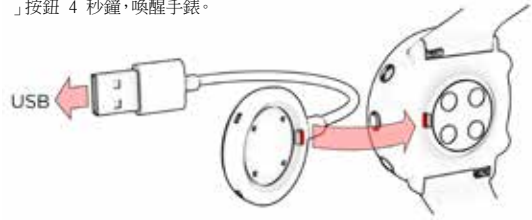


如何開始

感謝您選擇購買 Vantage M! 在本指南中, 我們將指引您如何開始使用全新的 Polar Vantage M。

1. 若需喚醒您的手錶並充電, 請利用隨盒子附上的連接線, 把手錶插進供電的 USB 埠或 USB 充電器中。連接線以磁力方式卡入到位, 只需確保將連接線上的突出部分與手錶上的插槽對齊即可(用紅色標記)。請注意, 可能需要一段時間顯示屏上才會顯示充電狀態動畫。您還可長按「OK(確定)」按鈕 4 秒鐘, 喚醒手錶。



2. 要設置手錶, 請選擇您的語言和首選的設置方法。手錶提供三種設置選項: 用移動設備設置 (A), 用電腦設置 (B), 或從手錶上設置 (C)。用 UP (向上) / DOWN (向下) 按鍵瀏覽至最方便的選項, 並按 OK (確定) 確認您的選擇。我們推薦選項 A 或 B。

i 為了獲得最準確的個人訓練和活動資料, 請務必進行精確設置。

i 選項 A 和 B: 如您的手錶提供固件更新, 我們建議您在設置期間安裝。可能需要最多 10 分鐘。

A 用移動設備和 POLAR FLOW 應用程式進行設置

請注意, 您必須在 Flow 應用程式中進行配對, 而不是在移動設備的藍牙設置中。

1. 確保您的移動設備已連接網路, 並啟動 Bluetooth® (藍牙)。
2. 請從您的移動設備上的 App Store 或 Google Play 中下載 Polar Flow 應用程式。
3. 在您的移動設備上打開 Flow 應用程式。Flow 應用程式會識別附近的手錶, 並提示您開始配對。輕按「Start (開始)」按鈕。
4. 在您的行動裝置上顯示 Bluetooth Pairing Request (藍牙配對請求) 確認消息時, 請檢查和確認行動裝置上的代碼與手錶上顯示的代碼相匹配。
5. 在您的行動裝置上接受 Bluetooth 配對請求並按「OK (確定)」以確認您的手錶上的 PIN 碼。配對完成後, 顯示 Pairing done (配對完成)。
6. 登錄 Polar 帳號或創建新帳號。我們將引導您完成應用程式內的註冊和設置。

完成設置後, 按一下 **Save and sync (保存並同步)**, 您的設置將同步至手錶。

B 利用電腦進行設置

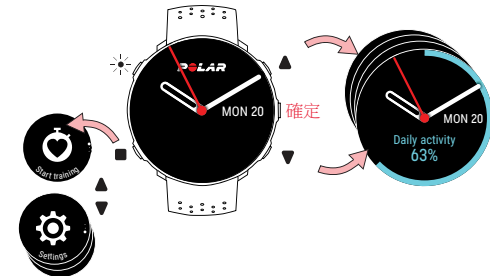
1. 轉到 flow.polar.com/start, 下載 Polar Flow Sync 資料傳輸軟體, 並安裝到您的電腦上。
2. 登錄 Polar 帳號或創建新帳號。我們將引導您完成 Polar Flow 網路服務內的註冊和設置。

C 從手錶進行設置

利用 UP/DOWN (向上/向下) 按鍵調整數值, 並按 **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置, 請按 **BACK (返回)**, 直至到達您想要更改的設置。

從手錶進行設置時, 您的手錶尚未與 Polar Flow 連接。您的手錶只能通過 Polar Flow 進行固件更新。為確保您能享受手錶的最佳性能以及獨特的 Polar 功能, 稍後請務必在 Polar Flow 網路服務中或利用 Polar Flow 移動應用程式按照方法 A 或 B 的步驟進行設置。

瞭解您的 Vantage M



按鍵功能

- ☀ 背光燈
 - 返回/菜單
 - ▲ 向上
 - ▼ 向下
- 按下 **OK (確定)** 確認選擇。
 - 用 UP (向上) / DOWN (向下) 按鍵瀏覽錶面、訓練視圖和功能表, 在選擇清單中移動並調整選擇的數值。
 - 用 **BACK (返回)** 鍵返回、暫停和停止。在時間視圖中按 **BACK (返回)** 以進入菜單, 按住以開始配對和同步。
 - 按住 **LIGHT (背光燈)** 以鎖定按鍵。

i 通過易於更換的錶帶來搭配您的風格。您可以在 www.polar.com 上單獨購買其他錶帶。

重要功能

手腕式心率訓練

先進的 Polar Precision Prime 手腕式感應器融合技術結合光學心率測量與皮膚接觸測量, 即使在最苛刻的訓練條件下, 也可以在整天提供精確的手腕式心率監測。

