

# POLAR®

## POLAR M200



用戶手冊

# 目錄

目錄 .....	2
入門 .....	8
Polar M200 使用者手冊 .....	8
簡介 .....	8
充分利用 M200 .....	8
設定 M200 .....	8
選擇一項進行設定：兼容的行動裝置或電腦 .....	8
方法 A: 用行動裝置和 Polar Flow 應用程式進行設定 .....	9
方法 B: 利用電腦進行設定 .....	10
腕帶 .....	10
按鈕、顯示幕圖示與功能表結構 .....	11
按鈕 .....	11
顯示屏圖示 .....	12
功能表結構 .....	13
訓練 .....	13
活動 .....	14
歷史記錄 .....	14
我的心率 .....	14
設定 .....	14
配對 .....	14
將行動裝置與 M200 配對 .....	14
將心率傳感器與 M200 配對 .....	15

將 Polar Balance 體重秤與 M200 配對 .....	15
刪除配對 .....	16
佩戴 M200 .....	16
<b>設定 .....</b>	<b>17</b>
更改設定 .....	17
Pair & Sync( 配對並同步) .....	17
飛航模式 .....	17
智能通知 .....	17
關於產品 .....	17
當天時間設定 .....	17
正在重啟 M200 .....	17
正在對 M200 進行恢復出廠重置 .....	18
正在更新固件 .....	18
透過行動裝置或平板電腦 .....	18
透過電腦 .....	18
<b>訓練 .....</b>	<b>20</b>
利用基於手腕的心率進行訓練 .....	20
心率訓練 .....	20
利用 M200 測量心率 .....	20
開始訓練 .....	20
開始有規劃的訓練 .....	21
訓練期間 .....	21
瀏覽訓練視圖 .....	21
利用快捷目標進行訓練 .....	22

帶階段性訓練目標的訓練 .....	22
心率區 .....	23
訓練期間的功能 .....	23
記圈 .....	23
在階段性訓練期間更改階段 .....	23
顯示燈 .....	23
通知 .....	23
暫停/停止訓練 .....	23
訓練總結 .....	24
訓練後 .....	24
M200 中的訓練歷史記錄 .....	24
Polar Flow 應用程式中的訓練資料 .....	24
Polar Flow 網路服務中的訓練資料 .....	25
<b>功能 .....</b>	<b>26</b>
GPS 功能 .....	26
24/7 全天候活動追蹤 .....	26
活動目標 .....	26
活動資料 .....	26
不活躍提示 .....	27
Flow 網路服務與 Flow 程式的睡眠資訊 .....	27
Flow 應用程式與 Flow 網路服務中的活動資料 .....	27
Smart Notifications( 智能通知) .....	28
運動內容 .....	28
心率區 .....	28

Polar Smart Coaching 功能 .....	29
活動指引 .....	29
M200 的活動指引 .....	29
活動效益 .....	29
智能卡路里 .....	30
訓練效益 .....	30
跑步計劃 .....	31
創建 Polar 跑步計劃 .....	32
開始實施跑步目標 .....	32
追蹤您的進展 .....	32
每週獎勵 .....	32
跑步指數 .....	33
短期分析 .....	33
男性 .....	33
女性 .....	34
長期分析 .....	34
<b>Polar Flow .....</b>	<b>36</b>
Polar Flow app .....	36
訓練數據 .....	36
活動數據 .....	36
睡眠數據 .....	36
運動內容 .....	36
圖像分享 .....	36
開始使用 Polar Flow app .....	37

在 Polar Flow 應用程式中規劃您的訓練 .....	37
在 Polar Flow 應用程式中創建訓練目標 .....	37
創建快捷目標 .....	37
創建階段性目標 .....	37
Flow 應用程式中的 Polar 運動內容 .....	38
新增運動內容 .....	38
刪除運動內容 .....	38
Polar Flow 網路服務 .....	38
日記 .....	39
報告 .....	39
計劃 .....	39
Polar Flow 網路服務中的訓練資料 .....	39
在 Polar Flow 網路服務中創建訓練目標 .....	39
快速目標 .....	40
階段目標 .....	40
我的最愛 .....	40
將目標同步至 M200。 .....	41
我的最愛 .....	41
在「我的最愛」中新增訓練目標： .....	41
編輯「我的最愛」 .....	41
移除「我的最愛」 .....	41
Flow 網路服務中的 Polar 運動內容 .....	41
新增運動內容 .....	41
編輯運動內容 .....	42

同步 .....	43
與 Flow 移動應用程式同步 .....	43
透過 FlowSync 與 Flow 網路服務同步 .....	43
<b>重要資訊 .....</b>	<b>45</b>
保養 M200 .....	45
存放 .....	45
維修 .....	45
電池 .....	46
對 M200 電池充電 .....	46
電池工作時間 .....	47
電池電量低通知 .....	47
注意事項 .....	47
干擾 .....	48
訓練時儘量降低風險 .....	48
技術規格 .....	49
M200 .....	49
Polar FlowSync 軟件 .....	50
Polar Flow 移動應用程式兼容性 .....	50
Polar 產品的防水性 .....	50
Polar 全球有限保固 .....	51
免責聲明 .....	51

# 入門

## POLAR M200 使用者手冊

此使用者手冊幫助您使用新的 M200 開始訓練。如需瞭解 M200 視頻材料與常見問題，請造訪 [support.polar.com/en/M200](https://support.polar.com/en/M200)。

### 簡介

感謝您購買新的 Polar M200！

Polar M200 GPS 跑步手錶具有內置的 GPS、基於手腕的心率監測器以及獨特的智慧指導功能。利用這種設計緊湊的 GPS 您可以追蹤您的跑步速度、距離、海拔高度以及路線。您無需佩戴單獨的心率傳感器；利用基於手腕測得且可隨時供您使用的心率盡情享受訓練。

追蹤您的每日活動。查看這些活動如何對您的健康產生益處並獲得如何達到每日活動目標的提示。利用智能通知保持連線狀態；在 M200 上獲取手機上的來電、消息以及應用程式活動的提醒。您還可以更換腕帶，讓它搭配任何衣著！您可以單獨購買更多腕帶。

### 充分利用 M200

與 Polar 生態系統保持連線，並從 M200 獲得最大益處。

從 App Store® 或 Google Play™ 獲取 Polar Flow 應用程式。在訓練後將 M200 與 Flow 應用程式同步並獲得關於您的訓練成績和表現的即時概況和回饋。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。

用您的電腦或透過 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，獲得指導並查看關於您的訓練結果、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。在 [flow.polar.com](https://flow.polar.com) 上獲取所有這些資訊。

### 設定 M200

新的 M200 處於存儲模式，在您將它插入 USB 充電器進行充電或插入電腦進行設定時，M200 進入喚醒狀態。我們推薦您在開始使用 M200 前對電池進行充電。若電池電量完全耗光，需要等待幾分鐘充電才能開始。查看 [電池](#) 瞭解電池充電、電池工作次數與低電量提示的詳細資訊。

#### 選擇一項進行設定：兼容的行動裝置或電腦

您可以選擇設定 M200 的方式：以無線的方式利用兼容的行動裝置或利用電腦。兩種方法都要求採用網路連線。

- 若您無法使用帶有 USB 埠的電腦，在行動裝置上進行設定也十分方便，不過可能需要更長時間。
- 採用有線的電腦設定更加快捷，您同時可以對 M200 進行充電，不過您需要一台電腦。



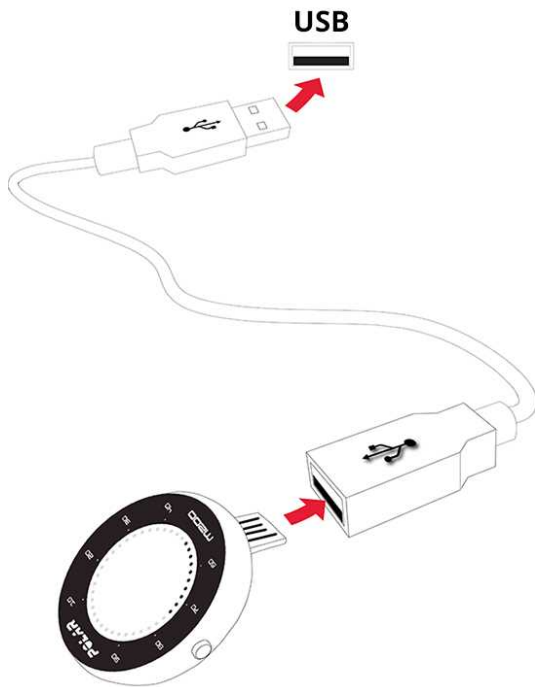
## 方法 A: 用行動裝置和 POLAR FLOW 應用程式進行設定

Polar M200 透過 Bluetooth® Smart 以無線方式連接至 Polar Flow 行動應用程式，因此請記得將行動裝置上的藍牙打開。

在 [support.polar.com](https://support.polar.com) 上檢查與 Polar Flow 應用程式兼容的裝置。

1. 按照 [錶帶](#) 章節所述取下錶帶。
2. 在行動裝置上設定期間，為確保 M200 有充足電量，只需將 M200 插入有電的 USB 埠或 USB 電源適配器。請確保適配器上標示「output 5Vdc」(輸出 5 伏特直流電)，並提供至少 500mA 電流。確保以正確方式將 M200 插入，即 **M200 USB 連接器** 上的四個引腳必須朝向電腦 USB 埠或 USB 電源適配器的四個引腳。在充電動畫出現前可能需要幾分鐘來喚醒 M200。

