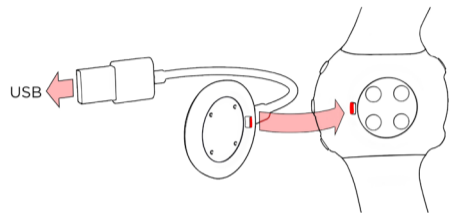


如何开始

1. 若需唤醒您的手表并充电，请利用随盒子附上的连接线，把手表插进供电的 USB 端口或 USB 充电器中。



2. 要设置手表，请选择您的语言和设置方法。手表提供三种设置选项：在手机上设置 (A)，在电脑上设置 (B) 或在手表上设置 (C)。用 UP (向上) / DOWN (向下) 按钮，浏览至最方便的选项，并按 OK (确定) 确认您的选择。我们推荐选项 A 或 B。

为了获得最准确的个人训练和活动数据，请务必进行精确设置。

A 在手机上设置

您必须在 Polar Flow App 中而非手机的 Bluetooth 设置中进行配对。

1. 请确保您的手机连接至互联网并且打开 Bluetooth®。
2. 从 App Store 或 Google Play 下载 Polar Flow App。
3. 打开手机上的 Polar Flow App。Polar Flow App 会识别您的手表，并提示您开始配对。轻触 Start (开始) 按钮。
4. 在手机上接受 Bluetooth 配对请求。确认手表上的 pin 码，配对随即完成。
5. 登录 Polar 账户 或创建新账户。我们将引导您完成应用程式内的注册和设置。

完成设置后，点击 Save and sync (保存并同步)，您的设置将同步至手表。

B 在电脑上设置

1. 转到 flow.polar.com/start，下载并安装 Polar FlowSync 数据传输软件到您的电脑上。
2. 使用 Polar 账户登录或创建新账户。我们将引导您完成 Polar Flow 网络服务内的注册和设置。

i 如您的手表有可用的固件更新，我们建议您在设置期间安装。可能需要最多 10 分钟。

i 如您的手机处于 Bluetooth 范围内，并且 Flow App 正在运行，您的手表会自动将训练数据与 Flow App 同步。您也可以通过长按手表的 BACK (返回) 按钮手动将训练数据与 Polar Flow App 同步。

了解您的手表



☀ 背光灯

■ 返回/菜单/同步

▲ 向上

▼ 向下

按钮功能

- 按 OK (确定) 确认选择。
- 用 UP (向上) / DOWN (向下) 按钮浏览表盘、训练视图和菜单，在选择列表中移动并调整选择的数值。
- 用 BACK (返回) 按钮返回、暂停和停止。在时间视图中按 BACK (返回) 可进入菜单，长按可开始配对和同步。
- 长按 LIGHT (背光灯) 可锁定按钮。

触控屏* (并非所有型号均有提供)

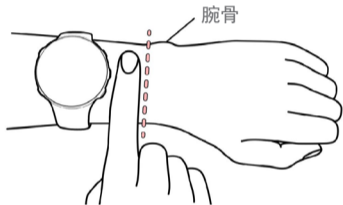
- 点击触控屏选择项目
- 向上或向下滑动即可滚动
- 在时间视图中左右滑动可查看不同的表盘

*训练时禁用

手腕i式心率监测

在训练期间获得准确的心率读数，请确保正确佩戴手表：

- 将手表戴在手腕上，离腕骨至少一指宽。
- 将腕带牢牢地系在手腕上。背面的传感器必须始终紧贴您的皮肤，且手表应无法在手臂上移动。



在不测量心率时，将表带稍微放松以便更舒适地佩戴，让皮肤呼吸。

 您的手表还兼容胸带式的 Polar 心率传感器。您可购买心率传感器作为配件。请在以下网址查看完整的手表兼容传感器和配件清单：support.polar.com/zh-hans/compatibility

开始训练

1. 戴上手表，并系紧表带。
2. 按下 BACK (返回) 进入主菜单，并选择 Start training (开始训练)，然后转到运动内容。
3. 请走到室外并远离高层建筑及高大树木。保持您的手表不动并使显示屏朝上，以捕捉 GPS 卫星信号。GPS 准备就绪时，GPS 图标周围的圆圈将变为绿色。
4. 手表显示心率时，即表示已经检测到您的心率。
5. 手表发现所有信号时，按下 **OK (确定)** 启动训练记录。

暂停和停止训练

按下 BACK (返回)，暂停您的训练。要继续训练，请按 **OK (确定)**。要停止训练，请在暂停时长按 BACK (返回)，直到显示 Recording ended (记录已结束)。停止训练后，可立即从手表上获得训练总结。

保养您的手表

每次训练结束后，将您的手表放在流水下冲洗以保持清洁。在充电前，请确保您的手表和连接线的充电触点上没有水分、灰尘或脏污。轻轻擦掉脏污或水分。手表沾了水时不要充电。

Polar Flow 应用程序和网络服务

训练结束后将手表与 Polar Flow App 同步，即可获得关于您的训练、活动和睡眠的即时概况和反馈。

使用电脑或通过 Polar Flow App 将训练数据同步至 Flow 网络服务追踪，您可追踪您的成果、获得指导和查看您的训练结果、活动和睡眠的详细分析。

载有有关材料和技术规格的用户手册中找到信息可访问 support.polar.com/zh-hans

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

Polar Precision Prime 光学心率传感器融合技术在皮肤上施加非常小的安全电流，测量设备与您的手腕之间的触点，以提高精度。

APP STORE 是 APPLE 公司的服务商标

ANDROID 和 GOOGLE PLAY 是 GOOGLE 公司的商标

IOS 是 CISCO 在美国和其他国家的商标或注册商标，在执照许可的条件下使用。

制造商
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
FINLAND
CUSTOMERCARE@POLAR.COM
WWW.POLAR.COM

兼容


    /polarglobal

17982774.02 CHNS 10/2020



GPS 多项运动手表

入门指南

如需了解更多，请访问 support.polar.com/zh-hans

简体中文