
4. モバイルデバイス上でBluetoothペアリング要求を承認し、M460で表示されるpinコードを入力します。
5. 完了すると、「**ペアリング完了**」と表示されます。

または

1. モバイルデバイス上で、Polar Flowアプリを起動し、お使いのPolarアカウントでサインインします。
2. モバイルデバイス上に「Polar M460の検索中」と表示されるのを待ちます。
3. M460の時刻表示モードで、左下ボタンを長押しします。
4. 「デバイスに接続中」と表示され、続いて「アプリへ接続中」と表示されます。
5. モバイルデバイス上でBluetoothのペアリング要求を承認し、M460で表示されるPINコードを入力します。
6. 完了すると、「ペアリング完了」と表示されます。

ペアリングの解除

センサーまたはモバイルデバイスとのペアリングを解除するには:

1. 設定 > 基本設定 > ペアリングと同期 > ペアリング済のデバイスに移動し、スタートボタンを押します。
2. リストから解除するデバイスを選択し、スタートボタンを押します。
3. 「ペアリングを解除しますか？」で「はい」を選択し、スタートボタンを押します。
4. 完了すると、「ペアリング解除済」と表示されます。

M460とセンサーのペアリング

Bluetooth® Smartセンサーを使用して、トレーニングをさらに効果的なものにし、自分のパフォーマンスに関する理解をさらに深めましょう。新しいBluetooth Smart®心拍センサーやサイクルセンサー、またはモバイルデバイス(スマートフォンまたはタブレット)をM460と使用する際には、まず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、M460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。データ転送での電波干渉を防止するため、イベントやレース前に、予め自宅でペアリングされることをお勧めします。

対応するBLUETOOTH SMART®センサーとM460のペアリング

多くのPolarセンサーに加えてM460はいくつものサードパーティ製Bluetoothパワーメーターに対応しています。完全な互換性に関する詳細はこちらでご確認ください: support.polar.com。お使いのM460とサードパーティ製パワーセンサーに最新版のファームウェアがインストールされていることを確認してください。パワーセンサーの校正についてはメーカーの手順に従ってください。

POLAR H10 N心拍センサー BLUETOOTH® SMART

Polar心拍センサーは、着け心地の良いストラップとコネクタで構成されています。このセンサーは、心拍数を正確に検出し、リアルタイムでM460にデータを送信します。

心拍データにより、あなたの身体的状態とトレーニングが身体に与える影響を把握できます。運動における身体の状態を把握するための自覚症状(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。また客観的で、体内および体外の両方からの要因の影響を受けます。つまり、身体の状態についての信頼性のある測定値であることを意味します。

心拍センサーとM460のペアリング

「心拍センサーの装着」の手順に従って心拍センサーを装着します。M460と心拍センサーをペアリングする2つの方法:

1. 基本設定 > ペアリングと同期 > 他のデバイスをペアリングに進み、スタートボタンを押します。
2. M460が心拍センサーを検索し始めます。
3. 心拍センサーが見つかると、デバイスID「Polar H10 xxxxxxxxをペアリング」と表示されます。ペアリングする心拍センサーを選択します。

4. スタートボタンを押すと、「ペアリング」を開始します。
5. 完了すると、「ペアリング完了」と表示されます。

または

1. 時刻表示画面でスタートボタンを押し、プレトレーニングモードに入ります。
2. 「M460にセンサーをタッチしてペアリング」と表示されたら、装着した心拍センサーとM460をタッチして、検出されるのを待ちます。
3. M460は検出した心拍センサーを表示します。例えば、デバイスID「Polar H10 xxxxxxxxxをペアリング」と表示されます。ペアリングする心拍センサーを選択し、「はい」を選択します。
4. 成功すると、「ペアリング完了」と表示されます。

POLAR LOOK KÉO POWERセンサー BLUETOOTH® SMART POLARスピードセンサー BLUETOOTH® SMART

サイクリング速度に影響を与える要因はいくつもあります。当然、体力はその1つですが、気候条件や道路の勾配の変化もまた大きな要因です。パフォーマンス速度に影響を与えるこれらのファクターを測定するための最も高度な方法は、空気力学スピードセンサーです。


- 現在の速度、平均速度、最高速度を測定
- 進捗とパフォーマンスの改善度を確認するため平均速度を記録
- 軽量なのに頑丈で、装着が簡単

スピードセンサーとM460のペアリング

まず、スピードセンサーが正しく取り付けられていることを確認します。スピードセンサーの取り付けに関しては、スピードセンサーのユーザーマニュアルをご参照ください。

スピードセンサーとM460をペアリングする2つの方法：

1. **基本設定 > ペアリングと同期 > 他のデバイスをペアリング**に進み、スタートボタンを押します。
2. M460がスピードセンサーを検索し始めます。ホイールを数回回して、センサーを有効にします。センサーがオンになると、センサーの赤色のライトが点滅します。
3. スピードセンサーが見つかり、「Polar SPD xxxxxxxxx」と表示されます。
4. スタートボタンを押すと、「ペアリング」と表示されます。
5. ペアリングが完了すると、「ペアリング完了」と表示されます。
6. 「センサーのリンク先：」と表示されます。「バイク1」、「バイク2」、または「バイク3」を選択します。スタートボタンで決定します。
7. 「ホイールサイズを設定」と表示されます。サイズを設定し、スタートボタンを押します。

 ペアリングする最初のサイクリングセンサーは、自動的に「バイク1」にリンクされます。

または

1. 時刻表示画面でスタートボタンを押して、プレトレーニングモードに入ります。
2. M460がスピードセンサーを検索し始めます。ホイールを数回回して、センサーを有効にします。センサーがオンになると、センサーの赤色のライトが点滅します。
3. 対象のデバイスID、「Polar SPD xxxxxxxxxをペアリング」が表示されます。「はい」を選択します。

4. ペアリングが完了すると、「ペアリング完了」と表示されます。
5. 「センサーのリンク先:」と表示されます。「バイク1」、「バイク2」、または「バイク3」を選択します。スタートボタンで決定します。
6. 「ホイールサイズを設定」と表示されます。サイズを設定し、スタートボタンを押します。

ホイールサイズの測定

ホイールサイズの設定は、正しいサイクルデータの測定に必須です。バイクのホイールサイズの確認には、2つの方法があります。

方法1

ホイール上に印刷してあるETRTO、またはインチ表記の直径を確認します。下記の表で、ミリ単位の数値を確認します。

ETRTO	ホイールサイズ直径(インチ)	ホイールサイズの設定(mm)
25~559	26x1.0	1884
23~571	650x23C	1909
35~559	26x1.50	1947
37~622	700x35C	1958
52~559	26x1.95	2022
20~622	700x20C	2051
52~559	26x2.0	2054
23~622	700x23C	2070
25~622	700x25C	2080
28~622	700x28	2101
32~622	700x32C	2126
42~622	700x40C	2189
47~622	700x47C	2220

 ホイールサイズはホイールタイプと空気圧の影響を受けるため、この表のホイールサイズは参考値です。

方法2

- 最も正確な結果を得るため、ホイールを実際に計測します。
- 地面に接触する位置にバルブを移動し、目印にします。地面に線を引き、印を付けます。平らな地面上でバイクを前進させ、完全に1回転させます。タイヤが地面に対して垂直になるよう注意します。一回転したら、またバルブの位置の地面に別の線を引きます。この2本の線の間隔を測定します。
- バイクの重量を考慮して、結果から4mmを差し引いた数値がホイールの外周になります。

POLARケイデンスセンサー BLUETOOTH®SMART

ポーラーの高度なワイヤレスケイデンスセンサーは、サイクリングセッションを測定するための最も実用的な方法です。リアルタイム、平均、最大のサイクリングケイデンスを毎分回転数で測定し、それ以前のライドの技術との比較ができます。


- 最適なケイデンスを把握し、サイクリングテクニックを改善します
- 電波干渉のないケイデンスデータにより、個別のパフォーマンスを評価できます
- 空気力学の原理を応用した軽量設計

ケイデンスセンサーとM460のペアリング

まず、ケイデンスセンサーが正しく取り付けられていることを確認します。取り付けに関する詳細は、ケイデンスセンサーのユーザーマニュアルをご参照ください。

ケイデンスセンサーをM460とペアリングするには、2つの方法があります。

1. **基本設定 > ペアリングと同期 > 他のデバイスをペアリング**に進み、スタートボタンを押します。
2. M460がケイデンスセンサーを検索し始めます。クランクを数回回して、センサーを有効にします。センサーがオンになると、センサーの赤色のライトが点滅します。
3. ケイデンスセンサーが見つかる、「Polar CAD xxxxxxxx」と表示されます。
4. スタートボタンを押すと、「**ペアリング**」と表示されます。
5. ペアリングが完了すると、「**ペアリング完了**」と表示されます。
6. 「**センサーのリンク先:**」と表示されるので、「**バイク1**」、「**バイク2**」、または「**バイク3**」を選択します。スタートボタンで決定します。

 ペアリングする最初のサイクリングセンサーは、自動的に「**バイク1**」にリンクされます。

または

1. 時刻表示画面でスタートボタンを押して、プレトレーニングモードに入ります。
2. M460がケイデンスセンサーを検索し始めます。クランクを数回回して、センサーを有効にします。センサーがオンになると、センサーの赤色のライトが点滅します。
3. 対象のデバイスID、「**ペアリング Polar CAD xxxxxxxx**」と表示されます。「**はい**」を選択します。
4. ペアリングが完了すると、「**ペアリング完了**」と表示されます。
5. 「**センサーのリンク先:**」と表示されるので、「**バイク1**」、「**バイク2**」、または「**バイク3**」を選択します。スタートボタンで決定します。

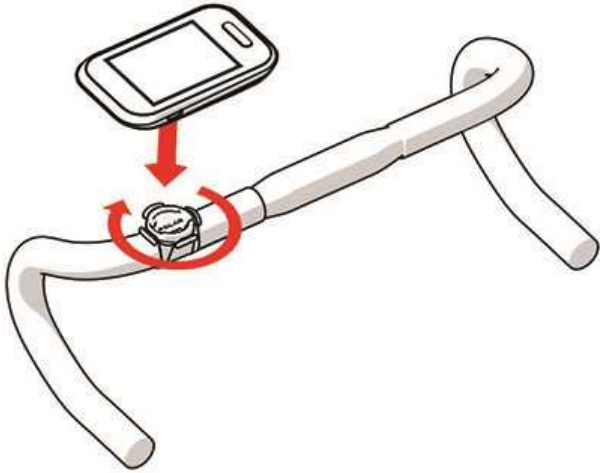
POLARアジャスタブルバイクマウント

Polarアジャスタブルバイクマウントをステム、またはハンドルバーの左右に取り付けることができます。

1. ステム・ハンドルバーにラバーベースを置きます。
2. POLARロゴがハンドルバーと並行になるよう、ラバーベース上にバイクマウントを置きます。
3. O-リングでバイクマウントをステム・ハンドルバーに固定します。



4. M460の背面の出っ張りをバイクマウントのスロットに合わせ、M460が所定の位置にはまるまで時計回りに回します。




i GPSのパフォーマンスを最大にするため、ディスプレイは上向に設置してください。

設定

スポーツプロファイルの設定


トレーニングのニーズに合わせて、スポーツプロファイル設定を変更できます。M460の**設定 > スポーツプロファイル**に進み、特定のスポーツプロファイルを編集できます。例えば、スポーツ別にGPSのオン・オフを設定できます。

 さらに幅広いカスタマイズが、Polar Flowウェブサービスから可能です。詳細については、[「Flowのスポーツプロファイル」](#)をご確認ください。

初期設定では、プレトレーニングモードに6個のスポーツプロファイルが表示されます。加えて、Polar Flowウェブサービス上で新しいスポーツプロファイルを追加し、それをM460に同期できます。M460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ウェブサービス上で保存できるスポーツプロファイルの数には、上限はありません。

初期設定の「スポーツプロファイル」には、以下のスポーツが含まれます。

- サイクリング
- ロードバイク
- インドアサイクリング
- マウンテンバイク
- その他のアウトドア
- その他のインドア

 最初にご使用になる前に、Polar Flowウェブサービスでスポーツプロファイルを編集しM460に同期した場合は、スポーツプロファイルのリストに編集されたスポーツも一緒に表示されます。


設定

スポーツプロファイルの表示や変更は、**設定 > スポーツプロファイル**に進み、対象のプロファイルを選択します。また、プレトレーニングモードでスポーツプロファイルを選択した状態から左上ボタンを長押しすると、そのプロファイルの設定に直接アクセスできます。


- **トレーニング音**: 「オフ」、「ソフト」、「大きい」、または「とても大きい」が選択できます。
- **心拍数設定**: **心拍数表示**: 「心拍/分(bpm)」または「最大心拍率(%)」を選択します。**HRゾーンリミットを確認**: 各心拍(HR)ゾーンのリミット(限界値)を確認。**HRを他のデバイスに表示**: 「オン」または「オフ」を選択します。「オン」を選択すると、他の互換デバイス(例: ジム機器など)にも心拍数が表示できます。
- **「バイクパワー設定」**: **パワー表示**: パワーデータの表示方法(「ワット(W)」、「ワット/キロ(W/kg)」、または「%FTP」)を選択します。**パワー・平均移動**: 記録の頻度を設定します。1、3、5、10、15、30、または60秒を選択します。**FTP値の設定**: FTP(機能的作業閾値)値を設定します。設定範囲は、60~600ワットです。**パワーゾーンリミットを確認**: パワーゾーンリミットを確認します。

