POLAR GRIT X PRO

用戶手冊

目錄

目錄 **2**
Polar Grit X Pro 用戶手冊 **8**
簡介 8
充分利用 Grit X Pro 8
Polar Flow App 8
Polar Flow 網絡服務 9
入門 **10**
設定手錶 10
選項 A:使用流動裝置和 Polar Flow app 設置 10
選項 B:透過電腦設置 11
選項 C:透過手錶設置 11
按鈕功能和手勢 11
時間視圖和功能表 11
準備訓練模式 12
訓練期間 12
彩色觸控螢幕 12
查看通知 12
輕觸功能 13
背光燈啟動手勢 13
錶盤和功能表 13
錶盤 13
功能表 22
設定 26
快捷設定功能表 26
將行動裝置與手錶配對 27
刪除配對 27
更新韌體 27
使用流動裝置或平板電腦 27
使用電腦 28
設定 **29**
一般設定 29
配對和同步 29
單車設置 29
無間心率監測 29
恢復追蹤 30
Flight mode(飛行模式) 30
背光燈亮度 30
請勿打擾 30
手機通知 30
Music controls(音樂控制) 30
Units(單位) 30
語言 30
不活躍提示 30
振動提示 30
我的手錶配戴位置 30
Positioning satellites(定位衛星) 31
About your watch(關於手錶) 31
選擇視圖 31
錶盤和功能表 32
錶盤 32
功能表 40
設定 44

時間和日期 44
Time(時間) 44
Date(日期) 44
日期格式 44
First day of week(每週開始日) 44
身體設定 44
體重 45
身高 45
出生日期 45
性別 45
訓練背景 45
活動目標 45
首選睡眠時間 46
最大心率 46
靜止心率 46
VO2max 46
螢幕圖示 46
重啟和重設 47
重啟手錶 47
將手錶重設為出廠設定 47
透過 FlowSync 恢復原廠設定。 47
從手錶上恢復原廠設定 47
訓練 49
手腕式心率測量 49
透過手腕測量心率時佩戴手錶 49
無需透過手腕測量心率時佩戴手錶 49
開始訓練課 49
開始計劃的訓練課 50
開始多項運動訓練課 51
快捷目錄 51
訓練期間 54
瀏覽訓練視圖 54
設定計時器 56
間隔計時器 56
倒計時器 57
鎖定心率區、速度區或功率區 57
鎖定心率區 57
鎖定速度/配速區 58
鎖定功率區 58
記圈 58
多項運動訓練課中切換運動 58
訓練具有目標 58
在階段性訓練課期間更改階段 59
查看訓練目標資訊 59
通知 59
暫停/停止訓練課 59
訓練總結 59
訓練後 59
Polar Flow app 中的訓練數據 63
Polar Flow 網絡服務中的訓練數據 63
功能 64
Positioning satellites(定位衛星) 64
A-GPS 64
A-GPS 有效日期 64
路線指引 64
路線及高度剖面圖 65
規劃路線的上升和下降總計 65

新增路線至手錶 66
利用路線指引開始訓練課 66
縮放 66
即時更改路線 66
返回起點 66
返回路線 67
使用返回路線功能 67
縮放 67
比賽配速 67
Strava Live Segments 68
連接您的 Strava 及 Polar Flow 賬戶 68
將 Strava Segments 匯入您的 Polar Flow 賬戶 69
使用 Strava Live Segments 開始訓練課 69
Hill Splitter™ 70
為運動內容新增 Hill Splitter 視圖 70
利用 Hill Splitter 進行訓練 71
Hill Splitter 總結 71
Flow 網絡服務和應用程式中的詳細分析 72
Komoot 73
連接您的 Komoot 和 Polar Flow 賬號 74
同步 Komoot 路線至手錶 74
透過 Komoot 路線開始訓練課 75
Smart Coaching 76
Training Load Pro 76
心肺負荷 76
感知負荷 76
肌肉負荷 76
單一訓練課的訓練負荷 77
壓力與耐受力 77
心肺負荷狀態 77
手錶上的心肺負荷狀態 78
Polar Flow app 和網絡服務中的長期分析 78
Recovery Pro 80
開始使用 Recovery Pro 81
檢視您的恢復評估資訊 82
FuelWise™ 83
利用 Fuelwise 進行訓練 83
智能碳水提示 83
手動碳水提示 84
飲水提示 84
恢復測試 85
進行測試 85
恢復測試和 Recovery Pro 86
跑步表現測試 86
進行測試 87
測試結果 88
Flow 網絡服務和應用程式中的詳細分析 89
騎行表現測試 90
進行測試 91
測試結果 91
Flow 網絡服務和應用程式中的詳細分析 92
腿部恢復測試 93
進行測試 94
測試結果 94
Flow 網絡服務和應用程式中的詳細分析 95
跑步功率，腕上盡覽 96
跑步功率及肌肉負荷 96

手錶上的跑步功率顯示方式 97
Polar 跑步計劃 98
創建 Polar 跑步計劃 98
展開跑步目標 99
掌握個人進度 99
Running Index (跑步指數) 99
短期分析 100
長期分析 100
訓練效益 101
智能卡路里 102
無間心率監測 103
手錶上的無間心率監測功能 103
全天候活動追蹤 104
活動目標 104
手錶上的活動數據 104
不活躍提示 105
Polar Flow app 與 Flow 網絡服務中的活動數據 105
活動指引 105
活動效益 105
Nightly Recharge™ 恢復測量 106
Polar Flow app 中的 ANS 回復詳細資訊 109
Polar Flow 中的睡眠回復詳細資訊 109
對於練習 110
對於睡眠 110
對於調整能量水平 110
Sleep Plus Stages™ 睡眠追蹤 110
SleepWise™ 115
每日睡眠提升 115
每週睡眠 116
科學背景 117
Serene™ 指導式呼吸練習 117
利用手腕式心率追蹤進行體能測試 118
測試前 119
進行測試 119
測試結果 119
進行測試 119
測試結果 119
體能水準等級 120
男性 120
女性 120
VO2max 121
FitSpark™ 日常訓練指南 121
訓練期間 122
運動內容 124
心率區 124
心率傳感器模式 124
開啟心率傳感器模式 124
停止分享心率 124
速度區域 124
速度區域設定 125
根據訓練目標活用速度區域 125
訓練期間 125
訓練之後 125
手腕式速度和距離測量 125
手腕式步頻測量 125
游泳指標 125
泳池游泳 126

泳池長度設定 126
Open water swimming(外海游泳) 126
在水中測量心率 126
開始游泳訓練課 127
游泳期間 127
游泳之後 127
氣壓計 128
在非訓練時的海拔高度數據 129
指南針 129
在訓練課期間使用指南針 129
在訓練課以外使用指南針 130
天氣 130
省電設定 132
能量來源 133
能量來源總結 133
Flow 流動應用程式中的詳細分析 133
手機通知 134
設定開啟手機通知 134
請勿打擾 134
檢視通知 134
音樂控制 134
從錶盤 134
訓練期間 135
可更換腕帶 135
更換腕帶 135
兼容的傳感器 135
Polar OH1 光學心率傳感器 136
Polar Verity Sense 136
Polar H10 心率傳感器 136
Polar H9 心率傳感器 136
Polar 步速傳感器 Bluetooth® Smart 136
Polar 速度傳感器 Bluetooth® Smart 136
Polar 腳踏圈速傳感器 Bluetooth® Smart 137
協力廠商功率傳感器 137
將傳感器與您的手錶配對 137
將心率傳感器與您的手錶配對 137
將步速傳感器與您的手錶配對 137
校準步速傳感器 137
將騎車傳感器與您的手錶配對 138
單車設置 138
量度車輪大小 138
校準騎車功率傳感器 139
刪除配對 139
Polar Flow 140
Polar Flow app 140
訓練數據 140
活動數據 140
睡眠數據 140
運動內容 140
圖像分享 140
開始使用 Polar Flow app 140
Polar Flow 網絡服務 141
日記 141
報告 141
計劃 141
Polar Flow 中的運動內容 141
新增運動內容 141

編輯運動內容 142
規劃訓練 144
使用季度規劃器，創建訓練計劃 144
在 Polar Flow 應用程式和網絡服務中創建訓練目標 145
時間長度目標 145
距離目標 145
卡路里目標 145
比賽配速目標 145
階段性目標 146
根據最愛的訓練目標建立目標 146
將目標同步至您的手錶 147
在 Polar Flow 應用程式中創建訓練目標 147
收藏夾 149
添加訓練目標至收藏夾： 149
編輯收藏項目 150
移除收藏項目 150
同步 150
與 Flow 流動應用程式同步 150
透過 FlowSync 與 Flow 網絡服務同步 150
重要資料 152
電池 152
電池充電 152
在訓練期間充電 152
電池狀態和通知 152
保養手錶 153
手錶保持清潔 153
保養光學心率傳感器 153
存放 153
檢修 153
注意事項 153
訓練時干擾 154
健康與訓練 154
警告 - 請勿讓孩子接觸電池 154
如何安全地使用 Polar 產品 155
技術規格 155
Grit X Pro 155
Polar FlowSync 軟件 157
Polar Flow 移動應用程式兼容性 157
POLAR 產品的防水性 157
法規資訊 158
Polar 全球有限保固 158
免責聲明 158

POLAR GRIT X PRO 用戶手冊

此用戶手冊可幫助您開始使用新手錶。如需觀看影片教程與常見問題，請造訪 support.polar.com/en/grit-x-pro。

簡介

感謝您購買新的 Polar Grit X Pro！

Polar Grit X Pro 按照軍事標準設計而成，採用防刮藍寶石玻璃，而且具備超長效電池續航力，極致耐用效能足以應付最嚴苛的情況，適合喜歡在戶外訓練和以玩樂心態享受世界的人士。

盡享全新導航工具、長期開啟的戶外功能和 Polar 的極致訓練解決方案，盡情探索世界，體驗精彩冒險歷程。這款市面上最耐用的手錶防水深度達 100 米，提供無與倫比的 GPS 精確性和 Polar Precision Prime™ 手腕式光學心率追蹤功能，讓您隨心所欲踏遍一切想去之處。

Grit X Pro Titan 版本及其輕 12% 的超強航空鈦金屬錶殼，造就市面上最耐用的戶外手錶之一。超長電池續航力可讓您在使用完整 GPS 和心率追蹤功能的情況下訓練長達 40 小時(如使用省電選項，續航力更可長達 100 小時)，保證永不令您失望。

全新導航主頁面板包括長期開啟的高度計、指南針和地點座標，讓您明確得悉自己身處何處以及正往哪裡邁進。全新日光主頁面板為您提供日出、日落和黃昏時間。透過返回路線功能，可沿著您前來時的路線返回起點。返回路線功能讓您沉醉於歷險刺激當中，而又無懼回程迷路。

Polar Grit X Pro 配備全新路線和高度剖面圖，助您更加理想地規劃隨後的冒險，並查看您在路線上的進度。有了路線及高度剖面圖，您便可以知悉自己現時的位置、升降幅度和餘下多少路程。運用第三方應用程式 Komoot，即可為所有歷險旅程規劃路線，並將路線輕鬆匯入 Grit X Pro，讓轉向指引助您緊貼正軌。利用 FuelWise™ 能量補充助手了解如何在漫長歷險旅程中補充能量。

Training Load Pro™ 助您掌握最近的訓練強度，了解訓練課對身體不同部位施加的壓力，以便優化訓練。

透過 Hill Splitter™ 功能，即可了解您在訓練課中的上下坡表現。Hill Splitter 運用您的速度、距離及高度數據，自動偵測所有上下坡。

Polar Grit X Pro 還配備全自動智能的 Nightly Recharge™ 及 Sleep Plus Stages™ 功能，有助簡單輕易地了解身體從訓練及壓力的恢復情況，讓您為新一天作出最合適的選擇。

利用跑步與騎行表現測試，可測量自身表現並個人化設定心率、速度和功率區。腿部恢復測試讓您得知您的腿部是否已預備好進行高強度訓練。記得享用 Polar Grit X Pro 的各種智能功能，例如天氣報告、手機通知及音樂控制，由此隨心而動。

我們不斷開發產品，期待為您提供最佳的用戶體驗。若要讓手錶保持在最新狀態並獲得最佳性能，請務必確保在有新版本韌體可用時及時更新韌體。韌體更新透過新特點和改進以提高手錶的功能。

充分利用 GRIT X PRO

手錶開箱後即可使用，但為了享受完整的 Polar 體驗，請連接手錶至我們的免費應用程式和網絡服務——Polar Flow。

POLAR FLOW APP

從 App Store® 或 Google Play™ 獲取 Polar Flow app。在訓練後將您的手錶與 Polar Flow app 同步，獲得關於您的訓練結果和表現的即時概況和回饋，並讓好友瞭解您取得的成績。在 Polar Flow app 中，您還可查看一天中的睡眠情況和活躍程度。

POLAR FLOW 網絡服務

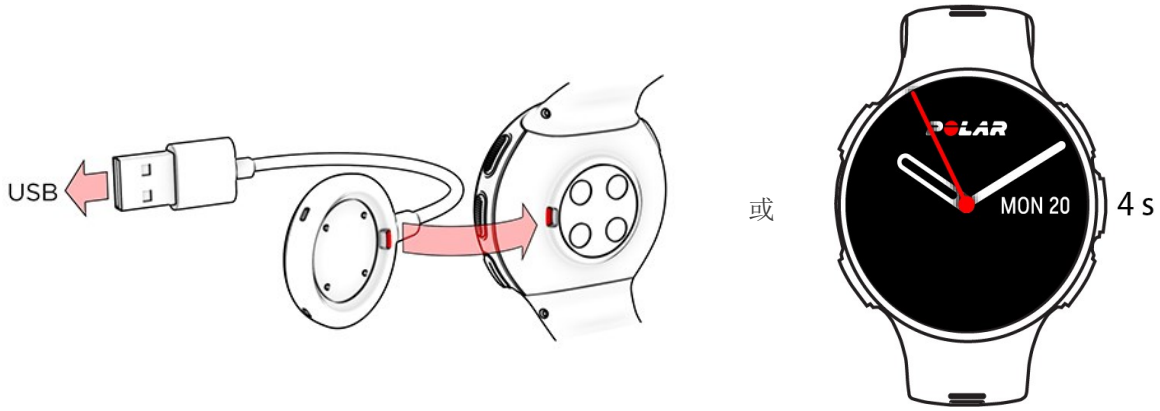
利用電腦上的 FlowSync 軟體或透過 Polar Flow app 將您的訓練數據同步至 Polar Flow 網絡服務。在網絡服務中，您可規劃訓練、追蹤您的成績，獲得指導並查看關於您的訓練結果、活動和睡眠的詳細分析。讓您所有的朋友都知道您取得的成就、找到運動者同伴並從社交訓練社區獲得動力。為方便長期跟進，我們把所有測試數據收集到 Polar Flow 網絡服務中。您可以在 Tests(測試)頁面查看所有進行過的測試並比較結果。您可以看到自己的長期進展，輕鬆查看個人表現的轉變。

在 flow.polar.com 上查看所有這些資訊

入門

設定手錶

若需喚醒手錶並為手錶充電，請利用隨盒子附上的定制連接線，把手錶連接至供電的 USB 連接埠或 USB 充電器。連接線以磁力方式扣穩，只需確保將連接線上的突出部分與手錶上的插槽對齊即可(用紅色標記)。請注意，螢幕上可能需要一段時間才會出現充電動畫。我們建議您先為電池充電，然後才使用手錶。查看電池以了解電池充電的詳情。此外，您亦可長按 OK(確定)4 秒以喚醒手錶。



為設定手錶，請選擇語言和偏好的設置方式。手錶提供三種不同的設置方式：以 UP/DOWN(向上/向下)選取最適合您的選項，然後按下 OK(確定)以確認您的選擇。

A. **透過手機設置**：如果無法使用配備 USB 連接埠的電腦，手機設置是最方便的做法，但需時可能會較長。此方法需要網絡連線。

B. **透過電腦設置**：經連接線用電腦進行設置是最快捷的方法，同時還可以為手錶充電，但這個做法需要動用電腦。此方法需要網絡連線。

建議採用 A 及 B 選項。您可一次過輸入所有身體詳細資料，以獲取準確的訓練數據。您亦可選擇語言和取得手錶的最新版本韌體。

C. **透過手錶設置**：如您沒有相容的流動裝置，而且手邊沒有具備網絡連線的電腦，不妨考慮以手錶進行設置。**請注意，以手錶進行設置時，手錶並未連接至 Polar Flow。手錶的韌體更新只可透過 Polar Flow 取得。**為確保您可盡情享受手錶和獨一無二的 Polar 功能，您稍後需按照選項 A 或 B 的步驟，於 Polar Flow 網絡服務或 Polar Flow 流動應用程式進行設置。

選項 A：使用流動裝置和 POLAR FLOW APP 設置

*請注意，您必須以 Polar Flow app 進行配對，而**不是於流動裝置的藍芽設定中配對**。*

1. 確保您的流動裝置已連接至互聯網，並開啟藍芽。
2. 在 App Store 或 Google Play 下載 Polar Flow app 至流動裝置。
3. 開啟流動裝置上的 Polar Flow app。
4. Polar Flow app 會識別附近的手錶，並提示您開始進行配對。輕觸 Start(開始)按鈕。
5. 當 **Bluetooth Pairing Request**(藍芽配對請求)確認訊息出現在流動裝置上，請檢查並確保流動裝置上顯示的代碼與手錶上的代碼相同。
6. 在流動裝置接受藍芽配對請求。
7. 在手錶按 OK(確定)以確認 PIN 碼。
8. 配對完成後，會顯示 **Pairing done**(配對完成)。
9. 登入 Polar 賬號或建立新賬號。我們會在應用程式內指導您註冊和進行設置。

設定就緒後，輕觸 Save(儲存)並同步，這樣您的設定便會同步至手錶。

如系統提示您更新韌體，為確保更新過程正確無誤，請將手錶連接至電源，然後接受更新。

選項 B：透過電腦設置

1. 前往 flow.polar.com/start，下載並安裝 Polar FlowSync 數據傳輸軟件至電腦中。
2. 登入 Polar 賬號或建立新賬號。利用隨盒子附上的定制連接線，把手錶連接至電腦的 USB 連接埠。我們會在 Polar Flow 網絡服務內指導您註冊和進行設置。

選項 C：透過手錶設置

以 UP/DOWN(向上/向下)調整數值，並以 OK(確定)確認每個選擇。如您中途想回去更改設定，請按下 BACK(返回)，回到需要更改的設定。

以手錶進行設置時，手錶並未連接至 Polar Flow 網絡服務。手錶的韌體更新只可透過 Polar Flow 取得。為確保您可盡情享受手錶和獨一無二的 Polar Smart Coaching 功能，您稍後需按照選項 A 或 B 的步驟，於 Polar Flow 網絡服務或 Flow 流動應用程式進行設置。

按鈕功能和手勢

手錶有五個按鈕，功能因使用場合而異。請檢視下表瞭解各個按鈕在不同模式中具有的功能。

時間視圖和功能表

背光燈	返回	確定	向上/向下
點亮螢幕	進入功能表	確認螢幕上所示的選擇	更改時間視圖的錶面
在時間視圖中，按下以查看電池狀態符號	返回上一層	長按進入準備訓練模式	在選擇清單中移動
長按以鎖定按鈕和觸控螢幕	保留設定不變	按下以查看有關錶面顯示資訊的更多詳情	調整所選值
	取消選擇		

背光燈	返回	確定	向上/向下
	長按以自功能表返回至時間視圖 在時間視圖中，長按以開始配對和同步		

準備訓練模式

背光燈	返回	確定	向上/向下
點亮螢幕 長按以鎖定按鈕 按下進入快捷目錄	返回到時間視圖	開始訓練課	在運動清單中移動

訓練期間

背光燈	返回	確定	向上/向下
點亮螢幕 長按以鎖定按鈕	按一次暫停訓練 要停止訓練課，請在暫停時長按	記圈 在暫停時繼續記錄訓練	變更訓練視圖

彩色觸控螢幕

長期開啟的彩色觸控螢幕讓您可以輕鬆滑動錶面、瀏覽清單和功能表，也可以透過觸摸螢幕來選擇項目。

- 向上或下滑動以捲動。
- 在時間視圖中，左右滑動即可切換錶面。每個錶面可顯示不同資訊的概覽。
- 在時間視圖中，從螢幕底部向上滑動可檢視通知和存取音樂控制。
- 輕觸螢幕，可查看更多詳細資訊。

請注意，觸控螢幕在訓練課期間會停用。為確保觸控螢幕功能正常，請用布擦去螢幕上的所有灰塵、汗或水。若戴著手套使用，觸控螢幕無法正確回應。

查看通知

螢幕底部的紅點指出您是否有任何新通知。從螢幕底部向上滑動可檢視通知。

在時間視圖中，從螢幕底部向上滑動可檢視通知。

輕觸功能

兩指穩定輕觸螢幕，可在訓練課期間記錄一圈。請注意，輕觸功能不屬於觸控螢幕的功能。

背光燈啟動手勢

在您轉動手腕查看手錶時，背光燈自動打開。

錶盤和功能表

錶盤

錶盤告訴您的不僅僅是時間，您會在錶盤上獲得最及時和相關的資訊，選擇要在時間視圖的螢幕上顯示的錶盤。您可選擇 **Time only(僅顯示時間)**、**Daily activity(日常活動)**、**Cardio load status(心肺負荷狀態)**、**Continuous HR tracking(無間心率追蹤)**、**Latest training sessions(最新訓練課)**、**Last night's sleep(前一晚睡眠情況)**、**Fitspark training guide(FitSpark 訓練指南)**、**Weather(天氣)**、**Weekly summary**(每週總結)、**Your name**(您的名字)、**Music controls**(音樂控制)、**Location**(位置)及 **Sunrise & sunset**(日出和日落)。

您可以向左或向右滑動，或者使用 UP(向上)和 DOWN(向下)按鈕滾動瀏覽錶盤，並按下顯示屏或 OK(確定)按鈕打開更多詳情。

Time only(僅顯示時間)

時間及日期。您可以自訂手錶風格和顏色。

在 Watch face settings(錶盤設定)中了解詳情。

活動

錶盤周圍的圓圈和日期及時間下方的百分比顯示日常活動目標的進展情況。當您處於活躍狀態時，圓圈會不斷填充淡藍色。

此外，在打開詳情時，您可以看到每日累積活動的下列詳情：

- 您到目前為止完成的步數。身體運動量和類型被註冊並轉換為步數的估計。
- 活動時間告知您對健康有益的身體運動累計時間。
- 您在訓練、活動和 BMR(基礎代謝率：維持生命所需的最低新陳代謝活動)消耗的卡路里數。

有關更多資訊，請參見全天候活動追蹤。

心肺負荷狀態

Cardio Load Status(心肺負荷狀態)查看您的短期訓練負荷(**Strain**(壓力))和長期訓練負荷(**Tolerance**(耐受力))之間的關係，並在此基礎上顯示您是處於訓練不足、維持現況、有效還是超量訓練負荷狀態。當恢復追蹤功能(Recovery Pro)設為開啟，並有足夠資料可用時，錶盤上會顯示每日訓練推薦，而非心肺負荷狀態。

此外，在打開詳情時，您可以看到心肺負荷狀態、壓力和耐受力的數值，以及心肺負荷的文字說明。

- 心肺負荷狀態數值由壓力除以耐受力計算。
- **Strain**(壓力)展示您最近在訓練中的疲憊程度。其顯示過去 7 天的平均日心肺負荷。
- **Tolerance**(耐受力)描述您如何準備承受帶氧訓練。它顯示過去 28 日的平均每日心肺負荷。
- 心肺負荷狀態的文字說明。

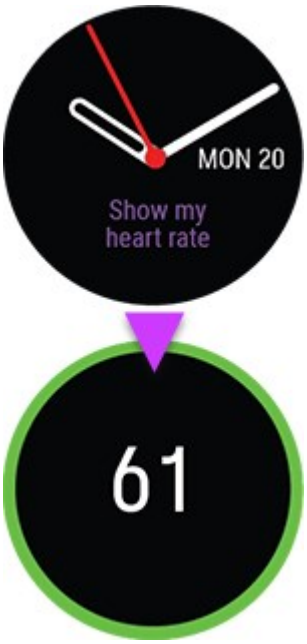
有關更多資訊，請參見 Training Load Pro。

心率

使用**無間心率監測**功能時，手錶會連續測量您的心率並將其顯示在 Heart rate(心率)錶面上。

您可以查看當天的最高和最低心率讀數，也可以查看前一晚的最低心率讀數。您可在 **Settings**(設定) > **General settings**(一般設定) > **Continuous HR tracking**(無間心率追蹤)中開啟和關閉手錶上的無間心率監測功能。

有關更多資訊，請參見無間心率監測功能。



如果您沒有使用**無間心率監測**功能，您仍可以在不開始訓練課的情況下快速查看當前心率。只需戴緊錶帶，選擇此錶面，按下 OK(確定)，手錶即會顯示您的當前心率。按下 BACK(返回)可回到 Heart rate(心率)錶面。

最新訓練課

查看最近的訓練課和運動以來過去的時間。

此外，在打開詳情時，您可查看過去 14 天的訓練總結。透過 UP(向上)/DOWN(向下)瀏覽至您想查看的訓練課，並按 OK(確定)以打開總結。有關更多資訊，請參見訓練總結。

Nightly Recharge

當您醒來時，您可以看到 Nightly Recharge 狀況。Nightly Recharge 狀況顯示昨晚您的恢復情況。Nightly Recharge 綜合了有關自主神經系統 (ANS) 在入睡初期的放鬆程度(ANS 回復)和睡眠品質(睡眠回復)的資訊。

預設情況下，此功能關閉。在手錶中始終開啟無間心率監測功能將更快地耗盡電池電量。要使用 Nightly Recharge 功能，需要啟用無間心率監測。若您希望在節省電力的同時仍使用 Nightly Recharge 功能，請從手錶設定將持續心率追蹤設為僅於夜間開啟。

有關更多資訊，請參見 Nightly Recharge™ 恢復測量或 Sleep Plus Stages™ 睡眠追蹤。

FitSpark

手錶根據您的訓練記錄、體能水準和當前恢復狀態建議最適合您的訓練目標。按下 OK(確定)以檢視所有的建議訓練目標。選擇其中一項建議的訓練目標，以檢視有關訓練目標的詳細資訊。

有關更多資訊，請參見 FitSpark 每日訓練指南。

天氣

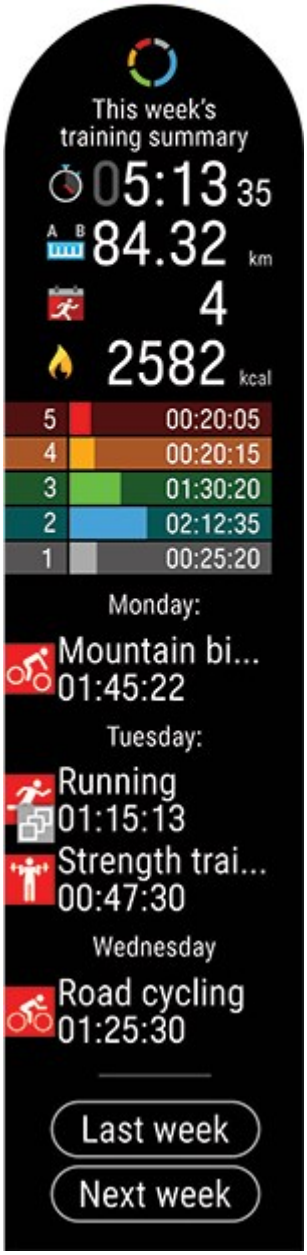
直接從手腕查看當日每小時的天氣預報。按 **OK**(確定)以查看更詳細的天氣資訊，例如包括風速、風向、濕度、下雨機率，以及翌日的 3 小時預報以及後日的 6 小時預報。

有關更多資訊，請參見天氣

每週總結

一覽整個星期的訓練總結。您一星期的總訓練時間會分為不同訓練區域，出現在螢幕上。按下 OK(確定)可以開啟更多詳情，您可查看距離、訓練課、卡路里總消耗量和各心率區的逗留時間。此外，您亦可查看上星期的總結和詳情，以及下星期規劃了的任何訓練課。

往下滑動並按下 OK(確定)以查看單一訓練課的更多詳情。



Your name(您的名字)

已顯示時間、日期和您的名字。

音樂控制

在非訓練時，用手錶控制手機上的音樂和媒體播放。

有關更多資訊，請參見音樂控制

位置

簡單一覽您目前的海拔高度和前進方向。按下 OK(確定)以查看更多詳情，包括您在過去 6 小時內的海拔高度剖面圖、最後已知位置的座標以及指南針。

若要校準您目前的海拔高度，請選擇 **Calibrate**(校準)以及校準方式：**I'll add my current altitude**(我會新增目前的海拔高度)或 **Use watch location**(使用手錶位置)。

選擇 **Refresh**(刷新)以取得您目前位置的座標。您目前的位置由 GPS 資料而定。

在指南針視圖中，按下 **OK**(確定)以鎖定您當前的方位。螢幕隨即用紅色顯示與鎖定方位的偏差。

若要校準指南針，請一直向下滾動，並選擇 **Calibrate**(校準)。

日出和日落

檢查您目前位置的日出日落時間和日長。按下 OK(確定)可以查看更多詳情。

- 日落 - 黃昏
- 黎明 - 日出
- 日長

如已將手錶與 Polar Flow 應用程式配對，日出和日落數據會透過應用程式自動更新。另外亦可選擇 **Update**(更新)，以透過 GNSS 進行手動更新。

請注意，日出和日落資訊僅可於日出和日落錶盤查閱。

日出和日落錶盤視圖的顯示會有所不同，具體取決於您使用的是數字式錶盤還是指針式錶盤。指針式錶盤顯示未來 12 小時的日出和日落資訊，數位式錶盤則顯示未來 24 小時的日出和日落資訊。

您可以在 **Settings(設定) > Watch settings(手錶設定) > Watch face(錶盤)** 中更改錶盤。選擇 **Analog**(指針式)或 **Digital**(數字式)。切換錶盤後，日出和日落錶盤視圖也會更新。

指針式(12 小時視圖)

數字式(24 小時視圖)

功能表

透過按下 BACK(返回)按鈕進入功能表，並透過 UP(向上)或 DOWN(向下)進行瀏覽。使用 OK(確定)按鈕確認選項，按下 BACK(返回)按鈕可返回。

開始訓練

在此處，您可以開始訓練課。按下 OK(確定)，進入準備訓練模式，並瀏覽至您想要使用的運動內容。

在時間視圖，長按 OK(確定)，亦可進入準備訓練模式。

有關說明，請參見 開始訓練課。

Serene 指導式呼吸練習

依次選擇 **Serene** 和 **開始練習**，可開始呼吸練習。

有關更多資訊，請參見 Serene™ 指導式呼吸練習。

Strava Live Segments

Strava Live Segments

檢視同步至手錶的 Strava 路段相關資訊。若您尚未將 Strava 賬戶連結至您的 Flow 賬戶，或尚未將任何路段同步至您的手錶，您也可在此尋求指導。

更多資訊，請參見 Strava Live Segments。

補充能量

Fueling(補充能量)

透過 FuelWise™ 補充能量支援功能，在訓練課中保持活力。FuelWise™ 設有三項提示，提醒您補充能量，並助您在漫長訓練課中維持足夠能量。當中包括 **Smart carbs reminder**(智能碳水提示)、**Manual carbs reminder**(手動碳水提示)及 **Drink reminder**(飲水提示)。

有關更多資訊，請參見 Fuelwise

計時器

在 **Timers**(計時器)中，您可以找到秒錶和倒計時器。

Stopwatch(秒錶)

要啟動秒錶，請按下 OK(確定)。要新增記圈，請按下 OK(確定)。要暫停秒錶，按下 BACK(返回)。

Countdown Timer(倒計時器)

您可以設定倒計時器，從預設時間開始倒計時。選擇 **Set Timer**(設定計時器)，設定倒數時間，再按 OK(確定)以確認。完成時，選擇 **Start**(開始)，並按 OK(確定)以啟動倒計時器。

倒計時器會新增至顯示時間和日期的基本錶盤。

倒計時結束時，手錶會透過振動來通知您。按 OK(確定)可重新啟動計時器，或按 BACK(返回)以取消並回到時間視圖。

您可以在訓練期間使用間隔計時器和倒計時器。您可以在 Flow 的運動內容設定中添加計時器視圖至訓練視圖，然後將此設定同步至手錶。有關訓練期間使用計時器的更多資訊，請參見訓練期間。

錶面視圖

選擇要在時間視圖的螢幕上顯示的錶盤。您可選擇 **Time only(僅顯示時間)**、**Daily activity(日常活動)**、**Cardio load status(心肺負荷狀態)**、**Continuous HR tracking(無間心率追蹤)**、**Latest training sessions(最新訓練課)**、**Last night's sleep(前一晚睡眠情況)**、**Fitspark training guide(FitSpark 訓練指南)**、**Weather(天氣)**、**Weekly summary**(每週總結)、**Your name**(您的名字)、**Music controls**(音樂控制)、**Location**(位置)及 **Sunrise & sunset**(日出和日落)。

您需要選擇至少一個視圖。

測試

在 Tests(測試)中，您可以找到 Orthostatic test(恢復測試)、Leg recovery test(腿部恢復測試)、Cycling test(騎行測試)、Running test(跑步測試)和 Fitness test(體能測試)

恢復測試

您可以接受恢復測試(需要 H10 心率傳感器)、查看最新結果和您平均表現的比較，以及重設測試期間。

請參見恢復測試，瞭解詳細說明。

腿部恢復測試

腿部恢復測試無須任何專用器材，只需短短幾分鐘，便能讓您得知您的腿部是否已預備好進行高強度訓練，全程僅需一隻手錶。

有關更多資訊，請參見腿部恢復測試。

騎行測試

騎行表現測試讓您個人化功率區，並讓您得知個人功能性閾值功率。需要騎行功率傳感器。

有關更多資訊，請參見騎行表現測試。

跑步測試

跑步表現測試有助您掌握自身進展並個人化設定心率、速度和功率區。

有關更多資訊，請參見跑步表現測試。

體能測試

在您躺下和放鬆時透過基於手腕式心率輕鬆測量您的體能水準。

關更多資訊，請參見利用手腕式心率進行體能測試。

設定

設定

在手錶上，您可以編輯以下設定：

- **General settings**(一般設定)
- **Watch face settings**(錶盤設定)
- **Choose views**(選擇視圖)
- **Time & date**(時間和日期)
- **Physical settings**(體格設定)

除了手錶上可用的設定，您可以在 Polar Flow 網絡服務和應用程式中編輯運動內容。您可以自訂手錶中最喜歡的運動和訓練課期間您最想跟蹤的資訊。有關更多資訊，請參見 Flow 中的運動內容。

快捷設定功能表

從時間視圖螢幕的頂部往下滑動，可拉出 **Quick settings**(快捷設定)功能表。

向左或向右滑動進行瀏覽，輕按即可選擇功能。

輕按 以自訂您希望在快捷設定功能表看到的功能。可以選擇 **Alarm**(鬧鐘)、**Countdown timer**(倒數計時器)、**Do not disturb**(請勿打擾)和 **Flight mode**(飛行模式)。

- **Alarm**(鬧鐘)：設定鬧鐘重複：**Off, Once, Monday to Friday**(關閉、一次、週一至週五)或 **Every day**(每日)。如選擇 **Once, Monday to Friday**(一次、週一至週五)或 **Every day**(每日)，請設定鬧鐘時間。

設定鬧鐘為開啟後，鬧鐘的圖示會出現在時間視圖中。

- **Countdown timer**(倒數計時器)：選擇 **Set Timer**(設定計時器)，設定倒數時間，再按 OK(確定)以確認。完成時，選擇 **Start**(開始)，並按 OK(確定)以啟動倒計時器。
- **Do not disturb**(請勿打擾)：輕觸請勿打擾圖示即可開啟該功能，再按一次即可關閉。請勿打擾開啟後，您將不會收到任何通知和來電提示。此外，背光燈啟動手勢亦會停用
- **飛行模式**：輕觸飛行模式圖示以開啟該功能，再按一次即可關閉。飛行模式會阻截來自您手錶的一切無線通訊。您仍可使用手錶，但將無法同步數據至 Polar Flow 流動應用程式或使用任何無線配件。

電池狀態圖示顯示電池剩餘的電量。

將行動裝置與手錶配對

在將行動裝置與手錶配對前，需要按照設定手錶一章中的說明，在 Polar Flow 網絡服務或使用 Polar Flow 行動應用程式，來設定手錶。如果您使用行動裝置對手錶完成了此設定，說明您的手錶已配對。如果您利用電腦進行了設定，並且希望將手錶與 Polar Flow app 一起使用，請按照以下說明來配對手錶與行動裝置：

在配對行動裝置前

- 從 App Store 或 Google Play 上下載 Polar Flow app。
- 確保您的行動裝置已開啟藍芽功能，並且未開啟飛航模式。
- **Android 使用者：**確保在手機的應用程式設定中為 Polar Flow app 啟用定位。

若要配對行動裝置：

1. 在行動裝置上，打開 Polar Flow app 並使用您的 Polar 賬號登入，此賬戶是您在設定手錶時創建的。

   Android 用戶：如果您在使用兼容 Polar Flow app 的多個 Polar 裝置，請確保您已將 Grit X Pro 選為 Polar Flow app 中啟用的設備。透過這種方式，確保 Polar Flow app 連接到您的手錶。在 Polar Flow app 中，進入 **Devices**(裝置)，並選擇 Grit X Pro。

2. 在手錶上，長按時間模式中的 BACK(返回)，**或**進入 **Settings > General settings > Pair and sync > Pair(設定 > 一般設定 > 配對和同步 > 配對)和同步手機**，並按 OK(確定)。
3. 手錶上顯示 **Open Flow app and bring your watch close to phone**(打開 Polar Flow app，並將手錶靠近手機)。
4. 當行動裝置上顯示 **Bluetooth Pairing Request**(藍芽配對請求)確認訊息時，檢查並確認行動裝置上顯示的代碼與手錶上顯示的代碼相匹配。
5. 在行動裝置上接受藍芽配對請求。
6. 按 OK(確定)，確認手錶上的 pin 碼。
7. 配對完成後，顯示 **Pairing done**(配對完成)。

刪除配對

若要刪除與行動裝置的配對：

1. 前往 **Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices**(設定 > 一般設定 > 配對和同步 > 已配對裝置)，並按 OK(確定)。
2. 選擇您想要從清單中移除的裝置，並按 OK(確定)。
3. 顯示 **Remove pairing?**(刪除配對？)按 OK(確定)以確認。
4. 完成後，顯示 **Recording started**(已刪除配對)。

更新韌體

若要讓手錶保持在最新狀態並獲得最佳性能，請務必確保在有新版本韌體可用時及時更新韌體。執行韌體更新可以提高手錶的性能。更新包括全新功能、現有功能改進，或錯誤修復。

您不會因為韌體更新而丟失任何資料。開始更新前，來自手錶的資料已同步至 Flow 網絡服務。

使用流動裝置或平板電腦

如果使用 Polar Flow 流動應用程式來同步訓練和活動數據，可以利用流動裝置來更新韌體。若有更新版本可用，此應用程式會通知您並指導您完成操作。我們建議在開始更新前先將手錶連接至電源，以確保更新操作無誤。

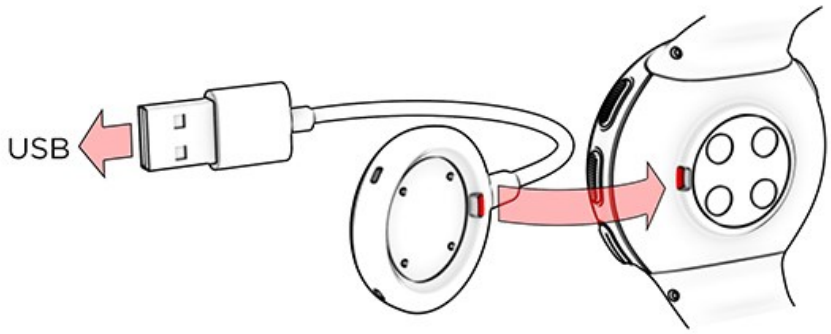
根據連接情況，無線韌體更新最多可能需要 20 分鐘。

使用電腦

任何時候若有新的韌體版本可用，當您將手錶連接至電腦時，FlowSync 會通知您。韌體更新會透過 FlowSync 下載下來。

若要更新韌體：

1. 利用隨盒子附上的定制連接線，把手錶連接至電腦。請確保連接線扣入到位。將連接線上的突出部分與手錶上的插槽對齊即可(用紅色標記)。



2. FlowSync 開始同步資料。
3. 同步後，系統會要求您更新韌體。
4. 選擇 **Yes**(是)。隨即安裝新韌體(最多可能需要 10 分鐘)，然後手錶重啟。在將手錶從電腦中拔出前，請等待韌體更新完成。

設定

一般設定

若要查看並編輯您的一般設定，轉到 **设置> 一般设置** (設定 > 一般設定)。

您將在 **一般设置** (一般設定)中找到：

- **Pair and sync**(配對和同步)
- **Bike settings**(單車設置)(僅在將單車傳感器與手錶配對後才顯示)
- **持续心率追踪**(無間心率監測)
- **恢復追蹤**
- **飞行模式**(飛航模式)
- **Backlight brightness**(背光燈亮度)
- **Do not disturb**(請勿打擾)
- **Phone notifications**(手機通知)
- **Music controls**(音樂控制)
- **Units**(單位)
- **语言**(語言)
- **Inactivity alert**(不活躍提示)
- **Vibrations**(振動提示)
- **I wear my watch on**(我的手錶配戴位置)
- **Positioning satellites**(定位衛星)
- **About your watch**(關於手錶)

配對和同步

- **Pair and sync phone**(配對和同步手機)/**Pair sensor or other device**(配對傳感器或其他設備)：將傳感器或行動裝置與您的手錶配對。使用 Polar Flow app 進行資料同步。
- **Paired devices**(已配對設備)：查看與您的手錶配對的所有設備。這些裝置可包括心率傳感器、跑步傳感器、單車傳感器和行動裝置。

單車設置

單車設置僅在將單車傳感器與手錶配對後才顯示。

- **Wheel size**(車輪尺寸)：以毫米為單位，設定車輪尺寸。對於測量車輪尺寸的說明，請參見傳感器與手錶配對。
- **Crank length**(曲柄長度)：以毫米為單位，設定曲柄長度。只有已經與功率傳感器配對時，此設定才可見。
- **Sensors in use**(使用的傳感器)：查看與單車關聯的所有傳感器。

無間心率監測

將無間心率監測功能設定為 **On**(開啟)、**Off**(關閉)或 **Night-time only**(僅夜間)。若選擇 **Night-time only**(僅夜間)，請將心率追蹤設為在您最早的可能就寢時間開始追蹤。

有關更多資訊，請參見無間心率監測。

恢復追蹤

選擇如何追蹤您的恢復情況。

使用 **Recovery Pro**，根據恢復測試和恢復問題，獲得關於平衡訓練負荷和恢復的特定指導。Recovery Pro 啟用後，手錶會提示您安排每星期至少三天進行恢復測試。選擇星期幾，然後選擇 Save(保存)。有關資訊，請參見 Recovery Pro。

選擇 **Nightly Recharge**，根據夜間測量結果，自動追蹤恢復情況並提供提示。如果尚未打開無間心率監測，手錶會提示您開啟此功能。要使用 Nightly Recharge 功能，需要啟用無間心率監測。選擇 **On**(開啟)或 **Night-time only**(僅夜間)。若選擇 **Night-time only**(僅夜間)，請將心率追蹤設為在您最早的可能就寢時間開始追蹤。

FLIGHT MODE(飛行模式)

選擇 **开启**(開啟)或 **关闭**(關閉)。

飛航模式可終止來自手錶的所有無線通訊。您仍可使用手錶，但將無法同步數據至 Polar Flow 流動應用程式或使用任何無線配件。

背光燈亮度

選擇 **High**(高)、**Medium**(中)、**Low**(低)或 **Only with light button**(僅使用背光燈按鈕)。此設定只影響背光燈啟用手勢的亮度，以及按下任何按鈕時亮起的自動背光。背光燈按鈕的背光亮度不受影響，無法更改。

請勿打擾

選擇 **Off**(關閉)、**On**(開啟)或 **On (-)**(開啟 (-))。設定「免打擾」開啟的時段。選擇 **开始时间**(開始時間)和 **结束时间**(結束時間)。設定為開啟後，您不會收到任何通知或來電提醒。背光燈啟動手勢和聲音也會停用。

手機通知

設定手機通知為 **Off**(關閉)或 **On, when not training**(當不訓練時開啟)。在不訓練和訓練期間都可以收到通知。

MUSIC CONTROLS(音樂控制)

為 **Training display**(訓練畫面)及/或**Watch face**(錶盤)設定音樂控制。有關更多資訊，請參見音樂控制。

UNITS(單位)

選擇公制 **(kg、cm)** 或英制**(lb、ft)**。設定用於測量體重、身高、距離和速度的單位。度量溫度的公制單位為攝氏度，英制單位為華氏度。

語言

您可選擇用於手錶的語言。手錶支援以下語言：**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**。

不活躍提示

將不活躍提示設定為 **On**(開啟)或 **Off**(關閉)。

振動提示

針對捲動功能表項目，設定振動提示 **On**(開啟)或 **Off**(關閉)。

我的手錶配戴位置

選擇 **Left hand**(左手)或 **Right hand**(右手)。

POSITIONING SATELLITES(定位衛星)

除 GPS 之外，您還可變更您手錶使用的衛星導航系統。該設定位於您手錶上的 **General settings** > **Positioning satellites**(一般設定 > 定位衛星)。您可選擇 **GPS + GLONASS**、**GPS + Galileo** 或 **GPS + QZSS**。預設設定為 **GPS + GLONASS**。這些選項可讓您對不同衛星導航系統進行測試，並瞭解它們是否可以在其涵蓋地區內提供更佳的功能表現。

GPS + GLONASS

GLONASS 為俄羅斯全球衛星導航系統。此為預設設定，這是因為它的全球衛星可見性及可靠性是三者中表現最佳者，我們一般會推薦使用此設定。

GPS + Galileo

Galileo 是歐盟建立的全球導航衛星系統。

GPS + QZSS

QZSS 為四顆衛星組成的區時傳輸系統及衛星擴增系統，旨在增強亞洲-大洋洲區域(主要服務於日本)的 GPS 效能。

ABOUT YOUR WATCH(關於手錶)

查看手錶的裝置 ID，以及韌體版本、硬體型號、A-GPS 有效日期與手錶特定的法規標籤。重啟手錶，關閉或重設手錶上的所有數據和設定。

Restart(重啟)：如您在使用手錶時遇到問題，可以嘗試重啟。重啟手錶不會刪除手錶上的任何設定或個人資料。

關閉：關閉您的手錶。如要再次開啟，請長按 OK(確定)按鈕。

Reset all data and settings(重設所有數據和設定)：將手錶重設回出廠設定此動作將會清除手錶上的所有數據和設定。

選擇視圖

錶盤告訴您的不僅僅是時間，您會在錶盤上獲得最及時和相關的資訊，選擇要在時間視圖的螢幕上顯示的錶盤。

前往 **Settings > Choose views**(設定 > 選擇視圖)並從下列選項中進行選擇：

- **Time only(僅顯示時間)**
- **Daily activity**(日常活動)
- **心肺負荷狀態**
- **Current heart rate(現時心率) / Continuous HR tracking**(無間心率監測)
- **最新训练课**(最新訓練課)
- **Nightly Recharge(夜間充電) / Last night's sleep**(昨晚睡眠)
- **FitSpark training guide**(FitSpark 訓練指南)
- **Weather**(天氣)
- **Weekly summary**(每週總結)
- **Your name**(您的名字)
- **音樂控制**
- **位置**
- **Sunrise & sunset**(日出和日落)。

