POLAR M430



使用者手冊

目錄

目錄 2

Polar M430 使用者手冊 11

簡介 11

充分利用 M430 11

入門 12

設定 M430 12

選擇一種設定方法 12

方法 A：用行動裝置和 Polar Flow 應用程式進行設置 13

方法 B：利用電腦進行設定 14

方法 C：在裝置上進行設定 14

按鈕功能 15

時間畫面和功能表 15

訓練準備模式 15

訓練期間 16

功能表結構 16

我的一天 16

日誌 17

設置 17

Fitness Test（有氧健康測試） 17

計時器 17

我的最愛 17
我的心率 18
佩戴 M430 18
透過手腕測量心率時 18
不透過手腕測量心率時 18
配對 18
將行動裝置與 M430 配對 18
將心率傳感器與 M430 配對 19
將步速傳感器與 M430 配對 20
將 Polar Balance 體重秤與 M430 配對 20
刪除配對 20
設定 21
運動內容設定 21
設定 22
體格設置 23
Weight (體重) 23
Height (身高) 23
Date of Birth (出生日期) 23
Sex (性別) 23
Training background (訓練背景資料) 23
Maximum Heart Rate (最高心率) 24
一般設定 24

Continuous HR tracking(連續心率追蹤) 24
Pair and sync (配對與同步) 24
Flight mode(飛航模式) 25
Button lock (按鈕鎖定) 25
Smart notifications (智能通知) 25
Inactivity alert (不活躍提示) 25
Units (單位) 25
Language(語言) 26
Training view color (訓練視圖顏色) 26
About your product(關於本產品) 26
心率錶設定 26
Alarm (鬧鈴) 27
Time (時間) 27
Date (日期) 27
Week's Starting Day (一週開始日) 27
Watch Face (錶面) 27
Quick Menu(快顯功能表) 29
訓練準備模式中的 Quick menu(快顯功能表) 29
訓練視圖中的 Quick menu(快顯功能表) 30
暫停模式中的 Quick menu(快顯功能表) 31
更新固件 32
透過行動裝置或平板電腦 32

透過電腦 32

訓練 **33**

利用基於手腕的心率進行訓練 33

心率訓練 33

利用 M430 測量心率 33

開始訓練 34

開始有規劃的訓練 35

開始有間歇計時器的訓練 36

開始有結束時間估計器的訓練 36

訓練期間 36

瀏覽訓練視圖 36

記圈 37

鎖定心率區或速度區 37

在進行一已計劃的階段訓練時變更階段 37

在 Quick Menu(快顯功能表) 中更改設定 37

通知 37

暫停/停止訓練 37

訓練總結 38

訓練後 38

M430 中的訓練歷史記錄 41

Polar Flow 應用程式中的訓練資料 41

Polar Flow 網路服務中的訓練資料 41

功能 42
輔助 全球衛星定位系統 (A-GPS) 42
A-GPS 有效日期 43
GPS 功能 43
返回起點 43
Smart Coaching 44
活動指引 44
活動效益 44
24 / 7全天候活動追蹤 45
活動目標 45
M430 上的活動資料 45
不活躍提示 47
Flow 應用程式與 Flow 網路服務中的活動資料 47
Polar Sleep PlusTM 47
M430 上的睡眠數據 47
Flow 應用程式與網路服務中的睡眠資料 49
Continuous Heart Rate(連續心率) 49
用基於手腕的心率進行有氧健康測試 49
測試前 50
進行測試 50
測試結果 51
有氧適能等級 51

男性 51
女性 51
Vo2max 52
Polar 跑步計劃 52
創建 Polar 跑步計劃 53
開始實施跑步目標 53
追蹤您的進展 53
跑步指數 53
短期分析 54
男性 54
女性 54
長期分析 55
智能卡路里 56
訓練效益 56
訓練負荷與恢復 58
Sport profiles(運動內容) 58
心率區 59
速度區 61
速度區設定 61
帶速度區的訓練目標 61
訓練期間 61
訓練後 61

手腕式步頻測量 61
從手腕獲取速度和距離 62
Smart Notifications(智能通知) 62
M430 上的智能通知設定 62
手機上的智能通知設定 63
Polar Flow 移動應用程式 63
請勿打擾 63
阻止應用程式 64
手機 (iOS) 64
手機 (Android) 64
智能通知的實際應用 64
智能通知功能藉由藍牙連接啟用 65
Polar Flow 66
Polar Flow 應用程式 66
訓練數據 66
活動資料 66
睡眠資料 67
Sport profiles(運動內容) 67
圖像共用 67
開始使用 Flow 應用程式 67
Polar Flow 網路服務 68
最新消息 68

探索 68
日誌 68
進展 68
社區 69
計劃 69
我的最愛 69
在「我的最愛」中新增訓練目標： 69
編輯「我的最愛」 69
移除「我的最愛」 70
規劃您的訓練 70
在 Polar Flow 網路服務中創建訓練目標 70
快速目標 70
階段目標 70
我的最愛 71
將目標同步至 M430。 71
Polar Flow 中的運動內容 71
新增運動內容 72
編輯運動內容 73
同步 74
與 Flow 移動應用程式同步 75
透過 FlowSync 與 Flow 網路服務同步 75
重要資訊 **76**

電池 76
對 M430 電池充電 76
電池工作時間 77
電池低電量通知 78
保養 M430 78
保持 M430 清潔 78
保養光學心率傳感器 78
存放 79
檢修 79
注意事項 79
訓練時干擾 79
訓練時儘量降低風險 80
技術規格 81
M430 81
Polar FlowSync 軟件 82
Polar Flow 移動應用程式兼容性 82
Polar 產品的防水性 82
Polar 全球有限保固 83
法規資訊 84
免責聲明 84

POLAR M430 使用者手冊

此使用者手冊幫助您使用新的 M430 開始訓練。如需瞭解 M430 視訊教程與常見問題，請造訪 support.polar.com/en/M430。

簡介

感謝您購買新的 Polar M430！

Polar M430 是一款利用基於手腕的心率的 GPS 跑步手錶，具有 Polar 先進的訓練功能以及 24/7 全天候活動追蹤功能。M430 為您的訓練與每日活動提供個性化指導與回饋資訊，說明您達到您的目標。利用這種設計精巧、內置式 GPS，您可以追蹤您的跑步配速、距離、海拔高度以及路線。在 GPS 可用時，M430 會透過您的手腕運動來追蹤速度與距離。

您無需佩戴單獨的心率傳感器；利用基於手腕測得且可隨時供您使用的心率盡情享受跑步。

利用 24/7 全天候活動追蹤功能來追蹤您的每日活動。瞭解它們如何為您的健康帶來益處，並獲得如何達到每日活動目標的指導。利用智能通知保持連線狀態；在 M430 上獲取手機上的來電、消息以及應用程式活動的提醒。

充分利用 M430

與 Polar 系統保持連線，並從 M430 獲得最大益處。

從 App Store® 或 Google Play™ 獲取Polar Flow 應用程式。在訓練後將 M430 與 Flow 應用程式同步並獲得關於您的訓練成績和表現的即時概況和回饋。在 Flow 應用程式中，您還可檢視一天中的睡眠情況和活躍程度。

利用電腦上的 FlowSync 軟件或透過 Flow 應用程式將您的訓練資料同步至 Polar Flow 網路服務。在網路服務中，您可規劃訓練、追蹤您的成績，獲得指導並檢視關於您的訓練結果、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績、找到訓練夥伴並從社交訓練社區獲得動力。在 flow.polar.com 上獲取所有這些資訊。

入門

設定 M430 12
方法 A：用行動裝置和 Polar Flow 應用程式進行設置 13
方法 B：利用電腦進行設定 14
方法 C：在裝置上進行設定 14
按鈕功能 15
功能表結構 16
我的一天 16
日誌 17
設置 17
Fitness Test（有氧健康測試） 17
計時器 17
我的最愛 17
我的心率 18
佩戴 M430 18
透過手腕測量心率時 18
不透過手腕測量心率時 18
配對 18
將行動裝置與 M430 配對 18
將心率傳感器與 M430 配對 19
將步速傳感器與 M430 配對 20
將 Polar Balance 體重秤與 M430 配對 20
刪除配對 20

設定 M430

新的 M430 處於存儲模式，在您將它插入 USB 充電器進行充電或插入電腦進行設定時，M430 進入喚醒狀態。我們推薦您在開始使用 M430 前對電池進行充電。若電池電量完全耗光，需要等待幾分鐘充電才能開始。

檢視「電池」瞭解電池充電、電池工作次數與低電量提示的詳細資訊。

選擇一種設定方法

A. 若您無法使用帶有 USB 埠的電腦，可方便地利用行動裝置進行設定，不過可能需要更長時間。這種方法要求使用網際網路。

B. 採用有線的電腦設定更加快捷，您同時可以對 M430 進行充電，不過您需要一台電腦。這種方法要求使用網際網路。

建議使用 A 和 B 方法。您可以一次性填寫要獲得準確訓的練資料所需的所有體格詳情。您也可以選擇語言，並獲取 M430 的最新固件。

C. 若您沒有兼容的行動裝置且不能立即使用可以連接網際網路的電腦，您可以從該裝置開始。**請注意，裝置僅包含部分設置。**為確保您能獲得 M430 的最佳性能以及最佳的 Polar Smart Coaching 獨特功能，稍後您務必在 Polar Flow 網路服務中按照方法 A 或 B 的步驟進行設定。

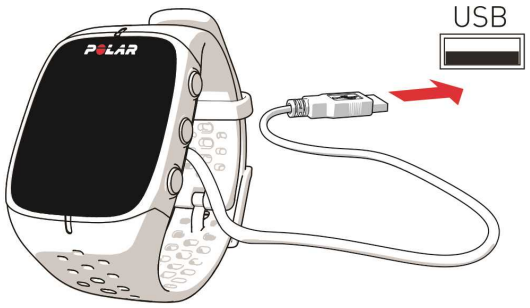
方法 A：用行動裝置和 POLAR FLOW 應用程式進行設置

Polar M430 透過 Bluetooth® Smart 以無線方式連接至 Polar Flow 行動應用程式，因此請記得將行動裝置上的藍牙打開。

在 support.polar.com 上檢查 Polar Flow 應用程式的兼容性。

1. 在行動裝置上設定期間，為確保 M430 有充足電量，將 M430 插入有電的 USB 埠或 USB 電源適配器。請確保適配器上標示「output 5Vdc」（輸出 5 伏特直流電），並提供至少 500mA 電流。在充電動畫出現前可能需要幾分鐘來喚醒 M430 。

   在充電前，請確保 M430 的 USB 連接器上沒有水分、毛髮、灰塵或髒污。輕輕擦除任何塵土或水分。請勿在 USB 連接器潮濕時對 M430 進行充電。



2. 請在行動裝置上前往 App Store 或 Google Play，搜尋並下載 Polar Flow 應用程式。
3. 在您的行動裝置上，打開 Flow 應用程式。它會識別在附近的新 M430，並提示您開始配對。接受配對請求並在 Flow 應用程式中**輸入 M430 顯示屏上所示的藍牙配對碼**。
4. 然後創建一個帳戶或者直接登入（如果您已有一個 Ploar 帳戶）。應用程式將引導您完成註冊和設置。

   為獲得最準確的個人訓練和活動資料，您的精確設定非常重要。在註冊時，您可選擇用於 M430 的語言。若 M430 有更新的固件，我們建議您在設定期間安裝。完成安裝可能最多需要 20 分鐘。

5. 當您已定義所有設置後，輕觸 Save and sync（保存並同步）。您的個性化設定將被同步至 M430。
6. 一旦完成同步後，M430 顯示屏將出現時間視圖。

在設定完成後，即可使用。祝您使用愉快！

方法 B：利用電腦進行設定

1. 造訪 flow.polar.com/start 並安裝 FlowSync 軟件來設定 M430。
2. 使用所提供的 USB 連接線將 M430 插入電腦，以便在設定期間進行充電。可能需要幾分鐘以喚醒 M430。若電腦提示安裝 USB 驅動，請按此操作。

   在充電前，請確保 M430 的 USB 連接器上沒有水分、毛髮、灰塵或髒污。輕輕擦除任何塵土或水分。請勿在 USB 連接器潮濕時對 M430 進行充電。
3. 登入 Polar 帳戶或創建新帳戶。Polar Flow 網路服務將引導您進行註冊與設定。

   為得到最準確的個人活動和訓練資料，您務必提供精確的體格設定。在註冊時，您可選擇用於 M430 的語言。若 M430 有更新的固件，我們建議您在設定期間安裝。可能需要最多 10 分鐘。

在設定完成後，即可使用。祝您使用愉快！

方法 C：在裝置上進行設定

使用包裝盒中隨附的連接線將 M430 插入電腦的 USB 埠或 USB 充電器。接著顯示 Choose language（選擇語言）。按下開始以選擇 English。M430 僅以英文顯示，不過當您稍後在 Polar Flow 網路服務中或利用 Polar Flow 應用程式進行設定時，您可以增加其他語言。

設定下列資料，並使用 開始按鈕確認各選項。在任何時間點若您想要返回並更改設定，按下「返回」，直至到達您想要更改的設定。

1. Time format（時間格式）：請選擇 12 h（12 小時）或 24 h（24 小時）。如果選取 12h（12 小時），請選取 AM（上午）或 PM（下午）。然後設定當地的時間。
2. Date（日期）：輸入目前日期。
3. Units（單位）：選擇公制 (公斤、公分) 或英制 (磅、英呎) 單位。
4. Weight（體重）：輸入您的體重。
5. Height（身高）：輸入您的身高。
6. Date of birth（出生日期）：輸入您的出生日期。
7. Sex（性別）：選取 Male（男性）或 Female（女性）。
8. Training background（訓練背景）：Occasional (0-1 h/week)（偶爾（每週 0-1 小時））、Regular (1-3 h/week)（經常（每週 1-3 小時））、Frequent (3-5 h/week)（頻繁（每週 3-5 小時））、Heavy (5-8 h/week)（密集（每週 5-8 小時））、Semi-Pro (8-12 h/week)（半專業（每週 8-12 小時））和 Pro (12+ h/week)（專業（每週超過 12 小時））。更多有關訓練背景的資訊，請參見體格設置。
9. 設定完畢後將顯示Ready to go!（預備，開始！），M430 將顯示時間視圖。

當您從 M430 裝置進行設定時，該裝置尚未與 Polar Flow 網路服務連接。為確保您能獲得 M430 的最佳性能以及最佳的 Polar Smart Coaching 獨特功能，稍後您務必在 Polar Flow 網路服務中或利用 Flow 移動應用程式按照方法 A 或 B 的步驟進行設定。

按鈕功能

M430 有五個按鈕，根據使用情況有不同功能。請檢視下表瞭解各個按鈕在不同模式中具有的功能。



時間畫面和功能表

LIGHT(背光燈)	BACK(返回)	START(開始)	UP/DOWN(向上/向下)
啟動背光	退出功能表	確認選擇	在選擇清單中移動
長按可鎖定按鈕	返回至上一個水準	進入訓練準備模式	調整所選值
	保留設定不變	確認顯示屏上所示的選擇	長按「向上」可更改手錶表面
	取消選擇		
	長按可自功能表返回至時間視圖		
	長按以開始配對和同步		

訓練準備模式

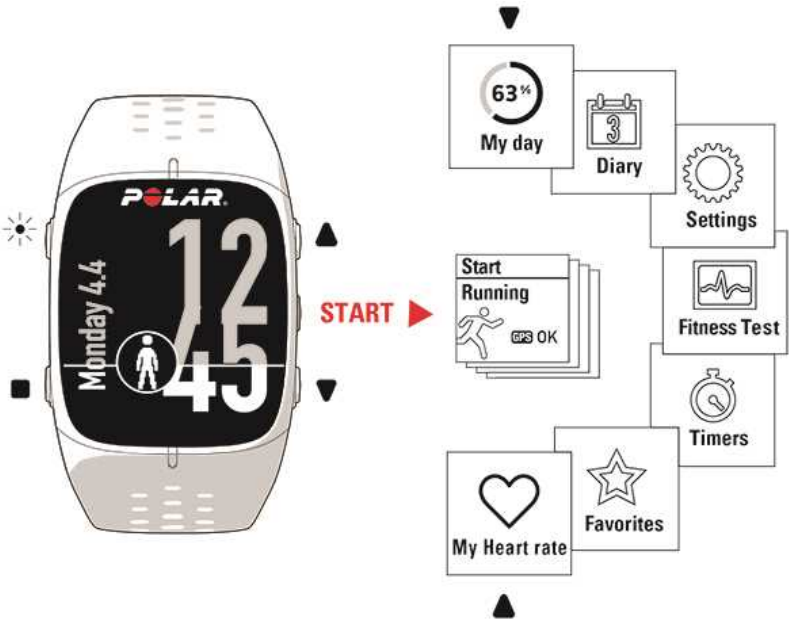
LIGHT(背光燈)	BACK(返回)	START(開始)	UP/DOWN(向上/向下)
啟動背光	返回到時間視圖	開始訓練	在運動清單中移動
長按可進入運動內容設定			

訓練期間

LIGHT(背光燈)	BACK(返回)	START(開始)	UP/DOWN(向上/向下)
啟動背光 長按可進入 Quick Menu(快顯功能表)	按一次暫停訓練 長按 3 秒可停止訓練記錄	記圈 長按可設定範圍鎖定開啟/關閉 在暫停時繼續記錄訓練	變更訓練視圖

