POLAR VANTAGE V

使用者手册

目錄

目錄 **2**
Polar Vantage V 使用者手冊 **8**
簡介 8
充分利用 Vantage V 8
Polar Flow 應用程式 9
Polar Flow 網路服務 9
入門 **10**
設定手錶 10
方法 A:用行動裝置和 Polar Flow 應用程式進行設置 11
方法 B:利用電腦進行設定 12
方法 C:從手錶進行設定 12
按鈕功能和手勢 12
時間畫面和功能表 12
訓練準備模式 13
訓練期間 13
彩色觸控顯示幕 13
檢視通知 14
點選功能 14
背光燈啟動手勢 14
手錶錶面和功能表 14
Watch face(錶面) 14
功能表 20
設定 22
快速設定功能表 23
將行動裝置與手錶配對 23
刪除配對 24
更新固件 24
透過行動裝置或平板電腦 24
透過電腦 25
設定 **26**
Physical settings(體格設置) 27
Weight(體重) 27
Height (身高) 27
Date of birth (出生日期) 27
Sex (性別) 27
Training background (訓練背景資料) 28
活動目標 28
首選睡眠時間 29
Maximum heart rate (最高心率) 29
靜止心率 29
VO2max 29

General settings(一般設置) 30
Pair and sync(配對與同步) 30
自行車設定 30
Continuous HR tracking(連續心率追蹤) 31
Recovery tracking(恢復追蹤) 31
Flight mode(飛航模式) 31
請勿打擾 31
手機通知 31
Units(單位) 31
Language(語言) 32
Inactivity alert(不活躍提示) 32
Vibration (振動提示) 32
I wear my watch on(我的手錶配戴位置) 32
Positioning satellites(定位衛星) 32
關於手錶 32
Watch settings(手錶設置) 33
Alarm (鬧鈴) 33
Watch face (錶面) 33
時間 33
Date (日期) 34
一週的第一天 34
顯示圖示 34
重啟和重設 35
重啟手錶 35
將手錶重設為出廠設定 35
透過 FlowSync 恢復原廠設定。 35
訓練 36
手腕式心率測量 36
透過手腕測量心率時佩戴手錶 36
不透過手腕測量心率時佩戴手錶 37
開始訓練 37
開始有規劃的訓練 38
開始多項運動訓練課 39
Quick Menu(快顯功能表) 40
訓練期間 43
瀏覽訓練視圖 43
間隔計時器 45
倒數計時器 46
鎖定心率、速度或功率區 46
鎖定心率區 46
鎖定速度/配速區 47
鎖定功率區 47
記圈 48
多項運動中切換運動 48
訓練具有目標 48

在進行一已計劃的階段訓練時變更階段 49
查看訓練目標資訊 49
通知 49
暫停/停止訓練課 49
訓練總結 50
訓練後 50
Polar Flow 應用程式中的訓練資料 54
Polar Flow 網路服務中的訓練資料 54
功能 55
GPS 56
A-GPS 有效日期 56
GPS 功能 57
路線指引 57
新增路線至手錶 57
以路線指引開始訓練 57
顯示屏上的指引 58
返回起點 58
Race pace(比賽速度) 59
Strava Live 路段 60
連接 Strava 和 Polar Flow 帳戶 60
將 Strava 路段匯入你的 Polar Flow 帳戶 60
利用 Strava Live 路段開始訓練 61
Smart Coaching 62
Training Load Pro 63
心肺負荷 63
感知負荷 63
肌肉負荷 63
來自單次訓練課的訓練負荷 64
疲勞和耐受力 64
心肺負荷狀態 65
手錶上的心肺負荷狀態 65
Flow 應用程式和網路服務中的長期分析 65
Recovery Pro 68
開始使用 Recovery Pro 68
檢視您的恢復評估資訊 70
恢復測試 71
進行測試 71
使用 Recovery Pro 進行恢復測試 73
手腕式跑步功率測量 73
跑步功率和肌肉負荷 74
跑步功率在手錶上的顯示方式 74
Polar 跑步計畫 76
創建 Polar 跑步計畫 76
開始實施訓練目標 76
追蹤您的進展 77

跑步指數 77
短期分析 78
長期分析 79
訓練效益 80
智能卡路里 81
持續心率追蹤 82
手錶上的持續心率追蹤 82
Polar Sleep PlusTM 84
Flow 應用程式與網路服務中的睡眠資料 85
24 / 7全天候活動追蹤 86
活動目標 86
手錶上的活動資料 86
不活躍提示 87
Flow 應用程式與 Flow 網路服務中的活動資料 87
活動指南 88
活動效益 88
Nightly Recharge™ 恢復測量 88
Flow 應用程式中的 ANS 恢復詳情 92
Polar Flow 中的睡眠恢復詳情 92
對於運動 92
對於睡眠 93
對於調整能量水準 93
Sleep Plus Stages™ 睡眠追蹤 94
Serene™ 引導式呼吸練習 100
利用手腕式心率追蹤進行體能測試 102
測試前 103
進行測試 103
測試結果 103
進行測試 104
測試結果 104
體能水準等級 105
男性 105
女性 105
VO2max 106
FitSpark™ 每日訓練指南 106
訓練期間 108
Sport profiles(運動內容) 110
心率區 111
速度區 111
速度區設定 111
訓練目標及速度區 112
訓練期間 112
訓練後 112
從手腕獲取速度和距離 112
手腕式步頻測量 112

游泳指標 113
泳池游泳 113
泳池長度設定 113
開放水域游泳 114
在水中測量心率 114
開始游泳訓練 114
在游泳期間 115
游泳後 115
氣壓錶 116
手機通知 117
將手機通知設定為開啟 117
請勿打擾 117
檢視通知 117
可更換腕帶 118
更換錶帶 118
相容的傳感器 119
Polar H10 心率傳感器 119
Polar 步速傳感器 Bluetooth® Smart 119
Polar 速度傳感器 Bluetooth® Smart 120
Polar 踏頻傳感器 Bluetooth® Smart 120
協力廠商功率傳感器 120
傳感器與手錶配對 120
將心率傳感器與手錶配對 120
將步速傳感器與手錶配對 121
校準步速傳感器 121
將騎自行車傳感器與手錶配對 121
自行車設定 122
測量車輪尺寸 122
校準騎自行車功率傳感器 123
刪除配對 123
Polar Flow 124
Polar Flow app 124
訓練數據 124
活動數據 124
睡眠數據 124
運動內容 124
圖像分享 124
開始使用 Polar Flow app 125
Polar Flow 網絡服務 125
日記 125
報告 125
計劃 126
Polar Flow 中的運動內容 126
新增運動內容 126
編輯運動內容 127

規劃訓練 129
使用季度規劃器，創建訓練計劃 129
在 Polar Flow 應用程式和網絡服務中創建訓練目標 130
時間長度目標 131
距離目標 131
卡路里目標 131
比賽配速目標 131
階段性目標 132
根據最愛的訓練目標建立目標 132
將目標同步至您的手錶 133
在 Polar Flow 應用程式中創建訓練目標 133
我的最愛 137
在我的最愛中新增訓練目標： 137
編輯我的最愛 137
移除我的最愛 137
同步 137
與 Flow 移動應用程式同步 138
透過 FlowSync 與 Flow 網路服務同步 138
重要資訊 139
電池 139
電池充電 139
在訓練期間充電 140
電池狀態和通知 141
保養手錶 141
手錶保持清潔 141
保養光學心率傳感器 141
存放 142
檢修 142
注意事項 142
訓練時干擾 142
健康與訓練 143
警告 - 請勿讓孩子接觸電池 144
Polar 步速傳感器 Bluetooth® Smart 144
技術規格 144
Vantage V 144
Polar FlowSync 軟件 146
Polar Flow 移動應用程式兼容性 146
Polar 產品的防水性 146
法規資訊 147
Polar 全球有限保固 148
免責聲明 148

POLAR VANTAGE V 使用者手冊

此使用者手冊幫助您開始使用新的手錶。如需觀看視訊教程與常見問題，請造訪 support.polar.com/en/vantage-v。

簡介

感謝您購買新的 Polar Vantage V！

Polar Vantage V 是適合多項運動和鐵人三項訓練的頂級 GPS 多項運動手錶，採用 Polar Precision Prime™ 傳感器融合技術，即使在最苛刻的條件下，也能進行精確的手腕型心率監測。手錶配備有很多工具，可以協助您打破紀錄和達到目標：利用 Training Load Pro，獲得理想的訓練量，達到最佳表現。它提供整體視圖，告訴您訓練課對身體各系統造成如何的疲勞，以及對您的表現有何影響。有獨特的恢復解決方案 Recovery Pro 幫助您防止訓練過度或受傷。能測量您身體的恢復情形，提供您恢復的評估資訊和指引。

Polar Vantage V 是可從手腕測量跑步功率的第一隻多項運動手錶。跑步功率是監測心率的一大補充資料，能幫助您監測跑步所受的外部負荷。利用進階跑步功能(例如，Running Index 和跑步計畫)監控您的跑步進度。從 130+ 個選項中選擇您喜愛的運動，並為每項運動定制設定。

持續心率追蹤功能可全天候測量您的心率。與 24/7 全天候活動追蹤功能相結合，可以對您的日常活動給出完整總結。

使用 Vantage V，您可以選擇使用 Recovery Pro 或 Nightly Recharge 追蹤恢復狀況，就看哪一種功能最適合您及您的目標。有獨特的恢復解決方案 Recovery Pro 幫助您防止訓練過度或受傷。能測量您身體的恢復情形，提供您恢復的評估資訊和指引。Nightly Recharge™ 提供隔夜恢復測量，顯示您白天的消耗恢復了多少。Sleep Plus Stages™ 睡眠追蹤會監控您的睡眠階段(快速眼動睡眠、淺層睡眠和深層睡眠)，為您提供睡眠回饋及數據化的睡眠分數。這款手錶利用 Serene™ 引導式呼吸練習幫助您放鬆及舒緩壓力。

我們不斷開發產品，期待為您提供更好的用戶體驗。若要讓手錶保持在最新狀態並獲得最佳性能，請務必確保在有新版本固件可用時及時更新固件。執行固件更新可透過新功能和改進提高手錶的性能。

充分利用 VANTAGE V

與 Polar 生態系統保持連線，並從手錶獲得最大益處。

POLAR FLOW 應用程式

從 App Store® 或 Google Play™ 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，獲得關於您的訓練結果和表現的即時概況和回饋，並讓好友瞭解您取得的成績。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。

POLAR FLOW 網路服務

利用電腦上的 FlowSync 軟體或透過 Flow 應用程式將您的訓練資料同步至 Polar Flow 網路服務。在網路服務中，您可規劃訓練、追蹤您的成績，獲得指導並檢視關於您的訓練結果、活動和睡眠的詳細分析。讓您所有的朋友都知道您取得的成績、找到訓練夥伴並從社交訓練社區獲得動力。

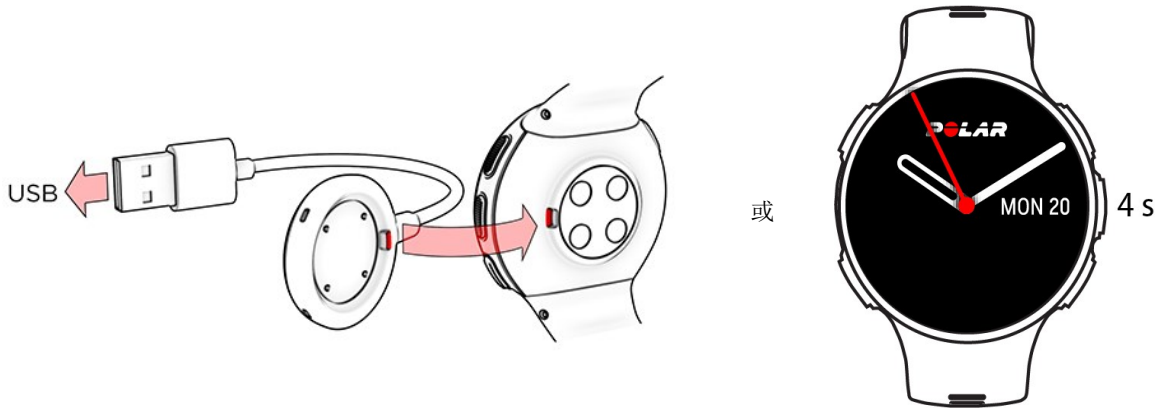
所有這些資訊皆可在 flow.polar.com 上獲取

入門

設定手錶 10
方法 A:用行動裝置和 Polar Flow 應用程式進行設置 11
方法 B:利用電腦進行設定 12
方法 C:從手錶進行設定 12
按鈕功能和手勢 12
彩色觸控顯示幕 13
檢視通知 14
點選功能 14
背光燈啟動手勢 14
手錶錶面和功能表 14
Watch face(錶面) 14
功能表 20
快速設定功能表 23
將行動裝置與手錶配對 23
刪除配對 24
更新固件 24
透過行動裝置或平板電腦 24
透過電腦 25

設定手錶

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。我們推薦您在開始使用手錶前對電池進行充電。查看電池,瞭解電池充電的詳細資訊。或者,長按「OK(確定)」按鈕 4 秒鐘,喚醒手錶。



要設定手錶，請選擇您的語言和首選的設定方法。手錶提供三種設定選項：使用「向上/向下」按鍵，流覽至最方便的選項，並按「確定」，確認您的選擇。

A. **在您的手機上**：若您無法使用帶有 USB 埠的電腦，可方便地利用行動裝置進行設定，不過可能需要更長時間。這種方法要求使用網際網路。

B. **在電腦上**：採用有線的電腦設定更加快捷，您同時可以對手錶進行充電，不過您需要一台電腦。這種方法要求能連接上網際網路。

建議使用 A 和 B 方法。您可以一次性填寫要獲得準確訓的練資料所需的所有體格詳情。您也可以選擇語言，並獲取手錶的最新固件。

C. **在您的手錶上**：如您沒有相容的行動裝置且不能立即使用可以連接網際網路的電腦，您可以從手錶開始。**請注意，從手錶進行設定時，您的手錶尚未與 Polar Flow 連接。您的手錶只能透過 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 的步驟進行設定。

方法 A：用行動裝置和 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，**而不是在行動裝置的 Bluetooth 設定中**。*

1. 确保您的移动设备已连接網路，并启动 Bluetooth(藍牙)。
2. 请从您的移动设备上的 App Store 或 Google Play 中下载 Polar Flow 应用程式。
3. 在您的行動裝置上，打開 Flow 應用程式。
4. 接受配對請求並將顯示在手錶顯示幕上的 Bluetooth 配對代碼輸入到 Flow 應用程式中。輕敲「Start(開始)」按鈕。
5. 在您的行動裝置上顯示 **Bluetooth Pairing Request**(藍牙配對請求)確認消息時，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。
6. 在您的行動裝置上接受 Bluetooth 配對請求。
7. 按下「OK(確定)」，確認手錶上的 pin 碼。
8. 配對完成後，顯示**Pairing done**(配對完成)。
9. 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定。

完成設定後，按一下 Save and sync(保存並同步)，您的設定將同步至手錶。

如果提示您更新固件，請將手錶插入電源，確保無瑕升級操作，然後接受更新。

方法 B：利用電腦進行設定

1. 轉到 flow.polar.com/start，下載 Polar FlowSync 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。請利用隨盒子附上的自訂連接線，將手錶插進電腦的 USB 埠中。我們將引導您完成 Polar Flow 網路服務內的註冊和設置。

方法 C：從手錶進行設定

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定，請按 BACK(返回)，直至到達您想要更改的設定。

從手錶進行設定時，您的手錶尚未與 Polar Flow 網路服務連接。您的手錶只能透過 Polar Flow 進行固件更新。為確保您能獲得手錶的最佳性能以及最佳的 Polar Smart Coaching 獨特功能，稍後您務必在 Polar Flow 網路服務中或利用 Flow 移動應用程式按照方法 A 或 B 的步驟進行設定。

按鈕功能和手勢

手錶有五個按鈕，根據使用情況有不同功能。請檢視下表瞭解各個按鈕在不同模式中具有的功能。

時間畫面和功能表

LIGHT(背光燈)	BACK(返回)	確定	UP/DOWN(向上/向下)
啟動背光	進入功能表	確認顯示屏上所示的選擇	更改時間視圖的手錶錶面
在時間視圖中，按下查看電池狀態符號	返回至上一個水準	長按進入訓練準備模式	在選擇清單中移動

LIGHT(背光燈)	BACK(返回)	確定	UP/DOWN(向上/向下)
長按可鎖定按鈕和觸控顯示幕	保留設定不變 取消選擇 長按可自功能表返回至時間視圖 在時間視圖中，長按以開始配對和同步	按下查看有關手錶表面顯示資訊的更多詳情	調整所選值

訓練準備模式

LIGHT(背光燈)	BACK(返回)	確定	UP/DOWN(向上/向下)
啟動背光 長按可鎖定按鈕 按下進入 Quick Menu (快顯功能表)	返回到時間視圖	開始訓練	在運動清單中移動

訓練期間

LIGHT(背光燈)	BACK(返回)	確定	UP/DOWN(向上/向下)
啟動背光	按一次暫停訓練	記圈	變更訓練視圖
長按可鎖定按鈕	要停止訓練課，請在暫停時長按	在暫停時繼續記錄訓練	

彩色觸控顯示幕

彩色觸控顯示幕始終開啟，讓您輕鬆在錶面之間滑動、瀏覽清單和功能表，並可按顯示幕來選擇項目。

- 向上或向下滑動即可捲動。
- 在時間視圖中，左右滑動可在錶面之間切換。每一面各可顯示不同資訊的概覽
- 按下顯示幕可檢視更多詳細資訊。

請注意，觸控顯示幕在訓練課期間會停用。為確保觸控顯示幕正確作用，顯示幕上有灰塵、汗或水時，請用布拭除。若戴著手套使用，觸控顯示幕無法正確回應。

檢視通知

從顯示幕底部向上滑動可檢視通知。顯示幕底部的點指出您是否有任何新通知。

點選功能

兩指穩定點選顯示幕，可在訓練課期間記一圈。請注意，點選功能不屬於觸控顯示幕的功能之一。

背光燈啟動手勢

在您轉動手腕查看手錶時，背光燈自動亮起。

手錶錶面和功能表

WATCH FACE(錶面)

Vantage V 手錶表面告訴您的不僅僅是時間。您會在手錶上獲得最及時和相關的資訊，包括您的活動狀態、心肺負荷狀態、心率和最新的訓練課程。您可以向左或向右滑動，或者使用向上和向下按鈕，滾動流覽錶面，並按下顯示幕或「確定」按鈕，打開更多詳細資訊。

請注意，錶面及其中的內容無法編輯。

您可以在 手錶設定 中選擇模擬和數字顯示。

Time(時間)	
	顯示時間和日期的基本手錶表面

Activity(活動)

在手錶表面的圓圈以及日期和時間下方的百分比顯示每日活動目標的進展情況。當您處於活躍狀態時，圓圈不斷填充淡藍色。

此外，在打開詳情時，您可以看到每日累積活動的下列詳情：

- 您到目前為止完成的步數。身體活動量和類型會被記錄並轉換為步數的估計。
- 活動時間告知您對健康有益的身體運動累計時間。
- 您在訓練、活動和 BMR(基礎代謝率：維持生命所需的最低新陳代謝活動) 消耗的卡路里數。

有關更多資訊，請參見 24/7 全天候活動追蹤。

心肺負荷狀態

心肺負荷狀態 查看您的短期訓練負荷(**疲勞**)和長期訓練負荷(**耐受力**)之間的關係，並在此基礎上顯示您是處於訓練不足、保持平衡、有效還是超量訓練負荷狀態。當恢復評估功能設為開啟，並有足夠資料可用時，錶面上會顯示每日訓練推薦，而非心肺負荷狀態。

此外，在打開詳情時，您可以看到心肺負荷狀態、疲勞和耐受力的數值，以及心肺負荷的文字描述。

- 心肺負荷狀態數值由疲勞除以耐受力計算。
- **疲勞** 展示您最近在訓練中的疲憊程度。其顯示過去 7 天的平均日心肺負荷。
- **耐受力** 描述您如何準備承受心肺訓練。其顯示您過去 28 天的平均每日心肺負荷。
- 心肺負荷狀態的文字說明。

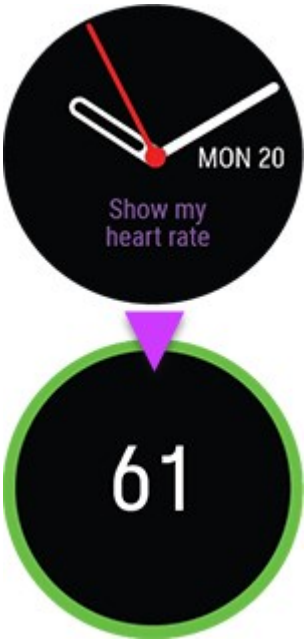
有關更多資訊，請參見 Training Load Pro。

心率

使用**持續心率追蹤**功能時，手錶連續測量您的心率並將其顯示在心率錶面上。

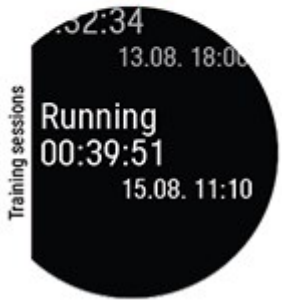
您可以查看當天的最高和最低心率讀數，也可以查看前一晚的最低心率讀數。您可在 **Settings** > **General settings** > **Continuous HR tracking** (設定 > 一般設定 > 持續心率追蹤) 中開啟和關閉手錶上的持續心率追蹤功能。

更多資訊，請參見 持續心率功能。



如果您沒有使用**持續心率追蹤**功能，您仍可以在不開始訓練課的情況下快速查看當前心率。只需戴緊錶帶，選擇此錶面，按下「OK(確定) 」，手錶將很快顯示您的當前心率。按 BACK(返回) 回到心率錶面。

Latest training sessions(最新訓練課)



查看最近的訓練課和運動以來過去的時間。

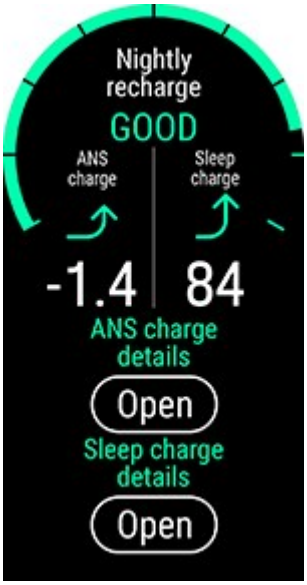
此外，在打開詳情時，您可查看過去 14 天的訓練總結。利用「UP(向上) 」/「DOWN(向下) 」按鈕流覽至您想查看的訓練，並按下「OK(確定) 」，打開總結。有關更多資訊，請參見 訓練總結。

Nightly Recharge

清醒之後，您可以查看自己的 Nightly Recharge 狀況。Nightly Recharge 狀況將告訴您昨晚的恢復情況。Nightly Recharge 功能整合了自主神經系統 (ANS) 在入睡初期的放鬆程度(ANS 恢復) 以及睡眠狀況(睡眠恢復) 的相關資訊。

預設情況下，此功能關閉。在手錶中始終開啟「持續心率追蹤」功能將更快地耗盡電池。要使用 Nightly Recharge 功能，您需要啟用持續心率追蹤。若您希望在節省電力的同時仍使用 Nightly Recharge 功能，請將持續心率追蹤設為僅於夜間開啟。

如需更多資訊，請參閱 Nightly Recharge™ 恢復測量或 Sleep Plus Stages™ 睡眠追蹤。



FitSpark 錶面

您的手錶會依據您的訓練記錄、體能水準及當前恢復狀態，向您建議最適合的訓練目標。按下 OK(確定) 以檢視所有的建議訓練目標。選擇其中一項建議的訓練目標，以檢視有關訓練目標的詳細資訊。

更多資訊，請參見 FitSpark 每日訓練指南。

功能表

按下「BACK(返回)」，並使用「UP(向上)」或「DOWN(向下)按鈕，進入功能表。使用 OK(確定)按鈕確認選項，按下 BACK(返回)按鈕返回。

開始訓練

在此處，您可以開始訓練課。按下「OK(確定)」，進入訓練準備模式，並流覽至您想要使用的運動內容。

在時間視圖，長按「OK(確定)」，進入訓練準備模式。

有關說明，請參見開始訓練。

Serene guided breathing exercise(Serene 引導式呼吸練習)

依次選擇 **Serene** 和 **Start exercise**(開始練習)，可開始呼吸練習。

如需更多資訊，請參閱 Serene™ 引導式呼吸練習。

Strava live segments

檢視同步至手錶的 Strava 路段相關資訊。若您尚未將 Strava 帳戶連結至您的 Flow 帳戶，或尚未將任何路段同步至您的手錶，您也可在此尋求指導。

更多資訊，請參見 Strava live segments。

Timers(計時器)

在 **Timers**(計時器) 中，您可以找到碼錶和倒數計時器。

Stopwatch(秒錶)

啟動秒錶，請按下 OK(確定) 。新增記圈，請按下 OK(確定) 。暫停秒錶，請按下 BACK(返回) 。

Countdown Timer(倒數計時器)

您可設定倒數計時器，自預設時間起開始倒數。選擇 **Set Timer** (設定計時器) ，設定倒數時間，再按 OK(確定) 以確認。完成時，選擇 **Start**(開始) ，按 OK(確定) 以啟動倒數計時器。

倒數計時器會新增至顯示時間和日期的基本手錶表面。

倒數計時結束時，手錶會透過振動來通知您。按 OK(確定) 以重新啟動計時器，或按 BACK(返回) 以取消並回到時間視圖。

在訓練期間，您可以使用間隔計時器和倒數計時器。在 Flow 的運動內容設定中，請將計時器視圖新增至訓練視圖，並將設定同步至手錶。關於訓練期間的使用計時器如需瞭解更多資訊，請

檢視訓練期間。

Tests(測試)

在 **Tests**(測試) 中，您可以找到恢復測試和有氧健康測試。

恢復測試

您可以進行恢復測試(需要 H10 心率傳感器)，檢視與平均相較之下的最新結果，及重設測試期間。

有關詳細說明，請參見恢復測試。

Fitness Test(有氧健康測試)

在您躺下和放鬆時透過基於手腕的心率輕鬆測量您的體能水準。

有關更多資訊，請參見利用基於手腕的心率進行有氧健康測試。

設定

設定

在手錶上，您可以編輯以下設定：

- **Physical settings**(體格設置)
- **General settings**(一般設置)
- **Watch settings**(手錶設置)

除了手錶上可用的設定，您可以在 Polar Flow 網路服務和應用程式中編輯運動內容。您可以自訂手錶中最喜歡的運動和訓練期間您最想跟蹤的資訊。有關更多資訊，請參見 Flow 中的運動內容。

快速設定功能表

在時間視圖中，從顯示屏上方向下滑動，可下拉顯示 **Quick settings**(快速設定) 功能表。向左右滑動可瀏覽，輕觸則可選擇請勿打擾功能或飛航模式：

- 設定鬧鈴重複：**關閉**、**一次**、**週一至週五**或**每天**。如果您選擇 **Once (一次)**、**Monday to Friday** (星期一至星期五) 或 **Every day** (每天)，也請另行設定鬧鈴時間。

設定鬧鈴後，時間視圖中將顯示時鐘圖示。

- **請勿打擾**：輕觸請勿打擾圖示可開啟此功能，再次輕觸可將其關閉。將請勿打擾功能設定為開啟時，您不會接到任何通知或來電提醒。另外，背光燈啟動手勢也會停用。
- **飛航模式**：輕觸飛航模式圖示可開啟此功能，再次輕觸可將其關閉。飛行模式可終止來自手錶的所有無線通訊。您仍可以使用手錶，但是，不能使用 Polar Flow 移動應用程式同步資料，或使用任何無線連接配件。

電池狀態圖示可顯示電池的剩餘電量。

將行動裝置與手錶配對

行動裝置可以與手錶配對前，需要按 設定手錶 一章中的說明，在 Polar Flow 網路服務或使用 Polar Flow 移動應用程式，設定手錶。如果您為手錶與某個行動裝置完成了這一設定，則手錶已配對。如果您利用電腦進行了設定，並且希望將手錶與 Polar Flow 應用程式一起使用，請按照以下說明來配對手錶與行動裝置：

在配對行動裝置前

- 從 Apple App Store 或 Google Play 下載 Flow 應用程式。
- 請確保您的行動裝置的藍牙連線已經打開，且沒有開啟飛航模式/飛行模式。
- **Android 使用者**：確保在手機的應用程式設定中為 Polar Flow 應用程式啟用定位。

欲配對行動裝置：

1. 在行動裝置上，打開 Flow 應用程式並使用您的 Polar 帳戶登錄，此帳戶是您在設定手錶時創建的。

Android 使用者：如果您使用多個與 Flow 應用程式相容的 Polar 設備，確保您已在 Flow 應用程式中啟用 Vantage V。透過這種方式，確保 Flow 應用程式連接到您的手錶。在 Flow 應用程式中，進入 **Devices**（設備），並選擇 Vantage V。

2. 在手錶上，在時間模式長按「BACK（返回）」，**或** 轉到 **Settings > General settings > Pair and sync > Pair and sync phone**（設定 > 一般設定 > 配對和同步 > 配對和同步手機），並按下確定。
3. 手錶上顯示 **Open Flow app and bring your watch close to phone**（開啟 Flow 應用程式，並將手錶靠近手機）。
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，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。
6. 按下「OK（確定）」，確認手錶上的 pin 碼。
7. 配對完成後，顯示 **Pairing done**（配對完成）。

刪除配對

若要刪除與行動裝置的配對：

1. 前往 **Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices**（設定 > 一般設定 > 配對和同步 > 已配對設備），然後按 OK（確定）。
2. 選擇您希望從清單中刪除的設備，然後按 OK（確定）。
3. 顯示 **Remove pairing?**（刪除配對？）按 OK（確定）確認。
4. 完成時，會顯示 **Pairing removed**（已刪除配對）。

更新固件

若要讓手錶保持在最新狀態並獲得最佳性能，請務必確保在有新版本固件可用時及時更新固件。執行固件更新以提高手錶的性能。這包括全新功能、現有功能的提升，或錯誤修復。

您不會因為固件更新丟失任何資料。開始更新前，來自手錶的資料已同步至 Flow 網路服務。

透過行動裝置或平板電腦

如果您使用 Polar Flow 移動應用程式來同步您的訓練和活動資料，您可以利用行動裝置來更新固件。若有更新版本可用，此應用程式會通知您並指導您如何使用。我們建議在開始更新前您先將手錶插入電源以確保更新操作無誤。

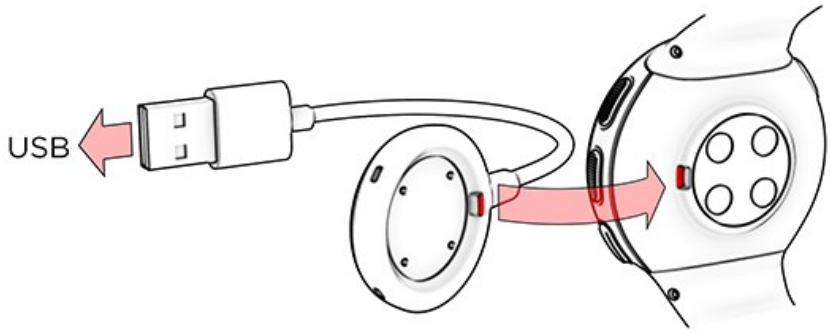
根據連線情況，無線固件更新最多可能需要 20 分鐘。

透過電腦

任何時候若有新的固件版本可用，當您將手錶連接至電腦時，FlowSync 會通知您。固件更新透過 FlowSync 軟件下載。

欲更新固件：

1. 請利用隨盒子附上的自訂連接線，把手錶插進電腦中。請確保連接下扣入到位。將連接線上的突出部分與手錶上的插槽對齊(用紅色標記)。



2. FlowSync 開始同步資料。
3. 同步後，系統會要求您更新固件。
4. 請選擇 **Yes**(是)。安裝新固件(最多可能需要 10 分鐘)後，手錶重啟。在將手錶從電腦中拔出前，請等待固件更新完成。

設定

Physical settings(體格設置) 27
Weight(體重) 27
Height (身高) 27
Date of birth (出生日期) 27
Sex (性別) 27
Training background (訓練背景資料) 28
活動目標 28
首選睡眠時間 29
Maximum heart rate (最高心率) 29
靜止心率 29
VO2max 29
General settings(一般設置) 30
Pair and sync(配對與同步) 30
自行車設定 30
Continuous HR tracking(連續心率追蹤) 31
Recovery tracking(恢復追蹤) 31
Flight mode(飛航模式) 31
請勿打擾 31
手機通知 31
Units(單位) 31
Language(語言) 32
Inactivity alert(不活躍提示) 32
Vibration (振動提示) 32
I wear my watch on(我的手錶配戴位置) 32
Positioning satellites(定位衛星) 32
關於手錶 32
Watch settings(手錶設置) 33
Alarm (鬧鈴) 33
Watch face (錶面) 33
時間 33
Date (日期) 34
一週的第一天 34
顯示圖示 34
重啟和重設 35
重啟手錶 35
將手錶重設為出廠設定 35

PHYSICAL SETTINGS(體格設置)

欲檢視和編輯體格設置，請前往 **Settings > Physical settings** (設定 > 體格設置)。體格設置的精確度非常重要，尤其是在設定體重、身高、出生日期和性別時，因為這些資料會影響測量值 (如心率上限和卡路里消耗量) 的正確性。

Physical settings (體格設置) 中的內容如下：

- **Weight**(體重)
- **Height**(身高)
- **Date of birth**(出生日期)
- **Sex**(性別)
- **Training background**(訓練背景)
- **Activity goal**(活動目標)
- **Preferred sleep time**(首選睡眠時間)
- **Maximum heart rate**(最大心率)
- **靜止心率**
- **VO_{2max}**

WEIGHT(體重)

以公斤 (kg) 或磅 (lbs) 為單位設定您的體重。

HEIGHT (身高)

以公分 (公制) 或英呎和英吋 (英制) 為單位設定您的身高。

DATE OF BIRTH (出生日期)

設定您的生日。日期設定的順序取決於您選擇的時間及日期模式(24 小時：日-月-年：12 小時：月-日-年)。

SEX (性別)

選取 **Male** (男性) 或 **Female** (女性)。

TRAINING BACKGROUND (訓練背景資料)

訓練背景資料是用於評估您的長期身體活動程度。請選取最符合您過去三個月中身體活動總量和強度的選項。

- **Occasional (0-1h/week)** (偶爾 (每週 0-1 小時)): 您沒有固定參加有計劃的休閒運動或劇烈的身體活動，例如您只會為了休閒而散步，或是偶爾劇烈運動至呼吸急促或大量流汗的程度。
- **Regular (1-3h/week)** (經常 (每週 1-3 小時)): 您定期參加休閒運動，例如每週跑步 5-10 公里或 3-6 英哩，或是每週進行 1-3 小時的同等體能活動，或是您的工作需要適度的體能活動。
- **Frequent (3-5h/week)** (頻繁 (每週 3-5 小時)): 您每週參加劇烈的體育鍛煉至少 3 次，例如每週跑 20-50 公里/12-31 英哩，或每週花 3-5 小時進行同等的體育活動。
- **Heavy (5-8h/week)** (密集 (每週 5-8 小時)): 您每週參加劇烈的體育鍛煉至少 5 次，且有時可能參加大眾體育活動。
- **Semi-pro (8-12h/week)** (半專業 (每週 8-12 小時)): 您幾乎每天都參加劇烈的體育鍛煉，並且為了提升競技的表現而運動。
- **Pro (>12h/week)** (專業 (每週超過 12 小時)): 您是耐力運動員。您參加劇烈的體育鍛煉，以提升競技的表現。

