



Polar CS500

使用説明書

目次

1. POLAR CS500について	4
2. はじめに	7
-ボタン機能とメニュー	7
基本設定	8
ホイールサイズの測定.....	8
Polarバイクマウントの取り付け	9
バイクマウントにサイクリングコンピュータを装着	9
3. トレーニング	10
トランスミッターを装着する	10
トレーニングを開始する	11
トレーニング情報	12
ラップ	14
一時停止モード機能.....	15
トレーニングを中止する	15
OwnZoneを使用したトレーニング	16
OwnZoneの決定.....	16
4. トレーニング後	18
トレーニングファイル.....	18
トレーニングファイルの削除	21
積算.....	22
5. データの転送	23
6. 設定	24
サイクリング設定	24
タイマー設定	24
心拍数の上/下限の設定.....	25
バイクの設定	26
AutoStart（オートスタート）	26
ホイール	26
スピード	27
ケイデンス	27
パワー	28
高度の設定	29
時計設定	29
ユーザー設定	29

最大心拍数 (HRmax).....	30
座った状態での心拍数(HRsit).....	30
一般設定	31
7. 新たなアクセサリを設定する	32
新しいスピードセンサーを設定する.....	32
新しいケイデンスセンサー*を設定する.....	32
新しいパワーキットを設定する.....	33
8. 新たなトランスミッターを設定する	35
新たなトランスミッターを設定する.....	35
9. 重要情報	36
お手入れとメンテナンス	36
取扱方法.....	36
サービス.....	36
電池の交換.....	37
サイクリングコンピュータの電池交換.....	37
注意	39
トレーニング中の干渉.....	39
トレーニング中のリスクを最低限に抑える.....	39
技術仕様	40
よくある質問	42
Limited Polar International Guarantee (Polar 国際保証)	44
免責条項	45
目次	47

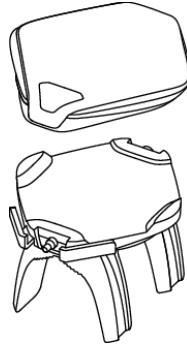
1. POLAR CS500について

Polar CS500サイクリングコンピュータをお買い上げ頂き、ありがとうございます。

本マニュアルは、サイクリングコンピュータについて詳しく説明しています。

最新のユーザーマニュアルはwww.polar.fi/supportからダウンロードすることができます。

Polar CS500サイクリングコンピュータは、サイクリングパフォーマンスを向上するためのあらゆるデータを提供し、また分析するために保存します。大きな表示画面では、様々なトレーニング情報を簡単に確認することができます。画期的なボタンテクノロジーを採用しているため、高速時での使用も簡単に、また安全におこなうことができます。



Polarデュアルロックバイクマウントによって簡単に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ことができます。またバイクマウントの金属部品の新たなデザインにより、サイクリングコンピュータをしっかりと固定することができます。

快適な装着感の**Polar WearLink®+W.I.N.D.トランスミッター**が、サイクリングコンピュータに心拍数を正確に転送します。トランスミッターは、ストラップとコネクタで構成されています。



Polar CSスピードセンサー™ W.I.N.D. (ワイヤレス) は、平均および最大スピードをリアルタイムで測定します。

オプションのPolar CSケイデンスセンサ™

W.I.N.D. (ワイヤレス) は、ペダルの回転数および平均回転数を測定します。

オプションの**Polarパワーキット™ W.I.N.D.** (ワイヤレス) はワット(出力) とケイデンス(回転数) を表示します。

サイクリングコンピュータと polarpersonaltrainer.com の間のデータ転送を **Polar DataLink** を使って簡単にすることができます。DataLink をコンピュータの USB ポートに接続すると、W.I.N.D. テクノロジーがサイクリングコンピュータを検知します。



polarpersonaltrainer.com ウェブサービスは皆さまに最適のトレーニングプログラムを提供しサポートします。 サイトでは:

- 長期間データトレーニングを保存できます。
- トレーニングを詳細に分析することができます。
- トレーニングのロード機能を使って、トレーニングの強度とリカバリーの有無を分析できます。
- Polar トレーニングプログラムを使って最適なトレーニングを計画することができます。
- 友だちと目標達成に向け、競うこともできます。

i センサーおよび **WearLink** トランスミッターから転送されるデータはすべて **Polar 2.4GHz W.I.N.D.** テクノロジーによってワイヤレス転送されます。この技術により干渉を防ぐことができます。

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

日本語

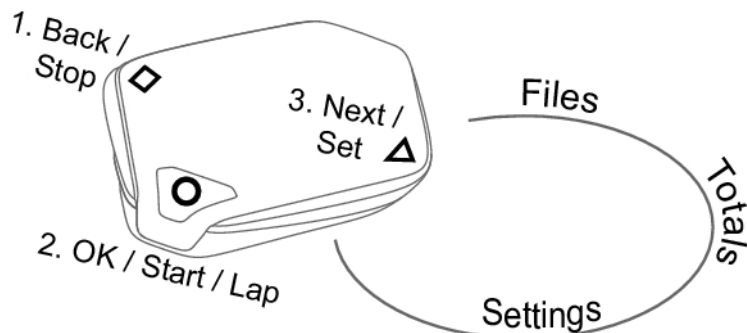
Polar 製品を登録してください

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。

2. はじめに

-ボタン機能とメニュー

サイクリングコンピュータは状況に応じて、使用が簡単な3つのボタンでさまざまな機能を実行することができます。



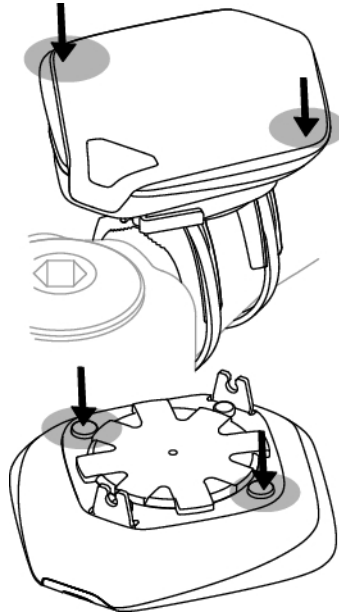
1. □ BACK / STOP (戻る / ストップ)	2. ○ OK / START / LAP / RESET (OK / スタート / ラップ / リセット)	3. ▷ NEXT / SET (次に / セット)
<ul style="list-style-type: none"> メニューから退出します。 前のメニューに戻ります。 設定をそのままに残します。 選択をキャンセルします。 どのモードからもボタンを長押しすることで、時刻表示画面に戻ります。 時刻表示画面でボタンを長押しすると、省エネモードに切り換えることができます。 省エネモードでボタンを長押しすると、サイクリングコンピュータをオンにすることができます。 	<ul style="list-style-type: none"> 選択を決定します。 トレーニングセッションを開始します。 ラップを計ります。 積算値をリセットします。 省エネモードでボタンを長押しすると、サイクリングコンピュータをオンにすることができます。 	<ul style="list-style-type: none"> 次のメニューに移ります。 時刻モードでボタンを長押しすると、バイクを切り換えることができます。 選択値を調整することができます。 省エネモードでボタンを長押しすると、サイクリングコンピュータをオンにすることができます。

i *Time* (時間) モードにおいて5分間どのボタンも押さなければ、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。セーブモードからは、いずれかのボタンを押せば、サイクリングコンピュータは再び起動します。

□と▷ボタンを2通りの方法で使用することができます:

日本語

1. サイクリングコンピュータがハンドルに取り付けられている場合、サイクリングコンピュータの右または左側をやさしく押します。
2. サイクリングコンピュータを手を持っている場合は、サイクリングコンピュータの後ろ側のトリガーボタンを押します。



基本設定

サイクリングコンピュータを使用する前に、基本設定を入力します。パフォーマンスに対する正確なフィードバックを得るには、正確なデータを入力する必要があります。

データを調整するには、SET（セット）を押し、OKで設定し直します。SET(設定) を長押しすると、早くスクロールすることができます。

サイクルコンピューターを起動させるには、何れかのボタン一つを3秒間押して下さい。 **Basic SET**が表示されます。START（スタート）を押し：

1. **Time set**（時刻）を調整します：**12h**または**24h**表示を選びます。 **12h**表示を選んだ場合は、**AM**または**PM**を選びます。時刻を入力します。
2. **Date set**（日付）：日付を入力します。
3. **Units**（単位）：メートル法(**kg/cm**)または(**lb/ft**)を選びます。
4. **Weight**（体重）：体重を入力します。
5. **Height**（身長）：身長を入力します。LB/FTを選んだ場合は、フィートを入力した後に、インチを入力します。
6. **Birthday**（誕生日）：誕生日を入力します。
7. **Sex**（性別）：**Male**（男性）または**Female**（女性）を選びます。
8. **Settings done**（設定が完了しました）が表示されます。設定を修正するには、修正したい箇所までBACK（戻る）を押しします。設定を決定するにはOKを押しします。その後、時刻表示画面が表示されます。