功能表結構

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



我的一天

您的每日活動目標透過一個圓圈直觀顯示，該圓圈在您處於活躍狀態時不斷填充。在 My day(我的一天) 功能表中，您可檢視：

- 您的睡眠時間以及實際的睡眠情況。如您在晚上佩戴 M430，它會追蹤您的睡眠情況。它可以檢測您入睡和醒來的時間並在 Polar Flow 應用程式與網路服務中採集資料進行深入分析。更多資訊，請參見睡眠追蹤。
- 更詳細的一天累積活動以及有關如何達到每日活動目標的指南更多資訊，請參見24/7 全天候活動追蹤。
- 一天中您已完成的訓練。您可以透過按下「開始」打開訓練總結。
- 您在 Polar Flow 網路服務或 Polar Flow 應用程式中創建的任何當日規劃訓練。您可以透過按下「開始」開始有規劃的訓練以及打開之前的訓練，檢視它們的詳情。

- 如您在當天進行有氧健康測試，您的結果將顯示在 My Day（我的一天）中。
- 當天的任何活動。您可以登入 flow.polar.com，在 Polar Flow 社區中創建與加入相關活動。

日誌

在 Diary（日誌）中，您將看到當週、過去四週和接下來的四週。您可以選一天，檢視當天的活動和訓練、各課訓練的摘要以及您完成的測試。您也可檢視所規劃的訓練。

設置

在 Settings（設置）中，您可以編輯：

- Sport profiles（運動內容）
- Physical settings（體格設置）
- General settings（一般設置）
- Watch settings（手錶設置）

更多資訊，請參見設置。

FITNESS TEST（有氧健康測試）

在您躺下和放鬆時透過基於手腕的心率輕鬆測量您的體能水準。

有關更多資訊，請參見利用基於手腕的心率進行有氧健康測試。

計時器

Timers（計時器）中的內容如下：

- Stopwatch（秒錶）
- Interval timer（間隔計時器）：設定基於時間和/或距離的間隔計時器以精確計時您的間隔訓練中的訓練和恢復階段。
- Finish time estimator（結束時間估計器）：在設定距離內達成目標時間。為您的訓練設定距離，M430 將根據您的速度估計訓練的結束時間。

更多資訊，請參見開始訓練。

我的最愛

在 Favorites（我的最愛）中，您將找到在 Flow 網頁服務中儲存為我的最愛的訓練目標。

更多資訊，請參見我的最愛。

我的心率

在 My heart rate〔我的心率〕中，您可以在未開始訓練的情況下快速檢視您的當前心率。只需戴緊錶帶，按下「開始」，您將很快看到您的當前心率。按下「返回」按鈕可退出。

佩戴 M430

透過手腕測量心率時

為了準確測量基於手腕的心率，您需要將 M430 緊貼地佩戴在手腕上並緊挨著腕骨後方。傳感器必須與皮膚緊密接觸，但不能太緊以避免影響血液流動。為獲得最準確的心率測量，我們建議您在開始心率測量前先佩戴 M430 幾分鐘。有關更多資訊，請參見利用基於手腕的心率進行訓練。

建議在每次汗水淋漓的訓練之後在流水下用溫和的肥皂水清洗 M430。然後用軟毛巾將其擦乾。在充電前使其充分乾燥。

不透過手腕測量心率時

將錶帶稍微放鬆以便更舒適地佩戴，讓皮膚呼吸。按照佩戴普通手錶的方式佩戴 M430。

建議偶爾讓您的手腕休息一下，特別是如您的皮膚為敏感性皮膚。取下 M430 並對其進行充電。這樣您的皮膚與裝置都可以休息一下，以便為您的下次訓練做好準備。

配對

在使用新的行動裝置〔智慧手機、平板電腦〕、心率傳感器、步速傳感器或 Polar Balance 體重秤之前，必須將其與 M430 配對。配對僅需要數秒鐘，並可確保您的 M430 只會接收來自您的傳感器和裝置的訊號，即使團體訓練也不用擔心受到干擾。在進入活動或比賽前，請確認您已在家中進行配對，以避免資料傳輸造成的干擾。

將行動裝置與 M430 配對

若您按照 設定 M430章節為 M430 與某個行動裝置完成了這一設定，則 M430 已配對。若您利用電腦進行了設定，並且希望將 M430 與 Polar Flow 應用程式一起使用，請按照以下說明來配對 M430 與行動裝置：

在配對行動裝置前

- 從 Apple App Store 或 Google Play 下載 Flow 應用程式。
- 請確保您的行動裝置的藍牙連線已經打開，且沒有開啟飛航模式/飛行模式。

欲配對行動裝置：

1. 在行動裝置上，打開 Flow 應用程式並使用您的 Polar 帳戶登入，此帳戶是您在設定 M430時創建的。
2. 等待 Connect product（連線產品）視圖出現在行動裝置上（Waiting for M430（等待 M430）顯示出來）。
3. 在 M430 時間模式下，長按「返回」。
4. 隨即顯示 Connecting to device（連線至裝置），然後接著顯示 Connecting to app（連線至應用程式）。
5. 在您的行動裝置上接受藍牙配對請求並輸入您的 M430 上所示的 Pin 碼。
6. 程序完成時，會顯示 Pairing completed（配對完成）。

或

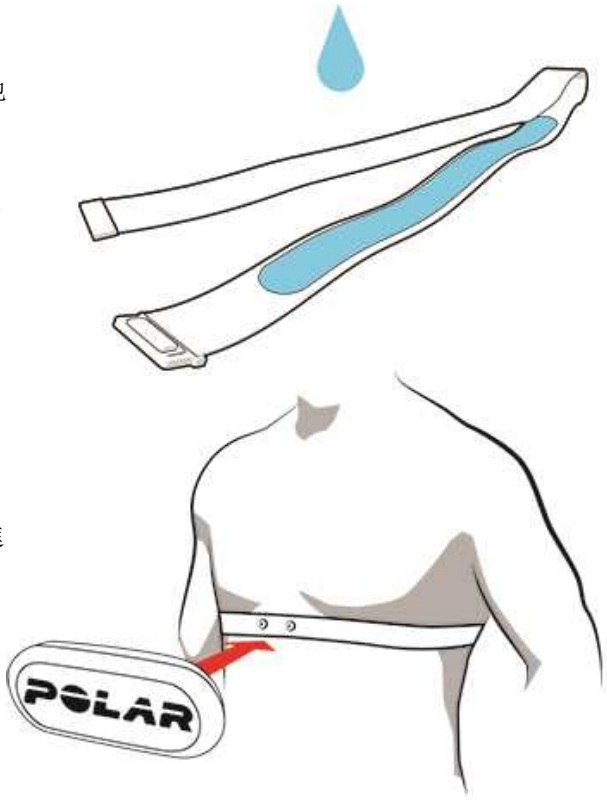
1. 在您的行動裝置上，開啟 Flow 應用程式，並登入您的 Polar 帳號。
2. 等待 Connect product（連線產品）視圖出現在行動裝置上（Waiting for M430（等待 M430）顯示出來）。
3. 在 M430 中，前往 Settings > General Settings > Pair and sync > Pair and sync mobile device（設定 > 一般設定 > 配對與同步 > 配對與同步行動裝置）並按下START（開始）
4. Confirm from other device pin xxxxxx（透過其他裝置確認 pin xxxxxx）顯示在 M430 上。在行動裝置上輸入來自 M430 的 pin 碼。配對開始。
5. 程序完成時，會顯示 Pairing completed（配對完成）。

將心率傳感器與 M430 配對

在佩戴與 M430 配對的 Polar 心率傳感器時，M430 不會透過手腕測量心率。

將心率傳感器與 M430 配對的方式有兩種：

1. 佩戴濕潤的心率傳感器。
2. 在 M430 中前往 General Settings > Pair and sync > Pair other device（一般設定 > 配對與同步 > 其他裝置配對）並按下 START（開始）。
3. M430 會開始搜尋您的心率傳感器。
4. 一旦找到心率傳感器，裝置 ID Polar H10 xxxxxxxx（配對 Polar H10 xxxxxxxx）就會顯示出來。
5. 按下 START（開始），就會顯示 Pairing（配對中）。
6. 程序完成時，會顯示 Pairing completed（配對完成）。



或

1. 佩戴濕潤的心率傳感器。
2. 在 M430 中，在時間視圖中按下 START（開始），進入訓練準備模式。
3. 將 M430 靠近心率傳感器，等待其被發現。
4. 裝置 ID Pair Polar H10 xxxxxxxx（配對 Polar H10 xxxxxxxx）會顯示出來。請選擇 Yes（是）。
5. 程序完成時，會顯示 Pairing completed（配對完成）。

將步速傳感器與 M430 配對

檢視此支援文件，瞭解如何配對與校準步速傳感器的相關說明。

將 POLAR BALANCE 體重秤與 M430 配對

將 Polar Balance 體重秤與 M430 配對的方式有兩種：

1. 站在體重秤上。顯示幕將顯示您的體重。
2. 在聽到「嗶」一聲後，體重秤顯示屏上的藍牙圖示開始閃爍，這表示已連線。體重秤已準備好與 M430 配對。
3. 按住 M430 上的「返回」按鈕 2 秒，然後等待顯示屏指示配對完成。

或

1. 前往 General Settings > Pair and sync > Pair other device（一般設定 > 配對與同步 > 其他裝置配對）並按下 START（開始）。
2. M430 開始搜尋體重秤。
3. 站在體重秤上。顯示幕將顯示您的體重。
4. 找到體重秤後，M430 上顯示裝置 ID Polar scale xxxxxxxx（Polar 體重秤 xxxxxxxx）。
5. 按下 START（開始），就會顯示 Pairing（配對中）。
6. 程序完成時，會顯示 Pairing completed（配對完成）。

體重秤可與 7 種不同的 Polar 裝置配對。當配對的裝置數量超過 7 時，第一個配對將被刪除並被替代。

刪除配對

欲刪除與傳感器或行動裝置的配對：

1. 前往 Settings > General Settings > Pair and sync > Paired devices（設定 > 一般設定 > 配對與同步 > 已配對裝置）並按下開始。
2. 選擇您想要從清單中移除的裝置，並按下開始。
3. 隨即顯示 Delete pairing?（刪除配對？），請選擇 Yes（是）並按下開始。
4. 程序完成時，會顯示 Pairing deleted（配對已刪除）。

設定

運動內容設定 21
設定 22
體格設置 23
Weight (體重) 23
Height (身高) 23
Date of Birth (出生日期) 23
Sex (性別) 23
Training background (訓練背景資料) 23
Maximum Heart Rate (最高心率) 24
一般設定 24
Continuous HR tracking(連續心率追蹤) 24
Pair and sync (配對與同步) 24
Flight mode(飛航模式) 25
Button lock (按鈕鎖定) 25
Smart notifications (智能通知) 25
Inactivity alert (不活躍提示) 25
Units (單位) 25
Language(語言) 26
Training view color (訓練視圖顏色) 26
About your product(關於本產品) 26
心率錶設定 26
Alarm (鬧鈴) 27
Time (時間) 27
Date (日期) 27
Week's Starting Day (一週開始日) 27
Watch Face (錶面) 27
Quick Menu(快顯功能表) 29
訓練準備模式中的 Quick menu(快顯功能表) 29
訓練視圖中的 Quick menu(快顯功能表) 30
暫停模式中的 Quick menu(快顯功能表) 31
更新固件 32
透過行動裝置或平板電腦 32
透過電腦 32

運動內容設定

在 M430 上您可編輯某些運動內容設定例如，您可以設定 GPS 在不同的運動中開啟或關閉。在 Polar Flow 應用程式與網路服務中有各種可用的自訂選項。有關更多資訊，請參見 Flow 中的運動內容。

M430 上有四項預設的運動內容：Running（跑步）、Cycling（騎自行車）、Other outdoor（其他戶外運動）以及 Other indoor（其他室內運動）。在 Polar Flow 應用程式或網路服務上，您可以將新的運動內容添加到運動清單中，並對其設定進行編輯。M430 最多可儲存 20 項運動內容。如您在 Polar Flow 應用程式與網路服務上有 20 多項運動內容，則同步時清單中前 20 項運動會傳輸到您的 M430 上。

如您在第一次訓練之前，已在 Flow 網絡服務中編輯了運動內容，並且同步至您的 M430，運動內容清單會包含編輯後的運動內容。

設定

欲檢視或修改運動內容設定，請前往 Settings（設定）> Sport profiles（運動內容）並選擇您想要編輯的內容。您也可以長按燈光，從訓練準備模式存取當前所選運動內容的設定。

- Heart rate settings（心率設定）：Heart rate view（心率視圖）：選擇 Beats per minute (bpm)（每分鐘心跳數）或 % of maximum（最大值百分比）。Check HR zone limits（檢查心率範圍極限）：檢查各心率範圍的極限值。HR visible to other device（其他裝置可看到心率）：選擇 On（開啟）或 Off（關閉）。若您選擇 On（開啟），使用 Bluetooth Smart 無線技術（例如，健身房設備）的其他兼容裝置可檢測您的心率。您也可以在 Polar Club 課堂上使用 M430 以便將您的心率傳輸到 Polar Club 系統中。
- GPS recording（GPS 記錄）：選擇 High accuracy（高精確度）、Medium accuracy（中精確度）、Power save, long session（省電，長訓練課）或 Off（關閉）。
- Stride sensor（步速傳感器）：僅在將 Polar 步速傳感器與 M430 配對時此設定才顯示。選擇 Calibration（校準）或 Choose sensor for speed（選擇速度傳感器）。在 Calibration（校準）選項下，選擇 Automatic（自動）或 Manual（手動）。在 Choose sensor for speed（選擇速度傳感器）選項中，為速度資料設置來源：Stride sensor（步速傳感器）或 GPS。更多有關步速傳感器校準的資訊，請參見此支援文件。

- Speed settings（速度設定）：Speed View（速度視圖）：選擇 km/h（每小時公里數）或 min/km（每公里分鐘數）。如您已選擇英制單位，則選擇 mph（每小時英哩數）或 min/mi（每英哩分鐘數）。**檢查速度範圍極限值**：您可在此處檢查速度/配速範圍極限值。
- Automatic pause sett.（自動暫停設定）：Automatic pause（自動暫停）：選擇 On（開啟）或 Off（關閉）。如您將 Automatic pause（自動暫停）設定為 On（開啟），您的訓練會在您停止移動時自動暫停。Activation speed（啟動速度）：設定暫停記錄的速度。

如需在訓練期間使用 Automatic pause（自動暫停），您需要將 GPS 設定為 High Accuracy（高精確度）或使用 Polar 步速傳感器。

- Automatic lap（自動圈數）：選擇 Off（關閉）、Lap distance（每圈距離）或 Lap duration（每圈持續期間）。如果您選擇 Lap distance（每圈距離），請設定視為迴轉一圈的距離。如果您選擇 Lap duration（每圈持續期間），請設定視為迴轉一圈的持續期間。

如需使用基於距離的自動記圈，您需要啟用 GPS 記錄或使用 Polar 步速傳感器。

體格設置

欲檢視和編輯體格設置，請前往 Settings > Physical settings（設定 > 體格設置）。體格設置的精確度非常重要，尤其是在設定體重、身高、出生日期和性別時，因為這些資料會影響測量值（如心率上限和卡路里消耗量）的正確性。

Physical settings（體格設置）中的內容如下：

- Weight（體重）
- Height（身高）
- Date of birth（出生日期）
- Sex（性別）
- Training background（訓練背景資料）
- Maximum heart rate（最高心率）

WEIGHT（體重）

以公斤（kg）或磅（lbs）為單位設定您的體重。

HEIGHT（身高）

以公分（公制）或英呎和英吋（英制）為單位設定您的身高。

DATE OF BIRTH（出生日期）

設定您的生日。日期設定的順序取決於您選取的時間和日期格式（24 小時：日月年/ 12 小時：月日年）。

SEX（性別）

選取 Male（男性）或 Female（女性）。

TRAINING BACKGROUND（訓練背景資料）

訓練背景資料是用於評估您的長期身體活動程度。請選取最符合您過去三個月中身體活動總量和強度的選項。

- Occasional（0-1h/week）（偶爾（每週 0-1 小時））：您沒有固定參加有計劃的休閒運動或劇烈的身體活動，例如您只會為了休閒而散步，或是偶爾劇烈運動至呼吸急促或大量流汗的程度。
- Regular（1-3h/week）（經常（每週 1-3 小時））：您定期參加休閒運動，例如每週跑步 5-10 公里或 3-6 英哩，或是每週進行 1-3 小時的同等體能活動，或是您的工作需要適度的體能活動。
- Frequent（3-5h/week）（頻繁（每週 3-5 小時））：您每週參加劇烈的體育鍛煉至少 3 次，例如每週跑 20-50 公里/12-31 英哩，或每週花 3-5 小時進行同等的體育活動。
- Heavy（5-8h/week）（密集（每週 5-8 小時））：您每週參加劇烈的體育鍛煉至少 5 次，且有時可能參加大眾體育活動。

- Semi-pro (8-12h/week)（半專業（每週 8-12 小時））：您幾乎每天都參加劇烈的體育鍛煉，並且為了提升競技的表現而運動。
- Pro (>12h/week)（專業（每週超過 12 小時））：您是耐力運動員。您參加劇烈的體育鍛煉，以提升競技的表現。

MAXIMUM HEART RATE（最高心率）

如果您知道目前的最高心率值，請設定您的最高心率。您第一次設定該值後，將顯示與年齡相關的最高心率值（220-年齡）。

HR_{max} 可用來估計能量消耗。HR_{max} 是最大體力消耗時每分鐘最高的心跳次數。確定個人 HR_{max} 的最精確方法，是在實驗室進行最大運動壓力測試。HR_{max} 對於訓練強度的判定也非常重要。此數值因人而異，並與年齡和遺傳因素有關。

