

Polar CS200™

使用説明書

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

お客様へ

ポラールサイクリングコンピュータをお買い上げいただきまして、まことにありがとうございます。

この製品は、お客様の健康増進ならびにトレーニング目標達成のお手伝いをいたします。

この使用説明書をよくお読みになり、サイクリングコンピュータの機能および使用法を十分に理解してください。この使用説明書には、サイクリングコンピュータの利用やメンテナンスに必要な内容が記載されています。また、個人用のトレーニングプログラムおよびダイアリー（日誌）につきましては、<http://www.polar.co.jp> をご覧ください。

ポラール製品をお選びいただき、ありがとうございます。



より安全にご利用いただくために

ポラールサイクリングコンピュータは、ユーザーの運動能力を示すインジケーターです。また、運動の間に身体に加えられる負荷レベルや強度も示します。さらに、ポラールスピードセンサーと組み合わせることにより、サイクリングの速度と距離を測定することもできます。ポラールケイデンスセンサーは、サイクリング時のケイデンス（ペダルをこぐ速度：クランクの回転数）を測定します。この製品を、本来の目的以外には使用しないでください。

電磁干渉

高電圧線、交通信号、電車やトロリーバスや市電の架空線、テレビ、自動車のモーター、オートバイのコンピュータ、モーター駆動の運動機器、携帯電話、あるいは、セキュリティゲートを通過する時などに干渉が発生する可能性があります。

運動におけるリスクを最小限に抑えるために

運動には多少のリスクが伴います。定期的な運動プログラムを開始する前に、健康状態をチェックする目的で、つぎの質問に答えてみてください。ひとつでもイエスがある場合は、トレーニングプログラムを開始する前に医師に相談されることをお勧めします。

- 過去 5 年間、運動をしていませんか？
- 血圧または血中コレステロールが高い方ですか？
- 何らかの疾病の症状がありますか？
- 血圧や心臓に関連する薬を服用していますか？
- 呼吸障害を伴う既往症がありますか？
- 重篤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体内埋め込み型電子機器を使用していますか？
- 喫煙をしていますか？
- 妊娠していますか？

運動の強度だけでなく、心臓、血圧、精神状態、喘息、呼吸器系などのための薬、あるいは栄養ドリンク、アルコール、ニコチンも心拍数に影響を及ぼすことがあります。

運動中は体の反応に敏感になることが重要です

運動中に予想外の激しい痛みや激しい疲労を感じる場合は、その運動を中止するか、より軽い運動に切り替えることをお勧めします。

ペースメーカー、除細動器、またはその他の体内埋め込み型電子機器をお使いの方へのご注意

心臓ペースメーカーなどの医用電気機器を装着されている場合は、本製品はご使用できませんのでご注意ください。

肌に触れる物質に対してアレルギーをお持ちの方、またはこの製品を使用したことによるアレルギー反応の疑いのある方は63ページの材質等を参照してください。トランスミッターによる肌の過敏反応を避けるには、トランスミッターをシャツの上から装着してください。ただし、その場合は装置を正確に作動させるため、電極の下にあたる部分のシャツをよく濡らしてください。

湿気と強い摩擦とにより、トランスミッター表面の黒色が落ち、薄い色の衣服に付着することがあります。

目次

ケイデンスセンサーの使用に関する内容は、青い文字で記載されています。

より安全にご利用頂くために.....	5
1. ボーラルサイクリングコンピュータの紹介.....	9
1.1 製品の構成.....	9
1.2 初めてサイクリングコンピュータを使用する場合.....	10
1.3 バイクマウント、サイクリングコンピュータ、スピード/ケイデンスセンサーの取り付け.....	14
1.3.1 バイクマウントおよびサイクリングコンピュータ.....	14
1.3.2 スピードセンサー.....	15
1.3.3 ケイデンスセンサー.....	17
1.4 トランスミッターの装着.....	19
2. 運動 (EXERCISE)	20
2.1 運動の記録および心拍数の測定.....	20
2.2 運動中の機能.....	22
2.3 運動を停止してサマリーファイルを見る.....	27
3. 記録された情報を見る—ファイル (FILE)	29
3.1 運動ファイルを見る.....	29
3.2 ファイルを一つ一つ削除する.....	33
4. 合計値 (TOTALS).....	34

5. 設定	39
5.1 走行距離による到着時間の予想、およびラップの自動記録の設定 (Cycling SET)	39
5.2 タイマー設定 (Timer SET)	41
5.3 心拍数の上限/下限値の設定 (Limits SET)	42
5.3.1 OwnZone (OWNゾーン)	44
5.4 自転車の設定 (Bike SET)	47
5.5 時計の設定 (Watch SET)	51
5.6 ユーザー情報の設定 (User SET)	53
5.7 サイクリングコンピュータのサウンドおよび単位の設定 (General SET)	56
6. 接続 — データ通信	57
7. お手入れとアフターサービス	58
8. よくある質問	62
9. 仕様	64
10. ボラール国際保証	66
11. 免責条項	67
12. インデックス	68

1. ポラールサイクリングコンピュータの紹介

1.1 製品の構成

ポラールサイクリングコンピュータは、以下のような構成になっています：



サイクリングコンピュータ

サイクリングコンピュータは、サイクリングや運動を実施する間にそれらのデータを表示ならびに記録します。個人的な設定をサイクリングコンピュータに入力すると、運動終了後に運動情報が分析されます。



ポラールバイクマウント™ CS

自転車にバイクマウントを固定し、サイクリングコンピュータを取り付けます。



ポラールスピードセンサー™ CS

ワイヤレス式のスピードセンサーにより、サイクリング中の速度および走行距離を測定します。

* POLAR S シリーズでは使用できません。



ポラールケイデンスセンサー™ CS

CS200cad セットには、ケイデンスセンサーが含まれています。

ワイヤレス式のケイデンスセンサーにより、自転車のペダルをこぐ速度を測定します。ケイデンスセンサーの含まれる製品の使用に関する内容は、青い文字で記載されています。

CS200 セットには、ケイデンスセンサーが含まれていませんが、オプションとして購入することができます。

* POLAR S シリーズでは使用できません。



1.2 初めてサイクリングコンピュータを使用する場合

Basic Settings（基本設定）モード（時刻、日付、単位、およびパーソナル設定）において、あなたの設定を入力してください。

Basic Settings（基本設定）の入力方法

正確なパーソナル情報を入力することにより、各自の運動能力（カロリー消費量、OwnZone の決定など）に基づいた正確なフィードバックを得ることができます。

中央ボタンを押して、サイクリングコンピュータを起動してください。

ディスプレイに、数字や文字が表示されます。

1. **中央ボタン**を押してください。**BASIC SET**（基本設定）と表示されます。

2. **中央ボタン**を押して、以下の手順に従ってください：

表示	右ボタンにより点滅している値を設定	中央ボタンにより値を確定
3. Time Set • Time Mode 24h / 12h → • AM / PM (12 時間表示を選択した場合)	右ボタン → • 24 時間または 12 時間表示を選択。 右ボタン • AM または PM を選択。	中央ボタン 中央ボタン

表示	右ボタンにより点滅している値を設定	中央ボタンにより値を確定
Hours	右ボタン 時間を設定*。	中央ボタン
Minutes	右ボタン 分を設定*。	中央ボタン
4.Date SET** Day / Month	右ボタン 日付（24 時間表示を選択した場合）または月（12 時間表示を選択した場合）を設定*。	中央ボタン
Month / Day	右ボタン 月（24 時間表示を選択した場合）または日付（12 時間表示を選択した場合）を設定*。	中央ボタン
Year（西暦下 2 桁）	右ボタン 年を設定*。	中央ボタン

注：

- * 数字を調整するときに、**右ボタン** ボタンを押したままにすると、数字が速くスクロールします。
- ** 日付は、選択した表示（24時間：日-月-年／12時間：月-日-年）に応じて表示されます。
- 電池を交換した後、またはサイクリングコンピュータをリセットした後は、Basic Settings（基本設定）において時刻と日付だけを設定してください。**左ボタン**を長く押して、他の設定をスキップすることができます。

表示	右ボタンにより点滅している値を設定	中央ボタンにより値を確定
5. Unit kg/cm または lb/ft	右ボタン 体重および身長単位の選択： kg/cm または lb/ft。	中央ボタン
6. Weight kg/lb	右ボタン 体重をキロまたはポンドで設定。 注：単位を誤って設定した場合は、左ボタンを押し、ステップ5に戻って変更してください。	中央ボタン
7. Height cm/ft	右ボタン - 身長を cm または ft で設定。 - インチで設定 (lb/ft を選択した場合)。	中央ボタン 中央ボタン
8. Birthday - Day / Month - Month / Day - Year (西暦下2桁)	右ボタン - 日付 (24 時間表示を選択した場合) または 月 (12 時間表示を選択した場合) を設定。 右ボタン - 月 (24 時間表示を選択した場合) または 日付 (12 時間表示を選択した場合) を設定。 右ボタン - 年を設定。数値は増加し、2020 年までいくと 1921 年に戻ります。	中央ボタン 中央ボタン 中央ボタン

表示	右ボタンにより点滅している値を設定	中央ボタンにより値を確定
9.Sex • Male（男性） / Female（女性）	右ボタン • 男性または女性を設定。	中央ボタン

