

Polar Street X

城市运动手表

Polar Vantage V3

顶级多功能运动型手表

Polar Vantage M3

智能多功能运动手表

Polar Grit X2 Pro

顶级户外手表

Polar Grit X2

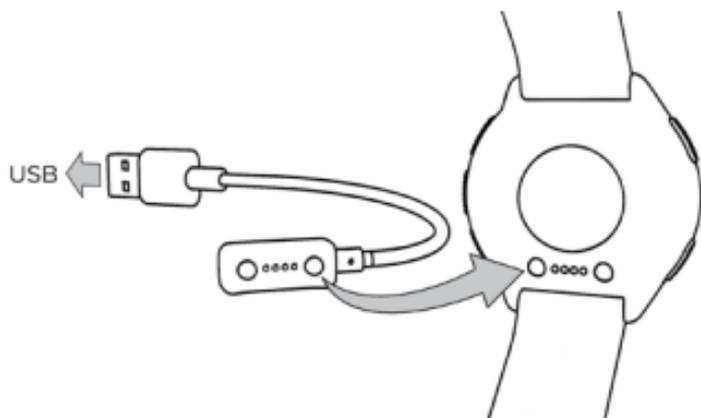
户外手表

入门指南

POLAR®

充电

若需唤醒您的手表并充电，请利用包装盒中随附的连接线，把手表插进供电的 USB 端口或 USB 充电器中。



设置

唤醒手表后，请选择您的语言和设置方法。

如果您的手表具有 PIN 功能，则在设置过程中会提示您设置六位数的 PIN 码。在手表上设置 PIN 码有助于防止他人未经授权使用您的手表。

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)。我们推荐选项 A，并在本指南中提供了相关说明。通过使用 Polar Flow 应用在手机上设置手表，您将获得手表的最新更新，在设置过程中，您的手表还将与手机配对。



用向上/向下按钮浏览至最方便的选项，并按确定确认您的选择。

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。

在手机上设置

请注意，您必须在 Polar Flow 应用而非手机的 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. 下载后，打开应用程序并点击入门。
4. 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。
5. 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。
6. 登录 您的 Polar 账户 或创建新账户。我们将在应用程序内引导您完成注册和设置。

完成设置后，轻触保存并同步，您的设置将同步至手表。

开始了解



按钮功能

- » 确定用于确认选择。
- » 向上/向下用于浏览训练视图和菜单、在选择列表中移动，以及调整选择的数值。
- » 返回用于返回、暂停和停止。在时间视图中按返回可进入菜单，长按可开始配对和同步。
- » 长按背光灯可锁定按钮。

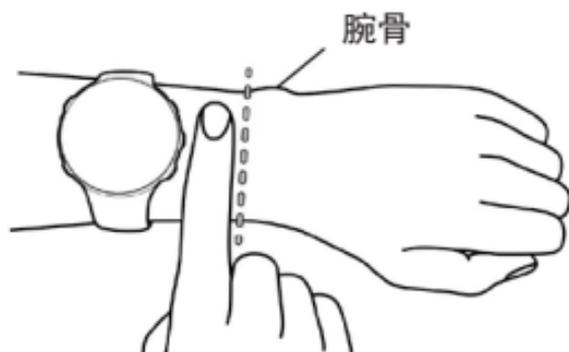
触控显示屏（训练时禁用）

- » 点击显示屏可选择项目。
- » 向上或向下滑动即可滚动。
- » 在时间视图中左右滑动可查看不同的视图。
- » 在时间视图中，从显示屏顶部向下滑动，可访问快速设置菜单。

佩戴

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，且手表应无法在手臂上移动。



在不测量心率时，将表带稍微放松以便更舒适地佩戴，让皮肤呼吸。

您的手表还兼容 Polar 胸带式心率传感器及光学心率传感器。您可购买心率传感器作为配件。与您的手表兼容的传感器和配件的完整清单见 support.polar.com/zh-hans。

训练

1. 戴上手表，并系紧腕带。
2. 按下返回进入主菜单，并选择开始训练，然后转到运动内容。

开始户外训练时：远离高大的建筑物和树木，保持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。

3. 手表显示心率时，即表示已经检测到您的心率。
4. 手表发现所有信号时，按下确定启动训练记录。

暂停和停止训练

按下返回可暂停您的训练。要继续训练，请按确定。要停止训练，请在暂停时长按返回，直到显示记录已结束。停止训练后，手表上会立即显示训练总结。

Polar Flow

训练结束后将手表与 Polar Flow App 同步，即可获得关于您的训练、活动和睡眠的即时概况和反馈。

使用电脑或通过 Polar Flow App 将训练数据同步至 Flow 网络服务追踪，您可追踪您的成果、获得指导和查看您的训练结果、活动和睡眠的详细分析。

保养您的手表

在每次训练之后，用温和的肥皂在流水下清洗手表，以保持手表清洁。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。轻轻擦除任何脏污或水分。手表沾了水时不要充电。

需要帮助？

访问 support.polar.com/zh-hans 以获取更详细的用户手册、支持视频和故障排除指南。通过聊天或电子邮件联系我们。

载有有关材料和技术规格的用户手册中找到信息可访问 support.polar.com/zh-hans。

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 Elixir 生物感测技术和 Polar Precision Prime 光学心率传感器技术，在皮肤上使用极小的安全电流来测量设备与手腕的接触程度，从而提高准确性。

App Store 是 Apple 公司的服务商标
Android 和 Google Play 是 Google 公司的商标

如需了解更多信息, 请访问
support.polar.com



兼容



型号:

Street X: 6J, Vantage V3: 5P, Vantage M3: 6B,
Grit X2 Pro: 5S, Grit X2: 6G

制造商

Polar Electro Oy
customercare@polar.com
www.polar.com



ZH-CN 12/2025