一般設定

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

General settings（一般設定）中的內容如下：

- Continuous HR tracking（連續心率追蹤）
- Pair and sync（配對與同步）
- Flight mode（飛航模式）
- Button lock（按鈕鎖定）
- Smart notifications（智能通知）
- Inactivity alert（不活躍提示）
- Units（單位）
- Language（語言）
- Training view color（訓練視圖顏色）
- About your product（關於本產品）

CONTINUOUS HR TRACKING（連續心率追蹤）

On（開啟）或 Off（關閉）連續心率功能。更多資訊，請參見 Continuous Heart Rate（連續心率）。

PAIR AND SYNC（配對與同步）

- **配對與同步行動裝置 / 配對其他裝置：**將傳感器或行動裝置與您的 M430 配對。使用 Flow 應用程式進行資料同步。
- Paired devices（配對裝置）：檢視所有與您的 M430 配對的裝置。這些裝置可包括心率傳感器、跑步傳感器和行動裝置。

FLIGHT MODE(飛航模式)

選擇 On(開啟)或 Off(關閉)

飛航模式切斷了本裝置發出的所有無線通訊。您仍然可以使用它收集活動資料，但是您無法搭配心率傳感器進行訓練，或是將資料同步至 Polar Flow 行動裝置應用程式，因為 *Bluetooth*® Smart 已禁用。

BUTTON LOCK (按鈕鎖定)

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

SMART NOTIFICATIONS (智能通知)

通知預設為關閉。在 Menu > Settings > General settings > Smart notifications(功能表 > 設定 > 一般設定 > 智能通知)中將其設定為開啟。

在 Smart notifications(智能通知)設定中，您將看到：

- Notifications(通知)：將通知設定為 On(開啟)、On (no preview)(開啟(無預覽))或 Off(關閉)。

  On(開啟)：通知的內容顯示在 M430 顯示屏上。On (no preview)(開啟(無預覽))：通知的內容不顯示在 M430 顯示屏上。Off(關閉)(預設)：您不會在 M430 上收到任何通知。

  在 Polar Flow 應用程式中，您可以選擇發出通知的應用程式。

- Vibration feedback(振動反饋)：將振動反饋設定為 On(開啟)或 Off(關閉)。
- Notif. do not disturb(「請勿打擾」通知)：若您希望在某個時段停用通知與來電提醒功能，請選擇開啟 Do not disturb(請勿打擾)。然後設定開啟 Do not disturb(請勿打擾)的時間段。當 Do not disturb(請勿打擾)開啟時，在您所設定的時間段期間您不會收到任何通知或來電提醒。

Do not disturb(請勿打擾)預設為開啟，開啟的時間段為晚上 10:00 至次日早上 7:00。

INACTIVITY ALERT (不活躍提示)

設定不活躍提示為 On(開啟)或 Off(關閉)。

UNITS (單位)

選擇公制 (公斤、公分) 或英制 (磅、英呎)。設定用於測量重量、長度、距離和速度的單位。

LANGUAGE(語言)

在設定期間您可選擇用於 M430 的語言。M430 支援以下語言：*Bahasa Indonesia*(印度尼西亞文) 、***Čeština***(捷克文) 、*Dansk*(*丹麥文*) 、*Deutsch*(*德文*) 、*English*(*英文*) 、*Español*(*西班牙文*) 、*Français*(*法文*) 、*Italiano*(*意大利文*) 、***日本語***、*Nederlands*(*荷蘭文*) 、*Norsk*(*挪威文*) 、*Polski*(*波蘭語*) 、*Português*(*葡萄牙文*) 、***簡體中文***、***Русский***(*俄文*) 、*Suomi*(芬蘭文) 、*Svenska*(瑞典文) 或 *Türkçe*(土耳其文) 。

如您想更改 M430 的語言，您可以在 Polar Flow 網路服務或 Polar Flow 應用程式中進行更改。

在 Polar Flow 網路服務中更改語言設定：

1. 在 Flow 網路服務中，在右上角按一下您的姓名/個人頭像。
2. 選擇 Products(產品) 。
3. 按一下 Polar M430 旁邊的 Settings(設定) 。
4. 從下拉清單中找到您想使用在 M430 上的 Device language(裝置語言) 。
5. 按一下**保存**。
6. 請記得將已更改的語言設定同步到 M430。

在 Polar Flow 應用程式中更改語言設定：

1. 在行動裝置上，打開 Flow 應用程式並使用您在設定 M430 時創建的 Polar 帳戶登入。
2. 進入 Devices(裝置) 。
3. 在 Polar M430 上輕觸 Device language(裝置語言) 以打開所支援的語言列表。
4. 輕觸您想使用的語言，再輕觸 Done(完成) 。
5. 透過長按 M430 上的「返回」按鈕將已更改的設定同步到 M430。

TRAINING VIEW COLOR (訓練視圖顏色)

選擇 Dark (深色) 或 Light (淺色)。變更訓練視圖的顯示屏顏色。在選擇 Light (淺色) 時，訓練視圖為淺色背景，上有深色的數字和字母。在選擇 Dark (深色) 時，訓練視圖為深色背景，上有淺色的數字和字母。

ABOUT YOUR PRODUCT(關於本產品)

檢視 M430 的裝置 ID，以及固件版本、硬件型號、A-GPS 有效日期與 M430 特定的法規標籤。

重啟裝置：若您在使用 M430 時遇到問題，可以嘗試重啟。重啟 M430 不會刪除產品上的任何設定或個人資料。按下「開始」按鈕，然後選擇 Yes(是) ，確認重啟。

心率錶設定

欲檢視和編輯心率錶設定，請前往 Settings > Watch settings (設定 > 心率錶設定)

Watch settings (心率錶設定) 中的內容如下：

- Alarm (鬧鈴)
- Time (時間)
- Date (日期)
- Week's starting day (一週開始日)
- Watch face (錶面)

ALARM (鬧鈴)

設定鬧鈴重複：Off (關閉)、Once (一次)、Monday to Friday (星期一至星期五) 或 Every day (每天)。如果您選擇 Once (一次)、Monday to Friday (星期一至星期五) 或 Every day (每天)，也請另行設定鬧鈴時間。

如果鬧鈴設定為開啟，在時間畫面中會顯示時鐘圖示。

TIME (時間)

設定時間格式：24 h (24 小時) 或 12 h (12 小時)。然後設定時間。

在與 Flow 應用程式和網頁服務進行同步時，會自動從服務更新時間。

DATE (日期)

設定日期。另外也可設定Date format (日期格式)，您可以選擇 mm/dd/yyyy、dd/mm/yyyy、yyyy/mm/dd、dd-mm-yyyy、yyyy-mm-dd、dd.mm.yyyy 或 yyyy.mm.dd。

在與 Flow 應用程式和網上服務進行同步時，會自動從服務更新日期。

WEEK'S STARTING DAY (一週開始日)

選擇每個星期的開始日。您可以選擇 Monday (星期一)、Saturday (星期六) 或 Sunday (星期日)。

在與 Flow 應用程式和網頁服務進行同步時，會自動從服務更新一週開始日。

WATCH FACE (錶面)

選擇錶面：

- Jumbo



- Activity(活動)



- Oversized(超大)



- Analog（指針式）



- Big digits（大數字）



若您選擇「Jumbo」（默認的手錶表面）或「Activity」（活動）作為您的手錶表面，您可以在時間視圖中看到您的每日活動的進展情況。

顯示秒的手錶表面每秒更新一次，因此會消耗稍多一些電池。

QUICK MENU（快顯功能表）

訓練準備模式中的 QUICK MENU（快顯功能表）

在準備模式中，長按燈光進入當前所選運動內容的設定：

- Heart rate settings（心率設定）：Heart rate view（心率視圖）：選擇 Beats per minute (bpm)（每分鐘心跳數）或 % of maximum（最大值百分比）。Check HR zone limits（檢查心率範圍極限）：檢查各心率範圍的極限值。HR visible to other device（其他裝置可看到心率）：選擇 On（開啟）或 Off（關閉）。若您選擇 On（開啟），使用 Bluetooth Smart 無線技術（例如，健身房設備）的其他兼容裝置可檢測您的心率。您也可以在 Polar Club 課堂上使用 M430 以便將您的心率傳輸到 Polar Club 系統中。
- GPS recording（GPS 記錄）：選擇 High accuracy（高精確度）、Medium accuracy（中精確度）、Power save, long session（省電，長訓練課）或 Off（關閉）。

- Stride sensor（步速傳感器）：僅在將 Polar 步速傳感器與 M430 配對時此設定才顯示。選擇 Calibration（校準）或 Choose sensor for speed（選擇速度傳感器）。在 Calibration（校準）選項下，選擇 Automatic（自動）或 Manual（手動）。在 Choose sensor for speed（選擇速度傳感器）選項中，為速度資料設置來源：Stride sensor（步速傳感器）或 GPS。更多有關步速傳感器校準的資訊，請參見此支援文件。

- Speed settings（速度設定）：Speed View（速度視圖）：選擇 km/h（每小時公里數）或 min/km（每公里分鐘數）。如您已選擇英制單位，則選擇 mph（每小時英哩數）或 min/mi（每英哩分鐘數）。**檢查速度範圍極限值**：您可在此處檢查速度/配速範圍極限值。
- Automatic pause sett.（自動暫停設定）：Automatic pause（自動暫停）：選擇 On（開啟）或 Off（關閉）。如您將 Automatic pause（自動暫停）設定為 On（開啟），您的訓練會在您停止移動時自動暫停。Activation speed（啟動速度）：設定暫停記錄的速度。

如需在訓練期間使用 Automatic pause（自動暫停），您需要將 GPS 設定為 High Accuracy（高精確度）或使用 Polar 步速傳感器。

- Automatic lap（自動圈數）：選擇 Off（關閉）、Lap distance（每圈距離）或 Lap duration（每圈持續期間）。如果您選擇 Lap distance（每圈距離），請設定視為迴轉一圈的距離。如果您選擇 Lap duration（每圈持續期間），請設定視為迴轉一圈的持續期間。

如需使用基於距離的自動記圈，您需要啟用 GPS 記錄或使用 Polar 步速傳感器。

訓練視圖中的 QUICK MENU（快顯功能表）

在訓練視圖中長按燈光不放，可進入 Quick menu（快顯功能表）。在訓練視圖的 Quick menu（快顯功能表）中，您會發現：

- Lock buttons（鎖定按鈕）：按下開始可以鎖定按鈕。欲解除鎖定，請長按燈光不放。
- Set backlight（設定背光燈）：將背光設定為On（長亮）或 Off（關閉）。啟用時，背光長亮。您可以按燈光關閉和再次打開背光長開。請注意，使用此功能會讓電池使用時間縮短。
- Search Sensor（搜尋傳感器）：僅在將心率傳感器或步速傳感器與 M430 配對時此設定才顯示。
- Stride sensor（步速傳感器）：僅在將 Polar 步速傳感器與 M430 配對時此設定才顯示。選擇 Calibration（校準）或 Choose sensor for speed（選擇速度傳感器）。在 Calibration（校準）選項下，選擇 Automatic（自動）或 Manual（手動）。在 Choose sensor for speed（選擇速度傳感器）選項中，為速度資料設置來源：Stride sensor（步速傳感器）或 GPS。更多有關步速傳感器校準的資訊，請參見此支援文件。
- Interval timer（間隔計時器）：建立基於時間和/或距離的間隔計時器以精確計時您的間隔訓練中的訓練和恢復階段。選擇 Start X.XX km / XX:XX（開始 X.XX km / XX:XX）以使用先前設定的計時器或在 Set Timer（設定計時器）中建立新的計時器。
- Finish time estimator（結束時間估計器）：為您的訓練設定距離，M430 將根據您的速度估計訓練的結束時間。選擇 Start XX.XX km / X.XX mi（開始 XX.XX km / X.XX mi）以使用先前設定的目標距離或在 Set distance（設定距離）中設定新目標。
- Current location info（目前位置資訊）：本選項只有在該運動內容的 GPS 設定為開啟時才可使用。

- **將 Location Guide(位置指引)設定為開啟:** 返回起點功能可將您引導回訓練的起點。選擇 Set location guide on(將位置指引設定為開啟),並按下 START(開始)。隨即顯示 Location guide arrow view set on(位置指引箭頭視圖已設為開啟),且 M430 進入 Back to Start(返回起點)視圖。更多資訊,請參見返回起點。

暫停模式中的 QUICK MENU(快顯功能表)

在暫停模式中長按燈光不放,可進入 Quick menu(快顯功能表)。在暫停模式的 Quick menu(快顯功能表)中,您會發現:

- Lock buttons(鎖定按鈕):按下開始可以鎖定按鈕。欲解除鎖定,請長按燈光不放。
- Heart rate settings(心率設定):Heart rate view(心率視圖):選擇 Beats per minute (bpm)(每分鐘心跳數)或 % of maximum(最大值百分比)。Check HR zone limits(檢查心率範圍極限):檢查各心率範圍的極限值。HR visible to other device(其他裝置可看到心率):選擇 On(開啟)或 Off(關閉)。若您選擇 On(開啟),使用 Bluetooth Smart 無線技術(例如,健身房設備)的其他兼容裝置可檢測您的心率。您也可以在 Polar Club 課堂上使用 M430 以便將您的心率傳輸到 Polar Club 系統中。
- GPS recording(GPS 記錄):選擇 High accuracy(高精確度)、Medium accuracy(中精確度)、Power save, long session(省電,長訓練課)或 Off(關閉)。
- Stride sensor(步速傳感器):僅在將 Polar 步速傳感器與 M430 配對時此設定才顯示。選擇 Calibration(校準)或 Choose sensor for speed(選擇速度傳感器)。在 Calibration(校準)選項下,選擇 Automatic(自動)或 Manual(手動)。在 Choose sensor for speed(選擇速度傳感器)選項中,為速度資料設置來源:Stride sensor(步速傳感器)或 GPS。更多有關步速傳感器校準的資訊,請參見此支援文件。

- Speed settings(速度設定):Speed View(速度視圖):選擇 km/h(每小時公里數)或 min/km(每公里分鐘數)。如您已選擇英制單位,則選擇 mph(每小時英哩數)或 min/mi(每英哩分鐘數)。**檢查速度範圍極限值:** 您可在此處檢查速度/配速範圍極限值。
- Automatic pause sett.(自動暫停設定):Automatic pause(自動暫停):選擇 On(開啟)或 Off(關閉)。如您將 Automatic pause(自動暫停)設定為 On(開啟),您的訓練會在您停止移動時自動暫停。Activation speed(啟動速度):設定暫停記錄的速度。

如需在訓練期間使用 Automatic pause(自動暫停),您需要將 GPS 設定為 High Accuracy(高精確度)或使用 Polar 步速傳感器。

- Automatic lap(自動圈數):選擇 Off(關閉)、Lap distance(每圈距離)或 Lap duration(每圈持續期間)。如果您選擇 Lap distance(每圈距離),請設定視為迴轉一圈的距離。如果您選擇 Lap duration(每圈持續期間),請設定視為迴轉一圈的持續期間。

如需使用基於距離的自動記圈,您需要啟用 GPS 記錄或使用 Polar 步速傳感器。

更新固件

您可以自行更新 M430 的固件，使其保持最新狀態。執行固件更新以提高 M430 的性能。其中可能包含現有功能的改善、全新的功能或錯誤修正。我們建議每次在新版本可用時更新 M430 的固件。

您不會因為固件更新丟失任何資料。更新開始前，來自 M430 的資料已同步至 Flow 網路服務。

透過行動裝置或平板電腦

如果您使用 Polar Flow 移動應用程式來同步您的訓練和活動資料，您可以利用行動裝置來更新固件。若有更新版本可用，此應用程式會通知您並指導您如何使用。我們建議在開始更新前您先將 M430 插入電源以確保更新操作無誤。

根據連線情況，無線固件更新最多可能需要 20 分鐘。

透過電腦

任何時候若有新的固件版本可用，當您將 M430 連接至電腦時，FlowSync 會通知您。固件更新透過 FlowSync 軟件下載。

欲更新固件：

1. 將 M430 插入電腦。
2. FlowSync 開始同步資料。
3. 同步後，系統會要求您更新固件。
4. 請選擇 **Yes**（是）。安裝新固件（最多可能需要 10 分鐘）後，M430 重啟。在將 M430 從電腦中拔出前請等待固件更新完成。

訓練

利用基於手腕的心率進行訓練 33
心率訓練 33
利用 M430 測量心率 33
開始訓練 34
開始有規劃的訓練 35
開始有間歇計時器的訓練 36
開始有結束時間估計器的訓練 36
訓練期間 36
瀏覽訓練視圖 36
記圈 37
鎖定心率區或速度區 37
在進行一已計劃的階段訓練時變更階段 37
在 Quick Menu(快顯功能表) 中更改設定 37
通知 37
暫停/停止訓練 37
訓練總結 38
訓練後 38
M430 中的訓練歷史記錄 41
Polar Flow 應用程式中的訓練資料 41
Polar Flow 網路服務中的訓練資料 41

利用基於手腕的心率進行訓練

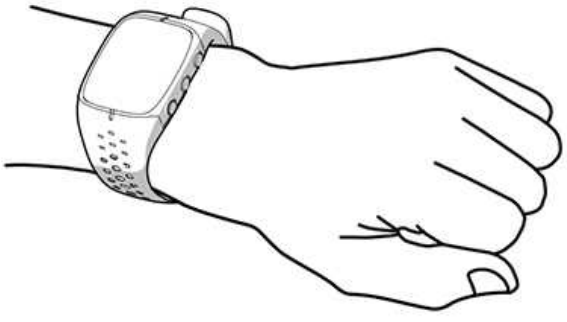
心率訓練

雖然訓練時存在許多暗示身體狀況的主觀跡象(主觀體力感覺、呼吸頻率和身體感覺) ，但都不如測量心率可靠。它是受內在和外在因素影響的客觀資料，這意味著您可以獲得關於您的身體狀態的可靠測量資料。

