

# Polar FT80™

使用說明書

**POLAR**®  
*LISTEN TO YOUR BODY*

# 目次

1. ポラールFT80について .....	4	フィットネスレベルのテスト.....	15
Polar FT80トレーニングコンピュータ  ついて.....	4	3. トレーニング.....	19
リストレシーバーボタンとメニュー ....	5	トランスミッターを装着する .....	19
記号の表示 .....	7	トレーニングを開始する .....	21
基本設定.....	8	心拍数ガイダンスを利用して強度トレ ニングを最適に行なう .....	22
2. トレーニングを始める前に.....	9	OwnZoneを使ってトレーニングを始め る.....	25
Polar スタートレーニングプログラ ム.....	9	トレーニング中.....	27
トレーニングプログラムの変更/終 了.....	14	トレーニングを中断/終了する .....	30
		ストップウォッチを使用する .....	30

4. トレーニングデータを見てみよう.....	32	アクセサリの設定 .....	56
トレーニングの成果.....	32	フットポッドキャリブレーション	
1週間の成果.....	36	* .....	56
トレーニングデータの確認.....	41		
フィットネステスト結果のフォローアップ .....	43	6. 重要情報.....	58
リラックスする .....	45	製品のメンテナンスとケア.....	58
OwnRelax結果のフォローアップ .....	46	アフターサービス .....	59
データの転送.....	48	電池交換.....	59
		注意 .....	63
5. 設定 .....	50	トラブルシューティング .....	66
時刻の設定 .....	50	仕様 .....	67
トレーニングの設定.....	51	保証および免責条項.....	70
ユーザー情報.....	53		
一般設定 .....	55		

# 1. ポラールFT80について

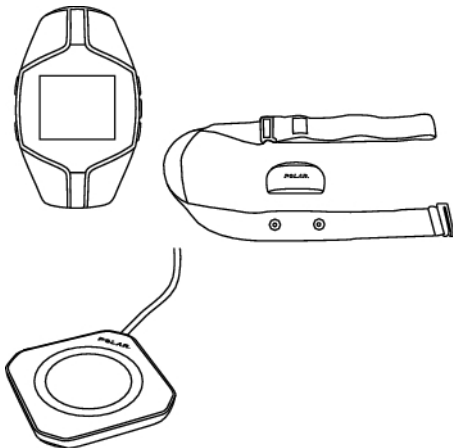
## Polar FT80トレーニングコンピュータについて

Polar FT80トレーニングコンピュータはトレーニング中に心拍数およびその他のデータを記録/表示します。

WearLink®トランスミッターがトレーニングコンピュータに心拍数を転送します。このトランスミッターはコネクタとストラップから成っています。

Polar FlowLink™ およびPolar WebSync 2.1でFT80からデータをwww.polarpersonaltrainer.comのオンライン無料ウェブサービスに簡単に転送することができます。

最新版のユーザーマニュアルは[www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support)でダウンロードすることができます。



## リストレシーバーボタンとメニュー

### ▲アップボタン

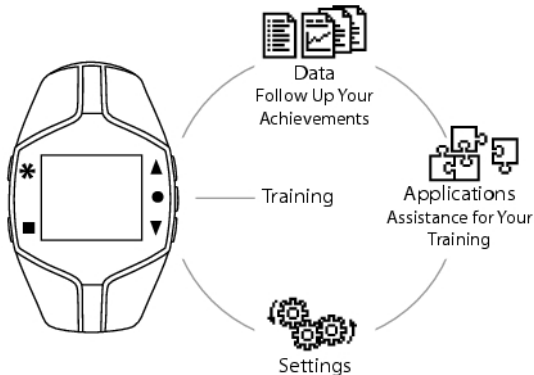
- 数値を調整します。
- メニュー内を移動します。
- 選択リスト内を移動します。
- 時間表示画面で長押しすると、時計画面が変わります。

### ●OKボタン

- トレーニングタイプまたはトレーニング設定を選択します。
- 選択を決定します。

### ▼ダウンボタン

- 数値を調整します。
- メニュー内を移動します。
- 選択リスト内を移動します。



## 日本語










### ■ BACK（戻る）ボタン

- 表示されているメニューの終了。
- 前の画面に戻ります。
- 選択をキャンセルします。
- 設定を保存します。
- 長押しすると、時間表示画面に戻ります。

### \* LIGHT（ライト）ボタン

- バックライトが点灯します
- 時計表示画面で長押しすると、クイックメニュー（ボタンのロック、アラーム設定、タイムゾーン選択）が表示されます。また、トレーニング中に長押しすると、音量を調整したりボタンをロックすることができます。

## 記号の表示

記号	内容
	リストレシーバー電池残量低下（電池交換時期）
	アラームON
	サウンドオフ
	Time2使用中。画面の右下に②が表示されます。
	新着メッセージがひとつ以上あります。
	キーロック中。
	S1 フットポッドを使用中。マークが点滅している場合は、FT80がフットポッドとの接続を探索中。
	G1 GPSセンサを使用中。記号が点滅している場合は、FT80が衛星およびリストレシーバーを探索中。
	トランスミッターからの信号を受信中はマークが点滅。

## 日本語

### 基本設定

FT80の基本設定を始めるにあたって、いずれかのボタンを1秒以上押します。電源が1度オンの状態になったらオフにすることができません。

1. アップ/ダウンボタンを使って、**Language**（言語）を選択し、OKボタンで決定します。
2. **Please enter basic settings**（基本設定を入力）が表示されます。OKボタンを押してください。
3. **Time format**（時計設定）を選択します。
4. **Time**（時刻）を入力します。
5. **Date**（日付）を入力します。
6. **Units**（単位）を選択します。  
KG/CM（キログラム、センチメートル）またはLBS/FT（ポンド、フィート）のいずれかを選択します。

7. **Weight**（体重）を入力します。
8. **Height**（身長）を入力します。
9. **Date of birth**（誕生日）を入力します。
10. **Sex**（性別）を選択します。
11. **Settings OK?**（設定してもよろしいですか？）が表示されます。  
設定を確定する場合は、**Yes**（はい）を選択し、設定を保存します。**Basic settings complete**（基本設定を終了します）が表示され、時計表示画面に戻ります。  
設定を変更するには、**No**（いいえ）を選択します。**Please enter basic settings**（基本設定を入力）が表示されます。基本設定を再入力します。

個人設定を変更するには、「設定」の項目をご参照ください。



## 2. トレーニングを始める前に

### Polar スタートトレーニングプログラム

あなたの入力したデータをもとにパーソナライズされたPolar スタートトレーニングプログラムは、最適なトレーニング量とトレーニング時間のガイダンスを提供します。FT80は、各トレーニング後と週に1度、データを表示します。

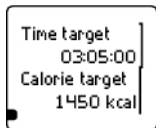
Polar FT80は、ユーザー情報（体重、身長、年齢、性別）、フィットネスレベル、アクティビティーレベルとパーソナルな目標をもとに、トレーニングプログラムを作成します。

1週間の総合データとフィットネスレベルから、FT80が翌週のトレーニング量のガイダンスを提供します。トレーニングの頻度やフィットネスレベルの変化に合わせて、トレーニングプログラムは変化します。

## 日本語

1. 時間表示画面から**Menu > Applications > Training program > Create new program** (メニュー > アプリケーション > トレーニングプログラム > 新規プログラム作成) および**Yes** (はい) を選択します。
2. Polarフィットネステストを実施していない、または新たなテスト結果が必要な場合は、FT80がテストを実施するように促します。「フィットネスレベルのテスト」をご参照ください。
3. トレーニング目標を選択します:
  - **Improve fitness** (フィットネスの向上) 有酸素系フィットネスレベルの向上が目的の方。
  - **Maximize fitness** (最大フィットネス) 有酸素系フィットネスレベルを最大限向上させることが目的で、10~12週間程度、ほぼ毎日トレーニングされる方。
4. **Training program created!** (トレーニングプログラムを作成しました!) が表示されます。

