

**POLAR®**

# POLAR M460



使用者手冊

# 目錄

目錄	2
開始使用	6
Polar M460 使用者手冊	6
簡介	6
充分利用 M460	6
設定您的 M460	6
在 Polar Flow 網路服務中設定	6
電池充電	7
電池操作時間	8
電池電量低通知	8
按鈕功能與功能表結構	8
按鈕功能	8
燈光	8
返回	9
開始	9
向上/向下	9
功能表結構	9
日誌	10
設定	10
測試	10
間隔計時器	10
我最愛的運動	11
將行動裝置與 M460 配對	11
刪除配對	11
將傳感器與 M460 配對	11
將兼容型 Bluetooth Smart® 傳感器與 M460 配對	12
Polar H10 心率傳感器 Bluetooth® Smart	12
將心率傳感器與 M460 配對	12
Polar 速度傳感器 Bluetooth® Smart	12
將速度傳感器與 M460 配對	13
測量車輪大小	13
Polar 腳踏圈速傳感器 Bluetooth® Smart	14
將腳踏圈速傳感器與 M460 配對	14
Polar LOOK Kéo Power 傳感器 Bluetooth® Smart	15
Polar 可調節式自行車固定裝置	15
設置	16
運動內容設定	16
設置	16
體格設置	17
體重	18
身高	18
出生日期	18
性別	18
訓練背景資料	18
最高心率	18
一般設置	18
配對與同步	19
前燈設定	19
飛航模式	19

時間 .....	19
日期 .....	19
一週開始日 .....	20
按鈕音 .....	20
按鈕鎖定 .....	20
單位 .....	20
語言 .....	20
關於本產品 .....	20
Quick Menu(快顯功能表) .....	20
固件更新 .....	22
如何更新固件 .....	22
<b>訓練 .....</b>	<b>23</b>
佩戴心率傳感器 .....	23
開始訓練 .....	23
開始設有目標的訓練 .....	24
開始有間歇計時器的訓練 .....	25
訓練期間的功能 .....	25
記一圈 .....	25
鎖定心率區、速度區或功率區 .....	25
在進行一已計劃的階段訓練時變更階段 .....	26
在 Quick Menu (快顯功能表) 中更改設定 .....	26
暫停/停止訓練 .....	26
訓練後 .....	27
M460 上的訓練摘要 .....	27
Polar Flow 應用程式 .....	29
Polar Flow 網路服務 .....	30
<b>功能 .....</b>	<b>31</b>
輔助 全球衛星定位系統 (A-GPS) .....	31
A-GPS 有效日期 .....	31
GPS 功能 .....	31
返回起點 .....	31
氣壓計 .....	32
智能卡路里 .....	32
訓練效益 .....	33
訓練負荷與恢復 .....	34
有氧健康測試 .....	34
測試前 .....	34
進行測試 .....	35
測試結果 .....	35
有氧適能等級 .....	35
男性 .....	35
女性 .....	36
Vo2max .....	36
恢復測試 .....	36
測試前 .....	36
進行測試 .....	37
測試結果 .....	37
心率區 .....	38
智能卡路里 .....	39
智能通知 (iOS) .....	40
設定 .....	40
M460 .....	40
手機 .....	40

使用 .....	40
解除通知 .....	40
智能通知 (Android) .....	41
設定 .....	41
M460 .....	41
Flow 應用程式 .....	41
手機 .....	42
使用 .....	42
解除通知 .....	42
阻止應用程式 .....	42
速度區與功率區 .....	42
設定 .....	43
訓練期間 .....	43
訓練後 .....	43
運動內容 .....	43
如何在 M460 上啟動 Strava LiveSegments®? .....	43
M460 與 Trainingpeaks 兼容 .....	45
<b>Polar Flow .....</b>	<b>47</b>
Polar Flow 網路服務 .....	47
訓練目標 .....	48
建立訓練目標 .....	48
快速目標 .....	48
階段目標 .....	48
我最愛的運動 .....	48
我最愛的運動 .....	49
在 Favorites (我最愛的運動) 中新增 Training Target (訓練目標): .....	49
編輯 Favorite (我最愛的運動) .....	49
移除 Favorite (我最愛的運動) .....	49
Flow 網路服務的運動內容 .....	49
新增運動內容 .....	49
編輯運動內容 .....	50
Basics (基本資料) .....	50
心率 .....	50
訓練視圖 .....	50
Polar Flow 應用程式 .....	52
同步 .....	52
透過 FlowSync 與 Flow 網路服務同步 .....	53
使用 Flow 應用程式進行同步 .....	53
<b>重要資訊 .....</b>	<b>54</b>
保養您的 M460 .....	54
M460 .....	54
心率傳感器 .....	54
存放 .....	54
維修 .....	54
電池 .....	55
更換心率傳感器電池 .....	55
注意事項 .....	56
訓練時干擾 .....	56
健康與訓練 .....	56
警告 - 請勿讓孩子接觸電池 .....	57
技術規格 .....	57
M460 .....	57
H10 心率傳感器 .....	58

Polar FlowSync 軟件 .....	58
Polar Flow 移動應用程式兼容性 .....	59
Polar 產品的防水性 .....	59
Polar 全球有限保固 .....	59
法規資訊 .....	60
Polar M460 的 CE 標誌 .....	60
打開蓋子 .....	60
免責聲明 .....	61

# 開始使用

## POLAR M460 使用者手冊

### 簡介

感謝您購買最新的 M460! Polar M460 全能型 GPS 自行車碼表能與多個藍牙功率計完全兼容，搭配使用 **Strava Live Segments®**，讓騎行更為精彩紛呈。M460 與 **TrainingPeaks®** 指導和分析平臺兼容，M460 可以使用以下進階 TrainingPeaks 騎行功率指標：**NORMALIZED POWER® (NP®)**、**INTENSITY FACTOR® (IF®)** 和 **TRAINING STRESS SCORE® (TSS®)**。

當與心率傳感器結合使用時，Polar M460 可提供獨特的基於心率的機能，如有氧健康測試、恢復測試、訓練負荷和恢復狀態。其具有防濺 (IPX7) 功能，電池壽命長達 16 訓練小時數。GPS 和氣壓計使您能夠追蹤您的速度、距離、高度和坡度。借助手機的智能通知，無論何時何地，Polar M460 都可以保持您始終連接。借助前置 LED 燈，它甚至還可以為您保駕護航。您可以使用 Flow 應用程式，在訓練完成後立即查看訓練概覽。使用 Flow 網路服務，詳細計劃和分析您的訓練。

本使用者手冊可協助您開始使用這全新的訓練夥伴。進一步的支援可在 [support.polar.com/en/M460](https://support.polar.com/en/M460) 上獲得。

### 充分利用 M460

在訓練時，配合 [Polar H10 心率傳感器](#) 可在 M460 上檢視準確的即時心率。您的心率是用於分析訓練進行狀況的資訊。如果您購買不含心率傳感器的組合，請不用擔心，您日後隨時可以購買。

配合使用 [Polar Flow 移動應用程式](#)，每次訓練後可流覽您的訓練資料。Flow 應用程式能夠以無線的方式將您的訓練資料與 Polar Flow 網路服務同步。請從 App Store 或 Google Play 下載。

Polar Flowsync 軟件支援您透過 USB 連接線在電腦上同步 M460 與 Flow 網路服務的資料。進入 [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) 下載並安裝 Polar FlowSync 軟體。使用 [polar.com/flow](https://polar.com/flow) 上的 [Polar Flow web service \(Polar Flow 網路服務\)](#)，計劃並分析訓練的每個細節，定制您的設備以及瞭解您的個人表現。

**NORMALIZED POWER®**、**INTENSITY FACTOR®** 和 **TRAINING STRESS SCORE®** 是 TrainingPeaks, LLC 的商標，經許可使用。請造訪 <http://www.trainingpeaks.com> 以瞭解更多。

## 設定您的 M460

請在 Polar Flow 網路服務中進行設定。在此網路服務中，您可以一次性填完要獲得準確訓練數據所需的所有體格詳情。您也可選擇語言並獲取 M460 的最新固件。如需在 Flow 網路服務中進行設定，您需要一台配備網絡連線的電腦。

 M460 交付時處於睡眠模式。當您將它插入電腦或 USB 充電器時會喚醒它。若電池完全用盡，需要幾分鐘時間才能出現充電動畫。

### 在 POLAR FLOW 網路服務中設定

1. 進入 [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) 並下載 Polar FlowSync 軟件，您需要此軟件將 M460 連結至 Flow 網路服務。
2. 打開安裝包並按照屏幕上的說明來安裝軟件。

3. 安裝一旦完成，FlowSync 會自動打開並要求您插入 Polar 裝置。
4. 使用 USB 連接線將 M460 插入電腦的 USB 連接埠。M460 喚醒並開始充電。若電腦提示您安裝任何 USB 驅動，請按提示操作。
5. Flow 網路服務會在網路瀏覽器上自動打開。創建 Polar 帳戶，若您已有此帳戶可直接登入。由於體格設置會影響卡路里計算和其他 Smart Coaching 功能，請準確填寫體格設置。
6. 單擊 **Done**(完成) 開始同步，M460 與網路服務之間將同步設定。同步一旦完成後，FlowSync 狀態將變更至「已完成」。
7. 您被要求更新 M460 軟件。點選「是」以將為 M460 更新為最新軟件版本。請更新您的 M460 以正常運行完整功能。約需 20 到 30 分鐘。

## 電池充電

M460 擁有可充電的內置電池。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)。如果您使用 AC 適配器，請確保適配器上標示「output 5Vdc」(輸出 5 伏特直流電)。請務必使用擁有足夠安全保障的 AC 適配器(標示有「LPS」、「Limited Power Supply」或「UL listed」)。

1. 將 USB 連接埠的橡膠蓋提起拉下。將微型 USB 接頭插入 M460 中的 USB 連接埠，並將連接線的另一端插入您的電腦。



2. 顯示器上顯示 **Charging** (正在充電)。
3. 在 M460 完全充電時，會顯示 **Charging completed** (充電完成)。

請勿長時間讓電池處於完全放電狀態或始終保持其處於完全充電狀態，因為這可能影響電池壽命。不用時保持 USB 連接埠蓋閉合。

**i** 請勿在 M460 濕潤時對電池充電。

**i** 當溫度低於 0 °C / 32 °F 或高於 +50 °C / 122 °F 時，請勿對電池進行充電。在溫度範圍之外的環境中對 M460 進行充電，可能會永久損害電池容量-尤其是當溫度較高時。

## 電池操作時間

使用 GPS 及心率傳感器時電池操作時間至多為 16 小時。操作時間取決於許多因素，例如您使用 M460 的環境溫度，您選擇與使用的功能(例如，使用前燈會縮短操作時間)以及電池老化。在溫度遠低於冰點時，操作時間會明顯減少。

## 電池電量低通知

### 電池電量低充電

電池電量低。建議為 M460 進行充電。

### Charge before training (訓練前先充電)

充電量過低，無法記錄訓練。

在為 M460 充電前，無法開始新的訓練。

顯示屏空白時，代表 M460 進入睡眠模式或電池電量耗盡。當 M460 處在時間視圖且您有十分鐘未按下任何按鈕，M460 會自動進入睡眠模式。當您按下任何按鈕時，會將它從睡眠模式中喚醒。如果未將它喚醒，則該對它進行充電。

## 按鈕功能與功能表結構

### 按鈕功能

M460 有五個按鈕，根據使用情況，會有不同的功能。請使用下圖表找出這些按鈕在不同模式中有哪些功能。



### 燈光

時間 視圖 和 功能表	準備模式	訓練期間
• 啟動背光	• 啟動背光	• 啟動背光



時間 視圖 和 功能表	準備模式	訓練期間
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 長按可鎖定按鈕</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 長按可進入運動內容設定</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 長按可進入 <b>Quick Menu</b>(快顯功能表)</li> </ul>

## 返回

時間 視圖 和 功能表	準備模式	訓練期間
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 退出功能表</li> <li>• 返回至上一級</li> <li>• 保留設定不變</li> <li>• 取消選擇</li> <li>• 長按可自功能表返回至時間視圖</li> <li>• 長按可在時間視圖中與 Flow 應用程式同步</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 回到時間視圖</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 按一下可暫停訓練</li> <li>• 長按 3 秒可停止訓練記錄</li> </ul>

## 開始

時間 視圖 和 功能表	準備模式	訓練期間
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 確認選擇</li> <li>• 進入準備模式</li> <li>• 確認顯示屏上所示的選擇</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 開始訓練</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 長按可設定範圍鎖定開啟/關閉</li> <li>• 在暫停時繼續記錄訓練</li> <li>• 按下以記錄您完成了一圈。</li> </ul>

## 向上/向下

時間 視圖 和 功能表	準備模式	訓練期間
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 在選擇清單中移動</li> <li>• 調整所選值</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 在運動清單中移動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 變更訓練視圖</li> </ul>

## 功能表結構

按下 UP (向上) 或 DOWN (向下)，即可進入並瀏覽功能表。使用 START (開始) 按鈕確認選項，使用 BACK (返回) 按鈕返回。

功能表中的內容如下：

- **Diary** (日誌)
- **Settings** (設定)
- **Tests** (測試)
- **Interval timer**(間隔計時器)
- **Favorites** (我最愛的運動)
- **Strava Live Segments**



## 日誌

在 **Diary**(日誌) 中，您將看到當週、過去四週和接下來的四週。您可以選一天，查看當天的訓練、各課訓練的摘要以及您完成的測試。您也可以看到計劃好的訓練。

## 設定

在 **Settings** (設置) 中，您可以編輯：

- **Sport Profiles** (運動內容)
- **Physical settings** (體格設置)
- **General settings** (一般設置)
- **Watch settings** (心率錶設置)

更多資訊，請參見 [設置](#)。

## 測試

**Tests** (測試) 中的內容如下：

**Orthostatic test** (恢復測試)

**Fitness test** (有氧健康測試)

更多資訊，請參見 [功能](#)。

## 間隔計時器

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

更多資訊，請參見 [開始訓練](#)。

## 我最愛的運動

**Favorites**(我最愛的運動)，您將找到在 Flow 網路服務中儲存為「我最愛的運動」的訓練目標。

更多資訊，請參見[我最愛的運動](#)。

## 將行動裝置與 M460 配對

在將行動裝置配對前，如果您還沒有 Polar 帳戶，請先建立帳戶，然後從 App Store 或 Google Play 下載 Flow 應用程式。請確認您也已經從 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) 下載並安裝 FlowSync 軟體至您的電腦，並在 Flow 網路服務中註冊您的 M460。

在嘗試進行配對前，請確認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。

欲配對行動裝置：

1. 在 M460 中，前往 **Settings > General Settings > Pair and sync > Pair mobile device**(設置 > 一般設置 > 配對與同步 > 行動裝置配對) 並按下 **START** (開始)
2. 找到您的裝置後，M460 上會顯示裝置 ID **Polar mobile xxxxxxxx** (Polar 行動裝置 xxxxxxxx)。
3. 按下 **START** (開始)，隨即顯示 **Connecting to device** (連接至裝置)，然後接著顯示 **Connecting to app** (連接至應用程式)。
4. 在您的行動裝置上接受藍芽配對請求並輸入您的 M460 上所示的 pin 碼。
5. 程序完成時，會顯示 **Pairing completed** (配對完成)。

