Polar Pacer Pro

ユーザーマニュアル

目次

目次 **2**
Polar Pacer Pro ユーザーマニュアル **9**
はじめに 9
Pacer Pro をフル活用 10
Polar Flowアプリ 10
Polar Flowウェブサービス 11
はじめに **12**
腕時計の設定 12
手順A：モバイルデバイスとPolar Flowアプリで設定 12
手順B：コンピュータで設定 13
手順C：腕時計から設定 13
ボタン機能とジェスチャー 13
時刻表示とメニュー 14
プレトレーニングモード 14
トレーニング中 14
バックライト有効化ジェスチャー 14
文字盤表示 14
メニュー 20
モバイルデバイスと腕時計のペアリング 23
モバイルデバイスをペアリングする前に: 24
モバイルデバイスのペアリング: 24
ペアリングの解除 24
ファームウェアのアップデート 25
スマートフォンまたはタブレット経由 25
コンピュータ経由 25
設定 **26**
基本設定 26
ペアリングと同期 26
バイクの設定 26
継続的心拍計測 27
フライトモード 27
バックライトの明るさ 27
通知非表示 27
スマート通知 27
音楽コントロール 27
単位 27
言語 27
低活動アラート 27
振動 27
腕時計をつけるのは 27
衛星位置情報 28
この腕時計について 28
表示を選択 28
文字盤表示の設定 29
時刻と日付 31

時刻 31
日付 31
日付形式 31
週のスタート日 31
個人設定 31
体重 32
身長 32
生年月日 32
性別 32
トレーニング頻度 32
アクティビティ目標 32
自分が望む最適睡眠時間 33
最大心拍数 33
安静時の心拍数 33
VO2max 33
アイコン表示 34
再起動とリセット 34
腕時計を再起動する 34
腕時計を工場出荷時の設定にリセットする 34
FlowSyncによる工場出荷時設定へのリセット 34
腕時計から工場出荷時設定へのリセット 35
トレーニング 36
手首での心拍数計測 36
手首での心拍数計測を行う際または睡眠を記録する際の腕時計の装着方法 36
手首での心拍数測定または睡眠/Nightly Rechargeの記録を行うときに腕時計を装着する 37
トレーニング セッションの開始 37
計画済みのトレーニング セッションの開始 38
マルチスポーツトレーニング セッションの開始 39
クイックメニュー 39
トレーニング中 42
トレーニングビューの表示項目を変更する 42
タイマー設定 43
インターバルタイマー 44
カウントダウンタイマー 44
心拍数、スピード、パワーゾーンのロック 45
心拍ゾーンのロック 45
スピード/ペースゾーンのロック 45
パワーゾーンのロック 45
ラップを記録する 46
マルチスポーツセッション中にスポーツを切り替える 46
目標のあるトレーニング 46
フェーズセッション中のフェーズの切り替え 46
トレーニング目標情報を表示する 46
通知 47
トレーニング セッションの一時停止/停止 47
トレーニング概要 47
トレーニング後 47
Polar Flowアプリのトレーニングデータ 50
Polar Flowウェブサービスのトレーニングデータ 50

機能 **51**
Smart Coaching 51
Training Load Pro 51
カーディオ負荷 52
自覚的な運動負荷 52
筋肉への負荷 52
シングルセッションからのトレーニング負荷データ 52
負荷および耐久力 53
カーディオ負荷ステータス 53
腕時計でのカーディオ負荷ステータス 53
Polar Flowアプリとウェブサービスにおける長期的な分析 54
FuelWise™ 56
FuelWiseを使ったトレーニング 57
スマート炭水化物リマインダー 57
手動炭水化物リマインダー 58
ドリンクリマインダー 58
ランニングパフォーマンステスト 59
テストの実施 59
テスト結果 60
Flowウェブサービスとアプリにおける詳細分析 61
サイクリングパフォーマンステスト 63
テストの実施 63
テスト結果 64
Flowウェブサービスとアプリにおける詳細分析 65
ウォーキングテスト 66
テストの実施 66
テスト結果 67
Flowウェブサービスとアプリにおける詳細分析 67
手首で測定するランニングパワー 68
ランニングパワーと筋肉への負荷 68
腕時計画面上のランニングパワーの表示 68
Polarランニングプログラム 70
Polarランニングプログラムの作成 70
ランニング目標を開始 71
あなたの進歩状況をフォロー 71
ランニングインデックス 71
短期的な分析 72
長期的な分析 73
トレーニング効果 74
スマートカロリー 75
継続的な心拍数 75
腕時計での継続的な心拍数 75
24時間/365日 アクティビティトラッキング 76
アクティビティ目標 77
腕時計のアクティビティデータ 77
低活動アラート 77
Polar Flowアプリとウェブサービスのアクティビティデータ 78
アクティビティガイド 78
アクティビティ効果 78

Nightly Recharge™ 回復計測 79
Polar Flowアプリでの自律神経ステータス詳細データ 81
Polar Flowアプリでの睡眠ステータスの詳細 81
トレーニングについて 82
睡眠について 82
エネルギーレベルを整えるために 82
Sleep Plus Stages™睡眠状態のトラッキング 83
SleepWise™ 87
毎日の日中活性ガイド 87
週ごとの睡眠 89
科学的情報 90
Serene™ガイドつき呼吸エクササイズ 91
手首での心拍計測によるフィットネステスト 92
テスト前 93
テストの実施 93
テスト結果 93
フィットネスレベルクラス 93
男性 93
女性 94
VO2max 94
FitSpark™デイリートレーニングガイド 94
トレーニング中 96
衛星位置情報 97
補助GPS 98
A-GPS(補助GPS) 有効期限 98
ルートガイダンス 98
ルートと傾斜のプロファイル 98
ルート上の上昇と下降箇所の割合 99
ウォッチにルートを追加する 99
ルートガイダンスを使ってトレーニング セッションを開始 99
ズーム 100
途中でルートを変更する 100
スタート地点に戻る 100
レースペース 100
Strava Liveセグメント 101
StravaとPolar Flowアカウントの接続 101
Polar FlowアカウントへのStravaセグメントのインポート 101
Strava Liveセグメントによるセッションの開始 102
Hill Splitter™ 103
スポーツプロファイルへのHill Splitterの追加 103
Hill Splitterを使ったトレーニング 104
Hill Splitter™概要 104
Flowウェブサービスとアプリにおける詳細分析 105
Komoot 107
KomootとPolar Flowアカウントの接続 108
腕時計にKomootルートを同期する 108
Komootルートによるトレーニングセッションの開始 109
心拍ゾーン 110
スピードゾーン 110

スピードゾーン設定 110
スピードゾーンによるトレーニング目標 110
トレーニング中 110
トレーニング後 110
リストデバイスで速度と距離を確認 110
リストデバイスでケイデンスの確認 111
使用エネルギー 111
使用エネルギー概要 111
Flowモバイルアプリの詳細分析 111
スイミングメトリクス 113
プールスイミング 113
プールの長さの設定 113
オープンウォータースイミング 113
水中で心拍数を測定 114
スイミングセッションの開始 114
水泳中 114
水泳後 114
気圧計 116
コンパス 116
トレーニングセッション中のコンパスの使用 116
天候 117
スポーツプロファイル 119
スマート通知 119
スマート通知をオンにする 119
通知非表示 120
通知を見る 120
音楽コントロール 120
時計の表示画面から 120
トレーニング中 121
心拍センサーモード 121
心拍センサーモードをオンにする 121
心拍数データの共有をやめる 121
パワーセーブ設定 122
変更可能なリストバンド 123
リストバンドを変更する 123
リストバンドアダプター 124
アダプターを腕時計に取りつける 124
リストバンドをアダプターに取り付ける 124
互換性のあるセンサー 124
Polar H10心拍センサー 124
Polar Verity Sense 125
Polarストライドセンサー Bluetooth® Smart 125
Polarスピードセンサー Bluetooth® Smart 125
Polarケイデンスセンサー Bluetooth® Smart 125
第三者メーカー製パワーセンサー 125
センサーと腕時計をペアリングする 126
心拍センサーと腕時計のペアリング 126
Polar H10 126
Polar OH1+, Polar Verity Sense 126

ストライドセンサーと腕時計のペアリング 127
ストライドセンサーの校正 127
サイクリングセンサーと腕時計のペアリング 128
バイク設定 128
ホイールサイズの測定 128
サイクリングパワーセンサーを校正する 129
ペアリングの解除 129
Polar Flow **130**
Polar Flowアプリ 130
トレーニングデータ 130
アクティビティデータ 130
睡眠データ 130
スポーツプロファイル 130
画像の共有 130
Polar Flowアプリの使用を開始する 130
Polar Flowウェブサービス 131
「ダイアリー」 131
レポート 131
プログラム 131
Polar Flowのスポーツプロファイル 132
スポーツプロファイルの追加 132
スポーツプロファイルの編集 133
トレーニングの計画 134
シーズンプランナーを使用してトレーニング計画を作成する 134
Polar Flowアプリおよびウェブサービスでトレーニング目標を作成する 135
時間目標 136
距離目標 136
カロリー目標 136
レースペース目標 136
フェーズ目標 136
お気に入りのトレーニング目標に基づいた目標を作成 137
目標を腕時計に同期する 138
Polar Flowアプリでトレーニング目標を作成する 138
お気に入り 140
トレーニング目標を「お気に入り」に追加する: 140
お気に入りを編集 141
お気に入りを削除する 141
同期中 141
Flowモバイルアプリと同期する 141
FlowSync経由でのPolar Flowウェブサービスとの同期 142
重要情報 **143**
バッテリー 143
電池の充電 143
トレーニング中の充電 144
電池の状態および通知 144
電池の状態を示すシンボル 144
電池残量の通知 144
腕時計のお手入れ 145
腕時計を清潔に 145

光学心拍センサーを適切にケアします 145
保管 145
アフターサービス 146
注意事項 146
トレーニング中の電波干渉 146
健康とトレーニング 146
注意 - バッテリーはお子様の手の届かない所に保管してください 147
Polar製品の安全な使用方法 147
技術仕様 148
Pacer Pro 148
Polar FlowSyncソフトウェア 150
Polar Flowモバイルアプリケーションの互換性 150
Polar製品の防水性 150
規制関連情報 151
Limited Polar International Guarantee(制限付きPolar国際保証) 151
免責条項 152

Polar Pacer Pro ユーザーマニュアル

本ユーザーマニュアルでは、腕時計の使用方法についてご紹介します。ビデオチュートリアル、よくある質問は、support.polar.com/ja/pacer-pro からご覧ください。

はじめに

Polar Pacer Proをお選びいただき、誠にありがとうございます!

Polar Pacer Proは、パフォーマンス向上を目指す本格的なランナーのための新世代のランニングウォッチ。GPS追跡機能を改良した内蔵アンテナを新しく追加。パワフルなトレーニングツールや、身体回復状況と睡眠状況を分析するパーソナライズ可能なアプリも搭載され、より良い走りを目指すランナーの可能性を後押しします。超軽量ボディと見やすいディスプレイ、そして気圧計が、走るたびにもっと走りたくなるパワーをもたらしてくれます。

- 超軽量デザイン:無駄を省いたシンプルな設計が快適な使い心地とパフォーマンスの最適化に貢献。軽量の薄型構造シェル、アルミニウム製のベゼル、グリップをきかせたボタンなど、ディテールへのこだわりもその特徴です。
- 進化を遂げたプロセッサー:より速く、よりスムーズに、よりパワフルな機能性とスムーズな画面表示。
- MIP カラーディスプレイ:薄型ガラスレンズを採用することでバックライト機能を向上。画像のコントラストもさらにくっきりと鮮やかになり、1日中快適にお使いいただけます。

ランニングパフォーマンステストで現在のランニング能力を把握し、心拍数、スピード、パワーゾーンを最適化することで、日々のランニングを最大限に効率化できます。このテストで最大心拍数も測ることができます。Running Indexやランニングプログラムなどの高度な機能を駆使して、ランニングの進行状況をモニタリングします。

手首でのランニングパワー計測は、各ランニングセグメントに必要な力をモニタリングします。複雑な操作なしに、スプリントやショートインターバルの非常に役立つツールとして活用することが可能です。平らな地面、または急な坂を走るときも、リアルタイムの機械的エネルギー出力をワット単位で表示できます。ウォーキングテストを使って、エアロビクスフィットネスレベルの変化をチェックすることができます。シンプル、安全、そしてリピート操作も簡単です。サイクリングパフォーマンステストはパワーゾーンをカスタマイズでき、またあなたの機能的体力閾値を把握することができます。

Training Load Proを使用して、最高のパフォーマンスを発揮する理想的なトレーニングをお試しください。FuelWise™ スマート栄養補給アシスタント機能で、トレーニングセッション中も常にエネルギーあふれる力強さをキープ。FuelWise™は栄養補給が必要なタイミングを通知し、長時間に及ぶセッションでも適切なエネルギーレベルを維持するのに役立ちます。トレーニングセッション中に身体がどのように異なるエネルギー源を消費しているのかを確認できます。エネルギー使用量のカテゴリーは炭水化物、たんぱく質、脂質ごとに分かれています。

ルートと傾斜のプロファイルは、来たる冒険のアウトラインをより具体的に描き、ルート上での進捗状況を把握するのに役立ちます。ルートと傾斜のプロファイルを使えば、現在位置、通ってきた上り坂/下り坂の距離、そしてゴール地点までの残り距離を知ることができます。Hill Splitter™ 機能では、トレーニングセッション中の上り坂、下り坂部分でのパフォーマンスデータを提供します。Hill Splitter はスピード、距離情報や気圧高度データから、上り坂、下り坂を自動的に検知します。Strava Liveセグメントなら、ランニングやサイクリングがさらに楽しくなります。セグメントに近づくと通知してくれるので、セグメント中にパフォーマンスのリアルタイムデータを確認したり、終了してすぐに結果を確認したりできます。サードパーティアプリkomoot を使えば、あらゆる冒険に対応するルートを計画し、簡単操作でウォッチにインポートできます。ターンバイターン方式のルートガイダンスで、道にも迷いません。

継続的な心拍計測機能で、24時間心拍数を測定できます。24時間/365日 アクティビティトラッキングを使えば、あなたの毎日のアクティビティのすべてを把握することができます。Nightly Recharge™ は夜間に回復状態を測定するシステムです。日中に受けた負荷から、どれだけ回復できたのかを確認できます。Sleep Plus Stages™睡眠状態のトラッキング機能は、睡眠ステージ(レム、浅い睡眠、深い睡眠) を計測し、睡眠スコアと睡眠に関する統計を数字で示し、フィードバックを提供します。FitSpark™ トレーニングガイドを使えば、リカバリー状況、身体コンディション、トレーニング履歴に合わせたトレーニング内容をトレーニングテンプレートから選択できます。毎日の適切なトレーニングで準備は

OK、どんなトレイルにもチャレンジできる体力をつけましょう。腕時計は、Serene™ガイドつき呼吸エクササイズにより、リラックスしてストレスを解消するのに役立ちます。

心拍センサーモードを使えばPolar Pacer Proが心拍センサーに簡単に早変わり。トレーニングアプリやジム機器、サイクリングコンピューターなどの他のBluetoothデバイスと心拍数データを共有できます。Polar Club クラスの実行中にPacer Proを使って、Polar Clubシステムに心拍数を反映させることもできます。Polar Pacer Proには音楽コントロール機能、天気情報、スマート通知など、スマートウォッチに欠かせない便利な機能が搭載されています。腕時計に、Polar Flow から好きなスポーツを追加しましょう。Polar Pacer Proは、130種以上ものスポーツに対応。各スポーツごとに設定をカスタマイズできます。変更可能なリストバンド を使用すると、あらゆる状況やスタイルに合わせて、腕時計をパーソナライズすることができます。

当社は、より良いユーザーエクスペリエンスのために製品を開発し続けています。腕時計を最新状態に維持し、最高性能を得るために、新しいバージョンが利用可能なときは、常に、ファームウェアを更新してください。ファームウェアをアップデートすると、改良により腕時計の機能が強化されます。

Pacer Pro をフル活用

Polarエコシステムに接続して腕時計を活用しましょう。

Polar Flowアプリ

App Store® またはGoogle Play™ で Polar Flowアプリを入手できます。トレーニング後、腕時計をPolar Flowアプリと同期して、トレーニング結果、パフォーマンスのサマリーとフィードバックの確認ができます。また、Polar Flowアプリで、一日の活動量、夜の間にトレーニングやストレスから体がどの程度回復したか、睡眠状態を確認できます。Nightly Recharge自動夜間測定データおよび測定したその他のパラメーターに基づき、エクササイズ、睡眠状態に関する提案の他、特に調子のよくない日などには、エネルギーレベルの調整に関するパーソナライズされたアドバイスをPolar Flowアプリが提供します。

Polar Flowウェブサービス

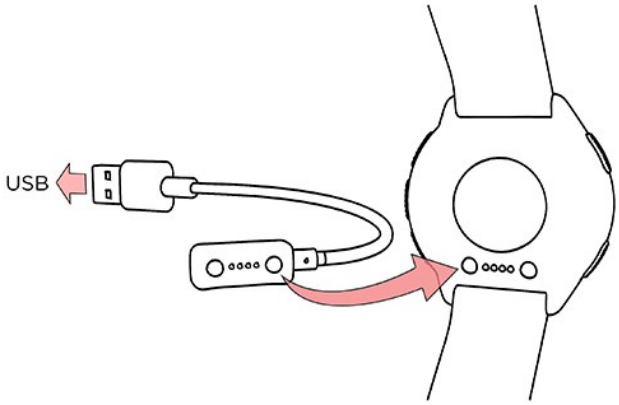
FlowSyncソフトウェアを使用してコンピュータまたはPolar Flowアプリ経由でトレーニングデータをFlowウェブサービスに同期できます。ウェブサービスでは、トレーニングの計画、目標達成の状況確認、ガイダンスの取得、トレーニング結果、アクティビティ、睡眠の詳細な分析ができます。目標達成を友人と共有、トレーニング仲間を見つける、ソーシャルなトレーニングコミュニティから意欲を高めたりすることができます。

詳しくは、flow.polar.comをご覧ください。

はじめに

腕時計の設定

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。ケーブルが磁石で所定の位置に収まります充電中のサインがディスプレイに表示されるまで時間がかかるため注意してください。腕時計を装着する前に、電池を充電するのをお勧めします。電池の充電に関する詳細は、「電池」を参照してください。



腕時計を設定するために、言語と設定方法を選択してください。腕時計は、設定用に3つの方法が可能です:UP(右上) /DOWN(右下) ボタンにより、最適なオプションを選択して、OK(右中央) ボタンで確定します。

A. **スマートフォン上で**:USBポートのあるコンピュータが使えない場合、モバイルでの設定が可能ですが、より時間がかかる場合があります。この方法にはインターネット接続が必要です。

B. **コンピュータ上で**: コンピュータが使用できれば、同時に腕時計を充電しながらより早く設定が行えます。この方法にはインターネット接続が必要です。

AとBの方法が推奨されます。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、腕時計の最新ファームウェアのダウンロードが実行できます。

C. **腕時計上で**: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、腕時計だけで使用を開始することもできます。**腕時計から設定を行った後、腕時計はPolar Flowウェブサービスにまだ同期されていないことに注意してください。腕時計のファームウェア更新は、Polar Flowを通してのみ行うことができます。**腕時計とPolar独自の機能を最大限にご活用いただくために、オプションAまたはBの手順に従って、Polar Flowウェブサービスまたは Polar Flowアプリで設定を行うことが重要です。

手順A:モバイルデバイスとPolar Flowアプリで設定

モバイルデバイスのBluetooth設定ではなく、Polar Flowアプリでペアリングを行う必要があることにご注意してください。

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、モバイルデバイスにダウンロードします。
3. モバイルデバイスでFlowアプリを開きます。
4. Flowアプリが、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。
5. **Bluetoothペアリング要求**確認メッセージがモバイルデバイス上に表示されたら、モバイルデバイス上に表示されるコードと腕時計上に表示されるコードが一致することを確認してください。
6. モバイルデバイス上でBluetoothペアリング要求を承認します。

7. 腕時計上でOKを押してPINコードを承認します。
8. ペアリングが完了すると、**「Pairing done(ペアリング完了) 」**と表示されます。
9. 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。アプリ内でサインインと設定の手順をご案内します。

設定を完了後、保存して同期 をタップして、設定を腕時計と同期させます。

ファームウェアをアップデートするよう促された場合は、腕時計を電源に接続して、完全なアップデート操作を確認してから、アップデートを受け入れてください。

手順B:コンピュータで設定

1. flow.polar.com/startにアクセスして、Polar FlowSync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。付属のケーブルを使用して、腕時計をパソコンのUSBポートに接続します。Polar Flowウェブサービス内でのサインインと設定の手順をご案内します。

手順C:腕時計から設定

UP(右上) /DOWN(右下) ボタンで値を調整し、OK(右中央) ボタンで確定します。前に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BACK(左下) ボタンを押してください。

腕時計から設定を行った後、腕時計はPolar Flowウェブサービスにまだ接続されていません。腕時計のファームウェア更新は、Polar Flowを通してのみ行うことができます。腕時計とPolar独自のスマートコーチング機能を最大限にご活用いただくために、手順Aまたは手順Bの手順に従って、Polar FlowウェブサービスまたはFlowモバイルアプリで設定を行うことが重要です。

ボタン機能とジェスチャー

腕時計には、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については、下の表をご参照ください。

時刻表示とメニュー

LIGHT	BACK	OK	UP/DOWN
ディスプレイの点灯	メニューを開く	ディスプレイで表示される選択項目を確定	時刻表示画面の画面表示方法を変更する
時刻表示画面でボタンを押し電池残量のシンボルを表示させる	前のメニューに戻る	長押しでプレトレーニングモードに入る	選択リストを移動
長押ししてボタンをロックする	変更なしで保存する	押して文字盤に表示される情報の詳細を見る	値を調整
	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ペアリングと同期を開始する		

プレトレーニングモード

LIGHT	BACK	OK	UP/DOWN
ディスプレイの点灯	時刻表示画面に戻る	トレーニング セッションの開始	スポーツリスト内を移動する
長押ししてボタンをロックする			
押してクイックメニューを見る			

トレーニング中

LIGHT	BACK	OK	UP/DOWN
ディスプレイの点灯	1回押してトレーニングを一時停止する	ラップを記録する	トレーニングビューを変更する
長押ししてボタンをロックする	トレーニング セッションを終了するには一時停止時に長押しする	一時停止時にトレーニング記録を継続する	

バックライト有効化ジェスチャー

文字盤を手首を回してチェックする際、バックライトは自動的にオンになります。

文字盤表示

腕時計の画面表示は、時刻の他にも様々な情報を提供します。今すぐ役立つ最新情報を、腕時計の文字盤上でチェックすることができます。時刻表示画面の文字盤レイアウトを選ぶことも可能です。

設定 > **表示を選択** に進み、**時刻のみ**、**毎日のアクティビティ**、**カーディオ負荷ステータス**、**現在の心拍数/継続的な心拍数計測**、**最新のトレーニング セッション**、**Nightly Recharge/昨夜の睡眠**、**FitSparkトレーニングガイド**、**天候**、**週間サマリー**、**ユーザーの名前**、**音楽コントロール**から選択できます。

文字盤表示をUP(右上) ボタン/DOWN(右下) ボタンでスクロールして操作します。OK(右中央) ボタンを押すと、さらに詳しい内容を見ることができます。

アナログおよびデジタル表示の選択を行い、腕時計のスタイルとカラーを好みにカスタマイズできます。詳しくは文字盤表示の設定をご確認ください。

時刻のみ

時刻および日付を表示する基本画面表示。

毎日のアクティビティ

画面表示の周りにある円と日付・時刻の下のパーセント表示が、その日のアクティビティ目標の達成状況を示します。円はアクティブになるにつれて満たされていきます。

さらに、詳細を開くと、以下のように1日の蓄積されたアクティビティ詳細を見ることができます:

- 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。
- アクティブタイムは、健康に適した運動の合計時間を表します。
- トレーニングとアクティビティによる消費カロリー数と、BMR(Basal metabolic rate：生命を維持するために必要な最小代謝量・基礎代謝率) 。

詳細については、「毎日24時間のアクティビティ記録」をご確認ください。

カーディオ負荷ステータス

カーディオ負荷ステータスは、短期間のトレーニング負荷(**負担**)と長期間のトレーニング負荷(**耐久力**)の間の関係性を調べ、それに基づいて、トレーニング不足、現状維持、効果的またはオーバートレーニング負荷であるかどうかを示します。

さらに、詳細を開くと、カーディオ負荷ステータス、負担と耐久力の数値、および、カーディオ負荷ステータスの説明が表示されます。

- カーディオ負荷ステータスの数値は、負担を耐久力で除算した値です。
- **負担**は、トレーニングにより、どれだけ疲れているかを示します。過去7日間の1日の平均カーディオ負荷を示します。
- **耐久力**は、カーディオトレーニングにどれくらい耐える準備ができているかを説明します。過去28日間の1日の平均カーディオ負荷を示します。
- カーディオ負荷ステータスの言葉での説明

詳細については、Training Load Proでご確認ください。

心拍数

継続的な心拍計測機能を使用すると、腕時計は継続的に心拍数を測定し、それを心拍数画面表示に表示します。

その日の最高心拍数と最低心拍数を確認したり、前夜の最低心拍数を確認することもできます。腕時計の**設定** > **基本設定** > **継続的な心拍計測**から、継続的な心拍計測機能をオン・オフに設定できます。

さらに詳しい情報は、「継続的な心拍計測機能」の項をご参照ください。

継続的な心拍計測機能を使用していない場合やトレーニングセッション中でなくても、現在の心拍数を瞬時に確認することができます。リストストラップを締め、この画面表示を選択し、OK(右中央)ボタンを押すと、腕時計は現在の心拍数を表示します。BACK(左下)ボタン押して、心拍数画面表示に戻ります。

最新のトレーニング セッション

最新のトレーニング セッションと各スポーツ開始時からの経過時間を表示します。

さらに、詳細を開くと、過去14日間のトレーニング セッション概要を確認できます。UP(右上) /DOWN(右下) ボタンを使用して、表示するトレーニング セッションを閲覧し、OK(右中央) ボタンを押して、概要を開きます。詳細については、「トレーニング概要」をご参照ください。

Nightly Recharge / 昨夜の睡眠

起床すると、Nightly Recharge ステータスが表示されます。Nightly Recharge ステータスは、夜の間にどれだけ回復できたかを示します。Nightly Rechargeは、睡眠の最初の何時間かの間に自律神経系がどの程度沈静化したか(自律神経ステータス) 、睡眠の質はどうだったか(睡眠ステータス) に関して、測定された情報を自動的に組み合わせます。

この機能は、デフォルトでオフになっています。腕時計で継続的な心拍計測機能を使用し続けると、電池を早く消耗します。Nightly Rechargeを機能させるために、継続的な心拍計測を有効にする必要があります。電池を節約して、さらにNightly Rechargeを使用する場合、腕時計の設定から継続的な心拍数計測を夜のみにセットできます。

詳細については、「Nightly Recharge™回復計測」または「Sleep Plus Stages™睡眠状態のトラッキング」をご覧ください。

FitSparkトレーニングガイド

腕時計は、トレーニング履歴、フィットネスレベル、現在のリカバリー状況に基づき、最も適切なトレーニング目標を提案します。トレーニング目標のおすすめ内容をすべて表示するには、OKを押してください。トレーニング目標の詳細内容を見るには、表示されたトレーニング目標のうちの1つ選んでタップしてください。

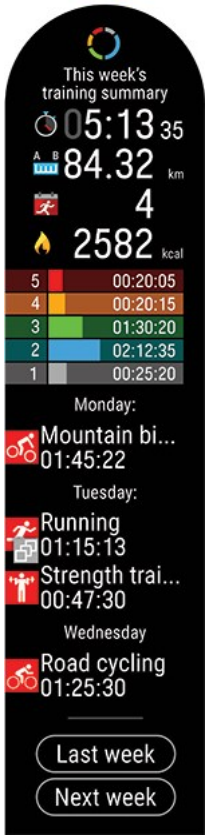
詳細については、FitSparkデイリートレーニングガイド をご覧ください。

天候情報

その日の1時間ごとの予報を直接腕時計上に表示します。**OK**ボタンを押すと、風速、風の方向、湿度、降水確率、明日の3時間予報、および明後日の6時間予報などを含むより詳細にわたる天候情報を表示することができます。

さらに詳しい情報は、天候情報の項をご参照ください。

週間サマリー



トレーニングのウィークリー概要を表示します。その週の総トレーニング時間は、異なるトレーニングゾーンにわけてグラフ表示されます。OKボタンを押して詳細を開きます。距離、トレーニング セッション、総カロリー数、各心拍ゾーンで費やした時間をチェックできます。さらにここでは先週のデータ概要や詳細、また、翌週の予定済みのセッションを閲覧することが可能です。

各トレーニング セッションについての詳細情報を表示するには、スクロールダウンしてOKを押します。

あなたの名前

時刻と日付、あなたの名前が表示されます。

音楽コントロール

トレーニングをしていない時は腕時計の音楽コントロール表示画面から、スマートフォン上で再生中の音楽とメディアを調整できます。OKボタンを押すと、前へ/次へ、一時停止/再生ボタンが表示されます。UP(右上) ボタンとDOWN(右下) ボタンを使って前の曲、次の曲に切り替えます。一時停止したい時はOKボタンを押します。LIGHT(左上) ボタンをタップして音量を調整します。

トレーニング中は表示画面、トレーニング表示画面から音楽の調整が可能です。さらに詳しい情報は、音楽コントロールの項をご参照ください。

メニュー

BACK(左下) ボタンを押してメニューに入り、UP(右上) ボタンまたはDOWN(右下) ボタンを押して、メニューを操作します。選択した項目でOK ボタンを押して確定し、BACK(左下) ボタンで戻ります。

トレーニングを開始

ここから、トレーニング セッションを開始することができます。OK(右中央) 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閲覧します。

また、時刻表示で、OK(右中央) ボタンを長押しして、プレトレーニングモードに入ることができます。

手順の詳細は、「トレーニング セッションの開始」を参照してください。

通知

電話やメッセージの着信に関するスマートフォンからの通知を閲覧します。

詳しい手順については、スマート通知をご参照ください。

スマートフォンにインストールされているPolar Flowアプリと時計とがペアリングされている場合にのみ表示されます。

Serene™ガイドつき呼吸エクササイズ

まず、**「Serene」**を選択し、次に、**「開始」**を選択して、呼吸エクササイズを開始します。

詳細については、「Serene™ガイドつき呼吸エクササイズ」をご参照ください。

Strava Liveセグメント

腕時計に同期されたStrava Segmentsの情報を表示します。Flowアカウントと Stravaアカウントをまだリンクしていない場合、また腕時計にセグメントがまだ全く同期されていない場合は、こちらでその操作方法をご案内しています。

詳細については、Strava Liveセグメントをご参照ください。

栄養補給

FuelWise™ 栄養補給リマインダー機能で、トレーニング セッション中も常にエネルギーあふれる力強さをキープ。FuelWise™は、栄養補給が必要なタイミングを通知し、長時間に及ぶセッションでも適切なエネルギーレベルを維持するのに役立つ3つのリマインダーを含みます。**スマート炭水化物リマインダー**、**手動炭水化物リマインダー**そして**ドリンク リマインダー**です。

さらに詳しい情報は、FuelWiseをご参照ください。

タイマーには、アラーム、ストップウォッチ、カウントダウンタイマーの項目があります。

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。

ストップウォッチ

ストップウォッチを開始するには、OKボタンを押します。ラップを追加するには、OKボタンを押します。ストップウォッチを一時停止するには、BACK(左下) ボタンを押します。

カウントダウンタイマー

予め設定されたタイムからのカウントダウンを、カウントダウン タイマー設定で実行することができます。**タイマーの設定**からカウントダウン タイムを設定し、OKボタンを押して確定します。完了後、**Start**(開始) を選択し、OKボタンを押してカウントダウン タイマーを開始します。

カウントダウン タイマーが腕時計の文字盤の時刻と日付と共に、標準表示設定として追加されます。

カウントダウンの終わりに、腕時計が振動します。タイマーを再スタートするには、OKボタンを押します。またはBACK(左下) ボタンでキャンセルし、時刻表示に戻します。

トレーニング中も、インターバルタイマーとカウントダウンタイマーを使うことができます。Flowのスポーツプロファイル設定画面でタイマー表示をトレーニングビューに追加し、腕時計にその設定を同期します。トレーニング中のタイマー使用方法についての詳細は、「トレーニング中」をご参照ください。

テスト

ウォーキングテスト

ウォーキングテストを使って、エアロビクスフィットネスレベルの変化をチェックすることができます。シンプル、安全、そしてリピート操作も簡単です。

詳細については、ウォーキングテストをご参照ください。

サイクリングテスト

サイクリングパフォーマンステストはパワーゾーンをカスタマイズでき、またあなたの機能的体力閾値を把握することができます。サイクリングパワーセンサーが必要です。

詳しくはサイクリングパフォーマンステストをご確認ください。

ランニングテスト

ランニングパフォーマンステストが進捗状況を記録し、同時に心拍数、スピード、パワーゾーンをカスタマイズできます。

詳しくはランニングパフォーマンステストをご確認ください。

フィットネステスト

横になり、リラックスしている間に、手首での心拍数測定と共にフィットネスレベルを測定します。

詳細については、手首での心拍計測を使用したフィットネステストをご参照ください。

設定

腕時計から直接以下の設定を編集できます:

- **基本設定**
- **表示を選択**
- **文字盤表示**
- **時刻と日付**
- **身体情報設定**

腕時計で利用可能な設定の他に、Polar Flowウェブサービスとアプリからスポーツプロファイルを編集することも可能です。ご利用の腕時計をお気に入りのスポーツの追加やトレーニングセッション中に見たい情報を表示するようカスタマイズできます。詳細については、「Flowのスポーツプロファイル」でご確認ください。

モバイルデバイスと腕時計のペアリング

モバイルデバイスと腕時計をペアリングするには、「腕時計の設定」の章で説明するように、Polar FlowウェブサービスまたはPolar Flowモバイルアプリで腕時計を設定する必要があります。モバイルデバイスを使用して腕時計を設定している場合、腕時計はすでにペアリングされています。コンピュータを使用して設定しており、腕時計をPolar Flowアプリとともに使用する場合は、以下の通り、腕時計とモバイルをペアリングしてください:

モバイルデバイスをペアリングする前に:

- FlowアプリをApp StoreまたはGoogle Play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。
- **Androidユーザー:** スマートフォンのアプリケーション設定で、Polar Flowアプリの位置情報が有効になっていることを確認してください。

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、腕時計の設定時に作成したPolarアカウントでサインインします。

   Androidユーザー: Flowアプリに対応するPolarデバイスを複数使用している場合は、FlowアプリでPacer Proが有効なデバイスとして選択されていることを確認してください。これにより、Polar Flowアプリは腕時計に接続できます。Flowアプリで**デバイス**に進み、Pacer Proを選択します。

2. 腕時計の時刻表示モードで、BACK(左下) ボタンを長押し、**または設定 > 基本設定 > ペアリングと同期 > スマートフォンのペアリングと同期**に進み、OKを押します。
3. **「Open Flow app and bring your watch close to phone(Polar Flowアプリを開き、腕時計をスマートフォンに近づけてください) 」**と腕時計に表示されます。
4. **Bluetoothペアリング要求**確認メッセージがモバイルデバイス上に表示されたら、モバイルデバイス上に表示されるコードと腕時計上に表示されるコードが一致することを確認してください。
5. モバイルデバイス上でBluetoothペアリング要求を承認します。
6. OK(右中央) ボタンを押して、腕時計上のpinコードを確認します。
7. ペアリングが完了すると、**「Pairing done(ペアリング完了) 」**と表示されます。

ペアリングの解除

モバイルデバイスとのペアリングを解除するには:

1. **Settings(設定) > General settings(基本設定) > Pair and sync(ペアリングと同期) > Paired devices(ペアリング済のデバイス)** に移動し、OK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、OKボタンを押します。
3. **「Remove pairing?(ペアリングを解除しますか?) 」**と表示されます。OK ボタンを押して確認します。
4. 完了すると、**「ペアリングを解除しました」** と表示されます。

ファームウェアのアップデート

腕時計を最新状態に維持し、最高性能を得るために、新しいバージョンが利用可能なときは、常に、ファームウェアを更新してください。ファームウェアをアップデートすると、腕時計の機能が向上します。

ファームウェアのアップデートにより、データが消えることはありません。アップデート開始前に、腕時計のデータはFlowウェブサービスに同期されます。

スマートフォンまたはタブレット経由

Polar Flowモバイルアプリを使用してトレーニング・アクティビティデータを同期している場合、スマートフォンからファームウェアをアップデートすることもできます。利用可能なアップデートがあると、アプリが通知し、ガイドします。アップデートがスムーズに行われるよう、アップデート開始前に腕時計を電源に接続しておくことをお勧めします。

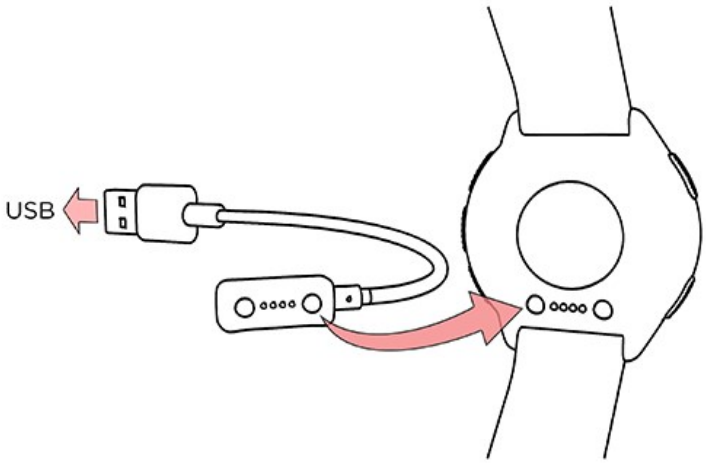
ワイヤレスでのファームウェアアップデートには、接続環境によって最大20分かかることがあります。

コンピュータ経由

新しいファームウェアが利用可能な場合は、腕時計をコンピュータに接続時にFlowSync上で通知されます。ファームウェアのアップデートは、FlowSyncソフトウェア経由でダウンロードされます。

ファームウェアのアップデート方法:

1. 付属のケーブルを使用して、腕時計をパソコンに接続します。ケーブルが所定の位置に収まることを確認します。



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実行について確認されます。
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(最大10分かかる場合があります) 、腕時計が再起動します。腕時計をコンピュータから取り外す前にファームウェアのアップデートが完了するまで待ちます。

設定

基本設定

基本設定の表示および変更は、**Settings(設定) > General settings(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**
- **バイク設定** (サイクリングセンサーと腕時計がペアリングされている場合のみ表示されます)
- **継続的心拍計測**
- **フライトモード**
- **バックライトの明るさ**
- **通知非表示**
- **スマート通知**
- **音楽コントロール**(Polar Flowアプリと腕時計がペアリングされている場合のみ表示されます)
- **単位**
- **言語**
- **低活動アラート**
- **振動**
- **腕時計をつけるのは**
- **衛星位置情報**
- **腕時計について**

ペアリングと同期

- **スマートフォンとペアリング・同期する/センサーまたは他のデバイスとペアリングする**: センサーまたはモバイルデバイスを腕時計とペアリングします。Polar Flowアプリとデータを同期します。
- **ペアリング済のデバイス**: 腕時計とペアリング済みのすべてのデバイスを表示します。これらには、心拍センサー、ランニングセンサー、サイクリングセンサー、モバイルデバイスが含まれます。

バイクの設定

バイク設定は、サイクリングセンサーと腕時計がペアリングされている場合のみ表示されます。

ホイールサイズ: ホイールサイズ(mm) を設定します。サイズは100mm ~ 3999mmの範囲で設定できます。ホイールサイズ測定の手順については、「センサーと腕時計をペアリングする」を参照してください。

クランク長: クランクの長さ(mm) を設定します。この設定は、パワーセンサーとペアリングしている場合のみ表示されます。

使用中のセンサー: バイクにリンク済みの全てのセンサーが表示されます。

継続的心拍計測

継続的な心拍計測機能を**「オン」**、**「オフ」**または**「夜間のみ」**に切り替えます。**夜間のみ**を選択する場合、最も早い就寝時刻で開始するように心拍数計測をセットします。

詳細については、「継続的心拍計測」でご確認ください。

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、腕時計からのすべてのワイヤレス通信を遮断します。腕時計を使用できますが、データをPolar Flowモバイルアプリと同期したり、ワイヤレスアクセサリと共に使用したりすることはできません。

バックライトの明るさ

「とても明るい」、**「明るい」**、**「やや明るい」の明るさの選択は、ライトボタンでのみ設定できます**。ここで調整できるのは、手首の動作でつけた時、またランダムにボタンを押した時のバックライトの明るさを意味します。LIGHT(左上) ボタンを押したときのバックライトの明るさは、変更できません。

通知非表示

オフ、**オンを選択** または**オン(-)**を選択します。通知非表示設定をオンにする時間帯を設定**開始時間** と**終了時間** を選択します。設定がオンの時は、通知や着信アラートを受け取ることができません。またこの時、バックライト有効化ジェスチャーも作動しません。

スマート通知

スマート通知を**オフ**、**(トレーニング時間外は) オン**、**(トレーニング時は) オン**、または**常にオン**に設定します。通知はトレーニング時間外にも、トレーニングセッション中にも受け取れます。

音楽コントロール

トレーニング表示画面および/または**文字盤**で音楽コントロールの設定をオンにします。

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

腕時計で使用する言語を選択できます。腕時計は以下の言語をサポートしています:**Bahasa Indonesia**(インドネシア語) 、**Čeština**(チェコ語) 、**Dansk**(デンマーク語) 、**Deutsch**(ドイツ語) 、**Eesti**(エストニア語) 、**English**(英語) 、**Español**(スペイン語) 、**Français**(フランス語) 、**Italiano**(イタリア語) 、**日本語**、**Magyar**(ハンガリー語) 、**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) 、**简体中文**(簡体字中国語) 、**Русский**(ロシア語) 、**Slovenščina**(スロベニア語) 、**Suomi**(フィンランド語) 、**Svenska**(スウェーデン語) または**Türkçe**(トルコ語) です。

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。

振動

振動の設定は、メニュー項目を下にスクロールし**オン** または**オフ**を選択します。

腕時計をつけるのは

左手首または**右手首**を選択します。

衛星位置情報

GPSに加え、腕時計上の衛星ナビゲーションシステムの変更を行うことができます。この設定は、腕時計の**一般設定** > **衛星位置情報** から実行できます。**GPS+ GLONASS**、**GPS+Galileo**さらに**GPS+ QZSS**の中から選択できます。デフォルトは**GPS + GLONASS**に設定されています。これにより、異なるタイプの衛星ナビゲーションシステムを試すことができ、各システムの圏内において、より良く機能するのはどのシステムかを検出することが可能になります。

GPS + GLONASS

GLONASS はロシアが開発した全地球航法衛星システムです。この3種の中でもとりわけ視認性と信頼性に優れていることから当社でもこのシステムを推奨しており、デフォルト設定にも使われています。

GPS + Galileo

Galileo は欧州連合が開発した全地球航法衛星システムです。

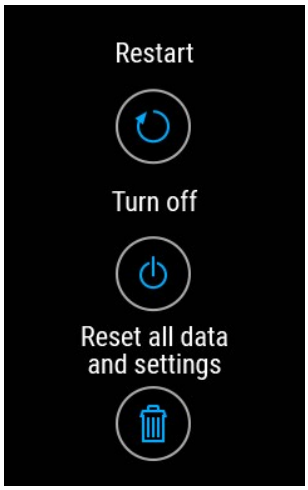
GPS + QZSS

QZSS は、4機の衛星群からなる地域別タイムトランスファー機能と衛星航法補強システムにより、日本を中心としたアジアオセアニア地域のGPS性能を補助するために開発されたシステムです。

この腕時計について

腕時計のデバイス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、腕時計固有の規制関連のラベルを確認できます。

腕時計を再起動しオフにするか、全てのデータと設定内容をリセットします。



再起動:何か問題が発生した場合、腕時計を再起動してください。腕時計を再起動しても、設定または個人データが腕時計から削除されることはありません。

オフにする:腕時計をオフにして下さい。再度オンにするにはOKボタンを長押しします。

全データと設定をリセット:腕時計を工場出荷時の設定にリセットします。腕時計の全てのデータと設定内容が消去されます。

表示を選択

時刻表示画面でどの文字盤を表示させるかを **設定** > **表示を選択** から選択します。

お使いの腕時計は、時刻の他にも様々な情報を提供する文字盤表示を最大で11種類サポートしています。詳細については、文字盤表示を参照してください。今すぐ役立つ最新情報を、腕時計の文字盤上でチェックすることができます。

以下の項目から選択できます:

- **時刻のみ**
- **毎日のアクティビティ**
- **カーディオ負荷ステータス**
- **現在の心拍数 / 継続的な心拍数計測**
- **最新のトレーニング セッション**
- **Nightly Recharge / 昨夜の睡眠**
- **FitSparkトレーニングガイド**
- **天候情報**
- **週間サマリー**
- **あなたの名前**
- **音楽コントロール**

