

**POLAR®**

# POLAR UNITE



用戶手冊

# 目錄

目錄	2
<b>Polar Unite 用戶手冊</b>	<b>6</b>
簡介	6
活用 Polar Unite	7
Polar Flow 網絡服務	7
<b>入門</b>	<b>8</b>
設定手錶	8
選項 A: 使用手機和 Polar Flow app 設置	10
選項 B: 透過電腦設置	10
選項 C: 透過手錶設置	10
如何佩戴 Polar Unite 腕帶	10
按鈕功能和觸控螢幕	12
彩色觸控螢幕	12
檢視通知	12
背光燈啟動手勢	12
錶面	12
更改錶面顏色主題	16
背光燈啟動	16
背光燈啟動手勢	16
免打擾功能	17
在訓練期間始終亮起背光燈:	17
功能表	17
快捷設定	19
配對手機與手錶	20
配對手機前:	20
配對手機方法:	20
刪除配對	20
更新韌體	21
使用手機或平板電腦	21
使用電腦	21
<b>設定</b>	<b>22</b>
一般設定	22
配對和同步	22
無間心率監測	22
飛行模式	22
請勿打擾	22
手機通知	22
單位	22
語言	22
Inactivity alert(不活躍提示)	23
關於手錶	23
身體設定	23
體重	23
身高	23
出生日期	23
性別	24
訓練背景	24
活動目標	24
首選睡眠時間	24
最大心率	24
靜止心率	24
VO2max	26

手錶設定 .....	26
鬧鐘 .....	26
Watch face(錶面) .....	26
Time(時間) .....	26
Date(日期) .....	27
First day of week(每週開始日) .....	27
螢幕圖示 .....	27
重啟和重設 .....	27
重啟手錶 .....	27
將手錶重設為出廠設定 .....	27
透過 FlowSync 恢復原廠設定。 .....	28
從手錶上恢復原廠設定 .....	28
<b>訓練 .....</b>	<b>29</b>
手腕式心率測量 .....	29
透過手腕測量心率或追蹤睡眠情況時佩戴手錶 .....	29
無需透過手腕測量心率或追蹤睡眠/Nightly Recharge 時佩戴手錶 .....	29
開始訓練課 .....	30
開始計劃的訓練課 .....	30
快捷目錄 .....	31
訓練期間 .....	32
瀏覽訓練視圖 .....	32
設定計時器 .....	34
間隔計時器 .....	34
Countdown Timer(倒數計時器) .....	35
根據目標進行訓練 .....	35
在階段性訓練課期間更改階段 .....	36
通知 .....	36
暫停/停止訓練課 .....	37
訓練總結 .....	37
訓練後 .....	37
Polar Flow app 中的訓練數據 .....	39
Polar Flow 網絡服務中的訓練數據 .....	39
<b>功能 .....</b>	<b>40</b>
GPS 連接功能 .....	40
透過手機啟用 GPS .....	40
Smart Coaching .....	41
Nightly Recharge™ 恢復測量 .....	41
Polar Flow app 中的 ANS 回復詳細資訊 .....	44
Polar Flow 中的睡眠回復詳細資訊 .....	44
對於練習 .....	45
對於睡眠 .....	45
對於調整能量水平 .....	45
Sleep Plus Stages™ 睡眠追蹤 .....	45
FitSpark™ 日常訓練指南 .....	50
訓練期間 .....	51
Serene™ 指導式呼吸練習 .....	52
利用手腕式心率追蹤進行體能測試 .....	54
測試前 .....	54
進行測試 .....	55
測試結果 .....	55
體能水準等級 .....	55
男性 .....	55
女性 .....	55
VO2max .....	56
Polar 跑步計劃 .....	56
創建 Polar 跑步計劃 .....	56
展開跑步目標 .....	57

掌握個人進度 .....	57
心肺負荷 .....	57
訓練效益 .....	58
智能卡路里 .....	59
無間心率監測 .....	60
手錶上的無間心率監測功能 .....	60
全天候活動追蹤 .....	61
活動目標 .....	61
手錶上的活動數據 .....	61
不活躍提示 .....	62
Polar Flow app 和網絡服務中的活動數據 .....	62
活動效益 .....	63
運動內容 .....	63
心率區 .....	63
速度區域 .....	64
速度區域設定 .....	64
根據訓練目標活用速度區域 .....	64
訓練期間 .....	64
訓練後 .....	64
手腕式速度和距離測量 .....	64
手機通知 .....	64
設定開啟手機通知 .....	65
請勿打擾 .....	65
檢視通知 .....	65
能量來源 .....	65
能量來源總結 .....	65
Flow 流動應用程式中的詳細分析 .....	65
心率傳感器模式 .....	66
若要開啟心率傳感器模式: .....	66
若要停止分享心率: .....	67
可更換腕帶 .....	67
更換腕帶 .....	67
兼容的傳感器 .....	68
>Polar OH1 的光學心率傳感器 .....	68
Polar H10 心率傳感器 .....	68
Polar H9 心率傳感器 .....	68
將傳感器與您的手錶配對 .....	68
將心率傳感器與您的手錶配對 .....	68
<b>Polar Flow .....</b>	<b>70</b>
Polar Flow app .....	70
訓練數據 .....	70
活動數據 .....	70
睡眠數據 .....	70
運動內容 .....	70
圖像分享 .....	70
開始使用 Polar Flow app .....	70
Polar Flow 網絡服務 .....	71
日記 .....	71
報告 .....	71
計劃 .....	71
Polar Flow 中的運動內容 .....	71
新增運動內容 .....	71
編輯運動內容 .....	72
規劃訓練 .....	74
使用季度規劃器, 創建訓練計劃 .....	74
在 Polar Flow 應用程式和網絡服務中創建訓練目標 .....	74
時間長度目標 .....	75

距離目標 .....	75
卡路里目標 .....	75
比賽配速目標 .....	75
階段性目標 .....	75
根據最愛的訓練目標建立目標 .....	76
將目標同步至您的手錶 .....	77
在 Polar Flow 應用程式中創建訓練目標 .....	77
收藏夾 .....	79
添加訓練目標至收藏夾: .....	79
編輯收藏項目 .....	80
移除收藏項目 .....	80
同步 .....	80
與 Flow 流動應用程式同步 .....	80
透過 FlowSync 與 Flow 網絡服務同步 .....	80
<b>重要資料 .....</b>	<b>82</b>
電池 .....	82
電池壽命和運作時間 .....	82
電池充電 .....	82
電池狀態和通知 .....	83
電池狀態符號 .....	83
電池通知 .....	83
保養手錶 .....	84
手錶保持清潔 .....	84
保養光學心率傳感器 .....	84
存放 .....	84
檢修 .....	84
注意事項 .....	84
訓練時干擾 .....	84
健康與訓練 .....	85
警告 - 請勿讓孩子接觸電池 .....	85
如何安全使用 Polar 產品 .....	86
技術規格 .....	86
Polar Unite .....	86
Polar FlowSync 軟件 .....	87
Polar Flow 移動應用程式兼容性 .....	87
Polar 產品的防水性 .....	87
法規資訊 .....	88
Polar 全球有限保固 .....	88
免責聲明 .....	89

# POLAR UNITE 用戶手冊

此用戶手冊可幫助您開始使用新手錶。如需觀看影片教程與常見問題，請造訪 [support.polar.com/en/unite](https://support.polar.com/en/unite)。

## 簡介

感謝您購買新的 Polar Unite!

Polar Unite 健身手錶結合訓練、恢復狀態與日常生活，達致完美平衡。運用 Polar Unite 的智能功能，推動自己堅持訓練，在日常生活中建立出保持身體健康的自然習慣。獲享先進的手腕式心率測量功能。[Sleep Plus Stages™](#) 睡眠追蹤功能對您的睡眠階段(快動眼睡眠、淺層睡眠和深層睡眠)進行監測，並給您提供睡眠回饋和睡眠分數；[Nightly Recharge™](#) 每晚測量您的恢復情況；[FitSpark™](#) 訓練指引按照您的準備狀態給予個人化的鍛煉指引。Polar Unite 帶來 [Serene™](#) 指導式呼吸練習以助放鬆身心和紓解壓力，而您亦可將 Polar Unite [與手機連接以使用 GPS 功能](#)。透過選擇不同腕帶及錶面顏色主題，即可為 Polar Unite 添上個人風格。您亦可於 [Polar Club](#) 課程期間使用 Unite，將您的心率傳送至 Polar Club 系統。

**Sleep Plus Stages** 會自動追蹤**睡眠量**和**質素**，並顯示您在每個睡眠階段所用的時間。它可以把您的睡眠時間和睡眠質素組合成一個一看即懂的數值，即**睡眠分數**。睡眠分數顯示在現時睡眠科學所知下，您的睡眠與良好睡眠指標相比如何。比較睡眠分數的各種細項和您本人平時的表現，有助您了解日常生活的哪些方面可能影響到您的睡眠，並因此作出相應的調整。

**Nightly Recharge™** 是一種測量晚間恢復程度的功能，能夠顯示您是否已經從日間的需求中恢復過來。您的 **Nightly Recharge** 狀況以兩個組成部分為基礎：一是您的睡眠品質(**睡眠回復**)，二是入睡後的最初數小時期間，您的自主神經系統(ANS)的安定程度(**ANS 回復**)。兩個組成部分都是透過將您昨晚和過去 28 天的正常水平作比較而得出的。您的手錶會在夜間自動測量睡眠回復和 ANS 回復。根據我們測量到的數據，您可以在 Polar Flow app 中取得個人化的每日練習貼士、睡眠貼士，以及在特別嚴苛的日子中調節能量水平的貼士。

**FitSpark™** 訓練指南每日提供隨時可用的現成鍛煉，可在手錶上輕鬆查看。鍛煉內容配合您的體能水準、訓練記錄以及恢復和就緒程度而定，並以您前一晚的 Nightly Recharge 狀況為基礎。FitSpark 每天向您建議 2-4 項不同的鍛煉選項；包括一個最為適合您的選項，以及另外 1-3 個次要的選項。每天您能獲得最多四項建議，共有 19 項不同的鍛煉內容。這些建議包括**帶氧**、**肌力**以及**補充性**訓練類別的鍛煉活動。

**Serene™** 呼吸練習是一套壓力管理工具，能夠協助您放鬆身體，令心靈冷靜下來，並指導您進行經證實能改善健康的緩慢腹式呼吸。手錶可於呼吸練習期間為您提供生物回饋，剖析您的呼吸和心跳間隔之間的同步程度。它亦可追蹤您於寧靜領域中的逗留時間，也就是成功緩慢呼吸後，您的心跳和呼吸節奏之間出現的有益同步的時間。

活用 [可更換腕帶](#) 來配合各種場合和風格，為您的手錶注入個人特色。



我們不斷開發產品，期待為您提供最佳的用戶體驗。若要讓手錶保持在最新狀態並獲得最佳性能，請務必確保在有新版本韌體可用時及時 [更新韌體](#)。韌體更新會引入各種改進，從而提高手錶的功能。

# 活用 POLAR UNITE

手錶開箱後即可使用，但為了享受完整的 Polar 體驗，請連接手錶至我們的免費應用程式和網絡服務——Polar Flow。

從 App Store® 或 Google Play™ 獲取 [Polar Flow app](#)。在訓練後將您的手錶與 Polar Flow app 同步，獲得關於您的訓練結果和表現的即時概況和回饋，並讓好友瞭解您取得的成績。在 Polar Flow app 中，您還可查看一天中的睡眠情況和活躍程度。

## POLAR FLOW 網絡服務

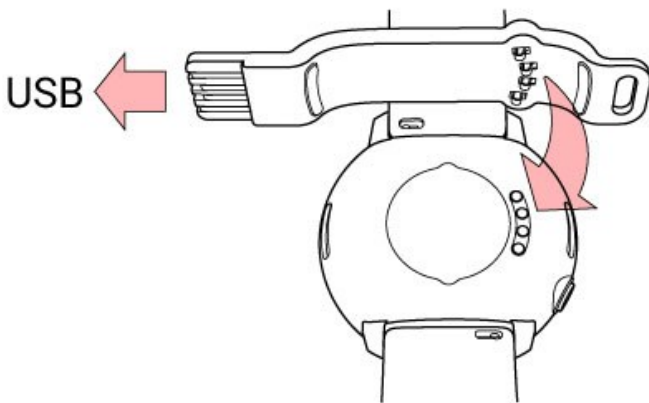
利用電腦上的 FlowSync 軟件或透過 Polar Flow app 將您的訓練數據同步至 [Polar Flow 網絡服務](#)。在網絡服務中，您可規劃訓練、追蹤您的成就，獲得指導並查看關於您的訓練結果、活動和睡眠的詳細分析。讓您所有的朋友都知道您取得的成就、找到運動者同伴並從社交訓練社區獲得動力。

在 [flow.polar.com](https://flow.polar.com) 上查看所有這些資訊。

# 入門

## 設定手錶

若需喚醒手錶並為手錶充電，請利用隨盒附送的 USB 充電適配器，把手錶連接至供電的 USB 連接埠或 USB 充電器。將 USB 充電適配器的接觸點對準手錶的接觸點，把適配器扣緊。另應確保以正確的方式插入 USB 充電適配器，即 Polar Unite USB 充電適配器上的觸點朝向電腦 USB 埠或 USB 充電器中的觸點。請注意，螢幕上可能需要一段時間才會出現充電動畫。我們建議您先為電池充電，然後才使用手錶。查看 [電池](#) 以了解電池充電的詳情。



首先將 USB 充電適配器連接至手錶，然後才將適配器連接至電源。千萬不能在沒有連接手錶的情況下，讓 USB 充電適配器連接至電源。



為設定手錶，請選擇語言和偏好的設置方式。手錶提供三種不同的設置方式：上下滑動螢幕，選取最適合您的選項。輕觸螢幕即可確認選擇。

- A. **透過手機設置**：如果無法使用配備 USB 連接埠的電腦，手機設置是最方便的做法，但需時可能會較長。此方法需要網絡連線。
- B. **透過電腦設置**：經連線用電腦進行設置是最快捷的方法，同時還可以為手錶充電，但這個做法需要動用電腦。此方法需要網絡連線。





**建議採用 A 及 B 選項。**您可一次過輸入所有身體詳細資料，以獲取準確的訓練數據。您亦可選擇語言和取得手錶的最新版本韌體。

C. **透過手錶設置：**如您沒有相容的流動裝置，而且手邊沒有具備網絡連線的電腦，不妨考慮以手錶進行設置。**請注意，以手錶進行設置時，手錶並未連接至 Polar Flow。您必須於稍後透過選項 A 或 B 進行設置，以取得 Polar Unite 最新的韌體更新。**您可於 Flow 閱覽您訓練、活動和睡眠數據的詳盡分析。



Polar Unite 無內置 GPS，但您可使用手機的 GPS 記錄戶外訓練課的路線、速度和距離。為使用 [GPS 連接功能](#)，您必須以手機進行設置 (A)。

## 選項 A: 使用手機和 POLAR FLOW APP 設置



請注意，您必須以 Polar Flow app 進行配對，而不是於手機的藍芽設定中配對。

1. 設置期間，讓手錶始終靠近手機。
2. 確保您的手機已連接至互聯網，並開啟藍芽。
3. 在 App Store 或 Google Play 下載 Polar Flow app 至手機。
4. 開啟手機上的 Polar Flow app。
5. Polar Flow app 會識別附近的手錶，並提示您開始進行配對。在 Polar Flow app 中輕觸 **Start**(開始) 按鈕。
6. 當 **Bluetooth Pairing Request**(藍芽配對請求) 確認訊息出現在手機上，請檢查並確保手機上顯示的代碼與手錶上的代碼相同。
7. 在手機上接受藍芽配對請求。
8. 輕觸手錶螢幕以確認 PIN 碼。
9. 配對完成後，會顯示 **Pairing done**(配對完成)。
10. 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置。

設定就緒後，輕觸 **Save and sync**(儲存並同步)，這樣您的設定便會同步至手錶。



如系統提示您更新韌體，為確保更新過程正確無誤，請將手錶連接至電源，然後接受更新。

## 選項 B: 透過電腦設置

1. 前往 [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start)，下載並安裝 Polar FlowSync 數據傳輸軟件至電腦中。
2. 登入 Polar 帳戶或建立新賬號。利用隨盒附送的 USB 充電適配器，把手錶連接至電腦的 USB 連接埠。我們會在 Polar Flow 網絡服務內指導您註冊和進行設置。

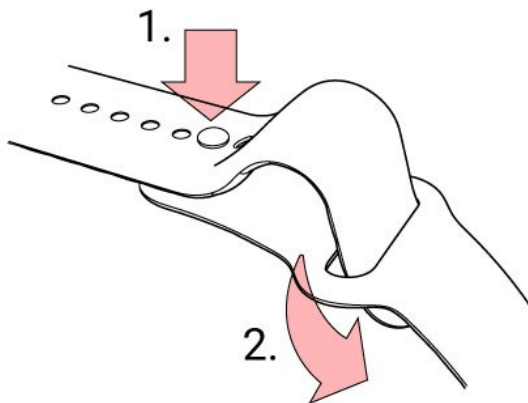
## 選項 C: 透過手錶設置

滑動螢幕以調整數值，輕觸螢幕即可確認選擇。如您中途想回去更改設定，請按下 BACK(返回)，回到需要更改的設定。



請注意，以手錶進行設置時，手錶並未連接至 Polar Flow。手錶的韌體更新只可透過 Polar Flow 取得。為確保您可盡情享受手錶和獨一無二的 Polar 功能，您稍後需按照選項 A 或 B 的步驟，於 Polar Flow 網絡服務或 Polar Flow 流動應用程式進行設置。

## 如何佩戴 POLAR UNITE 腕帶



1. 將銷推進孔內。
2. 把多出的軟帶滑進下方。



參閱關於可更換腕帶的詳細更換說明。

# 按鈕功能和觸控螢幕

手錶有一個 (BACK)( 返回) 按鈕, 功能因使用情況而異。請參考下表, 瞭解該按鈕在不同模式中的功能。

時間視圖	功能表	準備訓練模式	訓練期間
進入功能表	返回上一層	返回到時間視圖	按一次暫停訓練。 輕觸螢幕以繼續。
長按以開始配對和同步	保留設定不變	點亮螢幕	要停止訓練課, 請在 暫停時長按。
點亮螢幕	取消選擇		點亮螢幕
長按 10 秒可重啟手錶	點亮螢幕		

## 彩色觸控螢幕

彩色觸控螢幕讓您可以輕鬆切換錶面、瀏覽清單和功能表, 也可以透過觸摸螢幕來選擇項目。

- 輕觸螢幕即可確認選擇和選取項目。
- 向上或下滑動以捲動功能表。
- 在訓練期間向左或右滑動, 可查看不同的訓練視圖。
- 在時間視圖中左右滑動, 可切換錶面。
- 在時間視圖中向下滑動, 可存取快捷設定功能表( 螢幕鎖、請勿打擾、飛行模式)。
- 在時間視圖中向上滑動, 可查看通知。
- 輕觸螢幕, 可查看更多詳細資訊。

為確保觸控螢幕功能正常, 請用布擦去螢幕上的所有灰塵、汗或水。若戴著手套使用, 觸控螢幕或會無法正確回應。



用戶不可調整螢幕亮度。

## 檢視通知

您可以由下而上滑動螢幕, 或者在手錶震動後立即轉動手腕查看手錶, 即可檢視通知。螢幕底部的紅點顯示您有否收到任何新通知。有關更多資訊, 請參見[手機通知](#)。

## 背光燈啟動手勢

在您轉動手腕查看手錶時, 背光燈自動打開。

## 錶面

Polar Unite 錶面告訴您的不僅僅是時間。您可透過錶面獲得最及時和相關的資訊, 包括您的活動狀態、心率、最新的訓練課、Nightly Recharge 狀況和隨時可用的 FitSpark 訓練建議。您可左右滑動以切換錶面, 輕觸錶面即可打開更詳盡的視圖。



您可以在 [Watch settings](#)( 手錶設定) 中選擇指針型和跳字型顯示。



注意, 錶面及其內容不可編輯, 但您可更改 [watch face color theme](#)( 錶面顏色主題)。

## Time(時間)



顯示時間和日期的基本錶盤。

## 活動



錶盤周圍的長條圖表和日期及時間下方的百分比顯示每日活動目標的進展情況。

此外，打開詳情後便可以看到每日累積活動的下列詳情：

- 您到目前為止完成的步數。身體運動量和類型被註冊並轉換為步數的估計。
- 活動時間告知您對健康有益的身體運動累計時間。
- 您在訓練、活動和 BMR(基礎代謝率:維持生命所需的最低新陳代謝活動)消耗的卡路里量。



有關更多資訊，請參見 [全天候活動追蹤](#)。

## 心率



使用無間心率監測功能時，手錶會連續測量您的心率並將其顯示在 Heart rate(心率)錶盤上。

使用無間心率監測功能時，您既可以了解當天的最高和最低心率讀數，亦可以查看前一晚的最低心率讀數。您可在 **Settings(設定) > General settings(一般設定) > Continuous HR tracking(無間心率監測)** 中開關手錶上的無間心率監測功能，或將其設定為僅限夜間模式。



有關更多資訊，請參見 [無間心率監測功能](#)。



如果您沒有使用**無間心率監測**功能，您仍可以在不開始訓練課的情況下快速查看當前心率。只需戴緊腕帶，選擇此錶盤，透過輕觸顯示屏，您將看到當前心率。按下按鈕可回到 Heart rate( 心率) 錶盤。

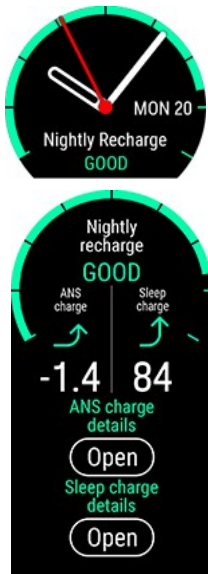
## 最新訓練課



查看最近的訓練課和運動以來過去的時間。

此外，打開詳情後便可以查看過去 14 天的訓練總結。透過上下滑動瀏覽至您想查看的訓練課，並輕觸螢幕以打開總結。有關更多資訊，請參見[訓練總結](#)。

## Nightly Recharge watch face( Nightly Recharge 錶盤)



您醒來後，便可以看到 **Nightly Recharge 狀況**。Nightly Recharge 狀況顯示昨晚您的恢復情況。Nightly Recharge 綜合了有關自主神經系統 (ANS) 在入睡初期的放鬆程度 (**ANS 回復**) 和睡眠品質 (**睡眠回復**) 的資訊。輕觸 ANS 回復詳情或睡眠回復詳情即可閱覽更多資訊。

有關更多資訊，請參見 [Nightly Recharge™ 恢復測量](#)或 [Sleep Plus Stages™ 睡眠追蹤](#)。

## FitSpark 錶盤



手錶根據您的訓練記錄、體能水準和當前恢復狀態建議最適合您的訓練目標。輕按錶面可以一覽全部建議訓練目標。輕按其中一項建議的訓練目標，可檢視關於該訓練目標的詳細資訊。

有關更多資訊，請參見 [FitSpark 每日訓練指南](#)。



## 每週總結

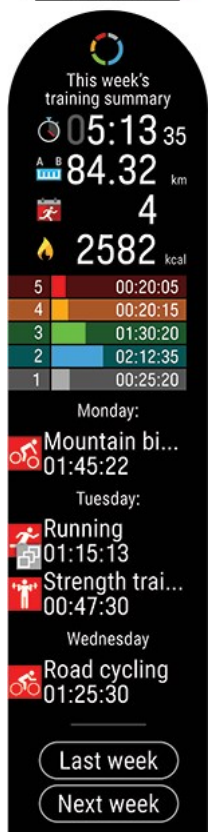


一覽整個星期的訓練總結。您一星期的總訓練時間會分為不同訓練區域，出現在螢幕上。輕觸螢幕可打開更多詳情。您可查看距離、訓練課、卡路里總消耗量和各心率區的逗留時間。此外，您亦可查看上星期的總結和詳情，以及下星期規劃了的任何訓練課。

往下滑動並按下按鈕以查看單一訓練課的更多詳情。



注意，錶盤及其內容不可編輯。





會顯示時間、日期和您的名字。

## 更改錶面顏色主題

您可從一套預設的選項中選擇不同錶盤風格及顏色，從而自訂 Polar 手錶。

如需更改錶盤風格和顏色，請前往 **Settings > Watch settings > Watch face > Digital/Analog**(設定 > 手錶設定 > 錶盤 > 跳字型/指針型)。

選擇 **Digital**(跳字型) 或 **Analog**(指針型)。然後選擇風格。

在 **Digital**(跳字型) 下，可以找到 **Symmetry**(對稱)、**Minutes in middle**(中間顯示分鐘)、**Small seconds**(秒數縮小) 和 **Seconds in circle**(秒針秒數)。

對稱

中間顯示分鐘

秒數縮小

秒針秒數



在 **Analog**(指針型) 下，可以找到 **Classic**(經典)、**Art Deco**(藝術裝飾)、**Lollipop**(棒棒糖) 和 **Pearl** 珍珠。

經典

藝術裝飾

棒棒糖

珍珠



您亦可選擇錶盤的顏色主題。可用的顏色為紅色、橙色、黃色、綠色、藍色、紫色、粉紅色和桃紅色。

請注意，**Digital Symmetry**(跳字型對稱) 選項無法更改顏色。



除了錶盤風格或顏色可以更改外，錶盤及其內容均不可編輯。

## 背光燈啟動

### 背光燈啟動手勢

為了令裝置省電，背光燈不會始終亮起。在您轉動手腕查看手錶時，背光燈自動亮起。除了在訓練課期間，背光燈無法設定為始終亮起。



## 免打擾功能



啟用免打擾後，背光燈啟動手勢會被禁用。當啟用免打擾後，您可按下按鈕以啟動背光燈。有關詳細資訊請參閱[快速設定](#)。

### 在訓練期間始終亮起背光燈：

如需在訓練期間啟動背光燈：從顯示屏上方向下滑動，可下拉[快速設定](#)功能表。輕觸背光燈圖示，可選擇 **Always on**(長期開啟) 或 **Automatic**(自動)。選擇「長期開啟」後，手錶顯示屏將在訓練課期間始終亮起。在完成訓練課後，背光燈設定將預設恢復為自動。



