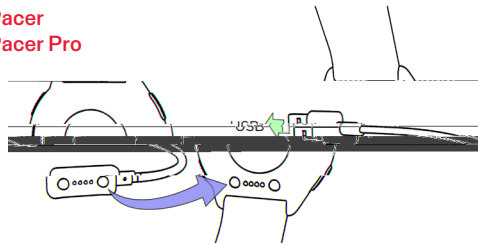


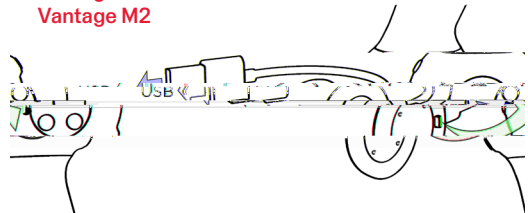
## 充電

ご利用の腕時計を起動・充電するには、付属のケーブルを使用して、時計をパソコンのUSBポート、またはUSB充電器に接続します。

### Pacer Pacer Pro



### Vantage M Vantage M2



## 初期設定

腕時計が起動したら、言語と設定方法を選択します。腕時計は、設定用に3つのオプションが利用可能です：

- (A) スマートフォンで設定する
- (B) パソコンで設定する
- (C) 腕時計本体で設定する

**UP (右上) / DOWN (右下)** ボタンにより、最適な方法を選択して、**OK (右中央)** ボタンで確定します。基本的には、オプション**A**または**B**で設定することをおすすめいたします。スマートフォンまたはパソコンで設定をすると、腕時計の最新のファームウェアへ更新のお知らせが届きます。

### A スマートフォンで設定する

必ず、スマートフォンのBluetoothの設定からではなく、Polar Flowアプリからペアリングを行ってください。

1. ご利用のスマートフォンが**インターネット**に接続されていること確認し、**Bluetooth**をオンに切り替えます。
2. **Polar Flowアプリ**を**App Store**または**Google Play**からダウンロードします。
3. スマートフォンでPolar Flowアプリを開きます。Polar Flowアプリが、あなたの腕時計を認識し、ペアリングを開始するよう求めます。**Start (開始)** ボタンをタップします。

4. スマートフォン上でBluetoothペアリング要求を承認します。腕時計のPINコードを確認し、ペアリングを完了します。
5. 既にお持ちの**Polarアカウント**でサインインするか、または新規アカウントを作成します。アプリ上でのサインインと設定の手順にそって進んでください。

設定を完了後、**Save and sync (保存して同期)** をタップして、腕時計と同期させます。

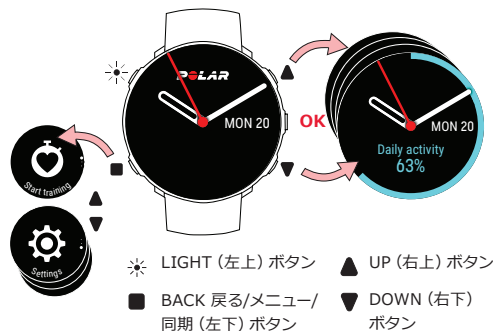
### B パソコンで設定する

1. [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start)にアクセスして、**Polar Flow Sync**データ転送ソフトウェアをパソコンにダウンロードして、インストールします。
2. 既にお持ちのPolarアカウントでサインインするか、または新規アカウントを作成します。Polar Flowウェブサービス内でのサインインと設定の手順にそって進んでください。

より正確でパーソナライズされたトレーニングデータおよびアクティビティデータを得るには、設定を正しく行うことが重要です。

腕時計を最新状態に維持するために、新しいバージョンが利用可能な場合は、常にファームウェアを更新してください。新しいバージョンが利用可能な場合は、Flow経由で通知されます。

