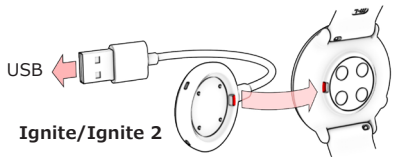
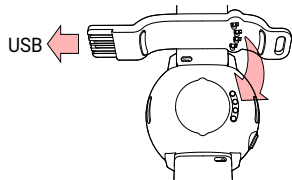


## 開始方法

1. **ご利用の腕時計を起動・充電するには**、付属のケーブル (Ignite/Ignite 2) またはUSB充電アダプター (Unite) を使用して、腕時計をパソコンのUSBポート、またはUSB充電器に接続します。



Ignite/Ignite 2



Unite

2. **腕時計を設定するには**、言語と設定方法を選択します。腕時計は、設定に3つのオプションが利用可能です: (A) スマートフォンで、(B) コンピュータで、(C) 腕時計本体で設定します。ディスプレイを上または下にスワイプしてオプションを参照します。ディスプレイをタップして選択を確定します。AまたはBによる設定を推奨します。

### A スマートフォンで設定する

必ず、スマートフォンのBluetoothの設定からではなく、Polar Flowアプリからペアリングを行ってください。

1. ご利用のスマートフォンがインターネットに接続されていること確認し、Bluetooth®をオンに切り替えます。
2. Polar FlowアプリをApp Store または Google Playからダウンロードします。
3. スマートフォンでPolar Flowアプリを開きます。Polar Flowアプリが、あなたの腕時計を認識し、ペアリングを開始するよう求めます。開始 ボタンをタップします。
4. スマートフォン上でBluetoothペアリング要求を承認します。腕時計のPINコードを確認し、ペアリングを完了します。
5. 既にお持ちのPolarアカウントでサインインするか、または新規アカウントを作成します。アプリ内でサインアップと設定の手順についてガイドされます。

設定を完了後、保存して同期 をタップして、設定を時計に同期させます。

- i** 腕時計で計測したトレーニングデータは、スマートフォンがBluetooth接続の範囲内にあり、Polar Flowアプリが動作中である場合、データは自動的に同期されます。腕時計のボタンを長押しして、トレーニングデータを手動でPolar Flowアプリに同期することもできます。

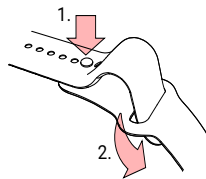
### B コンピュータで設定する

1. [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start)にアクセスして、Polar FlowSyncデータ転送ソフトウェアをパソコンにダウンロードして、インストールします。
2. 既にお持ちのPolarアカウントでサインインするか、または新規アカウントを作成します。Polar Flowウェブサービス上でのサインインと設定の手順をご案内します。

- i** より正確でカスタマイズされたトレーニングデータおよびアクティビティデータを得るには、設定を正しく行うことが重要です。

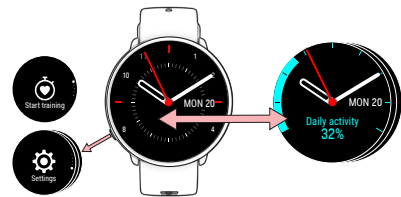
- i** 時計のファームウェアが更新可能な場合、この段階でインストールすることをお勧めします。完了まで最大10分かかる場合があります。

### UNITEリストストラップの着用



1. ピンを穴に押し込みます。
2. ストラップの先を内側へスライドさせます。

## 腕時計の基本操作



### スワイプ:

- 上下にスクロールします。
- 時刻表示画面で左右にスワイプすると異なる画面が、またトレーニング中に左右にスワイプすると、各種トレーニングビューが表示されます。

### ディスプレイをタップ:

- 選択内容を確定し、項目を選択します。
- その画面のより詳しい情報を表示させます。

### ボタンを押す:

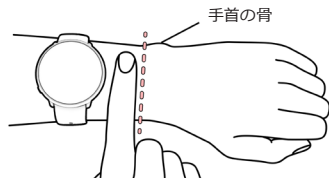
- 戻る、一時停止、終了の操作を行います。
- 時刻表示画面でメニュー項目に移動します。
- 長押しでペアリングと同期を開始します。

