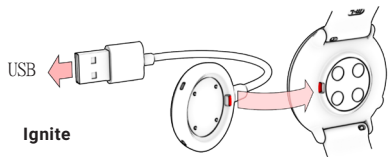
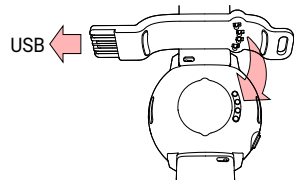


入門方法

1. 如要喚醒手錶並充電，請使用包裝盒內隨附的充電線 (Ignite) 或 USB 充電適配器 (Unite)，插入通電的 USB 連接埠或 USB 充電器。
2. 如要設定手錶，請選擇語言和設定方式。手錶有三種



Ignite



Unite

設定選項：用手機設定 (A)，用電腦設定 (B)，或在手錶設定 (C)。向上方或下方滑動螢幕瀏覽選項。輕觸螢幕確認選擇。我們建議選項 A 或 B。

A 使用手機設定

您必須使用 Polar Flow app 而非手機的藍牙設定進行配對。

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 app**。
3. 打開手機上的 **Flow** 應用程式。**Polar Flow app** 會識別手錶，提示您開始配對。按「開始」按鈕。
4. 在手機上接受藍芽配對請求。確認手錶上的密碼即完成配對。
5. 登入 **Polar** 賬號或建立新賬號。我們將引導您完成應用程式內的註冊和設定。

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

- i** 如手機處於 Bluetooth 範圍內且 Polar Flow app 正在執行中，手錶會自動將訓練數據同步到 Flow 行動應用程式。您也可以透過長按手錶的返回按鈕將訓練數據以手動方式同步至 Flow 應用程式。

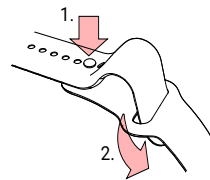
B 使用電腦設定

1. 瀏覽 **flow.polar.com/start**，下載並安裝**Polar FlowSync** 數據傳輸軟件到您的電腦。
2. 登入 Polar 賬號或建立新賬號。我們將引導您完成 Polar Flow 網絡服務內的註冊和設定。

- i** 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。

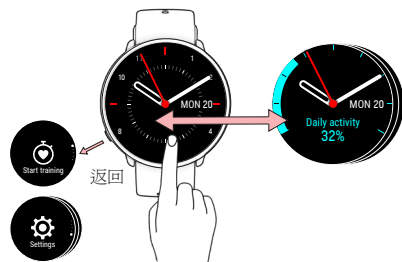
- i** 如手錶有韌體更新，建議在設定時安裝。此過程可能需時約 10 分鐘。

穿戴 UNITE 腕帶



1. 將錶帶扣按入錶帶孔內。
2. 將多出來的錶帶滑到下方。

認識您的手錶

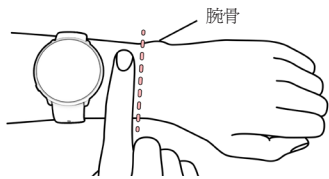


- 輕觸螢幕確認選擇並選擇項目。
- 使用返回按鈕返回、暫停和終止。在時間顯示畫面，按返回進入選單，按下返回開始配對和同步。
- 向上或下滑動以捲動。
- 在時間顯示中向左或右滑動，查看不同錶面。輕觸查看更多詳盡資料。
- 在訓練期間向左或向右滑動以查看不同的訓練視圖。
- **Unite**：如要更改錶盤顏色主題，請前往 設定 > 手錶設定 > 錶盤。

穿戴手錶

手錶應穩固戴在腕骨後方。在訓練中準確讀取心率的方法：

- 把手錶戴在手腕上，距離腕骨最少一個手指闊度的距離。
- 圍繞手腕拉緊腕帶。背部傳感器應保持接觸皮膚，手錶不應在手臂上移動。



不測量心率或追蹤睡眠時，請放鬆腕帶，讓皮膚透氣。

保養手錶

每次訓練課後用自來水清洗手錶以保持清潔。在充電前，請確保您的手錶和連接線的充電觸點上沒有水分、灰塵或髒汗。輕輕擦掉所有髒汗或水分。手錶被沾濕時請勿充電。

開始訓練

1. 戴好手錶，拉緊腕帶。
2. 按 返回 按鈕進入主選單，輕觸 開始訓練，然後向左或向右滑動選擇運動內容。
3. 等待心率在綠色圓圈中顯示。
4. 輕觸螢幕開始記錄訓練。

暫停和終止訓練

按返回按鈕暫停訓練。再按一次返回繼續訓練。如要終止訓練課，請在暫停時按住返回，直至顯示 記錄已結束。

使用 GPS 訓練：

Ignite:請到戶外並遠離高聳的建築物和大樹。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 圖示周圍的圓圈會變綠，且手錶會振動。

Unite:請將手錶連接至手機，以獲取 GPS 數據。將 Polar Flow app 安裝到手機上並與 Unite 配對，然後允許其隨時使用您手機的位置。您需要在訓練期間隨身攜帶手機。

Polar Flow app 和網絡服務

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。

關於物料和技術規格的詳情，請見用戶手冊 (support.polar.com/zh-hans/ignite 或 support.polar.com/zh-hans/unite)。

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

Polar Ignite 的 Polar Precision Prime 光學心率傳感器的融合技術在皮膚上採用極輕微且對人體無害的電流，測量裝置與手腕的接觸，以確保準確性。

APP STORE 為 APPLE INC. 的服務標誌。

ANDROID 和 GOOGLE PLAY 為 GOOGLE INC. 的商標。

生產商

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

90440 KEMPELE

FINLAND

CUSTOMERCARE@POLAR.COM

WWW.POLAR.COM

17982487.01 CHNT 10/2020

與以下裝置兼容



POLAR®

IGNITE

GPS FITNESS 手錶

UNITE

健身手錶

入門指南

前往 support.polar.com/zh-hans 了解詳情

繁體中文