5. 次に、**View week targets?** (週間目標を表示しますか?) が表示されます。**Yes** (はい) を選択すると、第1週目のトレーニング時間と目標消費カロリーを確認することができます。**No** (いいえ) を選択すると、**Training program active!** (トレーニングプログラムを始めます!) が表示され、FT80は時間表示に戻ります。



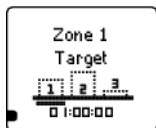
**Time target** (目標時間)

1 週間の目標トレーニング時間。

**Calorie target** (目標消費カロリー)

1 週間の目標消費カロリー

6. ダウンボタンを押してからOKボタンを押すと、3つの心拍数ゾーンの目標トレーニング時間を確認することができます。ダウンボタンを押すと順次各ゾーンの目標時間が表示されます。ゾーンについての詳細は次のページでご確認ください。



**Time target for zone 1** (ゾーン1での目標時間)

バーは、ゾーン別に目標時間を表します。トレーニングをしている間に、バーが満たされていきます。ゾーン1の週間目標時間は、一番下に表示されます。

## 日本語

7. これで、トレーニングプログラムを開始することができます。BACK（戻る）を押し、時間表示に戻ります。

週間目標を表示するには、**Menu > Applications > Training Program > View week targets**（メニュー>アプリケーション> トレーニングプログラム> 週間目標を表示する）を選択します。

目標ゾーン	最大心拍数の%	トレーニングの利点
ゾーン3	ハード: 80-90%	<ul style="list-style-type: none"><li>効果: 最大パフォーマンスを向上します。</li><li>体感: 筋肉疲労を感じたり、呼吸が激しくなる。</li><li>対象: 短時間の集中的なトレーニングを求めるユーザー向け。</li></ul>
ゾーン2	中くらい: 70-80%	<ul style="list-style-type: none"><li>効果: 有酸素フィットネス度を向上します。</li><li>体感: トレーニングや呼吸が激しくなく、汗を多少かく。</li><li>対象: 一般的な長さのトレーニング。ユーザー全般向け。</li></ul>
ゾーン1	軽め: 60-70%	<ul style="list-style-type: none"><li>効果: 体力の回復や基礎体力を向上します。</li><li>体感: 快適、呼吸が楽、筋肉負担が少なく、汗を少しかく。</li><li>対象: ユーザー全般</li></ul>

## トラブルシューティング

- **User information missing**（ユーザー情報が抜けています）が表示されます > 必要な情報を入力します。
- **Fitness test result required**（フィットネステスト結果が必要です）が表示されます > フィットネステストを実施します。

## トレーニングプログラムの変更/終了

- フィットネス目標を**Improve Fitness**（フィットネス度の向上）から**Maximize Fitness**（最大フィットネス）へと変更するには、：  
**Menu** > **Applications** > **Training program** > **Change program**（メニュー > アプリケーション > トレーニングプログラム > プログラムの変更）を選択し、新しいプログラムを作成します。
- トレーニングプログラムを終了するには：  
**Menu** > **Applications** > **Training program** > **End program** > **End Program?**（メニュー > アプリケーション > トレーニングプログラム > プログラムの終了 > プログラムを終了しますか？）および**Yes**（はい）を選択します。  
プログラムの結果が表示されます：

- **Start date/Duration**（開始日と期間）：トレーニングプログラムの開始日と期間。
- **Excel weeks/Calories**（優秀な週/カロリー）：優秀な週（目標を100%達成できた週）VS トレーニングの期間（週）とプログラム中に消化したカロリー。
- **Before/After**（以前/以後）：プログラム以前と以後のフィットネステスト結果（OwnIndex）。

以前のプログラムの結果を後日確認するには、

**Menu** > **Applications** > **Training program** > **Results of past prog.**（メニュー > アプリケーション > トレーニングプログラム > 過去のプログラム結果）を選択します。

## フィットネスレベルのテスト

トレーニングを最適に行い、向上度を正確に管理するには、現在のフィットネスレベルを知る必要があります。Polar フィットネステスト™は、有酸素運動レベルを簡単/手早く測定することができます。テストは安静状態で行われます。

テスト後、OwnIndexと呼ばれる数値が表示されます。このOwnIndexは、一般に有酸素運動能力の指標として用いられる( $VO_{2max}$ )に相当する値です。フィットネステスト結果の確認方法は、フィットネステスト結果でご確認ください。

OwnIndexの数値は、トレーニングプログラムやトレーニング中のカロリー計算の正確性に影響します。

テストは、健康な成人の方を対象としています。信頼性の高いテスト結果を得るため、次の基本的な条件を守ってください：

- 落ち着いてテストを受けられる環境を選びます。気持ちが落ち着いているほど正確な結果が得られます。気が散ってしまうような音（テレビ）がせず、誰かに話しかけられたいしない場所を探してください。
- テストの日とその前日は、激しい運動、飲酒、薬の服用を避けてください。
- テストを行う前の2～3時間は、重い食事や喫煙を避けてください。
- テストはいつも同じような条件で実施してください。
- 入力したユーザー情報が正しいことを確認してください。

## 日本語

### Polar フィットネステストの実施

1. トランスミッターを装着し、1~3分横になり、リラックスします。
2. 時間表示画面から**Menu > Applications > Fitness test > Start test**（メニュー > アプリケーション > フィットネステスト > テストを開始します）を選択します。FT80が心拍数を確認した後、テストが始まります。
3. テスト開始から約5分が過ぎた頃に、テスト終了音がなり、結果が表示されます。

4. OKボタンを押します。**UPDATE VO<sub>2max</sub>?**（VO<sub>2max</sub>を更新しますか？）が表示されます。
5. **Yes**（はい）を選択し、ユーザー情報とOwnIndex結果にテスト結果を保存します。VO<sub>2max</sub>の数値を既に知っていて、OwnIndex結果とフィットネス度のレベルが一段階以上異なる場合のみ**No**（いいえ）を選択します。（次ページの表を確認します）OwnIndex結果にOwnIndex値が保存されます。



## トラブルシューティング

- **Set activity level of past three months** (過去3ヶ月のアクティビティーレベルを選定します)が表示されます。 > アクティビティーレベルを設定します。(設定のアクティビティーレベルをご参照ください。) **Activity level set** (アクティビティーレベルを設定しました!)が表示され、テストを開始します。
- **Fitness Test Failed** (テストエラー) または心拍数が表示されません > テスト中に問題が生じました。トランスミッターの電極部分が十分に濡れていること、またストラップが胸にしっかりと巻かれていることを確認します。フィットネステスト中にエラーが生じた場合は、以前のOwnIndex値がそのまま保存されます。(値を入れ替えることはありません)

## 日本語

### フィットネステストの結果

測定された数値と今までの向上度を比べます。また、OwnIndex数値は性別と年齢別に評価を確認することができます。表からOwnIndex数値を探します。同性、同年代の方の有酸素フィットネスとご自分のフィットネスレベルを比較して下さい。

この等級は、アメリカ合衆国、カナダおよび欧州7カ国において、健康な成人被験者のVO<sub>2</sub>maxを直接的に測定した62件の調査の文献に基づいています。出典：Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

	VERY LOW	LOW	FAIR	MODERATE	GOOD	VERY GOOD	ELITE
年齢	とても低い	低い	少し低い	平均的	高い	とても高い	優秀
20-24	10-32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	10-31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	10-29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	10-28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	10-26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	10-25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	10-24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	10-22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	10-21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	10-27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	10-26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	10-25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	10-24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	10-22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	10-21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	10-19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	10-18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	10-16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

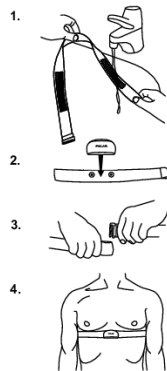
## 3. トレーニング

### トランスミッターを装着する

心拍数を計測するためにトランスミッターを装着します。

1. 電極部分（グレーメッシュ部分）を水で濡らして十分湿らせます。
2. ストラップにコネクターを取り付けます。ストラップをアンダーバスト部分に装着し、
3. ぴったりとフィットして苦しくない程度に長さを調節します。
4. 濡れた電極部分が肌に密着し、POLARのロゴが胸の中央部分で上下正しい向きになっていることを確認します。