活動目標

日常活動目標是瞭解您在日常生活中的活躍程度的一個很好方式。您可以從三個選項中選擇您典型的活動級別，並且查看您要實現的日常活動目標所需的活躍度。

您實現日常活動目標所需的時間取決於您所選擇的級別和您的活動強度。年齡和性別也會影響您實現日常活動目標所需的強度。

Level 1(級別 1)

如果您的一天只包括一點點的運動且長時間坐著、乘汽車或公共交通工具上下班等，我們建議您選擇這個活動級別。

Level 2(級別 2)

如果您的大多數時間是站著，也許是因為您的工作類型或您的日常事務類型，這是適合您的活動級別。

Level 3(級別 3)

如果您的工作需要體力，您喜歡運動或者多活動自己，這是適合您的活動級別。

首選睡眠時間

設定 **Your preferred sleep**(您的首選睡眠時間)，以定義每晚計畫睡多長時間。該時間預設設為適合您的年齡段的推薦平均值(對於 18 至 64 歲的成人而言為八小時)。如您認為八小時睡眠對您而言偏多或偏少，建議您調整您的理想睡眠時間，以滿足您的個人需求。這樣，您將獲得有關相比您的理想睡眠時間您睡了多長時間的準確回饋資訊。

MAXIMUM HEART RATE (最高心率)

如果您知道目前的最高心率值，請設定您的最高心率。您第一次設定該值後，將顯示與年齡相關的最高心率值(220-年齡)。

HR_{max} 可用來估計能量消耗。HR_{max} 是最大體力消耗時每分鐘最高的心跳次數。確定個人 HR_{max} 的最精確方法，是在實驗室進行最大運動壓力測試。HR_{max} 對於訓練強度的判定也非常重要。此數值因人而異，並與年齡和遺傳因素有關。

靜止心率

您的靜止心率指在完全放鬆、無幹擾的情況下每分鐘心跳次數(下/分鐘)的最低值。您的年齡、體能水準、基因以及性別會影響靜止心率。成人的靜止心率通常為 55-75 下/分，不過您的靜止心率可能顯著低於這一範圍，比如您身體非常棒。

最好在經過一晚較好的休息次日清晨醒來後馬上測量您的靜止心率。如淋浴能幫助您放鬆，您可以先去淋浴。請勿進行任何可導致測量變化的費力訓練，並確保您從任何活動中獲得充分恢復。您應多次測量，且最好在連續的早上進行，並計算您的平均靜止心率。

要測量您的靜止心率：

1. 佩戴手錶。躺下並放鬆。
2. 在約 1 分鐘後，利用您佩戴的設備開始訓練。選擇任何一項運動內容，例如其他室內運動。
3. 靜躺並平靜地呼吸 3-5 分鐘。在測量期間請勿查看您的訓練資料。
4. 停止 Polar 設備上的訓練記錄。將這款可佩戴的設備與 Polar Flow 應用或網路服務同步，並查看有關您的最低心率值(最小心率)(即您的靜止心率)的訓練總結。將您的靜止心率更新至 Polar Flow 中的體格設定。

VO_{2MAX}

設定的 $VO2_{max}$

$VO2_{max}$(最大攝氧量，最大有氧能力)是身體在最大運動量期間使用氧氣的最大速率；此值和心臟輸送血液至肌肉的最大能力直接相關。$VO2_{max}$ 可藉由體適能測驗(例如，最大運動量測試和低限運動測試)來測量或預測。您也可以使用 跑步指數 得分，這是 $VO2_{max}$ 的估算值。

GENERAL SETTINGS(一般設置)

欲檢視和編輯一般設定，請前往 **Settings > General settings** (設定 > 一般設定)

General settings (一般設定) 中的內容如下：

- **Pair and sync(配對與同步)**
- **Bike settings (自行車設定)** (只有將騎行傳感器與手錶配對時可見)
- **Continuous HR tracking**(連續心率追蹤)
- **Recovery tracking**(恢復追蹤)
- **Flight mode(飛航模式)**
- **Do not disturb**(請勿打擾)
- **Phone notifications**(手機通知)
- **Units(單位)**
- **Language(語言)**
- **Inactivity alert**(不活躍提示)
- **Vibration** (振動提示)
- **I wear my watch on**(我的手錶配戴位置)
- **Positioning satellites**(定位衛星)
- **About your watch**(關於手錶)

PAIR AND SYNC(配對與同步)

- **配對和同步手機/配對傳感器或其他設備**：將傳感器或行動裝置與手錶配對。使用 Flow 應用程式進行資料同步。
- **Paired devices** (配對裝置)：查看與您的手錶配對的所有設備。這些裝置可包括心率傳感器、跑步傳感器，騎行傳感器和行動裝置。

自行車設定

自行車設定(只有將騎行傳感器與手錶配對時可見)

- **Wheel size**(車輪尺寸)：以毫米為單位，設定車輪尺寸。Wheel size(車輪尺寸)：對於測量車輪尺寸的說明，請參見 傳感器與手錶配對。
- **Crank length**(曲柄長度)：以毫米為單位，設定曲柄長度。只有已經與功率傳感器配對時，

此設定才可見。
- **Sensors in use**(使用的傳感器):查看與自行車關聯的所有傳感器。

CONTINUOUS HR TRACKING(連續心率追蹤)

將持續心率追蹤功能設為 **On**(開啟)、**Off**(關閉)或 **Night-time only**(僅限夜間)。若選擇 **Night-time only**(僅限夜間),請將心率追蹤設為在您最早的可能就寢時間開始追蹤。

更多資訊,請參見 Continuous Heart Rate(連續心率)。

RECOVERY TRACKING(恢復追蹤)

選擇如何追蹤您的恢復狀況。

- 使用 **Recovery Pro** 可根據恢復測試和恢復問題獲取具體的指導,以平衡訓練負荷與恢復情況。在錶上設定時,會請您為每週至少三天排定恢復測試。選擇日子,並選擇保存。若需資訊,請參見 Recovery Pro。
- 選擇 **Nightly Recharge** 可根據隔夜測量值自動追蹤恢復情況並獲得提示。如果尚未開啟持續心率追蹤功能,手錶會請您先開啟此功能。要使用 Nightly Recharge 功能,您需要啟用持續心率追蹤。選擇 **On**(開啟)或 **Night-time only**(僅限夜間)。若選擇 **Night-time only**(僅限夜間),請將心率追蹤設為在您最早的可能就寢時間開始追蹤。

FLIGHT MODE(飛航模式)

選擇 **On** (開啟) 或 **Off** (關閉)。

飛行模式可終止來自手錶的所有無線通訊。您仍可以使用手錶,但是,不能使用 Polar Flow 移動應用程式同步資料,或使用任何無線連接配件。

請勿打擾

選擇 **Off**(關閉)、**On**(開啟)或 **On (-)**(開啟 (-))。設定「請勿打擾」開啟的期間。選擇 **Starts at**(開始時間)和 **Ends at**(結束時間)。設定為開啟時,您不會接到任何通知或來電提醒。背光燈啟動手勢和聲音也會停用。

手機通知

設定非訓練中時的手機通知為 **Off**(關閉)或 **On**(開啟)。請注意,您在訓練中時不會收到任何通知。

UNITS(單位)

選擇公制 **(公斤、公分)** 或英制 **(磅、英呎)**。設定用於測量重量、長度、距離和速度的單位。

LANGUAGE(語言)

您可選擇用於手錶的語言。手錶支援以下語言：**Bahasa Indonesia**、**Čeština**、**Dansk**、**Deutsch**、**English**、**Español**、**Français**、**Italiano**、**Nederlands**、**Norsk**、**Polski**、**Português**、**Русский**、**Suomi**，**Svenska** 或 **Türkçe**。

INACTIVITY ALERT(不活躍提示)

將不活躍提示設定為 **On**(開啟)或 **Off**(關閉)。

VIBRATION (振動提示)

針對捲動功能表項目，設定振動提示 **On**(開啟)或 **Off**(關閉)。

I WEAR MY WATCH ON(我的手錶配戴位置)

選擇 **Left hand**(左手)或 **Right hand**(右手)。

POSITIONING SATELLITES(定位衛星)

針對韌體 4.0.11 以上版本，除 GPS 之外，您還可變更您手錶使用的衛星導航系統。該設定位於您手錶上的 **General settings**(一般設定) > **Positioning satellites**(定位衛星)。您可選擇 **GPS + GLONASS**、**GPS + Galileo** 或 **GPS + QZSS**。預設設定為 **GPS + GLONASS**。這些選項可讓您對不同衛星導航系統進行測試，並瞭解它們是否可以在其涵蓋地區內提供更佳的功能表現。

GPS + GLONASS

GLONASS 為俄羅斯全球衛星導航系統。此為預設設定，這是因為它的全球衛星可見性及可靠性是三者中表現最佳者，我們一般會推薦使用此設定。

GPS + Galileo

Galileo 是歐盟建立的全球導航衛星系統。該系統仍處於建造階段，預計在 2020 年年底完成。

GPS + QZSS

QZSS 為四顆衛星組成的區時傳輸系統及衛星擴增系統，旨在增強亞洲-大洋洲區域(主要服務於日本)的 GPS 效能。

關於手錶

查看手錶的設備 ID，以及韌體版本、硬體型號、A-GPS 有效日期與 Vantage V 特定的法規標籤。

Restart your watch(重啟手錶)：如您在使用手錶時遇到問題，可以嘗試重啟。重啟手錶不會刪除手錶上的任何設定或個人資料。按下「確定」按鈕，然後再次選擇「確定」，確認重啟。您也可以長按「OK(確認)」按鈕 10 秒鐘，重啟手錶。

WATCH SETTINGS(手錶設置)

欲檢視和編輯心率錶設定，請前往 **Settings > Watch settings** (設定 > 心率錶設定)

Watch settings (心率錶設定) 中的內容如下：

- 鬧鈴
- 手錶錶面
- **Time**(時間)
- 日期
- 一週的第一天

ALARM (鬧鈴)

設定鬧鈴重複：**關閉**、**一次**、**週一至週五**或**每天**。如果您選擇 **Once (一次)**、**Monday to Friday** (星期一至星期五) 或 **Every day** (每天)，也請另行設定鬧鈴時間。

設定鬧鈴後，時間視圖中將顯示時鐘圖示。

WATCH FACE (錶面)

選擇錶面：

- **Analog**(指針式)
- 數位

時間

設定時間格式：**24 h** (24 小時) 或 **12 h** (12 小時)。然後設定時間。

將 Flow 應用程式和網路服務同步後，將自動更新來自網路服務的當天時間。

DATE (日期)

設定日期。另外也可設定**Date format**(日期格式)，您可以選擇 **mm/dd/yyyy**、**dd/mm/yyyy**、**yyyy/mm/dd**、**dd-mm-yyyy**、**yyyy-mm-dd**、**dd.mm.yyyy** 或 **yyyy.mm.dd**。

將 Flow 應用程式和網路服務同步後，將自動更新來自網路服務的日期。

一週的第一天

選擇每個星期的開始日。您可以選擇 **Monday (星期一)**、**Saturday** (星期六) 或 **Sunday** (星期日)。

在與 Flow 應用程式和網頁服務進行同步時，會自動從服務更新一週開始日。

顯示圖示

飛航模式已開啟。該模式會切斷手錶的所有無線通訊。您仍可使用手錶，但不能與 Polar Flow 流動應用程式同步數據，或將其與任何無線配件一起使用。

免打擾模式已開啟。啟用免打擾後，您收到通知或來電時，手錶將不會震動(螢幕左下方仍然會出現紅點)，背光燈啟動手勢亦會禁用。

啟用免打擾後，您收到通知或來電時，手錶將不會震動(螢幕下方仍然會出現紅點)，背光燈啟動手勢亦會禁用。

鬧鐘已設定。您可前往快速設定功能表設定鬧鐘。

您配對的手機已中斷連線，並開啟通知。請檢查手機是否在手錶的 Bluetooth 範圍內，並且手機已啟用 Bluetooth。

按鍵鎖已開啟。長按背光燈按鈕即可解除按鍵鎖。

重啟和重設

如您在使用手錶時遇到問題，可以嘗試重啟。重啟手錶不會刪除手錶上的任何設定或個人資料。

重啟手錶

在您的手錶上，前往 **Settings**（設定）> **General settings** >（一般設定）> **About your watch**（關於手錶）。向下滾動以找到**Restart your watch**（重啟手錶）。按下「確定」按鈕，然後再次按「確定」，以確認重啟。

您也可以透過長按「確定」按鈕 10 秒，重啟手錶。

將手錶重設為出廠設定

如重啟手錶並無幫助，您可將手錶重設為出廠設定。請留意，將手錶重設為出廠設定將清空手錶上的所有個人資料和設定，手錶需經過重新設定後才可使用。所有已從手錶同步至 Flow 帳戶的數據均不受影響。您可透過 FlowSync 或從手錶上恢復原廠設定。

透過 FLOWSYNC 恢復原廠設定。

1. 前往 flow.polar.com/start，下載並安裝 Polar FlowSync 數據傳輸軟體至電腦中。
2. 將手錶連接至電腦的 USB 連接埠。
3. 打開 FlowSync 的設定。
4. 按下 **Factory Reset**（恢復原廠設定）按鈕。
5. 如您使用 Polar Flow app 進行同步，請檢查手機上的已配對藍芽裝置清單，如果手錶在清單中，請將其移除。

然後您將需要再次透過手機或電腦設定手錶。記住，在設定時使用與重置前相同的 Polar 賬號。

訓練

手腕式心率測量 36
透過手腕測量心率時佩戴手錶 36
不透過手腕測量心率時佩戴手錶 37
開始訓練 37
開始有規劃的訓練 38
開始多項運動訓練課 39
Quick Menu(快顯功能表) 40
訓練期間 43
瀏覽訓練視圖 43
鎖定心率、速度或功率區 46
記圈 48
多項運動中切換運動 48
訓練具有目標 48
暫停/停止訓練課 49
訓練總結 50
訓練後 50
Polar Flow 應用程式中的訓練資料 54
Polar Flow 網路服務中的訓練資料 54

手腕式心率測量

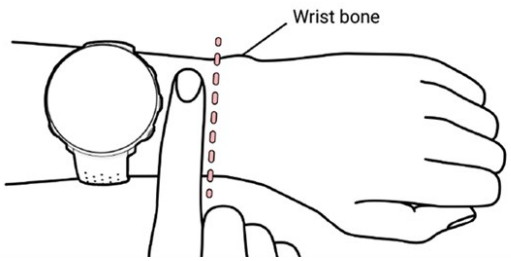
手錶利用 **Polar Precision Prime™** 傳感器融合技術，從您的手腕測量心率。這一新型的心率創新結合光學心率測量和皮膚接觸測量，並排除對心率訊號的任何幹擾。即使在較為苛刻的條件和訓練中，也能準確地跟蹤您的心率。

雖然訓練時存在許多暗示身體狀況的主觀跡象(主觀體力感覺、呼吸頻率和身體感覺)，但都不如測量心率可靠。它是受內在和外在因素影響的客觀資料，這意味著您可以獲得關於您的身體狀態的可靠測量資料。

透過手腕測量心率時佩戴手錶

為了在訓練中時(以及使用 Continuous Heart Rate(連續心率)功能時)能精確測量出手腕型心率，請務必正確佩戴手錶：

- 將錶戴在手腕上，從腕骨起計距離至少一指寬(參閱下圖)。
- 將腕帶繫緊在手腕周圍。背面的傳感器必須貼緊您的皮膚，手錶不可能夠移動至手臂上。檢查腕帶不致太鬆，有一種好方法是從手臂兩側將腕帶略微向上輕推時，確定傳感器不會往上脫離皮膚。將腕帶向上推時，不應看見傳感器的 LED 燈發亮。
- 為獲得最準確的心率測量，我們建議您在開始心率測量前先佩戴手錶幾分鐘。此外，若您的手與皮膚容易變涼，建議熱身。在開始訓練前先熱身！



若您在手腕的皮膚上刺青，由於刺青可能影響準確讀數，請不要將傳感器直接放置在它的上面。

在有些運動中要讓傳感器固定在手腕上較為困難，或傳感器附近的肌肉或肌腱有壓力或有運動，我們建議使用帶有胸帶的 Polar 心率傳感器以高度準確地測量您在訓練時的心率。手錶與 Bluetooth® 心率傳感器(例如 Polar H10)相容。Polar H10 心率傳感器對迅速增高或降低心臟率更加適應，因此同時還是週期型訓練與快速衝刺的理想選擇。

為了盡可能保持手腕型心率測量的最佳效果，請保持手錶乾淨並防止刮傷。建議在每次汗水淋漓的訓練課之後在流水下用溫和的肥皂水清洗手錶。然後用軟毛巾將其擦乾。在充電前使其充分乾燥。

不透過手腕測量心率時佩戴手錶

將錶帶稍微放鬆以便更舒適地佩戴，讓皮膚呼吸。按照佩戴普通手錶的方式佩戴手錶。

建議偶爾讓您的手腕休息一下，特別是如您的皮膚為敏感性皮膚。取下手錶，並對其進行充電。這樣您的皮膚與手錶都可以休息一下，以便為您的下次訓練做好準備。

開始訓練

1. 戴上您的手錶，並繫緊錶帶。
2. 若要進入訓練準備模式，在時間視圖，長按 OK(確定)，或按下 BACK(返回)進入主功能表，並選擇 **Start training**(開始訓練)

從訓練準備模式，您可輕擊圖示或使用 LIGHT(背光燈)按鈕存取 Quick Menu(快顯功能表)。Quick Menu(快顯功能表)中顯示的選項取決於您選擇的運動，以及是否使用 GPS。

例如，您可選擇想執行的喜愛訓練目標或路線，再將計時器加入至訓練視圖。更多資訊，請參見 Quick menu(快顯功能表)。

在您選擇之後，手錶會恢復成訓練準備模式。

3. 瀏覽至您喜愛的運動。
4. 保持在訓練準備模式，直至手錶發現您的心率與 GPS 衛星訊號(若對您的運動適用)，以確保訓練資料的準確性。如需接收 GPS 衛星訊號，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，GPS 訊號搜尋中時避免碰觸手錶。

如果您將選配的藍牙傳感器與手錶配對，手錶也將自動開始搜索傳感器訊號。

在 GPS 準備就緒時，GPS 圖示周圍的圓圈將變為綠色。手錶會透過聲音和振動來通知您。

89 顯示心率時，即表示手錶已經找到您的心率。

89 當您佩戴與手錶配對的 Polar 心率傳感器時，在訓練期間，手錶會自動利用連接的傳感器器來測量您的心率。心率符號周圍的藍色圓圈顯示手錶使用連接的傳感器來測量您的心率。

5. 發現所有訊號時，按下「OK(確定)，啟動訓練記錄。

檢視 訓練期間 瞭解訓練期間您使用手錶可進行的事項。

開始有規劃的訓練

您可以在 Polar Flow 應用程式或 Polar Flow 網路服務中規劃您的訓練並 創建詳細的訓練目標，並將這些內容同步至手錶。

若要開始針對當天的有規劃訓練：

1. 在時間視圖，長按「OK(確定)」，進入訓練準備模式。
2. 將提示您開始當天安排的訓練目標。

3. 按下「OK(確定)」，查看目標資訊。
4. 按下「OK(確定)」，以返回訓練準備模式，並選擇您想要使用的運動內容。
5. 在手錶找到所有訊號時，按下「OK(確定)」。隨即顯示 **Recording started**(已開始記錄)，您可以開始訓練。

在訓練期間，手錶將指導您實現目標。檢視訓練期間瞭解更多資訊。

您計劃的訓練目標也將納入 FitSpark 訓練建議中。

開始多項運動訓練課

多項運動可以在一次訓練課中包含多項運動，且在不同的運動之間無縫轉換，而不必中斷訓練記錄。在多項運動訓練課期間，自動監測不同運動之間的轉換時間，以便您查看切換至不同運動的時間。

有兩種不同的方法執行多項運動訓練課：固定多項運動和自由多項運動。在固定多項運動(Polar 運動清單中的多項運動內容)中，例如，鐵人三項，運動順序是固定的，必須以特定的順序運動。在自由多項運動中，您可以在運動清單中選擇訓練的運動，和訓練的順序。您也可以在運動之間來回切換。

在開始多項運動訓練課之前，確保您已經設定訓練課所需每項運動的內容。有關更多資訊，請參見 Flow 中的運動內容。

1. 按下「BACK(返回)」進入主功能表，並選擇 **Start training**(開始訓練)，然後流覽至運動內容。選擇鐵人三項，自由多項運動或任何其他多項運動內容(可以在 Flow 網路服務中添加)。
2. 在手錶找到所有訊號時，按下「OK(確定)」。隨即顯示 **Recording started**(已開始記錄)，您可以開始訓練。
3. 若要切換運動，按下「BACK(返回)」，前往過渡模式。
4. 選擇下一項運動，並按下「OK(確定)」(顯示您的過渡時間)，開始繼續訓練。

QUICK MENU(快顯功能表)

若要存取 Quick Menu(快顯功能表) ，可在訓練中暫停時從訓練準備模式內，或在多項運動中的過渡模式內開啟此功能表。在訓練準備模式中，可輕擊該圖示或使用 LIGHT(背光燈) 按鈕開啟。在暫停和過渡模式中，只能使用 LIGHT(背光燈) 按鈕開啟。

Quick Menu(快顯功能表) 中顯示的選項取決於您選擇的運動，以及是否使用 GPS。

背光燈：

將 **Backlight always on**(始終開啟背光燈) 功能設為 **On**(開啟) 或 **Off**(關閉) 。若選擇始終開啟，手錶顯示屏會在訓練中全程亮起。當您完成訓練後，背光燈設定會預設恢復為 **Off**(關閉) 。請注意：始終開啟設定的耗電量會高於預設設定。

Our suggestions(我們的建議) :

在 **Our suggestions**(我們的建議) 中，您將會找到每日 FitSpark 訓練建議。

Pool length(泳池長度) ：

使用游泳/泳池游泳運動內容時，由於泳池長度影響游泳的速度、距離和劃水數計算以及 SWOLF 得分，因此選擇正確的泳池長度十分重要。按 OK(確認) 以存取 **Pool length**(泳池長度) 設定，視需要變更先前設定的泳池長度。默認長度為 25 米、50 米和 25 碼，不過您也可根據自己的要求手動設定長度。可選擇的最小長度為 20 米/碼。

泳池長度設定限定於訓練準備模式中從 Quick Menu(快顯功能表) 使用。

Calibrate power sensor(校準功率傳感器) ：

若您已將協力廠商的騎自行車功率傳感器與手錶配對，可從 Quick Menu(快顯功能表) 校準傳感器。首先，選擇其中一個騎自行車運動內容，並轉動手柄，喚醒發送器。接著從 Quick Menu(快顯功能表) 選擇 **Calibrate power sensor**(校準功率傳感器) ，遵循顯示屏

上的說明校準傳感器。對於功率傳感器特定的校準說明，請參見製造商的說明書。

校準步速傳感器：

使用快顯功能表時，可採用兩種方法手動校準您的步速傳感器。選擇其中一個跑步運動內容，然後選擇 **Calibrate stride sensor** > **Calibrate by running**(校準步速傳感器 > 跑步校準) 或 **Calibration factor**(校準係數) 。

- **跑步校準**：開始訓練並跑一段已知距離。這段距離必須超過 400 米。跑完該距離後，按 OK(確定) 計圈。設定您實際跑步的距離，然後按 OK(確定) 。校準係數即會更新。

  請注意：校準期間無法使用間隔計時器。若您已將間隔計時器設為開啟，手錶會請您先關閉，然後才能手動校準步速傳感器。校準完成後，您可以從暫停模式的快顯功能表中開啟該計時器。
- **校準係數**：若您知道提供精準距離的校準係數，則可手動設定該係數。

如需手動和自動校準步速傳感器的詳細說明，請參閱使用 Vantage V/Vantage M 校準 Polar 步速傳感器。

此選項僅在將步速傳感器與手錶配對後才顯示。

Favorites(我的最愛) ：

在 **Favorites**(我的最愛) 中，請找出您在 Flow 網頁服務中儲存為我的最愛的訓練目標，再同步至您的手錶。選擇您想執行的喜愛訓練目標。在您選擇之後，手錶會恢復成訓練準備模式，您即可啟動訓練。

更多資訊，請參見我的最愛。

Race pace

Race Pace(比賽速度) 功能有助您保持穩定速度，在目標時間內完成設定距離。訂定距離的目標時間，例如 45 分鐘跑 10 公里，然後以您預先設定的目標為基準，追蹤落後或超前程度。您也可查看達到目標所需的穩定步速/速度。

您可在 Vantage 上設定 Race Pace(比賽速度) 。只要選擇距離和目標持續時間，便可立刻出發起跑。您還可以在 Flow 網頁服務或應用程式中設定 Race Pace(比賽速度) ，並將其同步至您的手錶。

更多資訊，請參見 Race Pace(比賽速度) 。

Interval timer(間隔計時器) :

您可設定基於時間和/或距離的間隔計時器以精確計時您的間隔訓練中的訓練和恢復階段。

若要將間隔計時器加入至該段訓練的訓練視圖，選擇**Timer for this session**(此階段的計時器) > **On**(開啟) 。您可使用先前設定的計時器，亦可建立新的計時器；作法是返回 Quick Menu(快顯功能表) ，選擇 **Interval timer**(間隔計時器) > **Set interval timer**(設定間隔計時器) :

1. 選擇 **Time-based**(基於時間) 或 **Distance-based**(基於距離) : **Time-based** (基於距離) : 定義計時器的分和秒，並按 OK(確定) 。**Distance-based**(基於距離) : 設定計時器的距離，並按 OK(確定) 。隨即顯示 **Set another timer?**(設定另一個計時器？) 。若要設定另一個計時器，按 OK(確定) 。
2. 完成後，手錶會恢復成訓練準備模式，您即可啟動訓練。計時器會在您開始訓練時啟動。

更多資訊，請參見訓練期間。

Countdown timer(倒數計時器) :

若要將倒數計時器加入至該段訓練的訓練視圖，選擇**Timer for this session**(此階段的計時器) > **On**(開啟) 。您可使用先前設定的計時器，亦可建立新的計時器；作法是返回 Quick Menu(快顯功能表) ，選擇 **Countdown timer**(倒數計時器) > **Set timer**(設定計時器) 。設定倒數時間，再按 OK(確定) 以確認。完成後，手錶會恢復成訓練準備模式，您即可啟動訓練。計時器會在您開始訓練時啟動。

更多資訊，請參見訓練期間。

Routes(路線) :

在 **Routes**(路線) 中，可從 Flow 網路服務的 Explore(探索) 視圖中，或從訓練的分析視圖中找到已儲存為最愛的路線，再同步至手錶。

從清單選擇路線，再選擇路線中的起點: **Start point**(起點) (原始方向) 、**Mid-route**(路線中途點) (原始方向) 、**End point to reverse direction**(終點以逆轉方向) 或 **Mid-route to reverse direction**(路線中途點以逆轉方向) 。

更多資訊，請參見 Route Guidance(路線指引) 。

若 GPS 為運動內容設定為開啟，路線只能在訓練準備模式的 Quick Menu(快顯功能表) 中取用。

Back to start(返回起點) ：

返回起點功能可將您引導回訓練的起點。若要將 **Back to start**(返回起點) 視圖加入至您目前訓練的訓練視圖，請將 **Back to start**(返回起點) 選擇為開啟，再按 OK(確定) 。

更多資訊，請參見返回起點。

返回起點功能只有在該運動內容的 GPS 設定為開啟時才可使用。

當您為訓練選擇訓練目標之後，Quick Menu(快顯功能表) 中的 **Favorites**(我的最愛) 和 **Routes**(路線) 選項會刪去。這是因為您只能為該段訓練選擇一個目標。若您為訓練選擇了路線，Quick Menu (快顯功能表) 中的 **Back to start**(返回起點) 功能會刪除，這是因為 **Routes**(路線) 和 **Back to start**(返回起點) 功能無法同時選取。若要變更目標，選擇刪去的選項，就會詢問您是否要變更目標或路線。按 OK(確定) 確認，即可另選目標。

訓練期間

瀏覽訓練視圖

在訓練期間您可利用 UP/DOWN(向上/向下) 瀏覽訓練視圖。請注意，可顯示的訓練視圖與資訊取決於您所選擇的運動和您對所選運動內容的編輯。

在 Polar Flow 應用程式和網路服務中，您可新增運動內容和針對每項運動內容進行具體設定。您可以為您進行的每項運動建立度身訂製的畫面，並選擇您在訓練時想要看到哪些資料。有關更多資訊，請參見 Flow 中的運動內容。

例如，訓練視圖可以顯示以下資訊：

Your heart rate and the heart rate ZonePointer(您的心率與心率區指針)

Distance(距離)

Duration(持續時長)

Pace/Speed(步速/速度)

Your heart rate and the heart rate ZonePointer(您的心率與心率區指針)

Duration(持續時長)

Calories (卡路里)

Descent(下降)

Your current altitude(當前的海拔高度)

Ascent(上升)

Maximum heart rate(最大心率)

Heart rate graph and your current heart rate(心率圖形和您的當前心率)

Average heart rate (平均心率)

最大功率

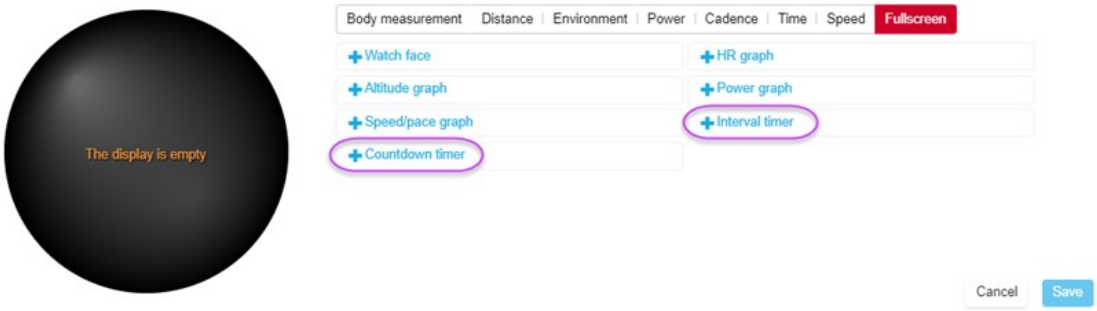
功率圖和當前的功率

平均功率

Time of day (時間)

Duration(持續時長)

若要在訓練期間使用計時器，需要先將計時器加入至訓練視圖。作法有兩種，一是從 Quick menu (快顯功能表) 設定為目前的訓練將計時器視圖設定為開啟，另一是在 Flow 網路服務的運動內容設定將計時器加入至運動內容的訓練視圖，並將設定同步至您的手錶。



有關更多資訊，請參見 Flow 中的運動內容。

間隔計時器

若您從 Quick menu(快顯功能表) 為訓練將計時器視圖設定為開啟，計時器會在訓練開始時啟動。您可依照以下指示的方式停止計時器，並啟動新的計時器。

若您是在所使用之運動內容的訓練視圖中加入計時器，可依以下方式啟動計時器：

1. 瀏覽至 **Interval timer**(間隔計時器) 視圖，長按 OK(確定)。選擇 **Start**(開始) 以使用先前設定的計時器，或在 **Set interval timer**(設定間隔計時器) 中建立新的計時器：
2. 選擇 **Time-based**(基於時間) 或 **Distance-based**(基於距離)：**Time-based**(基於距離)：定義計時器的分和秒，並按 OK(確定)。**Distance-based**(基於距離)：設定計時器的距離，並按 OK (確定)。
3. 隨即顯示 **Set another timer?**(設定另一個計時器？)。若要設定另一個計時器，按 OK(確定)。
4. 完成時，選擇 **Start**(開始) 以啟動間隔計時器。各間隔結束時，手錶會透過振動來通知您。

要停止計時器，長按 OK(確定)，選擇 **Stop timer**(停止計時器)。

倒數計時器

若您從 Quick menu(快顯功能表)為訓練將計時器視圖設定為開啟，計時器會在訓練開始時啟動。您可依照以下指示的方式停止計時器，並啟動新的計時器。

若您是在所使用之運動內容的訓練視圖中加入計時器，可依以下方式啟動計時器：

1. 瀏覽至 **Countdown timer**(倒數計時器)視圖，長按 OK(確定)。
2. 選擇 **Start**(開始)可使用先前設定的計時器，或選擇 **Set countdown timer**(設定倒數計時器)以設定新的倒數計時。完成時，選擇 **Start**(開始)以啟動倒數計時器。
3. 倒數計時結束時，手錶會透過振動來通知您。若想重新啟動計時器，長按 OK(確定)，選擇 **Start**(開始)。

要停止計時器，長按 OK(確定)，選擇 **Stop timer**(停止計時器)。

鎖定心率、速度或功率區

使用 ZoneLock 功能，您可以鎖定目前所在的心率、速度/配速或功率區，確保自己在訓練期間保持在選定的區間內，而不必頻頻查看手錶。如果您在訓練期間落在鎖定的區間之外，手錶會透過振動來通知您。

您必須為每項運動內容單獨設定心率區、速度/配速區及功率區的 ZoneLock 功能。您可以在 Heart rate(心率)、Speed/Pace(速度/配速)或 Power(功率)設定下的 Flow 網路服務運動內容設定中設定此功能。

若想使用 ZoneLock 鎖定您的速度/配速區或功率區，您還需要將全螢幕**速度/配速圖**或**功率圖**視圖添加到運動內容的訓練視圖中。

鎖定心率區

要鎖定您目前所在的心率區，請在全螢幕**心率圖**視圖或任何可在 Flow 中編輯的視圖中**長按 OK(確定)**。

要解除鎖定該區間，請再次長按 OK(確定)按鈕。

鎖定速度/配速區

要鎖定您目前所在的速度/配速區，請在全螢幕**速度/配速圖**視圖中**長按 OK(確定)**。

要解除鎖定該區間，請再次長按 OK(確定)按鈕。

鎖定功率區

要鎖定您目前所在的功率區，請在全螢幕**功率圖**視圖中**長按 OK(確定)**。

要解除鎖定該區間，請再次長按 OK(確定)按鈕。

記圈

按下 OK(確定)以記圈。亦可自動記圈。在 Polar Flow 應用程式或網絡服務的運動內容設定中，可將 **Automatic lap**(自動記圈)設定為 **Lap distance**(每圈距離)、**Lap duration**(每圈時間)或 **Location-based**(依據位置)。如果您選擇 **Lap distance**(每圈距離)，則設定每圈距離(該距離後記為一圈)。如果您選擇 **Lap duration**(每圈時間)，則設定持續時間(該時間後記為一圈)。如果您選擇 **Location-based**(依據位置)，則會在您每次到達訓練課起點時記為一圈。

多項運動中切換運動

按下「BACK(返回)」，並選擇您想要切換的運動。按下「OK(確定)」，確認您的選擇。

訓練具有目標

如果您在 Flow 應用程式或網路服務中創建了基於時長、距離或卡路里的**快速訓練目標**，並將該目標同步至手錶，您可以看到以下預設的訓練目標視圖：

如果基於時間或距離創建目標，可以看到達到目標前的差距。

或

如果基於卡路里創建目標，可以看到達到目標前的需要燃燒的卡路里數。

如果您在 Flow 應用程式或網路服務中創建了 **階段訓練目標**，並將該目標同步至手錶，您可以看到以下預設的首個訓練視圖：

- 根據選擇的強度，可以看到心率或速度/步速，和當前階段的最低和最高心率或速度/步速限值。
- 階段名稱和階段號碼/階段總數。
- 目前訓練持續的時間/距離
- 當前階段的目標時間/距離

