

POLAR®

POLAR UNITE



用户手册

目录

| | |
|-------------------------------|-----------|
| 目录 | 2 |
| Polar Unite 用户手册 | 6 |
| 简介 | 6 |
| 充分利用 Polar Unite | 7 |
| Polar Flow 网络服务 | 7 |
| 入门指南 | 8 |
| 设置手表 | 8 |
| 方法 A: 利用手机和 Polar Flow 应用进行设置 | 10 |
| 方法 B: 利用电脑进行设置 | 10 |
| 方法 C: 从手表进行设置 | 10 |
| 如何佩戴 Polar Unite 腕带 | 10 |
| 按钮功能和触控显示屏 | 12 |
| 彩色触控显示屏 | 12 |
| 查看通知 | 12 |
| 背光灯激活手势 | 12 |
| 表盘 | 12 |
| 背光灯激活 | 16 |
| 背光灯激活手势 | 16 |
| “免打扰”功能 | 16 |
| 训练期间背光灯始终开启 | 17 |
| 菜单 | 17 |
| 快速设置 | 19 |
| 将手表与手机配对 | 19 |
| 在对手机进行配对前: | 20 |
| 若要对手机进行配对: | 20 |
| 删除配对 | 20 |
| 更新固件 | 20 |
| 利用手机或平板电脑 | 21 |
| 利用电脑 | 21 |
| 设置 | 22 |
| 一般设置 | 22 |
| 配对和同步 | 22 |
| 持续心率追踪 | 22 |
| 飞行模式 | 22 |
| 免打扰 | 22 |
| 手机通知 | 22 |
| 单位 | 22 |
| 语言 | 22 |
| 不活跃提示 | 22 |
| 关于手表 | 23 |
| 体格设置 | 23 |
| 体重 | 23 |
| 身高 | 23 |
| 出生日期 | 23 |
| 性别 | 23 |
| 训练背景 | 24 |
| 活动目标 | 24 |
| 首选睡眠时间 | 24 |
| 最大心率 | 24 |
| 静止心率 | 24 |
| VO2max | 25 |
| 手表设置 | 25 |

| | |
|--|-----------|
| 闹铃 | 25 |
| 表盘 | 25 |
| 时间 | 25 |
| 日期 | 26 |
| 一周的第一天 | 26 |
| 显示屏图标 | 26 |
| 重启和重置 | 26 |
| 重启手表 | 26 |
| 将手表重置为出厂设置 | 26 |
| 通过 FlowSync 恢复出厂设置 | 27 |
| 从手表恢复出厂设置 | 27 |
| 训练 | 28 |
| 手腕型心率测量 | 28 |
| 在通过手腕测量心率时或在追踪睡眠情况时佩戴手表 | 28 |
| 在不通过手腕测量心率时或在不在追踪睡眠/Nightly recharge 时佩戴手表 | 28 |
| 开始训练 | 29 |
| 开始计划的训练 | 29 |
| 快捷菜单 | 30 |
| 训练期间 | 31 |
| 浏览训练视图 | 31 |
| 设置计时器 | 32 |
| 间隔计时器 | 32 |
| 倒计时器 | 32 |
| 有目标地训练 | 33 |
| 在阶段性训练期间更改阶段 | 33 |
| 通知 | 33 |
| 暂停/停止训练课 | 34 |
| 训练总结 | 34 |
| 训练后 | 34 |
| Polar Flow 应用中的训练数据 | 36 |
| Polar Flow 网络服务中的训练数据 | 36 |
| 产品特点 | 37 |
| GPS 连接功能 | 37 |
| 通过手机启用 GPS 功能 | 37 |
| Smart Coaching | 38 |
| Nightly Recharge™ 恢复测量 | 38 |
| Polar Flow 应用中的 ANS 恢复详情 | 41 |
| Polar Flow 中的睡眠恢复详情 | 41 |
| 针对练习 | 41 |
| 针对睡眠 | 41 |
| 针对能量水平调节 | 41 |
| Sleep Plus Stages™ 睡眠追踪 | 42 |
| FitSpark™ 每日训练指南 | 46 |
| 训练期间 | 48 |
| Serene™ 指导式呼吸练习 | 49 |
| 利用手腕型心率的体能测试 | 51 |
| 测试之前 | 51 |
| 进行测试 | 51 |
| 测试结果 | 51 |
| 体能水平等级 | 52 |
| 男性 | 52 |
| 女人 | 52 |
| VO2max | 52 |
| Polar 跑步计划 | 53 |
| 创建 Polar 跑步计划 | 53 |
| 开始实施跑步目标 | 53 |
| 追踪您的进展 | 53 |

| | |
|-------------------------------|-----------|
| 心肺负荷 | 54 |
| 训练效益 | 54 |
| 智能卡路里 | 55 |
| 持续心率追踪 | 55 |
| 手表上的持续心率追踪 | 56 |
| 全天候活动监测 | 57 |
| 活动目标 | 57 |
| 手表上的活动数据 | 57 |
| 不活跃提示 | 57 |
| Polar Flow 应用与网络服务中的活动数据 | 57 |
| 活动效益 | 58 |
| 运动内容 | 58 |
| 心率区 | 59 |
| 速度区 | 59 |
| 速度区设置 | 59 |
| 训练目标及速度区 | 59 |
| 训练期间 | 59 |
| 训练后 | 59 |
| 从手腕获得速度和距离 | 59 |
| 能量来源 | 60 |
| 能量来源摘要 | 60 |
| Flow 移动应用程序中的详细分析 | 60 |
| 手机通知 | 60 |
| 打开手机通知 | 60 |
| 免打扰 | 61 |
| 查看通知 | 61 |
| 心率传感器模式 | 61 |
| 打开心率传感器模式: | 61 |
| 停止共享心率: | 62 |
| 可更换腕带 | 62 |
| 更换腕带 | 62 |
| 兼容的传感器 | 63 |
| POLAR OH1 光学心率传感器 | 63 |
| Polar H10 心率传感器 | 63 |
| Polar H9 心率传感器 | 64 |
| 传感器与手表配对 | 64 |
| 将心率传感器与手表配对 | 64 |
| Polar Flow | 65 |
| Polar Flow 应用 | 65 |
| 训练数据 | 65 |
| 活动数据 | 65 |
| 睡眠数据 | 65 |
| 运动内容 | 65 |
| 图像分享 | 65 |
| 开始使用 Polar Flow 应用 | 65 |
| Polar Flow 网络服务 | 66 |
| 日记 | 66 |
| 报告 | 66 |
| 计划 | 66 |
| Polar Flow 中的运动内容 | 66 |
| 添加运动内容 | 66 |
| 编辑运动内容 | 67 |
| 规划训练 | 69 |
| 使用季度规划工具, 创建训练计划 | 69 |
| 在 Polar Flow 应用程序和网络服务中创建训练目标 | 69 |
| 根据最喜爱的训练目标创建新目标 | 71 |
| 将目标同步至您的手表 | 72 |

| | |
|---------------------------------|-----------|
| 在 Polar Flow 应用中创建训练目标 | 72 |
| 收藏夹 | 74 |
| 添加训练目标至收藏夹: | 74 |
| 编辑收藏项目 | 74 |
| 移除收藏项目 | 75 |
| 同步 | 75 |
| 与 Flow 移动应用同步 | 75 |
| 通过 FlowSync 与 Flow 网络服务同步 | 75 |
| 重要信息 | 76 |
| 电池 | 76 |
| 电池使用寿命与工作时间 | 76 |
| 电池充电 | 76 |
| 电池状态和通知 | 77 |
| 电池状态符号 | 77 |
| 电池通知 | 77 |
| 保养手表 | 78 |
| 手表保持清洁 | 78 |
| 保养光学心率传感器 | 78 |
| 存放 | 78 |
| 检修 | 78 |
| 注意事项 | 78 |
| 训练时干扰 | 78 |
| 健康与训练 | 79 |
| 警告 - 请将电池置于儿童接触不到的地方 | 79 |
| 如何安全使用 Polar 产品 | 80 |
| 技术规格 | 80 |
| Polar Unite | 80 |
| Polar FlowSync 软件 | 81 |
| Polar Flow 移动应用程序的兼容性 | 81 |
| Polar 产品的防水性 | 81 |
| 法规信息 | 82 |
| Polar 全球有限保修 | 82 |
| 免责声明 | 83 |

POLAR UNITE 用户手册

此用户手册可帮助您开始使用新手表。如需观看视频教程与常见问题，请访问 support.polar.com/en/unite。

简介

感谢您购买新的 Polar Unite!

Polar Unite 健身手表可以帮助您将训练、恢复和日常生活有机结合，实现完美平衡。Polar Unite 的智能功能可促使您在训练中保持协调一致，让保持健身和身体健康自然成为日常生活的一部分。它具备高级手腕型心率测量功能。[Sleep Plus Stages™](#) 睡眠追踪功能会监控您的睡眠阶段（快动眼睡眠、浅层睡眠和深层睡眠），并为您提供睡眠反馈和数字化的睡眠分数。[Nightly Recharge™](#) 会每晚测量您的恢复情况，[FitSpark™](#) 训练指南则会根据您的准备情况为您提供个性化的锻炼指导。Polar Unite 提供 [Serene™](#) 引导呼吸练习，帮您放松和缓解压力，您也可以将 Polar Unite [与手机连接以使用 GPS 功能](#)。您可以通过选用不同的表带和表盘颜色主题来自定义 Polar Unite。您也可以在 [Polar Club](#) 课程中使用 Unite，向 Polar Club 系统传递您的心率。

Sleep Plus Stages 功能会自动对您的**睡眠量**和**质量**进行追踪，并显示在每个睡眠阶段您花费的时间。它将睡眠时间和睡眠质量部分整合为一个一目了然的数值 - **睡眠分数**。睡眠分数显示与当前睡眠科学定义的良好睡眠指标相比您的睡眠质量。将睡眠分数的组成部分与您平常的水平进行比较，帮助您识别日常例行事项的哪些方面可能影响您的睡眠，因而需要调节。

Nightly Recharge™ 提供夜间恢复测量，显示您从白天所需活动中恢复的情况。**Nightly Recharge 状况**基于两个组成部分：**睡眠状况（睡眠恢复）**和自主神经系统 (ANS) 在入睡初期的放松程度 (**ANS 恢复**)。通过将您昨晚睡眠情况与过去 28 天的平常水平相比较，得到这两个组成部分信息。您的手表会自动测量夜间睡眠恢复和 ANS 恢复。根据我们通过您测得的数据，您可以在 Polar Flow 应用中获得关于练习的个性化每日提示、以及在那些尤为糟糕的日子里关于睡眠和调节能量水平的提示。

FitSpark™ 训练指南提供**每日按需锻炼**内容，您在自己的手表上就能轻松获取这些内容。锻炼课程基于您前一晚的 Nightly Recharge 状况，专为匹配您的体能水平、训练历史记录、以及恢复状态和准备情况而设。FitSpark 每天为您推荐 2-4 个不同的锻炼选项：一个最适合您的选项、以及 1-3 个供您选择的其他选项。每天您能获得最多四项建议，一共有 19 项不同的锻炼内容。这些建议涵盖**有氧、肌力、以及补充性**训练类别中的锻炼。

Serene™ 呼吸练习是一种压力管理法，有助于放松身体和平静心情。您可按照指导进行缓慢腹式呼吸练习，这种练习经证实可带来健康益处。在呼吸练习期间，您的手表会提供有关您的呼吸与心脏心跳间隔之间和谐度的生物反馈。它会对您在宁静区域花费的时间进行追踪，该时间为缓慢呼吸成功让您的心脏与您的呼吸节奏实现有益同步的时间段。

利用[可更换腕带](#)，可以对手表进行个性化设计，以搭配每种环境和风格。



我们在不断开发产品，努力为用户提供更好的体验。若要让手表保持在最新状态并获得最佳性能，请务必确保在有新版本固件可用时及时 [更新固件](#)。固件更新通过改进来提高手表的功能。

充分利用 **POLAR UNITE**

您可以直接从包装盒中拿出手表使用，但要获得完整的 Polar 体验，请将您的手表连接到我们的免费应用和网络服务 Polar Flow。

从 App Store® 或 Google Play™ 获取 [Polar Flow 应用](#)。在训练后将您的手表与 Polar Flow 应用同步，获得关于您的训练结果和表现的即时概况和反馈，并让好友了解您取得的成绩。在 Polar Flow 应用中，您还可查看一天中的睡眠情况和活跃程度。

POLAR FLOW 网络服务

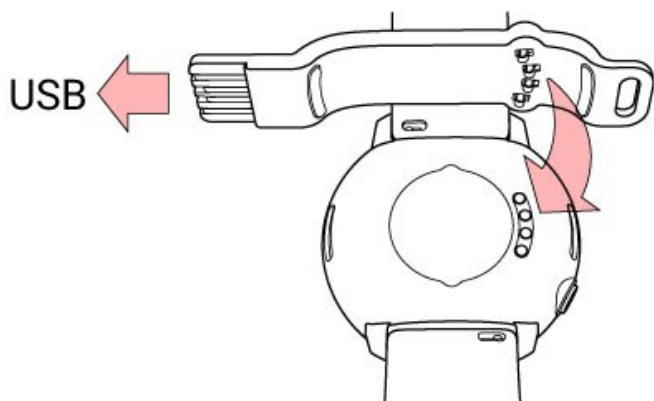
利用电脑上的 FlowSync 软件或通过 Polar Flow 应用将您的训练数据同步至 [Polar Flow 网络服务](#)。在网络服务中，您可规划训练、追踪您的成绩，获得指导并查看关于您的训练结果、活动和睡眠的详细分析。让您所有的朋友都知道您取得的成绩、找到练习者同伴并从社交训练社区获得动力。

在 flow.polar.com 上查看所有这些信息。

入门指南

设置手表

如需唤醒您的手表并充电，请利用随盒子附上的 USB 充电适配器，把手表插进供电的 USB 端口或 USB 充电器中。将 USB 充电适配器的引脚与手表上的引脚对齐，然后将适配器卡入到位。另应确保以正确方式插入 USB 充电适配器，即 Polar Unite USB 充电适配器上的触点必须朝向电脑 USB 端口或 USB 充电器中的触点。请注意，可能需要一定的时间显示屏上才会显示充电状态动画。我们推荐您在开始使用手表前对电池进行充电。有关电池充电的详细信息，请参见[电池](#)。



将 USB 充电适配器连接到电源之前，请先将该适配器连接至手表。请勿在**未连接**手表的情况下将 USB 充电适配器连接到电源。



要设置手表，请选择您的语言和首选的设置方法。手表提供三种设置选项：通过上下滑动显示屏浏览对您而言最方便的选项。轻触显示屏确认您的选择。

- A. **在您的手机上**：如您无法使用带有 USB 端口的电脑，可方便地利用移动设备进行设置，不过可能需要更长时间。这种方法要求能连接上互联网。
- B. **在您的电脑上**：采用有线的电脑设置更加快捷，您同时可以对手表进行充电，不过您需要一台电脑。这种方法要求能连接上互联网。



建议使用 **A 和 B 方法**。您可以一次性填写要获得准确的训练数据所需的所有体格详情。您也可以选择语言, 并获取手表的最新固件。

C. **在您的手表上**: 如您没有兼容的移动设备且不能立即使用可以连接互联网的电脑, 您可以从手表开始。请注意, 从手表进行设置时, 您的手表尚未与 **Polar Flow** 连接。请务必稍后通过方法 **A 或 B** 进行设置以获得最新的 **Polar Unite** 固件更新。在 Flow 中, 您还可以看到有关您的训练、活动和睡眠数据的详细分析。



Polar Unite 没有内置 GPS, 但您可以通过手机的 GPS 记录下户外训练课的路线、速度和距离。为了能够使用 [GPS 连接](#), 您需要在手机上进行设置 (A)。

方法 A: 利用手机和 POLAR FLOW 应用进行设置

i 请注意，您必须在 Polar Flow 应用中进行配对，而不是在手机的 Bluetooth 设置中。

1. 在设置期间保持手表和手机相互靠近。
2. 请确保您的手机连接至互联网，并且打开 Bluetooth。
3. 请从手机上的 App Store 或 Google Play 中下载 Polar Flow 应用。
4. 打开手机上的 Polar Flow 应用。
5. Polar Flow 应用会识别您在附近的手表，并提示您开始配对。在 Polar Flow 应用中轻触 **开始** 按钮。
6. 当手机上显示 **Bluetooth 配对请求** 确认消息时，检查并确认手机上显示的代码与手表上显示的代码相匹配。
7. 在手机上接受 Bluetooth 配对请求。
8. 通过轻触显示屏来确认手表上的 pin 代码。
9. 配对完成后，显示 **配对完成**。
10. 登录 Polar 账户或创建新账户。我们将引导您完成应用程序内的注册和设置。

完成设置后，轻触 **保存并同步**，您的设置将同步至手表。

i 如果提示您更新固件，请将手表插入电源，以确保更新操作无故障，然后接受更新。

方法 B: 利用电脑进行设置

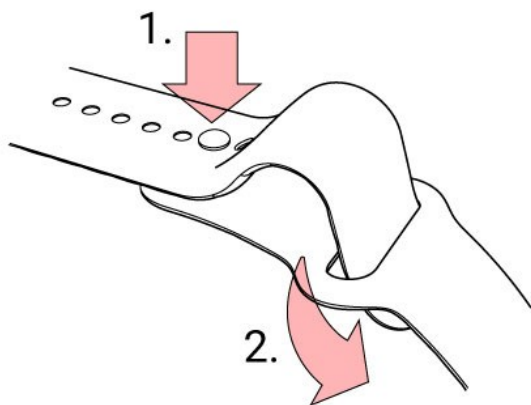
1. 进入 flow.polar.com/start，下载 Polar FlowSync 资料传输软件，并将其安装到您的电脑上。
2. 登录 Polar 账户或创建新账户。请利用盒子里随附的 USB 充电适配器，将手表插入电脑的 USB 端口。我们将引导您完成 Polar Flow 网络服务内的注册和设置。

方法 C: 从手表进行设置

通过滑动屏幕来调节设置，并轻触确认您的选择。无论在任何版面，如您想要返回并更改设置，请按“返回”，直至到达您想要更改的设置。

i 请注意，从手表进行设置时，您的手表尚未与 Polar Flow 连接。您的手表只能通过 Polar Flow 进行固件更新。为确保您能享受手表的最佳性能以及独特的 Polar 功能，稍后请务必在 Polar Flow 网络服务中或利用 Polar Flow 移动应用程序按照方法 A 或 B 的步骤进行设置。

如何佩戴 POLAR UNITE 腕带



1. 将扣针推进孔内。
2. 将多出的腕带滑进下方。



[请参阅关于可更换腕带的详细更换说明。](#)

按钮功能和触控显示屏

手表有一个按钮(“返回”),根据使用情况有不同功能。请查看下表了解此按钮在不同模式中具有的功能。

| 时间视图 | 菜单 | 训练准备模式 | 训练期间 |
|--------------|---------------|---------|-----------------------|
| 进入菜单 | 返回至上一个水平 | 返回到时间视图 | 按一次暂停训练。 轻触显示屏以继续。 |
| 长按以开始配对和同步 | 不更改设置 取消选择 | 启动背光 | 要停止训练课,请在 暂停时长按。 |
| 启动背光 | 启动背光 | | 启动背光 |
| 长按 10 秒钟重启手表 | | | |

彩色触控显示屏

彩色触控显示屏让您可以轻松地在表盘间滑动、浏览列表和菜单,也可以通过触摸显示屏来选择项目。

- 轻触显示屏以确认选择并选择项目。
- 向上或向下滑可滚动菜单。
- 在训练期间向左或向右滑动以查看不同的训练视图。
- 在时间视图中,向左或者向右滑动可在不同的表盘之间切换。
- 在时间视图中向下滑动,可访问快速设置菜单(锁屏、请勿打扰、飞行模式)。
- 在时间视图中向上滑动,可查看通知。
- 轻触显示屏,可查看更多详细信息。

为确保触控显示屏功能正常,请用布擦去显示屏上的所有灰尘、汗或水。在戴着手套尝试使用触控显示屏时,显示屏不会正确响应。



用户无法调节显示屏亮度。

查看通知

从显示屏下方向上滑动,或在手表振动后立即转动手腕查看手表,均可查看通知。显示屏底部的红点表示有新通知。有关更多信息,请参见 [手机通知](#)。

背光灯激活手势

您转动手腕查看手表时,背光灯会自动开启。

表盘

Polar Unite 表盘告诉您的不仅仅是时间。您会在表盘上获得最及时的相关信息,包括您的活动状态、您的心率、最新训练课、Nightly Recharge 状况、以及根据要求提供的 FitSpark 训练建议。您可以通过向左或向右滑动来浏览表盘,通过轻触表盘来打开更详细的视图。

Polar Unite 支持多达八款不同的表盘。从 [菜单 > 表盘视图](#) 选择要在时间视图的显示屏上显示哪些表盘。



您可以在 [手表设置](#) 中选择指针式和数字式显示方式。



请注意,表盘及其内容不可编辑,但是您可以更改 [表盘颜色主题](#)。

时间



基础表盘显示时间和日期。

活动



表盘周围的柱状图、以及时间和日期下方的百分比显示日常活动目标的进展情况。

此外,在打开详情时,您可以看到每日累积活动的下列详情:

- 您到目前为止完成的步数。身体运动量和类型被注册并转换为步数的估计。
- 活动时间告知您对健康有益的身体运动累计时间。
- 您在训练、活动和 BMR(基础代谢率:维持生命所需的最低新陈代谢活动)消耗的卡路里数。



有关更多信息,请参见[全天候活动监测](#)。

心率



使用**持续心率追踪**功能时,手表会连续测量您的心率并将其显示在心率表盘上。

使用持续心率追踪功能时,您也可以追踪当天的最高和最低心率读数,并可查看前一天晚上您最低的心率读数。在手表的**设置 > 一般设置 > 持续心率追踪**中,您可以打开、关闭持续心率追踪功能,或切换至仅夜间模式。

有关更多信息,请参见[持续心率追踪功能](#)。





如果您没有使用**持续心率追踪**功能，仍可以在不开始训练课的情况下快速查看当前心率。只需戴紧表带，选择此表盘，通过轻触显示屏，您将看到当前心率。按按钮即可回到心率表盘。

最新训练课



查看最近的训练课和运动以来过去的时间。

此外，在打开详情时，您可查看过去 14 天的训练总结。通过向上/向下滑动浏览至您想查看的训练，并通过轻触显示屏打开总结。有关更多信息，请参见[训练总结](#)。

Nightly Recharge 表盘



当您醒来时，您可以看到 **Nightly Recharge 状况**。Nightly Recharge 状况显示昨晚您的恢复情况。Nightly Recharge 综合了有关自主神经系统 (ANS) 在入睡初期的放松程度 (**ANS 恢复**) 和睡眠质量 (**睡眠恢复**) 的信息。轻触 ANS 恢复详情或睡眠恢复详情，了解更多信息。

有关更多信息，请参见 [Nightly Recharge™ 恢复测量](#) 或 [Sleep Plus Stages™ 睡眠追踪](#)。

FitSpark 表盘



手表根据您的训练记录、体能水平和当前恢复状态建议最适合您的训练目标。轻触表盘，可看到所建议的所有训练目标。轻触所建议的一个训练目标，可查看此训练目标的详细信息。

有关更多信息，请参见 [FitSpark 每日训练指南](#)。



每周总结

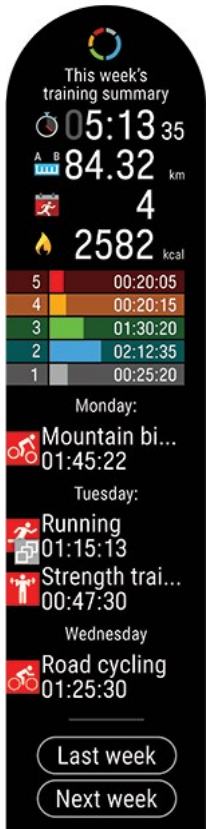


查看训练周的概览。显示屏上显示您一周的总训练时间，分为不同的训练区。轻触显示屏以打开更多信息。您会看到距离、训练课、总卡路里以及在每个心率区花费的时间。此外，您可以查看上周的摘要和详细信息，以及下周计划的训练课。

向下滚动并轻触显示屏，以查看有关单次训练课的更多信息。



注意，表盘及其内容不可编辑。



您的姓名



已显示时间、日期和您的姓名。

您可以从一组预定义选项中选择不同的表盘式样和颜色来定制您自己的 Polar 手表。

如需改变表盘的式样和颜色，请前往 **设置 > 手表设置 > 表盘 > 数字式/指针式**。

选择**数字式**或**指针式**。接下来，请选择式样。

在**数字式**下，您将看到**对称**、**分钟在中间**、**秒钟较小**和**秒钟在中间**。

对称

分钟在中间

秒较小

秒在圆圈中



在**指针式**下，您将看到**经典**、**装饰艺术**、**棒棒糖**和**珍珠**。

经典

装饰艺术

棒棒糖

珍珠



您也可以为表盘选择颜色主题。可选的颜色主题有红色、橙色、黄色、绿色、蓝色、紫色、粉红色和桃红色。

注意，您无法更改**数字式**下的**对称**选项的颜色。



除了更改表盘式样和颜色外，不能对表盘及其内容进行编辑。

背光灯激活

背光灯激活手势

为节省电池电量，您设备上的背光灯不会持续亮起。当您翻转手腕查看手表时，背光灯会自动点亮。除训练期间外，背光灯无法设置为常亮。

“免打扰”功能



免打扰模式开启后，背光灯激活手势将被**禁用**。在启用免打扰期间，您可按下按钮来激活背光灯。请查阅[快速设置](#)了解更多详情。

训练期间背光灯始终开启

如需使背光灯在训练期间始终开启：从显示屏顶端向下滑动，以调出[快速设置](#)菜单。轻触背光灯图标以选择[始终打开](#)或[自动](#)。如选择始终打开，则手表显示屏将在您的整个训练过程中始终亮起。完成训练后，背光灯设置将默认返回至自动。



