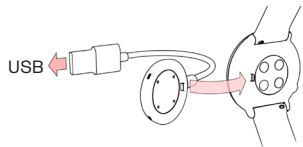


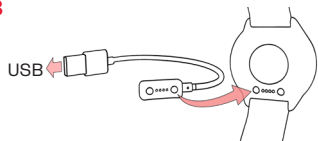
充電

ご利用の腕時計を起動・充電するには、付属のケーブルまたはUSB充電アダプター (Unite) を使用して、時計をUSBポートまたはUSB充電器に接続します。

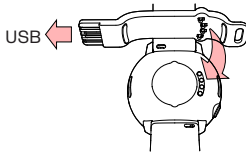
Ignite & Ignite 2



Ignite 3



Unite



設定

時計が起動したら、言語と設定方法を選択します。時計の設定には3つの方法からご利用いただけます:

- (A) スマートフォンで設定する。
- (B) パソコンで設定する。
- (C) 時計本体で設定する。

まず、ディスプレイを上または下にスワイプして方法を参照します。ディスプレイをタップして方法を確定します。基本的には、**A**または**B**の方法で設定することをおすすめいたします。スマートフォンまたはパソコンで設定をすると、時計の最新のアップデートに関するお知らせが届きます。

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® をオンにします。
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アプリがあなたの時計を認識し、ペアリングを開始するよう求めます。**Start (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。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をご案内します。

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。

B パソコンで設定する

1. 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、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アップと設定の手順をご案内します。

より正確でパーソナラ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。

時計を最新状態に維持するために、新しいバージョンのファームウェアが利用可能な場合は、常にファームウェアを更新してください。新しいバージョンが利用可能な場合は、Flow経由で通知されます。

基本操作



メニュー
戻る
同期

毎日のアクティビティ
カーディオ負荷ステータス
継続的心拍計測
Nightly Recharge
睡眠・自律神経分析
FitSparkトレーニングガイド
+その他便利な機能

スワイプ:

- ・ 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。
- ・ 上下にスクロールして項目の選択ができます。

ディスプレイをタップ:

- ・ 項目を選択し、選択内容を確定できます。
- ・ その画面のより詳しい情報が表示されます。

ボタンを押す:

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

手首を回して文字盤をチェックすると、バックライトは自動的にオンになります。

Ignite 3:二本の指でディスプレイ画面をしっかりとタップすると、トレーニング中にラップをとることができます。

手首での心拍計測

時計は手首から離れないようにしっかりと装着してください。トレーニング中の心拍数をより正確に計測するためには:

- 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しっかりと締めます。背面のセンサーは、常に皮膚と接触している必要があります。また、腕時計が動かないようびったりと装着してください。



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。

トレーニング開始

- 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、それから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、トレーニングを一時停止します。トレーニングを再開するにはディスプレイをもう一度タップします。トレーニングを終了するには、**記録完了**と表示されるまでボタンを長押しします。

GPSを使用したトレーニング

Ignite/Ignite 2/Ignite 3: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。GPSを記録したい屋外トレーニングの際はスマートフォンを携帯する必要があります。

Polar Flow

トレーニング結果やアクティビティ（活動量）、睡眠状態をPolar Flowアプリで分析します。さらに詳しい分析はFlowウェブサービスで行えます。腕時計を少なくとも週に1度はPolar Flowと同期して、時計、モバイルアプリ、ウェブサービス間でデータを最新の状態に保つようお勧めします。

使用素材と技術仕様に関する情報はsupport.polar.com/jaの「ユーザー マニュアル」でご確認いただけます。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

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 Precision Primeは光学式心拍センサーの融合技術により、微弱で安全な量の電流を皮膚に流し、手首とセンサーとの接点を測定することで精度を向上させます。

モデル: Ignite/Ignite 2:2Z, Ignite 3:5J, Unite:4B

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。

製造元

Polar Electro Oy
customer@polar.com
www.polar.com

以下に対応:



17985028.02 JPN 08/2022



スタートガイド

Ignite / Ignite 2 / Ignite 3

GPSフィットネスウォッチ

Unite

フィットネスウォッチ

日本語

詳細は、support.polar.com/jaをご覧ください