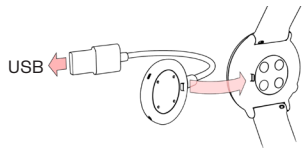


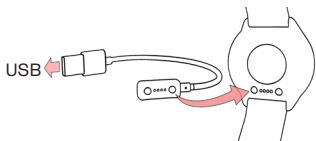
## 充電

若需喚醒手錶並為手錶充電，請利用隨盒子附上的定制連接線或充電適配器，把手錶連接至供電的 USB 連接埠或 USB 充電器。

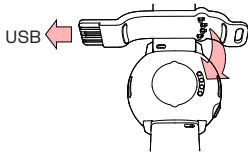
Ignite  
Ignite 2



Ignite 3



Unite



## 設定

喚醒手錶後，請選擇語言和設定方式。手錶提供三種不同的設定方式：用手機設定 (A)，用電腦設定 (B)，或在手錶設定 (C)。向上方或下方滑動螢幕瀏覽選項。輕觸螢幕即可確認選擇。我們建議使用 A 選項，並在本指南中提供了相關說明。透過 Polar Flow 應用程式在手機上設定手錶，即可取得手錶的最新更新，而在設定期間，您的手錶也會與手機配對。

### 使用手機設定

您必須使用 Polar Flow 應用程式而非手機的 Bluetooth 設定進行配對。

1. 請確認手機已連上互聯網並啟用 Bluetooth®。
2. 請從 App Store 或 Google Play 下載 Polar Flow 應用程式。
3. 下載後，開啟應用程式，然後輕按 Get Started (開始使用)。
4. Polar Flow 應用程式會識別手錶，提示您開始配對。輕按 Start (開始)。

5. 在手機上接受 Bluetooth 配對請求。確認手錶上的密碼即完成配對。
6. 登入 Polar 賬號或建立新賬號。我們會在應用程式內指導您註冊和進行設定。

設定完畢後輕觸 Save and sync (儲存並同步)，將設定同步到手錶。

在設定時務必準確，以確保個人訓練和活動數據準確和個人化。

若要让手錶保持在最新狀態，請務必在有新版本韌體可用時及時更新韌體。當有新版本時，您將會透過 Flow 收到通知。

## 需要協助？

請瀏覽 [support.polar.com/en](http://support.polar.com/en) 以取得更詳細的用戶手冊、支援影片和故障排除指引。透過聊天或電郵聯絡我們。

## 馬上了解



滑動：

- 在時間視圖中向左或向右滑動以查看不同的錶面，也可在訓練中滑動以查看不同的訓練視圖
- 向上或下滑動以捲動

輕觸螢幕：

- 以確認選擇並選擇項目
- 以查看錶面的更多詳盡資料

按下按鈕：

- 在時間視圖下，可進入選單
- 可返回、暫停或停止
- 長按可開始配對和同步

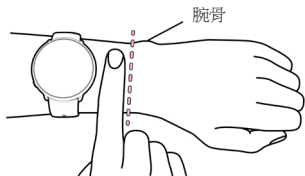
在您轉動手腕查看手錶時，背光燈自動打開。

Ignite 3：用手指穩定拍打顯示屏可在訓練課期間記錄一圈。

## 佩戴

手錶應穩固戴在腕骨後方。在訓練中準確讀取心率的方法：

- 把手錶戴在手腕上，距離腕骨最少一個手指闊度。
- 圍繞手腕拉緊腕帶。手錶背面的傳感器必須始終接觸您的皮膚，而且手錶應該無法在您的手臂上移動。



不測量心率或追蹤睡眠時，請放鬆腕帶，讓皮膚透氣。

### 保養手錶

每次訓練課後用自來水清洗手錶以保持清潔。在充電前，請確保您的手錶和連接線的充電觸點上沒有水分、灰塵或髒汗。輕輕擦掉所有髒汗或水分。手錶沾了水時，不要充電。

## 訓練

1. 戴上手錶並繫緊錶帶。
2. 請按下按鈕以進入主選單，輕觸 Start training (開始訓練)，然後向左或向右滑動選擇運動內容。
3. 等待心率在綠色圓圈中顯示，然後輕觸螢幕開始記錄訓練。

### 暫停和終止訓練

按下按鈕以暫停您的訓練課。輕觸螢幕以繼續訓練。要停止訓練課，請在暫停時按住按鈕，直至顯示 Recording ended (記錄已結束)。

### 使用 GPS 訓練：

Ignite/Ignite 2/Ignite 3：請到戶外並遠離高聳的建築物和樹。維持手錶靜止，螢幕朝上，以接收 GPS 衛星訊號。GPS 準備就緒時，GPS 圖示周圍的圓圈會變綠，且手錶會振動。

Unite：要獲取 GPS 數據，請將手錶連線至手機。將 Polar Flow 應用程式安裝到手機上並與 Unite 配對，然後允許其隨時使用您手機的位置。您需要在訓練課期間隨身攜帶手機。

## Polar Flow

透過 Polar Flow 應用程式分析您的訓練結果、活動和睡眠，並透過 Polar Flow 網絡服務進行深入分析。我們建議您每週至少將手錶與 Polar Flow 同步一次，以確保您的手錶、流動應用程式和網絡服務之間的數據為最新。

關於物料和技術規格的詳情，請見用戶手冊，網址為：[support.polar.com/en](https://support.polar.com/en)。如需了解如何更換腕帶，請參閱影片：[bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband)。

無線電設備運作於 2.402 - 2.480 Ghz ISM 頻率帶，最大功率 5 mW。

Polar Precision Prime 光學心率傳感器融合技術，在皮膚上使用極小的安全電流來測量設備與手腕的接觸程度，從而提高準確性。

型號：Ignite/Ignite 2：2Z，Ignite 3：5J，Unite：4B

App Store 為 Apple Inc. 的服務標誌。  
Android 和 Google Play 為 Google Inc. 的商標。

生產商

Polar Electro Oy  
customer@polar.com  
www.polar.com

兼容以下裝置



17985030.04 CHNT 09/2024

17985014.04 BUNDLE GEN 09/2024 10011

# POLAR®

## 入門指南

## Ignite / Ignite 2 Ignite 3 / Ignite 3 Titanium

GPS 健身手錶

## Unite

健身手錶

繁體中文

前往 [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en) 了解詳情