您可以向左或向右滑動，或者使用 UP(向上)和 DOWN(向下)按鈕滾動瀏覽錶盤，並按下顯示屏或 OK(確定)按鈕打開更多詳情。

錶盤和功能表

錶盤

錶盤告訴您的不僅僅是時間，您會在錶盤上獲得最及時和相關的資訊，選擇要在時間視圖的螢幕上顯示的錶盤。您可選擇 **Time only(僅顯示時間)**、**Daily activity(日常活動)**、**Cardio load status(心肺負荷狀態)**、**Continuous HR tracking(無間心率追蹤)**、**Latest training sessions(最新訓練課)**、**Last night's sleep(前一晚睡眠情況)**、**Fitspark training guide(FitSpark 訓練指南)**、**Weather(天氣)**、**Weekly summary**(每週總結)、**Your name**(您的名字)、**Music controls**(音樂控制)、**Location**(位置)及 **Sunrise & sunset**(日出和日落)。

您可以向左或向右滑動，或者使用 UP(向上)和 DOWN(向下)按鈕滾動瀏覽錶盤，並按下顯示屏或 OK(確定)按鈕打開更多詳情。

Time only(僅顯示時間)

時間及日期。您可以自訂手錶風格和顏色。

在 Watch face settings(錶盤設定)中了解詳情。

活動

錶盤周圍的圓圈和日期及時間下方的百分比顯示日常活動目標的進展情況。當您處於活躍狀態時，圓圈會不斷填充淡藍色。

此外，在打開詳情時，您可以看到每日累積活動的下列詳情：

- 您到目前為止完成的步數。身體運動量和類型被註冊並轉換為步數的估計。
- 活動時間告知您對健康有益的身體運動累計時間。
- 您在訓練、活動和 BMR(基礎代謝率：維持生命所需的最低新陳代謝活動)消耗的卡路里數。

有關更多資訊，請參見全天候活動追蹤。

心肺負荷狀態

Cardio Load Status(心肺負荷狀態)查看您的短期訓練負荷(**Strain**(壓力))和長期訓練負荷(**Tolerance**(耐受力))之間的關係，並在此基礎上顯示您是處於訓練不足、維持現況、有效還是超量訓練負荷狀態。當恢復追蹤功能(Recovery Pro)設為開啟，並有足夠資料可用時，錶盤上會顯示每日訓練推薦，而非心肺負荷狀態。

此外，在打開詳情時，您可以看到心肺負荷狀態、壓力和耐受力的數值，以及心肺負荷的文字說明。

- 心肺負荷狀態數值由壓力除以耐受力計算。
- **Strain**(壓力)展示您最近在訓練中的疲憊程度。其顯示過去 7 天的平均日心肺負荷。
- **Tolerance**(耐受力)描述您如何準備承受帶氧訓練。它顯示過去 28 日的平均每日心肺負荷。
- 心肺負荷狀態的文字說明。

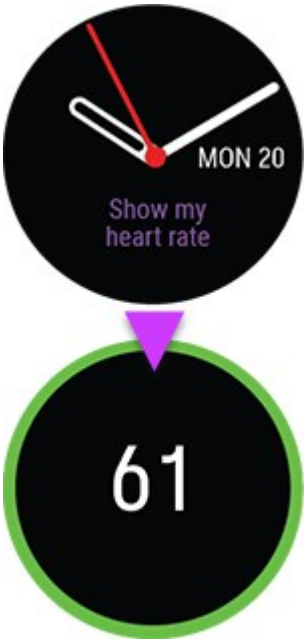
有關更多資訊，請參見 Training Load Pro。

心率

使用**無間心率監測**功能時，手錶會連續測量您的心率並將其顯示在 Heart rate(心率)錶面上。

您可以查看當天的最高和最低心率讀數，也可以查看前一晚的最低心率讀數。您可在 **Settings**(設定) > **General settings**(一般設定) > **Continuous HR tracking**(無間心率追蹤)中開啟和關閉手錶上的無間心率監測功能。

有關更多資訊，請參見無間心率監測功能。



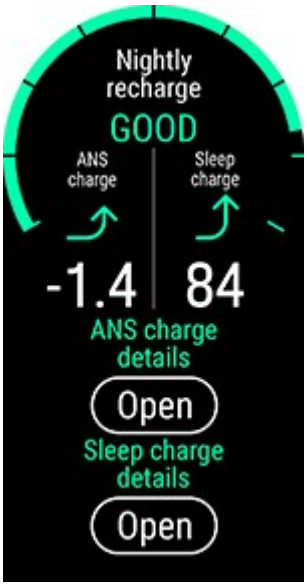
如果您沒有使用**無間心率監測**功能，您仍可以在不開始訓練課的情況下快速查看當前心率。只需戴緊錶帶，選擇此錶面，按下 OK(確定)，手錶即會顯示您的當前心率。按下 BACK(返回)可回到 Heart rate(心率)錶面。

最新訓練課

查看最近的訓練課和運動以來過去的時間。

此外，在打開詳情時，您可查看過去 14 天的訓練總結。透過 UP(向上)/DOWN(向下)瀏覽至您想查看的訓練課，並按 OK(確定)以打開總結。有關更多資訊，請參見訓練總結。

Nightly Recharge



當您醒來時，您可以看到 Nightly Recharge 狀況。Nightly Recharge 狀況顯示昨晚您的恢復情況。Nightly Recharge 綜合了有關自主神經系統 (ANS) 在入睡初期的放鬆程度 (ANS 回復) 和睡眠品質 (睡眠回復) 的資訊。

預設情況下，此功能關閉。在手錶中始終開啟無間心率監測功能將更快地耗盡電池電量。要使用 Nightly Recharge 功能，需要啟用無間心率監測。若您希望在節省電力的同時仍使用 Nightly Recharge 功能，請從手錶設定將持續心率追蹤設為僅於夜間開啟。

有關更多資訊，請參見 Nightly Recharge™ 恢復測量或 Sleep Plus Stages™ 睡眠追蹤。

FitSpark

手錶根據您的訓練記錄、體能水準和當前恢復狀態建議最適合您的訓練目標。按下 OK(確定) 以檢視所有的建議訓練目標。選擇其中一項建議的訓練目標，以檢視有關訓練目標的詳細資訊。

有關更多資訊，請參見 FitSpark 每日訓練指南。

天氣

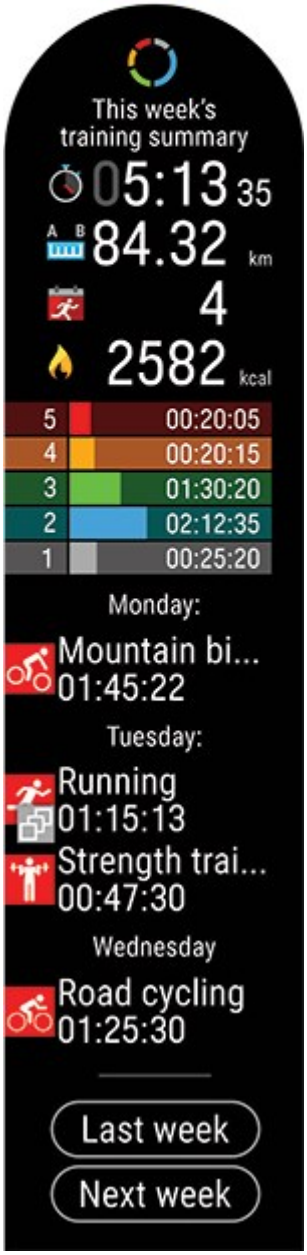
直接從手腕查看當日每小時的天氣預報。按 **OK**(確定)以查看更詳細的天氣資訊，例如包括風速、風向、濕度、下雨機率，以及翌日的 3 小時預報以及後日的 6 小時預報。

有關更多資訊，請參見天氣

每週總結

一覽整個星期的訓練總結。您一星期的總訓練時間會分為不同訓練區域，出現在螢幕上。按下 OK(確定)可以開啟更多詳情，您可查看距離、訓練課、卡路里總消耗量和各心率區的逗留時間。此外，您亦可查看上星期的總結和詳情，以及下星期規劃了的任何訓練課。

往下滑動並按下 OK(確定)以查看單一訓練課的更多詳情。



Your name(您的名字)

已顯示時間、日期和您的名字。

音樂控制

在非訓練時，用手錶控制手機上的音樂和媒體播放。

有關更多資訊，請參見音樂控制

位置

簡單一覽您目前的海拔高度和前進方向。按下 OK(確定)以查看更多詳情，包括您在過去 6 小時內的海拔高度剖面圖、最後已知位置的座標以及指南針。

若要校準您目前的海拔高度，請選擇 **Calibrate**(校準)以及校準方式：**I'll add my current altitude**(我會新增目前的海拔高度)或 **Use watch location**(使用手錶位置)。

選擇 **Refresh**(刷新)以取得您目前位置的座標。您目前的位置由 GPS 資料而定。

在指南針視圖中，按下 **OK**(確定)以鎖定您當前的方位。螢幕隨即用紅色顯示與鎖定方位的偏差。

若要校準指南針，請一直向下滾動，並選擇 **Calibrate**(校準)。

日出和日落

檢查您目前位置的日出日落時間和日長。按下 OK(確定)可以查看更多詳情。

- 日落 - 黃昏
- 黎明 - 日出
- 日長

如已將手錶與 Polar Flow 應用程式配對，日出和日落數據會透過應用程式自動更新。另外亦可選擇 **Update**(更新)，以透過 GNSS 進行手動更新。

請注意，日出和日落資訊僅可於日出和日落錶盤查閱。

日出和日落錶盤視圖的顯示會有所不同，具體取決於您使用的是數字式錶盤還是指針式錶盤。指針式錶盤顯示未來 12 小時的日出和日落資訊，數位式錶盤則顯示未來 24 小時的日出和日落資訊。

您可以在 **Settings(設定) > Watch settings(手錶設定) > Watch face(錶盤)** 中更改錶盤。選擇 **Analog**(指針式)或 **Digital**(數字式)。切換錶盤後，日出和日落錶盤視圖也會更新。

指針式(12 小時視圖)

數字式(24 小時視圖)

功能表

透過按下 BACK(返回)按鈕進入功能表，並透過 UP(向上)或 DOWN(向下)進行瀏覽。使用 OK(確定)按鈕確認選項，按下 BACK(返回)按鈕可返回。

開始訓練

在此處，您可以開始訓練課。按下 OK(確定)，進入準備訓練模式，並瀏覽至您想要使用的運動內容。

在時間視圖，長按 OK(確定)，亦可進入準備訓練模式。

有關說明，請參見 開始訓練課。

Serene 指導式呼吸練習

依次選擇 **Serene** 和 **開始練習**，可開始呼吸練習。

有關更多資訊，請參見 Serene™ 指導式呼吸練習。

Strava Live Segments

Strava Live Segments

檢視同步至手錶的 Strava 路段相關資訊。若您尚未將 Strava 賬戶連結至您的 Flow 賬戶，或尚未將任何路段同步至您的手錶，您也可在此尋求指導。

更多資訊，請參見 Strava Live Segments。

補充能量

Fueling(補充能量)

透過 FuelWise™ 補充能量支援功能，在訓練課中保持活力。FuelWise™ 設有三項提示，提醒您補充能量，並助您在漫長訓練課中維持足夠能量。當中包括 **Smart carbs reminder**(智能碳水提示)、**Manual carbs reminder**(手動碳水提示)及 **Drink reminder**(飲水提示)。

有關更多資訊，請參見 Fuelwise

計時器

在 **Timers**(計時器)中，您可以找到秒錶和倒計時器。

Stopwatch(秒錶)

要啟動秒錶，請按下 OK(確定)。要新增記圈，請按下 OK(確定)。要暫停秒錶，按下 BACK(返回)。

Countdown Timer(倒計時器)

您可以設定倒計時器，從預設時間開始倒計時。選擇 **Set Timer**(設定計時器)，設定倒數時間，再按 OK(確定)以確認。完成時，選擇 **Start**(開始)，並按 OK(確定)以啟動倒計時器。

倒計時器會新增至顯示時間和日期的基本錶盤。

倒計時結束時，手錶會透過振動來通知您。按 OK(確定)可重新啟動計時器，或按 BACK(返回)以取消並回到時間視圖。

您可以在訓練期間使用間隔計時器和倒計時器。您可以在 Flow 的運動內容設定中添加計時器視圖至訓練視圖，然後將此設定同步至手錶。有關訓練期間使用計時器的更多資訊，請參見訓練期間。

錶面視圖

選擇要在時間視圖的螢幕上顯示的錶盤。您可選擇 **Time only(僅顯示時間)**、**Daily activity(日常活動)**、**Cardio load status(心肺負荷狀態)**、**Continuous HR tracking(無間心率追蹤)**、**Latest training sessions(最新訓練課)**、**Last night's sleep(前一晚睡眠情況)**、**Fitspark training guide(FitSpark 訓練指南)**、**Weather(天氣)**、**Weekly summary**(每週總結)、**Your name**(您的名字)、**Music controls**(音樂控制)、**Location**(位置)及 **Sunrise & sunset**(日出和日落)。

您需要選擇至少一個視圖。

測試

在 Tests(測試)中，您可以找到 Orthostatic test(恢復測試)、Leg recovery test(腿部恢復測試)、Cycling test(騎行測試)、Running test(跑步測試)和 Fitness test(體能測試)

恢復測試

您可以接受恢復測試(需要 H10 心率傳感器)、查看最新結果和您平均表現的比較，以及重設測試期間。

請參見恢復測試，瞭解詳細說明。

腿部恢復測試

腿部恢復測試無須任何專用器材，只需短短幾分鐘，便能讓您得知您的腿部是否已預備好進行高強度訓練，全程僅需一隻手錶。

有關更多資訊，請參見腿部恢復測試。

騎行測試

騎行表現測試讓您個人化功率區，並讓您得知個人功能性閾值功率。需要騎行功率傳感器。

有關更多資訊，請參見騎行表現測試。

跑步測試

跑步表現測試有助您掌握自身進展並個人化設定心率、速度和功率區。

有關更多資訊，請參見跑步表現測試。

體能測試

在您躺下和放鬆時透過基於手腕式心率輕鬆測量您的體能水準。

關更多資訊，請參見利用手腕式心率進行體能測試。

設定

設定

在手錶上，您可以編輯以下設定：

- **General settings**(一般設定)
- **Watch face settings**(錶盤設定)
- **Choose views**(選擇視圖)
- **Time & date**(時間和日期)
- **Physical settings**(體格設定)

除了手錶上可用的設定，您可以在 Polar Flow 網絡服務和應用程式中編輯運動內容。您可以自訂手錶中最喜歡的運動和訓練課期間您最想跟蹤的資訊。有關更多資訊，請參見 Flow 中的運動內容。

時間和日期

如需查看並編輯您的時間和日期設定，請前往 **Settings(設定) > Time & date(時間和日期)**

TIME(時間)

設定時間格式：**24 h**(24 小時制)或 **12 h**(12 小時制)，然後設定當日時間。

與 Polar Flow app 和網絡服務同步時，當日時間會自動參考服務作更新。

DATE(日期)

設定日期。

日期格式

設定 **Date format**(日期格式)，您可選擇 **mm/dd/yyyy(月/日/年)**、**dd/mm/yyyy(日/月/年)**、**yyyy/mm/dd(年/月/日)**、**dd-mm-yyyy(日-月-年)**、**yyyy-mm-dd(年-月-日)**、**dd.mm.yyyy(日.月.年)**或 **yyyy.mm.dd**(年.月.日)。

與 Polar Flow 應用程式和網絡服務同步時，日期會自動參考服務作更新。

FIRST DAY OF WEEK(每週開始日)

選擇每週開始日期。選擇 **Monday, Saturday**(週一、週六)或 **Sunday**(週日)。

與 Polar Flow app 和網絡服務同步時，每週開始日會自動參考服務作更新。

身體設定

如需檢視和編輯您的身體設定，請前往 **Settings**(設定) > **Physical settings**(身體設定)。您必須提供精確的身體設定資料，尤其是在設定體重、身高、出生日期和性別時，這是因為它們會為測量數值(例如心率區限值和卡路里消耗)的精確性帶來影響。

在 **Physical settings**(身體設定)中，您將會找到：

- **Weight**(體重)
- **Height**(身高)
- **Date of birth**(出生日期)
- **Sex**(性別)
- **Training background**(訓練背景)
- **Activity goal**(活動目標)
- **Preferred sleep time**(首選睡眠時間)
- **Maximum heart rate**(最大心率)
- **Resting heart rate**(靜止心率)
- **VO_{2max}**

體重

設定以公斤 (kg) 或磅 (lbs) 計的體重。

身高

設定以厘米(公制)或呎和吋(英制)計的身高。

出生日期

設定您的生日。日期設定的順序會根據您已選擇的時間和日期格式(24 小時制:日 - 月 - 年/12 小時制:月 - 日 - 年)而定。

性別

選擇 **Male**(男性)或 **Female**(女性)。

訓練背景

訓練背景乃是您的長期身體活動水平的評估。選擇最能描述在過去三個月期間您的身體活動總量及強度的選項。

- **Occasional (0-1h/week)**(偶爾(每星期 0 至 1 小時)):您未有定期參與已排程的康樂運動或重度體能活動,例如您僅偶爾參與以放鬆心情為目的的散步,或強度足以導致沉重呼吸或流汗的練習。
- **Regular (1-3h/week)**(定期(每星期 1 至 3 小時)):您定期參與康樂運動,例如您每星期跑步 5 至 10 公里或 3 至 6 英里,或每星期用 1 至 3 小時進行相若的身體活動,或您的工作需要適度的體力勞動。
- **Frequent (3-5h/week)**(頻繁(每星期 3 至 5 小時)):您每星期參與至少 3 次重度體能練習,例如您每星期跑步 20 至 50 公里/12 至 31 英里,或每星期用 3 至 5 小時進行相若的身體活動。
- **Heavy (5-8h/week)**(重度(每星期 5 至 8 小時)):您每星期至少參與 5 次重度體能練習,而您有時可能會參加大眾化的運動活動。
- **Semi-pro (8-12h/week)**(半專業級(每星期 8 至 12 小時)):您幾乎每日都參與重度體能練習,而您的練習是以提升比賽表現為目的。
- **Pro (>12h/week)**(專業級(每星期 >12 小時)):您是耐力運動員。您參與重度體能練習,以提升您的比賽表現為目的。

活動目標

Daily activity goal(每日活動目標)是不錯的方式,讓您實際了解日常生活中的活躍程度。從三個選項中選擇您的通常活動水平,並查看實現每日活動目標您需要達到的活躍程度。

您所需以完成每日活動目標的時間,會取決於您已選擇的水平和活動強度。年齡和性別亦會影響您所需以達至每日活動目標的強度。

Level 1(第 1 級)

若您在一天中只有少量運動，並長時間坐著、乘搭汽車或公共交通工具通勤等，我們建議您選擇此活動水平。

Level 2(第 2 級)

若您由於工作類型或日常瑣事，一天中的大部分時間都在站立或走動，此項是最適合您的活動水平。

Level 3(第 3 級)

若您的工作體能需求較高、從事體育運動或傾向流動性較高且活躍的運動，此項是最適合您的活動水平。

首選睡眠時間

設定 **Your preferred sleep**(首選睡眠)時間，訂明每晚目標睡眠時間。預設的首選睡眠時間是您的年齡組別的平均建議時間(18 至 64 歲的成年人為八小時)。若您認為八小時為太長或太短，我們建議您調整首選睡眠時間，以符合個人需求。這樣一來，您便可取得精確的意見，以得知相比首選睡眠時間，您實際可享的睡眠時間。

最大心率

若您知道您目前的最大心率數值，便可設定最大心率。當您首次設定最大心率數值時，基於年齡估計的數值(220 - 年齡)會顯示為預設值。

最大心率會用於估計能量消耗。最大心率是在最大體力消耗期間的每分鐘最高心跳次數。最精確的個人最大心率測定方法，是在實驗室裡進行最大練習壓力測試。當測定訓練強度時，最大心率亦是至關重要。它是基於個人的數值，並取決於年齡和遺傳因素。您可透過進行跑步表現測試來了解自己的最大心率。

靜止心率

靜止心率是當您完全休息以及沒有受到干擾時的每分鐘最低心跳次數 (bpm)。您的年齡、體能水準、基因、健康狀況和性別都會影響靜止心率。成年人的通常數值是 55 至 75 bpm，然而，例如若您的體能水平相當好，您的靜止心率可能會遠低於此範圍。

您最好在一覺好眠後，早上醒來時立即測量靜止心率。若這能助您放鬆心情，您可以先到洗手間。請勿在測量前進行任何重度訓練，並應確保您已從任何活動中完全恢復過來。您應進行多於一次測量，最好是連續幾個早上進行，然後計算您的平均靜止心率。

如何測量自己的靜止心率：

1. 佩戴您的手錶。仰天平躺及放鬆。
2. 約 1 分鐘後，在佩戴式產品上開始訓練課。選擇任何運動內容，例如 Other indoor(其他室內)。
3. 靜躺並平靜呼吸 3 至 5 分鐘。測量時，請勿看著您的訓練數據。
4. 在 Polar 裝置上停止訓練課。將佩戴式產品與 Polar Flow app 或網絡服務同步，然後在訓練總結中檢查您的最低心率 (HR min) 數值，這就是您的靜止心率。在 Polar Flow 的身體設定中更新您的靜止心率。

VO_{2MAX}

設定您的 $VO2_{max}$。

$VO2_{max}$(最大攝氧量、最大有氧功率)是在極限練習時，身體可消耗的最大氧量；它與心臟輸送血液至肌肉的最大能力有直接關係。$VO2_{max}$ 可透過體能測試進行測量或預測(例如極限練習測試和亞極限練習測試)。您可透過進行跑步表現測試或騎行表現測試來了解自己的 $VO2_{max}$。

螢幕圖示

飛行模式已啟用。飛行模式會阻截來自您手錶的一切無線通訊。您仍可使用手錶，但將無法同步數據至 Polar Flow 流動應用程式或使用任何無線配件。

請勿打擾模式已啟用。請勿打擾啟用時，手錶不會在您收到通知或來電時震動(紅點仍會出現在畫面左下方)。此外，背光燈啟動手勢亦會停用。

請勿打擾啟用時，手錶不會在您收到通知或來電時震動(紅點仍會出現在畫面下方)。此外，背光燈啟動手勢亦會停用。

已設定鬧鐘。您可從 quick settings menu(快捷設定功能表)存取鬧鐘設定。

您配對的手機已中斷連線，通知和/或音樂控制已啟用。確保手機位於手錶的 Bluetooth 範圍內，並且手機已啟用 Bluetooth。

按鍵鎖已啟用。您可以透過長按 LIGHT(背光燈)按鈕解鎖按鈕。

重啟和重設

如您在使用手錶時遇到問題，可以嘗試重啟。重啟手錶不會刪除手錶上的任何設定或個人資料。

重啟手錶

在手錶上前往 **Settings**(設定) > **General settings**(一般設定) > **About your watch**(關於手錶)。向下滾動找到 **Restart**(重新啟動)。按下 OK(確定)按鈕，然後再次按 OK(確定)，以確認重啟。

您也可以透過長按「確定」按鈕 10 秒，重啟手錶。

將手錶重設為出廠設定

如重啟手錶並無幫助，您可將手錶重設為出廠設定。請留意，將手錶重設為出廠設定將清空手錶上的所有個人資料和設定，手錶需經過重新設定後才可使用。所有已從手錶同步至 Flow 帳戶的數據均不受影響。您可透過 FlowSync 或從手錶上恢復原廠設定。

透過 FlowSync 恢復原廠設定。

1. 前往 flow.polar.com/start，下載並安裝 Polar FlowSync 數據傳輸軟體至電腦中。
2. 將手錶連接至電腦的 USB 連接埠。
3. 打開 FlowSync 的設定。
4. 按下 **Factory Reset**(恢復原廠設定)按鈕。
5. 如您使用 Polar Flow app 進行同步，請檢查手機上的已配對藍芽裝置清單，如果手錶在清單中，請將其移除。

然後您將需要再次透過手機或電腦設定手錶。記住，在設定時使用與重置前相同的 Polar 賬號。

從手錶上恢復原廠設定

在手錶上前往 **Settings**(設定) > **General settings**(一般設定) > **About your watch**(關於手錶)。一直向下滾動直至找到 **Reset all data and settings**(重設所有數據和設定)。按下 OK(確定)按鈕，然後再次按 OK(確定)，以確認原廠重設。

然後您將需要再次透過手機或電腦設定手錶。請記得沿用重設前使用的同一個 Polar 賬號。

訓練

手腕式心率測量

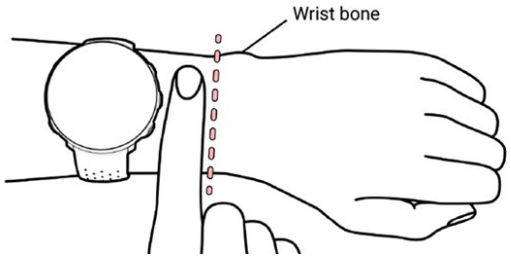
透過 **Polar Precision Prime**™ 傳感器融合技術，您的手錶能夠測量手腕式心率。這項創新的心率技術揉合光學心率測量與肌膚觸感測量功能，杜絕對心率訊號的任何干擾。即使面對最嚴峻狀況、最緊湊訓練，裝置仍能精確追蹤您的心率。

雖然有很多主觀的線索可揭示您的身體於練習期間表現如何(自覺強度、呼吸速率、身體感覺)，這些均不如測量心率可靠。此測量方法既客觀，亦能夠反映內在及外在因素的影響，讓您以可靠的方式來測量身體狀態。

透過手腕測量心率時佩戴手錶

為了在訓練期間(以及您使用無間心率監測功能時)準確地測量手腕式心率，請務必正確地佩戴手錶：

- 將手錶戴在手腕上，離腕骨至少一指寬(參見下圖)。
- 將腕帶緊緊固定在手腕上。手錶背面的傳感器必須始終接觸您的皮膚，而且手錶應該無法在您的手臂上移動。測試腕帶會否過鬆的好方法是，從手臂的兩端把腕帶輕輕推高，並確保傳感器不會離開皮膚。推高腕帶時，您不應該看到傳感器的 LED 燈發光。
- 為達至最準確的心率測量，我們建議您在開始測量心率前，提前佩戴手錶幾分鐘。此外，如您的雙手和皮膚很容易變冷，您亦可先讓皮膚保暖。訓練課開始前，促進一下血液運行！



由於紋身有可能令讀數失準，如您的手腕皮膚有紋身，請避免將傳感器直接放置於紋身上。

對於較難使傳感器固定於手腕的運動，或是傳感器附近的肌肉或肌腱會受壓或活動的運動，如您想於訓練期間取得最精準的測量結果，我們建議使用配備胸帶的 Polar 心率傳感器。您的手錶與 Polar H10 等 Bluetooth® 心率傳感器相容。Polar H10 心率傳感器能更快地反映心率迅速上升或下降的情況，因此也是伴有快速衝刺的週期型訓練的理想選擇。

為了讓手腕式心率測量維持最佳表現，手錶應保持清潔和避免刮傷。我們建議您在每節大汗淋漓的訓練課之後，在流水下用溫和的肥皂水清洗手錶。然後用軟毛巾將其擦乾。等手錶完全變乾，然後才充電。

無需透過手腕測量心率時佩戴手錶

稍微鬆開腕帶，以更舒適地佩戴手錶，同時讓皮膚呼吸，就像佩戴一般手錶一樣。

最好是每過一段時間便讓手腕鬆一鬆，尤其是如果您的皮膚容易敏感。脫下手錶並充電。這樣一來，您的皮膚和手錶都可以休息，為下一場訓練活動作好準備。

開始訓練課

1. 戴上手錶並系緊錶帶。
2. 若要進入準備訓練模式，在時間視圖長按 OK(確定)，或按下 BACK(返回)進入主功能表，並選擇 **Start training**(開始訓練)

從準備訓練模式，可輕按該圖示或使用 LIGHT(背光燈)按鈕開啟快捷目錄。快捷目錄中顯示的選項取決於您選擇的運動，以及是否正在使用 GPS。

例如，您可以選擇想要執行的最喜歡的訓練目標或路線，並將計時器添加至訓練視圖。省電選項亦可在此啟用。有關更多資訊，請參見快捷目錄。

作出選擇後，手錶會返回準備訓練模式。

3. 瀏覽至您的首選運動。
4. 繼續留在準備訓練模式中，直至手錶檢測到您的心率和 GPS 衛星訊號(若對您的運動適用)，以確保您的訓練數據準確。如需接收 GPS 衛星訊號，請到戶外並遠離高層建築與較高的樹木。保持手錶不動，並使顯示屏朝上，避免在搜尋 GPS 訊號期間觸碰手錶。

如果您將選配的藍芽傳感器與手錶配對，手錶也將自動開始搜尋傳感器訊號。

約 38 小時 使用當前設定估計訓練時間。透過使用省電設定，可延長估計訓練時間。

當 GPS 定位所需的衛星數量達到最小值 (4) 時，GPS 圖示周圍的圓圈將變為橙色。此時便可開始訓練課，但為了獲得更高的準確性，請等到圓圈變成綠色。

當找到足夠的衛星來保證良好的準確性時，GPS 圖示周圍的圓圈將變為綠色。手錶會透過震動和發出聲音通知您。

89 手錶顯示心率時，即表示已經檢測到您的心率。

89 如果您已佩戴與手錶配對的 Polar 心率傳感器，訓練期間手錶會自動利用連接的傳感器來測量您的心率。心率符號周圍的藍色圓圈指示手錶使用連接的傳感器來測量您的心率。

5. 手錶找到所有訊號後，按下 OK(確定)，開始進行訓練記錄。

查看訓練期間，瞭解訓練期間您透過手錶可進行的事項。

開始計劃的訓練課

您可以在 Polar Flow app 或 Polar Flow 網絡服務中規劃您的訓練並創建詳細的訓練目標，並將這些內容同步至手錶。

若要開始針對當天的有規劃訓練課：

1. 在時間視圖，長按 OK(確定)，進入準備訓練模式。
2. 將提示您開始當天安排的訓練目標。

3. 按下 OK(確定)，查看目標資訊。
4. 按下 OK(確定)可返回準備訓練模式，並選擇您想要使用的運動內容。
5. 在手錶找到所有訊號時，按下 OK(確定)。顯示 **Recording started**(記錄已開始)，您就可以開始訓練了。

在訓練期間，手錶將指導您實現目標。查看訓練期間瞭解更多資訊。

您規劃的訓練目標也講包含在 FitSpark 訓練建議中。

開始多項運動訓練課

多項運動可以在一次訓練課中包含多項運動，且在不同的運動之間無縫轉換，而不必中斷訓練記錄。在多項運動訓練課期間，自動監測不同運動之間的過渡時間，以便您查看切換至不同運動花費的時間。

有兩種不同的方法執行多項運動訓練課：固定多項運動和自由多項運動。在固定多項運動(Polar 運動清單中的多項運動內容)中，例如，鐵人三項，運動順序是固定的，必須以特定的順序運動。在自由多項運動中，您可以在運動清單中選擇訓練的運動，和訓練的順序。您也可以在運動之間來回切換。

在開始多項運動訓練課之前，確保您已經設定訓練課所需每項運動的內容。有關更多資訊，請參見 Flow 中的運動內容。

1. 按下 BACK(返回)進入主功能表，並選擇 **Start training**(開始訓練)，然後瀏覽運動內容。選擇 Triathlon(鐵人三項)、Free multisport(自由多項運動)或任何其他多項運動內容(可以在 Flow 網絡服務中添加)。
2. 在手錶找到所有訊號時，按下 OK(確定)。顯示 **Recording started**(記錄已開始)，您就可以開始訓練了。
3. 若要切換運動，按下 BACK(返回)，前往過渡模式。
4. 選擇下一項運動，並按下 OK(確定)(顯示您的過渡時間)，開始繼續訓練。

快捷目錄

您可以在單項訓練課暫停時，以及多項運動訓練課過渡模式期間，於準備訓練模式下存取快捷目錄。在準備訓練模式中，可輕按該圖示或使用 LIGHT(背光燈)按鈕開啟。在暫停和過渡模式中，只能使用 LIGHT(背光燈)按鈕開啟。

快捷目錄中顯示的選項取決於您選擇的運動，以及是否正在使用 GPS。

Power save settings(省電設定)：

省電設定讓您透過更改 **GPS 記錄速率**、關掉 **Wrist-based heart rate**(手腕式心率測量)功能和使用 **Screen saver**(屏幕保護程式)，來延長訓練時間。您可使用這些設定，以優化電池使用，並在特長訓練課期間或電量不足時爭取更多時間訓練。

有關更多資訊，請參見省電設定

Backlight(背光燈)：

將 **Backlight always on**(始終開啟背光燈)功能設為 **On**(開啟)或 **Off**(關閉)。若選擇始終開啟，手錶顯示屏會在訓練課中全程亮起。當您完成訓練課後，背光燈設定會預設恢復為 **Off**(關閉)。請注意：始終開啟設定的耗電量會高於預設設定。

Calibrate compass(校準指南針)：

請按照顯示屏上的指引校準指南針。

Our suggestions(我們的建議)：

在 **Our suggestions**(我們的建議)中，您將會找到每日 FitSpark 訓練建議。

Pool length(泳池長度)：

使用游泳/泳池游泳運動內容時，由於泳池長度會影響游泳的配速、距離和劃水數計算以及 SWOLF 得分，因此必須選擇正確的泳池長度。按 OK(確定)可存取 **Pool length**(泳池長度)設定，並根據需要更改之前設定的泳池長度。預設長度為 25 米、50 米和 25 碼，不過您也可根據自己的需要手動設定長度。可選擇的最小長度為 20 米/碼。

泳池長度設定僅可在準備訓練模式下透過快捷目錄存取。

Calibrate power sensor(校準功率傳感器)：

若您已將協力廠商的踏單車功率傳感器與手錶配對，可從快捷目錄校準傳感器。首先，選擇其中一個踏單車運動內容，並轉動曲柄以喚醒發送器。接著從快捷目錄選擇 **Calibrate power sensor**(校準功率傳感器)，遵循顯示屏上的說明校準傳感器。對於功率傳感器特定的校準說明，請參見製造商的說明書。

Calibrate stride sensor(校準步速傳感器)：

使用快捷目錄時，可採用兩種方法手動校準您的步速傳感器。選擇其中一個跑步運動內容，然後選擇 **Calibrate stride sensor**(校準步速傳感器) > **Calibrate by running**(跑步校準)或 **Calibration factor**(校準係數)。

- **Calibrate by running**(跑步校準)：開始訓練課並跑一段已知距離。這段距離必須超過 400 米。跑完該距離後，按 OK(確定)以記圈。設定您實際跑步的距離，然後按 OK(確定)。校準係數即會更新。

  請注意：校準期間無法使用間隔計時器。若您已將間隔計時器設為開啟，手錶會請您先關閉，然後才能手動校準步速傳感器。校準完成後，您可以從暫停模式的快捷目錄中開啟該計時器。
- **Calibration factor**(校準係數)：若您知道提供精準距離的校準係數，則可手動設定該係數。

如需手動和自動校準步速傳感器的詳細說明，請參閱使用 Grit X/Vantage V/Vantage M 校準 Polar 步

速傳感器。

此選項僅在將步速傳感器與手錶配對後才顯示。

Favorites(收藏夾)：

在 **Favorites**(收藏夾)中，可找到於 Flow 網絡服務中儲存至收藏夾的訓練目標，並將其同步至您的手錶。選擇您要執行的最喜愛的訓練目標。課作出選擇後，手錶會返回準備訓練模式，您可開始訓練課。

有關更多資訊，請參見收藏夾。

Race pace(比賽配速)：

Race Pace(比賽配速)功能有助您保持穩定速度，在目標時間內完成設定距離。訂定距離的目標時間，例如跑 10 公里花 45 分鐘，然後以您預先設定的目標為基準，追蹤落後或超前程度。您也可查看達到目標所需的穩定配速/速度。

您可在手錶上設定 Race Pace(比賽配速)。只要選擇距離和目標持續時間，便可立刻出發起跑。您還可以在 Flow 網絡服務或應用程式中設定 Race Pace(比賽配速)目標，並將其同步至您的手錶。

更多資訊，請參見比賽配速。

Interval timer(間隔計時器)：

您可基於時間和/或距離設定間隔計時器以為您間歇訓練課中的運動和恢復階段精確計時。

如針對訓練課要將間隔計時器添加至訓練視圖，請選擇 **Timer for this session**(此訓練課的計時器) > **On**(開啟)。您可以使用之前設定的計時器，或透過返回快捷目錄並選擇 **Interval timer** > **Set interval timer**(間隔計時器 > 設定計時器)來創建一個新的計時器。

1. 選擇 **Time-based**(基於時間)或 **Distance-based**(基於距離)：**Time-based**(基於時間)：定義計時器的分和秒，並按 OK(確定)。**Distance-based**(基於距離)：設定計時器的距離，並按 OK(確定)。隨即顯示 **Set another timer?**(是否設定另一計時器？)。若要設定另一個計時器，按 OK(確定)。
2. 完成後，手錶會返回準備訓練模式，您可開始訓練課。該計時器在您開始訓練課時啟動。

有關更多資訊，請參見訓練期間。

Countdown timer(倒計時器)：

如針對訓練課將倒計時器添加至您的訓練視圖，請選擇 **Timer for this session**(此訓練課的計時器) > **On**(開啟)。您可以使用之前設定的計時器，或透過返回快捷目錄並選擇 **Countdown timer**(倒計時器) > **Set timer**(設定計時器)來創建一個新的計時器。設定倒數時間，再按 OK(確定)以確認。完成後，手錶會返回準備訓練模式，您可開始訓練課。該計時器在您開始訓練課時啟動。

有關更多資訊，請參見訓練期間。

Routes(路線)：

在 **Routes**(路線)中，可從 Flow 網絡服務中的 Explore(探索)視圖，或從訓練課的分析視圖中找到

已儲存至收藏夾並同步至手錶的路線。Komoot 路線亦可在此找到。

從清單選擇路線，再選擇路線中的起點：**Start point**(起點)(原始方向)、**Mid-route**(路線中途點)(原始方向)、**End point to reverse direction**(終點以逆轉方向)或 **Mid-route to reverse direction**(路線中途點以逆轉方向)。

有關更多資訊，請參見路線指引。

若然運動內容的 GPS 設定為開啟，則路線只能在準備訓練模式的快捷目錄中取用。

Back to start(返回起點)：

返回起點功能可引導您返回訓練課的起點。若要將 **Back to start**(返回起點)視圖加入至您目前訓練課的訓練視圖，請將 **Back to start**(返回起點)選擇為開啟，再按 OK(確定)。

有關更多資訊，請參見返回起點。

返回起點功能只有在該運動內容的 GPS 設定為開啟時才可使用。

當您為訓練課選擇訓練目標之後，快捷目錄中的 **Favorites**(收藏夾)和 **Routes**(路線)選項會刪去。這是因為您只能為訓練課選擇一個目標。若您為訓練課選擇了路線，快捷目錄中的 **Back to start**(返回起點)功能會刪除，這是因為 **Routes**(路線)和 **Back to start**(返回起點)功能無法同時選取。若要變更目標，應選擇刪去的選項，系統會詢問您是否要變更目標或路線。按 OK(確定)以確認，即可另選目標。

訓練期間

瀏覽訓練視圖

在訓練期間，您可利用 UP(向上)/DOWN(向下)按鈕以瀏覽訓練視圖。請注意，可顯示的訓練視圖與訓練視圖上的資訊取決於您所選擇的運動，以及您對所選運動內容的編輯。

您可在手錶新增運動內容，並在 Polar Flow app 和網絡服務中針對每項運動內容進行具體設定。您可以為各項運動創建自訂訓練視圖，並選擇訓練期間想要看到的數據。有關更多資訊，請參見 Flow 中的運動內容。

例如，訓練視圖可以顯示以下資訊：

您的心率與心率 ZonePointer

距離

持續時間

配速/速度

您的心率與心率 ZonePointer

持續時間

卡路里

上升

您當前的海拔高度(按 OK(確定)以手動校準海拔高度)

下降

當前路段的距離(平地、上坡或下坡)

上升/下降

速度/配速

上坡/下坡計數

您的方位

基本方向

最大心率

心率圖形和您的當前心率

平均心率

最大功率

功率圖和當前的功率

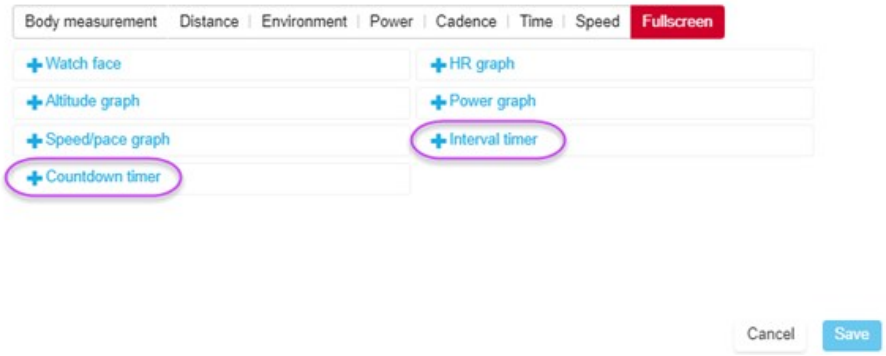
平均功率

當日時間

持續時間

設定計時器

如果要在訓練期間使用計時器，需要將計時器添加至訓練視圖。有兩種操作方法，一是從快捷目錄將當前訓練課的計時器視圖設定為開啟，另一個是在 Flow 網絡服務運動內容設定中將計時器添加到運動內容的訓練視圖，然後將設定同步至手錶。



有關更多資訊，請參見 Flow 中的運動內容。

間隔計時器

如果您在快捷目錄中將訓練課的計時器視圖設定為開啟，則計時器會在訓練課開始時啟動。您可以按照以下說明停止計時器，並啟動一個新計時器。

如果您在當前使用的運動內容訓練視圖中添加了計時器，可以按以下步驟啟動計時器：

1. 瀏覽至 **Interval timer**(間隔計時器)視圖，並長按 OK(確定)。選擇 **Start**(開始)以使用先前設定的計時器，或在 **Set interval timer**(設定間隔計時器)中建立新的計時器：
2. 選擇 **Time-based**(基於時間)或 **Distance-based**(基於距離)：**Time-based**(基於時間)：定義計時器的分和秒，並按 OK(確定)。**Distance-based**(基於距離)：設定計時器的距離，並按 OK(確定)。
3. 隨即顯示 **Set another timer?**(是否設定另一計時器？)。若要設定另一個計時器，按 OK(確定)。
4. 完成時，選擇 **Start**(開始)以啟動間隔計時器。每個間隔結束時，手錶會透過振動來通知您

要停止計時器，請長按 OK(確定)，選擇 **Stop timer**(停止計時器)。

倒計時器

如果您在快捷目錄中將訓練課的計時器視圖設定為開啟，則計時器會在訓練課開始時啟動。您可以按照以下說明停止計時器，並啟動一個新計時器。

如果您已將計時器添加到當前使用的運動內容訓練視圖中，請按照步驟啟動計時器：

1. 瀏覽至 **Countdown timer**(倒計時器)視圖，並長按 OK(確定)。
2. 選擇 **Start**(開始)可使用先前設定的計時器，或選擇 **Set countdown timer**(設定倒計時器)以設定新的倒數計時。完成時，選擇 **Start**(開始)以啟動倒計時器。
3. 倒計時結束時，手錶會透過振動來通知您。若想重新啟動倒計時器，請長按 OK(確定)，選擇 **Start**(開始)。

要停止計時器，請長按 OK(確定)，選擇 **Stop timer**(停止計時器)。

鎖定心率區、速度區或功率區

使用 ZoneLock 功能，即可鎖定目前所在的心率區、速度/配速區或功率區，確保自己在訓練期間保持在選定的區間內，而不必頻頻查看手錶。如果您在訓練期間落在鎖定的區間之外，手錶會透過振動來通知您。

您必須為每項運動內容單獨設定心率區、速度/配速區及功率區的 ZoneLock 功能。您可以在 Heart rate(心率)、Speed/Pace(速度/配速)或 Power(功率)設定下的 Flow 網絡服務運動內容設定中設定此功能。

若想使用 ZoneLock 鎖定您的速度/配速區或功率區，您還需要將全螢幕 **Speed/pace graph**(速度/配速圖)或 **Power graph**(功率圖)視圖添加到運動內容的訓練視圖中。

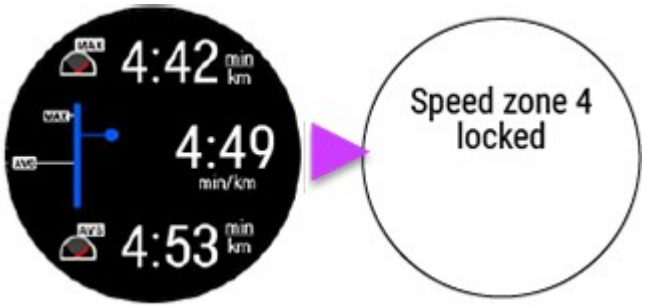
鎖定心率區

要鎖定您目前所在的心率區，請在全螢幕 **HR graph**(心率圖)視圖或任何可在 Flow 中編輯的視圖中**長按 OK(確定)**。

要解除鎖定該區間，請再次長按 OK(確定)按鈕。

鎖定速度/配速區

要鎖定您目前所在的速度/配速區，請在全螢幕 **Speed/pace graph**(速度/配速圖)視圖中**長按 OK(確定)**。



要解除鎖定該區間，請再次長按 OK(確定)按鈕。

鎖定功率區

要鎖定您目前所在的功率區，請在全螢幕 **Power graph**(功率圖)視圖中**長按 OK(確定)**。

要解除鎖定該區間，請再次長按 OK(確定)按鈕。

記圈

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。

多項運動訓練課中切換運動

按下 BACK(返回)，並選擇您想要切換的運動。按下 OK(確定)，以確認您的選擇。

訓練具有目標

如果您在 Polar Flow app 或網絡服務中基於時間、距離或卡路里創建了**快速訓練目標**，並將該目標同步至手錶，您可以看到以下預設的首個訓練視圖：

如果基於時間或距離創建目標，可以看到達到目標前的差距。

或

如果基於卡路里創建目標，可以看到達到目標前的需要燃燒的卡路里數。

如果您在 Polar Flow app 或網絡服務中創建了**階段訓練目標**，並將該目標同步至手錶，您可以看到以下預設的首個訓練視圖：

- 根據選擇的強度，可以看到心率或速度/配速，和當前階段的最低和最高心率或速度/配速限值。
- 階段名稱和階段號碼/階段總數。
- 目前訓練持續的時間/距離
- 當前階段的目標時間/距離

