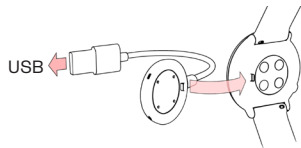


## 充电

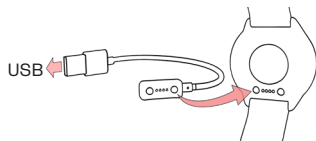
若需唤醒您的手表并充电，请利用定制电缆或包装盒中的充电适配器，将手表连接至供电的 USB 端口或 USB 充电器中。

### Ignite

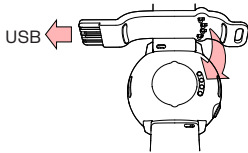
### Ignite 2



### Ignite 3



### Unite



## 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) 在手机上设置，(B) 在电脑上设置，或 (C) 在手表上设置。通过上下滑动显示屏可浏览选项。轻触显示屏确认您的选择。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。

### 在手机上设置

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

1. 请确保您的手机连接至互联网并打开 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。轻触开始。
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 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。

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。

## 需要帮助?

访问 [support.polar.com/zh-hans](http://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。

## 开始了解



滑动:

- » 在时间视图中左右滑动可查看不同的表盘，在训练中滑动可查看不同的训练视图
- » 向上或向下滑动即可滚动

轻触显示屏:

- » 以确认选择并选择项目
- » 以查看表盘上的更多详细信息。

按下按钮:

- » 在时间视图中，可进入菜单
- » 可返回、暂停和停止
- » 长按可开始配对和同步

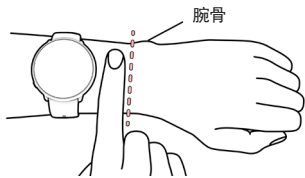
您转动手腕查看手表时，背光灯会自动开启。

Ignite 3: 在训练课期间用手指稳固拍打显示屏来计圈。

## 佩戴

将手表牢牢戴在腕骨后面。要在训练期间获取准确心率读数：

- » 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，松开表带让皮肤透气。

### 保养您的手表

每次训练结束后，将手表放在流水下冲洗以保持清洁。在充电前，请确保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。

## 训练

1. 戴上手表，并系紧表带。
2. 按下按钮进入主菜单，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，然后轻触显示屏以开始训练记录。

### 暂停和停止训练

按下按钮以暂停训练。轻触显示屏以继续训练。要停止训练，请在暂停时长按按钮，直至显示记录已结束。

### 用 GPS 训练

Ignite/Ignite 2/Ignite 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。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。

Unite: 要获取 GPS 数据，请连接手表和手机。在手机上安装 Polar Flow 应用，然后将其与 Unite 配对，并授予其始终使用您手机位置的权限。训练期间，您需要随身携带手机。

## 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。我们建议您每周至少将手表与 Polar Flow 同步一次，以使手表、移动应用和网络服务之间保持最新数据。

有关材质和技术规格的信息，可以在 [support.polar.com/zh-hans](https://support.polar.com/zh-hans) 的用户手册中找到。有关更换腕带的说明，请观看以下视频：[bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband)。

本无线电设备运行于 2.402 - 2.480 GHz ISM 频段和 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，测量设备与手腕之间的接触，以提高精度。

型号: Ignite/Ignite 2: 2Z, Ignite 3: 5J, Unite: 4B

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

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

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

兼容设备



17985029.03 CHNS 09/2024



## 入门指南

### Ignite / Ignite 2 Ignite 3 / Ignite 3 Titanium

GPS 健身手表

### Unite

健身手表

简体中文

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