## 腕時計の基本操作



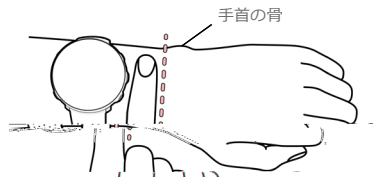
### 主なボタンの機能

- **OK (右中央)** ボタンを押すと、選択が確定します。
- 腕時計の文字盤、トレーニングビュー、メニューの切り替えは、**UP (右上) ボタン**/**DOWN (右下) ボタン**で行い、選択リスト上で、選択した値を調整します。
- **BACK (左下)** ボタンで、戻る、一時停止、終了の操作を行います。時刻表示画面で、**BACK (左下)** ボタンを押すとメニューに入ります。また、長押しするとペアリング・同期を開始します。
- **LIGHT (左上)** ボタンを長押しして、ボタンをロックします。

## 手首での心拍計測

トレーニング中の心拍数をより正確に測定するため、腕時計を正しく着用してください:

- 腕時計を、少なくとも手首の骨から指一本分上の位置に装着してください。
- リストバンドを手首周りにしっかり締めます。背面のセンサーは、常にあなたの皮膚と接触している必要があります。また、腕時計が動かないようぴったりと装着してください。



心拍数を測定しないときは、リストバンドを少し緩めて余裕をもたせ、肌が空気に触れるようにしてください。



腕時計は、Polar心拍センサーにも対応しています。アクセサリとして心拍センサーを購入できます。互換性のあるセンサーおよびアクセサリのリストについては、[support.polar.com/ja](https://support.polar.com/ja)をご覧ください。

## トレーニングを開始

- 腕時計を装着し、リストバンドを締めます。
- BACK (左下) ボタン**を押して、メインメニューに入り、**Start training (トレーニングを開始)**を選択し、スポーツプロファイルを表示します。
- 外に出て、高い建物や木から離れてください。GPS衛星からの信号を受信するため、腕時計のディスプレイを上向きにして静止して待ちます。GPSの準備が完了すると、GPSアイコンの周りの円が緑色に変わります。
- 腕時計が心拍を検出すると、あなたの心拍数が表示されます。
- GPS信号、心拍が検出されたら、**OK (右中央) ボタン**を押して、トレーニングを開始します。

### トレーニングの一時停止と終了

トレーニング一時停止する場合は、**BACK (左下) ボタン**を押します。トレーニングを継続するには、**OK (右中央) ボタン**を押します。トレーニングを終了するには、**Recording ended (記録完了)**と表示されるまで **BACK (左下) ボタン**を長押しします。

### 腕時計のお手入れ

トレーニングセッション後は毎回、腕時計を水ですすぎ、清潔な状態に保ってください。充電前に、腕時計とケーブルの充電用接点に水気、ほこりなどの汚れがないことを確認してください。汚れや湿気は優しく拭き取ってください。**腕時計が濡れているときは充電しないでください。**

## Polar Flow

トレーニング後、Polar Flowアプリと同期すると、トレーニング結果やアクティビティ(活動量)、睡眠状態のサマリーやフィードバックを確認することができます。パソコンまたはPolar Flowアプリ経由で同期したトレーニングデータは、Flowウェブサービス上ではさらに詳しい結果と分析を確認することができます。腕時計をPolar Flowと定期的に同期して、腕時計、モバイルアプリ、ウェブサービス間でデータを最新の状態に保つようしてください。

使用素材と技術仕様に関する情報は[support.polar.com/ja](https://support.polar.com/ja)の「ユーザーマニュアル」をご確認いただけます。

リストバンドの交換方法はこちらのビデオをご覧ください:  
[bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband)。

無線機能は、2.402~2.480 GHz ISM周波数帯で、5 mWの最大出力で動作します。

Polar Precision Primeは光学式心拍センサーの融合技術により、微弱で安全な電流を皮膚に流して、手首とセンサーとの接点を測定して精度を向上させます。

モデル: Pacer: 5A, Pacer Pro: 5B, Vantage M/M2: 3A

App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。

AndroidおよびGoogle PlayはGoogle Inc.の商標です。

製造元

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
90440 Kempele, Finland  
customer@polar.com  
[www.polar.com](https://www.polar.com)

17984881.02 JPN 02/2022

以下に対応



## スタートガイド

### Pacer Pro

高機能GPSランニングウォッチ

### Pacer

GPSランニングウォッチ

### Vantage M & Vantage M2

GPSマルチスポーツウォッチ

日本語

詳細は、[support.polar.com/ja](https://support.polar.com/ja)をご覧ください