請注意，在選擇「長期開啟」的情況下，相比預設設定，電池消耗要快得多。

## 功能表

透過按下 BACK(返回) 按鈕進入功能表，上下滑動即可瀏覽功能表內容。輕觸螢幕以確認選項，按下 BACK(返回) 按鈕可返回。

### 開始訓練



您可以在此開始訓練課。輕觸螢幕，進入準備訓練模式，並瀏覽至您想要使用的運動內容。

有關詳細說明，請參見[開始訓練課](#)。

### 設定



在手錶上，您可以編輯以下設定：

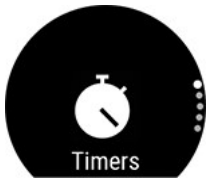
- **Physical settings**(身體設定)
- **General settings**(一般設定)
- **Watch settings**(手錶設定)

有關更多資訊，請參見[設定](#)。



除了手錶上可用的設定，您可以在 Polar Flow 網絡服務和應用程式中編輯運動內容。您可以自訂手錶中最喜歡的運動和訓練課期間您最想掌握的資訊。有關更多資訊，請參見 [Flow 中的運動內容](#)。

## 計時器



在 **Timers**(計時器) 中, 您可以找到秒錶和倒數計時器。

### Stopwatch(秒錶)

要啟動秒錶, 請按下 **Stopwatch**(秒錶) 然後按 。要新增圈數, 請按下圈數圖示 。要暫停秒錶, 按下按鈕。



### Countdown Timer(倒計時器)

您可以設定倒數計時器, 從預設時間開始倒數計時。按下 **Set Timer**(設定計時器), 設定倒數時間, 再按 以確認。完成後, 按一下 **Start**(開始) 以啟動倒數計時器。

倒數計時器會新增至基本錶盤。



倒數計時結束時, 手錶會以震動來通知您。輕觸 可重新啟動計時器, 輕觸 可以取消並回到時間視圖。



您可以在訓練期間使用間隔計時器和倒數計時器。您可以在 Flow 的運動內容設定中添加計時器視圖至訓練視圖, 然後將此設定同步至手錶。有關訓練期間使用計時器的更多資訊, 請參見 [訓練期間](#)。

## Serene 指導式呼吸練習



依次輕按 **Serene** 和 **Start exercise**(開始練習), 便可開始呼吸練習。

有關更多資訊, 請參見 [Serene™ 指導式呼吸練習](#)。

## 體能測試



如要進行體能測試, 首先輕觸 **Fitness Test**(體能測試), 然後輕觸 **Relax and start the test**(放鬆並開始測試)。

關更多資訊, 請參見 [利用手腕式心率進行體能測試](#)。



選擇時間視圖中出現在螢幕上的錶盤。您可選擇：

- 只限時間
- 日常活動
- 無間心率監測
- Nightly Recharge
- FitSpark 訓練指南
- 最新訓練課
- 每週總結
- 您的名字


您需要選擇至少一個視圖。

## 快捷設定

### 快捷設定功能表



從時間視圖螢幕的頂部往下滑動，可拉出 **Quick settings**(快捷設定) 功能表。向左或向右滑動進行瀏覽，輕按即可選擇功能。

輕按  以自訂您希望在快捷設定功能表看到的功能。可以選擇 **Screen lock**(鎖屏)、**Alarm**(鬧鐘)、**Countdown timer**(倒數計時器)、**Do not disturb**(請勿打擾) 和 **Flight mode**(飛行模式)。

- **Screen lock**(鎖屏)：輕觸鎖屏圖示以開啟鎖屏。按住按鈕 2 秒可解鎖螢幕。
- **Alarm**(鬧鐘)：設定鬧鐘重複：**Off, Once, Monday to Friday**(關閉、一次、週一至週五) 或 **Every day**(每日)。如果您選擇**关闭、一次、周一至周五**(關閉、一次、週一至週五) 或 **每天**(每天)，同時也要設定鬧鐘的時間。
- **倒數計時器**：向上或向下滑動以設置倒計時時間，然後輕觸綠色對勾以確認並開始倒計時。
- **Do not disturb**(請勿打擾)：輕觸請勿打擾圖示即可開啟該功能，再按一次即可關閉。請勿打擾開啟後，您將不會收到任何通知和來電提示。此外，背光燈啟動手勢亦會停用。
- **飛行模式**：輕觸飛行模式圖示以開啟該功能，再按一次即可關閉。飛行模式會阻截來自您手錶的一切無線通訊。您仍可使用手錶，但將無法同步數據至 Polar Flow 流動應用程式或使用任何無線配件。

電池狀態圖示顯示電池剩餘的電量。

### 訓練期間



- **Backlight**(背光燈)：輕按 Backlight(背光燈) 圖示以選擇 **Always on**(長期開啟) 或 **Automatic**(自動)。若選擇長期開啟，手錶螢幕會在訓練課中全程亮起。完成訓練課後，背光燈設定會重設為預設的自動。請注意：如選用長期開啟，耗電量會高於預設設定。
- **Screen lock**(螢幕鎖)：輕觸鎖屏圖示以開啟鎖屏。按住按鈕 2 秒可解鎖螢幕。

# 配對手機與手錶

將手機與手錶配對前，需要按照 [設定手錶](#) 一章中的說明，在 Polar Flow 網絡服務或使用 Polar Flow 流動應用程式來設定手錶。如您已透過手機設定手錶，則您的手錶已經完成配對。如您透過電腦進行設定，並希望配合 Polar Flow app 使用手錶，請按照以下說明配對手錶與手機：

## 配對手機前：



## 配對手機方法：

1. 在手機上打開 Polar Flow app 並以您的 Polar 賬號登入，此賬號是您在設定手錶時創建的。



**Android 用戶**：如果您有使用數個與 Polar Flow app 相容的 Polar 裝置，請確保您已將 Polar Unite 選為 Polar Flow app 中的啟用裝置。這樣一來，Polar Flow app 便可連接您的手錶。在 Polar Flow app 中，前往 **Devices**(裝置)，並選擇 Polar Unite。

2. 在手錶上，長按時間模式中的 BACK(返回)，或進入 **Settings > General settings > Pair and sync > Pair and sync phone**(設定 > 一般設定 > 配對和同步 > 配對和同步手機)，並輕觸螢幕。
3. 手錶上顯示 **Open Flow app and bring your watch close to phone**(打開 Polar Flow app，並將手錶靠近手機)。
4. 當 **Bluetooth Pairing Request**(藍芽配對請求) 確認訊息出現在手機上，請檢查並確保手機上顯示的代碼與手錶上的代碼相同。
5. 在手機上接受藍芽配對請求。
6. 在手錶上確認 PIN 碼。
7. 配對完成後，會顯示 **Pairing done**(配對完成)。

## 刪除配對

若要刪除與手機的配對：

1. 前往 **Settings > General Settings > Pair and sync > Paired devices**(設定 > 一般設定 > 配對和同步 > 已配對的裝置)，然後輕觸螢幕。
2. 在螢幕上輕觸並選取需要移除的裝置名稱。
3. 螢幕會顯示 **Remove pairing?**(移除配對?)。輕觸螢幕以確認。
4. 完成後，螢幕會顯示 **Pairing removed**(配對已移除)。

# 更新韌體

若要讓手錶保持在最新狀態並獲得最佳性能，請務必確保在有新版本韌體可用時及時更新韌體。執行韌體更新可以提高手錶的性能。



您不會因為韌體更新而失去任何資料。開始更新前，來自手錶的資料會被同步至 Flow 網絡服務。

## 使用手機或平板電腦

如果使用 Polar Flow 流動應用程式來同步訓練和活動數據，可以利用手機來更新韌體。若有更新版本可用，此應用程式會通知您並指導您完成操作。我們建議在開始更新前先將手錶連接至電源，以確保更新過程無誤。



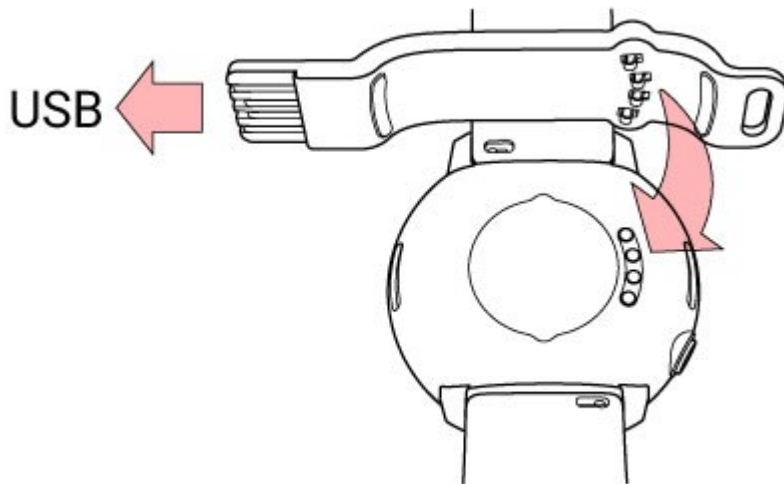
根據連線情況，無線韌體更新最多可能需要 20 分鐘。

## 使用電腦

任何時候若有新的韌體版本可用，當您將手錶連接至電腦時，FlowSync 會通知您。韌體更新會透過 FlowSync 下載下來。

### 若要更新韌體：

1. 利用隨盒附送的 USB 充電適配器，把手錶連接至電腦。將 USB 充電適配器的接觸點對準手錶的接觸點，把適配器扣緊。另外亦需要確保 USB 充電適配器的安插方法正確無誤，**Polar Unite USB 充電適配器的四個接觸點，必須對準電腦 USB 連接埠或 USB 充電器中的四個接觸點。**



2. FlowSync 開始同步資料。
3. 同步後，系統會要求您更新韌體。
4. 選擇 **Yes**(是)。隨即安裝新韌體(最多可能需要 10 分鐘)，然後手錶重啟。先等待韌體更新完成，然後才將手錶從電腦中拔出。

# 設定

## 一般設定

如需查看並編輯您的一般設定，請在時間視圖中按下按鈕，向下滑動功能表並輕觸 **Settings**(設定)，然後輕觸 **General settings**(一般設定)。

您將在 **General settings**(一般設定) 中找到：

- **Pair and sync**(配對和同步)
- **Continuous HR tracking**(無間心率監測)
- **Flight mode**(飛行模式)
- **Do not disturb**(請勿打擾)
- **Phone notifications**(手機通知)
- **Units**(單位)
- **Language**(語言)
- **Inactivity alert**(不活躍提示)
- **About your watch**(關於手錶)

### 配對和同步

- **Pair and sync phone**(配對和同步手機) / **Pair sensor or other device**(配對傳感器或其他設備)：將傳感器或手機與您的手錶配對。使用 Polar Flow app 進行資料同步。
- **Paired devices**(已配對裝置)：查看已與您手錶配對的所有裝置。這些設備可包括心率傳感器和手機。

### 無間心率監測

將無間心率監測功能設定為 **On**(開啟)、**Off**(關閉) 或 **Night-time only**(僅限夜間)。有關更多資訊，請參見 [無間心率監測](#)。

### 飛行模式

選擇 **On**(開啟) 或 **Off**(關閉)。

飛行模式可終止來自手錶的所有無線通訊。您仍可使用手錶，但將無法同步數據至 Polar Flow 流動應用程式或使用任何無線配件。

### 請勿打擾

將請勿打擾功能設定為 **On**(開啟)、**Off**(關閉) 或 **On (-)**(開啟 (-))。設定「請勿打擾」開啟的時段。選擇 **Starts at**(開始時間) 和 **Ends at**(結束時間)。設定為開啟後，您不會收到任何通知或來電提醒。此外，背光燈啟動手勢亦會停用。

### 手機通知

設定手機通知為 **Off**(關閉) 或 **On, when not training**(當不訓練時開啟)。請注意，訓練課期間您不會收到任何通知。

### 單位

選擇公制 (**kg, cm**)(公斤、厘米) 或英制 (**lb, ft**)(磅、英尺)。設定用於測量體重、身高、距離和速度的單位。

### 語言

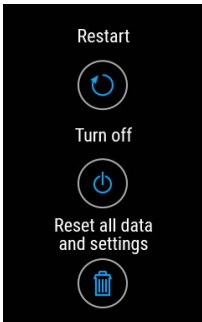
您可選擇用於手錶的語言。手錶支援以下語言：**Bahasa Indonesia**、**Čeština**、**Dansk**、**Deutsch**、**English**、**Español**、**Français**、**Italiano**、**Nederlands**、**Norsk**、**Polski**、**Português**、**Русский**、**Suomi**、**Svenska**、**简体中文**、**日本語** 和 **Türkçe**。

## INACTIVITY ALERT(不活躍提示)

將不活躍提示設定為 **On**(開啟) 或 **Off**(關閉)。

## 關於手錶

查看手錶的設備 ID, 以及韌體版本、硬體型號和 Polar Unite 特定的法規標籤。重啟手錶, 關閉或重設手錶上的所有數據和設定。



**Restart**(重啟): 如您在使用手錶時遇到問題, 可以嘗試重啟。重啟手錶不會刪除手錶上的任何設定或個人資料。您也可以透過長按按鈕 10 秒, 重啟手錶。

**關閉**: 關閉您的手錶。如果再次開啟, 請長按按鈕。

**Reset all data and settings**(重設所有數據和設定): 將手錶重設回出廠設定此動作將會清除手錶上的所有數據和設定。

## 身體設定

如需檢視和編輯您的身體設定, 請前往 **Settings**(設定) > **Physical settings**(身體設定)。您必須提供精確的身體設定資料, 尤其是在設定體重、身高、出生日期和性別時, 這是因為它們會為測量數值(例如心率區限值和卡路里消耗)的精確性帶來影響。

在 **Physical settings**(身體設定) 中, 您將會找到:

- **Weight**(體重)
- **Height**(身高)
- **Date of birth**(出生日期)
- **Sex**(性別)
- **Training background**(訓練背景)
- **Activity goal**(活動目標)
- **Preferred sleep time**(首選睡眠時間)
- **Maximum heart rate**(最大心率)
- **Resting heart rate**(靜止心率)
- **VO<sub>2</sub>max**

### 體重

設定以公斤 (kg) 或磅 (lbs) 計的體重。

### 身高

設定以厘米(公制)或呎和吋(英制)計的身高。

### 出生日期

設定您的生日。日期設定的順序會根據您已選擇的時間和日期格式(24 小時制: 日 - 月 - 年/12 小時制: 月 - 日 - 年)而定。

## 性別

選擇 **Male**( 男性) 或 **Female**( 女性)。

## 訓練背景

訓練背景乃是您的長期身體活動水平的評估。選擇最能描述在過去三個月期間您的身體活動總量及強度的選項。

- **Occasional (0-1h/week)**( 偶爾( 每星期 0 至 1 小時)): 您未有定期參與已排程的康樂運動或重度體能活動, 例如您僅偶爾參與以放鬆心情為目的的散步, 或強度足以導致沉重呼吸或流汗的練習。
- **Regular (1-3h/week)**( 定期( 每星期 1 至 3 小時)): 您定期參與康樂運動, 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 小時進行相若的身體活動, 或您的工作需要適度的體力勞動。
- **Frequent (3-5h/week)**( 頻繁( 每星期 3 至 5 小時)): 您每星期參與至少 3 次重度體能練習, 例如您每星期跑步 20 至 50 公里/12 至 31 英里, 或每星期用 3 至 5 小時進行相若的身體活動。
- **Heavy (5-8h/week)**( 重度( 每星期 5 至 8 小時)): 您每星期至少參與 5 次重度體能練習, 而您有時可能會參加大眾化的運動活動。
- **Semi-pro (8-12h/week)**( 半專業級( 每星期 8 至 12 小時)): 您幾乎每日都參與重度體能練習, 而您的練習是以提升比賽表現為目的。
- **Pro (>12h/week)**( 專業級( 每星期 >12 小時)): 您是耐力運動員。您參與重度體能練習, 以提升您的比賽表現為目的。

## 活動目標

**Daily activity goal**( 每日活動目標) 是不錯的方式, 讓您實際了解日常生活中的活躍程度。從三個選項中選擇您的通常活動水平, 並查看實現每日活動目標您需要達到的活躍程度。

您所需以完成每日活動目標的時間, 會取決於您已選擇的水平和活動強度。年齡和性別亦會影響您所需以達至每日活動目標的強度。

### Level 1( 第 1 級)

若您一天中只有少量運動, 並長時間坐著、乘搭汽車或公共交通工具通勤等, 我們建議您選擇此活動水平。

### Level 2( 第 2 級)

若您由於工作類型或日常瑣事, 一天中的大部分時間都在站立或走動, 此項是最適合您的活動水平。

### Level 3( 第 3 級)

若您的工作體能需求較高、從事體育運動或傾向流動性較高且活躍的運動, 此項是最適合您的活動水平。

## 首選睡眠時間

設定 **Your preferred sleep**( 首選睡眠) 時間, 訂明每晚目標睡眠時間。預設的首選睡眠時間是您的年齡組別的平均建議時間( 18 至 64 歲的成年人為八小時)。若您認為八小時為太長或太短, 我們建議您調整首選睡眠時間, 以符合個人需求。這樣一來, 您便可取得精確的意見, 以得知相比首選睡眠時間, 您實際可享的睡眠時間。

## 最大心率

若您知道您目前的最大心率數值, 便可設定最大心率。當您首次設定最大心率數值時, 基於年齡估計的數值(  $220 - \text{年齡}$ ) 會顯示為預設值。

最大心率會用於估計能量消耗。最大心率是在最大體力消耗期間的每分鐘最高心跳次數。最精確的個人最大心率測定方法, 是在實驗室裡進行最大練習壓力測試。當測定訓練強度時, 最大心率亦是至關重要。它是基於個人的數值, 並取決於年齡和遺傳因素。

## 靜止心率

靜止心率是當您完全休息以及沒有受到干擾時的每分鐘最低心跳次數( bpm)。您的年齡、體能水準、基因、健康狀況和性別都會影響靜止心率。成年人的通常數值是 55 至 75 bpm, 然而, 例如若您的體能水平相當好, 您的靜止心率可能會遠低於此範圍。



您最好在一覺好眠後，早上醒來時立即測量靜止心率。若這能助您放鬆心情，您可以先到洗手間。請勿在測量前進行任何重度訓練，並應確保您已從任何活動中完全恢復過來。您應進行多於一次測量，最好是連續幾個早上進行，然後計算您的平均靜止心率。

## 如何測量自己的靜止心率：

1. 佩戴您的手錶。仰天平躺及放鬆。
2. 約 1 分鐘後，在佩戴式產品上開始訓練課。選擇任何運動內容，例如 Other indoor(其他室內)。
3. 靜躺並平靜呼吸 3 至 5 分鐘。測量時，請勿看著您的訓練數據。
4. 在 Polar 裝置上停止訓練課。將佩戴式產品與 Polar Flow app 或網絡服務同步，然後在訓練總結中檢查您的最低心率 (HR min) 數值，這就是您的靜止心率。在 Polar Flow 的身體設定中更新您的靜止心率。

## VO<sub>2</sub>MAX

設定您的 VO<sub>2</sub>max。

VO<sub>2</sub>max(最大攝氧量、最大有氧功率)是在極限練習時，身體可消耗的最大氧量；它與心臟輸送血液至肌肉的最大能力有直接關係。VO<sub>2</sub>max 可透過體能測試進行測量或預測(例如極限練習測試和亞極限練習測試)。您可使用具備手腕式心率測量功能的 [Polar 體能測試](#) 來估算出您的 VO<sub>2</sub>max，並將結果更新至您的身體設定。

## 手錶設定

如需查看並編輯您的手錶設定，請前往 **Settings**(設定) > **Watch settings**(手錶設定)。

您將在 **Watch settings**(手錶設定) 中找到：

- **Alarm**(鬧鐘)
- **Watch face**(錶面)
- **Time**(時間)
- **Date**(日期)
- **First day of week**(每週開始日)

### 鬧鐘

設定鬧鐘重複：**Off**, **Once**, **Monday to Friday**(關閉、一次、週一至週五) 或 **Every day**(每日)。如選擇 **Once**, **Monday to Friday**(一次、週一至週五) 或 **Every day**(每日)，請設定鬧鐘時間。您亦可從 [Quick settings](#)(快捷設定) 功能表存取鬧鐘設定。



設定鬧鐘為開啟後，鬧鐘的圖示會出現在時間視圖中。

### WATCH FACE(錶面)

選擇錶面：

- **Analog**(指針型)
- **Digital**(跳字型)

如需更改錶面顏色主題，請輕觸 **Watch face color theme**(錶面顏色主題)。



注意，除了錶面顏色主題可以更改外，錶面及其內容均不可編輯。

### TIME(時間)

設定時間格式：**24 h**(24 小時制) 或 **12 h**(12 小時制)，然後設定當日時間。



與 Polar Flow app 和網絡服務同步時，當日時間會自動參考服務作更新。

## DATE(日期)

設定日期。亦請設定 **Date format**(日期格式)，您可選擇 **mm/dd/yyyy**, **dd/mm/yyyy**, **yyyy/mm/dd**, **dd-mm-yyyy**, **yyyy-mm-dd**, **dd.mm.yyyy**(月/日/年、日/月/年、年/月/日、日-月-年、年-月-日、日.月.年) 或 **yyyy.mm.dd**(年.月.日)。



與 Polar Flow app 和網絡服務同步時，日期會自動參考服務作更新。

## FIRST DAY OF WEEK(每週開始日)

選擇每星期於哪一日開始。選擇 **Monday, Saturday**(星期一、星期六) 或 **Sunday**(星期日)。



與 Polar Flow app 和網絡服務同步時，每週開始日會自動參考服務作更新。

## 螢幕圖示



**飛行模式** 已啟用。飛行模式會阻截手錶的一切無線通訊。您仍可使用手錶，但將無法同步數據至 Polar Flow 流動應用程式或使用任何無線配件。



**請勿打擾** 模式已啟用。請勿打擾開啟後，您將不會收到任何通知和來電提示。此外，背光燈啟動手勢亦會停用。



已設定震動式鬧鐘。如需設定鬧鐘，請前往 **Settings > Watch settings**(設定 > 手錶設定)。



您的已配對手機已解除連接，通知亦已啟用。確保手機位於手錶的 Bluetooth 範圍內，並且手機已啟用 Bluetooth。




**螢幕鎖** 已啟用。按住按鈕 2 秒可解鎖螢幕。

## 重啟和重設

如您在使用手錶時遇到問題，可以嘗試重啟。重啟手錶不會刪除手錶上的任何設定或個人資料。

### 重啟手錶

按下按鈕以進入主功能表，向下滑動直至找到 **Settings**(設定)，前往 **Settings**(設定) > **General settings**(一般設定) > **About your watch**(關於手錶) > 一直向下滑動直至找到 **Restart**(重啟)。首先輕觸 **Restart**(重啟)，然後輕觸  確認重啟。

您也可以透過長按按鈕 10 秒，重啟手錶。

### 將手錶重設為出廠設定

如重啟手錶並無幫助，您可將手錶重設為出廠設定。請留意，將手錶重設為出廠設定將清空手錶上的所有個人資料和設定，手錶需經過重新設定後才可使用。所有已從手錶同步至 Flow 帳戶的數據均不受影響。您可透過 FlowSync 或從手錶上恢復原廠設定。

## 透過 FlowSync 恢復原廠設定。

1. 前往 [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), 下載並安裝 Polar FlowSync 數據傳輸軟體至電腦中。
2. 將手錶連接至電腦的 USB 連接埠。
3. 打開 FlowSync 的設定。
4. 按下 **Factory Reset**(恢復原廠設定) 按鈕。
5. 如您使用 Polar Flow app 進行同步, 請檢查手機上的已配對藍芽裝置清單, 如果手錶在清單中, 請將其移除。

然後您將需要再次透過手機或電腦設定手錶。記住, 在設定時使用與重置前相同的 Polar 賬號。

## 從手錶上恢復原廠設定

1. 按下按鈕以進入主功能表, 向下滑動直至找到 **Settings**(設定)。
2. 選擇 **Settings**(設定) > **General settings**(一般設定) > **About your watch**(關於手錶)。
3. 一直向下滑動直至找到 **Reset all data and settings**(重設所有數據和設定)。
4. 首先輕觸 **Reset all data and settings**(重設所有數據和設定)。
5. 然後輕觸  確認恢復原廠設定。

然後您將需要再次透過手機或電腦設定手錶。記住, 在設定時使用與重置前相同的 Polar 賬號。

# 訓練

## 手腕式心率測量

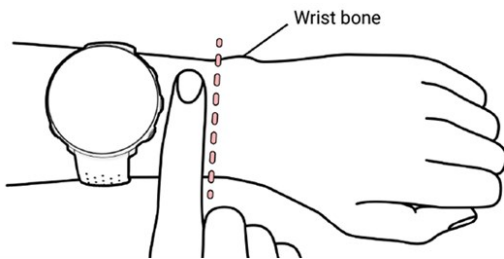
透過 **Polar Precision Prime™** 傳感器融合技術，您的手錶能夠測量手腕式心率。這項心率技術糅合光學心率測量與肌膚觸感測量功能，杜絕對心率訊號的任何干擾。即使面對最嚴峻狀況、最緊湊訓練，裝置仍能精確追蹤您的心率。

雖然有很多主觀的線索可揭示您的身體於練習期間表現如何(自覺強度、呼吸速率、身體感覺)，這些均不如測量心率可靠。此測量方法既客觀，亦能夠反映內在及外在因素的影響，讓您以可靠的方式來測量身體狀態。

### 透過手腕測量心率或追蹤睡眠情況時佩戴手錶

為了在訓練期間準確地測量手腕式心率，使用 [無間心率監測](#) 和 [Nightly Recharge](#) 功能時，或是於睡眠期間以 [Sleep Plus Stages](#) 追蹤睡眠時，請務必正確地佩戴手錶：

- 將手錶戴在手腕上，離腕骨至少一指寬(參見下圖)。
- 將腕帶緊緊固定在手腕上。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。測試腕帶會否過鬆的好方法是，從手臂的兩端把腕帶輕輕推高，並確保傳感器不會離開皮膚。推高腕帶時，您不應該看到傳感器的 LED 燈發光。
- 為達至最準確的心率測量，我們建議您在開始測量心率前，提前佩戴手錶幾分鐘。此外，如您的雙手和皮膚很容易變冷，您亦可先讓皮膚保暖。訓練課開始前，促進一下血液運行！



訓練期間，應將 Polar 裝置滑至距離腕骨較遠的位置，亦要把腕帶戴緊一點，盡量避免裝置出現不必要的移動。給皮膚幾分鐘時間適應 Polar 裝置，然後才開始訓練課。訓練課結束後，把腕帶鬆開一點。

