

# かんたん初期設定ガイド iPhone 編

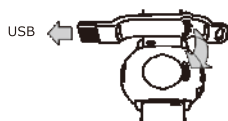
いくつかの簡単なステップですぐに使用することができます。

## 1. まずは時計本体の充電と Polar Flow アプリのダウンロードをして、設定の準備をしてください。

### 時計本体の充電

USB 充電アダプター（クリップ）を本体にセットして、USB 接続端子を USB 充電アダプター・パソコンに接続して充電をしてください。（USB の差し込みの向きを確認してください。差し込んだ時に時計のディスプレイが表示されれば OK です。）

#### • Unite の場合



充電アダプター



パソコン

#### • Unite 以外の場合



USB

OR



USB



充電アダプター



パソコン

### Polar Flow アプリをダウンロード

接続するスマートフォンに、Polar Flow アプリをダウンロードしてください。



Polar Flow

## 2. スマホアプリ“Polar Flow”の設定



① アプリがBluetoothの使用を求めてくるので、Bluetoothがオンであることを確認して“OK”をタップします。



② アプリの通知送信の確認が表示されるので、通知が来るように設定したい場合は“許可”をタップします。



③ 設定開始の画面になるので“開始”をタップして、Polar Flowのアカウントを作成します。



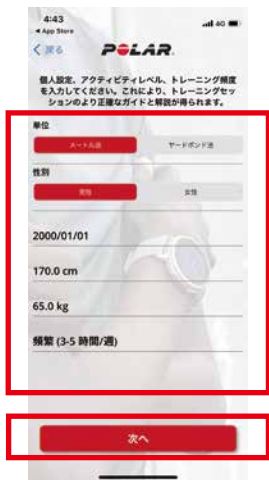
④ サインインの画面になりますので、“アカウント作成”をタップします。



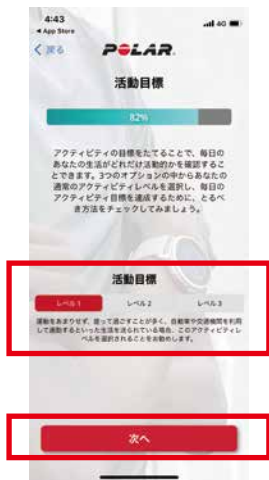
⑤ プライバシーに関する注意・確認事項が表示されるので、**全てのチェックボックスに、チェックを入れて**“次へ”をタップします。



⑥ 使用する個人のプロフィールを作成します。まずはお名前と使用する国・都道府県を入力し“次へ”をタップします。



⑦ 使用する個人のプロフィール：メトル法、性別、生年月日、体重、運動レベルを入力し“次へ”をタップします。



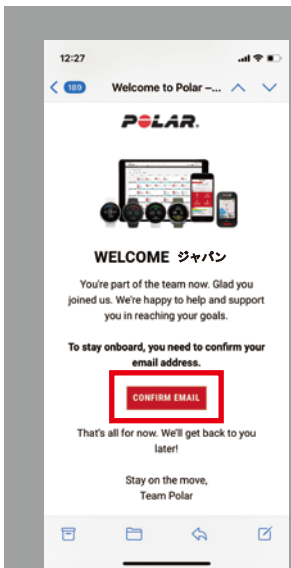
⑧ 使用する個人の活動目標を3つのレベルの中から1つ選択し、“次へ”をタップします。



⑨ Polar Flowで使用するメールアドレスとパスワードを入力し、利用規約、情報通知にチェックをして“今すぐ参加”をタップします。



⑩ 以上でアカウント設定は完了です。“スキップする”をタップして、スマホの設定は終了となります。



**\*メールの確認**  
 上記で設定したメールアドレスに、Polarからアドレス認証メールが届きますので、メールを開き“CONFIRM EMAIL”をタップしてください。  
 ※迷惑メールの設定にご注意ください。

3. 時計本体の準備とスマホとの同期 《機種によってタッチパネル操作とボタン操作があります。》  
 《決定ボタンは本体右中央の赤ボタンになります。》



① まず、充電が完了した時計は、最初の画面に言語選択が表示されますので、画面をスワイプして“日本語”をタップもしくは本体の赤ボタンを押して選択します。※



② 次に時計の設定方法の画面になるので、最初に表示される“あなたのスマホ上で”をタップもしくは本体の赤ボタンを押して選択します。



③ “Flowアプリを開きスマホと時計を近づける”と表示されるので、同期したいスマホでPolar Flowアプリを開いた状態で近くに置いておきます。



④ スマホが時計を認識すると、“●●●●が見つかりました”と表示されるので、お手元の時計の種類と合っているか確認し、“スタート”をタップします。



⑤ スタートをタップすると、時計上に暗証コードの確認画面が表示されます。スマホ画面にも同じ暗証コードが表示されますので、時計の暗証コードと合っているか確認してください。



