POLAR GRIT X PRO

用户手册

目录

目录 **2**
Polar Grit X Pro 用户手册 **8**
简介 8
充分利用 Grit X Pro 8
Polar Flow 应用 8
Polar Flow 网络服务 9
入门指南 **10**
设置手表 10
方法 A:用移动设备和 Polar Flow 应用程式进行设置 10
方法 B:利用电脑进行设置 11
方法 C:从手表进行设置 11
按钮功能和手势 11
时间视图和菜单 11
训练准备模式 12
训练期间 12
彩色触控显示屏 12
查看通知 12
轻触功能 13
背光灯激活手势 13
手表表面和菜单 13
手表表面 13
菜单 21
设置 25
快速设置菜单 25
将移动设备与手表配对 25
删除配对 26
更新固件 26
利用移动设备或平板电脑更新固件 26
利用电脑 26
设置 **28**
一般设置 28
配对和同步 28
自行车设置 28
持续心率追踪 28
恢复追踪 29
飞行模式 29
背光灯亮度 29
免打扰 29
手机通知 29
音乐控件 29
单位 29
语言 29
不活跃提示 29
震动 29
我将手表戴在 29
定位卫星 29
关于您的手表 30
选择视图 30
表盘设置 31
时间和日期 32
时间 32
日期 32

日期格式 32
每周的第一天 32
体格设置 33
体重 33
身高 33
出生日期 33
性别 33
训练背景 33
活动目标 33
首选睡眠时间 34
最大心率 34
静息心率 34
VO2max 34
显示屏图标 35
重启和重置 35
重启手表 35
将手表重置为出厂设置 35
通过 FlowSync 恢复出厂设置 35
从手表恢复出厂设置 36
训练 37
手腕型心率测量 37
通过手腕测量心率时佩戴手表 37
不通过手腕测量心率时佩戴手表 37
开始训练课 37
开始计划的训练 38
开始多项运动训练课 39
快捷菜单 39
训练期间 42
浏览训练视图 42
设置计时器 44
间隔计时器 44
倒计时器 45
锁定心率、速度或功率区 45
锁定心率区 45
锁定速度/配速区 46
锁定功率区 46
记圈 46
多项运动训练课中切换运动 46
训练具有目标 46
在阶段性训练期间更改阶段 47
查看训练目标信息 47
通知 47
暂停/停止训练课 47
训练总结 47
训练后 47
Polar Flow 应用程式中的训练数据 51
Polar Flow 网络服务中的训练数据 51
功能 52
定位卫星 52
辅助 GPS 52
A-GPS 有效日期 52
路线指引 52
路线和海拔剖面图 53
计划路线的上升和下降总计 53
添加路线至手表 54
使用路线指引开始训练。 54
缩放 54

实时更改路线 54
返回起点 54
返回路线 55
使用返回路线 55
缩放 55
比赛速度 55
Strava Live Segments 56
连接 Strava 和 Polar Flow 账户 56
将 Strava 路段导入您的 Polar Flow 账户 57
使用 Strava Live 路段开始训练 57
Hill Splitter™ 58
向运动内容添加 Hill Splitter 视图 58
使用 Hill Splitter 训练 59
Hill Splitter 摘要 59
Flow 网络服务和应用中的详细分析数据 60
Komoot 62
关联您的 Komoot 和 Polar Flow 帐户 63
将 Komoot 行程同步至您的手表 63
使用 Komoot 路线开始训练 64
Smart Coaching 65
Training Load Pro 65
心肺负荷 65
感知负荷 65
肌肉负荷 65
来自单次训练课的训练负荷 66
疲劳和耐受力 66
心肺负荷状态 66
手表上的心肺负荷状态 67
Flow 应用程式和网络服务中的长期分析 67
Recovery Pro 69
Recovery Pro 入门指南 70
查看您的恢复反馈 71
FuelWise™ 72
使用 Fuelwise 训练 72
智能碳水提示 72
手动碳水提示 73
饮水提示 73
恢复测试 73
进行测试 74
使用 Recovery Pro 进行恢复测试 75
跑步表现测试 75
进行测试 76
测试结果 77
Flow 网络服务和应用中的详细分析数据 78
骑行表现测试 79
进行测试 80
测试结果 81
Flow 网络服务和应用中的详细分析数据 82
腿部恢复测试 82
进行测试 83
测试结果 83
Flow 网络服务和应用中的详细分析数据 85
手腕式跑步功率测量 85
跑步功率和肌肉负荷 85
手表上如何显示跑步功率 86
Polar 跑步计划 87
创建 Polar 跑步计划 87

开始实施跑步目标 87
跟进您的进度 88
跑步指数 88
短期分析 88
长期分析 89
训练效益 90
智能卡路里 91
持续心率追踪 91
手表上的持续心率追踪 92
全天候活动监测 93
活动目标 93
手表上的活动数据 93
不活跃提示 94
Polar Flow 应用和 Flow 网络服务中的活动数据 94
活动指南 94
活动效益 94
Nightly Recharge™ 恢复测量 95
Flow 应用程式中的 ANS 恢复详情 98
Polar Flow 中的睡眠恢复详情 98
针对练习 99
针对睡眠 99
针对能量水平调节 99
Sleep Plus Stages™ 睡眠追踪 99
SleepWise™ 104
日常睡眠提升 104
每周睡眠 104
科学背景 105
Serene™ 指导式呼吸练习 105
利用手腕型心率的体能测试 107
测试之前 107
进行测试 107
测试结果 108
进行测试 108
测试结果 108
体能水平等级 108
男性 108
女人 109
VO2max 109
FitSpark™ 日常训练指南 109
训练期间 111
运动内容 112
心率区 113
心率传感器模式 113
打开心率传感器模式 113
停止共享心率 113
速度区 113
速度区设置 113
训练目标及速度区 114
训练期间 114
训练后 114
从手腕获得速度和距离 114
手腕式步频测量 114
游泳指标 114
泳池游泳 114
泳池长度设置 115
公开水域游泳 115
在水中测量心率 115

开始游泳训练 115
在游泳期间 116
在您游泳后 116
气压计 117
不训练时的海拔数据 117
指南针 118
在训练课期间使用指南针 118
在训练课之外的场景下使用指南针 118
天气 119
节能设置 121
能量来源 122
能量来源摘要 122
Flow 移动应用程序中的详细分析 122
手机通知 123
打开手机通知 123
勿打扰 123
查看通知 123
音乐控件 123
从表盘 123
训练期间 124
可更换腕带 124
更换腕带 124
兼容的传感器 124
Polar OH1 光学心率传感器 125
Polar Verity Sense 125
Polar H10 心率传感器 125
Polar H9 心率传感器 125
Polar 步幅传感器 Bluetooth® Smart 125
Polar 速度传感器 Bluetooth® Smart 125
Polar 踏频传感器 Bluetooth® Smart 126
第三方功率传感器 126
传感器与手表配对 126
将心率传感器与手表配对 126
将步幅传感器与手表配对 126
校准步幅传感器 126
将骑自行车传感器与手表配对 127
自行车设置 127
测量车轮尺寸 127
校准骑自行车功率传感器 128
删除配对 128
Polar Flow 129
Polar Flow 应用 129
训练数据 129
活动数据 129
睡眠数据 129
运动内容 129
图像分享 129
开始使用 Polar Flow 应用 129
Polar Flow 网络服务 130
日记 130
报告 130
计划 130
Polar Flow 中的运动内容 130
添加运动内容 130
编辑运动内容 131
规划训练 133
使用季度规划工具，创建训练计划 133

在 Polar Flow 应用程式和网络服务中创建训练目标 134
根据最喜爱的训练目标创建新目标 135
将目标同步至您的手表 136
在 Polar Flow 应用中创建训练目标 136
收藏夹 138
添加训练目标至收藏夹： 138
编辑收藏项目 139
移除收藏项目 139
同步 139
与 Flow 移动应用同步 139
通过 FlowSync 与 Flow 网络服务同步 139
重要信息 141
电池 141
电池充电 141
在训练期间充电 141
电池状态和通知 141
保养手表 142
手表保持清洁 142
保养光学心率传感器 142
存放 142
检修 142
注意事项 142
训练时干扰 143
健康与训练 143
警告 - 请将电池置于儿童接触不到的地方 143
如何安全地使用 Polar 产品 144
技术规格 144
Grit X Pro 144
Polar FlowSync 软件 146
Polar Flow 移动应用程式的兼容性 146
Polar 产品防水性 146
法规信息 147
Polar 全球有限保修 147
免责声明 148

POLAR GRIT X PRO 用户手册

此用户手册可帮助您开始使用新手表。如需观看视频教程与查看常见问题解答，请转到 support.polar.com/zh-hans/grit-x-pro。

简介

感谢您购买新的 Polar Grit X Pro！

专为喜欢户外训练，在大自然中纵情驰骋的人士打造，Polar Grit X Pro 采用军用级别设计标准，拥有耐刮蓝宝石玻璃和超长电池续航时间，提供极致的耐用性，适合最严苛的环境。

全新推出的导航工具、息屏显示户外功能，以及 Polar 的终极训练解决方案，助您踏上冒险之旅，探索缤纷世界。这款手表提供 100 米防水，无与伦比的 GPS 准确度、Polar Precision Prime™ 手腕型 OHR 追踪，强悍如此，让您身随心动，不惧任何极端条件。

Polar Grit X Pro Titan 版本及其轻 12% 的超强航空钛金属表壳，造就市面上最耐用的户外手表之一。超长电池续航时间让您畅快而行，GPS 和心率追踪全程开启，最多可提供 40 小时的训练时间(省电模式下，续航时间甚至长达 100 小时)。

全新的导航仪表板包含息屏显示的高度计、指南针和定位坐标，让您了解自己当前的确切位置和前进方向。全新的日光仪表板可为您提供日出、日落和黄昏时间。借助返回路线功能，您可以通过来时的路线返回起点。返回路线功能让您尽情陶醉在冒险之中，而不用担心找不到归途。

Polar Grit X Pro 配备全新的路线和海拔剖面图，可帮助您更好地勾画随后的冒险并查看旅途进度。借助路线和海拔剖面图，您可以了解自己当前的定位，上升或下降了多少海拔，以及还有多少路程要走。借助第三方应用 Komoot，您可以为所有冒险计划路线，并轻松将路线导入到 Grit X Pro 中，转向指示让您始终保持在正确的线路上。借助 FuelWise™ 智能能量补充助手，您可以了解如何在漫长的冒险中补充能量。

Training Load Pro™ 有助于了解近期的训练强度，以及训练给不同身体部位带来的疲劳程度，以便您优化训练。

借助 Hill Splitter™ 功能，您可以了解自己在训练课中上下坡路段的表现。Hill Splitter 利用速度、距离和海拔高度数据自动检测所有上坡和下坡。

Polar Grit X Pro 还配备了全自动智能 Nightly Recharge™ 及 Sleep Plus Stages™ 功能，可帮助您轻松方便地了解身体从训练和压力中恢复的情况，从而让您为新的一天做出最佳选择。

借助跑步和骑行表现测试，可以测量个人表现，并个性化设置您的心率、速度和功率区。腿部恢复测试可让您了解自己的腿部是否能够承受高强度训练。不要忘记天气预报、手机通知和音乐控件等智能功能，Polar Grit X Pro 让您身随心动。

我们不断开发产品，期待为您提供最佳的用户体验。若要让手表保持在最新状态并获得最佳性能，请务必确保在有新版本固件可用时及时更新固件。固件更新可通过新功能和改进提高手表的性能。

充分利用 GRIT X PRO

您可以直接从包装盒中拿出手表使用，但要获得完整的 Polar 体验，请将您的手表连接到我们的免费应用和网络服务 Polar Flow。

POLAR FLOW 应用

从 App Store® 或 Google Play™ 获取 Polar Flow 应用。在训练后将您的手表与 Polar Flow 应用同步，获得关于您的训练结果和表现的即时概况和反馈，并让好友了解您取得的成绩。在 Polar Flow 应用中，您还可查看一天中的睡眠情况和活跃程度。

POLAR FLOW 网络服务

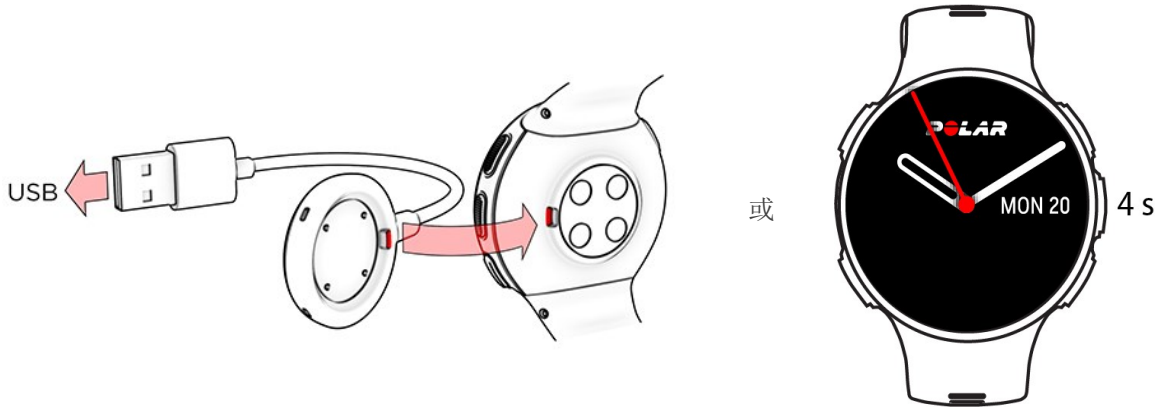
利用电脑上的 FlowSync 软件或通过 Polar Flow 应用将您的训练数据同步至 Polar Flow 网络服务。在网络服务中，您可规划训练、追踪您的成绩，获得指导并查看关于您的训练结果、活动和睡眠的详细分析。让您所有的朋友都知道您取得的成绩、找到练习者同伴并从社交训练社区获得动力。为了协助长期跟进，我们将所有的测试数据都集中在 Polar Flow 网络服务中的一个地方。在测试页面，您可以看到您进行过的所有测试，并可以对这些结果进行比较。您可以看到您的长期进度，并轻松地查看表现中的变化情况。

在 flow.polar.com 上查看所有这些信息

入门指南

设置手表

若需唤醒您的手表并充电，请利用随盒子附上的连接线，把手表插进供电的 USB 端口或 USB 充电器中。连接线以磁力方式卡入到位，只需确保将连接线上的突出部分与手表上的插槽对齐即可(用红色标记)。请注意，可能需要一定的时间显示屏上才会显示充电状态动画。我们推荐您在开始使用手表前对电池进行充电。查看电池，了解电池充电的详细信息。或者，长按"OK(确定)"按钮 4 秒钟，唤醒手表。



要设置手表，请选择您的语言和首选的设置方法。手表提供三种设置选项：使用"向上/向下"按键，浏览至最方便的选项，并按"确定"，确认您的选择。

A. **在您的手机上**：如您无法使用带有 USB 端口的电脑，可方便地利用移动设备进行设置，不过可能需要更长时间。这种方法要求能连接上互联网。

B. **在您的电脑上**：采用有线的电脑设置更加快捷，您同时可以对手表进行充电，不过您需要一台电脑。这种方法要求能连接上互联网。

建议使用 A 和 B 方法。您可以一次性填写要获得准确训的练数据所需的所有体格详情。您也可以选择语言，并获取手表的最新固件。

C. **在您的手表上**：如您没有兼容的移动设备且不能立即使用可以连接互联网的电脑，您可以从手表开始。**请注意，从手表进行设置时，您的手表尚未与 Polar Flow 连接。您的手表只能通过 Polar Flow 进行固件更新。**为确保您能享受手表的最佳性能以及独特的 Polar 功能，稍后请务必在 Polar Flow 网络服务中或利用 Polar Flow 移动应用程式按照方法 A 或 B 的步骤进行设置。

方法 A：用移动设备和 POLAR FLOW 应用程式进行设置

*请注意，您必须在 Flow 应用程式中进行配对，而 **不是在移动设备的 Bluetooth 设置中**。*

1. 确保您的移动设备已连接网络，并启动 Bluetooth(蓝牙)。
2. 请从您的移动设备上的 App Store 或 Google Play 中下载 Polar Flow 应用程式。
3. 在您的移动设备上，打开 Flow 应用程式。
4. Flow 应用程式会识别您在附近的手表，并提示您开始配对。轻敲"Start(开始)"按钮。
5. 在您的移动设备上显示 **Bluetooth Pairing Request**(蓝牙配对请求)确认消息时，检查和确认移动设备上的代码与手表上显示的代码相匹配。
6. 在移动设备上接受 Bluetooth 配对请求。
7. 按下"OK(确定)"，确认手表上的 pin 代码。
8. 配对完成后，显示**Pairing done**(配对完成)。
9. 登录 Polar 账号或创建新帐号。我们将引导您完成应用程式内的注册和设置。

完成设置后，点击“保存并同步”，您的设置将同步至手表。

如果提示您更新固件，请将手表插入电源，确保无瑕升级操作，然后接受更新。

方法 B：利用电脑进行设置

1. 转到 flow.polar.com/start，将 Polar FlowSync 资料传输软件，并安装到您的电脑上。
2. 登录 Polar 账号或创建新帐号。请利用随盒子附上的自定义连接线，将手表插进电脑的 USB 端口中。我们将引导您完成 Polar Flow 网络服务内的注册和设置。

方法 C：从手表进行设置

利用“向上/向下”按键调整数值，并按“确定”，确认每个选择。无论在任何版面，如您想要返回并更改设置，请按“返回”，直至到达您想要更改的设置。

从手表进行设置时，您的手表尚未与 Polar Flow 网络服务连接。您的手表只能通过 Polar Flow 进行固件更新。为确保您能获得手表的最佳性能以及最佳的 Polar Smart Coaching 独特功能，稍后您务必在 Polar Flow 网络服务中或利用 Flow 移动应用程式按照方法 A 或 B 的步骤进行设置。

按钮功能和手势

手表有五个按钮，根据使用情况有不同功能。请查看下表了解各个按钮在不同模式中具有的功能。

时间视图和菜单

背光灯	返回	OK	向上/向下
启动背光	进入菜单	确认显示屏上所示的选择	更改时间视图的手表表面
在时间视图中，按下可查看电池状态符号	返回至上一个水平	长按进入训练准备模式	在选择列表中移动
长按可锁定按钮和触控显示屏	不更改设置	按下查看有关手表面显示信息的更多详情	调节选中值
	取消选择		

背光灯	返回	OK	向上/向下
	长按可从菜单返回至时间视图 在时间视图中，长按以开始配对和同步		

训练准备模式

背光灯	返回	OK	向上/向下
启动背光 长按可锁定按钮 按下以进入快捷菜单	返回到时间视图	开始训练	在运动列表中移动

训练期间

背光灯	返回	OK	向上/向下
启动背光 长按可锁定按钮	按一次暂停训练 要停止训练课，请在暂停时长按	记圈 暂停时继续训练记录	更改训练视图

彩色触控显示屏

始终亮起的彩色触控显示屏让您可以轻松地在表盘间滑动、浏览列表和菜单，也可以通过轻触显示屏来选择项目。

- 向上或向下滑动即可滚动。
- 在时间视图中，向左或者向右滑动可切换表盘。每种表盘都会显示不同信息的概览。
- 在时间视图中，从显示屏底部向上滑动查看通知，并使用音乐控件。
- 轻触显示屏，可查看更多详细信息。

注意，触控显示屏在训练课期间禁用。为确保触控显示屏功能正常，请用布擦去显示屏上的所有灰尘、汗或水。戴着手套使用时，触控显示屏不会正确响应。

查看通知

显示屏底部的红点表明是否有任何新通知。从显示屏底部向上滑动可查看通知。

在时间视图中，从显示屏底部向上滑动可查看通知。

轻触功能

在训练课期间用两根手指牢牢触碰显示屏来计圈。注意，轻触功能不是触控显示屏功能。

背光灯激活手势

您转动手腕查看手表时，背光灯会自动开启。

手表表面和菜单

手表表面

表盘告诉您的不仅仅是时间。您还可以通过表盘了解最及时的相关信息。选择要在时间视图的显示屏上显示的表盘。您可以选择**仅时间**、**日常活动**、**心肺负荷状态**、**持续心率追踪**、**最近训练课**、**昨晚睡眠**、**FitSpark 训练指南**、**天气**、**每周总结**、**姓名**、**音乐控件**、**Location**(位置)和**Sunrise & sunset**(日出和日落)。

您可以向左或向右滑动，或者使用向上和向下按钮，滚动浏览表盘，并按下显示屏或 OK 按钮，打开更多详细信息。

仅显示时间

时间和日期。您可以定制手表样式和颜色。

在表盘设置中发现更多！

活动

手表面周围的圆圈和日期及时间下方的百分比显示日常活动目标的进展情况。当您处于活跃状态时，圆圈会不断填充蓝色。

此外，在打开详情时，您可以看到每日累积活动的下列详情：

- 您到目前为止完成的步数。身体运动量和类型被注册并转换为步数的估计。
- 活动时间告知您对健康有益的身体运动累计时间。
- 您在训练、活动和 BMR(基础代谢率：维持生命所需的最低新陈代谢活动)消耗的卡路里数。

有关更多信息，请参见全天候活动监测。

心肺负荷状态

心肺负荷状态查看您的短期训练负荷(**压力**)和长期训练负荷(**耐受力**)之间的关系，并在此基础上显示您是处于训练不足、保持平衡、有效还是超量训练负荷状态。当恢复追踪 (Recovery Pro) 开启并且有足够的数据可用时，您可以在表盘上看到每日训练建议，而不是您的心肺负荷状态。

此外，在打开详情时，您可以看到心肺负荷状态、压力和耐受力的数值，以及心肺负荷的文字描述。

- 心肺负荷状态数值由压力除以耐受力计算。
- **Strain**(压力)展示您最近在训练中的疲惫程度。其显示过去 7 天的平均日心肺负荷。
- **Tolerance**(耐受力)描述您如何准备承受有氧训练。其显示您过去 28 天的平均每日心肺负荷。
- 心肺负荷状态的文字描述。

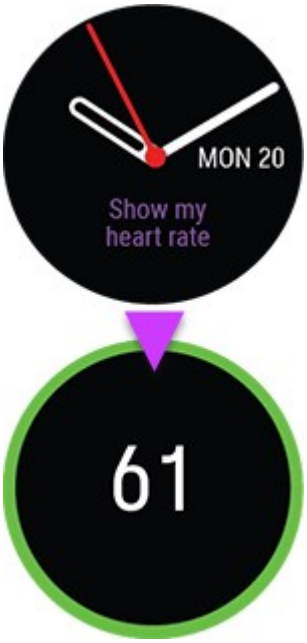
有关更多信息，请参见 Training Load Pro。

心率

使用**持续心率追踪**功能时，手表连续测量您的心率并将其显示在心率表盘上。

您可以查看当天的最高和最低心率读数，也可以查看前一晚的最低心率读数。您可在 **设置** > **通用设置** > **持续心率追踪** (Setting > General settings > Continuous HR tracking) 中开启和关闭手表上的持续心率追踪功能。

有关更多信息，请参见持续心率追踪功能。



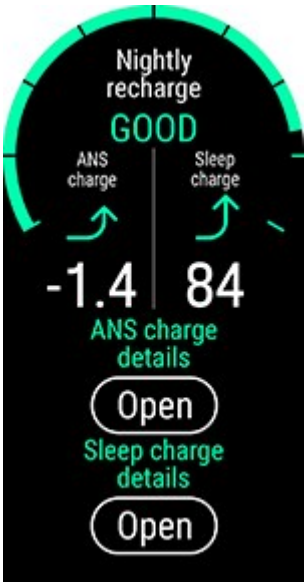
如果您没有使用**持续心率追踪**功能，您仍可以在不开始训练课的情况下快速查看当前心率。只需戴紧表带，选择此表盘，按下 OK(确定)，手表将很快显示您的当前心率。按 BACK(返回)回到心率表盘。

最新训练课

查看最近的训练课和运动以来过去的时间。

此外，在打开详情时，您可查看过去 14 天的训练总结。利用 UP(向上)/DOWN(向下)按钮浏览至您想查看的训练，并按下 OK(确定)，打开总结。有关更多信息，请参见训练总结。

Nightly Recharge



当您醒来时，您可以看到 Nightly Recharge 状况。Nightly Recharge 状况显示昨晚您的恢复情况。Nightly Recharge 综合了有关自主神经系统 (ANS) 在入睡初期的放松程度 (ANS 恢复) 和睡眠质量 (睡眠恢复) 的信息。

默认情况下，此功能关闭。在手表中始终开启持续心率追踪功能将更快地耗尽电池。要使用 Nightly Recharge 功能，需要启用持续心率追踪。如果希望在使用 Nightly Recharge 功能的同时节省电量，您可以从手表的设置中将持续心率追踪功能设置为仅在夜间打开。

有关更多信息，请参见 Nightly Recharge™ 恢复测量或 Sleep Plus Stages™ 睡眠追踪。

FitSpark

手表根据您的训练记录、体能水平和当前恢复状态建议最适合您的训练目标。按下 OK(确定) 查看所有建议的训练目标。从中选择一个建议的训练目标，查看具体详细信息。

有关更多信息，请参见 FitSpark 每日训练指南。

天气

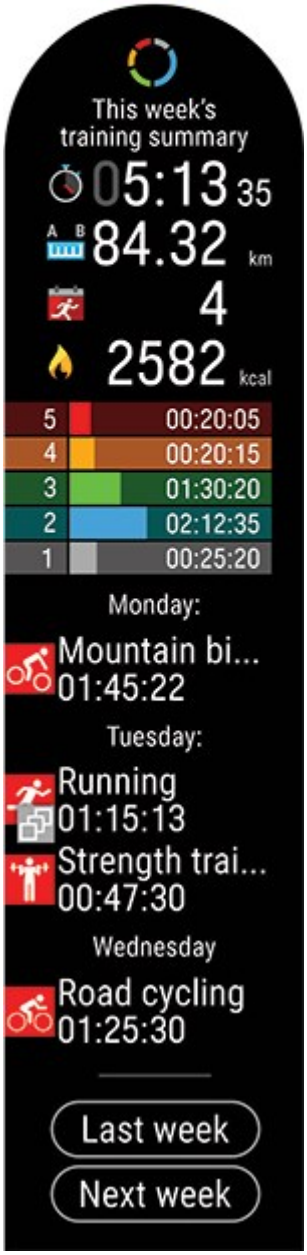
直接从手腕上查看当日每小时天气预报。按下 **OK**(确定)查看更详细的天气信息，包括风速、风向、湿度和下雨几率以及明天的 3 小时预报和后天的 6 小时预报。

有关更多信息，请参见天气。

每周总结

查看训练周的概览。显示屏上显示您一周的总训练时间，分为不同的训练区。按下 OK 以打开详细信息。您会看到距离、训练课、总卡路里以及在每个心率区花费的时间。此外，您可以查看上周的摘要和详细信息，以及下周计划的训练课。

向下滚动并按下 OK，以查看有关单次训练课的更多信息。



您的姓名

已显示时间、日期和您的姓名。

音乐控件

不训练时，通过手表控制手机上播放的音乐和媒体。

有关更多信息，请参见音乐控件

位置

一目了然地查看您当前的海拔和前进方向。按下"确定"查看更多详细信息，包括您过去 6 小时的海拔剖面图、最后已知位置的坐标和指南针。

要校准您的当前海拔，请选择 **Calibrate**(校准)，然后选择校准方法：**I'll add my current altitude**(我将添加当前海拔)或**Use watch location**(使用手表位置)。

选择 **Refresh**(刷新)，获取当前位置的坐标。您的当前位置基于 GPS 信息。

在指南针视图中，按下"**确定**"锁定当前方位。屏幕上随即将以红色显示与锁定方位的偏差。

要校准指南针，请一直向下滚动并选择 **Calibrate**(校准)。

日出和日落

查看当前位置的日出日落时间和日长。按下“确认”查看更多详细信息。

- Sunset - dusk(日落 - 黄昏)
- Dawn - sunrise(黎明 - 日出)
- Length of day(日长)

如已将手表与 Polar Flow 应用程序配对，日出和日落数据会通过应用程序自动更新。您还可以选择“**更新**”，通过 GNSS 进行手动更新。

请注意，只能在日出和日落表盘中查看日出和日落信息。

取决于使用数字式表盘还是指针式表盘，日出和日落表盘视图的显示会有所不同。指针式表盘显示未来 12 小时的日出和日落信息，数字式表盘显示未来 24 小时的日出和日落信息。

可以在**设置 > 手表设置 > 手表画面**中更改表盘。选择**指针式**或**数字式**。更改表盘后，日出和日落表盘视图也会更新。

指针式(12 小时视图)

数字式(24 小时视图)

菜单

按下 BACK(返回)，并使用 UP(向上)或 DOWN(向下)，进入菜单。使用 OK(确定)按钮确认选择，使用 BACK(返回)按钮返回。

开始训练

在此处，您可以开始训练课。按下 OK(确定)进入训练准备模式，并浏览至您想要使用的运动内容。

在时间视图，您也可以长按 OK(确定)，进入训练准备模式。

有关说明，请参见开始训练课。

Serene 指导式呼吸练习

首先选择 **Serene**，然后选择**开始练习**，以开始呼吸练习。

有关更多信息，请参见 Serene™ 指导式呼吸练习。

Strava Live Segments

Strava Live Segments

查看同步到手表的 Strava 路段的相关信息。如果您尚未将 Flow 账号与 Strava 账号进行关联，或者尚未将任何路段同步到手表，亦可在此处找到指南。

有关更多信息，请参见 Strava Live Segments。

补充能量

Fueling(补充能量)

借助 FuelWise™ 补充能量助手，在训练课期间保持活力。FuelWise™ 包括三种提示，提示您在漫长训练课中补充能量，同时帮助您保持足够的能量水平。这些提示分别是 **Smart carbs reminder**(智能碳水提示)、**Manual carbs reminder**(手动碳水提示)和 **Drink reminder**(饮水提示)。

有关更多信息，请参见 Fuelwise

计时器

在 **Timers**(计时器)中，您可以找到秒表和倒计时器。

Stopwatch(秒表)

按下 OK(确定)，启动秒表。按下 OK(确定)，添加一圈。按下 BACK(返回)，暂停秒表。

Countdown Timer(倒计时器)

您可以设置倒计时器，从预设时间开始倒计时。选择**设置计时器**，然后设置倒计时时间并按下 OK 确认。完成后，选择**开始**，然后按下 OK 启动倒计时器。

倒计时器将添加至显示时间和日期的基本手表表面。

倒计时结束时，手表会通过振动来通知您。按下 OK(确定)重新启动计时器，或按下 BACK(返回)取消并返回至时间视图。

您可以在训练期间使用间隔计时器和倒计时器。您可以在 Flow 的运动内容设置中将计时器视图添加到训练视图，然后将此设置同步至您的手表。有关训练期间使用计时器的更多信息，请参见训练期间。

表盘视图

选择要在时间视图的显示屏上显示的表盘。您可以选择**仅时间**、**日常活动**、**心肺负荷状态**、**持续心率追踪**、**最近训练课**、**昨晚睡眠**、**FitSpark 训练指南**、**天气**、**每周总结**、**姓名**、**音乐控件**、**Location**(位置)和**Sunrise & sunset**(日出和日落)。

您需要选择至少一个视图。

测试

在测试中，您可以找到恢复测试、腿部恢复测试、骑行测试、跑步测试和体能测试

恢复测试

您可以进行恢复测试(需要 H10 心率传感器)、查看最新结果与平均值的对比以及重置测试时段。

详细说明请参阅恢复测试。

腿部恢复测试

腿部恢复测试只需几分钟即可让您了解自己的腿部是否能够承受高强度训练，无需任何专业设备，只需要使用您的手表即可了解。

有关更多信息，请参见腿部恢复测试。

骑行测试

您可以通过骑行表现测试对功率区进行个性化设置，并让您了解自己的功能性阈值功率。需要骑自行车功率传感器

有关更多信息，请参见骑行表现测试。

跑步测试

跑步表现测试可帮助您追踪进度，并个性化设置您的心率、速度和功率区。

有关更多信息，请参见跑步表现测试。

体能测试

在您躺下和放松时通过基于手腕的心率轻松测量您的体能水准。

有关更多信息，请参见利用手腕型心率的体能测试。

设置

设置

在手表上，您可以编辑以下设置：

- **一般设置**
- **表盘设置**
- **选择视图**
- **时间和日期**
- **体格设置**

除了手表上可用的设置，您可以在 Polar Flow 网络服务和应用程式中编辑运动内容。您可以自定义手表中最喜欢的运动和训练课期间您最想跟踪的信息。有关更多信息，请参见 Flow 中的运动内容。

快速设置菜单

在时间视图中，从显示屏上方向下滑动，可下拉**快速设置**菜单。

向左或向右滑动进行浏览，轻触可选择一个功能。

轻触 可定制您想在快速设置菜单中看到的功能。从**闹铃**、**倒计时器**、**请勿打扰**和**飞行模式**中进行选择。

- **闹铃**：设置闹铃重复：**关闭**、**一次**、**周一至周五**或者 **每天**。如果您选择**一次**、**周一至周五**或**每天**，同时也要设置闹钟的时间。

启用闹铃后，时间视图中将显示时钟图标。

- **倒计时器**：选择**设置计时器**，然后设置倒计时时间并按下 OK 确认。完成后，选择**开始**，然后按下 OK 启动倒计时器。
- **免打扰**：轻触免打扰图标可启用它，再次轻触将关闭图标。当启用免打扰时，您不会收到任何通知或来电提醒。背光灯激活手势也会被禁用。
- **飞行模式**：轻触飞行模式图标可启用它，再次轻触将关闭图标。飞行模式可终止来自手表的所有无线通信。您仍可以使用手表，但是，不能使用 Polar Flow 移动应用同步数据，或将手表与任何无线连接配件搭配使用。

电池状态图标显示电池的剩余电量。

将移动设备与手表配对

移动设备可以与手表配对前，需要按照 Setting up your watch（设置手表）一章中的说明，在 Polar Flow 网络服务或使用 Polar Flow 移动应用程序，设置手表。如果您使用移动设备对手表完成这一设置，则手表已配对。如果您利用电脑进行了设置，并且希望将手表与 Polar Flow 应用一起使用，请按照以下说明来配对手表与移动设备：

在要配对移动设备前：

- 从 App Store 或 Google Play 上下载 Polar Flow 应用。
- 确保您的移动设备已开启蓝牙功能，并且未开启飞行模式。
- **Android 用户：**确保在手机的应用程序设置中为 Polar Flow 应用程序启用定位。

若要配对移动设备：

1. 在移动设备上，打开 Polar Flow 应用并使用您的 Polar 账户登录，此账户是您在设置手表时创建的。

   Android 用户：如果您在使用兼容 Polar Flow 应用的多个 Polar 设备，请确保您已将 Grit X Pro选为 Flow 应用程序中启用的设备。这样，Polar Flow 应用知道需连接至手表。在 Polar Flow 应用中，进入 **Devices**(设备)，并选择 Grit X Pro。

2. 在手表上，在时间模式长按 BACK(返回)，**或**前往 **Settings > General settings > Pair and sync > Pair and sync phone**(设置 > 一般设置 > 配对和同步 > 配对和同步手机)，并按下 OK(确定)。
3. 手表上显示 **Open Flow app and bring your watch close to phone**(打开 Polar Flow 应用，并将手表靠近手机)。
4. 在您的移动设备上显示 **Bluetooth Pairing Request**(蓝牙配对请求)确认消息时，检查和确认移动设备上的代码与手表上显示的代码相匹配。
5. 在移动设备上接受 Bluetooth 配对请求。
6. 按下 OK(确定)，确认手表上的 pin 代码。
7. 配对完成后，显示 **Pairing done**(配对完成)。

删除配对

若要删除与移动设备的配对：

1. 前往 **Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices**(设置 > 一般设置 > 配对和同步 > 已配对设备)，然后按 OK(确定)。
2. 选择您希望从列表中删除的设备，然后按 OK(确定)。
3. 显示 **Remove pairing?**(删除配对？)按 OK(确定)确认。
4. 完成后，显示 **Pairing removed**(已删除配对)。

更新固件

若要让手表保持在最新状态并获得最佳性能，请务必确保在有新版本固件可用时及时更新固件。执行固件更新以提高手表的性能。这包括全新功能、现有功能的提升，或错误修复。

您不会因为固件更新丢失任何数据。开始更新前，来自手表的数据已同步至 Flow 网络服务。

利用移动设备或平板电脑更新固件

如果您使用 Polar Flow 移动应用程式来同步您的训练和活动数据，您可以利用移动设备来更新固件。该应用程式会让您知道是否有可用的更新版本，并指导您如何更新。我们建议在开始更新前您先将手表插入电源以确保更新操作无误。

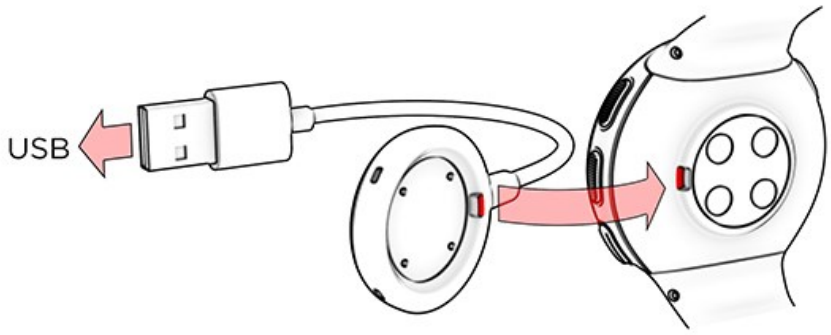
根据连接情况，无线固件更新最多可能需要 20 分钟。

利用电脑

任何时候若有新的固件版本可用，当您将手表连接至电脑时，FlowSync 会通知您。通过 FlowSync 下载固件更新版本。

要更新固件：

1. 请利用随盒子附上的自定义连接线，把手表插进电脑中。请确保连接下扣入到位。将连接线上的突出部分与手表上的插槽对齐(用红色标记)。



2. FlowSync 开始同步数据。
3. 同步后，系统会要求您更新固件。
4. 选择**是**。安装新固件(最多可能需要 10 分钟)后，手表重启。在将手表从电脑中拔出前，请等待固件更新完成。

设置

一般设置

若要查看并编辑您的一般设置，转到**设置 > 一般设置**。

您将在 **一般设置**中找到：

- **配对和同步**
- **自行车设置**(只有将骑行传感器与手表配对时可见)
- **持续心率追踪**
- **恢复追踪**
- **飞行模式**
- **背光灯亮度**
- **勿打扰**
- **手机通知**
- **音乐控件**
- **单位**
- **语言**
- **不活跃提示**
- **震动**
- **我将手表戴在**
- **定位卫星**
- **关于您的手表**

配对和同步

- **配对并同步手机/配对传感器或其他设备**：将传感器或移动设备与手表配对。与 Polar Flow 应用同步数据。
- **无配对设备**：查看与您的手表配对的所有设备。这些设备包括心率传感器、跑步传感器，骑自行车传感器和移动设备。

自行车设置

自行车设置只有将骑行传感器与手表配对时可见。

- **Wheel size**(车轮尺寸)：以毫米为单位，设置车轮尺寸。Wheel size(车轮尺寸)：对于测量车轮尺寸的说明，请参见 传感器与手表配对。
- **曲柄长度**：以毫米为单位，设置曲柄长度。只有已经与功率传感器配对时，此设置才可见。
- **正在使用传感器**：查看与自行车关联的所有传感器。

持续心率追踪

将持续心率追踪功能设置为**开启**、**关闭**或**仅限夜间**。如果选择**仅夜间**，请将心率追踪的开始时间设置为您最早的睡觉时间。

有关更多信息，请参见连续心率。

恢复追踪

选择追踪恢复的方式。

使用 **Recovery Pro** 获取有关如何通过恢复测试和回答恢复问题来平衡训练负荷和恢复的具体指导。开启后，手表要求您每周至少规划三天恢复测试。选择周几，然后选择保存。有关信息请参阅 Recovery Pro。

选择 **Nightly Recharge**，以根据夜间的测量结果自动追踪恢复情况并提供建议。如果尚未打开持续心率追踪功能，手表会提示您启用此功能。要使用 Nightly Recharge 功能，需要启用持续心率追踪。选择**开启**或**仅限夜间**。如果选择**仅限夜间**，请将心率追踪的开始时间设置为您最早的睡觉时间。

飞行模式

选择**开启**或**关闭**。

飞行模式可终止来自手表的所有无线通信。您仍可以使用手表，但是，不能使用 Polar Flow 移动应用同步数据，也不能将手表与任何无线连接配件搭配使用。

背光灯亮度

选择"**高**"、"**中**"、"**低**"或"**仅使用背光灯按钮**"。此设置仅影响背光激活手势的亮度和按下任意按钮时亮起的自动背光。背光灯按钮的背光亮度不受影响，且无法更改。

免打扰

选择**关闭**、**开启**或**开启 (-)**。设置"免打扰"开启的时段。选择**开始于**(开始时间)和**终止于**(结束时间)。设置为开启后，您不会收到任何通知或来电提醒。背光灯激活手势和声音也会被禁用。

手机通知

将手机通知设置为**关闭**或**在不训练时开启**。在不训练和训练期间都可以收到通知。

音乐控件

将**训练显示屏**和/或**表盘**的音乐控件设置为打开。有关更多信息，请参见音乐控件。

单位

选择公制**(kg、cm)**或英制**(lb、ft)**。设置用于测量体重、身高、距离和速度的单位。度量温度的公制单位用摄氏度，英制单位用华氏度。

语言

您可选择用于手表的语言。手表支持以下语言：**Bahasa Indonesia**、**Čeština**、**Dansk**、**Deutsch**、**Eesti**、**English**、**Español**、**Français**、**Italiano**、**日本語**、**Magyar**、**Nederlands**、**Norsk**、**Polski**、**Português**、**简体中文**、**Русский**、**Slovenščina**、**Suomi**、**Svenska** 或 **Türkçe**。

不活跃提示

将不活跃提示设置为**开启**或**关闭**。

震动

将滚动菜单项时的震动提醒设置为**开启**或**关闭**。

我将手表戴在

选择**左手**或**右手**。

定位卫星

除了 GPS 之外，您还可以更改手表使用的卫星导航系统。该设置位于手表的**一般设置** > **定位卫星**项下。您可以选择 **GPS + GLONASS**、**GPS + Galileo** 或 **GPS + QZSS**。默认设置为 **GPS + GLONASS**。这些选项可供您测试不同的

