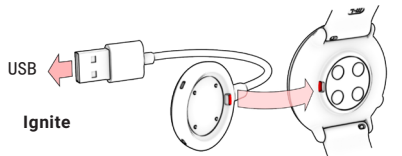
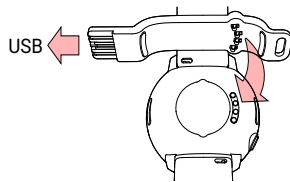


如何开始

1. 若需唤醒手表并充电, 请利用随盒子附上的连接线 (Ignite) 或 USB 充电适配器 (Unite), 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



Ignite



Unite

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。

A 在手机上设置

您必须在 Polar Flow 应用程序中而非手机的 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。

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。

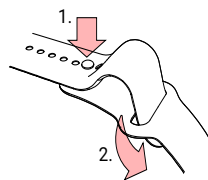
- i** 如果您的手机处于 Bluetooth 范围内, 并且 Flow 应用程序正在运行, 您的手表会自动将训练数据与 Flow 移动应用程序同步。您也可以长按手表的 **返回** 按钮手动将训练数据与 Flow 应用程序同步。

B 在电脑上设置

1. 转到 flow.polar.com/start, 下载并安装 Polar FlowSync 资料传输软体到您的电脑上。
2. 使用 Polar 账户登录或创建新账户。我们将引导您完成 Polar Flow 网络服务内的注册和设置。

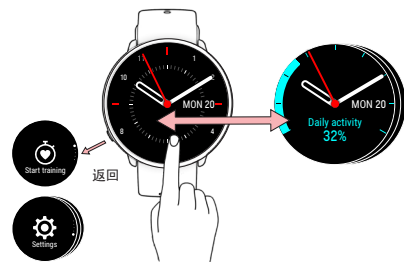
- i** 为了获得最准确的个人训练和活动数据, 请务必进行精确设置。
- i** 如果您的手表存在固件更新, 我们建议您在设置期间安装。此过程可能需要最多 10 分钟。

佩戴 UNITE 腕带



1. 将表带扣按入表带孔内。
2. 将多余的表带滑到下方。

了解您的手表

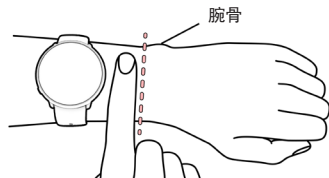


- » 轻触显示屏以 **确认选择** 并选择项目。
- » 使用 **返回** 按钮返回、暂停和停止。在时间视图中按 **返回** 以进入菜单, 按住 **返回** 以开始配对和同步。
- » 向上或向下滑动即可滚动。
- » 在时间视图中左右滑动以查看不同的表盘。轻触以查看更多详细信息。
- » 在训练期间向左或向右滑动以查看不同的训练视图。
- » **Unite:** 如要更改表盘颜色主题, 请前往 **设置 > 手表设置 > 表盘画面**。

佩戴手表

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。

开始训练

1. 戴上手表，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：

Ignite: 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 App，然后将其与 Unite 配对，并授予其始终使用您手机位置的权限。训练课期间，您需要随身携带手机。

Polar Flow 应用程序和网络服务

训练结束后将手表与 Flow 应用程序同步，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 Flow 应用程序将训练数据同步至 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。

有关材料和技术规格的信息可访问以下在用户手册中找到的网址：support.polar.com/zh-hans/ignite 或 support.polar.com/zh-hans/unite。

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 Ignite 采用 Polar Precision Prime 光学心率传感器融合技术，会在皮肤上施加非常小的安全电流来测量设备与您手腕之间的触点，从而提高精度。

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

WWW.POLAR.COM

17982486.01 CHNS 10/2020

兼容



POLAR®

IGNITE

GPS 体能手表

UNITE

健身手表

入门指南

如需了解更多，请访问 support.polar.com/zh-hans

简体中文