**i** トランスミッターの電池寿命を最大限にするために、使用後は必ずストラップからコネクターを外します。汗や水滴によって電極部分が濡れたままの状態になったり、トランスミッターの電源が入る可能性があります。これによりトランスミッターの電池寿命が短くなります。



## 日本語


「重要情報」で洗い方の詳細をご確認ください。

[http://www.polar.fi/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials)で本製品に関する説明（ビデオクリップ）をご覧ください。  
だけです。

## トレーニングを開始する

1. リストレシーバーとWearLinkを装着します。
2. トレーニングのデータを保存したい場合は、OKボタンを押し、**Start training**（開始）を選択するか、OKボタンを長押しします。

トレーニングを始める前に音量、心拍数の表示やトレーニング設定を変更するには、**Training Settings**（トレーニング設定）を選択します。設定で詳細をご確認ください。

-  ストップウォッチを1分以上作動させないと、トレーニングのデータは記録されません。

## 心拍数ガイダンスを利用して強度トレーニングを最適に行なう

トレーニングエクササイズの間、休憩中の心拍数を測定することで、最も効果的な強度トレーニング（筋肉の鍛錬）を行なうことができます。

1. 最大3つのトレーニングエクササイズを [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) で作成することができます。またそれをFT80にダウンロードすることもできます。詳細は、データの転送でご確認ください。
2. FT80にトレーニングエクササイズをダウンロードして、OKボタンを押してからダウンボタンを押し、**Start strength training**（強度トレーニングを開始する）を選択します。「OK」ボタンを押して、ウォームアップセッションをスタートします。ウォームアップした後は「OK」ボタンをもう一度押してください。**Start workout?**（エクササイズを開始しますか）が表示されます。**Yes**（はい）を選び、OKボタンを押します。エクササイズを確認し、OKボタンを押します。リストから実施するエクササイズを選びます。OKボタンを押し、エクササイズの第1セットを行ないます。



### 心拍数グラフ

エクササイズ名

心拍数（数字とグラフ）

セット数、回数

および体重

3. セット終了後、FT80がトレーニングに効果的な休憩時間をお知らせします。心拍数グラフの点線まで心拍数が下がり、音が鳴るまで、座って休憩します。十分に休憩しました。 **Start next set!** (次のセットを開始します!) が表示されます。

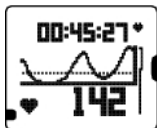
4. すべてのセットを終了した後、OKボタンを押すと、 **Exercise completed?** (エクササイズを終了しますか) が表示されます。 **Yes** (はい) を選び、エクササイズデータを保存します。エクササイズリストからエクササイズセットが削除されます。

5. 次に行なうエクササイズを選び、エクササイズを開始します。

6. トレーニング後、適当にクールダウンしてください。クールダウンセッションを終了するには、「戻る」ボタンを2回押します。利用者のフィットネスレベルを気軽にフォローアップするよう、トレーニングのデータを「[polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com)」に転送します。詳細は、データの転送でご確認ください。

**polarpersonaltrainer.com**からエクササイズをダウンロードしていない場合でも、FT80はどのくらいの休憩時間が必要かお知らせします。

1. OKボタンを押し、**Start strength training**（強度トレーニングを開始する）を選択します。
- 



### 心拍数グラフ

心拍数（数字とグラフ）

2. セット終了後、FT80が理想的な休憩時間をお知らせします。心拍数グラフの点線まで心拍数が下がり、音が鳴るまで、座って休憩します。十分に休憩しました。**Start next set!**（次のセットを開始します）が表示されます。エクササイズを行い、トレーニングを完了します。
3. トレーニングがすべて終了した後に、**polarpersonaltrainer.com** にデータを転送します。そうすることによって、フィットネスレベルの進度を簡単に確認することができます。詳細は、データの転送でご確認ください。

スタートトレーニングプログラムを利用する場合は、週間トレーニング結果に、実施した強度トレーニングのデータが自動的に組み込まれます。



## OwnZoneを使ってトレーニングを始める

OwnZoneは、安全で効果的な心拍数ゾーンを計算します。以下の場合にはOwnZoneをおこなってください。

スポーツの種類を

- 変更するとき。
- 一週間ぶりにトレーニングを再開する場合。
- 前のトレーニングからまだ回復していない場合や気分がすぐれない/ストレスを感じている時。
- ユーザー情報を変更する。

OwnZoneは、1～5分間のウォームアップ中に判定します。

トレーニングプログラムをオンにしOwnZoneを使用すると、プログラム目標を更新する際は、OwnZoneの長期間の経過を基に計算されます。

1. リストレシーバーとトランスミッターを装着します。
2. OKボタンを押し、**Start with OwnZone**（OwnZoneを開始します）を選択します。表示される指示に従います。まずゆっくりと軽い強度の運動から始め、心拍数は100bpm/50%HR<sub>max</sub>以下に抑えます。1分毎に心拍数を10 bpm/ 5% HR<sub>max</sub>以下に抑えます。
  - 1分間ほど**Walk slowly**(ゆっくりと歩きます)。
  - 普通のスピードで1分間**Walk**(歩きます)。
  - 1分間ほど**Walk fast**(早く歩きます)。

## 日本語

- 1分間ほどJog(ジョギングをします)。
  - 1分間ほどRun(走ります)。
  - **Speed up**(スピードを上げていきます。)
3. OwnZoneを確認している間に、**New limits in use** (新しい目標心拍数ゾーンを使用しています) が表示されます。トレーニングを開始します。

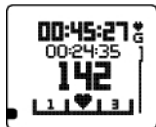
### トラブルシューティング

OwnZoneを確認している間にエラーが生じた場合で以前に一度OwnZoneを計ったことがある場合は、**Previous limits in use** (以前の目標心拍数ゾーンを使用しています) が表示されます。以前に一度もOwnZone目標心拍数ゾーンを確認されたことがな

い場合は、**Age-based limits in use** (年齢別のリミットを使用しています) が表示されます。OwnZoneを確認している間に心拍数が急に上がったり、テストを開始する時から心拍数が高すぎると、OwnZoneを計算することができません。

## トレーニング中

トレーニング中、以下の情報を表示することができます。 アップ/ダウンボタンを押し、表示を切り替えます。 どの表示画面でもトレーニング経過時間が表示されます。

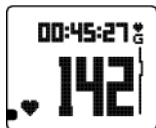


**ゾーン1、2または3** (有酸素トレーニング中に表示されます)

ゾーン別のトレーニング時間。

心拍数

ハートマークはゾーンを表しています。



**心拍数**

トレーニング中の心拍数。



**時刻**

**カロリー**

トレーニング中に消費したカロリー

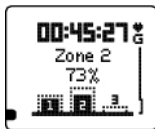


### 距離

トレーニング距離(距離データを確認するには、オプションのGPSセンサーかS1フットポッドが必要となります。)


### スピード

トレーニングスピード(スピードデータを確認するには、オプションのGPSセンサーかS1フットポッドが必要となります。)



### 週間目標 (トレーニングプログラムがオンの場合に表示されます)

各ゾーンの週間目標と実際のトレーニング時間。

 トレーニング中に*LIGHT* (ライト) ボタンを長く押すと、クイックメニューに戻ることができます。クイックメニューでは、ボタンのロック、音量の調整、フットポッド(使用する場合)のキャリブレーションを簡単に設定することができます。

**ゾーンロック機能:** お好みのゾーンでトレーニングを始め、OKボタンを1秒以上押すと、ゾーンをロックすることができます。また、ゾーン2と3の週間目標を達成した場合は、ゾーン1でロックすることができます。心拍数がゾーン外にある場合はゾーンアラームが鳴るため、ロックしたゾーン内で確実にトレーニングをおこなうことができます。

**ハートタッチ機能:** リストレシーバーをトランスミッターに近づけると、トレーニング中に時刻を確認します。**On/Off** (オン/オフ) → **Menu** > **Settings** > **Training Settings** > **HeartTouch** (設定 > トレーニング設定 > ハートタッチ) を押して、ハートタッチ機能をオン/オフにします。

