

**POLAR®**

# POLAR GRIT X



# 目录

目录 .....	2
<b>Polar Grit X 用户手册 .....</b>	<b>8</b>
简介 .....	8
充分利用 Grit X .....	9
Polar Flow 应用 .....	9
Polar Flow 网络服务 .....	9
<b>入门 .....</b>	<b>10</b>
设置手表 .....	10
方法 A: 用移动设备和 Polar Flow 应用程序进行设置 .....	11
方法 B: 利用电脑进行设置 .....	11
方法 C: 从手表进行设置 .....	12
按钮功能和手势 .....	12
时间视图和菜单 .....	12
训练准备模式 .....	13
训练期间 .....	13
彩色触控显示屏 .....	13
查看通知 .....	14
轻触功能 .....	14
背光灯激活手势 .....	14
手表表面和菜单 .....	14
手表表面 .....	14
菜单 .....	20
设置 .....	23
快速设置菜单 .....	23
将移动设备与手表配对 .....	24
删除配对 .....	25
更新固件 .....	25
利用移动设备或平板电脑更新固件 .....	25
利用电脑 .....	25
<b>设置 .....</b>	<b>27</b>
一般设置 .....	27
配对和同步 .....	28
自行车设置 .....	28
持续心率追踪 .....	28
飞行模式 .....	29
免打扰 .....	29
手机通知 .....	29
单位 .....	29
语言 .....	29
不活跃提示 .....	29
震动 .....	29

我将手表戴在 .....	29
定位卫星 .....	30
关于手表 .....	30
体格设置 .....	30
体重 .....	31
身高 .....	31
出生日期 .....	31
性别 .....	31
训练背景 .....	31
活动目标 .....	32
首选睡眠时间 .....	32
最大心率 .....	32
静息心率 .....	33
VO2max .....	33
手表设置 .....	33
闹钟 .....	34
时钟画面 .....	34
时间 .....	34
日期 .....	34
一周的第一天 .....	34
显示屏图标 .....	34
<b>训练 .....</b>	<b>36</b>
手腕型心率测量 .....	36
通过手腕测量心率时佩戴手表 .....	36
不通过手腕测量心率时佩戴手表 .....	37
开始训练课 .....	37
开始计划的训练 .....	38
开始多项运动训练课 .....	39
快捷菜单 .....	40
训练期间 .....	43
浏览训练视图 .....	43
设置计时器 .....	45
间隔计时器 .....	46
倒计时器 .....	46
锁定心率、速度或功率区 .....	47
锁定心率区 .....	47
锁定速度/配速区 .....	47
锁定功率区 .....	48
记圈 .....	48
多项运动训练课中切换运动 .....	48
训练具有目标 .....	48
在阶段性训练期间更改阶段 .....	49
查看训练目标信息 .....	49
通知 .....	49
暂停/停止训练课 .....	49

训练总结 .....	50
训练后 .....	50
Polar Flow 应用程序中的训练数据 .....	54
Polar Flow 网络服务中的训练数据 .....	54
<b>功能 .....</b>	<b>55</b>
GPS .....	56
A-GPS 有效日期 .....	57
路线指引 .....	57
添加路线至手表 .....	57
使用路线指引开始训练。 .....	57
显示屏上的指引 .....	58
返回起点 .....	58
比赛速度 .....	59
Strava Live Segments .....	60
连接 Strava 和 Polar Flow 账户 .....	60
将 Strava 路段导入您的 Polar Flow 账户 .....	60
使用 Strava Live 路段开始训练 .....	61
Hill Splitter™ .....	62
向运动内容添加 Hill Splitter 视图 .....	63
使用 Hill Splitter 训练 .....	63
Hill Splitter 摘要 .....	64
Flow 网络服务和应用程序中的详细分析数据 .....	64
Komoot .....	67
关联您的 Komoot 和 Polar Flow 帐户 .....	67
将 Komoot 行程同步至您的手表 .....	67
使用 Komoot 路线开始训练 .....	69
Smart Coaching .....	70
Training Load Pro .....	71
心肺负荷 .....	71
感知负荷 .....	71
肌肉负荷 .....	71
来自单次训练课的训练负荷 .....	71
疲劳和耐受力 .....	72
心肺负荷状态 .....	73
手表上的心肺负荷状态 .....	73
Flow 应用程序和网络服务中的长期分析 .....	73
FuelWise™ .....	76
使用 Fuelwise 训练 .....	76
智能碳水提示 .....	76
手动碳水提示 .....	77
饮水提示 .....	78
手腕式跑步功率测量 .....	79
跑步功率和肌肉负荷 .....	79
手表上如何显示跑步功率 .....	79
Polar 跑步计划 .....	81

创建 Polar 跑步计划 .....	81
开始实施跑步目标 .....	81
跟进您的进度 .....	82
跑步指数 .....	82
短期分析 .....	83
长期分析 .....	84
训练效益 .....	85
智能卡路里 .....	86
持续心率追踪 .....	87
手表上的持续心率追踪 .....	87
全天候活动监测 .....	88
活动目标 .....	88
手表上的活动数据 .....	89
不活跃提示 .....	89
Polar Flow 应用和 Flow 网络服务中的活动数据 .....	90
活动指南 .....	90
活动效益 .....	90
Nightly Recharge™ 恢复测量 .....	91
Flow 应用程式中的 ANS 恢复详情 .....	95
Polar Flow 中的睡眠恢复详情 .....	95
针对练习 .....	95
针对睡眠 .....	96
针对能量水平调节 .....	96
Sleep Plus Stages™ 睡眠追踪 .....	97
Serene™ 指导式呼吸练习 .....	103
利用手腕型心率的体能测试 .....	105
测试之前 .....	106
进行测试 .....	106
测试结果 .....	106
体能水平课堂 .....	107
男性 .....	107
女人 .....	107
VO2max .....	108
FitSpark™ 日常训练指南 .....	108
训练期间 .....	110
运动内容 .....	112
心率区 .....	113
速度区 .....	113
速度区设置 .....	113
训练目标及速度区 .....	114
训练期间 .....	114
训练后 .....	114
从手腕获得速度和距离 .....	114
手腕式步频测量 .....	114
游泳指标 .....	115

游泳池游泳 .....	115
泳池长度设置 .....	116
开放水域游泳 .....	116
在水中测量心率 .....	116
开始游泳训练 .....	117
在游泳期间 .....	117
在您游泳后 .....	117
气压计 .....	118
指南针 .....	119
天气 .....	120
节能设置 .....	123
能量来源 .....	124
能量来源摘要 .....	124
Flow 移动应用程序中的详细分析 .....	125
手机通知 .....	125
将手机通知设置为开启 .....	126
免打扰 .....	126
查看通知 .....	126
可更换腕带 .....	126
更换腕带 .....	127
兼容的传感器 .....	127
Polar H10 心率传感器 .....	127
Polar 步速传感器 Bluetooth® Smart .....	128
Polar 速度传感器 Bluetooth® Smart .....	128
Polar 踏频传感器 Bluetooth® Smart .....	128
第三方功率传感器 .....	128
传感器与手表配对 .....	128
将心率传感器与手表配对 .....	128
将步幅传感器与手表配对 .....	129
校准步幅传感器 .....	129
将骑自行车传感器与手表配对 .....	129
自行车设置 .....	130
测量车轮尺寸 .....	130
校准骑自行车功率传感器 .....	131
删除配对 .....	131
<b>Polar Flow .....</b>	<b>132</b>
Polar Flow 應用程式 .....	132
训练数据 .....	132
活动数据 .....	133
睡眠数据 .....	133
运动内容 .....	133
图像共享 .....	133
开始使用 Flow 应用程序 .....	133
Polar Flow 网络服务 .....	134
“Feed” .....	134

日记 .....	134
“进展” .....	134
社区 .....	135
计划 .....	135
<b>Polar Flow 中的运动内容</b> .....	<b>135</b>
添加运动内容 .....	136
编辑运动内容 .....	137
规划您的训练 .....	139
使用季度规划工具, 创建训练计划 .....	139
在 Polar Flow 应用程序和网络服务中创建训练目标 .....	139
快捷目标 .....	140
阶段性目标 .....	140
我的最爱 .....	140
将目标同步至手表 .....	141
收藏夹 .....	141
添加训练目标至我的最爱: .....	141
编辑收藏夹 .....	141
移除一个最爱的收藏 .....	142
正在同步 .....	142
与 Flow 移动应用程序同步 .....	142
通过 FlowSync 与 Flow 网络服务同步 .....	142
<b>重要信息</b> .....	<b>144</b>
电池 .....	144
电池充电 .....	144
在训练期间充电 .....	145
电池状态和通知 .....	146
保养手表 .....	146
手表保持清洁 .....	146
保养光学心率传感器 .....	146
存放 .....	147
检修 .....	147
注意事项 .....	147
训练时干扰 .....	147
健康与训练 .....	148
警告 - 请将电池置于儿童接触不到的地方 .....	149
如何安全使用 Polar 产品 .....	149
技术规格 .....	150
Grit X .....	150
Polar FlowSync 软件 .....	152
Polar Flow 移动应用程序的兼容性 .....	152
Polar 产品的防水性 .....	152
法规信息 .....	153
Polar 全球有限保修 .....	153
免责声明 .....	154

# POLAR GRIT X 用户手册

此用户手册帮助您开始使用新的手表。如需观看视频教程与常见问题，请访问 [support.polar.com/en/grit-x](https://support.polar.com/en/grit-x)。

## 简介

感谢您购买新的 Polar Grit X!

Polar Grit X 户外手表是一款轻巧且耐用的多运动手表，适合越野跑、山地骑行、远足等各类户外运动。

Polar Grit X 户外手表专为公路挑战无法令您满足时打破常规，达到新训练目标而设计，可将训练提升到新高度，并优化您的成绩。它配有内置 GPS、指南针和高度计，并具备多项独特的 Polar 训练功能。

借助 Polar Grit X 和 [Hill Splitter™](#)，您可以了解自己在训练课中的上下坡表现，获取有关训练课海拔概况的详细数据，比较不同训练课之间的上下坡统计数据。[Hill Splitter™](#) 利用速度、距离和海拔高度数据自动检测所有上坡和下坡。对于从路线中检测到的每个山坡，都会为您显示表现详情，如距离、速度、上升和下降等。

借助全新的 [FuelWise™](#) 补充能量助手，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](#)。Polar Grit X 将您的能量消耗分为碳水化合物、蛋白质和脂肪。


Polar Grit X 和 [Komoot](#) 助您沿正确的路径勇往直前。在越野中突破个人极限时，确保路线正确至关重要。借助 Polar Grit X，您可以从 Polar Flow 或 Komoot 导入路线，并遵循手表上的实时路线指引。当您直接从 Komoot 导入路线时，将获得详细的转向路线指引。

其他功能亮点包括：

- 高级手腕型心率监测使用 [Precision Prime™](#) 传感器融合技术。
- 直接在手表上显示详细[天气](#)数据。戴上手表，即可查看当前天气信息和未来 2 天的天气预报。
- [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 [Nightly Recharge™](#)，查看您在夜间从白天活动中恢复的情况。
- 借助[跑步功率](#)功能，更加全面地了解您的跑步训练课强度。
- Polar Grit X 的[游泳指标](#)功能可自动检测您的心率、泳姿、距离、配速、划水数和休息时间。在开放水域游泳时，它也会跟踪距离和划水数。
- 借助[手机通知](#)功能，时刻保持联系。您将收到来电、消息、电子邮件和日历活动等提醒。



- [Strava Live Segments](#) 让您的跑步和骑行更加精彩刺激。您可获得附近路段提醒，查看路段内的实时表现数据，并在完成该路段之后立即查看您的成绩。
- Polar Grit X 支持超过 130 种不同运动。您可以在 Polar Flow 中将最喜欢的运动添加到运动手表。

 我们不断开发产品，期待为您提供最佳的用户体验。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](#)。执行固件更新通过新功能和改进提高手表的性能。

## 充分利用 GRIT X

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

### POLAR FLOW 网络服务

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

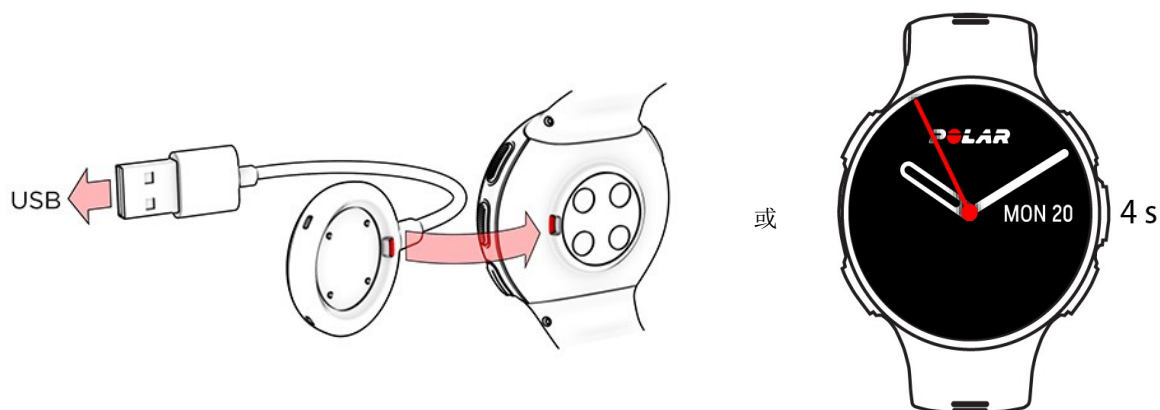
在 [flow.polar.com](http://flow.polar.com) 上查看所有这些信息。

# 入门

设置手表 .....	10
方法 A: 用移动设备和 Polar Flow 应用程序进行设置 .....	11
方法 B: 利用电脑进行设置 .....	11
方法 C: 从手表进行设置 .....	12
按钮功能和手势 .....	12
彩色触控显示屏 .....	13
查看通知 .....	14
轻触功能 .....	14
背光灯激活手势 .....	14
手表表面和菜单 .....	14
手表表面 .....	14
菜单 .....	20
快速设置菜单 .....	23
将移动设备与手表配对 .....	24
删除配对 .....	25
更新固件 .....	25
利用移动设备或平板电脑更新固件 .....	25
利用电脑 .....	25

## 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。连接线以磁力方式卡入到位，只需确保将连接线上的突出部分与手表上的插槽对齐即可（用红色标记）。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。查看 [电池](#)，了解电池充电的详细信息。或者，长按“OK(确定)”按钮 4 秒钟，唤醒手表。



**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：使用“向上/向下”按键，浏览至最方便的选项，并按“确定”，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训练的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。您的手表只能通过 Polar Flow 进行固件更新。**为确保您能享受手表的最佳性能以及独特的 Polar 功能，稍后请务必在 Polar Flow 网络服务中或利用 Polar Flow 移动应用程序按照方法 A 或 B 的步骤进行设置。

## 方法 A: 用移动设备和 POLAR FLOW 应用程式进行设置

 **请注意，您必须在 Flow 应用程式中进行配对，而不是在移动设备的 Bluetooth 设置中。**

1. 确保您的移动设备已连接网络，并启动 Bluetooth( 蓝牙)。
2. 请从您的移动设备上的 App Store 或 Google Play 中下载 Polar Flow 应用程式。
3. 在您的移动设备上，打开 Flow 应用程式。
4. Flow 应用程式会识别您在附近的手表，并提示您开始配对。轻敲“Start( 开始)”按钮。
5. 在您的移动设备上显示 **Bluetooth Pairing Request ( 蓝牙配对请求)** 确认消息时，检查和确认移动设备上的代码与手表上显示的代码相匹配。
6. 在移动设备上接受 Bluetooth 配对请求。
7. 按下“OK( 确定)”，确认手表上的 pin 代码。
8. 配对完成后，显示 **Pairing done ( 配对完成)**。
9. 登录 Polar 账号或创建新帐号。我们将引导您完成应用程式内的注册和设置。