請參見 訓練規劃，瞭解創建訓練目標的說明。

在進行一已計劃的階段訓練時變更階段

如果您在建立階段性目標時選擇了**manual phase change**(手動階段變更)，請在完成一個階段後按下 OK(確定)，以繼續下一個階段。

如果您選擇了**automatic phase change**(自動階段變更)，階段將會在您完成一個階段時自動變更。改變階段時，手錶會透過震動來通知您。

請注意，若設置非常短的階段(低於 10 秒)，階段結束時將不會發出警示聲音。

查看訓練目標資訊

若要在訓練期間查看訓練目標資訊，在訓練目標視圖中長按「OK(確定)」。

通知

如果您在規劃的心率範圍或速度/配速範圍外訓練，手錶會透過振動來通知您。

暫停/停止訓練課

1. 按下 BACK(返回)，暫停您的訓練。
2. 要繼續訓練，請按 OK(確定)。要停止訓練課，長按 BACK(返回)。停止訓練後，會立即從手錶上獲得訓練總結。

如果您在暫停後停止訓練，暫停後經過的時間不會包含在訓練總時間中。

訓練總結

訓練後

在您停止訓練後，您將立即獲得訓練總結。在 Polar Flow 應用程式或在 Polar Flow 網路服務中獲得更詳細的圖示分析。

總結中顯示的資訊取決於運動內容和收集的資料。例如，訓練總結可以包含以下資訊：

開始時間和日期

訓練持續時間

訓練已完成的距離

心率

訓練期間的平均和最大心率

訓練中的心肺負荷

心率區

不同心率區付出的訓練時間

卡路里

訓練期間燃燒的卡路里

脂肪燃燒卡路里 %：鍛煉期間脂肪提供卡路里的估計值，並以鍛煉期間燃燒總卡路里的百分比表示。

步速/速度

訓練的平均和最大步速/速度

跑步指數：您的跑步表現等級和數值。詳見 跑步指數 一章。

速度區

不同速度區付出的訓練時間

Cadence(腳踏圈速)

訓練期間的平均和最大步頻

內置加速度計透過測量您手腕的動作來獲取您的步頻。如果您使用 Polar 步頻傳感器 Bluetooth® Smart，則顯示騎車踏頻。

海拔高度

訓練期間的最大海拔高度

訓練期間已上升公尺/英呎數

訓練期間已下降公尺/英呎數

功率

平均功率

最大功率

肌肉負荷

功率區

不同功率區付出的訓練時間

使用跑步類型運動內容並有 GPS 可用時，或在使用外部跑步功率傳感器時，跑步功率是從手腕測量，使用自行車類型運動內容和使用外部騎自行車功率傳感器時，會顯示騎自行車功率。

計圈/自動計圈

圈數、您的最佳計圈及每圈的平均時長。

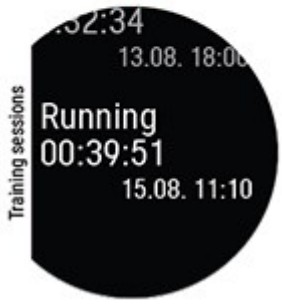
您按 OK(確定) 即可捲動瀏覽下列詳情：

1. 每圈時長(最佳計圈以黃色強調顯示)
2. 每圈距離
3. 以心率區的顏色標示的每圈平均心率和最大心率
4. 每圈平均速度/配速
5. 每圈平均功率

多項運動總結

多項運動總結包含訓練的總體摘要以及特定運動摘要，包括運動持續時間和完成的距離。

若要在手錶上查看最近的訓練總結：



在時間視圖中，使用「UP(向上) 」和「DOWN(向下) 」按鈕，導航到 **Latest training sessions** (最近訓練課) 手錶表面，然後按下「OK(確定) 」。

您可查看過去 14 天的訓練總結。利用「UP(向上) 」/「DOWN(向下」按鈕流覽至您想查看的訓練，並按下「OK(確定) 」，打開總結。您的手錶最多可儲存 20 項訓練總結。

POLAR FLOW 應用程式中的訓練資料

在您完成訓練課後，如您的手機處於 Bluetooth 範圍內，手錶將自動與 Polar Flow 應用程式同步。在您登入 Flow 應用程式且您的手機處於藍牙範圍內時，您也可以透過長按手錶的「BACK(返回) 」按鈕將訓練資料以手動方式從手錶同步至 Flow 應用程式。在此應用程式中，您可以在每節訓練結束之後一目了然地分析資料。使用此應用程式，您可以快速瀏覽您的訓練資料。

更多資訊，請參見 Polar Flow 應用程式。

POLAR FLOW 網路服務中的訓練資料

分析訓練的每個細節，更詳細地瞭解自己的表現。您可以追蹤進展，也可與其他人分享您最佳的訓練。

有關更多資訊，請參見「Polar Flow 網路服務」。

功能

GPS 56
GPS 功能 57
路線指引 57
新增路線至手錶 57
以路線指引開始訓練 57
顯示屏上的指引 58
返回起點 58
Race pace(比賽速度) 59
Strava Live 路段 60
連接 Strava 和 Polar Flow 帳戶 60
將 Strava 路段匯入你的 Polar Flow 帳戶 60
利用 Strava Live 路段開始訓練 61
Smart Coaching 62
Training Load Pro 63
Recovery Pro 68
恢復測試 71
手腕式跑步功率測量 73
Polar 跑步計畫 76
跑步指數 77
訓練效益 80
智能卡路里 81
持續心率追蹤 82
Polar Sleep PlusTM 84
24 / 7全天候活動追蹤 86
活動指南 88
活動效益 88
Nightly Recharge™ 恢復測量 88
Sleep Plus Stages™ 睡眠追蹤 94
Serene™ 引導式呼吸練習 100
利用手腕式心率追蹤進行體能測試 102
FitSpark™ 每日訓練指南 106
Sport profiles(運動內容) 110
心率區 111
速度區 111
速度區設定 111
訓練目標及速度區 112
訓練期間 112
訓練後 112
從手腕獲取速度和距離 112
手腕式步頻測量 112
游泳指標 113
泳池游泳 113

開放水域游泳 114
在水中測量心率 114
開始游泳訓練 114
在游泳期間 115
游泳後 115
氣壓錶 116
手機通知 117
檢視通知 117
可更換腕帶 118
更換錶帶 118
相容的傳感器 119
Polar H10 心率傳感器 119
Polar 步速傳感器 Bluetooth® Smart 119
Polar 速度傳感器 Bluetooth® Smart 120
Polar 踏頻傳感器 Bluetooth® Smart 120
協力廠商功率傳感器 120
傳感器與手錶配對 120

GPS

手錶擁有內置的 GPS，能夠為某個距離範圍內的戶外運動，提供準確的速度、距離和海拔高度測量，並讓您在訓練後，於 Flow 應用程式和網上服務的地圖上看到路線。

手錶利用輔助全球衛星定位系統 (A-GPS) 快速獲取衛星方位。A-GPS 資料向您的手錶提供 GPS 衛星的預測位置。這樣手錶便知可在何處搜索衛星，因而能夠在瞬間獲取衛星信號，即使是在信號條件不理想的情況下也能如此。

A-GPS 資料每日更新一次。每當您透過 FlowSync 軟體或 Flow 應用程式與 Flow 網路服務同步時，最新的 A-GPS 資料檔案即會下載至您的手錶。若您的手機在 Bluetooth 範圍內且 Flow 應用程式至少在背景執行，則 A-GPS 資料會透過 Flow 應用程式每日自動下載一次至您的手錶。

A-GPS 有效日期

A-GPS 資料檔案的有效日期長達 14 天。定位精確性在頭三天相對較高，並在剩餘的天數期間逐漸降低。定期更新有助於確保高水準的定位精確性。

您可以在手錶上查詢當前 A-GPS 資料檔案的有效日期。前往 **Settings** > **General settings** > **About your watch** > **A-GPS exp. date** (設定 > 一般設定 > 關於本手錶 > A-GPS 有效日期) 。如果該資料檔案已到期，透過 FlowSync 軟體或 Flow 應用程式同步您的手錶與 Flow 網路服務以更新 A-GPS 資料。

一旦 A-GPS 資料檔案到期，獲取當前位置需要更多時間。

GPS 功能

手錶的 GPS 具有以下功能：

- **Distance** (距離)：在訓練期間和之後告訴您準確的距離。
- **Speed/Pace** (速度/步速)：提供訓練期間和之後的準確速度/步速資訊。
- **Running index** (跑步指數)：跑步指數是依據跑步過程中測量到的心率和速度資料。它可提供您有關表現水準的資訊，包括有氧適能和跑步經濟性。

為了獲得最佳的 GPS 性能，請將手錶佩戴在手腕上，讓顯示屏朝上。由於 GPS 天線在手錶上的位置，我們不建議您將錶面配戴在手腕內側。配戴在腳踏車的龍頭上時，請確認顯示屏朝向上方。

路線指引

路線指引功能可引導您走上先前的訓練中所記錄的路線，或 Flow 網路服務使用者所記錄和分享的路線。您可選擇前往路線起點、路線終點或路線上最近的點(中途點)。首先，手錶會指引您至您在路線上選定的起點。一旦踏上路線，手錶就會一路指引您到底，並維持您在路線上。只需依照顯示屏上的指引進行即可。在顯示屏的底部，會顯示您還剩多長的距離。

新增路線至手錶

若要新增路線至手錶中，您必須在 Flow 網路服務的 Explore(探索)視圖中或訓練的分析視圖中將該路線儲存為最愛，再同步至您的手錶。更多資訊，請參見 Favorites(我的最愛)。

以路線指引開始訓練

1. 在訓練準備模式下，按 LIGHT(背光燈)按鈕或輕擊 進入 Quick Menu(快顯功能表)。
2. 從清單選擇 **Routes**(路線)，再選擇想走的路線。
3. 選擇想在路線上走的起點：**Start point**(起點)、**Mid-route**(路線中途點)、**End point to reverse direction**(終點以逆轉方向)或 **Mid-route to reverse direction**(路線中途點以逆轉方向)。可能會請您校準手錶的羅盤。若為此情形，請按照顯示屏上的說明操作。
4. 選擇您想使用的運動內容，再開始訓練。
5. 手錶會引導您至路線上。當您到達時，會顯示 **Route start found**(找到路線起點)，您即可開始動身。

當您完成時，會顯示 **Route-end point reached**(已達路線終點)。

顯示屏上的指引

- 箭頭所示為正確方向
- 隨著進展，會顯示路線的更多部分
- 還剩距離

返回起點

返回起點功能可將您引導回訓練的起點。

若要在一段訓練中使用返回起點功能：

1. 在訓練準備模式下，按 LIGHT(背光燈)按鈕或輕擊 進入 Quick Menu(快顯功能表)。
2. 從清單中選擇 **Back to start**(返回起點)，再選擇 **on**(開啟)。

亦可在訓練中時設定返回起點；作法是暫停訓練，用 LIGHT(背光燈)按鈕開啟 Quick Menu(快顯功能表)，滾動至 **Back to start**(返回起點)，選擇 **on**(開啟)。

若在 Polar Flow 中將返回起點訓練視圖加入至運動內容，則會始終對那個運動內容開啟，不需每次訓練都開啟。

若要返回起點：

- 將手錶在您面前保持水平位置。
- 持續移動，好讓手錶判斷出您行動的方向。會有箭號指著您起點的方向。
- 若要回到起點，一律依照箭頭的方向轉彎。
- 手錶也會顯示方位和您與起點之間的直接距離(直線)。

處於不熟悉的環境時，請隨時準備地圖在手，以防手錶失去衛星訊號或電池耗盡電量。

RACE PACE(比賽速度)

Race Pace(比賽速度)功能有助您保持穩定速度，在目標時間內完成設定距離。訂定距離的目標時間，例如 45 分鐘跑 10 公里，然後以您預先設定的目標為基準，追蹤落後或超前程度。

您可在 Vantage 上設定 Race Pace(比賽速度)，或在 Flow 網頁服務或應用程式中設定 Race Pace(比賽速度)目標，再將其同步至您的手錶。

如果您已為該日預先設定 Race pace(比賽速度)目標，Vantage 會在輸入訓練準備模式時建議您開始該目標。

在您的 Vantage 上建立 Race Pace(比賽速度)目標

您可在訓練準備模式下從 Quick Menu(快顯功能表)建立 Race Pace(比賽速度)目標。

1. 在時間視圖中長按 OK(確定)，或按下 BACK(返回)以進入主功能表，並選擇 **Start training**(開始訓練)，即可進入訓練準備模式。
2. 在訓練準備模式下，輕觸 Quick Menu(快顯功能表)圖示，或按下 LIGHT(背光燈)按鈕。
3. 從列表中選擇 Race pace(比賽配速)並設定距離和持續時間。按下 OK(確定)進行確認。手錶將顯示達到您的目標時間所需的配速/速度，然後返回準備訓練模式，您可以從這裡開始訓練課。

STRAVA LIVE 路段

在 Vantage V 上使用 Strava Live 路段

Strava 路段是供運動員計時的騎車或跑步競賽預設路段或軌跡。路段已在 Strava.com 中預設，可由任何 Strava 使用者創建。你可以利用路段來自我比較時間，或與其他曾完成同樣路段的 Strava 用戶的時間作比較。每個路段都設有公開排行榜，創造該路段最短完成時間的用戶將獲得山道之王/女王 (KOM/QOM) 的稱號。

請注意，你需要 Strava Summit 分析功能包才能在 Polar Vantage V 上使用 Strava Live 路段功能。一旦啟動 Strava Live 路段，將路段匯出至 Flow 帳戶並同步至 Vantage V 後，每次接近你最喜愛的 Strava 路段，你就會在手錶上收到提示。

行經路段時，手錶將為你提供即時表現資料，顯示超越或者落後於你在該路段的個人紀錄 (PR)。路段結束時，將立即計算結果並顯示在手錶上，但你仍需要在 Strava.com 上查看最終結果。

連接 STRAVA 和 POLAR FLOW 帳戶

你可以在 Polar Flow 網路服務或 Polar Flow 應用程式中，連接 Strava 和 Polar Flow 帳戶。

在 Polar Flow 網路服務中，前往 **Settings > Partners > Strava > Connect**(設定 > 夥伴 > Strava > 連接)。

或

在 Polar Flow 應用程式中，前往 **General Settings > Connect > Strava**(一般設定 > 連接 > Strava) (滑動按鈕以連接)。

將 STRAVA 路段匯入你的 POLAR FLOW 帳戶

1. 在你的 Strava 帳戶中，選擇想要匯入 Polar Flow「我的最愛」/Vantage V 的路段。選擇路段名稱旁的星號圖示即可完成此動作。
2. 然後在 Polar Flow 網路服務的「我的最愛」頁面中，選擇 Update Strava Live Segments(更新 Strava Live 路段) 按鈕，將帶星號的 Strava Live 路段匯入 Polar Flow 帳戶。

同步你的 Vantage V。你的 100 個熱門最愛選項(包含你從 Strava.com 匯入的 Strava Live 路段) 將轉移到 Vantage V 上。

ⓘ 你的 Vantage V 一次能夠儲存最多 100 個最愛選項。在 Flow 網路服務中，若您的最愛項目數量超過 100 個，同步時列表中的前 100 個會傳輸到 Vantage V 中。您可以拖放最愛選項，以變更其順序。整理您的最愛項目，讓您想要同步至手錶的 Strava 路段列於前 100 個最愛項目中。

如需進一步瞭解 Strava 路段，請造訪 Strava 技術支援。

利用 STRAVA LIVE 路段開始訓練

Strava Live 路段需要開啟 GPS 才可使用。請務必開啟您想使用的跑步和騎車運動內容 GPS 設定。

開始跑步或騎車訓練時，已同步到手錶的附近 Strava 路段(騎車距離 50 公里以內，或跑步距離 10 公里以內)即會顯示在 Strava 路段訓練視圖中。訓練時可使用 UP(向上)和 DOWN(向下)按鈕捲動 Strava 路段視圖。

接近某路段時(騎車距離 200 米以內，或跑步距離 100 米以內)，手錶上即會顯示提示並倒數該路段的剩餘距離。你可以按壓手錶上的 back(返回)按鈕來取消該路段。

您到達路段的起點時，會收到另一個提示。手錶會自動開始紀錄路段，且路段的名稱和您在該路段的個人記錄時間都會顯示在手錶上。

顯示屏會顯示超越或者落後於你在該路段的個人最佳紀錄(若為第一次行經該路段，則顯示山道之王/女王 (KOM/QOM) 紀錄)，以及你的速度/配速和剩餘距離。

完成路段後，你的手錶即會顯示時間，以及與個人最佳紀錄的差距。如果破了最新個人紀錄，則會顯示 PR 符號。

SMART COACHING

無論是評估您的每日健康水準、制定個人訓練計劃、在合適的強度下訓練，還是接收即時回饋，Smart Coaching 均可提供獨特、易用的功能來滿足您的個人需求，並讓您在訓練時享受最大樂趣，並發揮出最大的積極性。

手錶的 Polar Smart Coaching 具有以下功能：

- Training Load PRO
- 跑步計劃
- 跑步指數
- 訓練效益
- 智能卡路里
- 持續心率追蹤
- Polar Sleep Plus

- 活動指南
- 活動效益

TRAINING LOAD PRO

新的 Training Load Pro™ 功能衡量訓練課程給您身體帶來的壓力，並幫助您瞭解訓練對您的表現的影響。Training Load Pro 衡量訓練給您的心血管系統帶來的訓練負荷值(**心肺負荷**)，還考慮您感受到的壓力(**感知負荷**)。Muscle Load(**肌肉負荷**)說明您瞭解在訓練課期間肌肉的緊張程度。在您瞭解每個身體系統的壓力時，可以透過在正確的時間操作正確的系統，來優化您的訓練。

心肺負荷

心肺負荷基於訓練脈衝計算 (TRIMP)，這是一種普遍接受和經過科學證明的量化訓練負荷的方法。心肺負荷值有助於您瞭解訓練課給心血管系統帶來的壓力。心肺負荷越大，心血管系統的訓練課強度越大。心肺負荷根據您每次鍛煉後的心率資料和訓練時間計算。

感知負荷

您的主觀感受是評估所有運動訓練負荷的一種有用方法。**感知負荷**是一個值，其考慮您自己對訓練課程的要求和持續時間的主觀體驗。其透過**運動自覺強度 (RPE)** 量化，是一種科學公認的、量化主觀訓練負荷的方法。運動自覺強度量表尤其適用於僅基於心率測量訓練負荷具有局限性的運動，例如，力量訓練。

*在 Flow 行動裝置 app 中，對您的訓練課進行評級，可以獲得您對訓練的**感知負荷**。您可以從 1-10 的範圍內進行選擇，其中，1 表示非常容易，10 表示最大強度。*

肌肉負荷

Muscle Load(肌肉負荷)說明您瞭解在訓練課期間肌肉的緊張程度。在心率沒有足夠的時間針對強度變化做出反應時(例如，短時間間隔、衝刺和爬山訓練)，肌肉負荷可以說明您在高強度訓練課中量化訓練負荷。

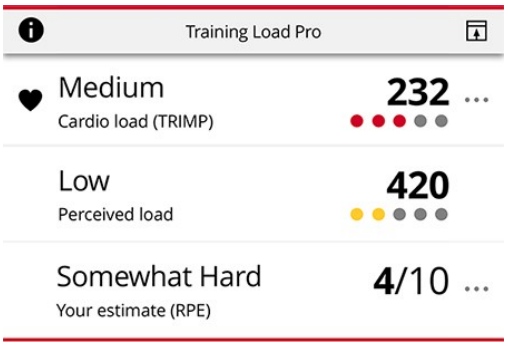
肌肉負荷顯示您在跑步或騎自行車訓練課時產生的機械能 (kJ)。這反映您的能量輸出，而不是您付出的能量輸入。一般而言，您越健康，能量輸入和輸出之間的效率就越好。肌肉負荷根據功率和持續時間來計算。在跑步的情況下，您的體重也很重要。

使用跑步類型運動內容並有 GPS 可用時，或在使用外部跑步功率傳感器時，跑步功率是從手腕測量，使用自行車類型運動內容和使用外部騎自行車功率傳感器時，會顯示騎自行車功率。

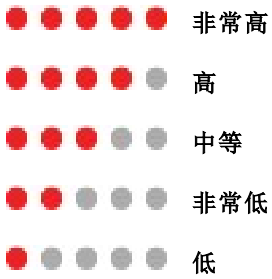
來自單次訓練課的訓練負荷

您在一次訓練中的訓練負荷顯示在手錶、Flow 應用程式和 Flow 網路服務中的訓練課總結中。

您將獲得每個測量負荷的絕對訓練負荷數。負荷越大，對身體造成的壓力就越大。此外，您可以看到直觀的彈頭量表闡釋解釋和口頭描述，說明訓練課的訓練負荷相對 90 天平均訓練負荷的難度。



彈頭量表和口頭描述根據您的進度進行調整：您訓練得越智慧，承受的負荷就越大。隨著您對訓練的適應能力和忍耐力的提高，幾個月前被評為 3 顆彈頭(中等)的訓練負荷，之後可能只被評為 2 顆彈頭(低)。這種適應性量表反映這樣一個事實：根據您目前的狀況，相同類型的訓練課會對您的身體產生不同的影響。



疲勞和耐受力

除個別訓練課的心肺負荷，新的 Training Load Pro 功能還衡量您的短期心肺負荷(疲勞)和長期心肺負荷(耐受力)。

疲勞 展示您最近在訓練中的疲憊程度。其顯示過去 7 天的平均日負荷。

耐受力 描述您如何準備承受心肺訓練。其顯示您過去 28 天的平均每日負荷。為提高您對心肺訓練的耐受性，需要在更長的時間內緩慢增加訓練。

心肺負荷狀態

心肺負荷狀態查看您的 **疲勞** 和 **耐受力** 之間的關係，並在此基礎上顯示您是處於訓練不足、保持平衡、有效還是超量心肺負荷狀態。您還會得到基於您狀態的個性化回饋。

心肺負荷狀態指導評估您的訓練對身體的影響，以及對您的進度的影響。瞭解過去的訓練對今天的表現的影響，可以讓您控制總訓練量，並優化不同強度訓練的時機。查看您的訓練狀態在一次訓練課後的變化，將有助於您理解每次訓練產生的負荷。

手錶上的心肺負荷狀態

在時間視圖中，使用「向上」和「向下」按鈕，導航到心肺負荷狀態手錶錶面。

1. 心肺負荷狀態圖
2. 心肺負荷狀態

   超量訓練(負荷比平時高出很多)：

   有效(負荷緩慢增加)

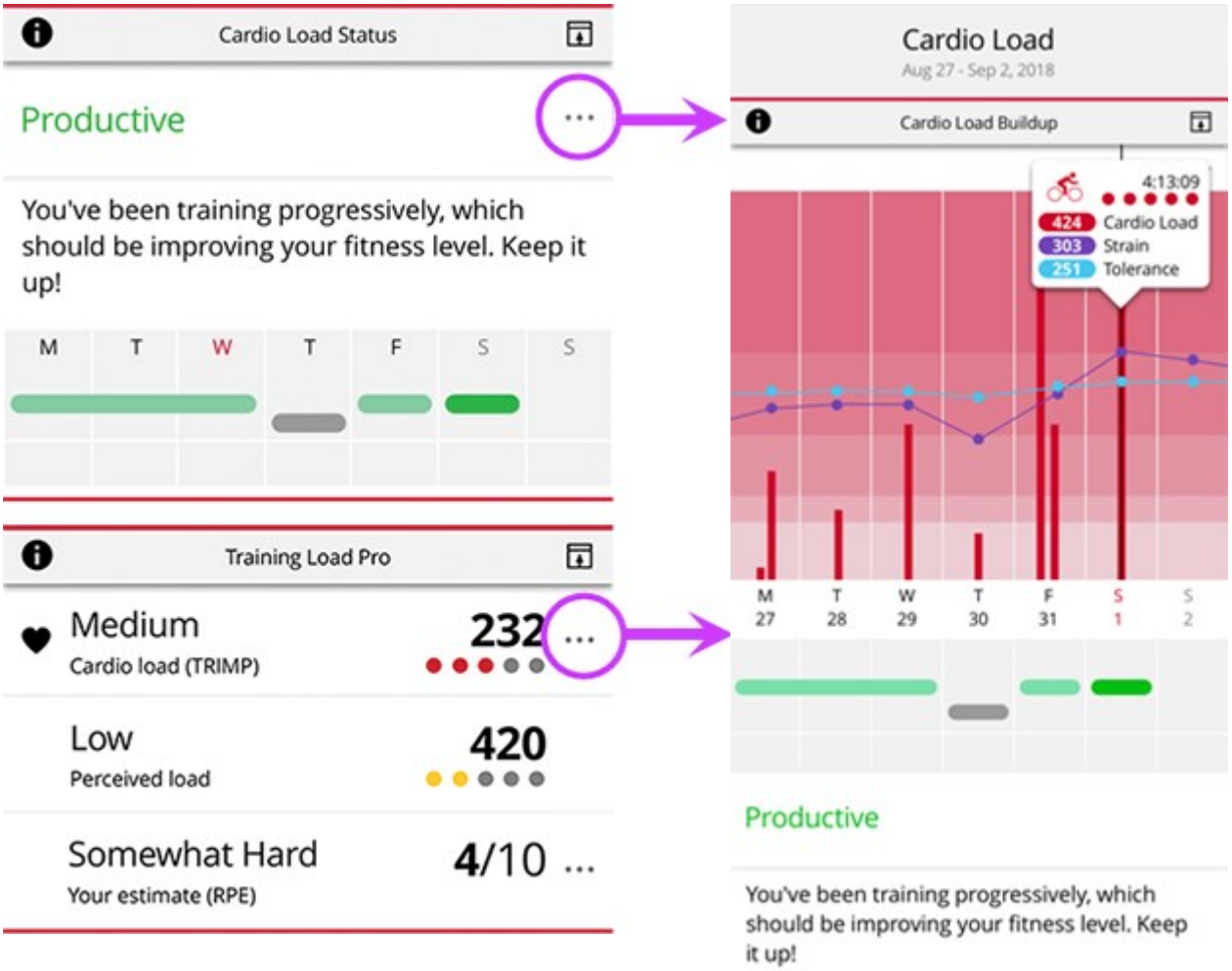
   保持平衡(負荷略低於平時)

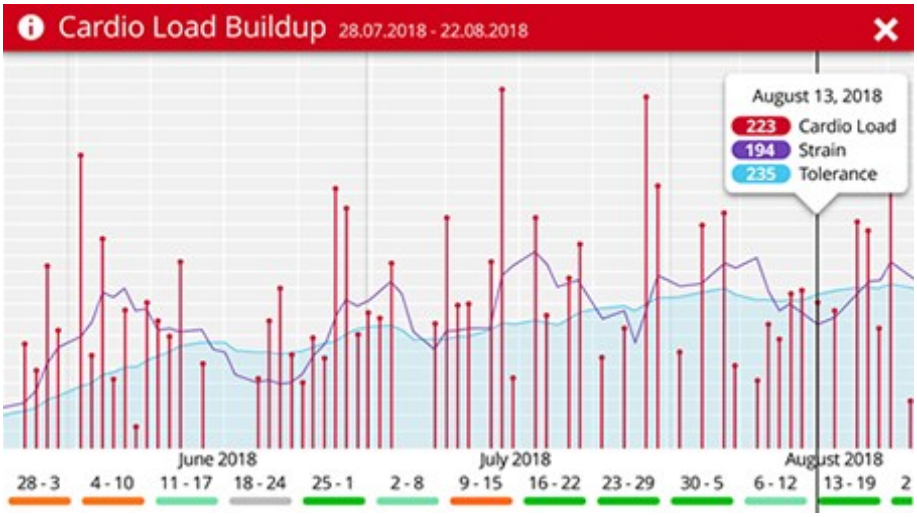
   訓練不足(負荷比平時低出很多)

3. 心肺負荷狀態數值(=疲勞除以耐受力。)
4. 疲勞
5. 耐受力
6. 口頭描述您的心肺負荷狀態

FLOW 應用程式和網路服務中的長期分析

在 Flow 應用程式和網路服務中，您可以追蹤心肺負荷如何隨著時間推移增加，並瞭解心肺負荷在過去一週或幾個月內的變化。若要在 Flow 應用程式中查看心肺負荷的增加，輕擊一週總結(心肺負荷狀態模組)或訓練總結(Training Load Pro 模組)中的垂直三點圖示。


Cardio Load Status
Productive
You've been training progressively, which should be improving your fitness level. Keep it up!
M T W T F S S
Training Load Pro
Medium
Cardio load (TRIMP)
232
Low
Perceived load
420
Somewhat Hard
Your estimate (RPE)
4/10
Cardio Load
Aug 27 - Sep 2, 2018
Cardio Load Buildup
4:13:09
424 Cardio Load
303 Strain
251 Tolerance
M T W T F S S
27 28 29 30 31 1 2
Productive
You've been training progressively, which should be improving your fitness level. Keep it up!


Cardio Load Buildup 28.07.2018 - 22.08.2018
August 13, 2018
223 Cardio Load
194 Strain
235 Tolerance
June 2018
July 2018
August 2018
28 - 3 4 - 10 11 - 17 18 - 24 25 - 1 2 - 8 9 - 15 16 - 22 23 - 29 30 - 5 6 - 12 13 - 19

若要在 Flow 網路服務中查看心肺負荷狀態和心肺負荷累積，請前往 **Progress** > **Cardio Load report**(進度>心肺負荷報告) 。

紅色條顯示訓練課時的心肺負荷。紅色條越高，訓練課對心肺系統的強度越大。

背景顏色顯示訓練課相對過去 90 天的平均訓練水準的難度，與五顆彈頭的量表和口頭描述(極低、低、中等、高、極高) 相似。

疲勞 展示您最近在訓練中的疲憊程度。其顯示過去 7 天的平均日心肺負荷。

耐受力 描述您如何準備承受心肺訓練。其顯示您過去 28 天的平均每日心肺負荷。為提高您對心肺訓練的耐受性，在更長的時間內緩慢增加訓練。

透過此深度指南瞭解有關 Polar Training Load Pro 功能的更多資訊。

RECOVERY PRO

Recovery Pro 是獨特的恢復追蹤解決方案，讓您知道自己的心肺系統是否恢復並可進行心肺訓練。除此之外，還根據您的短與長期訓練和恢復之間的平衡，提供恢復評估資訊和訓練推薦。

Recovery Pro 能搭配 Training Load Pro 一同運作，提供整體視圖，告訴您訓練課對身體各系統造成如何的疲勞。Recovery Pro 接著會說明您的身體對此疲勞因應得如何，以及對您每日就緒以進行心肺訓練、和短與長期恢復有何影響。

恢復和就緒可進行心肺訓練

您心肺系統的恢復對您每日就緒以進行心肺訓練有所影響，是以恢復測試所測量。以此測試量出的心律變異值會與您個人的基線比較，一有偏離您平均範圍的情形即可察覺。

訓練與恢復的平衡

Recovery Pro 能將您測得與主觀的長期恢復資料與長期訓練負荷(心肺負荷)相結合，以監測訓練與恢復之間的平衡。除了訓練誘發的因素會影響您的恢復之外，Recovery Pro 也計入其他因素，例如睡眠品質不佳和心理壓力，這部分是藉由主觀的恢復問題詢問您肌肉酸痛、感覺疲勞程度以及睡得如何。

恢復評估資訊和每日訓練推薦

利用 Recovery Pro，您可獲得心肺系統目前恢復、和較長期訓練與恢復之平衡，兩者的評估資訊。您的每日個人化訓練推薦即以這兩者為基礎。列入考量的有從恢復測試取得的心律變異值、個人基線內的恢復問題，和兩者的正常範圍，並連同從訓練課取得的心肺負荷狀態。

開始使用 RECOVERY PRO

剛開始使用 Recovery Pro 時，需要收集資料一段時間，以累積個人的基線和典型範圍，之後方能就您的恢復情形提供正確的評估資訊。可取得恢復評估資訊的情形如下：

- 有您的心肺負荷狀態資訊可用(已完成至少三天有心率監測的訓練課)
- 您在前七天期間完成至少三次恢復測試(您需要有 H10 心律傳感器以便進行恢復測試。若您已有 H6 或 H7 亦可使用其一)。
- 您已在七天期間回答三次感知恢復問題

1.將恢復評估資訊功能設定為開啟

開始使用 Recovery Pro 功能的作法是將恢復評估資訊功能設定為開啟。這是在您的手錶上進行。前往 **設定 > 一般設定 > Recovery feedback(恢復評估資訊) > Set Recovery feedback on/off(將**

恢復評估資訊功能設定為開啟/關閉)，將此功能設為**開啟**。Recovery Pro 功能和恢復評估資訊設定限於手錶上使用，在 Flow 網路服務和應用程式中不會顯示。

2.排定一週至少三天早晨進行恢復測試

恢復評估資訊設為開啟時，手錶會請您為每週至少三天排定恢復測試(例如，週一、週四和週六)。為得到最正確的恢復資訊，我們建議您盡可能每天早晨做恢復測試。這麼一來，您除了每日恢復評估資訊之外，也能每天得到心肺系統的恢復資訊。

3.在排定的早晨做恢復測試

恢復測試能測量您的心律和心律變異 (HRV)。心律變異可對訓練負荷過高和訓練以外的壓力作出反應。它受到多種壓力因素影響，例如心理壓力、睡眠、潛藏疾病和環境變化(溫度、海拔高度)等。Recovery Pro 利用隨您的測試所測得的休息心律變異(休息 RMSSD)和站立心律變異(站立 RMSSD)，與您個人的正常範圍相比較。若心律變異值偏離正常範圍，可能表示有事物干擾您恢復。

您的正常範圍是根據過去四週測試結果的個人平均和標準偏離所計算得來。若您在這段期間測試超過四次，可根據您的個人值計算出標準偏離。若您在過去四週測試不到四次，會依照群體規範計算標準偏離。這段四週期間，需要至少一次測試結果。

您測試得越頻繁，結果越正確。為了確保您的結果盡可能可靠，請每回都以類似的條件執行測試，我們建議您在早晨用早餐前測試。

排定測試的前一晚，您會收到提醒。在排定的早晨，您會收到進行測試的通知。從手錶上的時間視圖，自顯示幕底部向上滑動可檢視通知，恢復測試提醒也包括在內。可直接從提醒開始測試。有關進行恢復測試的說明，請參見此處。

4.每日回答恢復問題

手錶會每天經由提醒詢問恢復問題，無論當天是否有排定恢復測試。從手錶上的時間視圖，自顯示幕底部向上滑動可檢視通知，恢復問題提醒也包括在內。在您進行恢復測試日子，測試後會直接從手錶快顯恢復問題。理想狀況是在醒來後約 30 分鐘時回答。

問題的設計是為了協助確立是否有任何事物影響您的恢復。影響恢復的因素，一些例子包括肌肉過度疲勞、心理壓力或只是一個晚上睡眠品質不佳。恢復問題請參閱如下：

- **您的肌肉是否比往常更酸？不會，有一點，嚴重許多**
- **您是否感覺比平常更疲勞？不會，有一點，嚴重許多**
- **您睡得如何？非常好，好，不錯，差，非常差。**

