

POLAR®

POLAR VERITY SENSE



用戶手冊

目錄

目錄	2
Polar Verity Sense 用戶手冊	4
簡介	4
充分運用 Polar Verity Sense	4
Polar Flow app	5
Polar Flow 網絡服務	5
入門	6
設定 Polar Verity Sense	6
選擇一個設定選項	6
選項 A: 使用手機和 Polar Flow app 設定	6
選項 B: 利用電腦透過 FlowSync 設定	6
按鈕功能和指示燈	8
按鈕功能	8
指示燈顏色及其含義	8
配對	9
與 Polar Flow app 配對	9
配對手機前:	10
若要配對手機:	10
與 Polar 手錶配對	10
設定	11
Polar Flow app 中的設定	11
更新韌體	12
使用手機或平板電腦	12
使用電腦	12
重設感應器	13
如要將感應器重設為出廠設定	13
訓練	14
佩戴 Verity Sense	14
藉助臂帶佩戴在手臂上	14
配合泳鏡佩戴	14
其他感應器佩戴選項	15
選擇訓練模式	15
在心率模式中進行訓練	16
在記錄模式中進行訓練	17
在游泳模式中進行訓練	18
Polar Flow	20
Polar Flow app	20
訓練數據	20
圖像分享	20
開始使用 Polar Flow app	20
Polar Flow 網絡服務	20
日記	21
報告	21
計劃	21
同步	21
同步至 Flow 流動應用程式	21
透過 FlowSync 與 Flow 網絡服務同步	22
重要資料	23
電池	23
電池充電	23

保養 Polar Verity Sense	24
保持 Verity Sense 清潔	24
存放	25
檢修	25
注意事項	25
訓練期間的干擾	25
健康和訓練	25
警告	26
如何安全使用 Polar 產品	26
技術規格	27
Polar Verity Sense	27
Polar FlowSync Software	28
Polar Flow mobile application compatibility	28
Polar 產品的防水性	28
法規資訊	29
Limited International Polar Guarantee	29
免責聲明	30

POLAR VERITY SENSE 用戶手冊

此用戶手冊可幫助您開始使用新的 Polar Verity Sense。如需影片教程與常見問題，請前往 support.polar.com/en/verity-sense。

簡介

感謝您購買新的 Polar Verity Sense！

Polar Verity Sense 是多功能優質光學心率傳感器，能夠從手臂或太陽穴測量心率。它是心率胸帶及手腕式裝置的絕佳替代品。您可配合臂帶或游泳鏡帶扣使用，或放在鞏固緊貼皮膚的位置。Polar Verity Sense 可讓你活動自如，並支援多種運動類型。Polar Verity Sense 更可記錄您在泳池游泳時的心率、距離和配速。

您可使用感應器的內建記憶體記錄鍛煉，然後傳輸數據至手機，或者將它連接兼容的裝置，以在鍛煉時實時監測心率。

Polar Verity Sense 透過 Bluetooth® 和 ANT+ 傳輸數據。感應器可配合包括 Polar Flow app 在內的數十款熱門健身應用程式使用，並可配合 Bluetooth 和 ANT+ 兼容的訓練裝置使用。您可將心率同時串流至兩部不同的 Bluetooth 接收裝置及無限部 ANT+ 裝置。

Polar Verity Sense 隨附可機洗的舒適臂帶、游泳鏡帶扣、USB 充電適配器和便攜收納袋。



充分運用 POLAR VERITY SENSE

要充分運用 Verity Sense 的功能，可將它連接至我們的免費應用程式及網絡服務 Polar Flow。當感應器連接至 Polar Flow，您可以單獨使用感應器記錄訓練課，隨後將訓練數據傳輸至 Polar Flow app 或網絡服務。透過 Polar Flow，您亦可為感應器取得最新的更新內容。如需將 Verity Sense 連接至 Polar Flow，您可以利用 Polar Flow 流動應用程式或在 Polar Flow 網絡服務中 [完成設定](#)。



POLAR FLOW APP

從 App Store® 或 Google Play™ 獲取 [Polar Flow app](#)。在訓練後將您的 Verity Sense 與應用程式同步，並獲得關於您的訓練結果和表現的即時概況和回饋。

POLAR FLOW 網絡服務

利用電腦上的 FlowSync 軟體或透過 Polar Flow app 將您的訓練數據同步至 [Polar Flow 網絡服務](#)。在網絡服務中，您可規劃訓練、追蹤您的成績，獲得指導並查看關於您的訓練結果的詳細分析。在 flow.polar.com 上查看所有相關資訊。

入門

設定 POLAR VERITY SENSE

我們建議您先為電池充電，然後才使用 Verity Sense。如果電池的電力已經耗盡，可能需要數分鐘方可開始充電。查看 [電池](#)，了解電池充電的詳細資訊。



請注意，當 Verity Sense 電池已充至足夠電量時，它將會自行通知附近所有相容的接收裝置。

選擇一個設定選項

A. 使用手機設定：如果無法使用配備 USB 連接埠的電腦，手機設定是最方便的做法，但耗時可能會較長。此方法需要網絡連線。

B. 使用電腦設定：經連線用電腦進行設定是最快捷的方法，同時還可以為 Polar Verity Sense 充電，但這個做法需要動用電腦。此方法需要網絡連線。



一次過輸入所有身體詳細資料，以獲取準確的訓練數據，並取得 Polar Verity Sense 的最新韌體。

選項 A: 使用手機和 POLAR FLOW APP 設定

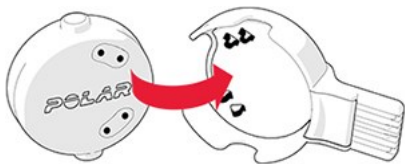


請注意，您必須以 Polar Flow app 進行配對，而不是於手機的 **Bluetooth** 設定中配對。

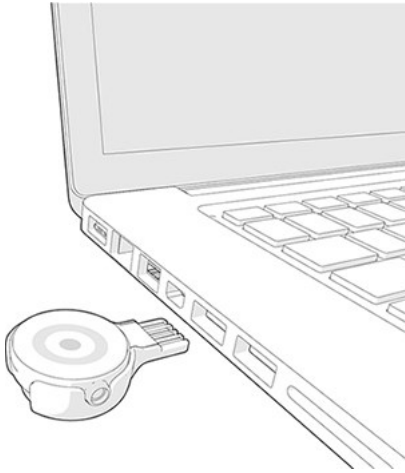
1. 設定期間，讓 Polar Verity Sense 始終靠近手機。
2. 確保您的手機已連接至互聯網，並開啟 Bluetooth。
3. 在 App Store 或 Google Play 下載 Polar Flow app 至手機。
4. 開啟手機上的 Polar Flow app 以登入 Polar 賬號或建立新賬號。
5. 按下按鈕以開啟 Polar Verity Sense。
6. Polar Flow app 會識別附近的 Polar Verity Sense，並提示您開始進行配對。在 Polar Flow app 中輕觸 **Start**(開始) 按鈕，然後遵循畫面上的說明。