完成设置后，点击“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，确保无瑕升级操作，然后接受更新。**

## 方法 B: 利用电脑进行设置

1. 转到 [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start)，将 Polar Flow Sync 资料传输软件，并安装到您的电脑上。
2. 登录 Polar 账号或创建新帐号。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

利用“向上/向下”按键调整数值，并按“确定”，确认每个选择。无论在任何版面，如您想要返回并更改设置，请按“返回”，直至到达您想要更改的设置。

**i** 从手表进行设置时，您的手表尚未与 *Polar Flow* 网络服务连接。您的手表只能通过 *Polar Flow* 进行固件更新。为确保您能获得手表的最佳性能以及最佳的 *Polar Smart Coaching* 独特功能，稍后您务必在 *Polar Flow* 网络服务中或利用 *Flow* 移动应用程序按照方法 A 或 B 的步骤进行设置。

## 按钮功能和手势

手表有五个按钮，根据使用情况有不同功能。请查看下表了解各个按钮在不同模式中具有的功



### 时间视图和菜单

背光灯	返回	OK	向上/向下
启动背光	进入菜单	确认显示屏上所示的选择	更改时间视图的手表表面
在时间视图中，按下查看电池状态符号	返回至上一个水平	长按进入训练准备模式	在选择列表中移动
长按可锁定按钮和触控显示屏	保留设置不变	按下查看有关手表面显示信息的更多详情	调节选中值
	取消选择		
	长按可从菜单返回至时间视图		

背光灯	返回	OK	向上/向下
	在时间视图中，长按以开始配对和同步		

### 训练准备模式

背光灯	返回	OK	向上/向下
启动背光	返回到时间视图	开始训练	在运动列表中移动
长按可锁定按钮			
按下以进入 Quick Menu (快捷菜单)			

### 训练期间

背光灯	返回	OK	向上/向下
启动背光	按一次暂停训练	记圈	更改训练视图
长按可锁定按钮	要停止训练课，请在暂停时长按	暂停时继续训练记录	

### 彩色触控显示屏

始终开启的彩色触控显示屏让您可以轻松地在表盘间滑动、浏览列表和菜单，也可以通过按下显示屏来选择项目。

- 可向上或向下滑动即可滚动。
- 在时间视图中，向左或者向右滑动可手表切换表盘。每种表盘显示不同信息的概览
- 按下显示屏查看更多详细信息。

注意，触控显示屏在训练课期间禁用。为确保触控显示屏功能正常，请用布擦去显示屏上的污垢、汗或水。戴着手套使用时，触控显示屏不会正确响应。

## 查看通知

从显示屏底部向上滑动查看通知。显示屏底部的点表明是否有任何新通知。

## 轻触功能

在训练课期间用两根手指牢牢触碰显示屏来计圈。注意，轻触功能不是触控显示功能


## 背光灯激活手势

在您转动手腕查看手表时，背光灯自动亮起。

## 手表表面和菜单

### 手表表面

手表表面告诉您的不仅仅是时间。您会在手表上获得最及时和相关的信息，包括您的活动状态、心肺负荷状态、心率和最新的训练课程。您可以向左或向右滑动，或者使用 UP(向上)和 DOWN(向下)按钮，滚动浏览表盘，并按下显示屏或 OK(确定)按钮，打开更多详细信息。

 注意，表盘及其内容不可编辑。

 您可以在[手表设置](#)中选择模拟和数字显示。

### 时间



显示时间和日期的基本手表表面

### 活动



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

此外，在打开详情时，您可以看到每日累积活动的下列详情：

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

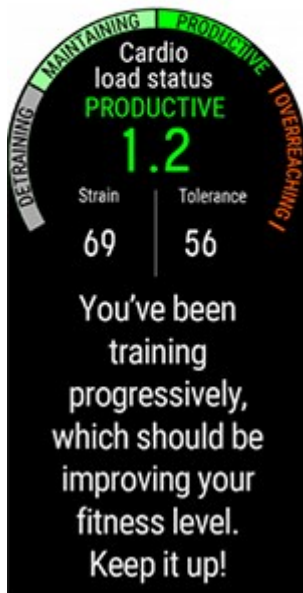
有关更多信息，请参见[全天候活动监测](#)。

## 心肺负荷状态



**Cardio Load Status**(心肺负荷状态) 查看您的短期训练负荷(**Strain**(压力)) 和长期训练负荷(**Tolerance**(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, 在打开详情时, 您可以看到心肺负荷状态、压力和耐受力的数值, 以及心肺负荷的文字描述。



- 心肺负荷状态数值由压力除以耐受力计算。
- **Strain**(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。
- **Tolerance**(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](#)。

心率





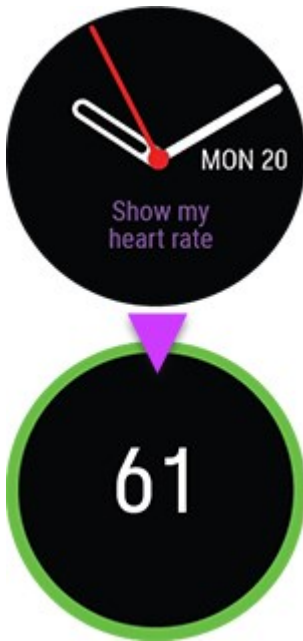
使用**持续心率追踪**功能时，手表连续测量您的心率并将其显示在心率表盘上。

您可以查看当天的最高和最低心率读数，也可以查看前一晚的最低心率读数。您可在 **设置 > 通用设置 > 持续心率追踪** (Setting > General settings > Continuous HR tracking) 中开启和关闭手表上的持续心率追踪功能。

有关更多信息，请参见[持续心率追踪功能](#)。



如果您没有使用**持续心率追踪**功能，您仍可以在不开始训练课的情况下快速查看当前心率。只需戴紧表带，选择此表盘，按下 **OK**(确定)，手表将很快显示您的当前心率。按 **BACK**(返回) 回到心率表盘。



最新训练课




查看最近的训练课和运动以来过去的时间。

此外，在打开详情时，您可查看过去 14 天的训练总结。利用 UP(向上)/DOWN(向下)按钮浏览至您想查看的训练，并按下 OK(确定)，打开总结。有关更多信息，请参见[训练总结](#)。

## Nightly Recharge



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

 默认情况下，此功能关闭。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，您可以从手表的设置中将持续心率追踪功能设置为仅在夜间打开。

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



## FitSpark



手表根据您的训练记录、体能水平和当前恢复状态建议最适合您的训练目标。按下 OK(确定) 查看所有建议的训练目标。从中选择一个建议的训练目标，查看具体详细信息。

有关更多信息，请参见 [FitSpark 每日训练指南](#)。



## 天气



直接从手腕上查看当日每小时天气预报。按下 **OK**(确定) 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](#)。



## 菜单

按下 **BACK**(返回)，并使用 **UP**(向上)或 **DOWN**(向下)，进入菜单。使用 **OK**(确定) 按钮确认选择，使用 **BACK**(返回) 按钮返回。

## 开始训练



在此处，您可以开始训练课。按下 OK(确定) 进入训练准备模式，并浏览至您想要使用的运动内容。

在时间视图，您也可以长按 OK(确定)，进入训练准备模式。

有关说明，请参见[开始训练课](#)。

### Serene 指导式呼吸练习



首先选择 **Serene**，然后选择**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](#)。

### Strava Live Segments



#### Strava Live Segments

查看同步到手表的 Strava 路段的相关信息。如果您尚未将 Flow 账号与 Strava 账号进行关联，或者尚未将任何路段同步到手表，亦可在此处找到指南。

有关更多信息，请参见[Strava Live Segments](#)。

### 补充能量



#### Fueling(补充能量)

借助 FuelWise™ 补充能量助手，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 **Smart carbs reminder**(智能碳水提示)、**Manual carbs reminder**(手动碳水提示) 和 **Drink reminder**(饮水提示)。

有关更多信息，请参见[Fuelwise](#)

### 计时器



在 **Timers**( 计时器) 中，您可以找到秒表和倒计时器。

#### **Stopwatch**( 秒表)

按下 **OK**( 确定)，启动秒表。按下 **OK**( 确定)，添加一圈。按下 **BACK**( 返回)，暂停秒表。




#### **Countdown Timer**( 倒计时器)

您可以设置倒计时器，从预设时间开始倒计时。选择 **Set Timer**( 设置计时器)，然后设置倒计时时间并按下 **OK**( 确定) 确认。完成后，选择 **Start**( 开始)，然后按下 **OK**( 确定) 启动倒计时器。

倒计时器将添加至显示时间和日期的基本手表表面。



倒计时结束时，手表会通过振动来通知您。按下 **OK**( 确定) 重新启动计时器，或按下 **BACK**( 返回) 取消并返回至时间视图。

 您可以在训练期间使用间隔计时器和倒计时器。您可以在 *Flow* 的运动内容设置中添加计时器视图至训练视图，然后

将此设置同步至您的手表。有关训练期间使用计时器的更多信息，请参见[训练期间](#)。

## 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准。

有关更多信息，请参见[利用手腕型心率的体能测试](#)。


## 设置



### 设置

在手表上，您可以编辑以下设置：

- [Physical settings](#)(体格设置)
- [General settings](#)(一般设置)
- [Watch settings](#)(手表设置)

 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](#)。

## 快速设置菜单



在时间视图中，从显示屏上方向下滑动，可下拉**快速设置**菜单。向左或向右滑动进行浏览，轻触可选择免打扰功能或飞行模式：

- **闹钟**：设置闹钟重复：**关闭、一次、周一至周五或每天**。如果您选择**一次、周一至周五或每天**，同时也要设置闹钟的时间。

 设置闹钟后，时间视图中将显示时钟图标。

- **免打扰:**轻触免打扰图标可启用它,再次轻触将关闭图标。当启用免打扰时,您不会收到任何通知或来电提醒。背光灯激活手势也会被禁用。
- **飞行模式:**轻触飞行模式图标可启用它,再次轻触将关闭图标。飞行模式可终止来自手表的所有无线通信。您仍可以使用手表,但是,不能使用 Polar Flow 移动应用程序同步数据,或使用任何无线连接配件。

电池状态图标显示电池的剩余电量。

## 将移动设备与手表配对

移动设备可以与手表配对前,需要按照 [Setting up your watch](#)(设置手表)一章中的说明,在 Polar Flow 网络服务或使用 Polar Flow 移动应用程序,设置手表。如果您使用移动设备对手表完成这一设置,则手表已配对。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移动设备:

在要配对移动设备前:

- 从 App Store 或 Google Play 上下载 Polar Flow 应用。
- 确保您的移动设备已开启蓝牙功能,并且未开启飞行模式。
- **Android 用户:**确保在手机的应用程序设置中为 Polar Flow 应用程序启用定位。

若要配对移动设备:

1. 在移动设备上,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 Grit X 选为 Flow 应用程序中启用的设备。这样,Polar Flow 应用知道需连接至手表。在 Polar Flow 应用中,进入 **Devices**(设备),并选择 Grit X。

2. 在手表上,在时间模式长按 BACK(返回),或前往 **Settings > General settings > Pair and sync > Pair and sync phone**(设置 > 一般设置 > 配对和同步 > 配对和同步手机),并按下 OK(确定)。
3. 手表上显示 **Open Flow app and bring your watch close to phone**(打开 Polar Flow 应用,并将手表靠近手机)。
4. 在您的移动设备上显示 **Bluetooth Pairing Request**(蓝牙配对请求)确认消息时,检查和确认移动设备上的代码与手表上显示的代码相匹配。
5. 在移动设备上接受 Bluetooth 配对请求。



6. 按下 OK(确定), 确认手表上的 pin 代码。
7. 配对完成后, 显示 **Pairing done**(配对完成)。

## 删除配对

若要删除与移动设备的配对:

1. 前往 **Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices**(设置 > 一般设置 > 配对和同步 > 已配对设备), 然后按 OK(确定)。
2. 选择您希望从列表中删除的设备, 然后按 OK(确定)。
3. 显示 **Remove pairing?**(删除配对?) 按 OK(确定) 确认。
4. 完成后, 显示 **Pairing removed**(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。这包括全新功能、现有功能的提升, 或错误修复。

 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。

### 利用移动设备或平板电脑更新固件

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

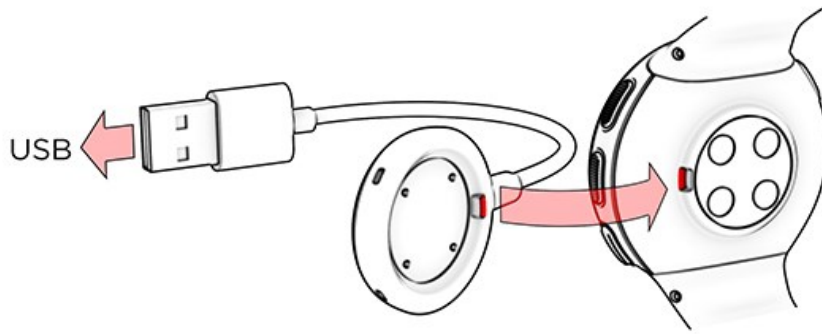
 根据连接情况, 无线固件更新最多可能需要 20 分钟。

### 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. 请利用随盒子附上的自定义连接线, 把手表插进电脑中。请确保连接下扣入到位。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 .....	27
配对和同步 .....	28
自行车设置 .....	28
持续心率追踪 .....	28
飞行模式 .....	29
免打扰 .....	29
手机通知 .....	29
单位 .....	29
语言 .....	29
不活跃提示 .....	29
震动 .....	29
我将手表戴在 .....	29
定位卫星 .....	30
关于手表 .....	30
体格设置 .....	30
体重 .....	31
身高 .....	31
出生日期 .....	31
性别 .....	31
训练背景 .....	31
活动目标 .....	32
首选睡眠时间 .....	32
最大心率 .....	32
静息心率 .....	33
VO2max .....	33
手表设置 .....	33
闹钟 .....	34
时钟画面 .....	34
时间 .....	34
日期 .....	34
一周的第一天 .....	34
显示屏图标 .....	34

## 一般设置

若要查看并编辑您的一般设置，转到 **Settings > General settings**(设置 > 一般设置)。

您将在 **General settings**(一般设置) 中找到：

- **Pair and sync**(配对和同步)
- **Bike settings**(自行车设置)(只有将骑行传感器与手表配对时可见)
- **Continuous HR tracking**(连续心率跟踪)
- **Flight mode**(飞行模式)
- **Do not disturb**(免打扰)
- **Phone notifications**(手机通知)
- **Units**(单位)
- **Language**(语言)
- **Inactivity alert**(不活跃提示)
- **Vibrations**(震动)
- **I wear my watch on**(我将手表戴在)
- **Positioning satellites**(定位卫星)
- **About your watch**(关于手表)

## 配对和同步

- **Pair and sync phone**(配对和同步电话)/**Pair sensor or other device**(配对传感器或其他设备):将传感器或移动设备与手表配对。与 Polar Flow 应用同步数据。
- **Paired devices**(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、跑步传感器,骑自行车传感器和移动设备。

