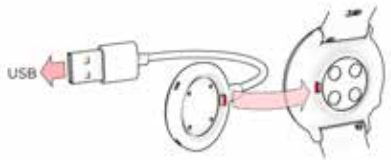



如何开始

1. 若需唤醒您的手表并充电，请利用随盒子附上的连接线，把手表插进供电的 USB 端口或 USB 充电器中。



2. 要设置手表，请选择您的语言和设置方法。手表提供三种设置选项：在手机上设置 (A)，在电脑上设置 (B) 或在手表上设置 (C)。通过上下滑动显示屏浏览选项。轻触显示屏确认您的选择。我们推荐选项 A 或 B。

为了获得最准确的个人训练和活动数据，请务必进行精确设置。

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

A 在手机上设置

您必须在 Polar Flow 應用程式中而非手机的 Bluetooth 设置中进行配对。

1. 请确保您的手机连接至互联网并且打开 Bluetooth®。
2. 从 App Store 或 Google Play 下载 Polar Flow 应用程序。
3. 打开手机上的 Flow 应用程序。Flow 应用程序会识别您的手表，并提示您开始配对。轻触“Start (开始)”按钮。
4. 在手机上接受 Bluetooth 配对请求。确认手表上的 pin 码并且配对完成。
5. 登录 Polar 账户 或创建新账户。我们将引导您完成应用程序内的注册和设置。

完成设置后，点击 保存并同步，您的设置将同步至手表。

B 在电脑上设置

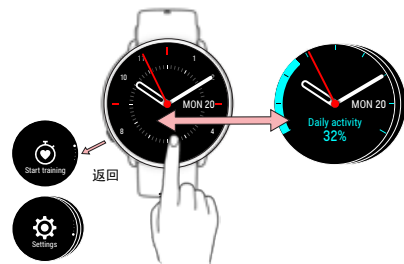
1. 转到 flow.polar.com/start，将 Polar Flow Sync 资料传输软件，并安装到您的电脑上。
2. 登录 Polar 账户或创建新账户。我们将引导您完成 Polar Flow 网络服务内的注册和设置。

C 在手表上设置

1. 滑动屏幕调节设置并轻触确认您的选择。
2. 按下返回按钮，返回并更改设置。

从手表进行设置时，您的手表尚未与 **Polar Flow** 连接。稍后通过选项 A 或 B 进行设置以获得最新的 Ignite 功能更新很重要。在 **Flow** 中，您还可以看到更详细的训练分析数据并监控您的进度。

了解您的 Ignite



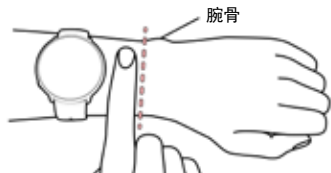
主要功能

- » 轻触显示屏以 确认选择 并选择项目。
- » 使用返回按钮返回、暂停和停止。在时间视图中按返回以进入菜单，按住返回以开始配对和同步。
- » 向上或向下滑动即可滚动。
- » 在时间视图中左右滑动以查看不同的表盘。轻触以查看更多详细信息。
- » 训练期间左右滑动可查看不同的训练视图。

佩戴 Ignite

通常, 将手表牢牢戴在腕骨后面。获得 训练期间的准确心率读数:

- » 将手表戴在手腕上, 离腕骨至少一指宽。
- » 将表带在手腕上系紧一点。背面的传感器必须始终紧贴您的皮肤, 且手表不得在手臂上移动。



在不测量心率或跟踪睡眠时, 松开表带使皮肤能够呼吸。

保养 IGNITE

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

开始训练

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




暂停和停止训练

按下返回按钮, 暂停训练课。要继续训练, 则再次按下返回。要停止训练, 请在暂停时长按返回, 直到显示 记录已结束。

用 GPS 训练: 请到户外并远离高层建筑与较高的树木。保持您的手表不动并使显示屏朝上, 以捕捉 GPS 卫星信号。在 GPS 准备就绪时, GPS 图标周围的圆圈将变为绿色并且手表振动。



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

技术规格

电池型号: 165 mAh 锂聚合物电池
心率传感器: 内置光学感应
防水性: 30 米 (适用于游泳)

材料

设备: ABS+GF, 玻璃, PMMA, 不锈钢

表带: TPU或硅胶, 不锈钢

连接线: 黄铜、PA66+PA6、PC、TPE、碳钢、尼龙

无线电设备操作 2.402 - 2.480 GHz ISM 的频带和 2.3 mW 的最大功率。

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

APP STORE 是 APPLE 公司的服务商标

ANDROID 和 GOOGL E PLAY 是 GOOGL E 公司的商标

制造商
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
FINLAND

电话 +358 8 5202 100

WWW.POLAR.COM

17979386.02 CHNS 05/2019

兼容



POLAR®

IGNITE

GPS 体能手表

入门指南

如需了解更多, 请访问

support.polar.com/zh-hans/ignite

简体中文