少なくとも1つ、表示オプションを選択してください。

文字盤表示の設定

設定 > **文字盤表示** で、アナログおよびデジタル表示の選択を行い、腕時計のスタイルとカラーを好みにカスタマイズできます。

まず、**デジタル**または**アナログ**表示を選択します。次に表示スタイルを選択します。

デジタル表示では、**シンメトリー**、**中央に分表示**、**小さく秒表示**、**サークル内に秒表示**、**虫メガネ**の選択オプションがあります。

シンメトリー

中央に分表示

小さく秒表示

サークル内に秒表示

虫メガネ

アナログ表示は、**クラシック**、**アールデコ**、**ロリポップ**、**パール**、**スウォード**から選べます。

クラシック

アールデコ

ロリポップ

パール

スウォード

文字盤のテーマカラーを選べます。テーマカラーは、レッド、オレンジ、イエロー、グリーン、ブルー、パープル、ピンク、ピーチから選べます。

注) **デジタル**表示で**シンメトリー**を選んだ場合は、カラーの変更はできません。

時刻と日付

時刻と日付の設定を閲覧・変更するには、**設定** > **時刻と日付**に進みます。

時刻

時刻表示形式をセットします: **24時間** または**12時間** を選択し、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

日付をセットします。

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

日付形式

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。

週のスタート日

週の開始日を選択する。**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。

個人設定

身体情報設定の表示、および変更は、**設定 > 基本設定**から行います。身体情報設定(性別、生年月日、身長、体重など) は、心拍ゾーンの制限やカロリー消費などの測定値の精度に影響するため、正確な情報を入力することが重要です。

身体情報設定には以下の項目があります:

- **体重**
- **身長**
- **生年月日**
- **性別**
- **トレーニング頻度**

- **アクティビティ目標**
- **自分が望む最適睡眠時間**
- **最大心拍数**
- **安静時の心拍数**
- **VO_{2max}**

体重

体重をキログラム(kg) またはパウンド(lbs) で設定。

身長

身長をcm(メートル法) またはフィートとインチ(ヤードポンド法) で設定します。

生年月日

生年月日を設定します。日付の形式は、日付と時刻の設定方法(24時間表示：年.月.日、12時間表示：年/月/日) に準じます。

性別

男性か**女性**のどちらかを選択します。

トレーニング頻度

トレーニング頻度とは、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時間/週)** : 定期的にスポーツやハードな運動をしていない(楽しみのために散歩をする程度で、激しい呼吸や発汗を伴う運動はたまにしかしない) 。
- **普通(1～3時間/週)** :週に5～10 km(3～6マイル) 走る、またはそれに相当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時間/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う。またはそれに相当する身体的活動を週3～5時間している。
- **かなり頻繁 (5～8時間/週)** :週に5回以上ハードな運動をするか、時々大きなスポーツイベントに参加している。
- **セミプロレベル(8～12時間/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時間以上/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。

アクティビティ目標

毎日のアクティビティ目標は、日常生活においてどの程度アクティブに過ごしているかを確認するのに役立ちます。3つの選択肢から典型的な活動レベルを選択することで、毎日のアクティビティ目標の達成に必要な活動量を知ることができます。

毎日のアクティビティ目標を完了するまで、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。年齢や性別も毎日の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。

レベル1

運動をあまりせず座って過ごすことが多く、自動車や交通機関を利用して通勤するといった生活をしている方の場合、このアクティビティレベルをおすすめします。

レベル2

職種により、または日常の仕事などで動き回ることが多い方の場合、このアクティビティレベルが適切です。

レベル3

肉体的にきつい仕事、スポーツをしている、または活動的に過ごすことが多い方は、このアクティビティレベルが最適です。

自分が望む最適睡眠時間

自分が望む最適睡眠時間を設定して、毎晩の目標睡眠時間を定義することができます。デフォルトで、あなたの年齢グループの平均推奨時間(18 ~ 64歳の場合は8時間) に設定されます。8時間の睡眠時間が長すぎる、または、短すぎると感じる場合は、あなたが必要とする希望の睡眠時間に調整することをお勧めします。これを行うことにより、希望に睡眠時間に比較して、どれだけ眠れているかに関する正確なフィードバックを取得することができます。

最大心拍数

現在の最大心拍数の値をすでに把握している場合は、最大心拍数を設定します。設定前は、年齢から推定された最大心拍数の値 (220 - 年齢) が、デフォルト表示としてセットされています。

最大心拍数は、エネルギーの消費量を推定する際に使います。最大心拍数は、最大心拍数とは、各個人が身体活動において達成し得る、心拍数の最高値のことをいいます。各個人の最大心拍数を測定する最良の方法は、運動最大負荷テストを実験室で受ける方法です。最大心拍数は、適切なトレーニング強度を設定するために辞意用となる要素です。年齢や遺伝要因により、個人差があります。

安静時の心拍数

安静時の心拍数は、完全にリラックスし、落ち着いているときの最低心拍数(bpm) です。年齢、フィットネスレベル、遺伝学的状態、健康状態および性別は、安静時の心拍数に影響します。大人の典型的な値は55～75 bpmですが、あなたが非常に健康である場合など、静止時心拍数が、それよりも大幅に低くなる可能性があります。

十分に眠った朝、目覚めた直後に静止時心拍数を測定することが最善です。リラックスするために必要な場合は、最初にトイレに行くことは可能です。測定するまで激しいトレーニングをしないようにしてください。また、アクティビティから完全に回復していることを確認してください。連続した朝に測定を2回以上行い、平均安静時の心拍数を計算する必要があります。

安静時の心拍数を測定するには:

1. 腕時計を装着します。仰向けに寝て、リラックスします。
2. 約1分後、ウェアラブルでトレーニングセッションを開始します。例えば、その他の屋内などのスポーツプロファイルを選択します。
3. 横になったままで、静かに3～5分間呼吸します。測定中は、トレーニングデータを見ないようにしてください。
4. Polarデバイスでトレーニングセッションを停止します。ウェアラブルデバイスをPolar Flowアプリまたはウェブサービスと同期させ、トレーニング概要をチェックして、最小心拍数(HR min) を確認します。これがあなたの安静時の心拍数です。Polar Flowの個人設定で安静時の心拍数を更新してください。

VO_{2max}

$VO2_{max}$を設定します。

$VO2_{max}$(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。$VO2_{max}$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、最大下運動テストなど) 。また、$VO2_{max}$の概算であるランニングインデックススコアを使用できます。

アイコン表示

フライトモードがオンに設定されています。フライトモードは、腕時計からのすべてのワイヤレス通信を遮断します。腕時計を使用できますが、データをPolar Flowモバイルアプリと同期したり、ワイヤレスアクセサリと共に使用したりすることはできません。

おやすみモードモードがオンに設定されています。おやすみモードの設定が有効な状態では、通知やコールの着信があっても腕時計は振動しません(なおこの状態でも、ディスプレイ画面左下の赤い点は表示されます) 。またこの時、バックライト有効化ジェスチャーも作動しません。

アラームがセットされました。アラームのセットは、**タイマー**> **アラーム**から実行してください。

ペアリング済みのスマートフォンの接続が切断されました。通知機能はオンに設定されています。スマートフォンが腕時計のBluetooth電波圏内にあること、またスマートフォン上でBluetoothが有効になっていることを確認してください。

ボタンロックがオンに設定されています。ボタンロックを解除するには、LIGHT(左上) ボタンを長押ししてください。

再起動とリセット

何か問題が発生した場合、腕時計を再起動してください。腕時計を再起動しても、設定または個人データが腕時計から削除されることはありません。

腕時計を再起動する

腕時計上で、**設定** > **基本設定** > **腕時計について**に進みます。下にスクロールし、**再起動**を探します。「OK」ボタンを押し、もう一度「OK」を押して、再起動を確定します。

また、OK(右中央) ボタンを10秒間長押しすることにより、腕時計を再起動することができます。

腕時計を工場出荷時の設定にリセットする

腕時計の再起動により問題が解決しない場合は、腕時計を工場出荷時の設定にリセットできます。リセットによりすべての個人データと設定が腕時計から削除され、自分に合わせて再設定する必要があることに注意してください。腕時計からFlowアカウントに同期されたデータはすべて安全です。FlowSyncまたは腕時計から工場出荷時設定にリセットすることができます。

FlowSyncによる工場出荷時設定へのリセット

1. flow.polar.com/start にアクセスして、Polar FlowSync データ転送ソフトウェアをコンピュータにダウンロードして、インストールします。
2. 腕時計をコンピュータのUSBポートに直接接続します。
3. FlowSyncで設定を開きます。
4. **「工場出荷時設定にリセット」**ボタンを押します。
5. Polar Flowアプリで同期する際、スマートフォンでペアリング済みBluetoothデバイスのリストを確認し、使用中のウォッチがリスト内にある場合は、削除してください。

モバイルまたはコンピュータで再び腕時計を設定する必要があります。設定には、リセットする前に使用していたものと同じPolarアカウントを使用するようにしてください。

腕時計から工場出荷時設定へのリセット

腕時計上で、**設定** > **基本設定** > **腕時計について**に進みます。一番下までスクロールすると、**全データと設定をリセット**が表示されます。「OK」ボタンを押し、もう一度「OK」を押して、工場出荷時設定へのリセットを確定します。

モバイルまたはコンピュータで再び腕時計を設定する必要があります。設定には、リセットする前に使用していたものと同じPolarアカウントを使用するようにしてください。

トレーニング

手首での心拍数計測

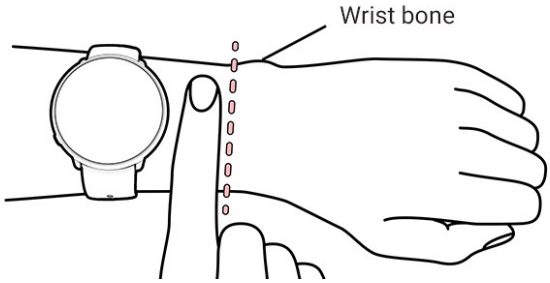
お使いの腕時計は、**Polar Precision Prime**™ センサー融合技術を使用して手首から心拍数を自動的に測定します。この新しい心拍数の革新は、光学式心拍数測定と皮膚接触測定とを組み合わせ、心拍信号への妨害を排除します。最も厳しい条件やトレーニング セッションでも正確に心拍数を計測します。

運動時の身体の状態を把握できる自覚症状(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。客観的で、かつ体内および体外の両方からの要因の影響を反映するので、身体の状態を把握する信頼性のある計測値であるといえます。

手首での心拍数計測を行う際または睡眠を記録する際の腕時計の装着方法

トレーニング中(および継続的な心拍計測 および Nightly Recharge 機能を使用中または Sleep Plus Stages で睡眠を記録中) に、正確に手首での心拍計測を実行するためには、腕時計を正しい方法で装着してください:

- 手首の上に腕時計を装着します。手首の骨の上、指1本分以上の幅を持たせてください(下図参照) 。
- リストバンドを手首周りにきつく締めます。センサーの後面が、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。リストバンドが緩みすぎているかどうかを確認する良い方法は、腕の両側からリストバンドを軽く押し上げて、センサーが肌から離れないことを確認することです。リストバンドを押し上げた時にセンサーのLEDライトが点いたら、正しく装着されていないということです。
- 心拍数を正しく計測するため、計測前の数分前に腕時計を装着することをおすすめします。手や肌が冷えやすい場合は、肌を温めておくことも重要です。トレーニング セッション開始前に血行を良くしておきましょう!



トレーニング中は、デバイスの動きを最小限に抑えるため、Polarデバイスを手首の骨部分からさらに上のあたりで、リストバンドを少し強めに締めて着用してください。トレーニング セッションを開始する前に、Polarデバイスが肌になじむよう、装着後数分時間をとってください。トレーニング終了後、リストバンドを少し緩めてください。

手首にタトゥーなどがある場合、その場所では正確に読み取れない場合があるため、ない場所にセンサーを装着してください。

手首上でセンサーを固定することが難しい、またはセンサーの近くの筋肉または腱を動かすことの多いスポーツの場合は、より正確に心拍数を測定するために、トレーニング中にチェストストラップ付きのPolar心拍センサーを使用することが推奨されます。ご利用の腕時計は、Polar H10 NなどのBluetooth®心拍センサーと互換性があります。Polar H10 N心拍センサーは、心拍数の急激な上昇または下降に反応しますので、クイックスプリントを伴うインターバルタイプのトレーニングのための理想的な選択肢です。

手首での心拍計測の最高性能を維持するには、腕時計を清潔に維持し、傷を防いでください。汗をかいたトレーニング セッション後は、腕時計を低刺激石鹸と水溶液で洗い、流水ですすぐことが推奨されます。そして、柔らかいタオルで乾かします。充電する前には完全に乾かしてください。

手首での心拍数測定または睡眠/Nightly Rechargeの記録を行うときに腕時計を装着する

リストストラップを少し緩めて、余裕をもたせ、肌が空気に触れるようにしてください。通常の腕時計と同様に腕時計を装着します。

時々、手首を空気に触れさせることをおすすめします。特に肌が敏感な方には重要です。腕時計を取り外して充電します。これにより、皮膚と腕時計を同時に休めることが可能になり、次のトレーニングイベントに向けて準備することができます。

トレーニングセッションの開始

1. 腕時計を装着し、リストバンドを締めます。
2. 時刻表示画面でOKボタンを長押し、またはBACK(左下) ボタンを押して、プレトレーニングモードに入ります。次に、**トレーニングを開始** を選択します。

プレトレーニングモードからクイックメニューへは、LIGHT(左上) ボタンでアクセスできます。クイックメニューに表示されるオプションは、選択したスポーツ種目や、GPSを使用しているかどうか、などで項目内容が変わります。

例えば、あなたが一番に達成したいトレーニング目標を選択し、トレーニングビューにタイマーを追加することもできます。詳細は、クイックメニューをご確認ください。

選択が完了すると、腕時計の表示はプレトレーニングモードに戻ります。

3. 優先的に選択したスポーツを閲覧します。
4. トレーニングデータを正確に記録するために、腕時計がGPS衛星シグナル(選択したスポーツで使われている場合) と心拍数を検出するまで、プレトレーニングモードのままで待機して下さい。GPS衛星シグナルを受信するには、屋外の高い建物や木から離れた場所に移動してください。腕時計のディスプレイ画面を上向きの状態に静止して待ちます。GPS衛星シグナル待機中は、腕時計に触れないでください。
5. オプションのBluetoothセンサーと腕時計をペアリングした場合、腕時計はセンサー信号の検索も自動的に開始します。

~38時間 現在の設定でのおよそのトレーニング時間。パワーセーブ設定を使用することにより、概算トレーニング時間を延ばすことができます。

GPS機能を有効化するために必要最低限のサテライトシグナル(4) を検知すると、GPSアイコンのまわりのサークルがオレンジに変わります。トレーニング セッションをすぐ開始できますが、より精度を上げるには、サークルの色がグリーンに変わるのをお待ち下さい。

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。腕時計がバイブレーションで通知します。

89 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。

89 腕時計とペアリングされたPolar心拍センサーの装着時は、トレーニング セッションの間、センサーが自動的に心拍数を測定します。心拍数の記号の周りの青色の円は、腕時計が心拍数測定のために接続されたセンサーを使用していることを示します。

6. 全てのシグナルが検出されたら、OK(右中央) ボタンを押して、トレーニングの記録を開始します。

トレーニング中に腕時計で使用できる機能については、トレーニング中 でご確認ください。

計画済みのトレーニング セッションの開始

Polar FlowアプリまたはPolar Flowウェブサービスでトレーニングを計画したり、トレーニング目標の詳細を作成 したりできます。その内容を腕時計に同期します。

その日に計画したトレーニング セッションを開始するには:

1. OK(右中央) ボタンを長押しして、プレトレーニングモードに入ります。
2. 該当する日に、予定したトレーニング目標を開始するようすすめられます。

3. OK(右中央) ボタンを押して、目標情報を表示します。
4. OK(右中央) ボタンを押して、プレトレーニングモードに戻り、使用するスポーツプロファイルを選択します。
5. 腕時計がすべての信号を検知したら、OK(右中央) 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。

目標に合わせ、腕時計がトレーニング中の目標達成をサポートします。詳細については、トレーニング中 でご確認ください。

計画したトレーニング目標は、FitSparkトレーニング提案にも含まれます。

マルチスポーツトレーニング セッションの開始

マルチスポーツにより、複数のスポーツを1つのトレーニング セッションに組み込むことができ、トレーニングの記録を中断することなくスポーツをシームレスに切り替えることができます。マルチスポーツトレーニング セッション中に、スポーツ間の移行時間が自動的にモニタリングされ、あるスポーツから別のスポーツに移行するのに要した時間を確認することができます。

マルチスポーツトレーニング セッションを実行するには、固定マルチスポーツとフリーマルチスポーツの2つの方法があります。トライアスロンのような固定マルチスポーツ(Polarスポーツリストのマルチスポーツプロファイル) では、スポーツの順序は決定されており、特定の順序で実行されなければなりません。フリーマルチスポーツでは、スポーツリストからスポーツを選択して、実行するスポーツと実行する順番を選択できます。異なるスポーツの間を行き来することもできます。

マルチスポーツトレーニング セッションを開始する前に、トレーニング セッションに使用する各スポーツのスポーツプロファイル設定が完了していることを確認して下さい。詳細については、Flowのスポーツプロファイルでご確認ください。

1. BACK(左下) ボタンを押して、メインメニューに入り、**トレーニングを開始** を選択し、次に、スポーツプロファイルを閲覧します。トライアスロン、フリーマルチスポーツ、またはその他のマルチスポーツプロファイルを選択します(Polar Flowウェブサービスで追加できます) 。
2. 腕時計がすべての信号を検知したら、OK(右中央) 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。
3. スポーツを変更するには、BACK(左下) ボタンを押して、移行モードに進みます。
4. 次のスポーツを選択し、OK(右中央) ボタンを押し(移行時間が表示されます) 、トレーニングを続行します。

クイックメニュー

トレーニング セッション中に一時停止した場合や、マルチスポーツセッションで移行モードにある時には、プレトレーニングモードのLIGHT (左上) ボタンから、クイックメニューにアクセスできます。

クイックメニューに表示されるオプションは、選択したスポーツ種目や、GPSを使用しているかどうか、などで項目内容が変わります。

パワーセーブ設定:

パワーセーブ設定では、**GPS記録間隔**を変更し、**手首での心拍計測**をオフに設定し、**スクリーンセーバー**を使用することによりトレーニング時間を延ばすことができます。これらの設定でバッテリーの使用を最適化でき、非常に長時間のセッションやバッテリーが少ない状態で動作しているときにトレーニング時間が多く取れるようになります。

詳しくは、パワーセーブ設定の項をご確認ください。

バックライト:

バックライト常時オン機能を**「オン」**または**「オフ」**に設定します。常にオンを選択すると、腕時計のディスプレイは、トレーニング セッションを通して照らされます。トレーニング セッションを終了すると、バックライトの設定は、デフォルトで**オフ**に戻ります。常にオンを設定すると、デフォルト設定よりも早く電池が消耗することに留意してください。

他のデバイスで心拍数を共有:

心拍センサーモードを使えば、腕時計が心拍センサーに早変わり。トレーニングアプリやジム機器、サイクリングコンピューターなどのBluetoothデバイスで心拍数データを共有することもできます。詳細については、心拍センサーモードを参照してください。

トレーニングアドバイス:

トレーニングアドバイス画面には、毎日のFitSparkトレーニングアドバイスが表示されます。

プールの長さ:

スイミング/プールスイミング プロファイルを使用する時、ペース、距離、ストローク数の計算、またSWOLFスコアの算出に影響を及ぼすため、正確なプールの長さを選択することが重要となります。OKボタンを押して**プールの長さ**設定を選択し、必要であれば前に入力したプールの長さを変更してください。デフォルトの長さは、25メートル、50メートル、25ヤードですが、手動で長さを設定することもできます。設定できる最短の長さは、20メートル/ヤードです。

プールの長さは、クイックメニューのプレトレーニングモードでのみ、設定が可能です。

パワーセンサーの校正:

サイクリング スポーツプロファイルのいずれかを選択し、クランクを回転させてトランスミッターを起動します。次にクイックメニューから**パワーセンサーの校正**を選択し、画面の指示に従ってセンサーを校正します。お使いのパワーセンサー固有の校正手順については、メーカーの説明書を参照してください。

腕時計とパワーセンサーをペアリングしている場合のみこのオプションは表示されます。

ストライドセンサーの校正:

クイックメニューから手動でストライドセンサーを校正する方法は2つあります。ランニングスポーツプロファイルを選択し、クイックメニューから**「ストライドセンサーの校正」**>**「ランニングの校正」**または**「校正内容」**の順に選択します。

- **ランニングの校正**:トレーニング セッションを開始して、設定した距離を走ります。距離は400m以上にしてください。その距離を走り終えたら、OKボタンを押してラップを取ります。実際に走った距離を設定し、OKボタンを押します。校正内容が更新されます。
- インターバルタイマーは校正中に使用できませんのでご注意ください。インターバルタイマーがオンに設定されている場合、ストライドセンサーの手動校正を有効にするためオフにするかどうかの確認メッセージが腕時計に表示されます。校正後、一時停止モードのクイックメニューからタイマーをオンにすることができます。
- **校正内容**:内容で正確な距離が分かる場合、手動で校正内容を設定します。

マニュアルおよび自動校正の詳細については、Grit X/Pacer/Vantageを使ってPolarストライドセンサーを校正する」をご参照ください。

腕時計とストライドセンサーをペアリングしている場合のみこのオプションは表示されます。

お気に入り:

お気に入り画面で、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、またあなたの腕時計に同期させることができます。あなたが一番に達成したいトレーニング目標を選択しましょう。選択が完了すると、腕時計の表示はトレーニング セッションの開始画面であるプレトレーニングモードに戻ります。

詳しくは、お気に入りの項をご確認ください。

レースペース:

レースペース機能は、定距離に対して安定したペースを維持し、目標タイムを達成するできるよう、あなたをガイドします。目標タイムと距離を定め(例えば10Kを45分で走る、など) 、その設定目標に対してどれだけ差が生じるかをチェックします。また目標を達成するために最適なペース/スピードを把握できます。

腕時計でレースペースの設定を実行できます。距離と目標とする時間を選択すれば、準備完了です。Flowウェブサービスまたはアプリでも、同様にレースペースを設定することが可能です。

詳しくは、レースペースの項をご確認ください。

インターバルタイマー:

インタバールトレーニング セッションでの、運動と回復のフェーズを正確に記録するために、時間および/または距離に基づいたインターバルタイマーを設定することができます。

トレーニング セッションのトレーニングビューにインターバルタイマーを追加するには、**セッション用タイマー**> **ON** で設定します。前に設定したタイマーを使うことも、または新規のタイマーを、クイックメニューから **インターバル タイマー**> **インターバル タイマー設定** で選択することもできます:

1. **基準:タイマー** または **基準:距離** のどちらかを選択します。**基準:タイマー** タイマーの分と秒を設定し、OKボタンを押します。**基準:距離** タイマーの距離を設定し、OKボタンを押します。**他のタイマーをセットしますか** と表示されます。他のタイマーをセットする場合は、OKボタンを押します。
2. 完了すると、腕時計の表示はトレーニング セッションの開始画面であるプレトレーニングモードに戻ります。トレーニング セッション開始と共にタイマーも開始します。

詳細については、「トレーニング中」でご確認ください。

カウントダウン タイマー:

トレーニング セッションのトレーニングビューへのカウントダウン タイマーの追加は、**セッション用タイマー**> **ON** で設定します。前に設定したタイマーを使うことも、または新規のタイマーを、クイックメニューから **カウントダウンタイマー**> **タイマーをセット** で選択することもできます:カウントダウン タイムを設定し、OKボタンを押して確定します。完了すると、腕時計の表示はトレーニング セッションの開始画面であるプレトレーニングモードに戻ります。トレーニング セッション開始と共にタイマーも開始します。

詳細については、「トレーニング中」でご確認ください。

ルート:

ルート では、Flowウェブサービスのエクスプロアビュー画面でお気に入りとして保存したルート、またはトレーニング セッションの分析ビュー画面でウォッチに同期させたルートを確認できます。Komootルートもここにあります。

リストからルートを選択し、希望するルートの開始地点を選択します:**スタートポイント (元の方向)** 、**中間ルート (元の方向)** 、**終着点から折り返し**、または**中間ルート終点から折り返し**。

詳細については、ルートガイダンス をご確認ください。

スタート地点に戻る:

「スタート地点に戻る」機能では、トレーニングセッションのスタート地点にあなたをガイドします。**スタート地点に戻る**の表示を実行中のトレーニングセッションのトレーニングビューに追加するには、**スタート地点に戻る**をオンに設定してOKボタンを押します。

詳しくは、スタート地点に戻るの項をご確認ください。

「スタート地点に戻る」機能は、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有効です。

トレーニングセッションのトレーニング目標を選択すると、クイックメニューの中の**お気に入り**と**ルート**オプションは無効になります。各トレーニングセッションでは、目標はそれぞれ1つのみ選択が可能だからです。また、トレーニングセッションのルートを指定すると、クイックメニューの**スタート地点に戻る**機能は無効になります。これは、**ルート**と**スタート地点に戻る**機能は、同時に選択することができない為です。目標を変更するには、無効になっているオプションを選択します。目標/ルートの変更をするかどうか、メッセージが表示されます。OKボタンで確定し、他の目標を選択します。

トレーニング中

トレーニングビューの表示項目を変更する

トレーニング中、右上/右下ボタンでトレーニングビューを変更できます。利用可能なトレーニングビューとトレーニングビューで表示される情報は、選択したスポーツと選択したスポーツプロファイルの編集により異なります。

Polar FlowアプリとPolar Flowウェブサービスでスポーツプロフィールを腕時計に追加し、各スポーツプロファイルの設定を定義することができます。スポーツごとにカスタマイズされたトレーニングビューを作成し、トレーニングセッション中にどのデータをフォローしたいかを選ぶことができます。詳細については、「Flowのスポーツプロファイル」でご確認ください。

例えば、トレーニングビューに次の情報を含めることができます:

開始時刻および日付

トレーニングセッションの継続時間

心拍数と心拍数ZonePointer

距離

トレーニング時間

ペース/速度

心拍数と心拍数ZonePointer

トレーニング時間

カロリー

上昇

現在の高度

下降

Hill Splitter

コンパス

最大心拍数

心拍数グラフと現在の心拍数

平均心拍数

パワー

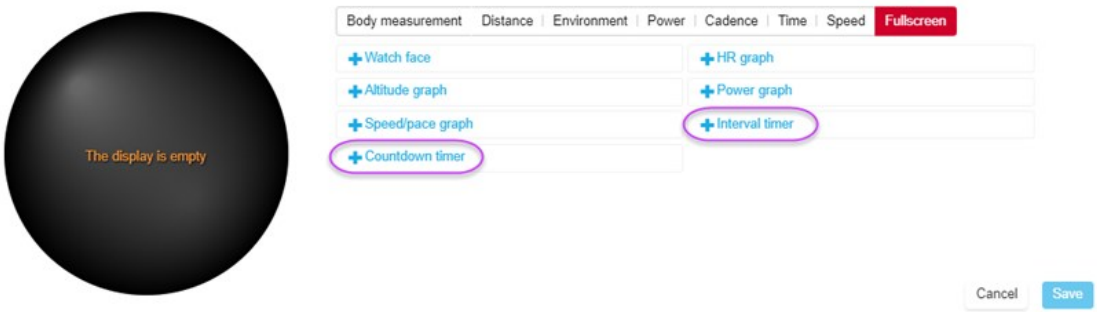
時刻

時間

タイマー設定

トレーニング中のタイマー使用を開始する前に、トレーニングビューにタイマーを追加する必要があります。クイックメニューから現在進行中のトレーニング セッションのタイマービューを設定するか、Flowウェブサービススポーツプロファイルの、スポーツプロファイルトレーニングビュー画面でタイ

マーを追加し、腕時計に設定を同期させて下さい。



詳細については、「Flowのスポーツプロファイル」でご確認ください。

インターバルタイマー

クイックメニューから、トレーニング セッションのタイマービューをオンに設定した場合は、トレーニング セッション開始と同時にタイマーも開始します。タイマーの停止方法、新規のタイマーの開始方法をご説明します。

使用中のスポーツプロファイルのトレーニングビューにタイマーを追加した場合は、タイマーを次のように開始します:

1. **インターバルタイマー**を表示させ、OKボタンを長押しします。以前設定したタイマーを使用する場合は**開始**を選択、新しいタイマーを作成する場合は、**インターバルタイマーをセット**を選択します:
2. **基準:タイマー**または**基準:距離**のどちらかを選択します。**基準:タイマー**タイマーの分と秒を設定し、OKボタンを押します。**基準:距離**タイマーの距離を設定し、OKボタンを押します。
3. **他のタイマーをセットしますか**と表示されます。他のタイマーをセットする場合は、OKボタンを押します。
4. 完了後、**開始**を選択し、インターバルタイマーを開始します。各インターバルの終わりに、腕時計が振動します。

タイマーを終了するには、OKボタンを長押しし、**ストップタイマー**を選択します。

カウントダウンタイマー

クイックメニューから、トレーニング セッションのタイマービューをオンに設定した場合は、トレーニング セッション開始と同時にタイマーも開始します。タイマーの停止方法、新規のタイマーの開始方法をご説明します。

使用中のスポーツプロファイルのトレーニングビューにタイマーを追加した場合は、タイマーを次のように開始します:

1. **カウントダウン タイマー**を表示させ、OKボタンを長押しします。
2. 以前設定したタイマーを使用する場合は**開始** を選択するか、**カウントダウン タイマーをセット**で新しいカウントダウン時間を設定します。完了後、**開始**を選択し、カウントダウン タイマーを開始します。
3. カウントダウンの終わりに、腕時計が振動します。カウントダウン タイマーを再スタートするには、OKボタンを長押しし、**開始**を選択します。

タイマーを終了するには、OKボタンを長押しし、**ストップタイマー**を選択します。

心拍数、スピード、パワーゾーンのロック

ZoneLock機能を使うと、心拍数、スピード/ペースに基づいて現在使用中のゾーンにロックできます。外付けのランニングまたはサイクリングパワーセンサーを腕時計と併用する場合も、この機能でパワーゾーンをロックすることができます。ZoneLock機能を使えば、トレーニング中に腕時計で確認しなくても選択したゾーンに固定することができます。トレーニング中にロックしたゾーンから外れると、腕時計がバイブレーションで通知します。

心拍数、スピード/ペースおよびパワーゾーンのZoneLock機能は各スポーツプロファイルに対し、それぞれオンになってなければなりません。心拍数、スピード/ペースまたはパワー設定の下にあるFlowウェブサービススポーツプロファイル設定でそれぞれオンに設定できます。

ZoneLock使用してスピード/ペースまたはパワーゾーンをロックするためには、フルスクリーンの**スピード・ペースグラフ**または**パワーグラフ**表示をスポーツプロファイルのトレーニングビューに追加する必要もあります。

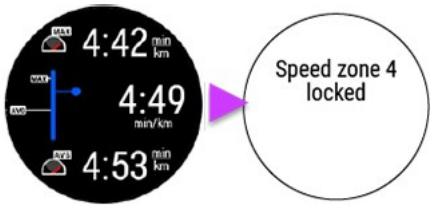
心拍ゾーンのロック

現在の心拍ゾーンをロックするには、フルスクリーンの**心拍数グラフ**表示画面またはFlow上の編集可能な表示画面で**OKを長押し**します。

ゾーンのロックを解除するには、再度OKボタンを長押しします。

スピード/ペースゾーンのロック

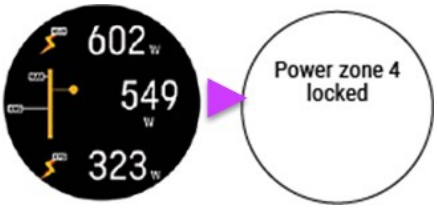
現在のスピード/ペースゾーンをロックするには、フルスクリーンの**スピード/ペースグラフ**表示画面で**OKを長押し**します。



ゾーンのロックを解除するには、再度OKボタンを長押しします。

パワーゾーンのロック

現在使用中のパワーゾーンをロックするには、フルスクリーンの**パワーグラフ**表示画面で**OKを長押し**します。



ゾーンのロックを解除するには、再度OKボタンを長押しします。

ラップを記録する

OK(右中央) ボタンを押してラップを取ります。ラップは、自動的に記録することもできます。Polar FlowアプリまたはPolar Flowウェブサービスのスポーツプロファイル設定で、**「オートラップ」**を**「ラップ距離」**、**「ラップタイム」**または**「位置ベース」**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。**「位置ベース」**を選択した場合、ラップは、トレーニング セッションの開始地点を通るたびにラップを取ります。

マルチスポーツセッション中にスポーツを切り替える

BACK(左下) ボタンを押して、切り替えるスポーツを選択します。OK(右中央) ボタンを選択して、確認します。

目標のあるトレーニング

Polar Flowアプリで、時間、距離またはカロリーに基づいて**クイックトレーニング目標**を作成し、それを腕時計に同期させた場合、デフォルトの最初のトレーニングビューとして、次のトレーニング目標ビューを利用できます:

時間または距離に基づいて目標を作成した場合、達成するまでに残っている目標の量を確認できます。

または

カロリーに基づいて目標を作成した場合、目標のカロリーがどれだけ残っているかを確認できます。

Polar FlowアプリまたはPolar Flowウェブサービスで、**フェーズトレーニング目標**を作成し、その目標を腕時計に同期させた場合、デフォルトの最初のトレーニングビューとして、次のトレーニング目標ビューを利用できます:

- 選択した強度に応じて、現在のフェーズの心拍数またはスピード/ペース、および心拍数の下限および上限、またはスピード/ペースリミットのいずれかを閲覧することができます。
- フェーズ名とフェーズ番号/フェーズの総数
- 現在までの所要時間/距離
- 現在のフェーズの目標時間/距離

トレーニング目標の作成に関する手順については、「トレーニングの計画」を参照してください。

フェーズセッション中のフェーズの切り替え

フェーズ目標作成時に**手動フェーズ変更**を選択した場合、フェーズ終了後に次のフェーズに移るには、OKボタンを押します。

自動フェーズ変更を選択した場合には、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。フェーズが変化するとき、腕時計が振動することにより通知します。

短時間のフェーズ(10秒以内) を選択した場合は、フェーズ終了時の振動アラームは作動しません。

トレーニング目標情報を表示する

トレーニング中にトレーニング目標情報を表示するには、トレーニング目標ビューで、OK(右中央) ボタンを押し続けます。

通知

計画されている心拍ゾーンまたはスピード/ペースゾーンの外でトレーニングを行っている場合、腕時計が振動で通知します。

トレーニングセッションの一時停止/停止

1. 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。
2. 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。トレーニングセッションを終了するには、BACK(左下) ボタンを長押しします。トレーニングセッションの直後に、腕時計でトレーニングセッションのサマリーを見ることができます。

一時停止後にトレーニングセッションをストップすると、一時停止後に経過した時間は、トレーニングセッションのトータル時間には含まれません。

トレーニング概要

トレーニング後

トレーニングセッションの直後に、腕時計がセッションの概要を表示します。FlowアプリまたはFlowウェブサービスで、詳細な分析をわかりやすく表示します。

概要に表示される情報は、スポーツプロファイルと収集されたデータによって異なります。例えば、トレーニング概要に次の情報を含むことができます:

開始時刻および日付

トレーニングセッションの継続時間

トレーニングセッション中にこなした距離

心拍数

トレーニングセッション中の平均および最大の心拍数。

トレーニングセッション中のカーディオ負荷

心拍ゾーン

異なる心拍ゾーンでトレーニングに費やした時間

使用エネルギー

トレーニング セッション中に使用したエネルギー

炭水化物

タンパク質

脂肪

詳しい情報は使用エネルギーの項目ををご参照ください。

ペース/スピード

トレーニング セッションの平均および最大のペース/速度。

ランニングインデックス: ランニング パフォーマンスクラスおよび数値詳細は、Running Indexの章をご覧ください。

スピードゾーン

異なるスピードゾーンでトレーニングに費やした時間

ケイデンス

トレーニング セッションでの平均および最大のケイデンス

ランニングケイデンスは、内蔵の加速度センサーで手首の動きから測定されます。Polarケイデンスセンサー—Bluetooth® Smartを使用中の場合、サイクリングケイデンスが表示されます。

高度

トレーニング セッション中の最大高度

トレーニング セッション中の上昇(メートル/フィート)

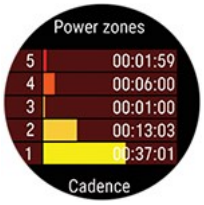
トレーニング セッション中の下降距離(メートル/フィート)

パワー

平均パワー

最大パワー

筋肉への負荷



パワーゾーン

異なるパワーゾーンでトレーニングに費やした時間

> ランニングパワーは、GPSを有効にした状態でランニングタイプのスポーツプロファイルを使用した場合に手首で計測されます。サイクリングパワーは、サイクリングタイプのスポーツプロファイルを使用した場合や外付けサイクリングパワーセンサーを使用した場合に表示されます。

Hill splitter

アップヒルとダウンヒルの合計数

アップヒルとダウンヒルの合計距離

OK(右中央) ボタンを押して、ヒルごとに上昇/下降の詳細を表示します。

詳細については、Hill Splitterでご確認ください

ラップ/オートラップ記録

OKボタンを押して次の詳細までスクロールすることができます:

1. 各ラップの時間(ベストラップは黄色でハイライト表示されます)
2. 各ラップの距離
3. 各ラップにおける心拍ゾーンのカラーの平均および最大心拍数
4. 各ラップの平均スピード/ペース

マルチスポーツ概要

マルチスポーツ概要には、トレーニングセッションの全体的な概要とスポーツに含まれる継続時間および距離を含むスポーツ固有の概要が含まれています。

腕時計で後日トレーニング概要を表示するには:

時刻表示画面で、UP(右上) ボタンおよびDOWN(右下) ボタンを使用して、**最新のトレーニング セッション**画面表示に移動し、OKボタンを押します。

過去14日間のトレーニング セッション概要を確認できます。UP(右上) /DOWN(右下) ボタンを使用して、表示するトレーニング セッションを閲覧し、OK(右中央) ボタンを押して、概要を開きます。腕時計本体には、最大20個のトレーニング概要を保存できます。

Polar Flowアプリのトレーニングデータ

スマートフォンがBluetooth接続の範囲内にある場合、トレーニング セッション終了後、腕時計はPolar Flowアプリと自動で同期します。Flowアプリにサインインし、スマートフォンがBluetooth接続の範囲内にある場合、腕時計のBACK(左下) ボタンを長押しして、腕時計からトレーニングデータを手動でPolar Flowアプリに同期することもできます。セッション終了後に、Flowアプリ上で一目でデータが分析できます。アプリでトレーニングデータのサマリーを素早く確認できます。

詳細については、「Polar Flowアプリ」でご確認ください。

Polar Flowウェブサービスのトレーニングデータ

トレーニングデータを分析し、パフォーマンスに関する理解を深めることができます。トレーニングの進捗を確認し、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

Smart Coaching

日々のフィットネスレベルの評価や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、Smart Coachingは簡単にあなたのニーズに合わせてカスタマイズでき、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揃えています。

腕時計には、以下のPolarスマートコーチング機能があります。

- Training Load Pro
- FuelWise™
- ランニングパフォーマンステスト
- サイクリングパフォーマンステスト
- ウォーキングテスト
- 手首で測定するランニングパワー
- ランニングプログラム
- ランニングインデックス
- トレーニング効果
- スマートカロリー
- 継続的な心拍数
- アクティビティガイド
- アクティビティ効果
- Nightly Recharge™回復計測
- Sleep Plus Stages™睡眠状態のトラッキング
- Serene™ガイドつき呼吸エクササイズ
- 手首での心拍計測によるフィットネステスト
- FitSpark™デイリートレーニングガイド

Training Load Pro

Training Load Pro™機能は、トレーニングセッションが身体に負担をかけ、パフォーマンスにどのような影響を与えるかを理解するのに役立ちます。Training Load Proは、心臓血管計に対するトレーニング負荷レベル(**カーディオ負荷)** を提供し、あなたが感じる強度 **(自覚的な運動負荷)** を考慮に入れます。Training Load Proは、筋骨格系のトレーニング負荷レベル(**筋肉への負荷**) も提供します。各身体系がどれほど疲労しているかを認識しているときは、適切なシステムを適切なタイミングで実行してトレーニングを最適化することができます。

カーディオ負荷

カーディオ負荷は、トレーニング負荷を定量化するために一般に認められ、科学的に実績のある方法であるトレーニングインパルス計算(TRIMP)に基づいています。カーディオ負荷値は、トレーニングセッションが心血管系にどの程度の負担をかけるかを示します。カーディオ負荷が高ければ高いほど、心血管系のトレーニングセッションはより激しくなります。カーディオ負荷は、心拍数データおよびトレーニングセッション継続時間から各トレーニングの後に計算されます。

自覚的な運動負荷

あなたの主観的感情は、すべてのスポーツのトレーニング負荷を推定する便利な方法の1つです。**自覚的な運動負荷**は、トレーニングセッションの要求状況とセッションの継続時間に関する主観的な経験を考慮した値です。これは、主観的トレーニング負荷を定量化する科学的に認められた方法である**「主観的運動強度」(RPE)**により定量化されます。RPEスケールを使用することは、心拍数のみに基づいてトレーニング負荷を測定することには限界がある、例えば筋力トレーニングなどのスポーツに特に役立ちます。

セッションをFlowモバイルアプリで評価すると、トレーニングセッションに対する**自覚的な運動負荷**情報を取得できます。1～10のスケールから選択できます。1は非常に簡単で、10は最大の労力です。

筋肉への負荷

筋肉への負荷は、トレーニングセッション中に筋肉がどれくらい疲労していたかを示します。筋肉への負荷は、ショートインターバル、スプリント、ヒルセッションなど、心拍数が強度の変化に反応するのに十分な時間がない高強度のトレーニングセッションでトレーニング負荷を定量化するのに役立ちます。

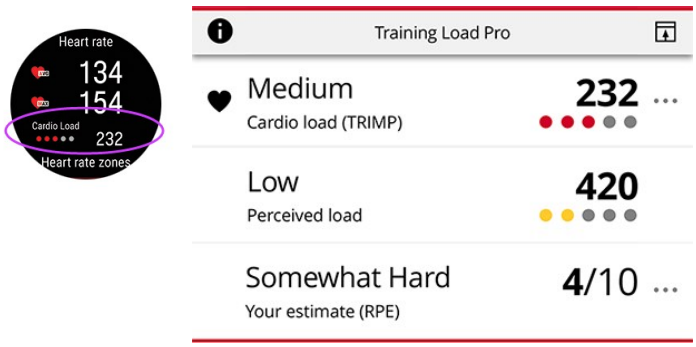
筋肉への負荷は、ランニングセッションまたはサイクリングセッション中に生成した機械エネルギー(kJ)の量を示します。これは、労力のために使用したエネルギー入力ではなく、エネルギー生産量を反映しています。一般的に、負荷が適している場合、エネルギー入力と出力の間の効率が良くなります。筋肉への負荷は、パワーと持続時間に基づいて計算されます。ランニングの場合は、あなたの体重も考慮されます。

筋肉への負荷はあなたのパワーデータから計算されます。これは、ランニングトレーニングでの筋肉への負荷値となります。サイクリングセッションでの筋肉への負荷値を取得するには、別途にサイクリングパワーセンサーが必要です。

シングルセッションからのトレーニング負荷データ

シングルトセッションからのトレーニング負荷は、腕時計、Flowアプリ、およびFlowウェブサービスのトレーニングセッション概要に表示されます。

測定された負荷ごとにトレーニング負荷の絶対値が得られます。負荷が高くなればなるほど、体に疲れが生じます。さらに、トレーニングセッションのトレーニング負荷を90日間のトレーニング負荷平均と比較した場合の視覚的な弾丸スケール解釈および言葉による説明を見ることができます。



弾丸スケールと言葉による説明は、あなたの進歩に従って適応します。つまり、スマートにトレーニングすれば、より高い負荷を許容できるようになります。トレーニングのフィットネスと耐久力が向上するにつれて、数か月前に3つの弾丸(中程度)に評価されたトレーニング負荷は、後に2

つの弾丸(低) に評価される可能性があります。このアダプティブスケールは、現時点での体の調子によって、同じ種類のトレーニング セッション であっても身体に与える影響がまちまちであることを示しています。

とても高い

高い

普通

低い

とても低い

負荷および耐久力

新しいTraining Load Pro機能は、個々のトレーニング セッションのカーディオ負荷に加えて、短期間のカーディオ負荷(負担) と長期間のカーディオ負荷(耐久力) を測定します。

負担は、トレーニングにより、どれだけ疲れているかを示します。過去7日間の1日の平均負荷を示します。

耐久力は、カーディオトレーニングにどれくらい耐える準備ができているかを説明します。過去28日間の1日の平均負荷を示します。カーディオトレーニングに対する耐久力を向上させるには、長期間にわたりトレーニングを徐々に増やす必要があります。

カーディオ負荷ステータス

カーディオ負荷ステータスは、**負担**と**耐久力**の間の関係を調べ、それに基づいて、トレーニング不足、現状維持、効果的またはオーバートレーニングカーディオ負荷ステータスであるかどうかを示します。ステータスに基づいて個人的なフィードバックが得られます。