## 自行车设置

 自行车设置只有将骑行传感器与手表配对时可见。

- **Wheel size**(车轮尺寸):以毫米为单位,设置车轮尺寸。**Wheel size**(车轮尺寸):对于测量车轮尺寸的说明,请参见 [传感器与手表配对](#)。
- **Crank length**(曲柄长度):以毫米为单位,设置曲柄长度。只有已经与功率传感器配对时,此设置才可见。
- **Sensors in use**(使用的传感器):查看与自行车关联的所有传感器。

## 持续心率追踪

将持续心率追踪功能设置为 **On**(开启)、**Off**(关闭)或 **Night-time only**(仅夜间)。如果选择**仅夜间**,请将心率追踪的开始时间设置为您最早的睡觉时间。

有关更多信息,请参见[持续心率追踪](#)。

## 飞行模式

选择 **On**(开启) 或 **Off**(关闭)。

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

## 免打扰

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

## 手机通知

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

## 单位

选择公制 (**kg, cm**) 或英制 (**lb, ft**)。设置用于测量体重、身高、距离和速度的单位。度量温度的公制单位用摄氏度，英制单位用华氏度。

## 语言

您可选择用于手表的语言。手表支持以下语言：**Bahasa Indonesia**、**Čeština**、**Dansk**、**Deutsch**、**English**、**Español**、**Français**、**Italiano**、**Nederlands**、**Norsk**、**Polski**、**Português**、**Русский**、**Suomi**、**Svenska** 或 **Türkçe**。

## 不活跃提示

将不活跃提示设置为 **On**(开启) 或 **Off**(关闭)。

## 震动

将滚动菜单项时的震动提醒设置为 **On**(开启) 或 **Off**(关闭)。

## 我将手表戴在

选择 **Left hand**(左手) 或 **Right hand**(右手)。

## 定位卫星

从固件版本 4.0.11 开始,除了 GPS 之外,您还可以更改手表使用的卫星导航系统。该设置位于手表的 **General settings > Positioning satellites**(一般设置 > 定位卫星)项下。您可以选择 **GPS + GLONASS**、**GPS + Galileo** 或 **GPS + QZSS**。默认设置为 **GPS + GLONASS**。这些选项可供您测试不同的卫星导航系统,了解它们是否能在所覆盖区域内为您提供更好的性能。

### GPS + GLONASS

GLONASS 是一款俄罗斯全球卫星导航系统。这是默认设置,因为它的全球卫星可见性和可靠性是这三种设置中最好的,通常我们建议使用该设置。

### GPS + Galileo

Galileo 是一款由欧盟创建的全球导航卫星系统。它仍在开发中,预计到 2020 年底可投入使用。

### GPS + QZSS

QZSS 是一款四卫星区域时间传输系统,也是一款基于卫星的增强系统,旨在增强亚洲-大洋洲地区的 GPS,重点放在日本。

## 关于手表

查看手表的设备 ID、固件版本、硬件型号、A-GPS 有效日期以及 Grit X 特定的法规标签。

**重启手表:**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。

## 体格设置

要查看并编辑您的体格设置,请前往 **设置 > 体格设置**。精确设置体格设置非常重要,尤其是设置您的体重、身高、出生日期和性别时,因为这些因素会影响测量值的准确度,例如心率区限值和卡路里消耗。

您将在 **体格设置**中找到:

- **Weight**(体重)
- **Height**(身高)
- **Date of birth**(出生日期)
- **Sex**(性别)
- **Training background**(训练背景)

- **Activity goal**(活动目标)
- **Preferred sleep time**(首选睡眠时间)
- **Maximum heart rate**(最大心率)
- **Resting heart rate**(静息心率)
- **VO<sub>2</sub>max**

## 体重

将体重单位设置为公斤 (kg) 或磅 (lbs)。

## 身高

将身高设置为厘米(公制)或英尺和英寸(英制)。

## 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及日期模式(24小时:日-月-年:12小时:月-日-年)。

## 性别

选择**男性**或**女性**。

## 训练背景

训练背景是长期身体活动水平的评估。选择最能恰当地描述您在过去三个月中身体活动总量和强度的选项。

- **偶尔(0-1 小时/周)**:您不会经常参加有计划的文娱性体育活动或剧烈的体育活动,例如,您散步仅为娱乐,或偶尔进行会呼吸粗重或流汗的剧烈运动。
- **经常(1-3 小时/周)**:您经常参加文娱性体育活动,例如,您每周跑 5-10 千米或 3-6 英里,或每周花 1-3 小时进行同等体育活动,或您的工作需要适量的体育活动。
- **频繁(3-5 小时/周)**:您一周至少进行 3 次剧烈身体锻炼,例如,您每周跑 20-50 千米/12-31 英里,或每周花 3-5 小时进行同等体育活动。
- **密集(5-8 小时/周)**:您每周进行至少 5 次剧烈的体育运动,并且有时可能会参加群众性运动赛事。
- **半专业(8-12 小时/周)**:您几乎每天都进行剧烈的体育运动,并且出于竞赛目的进行锻炼以提高表现。

- **专业(>12 小时/周)**:您是一位耐力持久的运动员。您出于竞赛目的进行剧烈的体育运动以提高表现。

## 活动目标

**日常活动目标**是了解您在日常生活中的活跃程度的一个很好方式。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。年龄和性别也会影响您实现每日活动目标所需的强度。

### Level 1(级别 1)

如果您的一天只包括一点点的运动且长时间坐着、乘汽车或公共交通工具上下班等，我们建议您选择这个活动级别。

### Level 2(级别 2)

如果您的大多数时间是站着，也许是因为您的工作类型或您的日常事务类型，这是适合您的活动级别。

### Level 3(级别 3)

如果您的工作需要体力，您喜欢运动或者多活动自己，这是适合您的活动级别。

## 首选睡眠时间

设置**Your preferred sleep**(您的首选睡眠时间)，以定义每晚计划睡多长时间。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理想睡眠时间您睡了多长时间的准确反馈信息。

## 最大心率

如果您知道当前最大心率值，请设置您的最大心率。当您首次设置该值后，将显示根据年龄预测的最大心率值(220-年龄)作为默认设置。

$HR_{max}$  用于估计能量消耗。 $HR_{max}$  是最大体力负荷情况下每分钟的最大心跳次数。确定个人  $HR_{max}$  的最准确方法是在实验室中进行高强度运动负荷试验。 $HR_{max}$  还在决定训练强度时具有重要作用。它因人而异，取决于年龄和遗传因素。



## 静息心率

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、体能水准、基因以及性别会影响静止心率。成人的静止心率通常为 55-75 下/分，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。请勿进行任何可导致测量变化的费力训练，并确保您从任何活动中获得充分恢复。您应多次测量，且最好在连续的早上进行，并计算您的平均静止心率。

### 要测量您的静止心率：

1. 佩戴手表。躺下并放松。
2. 在约 1 分钟后，利用您佩戴的设备开始训练。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，并查看有关您的最低心率值(最小心率)(即您的静止心率)的训练总结。将您的静止心率更新至 Polar Flow 中的体格设置。

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

设置您的 VO<sub>2</sub>max。

VO<sub>2</sub>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。VO<sub>2</sub>max 可以通过有氧健康测试(如最大运动测试和次极量运动测试)进行测量或预测。您也可以使用 [Running Index](#) (跑步指数)得分，这是 VO<sub>2</sub>max 的估算值。

## 手表设置

要查看并编辑您的时钟设置，转到 **设置 > 时钟设置**

您将在**时钟设置**中找到：

- 闹铃
- 手表表面
- 时间
- 日期
- 一周的第一天

## 闹钟

设置闹铃重复：**关闭**、**一次**、**周一至周五**或**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。

 设置闹铃后，时间视图中将显示时钟图标。


## 时钟画面

选择手表表面：

- 指针式
- 数字

## 时间

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

 将 Flow 应用程序和网络服务同步后，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 应用程序和网络服务同步后，将自动更新来自网络服务的日期。

## 一周的第一天

选择每周开始日期。选择**周一**、**周六**或**周日**。

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

## 显示屏图标



飞行模式已开启。该模式会切断手表的所有无线通信。您仍可以使用手表，但无法与 Polar Flow 移动应用程序同步数据，或将其与任何无线配件一起使用。



勿打扰模式已开启。启用免打扰后，您收到通知或来电时，手表不会震动(显示屏左下方的红点仍会亮起)。背光灯激活手势也会被禁用。

启用免打扰后，您收到通知或来电时，手表不会振动(显示屏左下方的红点仍会亮起)。背光灯激活手势也会被禁用。



闹铃已设置。您可以在[快速设置菜单](#)中设置闹铃。



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



按钮锁已启用。按住背光灯按钮可解锁按钮。

# 训练

手腕型心率测量 .....	36
通过手腕测量心率时佩戴手表 .....	36
不通过手腕测量心率时佩戴手表 .....	37
开始训练课 .....	37
开始计划的训练 .....	38
开始多项运动训练课 .....	39
快捷菜单 .....	40
训练期间 .....	43
浏览训练视图 .....	43
设置计时器 .....	45
锁定心率、速度或功率区 .....	47
记圈 .....	48
多项运动训练课中切换运动 .....	48
训练具有目标 .....	48
暂停/停止训练课 .....	49
训练总结 .....	50
训练后 .....	50
Polar Flow 应用程序中的训练数据 .....	54
Polar Flow 网络服务中的训练数据 .....	54

## 手腕型心率测量

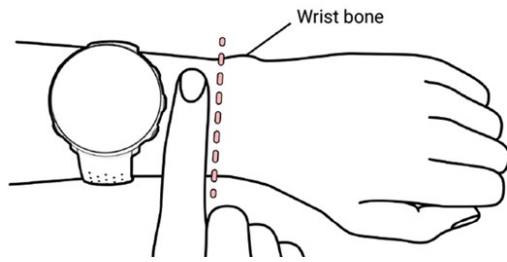
手表利用 **Polar Precision Prime™** 传感器融合技术，从您的手腕测量心率。这一新型的心率创新结合光学心率测量和皮肤接触测量，并排除对心率信号的任何干扰。即使在较为苛刻的条件和训练中，也能准确地跟踪您的心率。

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

### 通过手腕测量心率时佩戴手表

为了在训练期间(以及使用 **Continuous Heart Rate feature**(持续心率追踪功能)期间)准确测量手腕型心率，请确保正确佩戴手表：

- 将手表戴在手腕上，从腕骨起至少距离一指宽(参阅下图)。
- 将腕带系统手腕系紧。背面的传感器必须始终紧贴您的皮肤，且手表应无法在手臂上移动。检查腕带松紧度是否合适的一种可行方法是从手臂两侧向上轻推腕带，传感器不得从皮肤上提起。将腕带向上推时，不应看见传感器的 LED 灯亮起。
- 为获得最准确的心率测量，我们建议您在开始心率测量前先佩戴手表几分钟。如果您的手与皮肤容易变凉，建议让皮肤变温暖些。在开始训练前进行热身！



**i** 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。

**i** 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。

## 不通过手腕测量心率时佩戴手表

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。

**i** 建议偶尔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，并对其充电。这样您的皮肤与手表都可以休息一下，以便为您的下次训练做好准备。

## 开始训练课

1. [戴上手表](#)，并系紧表带。
2. 在时间视图中长按 OK(确定)，或按下 BACK(返回)进入主菜单，然后选择 **Start training**(开始训练)进入训练准备模式。




在训练准备模式中，您可以通过轻触图标或使用 LIGHT(背光灯)按钮访问快捷菜单。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或路线，并将计时器添加至训练视图。节能选项也在此处设置。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。




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。



当找到足够的卫星来保证良好的准确性时，GPS 图标周围的圆圈将变成绿色。手表会通过声音和震动通知您。

 手表显示心率时，即表示已经检测到您的心率。

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

5. 检测到所有信号后，按下 OK(确定)，启动训练记录。

查看 [训练期间](#)，了解训练期间您通过手表可进行的事项。

## 开始计划的训练

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

若要开始针对当天的有规划训练：

1. 在时间视图，长按“OK(确定)”，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. 按下“OK(确定)”，查看目标信息。
4. 按下“OK(确定)”，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，按下“OK(确定)”。显示**记录已开始**，您就可以开始训练了。

在训练期间，手表将指导您实现目标。查看[训练期间](#)了解更多信息。



您规划的训练目标也包含在 [FitSpark](#) 训练建议中。

## 开始多项运动训练课

多项运动可以在一次训练课中包含多项运动，且在不同的运动之间无缝转换，而不必中断训练记录。在多项运动训练课期间，自动监测不同运动之间的转换时间，以便您查看切换至不同运动的时间。

有两种不同的方法执行多项运动训练课：固定多项运动和自由多项运动。在固定多项运动(Polar 运动清单中的多项运动内容)中，例如，铁人三项，运动顺序是固定的，必须以特定的顺序运动。在自由多项运动中，您可以在运动清单中选择训练的运动，和训练的顺序。您也可以运动之间来回切换。

在开始多项运动训练课之前，确保您已经设置训练课所需每项运动的运动内容。有关更多信息，请参见 [Flow 中的运动内容](#)。

1. 按下“BACK(返回)”进入主菜单，并选择 **Start training** (开始训练)，然后浏览至运动内容。选择铁人三项，自由多项运动或任何其他多项运动内容(可以在 Flow 网络服务中添加)。
2. 当手表找到所有信号后，按下“OK(确定)”。显示**记录已开始**，您就可以开始训练了。
3. 若要切换运动，按下“BACK(返回)”，前往过渡模式。
4. 选择下一项运动，并按下“OK(确定)”(显示您的过渡时间)，开始继续训练。

## 快捷菜单

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，在训练准备模式下访问快捷菜单。在训练准备模式中，您可通过轻触图标或使用 LIGHT(背光灯)按钮访问快捷菜单。在暂停和过渡模式中，仅可使用 LIGHT(背光灯)按钮访问快捷菜单。



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**，关闭**手腕型心率测量**和使用**屏幕保护程序**，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。

有关更多信息，请参见[节能设置](#)



### 背光灯：

将**背光灯始终开启**功能设置为**开启**或**关闭**。选择“始终开启”之后，在整个训练期间，手表显示屏将始终亮起。在完成训练后，背光灯设置将默认恢复为**关闭**。请注意，与默认设置相比，“始终开启”设置的耗电速度要快很多。



### 校准指南针：

请遵循显示屏上的说明校准指南针。



### 我们的建议：


在[我们的建议](#)中，您可以找到每日 [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。按下 **OK**(确定)访问 **Pool length**(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。




### 校准功率传感器:

如果您已将第三方骑行功率传感器与手表配对,则可以从快捷菜单校准此传感器。首先,选择其中一个骑自行车运动内容,并转动曲柄,唤醒发送器。然后,从快捷菜单中选择 **Calibrate power sensor**(校准功率传感器),并按照屏幕上的说明校准传感器。有关功率传感器的特定校准说明,请参见制造商说明书。



### 校准步幅传感器:

可以采用两种方法通过快捷菜单手动校准步幅传感器。选择其中一个跑步运动内容,然后选择 **校准步幅传感器 > 通过跑步校准或校准系数**。

- **通过跑步校准:**开始训练并跑一段您知道的距离。此距离必须超过 400 米。跑完此距离之后,按下“确定”计圈。设置您跑完的实际距离,然后按下“确定”。校准系数将更新。
  -  请注意,在校准期间无法使用间隔计时器。如果启用了间隔计时器,手表会提示您将它关闭,以允许手动校准步幅传感器。完成校准后,您可以从暂停模式的快捷菜单中打开此计时器。
- **校准系数:**如果您知道什么系数能提供准确的距离,则可以手动设置校准系数。