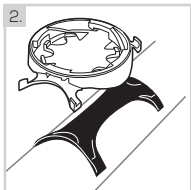
- **Settings done** と表示されます。
- 設定を変更する場合は、必要な設定に戻るまで**左ボタン**を押してください。
- 設定を確定するには、**中央ボタン**を押します。サイクリングコンピュータは、Time（時間）モードに戻ります。

左ボタンを押すか、Time（時間）モードにおいて 5 分間いずれのボタンも押さないと、サイクリングコンピュータはパワーセーブモード（画面が消える）になります。この場合、いずれかのボタンを押すと、サイクリングコンピュータは再び起動します。

1.3 バイクマウント、サイクリングコンピュータ、スピード／ケイデンスセンサーの取り付け

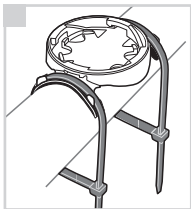
1.3.1 バイクマウントおよびサイクリングコンピュータ

1. バイクマウントおよびサイクリングコンピュータは、左右のハンドルバーまたはステムに取り付けることができます。バイクマウントの取り付けには、タイラップを使用します。



2. ハンドルバーまたはステムにラバー部品を取り付け、その上からバイクマウントを挿入してください。

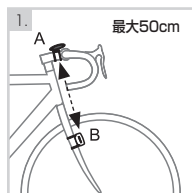
4. バイクマウント上にサイクリングコンピュータを配置します。“カチッ”という音が聞こえるまで、サイクリングコンピュータを時計方向に回してください。サイクリングコンピュータを取り外す場合は、サイクリングコンピュータを押しながら、反時計方向に回してください。



3. タイラップをバイクマウントに通し、ハンドルバー／ステムの周囲で調整します。バイクマウントを確実に固定してください。タイラップの余分な部分は切断してください。

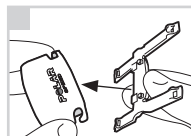
1.3.2 スピードセンサー

スピードセンサーとスポークマグネットを取り付けるには、カッターと小型ドライバーが必要です。

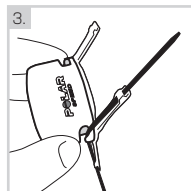


1. フロントフォークの前面を調べ、スピードセンサーの取り付けに最適な場所を見つけてください。サイクリングコンピュータをステムに取り付ける場合（図を参照）、センサーはフロントフォーク（B）のいずれの側にも取り付けることができます。

ただし、サイクリングコンピュータをハンドルバーに取り付ける場合は、センサーを、サイクリングコンピュータと同じ側に取り付けてください。センサーは、取り付けたサイクリングコンピュータ（A）から**最大でも 50cm** 以内に付けることをお勧めします。距離が 60 ～ 70cm 以上になる場合は、運動を開始する前にセンサーの機能をテストしてください。また、サイクリングコンピュータは、スピードセンサーに対して約 90° の角度をつけてください。



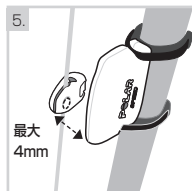
2. ラバーのフックを合わせ、センサーに取り付けます。



3. スピードセンサーの取り付けには、タイラップを使用します。タイラップを、センサーとラバー部品に通してください。



4. “POLAR” のロゴが外側を向くように、センサーをフロントフォークに対して調整してください。タイラップを緩めに調整し、締めすぎないようにしてください。



5. センサーと同じ高さになるように、マグネットをスポークに取り付けてください。マグネットの孔は、スピードセンサーに向けてください。マグネットをスポークに取り付け、ドライバーを使用して緩めに締めてください。この時、締めすぎないようにしてください。

マグネットがセンサーの近くを通過し、かつ接触しないように、マグネットとスピードセンサーの位置を微調整してください。センサーがホイール／スポークの方を向くように、可能な限り調整してください。センサーとマグネット間の**最大距離は、4mm**とします。

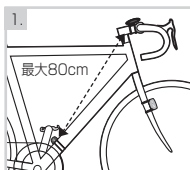
マグネットとスピードセンサーが正しく配置されたら、ドライバーを使用してマグネットをネジ留めします。また、タイラップもしっかりと締め、余分な部分を切断してください。

Polar 社は、お客様の安全を第一に考えています。自転車に乗るときは、道路の状況に注意を払って事故やケガのないようにしてください。ハンドルバーを普通に回すことができ、ブレーキやギヤのケーブルがバイクマウントまたはセンサーに引っかからないことを確認してください。また、バイクマウントやセンサーが、ペダルをこぐときや、ブレーキ／ギヤを使用するときに邪魔にならないか確認してください。

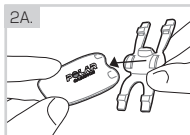
サイクリングを開始する前に、自転車のタイヤサイズをサイクリングコンピュータに設定する必要があります。詳細については、47～50 ページを参照してください。

1.3.3 ケイデンスセンサー

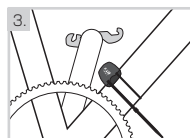
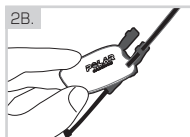
ケイデンスセンサーおよびクランクマグネットを取り付けるには、カッターと小型ドライバーが必要です。



1. ダウンチューブを調べ、ケイデンスセンサーの取り付けに最適な場所を見つけてください。センサーは、取り付けたサイクリングコンピュータから最大でも 80cm 以内に取付けてください。必要に応じて、センサーをシートチューブに取り付けることもできます。



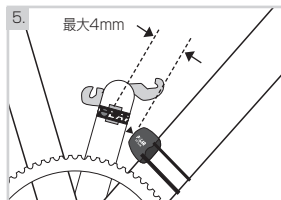
2. ケイデンスセンサーにラバー部品を配置し (A)、タイラップを、ケイデンスセンサーとラバー部品に通してください (B)。



3. センサーの取り付け場所をきれいにして水分を拭き取り、ダウンチューブに対してセンサーを調整してください。センサーがクランクに接触する場合は (回転するとき)、センサーの位置を少し上方に変えてください。そして、タイラップを緩めに調整し、締めすぎないようにしてください。



4. クランクの内側に、クランクマグネットを縦に取り付けます。マグネットをクランクに取り付ける前に、取り付け位置をきれいにして水分を完全に拭き取ってください。マグネットをクランクに取り付け、テープで固定してください。



5. クランクマグネットがセンサーの近くを通過し、かつ接触しないように、マグネットとセンサーの位置を微調整してください。

ケイデンスセンサーとクランクマグネット間の距離は、最大 **4mm** とします。回転するとき、そしてセンサーをシートチューブに取り付けるとき、センサーの下隅がマグネットの方を向くようにしてください。センサーの下隅は、図の矢印で示される部分です。クランクマグネットとセンサーが正しく配置されたら、タイラップをしっかりと締め、余分な部分を切断してください。

サイクリングを開始する前に、ケイデンス機能を On してください。詳細については、47～50 ページを参照してください。

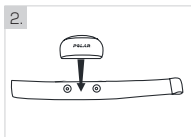
1.4 トランスミッターの装着

心拍数をコード化して送信することにより、別の心拍数モニターが近くにあっても、その干渉を低減することができます。コードサーチを成功させ、良好な心拍数モニタリングを実現するために、サイクリングコンピュータを、**トランスミッターの1m以内に保持してください**。また、心拍数モニターを装着している人が近くにいないか、あるいは、電磁干渉を引き起こすようなものがないかを確認してください。干渉についての詳細は、5ページの「より安全にご利用いただくために」を参照してください。

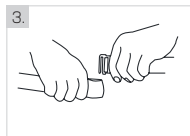
心拍数を測定するには、トランスミッターを装着する必要があります。



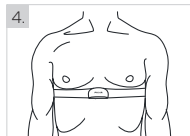
1. ストラップの電極部分を水道水で濡らし、よく湿らせてください。



2. コネクターをストラップに取り付けます。ストラップを、適当な長さに調節してください。ただし、きつくなり過ぎないように注意してください。



3. ストラップを胸のまわりに回し、胸の筋肉のすぐ下あたりに巻きつけ、フックをストラップのもう一方の端に取り付けます。



4. 濡らした電極部分が肌に密着し、コネクターの“Polar”のロゴが胸の中央で上下正しい向きになっていることを確認してください。

心拍数の測定方法については、以降の章を参照してください。

2. 運動 (EXERCISE)

2.1 運動の記録および心拍数の測定

7 つの Exercise File (運動ファイル) を記録することができます。運動の記録を開始するには、2 種類の方法があります。AutoStart 機能がオンになっている場合、サイクリングを開始および停止すると、サイクリングコンピュータが自動的に運動の記録を開始および停止します。AutoStart 機能がオンになっていない場合は、**中央ボタン**を押すことにより運動の記録を開始できます。AutoStart 機能およびオン/オフの設定方法については、47 ~ 48 ページを参照してください。

1. 19 ページの「トランスミッターの装着」の説明に従い、トランスミッターを装着してください。14 ~ 18 ページの説明に従い、バイクマウント、スピードおよび**ケイデンス**センサーを自転車に取り付けてください。
2. **中央ボタン**を押してサイクリングコンピュータの電源を入れて、Time (時間) モードにしてください。サイクリングコンピュータが、自動的にあなたの心拍数を読み取ります。**コンピュータが心拍数を検出して確定し、ディスプレイにハートマークが点滅するまでに 15 秒ほど必要とします***。まだ、運動時間は記録されていません。
3. バイクマウントにサイクリングコンピュータを取り付けてください。
 - **AutoStart on** の場合、サイクリングを開始すると、心拍数および速度がディスプレイに表示されます。
 - **AutoStart off** の場合、**中央ボタン**を押すと運動の記録を開始することができ、心拍数および速度がディスプレイに表示されます。
運動時間の記録も開始されます。
4.
 - **AutoStart on** の場合、サイクリングを停止すると、サイクリングコンピュータは自動的に運動の記録を停止します。
 - **AutoStart off** の場合、**左ボタン**を 2 回押すことにより、運動を停止することができます。運動の停止についての詳細は、27 ページを参照してください。