或

1. 在您的行動裝置上，開啟 Flow 應用程式，並使用您的 Polar 帳戶登入。
2. 等待 **Connect**(連接) 產品畫面顯示在您的行動裝置上(顯示 **Searching for Polar M460**(正在搜尋 Polar M460))。
3. 在 M460 時間模式下，按住 **BACK**(返回)。
4. 隨即顯示 **Connecting to device** (連接至裝置)，然後接著顯示 **Connecting to app** (連接至應用程式)。
5. 在您的行動裝置上接受藍芽配對請求並輸入您的 M460 上所示的 pin 碼。
6. 程序完成時，會顯示 **Pairing completed** (配對完成)。

## 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 > 配對與同步 > 已配對裝置) 並按下 **START** (開始)。
2. 選擇您想要從清單中移除的裝置，並按下 **START** (開始)。
3. 隨即顯示 **Delete pairing?** (刪除配對?)，請選擇 **Yes** (是) 並按下 **START** (開始)。
4. 程序完成時，會顯示 **Pairing deleted** (配對已刪除)。

## 將傳感器與 M460 配對

使用 Bluetooth® Smart 傳感器可增強您的訓練體驗，以及更完整地瞭解您的表現。在使用新 **Bluetooth Smart**® 心率傳感器、騎行傳感器或行動裝置(智能手機、平板電腦)前，您必須將它和 M460 配對。配對僅需要數

秒，並可確保您的 M460 只會接收來自您的傳感器和裝置的訊號，即使在團體訓練中也不用擔心會受到干擾。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。

## 將兼容型 BLUETOOTH SMART® 傳感器與 M460 配對

除了眾多 Polar 傳感器之外，您的 M460 還與多種協力廠商藍牙功率計完全兼容。請檢視 [support.polar.com](https://support.polar.com) 上提供的完整兼容性表格。請確保您的 M460 和協力廠商功率傳感器中均為最新固件。按照製造商的說明來校準功率傳感器。

### POLAR H10 心率傳感器 BLUETOOTH® SMART

Polar 心率傳感器由舒適的胸帶及傳感器構成。它可以精準地偵測您的心率，並即時將資料傳送到 M460。

心率資料可讓您洞悉自己的身體狀況，以及自己的身體對訓練有何反應。雖然有很多客觀跡象可以指出身體在運動期間的狀況(自覺運動強度、呼吸速率、身體知覺)，但是都沒有測量心跳速率可靠。心率是客觀指標，並且同時受到內在和外因素影響 - 這代表您將可獲得可靠的身體狀態測量方式。

#### 將心率傳感器與 M460 配對

按照 [佩戴心率傳感器](#) 的指示來佩戴您的傳感器。將心率傳感器與 M460 配對的方式有兩種：

1. 前往 **General Settings > Pair and sync > Pair other device**(一般設定 > 配對與同步 > 其他裝置配對)並按下 START(開始)。
2. M460 會開始搜尋您的心率傳感器。
3. 一旦找到心率傳感器，隨即顯示裝置 ID，舉例而言，**Pair Polar H10 xxxxxxxx**(配對 Polar H10 xxxxxxxx)。選擇您要配對的心率傳感器。
4. 按下 START(開始)，就會顯示 **Pairing**(配對中)。
5. 程序完成時，會顯示 **Pairing completed**(配對完成)。

或

1. 在時間畫面中按下 START(開始)，進入準備模式。
2. 隨即顯示 **To pair, touch your sensor with M460**(欲進行配對，請把 M460 靠近傳感器)，把心率傳感器靠近 M460，然後等待 M460 找到心率傳感器。
3. M460 列出其找到的心率傳感器。隨即顯示裝置 ID，舉例而言，**Pair Polar H10 xxxxxxxx**(配對 Polar H10 xxxxxxxx)。選擇您要配對的心率傳感器，然後選擇 **Yes**(是)。
4. 程序完成時，會顯示 **Pairing completed**(配對完成)。

### POLAR 速度傳感器 BLUETOOTH® SMART

有一些因素可能影響您的自行車速度。體適能顯然是其中之一，但是天氣條件和不同坡度的路面，也扮演了很重要的角色。測量這些因素如何影響您的速度成績的最先進方式，就是使用合符空氣動力學的速度傳感器。


- 測量速度的當前值、平均值和最大值
- 追蹤您的平均速度，以查看您的進步和成績提升
- 輕巧結實，容易安裝

## 將速度傳感器與 M460 配對

確保速度傳感器已正確安裝。如需更多安裝速度傳感器的資訊，請參閱速度傳感器的使用手冊。

將速度傳感器與 M460 配對的方式有兩種：

1. 前往 **General Settings > Pair and sync > Pair other device**(一般設定 > 配對與同步 > 其他裝置配對) 並按下 **START**(開始)。
2. M460 會開始搜尋速度傳感器。旋轉幾次輪子，以啟動傳感器。傳感器上閃爍的紅燈代表傳感器已啟動。
3. 一旦找到速度傳感器，就會顯示 **Polar SPD xxxxxxxx**。
4. 按下 **START**(開始)，隨即顯示 **Pairing**(正在配對)。
5. 配對完成時，會顯示 **Pairing completed**(配對完成)。
6. **Sensor linked to:**(傳感器連結至:) 隨即顯示。請選擇 **Bike 1**(自行車 1)、**Bike 2**(自行車 2) 或 **Bike 3**(自行車 3)。按下 **START**(開始) 進行確認。
7. 隨即顯示 **Set wheel size**(設定車輪尺寸)。設定尺寸後按下 **START**(開始)。

 您配對的第一個騎行傳感器將自動連結至**自行車 1**。

或

1. 在時間畫面中按下 **START**(開始)，進入準備模式。
2. M460 會開始搜尋您的速度傳感器。旋轉幾次輪子，以啟動傳感器。傳感器上閃爍的紅燈代表傳感器已啟動。
3. 裝置 ID **Pair Polar SPD xxxxxxxx** 會顯示出來。請選擇 **Yes**(是)。
4. 配對完成時，會顯示 **Pairing completed**(配對完成)。
5. **Sensor linked to:**(傳感器連結至:) 隨即顯示。請選擇 **Bike 1**(自行車 1)、**Bike 2**(自行車 2) 或 **Bike 3**(自行車 3)。按下 **START**(開始) 進行確認。
6. 隨即顯示 **Set wheel size**(設定車輪尺寸)。設定尺寸後按下 **START**(開始)。

## 測量車輪大小


要獲得正確的自行車資訊，車輪尺寸設定是不可或缺的。判斷您的自行車車輪大小的方式有兩種：

### 方法 1

查看打印在車輪上，以英吋為單位或 ETRTO 規格的直徑。將該值對應到圖表右欄中以公釐為單位的車輪大小。

ETRTO	車輪直徑(英吋)	車輪尺寸設定(公釐)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051

ETRTO	車輪直徑(英寸)	車輪尺寸設定(公釐)
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，因為車輪尺寸會依車輪類型和氣壓而異。

## 方法 2

- 手動測量車輪尺寸，以得到最準確的結果。
- 使用閂作為車輪與地面接觸點的標記。在地上畫線標記這一點。將自行車在平坦地面上向前旋轉一整圈。輪胎應與地面垂直。在地面上閂的位置畫另一條線，標記一整圈的旋轉。測量兩條線之間的距離。
- 減去 4 毫米，這是您施加在自行車上的體重所造成的，如此即可得到輪子周長。

## POLAR 腳踏圈速傳感器 BLUETOOTH® SMART

測量腳踏車訓練的最實際方式，就是使用我們先進的無線腳踏圈速傳感器。它可測量您的即時、平均和最大自行車腳踏圈速，解析度達每一分鐘，因此您可以將您的騎車技巧與先前幾次比較。


- 改善您的自行車技巧並找出您的最佳腳踏圈速
- 無干擾的腳踏圈速資料，供您評估您的個人表現
- 設計符合空氣動力學又輕巧

### 將腳踏圈速傳感器與 M460 配對

確保腳踏圈速傳感器已正確安裝。如需更多安裝腳踏圈速傳感器的資訊，請參閱腳踏圈速傳感器的使用手冊。

將腳踏圈速傳感器與 M460 配對的方式有兩種：

1. 前往 **General Settings > Pair and sync > Pair other device**(一般設定 > 配對與同步 > 其他設備配對)並按下 START(開始)。
2. M460 會開始搜尋腳踏圈速傳感器。請旋轉幾次曲柄，以便啟動傳感器。傳感器上閃爍的紅燈代表傳感器已啟動。
3. 一旦找到腳踏圈速傳感器，就會顯示 **Polar CAD xxxxxxxx**。
4. 按下 START(開始)，隨即顯示 **Pairing**(正在配對)。
5. 配對完成時，會顯示 **Pairing completed**(配對完成)。
6. **Sensor linked to:**(傳感器連結至:) 隨即顯示。請選擇 **Bike 1**(自行車 1)、**Bike 2**(自行車 2) 或 **Bike 3**(自行車 3)。按下 START(開始)進行確認。

 您配對的第一個騎行傳感器將自動連結至**自行車 1**。

或

1. 在時間畫面中按下 **START** (開始), 進入準備模式。
2. M460 會開始搜尋您的腳踏圈速傳感器。請旋轉幾次曲柄, 以便啟動傳感器。傳感器上閃爍的紅燈代表傳感器已啟動。
3. 裝置 ID **Pair Polar CAD xxxxxxxx** 會顯示出來。請選擇 **Yes** (是)。
4. 配對完成時, 會顯示 **Pairing completed** (配對完成)。
5. **Sensor linked to:** (傳感器連結至:) 隨即顯示。請選擇 **Bike 1** (自行車 1)、**Bike 2** (自行車 2) 或 **Bike 3** (自行車 3)。按下 **START** (開始) 進行確認。

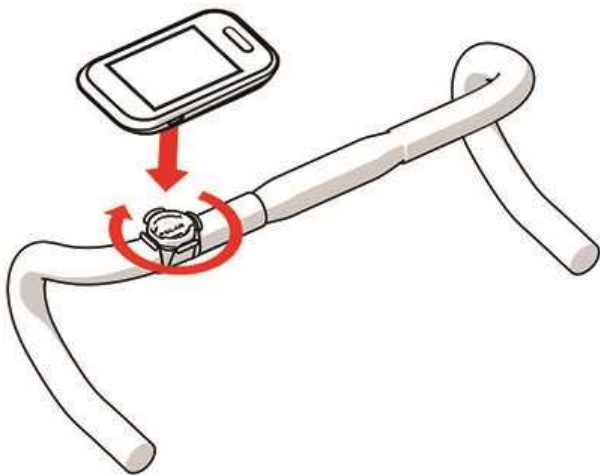
## **POLAR LOOK KÉO POWER 傳感器 BLUETOOTH® SMART POLAR 可調節式自行車固定裝置**

您可以將 Polar 可調節式自行車固定裝置安裝在自行車的龍頭上或車把的左手側或右手側。

1. 將橡膠基座放置在龍頭/車把上。
2. 將自行車固定裝置定位在橡膠基座上, 使 **POLAR** 標誌與車把對齊。
3. 使用 O 型環將自行車固定裝置固定在龍頭/車把上。



4. 將 M460 背面的橫檔與自行車固定裝置的溝槽對準並順時針轉動, 直至 M460 安裝到位。




**i** 為獲得最佳 *GPS* 性能, 請確保顯示屏朝上。

# 設置

## 運動內容設定


請調整運動內容設定，使其最適合您的訓練需求。在 M460 中，您可以在 **Settings > Sport profiles**(設置 > 運動內容) 內編輯某些運動內容設定。例如，您可以設定 GPS 在不同的運動中開啟或關閉。

 *Flow 網頁服務中還有更廣泛的自訂選項。更多資訊，請參見 [Flow 中的運動內容](#)。*

依照預設，訓練準備模式中會顯示六種運動內容。在 Flow 網路服務中，您可以在清單中加入新的運動，並同步至 M460。您最多可以在 M460 上同時儲存 20 種運動。Flow 網路服務中的運動內容數量沒有上限。

依照預設，**Sport profiles**(運動內容) 中的內容如下：

- **Cycling**(騎自行車)
- **Road cycling**(公路騎行)
- **Indoor cycling**(室內騎行)
- **Mountain biking**(山地騎行)
- **Other outdoor**(其他室外騎行)
- **Other indoor**(其他室內騎行)

 *如果您在第一次訓練之前，已經在 Flow 網路服務中編輯了運動內容，並且同步至您的 M460，運動內容清單會包含編輯後的運動內容。*

## 設置

要檢視或修改運動內容設定，請進入 **Settings > Sport profiles**(設置 > 運動內容) 並選擇您想要更改的內容。您也可以長按 LIGHT(燈光)，從訓練準備模式存取當前所選運動內容的設定。


- **Training sounds**(訓練音)：選擇 **Off**(關閉)、**Soft**(柔和)、**Loud**(大聲) 或 **Very loud**(非常大聲)。
- **Heart rate settings**(心率設定)：**Heart rate view**(心率視圖)：選擇 **Beats per minute (bpm)**(每分鐘心跳數) 或 **% of maximum**(最大值百分比)。**Check HR zone limits**(檢查心率區極限值)：檢查各心率範圍的極限值。**HR visible to other device**(其他裝置可看到心率)：選擇 **On**(開啟) 或 **Off**(關閉)。如果您選擇 **On**(開啟)，其他相容裝置(例如健身設備)可以偵測到您的心率。
- **Bike power settings**(自行車功率設置)：**Power View**(功率視圖)：設定您想檢視功率數據的方式(**瓦特 (W)**、**瓦特/千克 (W/kg)** 或 **FTP 的百分比 (%)**)。**Power, rolling average**(功率，滾動平均值)：設定記錄頻率。選擇 1、3、5、10、15、30 或 60 秒。**Set FTP value**(設定 FTP 值)：設置您的 FTP(功能閾值功率)值。設定範圍為 60 至 600 瓦特。**Check power zone limits**(檢查功率區極限值)：檢查功率區極限值。

 *僅在 Kéo Power 已配對的情況下可以看見自行車功率設定。*


- **GPS recording**(GPS 記錄)：選擇 **Off**(關閉) 或 **On**(開啟)。



- **Calibrate power sensor**(校準功率傳感器): 僅在從準備模式存取運動內容設定時且您已配對了傳感器時功率傳感器校準才可見。更多有關校準的資訊, 請參見 Polar LOOK Kéo 功率傳感器 *Bluetooth® Smart*。
- **Bike settings**(自行車設定): **Wheel size**(車輪尺寸): 設定車輪尺寸(單位: 公釐)。更多資訊, 請參見 [測量車輪尺寸](#)。**Crank length**(曲柄長度): 設定曲柄長度(單位: 公釐)。**Used sensors**(所用的傳感器): 檢視您已經連結到自行車的所有傳感器。
- **Calibrate altitude**(校準海拔高度): 設定正確的海拔高度。建議您在知道自己所在位置正確的海拔高度時, 隨時手動校準海拔高度。

