Polar Ignite 3



用户手册

目录

目录 **2**
Polar Ignite 3 用户手册 **7**
简介 7
充分利用 Polar Ignite 3 7
Polar Flow 应用 7
Polar Flow 网络服务 8
入门指南 **9**
设置手表 9
方法 A:利用手机和 Polar Flow 应用进行设置 9
方法 B:利用电脑进行设置 10
方法 C:从手表进行设置 10
按钮功能和触控显示屏 10
按钮功能 10
彩色触控显示屏 10
手势 10
背光灯激活 10
查看通知 10
训练期间计圈 10
表盘、视图和菜单 11
表盘 11
查看 11
菜单 11
背光灯和显示屏设置 14
背光灯激活 14
背光灯亮度 14
息屏显示 14
将手表与手机配对 15
在与手机配对前: 15
若要对手机进行配对: 15
删除配对 15
更新固件 15
利用手机或平板电脑 16
利用电脑 16
设置 **17**
一般设置 17
配对和同步 17
持续心率追踪 17
飞行模式 17
背光灯亮度 17
息屏显示 17
勿打扰 17
手机通知 17
音乐控件 18
单位 18
语言 18
不活跃提示 18
震动 18
我将手表戴在 18
定位卫星 18
关于您的手表 18
选择视图 18
表盘设置 24
布局 24
指针和背景 25

颜色主题 25
小部件 25
时间和日期 26
时间 26
日期 26
一周的第一天 26
体格设置 26
体重 26
身高 26
出生日期 27
性别 27
训练背景 27
活动目标 27
首选睡眠时间 27
最大心率 27
静止心率 28
VO2max 28
快速设置 28
显示屏图标 29
重启和重置 29
重启手表 29
将手表重置为出厂设置 29
通过 FlowSync 恢复出厂设置 29
从手表恢复出厂设置 30
训练 **31**
手腕型心率测量 31
在通过手腕测量心率时或在追踪睡眠情况时佩戴手表 31
在不通过手腕测量心率时或在不追踪睡眠/Nightly recharge 时佩戴手表 31
开始训练 32
开始计划的训练 32
快捷菜单 33
训练期间 34
浏览训练视图 34
设置计时器 36
间隔计时器 36
倒数计时器 36
计圈 37
有目标地训练 37
在阶段性训练期间更改阶段 37
通知 37
暂停/停止训练课 38
训练总结 38
训练后 38
Polar Flow 应用程序中的训练数据 40
Polar Flow 网络服务中的训练数据 40
产品特点 **41**
Smart Coaching 41
Nightly Recharge™ 恢复测量 42
Polar Flow 应用中的 ANS 恢复详情 44
Polar Flow 中的睡眠恢复详情 44
针对练习 44
针对睡眠 45
针对能量水平调节 45
Sleep Plus Stages™ 睡眠追踪 46
Sleepwise™ 日间机敏性指引 49
夜间皮肤温度 53
FitSpark™ 每日训练指南 54
训练期间 55
基于心率的组间休息指引 57

使用组间休息指引进行训练 57
显示屏上的指引 58
Serene™ 指导式呼吸练习 59
利用手腕型心率的体能测试 60
测试之前 60
进行测试 60
测试结果 61
体能水平等级 61
男性 61
女人 61
VO2max 62
步行测试 63
进行测试 63
测试结果 64
Flow 网络服务和应用中的详细分析数据 64
跑步表现测试 66
进行测试 66
测试结果 67
Flow 网络服务和应用中的详细分析数据 68
Polar 跑步计划 68
创建 Polar 跑步计划 69
开始实施跑步目标 69
跟进您的进度 69
跑步指数 69
短期分析 70
长期分析 70
Training Load Pro™ 71
心肺负荷 71
感知负荷 71
来自单次训练的训练负荷 72
压力和耐受力 72
心肺负荷状态 72
手表上的心肺负荷状态 72
Flow 应用程式和网络服务中的长期分析 73
FuelWise™ 75
使用 Fuelwise 训练 75
智能碳水提示 75
手动碳水提示 76
饮水提示 76
智能卡路里 76
训练效益 76
持续心率追踪 77
手表上的持续心率追踪 78
全天候活动监测 79
活动目标 79
手表上的活动数据 79
不活跃提示 80
Polar Flow 应用与网络服务中的活动数据 80
活动指南 80
活动效果 80
定位卫星 81
辅助 GPS 81
A-GPS 有效日期 81
返回起点 81
比赛速度 82
运动内容 83
心率区 83
速度区 83
速度区设置 83

训练目标及速度区 84
训练期间 84
训练后 84
从手腕获得速度和距离 84
游泳指标 84
泳池游泳 84
泳池长度设置 85
公开水域游泳 85
在水中测量心率 85
开始游泳训练 85
在游泳期间 85
在您游泳后 86
天气 87
节能设置 88
能量来源 89
能量来源摘要 89
Flow 移动应用程序中的详细分析 89
语音指导 89
手机通知 90
打开手机通知 90
勿打扰 90
查看通知 91
音乐控件 92
Polar Flow 应用中的音乐控件设置 92
心率传感器模式 92
打开心率传感器模式： 92
停止共享心率： 93
可更换腕带 93
更换腕带 93
兼容的传感器 93
Polar OH1 光学心率传感器 94
Polar Verity Sense 94
Polar H10 心率传感器 94
Polar H9 心率传感器 94
传感器与手表配对 94
将心率传感器与手表配对 94
Polar Flow **96**
Polar Flow 应用 96
训练数据 96
活动数据 96
睡眠数据 96
运动内容 96
图像分享 96
开始使用 Polar Flow 应用 96
Polar Flow 网络服务 97
日记 97
报告 97
计划 97
Polar Flow 中的运动内容 97
添加运动内容 97
编辑运动内容 98
规划训练 100
使用季度规划工具，创建训练计划 100
在 Polar Flow 应用程式和网络服务中创建训练目标 100
根据最喜爱的训练目标创建新目标 102
将目标同步至您的手表 103
在 Polar Flow 应用中创建训练目标 103
收藏夹 105
添加训练目标至收藏夹： 105

编辑收藏项目 105
移除收藏项目 105
同步 105
与 Flow 移动应用同步 105
通过 FlowSync 与 Flow 网络服务同步 106
重要信息 **107**
电池 107
电池充电 107
在训练期间充电 108
电池续航时间 108
电池状态和通知 108
电池状态图标 108
电池通知 108
保养手表 109
手表保持清洁 109
保养光学心率传感器 109
存放 109
检修 109
注意事项 109
训练期间的干扰 109
健康与训练 110
警告 - 请将电池置于儿童接触不到的地方 110
如何安全地使用 Polar 产品 111
技术规格 111
Polar Ignite 3 111
Polar FlowSync 软件 113
Polar Flow 移动应用程式的兼容性 113
Polar 产品的防水性 113
法规信息 113
Polar 全球有限保修 114
免责声明 114

POLAR IGNITE 3 用户手册

此用户手册可帮助您开始使用新手表。如需观看视频教程与查看常见问题解答，请访问 support.polar.com/zh-hans/ignite-3。

简介

感谢您购买新的 Polar Ignite 3!

Polar Ignite 3 是一款现代经典健身手表，为您的生活注入活力。佩戴于手腕上，就能得到适合您的身体和生活方式的指导，无论白天还是晚上。通过睡眠追踪功能和日间精力见解帮助您完善睡眠习惯，醒来迎接更美好的一天。通过定制的锻炼建议和实时的语音指导开始行动。在明亮美观的高清 AMOLED 触摸屏显示有意义的指标，并可定制多项细节，一目了然。

Polar Ignite 3 提供您身体在一夜之间恢复情况的全面分析，并预测您未来一天的体力和机敏性。Sleep Plus Stages™ 睡眠追踪功能会监测您的睡眠阶段(快动眼睡眠、浅层睡眠和深层睡眠)，并为您提供睡眠反馈和数字化的睡眠分数。Nightly Recharge™ 提供夜间恢复测量，显示您从白天所需活动中恢复的情况。新的 Sleepwise™ 功能帮助您掌握睡眠对日间机敏性水平和身体准备情况的影响。

利用 Training Load Pro，达到最佳的训练量。FitSpark™ 训练指南按照您的恢复状况、就绪情况和训练记录，提供个性化的日常锻炼方案，确保您为越野挑战做好准备。借助全新的 FuelWise™ 能量补充助手，在训练课期间保持活力。FuelWise™ 会提示您在漫长训练课中补充能量，同时帮助您保持足够的能量水平。您可以了解您的身体在训练课期间如何利用不同的能量来源。利用高级跑步功能(例如，Running Index 和跑步计划)监控您的跑步进度。语音指导功能使您在训练期间使用耳机或扬声器通过 Polar Flow 应用程序获得实时语音指导。

通过 Polar 测试来评估您的体能水平并跟踪您的进展情况。体能测试是在即将开始训练时检查体能水平的快速而舒服的方式。您可以使用步行测试来跟踪有氧适能的进展情况。简单、安全且易于重复。通过跑步表现测试，您将了解自己目前的跑步表现，并且您还可以个性化设置自己的心率和速度区，以便始终充分利用每一次跑步。通过测试还能了解您的最大心率。

持续心率追踪功能可全天候测量您的心率。与全天候活动监测功能相结合，可以对您的日常活动给出完整总结。这款手表利用 Serene™ 指导式呼吸练习帮助您放松和缓解压力。

Polar Ignite 3 利用 Polar Precision Prime™ 传感器融合技术从手腕测量心率，并利用内置 GPS 对速度、配速、距离和路线进行追踪。它配有双频 GPS 技术，可实现精确定位并减少来自周围环境的干扰。

利用可更换腕带，可以对手表进行个性化设计，搭配每种环境和风格。Polar Ignite 3 具备智能手表的基本功能：音乐控件、天气和手机通知。在心率传感器模式下，您可以轻松地将手表变为心率传感器，并将心率共享给其他 Bluetooth 设备，如训练应用、健身器材或自行车码表。您也可以在 Polar Club 课程中使用手表，向 Polar Club 系统传送您的心率。

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

充分利用 POLAR IGNITE 3

与 Polar 生态系统保持连接，并从手表获得最大益处。

POLAR FLOW 应用

从 App Store®或 Google Play™ 获取 Polar Flow 应用程式。在训练后将您的手表与 Flow 应用程式同步，并获得关于您的训练结果和表现的即时概况和反馈。在 Polar Flow 应用中，您还可查看您在一天中的活跃程度、您的身体在夜间从训练和压力中恢复的程度、以及您的睡眠质量。根据 Nightly Recharge 自动夜间测量以及我们通过您测得的其他参数，您将会在 Flow 应用中获得关于练习的个性化提示，以及在那些尤为糟糕的日子里关于睡眠和调节能量水平的提示。

POLAR FLOW 网络服务

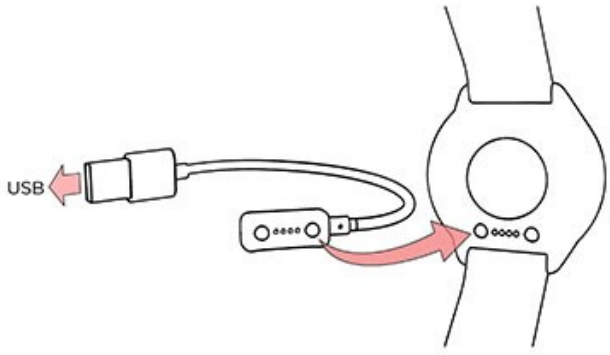
利用电脑上的 FlowSync 软件或通过 Polar Flow 应用将您的训练数据同步至 Polar Flow 网络服务。在网络服务中，您可规划训练、追踪您的成绩，获得指导并查看关于您的训练结果、活动和睡眠的详细分析。让您所有的朋友都知道您取得的成绩、找到练习者同伴并从社交训练社区获得动力。

在 flow.polar.com 上查看所有这些信息。

入门指南

设置手表

若需唤醒您的手表并充电，请利用随盒子附上的连接线，把手表插进供电的 USB 端口或 USB 充电器中。充电线将借助磁力扣入正确位置。请注意，可能需要一定的时间显示屏上才会显示充电状态动画。我们推荐您在开始使用手表前对电池进行充电。有关电池充电的详细信息，请参见电池。



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

A. **在您的手机上**：如您无法使用带有 USB 端口的电脑，可方便地利用移动设备进行设置，不过可能需要更长时间。这种方法要求能连接上互联网。

B. **在您的电脑上**：采用有线的电脑设置更加快捷，您同时可以对手表进行充电，不过您需要一台电脑。这种方法要求能连接上互联网。

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

C. **在您的手表上**：如您没有兼容的移动设备且不能立即使用可以连接互联网的电脑，您可以从手表开始。**请注意，从手表进行设置时，您的手表尚未与 Polar Flow 连接。稍后通过选项 A 或 B 进行设置以获得最新的 Ignite 2 固件更新很重要。**在 Flow 中，您还可以看到有关您的训练、活动和睡眠数据的详细分析。

方法 A：利用手机和 POLAR FLOW 应用进行设置

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

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

完成设置后，轻触 **保存并同步**，您的设置将同步至手表。

如果提示您更新固件，请将手表插入电源，以确保更新操作无故障，然后接受更新。

方法 B:利用电脑进行设置

1. 进入 flow.polar.com/start，下载 Polar FlowSync 资料传输软件，并将其安装到您的电脑上。
2. 登录 Polar 账户或创建新账户。请利用随盒子附上的自定义连接线，将手表插进电脑的 USB 端口中。我们将引导您完成 Polar Flow 网络服务内的注册和设置。

方法 C:从手表进行设置

通过滑动显示屏来调节设置，然后轻触以确认您的选择。无论在任何版面，如您想要返回并更改设置，请按按钮，直至到达您想要更改的设置。

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

按钮功能和触控显示屏

按钮功能

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

时间视图	菜单	训练准备模式	训练期间
进入菜单	返回至上一层	返回到时间视图	按一次暂停训练。轻触显示屏以继续。
长按以开始配对和同步	不更改设置	启动背光	要停止训练课，请在暂停时长按。
启动背光	取消选择		启动背光
	启动背光		

彩色触控显示屏

彩色触控显示屏让您可以轻松切换视图、浏览列表和菜单，也可以通过触摸显示屏来选择项目。

- 轻触显示屏以确认选择并选择项目。
- 向上或向下滑可滚动菜单。
- 在时间视图中左右滑动可查看视图。
- 在训练期间向左或向右滑动以查看不同的训练视图。
- 在时间视图中从显示屏上方向下滑动，可访问快速设置菜单(锁屏、勿打扰、飞行模式)。
- 在时间视图中，从显示屏底部向上滑动可查看通知。
- 轻触显示屏，可查看更多详细信息。

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

手势

背光灯激活

您转动手腕查看手表时，背光灯会自动开启。

查看通知

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

训练期间计圈

在训练课期间用手指用力拍打显示屏来计圈。

表盘、视图和菜单

表盘

您可以从一组预定义选项中选择不同的样式和颜色来定制您自己的 Polar Ignite 3。此外，您也可以选择表盘上显示的小部件。小部件让您一目了然地查看信息，还可通过它们快速访问功能，例如倒数计时器和 Serene 呼吸练习。请在表盘设置中了解详情。



查看

在表盘上向左或向右滑动以访问 Polar Ignite 3 视图。在视图中，您可以查看最及时的相关数据，触手可及。无论您是想查看有关您的日常活动的信息、深入了解您的睡眠、获取有关现成的、易于遵循的锻炼的建议，还是只是查看天气，您只需轻滑几下即可找到信息。您可以通过向左或向右滑动来浏览各种视图，通过轻触显示屏来打开更详细的视图。您可以选择您想查看的视图。有关更多信息，请参见选择视图。



菜单

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

开始训练



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

有关说明，请参见开始训练课。

Serene 指导式呼吸练习



首先轻触 **Serene**，然后轻触**开始练习**，以开始呼吸练习。

有关更多信息，请参见 Serene™ 指导式呼吸练习。

补充能量



借助 FuelWise™ 能量补充助手，在训练课期间保持活力。FuelWise™ 包括三种提示，提示您在漫长训练课中补充能量，同时帮助您保持足够的能量水平。这些提示分别是智能碳水提示、手动碳水提示和 饮水提示。

有关更多信息，请参见 Fuelwise。



在**计时器**中，您可以找到闹铃、秒表和倒数计时器。

闹铃

设置闹铃重复：**关闭**、**一次**、**周一至周五**或者 **每天**。如果您选择**一次**、**周一至周五**或**每天**，同时也要设置闹铃的时间。

在启用闹铃时，时间视图中将显示时钟图标。

秒表

轻触显示屏的上半部分，启动秒表。再次轻触，增加一圈。按下按钮，暂停秒表。



倒数计时器

您可以设置倒数计时器，从预设时间开始倒计时。

设置倒计时时间，轻触 进行确认，并启动倒数计时器。倒数计时器会添加到表盘顶部。



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

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

测试



步行测试

您可以使用步行测试来跟踪有氧适能的进展情况。简单、安全且易于重复。

有关更多信息，请参见步行测试。

跑步测试

跑步表现测试可帮助您追踪进度，并个性化设置您的心率和速度区。

有关更多信息，请参见跑步表现测试。

体能测试

在您躺下和放松时通过手腕型心率轻松测量您的体能水平。

有关更多信息，请参见利用手腕型心率的体能测试。

设置



在手表上，您可以编辑以下设置：

- **一般设置**
- **选择视图**
- **表盘**
- **时间和日期**
- **体格设置**

有关更多信息，请参见设置。

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

背光灯和显示屏设置

背光灯激活

为节省电池电量，您手表上的背光灯不会持续亮起。您转动手腕查看手表时，背光灯会自动开启。

开启**勿打扰**功能时，背光灯激活手势会被**禁用**。在启用**勿打扰**期间，您可按下按钮来激活背光灯。有关更多信息，请参见**快速设置**。

背光灯亮度

您可以在**一般设置**中通过选择**高**、**中**或**低**来调整背光灯亮度。

默认情况下背光灯亮度设置为**高**。您可以通过调暗背光灯亮度来延长电池的使用寿命。

显示屏带有环境光传感器，自动调节亮度以适应您周围的环境光。

息屏显示

您可选择在未使用手表时是否让屏幕暗淡地显示时间，或完全关闭。默认情况下，屏幕完全关闭。要更改设置，请进入**一般设置** > **息屏显示**，选择**显示时间**。

请注意，在选择息屏显示(**显示时间**)的情况下，相比默认设置，电池消耗要快得多。

开启**勿打扰**功能时，息屏显示会被**禁用**。

如需使背光灯在训练期间始终开启：从显示屏上方向下滑动，可下拉**快速设置**菜单。轻触背光灯图标，可选择**始终开启**或**自动**。在选择"始终打开"的情况下，在训练期间手表显示屏将始终亮起。在完成训练后，背光灯设置将默认为恢复为自动。

将手表与手机配对

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

在与手机配对前：

- 从 App Store 或 Google Play 上下载 Polar Flow 应用。
- 确保手机已开启 Bluetooth 功能，并且未开启飞行模式。
- **Android 用户：**确保在手机的应用程式设置中为 Polar Flow 应用程式启用定位。

若要对手机进行配对：

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

   Android 用户：如果您在使用兼容 Polar Flow 应用的多个 Polar 设备，请确保您已将 Polar Ignite 3 选为 Polar Flow 应用中启用的设备。这样，Polar Flow 应用知道需连接至手表。在 Polar Flow 应用中，进入**设备**，然后选择 Polar Ignite 3。

2. 在手表上，长按时间模式中的按钮，**或**进入**设置 > 一般设置 > 配对和同步 > 配对并同步手机**，并轻触显示屏。
3. 手表上显示**打开 Flow，并将手表放到手机旁边**。
4. 当手机上显示 **Bluetooth 配对请求**确认消息时，检查并确认手机上显示的代码与手表上显示的代码相匹配。
5. 在手机上接受 Bluetooth 配对请求。
6. 确认手表上的 pin 代码。
7. 配对完成后，显示**配对完成**。

删除配对

若要删除与手机的配对：

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

更新固件

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

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

利用手机或平板电脑

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

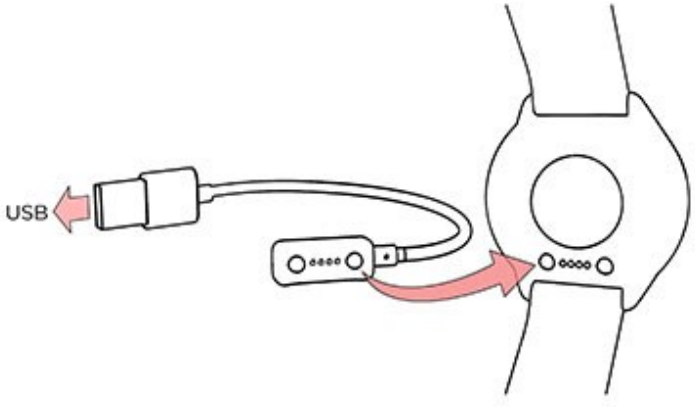
根据连接情况，无线固件更新最多可能需要 20 分钟。

利用电脑

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

要更新固件：

1. 请利用盒子里随附的自定义连接线，将手表插进电脑中。请确保连接线扣入正确位置。将连接线上的突出部分与手表上的插槽对齐(用红色标记)。



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

设置

一般设置

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

您将在**一般设置**中找到：

- **配对和同步**
- **持续心率追踪**
- **飞行模式**
- **背光灯亮度**
- **息屏显示**
- **勿打扰**
- **手机通知**
- **音乐控件**
- **单位**
- **语言**
- **不活跃提示**
- **震动**
- **我将手表戴在**
- **定位卫星**
- **关于您的手表**

配对和同步

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

持续心率追踪

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

飞行模式

选择**开启**或**关闭**。

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

背光灯亮度

您可以通过选择**高**、**中**或**低**来调整背光灯亮度。默认情况下背光灯亮度设置为**高**。

息屏显示

如果您想在未使用手表时让屏幕暗淡地显示时间，请选择**显示时间**。如果您想让屏幕完全关闭，请选择**关闭**。

默认情况下，屏幕完全关闭。请注意，在选择息屏显示(**显示时间**)的情况下，相比默认设置，电池消耗要快得多。

勿打扰

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

手机通知

将手机通知设置为**关闭**、**在不训练时开启**、**在训练时开启**或**始终开启**。在不训练和训练期间都可以收到通知。

音乐控件

将训练显示屏和/或表盘的音乐控件设置为开启。

选择在何处控制音乐播放：在**训练显示屏**中或**表盘**中，或者同时在两者中。音乐控件默认打开，但如果您不希望使用它们，可以通过移除这两个选项将其关闭。完成后轻触**保存**。

单位

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

语言

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

不活跃提示

将不活跃提示设置为**开启**或**关闭**。

震动

将滚动菜单项时的震动提醒设置为**开启**或**关闭**。

我将手表戴在

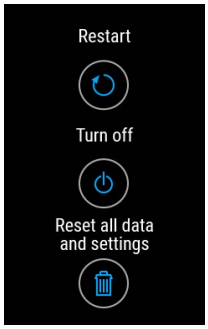
选择**左手**或**右手**。

定位卫星

选择**更高精确度**(双频 GPS)或**节能**(单频 GPS)。有关更多信息，请参见定位卫星。

关于您的手表

查看手表的设备 ID，以及固件版本、硬件型号、A-GPS 有效日期、Polar Ignite 3 特定的法规标签。重启您的手表，将其关机或重置所有数据，然后再进行设置。



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

关闭：关闭手表。要重新开启手表，请长按按钮。

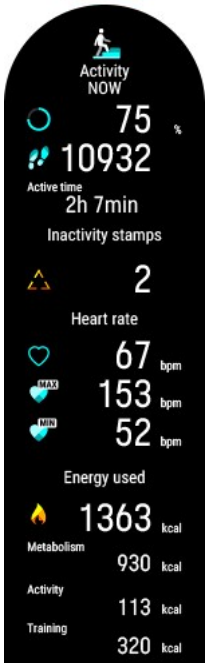
重置所有数据和设置：将手表重置为出厂设置。这将删除您手表上的所有数据和设置。

选择视图

Polar Ignite 3 视图为您提供各种最及时的相关数据，包括您的活动状态、每周训练总结、Nightly Recharge 状况、心肺负荷状态、FitSpark 训练指南和天气。在表盘上左右滑动可查看视图。您可以通过向左或向右滑动来浏览各种视图，通过轻触显示屏来打开更详细的视图。

通过**设置 > 选择视图**来选择您想查看的视图。





查看日常活动目标的进展情况以及到目前为止的步数。

您的日常活动目标的进展情况通过一个圆圈以比例形式显示，该圆圈在您处于活跃状态时不断填充。身体运动量和类型被记录并转换为步数的估计。

此外，在打开详情时，您可以看到每日累积活动的下列详情：

- 活动时间告知您对健康有益的身体运动累计时间。
- 使用持续心率追踪功能时，您可以查看当前心率、当天的最高和最低心率读数，也可以查看前一晚的最低心率读数。在手表的**设置** > **一般设置** > **持续心率追踪**中，您可以打开、关闭持续心率追踪功能，或切换至仅夜间模式。
- 您在训练、活动和 BMR（基础代谢率：维持生命所需的最低新陈代谢活动）消耗的卡路里数。

有关更多信息，请参见全天候活动监测。

每周总结



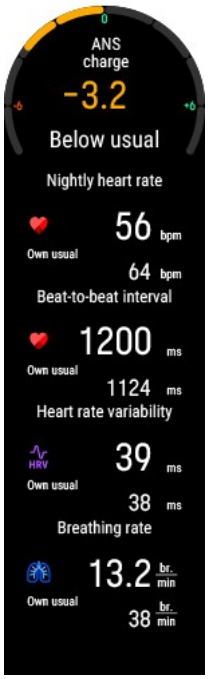
查看每周训练的概览。显示屏上显示您一周的总训练时间，并分为不同的训练区。轻触显示屏以打开更多详细信息。您会看到距离、训练课、总卡路里以及在每个心率区花费的时间。浏览您想查看的训练并轻触显示屏，打开训练总结，以查看有关单次训练的更多信息。

