Polar Ignite 3

用戶手冊

目錄

目錄 **2**
Polar Ignite 3 用戶手冊 **7**
簡介 7
充分利用 Polar Ignite 3 7
Polar Flow App 7
Polar Flow 網絡服務 8
入門 **9**
設定手錶 9
方法 A:使用手機和 Polar Flow app 設定 9
選項 B:透過電腦設置 10
選項 C:透過手錶設置 10
按鈕功能和觸控螢幕 10
按鈕功能 10
彩色觸控螢幕 10
手勢 10
背光燈啟動 10
檢視通知 10
訓練期間記圈 10
錶盤、視圖和功能表 11
錶盤 11
視圖 11
功能表 11
背光燈和螢幕設定 14
背光燈啟動 14
背光燈亮度 14
長期開啟 15
配對手機與手錶 15
配對手機前: 15
配對手機方法: 15
刪除配對 15
更新韌體 16
使用手機或平板電腦 16
使用電腦 16
設定 **17**
一般設定 17
配對和同步 17
無間心率監測 17
飛行模式 17
背光燈亮度 17
長期開啟 17
請勿打擾 17
手機通知 18
音樂控制 18
單位 18
語言 18
Inactivity alert(不活躍提示) 18
振動提示 18
我的手錶配戴位置 18
定位衛星 18
關於手錶 18
選擇視圖 19
錶盤設定 24
版面配置 24
指針和背景 25

彩色主題 25
小工具 25
時間和日期 26
時間 26
Date(日期) 26
First day of week(每週開始日) 26
身體設定 26
體重 26
身高 26
出生日期 27
性別 27
訓練背景 27
活動目標 27
首選睡眠時間 27
最大心率 27
靜止心率 28
VO2max 28
快捷設定 28
螢幕圖示 29
重啟和重設 29
重啟手錶 29
將手錶重設為出廠設定 29
透過 FlowSync 恢復原廠設定。 29
從手錶上恢復原廠設定 30
訓練 31
手腕式心率測量 31
透過手腕測量心率或追蹤睡眠情況時佩戴手錶 31
無需透過手腕測量心率或追蹤睡眠/Nightly Recharge 時佩戴手錶 31
開始訓練課 32
開始計劃的訓練課 32
快捷目錄 33
訓練期間 34
瀏覽訓練視圖 34
設定計時器 36
間隔計時器 36
Countdown Timer(倒計時器) 36
記圈 37
訓練具有目標 37
在階段性訓練課期間更改階段 37
通知 38
暫停/停止訓練課 38
訓練總結 38
訓練後 38
Polar Flow 應用程式中的訓練數據 40
Polar Flow 網絡服務中的訓練數據 40
功能 41
Smart Coaching 41
Nightly Recharge™ 恢復測量 42
Polar Flow app 中的 ANS 回復詳細資訊 44
Polar Flow 中的睡眠回復詳細資訊 44
對於練習 44
對於睡眠 45
對於調整能量水平 45
Sleep Plus Stages™ 睡眠追蹤 46
Sleepwise™ 日間機敏性指南 50
夜間皮膚溫度 53
FitSpark™ 日常訓練指南 54
訓練期間 55
以心率為基礎的組間休息指引 57

利用組間休息指引進行訓練 57
螢幕上的指引 58
Serene™ 指導式呼吸練習 59
利用手腕式心率追蹤進行體能測試 60
測試前 60
進行測試 60
測試結果 61
體能水準等級 61
男性 61
女性 61
VO2max 62
步行測試 63
進行測試 63
測試結果 64
Flow 網絡服務和應用程式中的詳細分析 64
跑步表現測試 66
進行測試 66
測試結果 67
Flow 網絡服務和應用程式中的詳細分析 68
Polar 跑步計劃 68
創建 Polar 跑步計劃 69
展開跑步目標 69
跟進您的進度 69
Running Index (跑步指數) 69
短期分析 70
長期分析 70
Training Load Pro™ 71
心肺負荷 71
感知負荷 72
來自單次訓練的訓練負荷 72
壓力與耐受力 72
心肺負荷狀態 72
手錶上的心肺負荷狀態 72
Polar Flow app 和網絡服務中的長期分析 73
FuelWise™ 75
利用 Fuelwise 進行訓練 75
智能碳水提示 75
手動碳水提示 76
飲水提示 76
智能卡路里 76
訓練效益 77
無間心率監測 77
手錶上的無間心率監測功能 78
全天候活動追蹤 79
活動目標 79
手錶上的活動數據 79
不活躍提示 80
Polar Flow app 和網絡服務中的活動數據 80
活動指引 80
活動效益 80
定位衛星 81
A-GPS 81
A-GPS 有效日期 81
返回起點 81
比賽配速 82
運動內容 83
心率區 83
速度區域 83
速度區域設定 83

根據訓練目標活用速度區域 84
訓練期間 84
訓練後 84
手腕式速度和距離測量 84
游泳指標 84
泳池游泳 84
泳池長度設定 85
公開水域游泳 85
在水中測量心率 85
開始游泳訓練課 85
游泳期間 85
游泳之後 86
天氣 87
省電設定 88
能量來源 89
能量來源總結 89
Flow 流動應用程式中的詳細分析 89
語音反饋 89
手機通知 90
設定開啟手機通知 90
請勿打擾 90
檢視通知 91
音樂控制 92
Polar Flow 應用程式中的音樂控制設定 92
心率傳感器模式 92
若要開啟心率傳感器模式: 92
若要停止分享心率: 93
可更換腕帶 93
更換腕帶 93
兼容的傳感器 93
Polar OH1 光學心率傳感器 94
Polar Verity Sense 94
Polar H10 心率傳感器 94
Polar H9 心率傳感器 94
將傳感器與您的手錶配對 94
將心率傳感器與您的手錶配對 94
Polar Flow 96
Polar Flow app 96
訓練數據 96
活動數據 96
睡眠數據 96
運動內容 96
圖像分享 96
開始使用 Polar Flow app 96
Polar Flow 網絡服務 97
日記 97
報告 97
計劃 97
Polar Flow 中的運動內容 97
新增運動內容 97
編輯運動內容 98
規劃訓練 100
使用季度規劃器, 創建訓練計劃 100
在 Polar Flow 應用程式和網絡服務中創建訓練目標 100
時間長度目標 101
距離目標 101
卡路里目標 101
比賽配速目標 101
階段性目標 101

根據最愛的訓練目標建立目標 102
將目標同步至您的手錶 103
在 Polar Flow 應用程式中創建訓練目標 103
收藏夾 105
添加訓練目標至收藏夾: 105
編輯收藏項目 105
移除收藏項目 105
同步 106
與 Flow 流動應用程式同步 106
透過 FlowSync 與 Flow 網絡服務同步 106
重要資料 107
電池 107
電池充電 107
在訓練期間充電 108
電池運作時間 108
電池狀態和通知 108
電池狀態圖示 108
電池通知 108
保養手錶 109
手錶保持清潔 109
保養光學心率傳感器 109
存放 109
檢修 109
注意事項 109
訓練期間的干擾 109
健康和訓練 110
警告 – 請放在兒童無法拿取之處。 110
如何安全地使用 Polar 產品 111
技術規格 111
Polar Ignite 3 111
Polar FlowSync 軟件 113
Polar Flow 流動應用程式的兼容性 113
Polar 產品的防水性 113
法規資訊 113
Polar 全球有限保固 114
免責聲明 114

POLAR IGNITE 3 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/ignite-3。

簡介

感謝您購買新的 Polar Ignite 3!

Polar Ignite 3 是一款現代經典健身手錶，為您的生活注入活力。佩戴於手腕上，全日獲享針對身體與生活方式度身訂造的指導。利用睡眠追蹤功能和日間精力見解，助您達至理想的睡眠習慣，醒來後迎接更美好的一天。憑藉度身訂造的鍛煉建議和實時語音反饋，投入躍動。利用明亮美觀的高解析度 AMOLED 觸控式螢幕，盡覽一系列具意義的指標，並可自訂多項細節。

Polar Ignite 3 提供一夜間身體恢復情況的全面分析以及第二天的體力和機敏性水平預測。Sleep Plus Stages™ 睡眠追蹤功能對您的睡眠階段(快動眼睡眠、淺層睡眠和深層睡眠)進行監測，並給您提供睡眠回饋和睡眠分數。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。Sleepwise™ 功能可幫助您掌握睡眠對您的日間機敏性水平以及運動準備情況的影響。

透過使用 Training Load Pro 達到理想的訓練量和達至您的最佳表現。FitSpark™ 訓練指引按照您的恢復狀況、準備狀態及訓練記錄提供個人化的日常鍛煉方案，確保您能準備就緒挑戰越野運動。透過全新 FuelWise™ 能量補充助手，在訓練課中保持活力。FuelWise™ 會提醒您補充能量，並助您在漫長訓練課中維持足夠能量。查看身體在訓練課期間如何運用不同的能量來源。利用跑步指數和跑步計劃等先進跑步功能，以監測您的跑步進度。語音反饋功能讓您可以在訓練期間使用 Polar Flow 應用程式透過耳機和揚聲器獲取即時語音反饋。

透過 Polar 測試存取您的體能水平並追蹤長期進展。在即將開始訓練前，體能測試能夠快速便捷地檢查您的體能水平。您可以使用步行測試來追蹤您的有氧適能的發展情況。此項功能簡單、安全且易於重複。憑藉跑步表現測試，您可掌握您目前的跑步表現，並個人化設定心率和速度區域，讓您時刻在跑步訓練中盡享最大效益。您亦可透過測試得出最大心率。

無間心率監測功能可全天候測量您的心率。配合全天候活動追蹤，為您帶來完整的日常活動概覽。此手錶透過 Serene™ 指導式呼吸練習幫助您放鬆，減輕壓力。

Polar Ignite 3 使用 Polar Precision Prime™ 傳感器融合技術透過手腕測量心率，並利用內置 GPS 對速度、配速、距離及路線進行追蹤。採用雙頻 GPS 技術，能夠實現極高的準確度並減少周圍環境的干擾。

活用可更換腕帶來配合各種場合和風格，為您的手錶注入個人特色。Polar Ignite 3 配備智能手錶基本功能：音樂控制、天氣和手機通知。在心率傳感器模式中，可輕鬆將手錶轉為心率傳感器，並將心率分享至其他 Bluetooth 裝置，例如訓練應用程式、健身器材或單車心率錶。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。

我們不斷開發產品，期待為您提供更佳的用戶體驗。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。韌體更新會引入各種改進，從而提高手錶的功能。

充分利用 POLAR IGNITE 3

與 Polar 系統保持連線，並從手錶獲得最大益處。

POLAR FLOW APP

從 App Store® 或 Google Play™ 獲取 Polar Flow app。在訓練後將您的手錶與 Flow 應用程式同步，並獲得關於您的訓練結果和表現的即時概況和回饋。在 Flow 應用程式中，您還可查看您在一天中的活躍程度、您的身體在夜間從訓練和壓力中恢復的程度、以及您的睡眠品質。根據 Nightly Recharge 自動夜間測量以及我們透過您測得的其他參數，您將會在 Flow 應用程式中獲得關於練習的個人化提示、以及在那些尤為糟糕的日子裡關於睡眠和調節能量水準的提示。

POLAR FLOW 網絡服務

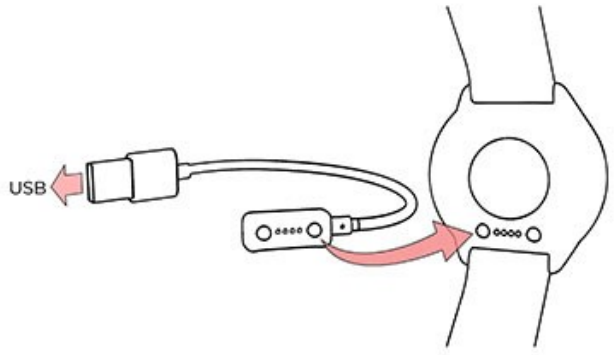
利用電腦上的 FlowSync 軟件或透過 Polar Flow app 將您的訓練數據同步至 Polar Flow 網絡服務。在網絡服務中，您可規劃訓練、追蹤您的成就，獲得指導並查看關於您的訓練結果、活動和睡眠的詳細分析。讓您所有的朋友都知道您取得的成就、找到運動者同伴並從社交訓練社區獲得動力。

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入正確位置。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。



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：上下滑動螢幕，選取最適合您的選項。輕觸螢幕即可確認選擇。

A. **透過手機設置**：如果無法使用配備 USB 連接埠的電腦，手機設定是最方便的做法，但耗時可能會較長。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。稍後透過選項 A 或 B 進行設定以獲得最新的 Ignite 3 韌體更新很重要。**您可於 Flow 閱覽您訓練、活動和睡眠數據的詳盡分析。

方法 A：使用手機和 POLAR FLOW APP 設定

> 請注意，您必須以 Polar Flow app 進行配對，而**不是於手機的藍芽設定中配對**。

1. 設置期間，讓手錶始終靠近手機。
2. 確保您的手機已連接至互聯網，並開啟藍芽。
3. 在 App Store 或 Google Play 下載 Polar Flow app 至手機。
4. 開啟手機上的 Polar Flow app。
5. Polar Flow app 會識別附近的手錶，並提示您開始進行配對。在 Polar Flow app 中輕觸 **Start**（開始）按鈕。
6. 當 **Bluetooth Pairing Request**（藍芽配對請求）確認訊息出現在手機上，請檢查並確保手機上顯示的代碼與手錶上的代碼相同。
7. 在手機上接受藍芽配對請求。
8. 輕觸手錶螢幕以確認 PIN 碼。
9. 配對完成後，會顯示 **Pairing done**（配對完成）。
10. 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 and sync**（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 賬號或創建新帳戶。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

滑動螢幕以調整數值，輕觸螢幕即可確認選擇。如您中途想回去更改設定，請按下按鈕，回到需要更改的設定。

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。

按鈕功能和觸控螢幕

按鈕功能

手錶有一個按鈕，功能因使用情況而異。請參考下表，瞭解該按鈕在不同模式中的功能。

時間視圖	功能表	準備訓練模式	訓練期間
進入功能表	返回上一層	返回到時間視圖	按一次暫停訓練。輕觸螢幕以繼續。
長按以開始配對和同步	保留設定不變	點亮螢幕	要停止訓練課，請在暫停時長按。
點亮螢幕	取消選擇		點亮螢幕
	點亮螢幕		

彩色觸控螢幕

彩色觸控螢幕讓您可以輕鬆切換視圖、瀏覽清單和功能表，也可以透過觸摸螢幕來選擇項目。

- 輕觸螢幕即可確認選擇和選取項目。
- 向上或下滑動以捲動功能表。
- 在時間視圖中左右滑動，可存取視圖。
- 在訓練期間向左或右滑動，可查看不同的訓練視圖。
- 在時間視圖中，從螢幕的頂部向下滑動，可存取快捷設定功能表(鎖屏、請勿打擾、飛行模式)。
- 在時間視圖中，從螢幕底部向上滑動可查看通知。
- 輕觸螢幕，可查看更多詳細資訊。

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。在戴著手套嘗試使用觸控顯示屏時，顯示屏不會正確回應。

手勢

背光燈啟動

在您轉動手腕查看手錶時，背光燈自動打開。

檢視通知

您可以由下而上滑動螢幕，或者在手錶震動後立即轉動手腕查看手錶，即可檢視通知。螢幕底部的紅點顯示您有否收到任何新通知。有關更多資訊，請參見手機通知。

訓練期間記圈

用手指穩定拍打螢幕可在訓練課期間記錄一圈。

錶盤、視圖和功能表

錶盤

您可從一套預設的選項中選擇不同風格及顏色，從而自訂 Polar Ignite 3 手錶。此外，您還可以選擇錶盤上顯示的小工具。小工具可讓您一眼查看到資訊並提供功能的快速存取，例如倒數計時器和 Serene 呼吸練習。請在錶盤設定中了解詳情。

視圖

左右滑動錶盤，可存取 Polar Ignite 3 視圖。視圖中隨時提供各種及時和相關的資訊。無論是查看日常活動相關資訊、掌握睡眠情況、獲取現成、容易上手的訓練或查看天氣，僅需滑動幾下即可找到資訊。您可左右滑動以捲動瀏覽視圖，輕觸螢幕即可打開更詳盡的視圖。您可以選擇要顯示的視圖。有關更多資訊，請參見選擇視圖。

功能表

透過按下按鈕進入功能表，上下滑動即可瀏覽功能表內容。輕觸螢幕以確認選項，按下按鈕可返回。

開始訓練

您可以在此開始訓練課。輕觸螢幕，進入準備訓練模式，並瀏覽至您想要使用的運動內容。

有關說明，請參見開始訓練課。

Serene 指導式呼吸練習

依次輕按 **Serene** 和 **Start exercise**（開始練習），便可開始呼吸練習。

有關更多資訊，請參見 Serene™ 指導式呼吸練習。

補充能量

透過 FuelWise™ 能量補充助手，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。

在**計時器**中，您可以找到鬧鐘、秒錶和倒數計時器。

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）。如果您選擇**关闭、一次、周一至周五**（關閉、一次、週一至週五）或**每天**（每天），同時也要設定鬧鐘的時間。

在啟用鬧鐘時，時間視圖中將顯示時鐘圖示。

秒錶

要啟動秒錶，請輕觸螢幕上半部分。要新增圈數，請再次輕觸。要暫停秒錶，按下按鈕。

倒數計時器

您可以設定倒數計時器，從預設時間開始倒數計時。

設定倒數時間，再輕觸 ✓ 以確認並啟動倒數計時器。倒數計時器會新增至錶盤頂部。

倒計時結束時，手錶會透過振動來通知您。輕觸 ↻ 可重新啟動計時器，輕觸 ✕ 可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數計時器。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。

測試

步行測試

您可以使用步行測試來追蹤您的有氧適能的發展情況。此項功能簡單、安全且易於重複。

有關更多資訊，請參見步行測試。

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和速度區域。

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平。

有關更多資訊，請參見利用手腕式心率進行體能測試。

設定

在手錶上，您可以編輯以下設定：

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

有關更多資訊，請參見設定。

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掌握的資訊。有關更多資訊，請參見 Flow 中的運動內容。

背光燈和螢幕設定

背光燈啟動

為了節省手錶電量，背光燈不會持續亮起。在您轉動手腕查看手錶時，背光燈自動打開。

Do not disturb（請勿打擾）開啟後，背光燈啟動手勢會**停用**。「**請勿打擾**」功能開啟時，您可按下按鈕以啟動背光燈。請查閱快捷設定以了解更多。

背光燈亮度

若要調整背光燈亮度，可在 **General settings**（一般設定）選擇 **High**（高）、**Medium**（中）或 **Low**（低）。

背光燈預設亮度為 **High**（高）。您可以調低背光燈亮度來節省電量。

螢幕上有自動調節亮度以適應周圍環境光度的環境光度感應器。

長期開啟

您可以選擇在停用時是否要螢幕微暗顯示時間或完全關閉。預設情況下，螢幕完全關閉。如需變更設定，請前往 **General Settings**（一般設定）> **Display always on**（長期開啟），然後選擇 **Show time**（顯示時間）。

請注意：如選用長期開啟（**Show time**（顯示時間）），耗電量會高於預設設定。

Do not disturb（請勿打擾）開啟後，長期開啟會停用。

如要在訓練期間始終開啟背光燈：從螢幕頂部往下滑動，可拉出 **Quick settings**（快捷設定）功能表。輕按 Backlight（背光燈）圖示以選擇 **Always on**（長期開啟）或 **Automatic**（自動）。若選擇長期開啟，手錶螢幕會在訓練課中全程亮起。完成訓練課後，背光燈設定會重設為預設的自動。

配對手機與手錶

將手機與手錶配對前，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 流動應用程式來設定手錶。如您已透過手機設定手錶，則您的手錶已經完成配對。如您透過電腦進行設定，並希望配合 Polar Flow app 使用手錶，請按照以下說明配對手錶與手機：

配對手機前：

- 從 App Store 或 Google Play 上下載 Polar Flow 應用程式。
- 確保手機已開啟藍芽功能，並且未開啟飛航模式。
- **Android 用戶：**確保在手機的應用程式設定中為 Polar Flow app 啟用定位。

配對手機方法：

1. 在手機上打開 Polar Flow app 並以您的 Polar 賬號登入，此賬號是您在設定手錶時創建的。

   Android 用戶：如果您在使用兼容 Polar Flow 應用程式的多個 Polar 設備，請確保您已將 Polar Ignite 3 選為 Polar Flow 應用程式中啟用的設備。這樣一來，Polar Flow 應用程式便可連接您的手錶。在 Polar Flow 應用程式中，進入 **設備**，並選擇 Polar Ignite 3。

2. 在手錶上，長按時間模式中的按鈕，或進入 **Settings > General settings > Pair and sync > Pair and sync phone**（設定 > 一般設定 > 配對和同步 > 配對和同步手機），並輕觸螢幕。
3. 手錶上顯示 **Open Flow app and bring your watch close to phone**（打開 Polar Flow 應用程式，並將手錶靠近手機）。
4. 當 **Bluetooth Pairing Request**（藍芽配對請求）確認訊息出現在手機上，請檢查並確保手機上顯示的代碼與手錶上的代碼相同。
5. 在手機上接受藍芽配對請求。
6. 在手錶上確認 PIN 碼。
7. 配對完成後，會顯示 **Pairing done**（配對完成）。

