

POLAR®

POLAR M400



M400ユーザーマニュアル

目次

目次	2
はじめに	6
M400	6
H7心拍センサー	7
USBケーブル	7
Polar Flowアプリ	7
Polar FlowSyncソフトウェア	7
Polar Flowウェブサービス	7
スタート方法	8
M400の設定	8
Polar Flowウェブサービスで設定	8
デバイスから設定する	9
電池の充電	9
電池の動作時間	10
低電池残量の通知	10
ボタン機能とメニューの構造	11
ボタンの機能	11
時計表示とメニュー	11
プレトレーニングモード	12
トレーニング中	12
メニューの構造	12
今日の結果	13
ダイアリー	13
設定	14
タイマー	14
フィットネステスト	14
お気に入り	14
互換性のあるセンサー	14
Polar H7心拍センサーBluetooth® Smart	15
Polarスライドセンサー Bluetooth® Smart	15
ペアリング	15
心拍センサーとM400のペアリング	15
スライドセンサーとM400のペアリング	16
モバイルデバイスとM400のペアリング	16
Polar Balance ScaleをM400とペアリング	17
ペアリングの解除	17
設定	18
スポーツプロファイルの設定	18
設定	19
個人設定	20
体重	20

身長	20
生年月日	20
性別	20
トレーニング頻度	21
最大心拍数	21
基本設定	21
ペアリングと同期	22
フライトモード	22
ボタン音	22
ボタンロック	22
低活動アラート	22
単位	22
言語	23
トレーニングビューの画面	23
製品について	23
時計設定	23
アラーム	23
時刻	23
日付	24
週の開始日	24
画面表示	24
クイックメニュー	24
プレトレーニングモードのクイックメニュー	24
トレーニングビューのクイックメニュー	25
一時停止モードのクイックメニュー	25
ファームウェアのアップデート	26
ファームウェアのアップデート方法	26
トレーニング	28
心拍センサーの装着	28
心拍センサーのペアリング	28
トレーニングセッションの開始	29
トレーニング目標のセッションの開始	30
インターバルタイマーでセッションの開始	31
フィニッシュ予想機能でセッションの開始	31
トレーニング中の機能	32
ラップを取る	32
心拍数または速度のゾーンのロック	32
フェーズセッション中のフェーズの切り替え	32
クイックメニューの設定変更	32
トレーニングセッションの一時停止/停止	32
トレーニングの後	34
M400上でのトレーニング概要	34
Polar Flow アプリ	36
Polar Flowウェブサービス	36
機能	37

補助 GPS(A-GPS)	37
A-GPS(補助GPS)有効期限	38
GPS機能	38
スタート点に戻る	38
毎日24時間のアクティビティ記録	39
アクティビティ目標	39
アクティビティデータ	40
スマートコーチング	42
トレーニング効果	42
フィットネステスト	43
テスト前	44
テストの実施	44
テスト結果	45
フィットネスレベルの評価	45
男性	45
女性	45
Vo2max	46
ランニングインデックス	46
短期的な分析	47
男性	47
女性	47
長期的な分析	48
心拍ゾーン	49
スマートカロリー	53
スマート通知	53
速度ゾーン	53
速度ゾーン設定	53
速度ゾーンに基づいたトレーニング目標	54
トレーニング中	54
トレーニングの後	54
スポーツプロファイル	54
リストデバイスでケイデンスの確認	55
Polarランニングプログラム	55
Polarランニングプログラムの作成方法	55
ランニング目標を開始	56
あなたの進捗をフォロー	56
Polarストライドセンサー Bluetooth® Smart	57
ストライドセンサーセンサーとM400のペアリング	57
ストライドセンサーの校正(キャリブレーション)	57
手動校正	57
正確なラップ距離を設定	58
校正係数の設定	58
自動校正	58
ランニングケイデンスおよびストライド幅	59
Polar Flowアプリ	60

Polar Flowウェブサービス	61
トレーニング目標	62
トレーニング目標を作成	62
クイックターゲット	62
フェーズ目標	62
お気に入り	63
お気に入り	63
トレーニング目標を「お気に入り」に追加	63
「お気に入り」を編集	64
「お気に入り」の削除	64
Flowウェブサービスのスポーツプロフィール	64
スポーツプロフィールの追加	64
スポーツプロフィールの編集	64
基本設定	65
心拍数	65
トレーニングビュー	65
同期	67
Polar Flowアプリとの同期	67
FlowSync経由でのPolar Flowウェブサービスとの同期	68
M400のお手入れ	69
M400	69
心拍センサー	71
保管	71
ストライドセンサー Bluetooth® Smart	71
アフターサービス	71
重要情報	73
電池	73
心拍センサーの電池交換	73
注意	74
トレーニング中の電波干渉	74
健康とトレーニング	75
注意 - 電池はお子様の手の届かない所に保管してください	76
技術仕様	76
M400	76
H7心拍センサー	77
Polar FlowSyncソフトウェア	78
Polar Flowモバイルアプリケーションの互換性	78
Polar製品の耐水性	78
Limited Polar International Guarantee(制限付きPolar国際保証)	79
規制情報	80
免責条項	80

はじめに

M400をご購入いただき、誠にありがとうございます！ トレーニングに熱心な方のために設計されたM400は、GPS内蔵、スマートコーチングや毎日24時間のアクティビティ計測機能を搭載し、限界を超え、最大のパフォーマンスを引き出せるようサポートします。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、より詳細なトレーニングの分析や、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とのスタート方法をご案内します。ビデオチュートリアルやこのユーザーマニュアルの最新版を確認するには、www.polar.com/en/support/M400をご覧ください。




M400

あなたの心拍数、速度、距離、ルートといったトレーニングデータに加え、毎日の小さなアクティビティの全てを記録します。

H7心拍センサー

M400では、トレーニング中、リアルタイムに正確な心拍数が確認できます。心拍数は、あなたのトレーニングの進捗状況を分析するために有効な情報です。

 心拍センサーが付属のM400のセットに限定されます。心拍センサーが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。

USBケーブル

USBケーブルは、電池の充電や、FlowSyncソフトウェアを経由したM400とPolar Flowウェブサービス間のデータの同期に使用します。

POLAR FLOWアプリ

各セッションの直後に、あなたの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

Polar FlowSyncソフトウェアは、専用USBケーブル経由で、お使いのコンピュータでM400とPolar Flowウェブサービス間のデータの同期を可能にします。Polar FlowSyncソフトウェアのダウンロードとインストールは、www.flow.polar.com/startから行えます。

POLAR FLOWウェブサービス

polar.com/flowでトレーニングのあらゆるデータを分析し、デバイスをカスタマイズし、あなたのパフォーマンスについての理解を深めましょう。

スタート方法


M400を最大限に活用するために、flow.polar.com/startにアクセスしてください。M400の設定方法についての簡単な説明を確認し、ファームウェアの最新バージョンをダウンロードして、Flowサービスを利用することができます。

M400をすぐにご利用になりたい場合は、基本設定に記載されているデバイスの基本設定に進み、クイックセットアップを行うことができます。

M400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、M400の最新ファームウェアのダウンロードが実行できます。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。

もし、すぐにインターネット接続のあるコンピュータが使用できない場合は、デバイスだけで使用を開始することもできます。**この場合、設定の一部のみが可能になります。**M400を最大限にご活用いただくために、後ほどPolar Flowウェブサービスで再度設定を行ってください。

 M400は、購入時、ストレージモードになっており、コンピュータまたはUSB充電器に接続すると、起動します。電池が完全に空の状態では、充電中のサインがディスプレイに表示されるまでの時間がかかります。

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M400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. 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、M400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。

 Polar Flowウェブサービスでは以下の言語が選択できます：**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)。

デバイスから設定する

付属のケーブルを使用してM400をコンピュータのUSBポート、またはUSB充電器に接続します。「言語選択」が表示されます。スタートボタンを押して**English**を選択します。M400本体には英語のみが用意されており、Polar Flowウェブサービスでの設定時に他の言語を追加できます。

以下の項目を設定し、各々スタートボタンで確定します。戻って設定内容を変更したい場合は、変更したい設定項目が表示されるまで左下ボタンを押してください。

1. **時刻表示**: 「12 h」または「24 h」を選択します。「12 h」を選択した場合、「AM」または「PM」を選択します。次に現在時刻を入力します。
2. **日付**: 今日の日付を入力します。
3. **単位**: メートル法 (**kg, cm**) またはヤードポンド法 (**lb, ft**) の単位を選択します。
4. **体重**: 体重を入力します。
5. **身長**: 身長を入力します。
6. **生年月日**: 生年月日を入力します。
7. **性別**: **男性**または**女性**を選択します。
8. **トレーニング頻度**: **時々 (0-1 h/週)**、**普通 (1-3 h/週)**、**頻繁 (3-5 h/週)**、**非常に頻繁 (5-8 h/週)**、**セミプロレベル (8-12 h/週)**、**プロレベル (12 + h/週)**。トレーニング頻度の詳細については、「**個人設定**」をご確認ください。
9. 設定が完了すると、「はじめましょう! 」と表示され、M400が時刻表示モードになります。

電池の充電

M400のパッケージを開封したら、まず最初に電池を充電してください。最初にM400をご使用になる前に、満充電にしてください。

M400には、再充電可能な内蔵電池が組み込まれています。本製品に同梱の専用USBケーブルを使用し、お使いのコンピュータの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。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。



① 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。

1. マイクロUSBのコネクタをM400のUSBポートに接続し、ケーブルの一方の端をPCI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. M400が完全に充電されると、「充電が完了しました」になります。

長時間電池を空のままにしたり、常に完全に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。

① M400が濡れているときは、電池を充電しないでください。

① USBポートが壊れている場合は、デバイスを充電しないでください。


① -10°C を下回る、または $+50^{\circ}\text{C}$ を上回る温度の環境では電池を充電しないでください。

電池の動作時間

最長8時間(GPSおよび心拍センサー使用時)時刻表示モード(1日のアクティビティモニタリング使用)でのみ使用する場合、動作時間はおよそ30日間です。動作時間は、M400の使用環境の温度、使用する機能、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。上着の下にM400を装着することで、温まり、動作時間が延びます。

低電池残量の通知

	<p>電池残量少 充電して下さい</p> <p>電池残量が低下しています。M400の充電をお勧めします。</p>
--	---

 Charge before training	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。M400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。
--	--

M400のディスプレイが真っ白の時は、電池が空でスリープモードに入っています。M400を充電してください。電池が完全に消耗した状態では、充電中のサインがディスプレイに表示されるまでの時間がかかることがあります。

