

## 開始方法

Polar FlowウェブサービスでPolar V650の設定を行います。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。

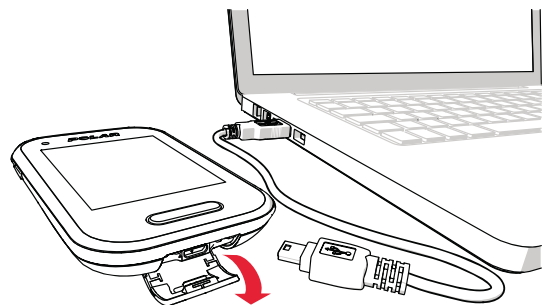
1. V650をUSBケーブルでコンピュータのUSBポートに接続します。V650が充電を開始するまで数分かかる場合があります。
2. サイドボタンを長押ししてV650を起動します。

**i** **Mac OS Xを使用している場合**、V650でMac OS Xの互換モードを有効にする必要があります。**設定 > 基本設定**に進みます。下方へスクロールし、「**V650について**」を選択します。再び下方へスクロールし、コンピュータのオペレーティングシステム、「**Mac OS X**」を選択します。設定を保存するにはV650を再起動します。詳細については、V650サポートページ ([support.polar.com/ja/V650](http://support.polar.com/ja/V650))をご参照ください。

3. [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。このソフトウェアを使用し、V650をPolar Flowウェブサービスに接続します。
4. 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。
5. インストールが完了すると、FlowSyncが自動的に開きます。

**i** V650とコンピュータの接続を確立するまでには、時間がかかることに注意してください。

**i** 電池を完全に充電するには、最長で5時間かかります。

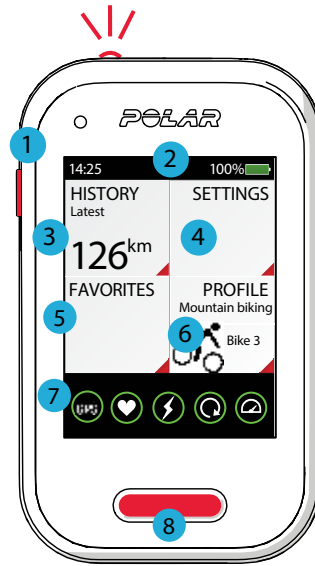


## V650の基本操作

1. サイドボタンを押すと、以下の項目を確認できます。
  - » モバイルと同期
  - » 高度の校正
  - » ディスプレイのロック
  - » センサーの検索
  - » V650の電源オフ
2. 下方へスワイプしてプルダウンメニューを開きます。ここでフロントライト、トレーニング音、ディスプレイの明るさを調節できます。
3. セッションの記録およびこれまでのサイクリング情報を確認できます。
4. 各種設定を変更できます。
5. Strava Live Segments®の使用と、お気に入りのルートを選択できます。

**i** Stravaからダウンロードしたセグメントを追加して、Flow Webサービスのお気に入りのルーティングし、それらをV650に同期させます。

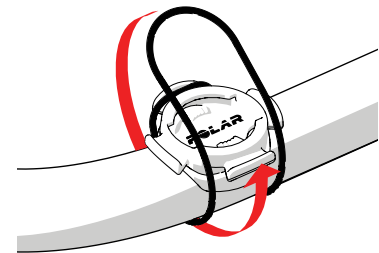
6. プロファイルを選択し、使用するバイクを選択します。
7. GPSとセンサーの状態を参照します。
8. フロントボタンを押すと、記録を開始します。長押しすると記録を一時停止します。また、ラップを取るようにボタンを設定することもできます。



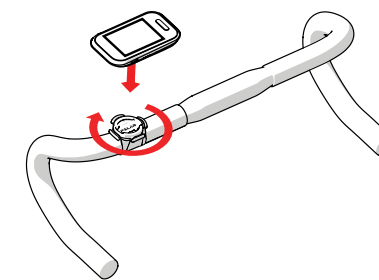
## バイクマウント

バイクマウントをステム、又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-リングでステム/ハンドルバーにバイクマウントを固定します。



4. V650の背面の突起をバイクマウントのスロットに合わせ、V650が固定されるまで時計回りに回します。



## H10心拍センサー

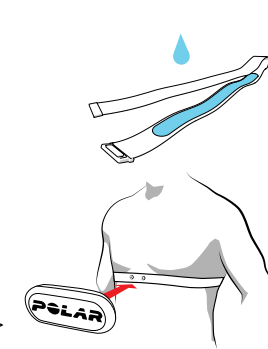
サイクリング時に心拍センサーを使用すると、Polarの独自のスマートコーチング機能を最大限に活用できます。心拍数のデータは、体調やトレーニングによる影響を理解するのに役立ちます。これにより、トレーニング計画を微調整し、目標をより効果的に達成することができます。

V650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V650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します。
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V650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、**設定 > 基本設定 > ペアリング > 新デバイスをペアリング**に進みます。

**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。詳細については、V650のサポートページをご参照ください：[support.polar.com/ja/V650](http://support.polar.com/ja/V650)。