 バイクパワー設定は、Kéo Powerがペアリングされている場合のみ表示できます。

- **GPS記録:**「オフ」または「オン」を選択します。
- **パワーセンサーの校正:**パワーセンサーの校正(キャリブレーション)は、パワーセンサーをペアリング済みで、プレトレーニングモードからスポーツプロファイル設定にアクセスした場合にのみ表示されます。校正の詳細については、「Polar LOOK Kéo Powerセンサー Bluetooth® Smart」をご確認ください。
- **バイク設定:**ホイールサイズ:ホイールサイズ(mm)を設定します。詳細については、「[ホイールサイズの測定](#)」をご確認ください。**クランク長:**クランクの長さ(mm)を設定します。**使用するセンサー:**バイクにリンク済みのセンサーが、すべて表示されます。
- **高度の校正:**正確な高度を設定します。現地点の正確な高度が分かる場合は、手動で高度を校正(キャリブレーション)することをお勧めします。

 高度の校正(キャリブレーション)は、プレトレーニングモードまたはトレーニングモードからスポーツプロファイル設定にアクセスした場合にのみ表示されます。

- **速度設定:**速度ビュー: km/h(1時間当たりのキロ数)またはmin/km(1km当たりの時間)を選択します。ヤードポンド法を選択している場合は、mph(1時間当たりのマイル数)またはmin/mi(1マイルあたりの時間)を選択します。**スピードゾーンリミットを確認:**スピードゾーンのリミット(限界値)を確認。
- **オートポーズ設定:**オートポーズ:「オン」または「オフ」を選択します。オートポーズを「オン」に設定すると、動きが止まるとセッション記録も一時停止します。**起動速度:**記録を停止する速度を設定します。
- **オートラップ:**「オフ」、「ラップ距離」、または「ラップタイム」を選択します。「ラップ距離」を選択すると、ラップを計測する距離が設定できます。「ラップタイム」を選択すると、ラップを計測する時間を設定できます。

 オートポーズまたは距離ベースのオートラップを使用するには、GPS機能をオンにするか、またはPolarスピードセンサー Bluetooth® Smartの使用が必要です。



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。

個人設定

個人設定の表示および変更には、**設定 > 個人設定**に進みます。個人設定は正確に設定することが重要です。特に体重、身長、生年月日および性別は、心拍ゾーンリミットやカロリー消費量などの測定精度に影響を与えるため、正しく設定してください。

「個人設定」には以下の項目が含まれます。

- 体重
- 身長
- 生年月日
- 性別

- トレーニング頻度
- 最大心拍数

体重

体重をキログラム (kg) またはポンド (lbs) で設定します。

身長

身長をセンチメートル (cm) またはフィートおよびインチ (ヤードポンド法の場合) で設定します。

生年月日

生年月日を設定します。日付の順番は、選択した時間および日付表示モード (24h: 日 - 月 - 年 / 12h: 月 - 日 - 年) と同様になります。

性別

男性または女性を選択します。

トレーニング頻度

トレーニング頻度は、あなたの長期的にみた身体活動レベルの評価です。過去3カ月間の、身体的活動量と強度を最も良く説明している選択肢を選択します。

- **時々 (0-1 h/週):** 定期的にスポーツやハードな運動をしていない(楽しみのために散歩をする程度で、激しい呼吸や発汗を伴う運動はたまにしかない)
- **普通 (1-3 h/週):** 週に5~10 km(3~6マイル) 走る、またはそれに相当する身体的活動を週1~3時間など、定期的にスポーツをしている。または、仕事上で適度な身体的活動を行っている。
- **頻繁 (3-5 h/週):** 週に20~50 km(12~31マイル) 走るか、週に3回以上ハードな運動を行う。またはそれに相当する身体的活動を週3~5時間している。
- **非常に頻繁 (5-8 h/週):** 週に5回以上ハードな運動をし、時々大きなスポーツイベントに参加している。
- **セミプロレベル (8-12 h/週):** ほとんど毎日、強度の高い身体的運動を行い、競技のパフォーマンスを向上させるための運動をする。
- **プロレベル (12 + h/週):** 耐久能力を持つアスリートであり、競技でのパフォーマンス向上のために強度の高い身体的運動を行っている。

最大心拍数

あなたの現在の最大心拍数が分かる場合は、最大心拍数を入力します。最初にこの値を設定する際には、デフォルト値として年齢から推定される最大心拍数(220-年齢)が表示されます。

HR_{max} は、エネルギー消費量を推定するために使用されます。 HR_{max} は、最大運動負荷でトレーニング中の1分間の最大心拍数です。あなた個人の HR_{max} を判定する最も正確な方法は、医療機関における運動負荷試験の実施です。 HR_{max} はまた、トレーニング強度を決定する際にも重要です。個人差があり、年齢、先天的要因の影響も受けます。

基本設定

基本設定の表示および変更は、**設定 > 基本設定**に進みます。

「基本設定」には以下の項目があります。

- ペアリングと同期
- フロントライトの設定
- フライトモード
- 時刻
- 日付
- 週の初日
- ボタン音
- ボタンロック
- 単位
- 言語
- 製品について

ペアリングと同期

- **モバイルのペアリングと同期**: モバイルデバイスをM460とペアリングします。
- **他のデバイスをペアリング**: 心拍センサーやサイクルセンサーをM460とペアリングします。
- **ペアリング済のデバイス**: M460とペアリング済みのすべてのデバイスを表示します。
- **データの同期**: Polar Flowアプリとデータを同期します。M460とモバイルデバイスをペアリング後に、「**データの同期**」と表示されます。

フロントライトの設定

- **フロントライト**: 「**手動フロントライト**」、または「**自動フロントライト**」を選択します。
 - **手動フロントライト**: クイックメニューから手動でフロントライトを管理します。
 - **自動フロントライト**: 明るさに応じて、M460がフロントライトのオン・オフを切り替えます。
- **起動レベル**: 「**暗い**」、「**薄暗い**」、または「**明るい**」を選択します。
- **点滅速度**: 「**点滅オフ**」、「**遅い**」、「**速い**」、または「**非常に速い**」を選択します。

フライトモード

「**オン**」または「**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。Bluetooth® Smartが無効になるため、Bluetooth® Smartセンサーを使用したトレーニングセッションや、Polar Flowアプリへのデータの同期時には、フライトモードは使用できません。

時刻

時刻表示設定: 「24 h」または「12 h」を選択後、時刻を設定します。

日付


日付を設定。また、「日付形式」をmm/dd/yyyy、dd/mm/yyyy、yyyy/mm/dd、dd-mm-yyyy、yyyy-mm-dd、dd.mm.yyyyまたはyyyy.mm.ddから選択します(y: 年、m: 月、d: 日)。

週の初日

週の初日を選択します。月曜日、土曜日または日曜日を選択します。

ボタン音

ボタン音を「オン」または「オフ」に設定します。

 この設定は、トレーニング音には反映されません。トレーニング音は、スポーツプロフィール設定で変更できます。詳細については、「スポーツプロフィールの設定」ページ 17でご確認ください。

ボタンロック

「手動ロック」または「自動ロック」を選択します。「手動ロック」の場合は、クイックメニューから手動でボタンをロックします。「自動ロック」では、60秒後に自動的にロックします。

単位

メートル法 (kg, cm) またはヤードポンド法 (lb, ft) を選択します。体重、身長、距離、スピードを表示する単位を設定します。

言語

以下から選択できます: Dansk(デンマーク語)、Deutsch(ドイツ語)、English(英語)、Español(スペイン語)、Français(フランス語)、Italiano(イタリア語)、日本語、Nederlands(オランダ語)、Norsk(ノルウェー語)、Polski(ポーランド語)、Português(ポルトガル語)、簡体中文(簡体字中国語)、Русский(ロシア語)、Suomi(フィンランド語) または Svenska(スウェーデン語) です。M460の言語を設定します。

製品について

M460のデバイスID、ファームウェアバージョン、ハードウェアモデルやA-GPS(補助GPS)の有効期限が確認できます。

クイックメニュー

プレトレーニングモードでスポーツを選択し、左上ボタンを長押しすると、そのスポーツプロフィールの設定に直接アクセスできます。

- **トレーニング音:**「オフ」、「ソフト」、「大きい」、または「とても大きい」が選択できます。
- **心拍数設定:**心拍数表示:「心拍/分(bpm)」または「最大心拍率(%)」を選択します。HRゾーンリミットを確認:各心拍(HR)ゾーンのリミット(限界値)を確認。HRを他のデバイスに表示:「オン」または「オフ」を選択します。「オン」を選択すると、他の互換デバイス(例:ジム機器など)にも心拍数が表示できます。
- **GPS記録:**「オフ」または「オン」を選択します。
- **バイク設定:**リンク済みのセンサー:バイクにリンクしているセンサーがすべて表示されます。
- **高度の校正:**正しい高度を設定します。正確な高度が分かる場所では常に、手動で高度を校正(キャリブレーション)することをお勧めします。
- **速度設定:**速度ビュー:km/h(1時間当たりのキロ数)またはmin/km(1km当たりの時間)を選択します。ヤードポンド法を選択している場合は、mph(1時間当たりのマイル数)またはmin/mi(1マイルあたりの時間)を選択します。スピードゾーンリミットを確認:スピードゾーンのリミット(限界値)を確認。
- **オートポーズ設定:**オートポーズ:「オン」または「オフ」を選択します。オートポーズを「オン」に設定した場合、動きがなくなるとセッション記録も一時停止します。**起動速度:**記録を停止する速度を設定します。
- **オートラップ:**「オフ」、「ラップ距離」、または「ラップタイム」を選択します。「ラップ距離」を選択したら、ラップを計測する距離を設定します。「ラップタイム」を選択したら、ラップを計測する時間を設定します。

トレーニングビューで、左上ボタンを長押しし**クイックメニュー**に入ります。以下の項目があります:


- **ボタンロック:**スタートボタンを押して画面をロックします。ロックの解除は、左上ボタンを長押しします。
- 「**フロントライトをオン**」または「**オフ**」に設定します。
- 「**バックライトをオン**」または「**オフ**」にします。
- **パワーセンサーの校正:**パワーセンサーの校正(キャリブレーション)は、センサーをペアリング済みで、プレトレーニングモードからスポーツプロファイル設定にアクセスした場合にのみ表示されます。校正の詳細については、「Polar LOOK Kéo Powerセンサー Bluetooth® Smart」をご確認ください。
- **高度の校正:**正しい高度を設定します。正確な高度が分かる場所では常に、手動で高度を校正(キャリブレーション)することをお勧めします。
- **インターバルタイマー:**インターバルトレーニングで運動と回復を正確に確認するために、時間および(または)距離に基づいたタイマーを設定できます。
- **現在の位置情報*:**現在の位置情報と確認できる衛星の数。
- 「**位置ガイドをオン**」*を選択し、スタートボタンを押します。「**位置ガイド矢印ビュー オンに設定**」と表示され、M460は、「**スタート点に戻る**」画面に進みます。

*この設定は、スポーツプロファイルでGPSがオンに設定されている場合にのみ利用可能です。

一時停止モードで、左上ボタンを長押しし、**クイックメニュー**に入ります。以下の項目が確認できます。

- **ボタンロック:**スタートボタンを押して画面をロックします。ロックの解除は、左上ボタンを長押しします。
- 「**フロントライトをオン**」または「**オフ**」に設定します。
- **トレーニング音:**「オフ」、「ソフト」、「大きい」、または「とても大きい」が選択できます。
- **心拍数設定:**心拍数表示:「心拍/分(bpm)」または「最大心拍率(%)」を選択します。HRゾーンリミットを確認:各心拍(HR)ゾーンのリミット(限界値)を確認。HRを他のデバイスに表示:「オン」または「オフ」を選択します。「オン」を選択すると、他の互換デバイス(例:ジム機器など)にも心拍数が表示できます。

- **バイクパワー設定: パワー表示:** パワーデータの表示方法(「ワット (W)」、「ワット/キロ (W/kg)」,または「% FTP」)を選択します。**パワー移動平均:** 記録の頻度を設定します。1、3、5、10、15、30、または60秒を選択します。**FTP値の設定:** FTP(機能的作業閾値)値を設定します。設定範囲は、60~600ワットです。**パワーゾーンリミットを確認:** パワーゾーンリミットを確認します。
- **GPS記録:** 「オフ」または「オン」を選択します。
- **パワーセンサーの校正:** パワーセンサーの校正(キャリブレーション)は、センサーをペアリング済みで、プレトレーニングモードからスポーツプロファイル設定にアクセスした場合にのみ表示されます。校正の詳細については、「Polar LOOK Kéo Powerセンサー Bluetooth® Smart」をご確認ください。
- **バイク設定: リンク済みのセンサー:** バイクにリンクしているセンサーがすべて表示されます。
- **高度の校正:** 正しい高度を設定します。正確な高度が分かる場所では常に、手動で高度を校正(キャリブレーション)することをお勧めします。
- **速度設定: 速度ビュー:** km/h(1時間当たりのキロ数)またはmin/km(1km当たりの時間)を選択します。ヤードポンド法を選択している場合は、mph(1時間当たりのマイル数)またはmin/mi(1マイルあたりの時間)を選択します。**スピードゾーンリミットを確認:** スピードゾーンのリミット(限界値)を確認します。
- **オートポーズ設定: オートポーズ:** 「オン」または「オフ」を選択します。オートポーズを「オン」に設定した場合、動きがなくなるとセッション記録も一時停止します。**起動速度:** 記録を停止する速度を設定します。
- **オートラップ:** 「オフ」、「ラップ距離」、または「ラップタイム」を選択します。「ラップ距離」を選択したら、ラップを計測する距離を設定します。「ラップタイム」を選択したら、ラップを計測する時間を設定します。