檢視您的恢復評估資訊

恢復評估資訊是從手錶檢視。您可從錶面上的心肺負荷狀態視圖輕鬆地檢視每日訓練推薦。左右滑動，或以上/下按鈕捲動至找到為止。

1. 按下顯示幕或按確定按鈕可檢視更多詳細資訊。首先，可看見心肺負荷狀態：訓練不足、保持平衡、有效或超量訓練，這是 Training Load Pro 的一部分。當您收集到足夠的恢復資料時，可在此視圖看見給您的每日訓練推薦。
2. 滑動或以按鈕向下捲動，找到恢復評估資訊。點選更多或按確定按鈕可檢視更詳細的恢復評估資訊。其內容組成為：

會有圖示指出您今天進行心肺訓練的就緒程度，呼應著陳述我們對您的訓練有何建議的每日訓練推薦。當您受傷或生病的風險提高時，會有受傷或生病增加的警示圖示取代訓練建議圖示。此簡短訓練建議舉例如下：

每日評估資訊指出您的心肺系統恢復與否*，接著是根據當天恢復測試結果的每日訓練推薦，如果可用，會有您的恢復問題答案和上述的歷史記錄，連同較長期以來的訓練資料(心肺負荷)。推薦可含有關於過度訓練風險增加的警告，也可能警示您受傷和生病的風險提高。

*欲得知您的心肺系統恢復與否，您需要在當天執行恢復測試。

關於您長期訓練習慣和恢復的評估資訊。可包含的資訊是關於您對訓練的反應如何、訓練比平常更多或更少、或是您是否由於訓練比平常多而有受傷或生病的風險。如果您似乎由於訓練之外的因素承受過高壓力，也可能包含這方面的評估資訊。長期評估資訊的依據是：

- 從您的感知恢復問題回答所計算出，過去七天的平均心情分數
- 以恢復測試測得的心律變異值七日移動平均，與過去四週的個人正常值比較
- 您的訓練歷史記錄(心肺負荷狀態)

若尚無足夠資料給您正確的評估資訊，會顯示免責聲明。您越多加使用這項功能，得到的恢復評估資訊越正確。

恢復測試

恢復測試是監測訓練與恢復之間平衡狀況的一般所用工具。可供您追蹤身體對訓練的反應如何。除了訓練誘發的改變之外，還有許多其他因素能影響恢復測試的結果，例如心理壓力、睡眠、潛藏疾病和環境變化(溫度、海拔高度)等，相當多樣。

此測試是以測量心律和心律變異為準。心律和心律變異的改變會反映在心臟自動調節的變化上。

進行測試

進行恢復測試，您需要使用 Polar H10 心律傳感器 (如果有 H6 或 H7 心律傳感器亦可使用)。此項測試持續四分鐘，為了確保您的結果盡可能可靠，每一次都需要以類似的條件執行測試，我們建議您在早晨用早餐前測試。請定期測試，以制訂您個人的基線。突然偏離平均值可能表示有地方失去平衡。請參閱以下指示：

- 用胸帶戴上心律傳感器。將胸帶上的電極區弄濕，將胸帶緊貼地戴在胸腔四周。
- 您應該平靜放鬆。
- 測試地點不應該有干擾的噪音(例如電視、廣播或電話)，也不該有其他向您說話的人。
- 建議定期測試，並在早晨起床後同一時間，以取得可比較的測試結果。

在您的手錶上，選擇**恢復測試 > Start the test with HR sensor(以心率傳感器開始測試)**。手錶便開始搜尋心律。找到心率時，顯示幕上會顯示**躺下並放鬆**。

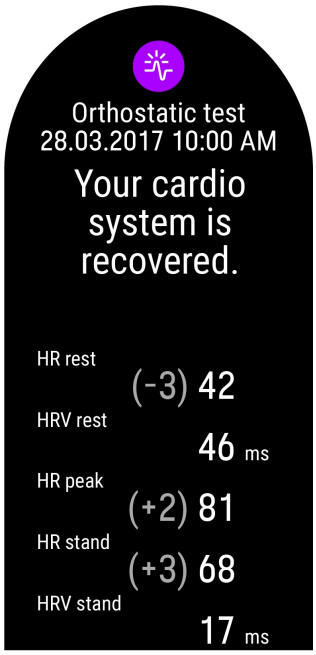
- 您可採取放鬆的坐姿，或躺在床上。測試時所採取的姿勢應該維持相同。
- 在測試這個第一部分當中不可移動，持續兩分鐘。
- 兩分鐘後，手錶會發出嗶聲，並顯示 Stand up(請起立)。請站起來並維持站姿兩分鐘，至手錶再度發出嗶聲，測試便告結束。

您可按下返回，在任一階段期間中斷測試。接著顯示測試已取消。

如果手錶無法接收到您的心率訊號，會顯示測試失敗。在這種情況下，您應該查看心率傳感器電極是否濕潤，布料胸帶是否緊密貼合。

測試結果

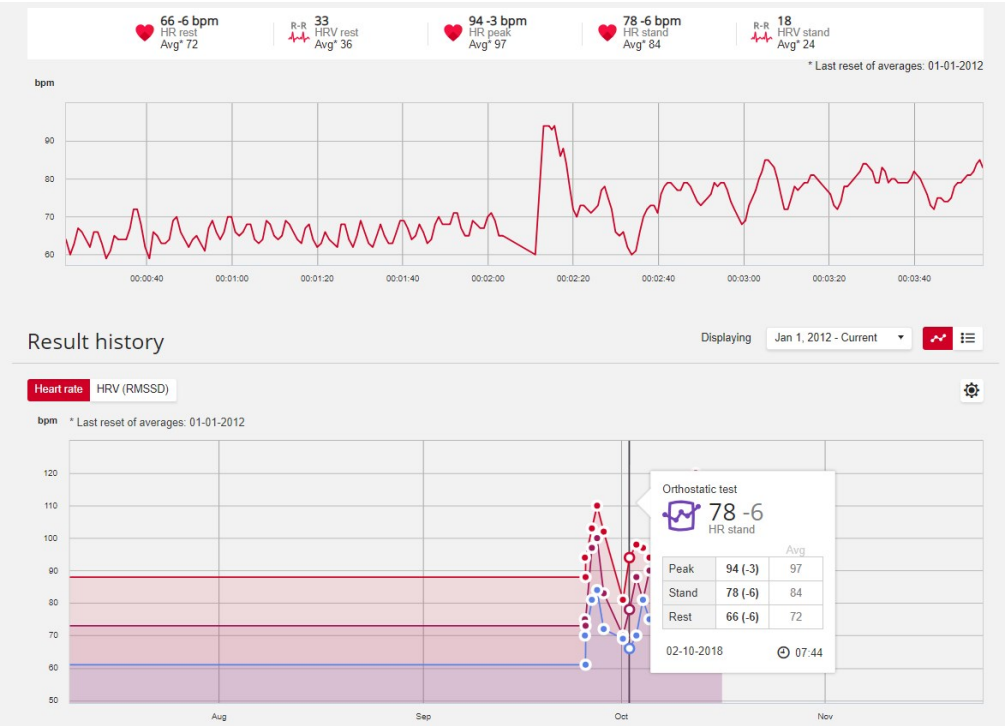
此測試會提供五種不同的心律和心律變異值。這些數值是：



- 休息心律：躺下時的平均心率
- 休息心律變異(休息 RMSSD)：躺下時的心律變異
- 心律峰值：這是在您站立後最高的那次心跳。
- 站立心律：立定時的平均心率。
- 站立心律變異(站立 RMSSD)：立定時的心律變異

在手錶的**恢復測試t > Latest results(最新結果)**檢視您最新的測試結果。這裡只顯示最新結果，並且只有當天第一次成功的測試會列入考量，納入 Recovery Pro 之中。休息心律、心律峰值和站立心律與平均值的差異會顯示在最新結果旁的括號中。

如需恢復測試結果的圖示分析，請造訪 Flow 網路服務，從您的日誌中選擇測試，即可檢視詳細資料。您也可以長期追蹤測試結果，察覺偏離基線的情形。



當您在 28 天期間執行至少兩次恢復測試之後，於測試後可從手錶上取得心肺系統恢復情形的評估資訊。此評估資訊是基於您心律變異值與群體規範的比較。

在 28 天期間執行至少四次恢復測試之後，您最新的恢復測試結果會拿來與您的個人正常心律變異 (RMMS) 範圍比較。您的正常範圍是根據過去 4 週測試結果的標準偏離所計算得來。由於心律變異值非常具有個別性，測量越多次，測試結果的精度會變得越正確。

使用 RECOVERY PRO 進行恢復測試

恢復測試也是 Vantage V 中 Recovery Pro 功能的重要部分，能判別您的心血管系統是否恢復。此功能會將您的恢復測試結果與一段時間下來收集的基線相比較，也計入您的主觀恢復情形，和長期訓練歷史記錄。

手腕式跑步功率測量

跑步功率是監測心率的一大補充資料，能幫助您監測跑步所受的外部負荷。功率回應強度變化的速度比心率快，因此跑步功率是間歇和爬山訓練優良的引導指標。您也可以用其保持跑步時穩定的體能水準，例如在比賽中時。

計算採取 Polar 的專屬演算法，並基於您的 GPS 和氣壓錶資料。您的體重也會影響計算，因此請確定保持最新資料。

跑步功率和肌肉負荷

Polar 使用跑步功率來計算肌肉負荷，這是 Training Load Pro 的一個參數。跑步會造成肌肉骨骼壓力，而肌肉負荷說明您在訓練課期間肌肉和關節的疲勞程度。肌肉負荷顯示您在跑步訓練(若使用騎自行車功率表，則是騎自行車訓練)時產生的機械功 (kJ)。在心率沒有足夠的時間針對強度變化做出反應時(例如，短時間間隔、衝刺和爬山訓練)，肌肉負荷可以協助您在高強度跑步訓練課中量化訓練負荷。

跑步功率在手錶上的顯示方式

在您跑步訓練時，若使用跑步類型運動內容並有 GPS 可用，會自動計算跑步功率。

在 Flow 網路服務運動內容設定中自訂訓練視圖，選擇要在訓練課中顯示的功率資料。

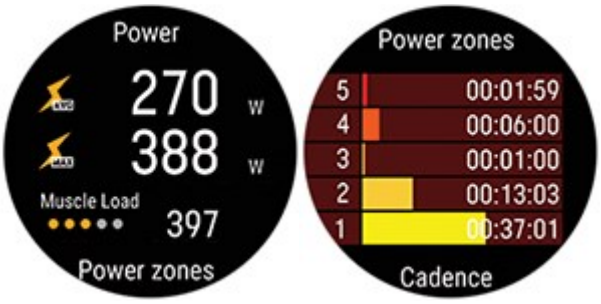
跑步過程中，您可以檢視下列資料：

- 最大功率
- 平均功率
- 圈功率
- 最大圈功率
- 平均自動計圈功率
- 最大自動計圈功率

在 Flow 網路服務和應用程式中選擇訓練期間顯示功率的方式：

- 瓦特數 W
- 每公斤瓦特數 W/kg
- MAP 百分比(MAP %)

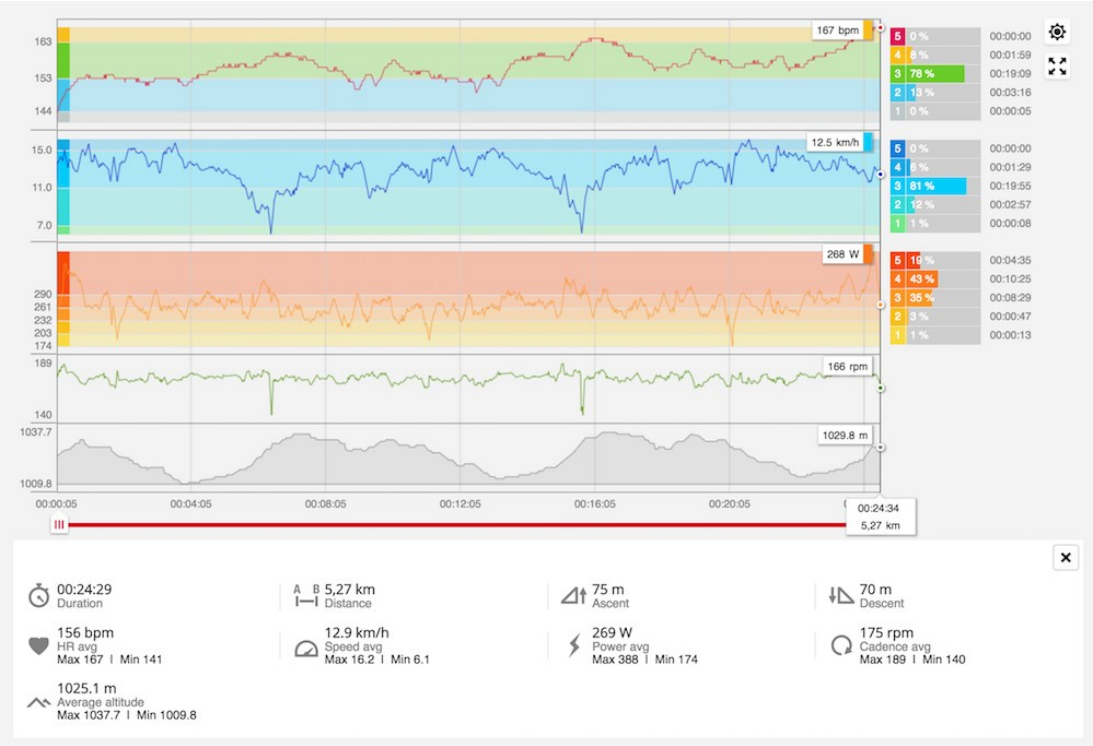
您在訓練課後，可從手錶訓練總結中看到：



- 以瓦特數計的平均功率
- 以瓦特數計的最大功率
- 肌肉負荷
- 在功率區付出的時間

跑步功率在 Polar 網路服務和應用程式中的顯示方式

在 Flow 網路服務和應用程式中可取得分析的詳細圖形。您可檢視訓練得到的功率值，以及與心率相較的分布情形，和上坡、下坡及不同速度對這些數據所造成的影響。



POLAR 跑步計畫

Polar 跑步計畫是基於您的體能等級建立的個性化計畫，目的在於確保您正確訓練，避免過度訓練。此計畫具有智慧特點，可根據您的進展進行相應調整，讓您瞭解何時適合減少一些訓練，何時讓訓練提升一個等級。每個計畫都針對您的比賽定制，考慮了您的個人特點、訓練背景與準備時間。此計畫免費提供，可造訪 www.polar.com/flow 在 Polar Flow 網路服務中獲取。

提供適合 5k、10k、半程馬拉松與全程馬拉松比賽的程式。每個計畫都有三個階段：築基、累積與減量。這三個階段的設計目的在於逐漸提高您的表現，確保您為比賽日做好準備。跑步訓練分為五種：輕鬆慢跑、中距離跑、長跑、節奏跑與間歇跑。所有訓練包括熱身、訓練與放鬆階段以實現最佳效果。此外，您可選擇進行力量、核心與移動性訓練以幫助您進展。每個訓練週包括兩個到五個的跑步訓練，每週的跑步訓練總時長根據您的體能在一小時至七小時之間變化。跑步計畫的最短時長為 9 週，最長時長為 20 個月。

透過此深度指南瞭解有關 Polar 跑步計畫的更多資訊。或查看關於如何開始跑步計畫的更多內容。

若需檢視視訊，請點擊以下任一連結：

入門

如何使用

創建 POLAR 跑步計畫

1. 造訪 www.polar.com/flow，進入 Flow 網路服務。
2. 從選項卡中選擇 **Programs**（計劃）。
3. 選擇您的比賽、命名並設定比賽日期以及您希望開始實施計畫的時間。
4. 填寫體能活動等級問題。*
5. 選擇您是否希望將配套練習納入計畫中。
6. 閱讀並填寫體能活動就緒狀況問卷調查。
7. 檢查您的計畫並根據需要調整設定。
8. 完成後，請選擇 **Start program**（開始實施計劃）。

*如果有四周的訓練記錄可用，這些資訊將被預先填入。

開始實施訓練目標

在開始訓練前，確保您已將訓練目標同步至您的裝置。訓練目標同步至您的裝置。

若要開始當天安排的訓練目標：

1. 在時間視圖，長按「確定」，進入訓練準備模式。
2. 將提示您開始當天安排的訓練目標。

3. 按下「確定」，查看目標資訊。
4. 按下「確定」，以返回訓練準備模式，並選擇您想要使用的運動內容。
5. 在手錶找到所有訊號時，按下「確定」。隨即顯示 **Recording started** (已開始記錄)，您可以開始訓練。

追蹤您的進展

利用 USB 連接線或 Flow 應用程式將來自設備的訓練結果同步至 Flow 網路服務。透過 **Programs** (計畫) 選項卡追蹤您的進展。您可以看到當前計畫的概覽，以及您的進度。

跑步指數

跑步指數可以用簡單的方式監測跑步成績變化。跑步指數得分是對您最大有氧跑步成績 (VO2max) 的估算值。透過隨時間記錄您的跑步指數，您可以監測跑步效果和如何改進跑步成績。改進代表以既定節奏跑步時消耗的體力更少，或是能夠以同樣的努力程度跑得更快。

為了獲得最準確的成績資訊，請確認您已經設定好 HR_{max} 值。

每次訓練期間，在測量心率時同時開啟 GPS 功能/使用步幅傳感器的情況下均會計算跑步指數，適用要求如下：

- 所使用的運動內容為跑步類型運動(跑步、道路跑步、越野跑等)
- 速度應為 6 km/h / 3,75 mi/h 或更快且時長至少為 12 分鐘

開始記錄訓練課時，便會開始計算。您可以於訓練課期間因交通燈等原因而停止兩次，這並不會造成計算中斷。完成訓練課後，您的手錶會顯示跑步指數值，並將結果儲存在訓練總結中。

跑步指數會考慮地形的影響。在特定配速下，在上坡跑步的生理壓力大於在平地跑步，在下坡跑步的生理壓力則小於在平地跑步。請注意，必須有海拔高度數據，才會考慮到上坡和下坡。海拔高度資料由氣壓計收集。

在關閉 GPS 的情況下於跑步訓練課中使用 Polar 步速傳感器 Bluetooth Smart 時，需把傳感器校準才可取得跑步指數。

您可以在手錶的訓練總結中檢視跑步指數。您可以在 Polar Flow 網路服務中追蹤您的進展並檢視預計的比賽時間。

請將您的結果與下表比較。

短期分析

男性

年齡/歲	非常低	低	普通	中等	良好	非常好	精英級
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

女性

年齡/歲	非常低	低	普通	中等	良好	非常好	精英級
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36

年齡/歲	非常低	低	普通	中等	良好	非常好	精英級
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

此分類是依據 62 項研究的文獻探討，其中 VO_{2max} 是以美國、加拿大和 7 個歐洲國家的健康成人受試者直接測量而得。參考資料：Shvartz E, Reibold RC.6 到 75 歲男女有氧適能規範：概述。Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

每天的跑步指數可能會有一些差異。許多因素都會影響跑步指數。您在某一天得到的值，會因跑步環境改變而受到影響，例如路面、風勢或溫度的不同，以及其他因素。

長期分析

單一跑步指數值可以形成預測您成功跑完特定距離的趨勢。您可以在 Polar Flow 網路服務中的 **PROGRESS**（進展）選項卡下面查看跑步指數報告。此報告顯示在某一較長時間內您的跑步成績提高的情況。如果您使用 Polar Running program（Polar 跑步程式）訓練跑步活動，可以跟進跑步指數進度，查看跑步目標進展。

下表估計運動員在表現最佳時跑完特定距離所需的時間。解釋圖表時，請使用您的長期跑步指數平均值。此預測最適用於以類似目標表現的速度和跑步環境下測得的跑步指數值。

跑步指數	庫珀測試 (m)	5 公里 (時:分:秒)	10 公里 (時:分:秒)	21.098 公里 (時:分:秒)	42.195 公里 (時:分:秒)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00

跑步指數	庫珀測試 (m)	5 公里 (時:分:秒)	10 公里 (時:分:秒)	21.098 公里 (時:分:秒)	42.195 公里 (時:分:秒)
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

訓練效益

訓練效益為您提供每次訓練效果的文字回饋資訊，幫您更好地瞭解訓練的有效性。**您可以在 Flow 應用程式與 Flow 網路服務上查看回饋資訊。**要獲得回饋資訊，您需要在心率區中一共至少訓練 10 分鐘。

訓練效益回饋資訊是基於心率區。它反映了您在每個心率區花費的時間與消耗的卡路里數。

各種訓練效益選項的說明列於下表之中

評估資訊	效益
Maximum training+(最強訓練+)	非常棒的訓練！ 您的衝刺速度和肌肉神經系統都會獲得改善，讓您變得更有效率。本訓練還可提高您的抗疲勞能力。
Maximum training(最強訓練)	非常棒的訓練！ 您的衝刺速度和肌肉神經系統都會獲得改善，讓您變得更有效率。
Maximum & Tempo training(最強訓練及速度訓練)	非常棒的訓練！ 提高了您的速度和效率。本訓練還顯著提高您的有氧運動和維持更久高強度訓練的能力。
Tempo & Maximum training(速度訓練及最強訓練)	非常棒的訓練！ 顯著提高了您的有氧運動和維持更久高強度訓練的能力。本訓練還可提高您的速度和效率。
Tempo training+(速度訓練+)	長時間保持良好配速！ 提高您的有氧運動、速度、以及維持更久高強度訓練的能力。本訓練還可提高您的抗疲勞能力。

評估資訊	效益
Tempo training(速度訓練)	非常棒的配速！ 提高您的有氧運動、速度、以及維持更久高強度訓練的能力。
Tempo & Steady state training(速度和穩定狀態的訓練)	配速好極了！ 可提高維持更久高強度訓練的能力。本訓練還可改善您的有氧適能和肌肉耐力。
Steady state & Tempo training(穩定狀態和速度訓練)	配速好極了！ 改善您的有氧運動和肌肉耐力。本訓練還可提高您維持更久高強度訓練的能力。
Steady state training+(穩定狀態訓練+)	太棒了！ 本長時間訓練改善您的肌肉耐力和有氧運動。還可提高您的抗疲勞能力。
Steady state training(穩定狀態訓練)	太棒了！ 改善您的肌肉耐力和有氧運動。
Steady state & Basic training, long(穩定狀態和基本訓練，長時間)	太棒了！ 本長時間訓練改善您的肌肉耐力和有氧運動。還可提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。
Steady state & Basic training(穩定狀態和基本訓練)	太棒了！ 改善您的肌肉耐力和有氧運動。本訓練還可提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。
Basic & Steady state training, long(基本和穩定狀態訓練，長時間)	好極了！ 本長時間訓練可提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。還可改善您的肌肉耐力和有氧運動。
Basic & Steady state training(基本和穩定狀態訓練)	好極了！ 提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。本訓練還可改善您的肌肉耐力和有氧運動。
Basic training, long(基本訓練，長時間)	好極了！ 本長時間低強度訓可提高您的基本耐力和運動時身體燃燒脂肪的能力。
Basic training(基本訓練)	做得好！ 本低強度訓練可提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。
Recovery training(恢復訓練)	非常適合恢復的訓練。此類輕度練習使您的身體適應訓練。

智能卡路里

市場上最準確的卡路里計數器基於您的個人資料計算消耗的卡路里數：

- 體重、身高、年齡、性別
- 個人最大心率 (HR_{max})

- 您的訓練或活動的強度
- 個人最大耗氧量 ($VO2_{max}$)

卡路里計算基於加速度與心率資料的智能組合。卡路里計算用於準確測量您在訓練中消耗的卡路里。

您可以在訓練期間檢視累計消耗的能量(單位:千卡 (kcal)),也可以在訓練後檢視消耗的總卡路里數。您還可追蹤每日消耗的總卡路里數。

持續心率追蹤

持續心率追蹤功能全天候測量您的心率。它能夠更準確地測量每日卡路里消耗量和總體活動量,因為現在可以追蹤諸如騎自行車等很少需要手腕運動的身體活動。

手錶上的持續心率追蹤

您可在 **Settings** > **General settings** > **Continuous HR tracking**(設定 > 一般設定 > 持續心率追蹤)中開啟、關閉手錶上的持續心率追蹤功能,或將其設定為僅限夜間模式。若選擇 **Night-time only**(僅限夜間)模式,請將心率追蹤設為在您最早的可能就寢時間開始追蹤。

預設情況下,此功能關閉。在手錶中始終開啟「持續心率追蹤」功能將更快地耗盡電池。要使用 Nightly Recharge 功能,您需要啟用持續心率追蹤。若您希望在節省電力的同時仍使用 Nightly Recharge 功能,請將持續心率追蹤設為僅於夜間開啟。

在時間視圖中,使用 UP(向上)和 DOWN(向下)按鈕,導航到心率手錶錶面。按 OK(確定)可開啟詳細視圖。

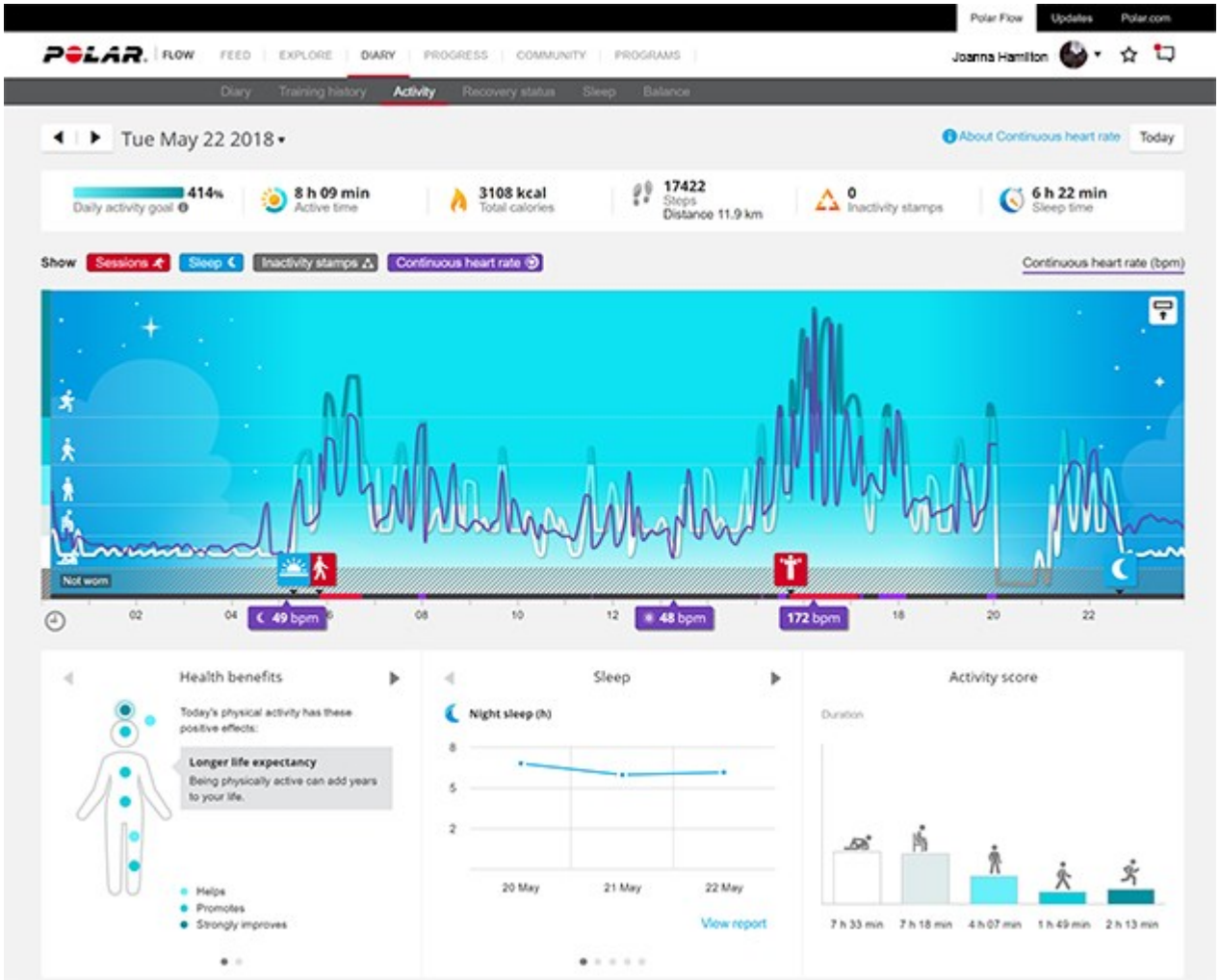
啟動該功能時，手錶連續測量您的心率並將其顯示在心率錶面上。打開詳細資訊時，您可以查看當天的最高和最低心率讀數，也可以查看前一晚的最低心率讀數。

手錶以 5 分鐘為間隔監測您的心率並記錄資料，以便在 Flow 應用程式或網路服務中用於後續分析。當手錶檢測到您的心率上升，便開始連續記錄您的心率。持續心率追蹤追蹤還可根據手腕動作啟動，例如，當您以足夠快的速度行走至少一分鐘。當您的活動水準下降到足夠低時，您心率的連續記錄將自動停止。當手錶檢測到您的手臂沒有動作或心率未升高時，它會在 5 分鐘的週期內跟蹤您的心率，以找到當天的最低讀數。

在某些情況下，您可能會發現白天在手錶上看到的心率高於或低於持續心率總結中顯示的當天最高或最低讀數。當您看到讀數超出監測間隔時間時，可能會發生這種情況。

啟動持續心率追蹤功能並且感測器背面接觸您的皮膚時，手錶背面的 LED 持續亮起。有關如何佩戴手錶才能通過手腕獲得準確的心率讀數的說明，請參閱手腕式心率測量。

您可以在網頁或行動應用程式中更詳盡和在 Polar Flow 內更長的時段內跟進持續心率追蹤資料。透過此深度指南瞭解有關「持續心率追蹤」功能的更多資訊。



POLAR SLEEP PLUS™

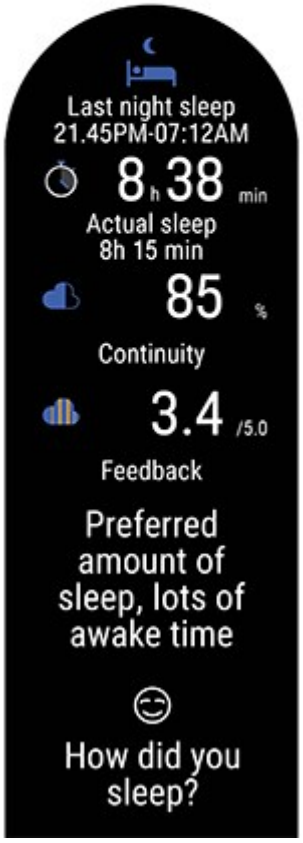
如您在晚上佩戴手錶，它會追蹤您的睡眠情況。它可以檢測您入睡和醒來的時間並在 Polar Flow 應用程式與網路服務中採集資料進行深入分析。在夜間，手錶會觀察您的手部運動，對整個睡眠時段中的所有中斷情況進行追蹤，讓您瞭解自己的實際睡眠時間。

手錶上的睡眠資料

在時間視圖中，使用 UP(向上) 和 DOWN(向下) 按鈕，導航到 Sleep(睡眠) 手錶錶面。

當手錶偵測出您已醒來時，就會在錶面上顯示您的睡眠時間。

您亦可手動停止睡眠追蹤。若手錶偵測出睡眠至少有四小時，睡眠錶面上會顯示 **Already awake?**(已經清醒？) 按 OK(確定) 以告訴手錶您已清醒，選擇 **Stop tracking your sleep**(停止追蹤睡眠) ，手錶便立即為您的睡眠提出總結。



按 OK(確定) 以開啟您的睡眠總結。睡眠總結視圖會顯示以下資訊：

- 您何時 **Fell asleep**(入睡) 及何時 **Woke up**(睡醒) 。
- **Sleep time**(睡眠時間) 是指從您入睡到睡醒之間的總持續時間。
- **Actual sleep**(實際睡眠) 是指從您入睡到睡醒之間的真正睡眠時間。更具體地說，此時間為您的睡眠時間減去睡眠中斷得到的結果。僅您實際入睡的時間包括在實際睡眠時間中。
- **Continuity**(連續性) ：睡眠連續性是睡眠時間連續性如何的一種評價。睡眠連續性是用一至五的尺度來評估：零碎 – 比較零碎 – 比較連續 – 連續 – 非常連續。
- **Sleep breakdown**(睡眠明細) ：說明您的實際睡眠時間和依您所偏好之睡眠時間成比例的睡眠干擾。
- **Feedback**(回饋) ：您將獲得睡眠的持續時間及品質的回饋。持續時間的回饋是基於將您的睡眠時間與您偏好的睡眠時間比較。
- **How did you sleep?**(您睡得如何？) ：您可按五級尺規來評價昨晚睡眠的品質：非常好，好，不錯，差，非常差。透過評價您的睡眠，您可在 Flow 應用程式與網路服務中獲得更長版本的文字回饋。Flow 應用程式與網路服務中的回饋考慮您自己對睡眠的主觀評價並以此為依據來修改回饋。

Flow 應用程式與網路服務中的睡眠資料

在手錶同步後，您的睡眠資料將顯示在 Flow 應用程式與網路服務中。您可以查看您的睡眠時間、數量以及品質。您可以設定**您的首選睡眠時間**，以定義每晚計畫睡多長時間。您還可在 Flow 應用程式與網絡服務中評價您的睡眠。您將收到關於您的睡眠情況的回饋資訊，這些資訊基於您的睡眠資料、您偏好的睡眠時間以及睡眠評估情況。

在 Flow 網路服務中，您可以在 **Diary**(日誌) 中的 **Sleep**(睡眠) 選項卡下檢視您的睡眠情況。您也可以將睡眠資料放入 **Progress**(進展) 選項卡下的 **Activity reports**(活動報告) 中。

透過追蹤您的睡眠模式，您可以瞭解它們是否受到您的任何日常生活變化的影響並瞭解休息、日常活動以及訓練之間的恰當平衡關係。

透過此深度指南瞭解有關 Polar Sleep Plus 的更多資訊。

24 / 7全天候活動追蹤

Polar Vantage V 透過內置的 3D 加速度計記錄手腕擺動來追蹤您的活動。它分析您活動的頻率、強度和規律，並連同分析您的體格資訊，讓您瞭解常規訓練外的日常生活中的活躍程度。您應該將手錶佩戴在非慣用手以確保您能獲取最準確的活動追蹤結果。

活動目標

在您設定手錶時，您將獲得您個人的活動目標。活動目標基於您的個人資料與活動等級設定，您可以在 Polar Flow 應用程式或在 Polar Flow 網路服務中看到這一設定。

若您想更改您的目標，請打開 Flow 應用程式，在功能表視圖中輕觸您的名字/頭像並向下滑動檢視 **Activity goal**(活動目標)。造訪 flow.polar.com 並登入您的 Polar 帳戶。然後按一下您的姓名 > **Settings**(設定) > **Activity goal**(活動目標)。從三種活動等級中選擇一種最能恰當地說明您的標準日和活動的等級。在選擇區域下方，您可以看到為了實現所選等級的每日活動目標您需要達到的活動水平。

您實現每日活動目標所需的時間，取決於您所選擇的級別和您的活動強度。透過更劇烈的活動更快地達到目標或在一天中以稍微更適中的節奏保持活躍。年齡和性別也會影響您實現活動目標所需的強度。越年輕，您的活動需要越劇烈。