有关手动和自动校准步幅传感器的详细说明,请参见[利用 Grit X/Vantage V/Vantage M 校准 Polar 步幅传感器](#)。

 只有在步幅传感器与手表配对之后,此选项才会显示。



### 我的最爱:

在 **Favorites**(我的最爱)中,您可以找到在 Flow 网络服务中保存为我的最爱的训练目标,并将其同步至手表。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](#)。



### Race pace( 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。

如需将间隔计时器添加至您的训练视图，请选择 **Timer for this session( 此训练的计时器) > On( 开启)**。您可以使用之前设置的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 **Interval timer( 间隔计时器) > Set interval timer( 设置间隔计时器)** :

1. 选择 **Time-based( 基于时间)** 或 **Distance-based( 基于距离)** : **Time-based( 基于时间)** : 定义计时器的分和秒，并按下 OK( 确定) 。 **Distance-based( 基于距离)** : 设置计时器的距离，并按下 OK( 确定) 。随即显示 **Set another timer?( 是否设置另一计时器?)** 。按下 OK( 确定) 以设置另一计时器。
2. 完成后，手表会返回训练准备模式，您可开始训练。该计时器在您开始训练时启动。

有关更多信息，请参见[训练期间](#)。



### Countdown timer( 倒计时器) :

如需将倒计时器添加至您的训练视图，请选择 **Timer for this session( 此训练的计时器) > On( 开启)**。您可以使用之前设置的计时器或创建一个新计时器，方法是返回快捷菜单，然后选择 **Countdown timer( 倒计时器) > Set timer( 设置计时器)**。设置倒计时时间，然后按下 OK( 确定) 确认。完成后，手表会返回训练准备模式，您可开始训练。该计时器在您开始训练时启动。

有关更多信息，请参见[训练期间](#)。




### Routes( 路线) :

在 **Routes**( 路线) 中, 您可以找到在 Flow 网络服务 Explore( 探索) 视图中或训练的分析视图中另存为我的最爱的路线, 并同步到您的手表。您也可以在此处找到 Komoot 路线。

从列表中选择路线, 然后选择希望的路线起始位置。**Start point**( 起点)( 原方向)、**Mid-route** ( 中途点)( 原方向)、**End point to reverse direction**( 从终点逆转方向) 或 **Mid-route to reverse direction**( 从中途点逆转方向)。

有关更多信息, 请参见[路线指引](#)。


 如果运动内容的 GPS 设置为开启, 则路线仅可在训练准备模式下通过快捷菜单访问。



**Back to start**( 返回起点) :

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

为训练选择训练目标后, **Favorites**( 我的最爱) 和 **Routes**( 路线) 选项会从快捷菜单中删除。这是因为您只能为该训练选择一个目标。如果您要选择训练路线, 则 **Back to start**( 返回起点) 将会从快捷菜单中删除, 因为 **Routes**( 路线) 和 **Back to start**( 返回起点) 功能无法同时选择。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或路线。按 OK( 确定) 确认, 即可另选目标。

## 训练期间 浏览训练视图

在训练期间您可利用向上/向下按钮浏览训练视图。请注意, 可显示的训练视图与信息取决于您所选择的运动和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:



Your heart rate and the heart rate ZonePointer( 您的心率与心率区指针)

距离

持续时间

Pace/Speed( 配速/速度)



Your heart rate and the heart rate ZonePointer( 您的心率与心率区指针)

持续时间

卡路里



下降

您当前的海拔高度( 按下 OK( 确定) 手动校准海拔高度)

上升



当前路段的距离( 平地、上坡或下坡)

上升/下降

速度/配速

上坡/下坡计数



您的方位

基本方向



最大心率

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

平均心率



最大功率

功率图和当前功率

平均功率

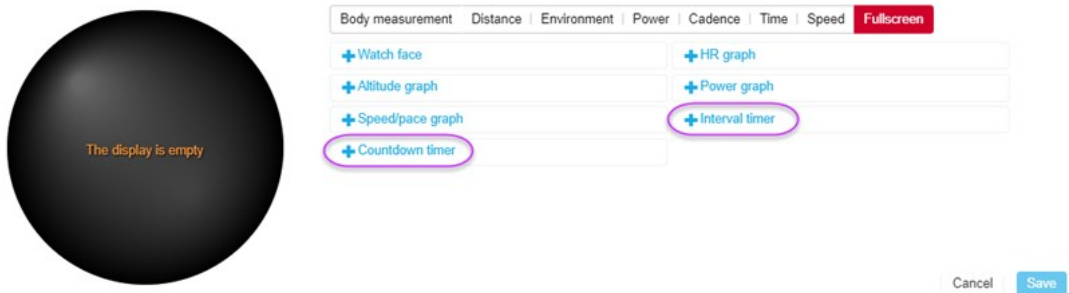


当日时间

持续时间

## 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](#) 中将训练课的计时器视图设置为开启，则该计时器会在训练课开始时启动。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添加了计时器，可以按以下步骤启动计时器：

1. 浏览至 **Interval timer**(间隔计时器) 视图并长按 **OK**(确定)。选择 **Start**(开始) 以使用先前设置的计时器或在 **Set interval timer**(设置间隔计时器) 中创建新的计时器：
2. 选择 **Time-based**(基于时间) 或 **Distance-based**(基于距离)：**Time-based**(基于时间)：定义计时器的分和秒，并按下 **OK**(确定)。**Distance-based**(基于距离)：设置计时器的距离，并按下 **OK**(确定)。
3. 随即显示 **Set another timer?**(是否设置另一计时器?)。按下 **OK**(确定) 以设置另一计时器。
4. 完成后，选择 **Start**(开始) 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。

长按 **OK**(确定) 并选择 **Stop timer**(停止计时器) 可暂停计时器。

## 倒计时器



 如果您在 [快捷菜单](#) 中将训练课的计时器视图设置为开启，则该计时器会在训练课开始时启动。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 **Countdown timer**(倒计时器) 视图并长按 **OK**(确定)。
2. 选择 **Start**(开始) 使用之前设置的计时器或选择 **Set countdown timer**(设置倒计时器) 设置新的倒计时时间。完成后，使用 **Start**(开始) 启动倒计时器。
3. 倒计时结束时，手表会通过振动来通知您。若要重新启动倒计时器，请长按 **OK**(确定) 并选择 **Start**(开始)。

长按 **OK**(确定) 并选择 **Stop timer**(停止计时器) 可暂停计时器。

## 锁定心率、速度或功率区

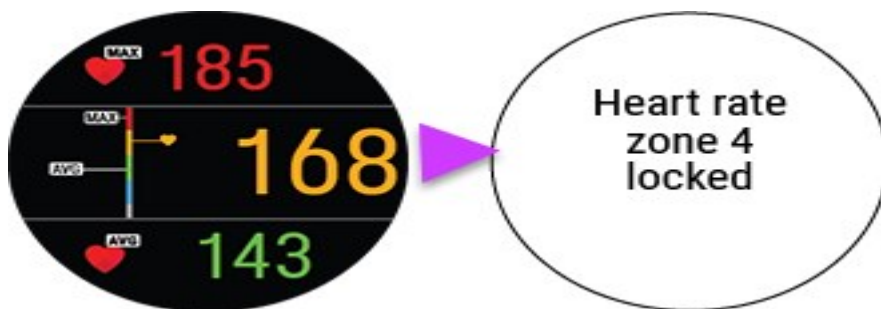
使用 ZoneLock 功能，您可以根据心率、速度/配速或功率锁定您当前所在的区域，并确保您在训练期间保持在所选区域中，而无需时时查看手表。如果在训练期间超出锁定区域，您的手表会通过振动通知您。

必须单独为每个运动内容设置心率、速度/配速和功率区的 ZoneLock 功能。您可以在“心率”、“速度/配速”或“功率”设置下的 Flow 网络服务运动内容设置中设置此功能。

要使用 ZoneLock 锁定您的速度/配速或功率区，您还需要将全屏 **Speed/pace graph**(速度/配速图) 或 **Power graph**(功率图) 视图添加到运动内容的训练视图中。

### 锁定心率区

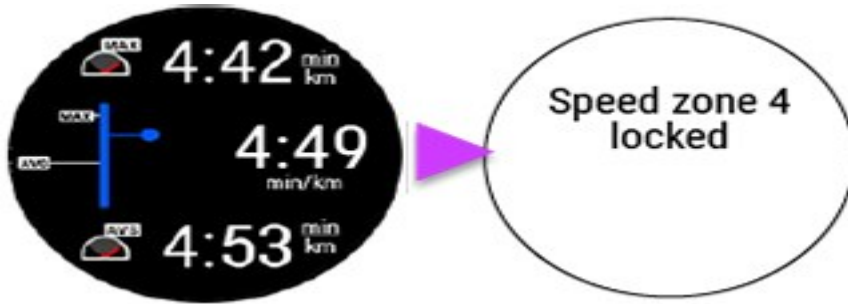
要锁定您当前所在的心率区，请在全屏 **HR graph**(心率图) 视图或者 Flow 中的任何可编辑视图中按住 **OK**(确定)。



要解锁该区，请再次按住 **OK**(确定) 按钮。

### 锁定速度/配速区

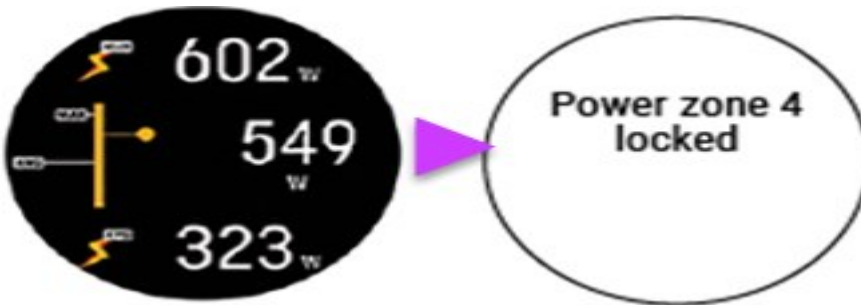
要锁定您当前所在的速度/配速区，请在全屏 **Speed/pace graph**(速度/配速图) 视图中按住 **OK**(确定)。



要解锁该区，请再次按住 OK(确定) 按钮。

### 锁定功率区

要锁定您当前所在的功率区，请在全屏 **Power graph**(功率图) 视图中按住 **OK(确定)**。



要解锁该区，请再次按住 OK(确定) 按钮。

### 记圈

按下 OK(确定)，以进行记圈。还可自动记录圈数。在 Polar Flow 应用程序或网络服务的运动内容设置中，将 **Automatic lap**(自动记圈) 设置为 **Lap distance**(每圈距离) 或 **Lap duration**(每圈时间)。如果您选择 **Lap distance**(每圈距离)，则设置每圈距离(该距离后记为一圈)。如果您选择 **Lap duration**(每圈时间)，则设置持续时间(该时间后记为一圈)。

### 多项运动训练课中切换运动

按 BACK(返回)，并选择您想要切换的运动。单击 OK(确定)，确认您的选择。

### 训练具有目标

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





如果基于时间或距离创建目标，可以看到达到目标前的差距。


或

如果基于卡路里创建目标，可以看到达到目标前的需要燃烧的卡路里数。

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



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

 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

在您完成一个阶段时自动改变阶段。在改变阶段时，手表会通过振动来通知您。

### 查看训练目标信息

若要在训练期间查看训练目标信息，在训练目标视图中长按 OK(确定)。

### 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

1. 按下“返回”，暂停您的训练课。
2. 要继续训练，请按“确定”。要停止训练课，长按 BACK(返回)。停止训练后，会立即从手表上获得训练总结。

 如果在暂停后停止训练课，则暂停后经过的时间不包括在总训练时间内。

## 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 應用程式或在 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

训练已完成的距离



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](#)



### 步速/速度

训练期间的平均和最高步速/速度。

跑步指数：您的跑步表现等级和数值。详见 [跑步指数](#) 一章。




### 速度区

不同速度区付出的训练时间



### 脚踏圈速

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踏频。如果您使用 Polar 踏频传感器 Bluetooth® Smart，则显示骑车踏频。



### 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

训练期间已下降米/英尺数



### 功率

平均功率

最大功率

肌肉负荷



### 功率区

不同功率区付出的训练时间



当使用跑步类型运动内容并且 GPS 可用时，从手腕测量跑步功率。使用自行车型运动内容并且使用外部骑行功率传感器时，会显示骑自行车功率。



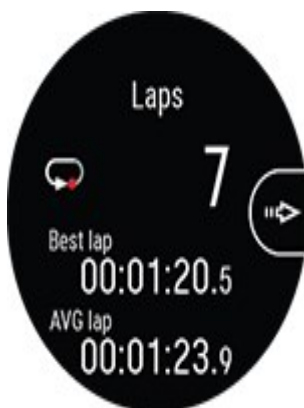
### Hill Splitter

上下坡总数

上下坡总距离

按下 OK(确定)，查看每个山坡的上升/下降详细信息

有关更多信息，请参见 [Hill Splitter](#)



### 计圈/自动计圈

圈数、您的最佳计圈和每圈的平均时长。

您可以按下“确定”来浏览下列详情：

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



## 多项运动总结

多项运动总结包含训练的总体摘要以及特定运动摘要，包括运动持续时间和完成的距离。

若要在手表上查看最近的训练总结：



在时间视图中，使用“UP(向上)”和“DOWN(向下)”按钮，导航到 **Latest training sessions** (最近训练课) 手表表面，然后按下“OK(确定)”。

您可查看过去 14 天的训练总结。利用“UP(向上)”/“DOWN(向下)”按钮浏览至您想查看的训练，并按下“OK(确定)”，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

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

有关更多信息，请参见 [Polar Flow 应用程序](#)。

## 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](#)。

# 功能

GPS .....	56
路线指引 .....	57
添加路线至手表 .....	57
使用路线指引开始训练。 .....	57
显示屏上的指引 .....	58
返回起点 .....	58
比赛速度 .....	59
Strava Live Segments .....	60
连接 Strava 和 Polar Flow 账户 .....	60
将 Strava 路段导入您的 Polar Flow 账户 .....	60
使用 Strava Live 路段开始训练 .....	61
Hill Splitter™ .....	62
向运动内容添加 Hill Splitter 视图 .....	63
使用 Hill Splitter 训练 .....	63
Hill Splitter 摘要 .....	64
Flow 网络服务和应用程序中的详细分析数据 .....	64
Komoot .....	67
关联您的 Komoot 和 Polar Flow 帐户 .....	67
将 Komoot 行程同步至您的手表 .....	67
使用 Komoot 路线开始训练 .....	69
Smart Coaching .....	70
Training Load Pro .....	71
FuelWise™ .....	76
手腕式跑步功率测量 .....	79
Polar 跑步计划 .....	81
跑步指数 .....	82
训练效益 .....	85
智能卡路里 .....	86
持续心率追踪 .....	87
全天候活动监测 .....	88
活动指南 .....	90
活动效益 .....	90
Nightly Recharge™ 恢复测量 .....	91
Sleep Plus Stages™ 睡眠追踪 .....	97
Serene™ 指导式呼吸练习 .....	103
利用手腕型心率的体能测试 .....	105
FitSpark™ 日常训练指南 .....	108
运动内容 .....	112
心率区 .....	113
速度区 .....	113
速度区设置 .....	113
训练目标及速度区 .....	114