卫星导航系统，了解它们是否能在所覆盖区域内为您提供更好的性能。

GPS + GLONASS

GLONASS 是一款俄罗斯全球卫星导航系统。这是默认设置，因为它的全球卫星可见性和可靠性是这三种设置中最好的，通常我们建议使用该设置。

GPS + Galileo

Galileo 是一款由欧盟创建的全球导航卫星系统。

GPS + QZSS

QZSS 是一款四卫星区域时间传输系统，也是一款基于卫星的增强系统，旨在增强亚洲-大洋洲地区的 GPS，重点放在日本。

关于您的手表

查看手表的设备 ID、固件版本、硬件型号、A-GPS 有效日期以及手表特定的法规标签。重启您的手表，将其关机或重置所有数据，然后再行设置。

重启：如您在使用手表时遇到问题，可以尝试重启。重启手表不会删除手表上的任何设置或个人数据。

关闭：关闭手表。要重新开启手表，请按住确定按钮。

重置所有数据和设置：将手表重置为出厂设置。这将删除您手表上的所有数据和设置。

选择视图

表盘告诉您的不仅仅是时间。您还可以通过表盘了解最及时的相关信息。选择要在时间视图的显示屏上显示的表盘。

前往**设置 > 选择视图**并从以下选项中进行选择：

- 仅显示时间
- 日常活动
- 心肺负荷状态
- 当前心率/持续心率追踪
- 最新训练课
- **Nightly Recharge/**昨晚睡眠
- **FitSpark** 训练指南
- 天气
- 每周总结
- 您的姓名
- 音乐控件
- 位置
- 日出和日落。

您可以向左或向右滑动，或者使用向上和向下按钮，滚动浏览表盘，并按下显示屏或 OK 按钮，打开更多详细信息。

表盘设置

在**设置** > **表盘**中，您可以选择指针式和数字式显示，并可定制表盘的式样和颜色。

首选选择**数字式**或**指针式**。然后选择式样。

在**数字式**下，您将看到**对称**、**分钟在中间**、**秒较小**和**秒在圆圈中**。

对称

分钟在中间

秒较小

秒在圆圈中

在**指针式**下，您将看到**经典**、**装饰艺术**、**棒棒糖**和**珍珠**。

经典

装饰艺术

棒棒糖

珍珠

选择表盘的颜色主题。可选的颜色有红色、橙色、黄色、绿色、蓝色、紫色、粉红色和桃红色。

请注意，对于**数字式**下的 **对称**选项，无法更改颜色。

时间和日期

要查看和编辑您的时间和日期设置，转到**设置 > 时间和日期**

时间

将时间格式设为：**24 小时制**或**12 小时制**。然后设置当天的时间。

将 Flow 应用程式和网络服务同步后，将自动更新来自网络服务的当天时间。

日期

设置日期。

日期格式

设置**日期格式**，您可以选择**月/日/年**、**日/月/年**、**年/月/日**、**日-月-年**、**年-月-日**、**日.月.年**或**年.月.日**。

将 Polar Flow 应用和网络服务同步后，将自动更新来自网络服务的日期。

每周的第一天

选择每星期的起始日。选择**周一**、**周六**或**周日**。

将 Flow 应用程式和网络服务同步后，将自动更新来自网络服务的每周开始日期。

体格设置

要查看并编辑您的体格设置，请前往**设置 > 体格设置**。精确设置体格设置非常重要，尤其是设置您的体重、身高、出生日期和性别时，因为这些因素会影响测量值的准确度，例如心率区限值和卡路里消耗。

您将在**体格设置**中找到：

- **Weight**(体重)
- **Height**(身高)
- **Date of birth**(出生日期)
- **Sex**(性别)
- **Training background**(训练背景)
- **Activity goal**(活动目标)
- **Preferred sleep time**(首选睡眠时间)
- **Maximum heart rate**(最大心率)
- **Resting heart rate**(静息心率)
- **VO_{2max}**

体重

将体重单位设置为公斤 (kg) 或磅 (lbs)。

身高

将身高设置为厘米(公制)或英尺和英寸(英制)。

出生日期

设置您的生日。日期设置的顺序取决于您选择的时间及日期模式(24 小时：日-月-年：12 小时：月-日-年)。

性别

选择**男性**或**女性**。

训练背景

训练背景是长期身体活动水平的评估。选择最能恰当地描述您在过去三个月中身体活动总量和强度的选项。

- **偶尔(0-1 小时/周)**：您不会经常参加有计划的文娱性体育活动或剧烈的体育活动，例如，您散步仅为娱乐，或偶尔进行会呼吸粗重或流汗的剧烈运动。
- **经常(1-3 小时/周)**：您经常参加文娱性体育活动，例如，您每周跑 5-10 千米或 3-6 英里，或每周花 1-3 小时进行同等体育活动，或您的工作需要适量的体育活动。
- **频繁(3-5 小时/周)**：您一周至少进行 3 次剧烈身体锻炼，例如，您每周跑 20-50 千米/12-31 英里，或每周花 3-5 小时进行同等体育活动。
- **密集(5-8 小时/周)**：您每周进行至少 5 次剧烈的体育运动，并且有时可能会参加群众性运动赛事。
- **半专业(8-12 小时/周)**：您几乎每天都进行剧烈的体育运动，并且出于竞赛目的进行锻炼以提高表现。
- **专业(>12 小时/周)**：您是一位耐力持久的运动员。您出于竞赛目的进行剧烈的体育运动以提高表现。

活动目标

日常活动目标是了解您在日常生活中的活跃程度的一个很好方式。您可以从三个选项中选择您典型的活动级别，并且查看您要实现的日常活动目标所需的活跃度。

您实现每日活动目标所需的时间取决于您所选择的级别和您的活动强度。年龄和性别也会影响您实现每日活动目标所需的强度。

Level 1(级别 1)

如果您的一天只包括一点点的运动且长时间坐着、乘汽车或公共交通工具上下班等，我们建议您选择这个活动级别。

Level 2(级别 2)

如果您的大多数时间是站着，也许是因为您的工作类型或您的日常事务类型，这是适合您的活动级别。

Level 3(级别 3)

如果您的工作需要体力，您喜欢运动或者多活动自己，这是适合您的活动级别。

首选睡眠时间

设置**Your preferred sleep**(您的首选睡眠时间)，以定义每晚计划睡多长时间。该时间默认设为适合您的年龄段的推荐平均值(对于 18 至 64 岁的成人而言为八小时)。如您认为八小时睡眠对您而言偏多或偏少，建议您调整您的理想睡眠时间，以满足您的个人需求。这样，您将获得有关相比您的理想睡眠时间您睡了多长时间的准确反馈信息。

最大心率

如果您知道当前最大心率值，请设置您的最大心率。当您首次设置该值后，将显示根据年龄预测的最大心率值(220-年龄)作为默认设置。

HR_{max}用于估计能量消耗。HR_{max}是最大体力负荷情况下每分钟的最大心跳次数。确定个人 HR_{max}的最准确方法是在实验室中进行高强度运动负荷试验。HR_{max}还在决定训练强度时具有重要作用。它因人而异，取决于年龄和遗传因素。您可以通过进行跑步表现测试来了解自己的最大心率。

静息心率

您的静止心率指在完全放松、无干扰的情况下每分钟心跳次数(下/分钟)的最低值。您的年龄、体能水准、基因以及性别会影响静止心率。成人的静止心率通常为 55-75 下/分，不过您的静止心率可能显著低于这一范围，比如您身体非常棒。

最好在经过一晚较好的休息次日清晨醒来后马上测量您的静止心率。如淋浴能帮助您放松，您可以先去淋浴。请勿进行任何可导致测量变化的费力训练，并确保您从任何活动中获得充分恢复。您应多次测量，且最好在连续的早上进行，并计算您的平均静止心率。

要测量您的静止心率：

1. 佩戴手表。躺下并放松。
2. 在约 1 分钟后，利用您佩戴的设备开始训练。选择任何一项运动内容，例如其他室内运动。
3. 静躺并平静地呼吸 3-5 分钟。在测量期间请勿查看您的训练数据。
4. 停止 Polar 设备上的训练记录。将这款可佩戴的设备与 Polar Flow 应用或网络服务同步，并查看有关您的最低心率值(最小心率)(即您的静止心率)的训练总结。将您的静止心率更新至 Polar Flow 中的体格设置。

VO_{2MAX}

设置您的 $VO2_{max}$。

$VO2_{max}$(最大摄氧量，最大有氧能力)是最大运动过程中身体使用氧气的最大速率；它直接关系到心脏输送血液至肌肉的最大容量。$VO2_{max}$可以通过有氧健康测试(如最大运动测试和次极量运动测试)进行测量或预测。您可以通过进行跑步表现测试或骑行表现测试来了解自己的 $VO2_{max}$。

显示屏图标

飞行模式已开启。飞行模式可终止来自手表的所有无线通信。您仍可以使用手表，但是，不能使用 Polar Flow 移动应用同步数据，或将手表与任何无线连接配件搭配使用。

免打扰模式已开启。启用免打扰后，您收到通知或来电时，手表不会振动(显示屏左下方的红点仍会亮起)。背光灯激活手势也会被禁用。

启用免打扰后，您收到通知或来电时，手表不会振动(显示屏下方的红点仍会亮起)。背光灯激活手势也会被禁用。

闹铃已设置。您可以在快速设置菜单中设置闹铃。

您配对的手机已断开连接，并开启通知和/或音乐控件。请检查手机是否在手表的 Bluetooth 范围内，并且手机已启用 Bluetooth。

按钮锁已开启。按住背光灯按钮可对按钮解锁。

重启和重置

如您在使用手表时遇到问题，可以尝试重启。重启手表不会删除手表上的任何设置或个人数据。

重启手表

在手表上，前往**设置** > **一般设置** > **关于手表**。向下滚动，找到**重新启动**。按下“确定”按钮，然后再次选择“确定”，确认重启。

您也可以长按“OK(确认)”按钮 10 秒钟，重启手表。

将手表重置为出厂设置

如重启手表不起作用，您可以将手表重置为出厂设置。请注意将手表重置为出厂设置，会将手表上的所有个人数据与设置清空，您需要重新设置手表才可供您个人使用。您从手表同步至 Flow 账户上的所有数据均安全。您可以通过 FlowSync 或从手表上恢复出厂设置。

通过 FlowSync 恢复出厂设置

1. 转到 flow.polar.com/start，下载 Polar FlowSync 数据传输软件，并将其安装到您的电脑上。
2. 将手表连接到电脑的 USB 端口。
3. 在 FlowSync 中打开设置。
4. 按下**恢复出厂设置**按钮。
5. 若要使用 Polar Flow 应用进行同步，请在手机上查看已配对的 Bluetooth 设备列表，如果手表在该列表中，则将其移除。

现在您需要通过移动设备或电脑重新设置手表。记住，在设置时使用与重置前相同的 Polar 账户。

从手表恢复出厂设置

在手表上，前往**设置** > **一般设置** > **关于手表**。向下滚动，直至找到**重置所有数据和设置**。按下“确定”按钮，然后再次选择“确定”，确认重置为出厂设置。

现在您需要通过移动设备或电脑重新设置手表。记住，在设置时使用与重置前相同的 Polar 账户。

训练

手腕型心率测量

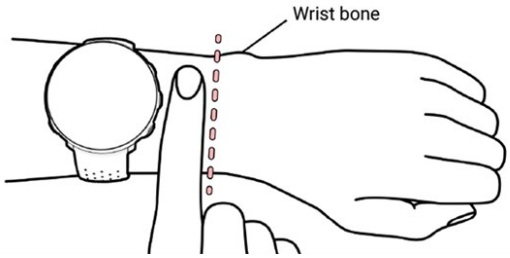
手表利用 **Polar Precision Prime**™ 传感器融合技术，从您的手腕测量心率。这一新型的心率创新结合光学心率测量和皮肤接触测量，并排除对心率信号的任何干扰。即使在较为苛刻的条件和训练中，也能准确地跟踪您的心率。

虽然训练时存在许多暗示身体状况的主观迹象(主观体力感觉、呼吸频率和身体感觉)，但都不如测量心率可靠。它是受内在和外在因素影响的客观数据，这意味着您可以获得关于您的身体状态的可靠测量数据。

通过手腕测量心率时佩戴手表

为了在训练期间(以及使用 Continuous Heart Rate feature(持续心率追踪功能)期间)准确测量手腕型心率，请确保正确佩戴手表：

- 将手表戴在手腕上，从腕骨起至少距离一指宽(参阅下图)。
- 将腕带系绕手腕系紧。背面的传感器必须始终紧贴您的皮肤，且手表应无法在手臂上移动。检查腕带松紧度是否合适的一种可行方法是从手臂两侧向上轻推腕带，传感器不得从皮肤上提起。将腕带向上推时，不应看见传感器的 LED 灯亮起。
- 为获得最准确的心率测量，我们建议您在开始心率测量前先佩戴手表几分钟。如果您的手与皮肤容易变凉，建议让皮肤变温暖些。在开始训练前进行热身！



如果您的手腕皮肤上有刺青，由于刺青可能影响准确读数，应避免将传感器直接放置在它的上面。

在有些运动中要让传感器固定在手腕上较为困难，或传感器附近的肌肉或肌腱有压力或有运动，我们建议使用带有胸带的 Polar 心率传感器以高度准确地测量您在训练时的心率。手表与 Bluetooth® 心率传感器(例如 Polar H10)兼容。Polar H10 心率传感器对迅速增高或降低心脏率更加适应，因此同时还是周期型训练与快速冲刺的理想选择。

为了尽可能保持手腕型心率测量的最佳效果，请保持手表干净并防止刮伤。建议在每次汗水淋漓的训练课之后在流水下用温和的肥皂水清洗手表。然后用软毛巾将其擦干。在充电前使其充分干燥。

不通过手腕测量心率时佩戴手表

将表带稍微放松以便更舒适地佩戴，让皮肤呼吸。按照佩戴普通手表的方式佩戴手表。

建议偶尔让您的手腕短暂休息一下，尤其在您的皮肤较为敏感的情况下。取下手表，并对其进行充电。这样您的皮肤与手表都可以休息一下，以便为您的下次训练做好准备。

开始训练课

1. 戴上手表，并系紧表带。
2. 在时间视图中长按 OK(确定)，或按下 BACK(返回)进入主菜单，然后选择 **Start training**(开始训练)进入训练准备模式。

在训练准备模式中，您可以通过轻触图标或使用 LIGHT(背光灯)按钮访问快捷菜单。快捷菜单中显示的选项取决于您选择的运动，以及是否正在使用 GPS。

例如，您可以选择想要执行的最喜欢的训练目标或路线，并将计时器添加至训练视图。节能选项也在此处设置。有关更多信息，请参见快捷菜单。

作出选择后，手表会返回训练准备模式。

3. 浏览至您的首选运动。
4. 继续留在训练准备模式中，直至手表检测到您的心率和 GPS 卫星信号(若对您的运动适用)，以确保您的训练数据准确。如需接收 GPS 卫星信号，请到户外并远离高层建筑与较高的树木。保持手表不动，并使显示屏朝上，避免在搜索 GPS 信号期间触碰手表。

如果您将选配的 Bluetooth 传感器与手表配对，手表也将自动开始搜索传感器信号。

约 38 小时 当前设置下估计训练时间。通过使用节能设置，可以延长估计训练时间。

当 GPS 定位所需的卫星数量达到最小值 (4) 时，GPS 图标周围的圆圈将变成橙色。此时便可开始训练，但为了更好的准确性，请等到圆圈变成绿色。

当找到足够的卫星来保证良好的准确性时，GPS 图标周围的圆圈将变成绿色。手表会通过声音和震动通知您。

89 手表显示心率时，即表示已经检测到您的心率。

89 如果您已佩戴与手表配对的 Polar 心率传感器，训练期间手表会自动利用连接的传感器来测量您的心率。心率符号周围的蓝色圆圈指示手表使用连接的传感器来测量您的心率。

5. 检测到所有信号后，按下 OK(确定)，启动训练记录。

查看训练期间，了解训练期间您通过手表可进行的事项。

开始计划的训练

您可以在 Polar Flow 应用或 Polar Flow 网络服务中规划您的训练并 创建详细的训练目标，并将这些内容同步至手表。

若要开始针对当天的有规划训练：

1. 在时间视图，长按"OK(确定)"，进入训练准备模式。
2. 将提示您开始当天安排的训练目标。

3. 按下"OK(确定)"，查看目标信息。
4. 按下"OK(确定)"，返回训练准备模式，并选择您想要使用的运动内容。
5. 当手表找到所有信号后，按下"OK(确定)"。显示**记录已开始**，您就可以开始训练了。

在训练期间，手表将指导您实现目标。查看训练期间了解更多信息。

您规划的训练目标也讲包含在 FitSpark 训练建议中。

开始多项运动训练课

多项运动可以在一次训练课中包含多项运动，且在不同的运动之间无缝转换，而不必中断训练记录。在多项运动训练课期间，自动监测不同运动之间的转换时间，以便您查看切换至不同运动的时间。

有两种不同的方法执行多项运动训练课：固定多项运动和自由多项运动。在固定多项运动(Polar 运动清单中的多项运动内容)中，例如，铁人三项，运动顺序是固定的，必须以特定的顺序运动。在自由多项运动中，您可以在运动清单中选择训练的运动，和训练的顺序。您也可以在运动之间来回切换。

在开始多项运动训练课之前，确保您已经设置训练课所需每项运动的运动内容。有关更多信息，请参见 Flow 中的运动内容。

1. 按下"BACK(返回)"进入主菜单，并选择 **Start training** (开始训练)，然后浏览至运动内容。选择铁人三项，自由多项运动或任何其他多项运动内容(可以在 Flow 网络服务中添加)。
2. 当手表找到所有信号后，按下"OK(确定)"。显示**记录已开始**，您就可以开始训练了。
3. 若要切换运动，按下"BACK(返回)"，前往过渡模式。
4. 选择下一项运动，并按下"OK(确定)"(显示您的过渡时间)，开始继续训练。

快捷菜单

您可在单项训练暂停期间，以及多项运动训练过渡模式期间，在训练准备模式下访问快捷菜单。在训练准备模式中，您可通过轻触图标或使用 LIGHT(背光灯)按钮访问快捷菜单。在暂停和过渡模式中，仅可使用 LIGHT(背光灯)按钮访问快捷菜单。

快捷菜单中显示的选项取决于您选择的运动，以及是否正在使用 GPS。

节能设置：

节能设置允许您通过更改 **GPS 记录速率**，关闭**手腕型心率测量**和使用**屏幕保护程序**，延长训练时间。这些设置可以优化电池使用率，并在超长训练课上或电池电量不足时获得更多训练时间。

有关更多信息，请参见节能设置

背光灯：

将**背光灯始终开启**功能设置为**开启**或**关闭**。选择"始终开启"之后，在整个训练期间，手表显示屏将始终亮起。在完成训练后，背光灯设置将默认恢复为**关闭**。请注意，与默认设置相比，"始终开启"设置的耗电速度要快很多。

校准指南针：

请遵循显示屏上的说明校准指南针。

我们的建议：

在**我们的建议**中，您可以找到每日 FitSpark 训练建议。

泳池长度：

使用游泳/泳池游泳运动内容时，由于泳池长度会影响游泳的配速、距离和划水数计算以及 SWOLF 得分，因此必须选择正确的泳池长度。按下 OK(确定)访问 **Pool length**(泳池长度)设置，并根据需要更改之前设置的泳池长度。默认长度为 25 米、50 米和 25 码，不过您也可根据自己的需要手动设置长度。可选择的最小长度为 20 米/码。

泳池长度设置仅可在训练准备模式下通过快捷菜单访问。

校准功率传感器：

如果您已将第三方骑行功率传感器与手表配对，则可以从快捷菜单校准此传感器。首先，选择其中一个骑自行车运动内容，并转动曲柄，唤醒发送器。然后，从快捷菜单中选择 **Calibrate power sensor**(校准功率传感器)，并按照屏幕上的说明校准传感器。有关功率传感器的特定校准说明，请参见制造商说明书。

校准步幅传感器：

可以采用两种方法通过快捷菜单手动校准步幅传感器。选择其中一个跑步运动内容，然后选择**校准步幅传感器** > **通过跑步校准**或**校准系数**。

- **通过跑步校准**：开始训练并跑一段您知道的距离。此距离必须超过 400 米。跑完此距离之后，按下"确定"计圈。设置您跑完的实际距离，然后按下"确定"。校准系数将更新。
  请注意，在校准期间无法使用间隔计时器。如果启用了间隔计时器，手表会提示您将它关闭，以允许手动校准步幅传感器。完成校准后，您可以从暂停模式的快捷菜单中打开此计时器。
- **校准系数**：如果您知道什么系数能提供准确的距离，则可以手动设置校准系数。

有关手动和自动校准步幅传感器的详细说明，请参见利用 Grit X/Vantage V/Vantage M 校准 Polar 步

幅传感器。

只有在步幅传感器与手表配对之后，此选项才会显示。

我的最爱：

在 **Favorites**(我的最爱)中，您可以找到在 Flow 网络服务中保存为我的最爱的训练目标，并将其同步至手表。选择您要执行的最喜爱的训练目标。作出选择后，手表会返回训练准备模式，您可开始训练。

有关更多信息，请参见我的最爱。

Race pace(比赛速度)：

比赛速度功能有助于您保持稳定配速，并在设定距离内达到您的目标时间。定义某段距离的目标时间 - 例如将 10 公里跑步的目标时间设定为 45 分钟，并跟踪对比实际用时与这个预设目标的差距。您还可以查看达到此目标时间需要保持怎样的稳定配速/速度。

您可以在手表上设置比赛速度。只需选择距离和目标时长，即可准备开始了！ 您还可以在 Flow 网络服务或应用程序中设置比赛速度目标，并同步至手表。

有关更多信息，请参见比赛速度。

间隔计时器：

您可基于时间和/或距离设置间隔计时器以为您间歇训练中的运动和恢复阶段精确计时。

如需将间隔计时器添加至您的训练视图，请选择 **Timer for this session**(此训练的计时器) > **On**(开启)。您可以使用之前设置的的计时器或创建一个新计时器，方法是返回快捷菜单，然后选择 **Interval timer**(间隔计时器) > **Set interval timer**(设置间隔计时器)：

1. 选择 **Time-based**(基于时间)或 **Distance-based**(基于距离)：**Time-based**(基于时间)：定义计时器的分和秒，并按下 OK(确定)。**Distance-based**(基于距离)：设置计时器的距离，并按下 OK(确定)。随即显示 **Set another timer?**(是否设置另一计时器？)。按下 OK(确定)以设置另一计时器。
2. 完成后，手表会返回训练准备模式，您可开始训练。该计时器在您开始训练时启动。

有关更多信息，请参见训练期间。

Countdown timer(倒计时器)：

如需将倒计时器添加至您的训练视图，请选择 **Timer for this session**(此训练的计时器) > **On**(开启)。您可以使用之前设置的计时器或创建一个新计时器，方法是返回快捷菜单，然后选择 **Countdown timer**(倒计时器) > **Set timer**(设置计时器)。设置倒计时时间，然后按下 OK(确定)确认。完成后，手表会返回训练准备模式，您可开始训练。该计时器在您开始训练时启动。

有关更多信息，请参见训练期间。

Routes(路线)：

在 **Routes**(路线)中，您可以找到在 Flow 网络服务 Explore(探索)视图中或训练的分析视图中另存

为我的最爱的路线，并同步到您的手表。您也可以在此处找到 Komoot 路线。

从列表中选择路线，然后选择希望的路线起始位置。**Start point**(起点)(原方向)、**Mid-route**(中途点)(原方向)、**End point to reverse direction**(从终点逆转方向)或 **Mid-route to reverse direction**(从中途点逆转方向)。

有关更多信息，请参见路线指引。

如果运动内容的 GPS 设置为开启，则路线仅可在训练准备模式下通过快捷菜单访问。

Back to start(返回起点)：

返回起点功能可将您指引到训练的起点。如需将 **Back to start**(返回起点)视图添加至当前训练的训练视图，请将 **Back to start**(返回起点)选择为开启，然后按下 OK(确定)。

有关更多信息，请参见返回起点。

返回起点功能仅在运动内容的 GPS 设置为开启时可用。

为训练选择训练目标后，**Favorites**(我的最爱)和 **Routes**(路线)选项会从快捷菜单中删除。这是因为您只能为该训练选择一个目标。如果您要选择训练路线，则 **Back to start**(返回起点)将会从快捷菜单中删除，因为 **Routes**(路线)和 **Back to start**(返回起点)功能无法同时选择。如需更改目标，请选择已删除选项，系统会询问您是否要变更目标或路线。按 OK(确定)确认，即可另选目标。

训练期间

浏览训练视图

在训练期间您可利用向上/向下按钮浏览训练视图。请注意，可显示的训练视图与信息取决于您所选择的运动和您对所选运动内容的编辑。

在手表 Polar Flow 应用和网络服务中，您可添加运动内容以及针对每项运动内容进行具体设置。您可以为各项运动创建自定义训练视图，并选择训练期间想要看到的数据。有关更多信息，请参见 Flow 中的运动内容。

例如，训练视图可以显示以下信息：

Your heart rate and the heart rate ZonePointer(您的心率与心率区指针)

距离

持续时间

Pace/Speed(配速/速度)

Your heart rate and the heart rate ZonePointer(您的心率与心率区指针)

持续时间

卡路里

上升

您当前的海拔高度(按下 OK(确定)手动校准海拔高度)

下降

当前路段的距离(平地、上坡或下坡)

上升/下降

速度/配速

上坡/下坡计数

您的方位

基本方向

最大心率

Heart rate graph and your current heart rate(心率图形和您的当前心率)

平均心率

最大功率

功率图和当前功率

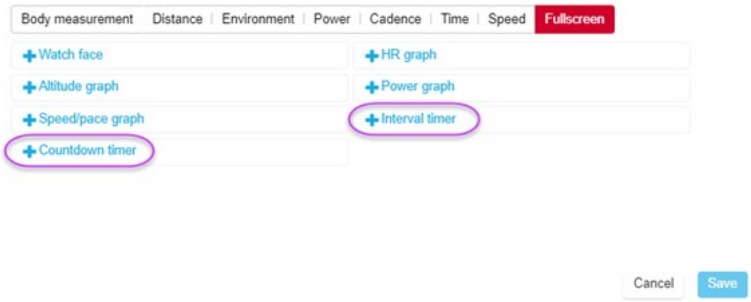
平均功率

当日时间

持续时间

设置计时器

如果要在训练期间使用计时器，需要将计时器添加至训练视图。有两种操作方法，一是从快捷菜单将当前训练的计时器视图设置为开启，另一个是在 Flow 网络服务运动内容设置中将计时器添加到运动内容的训练视图，然后将设置同步至手表。



有关更多信息，请参见 Flow 中的运动内容。

间隔计时器

如果您在快捷菜单中将训练课的计时器视图设置为开启，则该计时器会在训练课开始时启动。您可以按照以下说明停止计时器，并启动一个新计时器。

如果您在当前使用的运动内容训练视图中添加了计时器，可以按以下步骤启动计时器：

1. 浏览至 **Interval timer**(间隔计时器)视图并长按 OK(确定)。选择 **Start**(开始)以使用先前设置的计时器或在 **Set interval timer**(设置间隔计时器)中创建新的计时器:
2. 选择 **Time-based**(基于时间)或 **Distance-based**(基于距离):**Time-based**(基于时间):定义计时器的分和秒,并按下 OK(确定)。**Distance-based**(基于距离):设置计时器的距离,并按下 OK(确定)。
3. 随即显示 **Set another timer?**(是否设置另一计时器?)。按下 OK(确定)以设置另一计时器。
4. 完成后,选择 **Start**(开始)启动间隔计时器。每个间隔结束时,手表会通过振动来通知您。

长按 OK(确定)并选择 **Stop timer**(停止计时器)可暂停计时器。

倒计时器

如果您在快捷菜单中将训练课的计时器视图设置为开启,则该计时器会在训练课开始时启动。您可以按照以下说明停止计时器,并启动一个新计时器。

如果您已将计时器添加到当前使用的运动内容训练视图中,请按照步骤启动计时器:

1. 浏览至 **Countdown timer**(倒计时器)视图并长按 OK(确定)。
2. 选择 **Start**(开始)使用之前设置的计时器或选择 **Set countdown timer**(设置倒计时器)设置新的倒计时时间。完成后,使用 **Start**(开始)启动倒计时器。
3. 倒计时结束时,手表会通过振动来通知您。若要重新启动倒计时器,请长按 OK(确定)并选择 **Start**(开始)。

长按 OK(确定)并选择 **Stop timer**(停止计时器)可暂停计时器。

锁定心率、速度或功率区

使用 ZoneLock 功能,您可以根据心率、速度/配速或功率锁定您当前所在的区域,并确保您在训练期间保持在所选区域中,而无需时时查看手表。如果在训练期间超出锁定区域,您的手表会通过振动通知您。

必须单独为每个运动内容设置心率、速度/配速和功率区的 ZoneLock 功能。您可以在"心率"、"速度/配速"或"功率"设置下的 Flow 网络服务运动内容设置中设置此功能。

要使用 ZoneLock 锁定您的速度/配速或功率区,您还需要将全屏 **Speed/pace graph**(速度/配速图)或 **Power graph**(功率图)视图添加到运动内容的训练视图中。

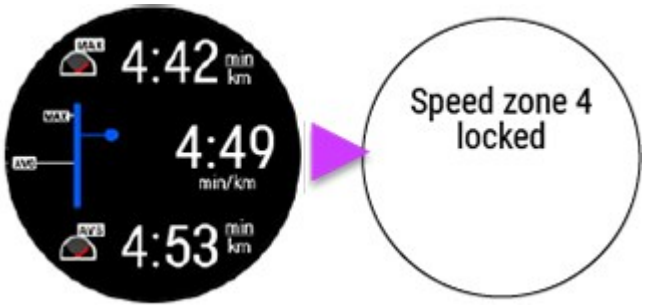
锁定心率区

要锁定您当前所在的心率区,请在全屏 **HR graph**(心率图)视图或者 Flow 中的任何可编辑视图中**按住 OK(确定)**。

要解锁该区，请再次按住 OK(确定)按钮。

锁定速度/配速区

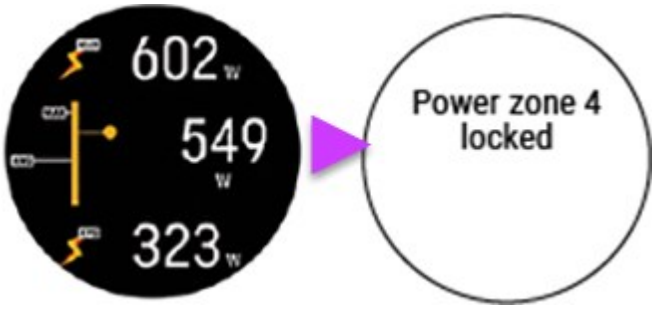
要锁定您当前所在的速度/配速区，请在全屏 **Speed/pace graph**(速度/配速图)视图中**按住 OK(确定)**。



要解锁该区，请再次按住 OK(确定)按钮。

锁定功率区

要锁定您当前所在的功率区，请在全屏 **Power graph**(功率图)视图中**按住 OK(确定)**。



要解锁该区，请再次按住 OK(确定)按钮。

记圈

按下 OK(確定)以記圈。亦可自動記圈。在 Polar Flow 應用程式或網絡服務的運動內容設定中，可將 **Automatic lap**(自動記圈)設定為 **Lap distance**(每圈距離)、**Lap duration**(每圈時間)或 **Location-based**(依據位置)。如果您選擇 **Lap distance**(每圈距離)，則設定每圈距離(該距離後記為一圈)。如果您選擇 **Lap duration**(每圈時間)，則設定持續時間(該時間後記為一圈)。如果您選擇 **Location-based**(依據位置)，則會在您每次到達訓練課起點時記為一圈。

多项运动训练课中切换运动

按 BACK(返回)，并选择您想要切换的运动。单击 OK(确定)，确认您的选择。

训练具有目标

如果您在 Polar Flow 应用或网络服务中基于时间、距离或卡路里创建了**快速训练目标**，并将该目标同步至手表，您可以看到以下默认的首个训练视图：

如果基于时间或距离创建目标，可以看到达到目标前的差距。

或

如果基于卡路里创建目标，可以看到达到目标前的需要燃烧的卡路里数。

如果您在 Polar Flow 应用或网络服务中创建了**阶段训练目标**，并将该目标同步至手表，您可以看到以下默认的首个训练视图：

- 根据选择的强度，可以看到心率或速度/配速，和当前阶段的最低和最高心率或速度/步速限值。
- 阶段名称和阶段号码/阶段总数。
- 目前训练持续的时间/距离
- 当前阶段的目标时间/距离

请参见训练规划，了解创建训练目标的说明。

在阶段性训练期间更改阶段

在您创建阶段性目标时如果您选择**手动更改阶段**，在完成一个阶段后请按下确定按钮以继续下一阶段。

如果您选择**自动更改阶段**，则在您完成一个阶段时阶段将自动更改。在改变阶段时，手表会通过振动来通知您。

请注意，如果设置非常短的阶段(10秒以下)，您将不会在阶段结束时收到警报声。

查看训练目标信息

若要在训练期间查看训练目标信息，在训练目标视图中长按 OK(确定)。

通知

如果您在规划的心率区或速度/配速区外训练，手表会通过振动来通知您。

暂停/停止训练课

1. 按下“返回”，暂停您的训练课。
2. 要继续训练，请按“确定”。要停止训练课，长按 BACK(返回)。停止训练后，会立即从手表上获得训练总结。

如果在暂停后停止训练课，则暂停后经过的时间不包括在总训练时间内。

训练总结

训练后

在您停止训练后，您将在手表上立即获得训练总结。在 Polar Flow 应用程式或在 Polar Flow 网络服务中获得更详细的图示分析。

总结中显示的信息取决于运动内容和收集的数据。例如，训练总结可以包含以下信息：

开始时间和日期

训练持续时间

训练已完成的距离

心率

训练期间的平均和最大心率

训练中的心肺负荷

心率区

不同心率区付出的训练时间

所耗能量

训练课期间所耗能量

碳水化合物

蛋白质

脂肪

有关更多信息，请参见能量来源

步速/速度

训练期间的平均和最高步速/速度。

跑步指数：您的跑步表现等级和数值。详见 跑步指数 一章。

速度区

不同速度区付出的训练时间

脚踏圈速

训练期间的平均和最大踏频

内置加速度计测量您手腕的动作来获取您的跑步踏频。如果您使用 Polar 踏频传感器 Bluetooth® Smart，则显示骑车踏频。

海拔高度

训练期间的最大海拔高度

训练期间已上升米/英尺数

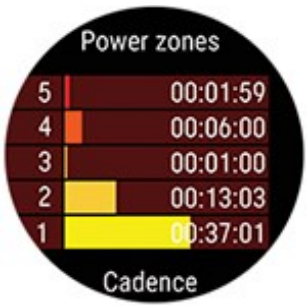
训练期间已下降米/英尺数

功率

平均功率

最大功率

肌肉负荷



功率区

不同功率区付出的训练时间

当使用跑步类型运动内容并且 GPS 可用时，从手腕测量跑步功率。使用自行车型运动内容并且使用外部骑行功率传感器时，会显示骑自行车功率。

Hill Splitter

上下坡总数

上下坡总距离

按下 OK(确定)，查看每个山坡的上升/下降详细信息

有关更多信息，请参见 Hill Splitter

计圈/自动计圈

圈数、您的最佳计圈和每圈的平均时长。

您可以按下"确定"来浏览下列详情：

1. 每圈的持续时间(最佳计圈以黄色高亮显示)
2. 每圈的距离
3. 以心率区的颜色显示的每圈平均心率和最大心率
4. 每圈的平均速度/配速
5. 每圈的平均功率

多项运动总结

多项运动总结包含训练的总体摘要以及特定运动摘要，包括运动持续时间和完成的距离。

若要在手表上查看最近的训练总结：

在时间视图中，使用“UP(向上)”和“DOWN(向下)”按钮，导航到 **Latest training sessions**(最近训练课)手表表面，然后按下“OK(确定)”。

您可查看过去 14 天的训练总结。利用“UP(向上)”/“DOWN(向下)”按钮浏览至您想查看的训练，并按下“OK(确定)”，打开总结。您的手表最多可储存 20 项训练总结。

POLAR FLOW 应用程式中的训练数据

在您完成训练课后，如您的手机处于蓝牙范围内，手表将自动与 Polar Flow 应用程式同步。在您登录 Flow 应用程式且您的手机处于蓝牙范围内时，您也可以通过长按手表的“BACK(返回)”按钮将训练数据以手动方式从手表同步至 Flow 应用程式。在此应用程式中，您可以在每节训练结束之后一目了然地分析数据。使用此应用程式，您可以快速浏览您的训练数据。

有关更多信息，请参见 Polar Flow 应用程式。

POLAR FLOW 网络服务中的训练数据

分析训练的每个细节，更详细地了解自己的表现。追踪您的进展，也可与其他人分享您的最佳训练。

有关更多信息，请参见Polar Flow 网络服务。

功能

定位卫星

手表具有内置 GPS (GNSS)，为一系列户外运动提供速度、配速、距离和海拔高度，并且可使您在训练结束后，通过 Polar Flow 应用和网络服务中的地图查看运动路线。

除了 GPS 之外，您还可以更改手表使用的卫星导航系统。该设置位于手表的**一般设置** > **定位卫星**项下。您可以选择 **GPS + GLONASS**、**GPS + Galileo** 或 **GPS + QZSS**。默认设置为 **GPS + GLONASS**。这些选项可供您测试不同的卫星导航系统，了解它们是否能在所覆盖区域内为您提供更好的性能。

GPS + GLONASS

GLONASS 是一款俄罗斯全球卫星导航系统。这是默认设置，因为它的全球卫星可见性和可靠性是这三种设置中最好的，通常我们建议使用该设置。

GPS + Galileo

Galileo 是一款由欧盟创建的全球导航卫星系统。

GPS + QZSS

QZSS 是一款四卫星区域时间传输系统，也是一款基于卫星的增强系统，旨在增强亚洲-大洋洲地区的 GPS，重点放在日本。

辅助 GPS

手表利用辅助全球卫星定位系统 (A-GPS) 在训练中快速获取卫星方位并提高定位性能。A-GPS 资料向您的手表提供 GPS、Glonass、Galileo 和 QZSS 卫星的预测位置。这样手表便知可在何处搜索卫星，因而能够更快确定您的位置。

A-GPS 数据每日更新一次。每次当您通过 FlowSync 软件或 Flow 应用程式与 Flow 网络服务同步时，最新的 A-GPS 数据文件将自动更新至您的手表。

A-GPS 有效日期

A-GPS 数据文件的有效日期长达 14 天。定位精度在最初三天相对较高，并在剩余的天数期间逐步降低。定期更新有助于确保高水平的定位精确性。

您可以在手表上查询当前 A-GPS 数据文件的有效日期。进入 **设置** > **一般设置** > **关于手表** > **辅助 GPS 已到期**。如果该数据文件已到期，通过 FlowSync 软件或利用 Flow 应用程式同步您的手表与 Flow 网络服务以更新 A-GPS 数据。

A-GPS 数据文件一过期，则获取当前位置可能需要更多时间。

为了获得最佳的 GPS 性能，请将手表佩戴在手腕上，让显示屏朝上。基于手表中 GPS 天线的位置，不建议戴在手腕上时让显示屏朝下。将其安装在自行车车把上时，确保显示屏朝上。

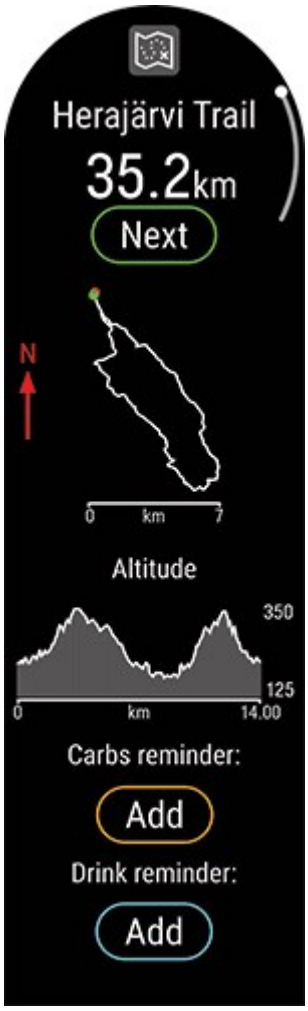
路线指引

路线指引功能，引导您沿着之前训练课中记录的路线或从第三方服务如 komoot 或 Strava 导入 Flow 的路线。您还可以将路线文件以 GPX 或 TCX 文件格式直接导入 Flow。

您可选择前往路线起点、路线终点或路线上最近的点(中途点)。首先，手表会引导您到路线上选择的起点。一旦踏上路线，手表就会一路指引您，使您不偏离路线。只需遵循显示屏上的指引即可。显示屏的底部会显示您还剩多少距离。

路线和海拔剖面图

选择路线后，您将看到路线概览及其海拔剖面图。这有助于您确定是哪条路线，以及对训练课有哪些期待。



计划路线的上升和下降总计

开始规划的路线后，您会看到路线上的上升和下降总计。您沿着路线前进时，手表会更新上升/下降的海拔数值，您将始终看到路线上剩余的上升和下降总计。您也会看到您当前的上升/下降坡度。您随时都能确切地知道自己在哪里，以及还有多少路要走。

走在计划外路线时，您会看到前一公里的上升和下降，以及您当前的上升/下降坡度。

您可以使用 komoot 在地图上规划详细的路线，并通过 Flow 将路线传输到手表。

添加路线至手表

要添加路线至手表，您必须在 Flow 网络服务或应用中将其保存到收藏夹，并同步到手表中。更多信息，请参阅在 Polar Flow 中管理收藏夹和训练目标。

使用路线指引开始训练。

1. 选择要使用的运动内容，在训练准备模式中，按下背光灯按钮，或轻触 进入快捷菜单。
2. 从列表中选择“**路线**”，然后选择所需路线。
3. 如果需要，添加“**碳水提示**”或“**饮水提示**”，然后选择“**开始**”。
4. 选择所需的路线起始位置：**起点**、**途中**、**终点至反向**或**途中至反向**。
5. 继续留在训练准备模式中，直至手表检测到您的心率和 GPS 卫星信号，然后按下“确定”开始训练。开始训练前，您可能需要校准指南针。如果需要，请遵循显示屏上的说明进行校准。
6. 手表会将您引导到路线上。当您到达时，会显示 **Route start found**（找到路线起点），然后您可开始训练。

当您完成时，会显示**到达路线终点**。

缩放

缩放路线。按下“**确定**”并选择 **Zoom in/out**（缩放），然后使用 **+** 和 **-** 按钮来调整路线视图。

实时更改路线

在训练期间切换到其他路线。

1. 按下“返回”以暂停训练，然后选择按下背光灯按钮，进入快捷菜单。
2. 选择“**路线**”，手表会询问您**是否更改路线？**，选择“**是**”，然后从列表中选择路线。
3. 准备就绪后，选择“**开始**”。

返回起点

返回起点功能可沿最短路线将您指引到训练的起点。

若要在一次训练中使用返回起点功能：

1. 在训练准备模式下，按背光灯按钮或轻触 进入快捷菜单。
2. 从列表中选择“**返回起点**”，然后选择“**沿最短路线返回**”。

若要沿最短路线返回起点，请按以下说明操作：

- 将手表放在面前的水平位置上。
- 持续移动，以便手表确定您行动的方向。会有一个箭头指向您起点的方向。
- 若要返回起点，务必按照箭头方向转动。
- 手表也会显示方位和您与起点之间的直线距离(最短路线)。