**i** 在充電前，請確保 M200 的 USB 連接器上沒有水分、毛髮、灰塵或髒污。輕輕擦除任何塵土或水分。



3. 請在行動裝置上前往 App Store 或 Google Play，搜尋並下載 Polar Flow 應用程式。
4. 在您的行動裝置上，打開 Flow 應用程式。它會識別在附近的新 M200，並提示您開始配對。接受配對請求並在 Flow 應用程式中輸入 M200 顯示屏上所示的藍牙配對碼。

**i** 要連接 M200 與 Flow 應用程式，請確保 M200 已通電。

5. 然後創建一個帳戶或者直接登入(如果您已有一個 Polar 帳戶)。應用程式將引導您完成註冊和設定。當您已定義所有設定後，輕觸 **Save and sync**(保存並同步)。您的個性化設定將被同步至 M200。

**i** 為獲得最準確的個人訓練和活動資料，您的精確設定非常重要。如果 M200 有更新的韌體，我們建議您在設定期間安裝。可能需要最多 20 分鐘。

6. 一旦完成同步後，M200 顯示屏將出現時間視圖。

在設定完成後，即可使用。祝您使用愉快！

## 方法 B: 利用電腦進行設定

1. 訪問 [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) 並安裝 FlowSync 軟體來設定 M200。
2. 按照 [錶帶](#) 章節所述取下錶帶。
3. 請使用附帶的 USB 電纜將 M200 插入電腦，以便在設置過程中為其充電。請確保以正確方式插入 M200(參見上圖)。如果將 M200 直接插入電腦的 USB 埠，請確保 M200 的 USB 連接器沒有彎曲。可能需要幾分鐘以喚醒 M200。若電腦提示安裝 USB 驅動，請按此操作。

**i** 在充電前，請確保 M200 的 USB 連接器上沒有水分、毛髮、灰塵或髒污。輕輕擦除任何塵土或水分。

4. 登入 Polar 帳戶或創建新帳戶。Polar Flow 網路服務將引導您進行註冊與設定。

**i** 為得到最準確的個人化活動和訓練資料，您在註冊網路服務時，您務必提供精確的體格設定。在註冊時，您可選擇用於 M200 的語言。如果 M200 有 [更新的硬體](#)，我們建議您在設定期間安裝。可能需要最多 10 分鐘。

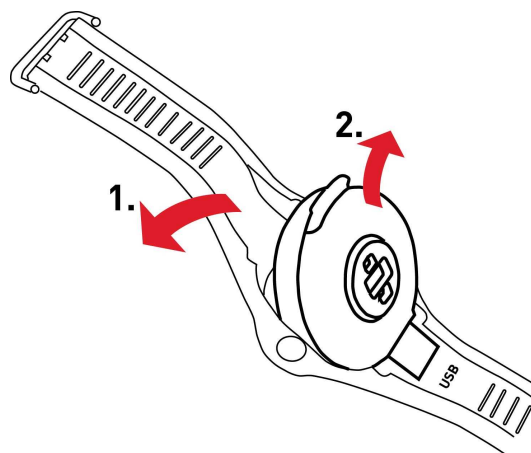
在設定完成後，即可使用。祝您使用愉快！

## 腕帶

用易於更換的腕帶可隨意襯托您的風格。您可以在 [shoppolar.com](https://shoppolar.com) 單獨購買額外的錶帶。

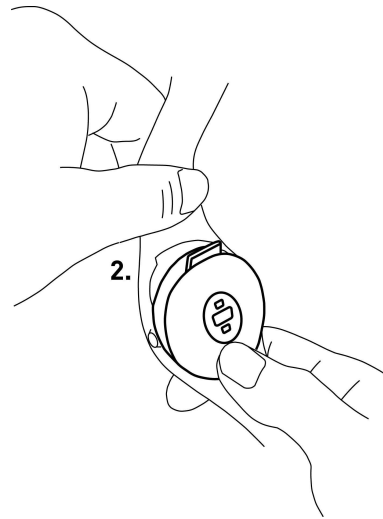
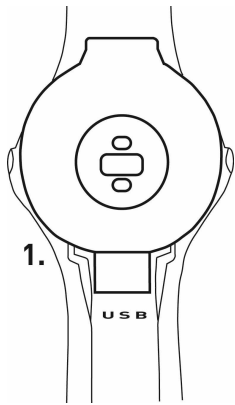
取下腕帶的方法

1. 從錶帶扣側彎曲錶帶以便將其從設備上取下。
2. 從錶帶中取出設備。



安裝錶帶

1. 將設備的底部邊緣設定在腕帶上的正確位置。
2. 從錶帶扣側略微拉伸錶帶以便讓錶帶的另一端咬合到位。
3. 確保腕帶與裝置兩側齊平。



我們建議每次訓練結束後，請把錶帶從設備上解開，再用流水沖洗，使 M200 保持清潔。

## 按鈕、顯示幕圖示與功能表結構

### 按鈕

M200 有兩個按鈕，每邊一個。見下表瞭解按鈕功能。

左	右
<b>按下</b>	<b>按下</b>
返回至功能表的上一層	瀏覽功能表、選擇和訓練視圖
暫停訓練	
<b>長按</b>	<b>長按</b>
在訓練暫停時，停止訓練	進入功能表
回到時間畫面	確認選擇
在時間模式下開始配對與同步	開始訓練
	訓練期間記圈

按下任何按鈕將啟動背景光。在訓練期間，顯示幕在您轉動手腕以查看顯示幕時亮起。

## 顯示屏圖示



顯示幕周圍的圓點有幾個意思：



- 在時間視圖中，圓點表示您的每日活動目標進度。
- 在訓練期間，圓點表示您的當前心率區。如果您正在實施某個階段性訓練目標，圓點表示您的當前心率區。如果您正在實施某個快捷訓練目標，圓點可直觀顯示您在實現目標上取得的進展。
- 當您在瀏覽功能表時，圓點表示功能表滾動欄。



飛航模式已開啟。您的行動電話及配件的所有無線連接已斷開。



「請勿打擾」模式已開啟，這表示您不會收到任何智能通知。**Do not disturb**(請勿打擾)模式的預設設定為在晚上 10 點與早上 7 點間啟用。您可以在 Polar Flow 移動應用程式中將「請勿打擾」設定為開啟或關閉，並調整相關設定。有關更多資訊，請參見[智能通知](#)。



已配對手機的藍牙連接已斷開。在時間視圖中，長按左側按鈕以重新連接。



同步當 M200 與 Polar Flow 應用程式同步時您可在時間視圖中看到一個旋轉的圓圈。



同步成功。在同步成功後此資訊短時顯示在旋轉的圓圈處。



同步失敗。如果在同步後您看到此圖示，說明 M200 無法與 Polar Flow 應用程式同步。



您已實現您的一週目標。有關更多資訊，請參見[跑步計劃](#)一章。



當 M200 在搜尋 GPS 衛星信號時，GPS 圖示會閃爍。當 M200 找到訊號時，GPS 圖示停止閃爍並保持亮著。



心形圖示表示心率。當 M200 在搜尋心率時，心形圖示會閃爍。當找到心率時，心形圖示停止閃爍並保持亮著，且心率會顯示出來。

## 功能表結構



## 訓練

進入 **Training**(訓練)，開始訓練。瀏覽 [運動內容](#) 清單，選擇您想用於訓練的運動內容。您可以在 Polar Flow 移動應用程式或在 Polar Flow 網路服務中向此清單添加更多運動內容。在網路服務中，您可以針對每項運動內容進行具體設定。

## 活動

在 **Activity** (活動) 視圖中，您的每日活動目標透過一個活動棒直觀顯示。該活動棒會隨著您達到今日目標的進度而注滿。您也可以時間視圖中透過顯示幕周圍的圓點查看您的每日活動目標進度。進入 **Activity**(活動) 功能表，查看達到每日活動目標的選項以及您在當天已完成的步數。如果您在當天收到不活躍戳記，這些戳記將顯示在此處。