手錶上的活動資料

在時間視圖中，使用「UP(向上)」和「DOWN(向下)」按鈕，導航到活動手錶錶面。

在手錶表面的圓圈以及日期和時間下方的百分比顯示每日活動目標的進展情況。當您處於活躍狀態時，圓圈不斷填充淡藍色。

此外，您可以看到每日累積活動的下列詳情：

- 您到目前為止完成的步數。身體活動量和類型會被記錄並轉換為步數的估計。
- 活動時間告知您對健康有益的身體運動累計時間。
- 您在訓練、活動和 BMR(基礎代謝率：維持生命所需的最低新陳代謝活動)消耗的卡路里數。

不活躍提示

眾所周知，身體活動是保持健康的主要因素。除了要保持身體活躍，避免長時間坐著也很重要。長時間坐著對您的健康有害，即使在您獲得足夠的活動量的訓練日也是如此。您的手錶還可發現您在一天中是否太久未有活動，這種方法可防止您一直坐著，從而避免對健康帶來不利影響。

若您靜止不動的時間達到 55 分鐘，您會獲得不活躍提示。將顯示**It's time to move**(是時候動一動了)，並伴有輕微振動。站起來並找到您自己的活動方式。進行短距離行走、舒展身體，或做其他一些輕度活動。當您開始運動或按下 BACK(返回)按鈕時，這些資訊會消失。若您在五分鐘內不活動，您將獲得一個不活躍戳記，這個戳記您可在數據同步後在 Flow 應用程式與 Flow 網路服務上看到。Flow 應用程式與 Flow 網路服務均會顯示您收到的不活躍戳記數目的全部記錄。這樣您就可以回顧您的日常活動，並以更積極的生活方式為目標作出改變。

FLOW 應用程式與 FLOW 網路服務中的活動資料

利用 Flow 應用程式，您可即時追蹤和分析您的活動資料，並將您的資料以無線方式從手錶同步至 Flow 網路服務。Flow 網路服務可讓您充分瞭解您的活動資訊。利用活動報告(在**Progress**(進展)選項卡下面)，您可以追蹤您的每日活動的長期趨勢。您可以選擇檢視每日報告、每週報告或每月報告。

透過此深度指南，瞭解有關 24/7 全天候活動追蹤功能的更多資訊。

活動指南

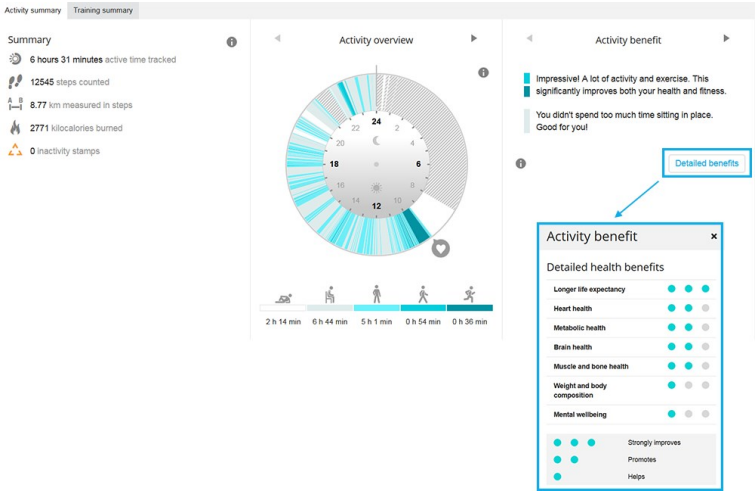
活動指引功能顯示您在當天的活躍程度，並告訴您還需要活動多少才能達到每日體能活動的建議目標。您可透過手錶、Polar Flow 應用程式或網路服務，查看您達到當天活動目標的進度。

更多資訊，請參見24/7 全天候活動追蹤。

活動效益

活動效益，為您提供對健康效益的有益回饋，以及久坐不動會對您的健康造成何種不良影響。該回饋基於體力活動和坐姿行為對健康影響的國際準則和研究。核心理念為：您越活躍，您就能獲得更多效益！

Flow 應用程式和 Flow 網路服務均顯示每日活動效益。您可以按照每日、每週和每月來查看活動效益。在 Flow 網絡服務中您還可以查看有關健康效益的詳細信息。



有關更多資訊，請參見 24/7 全天候活動追蹤。

NIGHTLY RECHARGE™ 恢復測量

Nightly Recharge™ 提供隔夜恢復測量，顯示您白天的消耗恢復了多少。您的 **Nightly Recharge 狀況**基於兩個元素：睡眠狀況（**睡眠恢復**）以及自主神經系統 (ANS) 在入睡初期的放鬆程度（**ANS 恢復**）。這兩個元素都是透過比較前一晚與過去 28 天的一般水準來評估。您的手錶會自動測量夜間的睡眠恢復和 ANS 恢復狀況。

您可以在手錶和 Polar Flow 應用程式查看自己的 Nightly Recharge 狀況。根據我們從您身上取得的測量值，您會在 Polar Flow 應用程式中收到個人化的每日運動提示及睡眠提示，並可在特別辛苦的日子調整自己的能量水準。Nightly Recharge 功能有助您在日常生活中做出最佳選擇，以維持整體健康並達成訓練目標。

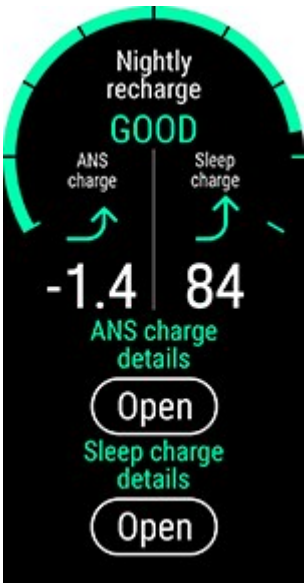
如何開始使用 Nightly Recharge 功能？

1. 要使用 Nightly Recharge 功能，您需要啟用持續心率追蹤。要啟用持續心率追蹤，請前往 **Settings** > **General Settings** > **Continuous HR tracking**(設定 > 一般設定 > 持續心率追蹤)，並選擇 **On**(開啟) 或 **Night-time only** (僅限夜間)。
2. 睡前將腕帶繫緊在手腕處以戴上手錶。手錶背面的傳感器必須緊貼您的皮膚。如需詳細配戴說明，請參閱手腕式心率測量。
3. 您需要配戴手錶**三晚**，然後才能在手錶上看見 Nightly Recharge 狀況。此為建立您平常水準所需時間。在取得您的 Nightly Recharge 狀況前，您可檢視您的睡眠及 ANS 測量詳細資料(心率、心率變異及呼吸頻率)。在成功完成三次夜間測量後，您便可在手錶上看見自己的 Nightly Recharge 狀況。

手錶上的 Nightly Recharge 功能

當手錶偵測到至少四小時睡眠時，Nightly Recharge 錶面將會顯示 **Already awake?**(已經清醒？)。按 OK(確定) 可告訴手錶您已清醒。按 OK(確定) 進行確認後，手錶會立即總結您的 Nightly Recharge 狀況。Nightly Recharge 狀況將告訴您昨晚的恢復情況。在計算您的 Nightly Recharge 狀況時，將會考量**ANS 恢復**及**睡眠恢復**分數。Nightly Recharge 狀況分成下列等級：非常差 - 差 - 欠佳 - 一般 - 良好 - 非常好。

在時間視圖中，使用 UP(向上) 和 DOWN(向下) 按鈕，導航到 Nightly Recharge 手錶錶面。按 OK(確定) 可開啟詳細的 Nightly Recharge 視圖。



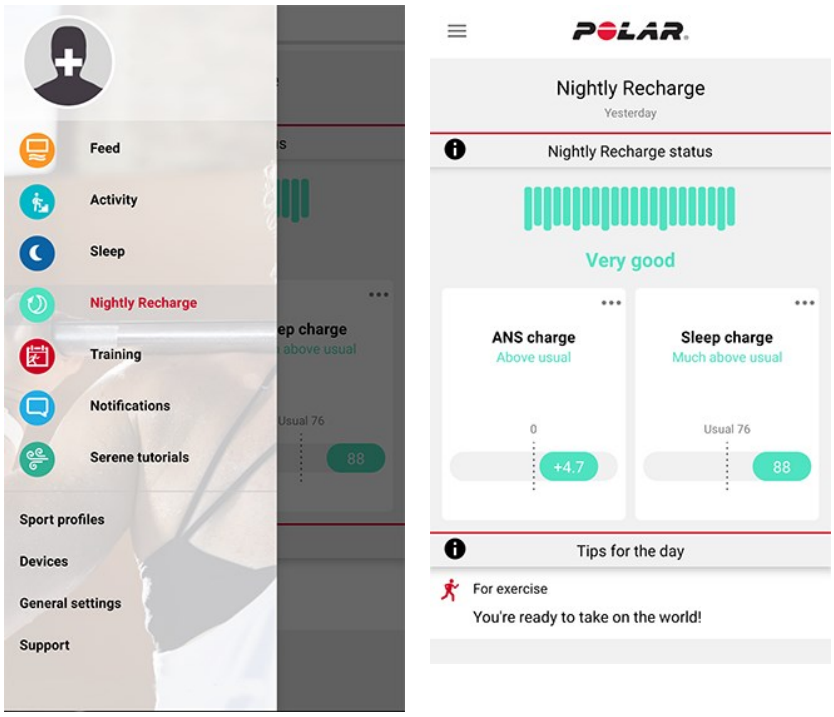
向下捲動至 **ANS charge details**(ANS 恢復詳情) /**Sleep charge details**(睡眠恢復詳情) ，然後按 OK(確定) ，可進一步查看您的 **ANS 恢復**和**睡眠恢復**資訊。

1. **Nightly Recharge 狀況圖**
2. **Nightly Recharge 狀況**等級：非常差 - 差 - 欠佳 - 一般 - 良好 - 非常好。
3. **ANS 恢復圖**
4. **ANS 恢復**等級：從 -10 到 +10。平常水準大約為零。
5. **ANS 恢復狀況**等級：遠低於平常水準 - 低於平常水準 - 平常 - 高於平常水準 - 遠高於平常水準。
6. **心率 - bpm(4 小時平均值)**
7. **心跳間隔 - 毫秒(4 小時平均值)**
8. **心率變異 - 毫秒(4 小時平均值)**
9. **呼吸頻率 - 每分鐘呼吸次數(4 小時平均值)**
10. **睡眠分數圖**
11. **睡眠分數 (1 - 100)** 以一個數字總結您的睡眠時間和睡眠品質。

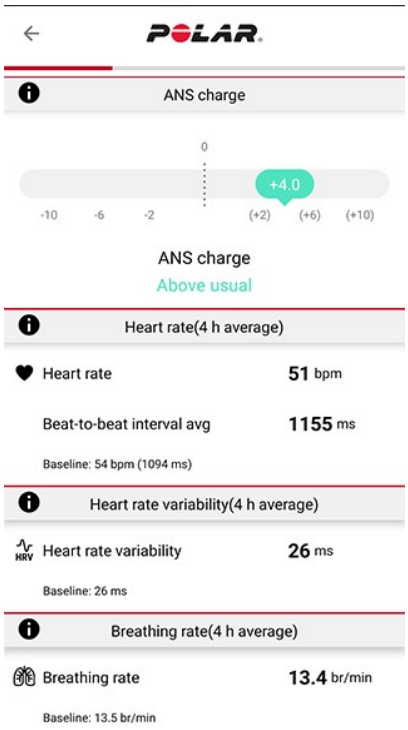
12. **睡眠恢復狀況** = 與自己平常水準相比的睡眠分數。等級：遠低於平常水準 - 低於平常水準 - 平常 - 高於平常水準 - 遠高於平常水準。
13. **睡眠資料詳情。**更詳細的資訊，請參閱"手錶上的睡眠資料"在本頁 95。

Flow 應用程式中的 Nightly Recharge 功能

您可以在 Polar Flow 應用程式中比較與分析自己在不同夜晚的 Nightly Recharge 詳情。從 Flow 應用程式功能表中選擇 **Nightly Recharge**，可查看昨晚的 Nightly Recharge 詳情。向右滑動顯示屏，可查看前些日子的 Nightly Recharge 詳情。輕觸 **ANS charge**(ANS 恢復) 或 **sleep charge**(睡眠恢復) 方框，可開啟詳細的 ANS 恢復或睡眠恢復視圖。



Flow 應用程式中的 ANS 恢復詳情



ANS charge(ANS 恢復) 可為您提供自主神經系統 (ANS) 在夜間放鬆程度的資訊。等級為 -10 到 +10。平常水準大約為零。ANS 恢復狀況將透過在入睡後約四小時內測量**心率**、**心率變異**和**呼吸頻率**來評估。

成人的正常**心率**範圍為 40 到 100 bpm。不同夜晚的心率值有所差異是很常見的現象。身心壓力、深夜鍛煉、生病或喝酒，都可能讓您在入睡的最初幾小時內心率保持快速。最好是將您前一晚的測量值與平常水準進行比較。

心率變異 (HRV) 是指連續心跳之間的變化。一般而言，心率變異高意味著整體健康狀況良好、心肺適能佳或抗壓力高。實際狀況因人而異，範圍從 20 到 150。最好是將您前一晚的測量值與平常水準進行比較。

呼吸頻率會顯示您入睡後大約前四小時的呼吸頻率。此值將根據您的心跳間隔資料進行計算。心跳間隔會在吸氣時縮短，呼氣時拉長。在睡眠期間，呼吸頻率會減緩且主要隨著睡眠階段變化。健康成人在休息時的典型值為每分鐘 12 到 20 次。若數值高於平常水準，則可能表示發燒或即將生病。

Polar Flow 中的睡眠恢復詳情

如需瞭解 Polar Flow 應用程式中的睡眠恢復資訊，請參閱 "Flow 應用程式與網路服務中的睡眠資料" 在本頁 96。

Flow 應用程式中的個人化提示

根據我們從您身上取得的測量值，您會在 Polar Flow 應用程式中收到個人化的每日運動提示及睡眠提示，並可在特別辛苦的日子調整自己的能量水準。當日提示會顯示在 Flow 應用程式中開啟的 Nightly Recharge 視圖中。

對於運動

您每天都會收到運動提示。它會告訴您該輕鬆一點，還是該運動起來。提示的依據是：

- Nightly Recharge 狀況
- ANS 恢復
- 睡眠恢復
- 心肺負荷狀態

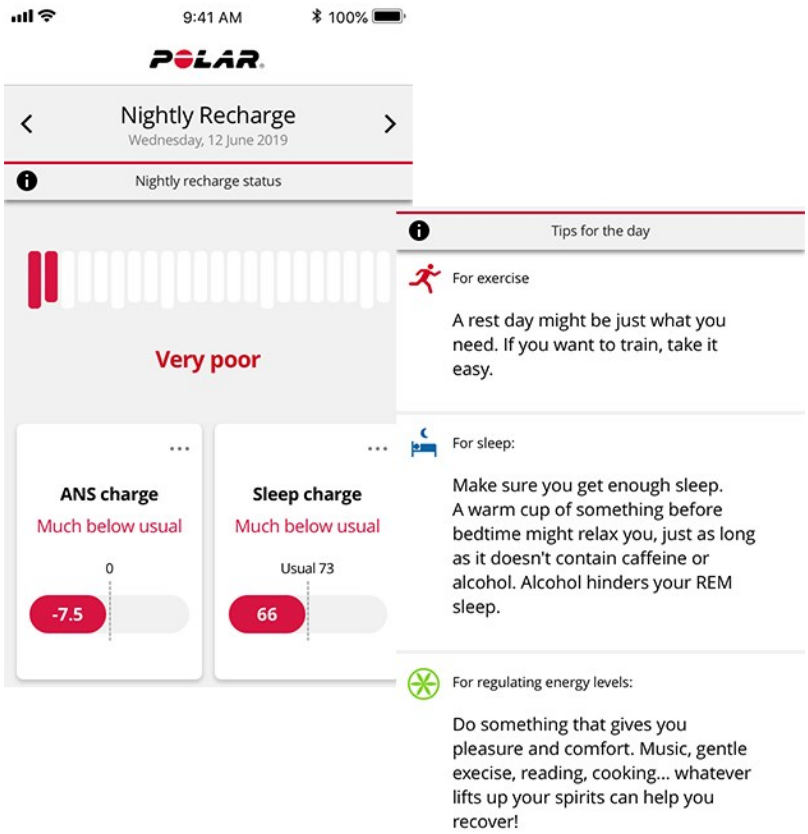
對於睡眠

如果您的睡眠狀況不如平常，就會收到睡眠提示。它會告訴您如何改善未達平常水準的睡眠狀況。除了從您的睡眠中測量的參數之外，我們還會考量：

- 在較長時間段內的睡眠節律
- 心肺負荷狀態
- 前一天的運動

對於調整能量水準

如果您的 ANS 恢復狀況或睡眠恢復狀況特別低，您會收到提示，協助您度過恢復不佳的日子。這些實用的提示會說明如何在過度疲勞的時候放鬆下來，以及如何在需要振作時恢復充沛體力。



有關 Nightly Recharge 的更多資訊，請參閱此深度指南。

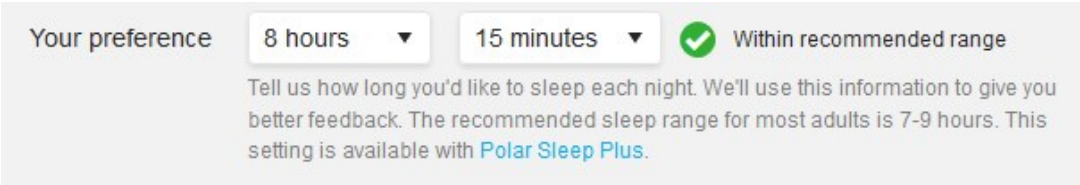
SLEEP PLUS STAGES™ 睡眠追蹤

Sleep Plus Stages 會自動追蹤您睡眠的**時數**和**品質**，並顯示您處在各**睡眠階段**的時間。此功能會收集您的睡眠時間和睡眠品質組成要素，並以一個簡單明瞭的值呈現，也就是**睡眠分數**。睡眠分數可讓您瞭解，與目前睡眠科學所定義的一夜好眠指標相比，您的睡眠狀況如何。

將睡眠分數的各個組成要素與您自己的平常水準比較，有助您找出日常例行事項的哪些方面可能影響您的睡眠，且可能需要調整。您可以在手錶和 Polar Flow 應用程式查看自己的夜間睡眠詳情。在 Polar Flow 網路服務中的長期睡眠資料，有助您詳細分析自己的睡眠模式。

如何使用 Polar Sleep Plus Stages™ 開始追蹤您的睡眠

1. 首先，您必須在 Polar Flow 或手錶上**設定您偏好的睡眠時間**。在 Flow 應用程式中輕觸資料檔，然後選擇 **Your preferred sleep time**(您偏好的睡眠時間)。選擇您偏好的時間，然後輕觸 **Done**(完成)。或者登入您的 Flow 帳戶，或在 flow.polar.com 建立新帳戶，然後選擇 **Settings > Physical settings > Your preferred sleep time**(設定 > 體格設定 > 您偏好的睡眠時間)。設定您偏好的時間，然後選擇 **Save**(儲存)。在手錶上，從 **Settings > Physical settings > Preferred sleep time**(設定 > 體格設定 > 偏好的睡眠時間)設定您偏好的睡眠時間。

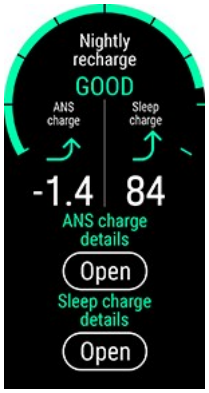


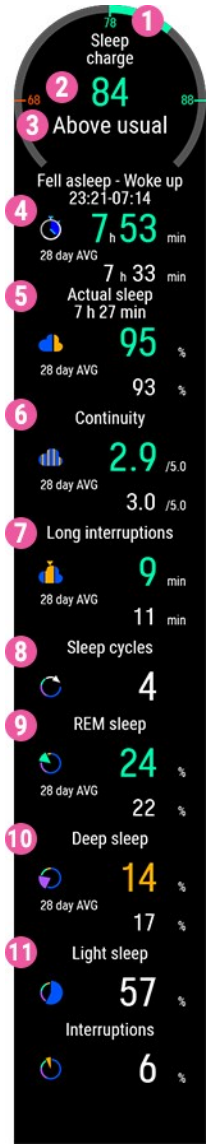
睡眠時間偏好值是指您希望每晚獲得的睡眠時間。該時間預設設為適合您的年齡段的推薦平均值(對於 18 至 64 歲的成人而言為八小時)。如您認為八小時睡眠對您而言偏多或偏少，建議您調整您的理想睡眠時間，以滿足您的個人需求。這樣，您將獲得有關相比您的理想睡眠時間您睡了多長時間的準確回饋資訊。

2. 要使用 Sleep Plus Stages 功能，您需要啟用持續心率追蹤。要啟用持續心率追蹤，請前往 **Settings** > **General Settings** > **Continuous HR tracking**(設定 > 一般設定 > 持續心率追蹤)，並選擇 **On**(開啟)或 **Night-time only**(僅限夜間)。將腕帶緊緊在手腕周圍。手錶背面的傳感器必須緊貼您的皮膚。如需詳細配戴說明，請參閱手腕式心率測量。
3. 您的手錶會偵測您入睡、醒來的時間，以及睡眠的時長。Sleep Plus Stages 測量基於以下記錄：利用內建的 3D 加速傳感器記錄的非慣用手移動狀況，以及利用光學心率傳感器從您的手腕記錄的心跳間隔資料。
4. 早上您可以在手錶上查看自己的**睡眠分數** (1-100)。在一晚睡眠後，您會獲得睡眠階段資訊(淺層睡眠、深層睡眠、REM 睡眠)和睡眠分數，包括有關睡眠各個主題的回饋資訊(睡眠量、睡眠穩定性以及睡眠恢復度)。在第三晚之後，您就可以獲得與您平常水準的比較結果。

5. 早上起來之後，您可以在手錶或 Flow 應用程式中評分，以此方式記錄自己對睡眠品質的感知情況。計算睡眠恢復值時，不會將您的自我評分納入考量，但您可以記錄自己的感知，並與獲取的睡眠恢復評估結果進行比較。

手錶上的睡眠資料





當您醒來時，您可以透過 Nightly Recharge 錶面存取自己的睡眠詳情。請按 OK(確定) 開啟 Nightly Recharge 狀況詳情，然後使用 DOWN(向下) 按鈕向下捲動至 **Sleep charge**(睡眠恢復) 詳情。按 OK(確定) 開啟詳情。

此外，您也可以手動停止睡眠追蹤。當手錶偵測到至少四小時睡眠時，Nightly Recharge 錶面將會顯示 **Already awake?**(已經清醒？) 。按 OK(確定) 可告訴手錶您已清醒。按 OK(確定) 進行確認後，手錶會立即總結您的睡眠狀況。

睡眠恢復詳情視圖會顯示以下資訊：

1. **睡眠分數狀況圖**
2. **睡眠分數 (1 - 100)**以一個數字總結您的睡眠時間和睡眠品質。
3. **Sleep charge**(睡眠恢復) = 與自己平常水準相比的睡眠分數。等級：遠低於平常水準 - 低於平常水準 - 平常 - 高於平常水準 - 遠高於平常水準。
4. **Sleep time**(睡眠時間) 是指從您入睡到睡醒之間的總持續時間。
5. **Actual sleep (%)**(實際睡眠 (%)) 是指從您入睡到睡醒之間的真正睡眠時間。更具體地說，此時間為您的睡眠時間減去睡眠中斷得到的結果。僅您實際入睡的時間包括在實際睡眠時間中。
6. **連續性 (1-5)**：睡眠連續性是睡眠時間連續性如何的一種評價。睡眠連續性是用一至五的尺度來評估：零碎 – 比較零碎 – 比較連續 – 連續 – 非常連續。
7. **Long interruptions (min)**(長時間中斷 (分鐘)) 顯示醒來超過一分鐘的睡眠中斷時間。在正常的夜間睡眠中，會有許多次長短不一的中斷，您會真正從睡眠中醒來。您能否記得這些中斷取決於中斷時間的長短。中斷時間越短，我們越不容易記起。我們可以記起

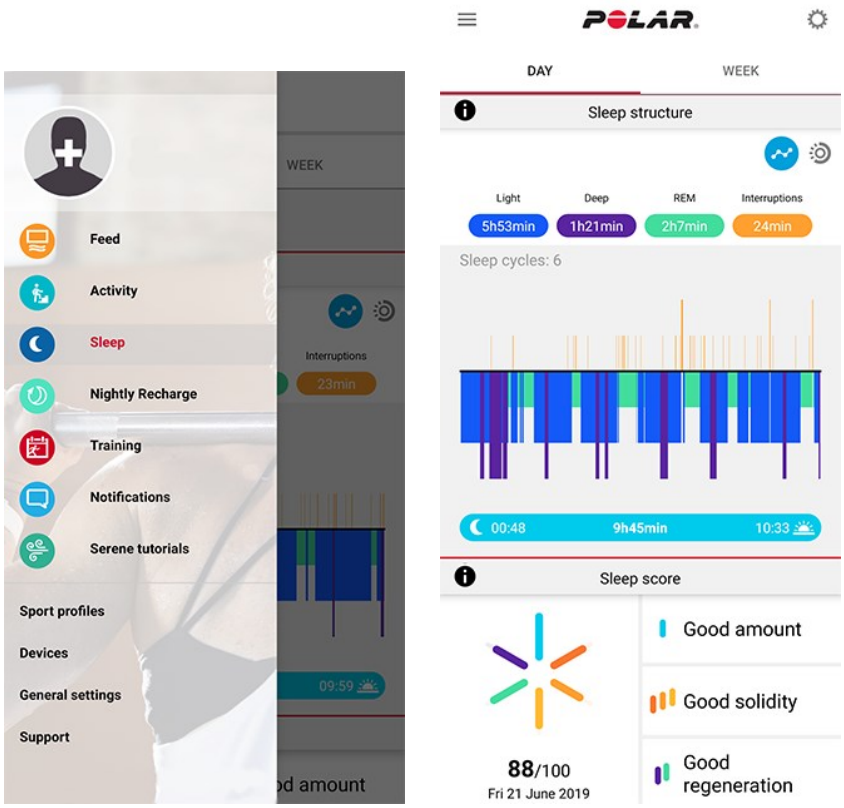
較長的中斷，例如起床喝水。在您的睡眠時間軸上，中斷時間以黃色長條顯示。

8. **睡眠週期：**睡眠正常者一個晚上一般會經歷 4-5 個睡眠週期。這相當於約 8 小時的睡眠時間。
9. **REM sleep %**(REM 睡眠 %)：REM 是快速眼動的簡稱。REM 睡眠又稱為異相睡眠，在這種睡眠中，您的大腦處於活躍狀態，但肌肉處於不活躍狀態，可避免出現夢遊。正如深度睡眠能讓身體恢復，REM 睡眠可讓大腦恢復，並強化記憶力和學習。
10. **深層睡眠 %：**深層睡眠是一種睡眠階段，在該階段，由於您的身體對環境刺激的反應較弱，很難醒來。大多數的深層睡眠出現在前半夜。此睡眠階段可讓您的身體恢復，並增強您的免疫系統。它還會影響記憶和學習的某些方面。深層睡眠階段又稱為慢波睡眠。
11. **淺層睡眠 %：**淺層睡眠是清醒和深層睡眠階段之間的過渡階段。由於您對環境刺激的反應依然很高，您可能很容易從淺層睡眠醒來。雖然 REM 和深層睡眠對於促進身心恢復而言是最重要的睡眠階段，但淺層睡眠也能夠促進身心恢復。

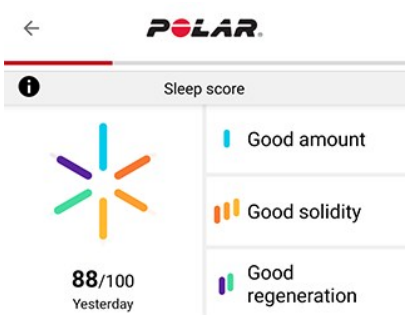
Flow 應用程式與網路服務中的睡眠資料

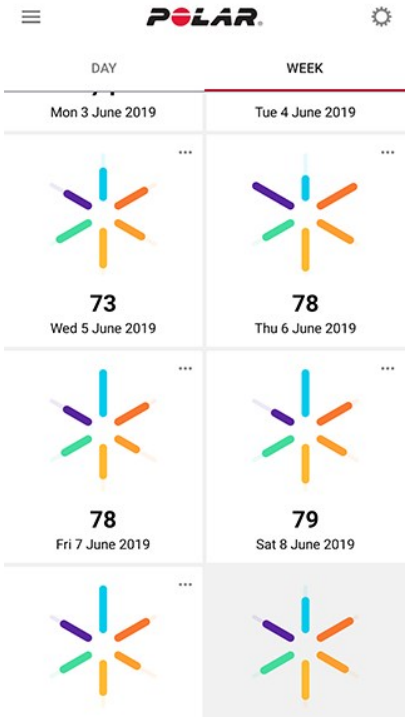
睡眠這件事向來因人而異，因此不必與別人比較您的睡眠數據，而應追蹤自己的長期睡眠模式，以完整瞭解自己的睡眠狀況。醒來後將手錶與 Flow 應用程式同步，即可在 Polar Flow 中查看自己前一晚的睡眠資料。請每天和每週在 Flow 應用程式中追蹤自己的睡眠狀況，看看自己的睡眠習慣和一天的活動對睡眠有何影響。

從 Flow 應用程式功能表中選擇 **Sleep**(睡眠)，即可查看您的睡眠資料。在 Sleep structure (睡眠結構) 視圖中，您可以查看自己如何經歷不同的睡眠階段(淺層睡眠、深層睡眠和 REM 睡眠)，以及睡眠的中斷情況。睡眠週期通常是從淺層睡眠進入深度睡眠，然後再進入 REM 睡眠。夜間睡眠通常包括 4 到 5 個睡眠週期。這相當於 8 小時左右的睡眠。在正常的夜間睡眠中，會有許多次長短不一的中斷。在睡眠結構圖中，長時間的中斷會以橘色長條顯示。

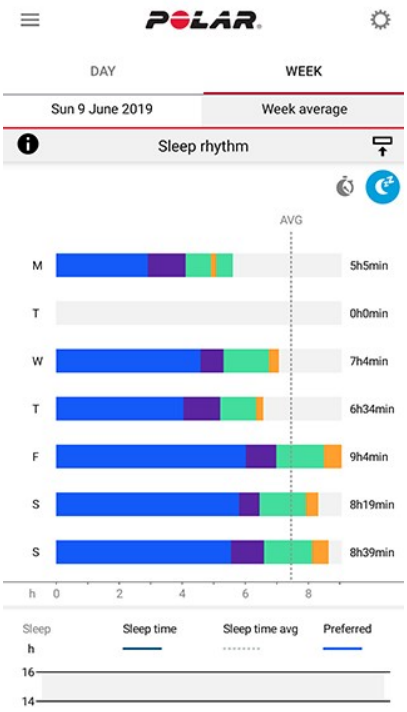


睡眠分數的六個組成要素可歸納在三個主題之下：睡眠量(總睡眠時間)、睡眠穩定性(長時間中斷、持續性和實際睡眠時間)和恢復度(REM 睡眠和深層睡眠)。圖表中的每一個長條，代表每個組成要素的分數。睡眠分數是這些分數的平均值。選擇每週視圖，您可以查看自己的睡眠分數和睡眠品質(睡眠穩定性和恢復度主題)在一週內的變化。





Sleep rhythm(睡眠節奏)區段可為您提供睡眠時間和睡眠階段的週視圖。



要在 Flow 網路服務中檢視長期睡眠資料以及睡眠階段，請前往 **Progress**(進度)，然後選擇 **Sleep report**(睡眠報告)標籤。

睡眠報告為您提供長期的睡眠模式視圖。您可以選擇檢視 1 個月、3 個月或 6 個月時段的睡眠詳情。您可以查看以下睡眠資料的平均值：入睡、清醒、睡眠時間、REM 睡眠、深層睡眠和睡眠中斷。若將滑鼠移至睡眠圖表上方，則可查看每晚睡眠資料的細項。

有關 Polar Sleep Plus Stages 的更多資訊，請參閱此深度指南。

SERENE™ 引導式呼吸練習

Serene™ 是一種**引導式深呼吸練習**，有助您放鬆身心並管理壓力。Serene 會引導您進行緩慢、規律的呼吸 – **每分鐘呼吸六次**，這是達到**舒緩壓力效果**的最佳呼吸頻率。當您慢慢呼吸時，您的心跳會逐漸與呼吸節奏同步，心臟的心跳間隔也會逐漸出現較大的差異。

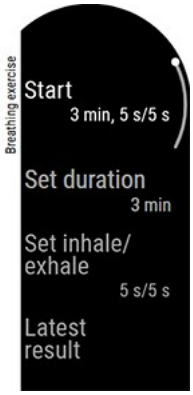
在呼吸練習期間，手錶的錶面上會顯示動畫並發出振動，協助您保持緩慢而規律的呼吸節奏。Serene 會測量您身體對練習的反應，並針對您的表現提供即時生物回饋。練習結束後，您會收到一份摘要，說明您在三個**寧靜區**投入的時間。該區域越高，表示與最佳呼吸節奏越同步。您在高區域投入的時間越長，收穫的長期益處就越多。定期進行 Serene 呼吸練習有助於**管理壓力**、改善**睡眠品質**，並讓您感受到**整體健康狀況**得到改善。

手錶上的 Serene 呼吸練習

Serene 呼吸練習會引導您進行**深沈而緩慢的呼吸**，讓身心平靜。當您慢慢呼吸時，您的心跳會逐漸與呼吸節奏同步。當呼吸更深沈和緩慢時，心臟的心跳間隔也會逐漸出現較大

的差異。深呼吸會使心臟的心跳間隔產生可衡量的反應。當您吸氣時，連續心跳的間隔會縮短(心率加快)，而當您呼氣時，連續心跳的間隔則會拉長(心率減慢)。當最接近**每分鐘 6 次呼吸週期**的節奏(吸氣 + 吐氣 = 10 秒)時，心臟的心跳間隔變化最大。這是達到**舒緩壓力效果**的最佳頻率。因此，在衡量練習效果時，不僅要衡量同步狀況，還要衡量您趨近最佳呼吸頻率的程度。

Serene 呼吸練習的預設時長是 3 分鐘。您可自行將呼吸練習的時間調整為 2-20 分鐘。此外，您也可以視需要調整吸氣和呼氣的持續時間。最快的呼吸頻率可以是吸氣 3 秒鐘，呼氣 3 秒鐘，每分鐘呼吸 10 次。最慢的呼吸頻率可以是吸氣 5 秒鐘，呼氣 7 秒鐘，每分鐘呼吸 5 次。