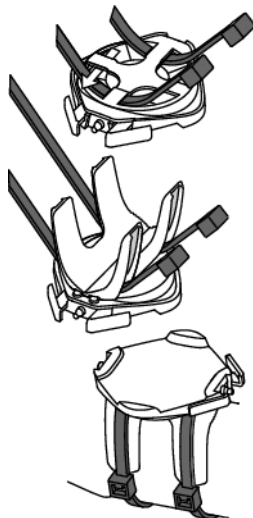
ホイールサイズの測定

サイクリングを始める前に、サイクリングコンピュータにホイールのサイズを入力します。詳細はバイクの設定（ページ 26）でご確認ください。

Polarバイクマウントの取り付け

バイクマウントをハンドルバーの左または右側に取り付けることができます。

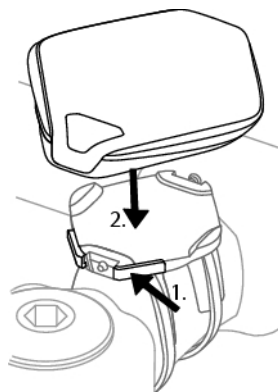
1. バイクマウントに2つのケーブルを通します。ハンドルバーにバイクマウントを取り付けた場合は、反対側に結び目が来るようにします。
2. バイクマウントにゴムラバーを取り付けます。正しい場所にしっかりと固定されていることを確認します。
3. ゴムラバーとバイクマウントをハンドルバーに取り付け、ケーブルを調整します。バイクマウントをしっかりと固定します。長いケーブルは切ります。



http://www.polar.fi/en/support/video_tutorialsで説明ビデオをご覧ください。

バイクマウントにサイクリングコンピュータを装着

1. リリースボタンを押しながら、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ます。
2. ボタンから手を離しながら、バイクマウントにサイクリングコンピュータを固定します。サイクリングを始める前に、サイクリングコンピュータがしっかりと固定されていることを確認します。



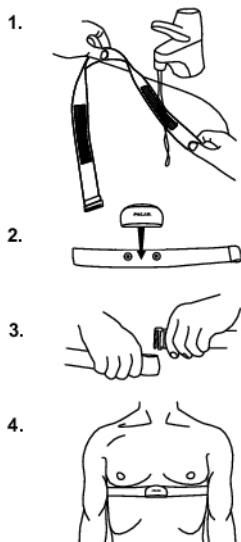
バイクマウントからサイクリングコンピュータを取り外すにはリリースボタンを押しながら、バイクマウントからサイクリングコンピュータを取り外します。

http://www.polar.fi/en/support/video_tutorialsで説明ビデオをご覧ください。

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. 電極部分を水で濡らして十分に湿らせます。

i 但し、長時間使用する場合は、電極用の伝導性ローションまたはジェルをご使用になることをお勧めします。ローションまたはジェルをご使用になられた後は、トランスミッターをきれいに洗ってください。

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。

3. ストラップを胸筋の下に装着し、ホックをします。


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。

使用しないときは、トランスミッターの電池を消耗させないように、ストラップからトランスミッターのコネクターを外しておきます。流水でストラップを洗ってください。お手入れとメンテナンス (ページ 36)で、洗淨の詳細な指示を参照してください。

ビデオチュートリアルについては、http://www.polar.fi/en/support/video_tutorialsでご利用いただけます。

i Polar WearLinkトランスミッターは、柔らかい繊維でできた電極を備えた専用の衣服でお使いただけます。専用ウェアの電極部分を水で濡らして、十分に湿らせます。コネクターのPolarロゴが上向きになるように、トランスミッターを直接 (ストラップ無しで) 専用ウェアに接続します。

トレーニングを開始する

サイクリングコンピュータを自転車に取り付け、長押しして電源を入れます。

時刻表示モードでは、サイクリングコンピュータは自動的に心拍数を検知し始めます。



画面の左上の数字は、使用する自転車を表します。前回使用した自転車が自動的に選択されます。自転車を切り換えるには、時刻表示画面でNEXT（次へ）を長押しします。



AutoStart（自動開始）機能をオンにした場合は、サイクリングコンピュータがサイクリングを始めると同時にトレーニングデータを自動的に保存します。AutoStart（自動開始）機能の詳細はバイクの設定（ページ 26）でご確認ください。

Autostart（自動開始）機能をオンにしていない場合は、START（開始）ボタンを押し、保存を開始します。

3行の情報を確認することができます。NEXT（次へ）ボタンを押して、以下の画面を確認します：

トレーニング情報（ページ 12）では、表示情報の詳細を確認することができます。



距離 少なくとも1周した場合に**ラップ距離**を確認することができます。

速度

心拍数およびケイデンス



平均速度

速度

平均心拍数およびケイデンス



速度

ストップウォッチ

心拍数およびケイデンス



到着時間

時刻

心拍数およびケイデンス



心拍数の下/上限

ターゲットゾーンでの時間

心拍数およびケイデンス



カロリー
1時間当たりの消費カロリー
心拍数およびケイデンス



高度
傾斜計
温度およびケイデンス



積算距離
速度 / パワー
心拍数およびケイデンス

- i** NEXT (次へ) ボタンを長押しすることで、自動的に画面をスクロールすることができます。もう一度NEXT (次へ) ボタンを押し、自動スクロール機能をオフにします。

トレーニング情報

表示画面の情報	説明
高度	現在の高度 (メートル / フィート)
到着時間	サイクリング距離を設定すると、サイクリングコンピュータが速度からおよその到着時間を計算します。詳細はサイクリング設定 (ページ 24) でご確認ください。 距離機能がオフの場合は、到着時間の代わりに速度が表示されます。
平均心拍数	トレーニング中の平均心拍数が表示されます。また心拍数の上がり/下がり具合も表示されます。
平均速度	トレーニング中の平均速度が表示されます。また速度の上がり/下がり具合も表示されます。(Polar CSスピードセンサー-W.I.N.D.が必要です。)

表示画面の情報	説明
ケイデンス	1分間のペダル回転数が表示されます。(オプションのPolar CSケイデンスセンサーW.I.N.D.が必要です。)
カロリー	今までの消費カロリー。心拍数が表示されたときからの積算消費カロリーが表示されます。
1時間における消費カロリー	1時間当たりにおける消費カロリー率
距離	積算距離(Polar CSスピードセンサーW.I.N.D.が必要です。)
心拍数	現在の心拍数
心拍数の上/下限	心拍数の上限と下限。心拍数に合わせて、ハートマークが左または右に移動します。マークが消えた場合は、心拍数がリミット(上限/下限)内不在を意味します。
傾斜計	パーセントと度による傾斜表示。傾斜をおよその数字で表示します。表示された数字に合わせて、ペダルを踏む強度を調整できます。
ラップ距離	ラップ距離(Polar CSスピードセンサーW.I.N.D.が必要です。)
パワー	ワットで出力を表示。(オプションのPolarパワーキットW.I.N.D.が必要です。)

表示画面の情報	説明
スピード	現在の速度(Polar CSスピードセンサーW.I.N.D.が必要です。)
ストップウォッチ	トレーニング時間
温度	現在の温度
ゾーンでの時間	心拍数の上/下限内でのトレーニング積算時間
時刻	時刻
距離	A地点とB地点間の距離。2つの場所間の距離を測定することができます。(Polar CSスピードセンサー™ W.I.N.D.が必要です。) 距離の測定は一時停止モードでリセットすることができます。

ラップ

LAP (ラップ) ボタンを押して、サイクリングを開始します。以下の情報が表示されます:



ラップ時間では、一周するのにかかる時間が表示されます。
心拍数/ラップ数



スプリットタイムでは、トレーニングセッションの開始から最新のラップ時間を保存した時までの時間を表示します。
平均心拍数 (ラップの開始から計算されます)

オートラップ機能をオンにしている場合は、設定距離に到達した時点で自動的にラップを保存します。詳細はサイクリング設定 (ページ 24)でご確認ください。

一時停止モード機能

トレーニングを一時停止するにはSTOP（中止）ボタンを押します。

一時停止モードでは以下を選択することができます：

- **Continue**（続行）を選択し、トレーニングデータの保存を続行します。
- **Exit**（退出）を選択し、データの保存を中止することができます。
- **Summary**（サマリー）を選択し、トレーニング情報のサマリーを確認します。以下の情報が表示されます：
 - **Exe. Time**（トレーニング時間）：トレーニング時間と平均心拍数
 - **Limits**（上限/下限）：トレーニング中の心拍数の上/下限(上/下限を設定した場合のみ)
 - **In zone**（ゾーン内）：心拍数ゾーン内の時間
 - **Kcal/ %Fat**（Kcal/%Fat）：トレーニング中の消費カロリーおよびパーセントで表示される脂肪燃焼率
 - **Speed**（スピード）：平均スピード
 - **Cadence**（ケイデンス）：平均ケイデンス
 - **Distance**（距離）：走行距離
 - **Ride Time**（走行時間）：走行時間 サイクリングを中止したのにも関わらずトレーニングデータの記録をやめなかった場合は、時間の計測は自動的に終了しますが、続行するトレーニング時間は積算トレーニング時間に含まれます。
AutoStart（自動開始）機能がオンの場合は、サイクリングを始めると同時にトレーニングデータが自動的に記録され、サイクリングを中止すると同時にデータの記録が自動的に終了するため、トレーニング時間とサイクリング時間は同じです。
 - **Power**（パワー）：平均出力
 - **Ascent**（上昇高度）：高度メートル/ フィート
 - **Altitude**（高度）：平均高度
- **Sound**（サウンド）を選択し、サウンドを設定します。**Off**（オフ）、**Soft**（小さめ）、**Loud**（大きめ）または**Very loud**（かなり大きめ）
- **Reset TRIP**（距離のリセット）を選択し、距離をリセットします。OKボタンを押して選択を決定します。
- **Auto SCROLL**（自動スクロール）に設定した場合は、自動的に画面がスクロールします。
- **Sensor SEARCH**（センサー検索）を選択しますと、トレーニング中に万が一、干渉が起きてデータが読み取れなくなった場合、WearLink、スピード、ケイデンス*およびパワー*データをを検索します。