由於紋身有可能令讀數失準，如您的手腕皮膚有紋身，請避免將傳感器直接放置於紋身上。

在有些運動中要讓傳感器固定在手腕上較為困難，或傳感器附近的肌肉或肌腱有壓力或有運動，我們建議使用帶有胸帶的 Polar 心率傳感器 (Polar H10 或 H9)，或 Polar OH1 光學心跳率傳感器，從手臂或太陽穴位置測量心率。Polar H10 和 Polar H9 心率傳感器能更迅速地反映心率急劇上升或下降的情況，因此非常適合夾雜快速衝刺的週期型訓練，且能夠在訓練中為您提供非常準確的參數。Polar OH1 是一款輕巧的光學心率傳感器，可以從手臂或太陽穴位置測量心率。傳感器靈活方便，是心率胸帶及手腕式心率裝置以外的絕佳選擇。查看 [兼容傳感器](#) 以了解詳情。



為了讓手腕式心率測量維持最佳表現，手錶應保持清潔和避免刮傷。我們建議您在每節大汗淋漓的訓練課之後，在流水下用溫和的肥皂水清洗手錶。然後用軟毛巾將其擦乾。等手錶完全變乾，然後才充電。

### 無需透過手腕測量心率或追蹤睡眠/NIGHTLY RECHARGE 時佩戴手錶

稍微鬆開腕帶，以更舒適地佩戴手錶，同時讓皮膚呼吸，就像佩戴一般手錶一樣。



最好是每過一段時間便讓手腕鬆一鬆，尤其是如果您的皮膚容易敏感。脫下手錶並充電。這樣一來，您的皮膚和手錶都可以休息，為下一場訓練活動作好準備。

## 開始訓練課

1. [戴上手錶](#)並索緊錶帶。
2. 按下 BACK(返回) 進入主功能表，然後輕觸 **Start training**(開始訓練) 即可進入準備訓練模式。



輕按準備訓練模式中的快捷目錄圖示 ，即可進入快捷目錄。快捷目錄中顯示的選項取決於您選擇的運動，以及是否正在使用 GPS。

例如，您可以選擇想要執行的最喜歡的訓練目標，並將計時器添加至訓練視圖。有關更多資訊，請參見 [快捷目錄](#)。

作出選擇後，手錶會返回準備訓練模式。

3. 瀏覽至您的首選運動。
4. 繼續留在準備訓練模式中，直至手錶檢測到您的心率和 GPS 衛星訊號(若適用於您所選的運動)，以確保您的訓練數據準確。
5. 如需接收 GPS 衛星訊號：
  - 把手機和手錶帶到遠離高樓和樹木的戶外地方。
  - 打開 Polar Flow app，將手機放於手錶附近。
  - 保持手錶不動，避免在搜尋 GPS 訊號期間觸碰手錶。



Polar Unite 無內置 GPS，但您可使用手機的 GPS 記錄戶外訓練課的路線、速度、配速和距離。有關透過手機啟用 GPS 的方法，請見 [GPS 連接功能](#)。



如果您以自選的藍芽傳感器與手錶配對，手錶亦會自動開始搜尋傳感器訊號。



GPS 準備就緒時，GPS 連接圖示周圍的圓圈將變為綠色。手錶會以震動通知您。



手錶顯示心率，代表手錶已檢測到您的心率。



如果您已佩戴與手錶配對的 Polar 心率傳感器，訓練期間手錶會自動利用已連接的傳感器來測量您的心率。心率符號周圍的藍色圓圈，表示手錶正使用已連接的傳感器來測量您的心率。

6. 手錶找到所有訊號後，輕觸螢幕開始記錄訓練。

查看 [訓練期間](#)，瞭解訓練期間您透過手錶可進行的事項。

## 開始計劃的訓練課

您可以在 Polar Flow app 或 Polar Flow 網絡服務中規劃您的訓練並 [創建詳細的訓練目標](#)，並將這些內容同步至手錶。

若要展開為當日安排的訓練課：

1. 先按下 BACK(返回) 按鈕，然後輕觸 **Start training**(開始訓練)，即可進入準備訓練模式。
2. 系統會提示您展開當日的訓練目標。



3. 按下  檢視目標資料。
4. 按下 **Start**(開始) 回到準備訓練模式，選擇您希望使用的運動內容。
5. 手錶找到所有訊號後，輕觸螢幕。顯示 **Recording started**(已開始記錄) 後即可開始訓練。

在訓練期間，手錶將指導您實現目標。查看 [訓練期間](#) 瞭解更多資訊。



您規劃的訓練目標亦會包含在 [FitSpark](#) 訓練建議中。

## 快捷目錄

您可以在訓練課暫停時，於準備訓練模式下輕按快捷目錄圖示  來存取快捷目錄。



快捷目錄中顯示的選項取決於您選擇的運動，以及是否正在使用 GPS。



### **Training suggestions**(訓練建議)：

Training suggestions(訓練建議) 會顯示出 [FitSpark](#) 的每日訓練建議。



### **Favorites**(收藏夾)：

在 Favorites(收藏夾) 中，可找到於 Flow 網絡服務中儲存至收藏夾的訓練目標，並將其同步至您的手錶。選擇您要執行的最喜愛訓練目標。作出選擇後，手錶會返回準備訓練模式，您可開始訓練課。

有關更多資訊，請參見 [收藏夾](#)。



### Interval timer( 間隔計時器) :

您可基於時間和/或距離設定間隔計時器以為您間歇訓練課中的運動和恢復階段精確計時。

如針對訓練課要將間隔計時器添加至訓練視圖，請選擇 **Timer for this session**( 此訓練課的計時器) > **On**( 開啟)。您可以使用之前設定的計時器，或透過返回快捷目錄並選擇 **Interval timer**( 間隔計時器) > **Set timers**( 設定計時器) 來創建一個新的計時器。

1. 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 。 **Distance-based**( 基於距離) : 設定計時器的距離，並按 。隨即顯示 **Set another timer?**( 是否設定另一計時器?)。若要設定另一個計時器，按 。
2. 完成後，手錶會返回準備訓練模式，您可開始訓練課。該計時器在您開始訓練課時啟動。

有關更多資訊，請參見 [訓練期間](#)。



### Countdown timer( 倒數計時器) :

如針對訓練課將倒數計時器添加至您的訓練視圖，請選擇 **Timer for this session**( 此訓練課的計時器) > **On**( 開啟)。您可以使用之前設定的計時器，或透過返回快捷目錄並選擇 **Countdown timer**( 倒數計時器) > **Set timer**( 設定計時器) 來創建一個新的計時器。設定倒數時間，再按 以確認。完成後，手錶會返回準備訓練模式，您可開始訓練課。該計時器在您開始訓練課時啟動。

有關更多資訊，請參見 [訓練期間](#)。

您為訓練課選擇訓練目標後，快捷目錄中的 **Favorites**( 收藏夾) 和 **Training suggestions**( 訓練建議) 選項會刪去。這是因為您只能為訓練課選擇一個目標。若要變更目標，請選擇刪去的選項，系統會詢問您是否要變更目標。輕觸 即可確認另一個目標。

## 訓練期間

### 瀏覽訓練視圖

在訓練期間，您可以左右滑動螢幕來瀏覽訓練視圖。請注意，可顯示的訓練視圖與訓練視圖上的資訊取決於您所選擇的運動，以及您對所選運動內容所作的任何編輯。

您可在手錶新增運動內容，並在 Polar Flow app 和網絡服務中針對每項運動內容進行具體設定。您可以為各項運動創建自訂訓練視圖，並選擇訓練期間想要看到的數據。有關更多資訊，請參見 [Flow 中的運動內容](#)。

例如，訓練視圖可以顯示以下資訊：



您的心率與心率 ZonePointer

距離

持續時間

配速/速度

配速/速度





您的心率與心率 ZonePointer

持續時間

配速/速度



最大心率

心率圖形和您的當前心率

平均心率

配速/速度



當日時間

持續時間

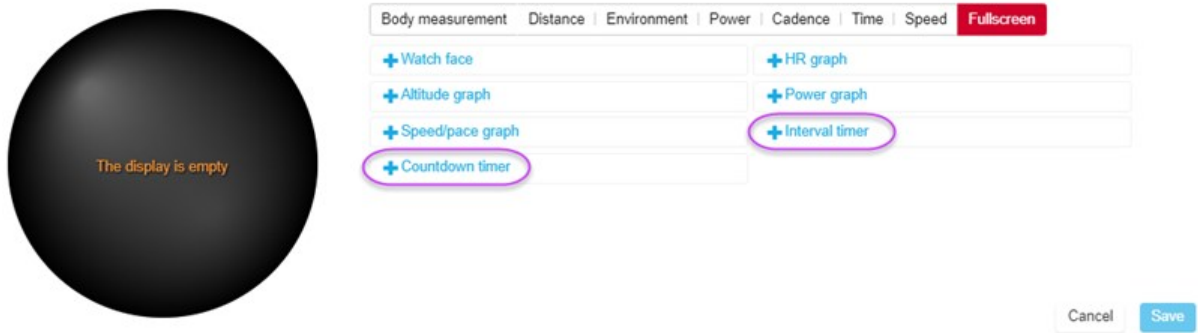
配速/速度



**訓練期間長期開啟背光燈：**從畫面的頂部往下滑動，可拉出 **Quick settings** (快捷設定) 功能表。輕按 Backlight (背光燈) 圖示以選擇 **Always on** (長期開啟) 或 **Automatic** (自動)。若選擇長期開啟，手錶螢幕會在訓練課中全程亮起。完成訓練課後，背光燈設定會重設為預設的自動。請注意：如選用長期開啟，耗電量會高於預設設定。

## 設定計時器

如果要在訓練期間使用計時器，需要將計時器添加至訓練視圖。有兩種操作方法，一是從[快捷目錄](#)將當前訓練課的計時器視圖設定為開啟，另一個是在 Flow 網絡服務運動內容設定中將計時器添加到運動內容的訓練視圖，然後將設定同步至手錶。



有關更多資訊，請參見 [Flow 中的運動內容](#)。

## 間隔計時器



如果您在[快捷目錄](#)中將訓練課的計時器視圖設定為開啟，則計時器會在訓練課開始時啟動。您可以按照以下說明停止計時器，並啟動一個新計時器。

如果您在當前使用的運動內容訓練視圖中添加了計時器，可以按以下步驟啟動計時器：

1. 瀏覽至 **Interval timer**(間隔計時器) 視圖，並長按螢幕 3 秒。輕觸 **Start**(開始) 以使用先前設定的計時器，或在 **Set interval timer**(設定間隔計時器) 中建立新的計時器。
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 。**Distance-based**(基於距離)：設定計時器的距離，並按 。
3. 隨即顯示 **Set another timer?**(是否設定另一計時器?)。若要設定另一個計時器，按 。
4. 完成後，選擇 **Start**(開始) 以啟動間隔計時器。每個間隔結束時，手錶會透過震動來通知您。

要停止計時器，請長按螢幕 3 秒，然後輕觸 **Stop timer**(停止計時器)。

## Countdown Timer(倒數計時器)



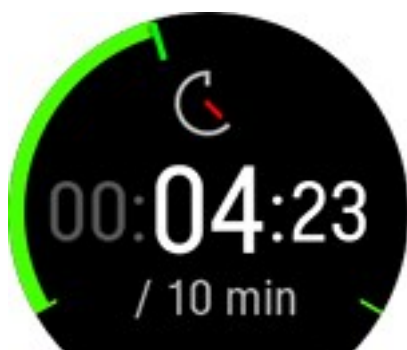
如果您在[快捷目錄](#)中將訓練課的計時器視圖設定為開啟，則計時器會在訓練課開始時啟動。您可以按照以下說明停止計時器，並啟動一個新計時器。

如果您已將計時器添加到當前使用的運動內容訓練視圖中，請按照步驟啟動計時器：

1. 瀏覽至 **Countdown timer**(倒數計時器) 視圖，並長按螢幕 3 秒。
2. 輕觸 **Start**(開始) 可使用先前設定的計時器，或選擇 **Set countdown timer**(設定倒數計時器) 以設定新的倒數計時。完成後，按一下 **Start**(開始) 以啟動倒數計時器。
3. 倒數計時結束時，手錶會以震動來通知您。若想重新啟動倒數計時器，請長按螢幕 3 秒，然後輕觸 **Start**(開始)。

## 根據目標進行訓練

如果您在 Polar Flow app 或網絡服務中基於時間、距離或卡路里創建了**快速訓練目標**，並將該目標同步至手錶，您可以看到以下預設的首個訓練視圖：



如果基於時間或距離創建目標，可以看到達到目標前的差距。

或

如果基於卡路里創建目標，可以看到達到目標前的需要燃燒的卡路里數。

如果您在 Polar Flow app 或網絡服務中創建了**階段訓練目標**，並將該目標同步至手錶，您可以看到以下預設的首個訓練視圖：



- 根據選擇的強度，可以看到心率或速度/配速，和當前階段的最低和最高心率或速度/配速限值。
- 階段名稱和階段號碼/階段總數。
- 目前訓練持續的時間/距離
- 當前階段的目標時間/距離



您規劃的訓練目標亦會包含在 [FitSpark](#) 訓練建議中。



請參見 [規劃訓練](#)，瞭解創建訓練目標的說明。

## 在階段性訓練課期間更改階段

在您完成一個階段時自動改變階段。改變階段時，手錶會透過震動來通知您。

## 通知

如果您在規劃的心率區或速度/配速區外訓練，手錶會透過振動來通知您。

# 暫停/停止訓練課



按下 BACK(返回)以暫停訓練課。

輕觸運動圖示以繼續訓練。如需停止訓練課，請長按 BACK(返回)。當您停止訓練後，您隨即會在手錶上取得訓練課的總結。



若您在暫停訓練課後停止，暫停後經過的時間將不會計入總訓練時間。

## 訓練總結

### 訓練後

在您停止訓練課後，您將在手錶上立即獲得訓練總結。在 Polar Flow app 或在 Polar Flow 網絡服務中獲得更詳細的圖示分析。

總結中顯示的資訊取決於運動內容和收集的數據。例如，訓練總結可以包含以下資訊：



開始時間和日期  
訓練課持續時間  
訓練課已完成的距離



心率  
訓練期間的平均和最大心率  
訓練中的心肺負荷



### 心率區

不同心率區花費的訓練時間



### 能量消耗

訓練課期間消耗的能量

碳水化合物

蛋白質

脂肪

有關更多資訊, 請參見[能量來源](#)



### 卡路里

訓練課期間消耗的卡路里

卡路里脂肪燃燒百分率: 以百分比形式顯示, 鍛煉時從脂肪中消耗的卡路里佔了訓練課期間消耗的總卡路里多少



### 配速/速度

訓練課期間的平均和最快配速/速度。



### 速度區域

不同速度區域耗用的訓練時間



### 圈數

最佳計圈

平均計圈

若要在手錶上查看最近的訓練總結:



在時間視圖中，左右滑動以導航至 **Latest training sessions**(最新訓練課)錶盤，然後輕觸螢幕。

您可查看過去 14 天的訓練總結。透過上下滑動瀏覽至您想查看的訓練課，並輕觸訓練課以打開總結。您的手錶最多可儲存 20 項訓練總結。

若要在手錶上查看最近的訓練總結：



在時間視圖中，左右滑動以導航至 **Latest training sessions**(最新訓練課)錶面，然後輕觸螢幕。

您可查看過去 14 天的訓練總結。透過上下滑動瀏覽至您想查看的訓練課，並輕觸訓練課以打開總結。您的手錶最多可儲存 20 項訓練總結。

## POLAR FLOW APP 中的訓練數據

您完成訓練課後，如您的手機處於藍芽範圍內，手錶將自動與 Polar Flow app 同步。在您登入 Polar Flow app 且您的手機處於藍芽範圍內時，您也可以透過長按手錶的 BACK(返回) 按鈕將訓練數據以手動方式從手錶同步至 Polar Flow app。在此應用程式中，您可以在每節訓練課結束之後一目了然地分析數據。使用此應用程式，您可以快速瀏覽您的訓練數據。

有關更多資訊，請參見 [Polar Flow app](#)。

## POLAR FLOW 網絡服務中的訓練數據

分析訓練的每個細節，更詳細地瞭解自己的表現。追蹤您的進展，也可與其他人分享您的最佳訓練。

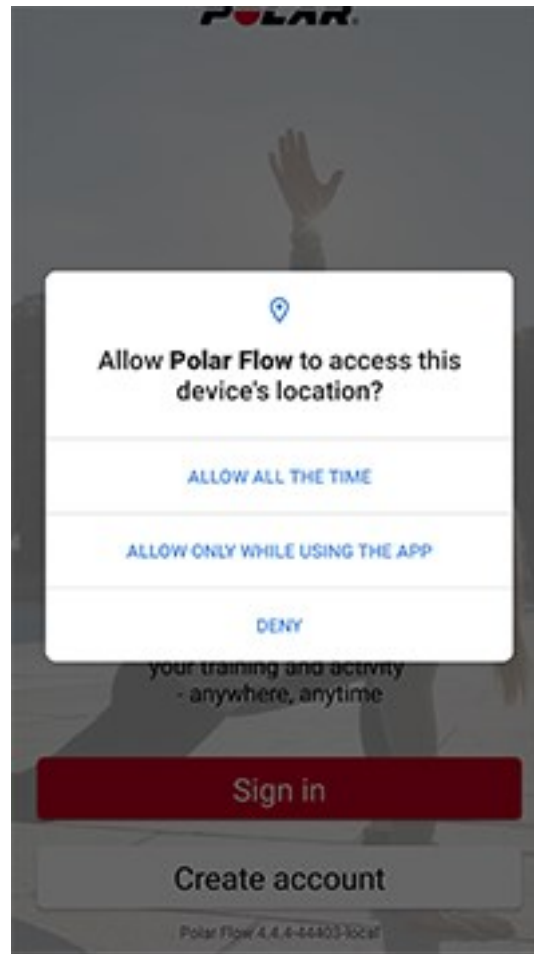
有關更多資訊，請參見 [Polar Flow 網絡服務](#)。

# 功能

## GPS 連接功能

您可使用手機的 GPS, 透過 Polar Unite 記錄戶外訓練課的路線、速度、配速和距離。您需於手機安裝 Polar Flow 流動應用程式、與手錶配對, 以及批准 Polar Flow app 使用您的手機位置。上述步驟只需於首次使用時進行一次。在往後的訓練課中, 您無須再給予許可, 只需隨身攜帶手機即可。

首次打開 Polar Flow app 時, 系統會請您給予 Polar Flow app 使用手機位置資訊的權限。iOS 手機用戶請選擇 **Always Allow**(永遠允許), Android 手機用戶請選擇 **Allow all the time**(永遠允許)。



如您稍後需要調整讀取位置資訊的權限, 請前往:

**iOS:** Settings > Privacy > Location services > Polar Flow(設定 > 私隱 > 定位服務 > Polar Flow)。

**Android:** 前往 Settings(設定), 找到應用程式權限。給予 Polar Flow app 存取位置資訊的權限。部分 Android 手機的路徑為 Settings > Apps & notifications > Permissions(設定 > 應用程式及通知 > 權限)。

## 透過手機啟用 GPS

1. 把手機和手錶帶到戶外地方。
2. 打開 Polar Flow app, 將手機放於手錶附近。
3. 按下 BACK(返回) 按鈕進入主功能表, 輕觸 **Start training**(開始訓練) 並選取一項戶外運動。
4. GPS 準備就緒時, GPS 連接圖示周圍的圓圈將變為綠色, 手錶亦會以震動通知您。
5. 輕觸螢幕開始記錄訓練。





您必須於訓練課期間隨身攜帶流動裝置。



請留意，所記錄的地點準確與否，取決於手機 GPS 的精確程度。視乎您使用的流動裝置，結果可能有異。

## SMART COACHING

無論是評估您的每日健康水準、制定個人訓練計劃、在合適的強度下訓練，還是接收即時回饋，Smart Coaching 均可提供獨特、易用的功能來滿足您的個人需求，並讓您在訓練時享受最大樂趣，並發揮出最大的積極性。

手錶的 Polar Smart Coaching 具有以下功能：

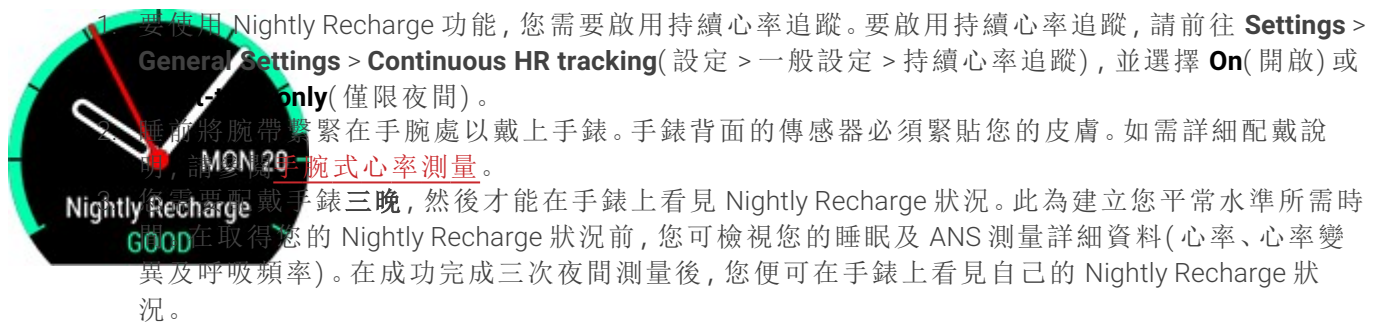
- [Nightly Recharge™ 恢復測量](#)
- [Sleep Plus Stages™ 睡眠追蹤](#)
- [FitSpark™ 日常訓練指南](#)
- [Serene™ 指導式呼吸練習](#)
- [體能測試](#)
- [跑步計劃](#)
- [心肺負荷](#)
- [訓練效益](#)
- [智能卡路里](#)
- [無間心率監測](#)
- [全天候活動追蹤](#)
- [活動效益](#)

### NIGHTLY RECHARGE™ 恢復測量

**Nightly Recharge™** 是一種測量晚間恢復程度的功能，能夠顯示您是否已經從日間的需求中恢復過來。您的 **Nightly Recharge** 狀況以兩個組成部分為基礎：一是您的睡眠品質（**睡眠回復**），二是入睡後的最初數小時期間，您的自主神經系統 (ANS) 的安定程度（**ANS 回復**）。兩個組成部分都是透過將您昨晚和過去 28 天的正常水平作比較而得出的。您的手錶會在夜間自動測量睡眠回復和 ANS 回復。

您可以在手錶和 Polar Flow app 上看到您的 Nightly Recharge 狀況。根據我們測量到的數據，您可以在 Polar Flow app 中取得個人化的每日練習貼士、睡眠貼士，以及在特別嚴苛的日子中調節能量水平的貼士。Nightly Recharge 有助您在日常生活中作出最佳的選擇，以維持整體的健康，並達至訓練目標。

如何開始使用 Nightly Recharge 功能？



## 手錶上的 Nightly Recharge

當您的手錶偵測到最少四小時的睡眠, Nightly Recharge 錶面上會顯示 **Already awake?**(已經醒了?)。輕按  確認, 手錶會即時總結您的 Nightly Recharge。Nightly Recharge 狀況會讓您得悉昨晚的恢復程度。計算 Nightly Recharge 狀況時, **ANS 回復**和**睡眠回復**分數亦會被計算在內。Nightly Recharge 狀況的計分如下: 非常欠佳 - 欠佳 - 尚可 - 不錯 - 好 - 非常好。在時間視圖中, 可左右滑動以導航至 Nightly Recharge 錶面。



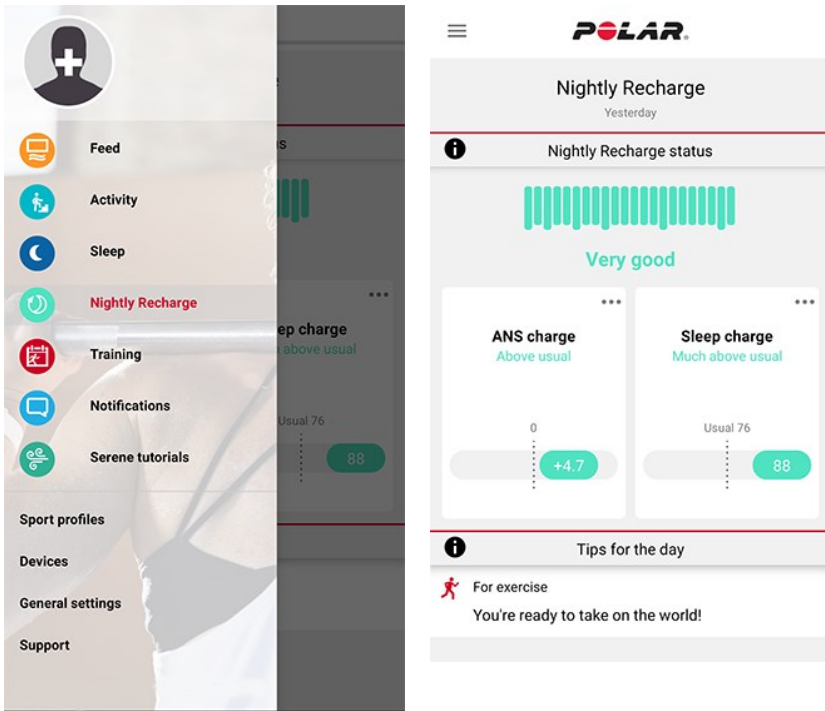
輕觸 Nightly Recharge 錶面以進一步查看您的 **ANS charge**(ANS 回復) 和 **sleep charge**(睡眠回復) 資訊。



1. **Nightly Recharge** 狀況圖表
2. **Nightly Recharge** 狀況計分: 非常欠佳 - 欠佳 - 尚可 - 不錯 - 好 - 非常好。
3. **ANS** 回復圖表
4. **ANS** 回復計分為 -10 至 +10。零附近是您的正常水平。
5. **ANS** 回復狀況計分: 遠低於正常 - 低於正常 - 正常 - 高於正常 - 遠高於正常。
6. 心率 **bpm** (4 小時平均)
7. 心跳間隔 **ms** (4 小時平均)
8. 心率變異 **ms** (4 小時平均)
9. 呼吸速率 次/分鐘 (4 小時平均)
10. 睡眠分數圖表
11. 睡眠分數 (1 - 100) 將您的睡眠時間和睡眠質素總結為單一數字的分數。
12. 睡眠回復狀況 = 與正常水平比較的睡眠分數。計分: 遠低於正常 - 低於正常 - 正常 - 高於正常 - 遠高於正常。
13. 睡眠數據詳細資訊。查看 "手錶上的睡眠數據" on page 46, 以取得更詳細的資訊。

## Polar Flow app 中的 Nightly Recharge

您可以在 Polar Flow app 上比較和分析不同晚上的 Nightly Recharge 詳細資訊。從 Polar Flow app 選單中選擇 **Nightly Recharge**, 以查看您昨晚的 Nightly Recharge 詳細資訊。向右滑動螢幕, 以查看往日的 Nightly Recharge 詳細資訊。輕按 **ANS charge** (ANS 回復) 或 **sleep charge** (睡眠回復) 方格, 以開啟 ANS 回復或睡眠回復的詳細視圖。



