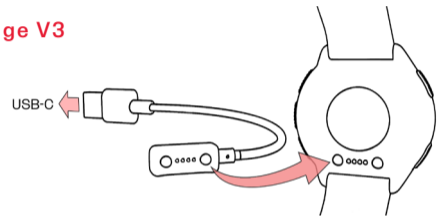


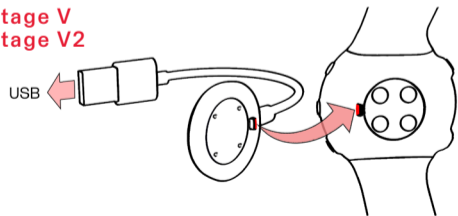
充电

若需唤醒您的手表并充电，请利用包装盒中随附的连接线，把手表插进供电的 USB 端口或 USB 充电器中。

Vantage V3



Grit X Grit X Pro Vantage V Vantage V2



设置

唤醒手表后，请选择您的语言和设置方法。手表提供三种设置选项：

在手机上设置 (A)、在电脑上设置 (B) 或在手表上设置 (C)。

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。我们建议选择 **A** 或 **B**。您可在手机或电脑上设置，以获取手表的最新更新。

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序内的注册和设置。

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。

为了获得最准确的个人训练和活动数据，请务必进行精确设置。

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

开始了解



☀ 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)

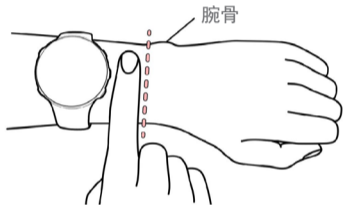
- 点击触控屏选择项目
- 向上或向下滑动即可滚动
- 在时间视图中左右滑动可查看不同的表盘

*训练时禁用

佩戴

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 Polar 胸带式心率传感器及光学心率传感器。您可购买心率传感器作为配件。与您的手表兼容的传感器和配件的完整清单见 support.polar.com/zh-hans。

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

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。

型号： Vantage V3: 5P, Grit X/Grit X Pro: 3N, Vantage V: 2X, Vantage V2: 4A

APP STORE 是 APPLE 公司的服务商标

ANDROID 和 GOOGLE PLAY 是 GOOGLE 公司的商标

制造商
Polar Electro Oy
customer-care@polar.com
www.polar.com

兼容
 Bluetooth®

    /polarglobal

17982774.04 CHNS 07/2023

POLAR®

入门指南

Vantage V3

顶级 GPS 多功能运动型手表

Grit X

户外多功能运动手表

Grit X Pro

顶级户外多功能运动型手表

Vantage V 和 Vantage V2

GPS 多功能运动型手表

简体中文

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