训练期间 .....	114
训练后 .....	114
从手腕获得速度和距离 .....	114
手腕式步频测量 .....	114
游泳指标 .....	115
游泳池游泳 .....	115
开放水域游泳 .....	116
在水中测量心率 .....	116
开始游泳训练 .....	117
在游泳期间 .....	117
在您游泳后 .....	117
气压计 .....	118
指南针 .....	119
天气 .....	120
节能设置 .....	123
能量来源 .....	124
能量来源摘要 .....	124
Flow 移动应用程序中的详细分析 .....	125
手机通知 .....	125
查看通知 .....	126
可更换腕带 .....	126
更换腕带 .....	127
兼容的传感器 .....	127
Polar H10 心率传感器 .....	127
Polar 步速传感器 Bluetooth® Smart .....	128
Polar 速度传感器 Bluetooth® Smart .....	128
Polar 踏频传感器 Bluetooth® Smart .....	128
第三方功率传感器 .....	128
传感器与手表配对 .....	128

## GPS

手表具有内置 GPS, 为一系列户外运动提供精确的速度、距离和海拔高度, 并且可使您在训练结束后, 通过 Flow 应用程式和网络服务中的地图查运动路线。

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 卫星的预测位置。这样手表便知可在何处搜索卫星, 因而能够在瞬间获取卫星信号, 即使是在信号条件不理想的情况下也能如此。




A-GPS 数据每日更新一次。当您通过 FlowSync 软件或 Flow 应用程序与 Flow 网络服务同步时，最新的 A-GPS 数据文件会下载到您的手表中。如果您的手机处于 Bluetooth 范围内且 Flow 应用程序至少在后台运行，则 A-GPS 数据会每日一次通过 Flow 应用程序自动下载到您的手表中。

### 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。前往 **Settings > General settings > About your watch > A-GPS exp. date** (设置 > 一般设置 > 关于手表 > A-GPS 有效日期)。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。

 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。


## 路线指引

路线指引功能可引导您沿着之前训练课中记录的路线或其他 Flow 网络服务用户记录和共享的路线。您可选择前往路线起点、路线终点或路线上最近的点(中途点)。首先，手表会引导您到路线上选择的起点。一旦踏上路线，手表就会一路指引您，使您不偏离路线。只需遵循显示屏上的指引即可。显示屏的底部会显示您还剩多少距离。

### 添加路线至手表

如需添加路线至手表，您必须在 Flow 网络服务 Explore(探索)视图中或训练的分析视图中，将其保存为我的最爱，并同步到手表中。有关更多信息，请参见[收藏夹](#)。

### 使用路线指引开始训练。

1. 在训练准备模式中，按下 LIGHT(背光灯)按钮，或轻触  进入快捷菜单。
2. 从列表中选择 **Routes**(路线)，然后选择想走的路线。
3. 选择希望的路线起点：**Start point**(起点)、**Mid-route**(中途点)、**End point to reverse direction**(从终点逆转方向)或 **Mid-route to reverse direction**(从中途点逆转方向)。您可能需要校准手表的指南针。如果需要，请遵循显示屏上的说明。
4. 选择要使用的运动内容，然后开始训练。

5. 您的手表将指引您至线路。当您到达时，会显示 **Route start found**(找到路线起点)，然后您可开始训练。

当您完成时，会显示 **Route-end point reached**(到达路线终点)。

## 显示屏上的指引




- 箭头指示正确方向
- 随着行进，将显示更多的路线
- 剩余距离

## 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，按下 LIGHT(背光灯)按钮，或轻触  进入快捷菜单。
2. 从列表中选择 **Back to start**(返回起点)，然后选择 **on**(开启)。

您也可以在训练期间设置返回起点，方法是暂停训练，使用 LIGHT(背光灯)按钮打开快捷菜单，滚动至 **Back to start**(返回起点)，然后选择 **on**(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 网络服务或应用程序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. 在时间视图中按住 OK(确定)或按下 BACK(返回)进入主菜单并选择 **Start training(开始训练)**，即可进入训练准备模式。
2. 在训练准备模式中，轻触快捷菜单图标或按下 LIGHT(背光灯)按钮。
3. 从列表中选择“比赛速度”并设置距离和持续时间。按下“确定”进行确认。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

## STRAVA LIVE SEGMENTS

Strava 路段是供运动员进行自行车或跑步竞赛计时用的预设路段或轨迹。路段已在 [Strava.com](https://www.strava.com) 中预设，可由任何 Strava 用户创建。您可以利用路段来比较自己每次的运动用时，或与其他曾完成同样路段的 Strava 用户的用时作比较。每个路段都设有公开排行榜，各路段创造最佳用时记录的用户将获得山路之王/女王 (KOM/QOM) 冠军头衔。

请注意，您需要使用 [Strava Summit 分析功能包](#) 才能在 Polar Grit X 上使用 Strava Live Segments 功能。一旦启用 Strava Live Segments，将路段导出至您的 Flow 账户并与 Grit X 同步后，每当您接近任何收藏的 Strava 路段时，您的手表都会显示一条提示。

在启用某一路段进行运动时，您的手表会显示实时表现数据，表明您是领先还是落后于您在该路段的个人记录 (PR)。路段结束时，将立即计算结果并显示在您的手表上，但您需要在 [Strava.com](https://www.strava.com) 上查看最终结果。

### 连接 STRAVA 和 POLAR FLOW 账户

您可在 Polar Flow 网络服务或 Polar Flow 应用程序中连接 Strava 和 Polar Flow 账户。


在 Polar Flow 网络服务中，前往 **Settings > Partners > Strava > Connect** (设置 > 合作伙伴 > Strava > 连接)。

或者

在 Polar Flow 应用程序中，前往 **General Settings > Connect > Strava** (一般设置 > 连接 > Strava) (滑动按钮以连接)。


### 将 STRAVA 路段导入您的 POLAR FLOW 账户

1. 在 Strava 账户中，选择要导入到 Polar Flow 收藏夹/Grit X 的路段。此操作可通过选择路段名称旁边的星形图标来完成。
2. 然后在 Polar Flow 网络服务的 Favorites (收藏夹) 页面中，选择 Update Strava Live Segments (更新 Strava Live 路段) 按钮，将带星号的 Strava Live Segments 导入 Polar Flow 账户中。
3. Grit X 可一次存储最多 100 个收藏条目。通过单击 Strava Live Segments 列表左侧的选择框来选择要传输到 Grit X 的路段，以将它们移动到右侧 Grit X 的同步列表。您可以通过拖放操作改变 Grit X 上收藏条目的顺序。
4. 同步 Grit X，将更改保存到手表。

 有关在 Polar Flow 网络服务和应用程序中管理收藏夹的详细信息，请参阅 [在 Polar Flow 中管理收藏夹和训练目标](#)。

如需了解更多有关 Strava 路段的信息，请前往 [Strava 技术支持](#)。

## 使用 STRAVA LIVE 路段开始训练

 Strava Live 路段需要使用 GPS。请确保您希望使用的跑步和骑行运动内容已开启 GPS。

当您开始跑步或骑行阶段训练时，同步到您手表的附近 Strava 路段(骑行时距离不超过 50 公里，跑步时距离不超过 10 公里)将显示在 Strava 路段训练视图中。在训练期间，可使用 UP(向上)和 DOWN(向下)按钮滚动至 Strava 路段视图。



当您接近某个路段(骑行时距离不到 200 米，跑步时距离不到 100 米)时，您的手表会显示一条提示，并倒数距该路段的剩余距离。您可以按手表上的 BACK(返回)按钮来取消该路段。



当您到达路段的起点时，会收到另一条提示。路段记录会自动开始，同时在手表上显示该路段的名称和您在该路段的个人记录时间。



显示屏会显示您是落后于还是领先于个人最佳成绩(如果您是第一次使用该路段,则显示 KOM/QOM),以及您的速度/配速和剩余距离。



当完成该路段时,手表会显示您的用时,以及与您个人最佳成绩的差距。如果您创造了新的个人记录,则会显示 PR 符号。




## HILL SPLITTER™

Hill Splitter™ 可以让您了解自己在训练中的上下坡表现。Hill Splitter™ 利用基于 GPS 的速度、距离和高度数据自动检测所有上坡和下坡情况。对于训练期间检测到的每个山坡,都会为您显示表现详情,如距离、速度、上升和下降等。您可以获得有关训练课海拔概况的详细数据,并且可以比较不同训练课的坡度统计数据。系统自动记录每次爬坡的详细信息,无需手动计算圈数。

Hill Splitter 在每次训练课中都会根据地形进行调整。实际上,这就意味着在相对平坦的地形中进行训练时,即使是很小的山坡也会计算在内。当在海拔高度变化较大的区域(如山地)进行训练时,最小的山坡不会计算在内。系统始终根据训练内容进行这项调整。

根据您的运动内容,计为山坡的最小上升或下降距离会有所不同。在下坡运动(单板滑雪、高山滑雪、越野滑雪和屈膝旋转滑雪)中,计为山坡的最小上升或下降距离为 15 米,在所有其他运动中为 10 米。

 Hill Splitter 必须使用 1 秒 GPS 记录速率。不得使用 1 分钟或 2 分钟记录速率。

## 向运动内容添加 HILL SPLITTER 视图

默认情况下，在所有跑步、骑行和下坡类型的运动内容中，都会显示 Hill Splitter 训练视图，但您可以将该视图添加到使用 GPS 和气压高度的任何运动内容。

在 Flow 网络服务中：

1. 前往 **运动内容**，然后在您要添加视图的运动内容中选择 **编辑**。
2. 选择 **与设备关联**
3. 选择 **Grit X > 训练视图 > 新增 > 全屏 > Hill Splitter**，然后保存。

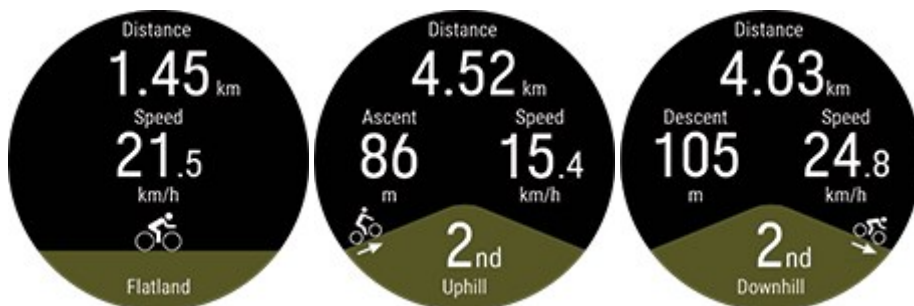
在 Flow 移动应用程序中：

1. 进入主菜单，然后选择 **运动内容**。
2. 选择一项运动并轻触 **编辑**。
3. 添加 Hill Splitter 训练视图。
4. 准备就绪时，轻触“已完成”。

记得将设置同步至您的 Polar 设备。

## 使用 HILL SPLITTER 训练

开始训练后，使用上/下按钮滚动至 Hill Splitter 视图。您在训练期间可以查看的详细信息包括：



- 距离：当前路段（平地、上坡或下坡）的距离
- 当前路段的上升/下降
- 速度

请注意，从山坡切换到平地时会有一些延迟。这是为了确保已完全越过山坡。即使 Hill Splitter 训练视图中显示的山坡到平地的切换出现延迟，也会在数据中正确标记山坡终点，因此在 Flow 网络服务或应用程序中查看训练摘要时，数据都会正确显示。

### 山坡详细信息弹出窗口

在下坡运动（单板滑雪、高山滑雪、越野滑雪和屈膝旋转滑雪）中，下坡之后再重新上坡 15 米后，将出现弹出窗口，显示上一个山坡的详细信息。这样设计是为了在您乘坐滑雪缆车重新上坡时显示弹出窗口。



- 距离:当前路段(平地、上坡或下坡)的距离
- 当前路段的上升/下降
- 平均速度
- 山坡数量

## HILL SPLITTER 摘要

训练后，您将在训练摘要中看到以下信息：



- 上坡和下坡数量
- 上坡和下坡距离总和

## FLOW 网络服务和应用程序中的详细分析数据

完成训练后，将数据同步到 Flow 网络服务后，即可在其中查看每个上坡、下坡和平地路段的详细数据。Flow 应用程序中也可以查看训练概览。

每个路段的可用数据取决于您使用的运动内容和传感器，但也可以包括海拔高度、力量、心率、步频和速度等数据。



Mountain biking  
Wednesday, Feb 26, 2020 15:57 | Polar Grit X

0 0 0 Relive Private

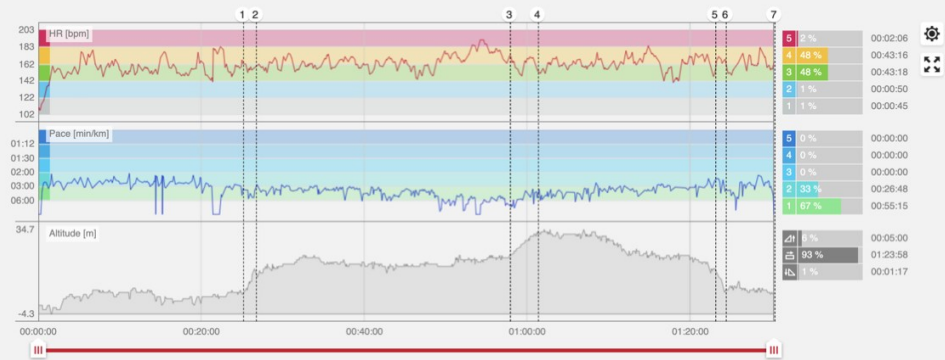
01:30:19 Duration **A B** 25.53 km Distance **162 bpm** Average heart rate Max 191 | Min 107 **1341 kcal** Calories **Tempo training +** [less](#)

Sport: Mountain biking

How do you feel?: Okay

Training notes: Write a note about this training

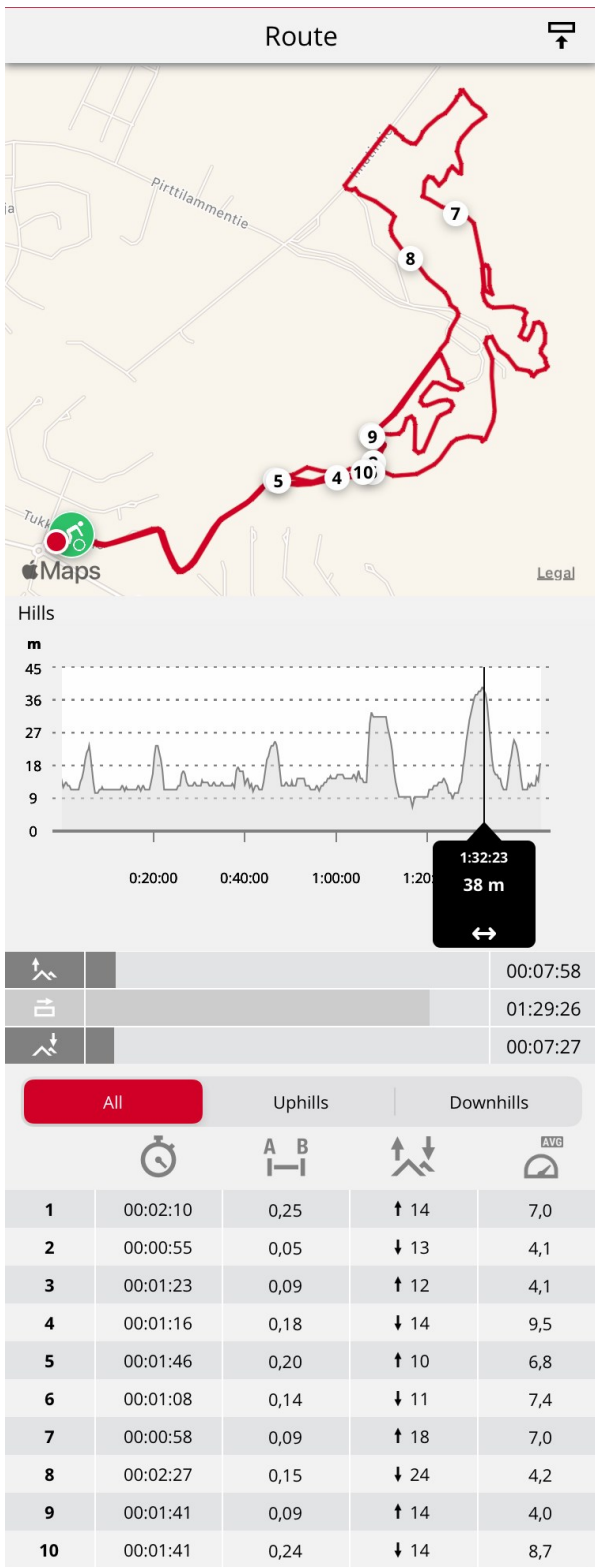
**03:32 min/km** Average pace Max 02:04  
**51 rpm** Average cadence Max 97  
**2 Uphill 1 Downhill**  
**1.03 km** Uphill total 00:05:00  
**Very high** Cardio load **191**  
**65%** Carbohydrate **3%** Protein **34%** Fat  
**65 m** Ascent  
**0.46 km** Downhill total 00:01:17  
**Medium** Perceived load **641**  
**5 Hard** /10 Your estimate (RPE)  
**60 m** Descent