トレーニングを中止する

STOP（中止）ボタンを押し、トレーニングを一時停止します。**Continue**（続行）が表示されます。

もう一度、STOP（中止）ボタンを押します。

トレーニング終了後のトランスミッターのケア **ストラップからトランスミッターを外し、使用する度にストラップとコネクタを水道水で洗い流します。** 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。

ケアとメンテナンスの詳細はお手入れとメンテナンス (ページ 36)でご確認ください。

OwnZoneを使用したトレーニング

サイクリングコンピュータはあなたに最も適正で安全なトレーニング強度 (OwnZone) を決定します。Polar OwnZoneは、有酸素トレーニングの個人トレーニングゾーンを決定します。ウォーミングアップ中の現在の体力、精神面が与える心拍変動からゾーンを決めていきます。一般的にOwnZoneは、最大心拍数の65-85%に設定されます。

トレーニング中の体の状態に注意することがとても大切です。トレーニングの種類によってウォーミングアップが異なること、また日によって体力および精神面 (ストレスまたは病気が原因による) が異なるため、OwnZone機能を使用して、その日に合った最も効果的な心拍数目標ゾーンを割り出すことをお勧めします。

OwnZoneはウォームアップの最中 (1~5分間) で測定することができます。トレーニングはゆっくりと始め、徐々に強度 (心拍数を上げる) を増します。OwnZoneは健康な方を対象に開発されました。心拍数をもとに割り出されるOwnZoneを正確に割り出すことができない場合もあります。高血圧、不整脈や特定の薬を服用されている場合、正確に割り出すことができない可能性があります。

OwnZoneを割り出す前に:

- ユーザー設定が正しいか確認します。
- OwnZone機能がオンであることを確認します。詳細は心拍数の上/下限の設定 (ページ 25)で確認します。OwnZone機能がオンの場合は、サイクリングコンピュータはトレーニングを始める度にOwnZoneを割り出します。

OwnZoneの決定

OwnZoneは5段階で割り出されます。各段階が終了する度に、音が鳴ります。

1. トランスミッターを装着します。時刻表示画面でSTART (スタート) ボタンを押します。
2. **OZ** >が表示され、OwnZoneの割り出しが始まります。1分間、ゆっくりとサイクリングをする、または歩きます。心拍数を100 bpm/ 50 % HR_{max} 以下にまず保ちます。
3. **OZ** >> 1分間、普通のスピードでサイクリングをする、または歩きます。ゆっくりと心拍数を上げ、およそ10 bpm/ 5% HR_{max} まで上げます。
4. **OZ** >>> 1分間、少し早めにサイクリングをする、または歩きます。ゆっくりと心拍数を上げ、およそ10 bpm/ 5% HR_{max} まで上げます。
5. **OZ** >>>> 1分間、早めにサイクリングをする、または歩きます。ゆっくりと心拍数を上げ、およそ10 bpm/ 5% HR_{max} まで上げます。
6. **OZ** >>>>> 1分間、早めにサイクリングをする、または走ります。ゆっくりと心拍数を上げ、およそ10bpm/ 5% HR_{max} まで上げます。

OwnZoneの割り出しが終了した際に、音が2つ連続して鳴ります。

OwnZone Updated (OwnZoneの更新) および心拍数ゾーンが表示されます。場合によって、ゾーンは1分間の心拍数(bpm)または最大心拍数のパーセント(HR%)によって表されます。

OwnZoneの割り出しに失敗した場合は、前回のOwnZoneが使用されます。上/下限とOwnZoneが画面に表示されます。前回OwnZoneを割り出さなかった場合は、自動的に年齢別の上/下限が使用されます。

これで、トレーニングを開始することができます。トレーニング効果を高めるため、心拍数ゾーン内での運動を心がけましょう。OwnZoneの割り出しに使用した時間もトレーニング時間に含まれます。

OwnZoneの割り出しをスキップし、前回のOwnZoneを使用するには、STOP (中止) ボタンを押します。

OwnZoneの割り出し:


- トレーニング環境またはトレーニングモードを変更する場合。
- 1週間の休息の後でトレーニングを再開する場合。
- 前回のトレーニングからまだ回復していない、または体調がすぐれない、ストレスを感じている場合。
- ユーザー設定を変更した場合。

4. トレーニング後

トレーニングファイル

トレーニングの詳細情報は**FILES**（ファイル）で確認することができます。

1. 時刻モードでNEXT（次へ）ボタンを押します。**FILES**（ファイル）が表示されます。
2. 次の情報を確認するにはSTART（開始）ボタンを押します：
 - トレーニングの開始日および時間
 - トレーニングファイル番号（ファイル番号が大きい方が新しいファイルです。）
3. ファイルを確認するにはNEXT（次へ）ボタンを押します。

 **Delete FILES**（ファイルを削除する）は**FILES**（ファイル）の最後に出てきます。詳細は、トレーニングファイルの削除をご確認ください。

特定のファイルの情報を確認するにはOKボタンを押します。

次の情報はNEXT（次へ）ボタンを押して確認することができます：

表示画面の情報	表示情報
Exe. Time （トレーニング 時間）	トレーニングを続けた時間。 平均心拍数と最大心拍数が表示されます。
Limits （上限／下限）	トレーニング中の心拍数の上限／下限（設定した場合のみ）
In Zone （ゾーン内）	In Zone （ゾーン内）、 Above （ゾーン以上）および Below （ゾーン以下）での時間。
Kcal / % Fat	トレーニング中の消費カロリーと脂肪燃焼率
Distance （距離）	走行距離
Speed （スピード）	最大および平均スピード
Cadence （ケイデンス）	最大および平均ケイデンス
Power （パワー）	最大および平均パワー

表示画面の情報	表示情報
Ride Time (走行時間)	<p>走行時間: サイクリングを中止して、トレーニングデータの記録をストップしなかった場合は、時間の計測は自動的に終了しますが、続行するトレーニング時間は積算トレーニング時間に含まれます。</p> <p>AutoStart (自動開始) 機能がオンの場合は、サイクリングを始めると同時にトレーニングデータが自動的に記録され、サイクリングを中止すると同時にデータの記録が自動的に終了するため、トレーニング時間とサイクリング時間は同じです。</p>
Alt./Temp (高度/温度)	<p>最高高度</p> <p>温度</p> <p>高度計データから計算される情報を表示するにはOKボタンを押します。</p> <ul style="list-style-type: none"> • Incline (最大勾配を角度およびパーセントで表示します) • Decline (最大偏差を角度およびパーセントで表示します) • Altitude (最小高度) • Ascent (上昇高度 メートル/フィート) • Descent (下降高度 メートル/フィート)

表示画面の情報

表示情報

LAPS (ラップ)

ラップの番号

1. **Best lap** (最も速いラップ)を確認するにはSTARTボタンを押します。最も速いラップタイムとラップ番号が表示されます。
2. **Avg. lap** (平均ラップ)を確認するにはOKボタンを押します。平均ラップ時間が表示されます。OKボタンを押します。
3. ラップをさらに確認するにはNEXT (次へ) ボタンを押します。画面右下にラップ番号が表示されます。詳細情報を確認するにはOKボタンを押します。次のラップ情報が表示されます:
 - スピード
 - ケイデンス
 - 距離
 - パワー
 - 高度/温度
 - 上昇高度
 - 下降高度
 - 傾斜
 - 偏差

表示画面の情報

表示情報

A. LAPS (オートラップ)


ラップの番号

1. **Best Lap** (最も速いラップ)を確認するにはSTARTボタンを押します。最も速いラップタイムとラップ番号が表示されます。
2. **Avg. Lap** (平均ラップ)を確認するにはOKボタンを押します。平均ラップ時間が表示されます。OKボタンを押します。
3. ラップをさらに確認するにはNEXT (次へ) ボタンを押します。画面右下にラップ番号が表示されます。詳細情報を確認するにはOKボタンを押します。次のラップ情報が表示されます:
 - スピード
 - ケイデンス
 - 距離
 - パワー
 - 高度/温度
 - 上昇高度
 - 下降高度
 - 傾斜
 - 偏差