您也可以在训练期间设置返回起点，方法是暂停训练，使用背光灯按钮打开快捷菜单，滚动至“**返回起点**”，然后选择“**沿最短路线返回**”。

若在 Polar Flow 中将“返回起点”训练视图添加到运动内容，则会始终对该运动内容开启，不需要每次训练时打开。

处于不熟悉的环境中时，请始终准备地图在手，以防手表失去卫星信号或电池电量耗尽。

返回路线

沿您来时的路线导航回到训练的起点。显示屏上的指引让您不偏离路线，并一路引导您返回。当您想选择安全且熟悉的路线返回起点时，返回路线功能非常有用。

使用返回路线

1. 按下“返回”以暂停训练，然后选择按下背光灯按钮，进入快捷菜单。
2. 选择“**返回起点**”然后选择“**原路返回**”。

按照显示屏上的指引到达训练的起点。在显示屏上可以看到通过路线到达训练起点的距离。

缩放

缩放路线。按下“**确定**”并选择 **Zoom in/out**(缩放)，然后使用 **+** 和 **-** 按钮来调整路线视图。

比赛速度

比赛速度功能有助于您保持稳定配速，并在设定距离内达到您的目标时间。定义某段距离的目标时间 - 例如将 10 公里跑步的目标时间设定为 45 分钟，并跟踪对比实际用时与这个预设目标的差距。

您可以在手表上设置比赛速度，或者可以在 Flow 网络服务或应用中设置比赛速度目标，并同步至手表。

如果您已计划好当天的比赛速度目标，手表会在进入训练准备模式时建议您启动该目标。

在手表上创建比赛速度目标

您可以在训练准备模式下从快捷菜单中创建比赛速度目标。

1. 在时间视图中按住 OK(确定)或按下 BACK(返回)进入主菜单并选择 **Start training**(开始训练)，即可进入训练准备模式。
2. 在训练准备模式中，轻触快捷菜单图标或按下"背光灯"按钮。
3. 从列表中选择**比赛速度**，然后设置距离和时长。按下 OK 进行确认。手表显示达到目标时间所需的配速/速度，然后返回训练准备模式，您可以从这里开始训练课。

在 Flow 网络服务中创建比赛速度目标

1. 在 Flow 网络服务中，前往**日记**，然后点击**添加 > 训练目标**。
2. 在**添加训练目标**中，选择**运动**，然后输入**目标名称**(最多 45 位数)、**日期**和**时间**以及您想添加的任何**注意事项**(可选)。
3. 选择**比赛速度**。
4. 填写以下其中两个值：**时间长度**、**距离**或**比赛速度**。第三个值将自动显示。
5. 根据需要单击**添加至"我的最爱"**☆，将目标添加至"我的最爱"列表。
6. 点击**保存**，将目标添加到**日记**中。

通过 FlowSync 将目标同步至您的手表，然后便可开始训练了。

STRAVA LIVE SEGMENTS

Strava 路段是供运动员进行自行车或跑步竞赛计时用的预设路段或轨迹。路段已在 Strava.com 中预设，可由任何 Strava 用户创建。您可以利用路段来比较自己每次的运动用时，或与其他曾完成同样路段的 Strava 用户的用时作比较。每个路段都设有公开排行榜，各路段创造最佳用时记录的用户将获得山路之王/女王 (KOM/QOM) 冠军头衔。

注意，您需要使用 Strava Summit 分析功能包才能在 Polar Grit X Pro 上使用 Strava Live 路段功能。一旦启用 Strava Live 路段，将路段导出至您的 Flow 账户并与 Grit X Pro 同步后，每当您接近任何收藏的 Strava 路段时，您的手表都会显示一条提示。

在某一路段进行运动时，您的手表会显示实时表现数据，表明您是领先还是落后于您在该路段的个人记录 (PR)。路段结束时，将立即计算结果并显示在您的手表上，但您需要在 Strava.com 上查看最终结果。

连接 STRAVA 和 POLAR FLOW 账户

您可在 Polar Flow 网络服务或 Polar Flow 应用程序中连接 Strava 和 Polar Flow 账户。

在 Polar Flow 网络服务中，前往 **Settings > Partners > Strava > Connect**(设置 > 合作伙伴 > Strava > 连接)。

或者

在 Polar Flow 应用程序中，前往 **General Settings > Connect > Strava**(一般设置 > 连接 > Strava)(滑动按钮以连接)。

将 STRAVA 路段导入您的 POLAR FLOW 账户

1. 在您的 Strava 账户中，选择要导入到 Polar Flow 收藏夹/Grit X Pro 的路段。此操作可通过选择路段名称旁边的星形图标来完成。
2. 然后在 Polar Flow 网络服务的收藏夹页面中，选择"更新 Strava Live 路段"按钮，将带星号的 Strava Live 路段导入 Polar Flow 账户中。
3. Grit X Pro 可一次存储最多 100 个收藏条目。通过单击 Strava Live 路段列表左侧的选择框来选择要传输到 Grit X Pro 的路段，以将它们移动到右侧 Grit X Pro 的同步列表。您可以通过拖放操作改变 Grit X Pro 上收藏条目的顺序。
4. 同步 Grit X Pro，将更改保存到手表。

有关在 Polar Flow 网络服务和应用中管理收藏夹的详细信息，请参阅在 Polar Flow 中管理收藏夹和训练目标。

如需了解更多有关 Strava 路段的信息，请前往 Strava 技术支援。

使用 STRAVA LIVE 路段开始训练

Strava Live 路段需要使用 GPS。请确保您希望使用的跑步和骑行运动内容已开启 GPS。

当您开始跑步或骑行阶段训练时，同步到您手表的附近 Strava 路段(骑行时距离不超过 50 公里，跑步时距离不超过 10 公里)将显示在 Strava 路段训练视图中。在训练期间，可使用 UP(向上)和 DOWN(向下)按钮滚动至 Strava 路段视图。

当您接近某个路段(骑行时距离不到 200 米，跑步时距离不到 100 米)时，您的手表会显示一条提示，并倒数距该路段的剩余距离。您可以按手表上的 BACK(返回)按钮来取消该路段。

当您到达路段的起点时，会收到另一条提示。路段记录会自动开始，同时在手表上显示该路段的名称和您在该路段的个人记录时间。

显示屏会显示您是落后于还是领先于个人最佳成绩(如果您是第一次使用该路段，则显示 KOM/QOM)，以及您的速度/配速和剩余距离。

当完成该路段时，手表会显示您的用时，以及与您个人最佳成绩的差距。如果您创造了新的个人记录，则会显示 PR 符号。

HILL SPLITTER™

Hill Splitter™ 可以让您了解自己在训练中的上下坡表现。Hill Splitter™ 利用基于 GPS 的速度、距离和高度数据自动检测所有上坡和下坡情况。对于训练期间检测到的每个山坡，都会为您显示表现详情，如距离、速度、上升和下降等。您可以获得有关训练课海拔概况的详细数据，并且可以比较不同训练课的坡度统计数据。系统自动记录每次爬坡的详细信息，无需手动计算圈数。

Hill Splitter 在每次训练课中都会根据地形进行调整。实际上，这就意味着在相对平坦的地形中进行训练时，即使是很小的山坡也会计算在内。当在海拔高度变化较大的区域(如山地)进行训练时，最小的山坡不会计算在内。系统始终根据训练内容进行这项调整。

根据您的运动内容，计为山坡的最小上升或下降距离会有所不同。在下坡运动(单板滑雪、高山滑雪、越野滑雪和屈膝旋转滑雪)中，计为山坡的最小上升或下降距离为 15 米，在所有其他运动中为 10 米。

ⓘ Hill Splitter 必须使用 1 秒 GPS 记录速率。不能与 1 分钟或 2 分钟记录速率配合使用。

向运动内容添加 HILL SPLITTER 视图

默认情况下，在所有跑步、骑行和下坡类型的运动内容中，都会显示 Hill Splitter 训练视图，但您可以将该视图添加到使用 GPS 和气压高度的任何运动内容。

在 Flow 网络服务中：

1. 前往 **运动内容**，然后在您要添加视图的运动内容中选择 **编辑**。
2. 选择**设备相关**
3. 选择**Grit X Pro** > **训练视图**> **新增 > 全屏 > Hill Splitter**，然后保存。

在 Flow 移动应用中：

1. 进入主菜单，然后选择 **运动内容**。
2. 选择一项运动并轻触 **编辑**。
3. 添加 Hill Splitter 训练视图。
4. 准备就绪时，轻触"已完成"。

记得将设置同步至您的 Polar 设备。

使用 HILL SPLITTER 训练

开始训练后，使用上/下按钮滚动至 Hill Splitter 视图。您在训练期间可以查看的详细信息包括：

- 距离：当前路段(平地、上坡或下坡)的距离
- 当前路段的上升/下降
- 速度

请注意，从山坡切换到平地时会有一些延迟。这是为了确保已完全越过山坡。即使 Hill Splitter 训练视图中显示的山坡到平地的切换出现延迟，也会在数据中正确标记山坡终点，因此在 Flow 网络服务或应用程序中查看训练摘要时，数据都会正确显示。

山坡详细信息弹出窗口

在下坡运动(单板滑雪、高山滑雪、越野滑雪和屈膝旋转滑雪)中，下坡之后再重新上坡 15 米后，将出现弹出窗口，显示上一个山坡的详细信息。这样设计是为了在您乘坐滑雪缆车重新上坡时显示弹出窗口。

- 距离：当前路段(平地、上坡或下坡)的距离
- 当前路段的上升/下降
- 平均速度
- 山坡数量

HILL SPLITTER 摘要

训练后，您将在训练摘要中看到以下信息：

- 上坡和下坡数量
- 上坡和下坡距离总和

FLOW 网络服务和应用中的详细分析数据

完成训练后，将数据同步到 Flow 网络服务后，即可在其中查看每个上坡、下坡和平地路段的详细数据。Flow 应用程序中也可以查看训练概览。

每个路段的可用数据取决于运动内容和您使用的传感器，但也可以包括海拔高度、功率、心率、踏频和速度等数据。

Polar Coach | Polar Flow | Updates | Polar.com

POLAR FLOW — FEED | EXPLORE | DIARY | PROGRESS | COMMUNITY | PROGRAMS — Janet Hamilton

Diary | Training history | Activity | Recovery status | Sleep | Balance

Mountain biking
Wednesday, Feb 26, 2020 15:57 | Polar Grit X

0 | 0 | Relive | Private

01:30:19 Duration | 25.53 km Distance | 162 bpm Average heart rate Max 191 | Min 107 | 1341 kcal Calories | Tempo training + | less

Sport: Mountain biking

How do you feel? Okay

Training notes: Write a note about this training

03:32 min/km Average pace Max 02:04

51 rpm Average cadence Max 97

2 Uphill
1 Downhill

1.03 km Uphill total 00:05:00

191 Very high Cardio load

65 % Cardohydrate
3 % Protein
34 % Fat

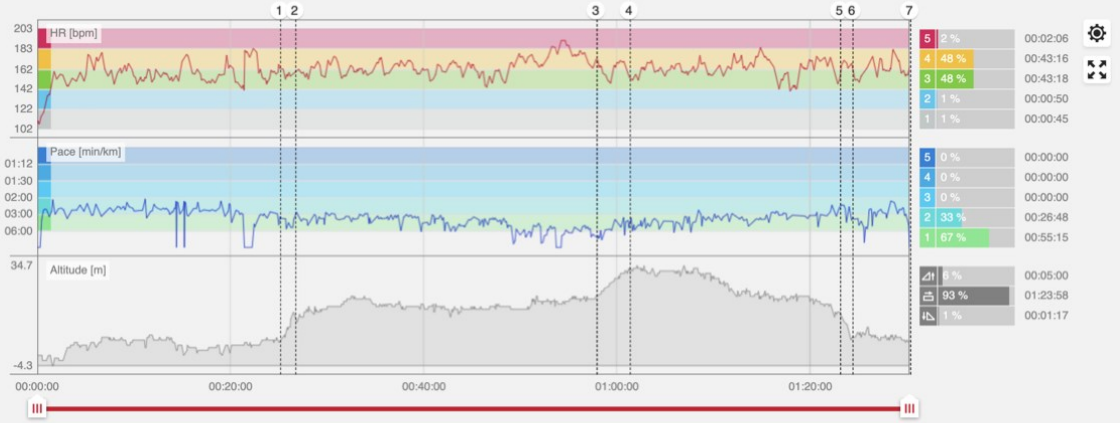
65 m Ascent

0.46 km Downhill total 00:01:17

641 Medium Perceived load

5 /10 Hard Your estimate (RPE)

60 m Descent

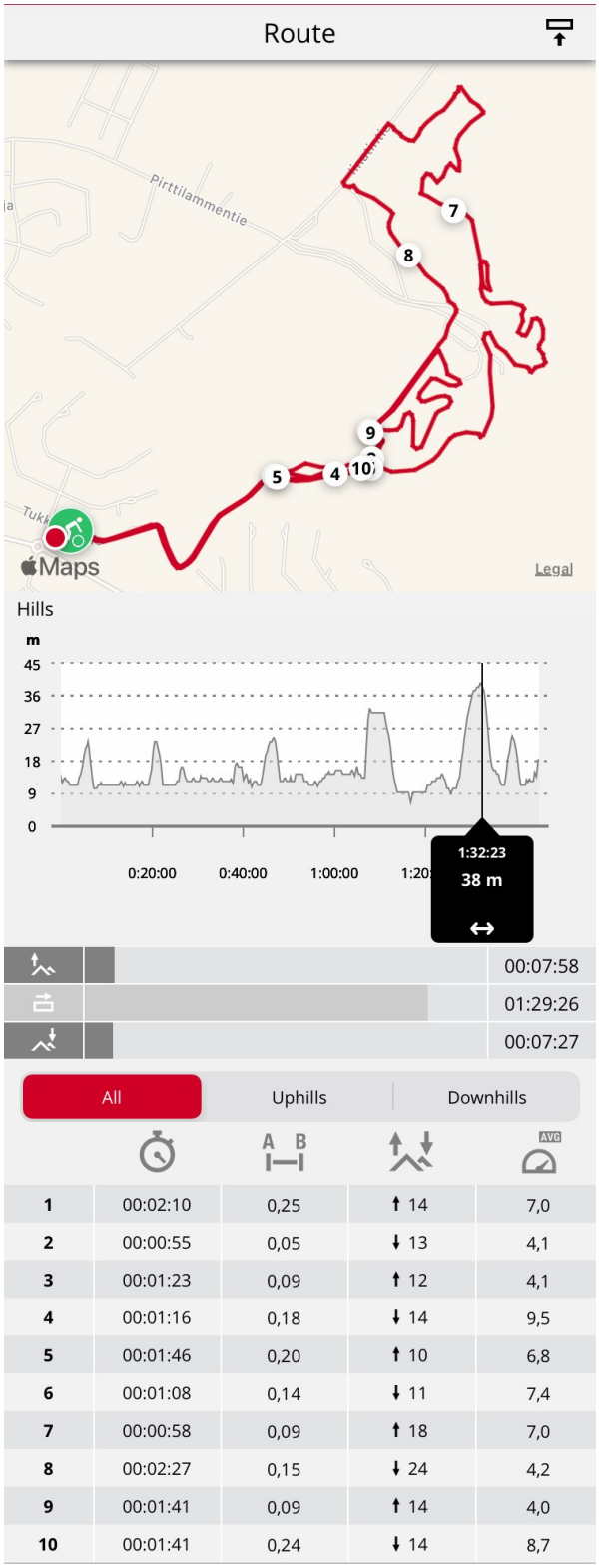


All hills | Split into laps

No.	Phase	Duration	Distance	Ascent / Descent	Pace avg	Pace max	HR avg	HR max
1	Flat	00:25:07.0	8586 m	-	02:55 min/km	02:04 min/km	157 bpm	183 bpm
2	Uphill 1	00:01:34.0	390 m	14 m	03:56 min/km	03:14 min/km	157 bpm	160 bpm
3	Flat	00:31:12.0	7410 m	-	04:10 min/km	02:50 min/km	165 bpm	191 bpm
4	Uphill 2	00:03:26.0	645 m	14 m	05:10 min/km	03:20 min/km	161 bpm	171 bpm
5	Flat	00:21:45.0	6203 m	-	03:30 min/km	02:22 min/km	163 bpm	184 bpm
6	Downhill 1	00:01:17.0	464 m	11 m	02:42 min/km	02:20 min/km	162 bpm	171 bpm
7	Flat	00:05:58.0	1842 m	-	03:07 min/km	02:09 min/km	163 bpm	182 bpm

Export session | Remove training

© Polar Electro 2020 | Terms of Use | Privacy Notice | Customer care | Follow us on



1	00:02:10	0,25	↑ 14	7,0
2	00:00:55	0,05	↓ 13	4,1
3	00:01:23	0,09	↑ 12	4,1
4	00:01:16	0,18	↓ 14	9,5
5	00:01:46	0,20	↑ 10	6,8
6	00:01:08	0,14	↓ 11	7,4
7	00:00:58	0,09	↑ 18	7,0
8	00:02:27	0,15	↓ 24	4,2
9	00:01:41	0,09	↑ 14	4,0
10	00:01:41	0,24	↓ 14	8,7

KOMOOT

Komoot 可帮助在地图上规划详细的路线，并将它们传输到手表，以在路程中获得转向路线指引！无论是公路骑行、远足、骑车旅行还是山地自行车骑行，Komoot 出色的规划和导航技术都可以让您轻松地探索更多精彩的户外活动。

如果您还没有 Komoot 帐户，请立即创建。注册 Komoot 时，您将获得一个自由区域来测试所有核心功能。Komoot 建议解锁您的家庭所在区域作为自由区域。然后将 Komoot 连接到 Polar Flow，即可在手表上获取您的 Komoot 路线。

如需获取 Komoot 的使用帮助，请点击 support.komoot.com/hc/en-us 查看其支持网站

Komoot 路线必须使用 1 秒 GPS 记录速率。不得使用 1 分钟或 2 分钟记录速率。

关联您的 KOMOOT 和 POLAR FLOW 帐户

首先确保您拥有 Polar Flow 帐户和 Komoot 帐户。您可在 Polar Flow 网络服务或 Polar Flow 应用程序中关联 Komoot 和 Polar Flow 帐户。

在 Polar Flow 网络服务中，前往 **设置 > 伙伴 > Komoot > 连接**。

或者

在 Polar Flow 应用程序中，前往 **一般设置 > 连接 > Komoot**(滑动按钮以连接)。

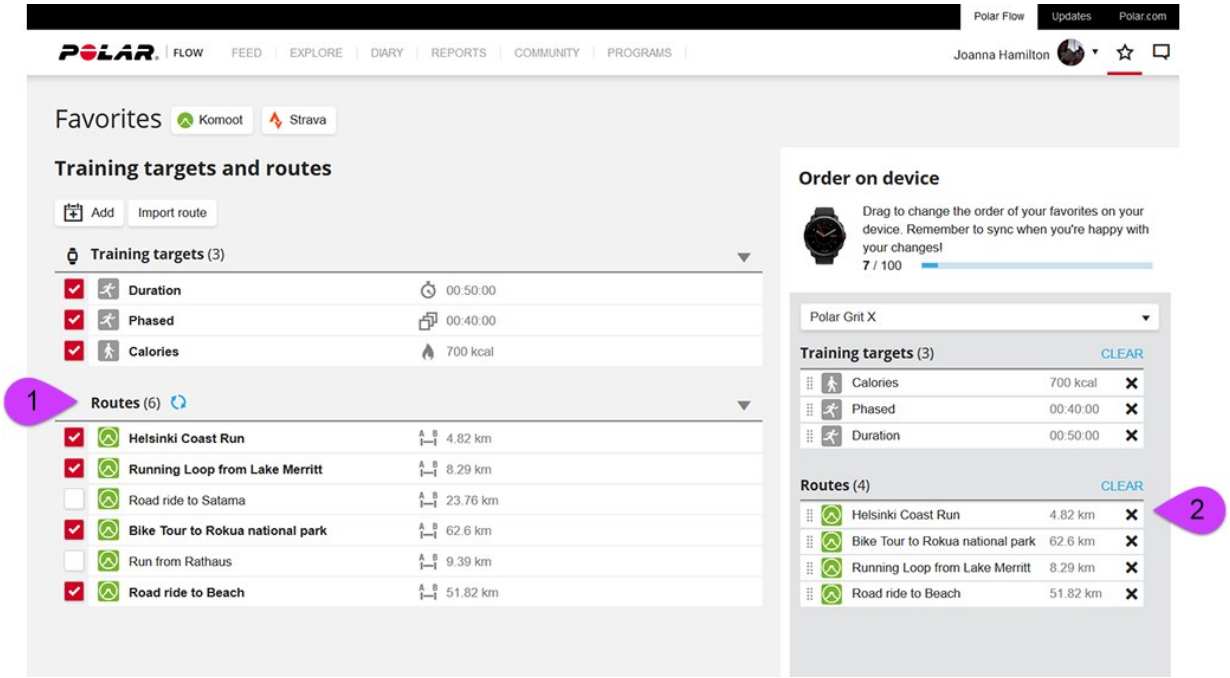
连接 Komoot 和 Polar Flow 帐户后，您规划的所有以 Komoot 帐户中解锁的地区为起点的 Komoot 行程都将同步至您在 Flow 中的收藏路线。

将 KOMOOT 行程同步至您的手表

您可以在 Polar Flow 网络服务或应用程序中选择要传输至手表的路线。手表一次最多可存储 100 个收藏条目。

在 Flow 网络服务中，单击页面顶部菜单栏中的 Favorites(收藏夹)图标 ☆，进入您的 Favorites(收藏夹)页面。

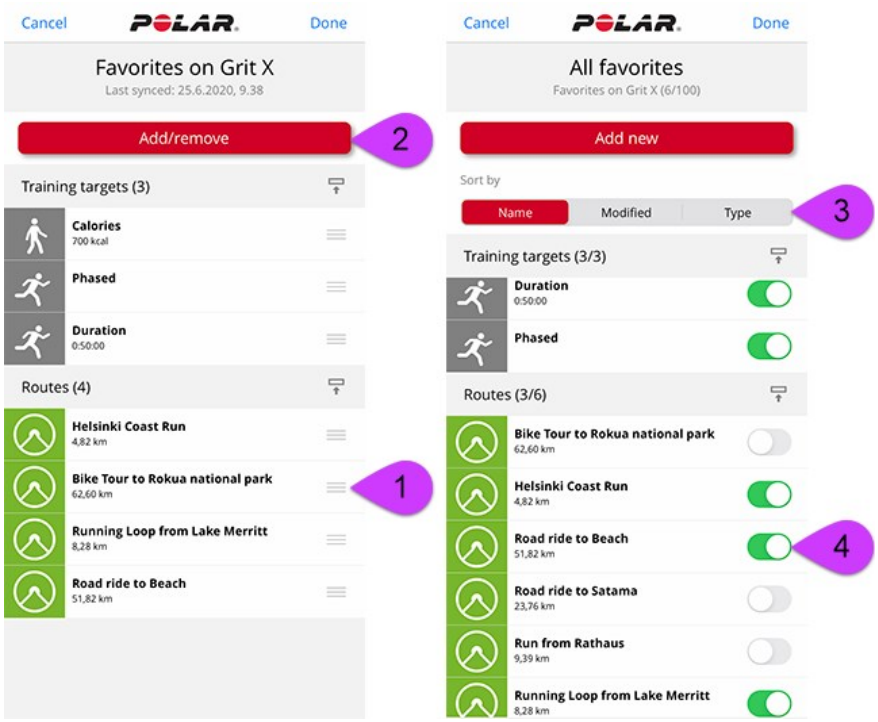
1. 单击路线列表左侧的选择框选择路线，并将它们移动到右侧的手表同步列表。如果您已使用 Komoot 规划新路线，可以单击 按钮将这些路线更新到路线列表中。
2. 您可以通过拖放操作改变手表上路线的顺序。您可以单击 X 删除单条路线，也可以单击 **CLEAR**(清除)一次删除所有路线。请注意，即使将它们从手表中移除，它们仍在收藏夹中可用。
3. 同步手表以保存您所做的更改。



在 Polar Flow 应用中，前往 **Devices**(设备)菜单并进入设备页面。向下滚动页面，然后单击 **Add/remove**(添加/删除)查看手表当前的收藏条目。

1. 可以通过按住右侧的 ☰(iOS)/ ☰(Android)并将路线拖动到所需位置，以重新排序手表上的路线。
2. 要添加或删除路线，再次单击 **Add/remove**(添加/删除)即可访问所有收藏条目。

3. 您可以按 **Name**(名称)、**Modified**(修改)和 **Type**(类型)对收藏条目进行排序。
4. 要从手表删除路线，请将开关拨动到左侧。要添加路线，请将开关拨动到右侧。
5. 将手表与应用程序同步以保存更改。



有关在 Polar Flow 网络服务和应用程序中管理收藏夹的详细信息，请参阅在 Polar Flow 中管理收藏夹和训练目标。

使用 KOMOOT 路线开始训练

1. 在训练准备模式下，按“背光灯”按钮或轻触 以进入快捷菜单。
2. 从列表中选择 **路线**，然后选择所需的 Komoot 路线。优先显示最近路线。
3. 选择所需的路线起始位置：**起点**或 **途中**。
4. 选择要使用的运动内容，并开始训练课。
5. 手表会将您引导到路线上。当您进入路线时，会显示 **Route start found (找到路线起点)**，然后就可以准备出发了。

您的手表将通过转向指示在路线中引导您。

SMART COACHING

无论是评估您的每日健康水平、制定个人训练计划、在合适的强度下训练，还是接收即时反馈，Smart Coaching 均可提供独特、易用的功能来满足您的个人需求，并让您在训练时享受最大乐趣，并发挥出最大的积极性。

手表的 Polar Smart Coaching 具有以下功能：

- Training Load Pro
- FuelWise™
- 手腕式跑步功率测量
- 跑步计划
- 跑步指数
- 训练效益
- 智能卡路里
- 持续心率追踪
- Polar Sleep Plus
- 活动指南
- 活动效果
- Nightly Recharge™ 恢复测量
- Sleep Plus Stages™ 睡眠追踪
- Serene™ 指导式呼吸练习
- 利用手腕型心率的体能测试
- FitSpark™ 每日训练指南

TRAINING LOAD PRO

新的 Training Load Pro™ 功能衡量训练课程给您身体带来的压力，并帮助您了解训练对您的表现的影响。Training Load Pro 衡量训练给您的心血管系统带来的训练负荷值(**心肺负荷**)，还考虑您感受到的压力(**感知负荷**)。Muscle Load(肌肉负荷)帮助您了解在训练课期间肌肉的紧张程度。在您了解每个身体系统的压力时，可以通过在正确的时间操作正确的系统，来优化您的训练。

心肺负荷

心肺负荷基于训练脉冲计算 (TRIMP)，这是一种普遍接受和经过科学证明的量化训练负荷的方法。心肺负荷值有助于您了解训练课给心血管系统带来的压力。心肺负荷越大，心血管系统的训练课强度越大。心肺负荷根据您每次锻炼后的心率数据和训练时间计算。

感知负荷

您的主观感受是评估所有运动训练负荷的一种有用方法。**感知负荷**是一个值，其考虑您自己对训练课程的要求和持续时间的主观体验。其通过**运动自觉强度 (RPE)** 量化，是一种科学公认的、量化主观训练负荷的方法。运动自觉强度量表尤其适用于仅基于心率测量训练负荷具有局限性的运动，例如，力量训练。

*在 Flow 移动设备 app中，对您的训练课进行评级，可以获得您对训练的**感知负荷**。您可以从 1-10 的范围内进行选择，其中，1 表示非常容易，10 表示最大强度。*

肌肉负荷

Muscle Load(肌肉负荷)帮助您了解在训练课期间肌肉的紧张程度。在心率没有足够的时间针对强度变化做出反应时(例如，短时间间隔、冲刺和爬山训练)，肌肉负荷可以帮助您在高强度训练课中量化训练负荷。

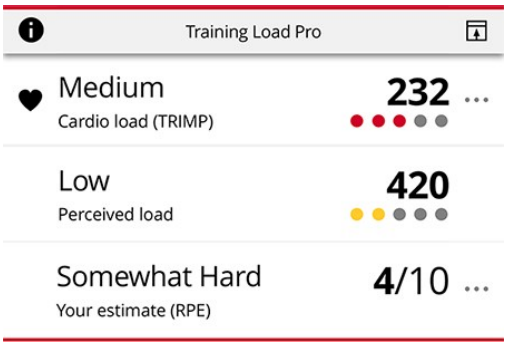
肌肉负荷显示您在跑步或骑自行车训练课时产生的机械能 (kJ)。这反映您的能量输出，而不是您付出的能量输入。一般而言，您越健康，能量输入和输出之间的效率就越好。肌肉负荷根据功率和持续时间来计算。在跑步的情况下，您的体重也很重要。

当使用跑步型运动内容并且 GPS 可用或使用外部跑步功率传感器时，从手腕测量跑步功率。使用自行车型运动内容并且使用外部骑行功率传感器时，会显示骑自行车功率。

来自单次训练课的训练负荷

您在一次训练中的训练负荷显示在手表、Flow 应用程式和 Flow 网络服务中的训练课总结中。

您将获得每个测量负荷的绝对训练负荷数。负荷越大，对身体造成的压力就越大。此外，您可以看到直观的弹头量表阐释解释和口头描述，说明训练课的训练负荷相对 90 天平均训练负荷的难度。



弹头量表和口头描述根据您的进展进行调整：您训练得越智能，承受的负荷就越大。随着您对训练的适应能力和忍耐力的提高，几个月前被评为 3 颗弹头(中等)的训练负荷，之后可能只被评为 2 颗弹头(低)。这种适应性量表反映这样一个事实：根据您目前的状况，相同类型的训练课会对您的身体产生不同的影响。

●●●●● 非常高

●●●●○ 高

●●●○○ 中等

●●○○○ 低

●○○○○ 极低

疲劳和耐受力

除个别训练课的心肺负荷，新的 Training Load Pro 功能还衡量您的短期心肺负荷(疲劳)和长期心肺负荷(耐受力)。

疲劳 展示您最近在训练中的疲惫程度。其显示过去 7 天的平均日负荷。

耐受力 描述您如何准备承受心肺训练。其显示您过去 28 天的平均每日负荷。为提高您对心肺训练的耐受性，需要在更长的时间内缓慢增加训练。

心肺负荷状态

心肺负荷状态查看您的 **疲劳** 和 **耐受力** 之间的关系，并在此基础上显示您是处于训练不足、保持平衡、有效还是超量心肺负荷状态。您还会得到基于您状态的个性化反馈。

心肺负荷状态指导评估您的训练对身体的影响，以及对您的进展的影响。了解过去的训练对今天的表现的影响，可以让您控制总训练量，并优化不同强度训练的时机。查看您的训练状态在一次训练课后的变化，将有助于您理解每次训练产生的负荷。

手表上的心肺负荷状态

在时间视图中，使用“向上”和“向下”按钮，导航到心肺负荷状态手表表面。

1. 心肺负荷状态图
2. 心肺负荷状态

   超量训练(负荷比平时高出很多)：

   有效(负荷缓慢增加)

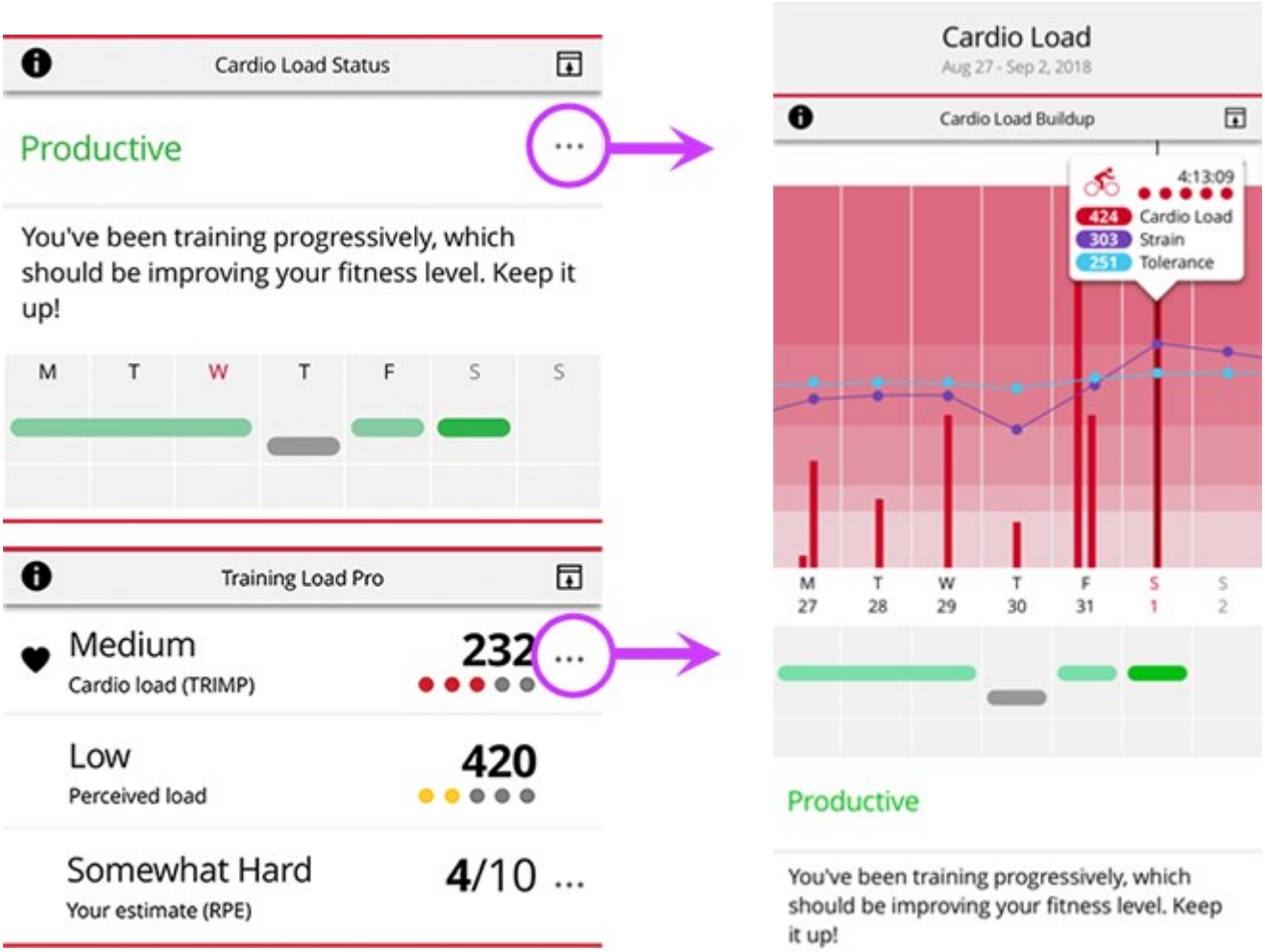
   保持平衡(负荷略低于平时)

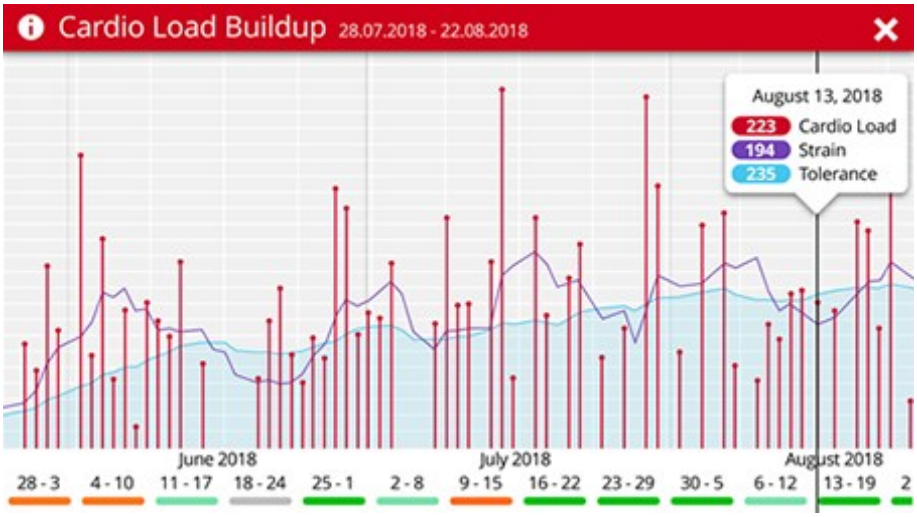
   训练不足(负荷比平时低出很多)

3. 心肺负荷状态数值(=疲劳除以耐受力。)
4. 疲劳
5. 耐受力
6. 口头描述您的心肺负荷状态

Flow 应用程式和网络服务中的长期分析

在 Flow 应用程式和网络服务中，您可以追踪心肺负荷如何随着时间推移增加，并了解心肺负荷在过去一周或几个月内的变化。若要在 Flow 应用程式中查看心肺负荷的增加，轻击一周总结(心肺负荷状态模块)或训练总结(Training Load Pro 模块)中的垂直三点图标。





若要在 Flow 网络服务中查看心肺负荷状态和心肺负荷累积，请前往 **Progress** > **Cardio Load report**(进展>心肺负荷报告)。

红色条显示训练课时的心肺负荷。红色条越高，训练课对心肺系统的强度越大。

背景颜色显示训练课相对过去 90 天的平均训练水平的难度，与五颗弹头的量表和口头描述(极低、低、中等、高、极高)相似。

疲劳 展示您最近在训练中的疲惫程度。其显示过去 7 天的平均日心肺负荷。

耐受力 描述您如何准备承受心肺训练。其显示您过去 28 天的平均每日心肺负荷。为提高您对心肺训练的耐受性，在更长的时间内缓慢增加训练。

通过此深度指南了解有关 Polar Training Load Pro 功能的更多信息。

RECOVERY PRO

Recovery Pro 是一种独特的恢复追踪解决方案，可让您知道您的心肺系统是否已恢复并准备好进行心肺训练。此外，它还根据您的短期及长期训练和恢复之间的平衡情况提供恢复反馈和训练建议。

结合使用 Recovery Pro 和 Training Load Pro，您可全面了解训练课如何对身体不同系统造成疲劳。然后，Recovery Pro 会告诉您身体对于这种疲劳的反应，以及它如何影响您每天进行心肺训练以及短期和长期恢复的准备工作。

为进行心肺训练做恢复和准备

利用恢复测试衡量心肺系统的恢复情况，它会影响您每天进行心肺训练的准备工作。会将您测试的心率变异值与您的个人基线进行比较，以确定是否与您的平均范围有任何偏差。

训练和恢复的平衡

Recovery Pro 将您的测量数据和主观长期恢复数据与您的长期训练负荷(心肺负荷)相结合，以此监控训练和恢复之间的平衡。除了影响您恢复的训练诱发因素外，Recovery Pro 还会考虑其他因素，如睡眠不佳和精神紧张，这部分是通过主观康复问题询问您肌肉酸痛感、感觉疲劳程度以及睡眠质量进行了解。

恢复反馈和日常训练建议

Recovery Pro 可为您提供关于您心肺系统当前恢复情况、长期训练与恢复之间的平衡这两方面的反馈。根据这两种反馈给出您的日常个人训练建议。考虑恢复测试中您的心率变异值，以及您的个人基线和正常范围内的恢复问题，还有您训练课中的心肺负荷状态。

Recovery Pro 入门指南

您开始使用 Recovery Pro 时，需要收集数据一段时间以建立您的个人基线和典型范围，然后我们才能为您提供有关恢复的准确反馈。达成以下条件方可提供恢复反馈：

- 可获取心肺负荷状态(您至少在三天内完成了含心率监测的训练课)
- 您在之前的七天中至少进行了三次恢复测试(需要一个 H10 心率传感器进行恢复测试。如果您有 H6 或 H7，也可以使用。)
- 您在七天中三次回答了感知恢复相关的问题

1.将 Recovery Pro 设为开启

开启恢复反馈，开始使用 Recovery Pro 功能。这项操作将在您的手表上完成。前往**设置 > 一般设置 > 恢复追踪 > Recovery Pro**，然后将其**开启**。只能在手表上设置 Recovery Pro 功能和恢复追踪，Flow 网络服务或应用中不会显示。

2.每周至少规划三个早晨的恢复测试

Recovery Pro 开启后，手表会要求您每周至少规划三个早晨的恢复测试(例如周一、周四和周六)。为得到最准确的恢复信息，我们建议您尽可能每天早晨进行恢复测试。这样除了每日恢复反馈，您还可以获得您每天的心肺系统恢复信息。

3.在规划好的早晨进行恢复测试

恢复测试测量您的心率和心率变异 (HRV)。心率变异能反映训练超负荷和训练之外的压力。它会受到压力因素影响，例如精神压力、睡眠、潜伏疾病和环境变化(温度、海拔高度)等等。Recovery Pro 使用测试测得的静止心率变异(休息时的 RMSSD)和站立心率变异(站立时的 RMSSD)，并将它们与您的个人正常范围进行比较。如果您的心率变异值偏离正常范围，可能意味着某些因素正在干扰您的恢复。

根据过去四周测试结果的个人平均值和标准偏差计算出您的正常范围。如果您在此期间进行了四次以上的测试，则会根据您自己的个人值计算标准偏差。如果您在过去四周内测试的次数少于四次，则根据大众标准计算标准偏差。在这四周的时间内，至少需要获得一次测试结果。

测试越频繁，结果就越准确。为了确保结果尽量可靠，应每次都在类似的条件下进行测试 - 建议您在早餐前进行测试。

在规划好的测试的前一晚，您将收到相关提醒。在规划好的早晨，会通知您进行测试。在手表的时间视图中，从显示屏底部向上滑动可以查看包含您恢复测试提醒的通知。可以直接点开提醒开始测试。有关进行恢复测试的详细说明，请参阅此处。

4.每日回答恢复问题

您的手表每天会通过提醒询问恢复问题，无论当天是否安排了恢复测试。在手表的时间视图中，从显示屏底部向上滑动可以查看通知，恢复问题提醒也包含在内。在您进行恢复测试的日子，测试后会立即在您的手表上弹出恢复问题。最好是在醒后 30 分钟左右回答。

这些问题旨在帮助确定是否有任何因素影响您的恢复。影响恢复的一些因素包括：过度的肌肉疲劳、精神压力或者可能只是一晚睡眠不好。恢复问题如下：

- **您的肌肉是否比平时疼？不，有点，疼得多**
- **是否感觉比平时更疲劳？不，有点，疲劳得多**
- **您睡得好吗？很好，好，一般，不好，很不好。**

查看您的恢复反馈

在您的手表上查看恢复反馈。在表盘上的心肺负荷状态视图中可以方便地查看每日训练建议。向左/向右滑动或使用向上/向下按钮滚动直到找到该视图。

1. 按下显示或按下 OK 按钮查看更多详细信息。首先您可以看到您的心肺负荷状态(训练不足、保持平衡、有效的或超量训练)，这是 Training Load Pro 的一部分。收集足够的恢复数据后，您可以在这个视图中看到日常训练建议。
2. 滑动或使用按钮向下滚动，找到恢复反馈。点击"更多"或按下 OK 按钮查看更详细的恢复反馈。由以下部分组成：

标示您今天心肺训练准备情况的图标，反映每日训练建议，说明我们建议您如何训练。受伤或患病风险增加时，伤病增加预警图标将取代训练建议图标。简要训练建议可能是：

每日反馈，说明您的心肺系统是否已恢复*，然后根据当天的恢复测试结果和您的恢复问题答案(如有)及以上各项的历史记录以及您较长期的训练数据(心肺负荷)给出日常训练建议。建议可能包含有关过度训练风险增加的警告，或者提醒您伤病风险增加。