- ディスプレイに心拍数が表示されず、00 が現われる場合、心拍数の検出が停止しています。サイクリングコンピュータを、トランスミッターの“Polar” ロゴに近づけて、心拍数の検出を再開してください。ボタンを押す必要はありません。
- **OwnZone®** を選択している場合、運動の記録が開始されると、OwnZone を決定するための手順が始まります。詳細については、44 ページの「OwnZone」を参照してください。
- OwnZone の決定をスキップし、過去に決定した OwnZone を利用するには、ディスプレイに “OZ▶_____” と表示されたときに**中央ボタン**を押してください。過去に OwnZone を決定していない場合は、年齢を基準にした心拍数の上限と下限が利用されます。

注：*  枠の付いたハートマークは、コード化された心拍数の転送を意味します。

- サイクリングコンピュータが心拍数を表示しない場合は、トランスミッターの電極部分が濡れているか、またストラップが適切に締められているか確認してください。

2.2 運動中の機能

注：運動に関する情報が保存されるのは、ストップウォッチの作動時間（つまり運動時間）が1分以上の場合、**あるいは**、少なくとも1ラップが保存されている場合です。

表示情報の変更：右ボタンを押すと、運動中に以下のような表示が現われます：

1.



走行距離：1 ラップが経過している場合、ラップ距離と交互に表示されます。

ラップ距離：中央ボタンを押してラップタイムをとるごとに、ゼロにリセットされます。

走行速度：(km/h)

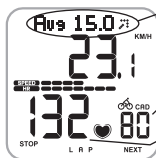
ケイデンス：ペダルの回転数（1 分間あたり）

心拍数：心拍数値がない場合、あるいはユーザー情報を設定していない場合は、速度が表示されます。

SPEED **HR**  速度と心拍数は、グラフィック表示もされます。バーが数多く表示されているときは、心拍数または速度が上昇しています。1 個の速度バーは 5km/h を表し、10 個すべてのバーが表示されると、速度は 50km/h 以上になっています。

注：右ボタン右ボタン

2.



平均スピード表示と現在のスピードが平均を上回っているか下回っているかを表す
増 減 インジケーター（スピードポインター）

ケイデンス

心拍数

消費されたカロリー

心拍数が表示されると、カロリー消費の累計が開始されます。心拍数値がない場合、あるいはユーザー情報を設定していない場合は、カロリーの代わりに速度が表示されます。

3.

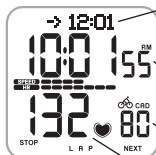


ストップウォッチ（運動継続時間）

ケイデンス

心拍数

4.



到着予想時間（ARRIVAL）

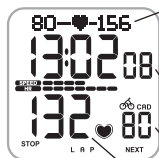
到着予想時間機能がオフの場合は、代わりに速度が表示されます。自転車に乗る距離を設定すると、サイクリングコンピュータは、自転車の速度に従って目的地への到着時間を予想します。詳細については、39 ページを参照してください。

時刻

ケイデンス

心拍数

5.



心拍数の上限値と下限値：左側に心拍数の下限が、右側に上限が表示されます。あなたの心拍数に応じて、ハートマークが左右に移動します。ハートマークが現れない場合は、心拍数が下限以下であるか、上限以上であることを意味します。この場合、サウンド機能をオンにしている場合は、アラームが鳴り続けます。心拍数値がない場合、上限値と下限値は表示されません。詳細については、42 ページを参照してください。

ターゲットゾーン（心拍数の上限と下限の間）で運動した時間

ケイデンス

心拍数

6.



平均心拍数、および過去 1 分間の平均心拍数の増減インジケター。

現時点における消費カロリー (kcal/h) と、サイクリング強度 (kcal/km) が交互に表示されます。心拍数値がない場合、あるいはユーザー情報を設定していない場合は、カロリーの代わりに速度が表示されます。

ケイデンス

心拍数

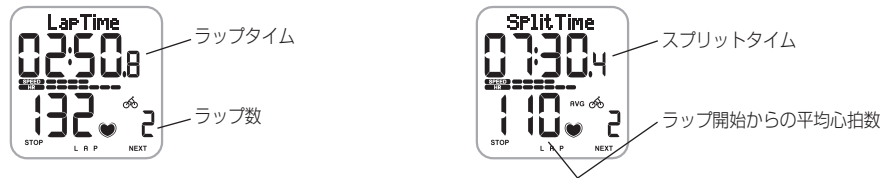
ターゲットゾーンアラーム：ターゲットゾーンアラームを利用することにより、正しい強度で運動をおこなうことができます。ターゲットゾーンで心拍数の上限値と下限値がオンになっている場合、心拍数が下限値以下、あるいは上限値以上になるとアラームが鳴ります。Settings/Limits SET メニューにより、ターゲットゾーンの上限値と下限値を設定することができます。詳細については、42 ページを参照してください。ターゲットゾーンから外れると、心拍数値が点滅を開始し、拍動を打つごとにピープ音が鳴ります。

ディスプレイの上部右側の  マークは、ターゲットゾーンのアラーム音がオンであることを示しています。SETTINGS(設定) モードにおいて、ボタン音のオン/オフを設定できます。サウンドのオン/オフについては、56 ページを参照してください。

注：心拍数の上限値と下限値がオンになっていない場合、運動の記録においてターゲットゾーンのアラーム音は鳴らず、また、ターゲットゾーンの情報もサマリーファイルまたはファイルに保存されません。

ラップおよびスプリットタイムの保存：中央ボタンを押すと、ラップおよびスプリットタイムが保存されます。

Lap Time は、1 ラップの経過時間を示します。**Split Time** は、運動の開始からラップタイムまでの経過時間です（例えば、運動開始から 4 回目のラップタイムまで）。



注：

- SETTINGS（設定）モードにおいてAutoLap機能をオンにしている場合、設定した距離に達すると（各キロごとに）、サイクリングコンピュータが自動的にラップを記録します。詳細については、39ページを参照してください。
- 最大50のラップタイムを保存できます。**ラップメモリーが一杯になると、LapTime FULLというメッセージが表示されます。**さらに、運動のラップタイムをとることができますが、記録はされません。

タイマー：運動を記録している間、サイクリングコンピュータのタイマーは作動しています。サイクリングコンピュータは、ピープ音により所定時間になったことを知らせます。タイマー 1 のみがオンになっている場合、運動中に設定時間になると、同じタイマーが常にピープ音を鳴らします。タイマー 2 もオンになっている場合は、運動の間にタイマーが交代します。詳細については、41 ページを参照してください。

運動の一時停止

1. **左ボタン**を押すと、運動の記録、ストップウォッチ、およびその他の計算が一時停止します。
2. 一時停止を解除するには、**中央ボタン**を押してください。

周囲が暗い場合：運動の記録中に、**中央ボタン**を長く押してバックライトを起動すると、その運動中であれば、どのボタンを押してもバックライトが自動的に点灯します。

注：ファイルの最大記録時間（99時間59分59秒）を超えると、ピープ音が鳴り、記録が一時停止して**HALT**と表示されます。**左ボタン**を押して、記録を停止させてください。ファイルを削除して新しいファイル用のメモリーを確保する方法については、33ページを参照してください。

2.3 運動を停止してサマリーファイルを見る

1. 左ボタンを押すと、運動の記録が一時停止します。**Paused**（一時停止）と表示されます。
2. 左ボタンを押してください。**Summary FILE**（サマリーファイル）が表示され、以下の情報が自動的にスクロールを開始します：

記録された運動ファイルの情報	
	
Limits	運動中に利用される心拍数の上限／下限値（上限／下限値が設定されている場合）
In Zone	心拍数がターゲットゾーン内にあった時間
Kcal	運動中に消費したカロリー
AvgSpeed	平均速度
Avg Cad.	平均ケイデンス

記録された運動ファイルの情報

Distance	走行距離
RideTime	サイクリングに費やした時間。 例えば、サイクリングを停止しても運動の記録を停止していない場合、サイクリング時間のカウントは自動的に停止しますが、運動時間のカウントは継続されます。 AutoStart 機能がオンになっている場合、運動時間とサイクリング時間は同じになります。それは、サイクリングの開始と停止に合わせて、サイクリングコンピュータが自動的に記録を開始および停止するからです。

3. 記録された情報を見る－ファイル (FILE)



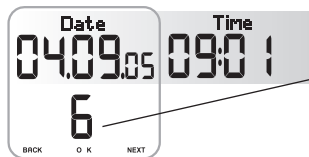
中央ボタンを押す

- ・ 最新ファイルの日付／時刻
- ・ 過去のファイルの日付／時刻
(右ボタンを押すとスクロールします)
- ・ Delete Files

Exercise File (運動ファイル) を利用することにより、運動セッションの記録時に収集されたサイクリングおよび運動情報を見ることができます。**中央ボタン**を押すか、AutoStart 機能を利用して記録を開始すると、ただちにサイクリングコンピュータがファイルに情報を記録し始めます。運動情報が保存されるのは、ストップウォッチが 1 分以上起動している場合か、少なくとも 1 ラップをカウントした場合です。