請參見訓練規劃，瞭解創建訓練目標的說明。

在階段性訓練課期間更改階段

如果您在建立階段性目標時選擇了**manual phase change(手動階段變更)**，請在完成一個階段後按下 OK(確定)，以繼續下一個階段。

如果您選擇了**automatic phase change(自動階段變更)**，階段將會在您完成一個階段時自動變更。改變階段時，手錶會透過震動來通知您。

請注意，若設置非常短的階段(低於 10 秒)，階段結束時將不會發出警示聲音。

查看訓練目標資訊

若要在訓練期間查看訓練目標資訊，請在訓練目標視圖中長按 OK(確定)。

通知

如果您在規劃的心率區或速度/配速區外訓練，手錶會透過振動來通知您。

暫停/停止訓練課

1. 按下 BACK(返回)以暫停訓練課。
2. 如需繼續訓練，請按下 OK(確定)。如需停止訓練課，請長按 BACK(返回)。當您停止訓練後，您隨即會在手錶上取得訓練課的總結。

若您在暫停訓練課後停止，暫停後經過的時間將不會計入總訓練時間。

訓練總結

訓練後

在您停止訓練課後，您將在手錶上立即獲得訓練總結。在 Polar Flow app 或在 Polar Flow 網絡服務中獲得更詳細的圖示分析。

總結中顯示的資訊取決於運動內容和收集的數據。例如，訓練總結可以包含以下資訊：

開始時間和日期

訓練課持續時間

訓練課已完成的距離

心率

訓練課期間的平均和最大心率

訓練課中的心肺負荷

心率區

不同心率區付出的訓練時間

能量消耗

訓練課期間消耗的能量

碳水化合物

蛋白質

脂肪

有關更多資訊，請參見能量來源

配速/速度

訓練課期間的平均和最快配速/速度。

跑步指數：您的跑步表現等級和數值。詳見跑步指數一章。

速度區域

不同速度區域付出的訓練時間

步頻

訓練課期間的平均和最大踏頻

內置加速度計測量您手腕的動作來獲取您的步頻。如果您使用 Polar 腳踏圈速傳感器 Bluetooth® Smart，則顯示踏頻。

海拔高度

訓練課期間的最大海拔高度

訓練課期間已上升米/英尺數

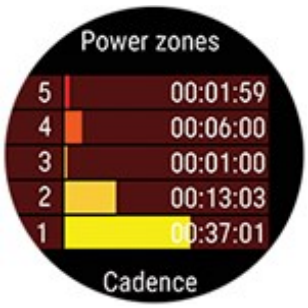
訓練課期間已上升米/英尺數

功率

平均功率

最大功率

肌肉負荷



功率區

不同功率區付出的訓練時間

使用跑步類型運動內容並有 GPS 可用時，跑步功率是從手腕測量。使用單車類型運動內容和使用外部踏單車功率傳感器時，會顯示踏單車功率。

Hill Splitter

上下坡總數

上下坡總距離

按 OK(確定)以查看每個山坡的上升/下降詳情

有關更多資訊，請參見 Hill Splitter

記圈/自動記圈

圈數、您的最佳記圈及每圈的平均時長。

按 OK(確定)即可捲動瀏覽下列詳情：

1. 每圈時長(最佳記圈以黃色強調顯示)
2. 每圈距離
3. 以心率區的顏色標示的每圈平均心率和最大心率
4. 每圈平均速度/配速
5. 每圈平均功率

多項運動總結

多項運動總結包含訓練課的整體總結以及特定運動總結，包括運動持續時間和完成的距離。

若要在手錶上查看最近的訓練總結：

在時間視圖中，使用 UP(向上)和 DOWN(向下)按鈕，導航到**最新訓練課**錶面，然後按 OK(確定)。

您可查看過去 14 天的訓練總結。透過 UP(向上)/DOWN(向下)瀏覽至您想查看的訓練課，並按 OK(確定)以打開總結。您的手錶最多可儲存 20 項訓練總結。

POLAR FLOW APP 中的訓練數據

在您完成訓練課後，如您的手機處於藍芽範圍內，手錶將自動與 Polar Flow app 同步。在您登入 Polar Flow app 且您的手機處於藍芽範圍內時，您也可以透過長按手錶的 BACK(返回)按鈕將訓練數據以手動方式從手錶同步至 Polar Flow app。在此應用程式中，您可以在每節訓練課結束之後一目了然地分析數據。使用此應用程式，您可以快速瀏覽您的訓練數據。

有關更多資訊，請參見 Polar Flow app。

POLAR FLOW 網絡服務中的訓練數據

分析訓練的每個細節，更詳細地瞭解自己的表現。追蹤您的進展，也可與其他人分享您的最佳訓練。

有關更多資訊，請參見 Polar Flow 網絡服務。

功能

POSITIONING SATELLITES(定位衛星)

您的手錶設有內置 GPS (GNSS)，可提供速度、距離、配速和海拔高度測量，以供用於各式戶外運動，並讓您能夠在訓練結束後，在 Polar Flow 應用程式和網絡服務的地圖中查看您的路線。

除 GPS 之外，您還可變更您手錶使用的衛星導航系統。該設定位於您手錶上的 **General settings** > **Positioning satellites**(一般設定 > 定位衛星)。您可選擇 **GPS + GLONASS**、**GPS + Galileo** 或 **GPS + QZSS**。預設設定為 **GPS + GLONASS**。這些選項可讓您對不同衛星導航系統進行測試，並瞭解它們是否可以在其涵蓋地區內提供更佳的功能表現。

GPS + GLONASS

GLONASS 為俄羅斯全球衛星導航系統。此為預設設定，這是因為它的全球衛星可見性及可靠性是三者中表現最佳者，我們一般會推薦使用此設定。

GPS + Galileo

Galileo 是歐盟建立的全球導航衛星系統。

GPS + QZSS

QZSS 為四顆衛星組成的區時傳輸系統及衛星擴增系統，旨在增強亞洲-大洋洲區域(主要服務於日本)的 GPS 效能。

A-GPS

此手錶採用了輔助 GPS (A-GPS) 以在訓練中取得高速衛星修正，並改善定位效能。A-GPS 數據會向您的手錶提供預測的 GPS、Glonass、Galileo 及 QZSS 衛星定位。此方式讓手錶得知衛星定位，因而更迅速地定義您的位置。

A-GPS 資料每日更新一次。每次當您透過 FlowSync 軟體或 Flow 應用程式與 Flow 網絡服務同步時，最新的 A-GPS 資料檔案將自動更新至您的手錶。

A-GPS 有效日期

A-GPS 資料檔案的有效日期長達 14 天。定位精度在最初三天相對較高，並在剩餘的天數期間逐步降低。定期更新有助於確保高水準的定位精確性。

您可以在手錶上查詢當前 A-GPS 數據檔的有效日期。進入 **设置** > **一般设置** >**关于手表** > **辅助 GPS 已到期**(設定 > 一般設定 >關於手錶 > 輔助 GPS 已到期)。如果該數據檔已到期，透過 FlowSync 軟體或利用 Flow 應用程式同步您的手錶與 Flow 網絡服務以更新 A-GPS 數據。

A-GPS 數據檔案一旦失效，可能需時較久方能取得目前位置。

為達到最佳 GPS 表現，請將手錶配載在手腕上，螢幕向上。基於手錶中 GPS 天線的位置，不建議戴在手腕上時讓顯示屏朝下。將其安裝在自行車車把上時，確保顯示屏朝上。

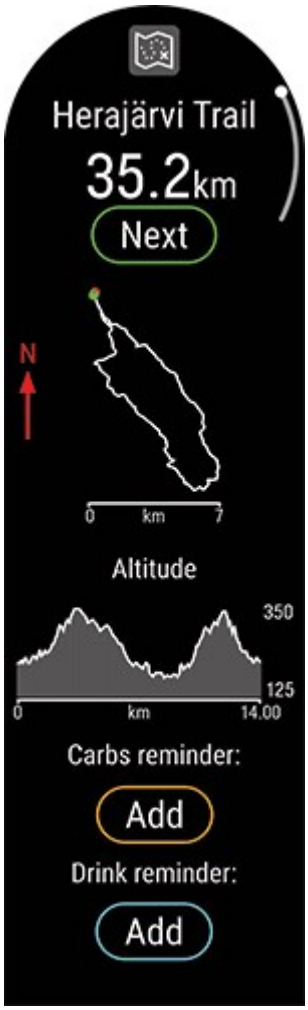
路線指引

路線指引功能可指引您跟從以往的訓練課期間記錄的路線，或是您從 komoot 或 Strava 等第三方服務匯入 Flow 的路線。此外，亦可將路線檔案以 GPX 或 TCX 檔案格式直接匯入 Flow。

您可選擇前往路線起點、路線終點或最接近的路線地點(中途點)。首先，您的手錶會指引您前往您所選擇的路線起點。抵達路線後，手錶將全程指引您，確保您沒有偏離路線。您只需跟從螢幕上的指引。於螢幕底部可以看到剩餘的距離。

路線及高度剖面圖

選擇路線後，可查看路線概覽及其高度剖面圖。這有助您識別是哪條路線，以及對訓練課有何期望。



規劃路線的上升和下降總計

開始規劃路線後，可見路線的上升和下降總計。沿著路線前行時，上升/下降值會作更新，讓您始終看到路線上尚餘的上升和下降總計。另亦可見您目前的上升/下降坡度。您可隨時確切了解自己的所在位置，以及尚餘路程。

沿著非規劃路線前行時，可見前一公里的上升和下降資料，以及目前的上升/下降坡度。

利用 komoot 在地圖上規劃詳細路線，並且將路線傳輸至您的手錶。

新增路線至手錶

如要新增路線至手錶，您必須在 Flow 網絡服務或應用程式，將有關路線儲存為收藏項目，然後將此路線同步至您的手錶。有關更多資訊，請參見在 POLAR FLOW 中管理收藏夾和訓練目標。

利用路線指引開始訓練課

1. 選擇您希望使用的運動內容，並在準備訓練模式下，按下 LIGHT(背光燈)按鈕或輕觸 以進入快捷目錄。
2. 從列表中選擇 **Routes**(路線)，然後選擇您希望進行的路線。
3. 您可按照需要新增**碳水提示**或**飲水提示**，然後選擇 **Start**(開始)。
4. 選擇所需的路線起點：**Start point**(起點)、**Mid-route**(中途點)、**End point to reverse direction**(終點至反方向)或 **Mid-route to reverse direction**(中途點至反方向)。
5. 繼續留在準備訓練模式中，直至手錶檢測到您的心率和 GPS 衛星訊號，並按下 OK(確定)以開始訓練課。開始訓練課期前，您可能要校準指南針。若然如此，請按照顯示屏上的指引校準。
6. 您的手錶將會指引您前往路線。當您到達時，便會顯示 **Route start found**(找到路線起點)，您便可以開始訓練。

走畢路線後，便會顯示 **Route-end point reached**(已抵達路線終點)。

縮放

放大或縮小路線。按下 **OK**(確定)，並選擇 **Zoom in/out**(放大/縮小)，然後使用 **+** 及 **-** 按鈕以調整路線視圖。

即時更改路線

在訓練課期間切換至另一條路線。

1. 按下 BACK(返回)以暫停訓練課，並按下 LIGHT(背光燈)按鈕以進入快捷目錄。
2. 選擇 **Routes**(路線)，手錶隨後詢問 **Want to change your route?**(是否希望更改路線？)時，請選擇 **Yes**(是)，然後從列表選擇路線。
3. 當您準備就緒時，選擇 **Start**(開始)。

返回起點

返回起點功能可引導您經由最短路線返回訓練課的起點。

如欲在一次訓練課中使用返回起點功能：

1. 在準備訓練模式下，按下 LIGHT(背光燈)按鈕或輕觸 以進入快捷目錄。
2. 從列表選擇 **Back to start**(返回起點)，然後選擇 **Go back via beeline**(經由最短路線返回)。

如欲經由最短路線返回您的起點：

- 將手錶放在您面前的水平位置。
- 一直移動，讓手錶確定您要朝哪個方向前行。箭嘴會指向您的起點方向。
- 只需轉往箭嘴的方向即可返回起點。
- 手錶亦會顯示方位以及您與起點之間的直接距離(最短路線)。

若想在訓練課期間開啟返回起點功能，則可暫停訓練課，按下 LIGHT(背光燈)按鈕以打開快捷目錄，滾動至 **Back to start**(返回起點)，然後選擇 **Go back via beeline**(經由最短路線返回)。

如您在 Polar Flow 中將返回起點訓練視圖新增至運動內容，該運動內容就會始終開啟返回起點功能，而無需在每次訓練課啟用。

如果不熟悉周遭環境，請時刻手持地圖，以防手錶失去衛星訊號或電池電量耗盡。

返回路線

沿著您前來時的路線返回訓練課的起點。顯示屏上的指引確保您沒有偏離路線，將全程指引您返回起點。當您選擇安全熟悉的路線回到起點時，返回路線功能份外實用。

使用返回路線功能

1. 按下 BACK(返回)以暫停訓練課，並按下 LIGHT(背光燈)按鈕以進入快捷目錄。
2. 選擇 **Back to start**(返回起點)，並選擇 **Go back via the same route**(沿著相同路線返回)。

跟從顯示屏上的指引，即可返回訓練課的起點。在顯示屏上，可見經由路線返回訓練課起點的距離。

縮放

放大或縮小路線。按下 **OK**(確定)，並選擇 **Zoom in/out**(放大/縮小)，然後使用 **+** 及 **-** 按鈕以調整路線視圖。

比賽配速

比賽配速功能有助您保持穩定速度，在目標時間內完成設定距離。訂定距離的目標時間，例如跑 10 公里花 45 分鐘，然後以您預先設定的目標為基準，追蹤落後或超前程度。

您可在手錶上設定比賽配速。您還可以在 Flow 網絡服務或應用程式中設定 Race Pace(比賽配速)目標，並將其同步至您的手錶。

如果您已為該日預先設定比賽配速目標，您的手錶會在進入準備訓練模式時建議您開始該目標。

在您的手錶上建立比賽配速目標

您可在準備訓練模式下從快捷目錄建立比賽配速目標。

1. 在時間視圖中長按 OK(確定)，或按下 BACK(返回)以進入主功能表，並選擇 **Start training**(開始訓練)，即可進入準備訓練模式。
2. 在準備訓練模式下，輕觸 Quick menu(快捷目錄)圖示，或按下 LIGHT(背光燈)按鈕。
3. 從列表中選擇 **Race pace**(比賽配速)並設定距離和持續時間。按下 OK(確定)進行確認。手錶將顯示達到您的目標時間所需的配速/速度，然後返回準備訓練模式，您可以從這裡開始訓練課。

在 Flow 網絡服務中建立比賽配速目標

1. 在 Flow 網絡服務中，前往 **Diary**(日記)，然後點擊 **Add > Training target**(新增 > 訓練目標)。
2. 在 **Add training target**(添加訓練目標)中，選擇 **Sport**(運動)，然後輸入 **Target name**(目標名稱)(最多 45 個字元)、**Date**(日期)和 **Time**(時間)及任何您想新增的 **Notes**(備註)(可選)。
3. 選擇 **Race Pace**(比賽配速)。
4. 填寫以下其中兩項數值：**Duration**(持續時間)、**Distance**(距離)或 **Race Pace**(比賽配速)。您便可自動取得第三項數值。
5. 根據需要點選 **Add to favorites**(添加至收藏夾) ☆，將目標添加至「收藏夾」列表。
6. 點擊 **Save**(儲存)以將目標新增至 **Diary**(日記)。

透過 FlowSync 將目標同步至您的手錶，便大功告成。

STRAVA LIVE SEGMENTS

Strava Segments 是供運動員踏單車或跑步期間計時的預設路段或軌跡。路段已在 Strava.com 中預設，可由任何 Strava 用戶創建。您可以利用路段來自我比較時間，或與其他曾完成同樣路段的 Strava 用戶的時間作比較。每個路段都設有公開排行榜，在各路段創出最佳時間記錄的用戶即獲譽為山道之王/女王 (KOM/QOM)。

請注意，您要有 Strava Summit 分析功能套裝，才能在 Polar Grit X Pro 使用 Strava Live Segments 功能。一經啟用 Strava Live Segments，將路段匯出至您的 Flow 賬戶並與 Grit X Pro 同步後，就可於接近任何收藏的 Strava 路段時從手錶收到提示。

啟用路段以進行運動時，手錶上會顯示即時表現資料，顯示您正超越或者落後於您在該路段的個人紀錄 (PR)。在路段結束時，將立即計算結果並顯示在手錶上，但您需要在 Strava.com 查看最終結果。

連接您的 STRAVA 及 POLAR FLOW 賬戶

您可以在 Polar Flow 網絡服務或 Polar Flow app 中連接 Strava 及 Polar Flow 賬戶。

在 Polar Flow 網絡服務中，前往 **Settings > Partners > Strava > Connect**(設定 > 合作夥伴 > Strava > 連接)。

或

在 Polar Flow app 中，前往 **General Settings > Connect > Strava**(一般設定 > 連接 > Strava)(滑動按鈕以連接)。

將 STRAVA SEGMENTS 匯入您的 POLAR FLOW 賬戶

1. 在 Strava 賬戶中，選擇希望導入 Polar Flow 收藏夾/Grit X Pro 的路段。只需點選路段名稱旁邊的星形圖標即可。
2. 然後在 Polar Flow 網絡服務的 Favorites(收藏夾)頁面，點選 Update Strava Live Segments(更新 Strava Live Segments)按鈕，以將標記星號的 Strava Live Segments 匯入您的 Polar Flow 賬戶。
3. 您的 Grit X Pro 同時最多可以有 100 個收藏項目。按一下 Strava Live Segments 列表左側的選擇框，以選擇您想轉移至 Grit X Pro 的路段，從而將其移動至右側 Grit X Pro 的同步列表。您可以拖放 Grit X Pro 上的收藏項目，以變更它們的順序。
4. 同步 Grit X Pro，即可將更改儲存至手錶。

有關更多管理 Polar Flow 網絡服務和應用程式中收藏項目的資訊，請參見在 Polar Flow 中管理收藏夾和訓練目標。

如欲進一步了解 Strava 路段，請前往 Strava 技術支援。

使用 STRAVA LIVE SEGMENTS 開始訓練課

Strava Live Segments 需要使用 GPS。請確保在您希望使用的跑步及踏單車運動內容啟用 GPS。

當您開始跑步或踏單車訓練課，同步至手錶的附近 Strava 路段(踏單車時距離不超過 50 公里，跑步時距離不超過 10 公里)會顯示於 Strava 路段訓練視圖。訓練課期間，可使用 UP(向上)及 DOWN(向下)按鈕以滾動至 Strava 路段視圖。

當您接近某個路段時(踏單車時距離不足 200 米，跑步時距離不足 100 米)，手錶會顯示提示，並倒數該路段的剩餘距離。若要取消該路段，只需按下手錶上的返回按鈕。

當您抵達路段起點時，會收到另一則提示。路段記錄會自動開始，路段名稱及您在該路段的個人記錄時間均會在手錶顯示。

顯示屏會顯示您正落後還是領先於個人最佳成績(如您首次使用該路段，則是 KOM/QOM)，以及您的速度/配速及剩餘距離。

完成路段後，手錶會顯示您所用的時間，以及與您個人最佳成績的差距。如您新創個人最佳記錄，則會顯示 PR 符號。

HILL SPLITTER™

Hill Splitter™ 讓您知道您在訓練課中的上下坡表現。Hill Splitter™ 運用基於 GPS 的速度、距離及氣壓高度數據，自動偵測所有上下坡。當中針對路線中所偵測的每個山坡，顯示您的表現詳情，例如距離、速度及上下坡資訊。您可以獲取訓練課的高度數據，並且比較不同訓練課之間的上下坡統計數據。每個山坡的詳情資訊會被自動記錄，毋須手動計圈。

Hill Splitter 會因應每節訓練課的地形作出調整。在實踐中，這代表當在相對平坦的地形進行訓練課時，就算是小山坡亦會被計入。至於當在高度變化較大的地區(例如高山)進行訓練時，最小的山坡不會被計入。這種地形調整始終特定於訓練課。

被計入為山坡的最小上升或下降，會根據您的運動內容而有所不同。對於下坡運動(滑雪、坡度滑雪、山岳滑雪和自由腳跟滑雪)的最小下降高度為 15 米，而對於所有其他運動則為 10 米。

ⓘ Hill Splitter 需要 1 秒 GPS 記錄速率。它不可以配合 1 分鐘或 2 分鐘記錄速率使用。

為運動內容新增 HILL SPLITTER 視圖

Hill Splitter 訓練視圖已預設於所有跑步、單車和下坡類型的運動內容中，但您亦可以將它新增至任何使用 GPS 和氣壓高度的運動內容。

在 Flow 網絡服務中：

1. 前往 **Sport Profiles**(運動內容)，然後選擇所需運動內容上的 **Edit**(編輯)以新增。
2. 選擇 **Related to device**(裝置相關)
3. 選擇 **Grit X Pro** > **Training views(訓練視圖)** > **Add new(新增)** > **Fullscreen(全螢幕)** > **Hill Splitter**，然後儲存。

在 Flow 流動應用程式中：

1. 前往主選單，然後選擇 **Sport profiles**(運動內容)。
2. 選擇一項運動，然後輕按 **Edit**(編輯)。
3. 新增 Hill Splitter 訓練視圖。
4. 當您準備就緒時，輕觸 Done(完成)。

請緊記將設定同步至您的 Polar 裝置。

利用 HILL SPLITTER 進行訓練

當您開始訓練課後，可利用 UP/DOWN(上/下)按鈕滾動至 Hill Splitter 視圖。您在訓練課期間可以檢視的詳細資料包括：

- 距離：目前路段(平地、上坡或下坡)的距離
- 目前路段的上坡/下坡
- 速度

請留意，當從山坡切換至平地時會稍有延遲。這是為了確認山坡已經完結。儘管在 Hill Splitter 訓練視圖中，從山坡切換至平地時會出現延遲，山坡的結束仍會精確地標記在數據中，因此，當您在 Flow 網絡服務或應用程式中檢視訓練總結時，這項數據會正確顯示。

山坡彈出式詳細資料

在下坡運動(滑雪、坡度滑雪、山岳滑雪和自由腳跟滑雪)中，當您完成上一個山坡，然後返回上坡 15 米後，您會取得該山坡的彈出式詳細資料。此設計旨在讓您於滑雪電纜車折返時，可以取得彈出式詳細資料。

- 距離：目前路段(平地、上坡或下坡)的距離
- 目前路段的上坡/下坡
- 平均速度
- 山坡編號

HILL SPLITTER 總結

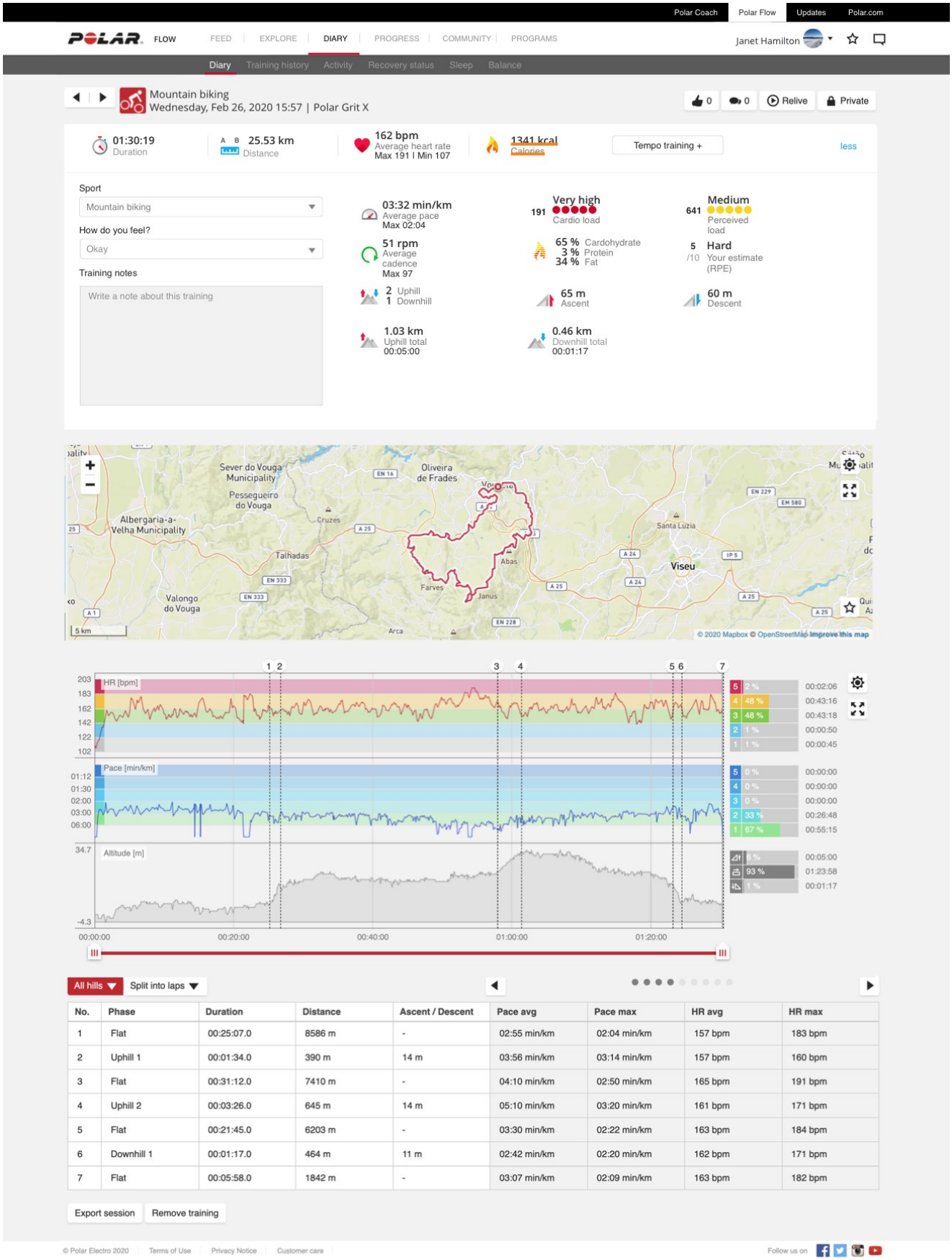
訓練課結束後，您將可在訓練總結中看到以下資訊：

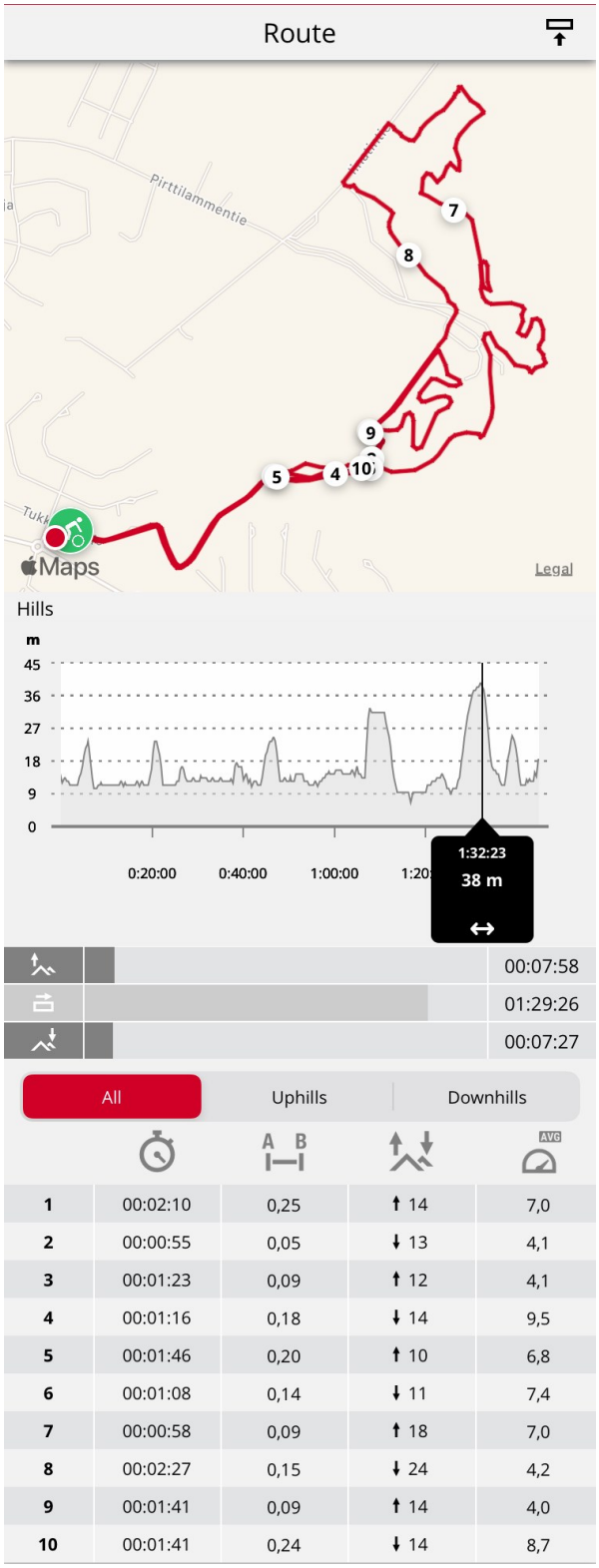
- 上坡和下坡數目
- 上坡和下坡總距離

FLOW 網絡服務和應用程式中的詳細分析

訓練課結束並將數據同步至 Flow 網絡服務後，在 Flow 網絡服務中檢視每個上坡、下坡和平坦路段的詳細數據。您亦可以在 Polar Flow app 中檢視訓練課的概覽。

每個路段的可用數據取決於您所使用的運動內容和傳感器，亦可包括如高度、功率、心率、步頻和速度數據。





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

利用 Komoot 在地圖上規劃詳細路線，並且將路線傳輸至您的手錶，以供隨時取得導航路線指引！不論是公路單車、遠足、單車旅行抑或山地單車，都可利用 Komoot 的出色規劃和導航技術，讓您輕鬆探索更多精采的戶外環境。

若您還未有 Komoot 賬號，立即建立一個。當您註冊 Komoot 時，您會取得一個免費區域，以測試其核心功能。Komoot 建議解鎖您的所在地區，以作為免費區域。然後將 Komoot 連接至 Polar Flow，並在手錶上取得您的 Komoot 路線。

如在使用 Komoot 期間需要協助，請瀏覽他們的支援網站：support.Komoot.com/hc/en-us

Komoot 路線需要 1 秒 GPS 記錄速率。它不可以配合 1 分鐘或 2 分鐘記錄速率使用。

連接您的 KOMOOT 和 POLAR FLOW 賬號

首先，請確認您擁有 Polar Flow 賬號和 Komoot 賬號。您可以透過 Polar Flow 網絡服務或 Polar Flow app，連接您的 Komoot 和 Polar Flow 賬號。

在 Polar Flow 網絡服務中，前往 **Settings > Partners > Komoot > Connect**(設定 > 合作夥伴 > Komoot > 連接)。

或

在 Polar Flow app 中，前往 **General Settings > Connect > Komoot**(一般設定 > 連接 > Komoot)(滑動按鈕以連接)。

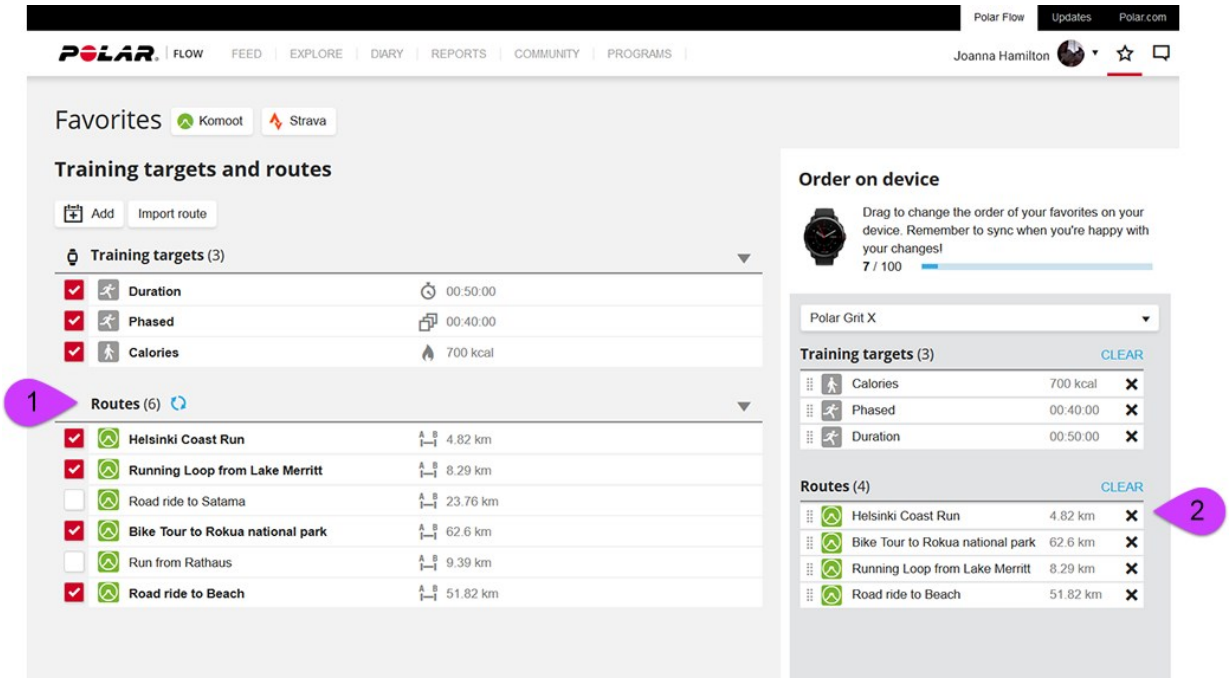
連接您的 Komoot 和 Polar Flow 帳號後，您所有以 Komoot 帳號內已解鎖地區為起點的已規劃 Komoot 旅程，將會同步至您在 Polar Flow 中的收藏路線。

同步 KOMOOT 路線至手錶

您可以在 Polar Flow 網絡服務或應用程式中，選擇需要傳輸至手錶的路線。您的手錶同時最多可以有 100 個收藏項目。

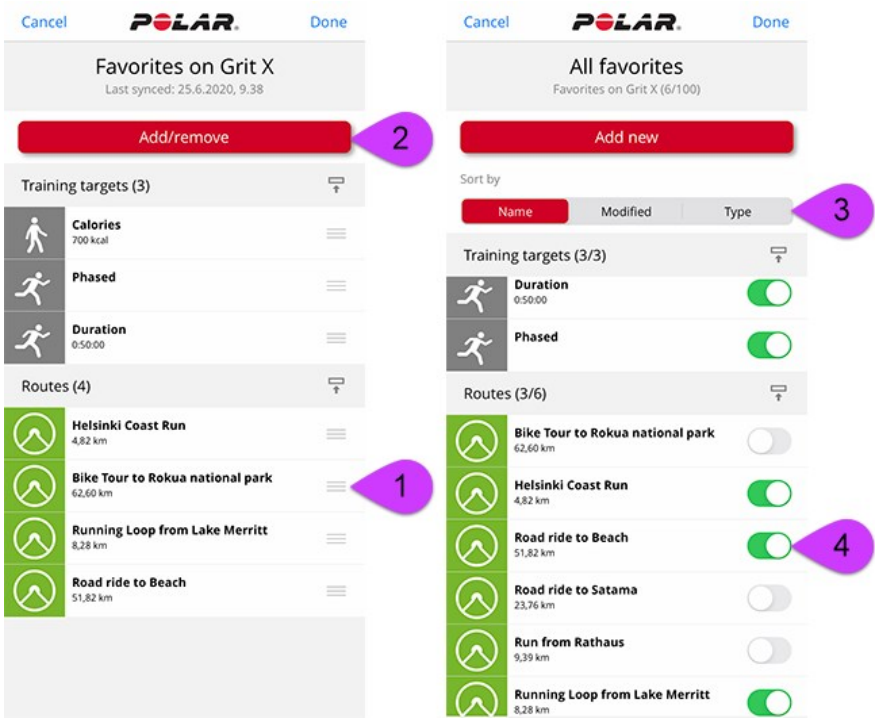
在 Flow 網絡服務點擊頁面頂部功能表列上的 Favorites(收藏夾)圖示 ☆，以進入 Favorites(收藏夾)頁面。

1. 點擊路線列表左側的選擇方格以選擇所需路線，將它們移至右側的手錶同步列表。如您使用 Komoot 規劃了新的路線，可以按下 按鈕把這些新路線更新至路線列表。
2. 您可以拖放手錶的路線，以變更它們的順序。您可以按下 X 移除個別路線，亦可以按下 **CLEAR**(清除)一口氣移除所有路線。請注意，如您把路線從手錶中移除，這些路線仍會繼續在您的收藏夾中生效。
3. 同步您的手錶以儲存變更。



在 Polar Flow app 中，前往 **Devices**(裝置)功能表，然後前往裝置頁面。向下滑動頁面，然後輕觸 **Add/remove**(新增/移除)來查看您手錶現時的收藏項目。

1. 長按右方的 ☰(iOS)/ ☰(Android)並將路線拖動至所需的位置，便可以重新排列手錶上的路線次序。
2. 如需新增或移除路線，再次輕觸 **Add/remove**(新增/移除)便能存取您的所有收藏項目。
3. 您可以根據 **Name**(名稱)、**Modified**(修改)和 **Type**(類型)排序收藏項目。
4. 將開關切換至左方，可以移除手錶上的路線。將開關切換至右方，可以新增路線。
5. 同步手錶和應用程式以儲存變更。



有關更多管理 Polar Flow 網絡服務和應用程式中收藏項目的資訊，請參見在 Polar Flow 中管理收藏夾和訓練目標。

透過 KOMOOT 路線開始訓練課

1. 在準備訓練模式下，按下 LIGHT(背光燈)按鈕或輕觸 以進入快捷目錄。
2. 從列表中選擇 **Routes**(路線)，然後選擇您希望進行的 Komoot 路線。最近的路線會首先顯示。
3. 選擇您希望開始路線的地點：**Start point**(起點)或 **Mid-route**(中途點)。
4. 選擇您希望使用的運動內容，然後開始訓練課。
5. 您的手錶將會指引您前往路線。當您到達時，便會顯示 **Route start found**(找到路線起點)，您便可以開始訓練。

您的手錶會透過導航指示，在整個路線中帶領著您。

SMART COACHING

無論是評估您的每日健康水準、制定個人訓練計劃、在合適的強度下訓練，還是接收即時回饋，Smart Coaching 均可提供獨特、易用的功能來滿足您的個人需求，並讓您在訓練時享受最大樂趣，並發揮出最大的積極性。

手錶的 Polar Smart Coaching 具有以下功能：

- Training Load Pro
- FuelWise™
- 手腕式跑步功率測量
- 跑步計劃
- 跑步指數
- 訓練效益
- 智能卡路里
- 無間心率監測
- Polar Sleep Plus
- 活動指引
- 活動效益
- Nightly Recharge™ 恢復測量
- Sleep Plus Stages™ 睡眠追蹤
- Serene™ 指導式呼吸練習
- 利用手腕式心率進行體能測試
- FitSpark™ 日常訓練指南

TRAINING LOAD PRO

全新 Training Load Pro™ 功能可測量您的訓練課對身體造成的壓力，有助您了解訓練課如何影響您的表現。Training Load Pro 會為您提供心血管系統的訓練負荷水平資料—**心肺負荷**，而您亦可透過 **Perceived Load**(感知負荷)評讀您感受到多大的壓力。Training Load Pro 亦會為您提供肌肉筋骨系統的訓練負荷水平資料(**肌肉負荷**)。了解身體各系統的受壓程度後，您便可以在適當時候鍛煉適當系統，從而優化訓練成效。

心肺負荷

心肺負荷以訓練脈衝 (TRIMP) 計算法為基礎，乃業內普遍認受而且經科學驗證的量化訓練負荷通用方法。心肺負荷數值說明訓練課對心血管系統施加的壓力，心肺負荷越高，訓練課對心血管系統施加的壓力就越大。心肺負荷會在每次鍛煉後據您的心率數據和訓練課持續時間計算。

感知負荷

您的主觀感受可以有效地估算所有運動的訓練負荷。**感知負荷**數值將您對訓練課強度的主觀感受和訓練課的持續時間納入計算之中。感知負荷運用**運動自覺強度 (RPE)** 計算，乃獲得科學界廣泛接受的量化主觀訓練負荷方法。對於肌力訓練等光靠計算心率並不足以測量訓練負荷的運動而言，RPE 計分法尤其有用。

*在 Flow 流動應用程式中評價您的訓練課，以獲取該訓練課的 **Perceived Load**(感知負荷)數據。您可以從 1-10 的評分中選擇，1 分為不費吹灰之力，10 分為非常吃力。*

肌肉負荷

肌肉負荷說明肌肉在訓練課中所承受的壓力。肌肉負荷有助量化極短間隔、衝刺及跑山等高強度訓練課的訓練負荷；而在此類訓練課期間，心率並無充足時間對運動強度變化作出回應。

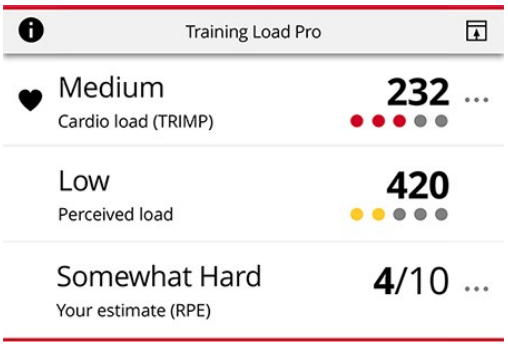
肌肉負荷顯示您在跑步或踏單車訓練課中產生了多少機械能量 (kJ)。它反映能量輸出，而非您為達致此等表現而攝取的能量。一般而言，您體能越佳，能量攝入與輸出之間的效率就愈高。肌肉負荷以功率和持續時間計算得出。如果是跑步，您的體重亦會被納入計算。

肌肉負荷從功率數據計算得來，因此您只會在跑步時取得肌肉負荷數值；使用單獨騎車功率傳感器可助您在踏單車時計算肌肉負荷。

單一訓練課的訓練負荷

單一訓練課的訓練負荷會顯示於您手錶的訓練課總結之中，該資訊可於 Polar Flow app 及 Flow 網絡服務中查閱。

每次測量負荷，您都會得到一個實際訓練負荷數值。負荷越高，對您身體造成的壓力越大。此外，您亦會看到一個五級計分表和收到語音描述，說明您的訓練課和您的 90 日平均訓練負荷相比之下有多劇烈。



五級計分表和語音描述會根據您的進度作出調整；您越是明智地訓練，可承受的負荷便越高。隨著您的體能和對訓練的耐受力有所改善，幾個月前值 3 分(中等)的訓練負荷，之後可能只值 2 分(低)。這個靈活的計分法反映出，同樣的訓練課對您身體造成的效果，會視乎您當前的狀態而有異。

- ●●●●● **Very high**(極高)
- ●●●●○ **High**(高)
- ●●●○○ **Medium**(中等)
- ●●○○○ **Low**(低)
- ●○○○○ **Very low**(極低)

壓力與耐受力

除了獨立訓練課的心肺負荷外，全新的 Training Load Pro 功能還可以測量您的短期心肺負荷(壓力)和長期心肺負荷(耐受力)。

Strain(壓力)會顯示您最近在訓練中給予自己的壓力。其中載有過去 7 日的平均每日負荷值。

Tolerance(耐受力)說明您身體對帶氧訓練的就緒程度。其中載有過去 28 日的平均每日負荷值。如要提升帶氧訓練耐受力，您需要在較長時段內逐漸增加訓練量。

心肺負荷狀態

心肺負荷狀態研究您的 **Strain**(壓力)和 **Tolerance**(耐受力)之間的關係，並以此為基礎上，顯示您是處於訓練不足、維持現況、有效還是心肺負荷超量的狀態。您會按自己的狀態收到個人化的意見。

心肺負荷狀態可指導您評估訓練課對您的身體及進度有何影響。了解過去的訓練如何影響目前的表現，讓您可完全掌握您的總訓練量，把握不同強度訓練的最佳時間。於訓練課後查看自己的訓練狀態有何轉變，有助您了解該訓練課造成了多少負荷。

手錶上的心肺負荷狀態

在時間視圖中，使用 UP(向上)和 DOWN(向下)按鈕，可瀏覽至 Cardio Load Status(心肺負荷狀態)錶面。

1. 心肺負荷狀態圖表
2. 心肺負荷狀態

   超量(負荷多於平時)：

   有效(負荷緩慢增加)

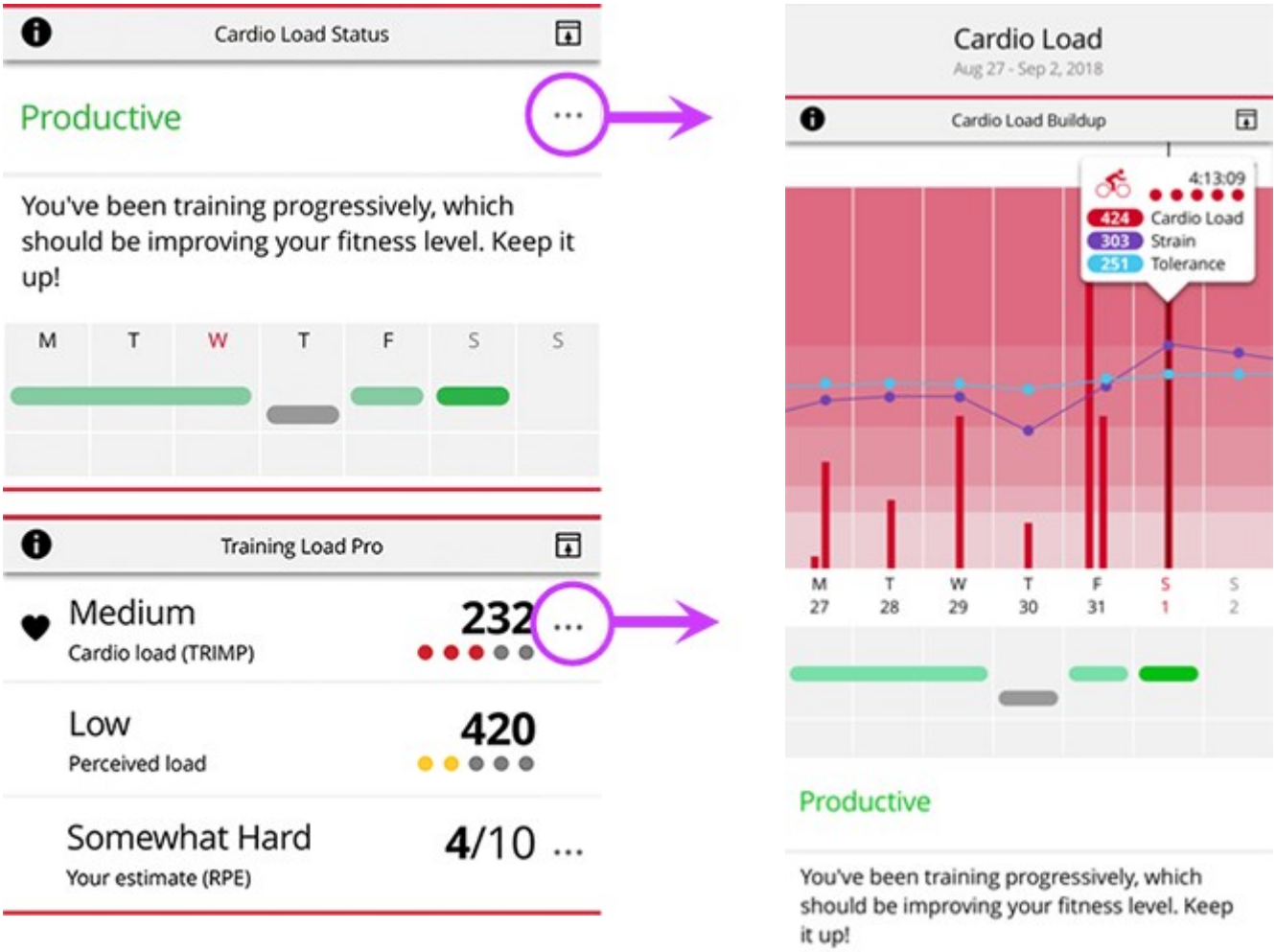
   維持現況(負荷稍低於平時)