*要知道您的心肺系统是否恢复，您需要在当天进行恢复测试。

关于您的长期训练习惯和恢复的反馈。可能包含有关您如何应对训练的信息，训练时间超过还是低于平时，或者是否因为比平时训练加重而有伤病风险。如果您看起来有太多来自训练之外的压力，反馈也可能有所包含。长期反馈基于：

- 根据您的感知恢复问题答案计算出的过去七天平均情绪评分。
- 恢复测试测得的心率变异值的七天移动平均值与过去四周的个人正常值的比较。
- 您的训练历史(心肺负荷状态)

免责声明表示，如果我们没有足够的数据，将无法提供准确反馈。您使用此功能的次数越多，获得的恢复反馈就越准确。

FUELWISE™

借助 FuelWise™ 补充能量助手，在训练课期间保持活力。FuelWise™ 提供三项功能，提醒并帮助您在长时间训练期间补充能量和保持足够的能量水平。这些功能包括**智能碳水提示**、**手动碳水提示**和**饮水提示**。

对于任何要求严格的耐力型运动员来说，在长时间运动期间保持足够的能量水平和水分供给至关重要。为了保持最佳状态，您需要在长跑或训练课过程中定时为身体补充碳水化合物和饮水。借助碳水提示和饮水提示这两个有用的工具，FuelWise 可以帮助您找到补充能量和水分的最佳方式。

碳水化合物是补充能量的理想之选，因为与脂肪或蛋白质不同，它们会被身体吸收并迅速转化为葡萄糖。在训练期间，葡萄糖是主要的能量来源。训练强度越大，葡萄糖相对于脂肪会消耗得更多。如果训练课不到 90 分钟，一般无需补充碳水。但额外补充碳水可帮助您在时间较短的训练课期间保持清醒和专注。

使用 Fuelwise 训练

FuelWise™ 位于主菜单中的 **补充能量**下，包括训练课期间的三种提示功能。这些功能包括**智能碳水提示**、**手动碳水提示**和**饮水提示**。智能碳水提示功能会根据估计的锻炼强度和持续时间来计算您补充能量的需求，同时还会考虑您的训练背景和体格详情。手动碳水提示和饮水提示功能基于时间，这意味着您将在预设的间隔(例如每 15 或 30 分钟)收到提示。

使用任何补充能量功能时，训练课将从 **补充能量**菜单启动。设置提示并选择 **下一步**后，您将直接进入训练准备模式。接下来，选择您的运动内容并开始训练。

智能碳水提示

使用智能碳水提示功能时，需要设置估计的训练时长和强度，然后我们会估算您在训练期间补充能量所需的碳水量。估测您补充能量所需的碳水化合物时，我们会考虑您的训练背景和体格设置，包括您的年龄、性别、身高、体重、最大心率、静息心率、VO2max、有氧心率阈值和无氧心率阈值。

根据您的训练背景估测您吸收碳水化合物的能力。这就限制了智能碳水提示功能提示您补充的碳水化合物的最大量(每小时克数)。这项数据用于根据您的体格设置预先计算您的心率和碳水化合物消耗率之间的关系。接下来，根据您的心率数据以及预先计算出的心率与碳水化合物消耗率之间的关系，向上或向下(在最小/最大限值范围内)调整建议的碳水化合物摄入率。

在训练期间，手表会追踪您的实际能量消耗并相应地调整提示频率，但是在训练过程中，份量(碳水克数)始终是相同的。

设置智能碳水提示

1. 在主菜单中，选择 **补充能量>智能碳水提示**。
2. 设置估计的训练时长。最少设置为 30 分钟。
3. 设置估计的训练强度。根据心率区间设置强度。查看心率区间，详细了解不同的训练强度。
4. 设置您首选的运动饮料的 **每份所含碳水**(5-100 克)。
5. 选择 **下一步**

设置提示后，您将看到选择概览。此时，您仍然可以删除刚刚设置的提示或添加饮水提示。当您准备开始训练时，选择 **立即使用**即可进入训练准备模式。

向智能碳水提示添加饮水提示时，您还将获得每次提示所需的水分估测。这项估测基于中等强度条件下的平均出汗率。

需要补充碳水时，显示屏上显示 **摄取 ( ) 克碳水！**，包括振动和声音提示。

手动碳水提示

这种基于时间的提示通过在预设的时间间隔提示您补充碳水，帮助您补充能量。可以设置为每隔 5 到 60 分钟提示您。

设置手动碳水提示

1. 在主菜单中，选择 **补充能量 > 手动碳水提示**。
2. 设置提示的间隔(5-60 分钟)。

设置提示后，您将看到选择概览。此时，您仍然可以删除刚刚设置的提示或添加饮水提示。当您准备开始训练时，选择 **立即使用**即可进入训练准备模式。

需要补充碳水时，显示屏上显示 **补充碳水！**，包括振动和声音提示。

饮水提示

这种基于时间的提示通过提示您饮水，帮助您补充水分。可以设置为每隔 5 到 60 分钟提示您。

设置饮水提示

1. 在主菜单中，选择 **补充能量 > 饮水提示**。
2. 设置提示的间隔(5-60 分钟)。

设置提示后，您将看到选择概览。此时，您仍然可以删除刚刚设置的提示或添加碳水提示。当您准备开始训练时，选择 **立即使用**即可进入训练准备模式。

需要饮水时，显示屏上显示 **喝水！**，包括振动和声音提示。

了解 FuelWise™ 的更多信息 FuelWise™

恢复测试

恢复测试通常可以用来监控训练与恢复之间的平衡度。您可以跟踪身体对训练的反应。除了训练引起的变化外，还有许多其他因素会影响您的恢复测试结果，例如精神压力、睡眠、潜伏疾病和环境变化(温度、海拔高度)等等。

测试基于测得的心率和心率变异。心率和心率变异的改变会反映心脏自主调节的变化。

进行测试

对于恢复测试，您需要使用 Polar H9/H10 心率传感器(如果您有 H6 或 H7，也可以使用)。测试持续四分钟，为了确保结果尽量可靠，需要每次都在类似的条件下进行测试 - 建议您在早餐前进行测试。请定期进行测试来确定您的个人基线。突然偏离平均值可能意味着某些方面失衡。见以下说明：

- 用胸带佩戴心率传感器。润湿胸带的电极区，并且将其牢固地缠绕在胸部。
- 您应保持放松和平静。
- 不应该有任何噪音干扰(如电视机、收音机或电话)，或有其他人与您交谈。
- 建议定期进行测试，在早上醒来后的同一时间进行测试，以获得可比较的测试结果。

在手表上选择**测试 > 恢复测试 > 使用心率传感器开始测试**。手表开始搜索您的心率。发现心率后，显示屏上将显示**躺下并放松**。

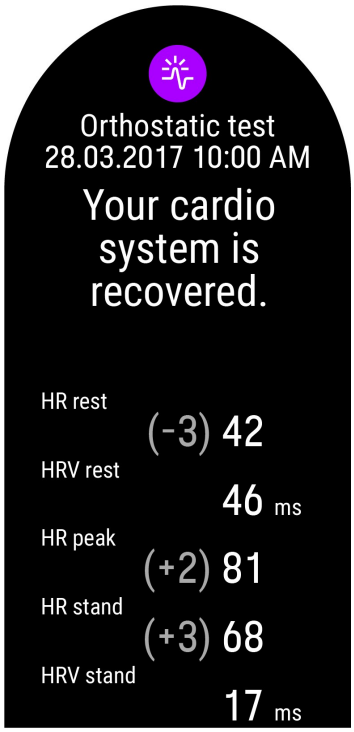
- 您可以采用放松的坐姿或躺在床上。测试时采用的姿势应保持相同。
- 测试的第一部分(持续两分钟)不要移动。
- 两分钟后，手表发出哔声并显示 Stand up(起立)。站起来再保持两分钟，直到手表再次发出哔哔声，测试结束。

您可在任何阶段按下返回中断测试。显示测试已取消。

如果手表无法接收心率信号，将显示测试失败。在这种情况下，您应该检查心率传感器电极是否湿润，弹性胸带是否紧贴皮肤。

测试结果

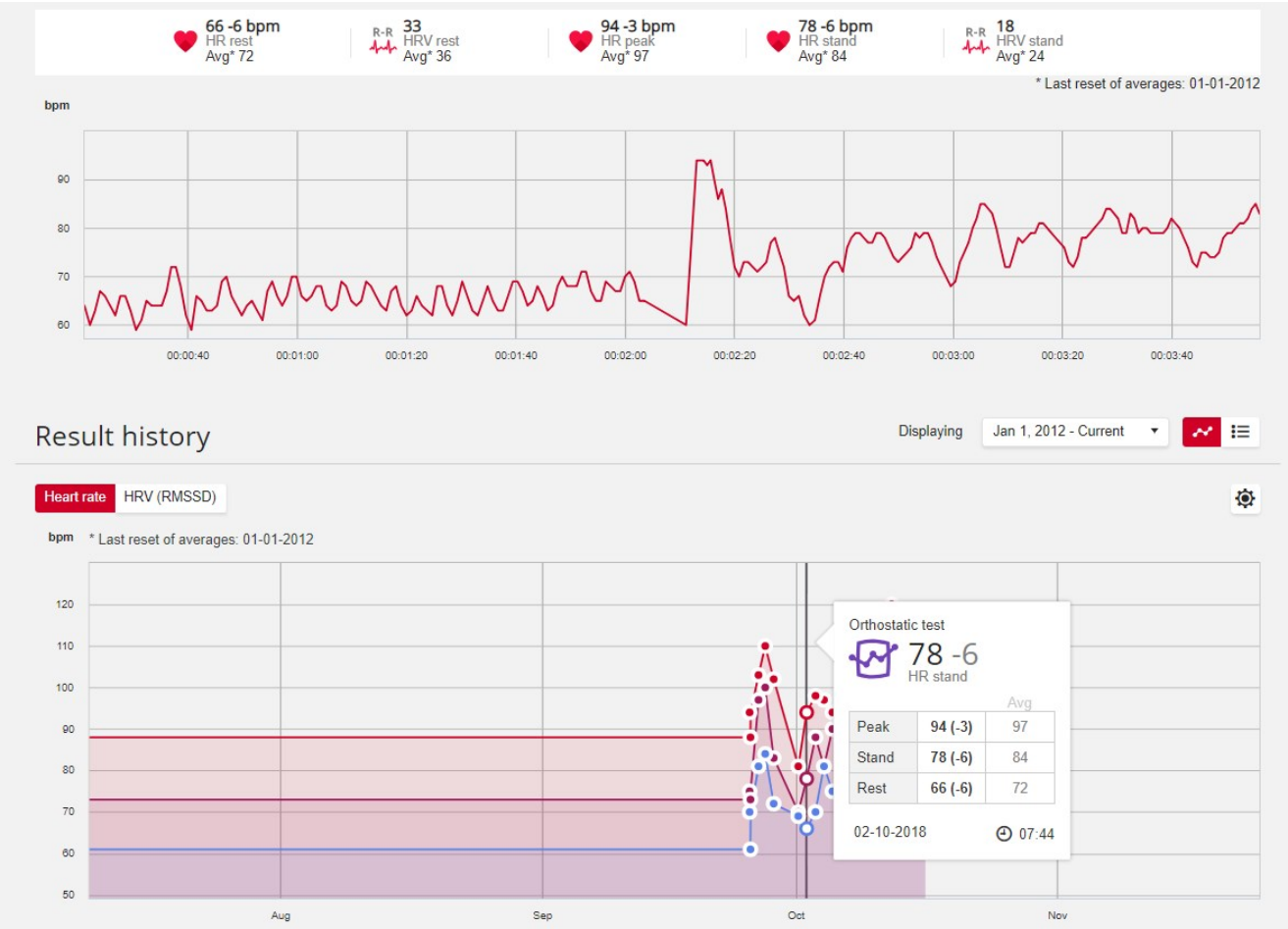
测试给出五个不同的心率和心率变异值。分别是：



- 静止心率：躺下时的平均心率
- 静止心率变异(休息时的 RMSSD)：躺下时的心率变异
- 心率峰值：在您站立后发生的一个最高心跳次数。
- 站立时的心率：静止站立时的平均心率。
- 站立时的心率变异(站立时的 RMSSD)：静止站立时的心率变异

在手表上的**测试 > 恢复测试 > 最新结果**中查看最新的测试结果。仅显示最近一次的结果，并且只考虑将您当天的第一次成功测试纳入 Recovery Pro。您的静止心率值、峰值心率值和站立时的心率值与平均值之间的差异会显示在最新结果旁边的括号中。

要查看恢复测试结果的可视化分析，请前往 Flow 网络服务，并从您的日记中选择相应的测试，即可查看测试详情。您还可以长期跟踪测试结果并发现与基准的任何偏差。



如果您在 28 天内至少进行了两次恢复测试，则测试后手表上会收到心肺系统恢复的反馈。

在 28 天内至少进行四次测试后，最新的恢复测试结果将与您的个人正常心率变异 (RMMS) 范围比较。根据过去 4 周测试结果的标准偏差计算出您的正常范围。由于心率变异值非常具有个体性，因此测量次数越多，测量结果的准确性越高。

使用 Recovery Pro 进行恢复测试

恢复测试也是 Recovery Pro 功能的一个组成部分，可以判断您的心血管系统是否恢复。它将您的恢复测试结果与随时间汇集的基准进行比较，并考虑您的主观恢复情况以及您的长期训练记录。

跑步表现测试

跑步表现测试是专为跑步者而设计的工具，可以让他们追踪自己的进展，并找出自己在跑步运动中的独特训练区(心率、速度和功率区)。定期及频繁的测试可以帮助您合理地规划训练，并追踪您跑步表现的变化情况。

您可以最大心率或次最大心率(至少达到您最大心率的 85%)进行测试。最大心率值测试需要全力以赴，但获得的结果更加准确。以最大心率进行测试有助于找出您目前个人最大心率，并及时更新您的设置。与次最大心率值测试相比，最大值跑步测试的负荷比次最大值测试的负荷要大得多。因此，建议您在进行最大值测试后 1-3 天的计划中只包含轻度训练课。

次最大值测试至少需要超过最大心率的 85%，是替代最大值测试的可重复、安全且不会让人精疲力竭的测试。您可以随意重复次最大值测试，也可以将其作为训练课开始前的热身运动。您在体格设置中正确设置最大心率非常重要，这是为了获得准确的次最大值测试结果，因为次最大值测试在计算结果时会使用您的最大心率。如果您不知道自己的最大心率，可以先进行最大值测试来获取您的最大心率。

测试目的是让您以稳定增速的方式跑步，以尽可能精确地贴近给定的目标速度。为了成功完成测试，您必须坚持跑步至少六分钟，并至少达到您最大心率的 85%如果您在达到这一指标时遇到困难，则可能是您当前的最大心率值过高。您可以在体格设置中手动更改。

进行测试

进行测试前，请阅读用户手册或产品包装内随附的重要信息表中的"健康与训练"部分。请勿在生病、受伤期间进行测试，或者如果您对自己的健康状况有任何疑惑也不要进行测试。请仅在感到身体恢复后再进行测试。避免在测试前一天进行会导致疲劳的练习。穿跑步鞋和适合跑步的衣服，以方便活动。

您应该在平坦的地形、步道或道路上进行测试，并在类似条件下定期重复测试。请您以稳定增速的方式跑步，以尽可能精确地贴近给定的目标速度。而且，每次测试前的条件应该相当接近。例如，如果您在前一天上了一堂高强度的训练课，或者在测试前吃了一顿大餐，都会影响测试结果。为了完成测试，您必须坚持跑步至少六分钟，并至少达到您最大心率的 85%。

默认情况下，该测试会使用 GPS 来追踪您的速度，但是您也可以使用 Polar 步幅传感器 Bluetooth® Smart 或 STRYD 跑步功率计来进行测试。这种情况下，您的速度将通过传感器来测量。

如果在测试过程中检测不到您的心率，则会显示 **检查心率传感器**。

如果在测试过程中检测不到卫星信号，则会显示 **速度不可用，GPS 信号丢失**。

在开始查看测试的详细内容分解，以及有关执行该操作的说明之前，请再次阅读手表上**测试 > 跑步测试 > 测试方法**中的说明。

1. 首先，在**测试 > 跑步测试 > 初始速度**中为测试定义初始速度。初始速度可以设置为 4-10 分钟/千米之间。注意，如果您的初始速度太高，可能会导致您过早退出测试。
2. 接下来前往**测试 > 跑步测试 > 开始**，然后向下滚动，以查看测试概览。在您准备好进行测试后，选择**下一步**。
3. 勾选与您健康有关的问题，接受后进入训练准备模式。
4. 运动内容会在测试视图中以紫色显示。选择合适的室内或户外跑步运动内容。继续留在训练准备模式中，直至手表检测到您的心率和 GPS 卫星信号(GPS 图标变绿)。
5. 轻触显示屏或按下 OK 按钮以开始。手表会引导您完成整个测试。
6. 测试将从热身阶段(约 10 分钟)开始。遵循显示屏上的指引完成热身。
7. 在经过适当地热身后，选择**开始测试**。然后您需要达到初始速度才能正式开始测试。

测试中：蓝色数值表示您应该尽可能准确地遵循的稳定提升的目标速度。下方的白色数值显示的是您当前的速度。如果您的速度过快或过慢，手表就会发出警报声。

两端带有速度值的蓝色曲线显示的是允许的速度范围。

在底部，您会看到您当前的心率、以次最大心率测试所需的最低心率，以及您当前的最大心率数值。

如果没有达到或超过最大心率值，您的手表会询问**您尽全力了吗？**。如果您的努力并未达到最大值，则测试结果将被视为次最大值，但前提是您需要至少达到最大心率的 85%。如果您达到或超过当前的最大心率数值，则您的测试结果会被自动视为最大值。

测试结果

跑步表现测试可为您提供最大有氧动力 (MAP)、最大有氧速度 (MAS) 和最大摄氧量 (VO2max) 的结果。另外，如果您进行了最大值测试，您将获得最大心率 (HR_{max}) 数值。您可以在**测试 > 跑步测试 > 最近的结果**中查看最近的测试结果。

- 最大有氧动力 (MAP) 是身体达到最大摄氧量 ($VO2_{max}$) 的最低练习强度。最大有氧动力通常只能维持几分钟。
- 最大有氧速度 (MAS) 是身体达到最大摄氧量 ($VO2_{max}$) 的最低练习强度。最大有氧速度通常只能维持几分钟。
- 最大摄氧量 ($VO2_{max}$) 是身体在最大运动量的情况下消耗氧气的最大能力。

如果您选择使用新的 MAP、MAS 和 $VO2_{max}$ 结果更新您的运动内容设置，您的速度、配速和功率区以及卡路里计算都将更新，以符合您的当前状况。如果您进行了最大值测试，则您也可以根据新的最大心率 (HR_{max}) 数值更新心率区。

注意，要更新您的训练区和最大心率 (HR_{max}) 数值，您需要将结果同步到 Polar Flow 应用中。同步后打开 Polar Flow 应用时，该应用会询问您是否要更新数值。所有跑步类运动的运动内容设置将更新为新的值。

您应该在训练中遵循功率区、速度/步速区还是心率区，这取决于您的目标和日常训练。功率区适用于所有地形 – 平地或丘陵。速度区只有在平地上跑步时才可靠。速度区或功率区都是非常适合间歇训练的选择。

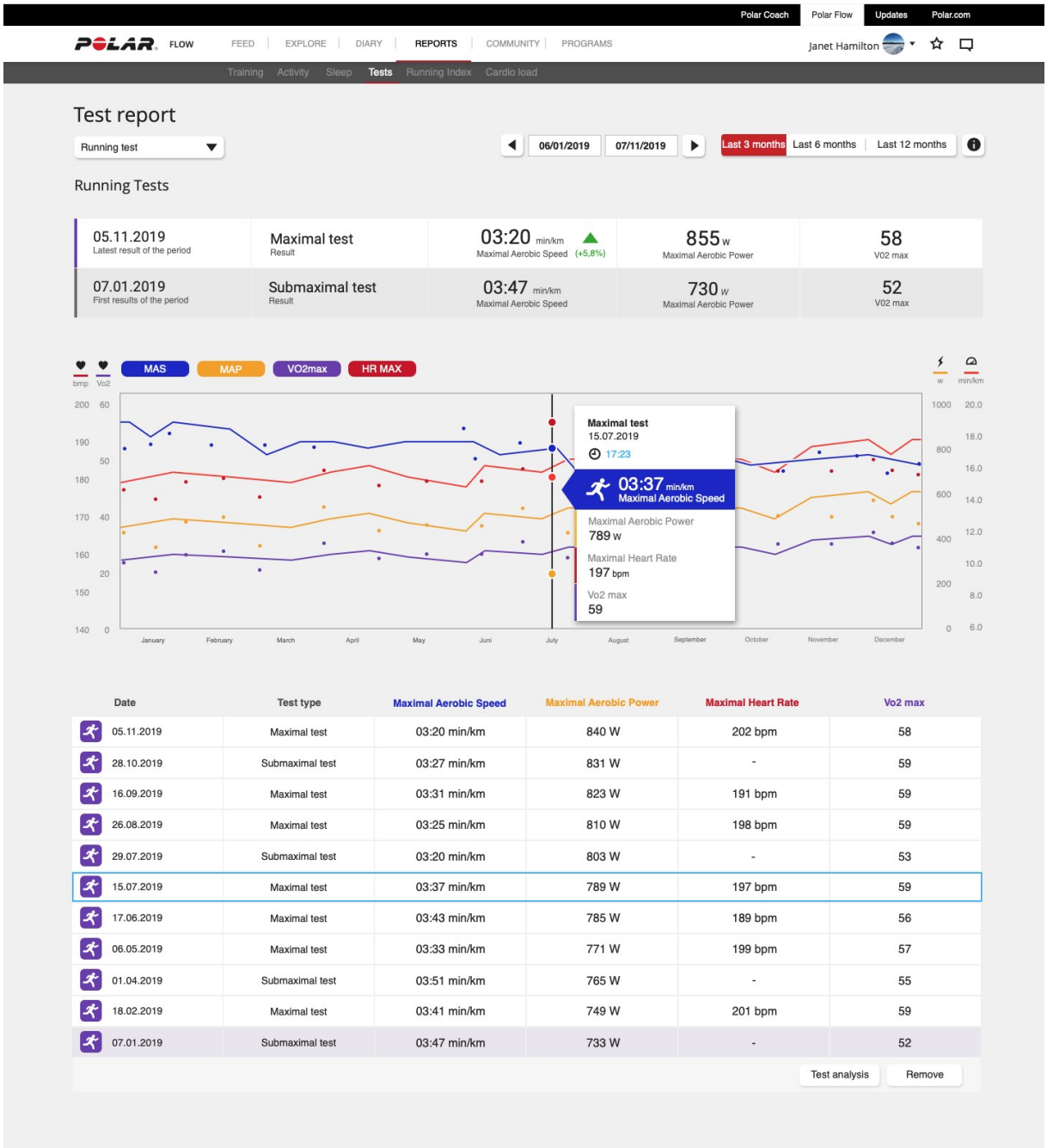
如果您想要使用跑步表现测试来追踪您的进展，并帮助您选择正确的训练强度，我们建议您每三个月重复一次最大值测试，以确保您的训练区域始终是最新的。如果想要更加密切地追踪您的进展，可以在两次最大值测试之间多次重复次最大值测试。

注意，您无法从跑步表现测试获取 Running Index 结果。

您需要在跑步表现测试中输入体重。注意，如果您更改了体重设置，则也会影响测试结果的可比较性。

Flow 网络服务和应用中的详细分析数据

记得将您的测试结果同步到 Polar Flow。为了协助长期跟进，我们将所有的测试数据都集中在 Polar Flow 网络服务中的一个地方。在测试页面，您可以看到您进行过的所有测试，并可以对这些结果进行比较。您可以看到您的长期进度，并轻松地查看表现中的变化情况。



骑行表现测试

骑行表现测试会测量您在 60 分钟时间内能够维持的最大平均功率。这也称为功能性阈值功率 (FTP) 测试。该测试可用于确定您个人的骑行功率区。在您设置了自己的功率区之后，可以更轻松地优化您的训练。从长期来看，该测试还可以很好地追踪您的骑行表现。

除了时长 60 分钟的功能性阈值功率 (FTP) 测试以外，您也可以进行更短时间 (20、30 或 40 分钟) 的测试，我们会据此来估算 60 分钟测试的结果。注意，如果测试时间较短，其结果的精确度可能低于 60 分钟测试的精确度。对于缺乏经验的骑行者，或者正处于伤愈后恢复期的的骑行者，执行短时测试更为合适。请务必参加相同类型的测试，确保不同时期的结果之间有可比性。

我们推荐采用带有功率传感器的室内自行车来获取最可靠的结果，但您也可以在户外进行测试。如果您是在户外进行测试，为了尽可能减少测试不连贯和功率变化情况，建议最好是采用时间较短的测试。选择一条平坦地形上的路线，并避开交通信号灯或其他导致测试不连贯的因素。

要进行骑行表现测试，您需要配备与之兼容的骑行功率传感器。有关兼容的骑行功率传感器的完整列表，请参阅哪些第三方功率传感器与 POLAR VANTAGE V2/GRIT X PRO 兼容？ 功率传感器还必须与您的手表配对。如需获取有关配对的详细说明，请参阅传感器与手表配对。

进行测试

进行测试前，请阅读用户手册或产品包装内随附的重要信息表中的"健康与训练"部分。测试非常严格，如果您感到自己难以从训练中恢复过来，请不要参加测试。穿着骑行鞋和骑行服，让肢体伸展更加自如。

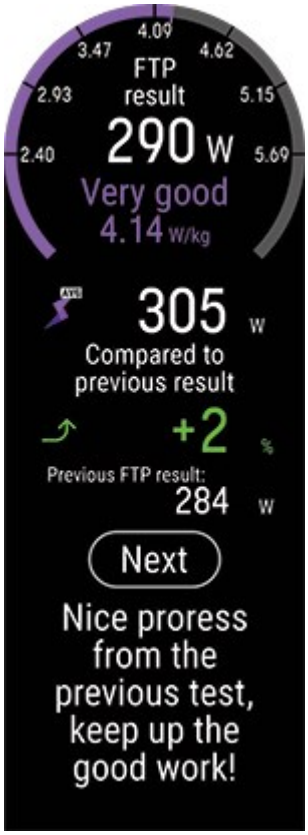
另外，请检查"体格设置"中的体重是不是设置正确。这很重要，只有这样您才能比较不同时间段的结果。在首次测试中，我们将根据您的背景信息设置功率目标，并据此提供指导。这将帮助您在整个测试期间保持稳定功率。您再次进行测试时，将根据之前测试结果生成目标。

骑行测试包括热身、测试和平静阶段。热身阶段以功率为主，平静阶段以心率为主。注意，热身和放松阶段为可选项。您也可以根据自己的需求选择是否跳过。

1. 在您的手表上，前往**测试 > 骑行测试 > 持续时间**，然后选择20、30、40 或 60 分钟。
2. 接下来前往**测试 > 骑行测试 > 开始**，然后向下滚动，以查看测试概览。在您准备好进行测试后，选择**下一步**。
3. 勾选与您健康有关的问题，接受后进入训练准备模式。
4. 运动内容会在测试视图中以紫色显示。选择合适的室内或户外骑行运动内容。保持在训练准备模式，直至手表发现您的功率传感器。
5. 轻触显示屏或按下 OK 按钮以开始。
6. 测试从热身阶段开始。在开始的热身阶段，应先进行 20 分钟的轻松骑行。热身过程应该包括 2-3 次全力冲刺，每次大约 1 分钟，然后进行恢复。现在，您应该已经热身完毕，并准备好参加全面测试。如果您选择参加时间较短的热身，请确保热身包括快速冲刺和恢复阶段。您可以通过热身阶段来检查一切是否运行正常，并且您的自行车已经调整至最适合您的状态。
7. 在经过适当地热身后，选择**开始测试**。
8. 加快速度并找到您可以在整个测试阶段维持下去的最大功率。测试视图会以"瓦特"为单位显示您的功率。红色值表示您当前的功率，白色值表示估计目标功率。请尽量让您的配速接近目标值，并确保您在整个测试过程中保持相同的功率级别。减速会使结果降低可靠性。
9. 预定时间结束后，测试阶段结束。

我们建议在测试后进行放松。

测试结果



测试总结会显示您的 FTP 值(功率的单位为"瓦特")、您的最大心率和最大摄氧量(即 VO2max)。您可以在**测试 > 骑行测试 > 最近的结果**中查看最近的测试结果。

用骑行者的体重除去 FTP 会得到一个可以比较的值，这个值即功率体重比，可用于与其他同性别的骑行者进行比较。在您当前体重下，产生的功率越多，您的功率体重比就越好。这反映了您的有氧适能。在根据您的功率体重比向您提供反馈时，我们采用的是一个经过简化的表格，其中包括从"未经训练"到"一流"等 8 个级别。

Class	FTP (W/kg)	
	Men	Women
World-class	>5,69	>5,03
Exceptional	5,69-5,15	5,03-4,54
Excellent	5,14-4,62	4,53-4,05
Very Good	4,61-4,09	4,04-3,55
Good	4,08-3,47	4,03-2,98
Moderate	3,46-2,93	2,97-2,49
Fair	2,92-2,40	2,48-1,99
Untrained	<2,40	<1,99

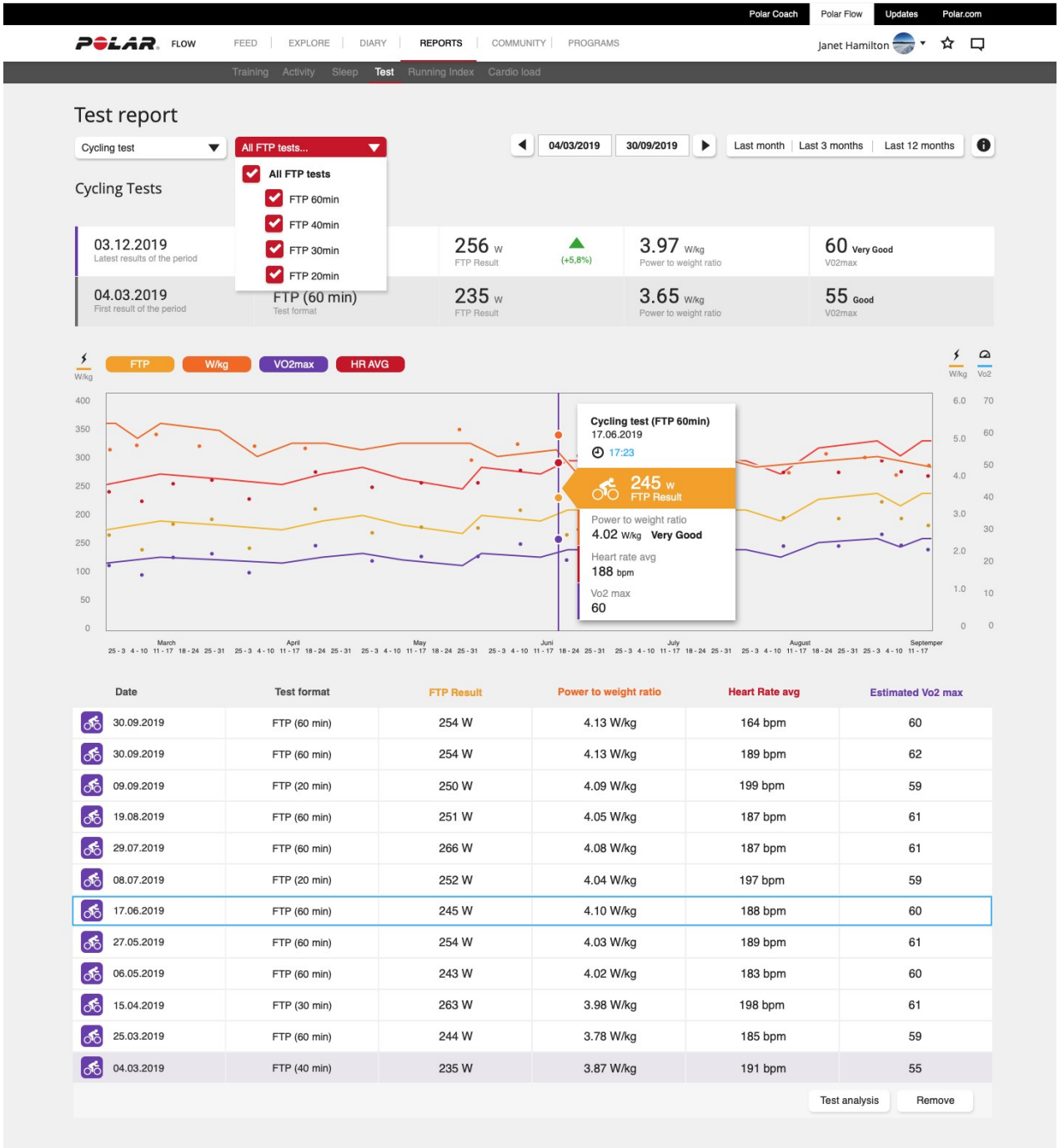
在您的首次测试中，您的结果会与其他同性别骑行者的结果进行比较。您再次进行测试时，会将其结果与您之前的测试结果进行比较，测试反馈也会基于以前的测试结果提供。

如果您想要使用骑行表现测试来追踪您的进展，并帮助您选择正确的训练强度，我们建议您每三个月重复一次最大值测试，以确保您的训练区始终是最新的。

注意，要更新您的训练区和最大心率，您需要将结果同步到 Polar Flow 应用中。同步后打开 Polar Flow 应用时，该应用会询问您是否要更新数值。所有骑行类运动的运动内容设置将更新为新的值。

Flow 网络服务和应用中的详细分析数据

记得将您的测试结果同步到 Polar Flow。为了协助长期跟进，我们将所有的测试数据都集中在 Polar Flow 网络服务中的一个地方。在测试页面，您可以看到您进行过的所有测试，并可以对这些结果进行比较。您可以看到您的长期进度，并轻松地查看表现中的变化情况。



腿部恢复测试

腿部恢复测试可帮助您了解腿部肌肉如何从训练中恢复，以及爆发力是如何提升的。您也可以通过此测试来检查自己是否准备好进行速度和肌力训练。这个测试使用范围广，进行起来安全且方便，并且可以在任何地方进

行，除了您的 Polar 手表，无需其他任何设备。

在测试中，您将进行三次下蹲跳，每次下蹲跳之间有短暂间隔。您需要首先快速深蹲，然后径直向上跳起，跳跃高度越高越好。这种双向运动给您的肌肉带来弹簧般的弹性能量，从而获得最大的爆发力。这也使得测试更容易重复，不易出错。

为了得到腿部肌肉恢复情况的反馈，您需要在 28 天的时间内至少进行两次测试，以建立基准。从第三次测试开始的 28 天里，您将获得有关腿部肌肉恢复情况的反馈。从本质上讲，如果您跳起的高度比您的基准高度低很多，那么您的腿部肌肉则没有完全恢复。我们建议您尽可能多地进行测试，因为用于计算基准的结果越多，基准就越可靠。

向您提供言语反馈时，测试也会考虑到您心肺系统的恢复情况，心肺系统的恢复信息由 Recovery Pro 功能或 Nightly Recharge 功能提供(如果您使用其中一种功能)。

进行测试

如果您感到恶心或受伤了，则不应该参加测试。不过，训练感觉到疲倦并不妨碍您参加测试，因为参加测试的意义之一就是了解您训练后的恢复情况。如果您已进行了大量训练，并且受伤或生病的风险增加了，则您可以每天进行腿部恢复测试，以了解自己什么时候可以进行更加严格的训练。

开始之前，请再次阅读手表上**测试 > 腿部恢复测试 > 测试方法**中的说明，以查看带有说明和动画的详细测试内容分解。

准备好开始后，前往**测试 > 腿部恢复测试**，然后选择**开始**。您需要跳跃三次。可重复性是这个测试的关键，所以请确保每次都以同样正确的方法进行测试。

1. 呈站立姿势，背部挺直，双腿伸直，双手放在臀部。密切注意手的位置，因为这对准确性和可重复性而言至关重要。测试期间，请确保将手放在臀部。这可以确保每一次跳跃都能够得到正确检测。
2. 在您听到“哔”一声时，快速深蹲，然后用爆发力径直跳起，下落时脚掌着地，双腿伸直。每次“哔”声之后，您都有 40 秒的时间来进行跳跃。
3. 每次跳跃前都会显示 **WAIT(等待)**。请等到显示 **JUMP(跳跃)** 并听到“哔”声后再跳跃。
4. 在您成功完成三次跳跃后，会显示 **Test completed(测试已完成)**。

测试结果

测试结束后，您会看到每次跳跃的高度，以及三次跳跃的平均值，这个平均值将用于计算您的基准。您可以在**测试 > 腿部恢复测试 > 最新结果**中查看您的最新结果。

您的腿部恢复情况是通过比较您的测试结果和您的个人基准来测量的，基准是您前 28 天测试结果的滚动平均值。每天只有一个结果用于计算基准。如果您进行了多次测试，只有当天的最佳结果才会被纳入考虑范围。

从本质上讲，如果您跳起的高度比您的基准高度低很多，那么您的腿部肌肉则没有完全恢复。如出现以下状况，则标明您的腿部肌肉并没有恢复：

- 如果您的基准为 28 厘米或更高：您的测试结果比基准少 7% 或少更多。
- 如果您的基准低于 28 厘米：您的测试结果比基准少 2 厘米或少更多。

您的速度和肌力准备情况用图标和反馈来说明。

Your leg muscles are recovered. You're ready for all kinds of training, if you feel up to it.

Your leg muscles are recovered, but your cardio system isn't. You can do something that improves your speed and strength, but stay in HR zones 1 and 2.

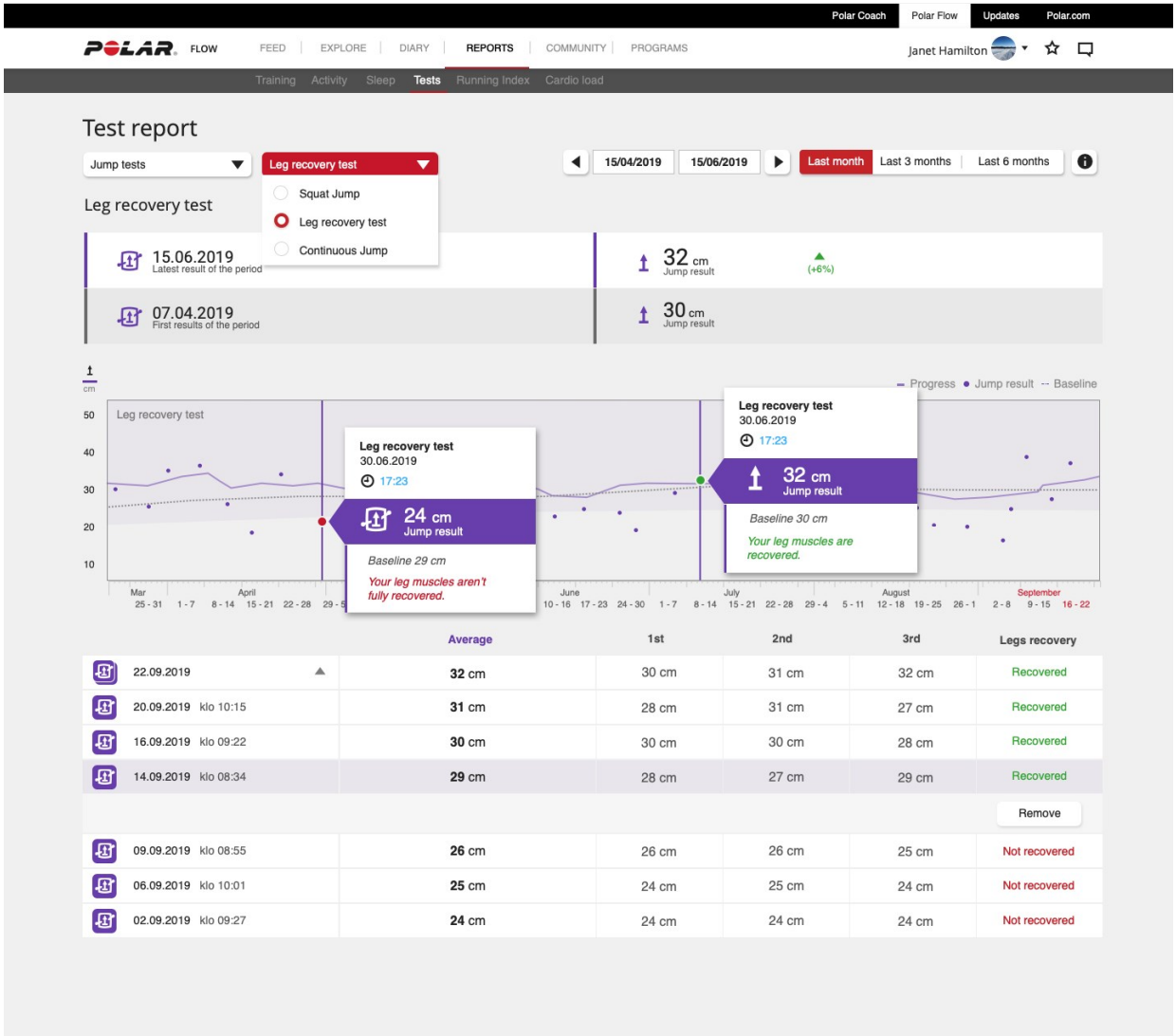
Your leg muscles aren't recovered. You shouldn't do anything that strains your legs. Since your body didn't get the best possible rest last night, we recommend training on HR zones 1 and 2 only.

