


開始方法

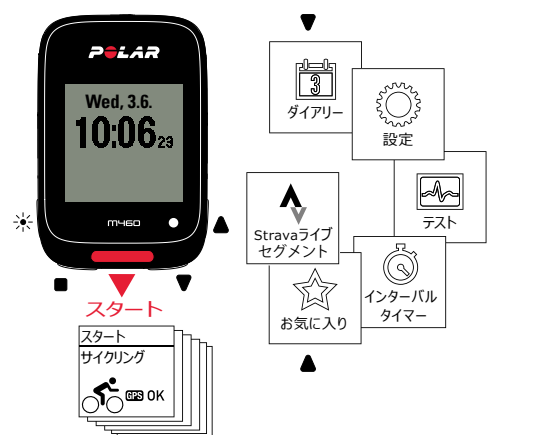
Polar FlowウェブサービスでPolar M460の設定を行います。M460は、最初は保管モードになっており、設定により起動します。より正確でカスタマイズされたトレーニングデータを得るには、設定時に設定を正しく行うことが重要です。

1. flow.polar.com/startにアクセスし、Polar FlowSyncソフトウェアをダウンロードします。このソフトウェアを使用してM460をPolar Flowウェブサービスに接続します。
2. インストールパッケージを開き、画面に表示されるソフトウェアのインストール手順に従います。
3. インストールが完了すると、FlowSyncが自動的に開き、Polar製品を接続するよう表示します。
4. M460をUSBケーブルでコンピュータのUSBポートに接続します。M460が起動し、充電を開始するまで数分かかる場合があります。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。
6. 「完了」をクリックすると、M460とPolar Flowウェブサービスの設定が**同期**されます。同期が完了すると、FlowSyncで「completed」(完了)と表示されます。
7. M460の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。



 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。

M460の基本操作



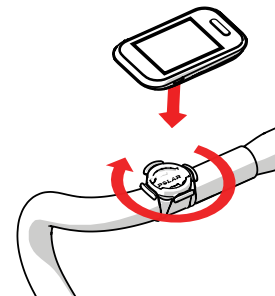
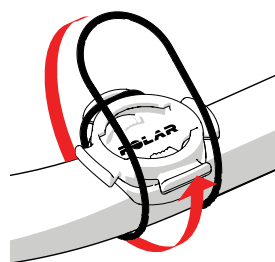
 左上ボタン  左下ボタン  右上ボタン  右下ボタン

- 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。
- スタートボタンでトレーニングセッションを開始、選択項目を確定します。
- 左下ボタンで戻る、一時停止、終了の操作を行います。
- 左上ボタンを長押しして時刻表示画面でボタンをロックします。

バイクマウント

バイクマウントを自転車のステム、またはハンドルバーの左右どちらかに取り付けます。

1. ステム・ハンドルバーにラバーベースを置きます。
2. POLARロゴがハンドルバーに沿うよう、ラバーベースにバイクマウントを取り付けます。
3. O-リングでバイクマウントをステム・ハンドルバーに固定します。
4. M460の背面の出っ張りをバイクマウントのスロットに合わせ、M460が所定の位置にはまるまで時計回りに回します。



H10心拍センサー

M460でリアルタイムに正確な心拍数を確認するには、胸部に装着感の優れたストラップとコネクタを装着します。

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




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。

 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。詳細については、M460のサポートページをご参照ください：support.polar.com/ja/M460。

M460を使用したトレーニング

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、M460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。

 Polar Flowアプリまたはウェブサービスでセッション中に表示したいお気に入りのスポーツと情報を選択します。

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、またはロック解除をするには、スタートボタンを長押しします。心拍数がロックしたゾーンから外れると、音声フィードバックにより通知されます。

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。

主な特徴

Polar M460は、トレーニングをより良くするための独自の機能を数多く備えています。以下に、重要な機能の特徴を紹介します。

内蔵GPS

内蔵されたGPSにより、M460が速度、距離、高度、ルートを記録します。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ルートを確認できます。Back to Start（スタートに戻る）機能で、スタート地点までガイドします。

気圧計

高度に加えて、M460は上昇度/下降度、上り傾斜/下り傾斜、リアルタイムVAM（平均上昇速度）、高度補正済みカロリー消費量といった総合的なデータを測定します。

フロントライト

M460の先端のフロントライトにより、路上でのあなたの自転車の可視性を高めます。暗くなると自動で点灯するよう設定できる、インテリジェント設計です。

トレーニングガイド

M460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。

スマート通知

スマート通知機能により、電話の着信、メッセージ、スマートフォンからの通知に関するアラートをM460上で表示できます。通知を受け取るには、M460をFlowアプリとペアリングします。M460の設定またはFlowアプリからスマート通知をオンにします。