 海拔高度校準僅在訓練準備模式或訓練模式下存取運動內容設定時才可見。

- **Speed settings**(速度設置): **Speed View**(速度視圖): 選擇 **km/h**(每小時公里數)或 **min/km**(每公里分鐘數)。如果您已選擇英制單位, 則選擇 **mph**(每小時英哩數)或 **min/mi**(每英哩分鐘數) **Check speed zone limits**(檢查速度區極限值): 檢查各速度區的極限值。
- **Automatic pause sett.**(自動暫停設定): **Automatic pause**(自動暫停): 選擇 **On**(開啟)或 **Off**(關閉)。如果您將 **automatic pause**(自動暫停)設定為 **On**(開啟), 您的訓練會在您停止移動時自動暫停。**Activation speed**(啟動速度): 設定當記錄暫停時的速度。
- **Automatic lap**(自動圈數): 選擇 **Off**(關閉)、**Lap distance**(每圈距離)或 **Lap duration**(每圈持續期間)。如果您選擇 **Lap distance**(每圈距離), 請設定視為迴轉一圈的距離。如果您選擇 **Lap duration**(每圈持續期間), 請設定視為迴轉一圈的持續期間。

 若要使用自動暫停或基於距離的自動圈數功能, 您必須啟用 *GPS* 功能或使用 *Polar* 速度傳感器 *Bluetooth® Smart*。



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。

## 體格設置

欲檢視和編輯體格設置, 請前往 **Settings > Physical settings** (設置 > 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**(訓練背景資料)
- **Maximum heart rate**(最高心率)

## 體重

以千克 (kg) 或磅 (lbs) 為單位設定您的體重。

## 身高

以公分 (公制) 或英呎和英吋 (英制) 為單位設定您的身高。

## 出生日期

設定您的生日。日期設定的順序取決於您選取的時間和日期格式 (24 小時: 年 - 月 - 日 / 12 小時: 年 - 月 - 日)

## 性別

選擇 **Male** (男性) 或 **Female** (女性)。

## 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)** (規律 (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 英里, 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 英里, 或每週花 3-5 小時進行同等的體育活動。
- **Heavy (5-8h/week)** (劇烈 (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。

## 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。

## 一般設置

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

**General settings** (一般設置) 中的內容如下:

- **Pair and sync(配對與同步)**
- **Front light settings (前燈設定)**
- **Flight mode(飛航模式)**
- **Time(時間)**
- **Date(日期)**
- **Week's starting day (一週開始日)**
- **Button sounds(按鈕音)**
- **Button lock(按鈕鎖定)**
- **Units(單位)**
- **Language(語言)**
- **About your product(關於本產品)**

## 配對與同步

- **Pair and sync mobile device (配對與同步行動裝置)**: 將行動裝置與 M460 配對。
- **Pair other device (配對其他裝置)**: 將心率傳感器和騎行傳感器與 M460 配對。
- **Paired devices (已配對的裝置)**: 檢視所有與您的 M460 配對的裝置。
- **Sync Data (同步資料)**: 使用 Flow 應用程式進行資料同步。在您將 M460 與行動裝置配對後，即可看到 Sync data (同步資料)。

## 前燈設定

- **Front light (前燈)**: 選擇 **Manual front light (手動前燈)** 或 **Automatic front light (自動前燈)**
  - **Manual front light (手動前燈)**: 在快顯功能表中手動控制前燈。
  - **Automatic front light (自動前燈)**: M460 將根據照明條件開啟與關閉前燈。
- **Activation level(啟動等級)**: 選擇 **Dark(黑暗)**、**Dusk(昏暗)** 或 **Light(明亮)**。
- **Blink rate (閃爍速率)**: 選擇 **Blinking off(停止閃爍)**、**Slow(慢)**、**Fast(快)** 或 **Very fast(非常快)**。

## 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。您無法將它與 *Bluetooth® Smart* 傳感器搭配使用進行訓練，也無法在將資料同步至 Polar Flow 行動裝置應用程式時使用它，因為 *Bluetooth® Smart* 已禁用。

## 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。

## 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**。

## 一週開始日

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)**。

## 按鈕音

設定按鈕音為 **On (開啟)** 或 **Off (關閉)**。

 請注意此選項不會變更訓練音。訓練音是在運動內容設定中修改。更多資訊，請參見"運動內容設定"在本頁 16。

## 按鈕鎖定

選擇 **Manual lock (手動鎖定)** 或 **Automatic lock (自動鎖定)**。在 **Manual lock (手動鎖定)** 中，您可以從 **Quick menu (快顯功能表)** 手動鎖定按鈕。在 **Automatic Lock (自動鎖定)** 中，按鈕會在 60 秒後自動鎖定。

## 單位

選擇公制 (**千克、公分**) 或英制 (**磅、英尺**)。設定用於測量重量、高度、距離和速度的單位。

## 語言

請選擇：**Dansk (丹麥文)**、**Deutsch (德文)**、**English (英文)**、**Español (西班牙文)**、**Français (法文)**、**Italiano (義大利文)**、**日本語**、**Nederlands (荷蘭文)**、**Norsk (挪威文)**、**Polski (波蘭語)**、**Português (葡萄牙文)**、**簡體中文**、**Русский (俄文)**、**Suomi (芬蘭文)** 或 **Svenska (瑞典文)**。為您的 M460 設定語言。

## 關於本產品

查看您的 M460 的裝置 ID，以及固件版本、硬件型號與 A-GPS 有效日期。

## QUICK MENU (快顯功能表)

在準備模式中，長按 LIGHT (燈光) 進入當前所選運動內容的設定：

- **Training sounds (訓練音)**：選擇 **Off (關閉)**、**Soft (柔和)**、**Loud (大聲)** 或 **Very loud (非常大聲)**。
- **Heart rate settings (心率設定)**：**Heart rate view (心率視圖)**：選擇 **Beats per minute (bpm) (每分鐘心跳數)** 或 **% of maximum (最大值百分比)**。**Check HR zone limits (檢查心率區極限值)**：檢查各心率範圍的極限值。**HR visible to other device (其他裝置可看到心率)**：選擇 **On (開啟)** 或 **Off (關閉)**。如果您選擇 **On (開啟)**，其他相容裝置(例如健身設備)可以偵測到您的心率。
- **GPS recording (GPS 記錄)**：選擇 **Off (關閉)** 或 **On (開啟)**。
- **Bike settings (自行車設定)**：**Used sensors (所用的傳感器)**：檢視您已經連結到自行車的所有傳感器。
- **Calibrate altitude (校準海拔高度)**：設定正確的海拔高度。建議您在知道自己所在位置正確的海拔高度時，隨時手動校準海拔高度。
- **Speed settings (速度設定)**：**Speed View (速度視圖)**：選擇 **km/h (每小時公里數)** 或 **min/km (每公里分鐘數)**。如果您已選擇英制單位，則選擇 **mph (每小時英哩數)** 或 **min/mi (每英哩分鐘數)**。**Check speed zone limits (檢查速度區極限值)**：檢查各速度區的極限值。

- **Automatic pause sett.**(自動暫停設定): **Automatic pause** (自動暫停): 選擇 **On** (開啟) 或 **Off** (關閉)。如果您將 **automatic pause** (自動暫停) 設定為 **On** (開啟), 您的訓練會在您停止移動時自動暫停。
- Activation speed**(啟動速度): 設定當記錄暫停時的速度。
- **Automatic lap** (自動圈數): 選擇 **Off** (關閉)、**Lap distance** (每圈距離) 或 **Lap duration** (每圈持續期間)。如果您選擇 **Lap distance** (每圈距離), 請設定視為迴轉一圈的距離。如果您選擇 **Lap duration** (每圈持續期間), 請設定視為迴轉一圈的持續期間。

在訓練視圖中按住 **LIGHT**(燈光) 不放, 可進入 **Quick menu**(快顯菜單)。您將看到:


- **Lock buttons**(鎖定按鈕): 按下 **START**(開始) 可以鎖定按鈕。欲解除鎖定, 請按住 **LIGHT**(燈光) 不放。
- **Set front light on or off**(將前燈設定為開啟或關閉)。
- **Set backlight on or off**(將背光燈設定為開啟或關閉)。
- **Calibrate power sensor**(校準功率傳感器): 僅在從準備模式存取運動內容設定時且您已配對了傳感器時功率傳感器校準才可見。更多有關校準的資訊, 請參見 Polar LOOK Kéo 功率傳感器 *Bluetooth® Smart*。
- **Calibrate altitude** (校準海拔高度): 設定正確的海拔高度。建議您在知道自己所在位置正確的海拔高度時, 隨時手動校準海拔高度。
- **Interval timer**(間隔計時器): 建立基於時間和/或距離的間隔計時器以精確計時您的間歇訓練中的訓練和恢復階段。
- **Current location info**(目前位置資訊)\*: 目前位置和可看見的衛星數量。
- 選擇 **Set location guide on**(將位置指引設定為開啟), 並按下「開始」。隨即顯示 **Location guide arrow view set on**(位置指引箭頭視圖已設定為開啟), 且 M460 進入 **Back to Start**(返回起點) 視圖。

\*本選項只有在該運動內容的 **GPS** 設定為開啟時才可使用。

在暫停模式中長按 **LIGHT**(燈光) 不放, 可進入 **Quick menu**(快顯菜單)。您將看到:

- **Lock buttons**(鎖定按鈕): 按下 **START**(開始) 可以鎖定按鈕。欲解除鎖定, 請按住 **LIGHT**(燈光) 不放。
- **Set front light on or off**(將前燈設定為開啟或關閉)。
- **Training sounds** (訓練音): 選擇 **Off** (關閉)、**Soft** (柔和)、**Loud** (大聲) 或 **Very loud** (非常大聲)。
- **Heart rate settings** (心率設定): **Heart rate view** (心率視圖): 選擇 **Beats per minute (bpm)** (每分鐘心跳數) 或 **% of maximum** (最大值百分比)。**Check HR zone limits** (檢查心率區極限值): 檢查各心率範圍的極限值。**HR visible to other device** (其他裝置可看到心率): 選擇 **On** (開啟) 或 **Off** (關閉)。如果您選擇 **On** (開啟), 其他相容裝置(例如健身設備)可以偵測到您的心率。
- **Bike power settings**(自行車功率設定): **Power View**(功率視圖): 設定您想檢視功率數據的方式(瓦特(W)、瓦特/千克(W/kg)或FTP的百分比(%))。**Power, rolling average**(功率, 滾動平均值): 設定記錄頻率。選擇 1、3、5、10、15、30 或 60 秒。**Set FTP value**(設定 FTP 值): 設置您的 FTP (功能閾值功率) 值。設定範圍為 60 至 600 瓦特。**Check power zone limits**(檢查功率區極限值): 檢查功率區極限值。
- **GPS recording**(GPS 記錄): 選擇 **Off** (關閉) 或 **On** (開啟)。
- **Calibrate power sensor**(校準功率傳感器): 僅在從準備模式存取運動內容設定時且您已配對了傳感器時功率傳感器校準才可見。更多有關校準的資訊, 請參見 Polar LOOK Kéo 功率傳感器 *Bluetooth® Smart*。
- **Bike settings**(自行車設定): **Used sensors**(所用的傳感器): 檢視您已經連結到自行車的所有傳感器。
- **Calibrate altitude**(校準海拔高度): 設定正確的海拔高度。建議您在知道自己所在位置正確的海拔高度時, 隨時手動校準海拔高度。

- **Speed settings(速度設定) : Speed View (速度視圖) :** 選擇 **km/h** (每小時公里數) 或 **min/km** (每公里分鐘數)。如果您已選擇英制單位, 則選擇 **mph** (每小時英哩數) 或 **min/mi** (每英哩分鐘數)。**Check speed zone limits(檢查速度區極限值) :** 檢查各速度區的極限值。
- **Automatic pause sett.(自動暫停設定) : Automatic pause (自動暫停) :** 選擇 **On** (開啟) 或 **Off** (關閉)。如果您將 **automatic pause(自動暫停)** 設定為 **On** (開啟), 您的訓練會在您停止移動時自動暫停。**Activation speed(啟動速度) :** 設定當記錄暫停時的速度。
- **Automatic lap(自動圈數) :** 選擇 **Off** (關閉)、**Lap distance(每圈距離)** 或 **Lap duration(每圈持續期間)**。如果您選擇 **Lap distance(每圈距離)**, 請設定視為迴轉一圈的距離。如果您選擇 **Lap duration(每圈持續期間)**, 請設定視為迴轉一圈的持續期間。

 若要使用自動暫停或基於距離的自動圈數功能, 您必須啟用 **GPS** 功能或使用 **Polar** 速度傳感器 **Bluetooth® Smart**。

## 固件更新


可更新 M460 的固件。每當有新版本的固件可供使用時, FlowSync 就會在 M460 透過 USB 連接線連到電腦時通知您。固件更新是透過 USB 連接線和 FlowSync 軟體下載。Flow 應用程式也會在有新的固件可用時通知您。

固件更新是為了改善 M460 的功能。其中可能包含如現有功能的改善、全新的功能或錯誤修正。

### 如何更新固件

欲更新 M460 的固件, 您必須:

- 擁有 Flow 網路服務帳戶
- 已安裝 FlowSync 軟體
- 已在 Flow 網路服務中註冊 M460

 請造訪 [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), 在 **Polar Flow** 網路服務中建立 **Polar** 帳戶, 然後下載並安裝 **FlowSync** 軟體到個人電腦上。

欲更新固件:

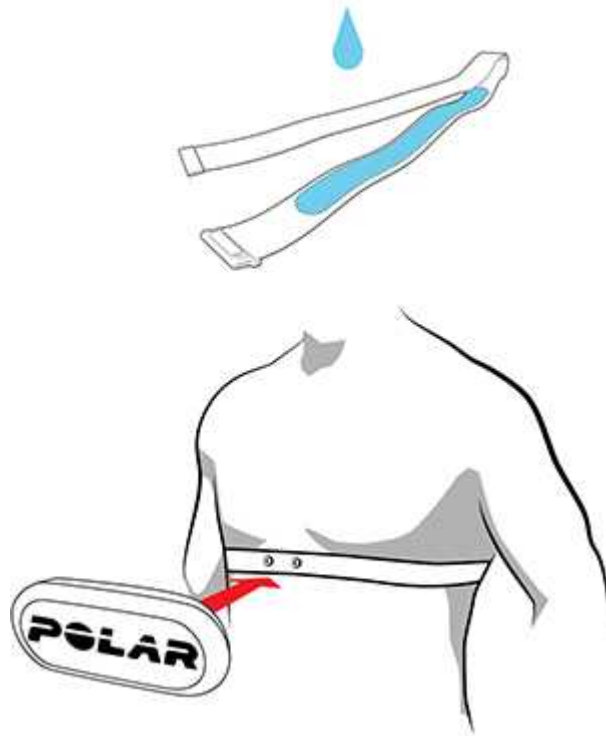
1. 將微型 USB 接頭插入 M460 中的 USB 連接埠, 並將連接線的另一端插入您的電腦。
2. FlowSync 會開始同步您的資料。
3. 同步後, 您會被要求更新固件。
4. 請選擇 **Yes(是)**。新固件安裝(這可能需要一些時間)完成後, M460 重啟。

