

**POLAR®**

**POLAR OH1**



ユーザーマニュアル

# 目次

目次	2
<b>Polar OH1ユーザー マニュアル</b>	<b>5</b>
はじめに	5
Polarエコシステムに接続してOH1をフル活用しましょう。	6
OH1の設定	7
設定は次のいずれかで行います	7
オプションA: FlowSync経由でコンピュータから設定	7
オプションB: Flowアプリを経由でモバイルデバイスから設定	7
ボタン機能とLED	8
ボタン機能	8
LEDガイド	8
充電中	8
電源をオンにした後	8
センサーを使用する時	9
独立したトレーニング機器として使用される時	9
フィットネステスト中	9
その他	9
OH1の装着	9
前腕または上腕から心拍数を測定するとき	9
水泳中にこめかみで心拍数測定を行うとき	10
ペアリング	11
モバイルデバイスとOH1のペアリング	11
OH1とPolarリストユニットをペアリングする	11
OH1とPolar Beatをペアリングする	11
ファームウェアのアップデート	12
モバイルデバイスまたはタブレット経由	12
コンピュータ経由	12
<b>心拍数トレーニング</b>	<b>13</b>
OH1で心拍数を測定	13
トレーニングセッションの開始	13
トレーニングセッションの開始(独立したトレーニング機器として)	13
トレーニングセッションの開始(Polarリストユニットと共に)	14
トレーニングセッションの開始(Polar Beatと共に)	14
<b>Polar Flow アプリ</b>	<b>15</b>
トレーニングデータ	15
画像共有	15
Flowアプリの使用を開始する	15
Polar Flowウェブサービス	16
フィード	16
探す	16
ダイアリー	16
進捗	16
コミュニティ	17
プログラム	17
同期	17

Polar Flowモバイルアプリと同期	17
FlowSync経由でのPolar Flowウェブサービスとの同期	18
<b>電池</b>	<b>19</b>
OH1の電池の充電	19
OH1のお手入れ	20
OH1を清潔にする	20
光心拍センサーのお手入れ	20
保管	20
アフターサービス	20
注意事項	20
トレーニング時の干渉	21
トレーニング中のリスクの最小化	21
技術仕様	22
OH1	22
Polar FlowSyncソフトウェア	22
Polar Flowモバイルアプリケーションの互換性	22
Polar製品の耐水性	23
Limited Polar International Guarantee(制限付きPolar国際保証)	24
免責条項	24
<b>目次</b>	<b>2</b>
<b>Polar OH1ユーザー マニュアル</b>	<b>5</b>
はじめに	5
Polarエコシステムに接続してOH1をフル活用しましょう。	6
OH1の設定	7
設定は次のいずれかで行います	7
オプションA: FlowSync経由でコンピュータから設定	7
オプションB: Flowアプリを経由でモバイルデバイスから設定	7
ボタン機能とLED	8
ボタン機能	8
LEDガイド	8
充電中	8
電源をオンにした後	8
センサーを使用する時	9
独立したトレーニング機器として使用される時	9
フィットネステスト中	9
その他	9
OH1の装着	9
前腕または上腕から心拍数を測定するとき	9
水泳中にこめかみで心拍数測定を行うとき	10
ペアリング	11
モバイルデバイスとOH1のペアリング	11
OH1とPolarリストユニットをペアリングする	11
OH1とPolar Beatをペアリングする	11
ファームウェアのアップデート	12
モバイルデバイスまたはタブレット経由	12
コンピュータ経由	12
<b>心拍数トレーニング</b>	<b>13</b>
OH1で心拍数を測定	13
トレーニングセッションの開始	13

トレーニングセッションの開始 (独立したトレーニング機器として)	13
トレーニングセッションの開始 (Polarリストユニットと共に)	14
トレーニングセッションの開始 (Polar Beatと共に)	14
<b>Polar Flow アプリ</b>	<b>15</b>
トレーニングデータ	15
画像共有	15
Flowアプリの使用を開始する	15
Polar Flowウェブサービス	16
フィード	16
探す	16
ダイアリー	16
進捗	16
コミュニティ	17
プログラム	17
同期	17
Polar Flowモバイルアプリと同期	17
FlowSync経由でのPolar Flowウェブサービスとの同期	18
<b>電池</b>	<b>19</b>
OH1の電池の充電	19
OH1のお手入れ	20
OH1を清潔にする	20
光心拍センサーのお手入れ	20
保管	20
アフターサービス	20
注意事項	20
トレーニング時の干渉	21
トレーニング中のリスクの最小化	21
技術仕様	22
OH1	22
Polar FlowSyncソフトウェア	22
Polar Flowモバイルアプリケーションの互換性	22
Polar製品の耐水性	23
Limited Polar International Guarantee(制限付きPolar国際保証)	24
免責条項	24