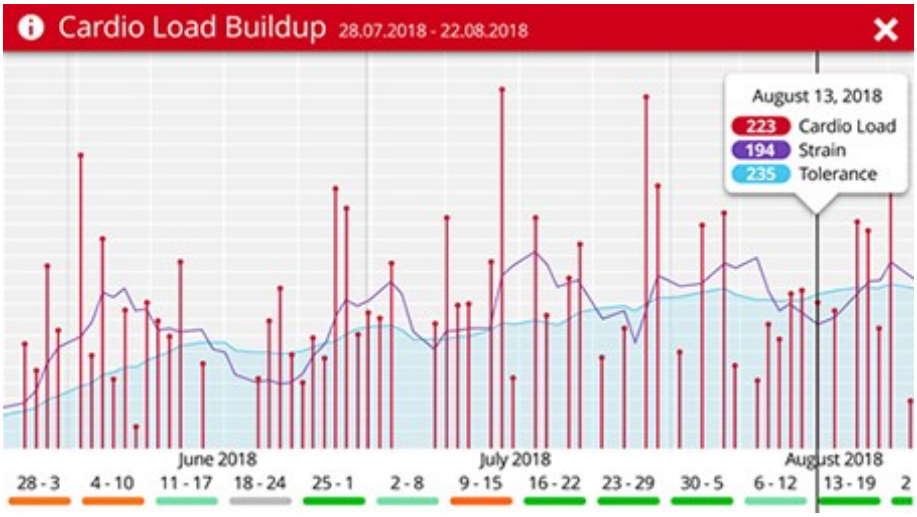
   訓練不足(負荷大幅低於平時)

3. 心肺負荷狀態數值(=壓力除以耐受力。)
4. 壓力
5. 耐受力
6. 心肺負荷狀態的文字說明

Polar Flow app 和網絡服務中的長期分析

在 Polar Flow app 和網絡服務中，您可以追蹤心肺負荷如何逐步建立起來，以及看到在過去一週或數月的心肺負荷有何變化。如要在 Polar Flow app 中查看您的心肺負荷累計，請輕觸每週總結(心肺負荷狀態模組)或訓練總結(Training Load Pro 模組)中的垂直三點圖示。





如要在 Flow 網絡服務中查看您的心肺負荷狀態和心肺負荷累計，請前往 **Progress**(進度) > **Cardio Load report** (心肺負荷報告)。

紅色長條顯示訓練課帶來的心肺負荷。長條越高，該訓練課對您的心肺系統造成的負荷越大。

背景顏色顯示該訓練課與您過去 90 日的訓練課平均表現相比之下有多劇烈，類似五級計分表和語音描述(極低、低、中等、高、極高)。

Strain(壓力)會顯示您最近在訓練中給予自己的壓力。其中載有過去 7 天的平均每日心肺負荷。

Tolerance(耐受力)說明您身體對帶氧訓練的就緒程度。其中載有過去 28 天的平均每日心肺負荷。如要提升帶氧訓練耐受力，可在較長時段內逐漸增加訓練量。

透過這份深入指南，以進一步了解 Polar Training Load Pro 功能。

RECOVERY PRO

Recovery Pro 是獨特的恢復追蹤解決方案，讓您知道自己的心肺系統是否恢復並可進行心肺訓練。除此之外，還根據您的短與長期訓練和恢復之間的平衡，提供恢復評估資訊和訓練推薦。

Recovery Pro 能搭配 Training Load Pro 一同運作，提供整體視圖，告訴您訓練課對身體各系統造成如何的疲勞。Recovery Pro 接著會說明您的身體對此疲勞因應得如何，以及對您每日就緒以進行心肺訓練、和短與長期恢復有何影響。

恢復和就緒可進行心肺訓練

您心肺系統的恢復對您每日就緒以進行心肺訓練有所影響，是以恢復測試所測量。以此測試量出的心律變異值會與您個人的基線比較，一有偏離您平均範圍的情形即可察覺。

訓練與恢復的平衡

Recovery Pro 能將您測得與主觀的長期恢復資料與長期訓練負荷(心肺負荷)相結合，以監測訓練與恢復之間的平衡。除了訓練誘發的因素會影響您的恢復之外，Recovery Pro 也計入其他因素，例如睡眠品質不佳和心理壓力，這部分是藉由主觀的恢復問題詢問您肌肉酸痛、感覺疲勞程度以及睡得如何。

恢復評估資訊和每日訓練推薦

利用 Recovery Pro，您可獲得心肺系統目前恢復、和較長期訓練與恢復之平衡，兩者的評估資訊。您的每日個人化訓練推薦即以這兩者為基礎。列入考量的有從恢復測試取得的心律變異值、個人基線內的恢復問題，和兩者的正常範圍，並連同從訓練課取得的心肺負荷狀態。

開始使用 Recovery Pro

剛開始使用 Recovery Pro 時，需要收集資料一段時間，以累積個人的基線和典型範圍，之後方能就您的恢復情形提供正確的評估資訊。可取得恢復評估資訊的情形如下：

- 有您的心肺負荷狀態資訊可用(已完成至少三天有心率監測的訓練課)
- 您在前七天期間完成至少三次恢復測試(您需要有 H10 心律傳感器以便進行恢復測試。若您已有 H6 或 H7 亦可使用其一)。
- 您已在七天期間回答三次感知恢復問題

1.啟用 Recovery Pro

啟用恢復反饋，開始使用 Recovery Pro 功能。這項操作將在您的手錶上完成。前往 **Settings(設定) > General settings(一般設定) > Recovery tracking(恢復追蹤)> Recovery Pro**，將其設定為 **on(開啟)**。Recovery Pro 功能和恢復追蹤設定更可透過手錶存取，Flow 網絡服務或應用程式內均沒有顯示。

2.每星期至少安排三個早上進行恢復測試

Recovery Pro 啟用後，手錶會提示您安排每星期至少三個早上進行恢復測試(例如星期一、星期四和星期六)。為取得最準確的恢復資訊，我們建議您盡可能每天早上進行恢復測試。這樣一來，您便可以每天得知心肺系統的恢復詳情，以及每天獲得恢復反饋。

3.在排定的早晨做恢復測試

恢復測試能測量您的心律和心律變異 (HRV)。心律變異可對訓練負荷過高和訓練以外的壓力作出反應。它受到多種壓力因素影響，例如心理壓力、睡眠、潛藏疾病和環境變化(溫度、海拔高度)等。Recovery Pro 利用隨您的測試所測得的休息心律變異(休息 RMSSD)和站立心律變異(站立 RMSSD)，與您個人的正常範圍相比較。若心律變異值偏離正常範圍，可能表示有事物干擾您恢復。

您的正常範圍是根據過去四週測試結果的個人平均和標準偏離所計算得來。若您在這段期間測試超過四次，可根據您的個人值計算出標準偏離。若您在過去四週測試不到四次，會依照群體規範計算標準偏離。這段四週期間，需要至少一次測試結果。

您測試得越頻繁，結果越正確。為了確保您的結果盡可能可靠，請每回都以類似的條件執行測試，我們建議您在早晨用早餐前測試。

排定測試的前一晚，您會收到提醒。在排定的早晨，您會收到進行測試的通知。從手錶上的時間視圖，自顯示幕底部向上滑動可檢視通知，恢復測試提醒也包括在內。可直接從提醒開始測試。有關進行恢復測試的說明，請參見此處。

4.每日回答恢復問題

手錶會每天經由提醒詢問恢復問題，無論當天是否有排定恢復測試。從手錶上的時間視圖，自顯示幕底部向上滑動可檢視通知，恢復問題提醒也包括在內。在您進行恢復測試日子，測試後會直接從手錶快顯恢復問題。理想狀況是在醒來後約 30 分鐘時回答。

問題的設計是為了協助確立是否有任何事物影響您的恢復。影響恢復的因素，一些例子包括肌肉過度疲勞、心理壓力或只是一個晚上睡眠品質不佳。恢復問題請參閱如下：

- **您的肌肉是否比往常更酸？不會，有一點，嚴重許多**
- **您是否感覺比平常更疲勞？不會，有一點，嚴重許多**
- **您睡得如何？非常好，好，不錯，差，非常差。**

檢視您的恢復評估資訊

恢復評估資訊是從手錶檢視。您可從錶面上的心肺負荷狀態視圖輕鬆地檢視每日訓練推薦。左右滑動，或以上/下按鈕捲動至找到為止。

1. 按下顯示幕或按確定按鈕可檢視更多詳細資訊。首先，可看見心肺負荷狀態：訓練不足、保持平衡、有效或超量訓練，這是 Training Load Pro 的一部分。當您收集到足夠的恢復資料時，可在此視圖看見給您的每日訓練推薦。
2. 滑動或以按鈕向下捲動，找到恢復評估資訊。點選更多或按確定按鈕可檢視更詳細的恢復評估資訊。其內容組成為：

會有圖示指出您今天進行心肺訓練的就緒程度，呼應著陳述我們對您的訓練有何建議的每日訓練推薦。當您受傷或生病的風險提高時，會有受傷或生病增加的警示圖示取代訓練建議圖示。此簡短訓練建議舉例如下：

每日評估資訊指出您的心肺系統恢復與否*，接著是根據當天恢復測試結果的每日訓練推薦，如果可用，會有您的恢復問題答案和上述的歷史記錄，連同較長期以來的訓練資料(心肺負荷)。推薦可含有關於過度訓練風險增加的警告，也可能警示您受傷和生病的風險提高。

*欲得知您的心肺系統恢復與否，您需要在當天執行恢復測試。

關於您長期訓練習慣和恢復的評估資訊。可包含的資訊是關於您對訓練的反應如何、訓練比平常更多或更少、或是您是否由於訓練比平常多而有受傷或生病的風險。如果您似乎由於訓練之外的因素承受過高壓力，也可能包含這方面的評估資訊。長期評估資訊的依據是：

- 從您的感知恢復問題回答所計算出，過去七天的平均心情分數
- 以恢復測試測得的心律變異值七日移動平均，與過去四週的個人正常值比較
- 您的訓練歷史記錄(心肺負荷狀態)

若尚無足夠資料給您正確的評估資訊，會顯示免責聲明。您越多加使用這項功能，得到的恢復評估資訊越正確。

FUELWISE™

透過 FuelWise™ 補充能量支援功能，在訓練課中保持活力。FuelWise™ 包含三種功能，提示您在漫長訓練課中補充能量，以及助您維持足夠能量。這些功能包括 **Smart carbs reminder**(智能碳水提示)、**Manual carbs reminder**(手動碳水提示)和 **Drink reminder**(飲水提示)。

對於每個嚴謹的耐力運動員而言，在長時間表現中維持充足的能量水準，同時保持充足水分，乃至關重要。若要達到最佳表現，就要在漫長的比賽或訓練課中，吸收碳水化合物補充能量和經常喝水。透過碳水提示和飲水提示這兩項實用的工具，FuelWise 助您找到最佳方式，以補充能量及保持充足水分。

碳水化合物是理想的補充能量方式，這是由於它們可被迅速吸收和轉化為葡萄糖，效果遠比脂肪或蛋白質為佳。葡萄糖是訓練期間所用能量的主要來源。您的訓練強度越高，所用與脂肪成比例的葡萄糖就越多。一般而言，若您的訓練課不足 90 分鐘，您毋須利用碳水化合物補充能量。然而，即使是在較短的訓練課中，額外的碳水化合物也可助您提高警覺性和專注力。

利用 Fuelwise 進行訓練

FuelWise™ 位於主選單的 **Fueling**(補充能量)之下，並且包含三種訓練課期間的提示。它們分別是 **Smart carbs reminder**(智能碳水提示)、**Manual carbs reminder**(手動碳水提示)和 **Drink reminder**(飲水提示)。智能碳水提示會透過您的訓練背景和身體詳細資料，以估計您的訓練課強度和持續時間，計算出您的能量補充需求。手動碳水提示和飲水提示則以時間為基礎，這代表您會按預設的時間間隔收到提示，例如隔 15 或 30 分鐘。

當使用任何補充能量功能時，都可從 **Fueling**(補充能量)選單開始訓練課。設定您的提示並選擇 **Next**(下一步)後，您將會被直接帶到準備訓練模式。然後選擇您的運動內容，並開始訓練課。

智能碳水提示

當使用智能碳水提示時，設定估計的訓練課持續時間和強度，我們便會估計您在訓練課期間所需補充的碳水量。我們在估計您補充能量所需的碳水化合物時，會將您的訓練背景和身體設定包括年齡、性別、身高、體重、最大心率、靜止心率、最大攝氧量、有氧心率閾值和無氧心率閾值考慮在內。

您的碳水化合物吸收能力會基於您的訓練背景進行估計。這會限制智能碳水提示能夠向您提供的最高碳水化合物量(每小時克數)。這項數據用於根據您的身體設定，預先計算您的心率與碳水化合物消耗率之間的關係。然後，建議的碳水化合物攝取率會根據您的心率數據，以及預先計算出的心率與碳水化合物消耗率的關係，作出上調或下調(在最小/最大限制內)。

訓練過程中，您的手錶將會追蹤實際能量消耗，並相應地調整提示的頻率，但在訓練課期間，份量(以克計的碳水)會始終相同。

設定智能碳水提示

1. 在主選單選擇 **Fueling**(補充能量) > **Smart carbs reminder**(智能碳水提示)。
2. 設定訓練課的估計持續時間。最短為 30 分鐘。
3. 設定訓練課的估計強度。強度會透過心率區設定。查看心率區以進一步了解不同的訓練強度。
4. 為您偏好的運動能量補充設定 **carbs per serving**(每食用份量碳水)(5 至 100 克)。
5. 選擇 **Next**(下一步)

設定提示後，您將會看到您的選擇概覽。這時，您仍可以移除剛設定的提示，或者新增飲水提示。當您準備就緒開始訓練課時，選擇 **Use now**(立即使用)，前往準備訓練模式。

當向智能碳水提示新增飲水提示時，您亦可在每次提示中取得估計的水分需求。這是根據一般情況下的平均出汗率而得出

當到了應攝取碳水的時間，螢幕上會顯示 **Take ( ) g carbs!**(攝取 ( ) 克碳水！)，並發出震動和音效。

手動碳水提示

以時間為基礎的提示，透過按照預設的時間間隔，提示您攝取碳水，以助您維持充足能量。可以設定為按照 5 至 60 分鐘的間隔發出提示。

設定手動碳水提示

1. 在主選單選擇 **Fueling**(補充能量) > **Manual carbs reminder**(手動碳水提示)。
2. 設定提示的間隔(5 至 60 分鐘)。

設定提示後，您將會看到您的選擇概覽。這時，您仍可以移除剛設定的提示，或者新增飲水提示。當您準備就緒開始訓練課時，選擇 **Use now**(立即使用)，前往準備訓練模式。

當到了應攝取碳水的時間，螢幕上會顯示 **Take carbs!**(攝取碳水！)，並發出震動和音效。

飲水提示

以時間為基礎的提示，透過提示您飲水，以助您維持充足水份。可以設定為按照 5 至 60 分鐘的間隔發出提示。

設定飲水提示

1. 在主選單選擇 **Fueling**(補充能量) > **Drink reminder**(飲水提示)。
2. 設定提示的間隔(5 至 60 分鐘)。

設定提示後，您將會看到您的選擇概覽。這時，您仍可以移除剛設定的提示，或者新增碳水提示。當您準備就緒開始訓練課時，選擇 **Use now**(立即使用)，前往準備訓練模式。

當到了應飲水的時間，螢幕上會顯示 **Drink!**(飲水！)，並發出震動和音效。

請從此處進一步了解 FuelWise™

恢復測試

恢復測試是一套獲廣泛應用的工具，可監察訓練與恢復之間的平衡，您可以透過它追蹤身體對訓練的反應。除了由訓練引起的改變外，恢復測試的結果也會受很多其他因素影響，例如心理壓力、睡眠、隱性疾病和環境轉變(溫度、海拔高度)等等。

恢復測試建基於測量心率及心率變異。心率和心率變異的轉變，能反映心臟的自動調節有甚麼改變。

進行測試

如要進行恢復測試，您需要使用 Polar H9/H10 心率傳感器(如您擁有 H6 或 H7 心率傳感器也可以使用)。測試將持續四分鐘，為確保您的結果盡量可靠，您每次都需要在類似的情況下進行測試；我們建議您於早上進食早餐前接受測試。定期接受這項測試，以訂立和維持個人基線。如果結果突然偏離您的平均水平，可能代表出現了某種失衡情況。詳情請見以下說明：

- 佩戴軟帶和心率傳感器。弄濕軟帶的電極區，然後把軟帶緊緊佩戴在胸腔周圍。
- 您應保持放鬆和平靜。
- 不得出現干擾噪音(例如電視、收音機或電話)，也不得有其他人與您交談。
- 為取得可以用於比較的測試結果，建議定期於每天早上醒來後，在固定時間進行測試。

在您的手錶上，選擇 **Tests(測試)> 恢復測試 > Start the test with HR sensor(使用心率傳感器開始測試)**。手錶會開始搜尋心率。找到心率時，螢幕上會顯示 **Lie down & relax**(躺下並放鬆)。

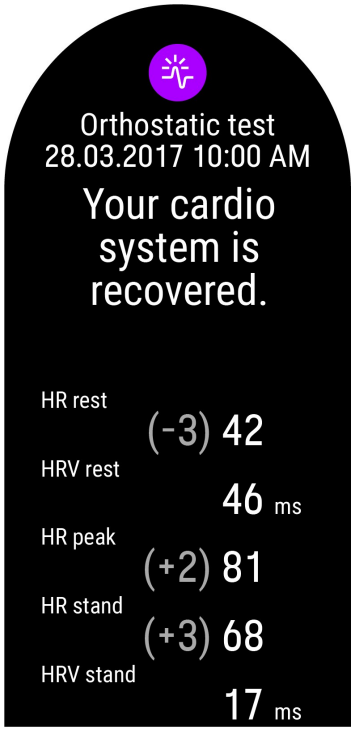
- 您可以用放鬆的姿勢坐下，或是平躺在床上。測試期間應保持同一個姿勢。
- 測試的第一部分會持續兩分鐘，期間請勿移動。
- 兩分鐘後，手錶會發出「嗶」聲並顯示 Stand up(站起來)。站起身來，保持站立兩分鐘，直至手錶再次發出「嗶」聲，測試到此完結。

您可按下 BACK(返回)，在任一階段期間中斷測試。隨即會顯示 Test canceled(測試已取消)。

若手錶無法接收到您的心率訊號，將會顯示 Test failed(測試失敗)。在這種情況下，您應檢查心率傳感器的電極是否已經沾濕，以及有否緊密佩戴紡織軟帶。

測試結果

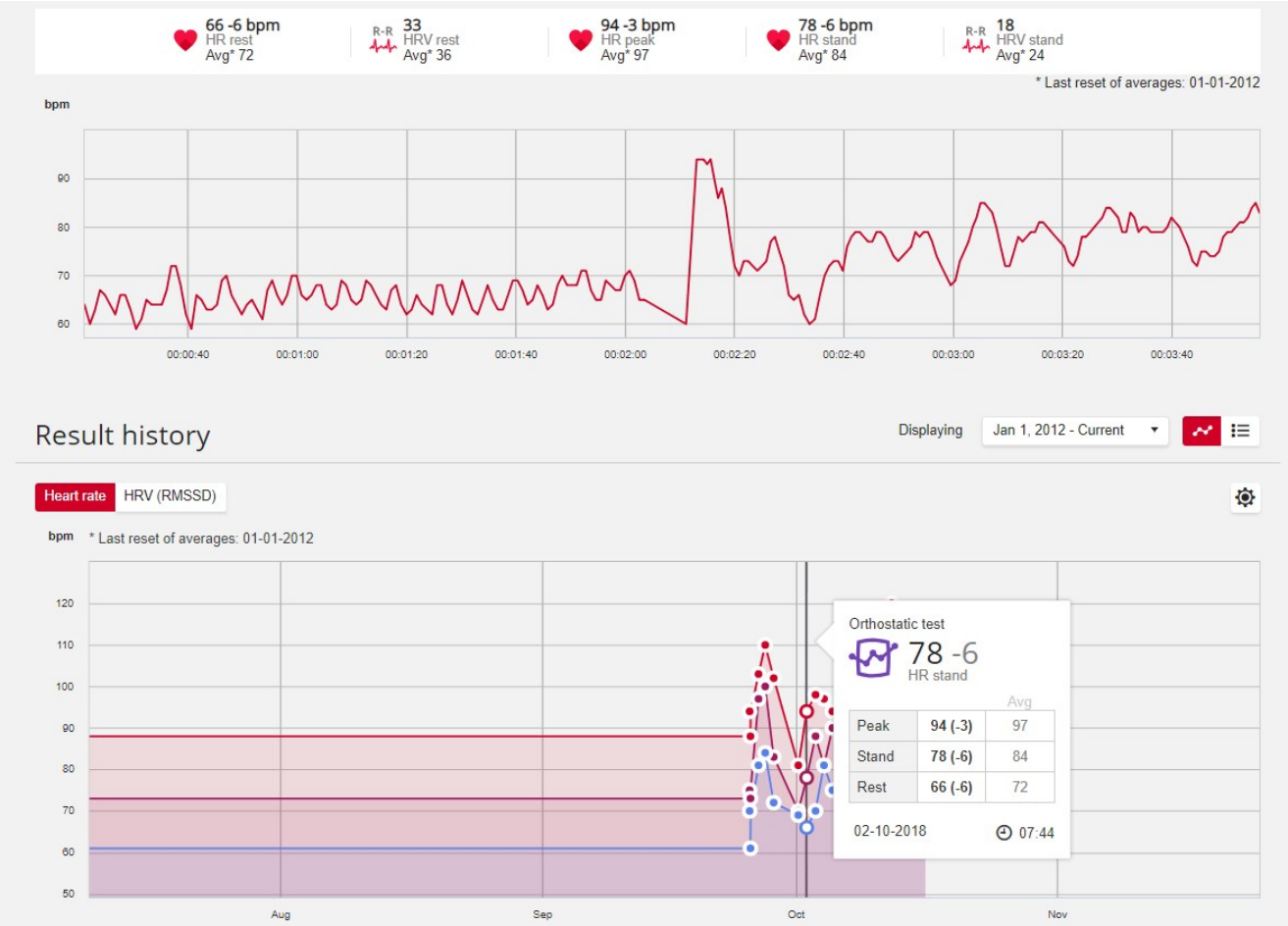
恢復測試可提供五項不同的心率及心率變異數值。包括：



- 靜止心率：躺下時的平均心率
- HRV rest (RMSSD rest)(靜止心率變異 / 靜止 RMSSD)：躺下時的心率變異
- 心率峰值：這是您站立後的最高心率。
- 站立時心率：站著不動時的平均心率。
- HRV stand (RMSSD stand)(站立心率變異 / 站立 RMSSD)：站著不動時的心率變異

您的最新測試結果將顯示在 **Tests(測試) > 恢復測試 > Latest result(最新結果)** 中。只有您最近一次的結果會顯示出來，而且 Recovery Pro 只會把您每天第一次的成功測試納入考慮範圍。您的靜止心率、心率峰值和站立時心率和您平均值之間的差異，會以括弧形式顯示在您最新的結果旁邊。

如需恢復測試結果的圖示分析，請進入 Flow 網絡服務，從您的日誌中選擇該測試，即可檢視詳細資料。您也可以長期掌握測試結果，留意有否出現任何偏離基線的情況。



當您在 28 日期內進行了至少兩次恢復測試，您會在測試後透過手錶獲得有關您心肺系統恢復情況的反饋意見。

在 28 日期內進行了至少四次測試後，您最新一次的恢復測試結果會用於和個人一般心率變異 (RMMS) 範圍作比較。您的一般範圍是由過去 4 星期的測試結果標準差計算得出。由於心率變異極為個人化，因此測量次數越多，測試結果的準確度便越高。

恢復測試和 Recovery Pro

恢復測試亦是 Recovery Pro 功能的其中一個組成部分，可讓您得知心血管系統的恢復情況。它會將您的恢復測試結果與您隨時間收集得出的基線進行比較，同時亦會考慮到您的主觀恢復情況和您的長期訓練紀錄。

跑步表現測試

跑步表現測試是一個專為跑手而設的工具，可讓跑手追蹤個人進展，了解自身獨一無二的跑步運動訓練區域 (心率、速度和功率區)。經常定期進行測試有助您更精明地規劃訓練，以及掌握跑步表現的轉變

您可以進行極限測試或亞極限測試(至少為您最大心率的 85%)。進行極限測試需要使出全力，但得出的結果會更精準。接受極限測試是了解目前個人最大心率的好方法，同時還可以避免您的設定過時。極限跑步測試的負荷比亞極限測試要高出許多。因此，我們建議您在極限測試後的 1-3 日內只安排輕鬆的訓練課。

亞極限測試需要您超出至少 85% 的最大心率，和極限測試相比，更易於重複進行、較安全而且較不吃力。您可以隨個人喜好隨時重複進行亞極限測試，也可以在訓練課前接受測試，將其當作熱身。為獲得準確的亞極限測試結果，請務必要在身體設定中設定正確的最大心率，因為亞極限測試計算您的結果時需使用您的最大心率。如您不知道自己的最大心率是甚麼，可以先進行一次極限測試，借此找出自己的最大心率。

此測試的重點在於以穩定增加的速度跑步，並且盡可能準確貼近系統提供的目標速度。為了成功完成測試，您必須連續跑至少六分鐘，並至少達至最大心率的 85%。如您難以達成此目標，便代表您目前的最大心率值可能定得太高，您可以在身體設定中手動更改此數值。

進行測試

進行測試前，請先查閱本用戶手冊的健康與訓練部分，或是隨產品包裝附送的重要資訊表。生病、受傷或對健康有任何疑慮時，請勿接受此測試。請僅在感到身體已完全恢復時才接受此測試。請避免在接受測試的前一天進行會令身體疲累的練習。請穿戴方便自由活動的跑步鞋和衣物。

請在平地、跑道或公路上進行此測試，並在類似的條件下定期重複進行測試。以穩定增加的速度跑步，並且盡可能準確貼近系統提供的目標速度。此外，每次測試前的身體狀況也應該盡量相似。舉例來說，在測試前一天進行緊湊的訓練課，或是在測試前吃大餐，都有可能影響您的測試結果。您必須連續跑至少六分鐘，並至少達至 85% 的最大心率，才能完成測試。

測試預設為使用 GPS 來追蹤您的速度，但您也可以利用 Polar 步速傳感器 Bluetooth® Smart 或 STRYD 跑步功率計來進行測試。在此情況下，系統會透過感應器測量您的速度。

如測試期間無法探測到您的心率，會顯示 **Check heart rate sensor**(檢查心率傳感器)。

如測試期間無法探測到衛星訊號，會顯示 **Speed unavailable, GPS signal lost**(無法測量速度，GPS 訊號斷線)。

開始測試前，到手錶的 **Tests(測試) > 跑步測試 > How to(方法)** 再看一次說明，以查看測試的詳情和測試方法。

1. 首先，請到 **Tests(測試) > 跑步測試 > Initial speed(初始速度)** 定義初始速度。初始速度可定於每分鐘 4-10 公里之間。請注意，如您把初始速度定得太高，您也許會提前結束測試。
2. 然後前往 **Tests(測試) > 跑步測試 > Start(開始)**，往下滑動以查看測試的總覽。預備好可以開始測試後，選擇 **Next**(下一步)。
3. 查閱關於您健康的問題並接受，以進入準備訓練模式。
4. 運動內容會以紫色顯示在測試視圖中。選擇合適的室內或戶外跑步運動內容。繼續留在準備訓練模式中，直至手錶檢測到您的心率和 GPS 衛星訊號(GPS 圖示轉綠)。
5. 輕按螢幕螢幕或按下 OK(確定)按鈕以開始。手錶會帶領您進行測試。
6. 測試會以熱身階段開始(~10 分鐘)。您只需跟從螢幕上的指引完成熱身。
7. 經過恰當的熱身後，選擇 **Start test**(開始測試)。然後您需要達至初始速度，才能開始實際測試。

測試期間：藍色數值顯示穩定上升的目標速度，您應該盡力準確地跟隨此目標。下方的白色數值顯示您目前的速度。如您過快或過慢，手錶會發出警示聲音。

藍色曲線兩端的速度數值界定了允許的範圍。

您可以在底部看到目前的心率、亞極限測試所需的最低心率，以及目前的最大心率值。

如您沒有達至或超出最大心率值，手錶會詢問 **Was this your maximum effort?**(您是否已盡全力？)。如您尚未付出全力，但至少達至最大心率的 85%，該次測試便會被視為亞極限測試。如您達至或超出了目前的最大心率值，該次測試便會被自動定為極限測試。

測試結果

跑步表現測試的結果會顯示出您的最大有氧功率 (MAP)、最大有氧速度 (MAS) 和最大攝氧量 (VO2max)。此外，如您進行的是極限測試，您亦會得知個人最大心率 (HR_{max}) 值。您的測試結果將顯示在 **Tests(測試) > 跑步測試 > Latest result(最新結果)** 中。

- 您的最大有氧功率 (MAP)，即是您身體達至最大攝氧量 ($VO2_{max}$) 所需的最低練習強度。最大有氧功率通常只能維持數分鐘。
- 您的最大有氧速度 (MAS)，即是您身體達至最大攝氧量 ($VO2_{max}$) 所需的最低練習強度。最大有氧速度通常只能維持數分鐘。
- 您的最大攝氧量 ($VO2_{max}$)，即是您身體使出全力時的最大耗氧能力。

如您選擇以您的新 MAP、MAS 和 $VO2_{max}$ 結果更新運動內容設定，您的速度、配速和功率區，以及卡路里計算也會隨之更新，以符合您目前的狀態。如您進行的是極限測試，您也可以根據新的最大心率值更新心率區。

請注意，如要更新訓練區域和最大心率值，您需要把結果同步至 Polar Flow app。於同步後打開 Polar Flow app 時，系統會詢問是否需要更新您的數值。所有跑步類運動的運動內容設定將會更新至新的數值。

您在訓練期間應該遵循功率區、速度/配速區還是心率區，取決於您的目標和訓練日程。功率區適合所有種類的地型，不論是平路還是山路。速度區域只會在跑平路時才算可靠。速度或功率區也是間歇訓練時的好選擇。

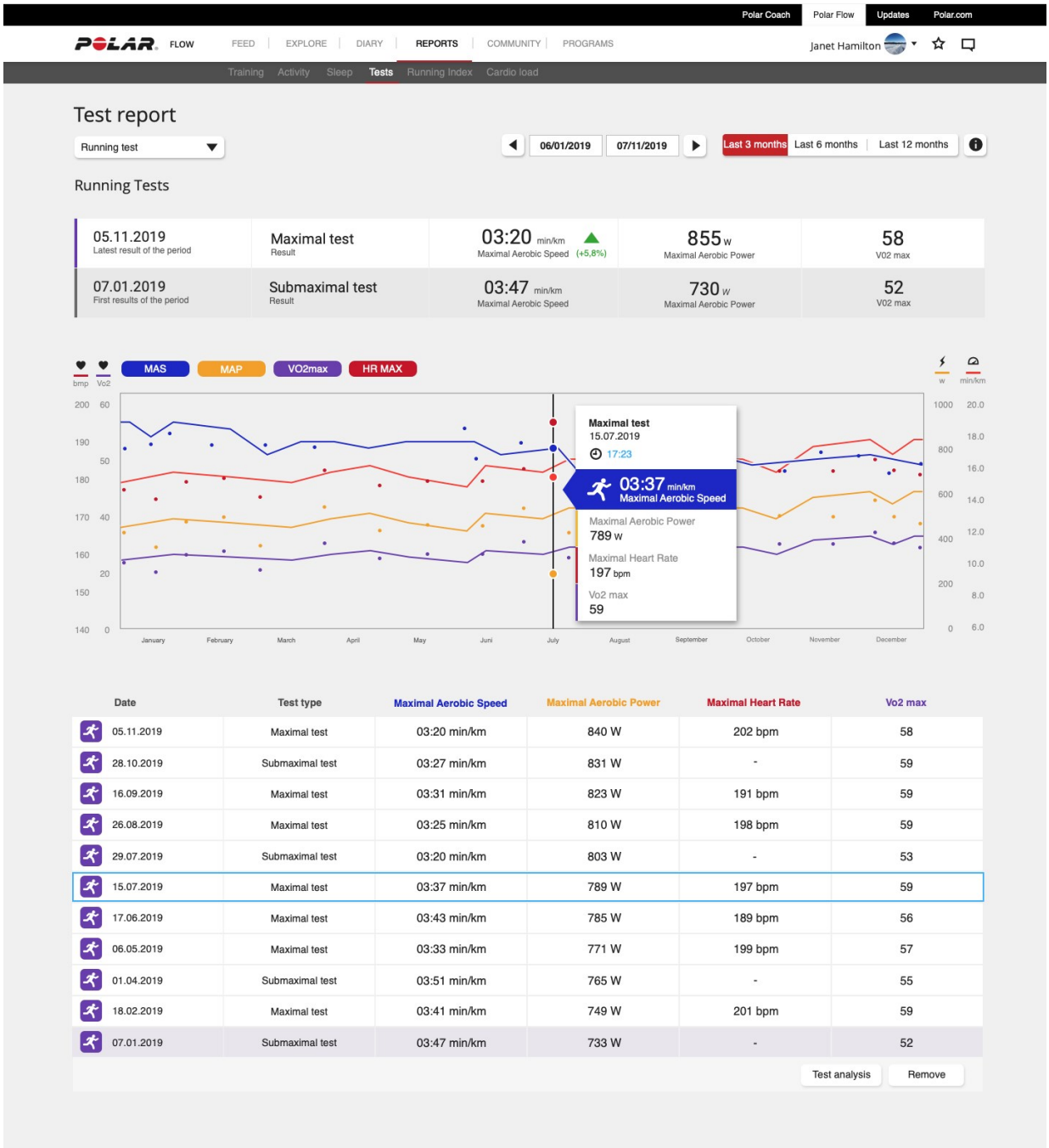
如您希望使用跑步表現測試來追蹤個人進展，以助您選擇正確的訓練強度，我們建議您每三個月重複一次極限測試，以確保您的訓練區域永不過時。如您希望更緊密地掌握個人進度，您可以在各次極限測試之間，按個人喜好隨時進行亞極限測試。

請注意，您不會從跑步表現測試取得跑步指數。

如您刪除跑步表現測試結果，您仍會有該訓練課的訓練檔案，可是不包含測試結果。在這情況下，檔案也不會包含跑步指數跑步指數數值。

Flow 網絡服務和應用程式中的詳細分析

請記得把測試結果同步至 Polar Flow。為方便長期跟進，我們把所有測試數據收集到 Polar Flow 網絡服務中。您可以在 Tests(測試)頁面查看所有進行過的測試並比較結果。您可以看到自己的長期進展，輕鬆查看個人表現的轉變。



騎行表現測試

騎行表現測試可測量您於 60 分鐘內所能維持的最大平均功率，別名功能性閾值功率，簡稱 FTP 測試。此測試可用於釐定您的個人騎行功率區。釐清個人騎行功率區後便能更簡單地優化訓練，此測試亦有助於追蹤您的騎行表現如何隨著時間而發展。

除了 60 分鐘的 FTP 測試外，您也可以進行 20、30 或 40 分鐘等維時較短的測試，系統會從而估算出 60 分鐘的結果。請注意，較短測試所得出的結果，準確度可能不及 60 分鐘的測試。較短的測試比較適合單車新手，或是傷癒康復中的人士。請始終進行同類測試，以便隨時間比較結果。

我們建議使用配備功率傳感器的室內單車，以得出最可靠的結果，但您亦可以於戶外進行測試。如您於戶外進行測試，較短的測試會比較合適，因為可把停止次數和功率變動減至最低。選擇一段平地上的路線，避免因交通燈或任何其他原因而停下。

為進行騎行表現測試，您需要一個相容的騎行功率傳感器。如需查閱相容騎行功率傳感器的完整清單可，請參閱哪些第三方功率傳感器與 POLAR VANTAGE V2/GRIT X PRO 相容？ 功率傳感器亦需要與手錶配對。如需取得有關配對的詳細說明，請參閱將傳感器與您的手錶配對。

進行測試

進行測試前，請先查閱本用戶手冊的健康與訓練部分，或是隨產品包裝附送的重要資訊表。此測試相當嚴苛，因此如果您於訓練後感到尚未恢復，請勿進行此訓練。請穿戴方便自由活動的單車鞋和衣物。

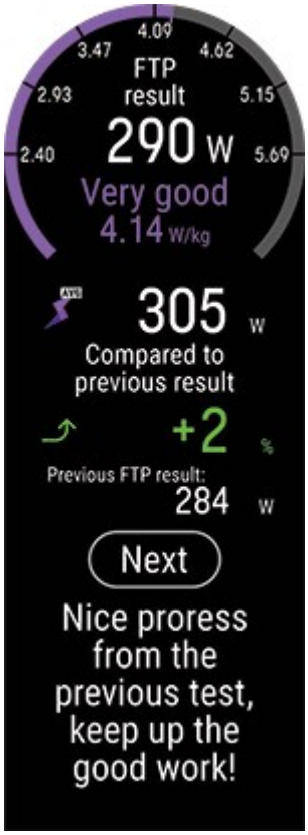
您亦需要檢查身體設定中設定的體重為準確無誤。這點非常重要，可讓您隨時間比較測試結果。首次進行測試時，系統會以根據您背景資料而定的功率目標引導您，以助您在整個測試中維持穩定的功率。您重複進行測試時，則會根據您先前的結果而定出目標。

騎行測試包括熱身、測試和緩和階段。熱身階段以功率為基礎，緩和階段則是以心率為基礎。請注意，熱身和緩和階段並非強制性，您可以按喜好選擇跳過這些階段。

1. 在手錶上，前往 **Tests(測試) > Cycling test(騎行測試) > Duration(持續時間)**，然後選擇 20、30、40 或 60 分鐘。
2. 然後前往 **Tests(測試) > Cycling test(騎行測試) > Start(開始)**，往下滑動以查看測試的總覽。預備好可以開始測試後，選擇 **Next**(下一步)。
3. 查閱關於您健康的問題並接受，以進入準備訓練模式。
4. 運動內容會以紫色顯示在測試視圖中。選擇合適的室內或戶外單車運動內容。繼續留在準備訓練模式中，直至手錶檢測到您踏單車功率感應器。
5. 輕按螢幕螢幕或按下 OK(確定)按鈕以開始。
6. 測試會從熱身階段開始。熱身環節應維持大約 20 分鐘，一開始先是輕鬆的騎行，熱身途中包括 2-3 次全力衝刺，每次持續約 1 分鐘，隨後有恢復時間。現在您應該已經熱身完畢，準備就緒可全力進行測試。如您選擇進行較短的熱身，請確保仍有包括快速衝刺和恢復時段。熱身也可以讓您檢查一切運作正常，以及單車已調整至完全適合您。
7. 經過恰當的熱身後，選擇 **Start test**(開始測試)。
8. 提升速度，並找出一個您有信心在整個測試期間維持的最大功率。測試視圖會以瓦特為單位顯您的功率。紅色數值顯示您目前的功率，白色數值為您的估計目標功率。嘗試把您的配速維持在目標功率附近，亦要確保您在整個測試中始終維持相同的功率水平。要是速度減慢，會令結果較不可靠。
9. 預定的時間結束後，測試階段便告結束。

我們建議在測試後進行緩和階段。

測試結果



測試總結會顯示您的 FTP 數值，以瓦特為單位顯示功率，亦會顯示您的最大心率和最大攝氧量(即 VO2max)。您的測試結果將顯示在 **Tests(測試) > 騎行測試 > Latest result(最新結果)** 中。

將 FTP 與單車手的體重相除能得出一個可比較的數值，稱為功率重量比率，可以用於與其他同性的單車手進行比較。您以目前體重所能產生的功率越大，功率重量比率便越好，這可以反映出您的有氧適能。我們根據您的功率重量比率為你提供意見時會採用經過簡化的 8 級結果表，最低為「未受訓練」，最高為「一流」。

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

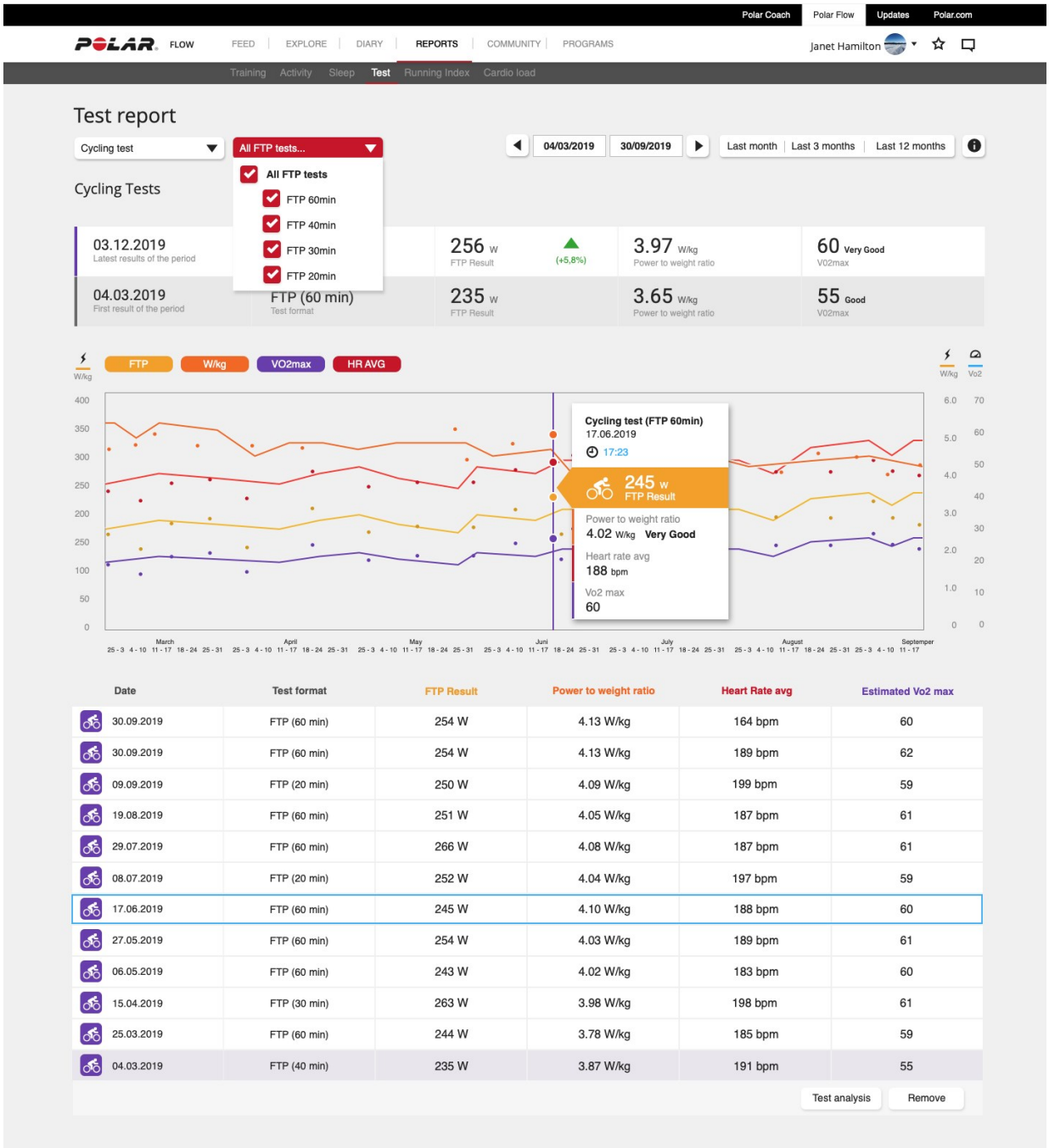
您首次進行測試時，結果會與其他同性的單車手相比。您再次進行測試時，結果會與您以往的結果相比，測試意見亦會以先前的測試結果為基礎。

如您希望使用騎行表現測試來追蹤個人進展，以助您選擇正確的訓練強度，我們建議您每三個月重複一次極限測試，以確保您的訓練區域永不過時。

請注意，如要更新訓練區域和最大心率值，您需要把結果同步至 Polar Flow app。於同步後打開 Polar Flow app 時，系統會詢問是否需要更新您的數值。所有騎行類運動的運動內容設定將會更新至新的數值。

Flow 網絡服務和應用程式中的詳細分析

請記得把測試結果同步至 Polar Flow。為方便長期跟進，我們把所有測試數據收集到 Polar Flow 網絡服務中。您可以在 Tests(測試)頁面查看所有進行過的測試並比較結果。您可以看到自己的長期進展，輕鬆查看個人表現的轉變。



腿部恢復測試

腿部恢復測試有助您了解自身腿部肌肉於訓練後的恢復情況，以及爆發力的發展進度，您也可以利用此測試來檢查自己是否已預備好進行速度和肌力訓練。這項測試廣為應用，簡單、安全而且可以隨處進行，除了 Polar 手錶以外便無須其他器材。

您在測試中需進行三次下蹲跳，每次跳躍之間短暫休息。您首先需要快速蹲下，然後垂直跳向空中，跳得越高越好。這套雙向的動作能為您的肌肉帶來彈簧般的彈性能量，使爆發力升至最高。這樣亦可令測試更容易重複，而且不易出錯。

為取得腿部肌肉恢復情況的反饋意見，您需要在 28 天內至少進行兩次測試以訂立基線。從 28 天內的第三次測試開始，您會獲得腿部肌肉恢復情況的反饋意見。基本上，如果您的跳躍高度比基線低出很多，便意味著您的腿部肌肉尚未完全恢復。我們建議您盡量多進行測試，因為用以計算您基線的結果越多，測試就越可靠。

如您有使用 Recovery Pro 功能或 Nightly Recharge 功能，這些功能為您提供語言反饋時，測試會把您的心肺系統恢復情況也納入考慮範圍。

進行測試

如您感到不適或身上有傷，便不應接受測試。可是，您無須因訓練後感到疲勞而避免接受測試，因為進行此測試的其中一個目的便是弄清楚您於訓練後的恢復情況。如您最近訓練量大，有較高的受傷或身體不適風險，您可以每天接受腿部恢復測試，以得知自己何時預備好進行更嚴格的訓練。