请注意，在选择“始终打开”的情况下，相比默认设置，电池消耗要快得多。

菜单

通过按下返回按钮进入菜单，并通过向上或向下滑动进行浏览。通过轻触显示屏对选项进行确认，并利用返回按钮返回。

开始训练



在此处，您可以开始训练课。轻触显示屏进入训练准备模式，并浏览至您想要使用的运动内容。

有关说明，请参见[开始训练课](#)。

设置



在手表上，您可以编辑以下设置：

- **Physical settings**(体格设置)
- **General settings**(一般设置)
- **手表设置**

有关更多信息，请参见[设置](#)。





除了手表上可用的设置，您可以在 Polar Flow 网络服务和应用程序中编辑运动内容。您可以自定义手表中最喜欢的运动和训练课期间您最想跟踪的信息。有关更多信息，请参见[Flow 中的运动内容](#)。

计时器




在**计时器**中，您可以找到一个秒表和一个倒计时器。

秒表

要启用秒表，先轻触**秒表**，然后轻触。要添加一圈，轻触圈图标。按下按钮，暂停秒表。





倒计时计时器

您可以设置倒计时器，从预设时间开始倒计时。轻触**设置计时器**，然后设置倒计时时间，并轻触进行确认。完成后，轻触**开始**，以启动倒计时器。

将倒数计时器添加到基本表盘。



倒计时结束时，手表会通过振动来通知您。轻触以重启计时器，或轻触以取消并返回时间视图。



您可以在训练期间使用间隔计时器和倒计时器。您可以在 Flow 的运动内容设置中添加计时器视图至训练视图，然后将此设置同步至您的手表。有关训练期间使用计时器的更多信息，请参见 [训练期间](#)。

Serene 指导式呼吸练习



首先轻触 **Serene**，然后轻触 **Start exercise**(开始练习)，以开始呼吸练习。

有关更多信息，请参见 [Serene™ 指导式呼吸练习](#)。

体能测试



要进行体能测试，首先轻触**体能测试**，然后轻触**放松并开始测试**。

有关更多信息，请参见 [利用手腕型心率的体能测试](#)。



选择要在时间视图的显示屏上显示哪些表盘。您可以选择以下表盘：

- 仅显示时间
- 日常活动
- 持续心率追踪
- Nightly Recharge
- FitSpark 训练指南
- 最新训练课
- 每周总结
- 您的姓名

您需要选择至少一个视图。

快速设置

快速设置菜单



在时间视图中，从显示屏顶部向下滑动，可下拉**快速设置**菜单。向左或向右滑动进行浏览，轻触可选择一个功能。

轻触 可定制您想在快速设置菜单中看到的**功能**。从**锁屏**、**闹铃**、**倒计时计时器**、**勿扰**和**飞行模式**中进行选择。

- **锁屏**：轻触锁屏图标，启用锁屏。按下按钮 2 秒，对屏幕进行解锁。
- **闹铃**：设置闹铃重复：**关闭**、**一次**、**周一至周五**或者**每天**。如果您选择**一次**、**周一至周五**或**每天**，同时也要设置闹铃的时间。
- **倒计时计时器**：向上或向下滑动可设置倒计时时间，点击绿色勾号可确认并开始倒计时。
- **免打扰**：轻触免打扰图标可启用它，再次轻触将关闭图标。当启用免打扰时，您不会收到任何通知或来电提醒。背光灯激活手势也会被禁用。
- **飞行模式**：轻触飞行模式图标可启用它，再次轻触将关闭图标。飞行模式可终止来自手表的所有无线通信。您仍可以使用手表，但是，不能使用 Polar Flow 移动应用程序同步数据，或使用任何无线连接配件。

电池状态图标显示电池里剩余的电量。

在训练期间



- **背光灯**：轻触背光灯图标，可选择**始终打开**或**自动**。在选择“始终打开”的情况下，在训练期间手表显示屏将始终亮起。在完成训练后，背光灯设置将默认为恢复为自动。请注意，在选择“始终打开”的情况下，相比默认设置，电池消耗要快得多。
- **锁屏**：轻触锁屏图标，启用锁屏。按下按钮 2 秒，对屏幕进行解锁。

将手表与手机配对

在将手机与手表配对前，需要按照 [设置手表](#) 一章中的说明，在 Polar Flow 网络服务或使用 Polar Flow 移动应用程序，来设置手表。如果您使用手机对手表完成了此设置，说明您的手表已配对。如果您利用电脑进行了设置，并且希望将手表与 Polar Flow 应用一起使用，请按照以下说明来配对手表与手机：

在对手机进行配对前：



若要对手机进行配对：

1. 在手机上，打开 Polar Flow 应用并使用您的 Polar 账户登录，此账户是您在设置手表时创建的。



Android 用户：如果您在使用兼容 Polar Flow 应用的多个 Polar 设备，请确保您已在 Polar Flow 应用中将 Polar Unite 选为启用的设备。这样，Polar Flow 应用知道需连接至手表。在 Polar Flow 应用中，进入 **Devices** (设备)，并选择 Polar Unite。

2. 在手表上，长按时间模式中的 BACK(返回)，或进入 **Settings > General settings > Pair and sync > Pair and sync phone** (设置 > 一般设置 > 配对和同步 > 配对和同步手机)，并轻触显示屏。
3. 手表上显示 **打开 Polar Flow 应用，并将手表靠近手机**。
4. 当手机上显示 **Bluetooth 配对请求** 确认消息时，检查并确认手机上显示的代码与手表上显示的代码相匹配。
5. 在手机上接受 Bluetooth 配对请求。
6. 确认手表上的 pin 代码。
7. 配对完成后，显示 **配对完成**。

删除配对

若要删除与手机的配对：

1. 进入 **设置 > 一般设置 > 配对和同步 > 已配对设备**，然后轻触显示屏。
2. 通过轻触显示屏上您想删除的设备，来选择此设备。
3. 显示 **删除配对？** 通过轻触显示屏进行确认。
4. 完成后，显示 **已删除配对**。

更新固件

若要让手表保持在最新状态并获得最佳性能，请务必确保在有新版本固件可用时及时更新固件。执行固件更新以提高手表的性能。



您不会因为固件更新丢失任何数据。开始更新前，来自手表的数据已同步至 Flow 网络服务。

利用手机或平板电脑

如果您使用 Polar Flow 移动应用程序来同步您的训练和活动数据，您可利用手机来更新固件。该应用程序会让您知道是否有可用的更新版本，并指导您如何更新。我们建议在开始更新前先将手表插入电源，以确保更新操作无误。



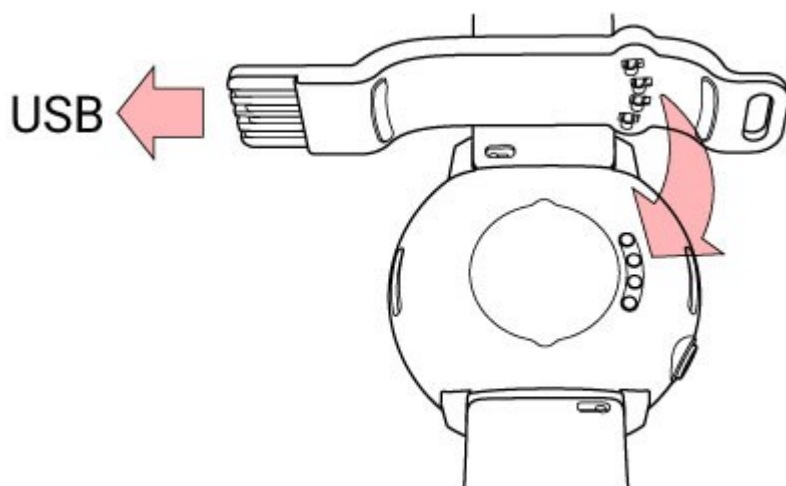
根据连接情况，无线固件更新最多可能需要 20 分钟。

利用电脑

任何时候若有新的固件版本可用，当您把手表连接至电脑时，FlowSync 会通知您。通过 FlowSync 下载固件更新版本。

要更新固件：

1. 利用盒子里随附的 USB 充电适配器，将手表插进电脑中。将 USB 充电适配器的引脚与手表上的引脚对齐，然后将适配器卡入到位。还要确保您以正确方式插入 USB 充电适配器，即 **Polar Unite USB 充电适配器** 上的四个引脚必须朝向电脑 **USB 端口** 或 **USB 充电器** 的四个引脚。



2. FlowSync 开始同步数据。
3. 同步后，系统会要求您更新固件。
4. 选择**是**。安装新固件(最多可能需要 10 分钟)后，手表重启。在将手表从电脑中拔出前，请等待固件更新完成。

设置

一般设置

要查看并编辑您的一般设置，请在时间视图中按下按钮，向下滑动菜单，并轻触 **设置**，然后选择 **一般设置**。

您将在 **General settings**(一般设置) 中找到：

- **配对和同步**
- **持续心率追踪**
- **Flight mode**(飞行模式)
- **Do not disturb**(免打扰)
- **Phone notifications**(手机通知)
- **Units**(单位)
- **Language**(语言)
- **不活跃提示**
- **关于手表**

配对和同步

- **配对和同步手机/配对传感器或其他设备**：将传感器或手机与手表配对。与 Polar Flow 应用同步数据。
- **已配对设备**：查看与您的手表配对的所有设备。这些设备包括心率传感器和手机。

持续心率追踪

将持续心率追踪功能设置为 **开启**、**关闭** 或 **仅夜间**。有关更多信息，请参见 [持续心率追踪](#)。

飞行模式

选择 **On**(开启) 或 **Off**(关闭)。

飞行模式可终止来自手表的所有无线通信。您仍可以使用手表，但是，不能使用 Polar Flow 移动应用程序同步数据，或使用任何无线连接配件。

免打扰

将免打扰功能设置为 **开启**、**关闭** 或 **打开 (-)**。设置“免打扰”开启的时段。选择 **Starts at**(开始时间) 和 **Ends at**(结束时间)。设置为开启后，您不会收到任何通知或来电提醒。背光灯激活手势也会被禁用。

手机通知

设置非训练时手机通知为 **Off**(关闭) 或 **On**(开启)。请注意，训练期间您不会收到任何通知。

单位

选择公制 (**kg**、**cm**) 或英制 (**lb**、**ft**)。设置用于测量体重、身高、距离和速度的单位。

语言

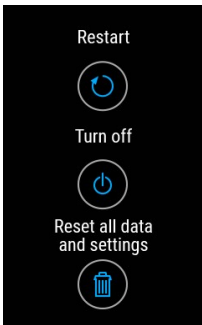
您可选择用于手表的语言。手表支持以下语言：**印度尼西亚语、捷克语、丹麦语、德语、英语、西班牙语、法语、意大利语、荷兰语、挪威语、波兰语、葡萄牙语、俄语、芬兰语、瑞典语、简体中文、日语和土耳其语**。

不活跃提示

将不活跃提示设置为 **开启** 或 **关闭**。

关于手表

查看手表的设备 ID、以及固件版本、硬件型号、Polar Unite 特定的法规标签。重启您的手表，将其关机或重置所有数据，然后再行设置。



重启：如您在使用手表时遇到问题，可以尝试重启。重启手表不会删除手表上的任何设置或个人数据。您也可以长按按钮 10 秒钟来重启手表。

关闭：关闭手表。要重新开启手表，请按住按钮。

重置所有数据和设置：将手表重置为出厂设置。这将删除您手表上的所有数据和设置。

体格设置

如需查看并编辑您的体格设置，请前往 **Settings > Physical settings** (设置 > 体格设置)。您必须提供精确的体格设置资料，尤其是在设置体重、身高、出生日期和性别时，因为它们会影响心率区限值和卡路里消耗等测量值的准确性。

您将在 **Physical settings** (体格设置) 中找到：

- **Weight** (体重)
- **Height** (身高)
- **Date of birth** (出生日期)
- **Sex** (性别)
- **Training background** (训练背景)
- **Activity goal** (活动目标)
- **Preferred sleep time** (首选睡眠时间)
- **Maximum heart rate** (最大心率)
- **Resting heart rate** (静止心率)
- **VO₂max**

体重

设置以公斤 (kg) 或磅 (lbs) 为单位计量的体重。

身高

设置以厘米 (公制) 或英尺和英寸 (英制) 为单位计量的身高。

出生日期

设置您的生日。日期设置的顺序取决于您选择的时间和日期格式 (24 小时制：日 - 月 - 年 / 12 小时制：月 - 日 - 年)。

性别

选择 **Male** (男性) 或 **Female** (女性)。

训练背景

训练背景是对您长期身体活动水平的评估。选择最能明确说明您在过去三个月内身体活动总量和强度的选项。

- **Occasional (0-1h/week)**(偶尔(每星期 0 至 1 小时)):您没有定期参加有计划的休闲体育运动或高强度体育锻炼,例如您仅偶尔参与以放松心情为目的的散步,或强度足以导致沉重呼吸或流汗的练习。
- **Regular (1-3h/week)**(定期(每周 1 至 3 小时)):您定期参与休闲体育运动,例如您每星期跑步 5 至 10 公里或 3 至 6 英里,或每星期用 1 至 3 小时进行类似的身体活动,或您的工作需要适度的体力活动。
- **Frequent (3-5h/week)**(频繁(每周 3 至 5 小时)):您每星期至少参加 3 次高强度的体育锻炼,例如,您每星期跑 20 至 50 公里/12 至 31 英里,或每星期花 3 至 5 小时进行类似的体育锻炼。
- **Heavy (5-8h/week)**(高强度(每周 5 至 8 小时)):您每星期至少参加 5 次高强度的体育锻炼,有时还会参加大型体育赛事。
- **Semi-pro (8-12h/week)**(半专业级(每周 8 至 12 小时)):您几乎每天都参加高强度体育锻炼,而您的锻炼是以提升比赛表现为目的。
- **Pro (>12h/week)**(专业级(每周 12 小时以上)):您是一名耐力运动员。您参加高强度体育锻炼,以提升比赛表现为目的。

活动目标

Daily activity goal(每日活动目标)是了解日常生活中身体活动情况的良好方法。您可以从三个选项中选择您典型的活动级别,并且查看您要实现的日常活动目标所需的活跃度。

您实现日常活动目标所需的时间,取决于您所选择的级别和您的活动强度。年龄和性别也会影响您实现日常活动目标所需的强度。

Level 1(级别 1)

如果您在一天中只有少量运动,并长时间坐着、搭乘汽车或公共交通工具通勤等,我们建议您选择此活动级别。

Level 2(级别 2)

如果您由于工作类型或日常琐事,一天中的大部分时间都在站立或走动,此项是最适合您的活动级别。

Level 3(级别 3)

如果您的工作对体能要求较高,或者您喜欢体育运动或多活动,此项是最适合您的活动级别。

首选睡眠时间

设置 **Your preferred sleep**(您的首选睡眠)时间来定义自己每晚打算睡多长时间。该时间默认设为适合您的年龄段的推荐平均值(对于 18 至 64 岁的成人而言为八小时)。如您认为八小时睡眠对您而言偏多或偏少,建议您调整您的理想睡眠时间,以满足您的个人需求。这样,您将获得有关相比您的首选睡眠时间您睡了多长时间的准确反馈信息。

最大心率

如果您知道自己目前的最大心率数值,便可设定最大心率。当您首次设定最大心率数值时,会默认显示基于年龄估计的数值(220-年龄)。

最大心率会用于估计能量消耗。最大心率是在最大体力消耗期间的每分钟最高心跳次数。最精确的个人最大心率测定方法,是在实验室里进行极量运动压力测试。确定训练强度时,最大心率也十分重要。它是基于个人的数值,并取决于年龄和遗传因素。

静止心率

您的静止心率指在完全放松、无干扰的情况下每分钟心跳次数(下/分钟)的最低值。您的年龄、体能水平、基因、健康状况以及性别都会影响静止心率。成人的静止心率通常为 55-75 下/分钟,不过您的静止心率可能显著低于这一范围,比如您身体非常棒。

最好在经过一晚较好的休息次日清晨醒来后马上测量您的静止心率。如淋浴能帮助您放松,您可以先去淋浴。在进行测量前请勿进行任何费力训练,并确保您已从任何活动中充分恢复。您应多次测量,且最好连续几天在早上进行,并计算您的平均静止心率。

如何测量您的静止心率：

1. 佩戴您的手表。仰面躺下并放松。
2. 约 1 分钟过后，利用您佩戴的设备开始训练课。选择任何一项运动内容，例如其他室内运动。
3. 静躺并平静地呼吸 3-5 分钟。在测量期间请勿查看您的训练数据。
4. 停止 Polar 设备上的训练记录。将这款可佩戴的设备与 Polar Flow 应用或网络服务同步，并查看训练总结，了解您的最低心率值(最小心率，即您的静止心率)。将您的静止心率更新至 Polar Flow 中的体格设置。

VO₂MAX

设置您的 VO₂max。

VO₂max(最大摄氧量, 最大有氧能力)是极量运动过程中身体使用氧气的最大速率;它直接关系到心脏输送血液至肌肉的最大容量。VO₂max 可以通过体能测试(如极量运动测试和次极量运动测试)进行测量或预测。您也可使用具有手腕型心率测量功能的 [Polar 体能测试](#)，来估算 VO₂max，并将其更新至体格设置。

手表设置

如需查看并编辑您的手表设置，转到 **Settings > Watch settings**(设置 > 手表设置)

您将在 **Watch settings**(手表设置) 中找到：

- **Alarm**(闹铃)
- **Watch face**(表盘)
- **Time**(时间)
- **Date**(日期)
- **First day of week**(一周的第一天)

闹铃

设置闹铃重复：**Off**, **Once**, **Monday to Friday**(关闭、一次、周一至周五)或者 **Every day**(每天)。如果您选择 **Once**, **Monday to Friday**(一次、周一至周五)或 **Every day**(每天)，同时也要设置闹铃的时间。您可以通过 [快速设置](#) 菜单访问闹铃设置。



在启用闹铃时，时间视图中将显示时钟图标。

表盘

选择表盘：

- **Analog**(指针式)
- **Digital**(数字式)

如需改变表盘颜色主题，轻触 **Watch face color theme**(表盘颜色主题)。



注意手表，除了更改表盘颜色主题外，不能对表盘及其内容进行编辑。

时间

将时间格式设为：**24 小时制**或 **12 小时制**。然后设置当天的时间。



与 Polar Flow 应用和网络服务同步时，当日时间会自动参考服务作更新。

日期

设置日期。同时设置日期格式，您可以选择月/日/年、日/月/年、年/月/日、日-月-年、年-月-日、日.月.年或年.月.日。



与 Polar Flow 应用和网络服务同步时，日期会自动参考服务作更新。

一周的第一天

选择每星期的起始日。选择周一、周六或周日。



与 Polar Flow 应用和网络服务同步时，一周的起始日会自动参考服务作更新。

显示屏图标



飞行模式已开启。飞行模式可终止来自手表的所有无线通信。您仍可以使用手表，但是，不能使用 Polar Flow 移动应用同步数据，或将手表与任何无线连接配件搭配使用。



免打扰模式已开启。当启用免打扰时，您不会收到任何通知或来电提醒。背光灯激活手势也会被禁用。



已设置震动式闹铃。如要设置闹铃，请前往**设置 > 手表设置**。



您配对的手机已断开连接，并开启通知。请检查手机是否在手表的 Bluetooth 范围内，并且手机已启用 Bluetooth。




锁屏已开启。按下按钮 2 秒，对屏幕进行解锁。

重启和重置

如您在使用手表时遇到问题，可以尝试重启。重启手表不会删除手表上的任何设置或个人数据。

重启手表

按下按钮以访问主菜单，向下滑动，直至找到**设置**，导航至**设置 > 一般设置 > 关于您的手表 > 重新启动**。首先，轻触**重新启动**，然后轻触  以确认重启。

您也可以长按按钮 10 秒钟来重启手表。

将手表重置为出厂设置


如重启手表不起作用，您可以将手表重置为出厂设置。请注意将手表重置为出厂设置，会将手表上的所有个人数据与设置清空，您需要重新设置手表才可供您个人使用。您从手表同步至 Flow 账户上的所有数据均安全。您可以通过 FlowSync 或从手表上恢复出厂设置。

通过 FlowSync 恢复出厂设置

1. 进入 flow.polar.com/start, 下载 Polar FlowSync 数据传输软件, 并将其安装到您的电脑上。
2. 将手表连接到电脑的 USB 端口。
3. 在 FlowSync 中打开设置。
4. 按下 **Factory Reset**(出厂重置) 按钮。
5. 若要使用 Polar Flow 应用进行同步, 请在手机上查看已配对的 Bluetooth 设备列表, 如果手表在该列表中, 则将其移除。

现在您需要通过移动设备或电脑重新 [设置](#) 手表。记住, 在设置时使用与重置前相同的 Polar 账户。

从手表恢复出厂设置

1. 按下按钮以访问主菜单, 向下滑动, 直至找到 **设置**。
2. 选择 **设置** > **一般设置** > **关于您的手表**。
3. 向下滑动, 直至找到 **重置所有数据和设置**。
4. 首先, 轻触 **重置所有数据和设置**。
5. 然后轻触  以确认恢复出厂设置。

现在您需要通过移动设备或电脑重新 [设置](#) 手表。记住, 在设置时使用与重置前相同的 Polar 账户。

训练

手腕型心率测量

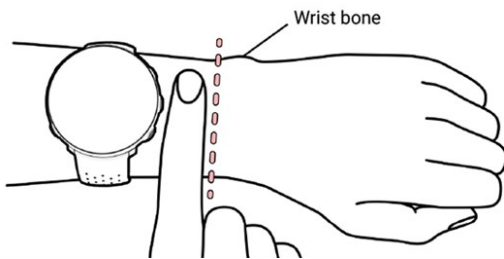
手表采用 **Polar Precision Prime™** 传感器融合技术, 通过手腕测量心率。这种关于心率测量的创新技术将光学心率测量与皮肤接触测量相结合, 排除了对心率信号的任何干扰。即使在较为苛刻的条件和训练课中, 也能准确地跟踪您的心率。

虽然练习时存在许多暗示身体状况的主观迹象(主观体力感觉、呼吸速率和身体感觉), 但都不如测量心率可靠。它是受内在和外在因素影响的客观数据, 这意味着您可以获得关于您的身体状况的可靠测量数据。

在通过手腕测量心率时或在追踪睡眠情况时佩戴手表

要在训练期间准确测量手腕型心率, 当使用 [持续心率追踪](#) 和 [Nightly Recharge](#) 功能时, 或利用 [Sleep Plus Stages](#) 追踪睡眠时, 请确保您正确佩戴手表:

- 将手表戴在手腕上, 从腕骨起至少距离一指宽(参阅下图)。
- 将腕带牢牢地系在手腕上。背面的传感器必须始终紧贴您的皮肤, 且手表不得在手臂上移动。检查腕带松紧度是否合适的一种可行方法为从手臂两侧轻轻向上推腕带, 确保传感器不会从皮肤上提起。向上推腕带时, 您应无法看到传感器的 LED 灯发光。
- 为实现最准确的心率测量, 我们建议您在开始测量心率前, 提前佩戴手表几分钟。此外, 如您的双手和皮肤容易变凉, 建议先让皮肤变温暖些。在开始训练前进行热身!