3.1 運動ファイルを見る

1. Time (時間) モードにおいて、**右ボタン**を押します。**FILES** (ファイル) と表示されます。
2. **中央ボタン**を押します。ディスプレイに**日付**と**時刻**が交互に表示されます。



3. 運動を開始した日付と時刻が交互に表示されます。
最も新しく記録されたファイル番号が表示されます。
右ボタンにより、希望のファイル呼び出します。数字が大きいくほど、新しいファイルになります。

注 : Delete FILES (ファイル削除) は、ファイルループの最後のオプションです。ファイル削除の詳細については、31ページを参照してください。

4. ファイルに記録された情報を見るには、**中央ボタン**を押してファイルを選択してください。
5. 右ボタンを押す度に、記録された情報が表示されます。

記録された運動ファイルの情報	
Exe.Time	運動の記録時間
Avg HR / Max HR	平均心拍数と最大心拍数が、1 分あたりの心拍数 (bpm) として交互に表示されます。 注：心拍数の上限／下限値を、最大心拍数のパーセンテージで設定している場合、これらの値も、最大心拍数のパーセンテージ (%) で表示されます。
Limits	運動中に利用される心拍数の上限／下限値 (bpm または %) (上限／下限値が設定されている場合)
In Zone/Above/Below	ターゲットゾーン内 (In Zone)、ターゲットゾーン以上、および以下であった時間 (上限／下限値が設定されている場合) が、ディスプレイに交互に表示されます。
Kcal	運動中に消費されたカロリー
Distance	走行距離
AvgSpeed Max	平均および最高速度
Avg Cad. Max	平均および最大ケイデンス

注：

- ・ 交互に表示される情報は、ディスプレイ上で自動的に切り替わります。速くスクロールさせるには、**中央ボタン**を押してください。
- ・ **中央ボタン**を長く押すと、FILES (ファイル) モードにおいてバックライトが点灯します。

記録された運動ファイルの情報

RideTime

サイクリングに費やした時間

LAPS

運動中のラップ数



注：運動中に少なくとも1ラップをカウントした場合に、ラップ情報が表示されます。

6. ベストラップ情報を見るには、**中央ボタン**を押してください。

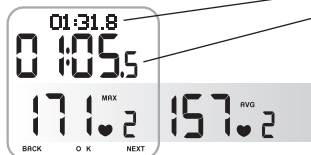


ベストラップ情報が表示されます：

最速ラップ時間

ベストラップの番号

7. **右ボタン**により、各ラップを表示できます。**中央ボタン**を押すと、以下のラップ内情報を表示できます：



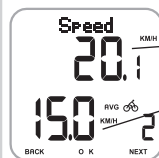
スプリットタイム

ラップタイム

そのラップにおける最大心拍数と平均心拍数が、交互に表示されます。

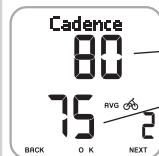
注：**左ボタン**を押して運動を停止すると、最後のラップが自動的に記録されますが、これはベストラップではありません。

記録された運動ファイルの情報



Speed

ラップを記録した時の速度。
ラップにおける平均速度。



Cadence

ラップを記録した時のケイデンス。
ラップにおける平均ケイデンス。



Distance

ラップ距離と
スプリット距離が、ディスプレイに交互に表示されます。

- Time (時間) モードに戻るには、**左ボタン**を長く押してください。

3.2 ファイルを一つ一つ削除する

ファイルを削除して、メモリー容量を増やすことができます。一度削除したファイルを復活させることはできません。

1. Time（時間）モードにおいて、**右ボタン**を押します。**FILES**（ファイル）と表示されます。
2. **中央ボタン**を押してください。
3. **Delete FILES**（ファイル削除）と表示されるまで、**右ボタン**を押します。**中央ボタン**を押してください。
4. **右ボタン**を押して、削除したいファイルを表示させます。
5. **中央ボタン**を押して、削除するファイルを選択します。
サイクリングコンピュータが、**Are You sure**（削除しますか）というメッセージを表示します。
6. ファイルを削除する場合は、**中央ボタン**を押してください。

削除をキャンセルする場合は、**左ボタン**を押してください。
右ボタンを押すことにより、ファイルの選択を継続できます。

- ファイルの削除を続ける場合は、ステップ 4 に進んでください。
- Time（時間）モードに戻るには、**左ボタン**を長く押してください。

4. 合計値 (TOTALS)



中央ボタンを押す

- Tot.Time / Date
右ボタンを押す
- Tot.Kcal / Date
右ボタンを押す
- Odometer / Date
Odometer1
Odometer2
(使用している場合)
右ボタンを押す
- Distance1 / Date
Distance2
(使用している場合)
右ボタンを押す
- MaxSpeed / Date
右ボタンを押す
- Max.Cad / Date
右ボタンを押す
- RideTime / Date

合計値には、トレーニングセッションにおいて記録された情報の累積値および最大値が含まれています。運動の記録が停止すると、値が自動的に更新されます。

合計値を見る

1. Time (時間) モードにおいて、**TOTALS** (合計) と表示されるまで、**右ボタン**を押します。
2. **中央ボタン**を押します。**Tot.Time** および合計時間が表示されます。
3. **右ボタン**を押すと、以下の情報が表示されます：

合計値		
	10.04.05 →	累計が開始された日付。
		累積運動時間
	10.04.05 →	累計が開始された日付。
		累積消費カロリー

合計値

10.04.05 →

Odometer
130.0 KM

BACK

NEXT

10.04.05 →

Odometer1
50.0 KM

15.05.05 →

Odometer2
80.0 KM

累計が開始された日付。

走行距離計には、累計が開始された日付と、自転車 1 / 2 の両方の累積走行距離が交互に表示されます。

合計値

Distance1

50.0^{KM}

14.05.05 →

BACK

START

NEXT

累計が開始された日付。

自転車 1 と 2 の累積走行距離。自転車 1 を使用すると Distance1 が更新され、自転車 2 を使用すると Distance2 が更新されます。

Distance2

80.0^{KM}

15.05.05 →

BACK

START

NEXT

MaxSpeed

35.2^{KMH}

10.04.05

BACK

START

NEXT

更新された日付。

その期間における最高速度。

合計値		
Max. Cad 80 BACK START NEXT	10.04.05	更新された日付。 その期間における最大ケイデンス。
RideTime 10:15:05 BACK START NEXT	10.04.05 →	累計が開始された日付。 サイクリングの累積合計時間。

- Time（時間）モードに戻るには、**左ボタン**を長く押してください。

合計値をリセットする、あるいは前回の最高速度または最大ケイデンス値に戻る

合計値を期間に 1 回リセットすることにより、運動値の期間カウンターとして使用できます。リセットの代わりに、前回の最高速度および最大ケイデンス値に戻すこともできます。値を一度リセットするか戻すと、復活させることはできません。

前のいずれかの画面 (Tot.Time、Tot.Kcal、Distance 1/2、MaxSpeed、Max.Cad、RideTime) から開始します。

1. **中央ボタン**を押すと、必要な値のリセットが開始されます。**Reset?** (リセット?) と表示されます。
 2. **中央ボタン**を押します。**Are You sure** (本当にリセットしますか) と表示されます。
 3. リセットをする場合は、**中央ボタン**を押してください。
- リセットをキャンセルする場合は、**左ボタン**を押してください。

前回の最高速度および最大ケイデンス値に戻る：

1. MaxSpeed または Max.Cad 画面で開始します。
2. **中央ボタン**を押してください。**Reset?** (リセット?) と表示されます。
3. **右ボタン**を押してください。**Return Old** (前に戻る) と表示されます。
4. 前回の値に戻るには、**中央ボタン** ボタンを押してください。

- Time (時間) モードに戻るには、**左ボタン**を長く押してください。

5. 設定



中央ボタンを押す

- Cycling SET
右ボタンを押す
- Timer SET
右ボタンを押す
- Limits SET
右ボタンを押す
- Bike SET
右ボタンを押す
- Watch SET
右ボタンを押す
- User SET
右ボタンを押す
- General SET

SETTINGS（設定）メニューにより、設定を確認または変更できます。

値を設定する：

- 右ボタンは、値の調整または選択。
- 中央ボタンは、数値、メニューの確定。
- 左ボタンは、選択のキャンセル、または前のモードに戻ります。

5.1 走行距離による到着時間の予想、および ラップの自動記録の設定（Cycling SET）

サイクリング設定では、2 種類の設定がおこなえます：

- **RideDist**：走行距離を設定します。
自転車の走行距離を設定すると、サイクリングコンピュータは、自転車の速度に従って目的地への到着時間を予想します（ARRIVAL）。
- **AutoLap**：ラップの自動記録です。
自動的にラップを記録する距離を設定すると、設定した距離に到達するたびに、サイクリングコンピュータがラップ情報を記録します。例えば、1 km に設定すると、サイクリングコンピュータは、1 キロごとにラップ情報を記録します。

両機能ともに、運動の記録中に作動します。詳細については、22 ～ 25 ページを参照してください。

1. Time（時間）モードにおいて、**SETTINGS**（設定）と表示されるまで、**右ボタン**を押します。
2. **中央ボタン**を押してください。**Cycling SET**（サイクリング設定）と表示されます。
3. **中央ボタン**を押して、以下のステップを継続してください：