利用 M430 測量心率

Polar M430 配有內置型心率傳感器，此傳感器可透過手腕測量心率。透過您的設備直接追蹤您的心率區並獲得有關您在 Flow 應用程式或網路服務中規劃的訓練指導。

為了準確測量基於手腕的心率，您需要將 M430 緊貼地佩戴在手腕上並緊挨著腕骨後方(見右圖) 。背面的傳感器必須緊貼您的皮膚，但錶帶不應過緊，避免阻礙血液流動。為獲得最準確的心率測量，我們建議您在開始心率測量前先佩戴 M430 幾分鐘。



若您在手腕的皮膚上刺青，由於刺青可能影響準確讀數，請不要將傳感器直接放置在它的上面。

此外，若您的手與皮膚容易變涼，建議熱身。在開始訓練前先熱身！

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 心率傳感器以準確測量您的心率。

如您透過 M430 記錄游泳訓練，那麼透過手腕測量心率的工作在水下便可能無法正常進行。不過，M430 在您游泳時也能從您的手腕動作收集您的活動資料。請注意，您在游泳時不能將胸帶式 Polar心率傳感器與 M430 搭配使用，因為不能在水下使用藍牙。

開始訓練

1. 佩戴 M430，並戴緊錶帶。
2. 在時間視圖中，按開始進入準備模式。



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

3. 利用 UP/DOWN（向上/向下）瀏覽運動內容。您可以在 Polar Flow 移動應用程式或在 Polar Flow 網路服務中將更多運動內容添加至 M430。您還可針對每項運動內容進行具體設定，例如創建自定義的訓練視圖。
4. **為確保訓練資料的準確性，保持在訓練準備模式，直至 M430 發現您的心率與 GPS 衛星訊號。**



心率：M430 找到心率傳感器訊號後即顯示您的心率。

當您佩戴與 M430 配對的 Polar 心率傳感器時，在訓練期間 M430 會自動利用連接的傳感器器來測量您的心率。心率符號上的 Bluetooth 圖示顯示 M430 在使用連接的傳感器來測量您的心率。

GPS：GPS 圖示旁顯示的百分比值，表示 GPS 何時準備就緒。達到 100 % 時，就會顯示 OK（確定），此時即可開始。

如需接收 GPS 衛星訊號，請到戶外並遠離高層建築與較高的樹木。為獲得最佳的 GPS 效能，將 M430 配戴在手腕上時，請將顯示屏朝向上方。讓它保持在您面前的水平位置上，離開您的前胸。在搜索期間讓您的手臂保持靜止，並使其處於高於您的前胸的位置。靜止站立並保持這一姿勢直至 M430 發現衛星訊號。

輔助全球衛星定位系統（A-GPS）有助於快速獲取 GPS。當您透過 FlowSync 軟件或 Flow 應用程式同步 M430 與 Flow 網路服務時，A-GPS 資料將自動更新至您的 M430。如 A-GPS 資料檔案到期或您尚未同步您的 M430，獲取當前位置需要更多時間。更多資訊，請參見輔助全球衛星定位系統（A-GPS）。

由於 GPS 天線在 M430 上的位置，我們不建議您將錶面配戴在手腕內側。配戴在腳踏車的龍頭上時，請確認顯示屏朝向上方。

5. 在 M430 找到所有訊號時，請按 START（開始）。隨即顯示 **Recording started**（已開始記錄），您可以開始訓練。

檢視訓練期間瞭解訓練期間您使用 M430 可進行的事項。

開始有規劃的訓練

您可以在 Polar Flow 應用程式或 Polar Flow 網路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 M430。

若要開始針對當天的有規劃訓練：

1. 在時間視圖中，按下 START（開始）進入訓練準備模式。您規劃的訓練將出現在列表頂部
2. 選擇目標並按下 **START**（開始）。您在目標中加入的任何附註都會顯示出來。
3. 按下START（開始）以返回訓練準備模式，並選擇您想要使用的運動內容。
4. 在 M430 找到所有訊號時，請按 START（開始）。隨即顯示 **Recording started**（已開始記錄），您可以開始訓練。

在訓練期間，M430 將指導您實現您的目標。檢視訓練期間瞭解更多資訊。

*您也可以從**My day**（我的一天）與**Diary**（日誌）中開始實施針對當天規劃的訓練。若您希望按照針對某一天規劃的目標訓練，您可以從 **Diary**（日誌）中選擇某一天，然後按照該天規劃的目標開始訓練。若您已將訓練目標添加至 Favorites（我的最愛），您可以從 **Favorites**（我的最愛）開始訓練。*

開始有間歇計時器的訓練

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

1. 首先前往 Timers > Interval timer（計時器 > 間歇計時器）。選擇 Set timer(s)（設定計時器）以建立新計時器。
2. 選擇 Time-based（基於時間）或 Distance-based（基於距離）。Time-based（基於時間）：定義計時器的分和秒，並按開始。Time-based（基於距離）：設定計時器的距離，並按開始。
3. 隨即顯示 Set another timer?（設定另一個計時器？）。若要設定另一計時器，選擇 Yes（是）並重複步驟 2。
4. 當完成時，選擇 Start X.XX km / XX:XX（開始 X.XX km / XX:XX）並按下開始以進入準備模式，然後選擇要使用的運動內容。
5. 在 M430 找到所有訊號時，請按 START（開始）。隨即顯示 Recording started（已開始記錄），您可以開始訓練。

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

開始有結束時間估計器的訓練

為您的訓練設定距離，M430 將根據您的速度估計訓練的結束時間。

1. **首先前往**（Timers）> Finish time estimator（計時器 > 結束時間估計器）。
2. 若要設定目標距離，前往 Set distance（設定距離）並選擇 5.00 km（5.00 公里）、10.00 km（10.00 公里）, 1/2 marathon（1/2 馬拉松）, Marathon（馬拉松）或 Set other distance**(設定其他距離)。按下開始。若您選擇** Set other distance **(設定其他距離)，請設定距離並按下開始。隨即顯示** Finish time will be estimated for XX.XX **(將預計 XX.XX 的結束時間)。**
3. 選擇 Start X.XX km / XX:XX mi（開始 X.XX km / XX:XX mi）並按下開始以進入準備模式，然後選擇要使用的運動內容。
4. 在 M430 找到所有訊號時，請按 START（開始）。隨即顯示 Recording started（已開始記錄），您可以開始訓練。

您也可以在訓練過程中開啟Finish time estimator（結束時間估計器），例如在熱身之後。長按 LIGHT（燈光）進入Quick menu（快顯功能表），然後選擇Finish time estimator（結束時間估計器）。

訓練期間

瀏覽訓練視圖

在訓練期間您可利用 UP/DOWN（向上/向下）瀏覽訓練視圖。請注意，可顯示的訓練視圖與資料取決於您所選擇的運動。在 Polar Flow 應用程式和網路服務中您可針對每項運動內容進行具體設定，例如創建自訂的訓練視圖。有關更多資訊，請參見 Flow 中的運動內容。

記圈

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

鎖定心率區或速度區

長按 START(開始) 鎖定您當前所在的心率範圍或速度範圍。選擇 HR zone(心率範圍) 或 Speed zone(速度範圍) 。欲鎖定/解除鎖定範圍，請按住開始。如果您的心率或速度超出鎖定的範圍，M430 將透過振動通知您。

在進行一已計劃的階段訓練時變更階段

在您創建階段性目標時如果您選擇手動更改階段：

1. 長按 LIGHT(燈光) 。
2. 接著顯示 QUICK MENU(快顯功能表) 。
3. 從清單中選擇 Start next phase(開始下一階段) ，然後按下 START(開始) 以繼續進入下一階段。

如果您選擇自動變更階段，則在您完成一個階段時階段將自動變更。M430 會透過振動來通知您。

在 QUICK MENU(快顯功能表) 中更改設定

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

通知

如果您在規劃的心率範圍或速度/配速範圍外訓練，M430 會透過振動來通知您。

暫停/停止訓練

1. 欲暫停訓練，請按返回按鈕。顯示Recording paused(記錄已暫停) ，M430 進入暫停模式。欲繼續訓練，請按開始。
2. 欲停止訓練，請在訓練記錄期間或暫停模式下按住返回 按鈕三秒，直到出現 Recording ended (記錄結束)。

如果您在暫停後停止訓練，暫停後經過的時間不會包含在訓練總時間中。

訓練總結

訓練後

在您停止訓練後，您將在 M430 上立即獲得訓練總結。在 Polar Flow 應用程式或在 Polar Flow 網路服務中獲得更詳細的圖示分析。

在 M430 上，您可以看到以下訓練資料：



每次您達到您的平均速度/配速、距離或卡路里的 Personal best（個人最佳）成績 M430 都會獎勵您。每個運動內容的Personal best（**個人最佳**）成績都是獨立的。



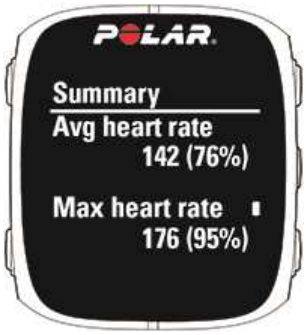
您開始訓練的時間、訓練的時長和訓練覆蓋的距離。



關於每次訓練效果的文字回饋資訊。該回饋資訊是基於心率範圍之間的訓練時間分佈、卡路里消耗以及時長。

如需更多資訊，請按開始。

若您使用心率傳感器且在心率區中訓練至少累計 10 分鐘，則顯示 ⓘ *Training benefit（訓練效益）*。

	您在每個心率範圍上所花的時間。
	您的平均和最大心率顯示為每分鐘跳動次數和最大心率百分比。
	訓練期間燃燒的卡路里和卡路里中燃燒脂肪的百分比
	訓練的平均和最大速度/步速。



每次訓練期間，在開啟心率測量和 GPS 功能/使用步速傳感器的情況下均會計算跑步指數，適用要求如下：

- 所使用的運動內容為跑步類型運動(跑步、道路跑步、越野跑等)
- 配速應為 6 km/h/3.7 mph 或更快且時長至少為 12 分鐘。

您可以在 Polar Flow 網路服務中追蹤您的進展並檢視預計的比賽時間。

更多資訊，請參見 跑步指數。



最大海拔高度、上升公尺/英呎數和下降公尺/英呎數。

若您在戶外訓練且開啟 GPS 功能，則可見。



手動記圈的圈數和一圈的最佳和平均時長。

如需更多資訊，請按開始。



自動圈數和自動圈的最佳和平均時長。

如需更多資訊，請按開始。

M430 中的訓練歷史記錄

在 Diary(日誌) 中，您可以檢視過去四週的訓練總結。進入 Diary(日誌)，並利用 UP/DOWN(向上/向下) 流覽您想檢視的訓練。按下 START(開始) 檢視資料。

使用 GPS 和心率功能時 M430 可最多存儲 60 小時的訓練記錄。如在存儲您的訓練歷史記錄時 M430 的記憶體快用完，它會告訴您將之前的訓練課資料同步至 Flow 應用程式或網路服務。

POLAR FLOW 應用程式中的訓練資料

在您完成訓練後，如您的手機處於藍牙範圍內，則 M430 將自動與 Polar Flow 應用程式同步。在您登入 Flow 應用程式且您的手機處於藍牙範圍內時，您也可以透過長按 M430 的「返回」按鈕將訓練資料以手動方式從 M430 同步至 Flow 應用程式。在此應用程式中，您可以在每節訓練結束之後一目了然地分析資料。使用此應用程式，您可以快速瀏覽您的訓練資料。

更多資訊，請參見 Polar Flow 應用程式。

POLAR FLOW 網路服務中的訓練資料

分析訓練的每個細節，更詳細地瞭解自己的表現。您可以追蹤進展，也可與其他人分享您最佳的訓練。

若需檢視視訊，請按一下以下連結：

Polar Flow 網路服務| 訓練分析

有關更多資訊，請參見「Polar Flow 網路服務」。

功能

輔助 全球衛星定位系統 (A-GPS) 42
GPS 功能 43
返回起點 43
Smart Coaching 44
活動指引 44
活動效益 44
24 / 7全天候活動追蹤 45
Polar Sleep PlusTM 47
Continuous Heart Rate(連續心率) 49
用基於手腕的心率進行有氧健康測試 49
Polar 跑步計劃 52
跑步指數 53
智能卡路里 56
訓練效益 56
訓練負荷與恢復 58
Sport profiles(運動內容) 58
心率區 59
速度區 61
速度區設定 61
帶速度區的訓練目標 61
訓練期間 61
訓練後 61
手腕式步頻測量 61
從手腕獲取速度和距離 62
Smart Notifications(智能通知) 62
M430 上的智能通知設定 62
手機上的智能通知設定 63
智能通知的實際應用 64
智能通知功能藉由藍牙連接啟用 65

輔助 全球衛星定位系統 (A-GPS)

M430 擁有內置的 GPS，能夠為某個距離範圍內的戶外運動，提供準確的速度和距離測量，並讓您在訓練後，於 Flow 應用程式和網頁服務的地圖上看到路線。

M430 利用輔助全球衛星定位系統 (A-GPS) 快速獲取衛星方位。A-GPS 資料向您的 M430 提供 GPS 衛星的預測位置。這樣 M430 便知可在何處搜索衛星，因而能夠在瞬間獲取衛星信號，即使是在信號條件不理想的情況下也能如此。

A-GPS 資料每日更新一次。每次當您透過 FlowSync 軟件與 Flow 網路服務同步時，最新的 A-GPS 資料檔案將自動更新至您的 M430。若您透過 Flow 應用程式同步 M430 與 Flow 網路服務時，A-GPS 資料檔案將每週自動更新一次。

A-GPS 有效日期

A-GPS 資料檔案的有效日期長達 13 天。定位精確性在頭三天相對較高，並在剩餘的天數期間逐漸降低。定期更新有助於確保高水準的定位精確性。

您可以在 M430 上查詢當前 A-GPS 資料檔案的有效日期。在 M430 中，前往 Settings（設定）> General settings（一般設定）> About your product（關於本產品）> A-GPS exp. date（A-GPS 有效日期）。若資料檔案已逾期，請經由 FlowSync 軟體或 Flow 應用程式將 M430 與 Flow 網路服務同步。

一旦 A-GPS 資料檔案到期，獲取當前位置需要更多時間。

GPS 功能

M430 包含下列 GPS 功能：

- Altitude, ascent and descent（海拔高度，上坡和下坡）：即時海拔高度測量，以及上升和下降公尺/英呎數。
- Distance（距離）：在訓練期間和之後告訴您準確的距離。
- Speed/Pace（速度/步速）：提供訓練期間和之後的準確速度/步速資訊。
- Running index（跑步指數）：在 M430 中，跑步指數是依據跑步過程中測量到的心率和速度資料。它可提供您有關表現水準的資訊，包括有氧適能和跑步經濟性。
- Back to start（返回起點）：指示您以可能的最短距離回到起點，並顯示您與起點的距離。現在您可以探索更多探險路線，而且安全無虞，因為您知道只要按下一個按鈕，就能看到回到起點的方向指示。
- **省電模式**：在較長訓練期間可延長 M430 電池的使用壽命。GPS 資料以 60 秒的間隔進行存儲。時間間隔越長，記錄時間越長。在開啟省電模式時，自動暫停不能使用。此外，除非您有步幅傳感器，否則不能使用跑步指數。

為獲得最佳的 GPS 效能，將 M430 配戴在手腕上時，請將顯示屏朝向上方。由於 GPS 天線在 M430 上的位置，我們不建議您將錶面配戴在手腕內側。配戴在腳踏車的龍頭上時，請確認顯示屏朝向上方。

返回起點

返回起點功能可將您引導回訓練的起點。

欲使用返回起點功能：

1. 按住燈光。接著顯示 QUICK MENU（快顯功能表）。
2. 選擇 Set location guide on（將位置指引設定為開啟），顯示 Location guide arrow view set on（位置指引箭頭視圖已設為開啟），且 M430 進入 Back to Start（返回起點）視圖。

欲返回您的起點：

- 將 M430 保持在您前方的水平位置。
- 持續移動，讓 M430 判斷您正在前往哪個方向。箭號會指向您的起點所在的方向。
- 要回到起點，請務必轉向箭號所指的方向。
- M430 也會顯示方位，以及您和起點之間的直線距離（連線距離）。