選項 B: 利用電腦透過 FLOWSYNC 設定

1. 將感應器放進 USB 適配器中，將感應器的錶面朝向上方，讓感應器的觸點接觸 USB 適配器。



2. 將 USB 適配器插入至電腦的 USB 連接埠。



3. 請前往 flow.polar.com/start，然後安裝 Polar FlowSync 數據傳輸軟體到您的電腦。
4. 登入 Polar 賬號或建立新賬號。我們會在網絡服務內指導您註冊和進行設定。

設定完成後，您便可以開始使用。玩得開心點！

按鈕功能和指示燈

Verity Sense 有一個按鈕，功能因使用情況和按下的時長而異。請查看下方，以了解按鈕在不同模式下的功能，以及不同顏色的指示燈的含義。

按鈕功能

開啟/關閉感應器

- 快速按下按鈕以開啟感應器。
- 按住按鈕以關閉感應器。

選擇訓練模式

- [要選擇訓練模式](#)，請按下按鈕進行切換，直至所選擇的模式旁的指示燈亮起。
- 您可以快速按下按鈕，以檢查已鎖定的訓練模式。當設為心率模式時，側面的狀態指示燈會閃爍藍光，記錄模式為綠光，游泳模式則為白光。

指示燈顏色及其含義

在選擇訓練模式時

在選擇訓練模式時，當設為心率模式時，側面的狀態指示燈會閃爍藍光，記錄模式為綠光，游泳模式則為白光。當選擇訓練模式時，用於心率測量的指示燈亦會顯示目前已選擇的模式，以指引您選擇正確的訓練模式：



有關更多資訊，請參見[選擇訓練模式](#)。

電池狀態

- 電池電量低：紅色指示燈緩慢閃爍
- 電池電量嚴重不足：紅色指示燈快速閃爍

充電時的電池狀態

充電時，狀態指示燈 會閃爍特定顏色，以顯示感應器的電池狀態：



紅色：0-9%

橙色：10-29%

黃色：30-79%

綠色：80-99%

當電池充滿電時，綠色指示燈 會持續亮起。



在充電期間，如您的手機處於 Bluetooth 範圍內，感應器將自動與 Polar Flow app 同步。在同步期間，指示燈會閃爍藍色。

體能測試期間

紫色指示燈 會每兩秒閃爍一次。



有關利用 Verity Sense 進行 Polar 體能測試的說明，請參見 [利用 Verity Sense 進行 Polar 體能測試](#) 支援文件。

其他

正在同步：	藍色指示燈閃爍
正在更新韌體：	藍色指示燈 持續亮起
錯誤：	紅色指示燈 閃爍

配對

與 POLAR FLOW APP 配對

如果您已按照 [設定 Polar Verity Sense](#) 章節所述，利用手機完成 Polar Verity Sense 設定，裝置便已與您的手機配對。

如果您已利用電腦完成設定，並且希望將 Polar Verity Sense 配合 Polar Flow app 使用，您需要先使用感應器的記錄模式或游泳模式進行一節訓練課，然後才可以與 Polar Flow app 配對。

配對手機前：

- 請從 App Store 或 Google Play 下載 Polar Flow app。
- 確保您的手機已開啟 Bluetooth 功能，並且未開啟飛行模式。
- 確保您已使用感應器的 [記錄模式](#) 或 [游泳模式](#)，以在感應器的內建記憶體中記錄最少一節訓練課。
- **Android 用戶：**確保在手機的應用程式設定中為 Polar Flow app 啟用定位。

若要配對手機：



請注意，您必須以 Polar Flow app 進行配對，而不是於手機的 **Bluetooth** 設定中配對。

1. 在手機上打開 Polar Flow app 並以您的 Polar 賬號登入，此賬號是您在設定感應器時建立的。



Android 用戶：如果您有使用數個與 Polar Flow app 相容的 Polar 裝置，請確保您已將 Verity Sense 選為 Polar Flow app 中的啟用裝置。這樣一來，Polar Flow app 將會在配對時與您的感應器連接。

2. 按下按鈕以開啟感應器。
3. Polar Flow app 會自動提示您配對 Verity Sense。在手機上接受 Bluetooth 配對請求。



我們建議您將 Polar Verity Sense 配合 Polar Flow app 使用，但您亦可使用其他應用程式。有關將感應器與其他應用程式配對的資訊，請參見應用程式開發人員的說明。

