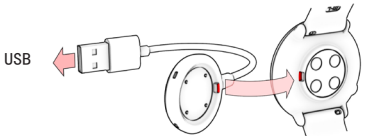
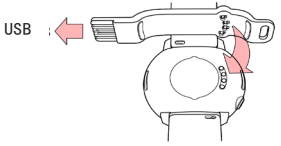
如何开始

1. 若需唤醒手表并充电，请利用随盒子附上的连接线（Ignite/Ignite 2）或 USB 充电适配器（Unite），把手表插进供电的 USB 端口或 USB 充电器中。
2. 要设置手表， 请选择您的语言和设置方法。手表

IGNITE/IGNITE 2



UNITE



提供三种设置选项：在手机上设置（A），在电脑上设置（B）或在手表上设置（C）。通过上下滑动显示屏浏览选项。轻触显示屏确认您的选择。我们推荐选项 A 或 B。

A 在手机上设置

您必须在 Polar Flow 应用程序中而非手机的 Bluetooth 设置中进行配对。

1. 请确保您的 手机 连接至 互联网 并且打开 Bluetooth®。
2. 从 App Store 或 Google Play 下载Polar Flow 应用程式。
3. 打开手机上的 Flow 应用程式。Flow 应用程式会识别您的手表，并提示您开始配对。轻触 Start（开始）按钮。
4. 在手机上接受 Bluetooth 配对请求。确认手表上的 pin 码并且配对完成。

使用 Polar 账户登录或创建新账户。我们将引导您完成应用程式内的注册和设置。

完成设置后，点击 保存并同步，您的设置将同步至手表。

如您的手机处于 Bluetooth 范围内，并且 Polar Flow 应用正在运行，您的手表会自动将训练数据与 Flow 移动应用程序同步。您也可以通过长按手表的按钮手动将训练数据与 Polar Flow 应用同步。

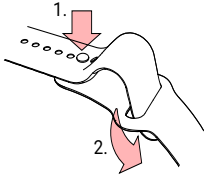
B 在电脑上设置

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。

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。

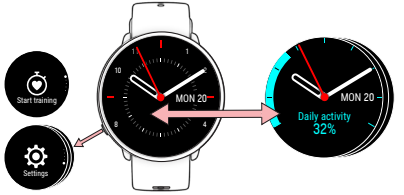
如您的 手表 存在固件更新，我们建议您在设置期间安装。此过程可能需要最多 10 分钟。

佩戴 UNITE 腕带



1. 将表带扣按入表带孔内。
2. 将多余的表带滑到下方。

了解您的手表



滑动：

» 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，在训练中滑动可查看不同的训练视图

轻触显示屏：

» 以确认选择并选择项目

» 以查看表盘上的更多详细信息

按下按钮：

» 可返回、暂停和停止

» 在时间视图中，可进入菜单

» 长按可开始配对和同步

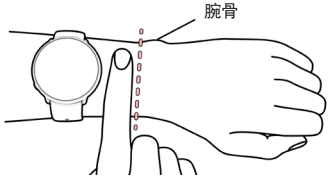
您转动手腕查看手表时，背光灯会自动开启。

佩戴手表

将手表牢牢戴在腕骨后面。获得 训练期间的准确心率读数：

» 将手表戴在手腕上，离腕骨至少一指宽。

» 将表带在手腕上系紧一点。背面的传感器必须始终紧贴您的皮肤，且手表不得在手臂上移动。



在不测量心率或跟踪睡眠时，松开表带使皮肤能够呼吸。

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。轻轻擦除任何尘土或水分。手表沾了水时不要充电。

开始训练

1. 戴上手表，并系紧表带。
2. 按下按钮可进入主菜单，轻触开始训练，然后向左或向右滑动以选择运动内容。
3. 等待心率显示在绿色圆圈内。
4. 轻触显示屏，开始训练记录。

暂停和停止训练

按下按钮以暂停您的训练。轻触显示屏以继续训练。要停止训练，请在暂停时长按按钮，直至显示记录已结束。

用 GPS 训练：

Ignite/Ignite 2: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。在 GPS 准备就绪时，GPS 图标周围的圆圈将变为绿色并且手表振动。

Unite：要获取 GPS 数据，请连接手表和手机。在手机上安装 Polar Flow App，然后将其与 Unite 配对，并授予其始终使用您手机位置的权限。训练课期间，您需要随身携带手机。

Polar Flow 应用程式和网络服务

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。

使用电脑或通过 Flow 应用程序将训练数据同步至 Flow 网络服务追踪，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。

有关材料和技术规格的信息，可访问以下网址在用户手册中找到 support.polar.com/zh-hans。

请观看此视频了解如何更换腕带：bit.ly/polar-wristband。

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 Ignite/Ignite 2 采用 Polar Precision Prime 光学心率传感器融合技术，会在皮肤上施加非常小的安全电流来测量设备与您手腕之间的触点，从而提高精度。

APP STORE 是 APPLE 公司的服务商标

ANDROID 和 GOOGLE PLAY 是 GOOGLE 公司的商标

制造商

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

90440 KEMPELE

FINLAND

CUSTOMERCARE@POLAR.COM

WWW.POLAR.COM

兼容

Bluetooth®

/polarglobal

17985029.00 CHNS 01/2021

POLAR®

IGNITE/IGNITE 2

GPS 体能手表

UNITE

健身手表

入门指南

如需了解更多，请访问 support.polar.com/zh-hans

简体中文