 在更新固件前, 來自 M460 的最重要資料會同步至 **Flow** 網路服務。因此您不會在更新過程中損失重要資料。

# 訓練

## 佩戴心率傳感器

1. 將胸帶上的電極區弄濕。
2. 圍繞您的胸部扣上胸帶並將胸帶調整至鬆緊適度的程度。
3. 扣上連接器。
4. 在首次訓練之前，您需要將心率傳感器與 M460 配對。佩戴心率傳感器並按開始。然後等待傳感器配對請求，並選擇「是」。

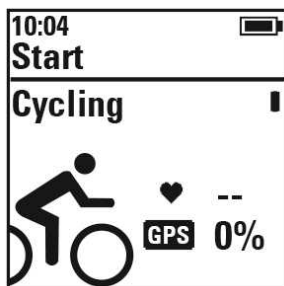


**i** 每次訓練後，將傳感器從胸帶拆下並用自來水沖洗胸帶。汗水和濕氣會使心率傳感器持續處於啟動狀態，因此也請記得將它擦乾。

## 開始訓練

1. 在時間視圖中，按開始進入準備模式。
2. 在準備模式中，使用UP/DOWN(向上/向下)選擇您想使用的運動內容。

**i** 要在訓練開始前(準備模式)更改運動內容設定，長按 LIGHT(燈光)以進入 **Quick Menu**(快顯功能表)。如欲回到準備訓練模式，請按 BACK(返回)。



若在此運動內容中您已啟用 GPS 功能和/或使用兼容型 *Bluetooth® Smart* 傳感器，M460 將自動開始搜尋訊號。

停留在準備模式，直至 M460 找到 GPS 和傳感器訊號以及您的心率，以確保訓練資料準確。若要取得 GPS 衛星訊號，請到室外並遠離高層建築和樹木。在搜尋期間保持 M460 靜止，且顯示屏朝上。保持此位置，直至 M460 找到衛星訊號。

輔助全球衛星定位系統 (A-GPS) 有助於快速找到 GPS 衛星訊號。當您透過 FlowSync 軟體同步 M460 與 Flow 網路服務時，A-GPS 資料將自動更新至您的 M460。若 A-GPS 資料檔案到期或您尚未同步您的 M460，找到衛星訊號可能需要更多時間。更多資訊，請參見 [輔助全球衛星定位系統 \(A-GPS\)](#)。

3. 在 M460 找到所有訊號時，請按 START(開始)。隨即顯示 Recording started(已開始記錄)，您可以開始訓練。



**心率：**M460 找到心率傳感器訊號後即顯示您的心率。

**GPS：**GPS 圖示旁顯示的百分比值，表示 GPS 何時準備就緒。達到 100 % 時，就會顯示 Ok。

**騎行傳感器：**當 M460 找到傳感器後，傳感器圖示旁會出現 **OK**。若您將傳感器連結至不止一輛自行車時，您將看到在自行車圖標旁邊有一個數字，表示此自行車在使用中。M460 選擇與最近的傳感器連結的自行車。

範例：

您已將一個速度傳感器連結至 **自行車 1**，並將另一個速度傳感器連結至 **自行車 2**。當您進入 M460 中的準備模式時，附近有兩輛自行車。連結至 **自行車 1** 的速度傳感器距離 M460 較近。因此，M460 選擇 **自行車 1** 用於騎行。數字 1 在自行車圖標旁邊顯示。

若您想使用 **自行車 2**，請進行以下任一操作：

- 返回時間模式。然後增加 M460 與 **自行車 1** 之間的距離，這樣 **自行車 2** 距離 M460 最近。再次進入準備模式。
- 將 M460 靠近 **自行車 2** 中的傳感器。

## 開始設有目標的訓練

請在 Flow 網路服務中建立詳細的訓練目標，並透過 Flowsync 軟體或 Flow 應用程式與您的 M460 同步。在訓練期間，您可以輕鬆地遵循裝置上的指示。

要開始設有目標的訓練，按以下步驟操作：



1. 首前往 **Diary**(日誌) 或 **Favorites**(我的最愛)。
2. 在 **Diary**(日誌) 中，選擇目標排定的日期，並按下 **START**(開始)，然後從清單中選擇目標，並按下 **START**(開始)。您在目標中加入的任何附註都會顯示出來。

或

在 **Favorites**(我最愛的運動) 選項中，從清單中選擇目標，並按下開始。您在目標中加入的任何附註都會顯示出來。


3. 按下 **START**(開始) 進入訓練準備模式，並選擇您想要使用的運動內容。
4. 在 M460 找到所有訊號時，請按 **START**(開始)。隨即顯示 **Recording started**(已開始記錄)，您可以開始訓練。

更多有關訓練目標的資訊，請參見 [Training Targets](#)(訓練目標)。

## 開始有間歇計時器的訓練

您可設定一個重複或兩個交替的基於時間和/或距離的計時器以引導您在間歇訓練中的訓練和恢復階段。

1. 首前往 **Timers > Interval timer**(計時器 > 間歇計時器)。選擇 **Set timer(s)**(設定計時器) 以建立新計時器。
2. 選擇 **Time-based**(基於時間) 或 **Distance-based**(基於距離)：
  - **Time-based**(基於時間)：定義計時器的分和秒，並按開始。
  - **Time-based**(基於距離)：設定計時器的距離，並按開始。
3. 隨即顯示 **Set another timer?**(設定另一個計時器?)。若要設定另一計時器，選擇 **Yes**(是) 並重複步驟 2。
4. 當完成時，選擇 **Start X.XX km / XX:XX**(開始 X.XX km / XX:XX) 並按下開始以進入準備模式，然後選擇要使用的運動內容。
5. 在 M460 找到所有訊號時，請按 **START**(開始)。隨即顯示 **Recording started**(已開始記錄)，您可以開始訓練。

 您也可以訓練過程中開啟 **Interval timer**(間歇計時器)，例如在熱身之後。長按 **LIGHT**(燈光) 進入 **Quick menu**(快顯功能表)，然後選擇 **Interval timer**(間歇計時器)。


## 訓練期間的功能

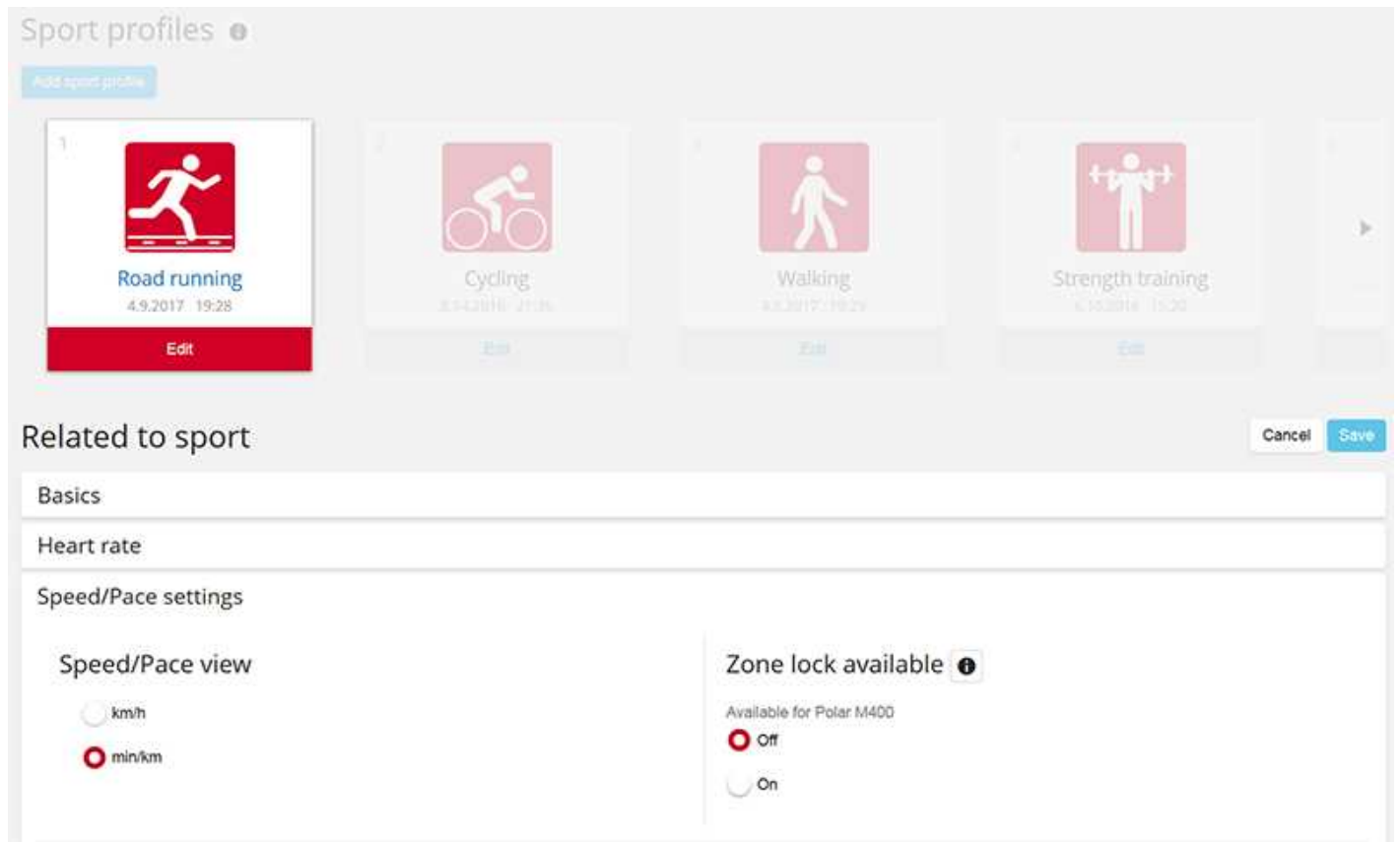
### 記一圈

按下 **START**(開始) 記錄您完成了一圈。亦可自動記圈。在運動內容設定中，將 **Automatic lap**(自動圈數) 設為 **Lap distance**(每圈距離) 或 **Lap duration**(每圈持續時間)。如果您選擇 **Lap distance**(每圈距離)，請設定視為迴轉一圈的距離。如果您選擇 **Lap duration**(每圈持續期間)，請設定視為迴轉一圈的持續期間。

### 鎖定心率區、速度區或功率區


按住 **START**(開始)，以鎖定您當前所在的心率區、速度區或功率區。欲鎖定/解鎖特定的區，按住 **START**(開始)。如果您的速率、速度或功率偏離鎖定區，您將收到音訊反饋通知。

 可在 *Flow* 網路服務中啟用心率區、速度區與功率區。您可以針對有提供這些區的每項運動內容分別自定義這些區。如需編輯這些區，請登入 *Flow* 網路服務，並單擊位於右上角您的姓名。選擇 *Sport Profiles* (運動內容) 與您想要編輯的運動內容。可根據心率、速度/步速和功率設定對這些區進行設定。在編輯完這些區之後，透過 *FlowSync* 將它們同步至您的訓練裝置。



## 在進行一已計劃的階段訓練時變更階段

按住 LIGHT (燈光)。接著顯示 **QUICK MENU** (快顯功能表)。從清單中選擇 **Start next phase** (開始下一階段)，然後按下 START (開始)。如果您選擇自動變更階段，階段就會在一個階段完成後自動變更。您將收到音訊通知。


 您可以在 *Flow* 網路服務中創建階段訓練目標。更多資訊，請參見 [訓練目標](#)。

## 在 **QUICK MENU** (快顯功能表) 中更改設定

按住 LIGHT (燈光)。接著顯示 **QUICK MENU** (快顯功能表)。您可以在不暫停訓練的情況下變更某些設定。更多資訊，請參見 [快顯功能表](#)。

## 暫停/停止訓練

1. 欲暫停訓練，請按 BACK (返回) 按鈕。顯示 **Recording paused** (記錄已暫停)，M460 進入暫停模式。欲繼續訓練，請按 START (開始)。
2. 欲停止訓練，請在訓練記錄期間或暫停模式下按住 BACK (返回) 按鈕三秒，直到出現 **Recording ended** (記錄結束)。

 暫停時間不包括在總的訓練時間中。





# 訓練後


使用 M460、Flow 應用程式和 Flow 網路服務，可獲得訓練的立即分析和深入了解。

## M460 上的訓練摘要

每一次訓練後，您可迅速得到訓練的摘要。日後欲檢視您的訓練摘要，請前往 **Diary**(日誌) 並選擇日期，然後選擇您想要檢視之訓練的摘要。

<p><b>Summary</b></p>  <p><b>Longest distance</b> 34.20 km!</p>	<p>每次您達到您的平均速度/步速、距離或卡路里的 <b>Personal best</b> (個人最佳) 成績 M460 都會獎勵您。每個運動內容的 <b>Personal best</b>(個人最佳) 成績都是獨立的。</p>										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Start time</b> 10:42 AM</p> <p><b>Duration</b> 01:18:44.3</p> <p><b>Distance</b> 34.20 km</p>	<p>您開始訓練的時間、訓練的時長和訓練覆蓋的距離。</p> <p> 如果啟用 GPS 功能或使用 Polar 速度傳感器 Bluetooth® Smart, 則距離可見。</p>										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Training benefit</b></p> <p><b>Steady state training</b></p>	<p>關於您表現的文字意見。該意見基於訓練的訓練時間在心率區上的分佈、卡路里消耗和時長。</p> <p>如需更多資訊，請按 START (開始)。</p> <p> 若您使用心率傳感器且在心率區中訓練至少累計 10 分鐘，則顯示 <b>Training benefit</b>(訓練效益)。</p>										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>HR zones</b></p> <table border="1"><tr><td>5</td><td>00:01:27</td></tr><tr><td>4</td><td>00:11:20</td></tr><tr><td>3</td><td>00:22:02</td></tr><tr><td>2</td><td>00:08:11</td></tr><tr><td>1</td><td>00:07:20</td></tr></table>	5	00:01:27	4	00:11:20	3	00:22:02	2	00:08:11	1	00:07:20	<p>您在每個心率區上所花的時間。</p> <p> 如果您使用心率傳感器則可見。</p>
5	00:01:27										
4	00:11:20										
3	00:22:02										
2	00:08:11										
1	00:07:20										

<p><b>Summary</b></p> <p><b>Avg heart rate</b> 138</p> <p><b>Max heart rate</b> 162</p>	<p>您的平均和最大心率顯示為每分鐘跳動次數和最大心率百分比。</p> <p> 如果您使用心率傳感器則可見。</p>										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Calories</b> 764 kcal</p> <p><b>Fat burn % of calories</b> 30%</p>	<p>訓練期間燃燒的卡路里和卡路里中燃燒脂肪的百分比</p>										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Speed zones</b></p> <table border="1"> <tr><td>5</td><td>00:00:00</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:13:39</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:36:25</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:25:24</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:00:42</td></tr> </table>	5	00:00:00	4	00:13:39	3	00:36:25	2	00:25:24	1	00:00:42	<p>您在每個速度區花費的時間。</p> <p> 如果啟用 GPS 功能或使用 Polar 速度傳感器 Bluetooth® Smart, 則可見此訊息。</p>
5	00:00:00										
4	00:13:39										
3	00:36:25										
2	00:25:24										
1	00:00:42										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Average speed</b> 30.4 km/h</p> <p><b>Maximum speed</b> 42.7 km/h</p>	<p>訓練的平均和最大速度/步速。</p> <p> 如果啟用 GPS 功能或使用 Polar 速度傳感器 Bluetooth® Smart, 則可見此訊息。</p>										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Average cadence</b> 86</p> <p><b>Maximum cadence</b> 108</p>	<p>訓練的平均與最高腳踏圈速。</p> <p> 如果使用 Polar LOOK Kéo Power 傳感器或 Polar 腳踏圈速傳感器 Bluetooth® Smart, 則可見此訊息。</p>										

