

## ● ファーストステップは初期設定

トレーニングを始める前に時刻や身体データなど基本情報を入力します。

何も表示されていない画面で、OK ボタンを長押しすると「POLAR」ロゴが現れてから「LANGUAGE」を表示。▲/▼ボタンで「English」を選びOK ボタンで確定。

「Please enter basic settings」の表示を確認し、OK ボタンを押します。

「Watch,time&date」が表示され、「TIME FORM」の▲/▼ボタンで24 / 12hoursを選び、OK ボタンで確定。

▲/▼ボタンで現在の時刻を時・分の順で入力し、それぞれ OK ボタンで確定 (12h 表示の場合は最初に Am Pm を選択)。

▲/▼ボタンで現在の日付を日・月・年の順で入力し、それぞれ OK ボタンで確定すると、「General settings」と表示されます。

▲/▼ボタンで身長／体重の入力「UNITS (単位)」を選び、OK ボタンで確定。

▲/▼ボタンで「Weight (体重)」を入力したら、OK ボタンで確定。

▲/▼ボタンで「Height (身長)」を入力したら、OK ボタンで確定。

▲/▼ボタンで「Birthday (生年月日)」を日・月・年の順に入力し、それぞれ OK ボタンで確定。

▲/▼ボタンで「SEX (性別)」の Male (男性) / Female (女性) を選び、OK ボタンで確定。

確認画面が表示されるので▲/▼ボタンで「YES」を選び、OK ボタンで確定すれば初期設定は完了です。

※途中で入力をやり直したい場合は■ボタンを押すと前の画面に戻ります。

## ● 基本の操作

☰ (ライトマーク) ボタン

- ・バックライトが点灯
- ・クイックメニューを表示 (長押し)
- ・ボタンのロックを解除 (長押し)

▲ボタン

- ・値を大きくする
- ・メニューの選択

OK ボタン

▼ボタン

- ・値を小さくする
- ・メニューの選択

■ボタン

- ・機能を停止、一時停止、またはキャンセル
- ・メニューを終了し、1つ前のメニューレベルへ戻る
- ・運動モード以外の全てのモードから時計モードへ戻る (長押し)

## ■ 表示マーク一覧

記号	説明
🔋	リストレシーバー電池残量低下 (電池交換時期)
🔊	アラーム ON。
🔇	サウンドオフ。
📺	Time2 を使用していることを示します。画面の右下に表示されます。▼ボタンを長押しすると切り替わります。
🔒	キーロック中。
📶	トランスミッターからの信号を受信中はマークが点滅

# POLAR FT4 使用説明書

**POLAR**  
LISTEN TO YOUR BODY

17938452.00 JPN A

## ● いよいよ心拍トレーニング開始!

初期設定を済ませたら、トランスミッターを着けて心拍数を計りながら運動してみましょう。

OK ボタンを押して準備  
時計モードの状態 OK ボタンを押すとスタンバイモードになります。

トランスミッターから信号を受信し♥マークが点滅をはじめ、心拍数が表示されます。この段階ではまだ心拍数は記録されません。

もう一度 OK ボタンを押してトレーニングスタート  
ストップウォッチが作動し心拍数などの記録を開始します。

▼ボタンを押すと心拍数表示

▼ボタンを押すと運動消費カロリー表示

▼ボタンを押すと運動時間、時刻表示

NOT IN ZONE  
目標心拍数ゾーンから外れたトレーニングになっています。

IN ZONE  
目標心拍数ゾーン内のトレーニングができています。

※ハートタッチ機能：リストレシーバーを胸部につけたコネクタ (POLAR ロゴ) へ近づけると 5 秒ほど時刻を表示します。(ON/OFF 設定は Settings>Training settings>Heart Touch>)

オートマチックターゲットゾーン：入力した年齢から算出 (220-年齢) された有酸素運動の強度 (最大心拍数の 65~85%) が表示されます。

終了するときは、■ボタンを押します。

- ・再度■ボタンを押すと時計モードに戻ります。
- ・▲/▼ボタンで「Continue」を選んで OK ボタンを押すと計測が継続されます。「Stop」を選んで OK ボタンを押すと今回のトレーニングデータを見ることができます。「Training sounds」を選んで OK ボタンを押すと音量を変更することができます。1分以上ストップウォッチを起動させないとデータは記録されません。

## ● トランスミッターを装着するには?

① ストラップにある左右 2 つの電極部分 (グレーメッシュ部分) を水で濡らし十分濡らせます。

② コネクターをストラップへ取り付けます。

③ ストラップをアンダーバスト部分に装着し、ぴったりとフィットして苦しくない程度に長さを調節します。

④ 濡らした電極部分が肌に密着し、POLAR ロゴが胸の中央で上下正しい向きになっていることを確認します。

動後は必ずコネクターをストラップから外し、両方とも濡めた水に浸して十分に洗います。その際、両方のボタン部分も必ず洗い水分を拭き取ってください。ストラップは洗濯機でも洗うことができます。洗濯機で洗う場合は、必ず洗濯用ネットをご利用ください。

⚠ 心臓ペースメーカーをお使いの方は絶対に使用しないでください。詳しくは WEB マニュアルをご覧ください。  
<http://www.polar.co.jp> トップ>> サポート・修理サービス>> ユーザー・マニュアル