カーディオ負荷ステータスは、トレーニングがあなたの体に及ぼす影響とあなたの進歩にどのように影響するかを評価する際に役立ちます。過去のトレーニングが今日パフォーマンスにどのような影響を及ぼすかを知ることで、トレーニングの総量を制御し、トレーニングのタイミングをさまざまな強度で最適化することができます。トレーニング セッション後にトレーニングステータスがどのように変化するかを見ることで、トレーニング セッションによって発生した負荷の量を把握するのに役立ちます。

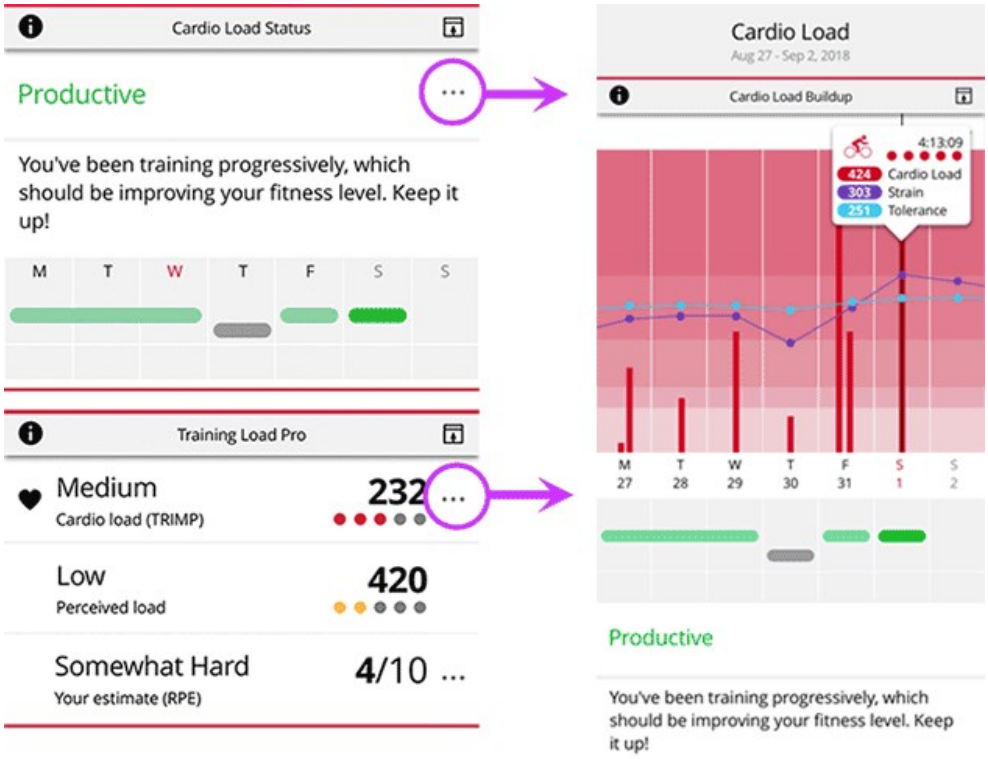
腕時計でのカーディオ負荷ステータス

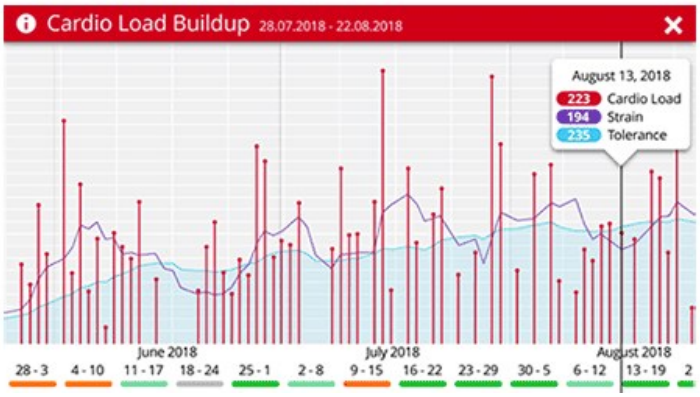
時刻表示画面で、UP(右上) ボタンおよびDOWN(右下) ボタンを使用して、カーディオ負荷ステータス画面表示に移動します。

1. カーディオ負荷ステータスグラフ
2. カーディオ負荷ステータス
   - オーバートレーニング(通常よりもはるかに高い負荷) :
   - 効果的(負荷がゆっくりと増加する)
   - 現状維持(通常よりやや低い負荷)
   - トレーニング不足(通常より低い負荷)
3. カーディオ負荷ステータスの数値(=負担を耐久力で除算した値) 。
4. 負担
5. 耐久力
6. カーディオ負荷ステータスの言葉での説明

Polar Flowアプリとウェブサービスにおける長期的な分析

Polar Flowアプリとウェブサービスにおけるカーディオ負荷レポートでは、時間の経過とともにカーディオ負荷がどのように増強され、過去1週間または数か月にわたってカーディオ負荷がどのように変化したかを確認できます。Polar Flowアプリでカーディオ負荷の累積を表示するには、週間サマリー(カーディオ負荷ステータスモジュール) またはトレーニング概要(Training Load Proモジュール) の、縦に3つに並んだドットアイコンをタップします。





Flowウェブサービスにおいて、カーディオ負荷ステータスおよびカーディオ負荷の累積を表示するには、**進捗状況** > **カーディオ負荷レポート** に進みます。

赤色バーは、トレーニング セッションからのカーディオ負荷を示しています。バーが高くなればなるほど、あなたのカーディオシステムのトレーニング セッションはより困難になりました。

背景色は、5つの弾丸スケールや言葉の説明(かなり低い、低い、中程度、高い、とても高い) などのように、過去90日間のトレーニング セッション平均と比較して、トレーニング セッションがどれだけハードであったかを示します。

負担は、トレーニングにより、どれだけ疲れているかを示します。過去7日間の1日の平均カーディオ負荷を示します。

耐久力は、カーディオトレーニングにどれくらい耐える準備ができているかを説明します。過去28日間の1日の平均カーディオ負荷を示します。カーディオトレーニングに対する耐久力を向上させるには、長期間にわたりトレーニングを徐々に増やしてください。

こちらの詳細なガイドでPolar Training Load Proの詳細が確認できます。

FuelWise™

FuelWise™ 栄養補給リマインダー機能で、トレーニングセッション中も常にエネルギーあふれる力強さをキープ。FuelWise™は、栄養補給をリマインダーし、長時間に及ぶセッションでも適切なエネルギーレベルを維持するのに役立つ3つの機能を含んでいます。3つの機能とは、**スマート炭水化物リマインダー**、**手動炭水化物リマインダー**、そして**ドリンクリマインダー**です。

適切なエネルギーレベルを維持し、長時間にわたるパフォーマンスを通じて水分補給を十分に行うことは、本気で持久力を必要とするアスリート全員にとって非常に重要です。ベスト記録を残すためには、長いレースまたはトレーニングセッション中に炭水化物とドリンクの体内への定期的な補給が必須となります。炭水化物リマインダーとドリンクリマインダーという2つの便利なツールでFuelWiseは栄養と水分の最適な補給方法を見つけるのに役立ちます。

炭水化物は脂肪やタンパク質とは違って、すばやく吸収され、グルコースに変わるので栄養補給に理想的です。グルコースはトレーニング中に使用する主要なエネルギー源です。トレーニング強度が高くなると、脂肪燃焼量との比率において、より多くの炭水化物が消費されるようにな

ります。トレーニングセッションが90分未満の場合、通常は炭水化物を補給する必要はありません。しかし、短時間のトレーニングセッション中でも炭水化物を余分に摂取することは、もっと機敏になり、集中力向上に役立ちます。

FuelWiseを使ったトレーニング

FuelWise™はメインメニューの**栄養補給**にあり、トレーニングセッション中の3種類のリマインダーによって構成されています。3種類のリマインダーとは、**スマート炭水化物リマインダー**、**手動炭水化物リマインダー**、そして**ドリンクリマインダー**です。スマート炭水化物リマインダーは、トレーニング頻度と身体情報を考慮に入れながら、トレーニングセッションの概算した強度と時間から必要な栄養補給量を計算します。手動炭水化物リマインダーとドリンクリマインダーは時間ベースで、例えば15分おきや30分おきなどあらかじめ設定されたインターバルでリマインダー通知が届きます。

栄養補給機能のうちいずれかを使用している場合、トレーニングセッションは**栄養補給**メニューから始まります。リマインダーを設定し、**次へ**を選択すると、プレトレーニングモードになります。次にスポーツプロファイルを選択し、トレーニングセッションを開始します。

スマート炭水化物リマインダー

スマート炭水化物リマインダーを使用する場合は、トレーニングセッションの概算した時間と強度を設定し、トレーニングセッション中に栄養補給が必要な炭水化物の量を算出します。栄養補給に必要な炭水化物の量を算出する場合、トレーニング頻度と年齢、性別、身長、体重、最大心拍数、安静時の心拍数、最大酸素摂取量、有酸素心拍数閾値、無酸素心拍数閾値を含む身体設定を考慮に入れています。

炭水化物の吸収能力はトレーニング頻度から算出されます。この能力によって炭水化物の最大量(1時間当たりのグラム)に制限され、スマート炭水化物リマインダーが最大量を通知します。このデータは、身体設定に基づいて心拍数と炭水化物消費量の関係を事前計算するときに使用します。炭水化物の推奨摂取率は、心拍数データと事前計算した心拍数対炭水化物消費量の比率関係に基づいて、上下に(上限と下限の範囲内で)調整されます。

トレーニング中、腕時計は実際のエネルギー消費量をトラッキングし、それに合わせてリマインダーの頻度を調整しますが、ポーションサイズ(炭水化物のグラム量)はトレーニングセッションを通じて常に同じです。

スマート炭水化物リマインダーの設定

1. メインメニューで**「栄養補給」>「スマート炭水化物リマインダー」**を選択します。
2. トレーニングセッションの概算所要時間を設定します。30分が最小値です。
3. トレーニングセッションの概算強度を設定します。強度は心拍ゾーンとともに設定されます。様々なトレーニング強度について詳しく知るには、心拍ゾーンを参照してください。
4. 希望の補給食の**一食ごとの炭水化物量**(5-100グラム)を設定します。
5. **「次へ」**を選択します。

リマインダーを設定すると、選択内容の概要が表示されます。この時点で、いま設定したリマインダーを削除することやドリンクリマインダーを追加することができます。トレーニングセッションを開始する準備ができたら、**「今すぐ使う」**を選択して、プレトレーニングモードに進みます。

スマート炭水化物リマインダーにドリンクリマインダーを追加すると、リマインダーごとに必要なハイドレーションも概算されます。これは適度な運動量における条件下での平均発汗量を基準にしています

炭水化物を摂取する時間が来ると、バイブレーションとともに**「要カーボ( ) g」**のアラートがディスプレイに表示されます。

手動炭水化物リマインダー

あらかじめ設定したインターバルで炭水化物を摂取するよう通知してくれるので、栄養補給された状態を維持するのに役立つ時間ベースのリマインダーです。5分から60分のインターバルで通知するよう設定できます。

手動炭水化物リマインダーの設定

1. メインメニューで**「栄養補給」>「手動炭水化物リマインダー」**を選択します。
2. リマインダーのインターバル(5-60分)を設定します。

リマインダーを設定すると、選択内容の概要が表示されます。この時点で、いま設定したリマインダーを削除することやドリンクリマインダーを追加することができます。トレーニングセッションを始める準備ができたら、**「今すぐ使う」**を選択して、プレトレーニングモードに進みます。

炭水化物を摂取する時間が来ると、バイブレーションとともに**「要カーボ」**のアラートがディスプレイに表示されます。

ドリンクリマインダー

水分を摂取するよう通知し、水分補給された状態を維持するのに役立つ時間ベースのリマインダーです。5分から60分のインターバルで通知するよう設定できます。

ドリンクリマインダーの設定

1. メインメニューで**「栄養補給」>「ドリンクリマインダー」**を選択します。
2. リマインダーのインターバル(5~60分)を設定します。

リマインダーを設定すると、選択内容の概要が表示されます。この時点ではまだ、設定したばかりのリマインダーを削除したり炭水化物リマインダーを追加したりすることが可能です。トレーニングセッションを始める準備ができたら、**「今すぐ使う」**を選択して、プレトレーニングモードに進みます。

水分を摂取する時間が来ると、バイブレーションとともに**「ドリンク補給」**のアラートがディスプレイに表示されます。

FuelWise™についてさらに詳しく読む

ランニングパフォーマンステスト

ランニングパフォーマンステストは、ランニングスポーツにおいて、ランナーが自身の進捗状況を把握し、自分のトレーニングゾーン(心拍数、スピード、パワーゾーン) が確認できるよう開発されたツールです。テストを定期的に頻繁に実行することで、効率の良いトレーニングを計画することができ、またランニングパフォーマンスの変化をチェックすることが可能になります。

マックステストまたはサブマックステストのどちらも選べます。(ただし、最低でも最大心拍数の85%に到達することが必要です) 。マックステストでは最大努力を要しますが、結果データの精度が高まります。マックステストでは、現在の個々の最大心拍数をチェックし、既存の設定内容をアップデートするのに役立つ最適な方法といえます。マックスランニングテストは、サブマックステストと比較すると、かなりの負荷が伴います。したがって、マックステスト実行直後の1～3日間は、軽めのトレーニングを心がけることをおすすめします。

サブマックステストは最大心拍数の85%さえ超えていれば実行可能な、安全であまり労力を伴わないという特徴があり、マックステストの準備ができていない方には適当なオプションだと言えます。サブマックステストは何度でも繰り返し行うことができます。トレーニング セッション前のウォームアップエクササイズの一環として取り入れることもできるでしょう。個人設定に最大心拍数の正確なデータが設定されているかどうかは、サブマックステストの結果データの精度に影響する大変重要なポイントとなります。なぜならサブマックステストは最大心拍数の値から結果データを算出するからです。自分の最大心拍数を知らない方は、まずマックステストを行い最大心拍数を確認することから始めましょう。

できるだけ正確なテンポで、設定したスピード目標に向けて一定のペースでスピードを上げながら走ってください。テストを完了させるには、少なくとも最大心拍数の85%に到達することが必要となります。このターゲットに満たないケースは、現在の最大心拍数の設定値が高すぎる可能性が考えられます。個人設定の内容は手動で変更することができます。

テストの実施

テスト実行前に、ユーザーマニュアルの健康とトレーニングに関する項目、または商品パッケージに同梱されている重要情報シートをよくお読みください。病気を患っている時、ケガをしている時、また健康状態に何らかの不安がある場合は、テストを行わないでください。十分に回復したと確認できたら、テストを実行しましょう。当日、テスト前に疲労を伴うエクササイズは控えてください。ランニングシューズ、動きを妨げない衣服を着用してください。

テストは平らな地面で実行してください。似た環境において、定期的に繰り返し行ってください。できるだけ正確なテンポで、設定したスピード目標に向けて一定のペースでスピードを上げながら走ってください。テスト前の条件も毎回似た環境下で行ってください。たとえば、前日に激しいトレーニング セッションを実行した、テスト直前に食事を多めにとった、などの要因はテスト結果に影響を及ぼします。テストを完了させるには、最短6分以上、少なくとも最大心拍数の85%に到達することが必要となります。

デフォルトではスピードの記録にGPSが作動するように設定されていますが、Polar ストライド センサー Bluetooth® Smart、またはSTRYD ランニング パワーメーターを使ってテストを実行することも可能です。その場合は、センサーがスピードを計測します。

テスト中心拍数を検出できない時は、**「心拍センサーをチェック」**のメッセージが表示されます。

テスト中衛星シグナルが途切れると、**「スピードをチェックできません、GPSシグナルが見つかりません」**のメッセージが表示されます。

テストの詳細や実行方法を見る前に、腕時計の取扱方法詳細**テスト > ランニングテスト > 使用方法**を再度お読みください。

1. まずはじめに**テスト > ランニングテスト > 開始時のスピード**から、スタートポイントのスピードを設定します。開始時のスピードは、4～10分/kmの範囲内で設定してください。開始時のスピードを高く設定しすぎると、テストを完了できない場合があります。
2. **テスト > ランニングテスト > スタート**画面からスクロールダウンし、テストの概要をチェックします。テスト開始の準備ができたら、**次へ**を選択します。
3. 健康状態に関する質問に答え、確認項目をチェックし、プレトレーニングモードに移ります。
4. テスト表示画面にパープルカラーでスポーツプロファイルが表示されます。適当なインドアまたはアウトドアのランニングを伴うスポーツプロファイルを選択します。腕時計がGPS衛星シグナル(GPSアイコンがグリーンに変わります) と心拍数を検出するまで、プレトレーニングモードのままで待機してください。
5. OKボタンを押して開始します。腕時計の指示に従って進めてください。
6. テストはまずウォームアップフェーズ(~10分) からスタートします。ディスプレイ画面のガイダンスに従って十分にウォームアップを行います。
7. しっかりとウォームアップしたら、**テスト開始**を選択します。実際のテストを開始するには、まず開始スピードに到達する必要があります。

テスト中：一定のペースで目標スピードに近づくために、青字で表示される数値にできるだけ従ってください。白字の数値は現在のスピードを表します。

青い曲線の両端のスピードの数値は、許容範囲を示します。

一番下に表示されているのは現在のあなたの心拍数、サブマックステストに必要な最小心拍数、現在の最大心拍数の値です。

最大心拍数の値に到達しなかったとき、または越えてしまった時は、腕時計に**あなたの最大限の力を発揮できましたか?**の質問が表示されます。マックスレベルの能力が発揮できなくても、最大心拍数の85%ラインを超えていれば、テストはサブマックスレベルであると定義づけられます。現在の最大心拍数に到達、又はそれを越えると、テストは自動的にマックスレベルだと定義づけられます。

テスト結果

ランニングパフォーマンステストでは、あなたの最大有酸素パワー(MAP) 、最大有酸素スピード(MAS) 、最大酸素摂取量(VO2max) をチェックできます。さらにマックステストを実行すれば、最大心拍数(HR_{max}) の値も知ることができます。最新テストの結果は、**テスト > ランニングテスト > 最新の結果** で確認できます。

- 最大有酸素パワー(MAP) は身体が摂取できる酸素量の最大値($VO2_{max}$) に達する時の最低運動強度です。最大有酸素パワーは通常、数分しか維持することができません。
- 最大有酸素スピード(MAS) は身体が摂取できる酸素量の最大値($VO2_{max}$) に達する時の最低運動強度です。最大有酸素ス

ピードは通常、数分しか維持することができません。
- 最大酸素摂取量($VO2_{max}$) は最大限の身体能力を発揮している時に、身体が最大限に摂取できる酸素の量を示します。

MAP、MAS、$VO2_{max}$の最新の値でスポーツプロファイル設定を更新すると、スピード、ペース、パワーゾーン、そしてカロリー計算において、あなたの現在のコンディションに適合するようにアップデートされます。さらにマックステストを実行すれば、最新の最大心拍数(HR_{max}) 値をベースにして心拍ゾーンもアップデート可能です。

注) トレーニングゾーンと最大心拍数(HR_{max}) 値を更新するには、結果データをPolar Flowアプリに同期させる必要があります。同期後にPolar Flowアプリを開くと、現在値を更新するかどうかメッセージが表示されます。ランニング系スポーツのスポーツプロファイル設定方法が更新されます。

トレーニング中パワーゾーン、スピード/ペースゾーン、心拍ゾーンをフォローすべきかどうかは、あなた自身の設定した目標とトレーニングのルーティン内容に因ります。パワーゾーンは、平らな地面、坂道、どちらでも特に関係ありません。スピードゾーンは、平らな地面を走る時のみ参照することができます。スピードゾーン、パワーゾーンは、共にインターバルトレーニングに役立つ機能です。

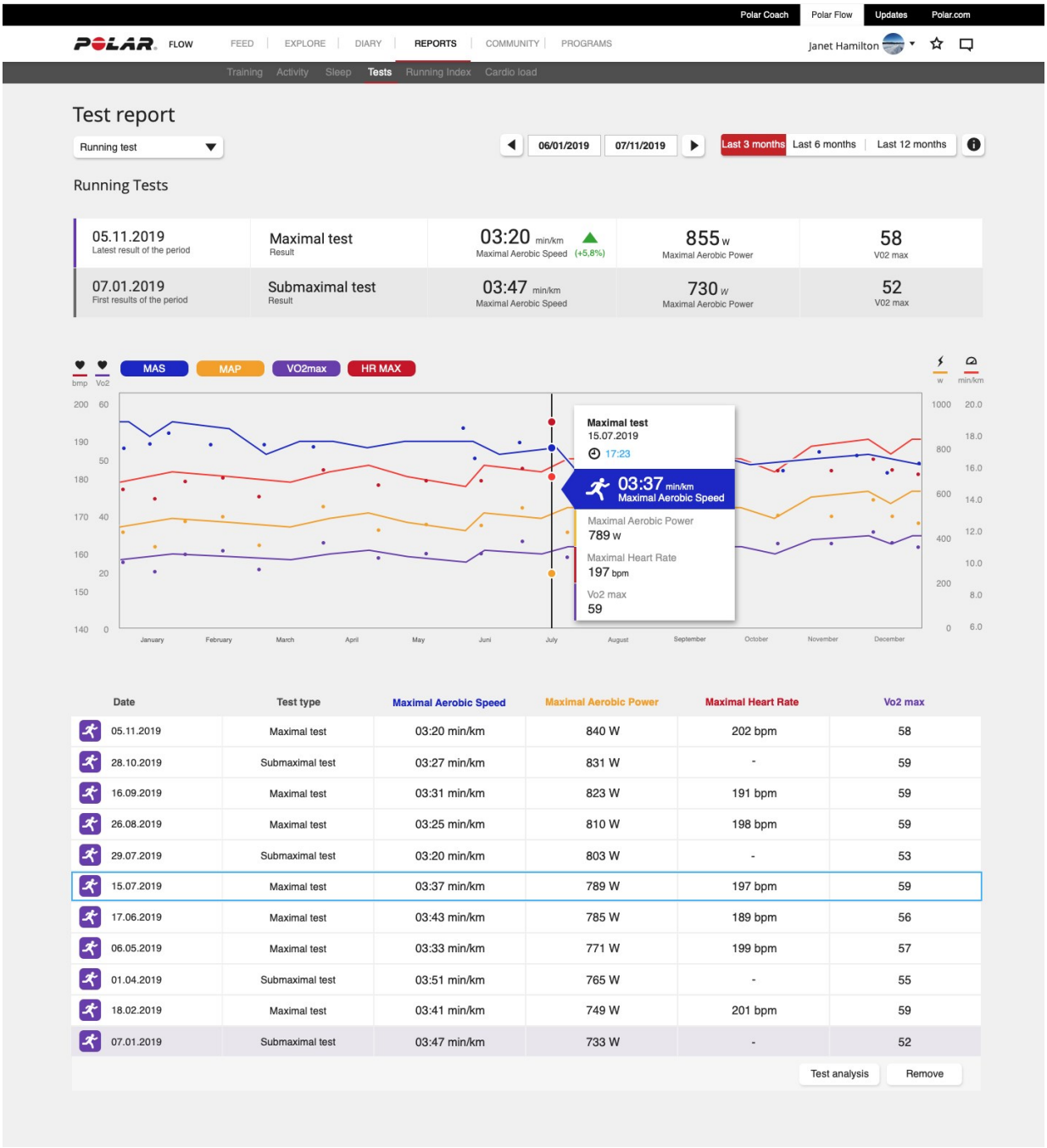
進捗状況を把握し適切なトレーニング強度をチェックする目的でランニングパフォーマンステストを行うなら、マックステストを3ヶ月ごとに繰り返すことをおすすめします。これは、トレーニングゾーンを常にアップデートしておくためです。進捗状況をさらに詳しくフォローするには、マックステストの間にサブマックステストを頻繁に繰り返すといいでしょう。

注：ランニングパフォーマンステストでは、Running Index の結果データを得ることはできません。

ランニングパフォーマンステストでは、入力した1つの体重データを反映します。注：体重設定を変更すると、テスト結果の比較をする際に影響を及ぼす可能性があります。

Flowウェブサービスとアプリにおける詳細分析

Polar Flowに忘れずに同期しましょう。長期的なデータに基づく分析を行う際に役立つ、すべてのテストデータを、Polar Flowウェブサービスにまとめてあります。テストページでは今までに受けたすべてのテスト内容が確認でき、またその結果データを比較することが可能です。長期にわたる進捗状況やパフォーマンスの変化を確認できます。



Date	Test type	Maximal Aerobic Speed	Maximal Aerobic Power	Maximal Heart Rate	Vo2 max
05.11.2019	Maximal test	03:20 min/km	840 W	202 bpm	58
28.10.2019	Submaximal test	03:27 min/km	831 W	-	59
16.09.2019	Maximal test	03:31 min/km	823 W	191 bpm	59
26.08.2019	Maximal test	03:25 min/km	810 W	198 bpm	59
29.07.2019	Submaximal test	03:20 min/km	803 W	-	53
15.07.2019	Maximal test	03:37 min/km	789 W	197 bpm	59
17.06.2019	Maximal test	03:43 min/km	785 W	189 bpm	56
06.05.2019	Maximal test	03:33 min/km	771 W	199 bpm	57
01.04.2019	Submaximal test	03:51 min/km	765 W	-	55
18.02.2019	Maximal test	03:41 min/km	749 W	201 bpm	59
07.01.2019	Submaximal test	03:47 min/km	733 W	-	52

Test analysis Remove

サイクリングパフォーマンステスト

サイクリングパフォーマンステストでは、あなたが60分間維持できる最大平均パワーを測定します。これは、機能的体力閾値(FTPテスト) として知られるものです。このテストで、あなた個人のサイクリングパワーゾーンを確認することができます。自分のパワーゾーンを把握することが、トレーニングの効率化につながります。またこのテストは、長期にわたるサイクリングパフォーマンスの進捗状況をチェックするのにも役立ちます。

60分間のFTPテストに加え、短時間テスト(20/30/40分) オプションもあります。これはテストの結果から60分行った時の推定値を算出するものです。注) 短時間テストの精度は、60分テストほど正確ではありません。短時間のテストは経験がまだ浅いサイクリスト、またはケガの回復期間にある方に適しています。長期間にわたってテスト結果を比較検証したい場合は、常に同じタイプのテストを受けることをおすすめします。

より正確な結果データを得るには、パワーセンサー付きのインドアバイクの使用をおすすめします。屋外でのテストも可能です。途中で停止したりパワーの調整を強いられる屋外では、短時間のテストの方が実行しやすいでしょう。平らな地面の続くルートを選びましょう。また、信号など途中で停止しなければならない箇所を避けましょう。

サイクリングパフォーマンステストを実行するには、互換性のあるサイクリングパワーセンサーが必要です。互換性のあるサイクリングパワーセンサーの全製品リストは、他社のどのパワーセンサーがGrit X/Pacer/Vantageとの互換性がありますか? の項を参照してください。パワーセンサーを腕時計とあらかじめペアリングしておくこともお忘れなく。ペアリングの詳しい手順は、腕時計とセンサーをペアリングするでご確認ください。

テストの実施

テスト実行前に、ユーザーマニュアルの健康とトレーニングに関する項目、または商品パッケージに同梱されている重要情報シートをよくお読みください。このテストはかなりハードな内容となっています。トレーニング後充分に回復できていない状態の時には行わないでください。サイクリングシューズ、動きを妨げない衣服を着用してください。

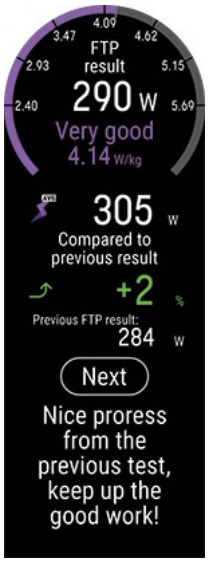
また、個人設定で正確な体重データが入力されていることを確認しましょう。これは、長期にわたって結果データを比較検証する上で、大変重要になります。最初のテストでは、あなたの過去の情報に基づいて、パワー目標をこちらから提案します。これは、テスト中に一定のパワーレベルを維持するためです。テストを繰り返すにつれ、目標はこれまでのテスト結果に基づいて調整されます。

サイクリングテストには、ウォームアップとクールダウンのフェーズが含まれます。ウォームアップフェーズはパワーに焦点をあて、クールダウンフェーズでは、心拍数をベースにした内容になっています。注: ウォームアップとクールダウンフェーズは任意で行ってください。省略しても構いません。

1. 腕時計上で**テスト > サイクリングテスト > 時間**から、20分、30分、40分、60分のいずれかを選んでください。
2. そして**テスト > サイクリングテスト > スタート**画面からスクロールダウンし、テストの概要をチェックします。テスト開始の準備ができたら、**次へ**を選択します。
3. 健康状態に関する質問に答え、確認項目をチェックし、プレトレーニングモードに移ります。
4. テスト表示画面にパープルカラーでスポーツプロファイルが表示されます。インドアまたはアウトドアのサイクリングを伴う適当なスポーツプロファイルを選択します。腕時計がお使いのサイクリングパワーセンサーを検出するまで、プレトレーニングモードのままで待機します。
5. OKボタンを押して開始します。
6. テストはまずウォームアップフェーズからスタートします。ウォームアップの所要時間は約20分、ゆるやかなライディングから始めます。ウォームアップの中間派2～3種のパワフルなスプリントルーティンを取り入れています。所要時間はそれぞれ1分程度、リカバリー時間も設けています。これでテスト前の充分な準備ができました。短時間のウォームアップを選択した場合は、必ず速度を伴うスプリントと、回復フェーズを取り入れてください。ウォームアップを行うことで、コンディションに問題が無いかをチェックし、またバイクがあなたにとってベストの状態に調整されているかを確認できます。
7. しっかりとウォームアップしたら、**テスト開始**を選択します。
8. テスト中ずっと維持できるであろう最大パワーまでスピードを上げていきます。テストビューでは、パワー値はワットで表示されます。赤字の数字は現在のパワー、白地の数字は推定される目標パワーです。目標に近いペースを心がけ、テスト中同じパワーレベルを維持しましょう。スローダウンすると、結果データの精度に影響を及ぼします。
9. テストフェーズは設定済みの時間に達すると終了します。

テスト後、クールダウンフェーズを実行することをおすすめします。

テスト結果



テスト概要では、ワット数で機能的体力閾値 (FTP) のパワー、最大心拍数、最大酸素摂取量(VO2max) を表示します。最新テストの結果は、**テスト > サイクリングテスト > 最新の結果**で確認できます。

機能的体力閾値(FTP) をサイクリストの体重で区切り、値を比較する重量出力比というメソッドで、同性のサイクリストとの比較検証がしやすくなります。今現在の体重で出せるパワー値が高いほど、重量出力比の効率が良いことを示します。これはあなたのエアロビクスフィットネス能力にも反映されます。あなたの重量出力比をベースにしたフィードバックを提供する際、トレーニング不足 ~ トップレベルの8段階のレベルに、結果を簡単にわかりやすく分けて表示します。

Class	FTP (W/kg)	
	Men	Women
World-class	>5,69	>5,03
Exceptional	5,69-5,15	5,03-4,54
Excellent	5,14-4,62	4,53-4,05
Very Good	4,61-4,09	4,04-3,55
Good	4,08-3,47	4,03-2,98
Moderate	3,46-2,93	2,97-2,49
Fair	2,92-2,40	2,48-1,99
Untrained	<2,40	<1,99

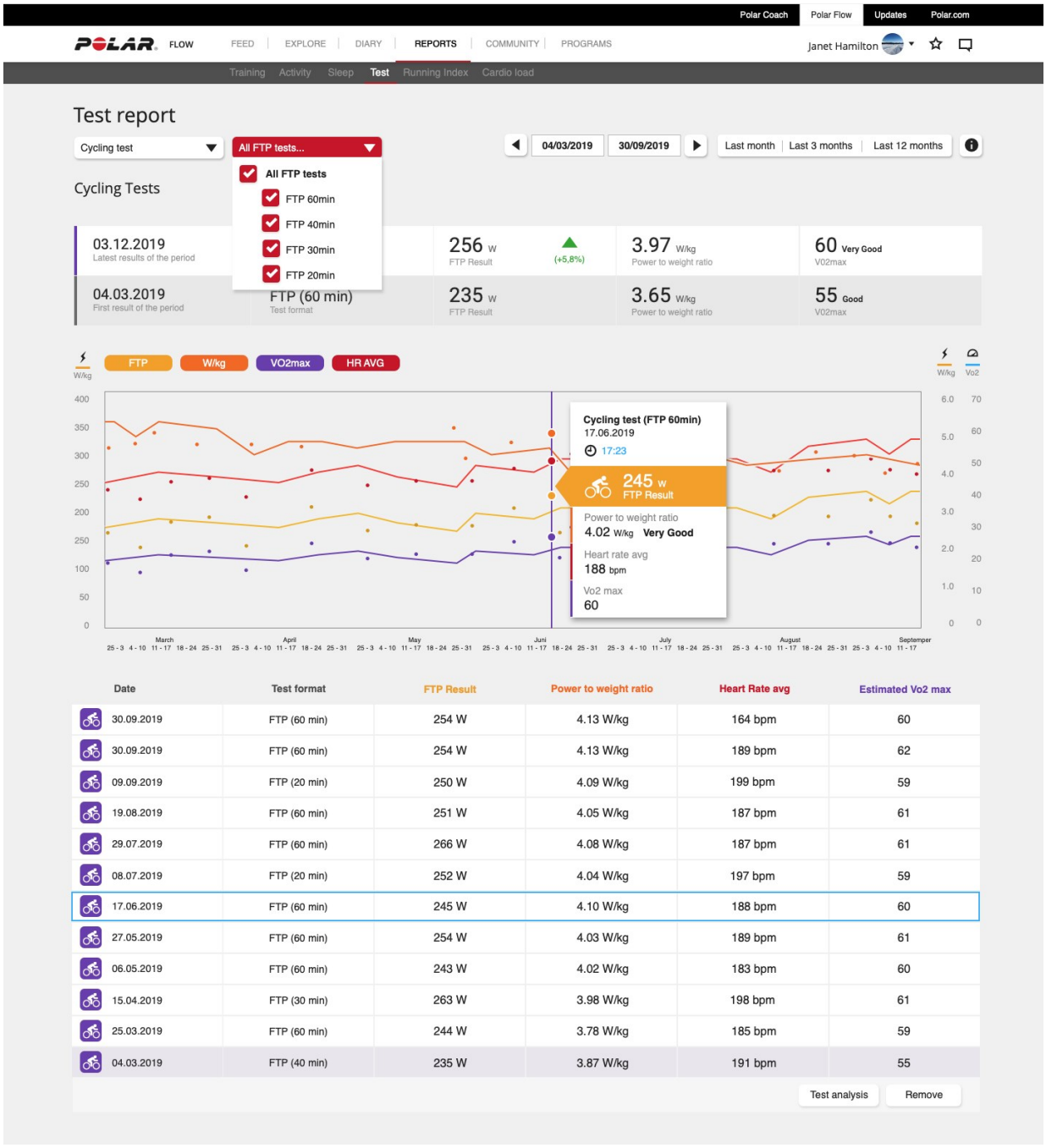
1回目のテストの結果は、同性の他のサイクリストとの比較が表示されます。テストを繰り返し行うと、その後は以前のテスト結果をベースにしたフィードバックを提供します。

進捗状況を把握し適切なトレーニング強度をチェックする目的でサイクリングパフォーマンステストを行うなら、マックステストを3ヶ月ごとに繰り返すことをおすすめします。これは、トレーニングゾーンを常にアップデートしておくためです。

注) トレーニングゾーンと最大心拍数(HRmax) 値を更新するには、結果データをPolar Flowアプリに同期させる必要があります。同期後にPolar Flowアプリを開くと、現在値を更新するかどうかメッセージが表示されます。サイクリング系スポーツのスポーツプロファイル設定方法が更新されます。

Flowウェブサービスとアプリにおける詳細分析

Polar Flowに忘れずに同期しましょう。長期的なデータに基づく分析を行う際に役立つ、すべてのテストデータを、Polar Flowウェブサービスにまとめてあります。テストページでは今までに受けたすべてのテスト内容が確認でき、またその結果データを比較することが可能です。長期にわたる進捗状況やパフォーマンスの変化を確認できます。



ウォーキングテスト

ウォーキングテストは、VO_{2max}の測定や、エアロビクスフィットネスの変化のチェックを、簡単で安全に、かつ何度でも行える方法です。自身のエアロビクスフィットネスレベルを理解することは、効果的なトレーニングの重要な基盤となります。時々/定期的にトレーニングにはげむ習慣のある方には、ウォーキングテストの結果データがきっと役に立つでしょう。トレーニングプログラムの開始時にテストを行い、その後は3か月ごとにテストを繰り返すことをお勧めします。もちろん、もっと頻繁にテストを行っても問題はありません。

このテストでは、安定したペースで、15分間でできるだけ遠くまで歩きます。これは、通常の快適なウォーキングスピードよりも速く歩くことを意味します。ウォームアップ中に、最大心拍数の65%超を目安に心拍数を上げ、その後はテスト中ずっと、速く、きびきびとしたペースで歩くことでその心拍数を維持してください。自分のVO_{2max}結果は、歩いた距離、テスト中の心拍数、個人の特性(年齢、性別、身長、体重)に基づいています。歩くスピードの速さに対し心拍数が低いほど、エアロビクスフィットネスのレベルが高いと言えます。

テストの実施

テスト実行前に、ユーザーマニュアルの健康とトレーニングに関する項目、または商品パッケージに同梱されている重要情報シートをよくお読みください。病気を患っている時、ケガをしている時、また健康状態に何らかの不安がある場合は、テストを行わないでください。身長、体重、年齢、そしてどちらの腕に腕時計を着けているかを含めた身体情報が最新のものであることを確認してください。これらの情報は結果の計算に使われます。GPS (GNSS) はスピードを記録するために使われます。このため、テストは屋外で行う必要があります。

テストは、平らな地面または路上で実行してください。また、障害物がなく見通しの良いロケーションを選び、最適なGPS (GNSS) 性能を引き出してください。停止または減速が必要となる可能性がある、信号やその他の障害や邪魔になるものがあるルートは避けてください。高い建物、トンネル、部分的に覆われたスタジアムや木々なども、GPS (GNSS) の精度に影響する可能性があります。

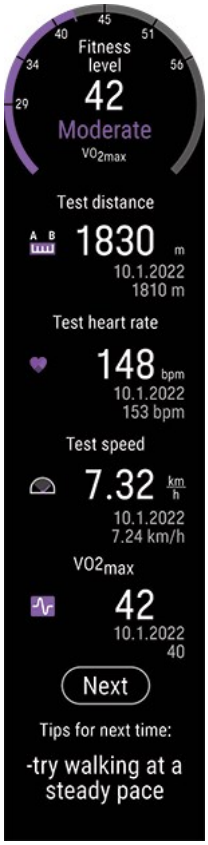
毎回のテスト前の条件は、偏りなく類似しているようにしてください。たとえば、前日に激しいトレーニングセッションを行ったり、テスト直線に食事を多めにとっていたりすると、テスト結果が混乱する可能性があります。テスト中は無理のない一定のペースでできるだけ速く歩きます。走ってはいけません。心拍数を、最大心拍数の65%超に維持するよう努めてください。上限はありません。歩く距離が長ければ長いほど、結果の精度は上がります。心拍数が低すぎる場合は、腕時計がアラートを発信します。これは、ウォーキング速度を高めて心拍数を上げる必要があることを意味します。

ウォーキングテストの実行時間は、ウォームアップとクールダウンのフェーズを含めて約25分間です。これにはウォームアップ(5分)、テスト(15分)、そしてクールダウン(5分)のフェーズが含まれています。テストの内訳や実行方法を見る前に、腕時計の取扱方法詳細**テスト > ウォーキングテスト > 使用方法**を再度お読みください。

1. **テスト > ウォーキングテスト > スタート**に移動し、下にスクロールしてテストの概要をチェックします。テスト開始の準備ができたら、**次へ**を選択します。
2. 健康状態に関する質問に答え、確認項目をチェックし、プレトレーニングモードに移ります。
3. ウォーキングのスポーツプロファイルはテストに使用されます。これはテスト表示画面にパープルカラーで表示されます。腕時計がGPS衛星シグナル(GPSアイコンがグリーンに変わります)と心拍数を検出するまで、プレトレーニングモードのままで待機してください。
4. 適切なウォームアップを始めましょう。心拍数を最大心拍数の65%超に上げること目安に、速く、きびきびとしたペースで歩きます。ディスプレイ画面のガイダンスに従って十分にウォームアップを行います。
5. 心拍数が最大心拍数の65%を超えたか、または3分以上ウォームアップを行ったら、テストを開始できます。**テストを開始する**を選択し、実際のテストを開始します。
6. テスト中は、心拍数を最大心拍数の65%超に維持してください。
7. テストフェーズは15分後に終了します。OKボタンを押して確認し、クールダウンフェーズに移ります。
8. 歩く速度をゆるめてクールダウンし、回復を促しましょう。
9. クールダウンを終えると、あなたが歩いた距離がディスプレイに表示されます。
10. BACK(左下)ボタンを押してトレーニングセッションを一時停止します。一時停止したら、BACK(左下)ボタンを押しそのまま保持して、トレーニングセッションを終了します。

テスト中:現在の心拍数と、維持するべき最小心拍数値がディスプレイの一番上に表示されます。ディスプレイの一番下に、経過した時間が表示されます。

テスト結果



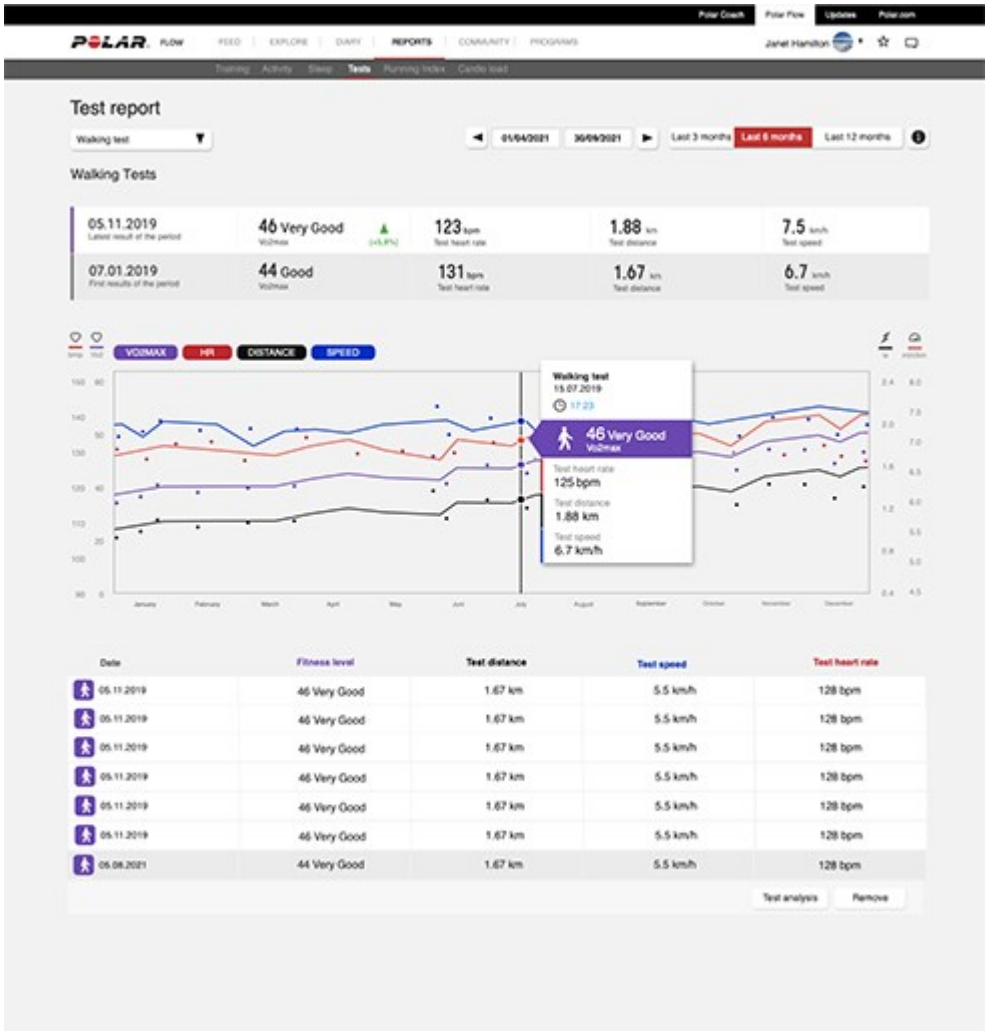
- テストサマリーはVO_{2max}が示されます。結果は、ジェンダーや年齢グループに基づいて「非常に低い」から「エリート」までの範囲で等級分けされます。
- テスト距離 (テスト中に歩いた距離)
- テスト心拍数 (テスト終了前の5分間の平均心拍数)
- テストスピード/ペース(テスト中の平均スピード/ペース)
- 次回のためのヒント (テストの再現性を高めるヒント。ご使用の腕時計にのみ表示されます)