在训练期间, 您应该将 Polar 设备从腕骨进一步向上滑动, 并稍微系紧腕带, 以尽量减少设备的额外移动。开始训练前, 给皮肤几分钟时间来适应 Polar 设备。训练结束后, 将腕带稍微放松。

如果您的手腕皮肤上有刺青, 由于刺青可能影响准确读数, 应避免将传感器直接放置在它的上面。

在有些运动中要让传感器固定在手腕上较为困难, 或传感器附近的肌肉或肌腱有压力或有运动, 我们建议使用带有胸带的 Polar 心率传感器(Polar H10 或 H9), 或使用 Polar OH1 光学心率传感器从手臂或太阳穴测量心率。Polar H10 和 Polar H9 心率传感器能更快地反映心率迅速上升或下降的情况, 因此也是伴有快速冲刺的周期型训练的理想选择, 可在训练中为您提供极其精准的测量数据。Polar OH1 是一款小巧的光学心率传感器, 可以从手臂或太阳穴测量心率。它用途广泛, 是取代心率胸带和手腕型心率装置的绝佳选择。请查看[兼容传感器以了解更多信息](#)。



为了尽可能保持手腕型心率测量的最佳效果, 请保持手表干净并防止刮伤。建议在每次汗水淋漓的训练课之后在流水下用温和的肥皂水清洗手表。然后用软毛巾将其擦干。在充电前使其充分干燥。

在不通过手腕测量心率时或在不在追踪睡眠/NIGHTLY RECHARGE 时佩戴手表

将表带稍微放松以便更舒适地佩戴, 让皮肤呼吸。按照佩戴普通手表的方式佩戴手表。




建议每过段时间就让您的手腕短暂休息一下，尤其在您的皮肤较为敏感的情况下。取下手表，并对其进行充电。这样您的皮肤与手表都可以得到休息，以便为您的下次训练做好准备。

开始训练

1. [戴上手表](#)，并系紧表带。
2. 要进入训练准备模式，按下“返回”进入主菜单，然后轻触 **开始训练**。



在训练准备模式下，您可以通过轻触快捷菜单图标 ，来访问快捷菜单。快捷菜单中显示的选项取决于您选择的运动，以及是否正在使用 GPS。

例如，您可以选择想要执行的最喜欢的训练目标，并将计时器添加至训练视图。有关更多信息，请参见 [快捷菜单](#)。

作出选择后，手表会返回训练准备模式。

3. 浏览至您的首选运动。
4. 继续留在训练准备模式中，直至手表检测到您的心率和 GPS 卫星信号(若对您的运动适用)，以确保您的训练数据准确。
5. 如需接收 GPS 卫星信号：
 - 把手机和手表带到户外，并远离高楼和树木。
 - 打开 Polar Flow 应用，然后将手机放在手表旁边。
 - 保持手表不动，避免在搜索 GPS 信号期间触碰手表。



Polar Unite 没有内置 GPS，但您可以通过手机的 GPS 记录下户外训练课的路线、速度、配速和距离。有关如何通过手机启用 GPS 功能，请参见 [GPS 连接](#)。



如果您将选配的 Bluetooth 传感器与手表配对，手表也将自动开始搜索传感器信号。



GPS 准备就绪时，GPS 连接图标周围的圆圈将变为绿色。手表会通过震动通知您。



手表显示心率时，即表示已经检测到您的心率。



如果您已佩戴与手表配对的 Polar 心率传感器，训练期间手表会自动利用连接的传感器来测量您的心率。心率符号周围的蓝色圆圈指示手表使用连接的传感器来测量您的心率。

6. 当手表找到所有信号后，轻触显示屏，开始进行训练记录。

查看 [训练期间](#)，了解训练期间您通过手表可进行的事项。


开始计划的训练

您可以在 Polar Flow 应用或 Polar Flow 网络服务中规划您的训练并 [创建详细的训练目标](#)，并将这些内容同步至手表。

若要开始针对当天的有规划训练：

1. 通过先按下“返回”按钮，然后轻触 **开始训练**，进入训练准备模式。
2. 将提示您开始当天安排的训练目标。



3. 轻触 ，查看目标信息。
4. 轻触 **Start**(开始)，返回训练准备模式，并选择您想要使用的运动内容。
5. 当手表找到所有信号后，轻触显示屏。显示**记录已开始**，您就可以开始训练了。

在训练期间，手表将指导您实现目标。查看 [训练期间](#) 了解更多信息。



您规划的训练目标也包含在 [FitSpark](#) 训练建议中。

快捷菜单

您可以在训练准备模式下以及在训练课暂停时通过轻触快捷菜单图标 ，来访问快捷菜单。



快捷菜单中显示的选项取决于您选择的运动，以及是否正在使用 GPS。



训练建议：



我的最爱：

在“我的最爱”中，您可以找到在 Flow 网络服务中保存为“我的最爱”、并同步至手表的训练目标。选择您要执行的最喜爱的训练目标。作出选择后，手表会返回训练准备模式，您可开始训练。




有关更多信息，请参见 [我的最爱](#)。



间隔计时器：

您可基于时间和/或距离设置间隔计时器以为您间歇训练中的运动和恢复阶段精确计时。

如针对训练要将间隔计时器添加至训练视图，请选择**此训练的计时器 > 开启**。您可以使用之前设置的计时器，或通过返回快捷菜单并选择**间隔计时器 > 设置计时器**来创建一个新的计时器。

1. 选择**基于时间**或**基于距离**：**基于时间**：定义计时器的分和秒，并轻触 。**基于距离**：设置计时器的距离，并轻触 。随即显示**是否设置另一计时器？**。轻触  以设置另一计时器。
2. 完成后，手表会返回训练准备模式，您可开始训练。该计时器在您开始训练时启动。

有关更多信息，请参见 [训练期间](#)。



Countdown timer(倒计时器)：

如需将倒计时器添加至您的训练视图，请选择 **Timer for this session**(此训练的计时器) > **On** (开启)。您可以使用之前设置的计时器，或通过返回快捷菜单并选择**倒计时器** > **设置计时器**来创建一个新的计时器。设置倒计时时间，并轻触 进行确认。完成后，手表会返回训练准备模式，您可开始训练。该计时器在您开始训练时启动。

有关更多信息，请参见 [训练期间](#)。

在为训练选择一个训练目标时，**我的最爱**和**训练建议**选项会从快捷菜单中删除。这是因为您只能为训练选择一个目标。如需更改目标，请选择已删除选项，系统会询问您是否要变更目标。通过轻触 来确认另一目标。

训练期间

浏览训练视图

在训练期间您可通过向左或向右滑动显示屏来浏览训练视图。请注意，可显示的训练视图以及在训练视图中看到的信息取决于您所选择的运动、以及您对所选运动内容的编辑。

在手表 Polar Flow 应用和网络服务中，您可添加运动内容以及针对每项运动内容进行具体设置。您可以为各项运动创建自定义训练视图，并选择训练期间想要看到的数据。有关更多信息，请参见 [Flow 中的运动内容](#)。

例如，训练视图可以显示以下信息：



您的心率与心率 ZonePointer
距离
持续时间
配速/速度



您的心率与心率 ZonePointer
持续时间
卡路里



最大心率
Heart rate graph and your current heart rate(心率图形和您的当前心率)
平均心率



当日时间
持续时间



在训练期间始终打开背光灯:从屏幕上方向下滑动,可下拉 [快速设置](#) 菜单。轻触背光灯图标,可选择 [始终打开](#) 或 [自动](#)。在选择“始终打开”的情况下,在训练期间手表显示屏将始终亮起。在完成训练后,背光灯设置将默认为恢复为自动。请注意,在选择“始终打开”的情况下,相比默认设置,电池消耗要快得多。

设置计时器

如果要在训练期间使用计时器,需要将计时器添加至训练视图。有两种操作方法,一是从 [快捷菜单](#) 将当前训练的计时器视图设置为开启,另一个是在 Flow 网络服务运动内容设置中将计时器添加到运动内容的训练视图,然后将设置同步至手表。



有关更多信息,请参见 [Flow 中的运动内容](#)。

间隔计时器



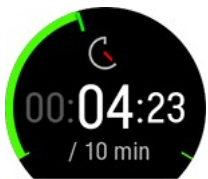
如果您在 [快捷菜单](#) 中将训练的计数器视图设置为开启,则计时器会在训练开始时启动。您可以按照以下说明停止计时器,并启动一个新计时器。

如果您在当前使用的运动内容训练视图中添加了计时器,可以按以下步骤启动计时器:

1. 浏览至 [间隔计时器](#) 视图,并长按显示屏 3 秒。轻触 [开始](#),以使用之前设置的计时器,或在 [设置间隔计时器](#) 中创建一个新计时器。
2. 选择 [基于时间](#) 或 [基于距离](#):[基于时间](#):定义计时器的分和秒,并轻触 。[基于距离](#):设置计时器的距离,并轻触 .
3. 随即显示 [是否设置另一计时器?](#)。轻触 以设置另一计时器。
4. 完成后,轻触 [开始](#),以启动间隔计时器。每个间隔结束时,手表会通过振动来通知您。

要停止计时器,请长按显示屏 3 秒,并轻触 [停止计时器](#)。

倒计时器





如果您在 [快捷菜单](#) 中将训练的计数器视图设置为开启，则计时器会在训练开始时启动。您可以按照以下说明停止计时器，并启动一个新计时器。

如果您已将计时器添加到当前使用的运动内容训练视图中，请按照步骤启动计时器：

1. 浏览至 **倒计时计时器** 视图，并长按显示屏 3 秒。
2. 轻触 **开始**，以使用之前设置的计时器，或选择 **设置倒计时器**，以设置新的倒计时时间。完成后，轻触 **开始**，以启动倒计时器。
3. 倒计时结束时，手表会通过振动来通知您。如果要重新启动倒计时计时器，请长按显示屏 3 秒并轻触 **Start** (开始)。

有目标地训练

如果您在 Polar Flow 应用或网络服务中基于时间、距离或卡路里创建了 **快速训练目标**，并将该目标同步至手表，您可以看到以下默认的首个训练视图：



如果基于时间或距离创建目标，可以看到达到目标前的差距。

或

如果基于卡路里创建目标，可以看到达到目标前的需要燃烧的卡路里数。

如果您在 Polar Flow 应用或网络服务中创建了 **阶段训练目标**，并将该目标同步至手表，您可以看到以下默认的首个训练视图：



- 根据选择的强度，可以看到心率或速度/配速，和当前阶段的最低和最高心率或速度/步速限值。
- 阶段名称和阶段号码/阶段总数。
- 目前训练持续的时间/距离
- 当前阶段的目标时间/距离



您规划的训练目标也包含在 [FitSpark](#) 训练建议中。



请参见 [训练规划](#)，了解创建训练目标的说明。

在阶段性训练期间更改阶段

在您创建阶段性目标时如果您选择 **Manual phase change** (手动更改阶段)，在完成一个阶段后请轻触显示屏以继续下一阶段。

如果您选择 **Automatic phase change** (自动更改阶段)，则在您完成一个阶段时阶段将自动更改。在改变阶段时，手表会通过振动来通知您。

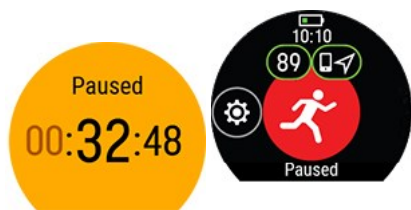


注意，设置极短的阶段(少于 10 秒)时，阶段结束时您不会收到振动提醒。

通知

如果您在规划的心率区或速度/配速区外训练，手表会通过振动来通知您。

暂停/停止训练课



按下“返回”，暂停您的训练课。

轻触运动图标，以继续训练。要停止训练课，长按“返回”。停止训练后，会立即从手表上获得训练总结。



如果您在暂停后停止了训练课，则暂停后经过的时间不包括在训练总时间中。

训练总结

训练后

在您停止训练后，您将在手表上立即获得训练总结。在 Polar Flow 应用或在 Polar Flow 网络服务中获得更详细的图示分析。

总结中显示的信息取决于运动内容和收集的数据。例如，训练总结可以包含以下信息：



开始时间和日期

训练持续时间

训练课期间活动的距离



心率

训练期间的平均和最大心率

训练中的心肺负荷



心率区

不同心率区付出的训练时间



所耗能量

训练课期间所耗能量

碳水化合物

蛋白质

脂肪

有关更多信息, 请参见[能量来源](#)



卡路里

训练课期间燃烧的卡路里

燃烧了 %卡路里的脂肪: 锻炼期间燃烧的脂肪卡路里, 以训练课期间燃烧的总卡路里的百分比表示



配速/速度

训练期间的平均和最高步速/速度。



速度区

不同速度区付出的训练时间



圈数

最佳计圈

平均计圈

若要在手表上查看最近的训练总结:



在时间视图中, 向左或者向右滑动可浏览至**最新训练课**表盘, 然后轻触显示屏。

您可查看过去 14 天的训练总结。通过向上或向下滑动浏览至您想查看的训练, 并通过轻触训练打开总结。您的手表最多可储存 20 项训练总结。

POLAR FLOW 应用中的训练数据

在您完成训练课后，如您的手机处于 Bluetooth 范围内，手表将自动与 Polar Flow 应用同步。在您登录 Polar Flow 应用且您的手机处于蓝牙范围内时，您可以通过长按手表的“BACK(返回)”按钮将训练数据以手动方式从手表同步至 Polar Flow 应用。在此应用程序中，您可以在每节训练结束之后一目了然地分析数据。使用此应用程序，您可以快速浏览您的训练数据。

有关更多信息，请参见 [Polar Flow 应用](#)。

POLAR FLOW 网络服务中的训练数据

分析训练的每个细节，更详细地了解自己的表现。追踪您的进展，也可与其他人分享您的最佳训练。

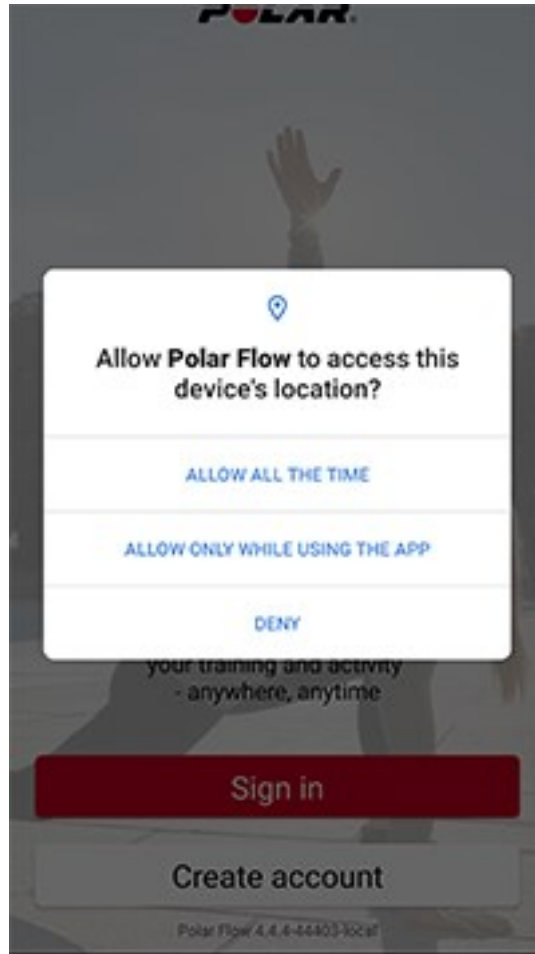
有关更多信息，请参见 [Polar Flow 网络服务](#)。

产品特点

GPS 连接功能

您可以使用手机上的 GPS, 利用 Polar Unite 记录路线、速度、配速、距离以及户外训练课。您需要在手机上安装 Polar Flow 移动应用, 将其与手表配对, 同时允许 Polar Flow 应用使用您的手机位置。您只需在第一次使用时执行一次该操作。在随后的训练课中, 您无需再授予许可权限, 只需随身携带手机即可。

首次打开 Polar Flow 应用时, 系统会要求您允许 Polar Flow 使用您的手机位置。请在 iOS 手机上选择 **Always Allow**(始终允许), 在 Android 手机上选择 **Allow all the time**(始终允许)。



如果以后需要调整位置权限, 可以通过导航到以下位置进行访问:

iOS: Settings > Privacy > Location services > Polar Flow(设置 > 隐私 > 定位服务 > Polar Flow)。

Android: 进入 Settings(设置), 寻找应用程序权限。授予 Polar Flow 应用位置权限。在某些 Android 手机中, 该路径为 Settings > Apps & notifications > Permissions(设置 > 应用与通知 > 权限)

通过手机启用 GPS 功能

1. 同时携带您的手机和手表到户外。
2. 打开 Polar Flow 应用, 然后将手机放在手表旁边。
3. 按下 BACK(返回)按钮进入主菜单, 轻触 **Start training**(开始训练), 然后导航至户外运动。
4. GPS 准备就绪时, GPS 连接图标周围的圆圈将变为绿色, 您的手表也会通过振动通知您。
5. 轻触显示屏, 开始进行训练记录。



在训练课过程中，您需要随身携带移动设备。



请注意，记录位置的准确性取决于手机 GPS 的准确性，这可能会根据您所使用移动设备的不同而有所变化。

SMART COACHING

无论是评估您的每日健康水平、制定个人训练计划、在合适的强度下训练，还是接收即时反馈，Smart Coaching 均可提供独特、易用的功能来满足您的个人需求，并让您在训练时享受最大乐趣，并发挥出最大的积极性。

手表的 Polar Smart Coaching 具有以下功能：

- [Nightly Recharge™ 恢复测量](#)
- [Sleep Plus Stages™ 睡眠追踪](#)
- [FitSpark™ 每日训练指南](#)
- [Serene™ 指导式呼吸练习](#)
- [体能测试](#)
- [跑步计划](#)
- [心肺负荷](#)
- [训练效益](#)
- [智能卡路里](#)
- [持续心率追踪](#)
- [全天候活动监测](#)
- [活动效果](#)

NIGHTLY RECHARGE™ 恢复测量

Nightly Recharge™ 提供夜间恢复测量，显示您从白天所需活动中恢复的情况。**Nightly Recharge 状况** 基于两个组成部分：睡眠状况 (**睡眠恢复**) 和自主神经系统 (ANS) 在入睡初期的放松程度 (**ANS 恢复**)。通过将您昨晚睡眠情况与过去 28 天的平常水平相比较，得到这两个组成部分信息。您的手表自动测量夜间睡眠恢复和 ANS 恢复。

您可以在手表和 Polar Flow 应用中看到 Nightly Recharge 状况。根据我们通过您测得的数据，您将会在 Polar Flow 应用中获得关于练习的个性化提示、以及在那些尤为糟糕的日子里关于睡眠和调节能量水平的提示。Nightly Recharge 帮助您在日常生活中做出最佳选择，从而保持整体健康，实现训练目标。

如何利用 Nightly Recharge 开始测量？



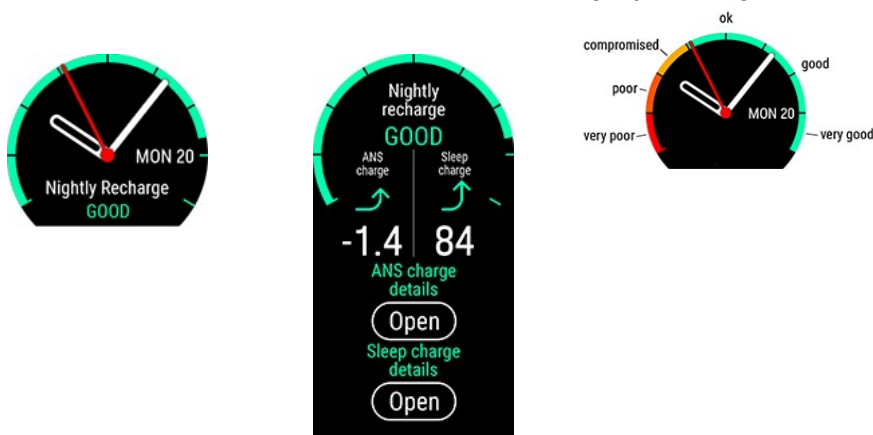
要使用 Nightly Recharge 功能，需要启用持续心率追踪。要启用持续心率追踪，请转到 **设置 > 一般设置 > 持续心率追踪**，然后选择 **开启** 或 **仅限夜间**。

将腕带牢牢地系在手腕上，在睡觉期间佩戴手表。手表背面的传感器必须始终紧贴您的皮肤。有关更多详细的佩戴说明，请参见 [手腕型心率测量](#)。

您需要佩戴手表三晚，然后您才能在手表上开始看到 Nightly Recharge 状况。这是确定您的平常水平所需的时间。在获得 Nightly Recharge 前，您可以查看睡眠和 ANS 测量详情（心率、心率变异和呼吸速率）。在成功完成三次夜间测量后，您将可以在手表上看到 Nightly Recharge 状况。

手表上的 Nightly Recharge

当手表检测到至少四小时睡眠时，**已经醒来?** 显示在 Nightly Recharge 表盘上。通过轻触  进行确认，手表立即对 Nightly Recharge 进行总结。Nightly Recharge 状况显示昨晚您的恢复情况。在计算 Nightly Recharge 状况时，考虑了 **ANS 恢复** 和 **睡眠恢复**。Nightly Recharge 状况采用以下级别：非常差 - 差 - 欠佳 - 一般 - 良好 - 非常好。在时间视图中，向左或者向右滑动可导航至 Nightly Recharge 表盘。



轻触 Nightly Recharge 表盘，可看到关于 **ANS 恢复** 和 **睡眠恢复** 的更多信息。

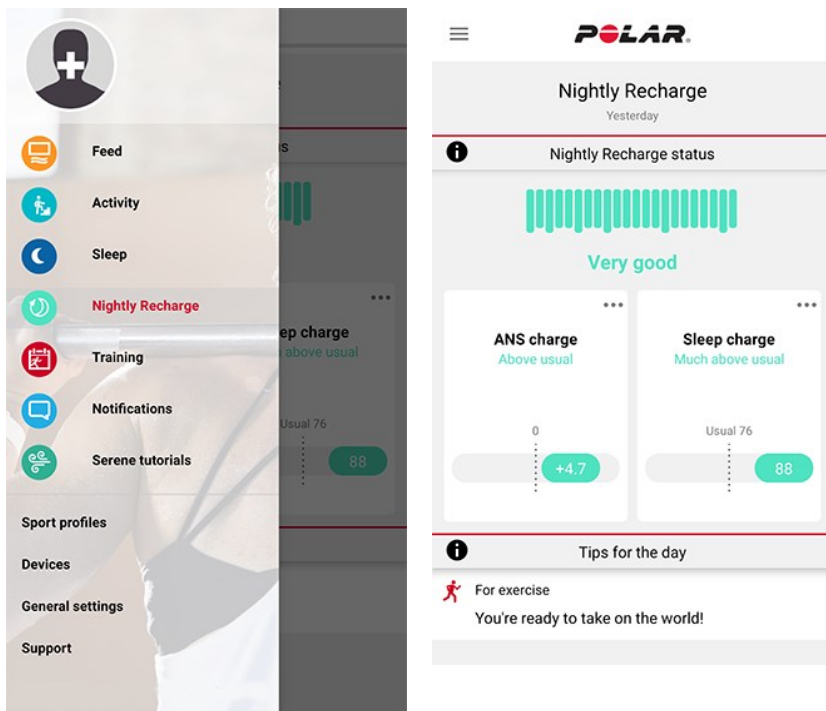


1. **Nightly Recharge** 状况图表
2. **Nightly Recharge** 状况 级别：非常差 - 差 - 欠佳 - 一般 - 良好 - 非常好。
3. **ANS 恢复** 图表

4. **ANS 恢复** 此级别范围为 -10 至 +10。平常水平是接近零。
5. **ANS 恢复状况** 量表: 远低于平常 - 低于平常 - 平常 - 高于平常 - 远高于平常。
6. **心率(下/分钟, 4 小时平均值)**
7. **心跳间隔(毫秒, 4 小时平均值)**
8. **心率变异(毫秒, 4 小时平均值)**
9. **呼吸速率(次/分钟, 4 小时平均值)**
10. **睡眠分数图表**
11. **睡眠分数 (1 - 100)** 此分数通过一个数字形式对您的睡眠时间和睡眠质量进行总结。
12. **睡眠恢复状况** = 与您的平常水平进行比较的睡眠分数。级别: 远低于平常 - 低于平常 - 平常 - 高于平常 - 远高于平常。
13. **睡眠数据详情**。请参见“手表上的睡眠数据”在本页43, 了解更多详细信息。

Polar Flow 应用中的 Nightly Recharge

在 Polar Flow 应用中, 您可以对不同夜晚的 Nightly Recharge 详情进行比较和分析。从 Polar Flow 应用菜单中选择 **Nightly Recharge**, 以了解您昨晚的 Nightly Recharge 详情。向右滑动显示屏, 可查看之前日期的 Nightly Recharge 详情。轻触 **ANS 恢复** 或 **睡眠恢复** 方框, 可打开 ANS 恢复或睡眠恢复的详细视图。



Polar Flow 应用中的 ANS 恢复详情

← **ANS 恢复** 为您提供关于自主神经系统 (ANS) 夜间放松程度的信息。级别范围为 -10 至 +10。平常水平是接近零。ANS 恢复的作用是在入睡后大概最初四小时期间测量 **心率**、**心率变异** 和 **呼吸速率**。

ANS charge

成人的正常 **心率** 值范围为 40-100 下/分钟。不同夜晚的心率值不同是常见现象。精神或身体压力、深夜练习、疾病或酒精都有可能致您在入睡后最初几个小时内心率持续较高。最好将昨晚的数值与平常水平进行比较。 (-10) (+2) (+6) (+10)

ANS charge

心率变异 (HRV) 指连续心跳之间的差异。整体而言，心率变异大与整体的良好健康状态、有氧适能和

压力承受程度高相关。不同的人心率变异可能会非常大，范围在 20 - 150 之间。最好将昨晚的数值与平常水平进行比较。

Heart rate 51 bpm

呼吸速率 显示入睡后大概最初四小时期间的平均呼吸速率。利用心跳间隔数据计算此值。心跳间隔在吸气时缩短，在呼气时加长。在睡眠期间，呼吸速率降低，主要根据睡眠阶段有所变化。健康成人在休息时的呼吸速率平均为 20 次/分钟。数值高于平常可能意味着发烧或即将生病。

Heart rate variability 26 ms

Heart rate variability 26 ms

Baseline: 26 ms

Breathing rate(4 h average)

Breathing rate 13.4 br/min

Baseline: 13.5 br/min

Polar Flow 中的睡眠恢复详情

有关 Polar Flow 应用中的睡眠恢复信息，请参见“Polar Flow 应用与网络服务中的睡眠数据”在本页 43。

Polar Flow 应用中的个性化提示

根据我们通过您测得的数据，您可以在 Polar Flow 应用中获得关于练习的个性化每日提示、以及在那些尤为糟糕的日子里关于睡眠和调节能量水平的提示。在 Polar Flow 应用中，当天提示显示在 Nightly Recharge 的开放视图中。

针对练习

您每天都能获得一个练习提示。此提示告诉您是应该放松还是应该行动起来。提示根据以下信息给出：

- Nightly Recharge 状况
- ANS 恢复
- 睡眠恢复
- 心肺负荷状态

如需更多详细的锻炼建议，请查看 [FitSpark™ 每日训练指南](#) 功能！

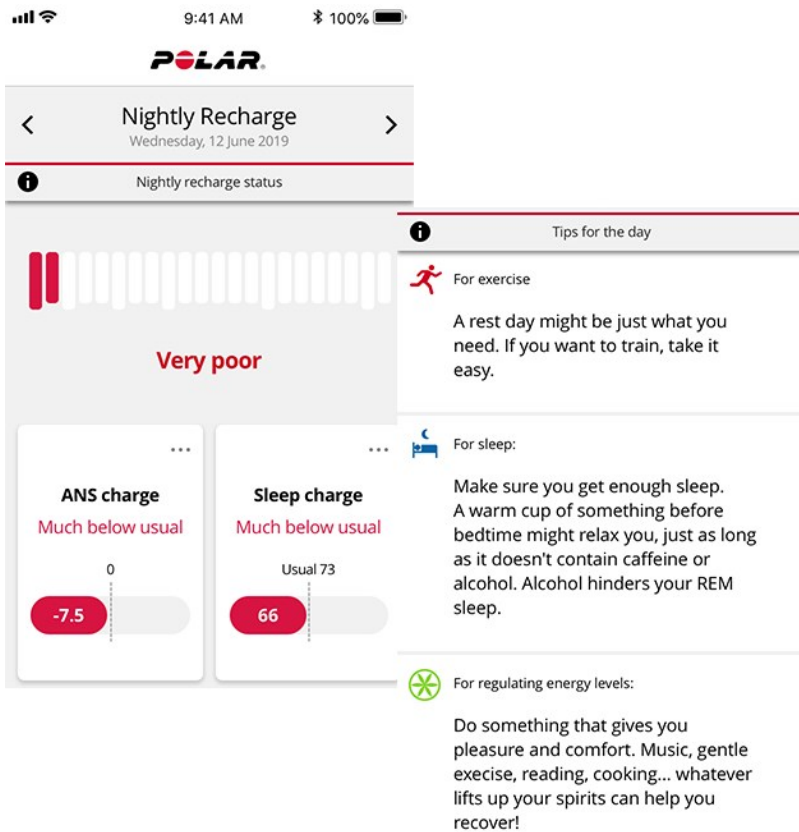
针对睡眠

如果您的睡眠不如平常，您会获得一个睡眠提示。此提示告诉您如何改善不如平常的睡眠方面。除了通过您的睡眠测得的参数，我们还考虑了以下方面：

- 较长时段内的睡眠节律
- 心肺负荷状态
- 前一天的练习

针对能量水平调节

如果您的 ANS 恢复状况或睡眠恢复程度特别低，您会获得利用低强度恢复措施来帮助您度过这些天的提示。这些实用提示告诉您当您处于超负荷状态时如何进行放松，以及在需要激活自身能量时如何激发自己。



