

はじめに

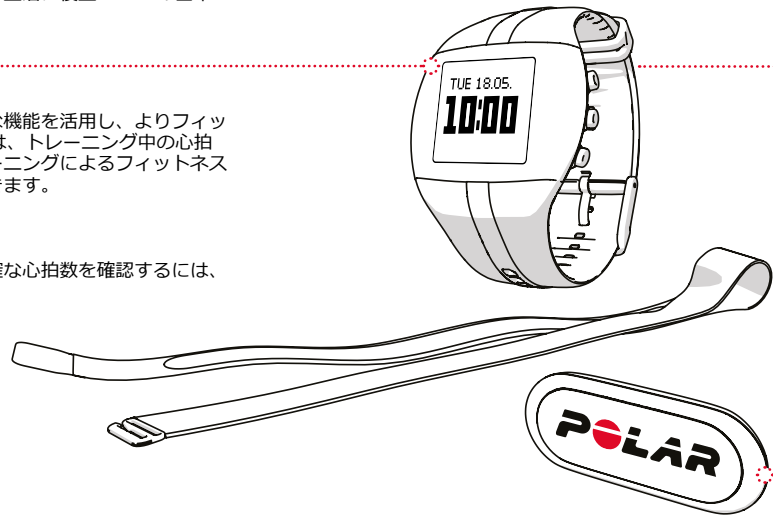
Polarをご購入頂き、誠にありがとうございます！この簡単なガイドでは、アクティブで健康的な生活に役立つFT4の基本操作についてご紹介いたします。

POLAR FT4心拍モニター

心拍トレーニングのための基本的な機能を活用し、よりフィットネスを楽しみましょう。FT4では、トレーニング中の心拍測定、目標心拍ゾーン内でのトレーニングによるフィットネス向上や、消費カロリーの確認ができます。

POLAR心拍センサー

心拍モニターでリアルタイムに正確な心拍数を確認するには、胸部に心拍センサーを装着します。



完全版ユーザーマニュアルと本ガイドの最新版は、polar.com/ja/supportでダウンロード頂けます。また、分かりやすいビデオチュートリアルを、polar.com/en/polar_community/videosでご覧いただけます。

FT4のボタン操作

LIGHT (ライト)

- » クイックメニューの表示
- » ディスプレイの点灯

BACK (戻る)

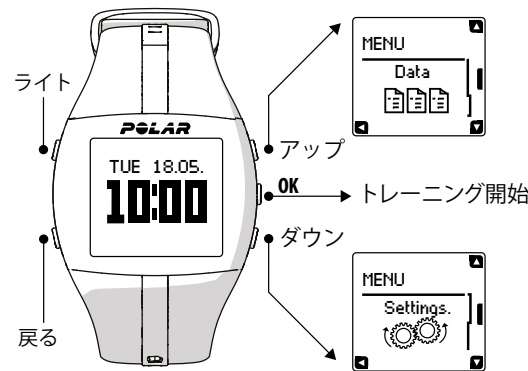
- » 前の画面に戻る
- » 選択のキャンセル

UP/DOWN(上・下)

- » メニュー内を移動・表示
- » 数値の変更

OK

- » 選択内容の決定
- » トレーニングモードの表示



ご存知でしたか？

トレーニング中に、心拍モニターを胸部の心拍センサーに近づけると、時刻が表示されます。

スタート方法

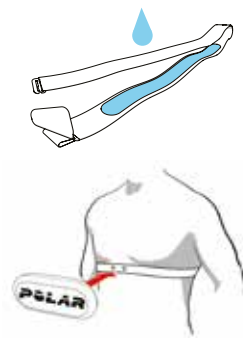
FT4を使用したトレーニングを開始する前に、いくつかの設定が必要です。まず、いずれかのボタンを1秒間押し、心拍モニターを起動します。その後、基本設定に移ります。

基本設定を正確に入力してください。これらの設定情報は、心拍数の上限・下限や消費カロリーなどの精度に大きく影響する場合があります。

心拍センサーの装着

1. ストラップの電極部分を湿らせます。
2. 胸部の周りにストラップを締め、胸の周りに心拍センサーをつけ、きつくならない程度にストラップの長さを調節します。
3. コネクタを取り付けます。

使用する度に、ストラップを流水ですすいでください。詳しい操作方法については、polar.com/ja/supportの完全版ユーザーマニュアルを参照してください。