## Polar Flow app 中的 ANS 回復詳細資訊

← **ANS 回復** 提供有關您的自主神經系統 (ANS) 夜間安定程度的資訊。計分為 -10 至 +10。零附近是您的正常水平。ANS 回復由大約前四小時睡眠期間的**心率**、**心率變異**和**呼吸速率**測量結果組成。



成年人的正常**心率**值可介乎 40 至 100 bpm。每晚的心率值出現變化屬常見現象。精神或身體壓力、於晚間較夜時間進行訓練、生病或酒精，都可能令您最初數小時睡眠期間心率上升。最佳做法是將昨晚的數值與正常水平比較。

**心率變異 (HRV)** 是指連續心跳之間的變化。一般而言，高心率變異會連繫至普遍良好的健康狀況、高心肺功能和最大復原力。這項數值因人而異，範圍由 20 至 150 不等。最佳做法是將昨晚的數值與正常水平比較。

**呼吸速率**顯示大約首四小時睡眠期間的平均呼吸速率。這項數值由心跳間隔數據計算得出。當您吸氣時，心跳間隔會縮短，當您呼氣時，心跳間隔則會變長。在睡眠期間，呼吸速率會變得較低，它亦主要隨著睡眠階段而出現變化。健康成年人在休息時，通常的數值為每分鐘呼吸 12 至 20 次。較正常高的數值可能表示正在發熱或即將生病。

## Polar Flow 中的睡眠回復詳細資訊

有關 Polar Flow app 中的睡眠回復資訊，請參見 "Polar Flow app 和網絡服務中的睡眠數據" on page 47。

## Polar Flow app 中的個人化貼士

根據我們測量到的數據，您可以在 Polar Flow app 中取得個人化的每日練習貼士、睡眠貼士，以及在特別嚴苛的日子中調節能量水平的貼士。是日貼士會顯示於 Polar Flow app 中 Nightly Recharge 的歡迎視圖。

## 對於練習

您每日都可取得練習貼士。它會提示您應該放鬆下來，抑或全力以赴。這些貼士以以下因素作為基礎：

- Nightly Recharge 狀況
- ANS 回復
- 睡眠回復
- 心肺負荷狀態

有關更詳盡的鍛煉建議，請參見 [FitSpark 每日訓練指南](#)！

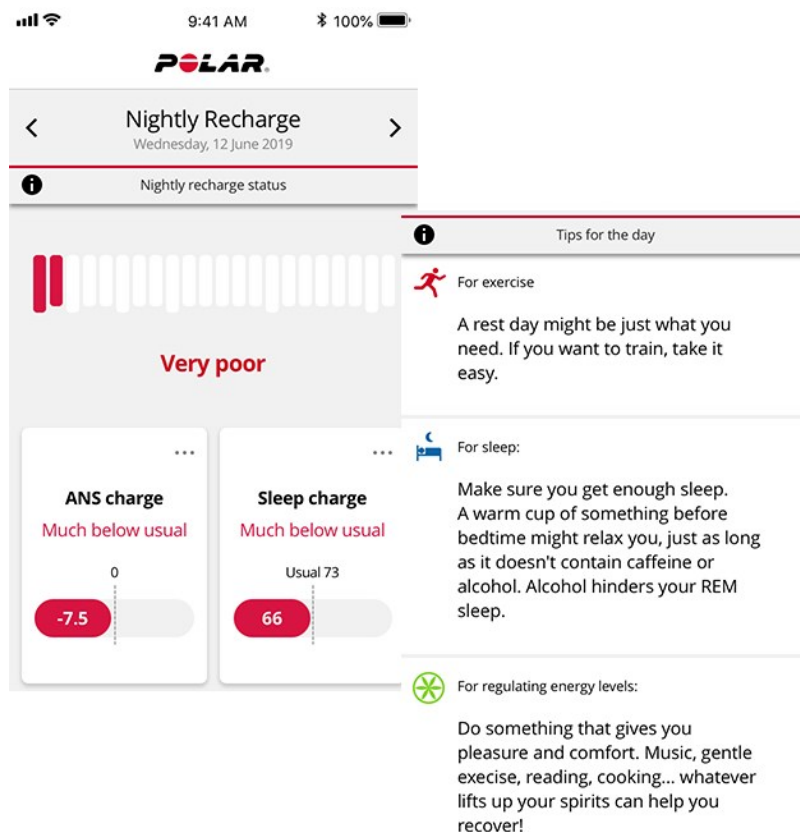
## 對於睡眠

若您睡得沒平常那麼好，您會取得睡眠貼士。它會提示您提升睡眠品質的方法。除了從您的睡眠中測量的參數以外，我們還會計入以下因素：

- 在較長時段中的睡眠節律
- 心肺負荷狀態
- 前一天進行的練習

## 對於調整能量水平

若您的 ANS 回復或睡眠回復異常地低，您會取得貼士，以助您應付恢復程度較低的日子。它們是有關如何在過度操勞之中平靜下來，以及在需要提升時保持活力的實用貼士。



透過這份 [深入指南](#)，以進一步了解 Nightly Recharge。

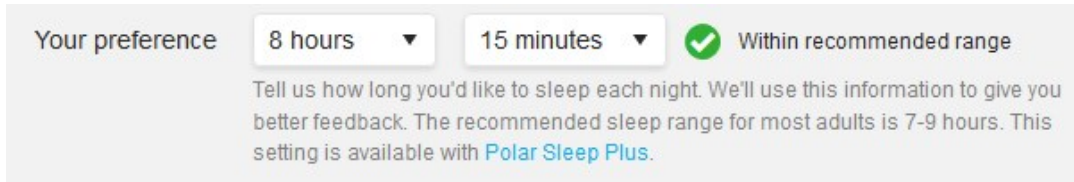
## SLEEP PLUS STAGES™ 睡眠追蹤

**Sleep Plus Stages** 會自動追蹤睡眠量和質素，並顯示您在每個睡眠階段所用的時間。它可以把您的睡眠時間和睡眠質素組合成一個一看即懂的數值，即睡眠分數。睡眠分數顯示在現時睡眠科學所知下，您的睡眠與良好睡眠指標相比如何。

比較睡眠分數的各種細項和您本人平常的表現，有助您了解日常生活的哪些方面可能影響到您的睡眠，並因此作出相應的調整。您可以在手錶和 Polar Flow app 上看到您的晚間睡眠分析。Polar Flow 網絡服務的長期睡眠數據有助您詳細分析自己的睡眠模式。

## 如何開始利用 Polar Sleep Plus Stages™ 追蹤自己的睡眠

1. 首先，您需要在 Polar Flow 或手錶上**設定首選睡眠時間**。在 Polar Flow app 中輕按您的個人檔案，然後選擇 **Your preferred sleep time** (首選睡眠時間)。選擇喜歡的時間並輕按 **Done** (完成)。或是到 [flow.polar.com](https://flow.polar.com) 登入您的 Flow 賬號或創建新賬號，然後選擇 **Settings** (設定) > **Physical settings** (身體設定) > **Your preferred sleep time** (首選睡眠時間)。設定喜歡的時間並輕按 **Save** (儲存)。從手錶的 **Settings** > **Physical settings** > **Your preferred sleep time** (設定 > 身體設定 > 首選睡眠時間) 設定您的首選睡眠時間。




**Sleep time preference** (睡眠時間偏好) 為您希望每晚獲得的睡眠量。預設的首選睡眠時間是您的年齡組別的平均建議時間 (18 至 64 歲的成年人為八小時)。若您認為八小時為太長或太短，我們建議您調整首選睡眠時間，以符合個人需求。這樣一來，您便可取得精確的意見，以得知相比首選睡眠時間，您實際可享的睡眠時間。

2. 如要使用 Sleep Plus Stages 功能，需要啟用無間心率監測。如需啟用無間心率監測，前往 **Settings** (設定) > **General Settings** (一般設定) > **Continuous HR tracking** (無間心率監測)，然後選擇 **On** (開啟) 或 **Night-time only** (僅限夜間)。將腕帶緊緊固定手腕上。手錶背面的傳感器必須始終接觸您的皮膚。有關更詳細的佩戴指引，請參見 [手腕式心率測量](#)。
3. 手錶會自動偵測您入睡的時間、醒來的時間和實際睡著的時間。Sleep Plus Stages 利用其內置的 3D 加速傳感器記錄您非主用手的動作，同時以光學心率傳感器經由您的手腕記錄心跳間隔數據，從而進行測量。
4. 到了早上，您可以在手錶看到自己的**睡眠分數** (1-100)。經過一晚後，您可獲得睡眠階段資訊 (淺層睡眠、深層睡眠、快動眼睡眠) 和睡眠分數，包括針對不同睡眠主題的意見 (睡眠量、睡眠穩定性和復原度)。經過三晚後，您會收到一個和您平常表現相比的報告。
5. 您可以於早上透過手錶或 Polar Flow app 評價來記錄自己對睡眠質素的主觀感受。計算睡眠回復時並不會考慮您的主觀評價，但您可以記錄自己的主觀感受，並和獲得的睡眠回復評估作比較。

## 手錶上的睡眠數據



您醒來後，可透過 [Nightly Recharge](#) 錶面閱覽自己的睡眠詳情。輕觸螢幕即可開啟 Nightly Recharge 狀況詳情，然後輕按 **Sleep charge details** (睡眠回復詳情) 下的 **Open** (開啟)。

您亦可手動停止睡眠追蹤。您的手錶偵測到最少四小時的睡眠後，睡眠錶面上會顯示 **Already awake?** (已經醒了?)。輕按 **Already awake?** (已經醒了?) 文字，即可告知手錶您已經醒來，手錶隨即會詢問您是否需要停止睡眠追蹤。輕按  確認，手錶會即時總結您的睡眠。

睡眠回復詳情視圖會顯示下列資訊：

1. **Sleep score status graph** (睡眠分數狀態圖表)
2. **Sleep score (1-100)** (睡眠分數 (1-100)) 將您的睡眠時間和睡眠質素總結為單一數字的分數。
3. **Sleep charge** (睡眠回復) = 與正常水平比較的睡眠分數。計分：遠低於正常 - 低於正常 - 正常 - 高於正常 - 遠高於正常。
4. **Sleep time** (睡眠時間) 讓您得知從入睡到醒來之間的總時間。
5. **Actual sleep (%)** (實際睡眠時間 (%)) 讓您得知從入睡到醒來之間，您有多少時間是真的睡

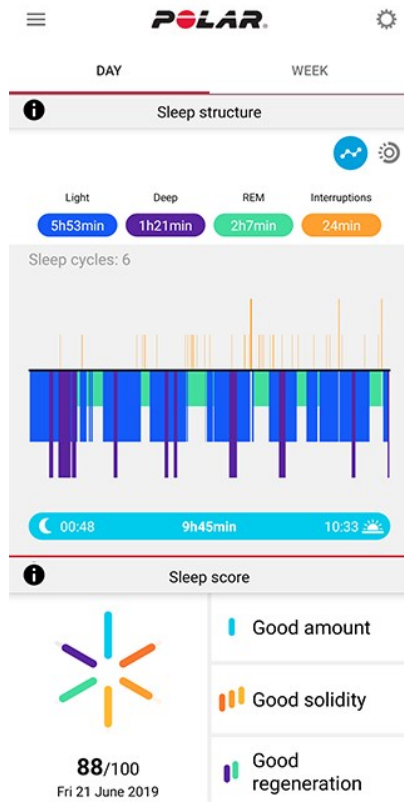
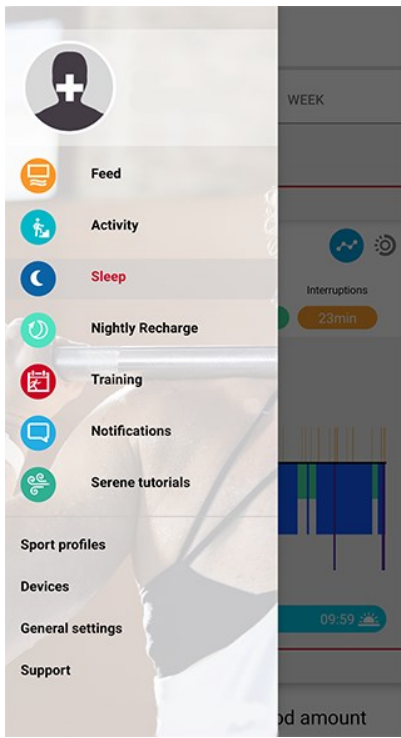
著。具體點說,這是您的睡眠時間減除中斷後的時間。實際睡眠時間只會計算您實際入睡的時間。

6. **Continuity (1-5)**(睡眠連續性 (1-5)):睡眠連續性的作用是評價您的睡眠時間有多連貫。睡眠連續性的評估分為五級;斷斷續續 - 相當斷斷續續 - 相當連貫 - 連貫 - 非常連貫。
7. **Long interruptions (min)**(長時間中斷(分鐘))顯示了中斷長於一分鐘時您清醒的時間。通常每晚睡眠都會有好幾次的短時間和長時間中斷,睡眠中斷時您會醒來。您是否記得這些中斷,視乎中斷的長短而定。較短時間的中斷,我們通常不會記得。但我們可以記得較長時間的中斷,例如起來喝水時。中斷以黃色長條標示在您的睡眠時間線上。
8. **Sleep cycles**(睡眠週期):一般人每晚睡眠期間通常會經歷 4-5 個睡眠週期。大約共等於 8 小時的睡眠時間。
9. **REM sleep %**(快動眼睡眠百分率):REM 即是「快速動眼」。快動眼睡眠也被稱作「異相睡眠」(paradoxical sleep),在這段時期,您的腦部活躍,但肌肉依然沉睡,以避免身體在睡夢中作出動作。就像深層睡眠可以令身體恢復一樣,快動眼睡眠能夠令頭腦恢復,加強記憶和學習能力。
10. **Deep sleep %**(深層睡眠百分率):處於深層睡眠時,身體對四周的刺激較不敏感,因此會難以醒來。大部分的深層睡眠發生在晚間睡眠的前半段。深層睡眠階段能夠幫助您的身體恢復,支援您的免疫系統,亦會對記憶與學習的某些方面造成影響。深層睡眠階段亦稱為慢波睡眠。
11. **Light sleep %**(淺層睡眠百分率):淺層睡眠為清醒和較深層睡眠之間的過渡階段。處於淺層睡眠時,由於您對四周的刺激較為敏感,很容易便會醒來。淺層睡眠亦可促進精神和身體的恢復,雖然快動眼睡眠和深層睡眠在這方面的效益會更大。

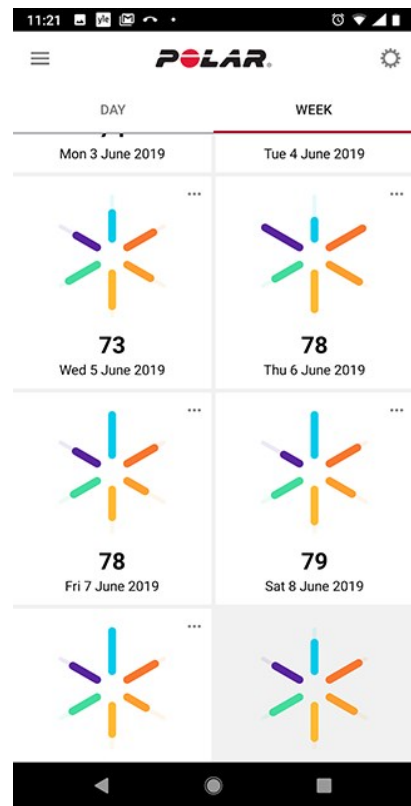
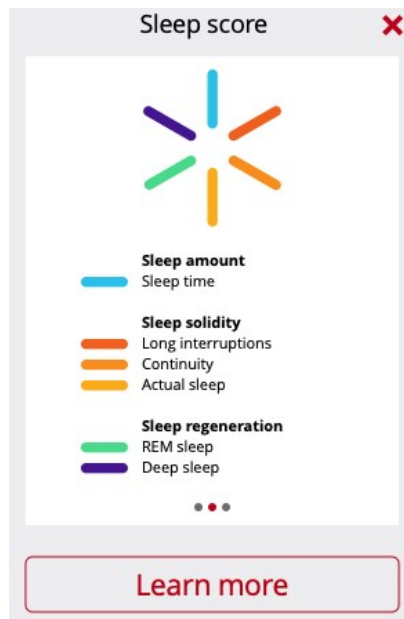
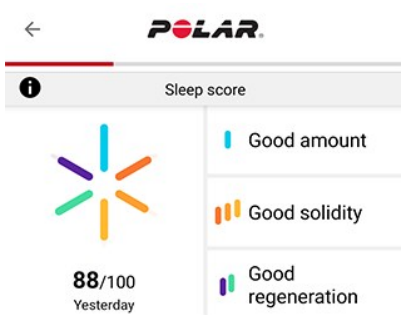
## Polar Flow app 和網絡服務中的睡眠數據

每個人的睡眠習慣都不盡相同,您無需和別人的睡眠狀態進行比較,而是長時間追蹤自己的睡眠模式,即可全面了解自己的睡眠情況。醒來後同步手錶與 Polar Flow app,即可透過 Polar Flow 查看前一晚的睡眠數據。透過 Polar Flow app 每日或每星期留意自己的睡眠狀況,了解睡眠習慣和日間活動如何對睡眠造成影響。

在 Polar Flow app 目錄選擇 **Sleep**(睡眠)即可查看睡眠數據。您可以在 Sleep structure(睡眠結構)視圖看到自己如何經歷不同的睡眠階段(淺層睡眠、深層睡眠和快動眼睡眠),以及睡眠期間的任何中斷。通常睡眠週期會順序經歷淺層睡眠、深層睡眠,最後是快動眼睡眠。每晚的睡眠通常包含 4 至 5 個睡眠週期。大約共等於 8 小時的睡眠時間。通常每晚睡眠都會有好幾次的短時間和長時間中斷。長時間中斷以橙色長條表示,顯示於睡眠結構圖中。

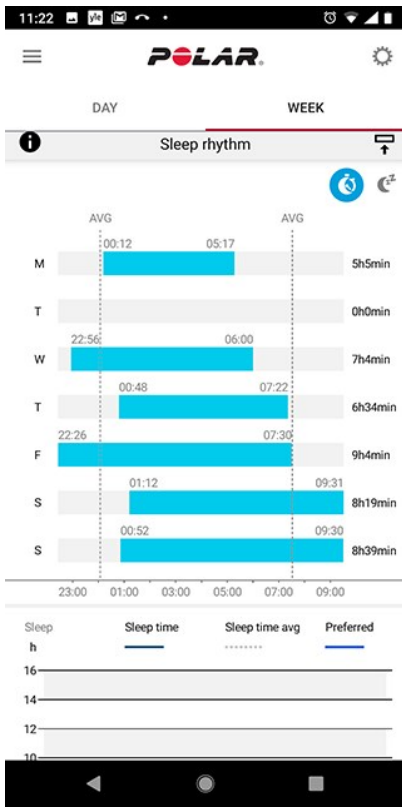


睡眠分數中的六個細項可歸類為三個主題：睡眠量(睡眠時間)、睡眠穩定性(長時間中斷、睡眠連續性和實際睡眠時間)以及復原度(快動眼睡眠和深層睡眠)。圖表中的每個長條表示了各個細項的分數。而睡眠分數就是這些細項分數的平均數。選擇按週顯示，便可以看到整個星期內的睡眠分數和睡眠質素(睡眠穩定性和復原度主題)如何變化。



Sleep rhythm(睡眠節律)畫面會提供睡眠時間和睡眠階段的每週視圖。





如要透過 Flow 網絡服務的睡眠階段查看長期睡眠數據，請前往 **Progress**(進度)，然後選擇 **Sleep report**(睡眠報告) 分頁。

睡眠報告可讓您了解自己的長期睡眠模式。您可選擇以 1 個月、3 個月或者 6 個月的顯示形式查看睡眠詳情。您亦可查看下述睡眠數據的平均值：入睡時間、醒來時間、睡眠時間、快動眼睡眠、深層睡眠和睡眠中斷。把鼠標移到睡眠圖表上，便可以查看睡眠數據的晚間分析。



透過這份[深入指南](#)，以進一步了解 Polar Sleep Plus Stages。

## FITSPARK™ 日常訓練指南

FitSpark™ 訓練指南每日提供隨時可用的現成鍛煉，可在手錶上輕鬆查看。鍛煉內容配合您的體能水準、訓練記錄以及恢復和就緒程度而定，並以您前一晚的 [Nightly Recharge](#) 狀況為基礎。FitSpark 每天為您提供 2-4 項不同的鍛煉選項；包括一個最為適合您的選項，以及另外 1-3 個次要的選項。每天您能獲得最多四項建議，共有 19 項不同的鍛煉內容。這些建議包括帶氧、肌力以及補充性訓練類別的鍛煉活動。

FitSpark 鍛煉課程為 Polar 制定的現成可用的 [訓練目標](#)。鍛煉課程包括有關如何進行練習的說明和即時逐步指導，以確保您使用恰當的方法安全地進行練習。所有鍛煉均採用計時，並根據您當前的體能水準進行調整，使訓練課適合每個人，不論個人體能水準如何。在每次訓練課後（包括沒有利用 FitSpark 的訓練課）、在午夜、以及在您醒來時，FitSpark 鍛煉建議都會更新。FitSpark 提供不同類型的日常鍛煉供您挑選，令您的訓練內容靈活多變。

### 如何判斷您的體能水準？

對於每項鍛煉建議，依據下列資料判斷您的體能水準：

- 訓練記錄(在過去 28 天期間平均每週心率區實現情況)
- 最大攝氧量(您手錶上的 [體能測試](#))
- [Training background](#)(訓練背景)

您無需具備任何訓練記錄即可開始使用此功能。但 FitSpark 將在使用 7 天後才達到最佳效果。



體能水準越高，訓練目標的持續時間就越長。在體能水準偏低的情況下，不會提供最嚴苛的肌力訓練目標。

### 訓練類別中包括哪些類型的練習？

在帶氧訓練課中，您將獲指導在不同心率區進行不同時長的訓練。訓練課包括計時熱身、訓練、以及放鬆階段。利用手錶上的任何運動內容均可完成帶氧訓練課。

肌力訓練課為循環訓練式鍛煉，包括提供計時指導的肌力訓練練習。利用您自己的身體提供阻力可完成體重鍛煉，無需使用額外重物。在循環訓練式鍛煉中，您需要使用一塊槓鈴片、一個壺鈴或啞鈴來進行練習。

補充性訓練課為循環訓練式鍛煉，包括提供計時指導的肌力訓練和靈活性練習。

### 手錶上的 FitSpark

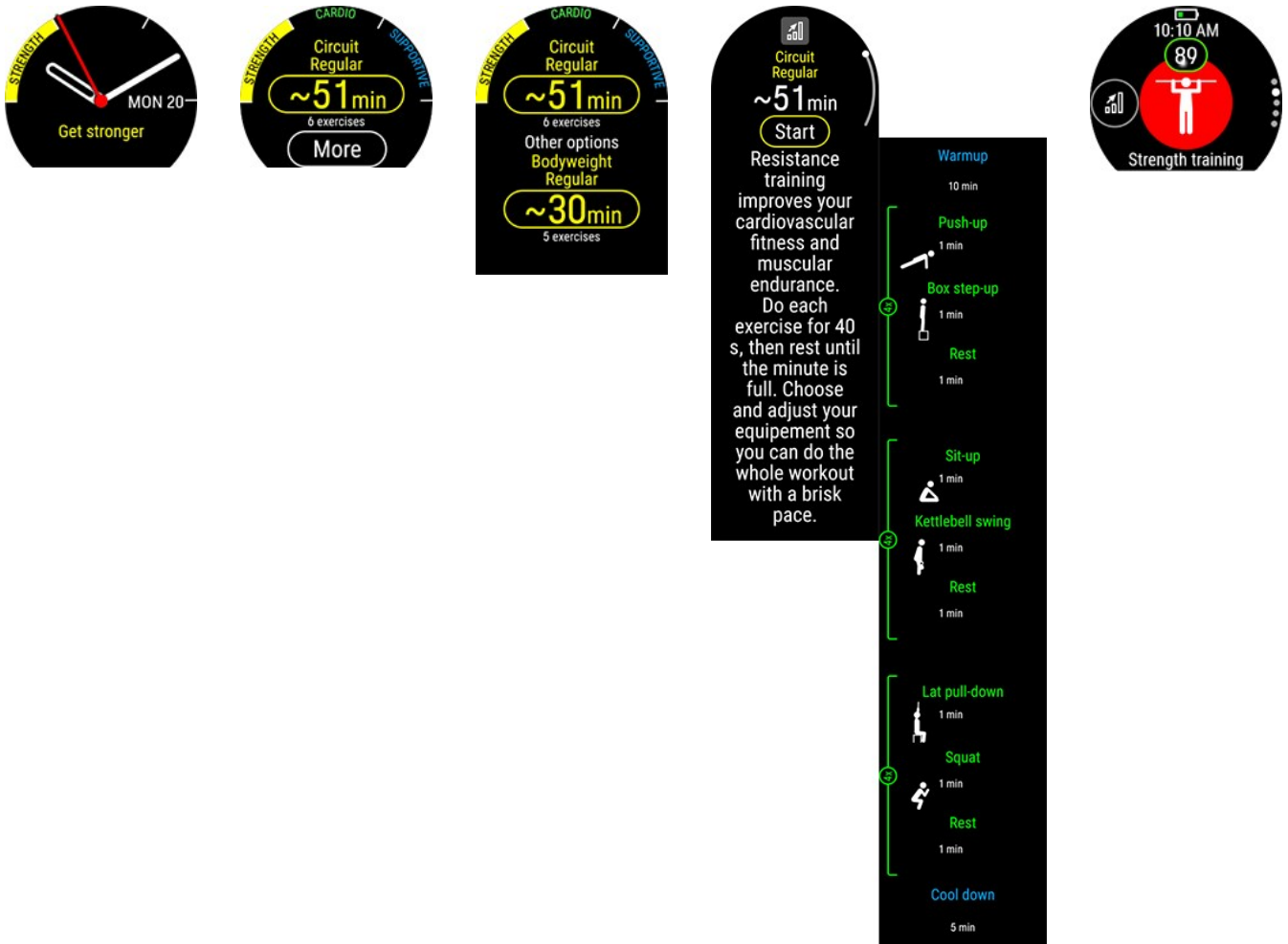
在時間視圖中，可左右滑動以導航至 **FitSpark** 錶面。

**Fitspark** 錶面包括下列不同訓練類別的視圖：



**計劃錶面**：如果您在 Polar Flow 中啟用了一項跑步計劃，將根據跑步計劃訓練目標為您提供 FitSpark 建議。

輕按 FitSpark 錶面，以查看根據您訓練記錄和體能水準計算得出、最適合您的鍛煉。輕按鍛煉建議，以查看該鍛煉的詳細步驟，或是輕按 **More**(更多)，以查看其他可選的鍛煉建議。向上滑動以查看鍛煉(肌力及補充性鍛煉)中包含的練習，並輕按個別練習，以閱覽有關如何進行該練習的詳細指示。輕按 **Start**(開始)以選擇訓練目標。輕按運動內容，以開始訓練目標。