您從 Polar M200 獲得的每日活動目標基於您的個人資料與活動等級，在 Polar Flow 應用程式或網路服務中您可以在您的姓名與頭像下面的設定裡查看與更改這些設定。

有關更多資訊，請參見 [24/7 全天候活動追蹤](#)。

## 歷史記錄

在 **History** (歷史記錄) 中，您可以看到五次最新的訓練課。更早的訓練課資料一直保存在 M200 中，直至 M200 與 Polar Flow 應用程式或網路服務同步。如果在存儲您的訓練歷史記錄時 M200 的記憶體快用完，它會告訴您將之前的訓練課資料同步至 Flow 應用程式或網路服務。有關更多資訊，請參見 [訓練總結](#)。

## 我的心率

在 **My HR**(我的心率) 中，您可以在未開始訓練的情況下查看您的當前心率。

## 設定

在 **Settings**(設定) 中，您可以對設備與 M200 進行配對與同步，也可以打開/關閉智能通知與飛航模式。更多資訊，請參見 [設定](#)。

## 配對


Bluetooth Smart 心率傳感器或行動裝置(智能手機、平板電腦)必須與 M200 配對，這樣它們才可一起正常工作。配對只需幾秒鐘，請確保 M200 只接收來自傳感器和裝置的信號，並允許小組不訓練不受干擾。在進入活動或比賽之前，確保您已在家中進行過配對操作，以防止其他設備干擾。

### 將行動裝置與 M200 配對

如果您為 M200 與某個行動裝置完成了這一設定，則說明 M200 已配對。如果您利用電腦進行了設定，並且希望將 M200 與 Polar Flow 應用程式一起使用，請按照以下說明來配對 M200 與行動裝置：

在要配對行動裝置前：

- 請按照 [設定 M200](#) 章節中的說明在 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) 中進行設定
- 從 App Store 或 Google Play 上下載 Flow 應用程式。
- 確保您的行動裝置已開啟藍牙功能，且關閉了飛航模式。

 請注意，您必須在 Flow 應用程式中而非在行動裝置的藍牙設定中進行配對

欲配對行動裝置：

1. 在行動裝置上，打開 Flow 應用程式並使用您在設定 M200 時創建的 Polar 帳戶登入。
2. 在 M200，長按左側按鈕。

或

進入 **Settings**(設定) > **Pair & sync** (配對並同步) > **Pair & sync devices**(配對並同步設備) 並長按右側按鈕。

3. 顯示 **Touch your device with M200**(請把 M200 靠近裝置)。將 M200 靠近行動裝置
4. M200 顯示 **Pairing** (配對)。
  - Android 用戶: 您的手機將收到配對請求。您可能需要透過從螢幕上方向下滑動並輕觸通知來打開此請求。然後輕觸 **PAIR**(配對)。
5. **Confirm on other dev. xxxxx**(在其他裝置 xxxxx 上確認) 顯示在 M200 上。在行動裝置上將來自 M200 的引腳代碼輸入配對請求，然後輕觸 **Pair/OK**(配對/OK)。
  - Android 用戶: 您可能需要透過從螢幕上方向下滑動並輕觸通知來打開配對請求。
6. 您將在 M200 上看到 **Pairing**(配對)，如配對成功，下一步 M200 將與您的行動裝置進行 **Syncing**(同步)。

## 將心率傳感器與 M200 配對

 在佩戴與 M200 配對的 *Polar Bluetooth Smart* 心率傳感器時，M200 不會透過手腕測量心率。

將心率傳感器與 M200 配對的方式有兩種：

1. 按照心率傳感器用戶手冊中的說明佩戴經潤濕的心率傳感器。
2. 在 M200 上進入 **Settings** (設定) > **Pair & sync**(配對與同步) > **Pair & sync devices**(配對與同步設備)，並長按右側按鈕。
3. 將 M200 靠近心率傳感器。
4. 配對期間顯示 **Pairing**(配對)，在配對完成後顯示 **Completed**(完成)。

或

1. 按照心率傳感器用戶手冊中的說明佩戴心率傳感器。
2. 按照 [開始訓練](#) 章節的說明開始訓練。
3. 將 M200 靠近心率傳感器。
4. 系統將提示您將 M200 與心率傳感器配對。例如，您將看到 **Pair Polar H7...**。透過按下右側按鈕接受配對請求。
5. 配對期間顯示 **Pairing**(配對)，在配對完成後顯示 **Completed**(完成)。

## 將 POLAR BALANCE 體重秤與 M200 配對


將 Polar Balance 體重秤與 M200 配對的方式有兩種：

1. 站在體重秤上。顯示幕將顯示您的體重。
2. 在聽到「嗶」一聲後，體重秤顯示幕上的藍牙圖示開始閃爍，這表示已連接。體重秤已準備好與 M200 配對。


3. 長按 M200 的左側按鈕。M200 顯示 **Searching**( 搜尋)。
4. 配對期間 M200 顯示 **Pairing**( 配對)，在配對完成後顯示 **Completed**( 完成)。

或

1. 在 M200 上，進入 **Settings > Pair & sync > Pair & sync devices**( 設定 > 配對並同步 > 配對並同步設備)，並長按右側按鈕。
2. M200 開始搜尋體重秤。M200 顯示 **Searching**( 搜尋)。
3. 站在體重秤上。體重秤顯示幕將顯示您的體重。
4. 在聽到「啞」一聲後，體重秤顯示幕上的藍牙圖示開始閃爍，這表示已連接。
5. 配對期間 M200 顯示 **Pairing**( 配對)，在配對完成後顯示 **Completed**( 完成)。

 體重秤可與 7 個不同的 Polar 裝置配對。當配對的裝置數量超過 7 時，第一個配對將被刪除並被替代。

## 刪除配對

 根據以下說明刪除配對將刪除與傳感器及行動裝置的所有配對。

如果您在將 M200 與行動裝置同步時遇到問題，或您不能從帶有胸帶的配對心率傳感器獲取心率讀數，您可以透過刪除現有配對並重新配對設備來嘗試恢復連接。

若要刪除與傳感器及行動裝置的配對：

1. 在 M200 上進入 **Settings > Pair & sync > Remove pairings**( 設定 > 配對並同步 > 刪除配對)，並長按右側按鈕。
2. 顯示 **Delete pairings?**( 刪除配對?) 按下右側按鈕進行確認。
3. 當您完成刪除時，顯示 **Pairings deleted**( 配對已刪除)。

## 佩戴 M200

為了準確測量基於手腕的心率，您需要將 M200 緊貼地佩戴在手腕上並緊挨著腕骨後方。有關更多資訊，請參見利用[基於手腕的心率進行訓練](#)。

在大汗淋漓的訓練後，我們建議您將此設備從腕帶上取下並用溫和的肥皂水以及流水分別清洗設備和腕帶。然後用柔軟的毛巾將它們擦乾。未進行訓練時您應將錶帶放鬆些佩戴，就像您佩戴普通的手錶。

建議偶爾讓您的手腕休息一下，特別是如果您的皮膚為敏感性皮膚。取下 M200 並對其進行充電。這樣您的皮膚與設備都可以休息一下，以便為您的下次訓練做好準備。



# 設定

## 更改設定

您將在 **Settings**(設定) 中找到：

- **Pair & Sync**(配對並同步)
- **Flight mode**(飛航模式)
- 智能通知
- 關於產品

### PAIR & SYNC(配對並同步)

**Pair & Sync devices**(配對並同步)：將設備(例如，心率傳感器、體重秤或行動裝置)與 M200 配對。更多資訊，請參見 [配對](#)。將來自 M200 的資料同步到配對的行動裝置。**提示**：您也可以透過長按時間視圖中的左側按鈕進行同步。

**Remove pairings**(刪除配對)：刪除心率傳感器或行動裝置與 M200 之間的配對。

### 飛航模式

選擇 **On** (開啟) 或 **Off** (關閉)。

飛航模式切斷了本裝置發出的所有無線通訊。雖然您仍然可以用它來收集活動資訊或結合手腕型心率測量值進行訓練，但由於 *Bluetooth Smart* 已禁用，因此不可以在訓練中將它與 *Bluetooth Smart* 心率傳感器一起使用，也不可以將資料同步到 Polar Flow 移動應用程式。

### 智能通知

將智能通知功能設定為 **On**(開啟) 或 **Off**(關閉)。有關此功能的更多資訊，請參見 [智能通知](#)。

### 關於產品

查看 M200 的裝置 ID 以及韌體版本和硬體型號。您如果可能需要這些資訊，請聯絡 Polar 客服部。如 M200 出現問題，請選擇 **Restart device**(重啟裝置)。有關更多資訊，請參見 [重啟 M200](#)。

### 當天時間設定

當您進行與 Polar Flow 應用程式或網路服務同步的操作時，來自您的行動裝置或電腦系統時鐘的當前時間及格式會被傳輸至 M200。如需更改時間，您需要先更改行動裝置上的時間或電腦上的時區，然後將 M200 與 Polar Flow 應用程式或網路服務同步。