通过此[深度指南](#)了解有关 Nightly Recharge 的更多信息。

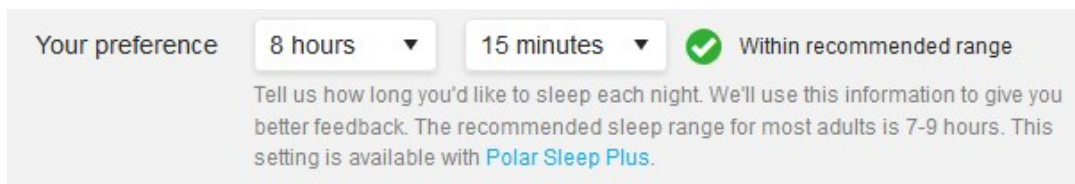
SLEEP PLUS STAGES™ 睡眠追踪

Sleep Plus Stages 功能自动对您的**睡眠量**和**质量**进行追踪,并显示在每个**睡眠阶段**您花费的时间。它将睡眠时间和睡眠质量部分整合为一个一目了然的数值 - **睡眠分数**。睡眠分数显示与当前睡眠科学定义的良好睡眠指标相比您的睡眠质量。

将睡眠分数的组成部分与您平常的水平进行比较,帮助您识别日常例行事项的哪些方面可能影响您的睡眠,因而需要调节。您可在手表和 Polar Flow 应用中查看您的夜间睡眠详情。Polar Flow 网络服务中的长期睡眠数据帮助您详细分析您的睡眠模式。

如何利用 Polar Sleep Plus Stages™ 开始追踪睡眠

1. 您需要做的第一件事是在 Polar Flow 中或手表上 **设置您的首选睡眠时间**。在 Polar Flow 应用中,轻触您的个人资料,并选择 **您的首选睡眠时间**。选择您的首选睡眠时间并轻触 **完成**。登录 Flow 账户或在 flow.polar.com 中创建一个新账户,并选择 **设置 > 体格设置 > 您的首选睡眠时间**。设置您的首选睡眠时间并选择 **保存**。在手表上通过 **设置 > 体格设置 > 您的首选睡眠时间** 设置您的首选睡眠时间。




首选睡眠时间 指每晚您想获得的睡眠数量。该时间默认设为适合您的年龄段的推荐平均值(对于 18 至 64 岁的成人而言为八小时)。如您认为八小时睡眠对您而言偏多或偏少,建议您调整您的理想睡眠时间,以满足您的个人需求。这样,您将获得有关相比您的首选睡眠时间您睡了多长时间的准确反馈信息。

- 要使用 Sleep Plus Stages 功能, 需要启用持续心率追踪。要启用持续心率追踪, 请进入 **设置 > 一般设置 > 持续心率追踪**, 并选择 **启用** 或 **仅夜间**。将腕带牢牢地系在手腕上。手表背面的传感器必须始终紧贴您的皮肤。有关更多详细的佩戴说明, 请参见 [手腕型心率测量](#)。
- 您的手表会检测您何时入睡、何时醒来、以及睡了多长时间。Sleep Plus Stages 测量基于以下记录: 利用内置 3D 加速度传感器记录非惯用手动作, 以及利用光学心率传感器从手腕记录心跳间隔数据。
- 早上您可以在手表上查看您的**睡眠分数**(1-100)。在一晚睡眠后, 您会获得睡眠阶段信息(浅层睡眠、深层睡眠、快动眼睡眠)和睡眠分数, 包括有关各睡眠主题的反馈信息(睡眠量、睡眠稳定性和睡眠复原度)。在第三晚睡眠后, 您会获得与您的平常水平相比较的信息。
- 您可以在早上通过在手表上或在 Polar Flow 应用中对自身睡眠质量进行评估, 来记录您对自身睡眠质量的感知情况。在睡眠恢复计算中没有考虑您自己的评估, 不过您可记录自己感知的情况, 并将其与您获得的睡眠恢复评估进行比较。

手表上的睡眠数据



当您醒来时, 您可以通过 [Nightly Recharge](#) 表盘来查看您的睡眠详情。轻触显示屏可打开 Nightly recharge 状况详情, 然后轻触 **睡眠恢复详情** 下的 **打开**。

您也可手动停止睡眠追踪。当手表检测到至少四小时睡眠时, 睡眠表盘上会显示 **已经醒来?**。通过轻触 **已经醒来?** 文字, 告诉手表您已经醒来, 它会询问您是否想停止睡眠追踪。通过轻触  进行确认, 手表立即对您的睡眠进行总结。

睡眠恢复详情视图显示以下信息:

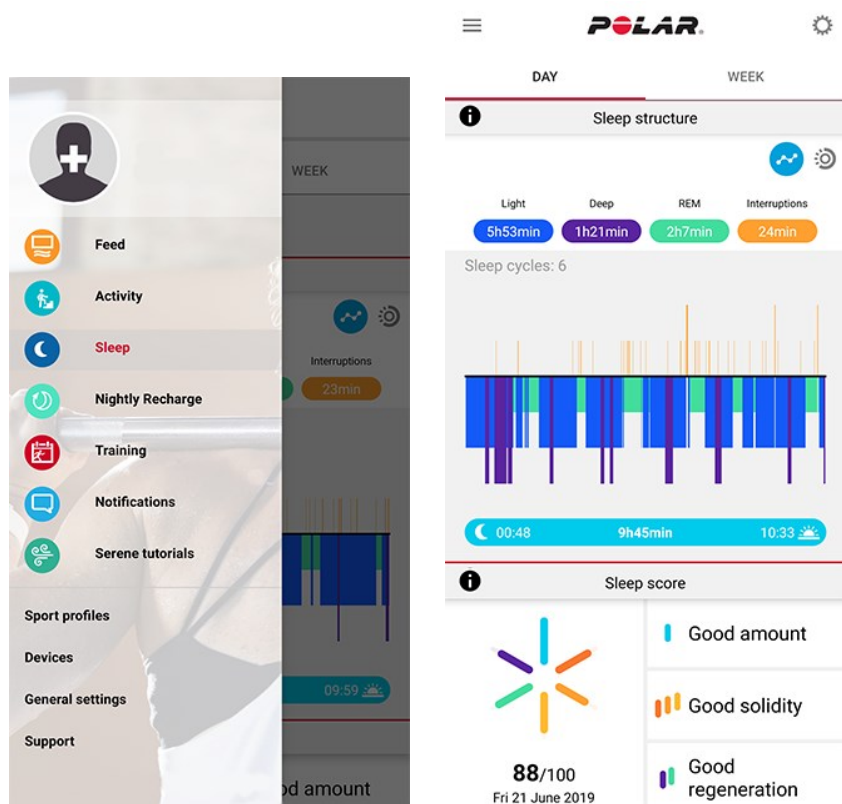
- 睡眠分数状况图**
- 睡眠分数(1-100)** 此分数通过一个数字形式对您的睡眠时间和睡眠质量进行总结。
- 睡眠恢复** = 与您的平常水平相比较的睡眠分数。级别: 远低于平常 - 低于平常 - 平常 - 高于平常 - 远高于平常。
- 睡眠时间** 是指从您入睡到睡醒之间的总持续时间。
- 实际睡眠时间(%)** 是指从您入睡到睡醒之间的真正睡眠时间。更具体地说, 此时间为您的睡眠时间减去睡眠中断得到的结果。仅您实际入睡的时间包括在实际睡眠时间中。
- 连续性(1-5)**: 睡眠连续性是对睡眠时间连续性如何的一种评价。睡眠连续性是按一到五的尺度来评估: 零碎 - 比较零碎 - 比较连续 - 连续 - 非常连续。
- 长时间中断(分钟)** 显示在超过 1 分钟的睡眠中断期间您醒来的时间。一个正常晚上的睡眠期间会有许多长短不一的中断, 您会从睡眠中苏醒。您能否记得这些中断取决于它们的持续时间。中断时间越短, 我们越不容易记起。我们可以记起较长的中断, 例如下床喝水。在睡眠时间线上中断时间显示为黄条。
- 睡眠周期**: 一个睡眠正常的人一个晚上一般要经历 4-5 个睡眠周期。这相当于 8 小时左右的睡眠时间。
- 快动眼睡眠 %**: 快动眼睡眠指眼睛快速移动。快动眼睡眠也称为异相睡眠, 因为在这种睡眠中您的大脑处于活跃状态, 但肌肉处于不活跃状态, 以避免出现梦游。正如深层睡眠可恢复您的身体, 快动眼睡眠可恢复大脑, 并增强记忆和学习能力。
- 深层睡眠 %**: 深层睡眠是一种睡眠阶段, 在该阶段由于身体对环境刺激的反应较弱, 很难醒来。大部分深层睡眠出现在上半夜期间。此睡眠阶段可恢复您的身体, 增强您的免疫系统。它还影响记忆和学习的某些方面。深层睡眠阶段也被称为慢波睡眠。
- 浅层睡眠 %**: 浅层睡眠是清醒状态与较深层睡眠阶段之间的过渡阶段。由于您对环境刺激的反应一直处于敏感状态, 您可能容易从浅层睡眠醒来。虽然快动眼睡眠和深层睡眠对于促进精神和身体恢复而言是最重要的睡眠阶段, 但浅层睡眠也能够促进精神和身体恢复。

Polar Flow 应用与网络服务中的睡眠数据

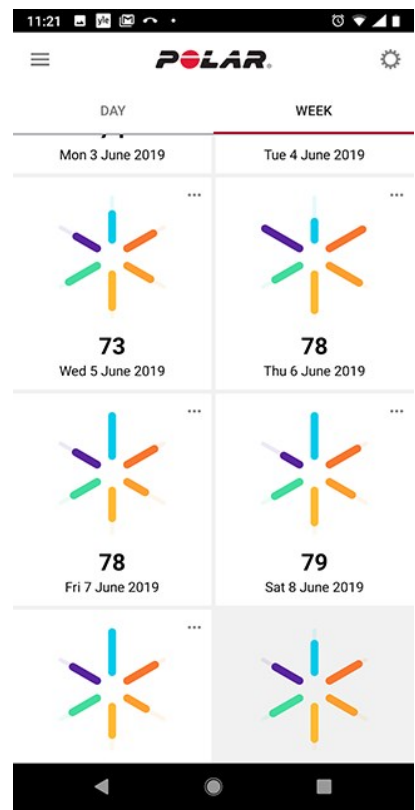
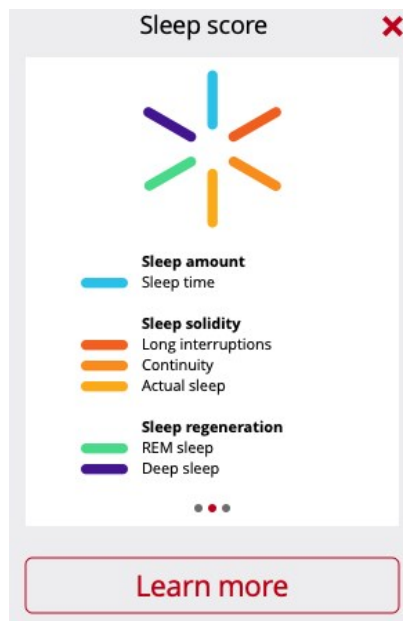
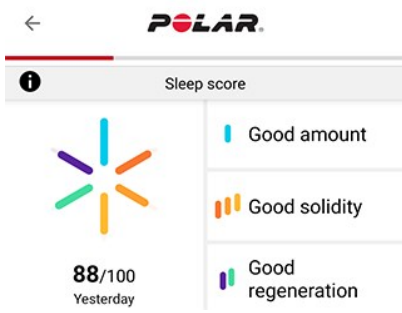
您的睡眠情况始终具有您个人的特点, 因此不要将您的睡眠数据与其他人相比, 您应追踪您自己的长期睡眠模式, 以充分了解您的睡眠情况。在您醒来后将您的手表与 Polar Flow 应用同步, 这样可以在 Polar Flow 中看

到您昨晚的睡眠数据。在 Polar Flow 应用中以每天和每周的方式追踪您的睡眠，了解睡眠习惯和白天活动对睡眠的影响。

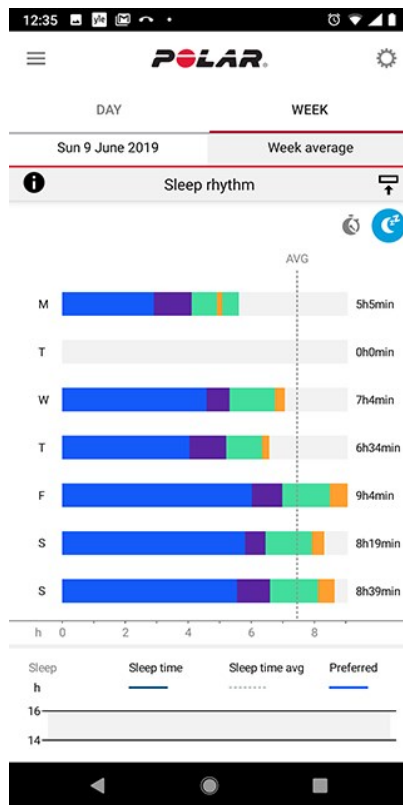
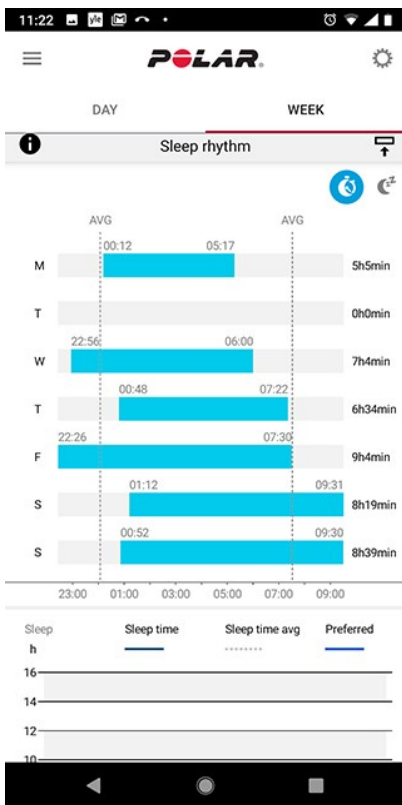
从 Polar Flow 应用菜单中选择 **睡眠**，可查看睡眠数据。在睡眠结构视图中，您可看到在不同的睡眠阶段(浅层睡眠、深层睡眠和快动眼睡眠)您的睡眠进展情况、以及睡眠中的中断情况。通常睡眠周期从浅层睡眠进入深层睡眠，然后进入快动眼睡眠。夜间睡眠通常包含 4-5 个睡眠周期。这相当于 8 小时左右的睡眠。在正常的夜间睡眠中会有许多长短不一的中断。在睡眠结构图中，长时间中断以橙色长条显示。



睡眠分数的六个组成部分根据以下三个主题进行分类:睡眠量(睡眠时间)、睡眠稳定性(长时间中断、连续性和实际睡眠时间)和睡眠复原度(快动眼睡眠和深层睡眠)。该图中的各长条代表每个组成部分的分数。睡眠分数是这些分数的平均值。通过选择每周视图，您可以看到一周期间睡眠分数和睡眠质量(睡眠稳定性和睡眠复原度主题)的变化情况。



睡眠节律部分提供有关睡眠时间和睡眠阶段的一周视图。



要在 Flow 网络服务中查看长期睡眠数据和睡眠阶段信息, 请进入 **进展**, 然后选择 **睡眠报告** 选项卡。

睡眠报告让您了解您的长期睡眠模式。您可以选择查看 1 个月、3 个月或 6 个月时段的睡眠详情。您可以查看以下睡眠数据的平均值: 入睡、醒来、睡眠时间、快动眼睡眠、深层睡眠、睡眠中断。您可以通过将光标悬浮在睡眠图上方, 来查看一晚睡眠数据详情。



通过此 [深度指南](#) 了解有关 Polar Sleep Plus Stages 的更多信息。

FITSPARK™ 每日训练指南

FitSpark™ 训练指南提供现成可用的**每日按需锻炼**内容，您在自己的手表上就能轻松获取这些内容。锻炼课程基于您前一晚的 [Nightly Recharge](#) 状况，专为匹配您的体能水平、训练历史记录、以及恢复状态和准备情况而设。FitSpark 每天提供 2-4 个不同的锻炼选项：一个最适合您的选项、以及 1-3 个供您选择的其他选项。每天您能获得最多四项建议，一共有 19 项不同的锻炼内容。这些建议涵盖**有氧**、**肌力**、以及**补充性**训练类别中的锻炼。

FitSpark 锻炼课程为 Polar 制定的现成可用的**训练目标**。锻炼课程包括有关如何进行练习的说明和实时逐步指导，以确保您使用恰当的方法安全地进行练习。所有锻炼均采用计时，并根据您当前的体能水平进行调整，使锻炼适合每个人，不论个人的体能水平如何。在每次训练后(包括没有利用 FitSpark 的训练)、在午夜、以及在您醒来时，FitSpark 锻炼建议都会进行更新。FitSpark 每天提供多种不同类型的锻炼供您选择，从而让您的训练灵活多变。

如何确定您的体能水平？

对于每项锻炼建议，根据您的以下方面来确定您的体能水平：

- 训练历史记录(过去 28 天里平均每周心率区实现情况)
- VO2max(来自您的手表上的[体能测试](#))
- [训练背景](#)

您可以在没有任何训练历史记录的情况下开始使用此功能。不过，FitSpark 会在使用 7 天后达到最佳效果。



体能水平越高，训练目标的持续时间就越长。在低体能水平情况下，无法提供要求最严苛的肌力训练目标。

训练类别中包含哪些类型的练习？

在有氧训练中，将指导您在不同心率区进行不同时长的训练。训练包括计时热身、训练、以及放松阶段。利用手表上的任何运动内容均可完成有氧训练。

肌力训练为循环训练式锻炼, 包括提供计时指导的肌力训练。利用您自己的身体提供阻力可完成体重锻炼 - 无需使用额外重物。在循环训练式锻炼中, 您需要使用一块挡板、一个壶铃或哑铃来进行练习。

补充性训练为循环训练式锻炼, 包括提供计时指导的肌力训练和移动性练习。

在手表上使用 FitSpark

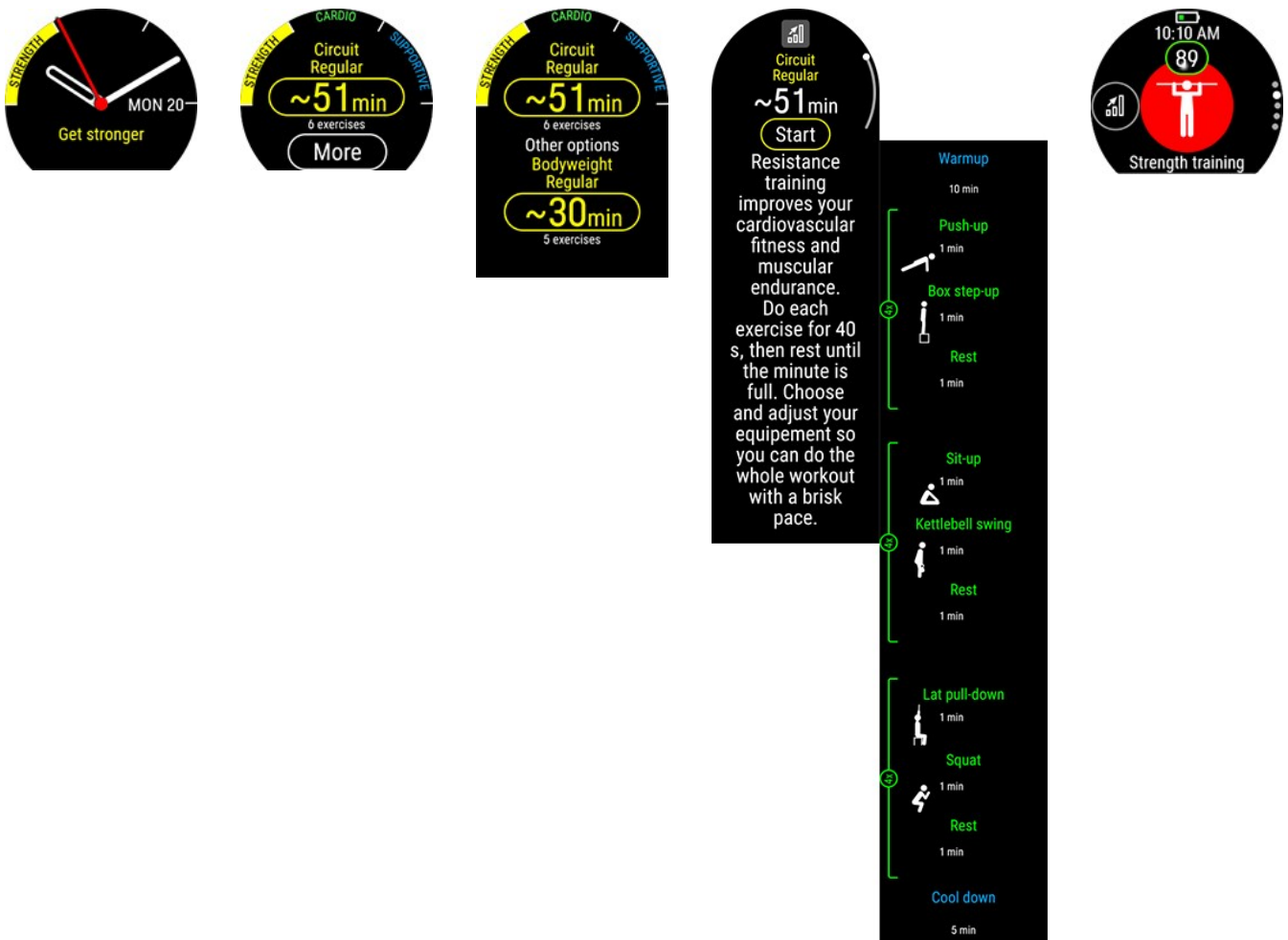
在时间视图中, 向左或者向右滑动可浏览至 **FitSpark** 表盘。

FitSpark 表盘包括针对不同训练类别的以下视图:



计划表盘: 如果您在 Polar Flow 中启用了一项跑步计划, 将根据跑步计划训练目标为您提供 FitSpark 建议。

轻触 FitSpark 表盘, 可以看到根据您的训练历史记录和体能水平给出的最适合您的锻炼内容。轻触所建议的锻炼内容, 可看到其详情, 或轻触 **更多**, 查看其他可选锻炼建议。向上滑动, 可查看锻炼内容包含的各项练习 (肌力训练和补充性训练); 轻触单个练习, 可查看有关如何进行此练习的详细说明。轻触 **开始**, 选择训练目标。轻触运动内容, 开始进行训练目标。



训练期间

在训练期间您的手表为您提供指导，包括提供训练信息、针对有氧训练目标的计时阶段和相关心率区信息、以及针对肌力训练和补充性训练目标的计时阶段和相关心率区信息。

肌力训练和补充性训练的制定基于现成可用的锻炼计划，这些计划提供练习动画和实时逐步指导。所有训练都提供计时器和振动提示，以让您知道何时转入下一阶段。继续每一动作 40 秒，然后休息，直至达到要求的时间，然后开始进行下一动作。当您完成第一组所有轮次的动作时，以手动方式开始进行下一组任务。您可根据需要随时结束训练。您不能跳过或重新安排训练阶段。