- 绿色为准备就绪
- 橙色为准备就绪但有一些顾虑
- 红色为还没有准备好

您的腿部肌肉恢复信息与心肺系统恢复信息相辅相成。该信息将由以下功能提供：损伤和疾病风险(基于您在 Training Load Pro 中的心肺负荷数据)、Recovery Pro、恢复测试及 Nightly Recharge。这意味着您的手表将首先检查损伤和疾病风险的功能是否已激活。如果未激活，则手表会检查您是否在使用 Recovery Pro，然后检查您是否开展了恢复测试，最后检查您是否使用了 Nightly Recharge。如果这其中的任意一项功能发现任何可能影响您心肺系统恢复的因素，就会将其记入给您的反馈中。

Flow 网络服务和应用中的详细分析数据

记得将您的测试结果同步到 Polar Flow。为了协助长期跟进，我们将所有的测试数据都集中在 Polar Flow 网络服务中的一个地方。在测试页面，您可以看到您进行过的所有测试，并可以对这些结果进行比较。您可以看到您的长期进度，并轻松地查看表现中的变化情况。



手腕式跑步功率测量

跑步功率是心率监测的重要补充 - 它可以帮助您监控跑步的外部负荷。功率响应强度变化的速度比心率更快，因此跑步功率是间歇和爬山训练课很好的指导指标。例如在比赛中，您也可以利用它来保持跑步时稳定的体能水平。

使用 Polar 的专有算法完成计算，基于您的 GPS 和气压计数据。您的体重也会影响计算，因此请确保提供最新的体重数据。

跑步功率和肌肉负荷

Polar 使用跑步功率来计算 Training Load Pro 的一个参数 - 肌肉负荷。跑步导致肌肉骨骼压力，肌肉负荷帮助您了解在训练课期间肌肉和关节的疲劳程度。它显示您在跑步(和骑自行车训练课，如果您使用的是骑行功率计)时

产生的机械能 (kJ)。在心率没有足够的时间针对强度变化做出反应时(例如，短时间间隔、冲刺和爬山训练课)，肌肉负荷可以帮助您在高强度跑步训练课中量化训练负荷。

手表上如何显示跑步功率

当使用跑步型运动内容并开启 GPS 时，会自动计算跑步训练课的跑步功率。

在 Flow 网络服务运动内容设置中定制训练视图，选择训练课期间显示的功率数据。

跑步时您可以查看以下数据：

- 最大功率
- 平均功率
- 圈功率
- 圈最大功率
- 自动记圈平均功率
- 自动记圈最大功率

选择如何在训练课中以及在 Flow 网络服务和应用程序上显示功率：

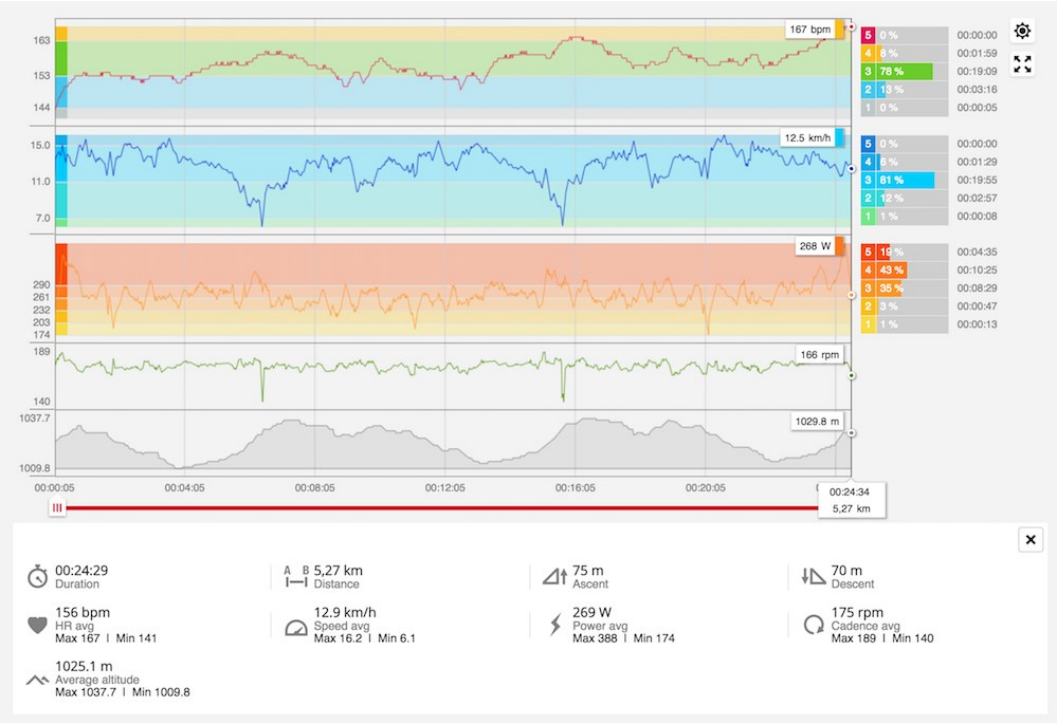
- 瓦特 W
- 每公斤瓦 W/kg
- MAP 百分比 (MAP %)

训练课结束后，在手表上的训练总结中，您将看到：

- 平均功率(瓦特)
- 最大功率(瓦特)
- 肌肉负荷
- 在功率区付出的时间

如何在 Polar 网络服务和应用程序上显示跑步功率

在 Flow 网络服务和应用程序上有详细分析图。查看您训练课的功率值、与心率相比功率值的分布情况，以及上坡、下坡和不同速度如何对这些数据产生影响。



POLAR 跑步计划

Polar 跑步计划是基于您的体能等级建立的个性化计划，目的在于确保您正确训练，避免过度训练。该计划具有智能特点，可根据您的进展进行相应调整，让您了解何时适合减少一些训练，何时让训练提升一个等级。每个计划都针对您的比赛定制，考虑了您的个人特点、训练背景与准备时间。该计划免费提供，可登录 www.polar.com/flow 在 Polar Flow 网络服务中获取。

提供适合 5k、10k、半程马拉松与全程马拉松比赛的程序。每个计划都有三个阶段：筑基、累积与减量。这三个阶段的设计目的在于逐渐提高您的表现，确保您为比赛日做好准备。跑步训练分为五种：轻松慢跑、中距离跑、长跑、节奏跑与间歇跑。所有训练包括热身、训练与放松阶段以实现最佳效果。此外，您可选择进行力量、核心与移动性训练以帮助您进展。每个训练周包括两个到五个的跑步训练，每周的跑步训练总时长根据您的体能在一小时至七小时之间变化。跑步计划的最短时长为 9 周，最长时长为 20 个月。

通过此深度指南了解有关 Polar 跑步计划的更多信息。或查看关于如何开始跑步计划的更多内容。

如需查看视频，请点击以下任一链接：

入门

如何使用

创建 Polar 跑步计划

1. 登录 www.polar.com/flow，进入 Flow 网络服务。
2. 从选项卡中选择**计划**。
3. 选择您的比赛、命名并设置比赛日期以及您希望开始实施计划的时间。
4. 填写体能活动等级问题。*
5. 选择您是否希望将配套练习纳入计划中。
6. 阅读并填写体能活动就绪状况问卷调查。
7. 检查您的计划并根据需要调整设置。
8. 完成后，请选择**开始计划**。

*如果有四周的训练记录可用，这些信息将被预先填入。

开始实施跑步目标

在开始训练前，确保您已将训练目标同步至设备。训练目标同步至您的设备。

若要开始当天安排的训练目标：

1. 在时间视图，长按"确定"，进入训练准备模式。
2. 将提示您开始当天安排的训练目标。

3. 按下"确定"，查看目标信息。
4. 按下"确定"，返回训练准备模式，并选择您想要使用的运动内容。
5. 当手表找到所有信号后，按下"确定"。显示**记录已开始**，您就可以开始训练了。

跟进您的进度

利用 USB 连接线或 Flow 应用程序将来自设备的训练结果同步至 Flow 网络服务。通过 **Programs**(计划)选项卡追踪您的进展。您可以看到当前计划的概览，以及您的进度。

跑步指数

跑步指数以简单方式监测跑步成绩变化。跑步指数得分是对您最大有氧跑步成绩(VO2max)的估算值。通过随时间记录您的跑步指数，您可以监测跑步效果和如何改进跑步成绩。改进意味着以既定步速跑步时消耗的体力更少，或者在既定的体力消耗水平上，您的步速更快。

为接收到最准确的成绩信息，请确保您已经设置 HR_{max} 值。

每次训练期间，在测量心率时同时开启 GPS 功能/使用步幅传感器的情况下均会计算跑步指数，适用要求如下：

- 所使用的运动内容是跑步类型运动(跑步、公路跑步、越野跑等)
- 速度应为 6 km/h / 3.75 mi/h 或更快且时长最短为 12 分钟

当您开始记录训练时，开始计算。训练期间，您可能会在没有中断计算的情况下在红绿灯处停止两次。

Running Index 考虑了地形因素的影响。在特定配速下，在上坡跑步的生理压力大于在平地跑步，在下坡跑步的生理压力则小于在平地跑步。请注意，必须有海拔高度数据，才会考虑到上坡和下坡的差异。海拔高度数据由气压计收集。

您可以在手表的训练总结中查看跑步指数。您可以在 Polar Flow 网络服务中追踪您的进展并查看预计的比赛时间。

将您的结果与下表相比较。

在跑步训练期间，如果 GPS 设置为关闭并使用 Polar Stride Sensor Bluetooth Smart，则需要先校准传感器，然后才能获取 Running Index 结果。

短期分析

男人

年龄/岁	很低	低	一般	中等	好	非常好	精英
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59

年龄/岁	很低	低	一般	中等	好	非常好	精英
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

女人

年龄/岁	很低	低	一般	中等	好	非常好	精英
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

该分类以 62 项研究的文献综述为基础，在这些研究中直接测量了美国、加拿大和 7 个欧洲国家的健康成人受试者的 VO_{2max}。参考：Shvartz E, Reibold RC.6 到 75 岁男女有氧适能规范：概述。Aviat 空间环境医学；61:3-11，1990。

每日的跑步指数可能会有些变化。影响跑步指数的因素有很多。您某天所接收到的数值受跑步环境变化的影响，例如不同的地面、不同的风速风向或温度，此外还有其他因素。

长期分析

单一跑步指数值形成的趋势可用于预测您是否成功跑完特定距离。您可以在 Polar Flow 网络服务中的 **PROGRESS**(进展)选项卡下面查看跑步指数报告。此报告显示在某一较长时间内您的跑步成绩提高的情况。如果您使用 Polar Running program (Polar 跑步程序)训练跑步活动，可以跟进跑步指数进度，查看跑步目标进展。

下表估计了运动员在表现最佳时跑完特定距离所需的持续时间。请在图表解释中使用您的长期跑步指数平均值。该预测最适合那些以类似于目标成绩的速度和跑步环境获得的跑步指数值。

跑步指数	库珀测试(米)	5 公里(时:分:秒)	10 公里(时:分:秒)	21.098 公里(时:分:秒)	42.195 公里(时:分:秒)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00

跑步指数	库珀测试(米)	5 公里(时:分:秒)	10 公里(时:分:秒)	21.098 公里(时:分:秒)	42.195 公里(时:分:秒)
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

训练效益

训练效益为您提供每次训练效果的文字反馈信息，帮您更好地了解训练的有效性。**您可以在 Flow 应用程式与 Flow 网络服务上查看反馈信息。**要获得反馈信息，您需要在心率区中一共至少训练 10 分钟。

训练效益反馈信息是基于心率区。它反映了您在每个心率区花费的时间与消耗的卡路里数。

下表列出了不同训练效益选项的描述。

评估信息	效益
Maximum training+(最强训练+)	非常棒的训练！您的冲刺速度和肌肉神经系统都得到改善，这让您的训练更加有效率。本训练还提高了您的抗疲劳能力。
Maximum training(最大训练)	非常棒的训练！您的冲刺速度和肌肉神经系统都得到改善，这让您的训练更加有效率。
最大和速度训练	非常棒的训练！提高了您的速度和效率。本训练还显著提高了您的有氧运动和维持更久高强度训练的能力。
Tempo & Maximum training (速度和最大训练)	非常棒的训练！显著提高了您的有氧运动和维持更久高强度训练的能力。本训练还提高了您的速度和效率。
Tempo training+(速度训练	在长时间训练中保持着良好的配速！提高了您的有氧运动、速度以及维持更久高

评估信息	效益
+)	强度训练的能力。本训练还提高了您的抗疲劳能力。
Tempo training(速度训练)	非常好的配速！提高了您的有氧运动、速度以及维持更久高强度训练的能力。
Tempo & Steady state training(速度和稳态训练)	很好的配速！您提高了维持更久高强度训练的能力。本训练还改善了您的有氧运动和肌肉耐力。
Steady state & Tempo training(稳定状态和速度训练)	很好的配速！改善了您的有氧运动和肌肉耐力。本训练还提高了您维持更久高强度训练的能力。
Steady state training +(稳定状态训练+)	太好了！本长训练改善了您的肌肉耐力和有氧运动。还提高了您的抗疲劳能力。
稳定状态训练	太好了！您改善了您的肌肉耐力和有氧运动。
Steady state & Basic training, long(稳态和基本训练(长时间))	太好了！本长训练改善了您的肌肉耐力和有氧运动。还提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。
Steady state & Basic training(稳态和基本训练)	太好了！您改善了您的肌肉耐力和有氧运动。本训练还提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。
Basic & Steady state training, long(基本和稳态训练(长时间))	很好！本长训练提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。还改善了您的肌肉耐力和有氧运动。
Basic & Steady state training(基本和稳态训练)	很好！您提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。本训练还改善了您的肌肉耐力和有氧运动。
Basic training, long(基本训练(长时间))	很好！本长时间低强度训练提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。
Basic training(基本训练)	做得不错！本低强度训练提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。
Recovery training(恢复训练)	非常适合恢复的训练。此类轻度练习使您的身体适应训练。

智能卡路里

市场上最准确的卡路里计数器基于您的个人数据计算消耗的卡路里数：

- 体重、身高、年龄、性别
- 个人最大心率 (HR_{max})
- 您的训练或活动的强度
- 个人最大摄氧量($VO2_{max}$)

卡路里计算基于加速度与心率数据的智能组合。卡路里计算用于准确测量您在训练中消耗的卡路里。

您可以在训练期间查看累计消耗的能量(单位：千卡 (kcal))，也可以在训练后查看消耗的总卡路里数。您还可追踪每日消耗的总卡路里数。

持续心率追踪

持续心率追踪功能全天候测量您的心率。它能够更准确地测量每日卡路里消耗量和总体活动量，因为可以追踪诸如骑自行车等很少需要手腕运动的身体活动。

手表上的持续心率追踪

在手表的**设置** > **一般设置** > **持续心率追踪**中，您可以打开、关闭持续心率追踪功能，或切换至仅夜间模式。如果选择**仅限夜间**模式，请将心率追踪的开始时间设置为您最早的睡觉时间。

默认情况下，此功能关闭。在手表中始终开启持续心率追踪功能将更快地耗尽电池。要使用 Nightly Recharge 功能，需要启用持续心率追踪。如果希望在使用 Nightly Recharge 功能的同时节省电量，请将持续心率追踪功能设置为仅在夜间打开。

在时间视图中，使用"向上"和"向下"按钮导航到心率手表表面。按下"确定"打开详细视图。

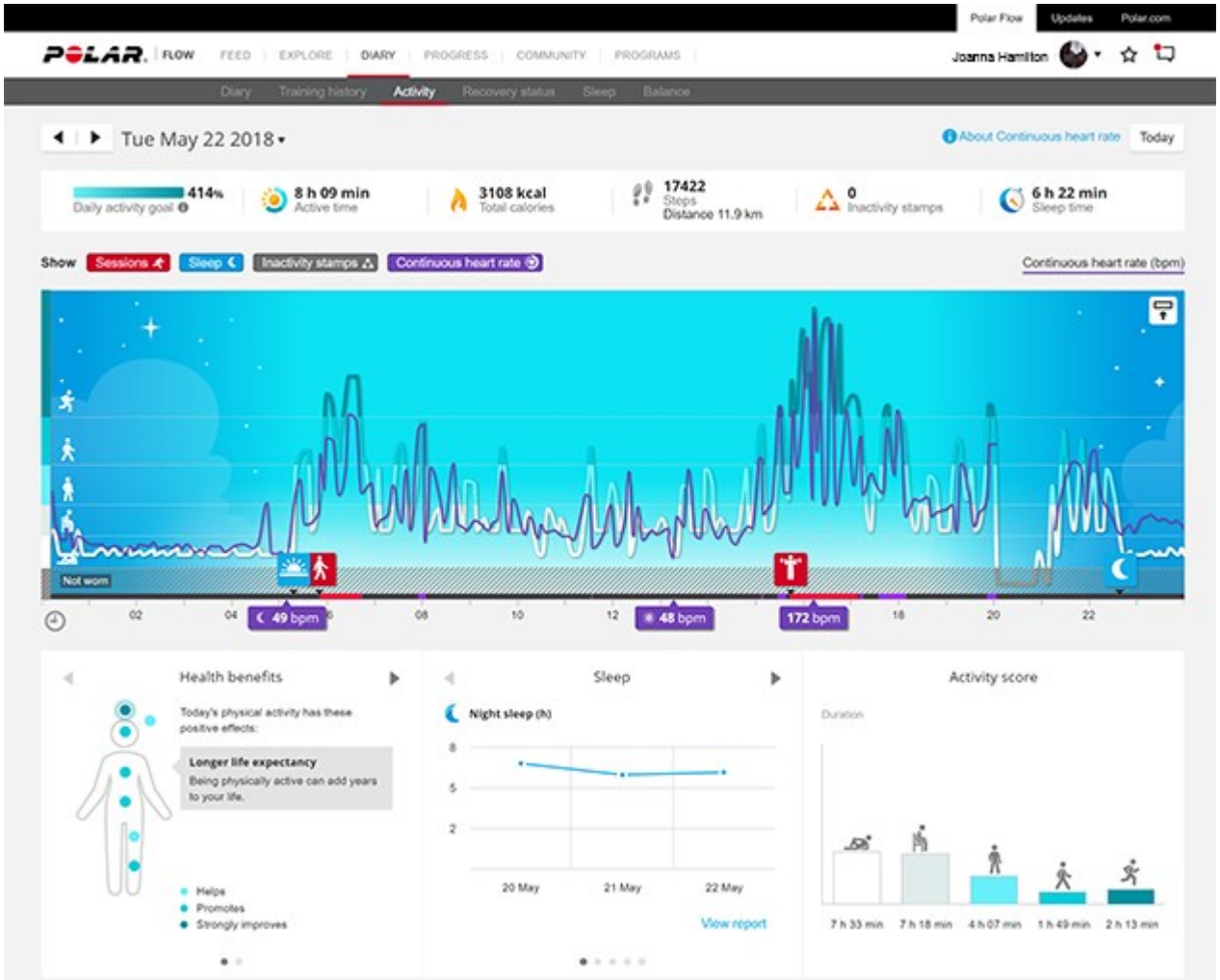
启动该功能时，手表连续测量您的心率并将其显示在心率表盘上。打开详细信息时，您可以查看当天的最高和最低心率读数，也可以查看前一晚的最低心率读数。

手表以 5 分钟为间隔监测您的心率并记录数据，以便在 Flow 应用程式或网络服务中用于后续分析。当手表检测到您的心率上升，便开始连续记录您的心率。连续记录还可根据手腕动作启动，例如，当您以足够快的配速行走至少一分钟。当您的活动水平下降到足够低时，您心率的连续记录将自动停止。当手表检测到您的手臂没有移动或心率未升高时，它会在 5 分钟的周期内跟踪您的心率，以找到当天的最低读数。

在某些情况下，您可能会发现白天在手表上看到的心率高于或低于持续心率总结中显示的当天最高或最低读数。当您看到读数超出监测间隔时间时，可能会发生这种情况。

启动连续心率功能并且传感器背面接触您的皮肤时，手表背面的 LED 持续亮起。有关如何佩戴手表才能通过手腕获得准确的心率读数的说明，请参阅手腕型心率测量。

您可以在网页或移动应用程序中更详尽和在 Polar Flow 内更长的时段内跟进持续心率追踪数据。通过此深度指南了解有关持续心率追踪功能的更多信息。



全天候活动监测

您的手表通过内置的 3D 加速度计记录您的手腕摆动来追踪您的活动。它分析您运动的频率、强度和规律，并连同分析您的体格信息，让您了解您在常规训练外的日常生活中的活跃程度。您应该将手表佩戴在非惯用手，以确保您能获取最准确的全天候活动监测结果。

活动目标

在您设置手表时，您将获得您个人的活动目标。活动目标基于您的个人数据与活动等级设置，您可以在 Polar Flow 应用或在 Polar Flow 网络服务中看到这一设置。

如果您想更改您的目标，请打开 Polar Flow 应用，在菜单视图中轻触您的名字/头像并向下滑动查看 **Activity goal**(活动目标)。访问 flow.polar.com 并登录您的 Polar 账户。然后单击您的姓名 > **Settings**(设置) > **Activity goal**(活动目标)。从三种活动等级中选择一种最能恰当地说明您的标准日和活动的等级。在选择区域下，您可看到在所选级别上实现您的日常活动目标所需的活跃程度。

您实现每日活动目标所需的时间，取决于您所选择的级别和您的活动强度。通过更剧烈的活动更快地达到目标或在一天中以稍微更适中的节奏保持活跃。年龄和性别也会影响您实现活动目标所需的强度。越年轻，您的活动需要越剧烈。

手表上的活动数据

在时间视图中，使用 UP(向上)和 DOWN(向下)按钮，导航到活动手表表面。

手表面周围的圆圈和日期及时间下方的百分比显示日常活动目标的进展情况。当您处于活跃状态时，圆圈会不断填充淡蓝色。

此外，您可以看到每日累积活动的下列详情：

- 您到目前为止完成的步数。身体运动量和类型被注册并转换为步数的估计。
- 活动时间告知您对健康有益的身体运动累计时间。
- 您在训练、活动和 BMR(基础代谢率：维持生命所需的最低新陈代谢活动)消耗的卡路里数。

不活跃提示

众所周知身体活动是保持健康的主要因素。除了保持身体活跃，避免长时间坐着也很重要。长时间坐着对您的健康有害，即使在那些天您有训练且达到日常活动量也是如此。您的手表还能发现您在一天中是否太久未活动，这项功能可以助您避免一直坐着，从而避免久坐对健康的不利影响。

如果您已静止不动 55 分钟，您会获得一个不活跃提示：会显示 **It's time to move**(是时候该动一动了)并带有小幅振动。站起来并找到您自己的活动方式。进行短时间的散步、伸展或进行一些其他轻度活动。在您开始移动或按下 BACK(返回)按钮时该消息将消失。如果您在五分钟内未活动，您将获得一个未活跃戳记，在同步后可在 Polar Flow 应用和 Flow 网络服务上看到。Polar Flow 应用与 Flow 网络服务均会显示您收到的不活跃戳记数目的全部记录。这样您就可以回顾您的日常活动，并以更积极的生活方式为目标作出改变。

Polar Flow 应用和 Flow 网络服务中的活动数据

利用 Polar Flow 应用，您可实时追踪和分析您的活动数据，并将您的数据以无线方式从手表同步至 Flow 网络服务。Flow 网络服务让您详细了解您的活动信息。利用活动报告(在 **PROGRESS**(进展)选项卡下面)，您可以追踪您的日常活动的长期趋势。您可以选择查看每日报告、每周报告或每月报告。

通过此深度指南，了解有关 24/7 全天候活动监测的更多信息。

活动指南

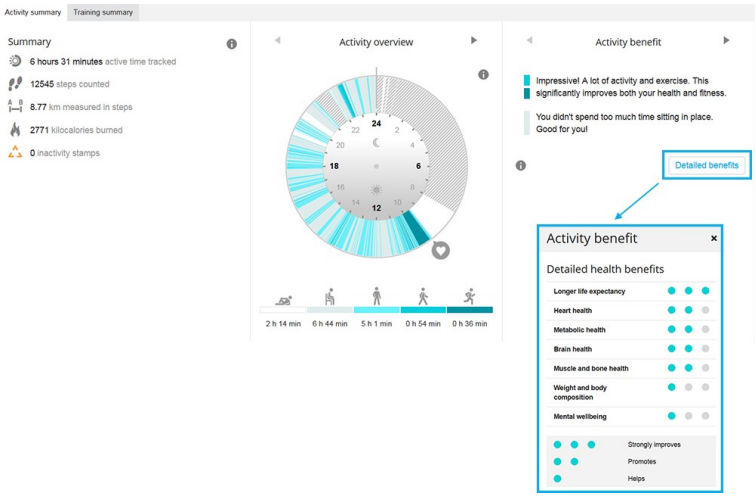
活动指引功能显示您在当天的活跃程度，并告诉您还需要活动多少才能达到每日体能活动的建议目标。您可通过手表、Polar Flow 应用程式或网络服务，查看您达到当天活动目标的进度。

有关更多信息，请参见24/7 全天候活动追踪。

活动效益

活动效益可向您提供有关保持活跃状态给您带来的健康效益的反馈信息，同时提供长时间坐着给您的健康造成哪些不良影响的信息。这些反馈信息基于一些关于体能活动与坐对健康所产生影响的国际指南与研究。核心理念为：您越活跃，您就能获得更多效益！

Flow 应用程式和 Flow 网络服务均显示每日活动效益。您可以每天、每周或每月查看活动效益。在 Flow 网络服务中您还可以查看有关健康效益的详细信息。



有关更多信息，请参见24/7 全天候活动追踪。

NIGHTLY RECHARGE™ 恢复测量

Nightly Recharge™ 提供夜间恢复测量，显示您从白天所需活动中恢复的情况。**Nightly Recharge 状况**基于两个组成部分：睡眠状况（**睡眠恢复**）和自主神经系统 (ANS) 在入睡初期的放松程度（**ANS 恢复**）。通过将您昨晚睡眠情况与过去 28 天的平常水平相比较，得到这两个组成部分信息。您的手表自动测量夜间睡眠恢复和 ANS 恢复。

您可以在手表和 Polar Flow 应用程式中看到 Nightly Recharge 状况。根据我们通过您测得的数据，您将会在 Polar Flow 应用程式中获得关于练习的个性化提示、以及在那些尤为糟糕的日子里关于睡眠和调节能量水平的提示。Nightly Recharge 帮助您在日常生活中做出最佳选择，从而保持整体健康，实现训练目标。

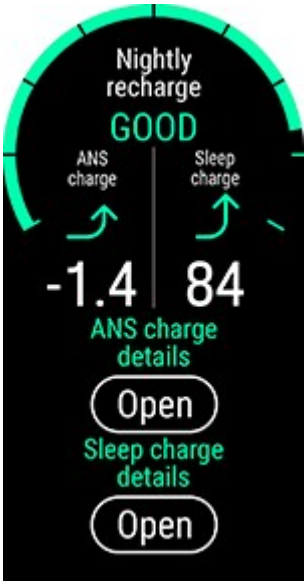
如何 利用 Nightly Recharge 开始测量？

1. 打开 Nightly Recharge。这项操作将在您的手表上完成。转至**设置 > 一般设置 > 恢复追踪**，然后选择 **Nightly Recharge**。**打开持续心率追踪**随即显示，通过按"开始"按钮确认，然后选择**开启**或**仅夜间**。如果选择**仅夜间**，另请设置可能的最早睡觉时间。
2. 将腕带牢牢地系在手腕上，在睡觉期间佩戴手表。手表背面的传感器必须始终紧贴您的皮肤。有关更多详细的佩戴说明，请参见 手腕型心率测量。
3. 您需要佩戴手表**三晚**，然后您才能在手表上开始看到 Nightly Recharge 状况。这是确定您的平常水平所需的时间。在获得 Nightly Recharge 前，您可以查看睡眠和 ANS 测量详情（心率、心率变异和呼吸速率）。在成功完成三次夜间测量后，您将可以在手表上看到 Nightly Recharge 状况。

手表上的 Nightly Recharge

当手表检测到至少四小时睡眠时，**已经醒来？** 显示在 Nightly Recharge 表盘上。按下"确定"告诉手表您已睡醒。通过"确定"进行确认，手表会立即对 Nightly Recharge 进行总结。Nightly Recharge 状况显示昨晚您的恢复情况。在计算 Nightly Recharge 状况时，考虑了 **ANS 恢复** 和 **睡眠恢复**。Nightly Recharge 状况采用以下级别：非常差 - 差 - 欠佳 - 一般 - 良好 - 非常好。

在时间视图中，使用"向上"和"向下"按钮导航到 Nightly Recharge 手表表面。按下"确定"打开详细的 Nightly Recharge 视图。

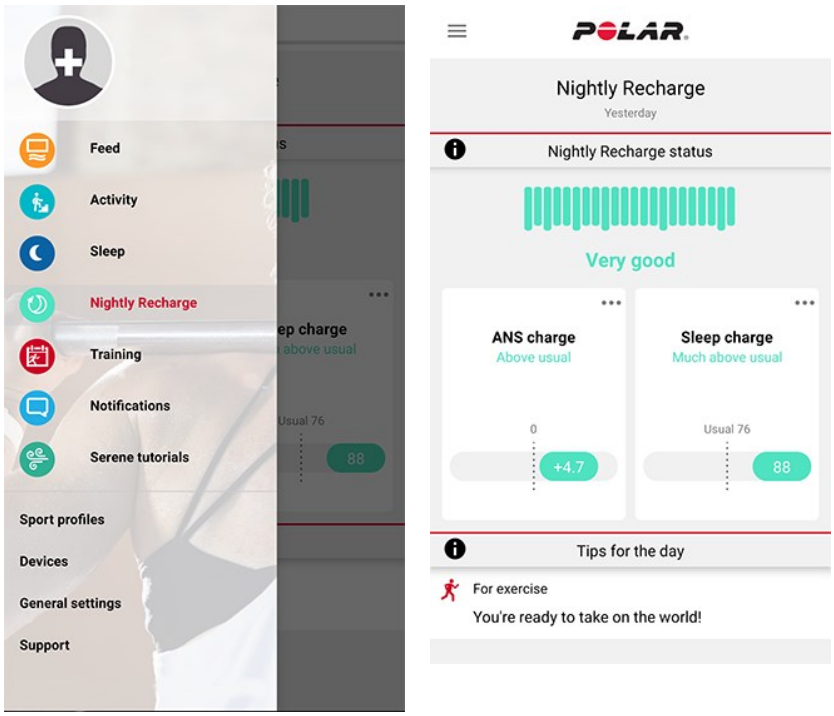


向下滚动到 **ANS 恢复详情**/**睡眠恢复详情**，然后按下"确定"查看有关您的 **ANS 恢复**和**睡眠恢复**的其他信息。

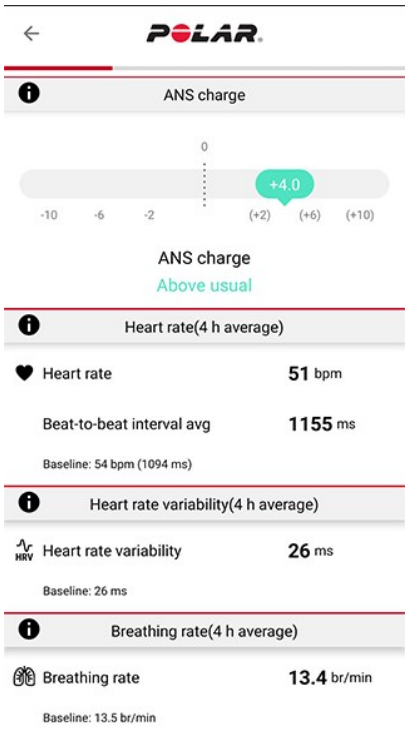
1. **Nightly Recharge 状况图表**
2. **Nightly Recharge 状况** 级别：非常差 - 差- 欠佳 - 一般 - 良好 - 非常好。
3. **ANS 恢复图表**
4. **ANS 恢复** 此级别范围为 -10 至 +10。平常水平是接近零。
5. **ANS 恢复状况** 级别：远低于平常 – 低于平常 – 平常 – 高于平常 – 远高于平常。
6. **心率 (bpm)(4 小时平均值)**
7. **心跳间隔 (ms)(4 小时平均值)**
8. **心率变异 (ms)(4 小时平均值)**
9. **呼吸速率 (br./min)(4 小时平均值)**
10. **睡眠分数图表**
11. **睡眠分数 (1 - 100)** 此分数通过一个数字形式对您的睡眠时间和睡眠质量进行总结。
12. **睡眠恢复状况** = 与您的平常水平进行比较的睡眠分数。级别：远低于平常 – 低于平常 – 平常 – 高于平常 – 远高于平常。
13. **睡眠数据详情。**请参见 "手表上的睡眠数据" 在本页 100，了解更多详细信息。

Flow 应用程式中的 Nightly Recharge

在 Polar Flow 应用程式中，您可以对不同夜晚的 Nightly Recharge 详情进行比较和分析。从 Flow 应用程式菜单中选择 **Nightly Recharge**，以了解您昨晚的 Nightly Recharge 详情。向右滑动显示屏，可查看之前日期的 Nightly Recharge 详情。轻触 **ANS 恢复**或**睡眠恢复**方框，可打开 ANS 恢复或睡眠恢复的详细视图。



Flow 应用程式中的 ANS 恢复详情



ANS 恢复为您提供关于自主神经系统 (ANS) 夜间放松程度的信息。级别范围为 -10 至 +10。平常水平是接近零。ANS 恢复的作用是在入睡后大概最初四小时期间测量**心率**、**心率变异**和**呼吸速率**。

成人的正常**心率**值范围为 40-100 下/分钟。不同夜晚的心率值不同是常见现象。精神或身体压力、深夜练习、疾病或酒精都有可能导致您在入睡后最初几个小时内心率持续较高。最好将昨晚的数值与平常水平进行比较。

心率变异 (HRV) 指连续心跳之间的差异。整体而言，心率变异大与整体的良好健康状态、有氧适能和压力承受程度高相关。不同的人心率变异可能会非常大，范围在 20 - 150 之间。最好将昨晚的数值与平常水平进行比较。

呼吸速率显示入睡后大概最初四小时期间的平均呼吸速率。利用心跳间隔数据计算此值。心跳间隔在吸气时缩短，在呼气时加长。在睡眠期间，呼吸速率降低，主要根据睡眠阶段有所变化。健康成人在休息时的典型值为 12 到 20 次/分钟。数值高于平常可能意味着发烧或即将生病。

Polar Flow 中的睡眠恢复详情

有关 Polar Flow 应用程式中的睡眠恢复信息，请参见 "Flow 应用程式与网络服务中的睡眠数据" 在本页 101。

Flow 应用程式中的个性化提示

根据我们通过您测得的数据，您将会在 Polar Flow 应用程式中获得关于练习的个性化提示、以及在那些尤为糟糕的日子里关于睡眠和调节能量水平的提示。在 Flow 应用程式中，当天提示显示在 Nightly

Recharge 的开放视图中。

针对练习

您每天都能获得一个练习提示。此提示告诉您是应该放松还是应该行动起来。提示根据以下信息给出：

- Nightly Recharge 状况
- ANS 恢复
- 睡眠恢复
- 心肺负荷状态

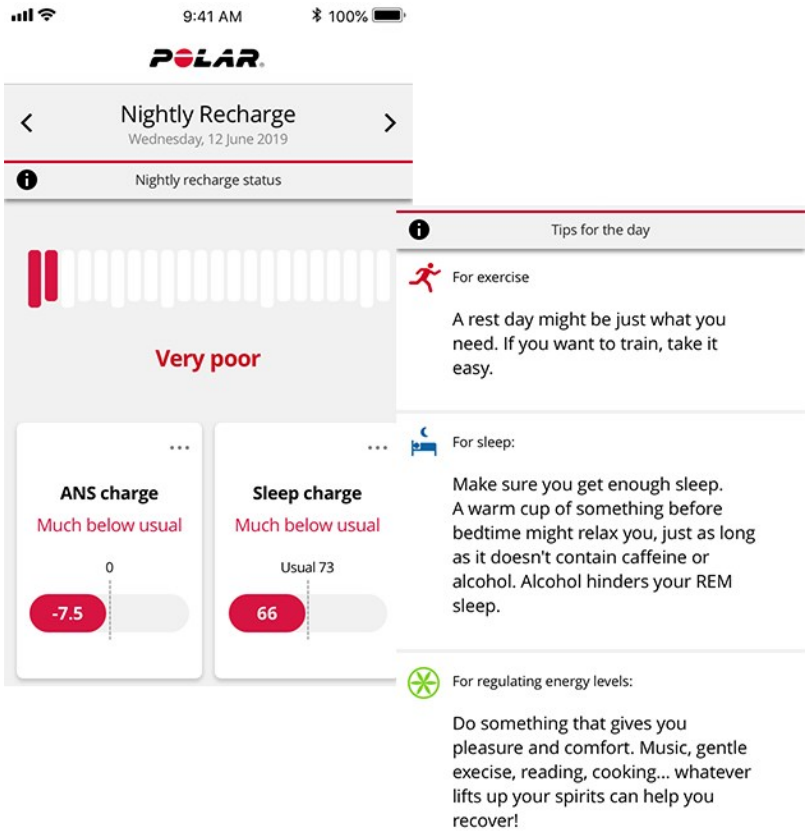
针对睡眠

如果您的睡眠不如平常，您会获得一个睡眠提示。此提示告诉您如何改善不如平常的睡眠方面。除了通过您的睡眠测得的参数，我们还考虑了以下方面：

- 较长时段内的睡眠节律
- 心肺负荷状态
- 前一天的练习

针对能量水平调节

如果您的 ANS 恢复或睡眠恢复程度特别低，您会获得利用低强度恢复措施来帮助您度过这些天的提示。这些实用提示告诉您当您处于超负荷状态时如何进行放松，以及在需要激活自身能量时如何激发自己。



通过此 深度指南 了解有关 Nightly Recharge 的更多信息。

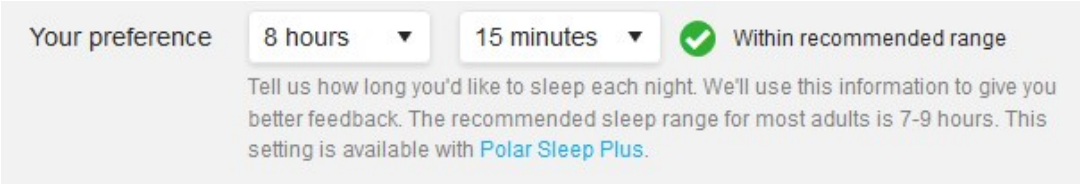
SLEEP PLUS STAGES™ 睡眠追踪

Sleep Plus Stages 功能自动对您的睡眠的 **数量** 和 **质量** 进行追踪，并显示在每个 **睡眠阶段** 您花费的时间。它将睡眠时间和睡眠质量部分整合为一个一目了然的数值 - **睡眠分数**。睡眠分数显示与当前睡眠科学定义的良好睡眠指标相比您的睡眠质量。

将睡眠分数的组成部分与您平常的水平进行比较，帮助您识别日常例行事项的哪些方面可能影响您的睡眠，因而需要调节。您可在手表和 Polar Flow 应用程式中查看您的夜间睡眠详情。Polar Flow 网络服务中的长期睡眠数据帮助您详细分析您的睡眠模式。

如何利用 Polar Sleep Plus Stages™ 开始追踪睡眠

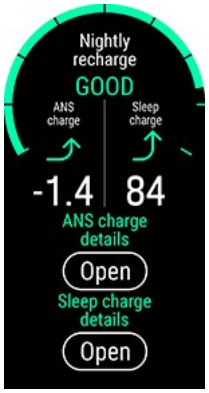
1. 您需要做的第一件事是在 Polar Flow 中或手表上**设置您的首选睡眠时间**。在 Flow 应用程式中，轻触您的个人资料，并选择 **您的首选睡眠时间**。选择您的首选睡眠时间并轻触 **完成**。登录 Flow 账户或在 flow.polar.com 中创建一个新账户，并选择 **设置 > 体格设置 > 您的首选睡眠时间**。设置您的首选睡眠时间并选择 **保存**。在手表上通过**设置 > 体格设置 > 首选睡眠时间**设置您的首选睡眠时间。



   首选睡眠时间 指每晚您想获得的睡眠数量。该时间默认设为适合您的年龄段的推荐平均值(对于 18 至 64 岁的成人而言为八小时)。如您认为八小时睡眠对您而言偏多或偏少，建议您调整您的理想睡眠时间，以满足您的个人需求。这样，您将获得有关相比您的首选睡眠时间您睡了多长时间的准确反馈信息。

2. 要使用 Sleep Plus Stages 功能，需要启用持续心率追踪。要启用持续心率追踪，请转到**设置** > **一般设置** > **持续心率追踪**，然后选择**开启**或**仅限夜间**。将腕带牢牢地系在手腕上。手表背面的传感器必须始终紧贴您的皮肤。有关更多详细的佩戴说明，请参见 手腕型心率测量。
3. 您的手表会检测您何时入睡、何时醒来、以及睡了多长时间。Sleep Plus Stages 测量基于以下记录：利用内置的 3D 加速度传感器记录的非惯用手移动情况、以及利用光学心率传感器通过您的手腕记录的您的心跳间隔数据。
4. 早上您可以在手表上查看您的 **睡眠分数** (1-100)。在一晚睡眠后，您会获得睡眠阶段信息(浅层睡眠、深层睡眠、快动眼睡眠)和睡眠分数，包括有关各睡眠主题的反馈信息(睡眠量、睡眠稳定性和睡眠复原度)。在第三晚睡眠后，您会获得与您的平常水平相比较的信息。
5. 您可以在早上通过在手表上或在 Flow 应用程式中对自身睡眠质量进行评估，来记录您对自身睡眠质量的感知情况。在睡眠恢复计算中没有考虑您自己的评估，不过您可记录自己感知的情况，并将其与您获得的睡眠恢复评估进行比较。

手表上的睡眠数据



当您醒来时，您可以通过 Nightly Recharge 表盘来查看您的睡眠详情。按下“确定”可打开 Nightly Recharge 状况详情，然后使用“向下”按钮滚动到**睡眠恢复详情**。按下“确定”打开详细信息。

您也可手动停止睡眠追踪。当手表检测到至少四小时睡眠时，**已经醒来？** 显示在 Nightly Recharge 手表表面上。按下“确定”告诉手表您已睡醒。通过“确定”进行确认，手表会立即对您的睡眠进行总结。

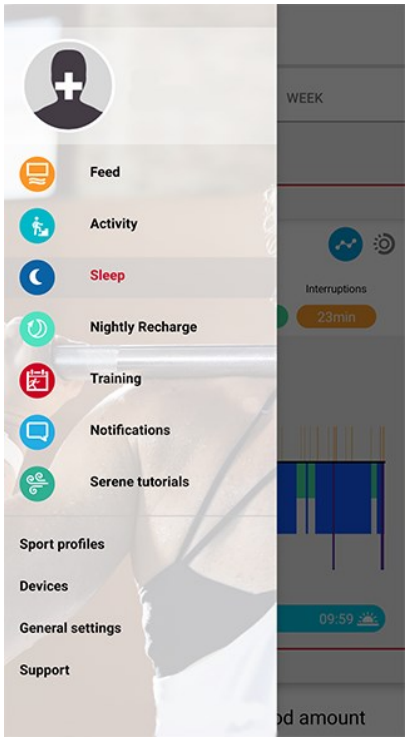
睡眠恢复详情视图显示以下信息：

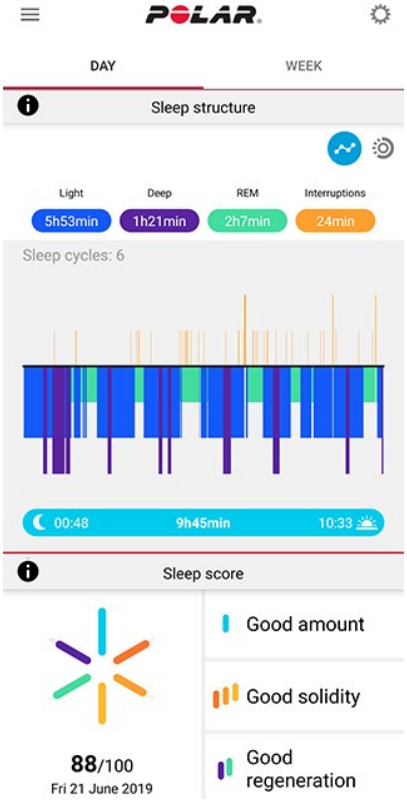
1. **睡眠分数状况图**
2. **睡眠分数(1-100)** 此分数通过一个数字形式对您的睡眠时间和睡眠质量进行总结。
3. **睡眠恢复** = 与您的平常水平相比较的睡眠分数。级别：远低于平常 – 低于平常 – 平常 – 高于平常 – 远高于平常。
4. **睡眠时间** 是指从您入睡到睡醒之间的总持续时间。
5. **实际睡眠时间(%)** 是指从您入睡到睡醒之间的真正睡眠时间。更具体地说，此时间为您的睡眠时间减去睡眠中断得到的结果。仅您实际入睡的时间包括在实际睡眠时间中。
6. **连续性(1-5)**：睡眠连续性是对睡眠时间连续性如何的一种评价。睡眠连续性是按一到五的尺度来评估：零碎 – 比较零碎 – 比较连续 – 连续 – 非常连续。
7. **长时间中断(分钟)** 显示在超过 1 分钟的睡眠中断期间您醒来的时间。一个正常晚上的睡眠期间会有许多长短不一的中断，您会从睡眠中苏醒。您能否记得这些中断取决于它们的持续时间。中断时间越短，我们越不容易记起。我们可以记起较长的中断，例如下床喝水。在睡眠时间线上中断时间显示为黄条。
8. **睡眠周期**：一个睡眠正常的人一个晚上一般要经历 4-5 个睡眠周期。这相当于 8 小时左右的睡眠时间。
9. **快动眼睡眠 %**：快动眼睡眠指眼睛快速移动。快动眼睡眠也称为异相睡眠，因为在这种睡眠中您的大脑处于活跃状态，但肌肉处于不活跃状态，以避免出现梦游。正如深层睡眠可恢复您的身体，快动眼睡眠可恢复大脑，并增强记忆和学习能力。
10. **深层睡眠 %**：深层睡眠是一种睡眠阶段，在该阶段由于身体对环境刺激的反应较弱，很难醒来。大部分深层睡眠出现在上半夜期间。此睡眠阶段可恢复您的身体，增强您的免疫系统。它还影响记忆和学习的某些方面。深层睡眠阶段也被称为慢波睡眠。
11. **浅层睡眠 %**：浅层睡眠是清醒状态与较深层睡眠阶段之间的过渡阶段。由于您对环境刺激的反应一直处于敏感状态，您可能容易从浅层睡眠醒来。虽然快动眼睡眠和深层睡眠对于促进精神和身体恢复而言是最重要的睡眠阶段，但浅层睡眠也能够促进精神和身体恢复。