ボタン機能とメニューの構造

M400には、状況によって異なる機能を備えた5つのボタンがあります。異なるモードにおける各ボタンの機能は、以下の表をご参照ください。

ボタンの機能



時計表示とメニュー

左上ボタン	左下ボタン	スタート	右上ボタン	右下ボタン
<ul style="list-style-type: none"> ディスプレイの点灯 長押しでボタンをロック 	<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"> 選択項目を確定 プレトレーニングモードに入る ディスプレイで表示される選択項目を確定 	<ul style="list-style-type: none"> 選択リストを移動 値を調整 長押しで時刻表示画面を変更 	<ul style="list-style-type: none"> 選択リストを移動 値を調整

プレトレーニングモード

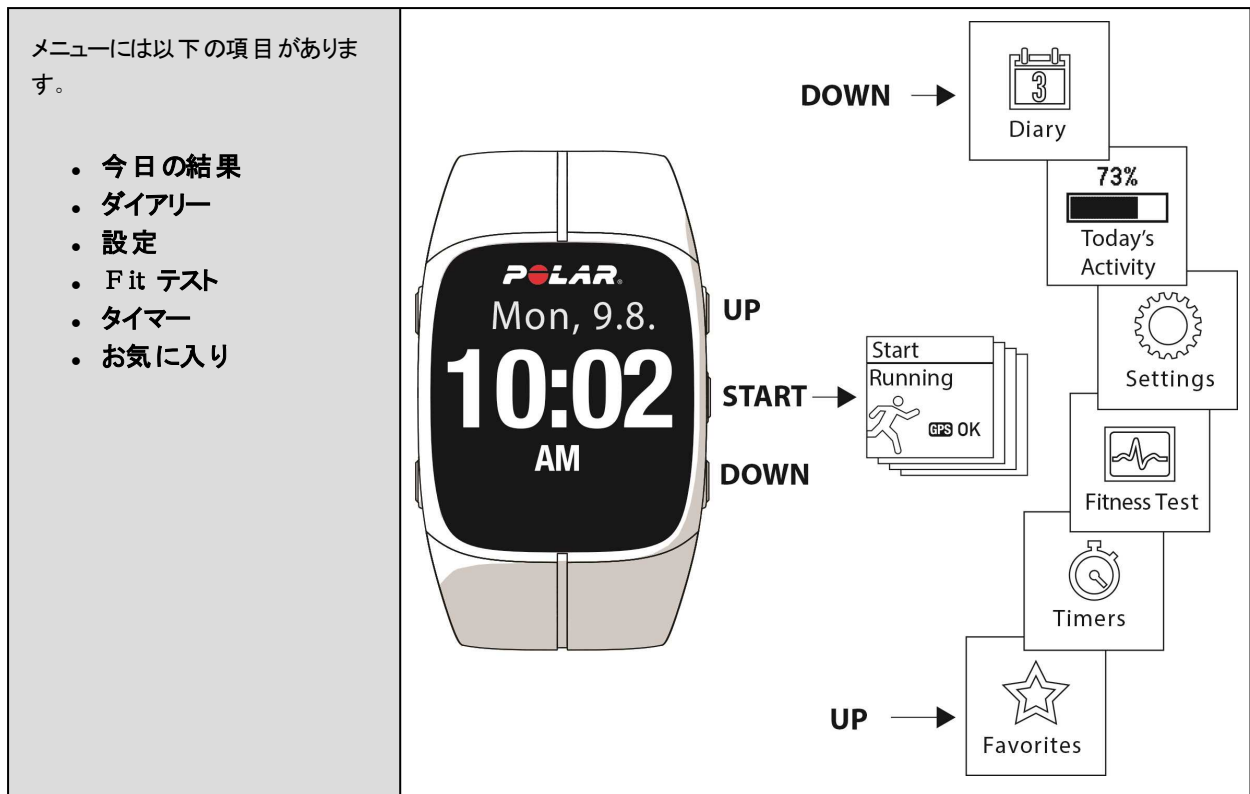
左上ボタン	左下ボタン	スタート	右上ボタン	右下ボタン
<ul style="list-style-type: none"> ディスプレイの点灯 長押しでスポーツプロファイルの設定を開く 	<ul style="list-style-type: none"> 時刻表示画面に戻る 	<ul style="list-style-type: none"> トレーニングセッションの開始 	<ul style="list-style-type: none"> スポーツリストを移動 	<ul style="list-style-type: none"> スポーツリストを移動

トレーニング中

左上ボタン	左下ボタン	スタート	右上ボタン	右下ボタン
<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 	<ul style="list-style-type: none"> 1回押しで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 	<ul style="list-style-type: none"> 長押しでゾーンのオン・オフを設定 一時停止時にトレーニング記録を継続 	<ul style="list-style-type: none"> トレーニングビューを変更 	<ul style="list-style-type: none"> トレーニングビューを変更

メニューの構造

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。



今日の結果

Polar M400で取得できる1日のアクティビティ目標は、個人データとアクティビティレベル設定に基づいており、これはFlowウェブサービスの「1日のアクティビティ目標」設定で確認できます。

1日のアクティビティ目標がアクティビティバーで確認できます。アクティビティバーが満たされ、1日の目標の達成状況を知らせてくれます。

今日の結果で、アクティビティ(アクティブ時間、カロリー、歩数)の詳細および1日のアクティビティ目標達成までのガイダンスを取得できます。

詳細については、[24時間のアクティビティ記録](#)でご確認ください。

ダイアリー

ダイアリーでは、今週、過去4週間およびその後4週間を表示できます。日付を選択し、アクティビティ、その日のすべてのセッション、それぞれの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。

タイマー

タイマーには以下の項目があります。

- **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。
- **フィニッシュ予想機能**: 設定距離に対する目標タイムの達成します。セッションの距離を設定すると、M400がスピードからおよその到着時間を計算します。

詳細については、[トレーニングセッションを開始](#)でご確認ください。

フィットネステスト

横になり、リラックスしている間にフィットネスレベルを測定します。

詳細については、[フィットネステスト](#)を参照してください。

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。

互換性のあるセンサー

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。

POLAR H7心拍センサー-BLUETOOTH® SMART

M400では、トレーニング中、リアルタイムに正確な心拍数が確認できます。心拍数は、あなたのトレーニングの進捗状況を分析するために有効な情報です。

POLARストライドセンサー BLUETOOTH® SMART

ストライドセンサーBluetooth® Smartは、ランニング技術とパフォーマンスを向上させたいランナーに最適です。トレッドミルでも、また泥まみれの道のランニングでも、速度と距離が把握できます。

- ・ 一步一步のストライドから、ランニングの速度と距離を測定
- ・ ランニングケイデンスとストライド幅を表示することで、ランニング技術の向上をサポート
- ・ 小型センサーで、シューズにぴったりフィット
- ・ 最も過酷なランニングにも耐える、耐衝撃および防水仕様

詳細については、[Polarストライドセンサー Bluetooth Smart](#)でご確認ください。

ペアリング

新しいBluetooth Smart®心拍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)を使用する際には、はじめにM400とペアリングする必要があります。ペアリングは約数秒間で完了し、M400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、予めイベントやレース前に、自宅でペアリングされることをお勧めします。

心拍センサーとM400のペアリング

M400と心拍センサーをペアリングする2つの方法:

1. 心拍センサーを装着し、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. 「M400にモバイル機器をタッチしてペアリング」と表示されます。装着した心拍センサーとM400をタッチして、検出されるのを待ちます。
3. 該当するデバイスIDが、「Polar H7 xxxxxxxxをペアリング」と表示されます。「はい」を選択します。
4. 完了すると、「ペアリング完了」と表示されます。

、または

1. 心拍センサーを装着します。M400で、**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. M400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ったと、デバイスID「Polar H7 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. 完了すると、「ペアリング完了」と表示されます。

ストライドセンサーとM400のペアリング

ストライドセンサーがシューズに正しく取り付けられていることを確認します。ストライドセンサーの取り付けに関する詳細は、対象のストライドセンサーのユーザーマニュアルを参照ください。

M400とストライドセンサーをペアリングする2つの方法:

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. M400とストライドセンサーをタッチし、検知されるのを待ちます。
3. 対象のデバイスID、「Polar RUN xxxxxxxxをペアリング」と表示されます。「はい」を選択します。
4. 完了すると、「ペアリング完了」と表示されます。

、または

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. M400がストライドセンサーを検索し始めます。
3. 対象のストライドセンサーが見つかったら、「Polar RUN 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. 完了すると、「ペアリング完了」と表示されます。

詳細については、[PolarストライドセンサーBluetooth Smart](#)でご確認ください。

モバイルデバイスとM400のペアリング

モバイルデバイスをペアリングする前に

- 「[M400の設定](#)」の章に記載されている手順に従って、flow.polar.com/startで設定を行ってください
- Polar FlowアプリをApp Storeからダウンロードします
- 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

モバイルデバイスのペアリング:

1. モバイルデバイス上で、Polar Flowアプリを起動し、M400の設定時に作成した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「製品を接続」ビューが表示されるのを待ちます(「M400を探しています」と表示されます)。
3. M400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」が表示されます。
5. モバイルデバイス上でBluetoothペアリング要求を承認し、M400で表示されるpinコードに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。

、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「製品を接続」ビューが表示されるのを待ちます(「M400を探しています」と表示されます)。
3. M400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。
4. M400で「他のデバイスPIN xxxxxxから確認」と表示されます。M400からのPINをモバイルデバイスに入力します。「ペアリング」が開始します。
5. 完了すると、「ペアリング完了」と表示されます。

POLAR BALANCE SCALEをM400とペアリング

M400とPolar Balance Scaleをペアリングする2つの方法:

1. Scaleに乗ります。体重をディスプレイに表示します。
2. ビープ音が鳴り、ScaleのBluetoothアイコンが点滅すれば接続できる状態になっています。Scaleは、M400とペアリングできる準備が整っています。
3. M400の左下ボタンを2秒間長押しし、ペアリング完了についてディスプレイに表示されるまで待ちます。

、または

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. M400がScaleを検索し始めます。
3. Scaleに乗ります。体重をディスプレイに表示します。
4. Scaleが見つかり、M400でデバイスID「Polar scale xxxxxxxx」と表示されます。
5. スタートボタンを押すと、「ペアリング」と表示されます。
6. 完了すると、「ペアリング完了」と表示されます。

 Scaleは7台のPolarデバイスとペアリングできます。ペアリングしたデバイスが7台を超えると、最初のペアリングが削除され、新しいものに代えられます。

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。

設定

スポーツプロファイルの設定	18
設定	19
個人設定	20
体重	20
身長	20
生年月日	20
性別	20
トレーニング頻度	21
最大心拍数	21
基本設定	21
ベアリングと同期	22
フライトモード	22
ボタン音	22
ボタンロック	22
低活動アラート	22
単位	22
言語	23
トレーニングビューの画面	23
製品について	23
時計設定	23
アラーム	23
時刻	23
日付	24
週の開始日	24
画面表示	24
クイックメニュー	24
プレトレーニングモードのクイックメニュー	24
トレーニングビューのクイックメニュー	25
一時停止モードのクイックメニュー	25
ファームウェアのアップデート	26
ファームウェアのアップデート方法	26

