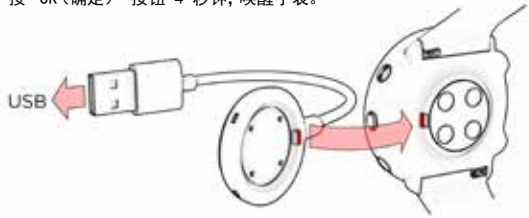


如何开始

感谢您选择购买 Vantage M! 在本指南中,我们将指引您如何开始使用全新的 Polar Vantage M。

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 埠或 USB 充电器中。连接线以磁力方式卡入到位,只需确保将连接线上的突出部分与手表上的插槽对齐即可(用红色标记)。请注意,可能需要一定的时间显示屏上才会显示充电状态动画。您也可以长按“OK(确定)”按钮 4 秒钟,唤醒手表。



2. 要设置手表,请选择您的语言和首选的设置方法。手表提供三种设置选项:用移动设备设置(A),用电脑设置(B),或从手表上设置(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。

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 选项 A 和 B: 如您的手表存在固件更新,我们建议您在设置期间安装。可能需要最多 10 分钟。

A 用移动设备和 POLAR FLOW 应用程序进行设置

请注意,您必须在 Flow 应用程序中进行配对,而不是在移动设备的 Bluetooth 设置中配对。

1. 确保您的移动设备已连接网络,并启动 Bluetooth®(蓝牙)。
2. 请从您的移动设备上的 App Store 或 Google Play 中下载 Polar Flow 应用程序。
3. 在您的移动设备上,打开 Flow 应用程序。Flow 应用程序会识别在您附近的手表,并提示您开始配对。轻按“Start(开始)”按钮。
4. 在您的移动设备上显示 Bluetooth Pairing Request(蓝牙配对请求)确认消息时,请检查和确认移动设备上的代码与手表上显示的代码相匹配。
5. 在您的移动设备上接受 Bluetooth 配对请求并按下“OK(确定)”按钮确认您的手表上所示的 PIN 码。配对完成后,显示 Pairing done(配对完成)。
6. 登录 Polar 账号或创建新帐号。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。

B 利用电脑进行设置

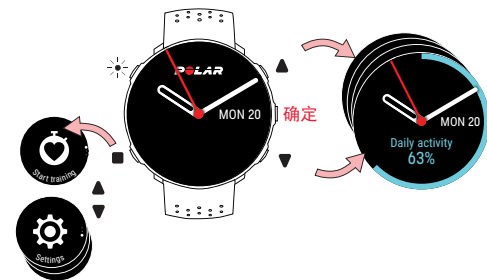
1. 转到 flow.polar.com/start,将 Polar FlowSync 资料传输软体,并安装到您的电脑上。
2. 登录 Polar 账号或创建新帐号。我们将引导您完成 Polar Flow 网络服务内的注册和设置。

C 从手表进行设置

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。您的手表只能通过 Polar Flow 进行固件更新。为确保您能享受手表的最佳性能以及独特的 Polar 功能,稍后请务必在 Polar Flow 网络服务中或利用 Polar Flow 移动应用程序按照方法 A 或 B 的步骤进行设置。

了解您的 Vantage M



按键功能

- » 按下 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)键返回、暂停和停止。在时间视图中按BACK(返回)以进入菜单,按住以开始配对和同步。
- » 按住 LIGHT(背光灯)以锁定按键。

☀ 背光灯

■ 返回/菜单

▲ 向上

▼ 向下

i 通过易于更换的表带来搭配您的风格。您可以在 www.polar.com 上单独购买其他表带。

重要功能

手腕式心率训练

先进的 Polar Precision Prime 腕部传感器融合技术结合光学心率测量与皮肤接触测量,即使在最苛刻的训练条件下,也可以全天提供精确的腕部心率监测。

内置 GPS

内置 GPS 会跟踪您在训练期间的步速、距离和海拔。训练完成后,您可以查看 Polar Flow 应用程序或 Flow 网络服务上的地图路线。

TRAINING LOAD PRO

全面了解您的训练如何通过不同的方式导致您的身体因负荷过大而受伤。每次训练监测和长期监测。

跑步计划

跑步活动训练, Polar Flow 网络服务中具有个人和适应性训练计划。从四种不同的目标中选择:5 千米、10 千米、半马或全马,获得适合您或您的目标的训练计划。

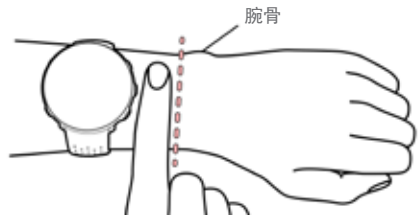
跑步指数

跑步指数为您提供有关跑步表现的宝贵信息,从而监测进展的简单方法。

心率训练

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。
- » 将腕带牢固地系在手腕上。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。
- » 在开始训练课之前，让您的皮肤适应手表几分钟。



在不测量心率时，将表带稍微放松以便更舒适地佩戴，让皮肤呼吸。

i 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。在 support.polar.com/zh-hans/vantage-m 上找到与您的手表兼容的传感器和配件的完整清单。

开始训练

1. 戴上您的手表，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. 请到户外并远离高层建筑与较高的树木。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。
4. 显示心率时，即表示手表已经找到您的心率。
5. 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，请在暂停时长按 BACK (返回)，直到显示 Recording ended (记录已结束)。停止训练后，会立即从手表上获得训练总结。

i 如您的手机处于蓝牙范围内，您的手表会自动将训练数据与 Flow 移动应用程序同步。

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 应用程式和网络服务

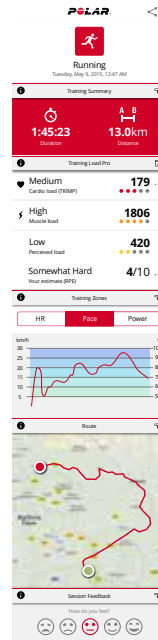
在移动应用程式上可一目了然地查看您的训练数据

在 App Store 或 Google Play 上获取 Polar Flow 应用程式。在训练后将您的手表与 Flow 应用程式同步，并获得关于您的训练结果和表现的即时概况和反馈。在 Flow 应用程式中，您还可查看一天中的睡眠情况和活跃程度。

用 POLAR FLOW 网络服务进行更详细的分析

利用电脑或通过 Flow 应用程式将您的训练数据同步至 Flow 网络服务。在网络服务中，您可以追踪自己的成绩，获得指导并查看关于您的训练结果、活动和睡眠的详细分析。

i 您可以用 Polar Flow 网络服务和应用程式中的 Polar Sport Profile (运动内容) 自定义您手表中最喜欢的运动和训练期间您最想跟踪的信息。



技术规格

电池型号：	230 mAh 锂聚合物电池
心率传感器：	内置光学感应
防水性：	30 米 (适用于游泳)
材料：	黑色款式：ABS+GF、PMMA、不锈钢、TPC-ET、PC 红色和白色款式：ABS+GF、PMMA、不锈钢、有机硅、PA+GF 连接线：黄铜、PA66+PA6、PC、TPE、碳钢、尼龙

无线电设备操作 2.402 - 2.480 GHz ISM 的频带和 3.1 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

IOS 是 CISCO 在美国和其他国家的商标或注册商标，在执照许可的条件下使用。

制造商

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE

电话 +358 8 5202 100

WWW.POLAR.COM

兼容



17972103.01 CHNS 01/2019 WINLEE



VANTAGE M GPS 多项运动手表

入门指南

从 support.polar.com/zh-hans/vantage-m 了解更多

简体中文