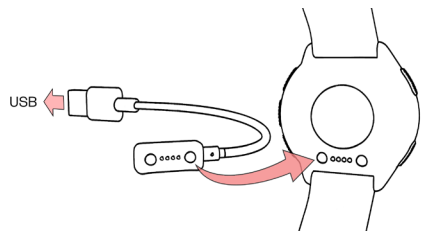


充電

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。



保養手錶

每次訓練課後用自來水清洗手錶以保持清潔。充電前，請確保手錶和連接線的充電觸點並無任何水氣、塵埃或髒污。輕輕擦掉所有髒汗或水分。手錶被沾濕時請勿充電。

設定

喚醒手錶後，請選擇語言和設定方式。手錶提供三種不同的設定方式：用手機設定 (A)，用電腦設定 (B)，或在手錶設定 (C)。我們建議使用 A 選項，並在本指南中提供了相關說明。透過 Polar Flow 應用程式在手機上設定手錶，即可取得手錶的最新更新，而在設定期間，您的手錶也會與手機配對。



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。

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。

若要让手錶保持在最新狀態，請務必在有新版本韌體可用時及時更新固體。當有新版本時，您將會透過 Flow 收到通知。

使用手機和 Polar Flow 應用程式設定

請注意，您必須使用 Polar Flow 應用程式而非手機的 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 應用程式。
3. 下載後，開啟應用程式，然後輕按 Get Started (開始使用)。
4. Polar Flow 應用程式會識別手錶，提示您開始配對。輕按 Start (開始)。
5. 在手機上接受 Bluetooth 配對請求。確認手錶上的密碼即完成配對。
6. 登入您的 Polar 賬號或建立新賬號。我們會在應用程式內指導您註冊和進行設定。

設定完畢後輕觸 Save and sync (儲存並同步)，將設定同步到手錶。

馬上了解



按鍵功能

- 按下 OK (確定) 確認選擇。
- 透過 UP/DOWN (上/下) 按鈕瀏覽訓練視圖和功能表、在選項列表之間移動，以及調整所選的數值。
- 使用 BACK (返回) 返回、暫停和終止。在時間視圖中，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。

觸控式顯示屏 * (適用於 Vantage M3)

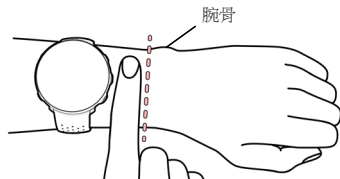
- 輕觸顯示屏以選擇項目。
- 向上或下滑動以捲動。
- 在時間視圖中向左或右滑動，查看不同視圖。
- 使用手腕手勢喚醒顯示屏。

*於訓練課期間停用

佩戴

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。手錶背面的傳感器必須始終接觸您的皮膚，而且手錶應該無法在您的手臂上移動。



偶爾稍微鬆開腕帶，以更舒適地佩戴手錶，同時讓皮膚呼吸。

手錶兼容您可以作為配件購買到的 Polar 心率傳感器。請在以下網址查看完整的兼容傳感器和配件清單：

support.polar.com/en

訓練

- 戴上手錶並繫緊腕帶。
- 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。

開始戶外訓練課時：遠離高大的樓宇和樹木，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。

- 顯示您的心率並找到所有信號時，按 OK (確定) 開始記錄訓練課。

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)。停止訓練課後，手錶上會立即提供訓練總結。

需要協助？

請瀏覽 support.polar.com/en 以取得更詳細的用戶手冊、支援影片和故障排除指引。透過聊天或電郵聯絡我們。

Polar Flow

透過 Polar Flow 應用程式分析您的訓練結果、活動和睡眠，並透過 Polar Flow 網絡服務進行深入分析。請記得定期將手錶與 Polar Flow 同步，以確保您的手錶、流動應用程式和網絡服務之間的數據為最新。

關於物料和技術規格的詳情，請見用戶手冊，網址為：

support.polar.com/en

請觀看此影片獲取更換錶帶說明：

bit.ly/polar-wristband

無線電設備運作於 2.402 - 2.480 Ghz ISM 頻道，最大功率 5 mW。

Polar Elixir 生物感測技術在皮膚上使用極小的安全電流，測量設備與手腕的接觸程度，從而提高準確性。

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

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

customercare@polar.com

www.polar.com

兼容以下裝置



[f](#) [X](#) [i](#) [v](#) /polarglobal

17984883.03 CHNT 06/2024

17984866.03 BUNDLE GEN 06/2024 WINLEE



入門指南

Vantage M3

智能多功能運動手錶

Pacer Pro

進階 GPS 運動手錶

Pacer

GPS 運動手錶

繁體中文

前往 support.polar.com/en 了解詳情