最新テストの結果は、**テスト > ウォーキングテスト > 最新の結果** で確認できます。

注) テスト結果に基づいてVO_{2max}値をアップデートするには、結果データをPolar Flowアプリに同期させる必要があります。同期後にPolar Flowアプリを開くと、結果のアップデートを行うかどうかを聞くメッセージが表示されます。

Flowウェブサービスとアプリにおける詳細分析

Polar Flowに忘れずに同期しましょう。長期的なデータに基づく分析を行う際に役立つ、すべてのテストデータを、Polar Flowウェブサービスにまとめてあります。テストページでは今までに受けたすべてのテスト内容が確認でき、またその結果データを比較することが可能です。長期にわたる進捗状況やパフォーマンスの変化を確認できます。



手首で測定するランニングパワー

ランニングパワーは、心拍数のモニタリングと併用することで、あなたのランニングの外部負荷を測定できる優れたツールです。パワーはあなたの心拍数の速さを越えた時の強度によって変動します。ランニングパワーがインターバルやヒルクライムセッションで優れたガイダンスを提供できるのはそのためです。またこの機能を使用すれば、例えばレースなどのランニング中に、安定した走りのレベルを維持することも可能です。

値はGPSとバロメーターデータに基づき、Polar独自のアルゴリズムによって算出されます。この計算にはあなたの体重も影響するため、必ず最新の情報を記録しておいてください。

ランニングパワーと筋肉への負荷

Polarのシステム上、Training Load Pro のパラメーターの一つである筋肉への負荷はランニングパワーを用いて値を算出します。ランニングは筋骨格ストレスの原因ともなります。筋肉への負荷は、トレーニングセッション中に筋肉や関節にどれだけ負担がかかっているかを示します。これはランニングセッション(またはサイクリングパワーメーター使用時はサイクリングセッション) 中に生成した自動的な動作(kJ) の量を表すものです。筋肉への負荷は、ショートインターバル、スプリント、ヒルセッションなど、心拍数が強度の変化に反応するのに十分な時間がない高強度を要するランニングのトレーニングセッションで、トレーニング負荷を定量化するのに役立ちます。

腕時計画面上のランニングパワーの表示

ランニングパワーは、(GPSを使いランニングタイプのスポーツプロファイルを選択した場合の) ランニングセッションが終わると同時に自動的に算出されます。

Flowウェブサービスのスポーツプロファイル設定でトレーニングビューをカスタマイズすることにより、セッション中に表示するパワーデータを選択できます。

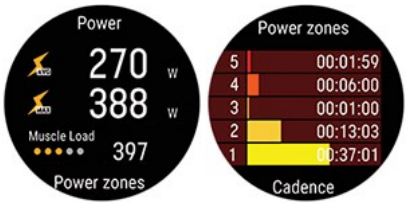
ランニング中以下の項目を確認できます:

- 最大パワー
- 平均パワー
- ラップパワー
- 最大ラップパワー
- 平均オートラップパワー
- 最大オートラップパワー

トレーニングセッション中、およびFlow ウェブサービス、アプリでのパワーの表示方法を選択：

- ワット W
- kg 当たりのワット数 W/kg
- MAP のパーセント値(MAP の% 値)

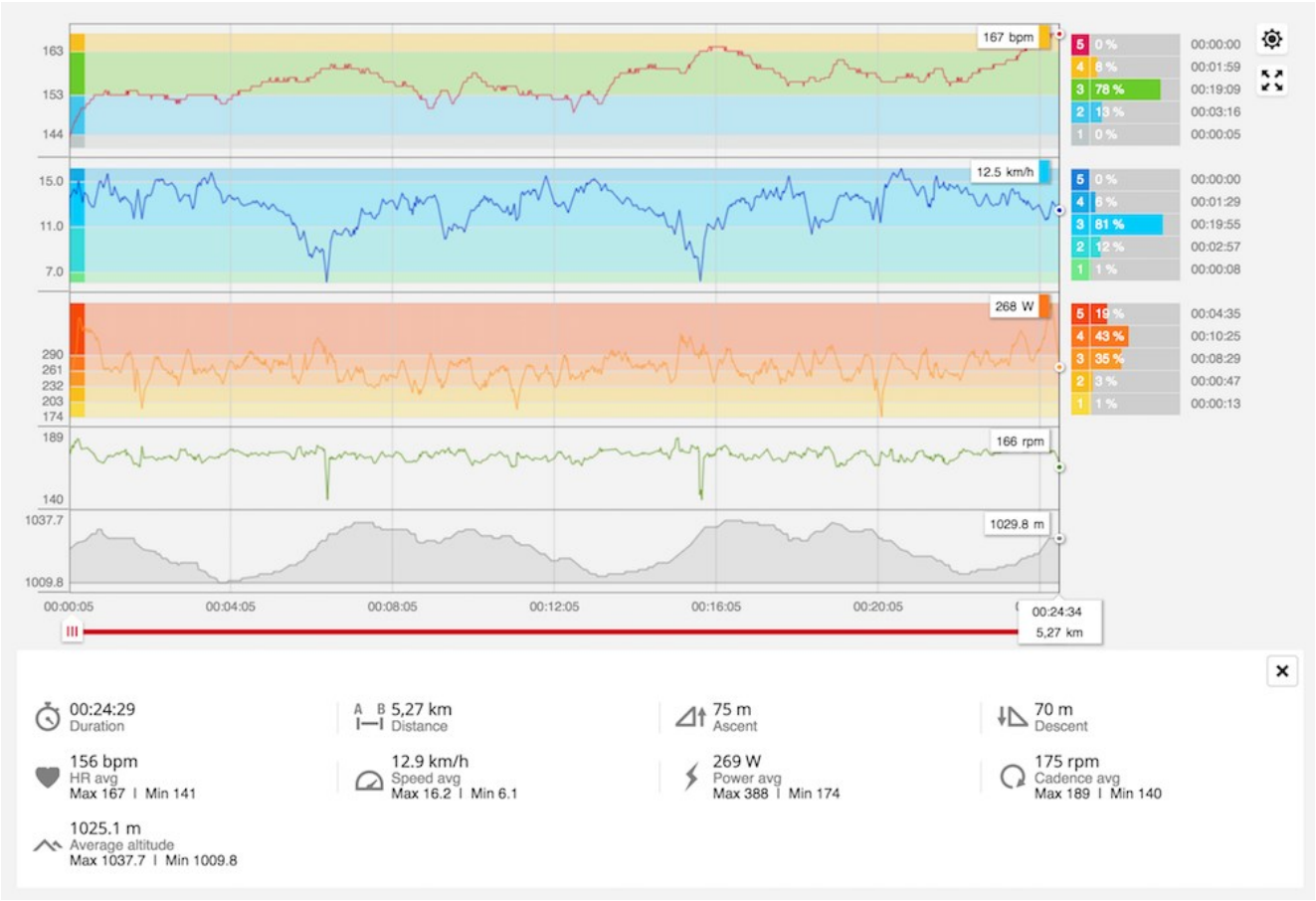
トレーニングセッションの後に腕時計の画面上に表示されるトレーニング概要で確認できる情報：



- あなたの平均パワー(ワット数)
- あなたの最大パワー(ワット数)
- 筋肉への負荷
- パワーゾーン内で費やした時間

Polarウェブサービス、アプリ上でのランニングパワーの表示方法：

分析に基づく詳細グラフは、Flowウェブサービスとアプリで確認できます。トレーニングセッションから割り出されたあなたのパワー値、心拍数と比較してそれがどのように配分されたか、どのように上昇または下降したか、スピードの変化による影響を確認しましょう。



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。

説明ビデオはこちらのリンクのいずれかをクリック:

はじめに

使用方法

Polarランニングプログラムの作成

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ます。

その日に計画されたトレーニング目標を開始するには:

1. OK(右中央) ボタンを長押しして、プレトレーニングモードに入ります。
2. 該当する日に、予定したトレーニング目標を開始するようすすめられます。

3. OK(右中央) ボタンを押して、目標情報を表示します。
4. OK(右中央) ボタンを押して、プレトレーニングモードに戻り、使用するスポーツプロファイルを選択します。
5. 腕時計がすべての信号を検知したら、OK(右中央) 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。

あなたの進歩状況をフォロー

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が確認できます。

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スコアとは、最大有酸素ランニングパフォーマンス(VO2max) の推定値です。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、ランニングがいかに効率的で、ランニングパフォーマンスを向上させるかを確認できます。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}値が設定済みであることを確認してください。

心拍数機能とGPS機能がオンである、あるいはストライドセンサー使用中である時、以下の条件を満たした場合に毎回のトレーニングセッションにおいてRunning Indexを算出します:

- スポーツプロファイルはランニングタイプのスポーツを選択している(ランニング、ロードランニング、トレイルランニングなど)
- 6 km/h / 3.7 mph以上のペース、12分以上のトレーニング時間

セッションの記録を開始すると算出は開始します。トレーニングセッション中、赤信号などで2回まで中断しても算出は継続します。トレーニングセッション終了後、腕時計の画面にRunning Index値が表示され、トレーニング概要に結果が保存されます。

GPSをオフに設定してランニングセッションでPolar ストライドセンサーBluetooth Smartを使用する時、Running Indexの結果データを抽出するため、センサーの校正をおこなう必要があります。

腕時計のトレーニングセッションのサマリーでランニングインデックスを表示できます。Polar Flowウェブサービスで進捗や、レースタイムの概算が確認できます。

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	中	良い	とても良い	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	中	良い	とても良い	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
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か国の健康な大人の被験者からVO_{2max}を直接測定した、62の調査資料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。Polar Flowウェブサービスの**「進捗」**タブでランニングインデックスレポートを確認できます。このレポートは、あなたのランニングパフォーマンスがどのように長期間にわたって改善されたかを示しています。ランニングイベントに向けてトレーニングするためにPolarランニングプログラムを使用している場合、ランニングインデックスの進捗状況を記録・確認して、目標に対しどの程度向上しているか確認できます。

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)	21.098 km (h:mm:ss)	42.195 km (h:mm:ss)
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
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

トレーニング効果

トレーニング効果機能は、トレーニングごとに効果に関するフィードバックを提供し、効果をより実感するのに役立ちます。**Polar FlowアプリおよびFlowウェブサービスで、フィードバックを確認できます。**フィードバックを取得するには、心拍ゾーンで少なくとも合計10分以上トレーニングする必要があります。

トレーニング効果に関するフィードバックは、心拍ゾーンに基づきます。各ゾーンにおけるトレーニング時間と、消費カロリーから分析されます。

さまざまなトレーニング効果オプションの説明を以下の表に示します

フィードバック:	トレーニング効果
最大トレーニング＋	素晴らしいトレーニングセッションでした！ スプリント速度と筋肉の神経系の改善に効果がありました。運動効率の向上に役立ちました。また、このセッションにより、疲労耐性の向上に役立ちました。
最大トレーニング	素晴らしいトレーニングセッションでした！ スプリント速度と筋肉の神経系の改善に効果がありました。運動効率の向上に役立ちました。
最大トレーニングとテンポトレーニング	素晴らしいトレーニングセッションでした！ スピードと運動効率を向上させました。また、このセッションは、有酸素フィットネス度と高強度のトレーニングを長時間維持する能力の向上に役立ちました。
テンポと最大トレーニング	素晴らしいトレーニングセッションでした！ 有酸素フィットネス度と高強度の運動を長時間維持する能力を大きく向上させました。また、このセッションは、スピードと運動効率の向上に役立ちました。
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！ 有酸素フィットネス度、スピード、および高強度のトレーニングを長時間維持する能力を向上させました。また、このセッションにより、疲労耐性の向上に役立ちました。
テンポトレーニング	素晴らしいペースです！ 有酸素フィットネス度、スピード、および高強度のトレーニングを長時間維持する能力を向上させました。
テンポ＆定常状態トレーニング	良いペースです！ 高強度のトレーニングを長時間維持する能力を向上させました。また、このセッションは、有酸素フィットネス度と筋肉の耐久能力の向上に役立ちました。
安定状態とテンポトレーニング	良いペースです！ 有酸素フィットネス度と筋肉の耐久能力を向上させました。また、このセッションは、高強度のトレーニングを長時間維持する能力を向上させました。
安定状態トレーニング+	とても素晴らしいですね！ この長時間のセッションは、筋肉の耐久能力と有酸素フィットネス度を向上させました。また、疲労耐性を改善しました。
安定状態トレーニング	とても素晴らしいですね！ 筋肉の耐久能力と有酸素フィットネス度を向上させました。
安定状態と基礎トレーニング、ロング	とても素晴らしいですね！ この長時間のセッションは、筋肉の耐久能力と有酸素フィットネス度を向上させました。また、基礎持久力と脂肪燃焼能力も改善しました。
安定状態と基礎トレーニング	とても素晴らしいですね！ 筋肉の耐久能力と有酸素フィットネス度を向上させました。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。
基礎と安定状態のトレーニング、ロング	素晴らしい！ この長時間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。また、これは、筋肉の耐久能力と有酸素フィットネス度の向上に役立ちました。
基礎と安定状態のトレーニング	素晴らしい！ 基礎持久力と脂肪燃焼能力を向上させました。また、このセッションは、筋肉の耐久能力と有酸素フィットネス度の向上に役立ちました。
基礎トレーニング、ロング	素晴らしい！ 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。

フィードバック:	トレーニング効果
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。

スマートカロリー

個々のデータに基づき燃焼カロリー値を算出する、現在業界で最も精度の高いカロリーカウンターです。

- 体重、身長、年齢、性別
- 個人の最大心拍数(HR_{max})
- トレーニングまたはアクティビティの強度
- 個人の最大酸素摂取量($VO2_{max}$)

カロリー計算は、心拍数と加速度データを融合させた高度なメソッドをベースにしています。カロリー計算機能は、トレーニング中のカロリーを正確に算出します。

トレーニングセッション中のエネルギー消費量の累積値(kcal表示) と、トレーニング後の総kcal数をあとで確認できます。また、毎日のカロリー数もチェックできます。

継続的な心拍数

継続的な心拍計測の機能は、24時間心拍数を測定します。これにより、サイクリングといった手首の動きの少ないアクティビティも記録できるため、日常的なカロリー消費と全体的なアクティビティの正確な測定が可能となります。

腕時計での継続的な心拍数

腕時計の**「設定」**>**「基本設定」**>**「継続的な心拍計測」**で、継続的な心拍計測機能をオン、オフまたは夜間のみモードに切り替えることができます。「夜間のみ」のモードを選択する場合には、最も早い就寝時刻から開始するように心拍数計測をセットしてください。

この機能は、デフォルトでオフに設定されています。腕時計で継続的な心拍計測機能を使用し続けると、電池を早く消耗します。Nightly Rechargeを機能させるために、継続的な心拍計測を有効にする必要があります。電池を節約して、さらにNightly Rechargeを使用する場合、継続的な心拍数計測を夜のみにセットします。

時刻表示画面で、UP(右上) ボタンおよびDOWN(右下) ボタンを使用して、心拍数画面表示に移動します。OKボタンを押して詳細表示を開きます。

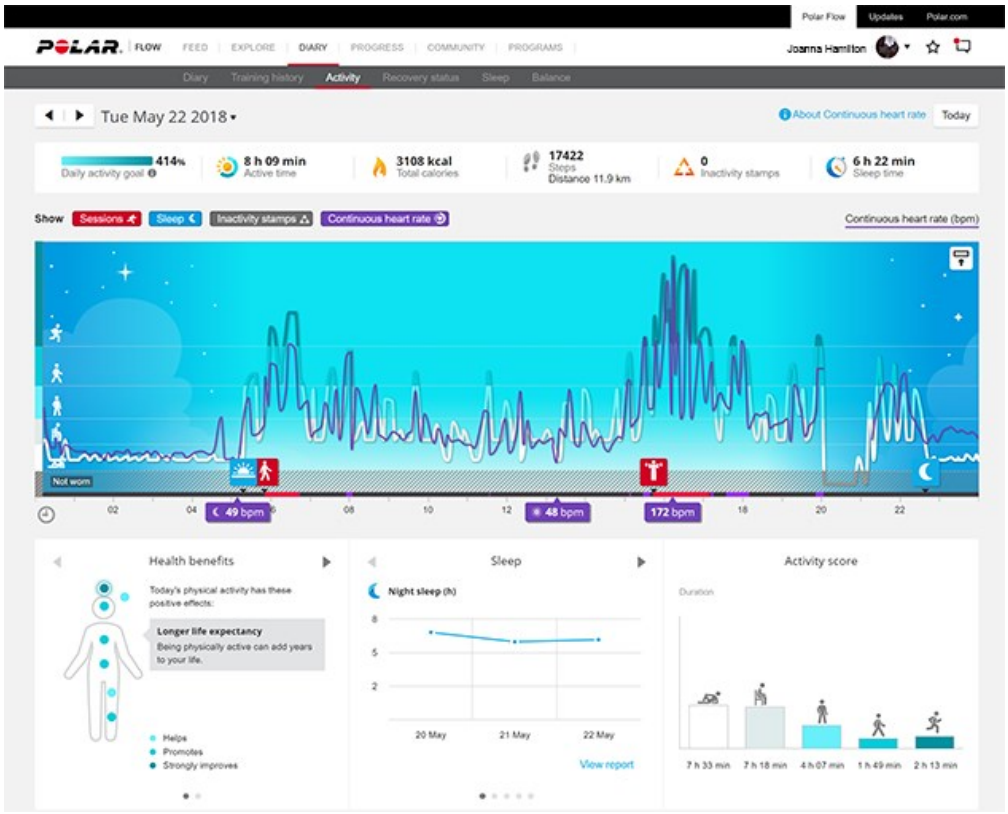
継続的な心拍計測機能をオンにすると、腕時計は継続的に心拍数を測定し、それを心拍数画面で表示します。詳細を開くと、その日の最高心拍数と最低心拍数、また前夜の最低心拍数が確認できます。

腕時計は5分感覚で心拍数を記録します、このデータは後にPolar Flowアプリまたはウェブサービスで分析されます。心拍数が上がるとそれを腕時計が察知し、継続的な心拍数の記録を開始します。継続的な記録は、速いペースで1分以上歩いた場合など、手首の動きをきっかけとして開始することもあります。アクティビティレベルがある程度低下すると、継続的な心拍計測記録も自動的に停止します。腕時計が、あなたの手首が動いていないこと、または心拍数が上昇していないことを察知すると、5分間サイクルで心拍数をチェックし、その日の最低心拍数を記録します。

場合によっては、継続的な心拍数計測の概要データで表示される値よりも、日中腕時計上に表示される心拍数の方が高い、または低いことがあるでしょう。これは概要データでは、一日の最高値と最低値を記録するからです。記録間隔を外れるとこういったデータの差異が生じます。

腕時計の裏側のLEDライトは、継続的に心拍数を計測している間、そしてセンサー部分が皮膚と接触している間は、常にオンの状態にあります。心拍数を正確に読み取るための正しい腕時計の装着方法は手首での心拍計測をご確認ください。

Polar Flowでは、ウェブまたはモバイルアプリのいずれかで、より詳細かつ長期間の継続的な心拍数データを確認することができます。こちらの詳細なガイドで継続的な心拍計測の詳細を確認できます。



24時間/365日 アクティビティトラッキング

Polarウォッチは、腕の動きを内蔵3D加速度センサーで測定し、アクティビティを記録します。運動の頻度、強度、動きの規則性を身体情報と合わせて分析し、トレーニングに加え日常生活においても、どれくらいアクティブに過ごしたかを知らせてくれます。より正確なアクティビティ記録の結果が得られるよう、利き腕でない腕に腕時計を装着してください。

アクティビティ目標

腕時計の設定により、個人のアクティビティ目標を取得できます。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、腕時計(**設定 > 身体情報設定 > アクティビティレベル**) 、Polar Flowアプリまたは Polar Flowウェブサービス で確認できます。

目標を変更する場合、Polar Flowアプリを開き、メニュー画面の名前/プロフィール写真をクリックし、下方にスワイプして「**アクティビティ目標**」を表示します。www.polar.com/flowにアクセスして、Polarアカウントにサインインします。名前をクリックして > **設定** > **アクティビティ目標**に進みます。あなたの典型的な1日とアクティビティ状態に近いものを選択します。選択エリアでは、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。

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、必要なアクティビティの強度は高まります。

腕時計のアクティビティデータ

時刻表示画面で、UP(右上) ボタンおよびDOWN(右下) ボタンを使用して、アクティビティ画面表示に移動します。

画面表示の周りにある円と日付・時刻の下のパーセント表示が、毎日のアクティビティ目標の達成状況を示します。円はアクティブになるにつれて満たされていきます。

さらに、以下のように1日の蓄積されたアクティビティ詳細を見ることができます:

- 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。
- アクティブタイムは、健康に適した運動の合計時間を表します。
- トレーニングとアクティビティによる消費カロリー数と、BMR(Basal metabolic rate:生命を維持するために必要な最小代謝量・基礎代謝率) 。

低活動アラート

身体活動が健康維持の主要な要因であることは、広く知られています。身体活動に加えて、長時間座り続けることを避けることが重要です。たとえ、日々トレーニングや十分な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。腕時計が日中アクティブでない時間が長すぎないかどうかを判断し、座りっぱなしの姿勢で健康に悪影響が出ないようサポートします。

55分間動いていない状態が続くと、低活動アラートを受け取ります:バイブレーションと共に、**It's time to move**(さあ、動きましょう!) 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。短い散歩をしたり、ストレッチをしたり、他の軽いアクティビティをしてください。ボタンを押すか、動作を始めると、画面からメッセージが消えます。低活動アラートから5分間以内に動かないと、低活動スタンプがつきます。これは同期後、Polar FlowアプリやFlowウェブサービス上で表示されます。Polar FlowアプリおよびPolar Flowウェブサービスで、低活動スタンプの数を確認できます。日々の習慣を見直し、よりアクティブな生活を目指すのに役立ちます。

Polar Flowアプリとウェブサービスのアクティビティデータ

Polar Flowアプリで、いつでもアクティビティデータを確認、分析できます。また、腕時計のデータをワイヤレスでFlowウェブサービスに同期できます。また、Flowウェブサービスでは、さらに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。アクティビティレポート(**レポート**タブの下)を使えば、毎日のアクティビティの長期トレンドを確認できます。日別、週別、月別のレポートを選択できます。

こちらの詳細なガイドで24時間/365日 アクティビティトラッキングの詳細を確認できます。

アクティビティガイド

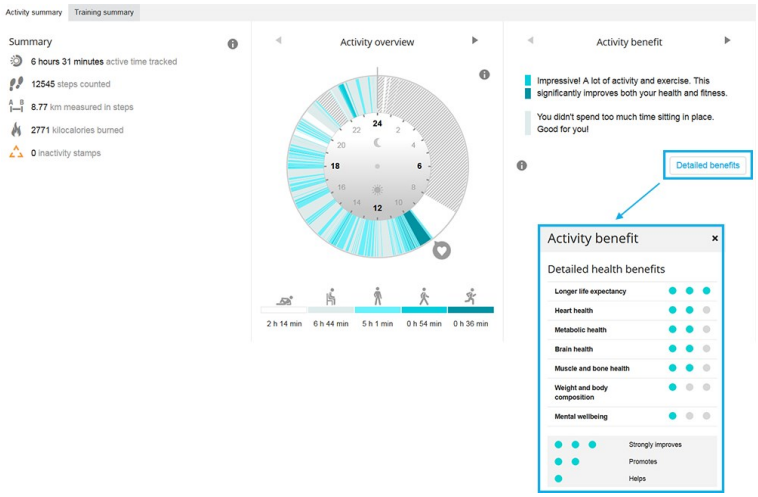
アクティビティガイド機能は、一日においてどの程度アクティブに運動したか、推奨される1日の活動量達成のためにどの程度のアクティビティが必要か教えてくれます。その日のアクティビティ目標の達成状況は、腕時計、Polar Flowアプリ、またはPolar Flowウェブサービスで確認できます。

詳細については、「毎日24時間のアクティビティ記録」をご確認ください。

アクティビティ効果

アクティビティ効果は、アクティブに過ごしていたことによる健康への効果と座り続けていたことによる健康に対する好ましくない影響についてフィードバックを提供します。フィードバックは、身体的活動による健康への効果と座っていることによる健康への影響に関する国際的なガイドラインと研究に基づいています。重要なのは、よりアクティブであると、より多くの効果が得られることです。

Polar FlowアプリおよびFlowウェブサービスでは、毎日のアクティビティのアクティビティ効果を確認できます。日ごと、週ごと、月ごとにアクティビティ効果を確認できます。また、Flowウェブサービスで健康への効果についての詳細を確認することもできます。



詳細については、「24時間/365日 アクティビティトラッキング」をご確認ください。

Nightly Recharge™ 回復計測

Nightly Recharge™ は夜間に回復状態を測定するシステムです。日中に受けた負荷から、どれだけ回復できたのかを確認できます。**Nightly Recharge ステータス** は、睡眠の質はどうだったか(**睡眠ステータス**) 、睡眠(**自律神経ステータス**) の最初の何時間かの間に自律神経ステータス(ANS) がどの程度沈静化したか、の2つの要素をベースにしています。両要素は、昨夜の睡眠を過去28日間の通常レベルに対して比較することにより算出されます。腕時計は、夜間に睡眠ステータスと自律神経ステータスの両方を自動的に測定します。

Nightly Recharge ステータスは、腕時計の画面上、またはPolar Flowアプリから確認できます。測定したあなたのデータをベースにして、動きの内容や、睡眠状態に関するアドバイス、特に調子のよくない日などには、Polar Flowアプリで、エネルギーレベルの上げ方などを提案します。Nightly Rechargeにより、総括的な健康状態の向上と、トレーニング目標達成に近づくために、日々どのような生活を送ることが適当であるかを、把握することが可能になります。

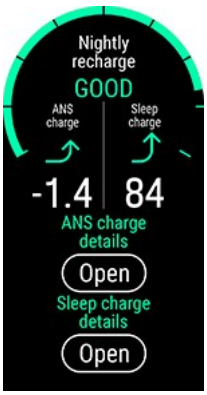
Nightly Rechargeの使用を開始する方法

1. Nightly Rechargeを機能させるために、継続的な心拍計測を有効にする必要があります。継続的な心拍数計測を有効にするために、**「設定」** > **「基本設定」** > **「継続的な心拍数計測」**に進み、**「オン」**または**「夜間のみ」**を選択します。
2. 就寝時に、リストバンドを手首周りにきつく締め腕時計を装着します。腕時計の後面のセンサーが、常にあなたの皮膚と接触している必要があります。詳しい装着手順は、「手首での心拍計測」をご覧ください。
3. Nightly Recharge ステータスを腕時計上に表示する前に、腕時計を **3晩** 装着する必要があります。あなたの通常レベルを検出するために最低限必要な期間であるためです。Nightly Rechargeデータを取得する前の段階でも、睡眠状態とANS測定データの詳細(心拍数、心拍数変動、呼吸数) は閲覧することができます。3晩正常に測定が実行されると、Nightly Rechargeステータスが腕時計に表示されるようになります。

腕時計でのNightly Recharge

腕時計が最短で4時間の睡眠を検知すると、Nightly Rechargeの画面表示に**「お目覚めですか? 」**というメッセージが表示されます。OKを押して腕時計にあなたが目覚めたことを認識させます。OKをタップし確認すると、腕時計にNightly Rechargeのサマリーが直ちに表示されます。Nightly Recharge ステータスは、昨夜の間にどれだけ回復できたかを示します。**自律神経ステータス** と **睡眠ステータス** のスコアは、Nightly Recharge ステータスを計算するときに考慮されます。Nightly Recharge ステータスは、次のスケールで評価されます: とても悪い – 悪い – やや悪い – OK – 良い – とても良い。

時刻表示画面で、UP(右上) ボタンおよびDOWN(右下) ボタンを使用して、Nightly Recharge文字盤表示に移動します。OKボタンを押してNightly Rechargeの詳細表示を開きます。

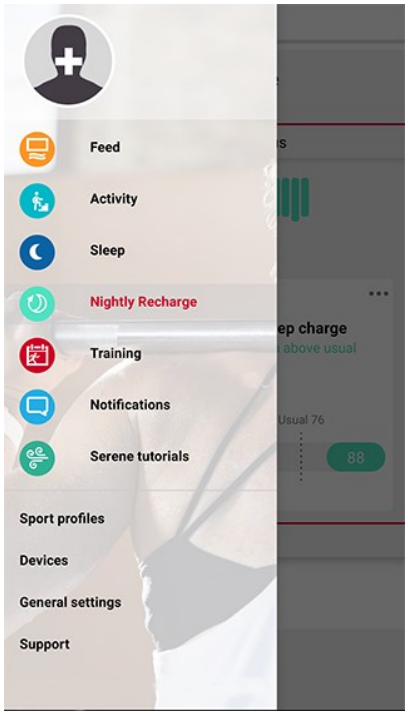


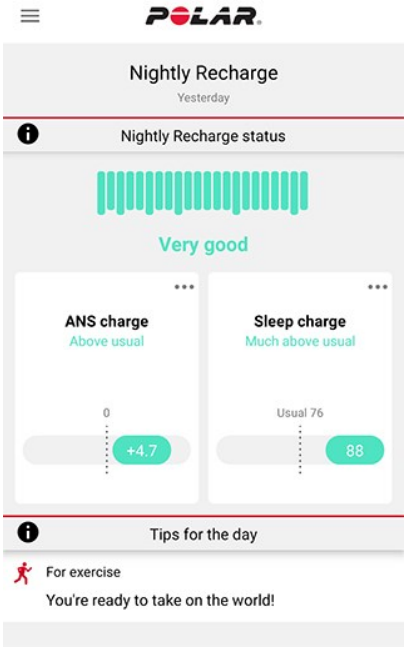
自律神経ステータスおよび**睡眠ステータス**に関する詳細情報を確認するには、**自律神経ステータス詳細/睡眠ステータス**まで下にスクロールしてOKボタンを押します。

1. **Nightly Recharge ステータスのグラフ**
2. **Nightly Recharge ステータス** のスケール: とても悪い – 悪い – やや悪い – OK – 良い – とても良い。
3. **自律神経ステータスのグラフ**
4. **自律神経ステータス** スケールは-10 ~ +10です。0前後が、あなたの通常レベルと考えてください。
5. **自律神経ステータス** のスケール: 非常に低い – 通常より低い – 通常 – 通常より高い – 通常より非常に高い.
6. **心拍数(4時間平均)**
7. **心拍間隔時間 ミリ秒 (4時間平均)**
8. **ミリ秒 (4時間平均) 心拍数変動 ミリ秒 (4時間平均)**
9. **呼吸数 br./分 (4時間平均)**
10. **睡眠スコアのグラフ**
11. **睡眠スコア(1 ~ 100)** 睡眠時間と睡眠の質を1つの数字にまとめたスコアです。
12. **睡眠ステータス** = 通常レベルに比較した睡眠スコアです。スケール: 非常に低い – 通常より低い – 通常 – 通常より高い – 通常より非常に高い.
13. **睡眠データ詳細**詳細については、「腕時計の睡眠データ」 ページ83 をご覧ください。

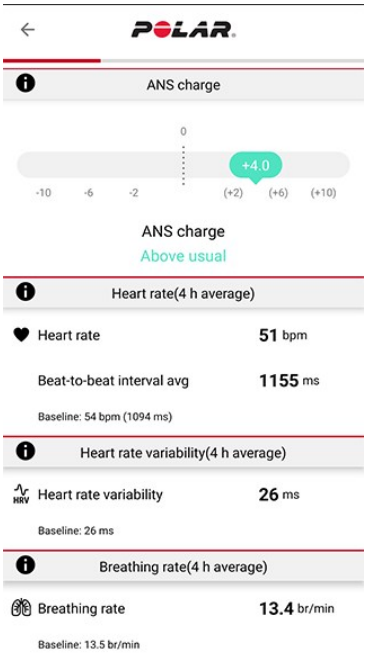
Polar FlowアプリでのNightly Recharge

Polar Flowアプリで、Nightly Rechargeの詳細データを異なる夜のデータと比較し、分析することができます。昨夜のNightly Rechargeの詳細データを表示するには、Polar Flowアプリで、**「Nightly Recharge」** を選択してください。ディスプレイを右にスワイプして、前日のNightly Rechargeの詳細データを表示します。**「自律神経ステータス」** または**「睡眠ステータス」** ボックスをタップして、自律神経ステータスまたは睡眠ステータスの詳細表示を開きます。





Polar Flowアプリでの自律神経ステータス詳細データ



自律神経ステータスは、夜間、自律神経系(ANS) がどれだけ沈静したかを表します。スケールは -10 ~ +10です。0前後が、あなたの通常レベルと考えてください。自律神経ステータスは、睡眠のほぼ最初の4時間の**心拍数**、**心拍数変動**および**呼吸数**を測定することにより算出されます。

成人の通常の**心拍数** の値は、40 ~ 100 bpmです。毎晩心拍数の値に差が出るのは、よくあることです。心的・身体的ストレスや、夜遅くにエクササイズを行った場合、病気、または、アルコールの摂取が、睡眠のはじめの何時間かの間、心拍数を上昇させる要因になります。あなたの通常レベルと昨晩の値を比較するのがベストでしょう。

心拍数変動(HRV) とは、前後の拍動間の変動値を指します。一般的には、心拍数変動値が高い方が、健康状態も良く、エアロビクスフィットネスレベルも高めで、ストレスへの耐性にも優れていると考えられています。個人による差は大きく、20 ~ 150も値が開くことがあります。あなたの通常レベルと昨晩の値を比較するのがベストでしょう。

呼吸数 は、睡眠に入ってからほぼ最初の約4時間における平均呼吸数を示します。心拍間隔時間データをもとに算出されます。心拍間隔時間は息を吸うことで短くなり、反対に息を吐くと長くなります。睡眠中、呼吸数は減り、主に睡眠ステージと共に変化します。健康な成人の安静時の一般的な呼吸数値は、毎分12 ~ 20といわれています。通常値より高くなると、これは発熱、または病気の可能性を示唆します。

Polar Flowアプリでの睡眠ステータスの詳細

Polar Flowアプリでの睡眠ステータスに関する情報については、「Polar Flowアプリとウェブサービスの睡眠データ」 ページ84 をご覧ください。

Polar Flowアプリでのパーソナライズされたアドバイス

測定したあなたのデータをベースにして、動きの内容や、睡眠状態に関するアドバイス、特に調子のよくない日などには、Polar Flowアプリで、エネルギーレベルの上げ方などを提案します。今日のアドバイスは、Polar FlowアプリのNightly Rechargeのオープニング画面に表示されます。

トレーニングについて

毎日、トレーニングに関するアドバイスをお届けします。今日は控えるべきか、それとも予定通りに進めるべきかを判断します。これらのアドバイスの基準となるデータは以下の通りです:

- Nightly Recharge ステータス
- 自律神経ステータス
- 睡眠ステータス
- カーディオ負荷ステータス

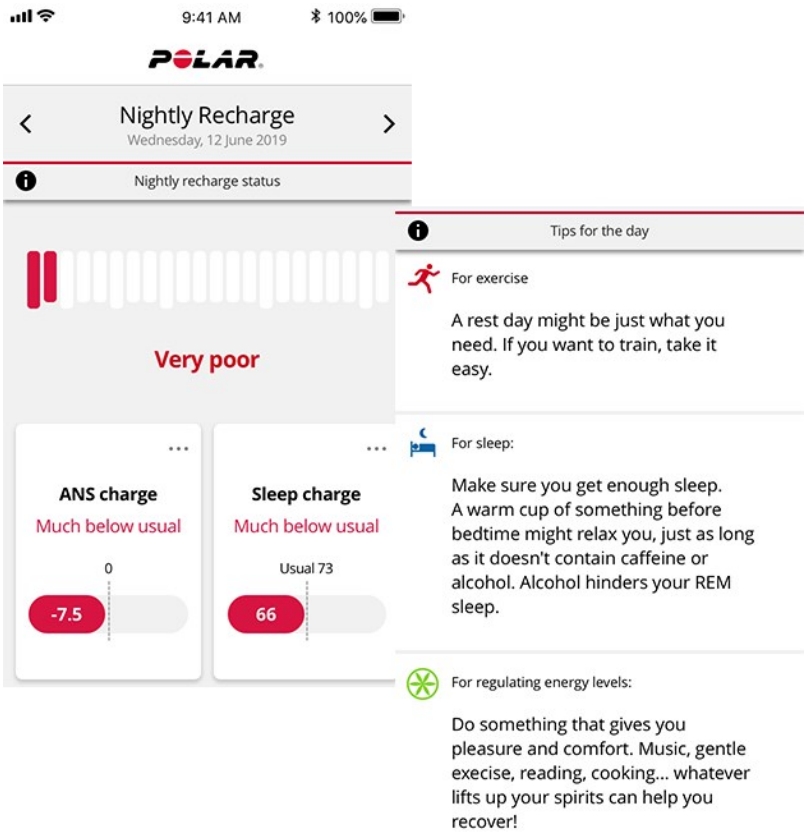
睡眠について

いつもより良く眠れなかった日には、睡眠に関するアドバイスを得ることができます。何を改善することでいつも通りの快眠を得られるのかを、お教えします。夜間測定されるデータの他にも、以下のあなたのデータを基準にします:

- 長期間ベースで測定した睡眠リズム
- カーディオ負荷ステータス
- 前日に行ったトレーニングの内容

エネルギーレベルを整えるために

自律神経ステータス、または睡眠ステータス値の低下が目立つ場合には、回復が不十分な日の活動をサポートするアドバイスを提供します。過熱気味の時にどのように沈静化するか、または、エネルギー低下時にどうそれを押し上げるかなど、具体的なアドバイスをお届けします。



こちらの詳細なガイド で、Nightly Rechargeの詳細を確認できます。

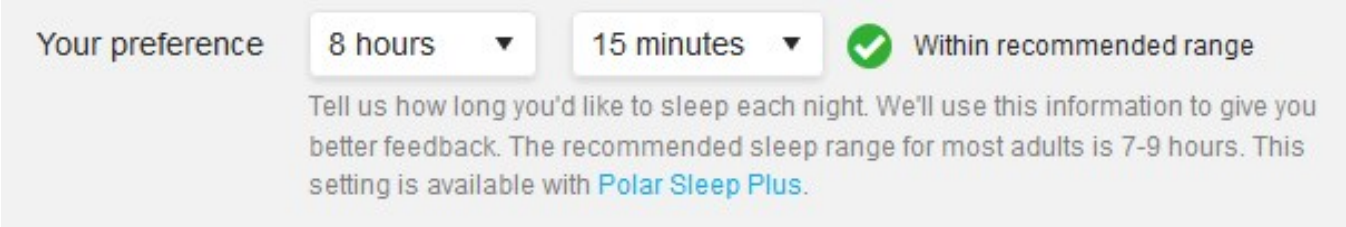
Sleep Plus Stages™睡眠状態のトラッキング

Sleep Plus Stages は、自動的に睡眠の**量**と**質**を記録し、各**睡眠ステージ**でどれだけの時間を費やしたかを表示します。これは、睡眠時間の睡眠の質に関わる項目をわかりやすく一つに取りまとめた値、**睡眠スコア**を提供します。睡眠スコアは、現在の睡眠科学に基づく良好な睡眠の指標に対して、あなたの睡眠を比較します。

睡眠スコアの項目をあなた自身の通常レベルと比較することにより、毎日の活動が睡眠にどのような影響を与え、調整する必要があるかも知れないことを認識することができます。腕時計およびPolar Flowアプリで、睡眠状態の詳しい内容を確認できます。Polar Flowウェブサービスの長期間にわたる睡眠データにより、睡眠パターンを詳細に分析できます。

Polar Sleep Plus Stages™を使って睡眠を記録する方法

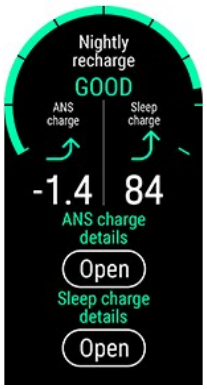
1. 最初に行う必要があることは、Polar Flowアプリまたは腕時計で、**自分が望む最適睡眠時間を設定する**ことです。Polar Flowアプリで、あなたのプロフィールをタップし、**自分が望む最適睡眠時間**を選択します。希望の睡眠時間を選択し、**完了**をタップします。あるいは、flow.polar.com で、Flowアカウントにサインインする、または、新しいアカウントを作成し、**「設定」>「個人設定」>「自分が望む最適睡眠時間」**を選択します。希望の睡眠時間を設定し、**保存**を選択します。腕時計の**「設定」>「個人設定」>「自分が望む最適睡眠時間」**で、自分が望む最適睡眠時間を設定します。

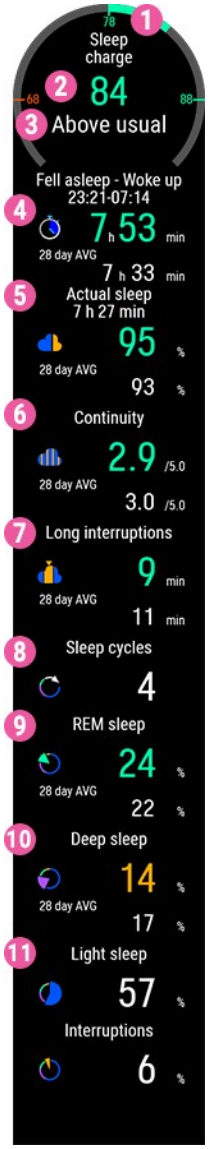
   

   希望の睡眠時間とは、毎晩必要とする睡眠時間です。デフォルトで、あなたの年齢グループの平均推奨時間(18～64歳の場合は8時間)に設定されます。8時間の睡眠時間が長すぎる、または、短すぎると感じる場合は、あなたが必要とする希望の睡眠時間に調整することをお勧めします。これを行うことにより、希望に睡眠時間に比較して、どれだけ眠れているかに関する正確なフィードバックを取得することができます。

2. Sleep Plus Stagesを機能させるために、継続的な心拍計測を有効にする必要があります。継続的な心拍計測を有効にするために、**「設定」>「基本設定」>「継続的な心拍計測」**に進み、**「オン」**または**「夜間のみ」**を選択します。リストバンドを手首周りにきつく締めます。腕時計の後面のセンサーが、常にあなたの皮膚と接触している必要があります。詳細な装着手順については、「手首での心拍計測」をご覧ください。
3. 腕時計は、就寝時刻、起床時刻および睡眠時間を検出します。Sleep Plus Stagesのデータ測定は、内蔵3D加速度センサーによる非利き手の動き、および光学式心拍計により手首から記録される心拍間隔時間データに基づいて行われます。
4. 朝、**睡眠スコア**(1～100)を腕時計で確認できます。睡眠ステージ情報(浅い睡眠、深い睡眠、レム睡眠)、睡眠テーマ(睡眠量、睡眠の安定性、睡眠による回復度)に関するフィードバック含む1晩寝た後の睡眠スコアを取得できます。3日目の夜を過ぎると、通常レベルに対して比較できます。
5. 睡眠の質に関する自分自身の認識を腕時計またはPolar Flowアプリで記録できます。あなた自身の評価は睡眠ステータス計算に考慮されませんが、自分自身の認識を記録し、睡眠ステータス評価と比較できます。

腕時計の睡眠データ





起床時に睡眠の詳細にNightly Recharge 画面表示を介してアクセスできます。OKボタンを押して、Nightly Rechargeステータス詳細を開き、次に、DOWN(右下) ボタンで**「睡眠ステータス詳細」**まで下にスクロールします。OKボタンを押して詳細を開きます。

手動で睡眠状態のトラッキングを停止することも可能です。腕時計が最短で4時間の睡眠を検知すると、Nightly Rechargeの文字盤表示に**「お目覚めですか? 」**というメッセージが表示されます。OKを押して腕時計にあなたが目覚めたことを認識させます。OKで確認すると、腕時計に睡眠のサマリーが直ちに表示されます。

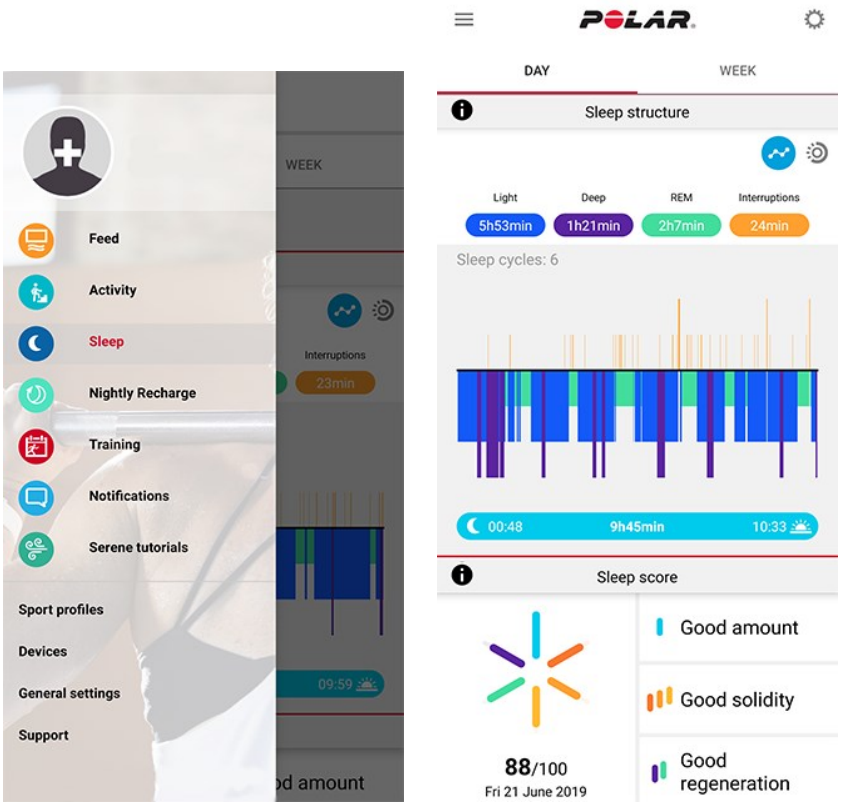
睡眠ステータス詳細画面では、これらの情報が確認できます:

1. **睡眠スコアステータスグラフ**
2. **睡眠スコア(1 ~ 100)** 睡眠時間と睡眠の質を1つの数字にまとめたスコアです。
3. **睡眠ステータス** = 通常レベルに比較した睡眠スコアです。スケール: 非常に低い – 通常より低い – 通常 – 通常より高い – 通常より非常に高い.
4. **「睡眠時間」**とは、就寝から起床までの時間のことをいいます。
5. **実際の睡眠時間(%)** とは、就寝から起床までに実際に眠っていた時間のことをいいます。より具体的に、睡眠時間から中断の時間を引いたものとなります。実際に眠っていた時間が実際の睡眠となります。
6. **継続状況(1 ~ 5)** : 睡眠の継続状況データは、あなたの睡眠時間がどれだけ継続的だったかを評価します。睡眠の継続状況は、1 ~ 5の段階で評価されます: 中断していた - ほとんどの間中断していた - ほとんどの間継続していた - 継続していた - とても長く継続していた。
7. **長い中断(分)** は、1分を超える睡眠の中断中に目覚めていた時間を表します。通常夜間の睡眠時には、時間の長短に関わらず、頻繁に睡眠が断絶します。睡眠から目覚めている状態があるという事です。あなたがこれを覚えているかどうかは、中断した時間の長さによります。一般的にこれが短時間の場合は記憶には残りません。長時間になると、例えば、起きて台所に水を飲みに行った場合などは、記憶に残るでしょう。中断は、睡眠タイムライン上に黄色のバーして表示されます。
8. **睡眠サイクル**: 正常な人は、通常、一晩の間に4 ~ 5の睡眠サイクルを繰り返します。これは、約8時間の睡眠と等しくなります。
9. **レム睡眠(%)** : REM(レム) とは、Rapid Eye Movement(敏速な眼の動き) を意味します。レム睡眠は、いわゆる逆説睡眠であり、脳内活動が活発化しますが、夢により行動を避けるため、筋肉は非活発化します。深い睡眠が身体を回復するのと同様に、レム睡眠は、心的な回復を促し、記憶力や学習能力を伸ばす効果があります。
10. **深い睡眠(%)** : 深い睡眠とは、身体の環境的刺激に対する応答性が低下しているため、容易に覚醒できない睡眠ステージです。深い睡眠状態は、夜間の時間帯の最初の半分の間に発生します。この睡眠ステージは、身体を回復させ、免疫システムをサポートします。さらに、記憶力や学習能力にも何らかの影響があると考えられています。深い睡眠ステージは、いわゆる徐波睡眠です。
11. **浅い睡眠(%)** : 浅い睡眠とは、覚醒状態と深い睡眠ステージの間の移行ステージです。環境的刺激に対する応答性は高いままなので、浅い睡眠から容易に起きることができます。また、浅い睡眠は、精神的および身体的な回復を促進します。ただし、この点については、レム睡眠と深い睡眠が、最も重要な睡眠ステージです。

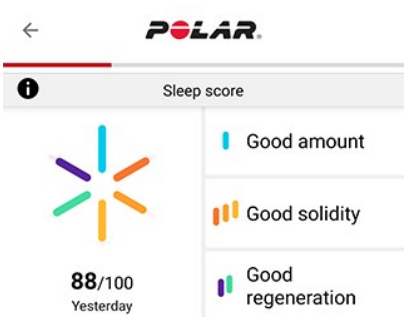
Polar Flowアプリとウェブサービスの睡眠データ

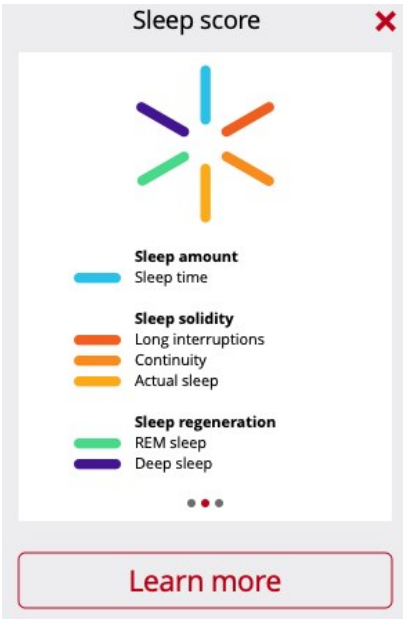
睡眠は人により大きく異なります。睡眠を他の人と比べるのではなく、あなた自身の長期間の睡眠パターンを確認し、睡眠の仕方を理解してください。起床後、腕時計をPolar Flowアプリに同期して、昨晩の睡眠データを確認します。Polar Flowアプリで、日または週単位で睡眠データをモニタリングし、睡眠習慣や日中の活動が睡眠のどのような影響を及ぼしているのかを確認してください。

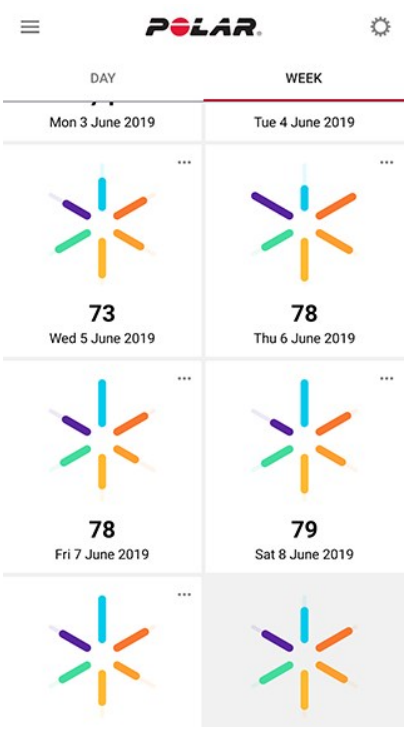
Polar Flowアプリのメニューから**「睡眠」**を選択して、睡眠データを確認します。睡眠の構成画面で、睡眠が異なるステージ(浅い睡眠、深い睡眠およびレム睡眠) を通して、どのように進行し、中断されるかを確認します。通常、睡眠サイクルは、浅い睡眠から深い睡眠へ、そして、レム睡眠に進みます。典型的に夜間の睡眠は、4～5回の睡眠サイクルから構成されます。これは、約8時間の睡眠と等しくなります。通常夜間の睡眠時には、時間の長短に関わらず、頻繁に睡眠が断絶します。長い中断は、睡眠の構成グラフで、オレンジ色の棒線で表示されます。



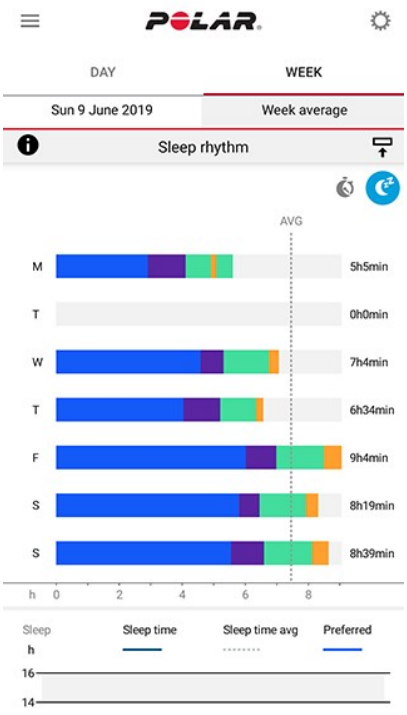
睡眠スコアの6つの項目は、3つのテーマ(睡眠量(睡眠時間) 、睡眠の安定性(長い中断、継続状況、実際の睡眠時間) および睡眠による回復度(レム睡眠と深い睡眠)) に分かれています。グラフの棒線が示しているのは、各項目ごとのスコアです。睡眠スコアは、これらのスコアの平均です。週間表示を選択して、睡眠スコアと睡眠の質(睡眠の安定性と睡眠による回復度のテーマ) が週の間にどのように変化するかを確認できます。







睡眠リズムセクションは、睡眠時間と睡眠ステージの週間表示を提供します。



Flowウェブサービスで、長期間にわたる睡眠データを睡眠ステージと共に表示するには、**「進捗状況」**に進み、**「睡眠レポート」**タブを選択します。

睡眠レポートは、長期間の睡眠パターンを表示します。1か月、3か月、6か月の睡眠詳細の表示期間を選択できます。次の睡眠データ(就寝、起床、睡眠時間、レム睡眠、深い睡眠、睡眠に対する中断)の平均を確認できます。睡眠グラフの上にマウスを合わせることにより、睡眠データの詳細を確認できます。

こちらの詳細なガイドでPolar Sleep Plus Stagesの詳細が確認できます。

SleepWise™

Polar SleepWise TMは、日中の活性度レベルやパフォーマンス発揮のコンディションを理解するのに役立ちます。最近の睡眠の量と質に加え、Polarは睡眠リズムの効果も考慮します。SleepWiseでは、最近の睡眠が日中の活性度やパフォーマンス発揮のコンディションをどのように高めているかが分かります。Polarでは、これを**日中活性ガイド**と呼んでいます。これは、健康的な睡眠リズムの達成と維持を助け、最近の睡眠があなたの日中の活性度に及ぼしている影響を描写するものです。活性度が高まれば反応時間、正確性、判断や決断力が改善され、パフォーマンスを発揮するコンディションも向上します。

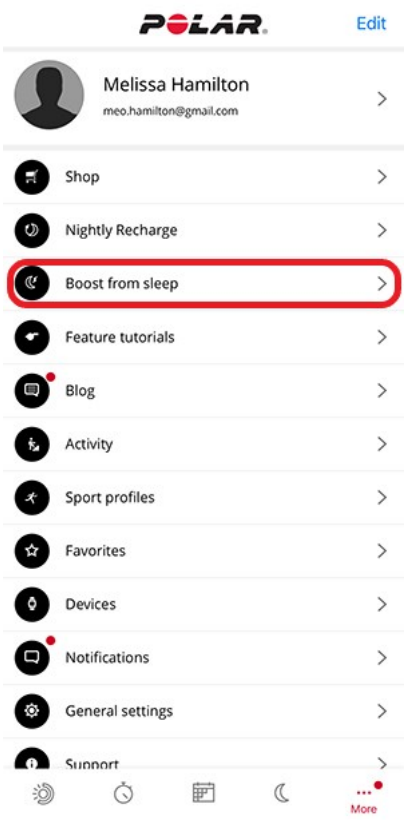
パーソナライズされたフィードバックを受け取るには、**希望の睡眠時間**が必ず実際の睡眠ニーズにマッチするように設定してください。

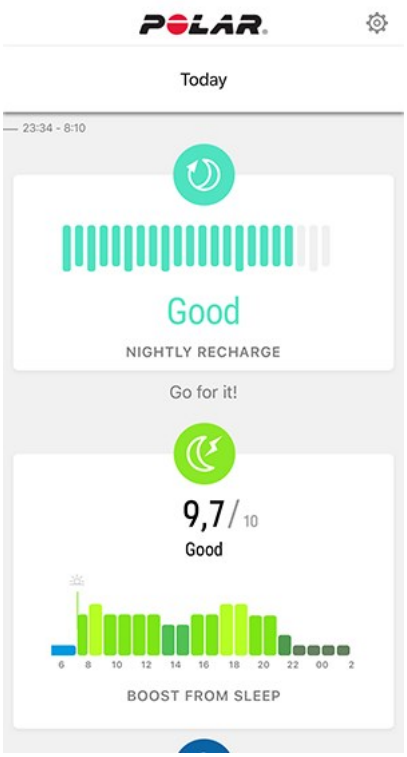
SleepWise は完全自動で機能します。あなたがしなければいけないのは、Sleep Plus Stagesに対応するPolarウォッチを使って、自分の睡眠をトラッキングすることだけです。これはPolar Flow アプリ上でご利用いただけます。

毎日の日中活性ガイド

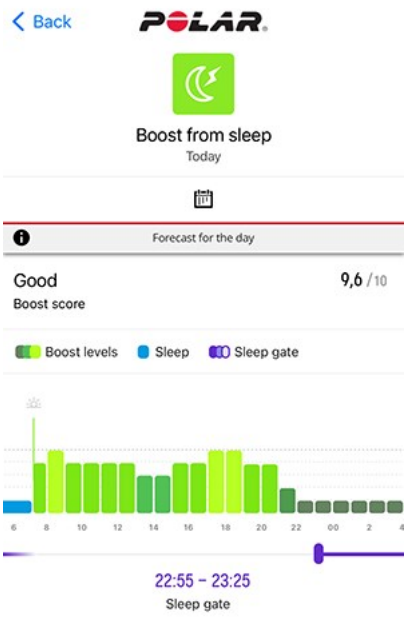
日中活性ガイドの予測を見るには、過去7日以内に少なくとも5回の睡眠結果が必要であることにご注意ください。腕時計を装着していなかったり、睡眠状態のトラッキングが上手く行かなかったりした場合は、睡眠時間をアプリにて手動で入力して睡眠結果数を増やすことも可能です。

Polar Flowアプリで日中活性ガイドの予測を見るには、メニューから**日中活性ガイド**を選んでください。または、**ダイアリー**のカードでも毎日の日中活性ガイドの予測を素早く確認することができます。カードをタップすると、その日の**日中活性ガイド**の表示が開きます。





日中活性ガイドの表示が開きます:



朝には、一日を通した睡眠効果の変化の予測を確認し、これに応じて活性度を促進するアクティビティ(昼寝、コーヒー、外を歩く等) を計画することができます。また、睡眠リズムのちょっとした変化についても、シンプルな表示と数字でフィードバックが提供されるため、それらの変化が良いものか、または悪いものかを認識できるようになっています。これは、睡眠の効果が長期にわたって積み上げられていく様子を理解するのに役立ちます。睡眠負債や不規則な就寝・起床のリズムがもたらす影響が目に見える形で表示されます。

活性スコアは、毎日の予測を数字で要約したものです。これにより、予測結果を日付ごとに簡単に比較できます。活性スコアには、**最高**、**良い**、**普通**、または**まあまあ**があります。「最高」の活性スコアは、日中に睡眠から得られる効果が最大であることを意味します。たとえば、睡眠負債が多い場合などは、活性スコアは「まあまあ」になります。たとえば週末などのために、トレンドにてパターンが繰り返し表示されることもあります。

毎日の**予測グラフ**は、最近の睡眠が一日を通してもたらす効果の見込みを示します。

影がより薄くバーが高いほど、**活性レベル**は高くなっています。これは、研ぎ澄まされた気持ちでパフォーマンスを発揮するコンディションが整っている可能性が高いことを意味しています。影がより濃く下にあるほど、効果は弱まっています。これは、活性度が落ち、場合によっては眠気さえも感じる可能性があることを意味しています。

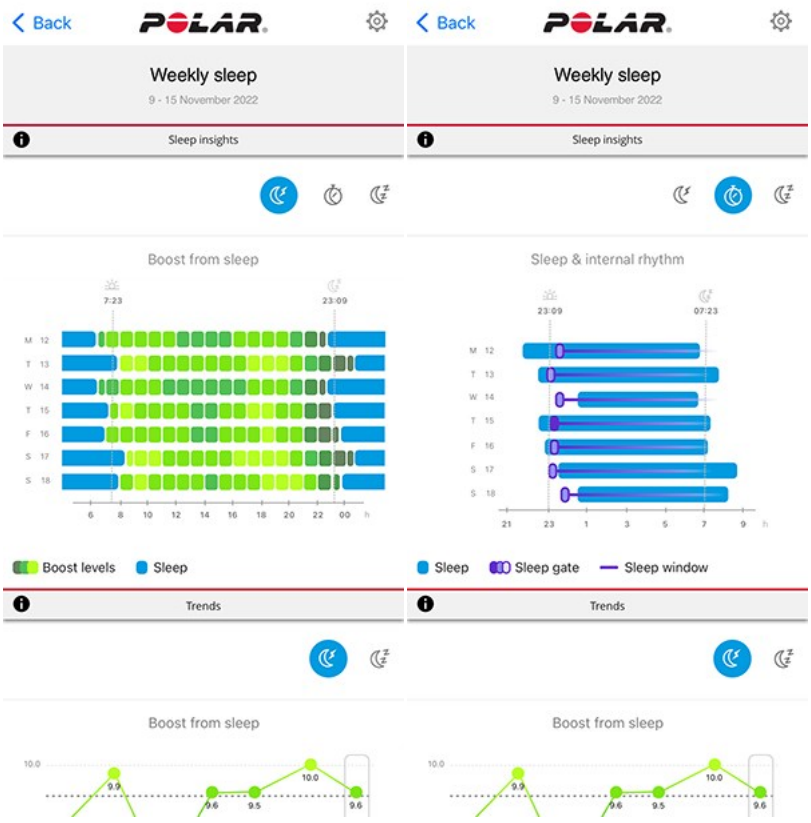
活性レベル

この予測は、睡眠のみに基づいていることにご留意ください。あなたが日中に行うこと(または行わないこと)が予測に影響を与えることは一切ありません。つまり、コーヒーを何杯か飲んだり、冷たいシャワーを浴びたり、または普段より早いペースで歩いたりしても、グラフがこれに反応して変化することはありません。また、どれくらい冴えた気分になるかには、内発的な動機も関係します。睡眠に基づいた活性レベルがいくら高くても、非常に退屈な授業を受けている間は眠気を催しやすいことでしょう。他方、よく眠れなかった次の日でも、本当に興味深い課題に取り組むときには、非常に冴えた気分になることもあるでしょう。毎日の予測を確認しているうちに、活性レベルが午後には一時落ち込み、その後またアップすることが分かってきます。しかし、この「午後のスランプ」について心配する必要はありません。これは体内リズムによるもので、すべての人間に共通する現象です。過去の予測の推移をじっくりと観察することで、今日の活性レベルが前の晩の睡眠だけでなく、最近の睡眠履歴からも影響を受けていることが分かります。たとえば、週末の夜更かしの影響は何日も続く可能性があります。

入眠時間帯は、あなたの身体が眠りに落ちる準備ができる時間を予測するものです。しかしながら、体内リズムは毎日のコミットメントに常に連動するわけではありません。このため、入眠時間帯は必ずしも実生活での理想的な就寝時間と一致しないことがあります。たとえば、長い休暇やまたは単なる週末など、休んだ後に仕事に戻るときなども、こうしたことが起こる可能性があります。

週ごとの睡眠

週ごとの睡眠表示では、複数の夜から得たあなたの睡眠の詳細を比較・分析することができます。カレンダーのアイコンをタップしてアクセスしてください。



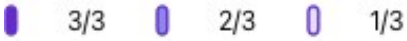
日中活性ガイドグラフは、睡眠が最近のあなたの一日に与えてきた影響を示しています。これに基づいて、自分の睡眠スケジュールを変更してもよいでしょう。

睡眠 & 体内リズムグラフでは、実際の睡眠リズムが体内の概日リズムからどれくらい逸脱しているかが分かります。これら2つのリズム、つまり実際のリズムと体内リズムを同期させると、多くの健康上の恩恵を得ることができます。定期的な就寝・起床時間を守ると、これらのリズムを同期

し易くなります。自分の行動が体内リズムに与える影響を確認できます。たとえば、週末に夜更かしをしたり、タイムゾーンを横断して旅をすることなどによって、リズムの同期が上手くいかない場合があります。

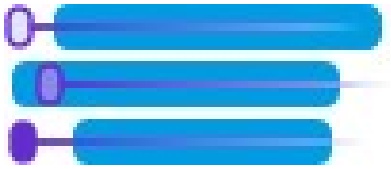
入眠時間帯は、あなたの身体が眠りに落ちる準備ができる時間を予測するものです。これはあなたのデータから明確に判断できることもあれば、そうではない場合もあります。不規則な睡眠リズムや普段とは違う睡眠時間により、体内リズムが混乱し、入眠時間帯が分かりにくくなる可能性があります。

入眠時間帯の判断レベル



規則的な睡眠リズムを守っていれば、入眠時間帯を明確に判断できることが期待できます(3/3)。睡眠リズムが激しく変化した場合、入眠時間帯を判断することは難しくなります。

体内リズム



体内リズムとは、あなたの身体が自然に眠りを欲する時、または自然に目覚める時があることを意味しています。グラフ内の紫の線は、あなたの**スリープ ウィンドウ**です。これは、あなたの身体が睡眠状態を自然に欲するタイムスパンを表しています。青いバーは、あなたの実際の睡眠時間のリズムを示しています。これら2つのリズム、つまり実際のリズムと体内リズムを同期させると、多くの健康上の恩恵を得ることができます。定期的な就寝・起床時間を守ると、これらのリズムを同期し易くなります。

通常の就業時間に働いている人々は、夜更かしをして週末には遅くまで寝ている傾向になりがちです。彼らの入眠時間帯が、日曜夜にも夜更かし傾向になるのはこのためです。このソーシャル・ジェットラグ(社会的時差ぼけ)の典型的なケースでは、日曜の夜に入眠しにくいことで、睡眠不足の状態で新しい週を迎えることになる場合があります。日曜の不眠と月曜の睡眠不足を避けるには、毎日同じ時間に就寝・起床するのが定石です。しかしながら、もしも夜更かししてしまったら、遅い時間まで寝るのではなく、午後の早い時間に昼寝をするべきです。

科学的情報

PolarのSleepWise機能は、睡眠状態のトラッキングと生物数学モデリングを利用し、最近の睡眠状態に基づいて日中の活性度を予測します。睡眠が活性度の向上に及ぼす影響を予測するために、Polarモデルは睡眠量、睡眠の質、睡眠のタイミングを個人の睡眠ニーズと体内の概日リズムに照らし合わせて評価します。このモデルでは、1時間刻みの活性レベル、1日の活性スコア、入眠時間帯、スリープ ウィンドウが予測されます。入眠時間帯とは、個人のスリープ ウィンドウのスタート時点、つまりあなたの身体が自然に眠りを欲するようになる時点を示しています。完全に信頼できる予測結果を出すために、SleepWiseは1～2週間かけて十分なデータを収集します。

生物数学モデリングは、さまざまな睡眠計画が起きている間の活性度に与える影響を予測する方法として、一般的に受け入れられています。学術文献では、何種類かの生物数学モデルが見受けられます。それぞれのモデルの詳細や用語は異なっているものの、通常、これらのモデルはどれも、覚醒時間、睡眠と覚醒の履歴、概日リズムを考慮するものです。これらのモデルのアウトプットは、通常は中度または強度の睡眠制限の後、精神運動覚醒検査に対して検証されます。精神運動覚醒検査は、ライトが画面に表示されたらすぐにボタンを押すというシンプルな検査です。そのような検査の結果は、集中力の維持、問題の解決、意思決定といった行動と相互に関係づけられます。

Serene™ガイドつき呼吸エクササイズ

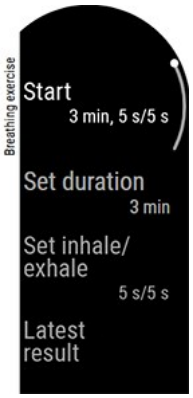
Serene™は、**ガイダンスを伴う深呼吸エクササイズです。**心身をリラックスさせ、ストレスに的確に対処しましょう。Sereneは、ゆっくりと安定したリズムで呼吸するようガイダンスを行います。**毎分あたりの呼吸数は6回** - これが**ストレスを解消する**、効果的な呼吸のリズムです。ゆっくりと呼吸すると、心拍もそのリズムにだんだんと同調し始めます。そして心拍間隔時間もより大きく変化し始めます。

呼吸エクササイズ中、腕時計は、ディスプレイに表示するアニメーションと振動により、一定のゆっくりした呼吸のリズムを維持するようにサポートします。Serene は、動きに対する身体の反応を測定。リアルタイムのバイオフィードバックを提供します。動きを一通り終了すると、3つの**平静ゾーン**で費やした時間のサマリーを見ることができます。ゾーンが高いほど、効果的なリズムによく同調していたという意味です。高いゾーンに費やした時間が長いほど、長期的にみた時に、効果が期待できると考えられます。Serene呼吸エクササイズを定期的に使用することで、**ストレスに上手く向き合い**、**睡眠の質**を改善することができ、また**健康的な生活**の総括的な向上につながります。

腕時計でのSerene呼吸エクササイズ

Serene呼吸エクササイズは、あなたを**深くゆっくりとした呼吸**に導き、心身を落ち着けられるようにします。ゆっくりと呼吸すると、心拍もそのリズムにだんだんと同調し始めます。深くゆっくりと呼吸すると、心拍間隔時間がより大きく変化します。深い呼吸により、心拍間隔時間に測定可能は反応が発生します。息を吸うと心拍間隔時間が短くなり(心拍数が早くなり) 、息を吐くと心拍間隔時間が長くなります(心拍間隔遅くなります) 。心拍間隔時間の変化は、**毎分あたり6呼吸サイクル**のリズム(息を吸う+ 息を吐く= 10秒) に最も近づくと最大になります。これが、**ストレス解消効果**に最適な呼吸数です。このため、良い成果が得られたかどうかは、同期からだけではなく、最適な呼吸数にどれだけ近づいていたかにより測定されます。

Serene呼吸エクササイズのデフォルト時間は3分です。呼吸エクササイズの時間を2 ~ 20分の範囲で調整できます。必要に応じて、息を吸う時間と吐く時間も調整できます。最も速い呼吸頻度は、息を吸うことに対して3秒、息を吐くことに対して3秒にして、結果的に毎分あたり10回の呼吸になるように調整できます。最も遅い呼吸頻度は、息を吸うことに対して5秒、息を吐くことに対して7秒にして、結果的に毎分あたり5回の呼吸になるように調整できます。



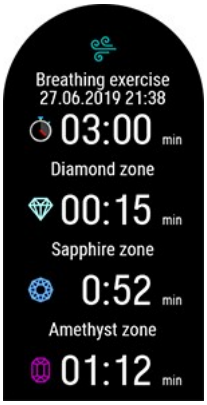
呼吸エクササイズ全体を通して、腕をリラックスさせ、手を動かさないようにできる姿勢であることを確認してください。これにより、適切にリラックスし、Polar腕時計がトレーニング セッションの効果を正確に測定できます。

1. 手首の骨のすぐ後ろにぴったりと腕時計を装着してください。
2. 快適に座るか横になってください。
3. 腕時計の**「Serene」**を選択し、次に**「開始」**を押して呼吸エクササイズを開始してください。エクササイズは、15秒間の準備フェーズで始まります。
4. ディスプレイ上および振動によるガイダンスに従ってください。
5. BACK(左下) ボタンを押せば、いつでもエクササイズを終了できます。
6. アニメーション内の主なガイダンス要素は、あなたの現在の平静ゾーンに応じて、**色が変わります**。
7. エクササイズ後、異なる平静ゾーンで費やした時間について、結果が腕時計に表示されます。

平静ゾーンは、アメジスト、サファイアおよびダイアモンドです。平静ゾーンにより、あなたの心拍と呼吸がどのように同期しているか、毎分あたり6回の最適な呼吸数にどの程度近いかを確認できます。ゾーンが高いほど、効果的なリズムによく同調しているという意味です。最も高い平静ゾーン(ダイアモンド) を達成するには、毎分あたりの呼吸数をおよそ6回、またはそれよりも遅いリズムに維持する必要があります。高いゾーンに費やした時間が長いほど、長期的にみた時に、効果が期待できると考えられます。

呼吸エクササイズの結果

動きを一通り終了すると、3つの平静ゾーンで費やした時間のサマリーを見ることができます。



こちらの詳細なガイドで、Serene™ガイドつき呼吸エクササイズの詳細を確認できます。

手首での心拍計測によるフィットネステスト

手首での心拍計測による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。シンプルな5分間のフィットネスレベル評価で、最大酸素摂取量(VO2max) の推定値を算出します。フィットネステストの計算は、安静時の心拍数、心拍数変動、個人情報(性別、年齢、身長、体重) 、そして「トレーニング頻度」とよばれる身体アクティビティレベルに関する自己評価に基づいています。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。

エアロビクスフィットネスレベルは、心血管系システムが、体内で酸素をどれだけ効率的に運搬しているかがキーとなります。エアロビクスフィットネスのレベルが高いほど、心臓が強く、効率的に働いていると言えます。良好なエアロビクスフィットネスには、健康の効果がたくさんあります。例えば、これは高血圧のリスクと心血管疾患や脳卒中のリスクを減らすのに役立ちます。エアロビクスフィットネスの改善を目指す場合、フィットネステストの結果が目に見えて変わるまでには平均6週間の定期的なトレーニングが必要となります。エアロビクスフィットネスの低い人は、より早く進歩が見られます。元々のエアロビクスフィットネスが高ければ高いほど、結果の改善度は小さくなります。

エアロビクスフィットネスは、多くの筋肉を使うトレーニングで向上させるのが、ベストな方法です。このようなアクティビティには、ランニング、サイクリング、ウォーキング、ボート、水泳、スケート、クロスカントリースキーが含まれます。進捗状況をモニタリングするには、最初の2週間のうちにテストを2、3回実行してベースライン値を決定し、その後は月に1回程度テストを繰り返します。

テスト結果が信頼できるものであることを保証するために、以下の基本要件を適用してください:

- テスト環境が穏やかであれば、家の中、オフィスの中、ヘルスクラブの中など、どこでもテストを実施できます。邪魔なノイズ(例:テレビ、ラジオ、電話) がなく、他の人があなたに話しかけないようにしてください。
- 常に同じ環境で同じ時間にテストを実施してください。
- テストの2 ~ 3時間前に、食べ過ぎたり、喫煙したりしないでください。

- テストの当日および前日は、激しい運動、アルコールの摂取、および医薬用興奮剤の使用を避けてください。
- リラックスした状態で、テストに臨んでください。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

テストを開始する前、トレーニング状況を含むあなたの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。

手首の上にぴったりと腕時計を装着します。手首の骨の上、指1本分以上の幅を持たせてください。腕時計の後面の心拍センサーが、常に皮膚と接触している必要があります。

テストの実施

腕時計の**「フィットネステスト」** > **「リラックスしてテスト開始」**を選択します。腕時計が心拍シグナルを検知し始めます。

心拍シグナルが見つかると、**「横になる」**の表示が出ます。身体の動きを最小限にし、会話を止め、リラックスします。

BACK(左下) ボタンボタンを押せば、どのフェーズでもテストを中断できます。**「テストが取り消されました」**と表示されます。

腕時計が、心拍シグナルを受信できない場合は、**「テストに失敗しました」**と表示されます。その場合、腕時計の背面にある心拍センサーがきちんと肌に触れているか確認してください。手首での心拍計測の場合における腕時計の装着方法については、「手首での心拍計測」をご確認ください。

テスト結果

テストが終了すると、腕時計はバイブレーションで通知し、概算のVO_{2max}とフィットネステスト結果の説明を表示します。

「VO_{2max} を個人設定に更新しますか? 」と表示されます。

- OKボタンを押して、値を**個人設定**に保存します。
- 最近測定したVO_{2max} 値を知っており、それが結果から1フィットネスレベルクラス以上異なる場合は、BACK(左下) ボタンを押して、キャンセルしてください。

最新のテスト結果は、**「テスト > フィットネステスト > 最新の結果」**に表示されます。一番最近実施したテスト結果のみが表示されます。

フィットネステスト結果の視覚的な分析結果は、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。

スマートフォンがBluetooth接続の範囲内にある場合、テスト終了後、腕時計がPolar Flowアプリと自動で同期します。

フィットネスレベルクラス

男性

年齢 / 年	とても低い	低い	普通	中	良い	とても良い	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

年齢 / 年	とても低い	低い	普通	中	良い	とても良い	最高
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	中	良い	とても良い	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
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か国の健康な大人の被験者からVO_{2max}を直接測定した、62の調査資料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。

VO_{2max}

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($VO2_{max}$) と心肺機能の健康度には明確な相関性があります。$VO2_{max}$(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。$VO2_{max}$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) 。$VO2_{max}$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。

$VO2_{max}$ は、1分当たりのミリリットル(ml/min = ml・min-1) 、または体重(Kg単位) あたり(ml/kg/min = ml・kg-1・min-1)で表されます。

FitSpark™デイリートレーニングガイド

FitSpark™トレーニングガイドでは、腕時計で容易に利用できる、**オンデマンドトレーニング**のテンプレートをデイリーベースで提供します。前の晩のあなた自身のNightly Rechargeステータスを基準にした、個々のトレーニング履歴、回復状況、フィットネスレベルに見合ったトレーニングプランを提供します。FitSparkでは、毎日2 ~ 4種類のトレーニングオプション(あなたに最適なオプションを1種 + 1 ~ 3種の選択可能なオプション) をご用意しています。1日当たり最大4件のアドバイスが提供され、合計19種類のトレーニングが利用可能です。アドバイスには、**カーディオ**、**筋力** および **サポーティブ**トレーニングカテゴリからのトレーニングが含まれます。

FitSparkトレーニングは、Polarが定義したトレーニング目標 のテンプレートです。トレーニングには、エクササイズの実施方法に関する手順、エクササイズを安全に適切な手法を使って行えるようにする、リアルタイムのステップバイステップのガイダンスが含まれます。すべてのトレーニングは時間ベースであり、現在のフィットネスレベルに基づいて調整され、フィットネスレベルにかかわらず、すべての人にとってセッションが適切になります。FitSparkトレーニング提案は、各トレーニングセッション(FitSparkを用いずに行われたトレーニングセッションを含む) 後、深夜および起床時に更新されます。FitSparkは、選べる豊富なトレーニング内容をご用意。異なるタイプのトレーニングを楽しむことができます。

フィットネスレベルの決定方法

トレーニング内容の提案を行うためのフィットネスレベルは、以下の情報に基づき決定されます:

- トレーニング履歴(過去28日間の週間平均心拍ゾーンの実績)
- 最大酸素摂取量(腕時計でのフォットネステストによる値)
- トレーニング頻度

トレーニング履歴なしでも、この機能の使用を開始することができます。ただし、FitSparkの機能は使用開始後7日間後に最適化され、その後利用が可能になります。

フィットネスレベルが高くなると、トレーニング目標の時間が長くなります。フィットネスレベルが低い場合、厳しい筋力目標は利用できません。

トレーニングカテゴリに含まれるエクササイズの種類

カーディオセッションでは、様々な心拍ゾーンのトレーニングを様々な時間行うようにガイドされます。セッションには、時間ベースのウォームアップ、フールダウンフェーズが含まれます。カーディオセッションは、腕時計のすべてのスポーツプロファイルで行うことができます。

筋力セッションは、時間ベースのガイダンスによる筋力トレーニングから構成されるサーキットトレーニングです。自重トレーニングでは、自分自身の身体を抵抗として使用して行うことができ、追加ウェイトを必要としません。サーキットトレーニングでは、エクササイズを行うために、バンパープレート、ケトルベルまたはダンベルが必要です。

サポーティブセッションは、時間ベースのガイダンスによる筋力 **および** モビリティエクササイズから構成されるサーキットトレーニングです。

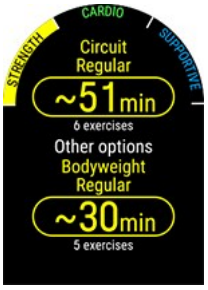
腕時計のFitSpark

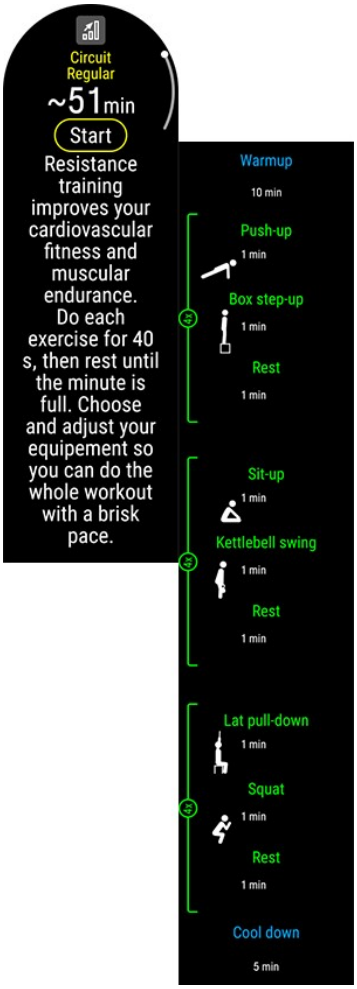
時刻表示画面で、UP(右上) ボタンおよびDOWN(右下) ボタンを使って、**FitSpark**表示画面に移動します。

Fitspark 画面表示には、様々なトレーニングカテゴリ用の次のビューが含まれます。

画面表示をプログラミングする: Polar Flowにアクティブなランニングプログラムがある場合、FitSparkのアドバイスは、ランニングプログラムのトレーニング目標に基づきます。

FitSpark表示画面でOKを押し、おすすめトレーニング内容を表示させます。トレーニング履歴やフィットネスレベル等のデータに基づく、あなたにとって最適なトレーニング内容が一番先に表示されます。下にスクロールすると、その他のおすすめトレーニング内容を見ることができます。OKを押して、提案されたトレーニングの中から希望項目を選択すると、トレーニングの詳しい内容が表示されます。下にスクロールして、トレーニング(筋力およびサポーティブトレーニング) に含まれる動きの内容を確認します。また、個別の動きをタップして、その実行方法を確認します。**スタート**にスクロールしOKを押して、トレーニング目標そしてスポーツプロファイルを選択します。これで設定は完了、トレーニング目標の実行をスタートできます。





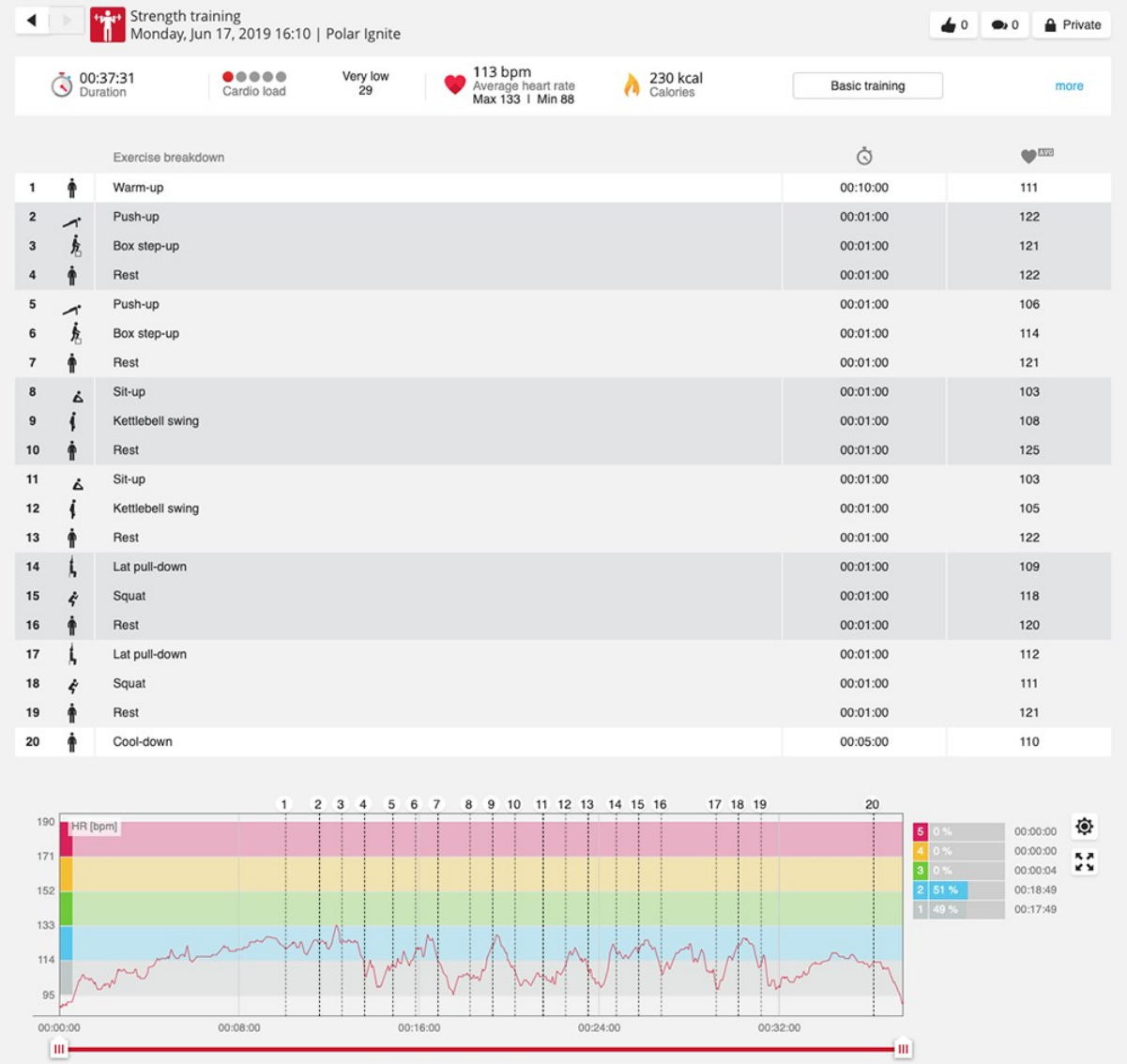
トレーニング中

トレーニング中、腕時計は、トレーニング情報、カーディオ目標を達成するための心拍ゾーンに関する時間ベースのフェーズ、筋力およびサポーティブ目標を達成するためのエクササイズに関する時間ベースのフェーズを含む、ガイダンスを提供します。

筋力トレーニングおよびサポーティブトレーニングセッションは、便利なトレーニング計画に基づいており、エクササイズのアニメーションとリアルタイムでのステップ別ガイダンスが伴います。すべてのセッションには、いつ次のフェーズに切り替えるべきかを通知するタイマーとバイブレーションが含まれます。各動作を40秒間継続し、20秒間休憩して、次の動作を開始してください。最初のセットの全ラウンドを完了したら、次のセットを手動で開始してください。いつでも、トレーニングセッションを終了できます。トレーニングフェーズをスキップまたは再調整することはできません。

腕時計およびPolar Flowでのトレーニング結果

トレーニングセッションを完了すると、腕時計にトレーニングセッションのサマリーが表示されます。Polar FlowアプリまたはPolar Flowウェブサービスで、詳細な分析を確認します。カーディオトレーニング目標については、基本トレーニング結果が、トレーニングセッションのフェーズと心拍数データと共に表示されます。筋力およびサポーティブトレーニング目標については、詳細なトレーニング結果が、平均心拍数と各エクササイズで費やした時間と共に表示されます。これらはリストとして表示されます。また、各エクササイズも心拍数曲線上に表示されます。



トレーニングには、いくつかのリスクが含まれる可能性があります。定期的なトレーニングプログラムを開始する前に、「トレーニング時のリスクを最小化する」ためのガイダンスをお読みください。

衛星位置情報

腕時計は内蔵のGPS(GNSS) により、様々なアウトドアスポーツにおけるスピード、距離、および高度を測定し、またトレーニングセッション後に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。

GPSに加え、腕時計上の衛星ナビゲーションシステムの変更を行うことができます。この設定は、腕時計の**一般設定** > **衛星位置情報** から実行できます。**GPS+ GLONASS**、**GPS+Galileo**さらに**GPS+ QZSS**の中から選択できます。デフォルトは**GPS + GLONASS**に設定されています。これにより、異なるタイプの衛星ナビゲーションシステムを試すことができ、各システムの圏内において、より良く機能するのはどのシステムかを検出することが可能になります。

GPS + GLONASS GLONASS はロシアが開発した全地球航法衛星システムです。この3種の中でもとりわけ視認性と信頼性に優れていることから当社でもこのシステムを推奨しており、デフォルト設定にも使われています。

GPS + Galileo Galileoは欧州連合が開発した全地球航法衛星システムです。

GPS + QZSS QZSS は、4機の衛星群からなる地域別タイムトランスファー機能と衛星航法補強システムにより、日本を中心としたアジアオセアニア地域のGPS性能を補助するために開発されたシステムです。

補助GPS

腕時計に補助GPS(A-GPS) を使用することで、瞬時での衛星の捕捉を可能にします。A-GPSは、GPS衛星の予測位置を腕時計に提供します。これにより腕時計が衛星を探す位置を予測できるようになるので、受信環境が良好でない場合でも、数秒以内に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、腕時計をFlowSyncソフトウェアまたはPolar Flowアプリ経由でFlowウェブサービスに同期する度に、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、残りの日数におい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。

腕時計の現在のA-GPS(補助GPS) データファイルの有効期限を確認できます。**設定** > **基本設定** > **腕時計について** > **補助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ソフトウェアを介して、または、Polar Flowアプリを使用して、腕時計をPolar 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のパフォーマンスを最大にするため、腕時計を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。腕時計の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。M430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。