在不熟悉的環境中，請務必隨身準備地圖，以免 M430 失去衛星訊號或電力用盡。

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。

M430 的 Polar Smart Coaching 具有以下功能：

- 活動指南
- 活動效益
- Fitness Test（有氧健康測試）
- 心率區
- 跑步計劃
- 跑步指數
- 智能卡路里
- 訓練效益
- 訓練負荷

活動指引

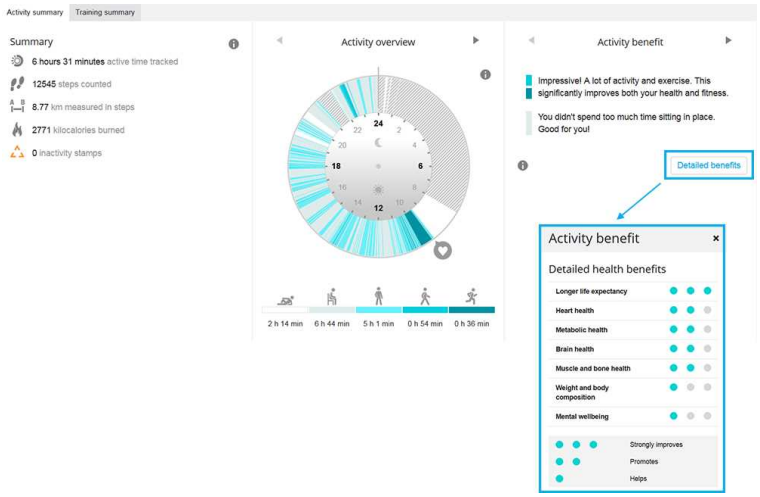
活動指引功能顯示您在當天的活躍程度，並告訴您還需要活動多少才能達到每日體能活動的建議目標。您可透過 M430、Polar Flow 應用程式或網路服務檢視您達到當天活動目標的進度。

更多資訊，請參見24/7 全天候活動追蹤。

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 網絡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。

24 / 7全天候活動追蹤

M430 透過內置的 3D 加速度計記錄您的手腕擺動來追蹤您的活動。它分析您活動的頻率、強度和規律，並連同分析您的體格資訊，讓您瞭解常規訓練外的日常生活中的活躍程度。您應該將 M430 佩戴在非慣用手以確保您能獲取最準確的活動追蹤結果。

活動目標

在您設定 M430 時，您將獲得您個人的活動目標，M430 將指導您達成每日目標。活動目標基於您的個人資料與活動等級設定，您可以在 Polar Flow 應用程式或在 Polar Flow 網路服務中看到這一設定。

若您想更改您的目標，請打開 Flow 應用程式，在功能表視圖中輕觸您的名字/頭像並向下滑動檢視 Activity goal（活動目標）。造訪 flow.polar.com 並登入您的 Polar 帳戶。然後按一下您的姓名 > 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。在選擇區域下方，您可以看到為了實現所選等級的每日活動目標您需要達到的活動水平。例如，若您是辦公室工作人員，大部分時間是坐著工作，則您在平日應該要進行約四小時的低強度活動。對於在工作時間裡站立和行走很多的人，要求會更高。

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。

M430 上的活動資料

您可以透過 My day（我的一天）視圖檢視您的活動進展。



您的每日活動目標透過一個圓圈作圖示，該圓圈在您處於活躍狀態時不斷填充。

如需檢視當天累積活動的詳情，請透過按下「開始」打開 My day（我的一天）功能表。M430 將顯示以下資訊：



- Daily activity（每日活動）：到目前為止您在每日活動目標上達到的百分比。
- Calories（卡路里）：顯示您在訓練、活動和 BMR（基礎代謝率：維持生命所需的最低新陳代謝活動）消耗的卡路里數。
- Steps（步數）：您到目前為止完成的步數。身體活動量和類型會被記錄並轉換為步數的估計

再次按下「開始」，檢視更多詳情，並利用向上/向下按鈕獲得有關如何達到每日活動目標的指導：



- Active time（活動時間）：活動時間告知您對健康有益的身體運動累計時間。
- Calories（卡路里）：顯示您在訓練、活動和 BMR（基礎代謝率：維持生命所需的最低新陳代謝活動）消耗的卡路里數。
- Steps（步數）：您到目前為止完成的步數。身體活動量和類型會被記錄並轉換為步數的估計
- To go（尚有）：您的 M430 為您提供達到每日活動目標的選項。其告知您在選擇低、中或高強度活動時您還需要活動多長時間。您有一個目標，但有許多方式來達成。活動目標可選擇低、中或高強度。在 M430 中，『上』表示低強度，『行走中』表示中等強度，『慢跑中』表示高強度。您可以在 Flow 網路服務與手機應用程式中找到低、中和高強度活動的更多示例並選擇達到您的目標的最佳方式。

若您選擇「Jumbo」(默認的手錶表面)或「Activity」(活動)作為您的手錶表面，您可以在時間視圖中看到您的每日活動目標的進展情況。在 Jumbo 手錶表面中，當您朝每日活動目標不斷進展時，手錶表面會相應不斷填充。在 Activity(活動)手錶表面中，日期和時間周圍的圓圈顯示您的每日活動目標的進展情況。當您處於活躍狀態時圓圈不斷填充。您可以透過長按向上按鈕來更改手錶表面。

不活躍提示

眾所周知，身體活動是保持健康的主要因素。除了要保持身體活躍，避免長時間坐著也很重要。長時間坐著對您的健康有害，即使在您獲得足夠的活動量的訓練日也是如此。M430 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，從而避免隨之帶來對健康的不利影響。

若您靜止不動的時間達到 55 分鐘，您會獲得不活躍提示。將顯示It's time to move(是時候動一動了)，並伴有輕微振動。站起來並找到您自己的活動方式。進行短距離行走、舒展身體，或做其他一些輕度活動。當您開始運動或按下任何按鈕時，這些資訊會消失。若您在五分鐘內不活動，您將獲得一個不活躍戳記，這個戳記您可在數據同步後在 Flow 應用程式與 Flow 網路服務上看到。Flow 應用程式與 Flow 網路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。

Flow 應用程式與 Flow 網路服務中的活動資料

利用 Flow 應用程式，您可即時追蹤和分析您的活動資料，並將您的資料以無線方式從 M430 同步至 Flow 網路服務。Flow 網路服務可讓您充分瞭解您的活動資訊。利用活動報告(在Progress(進展)選項卡下面)，您可以追蹤您的每日活動的長期趨勢。您可以選擇檢視每日報告、每週報告或每月報告。

POLAR SLEEP PLUS™

如您在晚上佩戴 M430，它會追蹤您的睡眠情況。它可以檢測您入睡和醒來的時間並在 Polar Flow 應用程式與網路服務中採集資料進行深入分析。在夜間 M430 會觀察您的手部運動，對整個睡眠時段中的所有中斷情況進行追蹤，讓您瞭解自己的實際睡眠時間。

M430 上的睡眠數據

您可以透過 My day(我的一天)檢視您的睡眠資料。



- Sleep time(睡眠時間)是指從您入睡到睡醒之間的總持續時間。
- Actual sleep(實際睡眠)是指從您入睡到睡醒之間的真正睡眠時間。更具體地說，此時間為您的睡眠時間減去睡眠中斷得到的結果。僅您實際入睡的時間包括在實際睡眠時間中。

如需檢視睡眠資料的詳情，按下 START（開始）打開睡眠總結。您的 M430 將在總結的頂部顯示您的 **Sleep time**（睡眠時間）和 **Actual sleep**（實際睡眠）。用 UP/DOWN（上/下）瀏覽來檢視以下資訊：



Continuity（連續性）：Sleep continuity（睡眠連續性）是對您睡眠時間持續性進行評級。睡眠連續性是用一至五的尺度來評估：零碎 – 比較零碎 – 比較連續 – 連續 – 非常連續。



Fell asleep（入睡）及 **Woke up**（睡醒）的時間。



Feedback（回饋）：您將獲得睡眠的持續時間及品質的回饋。持續時間的回饋是基於將您的睡眠時間與您偏好的睡眠時間比較。



How did you sleep?（您睡得如何？）：您可按五級尺規來評價昨晚睡眠的品質：非常差 - 差 - 好 - 很好 - 非常好。透過評價您的睡眠，您可在 Flow 應用程式與網路服務中獲得更長版本的文字回饋。Flow 應用程式與網路服務中的回饋考慮您自己對睡眠的主觀評價並以此為依據來修改回饋。

Flow 應用程式與網路服務中的睡眠資料

在 M430 同步後，您的睡眠資料將顯示在 Flow 應用程式與網路服務中。您可以檢視您的睡眠的時間、數量以及質量。您可以設定**您偏好的睡眠時間**，以定義每晚計劃睡多長時間。您還可在 Flow 應用程式與網絡服務中評價您的睡眠。您將收到關於您的睡眠情況的回饋資訊，這些資訊基於您的睡眠資料、您偏好的睡眠時間以及睡眠評估情況。

在 Flow 網路服務中，您可以在 Diary（日誌）中的 Sleep（睡眠）選項卡下檢視您的睡眠情況。您也可以將睡眠資料放入 Progress（進展）選項卡下的 Activity reports（活動報告）中。

透過追蹤您的睡眠模式，您可以瞭解它們是否受到您的任何日常生活變化的影響並瞭解休息、日常活動以及訓練之間的恰當平衡關係。

透過此深度指南瞭解有關 Polar Sleep Plus 的更多資訊。

CONTINUOUS HEART RATE（連續心率）

連續心率功能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量和總體活動量，因為現在可以追蹤諸如騎自行車等很少需要手腕運動的身體活動。

Polar 的連續心率追蹤每隔幾分鐘開始一次，或者根據您的手腕動作進行。

定時測量將每隔幾分鐘檢查一次心率，如果心率在檢查期間升高，則連續心率功能將開始追蹤心率。連續心率追蹤還可根據手腕動作啟動，例如，當您以足夠快的速度行走至少一分鐘。

當您的活動水準下降到足夠低時，您心率的連續追蹤將自動停止。當 Polar 設備檢測到您長時間坐立不動時，連續心率追蹤啟動以便找出您當天的最低心率讀數。

您可在 Settings（設定）> General settings（一般設定）> Continuous HR tracking（連續心率追蹤）中開啟和關閉 M430 上的連續心率功能。

在 My day（我的一天）中，您將能夠追蹤您當天最高和最低心率讀數的內容，並可檢視前一天晚上您最低的心率讀數。您可在網路或移動應用程式中更詳細地閱讀 Polar Flow 中的讀數。

請注意，在 M430 中始終開啟「連續心率」功能將更快地耗盡電池。

透過此深度指南瞭解有關「連續心率」功能的更多資訊。

用基於手腕的心率進行有氧健康測試

利用基於手腕的心率進行的 Polar 有氧健康測試是一種在休息時，簡單、安全而快速地評估有氧（心肺）適能的方法。其結果 Polar OwnIndex 能夠與最大攝氧量（VO_{2max}），即常用的有氧適能評估方式相比。您長期的訓練

背景資料、心率、休息時的心率變異、性別、年齡、身高以及體重都會影響 OwnIndex。Polar 有氧健康測試是專為健康成人的使用而開發。

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

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

為確認測試結果可靠，請遵循下列基本要求：

- 您可以在任何地方執行測試 - 家中、辦公室、健身俱樂部，只要進行測試的環境安靜即可。測試地點不應該有干擾的噪音（例如電視、廣播或電話），也不該有其他向您說話的人。
- 請務必在相同的環境、相同的時間進行本測試。
- 測試前 2 到 3 小時請避免大量進食或抽煙。
- 測試當天和前一天請避免劇烈體育鍛鍊、喝酒和興奮劑藥物。
- 您應該平靜放鬆。開始測試前，請躺下並放鬆 1-3 分鐘。

測試前

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

將 M430 緊貼地佩戴在手腕上並緊挨著腕骨後方。M430 背面的心率傳感器必須緊貼您的皮膚，但錶帶不應過緊，避免阻礙血液流動。

您也可利用兼容的 Polar 心率傳感器來測量您的心率，進行有氧健康測試。當您佩戴與 M430 配對的 Polar 心率感測器時，在測試期間 M430 會自動利用連接的傳感器器來測量您的心率。

進行測試

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

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

若 M430 無法接收到您的心率訊號，訊息會顯示 Test failed（測試失敗）。在這種情況下，您應檢查 M430 背面的心率傳感器是否一直與您的皮膚緊貼。在透過手腕測量心率時，請檢視 Training with wrist based heart rate（利用基於手腕的心率進行訓練），瞭解有關佩戴 M430 的詳細說明。

測試結果

當測試完成時，M430 透過振動通知您並展示您的估計 VO_{2max} 以及有氧健康測試結果的描述。

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

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

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

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

在測試後，若您的手機處於藍牙範圍內，則 M430 將自動與 Flow 應用程式同步。

有氧適能等級

男性

年齡 / 歲	非常低	低	普通	中等	良好	非常好	精英級
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

女性

年齡 / 歲	非常低	低	普通	中等	良好	非常好	精英級
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46

年齡 / 歲	非常低	低	普通	中等	良好	非常好	精英級
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

此分類是依據 62 項研究的文獻探討，其中 VO_{2max} 是以美國、加拿大和 7 個歐洲國家的健康成人受試者直接測量而得。參考資料：Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO_{2MAX}

身體的最大耗氧量 (VO2max) 和心肺適能之間有清楚的關連，因為要將氧氣傳送至組織，必須仰賴心肺功能。VO2max（最大攝氧量，最大有氧能力）是身體在最大運動量期間使用氧氣的最大速率；此值和心臟輸送血液至肌肉的最大能力直接相關。VO2max 可藉由體適能測驗（例如最大運動量測試、低限運動測試、Polar 有氧健康測試）來測量或預測。VO2max 是心肺適能的良好指標，也是耐力運動中成績表現能力的良好預測方式，例如長跑、自行車、越野滑雪和游泳。

VO2max 能夠以每分鐘毫升數 (ml/min = ml ■ min-1) 表示，或將此值除以單位為公斤的個人體重 (ml/kg/min = ml ■ kg-1■ min-1)。

POLAR 跑步計劃

該計畫是基於您的體能等級建立的個性化計畫，目的在於確保您的正確訓練，避免過度訓練。該計畫具有智慧特點，可根據您的進展進行相應調整，讓您瞭解何時適合減少一些訓練，何時讓訓練提升一個等級。每個計畫都針對您的比賽定制，考慮了您的個人特點、訓練背景與準備時間。該計畫免費提供，可造訪 www.polar.com/flow 在 Polar Flow 網路服務中獲取。

提供適合 5k、10k、半程馬拉松與全程馬拉松比賽的計劃。每個計劃都有三個階段：築基、累積與減量。這三個階段的設計目的在於逐漸提高您的成績，確保您為比賽日做好準備。跑步訓練分為五種：輕鬆慢跑、中距離跑、長跑、節奏跑與間歇跑。所有訓練包括熱身、訓練與放鬆階段以實現最佳效果。此外，您可選擇進行力量、核心與移動性訓練以幫助您進展。每個訓練週包括兩個到五個的跑步訓練，每週的跑步訓練總時長根據您的體能在一小時至七小時之間變化。跑步計畫的最短時長為 9 週，最長時長為 20 個月。

透過此份深度指南瞭解關於 Polar 跑步計劃的更多資訊。或詳細瞭解Polar 跑步計劃入門。

若需檢視視訊，請點擊以下任一連結：

入門

如何使用

創建 POLAR 跑步計劃

1. 造訪 www.polar.com/flow，進入 Flow 網路服務。
2. 從選項卡中選擇**計劃**。
3. 選擇、命名您的比賽並設定比賽日期以及您希望開始計畫的時間。
4. 填寫體能活動等級問題。*
5. 選擇您是否希望將配套練習納入計劃中。
6. 閱讀並填寫體能活動就緒狀況問卷調查。
7. 檢查您的計畫並根據需要調整設定。
8. 完成後，選擇**開始計劃**。

*如果有四週的訓練記錄可用，這些資訊將被預先填入。

開始實施跑步目標

在開始訓練前，確保您已將訓練目標同步至您的裝置。訓練目標同步至您的裝置。

您針對當天規劃的訓練目標將出現在訓練準備模式中的清單頂部：

1. 在時間視圖中，按下 START（開始）進入訓練準備模式。
2. 選擇目標，然後選擇運動內容。
3. 當 M430 找到所有信號後，按下「開始」，並遵循該裝置上的指導完成訓練。

您也可以從My day（我的一天）與Diary（日記）中開始實施針對當天規劃的跑步目標。若您希望按照針對某一天規劃的目標訓練，您可以從 Diary（日誌）中選擇某一天，然後按照該天規劃的目標開始訓練。

追蹤您的進展

透過 USB 連接線或 Flow 應用程式，將訓練目標從您的設備同步至 Flow 網路服務。透過**計劃**選項卡追蹤您的進展。您可以看到當前計畫的概覽，以及您的進度。

跑步指數

跑步指數可以用簡單的方式監測跑步成績變化。跑步指數值是最大有氧跑步成績的估計值，受到有氧適能和跑步經濟性的影響。隨時間記錄您的跑步指數，您可以監測進展情況。改進代表以既定配速跑步時消耗的體力更少，或是能夠以同樣的努力程度跑得更快。

為了獲得最準確的成績資訊，請確認您已經設定好 HR_{max} 值。

每次訓練期間，在測量心率時同時開啟 GPS 功能/使用步幅傳感器的情況下均會計算跑步指數，適用要求如下：

- 所使用的運動內容為跑步類型運動(跑步、道路跑步、越野跑等)
- 速度應為 6 km/h / 3,75 mi/h 或更快且時長至少為 12 分鐘
- 如果使用 GPS 進行速度測量，則必須將 GPS 設定為高精度
- 若您使用步速傳感器用於速度測量，步速傳感器必須經過校準。有關校準說明，請參閱該支援文件。

計算會在您開始記錄訓練時展開。訓練期間，您可能會在沒有中斷計算的情況下在紅綠燈處停止兩次。

您可以在 M430 的訓練總結中檢視跑步指數。您可以在 Polar Flow 網路服務中追蹤您的進展並檢視預計的比賽時間。

請將您的結果與下表比較。

短期分析

男性

年齡 / 歲	非常低	低	普通	中等強度	良好	非常好	精英級
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

女性

年齡 / 歲	非常低	低	普通	中等強度	良好	非常好	精英級
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41