<p><b>Summary</b></p> <p><b>Avg power</b> 230 w</p> <p><b>Max power</b> 269 w</p>	<p>訓練的平均和最大功率。</p> <p> 如果使用 Polar LOOK Kéo Power 傳感器，則可見此訊息。</p>										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Power zones</b></p> <table border="1"> <tr><td>5</td><td>00:00:00</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:18:05</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:40:06</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:15:52</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:05:45</td></tr> </table>	5	00:00:00	4	00:18:05	3	00:40:06	2	00:15:52	1	00:05:45	<p>您在每個功率區花費的時間。</p> <p> 如果使用 Polar LOOK Kéo Power 傳感器，則可見此訊息。</p>
5	00:00:00										
4	00:18:05										
3	00:40:06										
2	00:15:52										
1	00:05:45										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Max altitude</b> 148 m</p> <p><b>Ascent</b> 418 m</p> <p><b>Descent</b> 390 m</p>	<p>最大海拔高度、上升公尺/英尺數和下降公尺/英尺數。</p>										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Laps</b> (2)</p> <p><b>Best lap</b> 00:19:00.5</p> <p><b>Average lap</b> 00:19:00.5</p>	<p>圈數和一圈的最佳和平均時長。</p> <p>如需更多資訊，請按 START (開始)。</p>										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Automatic laps</b> (5)</p> <p><b>Best lap</b> 00:09:06.0</p> <p><b>Average lap</b> 00:09:44.5</p>	<p>自動圈數和自動圈的最佳和平均時長。</p> <p>如需更多資訊，請按 START (開始)。</p>										

## POLAR FLOW 應用程式

將您的 M460 與 Flow 應用程式同步，在訓練後您可一目了然地分析的資料。Flow 應用程式可讓您看到訓練資料的快速簡介。

若需資訊，請參見 [Polar Flow 應用程式](#)。

## **POLAR FLOW 網路服務**

Polar Flow 網路服務可供您分析訓練的每一項細節，和進一步瞭解您的成績。您可以追蹤進展，同時和其他人分享您最佳的訓練。

更多資訊，請參見 [Polar Flow 網路服務](#)。

# 功能

## 輔助 全球衛星定位系統 (A-GPS)

M460 擁有內置的 GPS，能夠為某個距離範圍內的戶外運動，提供準確的速度和距離測量，並讓您在訓練後，於 Flow 應用程式和網路服務的地圖上看到路線。

M460 採用 AssistNow® 離線服務快速獲取衛星方位。AssistNow 離線服務提供 A-GPS 資料，向您的 M460 發送 GPS 衛星的預測位置。如此一來 M460 便知可在何處搜索衛星，因而即使是在信號條件不理想的情況下，亦能夠在轉瞬間獲取衛星訊號。

A-GPS 資料每日更新一次。當您透過 FlowSync 軟體同步 M460 與 Flow 網路服務時，最新的 A-GPS 資料將自動更新至您的 M460。

### A-GPS 有效日期

A-GPS 資料檔案的有效日期長達 14 天。在前三天中可相對較快地找到 GPS 衛星訊號。在第 10 天至第 14 天期間，獲取衛星方位所需的時間逐漸增加。定期更新有助於確保快速獲取衛星方位。

您可以在 M460 上查詢當前 A-GPS 資料檔案的有效日期。在 M460 中，前往 **Settings(設定) > General settings(一般設定) > About your product(關於本產品) > A-GPS exp. date(A-GPS 有效日期)**。若該資料檔案已到期，透過 FlowSync 軟體同步您的 M460 與 Flow 網路服務以更新 A-GPS 資料。

若 A-GPS 資料檔案到期，找到衛星訊號可能需要更多時間。

## GPS 功能

M460 包含下列 GPS 功能：

- **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。
- **Back to start (返回起點)**：指示您以可能的最短距離回到起點，並顯示您與起點的距離。現在您可以探索更多探險路線，而且安全無虞，因為您知道只要按下一個按鈕，就能看到回到起點的方向指示。

### 返回起點

返回起點功能可將您引導回訓練的起點。

欲使用返回起點功能：

1. 按住 LIGHT (燈光)。接著顯示 **Quick menu (快顯功能表)**。
2. 選擇 **Set location guide on (將位置指引設定為開啟)**，顯示 **Location guide arrow view set on (位置指引箭頭視圖已設定為開啟)**，且 M460 進入 **Back to Start (返回起點)** 視圖。

如需返回起點：

- 持續移動，讓 M460 判斷您正在前往哪個方向。箭號會指向您的起點所在的方向。
- 要回到起點，請保持轉向箭號所指的方向。
- M460 也會顯示方位，以及您和起點之間的直線距離(連線距離)。

 在不熟悉的環境中，請務必隨身攜帶地圖，以防 M460 失去衛星訊號或電池耗盡。

## 氣壓計


氣壓計的功能包括：

- 海拔高度、上升和下降：
- 訓練期間的溫度(可在顯示屏上查看)
- 傾斜計
- 海拔高度補償的卡路里

M460 會使用大氣壓力感應器測量海拔高度，並將測量到的氣壓轉換為海拔高度讀數。經過校準之後，這是測量海拔高度和海拔高度變化(上升/下降)最準確的方式。上升與下降的高度以米/英尺顯示。上坡/下坡坡度以百分比與等級顯示，在訓練期間。

為了確保海拔高度讀數保持準確，您必須在擁有可靠的參考資料(如山頂或地形圖)的情況下或是在海平面時進行校準。天氣條件造成的氣壓變化或室內空調，可能會影響海拔高度讀數。

顯示的溫度為您的 M460 的溫度。

 利用 GPS 自動校準海拔高度，在校準前海拔高度將顯示為灰色。為獲得最準確的海拔高度讀數，建議您在知道目前的海拔高度時，隨時手動校準海拔高度。手動校準可以在準備視圖或在訓練視圖快顯功能表中完成。更多資訊，請參見[快顯功能表](#)。

## 智能卡路里

無論您想要評估每天的體適能水準、建立個人訓練計劃、進行強度正確的鍛鍊或收到即時意見，Smart Coaching 都能提供眾多獨特且使用方便的功能，針對您的需求個人化，並為提供訓練時最大的樂趣和激勵而設計，供您挑選。

M460 包含下列 Smart Coaching 功能：

- 訓練效益
- 訓練負荷與恢復(Polar Flow 網路服務有提供此功能)
- 有氧健康測試
- 恢復測試
- 心率區
- 智能卡路里



## 訓練效益

訓練效益功能可協助您更瞭解訓練效果。此功能需要使用心率傳感器。如果您在運動範圍訓練時間總計至少 10 分鐘，每次訓練完畢時，將可收到關於您表現的文字意見。此意見是根據運動範圍、卡路里消耗以及持續時間的分佈為準做出。在 Training Files (訓練檔案) 中，您將收到更為詳盡的意見。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+)	這是艱辛的訓練！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)	這是艱辛的訓練！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！您會提高您的速度和效率。本訓練還顯著提高您的有氧運動和維持更久更高強度訓練的能力。
Tempo & Maximum training (速度訓練及最強訓練)	非常棒的訓練！顯著提高您的有氧運動和維持更久更高強度訓練的能力。本訓練還可提高您的速度和效率。
Tempo training+ (速度訓練+)	長時間保持良好步速！提高您的有氧運動、速度、以及維持更久更高強度訓練的能力。本訓練還可提高您的抗疲勞能力。
Tempo training (速度訓練)	非常棒的步速！提高您的有氧運動、速度、以及維持更久更高強度訓練的能力。
Tempo & Steady state training (速度和穩定狀態的訓練)	步速好極了！可提高維持更久更高強度訓練的能力。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)	步速好極了！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更高強度訓練的能力。
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適能。
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適能。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適能。
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適能。
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。

## 訓練負荷與恢復

Polar Flow 網路服務「日誌」中的訓練負荷功能是告訴您的訓練強度以及需要多長時間才能完全恢復的便利方式。此功能會告訴您是否完全恢復可開始下一次內容，協助您在休息與訓練之間找到平衡。在 Polar Flow 網路服務中，您可以控制您的總負荷、優化您的訓練並監視您的成果進展。

訓練負荷會考慮到影響訓練負荷和復原時間的不同因素，例如訓練期間的心跳速率、訓練持續期間，以及您的個人因素。例如，性別、年齡、身高和體重。持續監控訓練負荷和恢復，可協助您找出個人極限、避免訓練過度或不足，以及依照每天和每週的目標調整訓練強度和持續時間。

Training Load (訓練負荷) 功能協助您控制總負荷、優化您的訓練並監視您的成果進展。此功能使不同種類的訓練能夠互相比較，並協助您找到休息與訓練之間的絕佳平衡點。

## 有氧健康測試

Polar 有氧健康測試是一種在休息時，簡單、安全而快速地評估有氧(心肺) 適能的方法。其結果 Polar OwnIndex 能夠與最大攝氧量 ( $VO_{2max}$ )，即常用的有氧適能評估方式相比。您長期的訓練背景資料、心率、休息時的心率變異、性別、年齡、身高以及體重都會影響 OwnIndex。Polar 有氧健康測試是專為健康成人使用而開發。

有氧適能和您的心血管系統輸送氧氣到體內的能力有關。有氧適能越好，您的心臟就越強壯也越有效率。良好的有氧適能有許多健康上的益處。例如，可降低高血壓風險，以及罹患心血管疾病和中風的機率。如果您想要改善有氧適能，一般平均需要六週的定期訓練，才會在 OwnIndex 上有顯著的改善。有氧適能較低的個人，進步更為快速。您的有氧適能越好，OwnIndex 的改善就越小。

改善有氧適能的最佳方式，就是使用大肌群的訓練類型。這些活動包括跑步、自行車、步行、划船、游泳、溜冰和越野滑雪。欲監控您的進展，首先在前兩週測量您的 OwnIndex 數次，以獲得基線值，然後大約每個月重複進行測試一次。

為確認測試結果可靠，請遵循下列基本要求：

- 您可以在任何地方執行測試 - 家中、辦公室、健身俱樂部，只要測驗環境安靜即可。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。
- 請務必在相同的環境、相同的時間進行本測試。
- 測試前 2 到 3 小時請避免大量進食或抽煙。
- 測試當天和前一天請避免劇烈體育鍛鍊、喝酒和興奮劑藥物。
- 您應該平靜放鬆。開始測試前，請躺下並放鬆 1-3 分鐘。

## 測試前

佩戴心率傳感器。更多資訊，請參見 [佩戴心率傳感器](#)。

開始測試之前，請確認您在 **Settings > Physical settings** (設定 > 體格設置) 中的體格設置，包括訓練背景資料都是正確的。

## 進行測試

欲執行有氧健康測試，請前往 **Tests > Fitness Test > Relax and start the test** (測試 > 有氧健康測試 > 放鬆並開始測試)。

- 接著顯示 **Searching for heart rate** (正在搜尋心率)。找到心率時，顯示器上會顯示心率圖、您目前的心率，以及 **Lie down & relax**(躺下並放鬆)。請保持放鬆，減少身體動作和與其他人的溝通。
- 您可按下 **BACK**(返回)，在任一階段期間中斷測試。接著顯示 **Test canceled**(測試已取消)。

若 M460 無法接收到您的心率訊號，訊息會顯示 **Test failed**(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

測試結束時，您會聽到兩聲嗶聲，並顯示出您的有氧健康測試結果說明，和您的  $VO_{2max}$  估計值。

隨即顯示 **Update to VO2max to physical settings?**(是否將 VO2max 更新至體格設定?)。

- 選擇 **Yes** (是) 將此值儲存到您的 **Physical settings** (體格設置)。
- 如果選擇 **No** (否)，您必須知道您最近測量的  $VO_{2max}$  值，且此值和測驗結果相差超過一個體適能水準等級。

您最新的測試結果會顯示在 **Tests > Fitness test > Latest result**(測試 > 有氧健康測試 > 最新結果) 中。其中只會顯示您最近一次執行的測試結果。

如需有氧健康測試結果的圖示分析，請造訪 Flow 網頁服務，從您的 **Diary**(日誌) 中選擇測驗，並檢視詳細資料。

## 有氧適能等級

### 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. 針對 6 至 75 歲的男性和女性的有氧適能標準：審閱。Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

## $VO_{2MAX}$

身體的最大耗氧量 ( $VO_{2max}$ ) 和心肺適能之間有清楚的關連，因為要將氧氣傳送至組織，必須仰賴心肺功能。 $VO_{2max}$  (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。 $VO_{2max}$  可藉由體適能測驗 (例如最大運動量測試、低限運動測試、Polar 有氧健康測試) 來測量或預測。 $VO_{2max}$  是心肺適能的良好指標，也是耐力運動中成績表現能力的良好預測方式，例如長跑、自行車、越野滑雪和游泳。

$VO_{2max}$  能夠以每分鐘毫升數 ( $ml/min = ml \cdot min^{-1}$ ) 表示，或將此值除以單位為千克的個人體重 ( $ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ )。

## 恢復測試

恢復測試是監控訓練和恢復間的平衡的常用工具。該測試是依據訓練引發的自律神經系統功能變化。恢復測試的結果會受到數個外部因素影響，例如心理壓力、睡眠、潛伏疾病、環境變化 (溫度、海拔高度) 和其他因素。長期追蹤有助於將您的訓練最佳化，並避免訓練過度。

恢復測試是依據心跳速率和心率變異的測量。心跳速率和心率變異的改變，反映出心血管系統自律調節的變化。本測試中會測量  $HR_{rest}$ 、 $HR_{stand}$  和  $HR_{peak}$ 。在恢復測試期間測量到的心跳速率和心率變異，是自律神經系統干擾的良好指標，例如疲倦或過度訓練。不過，對於疲倦和過度訓練的心率反應，永遠都會因人而異，需要更長時間的追蹤。

## 測試前

第一次執行測試時，應該在兩個星期的時間內進行六次基線檢驗，以判定您個人的基線值。這些基線測量應該在兩個一般的基本訓練週之中進行，而非強度訓練週。基線測量應包含在訓練日和恢復日之後進行的測試。

在基線記錄後，您應該每星期繼續執行本測試 2 到 3 次。在恢復日和強度訓練日(或一系列強度訓練日)之後，每週請在早晨自行測試一次。您可在正常訓練日之後，自行選擇是否進行第三次測試。在停止訓練或訓練期間非常不規則時，本測試可能無法提供可靠的資訊。如果您 14 天以上沒有運動，應考慮重新設定長期平均值，並重新進行基線測驗。