All hills Split into laps

No.	Phase	Duration	Distance	Ascent / Descent	Pace avg	Pace max	HR avg	HR max
1	Fiat	00:25:07.0	8586 m	-	02:55 min/km	02:04 min/km	157 bpm	183 bpm
2	Uphill 1	00:01:34.0	390 m	14 m	03:56 min/km	03:14 min/km	157 bpm	160 bpm
3	Fiat	00:31:12.0	7410 m	-	04:10 min/km	02:50 min/km	165 bpm	191 bpm
4	Uphill 2	00:03:26.0	645 m	14 m	05:10 min/km	03:20 min/km	161 bpm	171 bpm
5	Fiat	00:21:45.0	6203 m	-	03:30 min/km	02:22 min/km	163 bpm	184 bpm
6	Downhill 1	00:01:17.0	464 m	11 m	02:42 min/km	02:20 min/km	162 bpm	171 bpm
7	Fiat	00:05:58.0	1842 m	-	03:07 min/km	02:09 min/km	163 bpm	182 bpm

Export session Remove training



# KOMOOT

Komoot 可帮助在地图上规划详细的路线，并将它们传输到手表，以在路程中获得转向路线指引！无论是公路骑行、远足、骑车旅行还是山地自行车骑行，Komoot 出色的规划和导航技术都可以让您轻松地探索更多精彩的户外活动。

如果您还没有 Komoot 帐户，请立即创建。注册 Komoot 时，您将获得一个自由区域来测试所有核心功能。Komoot 建议解锁您的家庭所在区域作为自由区域。然后将 Komoot 连接到 Polar Flow，即可在手表上获取您的 Komoot 路线。

如需获取 Komoot 的使用帮助，请点击 [support.komoot.com/hc/en-us](https://support.komoot.com/hc/en-us) 查看其支持网站



Komoot 路线必须使用 1 秒 GPS 记录速率。不得使用 1 分钟或 2 分钟记录速率。

## 关联您的 KOMOOT 和 POLAR FLOW 帐户

首先确保您拥有 Polar Flow 帐户和 Komoot 帐户。您可在 Polar Flow 网络服务或 Polar Flow 应用程序中关联 Komoot 和 Polar Flow 帐户。

在 Polar Flow 网络服务中，前往 **设置 > 伙伴 > Komoot > 连接**。

或者


在 Polar Flow 应用程序中，前往 **一般设置 > 连接 > Komoot**(滑动按钮以连接)。




连接 Komoot 和 Polar Flow 帐户后，您规划的所有以 Komoot 帐户中解锁的地区为起点的 Komoot 行程都将同步至您在 Flow 中的收藏路线。

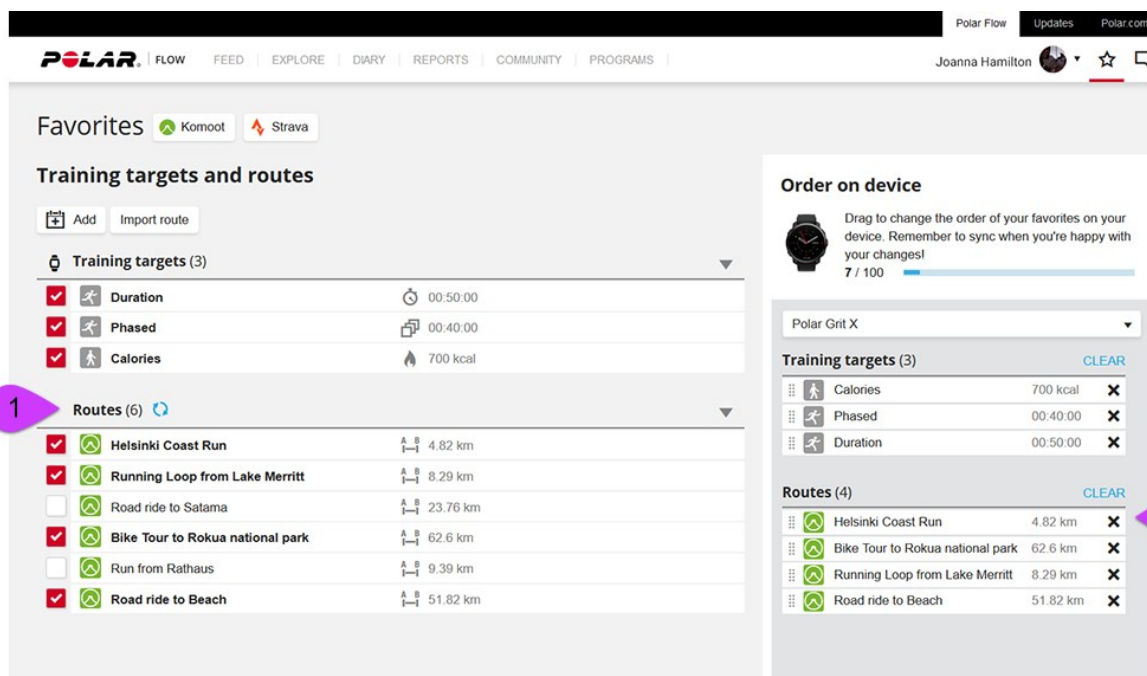
## 将 KOMOOT 行程同步至您的手表

您可以在 Polar Flow 网络服务或应用程序中选择要传输至手表的路线。手表一次最多可存储 100 个收藏条目。

在 **Flow 网络服务**中，单击页面顶部菜单栏中的 Favorites(收藏夹)图标 ，进入您的 Favorites(收藏夹)页面。

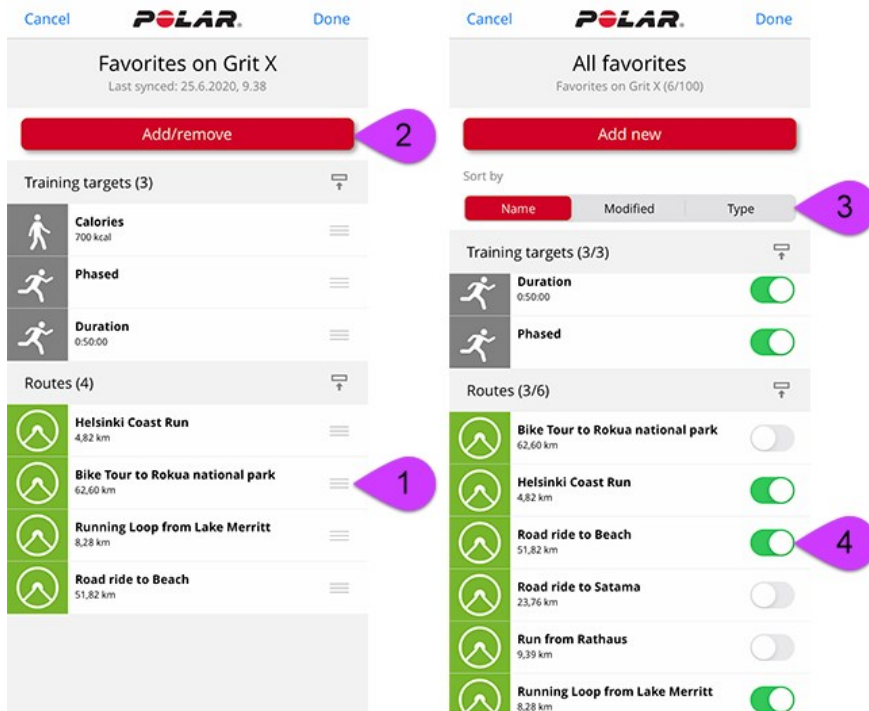
1. 单击路线列表左侧的选择框选择路线，并将它们移动到右侧的手表同步列表。如果您已使用 Komoot 规划新路线，可以单击  按钮将这些路线更新到路线列表中。

- 您可以通过拖放操作改变手表上路线的顺序。您可以单击 X 删除单条路线，也可以单击 **CLEAR**(清除) 一次删除所有路线。请注意，即使将它们从手表中移除，它们仍在收藏夹中可用。
- 同步手表以保存您所做的更改。



在 **Polar Flow** 应用中，前往 **Devices**(设备) 菜单并进入设备页面。向下滚动页面，然后单击 **Add/remove**(添加/删除) 查看手表当前的收藏条目。

- 可以通过按住右侧的  (iOS)/  (Android) 并将路线拖动到所需位置，以重新排序手表上的路线。
- 要添加或删除路线，再次单击 **Add/remove**(添加/删除) 即可访问所有收藏条目。
- 您可以按 **Name**(名称)、**Modified**(修改) 和 **Type**(类型) 对收藏条目进行排序。
- 要从手表删除路线，请将开关拨动到左侧。要添加路线，请将开关拨动到右侧。
- 将手表与应用程序同步以保存更改。



有关在 Polar Flow 网络服务和应用程序中管理收藏夹的详细信息，请参阅 [在 Polar Flow 中管理收藏夹和训练目标](#)。

## 使用 KOMOOT 路线开始训练



1. 在训练准备模式下，按“背光灯”按钮或轻触  以进入快捷菜单。
2. 从列表中选择 **路线**，然后选择所需的 Komoot 路线。优先显示最近路线。
3. 选择所需的路线起始位置：**起点**或 **途中**。
4. 选择要使用的运动内容，并开始训练课。
5. 手表会将您引导到路线上。当您进入路线时，会显示 **Route start found (找到路线起点)**，然后就可以准备出发了。



您的手表将通过转向指示在路线中引导您。

## SMART COACHING

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

手表的 Polar Smart Coaching 具有以下功能：

- [Training Load Pro](#)
- [FuelWise™](#)
- [手腕式跑步功率测量](#)
- [跑步计划](#)
- [跑步指数](#)
- [训练效益](#)
- [智能卡路里](#)
- [持续心率追踪](#)
- [Polar Sleep Plus](#)
- [活动指南](#)
- [活动效果](#)
- [Nightly Recharge™ 恢复测量](#)
- [Sleep Plus Stages™ 睡眠追踪](#)
- [Serene™ 指导式呼吸练习](#)
- [利用手腕型心率的体能测试](#)
- [FitSpark™ 每日训练指南](#)

## TRAINING LOAD PRO


新的 Training Load Pro™ 功能衡量训练课程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 衡量训练给您的心血管系统带来的训练负荷值(心肺负荷)，还考虑您感受到的压力(感知负荷)。Muscle Load(肌肉负荷)帮助您了解在训练课期间肌肉的紧张程度。在您了解每个身体系统的压力时，可以通过在正确的时间操作正确的系统，来优化您的训练。

### 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课给心血管系统带来的压力。心肺负荷越大，心血管系统的训练课强度越大。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，其考虑您自己对训练课程的要求和持续时间的主观体验。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，力量训练。

 在 Flow 移动设备 app 中，对您的训练课进行评级，可以获得您对训练的**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。

### 肌肉负荷

Muscle Load(肌肉负荷)帮助您了解在训练课期间肌肉的紧张程度。在心率没有足够的时间针对强度变化做出反应时(例如，短时间间隔、冲刺和爬山训练)，肌肉负荷可以帮助您在高强度训练课中量化训练负荷。

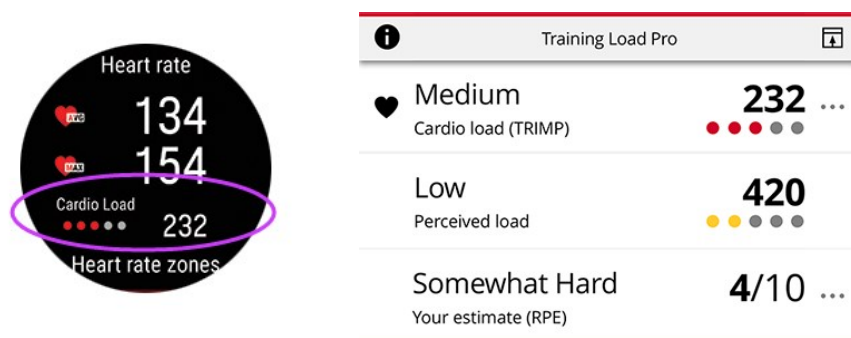
肌肉负荷显示您在跑步或骑自行车训练课时产生的机械能 (kJ)。这反映您的能量输出，而不是您付出的能量输入。一般而言，您越健康，能量输入和输出之间的效率就越好。肌肉负荷根据功率和持续时间来计算。在跑步的情况下，您的体重也很重要。

 当使用跑步型运动内容并且 GPS 可用或使用外部跑步功率传感器时，从手腕测量跑步功率。使用自行车型运动内容并且使用外部骑行功率传感器时，会显示骑自行车功率。

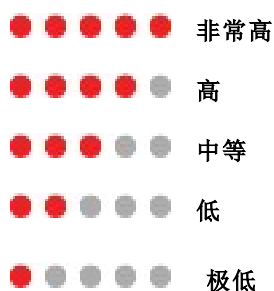
### 来自单次训练课的训练负荷

您在一次训练中的训练负荷显示在手表、Flow 應用程式和 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阐释解释和口头描述，说明训练课的训练负荷相对 90 天平均训练负荷的难度。



弹头量表和口头描述根据您的进展进行调整：您训练得越智能，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。



### 疲劳和耐受力

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**疲劳**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。您还会得到基于您状态的个性化反馈。

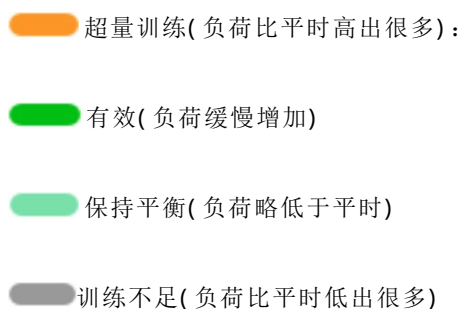
心肺负荷状态指导评估您的训练对身体的影响，以及对您的进展的影响。了解过去的训练对今天的表现的影响，可以让您控制总训练量，并优化不同强度训练的时机。查看您的训练状态在一次训练课后的变化，将有助于您理解每次训练产生的负荷。

