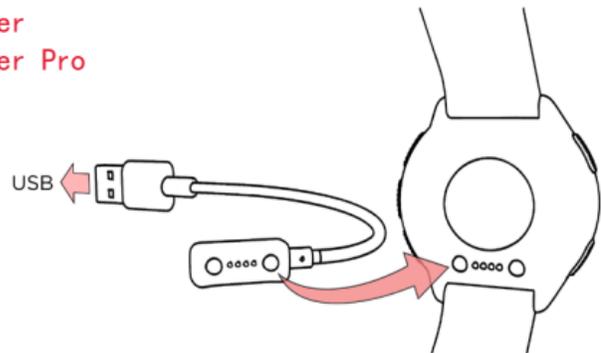


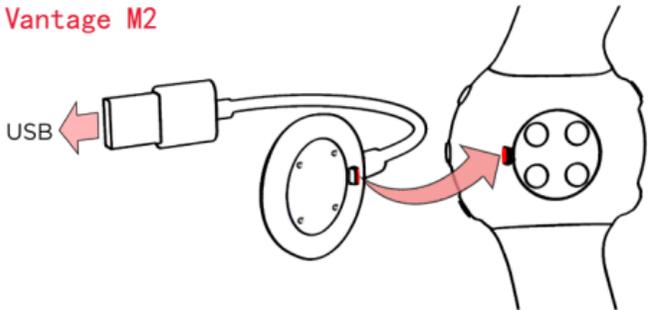
## 充电

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。

### Pacer Pacer Pro



### Vantage M Vantage M2



## 设置

唤醒手表后，请选择您的语言和设置方法。手表提供三种设置选项：

- (A) 在您的手机上设置；
- (B) 在您的电脑上设置；或
- (C) 在您的手表上设置。

用 UP (向上) /DOWN (向下) 按钮浏览至最方便的选项，并按 **OK** (确定) 确认您的选择。我们建议选项 **A** 或 **B**。您可在手机或电脑上设置，以获取手表的最新更新程序。

### A 在手机上设置

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

1. 请确保您的手机已连接至互联网并且打开了 Bluetooth®。
2. 从 App Store 或 Google Play 下载 Polar Flow 应用。
3. 打开手机上的 Polar Flow 应用。Polar Flow 应用会识别您的手表，并提示您开始配对。点击开始按钮。
4. 在手机上接受 Bluetooth 配对请求。确认手表上的 pin 码，配对随即完成。
5. 使用 Polar 账户登录或创建新账户。我们将引导您完成应用程序内的注册和设置。

完成设置后，点击保存并同步，您的设置将同步至手表。

### B 在电脑上设置

1. 转到 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)，下载并安装 Polar Flow Sync 资料传输软件到您的电脑上。
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。

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。

若要让手表保持在最新状态，请务必确保在有新版本固件可用时更新固件。当有新版本可用时，您将通过 Flow 收到通知。

## 立即了解



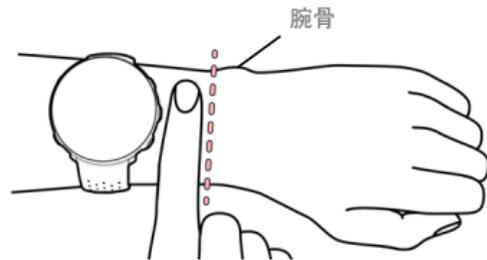
### 按钮功能

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

## 佩戴

要在训练期间获得准确的心率读数，请确保正确佩戴手表：

- 将手表戴在手腕上，离腕骨至少一指宽。
- 将腕带牢牢地系在手腕上。背面的传感器必须始终紧贴您的皮肤，且手表不得在手臂上移动。



偶尔稍微放松一些腕带以便更舒适地佩戴，让皮肤呼吸。



您的手表还兼容 Polar 心率传感器，您可以作为配件购买该传感器。完整的兼容传感器和配件清单请见 [support.polar.com/zh-hans](http://support.polar.com/zh-hans)。

## 训练

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

### 暂停和停止训练

按下 BACK (返回)，暂停您的训练。要继续训练，请按 OK (确定)。要停止训练，请在暂停时长按 BACK (返回)，直到显示 Recording ended (记录已结束)。

### 保养您的手表

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

## Polar Flow

通过 Polar Flow 应用随时随地或使用 Flow 网络服务深入分析您的训练结果、活动和睡眠状况。记得定期同步手表与 Polar Flow，以使手表、移动应用和网络服务之间保持最新数据。

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

请观看此视频了解如何更换表带：

[bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband)。

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

Polar 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。

机型：Pacer: 5A, Pacer Pro: 5B, Vantage M/M2: 3A

App Store 是 Apple 公司的服务商标

Android 和 Google Play 是 Google 公司的商标

制造商

Polar Electro Oy

Professorintie 5

90440 KEMPELE, Finland

[customercare@polar.com](mailto:customercare@polar.com)

[www.polar.com](http://www.polar.com)

17984882.01 CHNS 02/2022

兼容



## 入门指南

### Pacer Pro

高级 GPS 跑步腕表

### Pacer

GPS 跑步腕表

### Vantage M 和 Vantage M2

GPS 多项运动手表

简体中文

如需了解更多，请访问 [support.polar.com/zh-hans](http://support.polar.com/zh-hans)