FT4を使用したトレーニング

トレーニングの開始

1. 心拍モニターと心拍センサーを装着します。
2. 時刻表示モードで、OKを一度押し待機モードにします。心拍モニターが心拍を検出するまで待ち、検出されたらもう一度OKを押しトレーニングセッションの記録を開始します。

トレーニング中に、心拍数、消費カロリー、セッションの継続時間、ゾーンの情報をリアルタイムに確認できます。トレーニング中とトレーニング後に数値を確認することで、どの強度でのトレーニングが自分にとって効果的なのかが分かります。異なる強度でのトレーニングの効果については、polar.com/ja/supportをご覧ください。

トレーニングの一時停止と終了

トレーニングを一時停止するにはBack (戻る) ボタンを押します。トレーニングを続行するには、OKを押します。終了するには、BACK (戻る) をもう一度押します。

各セッション終了時にトレーニングのサマリーを確認できます。以下の項目が表示されます。

- » 運動継続時間
- » 消費カロリー
- » 平均および最大心拍数
- » フィットネス向上ゾーン内でのトレーニング時間



Polar FT4
スタートガイド

製品サポート



英語サイトから、Manual> Choose other language > Japanese(日本語)を選択していただけます。

[polar.com/
support/FT4](http://polar.com/support/FT4)

POLARの最新情報はこちら：



[facebook.com/
polarglobal](https://facebook.com/polarglobal)



[twitter.com/
polarglobal](https://twitter.com/polarglobal)



[youtube.com/
polar](https://youtube.com/polar)



[instagram.com/
polarglobal](https://instagram.com/polarglobal)

製造元：

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



多くのPolar製品や互換性のある
ジム機器に対応

技術仕様

心拍モニターおよび心拍センサーは、水泳中の使用が可能です。
(耐水性 30 m)

心拍モニター

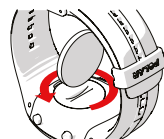
電池タイプ CR1632
電池寿命 12カ月 (1日30分のトレーニングの場合)
使用環境の温度 -10 °C ~ +50 °C / 14 °F ~ 122 °F
バックカバー素材 ポリアミド
リストストラップ素材 ポリウレタン
バックル素材 ステンレススチール
肌に直接長時間触れるニッケル製品に関する条項
EU Directive 94/27/EUおよび修正条項1999/C
205/05に準拠。

心拍センサー

電池タイプ CR2025
電池寿命 1500時間の使用
電池シールリング O-リング 20.0 x 0.90 素材 シリコン
使用環境の温度 -10 °C ~ +50 °C / 14 °F ~ 122 °F
コネクタ素材 ABS
ストラップ素材 38% ポリアミド、29% ポリウレタン、
20% エラストン、13% ポリエステル

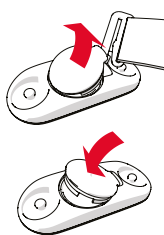
電池交換

心拍モニター



1. コインを使い電池カバーを開きます。
2. 適切なサイズの小さな固い棒で、古い電池を取り出します。心拍モニターを傷つけないように注意してください。
3. 電池のプラス側 (+) を外側に向け新しい電池を入れます。シールリングが破損していないことを確認します。
4. 電池カバーを閉じます。

心拍センサー



1. ストラップのクリップを使用し、電池カバーを開けます。
2. 電池カバーから古い電池を取り出します。
3. 電池のマイナス (-) 側を外側にし、新しい電池をカバー内に入れます。
4. 電池カバーの引っ張り方をコネクタの
スロットに揃え、電池カバーを押し回して所定の場所に戻します。カチッと音がするのを確認してください。

詳しい操作方法については、完全版ユーザーマニュアルをご参照ください polar.com/ja/support

⚠ 安全のため、電池の種類が正しいことをご確認ください。

主な特徴

スマートカロリー



FT4のスマートカロリー機能は、体重、身長、年齢、性別、トレーニング強度に基づきトレーニングセッション中の消費カロリーを計算します。

ZONE POINTER (ゾーンポインター)



FT4は、最適な心拍ゾーンでのトレーニングをガイドすることで、フィットネスの向上をサポートします。ZonePointer (ゾーンポインター) 機能は、ハートマークでその時のトレーニング強度を分かりやすく表示します。