此外，您可以查看上周的总结和详细信息，以及下周计划的训练课。



Nightly Recharge



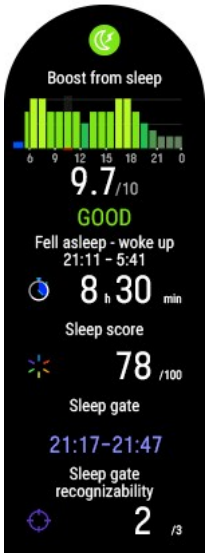


当您醒来时，您可以看到 **Nightly Recharge 状况**。Nightly Recharge 状况显示您昨晚的恢复情况。Nightly Recharge 综合了有关自主神经系统 (ANS) 在入睡初期的放松程度（**ANS 恢复**）和睡眠质量（**睡眠恢复**）的信息。轻触 **ANS 恢复**或**睡眠恢复**查看更多详细信息。

有关更多信息，请参见 Nightly Recharge™ 恢复测量或 Sleep Plus Stages™ 睡眠追踪。

睡眠提升





睡眠提升图显示您最近的睡眠预计将为您一整天的表现带来怎样的提升。阴影越浅，条越高，提升等级越高。**提升分数**将每天的预测总结为一个数字，以便比较不同日期的结果。轻触显示屏，查看更多详细信息。

有关更多信息，请参见 Sleepwise™ 日间机敏性指引。

夜间皮肤温度



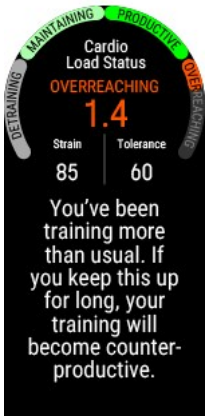


当手表检测到您已经醒来，便会将在睡眠期间测量的皮肤温度与您 28 天的平均值进行比较，并显示与该平均值的差异。当您打开详细信息时，将看到一个图表，其中显示过去 7 晚测量的皮肤温度。

有关更多信息，请参见夜间皮肤温度。

心肺负荷状态





心肺负荷状态查看您的短期训练负荷(**压力**)和长期训练负荷(**耐受力**)之间的关系，并在此基础上显示您是处于训练不足、保持平衡、有效还是超量训练负荷状态。

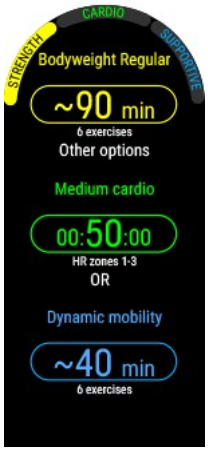
此外，您可以看到心肺负荷状态、压力和耐受力的数值，在打开详情时，您还可以看到心肺负荷状态的文字描述。

- 心肺负荷状态数值由压力除以耐受力计算。
- **压力**展示您最近在训练中的疲惫程度。其显示过去 7 天的平均日心肺负荷。
- **耐受力**描述您如何准备承受有氧训练。其显示您过去 28 天的平均每日心肺负荷。
- 心肺负荷状态的文字描述。

有关更多信息，请参见 Training Load Pro。

FitSpark 训练指南





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

有关更多信息，请参见 FitSpark 每日训练指南。

日出和日落





查看当前位置的日出日落时间和日长。轻触显示屏，查看更多详细信息。

- Sunset - dusk(日落 - 黄昏)
- Dawn - sunrise(黎明 - 日出)
- Length of day(日长)

如已将手表与 Polar Flow 应用程序配对，日出和日落数据会通过应用程序自动更新。您还可以选择“更新”，通过 GNSS 进行手动更新。

请注意，只能在日出和日落视图中查看日出和日落信息。

天气





直接从手腕上查看当日的每小时天气预报。轻触显示屏，查看更详细的天气信息，包括风速、风向、湿度和下雨几率以及明天的 3 小时预报和后天的 6 小时预报。

有关更多信息，请参见天气。

音乐控件



从手表上的音乐控件视图控制手机上播放的音乐和媒体。

有关更多信息，请参见音乐控件。

表盘设置

选择表盘样式以及表盘上出现的信息。向上或向下滑动选项，并轻触 确认您的选择。如果您在任何时候想要返回并更改您的选择，请按下按钮返回上一级。

布局

从一组预定义的选项中选择表盘布局：

- 带有四个小部件的模拟表盘
- 带有三个小部件的数字表盘

- 带有四个小部件的数字表盘
- 带有两个小部件的数字表盘








指针和背景

选择指针和/或背景样式。例如，这些选项包括以下样式：






颜色主题

选择表盘的颜色主题。可选的颜色有红色、橙色、黄色、绿色、蓝色、紫色、粉红色和灰色。

小部件

轻触加号图标，在表盘上添加小部件。滚动可用的小部件列表，轻触并选择您想使用的小部件。准备好设计后，向上滑动，然后轻触 确认设计。



电池状态小部件显示电池的剩余电量。



卡路里小部件显示您在训练、活动和 BMR(基础代谢率:维持生命所需的最低新陈代谢活动)消耗的卡路里数。轻触小部件，您可以查看日常活动视图。



轻触**倒数计时器**小部件，您可以快速查看倒数计时器设置。设置倒计时时间，并轻触绿色勾选进行确认，并启动倒数计时器。倒计时结束时，手表会通过振动来通知您。轻触 以重启计时器，或轻触 以取消并返回时间视图。



通过**心率**小部件，您可以使用持续心率追踪功能在表盘上查看您的当前心率。轻触小部件，您可以查看日常活动视图。在日常活动视图中，您可以查看当前心率、当天的最高和最低心率读数，也可以查看前一晚的最低心率读数。



天气小部件显示当前温度。轻触小部件，您可以快速查看天气视图。



轻触**呼吸练习**小部件，您可以在手表上快速查看Serene™ 指导呼吸练习。



步数小部件显示您到目前为止完成的步数。身体运动量和类型被记录并转换为步数的估计。轻触小部件，您可以查看日常活动视图。



活动小部件显示日常活动目标的进展情况(百分比)。您的日常活动目标也通过一个圆圈直观显示，该圆圈在您处于活跃状态时不断填充。轻触小部件，您可以查看日常活动视图。

您可以选择的其他小部件选项包括**模拟秒针**、**数字秒数**、**日期**和 **Polar 徽标**：



时间和日期

时间

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

将 Flow 应用程式和网络服务同步后，将自动更新来自网络服务的当天时间。

日期

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

将 Flow 应用程式和网络服务同步后，将自动更新来自网络服务的日期。

一周的第一天

选择每星期的起始日。选择**周一**、**周六**或**周日**。

将 Flow 应用程式和网络服务同步后，将自动更新来自网络服务的每周开始日期。

体格设置

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

您必须提供精确的体格设置资料，尤其是在设置体重、身高、出生日期和性别时，因为它们会影响心率区限值和卡路里消耗等测量值的准确性。

您将在**体格设置**中找到：

- **体重**
- **身高**
- **出生日期**
- **性别**
- **训练背景**
- **活动目标**
- **首选睡眠时间**
- **最大心率**
- **静止心率**
- **VO_{2max}**

体重

设置以公斤 (kg) 或磅 (lbs) 为单位计量的体重。

身高

设置以厘米（公制）或英尺和英寸（英制）为单位计量的身高。

出生日期

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

性别

选择**男性**或**女性**。

训练背景

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

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

活动目标

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

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

级别 1

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

级别 2

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

级别 3

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

首选睡眠时间

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

最大心率

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

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

静止心率

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

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

如何测量您的静止心率：

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

VO_{2MAX}

设置您的 $VO2_{max}$。

$VO2_{max}$ (最大摄氧量，最大有氧能力)是最大运动过程中身体使用氧气的最大速率；它直接关系到心脏输送血液至肌肉的最大容量。$VO2_{max}$ 可以通过有氧健康测试(如最大练习测试和次级量运动测试)进行测量或预测。您也可以使用 Running Index 得分，这是 $VO2_{max}$ 的估算值。您也可使用具有手腕型心率功能的 Polar 体能测试，来估算 $VO2_{max}$，并将其更新至体格设置。

快速设置

快速设置菜单



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

轻触 ⊕ 可定制您想在快速设置菜单中看到的功能。从**锁屏**、**闹铃**、**倒数计时器**、**勿打扰**、**飞行模式**和**手电筒**中进行选择。

- **锁屏**：轻触锁屏图标，启用锁屏。按下按钮 2 秒，对屏幕进行解锁。
- **闹铃**：设置闹铃重复：**关闭**、**一次**、**周一至周五**或者 **每天**。如果您选择 **一次**、**周一至周五**或**每天**，同时也要设置闹铃的时间。
- **倒计时器**：选择**设置计时器**，然后设置倒计时时间并按下 OK 确认。完成后，选择**开始**，然后按下 OK 启动倒计时器。
- **免打扰**：轻触免打扰图标可启用它，再次轻触将关闭图标。当启用免打扰时，您不会收到任何通知或来电提醒。背光灯激活手势也会被禁用。
- **飞行模式**：轻触飞行模式图标可启用它，再次轻触将关闭图标。飞行模式可终止来自手表的所有无线通信。您仍可以使用手表，但是，不能使用 Polar Flow 移动应用程式同步数据，或使用任何无线连接配件。
- **手电筒**：轻触手电筒图标以激活手电筒模式。显示屏将以最大亮度亮起。要关闭手电筒，按此按钮。

电池状态图标显示电池里剩余的电量。



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

显示屏图标

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

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

已设置振动式闹铃。如要设置闹铃,请前往**计时器 > 闹铃**。

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

锁屏已开启。按下按钮 2 秒可解锁屏幕。

重启和重置

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

重启手表

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

您也可以长按按钮 10 秒钟来重启手表。

将手表重置为出厂设置

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

通过 FlowSync 恢复出厂设置

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

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

从手表恢复出厂设置

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

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

训练

手腕型心率测量

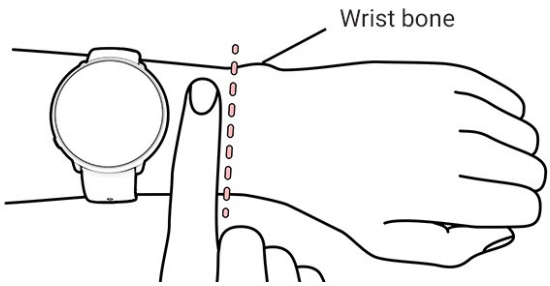
手表利用 **Polar Precision Prime**™ 传感器融合技术，从您的手腕测量心率。这一新型的心率创新结合光学心率测量和皮肤接触测量，并排除对心率信号的任何干扰。即使在较为苛刻的条件和训练中，也能准确地跟踪您的心率。

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

在通过手腕测量心率时或在追踪睡眠情况时佩戴手表

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

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



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

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

在有些运动中要让传感器固定在手腕上较为困难，或传感器附近的肌肉或肌腱有压力或有运动，我们建议使用带有胸带的 Polar 心率传感器以高度准确地测量您在训练时的心率。手表与 Bluetooth® 心率传感器(例如 Polar H10) 兼容。Polar H10 心率传感器对迅速增高或降低心脏率更加适应，因此同时还是周期型训练与快速冲刺的理想选择。

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

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

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

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

开始训练

1. 戴上手表，并系紧腕带。
2. 要进入训练准备模式，按下按钮进入主菜单，然后轻触**开始训练**。



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

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

作出选择后，手表会返回训练准备模式。

3. 浏览至您的首选运动。
4. 继续留在训练准备模式中，直至手表检测到您的心率和 GPS 卫星信号(若对您的运动适用)，以确保您的训练数据准确。如需接收 GPS 卫星信号，请到户外并远离高层建筑与较高的树木。保持手表不动，并使显示屏朝上，避免在搜索 GPS 信号期间触碰手表。

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



约 38 小时 当前设置下估计训练时间。通过使用节能设置，可以延长估计训练时间。

89 手表显示心率时，即表示已经检测到您的心率。

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

当 GPS 定位所需的卫星数量达到最小值 (4) 时，GPS 图标周围的圆圈将变成橙色。此时便可开始训练，但为了更好的准确性，请等到圆圈变成绿色。

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

您配对的手机已连接，并开启手机通知、音乐控件或语音指导功能。

5. 当手表找到所有信号后，轻触显示屏，开始记录训练。

查看 训练期间，了解训练期间您通过手表可进行的事项。

开始计划的训练

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

开始当天安排的有规划训练：

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



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

在训练期间，手表将指导您实现目标。查看训练期间了解更多信息。

您规划的训练目标也讲包含在 FitSpark 训练建议中。

快捷菜单

您可以在训练准备模式下以及在训练暂停期间通过轻触快捷菜单图标 来访问快捷菜单。



快捷菜单中显示的选项取决于您选择的运动，以及是否正在使用 GPS。

节能设置：

节能设置允许您通过更改 **GPS 记录速率**并关闭**手腕型心率**测量来延长训练时间。这些设置可以优化电池使用率，并在超长训练或电池电量不足时获得更多训练时间。

有关更多信息，请参见节能设置

与其他设备共享心率：

在心率传感器模式下，您可以将手表变为心率传感器，并将心率共享给其他 Bluetooth 设备，如训练应用、健身器材或自行车码表。有关更多信息，请参见心率传感器模式。

训练建议：

训练建议显示每日 FitSpark 训练建议。

泳池长度：

使用游泳/泳池游泳运动内容时，由于泳池长度会影响游泳的配速、距离和划水数计算以及 SWOLF 得分，因此必须选择正确的泳池长度。轻触**泳池长度**可访问泳池长度设置，并根据需要更改之前设置的泳池长度。默认长度为 25 米、50 米和 25 码，不过您也可根据自己的需要手动设置长度。可选择的最小长度为 20 米/码。

泳池长度设置仅可在训练准备模式下通过快捷菜单访问。

我的最爱：

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

有关更多信息，请参见我的最爱。

比赛速度:

比赛速度功能有助于您保持稳定配速，并在设定距离内达到您的目标时间。定义某段距离的目标时间 - 例如将 10 公里跑步的目标时间设定为 45 分钟，并跟踪对比实际用时与这个预设目标的差距。您还可以查看达到此目标时间需要保持怎样的稳定配速/速度。

您可以在手表上设置比赛速度。只需选择距离和目标时长，即可准备开始了！ 您还可以在 Flow 网络服务或应用程序中设置比赛速度目标，并同步至手表。

有关更多信息，请参见比赛速度。

间隔计时器:

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

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

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

有关更多信息，请参见训练期间。

倒计时器:

如需将倒计时器添加至您的训练视图，请选择**此训练的计时器**（此训练的计时器） > **开启**。您可以使用之前设置的计时器或创建一个新计时器，方法是返回快捷菜单，然后选择**倒数计时器** > **设置计时器**。设置倒计时时间，并轻触绿色勾选图标进行确认。该计时器在您开始训练时启动。

有关更多信息，请参见训练期间。

返回起点:

返回起点功能可将您指引到训练的起点。如需将**返回起点**视图添加至当前训练的训练视图，请将 **返回起点**选择为开启，然后按下确定。

有关更多信息，请参见返回起点。

返回起点功能仅在运动内容的 GPS 设置为开启时可用。

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

训练期间

浏览训练视图

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

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

例如，训练视图可以显示以下信息：



您的心率与心率 ZonePointer

距离

持续时间

配速/速度



您的心率与心率 ZonePointer

持续时间

卡路里



下降

当前的海拔高度

上升



最大心率

心率图形和您的当前心率

平均心率



当日时间

持续时间



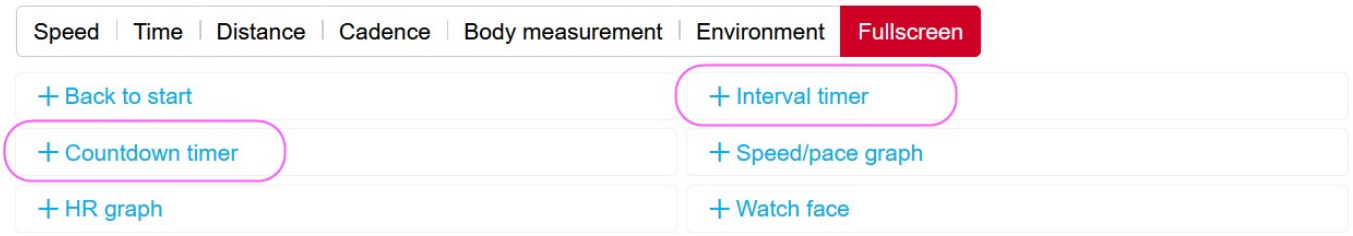
音乐控件

有关更多信息，请参见音乐控件。

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

设置计时器

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



有关更多信息，请参见 Flow 中的运动内容。

间隔计时器



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

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

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

要停止计时器，请长按显示屏 3 秒，并轻触**停止计时器**。

倒数计时器



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

如果您已将计时器添加到当前使用的运动内容训练视图中，请按照步骤启动计时器：

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

计圈

记圈可以手动，也可以自动进行。如需手动记圈，用手指用力拍打显示屏即可。自动记圈可以根据距离、持续时间或位置进行。您可以在 Polar Flow 应用或网络服务的运动内容设置中打开这些功能。有关更新信息，请参见如何在训练期间记圈。

有目标地训练

如果您在 Polar Flow 应用中基于持续时间、距离或卡路里创建了**训练目标**，并将该目标同步至手表，您可以看到以下默认的首个训练视图：



如果基于时间或距离创建目标，可以看到达到目标前的差距。

或

如果基于卡路里创建目标，可以看到达到目标前的需要燃烧的卡路里数。

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



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

语音指导功能通过在训练阶段直接通过耳机提供指导，帮助您专注于训练目标。

请参见训练规划，了解创建训练目标的说明。

在阶段性训练期间更改阶段

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

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

请注意，设置极短的阶段(少于 10 秒)时，阶段结束时您不会收到震动式闹铃提醒。

通知

如果您在规划的心率区或速度/配速区外训练，手表会通过振动来通知您。

暂停/停止训练课



按下按钮以暂停训练。

轻触显示屏以继续训练。要停止训练，请长按按钮。

如果在暂停后停止训练，则暂停后经过的时间不包括在总训练时间内。

按住按钮以停止训练

要停止训练，请长按按钮。停止训练后，您马上就能在手表上看到训练总结。

训练总结

训练后

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

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



开始时间和日期

训练持续时间

训练课期间活动的距离



心率

训练期间的平均和最大心率

训练中的心肺负荷



心率区

不同心率区付出的训练时间



所耗能量

训练课期间所耗能量

碳水化合物

蛋白质

脂肪

有关更多信息，请参见能量来源



配速/速度

训练期间的平均和最高步速/速度。

Running Index：您的跑步表现等级和数值。详见 Running Index 一章。



速度区

不同速度区付出的训练时间



踏频

训练期间的平均和最大踏频

内置加速度计测量您手腕的动作来获取您的跑步步频。



海拔高度

训练期间的最大海拔高度

训练期间已上升米/英尺数

训练课期间已下降米/英尺数



圈数

最佳计圈

平均计圈

轻触箭头，向左或向右滑动，查看下列详细信息：

- 每圈的持续时间(最佳计圈以黄色高亮显示)
- 每圈的距离
- 以心率区的颜色显示的每圈平均心率和最大心率
- 每圈的平均速度/配速



在手表上查看最近的训练总结：



在表盘上向左或者向右滑动可浏览至**每周总结**视图，然后轻触显示屏。通过向上或向下滑动浏览至您想查看的训练，并通过轻触训练打开总结。您的手表最多可储存 20 项训练总结。

POLAR FLOW 应用程序中的训练数据

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

有关更多信息，请参见 Polar Flow 应用。

POLAR FLOW 网络服务中的训练数据

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

有关更多信息，请参见Polar Flow 网络服务。

产品特点

SMART COACHING

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

手表的 Polar Smart Coaching 具有以下功能：

- Nightly Recharge™ 恢复测量
- Sleep Plus Stages™ 睡眠追踪
- Sleepwise™ 日间机敏性指引
- 夜间皮肤温度
- FitSpark™ 每日训练指南
- 基于心率的组间休息指引
- Serene™ 指导式呼吸练习
- 利用手腕型心率的体能测试
- 步行测试
- 跑步表现测试
- 跑步计划
- Running Index
- Training Load Pro
- FuelWise™
- 智能卡路里
- 能量来源
- 训练效益
- 持续心率追踪
- 全天候活动监测
- 活动指南
- 活动效果

NIGHTLY RECHARGE™ 恢复测量

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

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

如何 利用 Nightly Recharge 开始测量？



1. 要使用 Nightly Recharge 功能，需要启用持续心率追踪。要启用持续心率追踪，请转到**设置** > **一般设置** > **持续心率追踪**，然后选择**开启**或**仅限夜间**。
2. 将腕带牢牢地系在手腕上，在睡觉期间佩戴手表。手表背面的传感器必须始终紧贴您的皮肤。有关更多详细的佩戴说明，请参见 手腕型心率测量。
3. 您需要佩戴手表**三晚**，然后您才能在手表上开始看到 Nightly Recharge 状况。这是确定您的平常水平所需的时间。在获得 Nightly Recharge 前，您可以查看睡眠和 ANS 测量详情（心率、心率变异和呼吸速率）。在成功完成三次夜间测量后，您将可以在手表上看到 Nightly Recharge 状况。

手表上的 Nightly Recharge

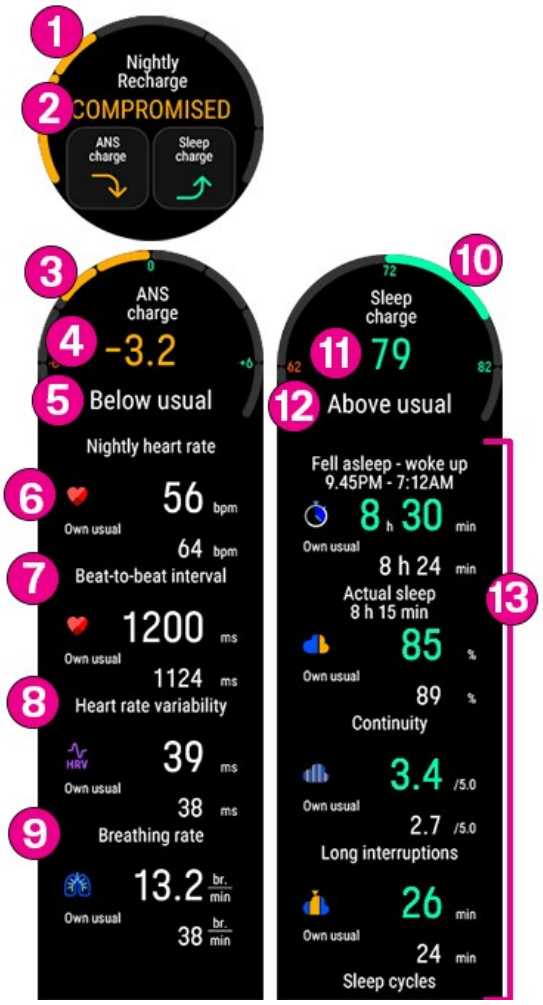
当您的手表检测到您醒来时，它会在 Nightly Recharge 视图上显示您的 **Nightly Recharge 状况**。在表盘上左右滑动可导航至 Nightly Recharge 视图。



Nightly Recharge 状况显示昨晚您的恢复情况。在计算 Nightly Recharge 状况时，考虑了 **ANS 恢复** 和 **睡眠恢复**。Nightly Recharge 状况采用以下级别：非常差 - 差- 欠佳 - 一般 - 良好 - 非常好。

如果您的手表尚未汇总您的睡眠，您也可以手动停止睡眠追踪。当手表检测到至少四小时睡眠时，在 Nightly Recharge 视图上显示**已经醒来？** 。轻触 进行确认，手表会立即对 Nightly Recharge 进行总结。

