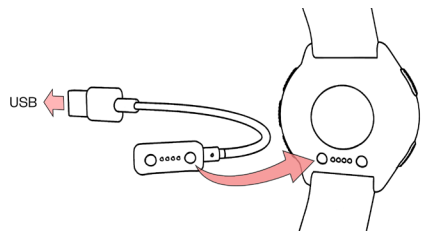


充电

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。



保养您的手表

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。轻轻擦除任何尘土或水分。手表沾了水时不要充电。

设置

唤醒手表后，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)。我们推荐选项 A，并在本指南中提供了相关说明。通过使用 Polar Flow 应用在手机上设置手表，您将获得手表的最新更新，在设置过程中，您的手表还将与手机配对。



用向上/向下按钮浏览至最方便的选择，并按**确定**确认您的选择。

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。

若要让手表保持在最新状态，请务必确保在有新版本固件可用时更新固件。当有新版本可用时，您将通过 Flow 收到通知。

利用手机和 Polar Flow 应用进行设置

请注意，您必须在 Polar Flow 应用而非手机的 Bluetooth 设置中进行配对。

1. 请确保您的手机已连接至互联网并且打开了 Bluetooth®。
2. 从 App Store 或 Google Play 下载 Polar Flow 应用。
3. 下载后，打开应用程序并点击入门。
4. Polar Flow 应用会识别您的手表，并提示您开始配对。轻触开始。
5. 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。
6. 登录您的 Polar 账户或创建新账户。我们将在应用程序内引导您完成注册和设置。

完成设置后，轻触保存并同步，您的设置将同步至手表。

立即了解



按钮功能

- » **确定**用于确认选择。
- » 向上/向下用于浏览训练视图和菜单、在选择列表中移动，以及调整选择的数值。
- » 返回用于返回、暂停和停止。在时间视图中按返回可进入菜单，长按可开始配对和同步。
- » 长按背光灯可锁定按钮。

触摸显示屏* (适用于 Vantage M3)

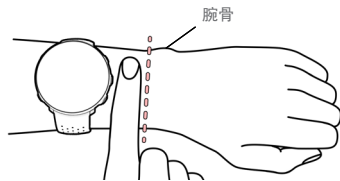
- » 点击显示屏可选择项目。
- » 向上或向下滑动即可滚动。
- » 在时间视图中左右滑动可查看不同的视图。
- » 使用手腕手势唤醒显示屏。

*训练时禁用

佩戴

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。背面的传感器必须始终紧贴您的皮肤，且手表不得在手臂上移动。



偶尔稍微放松一些腕带以便更舒适地佩戴，让皮肤呼吸。

您的手表还兼容 Polar 心率传感器，您可以作为配件购买该传感器。完整的兼容传感器和配件清单请见 support.polar.com/zh-hans。

训练

1. 戴上手表，并系紧腕带。
2. 按下返回进入主菜单，并选择开始训练，然后浏览至运动内容。

开始户外训练时：远离高大的建筑物和树木，保持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。

3. 显示心率并找到所有信号后，按**确定**开始记录训练。

暂停和停止训练

按下返回可暂停您的训练。要继续训练，请按**确定**。要停止训练，请在暂停时长按返回，直到显示记录已结束。停止训练后，手表上会立即显示训练总结。

需要帮助？

访问 support.polar.com/zh-hans 以获取更详细的手册、支持视频和故障排除指南。通过聊天或电子邮件联系我们。

Polar Flow

通过 Polar Flow 应用随时随地或使用 Flow 网络服务深入分析您的训练结果、活动和睡眠状况。记得定期同步手表与 Polar Flow，以使手表、移动应用和网络服务之间保持最新数据。

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。

请观看此视频了解如何更换表带：
bit.ly/polar-wristband。

无线电设备操作 2.402 - 2.480 GHz ISM 的频带和 5 mW 的最大功率。

Polar Elixir 生物感测技术在皮肤上施加非常小的安全电流，测量设备与手腕之间的接触，以提高精度。

型号：Vantage M3: 6B, Pacer: 5A, Pacer Pro: 5B

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
customercare@polar.com
www.polar.com

兼容



17984882.02 CHNS 06/2024



入门指南

Vantage M3

智能多功能运动手表

Pacer Pro

高级 GPS 运动手表

Pacer

GPS 运动手表

简体中文

如需了解更多信息，请访问
support.polar.com/zh-hans