年齡 / 歲	非常低	低	普通	中等強度	良好	非常好	精英級
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

此分類是依據 62 項研究的文獻探討，其中 VO_{2max} 是以美國、加拿大和 7 個歐洲國家的健康成人受試者直接測量而得。參考資料：Shvartz E, Reibold RC.6 到 75 歲男女有氧適能規範：概述。Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

每天的跑步指數可能會有一些差異。許多因素都會影響跑步指數。您在某一天得到的值，會因跑步環境改變而受到影響，例如路面、風勢或溫度的不同，以及其他因素。

長期分析

單一跑步指數值可以形成預測您成功跑完特定距離的趨勢。您可以在 Polar Flow 網路服務中的 PROGRESS（進展）選項卡下面查看跑步指數報告。此報告顯示在某一較長時間內您的跑步成績提高的情況。如果您正在使用 Polar 跑步計畫進行某個跑步比賽的訓練，您可以追蹤您的跑步指數進度以瞭解按照目標您的跑步的改進情況。

下表估計運動員在表現最佳時跑完特定距離所需的時間。解釋圖表時，請使用您的長期跑步指數平均值。此預測最適用於以類似目標表現的速度和跑步環境下測得的跑步指數值。

跑步指數	庫珀測試 (m)	5 公里 (時:分:秒)	10 公里 (時:分:秒)	21.098 公里 (時:分:秒)	42.195 公里 (時:分:秒)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00

跑步指數	庫珀測試 (m)	5 公里 (時:分:秒)	10 公里 (時:分:秒)	21.098 公里 (時:分:秒)	42.195 公里 (時:分:秒)
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

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。

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	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

評估資訊	效益
訓練+)	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。
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。

評估資訊	效益
Basic training(基本訓練)	做得好！本低強度訓練可提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。
Recovery training(恢復訓練)	非常適合恢復的訓練。此類輕度練習使您的身體適應訓練。

訓練負荷與恢復

訓練負荷是關於某一次訓練的劇烈程度的回饋資訊。訓練負荷的計算基於訓練中關鍵能量源(碳水化合物和脂肪) 的消耗。

訓練負荷功能可以對不同類型的訓練的負荷進行比較。例如，您可以比較長距離低強度騎行訓練和短距離高強度跑步訓練的負荷。為了使訓練之間的對比更準確，我們將您的訓練負荷轉化為預估恢復時間。

每次訓練后，您都可以在 Polar 應用程式的訓練總結里看到您的訓練負荷的說明。您可以在這裡看到不同水平的訓練負荷的預估恢復時間：

- **輕微**0-6小時
- **適當**7-12小時
- **費力**13-24小時
- **非常費力**25-48小時
- **極強**超過48小時

進入 Polar Flow 網路服務可看到詳細的訓練分析，包括每次訓練的更精確的負荷數值。

您的恢復狀態是依據您在過去 8 天的累計訓練負荷、日常活動和休息計算而得。最近的訓練和活動加權值超過更早的活動，因此對您的恢復狀態影響最大。您在訓練以外的活動，會由記錄您手腕運動的內部 3D 加速計進行追蹤。本功能會分析您動作的頻率、強度和不規則性，加上您的身體資訊，使您能夠看到您在訓練之外的活動程度。將您的日常活動與訓練負荷結合，可以了解您需要的恢復狀態的真實情況。持續監控您的恢復狀態，可協助您找出個人極限、避免訓練過度或不足，以及依照每天和每週的目標調整訓練強度和持續時間。

SPORT PROFILES(運動內容)

運動內容指在 M430 上您可選擇的運動項目。我們在 M430 上創建了四項預設的運動內容，不過在 Polar Flow 應用程式與網路服務中，您可以添加新的運動內容供您使用並將其同步到 M430 上，您可以透過這種方式創建您最喜愛的運動清單。

您還可以為每項運動內容定義一些具體的設定。例如，您可以為您進行的每項運動創建自定義的**訓練視圖**並選擇訓練時希望檢視哪些資料：僅心率或僅速度與距離——最符合您以及您的訓練需求與要求的選項。

M430 一次最多可儲存 20 項運動內容。Polar Flow 移動應用程式與 Polar Flow 網路服務中的運動內容數量未設限。

有關更多資訊，請參見 Flow 中的運動內容。

透過運動內容，您可以隨時瞭解您完成的事項並檢視在不同的運動中您取得的進展。在 Flow 網路服務中檢視您的訓練記錄並追蹤您的進展情況。

心率區

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

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

目標區	HR_{max}的強度 % *	範例：心率區**	持續時間範例	訓練效果
				感覺：輕鬆舒適，肌肉和心血管負荷很低。 建議對象：所有在基本訓練期間進行長時間訓練的人，以及在賽季期間進行恢復運動的人。
極低強度 	50–60%	104–114 bpm	20–40 分鐘	效益：協助熱身、緩和及恢復。 感覺：非常輕鬆，幾乎無疲勞感。 建議對象：整個訓練季節中作為恢復和緩和運動。

* HR_{max} = 最高心率（220-年齡）。

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

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

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

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

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

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

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

速度區

利用速度/步速區，您可在訓練期間輕鬆監控速度或步速，並調整速度/步速以達到目標訓練效果。速度區可用於在訓練期間提高您的訓練效率，並幫助您進行不同強度的訓練以達到最佳的效果。

速度區設定

速度區設定可在 Flow 網上服務中調整。速度區可在相應的運動內容中開啟或關閉。有五個不同的速度區，且速度區限值可手動調整或者可使用預設限值。速度區限值因運動而異，可讓您調整速度區以最好地適合每項運動。速度區可用於跑步運動（包括涉及跑步的團隊運動）、自行車運動以及賽艇和皮划艇。

預設

如果您選擇 Default（預設），則無法變更限值。預設區為適合體適能水準相對較高的人的速度/步速區的實例。

自由

如果您選擇 Free（自由），則可變更所有限值。例如，如果您已測試您的實際臨限值，如無氧和有氧臨限值，或乳酸上限和下限，您可利用基於您個人臨限值速度或步速的速度區進行訓練。我們建議您將無氧臨限值速度和步速設定為速度區 5 的最小值。如果您同時使用有氧臨限值，請將該值設為速度區 3 的最小值。

帶速度區的訓練目標

您可建立基於速度/步速區的訓練目標。在經由 FLowSync 同步目標後，您會在訓練期間收到來自訓練設備的指導。

訓練期間

在訓練期間，您可查看您當前訓練所處的速度區以及在每個區中所花的時間。

訓練後

在 M430 上的訓練摘要中，您將看到每個速度區中所花時間的概況。在同步後，可在 Flow 網上服務中查看詳細的可視速度區資訊。

手腕式步頻測量

手腕上的步頻透過步速傳感器幫助您獲取跑步步頻。內置加速度計透過測量您手腕的動作來獲取您的步頻。請注意，在使用步速傳感器時，步頻始終透過該傳感器進行測量。

以下類型的跑步運動均可使用手腕上的步頻功能：散步、跑步、慢跑、道路跑步、越野跑、跑台運動、田徑以及超跑。

如需在訓練期間檢視您的步頻，請在跑步期間將步頻添加到所使用的運動內容訓練視圖中。可在 Polar Flow 移動應用程式或在 Polar Flow 網路服務上的 Sport Profiles（運動內容）中完成此操作。

瞭解有關監測跑步步頻以及如何在訓練中利用跑步步頻的更多內容。

從手腕獲取速度和距離

M430 利用內置的一個加速度計，透過您的手腕動作來測量速度和距離。這種功能對戶外跑步或在 GPS 訊號有限的地點跑步而言十分方便。為獲得最大精度，確保您已正確設定您的慣用手和身高在您以感到自然舒適的步速進行跑步時，透過手腕獲取速度和距離的功能效果最佳。

將 M430 緊貼地戴在您的手腕上以避免任何搖晃。為確保讀數穩定性，應將此裝置始終佩戴在手腕的同一位置上。避免在同一手臂上佩戴其他任何裝置，如手錶、活動追蹤器或手機臂帶。此外，請勿在同一只手上拿任何東西，如地圖或手機。

透過手腕獲得速度和距離的功能適用於以下類型的跑步運動：散步、跑步、慢跑、道路跑步、越野跑、跑台運動、田徑以及超跑。如需在訓練期間檢視速度和距離，請將速度和距離添加到您在跑步期間所使用的運動內容的訓練視圖中。可在 Polar Flow 移動應用程式或在 Polar Flow 網路服務上的 Sport Profiles（運動內容）中完成此操作。

SMART NOTIFICATIONS（智能通知）

利用智能通知功能您可以在 M430 上獲取手機通知。M430 會在您有來電或收到消息（例如，簡訊或 WhatsApp 消息）時通知您。它還會通知您關於您手機日曆上的日曆事件。在有氧健康測試與訓練期間您可以使用間隔計時器，在此期間智能通知受阻。

- 要使用智能通知功能，您需要安裝適合 iOS 或 Android 的 Polar Flow 移動應用程式，且 M430 需要與此程式配對。
- 請注意，智能功能啟用時，由於一直開著*藍牙*，您的 Polar 裝置與手機的電池會消耗得更快。

要在 M430 上接收來自手機的通知與提醒，您需要在 M430 上的 Polar Flow 移動應用程式或General Settings（一般設定）中將智能通知設定為開啟。

M430 上的智能通知設定

通知預設為關閉。在 Menu > Settings > General settings > Smart notifications（功能表 > 設定 > 一般設定 > 智能通知）中將其設定為開啟。

在 Smart notifications（智能通知）設定中，您將看到：

- Notifications（通知）：將通知設定為 On（開啟）、On (no preview)（開啟（無預覽））或 Off（關閉）。

  On（開啟）：通知的內容顯示在 M430 顯示屏上。On (no preview)（開啟（無預覽））：通知的內容不顯示在 M430 顯示屏上。Off（關閉）（預設）：您不會在 M430 上收到任何通知。

  在 Polar Flow 應用程式中，您可以選擇發出通知的應用程式。

- Vibration feedback（振動反饋）：將振動反饋設定為 On（開啟）或 Off（關閉）。
- Notif. do not disturb（「請勿打擾」通知）：若您希望在某個時段停用通知與來電提醒功能，請選擇開啟 Do not disturb（請勿打擾）。然後設定開啟 Do not disturb（請勿打擾）的時間段。當 Do not disturb（請勿打擾）開啟時，在您所設定的時間段期間您不會收到任何通知或來電提醒。

Do not disturb（請勿打擾）預設為開啟，開啟的時間段為晚上 10:00 至次日早上 7:00。

手機上的智能通知設定

POLAR FLOW 移動應用程式

在 Polar Flow 移動應用程式中，智能通知功能默認為關閉。

按以下步驟將智能通知功能設定為打開/關閉。

1. 打開 Polar Flow 移動應用程式
2. 進入 Devices（裝置）。
3. 在 Smart notifications（智能通知）功能表下，選擇 On (no preview)（打開（無預覽））或 Off（關閉）。
4. 透過長按 M430 的「返回」按鈕**將 M430 與移動應用程式同步**。
5. Smart notifications on（智能通知已打開）或Smart notifications off（智能通知已關閉）將顯示在 M430 顯示屏上。

當您在 Polar Flow 移動應用程式上更改通知設定時，請記得將 M430 與此移動應用程式同步。

請勿打擾

若您希望在一天中的某個時段停用通知提示功能，請在 Polar Flow 移動應用程式中將 Do not disturb（**請勿打擾**）設定為啟用。當該功能啟用時，您在所設定的時段將不會收到任何通知提示。Do not disturb（請勿打擾）模式的預設設定為在晚上 10 點與早上 7 點間啟用。

按以下步驟更改Do not disturb（**請勿打擾**）設定：

1. 打開 Polar Flow 移動應用程式
2. 進入 Devices（裝置）。

3. 在Smart notifications（智能通知）功能表下，透過開關將Do not disturb（請勿打擾）設定為開啟或關閉，並設定此模式的開始時間和結束時間。
4. 透過長按 M430 的「返回」按鈕**將 M430 與移動應用程式同步**。

阻止應用程式

僅適用於與 Android 手機配對的 M430

如您不想在 M430 上看到手機接收到的特定通知，您可以阻止個別應用程式向 M430 發送智能通知。若要阻止特定的應用程式通知：

1. 打開 Polar Flow 移動應用程式
2. 進入 Devices（裝置）。
3. 之後在 M430 下方輕觸頁面底部的 Block apps（阻止應用程式）。
4. 選擇您想阻止的應用程式，並勾選其名稱旁邊的方框。
5. 透過長按 M430 的「返回」按鈕將變更的設定同步到此跑步手錶。

手機 (IOS)

您的手機的通知設定將決定您在 M430 上可接收到哪些通知。要在 iOS 手機上編輯通知設定：

1. 進入 Settings（設定）> Notifications（通知）。
2. 輕觸 NOTIFICATION STYLE（通知樣式）下方的應用程式可打開此應用程式的通知設定。
3. 確保 Allow Notifications（允許使用通知）已打開且ALERT STYLE WHEN UNLOCKED（解鎖時的提示樣式）為 Banners（旗幟）或 Alerts（提示）。

手機 (ANDROID)

確保您的手機擁有 Android 5.0 或更高版本。

為了能在 Polar 設備上接收手機上的通知，您需要先在您希望接收通知的移動應用程式上啟用通知。您可以透過移動應用程式的設定或 Android 手機應用程式通知設定來進行這一操作。檢視手機的使用者手冊瞭解關於應用程式設定的更多資訊。

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

智能通知的實際應用

在收到通知時，M430 會透過振動來悄悄提醒您。行事曆事件和消息提示僅顯示一次，而來電提示在您按下 M430 上的按鈕或接聽電話前會一直顯示。如來電提醒期間收到通知，則不會顯示該通知。

在訓練期間，如您的手機上正在運行 Flow 應用程式，則您可接聽來電與接收通知（電子郵件、行事曆、應用程式等）。

智能通知功能藉由藍牙連接啟用

當 M430 和手機在同一視線上且它們之間的距離在 10 米/33 英尺範圍內時，藍牙連線與智能通知功能在它們之間啟用。如 M430 不在規定範圍內的時間不到兩小時，當 M430 重新進入規定範圍時，手機在 15 分鐘內將自動恢復連接。

如 M430 不在規定範圍內的時間超過兩小時，當手機與 M430 重新處於藍牙範圍內時您可以透過長按 M430 的「返回」按鈕恢復連接。



連接中斷

顯示屏左上角的圖示顯示 M430 已中斷與手機的連接，不能接收通知。檢查以確保手機與 Polar 裝置之間的距離在 10 米/33 英尺範圍內且已打開藍牙。

POLAR FLOW

Polar Flow 應用程式 66
訓練數據 66
活動資料 66
睡眠資料 67
Sport profiles(運動內容) 67
圖像共用 67
開始使用 Flow 應用程式 67
Polar Flow 網路服務 68
最新消息 68
探索 68
日誌 68
進展 68
社區 69
計劃 69
我的最愛 69
規劃您的訓練 70
在 Polar Flow 網路服務中創建訓練目標 70
將目標同步至 M430。 71
Polar Flow 中的運動內容 71
新增運動內容 72
編輯運動內容 73
同步 74
與 Flow 移動應用程式同步 75
透過 FlowSync 與 Flow 網路服務同步 75

POLAR FLOW 應用程式

在 Polar Flow 移動應用程式中，您可以看到有關訓練與活動資料的即時圖示說明。您也可在此應用程式中規劃您的訓練。

訓練數據

利用 Polar Flow 應用程式，您可以輕鬆造訪您之前以及所規劃的訓練課的資訊並創建新的訓練目標。您可以選擇創建快捷目標或階段性目標。

獲取有關您的訓練的快速概覽並立即分析您的表現的每個細節。在訓練日記中檢視您的訓練的每週總結。您還可利用"圖像共用" 下一頁功能與您的朋友分享您的訓練中的精彩之處。

活動資料

檢視您全天候活動的細節。瞭解您距離每日活動目標的差距以及如何達成您的目標。檢視步數、步數所涵蓋的距離以及燃燒的卡路里。

睡眠資料

追蹤您的睡眠模式，以瞭解它們是否受到您的任何日常生活變化的影響並瞭解休息、日常活動以及訓練之間的恰當平衡關係。利用 Polar Flow 應用程式，您可以檢視您的睡眠的時間、數量以及質量。

您可以設定您偏好的睡眠時間，以定義每晚計劃睡多長時間。您可對您的睡眠進行評估。您將收到關於您的睡眠情況的回饋資訊，這些資訊基於您的睡眠資料、您偏好的睡眠時間以及睡眠評估情況。

SPORT PROFILES（運動內容）

您可以在 Flow 應用程式中輕鬆添加、編輯、刪除以及識別運動內容。在 Flow 應用程式與 M430 中有效的運動內容最多為 20 項。

圖像共用

利用 Flow 應用程式的圖像共用功能，您可以在最常見的社交媒體（如 Facebook 與 Instagram）上分享圖像與圖像上面的訓練資料。您可以分享現有的照片或拍一張新照片並利用您的訓練資料對其進行自定義。如在訓練期間您使用了 GPS 記錄，您還可共用您的訓練路線的快照。

若需檢視視訊，請按一下以下連結：

Polar Flow 應用程式 | 利用照片分享訓練結果

開始使用 FLOW 應用程式

您可以使用行動裝置與 Flow 應用程式來設定 M430。

若要開始使用 Flow 應用程式，請從 App Store 或 Google Play 將其下載到行動裝置上。有關 Polar Flow 應用程式的支援以及更多使用資訊，請造訪 support.polar.com/en/support/Flow_app。