本測試應在標準化/相似的條件下進行，以獲得最可靠的結果。建議您在早上吃早餐前進行本測試。適用的基本要求如下：

佩戴心率傳感器。

- 您應該平靜放鬆。

您可以姿勢放鬆地坐著，或是躺在床上。在進行測試時，姿勢應該一直保持一致。

測試可在任何地方進行 - 家中、辦公室或健康俱樂部，只要測試環境安靜即可。測試地點不應該有干擾的噪音(例如電視、廣播或電話)或其他向您說話的人。

在測試前 2 到 3 小時，請避免飲食和抽煙。

- 建議您定期在每天相同的時間進行測試，使測試結果能夠互相比較，最好是在早晨醒來之後。

## 進行測試

選擇 **Tests > Orthostatic test > Relax and start the test**(測試 > 恢復測試 > 放鬆並開始測試)。接著顯示 **Searching for heart rate**(正在搜尋心率)。找到心率時，顯示屏上會顯示 **Lie down & relax**(躺下並放鬆)。

- 您的心率圖會顯示在顯示屏上。在本測試的第一部分中請勿移動，需時約 3 分鐘。
- 3 分鐘後，M460 會發出嗶聲，並顯示 **Stand up**(起立)。請起立並靜止站立 3 分鐘。
- 3 分鐘後，M460 再次發出嗶聲，測試結束。
- 您可按下 **BACK**(返回)，在任一階段期間中斷測試。接著顯示 **Test canceled**(測試已取消)。

若 M460 無法接收到您的心率訊號，訊息會顯示 **Test failed**(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

最後您會看到您的 HRrest、HRstand 和 HRpeak 值，與您過去結果的平均互相比較。

您最新的測試結果會顯示在 **Tests > Orthostatic test > Latest result**(測試 > 恢復測試 > 最新結果) 中。其中只會顯示您最近一次執行的測試結果。

在 Flow 網路服務中，您可以追蹤您長期的測試結果。如需恢復測試結果的圖示分析，請造訪 Flow 網路服務，從您的 **Diary**(日誌) 中選擇測試，並檢視詳細資料。

## 心率區

Polar 心率區將以心率為基礎的訓練效果提升至全新層次。訓練會依照最大心跳速率的百分比，劃分為五個心率區。使用這些心率區，您就可以輕鬆選取和監控訓練強度。

目標區	HR <sub>max</sub> 的強度 % *	範例: 心率區 **	持續時間範例	訓練效果
最高強度 	90-100%	171-190 bpm	少於 5 分鐘	<p>效益: 呼吸和肌肉為最大或接近最大出力。</p> <p>感覺: 呼吸和肌肉讓您感到非常疲倦。</p> <p>建議對象: 經驗非常豐富、體格強健的運動員。只能短暫進行，通常是在短距離賽事的最後準備階段。</p>
高強度 	80-90%	152-172 bpm	2-10 分鐘	<p>效益: 提高維持高速耐力的能力。</p> <p>感覺: 造成肌肉疲勞和呼吸沉重。</p> <p>建議對象: 可供經驗豐富的運動員進行全年訓練，期間長短不限。在進入賽季之前較為重要。</p>
中等強度 	70-80%	133-152 bpm	10-40 分鐘	<p>效益: 增進一般訓練速度，讓中等強度的運動更加輕鬆，並提高效率。</p> <p>感覺: 呼吸穩定、受到控制而快速。</p> <p>建議對象: 為準備比賽的運動員訓練，或尋求提升表現。</p>
低強度 	60-70%	114-133 bpm	40-80 分鐘	<p>效益: 改善一般的基本體適能，改善恢復和增強代謝。</p> <p>感覺: 輕鬆舒適，肌肉和心血管負荷很低。</p> <p>建議對象: 所有在基本訓練期間進行長時間訓練的人，以及在賽季期間進行恢復運動的人。</p>
極低強度	50-60%	104-114 bpm	20-40 分鐘	<p>效益: 協助熱身、緩和及恢復。</p>

目標區	HR <sub>max</sub> 的強度 % *	範例：心率區 **	持續時間範例	訓練效果
				<p>感覺：非常輕鬆，幾乎無疲勞感。</p> <p>建議對象：整個訓練季節中作為恢復和緩和運動。</p>

\* HR<sub>max</sub> = 最高心率(220-年齡)。

\*\* 30 歲人的心率區(每分鐘跳動次數)，其最高心率為 190 bpm(220-30)。

心率區 1 的訓練是在極低強度下進行。主要的訓練原理是，成績的提升不僅是在訓練期間，訓練後恢復時也有幫助。強度極低的訓練可以加速恢復的過程。

心率區 2 的訓練適用於耐力訓練，這是任何訓練計劃的主要部分。此範圍內的訓練課是輕鬆的有氧訓練。在此輕度範圍進行長時間的訓練可以有效消耗能量。持之以恆才會有所進步。

在速率區 3 增強有氧能力。該訓練強度大於運動區 1 和運動區 2 的強度，但仍主要為有氧訓練。例如，運動區 3 的訓練可能包括在休息一段時間後進行恢復。此範圍內的訓練對於改善心臟和骨骼肌的血流效率特別有效。

若您的目標是以最大潛力進行比賽，您必須在速率區 4 和速率區 5 內進行訓練。在這些區內，您將以最多 10 分鐘的時間間隔進行無氧運動。時間間隔越短，強度越高。間隔之間充分的恢復非常重要。區 4 和 5 的訓練模式是專為展現巔峰的成績而設計。

Polar 目標速率區可以使用實驗室測得的 HR<sub>max</sub> 值或是透過現場測試自行測量其值來進行個性化設置。在目標速率區內訓練時，請嘗試使用整個目標速率區。區中央是很好的目標，但沒有必要讓您的速率隨時完全符合該水準。速率會逐步調整至訓練強度。例如在從速率目標區 1 跨越至目標區 3 時，循環系統和心跳速率會在 3 到 5 分鐘內調整。

速率對於訓練強度的反應依體適能和恢復水準，以及環境因素等因素而異。請務必注意主觀疲勞感，並據此調整您的訓練計劃。


## 智能卡路里

這是市面上最準確的卡路里計算器，能夠計算燃燒的卡路里數。能量消耗的計算是依據：

- 體重、身高、年齡、性別
- 個人最大速率 (HR<sub>max</sub>)
- 訓練期間的速率
- 個人最大耗氧量 (VO<sub>2max</sub>)
- 海拔高度

# 智能通知 (iOS)

利用智能通知功能您可以在 M460 上獲取來電、消息和應用程式通知提醒。您將在 M460 上獲得與手機屏幕上相同的通知。智能通知功能僅適用於 iOS 與 Android。在恢復測試、有氧健康測試和訓練課程中使用間隔計時器時，會阻止智能通知。

 請注意，智能通知功能啟用時，由於藍牙活動的增加，M460 和手機的電池電量會消耗得更快。

## 設定

您的 M460 需要與 Flow 應用程式配對才能接收提示與通知，另外您還需要正確設定您的 M460 與手機。

在更新 M460 固件後，**您需要將其與 Flow 應用再次配對以便顯示智能通知設定**。如果您不再次將其配對，設定將不會可見。

預設情況下，通知為關閉。它們可在 M460 或 Polar Flow 應用程式中開啟/關閉。

### M460

在 **Menu (功能表) > Settings (設定) > General settings (一般設定) > Smart notifications (智能通知)** 中將智能通知開啟。

- 選擇 **On (開啟)** 以接收通知，並在屏幕上顯示通知的內容。
- 如果您不想在屏幕上看到通知的內容，選擇 **On (no preview) (開啟 (無預覽))**。您將在收到通知時獲得通知。
- 如果不想在 M460 上收到通知，選擇 **Off (關閉)**。

### 手機

您的手機的通知設定將決定您在 M460 上可接收到哪些通知。更多資訊，請參見 [Smart notifications \(iOS\)](#)。

## 使用

提醒時，您的 M460 會透過聲音來通知您。當收到來電時，您可選擇接聽、靜音或拒絕(僅支援 iOS 8)。靜音功能僅會使 M460 變成無聲，而不會使手機變成無聲。如果來電提醒期間收到通知，則不會顯示該通知。


### 解除通知

通知可手動或在超時時解除。手動解除通知也會解除手機屏幕上的通知，但超時僅將其從 M460 上移除，其在手機上仍將可見。

若要從屏幕解除通知：

- 手動：按下 BACK (返回) 按鈕
- 超時：如果您未手動解除，通知將在 30 秒後消失



 當 M460 上的 *Strava Live Segment* 視圖處於活動狀態時，智能通知將被阻止。如果您希望在較長的路段中收到智能通知，則可以透過更改訓練視圖來啟用它們。

## 智能通知 (ANDROID)

利用智能通知功能您可以在 M460 上獲取來電、消息和應用程式通知提醒。您將在 M460 上獲得與手機屏幕上相同的通知。在恢復測試、有氧健康測試和訓練課程中使用間隔計時器時，會阻止智能通知。

- 請確保您在手機上安裝了 Android 版本 5.0 或更高版本。
- 確保您的 M460 為最新固件。
- 要使用智能通知功能，您需要安裝適用於 Android 的 Polar Flow 移動應用，並且 M460 需要與該應用配對。要使用智能通知功能，您的手機必須運行 Polar Flow 應用程式。
- 請注意，智能通知功能啟用時，由於藍牙活動的增加，M460 和手機的電池電量會消耗得更快。

 我們已在部分最常見的手機型號(如 Samsung Galaxy S5、Samsung Galaxy S6、Nexus 5、LG G4、Sony Xperia Z3)上驗證了該功能。在支援 Android 5.0 的其他手機型號上，功能可能有所不同。

## 設定

您的 M460 需要與 Flow 應用程式配對才能接收提示與通知，另外您還需要正確設定您的 M460 與手機。

在更新 M460 固件後，您需要將其與 Flow 應用再次配對以便顯示智能通知設定。如果您不再次將其配對，設定將不會可見。

預設情況下，通知為關閉。它們可在 M460 或 Polar Flow 應用程式中開啟/關閉。

### M460

在 M460 中將智能通知功能設定為開啟/關閉，如下所示。

在 M460 上，進入 **Menu (功能表) > Settings (設定) > General settings (一般設定) > Smart notifications (智能通知)**。


- 選擇 **On (開啟)** 以接收通知，並在屏幕上顯示通知的內容。
- 如果您不想在屏幕上看到通知的內容，選擇 **On (no preview) (開啟(無預覽))**。您將在收到通知時獲得通知。
- 如果不想在 M460 上收到通知，選擇 **Off (關閉)**。

### FLOW 應用程式

在 Polar Flow 移動應用程式中將智能通知功能設定為開啟/關閉，如下所示。

1. 打開 Polar Flow 移動應用程式
2. 進入 **Devices (裝置)**。
3. 在智能通知功能表下，選擇 **開啟**、**開啟(無預覽)** 或 **關閉**。
4. 長按 M460 上的「返回」按鈕，使 M460 與移動應用程式同步。

5. **Smart notifications on**(智能通知已打開)或**Smart notifications off**(智能通知已關閉)將顯示在 M460 屏幕上。

 當您在 Polar Flow 移動應用程式上更改通知設定時，請記得將 M460 與此移動應用程式同步。

## 手機

為了能在 M460 上接收通知，需要在希望接收通知的移動應用程式上啟用通知。通知在預設情況下啟用，但您可以透過移動應用程式的設定或 Android 手機的應用通知設定來檢查是啟用還是禁用。查看手機的使用者手冊瞭解關於應用程式設定的更多資訊。

之後須將 Polar Flow 應用程式設定成可以讀取手機上的通知。您必須為 Polar Flow 應用程式提供訪問您的手機通知的權限(即在 Polar Flow 應用程式中啟用通知功能)。Polar Flow 應用程式將指導您根據需要設定權限。

## 使用

提醒時，您的 M460 會透過聲音來通知您。日曆事件和消息僅提醒一次，但來電提醒會持續到您輕按 Polar M460 上的 BACK(返回) 按鈕或接聽電話，或提醒持續 30 秒。

如果您的手機通訊錄裡有來電者的姓名，且該姓名僅包括基本的拉丁字元和以下語言的特殊字元，則來電者的姓名將顯示在屏幕上：法語、芬蘭語、瑞典語、德語、挪威語或西班牙語。

## 解除通知


通知可手動或在超時時解除。手動解除通知也會解除手機屏幕上的通知，但超時僅將其從 M460 上移除，其在手機上仍將可見。

若要從屏幕解除通知：

- 手動：按下 BACK(返回) 按鈕
- 超時：如果您未手動解除，通知將在 30 秒後消失

## 阻止應用程式

在 Polar Flow 應用程式中，您可以阻止來自某些程式的通知。當您在 M460 上接收來自某個應用程式的首個通知時，該程式將顯示在 **Devices(裝置)>Block apps(阻止應用程式)**，您可以根據自己的意願選擇是否阻止該程式。

 當 M460 上的 *Strava Live Segment* 視圖處於活動狀態時，智能通知將被阻止。如果您希望在較長的路段中收到智能通知，則可以透過更改訓練視圖來啟用它們。

## 速度區與功率區

利用速度區與功率區，您可在訓練期間輕鬆監控速度或功率，調整速度或功率以達到預期的訓練效果。在訓練期間可利用這些區獲得訓練效率方面的指導，幫助您融合不同的訓練強度以達到最佳效果。

## 設定

可在 Flow 網路服務中調整速度區與功率區設定。在有提供速度區與功率區的運動內容中，可打開或關閉這些區。有五種不同的區，可手動調整區的極限值或使用默認值。這些區是針對運動設定的，您可以調整這些區以完美匹配每種運動。在跑步運動(包括涉及跑步的團隊運動)、騎行運動以及划船和划皮艇運動中有提供這些區。

### Default (預設)

若您選擇 **Default**(預設)，您將無法變更限制。預設區針對具有相對較高健康水平的人員以完善設定。

### Free (自由)

若您選擇 **Free**(自由)，則所有限制皆可變更。例如，如果您已測試了您的實際閾值(如無氧閾值與有氧閾值，或乳酸上限閾值與下限閾值)，您可以根據您個人的閾值速度或步速利用這些區進行訓練。我們建議您將無氧閾值速度與步速設定為第 5 區的最小值。如果您也使用有氧閾值，您可以將此閾值設定為第 3 區的最小值。

 您可以根據速度區，創建訓練目標。透過 Flow Sync 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，您可以查看您正在那個區訓練以及在每個區花費的時間。

## 訓練後

在 M460 的訓練摘要中，您將看到在每個速度區或功率區花費的時間概覽。同步之後，可以在 Flow 網路服務中查看詳細直觀的速度區或功率區資訊。

## 運動內容

您可以列出所有最喜愛的運動，為每項運動定義特定的設定。例如，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：只顯示心率，或只顯示速度和距離 — 任何最適合您和您的訓練需求的資料。

更多資訊，請參閱[運動內容設定](#)和[Flow 網路服務中的運動內容](#)。



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。

## 如何在 M460 上啟動 STRAVA LIVESEGMENTS®?

Strava 路段是以前定義的道路或路線部分，運動員可以在騎自行車或跑步時比較用時。路段已在 [Strava.com](#) 中定義，可由任何 Strava 使用者創建。您可以使用該路段來比較自己的多次用時，或者與其他完成該路段的 Strava 使用者的用時進行比較。每個路段都設有公開排行榜，包含山道之王/女王 (KOM/QOM)，其保持著最佳時間。