サードパーティ製パワーセンサーの互換性

M460は、多くのサードパーティ製パワーセンサーに対応しています。完全な互換性に関する詳細はこちらでご確認ください：support.polar.com/ja/3rd-party-sensors。

TRAININGPEAKS®との互換性

TrainingPeaksとPolar Flowのアカウントを接続すると、トレーニングセッションをM460からTrainingPeaksに同期できるようになります。トレーニング中にM460でTraining Stress Score® (TSS®)、Intensity Factor® (IF®)、Normalized Power® (NP®)を確認できます。



M460でSTRAVA LIVE SEGMENTS®

お気に入りのStrava Segments（Stravaセグメント）を使用する際、M460でアラートを受け取るには：

1. Strava PremiumとPolar Flowのアカウントを接続します。
2. StravaでPolar Flowにダウンロードするセグメントを選択します。
3. Polar Flowで、M460で表示するStrava Segments（Stravaセグメント）を選択します。
4. M460を同期します。

詳しくはこちら support.polar.com/ja/strava。



トレーニング後

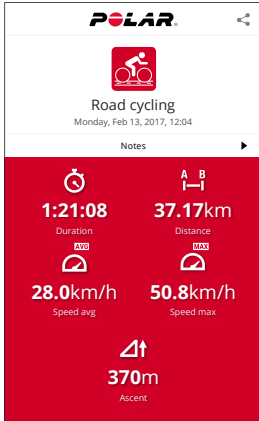
トレーニングセッションの直後に、M460でトレーニングセッションの概要を取得できます。FlowアプリまたはFlowウェブサービスで、詳細な分析が確認できます。

モバイルアプリでトレーニングデータを一目で確認

App StoreSMまたはGoogle PlayTMでPolar Flowアプリを入手できます。トレーニング後にM460をFlowアプリと同期して、トレーニング結果、パフォーマンスの概要とフィードバックが取得できます。

POLAR FLOWウェブサービスで詳細な分析を確認

コンピュータまたはFlowアプリ経由でトレーニングデータをFlowウェブサービスに同期できます。ウェブサービスでは、目標達成の状況確認、ガイドランスの確認、トレーニング結果とアクティビティの詳細な分析ができます。詳細はこちら：flow.polar.com。



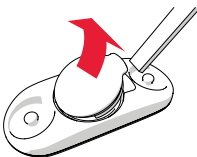
アクセサリでカスタマイズ

以下のアクセサリを使用して、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：

- **アジャスタブルフロントバイクマウント**で、見やすい角度でデバイスを装着でき、画面を簡単に確認できます。自転車のハンドルバーまたはステムに取り付けることができます。
- **スピードセンサーBluetooth® Smart**は、過酷な環境でもサイクリング速度/ペースと距離を正確に測定します。屋内のサイクリングにも役立ちます。M460は現在の速度、速度の平均値および最大値を表示します。
- **ケイデンスセンサーBluetooth® Smart**は、サイクルケイデンスをrpm（1分当たりの回転数）で測定します。M460は現在のケイデンス、ケイデンスの平均値および最大値を表示します。

心拍センサーの電池交換：

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



安全対策のため、必ず正しい電池（CR2025）をお使いください。

技術仕様

M460

電池タイプ	充電式電池 (385MAH, 4.35 V)
動作時間	最長16時間(GPS使用時)
動作温度	-10 °C~+50 °C / -4 °F~122 °F
耐水性	IPX7 (防水ですが、水泳には適しません。)
素材	ポリカーボネート+ガラス繊維 (PC+GF)、アクリロニトリル・ブタジエン・スチレン (ABS)、ポリカーボネート (PC)、ポリメチルメタクリレート (PMMA)、熱可塑性ポリウレタン (TPU)
バイクマウントの素材	ポリオキシメチレン (POM)

POLAR H10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 素材 FPM (フッ素ゴム)
動作温度	-10 °C~+50 °C / 14 °F~122 °F
耐水性	30 M
コネクタ	ポリアミド
ストラップ	ポリアミド、ポリウレタン、エラストン、ポリエステル

APP STOREはAPPLE INC.の役務商標です。GOOGLE PLAYはGOOGLE INC.の商標です。STRAVA LIVE SEGMENTSはSTRAVA, INC.の商標です。TRAININGPEAKSはTRAININGPEAKS, LLCの商標です。NP®, IF®, およびTSS®は、TRAININGPEAKS, LLCの商標で、これらの使用は許可されています。詳細についてはこちら：[HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://www.trainingpeaks.com)。

製造元 以下に対応

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE



TEL +358 8 5202 100
FAX +358 8 5202 300

WWW.POLAR.COM
17965289.01 JPN 06/2017 WINLEE



POLAR M460

GPSサイクルコンピュータ

スタートガイド

詳しくはこちら support.polar.com/ja/M460

日本語