與 POLAR 手錶配對

請瀏覽 support.polar.com 查閱您的 Polar 手錶的用戶手冊，以了解具體的配對說明。

設定

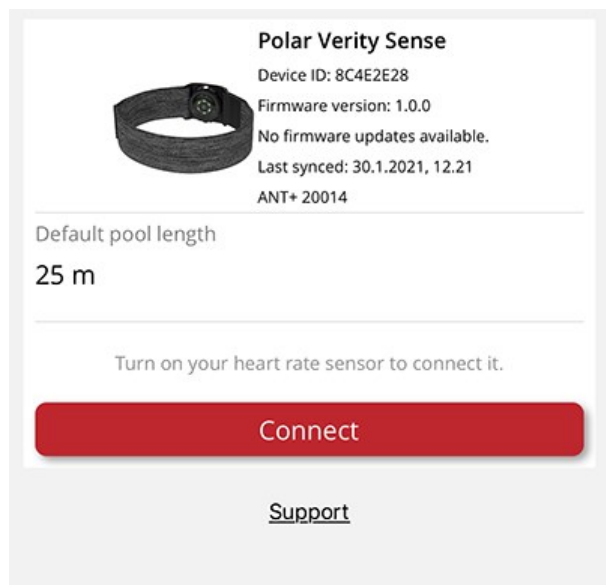
POLAR FLOW APP 中的設定



您需要先將 Verity Sense 與 Polar Flow app 配對，方可編輯應用程式中的感應器設定。有關詳細資訊，請參見 [配對](#)。

在 Polar Flow app 中，前往 **Devices**(裝置)，如果您擁有多於一部 Polar 裝置，請選擇 Polar Verity Sense。

開啟感應器，以將其與 Polar Flow app 連接並檢視設定。



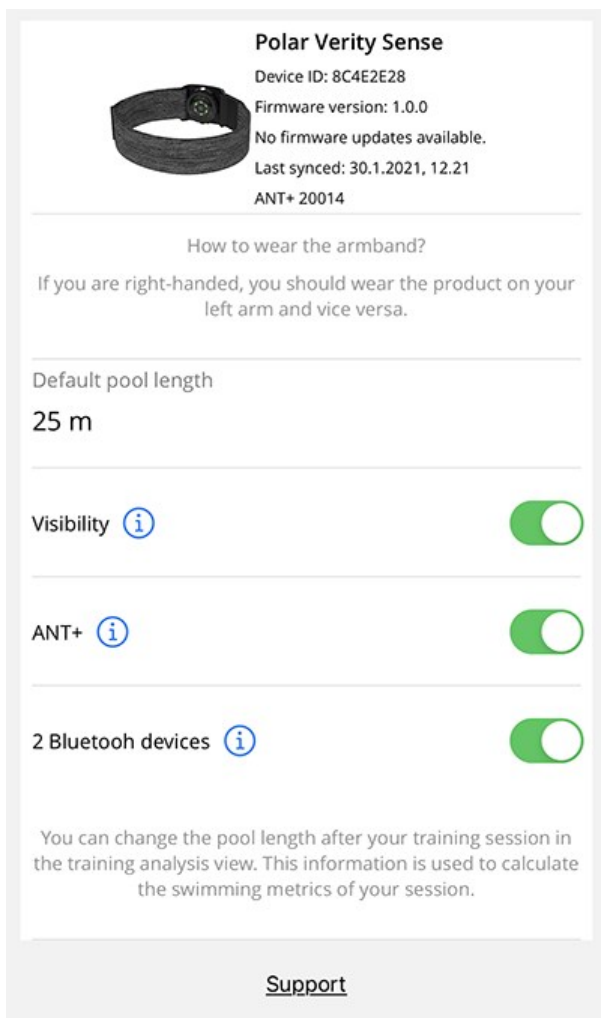
您可以編輯以下設定：

Default pool length(預設泳池長度)：設定預設泳池長度，以用於游泳距離和配速計算。請注意，您可以在游泳課後，在 Polar Flow app 的訓練分析畫面中變更泳池長度，游泳指標將會相應地更新。

Visibility(可見性)：選擇可見性，以將感應器設為其他相容裝置可見。

ANT+：開啟或關閉 ANT+ 心率傳輸。

2 Receiving BLE devices(2 部接收 BLE 裝置)：選擇此項，讓感應器同時向 2 部接收 BLE 裝置傳送心率數據，例如您的 Polar 手錶和健身器材。



更新韌體

若要讓 Polar Verity Sense 保持在最新狀態並獲得最佳性能，請務必確保在有新版本韌體可用時及時更新韌體。執行韌體更新可以改善感應器的功能。



您不會因為韌體更新而失去任何資料。開始更新前，來自 Verity Sense 的資料會被同步至您的 Flow 賬號。

使用手機或平板電腦

如果您使用 Polar Flow 流動應用程式，可以利用手機來更新韌體。若有更新版本可用，此應用程式會通知您並指導您完成操作。我們建議在開始更新前先將感應器連接至電源，以確保更新過程無誤。



根據連線情況，無線韌體更新最多可能需要 20 分鐘。

使用電腦

任何時候若有新的韌體版本可用，當您將 Verity Sense 連接至電腦時，FlowSync 會通知您。韌體更新會透過 FlowSync 下載下來。

若要更新韌體：

1. 將感應器放進 USB 適配器中，將感應器的錶面朝向上方，讓感應器的觸點接觸 USB 適配器。
2. 將 USB 適配器插入至電腦的 USB 連接埠。
3. FlowSync 開始同步資料。
4. 同步後，系統會要求您更新韌體。
5. 選擇 **Yes**(是)。隨即安裝新韌體(最多可能需要 10 分鐘)。請先等待韌體更新完成，然後再將 Verity Sense 從電腦中拔出。

重設感應器

如果您使用 Polar Verity Sense 感應器時遇到問題，您可以將感應器重設至出廠設定。請留意，將感應器重設為出廠設定將清空感應器上的所有個人資料和設定，感應器需經過重新設定後才可使用。所有已從感應器同步至 Flow 賬號的數據均不受影響。

如要將感應器重設為出廠設定

1. 請前往 flow.polar.com/start，下載並安裝 Polar FlowSync 數據傳輸軟體至電腦中。
2. 將感應器放進 USB 適配器中，將感應器的錶面朝向上方，讓感應器的觸點接觸 USB 適配器。
3. 開啟 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 Bluetooth 裝置清單，如果感應器在清單中，請將其移除。

