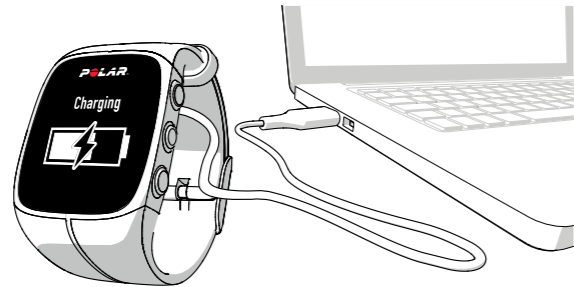


## M400の初期設定

[flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) からM400の初期設定を行います。設定時に、M400のファームウェアが最新版に更新され、設定後Flowウェブサービスの使用が開始できます。

1. M400をFlowウェブサービスに接続するには、コンピュータで[flow.polar.com/start](http://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。
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、製品を接続するよう表示されます。
4. M400を、USBケーブルでコンピュータのUSBポートに接続します。M400が起動し、充電を開始します。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. 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、または既にアカウントをお持ちの場合は、そちらのアカウントでサインインします。個別のガイダンスを取得したり、トレーニングセッションの分析を可能にするため、正確な身体情報を入力します。

**i** M400を初めてご使用になるには、デバイスの起動が必要です。コンピュータまたはUSB充電器に接続すると、起動します。電池残量が完全に空の場合、充電中のサインが表示されるまで時間がかかります。



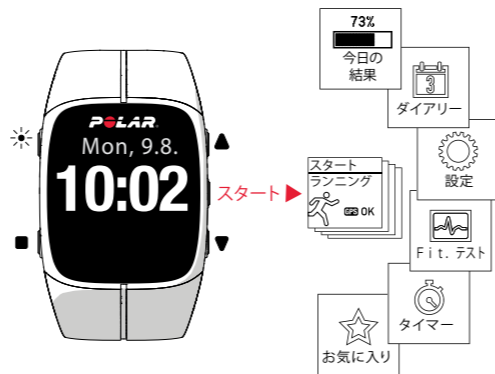
**i** USBポートが濡れている状態で、デバイスを充電しないでください。

6. 「M400とPolar Flowウェブサービスの設定を同期する」で完了をクリックします。同期が完了すると、FlowSyncの状態は「completed」（完了）になります。
  7. M400のファームウェアが更新可能な場合、この段階でインストールすることができます。
- これで使用が開始できます。是非お楽しみください！

M400の詳細については、[polar.com/ja/support/M400](http://polar.com/ja/support/M400)で完全版ユーザーマニュアル、チュートリアルビデオをご覧ください。

## M400の基本操作

右側の上下のボタンを押すとメニュー項目が表示されます。項目を選択して中央のボタンで確定します。左下のボタンで戻る、一次停止や終了の操作ができます。



- ☀️ 左上ボタン
- ▲ 右上ボタン
- 左下ボタン
- ▼ 右下ボタン

### 役立つヒント

- » 右上ボタンを長押しして時刻表示画面を変更
- » 時刻表示画面で左上ボタンを長押ししてボタンロック
- » トレーニング中に左上ボタンを長押ししてクイックメニューにアクセス

## 主な特徴

Polar M400は、あなたのトレーニングをより効果的にするための多くの独自機能を搭載しています。主な機能の概要をご紹介します。

### 内蔵型GPS

内蔵型GPSで、スピード、距離、高度やルートを記録します。ルートはセッション後にPolar FlowアプリまたはFlowウェブサービスのマップ上で表示できます。Back to Start（スタートに戻る）機能がスタート地点までのルートをガイドするので、行ったことのないルートも安心して挑戦できます。

### 到着時間エスティメーター

セッションの距離を設定すると、スピードからおよその到着時間を計算します。

### ランニングインデックス

どの程度効果的にランニングを行なっているか確認できます。M400は、心拍数とスピードデータに基づいてランニングごとに自動的にランニングインデックスを計算します。

### トレーニングガイダンス

M400は、Polar独自のスマートコーチング機能を備え、トレーニングの向上のためのガイドや、進捗に関する役立つフィードバックを提供します。

**i** M400の機能の詳細は、[polar.com/ja/support/M400](http://polar.com/ja/support/M400)で完全版ユーザーマニュアルをご確認ください。

### 毎日のアクティビティ

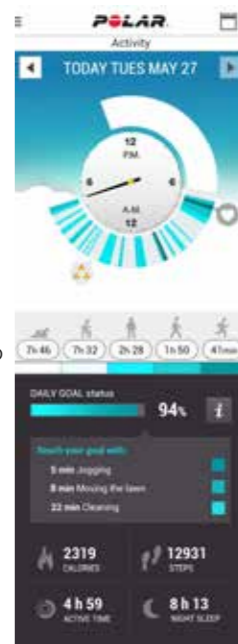
内蔵の加速度センサーで毎日のアクティビティを常時記録し、一日のアクティビティ目標と達成へのガイダンスを表示します。またM400は、動いていない時間が長すぎると活動するよう知らせてくれます。M400またはPolar Flowアプリでデータを確認できます。

### スマート通知機能

スマートフォンの着信、メッセージ、アラートをM400上で表示できます。この機能を使用するには、まずM400をFlowアプリとペアリングします。次にスマートフォンの通知センターで、通知を表示する項目を選択し通知を許可します。

M400のデフォルト設定ではスマート通知機能はオフになっています。使用するには設定 > 基本設定 > スマート通知で設定します。

スマート通知機能に関する詳細はこちらをご確認ください：  
[polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400).