表示	右ボタンを押して点滅している値を設定	中央ボタンを押して値を確定
4. RideDist On / OFF	右ボタン ・ 走行距離機能をオンまたはオフの選択。	中央ボタン (この機能を off にする場合は、ステップ 5 をスキップ)
5. RideDist On	右ボタン ・ 走行する距離の入力。	中央ボタン
6. AutoLap On / OFF	右ボタン ・ ラップの自動記録をオンまたはオフの選択。	中央ボタン (この機能を off にする場合は、ステップ 7 をスキップ)
7. AutoLap On	右ボタン ・ ラップをカウントする距離の入力。	中央ボタン

- Time（時間）モードに戻るには、**左ボタン**を長く押してください。

5.2 タイマー設定 (Timer SET)

サイクリングコンピュータには、2 種類のタイマーが備えられています。タイマーは、運動の記録中に機能します。

ヒント：例えば、一定間隔でドリンクを飲む場合や、インターバルトレーニング用のツール（トレーニングの強弱を切り替える）としてタイマーを利用できます。

1. Time（時間）モードにおいて、**SETTINGS**（設定）と表示されるまで、**右ボタン**を押します。
2. **中央ボタン**を押してください。**Cycling SET**（サイクリング設定）と表示されます。
3. **右ボタン**を押してください。**Timer SET**（タイマー設定）と表示されます。
4. **中央ボタン**により、以下のステップを継続してください：

表示	右ボタンを押して点滅している値を設定	中央ボタンを押して値を確認
5.Timer 1 On / OFF	右ボタン ・ タイマーをオンまたはオフする。	中央ボタン (この機能を off にする場合は、ステップ 6 をスキップ)
6.Timer 1 On	右ボタン ・ 分を調整 (0 ~ 99 分) する。 右ボタン ・ 秒を調整 (0 ~ 59 秒) する。	中央ボタン 中央ボタン

- ・ タイマー 2 を設定する場合は、ステップ 5 および 6 を繰り返してください。
- ・ Time（時間）モードに戻るには、**左ボタン**を長く押してください。

5.3 心拍数の上限／下限値の設定 (Limits SET)

心拍数の上限／下限値を設定 (Limits SET) する場合、そのタイプを選択することができます：

- **Manual Limits**：心拍数の上限と下限をマニュアルで選択して、心拍数のターゲットゾーンを設定します。
- **OwnZone**：サイクリングコンピュータが、あなた個人の有酸素運動ターゲットゾーンを自動的に決めます。これを、OwnZone (OZ) と呼びます。OwnZone を利用すると、運動を安全な範囲でおこなうことができます。詳細については、44 ページを参照してください。
- **Limits Off**：心拍数のターゲットゾーンを設定しないこともできます。この場合、運動の記録中に心拍数の上限／下限値のターゲットゾーンが設定されず、また、サマリーファイルまたはファイルにおいて、心拍数のターゲットゾーンの値 (In Zone) も計算されません。

OwnZone または心拍数のターゲットゾーンを利用することにより、目的に応じて運動強度を一定レベルに維持することができます。

1. Time (時間) モードにおいて、**SETTINGS** (設定) と表示されるまで、**右ボタン**を押します。
2. **中央ボタン**を押してください。**Cycling SET** (サイクリング設定) と表示されます。
3. **Limits SET** と表示されるまで**右ボタン**を押してください。

4. **中央ボタン**を押して、以下のステップを継続してください：

表示	右ボタンを押して点滅している値を設定	中央ボタンを押して値を確定
5.TYPE Manual / OwnZone / Off	右ボタン Manual、OwnZone（個人の心拍数ゾーンを自動的に決定）、offの選択。	中央ボタン （この機能を off にする場合は、ステップ 6～8 をスキップ）
6.HR / HR% SET	右ボタン 心拍数を、1 分間あたりの拍動数 (bpm) または最大心拍数に対するパーセンテージ (%HR_{max}) の選択。	中央ボタン (OwnZone を選択する場合は、ステップ 7～8 をスキップ)
7.HighLimit	右ボタン 心拍数の上限値を調整。	中央ボタン
8.LowLimit	右ボタン 心拍数の下限値を調整。	中央ボタン

- Time（時間）モードに戻るには、**左ボタン**を長く押してください。

5.3.1 OwnZone (OWNゾーン)

ポラールサイクリングコンピュータは、あなた個人の有酸素運動ターゲットゾーンを自動的に決定します。これを、OwnZone (OZ) と呼びます。

OwnZone は、ウォームアップ中における心拍数の変化を測定して決めます。心拍数は、あなたの生理機能の変化を反映しています。ほとんどの大人の場合、OwnZone は最大心拍数の 65 ~ 85% です。OwnZone は、サイクリング、ウォーキング、またはジョギング時のウォームアップ中に、1 ~ 5 分で決めることができます。屋外サイクリングよりも屋内サイクリングの方が速度のコントロールが容易なため、OwnZone をより簡単に決めることができます。よい方法としては、軽くゆっくりと運動を開始することです（心拍数が、100bpm/50%HR_{max} 以下）。そして、徐々に運動を強くして心拍数ができる限りスムーズに上げていきます。

OwnZone は、健康な人を対象として開発されています。健康状態（高血圧、不整脈、薬物服用など）によっては、心拍数の変化に基づく OwnZone の決定がうまくおこなえない場合もあります。

OwnZone（心拍数の上限／下限値）の決定方法

OwnZone の測定を開始する前に、以下を確認してください：

- ユーザー設定を正しく入力していますか。サイクリングコンピュータは、上限／下限値の設定を受け入れる前に、欠落している情報（例えば、誕生日など）を要求します。
- OwnZone の上限／下限値をオンにしていますか。OwnZone 機能をオンにすると、運動の記録を開始するたびに、サイクリングコンピュータが自動的にあなたの OwnZone を決定します。

以下の場合、OwnZone を再決定する必要があります：

- 運動環境または運動モードを変更する場合。
- 1 週間以上にわたり運動を休んでいる場合。
- 運動を開始するときに、体調不良を感じた場合。例えば、ストレス、前回のトレーニングの疲労が回復していない、気分がすぐれないなど。
- 設定を変更した後。

1. Time（時間）モードにおいて、**中央ボタン**を押してください。OwnZone のマークである“OZ▶_____”がディスプレイに表示されます。（OwnZone の決定をスキップし、前回決定した OwnZone を利用する場合は、更に**中央ボタン**を押してください。）

2. OwnZone の測定が開始されます。OwnZone の決定は、以下のように 5 つのステップから構成されます。

OZ▶_____：サイクリングまたはウォーキングを、1 分間ゆっくりとおこないます。このステージでは、心拍数を 100bpm または $50\%HR_{\max}$ 以下に維持してください。各ステージの後でピープ音になり（サウンド設定がオンの場合）、自動的にディスプレイが点灯して（バックライトをオンにしている場合）、ステージの終わりを知らせます。

OZ▶▶_____：サイクリングまたはウォーキングを、通常のペースで 1 分間おこないます。心拍数を徐々に、10 ～ 20bpm または $5\%HR_{\max}$ 程度上昇させます。

02▶▶▶__ : サイクリングまたはウォーキングを、活発に 1 分間おこないます。心拍数を徐々に、10 ～ 20bpm または 5%HR_{max} 程度上昇させます。

02▶▶▶▶_ : サイクリング活発に、またはジョギングをゆっくりと 1 分間おこないます。心拍数を徐々に、10 ～ 20bpm または 5%HR_{max} 程度上昇させます。

02i▶▶▶▶ : サイクリングまたはジョギングを活発に、またはランニングを 1 分間おこないます。

3. ステージのあるポイントにおいて、2 回ピープ音が鳴ります。あなたの OwnZone が決定されました。決定が完了すると、ディスプレイに、**OwnZone** と **Updated** の文字が心拍数の上限／下限値とともに交互に表示されます。上限／下限値は、設定に応じて、1 分間あたりの拍動数 (bpm) または最大心拍数に対するパーセンテージ (%HR_{max}) として表示されます。

4. OwnZone がうまく決定されない場合は、過去に決定した OwnZone が使用され、**OwnZone** の文字が上限／下限値とともに表示されます。初めて OwnZone を決定する場合は、あなたの年齢に基づく上限／下限値が使用されます。



そのまま運動を継続することができ、決定された心拍数ゾーンを維持することにより、最大の運動効果が得られます。

5.4 自転車の設定 (Bike SET)

サイクリングコンピュータに対して、自転車の優先設定を 2 種類おこなうことができます。両方の自転車に対して設定を準備します。そうすることにより、運動の記録を開始するときに、自転車 1 または 2 を選択するだけで済みます。両方の自転車に対して、以下の設定をおこなうことができます：

- **AutoStart On/OFF**：サイクリングを開始または停止すると、AutoStart 機能が自動的に運動の記録を開始または停止します。
- **Cadence On/OFF**：ケイデンスセンサーが、自転車のペダルをこぐ速度を測定します。
- **Wheel**：サイクリング情報を得るには、タイヤサイズの設定が必要です。詳細については、以下を参照してください。

1. Time (時間) モードにおいて、**SETTINGS** (設定) と表示されるまで、**右ボタン**を押します。
2. **中央ボタン**を押してください。**Cycling SET** (サイクリング設定) と表示されます。
3. **Bike SET** (自転車設定) と表示されるまで**右ボタン**を押してください。