トレーニングファイルの削除

トレーニングファイル数は最大14です。トレーニングファイルのメモリーがフルになった場合は、最も古いファイルが最も新しいファイルに上書きされます。長期間トレーニングファイルを保存するには、www.polarpersonaltrainer.comでデータを転送します。詳細はデータの転送 (ページ 23)でご確認ください。

1. ファイルを削除するには**FILES** (ファイル) を選択します。NEXT (次へ) を何回か押すと、**Delete FILE** (ファイルを削除します) が表示されます。OKボタンを押します。
2. トレーニングの開始日、時刻、トレーニングファイルの数が表示されます。
3. ファイルを確認するにはNEXT (次へ) ボタンを押します。削除するファイルを選択するにはOKボタンを押します。
4. **Are You SURE?** (よろしいですか?) が表示されます。ファイルを削除するにはOKボタンを押します。

 ファイルの削除をキャンセルするには、時間表示画面に戻るまでBACK (戻る) ボタンを押し続けます。

積算

TOTALS（積算）では、トレーニングの積算データが確認できます。トレーニングデータを月ごとに、またはある一定期間ごとにチェックする際に積算データを使用します。トレーニングを終了する度に、データは自動的に更新されます。

時刻表示画面でNEXT（次へ）ボタンを押します。**TOTALS**（積算）が表示されます。START（スタート）ボタンを押します。NEXT（次へ）ボタンを押し、次の情報を確認します：

- **Trip**（距離）：積算距離および開始日。
- **Distance 1**（距離1）：バイク1の積算距離および開始日。
- **Distance 2**（距離2）：バイク2の積算距離および開始日。
- **Distance 3**（距離3）：バイク3の積算距離および開始日。
- **Distance**（距離）：3台のバイクの積算距離および開始日。
- **Odometer**（オドメーター）：積算距離および開始日。（リセットすることはできません）
- **Ride Time**（走行距離）：積算走行距離および開始日。
- **Total Time**（積算時間）：積算時間および開始日。
- **Total Kcal**（積算Kcal）：積算カロリーおよび開始日。
- **Ascent**（上昇高度）：積算傾斜および開始日。
- **Descent**（下降高度）：積算偏差および開始日。
- **Reset ALL?**（すべてリセットしますか？）：積算値をリセットするにはSTART（スタート）ボタンを押します。**Reset? ALL**(すべてリセットしますか?)が表示されます。OKボタンを押します。**Are You SURE?**（よろしいですか?）が表示されます。リセットを決定するにはOKボタンを押します。リセットをキャンセルするにはSTOP（中止）ボタンを押します。

積算値をリセットするには、リセットしたい値を選びSTART（スタート）ボタンを押します。**Reset?**（リセットしますか?）が表示されます。OKボタンを押します。**Are You SURE?**（よろしいですか?）が表示されます。リセットを決定するにはOKボタンを押します。リセットをキャンセルするにはSTOP（中止）ボタンを押します。


5. データの転送

長期的にデータをフォローアップするには、すべてのトレーニングファイルをpolarpersonaltrainer.comに保存することをお勧めします。また本サイトでは、トレーニングデータが詳細に表示されるため、よりわかりやすくトレーニングの効果を確認することができます Polar DataLink*を使って簡単にデータを転送することができます。

データの転送方法：

1. polarpersonaltrainer.comに登録します。
2. Polar WebSyncソフトウェアをpolarpersonaltrainer.comの「ダウンロード」セクションからダウンロードし、コンピュータにインストールします。
3. インストールが完了し、「Launch the Polar WebSync (Polar WebSyncを起動する)」ボックスが点滅し始めた後に、Polar WebSyncは自動的に起動します。
4. コンピュータのUSBポートにDataLinkを接続し、 ボタンを長押ししサイクリングコンピュータをオンにします。
5. コンピュータの画面に表示されるWebSyncソフトウェアの転送手順に従います。詳細は、WebSyncヘルプでご確認ください。

後でデータを転送する場合は、ステップ4と5を行います。

 データを転送する前に、トランスミッターを外します。

*オプションのPolar DataLinkが必要です。

6. 設定

サイクリング設定

サイクリング設定では以下の機能をオン/オフにすることができます:

Reminder (リマインダー) : WebSyncを使ってpolarpersonaltrainer.comでReminder (ドリンクリマインダー) 機能をオンにしている場合のみに、この機能をご利用になれます。Reminder (ドリンクリマインダー) 機能は、いつ飲み物を飲む、または食べるべきかを表示します。

Target dist. (目標距離): サイクリング距離を設定しますと、サイクリングコンピュータがスピードからおよその到着時間を計算します。

A. Lap (オートラップ): オートラップ用の距離を設定しますと、設定距離に達する度にサイクリングコンピュータがラップ情報を保存します。例えば、1km/miと設定した場合、サイクリングコンピュータは1キロまたは1マイルおきにラップ情報を保存します。

サイクリング設定を表示および変更するには**Settings** (設定) > **Cycling SET** (サイクリング設定) を選択します。

表示画面 :	点滅する値を調整するにはSET (設定) ボタンを押します。	値を決定するには、OKボタンを押します。
Reminder (リマインダー)	リマインダーを ON/OFF に設定します。	OK
Target dist. (目標距離)	1. 目標距離機能を ON/OFF に設定します。 2. 距離を設定します。	OK
A. Lap (オートラップ)	1. オートラップ機能を ON/OFF に設定します。 2. 距離を設定します。	OK

タイマー設定

サイクリングコンピュータにはタイマー機能 (2つ) があります。トレーニング中にタイマーを作動させることができます。

例えば、タイマーをトレーニングの強度の切り替え (軽い運動から激しい運動への切り替え、またはその逆のタイミングをお知らせします) に利用することができます。

タイマー設定を表示または変更するには**Settings** (設定) > **Timer SET** (タイマー設定) を選択します。

表示画面：	点滅する値を調整するにはSET（設定）ボタンを押します。	値を決定するには、OKボタンを押します。
Timer 1(タイマー1)	1. Timer 1 （タイマー1）を ON/OFF に設定します。 2. タイマーをオンに設定する場合は、分と秒を決めます。	OK
Timer 2(タイマー2)	1. Timer 2 （タイマー1）を ON/OFF に設定します。 2. タイマーをオンに設定する場合は、分と秒を決めます。	OK

心拍数の上／下限の設定

心拍数上／下限設定で心拍数の上／下限のタイプを選択します：

- **Manual:** 心拍数の上／下限をご自分で決定し、目標心拍数ゾーンを作成します。
- **OwnZone:** サイクリングコンピュータがあなたの運動レベル、体調に合ったゾーンを自動的に決定します。OwnZoneの詳細は、OwnZoneを使用したトレーニング（ページ 16）でご確認ください。
- **Off:** 心拍数の上／下限をオフにすることもできます。オフにした場合は、トレーニング中に心拍数の上／下限が使用されず、**Summary**（サマリー）または**Files**（ファイル）で目標心拍数ゾーンが計算されません。

心拍数上／下限設定を表示または変更するには、**Settings**（設定） > **Limits SET**（上／下限の設定）を選択します。

表示画面：	点滅する値を調整するにはSET（設定）ボタンを押します。	値を決定するには、OKボタンを押します。
HR（心拍数） / HR%（心拍数%）MODE（モード）	心拍数の表示方法（1分間における心拍、または最大心拍数の%）を選択します。	OKボタン
TYPE(タイプ)	Manual （マニュアル）、 OwnZone または Off （オフ）を選択します。	OKボタンを押します。（機能をオフにする、またはOwnZoneをオンにする場合は、サイクリングコンピュータは Limits SET （上／下限の設定）画面に戻ります。）
Manual limits （マニュアルリミット）を選択した場合は、心拍数を設定します：		
HighLimit (上限)	心拍数の上限を設定します。	OK

表示画面：	点滅する値を調整するには、SET（設定）ボタンを押します。	値を決定するには、OKボタンを押します。
LowLimit(下限)	心拍数の下限を設定します。	OK

バイクの設定

サイクリングコンピュータ用に3つのタイプのバイク設定をすることができます。

バイク設定を表示または変更するには、**Settings**（設定） > **Bike SET**（バイク設定）を選びます。**Bike**（バイク）**1/2/3**を選びます。

以下の設定を行います。トレーニングを始める前に、バイク1、2、3を選ぶには、時間表示画面でNEXT（次へ）ボタンを長押しすると変更できます。

AutoStart（オートスタート）

AutoStart SET（オートスタートセット）では、オートスタート機能を**ON/OFF**にすることができます。

AutoStart（オートスタート）機能がオンの場合、サイクリングを開始/終了する度に、データの保存を自動的に開始/終了します。AutoStart（オートスタート）機能をご利用になるには、ホイールのサイズの設定とPolarスピードセンサーW.I.N.D.が必要です。

ホイール

Wheel SET（ホイール設定）では、ホイールのサイズ(mm)を設定することができます。正確なサイクリング情報を得るには、ホイールサイズ設定を行う必要があります。