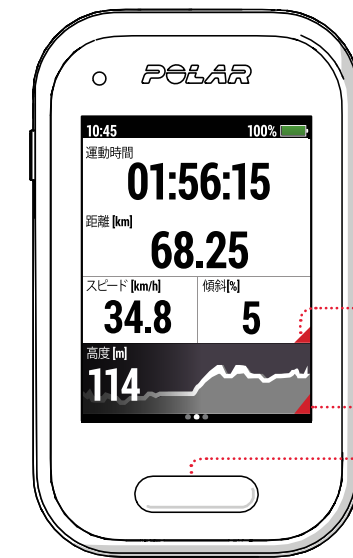


## トレーニングの開始

使用するプロファイル（バイク）を選択します。GPS衛星の信号を受信するまで、V650のディスプレイを上向きにし静止して待ちます。初回は30~60秒程かかります。GPSの周りの緑の円が点灯したら、V650をお使いいただけます。フロントボタンを押してトレーニングを開始します。

### トレーニング中

色鮮やかなタッチスクリーンで、サイクリング中も簡単にトレーニングデータを確認できます。スクリーンをスワイプすれば、トレーニングビューを変更できます。



赤いマークは、表示情報を切り換えられる印です。（スピード、平均速度など）

フロントボタンを長押しすると、トレーニングを一時停止します。その後トレーニング記録を再開するか、終了するかを選択できます。

## トレーニング後

Polar V650とPolar Flowウェブサービスでトレーニング直後にフィードバックを確認、またトレーニングと回復についての理解を深めます。

### サマリーを見る

サイクリングの直後にトレーニングのサマリーを表示。トレーニング効果も確認できます。

運動時間、距離、最大心拍数、スピード及びVAMなどの詳細は、履歴 (History)>セッション (Session)でも確認できます。

### あらゆる情報を分析

様々な情報を分析し、トレーニングの進捗状況を確認。またトレーニング記録を [polar.com/flow](http://polar.com/flow) で、友人やコーチと共有できます。



## 主な特徴

Polar V650 には、トレーニングをより効率的にするユニークな機能がたくさん備っています。最も重要な機能のいくつかをご案内します。

### プロファイル

V650には、サイクル用のプロファイル3つと、他のスポーツ用のプロファイル1つがあり、ニーズに合わせてカスタマイズできます。各プロファイル毎に最大6パターンのトレーニング表示設定ができ、1つのトレーニング表示には、最大8つのデータフィールドが選択できます。

### 一体型GPS

内蔵のGPSが、サイクルスピード、距離やルートを記録します。Back-to-start (スタート地点に戻る) とルートトラッキング機能で、トレーニングのスタート地点までガイドします。

### 気圧センサー

V650は、高度に加えて上昇/下降、斜度 (上り/下り) \*、リアルタイムVAM (平均上昇速度) 高度補正カロリーなどの総合的なデータを測定します。

### トレーニング効果

セッションの直後に、モチベーションが上がるフィードバックを表示します。

\* 別売りの「Polar スピードセンサーBluetooth Smart」が必要で

### フロントライト

V650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。

### サードパーティ製パワーセンサーの互換性

V650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/V650-3rd-party-sensors](http://support.polar.com/ja/V650-3rd-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V650からTrainingPeaksに同期できるようになります。トレーニング中にV650でTraining Stress Score® (TSS®)、Intensity Factor® (IF®)、Normalized Power® (NP®)を確認できます。



### V650でのSTRAVA LIVE SEGMENTS®

お気に入りのStrava Segments (Stravaセグメント) を使用する際、V650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、V650で表示するStrava Segments (Stravaセグメント) を選択します。
4. V650を同期します。

[support.polar.com/ja/V650](http://support.polar.com/ja/V650)をご覧ください。

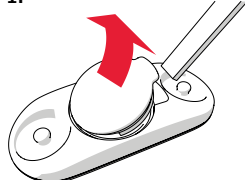
## アクセサリでカスタマイズ

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。V650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。V650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.



### 2.



⚠ 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

### V650

電池タイプ  
動作時間  
使用環境の温度  
耐水性  
V650の素材

1900 mAh Li-ion Polymer電池  
10 時間  
-20 °C ~ +50 °C / -20.00 °C~50.00 °C  
IPX7  
ABS樹脂、ポリカーボネート (PC)、アセヒ・ドラゴントレイル (ガラス)、ポリアミド (PA)  
ポリオキシメチレン (POM)

### POLAR H10心拍センサー

電池タイプ  
電池シーリング  
動作温度  
耐水性  
コネクタの材質  
ストラップの材質

CR2025  
O-リング 20.0 x 0.90 素材シリコン  
-10 °C ~ +50 °C / 14 °F~122 °F  
30 m  
ABS、ABS + GF、PC、ステンレス鋼  
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、シリコンプリント

無線機器は、2.402~2.480 GHzのISM周波数帯域と4.0 mWの最大電力で動作します。

APP STOREはAPPLE INC.の登録商標です。  
GOOGLE PLAYはGOOGLE INC.の登録商標です。  
STRAVA LIVE SEGMENTSはSTRAVA, INC.の登録商標です。  
TRAININGPEAKSはTRAININGPEAKS, LLCの登録商標です。  
NP®、IF®およびTSS®は、TRAININGPEAKS, LLCの登録商標で、これらの使用は許可されています。HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COMをご覧ください。

### 製造元

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
電話 +358 8 5202 100  
FAX +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

以下に対応



/polarglobal

17951142.04 JPN 02/2018 WINLEE



**POLAR V650**  
SMART GPSサイクルコンピュータ

## スタートガイド

[support.polar.com/ja/V650](http://support.polar.com/ja/V650)をご覧ください

日本語