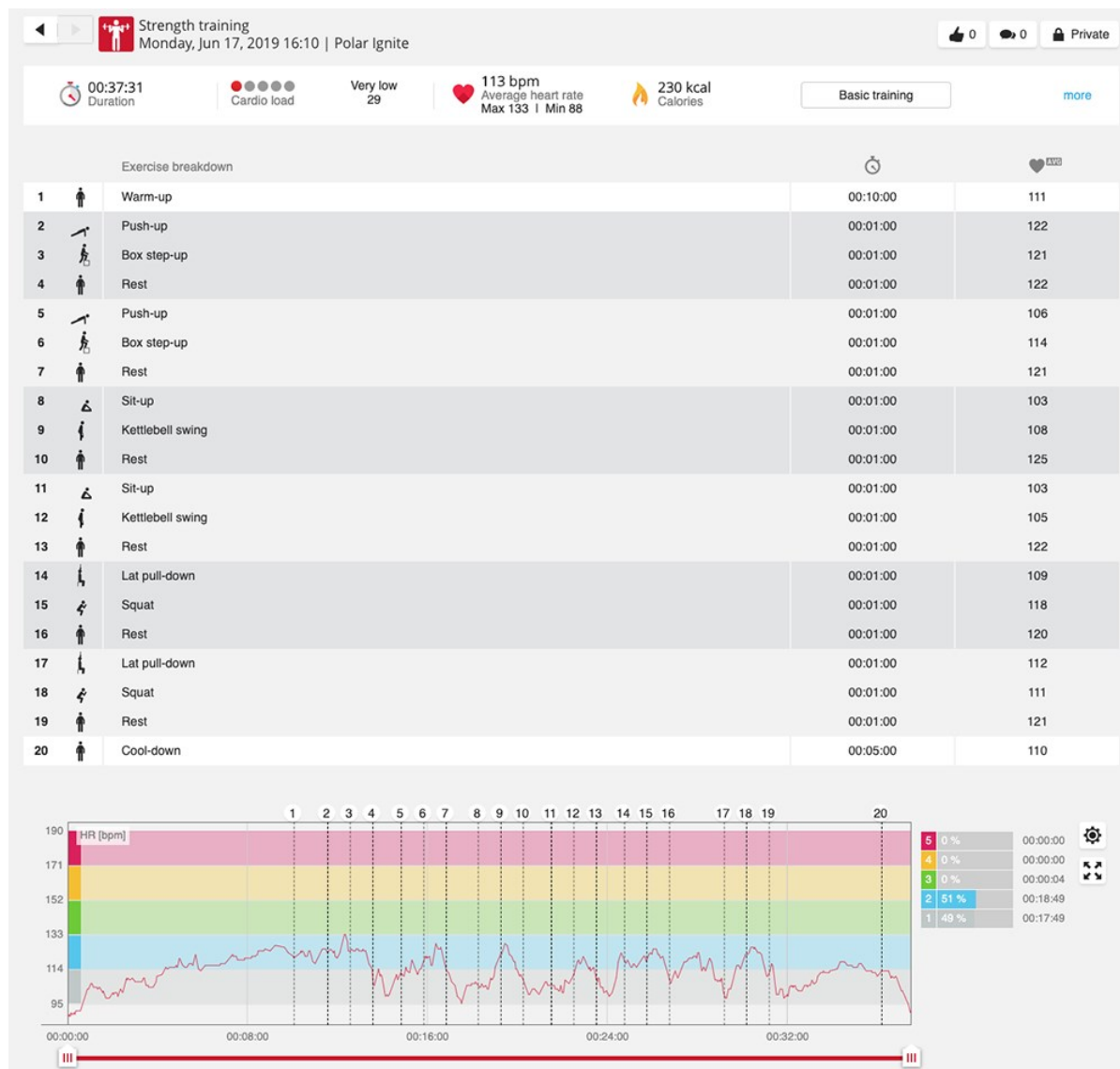


在训练期间始终打开背光灯：从显示屏上方向下滑动，可下拉 **快速设置** 菜单。轻触背光灯图标，可选择 **始终打开** 或 **自动**。在选择“始终打开”的情况下，在整个训练期间手表显示屏将始终亮起。在完成训练后，背光灯设置将默认为恢复为自动。请注意，在选择“始终打开”的情况下，相比默认设置，电池消耗要快得多。

在手表上和 Polar Flow 中查看训练结果

在完成训练后，您将在手表上立即获得训练 **总结**。您可以在 Polar Flow 应用或在 Polar Flow 网络服务中看到更详细的分析。对于有氧训练目标，您会看到基本训练结果，此结果显示各训练阶段和相关的心率数据。对于肌力和补充性训练目标，您会看到详细的训练结果，包括您的平均心率、以及在每项练习上花费的时间。这些内

容以列表形式显示，每项练习也显示在心率曲线上。



训练可能存在某些风险。在开始一项常规训练计划前，请阅读[最大程度降低训练时的风险](#)指导。

SERENE™ 指导式呼吸练习

Serene™ 是**指导式深层呼吸练习**，有助于放松身心和调节压力。Serene 指导您以缓慢、有规律的节律 - **6 次/分** 进行呼吸，这是**减轻压力**的最佳呼吸速率。缓慢呼吸时，心跳开始与呼吸节律同步，心跳间隔开始出现更大变化。

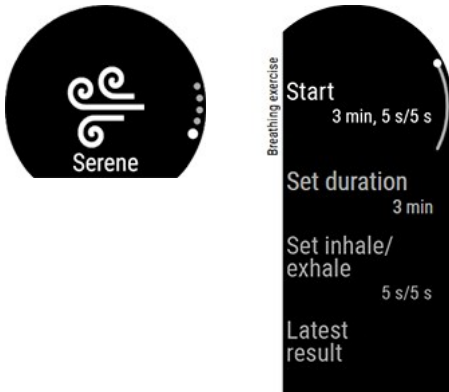
在呼吸练习期间，您的手表通过在手表显示屏上显示动画以及振动，来帮助您保持有规律的呼吸节律。Serene 会测量身体对练习的反应，并提供有关您的表现的实时生物反馈。练习后，您会获得有关您在三个**宁静区域**上所投入的时间总结。区域越高，与最佳节律的同步性越好。您在较高区域所投入的时间越多，能长期感受到的效益就越多。定期进行 Serene 呼吸练习有助于**调节压力**、改善**睡眠质量**，并让您感受到**整体健康**得到改善。

手表上的 Serene 呼吸练习

Serene 呼吸练习指导您**进行缓慢的深呼吸**，以平静身心。缓慢呼吸时，心跳开始与呼吸节律同步。在进行更深、更缓慢的呼吸时，心跳间隔将出现更大变化。深呼吸会使心跳间隔产生一些可衡量的反应。在吸气时，连续心跳之间的间隔变短(心率变快);在呼气时，连续心跳之间的间隔变长(心率变慢)。当最接近**每分钟 6 个呼吸周期**节律(吸气 + 呼气 = 10 秒)时，心跳间隔变化最大。这是产生**减轻压力效果**的最佳节律。因此在衡量练

习效果时，不仅基于同步情况，而且也基于您的呼吸与最佳呼吸速率的接近程度。

Serene呼吸练习的默认时长为3分钟。您可以在2-20分钟范围内调节呼吸练习的时长。您也可以根据需要进行调整，最快呼吸频率为吸气3秒，呼气3秒，因此每分钟呼吸10次。最慢呼吸频率为吸气5秒，呼气7秒，因此每分钟呼吸5次。



确保您的姿势可以在整个呼吸练习期间让两臂放松，双手维持不动。这样能使您恰当放松，并确保 Polar 手表能够准确测量训练的效果。

1. 将手表戴在腕骨后侧，确保舒适贴身。
2. 舒适地坐着或躺着。
3. 按下“返回”按钮进入主菜单，然后向上滑动找到 **Serene** 呼吸练习。
4. 首先轻触 **Serene**，然后轻触 **开始练习**，以开始呼吸练习。在练习开始时，先进行 15 秒准备。
5. 遵循显示屏上的呼吸指导，或遵循通过振动给出的呼吸指导。
6. 通过按下“返回”按钮，可随时结束练习。
7. 动画中的主要指导元素根据您当前所在的宁静区域 **改变颜色**。
8. 练习后，您可以在手表上看到所显示的结果 - 在不同宁静区域花费的时间。



宁静区域包括紫水晶区、蓝宝石区、以及钻石区。宁静区域显示您的心跳与呼吸的同步程度、以及您与每分钟呼吸6次这一最佳呼吸速率的接近程度。区域越高，与最佳节律的同步性越好。对于最高宁静区域 - 钻石区，您需要保持每分钟呼吸6次左右这一缓慢目标节律，或更低节律。您在较高区域所投入的时间越多，能长期感受到的效益就越多。

呼吸练习结果

练习后，您将获得有关您在三个宁静区域上所投入的时间总结。



通过此 [深度指南](#) 了解有关 Serene™ 指导式呼吸练习的更多信息。

利用手腕型心率的体能测试

利用手腕型心率的 Polar 体能测试是一种测量休息时有氧(心血管)适能的简单、安全且快捷的方法。结果 Polar OwnIndex 相当于最大摄氧量 (VO_{2max})，通常用于评估有氧适能。您的长期训练背景、心率、休息时的心率变异、性别、年龄、身高和体重都会影响 OwnIndex。Polar 体能测试专为健康成人开发。

有氧适能与心肺系统在人体氧气输送过程中所发挥的作用密切相关。有氧适能水平越高，说明您的心脏越强壮，也越有效率。良好的有氧适能具有诸多健康益处。例如，有助于降低高血压以及心血管疾病和中风的风险。如果您想要改善自己的有氧适能，则平均需要六周的定期训练才能在 OwnIndex 中看到明显变化。适能较差的人会更快地看到改善。您的有氧适能越好，则 OwnIndex 中的改善就越小。

改善有氧适能的最佳方式是参加会运用到大肌肉群的训练项目。这类活动包括跑步、骑行、散步、划船、游泳、滑冰和越野滑雪。要监控您的进度，则先在前两周测量几次您的 OwnIndex 以获得基准值，然后大约每月重复测试一次。

为确保测试结果可靠，需遵守以下基本要求：

- 您可以在任何地方进行测试 - 在家、办公室或健身俱乐部 - 只要具有宁静的测试环境即可。不得出现干扰噪音(例如电视、收音机或电话)，也不得有其他人与您交谈。
- 始终在相同的环境下以及同一时间进行测试。
- 测试前 2-3 小时避免过多进食或吸烟。
- 在测试当天和前一天，避免体力消耗过度以及摄入酒精和药物兴奋剂。
- 您应保持放松和平静。开始测试前，先躺下休息 1-3 分钟。

测试之前

开始测试前，确保在 **Settings > Physical settings**(设置 > 体格设置) 中正确设置包括训练背景在内的体格设置。

将手表紧贴地佩戴在手腕上并紧挨着腕骨后方。手表背面的心率传感器必须紧贴您的皮肤，但表带不应过紧，避免阻碍血液流动。

进行测试

要执行体能测试，按下“返回”按钮，并向上滑动可找到 **体能测试**。首先，轻触 **体能测试**，然后轻触 **放松，并开始测试**。



- 当找到心率时，显示屏上会显示您的当前心率以及 **躺下并放松**。保持放松，并限制身体移动以及与其他人的沟通。
- 在任何阶段您可通过按下“返回”来中断测试。随即显示 **Test canceled**(测试已取消)。

如果您的手表无法接收到心率信号，会显示 **Test failed**(测试失败) 消息。在这种情况下，您应检查手表背面的心率传感器是否一直与您的皮肤保持紧贴。在通过手腕测量心率时，请参见 [手腕型心率测量](#)，了解有关佩戴手表的详细说明。

测试结果

当测试完成时，手表会通过振动通知您，并显示体能测试结果说明以及您估计的 VO_{2max} 。

显示 **Update to VO_{2max} to physical settings?**(更新体格设置中的 VO_{2max} ?)。

- 轻触  以将此值保存至 **Physical settings**(体格设置)。
- 仅在以下情况下轻触 ：您知道最近测量的 VO_{2max} 数值，且此数值与结果之间的差异超过一个体能水平。

您最近的测试结果显示在 **测试 > 体能测试 > 最近的结果** 中。仅显示您最近进行的一次测试结果。

要查看体能测试结果的可视化分析，请进入 Flow 网络服务，并从您的日记中选择此测试，即可查看测试详情。



测试结束后，如您的手机处于 Bluetooth 范围内，手表将自动与 Polar Flow 应用同步。

体能水平等级

男性

| 年龄 / 岁数 | 非常低 | 低 | 一般 | 中等 | 好 | 非常好 | 精英 |
|---------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 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 |

女人

| 年龄 / 岁数 | 非常低 | 低 | 一般 | 中等 | 好 | 非常好 | 精英 |
|---------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 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 |

该分级以 62 项研究的文献综述为基础, 这些研究直接测量了美国、加拿大和 7 个欧洲国家的健康成人受试者的 VO_{2max} 。参考文献: Shvartz E, Reibold RC. 6 到 75 岁男女有氧适能规范: 概述。Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990。

VO_{2max}

身体最大摄氧量 (VO_{2max}) 与心肺适能之间存在明显联系, 因为要依赖肺和心脏功能将氧气输送到组织。 VO_{2max} (最大摄氧量, 最大有氧能力) 是极量运动过程中身体使用氧气的最大速率; 它直接关系到心脏输送血液至肌肉的最大容量。 VO_{2max} 可以通过体能测试 (如极量运动测试、次极量运动测试、Polar 体能测试) 进行测量或预测。 VO_{2max} 是心肺功能的良好指标, 可以很好地预测诸如长跑、骑车、越野滑雪、游泳等耐力项目中表现能力。

VO_{2max} 可以表示为每分钟毫升数 ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$), 也可以使用该值除以个人体重 (单位为千克) ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$)。

POLAR 跑步计划

该计划是基于您的体能等级建立的个性化计划，目的在于确保您正确训练，避免过度训练。该计划具有智能特点，可根据您的进展进行相应调整，让您了解何时适合减少一些训练，何时让训练提升一个等级。每个计划都针对您的比赛定制，考虑了您的个人特点、训练背景与准备时间。此计划免费提供，可登录 flow.polar.com 在 Polar Flow 网络服务中获取。

提供适合 5k、10k、半程马拉松与全程马拉松比赛的计划。每个计划都有三个阶段：筑基、累积与减量。这三个阶段的设计目的在于逐渐提高您的表现，确保您为比赛日做好准备。跑步训练分为五种：轻松慢跑、中距离跑、长跑、节奏跑与间歇跑。所有训练包括热身、训练与放松阶段以实现最佳效果。此外，您可选择进行力量、核心与移动性训练以帮助您进展。每个训练周包括两个到五个的跑步训练，每周的跑步训练总时长根据您的体能在一小时至七小时之间变化。跑步计划的最短时长为 9 周，最长时长为 20 个月。

通过这份 [深度](#) 指南，了解关于 Polar 跑步计划的更多信息。您也可以详细了解 [跑步计划入门](#)。

如需观看影片，请点击以下相关链接：

[入门指南](#)

[使用方法](#)

创建 Polar 跑步计划

1. 登录 flow.polar.com，进入 Flow 网络服务。
2. 从选项卡中选择 **计划**。
3. 选择您的比赛、命名并设置比赛日期以及您希望开始实施计划的时间。
4. 填写体能活动等级问题。*
5. 选择您是否希望将配套练习纳入计划中。
6. 阅读并填写体能活动就绪状况问卷调查。
7. 检查您的计划并根据需要调整设置。
8. 完成后，请选择 **开始计划**。

*如果有四周的训练记录可用，这些信息将被预先填入。


开始实施跑步目标

在开始训练课前，确保您已将训练课目标同步至设备。训练目标同步至您的设备。

若要开始当天安排的训练目标：

1. 通过先按下“返回”按钮，然后轻触 **开始训练**，进入训练准备模式。
2. 将提示您开始当天安排的训练目标。



3. 轻触 ，查看目标信息。
4. 按下“返回”可返回训练准备模式，并选择您想要使用的运动内容。
5. 当手表找到所有信号后，轻触显示屏。显示 **记录已开始**，您就可以开始训练了。

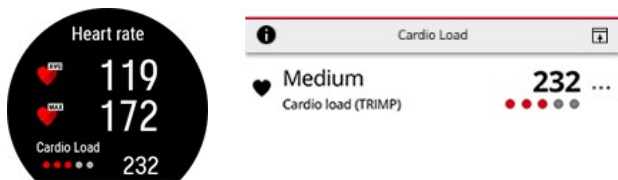
追踪您的进展

利用 FlowSync 或 Polar Flow 应用将来自设备的训练结果同步至 Flow 网络服务。通过 **Programs**(计划) 选项卡追踪您的进展。您可以看到当前计划的概览，以及您的进度。

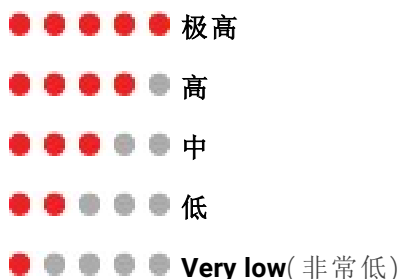
心肺负荷

心肺负荷基于训练脉冲计算 (TRIMP), 这是一种普遍接受和经过科学证明的量化训练负荷的方法。心肺负荷值有助于您了解训练给心血管系统带来的压力。心肺负荷越大, 训练课对于心血管的压力就越大。心肺负荷根据您每次锻炼后的心率数据和训练课持续时间计算得出。

您在一次训练课中的心肺负荷显示在手表、Polar Flow 应用和 Flow 网络服务中的训练课总结中。心肺负荷越大, 对身体造成的压力就越大。此外, 您可以看到直观的弹头量表解释和语音描述, 说明您在此训练课的心肺负荷相对您 90 天平均心肺负荷的难度。



弹头量表和语音描述会根据您的进度进行调整: 训练方式越智能, 可以承受的负荷就越大。随着您的体能和对训练的耐受力的提高, 几个月前还为 3 枚子弹(中)的心脏负荷, 之后可能变成 2 枚子弹(低)。此自适应量表反映出相同类型的训练课会对身体产生不同影响, 具体取决于您当前的状况。



训练效益

训练效益为您提供每次训练效果的文字反馈信息, 帮您更好地了解训练的有效性。您可以在 **Flow 应用程序与 Flow 网络服务上查看反馈信息**。要获得反馈信息, 您需要在 [心率区](#) 中一共至少训练 10 分钟。

训练效益反馈信息是基于心率区。它反映了您在每个心率区花费的时间与消耗的卡路里数。

下表列出了不同训练效益选项的描述。

| 评估信息 | 效益 |
|------------------------------------|---|
| Maximum training+(最强训练+) | 非常棒的训练! 您的冲刺速度和肌肉神经系统都得到改善, 这让您的训练更加有效率。本训练还提高了您的抗疲劳能力。 |
| Maximum training(最大训练) | 非常棒的训练! 您的冲刺速度和肌肉神经系统都得到改善, 这让您的训练更加有效率。 |
| 最大和速度训练 | 非常棒的训练! 提高了您的速度和效率。本训练还显著提高了您的有氧运动和维持更久高强度训练的能力。 |
| Tempo & Maximum training(速度和最大训练) | 非常棒的训练! 显著提高了您的有氧运动和维持更久高强度训练的能力。本训练还提高了您的速度和效率。 |
| Tempo training+(速度训练+) | 在长时间训练中保持着良好的配速! 提高了您的有氧运动、速度以及维持更久高强度训练的能力。本训练还提高了您的抗疲劳能力。 |
| Tempo training(速度训 | 非常好的配速! 提高了您的有氧运动、速度以及维持更久高强度训练的能力。 |

| 评估信息 | 效益 |
|---|---|
| 练) | |
| Tempo & Steady state training(速度和稳态训练) | 很好的配速！您提高了维持更久高强度训练的能力。本训练还改善了您的有氧运动和肌肉耐力。 |
| Steady state & Tempo training(稳定状态和速度训练) | 很好的配速！改善了您的有氧运动和肌肉耐力。本训练还提高了您维持更久高强度训练的能力。 |
| Steady state training +(稳定状态训练+) | 太好了！本长训练改善了您的肌肉耐力和有氧运动。还提高了您的抗疲劳能力。 |
| 稳定状态训练 | 太好了！您改善了您的肌肉耐力和有氧运动。 |
| Steady state & Basic training, long(稳态和基本训练(长时间)) | 太好了！本长训练改善了您的肌肉耐力和有氧运动。还提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。 |
| Steady state & Basic training(稳态和基本训练) | 太好了！您改善了您的肌肉耐力和有氧运动。本训练还提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。 |
| Basic & Steady state training, long(基本和稳态训练(长时间)) | 很好！本长训练提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。还改善了您的肌肉耐力和有氧运动。 |
| Basic & Steady state training(基本和稳态训练) | 很好！您提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。本训练还改善了您的肌肉耐力和有氧运动。 |
| Basic training, long(基本训练(长时间)) | 很好！本长时间低强度训练提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。 |
| Basic training(基本训练) | 做得不错！本低强度训练提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。 |
| Recovery training(恢复训练) | 非常适合恢复的训练。此类轻度练习使您的身体适应训练。 |

智能卡路里

市场上最准确的卡路里计数器基于您的个人数据计算消耗的卡路里数：

- 体重、身高、年龄、性别
- 个人最大心率 (HR_{max})
- 您的训练或活动的强度
- 个人最大摄氧量 ($VO2_{max}$)

卡路里计算基于加速度与心率数据的智能组合。卡路里计算用于准确测量您在训练中消耗的卡路里。

您可以在训练期间查看累计消耗的能量(单位:千卡(kcal))，也可以在训练后查看消耗的总卡路里数。您还可追踪每日消耗的总卡路里数。

持续心率追踪

持续心率追踪功能可全天候测量您的心率。它可以更准确地测量每日卡路里消耗量和总体活动量，因为现在可以追踪诸如骑自行车等很少需要手腕运动的身体活动。

手表上的持续心率追踪

在手表的 **Settings**(设置) > **General settings**(一般设置) > **Continuous HR tracking**(持续心率追踪) 中, 您可以打开、关闭持续心率追踪功能, 或切换至仅夜间模式。



在 Polar Unite 中, 此功能默认为**打开**。使用仅夜间模式可延长电池寿命。

在时间视图中, 向左或者向右滑动可浏览心率表盘。轻触显示屏以打开详细视图。



此功能开启后, 手表将连续测量您的心率并将其显示在心率表盘上。打开详情时, 您可以查看当天的最高和最低心率读数, 也可以查看前一晚的最低心率读数。

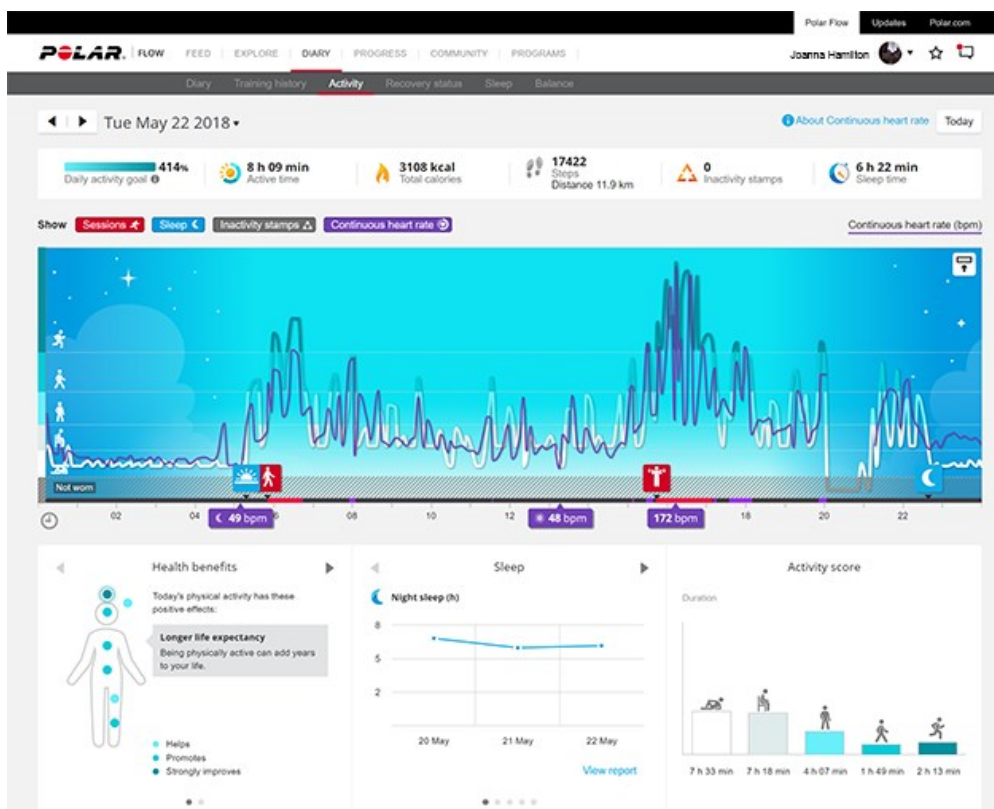
手表每隔 5 分钟会监测一次您的心率并记录数据, 以便在 Polar Flow 应用或网络服务中用于后续分析。当手表检测到您的心率升高, 将开始连续记录您的心率。连续记录还可根据手腕动作启动, 例如, 当您以足够快的配速行走至少一分钟时。当您的活动水平下降到足够低时, 您心率的连续记录将自动停止。当手表检测到手臂没有动作或心率未升高时, 它会每隔 5 分钟追踪一次您的心率, 以找到当天的最低读数。

在某些情况下, 您可能会发现白天在手表上看到的心率高于或低于持续心率总结中显示的当天最高或最低读数。如果您看到的读数超出监测间隔时间时, 可能会发生这种情况。



持续心率追踪功能启动并且传感器背面接触您的皮肤时, 手表背面的 LED 持续亮起。有关如何佩戴手表以透过手腕获得准确的心率读数的说明, 请参阅 [手腕型心率测量](#)。

您可以在 Polar Flow 网页或移动应用中更详尽以及在更长时段内跟踪持续心率追踪数据。通过此[深度指南](#)了解有关持续心率追踪功能的更多信息。



全天候活动监测

Polar Unite 通过内置的 3D 加速度计记录您的手腕摆动来追踪您的活动。它结合您的体格信息分析您运动的频率、强度和规律,让您了解您在常规训练外的日常生活中的活跃程度。您应该将手表佩戴在非惯用手,以确保您能获得最准确的全天候活动监测结果。

活动目标

设置手表后,您将获得您个人的活动目标。活动目标基于您的个人数据与活动等级设置,您可以在手表中的 Polar Flow 应用或在 [Polar Flow 网络服务](#) 中看到这一设置(**Settings > Physical settings > Activity goal**(设置 > 体格设置 > 活动目标)。

如果您想更改您的目标,请打开 Polar Flow 应用,在菜单视图中轻触您的名字/头像并向下滑动查看 **Activity goal** (活动目标)。访问 flow.polar.com 并登录您的 Polar 账户。然后点击您的姓名 > **Settings**(设置) > **Activity goal**(活动目标)。从三种活动等级中选择一种最能恰当地说明您的标准日和活动的等级。在选择区域下,您可看到在所选级别上实现您的日常活动目标所需的活跃程度。

您实现每日活动目标所需的时间,取决于您所选择的级别和您的活动强度。通过更剧烈的活动更快地达到目标或在一天中以稍微更适中的节奏保持活跃。年龄和性别也会影响您实现活动目标所需的强度。越年轻,您的活动需要越剧烈。