刪除配對

若要刪除與手機的配對：

1. 前往 **Settings> General Settings > Pair and sync > Paired devices**（設定 >一般設定>配對和同步>已配對的裝置），然後輕觸螢幕。
2. 在螢幕上輕觸並選取需要移除的裝置名稱。
3. 螢幕會顯示 **Remove pairing?**（移除配對？）。輕觸螢幕以確認。
4. 完成後，螢幕會顯示 **Pairing removed**（配對已移除）。

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。

您不會因為韌體更新而失去任何資料。開始更新前，來自手錶的資料會被同步至 Flow 網絡服務。

使用手機或平板電腦

如果使用 Polar Flow 流動應用程式來同步訓練和活動數據，可以利用手機來更新韌體。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，以確保更新過程無誤。

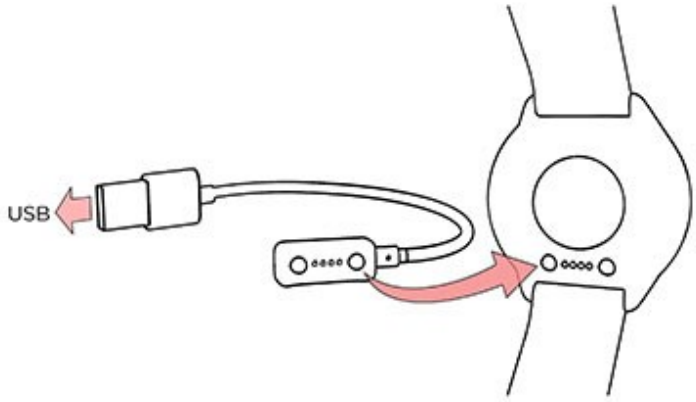
根據連線情況，無線韌體更新最多可能需要 20 分鐘。

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。

要更新韌體：

1. 請利用盒子裡隨附的自訂連接線，將手錶插進電腦中。請確保連接線扣入正確位置。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。先等待韌體更新完成，然後才將手錶從電腦中拔出。

設定

一般設定

若要查看並編輯您的一般設定，請在時間視圖按下按鈕，向下滑動功能表，輕觸 **Settings**（設定），然後選擇 **General settings**（一般設定）。

您將在 **General settings**（一般設定）中找到：

- **Pair and sync**（配對和同步）
- **Continuous HR tracking**（無間心率監測）
- **Flight mode**（飛行模式）
- **Backlight brightness**（背光燈亮度）
- **Display always on**（長期開啟）
- **Do not disturb**（請勿打擾）
- **Phone notifications**（手機通知）
- **Music controls**（音樂控制）
- **Units**（單位）
- **Language**（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）：將傳感器或手機與您的手錶配對。使用 Polar Flow app 進行資料同步。
- **Paired devices**（已配對裝置）：查看已與您手錶配對的所有裝置。這些設備可包括心率傳感器和手機。

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**（僅限夜間）。有關更多資訊，請參見無間心率監測。

飛行模式

選擇 **On**（開啟）或 **Off**（關閉）。

飛行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

若要調整背光燈亮度，可選擇 **High**（高）、**Medium**（中）或 **Low**（低）。背光燈預設亮度為 **High**（高）。

長期開啟

如需使螢幕在停用時微暗顯示時間，請選擇**Show time**（顯示時間）。如需使螢幕完全關閉，請選擇**Off**（關閉）。

預設情況下，螢幕完全關閉。請注意：如選用長期開啟（**Show time**（顯示時間）），耗電量會高於預設設定。

請勿打擾

將請勿打擾功能設定為 **On**（開啟）、**Off**（關閉）或 **On (-)**（開啟（-））。設定「請勿打擾」開啟的時段。選擇 **Starts at**（開始時間）和 **Ends at**（結束時間）。設定為開啟後，您不會收到任何通知或來電提醒。此外，背光燈啟動手勢亦會停用。

手機通知

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)。在不訓練和訓練課期間都可以收到通知。

音樂控制

為訓練畫面及/或錶盤設定音樂控制。

選擇您想在何處控制音樂,**訓練畫面**、**錶盤**或二者。音樂控制預設開啟,如果您不想使用此功能,您可以透過移除兩個選項將其關閉。完成後,輕觸 **Save**(儲存)。

單位

選擇公制 **(kg, cm)**(公斤、厘米)或英制 **(lb, ft)**(磅、英呎)。設定用於測量體重、身高、距離和速度的單位。

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**、**English**、**Español**、**Français**、**Italiano**、**Nederlands**、**Norsk**、**Polski**、**Português**、**Русский**、**Suomi**、**Svenska**、**简体中文**、**日本語** 和 **Türkçe**。

INACTIVITY ALERT(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

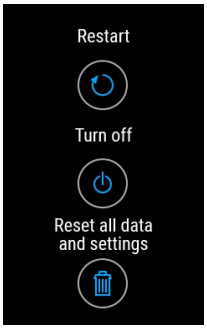
選擇 **Left hand**(左手)或 **Right hand**(右手)。

定位衛星

選擇 **Better accuracy**(更高準確性)(雙頻 GPS)或 **Power save**(省電)(單頻 GPS)。有關更多資訊,請參見定位衛星。

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、Polar Ignite 3 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。您也可以透過長按按鈕 10 秒,重啟手錶。

關閉:關閉您的手錶。如果再次開啟,請長按按鈕。

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

Polar Ignite 3 可為您提供及時且相關的資料，包括您的活動狀態、每週訓練總結、Nightly Recharge 狀況、心肺負荷狀態、FitSpark 訓練指南和天氣。左右滑動錶盤，可存取視圖。您可左右滑動以捲動瀏覽視圖，輕觸螢幕即可打開更詳盡的視圖。

從 **Settings > Choose views**（設定 > 選擇視圖）選擇要顯示的視圖。

日常活動

檢視日常活動目標進度以及您到目前為止完成的步數。

您的日常活動目標進度以圓圈的形式按比例顯示，處於活動狀態時逐漸填滿。身體運動量和類型被註冊並轉換為步數的估計。

此外，在打開詳情時，您可以看到每日累積活動的下列詳情：

- 活動時間告知您對健康有益的身體運動累計時間。
- 使用無間心率監測功能時，您可以查看當前心率、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**（無間心率監測）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。
- 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。

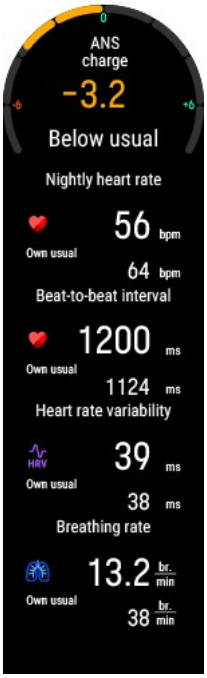
有關更多資訊，請參見全天候活動追蹤。

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。輕觸螢幕可打開更多詳情。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。如需檢視有關單一訓練課的更多資訊，請瀏覽至要檢視的訓練課，並輕觸螢幕以打開總結。

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。

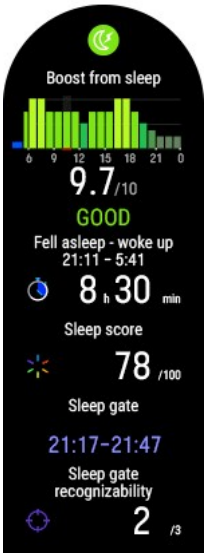
Nightly Recharge



您醒來後，便可以看到 **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 charge**（ANS 回復））和睡眠品質（**Sleep charge**（睡眠回復））的資訊。輕觸 **ANS charge**（ANS 回復）或 **Sleep charge**（睡眠回復）以查看更多詳細資訊。

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

睡眠提升



睡眠提升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。**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。輕觸螢幕，可查看更多詳細資訊。

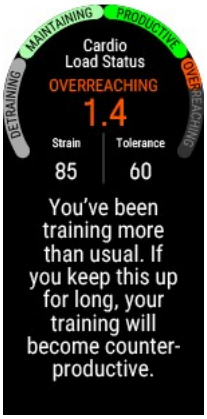
有關更多資訊，請參見 Sleepwise™ 日間機敏性指南。

夜間皮膚溫度

當手錶偵測到您已經醒來，便會將在睡眠期間量測到的皮膚溫度與您 28 天的平均值比較，並顯示與該平均值的差異。當您開啟詳細資訊時，將看到一幅圖表，顯示過去 7 晚的皮膚溫度量測值。

有關更多資訊，請參見夜間皮膚溫度。

心肺負荷狀態



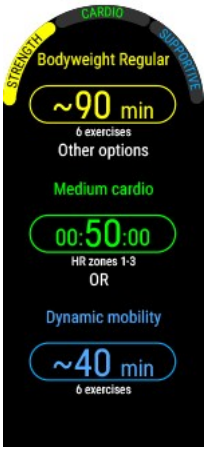
Cardio Load Status（心肺負荷狀態）查看您的短期訓練負荷（**Strain**（壓力））和長期訓練負荷（**Tolerance**（耐受力））之間的關係，並在此基礎上顯示您是處於訓練不足、維持現況、有效還是超量訓練負荷狀態。

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。

FitSpark 訓練指南



手錶會根據您的訓練記錄、體能水平和當前恢復狀態建議最適合您的訓練目標。輕按螢幕可以一覽全部建議訓練目標。輕按其中一項建議的訓練目標，可檢視關於該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。

日出和日落

檢查您目前位置的日出日落時間和日長。輕觸螢幕，可查看更多詳細資訊。

- 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視圖查閱。

天氣

直接從手腕查看當日每小時的天氣預報。輕觸螢幕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。

音樂控制

用手錶上的音樂控制視圖，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。

錶盤設定

選擇錶盤風格以及錶盤顯示的資訊。向上或下滑動以查看選項並輕觸 ✓ 來確認您的選擇。若要隨時返回並更改選擇，請按按鈕返回上一層。

版面配置

從一組預設選項中選擇錶盤版面配置：

- 帶四個小工具的指針式錶盤
- 帶三個小工具的數字式錶盤

- 帶四個小工具的數字式錶盤
- 帶兩個小工具的數字式錶盤

指針和背景

選擇指針和/或背景風格。例如，選項包括以下風格：

彩色主題

選擇錶盤的顏色主題。可選的顏色包括紅色、橙色、黃色、綠色、藍色、紫色、粉紅色和灰色。

小工具

輕觸加號圖示以將小工具新增至錶盤。捲動可選小工具清單，然後輕觸選擇要使用的小工具。設計準備好時，向上滑動，然後輕觸 ✓ 以確認設計。

電池狀態小工具顯示電池剩餘的電量。

卡路里小工具顯示您在訓練、活動和 BMR(基礎代謝率：維持生命所需的最低新陳代謝活動)中消耗的卡路里數。輕觸該小工具可快速存取 Daily activity(日常活動)視圖。

輕觸**倒數計時器**小工具可快速存取倒數計時器設定。向上或向下滑動以設置倒計時時間，然後輕觸綠剔圖示以確認並啟動倒數計時器。倒計時結束時，手錶會透過振動來通知您。輕觸 ✓ 可重新啟動計時器，輕觸 ✕ 可以取消並回到時間視圖。

使用無間心率監測功能時，可以透過 **Heart rate**(心率)小工具查看您的目前心率。輕觸該小工具可快速存取 Daily activity(日常活動)視圖。從 Daily activity(日常活動)視圖中，您可以查看當前心率、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。

天氣小工具顯示目前溫度。輕觸該小工具可快速存取 Weather view(天氣視圖)。

輕觸**呼吸練習**小工具可在手錶上快速存取 Serene™ guided breathing exercise(Serene™ 指導式呼吸練習)。

步數小工具顯示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。輕觸該小工具可快速存取 Daily activity(日常活動)視圖。

活動小工具以百分比顯示日常活動目標進展。您的日常活動目標也將以圓圈的形式顯示，處於活動狀態時逐漸填滿。輕觸該小工具可快速存取 Daily activity(日常活動)視圖。

其他可供選擇的小工具選項包括:**指針式秒數**、**數字式秒數**、**日期**和 **Polar 標誌**:

時間和日期

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

與 Polar Flow app 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)

選擇每星期於哪一日開始。選擇 **Monday, Saturday**(星期一、星期六)或 **Sunday**(星期日)。

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

若要查看並編輯您的身體設定,請在時間視圖按下按鈕,向下滑動功能表,輕觸 **Settings**(設定),然後選擇 **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。

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。$VO2_{max}$ 可以透過有氧健康測試（如最大練習測試、次極量練習測試）進行測量或預測。您也可以使用 跑步指數 得分，這是 $VO2_{ma}$ 的估算值。您也可使用具有手腕式心率功能的 Polar 體能測試，來估算 $VO2_{max}$，並將其更新至體格設定。

快捷設定

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 **Screen lock**（鎖屏）、**Alarm**（鬧鐘）、**Countdown timer**（倒數計時器）、**Do not disturb**（請勿打擾）、**Flight mode**（飛行模式）和 **Flashlight**（電筒）。

- **Screen lock**（鎖屏）：輕觸鎖屏圖示以開啟鎖屏。按住按鈕 2 秒可解鎖螢幕。
- **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）。如果您選擇**关闭、一次、周一至周五**（關閉、一次、週一至週五）或**每天**（每天），同時也要設定鬧鐘的時間。
- **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。
- **電筒**：輕按電筒圖示以啟動電筒模式。螢幕將以最高亮度點亮。若要關閉電筒，按下此按鈕。

電池狀態圖示顯示電池剩餘的電量。

- **Backlight**(背光燈):輕按 Backlight(背光燈)圖示以選擇 **Always on**(長期開啟)或 **Automatic**(自動)。若選擇長期開啟,手錶螢幕會在訓練課中全程亮起。完成訓練課後,背光燈設定會重設為預設的自動。請注意:如選用長期開啟,耗電量會高於預設設定。
- **Screen lock**(螢幕鎖):輕觸鎖屏圖示以開啟鎖屏。按住按鈕 2 秒可解鎖螢幕。

螢幕圖示

飛行模式已啟用。飛行模式會阻截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。

已設定震動式鬧鐘。如需設定鬧鐘,請前往 **Timers > Alarm**(計時器 > 鬧鐘)。

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。

鎖屏已啟用。按住按鈕 2 秒可解鎖螢幕。

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

按下按鈕以進入主功能表,向下滑動直至找到 **Settings**(設定),前往 **Settings**(設定) > **General settings**(一般設定) > **About your watch**(關於手錶) >一直向下滑動直至找到 **Restart**(重啟)。首先輕觸 **Restart**(重啟),然後輕觸 ✓ 確認重啟。

您也可以透過長按按鈕 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

1. 按下按鈕以進入主功能表，向下滑動直至找到 **Settings**（設定）。
2. 選擇 **Settings**（設定）> **General settings**（一般設定）> **About your watch**（關於手錶）。
3. 一直向下滑動直至找到 **Reset all data and settings**（重設所有數據和設定）。
4. 首先輕觸 **Reset all data and settings**（重設所有數據和設定）。
5. 然後輕觸 ✓ 確認恢復原廠設定。

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。

訓練

手腕式心率測量

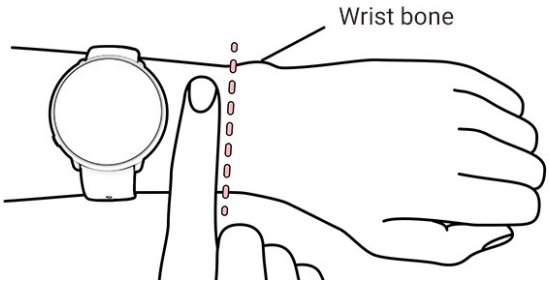
透過 **Polar Precision Prime**™ 傳感器融合技術，您的手錶能夠測量手腕式心率。這項創新的心率技術揉合光學心率測量與肌膚觸感測量功能，杜絕對心率訊號的任何干擾。即使面對最嚴峻狀況、最緊湊訓練，裝置仍能精確追蹤您的心率。

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。

透過手腕測量心率或追蹤睡眠情況時佩戴手錶

為了在訓練期間準確地測量手腕式心率，使用無間心率監測和 Nightly Recharge 功能時，或是於睡眠期間以 Sleep Plus Stages 追蹤睡眠時，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！



訓練期間，應將 Polar 裝置滑至距離腕骨較遠的位置，亦要把腕帶戴緊一點，盡量避免裝置出現不必要的移動。給皮膚幾分鐘時間適應 Polar 裝置，然後才開始訓練課。訓練課結束後，把腕帶鬆開一點。

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。

在有些運動中要讓傳感器固定在手腕上較為困難，或傳感器附近的肌肉或肌腱有壓力或有運動，我們建議使用帶有胸帶的 Polar 心率傳感器以高度準確地測量您在訓練時的心率。您的手錶與 Polar H10 等 Bluetooth® 心率傳感器相容。Polar H10 心率傳感器對迅速增高或降低心臟率更加適應，因此同時還是週期型訓練與快速衝刺的理想選擇。

為了儘可能保持手腕式心率測量的最佳效果，請保持手錶乾淨並防止刮傷。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或追蹤睡眠/NIGHTLY RECHARGE 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. 戴上手錶並系緊腕帶。
2. 按下按鈕進入主功能表，然後輕觸 **Start training**（開始訓練）即可進入準備訓練模式。

輕按準備訓練模式中的快捷目錄圖示，即可進入快捷目錄。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，並將計時器添加至訓練視圖。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。

> 如果您以自選的 Bluetooth 傳感器與手錶配對，手錶亦會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。

89 手錶顯示心率，代表手錶已檢測到您的心率。

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已連接的傳感器來測量您的心率。心率符號周圍的藍色圓圈，表示手錶正使用已連接的傳感器來測量您的心率。

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。

GPS 準備就緒時，GPS 圖示周圍的圓圈將變為綠色。手錶會以震動通知您。

您配對的手機已連線，手機通知、音樂控制或語音反饋功能已開啟。

5. 手錶找到所有訊號後，輕觸螢幕開始記錄訓練。

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. 先按下按鈕，然後輕觸 **Start training**（開始訓練），即可進入準備訓練模式。
2. 系統會提示您展開當日的訓練目標。

3. 按下 檢視目標資料。
4. 按下 **Start**(開始)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，輕觸螢幕。顯示 **Recording started**(已開始記錄)後即可開始訓練。

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。

快捷目錄

您可以在訓練課暫停時，於準備訓練模式下輕按快捷目錄圖示 來存取快捷目錄。

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。

Power save settings(省電設定)：

省電設定讓您透過更改 **GPS recording rate**(GPS 記錄速率)和關掉 **Wrist-based heart rate**(手腕式心率)測量功能，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

Share HR with other devices(與其他裝置分享心率)：

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。有關更多資訊，請參見心率傳感器模式。

Training suggestions(訓練建議)：

Training suggestions(訓練建議)會顯示出 FitSpark 的每日訓練建議。

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。輕觸**泳池長度**可存取泳池長度設定，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。

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。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。

有關更多資訊，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**(間隔計時器) > **Set timers**(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 。**Distance-based**(基於距離)：設定計時器的距離，並按 。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 。
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(倒數計時器)：

如針對訓練課將倒數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**(倒數計時器) > **Set timer**(設定計時器)來創建一個新的計時器。設定倒數時間，再輕觸綠剔圖示以確認。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。

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。

您為訓練課選擇訓練目標後，快捷目錄中的 **Favorites**(收藏夾)和 **Training suggestions**(訓練建議)選項會刪去。這是因為您只能為訓練課選擇一個目標。若要變更目標，請選擇刪去的選項，系統會詢問您是否要變更目標。輕觸 即可確認另一個目標。

訓練期間

瀏覽訓練視圖

在訓練期間，您可以左右滑動螢幕來瀏覽訓練視圖。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所作的任何編輯。

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

下降

Your current altitude(當前的海拔高度)

上升

Maximum heart rate(最大心率)

心率圖形和您的當前心率

平均心率

Time of day(當日時間)

持續時間

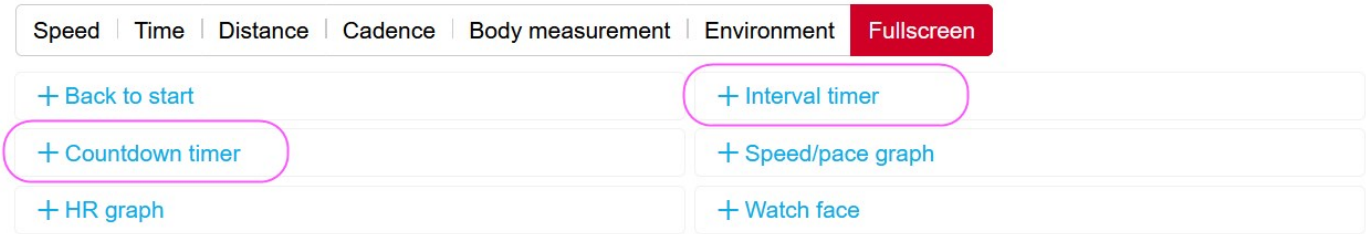
音樂控制

有關更多資訊，請參見音樂控制。

訓練期間長期開啟背光燈：從畫面的頂部往下滑動，可拉出 **Quick settings**（快捷設定）功能表。輕按 Backlight（背光燈）圖示以選擇 **Always on**（長期開啟）或 **Automatic**（自動）。若選擇長期開啟，手錶螢幕會在訓練課中全程亮起。完成訓練課後，背光燈設定會重設為預設的自動。請注意：如選用長期開啟，耗電量會高於預設設定。

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，並長按螢幕 3 秒。輕觸 **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 ✓。**Distance-based**（基於距離）：設定計時器的距離，並按 ✓。
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 ✓。
4. 完成後，選擇 **Start**（開始）以啟動間隔計時器。每個間隔結束時，手錶會透過震動來通知您。