檢查您的姿勢，確保在整個呼吸練習中讓手臂保持在放鬆位置，且雙手保持不動。這可讓您適當放鬆，並確保 Polar 手錶能夠準確測量練習的效果。

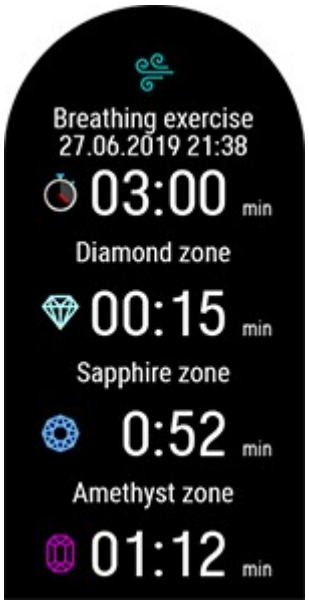
1. 將手錶戴在手腕上，確保貼合舒適且離腕骨至少一指寬。
2. 舒適地坐下或躺下。
3. 在手錶上依次選擇 **Serene** 和 **Start**(開始)，以開始呼吸練習。在練習開始時，進行 15 秒的準備活動。
4. 依照顯示屏上的呼吸指引或依照振動進行。
5. 您可隨時按 BACK(返回)按鈕結束練習。
6. 動畫中的主要指引元素會根據您目前所處的寧靜區**變換顏色**。
7. 練習結束後，您會在手錶上看見顯示的結果，告訴您在不同寧靜區所投入的時間。

三個**寧靜區**分別是紫水晶區、藍寶石區和鑽石區。寧靜區會顯示您的心跳與呼吸的同步程度，以及您與每分鐘呼吸六次這一最佳呼吸頻率的接近程度。該區域越高，表示與最佳

呼吸節奏越同步。若想進入最高的寧靜區(鑽石區)，您需要保持每分鐘約呼吸六次甚至更慢的緩慢目標節奏。您在高區域投入的時間越長，收穫的長期益處就越多。

呼吸練習結果

練習結束後，您會收到一份摘要，說明您在三個寧靜區投入的時間。



有關 Serene™ 引導式呼吸練習的更多資訊，請參閱此深度指南。

利用手腕式心率追蹤進行體能測試

利用手腕式心率的 Polar 體能測試是一種測量休息時有氧(心肺)適能的簡單、安全且快捷的方法。該測試是只需 5 分鐘的體能水平評估，能夠估算最大攝氧量 (VO2max)。體能測試計算結果根據靜止心率、心率變異、個人資料 (性別、年齡、身高、體重)，以及稱為訓練背景的身體活動水平自我評核而得出。Polar 體能測試專為健康成人開發。

有氧適能與心肺系統在人體氧氣輸送過程中所發揮的作用密切相關。有氧適能水準越高，說明您的心臟越強壯，也越有效率。良好的有氧適能具有諸多健康益處。例如，有助於降低高血壓以及心血管疾病和中風的風險。如果您想要改善自己的有氧適能，則平均需要六週的定期訓練才能看到體能測試結果的明顯變化。適能較差的人會更快看到改善。您的有氧適能越好，則結果的改善就越小。

改善有氧適能的最佳方式是參加會運用到大肌肉群的訓練專案。這類活動包括跑步、騎行、散步、划船、游泳、滑冰和越野滑雪。要監控您的進度，則先在前兩週執行幾次測試以獲得基準值，然後大約每月重複測試一次。

為確保測試結果可靠，需遵守以下基本要求：

- 您可以在任何地點進行測試，例如家中、辦公室或健身俱樂部，但前提是測試環境必須安靜。不得出現干擾噪音(例如電視、收音機或電話)，也不得有其他人與您交談。
- 始終在相同的環境和相同的時間進行測試。
- 測試前 2-3 小時避免進食過多或吸煙。
- 在測試當天和前一天，避免體力消耗過度以及攝入酒精和藥物興奮劑。
- 您應保持放鬆和平靜。開始測試前，請躺下放鬆 1-3 分鐘。

測試前

開始測試前，請確認您在 **Settings > Physical settings**(設定>身體設定)中，包括訓練背景在內的身體設定，資料全是正確無誤。

將手錶戴在手腕上，確保貼合舒適且離腕骨至少一指寬。手錶背面的心率傳感器必須始終接觸您的皮膚。

進行測試

按下按鈕並向下滑動至 **Fitness Test**(體能測試)，即可進行體能測試。首先輕觸 **Fitness Test**(體能測試)，然後輕觸 **Relax and start the test**(放鬆並開始測試)。

- 偵測到您的心率後，螢幕上會顯示您目前的心率和 **Lie down & relax**(躺下並放鬆)。保持放鬆，身體盡量不要移動，也不要與他人溝通交流。
- 您可按下按鈕，在任一階段期間中斷測試。此時會顯示 **Test canceled**(測試已取消)。

若手錶無法接收到您的心率訊號，將會顯示訊息 **Test failed**(測試失敗)。在這種情況下，您應檢查手錶背面的心率傳感器是否緊貼您的皮膚。請參閱手腕式心率測量，詳細瞭解如何在透過手腕測量心率時配戴手錶。

測試結果

測試完成後，您的手錶會透過振動通知您，並顯示您的體能測試結果說明和估計的 VO_{2max}。

接著會顯示 **Update to $VO2_{2max}$ to physical settings?**(是否將最大攝氧量更新至身體設定？)。

- 輕觸 ✓ 以將此值保存至 **体格设置**(體格設定)。
- 如果您知道自己最近測量的 VO_{2max} 值，而該測量值與結果之間的差異超過一個體能水準等級，請按 ✕ 取消。

您的最新測試結果將顯示在 **Tests > Fitness test > Latest result**(測試>體能測試>最新結果)中。僅會顯示您最近一次進行的測試結果。

如需體能測試結果的圖示分析，請進入 Flow 網絡服務，從您的日誌中選擇該測試，即可檢視詳細資料。

在測試後，若您的手機處於藍芽範圍內，則手錶將自動與 Polar Flow app 同步。

進行測試

在您的手錶上，選擇 **Fitness test**（體能測試）> **Relax and start the test**（放鬆並開始測試）。手錶會開始搜尋心率。

找到心率時，螢幕上會顯示 **Lie down & relax**（躺下並放鬆）。保持放鬆，身體盡量不要移動，也不要與他人溝通交流。

您可按下 BACK（返回），在任一階段期間中斷測試。此時會顯示 **Test canceled**（測試已取消）。

若手錶無法接收到您的心率訊號，將會顯示訊息 **Test failed**（測試失敗）。在這種情況下，您應檢查手錶背面的心率傳感器是否緊貼您的皮膚。請參閱手腕式心率測量，詳細瞭解如何在透過手腕測量心率時配戴手錶。

測試結果

測試完成後，您的手錶會透過振動通知您，並顯示您的體能測試結果說明和估計的 VO_{2max}。

接著會顯示 **Update to $VO2_{2max}$ to physical settings?**（是否將最大攝氧量更新至身體設定？）。

- 按 OK（確定）可將該值儲存至您的 **Physical settings**（身體設定）。
- 只有在您知道自己最近測量的 VO_{2max} 值，且該測量值與結果之間的差異超過一個體能水準等級時，才按 BACK（返回）取消。

您的最新測試結果將顯示在 **Tests**（測試）> **Fitness test**（體能測試）> **Latest result**（最新結果）中。僅會顯示您最近一次進行的測試結果。

如需體能測試結果的圖示分析，請進入 Flow 網絡服務，從您的日誌中選擇該測試，即可檢視詳細資料。

在測試後，若您的手機處於藍芽範圍內，則手錶將自動與 Polar Flow app 同步。

體能水準等級

男性

年齡/歲	極低	低	尚可	中等	高	極高	精英
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

女性

年齡/歲	極低	低	尚可	中等	高	極高	精英
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

此分類是依據 62 項研究的文獻探討，其中 VO_{2max} 是以美國、加拿大和 7 個歐洲國家的健康成人受試者直接測量所得。參考文獻：Shvartz E, Reibold RC.Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review.Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO_{2MAX}

身體最大攝氧量 ($VO2_{max}$) 與心肺適能之間存在明顯聯繫，因為要依賴肺和心臟功能將氧氣輸送到組織。$VO2_{max}$(最大攝氧量、最大有氧功率) 是在極限練習時，身體可消耗的最大氧量；它與心臟輸送血液至肌肉的最大能力有直接關係。$VO2_{max}$ 可透過體能測試進行測量或預測(例如極限練習測試、亞極限練習測試、Polar 體能測試) 。$VO2_{max}$ 是心肺適能的良好指標，並能有效預測您在長跑、踏單車、越野滑雪和游泳等各種耐力活動中的表現。

$VO2_{max}$ 能以每分鐘毫升 (ml/min = ml ■ min-1) 表達，也能將此值除以個人的公斤單位體重 (ml/kg/min = ml ■ kg-1 ■ min-1)。

FITSPARK™ 每日訓練指南

FitSpark™ 訓練指南提供現成可用的**每日隨選訓練活動**，您可在手錶上輕鬆取得這些內容。基於您前一晚的 Nightly Recharge 狀況，設計出符合您體能、訓練記錄及恢復和就緒程度的訓練內容。FitSpark 每天提供您 2-4 個不同的訓練選項：一個是最適合您的選項，另提供 1-3 個其他選項供您選擇。每天您能獲得最多四項建議，共有 19 項不同的訓練內容。這些建議包括**有氧**、**肌力**以及**補充性**訓練類別的訓練活動。

> 當您配戴 Vantage V 使用 Recovery Pro 時，您的 FitSpark 每日訓練建議將會考量該日恢復測試的結果。

FitSpark 訓練是由 Polar 訂定現成可用的訓練目標。訓練包括如何練習的說明和即時逐步指導，以確保您使用適當技巧安全地進行練習。所有訓練均限定時間，並依據您目前的體能加以調整，使其適合每個人，不論個人體能如何。FitSpark 訓練建議會在您每次訓練期間結束後(包括沒有利用 FitSpark 的訓練期間) 、在午夜，以及在您起床時進行更新。FitSpark 內有各種不同的每日訓練活動供您選擇，使您的訓練內容靈活多變。

如何判斷您的體能水準？

對於每項訓練建議，依據下列資料判斷您的體能水準：

- 訓練記錄(前 28 天達到的平均每週心率區)
- VO2max (您手錶上的 Fitness test(有氧健康測試))
- Training background(訓練背景)

您無需任何訓練記錄即可開始使用此功能。但 FitSpark 將在使用 7 天後才達到最佳效果。

> 體能越好，訓練目標的持續時間就越長。在體能不佳的情況下，不會提供最嚴苛的肌力訓練目標。

訓練類別中包括哪些類型的練習？

在有氧訓練中，將會引導您在不同心率區進行不同持續時間的訓練。訓練包括限定時間的熱身、訓練與放鬆階段。透過您手錶上的任何運動內容均可完成有氧訓練。

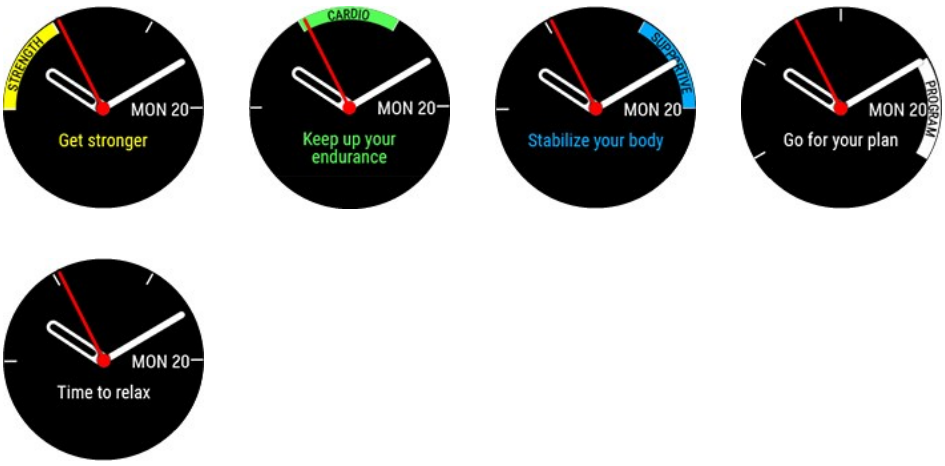
肌力訓練屬於循環訓練類型，包括依據限定時間指導所進行的肌力訓練。利用您自己的身體提供阻力即可完成徒手訓練，無需使用額外重物。在循環訓練中，您需要一塊槓片、一個壺鈴或啞鈴來進行練習。

補充式訓練為循環訓練類型，由依據限定時間指導所進行的肌力和移動性練習所組成。

手錶上的 FitSpark

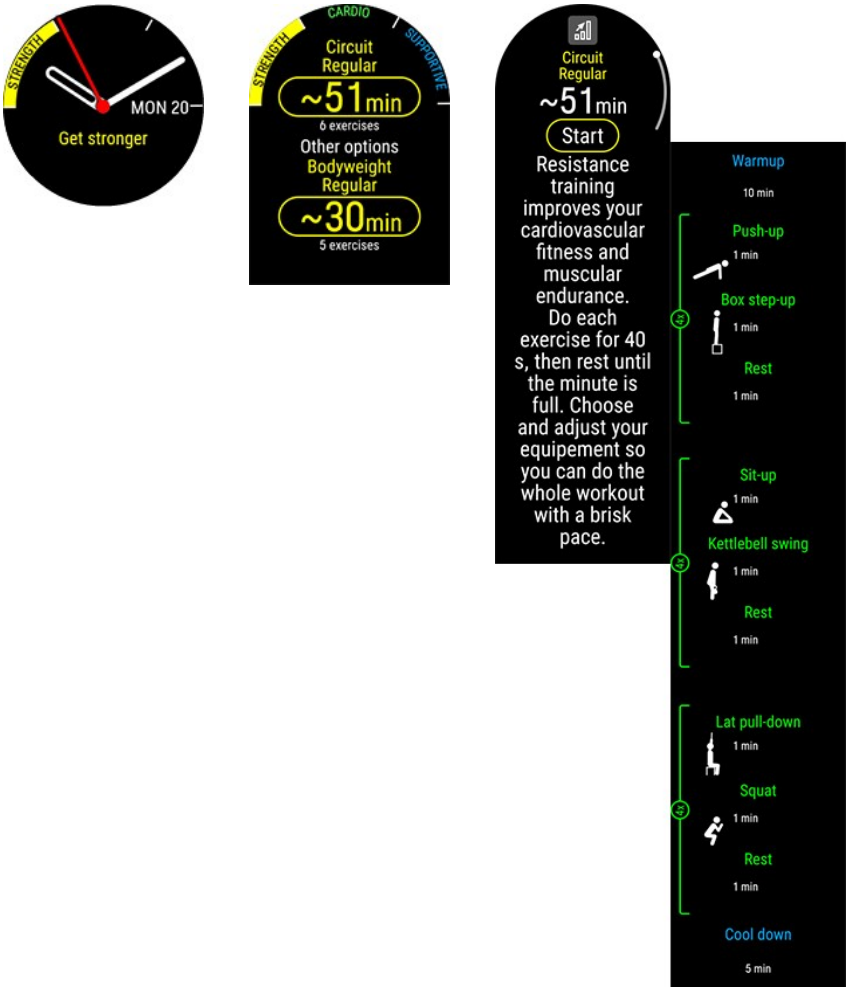
在時間視圖中使用「UP(向上)」和「DOWN(向下)」按鈕，以導覽至 **FitSpark** 錶面。

Fitspark 錶面包括下列不同訓練類別的視圖：



計畫錶面：如果您在 Polar Flow 中有一正在進行的跑步計劃，您的 FitSpark 建議會以此跑步計畫訓練目標作為基礎。

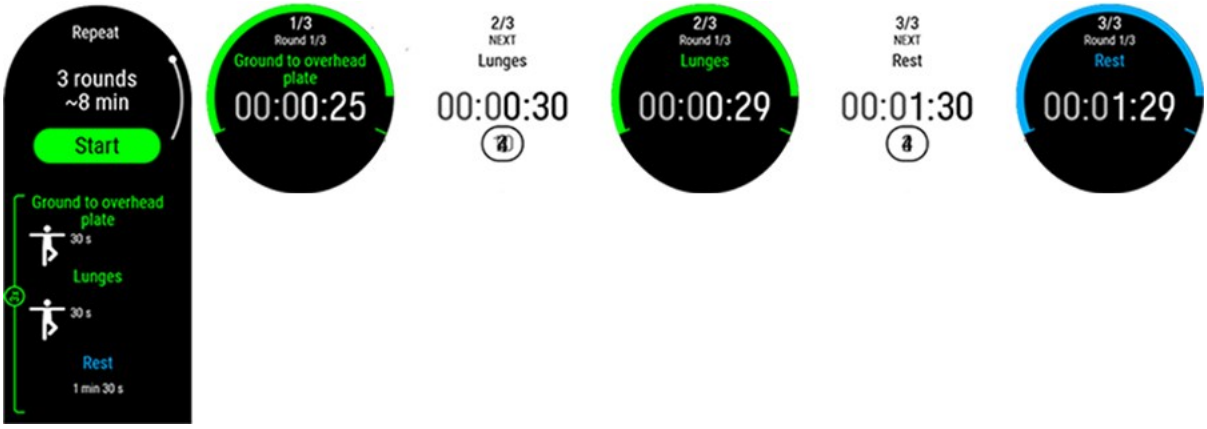
在 **Fitspark** 錶面按下 OK(確定)，以檢視訓練建議。最先顯示的是依據您訓練記錄和體能認定最適合您的訓練。向下捲動以查看其他可供選擇的訓練建議。按下 OK(確定)選擇訓練建議，以查看該訓練詳細步驟分解。向下捲動以查看訓練(肌力及補充性訓練)中包含的練習，並選擇個別練習，以獲得有關如何進行該練習的詳細指示。捲動至 **Start**(開始)並按下 OK(確定)後，選擇訓練目標，再選擇運動內容，以開始訓練目標。



訓練期間

您的手錶將在訓練期間內向您提供指導，其包括訓練資訊、針對有氧訓練目標搭配心率區的限定時間階段，以及針對肌力及補充性訓練目標搭配練習的限定時間階段。

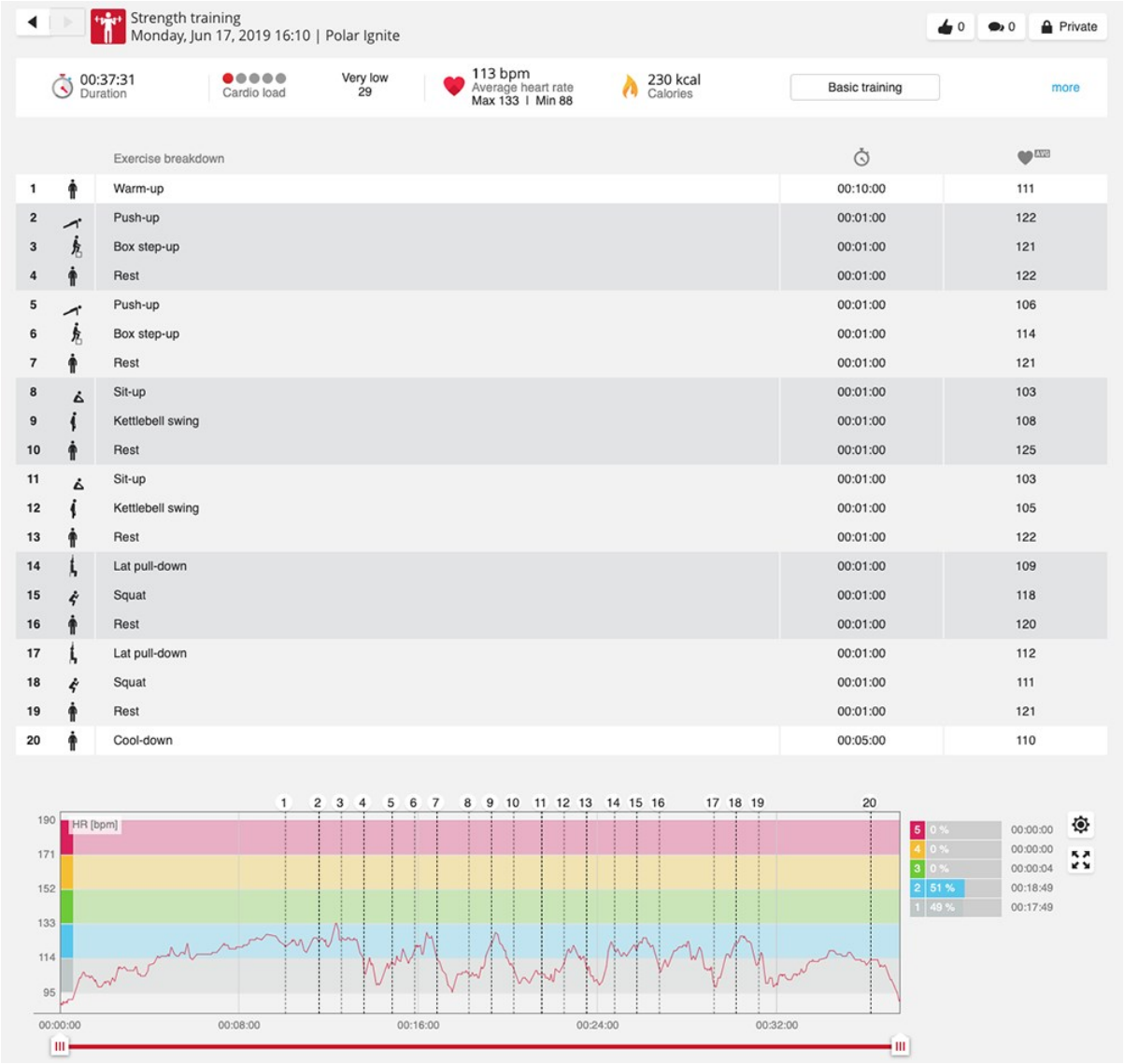
肌力訓練及補充性訓練是基於現成可用的訓練計畫，搭配練習動畫和即時逐步指導所訂定。所有訓練均提供計時器和振動提示，以便讓您知道何時進入下一階段。每個動作持續 40 秒，然後休息，直到滿一分鐘，然後開始下一個動作。當您已完成第一組所有動作，以手動方式開始進行下一組動作。您可隨時停止訓練。您不能略過或重新安排訓練階段。



手錶上及 Polar Flow 中的訓練結果

在完成訓練後，您將立即在手錶上獲得訓練總結。您可以在 Polar Flow 應用程式或在 Polar Flow 網路服務中取得更詳細的分析。針對有氧訓練目標，您可取得基本訓練結果，其顯示各訓練階段的心率數據。針對肌力及補充性訓練目標，您可取得詳細訓練結果，其包括您的平均心率及每項練習所花費的時間。這些內容以清單形式呈現，每項練習也會呈現在心

率曲線上。



訓練時可能會有一些風險。在開始一項定期訓練計畫前，請閱讀極小化訓練風險指南。

SPORT PROFILES（運動內容）

運動內容指在手錶上您可選擇的運動項目。我們在手錶上創建了四項預設的運動內容，不過在 Polar Flow 應用程式與網路服務中，您可以添加新的運動內容供您使用並將其同步到手錶上，您可以透過這種方式創建您最喜愛的運動列表。

您還可以為每項運動內容定義一些具體的設定。例如，您可以為您進行的每項運動創建自定義的**訓練視圖**並選擇訓練時希望檢視哪些資料：僅心率或僅速度與距離——最符合您以及您的訓練需求與要求的選項。

手錶一次最多可儲存 20 項運動內容。Polar Flow 移動應用程式與 Polar Flow 網路服務中的運動內容數量未設限。

有關更多資訊，請參見 Flow 中的運動內容。

透過運動內容，您可以隨時瞭解您完成的事項並檢視在不同的運動中您取得的進展。在 Flow 網路服務中檢視您的訓練記錄並追蹤您的進展情況。

請注意，在多種室內運動、群組運動和團隊運動內容中，**心率在其它設備上可見** 設定預設為啟用。換句話說，可以利用 Bluetooth Smart 無線技術的相容設備(例如健身房設備)來檢測心率。您可從 Polar 運動內容清單 中查看預設啟用藍芽廣播的運動內容。您可從 運動內容設定 啟用或禁藍芽廣播。

心率區

最大心率的 50% 至 100% 這個範圍分為五個心率區。把心率維持在某個心率區讓您可輕易控制運動強度。每個心率區各自有其主要優點，了解這些優點有助您達成想要的訓練成果。

繼續閱讀; 心率區是什麼？

速度區

透過速度/步速區，您可以在訓練課中輕鬆監控速度或步速，並調整速度/步速，以達到目標訓練效果。這些區域可以用來指導您在訓練課期間的訓練效率，並說明您組合與不同的訓練強度，以獲得最佳效果。

速度區設定

可以在 Flow 網路服務上調整速度區設定。有五個不同的速度區，您可手動調整速度限制，或使用預設區。速度區特定於運動，您可以加以調整，以最佳適合每項運動。這些區域可用於跑步運動(包括涉及跑步的團隊運動)、騎自行車以及划船和獨木舟運動。

Default(預設)

如果您選擇**預設**，將無法更改限值。預設區是一個體能水準相對較高的人的速度/步速區的示例。

Free(自由)

若您選擇 **Free**(自由),則可更改所有限值。例如,如果您已測試過您的實際閾值,如無氧和有氧閾值,您可根據個人的閾值速度或步速閾值選擇訓練區。我們推薦您將無氧閾值速度和步速設定為 5 區的最小值。如果您還使用有氧閾值,請將該閾值設定為 3 區的最小值。

訓練目標及速度區

您可以根據速度/步速區,創建訓練目標。透過 FlowSync 同步目標後,在訓練期間,將收到訓練裝置的指引。

訓練期間

訓練期間,可以查看目前訓練所在的區間和每個區花費的時間。

訓練後

在手錶上的訓練總結中,可以看到每個速度區花費的時間總結。同步後,可以在 Flow 網路服務上查看詳細的視覺速度區資訊。

從手腕獲取速度和距離

手錶利用內置的加速度計,透過您的手腕動作來測量速度和距離。這種功能對戶外跑步或在 GPS 訊號有限的地點跑步而言十分方便。為獲得最大精度,確保您已正確設定您的慣用手和身高在您以感到自然舒適的步速進行跑步時,透過手腕獲取速度和距離的功能效果最佳。

將手錶緊貼地戴在您的手腕上以避免任何搖晃。為確保讀數穩定性,應將此裝置始終佩戴在手腕的同一位置上。避免在同一手臂上佩戴其他任何裝置,如手錶、活動追蹤器或手機臂帶。此外,請勿在同一只手上拿任何東西,如地圖或手機。

透過手腕獲得速度和距離的功能適用於以下類型的跑步運動:散步、跑步、慢跑、道路跑步、越野跑、跑台運動、田徑以及超跑。如需在訓練期間檢視速度和距離,請確保將速度和距離新增至您在跑步期間所使用的運動內容的訓練視圖中。可在 Polar Flow 移動應用程式或在 Polar Flow 網路服務上的 **Sport Profiles**(運動內容)中完成此操作。

手腕式步頻測量

手腕上的步頻透過步速傳感器幫助您獲取跑步步頻。內置加速度計透過測量您手腕的動作來獲取您的步頻。請注意,在使用步速傳感器時,步頻始終透過該傳感器進行測量。

以下類型的跑步運動均可使用手腕上的步頻功能:散步、跑步、慢跑、道路跑步、越野跑、跑台運動、田徑以及超跑。

如需在訓練期間檢視您的步頻，請在跑步期間將步頻添加到所使用的運動內容訓練視圖中。可在 Polar Flow 移動應用程式或在 Polar Flow 網路服務上的 **Sport Profiles**(運動內容) 中完成此操作。

瞭解有關監測跑步步頻以及如何在訓練中利用跑步步頻的更多內容。

游泳指標

游泳指標幫助您分析每次游泳訓練，並可長期跟蹤您的游泳表現和進展。

為獲得最準確的資訊，請確保您已設定了佩戴手錶的手腕。您可以在 Flow 中的產品設定中檢查和確認您已設定佩戴手錶的手腕。

泳池游泳

當使用游泳或泳池游泳內容時，手錶對您的游泳距離、時間和速度以及劃水速率和休息時間進行記錄，同時還可識別您的泳姿。此外，借助 SWOLF 得分，您還可跟蹤您的進度。

速度和距離：速度和距離測量基於泳池長度，因此，要獲得準確的資料，應始終確保您設定了正確的泳池長度。手錶可判斷您回游的時間，並利用這一資訊為您提供準確的速度和距離。

劃水率：您的劃水率告訴您在一分鐘或每個泳池長度中的劃水數。這一資訊可用於瞭解關於您的游泳技能、節奏和計時方面的更多資訊。

游泳樣式：手錶可識別您的泳姿，並計算特定泳姿指標以及您的整個訓練的合計值。手錶識別的泳姿：

- 自由泳
- 仰泳
- 蛙泳
- 蝶泳

SWOLF (游泳與高爾夫的簡稱) 是效率的間接測量。將您的時間與您游完泳池長度距離所做的劃水動作數相加，可計算出 SWOLF。例如，游完泳池長度花費 30 秒，有 10 個劃水動作，等於 SWOLF 得分為 40。一般而言，針對某個特定距離和樣式，SWOLF 得分越低，說明您的游泳效率越高。

SWOLF 是與個人高度相關，因此不應與他人游泳的 SWOLF 分數相比。實際上，它是一種個性化工具，有助於您提高與微調您的游泳技能，幫您在各種泳姿中達到最高效率。

泳池長度設定

由於泳池長度影響游泳的速度、距離和劃水數計算以及 SWOLF 得分，因此選擇正確的泳池長度十分重要。您可從 Quick Menu(快顯功能表) 的訓練準備模式中選擇泳池長度。按 LIGHT(背光燈) 可

進入 Quick Menu(快顯功能表)，選擇 **Pool length**(泳池長度)設定，視需要變更先前設定的泳池長度。默認長度為 25 米、50 米和 25 碼，不過您也可根據自己的要求手動設定長度。可選擇的最小長度為 20 米/碼。

使用游泳/泳池游泳運動內容時，檢查並確認泳池長度正確。若要更改泳池長度，按下 LIGHT(背光燈)以進入 Quick Menu(快顯功能表)，選擇 **Pool length**(泳池長度)設定，並設定正確的長度。

開放水域游泳

在使用開放水域游泳內容時，手錶對您的自由泳距離、時間和速度、劃水速率以及游泳路線進行記錄。

自由泳是開放水域游泳內容可識別的唯一樣式。

速度與距離：手錶利用 GPS 功能計算您游泳時的速度與距離。

自由泳劃水速率：手錶記錄游泳訓練中您的劃水速率的平均值和最大值(每分鐘您做出多少個劃水動作)。

路線：游泳路線利用 GPS 功能進行記錄；在游泳後，您可以在 Flow 應用程式與網上服務中的地圖查看這一路線。GPS 功能不能用於水下，因此當您的手離開水或非常接近水面時，您的路線資訊是從獲取的 GPS 資料中過濾得到的。水況和衛星位置等外部因素都可能影響 GPS 資料的準確性，因此同一路線的資料每天都可能不一樣。

在水中測量心率

手錶採用新的 Polar Precision Prime 傳感器融合技術，在手腕上自動測量心率，為測量游泳時的心率提供簡單且舒適的方法。儘管水可能會妨礙手腕心率測量的最佳性能，但是，Polar Precision Prime 的準確性足以讓您在游泳時監控平均心率和心率區，獲得準確的卡路里燃燒讀數、訓練負荷以及基於心率區的訓練效果回饋。

為確保心率資料盡可能準確，將手錶戴在手腕上至關重要(甚至比其他運動更舒適)。請查看 利用基於手腕的心率進行訓練，瞭解有關訓練過程中佩戴手錶的說明。

請注意，您不能在游泳時將胸帶式 Polar 心率傳感器與手錶搭配使用，因為在水下不能使用藍牙。

開始游泳訓練

1. 按下「BACK(返回)」進入主功能表，並選擇 **Start training**(開始訓練)，然後流覽至 **Swimming**(游泳)、**Pool swimming**(泳池游泳)或 **Open water swimming**(開放水域游泳)運動內容。

2. **使用游泳/泳池游泳運動內容時**，檢查並確認泳池長度正確(顯示在顯示屏上)。若要更改泳池長度，按下 LIGHT(背光燈)，進入 **Pool length** (泳池長度)設定，並設定正確的長度。
3. 按下 START(開始)以開始記錄訓練。

在游泳期間

在 Flow 網上服務的運動內容部分，您可以自定義顯示屏上顯示的內容。您可以在 Flow 網路服務的運動內容部分自訂顯示屏上顯示的內容。

- 心率與心率區指針
- Distance(距離)
- Duration(持續時長)
- 休息時間(游泳和泳池游泳)
- 速度(開放水域游泳)
- 心率圖形
- Average heart rate (平均心率)
- Maximum heart rate(最大心率)
- Time of day (時間)

游泳後

游泳訓練後在手錶的訓練小結中可看到游泳資料概況。您可以看到下列資訊：

開始訓練的日期和時間

訓練持續時間

游泳距離

Average heart rate (平均心率)

Maximum heart rate(最大心率)

心肺負荷

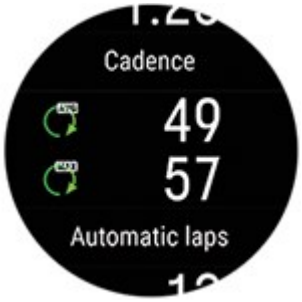
心率區

Calories (卡路里)

脂肪燃燒卡路里的百分比

平均速度

最大速度



划水速率(每分鐘您做了多少個划水動作)

- 平均划水速率
- 最大划水速率

使用 Flow 同步手錶，您可以直觀地看到有關游泳的更詳細資訊，包括泳池游泳訓練明細、心率、速度和劃水速率曲線。

氣壓錶

氣壓錶的功能包括海拔高度、上坡、下坡、上升和下降。海拔高度是以大氣壓力傳感器所測量，再將測得的氣壓轉換成海拔高度讀數。上升和下降是以公尺/英呎顯示。

在訓練課開始的幾分鐘內，氣壓高度會透過 GPS 自動校準兩次。在訓練課開始時，校準海拔高度僅基於氣壓，但不同條件下氣壓有時可能不准確。

海拔高度數據在校准後進行糾正，因此訓練課開始時看到的任何不准確讀數之後都會自動糾正。訓練課結束並同步數據後，糾正的數據可以在 Flow 網路服務和應用程式中查看。

手機通知

利用手機通知功能，您可以在手錶上獲取來電、訊息和應用程式通知提醒。您在手錶上可獲得與手機屏幕上相同的通知。手機通知可在 iOS 和 Android 手機上使用。

若要使用手機通知，手機上需要有 Flow 應用程式執行中，並且也需要與手錶配對。如需說明，請參見將行動裝置與手錶配對。

將手機通知設定為開啟

在手錶上前往 **Settings**（設定）> **General settings**（一般設定）> **Phone notifications**（手機通知）以便開啟。設定非訓練中時的手機通知為 **Off**（關閉）或 **On**（開啟）。請注意，您在訓練中時不會收到任何通知。

在 Flow 應用程式中，前往 **Devices**（裝置）功能表，選擇您的裝置，確定 **Smart notifications/Phone notifications**（智能通知/手機通知）為 **On**（開啟）。

將通知設定為開啟之後，將手錶與 Flow 應用程式同步處理。

請注意，將手機通知設定為開啟後，因為 Bluetooth 持續開啟，手錶和手機的電池耗電速度會加快。

請勿打擾

若您想停用某一短時間內的通知和來電提醒，請將請勿打擾設定為開啟。當此功能開啟時，您在設定的時段內不會收到任何通知或來電提醒。

選擇 **Off**（關閉）、**On**（開啟）或 **On (22.00 - 7.00)**（開啟 (22.00 - 7.00)），和請勿打擾的開啟時段。選擇 **Starts at**（開始時間）和 **Ends at**（結束時間）。