文字盤を手首を回してチェックする際、バックライトは自動的にオンになります。

## 腕時計の装着

腕時計は手首の骨の後ろにしっかりと装着してください。**トレーニング中に正確な心拍数を取得するには:**

- 腕時計を、少なくとも手首の骨から指一本分上の位置に装着してください。
- リストバンドを手首の周りに少しきつめに締めてください。センサーの後面は、常にあなたの皮膚と接触している必要があります。また、腕時計は動かないようぴったりと装着しなければなりません。



心拍数の測定や睡眠の追跡を行わない場合は、リストバンドを緩めて皮膚呼吸をさせてください。

### 腕時計のお手入れ

トレーニングセッション後は毎回、腕時計を水ですすぎ、清潔な状態に保ってください。充電前に、腕時計とケーブルの充電用接点に水気、ほこりなどの汚れがないことを確認してください。汚れや湿気は優しく拭き取ってください。**腕時計が濡れているときは充電しないでください。**

## トレーニングを開始

- 腕時計を装着し、リストバンドを締めます。
- ボタンを押して、メインメニューに入り、**トレーニング開始**をタップし、次に、左または右にスワイプして、スポーツプロファイルを選択します。
- 心拍数が緑色の円の内側に表示されるまで待ちます。
- ディスプレイをタップして、トレーニング記録を開始します。

### トレーニングの一時停止と終了

ボタンを押して、トレーニングセッションを一時停止します。ディスプレイ画面をタップしてトレーニングを続行します。トレーニングセッションを終了するには、**記録完了**と表示されるまでボタンを長押しします。

### GPSによるトレーニング:

**Ignite/Ignite 2:** 外に出て、高い建物や木から離れてください。GPS衛星からの信号を受信するため、腕時計のディスプレイを上向きにして静止して待ちます。GPSの準備が完了すると、GPSアイコンの周りの円が緑色に変わり、腕時計が振動します。

**Unite:** GPSデータを取得するには、腕時計をスマートフォンに接続します。Polar Flowアプリをスマートフォンにインストールし、Uniteとペアリングして、スマートフォンのロケーション情報を常に使用することを許可します。トレーニングセッション中はスマートフォンを携帯する必要があります。

### Polar FlowアプリとPolar Flowウェブサービス

トレーニング後、腕時計を**Polar Flowアプリ**と同期すると、トレーニング、アクティビティ(活動量)、睡眠状態の**サマリー**とフィードバックを確認することができます。

パソコンまたはPolar Flowアプリ経由でトレーニングデータを**Flowウェブサービス**に同期し、目標達成の状況確認、ガイダンス、トレーニング結果、アクティビティ(活動量)と睡眠状態などの**詳細な分析**が確認できます。

使用素材と技術仕様に関する情報は[support.polar.com/ja](https://support.polar.com/ja)の「ユーザー マニュアル」をご参照ください。

リストバンドの交換方法はこちらのビデオをご覧ください:  
[bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband).

無線機能は、2.402~2.480 GHz ISM周波数帯で、5 mWの最大出力で動作します。

Polar Ignite/Ignite2のPolar Precision Prime 光学式心拍計テクノロジーは、微弱で安全な電流を皮膚に流して、手首とセンサーが接している間のみ測定することで測定精度を向上させます。

APP STOREは、APPLE INC.のサービスマークです。

ANDROIDおよびGOOGLE PLAYはGOOGLE INC.の商標です。

デザイン元

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

90440 KEMPELE, フィンランド

CUSTOMERCARE@POLAR.COM

[WWW.POLAR.COM](http://WWW.POLAR.COM)

以下に対応



/polarglobal

17985028.01 JPN 04/2021

# POLAR®

## IGNITE/IGNITE 2

### GPSフィットネス腕時計

## UNITE

### フィットネスウォッチ

## スタートガイド

詳細は、[support.polar.com/ja](https://support.polar.com/ja)をご覧ください

日本語