

## 如何入門

在 Polar Flow 網路服務中設定新的 Polar M460。M460 處於存儲模式，該裝置會在設定中喚醒。為獲得最準確的個人訓練資料，您務必在設定中進行精確設定。

1. Go to (進入) [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) 並下載 Polar FlowSync 軟體，您需要使用該軟體將 M460 連接至 Flow 網路服務。
2. Open (打開) 安裝包並按照螢幕上的說明安裝軟體。
3. 安裝完成後，FlowSync 會自動打開並要求您連接 Polar 產品。
4. 利用 USB 連接線將 M460 Plug (插入) 電腦的 USB 埠。可能需要幾分鐘喚醒 M460 並對其開始充電。在電腦上安裝任何建議的 USB 驅動程式。
5. Flow 網路服務將在您的網路瀏覽器上自動打開。Create (創建) Polar 帳戶或如果您已有一個帳戶，您可以直接登入。
6. 按一下「完成」以在 M460 與 Polar Flow 網路服務之間 synchronize (同步) 您的設定。同步一旦完成後，FlowSync 狀態將變更至「已完成」。
7. 若您的 M460 有固件更新，請在此階段進行安裝。



 請勿在 USB 連接埠濕潤時對設備充電。

## 瞭解您的 M460



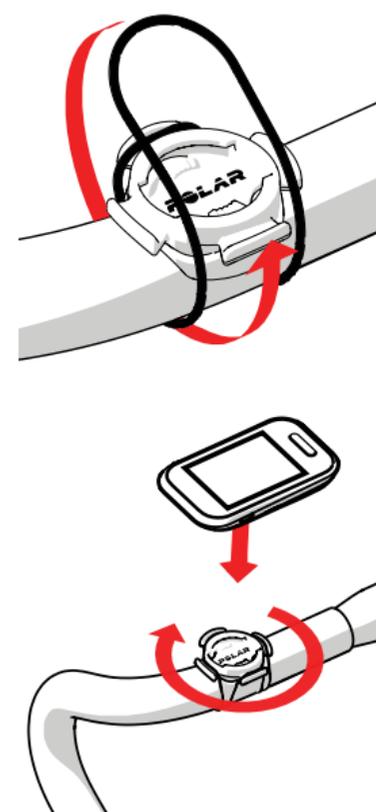
 燈光    返回    向上    向下

- 按上或下，即可瀏覽功能表。
- 開始訓練並使用「開始」按鈕確認選擇。
- 使用返回按鈕返回、暫停及停止。
- 長按「燈光」可在時間視圖中鎖定按鈕。

## 自行車固定裝置

您可將固定裝置安裝在自行車的把立上或者車把的左側或右側。

1. 將橡膠基座放置在龍頭/車把上。
2. 將單車支架置於橡膠底座上，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插槽對齊，並順時針轉動，直到 M460 安裝到位。

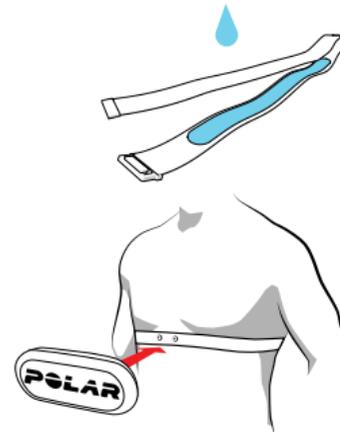


## H10 心率傳感器

將胸帶和連接器舒適地環繞在胸部上佩戴以在 M460 中獲取準確即時的心率。

\* 若您購買的 M460 不含心率傳感器，請不用擔心，您可隨時購買。

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」。



您也可以 **Settings > General settings > Pair and sync > Pair other device** (設定 > 一般設定 > 配對與同步 > 配對其他設備) 之中配對新傳感器。

 在訓練之後，拆下心率傳感器並在流水下沖洗胸帶以保持清潔。如需瞭解詳細說明，請造訪 [support.polar.com/zh-hans/M460](http://support.polar.com/zh-hans/M460) 檢視 M460 支援頁面。

## 利用 M460 進行訓練

按開始並選擇您的運動。請到室外並遠離高層建築及高大樹木以獲取 GPS 衛星訊號。將 M460 顯示屏朝上保持不動直至其找到 GPS 衛星訊號。當找到訊號時，會顯示「OK (確定)」。

當您準備好時，再次按開始。

 在 Polar Flow 應用程式或網路服務中選擇您最喜歡的運動內容以及您想在訓練中追蹤的資訊。

## 訓練期間

**記圈：** 在訓練期間按「開始」。

**鎖定心率區：** 若要鎖定/解鎖您目前所處的心率區，請長按「開始」。如果您的速率偏離鎖定區，您將收到語音反饋通知。

**在快顯功能表中更改設定：** 長按燈光以打開快顯功能表。您可在沒有暫停訓練記錄的情況下變更某些設定。

## 暫停和停止訓練

按返回以暫停您的訓練。若要繼續訓練，請按「開始」。若要停止訓練，在暫停時長按「返回」裝置顯示記錄已結束。