スポーツプロファイルの設定


あなたのトレーニングニーズに合わせて、スポーツプロファイル設定を変更できます。M400上で **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、スポーツによってGPSをオンやオフに設定できます。

 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のスポーツプロフィール」](#)でご確認ください。

デフォルトでは、プレトレーニングモードに4個のスポーツプロフィールが表示されます。Flowウェブサービス上で、新しいスポーツを追加し、それをM400に同期できます。M400には、一度に最大20種類のスポーツプロフィールが保存できます。Polar Flowウェブサービス上で保存できるスポーツプロフィールの数には、上限はありません。

デフォルトのスポーツプロフィールには、以下のスポーツが含まれます。

- ランニング
- サイクリング
- その他のアウトドア
- その他の室内

 初めてご使用になる前に、Flow ウェブサービスでスポーツプロフィールを編集しM400に同期した場合は、スポーツプロフィールのリストに編集されたスポーツも一緒に表示します。


設定

スポーツプロフィールの表示や変更は、**設定 > スポーツプロフィール**に進み、対象のプロファイルを選択します。また、ライトボタンを長押しで、プレトレーニングモードから現在選択している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を選択できます。
- **心拍数設定:** 心拍数表示: 心拍/分 (BPM) または最大心拍数の%を選択します。各心拍 (HR) ゾーンのリミット (限界値)を確認: 各心拍 (HR) ゾーンのリミット (限界値)を確認。各心拍 (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: ジム装置など)にもあなたの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。
- **ストライドセンサー:** 校正または速度計測に使用するセンサーを選択を選択します。校正で、自動または手動を選択します。速度計測に使用するセンサーを選択で、速度を計測するセンサーを設定します: ストライドセンサーまたはGPSより選択します。ストライドセンサーの校正についての詳細は、[PolarストライドセンサーBluetooth® Smart](#)でご確認ください。
- **速度表示:** km/h (時速) 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 (時速) またはmin/mi (1マイル当たりの時間)を選択します。
- **オートストップ:** オンまたはオフを選択します。オートストップをオンに設定すると、あなたが動くのをやめるとセッション記録も一時停止します。

 オートストップを使用するには、GPS記録がオンになっている必要があります。

- ・ **オートラップ: オフ**、**ラップ距離**または**ラップ継続時間**を選択します。**ラップ距離**を選択した場合、距離を設定します。**ラップタイム**を選択し、**タイム**を設定します。

 距離ベースのオートラップを使用するには、GPS記録がオンになっている必要があります。

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。個人設定は正確であることが重要です。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、正しく設定する必要があります。

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

トレーニング背景は、あなたの長期的な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)**: ごくまれにしか、激しい呼吸や発汗を伴う運動などの身体的活動を行わない。
- **普通(1-3 h/週)**: 週に5～10 km(3～6マイル)走る、またはそれに匹敵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なう。またはそれに匹敵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するか、競技でパフォーマンスを向上させるための運動を行う。
- **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)**: あなたは、耐久能力を持つアスリートです。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う。

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} (最大心拍数)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、トレーニング中の1分間の最大心拍数を意味します。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、先天的要因も影響します。

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
- フライトモード
- ボタン音
- ボタンロック
- 低活動アラート
- 単位
- 言語

- トレーニングビューの画面
- 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 / 他のデバイスをペアリング:** 心拍センサーまたはモバイルデバイスをM400とペアリングします。
- **ペアリング済のデバイス:** M400とペアリング済みの全てのデバイスを表示します。これらには、心拍センサーやモバイルデバイスが含まれます。
- **データの同期:** Polar Flowアプリとデータを同期します。M400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。引き続きM400でのアクティビティデータの保存は可能ですが、心拍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はできません。これは、Bluetooth® Smartが無効になっているためです。

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、スポーツプロファイル設定で変更できます。詳細については、「スポーツプロファイルの設定」ページ 18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**は、60秒後に自動的にロックします。

低活動アラート

低活動アラートをオンまたはオフに設定します。

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。M400での言語が設定されます。

トレーニングビューの画面

黒または**白**を選択します。あなたのトレーニングビューのディスプレイ色を変更されます。**白**を選択すると、トレーニングビューは白い画面に黒い文字と数字で表示されます。**黒**を選択すると、トレーニングビューは黒い画面に白い文字と数字で表示されます。

製品について

M400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。

時計設定


時計設定の表示および変更は、**設定 > 時計設定**に進みます。

時計設定には以下の項目があります。

- **アラーム**
- **時刻**
- **日付**
- **週の開始日**
- **画面表示**


アラーム

アラームリピート設定:**オフ**、**1回だけ**、**平日**または**毎日** 頻度を**1回だけ**、**平日**または**毎日**から選択し、アラームの時刻を設定します。

 アラームがオンの際は、時計マークが時刻表示画面に表示されます。


時刻

時刻表示設定:**24時間**または**12時間**を選択、その後時刻を設定します。

 Polar Flow アプリおよびPolar Flow ウェブサービスと同期の際は、それらサービスから時刻が自動的に更新されます。


日付

日付を設定。また、日付形式を月/日/年、日/月/年、年/月/日、日-月-年、年-月-日、日.月.年または年.月.日から選択できます。

 Polar Flow アプリおよびPolar Flow ウェブサービスと同期の際は、そのサービスから日付が自動的に更新されます。

週の開始日

週の開始日を選択します。月曜日、土曜日または日曜日を選択します。

 Polar Flow アプリおよびPolar Flow ウェブサービスと同期の際は、そのサービスから週の開始日が自動的に更新されます。

画面表示

時計の画面表示を選択：

- 今日の結果 (+日付と時刻)
- 名前と時刻
- アナログ
- 大(デザイン)

クイックメニュー

プレトレーニングモードのクイックメニュー

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。
- **ストライドセンサー**：校正または速度計測に使用するセンサーを選択を選択します。校正で、自動または手動を選択します。速度計測に使用するセンサーを選択で、速度を計測するセンサーを設定します：ストラ

イドセンサーまたはGPSより選択します。ストライドセンサーの校正についての詳細は、[PolarストライドセンサーBluetooth® Smart](#)でご確認ください。

- **速度表示:** km/h(時速)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(時速)またはmin/mi(1マイル当たりの時間)を選択します。
- **オートストップ:** 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、動くのをやめるとセッション記録も一時停止します。
- **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。

トレーニングビューのクイックメニュー


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。トレーニングビューのクイックメニューには、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。
- **バックライトの設定:** バックライトの連続点灯を「オン」または「オフ」に設定します。オンにすると、バックライトが連続点灯します。左上ボタンを押すと、連続点灯をオフにしたり、再びオンにしたりできます。この機能の使用はバッテリーを消耗しますので、ご注意ください。
- **センサーの検索:** 心拍センサーまたはストライドセンサーを検索します。
- **ストライドセンサー:** 校正または速度計測に使用するセンサーを選択します。校正で、自動または手動を選択します。速度計測に使用するセンサーを選択で、速度を計測するセンサーを設定します: ストライドセンサーまたはGPSより選択します。ストライドセンサーの校正の詳細については、[PolarストライドセンサーBluetooth® Smart](#)でご確認ください。
- **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。以前に設定したタイマー、またはタイマーセットで新しいタイマーを作成するには、「スタート X.XX km / XX:XX」を選択します。
- **フィニッシュ予想機能:** セッションの距離を設定すると、M400がスピードからおよそのフィニッシュ時間を計算します。以前に設定した目標距離を使用する、または「距離設定」で新しい目標を設定するには、「スタート XX.XX km / X.XX mi」を選択します。
- **現在の位置情報:** 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。
- **位置ガイドをオンに設定:** 「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。「位置ガイド 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」が表示され、M400は、「スタート点に戻る」画面に進みます。詳細については、[スタート点に戻る](#)をご確認ください。

一時停止モードのクイックメニュー

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。一時停止モードからのクイックメニューには、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。
- **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。
- **ストライドセンサー:** 校正または速度計測に使用するセンサーを選択を選択します。校正で、自動または手動を選択します。速度計測に使用するセンサーを選択で、速度を計測するセンサーを設定します: ストライドセンサーまたはGPSより選択します。ストライドセンサーの校正についての詳細は、[PolarストライドセンサーBluetooth® Smart](#)でご確認ください。
- **速度表示:** km/h(時速)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(時速)またはmin/mi(1マイル当たりの時間)を選択します。
- **オートストップ:** 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、動くのをやめるとセッション記録も一時停止します。
- **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し、タイムを設定します。

 オートポーズまたは距離ベースのラップを使用するには、GPS記録がオンになっている必要があります。

ファームウェアのアップデート


M400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な場合は、M400を専用USBケーブルでコンピュータに接続すると、FlowSyncが通知します。ファームウェアの更新ファイルは、FlowSyncソフトウェアと専用USBケーブルを経由してM400にダウンロードされます。またPolar Flowアプリでも、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、M400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


M400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ウェブサービスのアカウント
- インストール済みのFlowSyncソフトウェア
- M400をFlowウェブサービスに登録

 flow.polar.com/startから、Polar Flow ウェブサービスに進み、あなたのPolarアカウントを作成します。次に、PCに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M400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)、M400が再起動します。

 ファームウェアのアップデート前に、M400の重要データはPolar Flow ウェブサービスに同期されます。そのため、アップデートすることで重要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

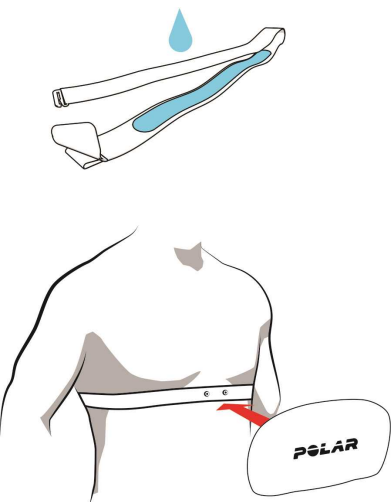
Polar独自のスマートコーチング機能を最大限に活用したトレーニングを行うため、Polarの心拍センサーをご利用ください。心拍データは、あなたの身体的状態とトレーニングが身体に与える影響についての理解を深めます。これは、正しい強度でのランニングやフィットネスの向上に役立ちます。