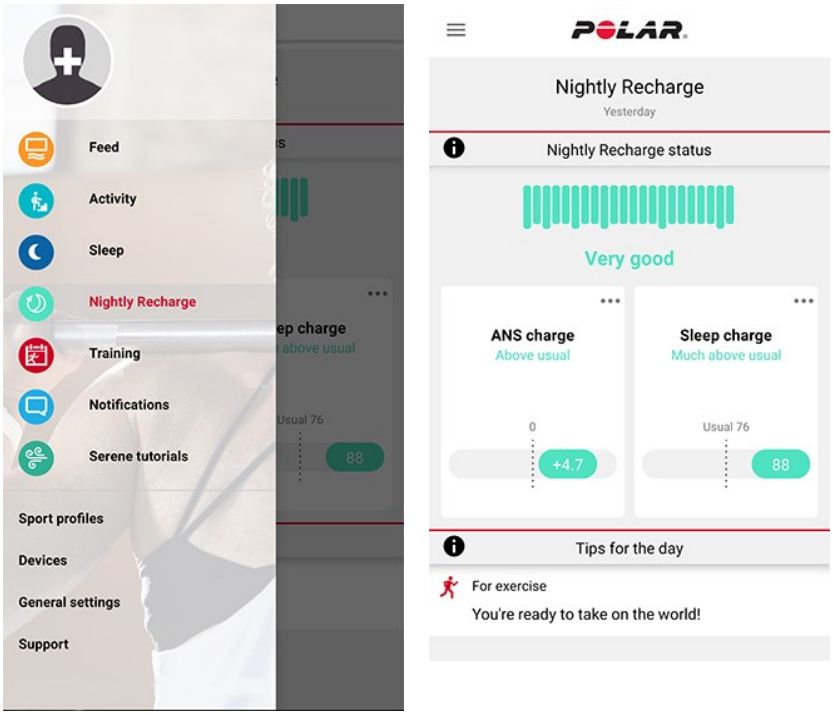
轻触 **ANS 恢复**或**睡眠恢复**查看更多详细信息。



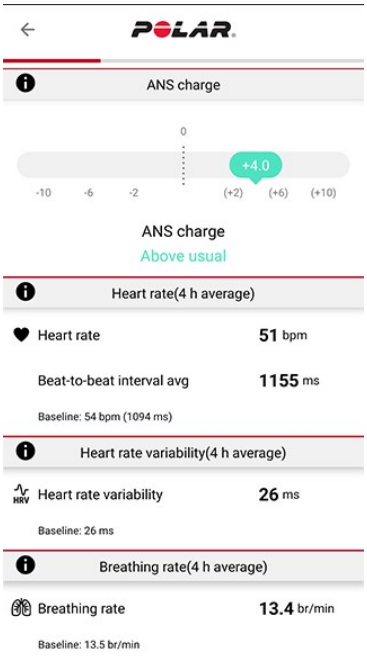
1. **Nightly Recharge 状况图表**
2. **Nightly Recharge 状况** 级别:非常差 - 差- 欠佳 - 一般 - 良好 - 非常好。
3. **ANS 恢复图表**
4. **ANS 恢复** 此级别范围为 -10 至 +10。平常水平是接近零。
5. **ANS 恢复状况**量表:远低于平常 – 低于平常 – 平常 – 高于平常 – 远高于平常。
6. **心率(下/分钟, 4 小时平均值)**
7. **心跳间隔(毫秒, 4 小时平均值)**
8. **心率变异(毫秒, 4 小时平均值)**
9. **呼吸速率(次/分钟, 4 小时平均值)**
10. **睡眠分数图表**
11. **睡眠分数 (1 - 100)** 此分数通过一个数字形式对您的睡眠时间和睡眠质量进行总结。
12. **睡眠恢复状况** = 与您的平常水平进行比较的睡眠分数。级别:远低于平常 – 低于平常 – 平常 – 高于平常 – 远高于平常。
13. **睡眠数据详情。**请参见"手表上的睡眠数据"在本页46, 了解更多详细信息。

Polar Flow 应用中的 Nightly Recharge

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



Polar Flow 应用中的 ANS 恢复详情



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

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

心率变异 (HRV) 指连续心跳之间的差异。整体而言，心率变异大与整体的良好健康状态、有氧适能和压力承受程度高相关。不同的人心率变异可能会非常大，范围在 20 - 150 之间。最好将昨晚的数值与平常水平进行比较。

呼吸速率显示入睡后大概最初四小时期间的平均呼吸速率。利用心跳间隔数据计算此值。心跳间隔在吸气时缩短，在呼气时加长。在睡眠期间，呼吸速率降低，主要根据睡眠阶段有所变化。健康成人在休息时的典型值为 12 到 20 次/分钟。数值高于平常可能意味着发烧或即将生病。

Polar Flow 中的睡眠恢复详情

有关 Polar Flow 应用中的睡眠恢复信息，请参见 “Polar Flow 应用与网络服务中的睡眠数据” 在本页47。

Polar Flow 应用中的个性化提示

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

针对练习

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

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

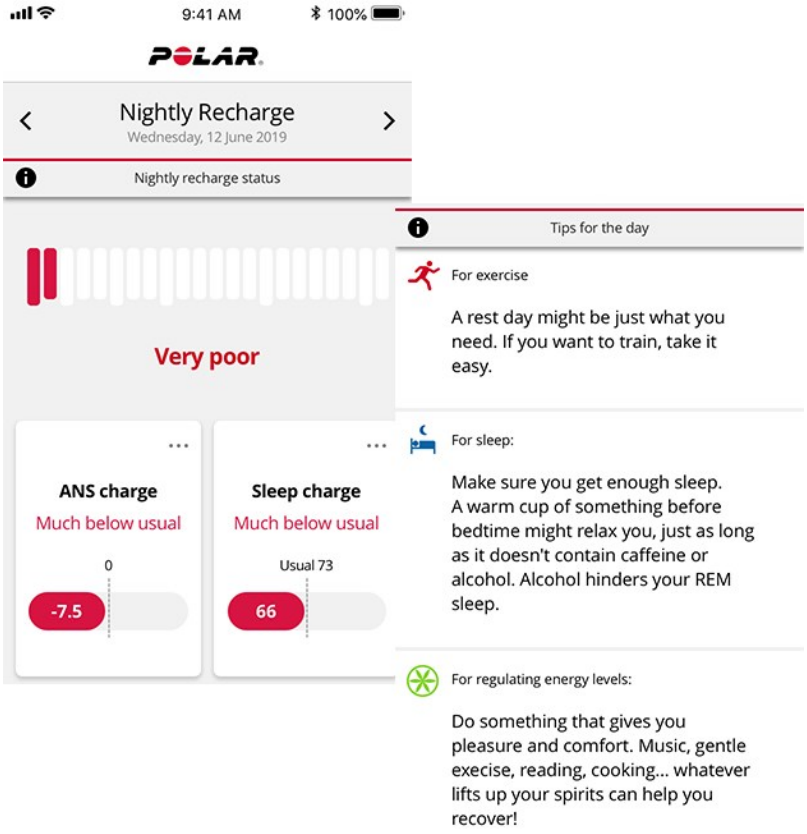
针对睡眠

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

- 较长时段内的睡眠节律
- 心肺负荷状态
- 前一天的练习

针对能量水平调节

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



通过此深度指南了解有关 Nightly Recharge 的更多信息。

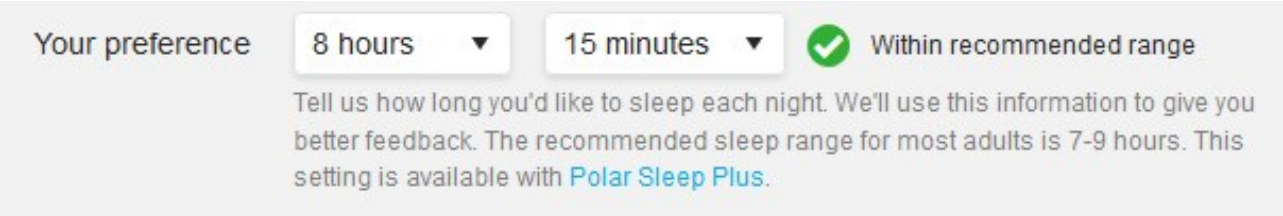
SLEEP PLUS STAGES™ 睡眠追踪

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

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

如何利用 Polar Sleep Plus Stages™ 开始追踪睡眠

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



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

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

手表上的睡眠数据



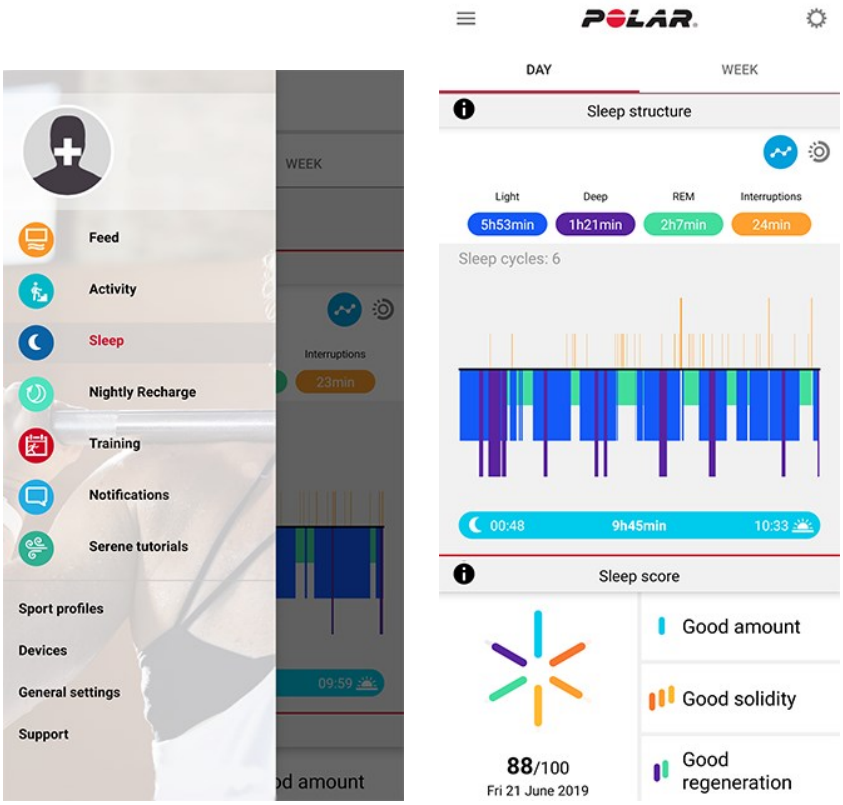
当您醒来时，您可以通过 Nightly Recharge 视图来查看您的睡眠详情。在表盘上左右滑动可导航至 Nightly Recharge 视图。轻触**睡眠恢复**查看更多详细信息。睡眠恢复详情视图显示以下信息：

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

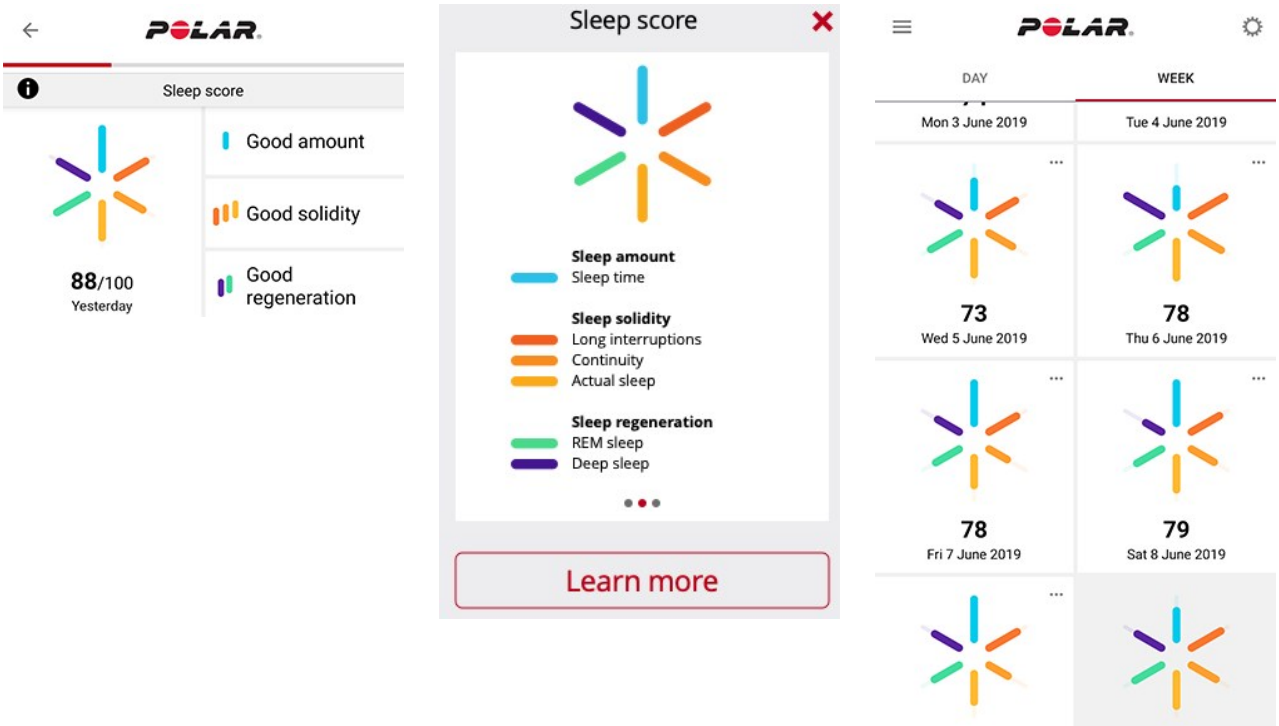
Polar Flow 应用与网络服务中的睡眠数据

您的睡眠情况始终具有您个人的特点，因此不要将您的睡眠数据与其他人相比，您应追踪您自己的长期睡眠模式，以充分了解您的睡眠情况。在您醒来后将您的手表与 Polar Flow 应用同步，这样可以在 Polar Flow 中看到您昨晚的睡眠数据。在 Polar Flow 应用中以每天和每周的方式追踪您的睡眠，了解睡眠习惯和白天活动对睡眠的影响。

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



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



睡眠节律部分提供有关睡眠时间和睡眠阶段的一周视图。



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

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



通过此 深度指南 了解有关 Polar Sleep Plus Stages 的更多信息。

SLEEPWISE™ 日间机敏性指引

Polar SleepWise™ 帮助您掌握睡眠对日间机敏性水平和身体准备情况的影响。除了您最近的睡眠量和睡眠质量外，我们还考虑了睡眠节律的影响。SleepWise 可显示您最近的睡眠如何提升您的日间机敏性水平和身体准

备情况。这就是我们所说的**睡眠提升**。它可以帮助您达到并保持健康的睡眠节律，并指出您最近的睡眠对日间机敏性水平的影响。更好的机敏性能够提高反应速度、准确性、判断力和决策能力，有助于更好地做好准备。

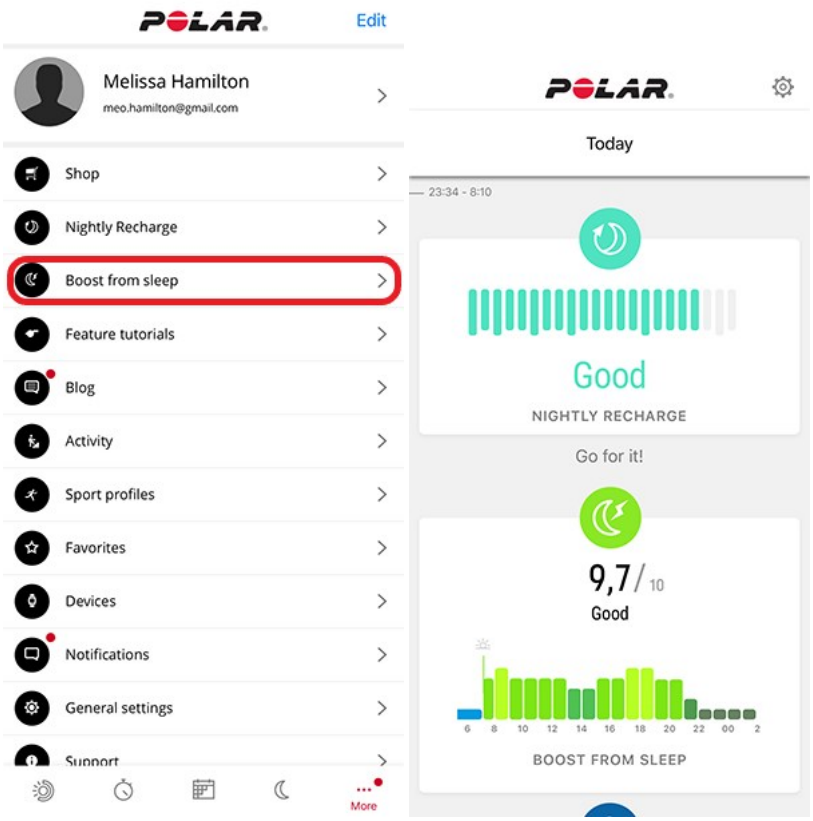
为确保提供个性化反馈，请确保您的**首选睡眠时间**设置符合您的实际睡眠需求。

SleepWise 是完全自动化的功能，您只需使用与 Sleep Plus Stages 兼容的 Polar 手表来跟踪您的睡眠。它在 Polar Flow 应用中可用。

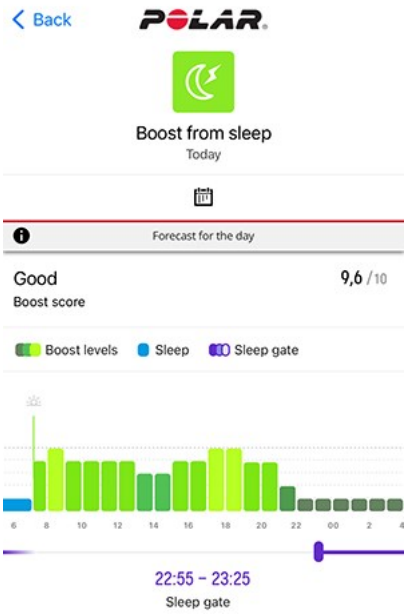
Polar Flow 应用中的每日睡眠提升

请注意，您需要获得过去 7 天内至少 5 个晚上的睡眠结果，才能查看睡眠提升预测。如果您没有佩戴手表或睡眠追踪不成功，您还可以在应用中手动添加睡眠时间以增加您的睡眠结果计数。

要在 Polar Flow 应用中查看您的睡眠提升预测，请从菜单中选择**睡眠提升**或通过**日记**中的卡片一览日常睡眠提升预测。轻触卡片打开每日**睡眠提升**视图。



睡眠提升视图随即打开：



早上，您可以查看有关您的睡眠提升预计会在一天中有何变化的预测，并相应地计划提高机敏性的活动(例如小睡、喝咖啡或户外散步)。它会就您的睡眠节律的任何变化给出简单的图像和数字反馈。这样，您可以轻松识别变化是好是坏。从而有助于您了解睡眠的影响是如何长期累积的。它让您能够看得见睡眠不足和不规则的睡-醒节律的影响。

提升分数将每天的预测总结为一个数字，以便比较不同日期的结果。您的提升分数可能是**极佳**、**优秀**、**良好**或**一般**。极佳的提升分数意味着您得到了良好睡眠的所有益处来支持日常生活。如果存在睡眠严重不足等情况，则您的提升分数就可能是一般。您可能会在趋势中看到重复模式，例如，因为周末。

每日**预测图**显示您最近的睡眠预计将为您一整天的表现带来怎样的提升。

阴影越浅，条越高，**提升等级**越高。这意味着您可能会感觉敏锐并且身体已做好准备。阴影越深，提升等级越低。这意味着您可能感觉不那么敏锐，甚至昏昏欲睡。

提升等级

请注意，我们的预测仅基于睡眠。它不会对您在一天中可能或可能不会做的其他事情做出反应。换句话说，图表不会因您买了一杯咖啡或洗个冷水澡或轻快散步而发生变化。内在动力也会对您的感觉敏锐度产生影响。无论您的睡眠提升等级有多高，听着非常无聊的讲座也可能让您开始感觉昏昏欲睡。另一方面，即时您晚上没有睡好，但如果您手头的任务非常有趣，您也会觉得自己的敏锐度很高。关注日常预测，您将了解到，您的提升等级通常在下午某段时间有所下降，然后会再次升高。因此，无需担心下午状态不佳。它因您的内在节奏发生变化，是所有人类的自然现象。通过研究您过去的预测过程，您可以了解今天的提升等级不仅受到昨晚睡眠的影响，而且还会受到最近睡眠规律的影响。例如，在周末熬夜会影响数天。

入睡之门预测您的身体准备好入睡的时间。然而，您身体的内在节奏可能并不总是与您的日常安排相一致。这就是现实生活中您的入睡之门不一定是理想睡觉时间的原因。例如，您在休息(无论是休长假还是周末休息)后重返工作岗位时，就可能出现这种情况。

Polar Ignite 3 上的每日睡眠提升

当您的手表检测到您醒来时，便会在**睡眠提升**视图中显示您的睡眠提升预测。在表盘上左右滑动可导航至睡眠提升视图。

如果您的手表尚未汇总您的睡眠，您也可以手动停止睡眠追踪。当手表检测到至少四小时睡眠时，睡眠提升视图上会显示 **Zzz**。当您轻触显示屏时，会显示**已经睡醒？** 。通过轻触 进行确认，手表立即对您的睡眠进行总结。

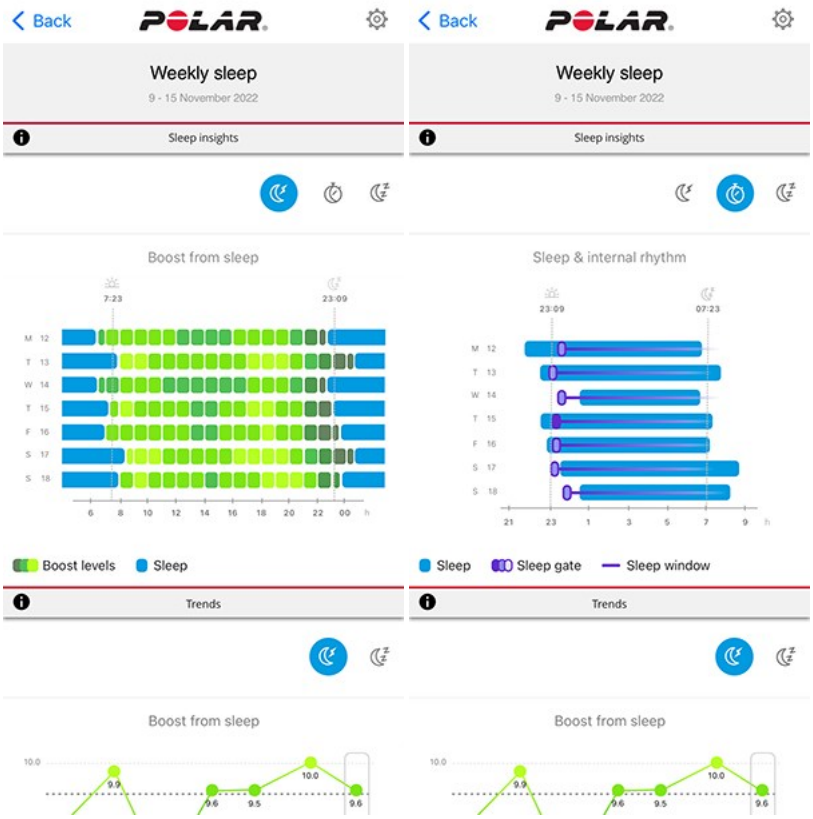


睡眠提升视图上显示的信息包括：

1. **睡眠提升**图显示您最近的睡眠预计将为您一整天的表现带来怎样的提升。阴影越浅，条越高，提升等级越高。轻触显示屏，查看更多详细信息。
2. **提升分数**将每天的预测总结为一个数字，以便比较不同日期的结果。您的提升分数可能是**极佳**、**优秀**、**良好**或**一般**。极佳的提升分数意味着您得到了良好睡眠的所有益处来支持日常生活。如果存在睡眠严重不足等情况，则您的提升分数就可能是一般。您可能会在提升分数趋势中看到重复模式，例如，因为周末。
3. **睡眠时间**是指从您入睡到睡醒之间的总持续时间。
4. **睡眠分数 (1-100)**：此分数通过一个数字形式对您的睡眠时间和睡眠质量进行总结。
5. **入睡之门**预测您的身体准备好入睡的时间。这可能通过您的数据清楚地辨别出来，也可能无法辨别。不规律的睡眠节律或不正常的睡眠时间会扰乱您的内在节奏，让入睡之门变得不那么容易辨别。
6. **入睡之门可识别性**（1/3、2/3 或 3/3）：如果您的睡眠节律有规律，则预计您的入睡之门清楚可辨 (3/3)。如果您的睡眠节律变化较大，则您的入睡之门便难以识别。

每周睡眠

在**每周睡眠**视图中，您可以对不同夜晚的睡眠详情进行比较和分析。点击日历图标可访问该视图。

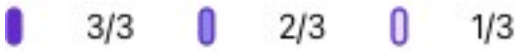


睡眠提升图表显示您的睡眠如何影响您最近的生活。基于此，您可以考虑更改您的睡眠时间表。

睡眠和内在节奏图表显示您的实际睡眠节律与身体内在昼夜节奏的偏差程度。让实际与内在节奏保持同步对健康有诸多好处。坚持有规律的睡眠和起床时间有助于使这两种节奏同步。您可以看到您的行为如何影响您的内在节奏。例如，周末熬夜或跨时区旅行可能会打乱您的节奏同步。

入睡之门预测您的身体准备好入睡的时间。这可能通过您的数据清楚地辨别出来，也可能无法辨别。不规律的睡眠节律或不正常的睡眠时间会扰乱您的内在节奏，让入睡之门变得不那么容易辨别。

入睡之门可识别性



如果您的睡眠节律有规律，则预计您的入睡之门清楚可辨 (3/3)。如果您的睡眠节律变化较大，则您的入睡之门便难以识别。

内在节奏



身体的内在节奏意味着您的身体自然有想要睡觉和清醒的时候。图中的紫色线显示了您的**睡眠窗**，即您的身体自然想睡觉的时段。蓝色条显示了您的实际睡眠时间节律。让实际与内在节奏保持同步对健康有诸多好处。坚持有规律的睡眠和起床时间有助于使这两种节奏同步。

许多工作日上班的人往往在周末熬夜和睡觉。于是他们最终将入睡之门改为在周日晚上熬夜。在这种非常典型的社会时差情况中，周日晚上难以入睡可能会导致新的工作周开始时睡眠不足。按照书上的说法，避免周日失眠和周一睡眠不足的诀窍是每天在同一时间睡觉和起床。但是，如果您最终还是熬夜了，可以用甜美的午后小憩来弥补，而不是睡懒觉。

科学背景

Polar SleepWise 功能利用睡眠追踪和生物数学模型，根据最近的睡眠情况预测白天的机敏性。为预测睡眠如何提高机敏性，Polar 模型根据个人的睡眠需求和身体的内在昼夜节奏来评估睡眠量、睡眠质量和睡眠计时。该模型会按小时预测提升等级、每日提升分数、入睡之门和睡眠窗。入睡之门标志着睡眠窗的开始，即身体自然想要睡觉的时间。SleepWise 需要 1-2 周时间才能收集到足够多的数据，以确保完全可靠。