手表上的活动数据

在时间视图中,向左或者向右滑动可浏览表盘上的“活动”内容。



手表面周围的圆圈和日期及时间下方的百分比显示日常活动目标的进展情况。当您处于活跃状态时,圆圈会不断填充淡蓝色。

此外,您可以看到每日累积活动的下列详情:

- 您到目前为止完成的步数。身体运动量和类型被注册并转换为步数的估计。
- 活动时间告知您对健康有益的身体运动累计时间。
- 您在训练、活动和 BMR(基础代谢率:维持生命所需的最低新陈代谢活动)消耗的卡路里数。



不活跃提示

众所周知身体活动是保持健康的主要因素。除了保持身体活跃,避免长时间坐着也很重要。长时间坐着对您的健康有害,即使在那些天您有训练且达到日常活动量也是如此。您的 Polar Unite 可以发现您在一天中是否太久未活动,这项功能可以助您避免一直坐着,从而避免久坐对健康的不利影响。

如果您已静止不动 55 分钟,您将获得一个不活跃提示:会显示 **It's time to move**(是时候该动一动了)并带有小幅振动。站起来并找到您自己的活动方式。进行短时间的散步、伸展或进行一些其他轻度活动。在您开始移动或按下 BACK(返回)按钮时该消息将消失。如果您在五分钟内未活动,您将获得一个未活跃戳记,在同步后可在 Polar Flow 应用和 Flow 网络服务上看到。Polar Flow 应用与 Flow 网络服务均会显示您收到的不活跃戳记数目的全部记录。这样您就可以回顾您的日常活动,并以更积极的生活方式为目标作出改变。

Polar Flow 应用与网络服务中的活动数据

利用 Polar Flow 应用,您可实时追踪和分析您的活动数据,并将您的数据以无线方式从手表同步至 Flow 网络服务。Flow 网络服务可让您详细了解您的活动信息。利用活动报告(在 **REPORTS**(报告)选项卡下面),您可以追踪

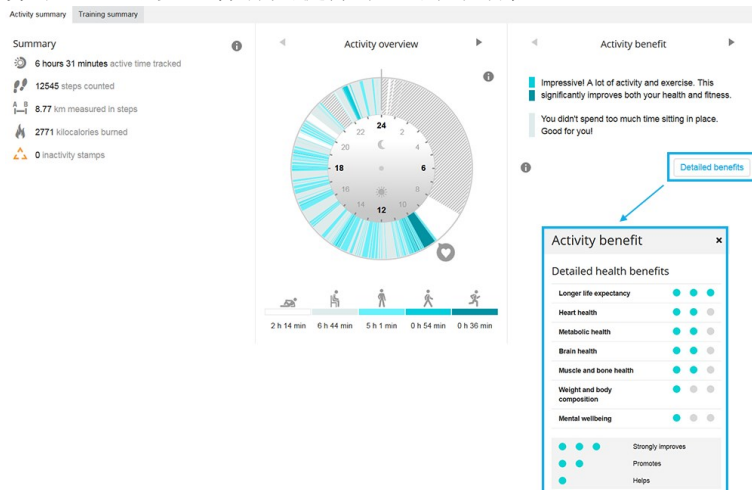
您的日常活动的长期趋势。您可以选择查看每日报告、每周报告或每月报告。

通过此[深度指南](#)，了解有关 24/7 全天候活动监测的更多信息。

活动效益

活动效益可向您提供有关保持活跃状态给您带来的健康效益的反馈信息，同时提供长时间坐着给您的健康造成哪些不良影响的信息。这些反馈信息基于一些关于体能活动与坐对健康所产生影响的国际指南与研究。核心理念为：您越活跃，您就能获得更多效益！

Flow 应用程序和 Flow 网络服务均显示每日活动效益。您可以每天、每周或每月查看活动效益。在 Flow 网络服务中您还可以查看有关健康效益的详细信息。



有关更多信息，请参见[24/7 全天候活动追踪](#)。

运动内容

运动内容指在手表上您可选择的运动项目。我们在手表上创建了 12 项默认的运动内容，不过在 Polar Flow 应用或网络服务中，您可以添加新的运动内容并将其同步到手表上，您可以通过这种方式创建您最喜爱的运动列表。

您还可以为每项运动内容定义特定的设置。例如，您可以为各项运动创建自定义[训练视图](#)，并选择您训练时想要看到的数据：只显示心率或只显示速度和距离。您可以随心所欲，根据自己的训练需要和要求选择最合适的设置。

您的手表一次最多可以保存 20 个运动内容。Polar Flow 移动应用和 Polar Flow 网络服务中的运动内容数量没有限制。

有关更多信息，请参见[Flow 中的运动内容](#)。

通过使用运动内容，您可随时了解自己做过什么运动，以及查看自己在不同运动中的进度。在[Flow 网络服务](#)中查看您的训练记录并追踪您的进展情况。



在健身俱乐部上小组训练课期间，您可以将 Polar Unite 与 [Polar Club](#) 结合使用。为训练课选择一项室内运动内容，并确保在[运动内容设置](#)中启用心率在其他设备上可见功能。



请注意，在许多室内运动、群组运动和团队运动内容中，[心率在其他设备上可见](#)设置默认为启用。换句话说，可以利用 Bluetooth Smart 无线技术的兼容设备（例如健身房设备）来检测心率。您可从 [Polar 运动内容列表](#) 中查看默认启用 Bluetooth 传输的运动内容。您可从[运动内容设置](#)启用或停用 Bluetooth 传输。

心率区

最大心率的 50% 到 100% 之间的范围分为五个心率区。将心率保持在某个心率区内，可以轻松控制锻炼的强度水平。每个心率区都有其自身的主要优点，了解这些优点将帮助您达到锻炼所需的效果。

继续阅读：[什么是心率区？](#)。

速度区

通过速度/配速区，您可以在训练课期间轻松监测及调整速度或配速，以达至理想中的训练效果。该区域可在训练课期间衡量您的训练效率，助您混合不同的训练强度，务求达至最佳效果。

速度区设置

速度区设置可在 Flow 网络服务中调整。共分为五个不同区域，您既可以手动调节区域的限值，也可使用默认数值。每项运动都有其各自的专属区域，您可以为每项运动设置最合适的区域。这些区域适用于跑步运动(包括涉及跑步的团队运动)、自行车运动、划船及划独木舟。

默认

如果您选择 **Default**(默认)，将无法更改这些限值。默认区是一个体能水平相对较高的人的速度/配速区示例。

自由

如果您选择 **Free**(自由)，所有限值都可更改。例如，如果您已经测试实际阈值(例如无氧阈值和有氧阈值或上下乳酸阈值)，则可以使用基于您个人速度或配速阈值的区进行训练。我们建议您将速度和配速无氧阈值设置为区 5 的最小值。如果您还使用有氧阈值，请将其设置为区 3 的最小值。

训练目标及速度区

您可以根据速度/配速区创建训练目标。通过 FlowSync 同步目标后，在训练期间，您将收到训练装置的指引。

训练期间

在训练期间，您可以查看目前的训练正处于什么区域，以及在每个区域停留的时间。

训练后

在您手表上的训练总结中，您可以概览在每个速度区域中停留了多长时间。同步后，可在 Flow 网络服务中查看详细的可视化速度区信息。

从手腕获得速度和距离

您的手表利用内置的一个加速度计，通过您的手腕动作来测量速度和距离。在室内或是 GPS 信号欠佳的地方跑步时，这个功能尤其方便。为获得最大精度，确保您已经正确设置您的惯用手和身高。在您以感到自然舒适的配速进行跑步时，此手腕式速度和距离测量效果最佳。

把手表紧紧佩戴在手腕上，防止手表晃动。为了取得一致的读数，应始终将手表佩戴在手腕上的相同位置。请勿在同一只手臂上佩戴任何其他设备，例如手表、活动追踪手环或手机臂带。此外，请勿以同一只手拿住任何东西，例如地图或手机。

以下类型的跑步运动均可使用手腕式速度及距离测量功能：步行、跑步、慢跑、公路跑步、越野跑、跑步机上跑步、田径以及超跑。如需在训练课期间查看速度和距离，请确保在跑步期间将速度和距离添加到您所使用的运动内容的训练视图中。您可以在 Polar Flow 移动应用或 Flow 网络服务上的 **Sport Profiles**(运动内容)中完成此项操作。

能量来源

能量来源明细显示您在训练期间使用的不同能量来源(脂肪、碳水化合物、蛋白质)的量。完成训练后,您可以马上在手表的训练摘要中看到这些数据。同步数据后,您可以在 Flow 移动应用程序中查看更多详细信息。

在体能活动过程中,您的身体会使用碳水化合物和脂肪作为能量的主要来源。训练强度越大,碳水相对于脂肪会消耗得更多,反之亦然。蛋白质的作用一般非常小,但在高强度活动和长时间的锻炼过程中,身体消耗的能量有约 5% 至 10% 来自于蛋白质。

我们会根据心率计算不同能量来源的使用情况,并且还将您的体格设置考虑在内。具体包括您的年龄、性别、身高、体重、最大心率、静息心率、VO2max、有氧阈值和无氧阈值。重要的是,您必须尽可能精确地进行设置,以便获得最准确的能量来源消耗数据。

能量来源摘要

训练后,您将在训练总结中看到以下信息:



在您训练过程中消耗的碳水、蛋白质和脂肪。



请注意,在训练后进食时,不应将消耗的能量来源及其消耗量解释为进食指导原则。

FLOW 移动应用程序中的详细分析



在 Polar Flow 应用中,您还可以查看在训练课的各时间点消耗的能量量及其累计方式。该图表显示您的身体在不同训练强度下以及在训练课的不同阶段如何使用不同能量来源的情况。您还可以比较一段时间内类似训练课的详细情况,并观察您在使用脂肪作为主要能量来源方面的进步情况。

了解关于[能量来源](#)的更多信息

手机通知

利用手机通知功能您可以在手表上获取来电、消息和应用通知提醒。您将在手表上获得与手机屏幕上相同的通知。iOS 和 Android 手机均可接收手机通知。

要使用手机通知功能,您需要在手机上运行 Polar Flow 应用并与手表配对。如需取得说明,请参阅[将移动设备与手表配对](#)。

打开手机通知

在手表上,前往 **Settings**(设置) > **General settings**(一般设置) > **Phone notifications**(手机通知) 将手机通知打开。非训练期间,将手机通知设置为 **Off**(关闭) 或 **On**(开启)。请注意,训练课期间您不会收到任何通知。

在 Polar Flow 应用中，前往 **Devices**(设备) 菜单，选择设备并确保 **Smart notifications/Phone notifications**(智能通知/手机通知) 为 **On**(打开) 状态。

将通知设置为开启后，将手表与 Polar Flow 应用同步。



请注意，当手机通知打开时，由于 Bluetooth 持续开启，手表和手机的电池将更快耗尽。

免打扰

如果您想在某个时段停用通知和来电提醒，请将请勿打扰设为开启。此功能开启后，您将不会在设置的时段内收到任何通知或来电提醒。

在手表上，进入 **设置 > 一般设置 > 免打扰**。选择**关闭**、**开启**或**开启 (22:00 - 7:00)**、以及免打扰开启的时段。选择 **Starts at**(开始时间) 和 **Ends at**(结束时间)。

查看通知

只要您收到通知，手表就会震动，显示屏下方出现红点。从显示屏下方向上滑动，或在手表振动后立即转动手腕查看手表，均可查看通知。

接到来电时，手表会震动并显示来电者。您也可以用手表接听或拒绝来电。



手机通知功能可能会有所不同，具体取决于您的 Android 手机型号。


心率传感器模式

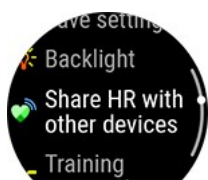
在心率传感器模式下，您可以将 Polar Unite 变为心率传感器，并将心率播报给其他 Bluetooth 设备，如训练应用、健身器材或自行车码表。要在心率传感器模式下使用 Ignite 2，您首先需要将其与外部接收设备配对。有关配对的详细说明，请参阅接收设备的用户指南。

打开心率传感器模式：

1. 按下按钮进入主菜单，然后轻触**开始训练**。
2. 向左或向右滑动以选择一个运动内容。



在训练准备模式下，通过轻触快捷菜单图标  来打开快捷菜单。



选择 **Share HR with other devices**(与其他设备共享心率)。



选择 **Add a new device**(添加新设备)

3. 激活外部设备的配对模式。
4. 从外部设备中选择 Unite。
5. 接受 Unite 与外部设备配对。
6. 您应该能够在 Unite 和外部设备上看到自己的心率。在您做好准备后，只需从外部设备上开始您的训练。要使用手表记录训练，请返回训练准备模式，然后轻触显示屏开始训练记录。

停止共享心率：



选择**不再共享**。当您退出训练准备模式或停止训练记录时，心率共享也会停止。

如果您将 Polar 手表与错误的外部设备配对，轻触 **With iPhone**(与 iPhone)，轻触  以停止与 iPhone 共享，然后再次选择 **Add a new device**(添加新设备)。



可更换腕带

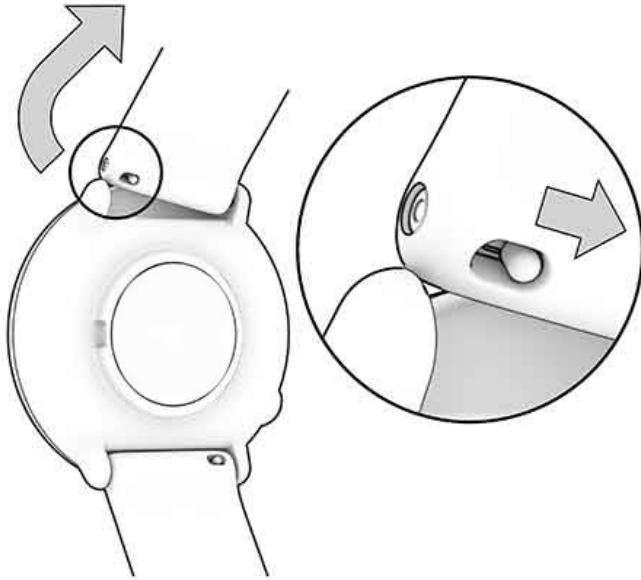
可更换腕带为您的手表带来个性化体验，可以搭配不同场合和风格，这样，您可以一直佩戴，并充分利用全天候活动监测、持续心率测量和睡眠追踪功能。

Polar Unite 可搭配全部 20 毫米腕带。您可以从 Polar 精品中选择您最喜欢的腕带，或者使用任何其他采用 20 mm 表带轴的腕带。在购买新腕带之前，请确保腕带宽度准确无误。

更换腕带

手表的腕带可快速轻松更换。

1. 拆腕带时，向内拉动快速释放钮，将腕带从手表上拿开。
2. 若要连接腕带，请将扣针插入(快速释放钮的相反方向)手表上的针孔内。
3. 向内拉动快速释放钮，并将扣针的另一端与手表上的孔对齐。
4. 松开快速释放钮，将腕带锁定到位。



兼容的传感器

使用兼容的 Bluetooth® 传感器可增强您的训练体验，以及全面地认识您的表现。

[查看完整的兼容型 Polar 传感器和配件清单](#)

在使用新的传感器之前，必须将其与手表配对。配对只需几秒钟，可以确保手表只接收来自传感器的信号，并允许在小组中进行无干扰训练。在进入活动或比赛之前，确保您已在家中进行过配对，防止数据传输造成干扰。如需取得说明，请参阅[传感器与手表配对](#)。

POLAR OH1 光学心率传感器

Polar OH1 是一款小巧的光学心率传感器，可以从手臂或太阳穴测量心率。它用途广泛，是取代心率胸带和手腕型心率装置的绝佳选择。使用 Polar OH1，您可以通过 Bluetooth 将实时心率传输到您的运动手表、智能手表、Polar Beat 或其他健身应用程序中，并同时传输到 ANT+ 装置中。Polar OH1 具有一个内置存储器，您只需使用 OH1 即可开始训练，并在训练之后将训练数据传输到您的手机。它配有舒适的可机洗臂带和游泳镜带夹(在 Polar OH1 + 产品包装中)。

也可以与 Polar Club、Polar GoFit 和 Polar Team 应用程式一起使用。

POLAR H10 心率传感器

搭配配有胸带的 Polar H10 心率传感器，可实现最精确的心率监测。

尽管 Polar Precision Prime 是目前最准确的光学心率测量技术，且几乎在任何地方都可以运作，但对于较难使传感器固定于手腕或传感器附近的肌肉或肌腱会受压或活动的运动，Polar 10 心率传感器可实现最佳心率精确度。Polar H10 心率传感器能更快地反映心率迅速上升或下降的情况，因此也是伴有快速冲刺的周期型训练的理想选择。

通过 Polar H10 心率传感器的内部存储器，可在未连接附近训练装置或移动训练应用的情况下记录一节训练课。您只需将 H10 心率传感器与 Polar Beat 应用配对，然后使用该应用开始训练课即可。举例而言，您可由此使用

Polar H10 心率传感器记录游泳训练课的心率。如需了解更多信息,请参阅 [Polar Beat](#) 和 [Polar H10 心率传感器的支持页面](#)。

在骑自行车训练课期间,使用 Polar H10 心率传感器时,可以在自行车车把上安装手表,方便在骑车时查看训练数据。

POLAR H9 心率传感器

Polar H9 是一款适用于日常运动的优质心率传感器。随附 Polar Soft Strap, 可以精确追踪心率。Polar H9 可与 Polar Beat 应用和许多第三方应用搭配使用:您可以轻松地将手机变成健身追踪器。此外,Bluetooth®、ANT+™ 和 5 kHz 技术可确保连接到各种运动设备和健身器材。Polar H9 具备胸带测量功能,能够即时监测身体状况,并提供准确的卡路里燃烧数据。

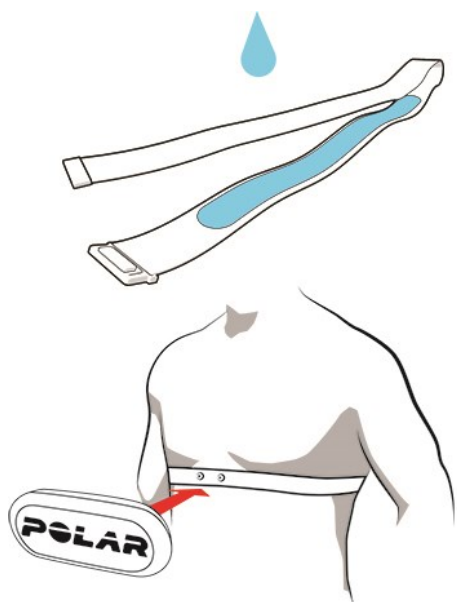
最新版本的用户手册和视频教程可以登录 support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor 查看。

传感器与手表配对

将心率传感器与手表配对



在佩戴与手表配对的 Polar 心率传感器时,手表不会通过手腕测量心率。



1. 润湿胸带的电极区。
2. 把连接器贴到胸带上。
3. 将胸带固定至胸前,并进行调整使其贴合胸部。
4. 在您的手表上,前往 **Settings > General Settings > Pair and sync**(设置 > 一般设置 > 配对和同步),并轻触 **Pair sensor or other device**(配对传感器或其他设备)。
5. 请将手表靠近心率传感器,并等待其被发现。
6. 发现心率传感器后,显示设备 ID,例如, **Polar H10 xxxxxxxx**。轻触 ,以开始配对。
7. 完成后,显示 **Pairing done**(配对完成)。

POLAR FLOW 应用

在 Polar Flow 移动应用中，您可以看到训练和活动数据的即时可视化阐释。您也可以在该应用中规划训练。

训练数据

利用 Polar Flow 应用，您可以轻松访问过去和已规划的训练课资料，以及建立新的训练目标。您可以选择创建快速目标或阶段性目标。

获取训练的快速概览，并即时分析您的表现的所有细节。在训练日记中查看您的训练的每周总结。您也可以通过 [Image sharing](#) (图像分享) 功能，与好友分享您的训练亮点。

活动数据

查看您的全天候活动细节。看看您还差多少才达到每日活动目标，以及达到目标的方法。查看步数和基于步数的活动距离和卡路里消耗量。

睡眠数据

追踪您的睡眠模式，以了解睡眠模式是否受到日常生活变化的影响，并在休息、日常活动以及训练之间取得适当的平衡。利用 Polar Flow 应用，您可以查看自己的睡眠时间、睡眠量和睡眠质量。

您可以设定您的首选睡眠时间，以定义每晚的目标睡眠时间。您可以对自己的睡眠进行评估。您将收到关于您的睡眠情况的反馈信息，这些信息基于您的睡眠数据、您的首选睡眠时间以及睡眠评估情况。

运动内容

您可以在 Polar Flow 应用中轻松添加、编辑、移除和重新整理运动内容。在 Polar Flow 应用与手表上您最多可存储 20 项运动内容。

有关更多信息，请参见 [Polar Flow 中的运动内容](#)。

图像分享

通过 Polar Flow 应用的图像分享功能，您可以在最常用的社交媒体渠道如 Facebook 和 Instagram 上，分享图像与训练数据。您可以分享现有照片，也可以拍摄新照片并使用您的训练数据对其进行自定义。如果您在训练期间有 GPS 记录，也可以分享训练路线的快照。

如需观看影片，请点击以下链接：

[Polar Flow 应用 | 带照片分享训练结果](#)

开始使用 POLAR FLOW 应用

您可以使用移动设备与 Polar Flow 应用来 [设置手表](#)。

若要开始使用 Polar Flow 应用，请从 App Store 或 Google Play 将其下载到移动设备上。有关使用 Polar Flow 应用的支持以及更多信息，请访问 support.polar.com/en/support/Flow_app。

在使用新的移动设备(智能手机、平板电脑)之前，必须将其与手表配对。有关更多信息，请参阅 [配对](#)。

在完成训练课后，手表将把您的训练数据同步至 Polar Flow 应用。如果您的手机可连接互联网，您的活动与训练数据还会自动同步到 Flow 网络服务。使用 Polar Flow 应用是将来自手表的训练数据与网络服务同步的最简单方法。有关同步的信息，请参见 [同步](#)。

有关 Polar Flow 应用功能的更多信息和说明，请访问 [Polar Flow 应用产品支持页面](#)。

POLAR FLOW 网络服务

在 Polar Flow 网络服务中，您可以详细规划和分析训练，并进一步了解您的表现。通过添加运动内容并编辑它们的设定，您可以设置和自定义手表，以完美配合您的训练需求。您也可以在 Flow 社区中与好友分享训练亮点、报名参加俱乐部的课程，以及取得跑步赛事的个性化训练计划。

Polar Flow 网络服务还显示您的日常活动目标完成百分比以及活动详情，并帮助您了解您的日常习惯与选择如何影响您的健康。

您可以通过电脑在 flow.polar.com/start 上 [设置您的手表](#)。在此处您将在相关指导下下载并安装 FlowSync 软件以便在手表与网络服务之间同步数据，您还可创建网络服务的用户账户。如果您使用移动设备与 Polar Flow 应用进行设置，您可以利用在设置期间创建的密码登录 Flow 网络服务。

日记

在 **Diary**(日记) 中，您可以看到自己的日常活动、睡眠、已规划的训练课(训练目标)，还可以回顾过去的训练结果。

报告

在 **Reports**(报告) 中，您可以了解自己的进步情况。

训练报告是一种关注您长期训练进展的简单方法。在周度、月度、年度报告中，您可以选择所报告的运动。在自定义时段中，您可以同时选择时段和运动。从下拉列表中选择报告的时间段和运动，然后按下车轮图标，选择您要在报告曲线图中查看的数据。

利用活动报告，您可以追踪日常活动的长期趋势。您可以选择查看每日报告、每周报告或每月报告。在活动报告中，您还可以查看在所选时间段内，日常活动、步数、卡路里和睡眠表现最佳的日子。

计划

Polar 跑步计划针对您的目标量身打造，以 Polar 心率区为基础，同时考虑了您的个人特点和训练背景。此计划相当智能，它会根据您的进步情况持续调整。Polar 跑步计划适用于 5 公里、10 公里、半程马拉松和全程马拉松活动，并根据计划每星期由两到五个跑步练习组成。该计划极其简单！

有关使用 Flow 网络服务的支持以及更多信息，请访问 support.polar.com/en/support/flow。

POLAR FLOW 中的运动内容

手表上有 12 项默认的运动内容。在 Polar Flow 应用或网络服务中，您可以将新的运动内容添加到运动列表中，并对相关设置进行编辑。您的手表最多可储存 20 个运动内容。如果 Polar Flow 应用和网络服务中运动内容数量超过 20 个，同步时列表中的前 20 个会传输到手表中。

您可以通过拖放操作改变运动内容的顺序。选择您要移动的运动项目，并将它拖到您希望在列表中放置的位置。

如需观看影片，请点击以下相关链接：

[Polar Flow 应用 | 编辑运动内容](#)

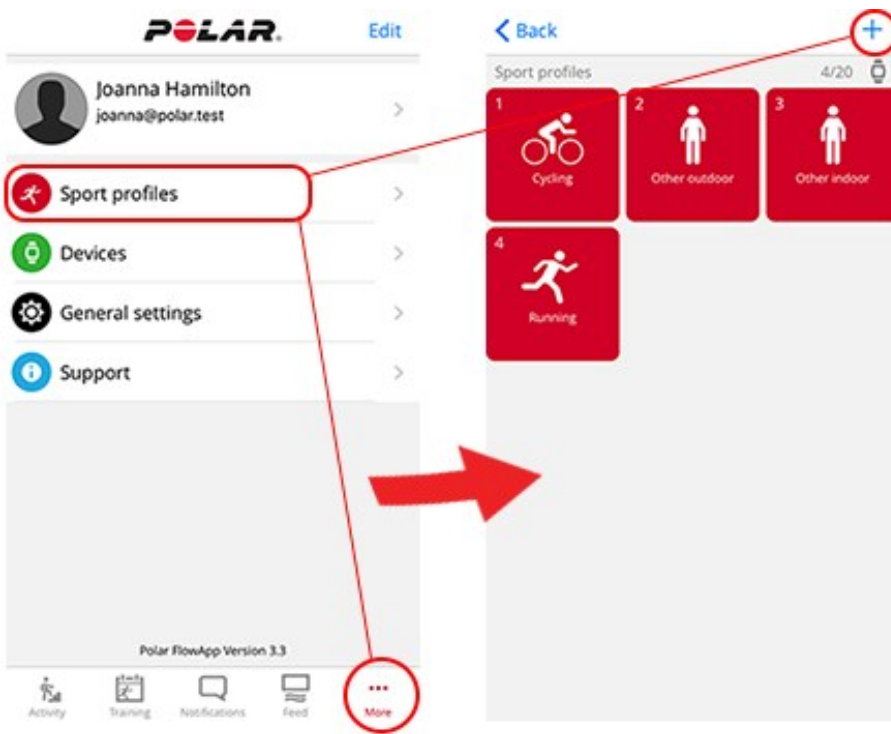
[Polar Flow 网络服务 | 运动内容](#)

