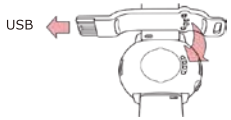
かんたん初期設定ガイド
時計型 / POLAR Loop 編

1．まずは時計 /POLAR Loop 本体の充電と Polar Flow アプリのダウンロードをします。

時計本体の充電

USB 充電アダプター（Polar Unite の場合はクリップ）を本体にセットして、USB 接続端子を USB 充電アダプター、または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。）

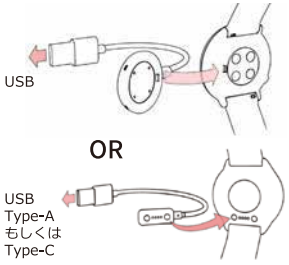
・Polar Unite の場合




充電アダプター


パソコン

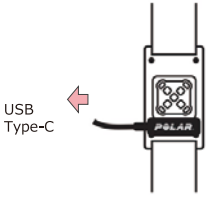
・Polar Unite 以外の場合




充電アダプター


パソコン

・POLAR Loop の場合




充電アダプター


パソコン

2．ダウンロードしたアプリを設定していきます。　ダウンロードはこちら ➡

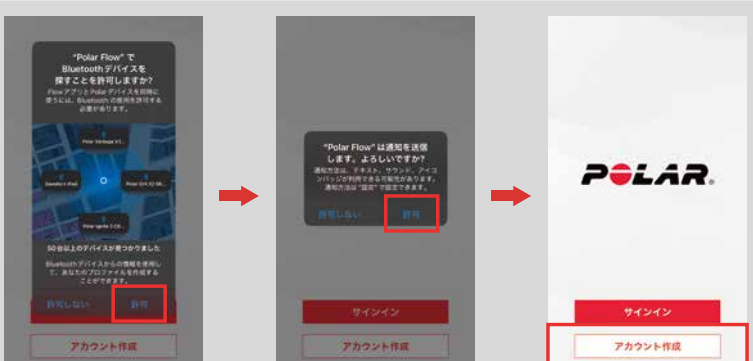
Android　iPhone

Android の方



①　**Android** をお使いの方は、まず **Polar Flow アプリをダウンロード**後にアプリを開くと、Polar Flow アプリに関する利用規約が英語で表示されますので、**「ACCEPT」**（同意する）を選択してください。
次に、アプリが携帯の Bluetooth を使用して、デバイス（時計やセンサー）を探し出す許可を求めてきますので、**「許可」**を選択してください。
ここまで終了すると、次は**「アカウント作成」**に進みます。

iPhone の方



①　**iPhone** をお使いの方は、まず **Polar Flow アプリをダウンロード**後にアプリを開くと、携帯の Bluetooth を使用して、デバイス（時計やセンサー）を探し出す許可を求めてきますので、**「許可」**を選択してください。
次に、Polar Flow からの通知許可の可否を聞かれますので、**どちらかをお選びください。**
※この設定はアプリ内の**「お知らせ」**で後から変更できます。
ここまで終了すると、次は**「アカウント作成」**に進みます。



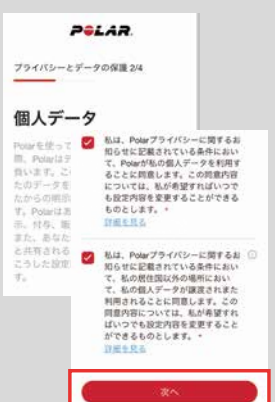
②　**「アカウント作成」**を選択した後、登録するメールアドレスを記入し、**「次へ」**進んでてください。
※実際にメールの内容を確認できるアドレスを登録してください。



③　次にパスワードを設定し、**「次へ」**進みます。
※パスワードは 15 文字以上必要になります。再ログインや、パソコンでログインする際に必要になりますので、控えておくことをおすすめします。