# POLAR OH1 ユーザー マニュアル

本ユーザー マニュアルでは、OH1の使用 方法についてご紹 介します。OH1のビデオチュートリアルとFAQについて は、[support.polar.com/en/OH1](https://support.polar.com/en/OH1)をご覧ください。

## はじめに

Polar OH1をご購 入いただき、誠にありがとうございます！

Polar OH1 は腕、またはこめかみに当てて測定を行う、コンパクトで多用途に使える光学式心拍センサーです。多用途に使い、またチェストストラップ式心拍センサーや、手首型心拍計測デバイスなどと併用することで、さらにオプションが広がります。Polar OH1 はBluetooth接続により、リアルタイムな心拍数をスポーツウォッチやスマートウォッチ、Polar Beatやその他のフィットネスアプリに送ることができ、またANT+デバイスにも同時に送ることができます。Polar OH1 は内蔵メモリを搭載しているため、OH1 だけでワークアウトを実行できます。もちろん後からトレーニングデータをスマートフォンに転送できます。快適な着用感、洗濯機洗いも可能なアームバンドと、スイミングゴーグルストラップクリップを付属 (Polar OH1 + 製品パッケージ)。

また、Polar Club、Polar GoFit、Polar Teamアプリと組み合わせても使用できます。



## POLARエコシステムに接続してOH1をフル活用しましょう。

App Store®またはGoogle Play™で[Polar Flowアプリ](#)またはPolar Beatアプリを入手します。トレーニング後にOH1をアプリと同期して、トレーニング結果とパフォーマンスに関する概要とフィードバックを取得できます。

FlowSyncソフトウェアを使用して、コンピュータまたはモバイルアプリ経由で、トレーニングデータを[Polar Flowウェブサービス](#)に同期します。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、トレーニング結果の詳細な分析を確認できます。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](http://flow.polar.com)をご確認ください。

# OH1の設定

OH1を装着する前に、電池を充電することをお勧めします。電池残量が完全に空の場合、充電が開始されるまでしばらくかかります。電池の充電についての詳細は、「[電池](#)」をご参照ください。

**i** OH1の電池が十分な電力を持っているとき、近くすべての互換性のある受信機にアダプタイズすることに注意してください。

## 設定は次のいずれかで行います

A. コンピュータが使用できれば、OH1を同時に充電しながらより早く設定が行えます。この方法はインターネット接続が必要です。

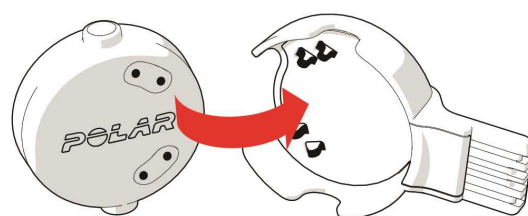
B. USBポートのあるコンピュータが使えない場合、モバイルでの設定が可能ですが、より時間がかかる場合があります。この方法はインターネット接続が必要です。

**i** 一度に正確なトレーニングデータを得るために必要なすべての個人設定を入力し、OH1の最新ファームウェア入手してください。

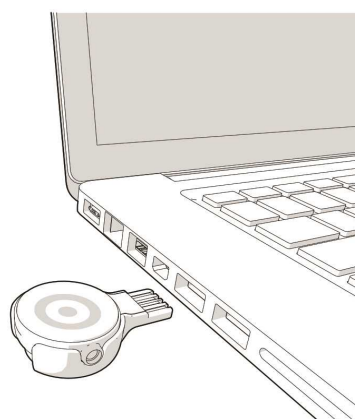
## オプションA: FLOWSYNC経由でコンピュータから設定

1. センサーとUSBアダプタがしっかりはまるよう、レンズを上向きにしてセンサーをUSBアダプタに入れます(図1)。
2. USBアダプタをコンピュータのUSBポート(図2)に接続し、[flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)にアクセスしてPolar FlowSyncデータ転送ソフトウェアをお使いのコンピュータにインストールします。
3. 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。Webサービス内でサインアップと設定の手順をご案内します。

1.