## 手表上的心肺负荷状态

在时间视图中，使用“向上”和“向下”按钮，导航到心肺负荷状态手表表面。



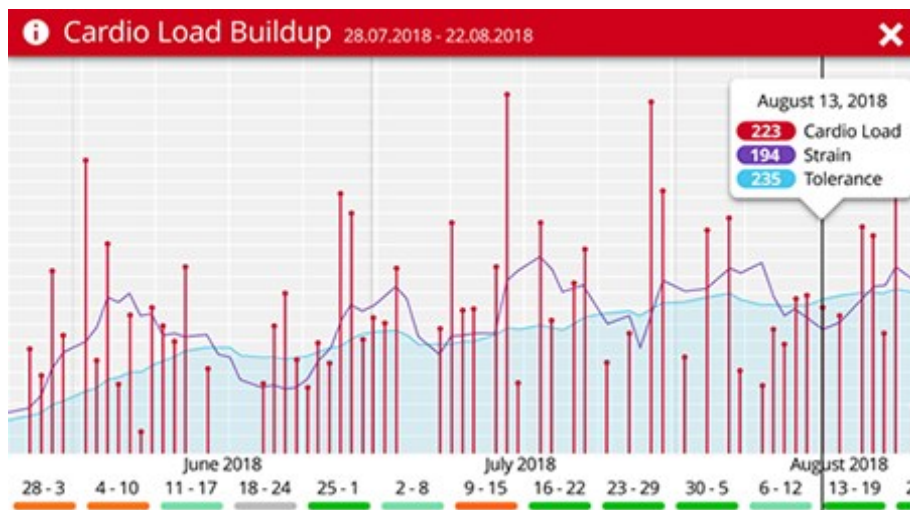
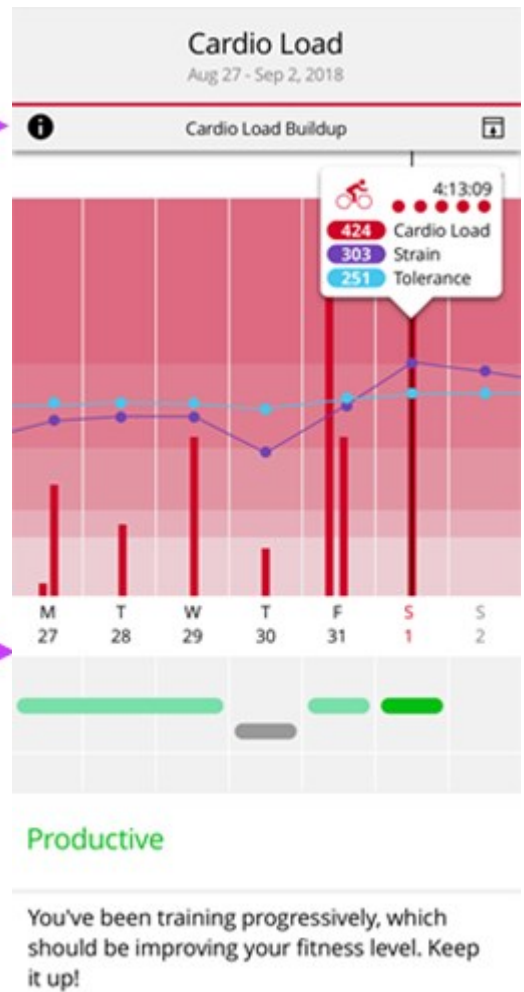
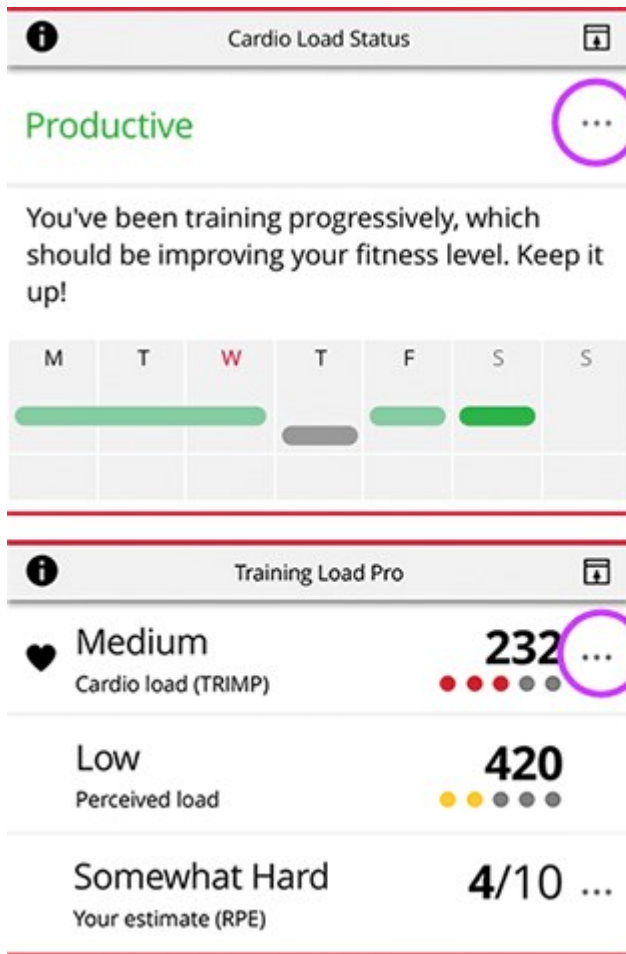
1. 心肺负荷状态图
2. 心肺负荷状态



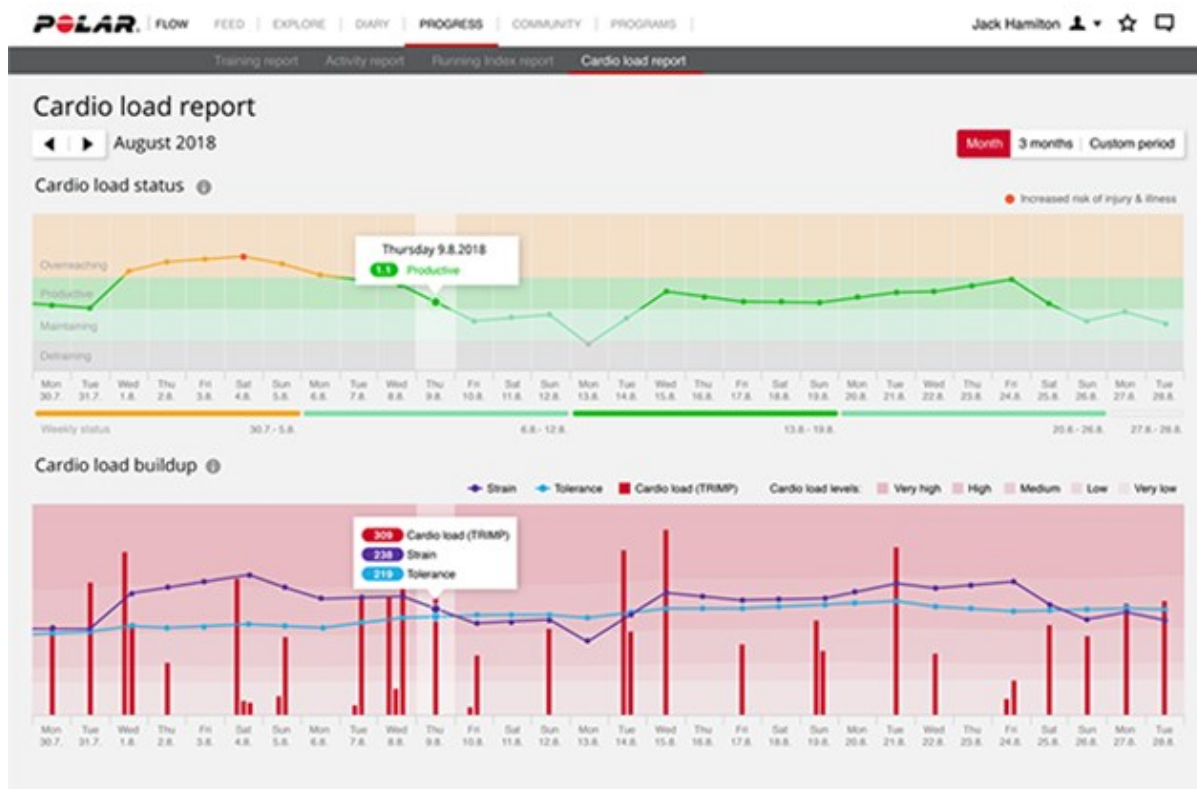
3. 心肺负荷状态数值(=疲劳除以耐受力。)
4. 疲劳
5. 耐受力
6. 口头描述您的心肺负荷状态

## FLOW 应用程序和网络服务中的长期分析

在 Flow 应用程序和网络服务中，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 Flow 应用程序中查看心肺负荷的增加，轻击一周总结(心肺负荷状态模块)或训练总结(Training Load Pro 模块)中的垂直三点图标。



若要在 Flow 网络服务中查看心肺负荷状态和心肺负荷累积，请前往 **Progress > Cardio Load report**(进展>心肺负荷报告)。



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力，在更长的时间内缓慢增加训练。

通过此[深度指南](#)了解有关 Polar Training Load Pro 功能的更多信息。

## FUELWISE™

借助 FuelWise™ 补充能量助手，在训练课期间保持活力。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。如果训练课不到 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量。

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!**, 包括振动和声音提示。

## 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 **补充碳水!**，包括振动和声音提示。

## 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!**，包括振动和声音提示。

了解 FuelWise™ 的更多信息 [FuelWise™](#)

## 手腕式跑步功率测量

跑步功率是心率监测的重要补充 - 它可以帮助您监控跑步的外部负荷。功率响应强度变化的速度比心率更快，因此跑步功率是间歇和爬山训练课很好的指导指标。例如在比赛中，您也可以利用它来保持跑步时稳定的体能水平。

使用 Polar 的专有算法完成计算，基于您的 GPS 和气压计数据。您的体重也会影响计算，因此请确保提供最新的体重数据。

### 跑步功率和肌肉负荷

Polar 使用跑步功率来计算 [Training Load Pro](#) 的一个参数 - 肌肉负荷。跑步导致肌肉骨骼压力，肌肉负荷帮助您了解在训练课期间肌肉和关节的疲劳程度。它显示您在跑步(和骑自行车训练课，如果您使用的是骑行功率计)时产生的机械能 (kj)。在心率没有足够的时间针对强度变化做出反应时(例如，短时间间隔、冲刺和爬山训练课)，肌肉负荷可以帮助您在高强度跑步训练课中量化训练负荷。

### 手表上如何显示跑步功率

当使用跑步型运动内容并开启 GPS 时，会自动计算跑步训练课的跑步功率。

在 Flow 网络服务运动内容设置中定制训练视图，选择训练课期间显示的功率数据。

跑步时您可以查看以下数据：



- 最大功率
- 平均功率
- 圈功率
- 圈最大功率
- 自动记圈平均功率
- 自动记圈最大功率

选择如何在训练课中以及在 Flow 网络服务和应用程序上显示功率：

- 瓦特 W
- 每公斤瓦 W/kg
- MAP 百分比 (MAP %)

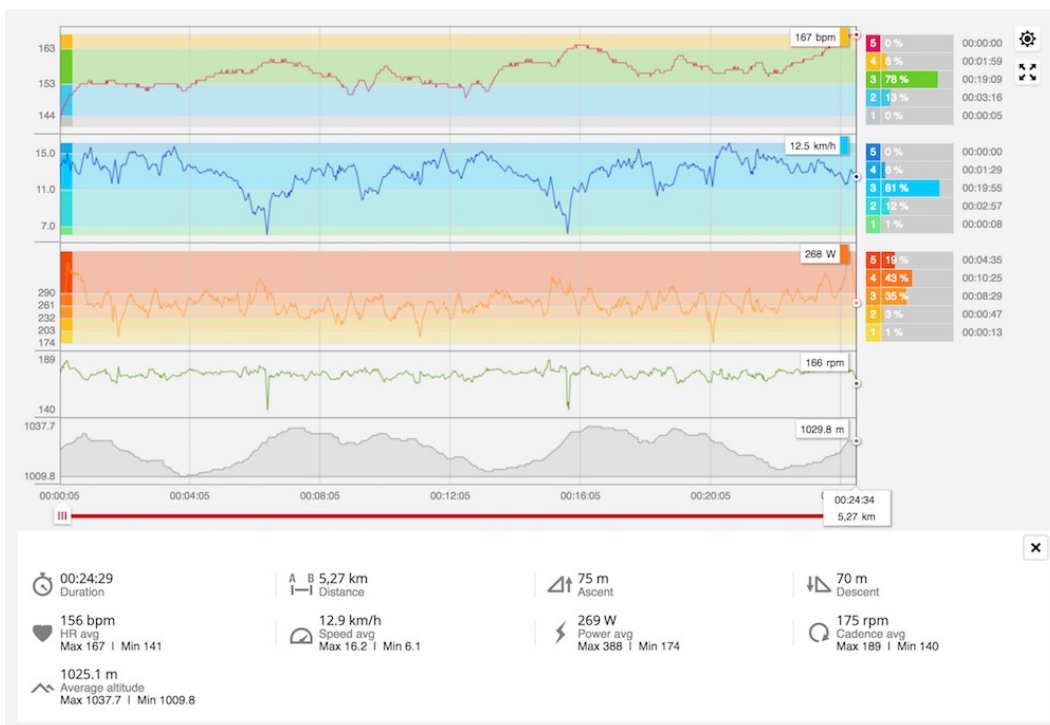
训练课结束后，在手表上的训练总结中，您将看到：



- 平均功率(瓦特)
- 最大功率(瓦特)
- 肌肉负荷
- 在功率区付出的时间

### 如何在 Polar 网络服务和应用程序上显示跑步功率

在 Flow 网络服务和应用程序上有详细分析图。查看您训练课的功率值、与心率相比功率值的分布情况，以及上坡、下坡和不同速度如何对这些数据产生影响。





## POLAR 跑步计划

Polar 跑步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。该计划免费提供，可登录 [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow) 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程序。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。

通过此[深度指南](#)了解有关 Polar 跑步计划的更多信息。或查看关于如何[开始跑步计划](#)的更多内容。

如需查看视频，请点击以下任一链接：

[入门](#)

[如何使用](#)

### 创建 POLAR 跑步计划

1. 登录 [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow)，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

在开始训练前，确保您已将训练目标同步至设备。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. 在时间视图，长按“确定”，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. 按下“确定”，查看目标信息。
4. 按下“确定”，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，按下“确定”。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 应用程序将来自设备的训练结果同步至 Flow 网络服务。通过 **Programs** (计划) 选项卡追踪您的进展。您可以看到当前计划的概览，以及您的进度。

## 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 (VO<sub>2</sub>max) 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<sub>max</sub> 值。

每次训练期间，在测量心率时同时开启 GPS 功能/使用步幅传感器的情况下均会计算跑步指数，适用要求如下：

- 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)
- 速度应为 6 km/h / 3.75 mi/h 或更快且时长最短为 12 分钟

当您开始记录训练时，开始计算。训练期间，您可能在没有中断计算的情况下在红绿灯处停止两次。

 您可以在手表的训练总结中查看跑步指数。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

该分类以 62 项研究的文献综述为基础，在这些研究中直接测量了美国、加拿大和 7 个欧洲国家的健康成人受试者的  $VO_{2max}$ 。参考：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 **PROGRESS**(进展)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成绩提高的情况。如果您使用 [Polar Running program](#) (Polar 跑步程序) 训练跑步活动，可以跟进跑步指数进度，查看跑步目标进展。

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

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)
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