## 正在重啟 M200

Polar M200 的設計專用於測量心率、反映您的活動。如果您在使用 M200 時遇到問題，請嘗試重啟。

1. 在 M200 上進入 **Settings** (設定) > **About product**(關於產品) > **Restart device**(重啟設備) ..
2. 然後透過按下右側按鈕確認重啟。

重啟 M200 不會刪除任何資料。

## 正在對 M200 進行恢復出廠重置

如果您在使用 M200 時遇到問題時，重啟不起作用，請嘗試重置此設備。

重置會清空 M200 中的所有資訊，您需要重新設定以供您個人使用。在您對 M200 進行出廠重置前，您可以先查看一下我們在 [支援頁面](#) 上提供的故障排除支援檔是否能幫助您解決您遇到的問題。

若要利用電腦在 FlowSync 中對 M200 進行出廠重置：

1. 將 M200 插入電腦。
2. 按一下 FlowSync 中的設定滾輪圖示，打開設定功能表。
3. 按下 **Factory Reset**(出廠重置) 按鈕。

您還可以從設備本身重置 M200：

1. 瀏覽 **設定 > 關於本產品 > 重啟本設備**。
2. 按住右側按鈕，然後再次按右側按鈕以確認重新開機。
3. 當顯示 Polar 徽標時，請按住左側按鈕，直到螢幕上顯示「**Restoring**」

現在您需要透過行動裝置或電腦重新 [設定 M200](#)。在設定時請記得使用重置前您已使用過的相同 Polar 帳戶。

## 正在更新固件

您可以自行更新 M200 的固件，並使其保持最新狀態。執行固件更新以提高 M200 的性能。其中可能包含現有功能的改善、全新的功能或錯誤修正。我們建議每次在新版本可用時更新 M200 的固件。

### 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 M200 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 M200 連接至電腦時，FlowSync 會通知您。固件更新是透過 FlowSync 軟體下載。

欲更新固件：

1. 將 M200 插入電腦。
2. FlowSync 會開始同步您的資料。
3. 同步後，您會被要求更新固件。
4. 請選擇 **Yes**(是)。新固件安裝(可能需要一些時間)後，M200 重啟。在將 M200 從電腦中拔出前請等待固件更新完成。

 您不會因為固件更新丟失任何資料。更新開始前，來自 M200 的資料已同步至 Flow 網路服務。

# 訓練

## 利用基於手腕的心率進行訓練

### 心率訓練

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。

### 利用 M200 測量心率

Polar M200 配有內置型心率傳感器，此傳感器可透過手腕測量心率。透過您的設備直接追蹤您的心率區並獲得有關您在 Flow 應用程式或網路服務中規劃的訓練指導。

為了準確測量基於手腕的心率，您需要將 M200 緊貼地佩戴在手腕上並緊挨著腕骨後方(見右圖)。背面的傳感器必須緊貼您的皮膚，但錶帶不應過緊，避免阻礙血液流動。

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。

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！

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 *Bluetooth Smart* 心率傳感器以準確測量您的心率。

如果您在游泳時使用 M200，Polar 應用程式也會在您游泳時將透過您的手腕動作收集您的活動資料。不過，根據我們的測試我們發現基於手腕的心率測量功能在水中不能達到最佳效果，因此我們建議在游泳時不要使用基於手腕的心率測量功能。



## 開始訓練

1. **佩戴 M200**，並繫緊錶帶。
2. 進入 **Training**(訓練)並長按右側按鈕。

或

長按右側按鈕。

3. 利用右側按鈕瀏覽運動內容。您可以在 Polar Flow 移動應用程式或在 Polar Flow 網路服務中將更多運動內容添加至 M200。在 Polar Flow 網路服務中您還可針對每項運動內容進行具體設定，例如創建自定義的訓練視圖。
4. 請走到室外並遠離高層建築和樹木。在顯示幕朝上的情況下保持 M200 靜止以獲取 **GPS** 衛星信號。當找到信號時，M200 會振動且 GPS 圖示將停止閃爍。

當心率圖示停止閃爍時說明 M200 已找到心率並顯示心率。

5. 長按右側按鈕以開始訓練記錄您的訓練。

查看 [訓練期間的功能](#) 瞭解訓練期間您使用 M200 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 M200。

若要開始有規劃的訓練：

您針對當天規劃的訓練將出現在 **Training**(訓練) 下面的列表頂部。

1. 長按右側按鈕以選擇訓練目標。如果您為當天規劃了一次階段性訓練，您可以按下右側按鈕瀏覽所規劃的訓練的不同階段。
2. 長按右側按鈕以打開運動內容清單。然後繼續按照以上關於如何 *開始訓練* 的說明從第 3 步開始進行操作。

在訓練期間，M200 將指導您實現您的目標。查看 [訓練期間的功能](#) 瞭解更多資訊。

## 訓練期間

### 瀏覽訓練視圖

在訓練期間您可使用右側按鈕瀏覽訓練視圖。請注意，可顯示的訓練視圖與資料取決於您所選擇的運動。在 Polar Flow 網路服務中您可針對每項運動內容進行具體設定，例如創建自訂的訓練視圖。有關更多資訊，請參見 [Flow 網路服務中的運動內容](#)。

例如，跑步運動內容中預設的訓練視圖顯示以下資料：



到目前為止您的訓練時長。  
您當前的心率。



您的當前速度/配速。  
到目前為止完成的距離。



到目前為止您的訓練時長。  
當前記圈的時長。



您的當前速度與馬拉松全球記錄速度之間的差距。

### 利用快捷目標進行訓練

如果您在 Flow 網路服務中創建了基於時長、距離或卡路里的快捷訓練目標並將此目標同步至 M200，您可以看到以下默認的首個訓練視圖：

為完成目標您還需要花多少時間、完成多少公里/英里或消耗多少卡路里。  
以百分比顯示的目標完成進度。

在您朝訓練目標進展時，顯示屏周圍出現圓點，顯示您的進度。顯示屏周圍的數字表示百分比。

### 帶階段性訓練目標的訓練

如果您在 Flow 網路服務中創建了階段性訓練目標並將此目標同步至 M200，您可以看到以下預設的首個訓練視圖：

您的當前心率。  
訓練階段的倒計時計時器。

如果您正在實施階段性訓練目標，顯示幕周圍的圓點表示您的目標心率區。

## 心率區

顯示屏周圍的圓點和數字顯示了您在哪個心率區訓練。閃爍的圓點顯示您是更接近前一個心率區還是更接近下一個心率區。

右邊的圖示表示您在心率區 2 訓練，心率为最大心率的 60% - 69%。閃爍的圓點表示您的心率接近最大心率的 70%。



## 訓練期間的功能

### 記圈

長按右側按鈕進行記圈。

### 在階段性訓練期間更改階段

在您創建階段性目標時如果您選擇手動更改階段，在所述階段結束後請按下右側按鈕以繼續到下一階段。

### 顯示燈

在訓練期間，顯示幕在您轉動手腕以查看顯示幕時亮起。

### 通知

如果您在規劃的心率區外訓練，M200 會透過振動來通知您。

## 暫停/停止訓練

若要暫停記錄訓練，按下左側按鈕。顯示 **Recording paused**(記錄已暫停)。若要繼續記錄，則按下右側按鈕。

若要停止記錄訓練，在暫停模式中長按左側按鈕。顯示 **Recording ended**(記錄已結束)。

 若在暫停後停止訓練，則暫停後經過的時間不包括在總訓練時間內。

# 訓練總結

## 訓練後

在您停止訓練後，您將在 M200 上立即獲得訓練總結。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。

在 M200 上，您可以看到以下訓練資料：

持續時間	指訓練的持續時間。
平均心率*	根據您在 Polar Flow 網路服務中定義的運動內容設定，訓練期間的平均心率顯示為每分鐘的心跳次數或最大心率的 %。
最大心率*	指訓練期間您的最大心率。
距離**	指訓練期間已完成的距離。
平均配速/速度**	指訓練時的平均配速/速度。
最大配速/速度**	指訓練期間您的最大配速/速度。
卡路里	指訓練期間消耗的卡路里。

\*) 如果在訓練期間有測量心率將顯示此資料。

\*\*\*) 如果在訓練期間使用 GPS 將顯示此資料。

## M200 中的訓練歷史記錄

在 **History**(歷史記錄) 中，您可查看最近五次的訓練總結。進入 **History**(歷史記錄) 並利用右側按鈕瀏覽您想查看的訓練。長按右側按鈕可查看資料。請注意，所顯示的資料取決於在訓練期間您對所使用的運動內容的編輯情況。