如果您有 **Strava Premium** 帳戶，則可以在 Polar M460 上啟動 **Strava Live Segments®** 功能。一旦啟動了 Strava Live 路段，當您接近您最愛選項 Strava 路段時，您將收到 M460 的提醒。您將獲得在 M460 上顯示的即時表現資料，顯示超越或者落後於您在該路段的個人紀錄 (PR)。在路段結束時，將立即計算結果並顯示在 M460 上，但最終結果您需要在 [Strava.com](https://www.strava.com) 上。

**i** 當 M460 上的 **Strava Live Segment** 視圖處於活動狀態時，智能通知將被阻止。如果您希望在較長的路段中收到智能通知，則可以透過更改訓練視圖來啟用它們。

要激活 Polar M460 上的 Strava Live 路段，您需要：

1. 在 Polar Flow 網路服務或 Polar Flow 應用程式中，連接 Strava 和 Polar Flow 帳戶

Polar Flow 網路服務：**Settings(設定) > Account(帳戶) > Strava > Connect(連接)**

Polar Flow 應用程式：**General Settings(一般設定) > Connect(連接) > Strava(滑動按鈕以連接)**

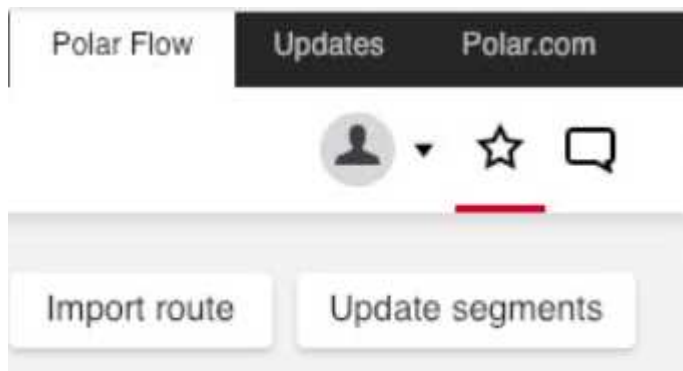
2. 在 Strava.com 中選擇要匯出到 Polar Flow/M460 的路段

Strava.com: 按下路段名稱旁邊的星形圖示。

Star	Category	Name	Location
★	4	Muro di Sormano Climb	Sormano, Lombardy, Italy
★	3	Muro Di Sormano	

**i** 如果希望快速將一個或兩個 **Strava Live** 路段傳輸到 M460，可以跳過步驟 3。只需選擇 **Strava.com** 中的路段，並同步到 M460。

3. 點選 Polar Flow 網路服務的 **Favorites(我的最愛)** 頁面上的 **Update segments(更新路段)** 按鈕，將 Strava Live 路段匯入 Polar Flow。M460 可一次儲存最多 20 個最愛選項。如果 Flow 網路服務中的最愛選項數量超過 20 個，同步時列表中的前 20 個會傳輸到 M460 中。您可以拖放最愛選項，以變更其順序。



4. 同步 M460。您從 Strava.com 匯入的包括 Strava Live 路段在內的 20 個熱門最愛選項將轉移到 M460 上。



有關 Strava 路段的更多資訊，請造訪 [Strava Support\( Strava 支援\)](#)。

Strava live segments 是 Strava, Inc. 的商標。

## M460 與 TRAININGPEAKS 兼容

TrainingPeaks® 是一款用於耐力訓練的指導和分析平臺。這為教練和運動員提供了網路服務、桌面軟件和移動應用程式。TrainingPeaks 為騎行提供以下進階功率指標：**NORMALIZED POWER® (NP®)**、**INTENSITY FACTOR® (IF®)** 和 **TRAINING STRESS SCORE® (TSS®)**。

- **NORMALIZED POWER (NP)** 提供訓練強度的評估。它可以更好地衡量給定訓練課程的真實身體需求。
- **INTENSITY FACTOR (IF)** 僅是歸一化功率與閾值功率的比值。因此，**IF** 提供了一種有效和方便的方法，並納入了閾值功率的變化或差異，比較訓練課程或騎手自身或之間的比賽的相對強度。
- **TRAINING STRESS SCORE (TSS)** 根據您的功率資料來量化整體訓練負荷。請注意 **Polar 訓練負荷** 和 **TRAINING STRESS SCORE** 之間無法比較。兩者是兩種不同的方法。



為能夠在訓練期間以及在 TrainingPeaks 服務訓練之後在 M460 上檢視以上功率指標，您需要：

1. 將 M460 與功率傳感器配對。
2. 連接 Polar Flow 與 TrainingPeaks 帳戶。
3. 使用 TrainingPeaks 指標，向 M460 [Polar Flow 運動內容設定](#) 中添加新的訓練視圖。
4. 同步 M460。

在 Polar Flow 網路服務或 Polar Flow 應用程式中連接您的 TrainingPeaks 和 Polar Flow 帳戶：

- Polar Flow 網路服務：**Settings(設定) > Account(帳戶) > TrainingPeaks > Connect(連接)**
- Polar Flow 應用程式：**General Settings(一般設定) > Connect(連接) > TrainingPeaks(滑動按鈕以連接)**

有關 TrainingPeaks Extended Power 功能的更多資訊，請參見 [TrainingPeaks 部落格](#)。

**NORMALIZED POWER®**、**INTENSITY FACTOR®** 和 **TRAINING STRESS SCORE®** 是 TrainingPeaks, LLC 的商標，經許可使用。請造訪 <http://www.trainingpeaks.com> 以瞭解更多。

# POLAR FLOW

## POLAR FLOW 網路服務

Polar Flow 網路服務可供您計畫和分析訓練的每一項細節，和進一步了解您的成績。透過新增運動、度身訂製設定和訓練視圖，以設定和自定義 M460，使其完全符合您的訓練需求。您可以追蹤和一目了然地分析您的進步，建立訓練目標，並將它們新增至您的最愛。

有了 Flow 網路服務，您可以：

- 使用視覺化的圖表和路線畫面，分析您所有的訓練細節
- 將特定資料互相比較，例如圈數或速度與心率的關係
- 瞭解您的訓練負荷如何影響您的累積恢復狀態
- 追蹤趨勢和您最在意的細節，以了解長期進展
- 以特定一週或一個月的報告追蹤您的運動進度
- 與您的追蹤者分享精彩片段
- 日後重新進行您和其他使用者的訓練

欲開始使用 Flow 網路服務，請造訪 [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start)，創建您的 Polar 帳戶(若沒有的話)。在該網站下載並安裝 FlowSync 軟件，讓您能夠同步 M460 和 Flow 網路服務之間的資料。

### Feed (最新消息)

在 **Feed** (最新消息) 中，您可以看到您最近從事的活動，以及您的朋友的活動和意見。

### Explore (探索)

在 **Explore** (探索) 中，您可以透過瀏覽地圖看到各個訓練與路線。您可以將路線增加至「我最愛的運動」，不過這些路線不會同步到 M460。您可以查看其他使用者分享的公開訓練，重新走過您自己或其他人的路線，看看精彩畫面出現在哪裡。

### Diary (日誌)

在 **Diary** (日誌) 中，您可以看到您已安排好的訓練，以及過去成績的回顧。顯示的資訊包括：以每天、每週、每月畫面顯示的訓練計劃，個別訓練，測試和每週摘要。

### Progress (進展)


在 **Progress** (進展) 中，您可以藉由報告追蹤您的發展。報告是長期追蹤訓練進度的便利方式。在每週、每月、每年的報告中，您可以選擇列入報告的運動。您可以在自訂期間報告中，選擇報告期間和運動。請從下拉式清單中為報告選擇時間範圍和運動，並按下輪子按鈕，以選擇您想要在報告圖表中檢視的資料。

如需有關使用 Flow 網路服務的支援和更多資訊，請造訪 [www.polar.com/en/support/flow](https://www.polar.com/en/support/flow)

## 訓練目標

請在 Flow 網路服務中建立詳細的訓練目標，並透過 Flowsync 軟體或 Flow 應用程式與您的 M460 同步。在訓練期間，您可以輕鬆地遵循裝置上的指示。


- **Quick Target** (快速目標): 填入一個數值。選擇持續期間、距離或卡路里目標。
- **Phased Target** (階段目標): 您可以將訓練分為多個階段，並為各階段建立不同的目標期間或距離以及訓練強度。該功能用於(例如)建立間歇訓練，和為其添加適當的熱身和放鬆階段。
- **Favorites** (我最愛的運動): 建立一個目標，並將其添加至 **Favorites**(我最愛的運動)以在每次想要再次訓練時輕鬆存取。

 請記得透過 FlowSync 或 Flow 應用程式，將訓練目標從 Flow 網路服務同步至您的 M460。如果您沒有進行同步，則只能在您的 Flow 網路服務日誌或「我最愛的運動」清單中看到這些目標。


### 建立訓練目標

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**(新增訓練目標) 視圖中，選擇 **Quick**(快捷)、**Phased**(階段性)或 **Favorite**(我的最愛) (**Race Pace**(比賽步速) 目標不可用於 Polar M460)。

### 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，必填)、**Date** (日期，選填) 和 **Time** (時間，選填)，以及任何您想要加入的 **Notes** (附註，選填)。
3. 填入下列值之一: 持續時間、距離或卡路里。您只能填入其中一個數值。
4. 單擊 **Save** (儲存) 將目標加入您的 **Diary** (日誌)，或單擊「我最愛的運動」圖標  將目標加入您的 **Favorites** (我最愛的運動)。

### 階段目標

1. 請選擇 **Phased** (階段)。
2. 選擇 **Sport** (運動)，輸入 **Target name** (目標名稱，必填)、**Date** (日期，選填) 和 **Time** (時間，選填)，以及任何您想要加入的 **Notes** (附註，選填)。
3. 為您的目標添加階段。選擇每個階段的距離或時長、手動或自動下一階段開始和強度。
4. 單擊 **Save** (儲存) 將目標加入您的 **Diary** (日誌)，或單擊「我最愛的運動」圖標  將目標加入您的 **Favorites** (我最愛的運動)。

### 我最愛的運動

若您已建立目標並將其添加至「我最愛的運動」，您可將其用作預定目標。

1. 選擇 **Favorites** (我最愛的運動)。您最喜愛的訓練目標隨即出現。
2. 單擊您想要的最愛目標，作為目標的範本。
3. 選擇 **Sport** (運動)，輸入 **Target name** (目標名稱，必填)、**Date** (日期，選填) 和 **Time** (時間，選填)，以及任何您想要加入的 **Notes** (附註，選填)。
4. 如果您想要編輯目標可對其進行編輯，也可維持原狀。
5. 單擊 **Update changes** (更新變更) 以儲存對最喜愛的目標的變更。按一下 **Add to diary** (新增至日誌) 將目標新增至 **Diary** (日誌) 而不更新最愛目標。



在將訓練目標同步至 M460 之後，您可以看到：

- **Diary** (日誌) 中的制定訓練目標(當週和接下來的 4 週)
- **Favorites** (我最愛的運動) 中列為「我最愛的運動」的訓練目標

開始訓練時，請從 **Diary** (日誌) 或 **Favorites** (我最愛的運動) 存取您的目標。


如需有關使用訓練目標功能的資訊，請參閱 "開始訓練" 在本頁 23

## 我最愛的運動


在 **Favorites**(我最愛的運動) 中，您可以儲存和管理您最喜愛的訓練目標。您的 M460 最多可同時儲存 20 個最愛選項。Flow 網路服務中的最愛選項數量沒有上限。如果您在 Flow 網路服務中有超過 20 個最愛選項，則清單中的前 20 項會在同步時傳輸到 M460 上。

您可以拖放最愛選項，以變更其順序。選擇您想要移動的最愛項目，將它拖曳到清單中您想要放置的位置。


### 在 Favorites (我最愛的運動) 中新增 Training Target (訓練目標)：

1. 建立訓練目標。
2. 單擊頁面右下角的「我最愛的運動」圖標 。
3. 目標會新增至您的最愛選項。

或

1. 從您的 **Diary**(日誌) 選擇現有目標。
2. 單擊頁面右下角的「我最愛的運動」圖標 。
3. 目標會新增至您的最愛選項。

### 編輯 Favorite (我最愛的運動)

1. 單擊右上角靠近您的姓名的「我最愛的運動」圖標 。您最喜愛的所有路線和訓練目標都會顯示出來。
2. 請選擇您想要編輯的最愛選項：變更目標名稱，或選擇右下角的「編輯」，以修改目標。

### 移除 Favorite (我最愛的運動)

單擊訓練目標右上角的「刪除」圖標，可將它從「我最愛的運動」清單中移除。

## FLOW 網路服務的運動內容

依照預設，您的 M460 上有六種運動內容。在 Flow 網路服務中，您可以在您的運動清單中新增運動內容，以及編輯新的和現有的運動內容。您的 M460 可以包含最多 20 項運動內容。Flow 網路服務中的運動內容數量沒有上限。如果您在 Flow 網路服務中有超過 20 項運動內容，則清單中的前 20 項會在同步時傳輸到 M460 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. 按一下您想要編輯的運動下方的 **Edit**(編輯)。

您可以在各運動內容中編輯下列資訊：

### Basics (基本資料)

- 自動圈數(可設定為持續時間或基於距離)
- Training sounds (訓練音)
- Speed View (速度視圖)

### 心率

- Heart rate (心率) 視圖(選擇分鐘心跳次數 (bpm)，或最大百分比。)
- 心率對其他設備可見(使用 Bluetooth® Smart 無線技術的其他相容設備(例如，健身房設備)可偵測您的心率。)
- 心率區設定(利用心率區，您可輕鬆選擇和監測訓練強度。若您選擇 Default (預設)，您將無法變更心率限制。若您選擇 Free(自由)，則所有限制皆可變更。預設心率區限制自您的最大心率計算。)

### 訓練視圖


選擇訓練期間訓練視圖上應顯示哪些資訊。每個運動內容共計可擁有八個不同的訓練視圖。每個訓練視圖最多可擁有四個不同的資料欄位。

按一下現有視圖上的鉛筆圖示進行編輯，或新增新的視圖。您可以從七個類別中，選擇一到四個項目顯示在視圖上：

時間	環境	身體測量	距離
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 當天時間</li> <li>• 持續時間</li> <li>• 圈數時間</li> <li>• 自動圈數時間</li> <li>• 最後一圈時間</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 海拔高度</li> <li>• 上升</li> <li>• 每圈上升高度</li> <li>• 自動圈數上升高度</li> <li>• 下降</li> <li>• 每圈下降高度</li> <li>• 自動圈數下降高度</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 心率</li> <li>• 平均心率</li> <li>• 平均每圈心率</li> <li>• 自動圈數平均心率</li> <li>• 最後一圈平均心率</li> <li>• 最高心率</li> <li>• 每圈最高心率</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 距離</li> <li>• 圈數距離</li> <li>• 自動圈數距離</li> </ul>

時間	環境	身體 測量	距離
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 傾斜計</li> <li>• 溫度</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自動圈數最高心率</li> <li>• 最後一圈最高心率</li> <li>• 卡路里</li> <li>• 心率區指示器</li> <li>• 心率區的時間</li> <li>• 心率極限值</li> </ul>	