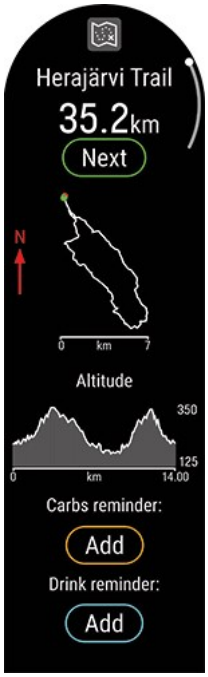
ルートガイダンス

ルートガイダンス機能では、過去のセッションで記録しておいたルートや、komootやStravaなどの第三者メーカーのサービスを利用してFlowにインポートしたルートを使って、進行ルートを案内します。GPXまたはTCXファイルのどちらのルートファイル形式でも、Flowに直接インポートできます。

ルート開始地点、ルート終着点、またはルートの至近地点(中間ルート) から選択することができます。まずはじめに、ウォッチはルート上のあなたが選択した開始地点にガイドします。一度ルートにのると、ウォッチがあなたの全行程をガイドし、ルートから外れないようモニタリングします。ディスプレイ画面のガイダンスに従ってください。ディスプレイ画面の下に、残りの距離が表示されます。

ルートと傾斜のプロファイル

ルートを選択すると、全体のルートマップが表示され、傾斜のプロファイルも確認できます。このデータから詳しくルートを確認でき、トレーニングセッションへの準備を事前に整えることができます。



ルート上の上昇と下降箇所の割合

予定したルートに沿って出発する前に、ルート上のすべての上昇と下降箇所をチェックできます。進行途中で上昇・下降箇所の割合値が常に更新されるので、目的地までの残りの傾斜箇所を把握することも可能です。同時に現地点での上昇/下降率も表示します。さらにいつでも実際の位置、目的地までの距離を確認できます。

予定していたルートを外れてしまった場合も、直前の1km区間の傾斜箇所の詳細と、現地点での上昇/下降率のチェックが可能です。

komootを使えば、細かな部分まで綿密にルートの計画を立て、Flowから腕時計にそのルートデータを転送し使うことができます。

ウォッチにルートを追加する

腕時計にルートデータを追加するには、Flowウェブサービスまたはアプリから、お気に入りとして保存する必要があります。あらかじめ腕時計に同期させておいてください。くわしくは、Polar Flowでのお気に入り項目とトレーニング目標の管理をご参照ください。

ルートガイダンスを使ってトレーニングセッションを開始

1. 使いたいスポーツプロファイルを選択し、プレトレーニングモードでLIGHT(左上) ボタンを押して、クイックメニュー画面を表示させます。
2. リストから**ルート**を選び、希望するルートを選択します。
3. **炭水化物リマインダー**や**ドリンクリマインダー**機能を追加することもできます。ここまで設定できたら**スタート**をタップします。
4. ルートを開始するポイントを選択します:**スタートポイント** 、**中間ルート** 、**終着点から折り返し** 、または**中間ルートから折り返し** 。
5. 腕時計が心拍数とGPS衛星シグナを検出するまで、プレトレーニングモードのままで待機してください。トレーニングセッションを始める前に、コンパスの校正を促すメッセージが表示される場合があります。その場合は、画面表示に従って校正を行ってください。
6. ウォッチがあなたをルート上にガイドします。**「ルートのスタートポイントが見つかりました」**が、開始地点に到着した時点で表示されます。出発準備完了です。

終了すると、**「Route-end point reached(ルート終着点に到着しました) 」**が表示されます。

ズーム

ルートを拡大・縮小表示できます。**OK**を押し、**拡大縮小**を選択、**+・ -** ボタンを使ってルート表示サイズを調整します。

途中でルートを変更する

トレーニングセッションの途中でもルートを切り替えることができます。

1. BACK(左下) ボタンを押してトレーニングセッションを一時停止し、LIGHT(左上) ボタンを押しクイックメニュー画面に入ります。
2. 次に**ルート**を選択すると、**「ルートを変更しますか?」**とメッセージが表示されます。**「はい」**を選択しリストから新しいルートを選びます。
3. 準備ができたら、**スタート**をタップします。

スタート地点に戻る

「スタート地点に戻る」機能では、トレーニングセッションのスタート地点にあなたをガイドします。

「スタート地点に戻る」機能を特定のトレーニングセッションで使うには:

1. プレトレーニングモードで、LIGHT(左上) ボタンを押しクイックメニュー画面に入ります。
2. リストから**スタート地点に戻る**を選択し、設定を**オン**にします。

トレーニングセッション中も、「スタート地点に戻る」ことができます。セッションを一時停止し、LIGHT(左上) ボタンでクイックメニューをオープン、**スタート地点に戻る**にスクロールし、**ON**を選択します。

Polar Flowのスポーツプロファイルに、「スタート地点に戻る」機能を有効化したトレーニングビューを追加すると、その特定のスポーツプロファイルは常にON状態になり、トレーニングセッションごとの切り替えが不要になります。

「スタート地点に戻る」には:

- 目の前で腕時計を水平方向に持ちます。
- 腕時計があなたの進行方向を認識できるよう、そのまま動き続けてください。矢印がスタート地点への方向を示します。
- スタート地点に戻るには、矢印の指示通りに曲がってください。
- 腕時計の画面には、方角や、あなたの現在地とスタート地点の間の直線距離も表示されます。

腕時計の衛星信号が機能しなくなったり、バッテリーが切れた場合などに備え、あまり知らない場所に行くときは、必ず地図を携帯してください。

レースペース

レースペース機能は、定距離に対して安定したペースを維持し、目標タイムを達成するできるよう、あなたをガイドします。目標タイムと距離を定め(例えば10Kを45分で走る、など) 、その設定目標に対してどれだけの差があるかを確認できます。

レースペースは腕時計で設定するか、またはFlowウェブサービスかアプリでレースペース目標を設定し、腕時計に同期することも可能です。

すでにその日に予定したレースペース目標がある場合は、腕時計がプレトレーニングモード始動と同時に開始するよう指示を促します。

腕時計でレースペース目標を入力

クイックメニューのプレトレーニングモード画面で、レースペース目標を入力設定できます。

1. 時刻表示画面でOKボタンを長押し、またはBACK(左下)ボタンを押して、プレトレーニングモードに入ります。次に、メインメニューから**トレーニングを開始**を選択します。
2. プレトレーニングモードで、LIGHT(左上)ボタンを押しクイックメニュー画面に入ります。
3. リストから**レースペース**を選択し距離と時間をセットします。OKを押すと、選択内容が確定します。目標タイムを満たすために必要なペース/スピードが腕時計上に表示され、その後プレトレーニングモードに戻ったところでトレーニングセッションを開始できます。

Strava Liveセグメント

Stravaセグメントは、アスリートがサイクリングまたはランニングでタイムを競い合う時に事前に設定する、ロード/トレイルのセクション(区間)です。セグメントはStrava.comでStravaユーザーなら誰でも作成できるものです。セグメントを使用して自己タイムを比較したり、同じセグメントを完了した他のStravaユーザーのタイムと比較したりすることができます。各セグメントは、そのセグメントにおいて最高記録を達成した人をキング/クイーン・オブ・ザ・マウンテン(KOM/QOM)として公表されます。

Polar Pacer ProでStrava Liveセグメントの機能を使用するには、Strava Summit分析パックが必要ですのでご注意ください。Strava Liveセグメントを有効にして、セグメントをFlowアカウントにエクスポートしPacer Proに同期すると、お気に入りのStravaセグメントに近づいたときにアラートを受信できます。

セグメントを実行すると、腕時計でセグメントの自己記録(PR)を上回っているか下回っているかを示すリアルタイムのパフォーマンスデータを取得できます。セグメントが完了すると、結果が計算され、すぐに腕時計で確認できますが、最終結果はStrava.comで確認する必要があります。

StravaとPolar Flowアカウントの接続

Polar FlowウェブサービスまたはPolar FlowアプリでStravaとPolar Flowアカウントを接続できます。

Polar Flowウェブサービスで、**設定 > パートナー > Strava > 接続**に進みます。

または

Polar Flowアプリで、**基本設定 > 接続 > Strava**(ボタンをスワイプして接続)に進みます。

Polar FlowアカウントへのStravaセグメントのインポート

1. Stravaアカウントから、Polar Flowの「お気に入り」/Pacer Proにインポートしたいセグメントを選択します。セグメント名の横の星のアイコンを押します。
2. 次に、Polar Flowウェブサービスの「お気に入り」ページで「Strava Liveセグメントの更新」ボタンを選択し、Strava LiveセグメントをPolar Flowアカウントにインポートします。
3. Pacer Proには最大100つの「お気に入り」項目を保存できます。Pacer Proに転送したいセグメントをStrava Liveセグメントの左側のボックスから選んでクリックし、右側のPacer Pro同期リストに移します。Polar Pacer Proの「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。
4. Pacer Proを同期し、変更内容を腕時計に保存します。

Polar Flowウェブサービスとアプリでの、お気に入り項目の管理方法に関するさらに詳しい情報は「Polar Flowでお気に入り/トレーニング目標を管理する」をご覧ください。

Stravaセグメントに関する詳しい内容はStravaサポートをご覧ください。

Strava Liveセグメントによるセッションの開始

Strava Liveセグメントには GPS が必要です。使用したいランニングおよびサイクリング スポーツプロファイルで GPS がセットされていることを確認してください。

ランニングまたはサイクリング トレーニング セッションを開始すると、腕時計に同期された近くの Strava セグメント (サイクリングでは 50 km 以内、ランニングでは 10 km 以内) が Strava セグメント トレーニング ビューに表示されます。セッション中は UP (右上) ボタンと DOWN (右下) ボタンを使って、Strava セグメント ビューをスクロールします。

セグメント (サイクリングでは 200 メートル以内、ランニングでは 100 メートル以内) に近づくと、腕時計にアラートを受け取り、セグメントまでの残りの距離がカウントダウンされます。腕時計の BACK ボタンを押してセグメントをキャンセルできます。

セグメントの開始点に達すると、別のアラートが鳴ります。セグメントの記録が自動的に開始され、セグメントの名前とセグメントの個人記録時間が腕時計に表示されます。

ディスプレイには自己ベストを上回っているか下回っているか (あるいは、そのセグメントを初めて行っている場合は KOM/QOM) 、そしてスピード/ペースと残りの距離が表示されます。

セグメント完了後、腕時計にはタイムが表示され、自己ベストタイムとの差が表示されます。自己記録を更新した場合は、PR記号が表示されます。

Hill Splitter™

Hill Splitter™は、トレーニングセッション中のアップヒル、ダウンヒルセクションでのパフォーマンスデータを提供します。Hill Splitter™はGPSをベースにしたスピード、距離、気圧高度データから、自動的にアップヒル、ダウンヒルセクションを検知します。コース上のすべてのヒルセクションにおける距離、スピード、上昇・下降率などのパフォーマンスデータを細かく記録し、表示することができます。トレーニングセッション中の上りセクションのプロファイルを記録し、過去のトレーニングセッションのヒルセクションデータと比較を行うことができます。各ヒルについての詳細情報が自動的に記録されるので、手動でラップを計測する必要はありません。

Hill Splitterは各トレーニングセッションの地形に適応します。実際のトレーニングでは、比較的平らな地形でトレーニングセッションを行った場合に、小さなヒルでもカウントされることを意味します。再び山道のような高度に大きな変化のあるエリアでトレーニングすると、最も小さなヒルはカウントされません。この適応は常にトレーニングセッションに特有です。

ヒルとしてカウントされる最小上昇または最小下降はスポーツプロファイルによって異なります。ダウンヒルスポーツ(スノーボード、ダウンヒルスキー、バックカントリースキー、テレマークスキー) での最小値は15メートル、他のすべてのスポーツでは10メートルです。

Hill Splitterは、GPSの1秒の記録間隔が必要です。1分または2分の記録間隔では使用できません。

スポーツプロファイルへのHill Splitterの追加

デフォルトでは、Hill Splitterトレーニングビューはすべてのランニング、サイクリング、ダウンヒルタイプのスポーツプロファイルでオンになっていますが、GPSと気圧高度を使用するすべてのスポーツプロファイルに追加できます。

Flowウェブサービスで:

1. **「スポーツプロファイル」**に進み、追加したいスポーツプロファイルで**「編集」**を選択します。
2. **デバイス関連**を選択します
3. **Pacer Pro** > **トレーニングビュー**> **新規追加 > フルスクリーン > Hill Splitter**を選択して保存します。

Flowモバイルアプリで:

1. メインメニューに進み、**「スポーツプロファイル」**を選択します。
2. スポーツを選択し、**「編集」**をタップします。
3. Hill Splitterトレーニングビューを追加します。
4. 準備ができたら、「終了」をタップします。

設定をPolarデバイスに同期してください。

Hill Splitterを使ったトレーニング

トレーニングセッションの開始後、UP(右上) /DOWN(右下) ボタンでHill Splitterビューをスクロールします。トレーニングセッション中に表示できる詳細には以下のものが含まれます:

- 距離:現在のセグメントの距離(平ら、アップヒル、またはダウンヒル)
- 現在のセグメントの上昇/下降
- スピード

ヒルから平らな土地に切り替える場合、若干の遅延があることに注意してください。これはヒルが終わったことを確認して行ってください。Hill Splitterトレーニングビューに表示されているヒルから平らな土地への切り替えに遅延がある場合でも、ヒルの終わりはデータには正確にマークされるので、Flowウェブサービスまたはアプリでトレーニング概要を表示すると、正確に表示されます。

ヒル詳細ポップアップ

ダウンヒルスポーツ(スノーボード、ダウンヒルスキー、バックカントリースキー、テレマークスキー) では、前のヒルを終了して、それからアップヒルを15メートル戻った後に、前のヒルの詳細の付いたポップアップが表示されます。これは、スキー場のリフトで引き返すときにポップアップが表示されるように設計されています。

- 距離:現在のセグメントの距離(平ら、アップヒル、またはダウンヒル)
- 現在のセグメントの上昇/下降
- 平均スピード
- ヒルナンバー

Hill Splitter™概要

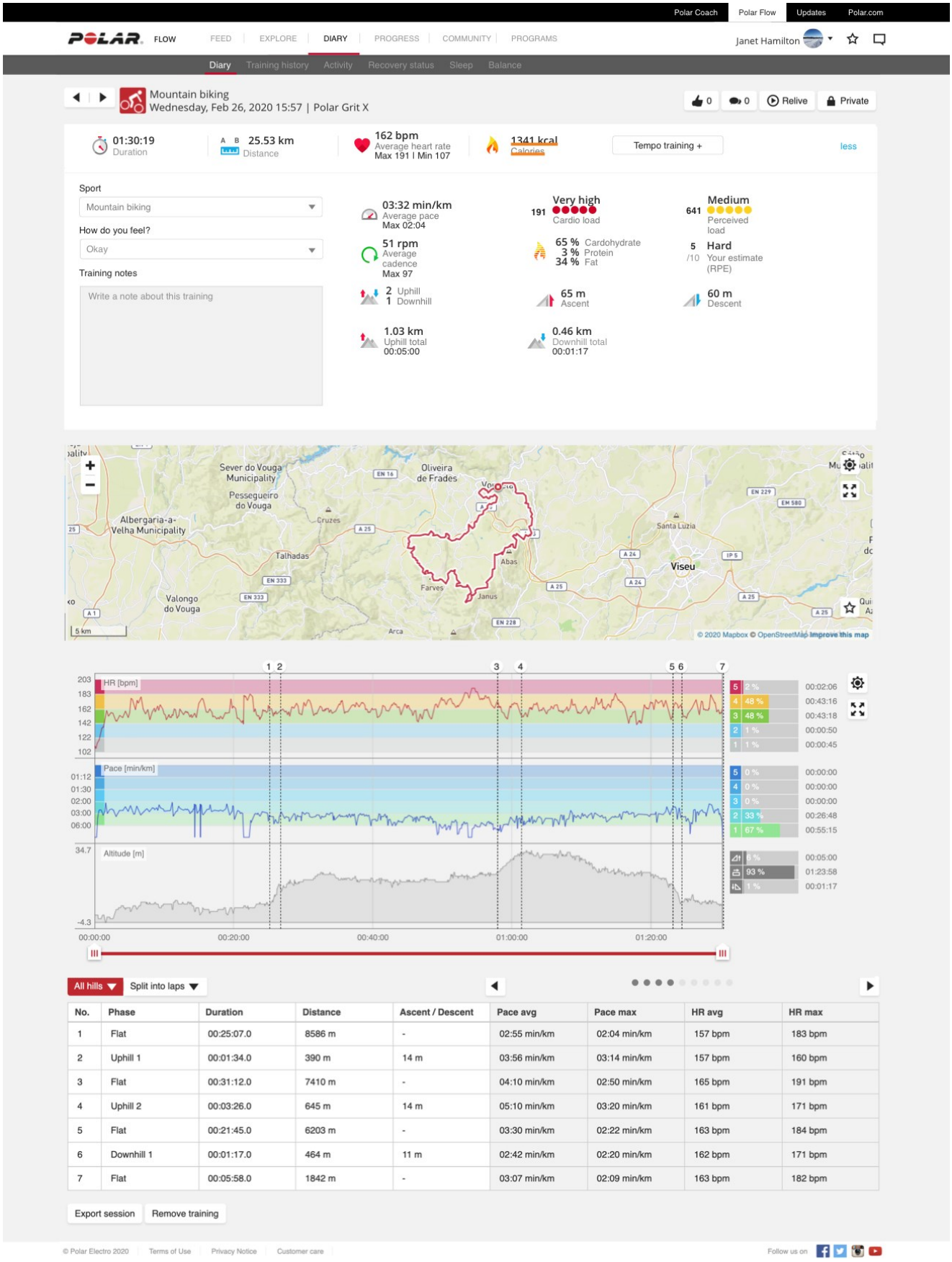
トレーニングセッション後、トレーニング概要に以下の情報が表示されます:

- アップヒルとダウンヒルの数
- アップヒルとダウンヒルの合計距離

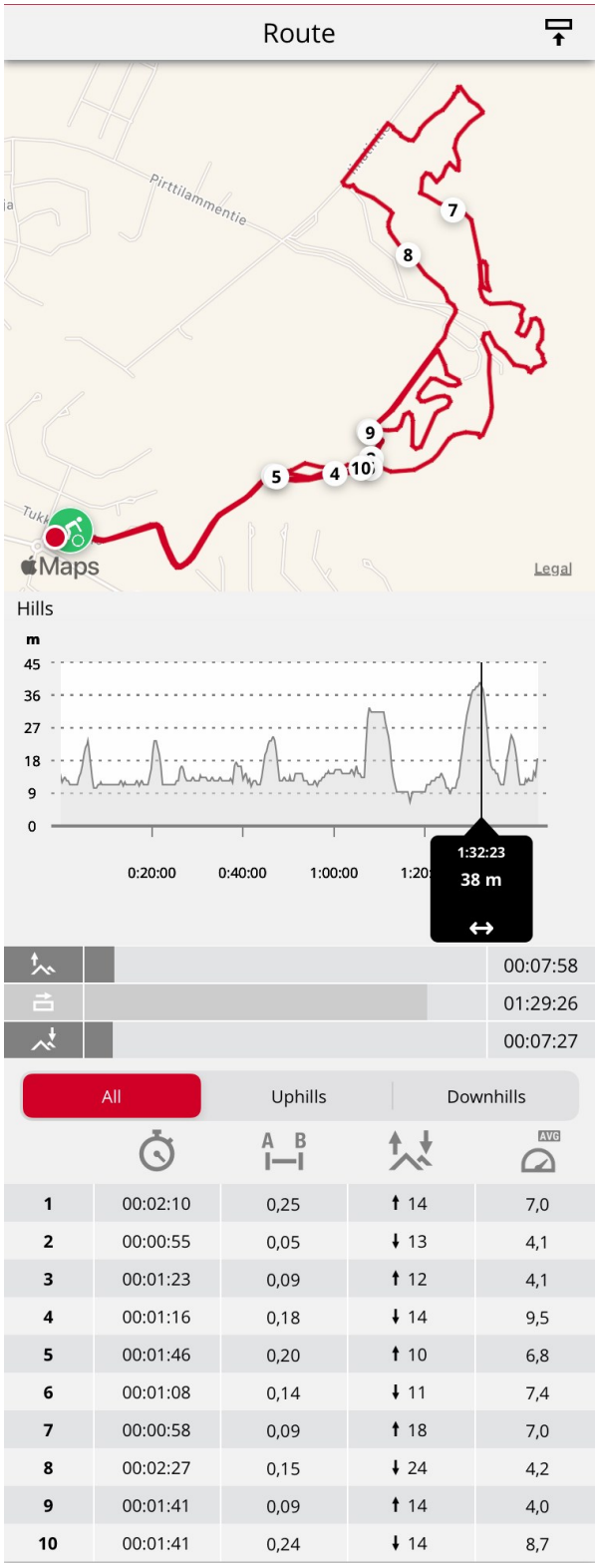
Flowウェブサービスとアプリにおける詳細分析

トレーニングセッション後、データをFlowウェブサービスに同期すると、Flowウェブサービスで各アップヒル、ダウンヒル、平らなセグメントに関する詳細データを表示します。トレーニングセッションの概要がPolar Flowアプリでも確認できます。

各セグメントで利用可能なデータはスポーツプロファイルと使用したセンサーによって異なりますが、例えば高度、パワー、心拍数、ケイデンス、スピードデータを含むことがあります。



No.	Phase	Duration	Distance	Ascent / Descent	Pace avg	Pace max	HR avg	HR max
1	Flat	00:25:07.0	8586 m	-	02:55 min/km	02:04 min/km	157 bpm	183 bpm
2	Uphill 1	00:01:34.0	390 m	14 m	03:56 min/km	03:14 min/km	157 bpm	160 bpm
3	Flat	00:31:12.0	7410 m	-	04:10 min/km	02:50 min/km	165 bpm	191 bpm
4	Uphill 2	00:03:26.0	645 m	14 m	05:10 min/km	03:20 min/km	161 bpm	171 bpm
5	Flat	00:21:45.0	6203 m	-	03:30 min/km	02:22 min/km	163 bpm	184 bpm
6	Downhill 1	00:01:17.0	464 m	11 m	02:42 min/km	02:20 min/km	162 bpm	171 bpm
7	Flat	00:05:58.0	1842 m	-	03:07 min/km	02:09 min/km	163 bpm	182 bpm



Komoot

Komootを使って地図上でルートを細かな部分まで計画し、腕時計に転送すれば、移動中もターンバイターン方式のルートガイダンスを受けることができます！ ロードバイク、ハイキング、バイクパッキング、またはマウンテンバイクで、Komootの優れたプランニングおよびナビゲーションテクノロジーを利用してすばらしいアウトドアの魅力を簡単に発見できるようになります。

Komootアカウントをお持ちでない場合は作成してください。Komootにサインアップすると、中心的な機能をすべてテストできる無料の地域が与えられます。Komootでは、お住まいの地域を無料地域としてロック解除することを推奨しています。それからKomootをPolar Flowに接続すると、すべてのKomootルートが腕時計に入ります。毎回腕時計を同期するたびに、Flowのルートはkomootに自動的に同期し直します。

Komootの使用でヘルプが必要な場合は、support.komoot.com/hc/en-usのサポートサイトをご覧ください。

Komootルートには1秒のGPSの記録間隔が必要です。1分または2分の記録間隔では使用できません。

KomootとPolar Flowアカウントの接続

まず、Polar FlowアカウントとKomootアカウントをお持ちであることを確認します。Polar FlowウェブサービスまたはPolar FlowアプリでKomootとPolar Flowアカウントを接続できます。

Polar Flowウェブサービスで、**「設定」>「パートナー」>「Komoot」>「接続」**に進みます。

または

Polar Flowアプリで、**「基本設定」>「接続」>Komoot**(ボタンをスワイプして接続)に進みます。

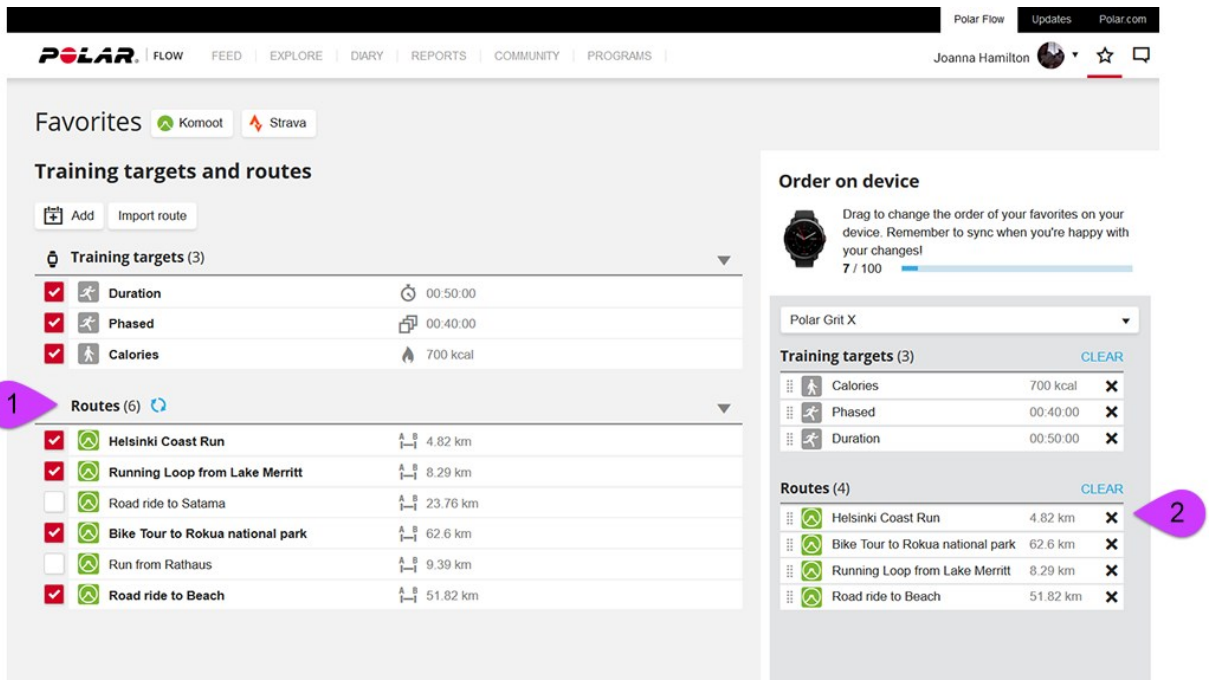
KomootアカウントとPolar Flowアカウントを接続すると、計画したKomootツアーで、あなたのKomootアカウントでロック解除した地域で開始するものがすべてPolar Flowのお気に入りに同期されます。

腕時計にKomootルートを同期する

Polar Flowウェブサービスまたはアプリで、腕時計に転送したいルートを選ぶことができます。腕時計には最大100項目の「お気に入り」を保存できます。

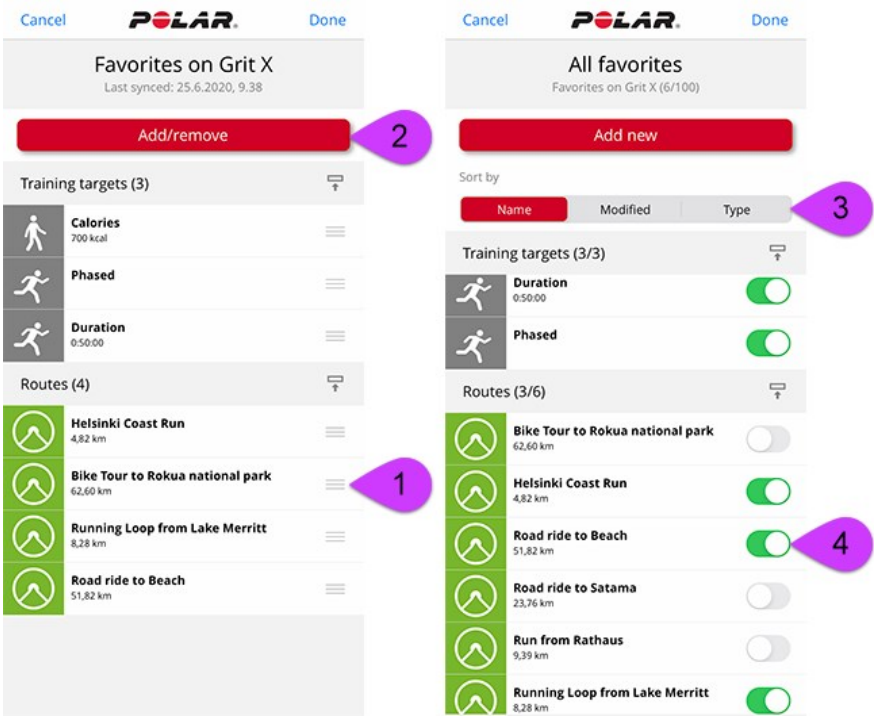
Flowウェブサービスで、ページの一番上にあるメニューバーのお気に入りアイコン ☆ をクリックして、お気に入りページに入ります。

1. ルートをルートリストの左側のボックスから選んでクリックし、右側の腕時計用同期リストに移します。Komootで計画した新しいルートがある場合は、 ボタンをクリックして、このルートをルートリストに更新できます。
2. 腕時計におけるルートの順序は、ドラッグ&ドロップにより変更できます。Xをクリックすることにより個々のルートを削除でき、**削除**をクリックすることにより、すべてのルートを一度に削除できます。腕時計から削除した場合でも、それらのルートは引き続きお気に入りで利用できることに注意してください。
3. 腕時計を同期して、変更内容を保存します。



Polar Flowアプリで、デバイスメニューに移動し、デバイスのページに移動します。腕時計上の現在のお気に入りを見るには、ページを下にスクロールし、**追加/削除** をタップします。

1. ☰ (iOS)/ ☰ (Android) をタップしたまま長押しして、ルートを希望の場所にドラッグすることによって、腕時計におけるルートを並べ替えることができます。
2. ルートを追加または削除するには、もう一度 **追加/削除** をタップしてすべてのお気に入りにアクセスします。
3. お気に入りを **名前** 、**修正済** 、**種類** ごとに並べ替えできます。
4. 腕時計からルートを削除するには、左にスイッチします。ルートを追加するには、右にスイッチします。
5. 腕時計をアプリと同期して、変更を保存します。



Polar Flowウェブサービスとアプリでの、お気に入り項目の管理方法に関するさらに詳しい情報は「Polar Flowでお気に入り/トレーニング目標を管理する」をご覧ください。

Komootルートによるトレーニングセッションの開始

1. プレトレーニングモードで、LIGHT(左上) ボタンを押しクイックメニュー画面に入ります。
2. リストから **ルート** を選び、希望するKomootルートを選択します。最も近いルートが最初に表示されます。
3. ルートを開始するポイントを選択します:**スタートポイント**または**中間ルート**。
4. 使用したいスポーツプロファイルを選び、トレーニングセッションを開始します。
5. 腕時計があなたをルート上にガイドします。**ルートのスタートポイントが見つかりました**が、開始地点に到着した時点で表示されます。出発準備完了です。

腕時計がターンバイターン方式の指示でルート全体を通じてガイドします。

心拍ゾーン

最大心拍数における50%～100%の範囲は、5つの心拍ゾーンに区切られます。心拍数を特定の心拍ゾーン内に維持することで、トレーニングの強度レベルを簡単にコントロールすることができます。各心拍ゾーンはそれぞれに効果的な要素があり、それを理解することで、トレーニングの効果を最大限に引き出すのに役立ちます。

心拍ゾーンについてもっと詳しく読む: 心拍ゾーンとは?

スピードゾーン

スピード/ペースゾーンを使えば、トレーニングセッション中に簡単にスピードやペースをモニタリングできます。目標とするトレーニング効果を達成するために、スピード/ペースを調整しやすくなります。ゾーン設定は、セッション中トレーニングの効率性をチェックするガイダンスの役目を果たします。異なるトレーニング強度を組み合わせることで、トレーニング効果を最大限に高めます。

スピードゾーン設定

スピードゾーンの設定は、Flowウェブサービスで調整できます。5つのゾーンがあり、ゾーンリミットは手動で調整できます。または、デフォルト設定をそのまま使うこともできます。スポーツによって最適なゾーンは異なります。自分で各スポーツに合ったゾーンに調整することが可能です。ゾーンはランニングを伴うスポーツ(ランニングを取り入れたチームスポーツも含む) 、サイクリングスポーツ、ローイング、カヌーで使用できます。

デフォルト

デフォルトを選択すると、リミットは変更できません。デフォルトゾーンはこれ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、スピード/ペースゾーンの参考的な値です。

フリー

フリーを選択すると、すべてのリミットを変更できます。例えば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、個々に合わせたスピードまたはペースのしきい値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。

スピードゾーンによるトレーニング目標

スピード/ペースゾーンを基準にトレーニング目標を作成できます。FlowSyncから目標を同期させると、トレーニング中にトレーニングデバイスからガイダンスを受けることができます。

トレーニング中

トレーニング中、今どのゾーンでトレーニングしているか、各ゾーンでどれくらいの時間費やしたかが表示されます。

トレーニング後

腕時計のトレーニング概要画面では、各スピードゾーンでどれくらいの時間費やしたかを確認できます。データを同期後、詳しいスピードゾーン情報を、Flowウェブサービス上でビジュアル表示します。

リストデバイスで速度と距離を確認

腕時計に内蔵の加速度センサーで、手の動きからスピードと距離を測定します。この機能は、屋内でのランニングセッション、またGPSシグナルの弱いロケーションなどで役立ちます。精度を最適化するために、利き腕と高さを正しく設定してください。手首でのスピードと距離の測定は、自然で快適なペースでのランニング時に、最適に機能します。

腕時計を手首にしっかりと装着し、ずれたり、動いたりすることがないようにしてください。一定の読み取り値を維持できるよう、常に手首の同じ位置に装着してください。時計、アクティビティ・トラッカー、スマートフォン用アームバンドなどの他のデバイスを同じ腕に装着しないでください。また、地図やスマートフォンなど、同じ手に物を持たないでください。

リストでのスピードと距離の測定が可能なランニングを伴うスポーツの種類は以下の通りです: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、およびウルトラランニング。トレーニングセッション中に速度と距離を確認するには、必ず、速度と距離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てください。これは、Polar Flowモバイルアプリ、またはPolar 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。

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測定できるため、ストライドセンサーを別途用意する必要なく、ランニングケイデンスを確認できます。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。ストライドセンサーを使用すると、ケイデンスは常にセンサーで測定されることに注意してください。

以下のランニングを伴うタイプのスポーツで、リストデバイスでのケイデンスを確認することができます: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、および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、Polar Flowモバイルアプリまたは Polar Flowウェブサービの**スポーツプロファイル**で実行できます。

「ランニングケイデンスのモニタリング」および「トレーニングでランニングケイデンスを活用する方法」に関する詳細がご確認いただけます。

使用エネルギー

使用エネルギーの内訳はトレーニングセッション中に様々なエネルギー源(脂肪、炭水化物、タンパク質)をどれだけ使用したかを示しています。トレーニングセッションを終了した直後に腕時計のトレーニング概要で見ることができます。詳細情報はデータを同期した後にPolar Flowモバイルアプリで表示できます。

身体活動中は炭水化物と脂肪を主なエネルギー源として使用しています。トレーニング強度が高くなると、脂肪燃焼量との比率において、より多くの炭水化物が消費されるようになります。タンパク質の役割は通常かなり小さいですが、強度の高い活動と長時間のセッションの間はプロテインからエネルギーの約5 ~ 10 %を使用することができます。

使用エネルギーの算出は心拍数を基準としています。この時、個々の身体情報の設定内容も、算出時の考慮に入れています。これには、年齢、性別、身長、体重、最大心拍数、安静時の心拍数、最大酸素摂取量、有酸素性作業閾値、無酸素性作業閾値が含まれます。最も精度の高いエネルギー源消費データが得られるよう、これらの設定をできるだけ正確に設定することが重要です。

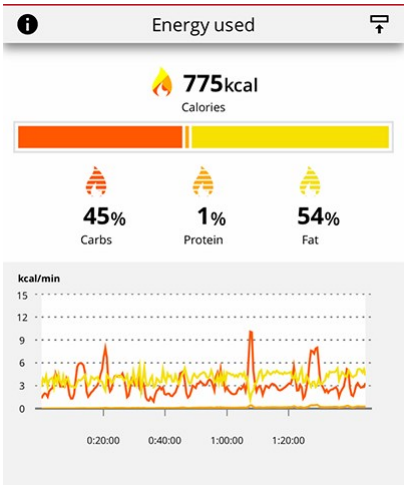
使用エネルギー概要

トレーニングセッション後、トレーニング概要に以下の情報が表示されます:

トレーニングセッション中に燃焼した炭水化物、タンパク質、脂肪。

トレーニングセッション後に食事をした場合は、使用エネルギーの量をガイドラインとして解釈しないよう注意してください。

Flowモバイルアプリの詳細分析



Polar Flowアプリでは、トレーニング セッション中の各段階でのエネルギー源の使用量、そしてセッションを通してエネルギーがどれくらい蓄積されたかを確認できます。トレーニング強度の変動により、異なるエネルギー源が使われることがこのグラフでわかります。同様にトレーニングセッション中の進み具合によっても、段階ごとにその結果は変わってきます。類似のトレーニングセッションでは時間の経過とともに内訳がどのように推移するかと比較し、脂肪を主要エネルギー源として使用する能力の向上具合を確認することもできます。

使

用エネルギーについてさらに詳しく読む

スイミングメトリクス

スイミングメトリクスは、各スイミングセッションの分析や、長期にわたるパフォーマンスと進捗の確認に役立ちます。

より正確な情報を得るために、腕時計を装着する手首を正しく設定してください。Polar Flowの商品設定から、どちらの手に腕時計を着用するように設定したことを確認できます。

プールスイミング

スイミングまたはプールスイミング プロファイルを使用する場合、腕時計が泳法を判別し、泳いだ距離、時間とペース、ストローク数、休息時間を記録します。さらに、SWOLFスコアにより、水泳技術の向上について確認できます。

泳法:腕時計は、以下の泳法を判別し、泳法に基づいたメトリクスや、トレーニング セッション全体についての合計の数値を算出します。

- 自由形
- 背泳ぎ
- 平泳ぎ
- バタフライ

ペースと距離:上の4つのうちの1つの泳法を腕時計が判別すると、ターンの回数も検知するようになり、さらに正確なペースと距離のデータを使用できるようになります。ペースと距離は、検知されたターンの数と設定されたプールの長さに基づいて測定されます。ターンする度に、合計距離にプールの長さが泳いだ距離として追加されます。

ストローク:腕時計は、1分当たりのストローク数、またはプールの長さ当たりのストローク数を示します。これにより、水泳の技術、リズム、タイミングについて学ぶことができます。

SWOLF(swimmingとgolfの略) は、効率性を把握するための間接的な測定値です。SWOLFは、プールを泳ぐのに要した時間とストローク数の合計により算出されます。例えば、30秒と10ストロークである距離を泳ぐと、SWOLFスコアは40となります。一般的に、ある距離とある泳法に対し、SWOLFが低くなるほど、効率的に泳いでいることになります。

SWOLFは個人によって大きく異なり、他の人のSWOLFスコアと比較されるものではありません。技術の向上・微調整に役立ち、様々な泳法に最適な効率を見つけるのに役立つ個人的なツールです。

プールの長さの設定

ペース、距離、ストローク数の計算、さらにSWOLFスコアの算出に影響を及ぼすため、正確なプールの長さを選択することが重要です。クイックメニューのプレトレーニングモード画面で、プールの長さを選択できます。LIGHT(左上) ボタンを押してクイックメニューにアクセスします。**プールの長さ**設定を選択し、必要であれば前に入力したプールの長さを変更してください。デフォルトの長さは、25メートル、50メートル、25ヤードですが、手動で長さを設定することもできます。設定できる最短の長さは、20メートル/ヤードです。

オープンウォータースイミング

オープンウォータースイミングプロファイルでは、腕時計が水泳の距離、ペース、フリースタイルのストローク数、ルートを記録します。

自由形は、オープンウォーターのスイミングプロファイルが認識できる唯一の泳法です。

ペースと距離:腕時計は、GPSを使用し、水泳時のペースと距離を計算します。

自由形のストローク数: 腕時計は、トレーニング セッションの平均ストロークレートと最大ストロークレート(1分当たりのストローク数) を記録します。

ルート:ルートはGPSにより記録され、水泳後に、Flowアプリやウェブサービスでマップ上でルートを確認できます。GPSは水中では機能しません。そのため、あなたの手が水面から離れているか、水面に非常に近いときに取得されたGPSデータからルートがフィルタリングされます。水の状

態や衛星の位置などの外部要因がGPSデータの精度に影響を与える可能性があり、その結果、同じルートのデータは日々変化する可能性があります。

水中で心拍数を測定

お使いの腕時計は、新しいPolar Precision Primeセンサー融合技術を使用して手首から心拍数を自動的に測定し、スイミング中に心拍数を簡単かつ快適に測定することができます。水は、手首での心拍計測定が最適に機能するのを妨げる可能性がありますが、Polar Precision Primeの精度は、スイミングセッション中に平均心拍数と心拍ゾーンを監視し、正確な消費カロリー値、トレーニング セッションからのトレーニング負荷、心拍ゾーンに基づくトレーニング効果フィードバックを可能にするのに十分です。

心拍数データの精度を可能な限り高めるためには、腕時計を手首にぴったりと(他のスポーツよりもぴったりと) 着用することが重要です。トレーニング中の腕時計の装着方法については、「手首での心拍数測定機能を使用したトレーニング」をご確認ください。

Bluetoothは水中で機能しないため、水泳時に腕時計でチェストストラップ付きPolar心拍センサーを使用できないことに注意してください。

スイミング セッションの開始

1. BACK(左下) ボタンを押し、メインメニューから**トレーニングを開始**を選択し、**スイミング**、**プールスイミング**または**オープンウォータースイミング**プロファイルを表示させます。
2. ***スイミング/プールスイミングプロファイルを使用するとき***は、プールの長さが正しく設定されていることを確認して下さい。プールの長さを変更するには、LIGHT(左上) ボタンを押してクイックメニューにアクセスし、**プールの長さ**設定で正確な長さを設定します。

   プールに入るまでは、トレーニング セッションの記録を開始しないでください。ただし、水中ではボタンを押さないようにしてください。

3. トレーニング記録を開始するには、「スタート」ボタンを押します。

水泳中

Flowウェブサービスのスポーツプロファイルのセクション内で画面に表示する情報をカスタマイズできます。スイミングスポーツプロファイルのデフォルトのトレーニングビューでは、以下の情報がプロファイルされます:

- 心拍数と心拍数ZonePointer
- 距離
- トレーニング時間
- 休止時間(スイミングおよびプールスイミング)
- ペース(オープンウォータースイミング)
- 心拍数グラフ
- 平均心拍数
- 最大心拍数
- 時刻

水泳後

スイミングデータの概要は、トレーニング セッション直後に腕時計のトレーニング概要で確認できます。次の情報を見ることができます:

トレーニング セッションを開始した日付および時刻

トレーニング セッションの継続時間

スイミング距離

平均心拍数

最大心拍数

カーディオ負荷

心拍ゾーン

カロリー

カロリーに占める脂肪燃焼率(%)

平均ペース

最高ペース

ストロークレート(1分あたりのストローク数)

- 平均ストロークレート
- 最大ストロークレート

プールスイミングセッション、心拍数、ペース、ストロークレート曲線の詳細な内訳を含む、スイムのより詳細な視覚的表現を見るには、腕時計をPolar Flowと同期させてください。

気圧計

気圧計機能には、高度、上方傾斜、下方傾斜、上昇、下降が含まれます。高度は、測定した気圧を高度に換算する大気圧センサーを使って測定します。上昇および下降率は、メートルおよびフィートで表示されます。

トレーニング セッションの最初の数分間に、GPSを介して気圧高度が自動的に2回校正されます。校正前のトレーニング セッションの開始時には、高度は気圧によってのみ決まるため、状況によっては不正確になることがあります。高度データは校正後に後補正されるため、トレーニング セッション開始時に表示される不正確な測定値は後で自動的に補正され、データを同期した後、セッション後にFlowウェブサービスおよびアプリで補正データを表示できます。

ピークや地形図のような信頼できるリファレンスが利用可能な場合、または海抜ゼロにある場合は、高度測定の精度を高めるために、手動で高度を校正することをお勧めします。高度はフルスクリーンの高度トレーニングビューから手動で校正できます。OKボタンを押して現在の高度を設定します。

デバイスに土や汚れなどが付着していると、高度測定の精度に影響する可能性があります。気圧高度測定が正確に行われるようデバイスを清潔に保ってください。

コンパス

セッション中にコンパスを使用する際は、表示したいスポーツプロファイル上にコンパスを追加する必要があります。Flowウェブサービスで**「スポーツプロファイル」**に進み、コンパスを追加したいスポーツプロファイルで**「編集」**を選択します。それから**デバイス関連**に進み、**Pacer Pro** > **トレーニングビュー** > **新規追加** > **フルスクリーン** > **コンパス**を選択し、**保存**を選択します。この変更内容を腕時計に同期することをお忘れなく。