然後您將需要再次透過手機或電腦 [設定](#) 感應器。請記得沿用重設前使用的同一個 Polar 賬號。

訓練

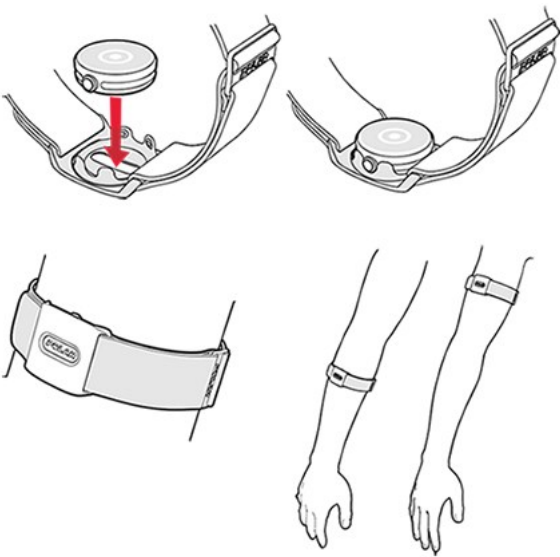
佩戴 VERITY SENSE

Polar Verity Sense 可讓您在運動時實現完全自由移動。您可配合臂帶或游泳鏡帶扣使用，或者放在鞏固緊貼皮膚的位置。

藉助臂帶佩戴在手臂上

為了在使用臂帶時準確測量心率，您需要將 Verity Sense 鞏固緊貼地佩戴在前臂或上臂，而非手腕之上。

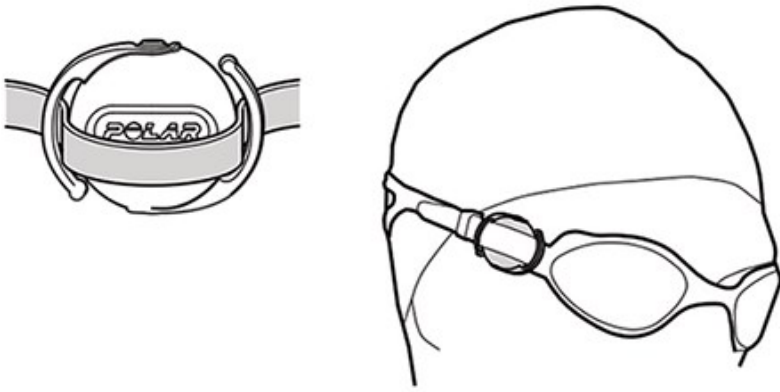
1. 將感應器放進臂帶固定器中，將感應器的錶面朝向上方。
2. 佩戴臂帶，將感應器置於臂帶下方，以緊貼您的皮膚。
3. 將裝於臂帶中的 Verity Sense 佩戴於前臂或上臂。



配合泳鏡佩戴

Verity Sense 可利用專門的游泳模式，自動記錄您在泳池中的心率、距離和配速。距離和配速乃根據已設定的泳池長度和偵測到的圈數計算。感應器會利用內建的陀螺儀偵測圈數。為了取得最準確的游泳指標，您必須依照下方說明，正確佩戴感應器。如果錯誤佩戴感應器，收集得來的游泳數據會出現錯誤。

1. 將感應器放進游泳鏡帶扣中，將感應器的錶面朝向上方。
2. 將帶扣扣在您的泳鏡帶上。調整帶扣在泳鏡帶上的位置，讓感應器置於右邊太陽穴，按鈕朝向上方。



3. 錶面應直接接觸您的太陽穴皮膚。讓感應器盡量接觸太陽穴，防止感應器和皮膚之間被頭髮阻隔。

其他感應器佩戴選項

一般而言，您可以將 Verity Sense 佩戴於您感到舒適、並且認為能取得準確讀數的位置。只需確保感應器鞏固緊貼皮膚便可，例如置於緊身衣物下。請注意，不同部位的準確度乃因人而異。

透過固定器的小孔推出感應器，便可輕易將感應器從固定器中移除。



或者，如果您希望的話，可以將固定器從臂帶上拆除，然後將固定器單獨連接至感應器，因應運動需要置於合適的部位。



請注意，除了有助保持感應器固定之外，臂帶固定器和游泳鏡帶扣亦有另一項功能：它們可作為訊號增強天線，大幅擴大 Bluetooth 傳輸範圍。當您需要將感應範圍擴至最大時，請保持感應器置於臂帶固定器或游泳鏡帶扣中。有關 Bluetooth 傳輸範圍的詳細資訊，請參見[技術規格](#)。

選擇訓練模式

Polar Verity Sense 共有三種訓練模式：心率模式、記錄模式和游泳模式。

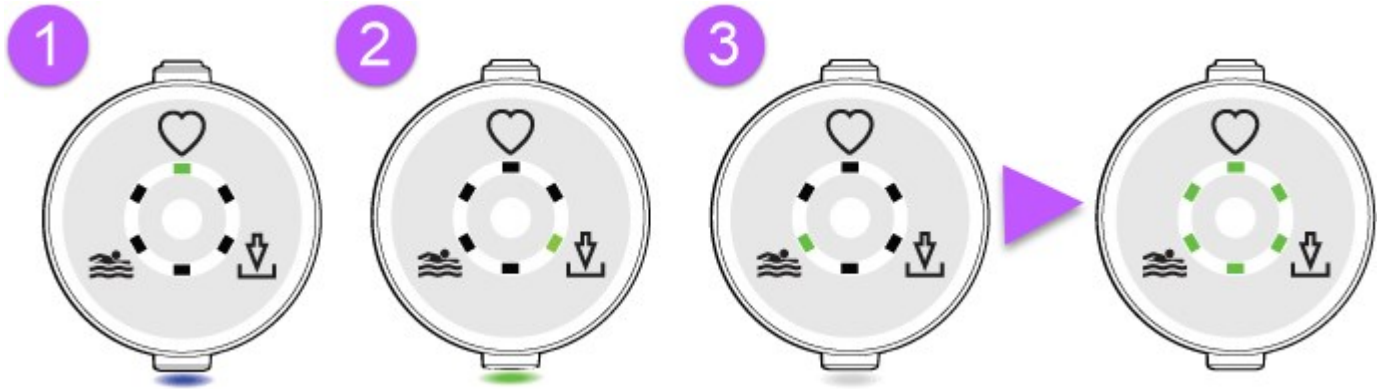


請留意，您需先將感應器連接至您的 Polar Flow 賬號，然後方可用於記錄或游泳模式。此動作會於設定期間完成。如果您尚未按照[設定 Verity Sense](#) 的說明完成設計，您僅可將感應器用於心率模式。

1. 在**心率模式**中，您可以將感應器連接至兼容的裝置或應用程式，然後在訓練課期間實時追蹤您的心率。有關詳細說明，請參見[在心率模式中進行訓練](#)。

2. 在**記錄**模式中，您可以將訓練課儲存在感應器的內建記憶體中，隨後將訓練數據傳輸至 Polar Flow app 或網絡服務。有關詳細說明，請參見[在記錄模式中進行訓練](#)。
3. 在**游泳**模式中，當您在泳池裡游泳時，感應器會自動記錄並儲存您的心率、距離和配速。有關詳細說明，請參見[在游泳模式中進行訓練](#)。

要在開啟感應器後選擇模式，您可以快速按下按鈕進行切換，直至您想使用的模式旁的指示燈亮起。選擇後，請等待六個指示燈全部亮起，待感應器準備就緒，開始測量 - 只需**佩戴它**，便可開始訓練。請注意，所選模式現已鎖定，如需更換，請關閉並重啟感應器。