ホイールサイズの測定方法は二通りあります：

方法 1


ホイールを実測で測定します。この方法がもっとも正確な結果を得ることができます。

ホイールのバルブが地面に接する点に印を付けます。装着点から地面に直線をひきます。平面で線に沿ってバイクを前進させ、ホイールを一回転させます。タイヤは地面に対して直角でなければなりません。バルブが一回転した地面に印を付けます。二つの印の距離を測定します。


体重を考慮して、測定した距離より4 mm引きます。サイクリングコンピュータに測定結果を入力します。

方法 2

インチの直径の情報をお探しになるか、ホイールに記載されているETRTOを確認します。ETRTO表でホイールのサイズをミリメートルに換算します。

 またホイールの製造元に連絡してホイールサイズを確認することもできます。

ETRTO	ホイールサイズの直径（インチ）	ホイールサイズ設定（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
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

 ホイールサイズの大きさは、ホイールの種類やエア圧力によって変わりますので、表の数値はあくまでもおおよその数値を表します。測定結果には差が生じるため、Polarは測定結果への責任は持ちかねます。

スピード

PolarスピードセンサーをON/OFFに設定します。（**Speed SET**（速度設定）で設定します。）

スピードセンサーをONに設定した場合、**Speed TEACH?**（速度を設定しますか？）が表示されます。

センサをすでに設定した場合は、STOP（中止する）ボタンを押します。

センサの設定が済んでいない場合は、新たなアクセサリを設定する（ページ 32）をご参照ください。

ケイデンス

PolarケイデンスセンサーをON/OFFに設定します。（**Cadence SET**（ケイデンス設定）で設定します。）

ケイデンスセンサーをONに設定した場合、**Cadence TEACH?**（ケイデンスを設定しますか？）が表示されます。

センサーをすでに設定した場合は、STOP（中止する）ボタンを押します。

日本語

センサーの設定が済んでいない場合は、新たなアクセサリを設定する (ページ 32)をご参照ください。

パワー

PolarパワーキットをON/OFFに設定します。(Power SET (出力設定) で設定します。)

パワーをONに設定した場合は、以下が表示されます:

1. **C. weight** (チェーンの重量): チェーンの重さをグラムで設定します。値を決定するにはOKボタンを押します。
2. **C. length** (チェーンの長さ): チェーンの長さをミリメートルで設定します。値を決定するにはOKボタンを押します。
3. **S. length** (スパンの長さ): スパンの長さをミリメートルで設定します。値を決定するには、OKボタンを押します。

チェーンの重さと長さの例。(測定結果には差が生じるため、Polarは測定結果への責任は持ちかねます。)		
	重量	長さ
Shimano Dura-Ace CN-7700 Super narrow HG	280 g	1,473 mm
Shimano Dura-Ace CN-7701 Ultegra CN-HG92, 105 HG72,105 HG73	280 g	1473 mm
Shimano Sora CN-HG50	335 g	1473 mm
Campagnolo Record 2000, 10 Speed Chain	260 g	1473 mm
Campagnolo 10 Speed Chains Chorus, Centaur	274 g	1473 mm
Campagnolo Veloce, Mirage, and Xenon	277g	1473 mm

正しいデータを得るには、すべての設定は正確でなければなりません。チェーンの長さおよび重量は、パワーの値に直接影響を与えます。1%のエラーが生じた場合、出力値にも1%のエラーが生じます。

i リンクを取り除いた場合は、チェーンの重量と長さを再設定する必要はありません。システムは、チェーンの比重 (重量/長さ) を使用します。チェーンからリンクを取り除いた場合でも、この比重は変わりません。

4. **Power TEACH?** (パワーキットの設定をしますか?):

センサーの設定がすでに完了している場合は、STOP (中止する) を選択します。

センサーの設定をまだ行っていない場合は、新たなアクセサリを設定する (ページ 32)をご確認ください。


。

高度の設定

正確な測定を行うため高度計を設定します。

マニュアル設定: 地図を使用したり、高度がわかる山頂や海拔0mなどの地点で、参考高度を設定します。

オートマッチャリブレーション: 自動設定を選択した場合、トレーニングの開始時の高度を常に同じに調整することができます。高度をご自分で設定し、自動設定機能をオンにします。設定後、自動設定機能がオンになっている場合は、設定した高度がトレーニングの開始時の高度として使用されます。自動設定機能がオンであり、サイクリングコンピュータをご自分で設定する場合は、新しい値がトレーニング開始の高度として使用されます。

 常に同じ場所でトレーニングをする場合は、正確な値を得るため、自動設定を選択します。

高度設定を表示または変更するには**Settings** (設定) > **Altitude SET** (高度設定) を選択します。

表示画面：	点滅する値を調整するにはSET (設定) ボタンを押します。	値を決定するには、OKボタンを押します。
Altitude (高度)	現在の高度を設定します。	OK
Auto calibr. (オートキャリブレーション)	自動設定を ON/OFF に設定します。	OK

時計設定

時刻および日付を表示または変更するには**Settings** (設定) > **Watch SET** (時計設定) を選択します。

表示画面：	点滅する値を調整するにはSET (設定) ボタンを押します。	値を決定するには、OKボタンを押します。
Time (時刻)	<ol style="list-style-type: none"> 24h/12h: 24hまたは12hモードのいずれかを選びます。 AM/PM: 12hを選択した場合は、AMまたはPMのいずれかを選びます。 時間を設定します。 分を設定します。 	OK
Date (日付)	<p>日付を設定します。</p> <p>日付の順番は選択したフォーマットによって異なります。(24h: 日-月-年 / 12h: 月-日-年)</p>	OK

ユーザー設定

トレーニングの成果のフィードバックを正しく得るには、正確なユーザー情報を入力する必要があります。

ユーザー設定を表示または変更するには**Settings**（設定） > **User SET**（ユーザー設定）を選択します。

表示画面：	点減する値を調整するにはSET（設定）ボタンを押します。	値を決定するには、OKボタンを押します。
WEIGHT （体重） kg/ lb	体重をキログラムまたはポンドで入力します。	OK
Height （身長） cm/ ft	身長をセンチまたはフィートで入力します。 インチを入力します。(lb/ftを選択した場合のみ)	OK
Birthday （誕生日）	生年月日を入力します。 日付の順番は選択したフォーマットによって異なります。(24h: 日-月-年 / 12h: 月-日-年)	OK
HR Max (最大心拍数)	医療機関などで最大心拍数を測定し値がわかっている場合は、値を設定します。 はじめて値を設定するときは、年齢別最大心拍数（200-年齢）が表示されています。 詳細は最大心拍数(HR_{max})でご確認ください。	OK
HR Sit 座位心拍数（座った状態）	座った状態で心拍数を設定します。 詳細は座った状態での心拍数(HR_{sit})でご確認ください。	OK
Sex （性別） Male （男性） / Female （女性）	男性または女性を入力します。	OK

最大心拍数 (HR_{max})

HR_{max} は消費エネルギーの計算に使用されます。 HR_{max} は、トレーニング中の1分間の最大心拍数を意味します。 HR_{max} は、トレーニングの強度の決定の際にも使用されます。 最も正確な HR_{max} を算出するには、医療機関で最大トレーニングストレステストを受けることをお勧めします。

座った状態での心拍数(HR_{sit})

HR_{sit} は消費エネルギーの計算に使用されます。 HR_{sit} は、トレーニングを行っていない、通常の状態（座っている状態）の心拍数を意味します。 HR_{sit} を測定するには、まずトランスミッターを装着し、サイクリン

グコンピュータを持って、座ります。（その間、体を動かしてはいけません） 2または3分後、時刻表示画面でOKボタンを押し、心拍数を確認します。この数値がHR_{sit}です。


一般設定

サウンドおよびを表示または変更するには**Settings**（設定） > **General SET**（一般設定）を選択します。

表示画面：	点滅している値を調整するには SET（設定）ボタンを押します。	値を決定するには、OKボタンを押 します。
SOUND （サウンド）、 Off/Soft （ソ フト）/ Loud （大きめ）/ Very loud （とても大きい）	Off/Soft （ソフト）/ Loud （大きめ ）/ Very loud （とても大きい）か ら選びます。	OK
Unit （単位） kg/cm / lb/ft	メートル法(kg/cm)または(lb/ft)を 選びます。	OK
Watch face （時計画面）	LOGO （ロゴ）または DATE （日付） を選びます。	OK

7. 新たなアクセサリを設定する

センサーを別々にお買い求めになられた場合、サイクリングコンピュータにセンサーを設定する必要があります。設定は簡単に行えます。設定をすることによって、サイクリングコンピュータがセンサーからの信号のみを受信します。そのためグループでトレーニングをしても、干渉することはありません。センサーとサイクリングコンピュータをセットでお買い求めになった場合は、すでにサイクリングコンピュータに設定されています。サイクリングコンピュータで各センサーをオンにします。