生物数学模型是一种普遍接受的方法，可以预测不同的睡眠时间表对清醒时机敏性的影响。科学文献中介绍了多种生物数学模型。虽然这些模型之间的细节和术语不同，但这些模型通常都考虑了清醒时间、睡眠清醒历史记录和昼夜节奏。这些模型的输出结果通常已在受到一般或严重睡眠限制后的精神运动警觉性任务中得到验证。精神运动警觉性任务系在屏幕出现亮光时立即按下按钮的简单任务。这种任务的结果与保持注意力、解决问题和做出决策相关。

夜间皮肤温度

夜间皮肤温度测量功能会自动追踪您睡眠期间的皮肤温度。然后将结果与您 28 天的平均值进行比较，并显示与该平均值的差异。追踪皮肤温度的变化可以帮助您发现身体状态的改变。

核心体温通常稳定在约 +37 摄氏度(98.6 华氏度)，相比之下，您的皮肤温度变化可能较大。原因是身体会通过改变皮肤血流来调节核心体温。此外，环境因素也会影响皮肤温度。±1 摄氏度/±1.8 华氏度的变化属于平常的皮肤温度范围。较低的温度往往因环境因素导致，例如较冷的室温，或者您在睡眠时将手放于被子外。较高温度可能是将要生病的征兆。较高温度也可能表明处于月经周期的后半段(排卵期和黄体期)。

皮肤温度功能不可作为体温计使用，因为该功能不会显示任何绝对温度值，而是仅显示平均皮肤温度的变化。如果您感觉身体不适，请用体温计复查体温。

温度测量功能和数据不适用于医疗目的、诊断或治疗。

如何开始使用夜间皮肤温度功能

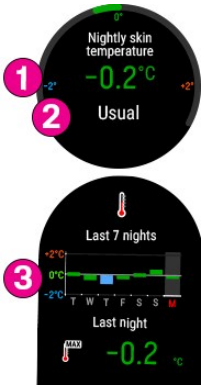


1. 要使用夜间皮肤温度测量功能，需要启用持续心率追踪。要启用持续心率追踪，请转到**设置** > **一般设置** > **持续心率追踪**，然后选择**开启**或**仅限夜间**。
2. 将腕带牢牢地系在手腕上，并在睡觉期间佩戴手表。有关详细的佩戴说明，请参见手腕型心率测量。
3. 您需要佩戴手表**三晚**，然后您才能在手表上开始看到夜间皮肤温度结果。三晚后，我们便会得出您的平均皮肤温度，并将其显示为**基准**(零)。计算基准时，会将过去 28 晚的数据考虑在内。

手表上的夜间皮肤温度

当手表检测到您已经醒来，便会将在睡眠期间测量到的皮肤温度与您的平均皮肤温度进行比较，并显示与该平均值的差异。在表盘上左右滑动可导航至**夜间皮肤温度**视图。

如果您的手表尚未汇总您的睡眠，您也可以手动停止睡眠追踪。当手表检测到至少四小时睡眠时，夜间皮肤温度视图上会显示 **Zzz...**。当您轻触显示屏时，会显示**已经睡醒？** 。通过轻触 进行确认，手表立即对您的睡眠进行总结。如果未识别到睡眠，将无法提供皮肤温度。



夜间皮肤温度视图中显示的信息包括：

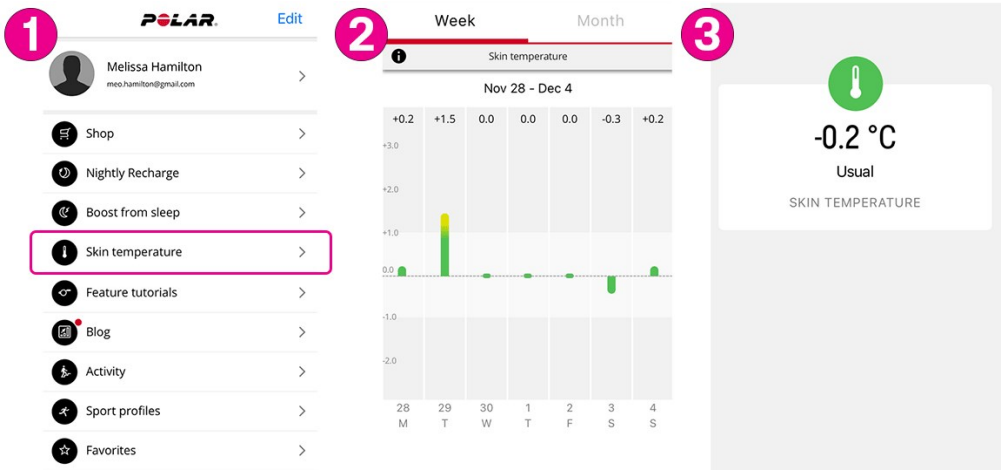
1. 平均皮肤温度的变化。
2. 您的皮肤温度与平常水平的比较。等级：**低于平常** – **平常** – **高于平常** – **远高于平常**。

   ±1 摄氏度/± 1.8 华氏度内的变化属于**平常**。如果您的平均皮肤温度变化超出 +2 摄氏度或 +3.6 华氏度，则属于**远高于平常**。
3. 显示过去 7 晚测量的皮肤温度的图表。

Polar Flow 应用程序中的夜间皮肤温度

请将手表与 Polar Flow 应用程序同步，以在应用程序中查看皮肤温度数据。请注意，您必须使用 Polar Flow 应用程序同步手表。皮肤温度数据不能使用电脑上的 Polar FlowSync 软件进行同步。

在 Polar Flow 应用程序中，选择**皮肤温度** (1)。在**皮肤温度**视图 (2) 中，也可查看您的皮肤温度在**一周**或**一月**内有何变化。此外，您也可以从**日记** (3) 中的卡片上查看昨晚的测量结果。轻触卡片打开**皮肤温度**视图。



FITSPARK™ 每日训练指南

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

FitSpark 锻炼课程为 Polar 制定的现成可用的训练目标。锻炼课程包括有关如何进行练习的说明和实时逐步指导，以确保您使用恰当的方法安全地进行练习。所有锻炼均采用计时，并根据您当前的体能水平进行调整，使锻炼适合每个人，不论个人的体能水平如何。在每次训练后（包括没有利用 FitSpark 的训练）、在午夜、以及在

您醒来时，FitSpark 锻炼建议都会进行更新。FitSpark 每天提供多种不同类型的锻炼供您选择，从而让您的训练灵活多变。

如何确定您的体能水平？

对于每项锻炼建议，根据您的以下方面来确定您的体能水平：

- 训练历史记录（在过去 28 天期间平均每周心率区实现情况）
- VO2max（来自您的手表上的体能测试）
- 训练背景

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

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

训练类别中包含哪些类型的练习？

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

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

补充性训练为循环训练式锻炼，包括提供计时指导的肌力训练**和**移动性练习。

在手表上使用 FitSpark

在表盘上向左或者向右滑动可浏览至 **FitSpark 训练指南**视图。



轻触显示屏，可看到所建议的锻炼。根据您的训练历史记录和体能水平提供的最适合您的锻炼建议将最先显示。向上滑动可查看其他可选锻炼建议。

轻触所建议的锻炼内容，可看到锻炼的详情。向上滑动，可查看锻炼内容包含的各项练习（肌力训练和补充性训练）；轻触单个练习，可查看有关如何进行此练习的详细说明。

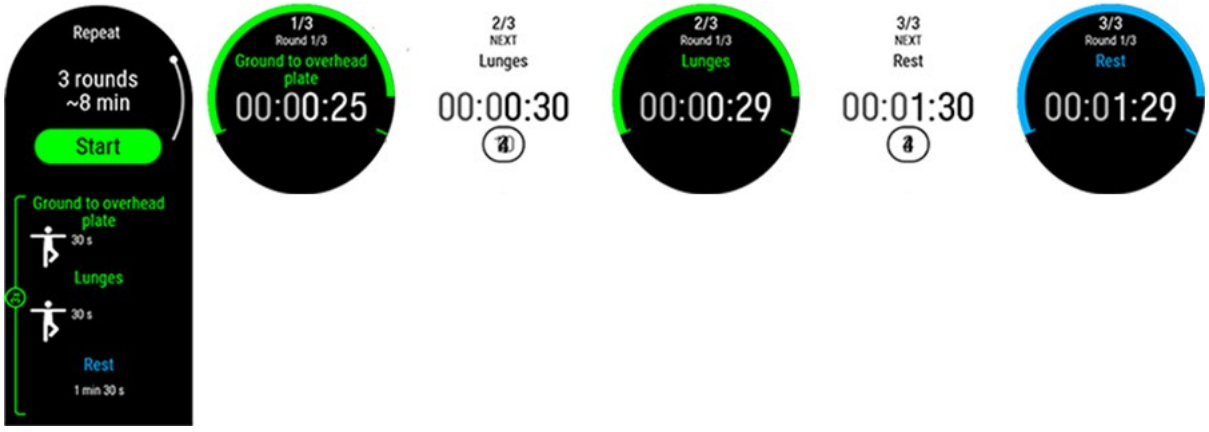
轻触**开始**以选择建议的锻炼，然后点击您要用于开始训练的运动内容。

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

训练期间

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

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



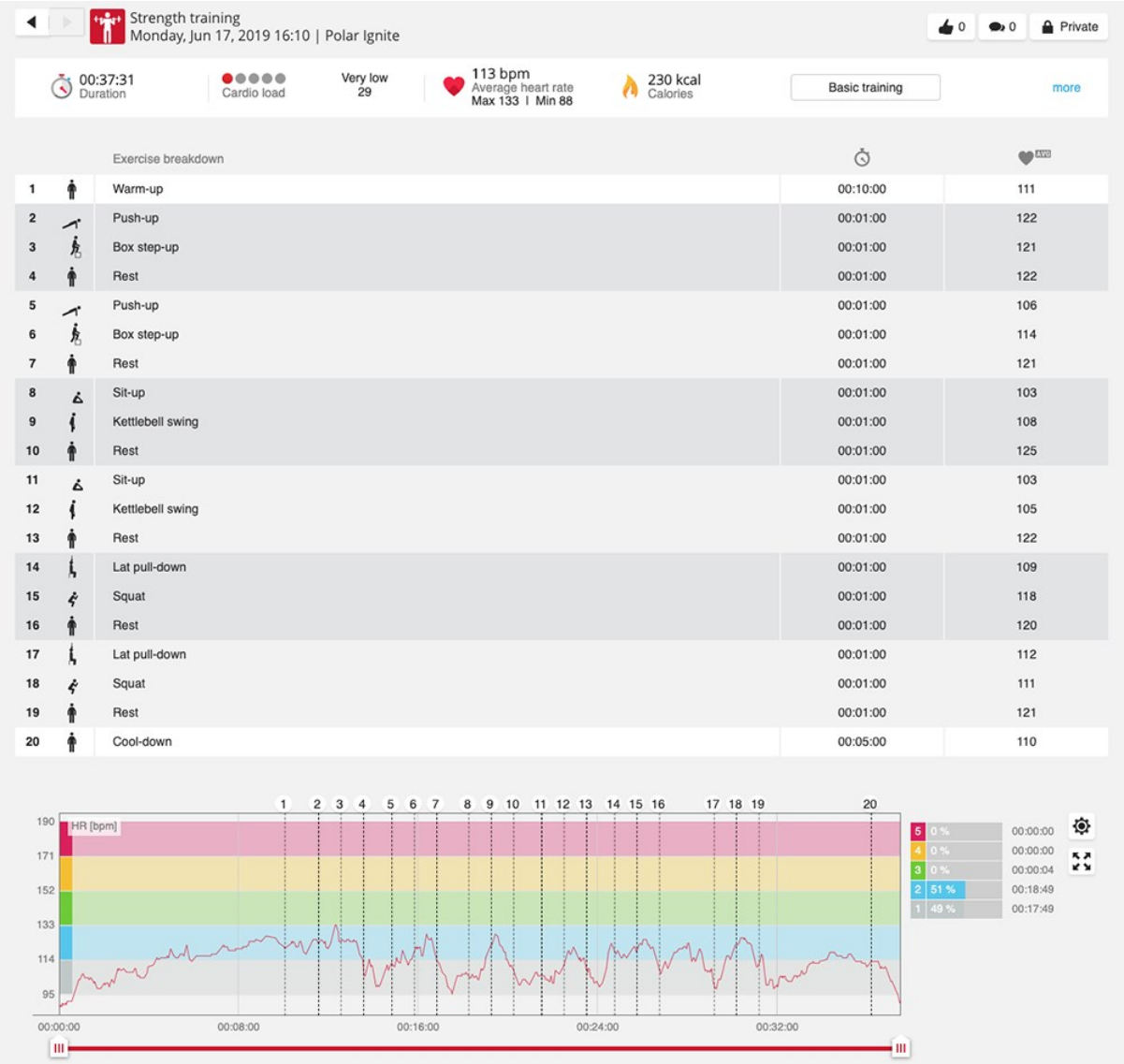
语音指导功能通过在训练阶段直接通过耳机提供指导，帮助您专注于训练目标。

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

在手表上和 Polar Flow 中查看训练结果

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

这些内容以列表形式显示，每项练习也显示在心率曲线上。



训练当中可能会有一些风险。在开始一项常规训练计划前，请阅读最大程度降低训练时的风险指导。

基于心率的组间休息指引

优化您的训练节奏和效率，以获得最佳锻炼效果。组间休息指引在您训练期间分析锻炼和休息阶段的心率，为您提供个性化指导，告诉您再次开始锻炼阶段的最佳时间。它会自动检测您在一组锻炼期间的最高心率，并告知您何时充分恢复至能够开始下一组锻炼。

要在训练期间使用组间休息指引功能，您需要将组间休息指引训练视图添加到希望使用该功能的运动内容中。以下运动内容中默认开启组间休息指引训练视图：肌力训练、循环训练、高强度间歇训练、功能性训练、训练营和壶铃。您可以在 Polar Flow 应用或网络服务的运动内容设置中将训练视图添加到任何运动内容。

使用组间休息指引进行训练

开始训练前进行适当的热身，以最大限度地发挥锻炼的益处。热身可提高锻炼效果并降低受伤风险。**在准备好开始训练的锻炼阶段后，打开组间休息指引。**向左或者向右滑动浏览至组间休息指引训练视图并点击**开始**打开该功能。



显示屏上的指引

组间休息指引训练视图显示您当前的心率和您的实时心率图表。不同的颜色表示您训练时所处的心率区。以下说明将指导您完成训练的锻炼和休息阶段。





如果您需要提高心率以开始锻炼阶段，则会显示**提高心率**。当您的心率提高至适合锻炼阶段的水平时，显示屏上的文字会变为**锻炼**。完成一组锻炼后，手表会自动检测到锻炼阶段结束，并会自动检测锻炼阶段期间达到的最高心率。您还可以通过点击**完成**来手动结束锻炼阶段。





显示屏上会显示**休息至心率足够低**，当手表确定了您的目标恢复心率时，它会发出振动提示。在休息阶段，您可以在显示屏上看到您的当前心率和目标恢复心率。实时心率图表上的虚线代表目标心率。最短休息时间为 20 秒 - 如果您在此之前达到目标恢复心率，则会显示**再休息几秒钟**。

如果无法根据您的心率确定休息阶段，则会显示基于时间的休息阶段。显示屏上会显示**锻炼结束。该休息了。**，然后显示一个 30 秒的倒数计时器。





如果您已充分恢复并且已到下一组锻炼的时间，显示屏上会显示**锻炼！**，同时手表会发出振动提示。

要关闭此功能，请在组间休息指引视图中按下此按钮。**停止组间休息指引？** 随即显示。轻触✓进行确认。停止组间休息指引不会停止训练。



当您在进行对手腕产生极限压力的活动(像举重或引体向上)时，可能较难通过手腕来准确检测您的心率，尤其是在肌力训练中。因此，我们建议使用 Polar H10 心率传感器或 Polar Verity Sense 光学心率传感器，以确保准确的心率测量和组间休息指引的最佳功能。

深入了解组间休息指引。

SERENE™ 指导式呼吸练习

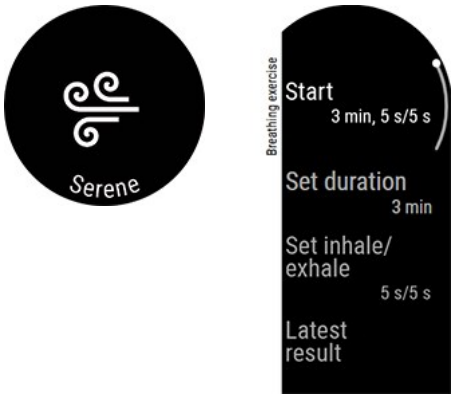
Serene™ 是 **指导式深层呼吸练习**，有助于放松身心和调节压力。Serene 指导您以缓慢、有规律的节律 - **6 次/分**进行呼吸，这是**减轻压力**的最佳呼吸速率。缓慢呼吸时，心跳开始与呼吸节律同步，心跳间隔开始出现更大变化。

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

手表上的Serene 呼吸练习

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

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



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

1. 将手表戴在腕骨后侧，确保舒适贴身。
2. 舒适地坐着或躺着。
3. 在手表上选择 **Serene**，然后选择**开始**，以开始呼吸练习。在练习开始时，先进行 15 秒准备。
4. 遵循显示屏上的呼吸指导，或遵循通过振动给出的呼吸指导。
5. 您可以随时按下按钮结束练习。
6. 动画中的主要指导元素根据您当前所在的宁静区域 **改变颜色**。
7. 练习后，您可以在手表上看到所显示的结果 - 在不同宁静区域花费的时间。



宁静区域包括紫水晶区、蓝宝石区、以及钻石区。宁静区域显示您的心跳与呼吸的同步程度、以及您与每分钟呼吸 6 次这一最佳呼吸速率的接近程度。区域越高，与最佳节律的同步性越好。对于最高宁静区域 - 钻石

区，您需要保持每分钟呼吸 6 次左右这一缓慢目标节律，或更低节律。您在较高区域所投入的时间越多，能长期感受到的效益就越多。

呼吸练习结果

练习后，您会获得有关您在三个 宁静区域 上所投入的时间总结。



通过此 深度指南 了解有关 Serene™ 指导式呼吸练习的更多信息。

利用手腕型心率的体能测试

利用手腕型心率的 Polar 体能测试是一种测量休息时有氧(心肺)适能的简单、安全且快捷的方法。这是一种简单的 5 分钟体能水平评估，能为您提供最大摄氧量 (VO2max) 的预估值。体能测试的计算以您的静息心率、心率变异和个人信息为基础，此类个人信息包括性别、年龄、身高、体重，以及对体能活动水平的自我评估，也就是所谓的训练背景。Polar 体能测试专为健康成人开发。

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

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

为确保测试结果可靠，需遵守以下基本要求：

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

测试之前

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

将手表戴在手腕上方，确保舒适贴合，佩戴在距离腕骨至少一指宽的位置。手表背面的心率传感器必须始终紧贴您的皮肤。

进行测试

要执行体能测试，按下按钮，并向下滑动以找到**体能测试**。首先，轻触**体能测试**，然后轻触**放松并开始测试**。

- 当找到心率时，显示屏上会显示您的当前心率以及**躺下并放松**。保持放松，并限制身体移动以及与其他人的沟通。
- 您可在任何阶段按下按钮中断测试。随即显示**测试已取消**。

如果手表无法接收心率信号，将显示**测试失败**消息。在这种情况下，您应检查手表背面的心率传感器是否一直与您的皮肤紧贴。在通过手腕测量心率时，请参见手腕型心率测量，了解有关佩戴手表的详细说明。

测试结果

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

显示**更新体格设置中的 $VO2_{2max}$?** 。

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

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

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

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

体能水平等级

男性

年龄 / 岁数	非常低	低	一般	中等	好	非常好	精英
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

女人

年龄 / 岁数	非常低	低	一般	中等	好	非常好	精英
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

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

VO_{2max}

身体最大摄氧量 ($VO2_{max}$) 与心肺适能之间存在明显联系，因为要依赖肺和心脏功能将氧气输送到组织。$VO2_{max}$（最大摄氧量，最大有氧能力）是最大运动过程中身体使用氧气的最大速率；它直接关系到心脏输送血液至肌肉的最大容量。$VO2_{max}$ 可以通过有氧健康测试（如最大运动测试、次极量运动测试、Polar 有氧健康测试）进行测量或预测。$VO2_{max}$ 是心肺功能的良好指标，也是诸如长跑、骑车、越野滑雪、游泳等耐力项目中表现能力的良好预测。

$VO2_{max}$ 可以表示为每分钟毫升数 (ml/min = ml ■ min-1)，也可以使用该值除以个人体重（单位为千克）(ml/kg/min = ml ■ kg-1■ min-1)。

步行测试

步行测试是一项简单、安全且易于重复的测试，能够测量您的 VO_{2max} 并跟踪您的有氧适能进展情况。了解您的有氧适能水平是高效训练的基石。这使得步行测试对于从偶尔到定期的任何训练者都是一个有价值的工具。我们建议在开始训练计划时进行测试，并且每三个月重复一次测试。不过，如果您愿意，可以增加测试的频率。

其方法是您在 15 分钟内以稳定配速步行尽可能远的距离。这比您平时舒适的步行速度要快。在热身过程中，通过轻快配速步行，将您的心率提高到最大心率的 65% 以上，并在整个测试过程中尽量保持该心率。您的 VO_{2max} 结果基于您的步行距离、测试期间的心率以及个人特征（年龄、性别、身高和体重）。一般而言，您的步行速度越快、心率越低，您的有氧适能水平就越高。

进行测试

进行测试前，请阅读用户手册或产品包装内随附的重要信息表中的"健康与训练"部分。请勿在生病、受伤期间进行测试，或者如果您对自己的健康状况有任何疑惑也不要进行测试。同时请确保您的体格设置（包括身高、体重、年龄以及佩戴手表的手）为最新数据。我们在计算结果时会用到这些数据。测试时要使用 GPS (GNSS) 来跟踪您的速度，因此需要在户外进行测试。

请在天空无遮挡的平坦地形、跑道或道路位置进行测试，以确保最佳的 GPS (GNSS) 性能。路线要避开红绿灯或有其他可能迫使您停止或减慢速度的障碍物。高楼、隧道、部分遮盖的体育场和树木也会影响 GPS (GNSS) 的精度。

每次测试前的条件应该大致相同。例如，如果您在前一天进行了高强度训练，或者在测试前吃了一顿大餐，都会影响测试结果。在测试期间，应以稳定的配速尽可能快地行走。不允许跑步。尽量将您的心率保持在最大心率值的 65% 以上。没有上限值。您步行的距离越长，测试结果就越准确。如果心率过低，手表将提示您。这意味着您需要加快行走速度以提高心率。

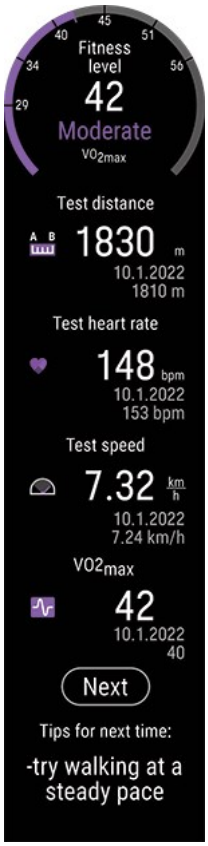
加上热身和缓和阶段，步行测试需要大约 25 分钟时间。测试由热身（5 分钟）、测试（15 分钟）和缓和（5 分钟）阶段组成。在开始之前，请再次阅读手表上**测试 > 步行测试 > 测试方法**中的说明，以查看测试的详细内容，以及如何执行测试的说明。

1. 前往**测试 > 步行测试 > 开始**，然后向下滚动，以查看测试概览。在您准备好进行测试后，选择**下一步**。
2. 勾选与您健康有关的问题，接受后进入训练准备模式。
3. 此测试使用步行运动内容。它在测试视图中以紫色显示。继续留在训练准备模式中，直至手表检测到您的心率和 GPS 卫星信号（GPS 图标变绿）。
4. 经过适当地热身后再开始。目标是通过轻快配速步行，将心率提高到最大心率的 65% 以上。遵循显示屏上的指引完成热身。
5. 当您达到最大心率的至少 65%，或者至少热身三分钟后，就可以开始测试了。选择**开始测试**以开始实际测试。
6. 测试期间，将您的心率保持在最大心率值的 65% 以上。
7. 测试阶段在 15 分钟后结束。轻触显示屏以确认并继续放松阶段。
8. 通过缓慢地行走来放松，以促进您的恢复。
9. 完成放松阶段后，您会在显示屏上看到走过的距离。
10. 按一下按钮可暂停训练，暂停后按住按钮可结束训练。