更早的訓練課資料一直保存在 M200 中，直至 M200 與 Polar Flow 應用程式或網路服務同步。如果在存儲您的訓練歷史記錄時 M200 的記憶體快用完，它會告訴您將之前的訓練課資料同步至 Flow 應用程式或網路服務。

## POLAR FLOW 應用程式中的訓練資料

在您完成訓練後，如您的手機處於藍牙範圍內，則 M200 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 M200 的左側按鈕將訓練資料以手動方式從 M200 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 功能

M200 具有內置 GPS，為一系列戶外運動提供精確的速度/步速、距離和海拔高度測量值，並且可使您在訓練結束後，透過 Flow 應用程式和網路服務中的地圖查看運動路線。

 如果您希望訓練期間在 M200 上看到不同的 GPS 資料，您需要相對應您想使用的運動內容的訓練視圖進行編輯。

M200 應用 SiRFInstantFix™ 衛星預測技術快速獲取衛星方位。在最佳條件下，即戶外以及遠離高層建築及高大樹木，M200 在一分鐘內就可發現衛星訊號。

M200 中的這一技術可準確預測衛星位置(持續時間長達三天)。這樣，如果在接下來三天期間您又進行訓練，M200 知道在何處搜尋衛星且能夠更快地(甚至可在 5-10 秒內)獲取訊號。定位準確度在第 2 天與第 3 天逐漸降低。

如果在接下來的一兩天時間內您沒有再進行訓練，下一次 M200 必須從頭開始重新定位衛星訊號，因此獲取當前位置可能需要更多時間。

 為了獲得最佳的 GPS 性能，請將 M200 佩戴在手腕上，讓顯示屏朝上。

## 24/7 全天候活動追蹤

M200 透過內置的 3D 加速度計記錄您的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 M200 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 M200 時，您將獲得您個人的活動目標，M200 將指導您達成每日目標。您可以在 Polar Flow 應用程式或網路服務上查看目標等級。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。

如果您想更改您的目標，請打開 Flow 應用程式，在功能表視圖中輕觸您的名字/頭像並向下滑動查看 **每日活動目標**。訪問 [flow.polar.com](http://flow.polar.com) 並登入您的 Polar 帳戶。然後按一下您的姓名 > **Settings(設定)** > **Daily Activity goal(每日活動目標)**。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。例如，若您是辦公室工作人員，大部分時間是坐著工作，則您在平日應該要進行約四小時的低強度活動。對於在工作時間裡站立和行走很多的人，要求會更高。

### 活動資料

在時間視圖中，顯示屏周圍的圓點和數字顯示您的每日活動目標進度。當顯示屏周圍的點狀圓圈填滿時，說明您已達到目標，您將收到振動提示，且 **Activity goal reached(已達到活動目標)** 文字會顯示在螢幕上。

您也可以**Activity(活動)**功能表中查看您的活動。在此功能表中，您可看到您今天到目前為止的活動情況並獲得如何達到目標的指導。

- **To go(尚有)**:您的 M200 為您提供達到每日活動目標的選項。其告知您在選擇低、中或高強度活動時您還需要活動多長時間。您有一個目標，但有許多方式來達成。活動目標可選擇低、中或高強度。在 M200 中，『上』表示低強度，『行走中』表示中等強度，『慢跑中』表示高強度。您可以在 Flow 網路服務與手機應用程式中找到低、中和高強度活動的更多示例並選擇達到您的目標的最佳方式。
- **Steps(步數)**:顯示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。
- **不活躍戳記**:如果您在當天收到不活躍戳記，這些戳記將顯示在此處。

## 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。M200 還可發現您在一天中是否太久未有活動，這種方法可以助您避免一直坐著，從而避免隨之帶來對健康的不良影響。

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任何按鈕時，這些資訊會消失。如果您在五分鐘內未活動，您將獲得一個不活躍戳記，在同步後您可在 M200 的 Activity(活動)功能表中以及 Flow 應用程式和 Flow 網路服務上看到這一戳記。

在 M200 的 Activity(活動)功能表中，您可以看到當天的不活躍戳記。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 網路服務與 FLOW 程式的睡眠資訊

如您在晚上佩戴 M200，它會追蹤您的睡眠時間與品質(放鬆 / 不放鬆)。您不必啟用任何睡眠模式;此裝置可從您的手腕動作自動檢測到您處於睡眠狀態。在 M200 同步後，睡眠時間及其品質(放鬆/不放鬆)會顯示在 Flow 網路服務和 Flow 應用程式上。

睡眠時間是從下午 18:00/6 到第二天下午 18:00/6 這 24 小時中最長的連續休息時間。在睡眠期間不到一小時的睡眠中斷不會停止睡眠追蹤，但是這些睡眠中斷時間不計入睡眠時間中。長於一小時的睡眠中斷會停止睡眠追蹤。

您安靜入眠、不經常動的時間被計為放鬆睡眠。您移動和變換睡姿的時間被計為不放鬆睡眠。該演算法並不是簡單地總結所有的不動時間，相較於短的不動時間更注重長的不動時間。放鬆睡眠百分比是放鬆睡眠和總睡眠時間之比。放鬆睡眠因人而異，應結合睡眠時間解釋。

知道放鬆睡眠和不安睡眠的量讓您可以瞭解您夜間的睡眠情況以及是否受到任何日常生活變化的影響。這可能有助於您找到改善睡眠的方法，讓您白天感覺得到充分的休息。

## 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 M200 同步至 Flow 網路服務。Flow 網路服務讓您詳細瞭解您的活動和睡眠情況。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。您可以選擇查看每日報告、每週報告或每月報告。

您也可以透過「夜間睡眠」報告追蹤您的每週睡眠模式。此報告顯示了您的睡眠時間並將其分為放鬆睡眠和不放鬆睡眠以進行深入的睡眠分析。在活動報告中，您還可看到在您所選的時段內每日活動、步數、卡路里以及睡眠方面的最佳天數。

## SMART NOTIFICATIONS( 智能通知)

利用智能通知功能您可以在 M200 上獲取手機通知。M200 會在您有來電或收到消息(例如，短信或 WhatsApp 消息)時通知您。它還會通知您關於您手機日曆上的日曆事件。當您利用 M200 進行訓練時，如果您的手機與附近的手機運行了 Polar Flow 應用程式，您僅能收到關於電話的通知。

如需智能通知的詳細使用說明，請參見 [智能通知 \(Android\)](#) 或 [智能通知 \(iOS\)](#) 支援文件。

## 運動內容

運動內容指在 M200 上您可選擇的運動項目。我們在 M200 上創建了三項預設的運動內容，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 M200 上，您可以透過這種方式創建您最喜愛的運動列表。

在 Flow 網路服務中您還可以針對每項運動內容進行具體設定。例如，您可以為您進行的每項運動創建自定義的 **訓練視圖** 並選擇訓練時希望查看哪些資料：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。

M200 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 網路服務中的運動內容](#) 或 Polar Flow 應用程式中的運動內容。

透過運動內容，您可以隨時瞭解您完成的事項並查看在不同的運動中您取得的進展。在 [Flow 網路服務](#) 中查看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?](#)

# POLAR SMART COACHING 功能

無論是評估您的每日健康水準、制定個人訓練計畫、以合適的強度訓練，還是接收即時回饋，Polar 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。

M200 的 Polar Smart Coaching 具有以下功能：

- [活動指南](#)
- [活動效益](#)
- [智能卡路里](#)
- [訓練效益](#)
- [跑步計劃](#)
- [跑步指數](#)

## 活動指引

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 M200、Polar Flow 移動應用程式或 Polar Flow 網路服務查看您達到當天活動目標的進度。

### M200 的活動指引

在 M200 的時間視圖中，顯示屏周圍的圓點和數字顯示您的每日活動目標進度。

M200 主功能表的第二個圖示更詳細地顯示您的當日活動。此處，您可以看到您在實現當日活動目標上取得的進展的百分比。這一情況也可透過一個活動棒直觀顯示。

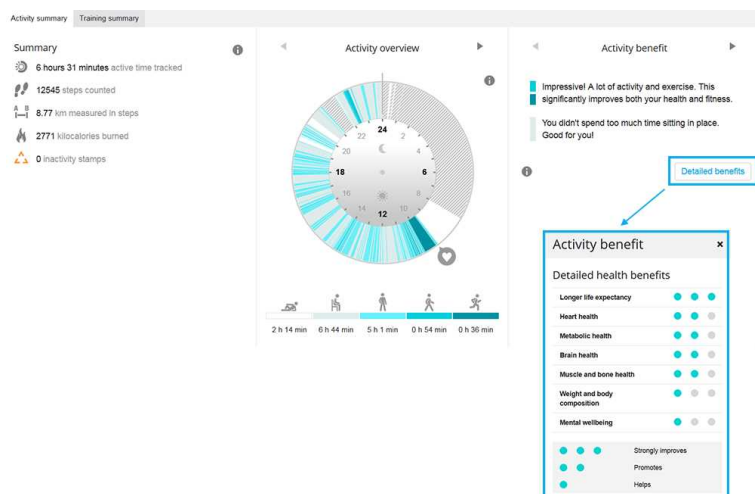
進入 Activity(活動)功能表，您可看到實現您當日目標的選項。M200 可告知在您選擇低、中或高活動強度時需要活動的時間。『上』表示低強度，『行走』表示中等強度，『慢跑』表示高強度活動。利用「步行 50 分鐘」或「慢跑 20 分鐘」等實用指導，您可選擇如何達到您的目標。在 Polar Flow 網路服務與 Polar Flow 應用程式中您可查看關於低、中和高強度活動的更多示例。