2.



セットアップ中に、製品を装着する場所を設定し、個人設定を入力するよう求められます。最も正確なデータを受け取るには、これらを正しく設定することが重要です。

**設定を完了すると、使用が開始できます。是非お楽しみください!**

## オプションB: FLOWアプリを経由でモバイルデバイスから設定

Polar OH1が、Polar FlowモバイルアプリにBluetooth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アプリの互換性については、[support.polar.com](http://support.polar.com)でご確認ください。

1. Polar Flowアプリをモバイルデバイスにダウンロードします。
2. Bluetooth®をオンにし、モバイルデバイス上でPolar Flowアプリを開きます。
3. LEDがオンになるまでボタンを押してOH1をオンにします。次にFlowアプリはペアリングするよう求めます。ペアリング要求を承認し、画面に表示される手順に従います。

セットアップ中に、製品を装着する場所を設定し、個人設定を入力するよう求められます。最も正確なデータを受け取るには、これらを正しく設定することが重要です。

**設定を完了すると、使用が開始できます。是非お楽しみください!**

## ボタン機能とLED

OH1には、使用状況や押された時間の長さに応じて異なる機能を持つ1つのボタンがあります。デバイス上のLEDは、異なるモードを示します。下のボタンが異なるモードでどのような機能を有し、どのような色のLEDが何を意味しているのかを確認してください。

### アームバンドホルダー内でのクイック手順

アームバンドのセンサーホルダーの内側には、次のマークが付いています。マークは、OH1の基本的なボタン機能を説明しています。

**1X = ON** (電源をオンにします: ボタンを短く押します)

**2X = REC** (トレーニング記録をオンにします - 独立したトレーニング機器として使用します: OH1がオンのとき、ボタンを2回押します)

**1X LONG - OFF** (電源をオフにします: ボタンを長く押します)

### ボタン機能

電源をオンにします:	ボタンを短く押します
トレーニング記録をオンにします(独立したトレーニング機器として使用します):	OH1がオンのとき、ボタンを2回押します
電源をオフにします:	ボタンを長く押します

### LED ガイド

#### 充電中

充電:	黄色LED ゆっくり点滅
満充電:	緑色LED 点灯

#### 電源をオンにした後

電池ノーマル状態:	緑色LED 5回点滅
電池残量少:	赤色LED 5回点滅



## センサーを使用する時

心拍数未検出:	白色LEDが2秒毎に点滅
心拍数検出済:	緑色LEDが2秒毎に点滅

## 独立したトレーニング機器として使用される時

初めての使用ではなく、トレーニング記録がオンに設定されている:	赤色LED 3回点滅
心拍数未検出:	白色LED 素早く2回点滅
心拍数検出済:	緑色LED 素早く2回点滅
電池残量少:	緑色LEDと赤色LEDが交互に2秒毎に点滅
電池残量極めて少ない:	赤色LED素早く点滅

## フィットネステスト中

心拍数未検出:	白色LED 2秒毎に点滅
心拍数検出済:	紫色LED 2秒毎に点滅

## その他

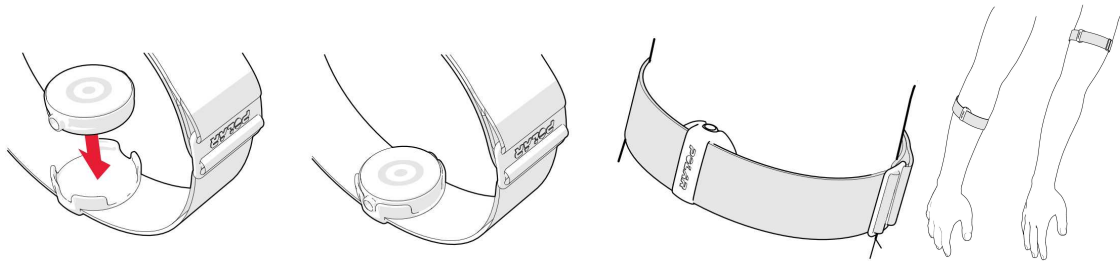
接続中、同期中またはペアリング中:	青色LED点滅
検索中または確認の待機中:	青色LED素早く点滅
ファームウェアのアップグレード中:	青色LED点灯
エラー:	赤色LED点灯

