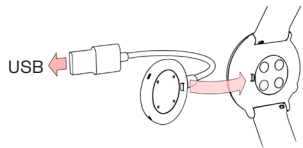


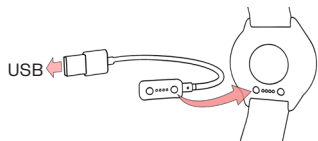
## 充電

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或充電適配器，把手錶連接至供電的 USB 連接埠或 USB 充電器。

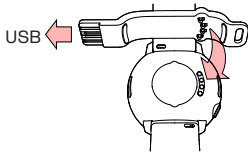
### Ignite 和 Ignite 2



### Ignite 3



### Unite



## 設定

喚醒手錶後，請選擇語言和設定方式。手錶提供三種不同的設定選項：

- (A) 使用手機設定；
- (B) 使用電腦設定；或
- (C) 使用手錶設定。

向上方或下方滑動螢幕瀏覽選項。輕觸螢幕即可確認選擇。我們建議使用選項 A 或 B。透過在手機或電腦上設定，您的手錶可獲得最新的更新內容。

### A 使用手機設定

您必須使用 Polar Flow 應用程式而非手機的 Bluetooth 設定進行配對。

1. 請確認手機已連上互聯網並啟用 Bluetooth®。
2. 請從 App Store 或 Google Play 下載 Polar Flow 應用程式。
3. 開啟手機上的 Polar Flow 應用程式。Polar Flow 應用程式會識別手錶，提示您開始配對。輕觸 Start (開始) 按鈕。

4. 在手機上接受 Bluetooth 配對請求。確認手錶上的密碼即完成配對。
  5. 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定。
- 設定完畢後輕觸 Save and sync (儲存並同步)，將設定同步到手錶。

### B 使用電腦設定

1. 瀏覽 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)，下載並安裝 Polar FlowSync 資料傳輸軟體到您的電腦。
2. 登入 Polar 賬號或建立新賬號。我們會在 Polar Flow 網絡服務內引導您完成註冊和設定。

在設定時務必準確，以確保個人訓練和活動數據準確和個人化。

若要让手錶保持在最新狀態，請務必在有新版本韌體可用時及時更新韌體。當有新版本時，您將會透過 Flow 收到通知。

## 馬上了解



滑動：

- 在時間視圖中向左或向右滑動以查看不同的錶面，也可在訓練中滑動以查看不同的訓練視圖
- 向上或下滑動以捲動

輕觸螢幕：

- 以確認選擇並選擇項目
- 以查看錶面的更多詳盡資料

按下按鈕：

- 在時間視圖下，可進入選單
- 可返回、暫停或停止
- 長按可開始配對和同步

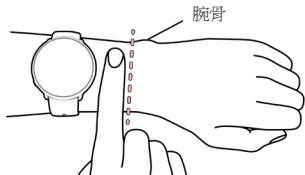
在您轉動手腕查看手錶時，背光燈自動打開。

Ignite 3：用手指穩定拍打顯示屏可在訓練課期間記錄一圈。

## 佩戴

手錶應穩固戴在腕骨後方。在訓練中準確讀取心率的方法：

- 把手錶戴在手腕上，距離腕骨最少一個手指闊度。
- 圍繞手腕拉緊腕帶。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。



不測量心率或追蹤睡眠時，請放鬆腕帶，讓皮膚透氣。

### 保養手錶

每次訓練課後用自來水清洗手錶以保持清潔。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、灰塵或髒汗。輕輕擦掉所有髒汗或水分。手錶沾了水時，不要充電。

## 訓練

1. 戴上手錶並繫緊錶帶。
2. 請按下按鈕以進入主選單，輕觸 Start training (開始訓練)，然後向左或向右滑動選擇運動內容。
3. 等待心率在綠色圓圈中顯示，然後輕觸螢幕開始記錄訓練。

### 暫停和終止訓練

按下按鈕以暫停您的訓練課。輕觸螢幕以繼續訓練。要停止訓練課，請在暫停時按住按鈕，直至顯示 Recording ended (記錄已結束)。

### 使用 GPS 訓練：

Ignite/Ignite 2/Ignite 3：請到戶外並遠離高聳的建築物和樹。維持手錶靜止，螢幕朝上，以接收 GPS 衛星訊號。GPS 準備就緒時，GPS 圖示周圍的圓圈會變綠，且手錶會振動。

Unite：要獲取 GPS 數據，請將手錶連線至手機。將 Polar Flow 應用程式安裝到手機上並與 Unite 配對，然後允許其隨時使用您手機的位置。您需要在訓練課期間隨身攜帶手機。

## Polar Flow

透過 Polar Flow 應用程式分析您的訓練結果、活動和睡眠，並透過 Polar Flow 網絡服務進行深入分析。我們建議您每週至少將手錶與 Polar Flow 同步一次，以確保您的手錶、流動應用程式和網絡服務之間的數據為最新。

關於物料和技術規格的詳情，請見用戶手冊，網址為：[support.polar.com/en](https://support.polar.com/en)。如需了解如何更換腕帶，請參閱影片：[bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband)。

無線電設備運作於 2.402 - 2.480 Ghz ISM 頻率帶，最大功率 5 mW。

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。

型號：Ignite/Ignite 2:2Z, Ignite 3:5J, Unite:4B

App Store 為 Apple Inc. 的服務標誌。  
Android 和 Google Play 為 Google Inc. 的商標。

生產商

Polar Electro Oy

customer@polar.com

www.polar.com

兼容以下裝置



/polarglobal

17985030.02 CHNT 08/2022

17985014.02 BUNDLE GEN 08/2022 10011

# POLAR®

## 入門指南

## Ignite/Ignite 2/Ignite 3

GPS 健身手錶

## Unite

健身手錶

繁體中文

前往 [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en) 了解詳情