 各バイク設定では、スピード、ケイデンス、パワーを設定することができます。

新しいスピードセンサーを設定する

Settings (設定) > Bike SET (バイク設定) > Bike (バイク) 1 / 2 / 3 > Speed SET (スピード設定) > ON (オン) を選択します。Speed TEACH? (スピードを設定しますか?) が表示されます。

- 新しいセンサーを設定する際、他のスピードセンサーが40 m/131 ft以内でないことを確認します。設定をする場合はOKボタンを押します。Test drive? (テストドライブをしますか?) が表示されます。センサーを検知させる場合は、OKボタンを押し、数回ホイールを回転させます。センサーがマグネットに反応すると、赤いライトが点滅します。設定が終了した後に、Completed! (完了しました) が表示されます。これでサイクリングコンピュータは、スピードと距離のデータを受信することができます。
- もしTeaching FAILED (設定できませんでした) が表示された場合、センサーが検知されていないか、または他のセンサーを検知した可能性があります。40 m/131 ft以内に他のスピードセンサーが無いことを確認しOKボタンを押します。Try again?? (もう一度設定しますか?) が表示されます。OKボタンを押し、ホイールを数回回転しセンサーを検知させます。
- 設定をキャンセルするにはSTOP (中止) ボタンを押します。すでに設定されているスピードセンサーが使用されます。

新しいケイデンスセンサー*を設定する

Settings (設定) > Bike SET (バイク設定) > Bike (バイク) 1 / 2 / 3 > Cadence SET (ケイデンス設定) > ON (オン) を選択します。Cadence TEACH? (ケイデンスを設定しますか?) が表示されます。

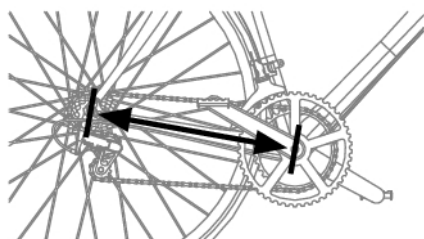
- 新しいケイデンスセンサーを設定する際、他のケイデンスセンサーが40 m/131 ft以内でないことを確認します。設定をする場合はOKボタンを押します。Test drive? (テストドライブをしますか?) が表示されます。センサーを検知させる場合は、OKボタンを押し、数回クランクを回転させます。センサーがマグネットに反応すると、赤いライトが点滅します。設定が終了した後に、Completed! (完了しました) が表示されます。これでサイクリングコンピュータは、ケイデンスのデータを受信することができます。
- もしTeaching FAILED (設定できませんでした) が表示された場合、センサーが検知されていないか、または他のセンサーを検知した可能性があります。40 m/131 ft以内に他のケイデンスセンサーが無いことを確認しOKボタンを押します。Try again?? (もう一度設定しますか?) が表示されます。OKボタンを押し、クランクを数回回転しセンサーを検知させます。
- 設定をキャンセルするにはSTOP (中止) ボタンを押します。すでに設定されているケイデンスセンサーが

使用されます。

新しいパワーキットを設定する

Settings (設定) > Bike SET (バイク設定) > Bike (バイク) 1 / 2 / 3 > Power SET (パワー設定) > ON (オン) を選択します。

- **C. length** (チェーンの長さ) : チェーンの長さをミリメートルで設定します。値を決定するにはOKボタンを押します。
- **C. weight** (チェーンの重さ) : チェーンの重さをグラムで設定します。値を決定するにはOKボタンを押します。
- **S. length** (スパンの長さ) : スパンの長さをミリメートルで設定します。図に示されている通り、後部ハブの中央から底部ブラケットの中央までの距離を測定します。値を決定するには、OKボタンを押します。



チェーンの重さと長さの例。 (測定結果には差が生じるため、Polarは測定結果への責任は持ちかねます。)
):

	重量	長さ
Shimano Dura-Ace CN-7700 Super narrow HG	280 g	1,473 mm
Shimano Dura-Ace CN-7701 Ultegra CN-HG92, 105 HG72,105 HG73	280 g	1473 mm
Shimano Sora CN-HG50	335 g	1473 mm
Campagnolo Record 2000, 10 Speed Chain	260 g	1473 mm
Campagnolo 10 Speed Chains Chorus, Centaur	274 g	1473 mm
Campagnolo Veloce, Mirage, and Xenon	277g	1473 mm

正しいデータを得るには、すべての設定は正確でなければなりません。チェーンの長さおよび重量は、出力値に直接影響を与えます。1%のエラーが生じた場合、出力値にも1%のエラーが生じます。

- ① リンクを取り除いた場合は、チェーンの重量と長さを再設定する必要はありません。システムは、チェーンの比重 (重量/長さ) を使用します。チェーンからリンクを取り除いた

場合でも、この比重は変わりません。

- **Power TEACH?** (パワーを設定しますか?) :
新しいセンサーを設定するには、他のパワーキットが40 m/131 ft内に無いことを確認します。設定をする場合はOKボタンを押します。 **Test drive?** (テストドライブをしますか?) が表示されます。センサーを検知させるには、OKボタンを押し、数回クランクを回転させます。センサーがマグネットに反応し、赤いライトが点滅します。設定が終了した後に、**Completed!** (完了しました) が表示されます。これでサイクリングコンピュータは、パワーデータを受信することができます。
- もし**Teaching FAILED** (設定できませんでした) が表示された場合、センサーが検知されていないか、または他のセンサーを検知した可能性があります。40 m/131 ft以内に他の出力センサーが無いことを確認しOKボタンを押します。 **Try again??** (もう一度設定しますか?) が表示されます。OKボタンを押し、クランクを数回回転させセンサーを検知させます。
- 設定をキャンセルするには**STOP** (中止) ボタンを押します。すでに設定されているパワーキットが使用されます。

*オプションのセンサーが必要です。

8. 新たなトランスミッターを設定する

Polar WearLink W.I.N.D.トランスミッターを別々にお買い求めになられた場合、トランスミッターを設定する必要があります。設定は簡単に行うことができます。設定をすることによって、トランスミッターとセンサーからあなたのサイクリングコンピュータにのみ送信します。そのためグループでトレーニングをしていても、干渉することはありません。センサーとサイクリングコンピュータをセットでお買い求めになった場合は、すでにサイクリングコンピュータに設定されています。

新たなトランスミッターを設定する

トランスミッターを装着します。他のPolar WearLink W.I.N.D.トランスミッターが40メートル/131フィート内に無いことを確認します。

- ボタンを長押しして、サイクリングコンピュータを起動させて下さい。

サイクリングコンピュータが新しいトランスミッターを検知した後に、**WearLink FOUND**（WearLinkを見つけました）**WearLink TEACH?**（WearLinkを設定しますか？）が表示されます。

- OKボタンを押します。設定が終了した後に、**Completed!**（完了しました）が表示されます。
- STOP（中止）を押し、設定を中止します。

9. 重要情報

お手入れとメンテナンス

その他の電機製品と同様にPolarサイクリングコンピュータも丁寧にご使用ください。以下の手順で取り扱うことにより、長期間に及んで本製品をご使用いただけます。

取扱方法

ストラップからトランスミッターを外し、使用する度にストラップとトランスミッターを水道水で洗い流します。 やわらかいタオルでトランスミッターを乾かします。 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。

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、また正確な測定にもつながります。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！

トランスミッターの電池の寿命を最大限に使用するには、ストラップとトランスミッターを乾燥させて、別々に保管してください。 ストラップを長期保管する場合や高塩素のプールで使用した後は、ストラップを必ず洗ってください。

サイクリングコンピュータ、トランスミッターおよびセンサーは涼しく、乾燥した場所に保管します。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はしないでください。サイクリングコンピュータ、トランスミッターおよびセンサーは耐水性のため雨天でもご使用になれます。耐水性を維持するために、サイクリングコンピュータまたはセンサーを圧水で洗ったり、水中に沈ませることはしないでください。長時間の直射日光（車内に置いておく、または自転車に装着しっぱなしにする）はお避けください。

サイクリングコンピュータおよびセンサーをきれいに保ってください。サイクリングコンピュータおよびセンサーは中性石鹸を使い、水でしっかりと洗い流します。水中に沈ませないでください。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（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。

サイクリングコンピュータ、スピードおよびケイデンスセンサーに衝撃を与えないでください。センサーが破損する可能性があります。

サービス

2年間の保証期間中、ポラール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て、故障/破損した場合は、保証しかねます。

連絡先および全Polarサービスセンターの住所に関しては、www.polar.fi/supportか、各国のウェブサイトでご確認ください。

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

- i** お客様のPolar Accountのユーザー名は、お客様の電子メールアドレスとなります。Polar製品のご登録、polarpersonaltrainer.com、Polarディスカッションフォーラムおよびニュースレターへのご登録には、同じユーザー名とパスワードを使用できます。

電池の交換

CS500サイクリングコンピュータおよびWearLinkトランスミッターW.I.N.D.はいずれも、交換可能な電池を使用しています。電池をご自身で交換される場合は、サイクリングコンピュータの電池の交換の方法に従って、おこなってください。