要停止計時器，請長按螢幕 3 秒，然後輕觸 **Stop timer**（停止計時器）。

Countdown Timer（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**（倒數計時器）視圖，並長按螢幕 3 秒。
2. 輕觸 **Start**（開始）可使用先前設定的計時器，或選擇 **Set countdown timer**（設定倒數計時器）以設定新的倒數計時。完成後，按一下 **Start**（開始）以啟動倒數計時器。
3. 倒數計時結束時，手錶會以震動來通知您。如果要重新啟動倒數計時器，請長按顯示屏 3 秒並輕觸 **Start**（開始）。

記圈

記圈可以手動或自動進行。若要手動記圈，用手指穩定拍打顯示屏即可。自動記圈可依據距離、持續時間或位置進行。在 Polar Flow 應用程式或網絡服務的運動內容設定中，可以開啟這些功能。有關更多資訊，請參見如何在訓練期間記圈。

訓練具有目標

如果您在 Flow app 中基於時間、距離或卡路里創建了**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

Voice guidance（語音反饋）功能可在訓練階段期間透過耳機直接提供指導，幫助您專注于訓練目標。

請參見規劃訓練，了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輕觸螢幕，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。

請留意，當設定非常短的階段（不足 10 秒）時，當階段結束，您將不會收到震動警報。

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

按下按鈕以暫停您的訓練課。

輕觸螢幕以繼續訓練。如需停止訓練課，請長按按鈕。

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。

按住按鈕，以停止訓練課

如需停止訓練課，請長按按鈕。當您停止訓練後，您隨即會在手錶上取得訓練課的總結。

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

訓練期間的平均和最大心率

訓練中的心肺負荷

心率區

不同心率區花費的訓練時間

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

不同速度區域耗用的訓練時間

步頻

訓練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。

海拔高度

訓練課期間的最高海拔高度

訓練課期間已上升米/英尺數

訓練課期間已上升米/英尺數

圈數

最佳計圈

平均計圈

輕觸箭頭，然後左右滑動以查看以下詳情：

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

若要在手錶上查看最近的訓練總結：

左右滑動錶盤以導航至 **Weekly summary**(每週總結)視圖，然後輕觸螢幕。透過上下滑動瀏覽至您想查看的訓練課，並輕觸訓練課以打開總結。您的手錶最多可儲存 20 項訓練總結。

POLAR FLOW 應用程式中的訓練數據

在您完成訓練課後，如您的手機處於 Bluetooth 範圍內，手錶將自動與 Polar Flow 應用程式同步。在您登入 Polar Flow app 且您的手機處於 Bluetooth 範圍內時，您也可以透過長按手錶的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

SMART COACHING

無論是平衡訓練與恢復、評估您的每日體能水平、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：

- Nightly Recharge™ 恢復測量
- Sleep Plus Stages™ 睡眠追蹤
- Sleepwise™ 日間機敏性指南
- 夜間皮膚溫度
- FitSpark™ 日常訓練指南
- 以心率為基礎的組間休息指引
- Serene™ 指導式呼吸練習
- 利用手腕式心率進行體能測試
- 步行測試
- 跑步表現測試
- 跑步計劃
- 跑步指數
- Training Load Pro
- FuelWise™
- 智能卡路里
- 能量來源
- 訓練效益
- 無間心率監測
- 全天候活動追蹤
- 活動指引
- 活動效益

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將您昨晚和過去 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. 要使用 Nightly Recharge 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）。
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。

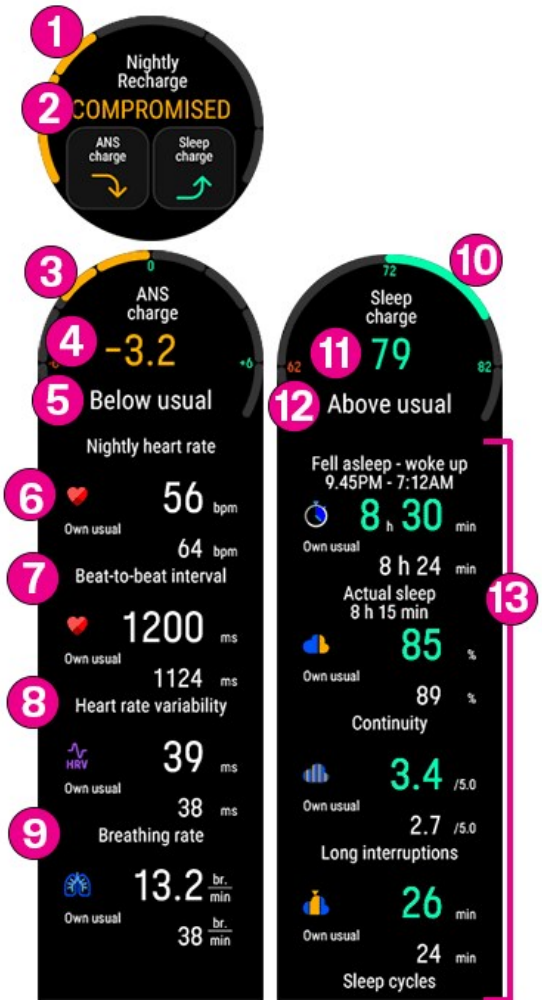
手錶上的 Nightly Recharge

當手錶偵測到您已經醒來，Nightly Recharge 視圖便會顯示您的**Nightly Recharge 狀況**。左右滑動錶盤，可導航至 Nightly Recharge 視圖。

Nightly Recharge 狀況會讓您得悉昨晚的恢復程度。計算 Nightly Recharge 狀況時，**ANS 回復**和**睡眠回復**分數亦會被計算在內。Nightly Recharge 狀況的計分如下：非常欠佳 – 欠佳 – 尚可 – 不錯 – 好 – 非常好。

如果手錶尚未總結您的睡眠，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 視圖上會顯示 **Already awake?**（已經醒了？）。輕按 ✓ 確認，手錶會即時總結您的 Nightly Recharge。

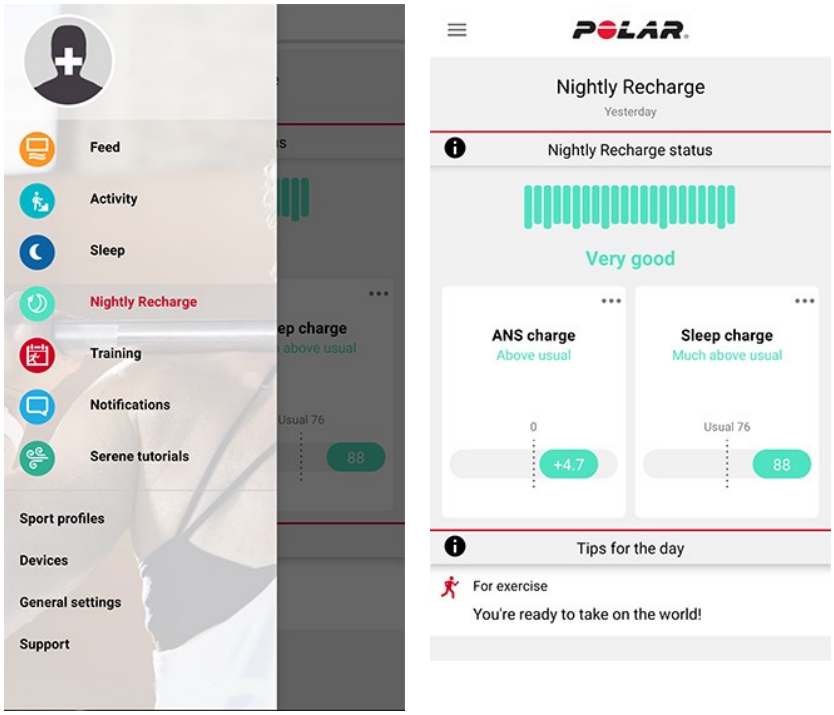
輕觸 **ANS charge**（ANS 回復）或 **Sleep charge**（睡眠回復）以查看更多詳細資訊。



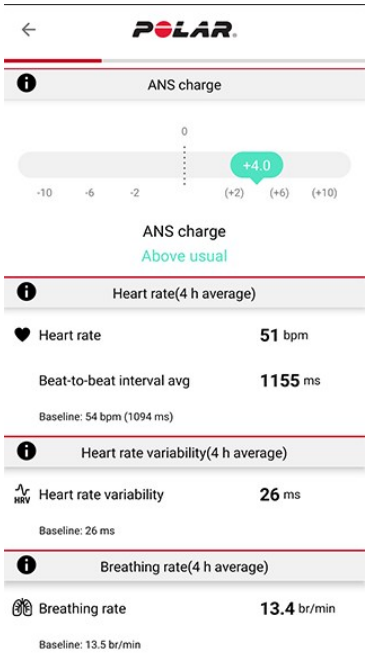
1. **Nightly Recharge 狀況圖表**
2. **Nightly Recharge 狀況**計分：非常欠佳 – 欠佳 – 尚可 – 不錯 – 好 – 非常好。
3. **ANS 回復圖表**
4. **ANS 回復**計分為 -10 至 +10。零附近是您的正常水平。
5. **ANS 回復狀況**計分：遠低於正常 – 低於正常 – 正常 – 高於正常 – 遠高於正常。
6. **心率 bpm(4 小時平均)**
7. **心跳間隔 ms(4 小時平均)**
8. **心率變異 ms(4 小時平均)**
9. **呼吸速率 次/分鐘(4 小時平均)**
10. **睡眠分數圖表**
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 46，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 47。

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

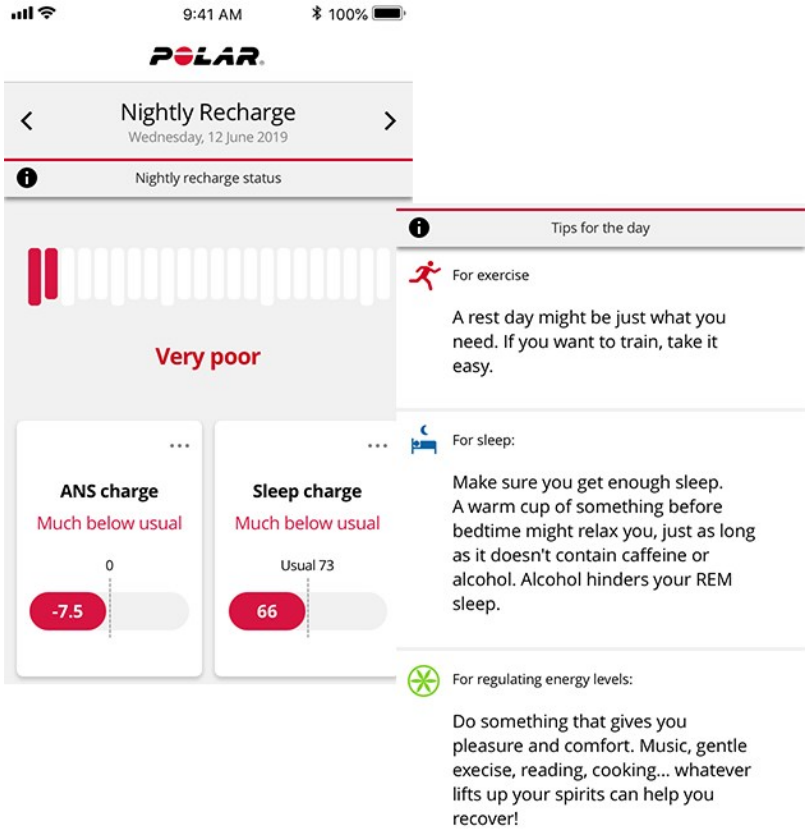
對於睡眠

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。

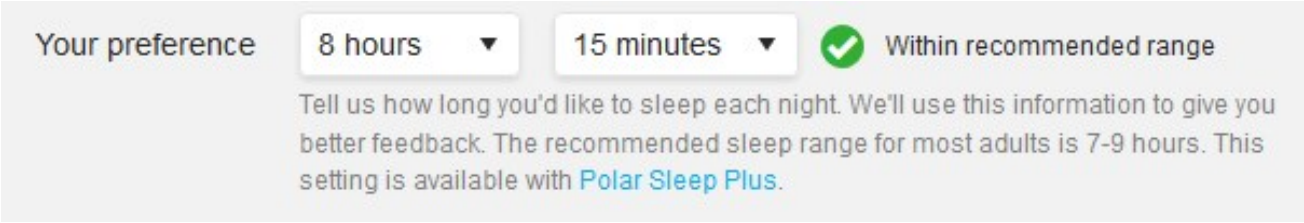
SLEEP PLUS STAGES™ 睡眠追蹤

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**（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**（首選睡眠時間）。設定喜歡的時間並輕按 **Save**（儲存）。從手錶的 **Settings > Physical settings > Your preferred sleep time**（設定 > 身體設定 > 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。如需啟用無間心率監測，前往 **Settings**（設定）> **General Settings**（一般設定）> **Continuous HR tracking**（無間心率監測），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

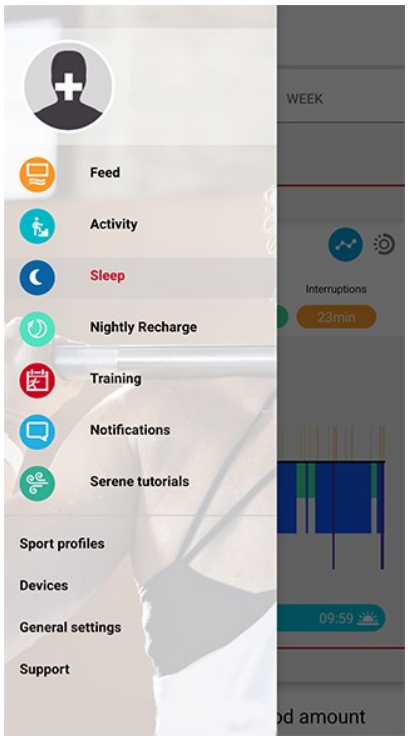
您醒來後，可透過 Nightly Recharge 視圖閱覽自己的睡眠詳情。左右滑動錶盤，可導航至 Nightly Recharge 視圖。輕觸 **Sleep charge**（睡眠回復）以查看更多詳情。睡眠回復詳情視圖會顯示下列資訊：

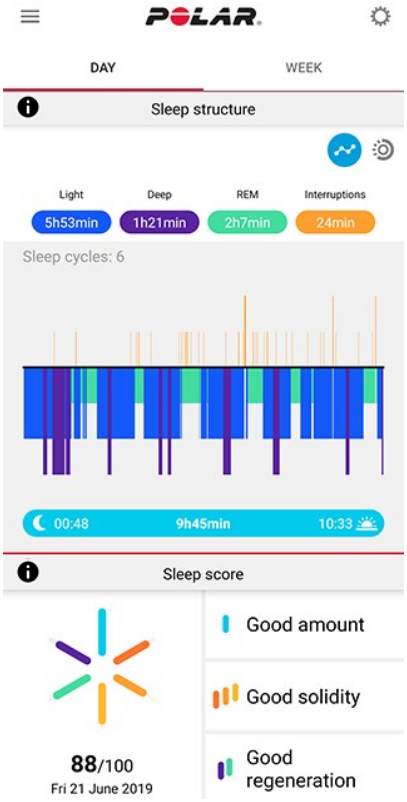
1. **Sleep score status graph**（睡眠分數狀態圖表）
2. **Sleep score (1-100)**（睡眠分數 (1-100)）將您的睡眠時間和睡眠質素總結為單一數字的分數。
3. **Sleep charge**（睡眠回復）= 與正常水平比較的睡眠分數。計分：遠低於正常 – 低於正常 – 正常 – 高於正常 – 遠高於正常。
4. **Sleep time**（睡眠時間）讓您得知從入睡到醒來之間的總時間。
5. **Actual sleep (%)**（實際睡眠時間 (%)）讓您得知從入睡到醒來之間，您有多少時間是真的睡著。具體點說，這是您的睡眠時間減除中斷後的時間。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

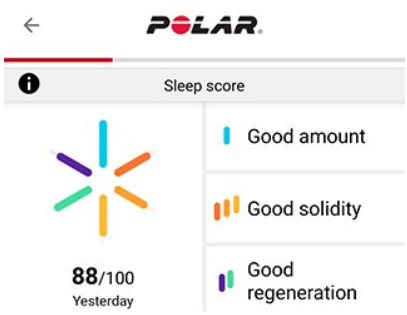
每個人的睡眠習慣都不盡相同，您無需和別人的睡眠狀態進行比較，而是長時間追蹤自己的睡眠模式，即可全面了解自己的睡眠情況。醒來後同步手錶與 Polar Flow app，即可透過 Polar Flow 查看前一晚的睡眠數據。透過 Polar Flow app 每日或每星期留意自己的睡眠狀況，了解睡眠習慣和日間活動如何對睡眠造成影響。

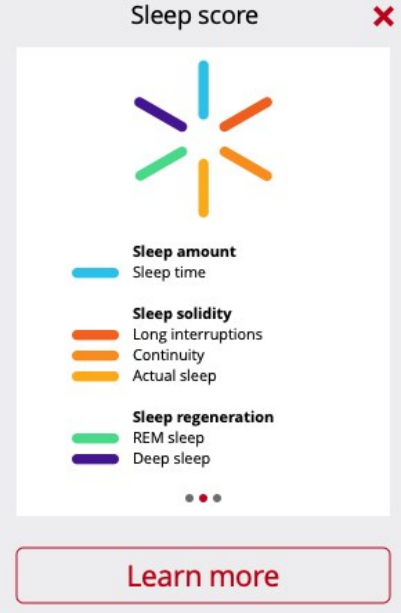
在 Polar Flow app 目錄選擇 **Sleep**（睡眠）即可查看睡眠數據。您可以在 Sleep structure（睡眠結構）視圖看到自己如何經歷不同的睡眠階段（淺層睡眠、深層睡眠和快動眼睡眠），以及睡眠期間的任何中斷。通常睡眠週期會順序經歷淺層睡眠、深層睡眠，最後是快動眼睡眠。每晚的睡眠通常包含 4 至 5 個睡眠週期。大約共等於 8 小時的睡眠時間。通常每晚睡眠都會有好幾次的短時間和長時間中斷。長時間中斷以橙色長條表示，顯示於睡眠結構圖中。

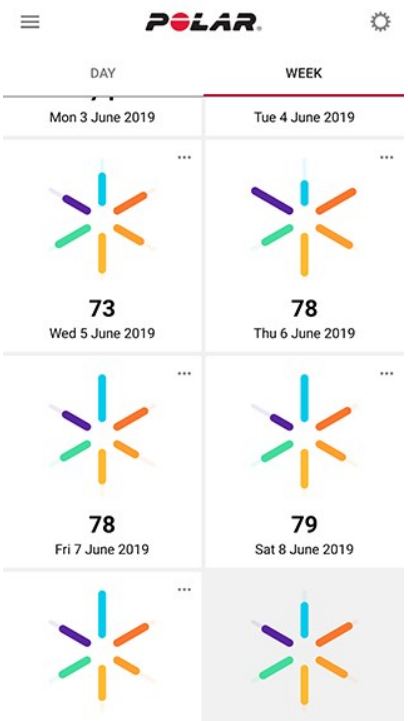




睡眠分數中的六個細項可歸類為三個主題:睡眠量(睡眠時間)、睡眠穩定性(長時間中斷、睡眠連續性和實際睡眠時間)以及復原度(快動眼睡眠和深層睡眠)。圖表中的每個長條表示了各個細項的分數。而睡眠分數就是這些細項分數的平均數。選擇按週顯示,便可以看到整個星期內的睡眠分數和睡眠質素(睡眠穩定性和復原度主題)如何變化。