 オートポーズまたは距離ベースのオートラップを使用するには、GPS機能をオンにするか、またはPolarスピードセンサー Bluetooth® Smartの使用が必要です。

ファームウェアのアップデート


M460のファームウェアは、アップデートが可能です。新しいファームウェアが利用可能になると、M460をUSBケーブルでコンピュータに接続した際にFlowSyncで通知されます。ファームウェアの更新ファイルは、USBケーブルとFlowSyncソフトウェアを経由してM460にダウンロードされます。またPolar Flowアプリも、新しいファームウェアが利用可能になると通知します。

ファームウェアをアップデートすると、M460の機能が向上します。更新ファイルには、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。

ファームウェアのアップデート方法


M460のファームウェアをアップデートするには、以下が必要です。

- Flowウェブサービス アカウント
- インストール済みのFlowSyncソフトウェア
- FlowウェブサービスでのM460の登録

 flow.polar.com/startから、PC上にFlowSyncソフトウェアをダウンロード、インストールします。Polar Flowウェブサービス上でPolarアカウントを作成します。

ファームウェアをアップデートするには:

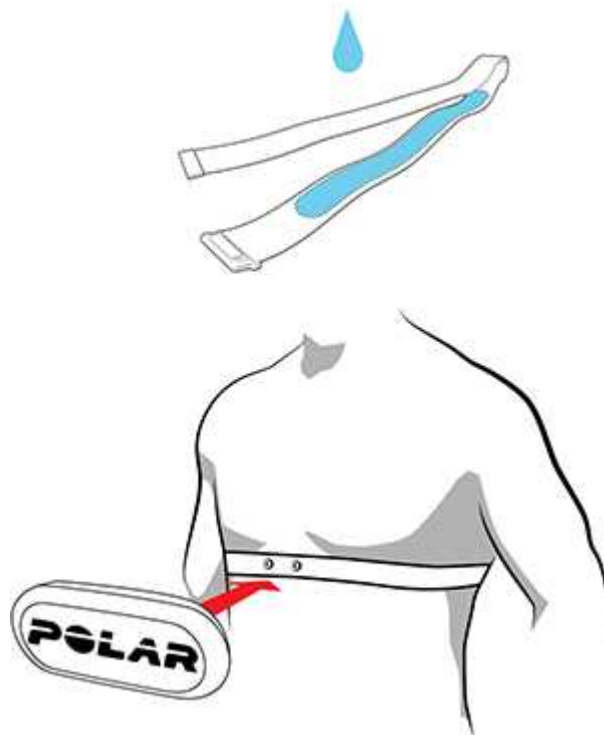
1. マイクロUSBのコネクタをM460のUSBポートに接続し、ケーブルの一方の端をPCに接続します。
2. FlowSyncがデータの同期を開始します。
3. 同期の終了後、ファームウェアのアップデートを勧められます。
4. 「はい」を選択します。新しいファームウェアがインストールされ(時間がかかる場合があります)、M460が再起動します。

 ファームウェアのアップデート前に、M460のデータがPolar Flowウェブサービスに同期されます。そのため、アップデートにより大切なデータが失われる心配はありません。

トレーニング

心拍センサーの装着

1. ストラップの電極部分を湿らせます。
2. 胸部の周りにストラップをつけ、ストラップがぴったりフィットするように調節します。
3. コネクタを取り付けます。
4. 最初のトレーニングセッションを開始する前に、心拍センサーをM460とペアリングする必要があります。心拍センサーを装着し、スタートボタンを押します。センサーのペアリングの要求が行われるまで待ち、「はい」を選択します。



i トレーニングセッション終了後、毎回コネクタをストラップから外し、ストラップを流水ですすぎます。汗や湿気などにより心拍センサーが起動してしまうため、必ず拭いて乾かしてください。

トレーニングセッションの開始

1. 時刻表示画面でスタートボタンを押して、プレトレーニングモードに入ります。
2. プレトレーニングモードで、右上・右下ボタンを押し使用するスポーツプロファイルを選択します。

i セッション開始前に、プレトレーニングモードでスポーツプロファイルの設定を変更するには、左上ボタンを長押しし、クイックメニューに入ります。クイックメニューからプレトレーニングモードに戻るには、左下ボタンを押します。



そのスポーツプロファイルの設定で、GPS機能や対応するBluetooth® Smartセンサーが有効の場合は、M460が自動で信号の検索を開始します。

トレーニングデータを正確に記録するには、M460がGPSおよびセンサーの信号、また心拍数を検出するまで、プレトレーニングモードのまま待機します。GPS衛星からの信号を受信するには、屋外で高い建物や木から離れてください。信号を探索中は、ディスプレイを上に向けM460を動かさないでください。M460が衛星信号を見つけるまで、動かずに一か所で立って待ちます。

補助GPS(A-GPS)により、GPSの衛星信号を素早く取得できます。A-GPS(補助GPS)データファイルは、M460をFlowSyncソフトウェア経由でFlowウェブサービスに同期する際に、自動的に更新されます。補助GPS(A-GPS)データファイルの有効期限が切れている、またはM460を同期していない場合、衛星信号を見つけるまで長い時間がかかる場合があります。詳細については、「[補助GPS\(A-GPS\)](#)」をご確認ください。

3. M460がすべての信号を見つけたら、スタートボタンを押します。「記録を開始しました」と表示されたら、トレーニングを開始できます。



心拍数: M460が心拍センサーの信号を見つけると、心拍数が表示されます。

GPS: GPSアイコンの隣に表示される%は、GPSが準備完了になるまでの目安です。100%に到達すると、「OK」と表示されます。

サイクルセンサー: M460がセンサーの信号を見つけると、バイクのアイコンの隣に「OK」と表示されます。センサーを2台以上の自転車にリンク済みの場合、バイクのアイコンの隣に使用している自転車を示す番号が表示されます。M460は、最も近いセンサーがリンクされているバイクを選択します。

例:

一つのスピードセンサーを「バイク1」にリンクし、もう一つのスピードセンサーを「バイク2」にリンクしています。M460でプレトレーニングモードに入った時、どちらのバイクも近くにありますが、「バイク1」にリンクされているスピードセンサーはM460の近くにありますが。そのため、M460は「バイク1」をサイクリングに使用します。バイクのアイコンの隣に「1」と表示されます。

もし「バイク2」を使用したい場合は、以下のいずれかを行います:

- 時刻表示画面に戻ります。M460を「バイク1」から離して、M460に「バイク2」が最も近づくようにします。再びプレトレーニングモードに入ります。
- 「バイク2」のセンサーにM460をタッチします。

トレーニング目標のセッションの開始

Polar Flowウェブサービスで詳細なトレーニング目標を作成し、それをFlowSyncソフトウェアまたはPolar Flowアプリを経由して、M460に同期することができます。トレーニング中、手元のデバイス上で簡単にガイダンスが確認できます。

トレーニング目標を使ったトレーニングセッションを開始するには:

1. まず、「**ダイアリー**」または「**お気に入り**」に進みます。
2. 「**ダイアリー**」で、目標が設定されている日付を選択し、スタートボタンを押します。リストから目標を選択して、**スタート**ボタンを押します。その目標で保存した任意のメモが表示されます。

または

「**お気に入り**」で、リストから目標を選択し、スタートボタンを押します。その目標で保存した任意のメモが表示されま


3. スタートボタンを押してプレトレーニングモードに入り、使用するスポーツプロファイルを選択します。
4. M460がすべての信号を見つけたら、スタートボタンを押します。「**記録を開始しました**」と表示されたら、トレーニングを開始できます。

トレーニング目標の詳細については、「[トレーニング目標](#)」をご確認ください。

インターバルタイマーでセッションの開始

インターバルトレーニングでは、1つのタイマーをリピート、または2つの異なる時間(または距離)を設定し、運動と回復のタイミングをガイドできます。

1. **タイマー** > **インターバルタイマー**に進みます。「**タイマーセット**」を選択し、新しいタイマーを作成します。
2. 「**時間ベース**」または「**距離ベース**」を選択します:
 - **時間ベース**: タイマーの分と秒を設定し、スタートボタンを押します。
 - **距離ベース**: タイマーの距離を設定し、スタートボタンを押します。
3. 「**他のタイマーをセット?**」と表示されます。他のタイマーを設定するには、「**はい**」を選択し、手順2を繰り返します。
4. 完了したら、「**スタート X.XX km / XX:XX**」を選択し、スタートボタンを押してプレトレーニングモードに入り、使用するスポーツプロファイルを選択します。
5. M460がすべての信号を見つけたら、スタートボタンを押します。「**記録を開始しました**」と表示されたら、トレーニングを開始できます。

スタートボタン  またトレーニングセッション中、例えばウォームアップ後に**インターバルタイマー**を開始することもできます。左上ボタンを長押しして**クイックメニュー**に入り、**インターバルタイマー**を選択します。

トレーニング中の機能

ラップを取る

スタートボタンを押し、ラップを記録します。ラップは、自動的に記録することもできます。スポーツプロファイル設定で、「**オートラップ**」を「**ラップ距離**」または「**ラップタイム**」に設定します。「**ラップ距離**」を選択した場合、ラップ計測を行う距離を設定しま

す。「ラップタイム」を選択した場合、ラップ計測を行うタイムを設定します。

心拍数、速度、またはパワーのゾーンロック

その時点での心拍数、速度、またはパワーのゾーンでロックするには、スタートボタンを長押しします。ロック・ロック解除をするには、スタートボタンを長押しします。心拍数、速度、またはパワーがロックしたゾーンを外れた場合は、音声で通知します。

i 心拍数、速度、またはパワーのゾーンは、Polar Flowウェブサービス上で有効にします。ゾーンは、各スポーツプロファイルごとにカスタマイズできます。ゾーンを編集するには、Polar Flowウェブサービスにサインインし、画面右上の名前をクリックします。「スポーツプロファイル」から、編集するスポーツプロファイルを選択します。「心拍数」、「速度/ペース」、「パワー」の設定からゾーンを設定できます。ゾーンの編集後、FlowSync経由でトレーニングデバイスに同期します。

The screenshot shows the 'Sport profiles' interface. At the top, there's a 'Sport profiles' header with a dropdown arrow and an 'Add sport profile' button. Below are four profile cards: 'Road running' (with a red icon and 'Edit' button), 'Cycling' (with a blue icon and 'Edit' button), 'Walking' (with a blue icon and 'Edit' button), and 'Strength training' (with a blue icon and 'Edit' button). Below the profiles is a 'Related to sport' section with 'Cancel' and 'Save' buttons. Under 'Related to sport', there are sections for 'Basics', 'Heart rate', and 'Speed/Pace settings'. In 'Speed/Pace settings', there's a 'Speed/Pace view' section with radio buttons for 'km/h' and 'min/km' (selected). To the right is a 'Zone lock available' section with an info icon, 'Available for Polar M400', and radio buttons for 'Off' (selected) and 'On'.