# OH1の装着

## 前腕または上腕から心拍数を測定するとき

心拍数を正確に測定するためには、OH1を手首ではなく前腕または上腕にぴったりと装着する必要があります。

1. レンズを上に向けて、センサーをアームバンドホルダーに置きます。
2. アームバンドを装着して、センサーがアームバンドの裏側になるようにしてください。
3. 前腕または上腕の周りにOH1を装着してください。



血液の流れを妨げないよう、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。心拍数を正確に測定できるよう、心拍数測定の数分前にOH1を装着することをおすすめします。

## 水泳中にこめかみで心拍数測定を行うとき

OH1セットは、2つの異なるタイプの水泳用ゴーグルクリップが付属しているものをご入手いただけます。セットには、付属しているクリップが2つのタイプ(写真A)と、1つのタイプ(写真B)とがあります。これらのクリップは両方とも水泳時の着用に適していますが、デザインがわずかに異なります。購入したセットにクリップが2つ付属している場合(写真A)は、両方を試し、どちらがお使いの水泳用ゴーグルによくフィットし、こめかみの所定の位置にしっかりとセンサーを保持するかを確認してください。



1. LEDを肌に向け、ボタンを上に向けて、センサーをホルダーの内側に置きます。
2. ストラップがぴったり収まるように、ホルダーを奥まで押し込みます。
3. 自由形で泳ぐときに左側から呼吸をする場合は左側のこめかみにセンサーを装着し、右側から呼吸をする場合は右側のこめかみにセンサーを装着してください。



センサーが常にこめかみの皮膚に触れるようにしてください。

## ペアリング

### モバイルデバイスとOH1のペアリング


"OH1の設定" ページ 7の章の説明に従って、モバイルデバイスでOH1の設定を行った場合、OH1は既にモバイルデバイスとペアリングされています。

コンピュータで設定し、Polar Flowアプリと共にOH1を使用する場合、Flowアプリとペアリングする前にOH1を独立したトレーニングデバイスとして1回のトレーニングセッションを行う必要があります。以下の詳細な手順をご確認ください。

- 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。
- 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。
- 独立したトレーニング機器としてOH1を用いて少なくとも1回のトレーニングセッションを行っていること。詳細は、"トレーニングセッションの開始" ページ 13をご確認ください。

上記の条件がすべて満たされたら:

1. お使いのPolarアカウントでFlowアプリにサインインします。
2. OH1で、LEDが点灯するまでボタンを押して放します。OH1がオンになりました。
3. Flowアプリは、Bluetoothの範囲内にある場合、OH1とのペアリングを自動的に求めます。

 お使いのスマートフォンがBluetoothの範囲内にある場合、OH1はFlowアプリと自動的に同期します。また、OH1がFlowアプリと同期すると、トレーニングデータがFlow Webサービスへのインターネット接続を経由して自動的に同期されます。

### OH1とPOLARリストユニットをペアリングする

OH1で、LEDが点灯するまでボタンを押して放します。OH1がオンになりました。

特定のペアリングの手順については、[support.polar.com](https://support.polar.com)のPolarリストユニットのユーザーマニュアルをご参照ください。

### OH1とPOLAR BEATをペアリングする

1. Polar Beat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できます。
2. 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。
3. モバイルデバイス上で、Polar Beatを起動し、OH1の設定の際に作成したPolarアカウントサインインする、または、アカウントを持っていない場合は、新しいアカウントを作成します。
4. OH1で、LEDが点灯するまでボタンを押して放します。OH1がオンになりました。
5. Polar Beat上で、**[設定]** > **[HRセンサー]**に進み、**[検出されたセンサー]**の下で、OH1の隣の**[ペアリング]**をタップします。

# ファームウェアのアップデート

OH1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。新しいバージョンが利用可能な場合は、Flowを介して通知されます。ファームウェアをアップデートすると、OH1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たびにOH1のファームウェアをアップデートすることをお勧めします。

**i** 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、OH1のデータはFlowウェブサービスに同期されます。

## 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OH1のトレーニング・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OH1を電源に接続しておくことをお勧めします。