## 訓練期間

手錶將在訓練期間向您提供指導，包括提供訓練資訊、針對帶氧訓練目標的計時階段和心率區、以及針對肌力訓練和補充性訓練目標的計時階段和練習。

肌力訓練和補充性訓練課的制定基於現成可用的鍛煉計劃，這些計劃提供練習動畫和即時逐步指導。所有訓練課都提供計時器和震動提示，以讓您知道何時轉入下一階段。每個動作持續 40 秒，然後休息，直到滿一分鐘，然後開始下一個動作。當您已完成第一組所有動作，以手動方式開始進行下一組動作。您可隨時結束訓練課。您不能跳過或重新安排訓練階段。

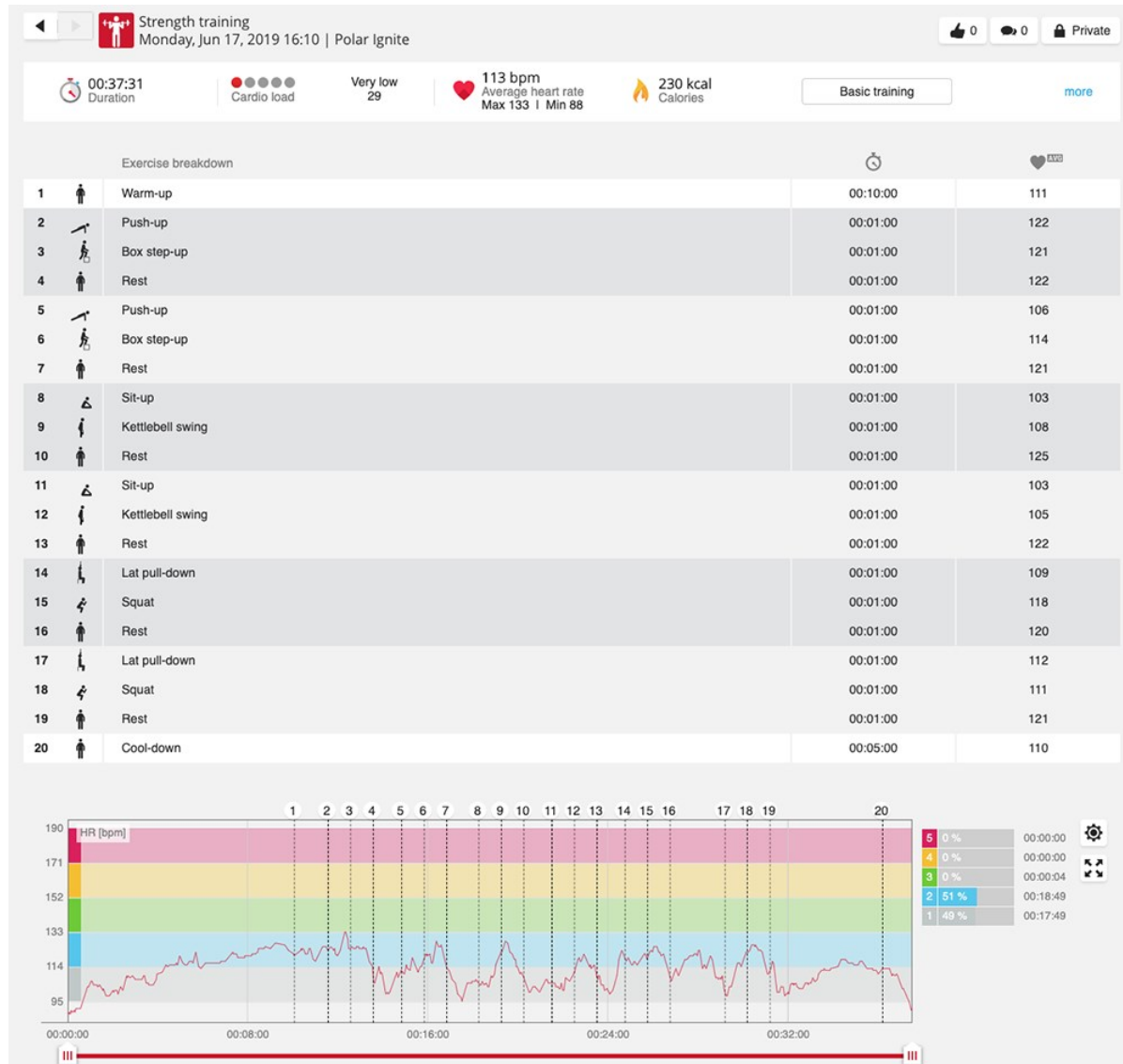




**訓練期間長期開啟背光燈：**從螢幕的頂部往下滑動，可拉出 **Quick settings**(快捷設定) 功能表。輕按 Backlight(背光燈) 圖示以選擇 **Always on**(長期開啟) 或 **Automatic**(自動)。若選擇長期開啟，手錶螢幕會在訓練課中全程亮起。完成訓練課後，背光燈設定會重設為預設的自動。請注意，選用長期開啟的耗電量會高於預設設定。

## 手錶上和 Polar Flow 中的訓練結果

您完成訓練課後，可立即從手錶上取得訓練課的**總結**。您可以透過 Polar Flow app 或 Polar Flow 網絡服務，取得更詳細的分析。對於帶氧訓練目標，您會看到基本訓練結果，此結果顯示訓練課各階段和相關的心率數據。對於肌力和補充性訓練目標，您會看到詳細的訓練結果，包括您的平均心率及每項練習所花費的時間。這些內容以列表形式顯示，每項練習也顯示在心率曲線上。



訓練可能伴隨風險。開始常規訓練計劃前，請閱讀**最大程度降低訓練時的風險**指導。

## SERENE™ 指導式呼吸練習

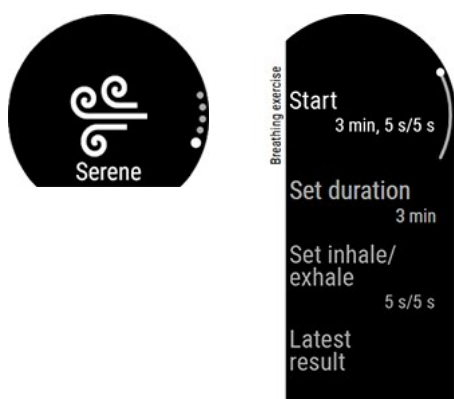
Serene™ 這套**指導式深呼吸練習**能夠令身體及心靈放鬆，以及管理壓力。Serene 會指導您以緩慢、穩定的節奏呼吸，也就是**每分鐘呼吸六次**，而這亦是能夠**有效舒緩壓力**的最佳呼吸速率。當您緩慢呼吸，您的心跳便會開始與您的呼吸節奏同步，您的心跳間隔會開始更加多變。

呼吸練習期間，您的手錶會在螢幕播放動畫及震動，從而助您維持穩定緩慢的呼吸節奏。Serene 會測量您身體對練習作出的反應，並給予您實時生物意見，讓您了解您當前的表現。練習過後，您可以獲得一份綜合報告，了解自己在三種寧靜領域所花費的時間。該區域越高，便代表越是配合最佳節奏。您在高領域所花費的時間越多，您便越有機會能夠體驗到長期進行此練習的效益。透過定期進行 Serene 呼吸練習，可以協助您**管理壓力**、改善**睡眠質素**以及讓您感到**整體健康**有所提升。

## 以手錶進行 Serene 呼吸練習

Serene 呼吸練習可帶領您**深入而緩慢地呼吸**，令身體及精神放鬆。當您緩慢呼吸，您的心跳便會開始與您的呼吸節奏同步。呼吸得更深更慢時，您的心跳間隔會更加多變。深呼吸可對心跳間隔造成可測量的反應。吸入空氣時，每一下心跳之間的時間會縮短(心率加快)，呼出空氣時，每一下心跳之間的時間會變長(心率減慢)。最接近**每分鐘 6 個呼吸循環**(吸氣 + 呼氣 = 10秒) 這個節奏時，您的心跳間隔變化將是最大。這亦是能夠**有效舒緩壓力**的最佳呼吸速率。因此您的成果不止取決於同步與否，亦關乎您有多接近最佳呼吸速率。

Serene 呼吸練習的預設持續時間為 3 分鐘。您可以把呼吸練習的持續時間調整為 2-20 分鐘。您亦可以按需要調整吸氣及呼氣持續時間。最快的呼吸頻率是 3 秒吸氣和 3 秒呼氣，亦即每分鐘 10 次呼吸。最慢的呼吸頻率是 5 秒吸氣和 7 秒呼氣，亦即每分鐘 5 次呼吸。



確保您的姿勢可以在整個呼吸練習期間讓兩臂放鬆，雙手維持不動。這樣一來，您便可以恰當地放鬆，並確保 Polar 手錶能準確地測量訓練課的效果。

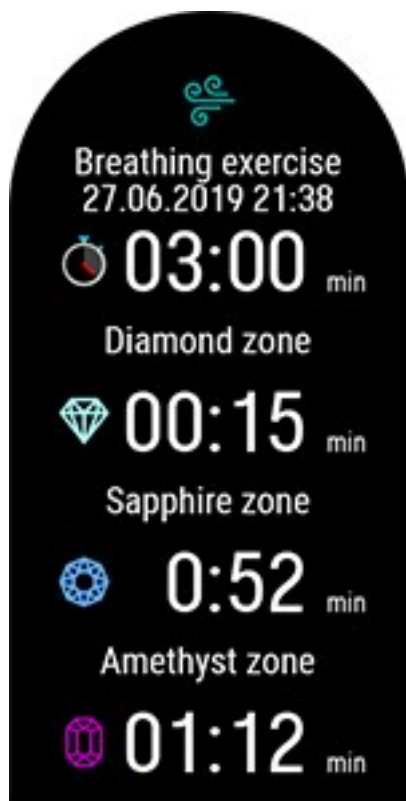
1. 將手錶緊緊地佩戴在腕骨後方。
2. 以舒適的姿勢坐下或躺下。
3. 按下 BACK( 返回) 按鈕進入主功能表，向上滑動可找到 **Serene** 呼吸練習。
4. 依次輕按 **Serene** 和 **Start exercise**( 開始練習)，便可開始呼吸練習。一開始練習時，先是 15 秒的準備階段。
5. 跟從螢幕上的呼吸指引或參考震動。
6. 您可隨時按下 BACK( 返回) 按鈕結束練習。
7. 動畫中的主要指導元素會根據您目前所處的寧靜領域而**變色**。
8. 練習過後，您可在手錶看到結果，一覽各個寧靜領域中的逗留時間。



**寧靜領域**分為紫水晶、藍寶石和鑽石三個等級。寧靜領域可讓您得知心跳和呼吸的同步情況，以及您有多接近每分鐘六次呼吸這個最佳呼吸速率。該區域越高，便代表越是配合最佳節奏。只要達至每分鐘六次呼吸或更慢的緩慢目標節奏，便能達到最高的「鑽石」寧靜領域。您在高領域所花費的時間越多，您便越有機會能夠體驗到長期進行此練習的效益。

## 呼吸練習結果

練習過後，您可以獲得一份綜合報告，了解自己在三種寧靜領域所花費的時間。



透過這份[深入指南](#)，以進一步了解 Serene™ 指導式呼吸練習。

## 利用手腕式心率追蹤進行體能測試

利用手腕式心率追蹤的 Polar 體能測試是估計休息時有氧(心肺)適能的一種簡單、安全且快捷的方法。結果(即 Polar OwnIndex)相當於最大攝氧量 ( $VO_{2max}$ )，通常用於評估有氧適能。您的長期訓練背景、心率、休息時的心率變異、性別、年齡、身高和體重，都會對 OwnIndex 有影響。Polar 體能測試專為健康成人開發。

有氧適能與心血管系統為身體輸氧的能力相關。有氧適能愈好，心臟就愈強壯、愈高效。良好的有氧適能可帶來許多健康益處，例如有助降低高血壓以及心血管疾病和中風的風險。如想改善有氧適能，平均需要六週的定期訓練才能在 OwnIndex 中看到明顯變化。體能較差的人會更快看到改善。您的有氧適能越佳，OwnIndex 的改善幅度越小。

最能改善有氧適能的方式，是進行運用大肌群的訓練項目，例如跑步、踏單車、散步、划船、游泳、溜冰和越野滑雪。若想監測您的進步情況，前兩週可先測量 OwnIndex 數次獲得基準值，然後大約每個月重複測試一次。

為確保測試結果可靠，需遵守以下基本要求：

- 您可以在任何地點進行測試，例如家中、辦公室或健身俱樂部，但前提是測試環境必須安靜。不得出現干擾噪音(例如電視、收音機或電話)，也不得有其他人與您交談。
- 始終在相同的環境和相同的時間進行測試。
- 測試前 2-3 小時避免進食過多或吸煙。
- 在測試當天和前一天，避免體力消耗過度以及攝入酒精和藥物興奮劑。
- 您應保持放鬆和平靜。開始測試前，請躺下放鬆 1-3 分鐘。

## 測試前

開始測試前，請確認您在 **Settings > Physical settings**(設定>身體設定)中，包括訓練背景在內的身體設定，資料全是正確無誤。

將手錶緊緊地佩戴在腕骨後方的手腕上。手錶背面的心率傳感器必須始終接觸您的皮膚，但腕帶不宜扣太緊，以免妨礙血液運行。

## 進行測試

按下 BACK(返回) 按鈕並向上滑動至 **Fitness Test**(體能測試), 即可進行體能測試。首先輕觸 **Fitness Test**(體能測試), 然後輕觸 **Relax and start the test**(放鬆並開始測試)。



- 偵測到您的心率後, 螢幕上會顯示您目前的心率和 **Lie down & relax**(躺下並放鬆)。保持放鬆, 身體盡量不要移動, 也不要與他人溝通交流。
- 您可按下 BACK(返回), 在任一階段期間中斷測試。此時會顯示 **Test canceled**(測試已取消)。

若手錶無法接收到您的心率訊號, 將會顯示訊息 **Test failed**(測試失敗)。在這種情況下, 您應檢查手錶背面的心率傳感器是否緊貼您的皮膚。請參閱[手腕式心率測量](#), 詳細瞭解如何在透過手腕測量心率時配戴手錶。

## 測試結果

測試完成後, 您的手錶會透過震動通知您, 並顯示您的體能測試結果說明和  $VO_{2max}$  的估算。

接著會顯示 **Update to  $VO_{2max}$  to physical settings?**(是否將最大攝氧量更新至身體設定?)。

- 輕觸  可將該數值儲存至您的 **Physical settings**(身體設定)。
- 如果您知道自己最近測量的  $VO_{2max}$  值, 而該測量值與結果之間的差異超過一個體能水準等級, 請按  取消。

您的最新測試結果將顯示在 **Tests > Fitness test > Latest result**(測試>體能測試>最新結果) 中。僅會顯示您最近一次進行的測試結果。

如需體能測試結果的圖示分析, 請進入 Flow 網絡服務, 從您的日誌中選擇該測試, 即可檢視詳細資料。



在測試後, 若您的手機處於藍芽範圍內, 則手錶將自動與 Polar Flow app 同步。

## 體能水準等級

### 男性

年齡/歲	極低	低	尚可	中等	高	極高	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

### 女性

年齡/歲	極低	低	尚可	中等	高	極高	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

年齡/歲	極低	低	尚可	中等	高	極高	精英
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所得。參考文獻：Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

## VO<sub>2max</sub>

身體最大攝氧量 ( $VO_{2max}$ ) 與心肺適能之間存在明顯聯繫，因為氧氣正正是由肺和心臟功能輸送至組織。 $VO_{2max}$  (最大攝氧量、最大有氧功率) 是在極限練習時，身體可消耗的最大氧量；它與心臟輸送血液至肌肉的最大能力有直接關係。 $VO_{2max}$  可透過體能測試進行測量或預測 (例如極限練習測試、亞極限練習測試、Polar 體能測試)。 $VO_{2max}$  是心肺適能的良好指標，並能有效預測您在長跑、踏單車、越野滑雪和游泳等各種耐力活動中的表現。

$VO_{2max}$  能以每分鐘毫升 (ml/min = ml ■ min<sup>-1</sup>) 表達，也能將此值除以個人的公斤單位體重 (ml/kg/min = ml ■ kg<sup>-1</sup> ■ min<sup>-1</sup>)。

## POLAR 跑步計劃

Polar 跑步計劃是一套個人化的計劃，以您的體能水準為準，專門設計來助您適當訓練和避免超量訓練。此智能計劃會因應您的進步情況而加以調節，讓您得知何時需要稍稍休息放緩、何時能夠更進一步。每個計劃均為您的活動度身訂造，將您的個人特質、訓練背景和準備時間計算在內。此計劃完全免費，可透過 Polar Flow 網絡服務使用：[flow.polar.com](http://flow.polar.com)。

計劃適用於 5 公里、10 公里、半程馬拉松和馬拉松活動。每個計劃分為三個階段：建立基礎、加強訓練和減量訓練。這些階段專門設計來逐漸改進您的表現，助您做足最佳準備，迎接賽跑大日子。跑步訓練課分為五類：輕鬆緩步跑、中距離跑、長跑、節奏跑和間歇跑。為獲得最佳成果，所有訓練課均包括熱身、訓練、以及放鬆階段。此外，您也可以選擇進行肌力、核心和靈活性練習，以支援您的進步。每星期的訓練都包括兩至五節跑步訓練課，而每星期跑步訓練課的長度總和為一至七小時不等，視乎您的體能水準而異。每個計劃最短維期 9 星期，最長維期 20 個月。

透過這份[深入指南](#)，以進一步了解 Polar 跑步計劃。或是進一步了解如何[開始使用跑步計劃](#)。

如需觀看影片，請點擊以下其中一條連結：

[入門](#)

[使用方法](#)

## 創建 Polar 跑步計劃

1. 於 [flow.polar.com](http://flow.polar.com) 登入 Flow 網絡服務。
2. 選擇 **Programs** (計劃) 分頁。
3. 選擇活動，為活動改名，設定活動日期和所需的計劃開始日期。
4. 回答身體活動水平問題。\*
5. 選擇是否需要在此計劃中加入輔助練習。
6. 閱讀並填妥身體活動準備狀態問卷。\*



7. 檢查一次計劃, 按需要調整任何設定。
8. 完成後, 選取 **Start program**( 開始計劃)。

\*如有四星期的訓練記錄, 上述欄位將會預先填妥。

## 展開跑步目標

訓練課開始前, 確保您已將訓練課目標同步至您的裝置。訓練課會以訓練目標的形式同步至您的裝置。

展開當日訓練目標的方法:

1. 先按下 BACK( 返回) 按鈕, 然後輕觸 **Start training**( 開始訓練), 即可進入準備訓練模式。
2. 系統會提示您展開當日的訓練目標。



3. 按下  檢視目標資料。
4. 按下 BACK( 返回) 回到準備訓練模式, 選擇您希望使用的運動內容。
5. 手錶找到所有訊號後, 輕觸螢幕。顯示 **Recording started**( 已開始記錄) 後即可開始訓練。

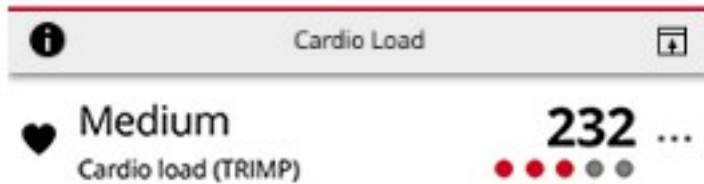
## 掌握個人進度

透過 FlowSync 或 Polar Flow app, 將裝置中的訓練結果同步至 Flow 網絡服務。於 **Programs**( 計劃) 分頁一覽個人進度。您會看到當前計劃的概覽和進度情況。

## 心肺負荷

心肺負荷以訓練脈衝 (TRIMP) 計算法為基礎, 乃業內普遍認受而且經科學驗證的量化訓練負荷通用方法。心肺負荷數值說明訓練課對心血管系統施加的壓力。心肺負荷越高, 訓練課對心血管系統施加的壓力就越大。心肺負荷會在每次鍛煉後據您的心率數據和訓練課持續時間計算。

單一訓練課的心肺負荷會顯示於您手錶的訓練課總結之中, 該資訊可於 Polar Flow app 及 Flow 網絡服務中查閱。心肺負荷越高, 對您身體造成的壓力越大。此外, 您亦會看到一個五級計分表和收到語音描述, 說明您的訓練課和您的 90 日平均心肺負荷相比之下有多劇烈。



五級計分表和語音描述會根據您的進度作出調整；您越是明智地訓練，可承受的負荷便越高。隨著您的體能和對訓練的耐受力有所改善，幾個月前值 3 分(中等)的心肺負荷，之後可能只值 2 分(低)。這個靈活的計分法反映出，同樣的訓練課對您身體造成的效果，會視乎您當前的狀態而有異。

- **Very high**(極高)
- **High**(高)
- **Medium**(中等)
- **Low**(低)
- **Very low**(極低)

## 訓練效益

訓練效益為您提供每次訓練效果的文字回饋資訊，幫您更好地瞭解訓練的有效性。您可以在 **Flow 應用程式與 Flow 網路服務** 上查看回饋資訊。要獲得回饋資訊，您需要在 [心率區](#) 中一共至少訓練 10 分鐘。

訓練效益回饋資訊是基於心率區。它反映了您在每個心率區花費的時間與消耗的卡路里數。

各種訓練效益選項的說明列於下表之中

評估資訊	效益
Maximum training+( 最強訓練+)	非常棒的訓練！您的衝刺速度和肌肉神經系統都會獲得改善，讓您變得更有效率。本訓練還可提高您的抗疲勞能力。
Maximum training( 最強訓練)	非常棒的訓練！您的衝刺速度和肌肉神經系統都會獲得改善，讓您變得更有效率。
Maximum & Tempo training( 最強訓練及速度訓練)	非常棒的訓練！提高了您的速度和效率。本訓練還顯著提高您的有氧運動和維持更久高強度訓練的能力。
Tempo & Maximum training( 速度訓練及最強訓練)	非常棒的訓練！顯著提高了您的有氧運動和維持更久高強度訓練的能力。本訓練還可提高您的速度和效率。

評估資訊	效益
Tempo training+(速度訓練+)	長時間保持良好配速！提高您的有氧運動、速度、以及維持更久高強度訓練的能力。本訓練還可提高您的抗疲勞能力。
Tempo training(速度訓練)	非常棒的配速！提高您的有氧運動、速度、以及維持更久高強度訓練的能力。
Tempo & Steady state training(速度和穩定狀態的訓練)	配速好極了！可提高維持更久高強度訓練的能力。本訓練還可改善您的有氧適能和肌肉耐力。
Steady state & Tempo training(穩定狀態和速度訓練)	配速好極了！改善您的有氧運動和肌肉耐力。本訓練還可提高您維持更久高強度訓練的能力。
Steady state training+(穩定狀態訓練+)	太棒了！本長時間訓練改善您的肌肉耐力和有氧運動。還可提高您的抗疲勞能力。
Steady state training(穩定狀態訓練)	太棒了！改善您的肌肉耐力和有氧運動。
Steady state & Basic training, long(穩定狀態和基本訓練, 長時間)	太棒了！本長時間訓練改善您的肌肉耐力和有氧運動。還可提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。
Steady state & Basic training(穩定狀態和基本訓練)	太棒了！改善您的肌肉耐力和有氧運動。本訓練還可提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。
Basic & Steady state training, long(基本和穩定狀態訓練, 長時間)	好極了！本長時間訓練可提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。還可改善您的肌肉耐力和有氧運動。
Basic & Steady state training(基本和穩定狀態訓練)	好極了！提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。本訓練還可改善您的肌肉耐力和有氧運動。
Basic training, long(基本訓練, 長時間)	好極了！本長時間低強度訓可提高您的基本耐力和運動時身體燃燒脂肪的能力。
Basic training(基本訓練)	做得好！本低強度訓練可提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。
Recovery training(恢復訓練)	非常適合恢復的訓練。此類輕度練習使您的身體適應訓練。

## 智能卡路里

市場上最準確的卡路里計數器基於您的個人資料計算消耗的卡路里數：

- 體重、身高、年齡、性別
- 個人最大心率 ( $HR_{max}$ )
- 您的訓練或活動的強度
- 個人最大耗氧量 ( $VO2_{max}$ )

卡路里計算基於加速度與心率資料的智能組合。卡路里計算用於準確測量您在訓練中消耗的卡路里。

您可以在訓練期間檢視累計消耗的能量(單位:千卡(kcal)),也可以在訓練後檢視消耗的總卡路里數。您還可追蹤每日消耗的總卡路里數。

## 無間心率監測

無間心率監測功能可全天候測量您的心率。它可以更準確地測量每日卡路里消耗和整體活動,因為即使是踏單車等不太需要手腕運動的身體活動也能追蹤得到。

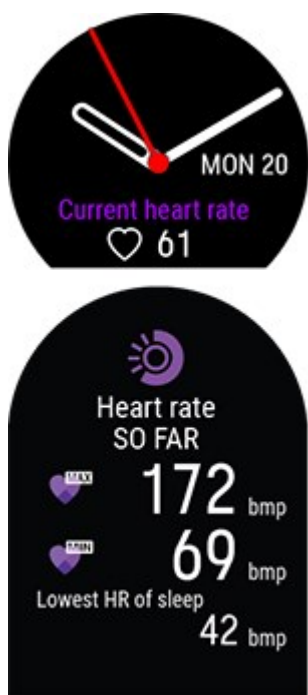
### 手錶上的無間心率監測功能

您可在 **Settings**(設定) > **General settings**(一般設定) > **Continuous HR tracking**(無間心率監測) 中開關手錶上的無間心率監測功能,或將其設定為僅限夜間模式。