開始測試前，到手錶的 **Tests(測試) > 腿部恢復測試 > How to(方法)** 再看一次說明，以查看測試的詳情(配備說明和動畫)。

您準備就緒後，前往 **Tests(測試) > 腿部恢復測試**，然後選擇 **Start**(開始)。您需要跳躍三次。這項測試的重點在於可重複性，因此請確保您每次接受測試時，均採用相同的正確技巧。

1. 背部和雙腳垂直站立，雙手置於臀部。請細心留意雙手的擺放方式，雙手位置對於精確度和可重複性非常重要。測試期間，請始終把雙手置於臀部。這樣可確保每次跳躍均可以準確地測量。
2. 當您聽到「嗶」聲，請快速蹲下，然後爆發性地垂直跳起，以腳前掌著地，雙腳保持垂直。每次「嗶」聲響起後，您有 40 秒時間跳躍。
3. 每次跳躍前都會顯示 **WAIT**(稍等)。請等到 **JUMP**(跳躍)出現和聽到「嗶」聲後才跳躍。
4. 您成功跳躍三次後，**Test completed**(測試完成)便會出現。

測試結果

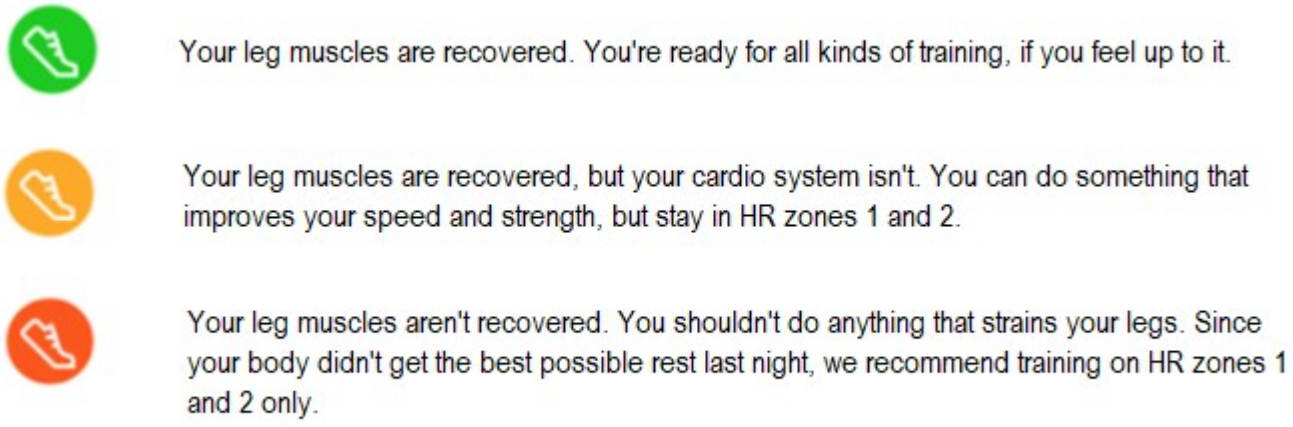
測試後，您可看到每次跳躍的高度，以及三次跳躍的平均值，此平均值會用於計算出您的基線。您的測試結果將顯示在 **Tests(測試) > 腿部恢復測試 > Latest result(最新結果)** 中。

透過比較您的測試結果和個人基線，便能衡量您腿部的恢復情況，基線即是您過去 28 天測試結果的移動平均值。每天只會有一個結果用於計算基線。如您做了幾次測試，系統只會考慮您當天最好的結果。

基本上，如果您的跳躍高度比基線低出很多，便意味著您的腿部肌肉尚未完全恢復。如發生以下情況，您的腿部肌肉便不算已經恢復：

- 如果您的基線為 28 厘米或以上：當您的測試結果比基線低出 7% 或以上。
- 如果您的基線低於 28 厘米：當您的測試結果比基線低出 2 厘米或以上。

系統會以圖標和意見方式說明您的速度和力量就緒程度。

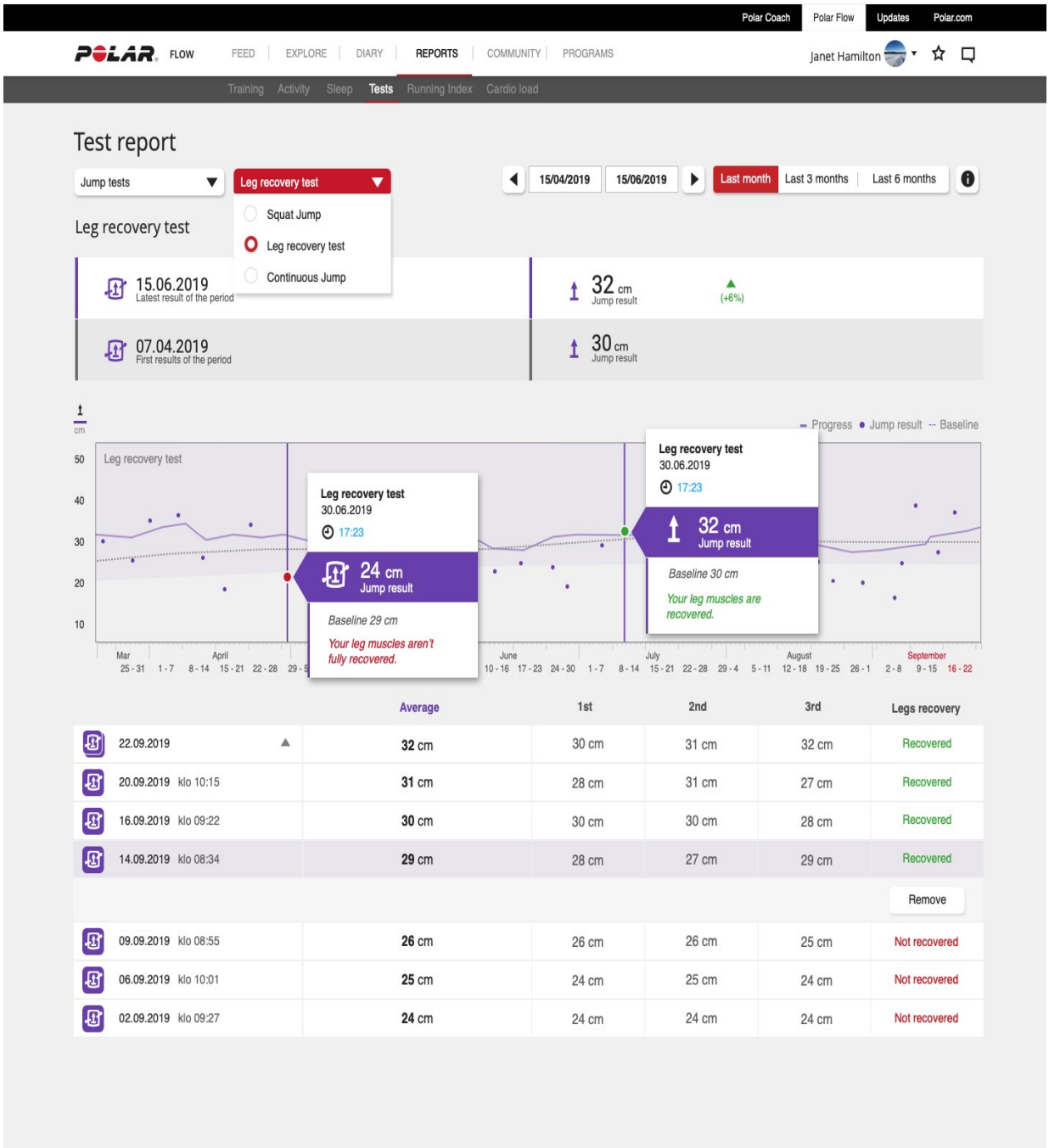


- 綠色代表您已準備就緒
- 橙色代表您已準備就緒，但有一些顧慮
- 紅色代表您尚未準備好

系統為您提供腿部肌肉恢復的資訊時，另外會配上有關您心肺系統恢復情況的資訊。此項資訊由以下功能提供：受傷和疾病風險(根據來自 Training Load Pro 的心肺負荷)、Recovery Pro、恢復測試和 Nightly Recharge。這代表手錶會先檢查您是否已啟動受傷和疾病風險功能。如果此功能不適用，手錶會檢查您有無使用 Recovery Pro，然後檢查您有無進行恢復測試，最後檢查您有無使用 Nightly Recharge。如果任何一項功能偵測到任何因素影響您的心肺系統恢復，此項資訊將會反映在您的反饋中。

Flow 網絡服務和應用程式中的詳細分析

請記得把測試結果同步至 Polar Flow。為方便長期跟進，我們把所有測試數據收集到 Polar Flow 網絡服務中。您可以在 Tests(測試)頁面查看所有進行過的測試並比較結果。您可以看到自己的長期進展，輕鬆查看個人表現的轉變。



跑步功率，腕上盡覽

跑步功率可與心率監測功能相輔相成，監察您練跑時所承受的外在負荷。功率對於運動強度變化的回應比心率更快，正因如此，跑步功率可在間歇和跑山訓練課中用作出色的引導性指標。而您亦可在跑步賽事等活動上參考這項數據，保持動力水平穩定一致。

數據乃運用 Polar 專利算式，根據 GPS 及氣壓計資料計算而得。您的體重亦會影響計算，因此請確保其為最新數據。

跑步功率及肌肉負荷

Polar 會運用跑步功率計算出您的肌肉負荷，此乃 Training Load Pro 的參數之一。跑步會令肌肉筋骨受壓，肌肉負荷說明肌肉和關節在訓練課中所承受的壓力。從而顯示您在跑步訓練課(如有使用單車功率計則亦會顯示單車訓練課的數據)中產生了多少機械能量 (kJ)。肌肉負荷有助量化極短間隔、衝刺及跑山等高強度跑步訓練課的訓練負荷；而在此類訓練期間，心率並無充足時間對運動強度變化作出回應。

手錶上的跑步功率顯示方式

如果所完成的訓練課為支援 GPS 的跑步類運動內容，便會自動計算出跑步功率。

在 Flow 網絡服務的運動內容設定內自訂訓練視圖，即可選擇需要於訓練課期間檢視的功率數據。

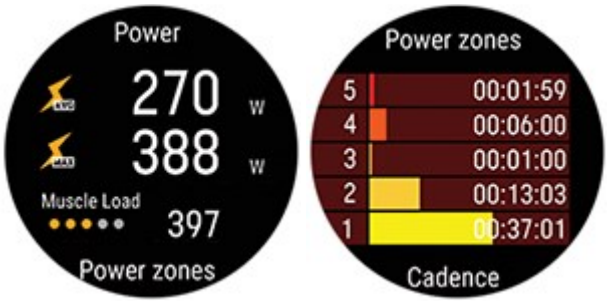
跑步期間可以檢視以下數據：

- 最大功率
- 平均功率
- 圈功率
- 最大圈功率
- 自動記圈平均功率
- 自動記圈最大功率

選擇訓練課期間、Flow 網絡服務和應用程式中的功率顯示方式：

- 瓦特 W
- 每公里瓦特數 W/kg
- 最大有氧功率百分率(MAP %)

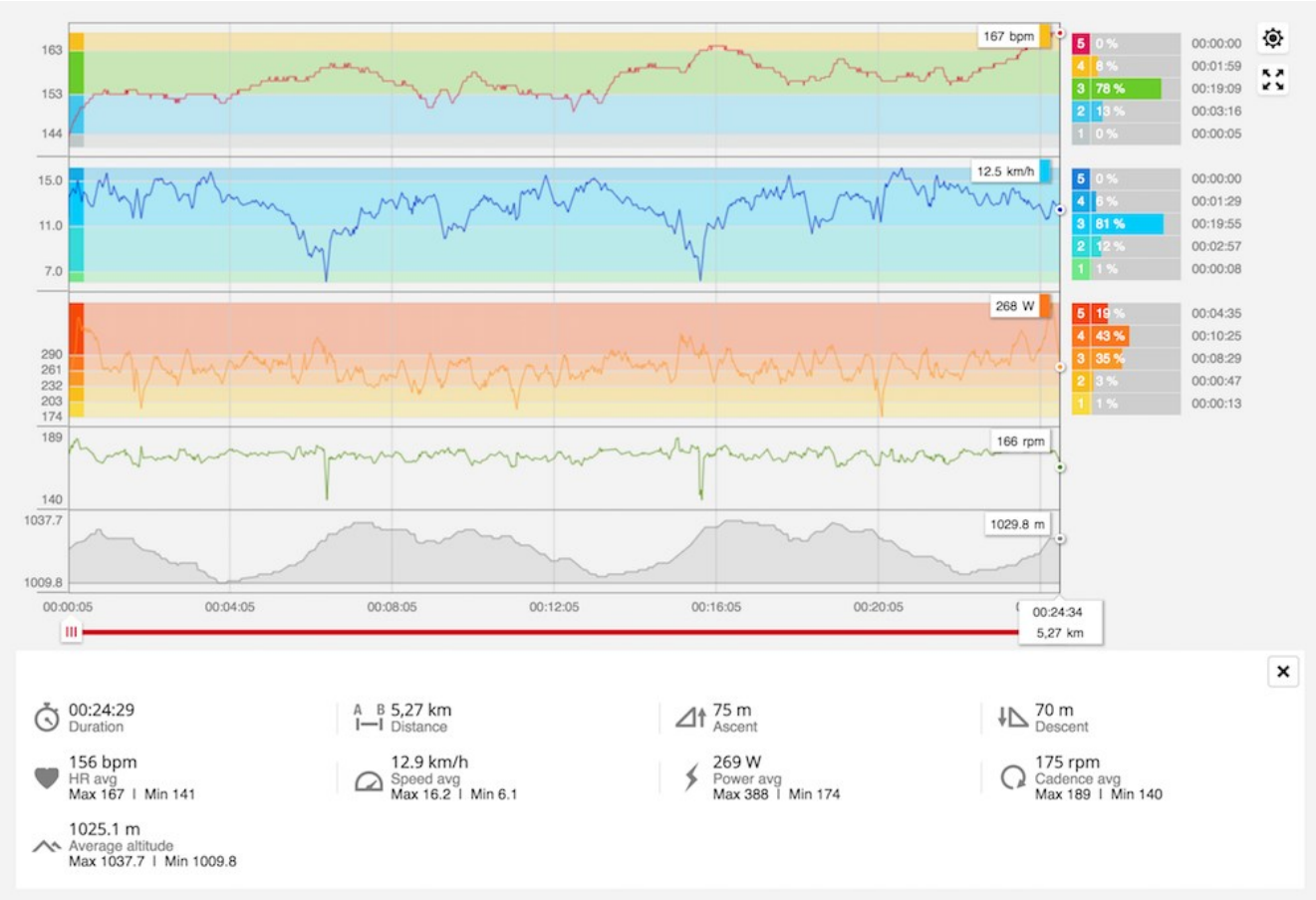
完成訓練課後，您會在手錶的訓練總結看到：



- 您的平均功率(單位為瓦特)
- 您的最大功率(單位為瓦特)
- 肌肉負荷
- 功率區內的逗留時間

Polar 網絡服務和應用程式中的跑步功率顯示方式

Flow 網絡服務和應用程式提供詳盡圖表以供分析之用。檢視您的訓練課功率數值、功率和心率相比的分佈，以及上斜、下斜和不同速度對功率和心率有何影響。



POLAR 跑步計劃

Polar 跑步計劃是一套個人化的計劃，以您的體能水準為準，專門設計來助您適當訓練和避免超量訓練。此智能計劃會因應您的進步情況而加以調節，讓您得知何時需要稍稍休息放緩、何時能夠更進一步。每個計劃均為您的活動度身訂造，將您的個人特質、訓練背景和準備時間計算在內。此計劃完全免費，可透過 Polar Flow 網絡服務使用：www.polar.com/flow。

計劃適用於 5 公里、10 公里、半程馬拉松和馬拉松活動。每個計劃分為三個階段：建立基礎、加強訓練和減量訓練這些階段專門設計來逐漸改進您的表現，助您做足最佳準備，迎接賽跑大日子。跑步訓練課分為五類：輕鬆緩步跑、中距離跑、長跑、節奏跑和間歇跑。為獲得最佳成果，所有訓練課均包括熱身、訓練、以及放鬆階段。此外，您亦可以選擇進行肌力、核心和靈活性練習，以支援您的進步。每星期的訓練都包括兩至五節跑步訓練課，而每星期跑步訓練課的長度總和為一至七小時不等，視乎您的體能水準而異。每個計劃最短維期 9 星期，最長維期 20 個月。

透過這份深入指南，以進一步了解 Polar 跑步計劃。或是進一步了解如何開始使用跑步計劃。

如需觀看影片，請點擊以下其中一條連結：

入門指南

使用方法

創建 Polar 跑步計劃

1. 於 www.polar.com/flow 登入 Flow 網絡服務。
2. 選擇 **Programs**(計劃)分頁。
3. 選擇活動，為活動改名，設定活動日期和所需的計劃開始日期。
4. 回答身體活動水平問題。*
5. 選擇是否需要在此計劃中加入輔助練習。
6. 閱讀並填妥身體活動準備狀態問卷。*

7. 檢查一次計劃，按需要調整任何設定。
8. 完成後，選取 **Start program**(開始計劃)。

*如有四星期的訓練記錄，上述欄位將會預先填妥。

展開跑步目標

訓練課開始前，確保您已將訓練課目標同步至您的裝置。訓練課會以訓練目標的形式同步至您的裝置。

展開當日訓練目標的方法：

1. 於時間視圖長按 OK(確定)以進入準備訓練模式。
2. 系統會提示您展開當日的訓練目標。

3. 按下 OK(確定)檢視目標資料。
4. 按下 OK(確定)回到準備訓練模式，選擇您希望使用的運動內容。
5. 手錶找到所有訊號後，按下 OK(確定)。顯示 **Recording started**(已開始記錄)後即可開始訓練。

掌握個人進度

透過 USB 連接線或 Polar Flow app，將裝置中的訓練結果同步至 Flow 網絡服務。於 **Programs**(計劃)分頁一覽個人進度。您會看到當前計劃的概覽和進度情況。

RUNNING INDEX (跑步指數)

跑步指數讓您輕鬆監察跑步表現的改變。跑步指數分數是您最佳有氧跑步表現 (VO2max) 的估算值。透過長期記錄跑步指數，您可以了解自己的跑步效率，以及跑步表現有何改善。如果您可以在消耗較少體力的情況下保持同一配速、又或者在相同運動強度下達到較快配速，即表示您有進步。

為取得有關您表現的最準確資訊，請務必要設定最大心率值。

只要有測量心率和啟用 GPS 功能/步速傳感器，並且符合以下要求，則每次訓練課都會計算跑步指數：

- 所選用的運動內容為跑步類運動(跑步、公路跑步、越野跑等等)
- 速度應為每小時 6 公里(每小時 3.75 英里)或更快，而且最少需持續 12 分鐘

開始記錄訓練課時，便會開始計算。您可以於訓練課期間因交通燈等原因而停止兩次，這並不會對計算構成影響。

跑步指數會考慮地形的影響。在特定配速下，在上坡跑步的生理壓力大於在平地跑步，在下坡跑步的生理壓力則小於在平地跑步。請注意，必須有海拔高度數據，才會考慮到上坡和下坡。海拔高度資料由氣壓計收集。

在關閉 GPS 的情況下於跑步訓練課中使用 Polar 步速傳感器 Bluetooth Smart 時，需把傳感器校準才可取得跑步指數。

您可透過手錶上的訓練課總結查看跑步指數。在 Polar Flow 網絡服務掌握您的進度和查看比賽時間估算。

請參考下表並對比您的結果。

短期分析

男性

年齡/歲	極低	低	尚可	中等	高	極高	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
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

女性

年齡/歲	極低	低	尚可	中等	高	極高	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

此分類是依據 62 項研究的文獻探討，其中 VO_{2max} 是以美國、加拿大和 7 個歐洲國家的健康成人受試者直接測量所得。參考文獻：Shvartz E, Reibold RC.Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review.Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

每天的跑步指數或會有所起伏。跑步指數受到很多因素影響。您在指定的日子收到的數值會受跑步環境變化的影響，例如不同的地面、風向或溫度，以及其他因素。

長期分析

單次跑步指數數值形成一個趨勢，可預測您跑某些距離時的成果。您可於 Polar Flow 網絡服務的 **PROGRESS**(進度)分頁找到自己的跑步指數報告。該報告顯示了您的跑步表現於一段較長的時間內有甚麼進步。如您使用 Polar 跑步計劃為賽跑活動作訓練，您可以查閱自己的跑步指數進度，以了解自己的跑步表現如何朝目標逐步邁進。

下列表格估算跑者在最佳狀態下可於特定距離跑出的時間。對比下表時，請使用您的長期跑步指數平均值。錄得跑步指數時的速度和跑步情況越是接近目標表現，預測越是準確。

Running Index (跑步指數)	Cooper 測試	5 公里(時:分:秒)	10 公里(時:分:秒)	21.098 公里(時:分:秒)	42.195 公里(時: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
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

訓練效益

訓練效益為您提供每次訓練效果的文字回饋資訊，幫您更好地瞭解訓練的有效性。**您可以在 Flow 應用程式與 Flow 網路服務上查看回饋資訊。**要獲得回饋資訊，您需要在心率區中一共至少訓練 10 分鐘。

訓練效益回饋資訊是基於心率區。它反映了您在每個心率區花費的時間與消耗的卡路里數。

各種訓練效益選項的說明列於下表之中

評估資訊	效益
Maximum training+(最強訓練+)	非常棒的訓練！您的衝刺速度和肌肉神經系統都會獲得改善，讓您變得更有效率。本訓練還可提高您的抗疲勞能力。
Maximum training(最強訓練)	非常棒的訓練！您的衝刺速度和肌肉神經系統都會獲得改善，讓您變得更有效率。

評估資訊	效益
Maximum & Tempo training (最強訓練及速度訓練)	非常棒的訓練！提高了您的速度和效率。本訓練還顯著提高您的有氧運動和維持更久高強度訓練的能力。
Tempo & Maximum training (速度訓練及最強訓練)	非常棒的訓練！顯著提高了您的有氧運動和維持更久高強度訓練的能力。本訓練還可提高您的速度和效率。
Tempo training+(速度訓練+)	長時間保持良好配速！提高您的有氧運動、速度、以及維持更久高強度訓練的能力。本訓練還可提高您的抗疲勞能力。
Tempo training(速度訓練)	非常棒的配速！提高您的有氧運動、速度、以及維持更久高強度訓練的能力。
Tempo & Steady state training(速度和穩定狀態的訓練)	配速好極了！可提高維持更久高強度訓練的能力。本訓練還可改善您的有氧適能和肌肉耐力。
Steady state & Tempo training(穩定狀態和速度訓練)	配速好極了！改善您的有氧運動和肌肉耐力。本訓練還可提高您維持更久高強度訓練的能力。
Steady state training+(穩定狀態訓練+)	太棒了！本長時間訓練改善您的肌肉耐力和有氧運動。還可提高您的抗疲勞能力。
Steady state training(穩定狀態訓練)	太棒了！改善您的肌肉耐力和有氧運動。
Steady state & Basic training, long(穩定狀態和基本訓練，長時間)	太棒了！本長時間訓練改善您的肌肉耐力和有氧運動。還可提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。
Steady state & Basic training (穩定狀態和基本訓練)	太棒了！改善您的肌肉耐力和有氧運動。本訓練還可提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。
Basic & Steady state training, long(基本和穩定狀態訓練，長時間)	好極了！本長時間訓練可提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。還可改善您的肌肉耐力和有氧運動。
Basic & Steady state training (基本和穩定狀態訓練)	好極了！提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。本訓練還可改善您的肌肉耐力和有氧運動。
Basic training, long(基本訓練，長時間)	好極了！本長時間低強度訓可提高您的基本耐力和運動時身體燃燒脂肪的能力。
Basic training(基本訓練)	做得好！本低強度訓練可提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。
Recovery training(恢復訓練)	非常適合恢復的訓練。此類輕度練習使您的身體適應訓練。

智能卡路里

市場上最準確的卡路里計數器基於您的個人資料計算消耗的卡路里數：

- 體重、身高、年齡、性別
- 個人最大心率 (HR_{max})
- 您的訓練或活動的強度
- 個人最大耗氧量 ($VO2_{max}$)

卡路里計算基於加速度與心率資料的智能組合。卡路里計算用於準確測量您在訓練中消耗的卡路里。

您可以在訓練期間檢視累計消耗的能量(單位:千卡 (kcal)),也可以在訓練後檢視消耗的總卡路里數。您還可追蹤每日消耗的總卡路里數。

無間心率監測

無間心率監測功能可全天候測量您的心率。它可以更準確地測量每日卡路里消耗和總體活動,因為即使是騎單車等很少需要手腕運動的身體活動也能追蹤得到。

手錶上的無間心率監測功能

您可在 **Settings**(設定) > **General settings**(一般設定) > **Continuous HR tracking**(無間心率追蹤)中開關手錶上的無間心率監測功能,或將其設定為僅限夜間模式。若選擇 **Night-time only**(僅限夜間)模式,請將心率追蹤設為在您最早的可能就寢時間開始追蹤。

此功能預設為關閉。始終在手錶中開啟無間心率監測功能將更快地耗盡電池電量。如要使用 Nightly Recharge 功能,需要啟用無間心率監測。若您希望在節省電力的同時仍使用 Nightly Recharge 功能,請將無間心率監測設為僅於夜間開啟。

在時間視圖中,可以使用 UP(向上)和 DOWN(向下)按鈕導航至心率錶面。按下 OK(確定)以開啟詳細視圖。

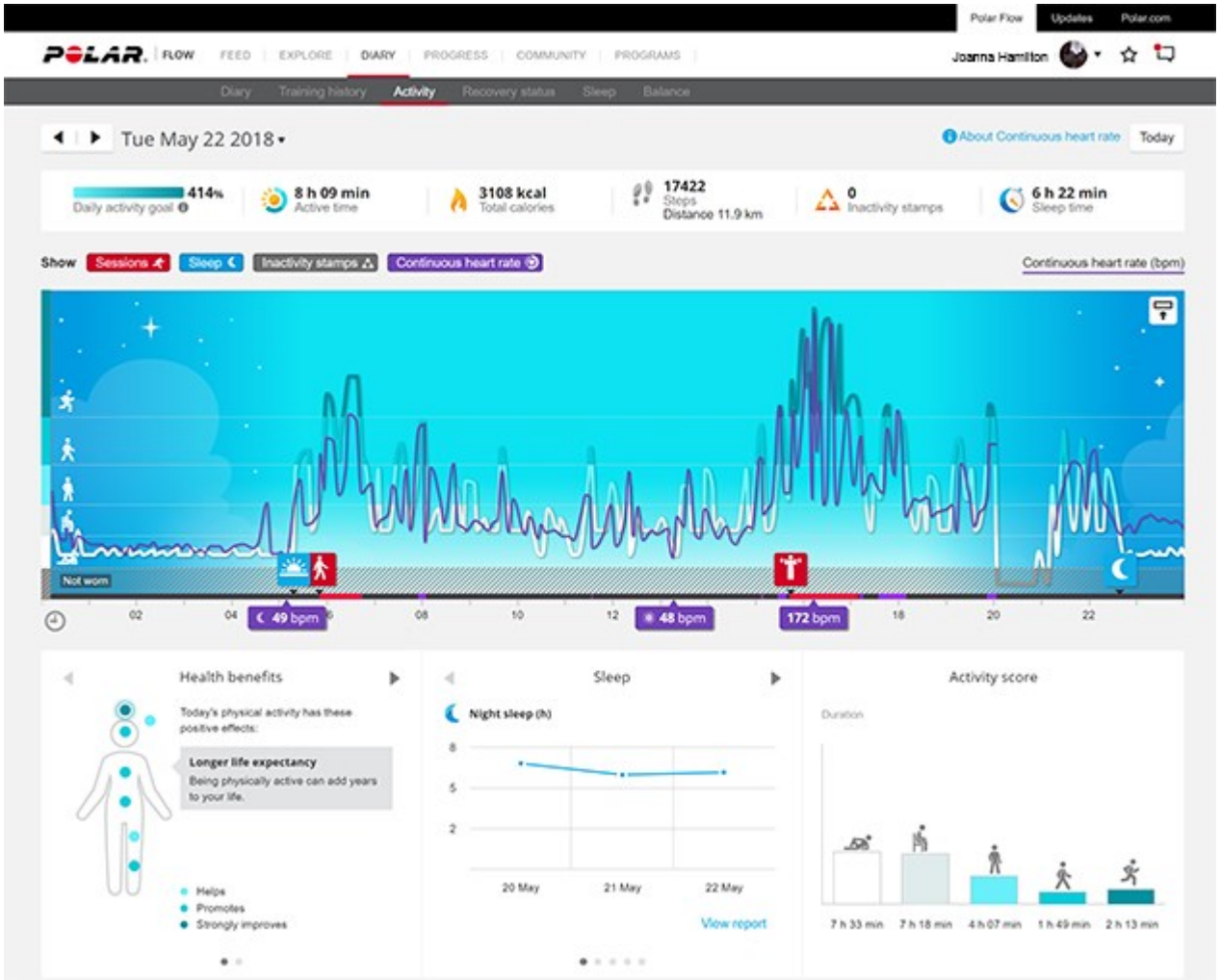
該功能啟動後,手錶會連續測量您的心率並將其顯示在心率錶面上。打開詳細資訊時,可查看當天的最高和最低心率讀數,也可檢視前一晚的最低心率讀數。

手錶以 5 分鐘為間隔監測您的心率並記錄資料,以便在 Polar Flow app 或網絡服務中用於後續分析。當手錶檢測到您的心率上升,便開始連續記錄您的心率。連續記錄也可隨手腕動作啟動,例如當您以足夠快的配速行走至少一分鐘時。當您的活動水平降至一定程度時,對心率的連續記錄將自動停止。當手錶檢測到手臂沒有動作或心率未升高時,它會在 5 分鐘的週期內跟蹤您的心率,以找到當天的最低讀數。

在某些情況下,您可能會發現白天在手錶上看到的心率高於或低於無間心率總結中顯示的當天最高或最低讀數。如果您看到的讀數超出監測間隔時間時,可能會發生這種情況。

無間心率監測功能啟動並且傳感器背面接觸您的皮膚時,手錶背面的 LED 持續亮起。有關如何配戴手錶以透過手腕獲得準確的心率讀數的說明,請參閱手腕式心率測量。

您可以在Polar Flow 網頁或流動應用程式中更詳盡和在更長時段內跟進無間心率監測資料。透過這份深入指南瞭解有關無間心率監測功能的更多資訊。



全天候活動追蹤

手錶透過內置的 3D 加速度計記錄您的手腕擺動來追蹤您的活動。它分析您運動的頻率、強度和規律，並連同分析您的體格資訊，讓您瞭解您在常規訓練外的日常生活中的活躍程度。您應該將手錶佩戴在非慣用手，以確保您能獲取最準確的全天候活動追蹤結果。

活動目標

在您設定手錶時，您將獲得您個人的活動目標。活動目標基於您的個人資料與活動等級設定，您可以在 Polar Flow app 或在 Polar Flow 網絡服務中看到這一設定。

如果您想更改您的目標，請打開 Polar Flow app，在功能表視圖中輕觸您的名字/頭像並向下滑動查看 **Activity goal**(活動目標)。請造訪 flow.polar.com 並登入您的 Polar 賬號。然後點選您的姓名 > **Settings**(設定) > **Activity goal**(活動目標)。從三種活動等級中選擇一種最能恰當地說明您的標準日和活動的等級。在選擇區域下，您可看到在所選級別上實現您的日常活動目標所需的活躍程度。

您實現每日活動目標所需的時間，取決於您所選擇的級別和您的活動強度。透過更劇烈的活動更快地達到目標或在一天中以稍微更適中的節奏保持活躍。年齡和性別也會影響您實現活動目標所需的強度。越年輕，您的活動需要越劇烈。

手錶上的活動數據

在時間視圖中，使用 UP(向上)和 DOWN(向下)按鈕，可瀏覽 Activity(活動)錶盤。

錶盤周圍的圓圈和日期及時間下方的百分比顯示日常活動目標的進展情況。當您處於活躍狀態時，圓圈會不斷填充淡藍色。

此外，您可以看到每日累積活動的下列詳情：

- 您到目前為止完成的步數。身體運動量和類型被註冊並轉換為步數的估計。
- 活動時間告知您對健康有益的身體運動累計時間。
- 您在訓練、活動和 BMR(基礎代謝率：維持生命所需的最低新陳代謝活動)消耗的卡路里數。

不活躍提示

眾所周知身體活動是保持健康的主要因素。除了保持身體活躍，避免長時間坐著也很重要。長時間坐著對您的健康有害，即使在那些天您有訓練且達到日常活動量也是如此。您的手錶還可發現您在一天中是否太久未有活動，這種方法可以助您避免一直坐著，從而避免隨之帶來對健康的不利影響。

如果您已靜止不動 55 分鐘，您會獲得一個不活躍提示：會顯示 **It's time to move**(是時候該動一動了)並帶有小幅振動。站起來並找出自己的活動方式。進行短時間的散步、伸展或進行一些其他輕度活動。在您開始行動或按下 BACK(返回)按鈕時該消息將消失。如果您在五分鐘內未活動，您將獲得一個未活躍戳記，在同步後可在 Polar Flow app 和 Flow 網絡服務上看到。Polar Flow app 與 Flow 網絡服務均會顯示您收到的不活躍戳記數目的全部記錄。這樣您就可以回顧您的日常活動，並以更積極的生活方式為目標作出改變。

Polar Flow app 與 Flow 網絡服務中的活動數據

利用 Polar Flow app，您可即時追蹤和分析您的活動數據，並將您的資料以無線方式從手錶同步至 Flow 網絡服務。Flow 網絡服務讓您詳細瞭解您的活動資訊。利用活動報告(在 **PROGRESS**(進展)選項卡下面)，您可以追蹤您的日常活動的長期趨勢。您可以選擇查看每日報告、每週報告或每月報告。

透過此 深度指南，瞭解有關全天候活動追蹤的更多資訊。

活動指引

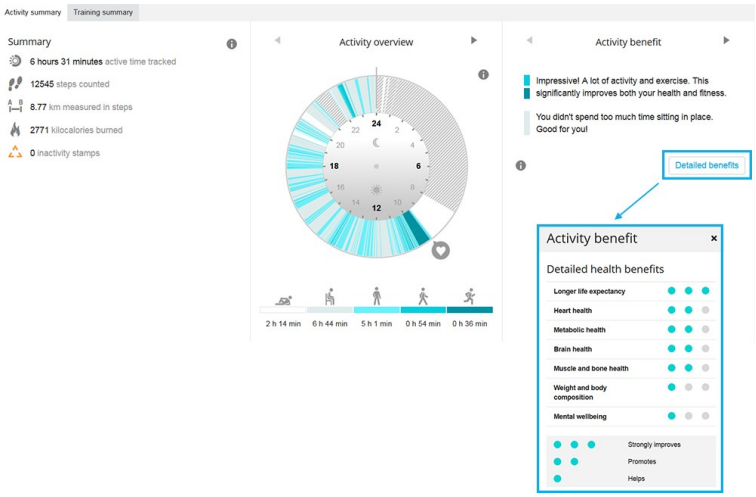
活動指引功能顯示您在當天的活躍程度，並說明仍要活動多少才能達到每天身體活動的建議目標。您可透過手錶、Polar Flow app 或網絡服務，查看您達到當天活動目標的進度。

有關更多資訊，請參見全天候活動追蹤。

活動效益

活動效益，為您提供對健康效益的有益回饋，以及久坐不動會對您的健康造成何種不良影響。該回饋基於體力活動和坐姿行為對健康影響的國際準則和研究。核心理念為：您越活躍，您就能獲得更多效益！

Flow 應用程式和 Flow 網路服務均顯示每日活動效益。您可以按照每日、每週和每月來查看活動效益。在 Flow 網絡服務中您還可以查看有關健康效益的詳細信息。



有關更多資訊，請參見 24/7 全天候活動追蹤。

NIGHTLY RECHARGE™ 恢復測量

Nightly Recharge™ 是一種測量晚間恢復程度的功能，能夠顯示您是否已經從日間的需求中恢復過來。您的 **Nightly Recharge 狀況**以兩個組成部分為基礎：一是您的睡眠品質(**睡眠回復**)，二是入睡後的最初數小時期間，您的自主神經系統 (ANS) 的安定程度(**ANS 回復**)。兩個組成部分都是透過比較您昨晚和過去 28 天的正常水平作比較而得出的。您的手錶會在夜間自動測量睡眠回復和 ANS 回復。

您可以在手錶和 Polar Flow app 上看到您的 Nightly Recharge 狀況。根據我們測量到的數據，您可以在 Polar Flow app 中取得個人化的每日練習貼士、睡眠貼士，以及在特別嚴苛的日子中調節能量水平的貼士。Nightly Recharge 有助您在日常生活中作出最佳的選擇，以維持整體的健康，並達至訓練目標。

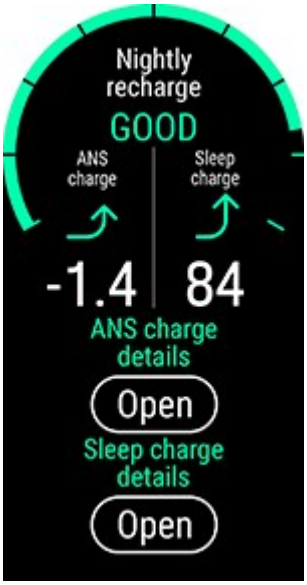
如何開始使用 Nightly Recharge?

1. 開啟 Nightly Rechargeon。這項操作將在您的手錶上完成。前往 **Settings (設定) > General settings(一般設定) > Recovery tracking(恢復追蹤)**，然後選擇 **Nightly Recharge**。**Turn on continuous HR tracking**(開啟無間心率追蹤)隨即顯示，透過按 START(開始)按鈕確認，然後選擇 **On**(開啟)或 **Night-time only**(僅夜間)。如果您選擇 **Night-time only**(僅夜間)，另請設定可能的最早睡覺時間。
2. 將腕帶緊緊固定在手腕上，並且在睡眠時佩戴手錶。手錶背面的傳感器必須始終接觸您的皮膚。有關更詳細的佩戴指引，請參見手腕式心率測量。
3. 您需要佩戴手錶**三個晚上**，才可以開始在手錶上看到 Nightly Recharge 狀況。這是建立正常水平所需的時間。在取得您的 Nightly Recharge 之前，您可以先檢查您的睡眠和 ANS 測量資料(心率、心率變異和呼吸速率)。在三次成功的夜間測量後，您便可以在手錶上看到 Nightly Recharge 狀況。

手錶上的 Nightly Recharge

當您的手錶偵測到最少四小時的睡眠後，Nightly Recharge 錶面上會顯示 **Already awake?**(已經醒了？)。按下 OK(確定)以告知手錶您已經醒來。透過 OK(確定)確認，手錶會即時總結您的 Nightly Recharge。Nightly Recharge 狀況會讓您得悉昨晚的恢復程度。當計算您的 Nightly Recharge 狀況時，**ANS 回復**和**睡眠回復**分數都會被計算在內。Nightly Recharge 狀況的計分如下：非常欠佳 – 欠佳 – 尚可 – 不錯 – 好 – 非常好。

在時間視圖中，可以使用 UP(上)和 DOWN(下)按鈕導航至 Nightly Recharge 錶面。按下 OK(確定)以開啟詳細 Nightly Recharge 視圖。

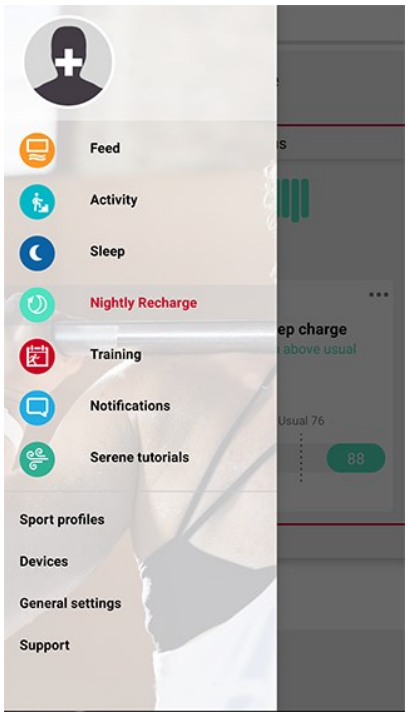


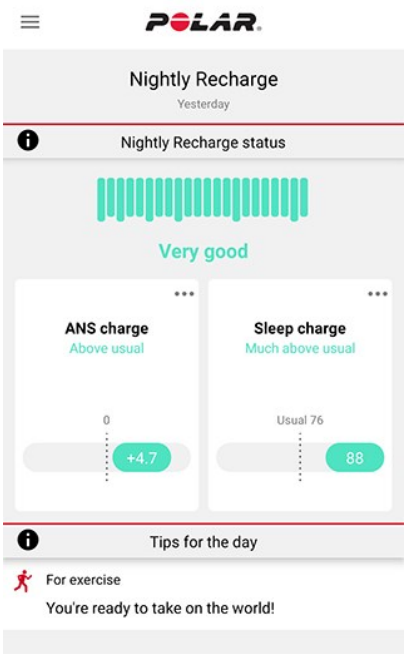
向下滾動至 **ANS charge details**(ANS 回復詳細資料)/**Sleep charge details**(睡眠回復詳細資料),然後按下 OK(確定)以進一步查看您的 **ANS 回復**和**睡眠回復**資訊。

1. **Nightly Recharge 狀況圖表**
2. **Nightly Recharge 狀況**計分：非常欠佳 – 欠佳 – 尚可 – 不錯 – 好 – 非常好。
3. **ANS 回復圖表**
4. **ANS 回復**計分為 -10 至 +10。零附近是您的正常水平。
5. **ANS 回復狀況**計分：遠低於正常 – 低於正常 – 正常 – 高於正常 – 遠高於正常。
6. **心率 bpm(4 小時平均)**
7. **心跳間隔 ms(4 小時平均)**
8. **心率變異 ms(4 小時平均)**
9. **呼吸速率 次/分鐘(4 小時平均)**
10. **睡眠分數圖表**
11. **睡眠分數 (1 - 100)** 將您的睡眠時間和睡眠質素總結為單一數字的分數。
12. **睡眠回復狀況** = 與正常水平比較的睡眠分數。計分：遠低於正常 – 低於正常 – 正常 – 高於正常 – 遠高於正常。
13. **睡眠數據詳細資訊。**查看"手錶上的睡眠數據" on page 111，以取得更詳細的資訊。

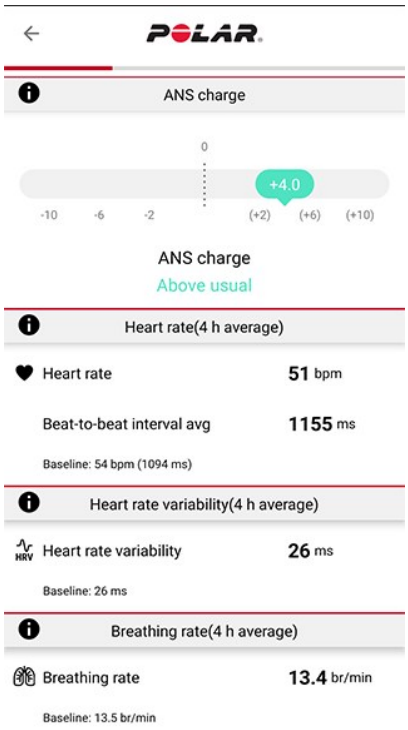
Polar Flow app 中的 Nightly Recharge

您可以在 Polar Flow app 上比較和分析不同晚上的 Nightly Recharge 詳細資訊。從 Polar Flow app 選單中選擇 **Nightly Recharge**，以查看您昨晚的 Nightly Recharge 詳細資訊。向右滑動螢幕，以查看往日的 Nightly Recharge 詳細資訊。輕按 **ANS charge**(ANS 回復)或 **sleep charge**(睡眠回復)方格，以開啟 ANS 回復或睡眠回復的詳細視圖。





Polar Flow app 中的 ANS 回復詳細資訊



ANS 回復可以提供有關您的自主神經系統 (ANS) 夜間安定程度的資訊。計分為 -10 至 +10。零附近是您的正常水平。ANS 回復由大約前四小時睡眠期間的**心率**、**心率變異**和**呼吸速率**測量結果組成。

成年人的正常**心率**值可介乎 40 至 100 bpm。每晚的心率值出現變化屬常見現象。精神或身體壓力、於晚間較夜時間進行訓練、生病或酒精，都可能令您最初數小時睡眠期間心率上升。最佳做法是將昨晚的數值與正常水平比較。

心率變異 (HRV) 是指連續心跳之間的變化。一般而言，高心率變異會連繫至普遍良好的健康狀況、高心肺適能和壓力復原力。這項數值因人而異，範圍由 20 至 150 不等。最佳做法是將昨晚的數值與正常水平比較。

呼吸速率顯示大約首四小時睡眠期間的平均呼吸速率。這項數值由心跳間隔數據計算得出。當您吸氣時，心跳間隔會縮短，當您呼氣時，心跳間隔則會變長。在睡眠期間，呼吸速率會變得較低，它亦主要隨著睡眠階段而出現變化。健康成年人在休息時，通常的數值為每分鐘呼吸 12 至 20 次。較正常高的數值可能表示正在發熱或即將生病。

Polar Flow 中的睡眠回復詳細資訊

有關 Polar Flow app 中的睡眠回復資訊，請參見"Polar Flow app 和網絡服務中的睡眠數據" on page 112。

Polar Flow app 中的個人化貼士

根據我們測量到的數據，您可以在 Polar Flow app 中取得個人化的每日練習貼士、睡眠貼士，以及在特別嚴苛的日子中調節能量水平的貼士。是日貼士會顯示於 Polar Flow app 中 Nightly Recharge 的歡迎視圖。