フェーズセッション中のフェーズの切り替え

左上ボタンを長押しします。クイックメニューが表示されます。リストから「次のフェーズを開始」を選択し、スタートボタンを押します。フェーズの自動変更を選択している場合は、1つのフェーズが終了すると自動的に次のフェーズに移行します。移行は、音声で通知されます。

i Polar Flowウェブサービスで、フェーズトレーニング目標を作成できます。詳細については、[「トレーニング目標」](#)をご確認ください。

クイックメニューの設定変更

左上ボタンを長押しします。クイックメニューが表示されます。トレーニングセッション中も、中断することなくいくつかの設定を変更できます。詳細については、[「クイックメニュー」](#)をご確認ください。

トレーニングセッションの一時停止・停止

1. トレーニングセッションを一時停止するには、左下ボタンを押します。「記録を一時停止中」と表示され、M460は一時停止モードになります。トレーニングセッションを継続するには、スタートボタンを押します。
2. トレーニングセッションを終了するには、記録中または一時停止モードで左下ボタンを「記録完了」と表示されるまで、3秒間長押しします。



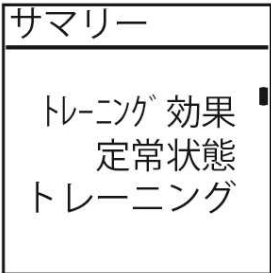
i 一時停止後に経過した時間は合計トレーニング時間に含まれません。

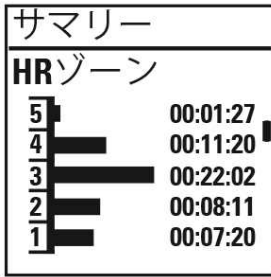
トレーニング後

M460、Polar Flowアプリ、Polar Flowウェブサービスで、トレーニング後に瞬時に分析し、詳細を把握できます。

M460上のトレーニング概要

各トレーニングセッションの直後に、トレーニング概要が確認できます。後からトレーニング概要を再度表示するには、**ダイア**リーに進み、日付とセッションを選択します。

	<p>平均の速度・ペース、距離またはカロリーが自己ベストを達成すると、M460が称賛してくれます。自己ベスト結果の項目はスポーツプロファイルごとに用意されています。</p>
	<p>セッションの開始時間、継続時間、セッション中の移動距離。</p> <p>i 距離は、GPS機能が有効、またはPolarスピードセンサーBluetooth® Smartを使用した場合に表示されます。</p>
	<p>パフォーマンスに関するフィードバック。フィードバックは、トレーニングの心拍ゾーン毎の時間配分、カロリー消費量、セッションの継続時間に基づきます。</p> <p>詳細を確認するには、スタートボタンを押します。</p> <p>i トレーニング効果は、心拍センサーを装着して心拍ゾーンで合計10分以上のトレーニングをした場合に表示されます。</p>



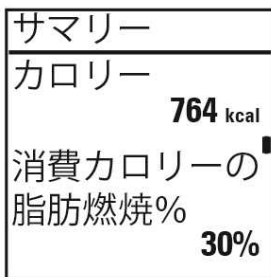
各心拍ゾーンでの時間

心拍センサー使用時に表示されます。

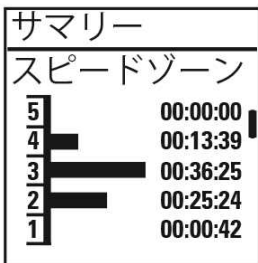


平均および最大心拍数は、bpm、最大心拍数の%で表示されます。

心拍センサー使用時に表示されます。



セッションで燃焼したカロリー、およびそのうちの脂肪燃焼率の%



各速度ゾーンでの時間。

GPS機能が有効で、スピードセンサー Bluetooth® Smartを使用した場合に表示されます。




セッションの平均および最大の速度・ペース。

GPS機能が有効で、スピードセンサー Bluetooth® Smartを使用した場合に表示されます。


サマリー	
平均 ケイデンス	86
最大 ケイデンス	108

セッションの平均および最大のケイデンス。

 Polar LOOK Kéo PowerセンサーまたはPolarケイデンスセンサー Bluetooth® Smartを使用した場合に表示されます。

サマリー	
平均パワー	230 w
最大パワー	269 w

セッションの平均および最大パワー。

 Polar LOOK Kéo Powerセンサーを使用した場合に表示されます。

サマリー	
パワーゾーン	
5	00:00:00
4	00:18:05
3	00:40:06
2	00:15:52
1	00:05:45

パワーゾーンでの時間。

 Polar LOOK Kéo Powerセンサー使用時に表示されます。

サマリー	
最大高度	
上昇	148 m
下降	418 m
	390 m

高度、上昇および下降の最大値 メートル・フィート。

サマリー	
ラップ	
(2)	
ベストラップ	00:19:00.5
ラップ平均	00:19:00.5

ラップ数とベストおよび平均のラップ時間。

詳細を確認するには、スタートボタンを押します。

サマリー
オートラップ
(5)
ベストラップ
00:09:06.0
ラップ平均
00:09:44.5 ■

オートラップ数とベストおよび平均のオートラップ時間。

詳細を確認するには、スタートボタンを押します。

POLAR FLOWアプリ

セッション後にPolar FlowアプリとM460をすぐに同期できます。Polar Flowアプリ上で、トレーニングデータの概要を一目で確認できます。

詳細については、[「Polar Flowアプリ」](#)をご確認ください。

POLAR FLOWウェブサービス

Polar Flowウェブサービスで、トレーニングのあらゆるデータを分析し、パフォーマンスについてより深く理解しましょう。進捗を記録し、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」](#)をご確認ください。

機能

補助 GPS(A-GPS)

M460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や距離を測定し、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。

M460はAssistNow® Offlineサービスを利用することで、瞬時の衛星の捕捉を可能にします。AssistNow Offlineサービスは、A-GPS(補助GPS) データにより、GPS衛星の予測位置をM460に提供します。これにより、M460は衛星を探す位置を予測できるので、受信環境が良好でない場合でも、数秒以内で信号を受信することができます。

A-GPS(補助GPS) データは1日に1回、更新されます。最新のA-GPS(補助GPS) データファイルは、M460をFlowSyncソフトウェア経由でFlowウェブサービスに同期する際に、自動的に更新されます。

A-GPS(補助GPS) の有効期限

A-GPS(補助GPS) データファイルは最長14日間有効です。最初の3日間はより速く、GPS衛星からの信号を見つけることができます。10日目から14日目になると、衛星の捕捉に必要な時間は次第に増加します。定期的に更新することにより、瞬時の衛星の捕捉を可能にします。

M460で、現在のA-GPS(補助GPS) データファイルの有効期限を確認できます。M460から**設定 > 基本設定 > 製品について > A-GPS 有効期限**に進みます。データファイルの有効期限が切れている場合は、FlowSyncソフトウェアを介してM460をFlowウェブサービスと同期し、A-GPS(補助GPS) データを更新します。

A-GPS(補助GPS) データファイルの有効期限が切れると、衛星からの信号を見つけるのに長い時間がかかる場合があります。

GPS機能

M460には、以下のGPS機能があります。

- **距離**: セッション中とセッション後に、正確な距離を表示。
- **速度・ペース**: セッション中とセッション後に、正確な速度・ペースを表示。
- **スタート点に戻る(Back to start)**: スタート地点への方向をガイドし、そこまで直線距離を表示します。ボタンを押すだけでスタート地点の方向が分かるので、安心して知らないルートにも挑戦できます。

スタート地点に戻る(BACK TO START)


「スタート地点に戻る」機能は、セッションのスタート地点にガイドします。

「スタート地点に戻る」機能を使用するには:

1. 左上ボタンを長押しします。クイックメニューが表示されます。
2. 「位置ガイドをオン」を選択します。「位置ガイド矢印ビュー オンに設定」と表示され、M460は、「スタート点に戻る」画面に進みます。

スタート地点に戻るには:

- M460に進行方向を認識させるため、移動を続けます。矢印でスタート地点の方向を表示します。
- スタート地点に戻るには、その矢印の方向を目指して進みます。
- M460は、スタート地点への方角と、最短の直線距離を表示します。

 土地勘のない場所では、M460でGPS信号を受信できない場合や電池切れに備えて、地図もご用意ください。

気圧計


気圧計による機能には以下のものがあります。

- 高度、上昇、下降
- トレーニング中の温度(ディスプレイに表示可能)
- 傾斜計
- 高度補正済みの消費カロリー

M460は、内蔵のセンサーで気圧を測定し、その気圧を高度に換算することで高度を計測します。校正により、最も正確な高度と高度変化(上昇・下降)が測定できます。上昇と下降は、メートル・フィートで表示されます。上り坂/下り坂の急峻さはパーセンテージとグレードで表示されます。

高度計測の精度を保つには、山の頂上や地形図のポイント、海拔ゼロ地点など、信頼できる基準点にいる際に、校正(キャリブレーション)を行う必要があります。気候条件、または室内空調による気圧変動が高度の測定結果に影響する可能性があります。

表示される温度は、M460の温度です。

 高度はGPSにより自動で校正され、校正が完了するまではグレーで表示されます。高度測定の精度を高めるには、高度が分る地点にいる際に毎回、手動で高度を校正することをお勧めします。手動校正は、プレトレーニングビューまたはトレーニングビューのクイックメニューで実行できます。詳細については、[「クイックメニュー」](#)をご確認ください。

スマートコーチング

日々のフィットネスレベルの判定や個人トレーニングプランの作成、正しい強度でのトレーニングのガイドやトレーニング直後のフィードバックなど、スマートコーチングは使いやすく、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そろえています。

M460には、以下のスマートコーチング機能があります。

- トレーニング効果
- トレーニング負荷と回復(この機能は、Polar Flowウェブサービスで利用可能です)
- フィットネステスト
- 起立試験

- 心拍ゾーン
- スマートカロリー

トレーニング効果

トレーニング効果機能は、トレーニングの効果のより良い理解に役立ちます。この機能を利用するには、心拍センサーが必要です。スポーツゾーンで10分以上トレーニングを行うと、各トレーニング後にパフォーマンスに関するフィードバックのテキストが表示されます。フィードバックは、スポーツゾーンでのトレーニングの時間配分、消費カロリー、およびトレーニング時間に基づいています。「トレーニングファイル」では、より詳細なフィードバックが提供されます。以下の表に、それぞれのトレーニング効果の説明を記載します。

フィードバック	効果
マキシマム(限界)トレーニング+	ハードなセッションでした! スプリント速度と運動効率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	ハードなセッションでした! スプリント速度と運動効率改善に必要な筋組織の神経伝達が向上しました。
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! 速度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+	すば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、速度およ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	すばらしいペースです! 有酸素運動能力、速度およ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。
安定した状態のトレーニング+	すばらしい! 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。
安定状態のトレーニング	すばらしい! 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	すばらしい! 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	すばらしい! 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	すばらしい! この長時間セッションは、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	すばらしい! 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	すばらしい! 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。

フィードバック	効果
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。

トレーニング負荷と回復

Polar Flowウェブサービスの「ダイアリー」のトレーニング負荷機能では、トレーニングセッションがどの程度の負荷だったか、また完全に回復するまでにかかる時間を確認できます。次のセッションを開始するにあたり十分に回復しているかが分かり、休息とトレーニングのバランスを把握できます。Polar Flowウェブサービスにより、合計負荷の管理やトレーニングの最適化、さらにパフォーマンスの進捗のモニタリングが可能です。

トレーニング負荷は、トレーニング中の心拍数やトレーニング時間だけでなく、性別や年齢、身長や体重といった個人的な要因など、トレーニング負荷と回復時間に影響する様々な要因を考慮します。トレーニング負荷と回復状態を継続的に記録・把握することで、オーバートレーニングやトレーニング不足を避け、一日および一週間の目標に合わせてトレーニング強度や時間を調整することができます。

トレーニング負荷機能は、合計負荷の管理、トレーニングの最適化、パフォーマンスの進捗のモニタリングに役立ちます。異なる種類のトレーニングセッションを相互に比較でき、休息とトレーニングの最適なバランスを把握することに役立ちます。

フィットネステスト

Polarフィットネステストは、安静時の有酸素運動(心血管)能力を短時間で測定する、容易で安全な方法です。その結果であるPolar OwnIndexは、一般的に有酸素運動能力の評価に用いられる最大酸素摂取量(VO_{2max})に相当します。長期的なトレーニング状況、心拍数、安静時の心拍変動、性別、年齢、身長、体重のすべてがOwnIndexに影響します。Polarフィットネステストは、健康な成人を対象に開発されています。

有酸素運動能力は、身体に酸素を運ぶ心血管系が、どの程度良好に機能しているかに関連しています。有酸素運動能力の高さは、心臓が健康で効率的であることを意味します。有酸素運動能力が高いと、多くの健康上の利点があります。たとえば、高血圧を改善し、心血管疾患および心臓発作のリスクを低減します。有酸素運動能力を高めるには、OwnIndexにはつきりと変化が見られるまで、通常のトレーニングを平均6週間程続ける必要があります。日頃あまり運動習慣がない人ほど、すぐに改善を確認できます。有酸素運動能力が向上すればするほど、あなたのOwnIndexにおける改善度は小さくなります。

また有酸素運動能力は、大きな筋肉群を使用するタイプのトレーニングにより、最も改善されます。これには、ランニング、サイクリング、ウォーキング、ボート漕ぎ、水泳、スケート、クロスカントリースキーなどが含まれます。進捗をモニタリングするには、まず最初の2週間で数回、OwnIndexを測定して基準値を確認し、その後は月に1回程度テストを行います。

テスト結果を確かめて信頼のおけるものにするには、以下の基本的な条件を守ってください。

- テストは、静かな場所であれば、自宅、オフィス、スポーツクラブ等どこでも実施できます。気が散るような音(テレビ、ラジオや電話など)を避け、人と話すのもやめましょう。
- 常に同じ環境と時間帯で、テストを実施します。
- テスト実施前2~3時間は、重い食事の摂取、また喫煙を避けてください。
- テスト前日および当日は、激しい運動や、アルコールや興奮性のある薬物の摂取を避けてください。
- 穏やかでリラックスした状態になります。テストを開始する前に1~3分間横になり、リラックスしてください。

テスト前

心拍センサーを装着します。詳細については、「[心拍センサーの装着](#)」でご確認ください。

テストを開始する前、トレーニング状況を含むあなた身体的設定が正確であることを、設定 > 個人設定へ移動して確認します。

テストの実施

フィットネステストを実行するには、テスト > フィットネステスト > リラックスしてテストを開始に進みます。

- 「心拍信号検索中」と表示されます。心拍信号が見つかり、心拍グラフと現在の心拍数および「横になりリラックス」とディスプレイに表示されます。身体の動きを最小限にし、会話を止め、リラックスします。
- 左下ボタンを押すと、どの段階でもテストを中断できます。「テストキャンセル済」と表示されます。