Flow 应用程式与网络服务中的睡眠数据

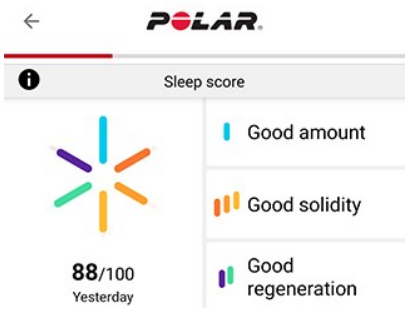
您的睡眠情况始终具有您个人的特点，因此不要将您的睡眠数据与其他人相比，您应追踪您自己的长期睡眠模式，以充分了解您的睡眠情况。在您醒来后将您的手表与 Flow 应用程式同步，这样可以在 Polar Flow 中看到您昨晚的睡眠数据。在 Flow 应用程式中以每天和每周的方式追踪您的睡眠，了解睡眠习惯和白天活动对睡眠的影响。

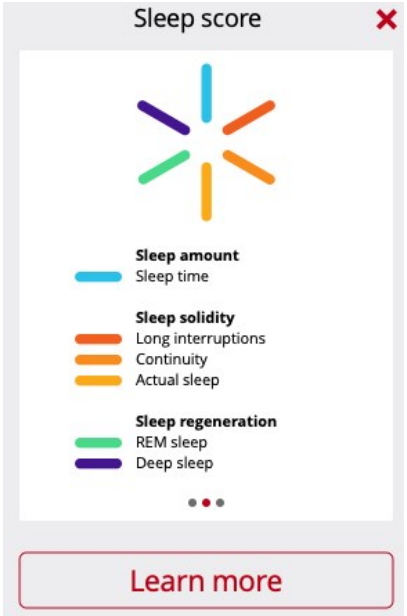
从 Flow 应用程式菜单中选择 **睡眠**，可查看睡眠数据。在 睡眠结构 视图中，您可看到在不同的睡眠阶段(浅层睡眠、深层睡眠和快动眼睡眠)您的睡眠进展情况、以及睡眠中的中断情况。通常睡眠周期从浅层睡眠进入深层睡眠，然后进入快动眼睡眠。夜间睡眠通常包含 4-5 个睡眠周期。这相当于 8 小时左右的睡眠。在正常的夜间睡眠中会有许多长短不一的中断。在睡眠结构图中，长时间中断以橙色长条显示。

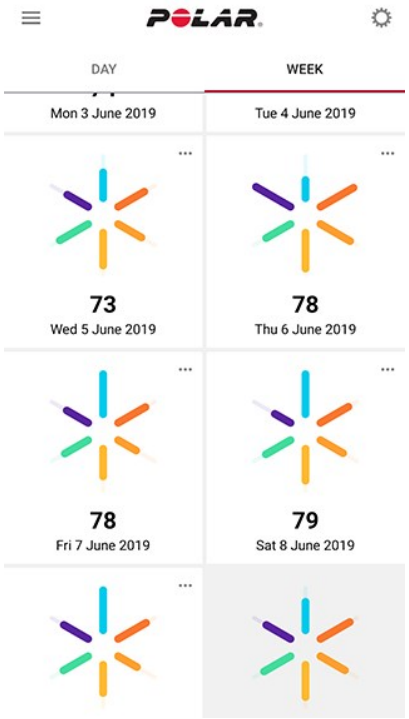




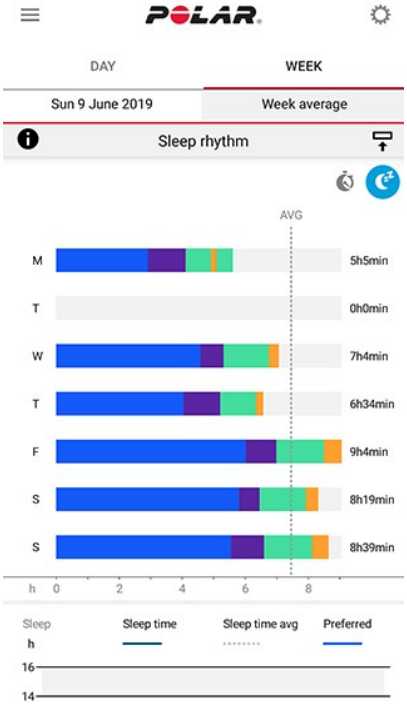
睡眠分数的六个组成部分根据以下三个主题进行分类:睡眠量(总计睡眠时间)、睡眠稳定性(长时间中断、连续性和实际睡眠时间)和睡眠复原度(快动眼睡眠和深层睡眠)。该图中的各长条代表每个组成部分的分数。睡眠分数是这些分数的平均值。通过选择每周视图，您可以看到一周期间睡眠分数和睡眠质量(睡眠稳定性和睡眠复原度主题)的变化情况。







睡眠节律部分提供有关睡眠时间和睡眠阶段的一周视图。



要在 Flow 网络服务中查看长期睡眠数据和睡眠阶段信息，请进入 **进展**，然后选择 **睡眠报告** 选项卡。

睡眠报告让您了解您的长期睡眠模式。您可以选择查看 1 个月、3 个月或 6 个月时段的睡眠详情。您可以查看以下睡眠数据的平均值：入睡、醒来、睡眠时间、快动眼睡眠、深层睡眠、睡眠中断。您可以通过将光标悬浮在睡眠图上方，来查看一晚睡眠数据详情。

通过此 深度指南 了解有关 Polar Sleep Plus Stages 的更多信息。

SLEEPWISE™

Polar SleepWise™ 帮助您掌握睡眠对日间机敏性水平和身体准备情况的影响。除了您最近的睡眠量和睡眠质量外，我们还考虑了睡眠节律的影响。SleepWise 可显示您最近的睡眠如何提升您的日间机敏性水平和身体准备情况。这就是我们所说的**睡眠提升**。它可以帮助您达到并保持健康的睡眠节律，并指出您最近的睡眠对日间机敏性水平的影响。更好的机敏性能够提高反应速度、准确性、判断力和决策能力，有助于更好地做好准备。

为确保提供个性化反馈，请确保您的**首选睡眠时间**设置符合您的实际睡眠需求。

SleepWise 是完全自动化的功能，您只需使用与 Sleep Plus Stages 兼容的 Polar 手表来跟踪您的睡眠。它在 Polar Flow 应用中可用。

日常睡眠提升

请注意，您需要获得过去 7 天内至少 5 个晚上的睡眠结果，才能查看睡眠提升预测。如果您没有佩戴手表或睡眠追踪不成功，您还可以在应用中手动添加睡眠时间以增加您的睡眠结果计数。

要在 Polar Flow 应用中查看您的睡眠提升预测，请从菜单中选择**睡眠提升**或通过**日记**中的卡片一览日常睡眠提升预测。轻触卡片打开日常**睡眠提升**视图。

睡眠提升视图随即打开：

早上，您可以查看有关您的睡眠提升预计会在一天中有何变化的预测，并相应地计划提高机敏性的活动(例如小睡、喝咖啡或户外散步)。它会就您的睡眠节律的任何变化给出简单的图像和数字反馈。这样，您可以轻松识别变化是好是坏。从而有助于您了解睡眠的影响是如何长期累积的。它让您能够看得见睡眠不足和不规则的睡-醒节律的影响。

提升分数将每天的预测总结为一个数字，以便比较不同日期的结果。您的提升分数可能是**极佳**、**优秀**、**良好**或**一般**。极佳的提升分数意味着您得到了良好睡眠的所有益处来支持日常生活。如果存在睡眠严重不足等情况，则您的提升分数就可能是一般。您可能会在趋势中看到重复模式，例如，因为周末。

每日**预测图**显示您最近的睡眠预计将为您一整天的表现带来怎样的提升。

阴影越浅，条越高，**提升等级**越高。这意味着您可能会感觉敏锐并且身体已做好准备。阴影越深，提升等级越低。这意味着您可能感觉不那么敏锐，甚至昏昏欲睡。

提升等级

请注意，我们的预测仅基于睡眠。它不会对您在一天中可能或可能不会做的其他事情做出反应。换句话说，图表不会因您买了一杯咖啡或洗个冷水澡或轻快散步而发生变化。内在动力也会对您的感觉敏锐度产生影响。无论您的睡眠提升等级有多高，听着非常无聊的讲座也可能让您开始感觉昏昏欲睡。另一方面，即时您晚上没有睡好，但如果您手头的任务非常有趣，您也会觉得自己的敏锐度很高。关注日常预测，您将了解到，您的提升等级通常在下午某段时间有所下降，然后会再次升高。因此，无需担心下午状态不佳。它因您的内在节奏发生变化，是所有人类的自然现象。通过研究您过去的预测过程，您可以了解今天的提升等级不仅受到昨晚睡眠的影响，而且还会受到最近睡眠规律的影响。例如，在周末熬夜会影响数天。

入睡之门预测您的身体准备好入睡的时间。然而，您身体的内在节奏可能并不总是与您的日常安排相一致。这就是现实生活中您的入睡之门不一定是理想睡觉时间的原因。例如，您在休息(无论是休长假还是周末休息)后重返工作岗位时，就可能出现这种情况。

每周睡眠

在**每周睡眠**视图中，您可以对不同夜晚的睡眠详情进行比较和分析。点击日历图标可访问该视图。

睡眠提升图表显示您的睡眠如何影响您最近的生活。基于此，您可以考虑更改您的睡眠时间表。

睡眠和内在节奏图表显示您的实际睡眠节律与身体内在昼夜节奏的偏差程度。让实际与内在节奏保持同步对健康有诸多好处。坚持有规律的睡眠和起床时间有助于使这两种节奏同步。您可以看到您的行为如何影响您的内在节奏。例如，周末熬夜或跨时区旅行可能会打乱您的节奏同步。

入睡之门预测您的身体准备好入睡的时间。这可能通过您的数据清楚地辨别出来，也可能无法辨别。不规律的睡眠节律或不正常的睡眠时间会扰乱您的内在节奏，让入睡之门变得不那么容易辨别。

入睡之门可识别性

如果您的睡眠节律有规律，则预计您的入睡之门清楚可辨 (3/3)。如果您的睡眠节律变化较大，则您的入睡之门便难以识别。

内在节奏

身体的内在节奏意味着您的身体自然有想要睡觉和清醒的时候。图中的紫色线显示了您的**睡眠窗**，即您的身体自然想睡觉的时段。蓝色条显示了您的实际睡眠时间节律。让实际与内在节奏保持同步对健康有诸多好处。坚持有规律的睡眠和起床时间有助于使这两种节奏同步。

许多工作日上班的人往往在周末熬夜和睡觉。于是他们最终将入睡之门改为在周日晚上熬夜。在这种非常典型的社会时差情况中，周日晚上难以入睡可能会导致新的工作周开始时睡眠不足。按照书上的说法，避免周日失眠和周一睡眠不足的诀窍是每天在同一时间睡觉和起床。但是，如果您最终还是熬夜了，可以用甜美的午后小憩来弥补，而不是睡懒觉。

科学背景

Polar SleepWise 功能利用睡眠追踪和生物数学模型，根据最近的睡眠情况预测白天的机敏性。为预测睡眠如何提高机敏性，Polar 模型根据个人的睡眠需求和身体的内在昼夜节奏来评估睡眠量、睡眠质量和睡眠计时。该模型会按小时预测提升等级、每日提升分数、入睡之门和睡眠窗。入睡之门标志着睡眠窗的开始，即身体自然想要睡觉的时间。SleepWise 需要 1-2 周时间才能收集到足够多的数据，以确保完全可靠。

生物数学模型是一种普遍接受的方法，可以预测不同的睡眠时间表对清醒时机敏性的影响。科学文献中介绍了多种生物数学模型。虽然这些模型之间的细节和术语不同，但这些模型通常都考虑了清醒时间、睡眠清醒历史记录和昼夜节奏。这些模型的输出结果通常已在受到一般或严重睡眠限制后的精神运动警觉性任务中得到验证。精神运动警觉性任务系在屏幕出现亮光时立即按下按钮的简单任务。这种任务的结果与保持注意力、解决问题和做出决策相关。

SERENE™ 指导式呼吸练习

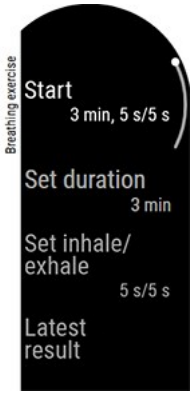
Serene™ 是 **指导式深层呼吸练习**，有助于放松身心和调节压力。Serene 指导您以缓慢、有规律的节律 - **6 次/分**进行呼吸，这是**减轻压力**的最佳呼吸速率。缓慢呼吸时，心跳开始与呼吸节律同步，心跳间隔开始出现更大变化。

在呼吸练习期间，您的手表通过在手表显示屏上显示动画以及振动，来帮助您保持有规律的呼吸节律。Serene 测量身体对练习的反应，并提供有关您的表现的实时生物反馈。练习后，您会获得有关您在三个 **宁静区域** 上所投入的时间总结。区域越高，与最佳节律的同步性越好。您在较高区域所投入的时间越多，能长期感受到的效益就越多。定期进行 Serene 呼吸练习有助于 **调节压力**、改善 **睡眠质量**，并让您感受到 **整体健康** 得到改善。

手表上的Serene 呼吸练习

Serene 呼吸练习指导您 **进行缓慢的深呼吸**，以平静身心。缓慢呼吸时，心跳开始与呼吸节律同步。在进行更深、更缓慢的呼吸时，心跳间隔将出现更大变化。深呼吸会使心跳间隔产生一些可衡量的反应。在吸气时，连续心跳之间的间隔变短(心率变快)；在呼气时，连续心跳之间的间隔变长(心率变慢)。当最接近 **每分钟 6 个呼吸周期** 节律(吸气 + 呼气 = 10 秒)时，心跳间隔变化最大。这是产生 **减轻压力效果** 的最佳节律。因此在衡量练习效果时，不仅基于同步情况，而且也基于您的呼吸与最佳呼吸速率的接近程度。

Serene 呼吸练习的默认时长为 3 分钟。呼吸练习的时长可在 2-20 分钟范围内调节。您也可以根据需要调整吸气和呼吸时长。最快呼吸频率为吸气 3 秒，呼气 3 秒，因此每分钟呼吸 10 次。最慢呼吸频率为吸气 5 秒，呼气 7 秒，因此每分钟呼吸 5 次。



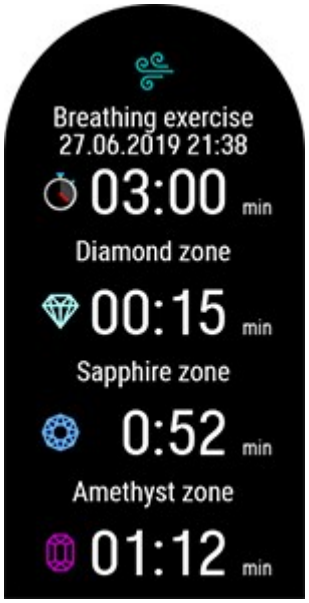
请检查以确保在整个呼吸练习过程中您的位置允许您的手臂保持放松，并允许您的手保持静止。这样能使您恰当放松，并确保 Polar 手表能够准确测量训练的效果。

1. 将手表戴在手腕上方，确保舒适贴合，佩戴在距离腕骨至少一指宽的位置。
2. 舒适地坐着或躺着。
3. 在手表上选择 **Serene**，然后选择**开始**，以开始呼吸练习。练习从 15 秒准备阶段开始。
4. 遵循显示屏上的呼吸指导，或遵循通过振动给出的呼吸指导。
5. 您可以随时按下“返回”按钮结束练习。
6. 动画中的主要指导元素根据您当前所在的宁静区域 **改变颜色**。
7. 练习后，您可以在手表上看到所显示的结果 - 在不同宁静区域花费的时间。

宁静区域 包括紫水晶区、蓝宝石区、以及钻石区。宁静区域显示您的心跳与呼吸的同步程度、以及您与每分钟呼吸 6 次这一最佳呼吸速率的接近程度。区域越高，与最佳节律的同步性越好。对于最高宁静区域 - 钻石区，您需要保持每分钟呼吸大约 6 次这一缓慢目标节律或更低节律。您在较高区域所投入的时间越多，能长期感受到的效益就越多。

呼吸练习结果

练习后，您会获得有关您在三个宁静区域上所投入的时间总结。



通过此 深度指南 了解有关 Serene™ 指导式呼吸练习的更多信息。

利用手腕型心率的体能测试

利用手腕型心率的 Polar 体能测试是一种测量休息时有氧(心肺)适能的简单、安全且快捷的方法。这是一种简单的 5 分钟体能水平评估，能为您提供最大摄氧量 (VO2max) 的预估值。体能测试的计算以您的静息心率、心率变异和个人信息为基础，此类个人信息包括性别、年龄、身高、体重，以及对体能活动水平的自我评估，也就是所谓的训练背景。Polar 体能测试专为健康成人开发。

有氧适能与心肺系统在人体氧气输送过程中所发挥的作用密切相关。有氧适能水平越高，说明您的心脏越强壮，也越有效率。良好的有氧适能具有诸多健康益处。例如，有助于降低高血压以及心血管疾病和中风的风险。如果您想要改善自己的有氧适能，则平均需要六周的定期训练才能看到体能测试结果的明显变化。适能较差的人会更快看到改善。您的有氧适能越好，则结果的改善就越小。

改善有氧适能的最佳方式是参加会运用到大肌肉群的训练项目。这类活动包括跑步、骑行、散步、划船、游泳、滑冰和越野滑雪。要监控您的进度，则先在前两周执行几次测试以获得基准值，然后大约每月重复测试一次。

为确保测试结果可靠，需遵守以下基本要求：

- 您可以在任何地方进行测试 - 在家、办公室或健身俱乐部 - 只要具有宁静的测试环境即可。不得出现干扰噪音(例如电视、收音机或电话)，也不得有其他人与您交谈。
- 始终在相同的环境下以及同一时间进行测试。
- 测试前 2-3 小时避免过多进食或吸烟。
- 在测试当天和前一天，避免体力消耗过度以及摄入酒精和药物兴奋剂。
- 您应保持放松和平静。开始测试前，先躺下休息 1-3 分钟。

测试之前

开始测试前，确保在**设置 > 体格设置**中正确设置包括训练背景在内的体格设置。

将手表戴在手腕上方，确保舒适贴合，佩戴在距离腕骨至少一指宽的位置。手表背面的心率传感器必须始终紧贴您的皮肤。

进行测试

要执行体能测试，按下按钮，并向下滑动以找到**体能测试**。首先，轻触**体能测试**，然后轻触**放松并开始测试**。

- 当找到心率时，显示屏上会显示您的当前心率以及**躺下并放松**。保持放松，并限制身体移动以及与其他人的沟通。
- 您可在任何阶段按下按钮中断测试。随即显示**测试已取消**。

如果手表无法接收心率信号，将显示**测试失败**消息。在这种情况下，您应检查手表背面的心率传感器是否一直与您的皮肤紧贴。在通过手腕测量心率时，请参见手腕型心率测量，了解有关佩戴手表的详细说明。

测试结果

当测试完成时，手表通过振动通知您，并显示体能测试结果说明以及估计的 VO_{2max}。

显示**更新体格设置中的 $VO2_{2max}$？**。

- 轻触 以将此值保存至 **体格设置**。
- 仅在以下情况下轻触 ：您知道最近测量的 VO_{2max} 数值，且此数值与结果之间的差异超过一个体能水平。

您最近的测试结果显示在 **测试 > 体能测试 > 最近的结果** 中。仅显示您最近进行的一次测试结果。

要查看体能测试结果的可视化分析，请进入 Flow 网络服务，并从您的日记中选择此测试，即可查看测试详情。

测试结束后，如您的手机处于 Bluetooth 范围内，手表将自动与 Polar Flow 应用同步。

进行测试

在手表上，选择**体能测试** > **放松并开始测试**。手表开始搜索您的心率。

发现心率后，显示屏上将显示**躺下并放松**。保持放松，并限制身体移动以及与其他人的沟通。

在任何阶段您可通过按下"返回"来中断测试。显示**测试已取消**。

如果手表无法接收心率信号，将显示**测试失败**消息。在这种情况下，您应检查手表背面的心率传感器是否一直与您的皮肤紧贴。在通过手腕测量心率时，请参见手腕型心率测量，了解有关佩戴手表的详细说明。

测试结果

当测试完成时，手表通过振动通知您，并显示体能测试结果说明以及估计的 VO_{2max}。

显示**更新体格设置中的 $VO2_{2max}$？**。

- 按下"确定"将此值保存到**体格设置**。
- 仅在以下情况下按下"返回"：您知道最近测量的 VO_{2max} 数值，且此数值与结果之间的差异超过一个体能水平。

您最近的测试结果显示在 **测试 > 体能测试 > 最近的结果** 中。仅显示您最近进行的一次测试结果。

要查看体能测试结果的可视化分析，请进入 Flow 网络服务，并从您的日记中选择此测试，即可查看测试详情。

测试结束后，如您的手机处于 Bluetooth 范围内，手表将自动与 Polar Flow 应用同步。

体能水平等级

男性

年龄 / 岁数	非常低	低	一般	中等	好	非常好	精英
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54

年龄 / 岁数	非常低	低	一般	中等	好	非常好	精英
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

女人

年龄 / 岁数	非常低	低	一般	中等	好	非常好	精英
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

该分级以 62 项研究的文献综述为基础，这些研究直接测量了美国、加拿大和 7 个欧洲国家的健康成人受试者的 VO_{2max}。参考文献：Shvartz E, Reibold RC.6 到 75 岁男女有氧适能规范：概述。Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990。

VO_{2max}

身体最大摄氧量 ($VO2_{max}$) 与心肺适能之间存在明显联系，因为要依赖肺和心脏功能将氧气输送到组织。$VO2_{max}$ (最大摄氧量，最大有氧能力) 是最大运动过程中身体使用氧气的最大速率；它直接关系到心脏输送血液至肌肉的最大容量。$VO2_{max}$ 可以通过有氧健康测试 (如最大运动测试、次极量运动测试、Polar 有氧健康测试) 进行测量或预测。$VO2_{max}$ 是心肺功能的良好指标，也是诸如长跑、骑车、越野滑雪、游泳等耐力项目中表现能力的良好预测。

$VO2_{max}$ 可以表示为每分钟毫升数 (ml/min = ml ■ min-1)，也可以使用该值除以个人体重 (单位为千克) (ml/kg/min = ml ■ kg-1■ min-1)。

FITSPARK™ 日常训练指南

FitSpark™ 训练指南提供现成可用的**每日按需锻炼**内容，您在自己的手表上就能轻松获取这些内容。锻炼课程基于您前一晚的 Nightly Recharge 状况，专为匹配您的体能水平、训练历史记录、以及恢复状态和准备情况而设。FitSpark 每天提供 2-4 个不同的锻炼选项：一个最适合您的选项、以及 1-3 个供您选择的其他选项。每天您能获得最多四项建议，一共有 19 项不同的锻炼内容。这些建议涵盖**有氧**、**肌力**、以及**补充性**训练类别中的锻炼。

在搭配使用 Grit X Pro 和 Recovery Pro 时，为您提供的 FitSpark 每日训练建议会将当天的恢复测试结果纳入考虑范围。腿部恢复测试的结果也会被纳入考虑范围。在搭配使用 Grit X Pro 和 Recovery Pro 时，

为您提供的 FitSpark 每日训练建议会将当天的恢复测试结果纳入考虑范围。腿部恢复测试的结果也会被纳入考虑范围。

FitSpark 锻炼课程为 Polar 制定的现成可用的训练目标。锻炼课程包括有关如何进行练习的说明和实时逐步指导，以确保您使用恰当的方法安全地进行练习。所有锻炼均采用计时，并根据您当前的体能水平进行调整，使锻炼适合每个人，不论个人的体能水平如何。在每次训练后(包括没有利用 FitSpark 的训练)、在午夜、以及在您醒来时，FitSpark 锻炼建议都会进行更新。FitSpark 让您保持全面的训练，每天有多种不同的锻炼方式可供选择。

如何确定您的体能水平？

对于每项锻炼建议，将根据以下各项来确定您的体能水平：

- 训练历史记录(在过去 28 天期间平均每周心率区实现情况)
- 最大摄氧量
- 训练背景

您可以在没有任何训练历史记录的情况下开始使用此功能。不过，FitSpark 的功能将在使用 7 天后达到最佳水平。

体能水平越高，训练目标的时长越长。在低体能水平情况下，无法提供要求最严苛的肌力训练目标。

训练类别中包含哪些类型的练习？

在有氧训练中，将指导您在不同心率区进行不同时长的训练。训练包括计时热身、训练、以及放松阶段。利用手表上的任何运动内容均可完成有氧训练。

肌力训练为循环训练式锻炼，包括提供计时指导的肌力训练。利用您自己的身体提供阻力可完成体重锻炼 - 无需使用额外重物。在循环训练式锻炼中，您需要使用一块挡板、一个壶铃或哑铃来进行练习。

补充性训练为循环训练式锻炼，包括提供计时指导的肌力训练和移动性练习。

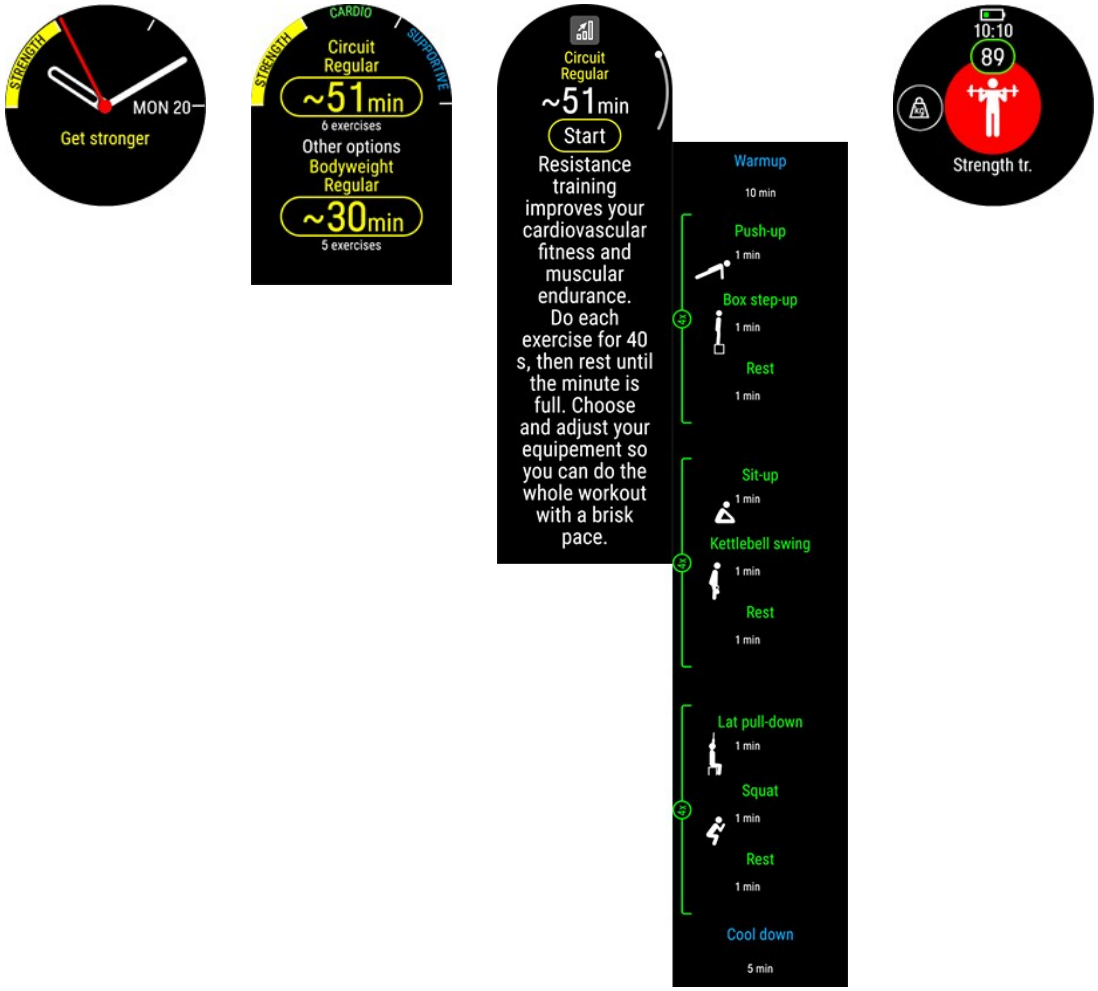
在手表上使用 FitSpark

在时间视图中，使用“UP”(向上)和“DOWN”(向下)按钮导航至 **FitSpark** 表盘。

Fitspark 表盘包括针对不同训练类别的以下视图：

计划表盘：如果您在 Polar Flow 中启用了一项跑步计划，将根据跑步计划训练目标为您提供 FitSpark 建议。

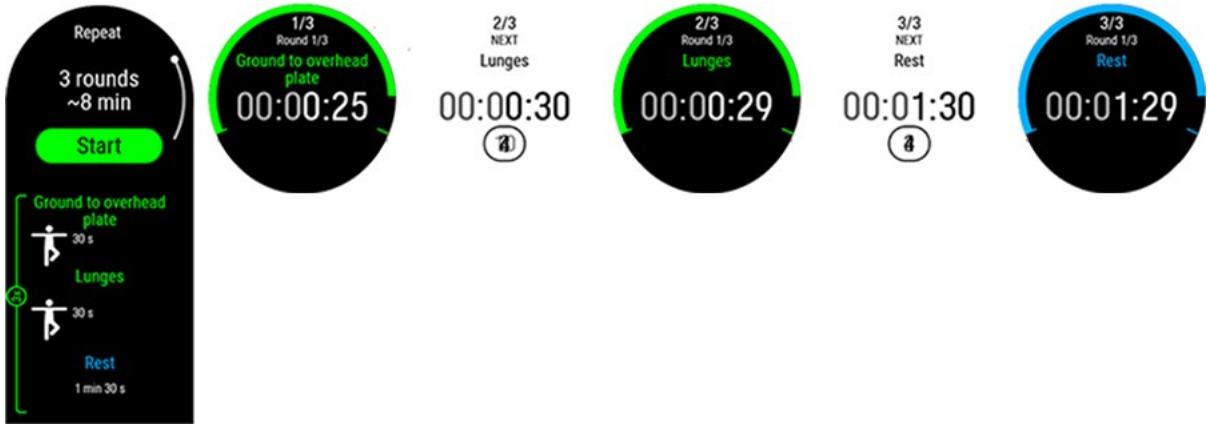
在 **Fitspark** 表盘中按下“OK”(确定)按钮查看锻炼建议。根据您的训练历史记录和体能水平提供的最适合您的锻炼建议将最先显示。向下滚动可查看其他可选锻炼建议。按下“OK”(确定)按钮从中选择一个锻炼建议，即可查看其详细内容。向下滑动，可查看锻炼建议中包含的各项练习(肌力训练和补充性训练)；选择单项练习即可查看有关如何进行此练习的详细说明。滚动至 **Start(开始)**，然后按下“OK”(确定)选择训练目标，然后选择运动内容即可启动训练目标。



训练期间

在训练期间您的手表为您提供指导，包括提供训练信息、针对有氧训练目标的计时阶段和相关心率区信息、以及针对肌力训练和补充性训练目标的计时阶段和相关心率区信息。

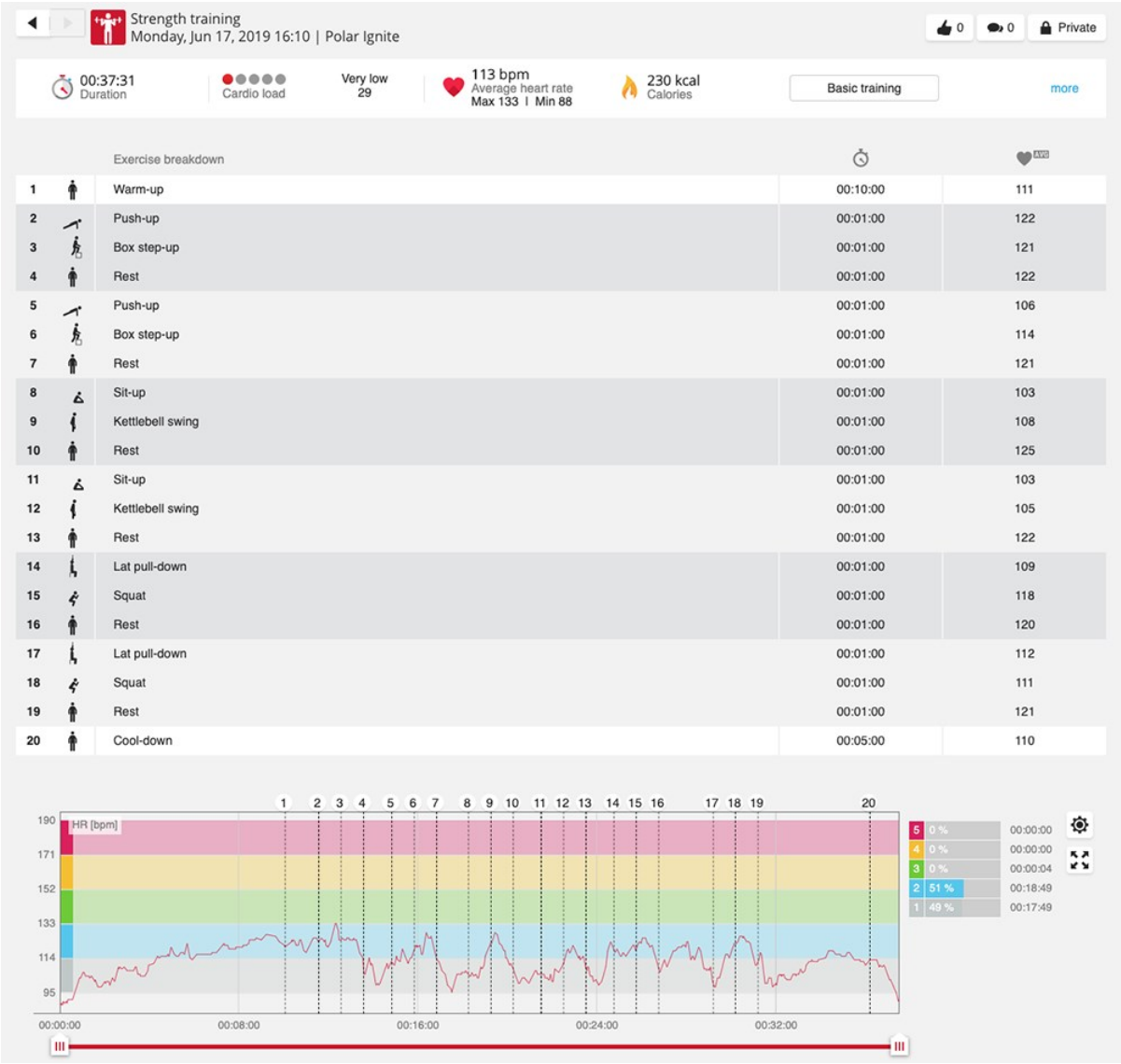
肌力训练和补充性训练的制定基于现成可用的锻炼计划，这些计划提供练习动画和实时逐步指导。所有训练都提供计时器和振动提示，以让您知道何时转入下一阶段。继续每一动作 40 秒，然后休息，直至达到要求的时间，然后开始进行下一动作。当您完成第一组所有轮次的动作时，以手动方式开始进行下一组任务。您可根据需要随时结束训练。您不能跳过或重新安排训练阶段。



在手表上和 Polar Flow 中查看训练结果

在完成训练后，您将在手表上立即获得训练总结。您可以在 Polar Flow 应用程式或在 Polar Flow 网络服务

中看到更详细的分析。对于有氧训练目标，您会看到基本训练结果，此结果显示各训练阶段和相关的心率数据。对于肌力和补充性训练目标，您会看到详细的训练结果，包括您的平均心率、以及在每项练习上花费的时间。这些内容以列表形式显示，每项练习也显示在心率曲线上。



训练当中可能会有一些风险。在开始一项常规训练计划前，请阅读最大程度降低训练时的风险指导。

运动内容

运动内容指在手表上您可选择的运动项目。我们在手表上创建了四项默认的运动内容，不过在 Polar Flow 应用程式与网络服务中，您可以添加新的运动内容供您使用并将其同步到手表上，您可以通过这种方式创建您最喜爱的运动列表。

您还可以为每项运动内容确定一些具体的设置。例如，您可以为您进行的每项运动创建自定义的**训练视图**并选择训练时希望查看哪些数据：仅心率或仅速度与距离——最符合您以及您的训练需求与要求的选项。

手表一次最多可储存 20 项运动内容。Polar Flow 移动应用程式与 Polar Flow 网络服务中的运动内容数量没有设限。

有关更多信息，请参见 Flow 中的运动内容。

通过运动内容，您可以随时了解您完成的事项并查看在不同的运动中您取得的进展。在 Flow 网络服务中查看您的训练记录并追踪您的进展情况。

请注意，在许多室内运动、群组运动和团队运动内容中，**心率在其它设备上可见** 设置默认为启用。换句话说，可以利用 Bluetooth Smart 无线技术的兼容设备(例如健身房设备)来检测心率。您可从 Polar 运动内容列表 中查看默认启用 Bluetooth 广播的运动内容。您可从 运动内容设置 启用或禁用 Bluetooth 广播。

心率区

最大心率的 50% 到 100% 之间的范围分为五个心率区。将心率保持在某个心率区内，可以轻松控制锻炼的强度水平。每个心率区都有其自身的主要优点，了解这些优点将帮助您达到锻炼所需的效果。

继续阅读: 什么是心率区？ 。

心率传感器模式

在心率传感器模式下，您可以将手表变为心率传感器，并将心率共享给其他蓝牙设备，如训练应用、健身器材或自行车码表。要以心率传感器模式使用手表，您首先需要将其与进行接收的外部设备配对。有关配对的详细说明，请参阅接收设备的用户指南。

打开心率传感器模式

1. 在时间视图中长按确定，或按下返回进入主菜单，然后选择"**开始训练**"。浏览至您的首选运动。
2. 在训练准备模式中，轻触图标或使用背光灯按钮打开快捷菜单。
3. 选择"**与其他设备共享心率**"。
4. 激活外部设备的配对模式。
5. 从外部设备中选择 Grit X Pro。
6. 接受 Grit X Pro 与外部设备的配对。
7. 您应该能够在 Polar 手表和外部设备中看到自己的心率。在您准备就绪后，从外部设备上开始训练即可。要使用手表记录训练，请返回训练准备模式，然后按下确定即可开始训练。

停止共享心率

选择"**不再共享**"。当您退出训练准备模式或停止训练记录时，心率共享也会停止。

速度区

通过速度/步速区，您可以在训练课中轻松监控速度或步速，并调整速度/步速，以达到目标训练效果。这些区域可以用来指导您在训练课期间的训练效率，并帮助您组合与不同的训练强度，以获得最佳效果。

速度区设置

可以在 Flow 网络服务上调整速度区设置。有五个不同的速度区，您可手动调整速度限制，或使用默认区。速度区特定于运动，您可以加以调整，以最佳适合每项运动。这些区域可用于跑步运动(包括涉及跑步的团队运动)、骑自行车以及划船和独木舟运动。

Default(默认)

如果您选择**默认**，将无法更改限值。默认区是一个体能水平相对较高的人的速度/步速区的示例。

Free(自由)

如果您选择**自由**，所有限制都可更改。例如，如果您已测试过您的实际阈值，如无氧和有氧阈值，您可根据个人的阈值速度或步速阈值选择训练区。我们推荐您将无氧阈值速度和步速设置为 5 区的最小值。如果您还使用有氧阈值，请将该阈值设为 3 区的最小值。

训练目标及速度区

您可以根据速度/步速区，创建训练目标。通过 FlowSync 同步目标后，在训练期间，将收到训练装置的指引。

训练期间

训练期间，可以查看目前训练所在的区间和每个区花费的时间。

训练后

在手表上的训练总结中，可以看到每个速度区花费的时间总结。同步后，可以在 Flow 网络服务上查看详细的视觉速度区信息。

从手腕获得速度和距离

手表利用内置的加速度计，通过您的手腕动作来测量速度和距离。这种功能对户外跑步或在 GPS 信号有限的地点跑步而言十分方便。为获得最大精度，确保您已经正确设置您的惯用手和身高。在您以感到自然舒适的步速进行跑步时，从手腕获取速度和距离的功能效果最佳。

将手表紧贴地戴在您的手腕上以避免任何摇晃。为确保读数稳定性，应将此装置始终佩戴在手腕的同一位置上。避免在同一手臂上佩戴其他任何装置，如手表、活动追踪手环或手机臂带。此外，请勿在同一只手上拿任何东西，如地图或手机。

从手腕获得速度和距离的功能适用于以下类型的跑步运动：散步、跑步、慢跑、道路跑步、越野跑、跑台运动、田径以及超跑。如需在训练期间查看速度和距离，请确保将速度和距离添加到您在跑步期间所使用的运动内容的训练视图中。可在 Polar Flow 移动应用程式或在 Polar Flow 网络服务上的**运动内容**中完成此操作。

