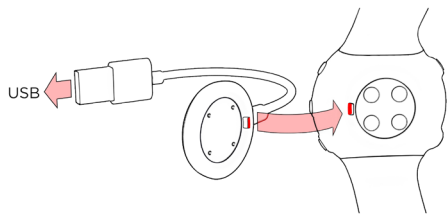


入门

感谢您选择我们的产品! 在本指南中, 我们将指引您如何开始使用全新的 Polar 手表。

训练前, 请在设置期间下载最新固件。使用移动设备或电脑进行设置时, 如有新版本可用, 您将会收到通知。

1. 若需唤醒您的手表并充电, 请利用随盒子附上的连接线, 把手表插进供电的 USB 端口或 USB 充电器中。连接线以磁力方式卡入到位, 只需确保将连接线上的突出部分与手表上的插槽对齐即可(用红色标记)。请注意, 需要一定时间显示屏上才会显示充电动画。如电池未完全耗尽, 您也可以长按“OK(确定)”按钮 4 秒钟, 唤醒手表。



2. 要设置手表, 请选择您的语言和首选的设置方法。手表提供三种设置选项: 用移动设备设置 (A), 用电脑设置 (B), 或从手表上设置 (C)。用 UP(向上)/DOWN(向下) 按钮浏览至最方便的选项, 并按 **OK(确定)** 确认您的选择。我们推荐选项 **A** 或 **B**。

A 利用移动设备和 POLAR FLOW 应用程序进行设置

请注意, 您必须在 Flow 应用程序中进行配对, 而不是在移动设备的 Bluetooth 设置中进行配对。

1. 确保您的移动设备已连接网络并开启 Bluetooth®。
2. 请从您的移动设备上的 App Store 或 Google Play 中下载 Polar Flow 应用程序。
3. 在您的移动设备上打开 Flow 应用程序。Flow 应用程序会识别在您附近的手表, 并提示您开始配对。点击“Start(开始)”按钮。
4. 在您的移动设备上显示 Bluetooth Pairing Request (蓝牙配对请求) 确认消息时, 检查和确认移动设备上的代码与手表上显示的代码相匹配。
5. 在您的移动设备上接受 Bluetooth 配对请求并按下“OK(确定)”按钮确认您的手表上所示的 PIN 码。配对完成后, 显示 Pairing done (配对完成)。
6. 使用 Polar 账户登录或创建新账户。我们将引导您完成应用程序内的注册和设置。

完成设置后, 点击 **Save and sync(保存并同步)**, 您的设置将同步至手表。另外请记得定期同步手表与 Flow。

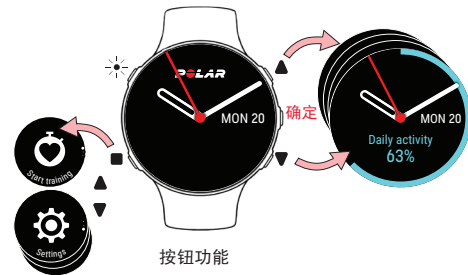
B 利用电脑设置

1. 转到 flow.polar.com/start, 下载并安装 Polar FlowSync 资料传输软体到您的电脑上。
2. 使用 Polar 账户登录或创建新账户。我们将引导您完成 Polar Flow 网络服务内的注册和设置。

i 为了获得最准确的个人训练和活动数据, 请务必进行精确设置。

i 选项 **A** 和 **B**: 如您的手表存在固件更新, 我们建议您在设置期间进行安装。此过程可能需要最多 10 分钟。

了解您的手表



按钮功能

- » 按 **OK(确定)** 确认选择。
- » 用 UP(向上)/DOWN(向下) 按钮浏览表盘、训练视图和菜单, 在选择列表中移动并调整选择的数值。
- » 用 BACK(返回) 按钮返回、暂停和停止。在时间视图中按 BACK(返回) 可进入菜单, 长按可开始配对和同步。
- » 长按 LIGHT(背光灯) 可锁定按钮。