スピードおよびケイデンスセンサーの電池は交換できません。スピードおよびケイデンスセンサーは、機械的寿命と信頼性を最大限にするため、完全密封の設計になっています。これらのセンサーは、長寿命の電池を内蔵しています。新しいセンサーをご購入される場合は、お近くの認証を受けたPolarサービスセンターか、販売店にお問い合わせください。

パワーセンサーW.I.N.D.の電池交換は、ユーザーマニュアルのパワーセンサーユーザーマニュアルをご参照ください。

サイクリングコンピュータの電池交換

サイクリングコンピュータおよびトランスミッターの電池をご自身で交換される場合は、次の指示に従ってください。

電池を交換される際、シールリングが破損していないことをご確認ください。破損している場合は、シールリングを新しいものと交換してください。バッテリーキット（シールリング入り）はポラルの小売店およびポラルサービスセンターで購入いただけます。米国およびカナダでは、認証を受けたPolarサービスセンターで、交換用のシールリングを取り扱っております。米国では、シールリング/電池キットは、www.shopppolar.comにて取り扱っております。

1. a. 反時計回りに45度回し、バッテリーカバーを開きます。(図 1)
- b. 電池を注意しながら外します。電池はカバーについています。電池を取り外します。バックカバーのスレッドおよびバッテリーカバーの金属製のバネを傷つけないように気をつけます。
- c. カバーにプラス極 (+) が、またサイクリングコンピュータ側にマイナス (-) が来るようにします。(図 2)
- d. バッテリーカバーのシール D - リングはバックカバーについています。シール D - リングが破損している場合は、リングを交換します。



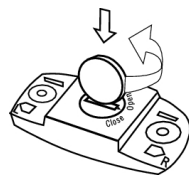
日本語

バッテリーカバーを閉じる前に、シールリングが破損していないこと、また溝にしっかりと配置されていることを確認します。シールドリングの平面がバックカバーに対して配置されていることを確認します。配置場所が正しくない場合、バッテリーカバーを閉じた際にシールドリングが破損する可能性があります。

- e. バッテリーカバーを閉じ、時計回りに回し、閉めます。(図3) カバーがしっかりと閉じたことを確認します。

トランスミッターコネクター

ご自身で電池を交換される場合は、次の指示に従ってください。



1. 硬貨を使用して、電池カバーをOPENまで反時計回りに回してから、外します。
2. カバーの反対側にプラス(+)が来るように、カバーの内部に電池(CR2025)を挿入します。水が入り込まないよう、シールリングが溝にきちんとはまっているかご確認ください。
3. カバーの後側をコネクターに押し込みます。
4. 硬貨を使用して、カバーを時計回りに、CLOSEまで回します。

長寿命を確保するために電池を交換する場合にのみ、カバーを開けて、シールリングが損傷していないかを確認してください。損傷している場合は、新しいシールリングと交換してください。

電池キットとシールリングは、Polar販売店および認証を受けたPolarサービスセンターで取り扱っています。米国およびカナダでは、認証を受けたPolarサービスセンターで、シールリングを取り扱っております。

- i** 電池は子どもの手の届かないところに保管してください。誤って飲み込んだ場合は、直ちに医者にご相談ください。電池は、各地の規則に従って廃棄してください。



電池を間違った種類の電池と交換すると、爆発の危険性があります。

注意

Polarサイクリングコンピュータは皆さまのパフォーマンス度を表示します。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を表示します。Polar CSスピードセンサーW.I.N.D.を使用しサイクリング中の速度と距離を測定します。Polar CSケイデンスセンサーW.I.N.D.はサイクリングのペダルの回転数を測定します。Polarパワーキットは、サイクリング中のパワー（ワット）を測定します。他の目的で使用しないでください。

Polarサイクリングコンピュータは、専門的または産業的な正確性で測定することはできません。さらに、飛行中あるいは水中で測定することはできません。

トレーニング中の干渉

電子レンジおよびコンピュータの近くでは干渉がおこることがあります。CS500を使用する場合、WLANベースステーションも干渉の要因とな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。

トレーニング中のリスクを最低限に抑える

トレーニングはリスクを伴います。通常のトレーニングを開始する前に、現在の健康状態に関する以下の項目を確認します。ひとつでも「はい」と答えるようであれば、トレーニングプログラムを始める前に、医師に相談してください。

- 5年以上、トレーニングをしたことがない。
- 高血圧、血中コレステロールが高い。
- 病気の兆候を感じる。
- 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。
- 最近、重病をわずらった、または処方薬を服用している。
- ペースメーカーまたはその他の電気装置を移植している。
- タバコを吸いますか？
- 妊娠していますか？

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。**

ペースメーカー、除細動器、または移植装置を利用されている方へ ペースメーカーをご使用の方は、本製品は使用しないで下さい。機器に干渉する可能性があります。サイクリングコンピュータをご使用になる前に

日本語

、医師の監視の下、最大トレーニングストレステストを実施されることをお勧めします。 テストの結果によって、ペースメーカとトレーニングコンピュータを併用しても健康に害がなく、安全に併用できるかどうかを確認できます。

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。

i 湿気と磨耗によってトランスミッターの表面から黒色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。 虫除けを使用する場合は、トランスミッターに薬が直接触れないように注意します。

技術仕様

サイクリングコンピュータ

電池寿命:	平均3年(平均1時間/日、 1時間/日、7日/週ご使用の場合)
電池タイプ:	CR 2354
電池シールリング:	シリコンD-リング 28.0 x 0.8mm (電池を交換する際に、シールリングが破損していない場合のみリングを交換する必要はありません)
使用環境の温度:	-10 °C から +50 °C / 14 °Fから122 °F
サイクリングコンピュータの素材:	硬塗加工PMMAレンズ、ABS+GF/PA+GFサイクリングコンピュータ、ステンレススチール (ニッケルは不使用)
時計の正確性:	25 °C / 77 °Fの気温で最低± 0.5秒/日
心拍数モニターの正確性:	± 1%または1 bpm 平常での心拍数を指します。
心拍数測定範囲:	15-240
スピード表示範囲:	0-127 km/h または 0-75 mph
高度表示範囲:	-550 m … +9000 m / -1800 ft … +29500 ft
高度表示間隔:	5 m / 20 ft

サイクリングコンピュータのリミット値

最大ファイル数:	14
最大記録時間:	
心拍数	71時間40分
心拍数+スピード	27時間00分
心拍数+スピード+ケ24時間15分 イデンス	
心拍数+スピード+ノ23時間05分 ワー	

心拍数+スピード+ケ21時間05分
 イデンス+パワー
 心拍数+ケイデンス 55時間05分
 心拍数+パワー 49時間25分
 心拍数+ケイデンス 40時間55分
 +パワー

最大ラップ数: 99
 積算距離: 999,999 km / 999,998.08 km
 積算時間: 9999時間 59分 59秒
 積算カロリー: 999 999 kcal
 積算エクササイズ回数: 9999
 上昇高度: 304,795 m / 30,479,390.40 cm

デュアルロックバイクマウント

素材: ゴムパーツTPE、バイクマウントボディーPA+GF、金属パーツステンレススチール（ニッケル不使用）

トランスミッタ

WearLinkトランスミッターW.I.N.D.の2000時間

電池寿命 :
 電池タイプ: CR2025
 電池シールリング: O-リング 20.0 x 素材 シリコン
 使用環境の温度: -10 °C から +40 °C / 14 °Fから104 °F
 コネクタの素材: ポリアミド
 ストラップの素材: ポリウレタン/ポリアミド/ポリエステル/エラストイン/ナイロン

Polar CS500サイクリングコンピュータは、次の特許技術を採用しています。

- 一日の目標心拍数の上限を決定するOwnZone®アセスメント
- 心拍数測定技術Wearlink®

Polar DataLinkおよびPolar WebSync 2.1ソフトウェア(以降)

要求システム: PC MS Windows (2000/XP/Vista/7)、32ビット、
 Microsoft .NET Framework Version 2.0
 Intel Mac OS X 10.5以降

Polar 製品の耐水性はInternational IEC 60529 IPx7 (1m, 30min, 20°C)をもとにテストされています。耐水性は、4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
耐水性IPX7	水浴または水泳でのご使用には適していません。水滴や雨に耐えることができます。圧水で洗ってはいけません。
耐水*	水泳でのご使用には適していません。水滴、汗、雨などに耐えることができます。圧水で洗ってはいけません。
耐水30m/50m	水浴や水泳が可能です。
耐水100m	水泳やシュノーケリング（空気ボンベ無）が可能です。

*これらはPolar WearLinkトランスミッターW.I.N.D.、CSスピード&ケイデンスセンサーW.I.N.D.、耐水性のPower Output Sensor W.I.N.D.にも適用されます。

よくある質問

もし...