トレーニング セッション中のコンパスの使用

トレーニング セッション中に、UP(右上) /DOWN(右下) ボタンでコンパス表示をスクロールできます。ディスプレイにあなたの方角と各方位が表示されます。

コンパスの校正

トレーニング セッション中にコンパスの校正を促すメッセージが表示される場合があります。その場合は、表示された指示に従って校正してください。

クイックメニューからコンパスを手動で校正することもできます。トレーニング セッションを一時停止して、LIGHT(左上) ボタンを押してクイックメニューにアクセスし、コンパスの校正を選択します。表示された指示に従ってください。

方角をロック

コンパストレーニングビュー画面でOKを押し、現在の方角に固定します。設定後は、固定した方角との差異が赤字で表示されます。

まず最初に、忘れずにコンパスを校正しておいてください。

天候

天気ウォッチフェイスには、現在の日の1時間単位の予報、翌日の3時間単位の予報、2日後の6時間単位の予報が表示されます。表示される他の天気情報には風速、風の方向、湿度、降水確率が含まれます。

天気に関する情報は、天候情報表示画面からのみ、閲覧できます。

天候情報の機能を使用するには、スマートフォンにFlowアプリをインストールし、腕時計をアプリとペアリングする必要があります。天候情報の機能を使用するにはまた、位置情報サービス(iOS) または位置情報設定(Android) をあらかじめオンにしておく必要もあります。

今日の予報

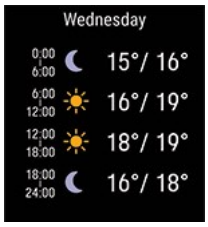
- 予報内容の位置情報
- 最終更新日
- 更新(例えば場所が変更されたので天気情報を更新する必要がある場合、または最後に更新されてから時間が経った場合に表示されます)
- 現在の気温
- 体感温度
- 雨
- 風速
- 風の方向
- 湿度
- 1時間単位の予報

トレーニング セッション中の天気情報および過去の天気の履歴は利用できませんのでご了承ください。

明日の予報

- 3時間ごとの最低/最高予報

あさっての予報



- 6時間ごとの最低/最高予報

スポーツプロファイル

スポーツプロファイルは、腕時計でトレーニング可能なスポーツを指します。腕時計のシステム上にはデフォルトで14種類のスポーツプロファイルが用意されていますが、新たなスポーツプロファイルをPolar Flowアプリまたはウェブサービスで追加して、腕時計に同期することでお気に入りのスポーツのリストを作成できます。

各スポーツプロファイルごとに特定の設定を保存できます。例えば、スポーツ別にトレーニング中に表示するデータを選択して**トレーニングビュー**表示項目をカスタム設定できます。心拍数だけ、またはスピードと距離だけなど、あなた自身のトレーニングのニーズに合わせて自由に設定できます。

腕時計上では、最大20種のスポーツプロファイルを登録できます。Polar Flowモバイルアプリおよびウェブサービスでは、スポーツプロファイルの数に制限はありません。

詳細は、Flowのスポーツプロファイルでご確認ください。

スポーツプロファイルを使用することで、各スポーツごとのトレーニング記録や進捗状況が分かります。トレーニング履歴や進捗状況はFlowウェブサービスで確認できます。

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、**心拍数を他のデバイスにも表示**の設定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。例えばジム器具などの、Bluetooth Smartワイヤレス技術搭載の対応デバイスは、あなたの心拍数を検知することができます。Polar スポーツプロファイルリストから、どのスポーツプロファイルがデフォルトでBluetooth転送される設定になっているのかを、チェックすることができます。Bluetooth でのデータ転送設定を、スポーツプロファイル画面からオンまたはオフに切り替えられます。。

スマート通知

スマート通知により、電話の着信、メッセージ、アプリからの通知を腕時計上で表示できます。スマートフォンの画面に表示されるものと同じ通知を腕時計でも受信できます。通知はトレーニング時間外にも、トレーニングセッション中にも受け取れます。いつ通知を受信したいかを選択できます。スマート通知は、iOS、Android搭載スマートフォンで利用が可能です。

スマート通知を使うには、あなたのスマートフォン上でPolar Flowアプリが有効であること、またあなたの腕時計がそのスマートフォンとペアリング済みであることが条件となります。手順は、腕時計とモバイルデバイスをペアリングするをご参照ください。

スマート通知をオンにする

腕時計上で **設定** > **基本設定** > **スマート通知** を選択し、オンに設定します。スマート通知を**オフ**、**(トレーニング時間外は) オン**、**(トレーニング時は) オン**、または**常にオン**に設定します。

スマート通知は、Polar Flowアプリのデバイス設定画面でオンに設定できます。通知設定をオンにした後、腕時計をPolar Flowアプリに同期させてください。

スマート通知をオンに設定した場合、Bluetoothが継続的にオンの状態になるため、腕時計やスマートフォンのバッテリーは、通常よりも早く消耗しますのでご留意ください。

通知非表示

一定の時間、通知や着信アラートを無効にするには、「通知非表示」をオンに設定します。オンの場合、設定した時間帯は通知または着信アラートが表示されません。

腕時計で、**「設定」**>**「基本設定」**>**「非表示時間設定」**に進みます。**オフ**、**オン**または**オン(22:00 ~ 7:00)** から選択し、通知非表示の設定を有効にする期間を設定します。**開始時間** と **終了時間** を選択します。

通知を見る

トレーニングしていないときは、通知を受信すると常に腕時計が振動し、ディスプレイ画面の左下部分に赤いドットが表示されます。BACK(左下) ボタンを押し、**通知** を選択するか、手首を回して、腕時計の画面上に表示される通知を閲覧できます。

トレーニング セッション中に通知を受信すると、腕時計が振動し、発信者が表示されます。通知を削除するには、通知閲覧中にOKボタンを押し、**削除**を選択します。腕時計のすべての通知を削除するには、通知リストを下にスクロールさせて、**全て削除** を選択します。

電話の呼び出しがかかると腕時計が振動し、発信者の名前が表示されます。腕時計上で通話に応答したり、受信を拒否することができます。

お使いのAndroidスマートフォンの仕様により、スマート通知機能の操作が変わる場合があります。

音楽コントロール

トレーニング中はスマートフォンで再生中の音楽とメディアを腕時計上から調整することができます。トレーニングをしていない時は腕時計の**音楽コントロール**表示画面から調整できます。**設定 > 基本設定 > 音楽コントロール**から音楽の調整を実行します。トレーニング表示画面、時刻表示画面の両方から音楽の調整が可能です。セッション中は**トレーニング表示**から、また腕時計の表示画面を使ってトレーニングをしていない時は**文字盤**から、音楽コントロール機能にアクセスします。

音楽コントロール機能は、iOS、Android搭載スマートフォンで利用できます。音楽コントロール機能を使うには、あなたのスマートフォン上でFlowアプリが有効になっていること、また、腕時計がそのスマートフォンとペアリング済みであることが条件となります。手順は、腕時計とモバイルデバイスをペアリングするでご確認ください。Flowアプリ経由で腕時計とスマートフォンのペアリングが完了すると、音楽コントロール機能の設定が表示されます。Flowアプリ経由で腕時計の設定をすでに行った場合は、あなたの腕時計はすでにスマートフォンとペアリング済みということになります。

時計の表示画面から

- 時刻表示画面で、UP(右上) ボタンまたはDOWN(右下) ボタンを使って、音楽コントロール表示画面に移動します。
- OKボタンを押すと、前へ/次へ、一時停止/再生ボタンが表示されます。UP(右上) ボタンとDOWN(右下) ボタンを使って前の曲、次の曲に切り替えます。一時停止したい時はOKボタンを押します。LIGHT (左上) ボタンをタップして音量を調整します。

トレーニング中

トレーニング表示画面から音楽コントロール機能にアクセスしたい時は、トレーニング セッション開始後プレーヤーがONの状態の場合、トレーニングビューで音楽を調整できる設定が有効になります。

- UP(右上) ボタンを押し、トレーニング セッション中音楽コントロール可能なトレーニングビュー画面を選択します。
- OKボタンを押すと、前へ/次へ、一時停止/再生ボタンが表示されます。UP(右上) ボタンとDOWN(右下) ボタンを使って前の曲、次の曲に切り替えます。一時停止したい時はOKボタンを押します。LIGHT (左上) ボタンをタップして音量を調整します。

心拍センサーモード

心拍センサーモードを使えば、腕時計が心拍センサーに早変わり。トレーニングアプリやジム機器、サイクリングコンピューターなどのBluetooth デバイスで心拍数データを共有することもできます。心拍センサーモードで腕時計を使用するには、まず外付け受信デバイスとペアリングする必要があります。ペアリングの詳しい手引きは、受信デバイスのユーザーガイドを参照してください。

心拍センサーモードをオンにする

1. 時刻表示画面でOKボタンを長押し、またはBACK(左下) ボタンを押して、**トレーニングを開始**を選択します。選択したスポーツを表示させます。
2. LIGHT(左上) ボタンを押して、プレトレーニングモードからクイックメニューを開きます。

「他のデバイスで心拍数を共有」を選択します。

「新しいデバイスを追加」を選択します

3. 外付けデバイスのペアリングモードを有効にします。
4. 外付けデバイスからPacer Proを選択します。
5. Pacer Proと外付けデバイスとのペアリングを承認します。
6. この設定が問題なく完了すると、ウォッチと外付けデバイスの両方で心拍数をチェックできるようになります。準備ができたら、外付けデバイスからトレーニング セッションを開始します。トレーニング セッションを腕時計で記録する場合は、プレトレーニングモード画面で「OK」を押してトレーニングの記録を開始します。

心拍数データの共有をやめる

共有を停止するを選択します。プレトレーニングモードから出た場合や、トレーニングの記録を停止した場合にもまた、心拍数の共有は終了します。

パワーセーブ設定

パワーセーブ設定では、GPS記録間隔を変更し、手首での心拍計測をオフに設定し、スクリーンセーバーを使用することによりトレーニング時間を延ばすことができます。これらの設定によりバッテリーを最大限に使用できるようになり、かなり長時間にわたるセッション中やバッテリーが少ない状態で動作している時でも、トレーニング時間をさらに多く取れるようになります。

パワーセーブ設定はクイックメニューにあります。トレーニング セッション中に一時停止した場合や、マルチスポーツセッションで移行モードにある時には、プレトレーニングモードのLIGHT(左上) ボタンから、クイックメニューにアクセスできます。

パワーセーブ設定で何らかの調整を行うと、その影響がプレトレーニングモードの概算トレーニング時間で確認できます。パワーセーブ設定は各トレーニング セッションごとに別々に設定されることに注意してください。設定は保存されません。

気温が概算トレーニング時間に影響することがあります。ご注意ください。低温環境でトレーニングする場合、実際のトレーニング時間はトレーニング セッション開始時に表示された時間より短い可能性があります。

GPSの記録間隔

GPS記録間隔をより少ない頻度に設定します(1分または2分) 。長時間のバッテリー持続時間が必要な場合、非常に長時間のトレーニング セッションで便利です。

GPSの記録間隔のインターバルの頻度を落とすと、使用中のスポーツプロファイルやセンサーの種類によってはスピード/ペース、距離データの精度も落ちる可能性があります。

手首での心拍計測

手首での心拍計測をオフに設定します。必ずしも心拍数データを必要としない場合は、パワー節約のためにオフに設定します。チェスト ストラップの心拍数モニターを使用する場合、手首での心拍計測はデフォルト でオフに設定されています。

スクリーンセーバー

トレーニングデータを継続的に表示される必要がないトレーニング セッションではスクリーンセーバーをオンに設定します。

スクリーンセーバーがオンに設定されていると、ディスプレイには時刻のみ表示されます。スクリーンセーバーを終了し、トレーニングデータを表示するには、いずれかのボタンを押します。スクリーンセーバーは8秒後に戻ります。

変更可能なリストバンド

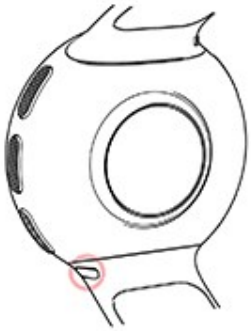
変更可能なリストバンドを使用すると、あらゆる状況やスタイルに合わせて腕時計をパーソナライズできるので、いつでも着用し、24時間/365日 アクティビティトラッキング、継続的な心拍数測定、睡眠状態のトラッキングを最大限に活用できます。

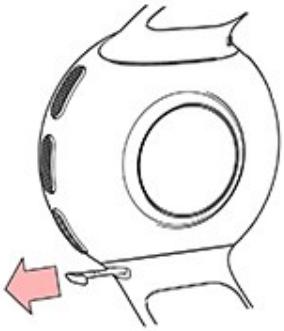
付属のアダプターを利用して、20mmのスプリングバーを使用する他の腕時計バンドを使用することができます。

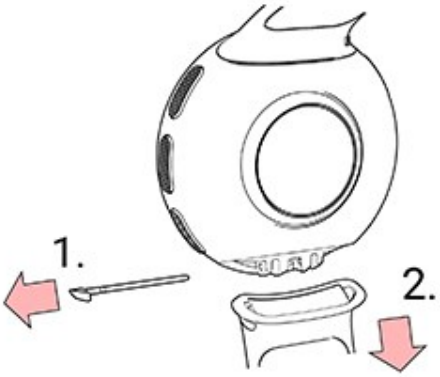
リストバンドを変更する

腕時計のリストバンドは素早く簡単に変更できます。リストバンドをはずす際は、ボールペンの先を使用されることをおすすめします。

1. ピンを押しゆっくりとバンドをはずしてください。ペン先をプッシュ式で押し出すタイプのボールペンをお使いください。
2. ピンにボールペンの先を置き、ピンをバンドから押し出します。
3. バンドをはずします。
4. 新しいバンドを所定の位置に置き、ピンをベルトのピンホールに挿入し、適切な位置にしっかりと押し込みます。この時ピンのつまみ部分が正しい向きであることを必ずチェックしてください。
5. ピンがきちんと奥まで差し込まれていることが確認できたら、完了です。







リストバンドアダプター

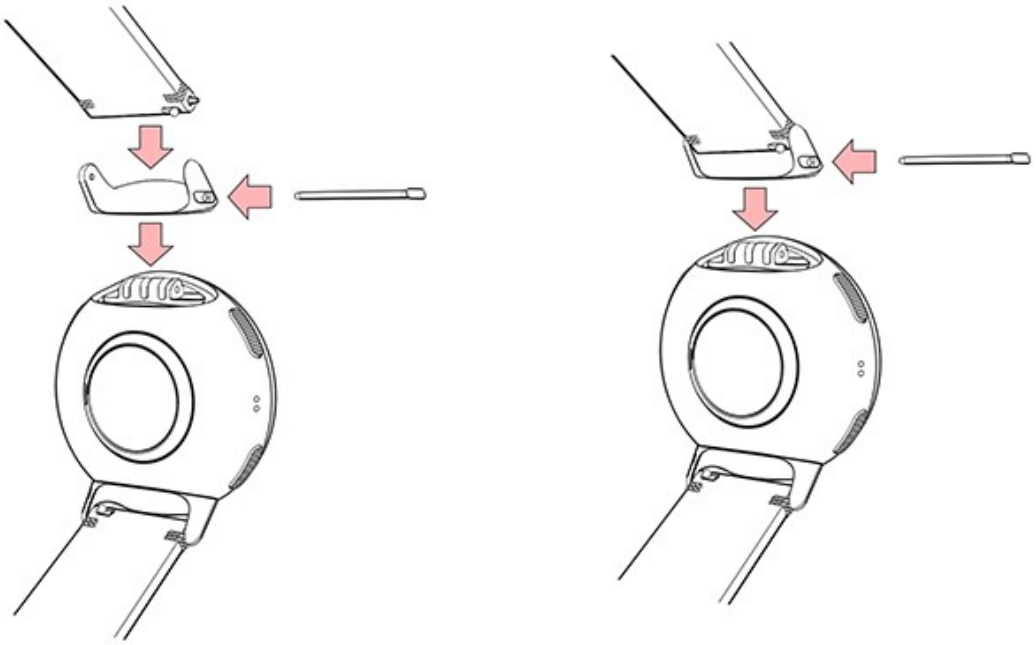
リストバンドアダプターを使用する場合、Polar Pacer Proは20 mm幅標準サイズの、すべてのスプリングバー付きリストバンドに対応します。

アダプターを腕時計に取りつける

1. アダプターを所定の位置におき、ピンをアダプターのピンホールに挿入し、適切な位置にしっかりと押しこみます。この時ピンのつまみ部分が正しい向きであることを必ずチェックしてください。
2. ピンがきちんと奥まで差し込まれていることが確認できたら、完了です。

リストバンドをアダプターに取り付ける

1. バンドを取りつけるには、(クイックリリースつまみ部分の反対側の) ピンをアダプターのピンホールに挿入します。
2. クイックリリースのつまみを内側に押し、ピンのもう一方の端をアダプターの穴に合わせます。
3. つまみ部分をリリースして、バンドを所定の位置に固定します。



互換性のあるセンサー

互換性のあるBluetooth®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。多くのPolarセンサーに加えて腕時計は、いくつものサードパーティ製センサーに対応しています。

互換性のあるPolarセンサーおよびアクセサリのリストを表示する

互換性のあるサードパーティー製サイクリングセンサー / ランニングセンサーを表示

新しいセンサーを使用する前に、センサーを腕時計とペアリングする必要があります。数秒でペアリングは完了します。腕時計がセンサーからのみシグナルを受信するよう設定することで、グループトレーニングもスムーズに運びます。イベントや競技に参加する前に、自宅でペアリングを済ませておきましょう。外出先ではデータ転送の際にシグナル干渉が入り、スムーズに実行できない可能性があるからです。手順については、「センサーと腕時計をペアリングする」を参照してください。

Polar H10心拍センサー

チェストストラップ付きPolar H10心拍センサーを使用して、心拍数を最大精度で監視します。

Polar Precision Prime は最も精度の高い光学式心拍数計測技術を搭載しており、どのような環境でもその性能は確かだと考えられますが、手首上でセンサーを固定することが難しい場合、またはセンサーの近くの筋肉または腱を動かすことの多いスポーツの場合には、Polar 10心拍センサーが、心拍数を正確に計測するベストなツールだといえるでしょう。Polar H10心拍センサーは、心拍数の急激な上昇または下降に反応しますので、クイックスプリントを伴うインターバルタイプのトレーニングのための理想的な選択肢です。

Polar H10心拍センサーには内蔵メモリがあり、トレーニングデバイスに接続していない、またはモバイルトレーニングアプリが近くにない場合でも1回分のトレーニングセッションを記録できます。やり方は簡単。H10 心拍センサーをPolar Beatアプリとペアリングし、アプリを使ってトレーニングセッションを実行するだけです。この方法なら、スイミングトレーニング中でもPolar H10 心拍センサーで心拍数データを記録するなど、使い方が広がります。詳細は、Polar BeatとPolar H10心拍センサーのサポートページをご確認ください。

サイクリングセッション中にPolar H10心拍センサーを使用するときは、自転車のハンドルバーに腕時計を取り付けて、ライディング中のトレーニングデータを簡単に表示できます。

Polar Verity Sense

Polar Verity Senseは、腕またはこめかみに当てて測定を行う、汎用性とクオリティの高い光学式心拍センサーです。Polar Verity Senseは、チェストストラップ式心拍センサーや、手首型心拍計測デバイスの代わりに使用することができます。製品付属のアームバンドかスイミングゴーグルストラップクリップによる着用、もしくは皮膚に密着させて装着できる場所ならどこでも測定できます。Polar Verity Senseは数多くのスポーツに対応。また、自由な動きを妨げないデザインとなっています。Polar Verity Senseの特徴的な機能は、心拍数、距離、ペースの測定機能です。また、スイミングプールでは水中のターンも記録できます。センサーの内蔵メモリーにトレーニングデータを記録し、後からデータをスマートフォンに転送したり、腕時計をセンサーに接続して、トレーニング中の心拍数をリアルタイムで確認することもできます。

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。

- 一歩一歩のストライドから、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

Polarスピードセンサー Bluetooth® Smart

あなたのサイクルスピードに影響を与える要因はいくつもあります。当然、体力はその1つですが、気候条件や道路の傾斜の違いも大きな要因になります。あなたのスピードパフォーマンスに影響を与えるこれらの要因を測定するための最も高度な方法は、空気力学速度センサーです。

- リアルタイム、平均、最大の速度を測定
- 平均速度を記録し、進捗とパフォーマンスの改善を確認
- 軽量で堅牢、簡単に装着可能

Polarケイデンスセンサー Bluetooth® Smart

サイクリングセッションを測定する最も実用的な方法は、最先端のワイヤレスケイデンスセンサーです。センサーがリアルタイム、平均、最大のケイデンスを1分間の回転数で測定し、過去のライドとの比較が簡単にできます。

- 最適なケイデンスを確認し、サイクリング技術を改善しましょう。
- 干渉防止のケイデンスデータで、あなたのパフォーマンスを評価
- 空気抵抗が少なく、軽量設計

第三者メーカー製パワーセンサー

サイクリングパワー

腕時計を個別のサイクリングパワーセンサーとペアリングしている場合、腕時計はサイクリングセッション中のパワーデータを測定します。Flowウェブサービスのスポーツプロファイル設定から、トレーニングビューをカスタマイズすることにより、セッション中に表示するパワーデータを選択できます。Training Load Pro機能は、パワーデータを使用して、筋肉への負荷を計算します。したがって、個別のサイクリングパワーセンサーを使用している場合、ランニングまたはサイクリングセッションに対する筋肉への負荷値を取得できます。

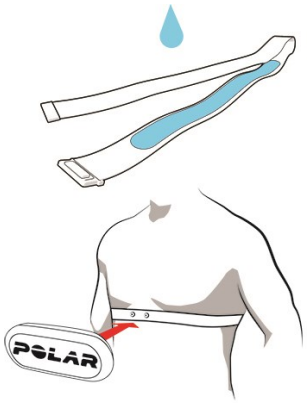
サイクリングパワーを測定することにより、サイクリングパフォーマンスとペダリングテクニックを監視・向上させることができます。心拍数とは異なり、パワー出力は、努力の絶対値かつ目標値です。つまり、非常に信頼性の高い結果より、パワー値を同じ性別でほぼ同じ体型のサイクリング仲間と比較したり、キログラム当たりのワット数を比較したりすることができます。また、心拍数にパワーゾーンがどう呼応しているかを確認することより、さらに状況の理解を深めることができます。

センサーと腕時計をペアリングする

心拍センサーと腕時計のペアリング

腕時計とペアリングされたPolar心拍センサーの装着時は、腕時計は手首による心拍数計測を行いません。

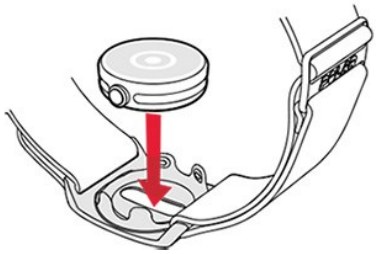
Polar H10



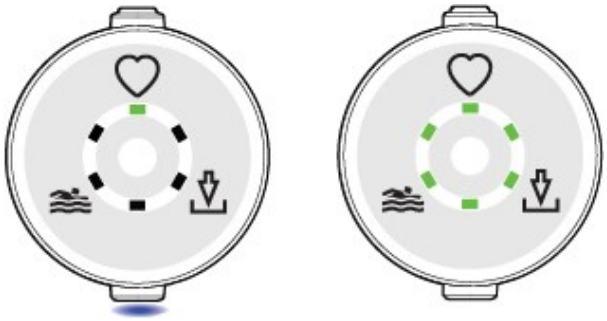
1. 湿らせた心拍センサーを装着します。
2. 腕時計の**基本設定 > ペアリングと同期 > センサーまたは他のデバイスをペアリング**に進み、OKボタンを押します。
3. 腕時計がセンサーを検索し始めます。
4. 心拍センサーが見つかると、例えば、デバイスID **「Polar H10 xxxxxxxxをペアリング」**と表示されます。OK(右中央) ボタンを押すと、ペアリングが開始されます。
5. 完了すると、**「ペアリング完了」**と表示されます。

Polar OH1+, Polar Verity Sense

1. センサーをアームバンドホルダーにレンズを上向きにして設置し。



2. ライトが点灯するまでボタンを押しセンサーをオンにします。
3. **Verity Sense:**センサーの選択モードがハート印の心拍数モードになっていることを確認してください。選択後6つのライトがすべてが点灯したらPolarウォッチのペアリングを開始できます。



4. 腕時計で、**General Settings(基本設定) > Pair and sync(ペアリングと同期) > Pair sensor or other device(センサーまたは他のデバイスをペアリング)** に進み、OK(右中央) ボタンを押します。
5. 心拍センサーが見つかると、例えば、デバイスID**「Polar Sense xxxxxxxxをペアリング」**と表示されます。OK(右中央) ボタンを押すと、ペアリングが開始されます。
6. 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腕時計のペアリング

1. 腕時計で、**General Settings(基本設定) > Pair and sync(ペアリングと同期) > Pair sensor or other device(センサーまたは他のデバイスをペアリング)** に進み、OK(右中央) ボタンを押します。
2. 腕時計がセンサーを検索し始めます。
3. 心拍センサーが見つかると、デバイスIDが表示されます。OK(右中央) ボタンを押すと、ペアリングが開始されます。
4. 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

クイックメニューから手動でストライドセンサーを校正する方法は2つあります。ランニングスポーツプロファイルを選択し、クイックメニューから**「ストライドセンサーの校正」** > **「ランニングの校正」**または**「校正内容」**の順に選択します。

- **ランニングの校正**:トレーニングセッションを開始して、設定した距離を走ります。距離は400m以上にしてください。その距離を走り終えたら、OKボタンを押してラップを取ります。実際に走った距離を設定し、OKボタンを押します。校正内容が更新されます。

インターバルタイマーは校正中は使用できませんのでご注意ください。インターバルタイマーがオンに設定されている場合、ストライドセンサーの手動校正を有効にするためオフにするかどうかの確認メッセージが腕時計に表示されます。校正後、一時停止モードのクイックメニューからタイマーをオンにすることができます。

- **校正内容**: 内容で正確な距離が分かる場合、手動で校正内容を設定します。

マニュアルおよび自動校正の詳細については、「Grit X/Pacer/Vantageを使ってPolarストライドセンサーを校正する」を確認してください。

サイクリングセンサーと腕時計のペアリング

ケイデンスセンサー、スピードセンサーまたはサードパーティ製パワーセンサーをペアリングする前に、必ずセンサーが正しく取り付けられていることを確認してください。センサーの取り付けに関する詳細は、各センサーのユーザーマニュアルをご参照ください。

サードパーティ製パワーセンサーをペアリングする場合は、お使いの腕時計とセンサーに最新版のファームウェアがインストールされていることを確認してください。2台のパワートランスミッターを使用する場合は、一度に1台のトランスミッターずつペアリングする必要があります。1つ目のトランスミッターのペアリング後、2つ目つのトランスミッターをすぐにペアリングできます。トランスミッターの裏にあるデバイスIDを確認し、リストから正しいトランスミッターを選択します。

1. 腕時計の**基本設定 > ペアリングと同期 > センサーまたは他のデバイスをペアリング**に進み、OKボタンを押します。
2. 腕時計がセンサーを検索し始めます。**ケイデンスセンサー**: クランクを数回まわして、センサーを有効にします。センサーがオンになると、センサーの赤色ライトが点滅します。**スピードセンサー**: ホイールを数回まわして、センサーを有効にします。センサーがオンになると、センサーの赤色ライトが点滅します。**サードパーティ製パワーセンサー**: クランクを回転させてトランスミッターを起動します。
3. 心拍センサーが見つかると、デバイスIDが表示されます。OK(右中央) ボタンを押すと、ペアリングが開始されます。
4. 完了すると、**「ペアリング完了」**と表示されます。

バイク設定

1. **「Sensor linked to:(センサーが以下にリンクされました:) 」**と表示されます。**Bike 1(バイク1)** 、**Bike 2(バイク2)** または**Bike 3(バイク3)** を選択します。OKボタンで確認します。
2. 速度を測定するスピードセンサーまたはパワーセンサーをペアリングしている場合は、**「Set wheel size(ホイールサイズを設定) 」**と表示されます。サイズを設定し、OKボタンを押します。サイズは100mm ~ 3999mmの範囲で設定できます。
3. **クランクの長さ**: クランクの長さ(mm) を設定します。この設定は、パワーセンサーとペアリングしている場合のみ表示されます。

ホイールサイズの測定

ホイールサイズの設定は、正しいサイクリング情報を得るために必須です。使用するバイクのホイールサイズを決定するには、2つの方法があります。

方法1

- 最も正確な結果を得るため、対象のホイールを実際に計測します。
- ホイールが地面に接触するポイントの印にバルブを利用します。その地点にマークを付けるため、地面に線を引きます。水平面でバイクを前進させ、ホイールを1回転させます。タイヤが地面に対し垂直になるようにしてください。ホイールが完全に1回転したら、バルブの位置に、地面に別な線を引きます。2本の線の間の距離を測定します。
- ホイール外周を算出するには、バイクに乗る際の加重を考慮して4mmを差し引きます。

方法2

ホイール上に印刷してある直径(インチ単位またはETRTO) を確認します。表の右列にあるホイールサイズ(ミリ単位) を確認します。

ETRTO	ホイールサイズの直径(インチ)	ホイールサイズの設定(mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

ホイールサイズはホイールの種類や空気圧によって変わるため、表の数値は参考値となります。

サイクリングパワーセンサーを校正する

クイックメニューからセンサーの校正ができます。まずサイクリングスポーツプロファイルのいずれかを選択し、クランクを回転させてトランスミッターを起動します。次にクイックメニューから **パワーセンサーの校正** を選択し、画面の指示に従ってセンサーを校正します。お使いのパワーセンサー特有の校正手順については、メーカーの説明書をご参照ください。

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. **Settings(設定) > General settings(基本設定) > Pair and sync(ペアリングと同期) > Paired devices(ペアリング済のデバイス)** に移動し、OK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、OKボタンを押します。
3. **「Remove pairing?(ペアリングを解除しますか?)」**と表示されます。OK ボタンを押して確認します。
4. 完了すると、**「ペアリングを解除しました」** と表示されます。

Polar Flow

Polar Flowアプリ

Polar Flowモバイルアプリでは、トレーニングやアクティビティデータのビジュアル解析を即時に閲覧できます。またアプリ内でトレーニングプランを立てることもできます。

トレーニングデータ

Polar Flowアプリでは、過去のセッションや予定中のトレーニングセッション情報に気軽にアクセスでき、また新しいトレーニング目標の設定も簡単にできます。クイック目標またはフェーズ目標の選択が可能です。

トレーニングの概要や、パフォーマンスの詳細分析をすぐにチェックできます。トレーニングダイアリーで週ごとのトレーニングの概要を表示します。トレーニング中のハイライトシーンを、画像シェア機能で友達と共有する楽しみ方もあります。

アクティビティデータ

24時間/365日 アクティビティトラッキングの詳細を見る毎日のアクティビティ目標までの差異、またどうすれば達成できるかを確認できます。歩数、歩数と燃焼カロリー値をベースにしたトレーニング距離データもチェックできます。

睡眠データ

睡眠パターンを記録することにより、日常生活に起こる変化により何らかの影響を受けているかどうか確認でき、休息、毎日のアクティビティ、そしてトレーニングの適切なバランスを見つけることができます。Polar Flowアプリでタイミング、睡眠時間、睡眠量、および睡眠の質を表示することができます。

自分が望む最適睡眠時間 を設定し、毎晩の目標睡眠時間を決めることができます。睡眠を評価することもできます。睡眠データ、自分が望む最適睡眠時間、睡眠の自己評価に基づいて、フィードバックが受けられます。

スポーツプロファイル

Polar Flowアプリ上で、簡単にスポーツプロファイルの追加、編集。削除、リスト整理を実行できます。Polar Flowアプリおよび腕時計上で、最大20種のスポーツプロファイルを設定できます。

詳細は、Polar Flowのスポーツプロファイルをご確認ください。

画像の共有

Polar Flowアプリの画像共有機能を使えば、トレーニングデータを添付した画像を、一般的なソーシャルメディア(Facebook、Instagramなど) 上で公開することができます。保存済みの写真、またはその場で撮影した写真を選べます。トレーニングデータを添えてカスタマイズすることも可能です。トレーニングセッション中にGPS記録機能をオンにしていた場合は、トレーニングルートのスナップショットも共有できます。

説明ビデオはこちらのリンクをクリック:

Polar Flowアプリ|トレーニング結果の写真を共有する

Polar Flowアプリの使用を開始する

モバイルデバイスとPolar Flowアプリを使用して、腕時計を設定 できます。

Polar Flowアプリは、App StoreかGoogle Playからモバイルデバイスにダウンロードします。Polar Flowアプリの使用についてのサポートおよび詳細は、support.polar.com/ja/support/polar_flow_appでご確認ください。

新しいモバイルデバイス(スマートフォン、タブレット) を使用する際には、はじめに腕時計とペアリングする必要があります。ペアリングで詳細をご確認ください。

トレーニング セッション後腕時計はトレーニングデータをPolar Flowアプリに自動で同期します。スマートフォンがインターネットに接続されている場合、アクティビティとトレーニングデータは自動でFlowウェブサービスに同期されます。Polar Flowアプリの使用は、トレーニングデータを腕時計からウェブサービスに同期する最も簡単な方法です。同期の詳細については、「同期」でご確認ください。

Polar Flowアプリの機能に関するさらに詳しい情報や手順は、Polar Flowアプリ製品サポートページをご覧ください。

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の内容を詳しく分析。自分のパフォーマンスを把握することができます。スポーツプロファイルを追加し設定を調整することで、自分のトレーニングにのニーズに合わせ腕時計をカスタマイズすることが可能です。トレーニング中のハイライトシーンを友達と共有する楽しみ方もあります。またクラブ主催のクラスに登録すれば、各個人の能力に応じたランニングイベントに向けたトレーニングプログラムも利用できます。

Polar Flowウェブサービスは、毎日のアクティビティ目標や達成状況を表示し、日常の習慣とアクティビティが健康に与える効果を把握するのに役立ちます。

腕時計の設定は、PC上でflow.polar.com/startから実行できます。その際に、ウェブサービスのユーザーアカウントを作成し、腕時計とウェブサービス間のデータ同期に使用するFlowSyncソフトウェアをダウンロードおよびインストールするようガイドされます。モバイルデバイスとPolar Flowアプリを使用して設定を行った場合、設定時に作成したアカウント情報を使用してFlowウェブサービスにログインできます。

「ダイアリー」

ダイアリーでは、毎日のアクティビティ、睡眠、予定済みのトレーニング セッション(トレーニング目標) 、また過去のトレーニング結果のレビューを閲覧できます。

レポート

レポートでは、あなたの進捗状況を表示します。

トレーニングレポートは、長期間におけるトレーニング中のあなたの進捗状況をモニタリングでき、とても便利です。特定のスポーツの週、月、年ごとのレポートを選べます。期間を選ぶ欄では、スポーツの種目と時間枠の両方を選択できます。レポートを希望する時間枠とスポーツをドロップダウンメニューから選択します。ネジのアイコンを押しレポートグラフで表示させたいデータ項目を選びます。

アクティビティレポートにより、毎日のアクティビティの長期トレンドを確認できます。日別、週別、月別のレポートを選択できます。アクティビティレポートでは、特定の期間における毎日のアクティビティ、歩数、カロリー値、睡眠のデータでベストな結果が記録された日をチェックすることもできます。

プログラム

Polar ランニングプログラムは、Polar 心拍ゾーンやあなた個人の傾向やトレーニング頻度を考慮しつつ、カスタマイズしたプランであなたを目標達成に導きます。この高度なプログラムには、あなたの進捗状況の経過が反映されます。Polar ランニングプログラムは、5k、10k、ハーフマラソン他マラソンイベントで利用できます。プラグラムにより違いはありますが、各週2 - 5種のエクササイズプランを提供します。利用方法はとても簡単です。

Polar Flowウェブサービス使用についてのサポートおよび詳細情報は、support.polar.com/ja/support/polar_flow_web_serviceよりご確認ください。

Polar Flowのスポーツプロファイル

腕時計のデフォルトには、14個のスポーツプロファイルがあります。Polar Flowアプリまたはウェブサービスで、新しいスポーツプロファイルをスポーツリストに追加したり、設定を編集したりできます。腕時計本体には、最大20種のスポーツプロファイルを保存できます。Polar Flowアプリやウェブサービスで20種以上のスポーツプロファイルを登録すると、リストのはじめの20種が同期中に腕時計に転送されます。

スポーツプロファイルの順序は、リスト上でドラッグ&ドロップにより変更できます。好きなスポーツを選択し、ドラッグしてリストの希望する場所に移します。

説明ビデオはこちらのリンクのいずれかをクリック:

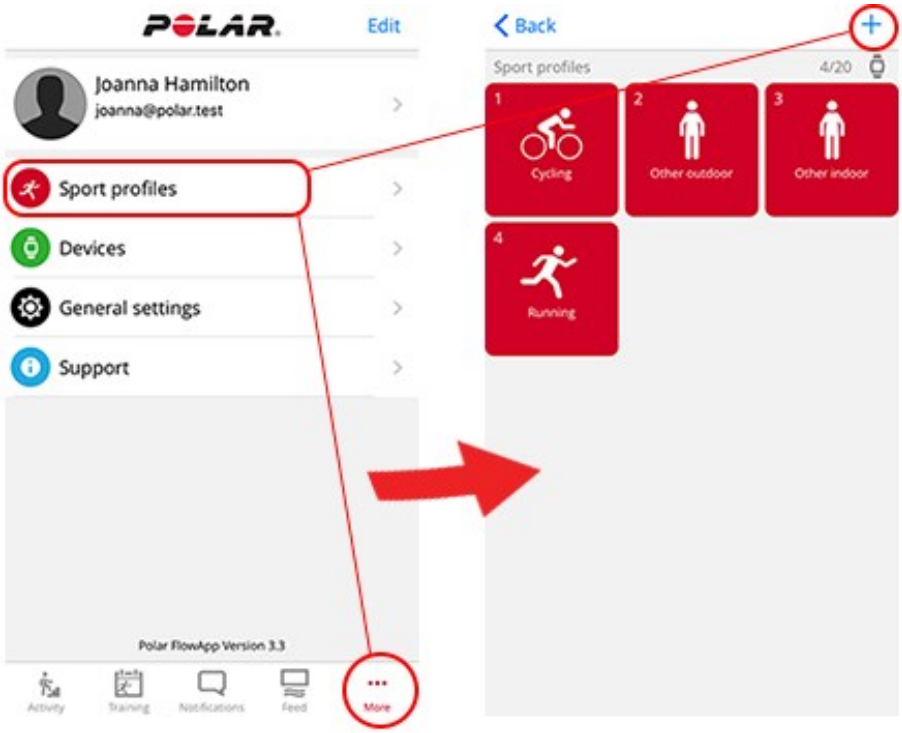
Polar Flowアプリ| スポーツプロファイルの編集

Polar Flowウェブサービス| スポーツプロファイル

スポーツプロファイルの追加

Polar Flowモバイルアプリで:

1. **スポーツプロファイル**に進む。
2. 画面右上にあるプラス記号をタップします。
3. リストからスポーツを選択します。Androidアプリ上の「終了」をタップします。そのスポーツがスポーツプロファイルリストに追加されます。



Polar Flowウェブサービスで:

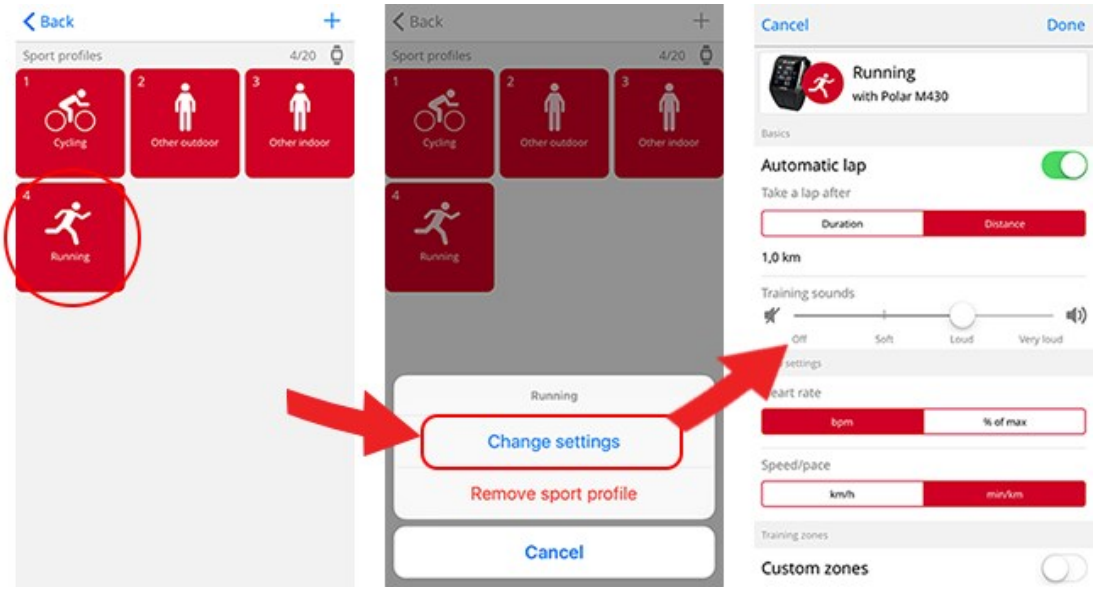
1. 画面右上の名前/プロフィール写真をクリックします。
2. **「スポーツプロファイル」**を選択します。
3. **「スポーツプロファイルを追加」**をクリックし、リストからスポーツを選択します。
4. 選択したスポーツがあなたのスポーツリストに追加されます。

自身で新しいスポーツを作成することはできません。スポーツリストはPolarにより管理されています。これは、各スポーツがデフォルトの設定と数値を持っており、例えば、カロリー計算、トレーニング負荷、回復機能に影響するためです。

スポーツプロファイルの編集

Polar Flowモバイルアプリで:

1. **スポーツプロファイル**に進みます。
2. スポーツを選択し、**「設定を変更」**をタップします。
3. 準備ができたら、「終了」をタップします。設定を腕時計に同期してください。



Flowウェブサービスで:

1. 画面右上の名前/プロフィール写真をクリックします。
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に表示される**編集**ボタンをクリックします。

各スポーツプロファイルで、以下の設定を編集できます:

基本

- オートラップ(時間または距離に基づいて設定可能)

心拍数

- 心拍数ビュー(分ごとの心拍-bpm、または最大値の%)
- 他のデバイスに表示される心拍数(例えばジム器具などの、Bluetooth Smartワイヤレス技術搭載の対応デバイスは、あなたの心拍数を検知します。Polar Club クラスの実行中に腕時計を使って、Polar Clubシステムに心拍数を反映させることもできます。)
- 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は変更できません。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。)

スピード/ペース設定

- スピード/ペースビュー(スピード km/h/ mph またはペース 分/km /分/mi を選択します)
- スピード/ペースゾーン設定(スピード/ペースゾーンを利用することで、選択した項目に応じてスピードやペースを簡単に選択・モニタリングできます。デフォルトゾーンはこれ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スピード/ペースゾーンの参考的な値です。「デフォルト」を選択した場合、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。)

トレーニングビューを選択します

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できます。各スポーツプロファイルに、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には、最大4個の異なるデータフィールドを選択できます。

鉛筆のアイコンを既存の表示上でクリックし編集するか、**「新しいビューを追加」**をクリックします。

動作とフィードバック

- 振動フィードバック(振動での通知をオンまたはオフに設定できます。)

GPS と高度

- オートポーズ:トレーニング中に**オートポーズ**を使用するには、GPSを**「高精度」**に設定するか、またはPolarストライドセンサーを使用する必要があります。動きが止まるとセッションが一時停止し、運動を再開すると自動的に記録を再開します。
- GPS記録間隔を設定します。