在心率模式中進行訓練



在預設情況下，感應器會同時透過 Bluetooth 和 ANT+ 傳輸您的心率訊號。如有需要，您可前往 [Polar Flow app 的設定版面](#)，以關閉 ANT+ 心率傳輸功能。您亦可利用 Polar Flow app 開啟雙重 Bluetooth 設定，然後將感應器同時配合兩部裝置使用，例如相容的健身器材和 Polar 手錶，然後在兩部裝置中查看您的即時心率。

開始前，請確保 Verity Sense 已經與 Polar app 或手錶配對。有關詳細資訊，請參見[配對](#)。

1. 按下按鈕以開啟 Verity Sense。
2. 要選擇心率模式，請按下按鈕進行切換，直至心型圖示旁的指示燈亮起。當選擇心率模式時，側面的狀態指示燈會亮起藍光。



3. 選擇後，請等待六個指示燈全部亮起，待感應器準備就緒，便可開始測量心率。



4. [佩戴感應器](#)，然後從 Polar 手錶或應用程式開始訓練課。

完成訓練課後，您可以停止在 Polar 訓練裝置或應用程式上的記錄。要關閉 Verity Sense，請按住按鈕，直至指示燈全部熄滅。利用 Polar Flow app 或網絡服務同步您的手錶，以檢視訓練課的詳細資訊。

在記錄模式中進行訓練



您需要先註冊並連結至 Polar Flow 賬號，方可利用 Polar Verity Sense 記錄訓練課。此動作會於設定期間完成。有關詳細資訊，請參見[設定 Polar Verity Sense](#)。

1. 按下按鈕以開啟 Verity Sense。
2. 要選擇記錄模式，請按下按鈕進行切換，直至心型圖示旁的指示燈亮起。當選擇記錄模式時，側面的狀態指示燈會亮起綠光。



3. 選擇後，請等待六個指示燈全部亮起，待感應器準備就緒，便可開始測量心率。



4. [佩戴感應器](#)，然後開始訓練課。

完成訓練課後，您可以按住按鈕直至指示燈熄滅，以停止記錄。然後將訓練課同步至 Polar Flow app 和網絡服務，以檢視訓練課的詳細資訊。



當您停止記錄時，若您的手機處於 Bluetooth 範圍內，感應器會自動與 Polar Flow app 同步。有關更多資訊，請參見 [同步](#)。



當您在記錄模式下使用時，訓練課會儲存在 **Other indoor(其他室內)** Sport Profile(運動內容) 下。您可以輕觸 Polar Flow app 的運動內容圖示，以變更運動內容。

在游泳模式中進行訓練



您需要先註冊並連結至 Polar Flow 賬號，方可利用 Polar Verity Sense 記錄游泳課。此動作會於設定期間完成。有關詳細資訊，請參見 [設定 Polar Verity Sense](#)。

Verity Sense 可利用專門的游泳模式，自動記錄您在泳池中的心率、距離和配速。距離和配速乃根據已設定的泳池長度和偵測到的圈數計算。感應器會利用內建的陀螺儀偵測游泳圈數。**為了取得最準確的游泳指標，您必須正確佩戴感應器。**有關說明，請參見 [佩戴 Verity Sense](#)。

1. 按下按鈕以開啟 Verity Sense。
2. 要選擇游泳模式，請按下按鈕進行切換，直至游泳圖示旁的指示燈亮起。當選擇游泳模式時，側面的狀態指示燈會亮起白光。



3. 選擇後，請等待六個指示燈全部亮起，待感應器準備就緒，便可開始測量心率。



4. [佩戴感應器](#)，然後開始訓練課。



完成訓練課後，您可以按住按鈕直至指示燈熄滅，以停止記錄。然後將訓練課同步至 Polar Flow app 或網絡服務，以檢視訓練課的詳細資訊。



當您停止記錄時，若您的手機處於 Bluetooth 範圍內，感應器會自動與 Polar Flow app 同步。有關更多資訊，請參見 [同步](#)。



如有需要，您可以在游泳課後，在 Polar Flow app 的訓練分析畫面中變更泳池長度設定，游泳指標將會相應地更新。

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

在訓練時可監測即時心率，追蹤您的路線及距離，以及獲得每次運動的個人化反饋。有關更多資訊，請參見 [Recording training sessions with Polar Flow app](#) 支援文件。

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。

快速概覽您的訓練，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。您亦可以透過圖像分享功能，與好友分享您的訓練焦點。

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。您既可以分享現有相片，也可以拍攝新相片，並隨附訓練數據予以自訂。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 [設定感應器](#)。

如需開始使用 Polar Flow app，請在 App Store 或 Google Play 下載至流動裝置。

使用新的流動裝置(智能手機、平板電腦)前，必須將其與感應器配對。有關更多資訊，請參見 [配對](#)。

完成訓練後，若您的手機處於 Bluetooth 範圍內，感應器會在關閉時自動與 Polar Flow app 同步。若您的手機已連接至互聯網，訓練數據亦會自動同步至 Flow 網絡服務。

使用 Polar Flow app，是將訓練數據從感應器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，請造訪 [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。

您可以透過電腦在 flow.polar.com/start 上 [設定您的 Verity Sense](#)。在這裡，您可按指示下載並安裝 FlowSync 軟體，以用來同步感應器和網絡服務之間的數據，亦可用於建立網絡服務的新用戶賬號。若您已使用流動裝置和 Polar Flow app 完成設定，您便可使用設定期間建立的登入資料登入 Flow 網絡服務。

日記

在 **Diary**(日記) 中，您可以查看您規劃的訓練(訓練目標)並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。

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。

同步

您可透過 Bluetooth 連接，以無線方式將 Verity Sense 的數據傳輸至 Polar Flow app。除此之外，您亦可利用 USB 連接埠和 FlowSync 軟體，同步 Verity Sense 和 Polar Flow 網絡服務。為了在 Verity Sense 和 Polar Flow app 之間同步數據，您必須擁有 Polar 賬號。如您需要將 Verity Sense 的數據直接同步至網絡服務，除了 Polar 賬號外，您亦需要 FlowSync 軟體。如您已設定 Verity Sense，那麼您就已經建立 Polar 賬號。如您以電腦設定 Verity Sense，您的電腦就已有 FlowSync 軟體。

無論您身處何地，請記得進行同步並確保 Verity Sense、網絡服務和流動應用程式之間的數據為最新。

同步至 FLOW 流動應用程式

同步前請確保：

- 您擁有 Polar 賬號和 Polar Flow app。
- 您的流動裝置已開啟 Bluetooth 功能，並且未開啟飛行模式。
- 您已配對感應器和手機。有關更多資訊，請參見 [配對](#)。