测试中：您当前的心率和您需要保持的心率值都显示在显示屏的顶部。您可以在显示屏底部看到所用的时间。



测试结果



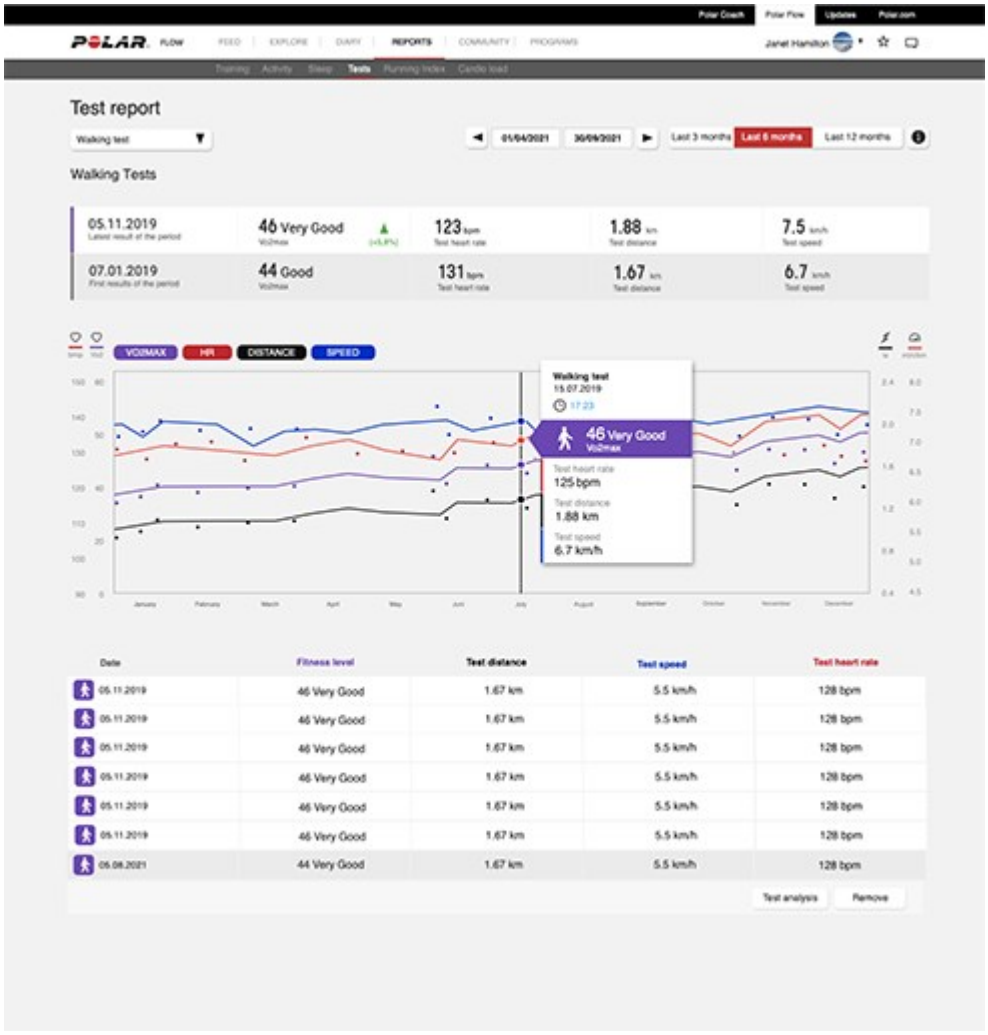
- 测试总结将显示您的 VO_{2max}。结果也会根据性别和年龄段，从非常低到优秀进行分类。
- 测试距离(测试期间您行走的距离)
- 测试心率(测试最后 5 分钟的平均心率)
- 测试速度/配速(测试期间您的平均速度/配速)
- 下次提示(这些提示旨在提高测试的可重复性，并且这些提示只会显示在您的手表上)

您可以在**测试 > 步行测试 > 最新结果**中查看您的最新结果。

注意，要根据测试结果更新您的 VO_{2max} 数值，您需要将结果同步到 Polar Flow 应用中。同步后打开 Polar Flow 应用时，该应用会询问您是否要更新数值。

Flow 网络服务和应用中的详细分析数据

记得将您的测试结果同步到 Polar Flow。为了协助长期跟进，我们将所有的测试数据都集中在 Polar Flow 网络服务中的一个地方。在测试页面，您可以看到您进行过的所有测试，并可以对这些结果进行比较。您可以看到您的长期进度，并轻松地查看表现中的变化情况。


Test report
Walking Tests
05.11.2019
46 Very Good
123 bpm
1.88 km
7.5 km/h
07.01.2019
44 Good
131 bpm
1.67 km
6.7 km/h
VO2MAX
HR
DISTANCE
SPEED
Walking test
15.07.2019
17:23
46 Very Good
VO2max
Test heart rate
125 bpm
Test distance
1.88 km
Test speed
6.7 km/h
Date
Fitness level
Test distance
Test speed
Test heart rate
05.11.2019
46 Very Good
1.67 km
5.5 km/h
128 bpm
05.08.2021
44 Very Good
1.67 km
5.5 km/h
128 bpm
Test analysis
Remove

跑步表现测试

跑步表现测试是专为跑步者而设计的工具，可以让他们追踪自己的进展，并找出自己在跑步运动中的独特训练区(心率、速度和功率区)。定期及频繁的测试可以帮助您合理地规划训练，并追踪您跑步表现的变化情况。

您可以最大心率或次最大心率(至少达到您最大心率的 85%)进行测试。最大心率值测试需要全力以赴，但获得的结果更加准确。以最大心率进行测试有助于找出您目前个人最大心率，并及时更新您的设置。与次最大心率值测试相比，最大值跑步测试的负荷比次最大值测试的负荷要大得多。因此，建议您在进行最大值测试后 1-3 天的计划中只包含轻度训练课。

次最大值测试至少需要超过最大心率的 85%，是替代最大值测试的可重复、安全且不会让人精疲力竭的测试。您可以随意重复次最大值测试，也可以将其作为训练课开始前的热身运动。您在体格设置中正确设置最大心率非常重要，这是为了获得准确的次最大值测试结果，因为次最大值测试在计算结果时会使用您的最大心率。如果您不知道自己的最大心率，可以先进行最大值测试来获取您的最大心率。

测试目的是让您以稳定增速的方式跑步，以尽可能精确地贴近给定的目标速度。为了成功完成测试，您必须坚持跑步至少六分钟，并至少达到您最大心率的 85%如果您在达到这一指标时遇到困难，则可能是您当前的最大心率值过高。您可以在体格设置中手动更改。

进行测试

进行测试前，请阅读用户手册或产品包装内随附的重要信息表中的"健康与训练"部分。请勿在生病、受伤期间进行测试，或者如果您对自己的健康状况有任何疑惑也不要进行测试。请仅在感到身体恢复后再进行测试。避免在测试前一天进行会导致疲劳的练习。穿跑步鞋和适合跑步的衣服，以方便活动。

您应该在平坦的地形、步道或道路上进行测试，并在类似条件下定期重复测试。请您以稳定增速的方式跑步，以尽可能精确地贴近给定的目标速度。而且，每次测试前的条件应该相当接近。例如，如果您在前一天上了一堂高强度的训练课，或者在测试前吃了一顿大餐，都会影响测试结果。为了完成测试，您必须坚持跑步至少六分钟，并至少达到您最大心率的 85%。

如果在测试过程中检测不到您的心率，则会显示**检查心率传感器**。

如果在测试过程中检测不到卫星信号，则会显示**速度不可用，GPS 信号丢失**。

在开始查看测试的详细内容分解，以及有关执行该操作的说明之前，请再次阅读手表上**测试 > 跑步测试 > 测试方法**中的说明。

1. 首先，在**测试 > 跑步测试 > 初始速度**中为测试定义初始速度。初始速度可以设置为 4-10 分钟/千米之间。注意，如果您的初始速度太高，可能会导致您过早退出测试。
2. 接下来前往**测试 > 跑步测试 > 开始**，然后向下滚动，以查看测试概览。在您准备好进行测试后，选择**下一步**。
3. 勾选与您健康有关的问题，接受后进入训练准备模式。
4. 运动内容会在测试视图中以紫色显示。选择合适的室内或户外跑步运动内容。继续留在训练准备模式中，直至手表检测到您的心率和 GPS 卫星信号(GPS 图标变绿)。
5. 轻触显示屏开始。手表会引导您完成整个测试。
6. 测试将从热身阶段(约 10 分钟)开始。遵循显示屏上的指引完成热身。
7. 在经过适当地热身后，选择**开始测试**。然后您需要达到初始速度才能正式开始测试。

测试中：蓝色数值表示您应该尽可能准确地遵循的稳定提升的目标速度。下方的白色数值显示的是您当前的速度。如果您的速度过快或过慢，手表就会振动以通知您。



两端带有速度值的蓝色曲线显示的是允许的速度范围。



在底部，您会看到您当前的心率、以次最大心率测试所需的最低心率，以及您当前的最大心率数值。

如果没有达到或超过最大心率值，您的手表会询问**您尽全力了吗？**。如果您的努力并未达到最大值，则测试结果将被视为次最大值，但前提是您需要至少达到最大心率的 85%。如果您达到或超过当前的最大心率数值，则您的测试结果会被自动视为最大值。

测试结果

跑步表现测试可为您提供最大有氧动力 (MAP)、最大有氧速度 (MAS) 和最大摄氧量 (VO2max) 的结果。另外，如果您进行了最大值测试，您将获得最大心率 (HR_{max}) 数值。您可以在**测试 > 跑步测试 > 最新结果**中查看您的最新结果。



- 最大有氧动力 (MAP) 是身体达到最大摄氧量 ($VO2_{max}$) 的最低练习强度。最大有氧动力通常只能维持几分钟。
- 最大有氧速度 (MAS) 是身体达到最大摄氧量 ($VO2_{max}$) 的最低练习强度。最大有氧速度通常只能维持几分钟。
- 最大摄氧量 ($VO2_{max}$) 是身体在最大运动量的情况下消耗氧气的最大能力。

如果您选择使用新的 MAP、MAS 和 $VO2_{max}$ 结果更新您的运动内容设置，您的速度、配速和功率区以及卡路里计算都将更新，以符合您的当前状况。如果您进行了最大值测试，则您也可以根据新的最大心率 (HR_{max}) 数值更新心率区。

注意，要更新您的训练区和最大心率 (HR_{max}) 数值，您需要将结果同步到 Polar Flow 应用中。同步后打开 Polar Flow 应用时，该应用会询问您是否要更新数值。所有跑步类运动的运动内容设置将更新为新的值。

您应该在训练中遵循功率区、速度/步速区还是心率区，这取决于您的目标和日常训练。功率区适用于所有地形 – 平地或丘陵。速度区只有在平地上跑步时才可靠。速度区或功率区都是非常适合间歇训练的选择。

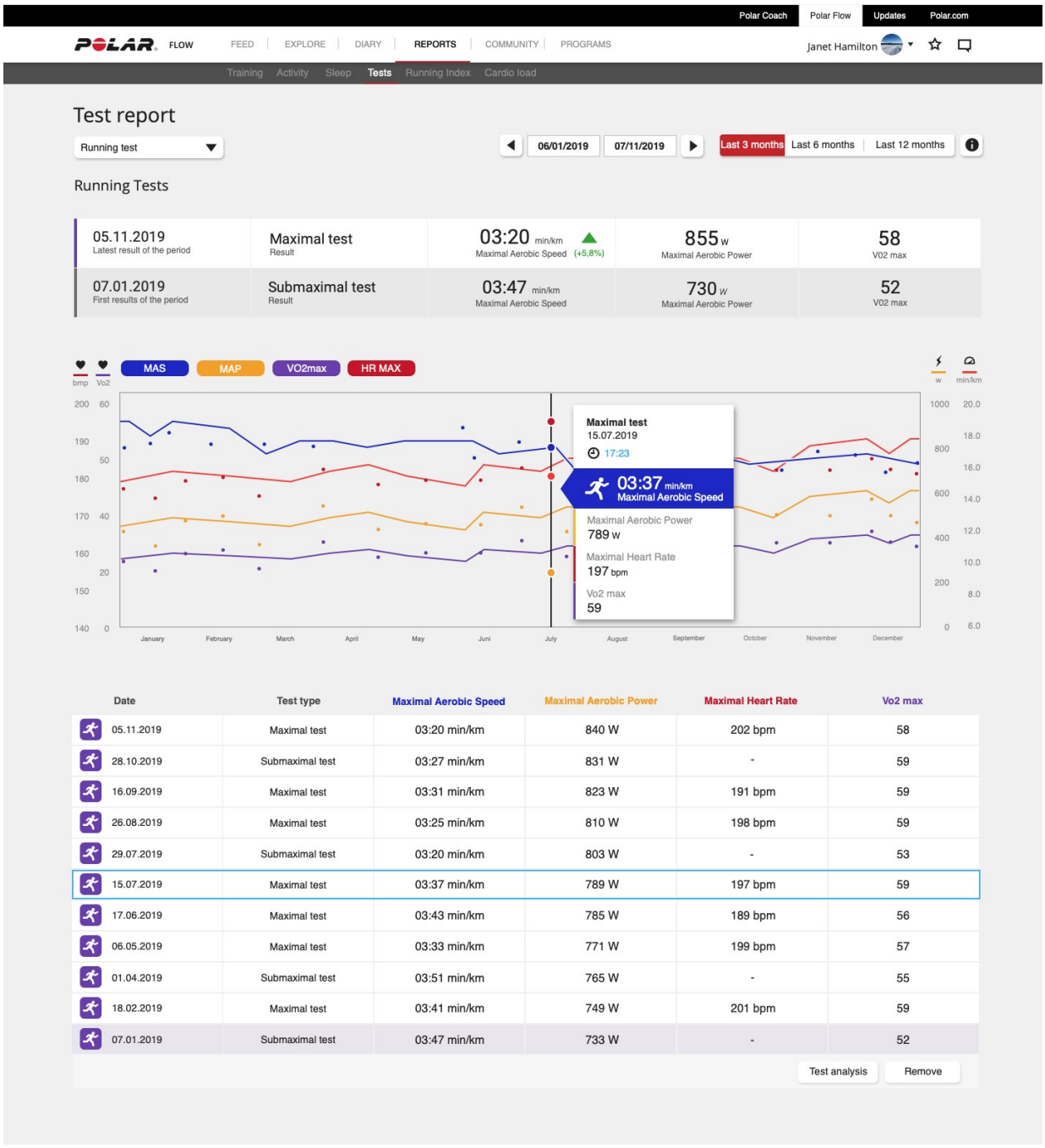
如果您想要使用跑步表现测试来追踪您的进展，并帮助您选择正确的训练强度，我们建议您每三个月重复一次最大值测试，以确保您的训练区域始终是最新的。如果想要更加密切地追踪您的进展，可以在两次最大值测试之间多次重复次最大值测试。

注意，您无法从跑步表现测试获取 Running Index 结果。

您需要在跑步表现测试中输入体重。注意，如果您更改了体重设置，则也会影响测试结果的可比较性。

Flow 网络服务和应用中的详细分析数据

记得将您的测试结果同步到 Polar Flow。为了协助长期跟进，我们将所有的测试数据都集中在 Polar Flow 网络服务中的一个地方。在测试页面，您可以看到您进行过的所有测试，并可以对这些结果进行比较。您可以看到您的长期进度，并轻松地查看表现中的变化情况。



POLAR 跑步计划

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

提供适合 5k、10k、半程马拉松与全程马拉松比赛的计划。每个计划都有三个阶段：筑基、累积与减量。这三个阶段的设计目的在于逐渐提高您的表现，确保您为比赛日做好准备。跑步训练分为五种：轻松慢跑、中距离跑、长跑、节奏跑与间歇跑。所有训练包括热身、训练与放松阶段以实现最佳效果。此外，您可选择进行力量、

核心与移动性训练以帮助您进展。每个训练周包括两个到五个的跑步训练，每周的跑步训练总时长根据您的体能在一小时至七小时之间变化。跑步计划的最短时长为 9 周，最长时长为 20 个月。

通过这份深度指南，了解关于 Polar 跑步计划的更多信息。您也可以详细了解跑步计划入门。

如需观看影片，请点击以下相关链接：

入门指南

使用方法

创建 Polar 跑步计划

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

*如果有四周的训练记录可用，这些信息将被预先填入。

开始实施跑步目标

在开始训练课前，确保您已将训练课目标同步至设备。训练目标同步至您的设备。

若要开始当天安排的训练目标：

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



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

跟进您的进度

利用 USB 连接线或 Flow 应用程式将来自设备的训练结果同步至 Flow 网络服务。通过 **计划** 选项卡追踪您的进展。您可以看到当前计划的概览，以及您的进度。

跑步指数

跑步指数以简单方式监测跑步成绩变化。跑步指数得分是对您最大有氧跑步成绩(VO2max)的估算值。通过随时间记录您的跑步指数，您可以监测跑步效果和如何改进跑步成绩。改进意味着以既定步速跑步时消耗的体力更少，或者在既定的体力消耗水平上，您的步速更快。

为接收到最准确的成绩信息，请确保您已经设置 HR_{max} 值。

每次训练期间，在心率和 GPS 功能，并且满足以下要求的情况下，均会计算 Running Index：

- 所使用的运动内容是跑步类型运动(跑步、公路跑步、越野跑等)
- 跑步速度需不低于 6 km/h / 3.7 mph，跑步时间不少于 12 分钟。

当您开始记录训练时，开始计算。训练期间，您可能会在没有中断计算的情况下在红绿灯处停止两次。运动之后，您的手表会显示 Running Index 数值并将其存储在训练总结中。

您可以在手表的训练总结中查看 Running Index。您可以在 Polar Flow 网络服务 中追踪您的进展并查看预计的比赛时间。

将您的结果与下表相比较。

短期分析

男人

年龄/岁	很低	低	一般	中等	好	非常好	精英
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

女人

年龄/岁	很低	低	一般	中等	好	非常好	精英
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

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

每日的跑步指数可能会有些变化。影响跑步指数的因素有很多。您某天所接收到的数值受跑步环境变化的影响，例如不同的地面、不同的风速风向或温度，此外还有其他因素。

长期分析

单一跑步指数值形成的趋势可用于预测您是否成功跑完特定距离。您可以在 Polar Flow 网络服务中的**进度**选项卡下面查看跑步指数报告。此报告显示在某一较长时间内您的跑步表现提高的情况。如果您正在使用 Polar 跑步计划进行某个跑步比赛的训练，您可以追踪您的跑步指数进度以了解按照目标您的跑步的改进情况。

下表估计了运动员在表现最佳时跑完特定距离所需的持续时间。请在图表解释中使用您的长期跑步指数平均值。该预测最适合那些以类似于目标成绩的速度和跑步环境获得的跑步指数值。

跑步指数	库珀测试(米)	5 公里(时:分:秒)	10 公里(时:分:秒)	21.098 公里(时:分:秒)	42.195 公里(时: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
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

TRAINING LOAD PRO™

Training Load Pro™ 功能衡量训练给您身体带来的压力，并帮助您了解训练对您的表现的影响。Training Load Pro 提供给您的心血管系统带来的训练负荷值 - **心肺负荷**，利用**感知负荷**您可以评估您感受到的压力程度。

心肺负荷

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

感知负荷

您的主观感受是评估所有运动训练负荷的一种有用方法。**感知负荷** 是一个值，它考虑了您对训练严苛程度的主观体验和训练时间。其通过 **运动自觉强度 (RPE)** 量化，是一种科学公认的、量化主观训练负荷的方法。运动

自觉强度量表尤其适用于仅基于心率测量训练负荷具有局限性的运动，例如，肌力训练。

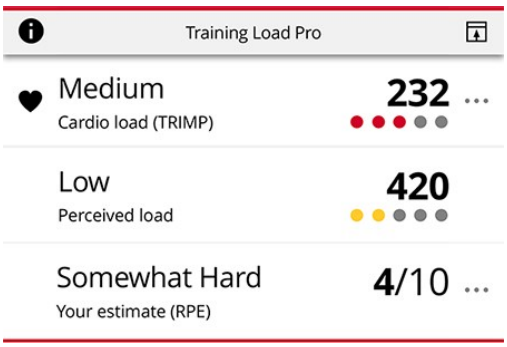
在 Flow 移动应用程式中，对您的训练进行评评估，可获得针对训练的**感知负荷**。您可以从 1-10 的范围内进行选择，其中，1 表示非常容易，10 表示最大强度。

来自单次训练的训练负荷

您在一次训练中的训练负荷显示在手表、Flow 应用程式和 Flow 网络服务中的训练课总结中。

您将获得每个测量负荷的绝对训练负荷数。负荷越大，对身体造成的压力就越大。此外，您可以看到直观的弹头量表解释和语音描述，说明训练的训练负荷相对 90 天平均训练负荷的难度。





弹头量表和语音描述会根据您的进度进行调整：训练方式越智能，可以承受的负荷就越大。随着您对训练的适应能力和忍耐力的提高，几个月前被评为 3 颗弹头（中等）的训练负荷，之后可能只被评为 2 颗弹头（低）。这种适应性量表反映这样一个事实：根据您目前的状况，相同类型的训练课会对您的身体产生不同的影响。

- **极高**
- **高**
- **中**
- **低**
- **极低**

压力和耐受力

除个别训练课的心肺负荷，新的 Training Load Pro 功能还衡量您的短期心肺负荷（疲劳）和长期心肺负荷（耐受力）。

疲劳 展示您最近在训练中的疲惫程度。其显示过去 7 天的平均日负荷。

耐受力 描述您如何准备承受心肺训练。其显示您过去 28 天的平均每日负荷。为提高您对心肺训练的耐受性，需要在更长的时间内缓慢增加训练。

心肺负荷状态

心肺负荷状态查看您的**压力**和**耐受力**之间的关系，并在此基础上显示您是处于训练不足、保持平衡、有效还是超量心肺负荷状态。心肺负荷状态指导评估您的训练对身体的影响，以及对您的进展的影响。了解过去的训练对今天的表现的影响，可以让您控制总训练量，并优化不同强度训练的时机。查看您的训练状态在一次训练课后的变化，将有助于您理解每次训练产生的负荷。

手表上的心肺负荷状态

在表盘上向左或向右滑动，查看**心肺负荷状态**视图。



1. 心肺负荷状态图
2. **心肺负荷状态**和心肺负荷状态数值(=压力除以耐受力。)

   超量训练(负荷比平常高出很多):

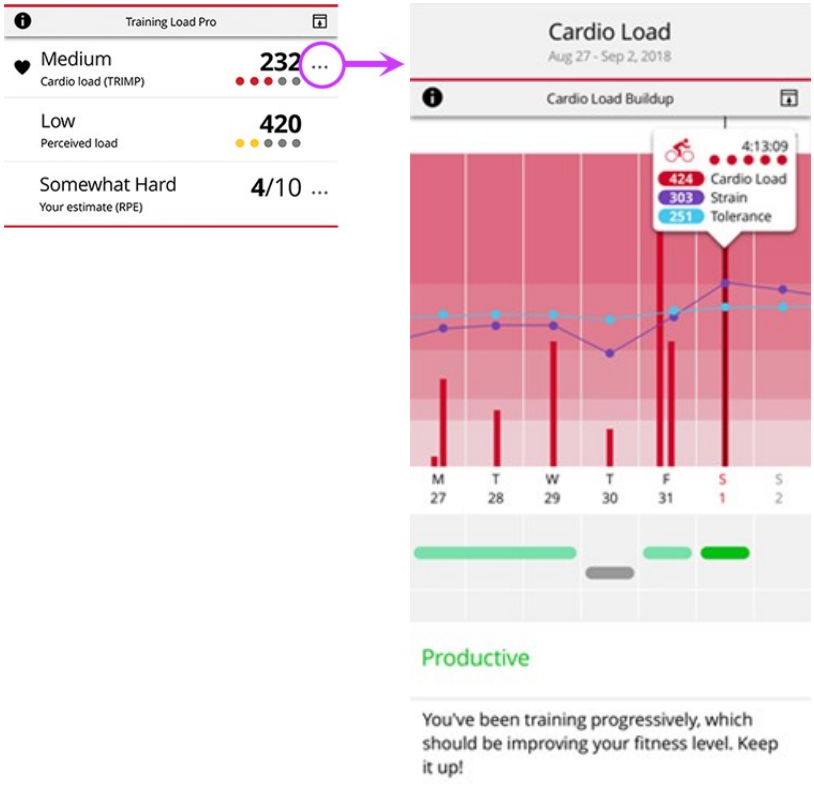
   有效(负荷缓慢增加)

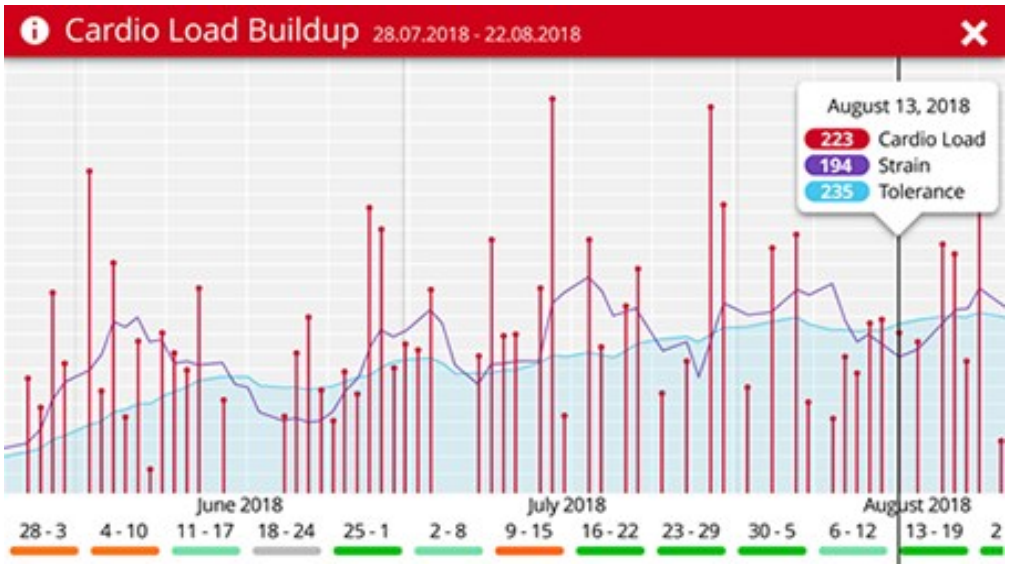
   保持平衡(负荷略低于平时)