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。

心拍センサーのペアリング

1. 使用する心拍センサーを装着し、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. 「センサーとM400をタッチしてペアリング」の表示になったら、装着した心拍センサーとM400をタッチして、検索されるのを待ちます。
3. 該当するデバイスIDが、「Polar H7 xxxxxxxxをペアリング」と表示されます。「はい」を選択します。
4. 完了すると、「ペアリング完了」と表示されます。

また、設定 > 基本設定 > ペアリングと同期 > 新しいデバイスのペアリングからも、新しいセンサーのペアリングができます。ペアリングの詳細については、[ペアリング](#)でご確認ください。

<ol style="list-style-type: none">1. ストラップの電極部分を湿らせます。2. コネクタをストラップに取り付けます。3. きつくない程度にストラップの長さを調節します。胸部のまわり(胸筋の下)にストラップを締めて、フックをストラップのもう一方の端に取り付けます。4. 湿った電極部分が肌に密着し、コネクタのPolarのロゴが胸の中央部分で上下正しい向きになっていることを確認します。	
---	--


① 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て、ストラップを流水ですすぎます。汗や湿気は心拍センサーをアクティブにしてしまう可能性があるため、水気をふき取りきちんと乾燥させることもご確認ください。

トレーニングセッションの開始

心拍センサーを装着し、心拍センサーがM400とペアリング済みであることを確認してください。

	<p>プレトレーニングモードに入るには、時刻表示画面でスタートボタンを押します。</p>
	<p>右上/右下ボタンで使用するスポーツプロファイルを選択します。</p> <p>① セッション開始前の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。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。</p> <p>GPS機能が有効の場合は、M400が自動で信号の検索を開始します。</p>
	<p>トレーニングデータを正確に記録するには、M400がGPS衛星と心拍センサーの信号を検出するまで、プレトレーニングモードのまま待機します。</p> <p>GPS衛星からの信号を受信するには、外に出て、高い建物や木から離れてください。GPSのパフォーマンスを最大にするため、M400は手首でディスプレイが上を向いた状態で装着してください。M400を水平にし、胸から離して固定します。検索中は腕を胸の上の高さに維持し、動かさずに待ちます。M400が衛星信号を見つけるまで、動かさずに一か所で立って待ちます。</p> <p>GPSアイコンの横に表示される％は、GPSが準備完了になるまでの目安です。数値が100%に到達し、「OK」と表示されたら、トレーニングを開始できます。M400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。M400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します。</p>

補助GPS (A-GPS) により、GPSデータが素早く取得できます。最新のA-GPS(補助GPS) データファイルは、M400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、M400をしばらく同期していない場合、現在の位置を取得するのに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 \(A-GPS\)](#) でご確認ください。

 M400のGPSアンテナの位置の関係上、ディスプレイを手首の内側に向けた状態でのトレーニングはお勧めできません。M400をバイクのハンドル上に装着する場合も、ディスプレイが上を向くのを確認してください。

トレーニング中に、右上/右下ボタンを押すと、表示内容が変更できます。トレーニング記録を続けながら設定を変更するには、ライトボタンを長押しして、[クイックメニュー](#)を開きます。詳細については、[クイックメニュー](#)でご確認ください。

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、M400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。

トレーニングセッションを終了するには、トレーニング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。

トレーニング目標のセッションの開始

Polar Flowウェブサービス上で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、M400に同期できます。そうすればトレーニング中に手元のデバイス上で、簡単にガイダンスが確認できます。

トレーニング目標と共にトレーニングセッションを開始するには、以下を行います：

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。その目標に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。その目標に保存した任意のメモが表示されます。

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. M400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します。

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

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. まず、**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. M400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します。

 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。

フィニッシュ予想機能でセッションの開始

セッションの距離を設定すると、M400があなたのスピードからおよそのフィニッシュ時間を計算します。

1. まず、**タイマー > フィニッシュ予想機能**に進みます。
2. 目標距離を設定するには、**距離設定**に進み、**5.00 km**、**10.00 km**、**1/2マラソン**、**マラソン**、または**他の距離を設定**を選択します。スタートボタンで決定します。「他の距離を設定」を選択した場合、距離を設定し、スタートボタンを押します。「**XX.XXでフィニッシュ予想します**」と表示されます。
3. 「**スタート XX.XX km / X.XX mi**」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。
4. M400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します。

 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**フィニッシュ予想機能**を開始することもできます。左上ボタンを長押しし、**クイックメニュー**に入り、**フィニッシュ予想機能**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。スポーツプロフィール設定で、「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」を選択した場合、ラップ計測を行うタイムを設定します。

心拍数または速度のゾーンのロック

その時点での心拍数または速度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。HRゾーンまたはスピードゾーンを選択します。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。心拍数または速度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。


フェーズセッション中のフェーズの切り替え

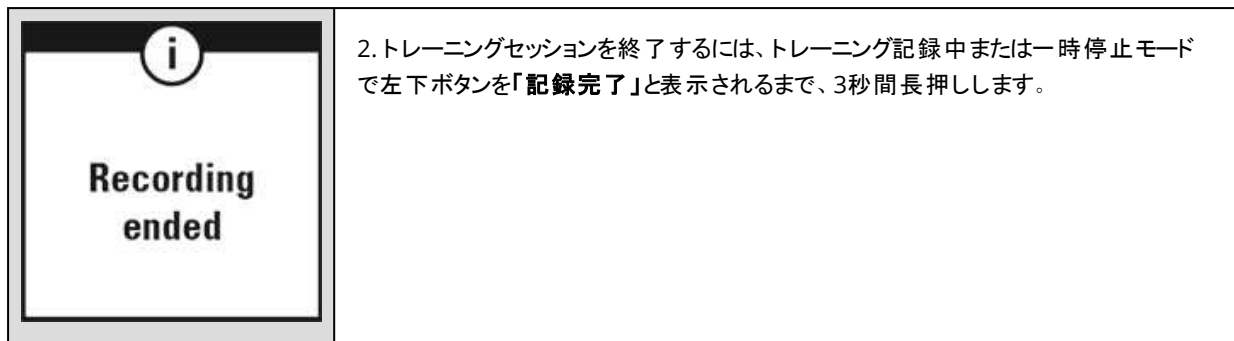
左上ボタンを長押しします。クイックメニューが表示されます。リストから次のフェーズを開始を選択し、スタートボタンを押します(その目標の作成時に手動のフェーズ変更が選択されている場合)。自動が選択されている場合は、1つのフェーズが終了すると自動的に次のフェーズに移行します。これは、音声で通知します。


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](#)でご確認ください。

トレーニングセッションの一時停止/停止

 A screenshot of a device screen showing a white background with a black border. At the top center, there is a black circle containing a white lowercase letter 'i'. Below this, the text 'Recording paused' is displayed in a bold, black, sans-serif font, centered on the screen.	<p>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、M400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。</p>
---	--



 一時停止の後、セッションを終了する場合、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。




トレーニングの後

M400、Polar FlowアプリとPolar Flowウェブサービスで、トレーニングについて素早く分析し、十分理解することができます。

M400上で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、セッションのトレーニング概要が確認できます。あと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、日付と表示したいセッションを選択します。

<p>Summary</p>  <p>Longest distance 8:20 km!</p>	<p>平均の速度/ペース、距離またはカロリーにおいて自己ベストを達成するたびにM400はねぎらってくれます。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>Summary</p> <p>Start time 11:58</p> <p>Duration 51:35:7</p> <p>Distance 8.20 km</p>	<p>セッションを開始した時間、セッションの継続時間、セッションの距離。</p> <p> 距離は、屋外で使用しており、GPS機能がオンの場合に表示されます。</p>
<p>Benefit</p> <p>Great pace! You improved your aerobic fitness, speed, and ability to sustain</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、心拍ゾーンのトレーニング時間の配分、カロリー消費量、セッションの継続時間に基づいています。</p> <p>詳細は、スタートボタンを押します。</p> <p> トレーニング効果は、心拍センサーを使用し、心拍ゾーンで合計10分以上のトレーニングをした場合、表示されます。</p>

<p>Summary</p> <p>HR zones</p> <p>5 00:01:27</p> <p>4 00:11:20</p> <p>3 00:22:02</p> <p>2 00:08:11</p> <p>1 00:07:20</p>	<p>各心拍(HR)ゾーンでのトレーニング時間</p> <p> 心拍センサー使用時に表示されます。</p>
<p>Summary</p> <p>Avg heart rate</p> <p>142 (76%)</p> <p>Max heart rate</p> <p>176 (95%)</p>	<p>平均および最大の心拍数は、bpm、最大心拍数の%で表示されます。</p> <p> 心拍センサー使用時に表示されます。</p>
<p>Summary</p> <p>Calories</p> <p>682 kcal</p> <p>Fat burn % of calories</p> <p>35 %</p>	<p>セッション中に燃焼したカロリーおよび消費カロリーに占める脂肪燃焼率の%</p>
<p>Summary</p> <p>Average pace</p> <p>5:58 min/km</p> <p>Maximum pace</p> <p>4:36 min/km</p>	<p>セッションの平均および最大の速度/ペース。</p> <p> 屋外で使用しており、GPS機能がオンの場合に表示されます。</p>
<p>Summary</p> <p>Running Index</p> <p>Good</p> <p>44</p>	<p>ランニングインデックスは、GPS機能をオンにしてトレーニングをしており、心拍センサーを使用している場合に算出されます。また、以下の基本条件が必要です。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 使用するスポーツプロファイルはランニング系のスポーツ(ランニング、ロードランニング、トレイルランニングなど)であること • 6km/h(3.75マイル/h)以上の速さで最短12分以上走り続けること

	詳細については、 ランニングインデックス でご確認ください。
Summary Max altitude 172 m Ascent 40 m Descent 25 m	最大の高度、上昇および下降したメートル・フィート。  屋外で使用しており、GPS機能がオンの場合に表示されます。
Summary Laps (5) Best lap 09:30:07 Average lap 10:02:52	ラップ数とベストおよび平均のラップ時間。 詳細は、スタートボタンを押します。
Summary Automatic laps (10) Best lap 03:20:08 Average lap 05:01:02	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M400を同期すると、一目でトレーニングデータが確認できます。Polar Flowアプリが、オフラインでトレーニングデータを瞬時に表示。

詳細については、[Polar Flowアプリ](#)でご確認ください。

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。あなたの進捗を記録し、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](#)でご確認ください。

機能

補助 GPS(A-GPS)	37
GPS機能	38
スタート点に戻る	38
毎日24時間のアクティビティ記録	39
アクティビティ目標	39
アクティビティデータ	40
スマートコーチング	42
トレーニング効果	42
フィットネステスト	43
ランニングインデックス	46
心拍ゾーン	49
スマートカロリー	53
スマート通知	53
速度ゾーン	53
速度ゾーン設定	53
速度ゾーンに基づいたトレーニング目標	54
トレーニング中	54
トレーニングの後	54
スポーツプロフィール	54
リストデバイスでケイデンスの確認	55
Polarランニングプログラム	55
Polarランニングプログラムの作成方法	55
ランニング目標を開始	56
あなたの進捗をフォロー	56