4. **中央ボタン**を押して、以下のステップを継続してください：

表示	右ボタンを押して点滅している値を設定	中央ボタンを押して値を確定
5. Bike 1 / 2	右ボタン 設定したい自転車を選択する： 自転車 1 または 2。	中央ボタン
6. AutoStart On / OFF	右ボタン AutoStart 機能をオンまたはオフの選択。	中央ボタン
7. Cadence On / OFF	右ボタン ケイデンス機能をオンまたはオフの選択。	中央ボタン
8. Wheel	右ボタン 自転車のタイヤサイズ (mm) を調整。	中央ボタン

- Time (時間) モードに戻るには、**左ボタン**を長く押してください。

注：

- タイヤサイズは正確さを期すため、必ずmmで表示されます。
- 速度と距離の測定機能は常にオンです。

自転車のタイヤサイズを決定する方法は、以下のように 2 種類あります*：

方法 1

タイヤを見て、印字されている直径を読んでください。

下記の表において、直径をインチまたは ERTRO 値で見つけ、右側のタイヤサイズ (mm) を導き出してください。

ERTRO	タイヤの直径 (インチ)	タイヤサイズ (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
47-559	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

注：*上記の値は参考であり、タイヤサイズはタイヤの種類や空気圧により多少異なります。

方法 2

フロントタイヤのトレッド部分に線をひき、タイヤを地面に対して垂直に回転させます。また、バルブ（空気入れ口）を目印にすることもできます。この方法では、最初に地面に線をひきます。その線にタイヤにひいた線またはバルブを合わせ、タイヤを平らな地面に対して一回転させてください。タイヤが地面に対して垂直であることを確認してください。そして、フロントタイヤのマーク（バルブ）が地面に触れた部分にもう 1 本の線をひきます。

_____ mm

地面にひかれた 2 本線の間の距離を測定します。

-4 mm

自転車上のユーザーの体重を考慮して 4mm を減算し、タイヤの円周を決定します。

_____ mm

これが、サイクリングコンピュータに設定する値です。

5.5 時計の設定 (Watch SET)

Watch Set (時計設定) メニューにおいて、時刻と日付を変更できます。

1. Time (時間) モードにおいて、**SETTINGS** (設定) と表示されるまで、**右ボタン**を押します。
2. **中央ボタン**を押してください。**Cycling SET** (サイクリング設定) と表示されます。
3. **Watch SET** (時計設定) と表示されるまで、**右ボタン**を押してください。
4. **中央ボタン**を押して、以下のステップを継続してください：

表示	右ボタンを押して点滅している値を設定	中央ボタンを押して値を確定
5. Time		
• Time Mode 24h / 12h	右ボタン • 24 時間または 12 時間表示を選択。	中央ボタン
• AM / PM (12 時間表示を選択している 場合)	右ボタン • AM または PM を選択。	中央ボタン
	右ボタン • 時刻を設定。	中央ボタン
	右ボタン • 分を設定。	中央ボタン

表示	右ボタンを押して点滅している値を設定	中央ボタンを押して値を確定
6. Date*		
• Day / Month	右ボタン 日付（24 時間表示の場合）または月（12 時間表示の場合）を設定。	中央ボタン
• Month / Day	右ボタン 月（24 時間表示の場合）または日付（12 時間表示の場合）を設定。	中央ボタン
• Year	右ボタン 年を設定。	中央ボタン

• Time（時間）モードに戻るには、**左ボタン**を長く押してください。

注：*日付設定の順序は、選択した時間表示により異なります（24時間：日－月－年/12時間：月－日－年）。

5.6 ユーザー情報の設定 (User SET)

ユーザー情報を入力することにより、カロリーカウンターを高い精度で作動させることができます。

1. Time (時間) モードにおいて、**SETTINGS** (設定) と表示されるまで、**右ボタン**を押します。
2. **中央ボタン**を押してください。**Cycling SET** (サイクリング設定) と表示されます。
3. **User SET** (ユーザー設定) と表示されるまで、**右ボタン**を押してください。
4. **中央ボタン**を押して、以下のステップを継続してください：

表示	右ボタンを押して点滅している値を設定	中央ボタンを押して値を確定
5.Weight kg/lb	右ボタン ・ 体重をキロまたはポンドで設定。	中央ボタン
6.Height cm/ft	右ボタン ・ 身長を cm または ft で設定。 ・ インチを設定 (lb/ft を選択した場合)。	中央ボタン 中央ボタン

表示	右ボタンを押して点滅している値を設定	中央ボタンを押して値を確定
7. Birthday • Day / Month • Month / Day • Year	右ボタン • 日付（24 時間表示）または月（12 時間表示）を設定。 右ボタン • 月（24 時間表示）または日付（12 時間表示）を設定。 右ボタン • 年を設定。	中央ボタン 中央ボタン 中央ボタン
8. HR Max	右ボタン • 研究機関で測定した最大心拍数が分っている場合は、HR _{max} を調整します。初めてこの値を設定する場合は、年齢に基づく最大心拍数（220 - 年齢）が表示されます。	中央ボタン
9. HR Sit	右ボタン • 座った状態の心拍数を調整（詳細は次のページを参照）。	中央ボタン
10. Sex • Male（男性） / Female（女性）	右ボタン • 男性または女性を設定。	中央ボタン

- Time（時間）モードに戻るには、**左ボタン**を長く押ししてください。

最大心拍数 ($HR_{\max}$)

$HR_{\max}$ は、カロリー消費量を見積もるために利用します。 $HR_{\max}$ は、最も激しい運動時の 1 分間あたりの最大拍動数です。また $HR_{\max}$ は、運動の強度を決定する際にも有効です。個人の $HR_{\max}$ を最も正確に測定するには、研究機関において最大運動負荷テストを実施することです。

座った状態の心拍数 (HR_{sit})

HR_{sit} は、カロリー消費量を見積もるために利用します。 HR_{sit} は、運動をしていないとき（座った状態）の標準的な心拍数であることが必要です。 HR_{sit} を簡単に知るには、トランスミッターを装着してサイクリングコンピュータを手に持ち、椅子に座って体を動かさないようにします。2 ～ 3 分経過した後で、Time（時間）モードで**中央ボタン**を押すと心拍数が表示されます。これが、あなたの HR_{sit} です。

HR_{sit} をより正確に算定するために、この手順を数回繰返して平均をとってください。

5.7 サイクリングコンピュータのサウンドおよび単位の設定 (General SET)

General Set (一般設定) において、以下の設定を確認および変更できます：

- **Sounds**： サイクリングコンピュータの警告音をオンまたはオフにします .
- **KeySound**： サイクリングコンピュータのボタン音をオンまたはオフにします。
- **Units**： ユーザー情報および時計の設定に関する単位を設定します。

1. Time (時間) モードにおいて、**SETTINGS** (設定) と表示されるまで、**右ボタン**を押します。
2. **中央ボタン**を押してください。 **Cycling SET** (サイクリング設定) と表示されます。
3. **General SET** (一般設定) と表示されるまで、**右ボタン**を押してください。
4. **中央ボタン**を押して、以下のステップを継続してください：

表示	右ボタンを押して点滅している値を設定	中央ボタンを押して値を確定
5. Sound On / OFF	右ボタン • 警告音のオンまたはオフの選択。	中央ボタン
6. KeySound On / OFF	右ボタン • ボタン音のオンまたはオフの選択。	中央ボタン
7. kg/cm または lb/ft Unit	右ボタン • kg/cm または lb/ft を選択。	中央ボタン

- Time (時間) モードに戻るには、**左ボタン**を長く押してください。

6. 接続 — データ通信



Polar Personal Trainer

Polar（フィンランド）の web service を利用して、あなた独自のトレーニングプログラムを作ることができます。（インターネット接続環境が必要です。）

詳しくはこちらまで <http://www.polar.co.jp>

7. お手入れとアフターサービス

他の電子機器と同様に、ポラールサイクリングコンピュータも注意して取り扱う必要があります。保証を受けるにあたって諸条件を満たすために、また、今後長きにわたって本製品をご利用いただくためにも、以下の説明をよくお読みください。

サイクリングコンピュータの取扱い

- サイクリングコンピュータおよびスピード／**ケイデンス**センサーは防水性なので、雨中で使用することはできますが、水压をかけて洗浄することや、水中に入れることは止めてください。
- サイクリングコンピュータおよびトランスミッターは、涼しく乾燥した場所に保管してください。湿度の高い環境において、あるいは通気性のない入れ物（ビニール袋やスポーツバックなど）に入れて保管しないようにしてください。また、濡れたタオルなどの伝導性の物といっしょに保管しないでください。
汗や湿気はトランスミッターの電極を湿らせ、トランスミッターを導通状態にするので電池寿命が短くなります。
- サイクリングコンピュータを汚れない状態に維持してください。速度／**ケイデンス**センサーは、薄めた石鹸水を使用して洗い、最後にきれいな水ですすいでください。水には入れないようにしてください。そして、やわらかいタオルでよく拭いてください。決してアルコールや研磨性材料（金属たわし、洗浄薬品など）を使用しないでください。
- サイクリングコンピュータおよび速度／**ケイデンス**センサーの作動温度は、-10℃～+50℃／-14°F～+122°Fです。
- トランスミッターを使用した後は、薄めた石鹸水および、必要に応じて柔らかいブラシを使用して洗ってください。拭くときは、やわらかいタオル以外は使用しないでください。取扱いを誤ると、電極を損傷する恐れがあります。
- トランスミッターを曲げたり伸ばしたりしないでください。電極を損傷する恐れがあります。
- 速度／**ケイデンス**センサーを激しくぶつけないようにしてください。センサーを損傷する恐れがあります。
- 車中に置いたままや、バイクマウントに取り付けたままにして、サイクリングコンピュータを長時間日光にさらさないようにしてください。