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™ 日間機敏性指南

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。

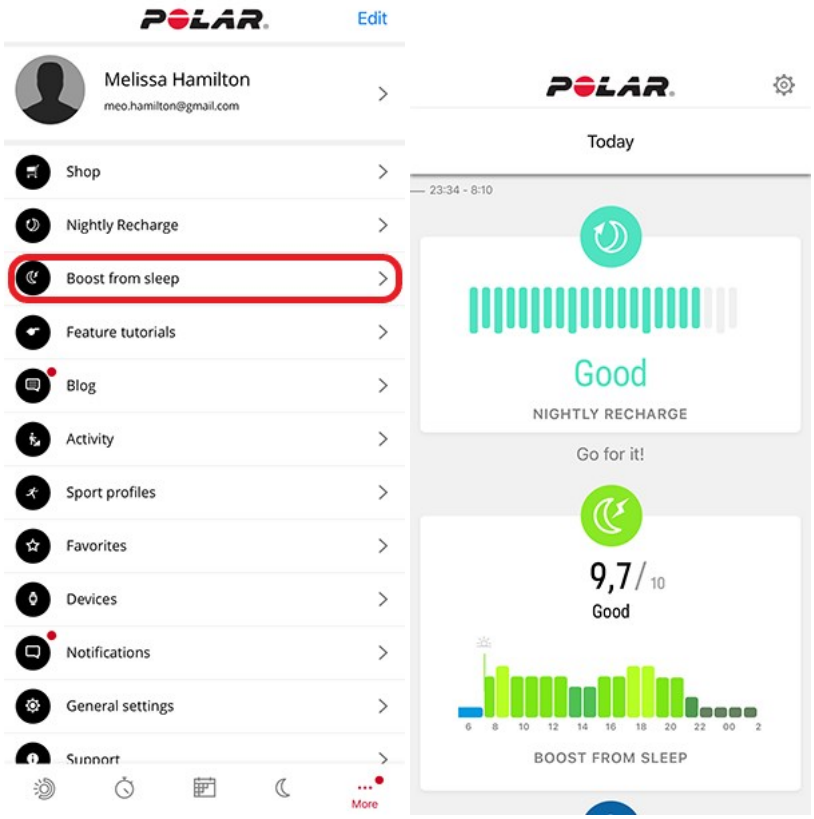
為確保取得個人化反饋，請確保您的**首選睡眠時間**設定符合您的真實睡眠需求。

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。

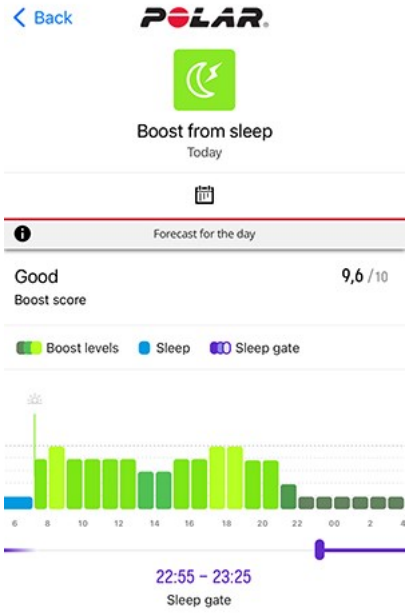
Polar Flow 應用程式中的每日睡眠提升

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。

Polar Ignite 3 上的每日睡眠提升

當您的手錶偵測到您已經醒來，便會在**睡眠提升**視圖中顯示您的睡眠提升預測。左右滑動錶盤，可導航至睡眠提升視圖。

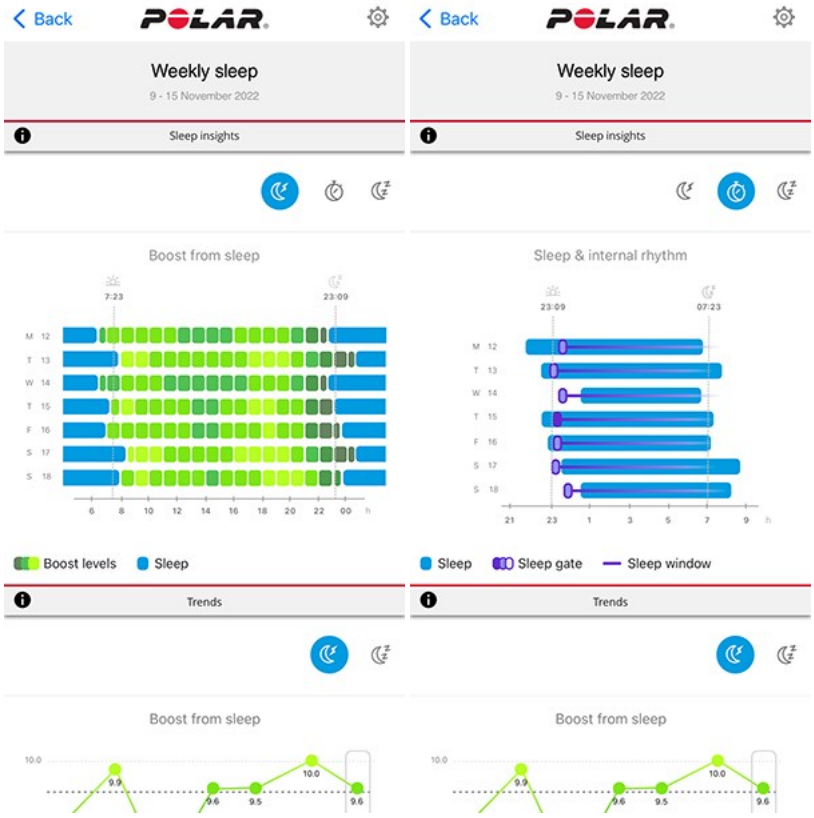
如果手錶尚未總結您的睡眠，您亦可手動停止睡眠追蹤。當您的手錶偵測到最少四小時的睡眠後，睡眠提升視圖上會顯示 **Zzz**。若您輕觸螢幕，便會顯示**已經醒來？** 。輕按✓確認，手錶會即時總結您的睡眠。

睡眠提升視圖中顯示的資訊包括：

1. **睡眠提升**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。輕觸螢幕，可查看更多詳細資訊。
2. **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。您可能會在提升分數趨勢中發現重複模式，例如週末帶來的影響。
3. **睡眠時間**讓您得知從入睡到醒來之間的總時間。
4. **睡眠分數(1 至 100 分)**：將您的睡眠時間和睡眠質素總結為單一數字的分數。
5. **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。
6. **入睡之門的可識別性**(1/3、2/3 或 3/3)：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。

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。

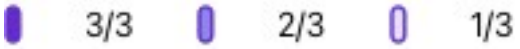


睡眠提升圖表會顯示您的睡眠如何影響最近數天的表現。根據此項資料，您可考慮改變睡眠時間表。

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。

夜間皮膚溫度

當您睡眠時，**夜間皮膚溫度**量測功能會自動追蹤您的皮膚溫度。然後將結果與您 28 天的平均值比較，並顯示與該平均值的差異。透過追蹤皮膚溫度變化，可幫助您偵測身體狀態的改變。

相比一般穩定於約攝氏 +37 度(華氏 98.6 度)的核心體溫，您的皮膚溫度變化可能較大。原因是身體會透過改變皮膚血流，以調節核心體溫。此外，皮膚溫度亦受環境因素影響。攝氏 +-1 度/華氏 +-1.8 度的變化，均屬於平常的皮膚溫度。較低溫度往往因環境因素導致，例如較冷的室溫，或者您在睡眠時將手放於被鋪外。較高溫度可能是將要生病的訊號。此外，較高溫度也可能顯示處於月經週期的尾段(排卵期和黃體期)。

皮膚溫度功能不可作為溫度計使用，因為它不會顯示任何絕對溫度值，僅顯示平均皮膚溫度的變化。若您感到不適，請使用溫度計再次檢查體溫。

溫度量測功能和資料非擬用於醫療目的、診斷或治療。

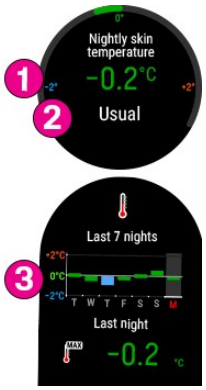
如何開始使用夜間皮膚溫度功能

1. 要使用夜間皮膚溫度功能，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)。
2. 將腕帶牢牢地繫在手腕上，並在睡眠時佩戴手錶。有關詳細佩戴指引，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夜間皮膚溫度的結果。三晚後，我們便會得出您的平均皮膚溫度，並將之顯示為**基線**(零)。當計算基線時，過去 28 晚的資料會被考慮在內。

您手錶上的夜間皮膚溫度

當手錶偵測到您已經醒來，便會將在睡眠期間量測到的皮膚溫度與您的平均皮膚溫度比較，並顯示與該平均值的差異。左右滑動錶盤，可導航至**夜間皮膚溫度**視圖。

> 如果手錶尚未總結您的睡眠，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，夜間皮膚溫度視圖上會顯示 **Zzz...**。當您輕觸螢幕，將顯示**已經醒來？**。輕按✓確認，手錶會即時總結您的睡眠。如未有識別到睡眠，將無法提供皮膚溫度。



夜間皮膚溫度視圖中顯示的資訊包括：

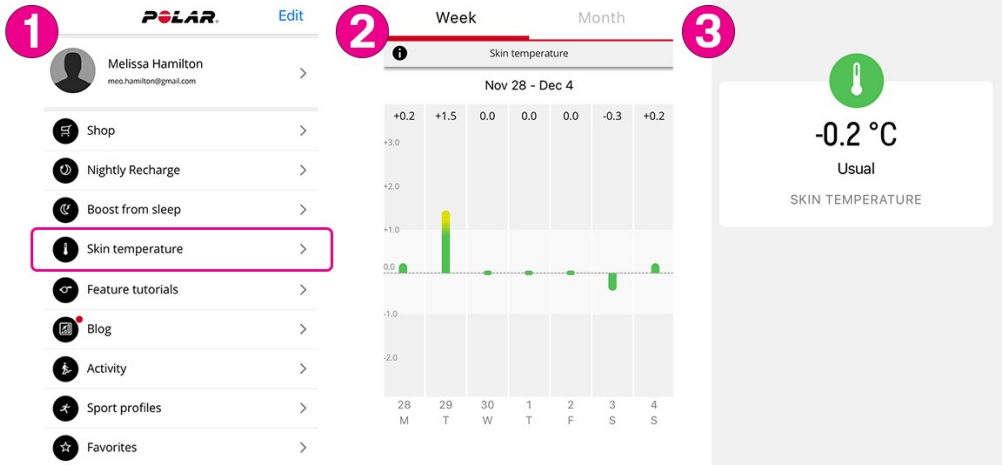
1. 您的平均皮膚溫度的變化。
2. 您的皮膚溫度與平常水平的比較。計分：**低於平常 – 平常 – 高於平常 – 遠高於平常**。

   在攝氏 +-1 度或華氏 +-1.8 度以內的變化，均屬**平常**。若您的平均皮膚溫度變化超出攝氏 +2 度或華氏 +3.6 度，則屬於**遠高於平常**。
3. 顯示過去 7 晚量測之皮膚溫度的圖表。

Polar Flow 應用程式中的夜間皮膚溫度

請將手錶與 Polar Flow 應用程式同步，以在應用程式中查看皮膚溫度資料。請注意，您必須使用 Polar Flow 應用程式同步手錶。皮膚溫度資料無法透過電腦上的 Polar FlowSync 軟件同步。

在 Polar Flow 應用程式中，從功能表中選擇**皮膚溫度** (1)。在**皮膚溫度**視圖 (2) 中，您可查看昨晚的量測結果，亦可查看您的皮膚溫度在**一週**或**一個月**內有何變化。此外，您亦可在**日記** (3) 中的卡片上查看昨晚的量測結果。輕觸卡片，開啟**皮膚溫度**視圖。



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。

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(您手錶上的體能測試)
- 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?

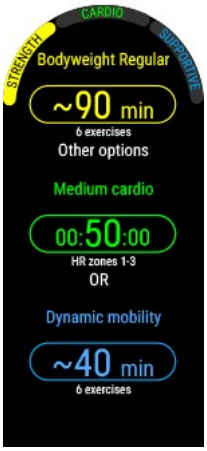
在帶氧訓練課中，您將獲指導在不同心率區進行不同時長的訓練。訓練課包括計時熱身、訓練、以及放鬆階段。利用手錶上的任何運動內容均可完成帶氧訓練課。

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

左右滑動錶盤以導航至 **FitSpark 訓練指南**視圖。



輕觸螢幕以查看建議的鍛煉。最先顯示的是依據您訓練記錄和體能水平認定最適合您的鍛煉。向上滑動以查看其他可供選擇的鍛煉建議。

輕觸所建議的鍛煉內容，可看到其詳情。向上滑動以查看鍛煉(肌力及補充性鍛煉)中包含的練習，並輕按個別練習，以閱覽有關如何進行該練習的詳細指示。

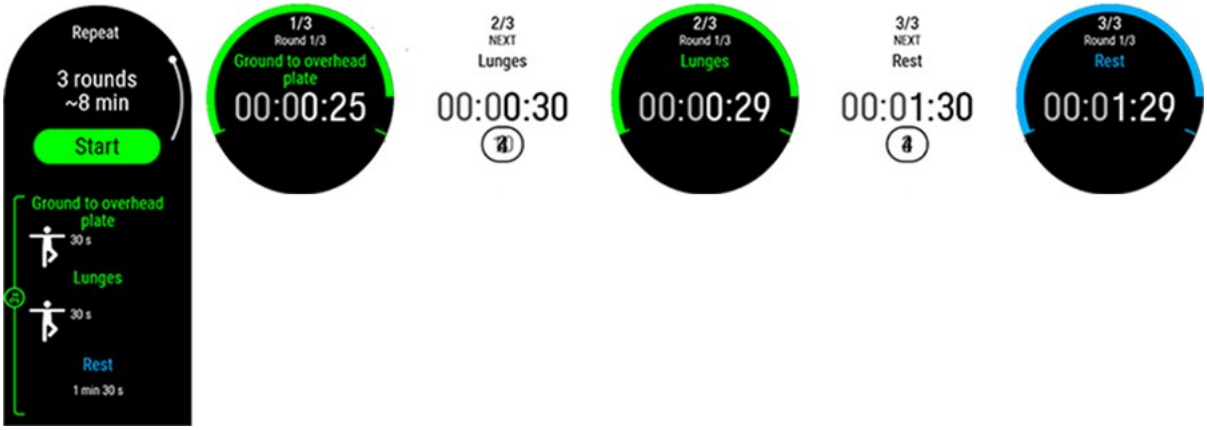
輕觸 **Start**(開始)以選擇建議的鍛煉，然後輕觸要使用的運動內容以開始訓練課。

> 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。

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震動提示，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。



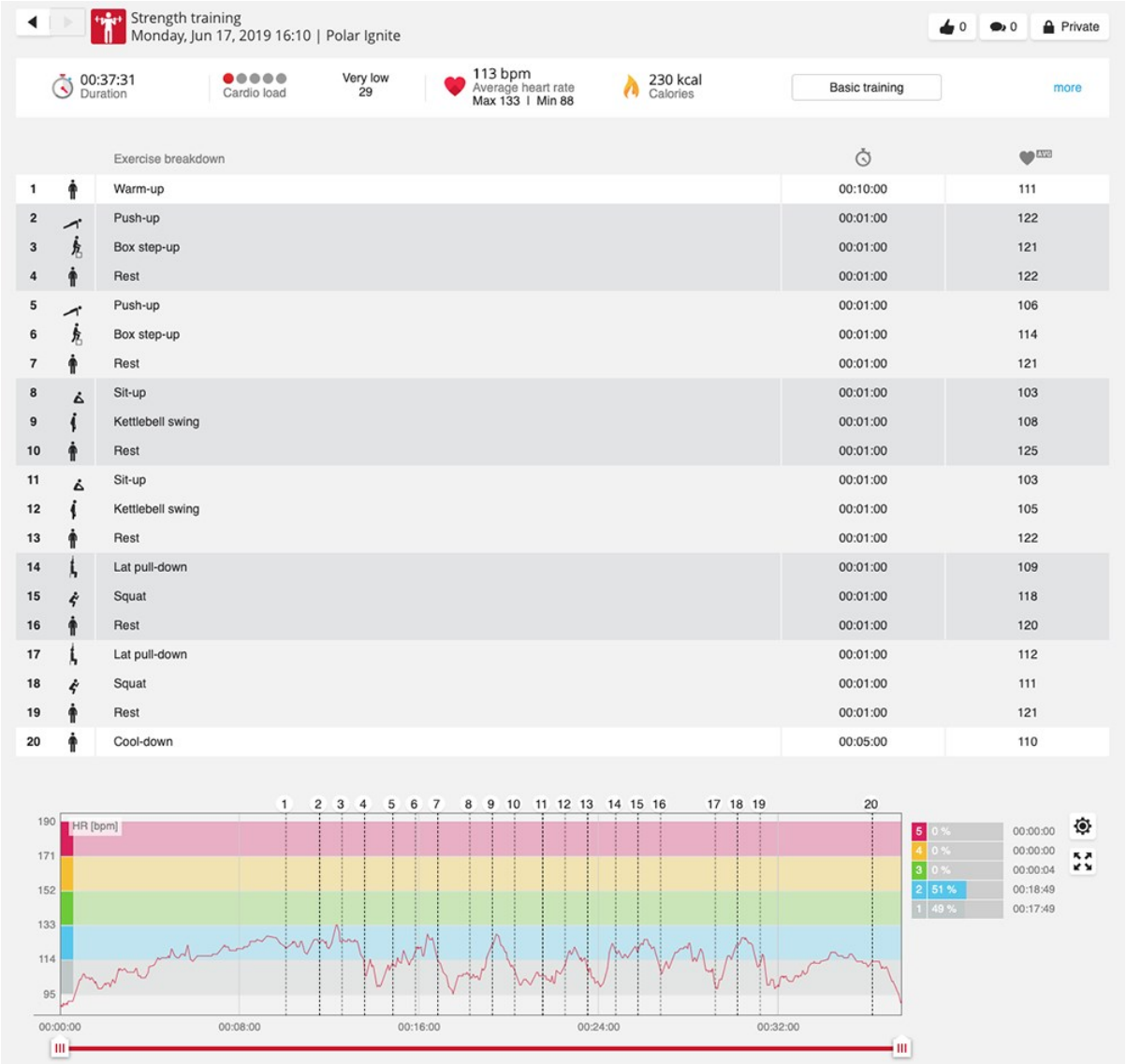
Voice guidance（語音反饋）功能可在訓練階段期間透過耳機直接提供指導，幫助您專注于訓練目標。

訓練期間長期開啟背光燈：從螢幕的頂部往下滑動，可拉出 **Quick settings**（快捷設定）功能表。輕按 Backlight（背光燈）圖示以選擇 **Always on**（長期開啟）或 **Automatic**（自動）。若選擇長期開啟，手錶螢幕會在訓練課中全程亮起。完成訓練課後，背光燈設定會重設為預設的自動。請注意，選用長期開啟的耗電量會高於預設設定。

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。



訓練可能伴隨某些風險。開始常規訓練計劃前，請閱讀最大程度降低訓練時的風險指導。

以心率為基礎的組間休息指引

優化您的訓練節奏和效率，以從鍛煉中取得最佳效果。組間休息指引可分析您在訓練課的鍛煉與休息階段的心率，帶來個人化指導，讓您得知再次投入鍛煉階段的理想時間。此功能會自動偵測您在一組鍛煉中的最高心率，並在休息時監測心率，待您充分恢復以開始下一組鍛煉時發出通知。

要在訓練課期間使用組間休息指引功能，您需將組間休息指引訓練視圖加進想要使用的運動內容中。組間休息指引訓練視圖預設在下列運動內容中顯示：肌力訓練、循環訓練、高強度間歇訓練、功能訓練、訓練營和壺鈴。在 Polar Flow 應用程式或網絡服務的運動內容設定中，可為任何運動內容加入訓練視圖。

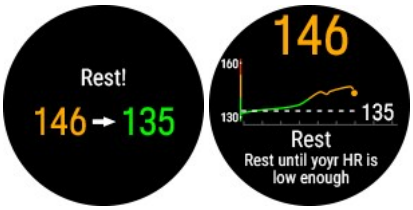
利用組間休息指引進行訓練

以恰當熱身開始訓練課，使鍛煉的好處最大化。熱身可提升鍛煉效果，同時降低受傷風險。**當您準備好開始訓練課的鍛煉階段時，將組間休息指引設為開啟。**向左或向右滑動，導航至組間休息指引訓練視圖，然後輕觸**開始**以開啟此功能。

螢幕上的指引

組間休息指引訓練視圖顯示您目前的心率和實時心率圖形。不同顏色表示您訓練時所處於的心率區。下列指示將指引您完成訓練的鍛煉和休息階段。

當您需要提高心率以開始鍛煉階段時，便會顯示 **Raise your HR**（提高您的心率）。當您的心率提高至鍛煉階段所需的充足水平時，螢幕上的文字會變更為 **Work**（鍛煉）。完成一組鍛煉後，手錶會自動偵測到鍛煉階段結束，並會自動偵測鍛煉階段期間達到的最高心率。您亦可輕觸 **Done**（完成），手動結束鍛煉階段。



當手錶已確定您的目標恢復心率時，螢幕上會顯示 **Rest until your HR is low enough**（休息至心率足夠低），手錶亦會透過震動發出通知。在休息階段期間，您可在螢幕上查看目前心率和目標恢復心率。實時心率圖形上的虛線代表目標心率。最短休息時間為 20 秒 – 若您較此時間更早達至目標恢復心率，便會顯示 **Rest for a few seconds more**（多休息數秒）。

> 若無法根據您的心率確定休息階段，便會顯示以時間為基礎的休息階段。螢幕上顯示 **Work time ended. Time to rest.**（鍛煉時間結束，是時候休息。），然後顯示 30 秒倒數計時器。

當您已充分恢復、是時候進行另一組鍛煉時，螢幕上會顯示 **Work!**（鍛煉！），手錶亦會透過震動通知您。

如要關閉此功能，在組間休息指引視圖中按下按鈕。螢幕上會顯示 **Stop Work-rest guide?**（停止組間休息指引？）。輕觸 ✓ 以確認。停止組間休息指引，不會停止訓練課。

> 特別在肌力訓練中，當您進行對手腕造成極大壓力的活動（例如舉重或引體向上）時，可能較難從手腕上足夠精確地進行偵測。因此，我們建議使用 Polar H10 心率傳感器或 Polar Verity Sense 光學心率傳感器，確保可獲享精確的心率測量和組間休息指引的最佳功能。

深入了解組間休息指引。

SERENE™ 指導式呼吸練習

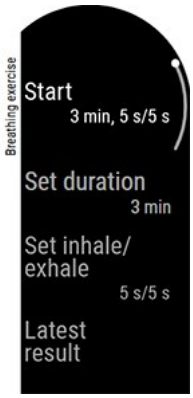
Serene™ 這套**指導式深呼吸練習**能夠令身體及心靈放鬆，以及管理壓力。Serene 會指導您以緩慢、穩定的節奏呼吸，也就是**每分鐘呼吸六次**，而這亦是能夠**有效紓緩壓力**的最佳呼吸速率。當您緩慢呼吸，您的心跳便會開始與您的呼吸節奏同步，您的心跳間隔會開始更加多變。

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. 將手錶緊緊地佩戴在腕骨後方。
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。