④　プライバシーポリシーと利用規約のチェックボックスにチェックをいれ、**「次へ」**進みます。



⑤　個人データの利用に関する同意について、両方のチェックボックスにチェックを入れ、**「次へ」**進みます。



⑥　身体情報などの個人データの利用に関する同意について、チェックボックスにチェックを入れ、**「次へ」**進みます。



⑦　研究開発のためのデータ使用に関して、チェックボックスにチェックを入れる、もしくはチェックを外し、**「次へ」**進みます。



⑧　登録する利用者の名前と生年月日、居住国などを記入します。
※利用者が未成年の場合、保護者の許可に関するチェックボックスにチェックを入れ、「次へ」進みます。



⑨　メール配信について同意を求められますので、両方のチェックボックスにチェックを入れ、**「次へ」**進みます。



⑩　登録したメールアドレスに、承認用のメッセージが届きますので、**必ず確認**してください。
※@polar.com からのメールが受信されるように、迷惑メールの設定をご確認ください。



⑭　個人設定の内容を記入し、**「続ける」**を押して先に進みます。



⑮　活動目標を選び、**「次へ」**進みます。



⑯　以上でアプリの設定は完了となります。
通常画面に戻るには、画面左上の**「戻る」**を押してください。



⑪　メールの受信 BOX を確認していただき、見つからない場合は迷惑メールも確認してください。
メール内の**「E メールアドレスを承認する」**を押してください。



⑫　メールアドレスが承認されたことを確認し、Polar Flow アプリを開いてください。



⑬　Polar Flow アプリ上で個人の情報登録を行います。
「続ける」を押して先に進みます。

ここまででアプリの設定は完了となります。

個人データの取り扱いやメール配信に関する同意は、アカウント登録時は同意が必要となりますのでご注意ください。
これらの同意に関してはアカウント作成後に、アプリやウェブサイトの設定から変更できます。

また、E メールアドレスを承認しないとアカウントが使用できなくなりますので、必ずメールをご確認いただき、E メールアドレスを承認してください。

次は時計 / POLAR Loop の設定に進みます。
時計をお持ちの方は→「3. 時計の設定をします。」
POLAR Loop をお持ちの方は→「4. POLAR Loop の設定をします。」
に進んでください。

3. 時計の設定をします。※機種によって操作が異なります。決定ボタンは本体右中央の赤ボタンになります。 【Android の方はこちら】



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、**「日本語」もしくは使用される言語**を選択し、タップもしくは本体の赤ボタンを押して決定します。



※PINコードの設定が不要な機種もあります。

② 次に時計のPINコード（暗証番号）設定を聞かれますので、設定する場合は緑のチェックをタップもしくは本体の赤ボタンを押して選択します。
設定しない、もしくは後から設定する場合は赤の×マークをタップもしくは本体左下のボタンを押して選択します。



③ PINコードを設定する場合は、**6桁の数字**をご入力ください。
こちらは時計を使用する際、定期的に入力が必要になりますので、忘れないよう控えておくことをおすすめいたします。



⑦ 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、お手元の時計とモデルが合っているか確認し、**「スタート」**をします。



⑧ スマホが時計にアクセスする許可を聞かれますので、**「許可」**を選択します。



⑨ 時計とスマホ上に表示されている認証コードが合っているか確認します。連絡先と通話履歴へのアクセス許可を聞かれるので、許可する場合はボックスにチェックを入れます。



④ PINコードを設定しない場合、誰でも時計を操作できる旨、またPINコードは後からの設定が可能である旨が表示されますので、それぞれ緑のチェックをタップもしくは本体の赤ボタンを押して選択します。



⑤ 次に、何を利用して時計を設定していくか聞かれます。
今回はスマートフォンを利用するので**「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。

※PINコードの設定が不要な場合は、ここから進めてください。



⑥ “Flowアプリを開きスマホと時計を近付ける”と表示されます。
同期したいスマホでPolar Flowアプリを開いた状態にし、時計の近くに置いてください。
次のステップから、AndroidとiPhoneで異なります。



⑩ スマホ上の**「ペアリングする」**ボタン、時計上の緑のチェックをタップもしくは本体の赤ボタンを押して進みます。



⑪ ペアリングが完了すると、時間表示や、着用する腕、言語、希望睡眠時間などの設定に進みます。全て入力して**「保存して同期」**します。



⑫ 設定が完了したら、**「閉じる」**を選択します。
これで準備は終了となります！

【iPhone の方はこちら】



⑦　スマホが時計を認識すると、時計とのペアリングを要求されます。
時計とスマホ上に表示されている認証コードが合っているか確認します。



⑧　認証コードが同じであることが確認出来たら、スマホ上の**「ペアリング」**ボタン、時計上の緑のチェックをタップもしくは本体の赤ボタンを押して進みます。



⑨　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、お手元の時計とモデルが合っているか確認し、**「スタート」**を選択しペアリングを完了します。