對於練習

您每日都可取得練習貼士。它會提示您應該放鬆下來，抑或全力以赴。這些貼士以以下因素作為基礎：

- Nightly Recharge 狀況
- ANS 回復
- 睡眠回復
- 心肺負荷狀態

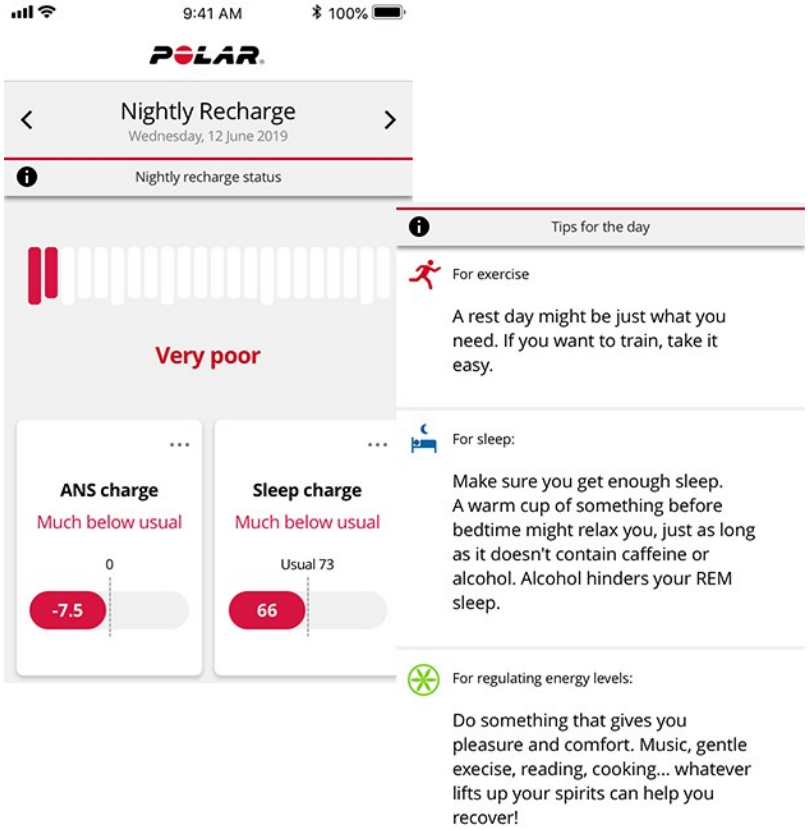
對於睡眠

若您睡得沒平常那麼好，您會取得睡眠貼士。它會提示您提升睡眠品質的方法。除了從您的睡眠中測量的參數以外，我們還會計入以下因素：

- 在較長時段中的睡眠節律
- 心肺負荷狀態
- 前一天進行的練習

對於調整能量水平

若您的 ANS 回復或睡眠回復異常地低，您會取得貼士，以助您應付恢復程度較低的日子。它們是有關如何在過度操勞之中平靜下來，以及在需要提升時保持活力的實用貼士。



透過這份深入指南，以進一步了解 Nightly Recharge。

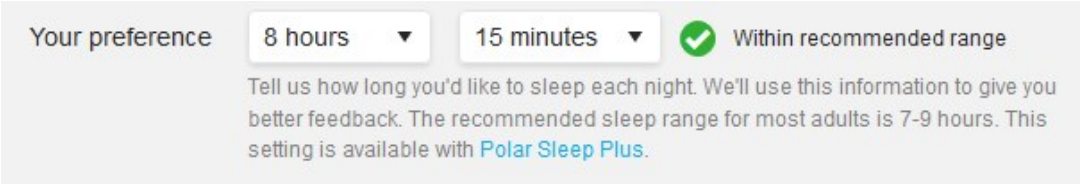
SLEEP PLUS STAGES™ 睡眠追蹤

Sleep Plus Stages 會自動追蹤**睡眠量**和**質素**，並顯示您在每個**睡眠階段**所用的時間。它可以把您的睡眠時間和睡眠質素組合成一個一看即懂的數值，即**睡眠分數**。睡眠分數顯示在現時睡眠科學所知下，您的睡眠與良好睡眠指標相比如何。

比較睡眠分數的各種細項和您本人平時的表現，有助您了解日常生活的哪些方面可能影響到您的睡眠，並因此作出相應的調整。您可以在手錶和 Polar Flow app 上看到您的晚間睡眠分析。Polar Flow 網絡服務的長期睡眠數據有助您詳細分析自己的睡眠模式。

如何開始利用 Polar Sleep Plus Stages™ 追蹤自己的睡眠

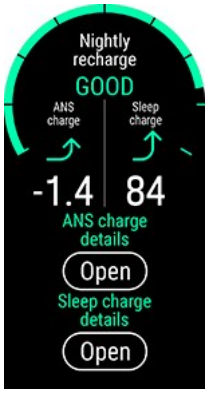
1. 首先，您需要在 Polar Flow 或手錶上**設定首選睡眠時間**。在 Polar Flow app 中輕按您的個人檔案，然後選擇 **Your preferred sleep time**(您的首選睡眠時間)。選擇喜歡的時間並輕按 **Done**(完成)。或是到 flow.polar.com 登入您的 Flow 賬號或創建新賬號，然後選擇 **Settings**(設定) > **Physical settings**(身體設定) > **Your preferred sleep time**(您的首選睡眠時間)。設定喜歡的時間並輕按 **Save**(儲存)。從手錶的 **Settings**(設定) > **Physical settings**(身體設定) > **Your preferred sleep time**(您的首選睡眠時間)設定您的首選睡眠時間。



Sleep time preference(睡眠時間偏好)為您希望每晚獲得的睡眠量。預設的首選睡眠時間是您的年齡組別的平均建議時間(18 至 64 歲的成年人為八小時)。若您認為八小時為太長或太短，我們建議您調整首選睡眠時間，以符合個人需求。這樣一來，您便可取得精確的意見，以得知相比首選睡眠時間，您實際可享的睡眠時間。

2. 如要使用 Sleep Plus Stages 功能，需要啟用無間心率監測。如需啟用無間心率追蹤，前往 **Settings**(設定) > **General Settings**(一般設定) > **Continuous HR tracking**(無間心率追蹤)，然後選擇 **On**(開啟)或 **Night-time only**(僅限夜間)。將腕帶緊緊固定在手腕上。手錶背面的傳感器必須始終接觸您的皮膚。有關更詳細的佩戴指引，請參見手腕式心率測量。
3. 手錶會自動偵測您入睡的時間、醒來的時間和實際睡著的時間。Sleep Plus Stages 利用其內置的 3D 加速傳感器記錄您非主用手的動作，同時以光學心率傳感器經由您的手腕記錄心跳間隔數據，從而進行測量。
4. 到了早上，您可以在手錶看到自己的**睡眠分數** (1-100)。經過一晚後，您可獲得睡眠階段資訊(淺層睡眠、深層睡眠、快動眼睡眠)和睡眠分數，包括針對不同睡眠主題的意見(睡眠量、睡眠穩定性和復原度)。經過三晚後，您會收到一個和您平常表現相比的報告。
5. 您可以於早上透過手錶或 Polar Flow app 評價來記錄自己對睡眠質素的主觀感受。計算睡眠回復時並不會考慮您的主觀評價，但您可以記錄自己的主觀感受，並和獲得的睡眠回復評估作比較。

手錶上的睡眠數據



您醒來後，可透過 Nightly Recharge 錶面閱覽自己的睡眠詳情。按下 OK(確定)即可開啟 Nightly recharge 狀況詳情，然後以 DOWN(向下)按鈕下滑到 **Sleep charge details**(睡眠回復詳情)。按下 OK(確定)以開啟詳情。

您亦可手動停止睡眠追蹤。當您的手錶偵測到最少四小時的睡眠後，Nightly Recharge 錶面上會顯示 **Already awake?**(已經醒了？)。按下 OK(確定)以告知手錶您已經醒來。透過 OK(確定)確認，手錶會即時總結您的睡眠。

睡眠回復詳情視圖會顯示下列資訊：

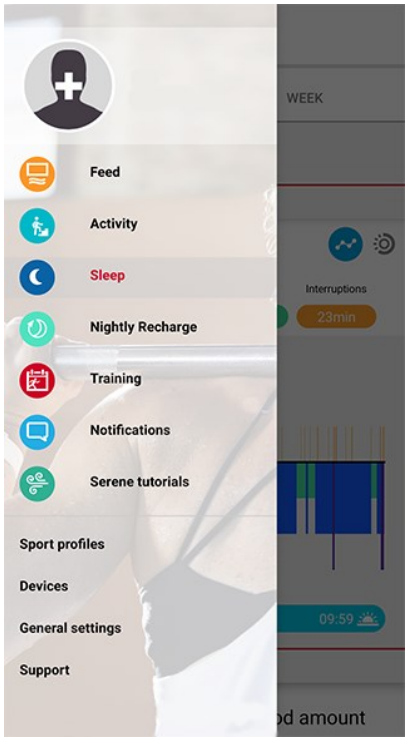
1. **Sleep score status graph**(睡眠分數狀態圖表)
2. **Sleep score (1-100)**(睡眠分數 (1-100))將您的睡眠時間和睡眠質素總結為單一數字的分數。
3. **Sleep charge**(睡眠回復) = 與正常水平比較的睡眠分數。計分：遠低於正常 – 低於正常 – 正常 – 高於正常 – 遠高於正常。
4. **Sleep time**(睡眠時間)讓您得知從入睡到醒來之間的總時間。
5. **Actual sleep (%)**(實際睡眠時間 (%))讓您得知從入睡到醒來之間，您有多少時間是真的睡著。具體點說，這是您的睡眠時間減除中斷後的時間。實際睡眠時間只會計算您實際入睡的時間。
6. **Continuity (1-5)**(睡眠連續性 (1-5))：睡眠連續性的作用是評價您的睡眠時間有多連貫。睡眠連續性的評估分為五級：斷斷續續 – 相當斷斷續續 – 相當連貫 – 連貫 – 非常連貫。
7. **Long interruptions (min)**(長時間中斷(分鐘))顯示了中斷長於一分鐘時您清醒的時間。通常每晚睡眠都會有好幾次的短時間和長時間中斷，睡眠中斷時您會醒來。您是否記得這些中斷，視乎中斷的長短而定。較短時間的中斷，我們通常不會記得。但我們可以記得較長時間的中斷，例如起來喝水時。中斷以黃色長條標示在您的睡眠時間線上。
8. **Sleep cycles**(睡眠週期)：一般人每晚睡眠期間通常會經歷 4-5 個睡眠週期。大約共等於 8 小時的睡眠時間。
9. **REM sleep %**(快動眼睡眠百分率)：REM 即是「快速動眼」。快動眼睡眠也被稱作「異相睡眠」(paradoxical sleep)，在這段時期，您的腦部活躍，但肌肉依然沉睡，以避免身體在睡夢中作出動作。就像深層睡眠可以令身體恢復一樣，快動眼睡眠能夠令頭腦恢復，加強記憶和學習能力。
10. **Deep sleep %**(深層睡眠百分率)：處於深層睡眠時，身體對四周的刺激較不敏感，因此會難以醒來。大部分的深層睡眠發生在晚間睡眠的前半段。深層睡眠階段能夠幫助您的身體恢復，支援您的免疫系統，亦會對記憶與學習的某些方面造成影響。深層睡眠階段亦稱為慢波睡眠。
11. **Light sleep %**(淺層睡眠百分率)：淺層睡眠為清醒和較深層睡眠之間的過渡階段。處於淺層睡眠時，由於您對四周的刺激較為敏感，很容易便會醒來。淺層睡眠亦可促進精神和身體的恢復，雖然快動眼睡眠和深層睡眠在這方面的效益會更大。

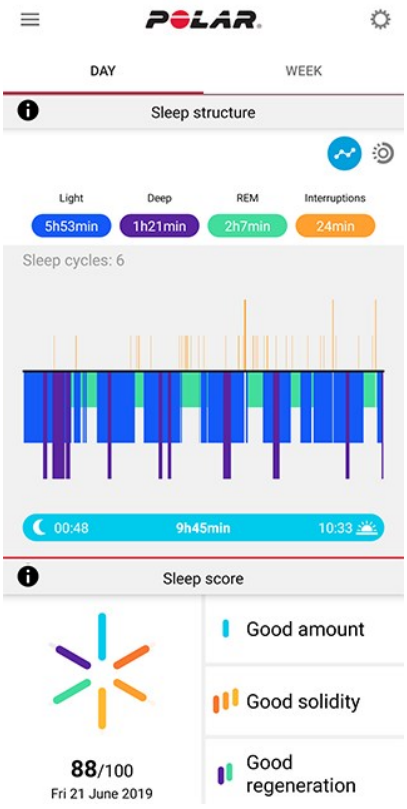
Polar Flow app 和網絡服務中的睡眠數據

每個人的睡眠習慣都不盡相同，您無需和別人的睡眠狀態進行比較，而是長時間追蹤自己的睡眠模式，

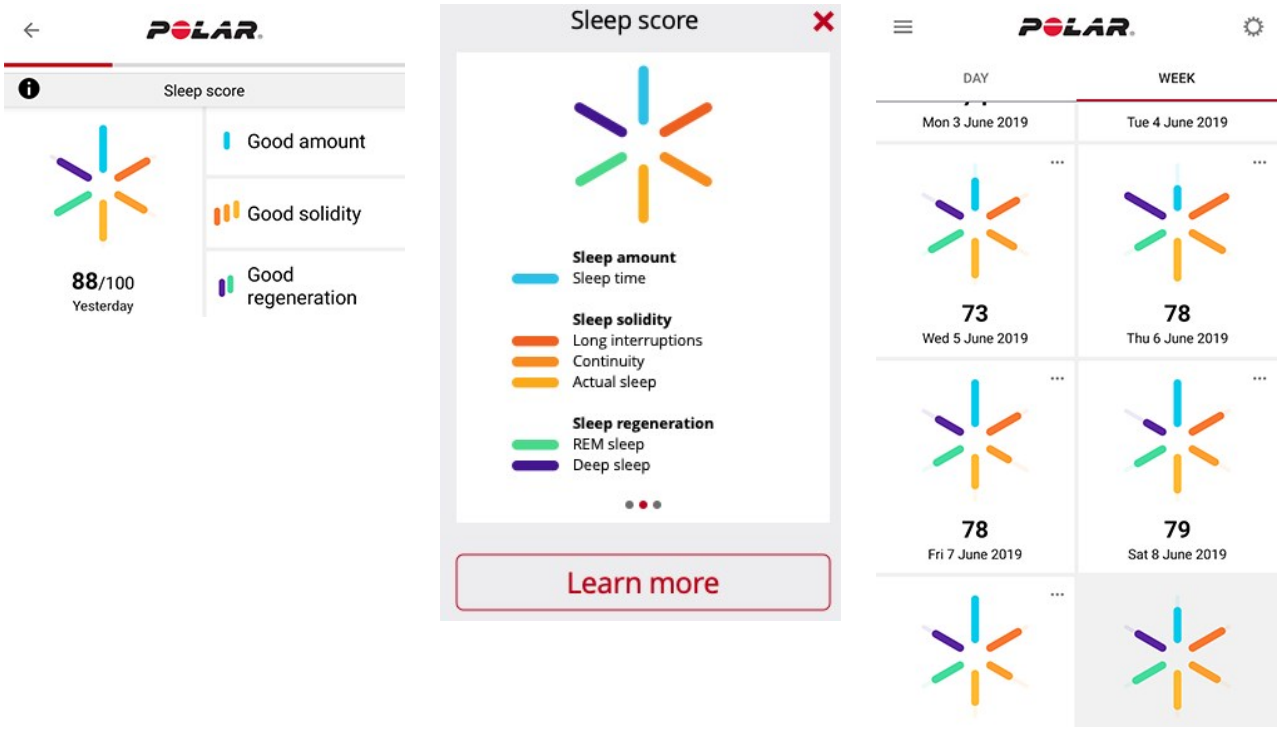
即可全面了解自己的睡眠情況。醒來後同步手錶與 Polar Flow app，即可透過 Polar Flow 查看前一晚的睡眠數據。透過 Polar Flow app 每日或每星期留意自己的睡眠狀況，了解睡眠習慣和日間活動如何對睡眠造成影響。

在 Polar Flow app 目錄選擇 **Sleep**(睡眠)即可查看睡眠數據。您可以在 Sleep structure(睡眠結構)視圖看到自己如何經歷不同的睡眠階段(淺層睡眠、深層睡眠和快動眼睡眠)，以及睡眠期間的任何中斷。通常睡眠週期會順序經歷淺層睡眠、深層睡眠，最後是快動眼睡眠。每晚的睡眠通常包含 4 至 5 個睡眠週期。大約共等於 8 小時的睡眠時間。通常每晚睡眠都會有好幾次的短時間和長時間中斷。長時間中斷以橙色長條表示，顯示於睡眠結構圖中。





睡眠分數中的六個細項可歸類為三個主題：睡眠量(總睡眠時間)、睡眠穩定性(長時間中斷、睡眠連續性和實際睡眠時間)以及復原度(快動眼睡眠和深層睡眠)。圖表中的每個長條表示了各個細項的分數。而睡眠分數就是這些細項分數的平均數。選擇按週顯示，便可以看到整個星期內的睡眠分數和睡眠質素(睡眠穩定性和復原度主題)如何變化。



Sleep rhythm(睡眠節律)畫面會提供睡眠時間和睡眠階段的每週視圖。

如要透過 Flow 網絡服務的睡眠階段查看長期睡眠數據，請前往 **Progress**(進度)，然後選擇 **Sleep report**(睡眠報告)分頁。

睡眠報告可讓您了解自己的長期睡眠模式。您可選擇以 1 個月、3 個月或者 6 個月的顯示形式查看睡眠詳情。您亦可查看下述睡眠數據的平均值：入睡時間、醒來時間、睡眠時間、快動眼睡眠、深層睡眠和睡眠中斷。把鼠標移到睡眠圖表上，便可以查看睡眠數據的晚間分析。

透過這份深入指南，以進一步了解 Polar Sleep Plus Stages。

SLEEPWISE™

Polar Sleepwise™ 可幫助您掌握睡眠對日間機敏性水平以及運動準備情況的影響。除了您最近的睡眠量和品質外，我們亦將睡眠節律的影響納入在內。SleepWise 會顯示最近睡眠情況如何提高您的日間機敏性和運動準備情況，我們稱之為**睡眠提升**。這能助您達到並維持健康的睡眠節律，並展示您最近的睡眠如何影響日間機敏性。機敏性透過改善反應速度、準確性、判斷力和決策力得以提升，可達至更佳的運動準備情況。

為確保取得個人化反饋，請確保您的**首選睡眠時間**設定符合您的真實睡眠需求。

SleepWise 功能為完全自動，您只需利用與 Sleep Plus Stages 兼容的 Polar 手錶，以追蹤您的睡眠。此功能於 Polar Flow 應用程式中提供。

每日睡眠提升

請注意，您需要在過去 7 天內至少取得 5 次睡眠結果，才能查看睡眠提升預測。若您未有佩戴手錶，或者睡眠追蹤失敗，您亦可在應用程式中手動新增睡眠時間，以加入睡眠結果計數。

如要在 Polar Flow 應用程式中查看睡眠提升預測，請從功能表中選擇**睡眠提升**，或者從**日誌**中的卡片一覽每日睡眠提升預測。輕觸卡片，開啟每日**睡眠提升**視圖。

睡眠提升視圖開啟：

早上，您可查看全天睡眠提升預期變化預測，然後相應地規劃提升機敏性的活動(例如小憩、喝咖啡或戶外散步)。此功能會針對睡眠節律中的任何變化，提供簡單圖像和數字反饋。如此一來，您便可輕易辨別睡眠節律有

否改善或變差。這能助您了解睡眠帶來的影響會如何隨著時間累積，清晰呈現睡眠負債和不規律睡眠與清醒節律的情況。

提升分數會將每日預測總結為一個數字，方便對不同日子進行比較。您的提升分數可以是**極佳**、**優秀**、**良好**或**一般**。極佳提升分數表示您從良好睡眠中充分受益，以支持一天的活動。例如，若您睡眠負債較多，提升分數可能為一般。您可能會在趨勢中發現重複模式，例如週末帶來的影響。

每日**預測圖表**會顯示您最近的睡眠預計將如何提升全日表現。

色調越淺及直條越高，**提升等級**便越高。這表示您很大可能會感覺敏銳，並準備好發揮出色表現。色調越深，即提升度越低，表示您可能會感覺較遲鈍，甚至昏昏欲睡。

提升等級

請注意，我們的預測僅以睡眠為基礎，而不會對您在一天中可能進行或不進行的任何其他活動作出反應。換而言之，此圖表將不會因應您可能攝入的咖啡杯數、冷水浴或快步走而有所變動。您的機敏度也受內在動力影響。無論基於睡眠的提升等級有多高，在非常沉悶的講課中，您都很可能會開始昏昏欲睡；相反，若您正處理一項有趣任務，即使徹夜未眠，您的感覺仍可能十分敏銳。透過追蹤每日預測，您將了解到提升等級傾向於下午短暫下降，然後再度上升。不過，您無需為下午的低潮而擔憂，原因是這由您的內在節奏調節，是人類共通的自然情況。透過研究您過去一段時間的預測，您可了解到當日的提升等級不單會受上一晚的睡眠影響，還會受最近睡眠情況所影響。例如，週末熬夜可能對其後數天帶來影響。

入睡之門會預測身體準備好入睡的時間。然而，身體內在節奏不一定會與每日勞動程度相配。正因如此，入睡之門不一定是您在現實生活中的理想就寢時間。例如，當您休息(長假或週末小休)後重回工作，便可能出現這種情況。

每週睡眠

在**每週睡眠**視圖中，您可比較及分析各晚的睡眠詳情。輕觸日曆圖示即可存取此視圖。

睡眠提升圖表會顯示您的睡眠如何影響最近數天的表現。根據此項資料，您可考慮改變睡眠時間表。

睡眠和內在節奏圖表會顯示您的實際睡眠節律與身體內部晝夜節律的偏離程度。保持實際和內部節律同步，對健康有莫大裨益。堅守規律的就寢及起床時間，有助同步這兩種節律。您可看到您的行為如何影響內在節奏。例如週末熬夜或跨時區旅遊，可能會擾亂節律同步。

入睡之門會預測身體準備好入睡的時間。這一點可能會，也可能不會從您的資料中清晰識別到。不規律的睡眠節律或異常睡眠時間，可能會擾亂您的內在節奏，令入睡之門較難識別。

入睡之門的可識別性

若您的睡眠節律保持規律，您可預期入睡之門為清晰易辨 (3/3)。一旦睡眠節律出現劇烈變化，入睡之門便難以識別。

內在節奏

身體的內在節奏表示，您的身體有時候會自然地想要入睡或保持清醒。圖表中的紫色線條展示您的**睡眠窗**，亦即身體自然地想要入睡的時間；藍色長條則展示您的實際睡眠節律。保持實際和內部節律同步，對健康有莫大裨益。堅守規律的就寢及起床時間，有助同步這兩種節律。

許多在辦公時間工作的人們，都傾向在週末熬夜和睡懶覺。正因如此，他們最終將入睡之門轉為於週日晚上熬夜。在這個十分典型的社交時差個案中，週日晚上難以入睡，可能會導致開展新一個工作週時睡眠不足。根據此原理，要避免週日失眠和週一睡眠不足，秘訣是每天保持同一時間入睡和起床。然而，若您最終依然熬夜，應以下午充足小憩補眠，而非睡懶覺。

科學背景

Polar SleepWise 功能利用睡眠追蹤和生物數學模型，根據個人最近的睡眠情況，預測日間機敏性。為預測睡眠如何提高個人機敏性，Polar 模型會根據個人睡眠需求和體內晝夜節律，評估睡眠量、品質和時間。模型會每小時預測個人的提升水平、每日提升分數、入睡之門和睡眠窗。入睡之門標誌著個人的睡眠窗開始，亦即個人身體自然地想要入睡的時間。SleepWise 需要 1 至 2 週時間，以收集充足資料，確保完全可靠。

生物數學模型是廣受接納的方式，以預測不同的睡眠時間表如何影響覺醒時間的機敏性。科學資料介紹了數種生物數學模型。儘管各模型之間的詳情和術語有所差異，然而，這些模型通常會將覺醒時間、過往睡眠-覺醒記錄和晝夜節律納入為計算因素。模型得出的結果，一般會透過適度或嚴重睡眠限制後的精神運動警覺任務得以驗證。精神運動警覺任務是一項簡單任務，當螢幕發光時，受試者便需按下按鈕。此類任務的結果與保持注意力、解難及決策相關。

SERENE™ 指導式呼吸練習

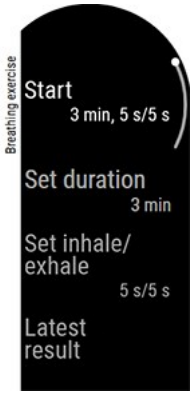
Serene™ 這套**指導式深呼吸練習**能夠令身體及心靈放鬆，以及管理壓力。Serene 會指導您以緩慢、穩定的節奏呼吸，也就是**每分鐘呼吸六次**，而這亦是能夠**有效紓緩壓力**的最佳呼吸速率。當您緩慢呼吸，您的心跳便會開始與您的呼吸節奏同步，您的心跳間隔會開始更加多變。

呼吸練習期間，您的手錶會在螢幕播放動畫及震動，從而助您維持穩定緩慢的呼吸節奏。Serene 會測量您身體對練習作出的反應，並給予您實時生物意見，讓您了解您當前的表現。練習過後，您可以獲得一份綜合報告，了解自己在三種**寧靜領域**所花費的時間。該區域越高，便代表越是配合最佳節奏。您在高領域所花費的時間越多，您便越有機會能夠體驗到長期進行此練習的效益。透過定期進行 Serene 呼吸練習，可以協助您**管理壓力**、改善**睡眠質素**以及讓您感到**整體健康**有所提升。

以手錶進行 Serene 呼吸練習

Serene 呼吸練習可帶領您**深入而緩慢地呼吸**，令身體及精神放鬆。當您緩慢呼吸，您的心跳便會開始與您的呼吸節奏同步。呼吸得更深更慢時，您的心跳間隔會更加多變。深呼吸可對心跳間隔造成可測量的反應。吸入空氣時，每一下心跳之間的間隔會縮短(心率加快)，呼出空氣時，每一下心跳之間的間隔會變長(心率減慢)。最接近**每分鐘 6 個呼吸循環**(吸氣 + 呼氣 = 10秒)這個節奏時，您的心跳間隔變化將是最大。這亦是能夠**有效紓緩壓力**的最佳呼吸速率。因此您的成果不止取決於同步與否，亦關乎您有多接近最佳呼吸速率。

Serene 呼吸練習的預設持續時間為 3 分鐘。您可以把呼吸練習的持續時間調整為 2-20 分鐘。您亦可以按需要調整吸氣及呼氣持續時間。最快的呼吸頻率是 3 秒吸氣和 3 秒呼氣，亦即每分鐘 10 次呼吸。最慢的呼吸頻率是 5 秒吸氣和 7 秒呼氣，亦即每分鐘 5 次呼吸。



確保您的姿勢可以在整個呼吸練習期間讓兩臂放鬆，雙手維持不動。這樣一來，您便可以恰當地放鬆，並確保 Polar 手錶能準確地測量訓練課的效果。

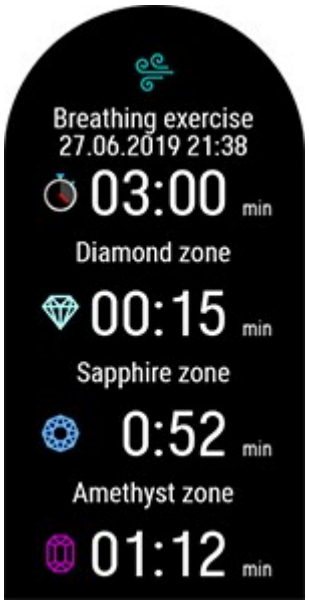
1. 將手錶戴在手腕上，確保貼合舒適且離腕骨至少一指寬。
2. 以舒適的姿勢坐下或躺下。
3. 在手錶上選擇 **Serene**，然後選擇 **Start**(開始)以展開呼吸練習。一開始練習時，先是 15 秒的準備階段。

4. 跟從螢幕上的呼吸指引或參考震動。
5. 您可隨時按下 BACK(返回)按鈕結束練習。
6. 動畫中的主要指導元素會根據您目前所處的寧靜領域而**變色**。
7. 練習過後，您可在手錶看到結果，一覽各個寧靜領域中的逗留時間。

寧靜領域分為紫水晶、藍寶石和鑽石三個等級。寧靜領域可讓您得知心跳和呼吸的同步情況，以及您有多接近每分鐘六次呼吸這個最佳呼吸速率。該區域越高，便代表越是配合最佳節奏。只要達至每分鐘六次呼吸或更慢的緩慢目標節奏，便能達到最高的「鑽石」寧靜領域。您在高領域所花費的時間越多，您便越有機會能夠體驗到長期進行此練習的效益。

呼吸練習結果

練習過後，您可以獲得一份綜合報告，了解自己在三種寧靜領域所花費的時間。



透過這份深入指南，以進一步了解 Serene™指導式呼吸練習。

利用手腕式心率追蹤進行體能測試

利用手腕式心率的 Polar 體能測試是一種測量休息時有氧(心肺)適能的簡單、安全且快捷的方法。該測試是只需 5 分鐘的體能水平評估，能夠估算最大攝氧量 (VO2max)。體能測試計算結果根據靜止心率、心率變異、個人資料 (性別、年齡、身高、體重)，以及稱為訓練背景的身體活動水平自我評核而得出。Polar 體能測試專為健康成人開發。

有氧適能與心肺系統在人體氧氣輸送過程中所發揮的作用密切相關。有氧適能水準越高，說明您的心臟越強壯，也越有效率。良好的有氧適能具有諸多健康益處。例如，有助於降低高血壓以及心血管疾病和中風的風險。如果您想要改善自己的有氧適能，則平均需要六週的定期訓練才能看到體能測試結果的明顯變化。適能較差的人會更快看到改善。您的有氧適能越好，則結果的改善就越小。

改善有氧適能的最佳方式是參加會運用到大肌肉群的訓練專案。這類活動包括跑步、騎行、散步、划船、游泳、滑冰和越野滑雪。要監控您的進度，則先在前兩週執行幾次測試以獲得基準值，然後大約每月重複測試一次。

為確保測試結果可靠，需遵守以下基本要求：

- 您可以在任何地點進行測試，例如家中、辦公室或健身俱樂部，但前提是測試環境必須安靜。不得出現干擾噪音(例如電視、收音機或電話)，也不得有其他人與您交談。
- 始終在相同的環境和相同的時間進行測試。
- 測試前 2-3 小時避免進食過多或吸煙。
- 在測試當天和前一天，避免體力消耗過度以及攝入酒精和藥物興奮劑。
- 您應保持放鬆和平靜。開始測試前，請躺下放鬆 1-3 分鐘。

測試前

開始測試前，請確認您在 **Settings > Physical settings**(設定>身體設定)中，包括訓練背景在內的身體設定，資料全是正確無誤。

將手錶戴在手腕上，確保貼合舒適且離腕骨至少一指寬。手錶背面的心率傳感器必須始終接觸您的皮膚。

進行測試

按下按鈕並向下滑動至 **Fitness Test**(體能測試)，即可進行體能測試。首先輕觸 **Fitness Test**(體能測試)，然後輕觸 **Relax and start the test**(放鬆並開始測試)。

- 偵測到您的心率後，螢幕上會顯示您目前的心率和 **Lie down & relax**(躺下並放鬆)。保持放鬆，身體盡量不要移動，也不要與他人溝通交流。
- 您可按下按鈕，在任一階段期間中斷測試。此時會顯示 **Test canceled**(測試已取消)。

若手錶無法接收到您的心率訊號，將會顯示訊息 **Test failed**(測試失敗)。在這種情況下，您應檢查手錶背面的心率傳感器是否緊貼您的皮膚。請參閱手腕式心率測量，詳細瞭解如何在透過手腕測量心率時配戴手錶。

測試結果

測試完成後，您的手錶會透過振動通知您，並顯示您的體能測試結果說明和估計的 VO_{2max}。

接著會顯示 **Update to $VO2_{2max}$ to physical settings?**(是否將最大攝氧量更新至身體設定？)。

- 輕觸 ✓ 以將此值保存至 **体格设置**(體格設定)。
- 如果您知道自己最近測量的 VO_{2max} 值，而該測量值與結果之間的差異超過一個體能水準等級，請按 ✕ 取消。

您的最新測試結果將顯示在 **Tests > Fitness test > Latest result**(測試>體能測試>最新結果)中。僅會顯示您最近一次進行的測試結果。

如需體能測試結果的圖示分析，請進入 Flow 網絡服務，從您的日誌中選擇該測試，即可檢視詳細資料。

在測試後，若您的手機處於藍芽範圍內，則手錶將自動與 Polar Flow app 同步。

進行測試

在您的手錶上，選擇 **Fitness test**(體能測試) > **Relax and start the test**(放鬆並開始測試)。手錶會開始搜尋心率。

找到心率時，螢幕上會顯示 **Lie down & relax**(躺下並放鬆)。保持放鬆，身體盡量不要移動，也不要與他人溝通交流。

您可按下 BACK(返回)，在任一階段期間中斷測試。此時會顯示 **Test canceled**(測試已取消)。

若手錶無法接收到您的心率訊號，將會顯示訊息 **Test failed**(測試失敗)。在這種情況下，您應檢查手錶背面的心率傳感器是否緊貼您的皮膚。請參閱手腕式心率測量，詳細瞭解如何在透過手腕測量心率時配戴手錶。

測試結果

測試完成後，您的手錶會透過振動通知您，並顯示您的體能測試結果說明和估計的 VO_{2max}。

接著會顯示 **Update to $VO2_{2max}$ to physical settings?**(是否將最大攝氧量更新至身體設定？)。

- 按 OK(確定)可將該值儲存至您的 **Physical settings**(身體設定)。
- 只有在您知道自己最近測量的 VO_{2max} 值，且該測量值與結果之間的差異超過一個體能水準等級時，才按 BACK(返回)取消。

您的最新測試結果將顯示在 **Tests**(測試) > **Fitness test**(體能測試) > **Latest result**(最新結果)中。僅會顯示您最近一次進行的測試結果。

如需體能測試結果的圖示分析，請進入 Flow 網絡服務，從您的日誌中選擇該測試，即可檢視詳細資料。

在測試後，若您的手機處於藍芽範圍內，則手錶將自動與 Polar Flow app 同步。

體能水準等級

男性

年齡/歲	極低	低	尚可	中等	高	極高	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
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

女性

年齡/歲	極低	低	尚可	中等	高	極高	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

此分類是依據 62 項研究的文獻探討，其中 VO_{2max} 是以美國、加拿大和 7 個歐洲國家的健康成人受試者直接測量所得。參考文獻：Shvartz E, Reibold RC.Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review.Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO_{2max}

身體最大攝氧量 ($VO2_{max}$) 與心肺適能之間存在明顯聯繫，因為要依賴肺和心臟功能將氧氣輸送到組織。$VO2_{max}$ (最大攝氧量、最大有氧功率) 是在極限練習時，身體可消耗的最大氧量；它與心臟輸送血液至肌肉的最大能力有直接關係。$VO2_{max}$ 可透過體能測試進行測量或預測 (例如極限練習測試、亞極限練習測試、Polar 體能測試)。$VO2_{max}$ 是心肺適能的良好指標，並能有效預測您在長跑、踏單車、越野滑雪和游泳等各種耐力活動中的表現。

$VO2_{max}$ 能以每分鐘毫升 (ml/min = ml ■ min-1) 表達，也能將此值除以個人的公斤單位體重 (ml/kg/min = ml ■ kg-1■ min-1)。

FITSPARK™ 日常訓練指南

FitSpark™ 訓練指南**每日提供隨時可用的現成鍛煉**，可在手錶上輕鬆查看。鍛煉內容配合您的體能水準、訓練記錄以及恢復和就緒程度而定，並以您前一晚的 Nightly Recharge 狀況為基礎。FitSpark 每天為您提供 2-4 項不同的鍛煉選項；包括一個最為適合您的選項，以及另外 1-3 個次要的選項。每天您能獲得最多四項建議，共有 19 項不同的鍛煉內容。這些建議包括**帶氧**、**肌力**以及**補充性**訓練類別的鍛煉活動。

一併使用 Recovery Pro 和 Grit X Pro 時，您獲得的 FitSpark 每日訓練建議會把當天的恢復測試結果納入考慮。腿部恢復測試的結果也會被納入考慮範圍。

FitSpark 鍛煉課程為 Polar 制定的現成可用的訓練目標。鍛煉課程包括有關如何進行練習的說明和即時逐步指導，以確保您使用恰當的方法安全地進行練習。所有鍛煉均採用計時，並根據您當前的體能水準進行調整，使訓練課適合每個人，不論個人體能水準如何。在每次訓練課後 (包括沒有利用 FitSpark 的訓練課)、在午夜、以及在您醒來時，FitSpark 鍛煉建議都會更新。FitSpark 提供不同類型的日常鍛煉供您挑選，令您的訓練內容靈活多變。

如何判斷您的體能水準？

對於每項鍛煉建議，依據下列資料判斷您的體能水準：

- 訓練記錄 (在過去 28 天期間平均每週心率區實現情況)
- 最大攝氧量
- 訓練背景

您無需具備任何訓練記錄即可開始使用此功能。但 FitSpark 將在使用 7 天後才達到最佳效果。

體能水準越高，訓練目標的持續時間就越長。在體能水準偏低的情況下，不會提供最嚴苛的肌力訓練目標。

訓練類別中包括哪些類型的練習？

在帶氧訓練課中，您將獲指導在不同心率區進行不同時長的訓練。訓練課包括計時熱身、訓練、以及放鬆階段。利用手錶上的任何運動內容均可完成帶氧訓練課。

肌力訓練課為循環訓練式鍛煉，包括提供計時指導的肌力訓練練習。利用您自己的身體提供阻力可完成體重鍛煉，無需使用額外重物。在循環訓練式鍛煉中，您需要使用一塊槓鈴片、一個壺鈴或啞鈴來進行練習。

補充性訓練課為循環訓練式鍛煉，包括提供計時指導的肌力訓練**和**靈活性練習。

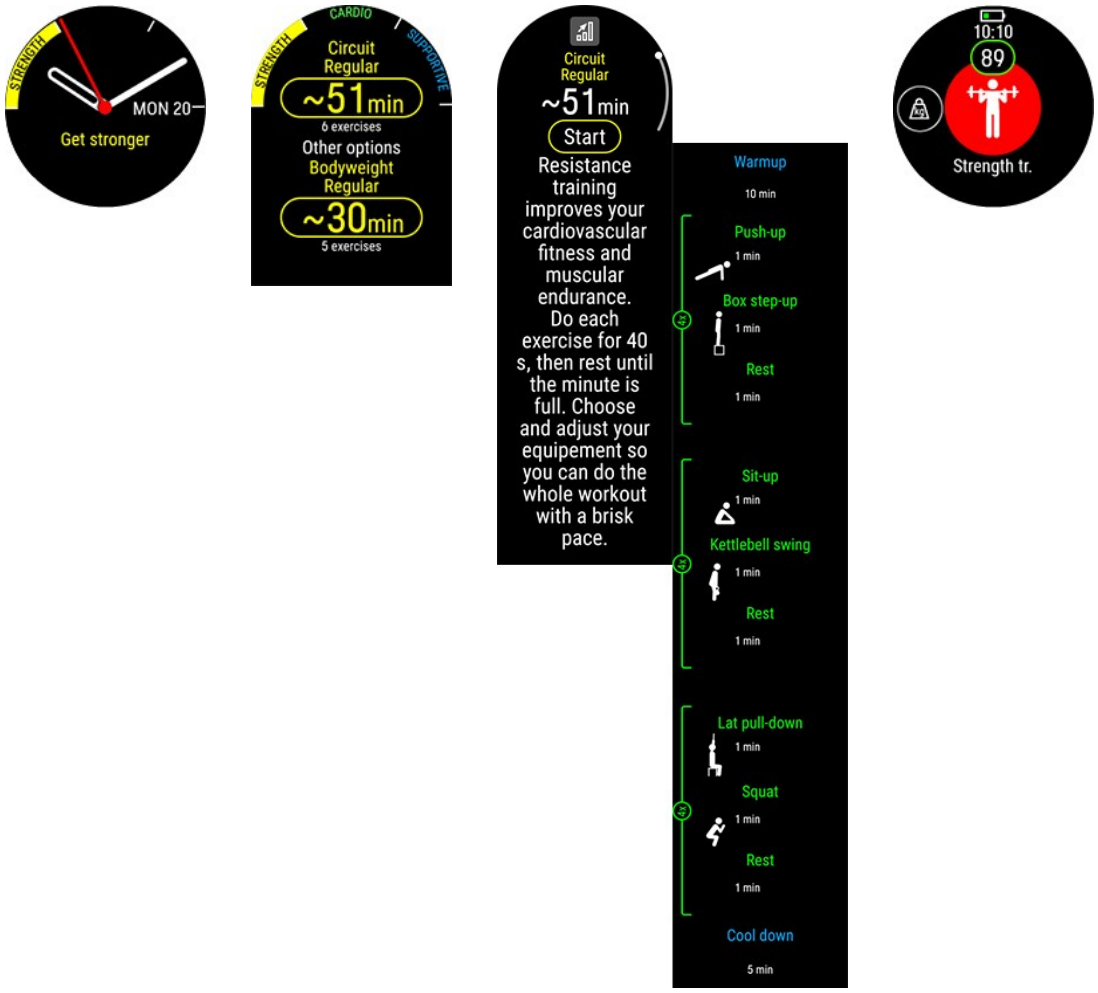
手錶上的 FitSpark

在時間視圖中，使用 UP (向上) 和 DOWN (向下) 按鈕，導航到 **FitSpark** 錶面。

Fitspark 錶面包括下列不同訓練類別的視圖：

計劃錄面：如果您在 Polar Flow 中啟用了一項跑步計劃，將根據跑步計劃訓練目標為您提供 FitSpark 建議。

在 **Fitspark** 錄面按下 OK(確定)，以檢視鍛煉建議。最先顯示的是依據您訓練記錄和體能水準認定最適合您的鍛煉。向下捲動以查看其他可供選擇的鍛煉建議。按下 OK(確定)選擇鍛煉建議，以查看該鍛煉的詳細步驟。向下捲動以查看鍛煉(肌力及補充性鍛煉)中包含的練習，並選擇個別練習，以獲得有關如何進行該練習的詳細指示。捲動至 **Start**(開始)並按下 OK(確定)後，選擇訓練目標，再選擇運動內容，以開始訓練目標。

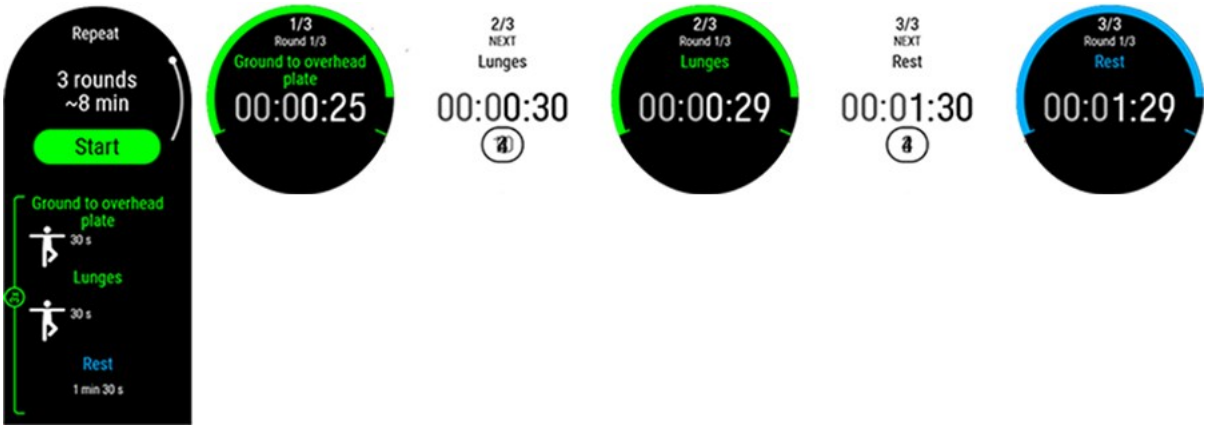


訓練期間

手錶將在訓練期間向您提供指導，包括提供訓練資訊、針對帶氧訓練目標的計時階段和心率區、以及針對肌力訓練和補充性訓練目標的計時階段和練習。

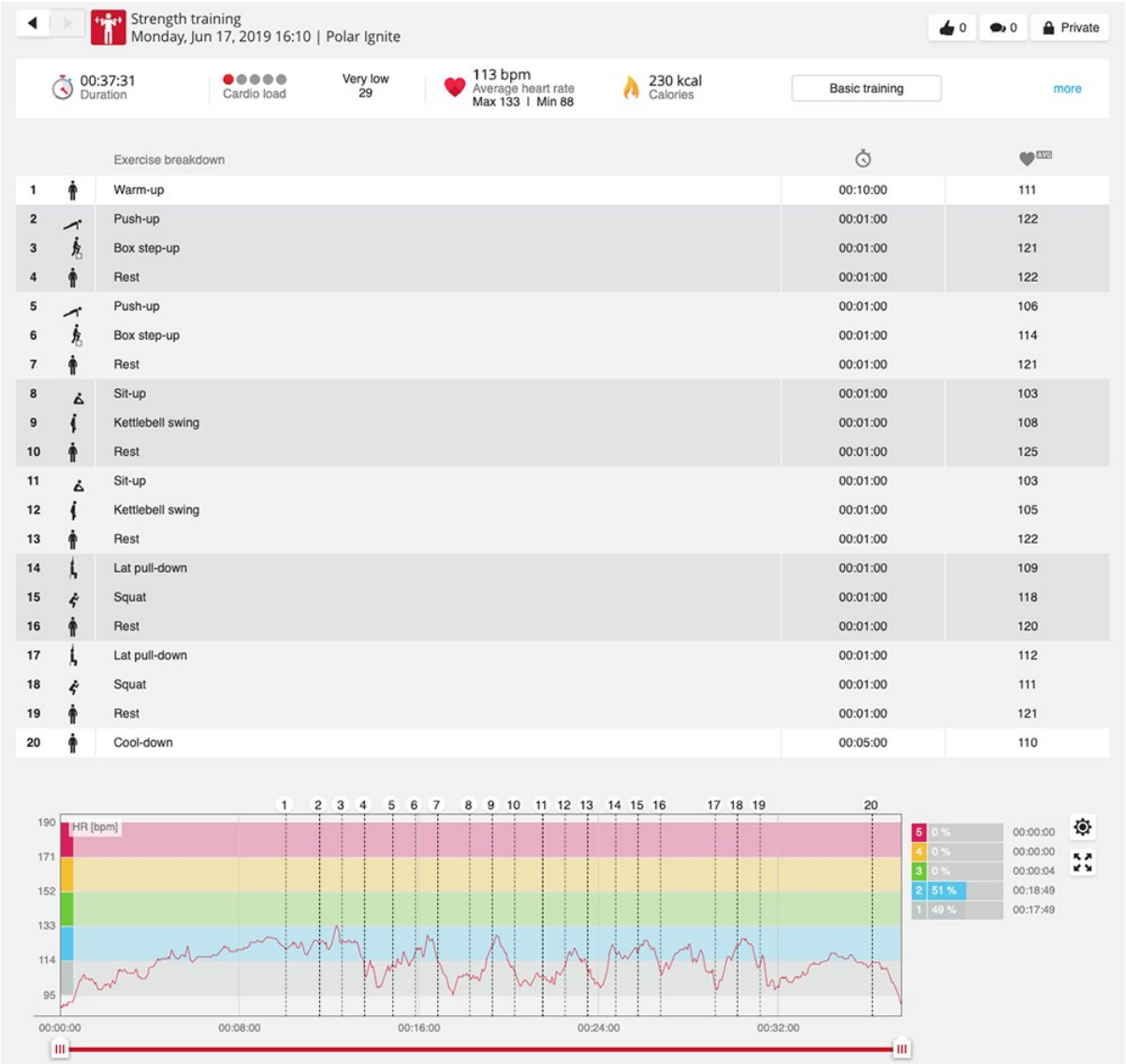
肌力訓練和補充性訓練課的制定基於現成可用的鍛煉計劃，這些計劃提供練習動畫和即時逐步指導。所有訓練課都提供計時器和振動提示，以讓您知道何時轉入下一階段。每個動作持續 40 秒，然後休息，