**i** 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、OH1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. センサーとUSBアダプタがしっかりはまるよう、レンズを上向きにしてセンサーをUSBアダプタに入れます。
2. USBアダプタをコンピュータのUSBポートに接続します。
3. FlowSyncがデータの同期を開始します。
4. 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。
5. 「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ます(最大10分かかる場合があります)。ファームウェアのアップデートが完了してから、OH1をコンピュータから取り外してください。

# 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。

## OH1で心拍数を測定

心拍数を正確に測定するには、OH1を前腕または上腕にぴったりと装着するか、または水泳用ゴーグルストラップホルダーを使用して、こめかみに装着する必要があります。血液の流れを妨げないよう、アームバンドをきつくしない程度にしめ、センサーがきちんと肌に触れるようにしてください。水泳用ゴーグルストラップホルダーにセンサーを入れる場合は、センサーと肌の間に髪の毛が入らないようにして、できるだけこめかみの上に装着してください。心拍数を正確に測定できるよう、心拍数測定の数分前にOH1を装着することをおすすめします。

**i** 防水性を維持するには、水中でセンサーボタンを押さないでください。

タトゥーがある場合、その場所では正確に読み取れない場合があるため、タトゥーがない場所にセンサーを装着するようにしてください。

手や肌が冷えやすい場合は、肌を温めておくことも重要です。トレーニングセッション開始前に血行を良くしておきましょう!

OH1の装着に関する詳細な手順については、「OH1の装着」ページ9を参照してください。

## トレーニングセッションの開始

前腕または上腕の周りにOH1を装着します。詳細は、「OH1の装着」ページ9をご確認ください。

### トレーニングセッションの開始(独立したトレーニング機器として)

OH1を独立したトレーニング機器として使用する前に、Polar Flowアカウントに登録してアカウントとリンクする必要があります。詳細は、「OH1の設定」ページ7をご確認ください。

1. LEDが点灯するまでボタンを押して放すことにより、OH1に電源を入れます。
2. OH1がオンになったら、ボタンを短く2回押して記録を開始します。
3. 心拍数が検出されると、緑のLEDが素早く点滅します。これで、トレーニングセッションを開始できます。

トレーニングセッションの後、LEDが消灯するまでボタンを押して、記録を停止することができます。次に、セッションの詳細を表示するには、トレーニングセッションをFlowアプリとFlow Webサービスに同期します。詳細については、「同期」ページ17をご確認ください。


**i** 独立したトレーニング機器として使用すると、トレーニングセッションは、「その他の屋内」スポーツプロファイルの下に保存されます。メモリ容量は、最大200時間のトレーニングです。

## トレーニングセッションの開始 (POLARリストユニットと共に)

開始する前に、必ず、OH1をPolarリストユニットとペアリングしてください。詳細は、「ペアリング」ページ 11をご確認ください。

1. LEDが点灯するまでボタンを押して放すことにより、OH1に電源を入れます。
2. OH1はオンになっており、Polarリストデバイスと共に心拍センサーとして使用できます。
3. 心拍数が検出されると、緑のLEDが2秒毎に点滅します。
4. Polarリストユニットからトレーニングセッションを開始してください。

トレーニングセッションの後、Polarリストユニットから、記録を停止することができます。次に、セッションの詳細を表示するには、トレーニングセッションをFlowアプリとFlow Webサービスに同期します。詳細については、「同期」ページ 17をご確認ください。

 特定のPolarリストユニットやサイクルコンピュータで利用可能なPolarフィットネステストおよびPolar起立試験は、Polar OH1を使って行えないことに注意してください。

 OH1をPolarリストユニットと共に使用する場合、Polar Flow WebサービスとPolar Flowアプリにトレーニングセッションが2回表示されることがあります。これは、トレーニングセッションの開始時に誤ってOH1の記録がオンになった場合に発生します。重複したセッションは、Flow WebサービスおよびFlowアプリで削除できます。

## トレーニングセッションの開始 (POLAR BEATと共に)

開始する前に、必ず、OH1をPolar Beatとペアリングしてください。詳細は、「ペアリング」ページ 11をご確認ください。

1. LEDが点灯するまでボタンを押して放すことにより、OH1に電源を入れます。
2. OH1はオンになっており、Polar Beatと共に心拍センサーとして使用できます。
3. 心拍数が検出されると、緑のLEDが2秒毎に点滅します。
4. Polar Beatからトレーニングセッションを開始してください。