⑥ 暗証コードが同じであることが確認出来たら、スマホ画面上の“ペアリング”をタップします。



⑦ 時計画面の**グリーン**の**チェック**をタップもしくは本体のボタンを押して選択します。  
\*チェックマークに近いボタンを押してください。



⑧ 暗証コードの確認が終了すると、自動的に時計とスマホの同期が始まります。  
\*同期中にファームウェアの更新がある場合、“**更新しますか?**”とアプリより確認がありますので、“**更新**”をタップします。



⑨ 時間の表示方法と、時計を着ける腕、また言語表記と希望睡眠時間を設定し、“**同期して保存**”をタップします。



⑩ 時計とスマホの同期が終了すれば、設定は完了です。

全ての設定が整いました！

楽しくトレーニングした後には、Polar Flow の計測 & 分析結果を、次のトレーニングや健康維持にぜひ活用してください！

※

- Polar Ignite
- Polar Vantage V

を設定する場合のみ、手順が変わります。

①の時に日本語では無く、English 等の“日本語以外の言語”を選択して、設定を進めてください。

その後⑨のステップで、デバイスの言語で“日本語”を選択してください。

# かんたん初期設定ガイド Android 編

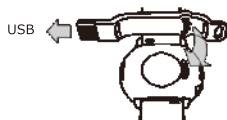
いくつかの簡単なステップですぐに使用することができます。

## 1. まずは時計本体の充電と Polar Flow アプリのダウンロードをして、設定の準備をしてください。

### 時計本体の充電

USB 充電アダプター（クリップ）を本体にセットして、USB 接続端子を USB 充電アダプター・パソコンに接続して充電をしてください。（USB の差し込みの向きを確認してください。差し込んだ時に時計のディスプレイが表示されれば OK です。）

#### • Unite の場合

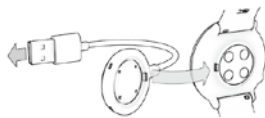


充電アダプター

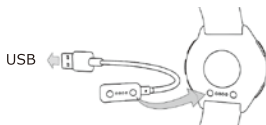


パソコン

#### • Unite 以外の場合



OR



充電アダプター



パソコン

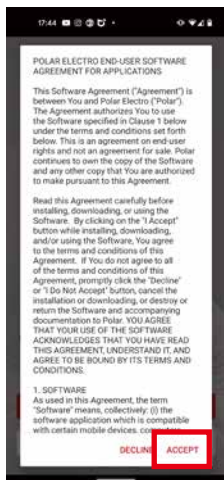
### Polar Flow アプリをダウンロード

接続するスマートフォンに、Polar Flow アプリをダウンロードしてください。

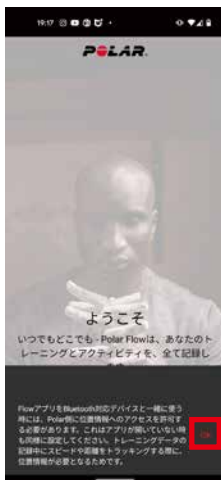


Polar Flow

## 2. スマホアプリ“Polar Flow”の設定



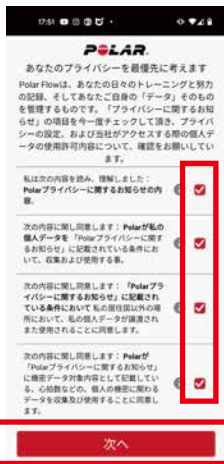
① アプリの使用に関する注意事項が表示されるので“ACCEPT”をタップします。



② 位置情報の共有に関する承認許可が表示されるので“OK”をタップします。



③ “アカウントの作成”をタップして、Polar Flowのアカウントを作成します。



④ プライバシーに関する注意・確認事項が表示されるので、全てのチェックボックスに、チェックを入れて“次へ”をタップします。



⑤ 使用する個人のプロフィールを作成します。人のアイコンマークの部分には、画像データもしくはカメラから写真を設定出来ます。その下の“モットーの追加”部分には、ご自身のコメントが入られます。後は、お名前や使用する国など、表示に沿って入力し“次へ”をタップします。