直到滿一分鐘，然後開始下一個動作。當您已完成第一組所有動作，以手動方式開始進行下一組動作。您可隨時結束訓練課。您不能跳過或重新安排訓練階段。



手錶上和 Polar Flow 中的訓練結果

您完成訓練課後，可立即從手錶上取得訓練課的總結。您可以透過 Polar Flow app 或 Polar Flow 網絡服務，取得更詳細的分析。對於帶氧訓練目標，您會看到基本訓練結果，此結果顯示訓練課各階段和相關的心率數據。對於肌力和補充性訓練目標，您會看到詳細的訓練結果，包括您的平均心率及每項練習所花費的時間。這些內容以列表形式顯示，每項練習也顯示在心率曲線上。



訓練時可能會有些風險。在開始一項常規訓練計劃前，請閱讀最大程度降低訓練時的風險指導。

運動內容

「運動內容」是手錶提供的運動選擇。我們已為您的手錶創建四個預設的運動內容，但您亦可於 Polar Flow app 或網絡服務自行新增運動內容以供使用，並將這些運動內容同步至手錶，把您最喜愛的所有運動整理成清單。

您亦可定義每個運動內容的特定設定。舉例來說，您可以為每項所需的運動創建專屬的**訓練視圖**，並選擇訓練期間想看的數據，例如只顯示心率或只顯示速度和距離。您可隨心所欲，根據自己的訓練需要和條件選擇最合適的設置。

您的手錶同一時間最多可以保存 20 個運動內容。Polar Flow 流動應用程式和 Polar Flow 網絡服務中的運動內容數量沒有限制。

有關更多資訊，請參見 Flow 中的運動內容。

透過使用運動內容，您可隨時了解自己做過甚麼運動，以及查看自己在不同運動中的進度。在 Flow 網絡服務中查看訓練記錄和掌握進度。
(missing or bad snippet)

心率區

最大心率的 50% 至 100% 這個範圍分為五個心率區。把心率維持在某個心率區讓您可輕易控制運動強度。每個心率區各自有其主要優點，了解這些優點有助您達成想要的訓練成果。

繼續閱讀; 心率區是什麼？

心率傳感器模式

在心率傳感器模式中，可將手錶轉為心率傳感器，並將心率與其他 Bluetooth 裝置分享，例如訓練應用程式、健身器材或單車心率錶。若要以心率傳感器模式使用手錶，要先將其配對至接收的外部裝置。有關詳細的配對指引，請參照接收裝置的用戶指南。

開啟心率傳感器模式

1. 在時間視圖長按 OK(確定)，或按下 BACK(返回)進入主功能表，並選擇 **Start training**(開始訓練)。瀏覽至您的首選運動。
2. 在準備訓練模式，可輕按該圖示或使用 LIGHT(背光燈)按鈕以開啟快捷目錄。
3. 選擇 **Share HR with other devices**(與其他裝置分享心率)。
4. 啟動外部裝置的配對模式。
5. 從外部裝置選擇 Grit X Pro。
6. 從外部裝置接受與 Grit X Pro 配對。
7. 您應能夠在 Polar 手錶及外部裝置看到自己的心率。準備就緒時，從外部裝置開始訓練課即可。若要使用手錶記錄訓練課，可返回準備訓練模式，然後按下 OK(確定)以開始記錄訓練。

停止分享心率

選擇 **Stop sharing**(停止分享)。當您退出準備訓練模式或停止記錄訓練時，心率分享亦會停止。

速度區域

透過速度/配速區，您可以在訓練課期間輕鬆監察及調整速度或配速，以達至理想中的訓練效果。區域可在訓練課期間衡量您的訓練效率，助您混合不同的訓練強度，務求達至最佳效果。

速度區域設定

速度區域設定可在 Flow 網絡服務中調整。共分為五種不同區域，您既可以手動調節區域的限值，亦可使用預設數值。每項運動均有其各自的專屬區域，您可以為每項運動制定最合適的區域。這些區域適用於跑步運動(包括牽涉跑步的團隊運動)、單車運動以及划船和划獨木舟。

Default(預設)

如選擇 **Default**(預設)，您將不能更改限值。預設的區域展示了體能水準相對較高的人士的速度/配速區。

Free(自由)

如選擇 **Free**(自由)，則所有限值都可以更改。舉例來說，如您已測試自己的實際閾值，例如無氧和有氧閾值，或是乳酸及乳酸上下閾值，您便可以使用以自身個人速度或配速閾值為基礎的區域進行訓練。我們建議您把區域 5 的最低值設定為您的無氧速度及配速閾值。如您亦有使用有氧閾值，請將上述閾值設定為區域 3 的最低值。

根據訓練目標活用速度區域

您可以根據速度/配速區訂立訓練目標。透過 FlowSync 同步目標後，您會在訓練期間收到訓練裝置發出的指引。

訓練期間

在訓練期間，您可以檢視目前的訓練正處於甚麼區域，以及每個區域的逗留時間。

訓練之後

在您手錶上的訓練總結中，您可以概覽在每個速度區域中逗留了多長時間。同步後，可在 Flow 網絡服務中查看詳細的速度區域資訊圖。

手腕式速度和距離測量

手錶內置加速度計，可透過您的手腕活動測量速度和距離。在室內或是 GPS 訊號欠佳的地方跑步時，這個功能尤其方便。為了令測量結果更加準確，請確保您已正確設定慣用手和身高。以對您來說最為自然和舒適的配速跑步，可以令手腕式速度及距離測量功能更為有效。

把手錶緊緊佩戴在手腕上，防止手錶晃動。為了取得一致的讀數，應無時無刻將手錶佩戴在手腕上的相同位置。請避免在同一隻手臂上佩戴任何其他裝置，例如手錶、活動追蹤手環或手機臂帶。此外，請勿以同一隻手拿住任何東西，例如地圖或手機。

以下類型的跑步運動均可使用手腕式速度及距離測量功能：散步、跑步、慢跑、公路跑步、越野跑、跑步機運動、田徑以及超馬。如需在訓練課期間檢視速度及距離，請確保在跑步時將速度及距離添加到所用的運動內容訓練視圖中。可在 Polar Flow 流動應用程式或在 Flow 網絡服務上的 **Sport Profiles**(運動內容)中完成此操作。

手腕式步頻測量

使用手腕式步頻測量功能，就無需另外使用步速傳感器以測量步頻。內置加速度計感測手腕動作，以測量步頻。請注意，在使用步速傳感器時，步頻始終透過該傳感器進行測量。

以下跑步類型的運動均可使用手腕式步頻測量功能：跑步、慢跑、公路跑步、越野跑、跑步機運動、田徑以及超馬。

如需在訓練課期間檢視步頻，請將步頻添加到跑步時所用的運動內容訓練視圖中。可在 Polar Flow 流動應用程式或在 Flow 網絡服務上的 **Sport Profiles**(運動內容)中完成此操作。

瞭解有關監測步頻以及如何在訓練中利用步頻的更多內容。

游泳指標

游泳指標有助您分析每一節的游泳訓練課，並長時間追蹤您的表現和進度。

為獲得最準確的資訊，請確保您已設定佩戴手錶的手腕。您可以在 Flow 中的產品設定中檢查和確認您已設定佩戴手錶的手腕。

泳池游泳

使用游泳或泳池游泳運動內容時，手錶會識別您的泳式及記錄您的游泳距離、時間和配速、划水速率和休息時間。此外，您亦可以透過 SWOLF 分數掌握自己的進步情況。

泳式：手錶能識別以下泳式，並可計算每個泳式獨有的指標，以及整節訓練課的總數：

- 自由式
- 背泳
- 蛙式
- 蝶式

配速和距離：當手錶將您的泳式識別為以上四種泳式之一，它便能偵測您的圈數，並利用此項資料為您提供準確的配速和距離。配速和距離乃根據偵測到的圈數和已設定的泳池長度計算。當您每次轉彎時，便會將一個泳池的長度加至總游泳距離。

划水數：手錶可讓您得知，您每分鐘或每游一個池共划水多少次。透過這項資訊，您可以更了解自己的游泳技巧、節奏以及時間。

SWOLF(泳池和高爾夫球的簡稱)是一種間接的效率測量方式。把您游畢一個池所需的時間和划水次數相加，就能得出 SWOLF 分數。舉例來說，假如游畢一個池需時 30 秒，划水次數為 10 次，那麼 SWOLF 分數就是 40 分。一般而言，某個距離或泳式的 SWOLF 分數越低，代表您的游泳效率越高。

SWOLF 非常個人化，因此不應該和其他游泳人士的 SWOLF 分數相比。反之，這是一套個人化的工具，作用為幫助您改善和微調技巧，並找出不同泳式的最佳效率。

泳池長度設定

由於泳池長度會影響游泳的配速、距離和劃水數計算以及 SWOLF 得分，因此必須選擇正確的泳池長度。您可在準備訓練模式下從快捷目錄中選擇泳池長度。按下 LIGHT(背光燈)以存取快捷目錄，然後選擇 **Pool length**(泳池長度)設定，並根據需要更改之前設定的泳池長度。預設長度為 25 米、50 米和 25 碼，不過您也可根據自己的需要手動設定長度。可選擇的最小長度為 20 米/碼。

OPEN WATER SWIMMING(外海游泳)

使用外海游泳運動內容時，手錶會記錄您的游泳距離、時間和配速、自由式划水速率以及您的路線。

自由式是外海游泳運動內容唯一可識別的泳式。

配速和距離：手錶會在您游泳時使用 GPS 計算配速和距離。

自由式划水速率：手錶會記錄您於訓練課期間的平均和最大划水速率(即您每分鐘的划水次數)。

路線：您的路線會透過 GPS 記錄下來，而您可以於游泳後，在 Polar Flow app 及網絡服務的地圖查看路線。由於 GPS 在水中會失效，您的路線是透過篩選手部離水或接近水面時所取得的 GPS 數據計算得出。水域狀態和衛星位置等外部因素，亦會影響 GPS 的精確度，因此同一條路線的數據可能每天有異。

在水中測量心率

透過全新的 Polar Precision Prime 傳感器融合技術，您的手錶能夠自動測量手腕式心率，讓您游泳時可以簡單舒適地測量心量。雖然水有可能令手錶無法以最佳狀態測量手腕式心率，Polar Precision Prime 的精確度已足以讓您在游泳課期間監察自己的平均心率和心率區、獲取精準的卡路里燃燒量讀數、該訓練課的訓練負荷，以及根據您的心率區得出的訓練效益意見。

為確保您的心率數據最為精準，請務必把手錶緊緊佩戴在手腕上(要比進行其他時運動戴得更緊)。有關在訓練期間佩戴手錶的指引，請參見訓練時測量手腕式心率。

請注意，由於藍芽於水中無效，您無法於游泳時同時使用配備胸帶的 Polar 心率傳感器和手錶。

開始游泳訓練課

1. 按下 BACK(返回)進入主選單，選擇 **Start training**(開始訓練)，然後瀏覽至 **Swimming**(游泳)、**Pool swimming**(泳池游泳)或 **Open water swimming**(外海游泳)運動內容。
2. **使用游泳/泳池游泳運動內容時**，請檢查泳池長度是否正確。如要更改泳池長度，請按下 LIGHT(背光燈)以存取快捷目錄，然後選擇 **Pool length**(泳池長度)設定，並設定正確的長度。

   在您進入泳池之前，切勿開始記錄訓練課，同時，請避免在水中按下按鈕。

3. 按下 START(開始)即可開始記錄訓練。

游泳期間

您可於 Flow 網絡服務的運動內容區中，自訂螢幕顯示的內容。游泳運動內容的預設訓練視圖會顯示下列資訊：

- 您的心率與心率 ZonePointer
- 距離
- 持續時間
- 休息時間(游泳及泳池游泳)
- 配速(外海游泳)
- 心率圖表
- 平均心率
- 最大心率
- 當日時間

游泳之後

訓練課一結束，您便可以在手錶的訓練總結看到游泳數據的概覽。可供查閱的資訊如下：

訓練課的開始日期和時間

訓練課持續時間

游泳距離

平均心率

最大心率

心肺負荷

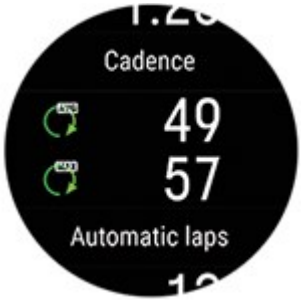
心率區

卡路里

卡路里脂肪燃燒百分率

平均配速

最快配速



划水速率(每分鐘划水次數)

- 平均划水速率
- 最大划水速率

同步您的手錶和 Flow，可獲得更詳盡的游泳視圖，包括一個詳細的泳池游泳訓練課分析、您的心率、配速以及划水速率曲線圖。

氣壓計

氣壓計的功能包括海拔高度、上坡、下坡、上升和下降。海拔高度是以大氣壓力傳感器所測量，測量所得的氣壓會轉換成海拔高度讀數。上升和下降以米/呎顯示。

在訓練課開始的幾分鐘內，氣壓高度會透過 GPS 自動校準兩次。在訓練課開始時，校準海拔高度僅基於氣壓，但不同條件下氣壓有時可能不準確。海拔高度數據在校準後進行糾正，因此訓練課開始時看到的任何不準確讀數之後都會自動糾正。訓練課結束並同步數據後，糾正的數據可以在 Flow 網絡服務和應用程式中查看。

為了獲得最準確的海拔高度讀數，建議在有可靠參考(例如山峰或地形圖)或處於海平面高度時，手動校準海拔高度。海拔高度可從全螢幕海拔高度訓練視圖手動校準。按 OK(確定)以設定當前的海拔高度。

裝置上的泥土及污垢可能導致海拔高度讀數不準確。保持裝置潔淨，有助確保氣壓高度測量正常運作。

在非訓練時的海拔高度數據

在非訓練時，可從 **Location**(錶盤)查看您目前的海拔高度，以及在過去 6 小時內的海拔高度剖面。

前往 **Watch face views**(錶盤視圖)，並新增 **Location**(位置)錶盤，以便在非訓練時直接從手錶檢視海拔高度。

指南針

若想在訓練課期間使用指南針，就要在您希望檢視指南針的任何運動內容添加。在 Flow 網絡服務中，前往**運動內容 >** 在希望添加指南針的運動內容上選擇 **Edit**(編輯) > 前往**Related to device**(裝置相關)並選擇 **Grit X Pro** > **訓練視圖** > **Add new (新增) > Fullscreen(全螢幕) > Compass(指南針)**，然後選擇儲存。切記，將更改同步至手錶。

在訓練課期間使用指南針

在訓練課期間，您可使用 UP(向上)/DOWN(向下)按鈕，以滾動至指南針視圖。顯示屏會展示您的方位及基本方向。

校準指南針

在訓練課期間，您可能要校準指南針。若然如此，請按照顯示屏上的指引校準。

您亦可從快捷目錄手動校準指南針。暫停訓練課，按 LIGHT(背光燈)進入快捷目錄，選擇 Calibrate compass(校準指南針)。請跟隨顯示屏上的指引操作。

鎖定方位

在指南針訓練視圖中，按下「確定」以鎖定您當前的方位。螢幕隨即用紅色顯示與鎖定方位的偏差。

請注意，您需要先校準指南針。

在訓練課以外使用指南針

從 **watch face views**(錶盤視圖)新增指南針錶盤，以便在非訓練時使用。新增後，在時間視圖中左右滑動至找到指南針為止。

鎖定方位

在指南針視圖中，按下 **OK**(確定)以鎖定您當前的方位。螢幕隨即用紅色顯示與鎖定方位的偏差。

校準指南針

若要校準指南針，請一直向下滾動，並選擇 **Calibrate**(校準)。

天氣

天氣錶面會顯示即日的每小時天氣預報，和翌日的 3 小時預報以及後日的 6 小時預報。其他提供的天氣資訊包括風速、風向、濕度以及降雨機率。

天氣資訊僅可於天氣錶面查閱。在時間視圖中，可左右滑動至找到該錶面為止。

如需使用天氣功能，您需要在手機上安裝 Polar Flow app，而手錶亦需要與之配對。為取得天氣資訊，亦需要開啟定位服務 (iOS) 或位置設定 (Android)。

即日天氣預報

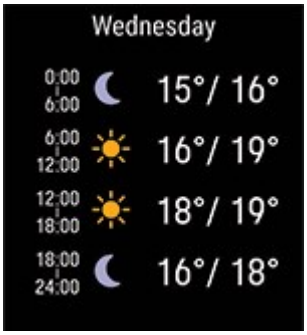
- 天氣預報的位置
- 上次更新時間
- 刷新(如天氣資訊需要更新時便會顯示，例如當您的位置已變更，或是距離上次更新已有一段時間)
- 目前溫度
- 體感溫度
- 降雨
- 風速
- 風向
- 濕度
- 每小時預報

請注意，並無提供包括訓練課期間天氣狀況等資訊在內的天氣紀錄。

翌日天氣預報

- 每 3 小時的最低/最高溫度預測

後日天氣預報



- 每 6 小時的最低/最高溫度預測

省電設定

省電設定讓您透過更改 GPS 記錄速率、關掉手腕式心率測量功能和使用屏幕保護程式，來延長訓練時間。您可使用這些設定，以優化電池使用，並在特長訓練課期間或電量不足時爭取更多時間訓練。

省電設定位於快捷目錄。您可以在單項訓練課暫停時，以及多項運動訓練課過渡模式期間，於準備訓練模式下存取快捷目錄。在準備訓練模式中，可輕按 或使用 LIGHT(背光燈)按鈕開啟。在暫停和過渡模式中，只能使用 LIGHT(背光燈)按鈕開啟。

設置任何省電設定後，將在準備訓練模式看到其對估計訓練時間的影響。請注意，要為每次訓練課分別設置省電設定。設定尚未儲存。

請注意，溫度會影響估計訓練時間。在寒冷天氣中訓練時，實際訓練時間會少於開始訓練課時顯示的訓練時間。

GPS recording rate(GPS 記錄速率)

將 GPS 記錄速率設定至頻率較低的間隔(1 分鐘或 2 分鐘)。在需要長效電池續航力的特長訓練課中，就尤其方便。

請注意，GPS 記錄速率需要設定為 1 秒，方可使用導航功能，例如路線指引、Komoot 路線及 Strava Live Segments。其他功能亦可能受到影響，例如跑步功率、速度/配速及距離，實際取決於所用的運動內容及傳感器。

Wrist-based heart rate(手腕式心率測量)

關掉手腕式心率測量功能。不一定需要心率數據時，關掉該功能有助省電。將心率監測器與胸帶配合使用時，手腕式心率測量功能預設為關閉。

Screen saver(屏幕保護程式)

在無需持續檢視訓練數據的訓練課中，可啟用屏幕保護程式。

屏幕保護程式啟用時，顯示屏上只會顯示時間。按任何按鈕即可離開屏幕保護程式，並檢視訓練數據。8 秒後，就會重新打開屏幕保護程式。

能量來源

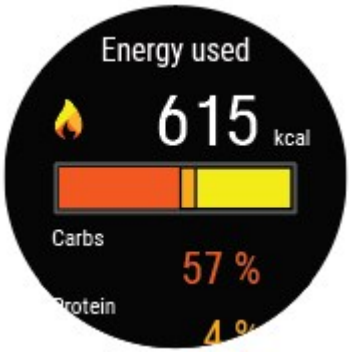
能量來源分析顯示您在訓練課期間不同能量來源(脂肪、碳水化合物、蛋白質)的消耗量。完成訓練課後，您可立即在手錶的訓練總結中查看能量來源分析。同步數據後，可在 Flow 流動應用程式查看詳細資訊。

進行身體活動期間，身體會消耗碳水化合物及脂肪作為主要的能量來源。您的訓練強度越高，所用與脂肪成比例的碳水就越高，反之亦然。蛋白質的消耗比例通常頗低，但在高強度活動及漫長訓練課期間，蛋白質可能約佔身體能量消耗中的 5% 至 10%。

我們按照您的心率計算不同能量來源的消耗，但亦會考慮您的身體設定，當中包括年齡、性別、身高、體重、最大心率、靜止心率、最大攝氧量、有氧閾值和無氧閾值。您必須盡可能提供精準設定，從而取得最準確的能量來源消耗數據。

能量來源總結

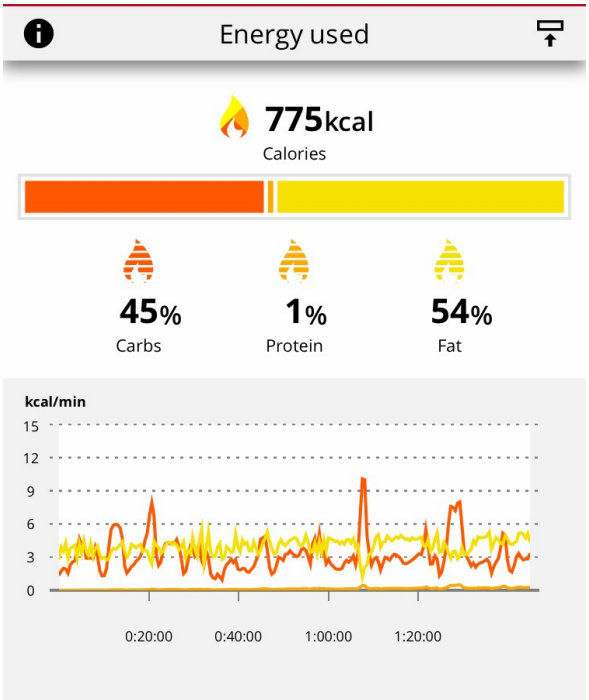
訓練課結束後，您將可在訓練總結中看到以下資訊：



訓練課期間消耗的碳水化合物、蛋白質及脂肪。

請注意，您不應將所用能量來源及其消耗量作為訓練課後進食的指引。

FLOW 流動應用程式中的詳細分析



在 Polar Flow app 中，亦可查看於訓練課各個時刻消耗多少能量來源，並瞭解訓練課期間的能量消耗累積。圖表顯示您的身體在不同訓練強度以及訓練課中的不同階段如何運用各種能量來源。此外，亦可比較一段時間內類似訓練課的分析資訊，瞭解您使用脂肪作為主要能量來源的能力是如何改善的。

請從此處進一步瞭解能量來源 Energy sources

手機通知

手機通知功能便於您透過手錶收到來電、資訊和應用程式通知提醒。您在手錶上收到的通知與手機上收到的相同。在不訓練和訓練課期間都可以收到通知。您可以選擇在什麼時候收到通知。手機通知適用於 iOS 和 Android 手機。

如需使用手機通知，您需要在手機上執行 Polar Flow app，而手機亦需要與手錶配對。有關說明，請參見將流動裝置與您的手錶配對

設定開啟手機通知

在您的手錶上，前往 **Settings**(設定) > **General settings**(一般設定) > **Phone notifications**(手機通知)，以設定開啟。將手機通知設定為**Off**(關閉)、**On, when not training**(未訓練時開啟)、**On, when training**(訓練時開啟)或**Always on**(始終開啟)。

您亦可在 Polar Flow app 裝置設定中設定手機通知。設定開啟通知後，利用 Polar Flow app 同步您的手錶。

請留意，當手機通知設定開啟時，由於手錶和手機的藍芽保持開啟，電池耗電速度因而會加快。

請勿打擾

如果您希望在某個時段禁用通知和來電提醒，請將免打擾設為開啟。此功能開啟後，您將不會在設定的時段內收到任何通知或來電提醒。

在手錶上，進入 **设置** > **一般设置** > **免打扰** (設定 > 一般設定 > 免打擾)。選擇**关闭**(關閉)、**开启**(開啟)或**开启 (22:00 - 7:00)**(開啟 (22:00 - 7:00))，以及免打擾開啟的時段。選擇 **开始时间** (開始時間)和 **结束时间**(結束時間)。

檢視通知

未訓練時，每當您收到通知，您的手錶便會震動，同時螢幕底部左側會顯示一個紅點。您可以透過按下 BACK (返回)並選擇 **Notifications**(通知)，或者轉動手腕查看手錶，以檢視通知。

在訓練課期間收到通知時，您的手錶將會震動並顯示寄件者。如要移除通知，檢視時按下 OK(確定)然後選擇 **Clear**(清除)。如要移除手錶上的所有通知，向下滾動通知清單，然後選擇 **Clear all**(清除全部)。

您的手錶收到來電時會震動，並顯示來電者。您也可以使用手錶接聽或拒絕來電。

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

音樂控制

訓練時用手錶控制手機上的音樂和媒體播放，非訓練時也可透過時間視圖控制音樂。從 **Settings(設定) > General settings(一般設定) > Music controls(音樂控制)**將音樂控制設定為開啟。您可以透過訓練畫面或從錶盤時間視圖控制音樂，或是兩者皆可。選擇 **Training display**(訓練畫面)以在訓練課內控制音樂；選擇 **Watch face** (錶盤)可在非訓練時透過音樂控制錶盤時間視圖存取音樂控制。此外，亦可從 **Watch face views(錶盤視圖) > Music controls(音樂控制)**新增音樂控制錶盤。

音樂控制適用於 iOS 和 Android 手機。如需使用音樂控制，您需要在手機上執行 Polar Flow app，而手機亦需要與手錶配對。有關說明，請參見將流動裝置與您的手錶配對透過 Polar Flow app 將手錶與手機配對後，音樂控制設定便會出現。如您已透過 Polar Flow 應用程式設定手錶，則您的手錶已與手機完成配對。

從錶盤

透過音樂控制錶盤時間視圖，您可以在非訓練時方便地控制音樂和媒體。

- 在時間視圖中左右滑動至找到音樂控制錶盤為止。
- 透過音樂控制暫停/播放或跳播歌曲。
- 輕按 以存取音量控制

訓練期間

如您選擇從訓練畫面控制音樂，當播放器啟動而且訓練課開始時，音樂控制訓練視圖便會啟用。

- 在訓練課時按下 UP(向上)按鈕，可滑動至音樂控制訓練視圖。
- 按下 OK(確定)按鈕以查看上一首/下一首和暫停/播放按鈕。以 UP/DOWN(向上/向下)按鈕跳至上一首或下一首歌曲，以 OK(確定)按鈕暫停播放。按下背光燈按鈕以存取音量控制。

可更換腕帶

Grit X Pro 使用標準 22mm 腕帶。可更換腕帶為您的手錶帶來個人化體驗，可以搭配不同環境和風格，以便您無時無刻佩戴手錶，並充分利用全天候活動追蹤、持續心率測量和睡眠追蹤功能。

ⓘ 建議避免使用金屬腕帶，以免影響 GPS 準確度。

更換腕帶

更換錶帶軸連接的腕帶快捷簡單。從 Polar 精品中選擇您最喜歡的腕帶，或者使用任何其他採用 22mm 錶帶軸的腕帶。

1. 若要拆下腕帶，向內拉動快速釋放鈕，將腕帶從手錶上拉開。
2. 若要連接腕帶，請(從快速釋放鈕的相反方向)將銷插入腕帶上的銷孔中。
3. 向內拉動快速釋放鈕，並將銷的另一端與手錶上的孔對齊。
4. 鬆開快速釋放鈕，將腕帶鎖緊。

兼容的傳感器

使用兼容的 Bluetooth® 傳感器可增強訓練體驗，以及更加全面地瞭解自己的表現。除了眾多 Polar 傳感器之外，手錶還與多款協力廠商傳感器完全兼容。

查看完整的相容 Polar 傳感器和配件清單

查看兼容的協力廠商傳感器

在使用新的傳感器之前，必須將其與手錶配對。配對只需幾秒鐘，請確保手錶只接收來自傳感器的訊號，並允許在小組中進行無干擾訓練。在進入活動或比賽之前，確保您已在家中進行過配對，防止資料傳輸造成干擾。如需取得說明，請參閱將傳感器與您的手錶配對。

POLAR OH1 光學心率傳感器

Polar OH1 是一款輕巧的光學心率傳感器，從手臂或太陽穴位置測量心率。傳感器靈活方便，是心率胸帶及手腕式心率裝置以外的絕佳選擇。有了 Polar OH1，即可透過藍芽將實時心率傳送至運動手錶、智能手錶或 Polar Beat 或其他健身應用程式，並同時傳輸至 ANT+ 裝置。Polar OH1 設有內置記憶體，讓您運動時只需使用 OH1，隨後再將訓練數據轉移至手機。產品附有可機洗的舒適臂帶以及游泳鏡帶扣(在 Polar OH1 + 產品包裝)。

也可以和 Polar Club、Polar GoFit 和 Polar Team 應用程式一同使用。

POLAR VERITY SENSE

Polar Verity Sense 是多功能優質光學心率傳感器，能夠從手臂或太陽穴測量心率。Polar Verity Sense 是心率胸帶及手腕式裝置的絕佳替代品。您可配合隨附的臂帶或游泳鏡帶扣使用，或放在鞏固緊貼皮膚的位置。Polar Verity Sense 可讓您活動自如，並支援多種運動類型。Polar Verity Sense 更可記錄您在泳池游泳時的心率、距離、配速和圈數。您可使用傳感器的內建記憶體記錄鍛煉，然後傳輸數據至手機，或者將傳感器與手錶連接，以在鍛煉時實時監測心率。

POLAR H10 心率傳感器

使用帶有胸帶的 Polar H10 心率傳感器，以最精準的方式監測心率。

儘管 Polar Precision Prime 是目前最精確的光學心率測量技術，且幾乎在任何地方都可以運作，但對於較難使傳感器固定於手腕或傳感器附近的肌肉或肌腱會受壓或活動的運動，Polar 10 心率傳感器可實現最佳心率精確度。Polar H10 心率傳感器能更快地反映心率迅速上升或下降的情況，因此也是伴有快速衝刺的週期型訓練的理想選擇。

透過 Polar H10 心率傳感器的內部記憶體，可在未連接附近訓練裝置或流動訓練應用程式的情況下記錄一節訓練課。您只需將 H10 心率傳感器與 Polar Beat 應用程式配對，然後使用應用程式開始訓練課即可。舉例而言，您可由此使用 Polar H10 心率傳感器記錄游泳訓練課的心率。有關更多資訊，請參見 Polar Beat 和 Polar H10 心率傳感器的支援網頁。

在單車訓練課期間使用 Polar H10 心率傳感器時，可將手錶安裝於單車手把，以便在踏單車時查看訓練數據。

POLAR H9 心率傳感器

Polar H9 是一款適合用於日常運動的優質心率傳感器，配備 Polar 軟帶，能夠準確追蹤您的心率。Polar H9 適用於 Polar Beat 應用程式和大量第三方應用程式，讓您的手機輕易化身成健身追蹤器。此外，更可以透過 Bluetooth®、ANT+™ 和 5kHz 技術連接至各式各樣的運動裝置和健身器材。Polar H9 具備胸帶測量功能，能即時對您的身體狀況作出反應，並讓您得知準確的卡路里消耗量。

此用戶手冊的最新版本以及影片教程可於 support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor 參閱。

POLAR 步速傳感器 BLUETOOTH® SMART

步速傳感器 Bluetooth® Smart 適用於希望提升自身技巧與表現的跑步者。無論您是在跑步機或泥濘小路上奔跑，都可以使用步速傳感器查看速度與距離資訊。

- 測量您的每個步伐，以顯示跑步速度與距離
- 透過顯示您的步頻和步距，以助提升跑步技巧
- 傳感器體積小巧，可牢固地固定在鞋帶上
- 防震防水，甚至可以應付最苛刻的跑步條件

POLAR 速度傳感器 BLUETOOTH® SMART

許多因素都可能影響踏單車的速度。體能當然是其一，但天氣條件和不同的道路坡度也有很大影響。使用空氣動力學速度傳感器，是測量這些因素如何影響您速度表現的最先進方法。

- 測量當前、平均和最高速度
- 追蹤平均速度，見證個人的進步和表現提升
- 輕而堅韌，且易於連接

POLAR 腳踏圈速傳感器 BLUETOOTH® SMART

測量單車訓練課的最實用方法，是使用我們先進的無線腳踏圈速傳感器。這款傳感器以每分鐘轉數為單位，測量您的即時、平均和最快踏頻，從而讓您對比現在和之前的騎行技術。

- 提高騎行技術和識別最佳踏頻
- 無干擾踏頻數據用於評估您的個人表現
- 設計符合空氣動力學，且相當輕巧

協力廠商功率傳感器

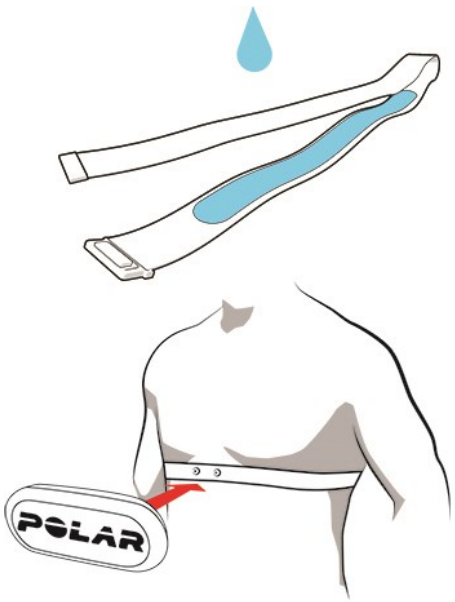
踏單車功率

測量踏單車功率，有助於監控和提升您的騎行表現和踩踏板技術。功率輸出與心率不同，是訓練的絕對和客觀數值。換言之，您也可以將您的功率值與性別相同、身形相若的單車手同伴比較；或者比較每公斤的瓦特數，以獲得最可靠的結果。您也可以查看心率與功率區之間的關係，從而加深了解。

將傳感器與您的手錶配對

將心率傳感器與您的手錶配對

當您佩戴已經與手錶配對的 Polar 心率傳感器時，手錶不會從手腕測量心率。



1. 佩戴已經沾濕的心率傳感器。
2. 在手錶上，前往 **General Settings**(一般設定) > **Pair and sync**(配對和同步) > **Pair sensor or other device**(配對傳感器或其他裝置)，然後按下 OK(確定)。
3. 用手錶觸碰心率傳感器，並等待完成尋找。
4. 尋找到心率傳感器後，螢幕便會顯示裝置 ID，例如 **Polar H10 xxxxxxxx**。按下 OK(確定)以開始配對。
5. 完成後，螢幕會顯示 **Pairing completed**(配對完成)。

將步速傳感器與您的手錶配對

1. 在手錶上，前往 **General Settings**(一般設定) > **Pair and sync**(配對和同步) > **Pair sensor or other device**(配對傳感器或其他裝置)，然後按下 OK(確定)。
2. 手錶會開始尋找傳感器。用手錶觸碰傳感器，並等待完成尋找。
3. 尋找到傳感器後，螢幕便會顯示裝置 ID。按下 OK(確定)以開始配對。
4. 完成後，螢幕會顯示 **Pairing completed**(配對完成)。

校準步速傳感器

您可透過快捷目錄以兩種方法手動校準步速傳感器。選擇其中一項跑步運動內容，然後選擇 **Calibrate stride sensor**(校準步速傳感器) > **Calibrate by running**(以跑步校準)或 **Calibration factor**(校準因素)。

- **Calibrate by running**(以跑步校準)：開始訓練課，然後跑一段您已知的距離。該距離必須超過 400 米。當您跑畢這段距離後，按下 OK(確定)以記下一圈。設定您已跑的實際距離，然後按下 OK(確定)。校準因素將會更新。

  請留意在校準期間，不可使用間隔計時器。若您已設定開啟間隔計時器，手錶會指示您將它關閉，以啟用手動校準步速傳感器。完成校準後，您便可以在暫停模式的快捷目錄中開啟計時器。
- **Calibration factor**(校準因素)：若您知道可提供精確距離的因素，可透過手動方式設定校準因素。

有關手動和自動校準步速傳感器的詳細說明，請參見利用 Grit X/Vantage V/Vantage M 校準 Polar 步速傳感器。

將騎車傳感器與您的手錶配對

在配對腳踏圈速傳感器、速度傳感器或協力廠商功率傳感器之前，請確保它們已正確安裝。有關更多安裝傳感器的資訊，請參見它們的用戶手冊。

若您正在配對協力廠商功率傳感器，請確保您的手錶和傳感器上都已配備最新的韌體。若您有兩個功率發送器，您需要一次配對一個。配對第一個發送器後，您便可隨即配對第二個。檢查每個發送器背面的裝置 ID，確保您從清單上找到正確的發送器。

1. 在手錶上，前往 **General Settings**(一般設定) > **Pair and sync**(配對和同步) > **Pair sensor or other device**(配對傳感器或其他裝置)，然後按下 OK(確定)。
2. 手錶會開始尋找傳感器。**腳踏圈速傳感器**：旋轉曲柄數次以啟動傳感器。傳感器閃爍紅燈，表示它已經啟動。**速度傳感器**：旋轉車輪數次以啟動傳感器。傳感器閃爍紅燈，表示它已經啟動。**協力廠商功率傳感器**：旋轉曲柄以喚醒發送器。
3. 尋找到傳感器後，螢幕便會顯示裝置 ID。按下 OK(確定)以開始配對。
4. 當您完成時，螢幕上會顯示 **Pairing completed**(配對完成)。

單車設置

1. 螢幕上會顯示 **Sensor linked to:**(傳感器關聯至：)選擇 **Bike 1**(單車 1)或 **Bike 2**(單車 2)。按下 OK(確定)以確認。
2. 若您已配對測量速度的速度傳感器或功率傳感器，螢幕上會顯示 **Set wheel size**(設定車輪大小)。設定大小，然後按下 OK(確定)。
3. **Crank length**(曲柄長度)：設定以毫米計的曲柄長度。此設定僅在您已配對功率傳感器的情況下才可看到。

量度車輪大小

對於正確的騎車資訊，車輪大小設定乃是先決條件。您可以透過兩種方法量度單車的車輪大小：

方法 1

- 以手動方式量度車輪，以得出最精確的結果。
- 使用閥以標記車輪的著地點。在地面畫一條線，以標記這個點。將您的單車在平面上向前移動，以完成完整的一圈。輪胎應垂直於地面。在地面的閥畫另一條線，以標記完整的一圈。量度兩條線之間的距離。
- 減去 4 毫米，以計入當您在單車上時的重量，得出車輪外周長度。

方法 2

找出印在車輪上以吋計或以 ETRTO 計的直徑。將它與圖表右邊欄以毫米計的車輪大小配對。

ETRTO	車輪大小直徑(吋)	車輪大小設定(毫米)
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	車輪大小直徑(吋)	車輪大小設定(毫米)
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

由於車輪大小需要取決於車輪類型和氣壓，故圖表中的車輪大小僅供參考之用。

校準騎車功率傳感器

您可以在快捷目錄上校準傳感器。首先，選擇其中一項騎車運動內容，並透過旋轉曲柄以喚醒發送器。然後在快捷目錄上選擇 **Calibrate power sensor**(校準功率傳感器)，並遵循畫面上的說明以校準傳感器。有關功率傳感器的特定校準說明，請參見製造商的說明。

刪除配對

如要刪除與傳感器或流動裝置的配對：

1. 前往 **Settings**(設定) > **General Settings**(一般設定) > **Pair and sync**(配對和同步) > **Paired devices**(已配對的裝置)，然後按下 OK(確定)。
2. 從清單上選擇您希望移除的裝置，然後按下 OK(確定)。
3. 螢幕會顯示 **Remove pairing?**(移除配對？)。按下 OK(確定)以確認。
4. 完成時，螢幕會顯示 **Pairing removed**(配對已移除)。

POLAR FLOW APP

在 Polar Flow 流動應用程式中，您可以看到訓練和活動數據的即時視覺化闡釋。您亦可以在應用程式中規劃訓練。

訓練數據

利用 Polar Flow app，您可以輕易地存取過去和已規劃的訓練課資料，以及建立新的訓練目標。您可以選擇建立快速目標或階段性目標。

取得訓練的快速概覽，並即時分析您的表現的各個細節。在訓練日記中查看每週訓練總結。您亦可以透過 Image sharing(圖像分享)功能，與好友分享您的訓練焦點。

活動數據

查看您的全天候活動細節。看看您還差多少才達到每日活動目標，以及達到目標的方法。查看步數和基於步數和卡路里消耗量的覆蓋距離。

睡眠數據

追蹤您的睡眠模式，以了解睡眠模式是否受到日常生活的變化影響，並在休息、日常活動和訓練之間取得適當平衡。利用 Polar Flow app，您可以查看睡眠時間、睡眠量和睡眠品質。

您可以設定首選睡眠時間，訂明每晚目標睡眠時間。您亦可以對睡眠進行評價。您將會收到基於睡眠數據、首選睡眠時間和睡眠評價的睡眠品質意見。

運動內容

您可以在 Polar Flow app 中輕易新增、編輯、移除和重新整理運動內容。您可以在 Polar Flow app 和手錶中設定最多 20 個運動內容。

有關更多資訊，請參見 Polar Flow 中的運動內容。

圖像分享

透過 Polar Flow app 的圖像分享功能，您可以在最常用的社交媒體渠道如 Facebook 和 Instagram 上，分享圖像與訓練數據。您可以分享附有訓練數據的現有相片，或拍攝新相片並自訂。若您在訓練課期間有記錄 GPS，您亦可以分享訓練路線的快照。

如需觀看影片，請點擊以下連結：

Polar Flow app | 透過相片分享訓練結果

開始使用 POLAR FLOW APP

您可以使用流動裝置和 Polar Flow app 設定您的手錶。

從 App Store 或 Google Play 下載 Polar Flow app 至流動裝置後即可開始使用。有關使用 Polar Flow app 的支援和更多資訊，請前往 support.polar.com/en/support/Flow_app。

使用新的流動裝置(智能手機、平板電腦)前，必須將其與手錶配對。詳情請見配對。

訓練課完結後，您的手錶會自動將訓練數據同步至 Polar Flow app。若您的手機已連接至互聯網，活動和訓練數據亦會自動同步至 Flow 網絡服務。使用 Polar Flow app，是將訓練數據從手錶同步至網絡服務的最簡單方式。有關同步的資訊，請參見同步。

有關 Polar Flow app 功能的更多資訊和說明，請前往 Polar Flow app 產品支援頁面。

POLAR FLOW 網絡服務

在 Polar Flow 網絡服務中，您可以詳細規劃和分析訓練，並進一步了解您的表現。透過新增運動內容並編輯它們的設定，您便可設置和自訂手錶，以完美配合您的訓練需求。您亦可以在 Flow 社群中與好友分享訓練焦點、報名參加俱樂部的課程，以及取得賽跑活動的個人化訓練計劃。

Polar Flow 網絡服務亦會顯示您的每日活動目標完成進度和活動細節，以及助您了解日常習慣和選擇會如何影響您的健康。

您可以透過電腦在 flow.polar.com/start 上設置您的手錶。在這裡，您可按指示下載並安裝 FlowSync 軟件，以用來同步手錶和網絡服務之間的數據，亦可用於建立網絡服務的新用戶帳戶。若您已使用流動裝置和 Polar Flow app 完成設置，您便可使用設置期間創建的登入資料登入 Flow 網絡服務。

日記

在 **Diary**(日記)中，您可以看到您的日常活動、睡眠、已規劃的訓練課(訓練目標)，以及回顧過去的訓練結果。

報告

在 **Reports**(報告)中，您可以了解自己的進步情況。

訓練報告相當方便，可讓您掌握長期的訓練進度。在每週、每月和每年報告中，您可以為報告選擇運動。在自訂時段中，您可以選擇時段和運動。從下拉式清單為報告選擇時段和運動，然後按下車輪圖示，以選擇您希望在報告圖表中看到的數據。

您可以透過活動報告追蹤日常活動的長期趨勢。您可以選擇檢視每日、每週或每月報告。在活動報告中，您亦可以查看在已選的時段內，日常活動、步數、卡路里和睡眠表現最佳的日子。

計劃

Polar 跑步計劃乃為您的目標度身訂造，以 Polar 心率區為基礎，同時將您的個人特質和訓練背景計算在內。此計劃相當智能，它會因應您的進步情況持續調整。Polar 跑步計劃適用於 5 公里、10 公里、半程馬拉松和馬拉松活動，並根據計劃而定，每星期由二至五個跑步練習組成。它極其簡單！

有關使用 Flow 網絡服務的支援和更多資訊，請前往 support.polar.com/en/support/flow。

POLAR FLOW 中的運動內容

手錶內含有 14 種預設的運動內容。您可以在 Polar Flow app 或網絡服務新增運動內容至運動清單，並編輯這些運動內容的設定。您的手錶最多可以保存 20 個運動內容。如果 Polar Flow app 或網絡服務中運動內容數量超過 20 個，同步時列表中的前 20 個會傳輸到手錶中。

您可以透過拖放操作改變運動內容的順序。選擇您要移動的運動，並將它拖到您希望在列表中放置的位置。

如需觀看影片，請點擊以下其中一條連結：

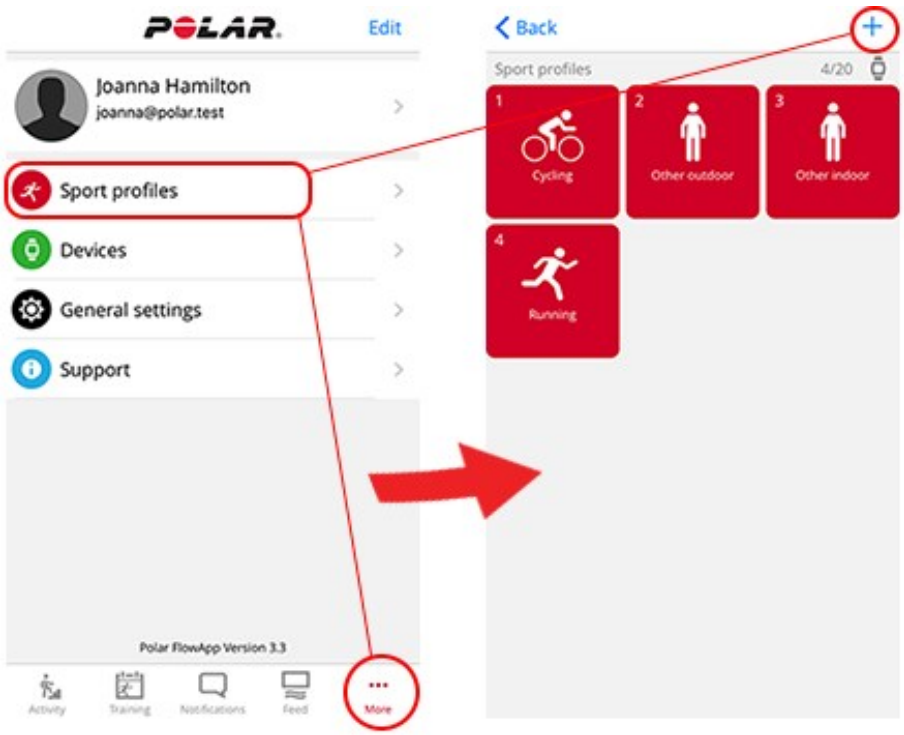
Polar Flow app | 運動內容編輯

Polar Flow 網絡服務 | 運動內容

新增運動內容

在 Polar Flow 流動應用程式中：

1. 前往 **Sport profiles**(運動內容)。
2. 輕觸右上角的加號標誌。
3. 從清單中選擇一項運動。在 Android 應用程式中輕觸 Done(完成)。運動將添加至運動內容清單。