在使用新的行動裝置（智能手機、平板電腦）之前，必須將其與 M430 配對。參見配對瞭解更多細節。

在您完成訓練後，M430 將把您的訓練資料同步至 Flow 應用程式。如您的手機可連接互聯網，您的活動與訓練資料還會自動同步到 Flow 網路服務。Flow 應用程式是將來自 M430 的訓練資料與網路服務同步的最簡單方法。有關同步的資訊，請參見「同步」。

有關 Flow 應用程式特點的更多資訊與說明，請造訪 Polar Flow 應用程式產品支援頁面。

POLAR FLOW 網路服務

在 Polar Flow 網路服務中，您可以詳細計劃與分析您的訓練，進一步瞭解自己的表現。透過添加運動內容與編輯相關設定，設定並自定義 M430 以完全滿足您的訓練需求。您還可在 Flow 社區中與您的朋友分享您的訓練中的精彩之處，註冊俱樂部課堂並獲得針對跑步比賽的個性化訓練計劃。

Polar Flow 網路服務還顯示您的每日活動目標完成百分比以及活動詳情，並幫助您瞭解您的日常習慣與選擇如何影響您的健康。

您可以利用電腦造訪 flow.polar.com/start 來設定 M430。在此處您將在相關指導下下載並安裝 FlowSync 軟件以便在 M430 與網路服務之間同步資料，您還可創建網路服務的使用者帳戶。如您使用行動裝置與 Flow 應用程式進行設定，您可以利用在設定期間創建的密碼登入 Flow 網路服務。

最新消息

在 Feed（動態消息）中，您可以看到您與您的朋友最近從事的活動。檢查最近的訓練與活動總結，分享您的最佳成績，對朋友的活動進行評論與點讚。

探索

在 Explore（探索）中，您可以瀏覽地圖，檢視其他使用者的共享訓練與路線資訊。您也可以重溫其他人的路線，瞭解精彩畫面出現在哪裡。

若需檢視視訊，請按一下以下連結：

Polar Flow 網路服務| 探索

日誌

在Diary（日誌）中，您可以檢視您的每日活動、睡眠情況、規劃的訓練（訓練目標）並回顧過去的訓練結果。

進展

在 Progress（進展）中，您可以藉由報告追蹤您的發展情況。

訓練報告是一個長期追蹤訓練進展情況的便捷方式。在每週、每月、每年的報告中，您可以選擇列入報告的運動。您可以在自訂期間報告中，選擇報告期間和運動。在下拉清單中選擇報告的時間段和運動，然後按轉盤圖示選擇您希望在報告圖表中檢視的資料。

利用活動報告，您可以追蹤您的每日活動的長期趨勢。您可以選擇檢視每日報告、每週報告或每月報告。在活動報告中，您還可看到在您所選的時段內每日活動、步數、卡路里以及睡眠方面的最佳天數。

跑步指數報告可用於幫助您監測您長期的 Running Index 發展，估算您跑 10K 或半程馬拉松的成功率。

社區

在 Flow Groups (小組)、Clubs (俱樂部)以及 Events (比賽)中，您可找到些與您一樣為同一比賽或在同一健身俱樂部訓練的同伴。或許您可以建立屬於自己的群組，以組織一幫人與您一同訓練。您可以分享您的訓練與訓練小竅門、對其他成員的訓練結果進行評價以及加入 Polar 社區。在 Flow Clubs裡，您可以檢視課堂時間表與註冊課堂。加入訓練社交社區並從中獲得動力！

若需檢視視訊，請按一下以下連結：

Polar Flow 活動

計劃

Polar Running Program 基於 Polar 心率區專門針對您的目標定制，並考慮了您的個人特點與訓練背景。此計劃具有智能特點，會根據您的進展在訓練過程中進行調整。Polar Running Program 適用於 5K、10K、半程馬拉松以及馬拉松比賽，根據不同計劃，每週有兩次至五次訓練。此計劃使用起來十分簡單！

有關使用 Flow 網路服務的支援以及更多資訊，請造訪 support.polar.com/en/support/flow。

我的最愛

在Favorites(我的最愛) 中，您可以儲存並管理 Flow 網路服務中您最喜愛的訓練目標。在 M430 上您可以將您最喜愛的目標用作指定目標。有關更多資訊，請參見在 Flow 網路服務上規劃您的訓練。

M430 一次最多可儲存 20 個「我的最愛」。Flow 網頁服務中的最愛選項數量沒有上限。在 Flow 網路服務中若您的最愛項目數量超過 20 個，同步時列表中的前 20 個會傳輸到 M430 中。您可以拖放最愛選項，以變更其順序。選擇您想要移動的最愛項目，將它拖曳到清單中您想要放置的位置。

在「我的最愛」中新增訓練目標：

1. 創建訓練目標。
2. 按一下頁面右下角的「我的最愛」圖示☆。
3. 目標會新增至您的最愛項目。

或

1. 從您的 Diary(日記) 打開您已創建的某個現有目標。
2. 按一下頁面右下角的「我的最愛」圖示☆。
3. 目標會新增至您的最愛選項。

編輯「我的最愛」

1. 按一下您姓名旁邊右上角的「我的最愛」圖示☆。顯示所有您最喜愛的訓練目標。
2. 按一下您希望編輯的「我的最愛」，然後按一下 Edit(編輯) 。

3. 您可以更改運動、目標名稱，而且您還可添加備註。在 Quick（快捷）或 Phased（階段性）下面您可以更改目標細節。（有關更多資訊，請參見規劃您的訓練一章。）在您完成所有需要的更改後，請按一下 Update changes（更新變更）。

移除「我的最愛」

1. 按一下您姓名旁邊右上角的「我的最愛」圖示☆。顯示所有您最喜愛的訓練目標。
2. 按一下訓練目標右上角的「刪除」圖示，將其從「我的最愛」列表中移除。

規劃您的訓練

您可以在 Polar Flow 網路服務或 Polar Flow 應用程式中規劃您的訓練並創建個人訓練目標。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 M430。在訓練期間，M430 將指導您實現您的目標。

- Quick Target（快速目標）：選擇訓練的時長、或卡路里目標。例如，您可以選擇消耗 500 千卡路里、跑 10 公里或訓練 30 分鐘。
- Phased Target（階段目標）：您可以將訓練分為幾個階段，為每個階段設定不同的目標持續時間和強度。該功能用於創建間隔訓練、添加正常的熱身和放鬆階段等。
- Favorites（我的最愛）：在 M430 上您可以將 Favorites（我的最愛）用作指定目標或作為訓練目標的範本。

在 POLAR FLOW 網路服務中創建訓練目標

1. 前往 Diary（日誌），然後按一下 Add > Training target（新增 > 訓練目標）。
2. 在 Add training target（添加訓練目標）視圖中，選擇 Quick（快速）或 Phased（階段性）。

快速目標

1. 請選擇 Quick（快速）。
2. 選擇 Sport（運動），輸入 Target name（目標名稱）（最多 45 位數）、Date（日期）、Time（時間）以及您想添加的任何 Notes（備註）（可選）。
3. 填入 Duration（時長）、Distance（距離）或 Calories（卡路里）。您只能填入其中一個數值。
4. 按一下「我的最愛」圖示☆將目標添加到**「我的最愛」**。
5. 按一下**「保存」**將目標添加到**「日記」**中。

階段目標

1. 請選擇 Phased（階段性）。
2. 選擇 Sport（運動），輸入 Target name（目標名稱）（最多 45 位數）、Date（日期）、Time（時間）以及您想添加的任何 Notes（備註）（可選）。
3. 選擇您是否想要 **創建新目標** 或 **使用範本**。
   - 創建新內容：為您的目標添加階段。按一下 Duration（時長）可添加基於時長的某個階段或按一下 Distance（距離）可添加基於距離的某個階段。選擇每個階段的 Name（名稱）與 Duration（時長）/Distance（距離）、Manual（手動）或 Automatic（自動）開始下一階段並選擇 **強度**。然後按一下 Done（完成）。您可以透過按一下鉛筆圖示返回編輯您添加的階段。

- 使用範本：您可以透過按一下右邊的鉛筆圖示來編輯範本。您可以按照上述說明向範本添加更多階段以創建一個新的階段性目標。

4. 按一下「我的最愛」圖示☆將目標添加到**「我的最愛」**。
5. 按一下**「保存」**將目標添加到**「日記」**中。

我的最愛

若您創建了一個目標並將其添加至「我的最愛」，您可將其用作指定目標。

1. 在 Diary（日曆）中，在您想將某個您最喜愛的目標用作指定目標的訓練日上按一下 +Add（添加）。
2. 按一下 Favorite target（最喜愛的目標）可打開您最喜愛的目標清單。
3. 按一下您想使用的 Favorite（我的最愛）。
4. 「我的最愛」作為當日的指定目標添加至您的日記。訓練目標的預設指定時間為 18.00/下午 6 點。如果您想更改訓練目標的細節，請在 Diary（日記）中按一下目標，並按照您的喜好對其進行修改。然後按一下 Save（保存）以更新變更內容。

如果您想將現有的某個「我的最愛」用作訓練目標的範本，請按照以下進行操作：

1. 前往 Diary（日誌），然後按一下 Add > Training target（新增 > 訓練目標）。
2. 在**添加訓練目標**視圖中，按一下**最喜歡的目標**。您最喜愛的訓練目標隨即出現。
3. 按一下 **使用**選擇一個「我的最愛」作為您的目標範本。
4. 輸入**「日期」**與**「時間」**。
5. 根據您的喜好修改「我的最愛」。在這個視圖中編輯目標不會更改最初的「我的最愛」目標。
6. 按一下**添加至日記**，將目標添加至**日記**。

將目標同步至 M430。

請記住，透過 FlowSync 或 Flow 應用程式將您的訓練目標從 Flow 網路服務同步至 M430。如果您沒有進行同步，則只能在您的 Flow 網路服務日誌或「我的最愛」清單中看到這些目標。

有關開始目標訓練的資訊，請參見「開始訓練」

POLAR FLOW 中的運動內容

M430 上有四項預設的運動內容。在 Polar Flow 應用程式或網路服務上，您可以將新的運動內容添加到運動清單中，並對相關設定進行編輯。M430 最多可儲存 20 項運動內容。如您在 Polar Flow 應用程式與網路服務上有 20 多項運動內容，則同步時清單中前 20 項運動會傳輸到您的 M430 上。

您可以拖放運動內容，以變更其順序。選擇您想要移動的運動，將它拖曳到清單中您想要放置的位置。

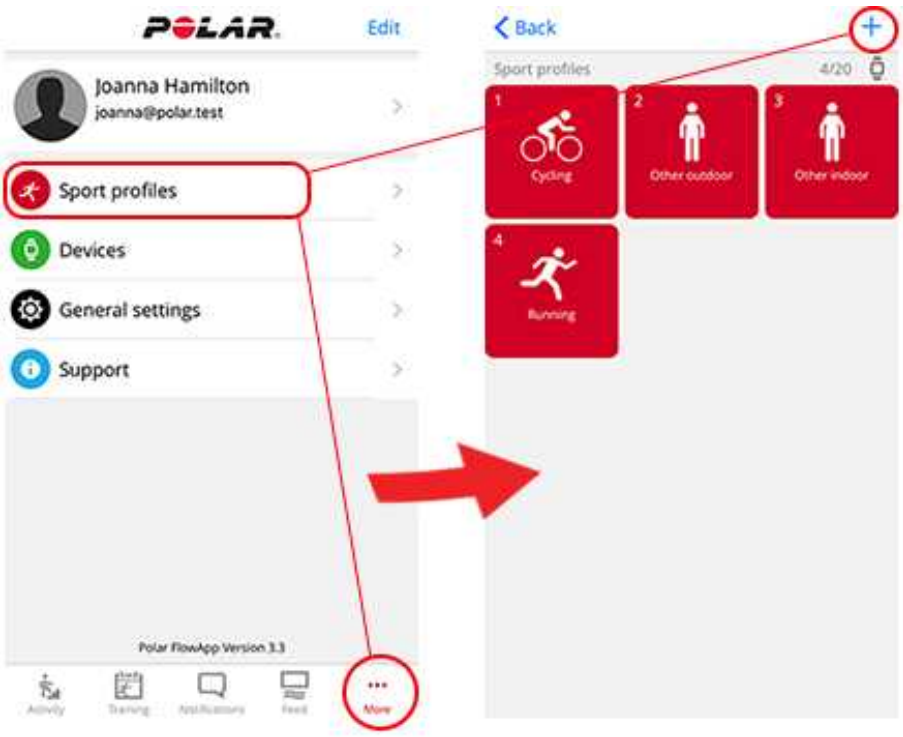
若需檢視視訊，請點擊以下任一連結：

Polar Flow 應用程式 | 編輯運動內容

新增運動內容

在 Polar Flow 移動應用程式中：

1. 進入 Sport profiles（運動內容）。
2. 輕觸右上角的加號圖示。
3. 從清單中選擇一項運動。在 Android 應用程式中輕觸 Done（完成）。該運動會新增至您的運動內容清單。



在 Polar Flow 網路服務中：

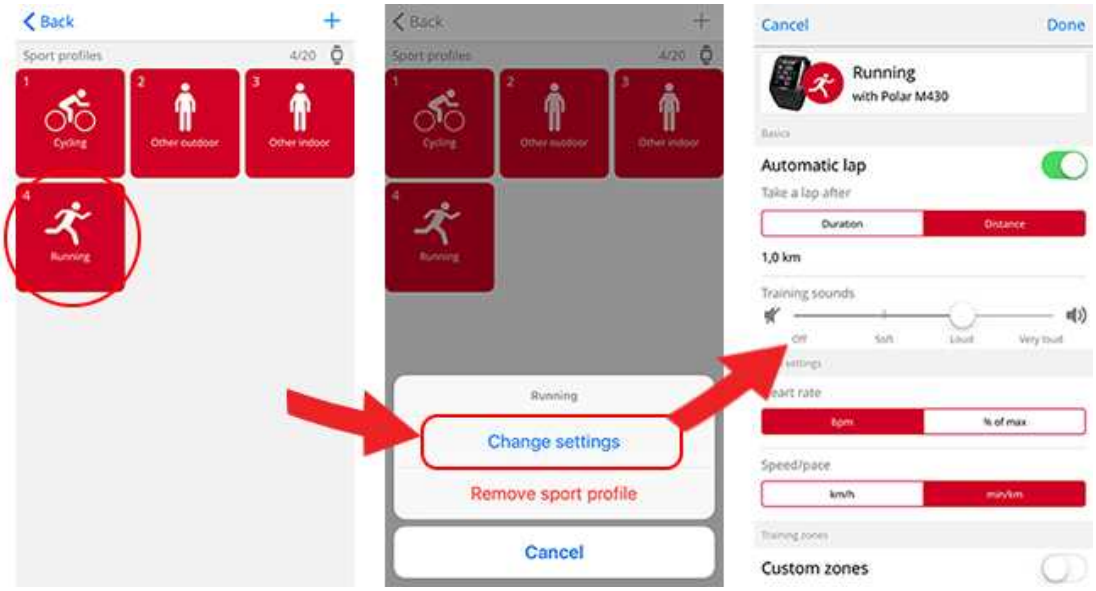
1. 按一下右上角的姓名/個人照片。
2. 選擇 Sport Profiles（運動內容）。
3. 按一下 Add sport profile（新增運動內容），並從清單中選擇運動。
4. 該運動會新增至您的運動清單。

您無法自行創建新運動。運動清單由 Polar 控制，因為每項運動擁有特定的預設設定和數值，這會影響（例如）卡路里計算、訓練負荷和恢復功能。

編輯運動內容

在 Polar Flow 移動應用程式中：

1. 進入 Sport profiles（運動內容）。
2. 選擇一項運動，並輕觸 Change settings（更改設定）。
3. 在您就緒時，請輕觸 Done（完成）。切記，要將設定同步至 M430。



在 Flow 網路服務中：

1. 按一下右上角的姓名/個人照片。
2. 選擇 Sport Profiles（運動內容）。
3. 在您想要編輯的運動項目下按一下**編輯**。

您可以在各運動內容中編輯下列資訊：

基本資訊

- 自動記圈（可設定成基於時長或距離，或關閉）

心率

- 心率視圖（每分鐘的心跳次數或最高心率值的 %）
- 心率在其他裝置上可見（這意味著使用 Bluetooth Smart 無線技術（例如，健身房設備）的兼容裝置可檢測您的心率。您也可以在 Polar Club 課堂上使用 M430 以便將您的心率傳輸到 Polar Club 系統中。

- Zonelock
- 心率區設定（利用這些心率區，您可以輕鬆選擇和監控訓練強度。）若您選擇「預設」，則您不能更改心率限值。若您選擇「自由」，則可更改所有限值。預設心率區限值根據您的最大心率計算。

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）
- 提供 Zonelock 功能（選擇速度/配速區的區鎖開啟或關閉）
- 速度/配速區設定（利用速度/配速區，您可輕鬆選擇和監控速度或步速，具體取決於您的選擇。）預設區是一個體能水準相對較高的人的速度/配速區的示例。若您選擇「預設」，則您不能更改限值。若您選擇「自由」，則可更改所有限值。

訓練視圖

選擇訓練期間您想在訓練視圖上看到的資訊。對於每種運動內容您一共可以看到八種不同的訓練視圖。每種訓練視圖最多有四項不同的資料欄位。

在當前的某個視圖上按一下「鉛筆」圖示可對其進行編輯，或按一下 Add new view（添加視圖）。

手勢與回饋

- Automatic pause（自動暫停）：如需在訓練期間使用 Automatic pause（自動暫停），您需要將 GPS 設定為 High Accuracy（高精確度）或使用 Polar 步速傳感器。當您停止時，訓練自動暫停，並在您開始時自動繼續。
- 振動回饋（您可選擇開啟或關閉振動）