## POLAR FLOW

Polar M400は、単体でも素晴らしいトレーニングデバイスですが、Polar Flowウェブサービスやモバイルアプリと共に使用することで、より有効にご活用いただけます。

### モバイルアプリ

Polar Flowモバイルアプリで、簡単にトレーニングデータが確認できます。アプリにより、M400のデータをワイヤレスでPolar Flowウェブサービスに同期できます。App Store<sup>SM</sup>またはGoogle Play<sup>TM</sup>で入手できます。

### ウェブサービス

目標を設定し、目標達成へのガイダンスを確認。結果の詳細な分析を確認し、目標の達成を友人と共有しましょう。詳細はこちら：[polar.com/flow](http://polar.com/flow)

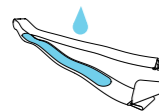


## H7心拍センサー

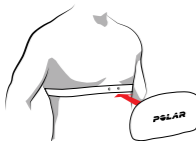
M400でリアルタイムに正確な心拍数を確認するには、胸部に装着感の良いストラップとコネクタを装着します。

\* 心拍センサーがセットでないM400をご購入の場合でも、心拍センサーを追加購入いただけます。

1. ストラップの電極部分を軽く湿らせます。



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長さを調節します。



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、心拍センサーとM400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。

また、設定>基本設定>ペアリングと同期>他のデバイスをペアリングからも、新しいセンサーのペアリングができます。

**i** トレーニング終了後、心拍センサーのコネクタを取り外し、ストラップを流水ですすいでください。ストラップは常に清潔な状態にしてください。詳しい操作方法については、完全版ユーザーマニュアルをご参照ください：[polar.com/ja/support/M400](http://polar.com/ja/support/M400)

## M400を使ったトレーニング

スタートボタンを押して、スポーツを選択します。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。GPS衛星からの信号が見つかるまで、M400のディスプレイを上向きにして静止して待ちます。信号が見つかったら、「OK」と表示されます。

準備が完了したら、再度スタートボタンを押します。

**i** Polar Flowウェブサービスで、スポーツプロファイルごとにトレーニング中に表示する項目を選択できます。

### トレーニング中

**ラップを取る**：セッション中にスタートボタンを押します。

**ゾーンのロック**：心拍ゾーンのロックやロック解除には、スタートボタンを長押しします。心拍数がロックされたゾーンを外れた場合は、音声で通知します。

**クイックメニューでの設定変更**：左上ボタンを長押しし、クイックメニューに入ります。トレーニング記録を中断せずに、一部の設定を変更できます。

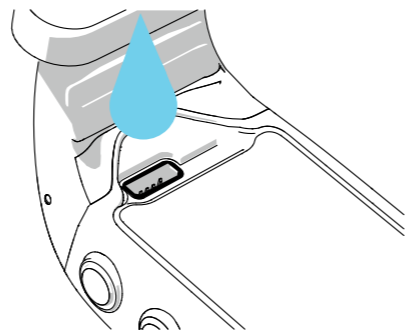
### トレーニングの一時停止と終了

トレーニングを一時中断する場合は、左下ボタンを押します。トレーニングを継続するには、スタートボタンを押します。セッションを終了するには、記録完了と表示されるまで左下ボタンを長押しします。

## トレーニング後

M400の酸化や、塩分（汗や海水など）や汚れによるその他の損傷を防ぐため、USBポートを常に清潔に保ってください。これにより、スムーズな充電と同期が可能となります。

**USBポートを清潔に保つために、トレーニングセッション後は毎回、ぬるま湯（水道水）で洗い流してください。** USBポートは耐水性で、電気部品を傷つけることなく、流水で洗い流すことができます。



**⚠** USBポートが濡れている、または汗がついている状態で、M400を充電しないでください。

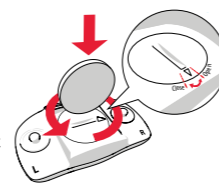
## 技術仕様

**M400**  
電池タイプ 190 mAh Li-pol電池  
動作時間 最長8時間（GPSと心拍センサー使用時）  
動作温度 -10 °C ~ +50 °C / -4 °F ~ 122 °F  
耐水性 30m  
素材 ステンレススチール、ポリカーボネート/アクリロニトリル、フタジエン・スチレン、アクリロニトリル・フタジエン・スチレン、サーモプラスチック・ウレタン、ポリメチルメタクリレート、シリコン

**BLUETOOTH® SMART心拍センサー**  
電池タイプ CR2025  
電池シールリング O リング 20.0 x 1.0 材質 FPM  
動作温度 -10 °C ~ +50 °C / -4 °F ~ 122 °F  
耐水性 30m  
コネクタ ポリアミド  
ストラップ 38% ポリアミド、29% ポリウレタン、20% エラストラン、13% ポリエステル

### 心拍センサーの電池の交換：

1. スコインを使って、OPENの方向に反時計回りに回してバッテリーカバーを開きます。
2. 電池（CR 2025）のプラス（+）をキャップ側になるよう電池をバッテリーキャップにセットします。耐水性を確保するため、シーリングが溝の中にきちんとはまっていることを確認して下さい。
3. カバーをコネクタに押し込みます。
4. コインを使って、CLOSEの方向にカバーを時計回りに回します。



**i** 詳しい取扱方法については、[polar.com/ja/support](http://polar.com/ja/support)の完全版ユーザーマニュアルをご参照ください。

**⚠** 安全のため、正しい種類の電池のみをご使用ください。

## 製品サポート



[polar.com/support/M400](http://polar.com/support/M400)

### POLARの最新情報はこちら：

**f** facebook.com/polarglobal

**t** twitter.com/polarglobal

**YouTube** youtube.com/polar

**i** instagram.com/polarglobal

製造元：

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
www.polar.com

以下に対応



**POLAR®**



**Polar M400**  
スタートガイド

[flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)で設定

17952499.02 JPN 07/2015 WINLEE

日本語