添加运动内容

在 Polar Flow 移动应用中：

1. 前往 **Sport profiles**(运动内容)。
2. 轻触右上角的加号。

3. 从列表中选择一项运动内容。在 Android 应用程序中轻击完成。该项运动便会添加至您的运动内容列表。



在 Polar Flow 网络服务中：

1. 点击右上角您的姓名/头像。
2. 选择 **Sport Profiles**(运动内容)。
3. 点击 **Add sport profile**(添加运动内容)，然后从列表中选择运动。
4. 该项运动便会添加到您的列表中。

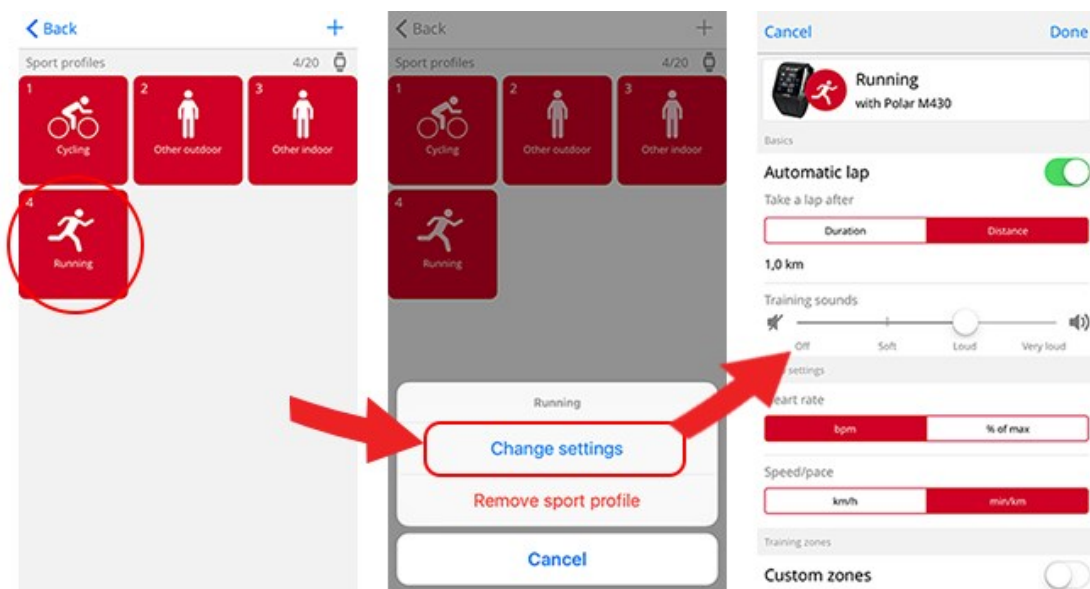


您无法自行创建新运动。运动列表由 Polar 控制，因为每项运动拥有特定的默认设置和数值，这会影响(例如)卡路里计算、训练负荷和恢复功能。

编辑运动内容

在 Polar Flow 移动应用中：

1. 前往 **Sport profiles**(运动内容)。
2. 选择一项运动并轻触 **Change settings**(更改设置)。
3. 准备就绪时，轻触 Done(完成)。切记，将设置同步至手表。



在 Flow 网络服务中：

1. 点击右上角您的姓名/头像。
2. 选择 **Sport Profiles**(运动内容)。
3. 在要编辑的运动项下点击 **Edit**(编辑)。

在每个运动内容中，您可以编辑以下信息：

基本设置

- 自动记圈(可设定为基于持续时间或距离，或是关闭，请注意：Polar Unite 并无此功能)

心率

- 心率视图(每心中心跳数或最大心率的百分比)
- 心率在其他设备上可见(换句话说，可以利用 Bluetooth Smart 无线技术的兼容设备(例如健身房设备)来检测心率。您也可以 Polar Club 课程中使用手表，向 Polar Club 系统传递您的心率。)
- 心率区设置(通过这些心率区，您可以轻松选择和监控训练强度。如果您选择 Default(默认)，将无法更改心率限制。如果您选择 Free(自由)，所有限值都可更改。从您的最大心率可计算默认心率区限值。)

速度/配速设置

- 速度/配速视图(选择速度 km/h / mph 或配速 min/km / min/mi)
- 速度/配速区设置(通过速度/配速区，您可轻松选择和监控速度或配速，具体取决于您的选择。默认区是一个体能水平相对较高的人的速度/配速区示例。如果您选择 Default(默认)，将无法更改这些限值。如果您选择 Free(自由)，所有限值都可更改。)

训练视图

选择您想要在训练课期间在训练视图中看到的信息。每项运动内容共有八个不同的训练视图。各训练视图最多可有四个不同的数据字段。

点击现有视图的铅笔图标便可以进行编辑，或者可以点击 **Add new view**(添加新视图)。

手势和反馈

- 振动反馈(您可选择开启或关闭振动)

GPS 和海拔高度

- 选择 GPS 记录速率(可设定为关闭或 **High accuracy**(高精度)，即开启 GPS 记录)

完成运动内容设置后, 点击 **Save**(保存)。切记, 将设置同步至手表。



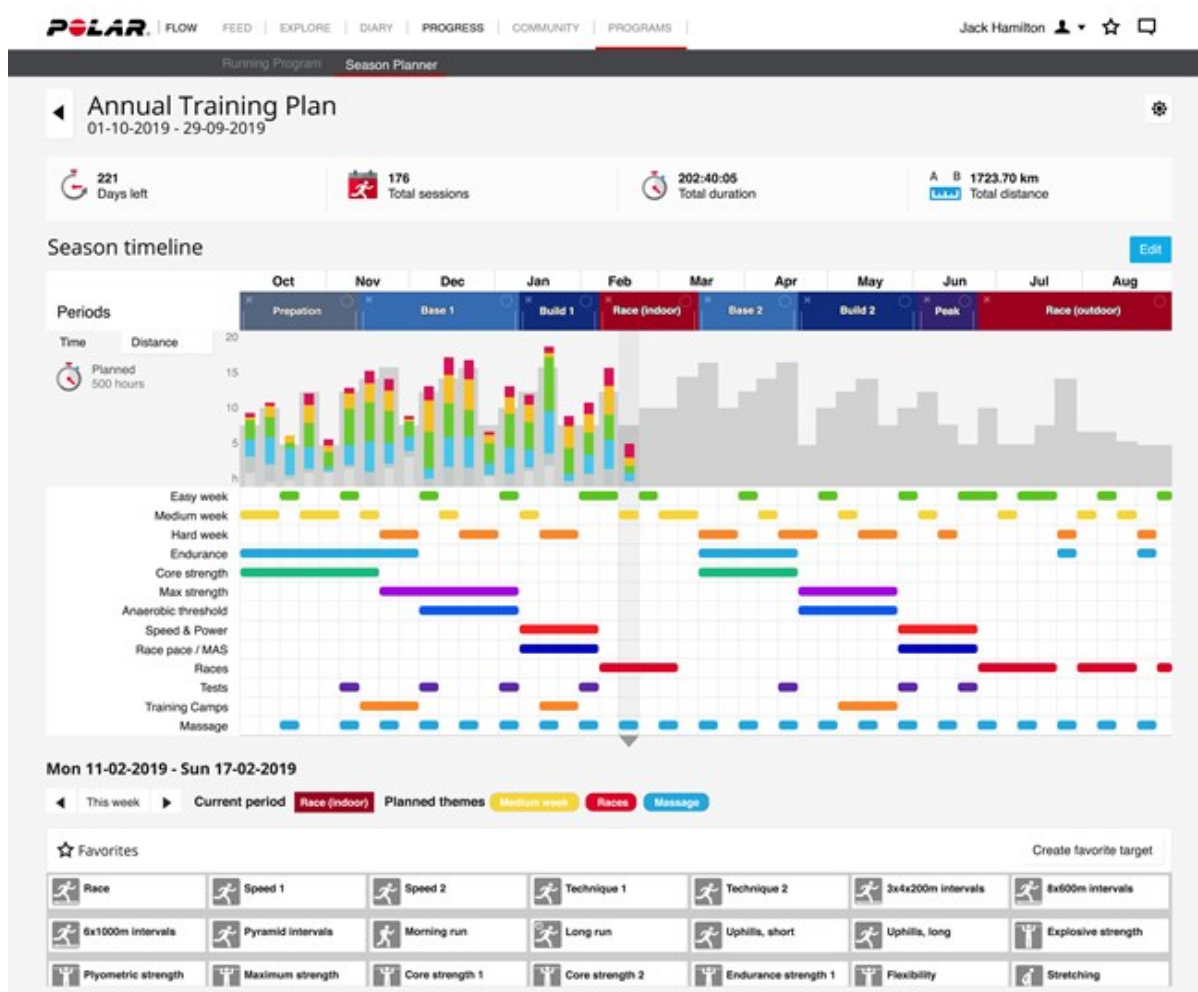
请注意, 在许多室内运动、群组运动和团队运动内容中, **心率在其他设备上可见**设置默认为启用。换句话说, 可以利用 Bluetooth Smart 无线技术的兼容设备(例如健身房设备)来检测心率。您可从 [Polar 运动内容列表](#) 中查看默认启用 Bluetooth 传输的运动内容。您可从运动内容设置启用或停用 Bluetooth 传输。

规划训练

您可以在 Polar Flow 网络服务或 Polar Flow 应用程序中规划您的训练并创建个人训练目标。

使用季度规划工具, 创建训练计划

Flow 网络服务中的 [Season Planner](#) (季度规划工具) 是度身打造年度训练计划的理想工具。无论训练目标如何, Polar Flow 都可以帮助您创建达成的综合计划。您可以在 Polar Flow 网络服务中的 **程序** 选项卡中找到季度规划工具。



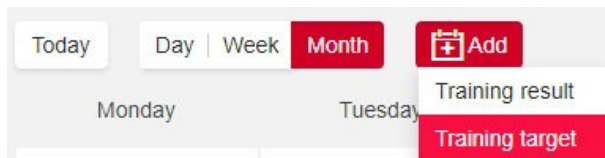
[Polar Flow for Coach](#) 是免费的远程教练平台, 您的教练可以从整个赛季计划到个人锻炼, 详细规划训练的每一个细节。

在 POLAR FLOW 应用程序和网络服务中创建训练目标

请注意, 在您可以使用训练目标前, 需要利用 FlowSync 或通过 Flow 应用程序将其同步至手表。在训练期间, 手表将指导您实现目标。

若要在 Polar Flow 网络服务中创建训练目标：

1. 进入日记，然后单击**添加 > 训练目标**。



2. 在**添加训练目标**中，选择**运动**，输入**目标名称**(最多 45 位数)、**日期**和**开始时间**以及您想添加的任何**注意事项**(可选)。

然后从以下内容中选择训练目标类型：

时间长度目标

1. 选择**时间长度**。
2. 输入时间长度。
3. 根据需要单击**添加至“我的最爱”** ☆，将目标添加至“我的最爱”列表。
4. 单击**添加至日记**，将目标添加至日记。

距离目标

1. 选择**距离**。
2. 输入距离。
3. 根据需要单击**添加至“我的最爱”** ☆，将目标添加至“我的最爱”列表。
4. 单击**添加至日记**，将目标添加至日记。

卡路里目标

1. 选择**卡路里**。
2. 输入卡路里数量。
3. 根据需要单击**添加至“我的最爱”** ☆，将目标添加至“我的最爱”列表。
4. 单击**添加至日记**，将目标添加至日记。

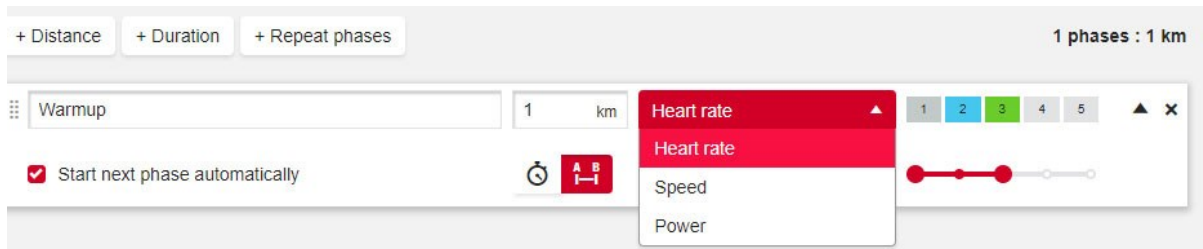
比赛速度目标

1. 选择**比赛速度**。
2. 填写以下其中两个值：**时间长度**、**距离**或**比赛速度**。第三个值将自动显示。
3. 根据需要单击**添加至“我的最爱”** ☆，将目标添加至“我的最爱”列表。
4. 单击**添加至日记**，将目标添加至日记。

请注意比赛速度仅可利用 Grit X、V800、Vantage M、Vantage M2、Vantage V 和 Vantage V2 进行同步(不能利用 A300、A360、A370、Ignite、M200、M400、M430、M460、M600 进行同步)。

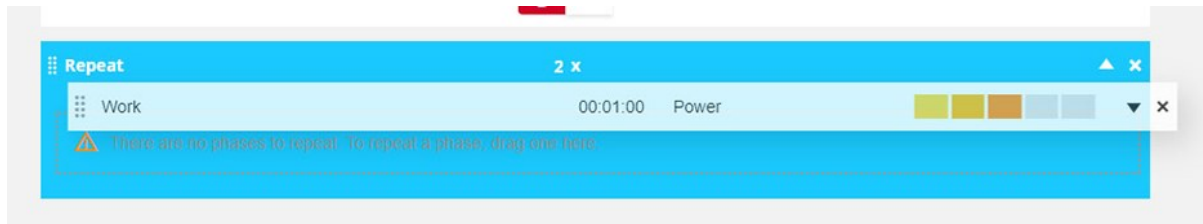
阶段性目标


1. 选择**阶段性**。
2. 将阶段添加至您的目标。单击**时间长度**可添加基于时间长度的某个阶段，或单击**距离**可添加基于距离的某个阶段。选择每个阶段的**名称与时间长度/距离**。
3. 勾选**自动开始下一阶段**方框，可自动更改阶段。如果不选中，则必须手动更改阶段。
4. 根据**心率、速度**或**功率**选择**阶段的强度**。



目前仅 Vantage V2 支持基于功率的阶段训练目标。

- 如果要重复某个阶段，请选择**+ 重复阶段**，并将要重复的阶段拖动到重复部分。



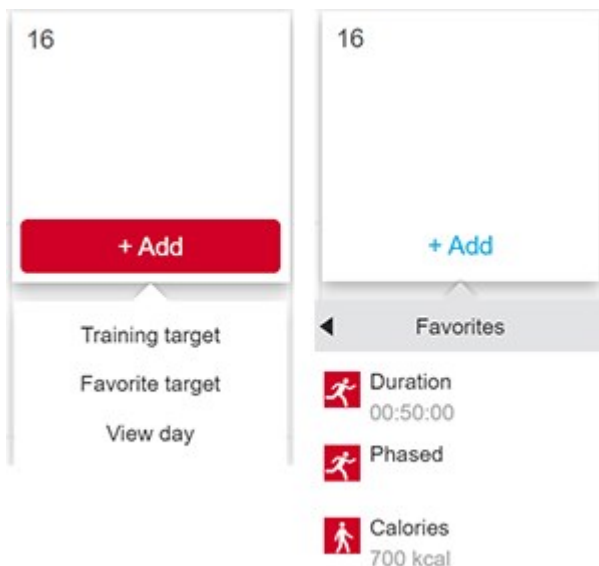
- 单击添加至“我的最爱”，将目标添加至“我的最爱”列表。
- 单击**添加至日记**，将目标添加至日记。

根据最喜爱的训练目标创建新目标

如果您已经创建目标并将其添加至“我的最爱”，则可将其用作类似目标的模板。这样可让创建训练目标变得更简单。例如，您无需每次从头开始创建复杂的阶段性训练目标。

要使用现有的收藏项目作为训练目标的模板，请执行以下步骤：


- 将光标悬停在日记上的一个日期处。
- 单击**+添加> 最喜爱的目标**，然后从**我的最爱**列表中选择目标。



- 收藏项目会添加至您的日记，以作为当日的预定目标。训练目标的默认预定时间为 18:00/6pm。

- 单击“日记”中的目标，并根据偏好修改。在此视图中编辑目标将不会变更原始的最喜爱的目标。
- 单击“保存”以更新变更。



您可以编辑最喜爱的训练目标，也可以通过“我的最爱”页面创建新的训练目标。单击顶部菜单中的  可以访问“我的最爱”页面。


将目标同步至您的手表

务必记得通过 **FlowSync** 或 **Polar Flow** 应用，利用 **Flow** 网络服务将训练目标同步至您的手表。如果您不同步它们，则它们仅可在 Flow 网络服务 Diary(日记) 或 Favorites(收藏夹) 清单中看到。


有关开始目标训练课的信息，请参见 [开始训练课](#)。

在 POLAR FLOW 应用中创建训练目标

在 Polar Flow 应用中创建训练目标：

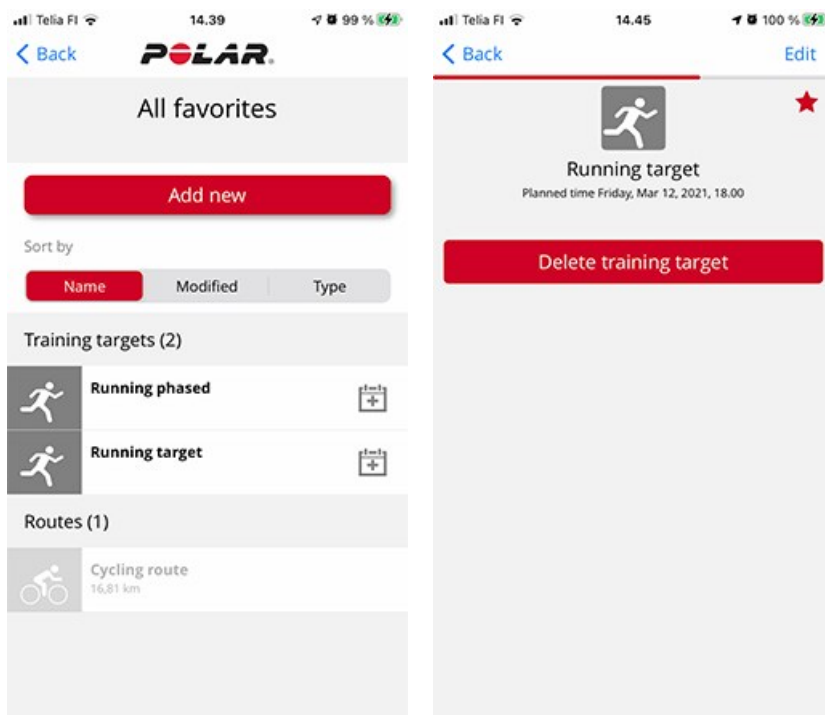
- 转到 **训练**，点击页面顶部的 。
- 然后从以下选项中选择训练目标类型：

最喜欢的目标

- 选择 **最喜欢的目标**。
- 选择现有最喜欢的目标中的一个，或者 **新增**最喜欢的目标。
- 轻触现有目标旁边的 ，将其添加到您的日志中。
- 您选择的训练目标已添加到今天的训练日历中。从日志中打开训练目标，编辑训练目标的时间。
- 如果您选择新增目标，则可以新建最喜欢的 **快速目标**、**分段目标**、**Strava Live 路段** 或 **Komoot 路线**。

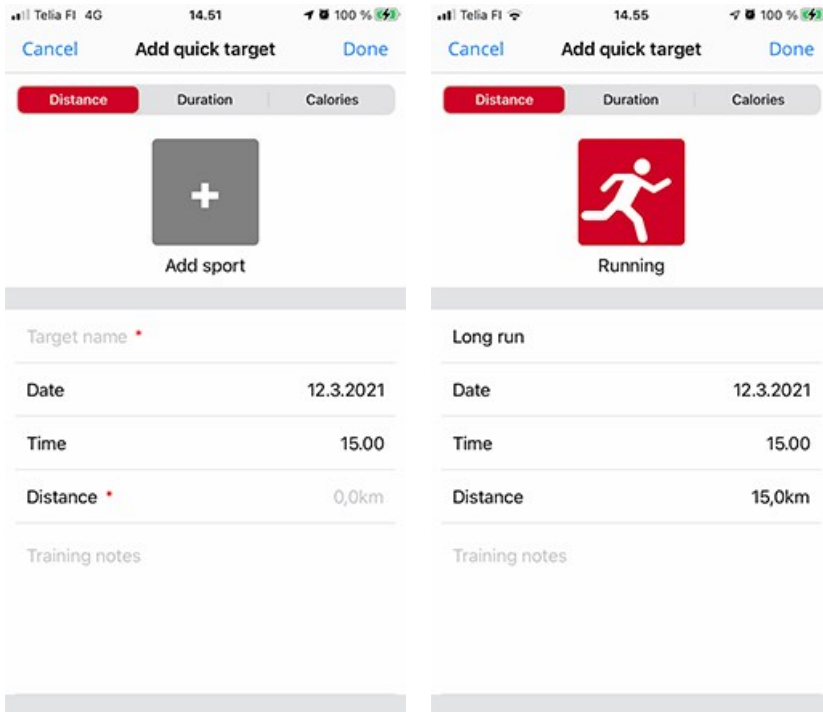


Komoot 路线仅适用于 Grit X 和 Vantage V2。Strava Live 路段适用于 Grit X、M460、V650、V800、Vantage V 和 Vantage V2。




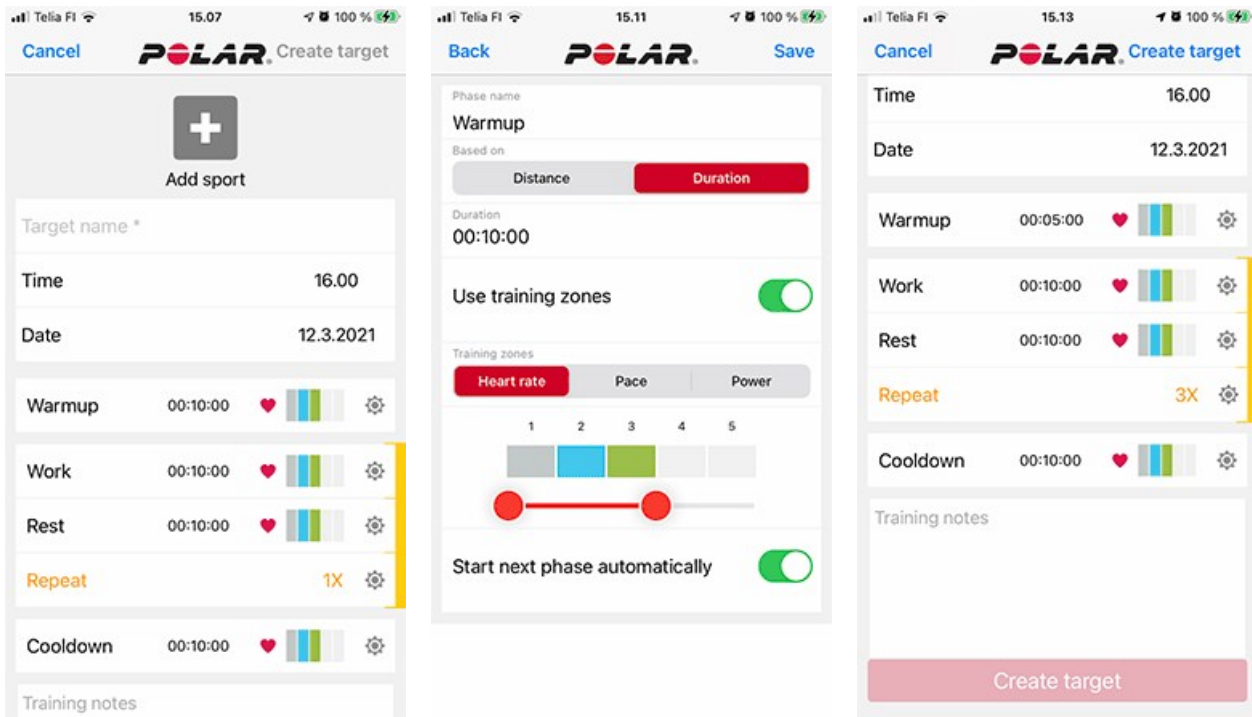
快速目标

1. 选择 **快速目标**。
2. 选择快速目标是基于距离、持续时间还是卡路里。
3. 添加运动。
4. 给目标命名。
5. 设置目标距离、持续时间或卡路里量。
6. 轻触 **已完成** 将目标添加至您的训练日志



阶段性目标

1. 选择 **分段目标**。
2. 添加运动。
3. 给目标命名。
4. 设置目标的时间和日期。
5. 轻触阶段旁边的  图标以编辑阶段设置。
6. 轻触 **创建目标**，将目标添加至您的训练日志。




将手表与 Polar Flow 应用同步，将训练目标移动到手表上。

收藏夹


在 **Favorites**(收藏夹) 中，可在 Flow 网络服务及 Flow 移动应用中储存并管理您收藏的训练目标。您可以将收藏项目在手表上用作预定目标。有关更多信息，请参见 [在 Flow 网络服务中规划训练](#)。