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)。

步行測試

步行測試是一種簡單、安全且可重複的方式，可用於測量您的 VO_{2max}，並追蹤您的有氧適能發展情況。了解自己的有氧適能水平是有效訓練的基礎。這使得步行測試成為一種很有意義的工具，無論是對於偶爾訓練者還是常規訓練者。我們建議在開始訓練計劃時參加測試，並每三個月重複一次測試。但是，只要您願意，更經常參加測試也未嘗不可。

測試理念是在十五分鐘內盡可能地走遠 - 以穩定的配速。這意味著比您平常舒適的步行速度更快。目標是在熱身期間將您的心率提高到最大值的 65% 以上，並在整個測試過程中以快速、輕快的步行配速保持這個心率。您的 VO_{2max} 結果基於您步行的距離、測試期間的心率以及個人特徵(年齡、性別、身高和體重)。原則上，步行速度越快，心率越低，有氧適能就越好。

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。此外，還要確保您的體格設定(包括身高、體重、年齡以及佩戴手錶的手)是最新的。我們在計算結果時會用到這些資訊。GPS (GNSS) 用於追蹤您的速度，因此需要在戶外進行測試。

在平坦的地形、跑道或道路上進行測試，並選擇一個天空視野一覽無餘的位置，以獲得最佳 GPS (GNSS) 效能。測試路線應避開紅綠燈或其他可能迫使您停下來或減速的障礙物。高樓、隧道、部分遮蓋的體育場和樹木也會影響 GPS (GNSS) 的準確性。

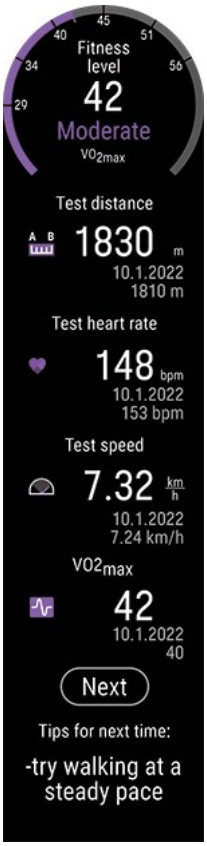
每次測試前的身體狀況也應該盡量相似。舉例來說，在測試前一天進行高強度訓練，或是在測試前吃大餐，都有可能搞砸測試結果。在測試期間，您應該以穩定的配速盡可能快地行走。不允許跑步。盡量將心率保持在最大心率的 65% 以上。沒有上限。步行距離越長，結果就越準確。如果您的心率過低，手錶會提醒您。這時您需要走得更快以提高心率。

包括熱身和放鬆階段在內，步行測試大約需要 25 分鐘才能完成。它由熱身(5 分鐘)、測試(15 分鐘)和放鬆(5 分鐘)階段組成。開始測試前，到手錶的 **Tests(測試) > Walking test(步行測試) > How to(方法)** 再看一次說明，以查看測試的詳情和測試方法。

1. 前往 **Tests > Walking test > Start**(測試 > 步行測試 > 開始)，然後向下滾動以查看測試概述。預備好可以開始測試後，選擇 **Next**(下一步)。
2. 查閱關於您健康的問題並接受，以進入準備訓練模式。
3. 步行運動內容用於測試。該內容會以紫色顯示在測試視圖中。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)。
4. 首先進行適當的熱身。目標是以快速、輕快的步行配速將您的心率提高到最大心率的 65% 以上。您只需跟從螢幕上的指引完成熱身。
5. 當您達到最大心率的至少 65% 或熱身至少三分鐘後，即可開始測試。選擇 **Start test**(開始測試)開始實際測試。
6. 測試期間將心率保持在最大心率的 65% 以上。
7. 測試階段於 15 分鐘後結束。輕觸螢幕確認並繼續進行放鬆階段。
8. 緩慢步行以放鬆並促進恢復。
9. 完成放鬆階段後，您會在螢幕上看到您步行的距離。
10. 按一次按鈕暫停訓練課，暫停之後，按住按鈕結束訓練課。

測試期間：您目前的心率和需要保持的最低心率值顯示在螢幕頂部。在螢幕底部，您會看到經過的時間。

測試結果



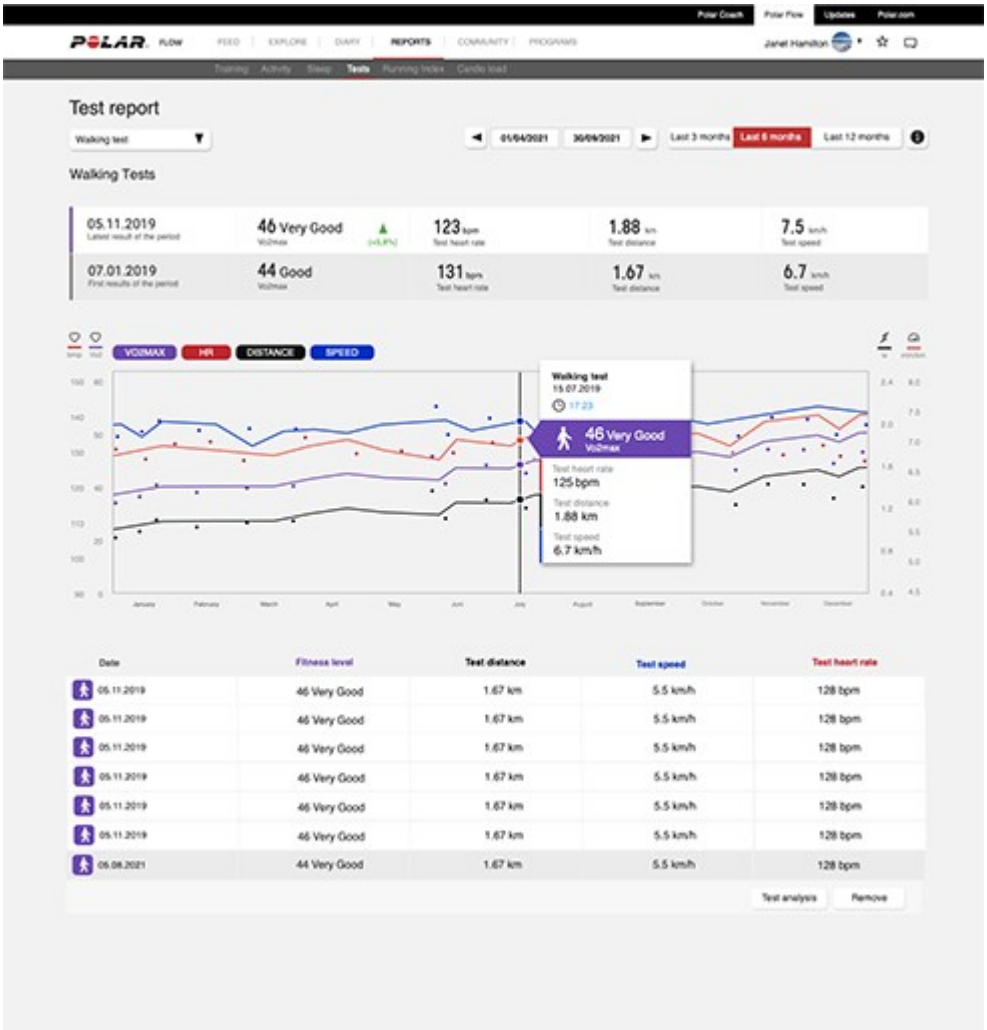
- 測試摘要會顯示您的 VO_{2max}。結果還根據性別和年齡組進行分類，範圍從極低到精英。
- 測試距離(測試過程中步行的距離)
- 測試心率(測試最後 5 分鐘的平均心率)
- 測試速度/配速(測試期間的平均速度/配速)
- 下次提示(這些提示旨在提高測試的可重複性，僅在您的手錶上顯示)

您的最新測試結果將顯示在 **Tests(測試) > Walking test (步行測試) > Latest result(最新結果)** 中。

請注意，如要根據測試結果更新您的 VO_{2max} 值，您需要把結果同步至 Polar Flow 應用程式。於同步後打開 Polar Flow 應用程式時，系統會詢問是否需要更新。

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。


Test report
Walking test
01/04/2021
30/09/2021
Last 3 months
Last 6 months
Last 12 months
Walking Tests
05.11.2019
46 Very Good
123 bpm
1.88 km
7.5 km/h
07.01.2019
44 Good
131 bpm
1.67 km
6.7 km/h
VO2MAX
HR
DISTANCE
SPEED
Walking test
15.07.2019
17:23
46 Very Good
VO2max
Test heart rate
125 bpm
Test distance
1.88 km
Test speed
6.7 km/h
Date
Fitness level
Test distance
Test speed
Test heart rate
05.11.2019
46 Very Good
1.67 km
5.5 km/h
128 bpm
05.11.2019
46 Very Good
1.67 km
5.5 km/h
128 bpm
05.11.2019
46 Very Good
1.67 km
5.5 km/h
128 bpm
05.11.2019
46 Very Good
1.67 km
5.5 km/h
128 bpm
05.11.2019
46 Very Good
1.67 km
5.5 km/h
128 bpm
05.11.2019
46 Very Good
1.67 km
5.5 km/h
128 bpm
05.08.2021
44 Very Good
1.67 km
5.5 km/h
128 bpm
Test analysis
Remove

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。

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. 輕觸螢幕以開始。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，手錶會透過振動來通知您。

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。您的最新測試結果將顯示在 **Tests（測試）> Running test（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。

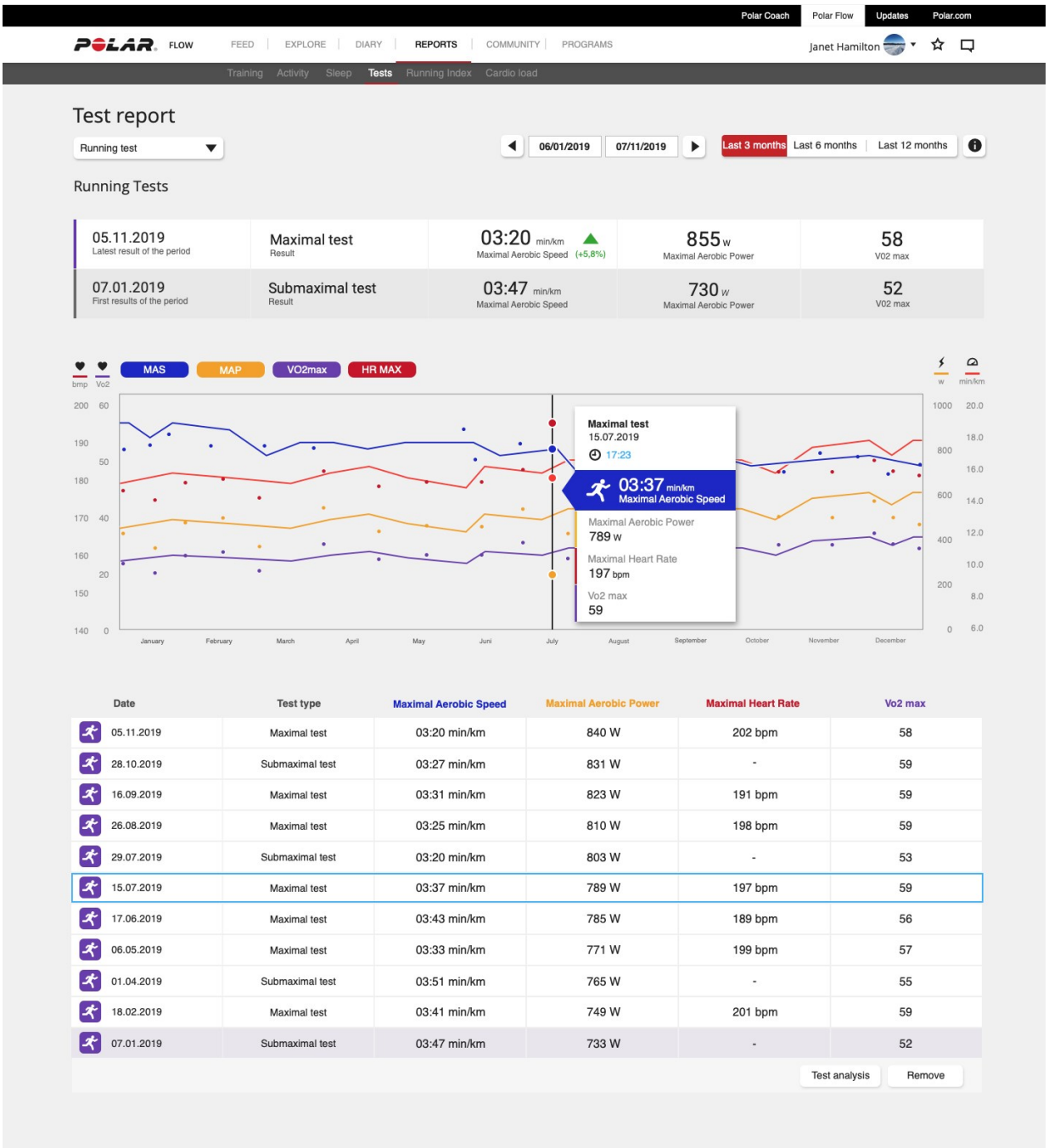
如您希望使用跑步表現測試來追蹤個人進展，以助您選擇正確的訓練強度，我們建議您每三個月重複一次極限測試，以確保您的訓練區域永不過時。如您希望更緊密地掌握個人進度，您可以在各次極限測試之間，按個人喜好隨時進行亞極限測試。

請注意，您不會從跑步表現測試取得跑步指數。

您的體重是跑步表現測試參考的其中一項資料。請注意，如您更改體重設定，亦會對測試結果的可比較性造成影響。

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。



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：flow.polar.com。

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

使用方法

創建 Polar 跑步計劃

1. 於 flow.polar.com 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. 先按下按鈕，然後輕觸 **Start training**（開始訓練），即可進入準備訓練模式。
2. 系統會提示您展開當日的訓練目標。

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

跟進您的進度

利用 USB 連接線或 Flow 應用程式將來自設備的訓練結果同步至 Flow 網絡服務。透過 **計劃** 選項卡追蹤您的進展。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。

只要啟用心率和 GPS 功能並且符合以下要求，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）
- 配速應為每小時 6 公里/每小時 3.7 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，這並不會造成計算中斷。完成訓練課後，您的手錶會顯示跑步指數值，並將結果儲存在訓練總結中。

> 您可透過手錶上的訓練課總結查看跑步指數。您可以在 Polar Flow 網絡服務中追蹤您的進展並查看預計的比賽時間。

將您的結果與下表相比較。

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。此報告顯示在某一較長時間內您的跑步表現提高的情況。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。

下表估計了運動員在表現最佳時跑完特定距離所需的持續時間。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

TRAINING LOAD PRO™

Training Load Pro™ 功能衡量訓練給您身體帶來的壓力，並幫助您瞭解訓練對您的表現的影響。Training Load Pro 提供給您的心血管系統帶來的訓練負荷值 - **心肺負荷**，利用**感知負荷**您可以評估您感受到的壓力程度。

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。心肺負荷根據您每次鍛煉後的心率數據和訓練時間計算。

感知負荷

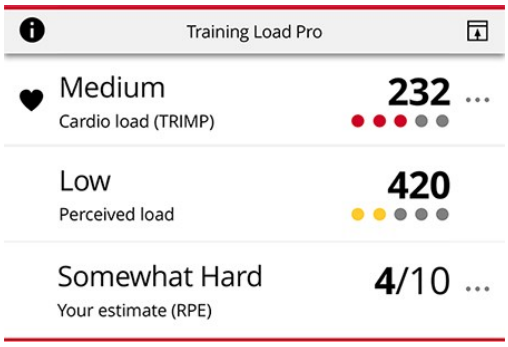
您的主觀感受是評估所有運動訓練負荷的一種有用方法。**感知負荷** 是一個值，它考慮了您對訓練嚴苛程度的主觀體驗和訓練時間。其透過 **運動自覺強度 (RPE)**，量化，是一種科學公認的、量化主觀訓練負荷的方法。運動自覺強度量表尤其適用於僅基於心率測量訓練負荷具有局限性的運動，例如，力量訓練。

在 Flow 行動應用程式中，對您的訓練進行評評估，可獲得針對訓練的 **感知負荷**。您可以從 1-10 的範圍內進行選擇，其中，1 表示非常容易，10 表示最大強度。

來自單次訓練的訓練負荷

您在一次訓練中的訓練負荷顯示在手錶、Flow 應用程式和 Flow 網絡服務中的訓練課總結中。

您將獲得每個測量負荷的絕對訓練負荷數。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。為提高您對心肺鍛煉的耐受性，需要在更長的時間內緩慢增加訓練。

心肺負荷狀態

心肺負荷狀態查看您的 **壓力** 和 **耐受力** 之間的關係，並在此基礎上顯示您是處於訓練不足、保持平衡、有效還是超量心肺負荷狀態。心肺負荷狀態指導評估您的訓練對身體的影響，以及對您的進展的影響。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

左右滑動錶盤以查看 **Cardio Load Status**（心肺負荷狀態）視圖。

1. 心肺負荷狀態圖表
2. **心肺負荷狀態**和心肺負荷狀態數值(=壓力除以耐受力。)

   超量訓練(負荷比平常高出很多):

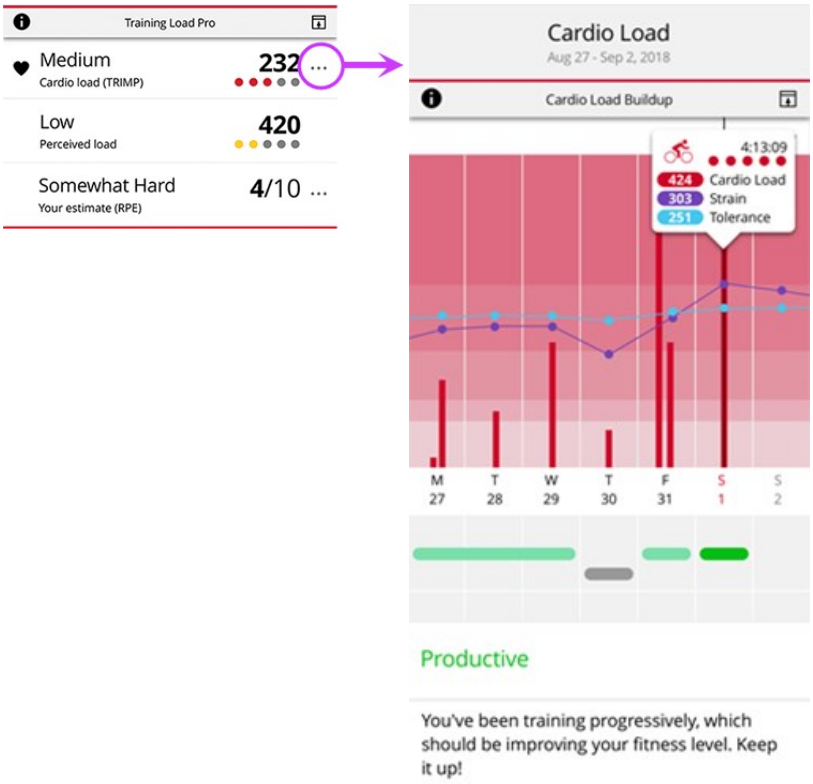
   有效(負荷緩慢增加)

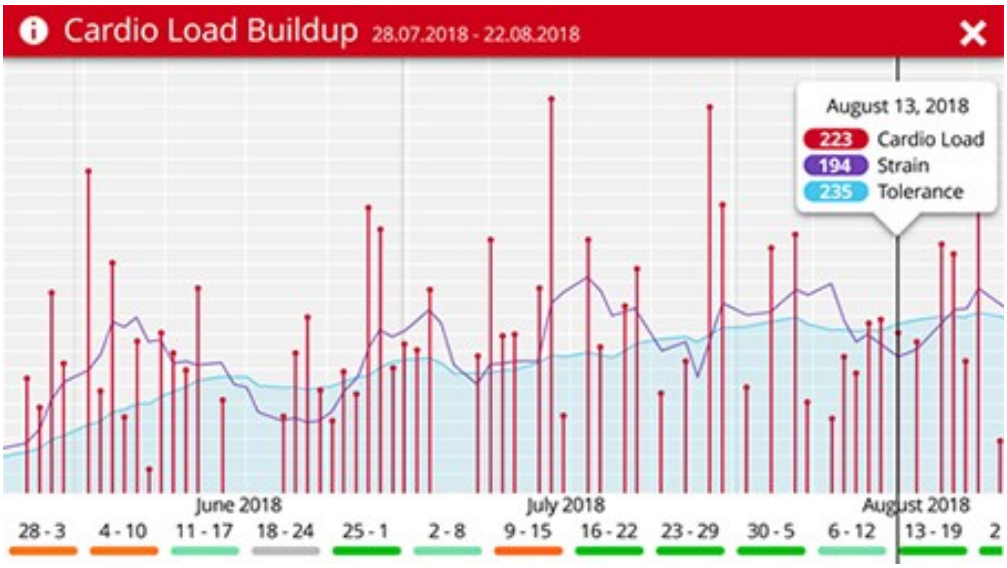
   維持現況(負荷稍低於平時)

   訓練不足(負荷比平常低很多)
3. **壓力**與**耐受力**
4. 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 應用程式和網絡服務中,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 應用程式中查看您的心肺負荷累計,請輕觸訓練總結(Training Load Pro 模組)中的三點圖示。





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）。

心肺負荷狀態

超量訓練（負荷比平常高出很多）：

有效（負荷緩慢增加）

維持現況（負荷稍低於平時）

訓練不足（負荷比平常低很多）

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。為提高您對心肺鍛煉的耐受性，在更長的時間內緩慢增加訓練。