   训练不足(负荷比平常低很多)
3. **压力**和**耐受力**
4. 口头描述您的心肺负荷状态

Flow 应用程式和网络服务中的长期分析

在 Polar Flow 应用和网络服务中，您可以追踪心肺负荷如何随着时间推移增加，并了解心肺负荷在过去一周或几个月内的变化。若要在 Polar Flow 应用中查看心肺负荷积累，轻触训练总结(Training Load Pro 模块)中的三点图标。





若要在 Flow 网络服务中查看心肺负荷状态和心肺负荷积累，请转到 **进度** > **心肺负荷报告**。



心肺负荷状态

超量训练(负荷比平常高出很多)：

有效(负荷缓慢增加)

保持平衡(负荷略低于平时)

训练不足(负荷比平常低很多)

红色条显示训练课时的心肺负荷。红色条越高，训练课对心肺系统的强度越大。

背景颜色显示训练课相对过去 90 天的平均训练水平的难度，与五颗弹头的量表和口头描述(极低、低、中等、高、极高)相似。

疲劳 展示您最近在训练中的疲惫程度。其显示过去 7 天的平均日心肺负荷。

耐受力 描述您如何准备承受心肺训练。其显示您过去 28 天的平均每日心肺负荷。为提高您对心肺训练的耐受性，在更长的时间内缓慢增加训练。

FUELWISE™

借助 FuelWise™ 补充能量助手，在训练期间保持活力。FuelWise™ 提供三项功能，提醒并帮助您在长时间训练期间补充能量和保持足够的能量水平。这些功能包括**智能碳水提示**、**手动碳水提示**和**饮水提示**。

对于任何要求严格的耐力型运动员来说，在长时间运动期间保持足够的能量水平和水分供给至关重要。为了保持最佳状态，您需要在长跑或训练课过程中定时为身体补充碳水化合物和饮水。借助碳水提示和饮水提示这两个有用的工具，FuelWise 可以帮助您找到补充能量和水分的最佳方式。

碳水化合物是补充能量的理想之选，因为与脂肪或蛋白质不同，它们会被身体吸收并迅速转化为葡萄糖。在训练期间，葡萄糖是主要的能量来源。训练强度越大，葡萄糖相对于脂肪会消耗得更多。如果训练不到 90 分钟，一般无需补充碳水。但额外补充碳水可帮助您在时间较短的训练课期间保持清醒和专注。

使用 Fuelwise 训练

FuelWise™ 位于主菜单中的 **补充能量**下，包括训练课期间的三种提示功能。这些功能包括**智能碳水提示**、**手动碳水提示**和**饮水提示**。智能碳水提示功能会根据估计的锻炼强度和持续时间来计算您补充能量的需求，同时还会考虑您的训练背景和体格详情。手动碳水提示和饮水提示功能基于时间，这意味着您将在预设的间隔（例如每 15 或 30 分钟）收到提示。

使用任何补充能量功能时，训练课将从 **补充能量**菜单启动。设置提示并选择 **下一步**后，您将直接进入训练准备模式。接下来，选择您的运动内容并开始训练。

智能碳水提示

使用智能碳水提示功能时，需要设置估计的训练时长和强度，然后我们会估算您在训练期间补充能量所需的碳水量。估测您补充能量所需的碳水化合物时，我们会考虑您的训练背景和体格设置，包括您的年龄、性别、身高、体重、最大心率、静息心率、VO2max、有氧心率阈值和无氧心率阈值。

根据您的训练背景估测您吸收碳水化合物的能力。这就限制了智能碳水提示功能提示您补充的碳水化合物的最大量（每小时克数）。这项数据用于根据您的体格设置预先计算您的心率和碳水化合物消耗率之间的关系。接下来，根据您的心率数据以及预先计算出的心率与碳水化合物消耗率之间的关系，向上或向下（在最小/最大限值范围内）调整建议的碳水化合物摄入率。

在训练期间，手表会追踪您的实际能量消耗并相应地调整提示频率，但是在训练过程中，份量（碳水克数）始终是相同的。

设置智能碳水提示

1. 在主菜单中，选择**补充能量 > 智能碳水提示**。
2. 设置估计的训练时长。最少设置为 30 分钟。
3. 设置估计的训练强度。根据心率区间设置强度。查看心率区间，详细了解不同的训练强度。
4. 设置您首选的运动饮料的 **每份所含碳水**（5 -100 克）。
5. 选择 **下一步**

设置提示后，您将看到选择概览。此时，您仍然可以删除刚刚设置的提示或添加饮水提示。当您准备开始训练时，选择**立即使用**即可进入训练准备模式。

向智能碳水提示添加饮水提示时，您还将获得每次提示所需的水分估测。这项估测基于中等强度条件下的平均出汗率。



需要补充碳水时，显示屏上显示**摄取 ( ) 克碳水！**，并发出振动提示。

手动碳水提示

这种基于时间的提示通过在预设的时间间隔提示您补充碳水，帮助您补充能量。可以设置为每隔 5 到 60 分钟提示您。

设置手动碳水提示

1. 在主菜单中，选择 **补充能量 > 手动碳水提示**。
2. 设置提示的间隔（5-60 分钟）。

设置提示后，您将看到选择概览。此时，您仍然可以删除刚刚设置的提示或添加饮水提示。当您准备开始训练时，选择**立即使用**即可进入训练准备模式。



需要补充碳水时，显示屏上显示**摄取碳水！**，并发出振动提示。

饮水提示

这种基于时间的提示通过提示您饮水，帮助您补充水分。可以设置为每隔 5 到 60 分钟提示您。

设置饮水提示

1. 在主菜单中，选择 **补充能量 > 饮水提示**。
2. 设置提示的间隔（5-60 分钟）。

设置提示后，您将看到选择概览。此时，您仍然可以删除刚刚设置的提示或添加碳水提示。当您准备开始训练时，选择**立即使用**即可进入训练准备模式。



需要饮水时，显示屏上显示**喝水！**，并发出振动提示。

了解关于 FuelWise™ 的更多信息

智能卡路里

市面上最精准的卡路里计算器根据您的各项数据计算出卡路里燃烧量：

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

卡路里计算基于加速度与心率数据的智能组合。卡路里计算可准确测量您的训练的卡路里消耗量。

您可于训练课期间看到累计的能量消耗量（单位为千卡，即 kcal），也可于训练后回顾该节训练课的总千卡数。您还可以追踪每日的卡路里总消耗量。

训练效益

训练效果为您提供每次训练效果的文字反馈信息，帮您更好地了解训练的有效性。**您可以在 Polar Flow 应用和 Flow 网络服务中查看反馈。**要获得反馈，您需要在 心率区 中训练了至少总共 10 分钟。

根据心率区情况提供训练效果反馈。它显示您在每个区域花费的时间以及您在每个区域燃烧的卡路里数量。

下表对不同训练效果选项进行说明。

反馈：	效益
最大训练+	非常棒的训练！您的冲刺速度和肌肉神经系统都得到了改善，提高了您的效率。此训练也提高了您的抗疲劳能力。
最大训练	非常棒的训练！您的冲刺速度和肌肉神经系统都得到了改善，提高了您的效率。
最大和速度训练	非常棒的训练！您提高了速度和效率。此训练还显著提高了您的有氧适能和维持更久高强度训练的能力。
速度和最大训练	非常棒的训练！您显著提高了您的有氧适能和维持更久高强度训练的能力。此训练也提高了您的速度和效率。
速度训练+	长时间训练中非常棒的配速！您提高了有氧适能、速度以及维持更久高强度训练的能力。此训练也提高了您的抗疲劳能力。
速度训练	很好的配速！您提高了有氧适能、速度以及维持更久高强度训练的能力。
速度和稳定状态训练	不错的配速！您提高了维持更久高强度训练的能力。此训练也改善了您的有氧适能和肌肉耐力。
稳定状态和速度训练	不错的配速！您改善了您的有氧适能和肌肉耐力。此训练也提高了您维持更久高强度训练的能力。
稳定状态训练+	好极了！此长时间训练改善了您的肌肉耐力和有氧适能。它也提高了您的抗疲劳能力。
稳定状态训练	好极了！您改善了您的肌肉耐力和有氧适能。
稳定状态和基本训练，长时间	好极了！此长时间训练改善了您的肌肉耐力和有氧适能。它也提高了您的基本耐力和练习时身体燃烧脂肪的能力。
稳定状态和基本训练	好极了！您改善了您的肌肉耐力和有氧适能。此训练也提高了您的基本耐力和练习时身体燃烧脂肪的能力。
基本和稳定状态训练，长时间	很好！此长时间训练提高了您的基本耐力和练习时身体燃烧脂肪的能力。它也改善了您的肌肉耐力和有氧适能。
基本和稳定状态训练	很好！您提高了您的基本耐力和练习时身体燃烧脂肪的能力。此训练也改善了您的肌肉耐力和有氧适能。
基本训练，长时间	很好！此长时间、低强度训练提高了您的基本耐力和练习时身体燃烧脂肪的能力。
基本训练	做得不错！此低强度训练提高了您的基本耐力和练习时身体燃烧脂肪的能力。
恢复训练	对您的恢复而言非常不错的训练。此类轻度练习可以促使您的身体适应训练。

持续心率追踪

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

在手表的**设置** > **一般设置** > **持续心率追踪**中，您可以打开、关闭持续心率追踪功能，或切换至仅夜间模式。如果选择仅限夜间模式，请将心率追踪的开始时间设置为您最早的睡觉时间。

此功能默认**打开**。在手表中始终开启持续心率追踪功能将更快地耗尽电池。要使用 Nightly Recharge 功能，需要启用持续心率追踪。如果希望在使用 Nightly Recharge 功能的同时节省电量，请将持续心率追踪功能设置为仅在夜间打开。

手表上的持续心率追踪



通过**心率**小部件，您可以使用持续心率追踪功能在表盘上查看您的当前心率。您可以在表盘设置中将其添加到表盘上。



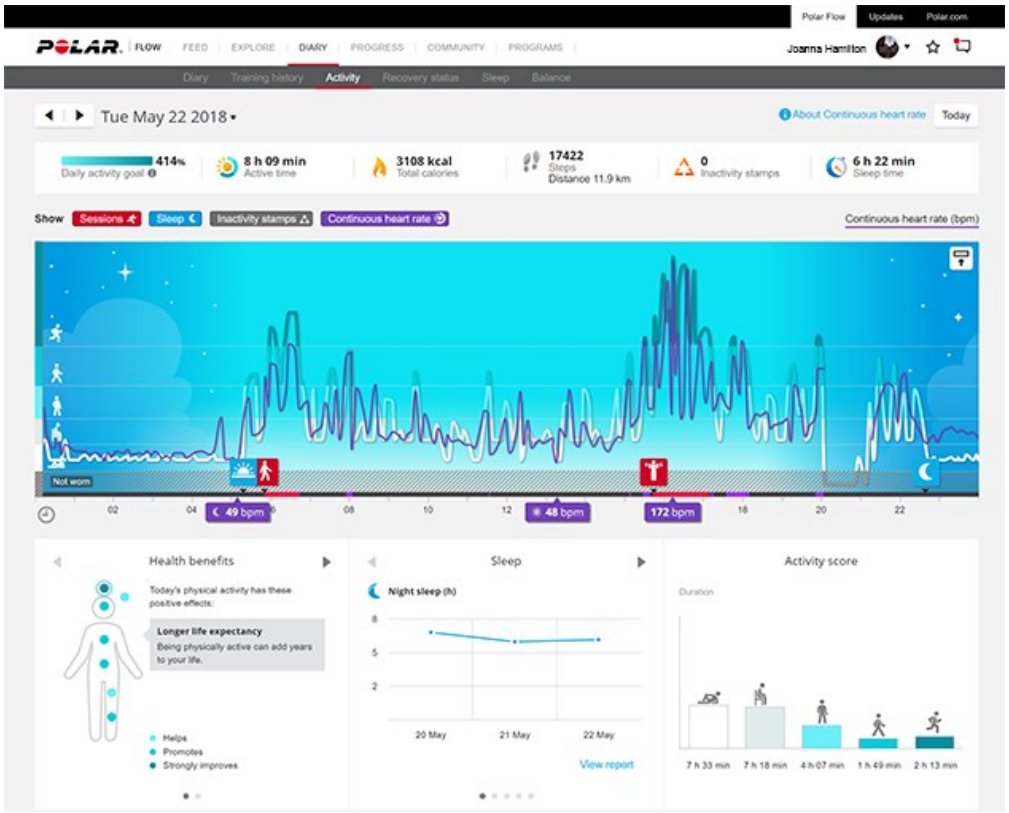
轻触小部件，您可以查看**日常活动**视图。在日常活动视图中，您可以查看当前心率、当天的最高和最低心率读数，也可以查看前一晚的最低心率读数。有关更多信息，请参见全天候活动监测。

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

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

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

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



全天候活动监测

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

活动目标

在您设置手表时，您将获得您个人的活动目标。活动目标基于您的个人数据与活动等级设置，您可以在手表中的 Polar Flow 应用程式或在 Polar Flow 网络服务 中看到这一设置（**设置 > 体格设置 > 活动等级**）。

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

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

手表上的活动数据

在表盘上向左或者向右滑动可浏览至**日常活动**视图。





查看日常活动目标的进展情况以及到目前为止的步数。

您的日常活动目标的进展情况通过一个圆圈以比例形式显示，该圆圈在您处于活跃状态时不断填充。身体运动量和类型被记录并转换为步数的估计。

此外，在打开详情时，您可以看到每日累积活动的下列详情：

- 活动时间告知您对健康有益的身体运动累计时间。
- 使用持续心率追踪功能时，您可以查看当前心率、当天的最高和最低心率读数，也可以查看前一晚的最低心率读数。在手表的**设置** > **一般设置** > **持续心率追踪**中，您可以打开、关闭持续心率追踪功能，或切换至仅夜间模式。
- 您在训练、活动和 BMR(基础代谢率：维持生命所需的最低新陈代谢活动)消耗的卡路里数。

不活跃提示

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

如果您已静止不动 55 分钟，您会获得一个不活跃提示：会显示**是时候活动一下**并带有小幅振动。站起来并找到您自己的活动方式。进行短时间的散步、伸展或进行一些其他轻度活动。在您开始移动或按下按钮时该消息将消失。如果您在五分钟内未活动，您将获得一个未活跃戳记，在同步后可在 Polar Flow 应用和 Flow 网络服务上看到。Polar Flow 应用与 Flow 网络服务均会显示您收到的不活跃戳记数目的全部记录。这样您就可以回顾您的日常活动，并以更积极的生活方式为目标作出改变。

Polar Flow 应用与网络服务中的活动数据

利用 Polar Flow 应用，您可实时追踪和分析您的活动数据，并将您的数据以无线方式从手表同步至 Flow 网络服务。Flow 网络服务可让您详细了解您的活动信息。利用活动报告(在**报告**选项卡下面)，您可以追踪您的日常活动的长期趋势。您可以选择查看每日报告、每周报告或每月报告。

通过此深度指南，了解有关 24/7 全天候活动监测的更多信息。

活动指南

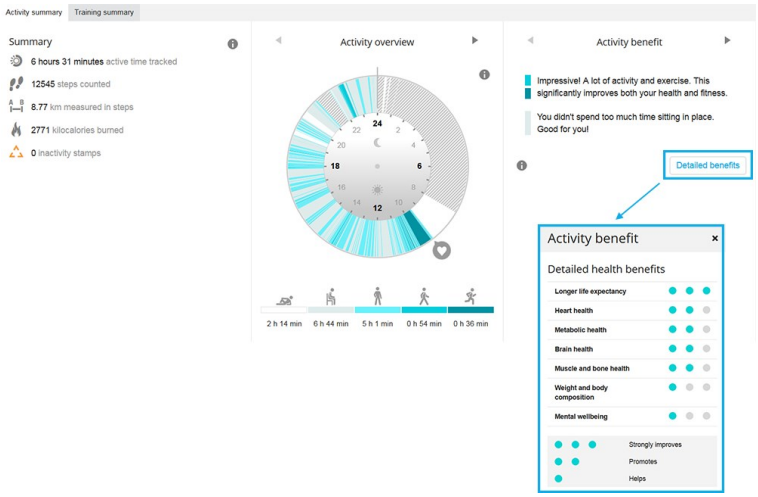
活动指引功能显示您在当天的活跃程度，并告诉您还需要活动多少才能达到每日体能活动的建议目标。您可通过手表、Polar Flow 应用程式或网络服务，查看您达到当天活动目标的进度。

有关更多信息，请参见24/7 全天候活动追踪。

活动效果

活动效果，为您提供有关积极锻炼给您带来的健康效益，以及久坐不动会对您的健康造成何种不良影响。该反馈基于体力活动和坐姿行为对健康影响的国际准则和研究。其核心理念是：越积极，获得效益越多！

Polar Flow 应用和 Flow 网络服务，均可展示您的日常活动效果。您可以按照每日、每周和每月来查看活动效果。您可以在 Flow 网络服务中修改该距离。



有关更多信息，请参见全天候活动监测。

定位卫星

手表具有内置 GPS (GNSS)，为一系列户外运动提供速度、配速、距离和海拔高度，并且可使您在训练结束后，通过 Polar Flow 应用程序和网络服务中的地图查看运动路线。手表同时使用 GPS、GLONASS、Galileo、QZSS 和北斗系统，以在全球范围内实现最高准确度。默认情况下，手表还使用双频 GPS 来提高定位精度，尤其是在困难的使用条件下。或者，您可以在手表上使用节能单频 GPS 模式。单频 GPS 模式在困难的使用条件下无法提供准确的结果，但它会延长运动期间的电池寿命。该设置位于**一般设置** > **定位卫星**下。选择**更高精确度**(双频 GPS) 或**节能**(单频 GPS)。

辅助 GPS

手表利用辅助全球卫星定位系统 (A-GPS) 快速获取卫星方位。A-GPS 资料向您的手表提供 GPS、Glonass、Galileo、QZSS 和北斗卫星的预测位置。这样手表便知可在何处搜索卫星，因而能够更快确定您的初始位置，并提高定位数据的准确度。

A-GPS 数据每日更新一次。每次当您通过 FlowSync 软件或 Flow 应用程式与 Flow 网络服务同步时，最新的 A-GPS 数据文件将自动更新至您的手表。

A-GPS 有效日期

A-GPS 数据文件的有效日期长达 14 天。定位精度在最初三天相对较高，并在剩余的天数期间逐步降低。定期更新有助于确保高水平的定位精确性。

您可以在手表上查询当前 A-GPS 数据文件的有效日期。进入 **设置** > **一般设置** > **关于手表** > **辅助 GPS 已到期**。如果该数据文件已到期，通过 FlowSync 软件或利用 Flow 应用程序同步您的手表与 Flow 网络服务以更新 A-GPS 数据。

A-GPS 数据文件一过期，则获取当前位置可能需要更多时间，且定位数据准确度会下降。

为了获得最佳的 GPS 性能，请将手表佩戴在手腕上，让显示屏朝上。基于手表中 GPS 天线的位置，不建议戴在手腕上时让显示屏朝下。将其安装在自行车车把上时，确保显示屏朝上。

返回起点

返回起点功能可将您指引到训练的起点。

若要在一次训练中使用返回起点功能：

1. 在训练准备模式中，轻触快捷菜单图标 进入快捷菜单。
2. 从列表中选择**返回起点**，然后选择**开启**。

您也可以在训练期间设置返回起点，方法是暂停训练，轻触快捷菜单图标 打开快捷菜单，滚动至**返回起点**，然后选择**开启**。

若在 Polar Flow 中将"返回起点"训练视图添加到运动内容，则会始终对该运动内容开启，不需要每次训练时打开。

若要返回起点：



- 将手表放在面前的水平位置上。
- 持续移动，以便手表确定您行动的方向。会有一个箭头指向您起点的方向。
- 若要返回起点，务必按照箭头方向转动。
- 手表也会显示方位和您与起点之间的直线距离(直线)。

处于不熟悉的环境中时，请始终准备地图在手，以防手表失去卫星信号或电池电量耗尽。

比赛速度

比赛速度功能有助于您保持稳定配速，并在设定距离内达到您的目标时间。定义某段距离的目标时间 - 例如将 10 公里跑步的目标时间设定为 45 分钟，并跟踪对比实际用时与这个预设目标的差距。



您可以在手表上设置比赛速度，或者可以在 Flow 网络服务或应用中设置比赛速度目标，并同步至手表。

如果您已计划好当天的比赛速度目标，手表会在进入训练准备模式时建议您启动该目标。

在手表上创建比赛速度目标

您可以在训练准备模式下从快捷菜单中创建比赛速度目标。

1. 按下按钮进入主菜单，然后轻触**开始训练**。
2. 在训练准备模式中，轻触快捷菜单图标 进入快捷菜单。
3. 从列表中选择**比赛速度**，然后设置距离和时长。手表显示达到目标时间所需的配速/速度，然后返回训练准备模式，您可以从这里开始训练课。

在 Flow 网络服务中创建比赛速度目标

1. 在 Flow 网络服务中，前往**日记**，然后点击**添加 > 训练目标**。
2. 在**添加训练目标**中，选择**运动**，然后输入**目标名称**(最多 45 位数)、**日期**和**时间**以及您想添加的任何**注意事项**(可选)。
3. 选择**比赛速度**。
4. 填写以下其中两个值：**时间长度**、**距离**或**比赛速度**。第三个值将自动显示。
5. 根据需要单击**添加至我的最爱**，将目标添加至"我的最爱"列表。
6. 点击**保存**，将目标添加到**日记**中。

通过 FlowSync 将目标同步至您的手表，然后便可开始训练了。

运动内容

运动内容指在手表上您可选择的运动项目。我们在手表上创建了四项默认的运动内容，不过在 Polar Flow 应用程式与网络服务中，您可以添加新的运动内容并将其同步到手表上，您可以通过这种方式创建您最喜爱的运动列表。

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

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

有关更多信息，请参见 Flow 中的运动内容。

通过运动内容，您可以随时了解您完成的事项并查看在不同的运动中您取得的进展。在 Flow 网络服务中查看您的训练记录并追踪您的进展情况。

在健身俱乐部上小组训练课期间，您可以将 Polar Ignite 3 与 Polar Club 结合使用。为训练课选择一项室内运动内容，并确保在 sport profile settings（运动内容设置）中启用心率在其他设备上可见功能。

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

心率区

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

进一步了解心率区：什么是心率区？

速度区

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

速度区设置

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

默认

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

自由

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

训练目标及速度区

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

训练期间

在训练期间，您可以查看目前的训练正处于什么区域，以及在每个区域停留的时间。

训练后

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

从手腕获得速度和距离

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

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

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

游泳指标

游泳指标帮助您分析每次游泳训练，并可长期跟踪您的游泳表现和进展。

为获得最准确的信息，请确保您已设置佩戴手表的手腕。您可以在 Flow 中的产品设置中检查和确认您已设置佩戴手表的手腕。

泳池游泳

当使用游泳或泳池游泳内容时，手表对您的游泳距离、时间和速度以及划水速率和休息时间进行记录，同时还可识别您的泳姿。此外，借助 SWOLF 得分，您还可跟踪您的进度。

泳姿：手表可识别您的泳姿，并计算特定泳姿指标以及您的整个训练的合计值。手表识别的泳姿：

- 自由泳
- 仰泳
- 蛙泳
- 蝶泳

配速和距离：一旦手表将您的泳姿识别为上述四种泳姿之一，即可检测到您的趟数并使用此信息为您提供准确的配速和距离。配速和距离的测量值基于检测到的趟数和设定的泳池长度。每一趟都会将单位泳池长度增加到总游泳距离中。

划水率：您的划水率告诉您在一分钟或每个泳池长度中的划水数。该信息可用于进一步发掘您的游泳技巧、节奏和时机。

SWOLF（游泳与高尔夫的简称）是效率的间接测量。将您的时间与您游完泳池长度距离所做的划水动作数相加，可计算出 SWOLF。例如，游完这段距离需要 30 秒，并划水 10 下，那么该泳池的 SWOLF 值为 40。通常来说，泳池长度和游泳风格固定的情况下，您的SWOLF值越小效率就越高。

SWOLF是高度个性化的，因此不应与他人的SWOLF分数作比较。实际上，它是一种个性化工具，有助于您提高与微调您的游泳技能，帮您在各种泳姿中达到最高效率。

泳池长度设置

由于泳池长度影响游泳的速度、距离和划水数计算以及 SWOLF 得分，因此选择正确的泳池长度十分重要。默认长度为 25 米、50 米和 25 码，不过您也可根据自己的要求手动设置长度。可选择的最小长度为 20 米/码。

所选的泳池长度显示在训练准备模式中。要更改泳池长度，轻触快捷菜单图标 以访问**泳池长度**设置，然后设置正确的长度。

公开水域游泳

在使用开放水域游泳内容时，手表对您的自由泳距离、时间和速度、划水速率以及游泳路线进行记录。

自由泳是开放水域游泳内容可识别的唯一游泳样式。

速度和距离：您的手表利用 GPS 功能，计算您在游泳期间的速度和距离。

自由泳划水速率：手表记录游泳训练中您的划水速率的平均值和最大值（每分钟您做出多少个划水动作）。

路线：游泳路线利用 GPS 功能记录，您在游泳后可通过 Flow 应用程序和网络服务中的地图查看这一路线。GPS 功能不能用于水下，因此当您的手离开水或非常接近水面时，您的路线信息是从获取的 GPS 数据中过滤得到的。水况和卫星位置等外部因素都可能影响 GPS 数据的准确性，因此同一路线的数据每天都可能不一样。

在水中测量心率

手表采用新的 Polar Precision Prime 传感器融合技术，在手腕上自动测量心率，为测量游泳时的心率提供简单且舒适的方法。尽管水可能会妨碍手腕心率测量的最佳性能，但是，Polar Precision Prime 的准确性足以让您在游泳时监控平均心率和心率区，获得准确的卡路里燃烧读数、训练负荷以及基于心率区的训练效果反馈。