您可以看到手表中的数目上限。Flow 网络服务中的收藏项目数量没有限制。如果 Flow 网络服务中收藏项目数量超过 20 个，同步时列表中的前 20 个会传输到手表中。您可以通过拖放操作改变收藏项目的顺序。选择您要移动的收藏项目，并将它拖到您希望在列表中放置的位置。


添加训练目标至收藏夹：

1. [创建训练目标](#)。
2. 点击页面右下角的收藏夹图标 。
3. 目标将添加至收藏夹。


或者

1. 开启您已从 **Diary**(日记) 创建的现有目标。
2. 点击页面右下角的收藏夹图标 。
3. 目标将添加至收藏夹。

编辑收藏项目

1. 点击您姓名旁边右上角的收藏夹图标 。随后将显示所有收藏的训练目标。
2. 点击您想要编辑的收藏项目，然后点击 **Edit**(编辑)。
3. 您可以更改运动和目标名称，还可以添加备注。在 **Quick**(快速) 或 **Phased**(阶段性) 项下，可更改目标的训练细节。(有关更多信息，请参见 [训练规划](#) 章节。) 完成所有需要的更改后，点击 **Update changes**(更新变更)。

移除收藏项目

1. 点击您姓名旁边右上角的收藏夹图标 。随后将显示所有收藏的训练目标。
2. 点击训练目标右上角的删除图标，将其从收藏夹列表中移除。

同步

您可以通过 Bluetooth 连接以无线方式将数据从手表传输到 Polar Flow 应用。或者您可以使用 USB 端口和 FlowSync 软件，将手表与 Polar Flow 网络服务同步。若要在手表与 Polar Flow 应用之间同步数据，您需要拥有 Polar 账户。如果您想将手表上的数据直接同步到网络服务，除了 Polar 账户，您还需要 FlowSync 软件。如果您已设置手表，则已创建一个 Polar 账户。如果您使用计算机设置手表，则需要在计算机上安装 FlowSync 软件。

请记住，无论您身在何处，都可以在手表、网络服务和移动应用之间同步并保持最新数据。

与 FLOW 移动应用同步

同步前请确保：

- 您拥有 Polar 账户和 Polar Flow 应用。
- 您的移动设备已开启 Bluetooth 功能，并且未开启飞行模式。
- 您已将手表与移动设备配对。有关更多信息，请参见 [配对](#)。

同步数据：

1. 登录 Polar Flow 应用，并长按手表上的 BACK(返回) 按钮，直到手表显示 **Connecting to phone**(正在连接到手机)。
2. 手表上会显示 **Connecting to Polar Flow app**(正在连接到 Polar Flow 应用)。
3. 操作结束时，手表会显示 **Syncing completed**(同步完成)。



在您完成训练课后，如您的手机处于 Bluetooth 范围内，手表将自动与 Polar Flow 应用同步。在您将 Polar Flow 应用与手表同步时，您的活动与训练数据还会通过互联网连接自动同步到 Flow 网络服务。

有关使用 Polar Flow 应用的支持以及更多信息，请访问 support.polar.com/en/support/Flow_app。

通过 FLOWSYNC 与 FLOW 网络服务同步

若要将数据同步至 Flow 网络服务，您需要使用 FlowSync 软件。请前往 flow.polar.com/start，下载并安装，然后尝试同步。

1. 将手表插入电脑。确保 FlowSync 软件正在运行。
2. FlowSync 窗口在您的计算机上打开，且同步开始。
3. 完成时将显示已完成。

每次将手表插入到电脑时，Polar FlowSync 软件都会将数据传输到 Polar Flow 网络服务并同步您可能已经更改的任何设置。如果同步未自动开始，从桌面图标 (Windows) 或从应用程序文件夹 (Mac OS X) 启动 FlowSync。每次固件更新可用时，FlowSync 将通知您，并请求您安装。



如果您在手表插入电脑时更改 Flow 网络服务中的设置，请按下 FlowSync 上的同步按钮以便将设置传输到手表。

有关使用 Flow 网络服务的支持以及更多信息，请访问 support.polar.com/en/support/flow。

有关使用 FlowSync 软件的支持以及更多信息，请访问 support.polar.com/en/support/FlowSync。

重要信息

电池

在产品使用寿命结束时，Polar 鼓励您遵守当地的废弃物处理法规，并在可能的情况下利用电子设备分类收集，将废弃物对环境对人类健康的可能影响降到最低。请勿将本产品当做未分类的城市垃圾处理。

电池使用寿命与工作时间

Polar Unite 配备了一块内置可充电电池。可充电电池的充电次数有限。您可在电容量明显下降之前，对电池进行 500 多次的充放电。充电次数还会因使用及工作条件不同而异。

电池工作时间如下说明：

- 训练模式下启用光学心率监测和 GPS 连接时续航时间可长达 50 小时，
- 手表模式下启用持续心率测量时续航时间可长达 4 天。

工作时间取决于多种因素，例如使用手表时的环境温度、使用的功能和传感器以及电池老化程度。手机通知以及与 Polar Flow 应用频繁同步也会缩短电池使用寿命。在温度远低于冰点时，工作时间会明显缩减。将手表戴在外套袖子下可使其保持较温暖的状态，从而延长其工作时间。



在 Polar Unite 中，持续心率追踪功能**默认为打开**。在手表中始终开启持续心率追踪功能将更快地耗尽电池电量。使用**仅夜间模式**可延长电池寿命。在手表的 **Settings > General settings > Continuous HR tracking** (设置 > 一般设置 > 持续心率追踪) 中，您可以打开、关闭持续心率追踪功能，或切换至仅夜间模式。



在训练期间始终打开背光灯：在选择“始终打开”的情况下，在训练期间手表显示屏将始终亮起在完成训练课后，背光灯设置将默认恢复为自动。请注意，“始终开启”设置的耗电速度要快很多。

电池充电



在充电前，请确保您的手表和 USB 充电适配器的充电触点上没有水分、灰尘或脏污。轻轻擦掉脏污或水分。手表沾了水时，不要充电。



当温度低于 0 °C / +32 °F 或高于 +40 °C / +104 °F 或 USB 端口潮湿时，请勿对电池进行充电。将 USB 充电适配器连接到电源**之前**，请先将该适配器连接至手表。请勿在**未连接**手表的情况下将 USB 充电适配器连接到电源。

使用包含在产品套件中的 USB 充电适配器，通过电脑上的 USB 端口为产品充电。您也可以通过壁式插座给电池充电。当通过壁式插座充电时，使用 USB 电源适配器(不包含在产品套件中)。

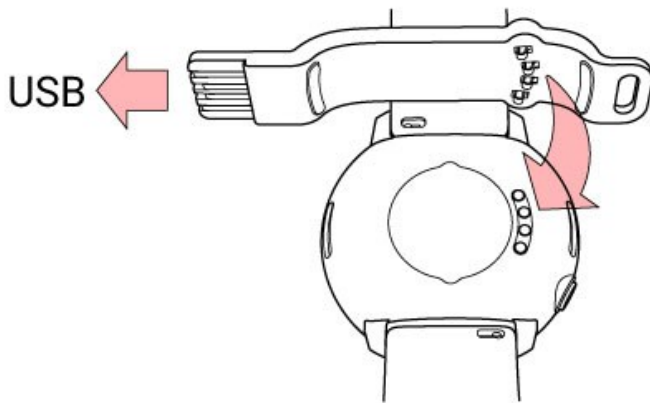
可通过壁式插座为电池充电。通过壁式插座充电时，应使用 USB 电源适配器(未包括在产品套件中)。如果您使用 USB 电源适配器，请确保适配器含有“output 5Vdc”(输出 5V 直流)标记，并可提供至少 500mA 电流。仅可使用经过充分安全认可的 USB 电源适配器(标有“LPS”、“Limited Power Supply”(限功率电源)、“UL listed”(UL 列名)或“CE”)。



i 请勿使用 9 伏充电器为 Polar 产品充电。使用 9 伏充电器可能会损坏您的 Polar 产品。

如果要用电脑给手表充电，只需将手表插入电脑，与此同时，您可以将其与 FlowSync 同步。

1. 如果要给手表充电，请利用随盒子附上的 USB 充电适配器，把手表插进供电的 USB 端口或 USB 充电器中。将 USB 充电适配器的引脚与手表上的引脚对齐，然后将适配器卡入到位。还要确保您以正确方式插入 USB 充电适配器，即 **Polar Unite USB 充电适配器** 上的四个引脚必须朝向电脑 **USB 端口** 或 **USB 充电器** 的四个引脚。



2. 显示屏显示 **Charging** (正在充电)。
3. 当电池图标填满时，表明手表充满电。



请勿长时间使电池处于完全放电状态或者长期使其处于充满电的状态，因为这可能会影响电池寿命。

电池状态和通知

电池状态符号

您转动手腕查看手表，或从菜单返回时间模式时，会显示电池状态符号。在 [快速设置菜单](#) 里也有一个电池状态图示，以百分比形式显示电池剩余的电量。

电池通知

- 电池电量不足时，在时间模式里显示 **电池电量不足。请充电**。建议为手表充电。
- 如电量对于记录一节训练课而言过低，将显示 **在训练前充电**。

训练期间的电池低电量通知

- 当电池电量变低时，显示 **电池电量低**。如电量对测量心率和 GPS 数据而言过低，此通知将重复显示；心率测量和 GPS 功能关闭。
- 当电池电量极低时，显示 **记录已结束**。您的手表将结束训练记录并保存训练数据。

当显示屏为空白时，表明电池电量已耗尽，手表已进入睡眠模式。请给您的手表充电。如果电池电量完全耗光，需要一定的时间显示屏上才会显示充电状态动画。

工作时间取决于多种因素，例如使用手表时的环境温度、使用的功能和传感器以及电池老化程度。与 Polar Flow 应用频繁同步会缩短电池使用寿命。在温度远低于冰点时，工作时间会明显缩减。佩戴好手表后再穿上外套可使其保持较温暖的状态，从而延长其工作时间。

保养手表

与其他电子设备一样，Polar Unite 应保持清洁并细心保养。以下说明将有助于您履行保障义务、保持设备处于最佳状态、避免充电或同步过程中出现问题。

手表保持清洁

在每次训练课之后，在流水下用温和的肥皂水清洗手表。用软毛巾将其擦干。

保持手表的充电触点以及 USB 充电适配器清洁，以确保充电和同步顺利。

在充电前，请确保您的手表和 USB 充电适配器的充电触点上没有水分、灰尘或脏污。轻轻擦掉脏污或水分。**当手表沾了水或有汗渍时，请不要充电。**

保持手表充电触点清洁，可有效地保护手表不出现氧化以及灰尘和咸水（例如，汗水或海水）导致的损坏。保持手表充电触点清洁的最佳方法是，在每次训练课后用微温的水冲洗。手表是防水的，且您可在自来水下冲洗，不会损坏电子部件。

保养光学心率传感器

始终确保背部盖子上的光学传感器区域无刮痕。刮痕与灰尘会降低手腕型心率测量效果。

在佩戴手表的部位，请避免使用香水、乳液、防晒油/防晒霜或驱虫剂。如果手表接触到这些产品或任何其他化学产品，请用温和的肥皂水清洗手表，并用流水彻底冲洗干净。

存放

将训练装置放在凉爽干燥的地方。请勿在潮湿环境、不透气材料（塑料袋或运动包）及导电材料（湿毛巾）中存放。请勿让训练装置长时间暴露在直射阳光下，如留在汽车中或安装在自行车底座上。建议在存放训练装置时使其处于部分或完全充电的状态。在存放时电池会缓慢流失电量。如果您将存放训练装置数个月，建议在几个月后对其重新充电。这将延长电池使用寿命。

请勿将设备放在极冷（低于 $-10\text{ }^{\circ}\text{C}/14\text{ }^{\circ}\text{F}$ ）和极热（高于 $50\text{ }^{\circ}\text{C}/120\text{ }^{\circ}\text{F}$ ）或阳光直射的地方。

检修

在两年的保障/保修期间，我们建议您仅通过授权的 Polar Central Service 完成更换电池以外的检修。保修不涵盖因 Polar Electro 未授权的检修造成的损坏或间接损坏。如需了解详细信息，请参见 [Polar 全球有限保修](#)。

如需了解联系信息与所有 Polar 维修中心的地址，请访问 support.polar.com 和具体国家和地区的网站。

注意事项

Polar 产品（训练装置、活动追踪手环和配件）用于显示练习期间和练习后生理压力和恢复情况。Polar 训练装置和活动追踪手环用于测量心率和/或说明活动情况。内置 GPS 的 Polar 训练装置可显示速度、距离和位置。请参见 www.polar.com/en/products/accessories 了解完整的兼容型配件清单。带有大气压力传感器的 Polar 训练装置可测量海拔和其他变量。不用于或暗示用于其他用途。Polar 训练装置不得用于获取要求达到专业或工业精度的环境测量值。

训练时干扰

电磁干扰和训练设备

电子设备附近可能存在干扰。此外，使用训练设备进行训练时，WLAN 基站可能会造成干扰。为避免读数不稳定或操作异常，请远离可能存在的干扰源。

带电子或电器元件的训练设备(如 LED 显示器、马达和电动制动器)可能产生杂散的干扰信号。为解决这些问题，请尝试如下操作：

1. 将心率传感器胸带解开，正常使用训练设备。
2. 向四周移动训练设备，直到找到一个无杂乱读数或心形标志不闪烁的区域。在设备显示面板正前方干扰通常最严重，而显示屏的左边或右边则相对无干扰。
3. 胸部戴上心率传感器胸带，尽量让训练设备处于此无干扰区域。

如果训练设备还是不能与训练设备一起使用，可能是进行无线心率测量时电子噪音太大。有关更多信息，请参见 support.polar.com/zh-hans。

健康与训练

训练当中可能会有一些风险。在开始定期训练计划之前，建议您回答下面有关您的健康状况的问题。在这些问题上，如果其中任何一项的答案是“是”，建议您在开始任何训练计划之前咨询一下医生。

- 过去 5 年是否未积极锻炼身体？
- 您是否患有高血压或高血脂？
- 您是否正在服用任何血压或心脏药物？
- 您是否有呼吸系统病史？
- 您是否有任何疾病症状？
- 您是否正在从重病或医疗治疗中康复？
- 您是否使用起搏器或其他植入性电子设备？
- 您是否吸烟？
- 您是否怀孕？

请注意，除了训练强度，用于心脏病、血压、精神病、哮喘、呼吸等等的药物，以及一些能量饮料、酒精和尼古丁也会影响心率。

训练时，对身体反应敏感非常重要。如果您在训练时感到意外伤痛或过度劳累，建议您停止训练，或降低强度后继续训练。

注意！ 如果您正在使用起搏器或其他植入式电子设备，您可以使用 Polar 产品。理论上来说，Polar 产品应该不会给起搏器造成干扰。实际上，还没有报告显示有任何人曾遇到过干扰。不过，由于使用的设备各式各样，我们不能做出正式保证，保证我们的产品适合于所有起搏器或其他植入式设备。如果您有任何疑问，或者在使用 Polar 产品时有任何异样感觉，请咨询您的医生，或与植入式电子设备制造商联系以确定对于您的情况使用 Polar 产品是否安全。

如果您对接触皮肤的任何物质过敏，或者您怀疑因使用该产品而有过敏反应，请检查[技术规格](#)中列出的材料。为避免心率传感器引起任何皮肤反应，请将其戴在衬衫外，但是要將电极正下面的衬衫弄湿，以实现完美操作。



潮湿以及剧烈磨损的综合影响，可能会造成颜色从心率传感器或腕带的表面脱落，可能会弄脏浅色衣服。如果您在皮肤上使用了香水、乳液、防晒油/防晒霜或驱虫剂，则必须确保这些部位不会接触到训练装置或心率传感器。

警告 - 请将电池置于儿童接触不到的地方

Polar 心率传感器(例如 H10 和 H9)内含一块纽扣电池。如果意外吞下电池，短短 2 小时内就会造成严重的内部灼伤，并有可能导致死亡。请将新旧电池置于儿童接触不到的地方。如果电池槽无法合实，请停止使用产品并使其远离儿童。如果您认为电池可能被吞食或塞入身体的任何部位，请立即就医。

我们关注您的安全。Polar 步速传感器 Bluetooth® Smart 的外形经过特殊设计，可最大程度避免其卡在别的东西上。任何情况下都要保持注意，例如当您佩戴步速传感器在草丛中跑步时。

如何安全使用 POLAR 产品

数据安全更新是从宣布的产品生命周期结束之日起两年后执行。请定期更新 Polar 产品，一旦 Polar Flow 移动应用程序或 Polar FlowSync 计算机软件通知您有新的固件版本可用，即可进行更新。

保存在 Polar 设备上的训练数据和其他数据包含有关您的敏感信息，如您的姓名、身体信息、整体健康状况和位置。位置数据可用于在外出训练时跟踪您，并识别您平常的训练路线。出于这些原因，在不使用设备的情况下存放设备时要格外小心。

如果您在腕部设备上使用手机通知，请注意，来自某些应用程序的消息将反映在腕部设备显示屏上。您的最新消息也可以从设备菜单中查看。为了确保您的私人信息的机密性，请不要使用手机通知功能。

在将设备移交给第三方进行测试或出售之前，必须对设备执行出厂重置，并从 Polar Flow 帐户中删除设备。可以使用计算机上的 FlowSync 软件执行出厂重置。出厂重置将清除设备内存，并且设备无法再链接到您的数据。要从 Polar Flow 帐户中删除设备，请登录 Polar Flow 网络服务，选择产品并单击要删除的产品旁边的“删除”按钮。

相同的训练也通过 Polar Flow 应用程序存储在您的移动设备上。为了提高安全性，可以在移动设备上启用各种增强安全性的选项，如强身份验证和设备加密。有关启用这些选项的说明，请参阅移动设备的用户手册。

在使用 Polar Flow 网络服务时，我们建议使用长度不少于 12 个字符的密码。如果在公共计算机上使用 Polar Flow 网络服务，请务必清除缓存和浏览历史记录，以防他人访问您的帐户。此外，如果您并非使用自己的私人计算机，切勿允许计算机的浏览器存储或记住您的 Polar Flow 网络服务密码。

如有任何安全问题，请通过 [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) 或向 Polar 客户服务中心报告。

技术规格

POLAR UNITE

| | |
|---------|---|
| 电池型号： | 174 mAh 锂聚合物充电电池 |
| 工作时间： | 连续使用时： 训练模式下启用光学心率监测和 GPS 连接时续航时间可长达 50 小时 手表模式下启用持续心率追踪时续航时间可长达 4 天 |
| 工作温度： | -10 °C 到 +50 °C / 14 °F 到 122 °F |
| 手表材料： | 设备：ABS+10GF、玻璃、PMMA、不锈钢 腕带：硅胶，扣针：PA+50GF |
| 配件腕带材质： | 编织腕带 腕带：再生 PET 纤维 松紧部分：50% 聚酯纤维，50% 天然橡胶 皮革腕带 |

| | |
|--------------|--|
| | 腕带:皮革 衬里:人造麂皮 松紧部分:50% 聚酯纤维, 50% 天然橡胶 |
| USB 充电适配器材质: | ABS+PC、镀金不锈钢 |
| 防水性: | 30 米 (ISO 22810, 适合游泳) |
| 内存容量: | 取决于语言设置, 使用 GPS 和心率功能时可最多存储 90 小时的训练记录 |
| 显示屏 | 彩色触摸显示屏 (IPS TFT), 配备环境光传感器 (ALS), 分辨率:240 x 204 |
| 最大功率 | 5 mW |
| 频率 | 2.402 - 2.480 GHz |

使用无线 Bluetooth® 技术。

POLAR FLOWSYNC 软件

要使用 FlowSync 软件, 您需要一台已安装 Microsoft Windows 或 Mac 操作系统的电脑, 且电脑可连接至互联网并配有闲置的 USB 端口。

从 support.polar.com 查看最新的兼容性信息。

POLAR FLOW 移动应用程式的兼容性

从 support.polar.com 查看最新的兼容性信息。

POLAR 产品的防水性

大部分 Polar 产品可在游泳时佩戴。不过, 这些产品并非潜水工具。使用兼容 GymLink 的 Polar 设备和心率传感器测量在水中心率时, 可能会因以下原因而受到干扰:

- 氯含量高的泳池水和海水具有很强的传导性。心率传感器的电极可能出现短路, 妨碍心率传感器对 ECG 信号的检测。
- 在游泳比赛中跳入水中或进行费力的肌肉运动可能将心率传感器移动至身体上无法检测到 ECG 信号的某个位置。
- ECG 信号强度为个人化, 根据个人的组织成分可能有所变化。在水中测量心率时更经常出现问题。

在手表行业, 防水性能一般用米表示, 也即水深特定米数时的静态水压。Polar 也使用了该指标体系。Polar 产品的防水性根据国际 **ISO 22810** 或 **IEC60529** 标准进行测试。每款具有防水标识的 Polar 设备在交付承受水压之前都会经过测试。

Polar 产品根据防水性划分为 4 种不同的类别。请查看 Polar 产品背面的防水性类别, 并与下表对照。请注意, 这些定义不一定适用于其他生产商的产品。

在进行任何水下活动时, 由于水下移动而产生的动态水压都要大于静态水压。这就意味着在水下移动产品便会让它承受更大比静止状态下更大的压力。

| 在产品背后标记 | 溅水、汗、雨滴 | 洗澡和游泳 | 戴换气装置的轻装潜水 | 水肺潜水 (有氧气) | 防水特性 |
|---------|---------|-------|------------|------------|------|
|---------|---------|-------|------------|------------|------|

| | 等。 | | (没有氧气筒) | 筒) | |
|----------------------------------|----|----|---------|----|--|
| 防水性 IPX7 | 确定 | - | - | - | 不要使用高压清洗机清洗。 防止溅水、雨滴等 参考标准:IEC60529. |
| 防水性 IPX8 | 确定 | 确定 | - | - | 洗澡和游泳的最小值。 参考标准:IEC60529. |
| 防水性 防水性 20/30/50 米 适合游泳 | 确定 | 确定 | - | - | 洗澡和游泳的最小值。 参考标准:ISO22810. |
| 防水性 100 米 | 确定 | 确定 | 确定 | - | 水下常用,但不用于水肺潜水 参考标准:ISO22810. |

法规信息

| | |
|--|---|
|  | 本产品符合 2014/53/EU, 2011/65/EU 和 2015/863/EU 指令。相关的符合性声明和其他监管信息, 可从以下网址找到: www.polar.com/zh-hans/regulatory_information 。 |
|  | 此打叉带轮垃圾桶标记表明 Polar 产品是电子设备, 符合欧洲议会和欧盟理事会关于电子电气设备 (WEEE) 废弃物的指令 2012/19/EU, 本产品使用的电池和蓄电池符合欧洲议会和欧盟理事会于 2006 年 9 月颁布的关于电池和蓄电池及废弃电池和蓄电池的指令 2006/66/EC。因此, Polar 产品中包含的这些产品及电池/蓄电池应在欧盟国家单独处理。Polar 鼓励您遵循当地的废弃物处理条例, 以尽量降低废弃物对欧盟以外地区的环境和人类健康造成的可能影响, 如果可能, 分类收集产品和电子设备的电池, 并集中收集电池和蓄电池。 |

如需查看有关 Polar Unite 的特定法规标签, 请前往 **Settings**(设置) > **General settings**(一般设置) > **About your watch**(关于手表)。

POLAR 全球有限保修

- Polar Electro Oy 对 Polar 产品提供全球有限保修。对于美国或加拿大的已出售产品, 保修由 Polar Electro, Inc. 提供。
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. 向 Polar 产品的原始消费者/购买者保证, 自购买之日起两 (2) 年内, 产品不会出现任何材料或工艺缺陷; 不过若为硅胶腕带或塑料腕带, 则保修期为自购买之日起一 (1) 年内。
- 本保修并不涵盖电池的正常磨损或其他磨损、由滥用、误用、事故或不遵守注意事项而造成的损害、不正确的维护、商业用途、破裂、损坏或刮伤的外箱/显示屏、织物臂带、织物腕带、皮革腕带、弹性带(例如心率传感器胸带) 和 Polar 服装。
- 本保修并不涵盖由本产品引起或与之相关的任何损坏、损失、开支或费用, 无论是直接的、间接的、附带的、后果性或特殊性的。
- 本保修并不涵盖购买的二手产品。
- 在保修期间, 无论本产品是在哪个国家/地区购买的, 均可在任何授权的 Polar Central Service 进行修理或更换。
- 由 Polar Electro Oy/Inc. 发行的保修并不影响国家或州现行适用法律赋予消费者的法定权利, 也不影响消费者的销售/购买合同赋予其对经销商所拥有的权利。
- 您应保留收据, 将其作为购买凭证!
- 任何产品的保修仅在最初由 Polar Electro Oy/Inc. 销售该产品所处的国家/地区有效。

制造商: Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com。

Polar Electro Oy 是经过 ISO 9001:2015 认证的公司。

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, 芬兰。保留所有权利。未事先经过 Polar Electro Oy 的书面许可, 不得以任何方式或任何手段使用或复制本手册的任何部分。

本用户手册或本产品包装中的名称和标志是 Polar Electro Oy 的商标。本用户手册或本产品包装中带有 ® 符号的名称和标志是 Polar Electro Oy 的注册商标。Windows 是 Microsoft Corporation 的注册商标, Mac OS 是 Apple Inc 的注册商标。Bluetooth® 这一名称和标志是 Bluetooth SIG Inc. 拥有的注册商标, 且 Polar Electro Oy 以任何形式使用此商标均经过授权许可。

免责声明

- 本手册中的资料仅供参考。由于制造商持续进行研发计划, 手册中描述的产品如有变更, 恕不另行通知。
- 关于本手册或者此处描述的产品, Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 不作任何陈述或保证。
- 对于由于使用本资料或此处描述的产品引起的, 或与其相关的任何直接或间接、附带、后果性或特定损坏、耗损、花费或开销, Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 均不承担责任。

2.0 ZH 09/2021