## トレーニングを中断/終了する

1. トレーニングを一時中断する場合は、BACK（戻る）ボタンを押します。
2. トレーニングの記録づけを終了するにはBACK（戻る）ボタンをもう一度押します。
3. トレーニングのデータがすぐに表示されます。詳細は、「トレーニングデータを見てみよう」でご確認ください。

ストラップからコネクタを外します。ストラップベルトは、溜めた水に浸して十分に洗います。その際、ボタン部分も必ず洗い水分を拭き取って下さい。コネクタも水道水で洗い、柔らかいタオルで拭き取り、乾かします。清潔に保つことでトランスミッターを長持ちさせることができ、正確な測定にもつながります。

## ストップウォッチを使用する

時間を計る（例：ラップ時間を計る）際に、ストップウォッチを使用します。

1. **Menu > Applications > Stopwatch**（メニュー > アプリケーション > ストップウォッチ）を選択します。
2. OKボタンを押して、ストップウォッチをスタートさせます。
3. ストップウォッチを使用している最中に、OKボタンを押すと、新たにラップ時間を計ることができます。
4. BACK（戻る）ボタンを押し、ストップウォッチを止めます。

ストップウォッチをリセットするまで、計測時間が保存されます。計測結果を確認するには、アップ/ダウンボタンを使用します。またストップウォッチをリセットするには、LIGHT（ライト）ボタンを長押しします。

## 4. トレーニングデータを見てみよう

### トレーニングの成果

トレーニング後、以下のトレーニングの成果を確認することができます。

<b>Effect</b> (効果)	トレーニングの効果。詳細は、次ページでご確認ください。
<b>Intensity</b> (強度)	ゾーン1、2や3でのトレーニング経過時間。
<b>Zone Limits</b> (ゾーンリミット)	OwnZone目標心拍数ゾーン (OwnZoneを使用した場合に表示されます)
<b>Calories/Calories fat</b> (カロリー/脂肪燃焼率)	トレーニング中に燃焼したカロリーと脂肪燃焼率。
<b>Average/Maximum</b> (平均/最大)	トレーニング中の平均心拍数と最大心拍数。



---

<b>Duration</b> (時間)	トレーニング時間。
<b>Average/Maximum</b> (平均/最大)	トレーニング中の平均スピードと最大スピード。(オプションのGPSセンサー/S1フットポッドを使用した場合に表示されます)
<b>Distance/Duration</b> (距離/時間)	距離とトレーニングの経過時間。(オプションのGPSセンサー/S1フットポッドを使用した場合に表示されます)
<b>This week</b> (今週)	現在のトレーニング目標と成果。(プログラムがオンになっている場合は、この情報を確認することができます)

---

## 日本語

以下のトレーニングデータのいずれかが表示されます:

---

### **Fat burn improving**

(脂肪燃焼率が向上中)

軽めのトレーニングは、体の脂肪燃焼を向上させます。

---

### **Fitness improving**

(フィットネス度が向上中)

平均的な強度でのトレーニングは、有酸素系フィットネス度を向上させます。

---

### **Maximal perform. improving**

(最大パフォーマンスが  
向上中。)

激しいトレーニングは、最大パフォーマンスを向上させます。

---

### **Strength training**

(強度トレーニング)

強度トレーニングを行なうことで、体力補強、健康促進/維持をはかることができます。

---

二つ以上のトレーニング強度レベルで十分にトレーニングした場合は、複数の効果を得ることができます。

---

**Fat burn and fitness  
improving**

(脂肪燃焼とフィット  
ネス度が向上中)

脂肪燃焼を特に向上させますが、有酸素系フィットネス度も向上させます。

---

**Fitness and fat burn  
improving**

(フィットネス度と脂  
肪燃焼が向上中)

有酸素系フィットネス度を特に向上させますが、脂肪燃焼度も向上させます。

---

**Max. perf. and fitness  
improving**

(最大パフォーマンスと  
フィットネス度が向上中)

フィットネス度とパフォーマンスを向上させます。

---

## 1 週間の成果

FT80は自動的にあなたのトレーニング成果を評価します。封筒マークが表示されたら、先週のトレーニング結果を確認してください。アップボタンを押して、トレーニング成果を確認します。

### Week targets achieved

(達成週間目標)

---

週間目標を達成しました。

---

### Results(結果)

Excellent!(優秀!) / Well done! (よくできました!) / Nice! (良好!) / Fitness maintained (フィットネス度を維持) / Good training week (良好なトレーニング週間) / Incomplete training week (トレーニングが不足) / Good recovery week (良好な回復週間) / Excellent recovery week (優秀な回復週間)



Excellent! (優秀) な結果を残せた場合は、トロフィーを授与されます。トロフィーは、時間表示画面で表示されます。

**Achieved/Week target**

(達成/週間目標)

---

トレーニング時間 vs 週間目標時間

---

**Achieved/Week target**

(達成/週間目標)

---

消費カロリー vs 週間目標

---

**Sessions**

(トレーニング回数)

---

一週間で行ったトレーニング回数（トレーニングプログラムが選択されていなくても表示されます）

---

**Achieved time per zone**

(ゾーン別の達成時間)

---

ゾーン3、2や1でのトレーニング経過時間。

---

**This week**(今週)

---

トレーニングガイドスは、封筒からアクセスすることができます。詳細は、次ページでご確認ください。

---

## 日本語

---

### **Train a lot more**

(さらにトレーニングをする)

さらに効果を高めるには、もっとトレーニングをする必要があります。

---

### **Train more**

(もう少しトレーニングをする)

向上するほどのトレーニングをしていません。

---

### **Train more in zone x**

(ゾーンXでさらにトレーニングします。)

今週は、ハード/普通/軽めのトレーニングが必要です。

---

### **Train like last week**

(先週と同じようにトレーニングします)

先週は、とてもよくトレーニングをしました。このまま続けましょう！

**Train less in zone x**

(ゾーンXでのトレーニングを少し減らします。)

---

今週は、ハード/普通/軽めのトレーニングを減らす必要があります。

---

**Train a lot less in zone 3**

(ゾーン3でのトレーニングを減らします。)

---

今週は、ハードなトレーニングを減らす必要があります。

---

**Take recovery week**

(体を回復させましょう。)

---

まだ回復していません。先週のトレーニングがきつすぎました。

---


**Recovery week still needed**

(まだ回復する必要があります)

---

まだ回復していません：先週のトレーニングがきつすぎました。

---

 水曜日から日曜日の間にトレーニングプログラムを開始した場合、トレーニング成果は最初のトレーニング週間を完了した後に表示されます。

## 日本語

### フィットネステスト

封筒マークが表示され、フィットネステストを受けようとお知らせします。次回、プログラムを更新する際に、テスト結果がもとにされます。

1. 封筒マークが表示されます。アップボタンを押し、封筒を開けます。**Time to test fitness**（フィットネス度をテストする時間です）が表示されます。
2. **Test fitness?**（フィットネス度をテストしますか？）が表示されます。**Yes**（はい）または**No**（いいえ）を選択します。
3. **Yes**（はい）を選択し新しいテストを受ける前に、フィットネスレベルのテストをご確認ください。

### Polar STARトレーニングプログラムの更新

FT80は、常にトレーニング成果を評価し、週間目標を調整します。プログラムが更新される度に、封筒マークが表示されます。アップボタンを押し、封筒を開けます。

- **Program has been updated**（プログラムを更新しました）が表示されます。FT80はトレーニング成果を評価し、トレーニング目標を調整します。
- **Time for a recovery week**（回復週間の週数）が表示されます。トレーニングと体の回復をバランスよくすることで、効果的な結果を得ることができます。トレーニングによって体にかけて負担を回復また調整するために、回復週間が必要です。



プログラムを更新した後、**View week targets?** (週間目標を表示しますか?) が表示されます。**Yes** (はい) を選択し、更新されたトレーニング目標を確認します。

## トレーニングデータの確認

- **Menu > Data > Training files** (メニュー > トレーニングファイル) を選択し、最近のトレーニング (100回まで) の情報を確認します。メニュー > トレーニングファイル を選択し、最近のトレーニング (100回まで) の情報を確認します。