補助 GPS(A-GPS)

M400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。

M400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M400に提供します。これにより、M400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、M400をFlowSyncソフトウェアまたはFlowアプリ経由でFlowウェブサービスに同期すると、M400に対し自動的に更新されます。

A-GPS(補助GPS)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。そのうち、最初の3日間のデータの精度が比較的高く、10日目から14日目にかけて精度は次第に低下します。定期的に更新することにより、位置の精度を維持できます。


M400の現在のA-GPS(補助GPS)データファイルの有効期限を確認できます。M400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ソフトウェアまたはFlowアプリ経由でM400をFlowウェブサービスに同期し、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、現在位置を取得するのに長い時間がかかる場合があります。

GPS機能

M400には、以下のGPS機能があります。

- **高度、上昇と下降:** 上昇および下降したメートル/フィートと、リアルタイムの高度測定。
- **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。
- **ランニングインデックス:** M400では、ランニングインデックスは、ランニング中に測定された心拍数および速度のデータを基に判定されます。これは有酸素運動能力とランニング効率の両方から、あなたのランニングパフォーマンスのレベルを表示します。
- **スタート点に戻る:** スタート地点への方向をガイドし、また、そこまでの最短距離を表示します。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。

 GPSのパフォーマンスを最大にするため、M400は手首でディスプレイが上を向いた状態で装着してください。M400上のGPSアンテナの位置の関係上、ディスプレイを手首内側に向けた状態でのトレーニングはお勧めできません。M400をバイクのハンドル上に装着する場合も、ディスプレイが上を向くのを確認してください。

スタート点に戻る


スタート点に戻る(Back to start)機能は、セッションのスタート地点にガイドします。

「スタート点に戻る」機能を使うには:

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 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、M400は、「スタート地点に戻る」画面に進みます。

スタート地点に戻るには:

- あなたの体の正面でM400を水平に保ちます。
- M400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が表示されます。
- 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。
- M400は、スタート地点までの方向と、最短の直線距離を表示します。

 土地勘のない環境では、M400がGPS信号を受信できない場合や電池切れに備えて、常に地図を携帯してください。

毎日24時間のアクティビティ記録

M400は、あなたの腕の動きを内蔵3D加速度センサーで計測し、アクティビティを記録します。運動の頻度、強度、規則性を身体情報と併せて分析し、日常生活において、通常のトレーニングで、どの程度アクティブに過ごしたか確認できます。

アクティビティ目標

M400は毎日、アクティビティ目標を定め、達成できるようガイドします。アクティビティ目標は、個人データとアクティビティレベル設定に基づいており、これはFlowウェブサービスの「1日のアクティビティ目標」設定で確認できます。Flowウェブサービスにサインインし、画面右上のアカウント名をクリックし、「設定」にある「1日のアクティビティ目標」タブに進みます。

「1日のアクティビティ目標」設定では、3つのアクティビティレベルから、典型的な1日とアクティビティを表しているものを選択します(以下の図の1を参照)。選択エリア(以下の図の2を参照)では、選択したレベルの1日のアクティビティ目標を達成するまでどの程度アクティブである必要があるか確認できます。例として、オフィスワーカーであり、座っていることが多い場合、通常の日では約4時間の低強度のアクティビティを行うことが期待されます。長時間立っていたり、歩いたりする人の場合は、より高度の運動が推奨されます。

DAILY ACTIVITY GOAL

Daily activity goal is a good way to find out how active you really are in your everyday life. Here you can choose your typical activity level from three options and see how active you need to be to reach your daily activity goal.

The time you need to complete your daily activity goal depends on the level you have chosen and the intensity of your activities. Age and gender also affect the intensity you need to reach your daily activity goal.

1

LEVEL 1
If your day includes only a little sports and a lot of sitting, commuting by car or public transport and so on, we recommend you pick this activity level.

LEVEL 2
If you spend most of your day on your feet, perhaps due to the type of work you do or your daily chores, this is the right activity level for you.

LEVEL 3
If your work is physically demanding, you're into sports or otherwise tend to be on the move and active, this is the activity level for you.

Ways to reach your daily activity goal 100%

LOW INTENSITY Standing work, light household chores	7H 20MIN	<input type="button" value="OR"/>
MEDIUM INTENSITY Walking and other moderate activities	2H 11MIN	<input type="button" value="OR"/>
HIGH INTENSITY Jogging, running and other intense activities	0H 57MIN	<input type="button" value="OR"/>

2

アクティビティ目標を達成するまで、1日に必要なアクティブ時間は、選択したレベルとアクティビティの強度により異なります。より集中的な運動により目標に達成する、または、1日を通して負担の少ない運動でアクティブに過ごすことができます。年齢や性別もアクティビティ目標を達成するのに必要な強度に影響します。年齢が若いほど、アクティビティの強度は高まります。

アクティビティデータ

M400では、アクティビティバーが段階的に満たされ、1日の目標の達成状況を知らせてくれます。バーが完全に満たされると、目標を達成したことになります。**今日の結果**でアクティビティバーを確認できます。また、時刻表示画面で確認することもできます(右上ボタンを長押しして画面表示を変更)。

今日の結果で、どの程度アクティブであったか確認でき、目標達成までのガイダンスを取得できます。

- **アクティビティ**
 - **アクティブ時間**: アクティブ時間は、健康に効果をもたらす運動の合計時間を表します。
 - **カロリー**: トレーニング、アクティビティによる消費カロリー数と、BMR(Basal metabolic rate: 基礎代謝率: 生命を維持するために必要な最小代謝量)を表示します。
 - **歩数**: これまでの歩数。運動の量と種類が記録され、歩数の算出に変わります。
- **目標まで**: M400は、1日のアクティビティにおける目標達成をサポートします。低、中、高の強度アクティビティを選択した場合、どの程度の時間アクティブである必要があるか知らせてくれます。目標は一つですが、達成するための方法はいくつもあります。1日のアクティビティ目標は、低、中、高の強度で達成することができます。M400では、「Up」は低強度、「Walk」は、中強度、「Jog」は、高強度を意味します。Flowウェブサービスとモバイルアプリで、低、中、高の強度の活動の例を見ることができ、目標達成に向けて自分に合った方法を選ぶことができます。

低活動アラート

身体活動は健康を維持するのに重要な要素であることは広く知られています。身体的にアクティブになることに加えて、長時間座り続けることを避けることも重要です。たとえ、トレーニングをしていたり、十分にアクティビティを行っていても、長時間座り続けていることは健康に良くありません。M400は一日において活動していない時間が長すぎるか判断します。これにより、健康に好ましくない影響が出ないように座ることを中断することに役立ちます。

約1時間活動していない状態が続くと、「さあ、運動しましょう!」と表示されます。立ち上がって、アクティブになる方法を見つけましょう。軽く散歩をしたり、ストレッチをしたり、その他の軽いアクティビティを行いましょ。このメッセージは、身体を動かし始める、またはいずれかのボタンを押すと消えます。5分間活動していないと、低活動スタンプで通知されます。これは、同期後、FlowアプリやFlowウェブサービスで確認できます。

設定 > 基本設定 > 低活動アラートでアラートをオンやオフに設定できます。

FlowアプリがM400とBluetoothで接続されている場合、アプリでも同様の通知が取得できます。

Polar FlowアプリおよびPolar Flowウェブサービスで、受け取った低活動スタンプの数を確認できます。このように、日常のルーチンを振り返り、よりアクティブな生活に向けて変化をもたらすことができます。

FlowウェブサービスおよびFlowアプリでの睡眠情報

M400を夜間装着すると、睡眠情報(安眠/安眠でない)を記録します。睡眠モードを有効にする必要はありません。デバイスは、腕の動きから自動的に眠っているかどうか判断します。睡眠の時間および質(安眠/安眠でない)は、M400の同期後、FlowウェブサービスおよびFlowアプリで確認できます。

睡眠時間は、18:00/6pmから翌日18:00/6pmまでの24時間の間に、最も長く継続して休んでいた時間となります。睡眠の1時間未満の休息は、睡眠計測が停止されることはありませんが、睡眠時間には含まれません。1時間を超える中断により、睡眠時間の算出が中断されます。

落ち着いて眠れた時間やあまり動いていない時間は、安眠として算出されます。動いたり位置が変わった時間は安眠でない睡眠として算出されます。動いていない時間をただ合計するだけでなく、アルゴリズムは、短時間の動いていない時間よりも長時間の動いていない時間に重きをおきます。安眠の睡眠の割合は、落ち着いて眠れた時間を合計の睡眠時間と比較して算出されます。安眠の睡眠は、個人により異なり、睡眠時間と共に理解・学習します。

安眠と安眠でない睡眠の時間を知ることにより、どのように正しく睡眠をとっているか、日常生活において変化をもたらすか理解できます。これにより、睡眠の改善や、一日において十分に休める方法を見つけることができます。

FlowアプリとFlowウェブサービスのアクティビティデータ

Polar Flowモバイルアプリで、進行中のアクティビティデータを記録し、分析することができます。また、データはM400からワイヤレスでPolar Flowサービスに同期できます。Flowウェブサービスでは、より詳細なアクティビティ情報が確認でき、理解を深めることができます。

スマートコーチング

毎日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、正しい強度での筋トレ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。

M400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
- フィットネステスト
- ランニングインデックス
- 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、トレーニング効果をより良く理解するのに役立ちます。この機能を利用するには、心拍センサーが必要です。スポーツゾーンで合計10分以上のトレーニングをすると、各トレーニングの直後にフィードバックが表示されます。フィードバックは、スポーツゾーンのトレーニング時間の配分、カロリー消費量、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、詳細なフィードバックを確認できます。様々なトレーニング効果の説明は、下の表をご覧ください。

フィードバック	トレーニング効果
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! スピード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、スピード

フィードバック	トレーニング効果
	及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、スピード及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。
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。

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、体重の全てがOwnIndexに影響します。Polarフィットネステストは、健康な成人による利用目的で開発されています。

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、それにより高血圧を改善し、あなたの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たいなら、自分の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。現在、特に運動習慣がない人ほど、すぐに進歩が確認できます。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。
- テスト前日およびテスト当日は、きつい運動やアルコール、および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**に移動します。

- 「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、心拍グラフと現在の心拍数および「横になる」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、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。

M400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回ピーブ音がしてから、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 > Fit 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。

それまでのジャンプ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
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

年齢/年	とても低い	低い	普通	良い	高い	非常に高い	最高
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。