有關更多資訊，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 網路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](#)。

## 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。

## 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。

評估資訊	效益
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。
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。

## 跑步計劃

Polar 跑步計劃是基於您的體能等級建立的個性化計劃，目的在於確保您正確訓練，避免過度訓練。此計劃十分聰明，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。每個計劃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。該計劃免費提供，可登入 [flow.polar.com](https://flow.polar.com)，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。每個計劃都有三個階段：基本訓練、遞增與遞減。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。跑步計劃的最短時長為 9 週，最長時長為 20 個月。

透過此[深度指南](#)瞭解有關 Polar 跑步計劃的更多資訊。或查看關於如何[開始跑步計劃](#)的更多內容。

## 創建 POLAR 跑步計劃

1. 登入 [flow.polar.com](http://flow.polar.com)，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劃的時間。
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劃中。
6. 閱讀並填寫體能活動就緒狀況問卷調查。
7. 檢查您的計劃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。

## 開始實施跑步目標

您的當日跑步目標出現在 M200 中 **Training**(訓練) 下面的列表頂部。

1. 長按右側按鈕以選擇跑步目標。如果您為當天規劃了一個階段性訓練目標，您可以按下右側按鈕瀏覽所規劃的跑步訓練的不同階段。
2. 長按右側按鈕以打開運動內容清單。
3. 利用右側按鈕瀏覽運動內容。
4. 請走到室外並遠離高層建築和樹木。在顯示屏朝上的情況下保持 M200 靜止以獲取 [GPS](#) 衛星信號。當找到訊號時，GPS 圖示將停止閃爍並保持亮著。

M200 找到心率後便會顯示您的心率。

5. 長按右側按鈕以選擇您想使用的運動內容以及開始記錄您的跑步訓練。

## 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**(計劃) 選項卡追蹤您的進展。您可以看到當前計劃的概覽，以及您的進度。

## 每週獎勵


如果您正在使用 Polar 跑步計劃針對某個跑步比賽進行訓練，M200 會因您堅持實施訓練計劃對您進行獎勵。

您的 M200 將收到星星，作為基於每週您遵循計劃的程度的回饋。隨著星期變更您將在週一、週六或週天收到獎勵，這取決於您在 Polar 帳戶的 **General**(一般) 設定中選擇的星期設定的第一天。

您所獲得的星星數量取決於您完成目標的程度。訓練期間您在不同心率區花費的實際時間與針對每個心率區的訓練目標的計劃時間進行對比。查看以下資訊，瞭解要獲得每種數量的星星需要做些什麼，以及某個週您為何沒有獲得任何星星。



- 1 星：平均而言，您完成了每個心率區的 75% 目標。
- 2 星：平均而言，您完成了每個心率區的 90% 目標。
- 3 星：平均而言，您完成了每個心率區的 100% 目標。
- 未獲得星星：您在中度區 (1 -3) 訓練過多(超過 200%)。
- 未獲得星星：如果您在高強度訓練區(4 與 5)訓練過多(超過 150%)。

 請記得利用訓練目標開始您的訓練，這樣您的訓練成績將被與目標進行比較。

## 跑步指數


跑步指數可以用簡單的方式監測跑步成績變化。跑步指數值是最大有氧跑步成績的估計值，受到有氧適能和跑步經濟性的影響。隨時間記錄您的跑步指數，您可以監測進展情況。改進代表以既定配速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<sub>max</sub> 值。

在測量心率時同時開啟 GPS 功能，每次訓練期間都會計算跑步指數，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

計算會在您開始記錄訓練時展開。訓練期間，您可能會在沒有中斷計算的情況下在紅綠燈處停止兩次。

 同步後您可在 Flow 應用程式與網路服務中查看跑步指數。

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	中等強度	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	中等強度	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
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。如果您正在使用 [Polar 跑步計畫](#) 進行某個跑步比賽的訓練，您可以追蹤您的跑步指數進度以瞭解按照目標您的跑步的改進情況。

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

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)
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
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

# 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](https://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](#)。

## 在 POLAR FLOW 應用程式中規劃您的訓練

您可以在 Polar Flow 網路服務或 Polar Flow 應用程式中規劃您的訓練並創建個人訓練目標。請注意，在您可以使用訓練目標前，需要將其同步至 M200，M200 僅顯示針對當天您所規劃的訓練。在訓練期間，M200 將指導您實現您的目標。

- **Quick Target(快速目標)**: 選擇訓練的時長、或卡路里目標。例如，您可以選擇消耗 500 千卡路里、跑 10 公里或訓練 30 分鐘。
- **Phased Target(階段目標)**: 您可以將訓練分為幾個階段，為每個階段設定不同的目標持續時間和強度。該功能用於創建間隔訓練、添加正常的熱身和放鬆階段等。


## 在 POLAR FLOW 應用程式中創建訓練目標

1. 在 Polar Flow 應用程式中打開 **Training(訓練)** 日曆。
2. 輕觸右上角的加號圖示。

### 創建快捷目標

1. 從列表中選擇 **Add quick target(添加快捷目標)**。
2. 選擇您是否要將 **Distance(距離)**、**Duration(時長)** 或 **Calories(卡路里)** 設定為您的目標。
3. 添加 **sport \*運動**(可選)並輸入 **Target name(目標名稱)**、**Date(日期)**、**Time(時間)** 以及 **Notes(備註)**(可選)。根據您的目標類型指定 **Distance(距離)**、**Duration(時長)** 或 **Calories(卡路里)**。
4. 輕觸 **Create target(創建目標)**，將目標添加至您的 Training calendar(訓練日曆)。

### 創建階段性目標

 在 Polar Flow 應用程式中您僅可創建階段性訓練目標的間隔類型。如果您想創建其他類型的階段性目標，您可以在 Polar Flow 網路服務中進行此操作。

1. 從列表中選擇 **Add phased target**(添加階段性目標)。
2. 添加 **sport**(運動)(可選)並輸入 **Target name**(目標名稱)、**Date**(日期)、**Time**(時間)以及 **Notes**(備註)(可選)。利用滑塊選擇您是否希望**自動啟用階段**。
3. 從右向左滑動以編輯訓練目標不同階段的設定：
  - **Warm-up**(熱身):選擇根據 **Duration**(時長)或 **Distance**(距離)設定階段,並填入數值。
  - **Interval**(間隔):設定您想採用多少個 **Number of intervals**(間隔數)並選擇根據 **Duration**(時長)或 **Distance**(距離)設定 **Work**(工作)階段與 **Rest**(休息)階段。
  - **Cool-down**(放鬆):選擇根據 **Duration**(時長)或 **Distance**(距離)設定階段,並填入數值。

1. 輕觸 **Create target**(創建目標),將目標添加至您的 **Training calendar**(訓練日曆)。

## FLOW 應用程式中的 POLAR 運動內容

M200 上有三項預設的運動內容。在 Polar Flow 應用程式中,您可以將新的運動內容添加到運動清單中,或在帳戶中刪除運動內容。在 Flow 應用程式以及 M200 中一次最多可使用 20 項運動內容。如果您在 Flow 帳戶中存儲了 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 M200 上。

您可以改變運動內容的順序。只需輕觸並按住您想移動的一項並將它拖放到您希望在列表中放置的位置。

### 新增運動內容

1. 在 Polar Flow 應用程式中,從主功能表進入 **Sport profiles**(運動內容)。
2. 輕觸右上角的加號圖示。
3. 選擇您想添加的運動內容。已有的運動內容在清單中紅色高亮顯示。
4. 然後輕觸右上角的 **DONE**(完成)可在帳戶中將運動內容添加至運動內容清單的頂部。

### 刪除運動內容

1. 在 Polar Flow 應用程式中,從主功能表進入 **Sport profiles**(運動內容)。
2. 輕觸您想刪除的運動內容圖示。
3. 輕觸 **Remove (sport profile?)**(刪除(運動內容?))
4. 再次輕觸 **Remove**(刪除)以確認從 Polar 帳戶中刪除運動內容。

請記得將已更改的設定同步到 M200。

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。

## 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](https://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](https://support.polar.com/en/support/flow)。