トレーニングファイルを削除するには、**Menu > Data > Delete files > Training file** (メニュー > データ > ファイルを削除 > トレーニングファイル) を選択します。削除したいトレーニングファイルを選びます。**Delete file?** (ファイルを削除しますか?) が表示されます。次に、**Yes** (はい) を選択します。**Remove from total?** (累計から削除しますか?) が表示されます。総合からファイルを削除するには、**Yes** (はい) を選択します。

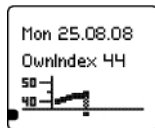
## 日本語

- ファイルをすべて削除するには、**Menu > Data > Delete files > All files. Delete all files?** (メニュー > データ > ファイルを削除 > すべてのファイル) を選択します。ファイルを削除しますか? が表示されます。**Yes** (はい) を選択します。
- Select **Menu > Data > Week summaries** (メニュー > データ > 週間の成果) を選択し、最近のトレーニング週間 (16週) の情報を確認します。アップ/ダウンボタンを押して確認したい週を選択します。  
週間の結果をリセットするには、**Menu > Data > Reset week summaries** (メニュー > データ > 週間の成果をリセットする) を選択します。
  - 実施したトレーニング週間の数、トレーニング時間、燃烧したカロリー、GPSセンサ/foot podを使用した場合はトレーニング距離を確認するには、**Menu > Data > Totals since xx.xx.xxxx** (メニュー > データ > xx.xx.xxxxからの累計) を選択します。  
累計をリセットするには、**Menu > Data > Reset totals** (メニュー > データ > 累計をリセットする) を選択します。

## フィットネステスト結果のフォローアップ

テスト結果を長期的にモニターすることができます。OwnIndex結果では、最近のOwnIndex数値（47回まで）とテストの実施日が記録されます。一般的に、有酸素フィットネス度を上げるには6週間のトレーニングが必要です。また、有酸素フィットネス度を効果的に上げるには、主要な筋肉グループを鍛える必要があります。

1. **Select Menu > Applications > Fitness test > OwnIndex results**（メニュー > アプリケーション > フィットネステスト > OwnIndex結果）を選択します。
2. OwnIndexの結果グラフ、結果、最近のテスト実施日が表示されます。アップ/ダウンボタンを押して、以前のOwnIndex結果を確認します。



### OwnIndexグラフ

テスト実施日

テスト結果 (OwnIndex)

OwnIndex結果グラフ

## 日本語

OwnIndexの値を削除するには、削除したいOwnIndexを選び、アップ/ダウンボタンで削除します。OwnIndexが表示された後、LIGHT（ライト）ボタンを長押しすると、**Delete this value?**（このOwnIndexを削除しますか？）が表示されます。次に、**Yes**（はい）を選択します。

## リラックスする

Polar OwnRelax®テストは、5分間の休憩中の心拍数と心拍数の変化を測定します。リラックスした状態の休憩中の心拍数(bpm)とOwnRelax値(ミリ秒)が結果として表示されます。

リラックスできる環境でしたら、どこでもテストを行なうことができます。騒音のない環境を選びます。読書や会話を避けます。横になり、リラックスします。似た環境で、いつもこのテストを行ないます。リラックスセッション:

- 朝 (リラクゼーションチェックのため)
- トレーニングの前
- トレーニング後
- リラックスしたい時

1. トランスミッターを装着し、
2. **Menu** > **Applications** > **Relaxation test** (メニュー > アプリケーション > リラクゼーションテスト) を選択します。
3. **Start test** (テストを開始する) を選択します。リストレシーバーが心拍数を確認します。
4. 心拍数の確認後、**Testing... Lie down and relax** (テスト中...横になりリラックスします) が表示されます。
5. リラクゼーションの完了後に音が鳴り、**Test completed** (テストを完了しました) が表示されます。
6. リラクゼーション度、休憩中の心拍数とOwnRelax値(ミリ秒)が表示されます。

## OwnRelax結果のフォローアップ

長期間または性別および年齢グループの平均値とご自分のOwnRelax値を比較します。

1. 右表の上段がご自分のリラックス時の心拍数です。その後、確認したい覧を選びます。
2. 性別および年齢別の結果は、右の覧に記載されています。
3. 性別および年齢別の平均とご自身の結果を比較します。

HR (bpm)	45-55	56-65	66-75	76-85	86-95
Age	OwnRelax (ms)				
25-34	39-60	32-42	23-32	15-32	11-15
35-44	34-49	23-32	16-23	12-16	8-11
45-54	23-34	16-24	13-18	10-14	6-8
55-64	20-30	15-21	10-15	7-12	4-7
65-74	18-30	13-20	10-12	5-9	4-5
25-34	45-69	37-52	24-34	18-24	14-18
35-44	42-52	28-39	20-28	14-20	11-14
45-54	30-37	21-30	15-21	10-15	7-12
55-64	23-36	15-21	11-16	7-10	5-9
65-74	21-35	14-20	9-13	7-9	6-7

長期間、OwnRelax結果をフォローするには、**Menu > Applications > Relaxation test > OwnRelax results**（メニュー > アプリケーション > リラクゼーションテスト > OwnRelax結果）を選択します。OwnRelaxの結果グラフ、結果、最近のテスト実施日と評価が表示されます。アップ/ダウンボタンを押して、以前の結果を確認します。

OwnRelaxの値を削除するには、削除したい値を選び、アップ/ダウンボタンで削除します。LIGHT（ライト）ボタンを長押しします。**Delete this value?**（この値を削除しますか）が表示されます。**Yes**（はい）を選択します。

## データの転送

既存の強度トレーニング、またはご自身で作成した強度トレーニングを**polarpersonaltrainer.com**で使用します。FT80にデータを転送し、強度トレーニング結果をフォローアップします。トレーニングの完了後、FT80から**polarpersonaltrainer.com**にデータを転送しますと、簡単にフィットネスレベルの進捗を確認することができます。はじめてお使いになる際は、手順を良くご確認ください。:

### 1. FT80に強度トレーニングのデータを転送します。:

1. polarpersonaltrainer.comに登録します。
2. スクリーンに表示される手順に添って、WebSync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/インストールします。

サイトに登録したが、WebSyncをダウンロードしていない場合は、

**polarpersonaltrainer.com -> downloads (ダウンロード)** からダウンロードし、手順に従います。

3. FlowLinkケーブルをUSBポートに接続します。
  4. FT80の画面を、FlowLinkの画面に置きます。
  5. WebSyncソフトウェアを使って、コンピュータ画面からデータの転送プロセスを確認します。
- データの転送の詳細は、

**polarpersonaltrainer.com "Help"**でご確認ください。



## 2. FT80からpolarpersonaltrainer.comのダイアリーにトレーニングデータを転送します。

1. Web Syncデータトランスファソフトウェアを開きます。
2. FlowLinkケーブルをUSBポートに接続します。
3. FT80の画面を、FlowLinkの画面に置きます。
4. FT80からpolarpersonaltrainer.comへのデータ転送進行度をコンピュータの画面で確認します。詳細は、**polarpersonaltrainer.com** "Help"でご確認ください。

## 5. 設定

### 時刻の設定

Menu > Settings > Watch, time and date (メニュー > 設定 > 時計、時刻と日付) を選択します。

- **Alarm** (アラーム) : アラームを設定するには3つから選択します。**Once** (一度だけ)、**Monday to Friday** (月~金)、**Every day** (毎日) を選択します。アラームを解除するには、**Off** (オフ) を選択します。アラームを止めるにはBACK (戻る) ボタンを押します。また10分間隔のスヌーズ機能を設定するにはOKボタンを押します。トレーニング中は、アラームを使用することはできません。


- **Time** (時刻) : 異なる2つの時刻の設定方法: 現時刻とその他の時刻の設定。時刻1と時刻2の表示時刻を調整することができます。時間表示画面でダウンボタンを長押しすると、時刻1と時刻2の表示が切り替わります。
- **Date** (日付) : 日付を設定します。
- **Watch face** (時計) : **Time only** (時刻のみ)、または**Time and logo** (時刻とロゴ) が時間表示画面に表示されます。