GPS 與高度

- 選擇 GPS 記錄速率。

完成運動內容設定後，請按一下SAVE（保存）。切記，要將設定同步至 M430。

同步

您可以透過 Bluetooth Smart 連接以無線方式將資料從 M430 傳輸至 Polar Flow 應用程式。或者，您可以利用 USB 埠與 FlowSync 軟體將 M430 與 Polar Flow 網路服務同步。若要在 M430 與 Flow 應用程式之間同步資料，您需要擁有 Polar 帳戶。如果您想將資料從 M430 直接同步至 Polar Flow 網路服務與 Polar 帳戶，您需要使用 FlowSync 軟體。如果您已設定 M430，則說明您創建了 Polar 帳戶。如果您使用電腦設定 M430，則您的電腦上有 FlowSync 軟體。

請記住，無論您在哪裡，都要在 M430、網路服務以及移動應用程式之間同步並更新資料。

與 FLOW 移動應用程式同步

同步前請確認：

- 您擁有 Polar 帳戶和 Flow 應用程式。
- 您的行動裝置的藍牙連線已經打開，且沒有開啟飛行模式。
- 您已將 M430 與行動裝置配對。更多資訊，請參見配對。

同步資料：

1. 登入 Flow 應用程式並長按 M430 上的「返回」按鈕。
2. 隨即顯示 Connecting to device（連線至裝置），然後接著顯示 Connecting to app（連線至應用程式）。
3. 程序完成時，會顯示 Syncing completed（同步完成）。

在您完成訓練後，如您的手機處於藍牙範圍內，則 M430 將自動與 Flow 應用程式同步。當 M430 與 Flow 應用程式同步時，您的活動與訓練資料還會透過互聯網連接自動同步到 Flow 網路服務。

有關使用 Polar Flow 應用程式的支援以及更多資訊，請訪問 support.polar.com/en/support/Flow_app。

透過 FLOWSYNC 與 FLOW 網路服務同步

若要與 Flow 網路服務同步資料，您需要使用 FlowSync 軟體。訪問 flow.polar.com/start，在嘗試同步前下載並安裝該軟體。

1. 將 M430 插入電腦。確認 FlowSync 軟體正在運行。
2. FlowSync 視窗會在您的電腦上開啟，並且開始同步。
3. 程序完成時，會顯示「完成」。

每次將 M430 插入電腦時，Polar FlowSync 軟體都會將資料傳輸到 Polar Flow 網路服務並同步您可能已經更改的任何設定。如果同步不會自動開始，請從桌面圖示（Windows）或應用程式資料夾（Mac OS X）開啟 FlowSync。每當有可用的韌體更新版本，FlowSync 都會通知您並要求您安裝。

如果您在 M430 插入電腦時更改 Flow 網路服務中的設定，請按 FlowSync 上的「同步」按鈕以便將設定傳輸到 M430。

有關使用 Flow 網路服務的支援以及更多資訊，請訪問 support.polar.com/en/support/flow

有關使用 FlowSync 軟體的支援以及更多資訊，請訪問 support.polar.com/en/support/FlowSync

重要資訊

電池 76
對 M430 電池充電 76
電池工作時間 77
電池低電量通知 78
保養 M430 78
保持 M430 清潔 78
存放 79
檢修 79
注意事項 79
訓練時干擾 79
訓練時儘量降低風險 80
技術規格 81
M430 81
Polar FlowSync 軟件 82
Polar Flow 移動應用程式兼容性 82
Polar 產品的防水性 82
Polar 全球有限保固 83
法規資訊 84
免責聲明 84

電池

在產品使用壽命結束時，Polar 鼓勵您遵循當地廢棄物處理法規，如有可能請利用專門收集電子裝置的服務，將對環境和人體健康的可能影響降至最低。請勿將本產品按未分類的城市垃圾處理。

對 M430 電池充電

M430 配備了一塊內部可充電電池。可充電電池的充電循環次數有限。您可在電容量明顯下降之前，對電池進行 300 多次的充放電。充電次數還會因使用及工作條件不同而不同。

在低於 0 °C/ +32 °F 或高於 +40 °C/ +104 °F 的溫度下或當 USB 埠潮濕時請勿對電池充電。

使用產品組合中隨附的 USB 連接線，經由您電腦上的 USB 連接埠對其充電。

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



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

在充電前，請確保 M430 的 USB 埠或充電線纜上沒有水分、毛髮、灰塵或髒污。輕輕擦除任何塵土與污物。如有需要，可以使用牙籤。請勿使用任何尖銳的工具進行清潔以避免劃傷。

要利用電腦進行充電，只需將 M430 插入電腦並同時使其與 FlowSync 同步。

1. 將 USB 接頭插入 M430 中的 USB 連接埠，並將連接線的另一端插入您的電腦。
2. 顯示屏上顯示 Charging（正在充電）。
3. 當電池圖示填滿時，表明 M430 充滿電。

請勿長時間使電池處於完全放電狀態或者使其長期處於充滿電的狀態，因為這可能會影響電池壽命。

電池警語:

為避免因更換不當電池導致爆炸，請務必使用原廠建議之同款或同等級的電池。

警告

本電池如果更換不正確會有爆炸的危險, 請依製造商說明書處理用過之電池。

電池工作時間

電池工作時間為

- 在使用 GPS 和光學心率功能進行訓練時電池工作時間最多為 8 小時，或
- 在使用 GPS 省電模式和光學心率功能進行訓練時電池工作時間最多為 30 小時，或
- 在使用 GPS 省電模式和 Bluetooth Smart 心率傳感器進行訓練時電池工作時間最多為 50 小時，或
- 僅在每日活動監測的時間模式中使用時，工作時間大約為 20 天。

工作時間取決於多種因素，例如使 M430 時的環境溫度、使用的功能和傳感器以及電池老化程度。智能通知以及與 Flow 應用程式頻繁同步都會縮短電池使用壽命。在溫度遠低於冰點時，工作時間會明顯減少。佩戴好 M430 之後再穿上外套可使其保持較溫暖的狀態，從而延長其工作時間。

電池低電量通知

電池電量低。充電：電池電量不足。建議為 M430 充電。

訓練前進行充電：電量太低無法記錄訓練。為 M430 充電前無法開始新的訓練。

訓練期間的電池低電量通知

- 當電池電量足夠，可供訓練使用一個小時時，M430 會通知您。
- 如在訓練期間顯示Battery low（電池電量低），心率測量功能與 GPS 關閉。
- 當電池電量極低時，顯示 Recording ended（記錄已結束）。M430 停止記錄訓練並保存訓練資料。

顯示屏空白時，代表電池電力耗盡，M430 進入休眠模式。為 M430 充電。如電池完全用盡，顯示屏上可能需要一段時間才會出現充電動畫。

保養 M430

Polar M430 與其他電子裝置一樣，應保持清潔並細心維護。以下說明將有助於您履行保障義務、保持裝置處於最優狀況以及避免充電或同步期間的問題。

保持 M430 清潔

在每次訓練之後在流水下用溫和的肥皂水清洗 M430。用軟毛巾將其擦乾。

保持 M430 的 USB 埠以及充電線纜清潔以確保充電和同步順利。

在充電前，請確保 M430 的 USB 埠或充電線纜上沒有水分、毛髮、灰塵或髒污。輕輕擦除任何塵土與污物。如有需要，可以使用牙籤。請勿使用任何尖銳的工具進行清潔以避免劃傷。

保持 USB 埠清潔可有效地保護 M430 不出現氧化以及灰塵和咸水（例如，汗水或海水）導致的損壞。保持 USB 埠清潔的最佳方法是在每次訓練後用微溫的水沖洗。USB 埠可防水，您可以在流水下清洗它，不會損壞裡面的電子元件。**當 USB 埠潮濕或有汗水時請勿對 M430 進行充電。**

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。刮痕與灰塵會降低基於手腕的心率測量效果。

存放

將訓練裝置存放在陰涼乾燥的地方。請勿存放在潮濕環境、不透氣材料(塑膠袋或運動背包) 或和導電材料(濕毛巾) 放在一起。請勿將訓練裝置暴露在直射的陽光下太久，例如將它遺留在車內，或安裝在自行車架上。存放訓練裝置時，建議先將它部分或全部充滿電。電池在存放時會緩慢失去電力。如果您要將訓練裝置存放數個月，建議在幾個月後對其重新充電。這樣可延長電池壽命。

請勿將裝置放在極冷(低於 –10 °C/14 °F) 和極熱(高於 50 °C/120 °F) 或陽光直射的地方。

檢修

在兩年保固期內，建議您務必從授權的 Polar 服務中心取得相關維修服務。對於非 Polar Electro 授權中心維修造成的損害或後果性損害，不在保固範圍內。如需進一步的資訊，請參 Polar 全球有限保固。

如需聯絡資訊和所有 Polar 服務中心地址，請造訪 www.polar.com/support 和個別國家網站。

注意事項

Polar M430 的設計專用於測量心率、速度、距離以及跑步步頻，反映您的活動。本產品並無其他預設或暗示的用途。

訓練裝置不應用來取得需要專業或工業精確度的環境測量值。

訓練時干擾

電磁干擾和訓練裝置

電子裝置附近可能會發生干擾。此外，使用訓練裝置進行訓練時，WLAN 基座可能會引發干擾。若要避免不穩定的讀數或異常，請遠離可能的干擾源。

含有電機或電子元件的訓練裝置，例如 LED 顯示器、馬達和電動剎車，可能會造成散亂訊號干擾。欲解決這些問題，請嘗試遵循下列步驟：

1. 將心率傳感器胸帶從您的胸口拆下，照常使用訓練設備。
2. 將訓練裝置四處移動，直到您找到不會顯示散亂讀數或心臟符號不會閃爍的區域。通常在設備顯示面板的正前方干擾最為嚴重，而顯示屏的左側或右側干擾相對較少。
3. 將心率傳感器胸帶裝回您的胸口，盡量將訓練裝置固定在此無干擾區域。

如果訓練裝置仍然無法和訓練設備一起運作，可能是電子雜訊過多，而無法進行無線心率測量。

訓練時儘量降低風險

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。

潮濕以及劇烈磨損的綜合影響，可能會造成顏色從心率傳感器的表面脫落，可能會弄髒淺色衣服。亦可能造成深色衣服脫色，可能會弄髒淺色訓練設備。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香水或殺蟲劑，請確保不與訓練設備或心率傳感器接觸。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。

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。

技術規格

M430

電池類型：	240 mAh 鋰聚合物充電電池
工作時間：	**連續使用時：** 在使用 GPS 和光學心率功能進行訓練時電池工作時間最多為 8 小時，或 在使用 GPS 省電模式和光學心率功能進行訓練時電池工作時間最多為 30 小時，或
工作溫度：	-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F
訓練裝置材質：	矽、熱塑性聚氨酯、不銹鋼、丙烯腈丁二烯苯乙烯、玻璃纖維、聚碳酸酯、有機玻璃、液晶聚合物
記錄精度：	25 °C / 77 °F 溫度下優於 ± 0.5 秒/天
GPS 精度：	距離 ±2%，速度 ±2 km/h
海拔高度解析度：	1 公尺
上坡/下坡解析度：	5 公尺
最大海拔高度：	9000 公尺/29525 英尺
取樣率：	高精度 GPS 記錄 1 秒，中等精度 GPS 記錄 30 秒，GPS 省電模式 60 秒
心率測量範圍：	15-240 bpm
目前速度顯示範圍：	0-399 km/h 247.9 mph (0-36 km/h 或 0-22.5 mph(使用 Polar 步速傳感器測量時))
防水性：	30 公尺(適用於洗澡和游泳)
記憶體容量	視您的語言設定而定，使用 GPS 和心率時 60 小時
顯示屏解析度：	128 x 128

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。

FlowSync 與下列作業系統兼容：

電腦作業系統	32 位元	64 位元
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X
macOS 10.13		X
macOS 10.14		X

POLAR FLOW 移動應用程式兼容性

Polar 設備適合大多數摩登智慧型手機。此處是最低要求：

- iOS 11 行動設備 及更新版本
- 支援 Bluetooth 4.0 及 Android 5 或更新版本的 Android 行動設備(向您的手機製造商核對完整手機規格)

不同的 Android 設備處理我們的產品及服務中所使用的 Bluetooth Low Energy (BLE) 等技術以及不同的標準和協定之間有許多不同。因此，相容性會依手機製造商而不同，且遺憾的是，Polar 無法保證所有功能都可在所有設備中使用。

POLAR 產品的防水性

大多數 Polar 產品可在游泳時穿戴。但這類產品並非潛水儀器。為保持防水性，請勿在水下按動本設備的按鈕。使用兼容 GymLink 的 Polar 設備和心率傳感器測量在水中心率時，可能會因以下原因而受到干擾：

- 高氯含量的泳池水和海水導電性都非常強。心率傳感器的電極可能發生短路，無法檢測到 ECG 信號。
- 跳進水中或在游泳比賽期間的劇烈肌肉運動，可能使心率傳感器移到身體的其他部位，從而檢測不到

ECG 信號。
- ECG 信號強度因人而異，且可能取決於個體的組織成分。在水下測量心率時，更易出現此類問題。

Polar 基於腕部的心率測量設備可在游泳與洗澡時穿戴。游泳時，以上產品也可從您的手腕運動收集活動資料。然而，我們在測試中發現基於腕部的心率測量設備在水下工作不佳，因此不推薦在游泳時使用基於腕部的心率測量設備。

在手錶行業，防水性能一般用米表示，也即水深特定米數時的靜態水壓。Polar 也使用了該指標體系。Polar 產品的防水性根據國際 ISO 22810 或 IEC60529 標準進行測試。每款具有防水標識的 Polar 設備在交付承受水壓之前都會經過測試。

Polar 產品根防水性劃分為 4 種不同的類別。請檢視 Polar 產品背面的防水性類別，並與下表對照。請注意，這些定義不一定適用於其他製造商的產品。

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

請在產品背後標記	**濺水、汗、雨滴等**	**洗澡和游泳**	**戴換氣裝置的輕裝潛水（沒有氧氣筒）**	**水肺潛水（有氧氣筒）**	**防水特性**
防水性 IPX7	確定	-	-	-	請勿使用高壓清洗機清洗。 防止濺水、雨滴等 參考標準：IEC60529。
防水性 IPX8	確定	確定	-	-	洗澡和游泳的最小值。 參考標準：IEC60529。
防水性 防水性 20/30/50 公尺 適合游泳	確定	確定	-	-	洗澡和游泳的最小值。 參考標準：ISO22810。
防水性 100 公尺	確定	確定	確定	-	水下常用，但不用於水肺潛水 參考標準：ISO22810。

POLAR 全球有限保固

- Polar Electro Oy 提供 Polar 產品全球有限保修。對於美國和加拿大的已售出產品，保修由 Polar Electro, Inc. 提供。
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. 向 Polar 產品的原始消費者/購買者擔保，自購買之日起兩（2）年內，產品不會出現任何材料或工藝缺陷；不過若為矽膠腕帶或塑膠腕帶，則保固期為自購買之日起一（1）年內。
- 本保固並不包含電池的正常磨損或其他正常磨損、因濫用、誤用、意外或不遵守注意事項而造成的損害、不正確的維護、商業用途、破裂，以及外殼/顯示幕、織物臂帶、織物腕帶、皮革腕帶、彈性胸帶（如心率傳感器胸帶）和 Polar 服裝的損壞或刮傷。

- 本保修並不涵蓋由本產品引起或與之相關的任何損害、損失、開支或費用，無論是直接的、間接的、附帶的、後果性或特殊性的。
- 本保修並不涵蓋購買的二手產品。
- 在保修期間，無論本產品是在哪個國家/地區購買的，均可在任何授權的 Polar 維修中心予以修理或更換。
- 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，電話：+358 8 5202 100，傳真：+358 8 5202 300，網址：www.polar.com。

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

© 2018 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland.保留所有權利。未事先獲得 Polar Electro Oy 的書面許可，不得以任何形式或任何方式使用或複製本手冊的任何部分。

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

法規資訊

CE	本產品符合 2014/53/EU 和 2011/65/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：www.polar.com/tw-zh/regulatory_information。
	此打叉的滾輪垃圾桶標記，代表 Polar 產品是電子裝置，適用於歐洲議會和歐盟理事會關於電子電氣設備廢棄物 (WEEE) 的指令 2012/19/EU，本產品中使用的電池和蓄電池適用於歐洲議會和歐盟理事會於 2006 年 9 月 6 日頒佈的關於電池和蓄電池及廢棄電池和蓄電池的指令 2006/66/EC。因此在歐盟國家，這些產品和 Polar 產品中內含的電池/蓄電池應該分開處理。Polar 鼓勵您在歐盟以外的地方，也要遵守當地的廢棄物清理法規，盡量降低廢棄物對環境和人體健康可能產生的影響，如果可能，請使用另行收集電子裝置的服務處理產品，並以電池和蓄電池收集服務處理電池和蓄電池。

免責聲明

- 本手冊中的資料僅供參考。由於製造商持續執行其研發作業，手冊中描述的產品若有變更，恕不另行通知。
- 對於本手冊或此處說明的產品，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 不提供任何陳述或保證。

- 有關由於使用本資料或此處描述的產品，導致或與其相關的任何直接、間接或意外、有因果關係或特殊關係的損壞、損失、費用或開銷，Polar Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 概不負責。

2.0 CHNT 08/2018