

Polar Street X

城市運動手錶

Polar Vantage V3

頂級多功能運動手錶

Polar Vantage M3

智能多功能運動手錶

Polar Grit X2 Pro

頂級戶外手錶

Polar Grit X2

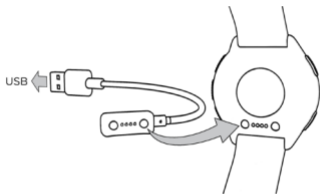
戶外手錶

入門指南

POLAR®

充電

如要喚醒手錶並充電，請使用包裝盒內附送的特製纜線，插入通電的 USB 插口或 USB 充電器。



設定

喚醒手錶後，請選擇語言和設定方式。

如果您的手錶具有 PIN 功能，會在設定期間提示您設定六位數的 PIN 碼。在手錶上設定 PIN 碼有助於防止他人未經授權使用您的手錶。

手錶提供三種不同的設定方式：用手機設定 (A)，用電腦設定 (B)，或在手錶設定 (C)。我們建議使用 A 選項，並在本指南中提供了相關說明。透過 Polar Flow 應用程式在手機上設定手錶，即可取得手錶的最新更新，而在設定期間，您的手錶也會與手機配對。



透過 UP/DOWN (上/下) 瀏覽對您而言最方便的選項，並按下 OK (確定) 確認您的選擇。

在設定時務必準確，以確保個人訓練和活動數據準確和個人化。

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

使用手機設定

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

1. 請確認手機已連上互聯網及啟用 Bluetooth®。
2. 請從 App Store 或 Google Play 下載 Polar Flow 應用程式。
3. 下載後，開啟應用程式，然後輕按 Get Started (開始使用)。
4. Polar Flow 應用程式會識別手錶，提示您開始配對。輕觸 Start (開始) 按鈕。
5. 在手機上接受 Bluetooth 配對請求。確認手錶上的密碼即完成配對。
6. 登入您的 Polar 賬號或建立新賬號。我們會在應用程式內指導您註冊和進行設定。

設定完畢後輕觸 Save and sync (儲存並同步)，將設定同步到手錶。

馬上了解



按鍵功能

- 按下 OK (確定) 確認選擇。
- 透過 UP/DOWN (上/下) 按鈕瀏覽訓練視圖和功能表、在選項列表之間移動，以及調整所選的數值。
- 使用 BACK (返回) 返回、暫停和終止。在時間視圖中，按 BACK (返回) 進入選單，長按即可開始配對和同步。
- 長按 LIGHT (背光燈) 可鎖定按鈕。

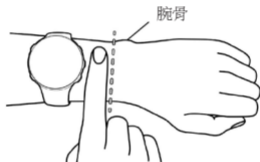
觸控顯示屏 (於訓練課期間停用)

- 輕觸顯示屏以選擇項目。
- 向上或下滑動以捲動。
- 在時間視圖中向左或右滑動，查看不同視圖。
- 在時間視圖中，從螢幕的頂部往下滑動，可存取快捷設定功能表。

佩戴

確保您已正確佩戴手錶，以在訓練中準確讀取心率：

- 把手錶戴在手腕上，距離腕骨最少一個手指闊度的距離。
- 將腕帶牢牢地繫在手腕上。背部傳感器應保持接觸皮膚，手錶不應在手臂上移動。



不測量心率時，將錶帶稍微放鬆以便更舒適地佩戴，讓皮膚呼吸。

手錶兼容配備胸帶的 Polar 心率傳感器以及光學心率傳感器。您可選購心率傳感器以作配件之用。請在以下網址查看完整的手錶兼容傳感器和配件清單：

support.polar.com/en。

訓練

1. 戴上手錶並繫緊腕帶。
2. 按下 BACK (返回) 進入主功能表，並選擇 Start training (開始訓練)，然後瀏覽運動內容。

開始戶外訓練課時：遠離高大的樓宇和樹木，維持手錶靜止，螢幕朝上，以接收 GPS 衛星訊號。GPS 準備就緒時，GPS 圖示周圍的圓圈將變為綠色。

3. 手錶顯示心率，代表手錶已檢測到您的心率。
4. 手錶找到所有訊號後，按下 OK (HH確定)，開始進行訓練記錄。

暫停和終止訓練

按下 BACK (返回)，暫停您的訓練課。按下 OK (確定) 繼續訓練。如要終止訓練課，請在暫停時按住 BACK (返回)，直至顯示 Recording ended (記錄已結束)。停止訓練課後，手錶上會立即提供訓練總結。

保養手錶

在每次訓練課之後，在流水下用溫和的肥皂水清洗手錶，以保持手錶清潔。充電前，請確保手錶和連接線的充電觸點並無任何水氣、塵埃或髒污。輕輕擦掉所有髒汙或水分。手錶被沾濕時請勿充電。

Polar Flow

訓練後將您的手錶與 Polar Flow app 同步，即可獲得關於您的訓練、活動和睡眠的即時概況和意見。

利用電腦或透過 Polar Flow app 將您的訓練數據同步至 Flow 網絡服務以追蹤您的成績、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。

需要協助？

請瀏覽 support.polar.com/en 以取得更詳細的用戶手冊、支援影片和故障排除指引。透過聊天或電郵聯絡我們。

關於物料和技術規格的詳情，請見用戶手冊 (support.polar.com/en)

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

Polar Elixir 生物感測技術和 Polar Precision Prime 光學心率傳感器技術，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。

App Store 為 Apple Inc. 的服務標誌。

Android 和 Google Play 為 Google Inc. 的商標。

前往 support.polar.com 了解詳情



兼容



型號：

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

生產商

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



ZH-HK 12/2025