## トレーニングの設定

Menu > Settings > Training settings (メニュー > 設定 > トレーニング設定) を選択します。

- **Training sounds** (トレーニング音) : **Soft** (ソフト)、**Loud** (大きい)、**Very loud** (とても大きい)、または**Off** (オフ) から選ぶことができます。
- **Speed sensor** (スピードセンサー) : GPSセンサー/フットポッドを使用する場合は、**GPS sensor**、**foot pod** (センサまたはフットポッド) を選ぶ、または**Off** (オフ) を選択します。
- **Heart rate view** (心拍数表示) : **Beats per minute** (分毎の心拍数) または**Percent of maximum** (最大パーセント) を選択します。
- **Speed view** (スピード表示) : メートル法を使用する場合は、**Minutes per kilometer (min/km)** (分/キロメートル) または**Kilometers per hour (km/h)** (キロメートル/時間) を選びます。マイルを使用する場合は、**Miles per hour (mph)** (マイル/時間) または**Minutes per mile (min/mi)** (分/マイル) を選びます。
- **HeartTouch: On** (オン) または**Off** (オフ) を選択します。機能がオンになっている場合は、トレーニング中にリストレシーバーをトランスミッターに近づけることで時間を確認することができます。

## 日本語

- **Zone lock** (ゾーンロック) : 決まった心拍数ゾーンでトレーニングするには、**Zone 1 / 2 / 3**から選びます。またオフにするには**Off** (オフ) を選択します。トレーニング中にゾーンをロックすることもできます。
  - **Zone 1 Limits** (ゾーン1リミット) : ゾーン1のリミットをご自分で調整します。上限を設定した後に、自動的にゾーン2の下限が設定されます。
  - **Zone 2 Limits** (ゾーン2リミット) : ゾーン2のリミットをご自分で調整します。下限を設定した後に、自動的にゾーン1の上限が設定されます。上限を設定した後に、自動的にゾーン3の下限が設定されます。
  - **Zone 3 Limits** (ゾーン3リミット) : ゾーン3のリミットをご自分で調整します。下限を設定した後に、自動的にゾーン2の上限が設定されます。
-  トレーニング設定を確認するには、時間表示画面でOKボタンを押し、**Training settings** (トレーニング設定) を選択します。

## ユーザー情報

Menu > Settings > User information (メニュー > 設定 > ユーザー情報) を選択します。

- **Weight** (体重) : 体重を入力します。
- **Height** (身長) : 身長を入力します。 **Date of birth** (誕生日) : 誕生日を入力します。
- **Sex** (性別) : **Male**男性) または **Female** (女性) から選びます。
- **Maximum heart rate** (最大心拍数) : 最大心拍数を運動施設で測定し、数値を知っている場合のみ、デフォルト値を変更します。
- **Activity** (アクティビティ) : 過去3ヶ月のトレーニングを振り返って、最も適切な項目をお選びください。

1. **Low (0-1 hours per week)** (低、0~1時間/週) : 運動が日常生活の一部になっていない、または強度の高い運動に参加しない、楽しむための散歩をし、息が切れたり、汗をかいたりするような運動をときどき行う方向け。
2. **Moderate (1-3 hours per week)** (中、1~3時間/週) : レクリエーション的なスポーツに定期的に参加する、例えば、週に5~10キロまたは3~6マイルのランニングをするか、または1~3時間/週にトレーニングするか、ある程度の身体活動を必要とする運動を行う方向け。

3. **High (3-5 hours per week)** (高、3~5時間/週) : 少なくとも週に3回は強度の高い運動に参加している、例えば、毎週20~50キロまたは12~31マイルのランニングをする、または3~5時間/週にトレーニングをする方向け。
  4. **Top (5+ hours a week)** (トップ、一週間に5時間以上のトレーニング) : 少なくとも週に5回は激しい身体運動に参加する、例えば、競技を目的とした能力向上のために運動している方向け。
- **OwnIndex (VO<sub>2max</sub>)**: 年齢別の数値がデフォルト値として表示されます。Polarフィットネステスト™を実施した場合は、OwnIndex値が表示されません。VO<sub>2max</sub>値を運動施設で測定し、数値を知っている場合のみ、デフォルト値を変更します。

## 一般設定

Menu > Settings > General settings (メニュー > 設定 > 一般設定) を選択します。

- **Button sounds** (ボタン音) : Select **Off** (オフ)、**Loud** (大きい)、**Very loud** (とても大きい) または **Soft** (ソフト) から選びます。
- **Button lock** (ボタンロック) : **Manual lock** (マニュアルロック) または **Automatic lock** (自動ロック) を選択します。

**Automatic lock** (自動ロック) : トレーニング中では、リストレシーバーはLIGHT (ライト) ボタン以外、すべてのボタンにロックをかけます。ボタンのロック機能を解除するには、LIGHT (ライト) ボタンを **Buttons unlocked** (ボタンロックが解除されました) が表示されるまで、長押しします。

**Manual lock** (マニュアルロック) : LIGHT (ライト) ボタンを長押しし、OKボタンを押します。ロックを解除するには、LIGHT (ライト) ボタンを **Buttons unlocked** (ボタンロックが解除されました) が表示されるまで、長押しします。

- **Units** (単位) : **Metric units (kilograms, centimeters)** (キログラム/キロメートル) または **Imperial units (pounds, feet)** (パウンド/フィート) から選びます。
- **Week's starting day** (週の開始日) : **Monday, Saturday** (月曜日、土曜日) または **Sunday** (日曜日) から選びます。
- **Language** (言語) : **Deutsch** (ドイツ語)、**English** (英語)、**Español** (スペイン語)、**Français** (フランス語)、**Italiano** (イタリア語)、**Português** (ポルトガル語) または **Suomi** (スオミ語) から選ぶことができます。

## アクセサリの設定

### フットポッドキャリブレーション\*

#### トレーニング中にフットポッドをキャリブレートする

1. Polar FT60のフットポッド機能がオンになっていることを確認します。**Menu** > **Settings** > **Training settings** > **Speed sensor** > **Footpod** (メニュー > 設定 > トレーニング設定 > スピードセンサ > フットポッド) を選択し、OKボタンを押します。
2. トレーニング中にフットポッドをキャリブレートするには、以下の方法のどちらかを選んでください。
  - ランニングをやめ、まっすぐ立ち、LIGHT (ライト) ボタンを押し、**Quick menu** (クイックメニュー) へ移行します。

または

- ランニングをやめ、まっすぐ立ち、BACK (戻る) ボタンを一度押します。
3. **Calibrate footpod** (フットポッドをキャリブレートします) を選択します。表示されている走行距離と実際に走った距離が異なる場合は、実際の距離を入力しOKボタンを押します。**Calibration factor set!** (キャリブレーションファクタが設定されました!) が表示されます。これで、フットポッドのキャリブレーションが完了します。



## キャリブレーションファクタを手動で入力する

手動でキャリブレーションファクタを入力するには2通りの方法があります:

- トレーニング前: **Menu** > **Settings** > **Training settings** > **Footpod calib. factor** (メニュー > 設定 > トレーニング設定 > フットポッドキャリブレーションファクタ) を選択します。キャリブレーションファクタを入力し、OKボタンを押します。これで、フットポッドのキャリブレーションが完了します。  
または

- 心拍数を測定する前、またトレーニングデータを保存する前: 時間表示画面で戻るボタンを押し、**Training settings** > **Footpod calib. factor** (トレーニング設定 > フットポッドキャリブレーションファクタ) を選択します。キャリブレーションファクタを入力し、OKボタンを押します。これで、フットポッドのキャリブレーションが完了します。トレーニングデータを保存するには、BACK (戻る) ボタンを一度押し、アップボタンを使ってStart (スタート) を選択し、**OK**を選択します。

\*オプションのS1フットポッドが必要となります。

## 6. 重要情報

より良いサービス、皆さまのニーズにお応えする、また製品の品質向上のため、<http://register.polar.fi/>でPolar 製品を登録してください。



Polarアカウントのユーザー名はEメールアドレスです。Polar製品、*polarpersonaltrainer.com*、Polarディスカッションフォーラム、ニュースレター登録に同じユーザー名とパスワードを使用できます。