檢視通知

每當您收到通知時，手錶會震動，顯示屏下方也會出現紅點。檢視通知的作法是從顯示屏下方向上滑動，或轉動手腕看手錶。

接到來電時，手錶會震動並顯示來電者。您亦可使用手錶接聽或拒絕接聽。

手機通知功能可能會有所不同，具體取決於您的 Android 手機型號。

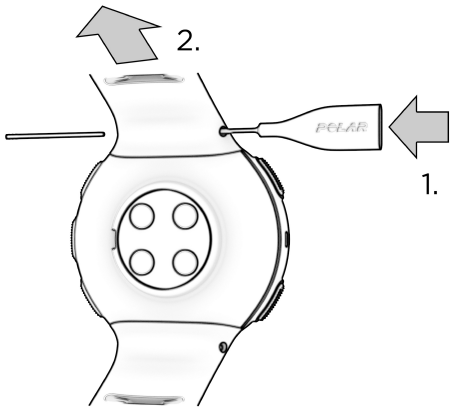
可更換腕帶

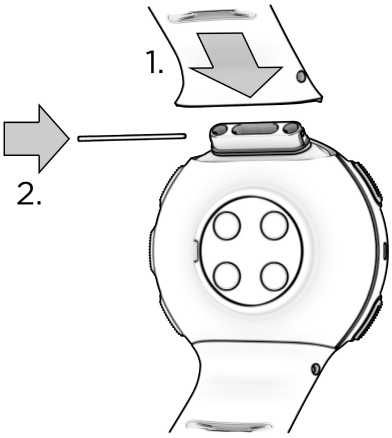
可更換腕帶為您的手錶帶來個性化體驗，可以搭配不同環境的和風格，這樣，您可以一直佩戴，並充分利用 24/7 全天候活動監測、持續心率測量和睡眠追蹤。

更換錶帶

手錶的錶帶更換快捷又簡單。

1. 如果要取下錶帶，請使用包裝中的工具將銷釘推出錶帶，然後取下它。
2. 如果要安裝錶帶，請將銷釘從另一側插入到帶上的銷孔，並將其推入到位。





相容的傳感器

使用兼容的 Bluetooth® 傳感器可增強您的訓練體驗，以及全面地認識您的表現。除了眾多 Polar 傳感器之外，手錶還與多款協力廠商傳感器完全兼容。

查看完整的兼容型 Polar 傳感器和配件清單

查看兼容的協力廠商傳感器

在使用新的傳感器之前，必須將其與手錶配對。配對只需幾秒鐘，請確保手錶只接收來自傳感器的信號，並允許小組中存在無干擾的訓練。在進入活動或比賽前，請確認您已在家中進行配對，以避免資料傳輸造成的干擾。對於說明，請參見與手錶配對。

POLAR H10 心率傳感器

使用帶有胸帶的 Polar H10 心率傳感器，以最高精度監測心率。

儘管 Polar Precision Prime 是目前最精確的光學心率測量技術，且幾乎在任何地方都可以工作，但有些運動中要讓傳感器固定在手腕上較為困難，或傳感器附近的肌肉或肌腱有壓力或有運動，Polar 10 心率傳感器可以更準確地測量您的心率。Polar H10 心率傳感器對迅速增高或降低心臟率更加適應，因此同時還是週期型訓練與快速衝刺的理想選擇。

Polar H10 心率傳感器的記憶體允許您在未連接附近訓練裝置或移動訓練應用程式的情況下記錄一節訓練課。您只需將 H10 心率傳感器與 Polar Beat 應用程式進行配對，並使用應用程式開始訓練課。透過這種方式，您可以使用 Polar H10 心率傳感器記錄游泳訓練課的心率等。有關更多資訊，請參見 Polar Beat 和 Polar H10 心率傳感器。

在騎自行車訓練課期間，使用 Polar H10 心率傳感器時，可以在自行車把手上安裝手錶，方便在騎車時查看訓練資料。

POLAR 步速傳感器 BLUETOOTH® SMART

步速傳感器 Bluetooth® Smart 適用於希望提升自身技巧與表現的跑步者。您可以使用步速傳感器查看速度與距離資訊，無論您是在跑步機或者泥濘的小路上奔跑。

- 測量您的每個步伐以顯示跑步速度與距離
- 透過顯示您的跑步步頻和步距幫助您提升跑步技巧
- 小巧的傳感器可牢固地安裝在您的鞋帶上。
- 防震防水，甚至可以應付最苛刻的跑步條件。

POLAR 速度傳感器 BLUETOOTH® SMART

有諸多因素可能影響您的自行車騎行速度。很明顯，體能是其中之一，然而，天氣條件和不同的道路坡度也起著很大的作用。測量這些因素如何影響您速度表現的最先進方法是使用空氣動力學速度傳感器。

- 測量當前、平均和最大速度
- 追蹤平均速度，查看進度和成績提高
- 輕而堅韌，且易於連接

POLAR 踏頻傳感器 BLUETOOTH® SMART

測量騎自行車訓練課的最實用方法是使用我們先進的無線踏頻傳感器。其以每分鐘轉數為單位，衡量您的即時、平均和最快騎車踏頻，這樣，您可以對比現在和之前的騎行技術。

- 提高騎行技術和識別最佳踏頻
- 無干擾踏頻資料用於評估您的個人表現
- 設計符合空氣動力學，且相當輕巧

協力廠商功率傳感器

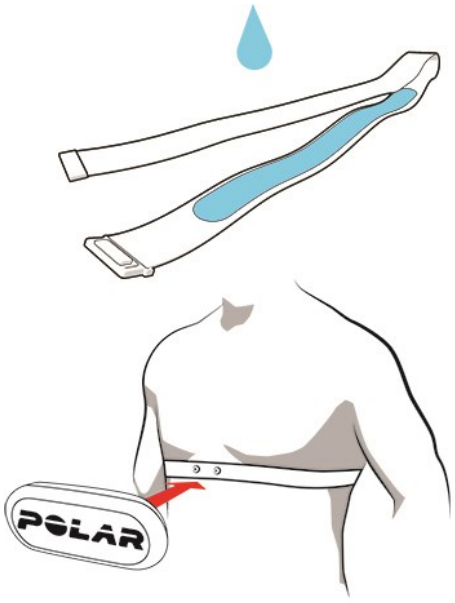
Cycling Power(騎自行車功率)

測量騎自行車功率，有助於監控和發展您的騎行成績和踏步技術。與心率不同，功率輸出是體能的絕對和客觀數值。這表示您也可以將您的功率值與同性別、相同身形的騎車人進行比較；或者比較每公斤的瓦特數，以獲得最可靠的結果。查看您的心率與功率區的對應程度，也能讓您有更深的瞭解。

傳感器與手錶配對

將心率傳感器與手錶配對

在佩戴與手錶配對的 Polar 心率傳感器時，手錶不會透過手腕測量心率。



1. 佩戴濕潤的心率傳感器。
2. 在手錶上，前往 **General Settings > Pair and sync > Pair sensor or other device**（一般設定 > 配對和同步 > 配對傳感器或其他設備），然後按 OK（確定）。
3. 請將手錶靠近心率傳感器，並等待其被發現。
4. 發現心率傳感器後，顯示裝置 ID，例如，**Polar H10 xxxxxxxx**。按下 OK（確定），開始配對。
5. 程序完成時，會顯示 **Pairing completed**（配對完成）。

將步速傳感器與手錶配對

1. 在手錶上，前往 **General Settings > Pair and sync > Pair sensor or other device**（一般設定 > 配對和同步 > 配對傳感器或其他設備），然後按 OK（確定）。
2. 手錶開始搜尋傳感器。請將手錶靠近傳感器，並等待其被發現。
3. 發現傳感器後，顯示裝置 ID。按下 OK（確定），開始配對。
4. 程序完成時，會顯示 **Pairing completed**（配對完成）。

校準步速傳感器

使用快顯功能表時，可採用兩種方法手動校準您的步速傳感器。選擇其中一個跑步運動內容，然後選擇 **Calibrate stride sensor** > **Calibrate by running**（校準步速傳感器 > 跑步校準）或 **Calibration factor**（校準係數）。

- **跑步校準**：開始訓練並跑一段已知距離。這段距離必須超過 400 米。跑完該距離後，按 OK（確定）計圈。設定您實際跑步的距離，然後按 OK（確定）。校準係數即會更新。

  請注意：校準期間無法使用間隔計時器。若您已將間隔計時器設為開啟，手錶會請您先關閉，然後才能手動校準步速傳感器。校準完成後，您可以從暫停模式的快顯功能表中開啟該計時器。
- **校準係數**：若您知道提供精準距離的校準係數，則可手動設定該係數。

如需手動和自動校準步速傳感器的詳細說明，請參閱使用 Vantage V/Vantage M 校準 Polar 步速傳感器。

將騎自行車傳感器與手錶配對

配對踏頻傳感器、速度傳感器或協力廠商功率傳感器之前，確保其已經正確安裝。有關安裝傳感器的更多資訊，請參見其使用者手冊。

如果配對協力廠商功率傳感器，請確保手錶和傳感器中均為最新固件。如果您有兩個功率發送器，需要每次配對一個功率發送器。配對第一個發送器後，可以立即配對第二個發送器。檢查每個發送器背面的設備 ID，確保從清單中找到正確的發送器。

1. 在手錶上，前往 **General Settings > Pair and sync > Pair sensor or other device** (一般設定 > 配對和同步 > 配對傳感器或其他設備)，然後按 OK(確定)。
2. 手錶開始搜尋傳感器。**踏頻傳感器**：轉動曲柄數次，啟動傳感器。傳感器上閃爍的紅燈表明傳感器已啟用。**速度傳感器**：轉動車輪數次，啟動傳感器。傳感器上閃爍的紅燈表明傳感器已啟用。**協力廠商功率傳感器**：轉動曲柄，喚醒發送器。
3. 發現傳感器後，顯示裝置 ID。按下 OK(確定)，開始配對。
4. 程序完成時，會顯示 **Pairing completed** (配對完成)。

自行車設定

1. 顯示**Sensor linked to:**(傳感器連結至：)選擇**自行車 1**、**自行車 2**。按 確定確認。
2. 如果配對測量速度的速度傳感器或功率傳感器，會顯示**Set wheel size**(設定車輪尺寸)。設定尺寸，並按下 確定。
3. **Crank length**(曲柄長度)：以毫米為單位，設定曲柄長度。只有已經與功率傳感器配對時，此設定才可見。

測量車輪尺寸

車輪尺寸設定是正確顯示騎行資訊的先決條件。有兩種方法確定自行車的車輪尺寸：

方法 1

- 手動測量車輪，以獲得最準確的結果。
- 使用閥門標記車輪接觸地面的點。在地上畫一條線來標記那個點。自行車在平坦的表面上向前移動一整圈。輪胎應該垂直於地面。在閥門處的地面上畫另一條線來標記車輪一次完整的旋轉。測量兩條線之間的距離。
- 減去 4 mm 計算自行車上的重量，得到車輪周長。

方法 2

尋找印刷在車輪上的直徑(以英寸或 ETRTO 為單位)。將其與圖表右欄中以毫米為單位的車輪尺寸相匹配。

ETRTO	車輪直徑尺寸(英寸)	車輪設定尺寸 (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947

ETRTO	車輪直徑尺寸(英寸)	車輪設定尺寸 (mm)
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

圖表上的車輪尺寸為建議值，車輪實際尺寸取決於車輪類型和氣壓。

校準騎自行車功率傳感器

您可從 Quick Menu(快顯功能表)校準傳感器。首先，選擇其中一個騎自行車運動內容，並轉動手柄，喚醒發送器。接著從 Quick Menu(快顯功能表)選擇 **Calibrate power sensor**(校準功率傳感器)，遵循顯示屏上的說明校準傳感器。對於功率傳感器特定的校準說明，請參見製造商的說明書。

刪除配對

欲刪除與傳感器或行動裝置的配對：

1. 前往**Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices**(設定 > 一般設定 > 配對和同步 > 已配對設備)，然後按OK(確定)。
2. 選擇您希望從清單中刪除的設備，然後按OK(確定)。
3. 顯示 **Remove pairing?**(刪除配對？)按 OK(確定)確認。
4. 完成時，會顯示**Pairing removed**(已刪除配對)。

POLAR FLOW

POLAR FLOW APP

在 Polar Flow 流動應用程式中，您可以看到訓練和活動數據的即時視覺化闡釋。您亦可以在應用程式中規劃訓練。

訓練數據

利用 Polar Flow app，您可以輕易地存取過去和已規劃的訓練課資料，以及建立新的訓練目標。您可以選擇建立快速目標或階段性目標。

取得訓練的快速概覽，並即時分析您的表現的各個細節。在訓練日記中查看每週訓練總結。您亦可以透過 Image sharing(圖像分享) 功能，與好友分享您的訓練焦點。

活動數據

查看您的全天候活動細節。看看您還差多少才達到每日活動目標，以及達到目標的方法。查看步數和基於步數和卡路里消耗量的覆蓋距離。

睡眠數據

追蹤您的睡眠模式，以了解睡眠模式是否受到日常生活的變化影響，並在休息、日常活動和訓練之間取得適當平衡。利用 Polar Flow app，您可以查看睡眠時間、睡眠量和睡眠品質。

您可以設定首選睡眠時間，訂明每晚目標睡眠時間。您亦可以對睡眠進行評價。您將會收到基於睡眠數據、首選睡眠時間和睡眠評價的睡眠品質意見。

運動內容

您可以在 Polar Flow app 中輕易新增、編輯、移除和重新整理運動內容。您可以在 Polar Flow app 和手錶中設定最多 20 個運動內容。

有關更多資訊，請參見 Polar Flow 中的運動內容。

圖像分享

透過 Polar Flow app 的圖像分享功能，您可以在最常用的社交媒體渠道如 Facebook 和 Instagram 上，分享圖像與訓練數據。您可以分享附有訓練數據的現有相片，或拍攝新相片並自訂。若您在訓練課期間有記錄 GPS，您亦可以分享訓練路線的快照。

如需觀看影片，請點擊以下連結：

Polar Flow app | 透過相片分享訓練結果

開始使用 POLAR FLOW APP

您可以使用流動裝置和 Polar Flow app 設定您的手錶。

從 App Store 或 Google Play 下載 Polar Flow app 至流動裝置後即可開始使用。有關使用 Polar Flow app 的支援和更多資訊，請前往 support.polar.com/en/support/Flow_app。

使用新的流動裝置(智能手機、平板電腦)前，必須將其與手錶配對。詳情請見配對。

訓練課完結後，您的手錶會自動將訓練數據同步至 Polar Flow app。若您的手機已連接至互聯網，活動和訓練數據亦會自動同步至 Flow 網絡服務。使用 Polar Flow app，是將訓練數據從手錶同步至網絡服務的最簡單方式。有關同步的資訊，請參見同步。

有關 Polar Flow app 功能的更多資訊和說明，請前往 Polar Flow app 產品支援頁面。

POLAR FLOW 網絡服務

在 Polar Flow 網絡服務中，您可以詳細規劃和分析訓練，並進一步了解您的表現。透過新增運動內容並編輯它們的設定，您便可設置和自訂手錶，以完美配合您的訓練需求。您亦可以在 Flow 社群中與好友分享訓練焦點、報名參加俱樂部的課程，以及取得賽跑活動的個人化訓練計劃。

Polar Flow 網絡服務亦會顯示您的每日活動目標完成進度和活動細節，以及助您了解日常習慣和選擇會如何影響您的健康。

您可以透過電腦在 flow.polar.com/start 上設置您的手錶。在這裡，您可按指示下載並安裝 FlowSync 軟件，以用來同步手錶和網絡服務之間的數據，亦可用於建立網絡服務的新用戶帳戶。若您已使用流動裝置和 Polar Flow app 完成設置，您便可使用設置期間創建的登入資料登入 Flow 網絡服務。

日記

在 **Diary**(日記)中，您可以看到您的日常活動、睡眠、已規劃的訓練課(訓練目標)，以及回顧過去的訓練結果。

報告

在 **Reports**(報告)中，您可以了解自己的進步情況。

訓練報告相當方便，可讓您掌握長期的訓練進度。在每週、每月和每年報告中，您可以為報告選擇運動。在自訂時段中，您可以選擇時段和運動。從下拉式清單為報告選擇時段和運動，然後按下車輪圖示，以選擇您希望在報告圖表中看到的數據。

您可以透過活動報告追蹤日常活動的長期趨勢。您可以選擇檢視每日、每週或每月報告。在活動報告中，您亦可以查看在已選的時段內，日常活動、步數、卡路里和睡眠表現最佳的日子。

計劃

Polar 跑步計劃乃為您的目標度身訂造，以 Polar 心率區為基礎，同時將您的個人特質和訓練背景計算在內。此計劃相當智能，它會因應您的進步情況持續調整。Polar 跑步計劃適用於 5 公里、10 公里、半程馬拉松和馬拉松活動，並根據計劃而定，每星期由二至五個跑步練習組成。它極其簡單！

有關使用 Flow 網絡服務的支援和更多資訊，請前往 support.polar.com/en/support/flow。

POLAR FLOW 中的運動內容

手錶上有 14 項預設的運動內容。在 Polar Flow 應用程式或網路服務上，您可以將新的運動內容添加到運動清單中，並對相關設定進行編輯。您的手錶最多可儲存 20 項運動內容。如果您在 Polar Flow 應用程式和網路服務上有 20 多項運動內容，則同步時清單中前 20 項運動會傳輸到您的手錶上。

您可以拖放運動內容，以變更其順序。選擇您想要移動的運動，將它拖曳到清單中您想要放置的位置。

若需檢視視訊，請點擊以下任一連結：

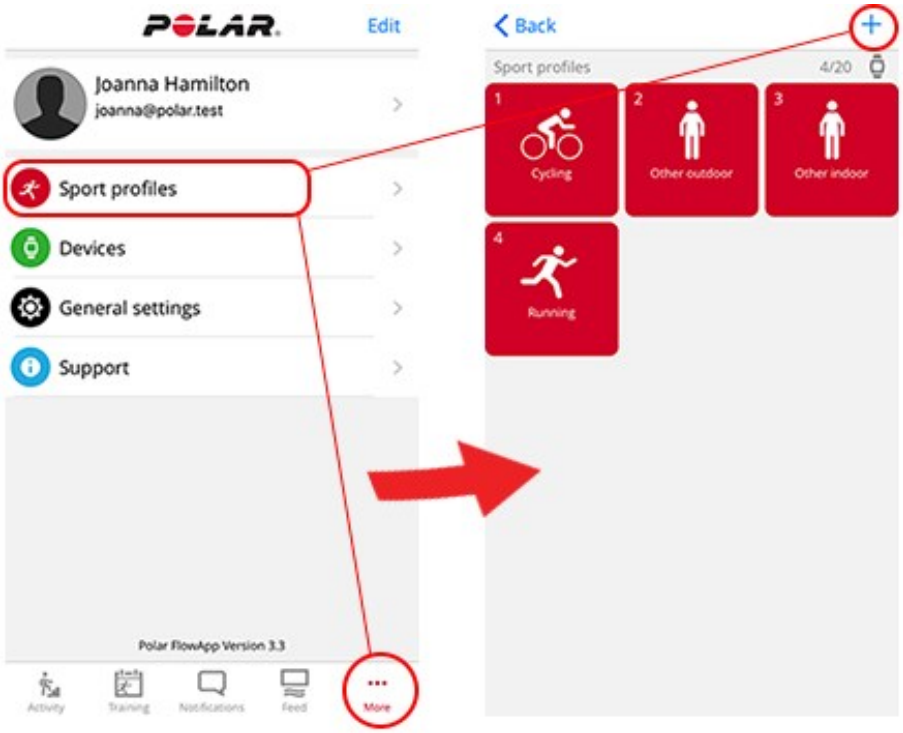
Polar Flow 應用程式 | 編輯運動內容

Polar Flow 網路服務 | 運動內容

新增運動內容

在 Polar Flow 移動應用程式中：

1. 進入 **Sport profiles**(運動內容)。
2. 輕觸右上角的加號圖示。
3. 從清單中選擇一項運動。在 Android 應用程式中輕觸 Done(完成)。該運動會新增至您的運動內容清單。



在 Polar Flow 網路服務中：

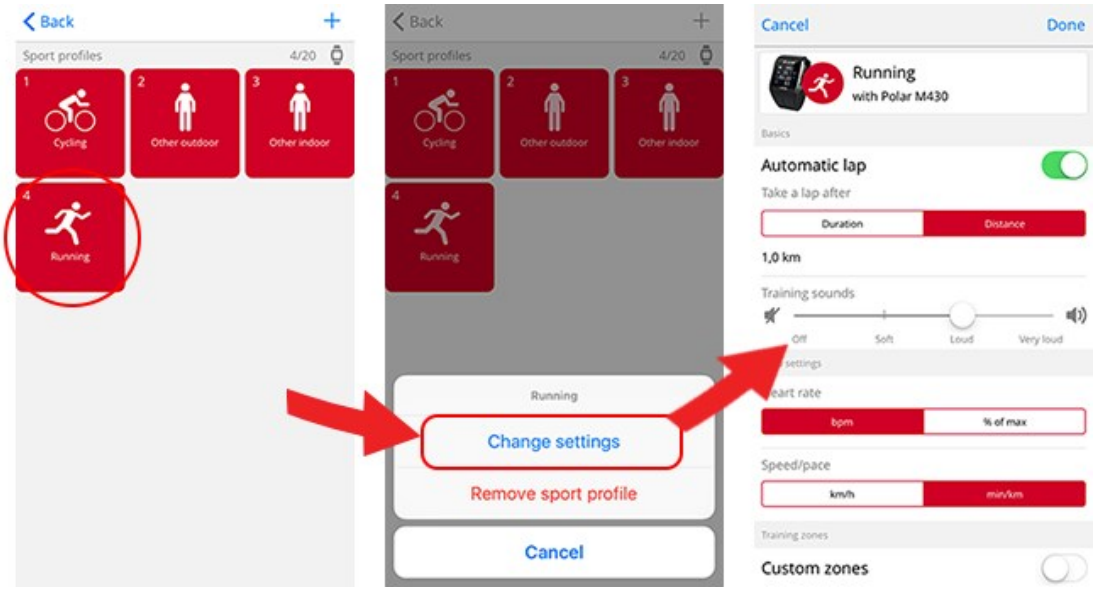
1. 按一下右上角的姓名/個人照片。
2. 選擇 **Sport Profiles**(運動內容)。
3. 按一下 **Add sport profile** (新增運動內容)，並從清單中選擇運動。
4. 該運動會新增至您的運動清單。

您無法自行創建新運動。運動清單由 Polar 控制，因為每項運動擁有特定的預設設定和數值，這會影響(例如)卡路里計算、訓練負荷和恢復功能。

編輯運動內容

在 Polar Flow 移動應用程式中：

1. 進入 **Sport profiles**(運動內容)。
2. 選擇一項運動，並輕觸 **Change settings**(更改設定)。
3. 在您就緒時，請輕觸 Done(完成)。切記，將設定同步至手錶。



在 Flow 網路服務中：

1. 按一下右上角的姓名/個人照片。
2. 選擇 **Sport Profiles**(運動內容)。
3. 在您想要編輯的運動項目下按一下**編輯**。

您可以在各運動內容中編輯下列資訊：

基本資訊

- 自動記圈(可設定成基於時長或距離，或關閉)

心率

- 心率視圖(每分鐘的心跳次數或最高心率值的 %)
- 心率在其他裝置上可見(這意味著使用 Bluetooth Smart 無線技術(例如，健身房設備)的兼容裝置可檢測您的心率。您也可以在 Polar Club 課堂上使用手錶，以便將您的心率傳輸到 Polar Club 系統中。)
- 心率區設定(利用這些心率區，您可以輕鬆選擇和監控訓練強度。)若您選擇「預設」，則您不能更改心率限值。若您選擇「自由」，則可更改所有限值。預設心率區限值根據您的最大心率計算。

速度/配速設定

- 速度/配速視圖(選擇速度 km/h / mph 或配速 min/km / min/mi)
- 速度/配速區設定(利用速度/配速區，您可輕鬆選擇和監控速度或步速，具體取決於您的選擇。)預設區是一個體能水準相對較高的人的速度/配速區的示例。若您選擇「預設」，則您不能更改限值。若您選擇「自由」，則可更改所有限值。

訓練視圖

選擇訓練期間您想在訓練視圖上看到的資訊。對於每種運動內容您一共可以看到八種不同的訓練視圖。每種訓練視圖最多有四項不同的資料欄位。

在當前的某個視圖上按一下「鉛筆」圖示可對其進行編輯，或按一下 **Add new view**(添加視圖)。

手勢與回饋

- 振動回饋(您可選擇開啟或關閉振動)

GPS 與高度

- Automatic pause(自動暫停)：如需在訓練期間使用 **Automatic pause**(自動暫停)，您需要將 GPS 設定為 **High Accuracy**(高精確度)或使用 Polar 步速傳感器。當您停止時，訓練自動暫停，並在您開始時自動繼續。
- 選擇 GPS 記錄速率(可以設定關閉或設定為 **High accuracy**(高準確度)，表示 GPS 記錄開啟)

完成運動內容設定後，請按一下**SAVE**(保存)。切記，將設定同步至手錶。

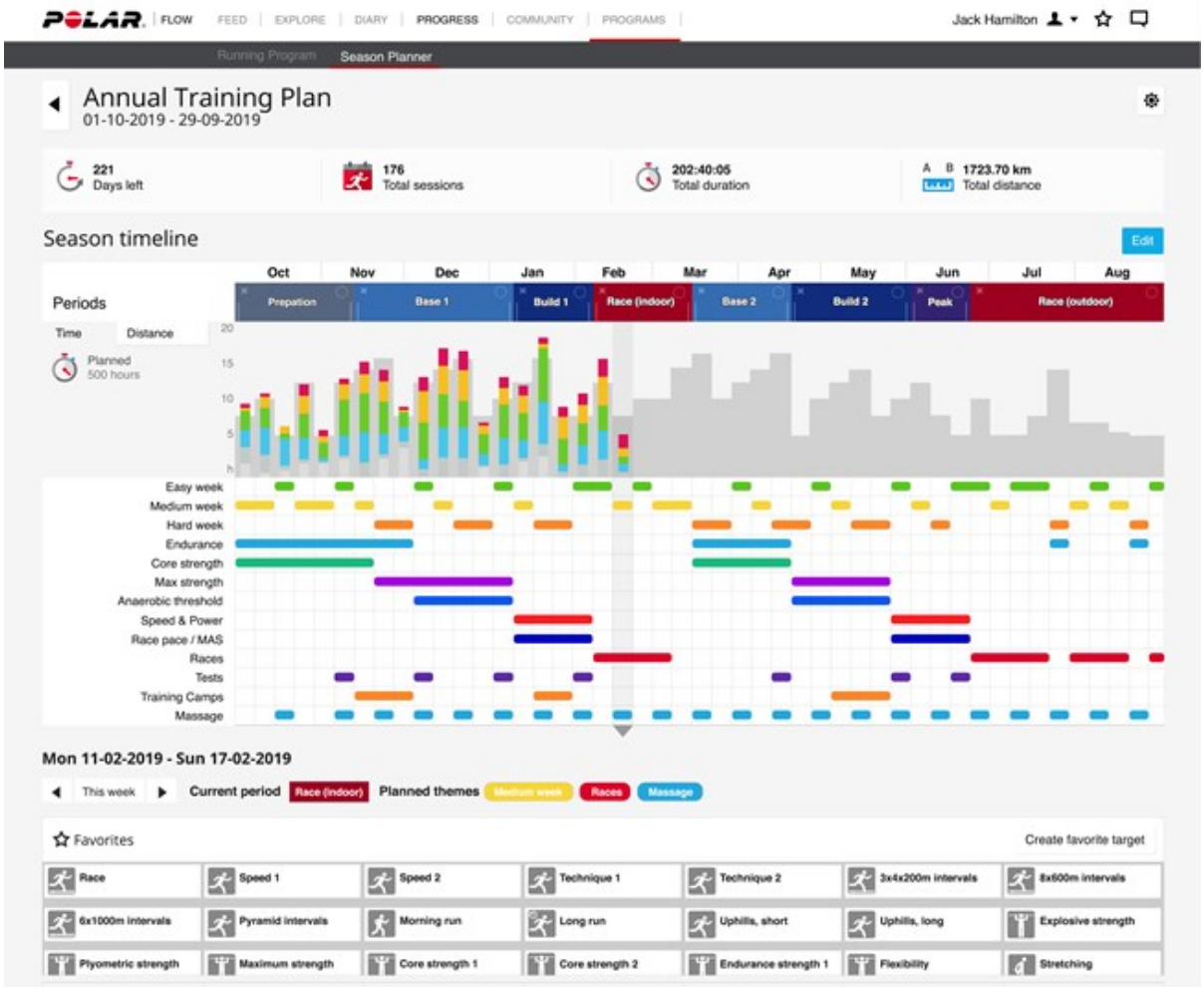
請注意，在多種室內運動、群組運動和團隊運動內容中，**心率在其它設備上可見** 設定預設為啟用。換句話說，可以利用 Bluetooth Smart 無線技術的相容設備(例如健身房設備)來檢測心率。您可從 Polar 運動內容清單 中查看預設啟用藍芽廣播的運動內容。您可從 運動內容設定 啟用或禁藍芽廣播。

規劃訓練

您可以在 Polar Flow 網絡服務或 Polar Flow 應用程式中規劃您的訓練並創建個人訓練目標。

使用季度規劃器，創建訓練計劃

Flow 網絡服務中的季度规划器(季度規劃器)是度身打造年度訓練計劃的理想工具。無論訓練目標如何，Polar Flow 都可以幫助您創建達成的綜合計劃。您可以在 Polar Flow 網絡服務中的**計劃**選項卡中找到季度規劃器。



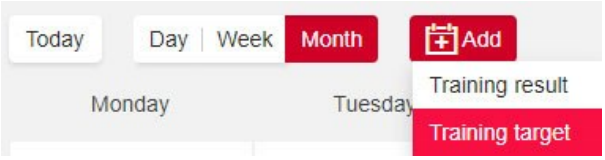
Polar Flow for Coach 是免費的遠程教練平臺，您的教練可以從整個賽季計劃到個人鍛煉，詳細規劃訓練的每一個細節。

在 POLAR FLOW 應用程式和網絡服務中創建訓練目標

請注意，在您可以使用訓練目標前，需要利用 FlowSync 或透過 Flow 應用程式將其同步至手錶。在訓練期間，手錶將指導您實現目標。

若要在 Polar Flow 網絡服務中創建訓練目標：

1. 前往 **Diary**(日記)，然後點擊 **Add**(新增) > **Training target**(訓練目標)。



2. 在 **Add training target**(添加訓練目標)中，選擇 **Sport**(運動)，輸入 **Target name**(目標名稱)(最多 45 位數)、**Date**(日期)和 **Start time**(開始時間)以及您想添加的任何 **Notes**(注意事項)(可選)。

然後從以下內容中選擇訓練目標類型：

時間長度目標

1. 選擇**时间长度**(時間長度)。
2. 輸入時間長度。
3. 根據需要點選 **Add to favorites**(添加至收藏夾)☆，將目標添加至「收藏夾」列表。
4. 點擊 **Add to Diary**(新增至日記)以將目標新增至 **Diary**(日記)。

距離目標

1. 選擇**距离**(距離)。
2. 輸入該距離。
3. 根據需要點選 **Add to favorites**(添加至收藏夾)☆，將目標添加至「收藏夾」列表。
4. 點擊 **Add to Diary**(新增至日記)以將目標新增至 **Diary**(日記)。

卡路里目標

1. 選擇**卡路里**(卡路里)。
2. 輸入卡路里數量。
3. 根據需要點選 **Add to favorites**(添加至收藏夾)☆，將目標添加至「收藏夾」列表。
4. 點擊 **Add to Diary**(新增至日記)以將目標新增至 **Diary**(日記)。

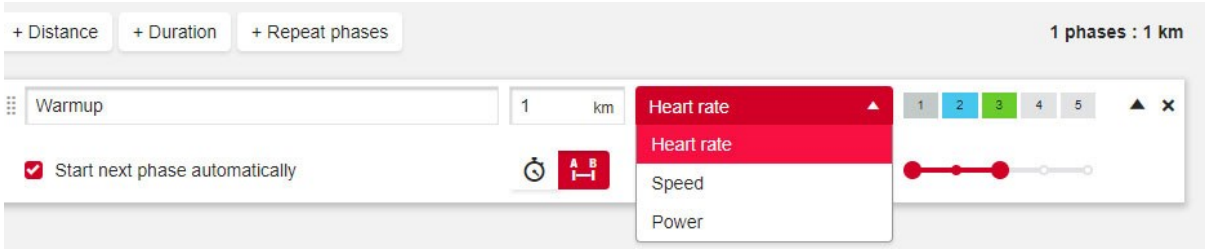
比賽配速目標

1. 選擇 **Race Pace**(比賽配速)。
2. 填寫以下其中兩項數值：**Duration**(持續時間)、**Distance**(距離)或 **Race Pace**(比賽配速)。您便可自動取得第三項數值。
3. 根據需要點選 **Add to favorites**(添加至收藏夾)☆，將目標添加至「收藏夾」列表。
4. 點擊 **Add to Diary**(新增至日記)以將目標新增至 **Diary**(日記)。

請注意，比賽配速僅可透過 Grit X、V800、Vantage M、Vantage M2、Vantage V 和 Vantage V2 同步(不能透過 A300、A360、A370、Ignite、M200、M400、M430、M460、M600 同步)。

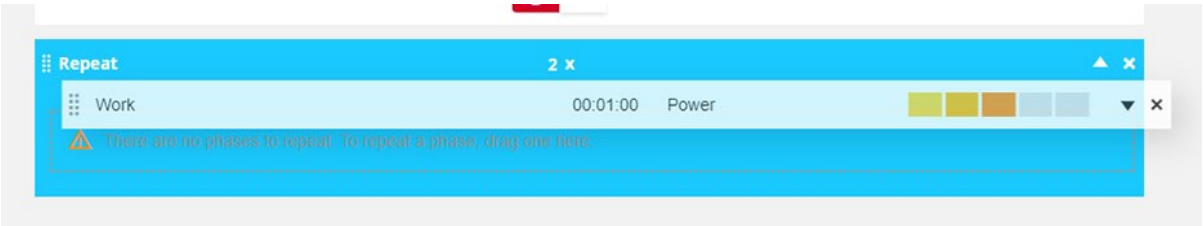
階段性目標

1. 選擇 **Phased**(階段性)。
2. 新增階段至您的目標。點擊 **Duration**(持續時間)新增以持續時間為基礎的階段，或點擊 **Distance**(距離)新增以距離為基礎的階段。為每個階段選擇 **Name**(名稱)和 **Duration/Distance**(持續時間/距離)。
3. 如要自動變更階段，請勾選 **Start next phase automatically**(自動開始下一個階段)。如果您未有勾選此項，則將必須手動變更階段。
4. 根據 **heart rate**(心率)、**speed**(速度)或 **power**(功率)選擇 **the intensity of the phase**(階段強度)。