此功能在 Polar Unite 上預設為**開啟**。使用僅限夜間模式可延長電池壽命。

在時間視圖中,可左右滑動以導航至心率錶面。輕觸螢幕可打開詳盡視圖。



該功能啟動後,手錶會連續測量您的心率並將其顯示在心率錶面上。打開詳細資訊時,可查看當天的最高和最低心率讀數,也可檢視前一晚的最低心率讀數。

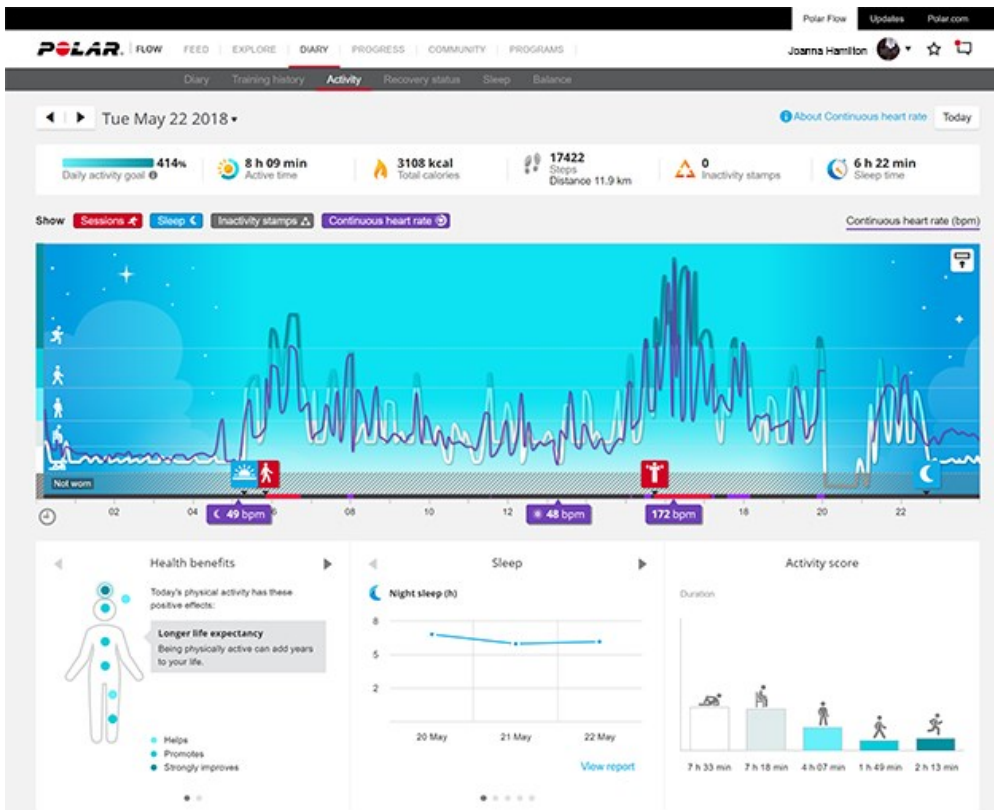
手錶以 5 分鐘為間隔監測您的心率並記錄資料,以便在 Polar Flow app 或網絡服務中用於後續分析。當手錶檢測到您的心率上升,便開始連續記錄您的心率。連續記錄也可隨手腕動作啟動,例如當您以足夠快的配速行走至少一分鐘時。當您的活動水平降至一定程度時,對心率的連續記錄將自動停止。當手錶檢測到手腕沒有動作或心率未升高時,它會在 5 分鐘的週期內跟蹤您的心率,以找到當天的最低讀數。

在某些情況下,您可能會發現白天在手錶上看到的心率高於或低於無間心率總結中顯示的當天最高或最低讀數。如果您看到的讀數超出監測間隔時間,便有可能發生這種情況。



無間心率監測功能啟動並且傳感器背面接觸您的皮膚時,手錶背面的 LED 會持續亮起。有關如何配戴手錶以透過手腕獲得準確的心率讀數的說明,請參閱 [手腕式心率測量](#)。

您可以在Polar Flow 網頁或流動應用程式中，深入了解詳盡而且長期的無間心率監測資料。透過這份[深入指南](#)瞭解有關無間心率監測功能的更多資訊。



## 全天候活動追蹤

Polar Unite 透過內置的 3D 加速度計記錄您的手腕擺動，從而追蹤您的活動。它可分析您運動的頻率、強度和規律，並連同分析您的體格資訊，讓您瞭解您在常規訓練外，日常生活中的活躍程度。您應該將手錶佩戴在非慣用手，以確保您能獲取最準確的全天候活動追蹤結果。

## 活動目標

您設定手錶時會獲得個人活動目標。活動目標基於您的個人資料與活動等級設定，您可以在手錶 (**Settings > Physical settings > Activity goal**) (設定 > 身體設定 > 活動目標)、Polar Flow app 或在 [Polar Flow 網絡服務](#) 中看到這一設定。

如需要更改目標，請打開 Polar Flow app，在功能表視圖中輕觸您的名字/頭像，並向下滑動查看 **Activity goal**(活動目標)。請造訪 [flow.polar.com](http://flow.polar.com) 並登入您的 Polar 賬號。然後點選您的姓名 > **Settings**(設定) > **Activity goal**(活動目標)。從三種活動等級中選擇一種最能恰當地說明您的標準日和活動的等級。在選擇區域下，您可看到在所選級別上實現您的每日活動目標所需的活躍程度。

您實現每日活動目標所需的時間，取決於您所選擇的級別和您的活動強度。透過更劇烈的活動更快地達到目標或在一天中以稍微更適中的節奏保持活躍。年齡和性別也會影響您實現活動目標所需的強度。越年輕，您的活動需要越劇烈。

## 手錶上的活動數據

在時間視圖中，可左右滑動以導航至 Activity(活動) 錶面。



錶面周圍的圓圈和日期及時間下方的百分比，顯示每日活動目標的進展情況。當您處於活躍狀態時，圓圈會不斷填充淡藍色。

此外，您可以看到每日累積活動的下列詳情：

- 您到目前為止完成的步數。身體運動量和類型被註冊並轉換為步數的估計。
- 活動時間告知您對健康有益的身體運動累計時間。
- 您在訓練、活動和 BMR(基礎代謝率:維持生命所需的最低新陳代謝活動)消耗的卡路里量。

## 不活躍提示

眾所周知身體活動是保持健康的主要因素。除了保持身體活躍，避免長時間坐著也很重要。即使您在某些日子進行了訓練，而且日常活動量充足，長時間坐著仍會有損您的健康。您的 Polar Unite 還可發現您在一天中是否太久未有活動，這種方法可以助您避免一直坐著，從而避免隨之而來的負面健康影響。

如果您已靜止不動 55 分鐘，您會收到不活躍提示：會顯示 **It's time to move**(是時候該動一動了) 並帶有小幅震動。站起來並找出自己的活動方式。進行短時間的散步、伸展或進行一些其他輕度活動。在您開始行動或按下 BACK(返回) 按鈕時該消息將消失。如果您在五分鐘內未活動，您將獲得一個未活躍戳記，在同步後可在 Polar Flow app 和 Flow 網絡服務上看到。Polar Flow app 與 Flow 網絡服務均會顯示您收到的不活躍戳記數目的全部記錄。這樣您就可以回顧您的日常活動，並以更積極的生活方式為目標作出改變。

## Polar Flow app 和網絡服務中的活動數據

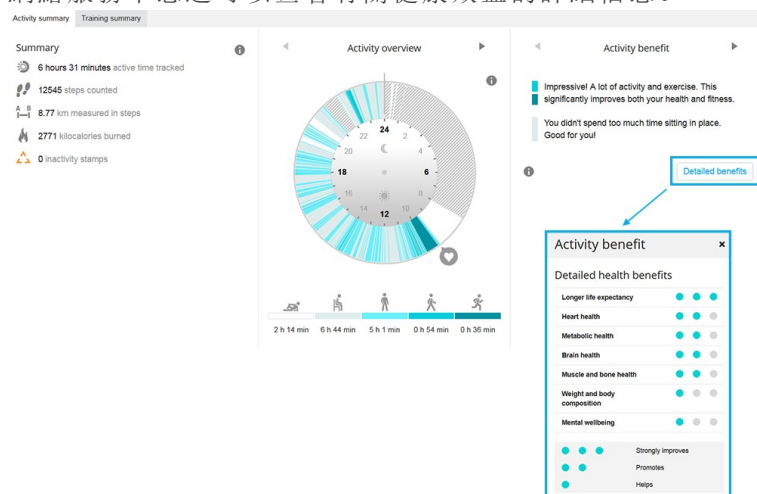
透過 Polar Flow app，您可即時追蹤和分析您的活動數據，並將資料以無線方式從手錶同步至 Flow 網絡服務。Flow 網絡服務讓您詳細瞭解您的活動資訊。您可透過活動報告(在 **REPORTS**(報告) 分頁下面) 追蹤日常活動的長期趨勢。您可以選擇檢視每日、每週或每月報告。

透過此 [深度指南](#)，瞭解有關全天候活動追蹤的更多資訊。

## 活動效益

活動效益，為您提供對健康效益的有益回饋，以及久坐不動會對您的健康造成何種不良影響。該回饋基於體力活動和坐姿行為對健康影響的國際準則和研究。核心理念為：您越活躍，您就能獲得更多效益！

Flow 應用程式和 Flow 網路服務均顯示每日活動效益。您可以按照每日、每週和每月來查看活動效益。在 Flow 網路服務中您還可以查看有關健康效益的詳細信息。



有關更多資訊，請參見 [24/7 全天候活動追蹤](#)。

## 運動內容

「運動內容」是手錶提供的運動選擇。我們已為您的手錶創建 12 個預設的運動內容，但您亦可於 Polar Flow app 或網路服務自行新增運動內容，並將這些運動內容同步至手錶，把您最喜愛的所有運動整理成清單。

您亦可定義每個運動內容的特定設定。舉例來說，您可以為每項所需的運動創建專屬的**訓練視圖**，並選擇訓練期間想看的數據，例如只顯示心率或只顯示速度和距離。您可隨心所欲，根據自己的訓練需要和條件選擇最合適的設置。

您的手錶同一時間最多可以保存 20 個運動內容。Polar Flow 流動應用程式和 Polar Flow 網路服務中的運動內容數量沒有限制。

有關更多資訊，請參見 [Flow 中的運動內容](#)。

透過使用運動內容，您可隨時了解自己做過甚麼運動，以及查看自己在不同運動中的進度。在 [Flow 網路服務](#) 中查看訓練記錄和掌握進度。



您可以在健身俱樂部的團體健身課程期間，配合 [Polar Club](#) 使用 Polar Unite。為訓練課選擇一個室內運動內容，並確保 [運動內容設定](#) 內的「其他裝置可見心率」功能已設定為啟用。



請留意，在部分室內運動、集體運動和團隊運動的運動內容中，**HR visible to other devices** (其他裝置可見心率) 預設為啟用。也就是說，健身器材等使用 Bluetooth Smart 無線科技的兼容裝置可以偵測到您的心率。您可於 [Polar 運動內容清單](#) 查看哪些運動內容預設為啟用藍芽傳輸。您可從 [運動內容設定](#) 啟用或停用藍芽傳輸。

## 心率區

最大心率的 50% 至 100% 這個範圍分為五個心率區。把心率維持在某個心率區讓您可輕易控制運動強度。每個心率區各自有其主要優點，了解這些優點有助您達成想要的訓練成果。

繼續閱讀; [心率區是什麼?](#)

# 速度區域

透過速度/配速區，您可以在訓練課期間輕鬆監察及調整速度或配速，以達至理想中的訓練效果。區域可在訓練課期間衡量您的訓練效率，助您混合不同的訓練強度，務求達至最佳效果。

## 速度區域設定

速度區域設定可在 Flow 網絡服務中調整。共分為五種不同區域，您既可以手動調節區域的限值，亦可使用預設數值。每項運動均有其各自的專屬區域，您可以為每項運動制定最合適的區域。這些區域適用於跑步運動(包括牽涉跑步的團隊運動)、單車運動以及划船和划獨木舟。

### Default(預設)

如選擇 **Default**(預設)，您將不能更改限值。預設的區域展示了體能水準相對較高的人士的速度/配速區。

### Free(自由)

如選擇 **Free**(自由)，則所有限值都可以更改。舉例來說，如您已測試自己的實際閾值，例如無氧和有氧閾值，或是乳酸及乳酸上下閾值，您便可以使用以自身個人速度或配速閾值為基礎的區域進行訓練。我們建議您把區域 5 的最低值設定為您的無氧速度及配速閾值。如您亦有使用有氧閾值，請將上述閾值設定為區域 3 的最低值。

## 根據訓練目標活用速度區域

您可以根據速度/配速區訂立訓練目標。透過 FlowSync 同步目標後，您會在訓練期間收到訓練裝置發出的指引。

### 訓練期間

在訓練期間，您可以檢視目前的訓練正處於甚麼區域，以及每個區域的逗留時間。

### 訓練後

在您手錶上的訓練總結中，您可以概覽在每個速度區域中逗留了多長時間。同步後，可在 Flow 網絡服務中查看詳細的速度區域資訊圖。

# 手腕式速度和距離測量

手錶內置加速度計，可透過您的手腕活動測量速度和距離。在室內或是 GPS 訊號欠佳的地方跑步時，這個功能尤其方便。為了令測量結果更加準確，請確保您已正確設定慣用手和身高。以對您來說最為自然和舒適的配速跑步，可以令手腕式速度及距離測量功能更為有效。

把手錶緊緊佩戴在手腕上，防止手錶晃動。為了取得一致的讀數，應無時無刻將手錶佩戴在手腕上的相同位置。請避免在同一隻手臂上佩戴任何其他裝置，例如手錶、活動追蹤手環或手機臂帶。此外，請勿以同一隻手拿住任何東西，例如地圖或手機。

以下類型的跑步運動均可使用手腕式速度及距離測量功能：散步、跑步、慢跑、公路跑步、越野跑、跑步機運動、田徑以及超馬。如需在訓練課期間檢視速度及距離，請確保在跑步時將速度及距離添加到所用的運動內容訓練視圖中。可在 Polar Flow 流動應用程式或在 Flow 網絡服務上的 **Sport Profiles**(運動內容)中完成此操作。

# 手機通知

手機通知功能讓您在手錶上取得有關來電、訊息和應用程式通知的提示。您將會在手錶上取得與手機畫面上相同的通知。手機通知適用於 iOS 和 Android 手機。

如需使用手機通知，您需要在手機上執行 Polar Flow app，而手機亦需要與手錶配對。有關說明，請參見[將流動裝置與您的手錶配對](#)



## 設定開啟手機通知

在您的手錶上，前往 **Settings**(設定) > **General settings**(一般設定) > **Phone notifications**(手機通知)，以設定開啟。設定手機通知為 **Off**(關閉) 或 **On, when not training**(當不訓練時開啟)。請留意在訓練課期間，您將不會收到任何通知。

在 Polar Flow app 中，前往 **Devices**(裝置) 選單，選擇您的裝置，並且確保 **Smart notifications/Phone notifications**(智能通知/手機通知) 為 **On**(開啟)。

設定開啟通知後，利用 Polar Flow app 同步您的手錶。



請留意，當手機通知設定開啟時，由於手錶和手機的藍芽保持開啟，電池耗電速度因而會加快。

## 請勿打擾

若您希望在指定時間停用通知和來電提示，請設定開啟請勿打擾。此功能開啟時，您在設定的時段內將不會收到任何通知或來電提示。

在您的手錶上，前往 **Settings**(設定) > **General settings**(一般設定) > **Do not disturb**(請勿打擾)。選擇 **Off**(關閉)、**On**(開啟) 或 **On (22.00 - 7.00)**(開啟 (22.00 - 7.00))，以及請勿打擾的生效時段。選擇 **Starts at**(開始時間) 和 **Ends at**(結束時間)。

## 檢視通知

每當您收到通知，您的手錶便會震動，同時螢幕底部會顯示一個紅點。您可以由下而上滑動螢幕，或者在手錶震動後立即轉動手腕查看手錶，即可檢視通知。

您的手錶收到來電時會震動，並顯示來電者。您亦可以透過手錶接聽或拒接來電。



手機通知功能可能會有所不同，具體取決於您的 Android 手機型號。

## 能量來源

能量來源分析顯示您在訓練課期間不同能量來源(脂肪、碳水化合物、蛋白質)的消耗量。完成訓練課後，您可立即在手錶的訓練總結中查看能量來源分析。同步數據後，可在 Flow 流動應用程式查看詳細資訊。

進行身體活動期間，身體會消耗碳水化合物及脂肪作為主要的能量來源。您的訓練強度越高，所用與脂肪成比例的碳水就越高，反之亦然。蛋白質的消耗比例通常頗低，但在高強度活動及漫長訓練課期間，蛋白質可能約佔身體能量消耗中的 5% 至 10%。

我們按照您的心率計算不同能量來源的消耗，但亦會考慮您的身體設定，當中包括年齡、性別、身高、體重、最大心率、靜止心率、最大攝氧量、有氧閾值和無氧閾值。您必須盡可能提供精準設定，從而取得最準確的能量來源消耗數據。

## 能量來源總結

訓練課結束後，您將可在訓練總結中看到以下資訊：



訓練課期間消耗的碳水化合物、蛋白質及脂肪。



請注意，您不應將所用能量來源及其消耗量作為訓練課後進食的指引。

## FLOW 流動應用程式中的詳細分析



在 Polar Flow app 中，亦可查看於訓練課各個時刻消耗多少能量來源，並瞭解訓練課期間的能量消耗累積。圖表顯示您的身體在不同訓練強度以及訓練課中的不同階段如何運用各種能量來源。此外，亦可比較一段時間內類似訓練課的分析資訊，瞭解您使用脂肪作為主要能量來源的能力是如何改善的。

進

一步了解[能量來源](#)

## 心率傳感器模式

在 心率傳感器模式中，可將 Polar Ignite 2 轉為心率傳感器，並將心率傳至其他 Bluetooth 裝置，例如訓練應用程式、健身器材或單車碼錶。若要以心率傳感器模式使用 Ignite 2，需先將其與外部接收裝置配對。有關詳細的配對指引，請參

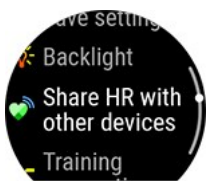
照接收裝置的用戶指南。

### 若要開啟心率傳感器模式：

1. 按下按鈕進入主功能表，然後輕觸 **Start training**(開始訓練)。
2. 向左或向右滑動，以選擇運動內容。



在準備訓練模式下，輕按快捷目錄圖示 ，開啟快捷目錄。



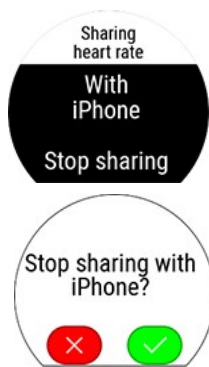
選擇 **Share HR with other devices**(與其他裝置分享心率)。



選擇 **Add a new device**(添加新裝置)

3. 啟動外部裝置的配對模式。
4. 從外部裝置選擇 Ignite 2。
5. 從外部裝置接受與 Ignite 2 配對。
6. 您應能夠在 Ignite 2 及外部裝置看到自己的心率。準備就緒時，從外部裝置開始訓練課即可。若要使用手錶記錄訓練課，可返回準備訓練模式，然後輕觸螢幕以開始記錄訓練。

## 若要停止分享心率：



選擇 **Stop sharing**(停止分享)。當您退出準備訓練模式或停止記錄訓練時，心率分享亦會停止。

如果您將 Polar 手錶與錯誤的外部裝置配對，請輕觸 **With iPhone**(與 iPhone)，輕觸  以停止與 iPhone 分享，然後重新選擇 **Add a new device**(添加新裝置)。

## 可更換腕帶

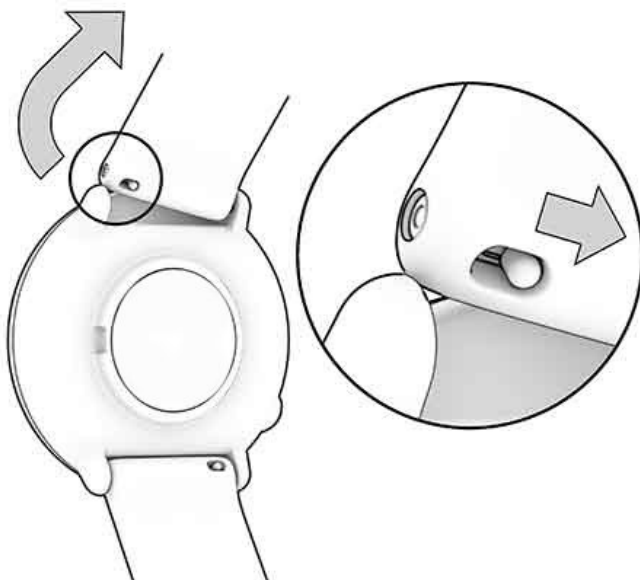
可更換腕帶為您的手錶帶來個人化體驗，可以搭配不同環境和風格，以便您無時無刻佩戴手錶，並充分利用全天候活動追蹤、持續心率測量和睡眠追蹤功能。

Polar Unite 可配用全部 20 毫米腕帶。您可從 Polar 精品中選擇最喜歡的腕帶，或者使用任何其他採用 20 毫米錶帶軸的腕帶。購買新腕帶前，請確保腕帶闊度正確無誤。

### 更換腕帶

手錶的腕帶可快速輕鬆更換。

1. 若要拆下腕帶，向內拉動快速釋放鈕，將腕帶從手錶上拉開。
2. 若要連接腕帶，請(從快速釋放鈕的相反方向)將銷插入腕帶上的銷孔中。
3. 向內拉動快速釋放鈕，並將銷的另一端與手錶上的孔對齊。
4. 鬆開快速釋放鈕，將腕帶鎖緊。



# 兼容的傳感器

使用兼容的 Bluetooth® 傳感器可增強訓練體驗，以及更加全面地瞭解自己的表現。

[查看完整的相容 Polar 傳感器和配件清單](#)

使用新的傳感器前，必須將其與手錶配對。配對只需幾秒鐘，請確保手錶只接收來自傳感器的訊號，並允許在小組中進行無干擾訓練。在進入活動或比賽之前，確保您已在家中進行過配對，防止資料傳輸造成干擾。如需取得說明，請參閱[將傳感器與您的手錶配對](#)。

## >POLAR OH1 的光學心率傳感器

Polar OH1 是一款小巧的光學心率傳感器，可以從手臂或太陽穴測量心率。它用途廣泛，是取代心率胸帶和手腕型心率裝置的絕佳選擇。使用 Polar OH1，您可以透過 Bluetooth 將即時心率傳輸到您的運動手錶、智慧手錶、Polar Beat 或其他健身應用程式中，並同時傳輸到 ANT+ 裝置中。Polar OH1 具有一個內置記憶體，您只需使用 OH1 即可開始訓練，並在訓練之後將訓練資料傳輸到您的手機。它配有舒適的可機洗臂帶和游泳鏡帶夾（在 Polar OH1 + 產品套裝中）。

也可以與 Polar Club、Polar GoFit 和 Polar Team 應用程式一起使用。

## POLAR H10 心率傳感器

使用帶有胸帶的 Polar H10 心率傳感器，以最精準的方式監測心率。

儘管 Polar Precision Prime 是目前最精確的光學心率測量技術，且幾乎在任何地方都可以運作，但對於較難使傳感器固定於手腕或傳感器附近的肌肉或肌腱會受壓或活動的運動，Polar 10 心率傳感器可實現最佳心率精確度。Polar H10 心率傳感器能更快地反映心率迅速上升或下降的情況，因此也是伴有快速衝刺的週期型訓練的理想選擇。

透過 Polar H10 心率傳感器的內部記憶體，可在未連接附近訓練裝置或流動訓練應用程式的情況下記錄一節訓練課。您只需將 H10 心率傳感器與 Polar Beat 應用程式配對，然後使用應用程式開始訓練課即可。舉例而言，您可由此使用 Polar H10 心率傳感器記錄游泳訓練課的心率。有關更多資訊，請參見 [Polar Beat](#) 和 [Polar H10 心率傳感器](#) 的支援網頁。

在單車訓練課期間使用 Polar H10 心率傳感器時，可將手錶安裝於單車手把，以便在踏單車時查看訓練數據。

## POLAR H9 心率傳感器

Polar H9 是一款適合用於日常運動的優質心率傳感器，配備 Polar 軟帶，能夠準確追蹤您的心率。Polar H9 適用於 Polar Beat 應用程式和大量第三方應用程式，讓您的手機輕易化身成健身追蹤器。此外，更可以透過 Bluetooth®、ANT+™ 和 5kHz 技術連接至各式各樣的運動裝置和健身器材。Polar H9 具備胸帶測量功能，能即時對您的身體狀況作出反應，並讓您得知準確的卡路里消耗量。


此用戶手冊的最新版本以及影片教程可於 [support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor](https://support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor) 參閱。

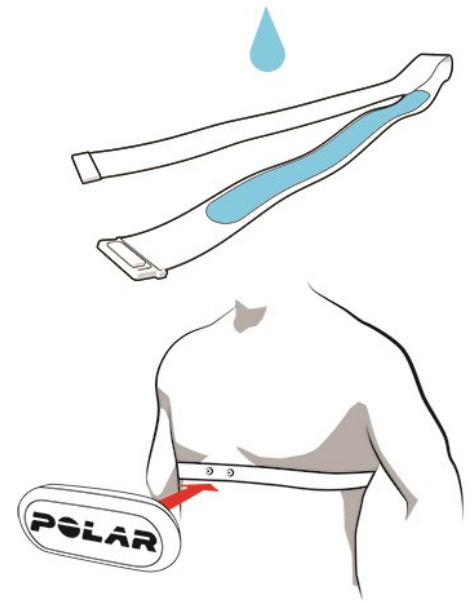
## 將傳感器與您的手錶配對

### 將心率傳感器與您的手錶配對



您佩戴已經與手錶配對的 Polar 心率傳感器時，手錶不會從手腕測量心率。

1. 弄濕軟帶的電極區。
2. 將連接器連接在軟帶上。
3. 將軟帶綁緊於胸口周圍，調整軟帶至緊緊貼合。
4. 在手錶上，前往 **Settings > General Settings > Pair and sync**(設定 > 一般設定 > 配對和同步)，然後輕觸 **Pair sensor or other device**(配對傳感器或其他裝置)。
5. 用手錶觸碰心率傳感器，並等待完成尋找。
6. 尋找到心率傳感器後，螢幕便會顯示裝置 ID, 例如 **Polar H10 xxxxxxxx**。按下  以開始配對。
7. 完成後，螢幕會顯示 **Pairing done**(配對完成)。



# POLAR FLOW

## POLAR FLOW APP

在 Polar Flow 流動應用程式中，您可以看到訓練和活動數據的即時視覺化闡釋。您亦可以在應用程式中規劃訓練。

### 訓練數據

利用 Polar Flow app，您可以輕易地存取過去和已規劃的訓練課資料，以及建立新的訓練目標。您可以選擇建立快速目標或階段性目標。

取得訓練的快速概覽，並即時分析您的表現的各個細節。在訓練日記中查看每週訓練總結。您亦可以透過 [Image sharing](#) (圖像分享) 功能，與好友分享您的訓練焦點。