內置 GPS

內置 GPS 會追蹤您在訓練期間的步速、距離和海拔。訓練完成後, 您可以查看 Polar Flow 應用程式或 Flow 網路服務上的地圖路線。

TRAINING LOAD PRO

全面瞭解您的訓練如何在不同的方面引致您的身體因負荷過大而受傷。每次訓練監測和長期監測。

跑步計畫

Polar Flow 網路服務中個人化和具適應性訓練的跑步訓練計畫。可從四種不同的目標中選擇: 5 千米、10 千米、半馬或全馬, 獲得適合您或您的目標的訓練計畫。

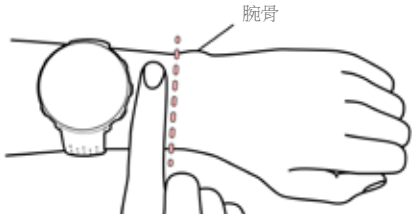
跑步指數

跑步指數為您提供有關跑步表現的寶貴資訊, 從而監測進展的簡單方法。

心率訓練

若要在訓練期間取得準確的心率讀數，請確保正確佩戴手錶：

- 將手錶戴在手腕上，離腕骨至少一指寬。
- 將腕帶牢固地繫在手腕上。背面的傳感器必須貼緊您的皮膚，且手錶不得在手臂上移動。
- 在開始訓練課之前，讓您的皮膚適應手錶幾分鐘。



在不測量心率時，將錶帶稍微放鬆以便更舒適地佩戴，讓皮膚呼吸。

i 您的手錶與戴在胸口的 Polar H10 心率傳感器相容。您可以購買心率傳感器作為配件。在 support.polar.com/en/vantage-m 上找到與您的手錶相容的傳感器和配件的完整清單。

開始訓練

- 戴上您的手錶，並繫緊錶帶。
- 按下 BACK (返回) 進入主功能表，並選擇 Start training (開始訓練)，然後轉到運動內容。
- 請到戶外並遠離高層建築與較高的樹木。保持您的手錶不動並使顯示屏朝上，以捕捉 GPS 衛星信號。在 GPS 準備就緒時，GPS 圖示周圍的圓圈將變為綠色。
- 顯示心率時，即表示手錶已經找到您的心率。
- 發現所有信號時，按下 OK (確定) 啟動訓練記錄。

暫停和停止訓練

按下 BACK (返回)，暫停您的訓練。要繼續訓練，請按 OK (確定)。要停止訓練，請在暫停時長按 BACK (返回)，直到顯示 Recording ended (記錄已結束)。停止訓練後，會立即從手錶上獲得訓練總結。

i 如您的手機處於藍牙範圍內並且 Flow 應用程式正在運行，您的手錶會自動將訓練資料與 Flow 移動應用程式同步。

保養您的 VANTAGE M

每次訓練結束後，將您的手錶放在流水下沖洗以保持清潔。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、灰塵或髒污。輕輕擦掉髒污或水分。手錶沾了水時不要充電。

Polar Flow 應用程式和網路服務

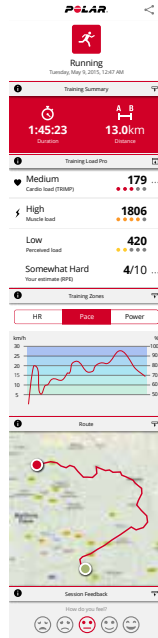
在移動應用程式上可一目了然地查看您的訓練資料

在 App Store 或 Google Play 上獲取 Polar Flow 應用程式。在訓練後將您的手錶與 Flow 應用程式同步，並獲得關於您的訓練結果和表現的即時概況和回饋。在 Flow 應用程式中，您還可查看一天中的睡眠情況和活躍程度。

用 POLAR FLOW 網路服務進行更詳細的分析

利用電腦或通過 Flow 應用程式將您的訓練資料同步至 Flow 網路服務。在網路服務中，您可以追蹤自己的成績，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。

i 您可以用 Polar Flow 網路服務和應用程式中的 Polar Sport Profile (運動內容) 自訂您手錶中最喜歡的運動和訓練期間您最想跟蹤的資訊。



技術規格

電池型號：	230 mAh 鋰聚合物電池
心率傳感器：	內置光學感應
防水性：	30 米 (適用於游泳)
材料：	黑色款式：ABS+GF、PMMA、不銹鋼、TPC-ET、PC 紅色和白色款式：ABS+GF、PMMA、不銹鋼、有機矽、PA+GF 連接線：黃銅、PA66+PA6、PC、TPE、碳鋼、尼龍

無線電設備操作 2.402 - 2.480 GHz ISM 的頻帶和 3.1 mW 的最大功率。

Polar Precision Prime 光學心率傳感器融合技術在皮膚上施加非常小的安全電流，測量設備與您的手腕之間的觸點，以提高精度。

APP STORE 是 APPLE 公司的服務商標

ANDROID 和 GOOGLE PLAY 是 GOOGLE 公司的商標

IOS 是 CISCO 在美國和其他國家的商標或註冊商標，在執照許可的條件下使用。

製造商

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE
電話 +358 8 5202 100
WWW.POLAR.COM

相容



17972104.01 CHNT 01/2019 WINLEE

17970868.01 BUNDLENA/APAC 01/2019 WINLEE

POLAR®

VANTAGE M

GPS 多項運動手錶

入門指南

從 support.polar.com/en/vantage-m 瞭解更多

繁體中文