触控屏* (并非所有型号均有提供)

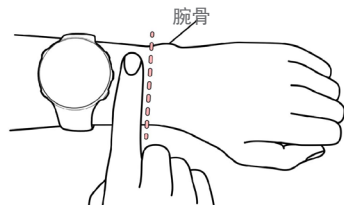
- » 点击触控屏选择项目
- » 向上或向下滑动即可滚动
- » 在时间视图中左右滑动可查看不同的表盘

*训练时禁用

手腕i式心率监测

在训练期间获得准确的心率读数，请确保正确佩戴手表：

- » 将手表戴在手腕上，离腕骨至少一指宽。
- » 将腕带牢牢地系在手腕上。背面的传感器必须始终紧贴您的皮肤，且手表应无法在手臂上移动。
- » 在开始训练之前，让您的皮肤适应手表几分钟。



在不测量心率时，将表带稍微放松以便更舒适地佩戴，让皮肤呼吸。

i 您的手表还兼容胸带式的 Polar 心率传感器。您可购买心率传感器作为配件。请在以下网址查看完整的手表兼容传感器和配件清单：support.polar.com/zh-hans/compatibility

开始训练

1. 戴上手表，并系紧表带。
2. 按下 BACK (返回) 进入主菜单，并选择 Start training (开始训练)，然后转到运动内容。
3. 请走到室外并远离高层建筑及高大树木。保持您的手表不动并使显示屏朝上，以捕捉 GPS 卫星信号。GPS 准备就绪时，GPS 图标周围的圆圈将变为绿色。
4. 手表显示心率时，即表示已经检测到您的心率。
5. 手表发现所有信号时，按下 **OK (确定)** 启动训练记录。

暂停和停止训练

按下 BACK (返回)，暂停您的训练。要继续训练，请按 **OK (确定)**。要停止训练，请在暂停时长按 BACK (返回)，直到显示 Recording ended (记录已结束)。停止训练后，可立即从手表上获得训练总结。

i 如您的手机处于 Bluetooth 范围内，并且 Flow 应用程序正在运行，您的手表会自动将训练数据与 Flow 移动应用程序同步。

保养您的手表

每次训练结束后，将您的手表放在流水下冲洗以保持清洁。在充电前，请确保您的手表和连接线的充电触点上没有水分、灰尘或脏污。轻轻擦掉脏污或水分。手表沾了水时不要充电。

Polar Flow 应用程序和网络服务

在移动应用程序上快速查看您的训练数据

请在 App Store 或 Google Play 上获取 Polar Flow 应用程序，然后使用该应用程序将手表与手机配对。训练结束后将手表与 Flow 应用程序同步，即可获得关于您的训练、活动和睡眠的即时概况和反馈。

POLAR FLOW 网络服务提供更详细的分析

利用电脑或通过 Flow 应用程序将您的训练数据同步至 Flow 网络服务。在网络服务中，您可追踪您的成果、获得指导和查看您的训练结果、活动和睡眠的详细分析。

载有有关材料和技术规格的用户手册中找到信息可访问 support.polar.com/zh-hans

无线电设备操作 2.402 - 2.480 GHz ISM 的频带和 5 mW 的最大功率。

Polar Precision Prime 光学心率传感器融合技术在皮肤上施加非常小的安全电流，测量设备与您的手腕之间的触点，以提高精度。

APP STORE 是 APPLE 公司的服务商标

ANDROID 和 GOOGLE PLAY 是 GOOGLE 公司的商标

IOS 是 CISCO 在美国和其他国家的商标或注册商标，在执照许可的条件下使用。

制造商
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
FINLAND
电话 +358 8 5202 100
WWW.POLAR.COM

兼容
 Bluetooth®

    /polarglobal

17982774.00 CHNS 1/2020

POLAR®

GPS 多项运动手表

入门指南

如需了解更多，请访问 support.polar.com/zh-hans

简体中文