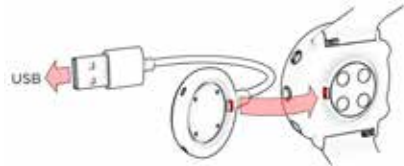



## 如何开始

1. 若需唤醒您的手表并充电，请利用随盒子附上的连接线，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)。用 UP (向上) / DOWN (向下) 按钮，浏览至最方便的选项，并按 **OK (确定)** 确认您的选择。我们推荐选项 A 或 B。

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。

-  如果您的手表有可用的固件更新，我们建议您在设置期间安装。可能需要最多 10 分钟。

### A 在手机上设置

您必须在 Polar Flow App 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 App。
3. 打开手机上的 Polar Flow App。Polar Flow App 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，配对随即完成。
5. 登录 Polar 账户 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 Save and sync (保存并同步)，您的设置将同步至手表。

-  如果您的手机处于 Bluetooth 范围内，并且 Flow App 正在运行，您的手表会自动将训练数据与 Flow App 同步。您也可以通过长按手表的 BACK (返回) 按钮手动将训练数据与 Polar Flow App 同步。

### B 在电脑上设置

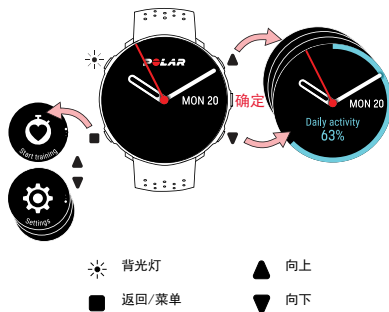
1. 转到 [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start)，下载并安装 Polar FlowSync 数据传输软件到您的电脑上。
2. 使用 Polar 账户登录或创建新账户。我们将引导您完成 Polar Flow 网络服务内的注册和设置。

### C 在手表上设置

利用 UP/DOWN (向上/向下) 按钮调整数值，并按 **OK (确定)** 确认每个选择。无论在任何版面，如您想要返回并更改设置，请按 BACK (返回)，直至到达您想要更改的设置。

从手表进行设置时，您的手表尚未与 Polar Flow 连接。稍后通过选项 A 或 B 进行设置以获得最新的手表功能更新是很重要的。在 Flow 中，您还可以看到更详细的训练分析并监察您的进度。

## 了解您的 Vantage M



### 按钮功能

- 按 **OK (确定)** 确认选择。
- 用 UP (向上) / DOWN (向下) 按钮浏览表盘、训练视图和菜单，在选择列表中移动并调整选择的数值。
- 用 BACK (返回) 按钮返回、暂停和停止。在时间视图中按 BACK (返回) 可进入菜单，长按可开始配对和同步。
- 长按 LIGHT (背光灯) 可锁定按钮。

## 手腕型心率测量

要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。背面的传感器必须保持紧贴您的皮肤，且手表应无法在手臂上移动。



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。



您的手表还与您的手表与戴在胸口的 Polar H10 心率传感器兼容。您可以购买心率传感器作为配件。请在以下网址查看完整的手表兼容传感器和配件清单：[support.polar.com/zh-hans/vantage-m](http://support.polar.com/zh-hans/vantage-m)。

## 开始训练

1. 戴上手表，并系紧表带。
2. 按下 BACK (返回) 进入主菜单，并选择 Start training (开始训练)，然后转到运动内容。
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。GPS 准备就绪时，GPS 图标周围的圆圈将变为绿色。
4. 手表显示心率时，即表示已经检测到您的心率。
5. 手表发现所有信号时，按下 OK (确定) 启动训练记录。

### 暂停和停止训练

按下 BACK (返回)，暂停您的训练。要继续训练，请按 OK (确定)。要停止训练课，请在暂停时长按 BACK (返回)，直到显示 Recording ended (记录已结束)。

### 保养您的 VANTAGE M

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。轻轻擦掉脏污或水分。手表沾了水时不要充电。

## Polar Flow App和网络服务

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。

有关材料和技术规格的信息可访问以下网址在用户手册中找到：[support.polar.com/zh-hans/vantage-m](http://support.polar.com/zh-hans/vantage-m)。

无线电设备运行于 2.402 - 2.480 GHz ISM 频段和 3.1 mW 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，测量设备与您的手腕之间的触点，以提高精度。

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

17983706.01 CHNS 10/2020

兼容



# POLAR®

## VANTAGE M

### GPS 多项运动手表

### 入门指南

如需了解更多，请访问

[support.polar.com/zh-hans/vantage-m](http://support.polar.com/zh-hans/vantage-m)

简体中文