M460が心拍信号を受信できない場合は、「テスト失敗」と表示されます。その場合は、心拍センサーのストラップがぴったりとフィットしていて、電極が湿っていることを確認してください。

テスト結果

テスト終了後、2回ビーブ音がしてから、フィットネステスト結果と推定される VO_{2max} が表示されます。

「 VO_{2max} を個人設定上に更新しますか?」と表示されます。

- 「はい」を選択し、その値をあなたの個人設定に保存します。
- 最近、 VO_{2max} 値を測定しており、その結果から1フィットネスレベル以上の誤差がある場合のみ、「いいえ」を選択します。

あなたの最新テスト結果は、テスト > フィットネステスト > 最新の結果で、表示できます。ここでは、直近のテスト結果のみが表示されます。

それまでのフィットネステストの結果を視覚的に分析するには、Polar Flowウェブサービスを開き、ダイアリーからテストを選択し、詳細を確認してください。

フィットネスレベルの評価

男性

年齢/年	とても低い	低い	普通	良い	高い	非常に高い	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
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

年齢/年	とても低い	低い	普通	良い	高い	非常に高い	最高
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	良い	高い	非常に高い	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_{2max} 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。

VO_{2MAX}

細胞組織への酸素供給能は、心肺機能によるものであるため、最大酸素摂取量(VO_{2max})と心肺機能の健康度には明確な相関性があります。 VO_{2max} (最大酸素摂取量、最大有酸素パワー)は、最大限の運動の際、身体が利用できる酸素の最大量です。これは心臓が筋肉に対して血液を供給できる最大能力に直接関係しています。 VO_{2max} は、フィットネステストにより測定または推測できます(例：最大運動テスト、最大下運動テスト、Polarフィットネステストなど)。 VO_{2max} は、心肺機能の有効な指標であり、ランニング、サイクリング、クロスカントリースキー、水泳などの耐久性スポーツにおけるパフォーマンス能力のよい予測ファクターです。

VO_{2max} は、1分当たりのミリリットル($ml/min = ml \cdot min^{-1}$)、または体重1キロ単位($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$)のいずれかで表されます。

起立試験

起立試験は、トレーニングと回復のバランスをモニタリングするために一般的に使用されるツールです。これは、トレーニングによる自律神経系の機能における変化を基にしています。起立試験の結果は、心的ストレス、睡眠、潜在的な疾患、環境の変化(温度、気圧)、その他の外的な要因の影響を受けます。長期的に比較することでトレーニングを最適化し、オーバートレーニングを回避できます。

起立試験は、心拍数と心拍変動の測定を基にしています。心拍数と心拍変動の変化は、心血管系の自律神経調整における変化を反映します。テストでは、HRrest(安静時の心拍数)、HRstand(起立時の心拍数)、HRpeak(最高心拍)を

測定します。起立試験で測定される心拍数と心拍変動は、疲労やオーバートレーニングなどによる自律神経系への影響を知る良い指標になります。しかしながら、疲労やオーバートレーニングの心拍への影響には個人差があるため、長期間での比較が必要です。

テスト前

初めてこのテストを実施する際は、あなた個人の基準値を判定するため、基準値テストを2週間にわたり6回実施する必要があります。これらの基準値測定は、重いトレーニング週ではなく一般的な基本トレーニング週の2週間で行ってください。また、トレーニング日の後と、回復日の後の両方を含める必要があります。

基準値が測定された後も、継続的に週に2～3回テストを行ってください。毎週、激しいトレーニングの翌日と回復日の翌日（または激しいトレーニングを数日行った後）にテストします。オプションの3番目のテストは、通常のトレーニング日の後に実施できます。このテスト結果は、トレーニングをしていない時期、または不規則なトレーニング期間においては、信頼性の高いデータにはなりません。14日間以上トレーニングを中断する場合は、平均値を一旦リセットし、基準値テストを再度実施することを検討してください。

このテストで信頼性の高い結果を得るには、いつも標準化された同じ条件でテストを実施する必要があります。このテストは、朝食前に行うのが理想的です。以下の条件を守ってください。

心拍センサーを装着します。

- 穏やかでリラックスした状態になります。

静かに座るか、またはベッドに横たわります。テストを実施する際は、いつも同じ姿勢で行います。

静かな場所であれば、自宅、オフィス、スポーツクラブ等どこでも実施できます。気が散るような音（テレビ、ラジオや電話など）を避け、人と話すのもやめましょう。

テスト前の2～3時間は、食事や喫煙を避けてください。

- テストは定期的に、同じ時間帯（可能であれば朝、起床後）に実施することが推奨されます。

テストの実施

テスト > 起立試験 > リラックスしてテストを開始と移動し、選択します。「心拍信号検索中」と表示されます。心拍信号が見つかったら「横になりリラックス」とディスプレイに表示されます。

- 心拍グラフがディスプレイ上に表示されます。このテストの最初の3分間は、動かないでください。
- 3分後、M460がビープ音を鳴らし、「立ち上がる」と表示されます。立ち上がり、そのまま3分間待ちます。
- 3分後、再度ビープ音が鳴り、テストが終了します。
- 左下ボタンを押すと、テストを中断できます。「テストキャンセル済」と表示されます。

M460が心拍信号を受信できない場合は、「テスト失敗」と表示されます。その場合は、心拍センサーのストラップがぴったりとフィットしていて、電極が湿っていることを確認してください。

テスト結果

テスト結果として、HRrest(安静時の心拍数)、HRstand(起立時の心拍数)、HRpeak(最高心拍)の値と、以前の結果の平均が比較できます。

最新のテスト結果は、**テスト > 起立試験 > 最新の結果**で、表示できます。ここでは、直近のテスト結果のみが表示されません。

Polar Flowウェブサービス上では、長期的なテスト結果を確認できます。それまでの起立試験の結果を視覚的に分析するには、Polar Flowウェブサービスを開き、ダイアリーからテストを選択して詳細を確認してください。

心拍ゾーン

Polar心拍ゾーンは、心拍トレーニングをさらに効果的にします。トレーニングは、最大心拍数に対する割合(%)を基にした5つの心拍ゾーンに分けられます。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。

ターゲットゾーン	強度HR _{max} の%*	例:心拍ゾーン**	トレーニング時間の例	トレーニング効果
最大 	90-100%	171~190bpm	5分未満	効果: 呼吸および筋肉への最大またはそれに準ずる負荷 体感例: 心肺や筋肉への重い疲労感 対象: 経験を積んだ、鍛えられたアスリート。通常、短いイベントのための最終調整など、短期間に限定。
ハード 	80-90%	152~172bpm	2~10分間	効果: 早い速度での持久力を維持する力を向上。 体感例: 激しい呼吸と筋肉への疲労感。 対象: 経験を積んだアスリートの通年トレーニング。短いトレーニングから長いトレーニングまで。競技のプレシーズン中で、より重要度を増す。
中 	70-80%	133~152bpm	10~40分間	効果: 一般的なトレーニングペースの強化。中強度の運動をより容易にし、運動効率を改善する。 体感例: コントロールされた一定の速い呼吸。 対象: イベント向け、またはパフォーマンスを向上させたいアスリート向け。

ターゲットゾーン	強度HR _{max} の%*	例: 心拍ゾーン**	トレーニング時間の例	トレーニング効果
軽 	60-70%	114~133bpm	40~80分間	効果: 基礎的な身体能力を向上させ、回復を促進、新陳代謝を増進させる。 体感例: 軽めで心地よい運動。軽度の筋肉および心血管への負荷。 対象: ベーストレーニング期間の長時間トレーニングセッション向け。競技シーズンの回復運動向け。
低 	50-60%	104~114bpm	20~40分間	効果: ウォームアップやクールダウン、回復を助ける。 体感例: 非常に容易、軽い負担。 対象: トレーニングシーズンを通して、回復およびクールダウン向け。

* HR_{max} = 最大心拍数(220-年齢)

** 最大心拍数190 bpm(220-30)の成人(30歳)の心拍ゾーン

心拍ゾーン1でのトレーニングは、非常に低い強度です。トレーニングの原則は、トレーニング中だけでなくトレーニング後の回復時にもパフォーマンスを向上させることです。非常に低い強度のトレーニングにより回復プロセスを促進します。

心拍ゾーン2でのトレーニングは、持久カトレーニングであり、あらゆるトレーニングプログラムに不可欠な部分です。このゾーンでのトレーニングは軽めで、有酸素運動能力を向上させます。また長時間トレーニングを続けられるゾーンのため、エネルギー消費を増加させます。成果を出すには、継続が必要です。

心拍ゾーン3では、有酸素運動能力が向上します。トレーニング強度は、スポーツゾーン1、2よりも高くなりますが、有酸素運動が主になります。スポーツゾーン3のトレーニングには、インターバルトレーニングのリカバリーの後などがあります。このゾーンにおけるトレーニングは、心臓および骨格筋への血液循環の改善に特に効果があります。

潜在能力を最大限に発揮して競争したいなら、心拍ゾーン4および5でのトレーニングが必要です。このゾーンでの無酸素運動を、最大10分間のインターバルトレーニングで行います。インターバルが短ければ短いほど強度を高めます。インターバル間に十分に回復することが重要です。ゾーン4および5でのトレーニングパターンは、最大パフォーマンスを向上させるためのものです。

Polarの目標心拍ゾーンは、医療機関等で測定されるHR_{max}値や、フィールドテストを実施し測定した値を基に、カスタマイズできます。目標心拍ゾーンを利用しトレーニングする場合は、全ゾーンを活用するようにします。中間ゾーンは良いターゲットですが、いつも同じレベルを維持する必要はありません。心拍は徐々にトレーニング強度に適応します。例えば、目標心拍ゾーン1から3に移行する場合、循環系および心拍数は3~5分程で変化します。

トレーニング強度による心拍の変化は、運動能力や回復レベル、環境など様々な要因の影響を受けます。疲労感に注意し、適宜トレーニングプログラムを調整することが重要です。


スマートカロリー

市販されてい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、より正確な消費カロリーを計算します。エネルギー消費の計算は、以下の項目を基にしています。

- 体重、身長、年齢、性別
- 個人の最大心拍数(HR_{max})
- トレーニング中の心拍数
- 個人の最大酸素摂取量($VO2_{max}$)
- 高度

スマート通知 (iOS)

スマート通知機能により、電話の着信、メッセージ、アプリからの通知に関するアラートをM460上で表示できます。携帯電話の画面に表示されるものと同じ通知をM460で取得できます。スマート通知機能はiOSとAndroidの両方で利用可能です。起立試験、フィットネステスト、インターバルタイマーを使用するトレーニングセッションではスマート通知はブロックされます。

 スマート通知機能がオンの場合、M460と携帯電話の電池は、Bluetoothが継続的にオンであるため、早く消耗することに注意してください。

設定

アラートや通知を受け取るには、M460がFlowアプリとペアリングされており、M460と携帯電話で正しく設定されている必要があります。

M460のファームウェアをアップデートした後、スマート通知の設定を表示するには、再度Flowアプリとペアリングする必要があります。再度ペアリングが行われないと、設定は表示されません。

通知は、デフォルトではオフに設定されています。M460またはPolar Flowアプリでオン/オフに設定できます。

M460

メニュー > 設定 > 基本設定 > スマート通知でスマート通知を設定します。

- 通知を受け取り、ディスプレイに通知の内容を表示するには、「オン」を選択します。
- ディスプレイに通知の内容を表示しない場合は、「オン(プレビューなし)」を選択します。通知を受け取ったことのみが通知されます。
- M460で通知を受け取りたくない場合は「オフ」を選択します。

電話

携帯電話の通知設定で、M460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。

使用


アラートを受け取ると、M460は音で通知します。着信を受け取ると、応答、消音、または拒否を選択します(iOS 8のみ)。消音にすると、M460は消音になりますが、携帯電話には適用されません。電話の着信中に通知を受け取ると、表示されません。

通知を消す

通知は手動で、または一定の時間が経つと(タイムアウト)消すことができます。手動で通知を消すと、携帯電話の画面からも消えます。一定の時間が経つ(タイムアウト)と消えるように設定した場合、M460からは消えますが、携帯電話の画面からは消えません。

ディスプレイから通知を消すには:


- 手動: 左下ボタンを押します
- タイムアウト: 手動で消さない場合、30秒後に通知は消えます

 M460でStrava Live Segmentビューが有効になっている場合はスマート通知はブロックされます。長いセグメントなど、スマート通知を受け取りたい場合、トレーニングビューを変更してこれを有効にすることができます。

スマート通知 (ANDROID)

スマート通知機能により、電話の着信、メッセージ、アプリからの通知に関するアラートをM460上で表示できます。携帯電話の画面に表示されるものと同じ通知をM460で取得できます。起立試験、フィットネステスト、インターバルタイマーを使用するトレーニングセッションではスマート通知はブロックされます。

- Android バージョン5.0以降が携帯電話にインストールされていることを確認してください。
- 最新のファームウェアがM460にインストールされていることを確認してください。
- スマート通知機能を使用するには、Android用Polar Flowモバイルアプリがインストールされており、M460がアプリとペアリングされている必要があります。スマート通知機能を有効にするには、携帯電話でPolar Flowアプリを起動している必要があります。
- スマート通知機能がオンの場合、M460と携帯電話の電池は、Bluetoothが継続的にオンであるため、早く消耗することに注意してください。