为确保心率数据尽可能准确，将手表戴在手腕上至关重要（甚至比其他运动更舒适）。请查看 利用基于手腕的心率进行训练，了解有关训练过程中佩戴手表的说明。

请注意，您不能在游泳时将胸带式 Polar 心率传感器与手表搭配使用，因为在水下不能使用 Bluetooth。

开始游泳训练

1. 按下按钮进入主菜单，选择**开始训练**，然后浏览至**游泳**、**Pool swimming**（泳池游泳）或 **Open water swimming**（公开水域游泳）运动内容。
2. **使用游泳/泳池游泳运动内容时**，检查并确认泳池长度正确（显示在显示屏上）。要更改泳池长度，轻触快捷菜单图标 并轻触 **泳池长度**，然后设置正确的长度。

   请在进入泳池后再开始记录训练，但不要在水下按按钮。

3. 轻触显示屏，开始进行训练记录。

在游泳期间

您可以在 Flow 网络服务的运动内容部分自定义显示屏上显示的内容。游泳运动内容中默认的训练视图显示以下信息：

- 您的心率与心率区指针
- 距离
- 持续时间
- 休息时间（游泳和泳池游泳）
- 配速（开放水域游泳）
- 心率图形
- 平均心率

- 最大心率
- 当日时间

在您游泳后

游泳训练后在手表的训练小结中可看到游泳数据概况。您可以看到下列信息：



开始训练的日期和时间

训练持续时间

游泳距离



平均心率

最大心率

心肺负荷



心率区



训练课期间所耗能量

碳水化合物

蛋白质

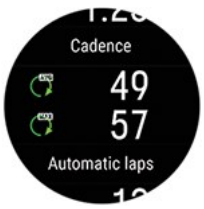
脂肪

有关更多信息，请参见能量来源



平均配速

最快配速



划水速率(每分钟划水动作数)

- 划水平均速率
- 最大划水速率

使用 Flow 同步手表，您可以直观地看到有关游泳的更详细信息，包括泳池游泳训练明细、心率、配速和划水速率曲线。

天气

抬手即可在天气视图中查看当天的每小时预报以及明天的 3 小时预报和后天的 6 小时预报。提供的其他天气信息包括风速、风向、湿度和降水概率。

只能在天气视图中查看天气信息。在表盘中，向左或者向右滑动直至找到天气信息。

要使用天气功能，您需要在手机上安装 Polar Flow 应用并与手表配对。您还需要开启定位服务 (iOS) 或定位设置 (Android) 才能获取天气信息。

今日预报



查看当日的每小时天气预报。轻触显示屏以查看更多详细天气信息，包括：

- 预报位置
- 上次更新时间
- 刷新(天气信息需要更新时显示，例如您的位置已改变，或者自上次更新以来已经有一段时间了)
- 当前温度
- 体感
- 降雨
- 风速
- 风向
- 湿度
- 每小时预报

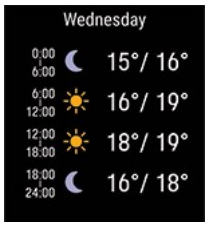
请注意，天气历史记录(包括有关训练期间天气状况的信息)不可用。

明日预报



- 每 3 小时预报低/高

后日预报



- 每 6 小时预报低/高

节能设置

节能设置允许您通过更改 GPS 记录速率或关闭手腕型心率测量，延长训练时间。这些设置可以优化电池使用率，并在超长训练课上或电池电量不足时获得更多训练时间。

节能设置可在快捷菜单中找到。您可在单项训练暂停期间，以及多项运动训练过渡模式期间，通过轻触快捷菜单图标，在训练准备模式下访问快捷菜单。



设置任何节能设置后，将在训练准备模式下看到它们对估计训练时间的影响。请注意，需要单独为每个训练课设置节能设置。设置尚未存储。

请注意，温度会影响估计训练时间。在寒冷条件下训练时，实际训练时间可能少于开始训练课时显示的时间。

GPS 记录速率

将 GPS 记录速率设置为较不频繁的间隔(1 分钟或 2 分钟)。对需要较长电池寿命的超长训练课十分方便。

请注意，将 GPS 记录速率更改为较不频繁的间隔可能会降低其他测量的准确性，例如速度/配速和距离，具体取决于运动内容和所用的传感器。

手腕型心率测量

关闭手腕型心率测量。当心率数据非必需时，请将其关闭以节省电量。将心率监测器与胸带配合使用时，默认关闭手腕型心率测量。

能量来源

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

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

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

能量来源摘要

训练后，您将在训练总结中看到以下信息：



在您训练过程中消耗的碳水、蛋白质和脂肪。

请注意，在训练后进食时，不应将消耗的能量来源及其消耗量解释为进食指导原则。

FLOW 移动应用程序中的详细分析



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

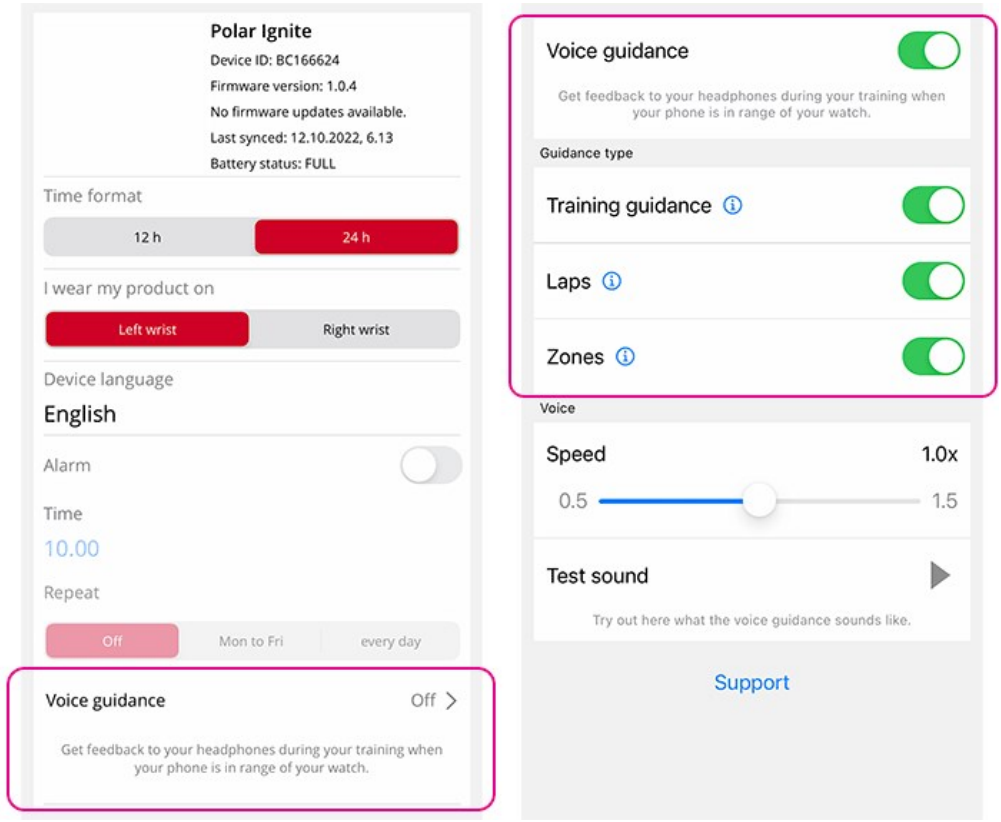
了解关于能量来源的更多信息

语音指导

语音指导功能通过直接向您的耳机提供相关训练数据，帮助您专注于训练。在锻炼期间无需看手表。您获得的音频信息包括每圈详细信息、心率变化以及训练阶段的指导。要使用语音指导功能，您需要在手机上运行 Flow 应用程序并将手机与手表配对。如需获取说明，请参阅将移动设备与手表配对。

您也可以在 Polar Flow 应用设备设置中设置语音指导功能。如果您有多个 Polar 设备，在 Polar Flow 应用中，转到**设备**，然后选择 Polar Ignite 3。向下滚动到**语音指导**，轻触打开，并开启该功能。然后选择语音指导中包含哪类信息：

- 选择**培训指导**，在您的培训目标阶段和日常培训建议中获得指导。
- 当您手动记记圈或根据持续时间、距离或位置自动记圈时，选择**圈数**可收听圈数详情。
- 选择**区**以了解自己的心率变化。



请注意，除了您从上述选项中选择的信息外，当您开始、暂停、继续或停止培训以及收到训练总结时，

- 您将收到音频反馈
- 手机和手表之间的实时连接丢失/恢复
- 手表电量低

有关更多信息，请参见 Polar Flow 应用中的语音指导。

手机通知

利用手机通知功能您可以在手表上获取来电、消息和应用通知提醒。您将在手表上获得与手机屏幕上相同的通知。在不训练和训练期间都可以收到通知。您可以选择希望什么时候接收通知。iOS 和 Android 手机均可接收手机通知。

要使用手机通知功能，您需要在手机上运行 Polar Flow 应用并与手表配对。如需获取说明，请参阅将移动设备与手表配对。

打开手机通知

在手表上，前往**设置** > **一般设置** > **手机通知**将手机通知打开。将手机通知设置为**关闭**、**在不训练时开启**、**在训练时开启**或**始终开启**。

您也可以在 Polar Flow 应用设备设置中开启手机通知。将通知设置为开启后，将手表与 Polar Flow 应用同步。

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

勿打扰

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

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

查看通知

不训练时，只要您收到通知，手表就会振动，并且显示屏底部会出现红点。从显示屏下方向上滑动，或在手表振动后立即转动手腕查看手表，均可查看通知。

训练期间，如果收到通知，手表会振动并显示发送者。要删除通知，请在查看通知时轻触显示屏，并选择**清除**。要删除手表上的所有通知，请向下滑动通知列表并选择**全部清除**。

接到来电时，手表会震动并显示来电者。您也可以用手表接听或拒绝来电。

手机通知功能可能会有所不同，具体取决于您的 Android 手机型号。

音乐控件

在训练课期间，通过手表控制手机上播放的音乐和媒体，不训练时也可以通过音乐控件视图来控制。iOS 和 Android 手机均可安装音乐控件。要使用音乐控件，您需要在手机上运行 Polar Flow 应用并将手机与手表配对。如需获取说明，请参阅将移动设备与手表配对。如果您使用 Polar Flow 应用对手表完成了此设置，则说明您的手表已与手机配对。

在**设置 > 一般设置 > 音乐控件**中设置音乐控件。

在您通过 Polar Flow 应用将手表与手机配对后，音乐控件设置将可见。

在训练课期间，选择**训练显示屏**来控制音乐，在不训练时通过**表盘**来访问控件。



- **训练期间**，向左或向右滑动以滚动到音乐控件训练视图。在打开播放器并开始训练时，音乐控件训练视图将启用。
- **不训练时**，在表盘上左右滑动可导航至音乐控件视图。
- 利用音量控件调节音量
- 用控件暂停/播放或切换歌曲。

POLAR FLOW 应用中的音乐控件设置



您也可以在 Polar Flow 应用的**设备**菜单中调整音乐控件设置：

- 轻触音乐控件旁边的按钮，可打开或关闭音乐控件功能
- **始终开启：**您可以从训练显示屏、音乐控件视图控制音乐。
- **训练：开启：**您可以从训练显示屏控制音乐。
- **训练：关闭：**您可以从音乐控件视图控制音乐。

如果更改了设置，记住将手表与 Polar Flow 应用同步。

心率传感器模式

在心率传感器模式下，您可以将手表变为心率传感器，并将心率共享给其他蓝牙设备，如训练应用、健身器材或自行车码表。要以心率传感器模式使用手表，您首先需要将其与进行接收的外部设备配对。有关配对的详细说明，请参阅接收设备的用户指南。

打开心率传感器模式：

1. 按下按钮进入主菜单，然后轻触**开始训练**。浏览至您的首选运动。
2. 轻触快捷菜单图标 打开快捷菜单。



选择**与其他设备共享心率**。



选择**添加新设备**

3. 激活外部设备的配对模式。
4. 从外部设备中选择 Ignite 3。
5. 接受 Ignite 3 与外部设备配对。
6. 您应该能够在 Ignite 3 和外部设备中看到自己的心率。在您准备就绪后，从外部设备上开始训练即可。要使用手表记录训练，请返回训练准备模式，然后轻触显示屏即可开始记录训练。

停止共享心率：

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

可更换腕带

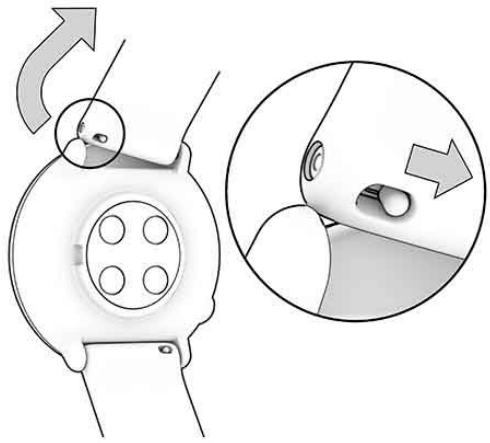
可更换腕带为您的手表带来个性化体验，可以搭配不同场合和风格，这样，您可以一直佩戴，并充分利用全天候活动监测、持续心率测量和睡眠追踪功能。

您可以从 Polar's selection（Polar 精品）中选择您最喜欢的腕带，或者使用任何其他采用 20mm 表带轴的手表表带。

更换腕带

手表的腕带可快速轻松更换。

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



兼容的传感器

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

查看完整的兼容型 Polar 传感器和配件清单

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

POLAR OH1 光学心率传感器

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

也可以与 Polar Club、Polar GoFit 和 Polar Team 应用一起使用。

POLAR VERITY SENSE

Polar Verity Sense 是一款高品质多功能光学心率传感器，可以从手臂或太阳穴测量心率。Polar Verity Sense 是取代心率胸带和手腕型心率设备的不二之选。您可以将它与本产品的臂带、游泳镜带夹配合使用，也可以将它紧贴在皮肤上使用。Polar Verity Sense 让您可以最大限度地自由运动，适用于各种不同的运动项目。Polar Verity Sense 的一大主要特色就是当您在泳池游泳时，可以记录您的心率、距离、配速以及圈数。您可以将自己的锻炼情况记录在内部存储空间中，然后再将锻炼数据传输到手机上，您也可以将它连接到兼容设备，在锻炼过程中实时跟踪心率。

POLAR H10 心率传感器

搭配配有胸带的 Polar H10 心率传感器，可实现最精确的心率监测。

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

通过 Polar H10 心率传感器的内部存储器，可在未连接附近训练装置或移动训练应用的情况下记录一节训练课。您只需将 H10 心率传感器与 Polar Beat 应用配对，然后使用该应用开始训练课即可。举例而言，您可由此使用 Polar H10 心率传感器记录游泳训练课的心率。如需了解更多信息，请参阅 Polar Beat 和 Polar H10 心率传感器的支持页面。

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

POLAR H9 心率传感器

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

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

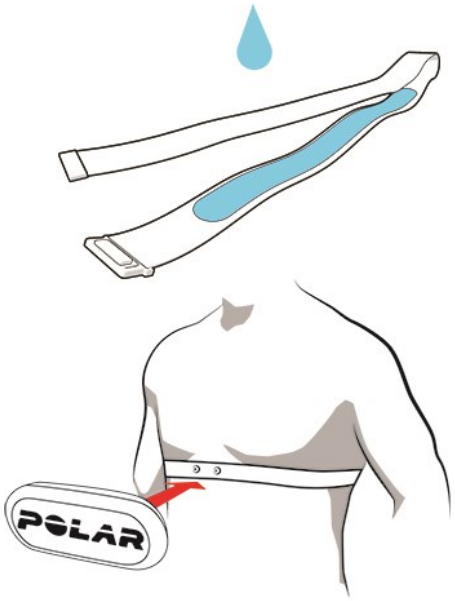
传感器与手表配对

将心率传感器与手表配对

在佩戴与手表配对的 Polar 心率传感器时，手表不会通过手腕测量心率。

1. 润湿胸带的电极区。
2. 把连接器贴到胸带上。
3. 将胸带固定至胸前，并进行调整使其贴合胸部。
4. 在您的手表上，前往**设置 > 一般设置 > 配对和同步**，并轻触**配对传感器或其他设备**。

5. 发现心率传感器后，显示设备 ID，例如，**Polar H10 xxxxxxxx**。轻触 ，以开始配对。
6. 完成后，显示**已完成配对**。



POLAR FLOW 应用

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

训练数据

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

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

活动数据

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

睡眠数据

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

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

运动内容

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

有关更多信息，请参见 Polar Flow 中的运动内容。

图像分享

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

如需观看影片，请点击以下链接：

Polar Flow 应用 | 带照片分享训练结果

开始使用 POLAR FLOW 应用

您可以使用移动设备与 Polar Flow 应用来 设置手表。

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

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

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

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

POLAR FLOW 网络服务

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

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

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

日记

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

报告

在**报告**中，您可以了解自己的进步情况。

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

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

计划

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

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

POLAR FLOW 中的运动内容

手表上有 14 项默认的运动内容。在 Polar Flow 应用程式或网络服务中，您可以将新的运动内容添加到运动列表中，并对相关设置进行编辑。您的手表最多可储存 20 个运动内容。如果 Polar Flow 应用和网络服务中运动内容数量超过 20 个，同步时列表中的前 20 个会传输到手表中。

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

如需观看影片，请点击以下相关链接：

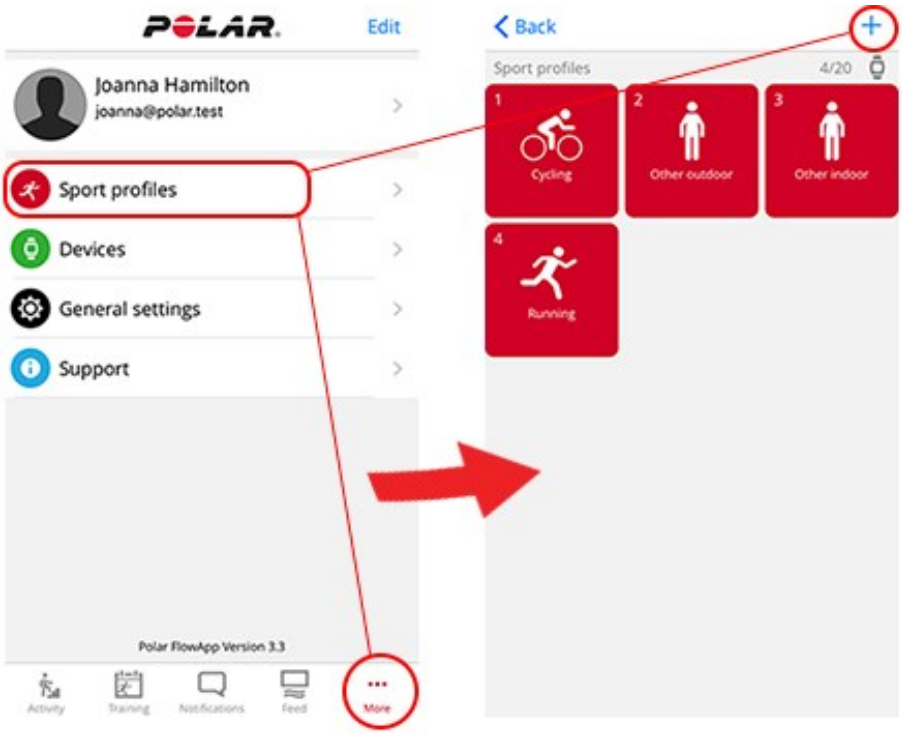
Polar Flow 应用 | 编辑运动内容

Polar Flow 网络服务 | 运动内容

添加运动内容

在 Polar Flow 移动应用中：

1. 前往**运动内容**。
2. 轻触右上角的加号。
3. 从列表中选择一项运动内容。在 Android 应用程式中轻击完成。该项运动便会添加至您的运动内容列表。



在 Polar Flow 网络服务中：

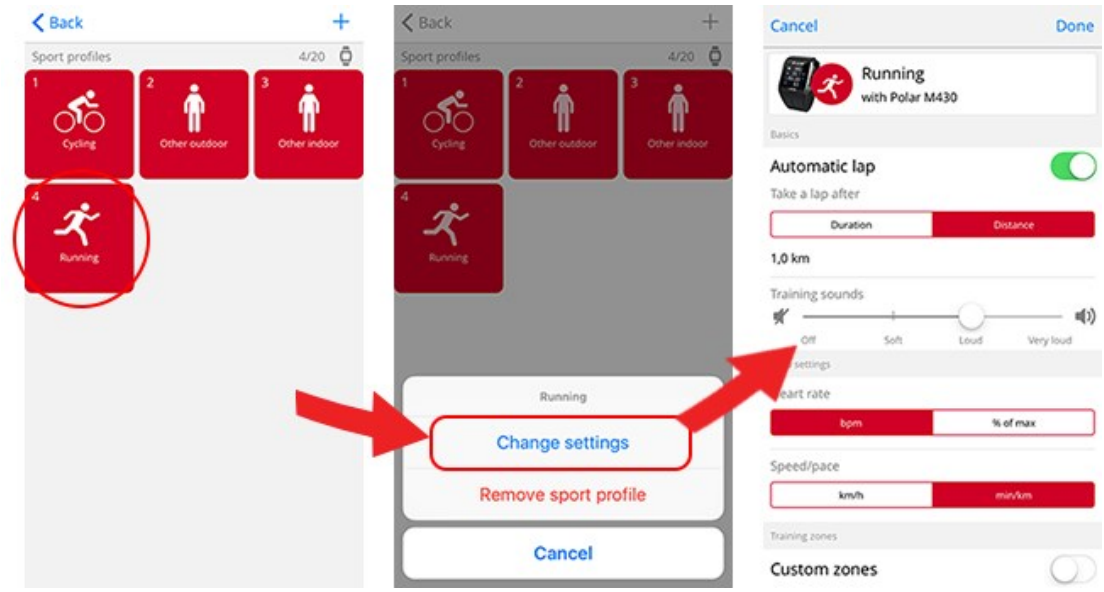
1. 点击右上角您的姓名/头像。
2. 选择**运动内容**。
3. 点击**添加运动内容**，然后从列表中选择运动。
4. 该项运动便会添加到您的列表中。

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

编辑运动内容

在 Polar Flow 移动应用中：

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



在 Flow 网络服务中：

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

在每个运动内容中，您可以编辑以下信息：

基本信息

- 自动记圈（可设置成基于时间长度或距离，或关闭）

心率

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

速度/配速设置

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

训练视图

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

点击现有视图的铅笔图标便可以进行编辑，或者可以点击**添加新视图**。

手势和反馈

- 振动反馈（您可选择开启或关闭振动）

GPS 与海拔高度

- 自动暂停：如需在训练期间使用**自动暂停**，您需要将 GPS 设置为**高精确度**或使用 Polar 步速传感器。当您停止时，训练自动暂停，并在您开始时自动继续。
- 选择 GPS 记录速率。

完成运动内容设置后，点击**保存**。切记，将设置同步至手表。

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

规划训练

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

使用季度规划工具，创建训练计划

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



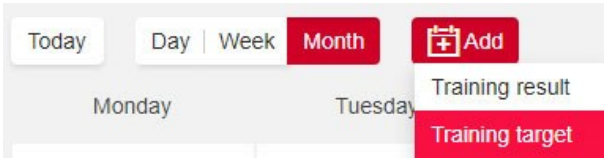
Polar Flow for Coach 是免费的远程教练平台，您的教练可以从整个赛季计划到个人锻炼，详细规划训练的每一个细节。

在 POLAR FLOW 应用程式和网络服务中创建训练目标

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

若要在 Polar Flow 网络服务中创建训练目标：

1. 进入**日记**，然后单击**添加** > **训练目标**。



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

然后从以下内容中选择训练目标类型：

时间长度目标

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

距离目标

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

卡路里目标

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

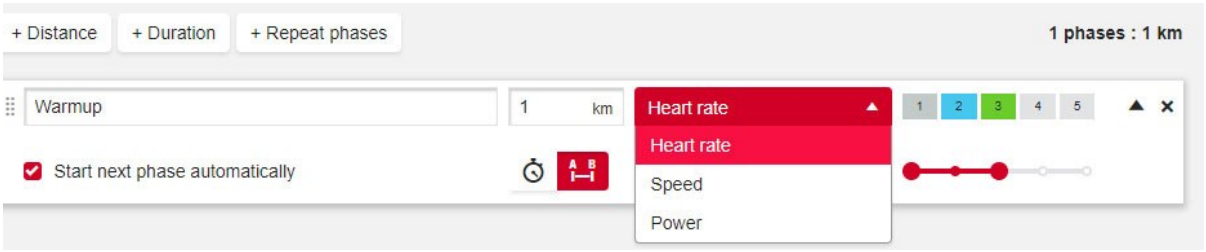
比赛速度目标

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

请注意比赛速度仅可利用 Grit X、Grit X Pro、Ignite 3、Pacer、Pacer Pro、V800、Vantage M、Vantage M2、Vantage V 和 Vantage V2 进行同步。