速度	腳踏圈速	功率	TRAININGPEAKS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 速度/步速</li> <li>• 平均速度/步速</li> <li>• 每圈平均速度/步速</li> <li>• 自動圈數平均速度/步速</li> <li>• 最後一圈平均速度/步速</li> <li>• 最大速度/步速</li> <li>• 每圈最大速度/步速</li> <li>• 自動圈數最大速度/步速</li> <li>• 最後一圈最大速度/步速</li> <li>• 速度/步速區指示器</li> <li>• 速度/步速區的距離</li> <li>• 速度/步速區的時間</li> <li>• 速度/步速極限值</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 腳踏圈速</li> <li>• 平均腳踏圈速</li> <li>• 每圈平均腳踏圈速</li> <li>• 自動圈數平均腳踏圈速</li> <li>• 最後一圈平均腳踏圈速</li> <li>• 最大腳踏圈速</li> <li>• 每圈最大腳踏圈速</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 功率</li> <li>• 滾動平均功率</li> <li>• 平均功率</li> <li>• 每圈平均功率</li> <li>• 自動圈數平均功率</li> <li>• 最後一圈平均功率</li> <li>• 最大功率</li> <li>• 每圈最大功率</li> <li>• 自動圈數最大功率</li> <li>• 最後一圈最大功率</li> <li>• 功率區指示器</li> <li>• 周轉最大力量</li> <li>• 左/右平衡</li> <li>• 平均左/右平衡</li> <li>• 每圈平均左/右平衡</li> <li>• 自動圈數平均左/右平衡</li> <li>• 最後一圈平均左/右平衡</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自動圈 NORMALIZED POWER</li> <li>• 自動圈 INTENSITY FACTOR</li> <li>• 自動圈 TRAINING STRESS SCORE</li> <li>• NORMALIZED POWER</li> <li>• INTENSITY FACTOR</li> <li>• TRAINING STRESS SCORE</li> <li>• 每圈 NORMALIZED POWER</li> <li>• 每圈 INTENSITY FACTOR</li> <li>• 每圈 TRAINING STRESS SCORE</li> <li>• 上一圈 NORMALIZED POWER</li> <li>• 上一圈 INTENSITY FACTOR</li> <li>• 上一圈 TRAINING STRESS SCORE</li> </ul>

 根據 *Sport profile settings* (運動內容設定) 中您的功率視圖選擇，功率輸出以 **瓦特(W)**、**瓦特/千克 (W/kg)** 或 **功能閾值功率的百分比(FTP %)**顯示。

運動內容設定完成後，請按一下 **Save** (儲存)。欲將設定同步至 M460，請按 FlowSync 中的 **Synchronize** (同步)。



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 應用程式

Polar Flow 應用程式可讓您在訓練結束後，立即觀看訓練資料的圖示解說。它可讓您輕鬆存取訓練目標，檢視測試結果。Flow 應用程式是將 M460 的訓練資料和 Flow 網路服務同步的最簡單的方式。

在將此應用程式與 M460 結合使用時，您可以：

- 立即獲得訓練的快速概覽並分析您的表現的每個細節
  - 地圖上的路線視圖
  - 訓練效益
  - 訓練負荷與恢復時間
  - 您的訓練的開始時間和持續時間
  - 平均和最大速度/步速
  - 平均和最大心率、累計心率區
  - 卡路里和卡路里中脂肪燃燒的百分比
  - 最大海拔高度，上升和下降
  - 圈數詳細資料
- 利用行事曆中的每週摘要查看您的進展

 在您可以開始使用 Flow 應用程式前，您需要在 Flow 網路服務註冊 M460。當您在 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) 上設定 M460 時，即註冊了 M460。更多資訊，請參見 [設定您的 M460](#)。

欲開始使用 Flow 應用程式，請從 App Store 或 Google Play 將其下載至您的行動裝置。如需有關使用 Polar Flow 應用程式的支援和更多資訊，請造訪 [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app)。在使用新的行動裝置(智慧型手機、平板電腦)前，您必須將它與 M460 配對。更多資訊，請參見 [配對](#)。

欲在 Flow 應用程式中查看您的訓練資料，您必須在訓練階段後將應用程式與 M460 同步。如需瞭解關於將 M460 與 Flow 應用程式同步的資訊，請參見 [同步](#)。

## 同步

您可以使用 FlowSync 軟件經由 USB 連接線傳輸來自 M450 的資料，或以無線方式使用 Polar Flow 應用程式經由 Bluetooth Smart® 傳輸資料。為了能夠在 M450 和 Flow 網路服務與應用程式之間同步資料，您必須擁有 Polar 帳戶與 FlowSync 軟件。請造訪 [flow.polar.com/M450](http://flow.polar.com/M450)，在 Polar Flow 網路服務中創建 Polar 帳戶，並下載與安裝 FlowSync 軟件到個人電腦上。從 App Store 或 Google Play 下載 FlowSync 軟件到行動裝置上。


請記得隨時隨地將 M450、網路服務和行動裝置應用程式之間的資料同步，並且更新至最新資料。

## 透過 FLOWSYNC 與 FLOW 網路服務同步

如需與 Flow 網路服務進行資料同步，您需要使用 FlowSync 軟件。在嘗試進行同步前，請先造訪 [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) 下載並安裝此軟件。

1. 將微型 USB 接頭插入 M450 中的 USB 連接埠，並將連接線的另一端插入您的電腦。確保 FlowSync 軟件處在運行中。
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)。

每次將您的 M450 插入電腦時，Polar FlowSync 軟件都會將您的資料傳輸至 Polar Flow 網路服務，並將您變更的任何設定同步。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 M450 插入電腦時在 Flow 網路服務中變更設定，請按 FlowSync 上的同步按鈕，將設定傳輸至 M450。

如需有關使用 Flow 網路服務的支援和更多資訊，請造訪 [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow)。

如需有關使用 FlowSync 軟件的支援和更多資訊，請造訪 [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync)。

## 使用 FLOW 應用程式進行同步

同步前請確認：

- 您擁有 Polar 帳戶和 Flow 應用程式。
- 您已在 Flow 網路服務上註冊您的 M450，並透過 FlowSync 軟件將資料同步過至少一次。
- 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 M450 與行動裝置配對。更多資訊，請參見 "將傳感器與 M460 配對" 在本頁 11

同步資料的方法有兩種：

1. 登入 Flow 應用程式，並且按住 M450 上的 BACK (返回) 按鈕不放。
2. 隨即顯示 **Connecting to device** (連接至裝置)，然後接著顯示 **Connecting to app** (連接至應用程式)。
3. 程序完成時，會顯示 **Syncing completed** (同步完成)。

或

1. 登入 Flow 應用程式並前往 **Settings > General settings > Pair and sync > Sync data** (設定 > 一般設定 > 配對與同步 > 同步資料)，然後按下 M450 上的 START (開始) 按鈕。
2. 隨即顯示 **Connecting to device** (連接至裝置)，然後接著顯示 **Connecting to app** (連接至應用程式)。
3. 程序完成時，會顯示 **Syncing completed** (同步完成)。

 在您將 M450 和 Flow 應用程式同步時，您的訓練資料也會透過網路連線自動同步至 Flow 網路服務。

如需有關使用 Polar Flow 應用程式的支援和更多資訊，請造訪 [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app)。

# 重要資訊


## 保養您的 M460

Polar M460 與其他電子裝置一樣，應保持清潔並細心維護。以下說明將有助於您履行保障義務、保持設備處於最優狀況以及避免充電或同步期間的問題。

### M460

保持訓練裝置的清潔。使用濕紙巾擦去訓練裝置上的灰塵。欲保持防水性，請勿使用高壓清洗機清洗訓練裝置。不要將訓練裝置浸入水中。請勿使用酒精或任何研磨材料，如鋼絲絨或化學清潔劑。

每次使用訓練裝置的 USB 連接埠後，請目測檢查蓋子/背蓋的密封表面區域是否沒有毛髮、灰塵或其他髒污。輕輕的擦拭以去除任何髒污。請勿使用任何尖銳的工具或設備進行清潔，這樣可能造成塑膠零件的刮痕。


 不適用於洗澡和游泳。可防濺水和雨滴。不要將訓練裝置浸入水中。在大雨狀況下使用訓練裝置可能對 GPS 接收造成干擾。

請勿將設備放在極冷(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。

### 心率傳感器

**傳感器:** 每次使用後，從胸帶卸下傳感器，並使用軟毛巾擦乾傳感器。如有必要，使用稀釋的肥皂和水清潔傳感器。請勿使用酒精或任何研磨材料(如鋼絲絨或化學清潔劑)。

**胸帶:** 每次使用後，以流水清洗胸帶，並晾乾。如有必要，使用稀釋的肥皂和水輕輕地清潔胸帶。不要使用保濕的肥皂進行清洗，因為會在胸帶上留下殘餘物。請勿浸泡、熨燙、乾洗或漂白胸帶。請勿拉扯胸帶或劇烈彎折電極區域。

 查看胸帶標籤上的清洗指示。

### 存放

**M460:** 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。

**心率傳感器:** 將心率傳感器胸帶和連接器擦乾並分開存放，可盡量延長電池壽命。將心率傳感器放在陰涼乾燥的地方。為防止快速氧化，請勿將潮濕的心率傳感器存放於不透氣的材料中，如運動背包。請勿將心率傳感器長時間暴露在直射的陽光下。

### 維修

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，請參閱 [Limited International Polar Guarantee](#) (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。


您的 Polar 帳戶使用者名稱為您的電子郵件位址。Polar 產品註冊、Polar Flow 網頁服務和應用程式、Polar 論壇和電子報註冊可使用相同的使用者名稱和密碼。

## 電池

Polar M460 備有可充電的內置電池。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。

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")。



 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。

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。

Polar H10 心率傳感器備有使用者可更換的電池。欲自行更換電池，請仔細遵循 [更換心率傳感器電池](#) 中的指示。

請勿讓兒童拿到電池。如果誤吞電池，請立即送醫治療。電池應按照當地法規正確棄置。

### 更換心率傳感器電池

自己更換心率傳感器的電池時，請小心遵循以下指示：

更換電池時，請確保密封環沒有破損，如果破損，應該更換新品。您可以從設備齊全的 Polar 零售商和授權的 Polar 服務中心，購買密封環/電池元件。在美國和加拿大，授權的 Polar 服務中心還提供額外的密封環。在美國，密封環/電池元件也可在 [www.polar.com/us-en](http://www.polar.com/us-en) 取得。

在處理新的、充滿電的電池時，請避免形成回路，也就是用金屬或導電的工具，例如鑷子，同時連接兩側。這樣可能會使電池短路，導致放電過於快速。通常短路並不會損壞電池，但可能會降低電池的容量和使用時間。

1. 使用小型平頭工具將電池蓋打開。
2. 從電池蓋上取下舊電池。
3. 將新電池 (CR2025) 插入電池蓋，負 (-) 極朝外。
4. 將電池蓋上的橫檔與連接器上的插槽對準，將電池蓋按回原位。這時會聽到嚙合的啞聲。



**!** 如果更換的電池型號不正確，會有爆炸危險。

## 注意事項

Polar M460 訓練裝置會顯示您的成績指標。訓練裝置設計用於指示鍛煉期間和鍛煉之後的生理疲勞和恢復程度，可測量心率、速度和距離。在與腳踏圈速傳感器一起使用時，它還可測量騎行腳踏圈速，當與 Kéo Power Bluetooth® Smart 一起使用時則可測量功率輸出。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。

## 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)內含一塊鈕扣電池。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。

## 技術規格

### M460

電池類型：	充電電池, 385mAh, 3.8Vdc 電池
額定輸入：	5Vdc, 0.45A
操作時間：	如啟用心跳率測量功能及 GPS, 電池可使用長達 16 小時
操作溫度：	-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F  在溫度範圍之外的環境中使用或保管 M460, 可能會永久損害電池容量- 尤其是當溫度較高時。

訓練裝置材質：	PC+GF、ABS、PC、PMMA、TPU
記錄精度：	25 °C / 77 °F 溫度下優於 ± 0.5 秒/天
GPS 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
心率錄準確度：	± 1% 或 1 bpm，較高者為準。定義適用於穩定條件。
心率測量範圍：	15-240 bpm
目前速度顯示範圍：	0-399 km/h 247.9 mph
防水性：	防雨，不適合游泳
記憶容量：	長達 70 小時記錄時間 (如啟用 HR 與 GPS 功能，則為 35 小時)
顯示屏解析度：	128 x 128

## H10 心率傳感器

電池使用壽命：	400 小時
電池類型：	CR 2025
電池密封環：	O 型環，20.0 x 0.90，材料為硅酮
操作溫度：	-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F
傳感器材質：	ABS 塑料、玻纖增強 ABS 塑料、聚碳酸酯、不鏽鋼
胸帶材質：	聚醯胺、聚氨酯、氨綸、聚酯、硅酮印花
防水性：	30 公尺

Polar H10 心率傳感器應用以下專利技術，包括：

- OwnCode® 加密傳輸

## 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](https://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](https://support.polar.com) 查看最新的兼容性資訊。

Polar M460 訓練裝置應用以下專利技術，包括：

- OwnIndex® 技術，用於有氧健康測試。

## 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。

## 法規資訊

	<p>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：<a href="http://www.polar.com/tw-zh/regulatory_information">www.polar.com/tw-zh/regulatory_information</a>。</p>
	<p>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。</p>

若要查看 M460 具體的監管標籤，請前往 **Settings(設定) > General settings(一般設定) > About your product(關於本產品)**。

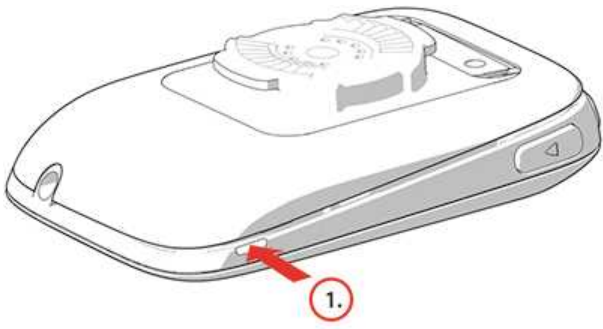
法規資訊可以在 [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) 取得。

### POLAR M460 的 CE 標誌

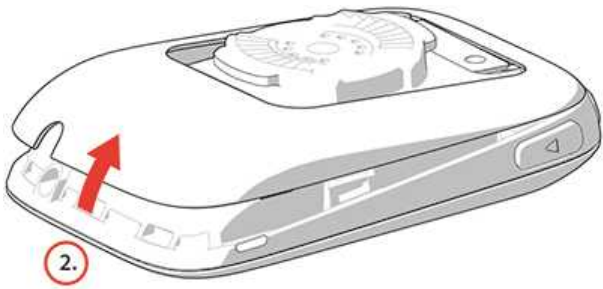
CE 標誌位於 M460 的後蓋下方。

#### 打開蓋子

在 M460 的右上角，將您的拇指放入外殼與後蓋之間的溝槽中，輕輕打開蓋子。



使用您的另一個拇指，從 M460 的頂部將蓋子再打開些。然後，將蓋子掀起。



## 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工作，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。

台灣進口商：

Johnson Health Tech. Co., Ltd. (Taichung)

No. 26, Cingcyuan Road,

Daya Township,

Taichung County 428,

Taiwan R.O.C.

2.0 CHNT 11/2020