### 製品のメンテナンスとケア

その他の電機製品と同様にPolarトレーニングコンピュータも丁寧にご使用ください。以下は保証条項に則った取扱方法です。製品を長くお使いになるためには、以下の取扱方法に従ってください。以下の手順で取り扱うことにより、長期間本製品をご使用いただけます。

**以下の手順で取り扱うことにより、長期間本製品をご使用いただけます。** やわらかいタオルでコネクタを乾かします。アルコールまたは研磨剤（例：金属たわし、化学洗剤）を使用してはいけません。

**ストラップベルトは定期的にまたは5回の使用に一度の頻度で40°C/104°Fの水温で洗濯機で洗ってください。** ストラップを清潔に保つことで、トランスミッターの寿命を最大限に伸ばすことができ、また正確な測定ができます。洗濯バッグをご使用ください。水に浸したり、乾燥した状態で乾燥機にかけたり、アイロン、ドライクリーニングや塩素系洗剤を使用しないでください。また塩素系洗剤や柔和剤を使用しないでください。トランスミッターコネクタを洗濯機あるいは乾燥機に絶対に入れてはいけません！

トレーニングコンピュータを常にきれいにしておきます。防水性を保つには、トレーニングコンピュータを加圧された水で洗ったり、水中でボタンを押ししたりしないでください。トレーニングコンピュータは中性石鹼を使い、水でしっかりと洗い流します。水中に沈ませたままにしないでください。やわらかいタオルで乾かします。アルコールまたは研磨剤（鉄製のたわしや洗浄用化学薬品など）を使用しないでください。

トレーニングコンピュータに大きな衝撃を与えないでください。センサーユニットが破損する可能性があります。

## アフターサービス

2年間の保証期間中、Polar サービスセンターでのみ、製品を修理サービスに出してください。Polar Electroの認証を受けたサービスセンター以外にサービスに出し、故障/破損した場合は、保証しかねます。

お問い合わせ先、またはPolarサービスセンターの住所は [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support)の各国のウェブサイトからご確認ください。

## 電池交換

FT80トレーニングコンピュータとWearLink®+ トランスミッターはユーザー自身で交換可能な電池を使用しています。電池を交換する際は、「電池交換」の章に記載されている手順をしっかりと把握し、行ってください。

電池を交換する前に、以下にご注意ください：

- 低電池残量インジケータは電池の残量が10-15%の時に点きます。
- バックライトを高頻度で点けると電池の消耗が大きくなります。
- 低電池残量インジケータが点くと、自動的にバックライトと音が消えます。但し、低電池残量インジケータが点く前に設定したアラームは消えることはありません。
- 寒い場所では低電池残量インジケータが点く可能性があり、暖かくなると消えることがあります。

## 日本語

### 電池交換

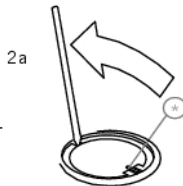
電池を交換する際、シールリングを破損しないようにご注意ください。もしシールリングが破損した場合は必ず交換してください。シールリング/電池キットはポラール小売店およびポラールサービスで購入することができます。アメリカ、カナダではポラールサービスセンターでシールリングを購入することができます。またアメリカではシールリング/バッテリーキットを[www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com)で購入することができます。

電池は子どもの手が届かない場所に保管してください。誤って飲み込んでしまった場合は、直ちに医師にご相談ください。

電池は地域法に則り廃棄してください。

新しい電池を使って作業する際、金属あるいは通電性の素材で同時に両極に触れることを避けてください。短絡回路によって電池の消耗が早まる可能性があります。一般的に短絡回路は電池を傷つけませんが、電池の容量や寿命に影響を与えます。

1. コインを使ってCLOSE（閉じる）からOPEN（開く）に回しながら電池カバーを開けます。
2.
  - リストユニットの電池を交換する場合は(2a)、電池カバーを外し、小さな適度の大きさの固いスティックまたは棒（例：つまようじ）で電池を取り外します。非金属のものが好ましいです。メタルサウンドエレメント(\*)または溝を傷つけないように注意します。外にプラス極(+)が来るように電池を入れます。
  - トランスミッターの電池を交換する場合は(2b)、カバーに対しプラス極(+)が来るように電池を入れます。
3. 古いシールリングを新しいもの（お手元にあれば）と交換します。その際、防水性を維持するために、カバーの溝にしっかりとシールリングが固定されていることを確認します。
4. カバーをおき、時計回りに回しながら閉めます。



## 日本語

5. **Please enter basic settings**（基本設定を入力してください）が表示されます。**戻るボタンを長押しし、基本設定をスキップ**します。
6. **Settings mode**（設定モード）で時刻と日付を調整します。
7. 時刻表示画面に戻るには、戻るボタンを長押しします。以上で電池交換手順は終わりです。これでFT80を通常使用できます。



万が一、電池の極を誤って入れた場合は爆発する可能性がありますので、十分にご注意ください。

## 注意

Polarトレーニングコンピュータでパフォーマンスの向上度を確認できます。またトレーニング中の運動生理学的なデータのレベルとトレーニングの強度も確認できます。

他の目的で使用しないでください。

### トレーニング中のリスクを最小限に抑える

トレーニングはリスクを伴います。トレーニングプログラムを始める前に、現在の健康状態を以下の項目を使ってチェックします。「はい」という答えが次の項目うち1つでもある場合、トレーニングプログラムを始める前に、念のため医師にご相談ください。

- 5年以上、トレーニングをしていない。
- 高血圧。血中コレステロール値が高い。
- 血圧や心臓の薬を服用している。
- 過去に呼吸困難になったことがある。
- 病気の兆候がある。
- 最近、重病を患った、または処方薬を服用している。

- ペースメーカーなどの埋め込み型電子機器を使用している
- 喫煙している
- 妊娠している

トレーニングの強度以外にも、心臓疾患薬、高血圧、ぜんそく、呼吸疾患、エネルギー飲料水、アルコール、ニコチンなどは、心拍数に影響を与えます。

トレーニング中は、体の具合に特に注意を払うことが大切です。

**急な痛み、過度な疲れを感じる場合は、トレーニングを直ちに中止してください。**


**注意！** ペースメーカーを使っているだけならば、Polarトレーニングコンピュータを使っても大丈夫です。Polar製品がペースメーカーに干渉を起こす心配はありません。実際、干渉を経験したとの事例報告はありません。しかしながら、種類が多岐にわたるため、すべてのペースメーカー、他の埋め込み型の装置製品との適合性を正式に保証する

## 日本語

ことはできません。Polar製品の使用中にいずれの疑問があるときに、或いは異常な感じがある時に、埋め込みの安全性を判断するために、医師または埋め込み型電子機器のメーカーにご相談ください。

**肌に触れる部品にアレルギー反応を起こす、または本製品を使用してアレルギー反応を起こした場合は、仕様に記載されている素材をご確認ください。**

トランスミッターが肌に触れることでアレルギー反応を起こす場合は、トランスミッターをシャツの上から装着します。また電極部分が当たるシャツの部分を十分に濡らします。

 湿気と磨耗によってトランスミッターの表面から黒色のがはがれる可能性があります。またそれにより薄い色の洋服にシミがつく恐れがあります。香水や虫除けスプレーが肌についている場合、その部分がトレーニングコンピュータまたはトランスミッターに触れないように注意します。

**電気部品付きのトレーニング装置は、信号干渉を起こす可能性があります。** 干渉を回避するために次のことを行ってください:

1. トランスミッターを取り外し、トレーニング装置を普段と変わらず使用します。
2. リストユニットを動かし、誤表示がなくなるか、ハートマークが点滅しなくなる場所を探します。装置の表示パネルの前方が最も干渉が生じやすくなっています。逆に、装置の左または右側は比較的干渉が少ないです。
3. トランスミッターを胸に装着し、リストユニットをなるべく干渉が生じにくい場所に持って行くようにします。