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！），並且手錶會發出震動通知您。

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！），並且手錶會發出震動通知您。

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！），並且手錶會發出震動通知您。

進一步了解 FuelWise™

智能卡路里

市面上最精準的卡路里計，根據您的各項數據計算出卡路里燃燒量：

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

卡路里計算結果透過以智能方式結合加速度和心率數據而得出。卡路里計算可準確測量您的訓練的卡路里消耗量。

您可於訓練課期間看到累計的能量消耗量（單位為千卡，即 kcal），亦可於訓練後回顧該節訓練課的總千卡數。您亦可以追蹤每日的卡路里總消耗量。

訓練效益

訓練效益會為您提供文字意見，講解每節訓練課的效果，有助您更了解訓練的效益。**您可於 Polar Flow app 和 Flow 網絡服務中查閱意見。**如要獲取意見，您必須已在心率區中訓練至少 10 分鐘。

訓練效益意見以心率區為基礎。它顯示您於每個心率區中逗留的時間，以及燃燒的卡路里量。

下表詳細列出不同訓練效益選項的描述

意見	效益
最大訓練+	這節訓練課真是無可挑剔！您改善了衝刺的速度和肌肉的神經系統，因而提高了您的效率。是次訓練課亦提升了您對疲勞的忍耐力。
最大訓練	這節訓練課真是無可挑剔！您改善了衝刺的速度和肌肉的神經系統，因而提高了您的效率。
最大 & 節奏訓練	這節訓練課真是無可挑剔！您改善了速度和效率。是次訓練課亦顯著地促進了您的有氧適能，以及更長時間持續進行高強度訓練的能力。
節奏 & 最大訓練	這節訓練課真是無可挑剔！您顯著地改善了有氧適能，以及更長時間持續進行高強度訓練的能力。是次訓練課亦提升了您的速度和效率。
節奏訓練+	您在長時間的訓練課中，達至出色的配速！您改善了有氧適能、速度，以及更長時間持續進行高強度訓練的能力。是次訓練課亦提升了您對疲勞的忍耐力。
節奏訓練	了不起的配速！您改善了有氧適能、速度，以及更長時間持續進行高強度訓練的能力。
節奏 & 穩定訓練	出色的配速！您改善了以更長時間持續進行高強度訓練的能力。是次訓練課亦促進了您的有氧適能以及肌肉的耐力。
穩定 & 節奏訓練	出色的配速！您改善了有氧適能以及肌肉的耐力。是次訓練課亦促進了您更長時間持續進行高強度訓練的能力。
穩定訓練+	了不起！這節長時間的訓練課改善了您的肌肉耐力以及有氧適能，亦提升了您對疲勞的忍耐力。
穩定訓練	了不起！您改善了肌肉耐力以及有氧適能。
穩定 & 長時間基本訓練	了不起！這節長時間的訓練課改善了您的肌肉耐力以及有氧適能，亦促進了您的基本耐力，以及身體於練習期間燃燒脂肪的能力。
穩定 & 基本訓練	了不起！您改善了肌肉耐力以及有氧適能。是次訓練課亦促進了您的基本耐力，以及身體於練習期間燃燒脂肪的能力。
基本 & 長時間穩定訓練	厲害！這節長時間的訓練課改善了您的基本耐力，以及身體於練習期間燃燒脂肪的能力，亦促進了您的肌肉耐力以及有氧適能。
基本 & 穩定訓練	厲害！您改善了基本耐力，以及身體於練習期間燃燒脂肪的能力。是次訓練課亦促進了您的肌肉耐力以及有氧適能。
長時間基本訓練	厲害！這節長時間、低強度的訓練課改善了您的基本耐力，以及身體於練習期間燃燒脂肪的能力。
基本訓練	做得好！這節低強度的訓練課改善了您的基本耐力，以及身體於練習期間燃燒脂肪的能力。
恢復訓練	這節訓練課對您的恢復非常有幫助。這類輕度練習有助您的身體適應訓練。

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整體活動，因為即使是踏單車等不太需要手腕運動的身體活動也能追蹤得到。

您可在 **Settings**(設定) > **General settings**(一般設定) > **Continuous HR tracking**(無間心率監測)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**開啟**。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,請將無間心率監測設為僅於夜間開啟。

手錶上的無間心率監測功能

使用無間心率監測功能時,可以透過 **Heart rate**(心率)小工具查看您的目前心率。您可以在 Watch face settings(錶盤設定)中將其新增至錶盤。

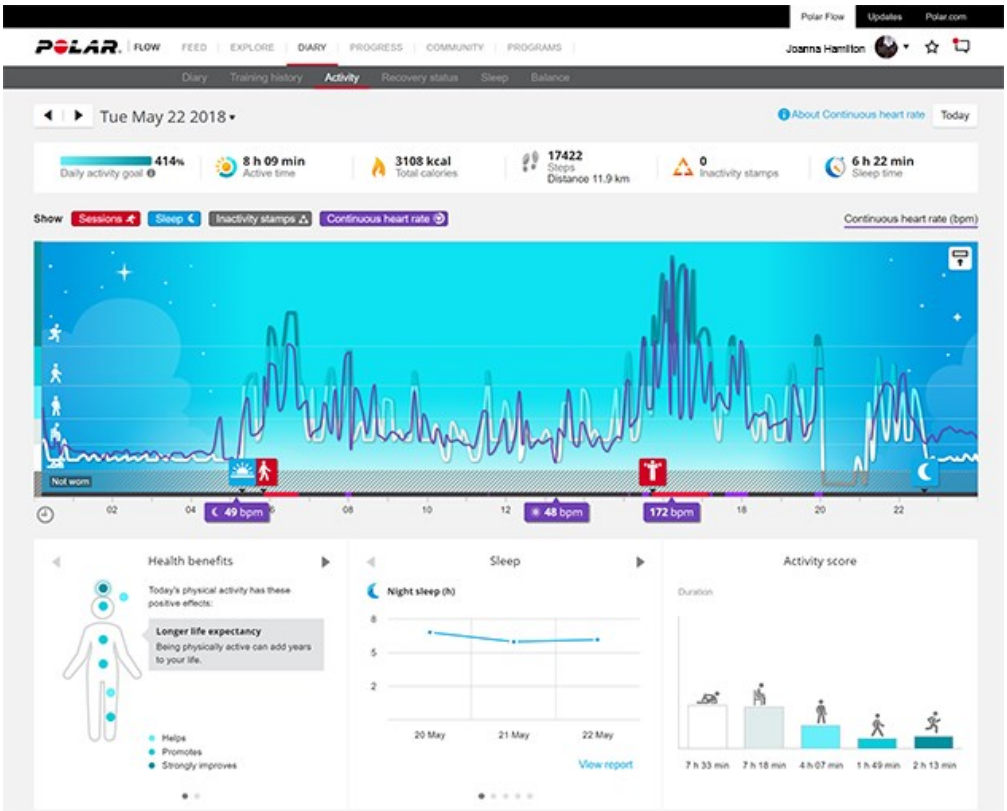
輕觸該小工具可存取 **Daily activity**(日常活動)視圖。從 Daily activity(日常活動)視圖中,您可以查看當前心率、當天的最高和最低心率讀數,也可以查看前一晚的最低心率讀數。有關更多資訊,請參見全天候活動追蹤。

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,便有可能發生這種情況。

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 會持續亮起。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,深入了解詳盡而且長期的無間心率監測資料。透過這份深入指南了解有關無間心率監測功能的更多資訊。



全天候活動追蹤

Polar 手錶透過內置的 3D 加速度計記錄您的手腕擺動，從而追蹤您的活動。它可分析您運動的頻率、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，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數據與活動等級設定，您可以在手錶中的 Polar Flow app 或在**Polar Flow 網絡服務**中看到這一設定（设置 > 体格设定 > 活动等级（設定 > 體格設定 > 活動等級））。

如果您想更改您的目標，請打開 Flow 應用程式，在功能表視圖中輕觸您的名字/頭像並向下滑動查看 **活动目标（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每日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

左右滑動錶盤以導航至 **Daily activity**（日常活動）視圖。

檢視日常活動目標進度以及您到目前為止完成的步數。

您的日常活動目標進度以圓圈的形式按比例顯示，處於活動狀態時逐漸填滿。身體運動量和類型被註冊並轉換為步數的估計。

此外，在打開詳情時，您可以看到每日累積活動的下列詳情：

- 活動時間告知您對健康有益的身體運動累計時間。
- 使用無間心率監測功能時，您可以查看當前心率、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**（無間心率監測）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。
- 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。即使您在某些日子進行了訓練，而且日常活動量充足，長時間坐著仍會有損您的健康。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，您會收到不活躍提示：會顯示 **It's time to move**（是時候該動一動了）並帶有小幅震動。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 和網絡服務中的活動數據

透過 Polar Flow app，您可即時追蹤和分析您的活動數據，並將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。您可透過活動報告（在 **REPORTS**（報告）分頁下面）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。

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

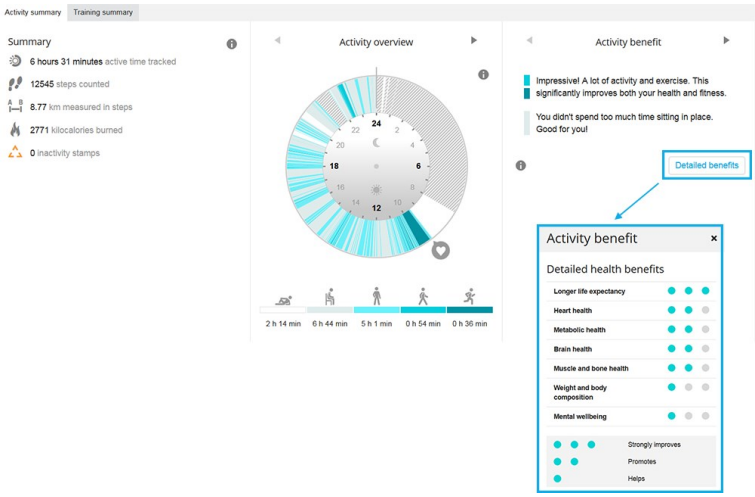
活動指引功能顯示您在當天的活躍程度，並說明仍要活動多少才能達到每天身體活動的建議目標。您可透過手錶、Polar Flow app 或網絡服務，查看您達到當天活動目標的進度。

有關更多資訊，請參見全天候活動追蹤。

活動效益

活動效益為您提供意見，說明保持活躍狀態所帶來的健康效益，以及久坐對健康造成哪些不利影響。該等意見基於國際指引和有關身體活動和久坐行為對健康影響的研究而得出。重點在於：動得愈多，健康益處就愈多！

Polar Flow app 和 Flow 網絡服務，均可展示您的日常活動效益。您可以按日、週和月來查看活動效益。在 Flow 網絡服務中，還可查看有關健康效益的詳細資訊。



有關更多資訊，請參見全天候活動追蹤。

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。手錶同時使用 GPS、GLONASS、Galileo、BeiDou 及 QZSS 系統，以在全球範圍內實現最大精確性。預設情況下，手錶還使用雙頻 GPS 以提高定位精確性，尤其是在困難使用條件下。或者，您可以在手錶上使用省電單頻 GPS 模式。單頻 GPS 模式在困難使用條件下無法提供精確結果，但可以在練習時延長電池使用時間。該設定位於 **General settings**(一般設定) > **Positioning satellites**(定位衛星)。選擇 **Better accuracy**(更高準確性)(雙頻 GPS) 或 **Power save**(省電)(單頻 GPS)。

A-GPS

此手錶採用了 A-GPS 以取得高速衛星修正。A-GPS 數據會向您的手錶提供預測的 GPS、Glonass、Galileo、BeiDou 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初始位置並改善定位數據的精確性。

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。定期更新有助確保高水平的定位精確性。

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並且定位數據的精確性可能會下降。

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。如需將手錶安裝在單車手把上，請確保螢幕向上。

返回起點

返回起點功能可引導您返回訓練課的起點。

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，輕觸快捷目錄圖示 以進入快捷目錄。
2. 從清單選擇 **Back to start**（返回起點），然後選擇 **On**（開啟）。

若想在訓練課期間開啟返回起點功能，則可暫停訓練課，輕觸快捷目錄圖示 以打開快捷目錄，滾動至 **Back to start**（返回起點），然後選擇 **On**（開啟）。

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。

如欲返回您的起點：

- 在您跟前將手錶保持橫向水平。
- 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（直線）。

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。

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. 按下按鈕進入主功能表，然後輕觸 **Start training**（開始訓練）。
2. 在準備訓練模式下，輕觸快捷目錄圖示 以進入快捷目錄。
3. 從列表中選擇 **Race pace**（比賽配速）並設定距離和持續時間。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. 根據需要按一下 **Add to favorites**(新增至收藏夾) ☆，將目標新增至「收藏夾」列表。
6. 按一下 **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。

運動內容

運動內容指在手錶上您可選擇的運動項目。我們在手錶上創建了四項預設的運動內容，不過在 Polar Flow app 與網絡服務中，您可以添加新的運動內容並將其同步到手錶上，您可以透過這種方式創建您最喜愛的運動列表。

您亦可定義每個運動內容的特定設定。舉例來說，您可以為你進行的每項運動建立度身訂造的 **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。

在健身俱樂部上團體運動課期間，您可以將 Polar Ignite 3 與 Polar Club 結合使用。為訓練課選擇一項室內運動內容，並確保在運動內容設定中啟用心率在其他設備上可見功能。

請留意，在部分室內運動、集體運動和團隊運動的運動內容中，**HR visible to other devices**(其他裝置可見心率)預設為啟用。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。您可於 Polar 運動內容清單查看哪些運動內容預設為啟用藍芽傳輸。您可從運動內容設定啟用或停用藍芽傳輸。

心率區

最大心率的 50% 至 100% 之間的範圍分為五個心率區。將心率維持在某個心率區，可方便控制鍛煉強度。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鍛煉成果。

進一步了解心率區：心率區是什麼？。

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。

游泳指標

游泳指標幫助您分析每次游泳訓練,並可長期跟蹤您的游泳表現和進展。

> 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,手錶會記錄您的游泳距離、時間和配速、划水速率和休息時間,亦會識別您的泳式。此外,您亦可以透過 SWOLF 分數掌握自己的進步情況。

泳式:手錶亦能識別泳式,並可計算每個泳式獨有的指標,以及整節訓練課的總數。手錶可識別的泳式:

- 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

由於泳池長度影響游泳的配速、距離和劃水數計算以及 SWOLF 得分,因此選擇正確的泳池長度十分重要。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。

所選的泳池長度顯示在準備訓練模式中。要更改泳池長度,輕觸快捷目錄圖示以存取**泳池長度**設定,然後設定正確的長度。

公開水域游泳

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。

為確保心率數據儘可能準確,將手錶戴在手腕上至關重要(甚至比其他運動更舒適)。請查看利用手腕式心率進行訓練,瞭解有關訓練過程中佩戴手錶的說明。

請注意,您不能在游泳時將胸帶式 Polar 心率傳感器與手錶搭配使用,因為在水下不能使用藍芽。

開始游泳訓練課

1. 按下按鈕進入主選單,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(顯示於螢幕上)。要更改泳池長度,輕觸快捷目錄圖示並輕觸**泳池長度**設定,然後設定正確的長度。

   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. 輕觸螢幕開始記錄訓練。

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

訓練課期間消耗的能量

碳水化合物

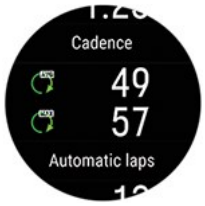
蛋白質

脂肪

有關更多資訊,請參見能量來源

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。

天氣

天氣視圖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視圖查閱。左右滑動錶盤以找到該視圖。

如需使用天氣功能，您需要在手機上安裝 Polar Flow 應用程式，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

查看當日每小時的天氣預報。輕觸螢幕以查看更多詳細天氣資訊，包括以下內容：

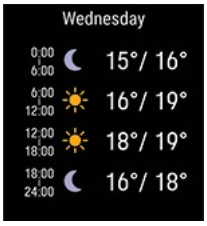
- 天氣預報的位置
- 上次更新時間
- 刷新(如天氣資訊需要更新時便會顯示，例如當您的位置已變更，或是距離上次更新已有一段時間)
- 目前溫度
- 體感溫度
- 降雨
- 風速
- 風向
- 濕度
- 每小時預報

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 記錄速率或關掉手腕式心率測量功能，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，於準備訓練模式下透過輕觸快捷目錄 圖示存取快捷目錄。

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，便尤其方便。

> 請留意，將 GPS 記錄速度變更為較不頻繁的間隔，可能會降低其他測量的準確性，例如速度/配速和距離，視乎運動內容和所使用的傳感器而定。

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。

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。

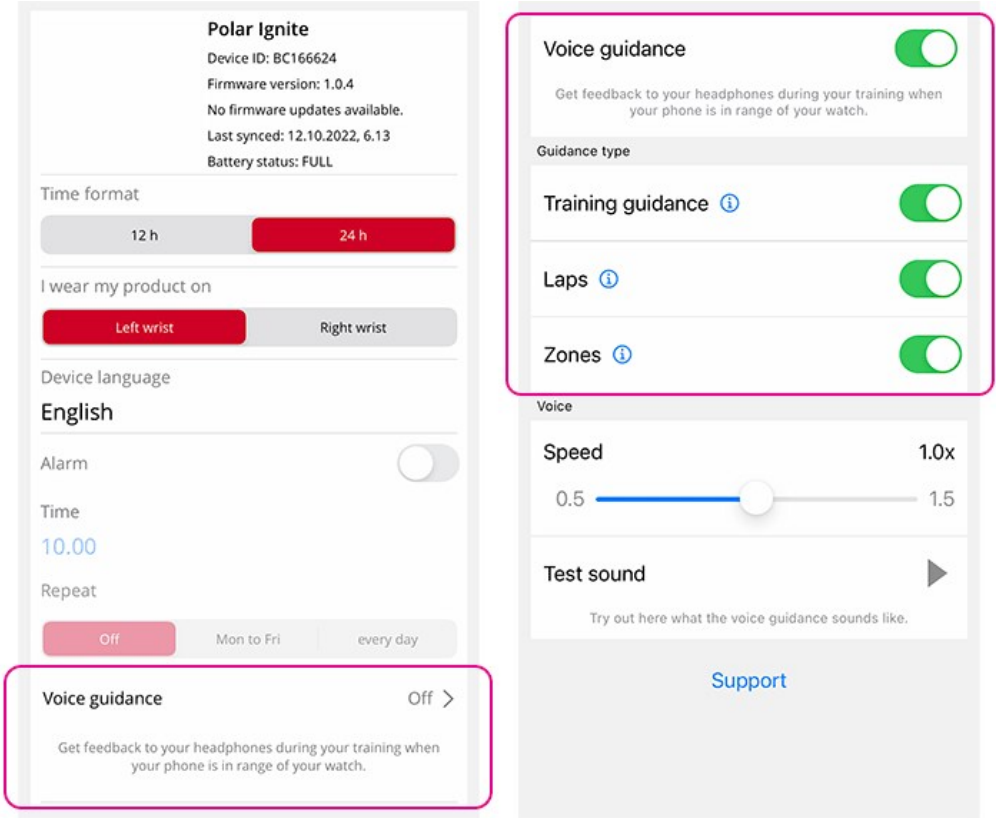
進一步了解能量來源

語音反饋

Voice guidance(語音反饋)功能可在訓練期間透過耳機直接提供相關訓練數據,幫助您專注于訓練目標。使您鍛煉時不必再看手錶。訓練階段期間提供的語音資訊包括圈數詳情、心率變化和指導。如需使用語音反饋,您需要在手機上執行 Polar Flow應用程式,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。

您可以在 Flow 應用程式裝置設定中設定語音反饋功能。若您擁有多台 Polar 裝置,在 Flow 應用程式中,進入 **Devices**(裝置),並選擇 Polar Ignite 3。向下捲動至 **Voice guidance**(語音反饋),輕觸以打開並開啟該功能。然後選擇語音反饋要包含的資訊:

- 選擇 **Training guidance**(訓練指南)以在訓練目標階段期間獲取指導或日常訓練建議。
- 手動記圈或按持續時間、距離或位置自動記圈時,選擇 **Laps**(圈數)可收聽圈數詳細信息。
- 選擇 **Zones**(區域)以了解心率變化。



請注意:除了您在以上選項中選擇的資訊之外,在下列情況下,您也將收到語音反饋

- 開始、暫停、繼續或停止訓練課以及收到訓練總結時
- 手機與手錶之間的即時連線遺失/恢復
- 手錶電量低

有關更多資訊,請參見Polar Flow 應用程式中的語音反饋支援文件。

手機通知

手機通知功能讓您可在手錶上取得有關來電、訊息和應用程式通知的提示。您將會在手錶上取得與手機畫面上相同的通知。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

若您希望在指定時間停用通知和來電提示,請設定開啟請勿打擾。此功能開啟時,您在設定的時段內將不會收到任何通知或來電提示。

在您的手錶上，前往 **Settings**（設定）> **General settings**（一般設定）> **Do not disturb**（請勿打擾）。選擇 **Off**（關閉）、**On**（開啟）或 **On (22.00 - 7.00)**（開啟 (22.00 - 7.00)），以及請勿打擾的生效時段。選擇 **Starts at**（開始時間）和 **Ends at**（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，同時螢幕底部會顯示一個紅點。您可以由下而上滑動螢幕，或者在手錶震動後立即轉動手腕查看手錶，即可檢視通知。

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，檢視時輕觸螢幕然後選擇 **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。您亦可以透過手錶接聽或拒接來電。