トレーニングセッションの後、Polar Beatの停止ボタンをタップして記録を停止することができます。

# POLAR FLOW アプリ

Polar Flowモバイルアプリは、トレーニングデータを瞬時に分かりやすく表示します。

## トレーニングデータ

Polar Flowアプリケーションを使用すると、過去のトレーニングセッションや予定されているトレーニングセッションの簡単にアクセスできます。

トレーニングの概要を確認し、パフォーマンスの詳しいデータを瞬時に分析できます。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。また、画像共有機能を使用して、友人とトレーニングのハイライトを共有することもできます。

## 画像共有

Flowアプリの画像共有機能を使用すると、トレーニングデータの画像をFacebookやInstagramなどの一般的なソーシャルメディアチャンネルに共有することができます。既存の写真を共有したり、新しい写真を撮影し、トレーニングデータでカスタマイズしたりすることができます。トレーニングセッション中にGPSレコーディングを開始した場合は、トレーニングルートのスナップショットを共有することもできます。

ビデオをご覧になるには、次のリンクをクリックしてください:

[Polar Flowアプリトレーニング結果の写真を共有する](#)

## FLOWアプリの使用を開始する

モバイルデバイスとFlowアプリを使って、「OH1の設定」ページ7を行うことができます。

Flowアプリの使用を開始するには、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。Polar Flowアプリの使用についてのサポートおよび詳細は、[http://support.polar.com/ja/support/polar\\_flow\\_app](http://support.polar.com/ja/support/polar_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OH1とペアリングする必要があります。詳細については、「ペアリング」ページ11でご確認ください。

OH1は、トレーニングセッション後、トレーニングデータをFlowアプリに自動的に同期させます。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、アクティビティおよびトレーニングデータは、自動的にFlow Webサービスに同期されます。Flowアプリを経由することで、より簡単にFlowウェブサービスへOH1のトレーニングデータを同期できます。同期の詳細については、「同期」ページ17でご確認ください。

Flowアプリの機能の詳細と手順については[Polar Flowアプリ製品サポートページ](#)にアクセスしてください。

# POLAR FLOWウェブサービス

Polar Flowウェブサービスで、トレーニングを計画・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。また、トレーニングの結果をFlowコミュニティの友人と共有することもできます。そして、クラブのクラスにサインアップし、実行中のイベントのパーソナライズされたトレーニングプログラムを入手することもできます。

Polar Flowウェブサービスは、アクティビティの日々の目標達成率や詳細を表示し、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。

"OH1の設定" ページ7をコンピュータを使って、[flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start)で設定することができます。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、OH1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Flowアプリを使って設定を行った場合は、セットアップで作成した認証情報を使って、Flow Webサービスにログインできます。

## フィード

「フィード」では、最近のあなたや友達の活動やコメントが確認できます。最新のアクティビティサマリーやトレーニングセッションを確認したり、目標達成の共有、友達のアクティビティにコメント投稿や「いいね!」したりできます。

## 探す

「探す」で、マップを見たり、他のユーザーがシェアしたルート情報を含むトレーニングセッションを見ることができます。また、他のユーザーのルートを追体験したり、ハイライトを見たりもできます。

ビデオをご覧になるには、次のリンクをクリックしてください:

[Polar Flowウェブサービス | 実際に体験してみましょう](#)

## ダイアリー

「ダイアリー」では、1日のアクティビティ、睡眠、計画したトレーニングセッション(トレーニング目標)や、過去のトレーニング結果を確認できます。

## 進捗

「進捗」では、トレーニングの成果をレポートで確認できます。

トレーニングレポートは、長期的な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。

アクティビティレポートの助けを借りて、日々のアクティビティの長期的な傾向を把握することができます。毎日、毎週、または毎月いずれかのレポートを表示することができます。アクティビティレポートでは、選択した期間の1日のアクティビティ、歩数、消費カロリー、睡眠に関するベストの日を表示することもできます。

ランニングインデックスレポートは、長期的なランニングインデックスの向上を把握し、たとえば、10Kmまたはハーフマラソンで、どれくらいで走れるかを推定するためツールです。



## コミュニティ

**Flowグループ、クラブおよびイベント** では、同じイベント、または、同じスポーツジムでトレーニングしている仲間を見つけることができます。あるいは、一緒にトレーニングする仲間と独自のグループを作成することもできます。エクササイズやトレーニングのヒントを共有したり、他のメンバーのトレーニング結果にコメントしたり、Polarコミュニティに参加したりすることができます。Flowクラブでは、クラスのスケジュールを確認し、クラスにサインアップすることができます。ソーシャルコミュニティに参加し、モチベーションを高めましょう!