4.POLAR Loop の設定をします。　【Android 編】



①　まず、スマホを再起動します。次に、Polar Flow アプリを開き、充電した POLAR Loop を側に置くと、POLAR Loop が検知されますので、**「スタート」**を選択して進みます。



②　スマホがPOLAR　Loopにアクセスする許可を聞かれますので、**「許可」**を選択します。



③　連絡先と通話履歴へのアクセス許可を聞かれるので、許可する場合はボックスにチェックを入れ、**「ペア設定する」**を選択します。



⑩　ペアリングが完了すると、時間表示や、着用する腕、言語、希望睡眠時間などの設定に進みます。全て入力して**「保存して同期」**します。



⑪　設定が完了したら、**「閉じる」**を選択します。
これで準備は終了となります！

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」を選択して、進めてください。

アプリの設定や、各機能の詳しい内容など、時計の活用法はこちらよりご覧いただけます。



④　ペアリングが完了すると、着用する腕、希望睡眠時間の設定に進みます。全て入力して**「次へ」**進みます。



⑤　トレーニング（運動）の自動検知をＯＮにしたい場合はここで選択し、**「保存して同期」**します。



⑥　設定が完了したら、**「スキップ」**を選択します。
これで準備は終了となります！

4.POLAR Loopの設定をします。 【iPhone編】



① Polar Flowアプリを開き、充電したPOLAR Loopを側に置くと、ペアリングを要求されますので、**「ペアリング」**を選択して進みます。



② POLAR Loopが検知されますので、**「スタート」**を選択して進みます。



③ ペアリングが完了すると、着用する腕、希望睡眠時間の設定に進みます。全て入力して**「次へ」**進みます。



④ トレーニング（運動）の自動検知をＯＮにしたい場合はここで選択し、**「保存して同期」**します。



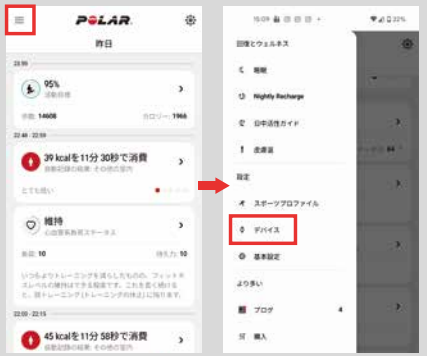
⑤ 設定が完了したら、**「閉じる」**を選択します。
これで準備は終了となります！

ペアリングの際、**スマートフォンのBluetooth設定からペアリングをしないよう**にご注意ください。
POLAR Loopとうまく接続されない場合がございます

POLAR Loopの装着や注意点などは、こちらよりご覧いただけます。

【POLAR Loop】使い方ガイド

POLAR Loop の基本設定方法



Androidをお使いの方は、アプリを開いた左上に表示される**「≡」**のマークから**「デバイス」**を選択してください。



iPhoneをお使いの方は、アプリの右下に表示される**「…」**マークから**「デバイス」**を選択してください。



POLAR Loopを装着する手首を選択します。

電池残量の通知 / 低活動アラート※1/ トレーニングの自動記録で有効にしたい機能を選択します。
（選択されていると緑になります。）

※1 長時間同じ姿勢でいた時刻と回数が分かります。

本体の設定時に選択したトレーニング（運動）の自動検知は、ここで設定変更ができます。

トレーニングを自動で記録する際の、運動強度を選択します。低ければ低いほど軽い動きでもトレーニングとして記録してくれます。

POLAR Loop の**同期 / 電源のオフ / データを工場出荷時にリセット**※2も、ここから設定できます。

※2 工場出荷時にリセット（初期化）すると、全てのデータが削除されます。

◆ 設定が終了したら、POLAR LoopとPolar Flowアプリを必ず同期してください。◆