 Samsung Galaxy S5、Samsung Galaxy S6、Nexus 5、LG G4、Sony Xperia Z3といった一般に広く使用されている携帯電話で作動することを確認しています。Android 5.0をサポートする他のモデルとは機能性に違いがある場合があります。

設定

アラートや通知を受け取るには、M460がFlowアプリとペアリングされており、M460と携帯電話で正しく設定されている必要があります。

M460のファームウェアをアップデートした後、スマート通知の設定を表示するには、再度Flowアプリとペアリングする必要があります。再度ペアリングが行われないと、設定は表示されません。

通知は、デフォルトではオフに設定されています。M460またはPolar Flowアプリでオン/オフに設定できます。

M460

以下の手順でM460上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。


M460でメニュー > 設定 > 基本設定 > スマート通知に進みます。

- 通知を受け取り、ディスプレイに通知の内容を表示するには、「オン」を選択します。
- ディスプレイに通知の内容を表示しない場合は、「オン(プレビューなし)」を選択します。通知を受け取ったことのみが通知されます。
- M460で通知を受け取りたくない場合は「オフ」を選択します。

FLOWアプリ

以下の手順でPolar Flow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. 「スマート通知」で、「オン」、「オン(プレビューなし)」、または「オフ」を選択します。
4. M460の左下ボタンを長押しして、M460をモバイルアプリと同期します。
5. 「スマート通知オン」または「スマート通知オフ」がM460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、M460をモバイルアプリと同期するようにしてください。

電話

携帯電話からの通知をM460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。通知はデフォルトで有効になっていますが、有効または無効の確認は、モバイルアプリの設定、またはAndroidフォン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。

使用

アラートを受け取ると、M460は音で通知します。予定やメッセージは1度通知されます。電話の着信があると、Polar M460で左下ボタンを押す、または電話に回答するまで着信が30秒間通知されます。

発信者名が携帯電話のアドレス帳に登録されており、名前が基本的なラテン文字、また、次の言語の特殊文字を含む場合、画面に表示されます: フランス語、フィンランド語、スウェーデン語、ドイツ語、ノルウェー語、スペイン語。

通知を消す


通知は手動で、または一定の時間が経つと(タイムアウト)消すことができます。手動で通知を消すと、携帯電話の画面からも消えます。一定の時間が経つ(タイムアウト)と消えるように設定した場合、M460からは消えますが、携帯電話の画面からは消えません。

ディスプレイから通知を消すには:

- 手動: 左下ボタンを押します
- タイムアウト: 手動で消さない場合、30秒後に通知は消えます

アプリをブロック

Polar Flowアプリで特定のアプリからの通知をブロックできます。アプリからM460に最初の通知を受け取ると、アプリは、**設定>通知>アプリをブロック**にリスト表示され、必要に応じてブロックできます。

 M460でStrava Live Segmentビューが有効になっている場合はスマート通知はブロックされます。長いセグメントなど、スマート通知を受け取りたい場合、トレーニングビューを変更してこれを有効にすることができます。

速度とパワーのゾーン

速度やパワーのゾーンで、トレーニングセッション中の速度やパワーが簡単にモニタリングでき、目標とするトレーニング効果が得られるよう速度やパワーを調節できます。最適な効果が得られるよう、セッション中にトレーニング効率をガイドし、異なる強度のトレーニングの組み合わせを可能にします。

設定


速度やパワーのゾーン設定は、Polar Flowウェブサービスから調節できます。これらは、使用可能なスポーツプロファイルにおいてオンまたはオフにできます。5つのゾーンがあり、ゾーンリミットは手動で調節できます。また、デフォルトのゾーンを使用することもできます。ゾーンはスポーツ別に設定でき、各スポーツに合うようゾーンを調節できます。ゾーンは、ランニングスポーツ(ランニングを含むチームスポーツなど)、サイクリングスポーツ、また、ローイングやカヌーイングに用意されています。

デフォルト

デフォルトを選択した場合は、ゾーンリミットを変更できません。デフォルトのゾーンは比較的高いフィットネスレベルでトレーニングする方向けに最適化されています。

フリー

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。もしご自分の実際の閾値をテストで測定し、無酸素性作業閾値や有酸素性作業閾値、または乳酸性閾値の上限・下限といった値が分かれば、それに合わせた速度またはペースのゾーンでのトレーニングが可能です。無酸素性作業閾値を、速度およびペースのゾーン5の最小値に設定することをお勧めします。また、有酸素性作業閾値を使用する場合、ゾーン3の最小値に設定します。

 スピードゾーンに基づいて、トレーニング目標を作成できます。Flow Syncを使用して目標を同期させると、トレーニング中にトレーニングデバイスからガイダンスが届きます。

トレーニング中

トレーニング中に、今のゾーンと各ゾーンで費やした時間を確認できます。

トレーニング後

M460のトレーニングサマリーで、速度やパワーの各ゾーンで費やした時間の概要が確認できます。同期後に、速度・パワーのゾーンの詳細情報がFlowウェブサービスで視覚的に確認できます。

スポーツプロフィール

お気に入りのスポーツを登録し、各スポーツに特有の設定が保存できます。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表示項目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、あなたのトレーニングニーズに合わせて自由に設定できます。

詳細については、「[スポーツプロフィールの設定](#)」および「[Flowウェブサービスのスポーツプロフィール](#)」をご確認ください。



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ィールでBluetooth通信がデフォルトで有効になっているか [Polarスポーツプロフィールリスト](#) で確認できます。 [スポーツプロフィール設定](#) でBluetooth通信を有効または無効にすることができます。

M460でSTRAVA LIVE SEGMENTS®を有効にするには？

Strava Segment(Stravaセグメント) は、アスリートがサイクリングまたはランニングにおいて時間を比較できる、ロードまたはトレイルの事前に設定されたセクションです。セグメントは[Strava.com](#)で設定され、Stravaユーザーが作成できるものです。セグメントを使用して自身のタイムを比較したり、そのセグメントを完了した他のStravaユーザーのタイムと比較したりすることができます。各セグメントは、そのセグメントにおいて最高記録を達成した人をキング/クイーン・オブ・ザ・マウンテン(KOM/QOM)として公表されます。

Stravaプレミアムアカウントを使用している場合、Polar M460でStrava Live Segments®機能を有効にできます。Strava Live Segmentsを有効にすると、お気に入りのStravaセグメントに近づくたびにM460でアラートを受け取ります。M460でセグメントの自己記録(PR)を上回っているか下回っているかを示すリアルタイムのパフォーマンスデータを取得できます。セグメントが完了すると、結果が計算され、すぐにM460で確認できますが、最終結果は[Strava.com](#)で確認する必要があります。

M460でStrava Live Segmentビューが有効になっている場合はスマート通知はブロックされます。長いセグメントなど、スマート通知を受け取りたい場合、トレーニングビューを変更してこれを有効にすることができます。

以下の手順でPolar M460でStrava Live Segmentsを有効にできます：

1. Polar FlowウェブサービスまたはPolar FlowアプリでStravaとPolar Flowアカウントを接続します。

Polar Flowウェブサービス: **設定 > アカウント > Strava > 接続**

Polar Flowアプリ: **基本設定 > 接続 > Strava** (ボタンをスワイプして接続)

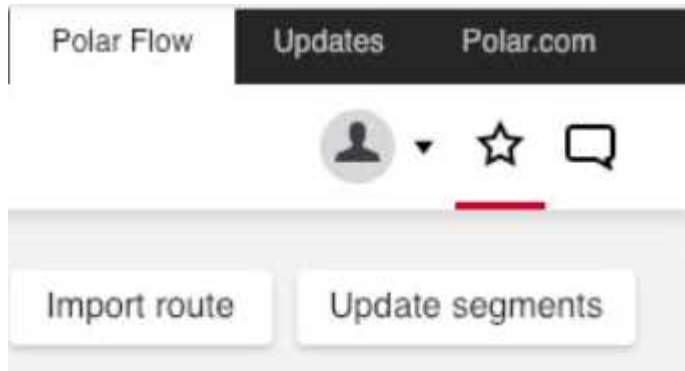
2. Strava.comでPolar Flow/M460にエクスポートするセグメントを選択

Strava.com: セグメント名の隣にある星のアイコンを押します。

Star	Category	Name	Location
★	1	Muro di Sormano Climb	Sormano, Lombardy, Italy
☆	2	Muro Di Sormano	

i 1つまたは2つのStrava Live Segmentを素早くM460に転送する場合はステップ3をスキップできます。Strava.comでセグメントを選択し、M460を同期するだけです。

3. Polar Flowウェブサービスの「お気に入り」ページで「セグメントの更新」ボタンをクリックし、Strava Live SegmentをPolar Flowにインポートします。M460では最大20個のお気に入り登録できます。Polar Flowウェブサービス内に20を超える「お気に入り」を保存した場合、そのリストの最初の20個がM460に同期されます。「お気に入り」内の順序は、ドラッグ&ドロップで変更できます。



4. M460を同期します。Strava.comからインポートしたStrava Live Segmentを含む最初の20個のお気に入りのM460に転送されます。



Stravaセグメントに関する詳細情報は、[Stravaサポート](#) でご利用いただけます。

Strava live segmentsはStrava, Inc.の商標です。

M460のTRAININGPEAKS®との互換性

TrainingPeaks®は持久カトレーニング用コーチング・分析プラットフォームです。コーチやアスリート向けのウェブサービス、デスクトップソフトウェア、モバイルアプリを提供します。TrainingPeaksは、以下の高度なサイクリング向けパワーメトリクスを提供します: Normalized Power®(標準パワー)(NP®)、Intensity Factor®(強度係数)(IF®)、Training Stress Score®(トレーニングストレススコア)(TSS®)。

- Normalized Power(標準パワー)(NP)は、トレーニング強度を評価します。これは、トレーニングセッションにおける身体的負荷を測定するのに役立ちます。

- **Intensity Factor(強度係数)(IF)** は、標準のパワーとあなたのしきい値パワーの比率を示したものです。IFは、しきい値パワーにおける変更や差異を考慮しながら、ライダー間でトレーニングセッションまたはレースの比例的な強度を比較する、効果的で簡単な方法です。
- **Training Stress Score(トレーニングストレススコア)(TSS)** はパワーデータに基づいて全体的なトレーニング負荷を表したものです。Polarトレーニング負荷とTraining Stress Score(トレーニングストレススコア)は比較できないことに注意してください。これらは異なるアプローチを採用しています。



トレーニング中にM460で、トレーニング後にTrainingPeaksサービスでこれらのパワーメトリクスを確認するには、以下の手順を実行します:

1. M460をパワーセンサーとペアリングします。
2. Polar FlowとTrainingPeaksのアカウントを接続します。
3. [Polar Flowスポーツプロファイルの設定](#) でTrainingPeaksメトリクスの新しいトレーニングビューをM460に追加します。
4. M460を同期します。

Polar FlowウェブサービスまたはPolar FlowアプリでTrainingPeaksとPolar Flowアカウントを接続します:

- Polar Flowウェブサービス: **設定 > アカウント > TrainingPeaks > 接続**
- Polar Flowアプリ: **基本設定 > 接続 > TrainingPeaks** (ボタンをスワイプして接続)

TrainingPeaksの展開パワー機能の詳細についてはこちら: [TrainingPeaksのブログ](#)。

NORMALIZED POWER®、**INTENSITY FACTOR®**、および**TRAINING STRESS SCORE®**は、TrainingPeaks, LLCの商標で、これらの使用は許可されています。詳細についてはこちら: <http://www.trainingpeaks.com>。

POLAR FLOW

POLAR FLOWウェブサービス

Polar Flowウェブサービスでは、データを分析しパフォーマンスへの理解を深め、トレーニングを計画したりできます。あなたのトレーニングのニーズに合わせてスポーツの追加や設定、トレーニングビューを調整し、M460をカスタマイズできます。進捗を視覚的に分析し確認、トレーニング目標を作成、お気に入り追加することができます。

Polar Flowウェブサービスには以下の機能があります：

- 視覚的なグラフとルートビューを使ったトレーニングの詳細の分析
- ラップ毎の心拍や、速度と心拍の関係など、異なるデータ間の比較
- 累計のトレーニングの負荷が回復状態にどのように影響しているかの確認
- 長期的な進捗を、最も重要な傾向と詳細なデータから把握
- スポーツごとの週または月別のレポートで、進捗状況を把握
- フォロワーとハイライトをシェア
- 自分または他のユーザーのセッションの追体験

Polar Flowウェブサービスの使用を開始するには、flow.polar.com/startにアクセスし、まだアカウントをお持ちでなければ、Polarアカウントを作成してください。M460とPolar Flowウェブサービス間でデータを同期するには、同サイトからFlowSyncソフトウェアをダウンロードし、インストールします。

フィード

「フィード」では、最近のあなたの活動や、あなたのお友達の活動とコメントが確認できます。

探す

「探す」では、マップで検索し、新たなルートや他の人のセッションを発見できます。ルートをお気に入りに追加できますが、M460には同期されません。他のユーザーが公開したトレーニングセッションを見たり、自分や他の人のルートを追体験して、ハイライトを共有できます。