目前僅 Vantage V2 支持基於功率的階段性訓練目標。

5. 如果您想要重複階段，請選擇 **+ Repeat phases**(+重複階段)，然後將您想要重複的階段拖曳至 Repeat(重複)部分。



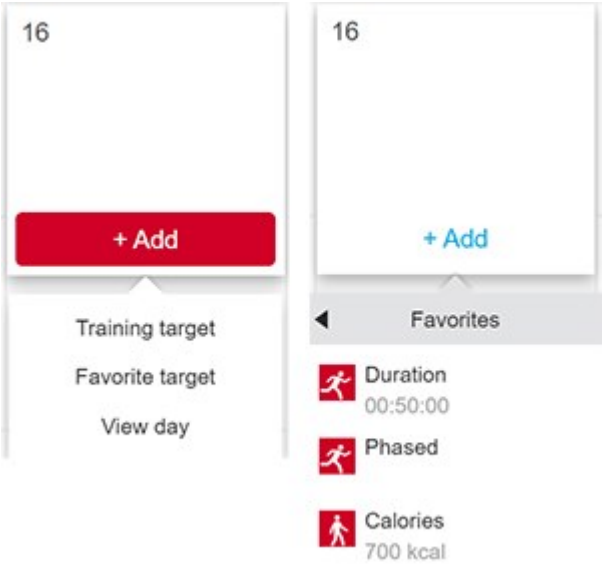
6. 點擊 Add to favorites(添加至收藏夾)☆，將目標添加至「收藏夾」列表。
7. 點擊 **Add to Diary**(新增至日記)以將目標新增至 **Diary**(日記)。

根據最愛的訓練目標建立目標

若您已經建立目標並新增至您的收藏夾，您可以使用它作為同類型目標的範本。這令您更輕易建立訓練目標。例如，您無需每次由零開始建立複雜的階段性訓練目標。

如要使用現有的 Favorite(最愛目標)作為訓練目標的範本，請依循以下步驟：

1. 將您的滑鼠游標懸在 **Diary**(日記)的一個日期之上。
2. 點擊 **+Add**(+新增)> **Favorite target**(最愛目標)，然後從 **Favorites**(收藏夾)列表中選擇一個目標。



3. Favorite(最愛目標)已新增至您的日記，以作為當日的已排程目標。訓練目標的預設已排程時間為 18.00/6pm。
4. 點擊 Diary(日記)中的目標，並根據偏好修改。在此視圖中編輯目標將不會變更原始的 Favorite(最愛目標)。
5. 點擊 Save(儲存)以更新變更。

您可以編輯最愛的訓練目標，以及透過 Favorites(收藏夾)頁面建立新的訓練目標。在頂部功能表中點擊 ☆，以存取 Favorites(收藏夾)頁面。

將目標同步至您的手錶

請緊記透過 FlowSync 或 Polar Flow 應用程式，利用 Flow 網絡服務將訓練目標同步至您的手錶。若您不同步它們，則它們僅可在 Flow 網絡服務 Diary(日記)或 Favorites(收藏夾)清單中看到。

有關開始訓練目標訓練課的資訊，請參見開始訓練課。

在 POLAR FLOW 應用程式中創建訓練目標

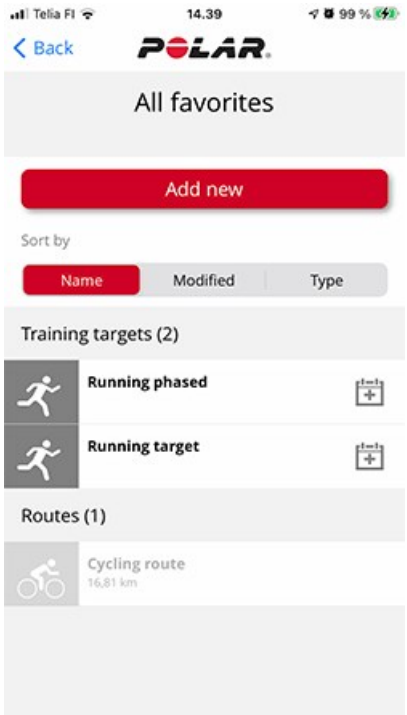
若要在 Polar Flow 應用程式中創建訓練目標

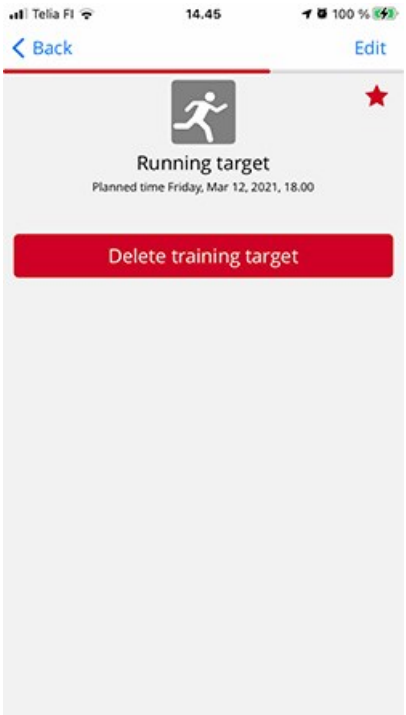
1. 前往 **Training**(訓練)，並點擊頁面頂部的 。
2. 然後從以下內容中選擇訓練目標類型：

最愛目標

1. 選擇 **Favorite target**(最愛目標)。
2. 從現有最愛訓練目標中選擇一項，或**新增**最愛目標。
3. 輕觸現有目標旁邊的 ，以將其新增至您的日誌。
4. 您選擇的訓練目標已新增至今天的訓練日曆。從日誌打開訓練目標，以編輯訓練目標的時間。
5. 如果選擇新增，可創建新的最愛 **Quick target**(快速目標)、**Phased target**(階段性目標)、**Strava Live Segment**(Strava Live 路段)或 **Komoot route**(Komoot 路線)。

Komoot 路線只適用於 Grit X 及 Vantage V2。Strava Live 路段適用於 Grit X、M460、V650、V800、Vantage V 及 Vantage V2。

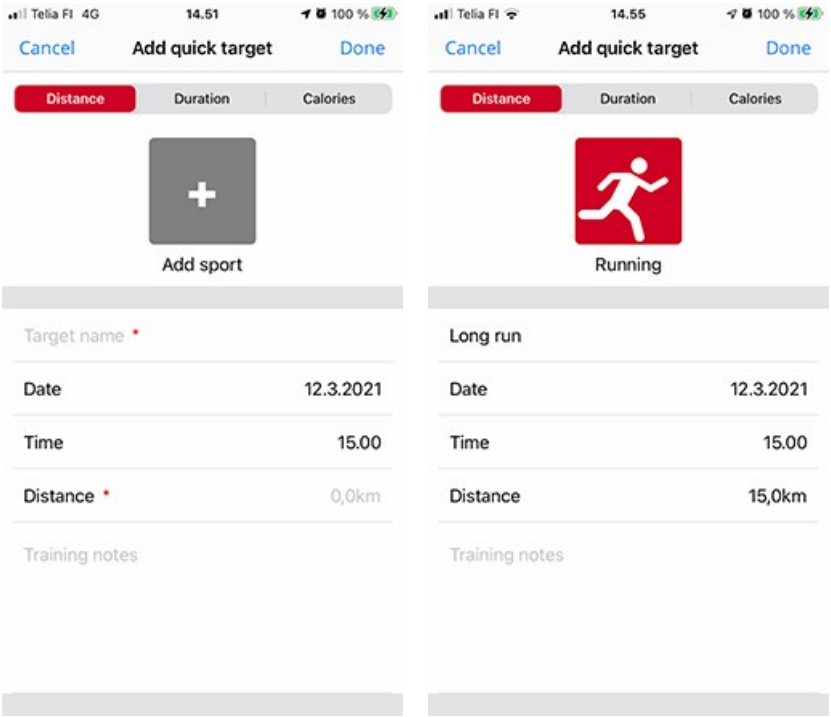




快速目標

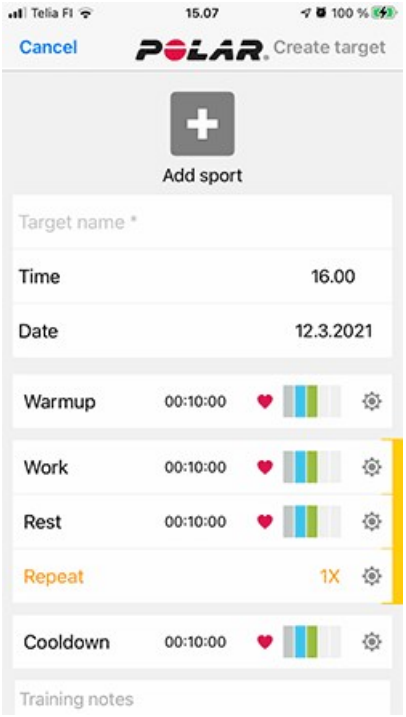
1. 選擇 **Quick target**(快速目標)。
2. 選擇快速目標按照距離、持續時間還是卡路里計算。
3. 新增運動。
4. 為目標命名。

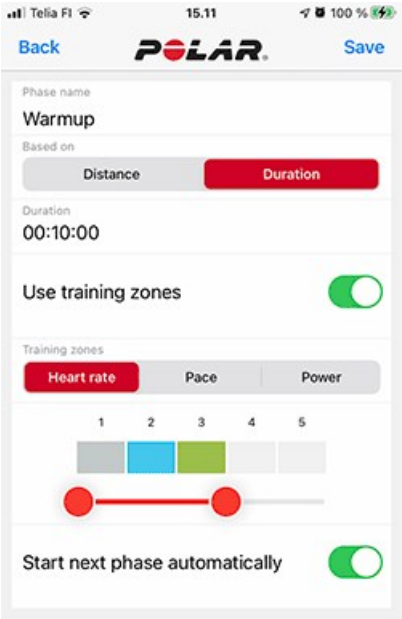
5. 設定目標距離、持續時間或卡路里數量。
6. 輕觸 **Done**(完成)，將目標添加到您的訓練日誌

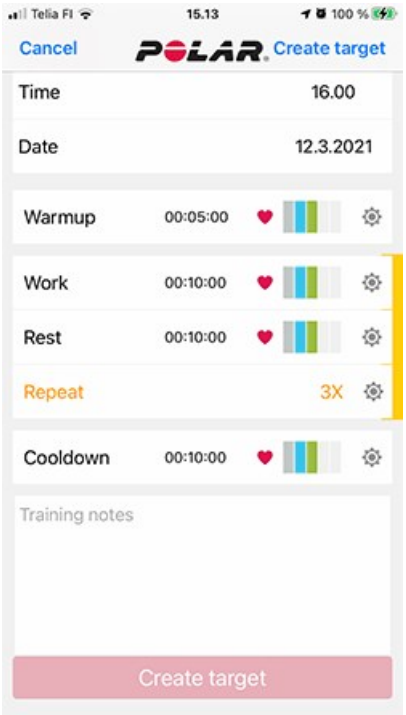


階段性目標

1. 選擇 **Phased target**(階段性目標)。
2. 新增運動。
3. 為目標命名。
4. 設定目標的時間及日期。
5. 輕觸階段旁邊的 ⚙ 圖示，以編輯階段設定。
6. 輕觸 **Create target**(創建目標)，將目標添加到您的訓練日誌。







將手錶與 Polar Flow 應用程式同步，以將訓練目標移動至您的手錶。

我的最愛

在 **Favorites**(我的最愛)中，您可以儲存並管理 Flow 網路服務中您最喜歡的訓練目標。在手錶上，您可以將您最喜愛的目標用作指定目標。有關更多資訊，請參見 Flow 網路服務中的訓練規劃。

Flow 網絡服務中的收藏項目數量沒有限制。如果 Flow 網絡服務中收藏項目數量超過 100 個，同步時列表中的前 100 個會傳輸到手錶中。您可以透過拖放操作改變收藏項目的順序。選擇您要移動的收藏項目，並將它拖到您希望在列表中放置的位置。

在我的最愛中新增訓練目標：

1. 創建訓練目標。
2. 按一下頁面右下角的我的最愛圖示☆。
3. 目標會新增至您的最愛選項。

或

1. 從您的 **Diary**(日記)選擇現有目標。
2. 按一下頁面右下角的我的最愛圖示☆。
3. 目標會新增至您的最愛選項。

編輯我的最愛

1. 按一下您姓名旁邊右上角的我的最愛圖示☆。顯示所有最喜歡的訓練目標。
2. 按一下您想編輯的我的最愛，然後按一下 **Edit**(編輯)。
3. 您可以修改運動、目標名稱和添加注釋。您可以在 **Quick**(快速)或 **Phased**(階段)下方更改目標的訓練細節。(有關更多資訊，請參見訓練計畫。)在您完成所有需要的更改後，請按一下 **Update changes**(更新變更)。

移除我的最愛

1. 按一下您姓名旁邊右上角的我的最愛圖示☆。顯示所有最喜歡的訓練目標。
2. 按一下訓練目標右上角的刪除圖示，可將它從我的最愛清單中移除。

同步

您可以透過 Bluetooth 連接，以無線方式，將資料從手錶傳輸至 Polar Flow 應用程式。或者您可以使用 USB 埠和 FlowSync 軟件，將手錶與 Polar Flow 網路服務同步。若要在手錶與 Flow 應用程式之間同步資料，您需要擁有 Polar 帳戶。如果您想將手錶上的資料直接同步到網路服務，除了 Polar 帳戶，您還需要 FlowSync 軟件。如果您已設定手錶，已創建一個 Polar 帳戶。如果您使用電腦設定手錶，會在電腦上安裝 FlowSync 軟件。

請記住，無論您身在何處，都可以在手錶、網路服務和移動應用程式之間同步並保持最新資料。

與 FLOW 移動應用程式同步

同步前請確認：

- 您擁有 Polar 帳戶和 Flow 應用程式。
- 您的行動裝置的藍芽連線已經打開，且沒有開啟飛航模式/飛航模式。
- 您已將手錶與行動裝置配對。更多資訊，請參見配對。

同步資料：

1. 登錄 Flow 應用程式，並長按手錶上的「返回」按鈕。
2. 隨即顯示 **Connecting to device**(連線至裝置)，然後接著顯示 **Connecting to app**(連線至應用程式)。
3. 程序完成時，會顯示 **Syncing completed** (同步完成)。

在您完成訓練課後，如您的手機處於 Bluetooth 範圍內，手錶將自動與 Flow 應用程式同步。在您將 Flow 應用程式與手錶同步時，您的活動與訓練資料還會透過互聯網連接自動同步到 Flow 網路服務。

有關 Polar Flow 應用程式的支援以及更多使用資訊，請訪問support.polar.com/en/support/Flow_app。

透過 FLOWSYNC 與 FLOW 網路服務同步

若要將資料同步至 Flow 網路服務，您需要使用 FlowSync 軟件。前往 flow.polar.com/start，並下載和安裝，然後嘗試同步。

1. 將手錶插入電腦。確保 FlowSync 軟體正在運行。
2. FlowSync 視窗會在您的電腦上開啟，並且開始同步。
3. 程序完成時，會顯示 completed (完成)。

每次將手錶插入到電腦時，Polar FlowSync 軟件都會將資料傳輸到 Polar Flow 網路服務並同步您可能已經更改的任何設定。如果同步不會自動開始，請從桌面圖標 (Windows) 或應用程式資料夾 (Mac OS X) 開啟 FlowSync。每當有可用的固件更新，FlowSync 都會通知您並要求您安裝。

如果您在手錶插入電腦時更改 Flow 網路服務中的設定，請按下 FlowSync 上的「同步」按鈕以便將設定傳輸到手錶。

有關使用 Flow 網路服務的支援以及更多資訊，請造訪 support.polar.com/en/support/flow。

有關使用 FlowSync 軟件的支援以及更多資訊，請造訪 support.polar.com/en/support/FlowSync。

重要資訊

電池 139
電池充電 139
在訓練期間充電 140
電池狀態和通知 141
保養手錶 141
手錶保持清潔 141
存放 142
檢修 142
注意事項 142
訓練時干擾 142
健康與訓練 143
警告 - 請勿讓孩子接觸電池 144
Polar 步速傳感器 Bluetooth® Smart 144
技術規格 144
Vantage V 144
Polar FlowSync 軟件 146
Polar Flow 移動應用程式兼容性 146
Polar 產品的防水性 146
法規資訊 147
Polar 全球有限保固 148
免責聲明 148

電池

在產品使用壽命結束時，Polar 鼓勵您遵循當地廢棄物處理法規，如有可能請利用專門收集電子裝置的服務，將對環境和人體健康的可能影響降至最低。請勿將本產品按未分類的城市垃圾處理。

電池充電

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、灰塵或髒汙。輕輕擦除任何塵土或水分。手錶沾了水時，不要充電。

手錶配備了一塊內部可充電電池。可充電電池的充電循環次數有限。您可在電容量明顯下降之前，對電池進行 500 多次的充放電。充電次數還會因使用及工作條件不同而不同。

在低於 0 °C/ +32 °F 或高於 +40 °C/ +104 °F 的溫度下或當 USB 埠潮濕時請勿對電池充電。

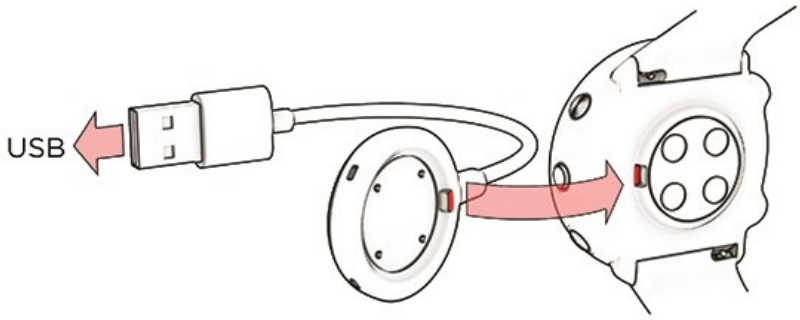
使用產品組合中隨附的 USB 連接線，經由您電腦上的 USB 連接埠對其充電。您也可以藉由牆壁插座進行電池充電。在透過牆壁插座充電時，請使用 USB 電源適配器 (並未隨附於產品組合中)。

可透過壁式插座為電池充電。在透過牆壁插座充電時，請使用 USB 電源適配器 (並未隨附於產品組合中)。如果您使用 USB 電源適配器，請確保適配器標有 "output 5Vdc"(输出 5Vdc) 且提供至少 500mA 的電流。僅使用經過充分安全認可的 USB 電源適配器 (標有“LPS”，“Limited Power Supply” (限功率電源) ，"UL listed"(UL 列名) 或“CE”) 。

不要使用 9 伏充電器為 Polar 產品充電。使用 9 伏充電器可能會損壞您的 Pola r產品。

要利用電腦進行充電，只需將手錶插入電腦，並同時使其與 FlowSync 同步。

1. 若需為手錶充電，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) 。



2. 顯示屏上顯示 **Charging** (正在充電)。
3. 當電池圖示填滿時，表明手錶充滿電。

請勿長時間使電池處於完全放電狀態或者使其長期處於充滿電的狀態，因為這可能會影響電池壽命。

在訓練期間充電

訓練課期間不要試圖用移動電源等便攜式充電器為手錶充電。如果您在訓練課期間將手錶插入電源，電池不會充電。在訓練期間連接充電線時，汗水和濕氣可能導致充電線和手錶腐蝕和損

壞。此外，如果您在為手錶充電時開始訓練課，則充電將停止。

電池狀態和通知

在您轉動手腕查看手錶，或從功能表返回時間模式時，會顯示電池狀態符號。

- 電池電量不足時，在時間模式顯示**Battery low.Charge**(電池電量不足)。建議為手錶充電。
- 如果在訓練準備模式顯示**Battery low.GPS and heart rate not recorded.Charge soon.**(電池電量不足。未記錄 GPS 和心率，請儘快充電)，表示電量低下，在訓練不能測量 GPS 和心率資料。
- 如在訓練期間顯示**Battery low**(電池電量低)，心率測量功能與 GPS 關閉。
- 當電池電量極低時，顯示 **Recording ended**(記錄已結束)。手錶停止記錄訓練，並保存訓練資料。
- 顯示幕空白時，表示電量用盡，手錶已進入休眠模式。為手錶充電。如電池完全用盡，顯示屏上可能需要一段時間才會出現充電動畫。

保養手錶

與其他電子設備一樣，Polar Vantage V 應保持清潔並細心保養。以下說明將有助於您履行保障義務、保持裝置處於最優狀況以及避免充電或同步期間的問題。

手錶保持清潔

在每次訓練課之後，在流水下用溫和的肥皂水清洗手錶。用軟毛巾將其擦乾。

保持手錶的充電觸點以及充電線纜清潔，以確保充電和同步順利。

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、灰塵或髒汙。輕輕擦除任何塵土或水分。手錶沾了水時，不要充電。

保持手錶充電觸點清潔，可有效地保護手錶不出現氧化以及灰塵和咸水(例如，汗水或海水)導致的損壞。保持手錶充電觸點清潔的最佳方法是，在每次訓練課後用微溫的水沖洗。手錶是防水的，且您可在自來水下沖洗，不會損壞電子部件。**手錶沾了水或有汗漬時，不要充電**。

保養光學心率傳感器

始終確保背部蓋子上的光學傳感器區域無刮痕。刮痕與灰塵會降低基於手腕的心率測量效果。

在佩戴手錶的部位，避免使用香水、乳液、防曬油/防曬霜或驅蟲劑。如果手錶接觸到這些產品或任何其他化學產品，請使用溫和的肥皂水清洗手錶，並用流水徹底沖洗乾淨。

存放

將訓練裝置存放在陰涼乾燥的地方。請勿存放在潮濕環境、不透氣材料(塑膠袋或運動背包)或和導電材料(濕毛巾)放在一起。請勿將訓練裝置暴露在直射的陽光下太久，例如將它遺留在車內，或安裝在自行車架上。存放訓練裝置時，建議先將它部分或全部充滿電。電池在存放時會緩慢失去電力。如果您要將訓練裝置存放數個月，建議在幾個月後對其重新充電。這樣可延長電池壽命。

請勿將裝置放在極冷(低於 –10 °C/14 °F)和極熱(高於 50 °C/120 °F)或陽光直射的地方。

檢修

在兩年保固期內，建議您務必從授權的 Polar 服務中心取得相關維修服務。對於非 Polar Electro 授權中心維修造成的損害或後果性損害，不在保固範圍內。如需進一步的資訊，請參 Polar 全球有限保固。

如需聯絡資訊和所有 Polar 服務中心地址，請造訪 www.polar.com/support 和個別國家網站。

注意事項

在訓練期間及之後的恢復。Polar 訓練設備及活動追蹤器測量心率和/或告知您的活動。內置 GPS 的 Polar 訓練設備顯示速度、距離及位置。藉由相容的 Polar 配件，Polar 訓練設備顯示速度、距離、腳踏圈速、位置及功率輸出。請參見

www.polar.com/tw-zh/products/accessories 獲取相容配件的完整清單。帶有氣壓感應器的 Polar 訓練設備測量海拔高度及其他數據。沒有預定或默認其他用途。Polar 訓練設備不應用來取得需要專業或工業精確度的環境測量。

訓練時干擾

電磁干擾和訓練裝置

電子裝置附近可能會發生干擾。此外，使用訓練裝置進行訓練時，WLAN 基座可能會引發干擾。若要避免不穩定的讀數或異常，請遠離可能的干擾源。

含有電機或電子元件的訓練裝置，例如 LED 顯示器、馬達和電動剎車，可能會造成散亂訊號干擾。欲解決這些問題，請嘗試遵循下列步驟：

1. 將心率傳感器胸帶從您的胸口拆下，照常使用訓練設備。
2. 將訓練裝置四處移動，直到您找到不會顯示散亂讀數或心臟符號不會閃爍的區域。通常在設備顯示面板的正前方干擾最為嚴重，而顯示屏的左側或右側干擾相對較少。
3. 將心率傳感器胸帶裝回您的胸口，盡量將訓練裝置固定在此無干擾區域。

如果訓練裝置仍然無法和訓練設備一起運作，可能是電子雜訊過多，而無法進行無線心率測量。

健康與訓練

訓練時可能會有一些風險。在開始定期訓練計劃前，建議您回答以下有關您的健康狀況的問題。如果有任何一個問題的答案是「是」，我們建議您在開始任何訓練計劃前先向醫師諮詢。

- 您在過去 5 年中是否身體活動量不足？
- 您是否有高血壓或膽固醇過高？
- 您是否正在服用任何血壓或心臟的藥物？
- 您是否有呼吸問題的病史？
- 您是否有任何疾病的症狀？
- 您是否正從嚴重的疾病或醫療處置中復原？
- 您是否使用心率調整器或其他植入式電子裝置？
- 您是否抽煙？
- 您是否懷孕？

請注意除了訓練強度，心臟疾病、血壓、心理疾病、氣喘、呼吸等藥物，以及某些提神飲料、酒類和尼古丁，也可能會影響心率。

請務必在訓練期間仔細注意您身體的反應。**如果您在訓練時感到預期外的疼痛或過度勞累，建議您停止訓練，或降低強度後繼續訓練。**

注意！ 如果您正在使用起搏器或其他植入式電子裝置，您可以使用 Polar 產品。理論上來說，Polar 產品應該不會干擾起搏器。實際上，也沒有任何報告指出任何人注意到干擾的案例。不過，由於可用的裝置十分多樣化，我們無法正式保證我們的產品適合所有的起搏器或其他植入式裝置。如果您有任何疑問，或是在使用 Polar 產品時有任何異樣感覺，請諮詢您的醫生，或聯絡植入式電子裝置製造商，以確定就您的情況使用 Polar 產品是否安全。

如果您對接觸皮膚的任何物質過敏，或懷疑使用本產品而產生過敏反應，請查看技術規格中列出的材質。如果出現任何皮膚反應，請停止使用產品並諮詢醫生。還請告知 Polar 客服中心有關您的皮膚反應。為避免起搏器導致任何皮膚反應，請將其配戴在襯衫外，但是要將電極下方的襯衫充分弄濕，以確保其正常運作。

潮濕和劇烈磨損的雙重影響，可能會導致顏色從心率傳感器或腕帶的表面脫落，可能弄髒淺色衣物。為長時間保持淺色訓練設備外觀潔淨，請確保您所穿衣服在訓練時不會脫色。如果您在皮膚上使用了香水、乳液、防曬油/防曬霜或驅蟲劑，則必須確保相應部位不會接觸到訓練裝置或心率傳感器。如果您在低溫環境(-20 °C 到 -10 °C/-4 °F 到 14 °F) 中訓練，建議您將訓練設備戴在外套的袖子下，直接接觸皮膚。

警告 - 請勿讓孩子接觸電池

Polar 心率傳感器(比如 H10 和 H9) 內含一塊紐扣電池。如果不小心吞食了電池，不到 2 個小時就會出現內部灼傷，並有可能導致死亡。請勿讓孩子接觸新舊電池。如果電池槽無法合實，請停止使用產品並使其遠離孩子。如果您認為電池可能被吞食或塞入身體的任何部位，請立即就醫。

我們關注您的安全。Polar 步速傳感器 Bluetooth® Smart 的外形經過特殊設計，可最大程度避免其卡在別的東西上。任何情況下都要保持注意，例如當您佩戴步速傳感器在草叢中跑步時。

POLAR 步速傳感器 BLUETOOTH® SMART

步速傳感器 Bluetooth® Smart 適用於希望提升自身技巧與表現的跑步者。您可以使用步速傳感器查看速度與距離資訊，無論您是在跑步機或者泥濘的小路上奔跑。

- 測量您的每個步伐以顯示跑步速度與距離
- 透過顯示您的跑步步頻和步距幫助您提升跑步技巧
- 小巧的傳感器可牢固地安裝在您的鞋帶上。
- 防震防水，甚至可以應付最苛刻的跑步條件。

技術規格

VANTAGE V

電池型號：	320 mAh 鋰聚合物充電電池
工作時間：	**連續使用時：** 在使用 GPS 和光學心率功能進行訓練時電池工作時間最多為 40 小時，或
工作溫度：	-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F
手錶材質：	**黑色款式** 設備：康寧 Gorilla 玻璃，SUS 316，沃斯

	田不銹鋼 / X15 CrMnMoN 17 11 3，PMMA，SUS 630，PA12腕帶：SUS 316，SUS 304，LSR 矽膠 Shore A70 腕帶環：TPU Shore A70/LSR 矽膠 Shore A70 錶帶：SUS 316，SUS 304，TPU Shore A70，液態矽膠 Shore A70 **橙色，白色和藍色** 設備：康寧 Gorilla 玻璃，SUS 316，沃斯田不銹鋼 / X15 CrMnMoN 17 11 3，PMMA，SUS 630，PA12 錶帶：SUS 316，SUS 304，液態矽膠 Shore A70 **Titan** 設備：康寧 Gorilla 玻璃，鈦金屬，SUS 316，PMMA，SUS630，PA12 錶帶：液態矽膠 Shore A70，SUS 316，SUS 304；TPU Shore A70
連接線材質：	黃銅、PA66+PA6、PC、TPE、碳鋼、尼龍
記錄精度：	25 °C / 77 °F 溫度下優於 ± 0.5 秒/天
GNSS 精度：	距離 ±2%，速度 ±2 km/h
海拔高度解析度：	1 公尺
上坡/下坡解析度：	5 公尺
最大海拔高度：	9000 公尺/29525 英尺
取樣率：	1 秒
心率測量範圍：	15-240 bpm
目前速度顯示範圍：	0-399 km/h 247.9 mph

	(0-36 km/h 或 0-22.5 mph(使用 Polar 步速傳感器測量時))
防水性：	50 米(適用於游泳)
記憶體容量：	根據您的語言設定，使用 GPS 和心率功能時，最多可儲存 90 個小時的訓練資料。
解析度	240 x 240
最大功率	2.8 mW
頻率	2.402 - 2.480 GHz

使用無線 Bluetooth® 技術。

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。

POLAR FLOWSYNC 軟件

要使用 FlowSync 軟件，您需要一台已安裝 Microsoft Windows 或 Mac 作業系統的電腦，且電腦可連線網際網路並配有閒置的 USB 埠。

從 support.polar.com 查看最新的相容性資訊。

POLAR FLOW 移動應用程式兼容性

從 support.polar.com 查看最新的相容性資訊。

POLAR 產品的防水性

大多數 Polar 產品可在游泳時穿戴。但這類產品並非潛水儀器。為保持防水性，請勿在水下按動本設備的按鈕。使用兼容 GymLink 的 Polar 設備和心率傳感器測量在水中心率時，可能會因以下原因而受到干擾：

- 高氯含量的泳池水和海水導電性都非常強。心率傳感器的電極可能發生短路，無法檢測到 ECG 信號。
- 跳進水中或在游泳比賽期間的劇烈肌肉運動，可能使心率傳感器移到身體的其他部位，從而檢測不到 ECG 信號。

- ECG 信號強度因人而異，且可能取決於個體的組織成分。在水下測量心率時，更易出現此類問題。

在手錶行業，防水性能一般用米表示，也即水深特定米數時的靜態水壓。Polar 也使用了該指標體系。Polar 產品的防水性根據國際 **ISO 22810** 或 **IEC60529** 標準進行測試。每款具有防水標識的 Polar 設備在交付承受水壓之前都會經過測試。

Polar 產品根防水性劃分為 4 種不同的類別。請檢視 Polar 產品背面的防水性類別，並與下表對照。請注意，這些定義不一定適用於其他製造商的產品。

在進行任何水下活動時，由於水下移動而產生的動態水壓都要大於靜態水壓。這就意味著在水下移動產品便會讓它承受更大比靜止狀態下更大的壓力。

請在產品背後標記	濺水、汗、雨滴等	洗澡和游泳	戴換氣裝置的輕裝潛水 (沒有氧氣筒)	水肺潛水 (有氧氣筒)	防水特性
防水性 IPX7	確定	-	-	-	請勿使用高壓清洗機清洗。 防止濺水、雨滴等 參考標準：IEC60529。
防水性 IPX8	確定	確定	-	-	洗澡和游泳的最小值。 參考標準：IEC60529。
防水性 防水性 20/30/50 公尺 適合游泳	確定	確定	-	-	洗澡和游泳的最小值。 參考標準：ISO22810。
防水性 100 公尺	確定	確定	確定	-	水下常用，但不用於水肺潛水 參考標準：ISO22810。

法規資訊

CE	本產品符合 2014/53/EU、2011/65/EU 和 2015/863/EU 法令。相關的符合性聲明和其他監管資訊，可從以下網址找到：www.polar.com/tw-zh/regulatory_information。
	此打叉的滾輪垃圾桶標記，代表 Polar 產品是電子裝置，適用於歐洲議會和歐盟理事會關於電子電氣設備廢棄物 (WEEE) 的指令 2012/19/EU，本產品中使用的電池和蓄電池適用於歐洲議會和歐盟理事會於 2006 年 9 月 6 日頒佈的關於電池和蓄電池及廢棄電池和蓄電池的指令 2006/66/EC。因此在歐盟國家，這些產品和 Polar 產品中內含的電池/蓄電池應該分開處理。Polar 鼓勵您在歐盟以外的地方，也要遵守當地的廢棄物清理法規，盡量降低廢棄物對環境和人體健康可能產生的影響，如果可能，請使用另行收集電子裝置的服務處理產品，並以電池和蓄電池收集服務處理電池和蓄電池。

若要查看 Vantage V 特定的法規標籤，轉到**設定** > **一般設定** > **關於手錶**。

POLAR 全球有限保固

- Polar Electro Oy 提供 Polar 產品全球有限保修。對於美國和加拿大的已售出產品，保修由 Polar Electro, Inc. 提供。
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. 向 Polar 產品的原始消費者/購買者擔保，自購買之日起兩 (2) 年內，產品不會出現任何材料或工藝缺陷；不過若為矽膠腕帶或塑膠腕帶，則保固期為自購買之日起一 (1) 年內。
- 本保固並不包含電池的正常磨損或其他正常磨損、因濫用、誤用、意外或不遵守注意事項而造成的損害、不正確的維護、商業用途、破裂，以及外殼/顯示幕、織物臂帶、織物腕帶、皮革腕帶、彈性胸帶(如心率傳感器胸帶)和 Polar 服裝的損壞或刮傷。
- 本保修並不涵蓋由本產品引起或與之相關的任何損害、損失、開支或費用，無論是直接的、間接的、附帶的、後果性或特殊性的。
- 本保修並不涵蓋購買的二手產品。
- 在保修期間，無論本產品是在哪個國家/地區購買的，均可在任何授權的 Polar Central Service 進行修理或更換。
- 保修由 Polar Electro Oy/Inc. 提供，並不影響國家或州現行適用法律賦予消費者的法定權利，也不影響消費者的銷售/購買合約賦予其對經銷商所擁有的權利。
- 您應保留收據作為購買憑證！
- 任何產品的保修僅在由 Polar Electro Oy/Inc. 最初銷售該產品所處的國家/地區有效。

製造商：Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE，www.polar.com。

Polar Electro Oy 公司已通過 ISO 9001:2015 認證。

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland.保留所有權利。未事先獲得 Polar Electro Oy 的書面許可，不得以任何形式或任何方式使用或複製本手冊的任何部分。

本使用者手冊或本產品包裝中的名稱和標誌為 Polar Electro Oy 的商標。本使用者手冊或本產品包裝中附有 ® 符號的名稱和標誌為 Polar Electro Oy 的註冊商標。Windows 是 Microsoft Corporation 的註冊商標，Mac OS 是 Apple Inc 的註冊商標。Bluetooth® 文字商標和標誌是 Bluetooth SIG, Inc 擁有的註冊商標。Polar Electro Oy 對於此類商標的任何使用均獲得授權。

免責聲明

- 本手冊中的資料僅供參考。由於製造商持續執行其研發作業，手冊中描述的產品若有變更，恕不另行通知。
- 對於本手冊或此處說明的產品，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 不提供任何陳述或保證。
- 有關由於使用本資料或此處描述的產品，導致或與其相關的任何直接、間接或意外、有因果關係或特殊關係的損壞、損失、費用或開銷，Polar Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 概不負責。

5.2 Zh-TW 9/2022