VO₂MAX

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。

ランニングインデックス

ランニングインデックスで、ランニングパフォーマンスの変化が簡単に把握できます。ランニングインデックス値は、最大有酸素ランニングパフォーマンスの推定値で、有酸素運動能力およびランニング効率により変動します。長期間にわたりランニングインデックスを記録することで、進捗をモニタリングできます。インデックスの向上は、同じペースを楽に維持できるようになったり、同じ労力でより早く走れるようになることを意味します。

パフォーマンスのより正確なデータを得るには、 HR_{max} 値を設定済みであることを確認してください。

ランニングインデックスは、トレーニングセッション中に心拍センサーとGPS機能が有効であり、加えて次の条件がそろっている場合に算出されます。

- 使用するスポーツプロファイルはランニング系のスポーツ(ランニング、ロードランニング、トレイルランニングなど)であること

- 6km/h(3.75マイル/h)以上の速さで最短12分間以上走り続けること
- 速度測定のためにストライドセンサーを使用するには、ストライドセンサーの校正が必要です。

トレーニング記録を開始すると、同時に算出が始まります。トレーニング中、赤信号などで2回まで中断しても計測は続きます。トレーニング後に、M400上でランニングインデックス値を表示し、結果はトレーニングサマリーに保存されます。

以下の表で結果を比較してください。

短期的な分析

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
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

年齢/年	とても低い	低い	普通	良い	高い	非常に高い	最高
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。

ランニングインデックスは日によって変動する場合があります。多くの要因がランニングインデックスに影響します。測定値は、走る環境や地面の変化、風や気温など様々な要因の影響を受けます。

長期的な分析

1つのランニングインデックスの値から、その特定距離のランニングを成功させる為の傾向が読み取れます。


以下の表は、そのランナーが最大限のパフォーマンスで、ある特定の距離を走る時間を推定しています。長期間にわたるランニングインデックスの平均値を、この表にあてはめることができます。推定値は、ランニングインデックスを計測した時と同じようなスピードや条件であった場合、より正確になります。

ランニングインデックス	Cooperテスト (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	ハーフマラソン	マラソン
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00



ランニングイン デックス	Cooperテスト (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	ハーフマラソン	マラソン
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00


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	HR _{max} の強度% HR _{max} = 最大心拍数 (220-年齢)。	例: 最大心拍数 190 bpm(220-30) の成人(30歳)の心 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効果。 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

ターゲットゾーン	HR _{max} の強度% HR _{max} = 最大心拍数 (220-年齢)。	例：最大心拍数 190 bpm(220-30) の成人(30歳)の心 拍ゾーン。	トレーニング時間の 例	トレーニング効果
				常、短いイベントのための最終調整など、短期間に限定。
<p>ハード</p> 	80-90%	152~172bpm	2~10分間	<p>効果：早い速度での持久力を維持する力を向上。</p> <p>体感例：激しい呼吸と筋肉への疲労感。</p> <p>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に、より重要度を増す。</p>
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。

ターゲットゾーン	HR _{max} の強度% HR _{max} = 最大心拍数 (220-年齢)。	例：最大心拍数 190 bpm(220-30) の成人(30歳)の心 拍ゾーン。	トレーニング時間の 例	トレーニング効果
				<p>体感例：コントロールされた一定の速い呼吸。</p> <p>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。</p>
<p>軽</p> 	60-70%	114~133bpm	40~80分間	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。あらゆる人に。</p>

ターゲットゾーン	HR _{max} の強度% HR _{max} = 最大心拍数 (220-年齢)。	例：最大心拍数 190 bpm(220-30) の成人(30歳)の心 拍ゾーン。	トレーニング時間の 例	トレーニング効果
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。

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簡単で、有酸素運動能力を向上させます。また長期間このゾーンでトレーニングを続けることで、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、主に有酸素運動です。スポーツゾーン3のトレーニングには、回復の後に続くインターバルなどがあります。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心拍数の目標ゾーンは、医療機関等で測定できるHRmax値を使用するか、または値を測定するためにフィールドテストを実施することによりカスタマイズできます。目標心拍ゾーンを利用して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、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
- 最大心拍数(HR_{max})
- トレーニング時の心拍数
- 最大酸素摂取量($VO2_{max}$)

スマート通知

スマート通知機能により、スマートフォンからの通知をPolarデバイス上で表示できます。電話の着信またはメッセージ(SMSやLINEのメッセージなど)を受信すると、Polarデバイスが通知してくれます。また、スマートフォンのカレンダーに登録されている予定も通知します。スマート通知機能を使用するには、iOSまたはAndroid用Polar Flowモバイルアプリがインストールされており、Polarデバイスがアプリとペアリングされている必要があります。

スマート通知機能の使い方についての詳しい手引きは、サポート文書 [スマート通知機能\(Android\)](#) または [スマート通知機能\(iOS\)](#) を参照してください。

速度ゾーン

速度/ペースゾーンで、トレーニングセッション中に速度またはペースを簡単に選択・モニタリングし、効果的なトレーニング効果が得られるよう、速度/ペースを調節することができます。セッション中にトレーニング効果をガイドしてくれる、ゾーンが使用できます。これにより、最適な効果が得られるよう、トレーニングを様々なトレーニング強度と組み合わせることができます。

速度ゾーン設定

速度ゾーン設定はFlowウェブサービスで調節することができます。これらは、使用可能な場合に、スポーツプロフィールで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、また、デフォルトのゾーンを使用することもできます。これらはスポーツにより異なり、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(ランニングが含まれるチームスポーツなども含む)、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、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設定されている速度/ペースゾーンの参考的な値です。

Free(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。例として、無酸素性作業しきい値と有酸素性作業しきい値、または、乳酸性しきい値の上限値と下限値といった、あなたの実際のしきい値をテストした場合、あなたに合わせたしきい値の速度またはペースに基づいたゾーンでトレーニングできます。無酸素性作業しきい値の速度およびペースをゾーン5の最小値に設定することが推奨されます。また、有酸素性作業しきい値を使用する場合、ゾーン3の最小値に設定します。

速度ゾーンに基づいたトレーニング目標

速度/ペースゾーンに基づいてトレーニング目標を作成できます。FlowSyncで目標を同期した後、トレーニングデバイスから、トレーニング中にガイダンスを取得できるようになります。

トレーニング中

トレーニング中に、トレーニングしているゾーンと各ゾーンで費やした時間を確認できます。

トレーニングの後

M400のトレーニングサマリーでは、各速度ゾーンで費やした時間の概要が確認できます。同期後、速度ゾーンの詳細な情報がFlowウェブサービスで視覚的に確認できます。

スポーツプロファイル

あなたの好きなスポーツを全て登録し、それぞれに特定の設定ができます。例えば、各スポーツで、トレーニング中に表示したい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、又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、[スポーツプロファイルの設定](#) および [Flow ウェブサービスのスポーツプロファイル](#) でご確認ください。

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。

リストデバイスでケイデンスの確認

リストデバイスでケイデンスを確認できるため、ストライドセンサーを別途用意する必要はありません。ケイデンスは内蔵の加速度センサーで手首の動きから測定されます。この機能を利用するには、M400に少なくとも最新のファームウェアバージョン1.8がインストールされている必要があります。ストライドセンサー使用時は、ケイデンスは常にそちらで測定されることに注意してください。

次のランニングタイプのスポーツで、リストデバイスでケイデンスが確認できます：ウォーキング、ランニング、ジョギング、ロードランニング、トレイルランニング、トレッドミルランニング、トラック・フィールドランニング、ウルトラランニング

トレーニングセッション中にケイデンスを確認するには、ケイデンスをランニング時に使用するスポーツプロファイルのトレーニングビューに追加します。これは、Flowウェブサービスのスポーツプロファイルで実行できます。

POLARランニングプログラム

Polarランニングプログラムは、あなたのフィットネスレベルに基づき、オーバートレーニングを避け、適切にトレーニングできるよう設計されたカスタマイズ可能なプログラムです。スマートで、向上に応じて適応し、トレーニングを減らす、または増やす必要がある場合に知らせてくれます。各プログラムは、個人の情報、トレーニング情報、準備時間を考慮しつつ、イベントに向けてカスタマイズできます。プログラムは、無料でPolar Flowウェブサービス (www.polar.com/flow) で入手できます。

プログラムは、5k、10k、ハーフマラソン、マラソンイベントで利用できます。各プログラムには3つのフェーズがあります：基礎づくり、ビルドアップ、テーパリング。これらのフェーズは、パフォーマンスを段階的に向上させ、レースに向けて準備できるよう設計されています。ランニングトレーニングセッションは、5つの種類に分けられます：イージージョグ、ミディアムラン、ロングラン、テンポラン、インターバル。すべてのセッションには、最適な成果を生み出せるよう、ウォームアップ、トレーニング、クールダウンのフェーズが含まれています。さらに、筋力トレーニング、体幹トレーニング、モビリティトレーニングが選択でき、向上をサポートします。各トレーニング週は、2～5のランニングセッションで構成されており、1週当たりの合計ランニングセッションは、フィットネスレベルに応じて1～7時間になります。プログラムの最小期間は9週間、最大期間は20か月です。

こちらの[詳細なガイド](#)でPolarランニングプログラムで詳細が確認できます。または、[Polarランニングプログラムの開始](#)方法に関する詳細が確認できます。

POLARランニングプログラムの作成方法

1. www.polar.com/flowでFlowウェブサービスにログインします。
2. タブから**プログラム**を選択します。
3. イベントを選択して名前を入力し、イベント日とプログラムの開始日を設定します。
4. 身体アクティビティレベルに関する質問に回答します。*
5. プログラムにサポートトレーニングを含めたい場合は選択します。
6. 身体的活動に関するアンケートを読み、入力します。

7. プログラムを確認し、必要に応じて設定を調節します。
8. 完了したら、「プログラム開始」を選択します。

*4週間のトレーニング履歴が利用可能な場合、事前入力されます。

ランニング目標を開始

セッションの開始前に、トレーニングセッション目標をデバイスに同期していることを確認します。セッションは、トレーニング目標としてデバイスに同期され、「ダイアリー」から開始できます。セッションではデバイスのガイダンスに従って進めます。

1. デバイスで「ダイアリー」に進みます。
2. 日付を選択して計画した目標を表示します。
3. 目標を選択し、スポーツプロファイルを選択します。
4. スタートを押し、ガイダンスに従って進めます。

他の日に計画した目標を実施する場合、デバイスの「ダイアリー」から日を選択し、該当する日に予定したセッションを開始します。

あなたの進捗をフォロー

USBケーブルまたはFlowアプリ経由でトレーニング結果をデバイスからFlowウェブサービスに同期します。「プログラム」タブから進捗を確認できます。現在のプログラムの概要と進捗状況を確認できます。