FT80がそれでも作動しない場合は、使用する装置の電気干渉が激しすぎて、ワイヤレスで心拍数を測定することができないかもしれません。



**FT80は水泳時に使用することができます。耐水性を保つには、ボタンを水中で押さないでください。** 詳細は、<http://support.polar.fi>でご確認ください。Polar 製品の耐水性は、International Standard ISO 2281をもとにテストされています。耐水性は、3つのカテゴリーに分けられます。Polar 製品の裏側に耐水性のカテゴリーが記載されています。下の表でカテゴリーの説明をご確認ください。下記の定義は、他のメーカーの製品に当てはめないでください。

ケースの後ろに記載されている記号	耐水性の特徴
Water resistant (耐水)	多少の浴び水、汗、雨に耐えることができます。水泳には使用できません。
Water resistant 30 m/50 m (耐水30m/50m)	水浴や水泳が可能です。
Water resistant 100 m (耐水100m)	水泳やシュノーケリング（空気ポンペ無）が可能です。

## トラブルシューティング

どのメニューにいるかがわからなくなった場合は、時刻表示画面に戻るまでBACK（戻る）ボタンを押し続けます。

どのボタンを押しても反応がない、または通常の画面が表示されない場合は、▲（アップ）ボタン、▼（ダウン）ボタン、■（戻る）ボタン、ライトボタンを4秒以上長押しするとリストレシーバーがリセットされます。時刻と日付以外の設定は保存されます。

心拍数が不正確である、または通常の心拍数よりも高いと感じる、あるいは00と表示された場合は、1m以内に他に心拍数トランスミッターがないか、またトランスミッターストラップと電極部分が十分に濡れている、あるいはしっかりと装着してあるか、きれいであるか、また破損がないかを確認します。

Polar専用スポーツウエアで心拍数を測定できない場合は、ストラップを使用します。ストラップを使用して測定ができた場合は、ウエアに問題がある可能性があります。ウエ

ア小売店/メーカーに、お問い合わせください。

強力な電磁信号は、干渉する可能性があります。 高圧電線、信号、電気電車、電気バス、テレビ、車のモーター、バイクのコンピュータ、モーター駆動のトレーニング装置、携帯電話または電気安全ゲートなどから、電磁信号が出ている可能性があります。 誤計算を避けるには、これらからなるべく遠ざかって製品をご使用ください。

妨害するものから遠ざかっても、不正確な値が表示される場合は、運動を少しゆるめ、心拍数をご自分で確認します。画面に表示されている心拍数が計った心拍数よりも高い場合は、不整脈の可能性があります。一般的な不整脈は身体に危害を与えるものではありませんが、医者にご相談ください。不整脈をはじめ、心拍に影響を与えるあらゆる事象が、ECG波形に影響しているかもしれません。この場合は、医者にご相談ください。

それでも心拍測定中にエラーが生じる場合は、トランスミッターの電池残量が少ない可能性があります。

## 仕様

### リストレシーバー

電池タイプ	CR 2025
電池寿命	平均して8ヶ月（トレーニングは一日1時間毎日使用した場合）です。
電池キャップシールリング	O-リング 23.0 x 0.6 素材 EPDM
使用環境の温度	-10 °C から +50 °C
リストストラップの素材	ポリウレタン
フロントカバー、バックカバー、電池キャップおよびリストストラップバックル	EU Directive 94/27/EUに準拠したステンレススチールおよびEU Directive 94/27/EUに準拠したニッケルを肌に直接触れる部分に使用しています。
時計の正確性	25 °C の気温で最低± 0.5秒/日
心拍数測定の正確性	± 1%または± 1 bpm（最大の方）

### トランスミッター

電池タイプ	CR 2025
電池寿命	平均700時間使用
電池キャップシールリング	O-リング 20.0 x 1.0 素材 FPM
使用環境の温度	-10 °C から +50 °C

## 日本語

コネクタの素材  
ストラップの素材

ポリアミド  
35% ポリエステル、35% ポリアミド、30% ポリウレタン

## 最大値

クロノグラフ	23時間59分59秒
心拍数	15-240 bpm
積算時間	0 - 9999 時間 59 分 59 秒
積算カロリー	0 - 999999 kcal/Cal
積算エクササイズ回数	65 535
生年月日 (西暦)	1921 - 2020
GPSセンサでの最大スピード	199.9 km/時間
フットポッドの最大スピード	29.5 km/時間

## Polar FlowLink とPolar WebSync 2.1 以降

要求システム:

PCの条件は MS Windows (7/XP/Vista), 32 bit、 Microsoft .NET  
Framework Version 2.0

Intel Mac OS X 10.5 以降

Polar FT80は以下の特許技術を駆使しています :

- 一日の個人目標心拍数上限値を検知するOwnZone®テスト。
- OwnCode®コードトランスミッション
- フィットネステスト用OwnIndex®技術
- 個人カロリー計算用OwnCal®
- 心拍数測定のためのWearLink®技術
- データ転送用FlowLink®

## 保証および免責条項

### Limited Polar International Guarantee (Polar 国際保証)

- この保証は、お客様の当該国または州の施行中の法律で保護されている制定法による権利、またはお客様の販売/購買契約により発生する販売店に対するお客様の権利に影響するものではありません。
- Polar Electro Inc. は、米国またはカナダでこの製品を購入した消費者を対象にこのポラール国際保証（制限付）を発行しています。Polar Electro Oy は、前述の国以外でこの製品を購入した消費者を対象に、このポラール国際保証（制限付）を発行しています。
- Polar Electro Oy および Polar Electro Inc. は、この機器の正規の購入者に対し、購入日より2年間、製品の材質、組立に欠陥がないことを保証しています。
- **購入の時のレシートが、購入証明となりますので、大切に保管して下さい。**
- この保証には、バッテリーやその他の消耗品は含まれません。また、誤用、事故、本製品の性能を超えた使用を

された場合、および不適切なメンテナンスによる損傷、商用利用、ケース/ディスプレイのヒビ・割れ・すり傷、伸縮ストラップ、およびポラールのアパレル製品は含まれません。

- さらに、本製品を使用した、または使用できなかったことに起因する不意または結果として起こったいかなる破損、損傷、損害に対しても補償しません。
- 中古で購入した製品は、現地法により規定されていない限り、2年間保証の対象ではありません。
- 保証期間中は、購入した国に関係なく全ての認定されたポラールサービスセンターで製品の修理または、交換サービスを受けることができます。

全ての製品に関する2年間の保証は、製品を購入した国でのみ適用されます。

© 2012 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.

Polar Electro Oyは、ISO 9001:2008認証会社です。 All rights reserved. Polar Electro Oyの許可なく本マニュアルの複製、転写は禁じられています。このユーザーマニュアルまたはこの製品のパッケージについている名称およびロゴは、Polar Electro Oyの商標です。このユーザーマニュアル或いは、この製品のパッケージについている®マーク付きのロゴは、Polar Electro Oyの登録商標です。但し、WindowsはMicrosoft Corporationの商標です。またMac OSはApple Inc.の商標です。

#### 免責条項

- 本マニュアルの内容は情報目的で記載されています。顧客への通達なしで、製品を改良する可能性があります。また、各メーカーの商品開発が理由で、本マニュアルに記載されている製品と使用する製品が異なる場合があります。
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oyは、本マニュアルあるいは本書に記載されている製品の弁術あるいは保証をいたしません。
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oyは、本マニュアルあるいは本書に記載されている製品の直接的/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破損、故障は保証いたしません。

## 日本語

本製品は以下の特許のうち、ひとつあるいは複数の特許によって保護されています: FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803.4-08, FI 100452, EP 0804120, DE 69532249.4-08, US 5840039, FI 111514 B, DE 19781642T1, GB 2326240, HK 1016857, US 6277080, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK1040065, EP 1245184, US 7076291, HK1048426. その他、出願中の特許あり。

製造元 Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, [www.polar.fi](http://www.polar.fi).

# CE 0537

この製品はDirective 93/42/EECに準拠しています。本製品に関連するDeclaration of Conformityは [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support) でご確認ください。



このマークは、耐電気ショック製品であることを示します。



Manufactured by

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FIN-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.fi](http://www.polar.fi)

**POLAR**<sup>®</sup>  
*LISTEN TO YOUR BODY*