### 活動數據

查看您的全天候活動細節。看看您還差多少才達到每日活動目標，以及達到目標的方法。查看步數和基於步數和卡路里消耗量的覆蓋距離。

### 睡眠數據

追蹤您的睡眠模式，以了解睡眠模式是否受到日常生活的變化影響，並在休息、日常活動和訓練之間取得適當平衡。利用 Polar Flow app，您可以查看睡眠時間、睡眠量和睡眠品質。

您可以設定首選睡眠時間，訂明每晚目標睡眠時間。您亦可以對睡眠進行評價。您將會收到基於睡眠數據、首選睡眠時間和睡眠評價的睡眠品質意見。

### 運動內容

您可以在 Polar Flow app 中輕易新增、編輯、移除和重新整理運動內容。您可以在 Polar Flow app 和手錶中設定最多 20 個運動內容。

有關更多資訊，請參見 [Polar Flow 中的運動內容](#)。

### 圖像分享

透過 Polar Flow app 的圖像分享功能，您可以在最常用的社交媒體渠道如 Facebook 和 Instagram 上，分享圖像與訓練數據。您可以分享附有訓練數據的現有相片，或拍攝新相片並自訂。若您在訓練課期間有記錄 GPS，您亦可以分享訓練路線的快照。

如需觀看影片，請點擊以下連結：

[Polar Flow app | 透過相片分享訓練結果](#)

### 開始使用 POLAR FLOW APP

您可以使用流動裝置和 Polar Flow app [設定您的手錶](#)。

從 App Store 或 Google Play 下載 Polar Flow app 至流動裝置後即可開始使用。有關使用 Polar Flow app 的支援和更多資訊，請前往 [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app)。

使用新的流動裝置(智能手機、平板電腦)前，必須將其與手錶配對。詳情請見 [配對](#)。

訓練課完結後，您的手錶會自動將訓練數據同步至 Polar Flow app。若您的手機已連接至互聯網，活動和訓練數據亦會自動同步至 Flow 網絡服務。使用 Polar Flow app，是將訓練數據從手錶同步至網絡服務的最簡單方式。有關同步的資訊，請參見 [同步](#)。

有關 Polar Flow app 功能的更多資訊和說明，請前往 [Polar Flow app 產品支援頁面](#)。

## POLAR FLOW 網絡服務

在 Polar Flow 網絡服務中，您可以詳細規劃和分析訓練，並進一步了解您的表現。透過新增運動內容並編輯它們的設定，您便可設置和自訂手錶，以完美配合您的訓練需求。您亦可以在 Flow 社群中與好友分享訓練焦點、報名參加俱樂部的課程，以及取得賽跑活動的個人化訓練計劃。

Polar Flow 網絡服務亦會顯示您的每日活動目標完成進度和活動細節，以及助您了解日常習慣和選擇會如何影響您的健康。

您可以透過電腦在 [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) 上 **設置您的手錶**。在這裡，您可按指示下載並安裝 FlowSync 軟件，以用來同步手錶和網絡服務之間的數據，亦可用於建立網絡服務的新用戶帳戶。若您已使用流動裝置和 Polar Flow app 完成設置，您便可使用設置期間創建的登入資料登入 Flow 網絡服務。

### 日記

在 **Diary**(日記) 中，您可以看到您的日常活動、睡眠、已規劃的訓練課(訓練目標)，以及回顧過去的訓練結果。

### 報告

在 **Reports**(報告) 中，您可以了解自己的進步情況。

訓練報告相當方便，可讓您掌握長期的訓練進度。在每週、每月和每年報告中，您可以為報告選擇運動。在自訂時段中，您可以選擇時段和運動。從下拉式清單為報告選擇時段和運動，然後按下車輪圖示，以選擇您希望在報告圖表中看到的數據。

您可以透過活動報告追蹤日常活動的長期趨勢。您可以選擇檢視每日、每週或每月報告。在活動報告中，您亦可以查看在已選的時段內，日常活動、步數、卡路里和睡眠表現最佳的日子。

### 計劃

Polar 跑步計劃乃為您的目標度身訂造，以 Polar 心率區為基礎，同時將您的個人特質和訓練背景計算在內。此計劃相當智能，它會因應您的進步情況持續調整。Polar 跑步計劃適用於 5 公里、10 公里、半程馬拉松和馬拉松活動，並根據計劃而定，每星期由二至五個跑步練習組成。它極其簡單！

有關使用 Flow 網絡服務的支援和更多資訊，請前往 [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow)。

## POLAR FLOW 中的運動內容

手錶內含有 12 種預設的運動內容。您可以在 Polar Flow app 或網絡服務新增運動內容至運動清單，並編輯這些運動內容的設定。您的手錶最多可以保存 20 個運動內容。如果 Polar Flow app 或網絡服務中運動內容數量超過 20 個，同步時列表中的前 20 個會傳輸到手錶中。

您可以透過拖放操作改變運動內容的順序。選擇您要移動的運動，並將它拖到您希望在列表中放置的位置。

如需觀看影片，請點擊以下其中一條連結：

[Polar Flow app | 運動內容編輯](#)

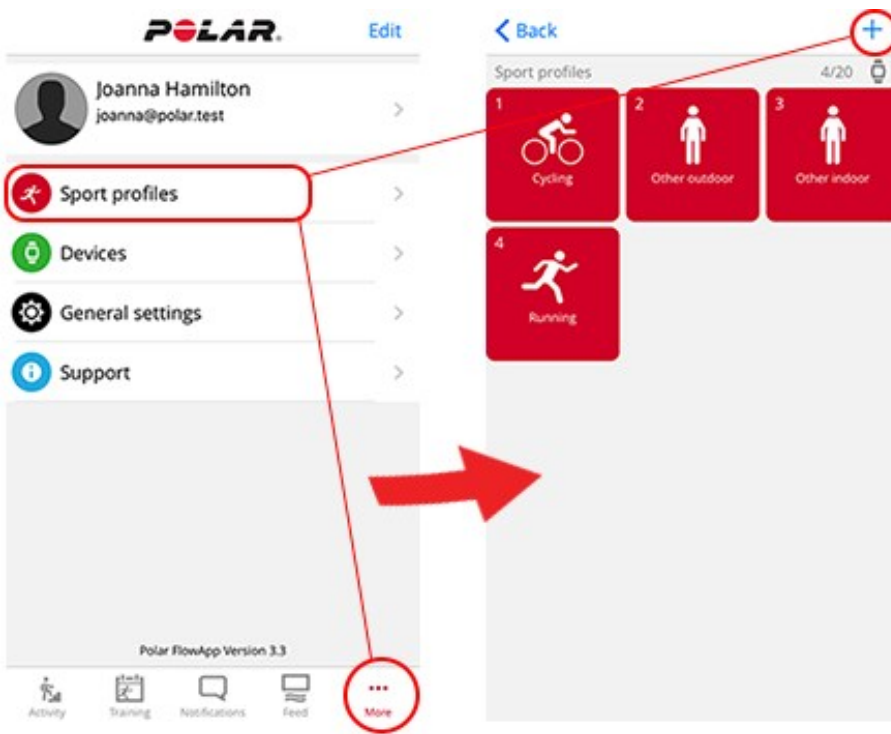
[Polar Flow 網絡服務 | 運動內容](#)

### 新增運動內容

在 Polar Flow 流動應用程式中：

1. 前往 **Sport profiles**(運動內容)。
2. 輕觸右上角的加號標誌。

3. 從清單中選擇一項運動。在 Android 應用程式中輕觸 Done(完成)。運動將添加至運動內容清單。



在 Polar Flow 網絡服務：

1. 點擊右上角的個人名字/個人圖片。
2. 選擇 **Sport profiles**(運動內容)。
3. 點擊 **Add sport profile**(新增運動內容)，然後從清單中選擇運動。
4. 運動將添加至運動清單。



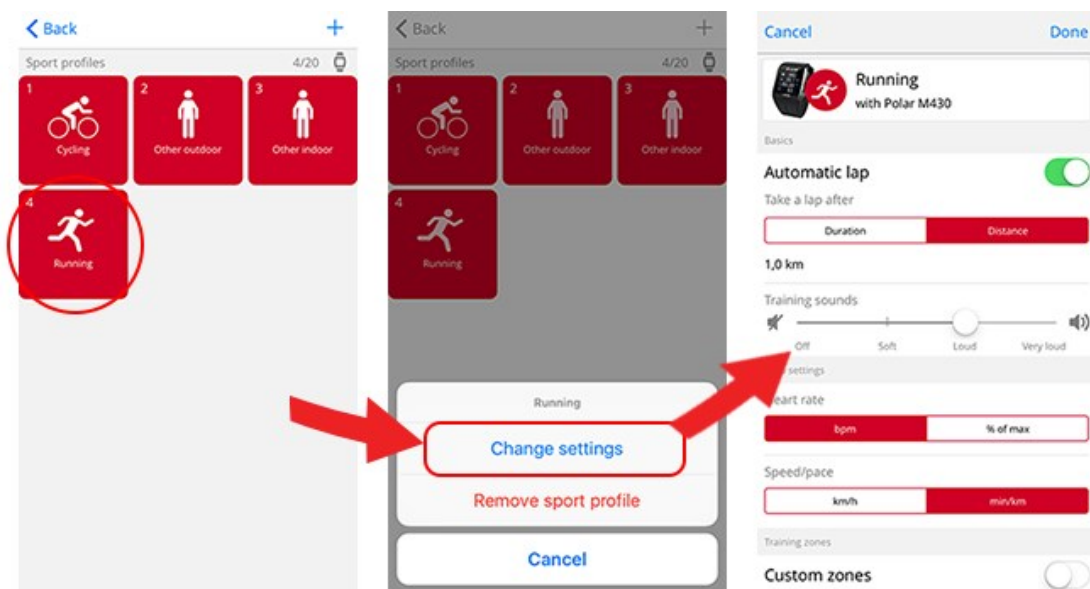
您不可自行創建新運動。運動清單由 Polar 控制。這是由於每項運動都有特定的預設設定及數值，而這些設定和數值會影響卡路里計算及訓練負荷和恢復功能等要素。

## 編輯運動內容

在 Polar Flow 流動應用程式中：

1. 前往 **Sport profiles**(運動內容)。
2. 選擇一項運動，然後輕觸 **Change settings**(更改設定)。
3. 當您準備就緒時，輕觸 Done(完成)。請緊記將設定同步至您的手錶。





在 Flow 網絡服務中：

1. 點擊右上角的個人名字/個人圖片。
2. 選擇 **Sport profiles**(運動內容)。
3. 在需要編輯的運動下方按一下 **Edit**(編輯)。

在每個運動內容中，您可以編輯的資訊如下：

### 基本

- 自動記圈(可設定為基於持續時間或距離，或是關閉，請注意：Polar Unite 並無此功能)

### 心率

- 心率視圖(每分鐘心跳數或最大心率的百分率)
- 其他裝置可見的心率(也就是說，健身器材等使用 Bluetooth Smart 無線科技的兼容裝置可以偵測到您的心率。您亦可於 Polar Club 課程期間使用手錶，將您的心率傳送至 Polar Club 系統。)
- 心率區設定(您可透過心率區輕鬆地選擇和監測訓練強度。如選擇 Default(預設)，您將不能更改心率限值。如選擇 Free(自由)，則所有限值都可以更改。預設心率區限值為根據您的最大心率計算得出。)

### 速度/配速設定

- 速度/配速視圖(選擇速度 km/h / mph 或配速 min/km / min/mi)
- 速度/配速區設定(您可透過速度/配速區輕鬆選擇和監測速度或配速，監測的對象視乎您的選擇而定。預設的區域展示了體能水準相對較高的人士的速度/配速區。如選擇 Default(預設)，您將不能更改限值。如選擇 Free(自由)，則所有限值都可以更改。)

### 訓練視圖

選擇於訓練課期間需要在訓練視圖看到的資訊。每個運動內容均提供八種不同的訓練視圖任君選擇。每個訓練視圖最多有四個不同的數據欄位。

按一下現有視圖的鉛筆圖示便可以進行編輯，按一下 **Add new view**(加入新視圖)亦可。

### 手勢及反饋

- 震動反饋(您可選擇開啟或關閉震動)

### GPS 及海拔高度

- 選擇 GPS 記錄速率(可設定為關閉或 **High accuracy**(高精確性)，即開啟 GPS 記錄)

運動內容設定完畢後，按一下 **Save**(儲存)。請緊記將設定同步至您的手錶。



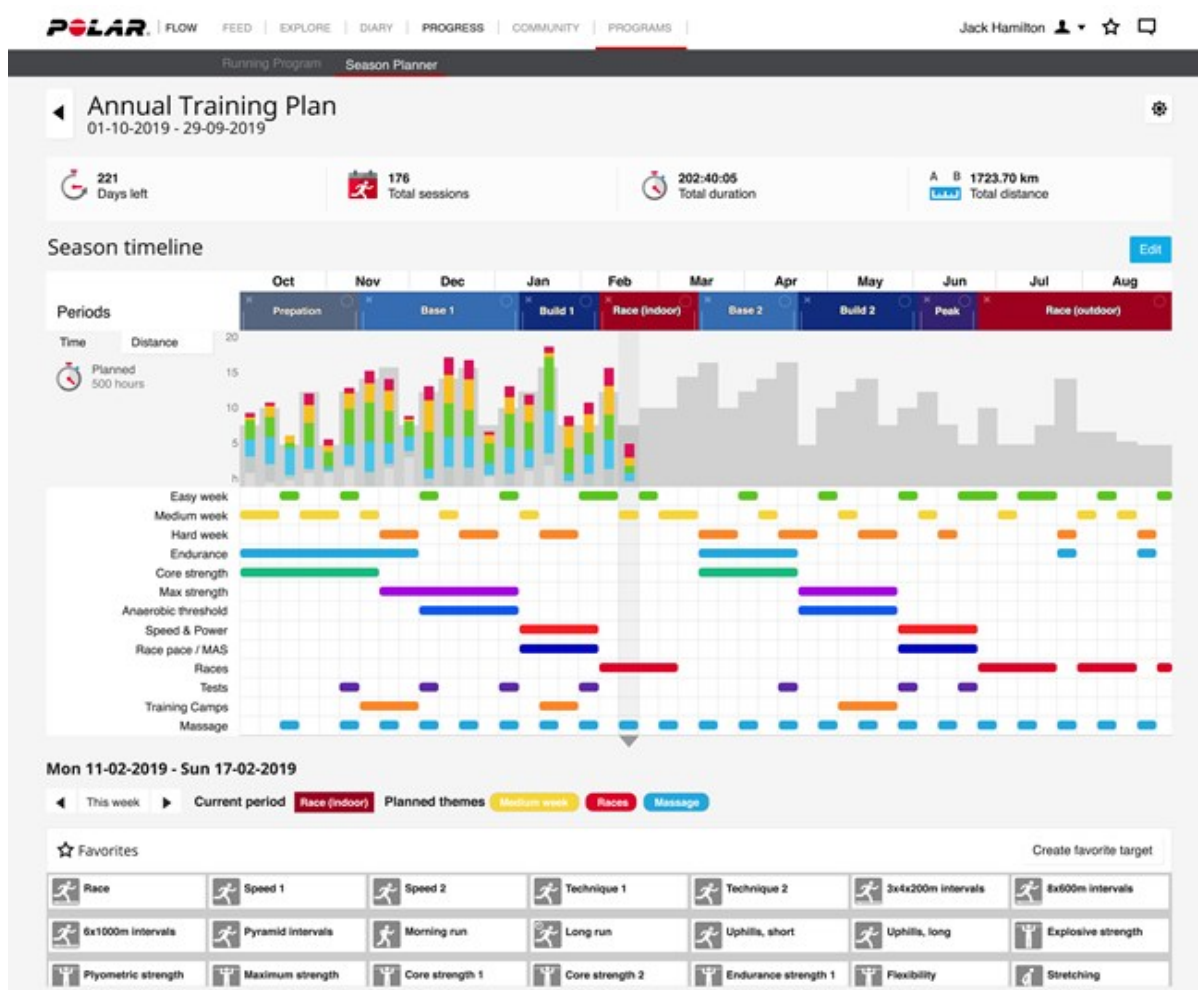
請留意，在部分室內運動、集體運動和團隊運動的運動內容中，**HR visible to other devices**(其他裝置可見心率)預設為啟用。也就是說，健身器材等使用 Bluetooth Smart 無線科技的兼容裝置可以偵測到您的心率。您可於 [Polar 運動內容清單](#) 查看哪些運動內容預設為啟用藍芽傳輸。您可從運動內容設定啟用或停用藍芽傳輸。

## 規劃訓練

您可以在 Polar Flow 網絡服務或 Polar Flow 應用程式中規劃您的訓練並創建個人訓練目標。

### 使用季度規劃器，創建訓練計劃

Flow 網絡服務中的 [季度規劃器](#)(季度規劃器)是度身打造年度訓練計劃的理想工具。無論訓練目標如何，Polar Flow 都可以幫助您創建達成的綜合計劃。您可以在 Polar Flow 網絡服務中的 [計劃](#) 選項卡中找到季度規劃器。



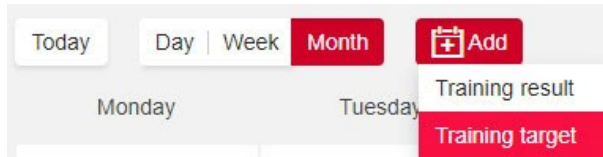
[Polar Flow for Coach](#) 是免費的遠程教練平臺，您的教練可以從整個賽季計劃到個人鍛煉，詳細規劃訓練的每一個細節。

### 在 POLAR FLOW 應用程式和網絡服務中創建訓練目標

請注意，在您可以使用訓練目標前，需要利用 FlowSync 或透過 Flow 應用程式將其同步至手錶。在訓練期間，手錶將指導您實現目標。

若要在 Polar Flow 網絡服務中創建訓練目標：

1. 前往 **Diary**(日記), 然後點擊 **Add**(新增) > **Training target**(訓練目標)。



2. 在 **Add training target**(添加訓練目標)中, 選擇 **Sport**(運動), 輸入 **Target name**(目標名稱)(最多 45 位數)、**Date**(日期) 和 **Start time**(開始時間) 以及您想添加的任何 **Notes**(注意事項)(可選)。

然後從以下內容中選擇訓練目標類型：

## 時間長度目標

1. 選擇 **Time length**(時間長度)。
2. 輸入時間長度。
3. 根據需要點選 **Add to favorites**(添加至收藏夾) ☆, 將目標添加至「收藏夾」列表。
4. 點擊 **Add to Diary**(新增至日記) 以將目標新增至 **Diary**(日記)。

## 距離目標

1. 選擇 **Distance**(距離)。
2. 輸入該距離。
3. 根據需要點選 **Add to favorites**(添加至收藏夾) ☆, 將目標添加至「收藏夾」列表。
4. 點擊 **Add to Diary**(新增至日記) 以將目標新增至 **Diary**(日記)。

## 卡路里目標

1. 選擇 **Calories**(卡路里)。
2. 輸入卡路里數量。
3. 根據需要點選 **Add to favorites**(添加至收藏夾) ☆, 將目標添加至「收藏夾」列表。
4. 點擊 **Add to Diary**(新增至日記) 以將目標新增至 **Diary**(日記)。

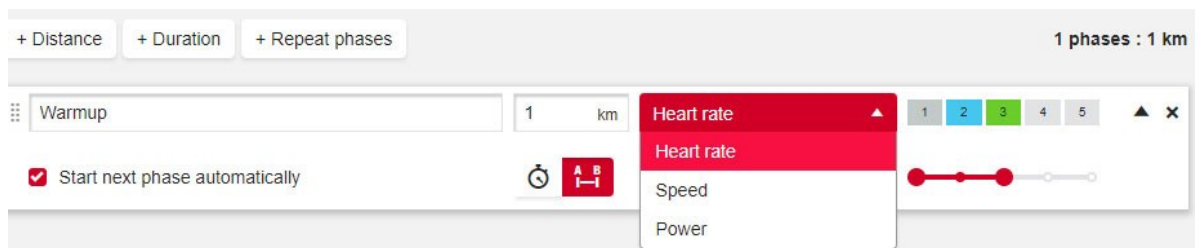
## 比賽配速目標

1. 選擇 **Race Pace**(比賽配速)。
2. 填寫以下其中兩項數值：**Duration**(持續時間)、**Distance**(距離) 或 **Race Pace**(比賽配速)。您便可自動取得第三項數值。
3. 根據需要點選 **Add to favorites**(添加至收藏夾) ☆, 將目標添加至「收藏夾」列表。
4. 點擊 **Add to Diary**(新增至日記) 以將目標新增至 **Diary**(日記)。

請注意, 比賽配速僅可透過 Grit X、V800、Vantage M、Vantage M2、Vantage V 和 Vantage V2 同步(不能透過 A300、A360、A370、Ignite、M200、M400、M430、M460、M600 同步)。

## 階段性目標

1. 選擇 **Phased**(階段性)。
2. 新增階段至您的目標。點擊 **Duration**(持續時間) 新增以持續時間為基礎的階段, 或點擊 **Distance**(距離) 新增以距離為基礎的階段。為每個階段選擇 **Name**(名稱) 和 **Duration/Distance**(持續時間/距離)。
3. 如要自動變更階段, 請勾選 **Start next phase automatically**(自動開始下一個階段)。如果您未有勾選此項, 則將必須手動變更階段。
4. 根據 **heart rate**(心率)、**speed**(速度) 或 **power**(功率) 選擇 **the intensity of the phase**(階段強度)。



目前僅 Vantage V2 支持基於功率的階段性訓練目標。

- 如果您想要重複階段，請選擇 **+ Repeat phases**(+ 重複階段)，然後將您想要重複的階段拖曳至 Repeat (重複) 部分。



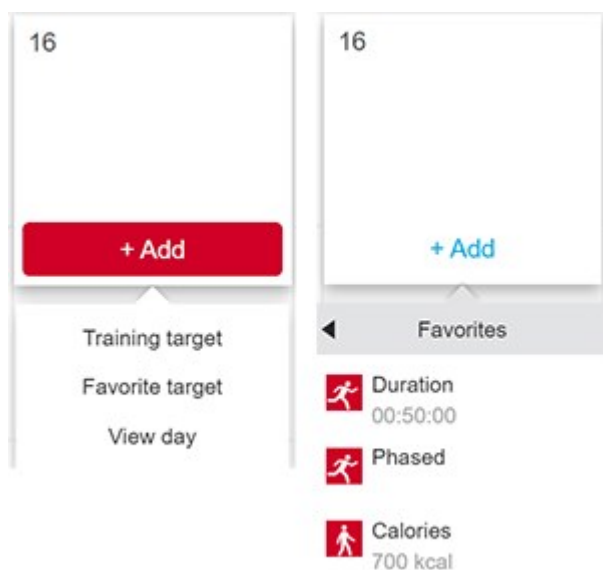
- 點擊 **Add to favorites**(添加至收藏夾) ☆，將目標添加至「收藏夾」列表。
- 點擊 **Add to Diary**(新增至日記) 以將目標新增至 **Diary**(日記)。

## 根據最愛的訓練目標建立目標

若您已經建立目標並新增至您的收藏夾，您可以使用它作為同類型目標的範本。這令您更輕易建立訓練目標。例如，您無需每次由零開始建立複雜的階段性訓練目標。


如要使用現有的 Favorite(最愛目標) 作為訓練目標的範本，請依循以下步驟：

- 將您的滑鼠游標懸在 **Diary**(日記) 的一個日期之上。
- 點擊 **+Add**(+新增) > **Favorite target**(最愛目標)，然後從 **Favorites**(收藏夾) 列表中選擇一個目標。



3. Favorite(最愛目標)已新增至您的日記,以作為當日的已排程目標。訓練目標的預設已排程時間為 18.00/6pm。
4. 點擊 Diary(日記)中的目標,並根據偏好修改。在此視圖中編輯目標將不會變更原始的 Favorite(最愛目標)。
5. 點擊 Save(儲存)以更新變更。



您可以編輯最爱的訓練目標,以及透過 Favorites(收藏夾)頁面建立新的訓練目標。在頂部功能表中點擊 , 以存取 Favorites(收藏夾)頁面。


## 將目標同步至您的手錶

請緊記透過 **FlowSync** 或 **Polar Flow** 應用程式,利用 **Flow** 網絡服務將訓練目標同步至您的手錶。若您不同步它們,則它們僅可在 Flow 網絡服務 Diary(日記)或 Favorites(收藏夾)清單中看到。


有關開始訓練目標訓練課的資訊,請參見 [開始訓練課](#)。

## 在 POLAR FLOW 應用程式中創建訓練目標

若要在 Polar Flow 應用程式中創建訓練目標

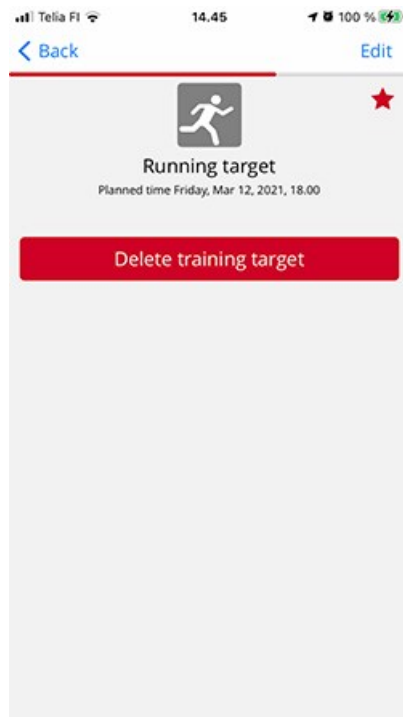
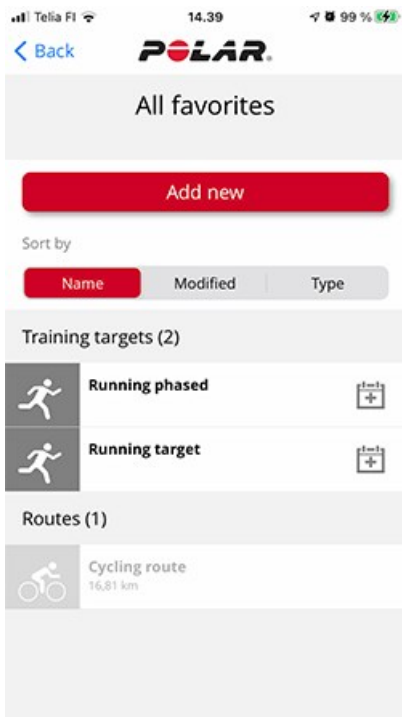
1. 前往 **Training**(訓練),並點擊頁面頂部的 。
2. 然後從以下內容中選擇訓練目標類型:

### 最愛目標

1. 選擇 **Favorite target**(最愛目標)。
2. 從現有最愛訓練目標中選擇一項,或**新增**最愛目標。
3. 輕觸現有目標旁邊的 ,以將其新增至您的日誌。
4. 您選擇的訓練目標已新增至今天的訓練日曆。從日誌打開訓練目標,以編輯訓練目標的時間。
5. 如果選擇新增,可創建新的最愛 **Quick target**(快速目標)、**Phased target**(階段性目標)、**Strava Live Segment**(Strava Live 路段)或 **Komoot route**(Komoot 路線)。

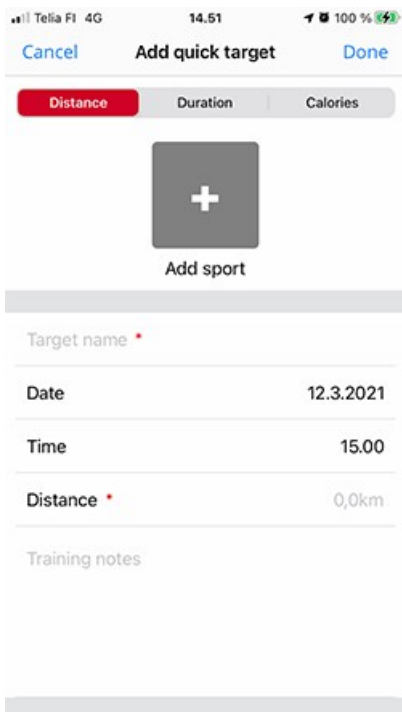


Komoot 路線只適用於 Grit X 及 Vantage V2。Strava Live 路段適用於 Grit X、M460、V650、V800、Vantage V 及 Vantage V2。




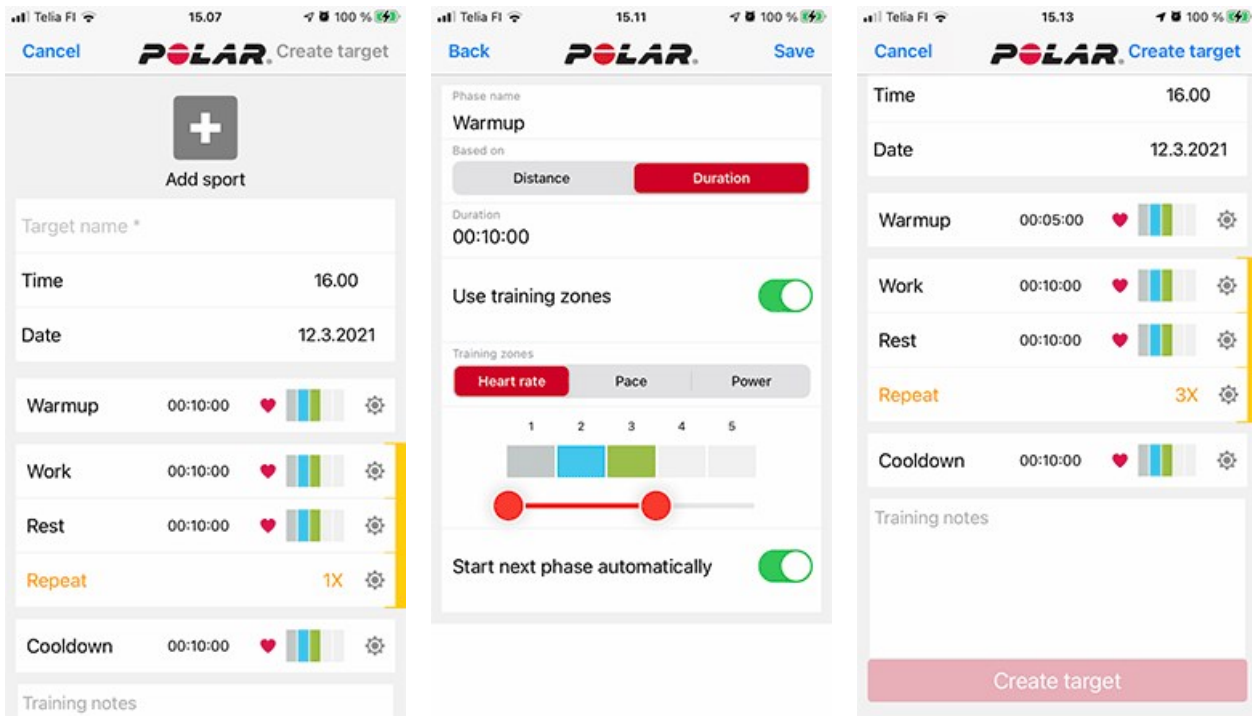
## 快速目標

1. 選擇 **Quick target**(快速目標)。
2. 選擇快速目標按照距離、持續時間還是卡路里計算。
3. 新增運動。
4. 為目標命名。
5. 設定目標距離、持續時間或卡路里數量。
6. 輕觸 **Done**(完成)，將目標添加到您的訓練日誌



## 階段性目標

1. 選擇 **Phased target**(階段性目標)。
2. 新增運動。
3. 為目標命名。
4. 設定目標的時間及日期。
5. 輕觸階段旁邊的  圖示, 以編輯階段設定。
6. 輕觸 **Create target**(創建目標), 將目標添加到您的訓練日誌。




將手錶與 Polar Flow 應用程式同步, 以將訓練目標移動至您的手錶。

## 收藏夾


在 **Favorites**(收藏夾) 中, 可儲存並管理您在 Flow 網絡服務及 Flow 流動應用程式中收藏的訓練目標。您可以將收藏項目用作手錶上的已排程目標。有關更多資訊, 請參見 [在 Flow 網絡服務中規劃訓練](#)。

您可看到手錶數目上限。Flow 網絡服務中的收藏項目數量沒有限制。如果 Flow 網絡服務中收藏項目數量超過 20 個, 同步時列表中的前 20 個會傳輸到手錶中。您可以透過拖放操作改變收藏項目的順序。選擇您要移動的收藏項目, 並將其拖到您希望在列表中放置的位置。


### 添加訓練目標至收藏夾:

1. [創建訓練目標](#)。
2. 按一下頁面右下角的收藏夾圖示 .
3. 目標將添加至收藏夾。


或

1. 開啟您已從 **Diary**(日誌) 創建的現有目標。
2. 按一下頁面右下角的收藏夾圖示 .
3. 目標將添加至收藏夾。

## 編輯收藏項目

1. 按一下您姓名旁邊右上角的收藏夾圖示 。隨即顯示所有收藏的訓練目標。
2. 按一下您想編輯的收藏項目，然後按一下 **Edit**(編輯)。
3. 您可更改運動和目標名稱，還可添加備註。在 **Quick**(快速) 或 **Phased**(階段性) 下，可更改目標的訓練細節。(有關更多資訊，請參見有關 [規劃訓練](#) 的章節。) 完成所有需要的更改後，請按一下 **Update changes**(更新變更)。

## 移除收藏項目

1. 按一下您姓名旁邊右上角的收藏夾圖示 。隨即顯示所有收藏的訓練目標。
2. 按一下訓練目標右上角的刪除圖示，將其從收藏夾列表中移除。

## 同步

您可透過藍芽連接，以無線方式將手錶的數據傳輸至 Polar Flow app。除此之外，您亦可利用 USB 連接埠和 FlowSync 軟件，同步手錶和 Polar Flow 網絡服務。為了在手錶和 Polar Flow app 之間同步數據，您必須擁有 Polar 賬號。如您需要將手錶的數據直接同步至網絡服務，除了 Polar 賬號外，您亦需要 FlowSync 軟件。如您已設定手錶，那麼您就已經創建 Polar 賬號。如您以電腦設定手錶，您的電腦就已有 FlowSync 軟件。

無論您身處何地，請記得進行同步並確保手錶、網絡服務和流動應用程式之間的數據為最新。

### 與 FLOW 流動應用程式同步

同步前請確保：

- 您擁有 Polar 賬號和 Polar Flow app。
- 您的流動裝置已開啟藍芽功能，並且未開啟飛行模式。
- 您已配對手錶和手機。有關更多資訊，請參見 [配對](#)。

數據同步：

1. 登入 Polar Flow app，並長按手錶上的 BACK(返回) 按鈕，直至手錶顯示 **Connecting to phone**(正在連接手機)。
2. 手錶會顯示 **Connecting to Polar Flow app**(正在連接 Polar Flow app)。
3. 完成後，手錶會顯示 **Syncing completed**(同步完成)。



您完成訓練課後，如您的手機處於藍芽範圍內，手錶將自動與 Polar Flow app 同步。您的手錶與 Polar Flow app 同步時，活動和訓練數據亦會在連接至互聯網的情況下自動同步至 Flow 網絡服務。

有關使用 Polar Flow app 的支援和更多資訊，請前往 [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app)。

### 透過 FLOWSYNC 與 FLOW 網絡服務同步

如要同步數據至 Flow 網絡服務，您需要 FlowSync 軟件。請前往 [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) 下載並安裝軟件，然後才嘗試同步。

1. 把手錶連接至電腦。確保 FlowSync 軟件正在運行。
2. FlowSync 視窗會於電腦開啟，並隨即開始同步。
3. 完成後，螢幕會顯示 Completed(完成)。

每次連接手錶至電腦，Polar FlowSync 軟件都會將您的數據傳輸至 Polar Flow 網絡服務，並同步任何可能改動過的設定。如同步沒有自動開始，請透過桌面圖示 (Windows) 或應用程式資料夾 (Mac OS X) 啟動 FlowSync。每當有可用的韌體更新，FlowSync 便會通知您，並要求您安裝更新。





如您在手機連接至電腦的情況下變更 Flow 網絡服務的設定，請按下 FlowSync 的同步按鈕，以將設定傳輸至您的手錶。

有關使用 Flow 網絡服務的支援和更多資訊，請前往 [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow)。

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

# 重要資料

## 電池

在產品使用壽命結束時，Polar 鼓勵您遵循地方廢物處置規例，並盡可能分類收集電子裝置，以盡量減少廢物對環境及人類健康可能產生的影響。請勿將本產品當作未分類的城市垃圾丟棄。

### 電池壽命和運作時間

Polar Unite 配備一塊可充電的內部電池。可充電電池的充電循環次數有限。您可在電池容量明顯下降前，對電池進行超過 500 次的充放電。充電循環次數亦因使用和操作環境而異。

電池運作時間為：

- 在訓練模式啟用光學心率和 GPS 連接的情況下，最長 50 小時；或是
- 在手錶模式啟用無間心率測量的情況下，最長 4 天。

運作時間取決於多種因素，例如使用手錶時的環境溫度、使用的功能和傳感器以及電池老化程度。手機通知和經常與 Polar Flow app 同步亦會縮短電池使用壽命。溫度遠低於冰點時，運作時間會明顯縮減。手錶配戴位置有外套覆蓋可使其保持較溫暖的狀態，從而延長其運作時間。



無間心率監測在 Polar Unite **預設為開啟**。長期開啟手錶的無間心率監測功能會令電池電量更快耗盡。使用 **僅限夜間模式** 可延長電池壽命。您可在 **Settings > General settings > Continuous HR tracking** (設定 > 一般設定 > 無間心率監測) 中開關手錶上的無間心率監測功能，或將其設定為僅限夜間模式。



**訓練期間長期開啟背光燈**：若選擇長期開啟，手錶螢幕會在訓練課中全程亮起。完成訓練課後，背光燈設定會重設為預設的自動。請注意，選用長期開啟的耗電量會較高。

### 電池充電



充電前，請確保手錶和 USB 充電适配器的充電觸點並無任何水氣、塵埃或髒污。如有髒污或水分，請輕輕擦掉。手錶被沾濕時請勿充電。



在低於 0 °C / +32 °F 或高於 +40 °C / +104 °F 的溫度下或 USB 連接埠潮濕時，請勿對電池充電。首先將 USB 充電适配器連接至手錶，**然後**才將适配器連接至電源。千萬不能在**沒有**連接手錶的情況下，讓 USB 充電适配器連接至電源。

使用產品套裝中隨附的 USB 充電适配器，經由您電腦上的 USB 連接埠對其充電。另外亦可透過牆上插座對電池充電。使用牆上插座充電時，請使用 USB 電源适配器(產品套裝並無隨附)。

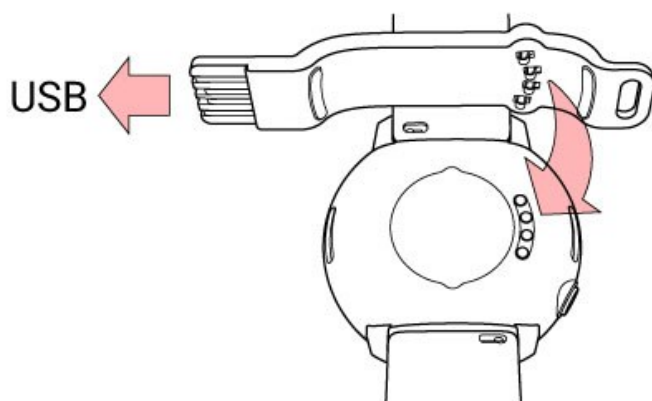
可透過壁式插座為電池充電。在透過牆壁插座充電時，請使用 USB 電源适配器(並未隨附於產品組合中)。如果您使用 USB 電源适配器，請確保适配器標有 "output 5Vdc"(輸出 5Vdc) 且提供至少 500mA 的電流。僅使用經過充分安全認可的 USB 電源适配器(標有 "LPS", "Limited Power Supply"(限功率電源), "UL listed"(UL 列名) 或 "CE")。



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

如要透過電腦充電，只需將手錶連接至電腦，並同時使其與 FlowSync 同步。

1. 若需為手錶充電，請利用隨盒附送的 USB 充電適配器，把手錶連接至供電的 USB 連接埠或 USB 充電器。將 USB 充電適配器的接觸點對準手錶的接觸點，把適配器扣緊。另外亦需要確保 USB 充電適配器的安插方法正確無誤，**Polar Unite USB 充電適配器的四個接觸點，必須對準電腦 USB 連接埠或 USB 充電器中的四個接觸點。**



2. 螢幕上顯示 **Charging**(正在充電)。
3. 電池圖示填滿，便代表手錶滿電。

**i** 請勿長時間使電池處於完全放電狀態或者長期使其處於滿電狀態，以免影響電池壽命。

## 電池狀態和通知

### 電池狀態符號

您轉動手腕查看手錶時，或是從功能表返回時間視圖時，會顯示電池狀態符號。[快捷設定功能表](#)內亦有電池狀態圖示，以百分率形式顯示電池剩餘的電量。

### 電池通知

- 電池電量不足時，會在時間模式顯示 **Battery low.Charge**(電池電量低。請充電)。建議為手錶充電。
- 如電量過低，不足以記錄訓練課，便會顯示 **Charge before training**(於訓練前充電)。

訓練期間的電量不足通知：

- 電池電量不足時，會顯示 **Battery low**(電量不足)。如果電量低至無法測量心率及 GPS 數據，令心率測量功能和 GPS 因此而關閉，便會反覆出現此通知。
- 電池電量極低時，會顯示 **Recording ended**(記錄已結束)。手錶會停止記錄訓練，並保存訓練數據。

螢幕空白時，表示電量用盡，手錶已進入休眠模式。請為手錶充電。如電池完全用盡，充電動畫可能需要一段時間才會出現在螢幕上。

運作時間取決於多種因素，例如使用手錶時的環境溫度、使用的功能和傳感器以及電池老化程度。與 Polar Flow app 頻繁同步亦會縮短電池使用壽命。溫度遠低於冰點時，運作時間會明顯縮減。手錶配戴位置有外套覆蓋可使其保持較溫暖的狀態，從而延長其運作時間。

## 保養手錶

Polar Unite 與其他電子裝置一樣，應保持清潔並細心保養。以下說明將有助於您履行保障義務、保持設備處於最佳狀態、避免充電或同步過程中的問題。

### 手錶保持清潔

在每次訓練課之後，在流水下用溫和的肥皂水清洗手錶。用軟毛巾將其擦乾。

**保持手錶的充電觸點以及 USB 充電適配器清潔，以確保充電和同步順利。**

充電前，請確保手錶和 USB 充電適配器的充電觸點並無任何水氣、塵埃或髒污。如有髒污或水分，請輕輕擦掉。**手錶被沾濕或有汗漬時，請不要充電。**

保持手錶充電觸點清潔，可有效地保護手錶不出現氧化以及灰塵和鹹水(例如，汗水或海水)導致的損壞。保持手錶充電觸點清潔的最佳方法是，在每次訓練課後用微溫的水沖洗。手錶防水，可放於自來水下沖洗而不會損壞電子部件。

### 保養光學心率傳感器

始終確保背部蓋子上的光學傳感器區域無刮痕。刮痕與灰塵會降低手腕式心率測量效果。

在佩戴手錶的部位，避免使用香水、乳液、防曬油/防曬霜或驅蟲劑。如果手錶接觸到這些產品或任何其他化學產品，請使用溫和的肥皂水清洗手錶，並用流水徹底沖洗乾淨。

### 存放

將訓練裝置放在涼爽乾燥的地方。請勿在潮濕環境、不透氣材料(塑膠袋或運動包)及導電材料(濕毛巾)中存放。請勿讓訓練裝置長時間暴露在直射陽光下，如留在汽車中或安裝在自行車底座上。建議在存放訓練裝置時使其處於部分或完全充電的狀態。在存放時電池會緩慢流失電量。如果您將存放訓練裝置數個月，建議在幾個月後對其重新充電。這將延長電池使用壽命。

**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。**

### 檢修

在兩年的保障/保修期前，我們建議您僅透過授權的 Polar 檢修中心完成檢修。保修不涵蓋因 Polar Electro 未授權的檢修造成的損壞或間接損壞。如需瞭解詳細資訊，請參見 Polar 全球有限保固。

如需瞭解聯絡資料與所有 Polar 維修中心的地址，請造訪 [support.polar.com](https://support.polar.com) 和具體國家和地區的網站。

## 注意事項

Polar 產品(訓練裝置、活動追蹤手環及配件)的作用為顯示訓練課期間和其後的生理壓力及恢復情況。Polar 訓練裝置和活動追蹤手環可測量心率和/或詳述您的活動詳情。內建 GPS 的 Polar 訓練裝置可顯示速度、距離和地點。相容配件的完整清單可於 [www.polar.com/en/products/accessories](https://www.polar.com/en/products/accessories) 查閱。配備氣壓感應器的 Polar 訓練裝置可測量海拔高度和其他變數。除此之外並無其他預定或默認的用途。Polar 訓練裝置不應用於取得需達至專業或工業精密級的環境測量數據。

### 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。

我們關注您的安全。Polar 步速傳感器 Bluetooth® Smart 的外形經過特殊設計，可最大程度避免其卡在別的東西上。任何情況下都要保持注意，例如當您佩戴步速傳感器在草叢中跑步時。

## 如何安全使用 POLAR 產品

數據安全更新會在公佈產品生命週期日起兩年後執行。請定期更新您的 Polar 產品，並在 Polar Flow 行動應用程式或 Polar FlowSync 電腦軟體提醒您有可用的新韌體版本時立刻更新。

訓練課數據及其他儲存在您的 Polar 裝置上的數據含有關於您的敏感資料，例如姓名、體能資料、整體健康以及所在位置。位置數據可以用來在您外出訓練期間追蹤您，借此查出您的日常訓練路線。由於上述原因，不使用裝置時，必須額外小心存放裝置。

如果您在手腕裝置上使用手機通知，請注意部分應用程式的訊息會出現在手腕裝置的顯示屏上。您也可以從裝置的功能表查看最新收到的訊息。為確保您的私人訊息保密，請不要使用手機通知功能。

將裝置交給第三者進行測試或出售前，裝置必須先重置為出廠設定，亦要將該裝置從您的 Polar Flow 賬號中移除。可透過電腦的 FlowSync 軟體將裝置重置為出廠設定。重置為出廠設定可以清空裝置的記憶體，並且可以解除該裝置與您數據的聯繫。如要從 Polar Flow 賬號中移除裝置，請登入至 Polar Flow 網絡服務，選擇產品並點選需要移除的產品旁邊的「刪除」按鈕。

同樣的訓練課亦會透過 Polar Flow 應用程式儲存在您的行動裝置上。為了提高安全性，您可於行動裝置啟用各種增強保安的選項，例如增強式驗證和裝置加密。請參考您行動裝置的用戶手冊，了解如何啟用這些選項。

使用 Polar Flow 網絡服務時，我們建議您採用長度不少於 12 個字元的密碼。如要在公用電腦上使用 Polar Flow 網絡服務，請記得清除快取和瀏覽記錄，以防他人存取您的賬號。此外，如果您使用的並非自己的電腦，就不應允許電腦瀏覽器儲存或記憶您的 Polar Flow 網絡服務密碼。

如有任何與安全性相關的問題，請向 [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) 或 Polar 客服報告。

## 技術規格

### POLAR UNITE

電池類型：	174 mAh 鋰聚合物充電電池
運作時間：	<b>連續使用時：</b>  在訓練模式啟用光學心率和 GPS 連接的情況下，最長 50 小時  在手錶模式啟用無間心率監測的情況下，最長 4 天
操作溫度：	-10 °C 到 +50 °C / 14 °F 到 122 °F
手錶物料：	裝置：ABS+10GF, 玻璃, PMMA, 不銹鋼  腕帶：矽膠、鎢：PA+50GF
配件腕帶物料：	<b>織布腕帶</b>  腕帶：循環再造 PET 織紗  伸縮部分：50% 聚酯纖維, 50% 天然橡膠

	<p><b>皮革腕帶</b></p> <p>腕帶：皮革 內襯：人造麂皮</p> <p>伸縮部分：50% 聚酯纖維，50% 天然橡膠</p>
USB 充電適配器物料：	ABS+PC, 鍍金不銹鋼
防水功能：	30 米  (ISO 22810, 可在游泳時佩戴)
記憶體容量：	取決於語言設定，使用 GPS 和心率功能時可最多存儲 90 小時的訓練記錄
螢幕	彩色觸控螢幕 (IPS TFT), 配備環境光度感應器 (ALS), 解像度：240 x 204
最大功率	5 mW
頻率	2.402 - 2.480 GHz

使用無線 Bluetooth® 技術。

## 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) 查看最新的相容性資訊。

## POLAR 產品的防水性

大部分 Polar 產品可在游泳時佩戴。不過，這些產品並非潛水工具。使用兼容 GymLink 的 Polar 設備和心率傳感器測量在水中的心率時，可能會因以下原因而受到干擾：

- 氯含量高的泳池水和海水具有很強的傳導性。心率傳感器的電極可能出現短路，妨礙心率傳感器對 ECG 訊號的檢測。
- 在游泳比賽中跳入水中或進行費力的肌肉運動可能將心率傳感器行動至身體上無法檢測到 ECG 訊號的某個位置。
- ECG 訊號強度為個人化，根據個人的組織成分可能有所變化。在水中測量心率時更經常出現問題。



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四種不同的類別。請查看 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生產商的產品。

在進行任何水下活動時，由於水下行動而產生的動態水壓都要大於靜態水壓。這就意味著在水下行動產品便會讓它承受更大比靜止狀態下更大的壓力。

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	OK	-	-	-	不要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	OK	OK	-	-	洗澡和游泳的最小值。 參考標準:IEC60529。
防水性 防水性 20/30/50 米 適合游泳	OK	OK	-	-	洗澡和游泳的最小值。 參考標準:ISO22810。
防水性 100 米	OK	OK	OK	-	水下常用,但不用於水肺潛水 參考標準:ISO22810。

## 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工法,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>

如需查看有關 Polar Unite 的特定法規標籤,請前往 **Settings**(設定) > **General Settings**(一般設定) > **About your watch**(關於手錶)。

## POLAR 全球有限保固

- Polar Electro Oy 提供 Polar 產品全球有限保修。對於美國和加拿大的已售出產品,保修由 Polar Electro, Inc. 提供。
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. 向 Polar 產品的原始消費者/購買者擔保,自購買之日起兩 (2) 年內,產品不會出現任何材料或工藝缺陷;不過若為矽膠腕帶或塑膠腕帶,則保固期為自購買之日起一 (1) 年內。
- 本保固並不包含電池的正常磨損或其他正常磨損、因濫用、誤用、意外或不遵守注意事項而造成的損害、不正確的維護、商業用途、破裂,以及外殼/顯示幕、織物臂帶、織物腕帶、皮革腕帶、彈性胸帶(如心率傳感器胸帶)和 Polar 服裝的損壞或刮傷。
- 本保修並不涵蓋由本產品引起或與之相關的任何損害、損失、開支或費用,無論是直接的、間接的、附帶的、後果性或特殊性的。
- 本保修並不涵蓋購買的二手產品。
- 在保修期間,無論本產品是在哪個國家/地區購買的,均可在任何授權的 Polar Central Service 進行修理或更換。
- 保修由 Polar Electro Oy/Inc. 提供,並不影響國家或州現行適用法律賦予消費者的法定權利,也不影響消費者的銷售/購買合約賦予其對經銷商所擁有的權利。



- 您應保留收據作為購買憑證！
- 任何產品的保修僅在由 Polar Electro Oy/Inc. 最初銷售該產品所處的國家/地區有效。

製造商：Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, [www.polar.com](http://www.polar.com)。

Polar Electro Oy 公司已通過 ISO 9001:2015 認證。

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland.保留所有權利。未事先獲得 Polar Electro Oy 的書面許可，不得以任何形式或任何方式使用或複製本手冊的任何部分。

本使用者手冊或本產品包裝中的名稱和標誌為 Polar Electro Oy 的商標。本使用者手冊或本產品包裝中附有 ® 符號的名稱和標誌為 Polar Electro Oy 的註冊商標。Windows 是 Microsoft Corporation 的註冊商標，Mac OS 是 Apple Inc 的註冊商標。Bluetooth® 文字商標和標誌是 Bluetooth SIG, Inc 擁有的註冊商標。Polar Electro Oy 對於此類商標的任何使用均獲得授權。

## 免責聲明

- 本手冊中的資料僅供參考。由於製造商持續進行研發計劃，手冊中描述的產品若有變更亦恕不另行通知。
- 關於本手冊或者此處描述的產品，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 不作任何陳述或保證。
- 有關使用本資料或此處描述的產品所導致或與其相關的任何直接、間接或附帶、相應或特殊損壞、損失、費用或開支，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 概不負責。

2.0 ZH 09/2021