ビデオをご覧になるには、次のリンクをクリックしてください:

[Polar Flowイベント](#)

## プログラム

Polarランニングプログラムは、あなたの個人的な特徴とトレーニング頻度を考慮して、Polar心拍ゾーンに基づき、あなたの目標に合わせて調整されています。このプログラムはインテリジェントであり、あなたの成長に基づいてサポートします。Polarランニングプログラムは、5 km、10 km、ハーフマラソン、マラソンの各イベントに対応しており、プログラムによって週2~5回のランニングエクササイズが行われます。本当に簡単です。

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、[support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow)でご確認ください。

## 同期

OH1のデータを、Bluetooth接続経由でワイヤレスにPolar Flowアプリへ送信できます。あるいは、USBポートとFlowSyncソフトウェアを使用して、OH1とPolar Flow Webサービスを同期させることもできます。OH1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。OH1からWebサービスに直接データを同期する場合は、Polarアカウントに加えて、FlowSyncソフトウェアが必要です。OH1を設定している場合、既にPolarアカウントを作成しています。コンピュータを使ってOH1をセットアップすると、コンピュータにFlowSyncソフトウェアがインストールされます。

Flow Webサービス、Flowモバイルアプリのどちらからでも、OH1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。
- OH1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」ページ 11でご確認ください。

データの同期:

1. お使いのPolarアカウントでFlowアプリにサインインします。
2. OH1で、LEDが点灯するまでボタンを押して放します。OH1がオンになりました。
3. お使いのスマートフォンがBluetoothの範囲内にある場合、OH1はFlowアプリと自動的に同期します。

 お使いのスマートフォンがBluetoothの範囲内にある場合、トレーニングセッションを終了するとOH1はFlowアプリと自動的に同期します。また、OH1がFlowアプリと同期すると、トレーニングデータがFlow Webサービスへのインターネット接続を経由して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. センサーとUSBアダプタがしっかりはまるよう、レンズを上向きにしてセンサーをUSBアダプタに入れます。
2. USBアダプタをコンピュータのUSBポートに接続します。FlowSyncソフトウェアが起動するのを確認します。
3. 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。
4. 同期が完了すると、「完了」と表示されます。

OH1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。

 OH1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OH1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、[support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/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、[support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync)でご確認ください。

# 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。

## OH1の電池の充電

OH1には再充電可能な内蔵電池が組み込まれています。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。

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

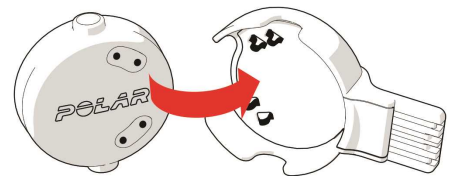
製品セットに含まれているUSBアダプタを使用して、コンピュータのUSBポートから充電します。コンセントからも充電できます。その場合は、USB電源アダプタ(別売り)を使用してください。USB電源アダプタを使用する際には、そのアダプタに「出力5VDC」の刻印があり、500mA以上に対応することを必ずご確認ください。適切な安全認証を取得済みのUSB電源アダプタ(「LPS」、「Limited Power Supply」または「UL listed」等の刻印のある)のみを使用してください。

**i** 充電前に、OH1またはOH1 USBアダプタの端子に水分、髪、ほこり、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り、ほこりは吹き払ってください。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。

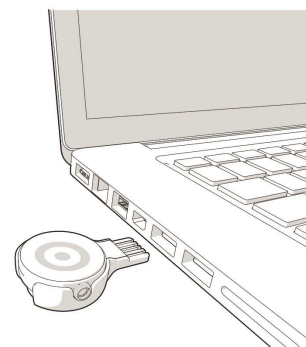
OH1をコンピュータに接続すると、充電すると同時に、FlowSyncで同期を開始します。

1. センサーとUSBアダプタがしっかりとハマるよう、レンズを上向きにしてセンサーをUSBアダプタに入れます(図1)。
2. USBアダプタをコンピュータのUSBポート、またはUSB電源アダプタでコンセントに接続します(図2)。

1.



