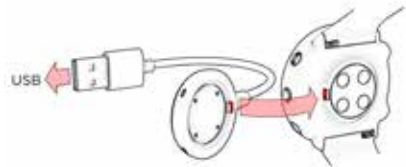



入門方法

1. 如要喚醒手錶並充電，請使用包裝盒內附送的特製纜線，插入通電的 USB 插口或 USB 充電器。



2. 如要設定手錶，請選擇語言和設定方式。手錶有三種設定選項：用手機設定 (A)，用電腦設定 (B)，或在手錶設定 (C)。透過 UP/DOWN (上/下) 瀏覽對您而言最方便的選項，並按下 OK (確定) 確認您的選擇。我們建議選項 A 或 B。

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。

-  如手錶有固件更新，建議在設定時安裝。此過程可能需時約 10 分鐘。

A 使用手機設定

您必須使用 Polar Flow app 而非手機的 Bluetooth 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. 在手機上打開 Polar Flow app。Polar Flow app 會識別手錶，提示您開始配對。按「開始」按鈕。
4. 在手機上接受藍牙配對請求。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。

設定完畢後輕觸儲存和同步，將設定同步到手錶。

-  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 Polar Flow app。

B 使用電腦設定

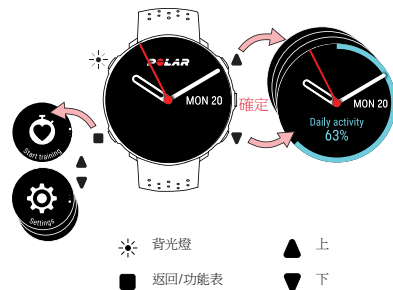
1. 瀏覽 flow.polar.com/start，下載並安裝Polar FlowSync 數據傳輸軟件到您的電腦。
2. 登入 Polar 賬號或建立新賬號。我們將引導您完成 Polar Flow 網絡服務內的註冊和設定。

C 在手錶設定

以 UP/DOWN (上/下) 調節數值，並以 OK (確定) 確認每個選擇。無論在任何版面，如您想要返回並更改設定，請按「返回」，直至到達您想要更改的設定。

在手錶上設定時，手錶並未連線到 Polar Flow。請務必稍後透過 A 或 B 選項，取得最新的手錶功能更新。您也可在 Flow 中查看詳細訓練分析，並監察自己的進度。

認識您的 Vantage M



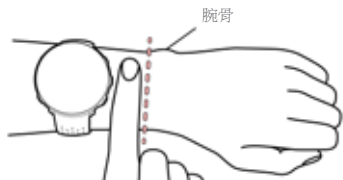
按鍵操作

- 按下 OK (確定) 確認選擇。
- 透過 UP/DOWN (上/下) 按鈕瀏覽錶盤、訓練視圖和功能表，以及在選項列表之間移動和調整所選的數值。
- 使用 BACK (返回) 返回、暫停和終止。在時間顯示畫面，按 BACK (返回) 進入選單，長按即可開始配對和同步。
- 長按 LIGHT (背光燈) 可鎖定按鈕。

手腕式心率追蹤

確保您已正確佩戴手錶，以在訓練中準確讀取心率：

- 把手錶戴在手腕上，距離腕骨最少一個手指闊度的距離。
- 將腕帶牢牢地繫在手腕上。背部傳感器應保持接觸皮膚，手錶不應在手臂上移動。



不測量心率時，將錶帶稍微放鬆以便更舒適地佩戴，讓皮膚呼吸。



手錶兼容配備胸帶的 Polar H10 心率傳感器。您可選購心率傳感器以作配件之用。請在以下網址查看完整的手錶兼容傳感器和配件清單：support.polar.com/en/vantage-m。

開始訓練

1. 戴好手錶，拉緊腕帶。
2. 按下 BACK (返回) 進入主功能表，並選擇 Start training (開始訓練)，然後瀏覽運動內容。
3. 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 圖示周圍的圓圈將變為綠色。
4. 手錶顯示心率時，即表示已經檢測到您的心率。
5. 手錶找到所有訊號後，按下 OK (確定)，開始進行訓練記錄。

暫停和終止訓練

按下 BACK (返回)，暫停您的訓練課。按下 OK (確定) 繼續訓練。如要終止訓練課，請在暫停時按住 BACK (返回)，直至顯示 Recording ended (記錄已結束)。

保養 VANTAGE M

每次訓練課後用自來水清洗手錶以保持清潔。充電前，請確保手錶和纜線的充電連接處並無任何水氣、塵埃或污跡。如有污跡或水氣，請輕柔地抹去。手錶被沾濕時請勿充電。

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/en/vantage-m)。

無線電設備運作於 2.402 - 2.480 Ghz ISM 頻道，最大功率 3.1 mW。

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

兼容以下裝置



17983707.01 CHNT 10/2020

17983464.01 BUNDLE GEN 10/2020 10011

POLAR®

VANTAGE M

GPS 多項運動手錶

入門指南

前往 support.polar.com/en/vantage-m 了解詳情

繁體中文