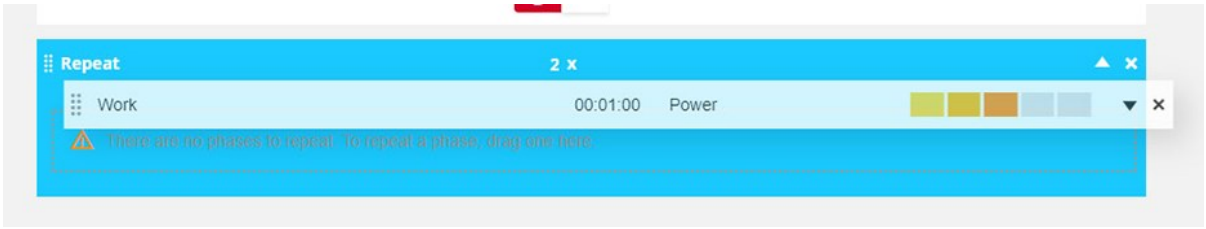
阶段性目标

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



目前仅 Grit X、Grit X Pro、Pacer、Pacer Pro 和 Vantage V2 支持基于功率的阶段性训练目标。

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



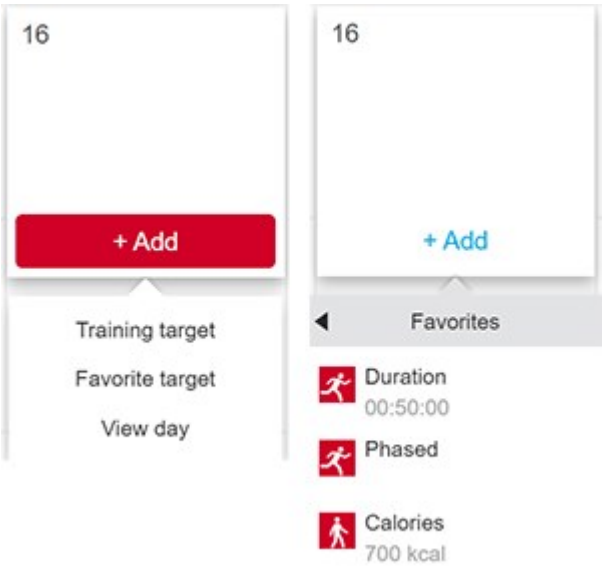
6. 单击添加至"我的最爱"☆，将目标添加至"我的最爱"列表。
7. 单击**添加至日记**，将目标添加至**日记**。

根据最喜爱的训练目标创建新目标

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

要使用现有的收藏项目作为训练目标的模板，请执行以下步骤：

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



3. 收藏项目会添加至您的日记，以作为当日的预定目标。训练目标的默认预定时间为 18:00/6pm。
4. 单击"日记"中的目标，并根据偏好修改。在此视图中编辑目标将不会变更原始的最喜爱的目标。
5. 单击"保存"以更新变更。

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

将目标同步至您的手表

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

有关开始目标训练课的信息，请参见开始训练课。

在 POLAR FLOW 应用中创建训练目标

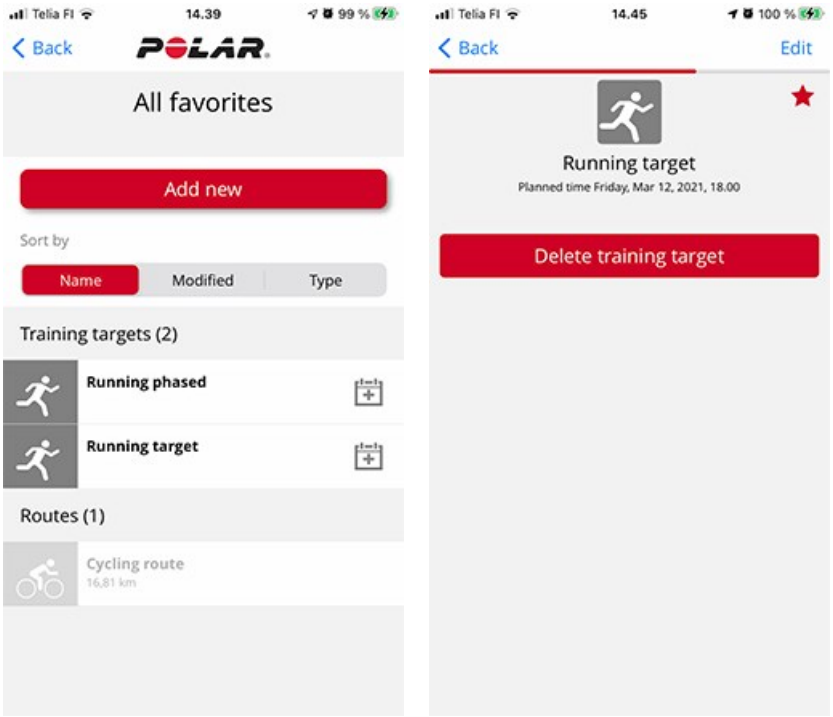
在 Polar Flow 应用中创建训练目标：

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

最喜欢的目标

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

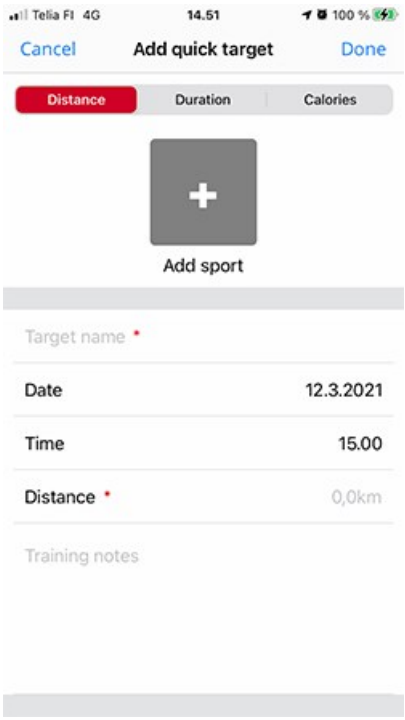
Komoot 路线仅适用于 Grit X、Grit X Pro、Pacer Pro和 Vantage V2。Strava Live 路段适用于 Grit X、Grit X Pro、M460、Pacer、Pacer Pro、V650、V800、Vantage V 和 Vantage V2。



快速目标

1. 选择 **快速目标**。
2. 选择快速目标是基于距离、持续时间还是卡路里。
3. 添加运动。

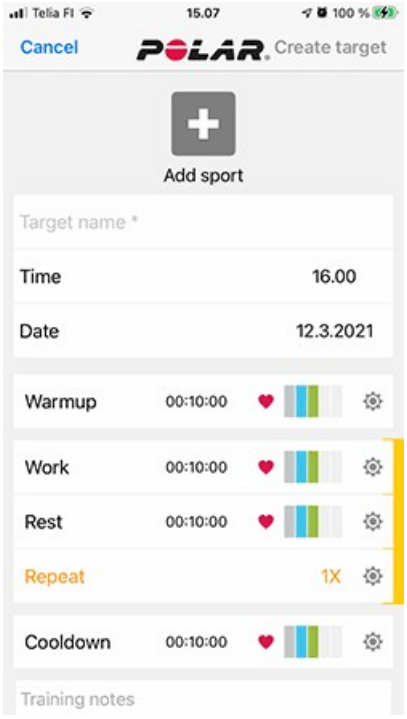
4. 给目标命名。
5. 设置目标距离、持续时间或卡路里量。
6. 轻触 **已完成**将目标添加至您的训练日志

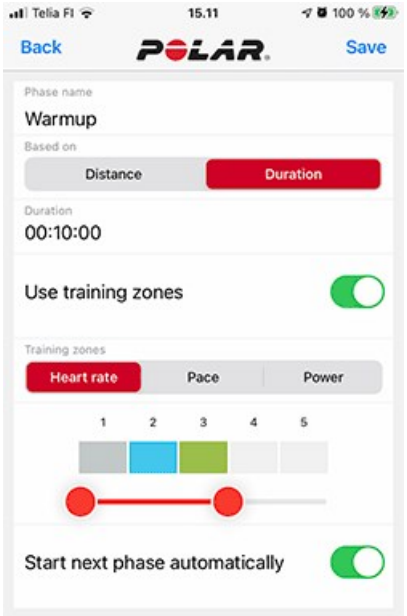


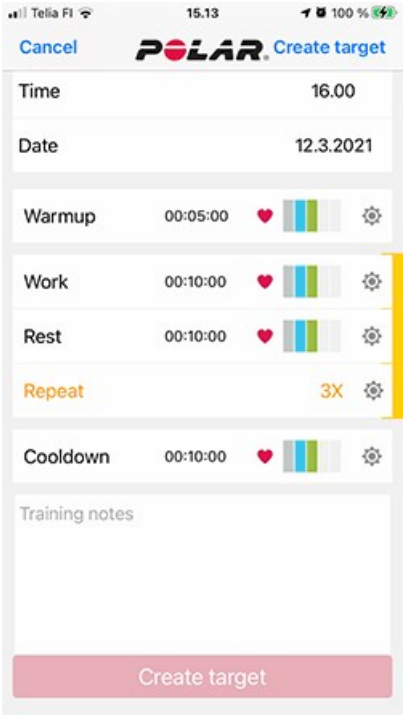


阶段性目标

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







将手表与 Polar Flow 应用同步，将训练目标移动到手表上。

收藏夹

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

您可以看到手表中的数目上限。Flow 网络服务中的收藏项目数量没有限制。如果 Flow 网络服务中收藏项目数量超过 100 个，同步时列表中的前 100 个会传输到手表中。您可以通过拖放操作改变收藏项目的顺序。选择您要移动的收藏项目，并将它拖到您希望在列表中放置的位置。

添加训练目标至收藏夹:

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

或者

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

编辑收藏项目

1. 点击您姓名旁边右上角的收藏夹图标 ☆。随后将显示所有收藏的训练目标。
2. 点击您想要编辑的收藏项目，然后点击**编辑**。
3. 您可以更改运动和目标名称，还可以添加备注，以及更改目标的训练细节。有关更多信息，请参见训练规划章节。完成所有需要的更改后，点击 **更新更改**。

移除收藏项目

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

同步

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

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

与 FLOW 移动应用同步

同步前请确保：

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

同步数据：

1. 登录 Polar Flow 应用，并长按手表上的按钮，直到手表显示 **正在连接到手机**。
2. 手表上会显示 **正在连接到Polar Flow应用**。
3. 操作结束时，手表会显示**同步完成**。

如您的手机处于 Bluetooth 范围内，您的手表每一小时会自动与 Polar Flow 应用程式同步一次。当您完成一次训练课或更改了您的手表上的设置时，也会进行自动同步。在您将 Polar Flow 应用与手表同步时，您的活动与训练数据还会通过互联网连接自动同步到 Flow 网络服务。

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

通过 FLOWSYNC 与 FLOW 网络服务同步

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

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

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

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

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

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

重要信息

电池

您的手表内置一块可充电电池。可充电电池的使用寿命有限，这取决于几个因素，包括电池技术、工作温度、充电习惯以及手表的使用和保养情况。您可以通过保持手表处于良好状态，并按照下面的说明进行充电和保存，从而最大限度地延长电池寿命。

- 保持手表充电触点清洁，可有效地保护手表不出现氧化以及灰尘和咸水（例如，汗水或海水）导致的损坏。保持手表充电触点清洁的最佳方法是，在每次训练课后用微温的水冲洗。手表是防水的，且您可在自来水下冲洗，不会损坏电子部件。
- 在充电前，确保您的手表和充电线的充电触点上没有水分、灰尘或脏污。如有任何灰尘或水分，请轻轻擦除。
- 在低于 0 °C/ +32 °F 或高于 +40 °C/ +104 °F 的温度下，请勿对手表充电。
- 请勿在易燃材料附近或易燃表面上为手表充电。
- 手表沾了水时，不要充电。
- 请勿将手表放在极冷（低于 −10 °C/14 °F）和极热（高于 50 °C/120 °F）或阳光直射的地方。
- 避免在电池完全放电后再充电，或每次都充满电。保持电池电量在 10-90% 之间可以减轻电池的压力，有助于电池保持最佳性能，并延长电池寿命。
- 请勿长时间使电池处于完全放电状态或者一直处于充满电的状态。
- 将部分充电的手表放在凉爽干燥的地方。如果有一段时间不使用手表，在存放之前将其充电至 50% 左右。另请从**设置** > **一般设置** > **关于手表**关闭手表。在存放时电池会缓慢流失电量。若手表的存放时间将达数月，建议数月后再次充电。

随着时间的推移，可充电电池会逐渐损耗，容量下降。用于手机和运动手表（包括 Polar 手表）的可充电锂离子电池的平均寿命约为 2-3 年。在此阶段，电池剩余的容量约为其原始容量的 80%，并且该百分比会随着时间和使用而继续减少。实际电池寿命因使用和工作条件而异。

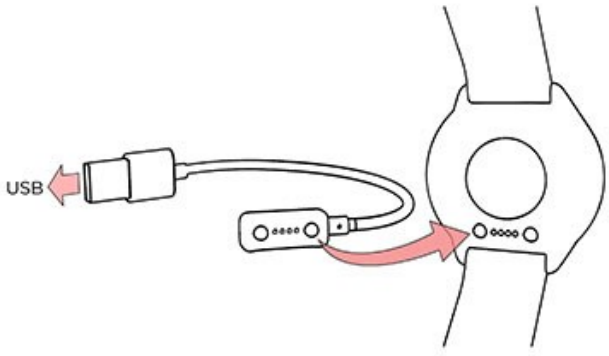
在产品使用寿命结束时，Polar 鼓励您遵守当地的废弃物处理法规，并在可能的情况下利用电子设备分类收集，将废弃物对环境和人类健康的可能影响降到最低。不要将本产品作为未分类的城市垃圾处理。

电池充电

使用包含在产品套件中的 USB 连接线，通过电脑上的 USB 端口为电池充电。

可通过壁式插座为电池充电。通过壁式插座充电时，应使用 USB 电源适配器（未包括在产品套件中）。如果使用 USB 电源适配器，请确保该适配器标记有“输出 5 伏直流电”且最小电流为 500mA。仅使用经过充分安全认证的 USB 电源适配器（标有“LPS”、“受限电源”、“UL 认证”或“CE”）。

1. 若需为手表充电，请利用随盒子附上的连接线，把手表插进供电的 USB 端口或 USB 充电器中。充电线将借助磁力扣入正确位置。



2. 显示屏显示**充电中**。

> 请注意，如果电池完全耗尽，可能需要几分钟显示屏上才会显示充电动画。

3. 当电池图标填满时，表明手表充满电。

在训练期间充电

训练课期间不要试图用移动电源等便携式充电器为手表充电。如果您在训练课期间将手表插入电源，电池不会充电。在训练期间连接充电线时，汗水和湿气可能导致充电线和手表腐蚀和损坏。此外，如果您在为手表充电时开始训练，则充电将停止。

电池续航时间

电池续航时间说明如下：

- **基础模式：**开启持续心率追踪和手机通知时可进行长达 5 天的全天候活动监测。如果开启息屏显示，电池续航时间最多为 2 天。
- **训练模式：**在使用单频 GPS（省电）和光学心率功能进行连续训练时，电池续航时间最多为 30 小时。在使用双频 GPS（精度较高）和光学心率功能进行持续训练时，电池续航时间最多为 21 小时。
- **省电模式：**省电选项可使训练模式下的使用时间长达 100 小时。

> 在手表中始终开启息屏显示功能将更快地耗尽电池。

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

有关更多信息，请参见支持文档 Polar ignite 3 电池的续航时间是多少？

电池状态和通知

电池状态图标



您转动手腕查看手表，或从菜单返回时间视图时，会显示电池状态图标。电池状态图标以百分比显示电池的剩余电量。

电池通知

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

训练期间的电池低电量通知

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

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

保养手表

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

手表保持清洁

在每次训练课之后，在流水下用温和的肥皂水清洗手表。用软毛巾将其擦干。

保持手表的充电触点以及充电线缆清洁，以确保充电和同步顺利。

在充电前，请确保您的手表和连接线的充电触点上没有水分、灰尘或脏污。轻轻擦掉所有灰尘或水分。**当手表沾了水或有汗渍时，请不要充电**。

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

保养光学心率传感器

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

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

存放

将训练装置放在凉爽干燥的地方。请勿在潮湿环境、不透气材料（塑料袋或运动包）及导电材料（湿毛巾）中存放。请勿让训练装置长时间暴露在直射阳光下，如留在汽车中或安装在自行车底座上。如果有一段时间不使用手表，在存放之前请充上部分电量。在存放时电池会缓慢流失电量。若手表的存放时间将达数月，建议数月后再次充电。这将延长电池使用寿命。

请勿将设备放在极冷（低于 −10 °C/14 °F）和极热（高于 50 °C/120 °F）或阳光直射的地方。

检修

在两年的保障/保修期前，我们建议您仅通过授权的 Polar 检修中心完成检修。保修不涵盖因 Polar Electro 未授权的检修造成的损坏或间接损坏。如需了解详细信息，请参见 Polar 全球有限保修。

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

注意事项

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

训练期间的干扰

电磁干扰和训练设备

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

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

1. 从胸部摘下心率传感器胸带，并正常使用锻炼设备。
2. 向四周移动训练装置，直到找到一个无杂乱读数或心形标志不闪烁的区域。在设备显示面板正前方干扰通常最严重，而显示屏的左边或右边则相对无干扰。
3. 再将心率传感器胸带戴回胸部，尽量让训练装置处于此无干扰区域。

如果该训练设备还是不能与所述训练装置一起使用，可能是进行无线心率测量时电子噪音太大。

健康与训练

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

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

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

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

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

如果您对接触皮肤的任何物质过敏，或者您怀疑因使用该产品而产生过敏反应，请检查 技术规格 中列出的材料。如果您出现任何皮肤反应，请停止使用本产品并咨询您的医生。同时请将您的皮肤反应告知 Polar 客户服务中心。为避免心率传感器引起任何皮肤反应，请将其戴在衬衫外，但是要将电极正下方的衬衫弄湿，以实现完美操作。



潮湿以及剧烈磨损的综合影响，可能会造成心率传感器或腕带的表面脱色，这可能会弄脏浅色衣服。它也可能导致更深的颜色从衣服脱落，进而弄脏浅色训练装置。要使浅色训练装置在未来几年内保持光亮，请确保训练时所穿的衣服不会掉色。如果您在皮肤上使用了香水、乳液、防晒油/防晒霜或驱虫剂，则必须确保这些部位不会接触到训练装置或心率传感器。如果您在寒冷的环境（-20°C 至 -10°C 或 -4°F 至 14°F）下训练，我们建议您将训练装置直接戴在外套袖子下的皮肤上。

警告 - 请将电池置于儿童接触不到的地方

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

我们重视您的安全。Polar 步幅传感器 Bluetooth® Smart 的形状旨在最大程度地减少被卡住的可能性。在任何情况下，例如佩戴步幅传感器在矮林中跑步时，请务必小心。

如何安全地使用 POLAR 产品

Polar 为客户提供自产品上市起至少五年的产品支持服务。产品支持服务包括 Polar 设备的必要固件更新，以及按需的关键漏洞修复。Polar 会持续监测已知漏洞的发布情况。请定期更新 Polar 产品。当 Polar Flow 移动应用或 Polar FlowSync 电脑软件通知您有新的固件版本可用，便应该立即进行更新。

保存于 Polar 设备上的训练课数据及其他数据包含敏感资料，例如您的姓名、体格信息、大致的健康状况以及所在位置等。位置信息可用于追寻您户外训练时的行踪，从而得知您日常的训练路线。基于上述理由，无需使用设备时，应份外小心地妥善保管设备。

请注意，如果您的腕式设备使用手机通知功能，部分应用程式发出的信息会显示于腕式设备的显示屏上。您也可以从设备菜单中查看最新消息。为保障私人信息的安全，请避免使用手机通知功能。

在将设备交给第三方进行测试或出售之前，必须对设备执行恢复出厂设置，并从 Polar Flow 账户中删除该设备。可通过电脑的 FlowSync 软件恢复出厂设置。恢复出厂设置将清除所有设备内存，并且该设备无法再与您的数据建立连接。如要将设备从 Polar Flow 账户中移除，请登录 Polar Flow 网络服务，选择所需产品，并点击需要移除的产品旁边的移除按钮。

同样的训练课也通过 Polar Flow 应用存储于您的移动设备上。为了提高安全性，可以在移动设备上启用各种改善安全的选项，例如强身份认证及设备加密。请参考有关移动设备的用户手册，了解如何启用该等选项。

使用 Polar Flow 网络服务时，我们建议采用长度不少于 12 个字符的密码。如果在公用电脑上使用 Polar Flow 网络服务，切记清除缓存和浏览记录，防止他人访问您的账户。此外，如您使用的并非个人电脑，请勿允许电脑浏览器储存或记忆您的 Polar Flow 网络服务密码。

如有任何安全问题，请向 security(a)polar.com 或 Polar 客户服务报告。

技术规格

POLAR IGNITE 3

型号：5J

电池类型：

215 mAh 锂聚合物充电电池

工作时间：

基础模式：开启持续心率追踪和手机通知时可进行长达 5 天的全天候活动监测。如果开启息屏显示，电池续航时间最多为 2 天。

训练模式：在使用单频 GPS(省电)和光学心率功能进行连续训练时，电池续航时间最多为 30 小时。在使用双频 GPS(精度较高)和光学心率功能进行持续训练时，电池续航时间最多为 21 小时。

省电模式：省电选项可使训练模式下的使用时间长达 100 小时。

在手表中始终开启息屏显示功能将更快地耗尽电池。

有关更多信息，请参见 Polar ignite 3 电池的续航时间是多少？

工作温度：

-10 °C 到 +50 °C / 14 °F 到 122 °F

手表材料：

Ignite 3

设备：ABS+10GF、ASA+10GF、Corning Gorilla 3 玻璃、不锈钢、PMMA

腕带：硅胶，不锈钢表扣，不锈钢表带轴

Ignite 3 Titanium

设备：ABS+10GF、Corning Gorilla 3 玻璃、钛合金、不锈钢、PMMA

腕带（黑色硅胶）：硅胶，钛合金表扣，不锈钢表带轴

腕带（Sun-Kissed Bronze 皮革）：植鞣皮革，不锈钢表扣，不锈钢表带轴

配件腕带材料：

请参见 Polar 配件。

USB 充电线材料：

PA、N52 NdFeB（镀锌）、Brass 6801（镀金）、TPE、魔术贴、PBT、黄铜

手表精度：

25 °C / 77 °F 温度下优于 ± 0.5 秒/天

GPS 准确度：

距离 ±2%

平均路线准确度：5m（双频 GPS）

这些数值获取自没有公寓楼或树木遮挡卫星信号的开放区域，卫星覆盖情况良好。在城市或森林地区也可以获得这些数值，但有时可能会有所不同。

GPS 记录速率

1 秒（在节能设置中可以改为 1 分钟或 2 分钟）

高度分辨率：

1 米

上升/下降分辨率：

5 米

最大高度：

9000 米/29525 英尺

心率测量范围：

15-240 下/分钟

当前速度显示范围：

0-399 km/h 247.9 mph

防水性：

30 米（适用于游泳）

内存容量：

取决于语言设置，使用 GPS 和心率功能时可最多存储 90 小时的训练记录

传感器：

Precision Prime™、加速计、环境光传感器、手腕皮肤温度传感器

显示屏

AMOLED 1.28" 416x416

使用无线 Bluetooth® 技术。

无线电设备操作 2.402 - 2.480 GHz ISM 的频带和 5 mW 的最大功率。

Polar Precision Prime 光学心率传感器融合技术在皮肤上施加非常小的安全电流，测量设备与您的手腕之间的触点，以提高精度。

POLAR FLOWSYNC 软件

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

从 support.polar.com 查看最新的兼容性信息。

POLAR FLOW 移动应用程式的兼容性

从 support.polar.com 查看最新的兼容性信息。

POLAR 产品的防水性

大部分 Polar 产品可在游泳时佩戴。不过，这些产品并非潜水工具。为了保持防水性，请勿在水下按此设备的按钮。

具有手腕型心率测量的 Polar 设备 适用于游泳与洗澡。它们在您游泳时也能从您的手腕动作收集您的活动数据。不过，根据我们的测试，我们发现手腕型心率测量功能在水中不能达到最佳效果，因此我们建议在游泳时不要使用手腕型心率测量功能。

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

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

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

在产品背后标记	溅水、汗、雨滴等。	洗澡和游泳	戴换气装置的轻装潜水（没有氧气筒）	水肺潜水（有氧气筒）	防水特性
防水性 IPX7	确定	-	-	-	不要使用高压清洗机清洗。 防止溅水、雨滴等 参考标准：IEC60529。
防水性 IPX8	确定	确定	-	-	洗澡和游泳的最小值。 参考标准：IEC60529。
防水 防水性 20/30/50 米 适用于游泳	确定	确定	-	-	洗澡和游泳的最小值。 参考标准：ISO22810。
防水性 100 米	确定	确定	确定	-	可常在水中使用，但不适用于水肺潜水 参考标准：ISO22810。

法规信息

CE 本产品符合 2014/53/EU、2011/65/EU 和 2015/863/EU 指令。相关的符合性声明和每款产品的其他法规信息可在 www.polar.com/en/regulatory_information 上找到。



此打叉带轮垃圾桶标记表明 Polar 产品是电子设备，符合欧洲议会和欧盟理事会关于电子电气设备废弃物 (WEEE) 的指令 2012/19/EU，本产品使用的电池和蓄电池符合欧洲议会和欧盟理事会于 2006 年 9 月 6 日颁布的关于电池和蓄电池及废弃电池和蓄电池的指令 2006/66/EC。因此，在欧盟国家 Polar 产品中包含的这些产品及电池/蓄电池应单独处理。Polar 鼓励您在欧盟以外地区也要遵循当地的废弃物处理条例，从而尽量降低废弃物对环境和人类健康的可能影响，如果可能，将产品单独投放到电子设备收集容器中，并将电池和蓄电池投放到电池和蓄电池收集容器中。

如需查看有关 Polar Ignite 3 的特定法规标签，请前往**设置** > **一般设置** > **关于您的手表**。

POLAR 全球有限保修

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

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

Polar Electro Oy 是通过 ISO 9001:2015 认证的公司。

© 2022 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finland。保留所有权利。未事先经过 Polar Electro Oy 的书面许可，不得以任何方式或任何手段使用或复制本手册的任何部分。

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

免责声明

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

2.0 CHNS 06/2023