數據同步：

1. 利用您的 Polar 賬號登入 Polar Flow app。
2. 按下按鈕以開啟感應器。



當您停止記錄訓練課時，若您的手機處於 Bluetooth 範圍內，感應器會自動與 Polar Flow app 同步。若您的手機已連接至互聯網，訓練數據亦會自動同步至 Flow 網絡服務。

有關使用 Polar Flow app 的支援和更多資訊，請造訪 [Polar Flow app 產品支援頁面](#)。

透過 FLOWSYNC 與 FLOW 網絡服務同步

如要同步數據至 Flow 網絡服務，您需要 FlowSync 軟體。請前往 flow.polar.com/start 下載並安裝軟體，然後才嘗試同步。

1. 將感應器放進 USB 適配器中，將感應器的錶面朝向上方，讓感應器的觸點接觸 USB 適配器。
2. 將 USB 適配器插入至電腦的 USB 連接埠。確保 FlowSync 軟體正在運行。
3. FlowSync 視窗會於電腦開啟，並隨即開始同步。
4. 完成後，螢幕會顯示 Completed(完成)。

每次連接 Verity Sense 至電腦，Polar FlowSync 軟體都會將您的數據傳輸至 Polar Flow 網絡服務，並同步任何可能改動過的設定。如同步沒有自動開始，請透過桌面圖示 (Windows) 或應用程式資料夾 (Mac OS X) 啟動 FlowSync。每當有可用的韌體更新，FlowSync 便會通知您，並要求您安裝更新。



如您在感應器連接至電腦的情況下變更 Flow 網絡服務的設定，請按下 FlowSync 的同步按鈕，以將設定傳輸至您的感應器。

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。

有關使用 FlowSync 軟體的支援和更多資訊，請前往 support.polar.com/en/support/FlowSync。

重要資料

電池

在產品使用壽命結束時，Polar 鼓勵您遵循地方廢物處置規例，並盡可能分類收集電子裝置，以盡量減少廢物對環境及人類健康可能產生的影響。請勿將本產品按未分類的城市垃圾處理。

電池充電

Verity Sense 配備一塊可充電的內部電池。可充電電池的充電循環次數有限。您可在電池容量明顯下降前，對電池進行超過 500 次的充放電。充電循環次數亦因使用和操作環境而異。



充電前，請確保 Verity Sense 和 USB 充電适配器的充電觸點並無任何水分、塵埃或髒污。輕輕擦掉所有髒污或水分。感應器沾了水時，不要充電。



在低於 0 °C/+32 °F 或高於 +40 °C/+104 °F 的溫度下或 USB 連接埠潮濕時，請勿對電池充電。首先將 USB 充電适配器連接至感應器，**然後**才將适配器連接至電源。千萬不能在**沒有**連接感應器的情況下，將 USB 充電适配器連接至電源。

使用產品套裝中隨附的 USB 充電适配器，經由您電腦上的 USB 連接埠對其充電。另外亦可透過牆上插座對電池充電。使用牆上插座充電時，請使用 USB 電源适配器(產品套裝並未隨附)。

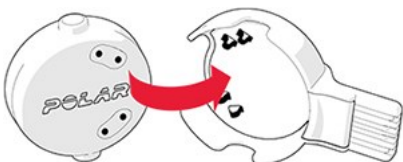
You can charge the battery via a wall outlet. When charging via a wall outlet, use a USB power adapter (not included in the product set). If you use a USB power adapter, make sure that the adapter is marked with "output 5Vdc" and that it provides a minimum of 500mA. Only use an adequately safety approved USB power adapter (marked with "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" or "CE").



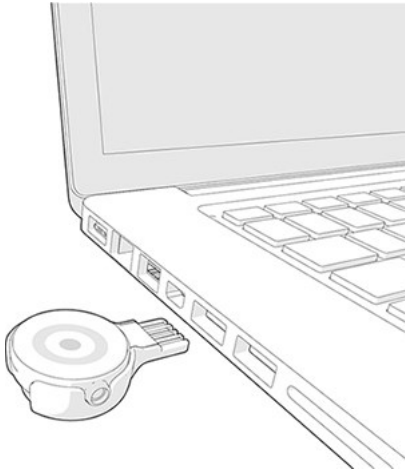
Do not charge Polar products with a 9 volt charger. Using a 9 volt charger can damage your Polar product.

如要透過電腦充電，只需將 Verity Sense 連接至電腦，並同時使其與 FlowSync 同步。

1. 將感應器放進 USB 适配器中，將感應器的錶面朝向上方，讓感應器的觸點接觸 USB 适配器。



2. 將 USB 適配器插入至電腦的 USB 連接埠或牆上的 USB 電源插座。



i 如果電池的電力已經耗盡，可能需要數分鐘方可開始充電。

i 請勿長時間使電池處於完全放電狀態或者長期使其處於滿電狀態，以免影響電池壽命。

保養 POLAR VERITY SENSE

Polar Verity Sense 與任何電子裝置一樣，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、保持裝置處於最佳狀態、避免充電或同步過程中的問題。

保持 VERITY SENSE 清潔

在每次訓練課後用微溫的水沖洗感應器。感應器是防水的，且您可在自來水下沖洗，不會損壞電子部件。如有需要，可利用溫和的肥皂水清潔感應器。切勿使用酒精或任何研磨物料(鋼絲棉或化學清潔劑)。

在每次訓練課後用微溫的水沖洗臂帶。臂帶可以利用洗衣機清洗。請查看臂帶上的標籤，了解詳細的洗滌說明。我們建議使用洗衣袋。切勿使用漂白水或柔順劑。

清洗前，請謹記先將感應器從臂帶上拆除。

透過固定器的小孔推出感應器，便可輕易將感應器從固定器中移除：



保持感應器的充電觸點以及 USB 適配器清潔，以確保充電和同步順利。

保持感應器充電觸點清潔，可有效地保護感應器不出現氧化以及灰塵和鹹水(例如，汗水或海水)導致的損壞。



在充電前，請確保您的感應器和 USB 适配器的充電觸點上沒有水分、灰塵或髒污。輕輕擦掉所有髒污或水分。切勿使用任何鋒利工具清潔，以免造成刮痕。**感應器沾了水時，不要充電。**