## POLAR FLOW 網路服務中的訓練資料


您可以在 Polar Flow 網路服務或 Polar Flow 應用程式中規劃您的訓練並創建個人訓練目標。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 M200，M200 僅顯示針對當天您所規劃的訓練。在訓練期間，M200 將指導您實現您的目標。

- **Quick Target**(快速目標): 選擇訓練的時長、或卡路里目標。例如，您可以選擇消耗 500 千卡路里、跑 10 公里或訓練 30 分鐘。
- **Phased Target**(階段目標): 您可以將訓練分為幾個階段，為每個階段設定不同的目標持續時間和強度。該功能用於創建間隔訓練、添加正常的熱身和放鬆階段等。
- **Favorites**(我的最愛): 在 M200 上您可以將您最喜愛的目標用作指定目標或作為訓練目標的範本。


### 在 POLAR FLOW 網路服務中創建訓練目標

1. 前往 **Diary**(日誌)，然後按一下 **Add > Training target**(新增 > 訓練目標)。
2. 在 **Add training target**(添加訓練目標)視圖中，選擇 **Quick**(快速)或 **Phased**(階段性)。

## 快速目標

1. 請選擇 **Quick**(快速)。
2. 選擇 **Sport**(運動)，輸入 **Target name**(目標名稱)(最多 45 位數)、**Date**(日期)、**Time**(時間) 以及您想添加的任何 **Notes**(備註)(可選)。
3. 填入 **Duration**(時長)、**Distance**(距離) 或 **Calories**(卡路里)。您只能填入其中一個數值。
4. 按一下「我的最愛」圖示  將目標添加到「我的最愛」。
5. 按一下「保存」將目標添加到「日記」中。

## 階段目標

1. 請選擇 **Phased**(階段性)。
2. 選擇 **Sport**(運動)，輸入 **Target name**(目標名稱)(最多 45 位數)、**Date**(日期)、**Time**(時間) 以及您想添加的任何 **Notes**(備註)(可選)。
3. 選擇您是否想要 **創建新目標** 或 **使用範本**。
  - **創建新內容**: 為您的目標添加階段。按一下 **Duration**(時長) 可添加基於時長的某個階段或按一下 **Distance**(距離) 可添加基於距離的某個階段。選擇每個階段的 **Name**(名稱) 與 **Duration**(時長)/**Distance**(距離)、**Manual**(手動) 或 **Automatic**(自動) 開始下一階段並選擇 **強度**。然後按一下 **Done**(完成)。您可以透過按一下鉛筆圖示返回編輯您添加的階段。
  - **使用範本**: 您可以透過按一下右邊的鉛筆圖示來編輯範本。您可以按照上述說明向範本添加更多階段以創建一個新的階段性目標。
4. 按一下「我的最愛」圖示  將目標添加到「我的最愛」。
5. 按一下「保存」將目標添加到「日記」中。

## 我的最愛

若您創建了一個目標並將其添加至「我的最愛」，您可將其用作指定目標。

1. 在 **Diary**(日曆) 中，在您想將某個您最喜愛的目標用作指定目標的訓練日上按一下 **+Add**(添加)。
2. 按一下 **Favorite target**(最喜愛的目標) 可打開您最喜愛的目標清單。
3. 按一下您想使用的 **Favorite**(我的最愛)。
4. 「我的最愛」作為當日的指定目標添加至您的日記。訓練目標的預設指定時間為 18.00/下午 6 點。如果您想更改訓練目標的細節，請在 **Diary**(日記) 中按一下目標，並按照您的喜好對其進行修改。然後按一下 **Save**(保存) 以更新變更內容。

如果您想將現有的某個「我的最愛」用作訓練目標的範本，請按照以下進行操作：

1. 前往 **Diary**(日誌)，然後按一下 **Add > Training target**(新增 > 訓練目標)。
2. 在 **添加訓練目標** 視圖中，按一下 **最喜歡的目標**。您最喜愛的訓練目標隨即出現。
3. 按一下 **使用** 選擇一個「我的最愛」作為您的目標範本。
4. 輸入「日期」與「時間」。
5. 根據您的喜好修改「我的最愛」。在這個視圖中編輯目標不會更改最初的「我的最愛」目標。
6. 按一下 **添加至日記**，將目標添加至日記。



將目標同步至 M200。


請記住，透過 FlowSync 或 Flow 應用程式將您的訓練目標從 Flow 網路服務同步至 M200。如果您沒有進行同步，則只能在您的 Flow 網路服務日誌或「我的最愛」清單中看到這些目標。

有關開始目標訓練的資訊，請參見 [「開始訓練」](#)


## 我的最愛

在 **Favorites**(我的最愛) 中，您可以儲存並管理 Flow 網路服務中您最喜愛的訓練目標。在 M200 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 [在 Flow 網路服務上規劃您的訓練](#)。


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項目。


或

1. 從您的 **Diary**(日記) 打開您已創建的某個現有目標。
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 。顯示所有您最喜愛的訓練目標。
2. 按一下您希望編輯的「我的最愛」，然後按一下 **Edit**(編輯)。
3. 您可以更改運動、目標名稱，而且您還可添加備註。在 **Quick**(快捷) 或 **Phased**(階段性) 下面您可以更改目標細節。(有關更多資訊，請參見 [規劃您的訓練](#) 一章。) 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 。顯示所有您最喜愛的訓練目標。
2. 按一下訓練目標右上角的「刪除」圖示，將其從「我的最愛」列表中移除。

## FLOW 網路服務中的 POLAR 運動內容

M200 上有三項預設的運動內容。在 Polar Flow 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。M200 最多可儲存 20 項運動內容。如果您在 Flow 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 M200 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。

## 新增運動內容

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. 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。

## 編輯運動內容

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 %)
- 心率可在其他設備上查看(這意味著使用 Bluetooth Smart 無線技術(例如, 健身房設備)的兼容設備可檢測您的心率。您也可以使用 Polar Club 課堂上使用 M200 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)

## 訓練視圖

選擇訓練期間您想在訓練視圖上看到的資訊。對於每項運動內容您一共可以看到五種不同的訓練視圖。每種訓練視圖最多有兩個不同的資料欄位。

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

- GPS 記錄速率(可設定為關閉或高精確度, 後者意味著啟用了 GPS 記錄)

完成運動內容設定後，請按一下 **SAVE**(保存)。切記，要將設定同步至 M200。

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。

## 同步

您可以透過 Bluetooth Smart 連接以無線方式將資料從 M200 傳輸至 Polar Flow 應用程式。或者，您可以利用 USB 埠與 FlowSync 軟體將 M200 與 Polar Flow 網路服務同步。若要在 M200 與 Flow 應用程式之間同步資料，您需要擁有 Polar 帳戶。如果您想將資料從 M200 直接同步至 Polar Flow 網路服務與 Polar 帳戶，您需要使用 FlowSync 軟體。如果您已設定 M200，則說明您創建了 Polar 帳戶。如果您使用電腦設定 M200，則您的電腦上有 FlowSync 軟體。

請記住，無論您在哪裡，都要在 M200、網路服務以及移動應用程式之間同步並更新資料。

### 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。
- 您的行動裝置的藍牙連線已經打開，且沒有開啟飛行模式。
- 您已將 M200 與行動裝置配對。更多資訊，請參見 [配對](#)。

同步資料：

1. 登入 Flow 應用程式並長按 M200 上的左側按鈕。
2. 顯示 **Searching**(搜尋)，然後顯示 **Connecting**(連接)，接著顯示 **Syncing**(同步)。
3. 在同步期間您可以在 M200 顯示幕上看到一個旋轉的圓圈。在同步成功後這個圓圈將變成核取標記圖示。

 在您完成訓練後，如您的手機處於藍牙範圍內，則 M200 將自動與 Flow 應用程式同步。當 M200 與 Flow 應用程式同步時，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。


有關使用 Polar Flow 應用程式的支援以及更多資訊，請訪問 [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app)。

### 透過 FLOWSYNC 與 FLOW 網路服務同步

若要與 Flow 網路服務同步資料，您需要使用 FlowSync 軟體。訪問 [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start)，在嘗試同步前下載並安裝該軟體。

1. 將 M200 插入電腦。確認 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「完成」。

每次將 M200 插入電腦時，Polar FlowSync 軟體都會將資料傳輸到 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，請從桌面圖示 (Windows) 或應用程式資料夾 (Mac OS X) 開啟 FlowSync。每當有可用的韌體更新版本，FlowSync 都會通知您並要求您安裝。

 如果您在 M200 插入電腦時更改 Flow 網路服務中的設定，請按 FlowSync 上的「同步」按鈕以便將設定傳輸到 M200。

有關使用 Flow 網路服務的支援以及更多資訊，請訪問 [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow)

有關使用 FlowSync 軟體的支援以及更多資訊，請訪問 [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync)