手腕式步频测量

手腕式步频测量功能帮助您在不使用独立的步速传感器的情况下获取跑步步频。内置加速度计测量您手腕的动作来获取您的步频。请注意，在使用步速传感器时，步频将通过该传感器进行测量。

以下类型的跑步运动均可使用手腕上的步频功能：跑步、慢跑、道路跑步、越野跑、跑台运动、田径以及超跑。

如需在训练期间查看您的步频，请在跑步期间将步频添加到所使用的运动内容训练视图中。可在 Polar Flow 移动应用程式或在 Polar Flow 网络服务上的**运动内容**中完成此操作。

了解有关监测跑步步频以及如何在训练中利用跑步步频的更多内容。

游泳指标

游泳指标可以帮您分析每次的游泳训练，并长期追踪您的表现和进步。

为获得最准确的信息，请确保您已设置佩戴手表的手腕。您可以在 Flow 中的产品设置中检查和确认您已设置佩戴手表的手腕。

泳池游泳

当使用游泳或泳池游泳内容时，手表会识别您的泳姿，并对您的游泳距离、时间和速度以及划水速率和休息时间进行记录。此外，借助 SWOLF 得分，您还可跟踪您的进度。

泳姿：手表可识别以下泳姿，并计算特定泳姿指标以及您的整个训练的合计值。

- 自由式
- 仰泳
- 蛙泳
- 蝶泳

配速和距离:一旦手表将您的泳姿识别为上述四种泳姿之一，即可检测到您的趟数并使用此信息为您提供准确的步速和距离。配速和距离的测量值基于检测到的趟数和设定的泳池长度。每一趟都会将单位泳池长度增加到总游泳距离中。

划水率：您的划水率告诉您在一分钟或每个泳池长度中的划水数。该信息可用于进一步发掘您的游泳技巧、节奏和时机。

SWOLF(游泳与高尔夫的简称)是效率的间接测量。将您的时间与您游完泳池长度距离所做的划水动作数相加，可计算出 SWOLF。例如，游完这段距离需要 30 秒，并划水 10 下，那么该泳池的 SWOLF 值为 40。通常来说，泳池长度和游泳风格固定的情况下，您的SWOLF值越小效率就越高。

SWOLF是高度个性化的，因此不应与他人的SWOLF分数作比较。实际上，它是一种个性化工具，有助于您提高与微调您的游泳技能，帮您在各种泳姿中达到最高效率。

泳池长度设置

由于泳池长度会影响游泳的配速、距离和划水数计算以及 SWOLF 得分，因此必须选择正确的泳池长度。您可以在训练准备模式下从快捷菜单中选择泳池长度。按下背光灯进入快捷菜单，选择**泳池长度**设置，并根据需要更改之前设置的泳池长度。默认长度为 25 米、50 米和 25 码，不过您也可根据自己的需要手动设置长度。可选择的最小长度为 20 米/码。

公开水域游泳

在使用公开水域游泳内容时，手表对您的自由泳距离、时间和配速、划水速率以及游泳路线进行记录。

自由泳是开放水域游泳内容可识别的唯一游泳样式。

速度和距离:您的手表利用 GPS 功能，计算您在游泳期间的速度和距离。

自由泳划水速率：手表记录游泳训练中您的划水速率的平均值和最大值(每分钟您做出多少个划水动作)。

路线:游泳路线利用 GPS 功能记录，您在游泳后可通过 Flow 应用程序和网络服务中的地图查看这一路线。GPS 功能不能用于水下，因此当您的手离开水或非常接近水面时，您的路线信息是从获取的 GPS 数据中过滤得到的。水况和卫星位置等外部因素都可能影响 GPS 数据的准确性，因此同一路线的数据每天都可能不一样。

在水中测量心率

手表采用新的 Polar Precision Prime 传感器融合技术，在手腕上自动测量心率，为测量游泳时的心率提供简单且舒适的方法。尽管水可能会妨碍手腕心率测量的最佳性能，但是，Polar Precision Prime 的准确性足以让您在游泳时监控平均心率和心率区，获得准确的卡路里燃烧读数、训练负荷以及基于心率区的训练效果反馈。

为确保心率数据尽可能准确，将手表戴在手腕上至关重要(甚至比其他运动更舒适)。请查看 利用基于手腕的心率进行训练，了解有关训练过程中佩戴手表的说明。

请注意，您不能在游泳时将胸带式 Polar 心率传感器与手表搭配使用，因为在水下不能使用蓝牙。

开始游泳训练

1. 按下返回进入主菜单，并选择**开始训练**，然后浏览至 **游泳**、**泳池游泳**或**公开水域游泳**运动内容。
2. **使用游泳/泳池游泳内容时**，检查泳池长度是否正确。若要更改泳池长度，请按下背光灯按钮访问快捷菜单，选择**泳池长度**设置，然后设置正确的长度。

请在进入泳池后再开始记录训练，但不要在水下按按钮。

3. 按下开始以开始记录训练。

在游泳期间

您可以在 Flow 网络服务的运动内容部分自定义显示屏上显示的内容。游泳运动内容中默认的训练视图显示以下信息：

- 您的心率与心率区指针
- 距离
- 持续时间
- 休息时间(游泳和泳池游泳)
- 配速(开放水域游泳)
- 心率图形
- 平均心率
- 最大心率
- 当日时间

在您游泳后

游泳训练后在手表的训练小结中可看到游泳数据概况。您可以看到下列信息：

开始训练的日期和时间

训练持续时间

游泳距离

平均心率

最大心率

心肺负荷

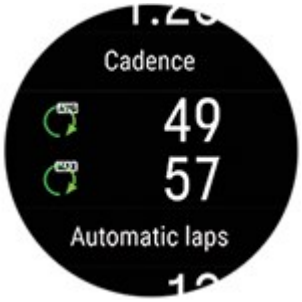
心率区

卡路里

脂肪燃烧卡路里 %

平均步速

最大步速



划水速率(每分钟划水动作数)

- 划水平均速率
- 最大划水速率

使用 Flow 同步手表，您可以直观地看到有关游泳的更详细信息，包括泳池游泳训练明细、心率、速度和划水速率曲线。

气压计

气压计的功能涵盖海拔高度、上坡、下坡、上升和下降。大气压力感应器测量海拔高度，将测得的空气压力转换成海拔高度读数。上升和下降以米/英尺为单位显示。

在训练课开始的几分钟内，气压高度会通过 GPS 自动校准两次。在训练课开始时，校准海拔高度仅基于气压计气压，但不同条件下气压有时可能不准确。海拔高度数据在校准后进行纠正，因此训练课开始时看到的任何不准确读数之后都会自动纠正。训练课结束并同步数据后，纠正的数据可以在 Flow 网络服务和应用程式中查看。

为了获得最准确的海拔高度读数，建议在有可靠参考资料(例如山峰或地形图)，或者位于海平面高度时，始终手动校准海拔高度。可以从全屏海拔高度训练视图中手动校准海拔高度。按下 OK(确定)设置当前海拔高度。

设备上有泥土或脏污可能导致海拔高度读数不准确。务必保持设备清洁，以确保气压计海拔高度测量功能可以正常工作。

不训练时的海拔数据

不训练时，您可以从**位置**表盘查看过去 6 小时的当前海拔和海拔剖面图。

转到“**表盘视图**”，然后添加“**位置**”表盘，即可在不训练时直接在手表上查看海拔。

指南针

若要在训练课期间使用指南针，您需要为希望查看指南针的任何运动内容添加指南针。在 Flow 网络服务中，进入**运动内容 >** 在希望添加指南针的运动内容上选择**编辑** > 进入**设备相关**，选择 **Grit X Pro** > **训练视图** > **新增 > 全屏 > 指南针**，然后选择保存。切记，将更改同步至手表。

在训练课期间使用指南针

在训练课期间，您可以使用向上/向下按钮，滚动至指南针视图。显示屏将显示您的方位和基本方向。

校准指南针

训练课期间，您可能需要校准指南针。如果需要，请遵循显示屏上的说明进行校准。

您也可以从快捷菜单手动校准指南针。先暂停训练课，然后按 LIGHT(背光灯)进入快捷菜单，选择 Calibrate compass(校准指南针)。请按照显示屏上的说明操作。

锁定方位

在指南针训练视图中，按下 OK 锁定您当前的方位。屏幕上随即将以红色显示与锁定方位的偏差。

注意，需要先校准指南针。

在训练课之外的场景下使用指南针

从**表盘视图**添加指南针表盘，即可在不训练时使用。添加后，在时间视图中向左或向右滑动，可以访问指南针。

锁定方位

在指南针视图中，按下"**确定**"锁定当前方位。屏幕上随即将以红色显示与锁定方位的偏差。

校准指南针

要校准指南针，请一直向下滚动并选择 **Calibrate**(校准)。

天气

抬手即可在天气手表表盘中查看当天的每小时预报以及明天的 3 小时预报和后天的 6 小时预报。提供的其他天气信息包括风速、风向、湿度和降水概率。

只能在天气手表表盘中查看天气信息。在时间视图中，向左或者向右滑动以找到天气信息。

要使用天气功能，您需要在手机上安装 Flow 应用程序并与手表配对。您还需要开启定位服务 (iOS) 或定位设置 (Android) 才能获取天气信息。

今日预报

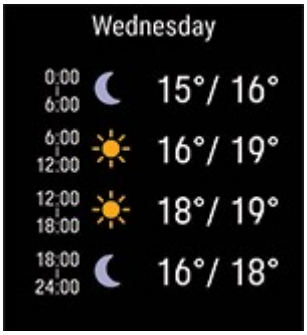
- 预报位置
- 上次更新时间
- 刷新(天气信息需要更新时显示，例如您的位置已改变，或者自上次更新以来已经有一段时间了)
- 当前温度
- 体感
- 降雨
- 风速
- 风向
- 湿度
- 每小时预报

请注意，天气历史记录(包括有关训练期间天气状况的信息)不可用。

明日预报

- 每 3 小时预报低/高

后天预报



- 每 6 小时预报低/高

节能设置

节能设置允许您通过更改 GPS 记录速率，关闭手腕型心率测量和使用屏幕保护程序，延长训练时间。这些设置可以优化电池使用率，并在超长训练课上或电池电量不足时获得更多训练时间。

节能设置可在快捷菜单中找到。您可在单项训练暂停期间，以及多项运动训练过渡模式期间，在训练准备模式下访问快捷菜单。在训练准备模式中，您可通过轻触 或使用 LIGHT(背光灯)按钮访问快捷菜单。在暂停和过渡模式中，仅可使用 LIGHT(背光灯)按钮访问快捷菜单。

设置任何节能设置后，将在训练准备模式下看到它们对估计训练时间的影响。请注意，需要单独为每个训练课设置节能设置。设置尚未存储。

请注意，温度会影响估计训练时间。在寒冷条件下训练时，实际训练时间可能少于开始训练课时显示的时间。

GPS 记录速率

将 GPS 记录速率设置为较不频繁的间隔(1 分钟或 2 分钟)。对需要较长电池寿命的超长训练课十分方便。

请注意，GPS 记录速率需要设置为 1 秒才能使用导航功能，例如路线指引、Komoot 路线和 Strava Live 路段。其他功能也可能会受到影响，例如跑步功率、速度/配速和距离，具体取决于所使用的运动内容和传感器。

手腕型心率测量

关闭手腕型心率测量。当心率数据非必需时，请将其关闭以节省电量。将心率监测器与胸带配合使用时，默认关闭手腕型心率测量。

屏幕保护程序

在不需要连续查看训练数据的训练课中，将屏幕保护程序设置为打开。

启用屏幕保护程序后，显示屏上仅显示时间。按任意按钮可退出屏幕保护程序，以查看训练数据。屏幕保护程序会在 8 秒钟后重新打开。

能量来源

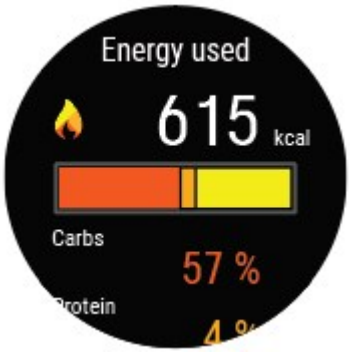
能量来源明细显示您在训练期间使用的不同能量来源(脂肪、碳水化合物、蛋白质)的量。完成训练后，您可以马上在手表的训练摘要中看到这些数据。同步数据后，您可以在 Flow 移动应用程序中查看更多详细信息。

在体能活动过程中，您的身体会使用碳水化合物和脂肪作为能量的主要来源。训练强度越大，碳水相对于脂肪会消耗得更多，反之亦然。蛋白质的作用一般非常小，但在高强度活动和长时间的锻炼过程中，身体消耗的能量有约 5% 至 10% 来自于蛋白质。

我们会根据心率计算不同能量来源的使用情况，并且还将您的体格设置考虑在内。具体包括您的年龄、性别、身高、体重、最大心率、静息心率、VO2max、有氧阈值和无氧阈值。重要的是，您必须尽可能精确地进行设置，以便获得最准确的能量来源消耗数据。

能量来源摘要

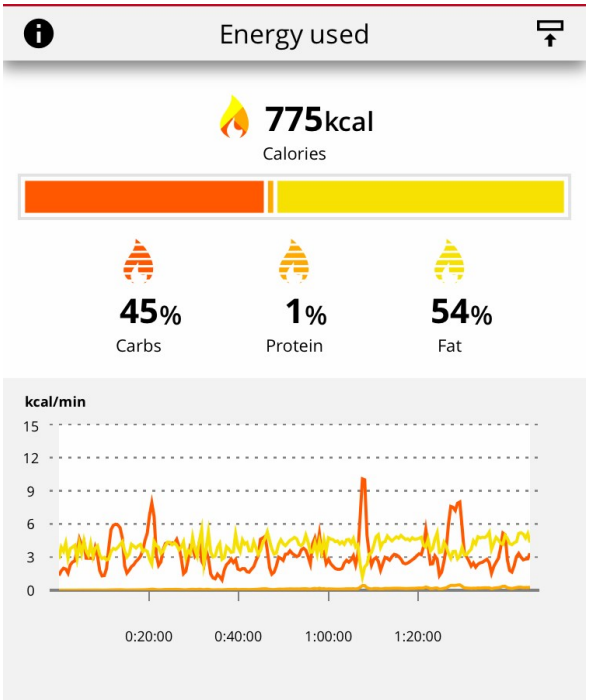
训练后，您将在训练摘要中看到以下信息：



在您训练过程中消耗的碳水、蛋白质和脂肪。

请注意，在训练后进食时，不应将消耗的能量来源及其消耗量解释为进食指导原则。

FLOW 移动应用程序中的详细分析



在 Flow 应用程序中，您还可以查看在训练课的各时间点消耗的能源量及其累计方式。该图表显示您的身体在不同训练强度下以及在训练课的不同阶段如何使用不同能量来源的情况。您还可以比较一段时间内类似训练课的详细情况，并观察您在使用脂肪作为主要能量来源方面的进步情况。

了解能量来源的更多信息：能量来源

手机通知

利用手机通知功能您可以在手表上获取来电、信息和应用程序通知提醒。您将在手表上获得与手机屏幕上相同的通知。在不训练和训练期间都可以收到通知。您可以选择希望什么时候接收通知。iOS 和 Android 手机均可接收手机通知。

要使用手机通知功能，您需要在手机上运行 Polar Flow 应用并与手表配对。如需获取说明，请参阅将移动设备与手表配对。

打开手机通知

在手表上，前往**设置** > **一般设置** > **手机通知**将手机通知打开。将手机通知设置为**关闭**、**在不训练时开启**、**在训练时开启**或**始终开启**。

您也可以在 Polar Flow 应用设备设置中开启手机通知。将通知设置为开启后，将手表与 Polar Flow 应用同步。

请注意，当手机通知打开时，由于 Bluetooth 持续开启，手表和手机的电池将更快耗尽。

勿打扰

如果您想在某个时段停用通知和来电提醒，请将请勿打扰设为开启。此功能开启后，您将不会在设置的时段内收到任何通知或来电提醒。

在手表上，进入 **设置** > **一般设置** > **免打扰**。选择**关闭**、**开启**或**开启 (22:00 - 7:00)**、以及免打扰开启的时段。选择**开始于**(开始时间)和**终止于**(结束时间)。

查看通知

不训练时，只要您收到通知，手表就会震动，并且显示屏左下方会出现红点。您可通过按下返回并选择**通知**，或转动手腕再看手表来查看通知。

训练期间，如果收到通知，手表会震动并显示发送者。要删除通知，请在查看通知时按"确定"按钮，并选择**清除**。要删除手表上的所有通知，请向下滑动通知列表并选择**全部清除**。

接到来电时，手表会震动并显示来电者。您也可以用手表接听或拒绝来电。

Phone notifications may function differently depending on the model of your Android phone.

音乐控件

在训练课期间，通过手表控制手机上播放的音乐和媒体，没有训练时也可以通过时间视图来控制。在"**设置 > 一般设置 > 音乐控件**"中设置音乐控件。您可以从训练显示屏、表盘时间视图控制音乐或两者兼用。在训练课期间，选择"**训练显示屏**"来控制音乐，在不训练时通过"**表盘**"从音乐控件表盘的时间视图访问控件。也可从"**表盘视图 > 音乐控件**"添加音乐控件表盘。

音乐控件适用于 iOS 和 Android 手机。要使用音乐控件，您需要在手机上运行 Polar Flow 应用并将手机与手表配对。如需获取说明，请参阅将移动设备与手表配对。在您通过 Polar Flow 应用将手表与手机配对后，音乐控件设置将可见。如果您使用 Polar Flow 应用对手表完成了此设置，则说明您的手表已与手机配对。

从表盘

不训练时，通过音乐控件表盘的时间视图可以轻松控制音乐和媒体。

- 在时间视图中，向左/向右滑动导航到音乐控件表盘。
- 用控件暂停/播放或切换歌曲。
- 轻触 以进入音量控件

训练期间

如果您选择从训练显示屏控制音乐，在打开播放器并开始播放内容时，音乐控件训练视图将启用。

- 在训练课期间，按下向上按钮以滚动到音乐控件训练视图。
- 按下 OK 按钮可查看上一曲/下一曲和暂停/播放按钮。用向上/向下按钮来切换上一曲或下一曲，用 OK 按钮来暂停。按下“背光灯”按钮，进入音量控制。

可更换腕带

Grit X Pro 使用一根标准 22mm 腕带。可更换腕带为您的手表带来个性化体验，可以搭配不同场合和风格，这样，您可以一直佩戴，并充分利用全天候活动监测、持续心率测量和睡眠追踪功能。

我们建议避免使用金属腕带，因为它们可能会影响 GPS 准确度。

更换腕带

使用表带轴连接的腕带更换方法简单快捷。从 Polar 精品中选择您最喜欢的腕带，或者使用任何其他采用 22 mm 耳簧的表带轴。

1. 拆腕带时，向内拉动快速释放钮，将腕带从手表上拿开。
2. 若要连接腕带，请将扣针插入(快速释放钮的相反方向)手表上的针孔内。
3. 向内拉动快速释放钮，并将扣针的另一端与手表上的孔对齐。
4. 松开快速释放钮，将腕带锁定到位。

兼容的传感器

使用兼容的 Bluetooth® 传感器可增强您的训练体验，以及全面地认识您的表现。除了众多 Polar 传感器之外，手表还与多款第三方传感器完全兼容。

查看完整的兼容型 Polar 传感器和配件清单

查看兼容的第三方传感器

在使用新的传感器之前，必须将其与手表配对。配对只需几秒钟，可以确保手表只接收来自传感器的信号，并允许在小组中进行无干扰训练。在进入活动或比赛之前，确保您已在家中进行过配对，防止数据传输造成干扰。如需获取说明，请参阅传感器与手表配对。

POLAR OH1 光学心率传感器

Polar OH1 是一款小巧的光学心率传感器，可以从手臂或太阳穴测量心率。它用途广泛，是取代心率胸带和手腕型心率装置的绝佳选择。使用 Polar OH1，您可以通过 Bluetooth 将实时心率传输到您的运动手表、智能手表、Polar Beat 或其他健身应用程序中，并同时传输到 ANT+ 装置中。Polar OH1 具有一个内置存储器，您只需使用 OH1 即可开始训练，并在训练之后将训练数据传输到您的手机。它配有舒适的可机洗臂带和游泳镜带夹(在 Polar OH1 + 产品包装中)。

也可以与 Polar Club、Polar GoFit 和 Polar Team 应用一起使用。

POLAR VERITY SENSE

Polar Verity Sense 是一款高品质多功能光学心率传感器，可以从手臂或太阳穴测量心率。Polar Verity Sense 是取代心率胸带和手腕型心率设备的不二之选。您可以将它与本产品的臂带、游泳镜带夹配合使用，也可以将它紧贴在皮肤上使用。Polar Verity Sense 让您可以最大限度地自由运动，适用于各种不同的运动项目。Polar Verity Sense 的一大主要特色就是当您在泳池游泳时，可以记录您的心率、距离、配速以及圈数。您可以将自己的锻炼情况记录在传感器的内部存储空间中，然后再将锻炼数据传输到手机上，您也可以将传感器与您的手表连接，在锻炼过程中实时跟踪心率。

POLAR H10 心率传感器

搭配配有胸带的 Polar H10 心率传感器，可实现最精确的心率监测。

尽管 Polar Precision Prime 是目前最准确的光学心率测量技术，且几乎在任何地方都可以运作，但对于较难使传感器固定于手腕或传感器附近的肌肉或肌腱会受压或活动的运动，Polar 10 心率传感器可实现最佳心率精确度。Polar H10 心率传感器能更快地反映心率迅速上升或下降的情况，因此也是伴有快速冲刺的周期型训练的理想选择。

通过 Polar H10 心率传感器的内部存储器，可在未连接附近训练装置或移动训练应用的情况下记录一节训练课。您只需将 H10 心率传感器与 Polar Beat 应用配对，然后使用该应用开始训练课即可。举例而言，您可由此使用 Polar H10 心率传感器记录游泳训练课的心率。如需了解更多信息，请参阅 Polar Beat 和 Polar H10 心率传感器的支持页面。

在骑自行车训练课期间，使用 Polar H10 心率传感器时，可以在自行车车把上安装手表，方便在骑车时查看训练数据。

POLAR H9 心率传感器

Polar H9 是一款适用于日常运动的优质心率传感器。随附 Polar Soft Strap，可以精确追踪心率。Polar H9 可与 Polar Beat 应用和许多第三方应用搭配使用：您可以轻松地将手机变成健身追踪器。此外，Bluetooth®、ANT+™ 和 5 kHz 技术可确保连接到各种运动设备和健身器材。Polar H9 具备胸带检测功能，能够即时监测身体状况，并提供准确的卡路里燃烧数据。

最新版本的用户手册和视频教程可以登录 support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor 查看。

POLAR 步幅传感器 BLUETOOTH® SMART

步速传感器 Bluetooth® Smart 适用于希望提升自身技巧与表现的跑步者。您可以使用步速传感器查看速度与距离信息，无论您是在跑步机或者泥泞的小路上奔跑。

- 测量您的每一步以显示跑步速度与距离
- 通过显示您的跑步步频和步距帮助您提升跑步技巧
- 小巧的传感器牢固地安装在您的鞋带上。
- 防震防水，甚至可以应付最苛刻的跑步条件

POLAR 速度传感器 BLUETOOTH® SMART

有诸多因素可能影响您的自行车骑行速度。很明显，体能是其中之一，然而，天气条件和不同的道路坡度也起着很大的作用。测量这些因素如何影响您速度表现的最先进方法是使用空气动力学速度传感器。

- 测量当前、平均和最大速度
- 追踪平均速度，查看进度和成绩提高
- 轻而坚韧，且易于连接

POLAR 踏频传感器 BLUETOOTH® SMART

测量骑自行车训练课的最实用方法是使用我们先进的无线踏频传感器。其以每分钟转数为单位，衡量您的实时、平均和最快骑车踏频，这样，您可以对比现在和之前的骑行技术。

- 提高骑行技术和识别最佳踏频
- 无干扰踏频数据用于评估您的个人表现
- 设计符合空气动力学，且相当轻巧

第三方功率传感器

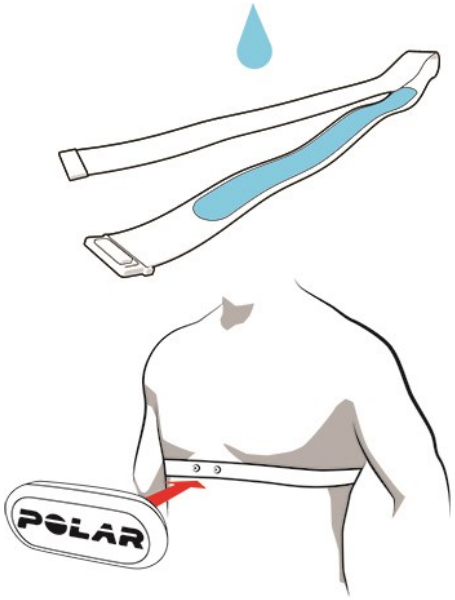
骑自行车功率

测量骑自行车功率，有助于监控和发展您的骑行成绩和踏步技术。与心率不同，功率输出是体能的绝对和客观数值。这表示您也可以将您的功率值与同性别、相同身形的骑车人进行比较；或者比较每公斤的瓦特数，以获得最可靠的结果。查看您的心率与功率区的对应程度，也能让您有更深的了解。

传感器与手表配对

将心率传感器与手表配对

在佩戴与手表配对的 Polar 心率传感器时，手表不会通过手腕测量心率。



1. 佩戴经湿润的心率传感器。
2. 在手表上，前往 **General Settings > Pair and sync > Pair sensor or other device**（一般设置 > 配对和同步 > 配对传感器或其他设备），然后按 OK（确定）。
3. 请将手表靠近心率传感器，并等待其被发现。
4. 发现心率传感器后，显示设备 ID，例如，**Polar H10 xxxxxxxx**。按下确定，开始配对。
5. 操作结束后显示**配对完成**。

将步幅传感器与手表配对

1. 在手表上，前往 **General Settings > Pair and sync > Pair sensor or other device**（一般设置 > 配对和同步 > 配对传感器或其他设备），然后按 OK（确定）。
2. 手表开始搜索传感器。请将手表靠近传感器，并等待它被发现。
3. 发现传感器后，显示设备 ID。按下 OK(确定)，开始配对。
4. 操作结束后显示**配对完成**。

校准步幅传感器

可以采用两种方法通过快捷菜单手动校准步幅传感器。选择其中一个跑步运动内容，然后选择**校准步幅传感器** > **通过跑步校准**或**校准系数**。

- **通过跑步校准**：开始训练并跑一段您知道的距离。此距离必须超过 400 米。跑完此距离之后，按下“确定”计圈。设置您跑完的实际距离，然后按下“确定”。校准系数将更新。

  请注意，在校准期间无法使用间隔计时器。如果启用了间隔计时器，手表会提示您将它关闭，以允许手动校准步幅传感器。完成校准后，您可以从暂停模式的快捷菜单中打开此计时器。
- **校准系数**：如果您知道什么系数能提供准确的距离，则可以手动设置校准系数。

有关手动和自动校准步幅传感器的详细说明，请参见利用 Grit X/Vantage V/Vantage M 校准 Polar 步幅传感器。

将骑自行车传感器与手表配对

配对踏频传感器、速度传感器或第三方功率传感器之前，确保其已经正确安装。有关安装传感器的更多信息，请参见其用户手册。

如果配对第三方功率传感器，请确保手表和传感器中均为最新固件。如果您有两个功率发送器，需要每次配对一个功率发送器。配对第一个发送器后，可以立即配对第二个发送器。检查每个发送器背面的设备 ID，确保从列表中找到正确的发送器。

1. 在手表上，前往 **General Settings > Pair and sync > Pair sensor or other device**（一般设置 > 配对和同步 > 配对传感器或其他设备），然后按 OK（确定）。
2. 手表开始搜索传感器。**踏频传感器：**转动曲柄数次，激活传感器。传感器上闪烁的红灯表明传感器已启用。**速度传感器：**转动车轮数次，激活传感器。传感器上闪烁的红灯表明传感器已启用。**第三方功率传感器：**转动曲柄，唤醒发送器。
3. 发现传感器后，显示设备 ID。按下确定，开始配对。
4. 操作结束后显示**配对完成**。

自行车设置

1. 显示**Sensor linked to:**（传感器链接至：）选择**自行车 1**、**自行车 2**。按 确定确认。
2. 如果配对测量速度的速度传感器或功率传感器，会显示**Set wheel size**（设置车轮尺寸）。设置尺寸，并按下确定。
3. **Crank length**（曲柄长度）：以毫米为单位，设置曲柄长度。只有已经与功率传感器配对时，此设置才可见。

测量车轮尺寸

车轮尺寸设置是正确显示骑行信息的先决条件。有两种方法确定自行车的车轮尺寸：

方法 1

- 手动测量车轮，以获得最准确的结果。
- 使用阀门标记车轮接触地面的点。在地上画一条线来标记那个点。自行车在平坦的表面上向前移动一整圈。轮胎应该垂直于地面。在阀门处的地面上画另一条线来标记车轮一次完整的旋转。测量两条线之间的距离。
- 减去 4 mm 计算自行车上的重量，得到车轮周长。

方法 2

寻找印刷在车轮上的直径（以英寸或 ETRTO 为单位）。将其与图表右栏中以毫米为单位的车轮尺寸相匹配。

ETRTO	车轮直径尺寸（英寸）	车轮设置尺寸 (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080

ETRTO	车轮直径尺寸(英寸)	车轮设置尺寸 (mm)
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

图表上的车轮尺寸为建议值，车轮实际尺寸取决于车轮类型和气压。

校准骑自行车功率传感器

您可以从快捷菜单校准传感器。首先，选择其中一个骑自行车运动内容，并转动曲柄，唤醒发送器。然后，从快捷菜单中选择 **Calibrate power sensor**(校准功率传感器)，并按照屏幕上的说明校准传感器。有关功率传感器的特定校准说明，请参见制造商说明书。

删除配对

若要删除与传感器或移动设备的配对：

1. 前往**Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices**(设置 > 一般设置 > 配对和同步 > 已配对设备)，然后按OK(确定)。
2. 选择您希望从列表中删除的设备，然后按OK(确定)。
3. 显示 **Remove pairing?** (删除配对？) 按 OK(确定)确认。
4. 完成后，显示**Pairing removed** (已删除配对)。

POLAR FLOW 应用

在 Polar Flow 移动应用中，您可以看到训练和活动数据的即时可视化阐释。您也可以在该应用中规划训练。

训练数据

利用 Polar Flow 应用，您可以轻松访问过去和已规划的训练课资料，以及建立新的训练目标。您可以选择创建快速目标或阶段性目标。

获取训练的快速概览，并即时分析您的表现的所有细节。在训练日记中查看您的训练的每周总结。您也可以通过 Image sharing(图像分享)功能，与好友分享您的训练亮点。

活动数据

查看您的全天候活动细节。看看您还差多少才达到每日活动目标，以及达到目标的方法。查看步数和基于步数的活动距离和卡路里消耗量。

睡眠数据

追踪您的睡眠模式，以了解睡眠模式是否受到日常生活变化的影响，并在休息、日常活动以及训练之间取得适当的平衡。利用 Polar Flow 应用，您可以查看自己的睡眠时间、睡眠量和睡眠质量。

您可以设定您的首选睡眠时间，以定义每晚的目标睡眠时间。您可以对自己的睡眠进行评估。您将收到关于您的睡眠情况的反馈信息，这些信息基于您的睡眠数据、您的首选睡眠时间以及睡眠评估情况。

运动内容

您可以在 Polar Flow 应用中轻松添加、编辑、移除和重新整理运动内容。在 Polar Flow 应用与手表上您最多可存储 20 项运动内容。

有关更多信息，请参见 Polar Flow 中的运动内容。

图像分享

通过 Polar Flow 应用的图像分享功能，您可以在最常用的社交媒体渠道如 Facebook 和 Instagram 上，分享图像与训练数据。您可以分享现有照片，也可以拍摄新照片并使用您的训练数据对其进行自定义。如果您在训练课期间有 GPS 记录，也可以分享训练路线的快照。

如需观看影片，请点击以下链接：

Polar Flow 应用 | 带照片分享训练结果

开始使用 POLAR FLOW 应用

您可以使用移动设备与 Polar Flow 应用来 设置手表。

若要开始使用 Polar Flow 应用，请从 App Store 或 Google Play 将其下载到移动设备上。有关使用 Polar Flow 应用的支持以及更多信息，请访问 support.polar.com/en/support/Flow_app。

在使用新的移动设备(智能手机、平板电脑)之前，必须将其与手表配对。有关更多信息，请参阅配对。

在完成训练课后，手表将把您的训练数据同步至 Polar Flow 应用。如果您的手机可连接互联网，您的活动与训练数据还会自动同步到 Flow 网络服务。使用 Polar Flow 应用是将来自手表的训练数据与网络服务同步的最简单方法。有关同步的信息，请参见 同步。

有关 Polar Flow 应用功能的更多信息和说明，请访问 Polar Flow 应用产品支持页面。

POLAR FLOW 网络服务

在 Polar Flow 网络服务中，您可以详细规划和分析训练，并进一步了解您的表现。通过添加运动内容并编辑它们的设定，您可以设置和自定义手表，以完美配合您的训练需求。您也可以在 Flow 社区中与好友分享训练亮点、报名参加俱乐部的课程，以及取得跑步赛事的个性化训练计划。

Polar Flow 网络服务还显示您的日常活动目标完成百分比以及活动详情，并帮助您了解您的日常习惯与选择如何影响您的健康。

您可以通过电脑在 flow.polar.com/start 上设置您的手表。在此处您将在相关指导下下载并安装 FlowSync 软件以便在手表与网络服务之间同步数据，您还可创建网络服务的用户账户。如果您使用移动设备与 Polar Flow 应用进行设置，您可以利用在设置期间创建的密码登录 Flow 网络服务。

日记

在 **Diary**(日记)中，您可以看到自己的日常活动、睡眠、已规划的训练课(训练目标)，还可以回顾过去的训练结果。

报告

在 **Reports**(报告)中，您可以了解自己的进步情况。

训练报告是一种关注您长期训练进展的简单方法。在周度、月度、年度报告中，您可以选择所报告的运动。在自定义时段中，您可以同时选择时段和运动。从下拉列表中选择报告的时间段和运动，然后按下车轮图标，选择您要在报告曲线图中查看的数据。

利用活动报告，您可以追踪日常活动的长期趋势。您可以选择查看每日报告、每周报告或每月报告。在活动报告中，您还可以查看在所选时间段内，日常活动、步数、卡路里和睡眠表现最佳的日子。

计划

Polar 跑步计划针对您的目标量身打造，以 Polar 心率区为基础，同时考虑了您的个人特点和训练背景。此计划相当智能，它会根据您的进步情况持续调整。Polar 跑步计划适用于 5 公里、10 公里、半程马拉松和全程马拉松活动，并根据计划每星期由两到五个跑步练习组成。该计划极其简单！

有关使用 Flow 网络服务的支持以及更多信息，请访问 support.polar.com/en/support/flow。

POLAR FLOW 中的运动内容

手表上有 14 项默认的运动内容。在 Polar Flow 应用程式或网络服务中，您可以将新的运动内容添加到运动列表中，并对相关设置进行编辑。您的手表最多可储存 20 项运动内容。如果您在 Polar Flow 应用程式和网络服务上有 20 多项运动内容，则同步时列表中前 20 项运动会传输到您的手表上。

您可以通过拖放操作改变您的运动内容顺序。选择您要移动的运动项目，将它拖到您想要将其放置在列表中的位置。

如需查看视频，请点击以下任一链接：

Polar Flow 应用程式 | 编辑运动内容

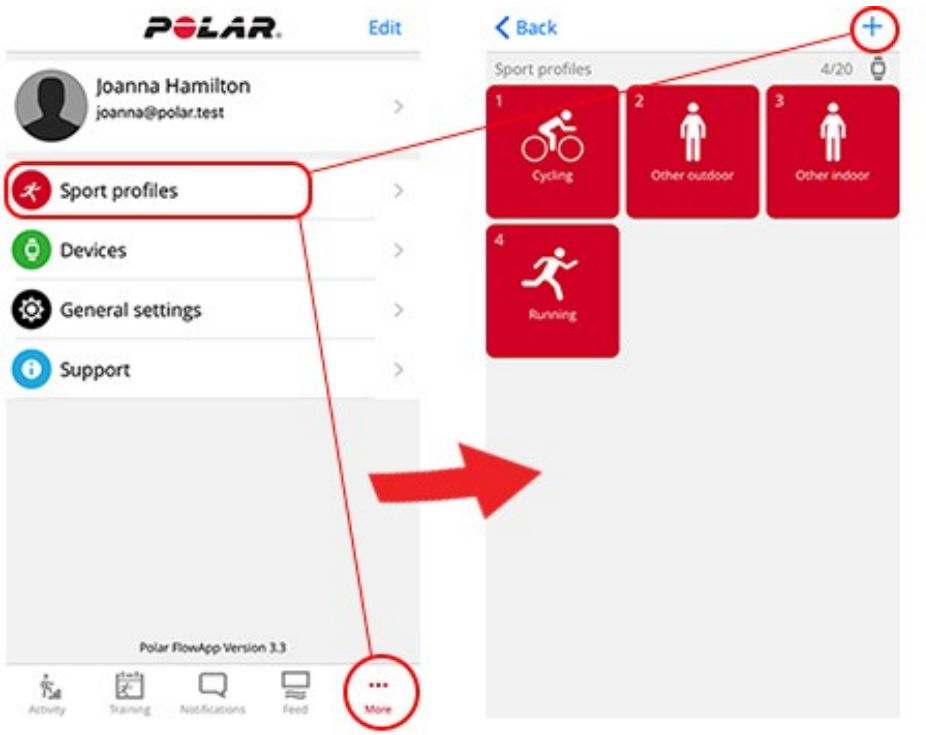
Polar Flow 网络服务 | 运动内容

添加运动内容

在 Polar Flow 移动应用程式中：

1. 进入**运动内容**。
2. 轻触右上角的加号。

3. 从该列表中选择一项运动内容。在 Android 应用程式中轻触“完成”。该项运动便会添加至您的运动内容列表。



在 Polar Flow 网络服务中：

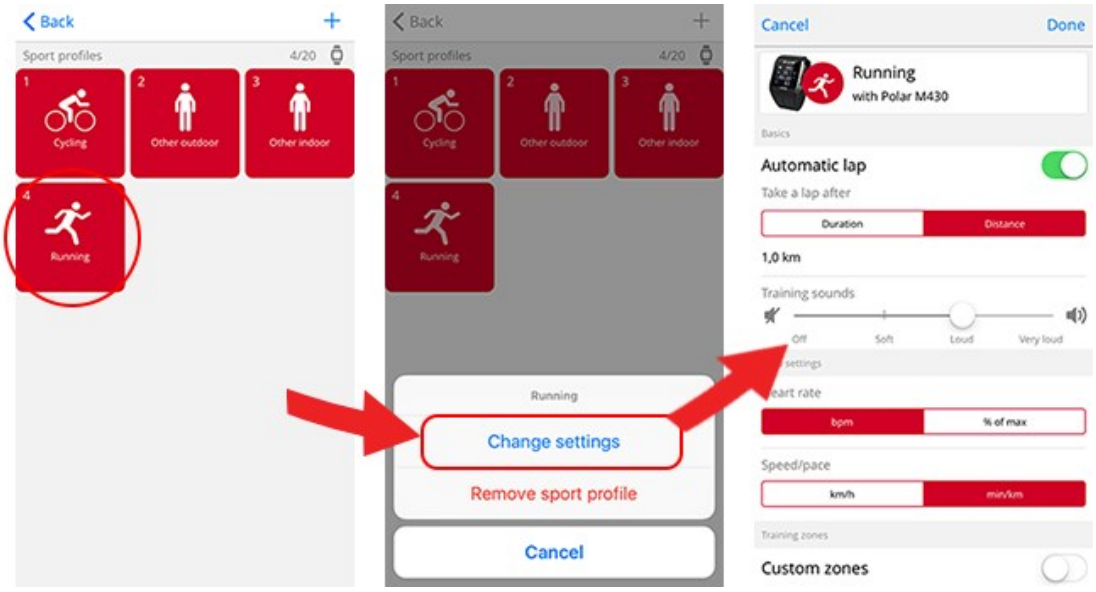
1. 在右上角单击您的姓名/个人资料照片。
2. 选择**运动内容**。
3. 单击**添加运动内容**，并从列表中选择该项运动。
4. 该项运动便会添加到您的列表中。

您无法自行创建新运动。运动列表由 Polar 控制，因为每项运动拥有特定的默认设置和数值，这会影响(例如)卡路里计算、训练负荷和恢复功能。

编辑运动内容

在 Polar Flow 移动应用程式中：

1. 进入**运动内容**。
2. 选择一项运动并轻触**更改设置**。
3. 在您就绪时，轻触“完成”。切记，将设置同步至手表。



在 Flow 网络服务上：

1. 在右上角单击您的姓名/个人资料照片。
2. 选择**运动内容**。
3. 在您想要编辑的运动项目下单击**编辑**。

在各项运动内容中，您可以编辑以下信息：

基本信息

- 自动记圈(可设置成基于时间长度或距离，或关闭)

心率

- 心率视图(每分钟的心跳次数或最高心率值的 %)
- 心率在其他设备上可见(这意味着使用 Bluetooth Smart 无线技术(例如，健身房设备)的兼容设备可检测您的心率。)您也可以在 Polar Club 课堂上使用手表，以便将您的心率传输到 Polar Club 系统中。)
- 心率区设置(通过这些心率区，您可以轻松选择和监控训练强度。)如您选择"默认"，则您不能更改心率限值。如您选择"自由"，则可更改所有限值。默认心率区限值根据您的最大心率计算。

速度/配速设置

- 速度/配速视图(选择速度 km/h / mph 或配速 min/km / min/mi)
- 速度/配速区设置(通过速度/步速区，您可轻松选择和监控速度或步速，具体取决于您的选择。)默认区是一个体能水平相对较高的人的速度/步速区的示例。如果您选择"默认"，您无法更改限值。如您选择"自由"，则可更改所有限值。

训练视图

选择训练期间您想在训练视图上看到的信息。对于每种运动内容您一共可以看到八种不同的训练视图。每种训练视图最多有四项不同的数据字段。

在当前的某个视图上单击"铅笔"图标可对其进行编辑，或单击 **Add new view**(添加视图)。

手势与反馈

- 振动反馈(您可选择开启或关闭振动)

GPS 与海拔高度

- 自动暂停:如需在训练期间使用**自动暂停**,您需要将 GPS 设置为**高精确度**或使用 Polar 步速传感器。当您停止时,训练自动暂停,并在您开始时自动继续。
- 选择 GPS 记录速率(可以设置关闭或设置为 **High accuracy**(高准确度),表示 GPS 记录开启)