保養光學心率傳感器

始終確保光學傳感器區域清潔和無刮痕。刮痕與灰塵會降低光學心率測量效果。

在佩戴感應器的部位，避免使用香水、乳液、防曬油/防曬霜或驅蟲劑。如果感應器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

將訓練裝置放在涼爽乾燥的地方。請勿在潮濕環境、不透氣材料(塑膠袋或運動包)及導電材料(濕毛巾)中存放。請勿讓訓練裝置長時間暴露在直射陽光下，如留在汽車中或安裝在自行車底座上。建議在存放訓練裝置時，使其處於部分或完全充電的狀態。在存放時電池會緩慢流失電量。如果您將存放訓練裝置數個月，建議在幾個月後對其重新充電。這將延長電池使用壽命。

請勿將裝置放在極冷(低於 $-10^{\circ}\text{C}/14^{\circ}\text{F}$)和極熱(高於 $50^{\circ}\text{C}/120^{\circ}\text{F}$)或陽光直射的地方。

檢修

在兩年的保障/保修期前，我們建議您僅透過授權的 Polar 檢修中心完成檢修。保修不涵蓋因 Polar Electro 未授權的檢修造成的損壞或間接損壞。如需瞭解詳細資訊，請參見 Polar 全球有限保固。

如需瞭解聯絡資料與所有 Polar 維修中心的地址，請造訪 support.polar.com 和具體國家和地區的網站。

注意事項

Polar Verity Sense 乃專門為測量心率而設計。除此之外並無其他預定或默認的用途。

感應器不應用於取得需達至專業或工業精密級的環境測量數據。

我們建議您定期清洗感應器和臂帶，以避免因臂帶骯髒而導致出現任何皮膚問題。

訓練期間的干擾

電磁干擾和訓練器材

當位於電子裝置附近時，可能會發生干擾。此外，當利用訓練裝置進行訓練時，無線區域網絡 (WLAN) 傳輸站可能會造成干擾。為了避免讀取異常或故障情況，請遠離可能造成干擾的源頭。

配備電子或電氣組件(例如 LED 顯示屏、發動機和電氣制動器)的訓練器材可能會造成干擾雜訊。

如果訓練裝置無法配合訓練器材使用，原因可能是訓練器材造成過多電子雜訊，影響無線心率測量功能。

健康和訓練

訓練時可能會有些風險。在開始常規訓練計劃前，我們建議您先回答以下有關您的健康狀況的問題。如果您對以下任何問題的答案為「是」，我們建議您在開始任何訓練計劃前，先諮詢醫生的意見。

- 在過去 5 年間，您曾經缺乏運動嗎？
- 您有高血壓或高膽固醇嗎？
- 您正在服用任何血壓或心臟藥物嗎？
- 您有呼吸問題的病史嗎？
- 您有出現任何疾病的症狀嗎？
- 您正處於重病或重大治療的康復階段嗎？
- 您曾使用心臟起搏器或其他植入式電子裝置嗎？
- 您吸煙嗎？
- 您懷孕了嗎？

請注意，除了訓練強度以外，心臟病、血壓、心理疾病、哮喘、呼吸系統等藥物，以及部分能量飲料、酒精和尼古丁都可能影響心率。

在訓練期間，您必須密切留意身體的反應。**訓練時，如果您感受到突如其來的痛楚或過度疲勞，我們建議您停止訓練，或者以強度較低的方式繼續訓練。**

注意！如果您正在使用心臟起搏器或其他植入式電子裝置，您可以使用 Polar 產品。理論上，Polar 產品不可能會對心臟起搏器造成干擾。實際上，目前並無報告指出任何人曾經因此而出現干擾問題。不過，由於心臟起搏器和其他植入式電子裝置款式繁多，我們無法以官方形式保證我們的產品適用於配合所有裝置使用。如果您有任何疑慮，或者您在使用 Polar 產品期間出現任何異常感覺，請諮詢您的醫生或聯絡植入式電子裝置的製造商，以釐清使用的安全性。

如果您對任何接觸皮膚的物質過敏，或者懷疑由於使用產品而引致過敏反應，請查看[技術規格](#)所列的物料。如果您出現任何皮膚反應，請停用產品並諮詢醫生。此外，亦請通知 Polar 客服有關您的皮膚反應。



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。這亦可能會導致衣物上較深的顏色脫落，弄髒顏色較淺的訓練裝置。為了令顏色較淺的訓練裝置長年保持光澤，請確保在訓練時穿著不會脫色的衣物。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。如果您在寒冷氣溫(-20 °C 至 -10 °C/-4 °F 至 14 °F)下訓練，我們建議您將訓練裝置佩戴在外套衣袖之下，以直接接觸皮膚。

警告

此產品並非玩具，切勿讓兒童或寵物將此產品用來玩耍。此產品包含細小組件，可能引致窒息危險。

如何安全使用 POLAR 產品

數據安全更新會在公佈產品生命週期日起兩年後執行。請定期更新您的 Polar 產品，並在 Polar Flow 行動應用程式或 Polar FlowSync 電腦軟體提醒您有可用的新韌體版本時立刻更新。

訓練課數據及其他儲存在您的 Polar 裝置上的數據含有關於您的敏感資料，例如姓名、體能資料、整體健康以及所在位置。位置數據可以用來在您外出訓練期間追蹤您，借此查出您的日常訓練路線。由於上述原因，不使用裝置時，必須額外小心存放裝置。

如果您在手腕裝置上使用手機通知，請注意部分應用程式的訊息會出現在手腕裝置的顯示屏上。您也可以從裝置的功能表查看最新收到的訊息。為確保您的私人訊息保密，請不要使用手機通知功能。

將裝置交給第三者進行測試或出售前，裝置必須先重置為出廠設定，亦要將該裝置從您的 Polar Flow 賬號中移除。可透過電腦的 FlowSync 軟體將裝置重置為出廠設定。重置為出廠設定可以清空裝置的記憶體，並且可以解除該裝

置與您數據的聯繫。如要從 Polar Flow 賬號中移除裝置，請登入至 Polar Flow 網絡服務，選擇產品並點選需要移除的產品旁邊的「刪除」按鈕。

同樣的訓練課亦會透過 Polar Flow 應用程式儲存在您的行動裝置上。為了提高安全性，您可於行動裝置啟用各種增強保安的選項，例如增強式驗證和裝置加密。請參考您行動裝置的用戶手冊，了解如何啟用這些選項。