サービス

2年間の保証期間中、製品のサービスは、必ず正規のポラールサービスセンターで受けてください。ポラールエレクトロ社が承認しないサービスの結果発生した損傷につきまして、当社は保証を負いかねます。

スピード／ケイデンスセンサーCS の電池

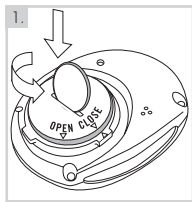
スピードセンサーとケイデンスセンサーをお買い求めになる場合は、公認のポラールサービスセンターにご連絡ください。

サイクルコンピュータのバッテリー

正規のポラールサービスセンターにご依頼下さい。不必要にバックカバーを開けることは避けて下さい。電池交換の方法につきましては必ず以下の指示に従って下さい。

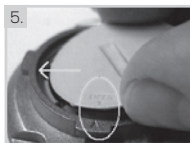
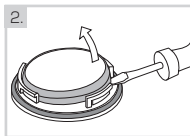
注：電池カバーを長期にわたり正しく使用するため、電池を交換するとき以外はカバーを開けないようにしてください。

- ・サイクリングコンピュータの電池の残量が10～15%になると、 低残量インジケーターが現れ、**LowBatt**（低残量）と表示されます。 が表示されると、バックライトおよびサイクリングコンピュータのサウンドが自動的に消えます。
- ・バックライトを使いすぎると、サイクリングコンピュータの電池が早く消耗します。
- ・気温が低い場合、低残量インジケーターが表示されることがありますが、気温が高くなるとこのインジケーターは消えます。



サイクリングコンピュータの電池を交換するには、小型ドライバー、コイン、および電池（CR2032）が必要です。

1. コインを電池カバー裏側の溝に入れ、軽く押しながら反時計方向に回して電池カバーを開けてください。
2. 電池カバーを外します。電池はカバーに取り付けられていますので、ドライバーで慎重に持ち上げてください。電池を取り出し、新しい電池と交換してください。このとき、カバーの溝を傷つけないように注意してください。
3. 電池のマイナス側（－）をサイクリングコンピュータに、プラス側（＋）をカバーに向けてください。



4. 電池カバーのシーリングを、カバーに取り付けてください。シーリングは、損傷している場合のみ交換してください。電池カバーを取り付ける前に、シーリングに損傷がないこと、溝に正しく収まっていることを確認してください。
5. 電池カバーをスライドさせる様にして所定の位置に収め、コインを使用してカバーを時計方向に回してカバーを閉じてください。カバーが正しく閉じられたことを確認してください。**(重要！)**

注：

- ・ メーカーの指示に従って使用している場合、電池カバーのシーリングは、サイクリングコンピュータの寿命と同じだけ使用できます。ただし、シーリングが損傷している場合は、ポラールサービスセンターにお問合せください。シーリングの交換は、必ず正規のポラールサービスセンターにご依頼ください。
- ・ 電池を交換した後は、Basic Settings（基本設定）で時刻と日付設定を再入力してください。詳細については、10ページを参照してください。
- ・ 電池はお子様の手の届かない場所に保管してください。飲み込んだ場合は、ただちに医師に相談してください。
- ・ 電池は、地域自治体の指定に従い廃棄してください。

WearLink トランスミッターのお手入れ

トランスミッターを使用しない時は、ストラップからコネクターを外してください。防虫薬品を肌に塗る場合は、薬品がトランスミッターに付着しないように注意してください。

WearLink コネクター

- ・ 使用後は薄めた石鹸水を使用して定期的に洗ってください。
- ・ トランスミッターに対して、決してアルコールや研磨性材料（金属たわし、洗浄薬品など）を使用しないでください。
- ・ コネクターを乾かす場合は、必ずタオルで拭いてください。それ以外の方法では、コネクターを傷つける恐れがあります。
- ・ コネクターを洗濯機や乾燥機に入れることはお止めください！

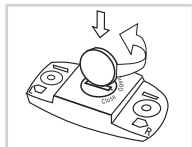
WearLink ストラップ

- ・ ストラップは洗濯機で洗えます（40℃／104°F）。洗濯ネットを使用することをお勧めします。

- 塩素濃度の高いプールを利用した後は、毎回ストラップを洗浄することをお勧めします。
- ストラップを振って乾かしたり、乾燥機に入れたりしないでください！
- ストラップにアイロンをかけないでください！

WearLinkトランスミッターの電池

トランスミッターの電池寿命は、平均で約2年です（1日1時間、週7日間使用した場合）。トランスミッターの動作が停止した場合、電池が切れている可能性があります。電池交換には、コイン、新しいシーリングリング、そして交換用電池（CR2025）が必要です。



1. コインを、コネクターの電池カバーの溝に入れ、“CLOSE”位置から“OPEN”位置（反時計方向）に回して電池カバーを開けます。
2. 電池カバーを外します。電池を取り出し、新しい電池と交換してください。
3. 電池カバーのシーリングリングを外し、新しいシーリングリングと交換してください。
4. 電池のマイナス側（-）を下に向け、プラス側（+）をカバーに向けてください。
5. 電池カバーの矢印を“OPEN”位置に合わせてカバーを閉めます。この時、電池カバーのシーリングリングが溝に正しく収まっていることを確認してください。
6. 電池カバーの表面の高さがコネクターの表面の高さと同じになるように、電池カバーをやさしく押し込みます。
7. コインを使用してカバーを時計方向に回し、矢印を“OPEN”位置から“CLOSE”位置に合わせます。カバーが正しく閉じられたことを確認してください！

注：

- 電池カバーを長期にわたり使用するためにも、電池を交換する時以外はカバーを開けないようにしてください。また、電池を交換する時に、シーリングリングも交換することをお勧めします。シーリングリング付きの電池キットは、ポラール製品販売店ならびに正規のポラールサービスセンターでお求めいただけます。米国およびカナダの場合、シーリングリングは、正規ポラールサービスセンターでのみ取り扱っています。
- 電池はお子様の手の届かない場所に保管してください。飲み込んだ場合は、ただちに医師に相談してください。

8. よくある質問

こんな場合はどうすれば...？

サイクリングコンピュータのディスプレイに何も表示されないときは？

サイクリングコンピュータを使用するのが初めての場合：

サイクリングコンピュータは、工場出荷時にパワーセーブモードになっています。**中央ボタン**を2回押して、起動させてください。Basic Settings（基本設定）が開始されます。詳細については、10 ページを参照してください。

サイクリングコンピュータを使用するのが初めてでない場合：

Time（時間）モードにおいて、いずれかのボタンを5分以上押さないと、サイクリングコンピュータはパワーセーブモード（画面が空白）になります。いずれかのボタンを押して、サイクリングコンピュータを起動してください。あるいは、電池が切れている可能性があります（詳細については、次の質問を参照してください）。

サイクルコンピュータの修理について

保証を確実に適用させる為にも、正規のポラールサービスセンターにご依頼下さい。ポラールサービスセンターでは、修理完了後に防水テストを行いサイクルコンピュータ全体の検査を実施しています。

どのボタンを押しても反応しないときは？

どのボタンを押しても反応しない場合は、サイクリングコンピュータをリセットしてください。リセットをおこなうと、日付と時刻はクリアされますが、記録されたFILES（ファイル）やTOTALS（合計）はクリアされません。リセットをおこなうには、ディスプレイに文字がたくさん表示されるまで、すべてのボタンを長く押してください。その後、いずれかのボタンを押すと、Basic Settings（基本設定）モード（**BASIC SET**と表示される）になります。詳細については、10 ページを参照してください。これでもうまくいかない場合は、電池をチェックしてください。

注：サイクリングコンピュータをリセットしてから1分以内にいずれのボタンも押さないと、Time（時間）モードになります。

低残量マーク  が表示されたときは？

電池が少なくなると、ディスプレイに低残量マーク  が表示されます。詳細については、59 ページを参照してください。

注：低温時に低残量マークが表示されることがありますが、通常の温度に戻ると表示は消えます。

サイクリングコンピュータまたは心拍モニターを使用している別の人に影響を受けたときは？

その人から離れて、運動を継続してください。あるいは、以下を参考にして、その人の心拍信号を回避してください：

1. 胸からトランスミッターを30秒間離します。装置を装着している別の人が離れてください。
2. トランスミッターを胸に戻し、サイクリングコンピュータをトランスミッターの“Polar”のロゴに近づけてください。サイクリングコンピュータが、心拍信号を再び検出します。運動を再開してください。

サイクリングコンピュータがカロリーを測定しないときは？

消費カロリーを測定するには、記録中にトランスミッターを装着する必要があります。

心拍数、速度、または距離が異常な値や極端に高い値を示すときは？

強い電磁信号の及ぶ範囲内にいると、異常な値が表示されることがあります。高電圧線、交通信号、電車および市電、自動車モーター、バイクコンピュータ、電動式の運動機器（フィットネスステアなど）、または携帯電話などの電磁信号の発生源から離れるようにしてください。

障害の発生源から離れても、心拍値が異常を示す場合は、速度を落としてパルスを手動で測定してください。ディスプレイに高い値が表示される場合は、不整脈の可能性もあります。ほとんどの場合、不整脈は深刻ではありませんが、医師に相談されることをお勧めします。