## ● 設定

各種設定はこちらから。



時計モードから▼ボタンを押し、OK ボタンを押します。右の 4 つのタブから設定を行えます。▲/▼ボタンでタブを選択してください。



**Watch, time & date タブ**  
OK ボタンを押すと、以下の設定ができます。  
「Alarm (アラーム)」  
「Time (時刻)」  
「Date (日付)」  
「Watch face (時刻表示)」



**Training settings タブ**  
OK ボタンを押すと、以下の設定ができます。  
「Training sounds (トレーニング中のアラーム)」  
「Heart rate view (心拍数表示単位)」  
「Heart Touch (ハートタッチ機能)」  
「Heart rate upper limit (心拍数上限設定)」



**User information タブ**  
OK ボタンを押すと、以下の設定ができます。  
「Weight (体重)」  
「Height (身長)」  
「Date of birth (生年月日)」  
「Sex (性別)」  
「Maximum heart rate (最大心拍数)」



**General settings タブ**  
OK ボタンを押すと、以下の設定ができます。  
「Button sounds (ボタン確認音)」  
「Units (単位)」  
「Week's start day (週スタート曜日設定)」  
「Language (言語)」

## ● トレーニングの設定

トレーニングを始める前に、目標心拍数、音量などの設定をおこなうことができます。



時計モードから OK ボタンを押してスタンバイモードになります。



▼ボタンを押して Training settings タブを選択し、OK ボタンを押します。



Training sounds タブが表示され、OK ボタンを押して▲/▼ボタンで ON/OFF を選択し、OK ボタンで確認します。▼ボタンを押します。



Heart rate view タブが表示され、OK ボタンを押して▲/▼ボタンで心拍数の表示単位 (BPM/%) を選択し、OK ボタンで確認します。▼ボタンを押します。



Heart Touch タブが表示され、OK ボタンを押して▲/▼ボタンでハートタッチ機能の ON/OFF を選択し、OK ボタンで確認します。▼ボタンを押します。



Zone limits 118-154 タブが表示され、OK ボタンを押して LOWER (目標心拍数の下限値) を▲/▼ボタンで数値を入力し、OK ボタンを押します。次に UPPER (目標心拍数の上限値) が表示され、▲/▼ボタンで数値を入力し、OK ボタンを押します。■ボタンを長押しすると時計モードに戻ります。

## ● トレーニングデータを見てみよう

トレーニングしたときの心拍数データやタイム、消費カロリーなど詳しい情報を見ることができます。  
(※トレーニング記録は最大 10 回分まで記録。一杯になると古いものからデータが入れ替わります。)



時計モードから、▲ボタンで「Data」を表示させ、OK ボタンを押します。\*1



「Training files」タブで OK ボタンを押します。



▲/▼ボタンでバーの下のカーソルを移動させるとトレーニングした日が表示されます。見たいトレーニング記録に合わせ、OK ボタンで確定。



**DURATION (運動時間)**  
**CALORIES (運動消費カロリー)**  
▼ボタンを押します。



**AVERAGE (平均心拍数)**  
**MAXIMUM (最大心拍数)**  
▼ボタンを押します。



**IN ZONE (目標心拍数ゾーン内の運動時間)**

\*1 以下の操作はこちらから。  
積算トレーニングデータを見るには MENU Data タブ >> Totals since タブ  
データを消去するには MENU Data タブ >> Delete files タブ  
積算トレーニングデータをリセットするには MENU Data タブ >> Reset totals タブ

## ● polarpersonaltrainer.com を活用しよう

トレーニングを計画的に進めるには、polarpersonaltrainer.com でトレーニング日記を活用することをお勧めします。トレーニングの記録をするだけでなく、トレーニングのメニューを作ることもできます。

詳細は、  
<http://www.polarpersonaltrainer.com/> でご確認ください。

## ● 商品構成



リストレシーバー



WearLink+ トランスミッター

FT4: リストレシーバー、WearLink+ トランスミッター

## ● 仕様

**【リストレシーバー】**  
電池の寿命: 通常の使用で平均 1 年 (1 時間 / 日、7 日間 / 週のトレーニング)  
電池の種類: CR1632  
耐水: 30M (耐水性を保つには水中でボタンを押さないでください)  
作動温度: -10~+50°C  
リストストラップ素材: ポリウレタン  
バックカバーとリストストラップバックル:  
肌に触れる部分には、Directive 94/27/EU に準拠したステンレススチールおよびニッケルを使用しています  
時刻の正確性: 25°C の気温で最低 ±0.5 秒 / 日

**(最大値)**  
クロノグラフ: 23 時間 59 分 59 秒  
心拍数: 15-240bpm  
積算時間: 0-9999 時間 59 分 59 秒  
積算消費カロリー: 0-999,999kcal/Cal  
積算エクササイズ回数: 65,535  
生年月日 (西暦): 1921-2020  
データ転送コンピュータ対応環境:  
Polar WebSync ソフトウェア、FlowLink: MS Windows(2000/XP/Vista)

**【WL+ トランスミッター】**  
電池の寿命: 平均 2 年 (1 時間 / 日、週 7 日使用した場合)  
電池の種類: CR2025  
電池キャップシーリング: O-リング 20.0×1.0 FPM 素材  
作動温度: -10~+50°C  
コネクタ素材: ポリアミド  
ストラップ素材: ポリエステル 35%、ポリアミド 35%、ポリウレタン 30%

詳しくは WEB マニュアルをご覧ください。  
<http://www.polar.co.jp>  
トップ >> サポート・修理サービス >> ユーザー・マニュアル

操作方法などのお問い合わせはこちら  
**ポラールお客様相談センター**  
0570-01-0111  
受付時間: 月~金曜日 (祝日を除く) 10:30~15:00、16:00~19:00