POLARストライドセンサー *BLUETOOTH*® SMART

ストライドセンサーとM400のペアリング

ストライドセンサーがシューズに正しく取り付けられていることを確認します。ストライドセンサーの取り付けに関する詳細は、対象のストライドセンサーのユーザーマニュアルを参照ください。

M400とストライドセンサーをペアリングする2つの方法：

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. M400とストライドセンサーをタッチし、検知されるのを待ちます。
3. 対象のデバイスID、「**Polar RUN xxxxxxxx**をペアリング」と表示されます。「はい」を選択します。
4. 完了すると、「**ペアリング完了**」と表示されます。

、または

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. M400がストライドセンサーを検索し始めます。
3. 対象のストライドセンサーが見つかると、「**Polar RUN 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. 完了すると、「**ペアリング完了**」と表示されます。

ストライドセンサーの校正 (キャリブレーション)

ストライドセンサーの校正 (キャリブレーション) はスピード・ペース・距離の測定の精度を向上させます。初めて使用前、またランニングフォームが大きく変わった場合やセンサーの装着位置を変えた場合 (新しいランニングシューズやセンサーを着けるシューズを左右変更した場合など) は、校正を行うことをお勧めします。校正は、通常のランニングスピードで行います。色々なスピードで走る場合は、その平均的なスピードで行います。ストライドセンサーは手動または自動で校正できます。

ストライドセンサーを使用したトレーニングでは、速度データをGPSで取るかストライドセンサーで取るかを選択できます。設定するには、**設定 > スポーツプロファイル > ランニング > ストライドセンサー > 速度計測に使用するセンサーを選択**に進み、**ストライドセンサー**または**GPS**を選択します。

手動校正


手動校正には2つの方法があります。正確な距離が分かる場所を走り、**クイックメニュー**で正しい距離を設定します。正確な距離が得られる係数がわかっている場合は、手動で校正係数を設定することもできます。

正確なラップ距離を設定

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、ランニングプロファイルまでスクロールします。
2. セッションを開始し、正確な距離が分かる場所(400メートル以上)を走ります。
3. その距離を走ったら、スタートボタンを押してラップを記録します。
4. 左上ボタンを長押しして、クイックメニューに入り、**ストライドセンサー > 校正 > 手動 > 正しいラップ距離を設定**を選択します。
5. 走った実際の距離を設定します。校正係数が更新されます。

校正係数の設定

校正係数を使用し手動でストライドセンサーを校正するには、**設定 > スポーツプロファイル > ランニング > ストライドセンサー > 校正 > 手動 > 校正係数を設定**を選択します。正確な距離を算出できる校正係数が既にわかっている場合、**校正済校正係数:xxxx**と校正完了時に表示されます。

 ストライドセンサーを使用したトレーニング中にも、手動で校正が可能です。LIGHT(ライト)ボタンを長押しして、**クイックメニュー**に入り、**ストライドセンサー > 校正 > 手動**を選択します。

自動校正

ストライドセンサーの自動校正は、GPSデータに基づき、バックグラウンドで実行されます。自動校正後に、現在のペース、ストライド幅、累計の距離が更新されて表示されます。速度は距離の校正が完了するまで、ディスプレイ上にグレーで表示されます。後からストライドセンサーを手動で校正すると、GPSに基づいた校正係数に上書きします。

自動校正は2度行われ、2つの校正係数の平均が使用されます。次のトレーニングセッションで、前回の校正係数とセッション中に得られた係数の平均が使用されます。


自動校正は100メートル以上の距離で開始します。距離500mでの校正では、以下の条件を満たす必要があります。

- 最低、6基の衛星を検知する必要があります。
- 速度は7 km/h 以上でなければなりません。
- 上りと下りが30メートル未満です。

様々な路面(例:道路、トレイル)で走る場合、各路面に適した校正が行えるよう、それぞれにスポーツプロファイルを使用します。

ストライドセンサーを自動で校正するには、以下を選択してください:

- 設定 > スポーツプロファイル > ランニング > ストライドセンサー > 校正 > 自動

 ストライドセンサーを使用したトレーニング中にも、自動で校正が可能です。LIGHT(ライト) ボタンを長押しして、クイックメニューに入り、ストライドセンサー > 校正 > 自動を選択します。

ランニングケイデンスおよびストライド幅

ランニングケイデンス*は、ストライドセンサー*を装着した足が1分間で接地する回数です。ストライド幅*は、1つのステップの平均幅を指します。ストライド幅は、地面に接触する右足と左足の間の距離です。ランニング速度 = 2Xストライド幅Xケイデンス。より速く走るには2つの方法があります: ケイデンスを上げる、またはステップを大きくするのがどちらかです。優秀な長距離ランナーは一般的に高ケイデンス(85~95)で走ります。ただし、上り坂ではケイデンス値は下がり、下り坂では、値が高くなります。ランナーは、ストライド幅を調整してスピードを上げます。スピードが上がればストライド幅も増えます。:しかしながら、初級ランナーに最も多い一般的なミスは、ストライドの幅を広げすぎることです。最も効率的なストライド幅は、一番快適に感じる自然な歩幅です。足の筋肉を鍛えるとストライド幅が大きくなり、レースでスピードを上げやすくなります。

またケイデンス効率の最大化にも取り組む必要があります。ケイデンスは簡単に向上するものではありませんが、適切なトレーニングにより、全ランニングを通してケイデンスを維持し、パフォーマンスを最大化することができます。ケイデンスを向上させるには、筋肉と神経の連携を強化し、トレーニング頻度を高める必要があります。まずは週1度、ケイデンストレーニングを始めるのが良いでしょう。ケイデンストレーニングを、週の他の日のトレーニングにも組み込みます。長距離の軽度のランニングの際、時々より速いケイデンスを取り入れるのも良いでしょう。ストライド幅を向上させる良い方法は、丘や砂場、または階段を駆け上がるなどの特定の強度の運動の実施です。筋力トレーニングを含む6週間程のトレーニング期間で、かなりストライド幅が伸ばせます。また、レッグスピードトレーニング(例:速くて5kmペースでの短いストライド)と合わせることでランニングスピードも向上します。

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把握しやすく表示します。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。Polar Flowアプリはまた、M400のトレーニングデータを最も簡単にPolar Flow ウェブサービスへ同期する方法です。

M400でアプリの使用時に、以下を行うことができます：

- トレーニングの簡単な説明を取得し、パフォーマンスのあらゆる詳細を素早く分析
 - マップ上のルート表示
 - トレーニング効果
 - セッションの開始時間と継続時間
 - 平均および最大速度/ペース、距離やランニングインデックス
 - 平均および最大の心拍数、累計心拍ゾーン
 - 消費カロリーおよびそれに占める脂肪燃焼率%
 - 最大の高度、上昇、下降
 - 詳細なラップ情報
- カレンダーのウィークリーサマリーで進捗を確認
- 毎日24時間アクティビティの詳細を取得(合計の歩数、燃焼カロリー、睡眠時間)
 - 1日の目標で達成できなかったものを確認し、達成方法を確認
 - 歩数、燃焼カロリー、睡眠時間を確認
 - 立ち上がって活動するときに来ると、低活動アラートにより通知

Polar 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アプリのご使用についてのサポートおよび詳細は、[こちら](#)にアクセスしてください

www.polar.com/ja/support/Flow_appをご参照ください。新しいモバイルデバイス(スマートフォン、タブレット)を使用するには、はじめにM400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](#)でご確認ください。

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M400と同期する必要があります。M400とFlowアプリの同期については、[同期](#)でご確認ください。

POLAR FLOWウェブサービス

Polar Flowウェブサービスでは、トレーニングを計画したり、データを分析してパフォーマンスへの理解を深めます。スポーツを追加したり、設定やトレーニングビューを調整して、トレーニングのニーズにぴったり合うようにM400をカスタマイズできます。あなたの進捗を視覚的に分析し確認、トレーニング目標を作成、お気に入り追加します。

Polar Flowウェブサービスには以下の機能があります：

- トレーニングのデータを視覚的なグラフで分析、ルートを表示
- ラップ毎の比較や、速度と心拍数のバランスなどをデータから分析
- 最近の状態とデータから、長期的な進捗具合を把握
- スポーツ毎の週または月別のレポートで、進捗状況を把握
- あなたのフォロワーとハイライトを共有
- あなた自身や他のユーザーのトレーニングセッションを追体験

Polar Flowウェブサービスは、flow.polar.com/startから使用を開始し、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。M400とPolar Flowウェブサービス間でデータを同期するには、同じサイトからFlowSyncソフトウェアをダウンロードし、インストールします。また、モバイルデバイス用のPolar Flowアプリを使用すると、トレーニング直後のデータ分析や、Polar Flowウェブサービスへの同期もより簡単になります。

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、マップ上でトレーニングセッションとルートが確認できます。ルートは、お気に入り追加できます。(M400には同期されません。)公開されたトレーニングセッションを見たり、自分や他のユーザー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、あなたの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。表示される情報は以下です。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、テスト結果や週の概要など。

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。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、www.polar.com/en/support/flow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、M400に同期します。するとトレーニング中、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**: 1つの値を入力します。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**: あなたのトレーニングを複数のフェーズに分割し、目標タイムや距離、運動強度をそれぞれに設定できます。これは、例えば、インターバルトレーニングセッションの作成、適切なウォームアップおよびクールダウンの追加に使用されます。
- **お気に入り**: 目標を作成し、お気に入りに追加して、再び使用したいときにいつでもアクセスできます。

 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アプリを経由して、M400に同期してください。M400に同期するまでは、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にのみ表示されます。

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**(レースペース目標はPolar V800のみに同期可能)を選択します。

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. 以下の項目のうち、1つを入力します。時間、距離または消費カロリー。これらのうち、1つだけ入力できます。
4. 「**保存**」をクリックすると、目標があなたの**ダイアリー**に追加されます。または**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。各フェーズの距離または継続時間、手動または自動の次のフェーズスタートと強度を選択します。
4. 「保存」をクリックすると、目標があなたの**ダイアリー**に追加されます。または**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、お気に入りに追加した場合、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。あなたのトレーニング目標のお気に入りが表示されます。
2. あなたの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. 「保存」をクリックして、変更を保存します。「**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M400へ同期すると、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)上で表示
- **お気に入り**内のお気に入りとしてリスト表示されるトレーニング目標

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

トレーニング目標のセッション開始については、「トレーニングセッションの開始」ページ 29でご確認ください。

お気に入り


お気に入りで、トレーニング目標の保存・管理ができます。M400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個以上の「お気に入り」を保存した場合、そのリストの最初の20個がM400に同期されます。

「お気に入り」内の順序は、ドラッグアンド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

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. 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. 目標があなたの「お気に入り」に追加されます。