電話通知功能的運作可能有所不同，視乎您的 Android 手機型號而定。

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 Music controls(音樂控制)視圖控制音樂和媒體播放。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。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 **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。

透過 Polar Flow app 將手錶與手機配對後，音樂控制設定便會出現。

選擇 **Training display**(訓練畫面)以在訓練課內控制音樂；選擇 **watch face**(錶盤)可在非訓練時存取音樂控制。

- **訓練期間**，向左或向右滑動，即可捲動音樂控制訓練視圖。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。
- **不訓練時**，左右滑動錶盤以導航至 Music controls(音樂控制)視圖。
- 透過音量控制調節音量
- 透過音樂控制暫停/播放或跳播歌曲。

POLAR FLOW 應用程式中的音樂控制設定

您亦可從 Polar Flow 應用程式的 **Devices**(裝置)選單調整音樂控制設定：

- 輕觸音樂控制旁的按鈕，以將音樂控制功能設為開啟或關閉
- **Always on**(長期開啟)：您可以透過訓練畫面和音樂控制視圖控制音樂。
- **Training:On**(訓練：開啟)：您可以透過訓練畫面控制音樂。
- **Training:Off**(訓練：關閉)：您可以透過音樂控制視圖控制音樂。

如果您要變更設定，請記得將手錶與 Polar Flow 應用程式同步。

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。

若要開啟心率傳感器模式：

1. 按下按鈕進入主功能表，然後輕觸 **Start training**(開始訓練)。瀏覽至您的首選運動。
2. 輕按快捷目錄圖示 ⚙，即可開啟快捷目錄。

選擇 **Share HR with other devices**(與其他裝置分享心率)。

選擇 **Add a new device**(新增新裝置)

3. 啟動外部裝置的配對模式。
4. 從外部裝置選擇 Ignite 3。
5. 從外部裝置接受配對 Ignite 3。
6. 您應能夠在 Ignite 3 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，然後輕觸螢幕以開始記錄訓練。

若要停止分享心率：

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。

可更換腕帶

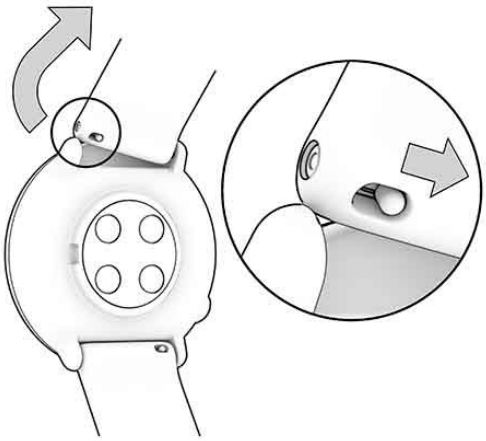
可更換腕帶為您的手錶帶來個人化體驗，可以搭配不同環境和風格，以便您無時無刻佩戴手錶，並充分利用全天候活動追蹤、持續心率測量和睡眠追蹤功能。

您可以從 Polar 精品中選擇您最喜歡的腕帶，或者使用任何其他採用 20mm 耳簧的手錶帶軸。

更換腕帶

手錶的腕帶可快速輕鬆更換。

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。

查看完整的相容 Polar 傳感器和配件清單

使用新的傳感器前，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。您可使用內建記憶體記錄鍛煉，然後傳輸數據至手機，或者將它連接兼容的裝置，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。

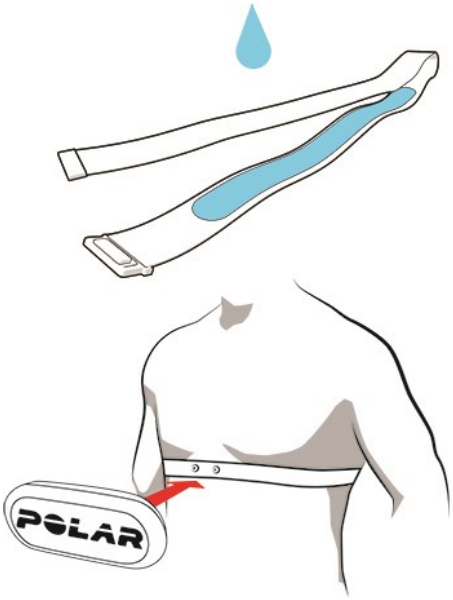
此用戶手冊的最新版本以及影片教程可於 support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor 參閱。

將傳感器與您的手錶配對

將心率傳感器與您的手錶配對

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. 弄濕軟帶的電極區。
2. 將連接器連接在軟帶上。
3. 將軟帶綁緊於胸口周圍，調整軟帶至緊緊貼合。
4. 在手錶上，前往 **Settings > General Settings > Pair and sync**(設定 > 一般設定 > 配對和同步)，然後輕觸 **Pair sensor or other device**(配對傳感器或其他裝置)。
5. 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 ✓ 以開始配對。
6. 完成後，螢幕會顯示 **Pairing done**(配對完成)。


POLAR

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。您既可以分享現有相片，也可以拍攝新相片，並隨附訓練數據予以自訂。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

您可以使用行動設備與 Flow 應用程式來 設定手錶。

若要開始使用 Flow 應用程式，請從 App Store 或 Google Play 將其下載到行動設備上。有關使用 Polar Flow app 的支援以及更多資訊，請造訪 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。您亦可與好友分享訓練課、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日常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 完成設定，您便可使用設定期間建立的登入資料登入 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：

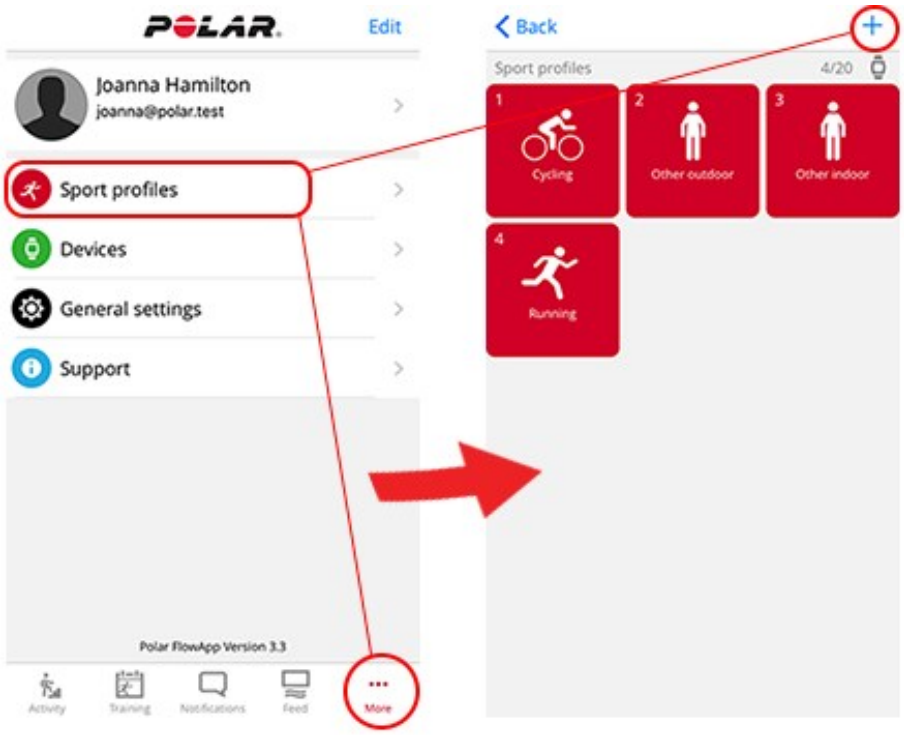
Polar Flow app | 運動內容編輯

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：

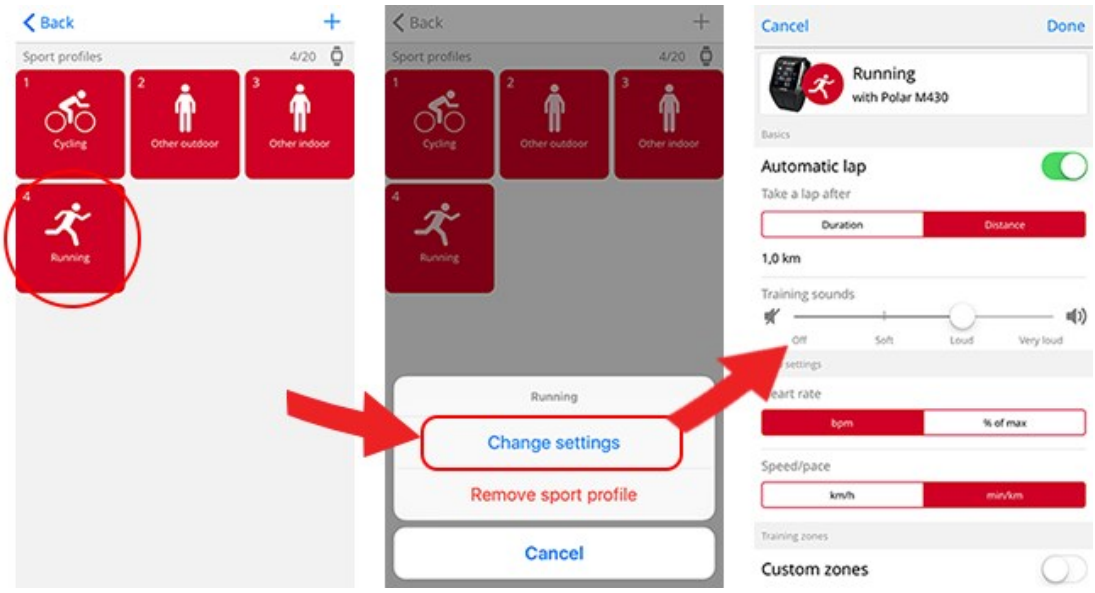
1. 點擊右上角的個人名字/個人圖片。
2. 選擇 **Sport profiles**(運動內容)。
3. 點擊 **Add sport profile**(新增運動內容)，然後從清單中選擇運動。
4. 運動將添加至運動清單。

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。

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。

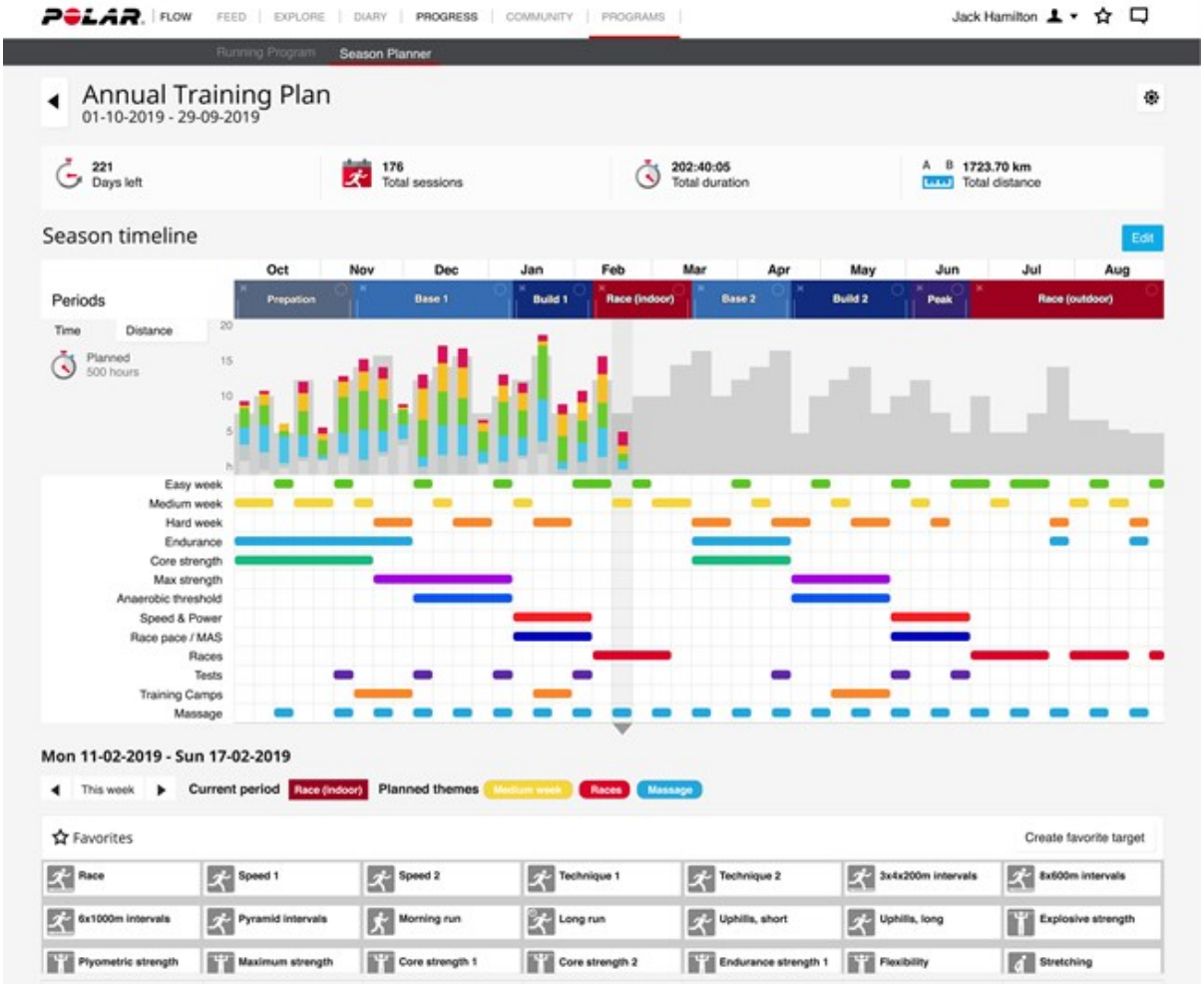
請留意，在部分室內運動、集體運動和團隊運動的運動內容中，**HR visible to other devices**（其他裝置可見心率）預設為啟用。也就是說，健身器材等使用 Bluetooth Smart 無線科技的兼容裝置可以偵測到您的心率。您可於 Polar 運動內容清單查看哪些運動內容預設為啟用藍芽傳輸。您可從運動內容設定啟用或停用藍芽傳輸。

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。



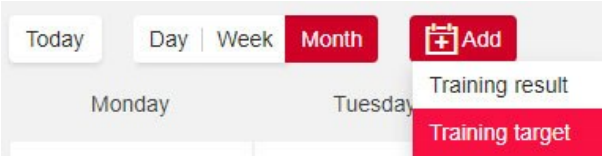
Polar Flow for Coach 是免費的遠程教練平臺，您的教練可以從整個賽季計劃到個人鍛煉，詳細規劃訓練的每一個細節。

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)。

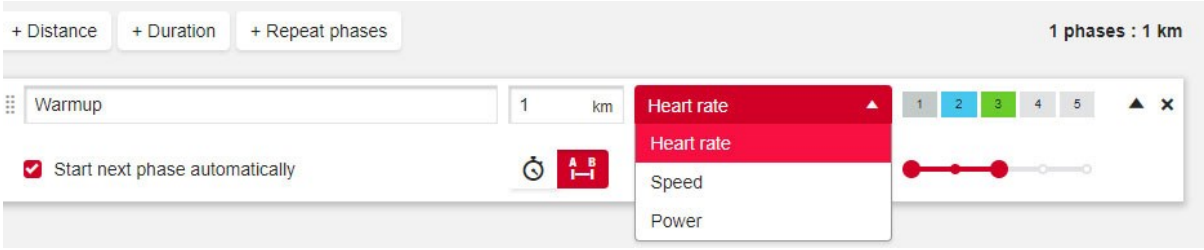
比賽配速目標

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、Ignite 3、Pacer、Pacer Pro、V800、Vantage M、Vantage M2、Vantage V 和 Vantage V2 同步。

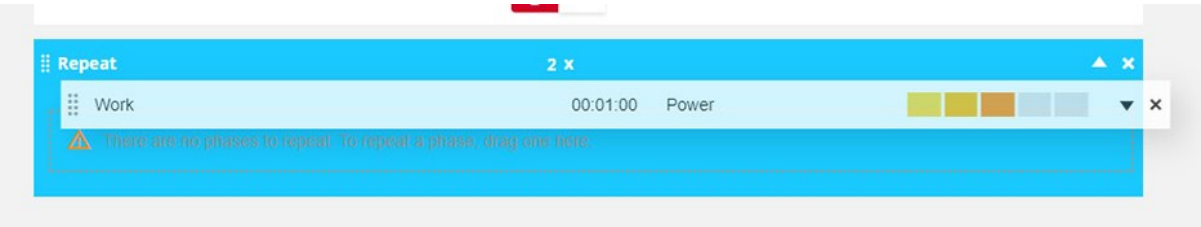
階段性目標

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 Grit X、Grit X Pro、Pacer、Pacer Pro 和 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。



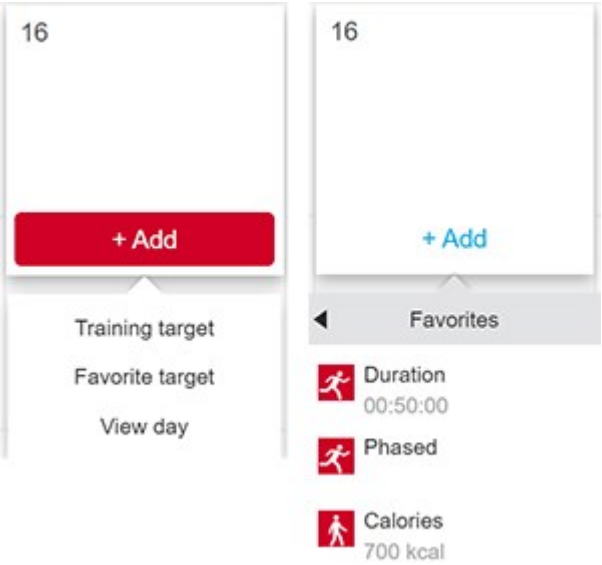
6. 點擊 Add to favorites(添加至收藏夾)☆，將目標添加至「收藏夾」列表。
7. 點擊 **Add to Diary**(新增至日記)以將目標新增至 **Diary**(日記)。

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

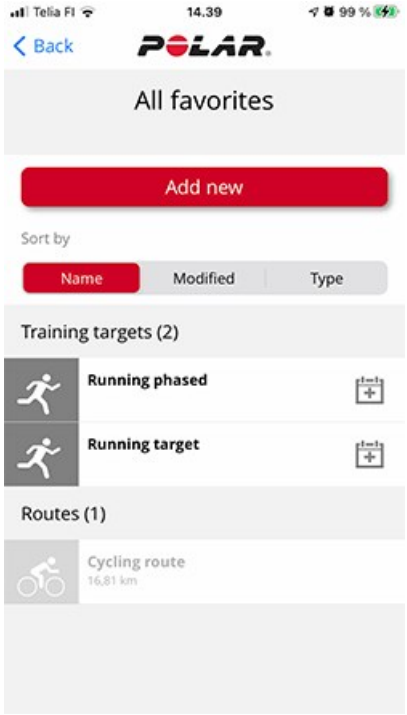
若要在 Polar Flow 應用程式中創建訓練目標

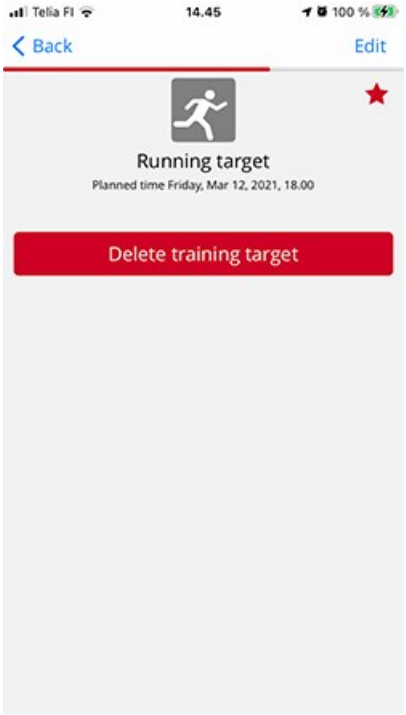
1. 前往 **Training**(訓練)，並點擊頁面頂部的 ⊞。
2. 然後從以下內容中選擇訓練目標類型：

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)。

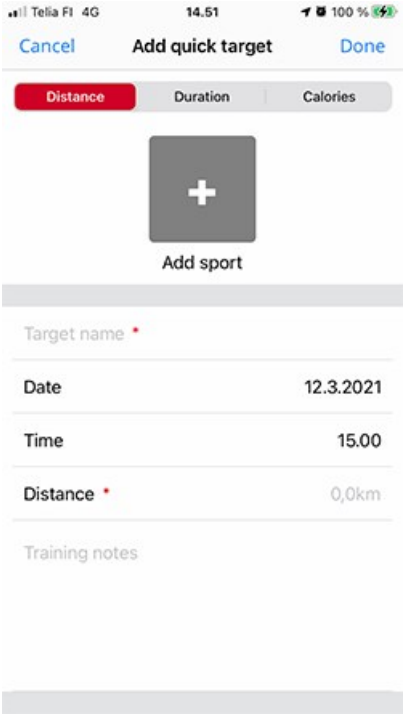
Komoot 路線只適用於 Grit X、Grit X Pro、Pacer Pro及 Vantage V2。Strava Live 路段適用於 Grit X、Grit X Pro、M460、Pacer、Pacer Pro、V650、V800、Vantage V 及 Vantage V2。