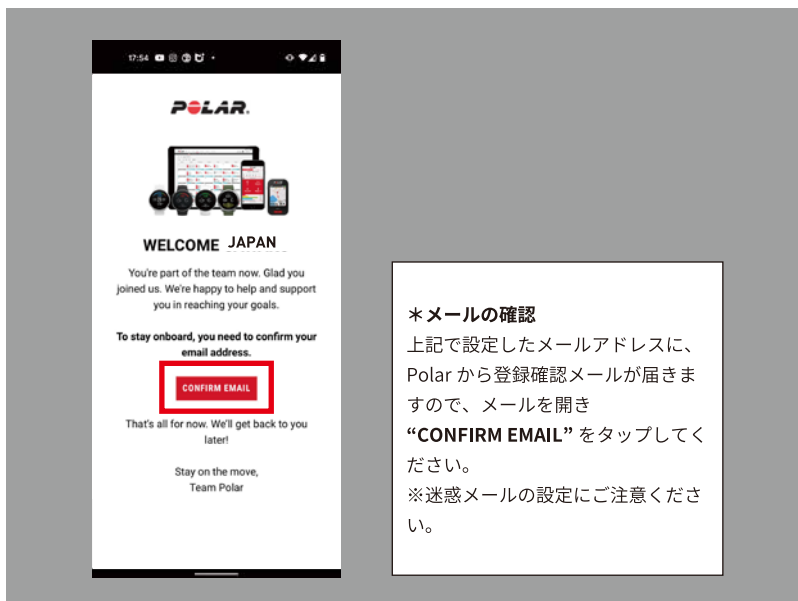
⑥ 使用する個人のプロフィール：**メートル法、性別、生年月日、体重、運動レベル**を入力し“**次へ**”をタップします。



⑦ Polar Flow で使用する**メールアドレスとパスワード**を入力し、**利用規約、情報通知**にチェックをして“**今すぐ参加**”をタップします。



⑧ 以上でアカウント設定は完了です。今すぐ使用される場合は“**はじめましょう**”、後で使用される場合は“**スキップ**”をタップします。



**\*メールの確認**  
 上記で設定したメールアドレスに、Polar から登録確認メールが届きますので、メールを開き“**CONFIRM EMAIL**”をタップしてください。  
 ※迷惑メールの設定にご注意ください。



3. 時計本体の準備とスマホとの同期 《機種によってタッチパネル操作とボタン操作があります。》  
 《決定ボタンは本体右中央の赤ボタンになります。》



① まず、充電が完了した時計は、最初の画面に言語選択が表示されますので、画面をスワイプして“日本語”をタップもしくは本体の赤ボタンを押して選択します。※



② 次に時計の設定方法の画面になるので、最初に表示される“あなたのスマホ上で”をタップもしくは本体の赤ボタンを押して選択します。



③ “Flow アプリを開きスマホと時計を近づける”と表示されるので、同期したいスマホでPolar Flow アプリを開いた状態で近くに置いておきます。



④ スマホが時計を認識すると、“●●●●が見つかりました”と表示されるので、お手元の時計の種類と合っているか確認し、“スタート”をタップします。



⑤ スタートをタップすると、ペア設定リクエストが表示されますので、“ペアに設定して接続”をタップします。



⑥ スマホと時計が接続されると、時計上に暗証コードの確認画面が表示されます。スマホ画面上にも同じ暗証コードが表示されますので、時計の暗証コードと合っているか確認してください。



⑦ 時計画面上の**グリーンのチェック**をタップもしくは本体のボタンを押します。  
\*チェックマークに近いボタンを押してください。



⑧ スマホ上のアクセス許可のチェックボックスをタップして、“**ペア設定をする**”をタップします。



⑨ 暗証コードの確認が終了すると、自動的に時計とスマホの同期が始まります。  
\*同期中にファームウェアの更新がある場合、“**更新しますか?**”とアプリより確認がありますので、“**更新**”をタップします。



⑩ 時間の表示方法と、時計を着ける腕、また言語表記と希望睡眠時間を設定し、“**同期して保存**”をタップします。



⑪ 時計とスマホの同期が終了すれば、設定は完了です。

※  
• Polar Ignite  
• Polar Vantage V  
を設定する場合のみ、手順が変わります。

①の時に日本語では無く、English等の“日本語以外の言語”を選択してください。

その後⑩のステップで、デバイスの言語で“日本語”を選択してください。