2.



# OH1のお手入れ

一般的な電化製品と同様に、Polar OH1を清潔に維持し、丁寧にお取り扱いください。下記の手順は、保証を受ける権利を確保し、装置を最良の状態に維持し、充電や同期の問題を回避するのに役立ちます。

## OH1を清潔にする

各トレーニングセッションの後、柔らかいタオルでOH1から汚れや泥を拭き取ってください。

OH1とOH1 USBアダプタの充電接点をきれいにし、スムーズな充電と同期を行えるようにしてください。

充電前に、OH1またはOH1 USBアダプタの充電接点に水分、髪、ほこり、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り、ほこりは吹き払ってください。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。

汚れや塩水(汗や海水など)による酸化やその他の損傷から保護するため、OH1の接点を清潔に保ちます。充電接点が濡れている、または、汗がかかっているときは、OH1を充電しないでください。

## 光心拍センサーのお手入れ

光学センサー部分を清潔かつ傷が付かないようにしてください。しかし、小さな傷は、光心拍数測定のパフォーマンスに影響を与えることはありません。

## 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ないでください。車に放置したままにするなど、トレーニング機器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満充電、または一部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長くなります。

極端に寒い場所(-10°C/14°F以下)、熱い場所(50°C/120°F以上)、直射日光のあたる場所に置かないでください。

## 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 Electro認定外のサービスを受けられた後に、製品に起きた不具合に関しては、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](https://support.polar.com)および各国のウェブサイトにごアクセスしてください。

# 注意事項

Polar OH1は、心拍数の計測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。

アームバンドの汚れによる肌への悪影響を避けるため、時々デバイスとアームバンドを洗うことが推奨されます。

## トレーニング時の干渉

### 電磁波による干渉とトレーニング機器

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機器は、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。

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機器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。詳細については、

[www.polar.com/support](http://www.polar.com/support)をご確認ください。

### トレーニング中のリスクの最小化

トレーニングには多少のリスクを伴います。継続的な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？
- 呼吸器系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、強度を下げて継続することをお勧めします。

**注意！** ペースメーカーを使用している場合でも、Polar製品をご使用いただけます。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。疑われる場合、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。

接触性のアレルギー反応があったり、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。

 水分と強い擦れが組み合わさると、心拍センサーの表面から色が出て、衣服が汚れてしまうことがあります。香水、日焼け止めローション、虫よけ剤を肌に使用する場合は、トレーニング機器や心拍数センサーに付着しないように注意する必要があります。一緒に着用すると、トレーニング機器(特に明るい色のトレーニング機器)に色移りする可能性のある色の衣服は避けてください。

 本製品は玩具ではありません。お子様や動物が本製品を扱うことのないようご注意ください。本製品には飲み込むと窒息の危険性がある小さな部品が含まれています。

## 技術仕様

### OH1

動作時間:	最大12時間の継続トレーニング
電池タイプ:	45 mAh リチウムポリマー充電式電池
メモリ容量:	最大200時間のトレーニング
動作温度:	-10 °C ~ +50 °C / 14 °F ~ 122 °F
OH1センサーの素材:	ABS、ABS+GF、PMMA、SUS 316(ステンレス)
アームバンドの素材:	ブラックのアームバンド: 53% ナイロン、27% エラストン、20% ポリエステル。グレー、オレンジ、ターコイズのアームバンド: 70.5% ポリエステル、29.5% エラストン。
USBアダプタの素材:	PC(ポリカーボネート)+ ABS(アクリロニトリル・ブタジエン・スチレン)、SUS 301(ステンレススチール) ゴールドプレート
耐水性:	30 m(水泳または入浴も可能です)

ワイヤレスBluetooth®テクノロジーを使用します。

### 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、製品を購入された国の認定Polarサービスセンターで修理および交換いたします。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](http://www.polar.com).

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

© 2020 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製、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、情報の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、明言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損傷、損失、費用、損害について保証いたしません。

3.0 JA 11/2022