速度または**ケイデンス**センサーを使用している別の人の混信を避けるため、あなたのサイクリングコンピュータとその人の速度または**ケイデンス**センサーとの距離を、少なくとも 1m/3 フィート 4 インチは離してください。

心拍値が表示されないときは（00）？

- トランスミッターの電極部分が濡れているか、また指示通りに装着しているか確認してください。
- トランスミッターが汚れていないかチェックしてください。
- 高電圧線、テレビ、携帯電話、またはその他の電磁干渉の発生源が近くにないかチェックしてください。また、運動の記録を開始する際に、心拍モニターを使用している別の人が近く（1m/3 フィート以内）にいないか確認してください。
- 不整脈が原因で心拍数の表示が乱れているか、心臓の状態により、心電図の波形が変化している可能性があります。そのような場合は、医師に相談してください。

サイクリング中に速度またはケイデンス値が表示されないときは？

- マグネットおよびサイクリングコンピュータに対して、センサーの位置と距離が正しいかチェックしてください。
- サイクリングコンピュータに対して、正しくサイクリング設定をおこなったか確認してください。詳細については、47 ページを参照してください。
- 不定期に 00 という表示が現れる場合、周囲で一時的な電磁干渉が発生しているかもしれません。
- 常に 00 という表示が現れる場合は、サイクリング時間が 4500 時間（スピードセンサー CS）、3500 時間（ケイデンスセンサー CS）を超えていると、電池が消耗している可能性があります。

9. 仕様

サイクリングコンピューター

材質：	熱可塑性ポリマーケース ABS+GF
時計精度：	25°C (77°F) で 1 日 ± 0.5 秒以内
心拍数測定精度：	± 1% または 1bpm のいずれか大きい方 (安静時)。 心拍数は、1 分間あたりの拍動数 (bpm) または 最大心拍数に対する % で表示。
心拍数の測定範囲：	15 ~ 240
ファイルに記録可能な 最大時間：	99 時間 59 分 59 秒
運動ファイルに記録 可能な情報量の上限：	7 つの運動ファイル
スピード表示範囲：	0-127km/h or 0-75mph
ケイデンス表示範囲：	25-199rpm
動作温度：	-10°C ~ +50°C / +14°F ~ +122°F
電池寿命：	通常使用で平均 2 年 (1 日 1 時間、週 7 日使用の場合)
電池タイプ：	CR2032
電池シールリング：	OR23.6 x 1.0 (シリコンラバー)
防水性：	防水 (P.64 の表を参照)

WearLink31C トランスミッター

電池寿命：	平均 2 年 (1 時間/日、7 日/週)
電池タイプ：	CR2025
電池シールリング：	O-リング 20.0 × 1.0 材質：FPM
動作温度：	-10°C ~ +50°C / +14°F ~ +122°F
材質：	ポリウレタン
防水性：	30m (100ft) 防水
コネクタの材質：	ポリアミド
ストラップ：	ポリウレタン、ナイロン、ポリアミド、 ポリエステル、エラストン

スピードセンサー CS およびケイデンスセンサー CS

スピードセンサーの	通常使用で平均 4500 時間
電池寿命：	(1 日 1 時間、週 7 日使用の場合)
ケイデンスセンサーの	通常使用で平均 3500 時間
電池寿命：	(1 日 1 時間、週 7 日使用の場合)
精度：	± 1%
材質：	熱可塑性ポリマーケース ABS+GF
動作温度：	-10°C ~ +50°C / +14°F ~ +122°F
防水性：	防水 (P.64 の表を参照)

ポラール製品の防水性は、国際規格 ISO2281 に準拠し試験されています。製品はその防水性能により3種類のカテゴリーに分類されます。ご使用の製品の裏側にある防水表示から、以下の表でポラール製品の防水性をご確認ください。

ケース裏面の表示	飛まつ、汗、雨滴など	入浴および水泳	シュノーケルによるスキндаイビング（エアタンクなし）	スキューバダイビング（エアタンクあり）	防水特性
防水	○				飛まつ、雨滴など
50m 防水	○	○			入浴および水泳 *
100m 防水	○	○	○		水中で頻繁に使用、ただしスキューバダイビングには不適

* この機能は 30m 防水マークされた WearLink トランスミッターにも適用されます。

10. ポラール国際保証

1. 本製品が万一故障した場合は、ご購入日から満2年間無料修理を致します。
2. 本保証内容にもとづく修理をご要望の際は、当社ポラールサービスセンターに保証書を提示しお申し出ください。尚、お買上げ店または当社ポラールサービスセンターにご送付いただく際の諸費用は、お客様にてご負担願います。またお買上げ店と当社間の運賃諸掛りにつきましても、一部ご負担いただく場合があります。
3. 次の場合は、保証期間内でも保証の対象とはならず、有料修理となります。
 - ① 使用上の誤り（使用説明書以外の誤操作等）により生じた故障。
 - ② 当社ポラールサービスセンター以外で行われた修理、改造、分解掃除等による故障。
 - ③ 落下、衝撃等が原因で発生した故障。
 - ④ 火災、天災、地変等による故障。
 - ⑤ 保管上の不備（高温多湿の場所、ナフタリンや樟脳の入った場所での保管、電池の漏液等）や手入れの不備による故障。
 - ⑥ 保証書の添付のない場合
 - ⑦ 販売店名、ご購入年月日の記入なき場合、または記載事項を訂正された場合。
4. 保証の対象となる部分は本体のみで、付属品類（ストラップベルト、ホルダー等）及び、製品に付帯している消耗品類（電池類等）は、保証の対象とはなりません。
5. 本製品の故障に起因する付随的損害については補償致しかねます。
6. 本製品にご購入時に入っている電池は動作確認用のモニター電池ですから記載された電池寿命に満たないうちに切れることがあります。尚、モニター用電池は本体価格に含まれるものではありません。

- ※ご注意
1. 本保証書は、以上の保証規定により無料修理をお約束するためのもので、これによりお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
 2. 本保証書の表示について、ご不明の点は当社製品に関するご相談窓口にお問い合わせください。
 3. 本保証書は紛失されても再発行はいたしませんので、大切に保管してください。



このCEマークは、本製品が指令93/42/EECに適合していることを示しています。



このゴミ箱のマークは、ポラール製品が電子機器であり、廃電気電子機器（WEEE）に関する欧州議会ならびに理事会指令2002/96/ECに該当することを意味しています。従って、これらの製品はEU諸国においては分別廃棄が求められます。EU以外の国々においても各自自治体の廃棄物規制に従い、また、可能な限り電子機器を分別廃棄することにより、環境ならびに健康に対する影響を最小限に抑えることをお勧めします。

ポラールエレクトロOyは、ISO 9001:2000認証企業です。

Copyright © 2004 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland

著作権所有。本使用説明書のいかなる部分も、事前にポラールエレクトロOyの書面による許可を得ることなく、いかなる形態または方法においても使用または複製することはできません。

本使用説明書または本製品のパッケージにおいて、™の記号を伴う名称およびロゴは、ポラールエレクトロOyの商標です。

本使用説明書または本製品のパッケージにおいて、®の記号を伴う名称およびロゴは、ポラールエレクトロOyの登録商標です。

Windowsは、マイクロソフト社の登録商標です。

11. 免責条項

- 本使用説明書に記載された内容は、情報の提供のみを目的としています。ここに記載されている製品は、製造者の継続的な開発プログラムの結果、予告なしに変更されることがあります。
- ポラールエレクトロ社／ポラールエレクトロ Oy 社は、本使用説明書または本使用説明書に記載されている製品に関して、いかなる法的表明や保証もいたしません。
- ポラールエレクトロ社／ポラールエレクトロ Oy 社は、本使用説明書に記載されている製品の使用に起因して、またはそれらに関連して発生した直接的、間接的、付随的、結果的、または特殊な損傷、損失、費用、失費について、一切の法的責任を負いません。

本製品は、以下の特許のひとつまたは複数により保護されています：

FI68734, DE3439238, GB2149514, HK812/1989, US4625733, FI88223, DE4215549, FR92.06120, GB2257523, HK113/1996, SG9591671-4, US5491474, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI96380, US5611346, EP665947, DE69414362, FI4150, DE20008882.3, US6477397, FR0006504, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365, FI107776, US6327486, FI110915, US6537227, US6277080, FI111514, GB2326240, US6361502, US6418394, US6229454, EP836165, FI100924, WO96/20640, US6104947, US5719825, US5848027, EP1055158, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818.

その他特許出願中。

製造元：

ポラールエレクトロ Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

POLAR®

12. インデックス

24 時間 / 12 時間タイムモード	11	低残量インジケータ 	59
AutoLap	25, 39	電池の交換	59-60
AutoStart	20	トランスミッター	19
HALT	26	バックライト	26
HR _{sit}	55	日付の設定	51-52
LapTime FULL	25	ファイル	29
運動の記録	20	ユーザー設定	53
ケイデンスセンサー	9, 17		
合計値	34		
サイクリングコンピュータのリセット	61		
サウンド	25, 56		
自転車の設定	47		
心拍数 	20-21		
心拍数の上限 / 下限値	42		
心拍数の測定開始	20		
ストップウォッチ	22		
設定	39		
スピードセンサー	9, 15		
ターゲットゾーンアラーム 	25		
タイマー	41		
単位の設定	56		

Manufactured by

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