使用 Polar Flow 網絡服務時，我們建議您採用長度不少於 12 個字元的密碼。如要在公用電腦上使用 Polar Flow 網絡服務，請記得清除快取和瀏覽記錄，以防他人存取您的賬號。此外，如果您使用的並非自己的電腦，就不應允許電腦瀏覽器儲存或記憶您的 Polar Flow 網絡服務密碼。

如有任何與安全性相關的問題，請向 [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) 或 Polar 客服報告。

技術規格

POLAR VERITY SENSE

工作時間：	長達 20 小時的持續訓練 如果每日訓練 1 小時，則為 16 日
電池類型：	45 mAh 鋰聚合物充電電池
記憶體容量：	長達 600 小時訓練數據
Bluetooth 傳輸範圍：	在開放式範圍內，最遠為 150 米 在不使用固定器的情況下，最遠為 20 米
工作溫度：	-20 °C 至 +60 °C / -4 °F 至 140 °F
物料：	感應器 ABS、ABS+GF、PMMA、SUS 316(不銹鋼) 臂帶 固定器：PA、SUS 316(不銹鋼) 臂帶：71% 聚酯纖維，29% 氨綸 扣件：聚酰胺 帶扣：鋅合金 保養標籤：100% 聚酯纖維 游泳鏡帶扣 PA、SUS 316(不銹鋼)

USB 適配器物料

PC+ABS、SUS 301(不銹鋼)鍍金

防水功能:

50 米(適合浸浴和游泳)

使用無線 Bluetooth® 和 ANT+™ 技術。

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

To use FlowSync software you need a computer with Microsoft Windows or Mac operating system with an internet connection and a free USB port.

Check the latest compatibility information from support.polar.com.

POLAR FLOW MOBILE APPLICATION COMPATIBILITY

Check the latest compatibility information from support.polar.com.

POLAR 產品的防水性

大部分 Polar 產品可在游泳時佩戴。不過，這些產品並非潛水工具。為了保持防水性，請勿在水下按此裝置的按鈕。

配備手腕式心率測量功能的 Polar 裝置適合游泳和浸浴時佩戴。此外，當您游泳時，它們亦會收集來自您手腕動態的活動數據。不過，根據我們的測試，手腕式心率測量功能未能在水中發揮最佳效果，因此，我們無法建議在游泳時使用手腕式心率測量功能。

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 裝置在交付承受水壓之前都會經過測試。

Polar 產品根據防水性劃分為四種不同的類別。請查看 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，由於水下行動而產生的動態水壓都要大於靜態水壓。這就意味著在水下行動產品便會讓它承受更大比靜止狀態下更大的壓力。

在產品背後標記	濺水、汗、雨滴等。	浸浴和游泳	帶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	OK	-	-	-	不要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	OK	OK	-	-	浸浴和游泳的最小值。 參考標準: IEC60529。
防水性 防水性 20/30/50 米 適合游泳	OK	OK	-	-	浸浴和游泳的最小值。 參考標準: ISO22810。

防水性 100 米

OK

OK

OK

-

水下常用，但不可用於水肺潛水。
參考標準：ISO22810。

法規資訊



This product is compliant with Directives 2014/53/EU, 2011/65/EU and 2015/863/EU. The relevant Declaration of Conformity and other regulatory information for each product are available at www.polar.com/en/regulatory_information.



This crossed out wheeled bin marking shows that Polar products are electronic devices and are in the scope of Directive 2012/19/EU of the European Parliament and of the Council on waste electrical and electronic equipment (WEEE) and batteries and accumulators used in products are in the scope of Directive 2006/66/EC of the European Parliament and of the Council of 6 September 2006 on batteries and accumulators and waste batteries and accumulators. These products and batteries/accumulators inside Polar products should thus be disposed of separately in EU countries. Polar encourages you to minimize possible effects of waste on the environment and human health also outside the European Union by following local waste disposal regulations and, where possible, utilize separate collection of electronic devices for products, and battery and accumulator collection for batteries and accumulators.

LIMITED INTERNATIONAL POLAR GUARANTEE

- Polar Electro Oy issues a limited international guarantee for Polar products. For products which have been sold in the USA or Canada, guarantee is issued by Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. guarantees the original consumer/purchaser of the Polar product that the product will be free from defects in material or workmanship for two (2) years from the date of purchase, with the exception of wristbands made of silicone or plastic, which are subject to a guarantee period of one (1) year from the date of purchase.
- The guarantee does not cover normal wear and tear of the battery, or other normal wear and tear, damage due to misuse, abuse, accidents or non-compliance with the precautions; improper maintenance, commercial use, cracked, broken or scratched cases/displays, textile armband or textile or leather wristband, elastic strap (e.g. heart rate sensor chest strap) and Polar apparel.
- The guarantee does also not cover any damage/s, losses, costs or expenses, direct, indirect or incidental, consequential or special, arising out of, or related to the product.
- Guarantee does not cover products which have been purchased second hand.
- During the guarantee period, the product will be either repaired or replaced at any authorized Polar Central Service regardless of the country of purchase.
- Guarantee issued by Polar Electro Oy/Inc. does not affect the consumer's statutory rights under applicable national or state laws in force, or the consumer's rights against the dealer arising from their sales/purchase contract.
- You should keep the receipt as a proof of purchase!
- Guarantee with respect to any product will be limited to countries where the product has been initially marketed by Polar Electro Oy/Inc.

Manufactured by Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finland www.polar.com.

Polar Electro Oy is a ISO 9001:2015 certified company.

© 2021 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finland. All rights reserved. No part of this manual may be used or reproduced in any form or by any means without prior written permission of Polar Electro Oy.

The names and logos in this user manual or in the package of this product are trademarks of Polar Electro Oy. The names and logos marked with a ® symbol in this user manual or in the package of this product are registered trademarks of Polar

Electro Oy. Windows is a registered trademark of Microsoft Corporation and Mac OS is a registered trademark of Apple Inc. The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Polar Electro Oy is under license.

免責聲明

- 本手冊中的資料僅供參考。由於製造商持續進行研發計劃，手冊中描述的產品若有變更亦恕不另行通知。
- 關於本手冊或者此處描述的產品，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 不作任何陳述或保證。
- 有關使用本資料或此處描述的產品所導致或與其相關的任何直接、間接或附帶、相應或特殊損壞、損失、費用或開支，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 概不負責。

1.0 ZH-HK 02/2021