...電池のマークおよびWearLink/Speed（スピード）/Cadence（ケイデンス）/Power（パワー）が表示された場合はどうしたらよいですか？

...WearLinkまたはスピード/ケイデンス/パワーキットの電池を取り換える頃です。詳細はお手入れとメンテナンス (ページ 36)でご確認ください。

...メニューのどこにいるのかわからない場合は？

時刻画面に戻るまでBACK（戻る）ボタンを長押しします。

...サイクリングコンピュータがカロリーを計算しない場合は？

消費カロリーは、トランスミッターを装着し、すべてのユーザー設定が正確に行われたのみ、計算されます。詳細はユーザー設定 (ページ 30)でご確認ください。

...心拍数に変動があったり、急に高くなったり、低くなったり、またゼロ(00)になった場合は？

- トランスミッターとサイクリングコンピュータの間隔が40 m/131 ft以上でないことを確認します。
- トランスミッターのベルトがトレーニング中にゆるくなっていないか確認します。
- 電極部分がしっかりと肌に触れていることを確認します。
- トランスミッターの電極部分が湿っていることを確認します。
- トランスミッターがきれいであること、また破損していないことを確認します。
- 40 m/131 ft以内に他のトランスミッターが無いことを確認します。
- 強力な電磁信号が誤った計測を引き起こすことがあります。詳細は注意 (ページ 39)でご確認ください。
- 干渉を引き起こすものから遠ざかっても、心拍数が変わらない場合は、手動で脈を計ってください。表示されている通り高心拍数であれば、不整脈の可能性がります。不整脈の大半は心配ありませんが、医師に

ご相談ください。

- 何かをきっかけとしてECG波形が影響を受けている可能性があります。医者にご相談されることをお勧めします。

…「！」マークおよびWearLinkが表示され、心拍数が表示されない場合は？

- 他のサイクリングコンピュータが40 m/131 ft以内に無いことを確認します。
- トランスミッターのベルトがトレーニング中にゆるくなっていないか確認します。
- 電極部分がしっかりと肌に触れていることを確認します。
- トランスミッターの電極部分が湿っていることを確認します。
- トランスミッターがきれいであること、また破損していないことを確認します。
- ご使用の専用ウエアで心拍数を計測できない場合は、WearLinkストラップをご使用ください。ストラップをご使用になり、心拍数を計測できた場合は、専用ウエアに問題がある可能性があります。専用ウエアの小売店／製造元にお問い合わせください。
- 以上のことをすべて行っても、心拍数が正しく表示されない場合は、トランスミッターの電池が切れている可能性があります。詳細はWearLinkトランスミッターW.I.N.D.ユーザーマニュアルでご確認ください。

…WearLink FOUND (WearLinkを見つけました) およびWearLink TEACH? (WearLinkを設定しますか?) が表示された場合は？

新しいアクセサリーを購入され、ご使用になる前に、サイクリングコンピュータに設定する必要があります。詳細は新たなトランスミッターを設定する (ページ 35) でご確認ください。

トランスミッターとセットで購入したのに、テキストが表示される場合は、他のトランスミッターの信号を検知した可能性があります。この場合、トランスミッターを装着していること、電極部分が湿っていること、トランスミッターのストラップがゆるくないことを確認します。

…「！」マークとSpeed (速度) が表示された場合は？

スピードセンサーが正しい場所にあることを確認します。ホイールを数回回転させ、センサーを検知させます。センサーがマグネットに反応すると、赤いライトが点滅します。

…「！」マークおよびCadence (リズム) が表示された場合は？

ケイデンスセンサーが正しい場所にあることを確認します。クランクを数回回転させ、センサーを検知させます。センサーがマグネット反応すると、赤いライトが点滅します。

…(!) マークとPower (パワー) が表示された場合は？

パワーキットが正しい取付位置にあることを確認します。詳細は、パワーセンサーユーザーマニュアルでご確認ください。

…場所を動いていなのに高度が変化する場合は？

サイクリングコンピュータは気圧を測定し、高度を算出します。天候に変化がある場合、高度が変化する可

日本語

能性があります。

…高度が正確でない場合は？

強風およびエアコンなどに高度計が当たった場合、高度が正しく表示されない場合があります。この場合、高度計をもう一度設定し直してください。高度が常に間違っ表示される場合、気圧口が汚れてふさがれている可能性があります。この場合、Polarサービスセンターにサイクリングコンピュータをお持ちください。

…Memory full（メモリーがフル）と表示された場合は？

トレーニング中にメモリーの残量がなくなった場合に、表示されます。この場合、最新のデータが、最も古いデータに上書きされます。長期間トレーニングファイルを保存するには、www.polarpersonaltrainer.comにデータを転送します。その後、サイクリングコンピュータからファイルを削除します。詳細はトレーニングファイルの削除（ページ 21）でご確認ください。

Limited Polar International Guarantee（Polar 国際保証）

- 本保証は、製品を購入/使用する地域、国の法規が定める消費者法的権利を侵害するものではありません。また、販売/購入の際に買わされる契約をもとにした販売者に対する消費者の権利を侵害するものでもありません。
- Limited Polar International Guaranteeは、アメリカまたはカナダで本社製品をお買い求めになられた方にPolar Electro Inc.が付与します。Limited Polar International Guaranteeは、アメリカまたはカナダ以外で本社製品をお買い求めになられた方にPolar Electro Oy.が付与します。
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oyは、本社製品の使用者/購買者に対し、製品の破損および故障の修理などにかかる諸費用を購入日より2年間保証します。領収書は製品の購入を証明します。
- **領収書は製品の購入を証明します。**
- 本保証は、電池、不正使用、誤動作、事故あるいは不注意な行動、不適切なメンテナンス、商業目的の使用による破損/故障およびケース、ゴムストラップの破損は保証いたしません。
- 本保証は、製品に関連する事（製品本体以外）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。
- 地域法に記載されていない限り、中古で購入された商品に対して、この2年保証は適用されません。
- 保証期間中の製品の破損/故障は、Polar社公認のサービスセンターで修理いたします。

商品を購入した国でのみ保証いたします。

Polar Electro Oyは、ISO 9001:2000認証会社です。

Copyright © 2011 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.

All rights reserved. Polar Electro Oyの許可なく本マニュアルの複写、転写は禁じられています。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。本マニュアルあるいは本製品のパッケージに記載されている® マーク付のロゴは、Polar Electro Oyの登録商標を意味します。但し、Windows はMicrosoft Corporationの商標です。

CE 0537

本製品は93/42/EECおよび1999/5/ECに準拠しています。本製品に関連するDeclaration of Conformityは www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.htmlでご確認ください。



タイヤつきゴミ箱にバツ印がされているマークが掲載してあるPolar製品は、European Parliamentの Directive 2002/96/ECおよびCouncilのWaste Electrical and Electronic Equipment (WEEE)が定める電気装置であることを示しています。Polar製品が使用する電池およびアキュムレータは、European ParliamentのDirective 2006/66/EC、またCouncil（2006年9月6日）に定めた「電池／アキュムレータと廃棄電池／廃棄アキュムレータ」に定められた規定内で製造された電池およびアキュムレータであることを示しています。これらの製品と電池／アキュムレータは、EU諸国では分けて廃棄する必要があります。そのためEU諸国意外でも、地域法に則り廃棄される、あるいは可能である限る電気装置および電池／アキュムレータのリサイクルをお勧めします。



本マークは、感電防止製品であることを示します。

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。

この商品は、以下の特許によって保護されています。:

FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803.4-08, FI 6815, EP 1245184, US 7076291, HK10484, US6199021, US6356838, EP0909940, FI110915, US7324841, EP1361819, FI23471, US D492999SS, EU0046107-002, EU0046107-003.

製造元:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

日本語

www.polar.fi [<http://www.polar.fi>]

17938706.02 JPN C

01/2011

目次

お手入れについて	36	日付	29
よくある質問	42	時刻	29
オートマチックキャリブレーション	29	時計画面	31
オートラップ	24	時計設定	29
ケイデンスセンサー設定	27	注意	39
サイクリング設定	24	目標距離	24
サウンド	31	省エネモード	7
サービス	36	積算	22
スパンの長さ	28	積算ファイルのリセット	22
スピードセンサーの設定	27	耐水性	41
タイマー設定	24	電池の交換	37
チェーンの重量	28	高度の設定	29
チェーンの長さ	28	AutoStart (オートスタート)	26
トランスミッター	10	HR _{max}	30
トレーニングを一時停止します。	15	HR _{sit}	30
トレーニングサマリー	15	Manual	25
トレーニングデータの保存を中止する	15	OwnZone	25
トレーニングデータの保存を開始する	11	OwnZoneを使用したトレーニング	16
トレーニングファイル	18		
トレーニングファイルの削除	21		
トレーニング情報	11		
バイクの設定	26		
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る	9		
バイクマウントの取り付け	9		
パワーキットの設定	28		
ホイールサイズ	26		
ボタン機能	7		
マニュアル設定	29		
ユーザー設定	30		
ラップの保存	14		
リマインダー	24		
一般設定	31		
仕様	40		
保証	44		
到着時間	24		
単位	31		
基本設定	8		
心拍数の上/下限の設定	25		
心拍数測定を開始する	11		
新しいケイデンスセンサーを設定する	32		
新しいスピードセンサーを設定する	32		
新しいパワーキットを設定する	33		
新たなトランスミッターを設定する	35		