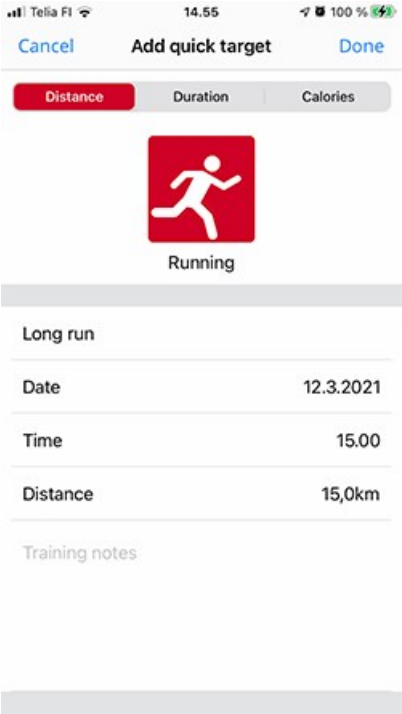




快速目標

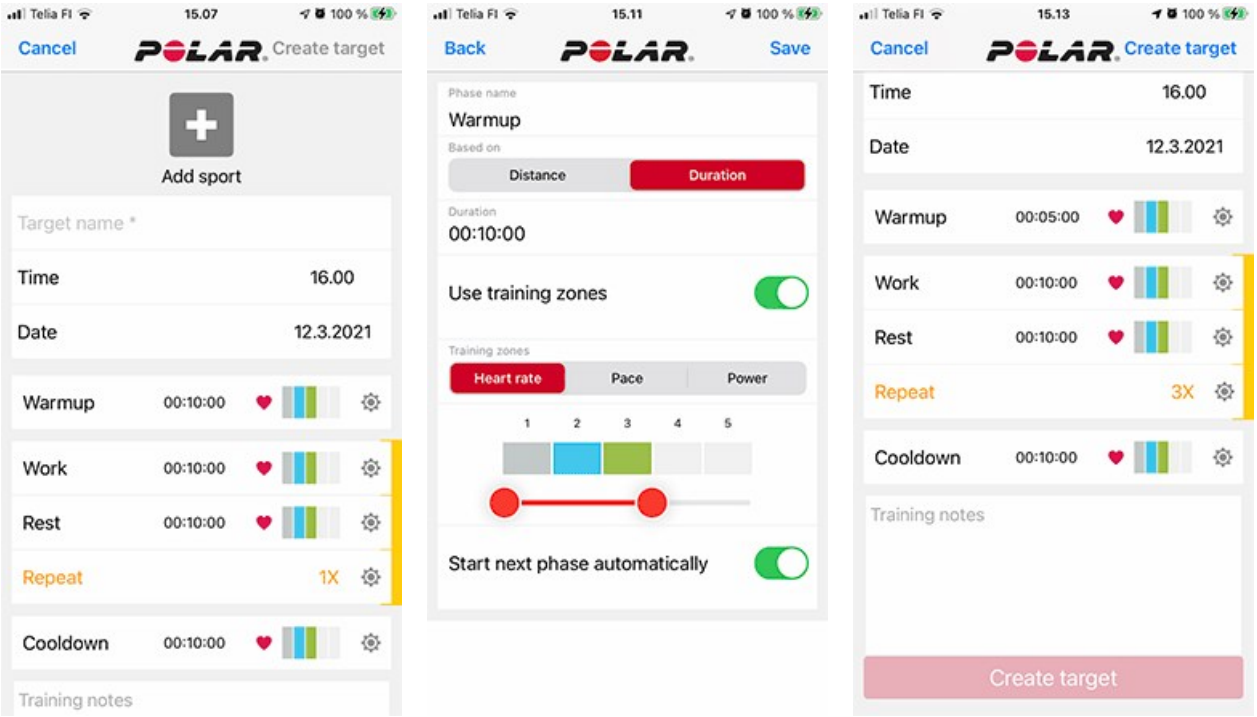
1. 選擇 **Quick target**(快速目標)。
2. 選擇快速目標按照距離、持續時間還是卡路里計算。
3. 新增運動。
4. 為目標命名。
5. 設定目標距離、持續時間或卡路里數量。
6. 輕觸 **Done**(完成),將目標添加到您的訓練日誌





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、目標名稱和添加備註，更可變更目標的訓練詳情。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）。

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

您的手錶內建一塊可充電電池。可充電電池的使用壽命有限，這依存於多種因素，包括電池技術、工作溫度、充電習慣以及手錶的使用和保護情況。您可以讓手錶保持良好狀況並按照以下說明充電和存放，從而最大限度地延長電池壽命。

- 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。
- 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。
- 在低於 0 °C/ +32 °F 或高於 +40 °C/ +104 °F 的溫度下，請勿對手錶充電。
- 請勿在易燃材料附近或易燃表面上為手錶充電。
- 手錶被沾濕時請勿充電。
- 請勿將手錶放在極冷（低於 −10 °C/14 °F）和極熱（高於 50 °C/120 °F）或陽光直射的地方。
- 避免電池完全放電後再充電或每次都將電池充滿電。保持電池電量在 10-90% 之間可以減輕電池的負擔，幫助電池保持最佳性能，並延長電池的使用壽命。
- 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。
- 將部分充電的手錶放在涼爽乾燥的地方。如果有一段時間不使用手錶，請在存放前將其充電至 50% 左右。另外，請從 **Settings**（設定）> **General settings**（一般設定）> **About your watch**（關於手錶）關閉手錶。在存放時電池會緩慢流失電量。如果您將存放手錶數個月，建議在幾個月後對其重新充電。

隨著時間的推移，可充電電池會逐漸損耗，容量也會下降。用於手機和運動手錶（包括 Polar 手錶）的可充電鋰離子電池的平均壽命約為 2-3 年。在此階段，電池將剩餘其原始容量的大約 80%，並且該百分比會隨著時間和使用而繼續減小。實際電池壽命因使用情況和工作條件而異。

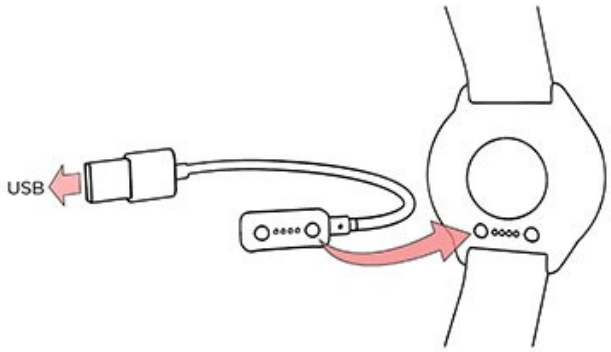
在產品使用壽命結束時，Polar 鼓勵您遵循地方廢物處置規例，並盡可能分類收集電子裝置，以盡量減少廢物對環境及人類健康可能產生的影響。請勿將本產品按未分類的城市垃圾處理。

電池充電

使用包含在產品套件中的 USB 連接線，透過電腦上的 USB 埠為電池充電。

您可透過牆上插座為電池充電。使用牆上插座充電時，請使用 USB 電源適配器（產品套裝並未隨附）。如果您使用 USB 電源適配器，請確保該適配器標有「output 5Vdc」（輸出 5Vdc），並且至少提供 500mA。僅使用經充分認證為安全的 USB 電源適配器（標有「LPS」、「Limited Power Supply」（有限電源）、「UL listed」（UL 認證）或「CE」）。

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入正確位置。



2. 螢幕上顯示 **Charging**(正在充電)。

> 如果電池的電力已經耗盡,可能需要數分鐘螢幕上才會顯示充電動畫。

3. 電池圖示填滿,便代表手錶滿電。

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。

電池運作時間

電池運作時間為:

- **基礎模式:**開啟無間心率監測和手機通知可進行最長 5 天全天候活動追蹤。如果開啟長期開啟,電池運作時間最長 2 天。
- **訓練模式:**在使用單頻 GPS(省電)和光學心率功能進行持續訓練時電池運作時間最多為 30 小時。在使用雙頻 GPS 和光學心率功能進行持續訓練時電池工作時間最多為 21 小時。
- **省電模式:**透過省電選項,可在訓練模式中使用長達 100 小時。

> 手錶保持長期開啟將更快地耗盡電池電量。

運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、背光燈的開啟頻率以及電池老化程度。與 Polar Flow 應用程式頻繁同步亦會縮短電池使用壽命。溫度遠低於冰點時,運作時間會明顯縮減。手錶配戴位置有外套覆蓋可使其保持較溫暖的狀態,從而延長其運作時間。

有關更多資訊,請參見 Polar ignite 3 的電池運作時間為多久? 支援文件。

電池狀態和通知

電池狀態圖示

您轉動手腕查看手錶時,或是從功能表返回時間視圖時,會顯示電池狀態圖示。電池狀態圖示顯示電池剩餘的電量百分比。

電池通知

- 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。
- 如電量過低,不足以記錄訓練課,便會顯示 **Charge before training**(於訓練前充電)。

訓練期間的電量不足通知：

- 電池電量不足時，會顯示 **Battery low**（電量不足）。如果電量低至無法測量心率及 GPS 數據，令心率測量功能和 GPS 因此而關閉，便會反覆出現此通知。
- 電池電量極低時，會顯示 **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。

保養手錶

Polar 手錶與任何電子裝置一樣，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、保持裝置處於最佳狀態、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。**手錶被沾濕或有汗漬時，請不要充電**。

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。手錶防水，可放於自來水下沖洗而不會損壞電子部件。

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。如果有一段時間不使用手錶，請在存放前將其充上一部分電量。在存放時電池會緩慢流失電量。如果您將存放手錶數個月，建議在幾個月後對其重新充電。這將延長電池使用壽命。

請勿將裝置放在極冷（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 全球有限保固。

如需瞭解聯絡資料與所有 Polar 維修中心的地址，請造訪 support.polar.com 和具體國家和地區的網站。

注意事項

Polar 產品（訓練裝置、活動追蹤手環及配件）的作用為顯示訓練課期間和其後的生理壓力及恢復情況。Polar 訓練裝置和活動追蹤手環可測量心率和/或詳述您的活動詳情。內建 GPS 的 Polar 訓練裝置可顯示速度、距離和地點。相容配件的完整清單可於 www.polar.com/en/products/accessories 查閱。配備氣壓傳感器的 Polar 訓練裝置可測量海拔高度和其他變數。除此之外並無其他預定或默認的用途。Polar 訓練裝置不應用於取得需達至專業或工業精密級的環境測量數據。

訓練期間的干擾

電磁干擾和訓練器材

當位於電子裝置附近時，可能會發生干擾。此外，當利用訓練裝置進行訓練時，無線區域網絡 (WLAN) 傳輸站可能會造成干擾。為了避免讀取異常或故障情況，請遠離可能造成干擾的源頭。

配備電子或電氣組件(例如 LED 顯示屏、發動機和電氣制動器)的訓練器材可能會造成干擾雜訊。如要解決這些問題，請嘗試以下方法：

1. 從胸前移除心率傳感器軟帶，然後如常使用訓練器材。
2. 四處移動訓練裝置，直至找到不會顯示雜亂讀數或不閃爍心臟符號的區域。在設備螢幕面板的正前方干擾往往最嚴重，而在螢幕的左側或右側則相對無干擾。
3. 將心率傳感器軟帶放回胸前，並且盡量將訓練裝置保持在不受干擾的區域。

如果訓練裝置仍然無法配合訓練器材使用，原因可能是訓練器材造成過多電子雜訊，影響無線心率測量功能。

健康和訓練

訓練時可能會有些風險。在開始常規訓練計劃前，我們建議您先回答以下有關您的健康狀況的問題。如果您對以下任何問題的答案為「是」，我們建議您在開始任何訓練計劃前，先諮詢醫生的意見。

- 在過去 5 年間，您曾經缺乏運動嗎？
- 您有高血壓或高膽固醇嗎？
- 您正在服用任何血壓或心臟藥物嗎？
- 您有呼吸問題的病史嗎？
- 您有出現任何疾病的症狀嗎？
- 您正處於重病或重大治療的康復階段嗎？
- 您曾使用心臟起搏器或其他植入式電子裝置嗎？
- 您吸煙嗎？
- 您懷孕了嗎？

請注意，除了訓練強度以外，心臟病、血壓、心理疾病、哮喘、呼吸系統等藥物，以及部分能量飲料、酒精和尼古丁都可能會影響心率。

在訓練期間，您必須密切留意身體的反應。**訓練時，如果您感受到突如其來的痛楚或過度疲勞，我們建議您停止訓練，或者以強度較低的方式繼續訓練。**

注意！ 如果您正在使用心臟起搏器或其他植入式電子裝置，您可以使用 Polar 產品。理論上，Polar 產品不可能會對心臟起搏器造成干擾。實際上，目前並無報告指出任何人曾經因此而出現干擾問題。不過，由於心臟起搏器和其他植入式電子裝置款式繁多，我們無法以官方形式保證我們的產品適用於配合所有裝置使用。如果您有任何疑慮，或者您在使用 Polar 產品期間出現任何異常感覺，請諮詢您的醫生或聯絡植入式電子裝置的製造商，以釐清使用的安全性。

如果您對任何接觸皮膚的物質過敏，或者懷疑由於使用產品而引致過敏反應，請查看 技術規格所列的物料。如果您出現任何皮膚反應，請停用產品並諮詢醫生。此外，亦請通知 Polar 客服有關您的皮膚反應。為免心率傳感器令皮膚產生任何反應，請將之佩戴在衣物之上，同時在充分沾濕電極下方的衣物，以確保流暢運作。

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。這亦可能會導致衣物上較深的顏色脫落，弄髒顏色較淺的訓練裝置。為了令顏色較淺的訓練裝置長年保持光澤，請確保在訓練時穿著不會脫色的衣物。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。如果您在寒冷氣溫(-20 °C 至 -10 °C/-4 °F 至 14 °F) 下訓練，我們建議您將訓練裝置佩戴在外套衣袖之下，以直接接觸皮膚。

警告 – 請放在兒童無法拿取之處。

Polar 心率傳感器(例如 H10 和 H9) 包含一枚鈕扣電池。如果吞下鈕扣電池，可能會在短短 2 小時內導致嚴重內部灼傷，並且可能會導致死亡。**請將新舊電池置於遠離兒童之處。**如果電池間隔無法緊閉，請停止使用本產品，並將其之於遠離兒童之處。**如果您認為電池可能已被吞嚥或置於體內任何部位，請立即求醫。**

您的安全對我們至關重要。Polar 步速傳感器 Bluetooth® Smart 的形狀經精心設計，旨在將被卡住的可能性減至最低。在任何情況下，例如當佩戴步速傳感器在草叢中跑步時，請保持小心。

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

POLAR IGNITE 3

型號：5J

電池類型：

215 mAh 鋰聚合物充電電池

運作時長：

基礎模式：開啟無間心率監測和手機通知可進行最長 5 天全天候活動追蹤。如果開啟長期開啟，電池運作時間最長 2 天。

訓練模式：在使用單頻 GPS(省電) 和光學心率功能進行持續訓練時電池運作時間最多為 30 小時。在使用雙頻 GPS 和光學心率功能進行持續訓練時電池工作時間最多為 21 小時。

省電模式：透過省電選項，可在訓練模式中使用長達 100 小時。

手錶保持長期開啟將更快地耗盡電池電量。

有關更多資訊，請參見 Polar ignite 3 的電池運作時間為多久？ 支援文件。

操作溫度：

-10 °C 至 +50 °C/14 °F 至 122°F

手錶材料：

Ignite 3

裝置：ABS+10GF，ASA+10GF，Corning Gorilla 玻璃 3，不鏽鋼，PMMA

腕帶：矽膠，不鏽鋼錶扣，不鏽鋼錶帶軸

Ignite 3 Titanium

裝置：ABS+10GF，Corning Gorilla 玻璃 3，鈦合金，不鏽鋼，PMMA

腕帶（黑色矽膠）：矽膠，鈦合金錶扣，不鏽鋼錶帶軸

腕帶（Sun-Kissed Bronze 皮革）：植鞣皮革，不鏽鋼錶扣，不鏽鋼錶帶軸

配件腕帶物料：

查看 Polar 配件。

USB 連接線物料：

PA，N52 NdFeB（鍍鋅），黃銅 6801（鍍金），TPE，魔術貼，PBT，黃銅

時鐘精度：

25 °C / 77 °F 溫度下優於 ± 0.5 秒/天

GPS 準確度：

距離 ±2%

平均路線精確度：5m（雙頻 GPS）

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。

GPS 記錄速率

1 秒（可以在省電設定中變更為 1 分鐘或 2 分鐘）

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

心率測量範圍：

15-240 bpm

當前速度顯示範圍：

0-399 km/h 247.9 mph

防水功能：

30 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

傳感器：

Precision Prime™，加速計、環境光度感應器、手腕皮膚溫度感應器

螢幕

AMOLED 1.28" 416x416

使用無線 Bluetooth® 技術。

無線電設備運作於 2.402 - 2.480 Ghz ISM 頻道，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。

POLAR FLOWSYNC 軟件

如要使用 FlowSync 軟件，您需要一部運行 Microsoft Windows 或 Mac 操作系統的電腦，並且電腦已連接至互聯網並有可用的 USB 連接埠。

最新的兼容性資料請參見 support.polar.com。

POLAR FLOW 流動應用程式的兼容性

最新的兼容性資料請參見 support.polar.com。

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。

Polar 產品根防水性劃分為四種不同的類別。請查看 Polar 產品背面的防水性類別，並與下表對照。請注意，這些定義不一定適用於其他製造商的產品。

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。

產品背後的標記	濺水、汗、雨滴等。	浸浴和游泳	帶換氣裝置的輕裝潛水 (沒有氧氣筒)	水肺潛水 (有氧氣筒)	防水特性
防水性 IPX7	OK	-	-	-	不要使用高壓清洗機清洗。 防止濺水、雨滴等。 參考標準：IEC60529。
防水性 IPX8	OK	OK	-	-	浸浴和游泳的最小值。 參考標準：IEC60529。
防水功能 防水性 20/30/50 米 可在游泳時佩戴	OK	OK	-	-	浸浴和游泳的最小值。 參考標準：ISO22810。
防水性 100 米	OK	OK	OK	-	水下常用，但不可用於水肺潛水。 參考標準：ISO22810。

法規資訊

此產品符合 2014/53/EU、2011/65/EU 和 2015/863/EU 指令。有關每項產品的相關符合性聲明和其他法規資訊，請瀏覽 www.polar.com/en/regulatory_information。

這個刪去有輪垃圾箱的標記顯示 Polar 產品為電子裝置，受歐洲議會和歐盟理事會關於電子電氣設備廢棄物 (WEEE) 的 2012/19/EU 指令監管，而本產品使用的電池和蓄電池受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 2006/66/EC 指令監管。因此，Polar 產品內的此類產品和電池/蓄電池應在歐盟國家分類處置。Polar 鼓勵您即使身處歐盟以外的地區，亦應遵循地方廢物處置規例，以盡可能減少廢物對環境和人類健康的影響，並在可能的情況下，對產品的電子設備進行分類收集，對電池和蓄電池進行分類收集。

如需查看有關 Polar Ignite 3 的特定法規標籤，請前往 **Settings**（設定）> **General Settings**（一般設定）> **About your watch**（關於手錶）。

POLAR 全球有限保固

- Polar Electro Oy 會為 Polar 產品提供全球有限保固。對於已在美國或加拿大出售的產品，會由 Polar Electro, Inc. 發出保證。
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. 向 Polar 產品的原始消費者/購買者保證，由購買日起計兩 (2) 年內，產品在物料或工藝上不會出現任何缺陷，而由矽氧樹脂或塑膠製成的腕帶則不在此限，並享有由購買日起計一 (1) 年的保證期。
- 保證並不覆蓋電池的正常損耗，或其他正常損耗以及因使用不當、誤用、意外或不遵循注意事項造成的損壞，亦不覆蓋維護不當、商業使用、錶殼/螢幕破裂、碎裂或刮花、紡織臂帶或紡織品或皮革腕帶、彈性軟帶（如心率傳感器胸帶）和 Polar 服裝。
- 保證亦不覆蓋由產品引起或與產品有關的任何直接、間接或偶然、結果性或特殊的損壞、損失、成本或費用。
- 保證不覆蓋二手購入的產品。
- 不論購買國家/地區，在保障期間，產品都將會由獲授權的 Polar Central Service 進行維修或更換。
- 由 Polar Electro Oy/Inc. 發出的保證不會影響消費者在現行適用的國家或州法律下的法定權利，或因銷售/購買合同而產生之消費者對經銷商的可享權利。
- 您應保留收據以作為購買證明！
- 有關任何產品的保證，只適用於由 Polar Electro Oy/Inc. 最初銷售產品的國家/地區。

由 Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finland 製作，www.polar.com。

Polar Electro Oy 是 ISO 9001:2015 認證公司。

© 2022 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finland.版權所有。未經 Polar Electro Oy 事先書面准許，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。

本用戶手冊或本產品包裝中的名稱和標誌是 Polar Electro Oy 的商標。本用戶手冊或本產品包裝中標記了 ® 符號的名稱和標誌是 Polar Electro Oy 的註冊商標。Windows 是 Microsoft Corporation 的註冊商標，而 Mac OS 是 Apple Inc. 的註冊商標。Bluetooth® 文字標記和標誌是 Bluetooth SIG, Inc. 擁有的註冊商標，而 Polar Electro Oy 對該等標記的任何使用均已獲得授權許可。

免責聲明

- 本手冊中的資料僅供參考。由於製造商持續進行研發計劃，手冊中描述的產品若有變更亦恕不另行通知。
- 關於本手冊或者此處描述的產品，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 不作任何陳述或保證。
- 有關使用本資料或此處描述的產品所導致或與其相關的任何直接、間接或附帶、相應或特殊損壞、損失、費用或開支，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 概不負責。

2.0 CHNT 06/2023