ダイアリー

「ダイアリー」では、計画したトレーニングセッションや、過去の結果が確認できます。日、週または月ごとのトレーニングプラン、個々のトレーニングセッションの内容、テスト結果やウィークリーサマリーなどが確認できます。

進捗


「進捗」では、トレーニング成果をレポートで確認できます。レポートは、長期間でのトレーニングの進捗を把握するのに便利なツールです。スポーツを選択して週、月、年間のレポートを作成できます。「カスタムの期間」では、期間とスポーツの両方を選択できます。ドロップダウンリストから期間とスポーツを選択し、歯車アイコンをクリックしてグラフで表示したい項目を選択します。

Polar Flowウェブサービスのご利用についてのサポートおよび詳細は、http://www.polar.com/ja/support/polar_flow_web_serviceをご確認ください。

トレーニング目標

Polar Flowウェブサービスで詳細なトレーニング目標を作成し、それをFlowSyncソフトウェアまたはPolar Flowアプリを経由して、M460iに同期します。トレーニング中、手元のデバイス上でガイダンスが簡単に確認できます。


- **クイックターゲット**: 目標を1つ設定します。継続時間、距離またはカロリー目標を選択します。
- **フェーズ目標**: トレーニングを複数のフェーズに分割し、それぞれに目標タイムや距離、運動強度を設定できます。例えば、インターバルトレーニングセッションを作成し、適切なウォームアップやクールダウンを追加します。
- **お気に入り**: 目標を作成し、「お気に入り」に追加すると、簡単に繰り返し使用できます。

 作成したトレーニング目標は、Polar FlowウェブサービスからFlowSyncまたはPolar Flowアプリを経由で、M460iに同期する必要があります。M460iに同期されるまで、トレーニング目標はPolar Flowウェブサービスの「ダイアリー」、または「お気に入り」リストでのみ表示されます。


トレーニング目標を作成

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. 「トレーニング目標を追加」のページから、「クイック」、「フェーズ目標」、または「お気に入り」を選択します。(「レースペース目標」はPolar M460では利用できません)

クイックターゲット

1. 「クイック」を選択します。
2. **スポーツ**を選択し、**目標名**(必須)、**日付**(オプション)、**時間**(オプション)、トレーニング目標の**メモ**(オプション)を入力します。
3. 次の項目のうち、1つを入力します: 継続時間、距離、または消費カロリー。設定できる項目は1つだけです。
4. 「保存」をクリックすると、目標が**ダイアリー**に追加されます。また**お気に入り**に追加するには、お気に入りのアイコン()をクリックします。

フェーズ目標

1. 「フェーズ目標」を選択します。
2. **スポーツ**を選択し、**目標名**(必須)、**日付**(オプション)、**時間**(オプション)、トレーニング目標の**メモ**(オプション)を入力します。
3. フェーズを目標に追加します。フェーズ毎に、距離またはトレーニング時間のいづれかを選択して設定、次のフェーズ開始方法(手動または自動)と強度を選択します。
4. 「保存」をクリックすると、目標が**ダイアリー**に追加されます。また**お気に入り**に追加するには、お気に入りのアイコン()をクリックします。

お気に入り

目標を作成してお気に入りの追加すると、計画された目標として使用できます。

1. 「お気に入り」を選択します。お気に入りのトレーニング目標が表示されます。
2. 目標作成に使用したいテンプレートをクリックします。
3. **スポーツ**を選択し、**目標名**(必須)、**日付**(オプション)、**時間**(オプション)、トレーニング目標の**メモ**(オプション)を入力します。
4. その目標を編集するか、またはそのまま保存します。

5. 「**変更を更新**」をクリックして、変更を保存します。または「**ダイアリーに追加**」をクリックすると、お気に入りを更新せずに、その目標をあなたの**ダイアリー**に追加します。

トレーニング目標をM460に同期すると、以下の項目が確認できます。

- スケジュール済みのトレーニング目標を**ダイアリー**(今週とその後4週間)上に表示
- **お気に入り**で、保存したトレーニング目標を表示

セッション開始時は、**ダイアリー**または**お気に入り**から目標を確認します。


トレーニング目標のセッション開始についてはこちらをご確認ください: "トレーニングセッションの開始" ページ 25

お気に入り


「**お気に入り**」に、トレーニング目標を保存し管理できます。M460には、最大20個の「お気に入り」が保存できます。Polar Flowウェブサービス内の「お気に入り」の数には、制限はありません。Polar Flowウェブサービス内に20を超える「お気に入り」を保存した場合、そのリストの最初の20個がM460に同期されます。

「お気に入り」内の順序は、ドラッグ&ドロップで変更できます。移動したいアイテムを選択し、移動先にドラッグします。


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. トレーニング目標があなたの「お気に入り」に追加されます。

または

1. **ダイアリー**から既存の目標を選択します。
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. トレーニング目標があなたの「お気に入り」に追加されます。

「お気に入り」の編集

1. あなたの名前の隣の右上にある「お気に入り」アイコン  をクリックします。「お気に入り」のルートとトレーニング目標が全て表示されます。
2. 編集する「お気に入り」を選択します。目標の名前を変更、または目標を編集するにはページ右下で編集を選択します。

「お気に入り」の削除


「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削除のアイコンをクリックします。

POLAR FLOWアプリ

Polar Flowアプリは、セッション直後にトレーニングデータを視覚的に分かりやすく表示します。また、トレーニング目標やテスト結果を簡単に確認できます。また、Polar Flowアプリを経由すると、M460のトレーニングデータをPolar Flow ウェブサービスへ最も簡単に同期できます。

M460にアプリを合わせて使用すると、以下のことが可能です:

- トレーニングの概要を瞬時に確認し、パフォーマンスのあらゆるデータを簡単に分析
 - マップ上のルート表示
 - トレーニング効果
 - トレーニング負荷と回復時間
 - セッションの開始時間と継続時間
 - 速度・ペースおよび距離の平均および最大値
 - 平均および最大心拍数、累計心拍ゾーン
 - 消費カロリーとそれに占める脂肪燃焼率%
 - 高度、上昇、下降の最大値
 - ラップの詳細
- カレンダーのウィークリーサマリーで進捗を確認

 Flowアプリの使用開始前に、FlowウェブサービスからM460を登録する必要があります。登録は、flow.polar.com/start でM460を設定する際に行うことができます。詳細については、「[M460の設定](#)」をご確認ください。

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アプリの使用方法についてのサポートおよび詳細は、www.polar.com/ja/support/polar_flow_appにアクセスしてください。はじめてM460とモバイルデバイス(スマートフォン、タブレット)と一緒に使用するには、まずペアリングする必要があります。詳しくは、「[ペアリング](#)」をご確認ください。

Polar Flowアプリでトレーニングデータを確認するには、セッション後にM460と同期する必要があります。M460とFlowアプリの同期については、「[同期](#)」をご確認ください。

FLOWウェブサービスのスポーツプロファイル

M460には、デフォルトで6個のスポーツプロファイルがあります。またPolar Flowウェブサービスから、新しいスポーツプロファイルを追加したり、既存のプロファイルを編集したりできます。M460には、最大20個のスポーツプロファイルが保存できます。Polar Flowウェブサービス上で保存できるスポーツプロファイルの数には、上限はありません。Polar Flowウェブサービス上で20を超える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M460に同期されます。

スポーツプロファイルの順序は、ドラッグ&ドロップで変更できます。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。

スポーツプロファイルの追加

POLAR FLOWウェブサービスにおいて

1. 画面右上の名前/プロフィール写真の上でクリックします。
2. 「**スポーツプロファイル**」を選択します。
3. 「**スポーツプロファイルの追加**」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、スポーツリストに追加されます。

POLAR FLOWモバイルアプリで:

1. メインメニューに進みます。
2. **スポーツプロファイル**を選択します。
3. 画面右上の**+サイン**をタップします。
4. リストからスポーツを選択します。Androidで「完了」をタップします。スポーツがスポーツプロファイルのリストに追加されま
す。

スポーツプロファイルの編集

POLAR FLOWウェブサービスにおいて

1. 画面右上の名前/プロフィール写真の上でクリックします。
2. 「**スポーツプロファイル**」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。

POLAR FLOWモバイルアプリで:

1. メインメニューに進みます。
2. **スポーツプロファイル**を選択します。
3. スポーツを選択し、「**編集**」または「**設定の変更**」をタップします。
4. 完了したら、「完了」をタップします。設定をPolarデバイスに同期してください。

各スポーツプロファイルの、以下の項目が編集できます。

基本設定

- オートラップ(時間または距離ベースで設定可能)
- トレーニング音
- 速度表示

心拍数

- 心拍数表示(心拍/分(bpm)または最大心拍率(%)を選択。)
- 心拍数を他のデバイスに表示(Bluetooth® Smartワイヤレス技術を使用する他の互換デバイス(例:ジム機器など)に心拍数を表示できます。)
- 心拍ゾーンの設定(心拍ゾーンを利用することで、トレーニング強度の選択およびモニタリングが簡単にできます。デフォルトを選択時は、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。)

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。各スポーツプロファイルに、計8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4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します。7種のカテゴリから、各トレーニングビューに表示したい項目を合計1~4個選択できます。

時間	環境	身体測定値	距離
• 時刻	• 高度	• 心拍数	• 距離


時間	環境	身体測定値	距離
<ul style="list-style-type: none"> 継続時間 ラップタイム オートラップタイム 前回ラップタイム 	<ul style="list-style-type: none"> 上昇 ラップ上昇 オートラップ上昇 下降 ラップ下降 オートラップ下降 傾斜計 気温 	<ul style="list-style-type: none"> 平均心拍数 ラップ平均心拍数 オートラップ平均心拍数 前回ラップ平均心拍数 最大心拍数 ラップ最大心拍数 オートラップ最大心拍数 前回ラップ最大心拍数 カロリー 心拍ゾーンポインター 心拍ゾーン内時間 HRリミット 	<ul style="list-style-type: none"> ラップ距離 オートラップ距離

速度	ケイデンス	パワー	TrainingPeaks
<ul style="list-style-type: none"> 速度・ペース 平均速度・ペース ラップ平均速度・ペース オートラップ平均速度・ペース 前回ラップ平均速度・ペース 最大速度・ペース ラップ最大速度・ペース オートラップ最大速度・ペース 前回ラップ最大速度・ペース 速度・ペースのゾーンポインター 速度・ペースゾーンでの距離 速度・ペースゾーンでの時 	<ul style="list-style-type: none"> ケイデンス 平均ケイデンス ラップ平均ケイデンス オートラップ平均ケイデンス 前回ラップ平均ケイデンス 最大ケイデンス ラップ最大ケイデンス 	<ul style="list-style-type: none"> パワー パワー平均移動 平均パワー ラップ平均パワー オートラップ平均パワー 前回ラップ平均パワー 最大パワー ラップ最大パワー オートラップ最大パワー 前回ラップ最大パワー パワーゾーンポインター 1回転の最大フォース 左右バランス 平均左右バランス ラップ平均左右バランス オートラップ平均左右バランス 	<ul style="list-style-type: none"> NORMALIZED POWER オートラップ INTENSITY FACTOR オートラップ TRAINING STRESS SCORE オートラップ NORMALIZED POWER INTENSITY FACTOR

速度	ケイデンス	パワー	TrainingPeaks
間 <ul style="list-style-type: none"> 速度・ペースのリミット 		<ul style="list-style-type: none"> 前回ラップ平均左右パランス 	<ul style="list-style-type: none"> TRAINING STRESS SCORE NORMALIZED POWER ラップ INTENSITY FACTOR ラップ TRAINING STRESS SCORE ラップ NORMALIZED POWER 前回ラップ INTENSITY FACTOR 前回ラップ TRAINING STRESS SCORE 前回ラップ

 パワー出力は、[スポーツプロファイルの設定](#)のパワー表示の選択により、以下のように表示されます: W(ワット)、W/kg(ワット/キロ)、または%FTP(実効出力しきい値の%)。

スポーツプロファイルの設定を完了したら、「保存」をクリックします。この設定をM460Iに同期するには、FlowSyncで「同期」をクリックします。

 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。

同期

M460のデータは、USBケーブルとFlowSyncソフトウェア経由でPolar Flowウェブサービスへ、またはBluetooth Smart®経由でワイヤレスにPolar Flowアプリへ送信できます。M460とPolar FlowウェブサービスやPolar Flowアプリ間でのデータ同期には、PolarアカウントとFlowSyncソフトウェアが必要です。 flow.polar.com/start から、PC上にFlowSyncソフトウェアをダウンロード、インストールします。またFlowアプリは、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。


M460、Flowウェブサービス、Flowモバイルアプリのどこからでも同期して、データを最新の状態に維持できます。

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 から、ダウンロード、インストールしてから同期します。

1. マイクロUSBのコネクタをM460のUSBポートに接続し、ケーブルの一方の端をPC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ます。
2. FlowSyncウィンドウがコンピュータ上で開き、同期が開始します。
3. 同期が完了すると、「完了」と表示されます。

M460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。

 M460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M460にも同期されます。

Flowウェブサービスのご利用に関するサポートおよび詳細については、 support.polar.com/ja/support/polar_flow_web_service にアクセスしてください。