スポーツプロファイル設定が終了したら、**「保存」**をクリックします。設定を腕時計に同期してください。

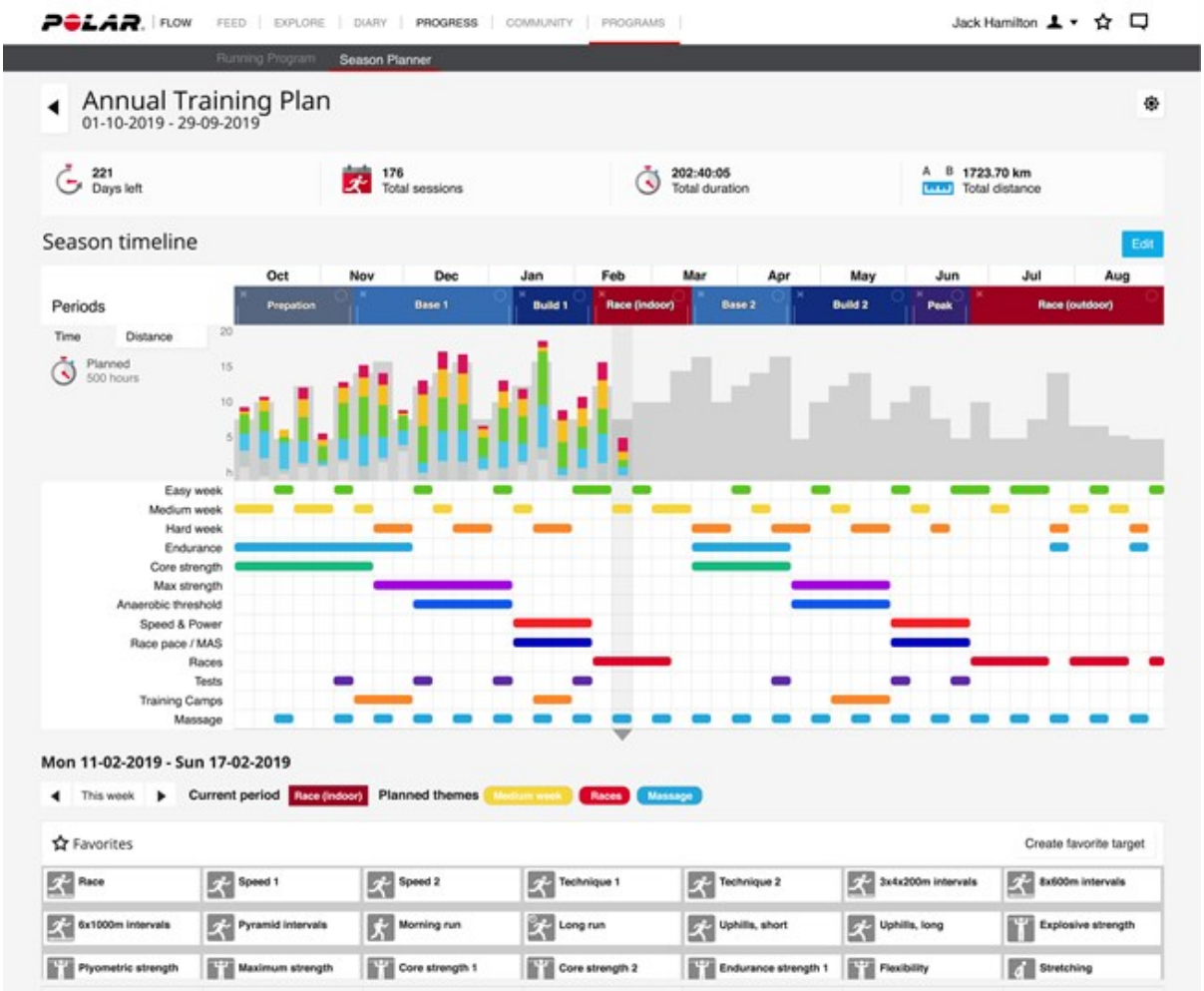
多くの屋内スポーツ、グループスポーツ、チームスポーツのプロファイルでは、**「心拍数を他のデバイスにも表示」**がデフォルトで有効になっていることに注意してください。例えばジム器具などの、Bluetooth Smartワイヤレス技術搭載の対応デバイスは、あなたの心拍数を検知することができます。Polar スポーツプロファイルリストから、どのスポーツプロファイルがデフォルトでBluetooth転送されているのかをチェックすることができます。Bluetooth でのデータ転送を、スポーツプロファイル設定画面でオンまたはオフに設定できます。

トレーニングの計画

Polar FlowウェブサービスまたはPolar Flowアプリでトレーニングを計画する、また、個別のトレーニング目標を作成することができます。

シーズンプランナーを使用してトレーニング計画を作成する

Polar Flowウェブサービスのシーズンプランナーは、年間のトレーニングプランを作成するために役立つ便利なツールです。トレーニングの目標は皆さん様々ですが、Polar Flowは個々のゴール達成に見合った包括的なプランニングを提供します。Polar Flowウェブサービスの**プログラム**タブから、シーズンプランナーを見つけることができます。



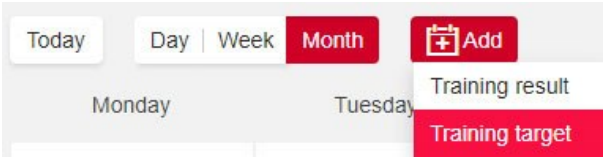
Polar Flow for Coach は、あなたのコーチがフルシーズンの計画から個別のトレーニングまで、細かくトレーニングを計画できる無料のリモートコーチングプラットフォームです。

Polar Flowアプリおよびウェブサービスでトレーニング目標を作成する

トレーニング目標は使用前にFlowSyncまたはFlowアプリ経由で腕時計に同期する必要があります。目標に合わせ、腕時計がトレーニング中の目標達成をサポートします。

Polar Flowウェブサービスでトレーニング目標を作成するには:

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. **トレーニング目標の追加**画面で、**スポーツ**を選択し、**目標のタイトル**(最大45文字)、**日付**、**開始時刻**、**メモ**(オプション)を入力します。

次に、トレーニング目標の種類を以下から選択します:

時間目標

1. **「時間」**を選択します。
2. 時間を入力します。
3. 必要に応じて**「お気に入りに追加」**☆をクリックし、目標をお気に入り一覧に追加します。
4. 目標を**ダイアリーに追加する**をクリックし、目標を**ダイアリー**に加えます。

距離目標

1. **「距離」**を選択します。
2. 距離を入力します。
3. 必要に応じて**「お気に入りに追加」**☆をクリックし、目標をお気に入り一覧に追加します。
4. 目標を**ダイアリーに追加する**をクリックし、目標を**ダイアリー**に加えます。

カロリー目標

1. **「カロリー」**を選択します。
2. カロリー量を入力します。
3. 必要に応じて**「お気に入りに追加」**☆をクリックし、目標をお気に入り一覧に追加します。
4. 目標を**ダイアリーに追加する**をクリックし、目標を**ダイアリー**に加えます。

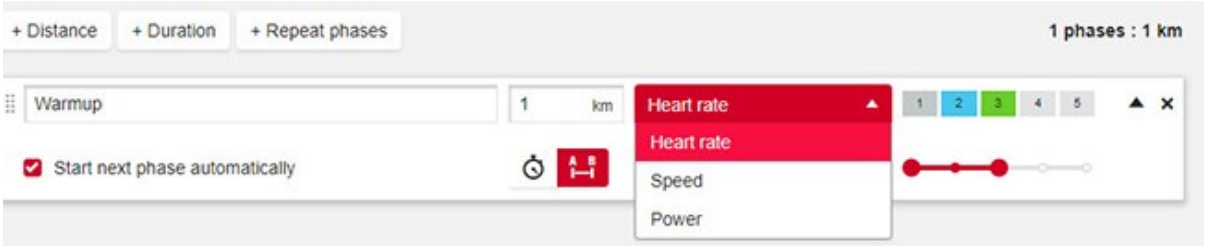
レースペース目標

1. **レースペース**を選択します。
2. 以下の項目のうち、2つを入力します：**時間**、**距離**、または**レースペース**。3つ目の値は自動的に表示されます。
3. 必要であれば、**お気に入りに追加**☆をクリックし、目標をお気に入り一覧に追加することもできます。
4. 目標を**ダイアリーに追加する**をクリックし、目標を**ダイアリー**に加えます。

レースペースはGrit X、Grit X Pro、Pacer、Pacer Pro、V800、Vantage M、Vantage M2、Vantage V、Vantage V2にのみ同期可能です。

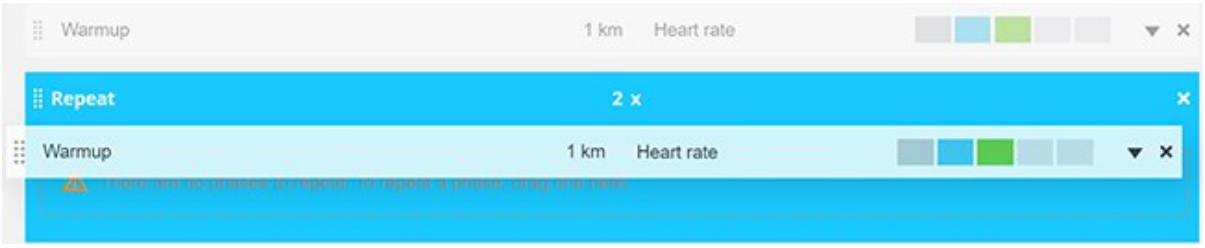
フェーズ目標

1. **「フェーズ目標」**を選択します。
2. フェーズを目標に追加します。**継続時間**をクリックして、特定時間で決めたフェーズを追加するか、**距離**をクリックして、距離の長さで決めたフェーズを追加します。各フェーズの**名前**と**継続時間/距離**を選択します。
3. 自動的にフェーズを切り替えたい場合は、**次のフェーズを自動的に開始**にチェック印を入れます。チェック印を入れなかった場合は、手動でフェーズを切り替える必要があります。
4. **心拍数**、**スピード**、または**パワー**を基準にして**フェーズの強度**を選択します。



パワー値を基準にしたフェーズごとのトレーニング目標は現在、Grit X、Grit X Pro、Pacer、Pacer Pro、Vantage V2のみがサポートしています。

5. フェーズを繰り返したい場合は、**+ フェーズを繰り返す**を選び、「繰り返し」セクションにリピートするフェーズをドラッグします。



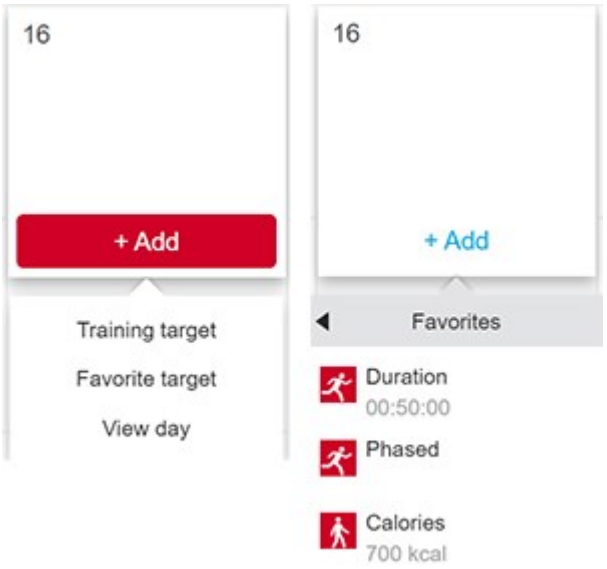
6. 「お気に入りに追加」をクリック☆し、目標をお気に入り一覧リストに追加します。
7. 目標を**ダイアリーに追加する**をクリックし、目標を**ダイアリー**に加えます。

お気に入りのトレーニング目標に基づいた目標を作成

目標を作成しお気に入りに追加すると、似たような目標を立てた時に、テンプレートとして使うことができます。これにより、トレーニング目標の作成がより簡単にできます。込み入ったフェーズトレーニング目標を一から作成する手間が不要になります。

既存の「お気に入り」項目をトレーニング目標のテンプレートとして使う場合は、次の手順に従ってください:

1. **ダイアリー**の日付にマウスを合わせます。
2. **+追加する** > **お気に入りの目標**をクリックし、**お気に入り**リストから目標を選択します。



3. その日の予定目標として、お気に入り項目がダイアリーに追加されます。トレーニング目標の予定時間は、6pm(18:00) にデフォルト設定されています。
4. ダイアリー内の目標をクリックし、希望する内容に編集してください。この画面で目標を編集しても、お気に入りの目標は変更されません。
5. 保存をクリックし、変更内容に更新します。

お気に入りページから好きなトレーニング目標を編集し、新しい目標を作成することも可能です。トップメニューから☆をクリックし、お気に入りページに移動します。

目標を腕時計に同期する

腕時計にFlowウェブサービスから、FlowSyncまたはPolar Flowアプリを使って、トレーニング目標を忘れずに同期しておいてください。同期を実行しない限り、この内容はFlowウェブサービスのダイアリー、お気に入りリスト以外では表示されません。

トレーニング目標セッションの開始方法に関する詳細は、「トレーニングセッションの開始」をご確認ください。

Polar Flowアプリでトレーニング目標を作成する

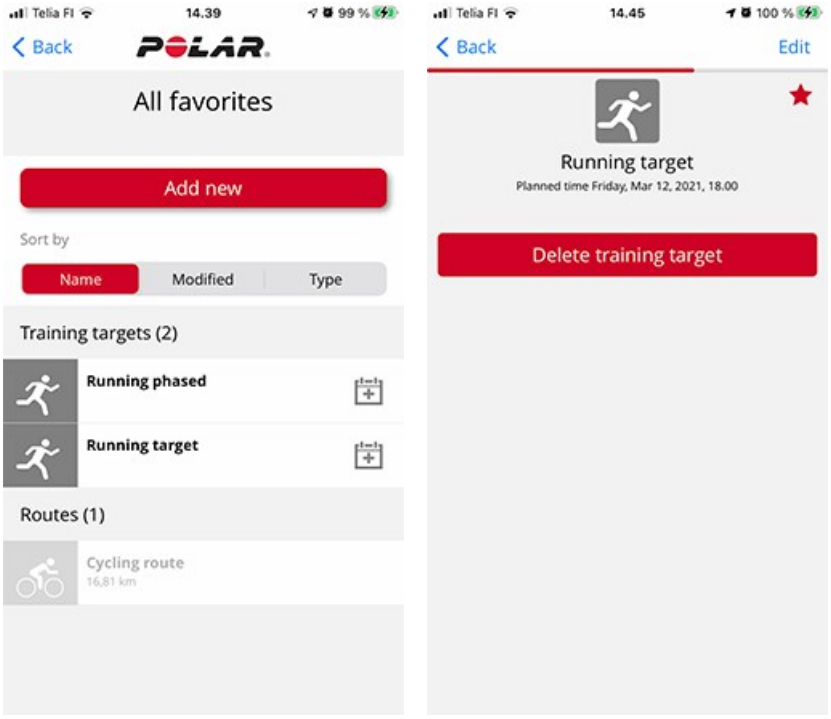
Polar Flowアプリでトレーニング目標を作成するには:

1. **「トレーニング」**に進み、ページの一番上にある をクリックします。
2. 次に、トレーニング目標の種類を以下から選択します:

お気に入りの目標

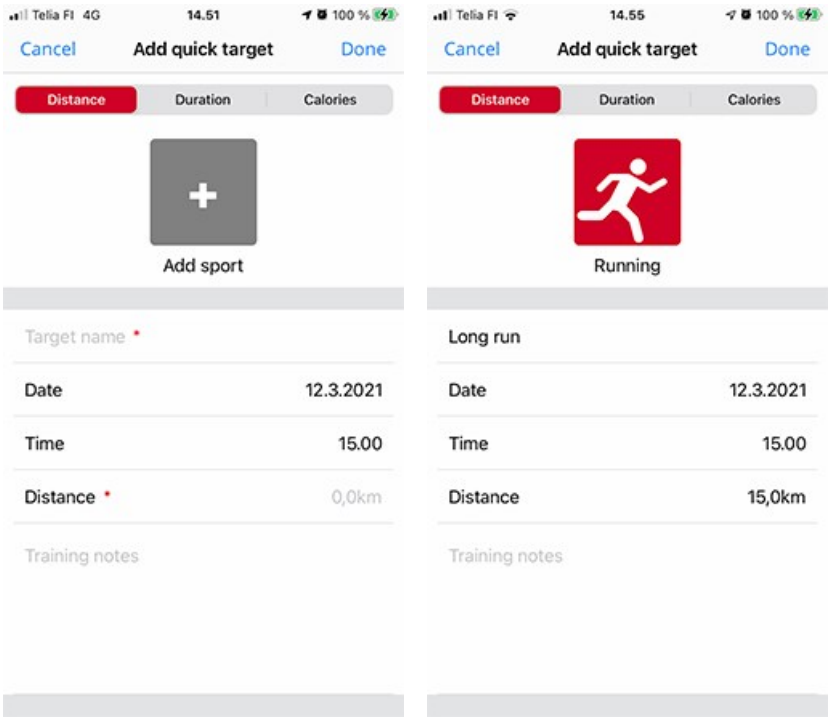
1. **「お気に入りの目標」**を選択します。
2. 既存のお気に入りのトレーニング目標の一つを選択するか、トレーニング目標を**「新規追加」**します。
3. 既存の目標の横にある をタップして、ダイアリーに追加します。
4. 選択したトレーニング目標は本日のトレーニングカレンダーに追加されます。ダイアリーからトレーニング目標を開き、トレーニング目標の時刻を編集します。
5. 「新規追加」を選択した場合は、新しいお気に入りの**クイック目標**、**フェーズ目標**、**Strava Liveセグメント** または**Komootのルート**を作成できます。

KomootのルートはGrit X、Grit X Pro、Pacer ProとVantage V2のみで利用可能です。Strava LiveセグメントはGrit X、Grit X Pro、M460、Pacer、Pacer Pro、V650、V800、Vantage V、Vantage V2で利用可能です。



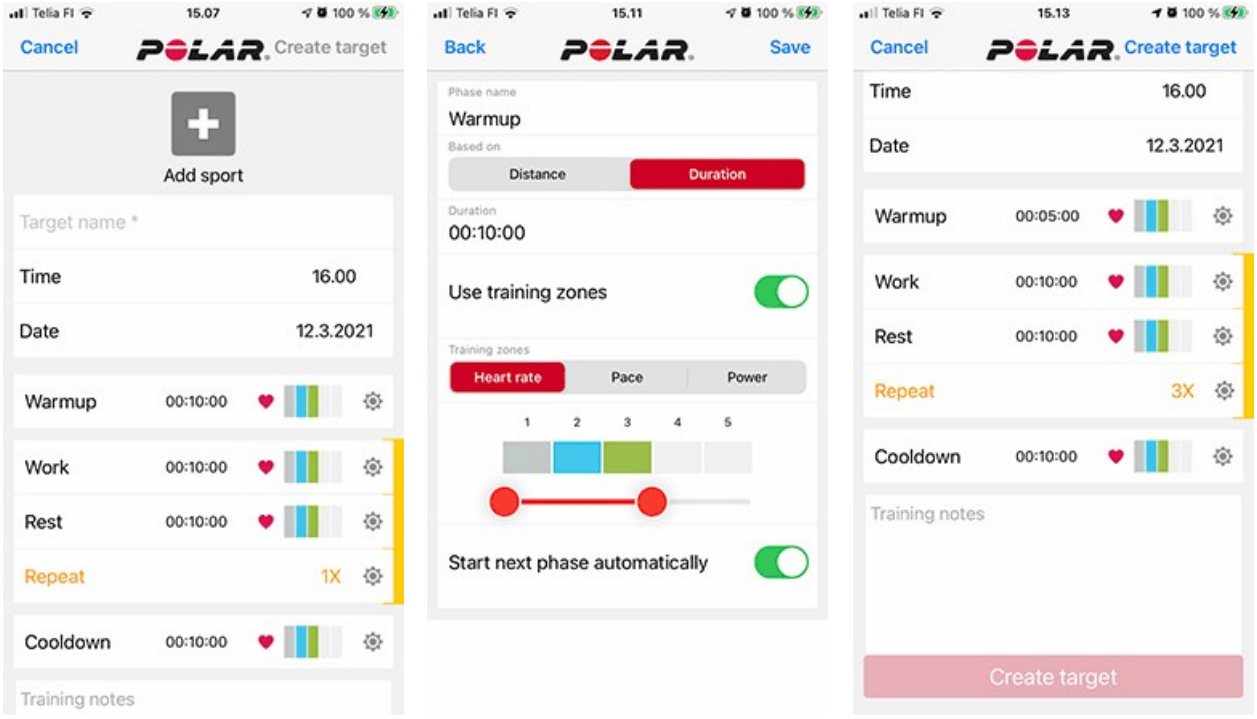
クイック目標

1. **「クイック目標」**を選択します。
2. クイック目標が距離、時間、またはカロリーに基づくかを選択します。
3. スポーツを追加します。
4. 目標に名前を付けます。
5. 目標距離、時間、またはカロリー量を設定します。
6. **「終了」**をタップすると、目標がトレーニングダイアリーに追加されます。



フェーズ目標

1. **「フェーズ目標」**を選択します。
2. スポーツを追加します。
3. 目標に名前を付けます。
4. 目標の時刻と日付を設定します。
5. フェーズ目標の横にある のアイコンをタップして、フェーズ設定を編集します。
6. **「目標を作成」**をタップして、目標をトレーニングダイアリーに追加します。



腕時計をPolar Flowアプリと同期し、トレーニング目標を腕時計に移します。

お気に入り

お気に入りでは、Flowウェブサービスと Flow モバイルアプリに、自分の好きなトレーニング目標を保存・管理することができます。腕時計上で予定済みの目標を使用する際は、「お気に入りから確認できます。詳細は、「Polar Flowウェブサービスでトレーニングを計画する」でご確認ください。

腕時計の最大数をチェックできます。Flowウェブサービス内の「お気に入り」の数には、制限がありません。Flowウェブサービス上で100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100個が腕時計に転送されます。「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。「お気に入り」を選択し、ドラッグしてリストの希望する場所に移します。

トレーニング目標を「お気に入り」に追加する:

1. トレーニング目標を作成します。
2. ページの右下隅にある「お気に入り」アイコン をクリックします。
3. 目標が「お気に入り」に追加されます。

または

1. すでに作成済みの目標を**ダイアリー**で開きます。
2. ページの右下隅にある「お気に入り」アイコン をクリックします。

3. 目標が「お気に入り」に追加されます。

お気に入りを編集

1. ページの右上、名前の横にある「お気に入り」アイコン☆をクリックします。「お気に入り」で設定したすべての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」項目をクリックし、次に**編集**をクリックします。
3. スポーツや目標タイトルの変更、メモの追加、目標に向けたトレーニングの詳細内容を変更することができます。詳細はトレーニングの計画を立てるの項をご参照ください。変更したい内容をすべて編集し終わったら、**変更内容を更新する**をクリックします。

お気に入りを削除する

1. ページの右上、名前の横にある「お気に入り」アイコン☆をクリックします。「お気に入り」で設定したすべてのトレーニング目標が表示されます。
2. トレーニング目標の右上の削除アイコンをクリックし、「お気に入り」リストから削除します。

同期中

Bluetooth接続を介して、腕時計からPolar Flowアプリに、ワイヤレスでデータを転送できます。または、USBポートかFlowSyncソフトウェアを使用して、腕時計とPolar Flowウェブサービスを同期できます。腕時計とPolar Flowアプリ間でのデータ同期には、Polarアカウントが必要です。腕時計上のデータをウェブサービスに直接同期させるには、PolarアカウントとFlowSyncソフトウェアが必要となります。腕時計の設定が完了している方は、Polarアカウントをすでに作成済みです。コンピュータを使って腕時計の設定をした場合は、コンピューターにFlowSyncソフトウェアがすでにインストールされています。

腕時計、ウェブサービス、モバイルアプリ間でデータを同期して最新の状態に保つことを忘れないでください。

Flowモバイルアプリと同期する

同期する前に以下をご確認ください:

- Polarアカウントと Polar Flowアプリを所有していること。
- 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。
- モバイルデバイスと腕時計がペアリング済みであること。詳細は、ペアリングでご確認ください。

データの同期:

1. Polar Flowアプリにサインインし、腕時計のBACK(左下) ボタンを長押しします。
2. **「スマートフォンに接続中」**と表示され、続いて**「Polar Flowアプリへ接続中」**と表示されます。
3. 完了すると、**「同期完了」**と表示されます。

スマートフォンがBluetooth接続の範囲内にある場合、腕時計はPolar Flowアプリと1時間に1回自動的に同期します。また、トレーニングセッションを完了したとき、腕時計で設定を変更したとき、自動同期が行われます。腕時計をPolar Flowアプリに同期すると、アクティビティやトレーニングデータは、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アプリの使用についてのサポートおよび詳細は、support.polar.com/ja/support/polar_flow_appでご確認ください。

FlowSync経由でのPolar Flowウェブサービスとの同期

Polar Flowウェブサービスへデータを同期するには、FlowSyncソフトウェアが必要です。同期する前に、flow.polar.com/startからダウンロードおよびインストールを実行してください。

1. 腕時計をコンピュータに接続します。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. 完了すると、「完了」と表示されます。

腕時計をコンピュータに接続すると毎回、Polar FlowSyncソフトウェアによりデータがポラーFlowウェブサービスに転送され、変更済みの設定が同期されます。同期が自動的に開始されない場合は、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(Mac OS X) からFlowSyncを開始します。ファームウェアのアップデートが公開されると、FlowSyncによって通知され、インストールが求められます。

腕時計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腕時計にも同期されます。

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

FlowSyncについてのサポートおよび詳細情報は、support.polar.com/ja/content/flowsyncよりご確認ください。

重要情報

バッテリー

腕時計には、充電可能な電池が搭載されています。充電式電池の寿命には限りがあります。その寿命の長さは電池技術、動作温度、充電習慣、そして腕時計の使用やお手入れの状態など、いくつかの要因に応じて変化します。腕時計を良好な状態に保ち、下記の指示に従って充電、収納を行うことで、電池の寿命を最大化できます。

- 腕時計の酸化や塩水(汗や海水など) や汚れによるその他の損傷を防ぐため、腕時計の充電接点を清潔に保ってください。充電接点を清潔に保つ効果的な方法は、毎回のトレーニング セッション後に腕時計をぬるま湯で洗い流すことです。腕時計は耐水性で、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。
- 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。
- 温度が0 °C/ +32 °Fを下回っている場合、または+40°C/ +104°Fを上回っている場合は、腕時計を充電しないでください。
- 腕時計を、燃えやすい素材の近くや、燃えやすい面の上で充電しないでください。
- 腕時計が濡れているときは充電しないでください。
- 腕時計を、極端な寒暖のある場所 (–10°C/14°F未満または50°C/120°F 超) に置いたままにしたり、直射日光にさらしたりしないでください。
- 再充電する前に電池を完全に放電したり、または毎回満充電したりすることは避けてください。電池の充電レベルを10 ~ 90%に保持することで、電池への負荷を軽減し、電池の理想的なパフォーマンスの維持を助けるとともに、電池の寿命を延ばすことができます。
- 電池を長期間空のままにしたり、常に満充電にしたりしないでください。
- 腕時計は、一部充電された状態で、涼しく乾燥した場所に保管してください。しばらく腕時計を使わない場合は、保管前に腕時計を約50%まで充電してください。また、**設定** > **腕時計について** で腕時計をオフにしてください。保管中も電池は少しずつ消耗します。腕時計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。

充電式電池は時間とともに段々と消耗し、容量が減っていきます。Polarウォッチをはじめとするスマートフォンや腕時計で使用されている充電式リチウムイオン電池の平均寿命は、約2 ~ 3年です。この段階では、電池の容量は当初の80%まで落ちています。この数字は、時間・使用によってさらに減少し続けます。電池の実際の寿命は、使用条件や運転条件によって異なります。

寿命に達した製品を廃棄する際は、Polarは自然環境や健康面への配慮から影響を最小限に抑えるため、現地の廃棄物処理規則に従って適切な処分を行うことを推奨しています。可能であれば、電子機器専用の収集場所にて手続きを行ってください。本製品を普通ごみとして廃棄しないでください。

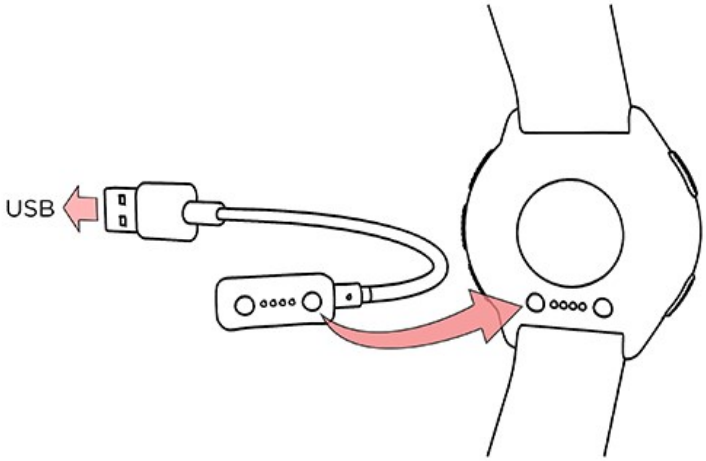
電池の充電

本製品セットに同梱されているUSBケーブルを使って、ご使用のコンピュータのUSBポートを介して電池を充電します。

バッテリーは、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する際には、そのアダプタに「出力5VDC」の刻印があり、500mA以上に対応することを必ずご確認ください。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。

腕時計をコンピュータに接続すると、充電すると同時に、FlowSyncで同期を開始します。

1. ご利用の腕時計を充電するには、付属のケーブルを使用して、腕時計をパソコンのUSBポート、またはUSB充電器に接続します。ケーブルが磁石で所定の位置に収まります



2. **「充電中」**とディスプレイに表示されます。

> バッテリーが完全に空の状態では、充電アニメーションがディスプレイに表示されるまでに数分かかる場合があることにご留意ください。

3. 腕時計が完全に充電されると、電池アイコンがいっぱいになります。

トレーニング中の充電

モバイルバッテリーなどの携帯用充電器を使用したトレーニングセッション中は、腕時計を充電しないでください。トレーニングセッション中に腕時計を電源に接続しても、バッテリーは充電されません。トレーニング中に充電ケーブルに接続すると、汗や湿気によって腐食が発生し、充電ケーブルや腕時計が損傷する可能性があります。また、腕時計の充電中にトレーニングセッションを開始すると、充電は中止します。

電池の状態および通知

電池の状態を示すシンボル

電池の状態を示すシンボルは、腕時計を見るために手首を回した時、時刻表示画面で「ライト」ボタンを押した時、または、メニューから時刻表示画面に戻る時に、表示されます。

電池残量の通知

- 電池残量が低下しているとき、**「電池残量少。「充電してください」**と、時刻表示モードで表示されます。腕時計の充電をおすすめします。
- トレーニングセッションを記録するための十分な残量が無い場合に、**「トレーニング前に充電してください」**が表示されます。

トレーニング中の低電池残量の通知：

- 電池残量が低下しているとき、**「電池残量少」**と表示されます。心拍数とGPSデータを測定するには電池残量が少なすぎる場合、通知が繰り返され、心拍数測定とGPSはオフになります。
- 電池残量が非常に少なくなると、**「記録完了」**と表示されます。腕時計がトレーニングの記録を停止し、トレーニングデータを保存します。
- 電池が切れ腕時計の表示が消えます。これは残量が無くなり腕時計がスリープモードになったことを示します。腕時計を充電します。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時間がかかることがあります。

腕時計の表示が消えた場合、バッテリーの残量がなくなり、腕時計がスリープモードになったことを示しています。腕時計を充電します。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時間がかかることがあります。

動作時間は、腕時計の使用環境の温度、使用する機能やセンサー、電池の経時変化といった多くの要因により異なります。Polar Flowアプリとの頻繁な同期も電池寿命を低下させます。動作時間は、気温が氷点下を下回ると大幅に低下します。その場合、衣服の下に腕時計を装着することで温まり動作時間を延ばすことができます。

腕時計のお手入れ

一般の電子デバイスと同様に、Polarウォッチを常に清潔に保ち、手入れを丁寧に行ってください。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。

腕時計を清潔に

トレーニングセッション後は毎回、腕時計を、低刺激石鹸と水溶液で洗い、流水ですすぐことが推奨されます。そして、柔らかいタオルで乾かします。

充電と同期がスムーズに行えるよう、腕時計とケーブルの充電接点を常に清潔に保ってください。

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。**

腕時計の酸化や塩水(汗や海水など) や汚れによるその他の損傷を防ぐため、腕時計の充電接点を清潔に保ってください。充電接点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腕時計をぬるま湯で洗い流すことです。腕時計は耐水性で、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。

光学心拍センサーを適切にケアします

背面カバーの光学式センサーの部分は傷がつかないようにしてください。傷や汚れにより、手首による心拍数測定のパフォーマンスが低下します。

腕時計を着用する部位に香水やローション、日焼け止め、虫除けスプレーを使用しないでください。腕時計がそれらのもの、またはその他の化学薬品に触れた場合は、低刺激石鹸と水溶液で洗い、流水ですすいでください。

保管

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。しばらく腕時計を使わない場合は、腕時計は一部充電した状態で保管してください。保管中も電池は少しずつ消耗します。腕時計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延びます。

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、直射日光に晒さないでください。

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、製品修理等を依頼されることをお勧めします。Polar Electroの指定サービスセンター以外で修理したことによる損傷、またはそれに起因する間接的な損傷は保証の対象になりません。詳しくは、Polar制限付き国際保証 (Limited International Polar Guarantee) をご参照ください。

連絡先情報およびPolarサービスセンターの所在地については、support.polar.com および各国のウェブサイトにアクセスしてください。

注意事項

Polar製品(トレーニングデバイス、アクティビティトラッカー、付属品) は、トレーニング セッション中および後の生理的な負担とリカバリーのレベルを示すために設計されています。Polarトレーニングデバイスおよびアクティビティトラッカーは、心拍数を測定し、アクティビティを報告します。GPS内蔵Polarトレーニングデバイスは、速度、距離、位置を表示します。互換性のあるPolarアクセサリを使えば、Polarトレーニングデバイス上でスピードや距離、ケイデンス、ロケーション、パワー出力データを確認できるようになります。互換性のあるすべてのアクセサリのリストは www.polar.com/ja/products/accessories をご覧ください。気圧センサー付きPolarトレーニングデバイスは、高度と他の変数を測定します。その他の目的での使用は、意図するものではありません。Polarトレーニングデバイスを専門的または工業的な精度を必要とする環境測定値を取得するために使用しないでください。

トレーニング中の電波干渉

電磁波による干渉とトレーニング器具

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・電気的な性質を伴う部品を搭載したトレーニング器具は、電波干渉を引き起こす信号を発信するおそれがあります。問題を解消するには、以下の方法を試してください:

1. 心拍センサーストラップを胸部から取り外した状態で、通常どおりにトレーニング器具を使用します。
2. トレーニングデバイスを持ち歩き回るなどして、心拍信号のマークの表示が点滅せず、他の信号を受信しない場所を探します。電波干渉は、一般的にトレーニングデバイスのディスプレイの真正面で直に起こりやすく、左右では比較的起こりにくい場合があります。
3. 心拍センサーストラップを胸につけなおし、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続けてください。

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機器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気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、いくつかのリスクが含まれる可能性があります。継続的な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?
- 呼吸器系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、強度を下げて継続することをお勧めします。**

注意! ペースメーカー他体内埋め込み式の電子インプラントなどを使用している場合も、Polar製品をご使用いただけます。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。また実際に、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、ペースメーカー他体内埋め込み式の電子インプラント等のデバイス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。問題が疑われる場合、またはPolar製品使用中に通常と異なる感覚を経験した場合は、かかりつけの医師に相談するか、埋め込み式医療機器のメーカーにお問い合わせの上安全性をご確認ください。

接触性の皮膚アレルギー反応、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使用素材をご確認ください。皮膚に異常を感じた場合は製品の使用をやめ、すみやかに医師にご相談ください。また、皮膚反応を起こした場合はPolarカスタマーケアにご一報ください。皮膚のアレルギー反応などを防ぐために、胸の心拍センサーをシャツの上に装着することもできます。ただし、センサーが正常に動作するには電極があ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、淡色の衣服に色移りすることがあります。同様に濃い色の衣服から、淡色のトレーニングデバイスに色移りする可能性もあります。淡色のトレーニングデバイスの変色を抑え、長くお使いいただくために、トレーニング時は色移りのしないウェアを着用してください。香水やローション、日焼け/日焼け止め製品、虫除けスプレーを皮膚につける際は、トレーニングデバイスまたは心拍センサーに付着しないよう注意してください。低気温の環境(-20 °C ~ -10 °C / -4 °F ~ 14 °F) で使用する際は、トレーニングデバイスを、ジャケットの袖の中の皮膚に、直接着用することを推奨します。

注意 - バッテリーはお子様の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 N、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。**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。**バッテリーケースがきっちりと閉まらない場合は製品の使用を中止し、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。**

お客さまの安全を常に第一と考えています。Polarストライドセンサー Bluetooth® Smartは、物に引っかからないよう考えられた形状となっています。念のため、例えば茂みの中などでストライドセンサーを使いランニングをされる場合などは、くれぐれもお気を付けください。

Polar製品の安全な使用方法

Polarは、Polar製品をお買い上げのお客様に製品の販売開始から最低5年間の製品サポートサービスをご提供しています。製品サポートサービスは、Polarデバイスに必要なファームウェアのアップデートや、重大な脆弱性に対する修正を含んでいます。Polarは既知の脆弱性のリリースを常にモニタリングしています。お持ちのPolar製品の更新を定期的に行ってください。また、Polar Flow モバイルアプリ、またはPolar FlowSync コンピューターソフトウェアから新しいファームウェアのバージョン情報の通知が届き次第、更新をすみやかに行ってください。

トレーニングセッションデータ、およびその他のデータは、お使いのPolar デバイスに保存されます。このデータには個人に関わる機密情報(氏名、身体的な情報、健康状態の一般情報、位置情報など) も含まれます。位置情報から、あなたのトレーニングのロケーションや、通常のトレーニングルートを把握することができます。こういった情報が保存されているため、デバイスの保管には注意してください。

スマート通知をリストデバイスで利用する際は、アプリからのメッセージがディスプレイ画面に表示される場合がありますのでご留意ください。デバイスメニューから最新メッセージをチェックすることもできます。プライベートメッセージ閲覧の際に確実にプライバシーを保護するには、スマート通知機能をオフにして下さい。

修理や他人への譲渡等の理由でデバイスを第三者に受け渡す前に、工場出荷時設定にリセットし、あなたのPolar Flow アカウントからこのデバイスを削除してください。工場出荷時設定へのリセットは、お使いのコンピューターのFlowSyncソフトウェアで実行できます。工場出荷時設定にリセットすることでデバイスのメモリが消去され、そのデバイスからあなたの個人データにアクセスすることができなくなります。あなたのPolar Flow アカウントからデバイスを削除するには、Polar Flowウェブサービスにサインインし、製品を選択、取り消したいデバイスの横にある「削除する」ボタンをクリックします。

同じトレーニング セッションの内容が、Polar Flowアプリ搭載のモバイルデバイスにも保存されます。安全性を高めるために、認証方法の強化、デバイスの暗号化など、モバイルデバイス上でできるいくつかの操作オプションがあります。これらのオプション選択に関する詳細は、お使いのモバイルデバイスのユーザー マニュアルをご確認ください。

Polar Flow ウェブサービス利用時は、12文字以上の長さのパスワードの設定をおすすめします。共有コンピューターでPolar Flow ウェブサービスを利用する場合は、あなたのアカウントへの不正アクセスを未然に防ぐため、キャッシュと閲覧履歴を必ず消去してください。また、自分のコンピューターでない場合は、コンピューターのブラウザにPolar Flow ウェブサービスのパスワードを保存・記憶させないでください。

セキュリティ上の問題が発生した場合は、security(a)polar.com またはPolar カスタマーケアまでお知らせください。

技術仕様

Pacer Pro

バッテリータイプ:

265 mAh リチウムポリマー充電式電池

動作時間:

バッテリー寿命は、トレーニングモードで最大35時間(高精細GPSと手首での心拍計測時) 、ウォッチモードで最高7日間(継続的な心拍計測時) 複数の省電力オプションから選択可能。

複数の省電力オプションを選択することにより、トレーニングモードで最大100時間までバッテリー寿命を持続させることも可能です。

動作温度:

-10 °C ~ +50 °C

デバイスの使用素材:

カーボングレー、ミッドナイトブルー、オータムマルーン、オーロラグリーン:

デバイス: ABS + GF、アルミニウム、Corning製ゴリラガラス 3、ステンレススチール、PMMA

リスト バンド : シリコン、PA+GF、アルミニウム バックル

スノーホワイト

デバイス: ASA + GF、アルミニウム、Corning製ゴリラガラス 3、ステンレススチール、PMMA

リスト バンド : シリコン、PA+GF、アルミニウム バックル

リスト バンド アダプタ素材:

ダークグレー、ブルー:ABS + GF、シリコン、ステンレススチール

ホワイト:ASA + GF、シリコン、ステンレススチール

アクセサリー リスト バンド 使用素材:

Polarアクセサリーを参照。

USBケーブル素材:

PA、N52 NdFeB (亜鉛めっき)、真鍮 6801 (金めっき)、TPE、ベルクロ、PBT、真鍮

時計の精度:

25 °C / 77 °Fで± 0.5秒/日以内

GNSS精度:

距離 ±2%

ルート平均精度:5m

この値は、衛星シグナルを妨げる建物や木などがないオープンな環境で記録された数値です。市街地や森林地域でもこの値の測定は可能ですが、安定した数値が観測できない場合があります。

GNSSの記録間隔

1秒 (省電力設定で1分/2分に変更可能)

高度の精度:

1m

上昇・下降の精度:

5m

最大高度:

9000m / 29525ft

心拍数測定範囲:

15 ~ 240bpm

現在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スピード測定)

防水性:

WR50

メモリ容量:

GPSと心拍数記録を使用したトレーニング最大90時間分(言語設定により異なる)

ディスプレイ

常にカラー表示。指紋防止コーティング加工が施されたゴリラガラスレンズ(厚さ1.1 mm)サイズ1.2インチ(約3cm) 、解像度 240 x 240。

ワイヤレスBluetooth®技術を使用。

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。

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 OS搭載コンピュータが必要です。

互換性に関する最新情報は、support.polar.comをご参照ください。

Polar Flowモバイルアプリケーションの互換性

互換性に関する最新情報は、support.polar.comをご参照ください。

Polar製品の防水性

ほとんどのPolar製品は、水泳時に着用できます。しかし、ダイビング機器ではありません。防水性維持のため、水中でボタンを押さないようにしてください。

手首での心拍計測機能付きPolarデバイスは、スイミング他、水中でのアクティビティにも使用可能です。水泳中も手首の動きからアクティビティデータを収集することができます。しかし、弊社によるテストでは、手首による心拍数測定は水中では正しく機能しないといった結果が出ています。そのため、水泳時は、手首による心拍数測定は推奨されません。

腕時計の産業規格の防水性は、通常、水圧のメートルで表示されますが、これはそのレベルでの水の静圧になります。Polarはこれと同じ表示システムを使用しています。Polar製品の防水性は、国際規格 **ISO 22810** または**IEC60529に基づきテストを実施しています**。防水性表示のあるすべてのPolarデバイスは、出荷前に水圧耐性テストを実施済みです。

Polar製品は、耐水性によって4つの異なるカテゴリに分類されます。Polar製品裏面の耐水カテゴリを確認し、以下の図を参照してください。なおこの定義は、他のメーカーの製品には該当しない場合があります。

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、製品は静止状態よりも大きな圧力を受けます。

製品裏側の表示	**水滴、汗、雨滴など。**	**入浴および水泳時**	**シュノーケルによるスキンダイビング (酸素ボンベなし)**	**スキューバダイビング (酸素ボンベあり)**	**防水性能の詳細**
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。
防水性 防水性 20/30/50m 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

規制関連情報

本製品は、2014/53/EU, 2011/65/EU and 2015/863/EUに定められた規制を遵守しています。各製品の関連する適合宣言書およびその他の規制に関する情報はwww.polar.com/en/regulatory_information でご確認ください。。

このバツ印がついた車輪付きゴミ箱のマークは、Polar製品が電気機器であり、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、そしてPolar製品内で使用されている電池/蓄電池は、欧州議会及び理事会(the European Parliament and of the Council) の電池および廃電池に関する規則 (EU) 2023/1542(2023年7月12日) に準拠していることを示しています。Polar製品内で使用されている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、欧州連合域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、可能な限りにおいて、製品の電子機器の分別収集、電池と蓄電池に特化した収集方法を選択するよう奨励しています。

腕時計固有の規制関連のラベルを確認するには、**設定** > **基本設定** > **腕時計について**に進みます。

Limited Polar International Guarantee(制限付きPolar国際保証)

- Polar Electro Oyは、Polar製品に対して、制限付き国際保証を提供しています。米国またはカナダで販売された製品については、保証は、Polar Electro, Inc.が提供します。
- 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、製品から生じた、または、製品に関連する直接的、間接的、付随的、結果的または特別の損害、損失、費用には適用されません。
- 本保証は、中古として購入した製品には適用されません。
- 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.が提供する保証は、適用される国法または施行中の州法の下で消費者の法的権利に対して、または、消費者の販売/購入契約から生じる販売業者に対する権利に対して影響を与えるものではありません。
- 購入証明として領収証を保管してください。
- 製品に関する保証は、Polar Electro Oy/Inc.により製品が当初販売された国に限定されるものとします。

製造元：Polar Electro Oy：Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finland www.polar.com

Polar Electro Oyは、ISO 9001:2015認定企業です。

© 2022 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finland.無断転載を禁止します。本マニュアルのいかなる部分も、Polar Electro Oyの書面による事前の承認なく、いかなる形式において使用または複製することはできません。

本ユーザーマニュアルまたは本製品のパッケージの名称およびロゴは、Polar Electro Oyの商標です。本ユーザーマニュアルまたは本製品のパッケージの®記号の付いた名称およびロゴは、Polar Electro Oyの登録商標です。WindowsはMicrosoft Corporationの登録商標です。Mac OSはApple Inc.の登録商標です。Bluetooth®マークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc.が所有する登録商標で、Polar Electro Oyのこのマークの使用は、許可を受けています。

免責条項

- このマニュアルの資料は情報提供のみを目的としたものです。製造側の開発プログラムの進行とともに、事前通知なしに係る製品が変更することがあります。
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy は、本マニュアルまたは本書に記載された製品に関して、いかなる保証もいたしません。
- 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。

2.0 JA 08/2024