「お気に入り」を編集

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。あなたの、全ての「お気に入り」のルートとトレーニング目標が表示されます。
2. 編集したい「お気に入り」を選択します。

- ・ **トレーニング目標**: 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。

FLOWウェブサービスのスポーツプロファイル

M400のデフォルトには、4個のスポーツプロファイルがあります。Polar Flowウェブサービスで、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。M400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個以上の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M400に同期されます。

スポーツプロファイルの順番は、ドラッグアンド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. 画面右上のアカウント名をクリックします。
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. そのスポーツがあなたのスポーツ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. 画面右上のアカウント名をクリックします。
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。

各スポーツプロファイルで、以下の項目を編集できます。

基本設定

- ・オートラップ(時間または距離に基づいて設定可能)
- ・トレーニング音
- ・速度表示

心拍数

- ・心拍数表示(心拍/分(bpm)または最大の%を選択。)
- ・他のデバイス(Bluetooth® Smartワイヤレス技術を使用する他の互換デバイス(例:ジム装置など)が表示できます)にもあなたの心拍数が表示できます。
- ・心拍ゾーンの設定(心拍ゾーンを利用することで、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。)デフォルトを選択した場合、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します。各スポーツプロファイルで、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で、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。6種のカテゴリから、トレーニングビューに表示したい項目を1~4個選択できます。

時間	環境	測定値	距離	速度	ケイデンス
<ul style="list-style-type: none"> ・時刻 ・継続時間 ・ラップタイム ・前回ラップタイム 	<ul style="list-style-type: none"> ・高度 ・累計上昇 ・累計下降 ・現在のラップ上昇 ・現在のラップ下降 	<ul style="list-style-type: none"> ・心拍数 ・平均心拍数 ・最大心拍数 ・ラップ中の平均心拍数 ・カロリー ・ゾーンポイント ・ゾーン内時間 	<ul style="list-style-type: none"> ・距離 ・ラップ距離 ・前回のラップ距離 	<ul style="list-style-type: none"> ・速度/ペース ・平均の速度/ペース ・最大の速度/ペース ・ラップ速度/ペース 	<ul style="list-style-type: none"> ・ランニングケイデンス ・平均ランニングケイデンス ・現在のラップランニングケイデンス ・ストライド幅 ・平均ストライド幅

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M400に同期するには、FlowSyncから「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

M400のデータを、専用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®経由でワイアレスにPolar Flowアプリへ送信できます。M400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。次にPolar Flowウェブサービス上でPolarアカウントを作成します。Polar FlowアプリをApp StoreまたはGoogle Playから、モバイルデバイスにダウンロードします。

M400、Flow ウェブサービス、Flow モバイルアプリのどちらからでも、データを同期して最新の状態に維持できます。

POLAR FLOWアプリとの同期

同期する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。
- Polar FlowウェブサービスでM400を登録済みで、少なくとも1回は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M400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 15でご確認ください。

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、M400上のバック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」が表示されます。
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**と進み、M400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」が表示されます。
3. 完了すると、「同期完了」と表示されます。

 M400をPolar Flowアプリに同期すると、トレーニングやアクティビティデータは、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、www.polar.com/ja/support/Flow_appをご参照ください。

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M400に接続し、ケーブルの一方の端をPCI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てください。
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。

M400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。

 M400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M400にも同期されます。

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

FlowSyncソフトウェアのご使用についてのサポートおよび詳細は、www.polar.com/ja/support/FlowSyncでご確認ください。

M400のお手入れ

その他の電子機器と同様にPolar M400を清潔に保ち、大切にお取り扱いください。以下の手順は、保証義務を実行し、デバイスを良好の状態に保ち、充電または同期時に起こりうる問題を避けることに役立ちます。

M400

USBケーブルは、デバイスのUSBポートの破損を防ぐために慎重に接続してください。

充電と同期がスムーズに行えるよう、デバイスのUSBポートを常に清潔に保ってください。

i 最新バージョンのM400では、USBポートにゴムカバーがないことに注意してください。これにより、USBポートが素早く乾き、より効果的に使用できます。これらのメンテナンスガイドラインは、ゴムカバーのない新しいM400およびゴムカバー付きの前モデルにも利用できます。

M400の酸化や塩水(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効果的な方法は、毎回のトレーニングセッション後に以下の手順で洗い流すことです:

1. USBポートのゴムカバーを開けます。



2. ぬるま湯(水道水)でUSBポートをすすぎます。USBポート自体は耐水性で、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。



3. 洗い流した後、カバーをしばらく開いたままにして、USBポートを乾かします。**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。**



USBポートの接続時は、シーリングの表面に湿気、髪の毛、ほこりや他の汚れがないことを確認してください。汚れは優しく拭き取ってください。楊枝を使用して、コネクタの溝にある髪の毛、ほこりや他の汚れを取り除くことができます。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。

デバイスは、低刺激石鹼と水溶液で洗い、流水ですすぐことができます。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使用しないでください。デバイスを常時使用しない場合は、湿気を拭き取ってから保管してください。

デバイスを寒暖の極端な場所(-10 °C/14 °F未満の温度、また、50 °C/120 °Fを超える温度)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溶液で洗浄します。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溶液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、柔軟剤を使用しないでください。ストラップを長時間水に浸したり、アイロンをかけたり、漂白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

M400: 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、バイクマウントに取り付けたままにしたりするなど、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が推奨されます。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乾かして、外した状態で保管してください。心拍センサーは、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。心拍センサーを長期間、直射日光にさらさないでください。

ストライドセンサー BLUETOOTH® SMART

低刺激石鹼と水溶液でストライドセンサーを洗浄し、流水で洗い流してください。耐水性を維持するため、高圧洗浄機で洗わないでください。ストライドセンサー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。ストライドセンサーに強い衝撃を与えないでください。センサー部に損傷が生じるおそれがあります。

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サービスセンサーの所在地については、www.polar.com/support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製品登録、Polar FlowウェブサービスとFlowアプリ、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ください。

重要情報

電池

Polar M400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。

Polarは、製品の廃棄時に、お客様が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することを奨励しています。本製品を普通ごみとして廃棄しないでください。

Polar H7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。電池をご自分で交換するには、[心拍センサーの電池交換](#)の手順に従い、慎重に行ってください。

PolarスライドセンサーBluetooth Smart®の電池については、当該製品のユーザーマニュアルをご参照ください。

電池は子供の手の届かない場所に保管してください。飲み込んだ場合は、すぐに医師に相談してください。電池の廃棄は、お客様の地域の規定に従ってください。

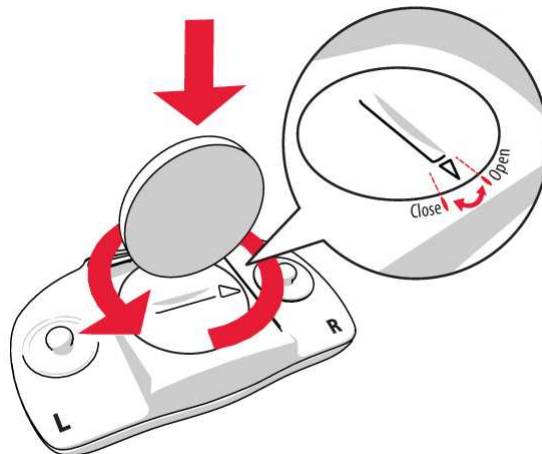
心拍センサーの電池交換

心拍センサーの電池をご自分で交換する場合、必ず以下の手順に従ってください。

電池を交換する際、シールリングを破損しないようにご注意ください。シール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。シール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ルリングが購入できます。またアメリカでは、シールリング/バッテリーキットをwww.shoppolar.comからも購入可能です。

新しい電池を使って作業する際に、ピンセットのような金属あるいは通電性のある工具で同時に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. コインなどを使用して、電池カバーをOPENマークに向かって反時計回りに回転させ、電池カバーを開けます。
2. 電池の正極(+)側をカバー側に向け、電池(CR 2025)をカバー内部に挿入します。耐水性を確保するため、溝内のシールリングがはみ出していないことを確認してください。
3. 電池カバーをコネクターに戻し、押しこみます。
4. コインを使用し、カバーをCLOSEマークに向かって時計回りに回転させます。



! 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、十分にご注意ください。

注意

Polar M400トレーニングデバイスは、パフォーマンスの指標として、トレーニングセッション中、またセッション後の身体的負荷や回復状態を表示します。トレーニングデバイスは心拍数、スピード、距離を測定します。また、PolarストライドセンサーBluetooth® Smartと併用時に、ランニングケイデンスも測定します。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使用いただけません。

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氣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問い合わせること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当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 - 電池はお子様手の届かない所に保管してください

Polar心拍センサー(例:H10、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手の届かないところに保管してください。電池ケースがきちりと閉まらない場合は製品の使用中止し、お子様の手の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。

お客様の安全は弊社にとって大切です。PolarストライドセンサーBluetooth® Smartの形状は、引っかかりを最小限にするよう設計されています。しかし、ストライドセンサーを装着して茂みなどをランニングする場合は、特に注意してください。

技術仕様

M400

電池タイプ:	190 mAh リチウムポリマー充電式バッテリー
動作時間:	連続使用: 最長8時間(GPSおよび心拍センサー使用時) 時刻表示モード、1日のアクティビティモニタリング使用: およそ30日間
動作温度:	-10℃～50℃/14℉～122℉
トレーニングデバイスの素材:	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・ブタジエン・スチレン、アクリロニトリル・ブタジエン・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
時計の精度:	温度25 °C / 77 °Fで、1日± 0.5 秒未満
GPS精度:	距離 ±2%、スピード ±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1bpm(いずれか大きい方)。安定した状態での心拍数の場合。
心拍数測定範囲:	15~240bpm
リアルタイムのスピード表示範囲:	0-399 km/h 247.9 mph (0~36 km/h または 0~22.5 mph(Polar ストライドセンサーによる速度測定)
耐水性:	30 m(入浴または水泳も可能です)
メモリ容量:	GPSと心拍数記録を使用したトレーニング60時間分(言語設定により異なる)
ディスプレイ解像度:	128x128ピクセル

H7心拍センサー

電池寿命:	200 h
電池タイプ:	CR 2025
電池シールリング:	O-リング 20.0x1.0 素材 FPM(フッ素ゴム)
動作温度:	-10 °C ~ +50 °C / 14 °F ~ 122 °F
コネクタの素材:	ポリアミド
ストラップの素材:	38%ポリアミド、29%ポリウレタン、20%エラストン、13%ポリエステル
耐水性:	30 m

Bluetooth®Smartワイヤレス技術を使用。

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ューバダイビング (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。

規制情報

	<p>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>
	<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>

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失、故障を保証いたしません。

2.1 JA 10/2019