FlowSyncソフトウェアのご利用に関するサポートおよび詳細については、 support.polar.com/ja/content/flowsync にアクセスしてください。

POLAR FLOWアプリとの同期

同期する前に以下をご確認ください：


- 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。
- Polar FlowウェブサービスでM460を登録済みで、1回以上FlowSync経由でデータを同期していること。
- 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。
- モバイルデバイスとM460がペアリング済みであること。詳細については、こちらをご参照ください： "M460とセンサーのペアリング" ページ 12

データを同期する2つの方法：

1. Polar Flowアプリにサインインし、M460の左下ボタンを長押しします。
2. 「デバイスに接続中」と表示され、続いて「アプリへ接続中」と表示されます。
3. 完了すると、「同期完了」と表示されます。

または

1. Polar Flowアプリにサインインし、設定 > 基本設定 > ペアリングと同期 > データの同期に進み、M460のスタートボタンを押します。
2. 「デバイスに接続中」と表示され、続いて「アプリへ接続中」と表示されます。
3. 完了すると、「同期完了」と表示されます。

 M460をPolar Flowアプリに同期すると、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同期されます。

Polar Flowアプリのご使用についてのサポートおよび詳細は、support.polar.com/ja/support/polar_flow_appをご参照ください。

重要情報


M460のお手入れ

一般的な電化製品と同様に、Polar M460も丁寧にお取り扱いください。以下の手順を、デバイスを長く良好の状態に保ち、充電または同期を問題なく行い、また保証を受けるためにご確認ください。

M460

トレーニングデバイスは、清潔な状態に保ってください。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。トレーニングデバイスを水中に沈めないでください。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。

トレーニングデバイスのUSBポートを使用した後は毎回、バックケースやシーリング面に髪の毛、ほこりや他の汚れがないことを確認してください。汚れは優しく拭き取ってください。尖った工具や器具を使用しないでください。製品を傷つける恐れがあります。

 入浴または水泳には使用できません。水滴および雨滴から保護されています。トレーニングデバイスを水中に沈めないでください。また、トレーニングデバイスを激しい雨の中で使用すると、GPS受信に影響することがあります。

デバイスを寒暖の極端な場所(-10 °C/14 °F以下、または50 °C/120 °F以上)に置いたり、直射日光にさらさないでください。

心拍センサー

コネクタ: 使用後は必ずストラップからコネクタを外し、コネクタを柔らかいタオルで乾かします。必要に応じて、コネクタを低刺激石鹼と水で洗浄します。アルコールや研磨剤(スチールウールや洗浄用の化学薬品など)は絶対に使用しないでください。

ストラップ: 使用後、ストラップを流水ですすいでから乾かしてください。必要に応じて、ストラップを低刺激石鹼と水で優しく洗浄します。ストラップに残留物が残る可能性があるため、保湿石鹼や柔軟剤は使用しないでください。ストラップを長時間水に浸けたり、アイロン、ドライクリーニングや漂白剤を使用したりしないでください。ストラップを強く引き伸ばしたり、電極部分を折り曲げないでください。

 ストラップの洗濯ラベルをご確認ください。

保管

M460: 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(プラスチックバックまたはスポーツバック)や濡れたタオルのように通電性の高いものと一緒にしないでください。車に放置したりバイクに取り付けたままにするなど、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をお勧めします。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をお勧めします。これにより電池寿命が長くなります。

心拍センサー: 電池寿命を最大化するために、心拍センサーのストラップとコネクタは外して、乾いた状態で保管してください。涼しく乾燥した場所で保管してください。心拍センサーのスナップ部分の錆び防止のため、スポーツバッグのような通気性の悪い素材の中に濡れた状態で保管しないでください。長期間、直射日光にさらさないでください。

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。Polar認定外のサービスを受けられた結果、製品が破損した場合は、保証対象外になります。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/jaおよび各国のウェブサイトにアクセスしてください。


Polarアカウントのユーザー名は、お客様のEメールアドレスとなります。Polar製品の登録、Polar FlowウェブサービスとFlow App、Polarディスカッションフォーラムやニュースレター登録には、同じユーザー名とパスワードをお使いいただけます。

電池

Polar M460Iには、充電可能な電池が内蔵されています。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。充電回数は、使用および動作状況によっても変化します。

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。

お客様が製品を廃棄される際は、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してください。本製品を普通ごみとして廃棄しないでください。

Polar H10 N心拍センサーの電池は、ユーザーご自身による交換が可能です。電池をご自身で交換される場合は、必ず「[心拍センサーの電池交換](#)」に記載されている手順にしたがってください。

電池は子供の手の届かない場所に保管してください。飲み込んでしまった場合は、すぐに医師に相談してください。電池は、現地の規則に従って、適切に廃棄する必要があります。

心拍センサーの電池交換

心拍センサーの電池ををご自身で交換される場合は、必ず以下の手順に従ってください。

電池を交換する際、シーリングを破損しないようにご注意ください。シーリングが破損した場合は、必ず新しいものに交換してください。シーリング付きのバッテリーキットは、Polar正規販売店や認定Polarサービスセンターでご購入いただけます。アメリカ、カナダでは、Polarサービスセンターでシーリングが購入できます。またアメリカでは、シーリング/バッテリーキットをwww.polar.com/us-enからも購入可能です。

新しい満充電の電池を取り扱う際に、ピンセットのような金属あるいは通電性のある工具で両極に触れないよう注意してください。これにより電池がショートして、消耗が早まる可能性があります。一般的に、ショートで電池が損傷することはありませんが、電池容量や寿命に悪影響を与える場合があります。

1. 小さな平らな道具を使用して、電池カバーを開けます。
2. 電池カバーから古い電池を取り出します。
3. マイナス(－)側を外側にし、カバー内に新しい電池(CR2025)を入れます。
4. 電池カバーの出っ張りをコネクタのスロットに合わせて、電池カバーを元の位置に押しながら入れます。しっかりと入るとカチッという音がします。



! 間違った電池の種類を使用すると、爆発の危険性があるので、十分にごご注意ください。

注意

Polar M460トレーニングデバイスは、パフォーマンスの指標を表示します。このトレーニングデバイスは、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測定。また、心拍数、スピード、距離を測定します。ケイデンスセンサーと共に使用するとサイクリングケイデンスを測定し、パワーセンサと共に使用するとパワー出力を測定します。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使用することはできません。

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気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お問い合わせ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 - 電池はお子様の手が届かない所に保管してください

Polar心拍センサー(例: H10 N、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、早くて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の手が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と閉まらない場合は製品の使用を中止し、お子様の手が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

M460

電池タイプ:	充電式電池(385 mAh、4.35 V)
動作時間:	バッテリー持続時間: 心拍計とGPSを使用したトレーニングで最大16時間
動作温度:	-10 °C ~ +50 °C / 14 °F ~ 122 °F この温度範囲外(特に高温の場合)の環境でM460を使用または保管すると、電池容量に影響を及ぼすおそれがあります。
トレーニングデバイスの素材:	ポリカーボネート+ガラス繊維(PC+GF)、アクリロニトリル・ブタジエン・スチレン(ABS)、ポリカーボネート(PC)、ポリメチルメタクリレート(PMMA)、熱可塑性ポリウレタン(TPU)
時計の精度:	25 °C / 77 °Fで1日±0.5 秒未満
GPS精度:	距離 ±2 %、速度 ±2 km/h
高度の精度:	1 m
上昇・下降の精度:	5 m
最大高度:	9000 m / 29525 ft
サンプルレート:	1秒
心拍モニターの精度:	±1 %または1 bpm(いずれか大きい方)。安定状態での心拍数の場合。
心拍測定範囲:	15~240 bpm
リアルタイムの速度表示範囲:	0-399 km/h 247.9 mph
耐水性:	IPX7(防水性ですが、水泳には適しません。)
メモリ容量:	64 MBフラッシュメモリー 最大70時間の記録時間(心拍計とGPSをオンにした状態で35時間)
ディスプレイ解像度:	128x128ピクセル

H10 N心拍センサー

電池の使用時間:	400 h
電池タイプ:	CR 2025
電池シールリング:	O-リング 20.0x0.90 素材 シリコン
動作温度:	-10 °C ~ +50 °C / 14 °F ~ 122 °F
コネクタの素材:	ABS、ABS + GF、PC、ステンレス鋼
ストラップの素材:	ポリアミド、ポリウレタン、エラストン、ポリエステル
耐水性:	30 m

Polar H10 N心拍センサーは、以下の特許取得済み技術も採用しています。

- OwnCode®コード化転送

POLAR FLOWSYNCソフトウェアおよびUSBケーブル

FlowSyncソフトウェアを使用するには、インターネット接続とUSBケーブルを接続するUSBポートを備えたMicrosoft Windows またはMac OS X搭載のコンピュータが必要です。

FlowSyncは、以下のOSに対応しています:

コンピュータのオペレーションシステム(OS)	64ビット
Windows 7	X
Windows 8	X
Windows 10	X
Mac OS X 10.6	X
OS X 10.7	X
OS X 10.8	X
OS X 10.9	X
OS X 10.10	X
OS X 10.11	X
OS X 10.12	X

POLAR FLOWモバイルアプリケーションの互換性

iOS用 Polar Flowモバイルアプリは、Apple iOS 8.0以降に対応しています。

- iPhone 4S以降の機種

Android用 Polar Flowモバイルアプリは、Android 4.3以降に対応しています。

Polar M460トレーニングコンピュータは、以下の特許取得済み技術も採用しています。

- フィットネステストにOwnIndex®テクノロジー。

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。胸部のまわりに装着するPolar心拍センサーにより水中で心拍数を測定するときに、次の理由から干渉が起きる可能性があります：

- 高濃度塩素水のプールや海水は非常に伝導性が高いです。心拍センサーの電極部分がショートする可能性があり、心拍センサーがECG信号を検出できない可能性があります。
- 水中への飛び込みや競泳の際の激しい筋肉活動では、心拍センサーが、身体上でECG信号を検出できない場所にずれる可能性があります。
- ECG信号の強さは個人差があり、生体組織の構成により異なる可能性があります。水中で心拍数を測定する場合、問題が生じやすくなります。

手首での心拍数測定機能付きPolarデバイス(A360、M200、M600)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ンドай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	OK	OK	-	-	入浴や水泳のみ使用可能。参照規格：ISO22810。

能					
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/Inc.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.


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®の文字表記およびロゴは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。

規制情報

	本製品は指令2014/53/EU、2011/65/EUおよび2015/863/EUに準拠しています。各製品に関する適合宣言書およびその他の規制情報は、 www.polar.com/ja/regulatory_information でご確認いただけます。
---	--

	<p>WEEE指令の適用表示マークがついたPolar製品は、廃電気電子機器(Waste Electrical and Electronic Equipment、WEEE)に関する欧州議会及び理事会(the European Parliament and of the Council) の指令 2012/19/EUが定める電気装置であることを示しています。Polar製品が使用する電池および蓄電池は、欧州議会及び理事会(the European Parliament and of the Council) の指令2006/66/EC(2006年9月6日) に定められた「電池・蓄電池廃棄電池の廃棄」に定められた規定内で製造された電池および蓄電池であることを示しています。これらの製品と電池・蓄電池は、EU諸国では分別して廃棄する必要があります。Polarは、現地の廃棄物規則に従うことにより、欧州連合の外でも環境および人間の健康に対する廃棄物の影響を最小化し、可能な場合は、製品の電子機器の分別収集、電池と蓄電池に対する収集を利用することを奨励します。</p>
---	---

M460固有の規制関連のラベルを確認するには、**設定 > 基本設定 > 製品について**に進みます。

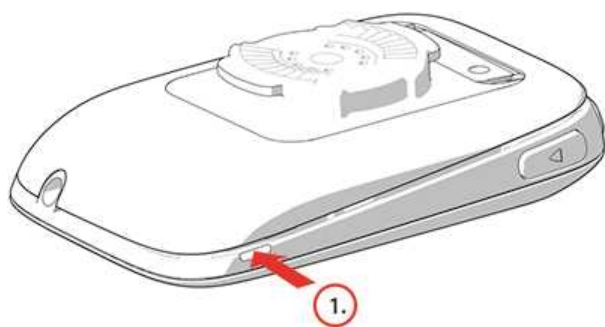
規制に関する情報は、support.polar.comでご確認いただけます。

POLAR M460のCEマーク

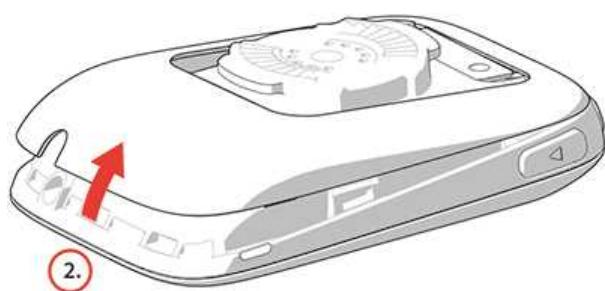
CEマークはM460の背面カバーの下にあります。

カバーを開く

M460の右上部分にあるケースと背面カバーの間の溝に、親指の爪を引っ掛け、ゆっくりとカバーを開けます。



もう一方の親指の爪を使ってM460の上部分からカバーをさらに少し開けます。そして、カバーを取り外します。





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。

2.0 JP 11/2020