完成运动内容设置后,请点击**保存**。切记,将设置同步至手表。

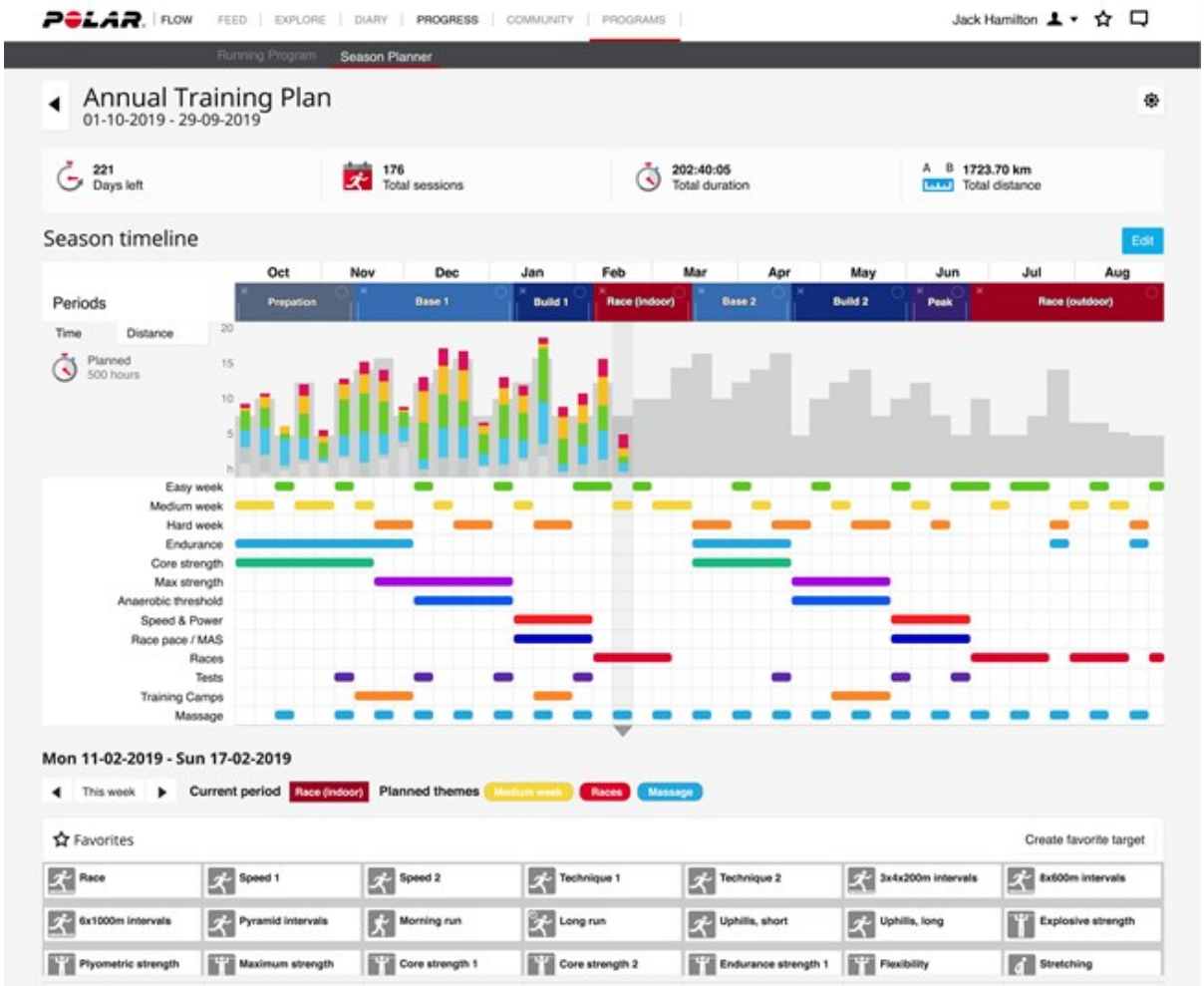
请注意,在许多室内运动、群组运动和团队运动内容中,**心率在其它设备上可见** 设置默认为启用。换句话说,可以利用 Bluetooth Smart 无线技术的兼容设备(例如健身房设备)来检测心率。您可从 Polar 运动内容列表 中查看默认启用 Bluetooth 广播的运动内容。您可从 运动内容设置 启用或禁用 Bluetooth 广播。

规划训练

您可以在 Polar Flow 网络服务或 Polar Flow 应用程式中规划您的训练并创建个人训练目标。

使用季度规划工具,创建训练计划

Flow 网络服务中的 Season Planner(季度规划工具)是度身打造年度训练计划的理想工具。无论训练目标如何,Polar Flow 都可以帮助您创建达成的综合计划。您可以在 Polar Flow 网络服务中的**程序**选项卡中找到季度规划工具。



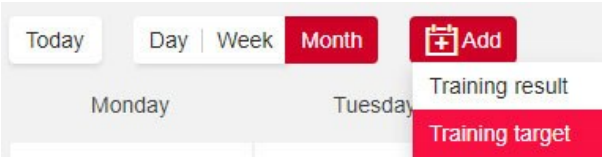
Polar Flow for Coach 是免费的远程教练平台，您的教练可以从整个赛季计划到个人锻炼，详细规划训练的每一个细节。

在 POLAR FLOW 应用程式和网络服务中创建训练目标

请注意，在您可以使用训练目标前，需要利用 FlowSync 或通过 Flow 应用程式将其同步至手表。在训练期间，手表将指导您实现目标。

若要在 Polar Flow 网络服务中创建训练目标：

1. 进入**日记**，然后单击**添加** > **训练目标**。



2. 在**添加训练目标**中，选择**运动**，输入**目标名称**(最多 45 位数)、**日期**和**开始时间**以及您想添加的任何**注意事项**(可选)。

然后从以下内容中选择训练目标类型：

时间长度目标

1. 选择 **时间长度**。
2. 输入时间长度。
3. 根据需要单击**添加至"我的最爱"**☆，将目标添加至"我的最爱"列表。
4. 单击**添加至日记**，将目标添加至**日记**。

距离目标

1. 选择**距离**。
2. 输入距离。
3. 根据需要单击**添加至"我的最爱"**☆，将目标添加至"我的最爱"列表。
4. 单击**添加至日记**，将目标添加至**日记**。

卡路里目标

1. 选择**卡路里**。
2. 输入卡路里数量。
3. 根据需要单击**添加至"我的最爱"**☆，将目标添加至"我的最爱"列表。
4. 单击**添加至日记**，将目标添加至**日记**。

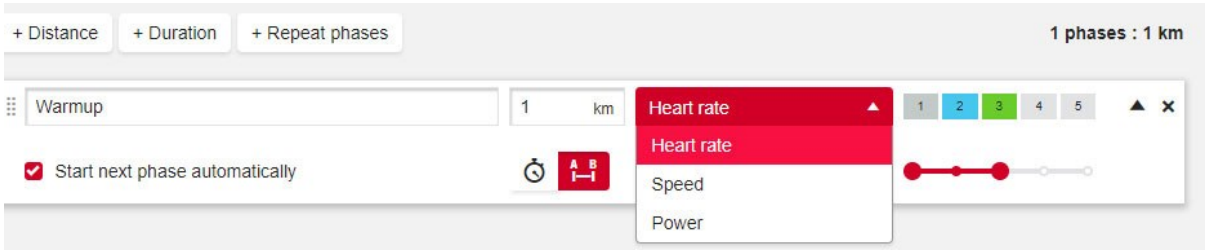
比赛速度目标

1. 选择 **比赛速度**。
2. 填写以下其中两个值：**时间长度**、**距离**或**比赛速度**。第三个值将自动显示。
3. 根据需要单击**添加至"我的最爱"**☆，将目标添加至"我的最爱"列表。
4. 单击**添加至日记**，将目标添加至**日记**。

请注意比赛速度仅可利用 Grit X、Grit X Pro、V800、Vantage M、Vantage M2、Vantage V 和 Vantage V2 进行同步。

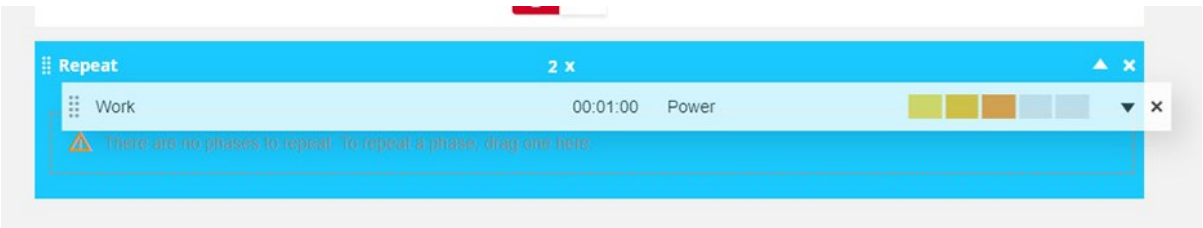
阶段性目标

1. 选择**阶段性**。
2. 将阶段添加至您的目标。单击**时间长度**可添加基于时间长度的某个阶段，或单击**距离**可添加基于距离的某个阶段。选择每个阶段的**名称**与**时间长度/距离**。
3. 勾选**自动开始下一阶段**方框，可自动更改阶段。如果不选中，则必须手动更改阶段。
4. 根据**心率**、**速度**或**功率**选择**阶段的强度**。



目前仅 Vantage V2 支持基于功率的阶段性训练目标。

5. 如果要重复某个阶段，请选择**+ 重复阶段**，并将要重复的阶段拖动到重复部分。



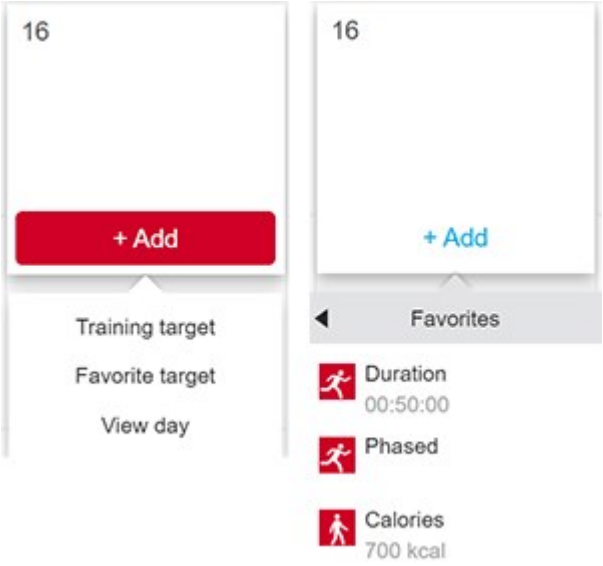
6. 单击添加至“我的最爱”☆，将目标添加至“我的最爱”列表。
7. 单击**添加至日记**，将目标添加至**日记**。

根据最喜爱的训练目标创建新目标

如果您已经创建目标并将其添加至“我的最爱”，则可将其用作类似目标的模板。这样可让创建训练目标变得更简单。例如，您无需每次从头开始创建复杂的阶段性训练目标。

要使用现有的收藏项目作为训练目标的模板，请执行以下步骤：

1. 将光标悬停在**日记**上的一个日期处。
2. 单击**+添加** > **最喜爱的目标**，然后从**我的最爱**列表中选择目标。



3. 收藏项目会添加至您的日记，以作为当日的预定目标。训练目标的默认预定时间为 18:00/6pm。
4. 单击"日记"中的目标，并根据偏好修改。在此视图中编辑目标将不会变更原始的最喜爱的目标。
5. 单击"保存"以更新变更。

您可以编辑最喜爱的训练目标，也可以通过"我的最爱"页面创建新的训练目标。单击顶部菜单中的☆可以访问"我的最爱"页面。

将目标同步至您的手表

务必记得通过 FlowSync 或 Polar Flow 应用，利用 Flow 网络服务将训练目标同步至您的手表。如果您不同步它们，则它们仅可在 Flow 网络服务 Diary(日记)或 Favorites(收藏夹)清单中看到。

有关开始目标训练课的信息，请参见开始训练课。

在 POLAR FLOW 应用中创建训练目标

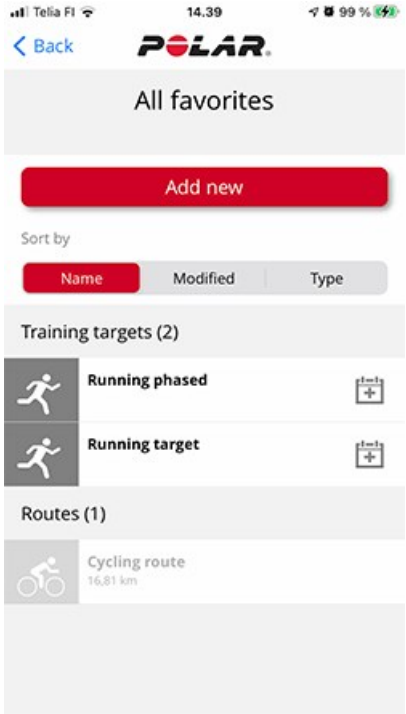
在 Polar Flow 应用中创建训练目标：

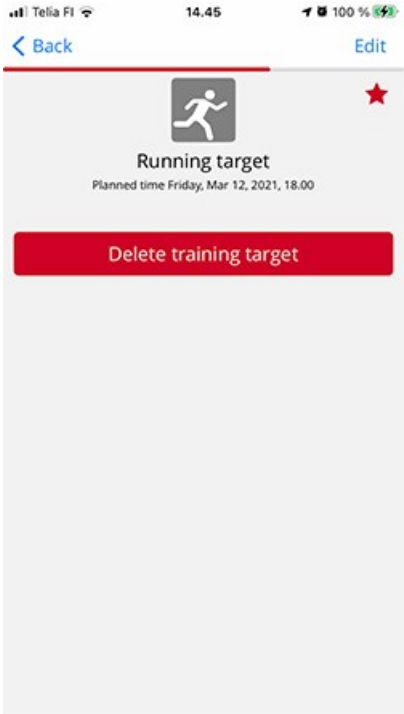
1. 转到**训练**，点击页面顶部的 ⊞。
2. 然后从以下选项中选择训练目标类型：

最喜欢的目标

1. 选择 **最喜欢的目标**。
2. 选择现有最喜欢的目标中的一个，或者 **新增**最喜欢的目标。
3. 轻触现有目标旁边的 ⊞，将其添加到您的日志中。
4. 您选择的训练目标已添加到今天的训练日历中。从日志中打开训练目标，编辑训练目标的时间。
5. 如果您选择新增目标，则可以新建最喜欢的 **快速目标**、**分段目标**、**Strava Live 路段**或 **Komoot 路线**。

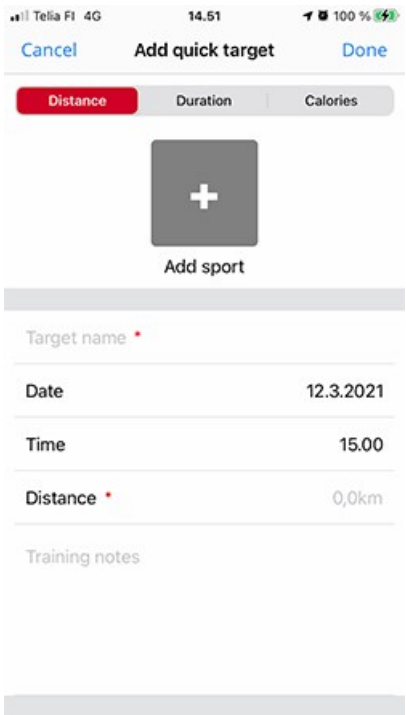
Komoot 路线仅适用于 Grit X、Grit X Pro和 Vantage V2。Strava Live 路段适用于 Grit X、Grit X Pro、M460、V650、V800、Vantage V 和 Vantage V2。





快速目标

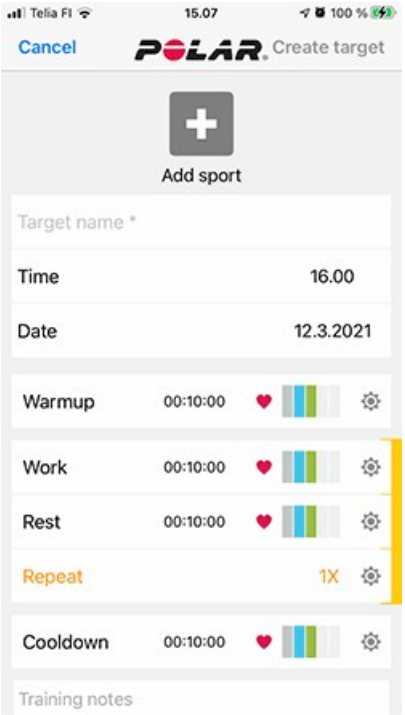
1. 选择 **快速目标**。
2. 选择快速目标是基于距离、持续时间还是卡路里。
3. 添加运动。
4. 给目标命名。
5. 设置目标距离、持续时间或卡路里量。
6. 轻触 **已完成**将目标添加至您的训练日志

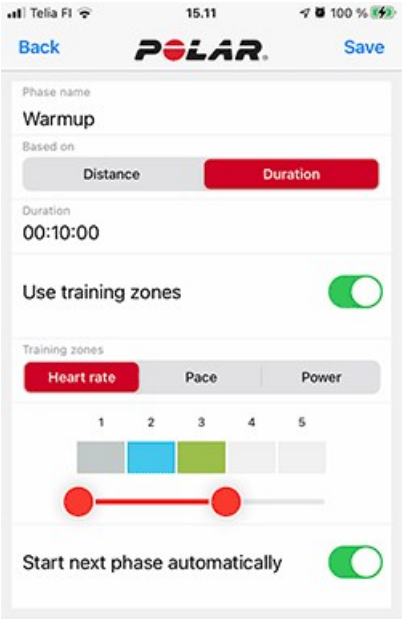


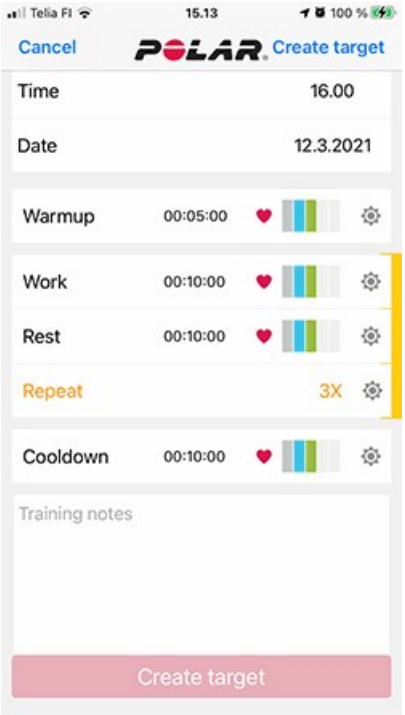
阶段性目标

1. 选择 **分段目标**。

2. 添加运动。
3. 给目标命名。
4. 设置目标的时间和日期。
5. 轻触阶段旁边的 ⚙ 图标以编辑阶段设置。
6. 轻触 **创建目标**，将目标添加至您的训练日志。







将手表与 Polar Flow 应用同步，将训练目标移动到手表上。

收藏夹

在 **Favorites**(收藏夹)中，可在 Flow 网络服务及 Flow 移动应用中储存并管理您收藏的训练目标。您可以将收藏项目在手表上用作预定目标。有关更多信息，请参见在 Flow 网络服务中规划训练。

您可以看到手表中的数目上限。Flow 网络服务中的收藏项目数量没有限制。如果 Flow 网络服务中收藏项目数量超过 100 个，在同步时，列表中的前 100 个收藏项目会传输到手表中。您可以通过拖放操作改变收藏项目的顺序。选择您要移动的收藏项目，并将它拖到您希望在列表中放置的位置。

添加训练目标至收藏夹：

1. 创建训练目标。
2. 点击页面右下角的收藏夹图标 ☆。
3. 目标将添加至收藏夹。

或者

1. 开启您已从 **Diary**(日记)创建的现有目标。
2. 点击页面右下角的收藏夹图标 ☆。
3. 目标将添加至收藏夹。

编辑收藏项目

1. 点击您姓名旁边右上角的收藏夹图标 ☆。随后将显示所有收藏的训练目标。
2. 点击您想要编辑的收藏项目，然后点击 **Edit**(编辑)。
3. 您可以更改运动和目标名称，还可以添加备注。在 **Quick**(快速)或 **Phased**(阶段性)项下，可更改目标的训练细节。(有关更多信息，请参见训练规划章节。)完成所有需要的更改后，点击 **Update changes**(更新变更)。

移除收藏项目

1. 点击您姓名旁边右上角的收藏夹图标 ☆。随后将显示所有收藏的训练目标。
2. 点击训练目标右上角的删除图标，将其从收藏夹列表中移除。

同步

您可以通过 Bluetooth 连接以无线方式将数据从手表传输到 Polar Flow 应用。或者您可以使用 USB 端口和 FlowSync 软件，将手表与 Polar Flow 网络服务同步。若要在手表与 Polar Flow 应用之间同步数据，您需要拥有 Polar 账户。如果您想将手表上的数据直接同步到网络服务，除了 Polar 账户，您还需要 FlowSync 软件。如果您已设置手表，则已创建一个 Polar 账户。如果您使用计算机设置手表，则需要在计算机上安装 FlowSync 软件。

请记住，无论您身在何处，都可以在手表、网络服务和移动应用之间同步并保持最新数据。

与 FLOW 移动应用同步

同步前请确保：

- 您拥有 Polar 账户和 Polar Flow 应用。
- 您的移动设备已开启 Bluetooth 功能，并且未开启飞行模式。
- 您已将手表与移动设备配对。有关更多信息，请参见配对。

同步数据：

1. 登录 Polar Flow 应用，并长按手表上的按钮，直到手表显示 **正在连接到手机**。
2. 手表上会显示 **正在连接到Polar Flow应用**。
3. 操作结束时，手表会显示**同步完成**。

同步数据：

1. 登录 Flow 应用程式，并长按手表上的"返回"按钮。
2. 先后显示**连接至手机**和**连接至 Polar Flow 应用程式**。
3. 操作结束时显示**同步完成**。

如您的手机处于 Bluetooth 范围内，您的手表每一小时会自动与 Polar Flow 应用程式同步一次。当您完成一次训练课或更改了您的手表上的设置时，也会进行自动同步。在您将 Polar Flow 应用与手表同步时，您的活动与训练数据还会通过互联网连接自动同步到 Flow 网络服务。

有关使用 Polar Flow 应用的支持以及更多信息，请访问 support.polar.com/zh-hans/support/Flow_app。

通过 FLOWSYNC 与 FLOW 网络服务同步

若要将数据同步至 Flow 网络服务，您需要使用 FlowSync 软件。请前往 flow.polar.com/start，下载并安装，然后尝试同步。

1. 将手表插入电脑。确保 FlowSync 软件正在运行。
2. FlowSync 窗口在您的计算机上打开，且同步开始。

3. 完成时将显示已完成。

每次将手表插入到电脑时，Polar FlowSync 软件都会将数据传输到 Polar Flow 网络服务并同步您可能已经更改的任何设置。如果同步未自动开始，从桌面图标 (Windows) 或从应用程序文件夹 (Mac OS X) 启动 FlowSync。每次固件更新可用时，FlowSync 将通知您，并请求您安装。

如果您在手表插入电脑时更改 Flow 网络服务中的设置，请按下 FlowSync 上的同步按钮以便将设置传输到手表。

有关使用 Flow 网络服务的支持以及更多信息，请访问 support.polar.com/zh-hans/support/Flow。

有关使用 FlowSync 软件的支持以及更多信息，请访问 support.polar.com/zh-hans/support/FlowSync。

重要信息

电池

在产品无法再次为您提供服务时，Polar 鼓励您按照地方废弃物处置条例，如果可能，对电子设备进行分类收集，以尽量降低废弃物对环境和人类健康可能产生的影响。不要将本产品作为未分类的城市垃圾处理。

电池充电

在充电前，请确保您的手表和连接线的充电触点上没有水分、灰尘或脏污。轻轻擦掉脏污或水分。手表沾了水时，不要充电。

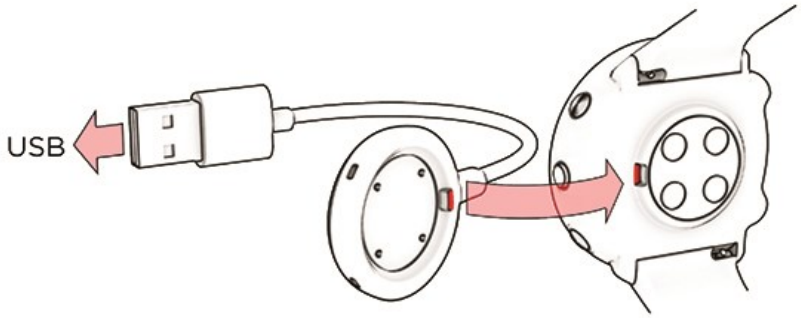
手表配备了一块内部可充电电池。可充电电池的充电次数有限。您可在电容量明显下降之前，对电池进行 500 多次的充放电。充电次数还会因使用及工作条件不同而不同。

在低于 0 °C/ +32 °F 或高于 +40 °C/ +104 °F 的温度下或当 USB 端口潮湿时请勿对电池充电。

使用包含在产品套件中的 USB 连接线，通过电脑上的 USB 端口为产品充电。还可以使用壁式插座为电池充电。通过壁式插座充电时，应使用 USB 电源适配器(未包括在产品套件中)。

要利用电脑进行充电，只需将手表插入电脑，并同时使其与 FlowSync 同步。

1. 若需为手表充电，请利用随盒子附上的连接线，把手表插进供电的 USB 端口或 USB 充电器中。连接线以磁力方式卡入到位，只需确保将连接线上的突出部分与手表上的插槽对齐即可(用红色标记)。



2. 显示屏显示**正在充电**。
3. 当电池图标填满时，表明手表充满电。

请勿长时间使电池处于完全放电状态或者长期使其处于充满电的状态，因为这可能会影响电池寿命。

在训练期间充电

训练课期间不要试图用移动电源等便携式充电器为手表充电。如果您在训练课期间将手表插入电源，电池不会充电。在训练期间连接充电线时，汗水和湿气可能导致充电线和手表腐蚀和损坏。此外，如果您在为手表充电时开始训练课，则充电将停止。

电池状态和通知

在您转动手腕查看手表，或从菜单返回时间模式时，会显示电池状态符号。

- 电池电量不足时，在时间模式显示**Battery low.Charge**(电池电量不足)。建议为手表充电。
- 如果在训练准备模式显示**Battery low.GPS and heart rate not recorded.Charge soon.**(电池电量不足。未记录 GPS 和心率，请尽快充电)，表示电量低下，在训练不能测量 GPS 和心率数据。
- 如在训练期间显示**电池电量低**，心率测量功能与 GPS 关闭。

- 当电池电量极低时，显示**记录已结束**。手表停止记录训练，并保存训练数据。
- 显示屏空白时，表示电量用尽，手表已进入休眠模式。为手表充电。如果电池电量完全耗光，需要一定的时间显示屏上方能显示充电状态动画。

保养手表

与其他电子设备一样，Polar Grit X Pro应保持清洁并细心保养。以下说明将有助于您履行保障义务、保持设备处于最佳状态、避免在充电或同步过程中出现问题。

手表保持清洁

在每次训练课之后，在流水下用温和的肥皂水清洗手表。用软毛巾将其擦干。

保持手表的充电触点以及充电线缆清洁，以确保充电和同步顺利。

在充电前，请确保您的手表和连接线的充电触点上没有水分、灰尘或脏污。轻轻擦掉脏污或水分。手表沾了水时，不要充电。

保持手表充电触点清洁，可有效地保护手表不出现氧化以及灰尘和咸水(例如，汗水或海水)导致的损坏。保持手表充电触点清洁的最佳方法是，在每次训练课后用微温的水冲洗。手表是防水的，且您可在自来水下冲洗，不会损坏电子部件。**手表沾了水或有汗渍时，不要充电**。

保养光学心率传感器

始终确保背部盖子上的光学传感器区域无刮痕。刮痕与灰尘会降低手腕型心率测量效果。

在佩戴手表的部位，请避免使用香水、乳液、防晒油/防晒霜或驱虫剂。如果手表接触到这些产品或任何其他化学产品，请用温和的肥皂水清洗手表，并用流水彻底冲洗干净。

存放

将训练装置放在凉爽干燥的地方。请勿在潮湿环境、不透气材料(塑料袋或运动包)及导电材料(湿毛巾)中存放。请勿让训练装置长时间暴露在直射阳光下，如留在汽车中或安装在自行车底座上。建议在存放训练装置时使其处于部分或完全充电的状态。在存放时电池会缓慢流失电量。如果您将存放训练装置数个月，建议在几个月后对其重新充电。这将延长电池使用寿命。

请勿将设备放在极冷(低于 −10 °C/14 °F)和极热(高于 50 °C/120 °F)或阳光直射的地方。

检修

在两年的保障/保修期前，我们建议您仅通过授权的 Polar 检修中心完成检修。保修不涵盖因 Polar Electro 未授权的检修造成的损坏或间接损坏。如需了解详细信息，请参见 Polar 全球有限保修。

如需了解联系信息与所有 Polar 维修中心的地址，请访问 www.polar.com/support 和具体国家和地区的网站。

注意事项

Polar 产品(训练设备、活动追踪器及附件)旨在指引您在训练过程中的生理负荷程度，以及在训练期间及之后的恢复。Polar 训练设备及活动追踪器测量心率和/或告知您的活动。内置 GPS 的 Polar 训练设备可显示速度、距离和位置。通过兼容的 Polar 配件，Polar 训练设备显示速度、距离、脚踏圈速、位置和功率输出。请参见

www.polar.com/zh-hans/products/accessories 获取兼容配件的完整列表。带有气压感应器的 Polar 训练设备测量高度和其他数据。不拟定或默认将其用于其他用途。Polar 训练设备不应用于获得要求专业或工业精度的环境测量。

训练时干扰

电磁干扰和训练设备

电子设备附近可能存在干扰。此外，使用训练设备进行训练时，WLAN基站可能会造成干扰。为避免读数不稳定或操作异常，请远离可能存在的干扰源。

带电子或电器元件的训练设备(如 LED 显示器、马达和电动制动器)可能产生杂散的干扰信号。为解决这些问题，请尝试如下操作：

1. 将心率传感器胸带解开，正常使用训练设备。
2. 向四周移动训练设备，直到找到一个无杂乱读数或心形标志不闪烁的区域。在设备显示面板正前方干扰通常最严重，而显示屏的左边或右边则相对无干扰。
3. 胸部戴上心率传感器胸带，尽量让训练设备处于此无干扰区域。

如果训练设备还是不能与训练设备一起使用，可能是进行无线心率测量时电子噪音太大。有关更多信息，请参见 support.polar.com/zh-hans。

健康与训练

训练当中可能会有一些风险。在开始定期训练计划之前，建议您回答下面有关您的健康状况的问题。在这些问题中，如果其中任何一项的答案是"是"，建议您在开始任何训练计划之前咨询一下医生。

- 过去 5年是否未积极锻炼身体？
- 您是否患有高血压或高血脂？
- 您是否正在服用任何血压或心脏药物？
- 您是否有呼吸系统病史？
- 您是否有任何疾病症状？
- 您是否正在从重病或医疗治疗中康复？
- 您是否使用起搏器或其他植入性电子设备？
- 您是否吸烟？
- 您是否怀孕？

请注意，除了训练强度，用于心脏病、血压、精神病、哮喘、呼吸等等的药物，以及一些能量饮料、酒精和尼古丁也会影响心率。

训练时，对身体反应敏感非常重要。**如果您在训练时感到意外伤痛或过度劳累，建议您停止训练，或降低强度后继续训练。**

注意！ 如果您正在使用起搏器或其他植入式电子设备，您可以使用 Polar产品。理论上来说，Polar产品应该不会给起搏器造成干扰。实际上，还没有报告显示有任何人曾遇到过干扰。不过，由于使用的设备各式各样，我们不能做出正式保证，保证我们的产品适合于所有起搏器或其他植入式设备。如果您有任何疑问，或者在使用 Polar产品时有任何异样感觉，请咨询您的医生，或与植入式电子设备制造商联系以确定对于您的情况使用 Polar产品是否安全。

如果您对接触皮肤的任何物质过敏，或者您怀疑因使用该产品而有过敏反应，请检查技术规格中列出的材料。为避免心率传感器引起任何皮肤反应，请将其戴在衬衫外，但是要将电极正下面的衬衫弄湿，以实现完美操作。

> 潮湿以及剧烈磨损的综合影响，可能会造成颜色从心率传感器或腕带的表面脱落，可能会弄脏浅色衣服。如果您在皮肤上使用了香水、乳液、防晒油/防晒霜或驱虫剂，则必须确保这些部位不会接触到训练装置或心率传感器。

警告 - 请将电池置于儿童接触不到的地方

Polar心率传感器(例如 H10和 H9)内含一块纽扣电池。如果意外吞下电池，短短 2小时内就会造成严重的内部灼伤，并有可能导致死亡。请将新旧电池置于儿童接触不到的地方。如果电池槽无法合实，请停止使用产品并使其远离儿童。如果您认为电池可能被吞食或塞入身体的任何部位，请立即就医。

我们关注您的安全。Polar 步速传感器 Bluetooth® Smart 的外形经过特殊设计，可最大程度避免其卡在别的东西上。任何情况下都要保持注意，例如当您佩戴步速传感器在草丛中跑步时。

如何安全地使用 POLAR 产品

Polar 为客户提供自产品上市起至少五年的产品支持服务。产品支持服务包括 Polar 设备的必要固件更新，以及按需的关键漏洞修复。Polar 会持续监测已知漏洞的发布情况。请定期更新 Polar 产品。当 Polar Flow 移动应用或 Polar FlowSync 电脑软件通知您有新的固件版本可用，便应该立即进行更新。

保存于 Polar 设备上的训练课数据及其他数据包含敏感资料，例如您的姓名、体格信息、大致的健康状况以及所在位置等。位置信息可用于追寻您户外训练时的行踪，从而得知您日常的训练路线。基于上述理由，无需使用设备时，应份外小心地妥善保管设备。

请注意，如果您的腕式设备使用手机通知功能，部分应用程式发出的信息会显示于腕式设备的显示屏上。您也可以从设备菜单中查看最新消息。为保障私人信息的安全，请避免使用手机通知功能。

在将设备交给第三方进行测试或出售之前，必须对设备执行恢复出厂设置，并从 Polar Flow 账户中删除该设备。可通过电脑的 FlowSync 软件恢复出厂设置。恢复出厂设置将清除所有设备内存，并且该设备无法再与您的数据建立连接。如要将设备从 Polar Flow 账户中移除，请登录 Polar Flow 网络服务，选择所需产品，并点击需要移除的产品旁边的移除按钮。

同样的训练课也通过 Polar Flow 应用存储于您的移动设备上。为了提高安全性，可以在移动设备上启用各种改善安全的选项，例如强身份认证及设备加密。请参考有关移动设备的用户手册，了解如何启用该等选项。

使用 Polar Flow 网络服务时，我们建议采用长度不少于 12 个字符的密码。如果在公用电脑上使用 Polar Flow 网络服务，切记清除缓存和浏览记录，防止他人访问您的账户。此外，如您使用的并非个人电脑，请勿允许电脑浏览器储存或记忆您的 Polar Flow 网络服务密码。

如有任何安全问题，请向 security(a)polar.com 或 Polar 客户服务报告。

技术规格

GRIT X PRO

电池型号：	346 mAh 锂聚合物充电电池
运行时间：	训练模式下(GPS 和手腕型心率测量)电池续航可长达 40 小时，手表模式下启用持续心率追踪时续航时间可长达 7 天。提供多个省电选项。 多个节能选项甚至可使训练模式下的使用时间长达 100 小时。
工作温度：	-20 °C 到 +50 °C/-4 °F 到 122 °F。温度低于 -10 °C/14 °F 可能会影响电池寿命和性能。
手表材料：	**Black DLC** 设备：蓝宝石玻璃表面、PA12+30GF、TPE、不锈钢、PMMA、类金刚石碳涂层

	腕带：FKM 搭扣：不锈钢 **Nordic Copper** 设备：蓝宝石玻璃表面、 PA12+30GF、TPE、不锈钢、PMMA 腕带：FKM 搭扣：不锈钢 **Arctic Gold** 设备：蓝宝石玻璃表面、 PA12+30GF、TPE、不锈钢、PMMA 腕带：FKM 搭扣：不锈钢 **Titan** 设备：蓝宝石玻璃表面、 PA12+30GF、TPE、钛金属、PMMA 黑红色腕带：打孔皮质（植鞣） 黑色腕带：FKM 搭扣：不锈钢
连接线材料：	黄铜、PA66+PA6、PC、TPE、碳钢、尼龙
手表精度：	25 °C / 77 °F 温度下优于 ± 0.5 秒/天
GNSS 准确度：	平均路线准确度：5m 距离准确度：+-2% 这些数值获取自没有公寓楼或树木遮挡卫星信号的开放区域，卫星覆盖情况良好。在城市或森林地区也可以获得这些数值，但有时可能会有所不同。
高度分辨率：	1 米
上升/下降分辨率：	5 米

最大高度：	9000 米/29525 英尺
抽样率：	1 秒
心率测量范围：	15-240 下/分钟
当前速度显示范围：	0-399 km/h 247.9 mph (0-36 km/h 或 0-22.5 mph(使用 Polar 步幅传感器测量速度时)
防水性：	100 米(适用于游泳)
内存容量：	取决于语言设置，使用 GPS 和心率功能时可最多存储 90 小时的训练记录
显示屏	带息屏显示功能的彩色触摸显示屏。尺寸 1.2 英寸，分辨率 240 x 240。蓝宝石玻璃表面，带防指纹涂层。
最大功率	5 mW
频繁	2.402 - 2.480 GHz

使用无线 Bluetooth® 技术。

Polar Precision Prime 光学心率传感器融合技术在皮肤上施加非常小的安全电流，测量设备与您的手腕之间的触点，以提高精度。

POLAR FLOWSYNC 软件

要使用 FlowSync 软件，您需要一台已安装 Microsoft Windows 或 Mac 操作系统的电脑，且电脑可连接至互联网并配有闲置的 USB 端口。

从 support.polar.com 查看最新的兼容性信息。

POLAR FLOW 移动应用程式的兼容性

从 support.polar.com 查看最新的兼容性信息。

POLAR 产品防水性

大多数 Polar 产品可在游泳时穿戴。但这些产品并非潜水仪器。为保持防水性，请勿在水下按动本设备按钮。

Polar 基于腕部的心率测量设备可在游泳与洗澡时穿戴。游泳时，以上产品也可从您的手腕运动收集您的活动数据。然而，我们在测试中发现基于腕部的心率测量设备在水下工作效果不佳，因此不推荐在游泳时使用基于腕部的心率测量设备。

在手表业内，防水性通常以米为指示单位，表示该深度下的静水压力。Polar 同样使用此指示系统。Polar 产品的防水性依据国际标准 **ISO 22810** 或 **IEC60529** 进行测试。每台配备防水指示的 Polar 设备，在交付前均进行水压测试。

Polar 产品根据其防水性可划分为四个不同类别。请查看本 Polar 产品背面的防水类别，并将其与下方图表进行比较。请注意，以下定义不一定适用于其他制造商制造的产品。

进行任何水下活动时，在水中移动形成的动态压力大于静态压力。这意味着，在水下移动本产品，将使其受到比产品静止时更大的压力。

产品背面标记	水溅、汗水、雨滴等	洗澡和游泳	通气管潜水(不带气瓶)	使用水下呼吸器潜水(带气瓶)	防水特性
防水性 IPX7	确定	-	-	-	请勿使用高压清洗机清洗。 防水溅、雨滴等。 参考标准：IEC60529。
防水性 IPX8	确定	确定	-	-	适用于洗澡和游泳的最小值。 参考标准：IEC60529。
防水性 防水性 20/30/50 米 可在游泳时穿戴	确定	确定	-	-	适用于洗澡和游泳的最小值。 参考标准：ISO22810。
防水性：100 米(水下)	确定	确定	确定	-	可在水下反复使用，但不适用于使用水下呼吸器潜水的情形。 参考标准：ISO22810。

法规信息

CE	本产品符合 2014/53/EU, 2011/65/EU 和 2015/863/EU 指令。相关的符合性声明和其他监管信息，可从以下网址找到：www.polar.com/zh-hans/regulatory_information。
	此打叉带轮垃圾桶标记表明 Polar 产品是电子设备，符合欧洲议会和欧盟理事会关于电子电气设备 (WEEE) 废弃物的指令 2012/19/EU，本产品使用的电池和蓄电池符合欧洲议会和欧盟理事会于 2006 年 9 月颁布的关于电池和蓄电池及废弃电池和蓄电池的指令 2006/66/EC。因此，Polar 产品中包含的这些产品及电池/蓄电池应在欧盟国家单独处理。Polar 鼓励您遵循当地的废弃物处理条例，以尽量降低废弃物对欧盟以外地区的环境和人类健康造成的可能影响，如果可能，分类收集产品和电池的电子设备，并集中收集电池和蓄电池。

若要查看 Grit X Pro 特定的法规标签，请前往**设置** > **一般设置** > **关于手表**。

POLAR 全球有限保修

- Polar Electro Oy 对 Polar 产品提供全球有限保修。对于美国或加拿大的已出售产品，保修由 Polar Electro, Inc. 提供。
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. 向 Polar 产品的原始消费者/购买者保证，自购买之日起两 (2) 年内，产品不会出现任何材料或工艺缺陷；不过若为硅胶腕带或塑料腕带，则保修期为自购买之日起一 (1) 年内。
- 本保修并不涵盖电池的正常磨损或其他磨损、由滥用、误用、事故或不遵守注意事项而造成的损害、不正确的维护、商业用途、破裂、损坏或刮伤的外箱/显示屏、织物臂带、织物腕带、皮革腕带、弹性带(例如心率传感器胸带)和 Polar 服装。
- 本保修并不涵盖由本产品引起或与之相关的任何损坏、损失、开支或费用，无论是直接的、间接的、附带的、后果性或特殊性的。
- 本保修并不涵盖购买的二手产品。

- 在保修期间，无论本产品是在哪个国家/地区购买的，均可在任何授权的 Polar Central Service 进行修理或更换。
- 由 Polar Electro Oy/Inc. 发行的保修并不影响国家或州现行适用法律赋予消费者的法定权利，也不影响消费者的销售/购买合同赋予其对经销商所拥有的权利。
- 您应保留收据，将其作为购买凭证！
- 任何产品的保修仅在最初由 Polar Electro Oy/Inc. 销售该产品所处的国家/地区有效。

制造商：Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE，www.polar.com。

Polar Electro Oy 是经过 ISO 9001:2015 认证的公司。

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE，芬兰。保留所有权利。未事先经过 Polar Electro Oy 的书面许可，不得以任何方式或任何手段使用或复制本手册的任何部分。

本用户手册或本产品包装中的名称和标志是 Polar Electro Oy 的商标。本用户手册或本产品包装中带有 ® 符号的名称和标志是 Polar Electro Oy 的注册商标。Windows 是 Microsoft Corporation 的注册商标，Mac OS 是 Apple Inc 的注册商标。Bluetooth® 这一名称和标志是 Bluetooth SIG Inc. 拥有的注册商标，且 Polar Electro Oy 以任何形式使用此商标均经过授权许可。

免责声明

- 本手册中的资料仅用于参考。由于生产商不断地提出开发计划，手册中描述的产品将有所变化，恕不另行通知。
- 关于本手册或者此处描述的产品，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 不作任何陈述或保证。
- 对于由于使用本资料或此处描述的产品引起的，或与其相关的任何直接或间接、后果性或具体损坏、耗损、花费或开销，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 均不承担责任。

2.0 zho-CN 12/2022