在 Polar Flow 網絡服務：

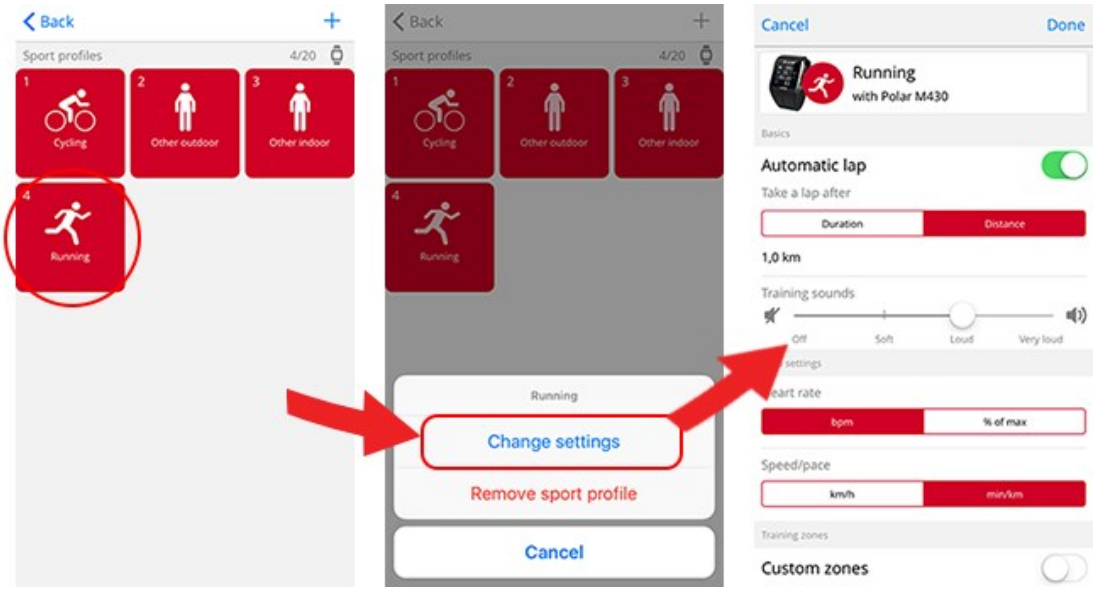
1. 點擊右上角的個人名字/個人圖片。
2. 選擇 **Sport profiles**(運動內容)。
3. 點擊 **Add sport profile**(新增運動內容)，然後從清單中選擇運動。
4. 運動將添加至運動清單。

您不可自行創建新運動。運動清單由 Polar 控制。這是由於每項運動都有特定的預設設定及數值，而這些設定和數值會影響卡路里計算及訓練負荷和恢復功能等要素。

編輯運動內容

在 Polar Flow 流動應用程式中：

1. 前往 **Sport profiles**(運動內容)。
2. 選擇一項運動，然後輕觸 **Change settings**(更改設定)。
3. 當您準備就緒時，輕觸 Done(完成)。請緊記將設定同步至您的手錶。



在 Flow 網絡服務中：

1. 點擊右上角的個人名字/個人圖片。
2. 選擇 **Sport profiles**(運動內容)。
3. 在需要編輯的運動下方按一下 **Edit**(編輯)。

在每個運動內容中，您可以編輯的資訊如下：

基本

- 自動記圈(可設定為基於持續時間或距離，或是關閉)

心率

- 心率視圖(每心鐘心跳數或最大心率的百分率)
- 其他裝置可見的心率(也就是說，健身器材等使用 Bluetooth Smart 無線科技的兼容裝置可以偵測到您的心率。您亦可於 Polar Club 課程期間使用手錶，將您的心率傳送至 Polar Club 系統。)
- 心率區設定(您可透過心率區輕鬆地選擇和監測訓練強度。如選擇 Default(預設)，您將不能更改心率限值。如選擇 Free(自由)，則所有限值都可以更改。預設心率區限值為根據您的最大心率計算得出。)

速度/配速設定

- 速度/配速視圖(選擇速度 km/h / mph 或配速 min/km / min/mi)
- 速度/配速區設定(您可透過速度/配速區輕鬆選擇和監測速度或配速，監測的對象視乎您的選擇而定。預設的區域展示了體能水準相對較高的人士的速度/配速區。如選擇 Default(預設)，您將不能更改限值。如選擇 Free(自由)，則所有限值都可以更改。)

訓練視圖

選擇於訓練課期間需要在訓練視圖看到的資訊。每個運動內容均提供八種不同的訓練視圖任君選擇。每個訓練視圖最多有四個不同的數據欄位。

按一下現有視圖的鉛筆圖示便可以進行編輯，按一下 **Add new view**(加入新視圖)亦可。

手勢及反饋

- 震動反饋(您可選擇開啟或關閉震動)

GPS 及海拔高度

- 自動暫停:如要於訓練期間使用 **Automatic pause**(自動暫停),您需要把 GPS 設定為 **High Accuracy**(高精確性)或使用 Polar 步速傳感器。您的訓練課會在您停下時自動暫停,並在您再次開始時自動繼續。
- 選擇 GPS 記錄速率(可設定為關閉或 **High accuracy**(高精確性),即開啟 GPS 記錄)

運動內容設定完畢後,按一下 **Save**(儲存)。請緊記將設定同步至您的手錶。

請注意,在多種室內運動、群組運動和團隊運動內容中,**心率在其它設備上可見** 設定預設為啟用。換句話說,可以利用 Bluetooth Smart 無線技術的相容設備(例如健身房設備)來檢測心率。您可從 Polar 運動內容清單 中查看預設啟用藍芽廣播的運動內容。您可從 運動內容設定 啟用或禁藍芽廣播。

規劃訓練

您可以在 Polar Flow 網絡服務或 Polar Flow 應用程式中規劃您的訓練並創建個人訓練目標。

使用季度規劃器,創建訓練計劃

Flow 網絡服務中的季度規划器(季度規劃器)是度身打造年度訓練計劃的理想工具。無論訓練目標如何,Polar Flow 都可以幫助您創建達成的綜合計劃。您可以在 Polar Flow 網絡服務中的**計劃**選項卡中找到季度規劃器。

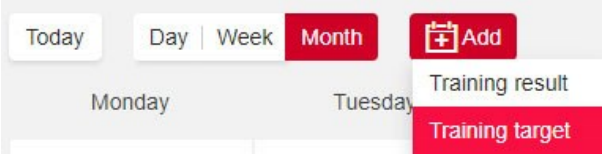
Polar Flow for Coach 是免費的遠程教練平臺，您的教練可以從整個賽季計劃到個人鍛煉，詳細規劃訓練的每一個細節。

在 POLAR FLOW 應用程式和網絡服務中創建訓練目標

請注意，在您可以使用訓練目標前，需要利用 FlowSync 或透過 Flow 應用程式將其同步至手錶。在訓練期間，手錶將指導您實現目標。

若要在 Polar Flow 網絡服務中創建訓練目標：

1. 前往 **Diary**(日記)，然後點擊 **Add**(新增) > **Training target**(訓練目標)。



2. 在 **Add training target**(添加訓練目標)中，選擇 **Sport**(運動)，輸入 **Target name**(目標名稱)(最多 45 位數)、**Date**(日期)和 **Start time**(開始時間)以及您想添加的任何 **Notes**(注意事項)(可選)。

然後從以下內容中選擇訓練目標類型：

時間長度目標

1. 選擇**时间长度**(時間長度)。
2. 輸入時間長度。
3. 根據需要點選 **Add to favorites**(添加至收藏夾)☆，將目標添加至「收藏夾」列表。
4. 點擊 **Add to Diary**(新增至日記)以將目標新增至 **Diary**(日記)。

距離目標

1. 選擇**距离**(距離)。
2. 輸入該距離。
3. 根據需要點選 **Add to favorites**(添加至收藏夾)☆，將目標添加至「收藏夾」列表。
4. 點擊 **Add to Diary**(新增至日記)以將目標新增至 **Diary**(日記)。

卡路里目標

1. 選擇**卡路里**(卡路里)。
2. 輸入卡路里數量。
3. 根據需要點選 **Add to favorites**(添加至收藏夾)☆，將目標添加至「收藏夾」列表。
4. 點擊 **Add to Diary**(新增至日記)以將目標新增至 **Diary**(日記)。

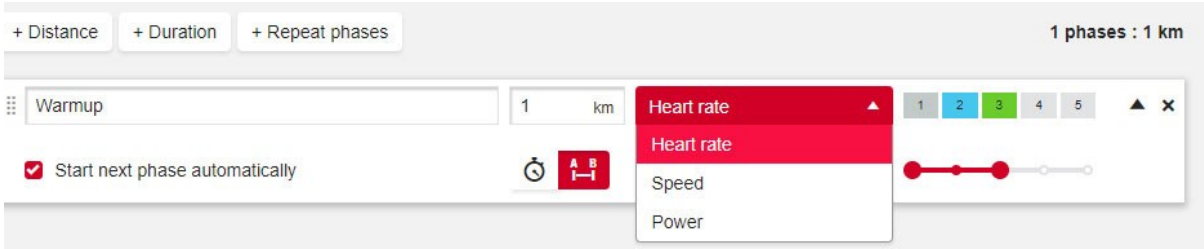
比賽配速目標

1. 選擇 **Race Pace**(比賽配速)。
2. 填寫以下其中兩項數值：**Duration**(持續時間)、**Distance**(距離)或 **Race Pace**(比賽配速)。您便可自動取得第三項數值。
3. 根據需要點選 **Add to favorites**(添加至收藏夾)☆，將目標添加至「收藏夾」列表。
4. 點擊 **Add to Diary**(新增至日記)以將目標新增至 **Diary**(日記)。

請注意，比賽配速僅可透過 Grit X、Grit X Pro、V800、Vantage M、Vantage M2、Vantage V 和 Vantage V2 同步。

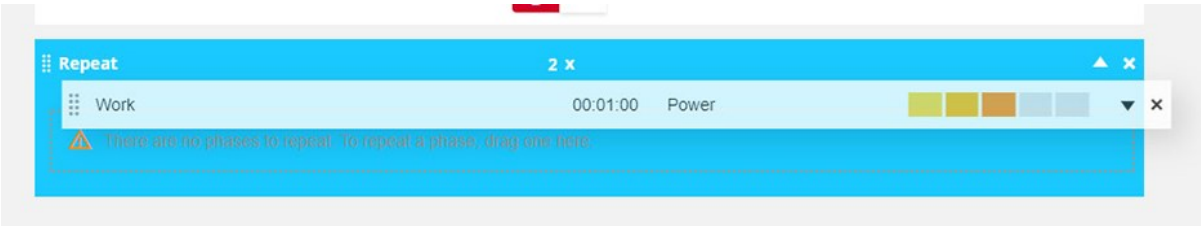
階段性目標

1. 選擇 **Phased**(階段性)。
2. 新增階段至您的目標。點擊 **Duration**(持續時間)新增以持續時間為基礎的階段，或點擊 **Distance**(距離)新增以距離為基礎的階段。為每個階段選擇 **Name**(名稱)和 **Duration/Distance**(持續時間/距離)。
3. 如要自動變更階段，請勾選 **Start next phase automatically**(自動開始下一個階段)。如果您未有勾選此項，則將必須手動變更階段。
4. 根據 **heart rate**(心率)、**speed**(速度)或 **power**(功率)選擇 **the intensity of the phase**(階段強度)。



目前僅 Vantage V2 支持基於功率的階段性訓練目標。

5. 如果您想要重複階段，請選擇 **+ Repeat phases**(+重複階段)，然後將您想要重複的階段拖曳至 Repeat(重複)部分。



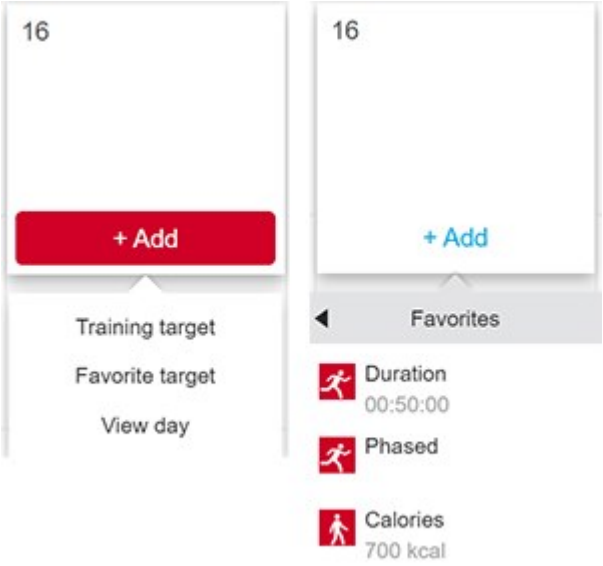
6. 點擊 Add to favorites(添加至收藏夾)☆，將目標添加至「收藏夾」列表。
7. 點擊 **Add to Diary**(新增至日記)以將目標新增至 **Diary**(日記)。

根據最愛的訓練目標建立目標

若您已經建立目標並新增至您的收藏夾，您可以使用它作為同類型目標的範本。這令您更輕易建立訓練目標。例如，您無需每次由零開始建立複雜的階段性訓練目標。

如要使用現有的 Favorite(最愛目標)作為訓練目標的範本，請依循以下步驟：

1. 將您的滑鼠游標懸在 **Diary**(日記)的一個日期之上。
2. 點擊 **+Add**(+新增)> **Favorite target**(最愛目標)，然後從 **Favorites**(收藏夾)列表中選擇一個目標。



3. Favorite(最愛目標)已新增至您的日記，以作為當日的已排程目標。訓練目標的預設已排程時間為 18.00/6pm。
4. 點擊 Diary(日記)中的目標，並根據偏好修改。在此視圖中編輯目標將不會變更原始的 Favorite(最愛目標)。
5. 點擊 Save(儲存)以更新變更。

您可以編輯最愛的訓練目標，以及透過 Favorites(收藏夾)頁面建立新的訓練目標。在頂部功能表中點擊 ☆，以存取 Favorites(收藏夾)頁面。

將目標同步至您的手錶

請緊記透過 FlowSync 或 Polar Flow 應用程式，利用 Flow 網絡服務將訓練目標同步至您的手錶。若您不同步它們，則它們僅可在 Flow 網絡服務 Diary(日記)或 Favorites(收藏夾)清單中看到。

有關開始訓練目標訓練課的資訊，請參見開始訓練課。

在 POLAR FLOW 應用程式中創建訓練目標

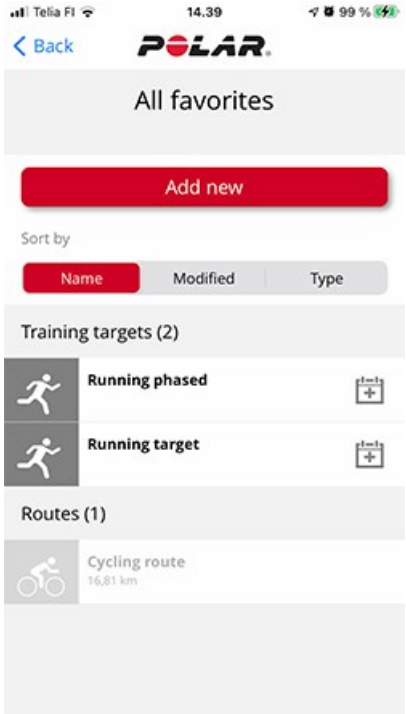
若要在 Polar Flow 應用程式中創建訓練目標

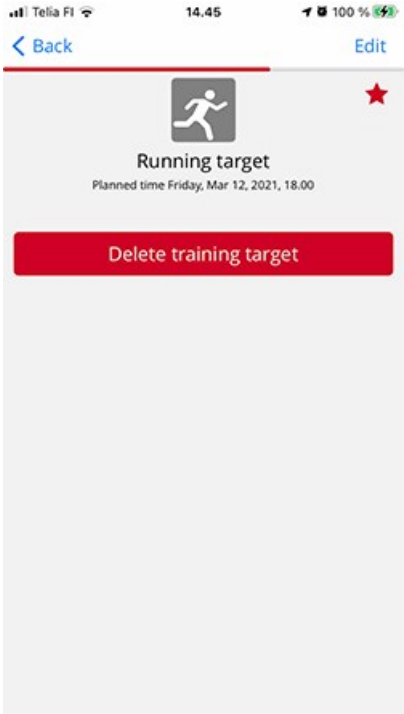
1. 前往 **Training**(訓練)，並點擊頁面頂部的 ⊞。
2. 然後從以下內容中選擇訓練目標類型：

最愛目標

1. 選擇 **Favorite target**(最愛目標)。
2. 從現有最愛訓練目標中選擇一項，或**新增**最愛目標。
3. 輕觸現有目標旁邊的 ⊞，以將其新增至您的日誌。
4. 您選擇的訓練目標已新增至今天的訓練日曆。從日誌打開訓練目標，以編輯訓練目標的時間。
5. 如果選擇新增，可創建新的最愛 **Quick target**(快速目標)、**Phased target**(階段性目標)、**Strava Live Segment**(Strava Live 路段)或 **Komoot route**(Komoot 路線)。

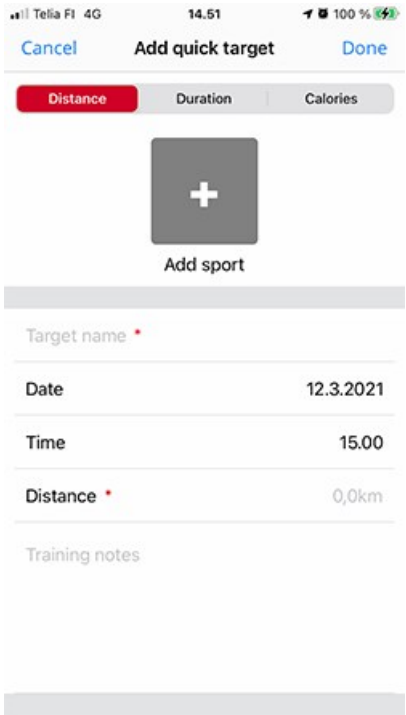
Komoot 路線只適用於 Grit X、Grit X Pro及 Vantage V2。Strava Live 路段適用於 Grit X、Grit X Pro、M460、V650、V800、Vantage V 及 Vantage V2。





快速目標

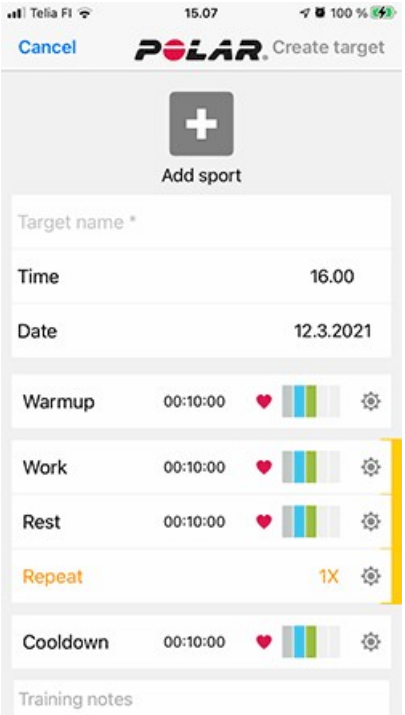
1. 選擇 **Quick target**(快速目標)。
2. 選擇快速目標按照距離、持續時間還是卡路里計算。
3. 新增運動。
4. 為目標命名。
5. 設定目標距離、持續時間或卡路里數量。
6. 輕觸 **Done**(完成)，將目標添加到您的訓練日誌

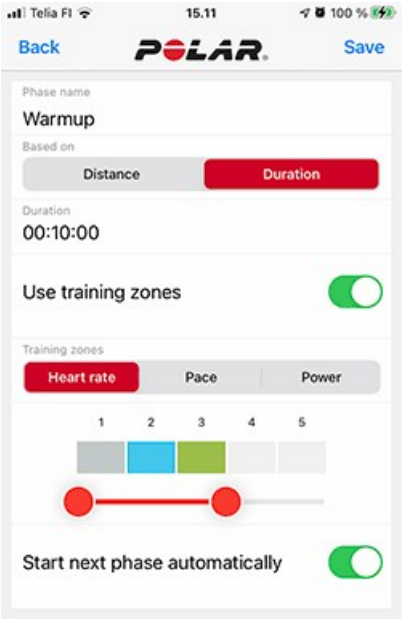


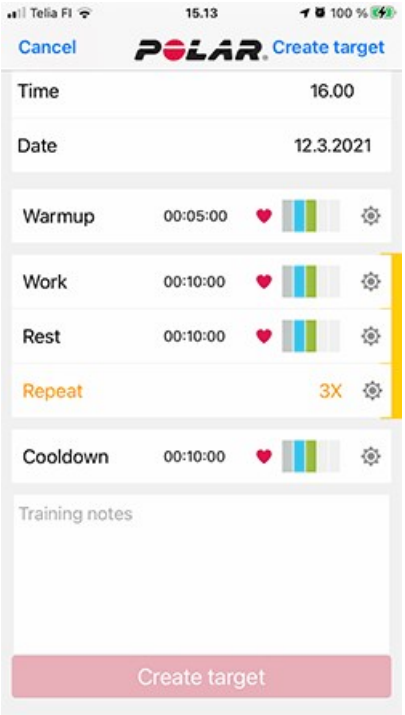
階段性目標

1. 選擇 **Phased target**(階段性目標)。

2. 新增運動。
3. 為目標命名。
4. 設定目標的時間及日期。
5. 輕觸階段旁邊的 ⚙ 圖示，以編輯階段設定。
6. 輕觸 **Create target**(創建目標)，將目標添加到您的訓練日誌。







將手錶與 Polar Flow 應用程式同步，以將訓練目標移動至您的手錶。

收藏夾

在 **Favorites**(收藏夾)中，可儲存並管理您在 Flow 網絡服務及 Flow 流動應用程式中收藏的訓練目標。您可以將收藏項目用作手錶上的已排程目標。有關更多資訊，請參見在 Flow 網絡服務中規劃訓練。

您可看到手錶數目上限。Flow 網絡服務中的收藏項目數量沒有限制。如果 Flow 網絡服務中收藏項目數量超過 100 個，同步時列表中的前 100 個會傳輸到手錶中。您可以透過拖放操作改變收藏項目的順序。選擇您要移動的收藏項目，並將它拖到您希望在列表中放置的位置。

添加訓練目標至收藏夾：

1. 創建訓練目標。
2. 按一下頁面右下角的收藏夾圖示 ☆。
3. 目標將添加至收藏夾。

或

1. 開啟您已從 **Diary**(日誌)創建的現有目標。
2. 按一下頁面右下角的收藏夾圖示 ☆。
3. 目標將添加至收藏夾。

編輯收藏項目

1. 按一下您姓名旁邊右上角的收藏夾圖示☆。隨即顯示所有收藏的訓練目標。
2. 按一下您想編輯的收藏項目，然後按一下 **Edit**(編輯)。
3. 您可更改運動和目標名稱，還可添加備註。在 **Quick**(快速)或 **Phased**(階段性)下，可更改目標的訓練細節。(有關更多資訊，請參見有關規劃訓練的章節。)完成所有需要的更改後，請按一下 **Update changes**(更新變更)。

移除收藏項目

1. 按一下您姓名旁邊右上角的收藏夾圖示☆。隨即顯示所有收藏的訓練目標。
2. 按一下訓練目標右上角的刪除圖示，將其從收藏夾列表中移除。

同步

您可透過藍芽連接，以無線方式將手錶的數據傳輸至 Polar Flow app。除此之外，您亦可利用 USB 連接埠和 FlowSync 軟件，同步手錶和 Polar Flow 網絡服務。為了在手錶和 Polar Flow app 之間同步數據，您必須擁有 Polar 賬號。如您需要將手錶的數據直接同步至網絡服務，除了 Polar 賬號外，您亦需要 FlowSync 軟件。如您已設定手錶，那麼您就已經創建 Polar 賬號。如您以電腦設定手錶，您的電腦就已有 FlowSync 軟件。

無論您身處何地，請記得進行同步並確保手錶、網絡服務和流動應用程式之間的數據為最新。

與 FLOW 流動應用程式同步

同步前請確保：

- 您擁有 Polar 賬號和 Polar Flow app。
- 您的流動裝置已開啟藍芽功能，並且未開啟飛行模式。
- 您已配對手錶和手機。有關更多資訊，請參見配對。

數據同步：

1. 登入 Polar Flow app，並長按手錶上的按鈕，直至手錶顯示 **Connecting to phone**(正在連接手機)。
2. 手錶會顯示 **Connecting to Polar Flow app**(正在連接 Polar Flow app)。
3. 完成後，手錶會顯示**Syncing completed**(同步完成)。

數據同步：

1. 登入 Polar Flow app，並長按手錶上的 BACK(返回)按鈕。
2. 螢幕會顯示 **Connecting to phone**(正在連接手機)，然後顯示 **Connecting to Polar Flow app**(正在連接 Polar Flow app)。
3. 操作結束時顯示**同步完成**(同步完成)。

如果您的手機處於藍芽範圍內，手錶將每小時自動與 Polar Flow 應用程式同步一次。當您完成訓練課或更改手錶的設定時，也會執行自動同步。您的手錶與 Polar Flow app 同步時，活動和訓練數據亦會在連接至互聯網的情況下自動同步至 Flow 網絡服務。

有關使用 Polar Flow app 的支援和更多資訊，請前往 support.polar.com/en/support/Flow_app。

透過 FLOWSYNC 與 FLOW 網絡服務同步

如要同步數據至 Flow 網絡服務，您需要 FlowSync 軟件。請前往 flow.polar.com/start 下載並安裝軟件，然後才嘗試同步。

1. 把手錶連接至電腦。確保 FlowSync 軟件正在運行。
2. FlowSync 視窗會於電腦開啟，並隨即開始同步。
3. 完成後，螢幕會顯示 Completed(完成)。

每次連接手錶至電腦，Polar FlowSync 軟件都會將您的數據傳輸至 Polar Flow 網絡服務，並同步任何可能改動過的設定。如同步沒有自動開始，請透過桌面圖示 (Windows) 或應用程式資料夾 (Mac OS X) 啟動 FlowSync。每當有可用的韌體更新，FlowSync 便會通知您，並要求您安裝更新。

如您在手機連接至電腦的情況下變更 Flow 網絡服務的設定，請按下 FlowSync 的同步按鈕，以將設定傳輸至您的手錶。

有關使用 Flow 網絡服務的支援和更多資訊，請前往 support.polar.com/en/support/flow。

有關使用 FlowSync 軟體的支援和更多資訊，請前往 support.polar.com/en/support/FlowSync。

重要資料

電池

在產品使用壽命結束時，Polar 鼓勵您遵循地方廢物處置規例，並盡可能分類收集電子裝置，以盡量減少廢物對環境及人類健康可能產生的影響。請勿將本產品按未分類的城市垃圾處理。

電池充電

充電前，請確保手錶和連接線的充電觸點並無任何水氣、塵埃或髒污。如有髒污或水分，請輕輕擦掉。手錶被沾濕時請勿充電。

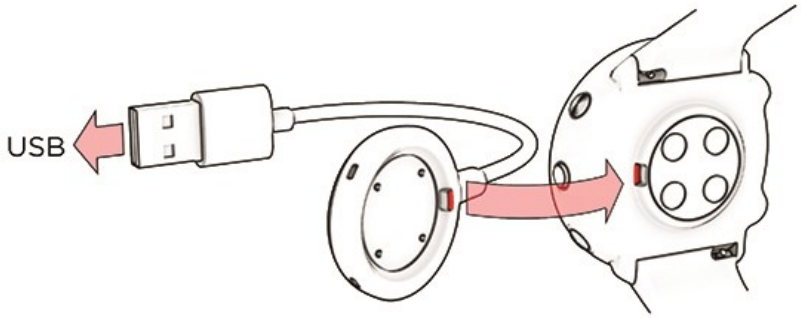
手錶配備一塊可充電的內部電池。可充電電池的充電循環次數有限。您可在電池容量明顯下降前，對電池進行超過 500 次的充放電。充電循環次數亦依使用和操作條件而異。

在低於 0 °C/ +32 °F 或高於 +40 °C/ +104 °F 的溫度下或當 USB 連接埠潮濕時，請勿對電池充電。

使用產品套裝中隨附的 USB 連接線，經由您電腦上的 USB 連接埠對其充電。另外亦可透過牆上插座對電池充電。使用牆上插座充電時，請使用 USB 電源適配器(產品套裝並無隨附)。

如要透過電腦充電，只需將手錶連接至電腦，並同時使其與 FlowSync 同步。

1. 若需為手錶充電，請利用隨盒子附上的定制連接線，把手錶連接至供電的 USB 連接埠或 USB 充電器。連接線以磁力方式扣穩，只需確保將連接線上的突出部分與手錶上的插槽對齊即可(用紅色標記)。



2. 螢幕上顯示 **Charging**(正在充電)。
3. 當電池圖示填滿時，即代表手錶滿電。

請勿長時間使電池處於完全放電狀態或者長期使其處於滿電狀態，以免影響電池壽命。

在訓練期間充電

訓練課期間，請勿試圖用移動電源等便攜式充電器為手錶充電。如在訓練課期間將手錶連接至電源，電池不會充電。若在訓練期間連接充電線，汗水和濕氣可能導致充電線和手錶腐蝕和損壞。此外，如在為手錶充電時開始訓練課，則會停止充電。

電池狀態和通知

在您轉動手腕查看手錶，按下時間視圖中的 LIGHT(背光燈)按鈕，或從功能表返回時間視圖時，會顯示電池狀態符號。

- 電池電量不足時，會在時間模式顯示 **Battery low.Charge**(電池電量低。請充電)。建議為手錶充電。
- 如果在訓練準備模式顯示 **Battery low.GPS and heart rate not recorded.Charge soon.**(電池電量不足。未記錄 GPS 和心率，請盡快充電。)，表示電量過低，不能於訓練期間測量 GPS 和心率數據。

- 當電池電量極低時，顯示 **Recording ended**(記錄已結束)。手錶會停止記錄訓練，並保存訓練數據。
- 螢幕空白時，表示電量用盡，手錶已進入休眠模式。請為手錶充電。如電池完全用盡，充電動畫可能需要一段時間才會出現在螢幕上。

工作時間取決於多種因素，例如使用手錶時的環境溫度、使用的功能和傳感器以及電池老化程度。與 Polar Flow app 頻繁同步亦會縮短電池使用壽命。在溫度遠低於冰點時，工作時間會明顯縮減。手錶配戴位置有外套覆蓋可使其保持較溫暖的狀態，從而延長其工作時間。

保養手錶

Polar Grit X Pro 與其他電子裝置一樣，應保持清潔並細心保養。以下說明將有助於您履行保障義務、保持設備處於最佳狀態、避免充電或同步過程中的問題。

手錶保持清潔

在每次訓練課之後，在流水下用溫和的肥皂水清洗手錶。用軟毛巾將其擦乾。

保持手錶的充電觸點以及充電線纜清潔，以確保充電和同步順利。

在充電前，請確保您的手錶和連接線的充電觸點上沒有水分、灰塵或髒汙。輕輕擦掉所有髒汙或水分。手錶沾了水時，不要充電。

保持手錶充電觸點清潔，可有效地保護手錶不出現氧化以及灰塵和鹹水(例如，汗水或海水)導致的損壞。保持手錶充電觸點清潔的最佳方法是，在每次訓練課後用微溫的水沖洗。手錶是防水的，且您可在自來水下沖洗，不會損壞電子部件。**當手錶沾了水或有汗漬時，請不要充電**。

保養光學心率傳感器

始終確保背部蓋子上的光學傳感器區域無刮痕。刮痕與灰塵會降低手腕式心率測量效果。

在佩戴手錶的部位，避免使用香水、乳液、防曬油/防曬霜或驅蟲劑。如果手錶接觸到這些產品或任何其他化學產品，請使用溫和的肥皂水清洗手錶，並用流水徹底沖洗乾淨。

存放

將訓練裝置放在涼爽乾燥的地方。請勿在潮濕環境、不透氣材料(塑膠袋或運動包)及導電材料(濕毛巾)中存放。請勿讓訓練裝置長時間暴露在直射陽光下，如留在汽車中或安裝在自行車底座上。建議在存放訓練裝置時使其處於部分或完全充電的狀態。在存放時電池會緩慢流失電量。如果您將存放訓練裝置數個月，建議在幾個月後對其重新充電。這將延長電池使用壽命。

請勿將設備放在極冷(低於 −10 °C/14 °F)和極熱(高於 50 °C/120 °F)或陽光直射的地方。

檢修

在兩年的保障/保修期前，我們建議您僅透過授權的 Polar 檢修中心完成檢修。保修不涵蓋因 Polar Electro 未授權的檢修造成的損壞或間接損壞。如需瞭解詳細資訊，請參見 Polar 全球有限保修。

如需瞭解聯繫資訊與所有 Polar 維修中心的地址，請造訪 www.polar.com/support 和具體國家和地區的網站。

注意事項

在訓練期間及之後的恢復。Polar 訓練設備及活動追蹤器測量心率和/或告知您的活動。內置 GPS 的 Polar 訓練設備顯示速度、距離及位置。藉由相容的 Polar 配件，Polar 訓練設備顯示速度、距離、腳踏圈速、位置及功率輸出。請參見

www.polar.com/tw-zh/products/accessories 獲取相容配件的完整清單。帶有氣壓感應器的 Polar 訓練設備測量海拔高度及其他數據。沒有預定或默認其他用途。Polar 訓練設備不應用來取得需要專業或工業精確度的環境測量。

訓練時干擾

電磁干擾和訓練裝置

電子裝置附近可能會發生干擾。此外，使用訓練裝置進行訓練時，WLAN 基座可能會引發干擾。若要避免不穩定的讀數或異常，請遠離可能的干擾源。

含有電機或電子元件的訓練裝置，例如 LED 顯示器、馬達和電動剎車，可能會造成散亂訊號干擾。欲解決這些問題，請嘗試遵循下列步驟：

1. 將心率傳感器胸帶從您的胸口拆下，照常使用訓練設備。
2. 將訓練裝置四處移動，直到您找到不會顯示散亂讀數或心臟符號不會閃爍的區域。通常在設備顯示面板的正前方干擾最為嚴重，而顯示屏的左側或右側干擾相對較少。
3. 將心率傳感器胸帶裝回您的胸口，盡量將訓練裝置固定在此無干擾區域。

如果訓練裝置仍然無法和訓練設備一起運作，可能是電子雜訊過多，而無法進行無線心率測量。

健康與訓練

訓練時可能會有一些風險。在開始定期訓練計劃前，建議您回答以下有關您的健康狀況的問題。如果有任何一個問題的答案是「是」，我們建議您在開始任何訓練計劃前先向醫師諮詢。

- 您在過去 5 年中是否身體活動量不足？
- 您是否有高血壓或膽固醇過高？
- 您是否正在服用任何血壓或心臟的藥物？
- 您是否有呼吸問題的病史？
- 您是否有任何疾病的症狀？
- 您是否正從嚴重的疾病或醫療處置中復原？
- 您是否使用心率調整器或其他植入式電子裝置？
- 您是否抽煙？
- 您是否懷孕？

請注意除了訓練強度，心臟疾病、血壓、心理疾病、氣喘、呼吸等藥物，以及某些提神飲料、酒類和尼古丁，也可能會影響心率。

請務必在訓練期間仔細注意您身體的反應。**如果您在訓練時感到預期外的疼痛或過度勞累，建議您停止訓練，或降低強度後繼續訓練。**

注意！ 如果您正在使用起搏器或其他植入式電子裝置，您可以使用 Polar 產品。理論上來說，Polar 產品應該不會干擾起搏器。實際上，也沒有任何報告指出任何人注意到干擾的案例。不過，由於可用的裝置十分多樣化，我們無法正式保證我們的產品適合所有的起搏器或其他植入式裝置。如果您有任何疑問，或是在使用 Polar 產品時有任何異樣感覺，請諮詢您的醫生，或聯絡植入式電子裝置製造商，以確定就您的情況使用 Polar 產品是否安全。

如果您對接觸皮膚的任何物質過敏，或懷疑使用本產品而產生過敏反應，請查看技術規格中列出的材質。如果出現任何皮膚反應，請停止使用產品並諮詢醫生。還請告知 Polar 客服中心有關您的皮膚反應。為避免起搏器導致任何皮膚反應，請將其配戴在襯衫外，但是要將電極下方的襯衫充分弄濕，以確保其正常運作。

潮濕和劇烈磨損的雙重影響，可能會導致顏色從心率傳感器或腕帶的表面脫落，可能弄髒淺色衣物。為長時間保持淺色訓練設備外觀潔淨，請確保您所穿衣服在訓練時不會脫色。如果您在皮膚上使用了香水、乳液、防曬油/防曬霜或驅蟲劑，則必須確保相應部位不會接觸到訓練裝置或心率傳感器。如果您在低溫環境(-20 °C 到 -10 °C/-4 °F 到 14 °F) 中訓練，建議您將訓練設備戴在外套的袖子下，直接接觸皮膚。

警告 - 請勿讓孩子接觸電池

Polar 心率傳感器(比如 H10 和 H9) 內含一塊紐扣電池。如果不小心吞食了電池，不到 2 個小時就會出現內部灼傷，並有可能導致死亡。請勿讓孩子接觸新舊電池。如果電池槽無法合實，請停止使用產品並使其遠離孩子。如果您認為電池可能被吞食或塞入身體的任何部位，請立即就醫。

我們關注您的安全。Polar 步速傳感器 Bluetooth® Smart 的外形經過特殊設計，可最大程度避免其卡在別的東西上。任何情況下都要保持注意，例如當您佩戴步速傳感器在草叢中跑步時。

如何安全地使用 POLAR 產品

Polar 為其客戶提供自產品上市起至少五年的產品支援服務。產品支援服務包括對 Polar 裝置進行必要的韌體更新，並根據需要修復嚴重弱點。Polar 會持續監測已知弱點的發布情況。請定期更新 Polar 產品。當 Polar Flow 流動應用程式或 Polar FlowSync 電腦軟件通知您有新的韌體版本可用，便應該立即進行更新。

保存於 Polar 裝置上的訓練課數據及其他數據包含敏感資料，例如您的姓名、體能資訊、大致的健康狀況以及所在位置。位置資料可用於追尋您訓練時的行蹤，從而得知您日常的訓練路線。基於上述理由，無需使用裝置時，應份外小心地妥善保管裝置。

請注意，如您的腕式裝置使用手機通知功能，部分應用程式發出的訊息會顯示於腕式裝置的螢幕上。您最新收到的訊息亦可從裝置的選單中看到。為保障您的私人訊息私隱，請避免使用手機通知功能。

將裝置交予協力廠商測試或出售裝置前，必須先恢復裝置的原廠設定，以及將有關裝置從您的 Polar Flow 賬號中移除。可透過電腦的 FlowSync 軟件恢復原廠設定。恢復原廠設定將清除所有裝置記憶，有關裝置亦將無法與您的數據連繫。如要將裝置從 Polar Flow 賬號中移除，請登入 Polar Flow 網絡服務，選擇所需產品，並點擊需要移除的產品旁邊的「Remove」(移除) 按鈕。

同樣的訓練課亦透過 Polar Flow 應用程式儲存於您的流動裝置之上。為了更加安全，您的流動裝置可啟用各種改善安全的選項，例如強化認證及裝置加密。請參考有關流動裝置的用戶手冊，了解如何啟用該等選項。

使用 Polar Flow 網絡服務時，我們建議採用不少於 12 個字元的密碼。如在公用電腦使用 Polar Flow 網絡服務，請緊記清除快取及瀏覽歷程記錄，以防止他人擅用您的賬號。此外，如您使用的並非個人電腦，請勿允許電腦瀏覽器儲存或記憶您的 Polar Flow 網絡服務密碼。

如有任何安全問題，請向 security(a)polar.com 或 Polar 客服報告。

技術規格

GRIT X PRO

電池類型：	346 mAh 鋰聚合物充電電池
運作時間：	訓練模式最長 40 小時電池續航力 (GPS 和手腕式心率測量)，手錶模式啟用無間心率監測下最長 7 天。設有多個省電選項。 透過多個省電選項，可在訓練模式中使用長達 100 小時。
操作溫度：	-20 °C 至 +50 °C / -4 °F 至 122 °F。溫度低於 -10 °C / 14 °F 可能會影響電池壽命及效能。
手錶物料：	**Black DLC** 裝置：藍寶石玻璃錶面、PA12+30GF、TPE、不銹鋼、PMMA、類金剛石碳塗層

	腕帶：FKM 錶扣：不銹鋼 **Nordic Copper** 裝置：藍寶石玻璃錶面、 PA12+30GF、TPE、不銹鋼、PMMA 腕帶：FKM 錶扣：不銹鋼 **Arctic Gold** 裝置：藍寶石玻璃錶面、 PA12+30GF、TPE、不銹鋼、PMMA 腕帶：FKM 錶扣：不銹鋼 **Titan** 裝置：藍寶石玻璃錶面、 PA12+30GF、TPE、鈦金屬、PMMA 黑紅色腕帶：穿孔皮革(植鞣) 黑色腕帶：FKM 錶扣：不銹鋼
連接線材料：	黃銅、PA66+PA6、PC、TPE、碳鋼、尼龍
時鐘精度：	25 °C / 77 °F 溫度下優於 ± 0.5 秒/天
GNSS 準確度：	平均路線精確度：5 米 距離精確度：+-2% 這是處於開放空間衛星情況下所能達至的數值，在這種環境下，衛星視野不受高樓或樹木阻擋。在市區或森林地區也有可能達至上述數值，但偶爾可能有變。
高度解析度：	1 米
上升/下降解析度：	5 米

最大高度：	9000 米/29525 英尺
抽樣率：	1 秒
心率測量範圍：	15-240 bpm
當前速度顯示範圍：	0-399 km/h 247.9 mph 0-36 km/h 或 0-22.5 mph(使用 Polar 步速傳感器測量速度時)
防水功能：	100 米(可在游泳時佩戴)
記憶體容量：	取決於語言設定，使用 GPS 和心率功能時可最多存儲 90 小時的訓練記錄。
螢幕	長期開啟的彩色觸控螢幕。1.2 吋，240 x 240 解像度。藍寶石玻璃錶面，附防指紋塗層。
最大功率	5 mW
頻率	2.402 - 2.480 GHz
型號:	3N

使用無線 Bluetooth® 技術。

Polar Precision Prime 光學心率傳感器融合技術，在皮膚上使用極小的安全電流來測量設備與手腕的接觸程度，從而提高準確性。

POLAR FLOWSYNC 軟件

要使用 FlowSync 軟件，您需要一台已安裝 Microsoft Windows 或 Mac 作業系統的電腦，且電腦可連線網際網路並配有閒置的 USB 埠。

從 support.polar.com 查看最新的相容性資訊。

POLAR FLOW 移動應用程式兼容性

從 support.polar.com 查看最新的相容性資訊。

POLAR 產品的防水性

大部分 Polar 產品可在游泳時佩戴。不過，這些產品並非潛水工具。為了保持防水性，請勿在水下按此裝置的按鈕。

配備手腕式心率測量功能的 Polar 裝置 適合游泳和浸浴時佩戴。此外，當您游泳時，它們亦會收集來自您手腕動態的活動數據。不過，根據我們的測試，手腕式心率測量功能未能在水中發揮最佳效果，因此，我們無法建議在游泳時使用手腕式心率測量功能。

在手錶行業，防水性能一般用米表示，也即水深特定米數時的靜態水壓。Polar 也使用了該指標體系。Polar 產品的防水性根據國際標準 ISO 22810 或 IEC60529進行測試。每款具有防水標識的 Polar 裝置在交付承受水壓之前都會經過測試。

在進行任何水下活動時，由於水下行動而產生的動態水壓都要大於靜態水壓。這就意味著在水下行動產品便會讓它承受更大比靜止狀態下更大的壓力。

法規資訊

CE	本產品符合 2014/53/EU、2011/65/EU 和 2015/863/EU 法令。相關的符合性聲明和其他監管資訊，可從以下網址找到：www.polar.com/tw-zh/regulatory_information。
	此打叉的滾輪垃圾桶標記，代表 Polar 產品是電子裝置，適用於歐洲議會和歐盟理事會關於電子電氣設備廢棄物 (WEEE) 的指令 2012/19/EU，本產品中使用的電池和蓄電池適用於歐洲議會和歐盟理事會於 2006 年 9 月 6 日頒佈的關於電池和蓄電池及廢棄電池和蓄電池的指令 2006/66/EC。因此在歐盟國家，這些產品和 Polar 產品中內含的電池/蓄電池應該分開處理。Polar 鼓勵您在歐盟以外的地方，也要遵守當地的廢棄物清理法規，盡量降低廢棄物對環境和人體健康可能產生的影響，如果可能，請使用另行收集電子裝置的服務處理產品，並以電池和蓄電池收集服務處理電池和蓄電池。

如需查看有關 Grit X Pro 的特定法規標籤，請前往 **Settings** > **General Settings** > **About your watch**(設定 > 一般設定 > 關於手錶)。

POLAR 全球有限保固

- Polar Electro Oy 提供 Polar 產品全球有限保修。對於美國和加拿大的已售出產品，保修由 Polar Electro, Inc. 提供。
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. 向 Polar 產品的原始消費者/購買者擔保，自購買之日起兩 (2) 年內，產品不會出現任何材料或工藝缺陷；不過若為矽膠腕帶或塑膠腕帶，則保固期為自購買之日起一 (1) 年內。
- 本保固並不包含電池的正常磨損或其他正常磨損、因濫用、誤用、意外或不遵守注意事項而造成的損害、不正確的維護、商業用途、破裂，以及外殼/顯示幕、織物臂帶、織物腕帶、皮革腕帶、彈性胸帶(如心率傳感器胸帶)和 Polar 服裝的損壞或刮傷。
- 本保修並不涵蓋由本產品引起或與之相關的任何損害、損失、開支或費用，無論是直接的、間接的、附帶的、後果性或特殊性的。
- 本保修並不涵蓋購買的二手產品。
- 在保修期間，無論本產品是在哪個國家/地區購買的，均可在任何授權的 Polar Central Service 進行修理或更換。
- 保修由 Polar Electro Oy/Inc. 提供，並不影響國家或州現行適用法律賦予消費者的法定權利，也不影響消費者的銷售/購買合約賦予其對經銷商所擁有的權利。
- 您應保留收據作為購買憑證！
- 任何產品的保修僅在由 Polar Electro Oy/Inc. 最初銷售該產品所處的國家/地區有效。

製造商：Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE，www.polar.com。

Polar Electro Oy 公司已通過 ISO 9001:2015 認證。

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland.保留所有權利。未事先獲得 Polar Electro Oy 的書面許可，不得以任何形式或任何方式使用或複製本手冊的任何部分。

本使用者手冊或本產品包裝中的名稱和標誌為 Polar Electro Oy 的商標。本使用者手冊或本產品包裝中附有 ® 符號的名稱和標誌為 Polar Electro Oy 的註冊商標。Windows 是 Microsoft Corporation 的註冊商標，Mac OS 是 Apple Inc 的註冊商標。Bluetooth® 文字商標和標誌是 Bluetooth SIG, Inc 擁有的註冊商標。Polar Electro Oy 對於此類商標的任何使用均獲得授權。

免責聲明

- 本手冊中的資料僅供參考。由於製造商持續執行其研發工作，手冊中描述的產品若有變更，恕不另行通知。
- 對於本手冊或此處說明的產品，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 不提供任何陳述或保證。

- 有關由於使用本資料或此處描述的產品，導致或與其相關的任何直接、間接或意外、有因果關係或特殊關係的損壞、損失、費用或開銷，Polar Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 概不負責。

台灣進口商:

Johnson Health Tech. Co., Ltd. (Taichung)

No. 26, Cingcyuan Road,

Daya Township,

Taichung County 428,

Taiwan R.O.C.

2.0 zho-HK 12/2022