# 重要資訊

## 保養 M200

與其他電子裝置一樣，Polar M200 應細心保養。以下建議將協助您履行保固義務，並在未來的許多年中使用本產品。


**請勿在裝置的 USB 連接器潮濕時對其進行充電。**在充電前讓 USB 連接器乾燥或用柔軟的毛巾將其擦乾。這樣您將確保充電和同步順利流暢。

保持訓練裝置的清潔。

- 我們推薦您在每次訓練之後在流水下用溫和的肥皂水清洗裝置和錶帶。請將設備從腕帶上拆下並單獨清洗。用柔軟的毛巾將其擦乾。

 若您在用氯保持游泳池清潔的泳池中佩戴裝置，清洗裝置及腕帶至關重要。

- 若您未 24 小時全天候佩戴設備，請在存放前擦掉上面的水分。請勿將其存放在不透氣的材料或潮濕的環境中，如塑料袋或潮濕的健身包。
- 需要時，用柔軟的毛巾將設備擦乾。使用濕紙巾擦去訓練裝置上的污垢。欲保持防水性，請勿使用高壓清洗機清洗訓練裝置。請勿使用酒精或任何研磨材料，如鋼絲絨或化學清潔劑。
- 在將 M200 連接至電腦或充電器時，請檢查以確保 M200 的 USB 連接器上無水分、毛髮、灰塵或塵土。輕輕擦除任何塵土或水分。請勿使用任何尖銳的工具進行清潔以避免刮傷。

工作溫度為 0 °C 至 +50 °C / +32 °F 至 +122 °F。 請注意，您也可以在此較冷的天氣將此訓練設備佩戴在您的手臂上，因為您的皮膚可以讓設備變得溫暖。但是如果將它設定在自行車的車把上，請遵循使用此設備的溫度限制要求。

## 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。

## 維修

在兩年的保障/保修期間，我們建議您僅透過授權的 Polar 檢修中心完成檢修。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 [support.polar.com](http://support.polar.com) 和個別國家網站。

# 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。請勿將本產品當作未分類的家庭垃圾處理。

## 對 M200 電池充電

M200 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前，進行電池 300 次以上的充放電。充電循環的次數會依使用和操作條件而異。

充電次數還會因使用及工作條件不同而不同。

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"（輸出 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"）。



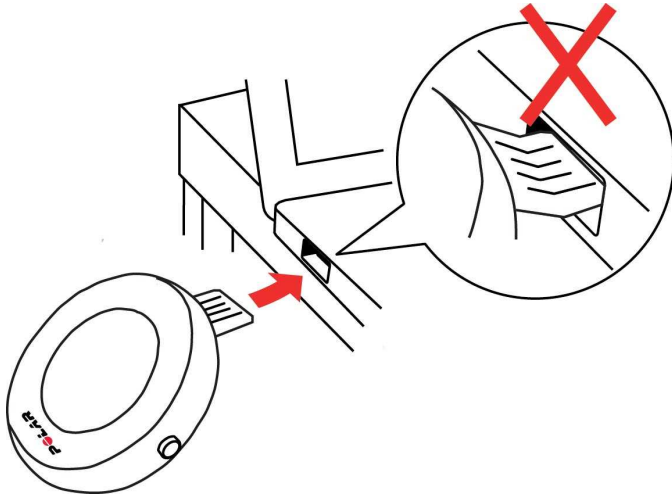
**i** 不要使用 9 伏充電器為 Polar 產品充電。使用 9 伏充電器可能會損壞您的 Polar 產品。

同時確保以正確方式將 M200 插入適配器，即 **M200 USB 連接器**上的四個引腳必須朝向 **USB 電源適配器**的四個引腳。

要利用電腦進行充電，只需將 M200 插入電腦並同時使其與 FlowSync 同步。

1. 將設備從錶帶上取下。
2. 將 M200 插入電腦的 USB 連接埠。確保以正確方式將 M200 插入適配器，即 **M200 USB 連接器**上的四個引腳必須朝向電腦 **USB 埠**的四個引腳。同時請確保不要彎曲 **USB 連接器**。若電池電量完全耗光，需要等待幾分鐘充電才能開始。如果電腦的 USB 埠太鬆以致 M200 不能連接到電腦，可在電腦的 USB 埠與 M200 之間使用 USB A 至 A 型適配插口延展線。若電腦提示安裝 USB 驅動，請按此操作。

**i** 在充電前，請確保 M200 的 **USB 連接器**上沒有水分、毛髮、灰塵或髒污。輕輕擦除任何塵土或水分。



3. 同步後，電池圖示動畫開始在顯示幕上填充。
4. 當電池圖示填滿時，表明 M200 充滿電。

**i** 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。

## 電池工作時間

電池工作時間為

- 在開啟 24/7 全天候活動追蹤功能、每天進行 1 小時訓練並進行 GPS 和光學心率測量但未開啟智能通知的情況下，電池工作時間可長達 6 天，或
- 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 6 小時，或
- 在使用光學心率功能進行訓練時電池工作時間最多為 40 小時，或
- 在開啟 24/7 全天候活動追蹤功能但未開啟智能通知的情況下電池工作時間可長達 30 天。

工作時間取決於多種因素，例如使用 M200 時的環境溫度、使用的功能、顯示幕啟用的程度以及電池老化程度。在溫度遠低於冰點時，工作時間會明顯減少。佩戴好 M200 之後再穿上外套可使其保持較溫暖的狀態，從而延長其工作時間。

## 電池電量低通知

### 電池電量低

電池的電量過低。建議為 M200 充電。

### 充電

充電量過低，無法記錄訓練。為 M200 充電前無法開始新的訓練。

## 注意事項

Polar M200 的設計專用於測量心率、反映您的活動。本產品並無其他預設或暗示的用途。

訓練裝置不應用來取得需要專業或工業精確度的環境測量值。

我們建議您偶爾清洗裝置和腕帶以避免髒污的手環引起皮膚問題。

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](http://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。

## 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。

含有電氣或電子元件(例如 LED 顯示屏、馬達和電動剎車)的訓練設備可能會造成散亂訊號干擾。

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。更多資訊，請參見 [support.polar.com](http://support.polar.com)。

### 訓練時儘量降低風險

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？
- 您是否使用起搏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！** 若您正在使用起搏器、除顫器或其他植入式電子設備，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碰到過干擾的案例。不過，由於使用的設備各式各樣，我們不能正式保證我們的產品適合於所有起搏器或其他植入式設備，如除顫器。若您有任何疑問，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。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。

 濕氣與劇烈磨擦的綜合影響可能會導致心率傳感器的顏色褪色，並可能弄髒衣服。如您在皮膚上使用香水、防曬霜/防晒乳液或驅蟲劑，您必須確保這些產品不會接觸訓練設備或心率傳感器。在使用訓練裝置時，請避免穿著顏色可能會染上訓練裝置(特別是淺色/顏色鮮艷的訓練裝置)的服裝。

## 技術規格

### M200

電池型號:	342224
產品額定電壓電流 (含電池):	5Vdc, 300mA 或 3.8Vdc, 170mAh (內置電池)
電池警語:	為避免因更換不當電池導致爆炸，請務必使用原廠建議之同款或同等級的電池 警告 本電池如果更換不正確會有爆炸的危險，請依製造商說明書處理用過之電池
工作時間:	在開啟 24/7 全天候活動追蹤功能、每天進行 1 小時訓練並進行 GPS 和光學心率測量但未開啟智能通知的情況下，電池工作時間可長達 6 天。
工作溫度:	-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F
充電時間:	最長兩個小時。
充電溫度:	0 °C 至 +40 °C / 32 °F 至 104 °F
材質:	裝置: 丙烯腈丁二烯苯乙烯、玻璃纖維、聚碳酸酯、不銹鋼、有機玻璃、環氧樹脂膠  錶帶 (TPU): 熱塑性聚氨酯、聚碳酸酯、不銹鋼 配件錶帶(矽): 矽、不銹鋼、聚醯胺、玻璃纖維
記錄精度:	25 °C / 77 °F 溫度下優於 ± 0.5 秒/天
心率測量範圍:	30-240 bpm
防水性:	適用於游泳
記憶體容量	有心率顯示的 60 小時訓練

使用 Bluetooth Smart 無線技術。

M200 與 Polar Bluetooth Smart 心率傳感器兼容。

## 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](http://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](http://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。

**Polar 基於腕部的心率測量設備**可在游泳與洗澡時穿戴。游泳時，以上產品也可從您的手腕運動收集活動資料。然而，我們在測試中發現基於腕部的心率測量設備在水下工作不佳，因此不推薦在游泳時使用基於腕部的心率測量設備。

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 產品根據防水性劃分為 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。

# 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](http://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 Electro Inc./Polar Electro Oy 概不負責。

1.0 Zh-TW 09/2016