## 训练效益

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

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

下表列出了不同训练效益选项的描述。

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

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

## 智能卡路里

市场上最准确的卡路里计数器基于您的个人数据计算消耗的卡路里数：

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

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

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

## 持续心率追踪

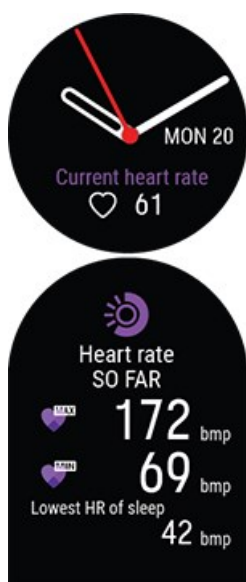
持续心率追踪功能全天候测量您的心率。它能够更准确地测量每日卡路里消耗量和总体活动量，因为可以追踪诸如骑自行车等很少需要手腕运动的身体活动。

### 手表上的持续心率追踪

在手表的**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。

**i** 默认情况下，此功能关闭。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。

在时间视图中，使用“向上”和“向下”按钮导航到心率手表表面。按下“确定”打开详细视图。



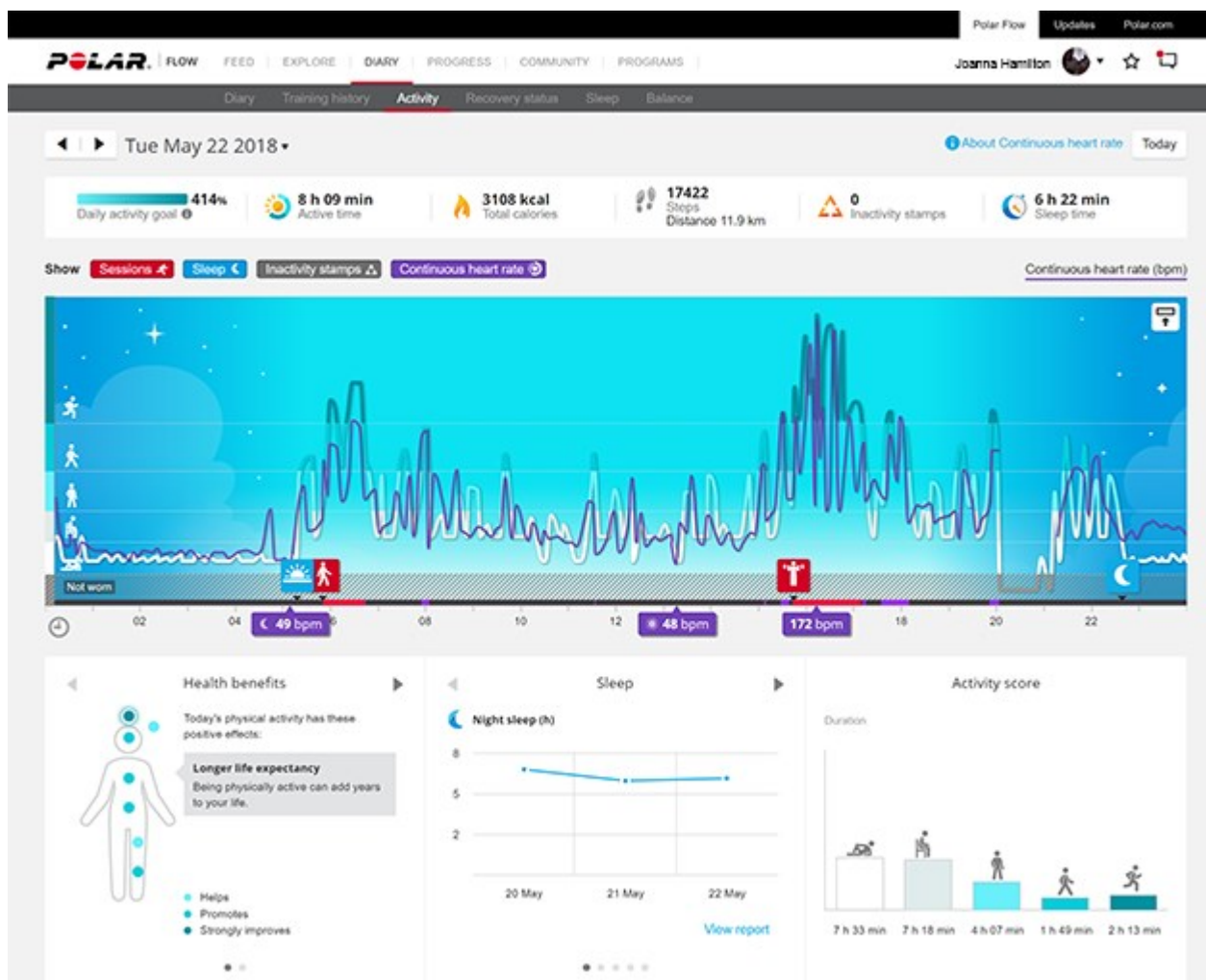
启动该功能时，手表连续测量您的心率并将其显示在心率表盘上。打开详细信息时，您可以查看当天的最高和最低心率读数，也可以查看前一晚的最低心率读数。

手表以 5 分钟为间隔监测您的心率并记录数据，以便在 Flow 应用程序或网络服务中用于后续分析。当手表检测到您的心率上升，便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。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。当手表检测到您的手臂没有移动或心率未升高时，它会在 5 分钟的周期内跟踪您的心率，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。当您看到读数超出监测间隔时间时，可能会发生这种情况。

**i** 启动连续心率功能并且传感器背面接触您的皮肤时，手表背面的 LED 持续亮起。有关如何佩戴手表才能通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](#)。

您可以在网页或移动应用程序中更详尽和在 Polar Flow 内更长的时段内跟进持续心率追踪数据。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

您的手表通过内置的 3D 加速度计记录您的手腕摆动来追踪您的活动。它分析您运动的频率、强度和规律，并连同分析您的体格信息，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 Polar Flow 应用或在 [Polar Flow 网络服务](#) 中看到这一设置。

如果您想更改您的目标，请打开 Polar Flow 应用，在菜单视图中轻触您的名字/头像并向下滑动查看 **Activity goal**(活动目标)。访问 [flow.polar.com](http://flow.polar.com) 并登录您的 Polar 账户。然后单击您的姓名 > **Settings**(设置) > **Activity goal**(活动目标)。从三种活动等级中选择一种最能恰当地说明您的标



准日和活动的等级。在选择区域下，您可看到在所选级别上实现您的日常活动目标所需的活跃程度。

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

## 手表上的活动数据

在时间视图中，使用 UP(向上)和 DOWN(向下)按钮，导航到活动手表表面。



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

此外，您可以看到每日累积活动的下列详情：



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

## 不活跃提示

众所周知身体活动是保持健康的主要因素。除了保持身体活跃，避免长时间坐着也很重要。长时间坐着对您的健康有害，即使在那些天您有训练且达到日常活动量也是如此。您的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 **It's time to move**(是时候该动一动了)并带有小幅振动。站起来并找到您自己的活动方式。进行短时间的散步、伸展或进行一些其他轻度活动。在您开始移动或按下 **BACK**(返回)按钮时该消息将消失。如果您在五分钟内未活动，您将获得一个未活跃戳记，在同步后可在 Polar Flow 应用和 Flow 网络服务上看到。Polar Flow 应用

与 Flow 网络服务均会显示您收到的不活跃戳记数目的全部记录。这样您就可以回顾您的日常活动，并以更积极的生活方式为目标作出改变。

## POLAR FLOW 应用和 FLOW 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 网络服务让您详细了解您的活动信息。利用活动报告(在 **PROGRESS**(进展)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

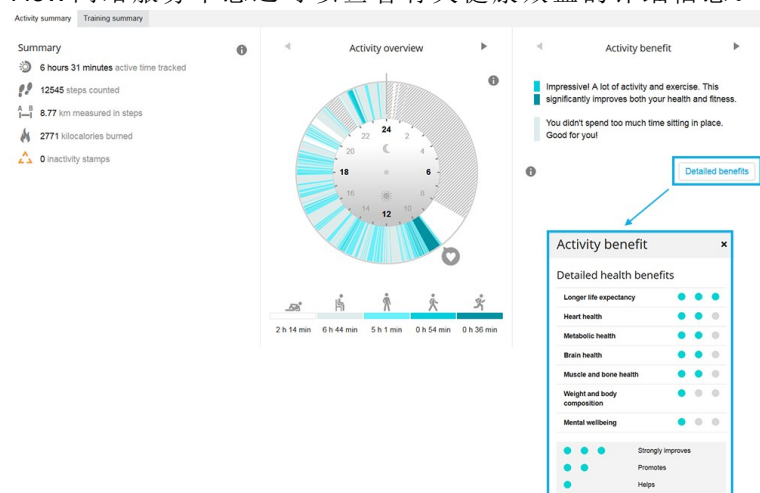
活动指引功能显示您在当天的活跃程度，并告诉您还需要活动多少才能达到每日体能活动的建议目标。您可通过手表、Polar Flow 應用程式或网络服务，查看您达到当天活动目标的进度。

有关更多信息，请参见[24/7 全天候活动追踪](#)。

## 活动效益

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

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



有关更多信息，请参见[24/7 全天候活动追踪](#)。

## 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 应用程序中看到 **Nightly Recharge** 状况。根据我们通过您测得的数据，您将会在 Polar Flow 应用程序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？

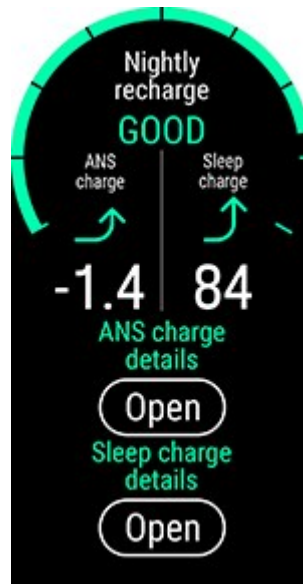


1. 要使用 **Nightly Recharge** 功能，需要启用持续心率追踪。要启用持续心率追踪，请转到 **设置 > 一般设置 > 持续心率追踪**，然后选择 **开启** 或 **仅限夜间**。
2. 将腕带牢牢地系在手腕上，在睡觉期间佩戴手表。手表背面的传感器必须始终紧贴您的皮肤。有关更多详细的佩戴说明，请参见 [手腕型心率测量](#)。
3. 您需要佩戴手表**三晚**，然后您才能在手表上开始看到 **Nightly Recharge** 状况。这是确定您的平常水平所需的时间。在获得 **Nightly Recharge** 前，您可以查看睡眠和 ANS 测量详情 (心率、心率变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

当手表检测到至少四小时睡眠时，**已经醒来？** 显示在 **Nightly Recharge** 表盘上。按下“确定”告诉手表您已睡醒。通过“确定”进行确认，手表会立即对 **Nightly Recharge** 进行总结。**Nightly Recharge** 状况显示昨晚您的恢复情况。在计算 **Nightly Recharge** 状况时，考虑了 **ANS 恢复** 和 **睡眠恢复**。**Nightly Recharge** 状况采用以下级别：非常差 - 差 - 欠佳 - 一般 - 良好 - 非常好。

在时间视图中，使用“向上”和“向下”按钮导航到 **Nightly Recharge** 手表表面。按下“确定”打开详细的 **Nightly Recharge** 视图。



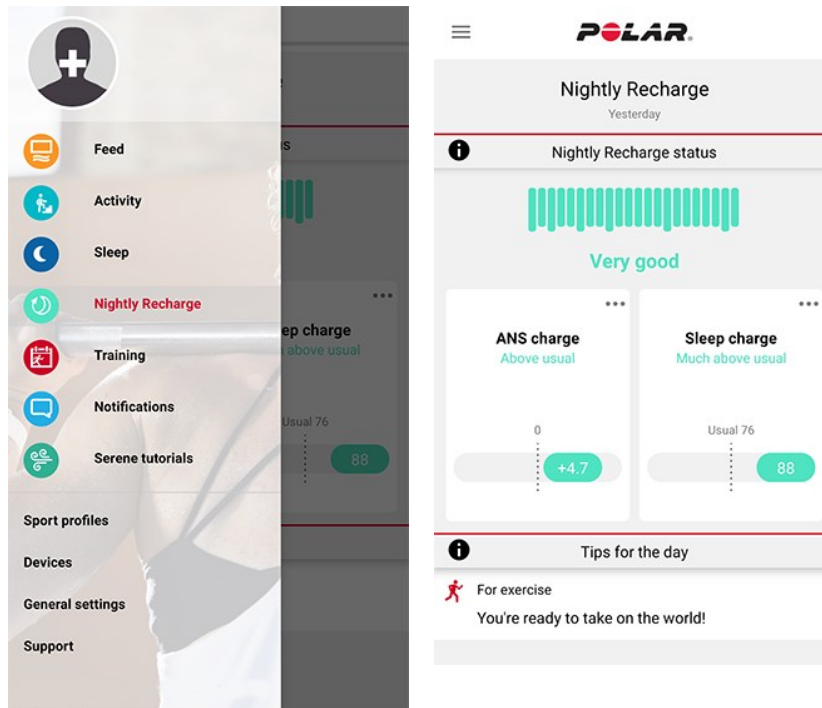
向下滚动到 **ANS 恢复详情**/睡眠恢复详情，然后按下“确定”查看有关您的 **ANS 恢复**和睡眠恢复的其他信息。



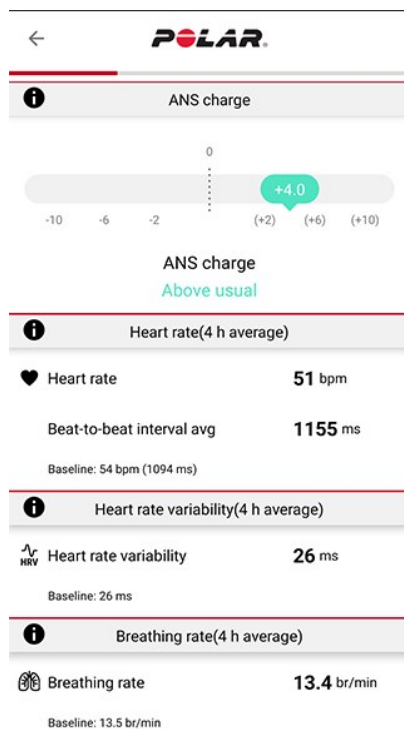
1. **Nightly Recharge** 状况图表
2. **Nightly Recharge** 状况 级别:非常差 - 差 - 欠佳 - 一般 - 良好 - 非常好。
3. **ANS 恢复** 图表
4. **ANS 恢复** 此级别范围为 -10 至 +10。平常水平是接近零。
5. **ANS 恢复状况** 级别:远低于平常 - 低于平常 - 平常 - 高于平常 - 远高于平常。
6. **心率 (bpm)(4 小时平均值)**
7. **心跳间隔 (ms)(4 小时平均值)**
8. **心率变异 (ms)(4 小时平均值)**
9. **呼吸速率 (br./min)(4 小时平均值)**
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 98, 了解更多详细信息。

## Flow 应用程序中的 Nightly Recharge

在 Polar Flow 应用程序中，您可以对不同夜晚的 Nightly Recharge 详情进行比较和分析。从 Flow 应用程序菜单中选择 **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。



## Flow 应用程式中的 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 应用程式中的睡眠恢复信息，请参见 "Flow 应用程式与网络服务中的睡眠数据" 在本页 99。

## Flow 应用程式中的个性化提示

根据我们通过您测得的数据，您将会在 Polar Flow 应用程式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。在 Flow 应用程式中，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

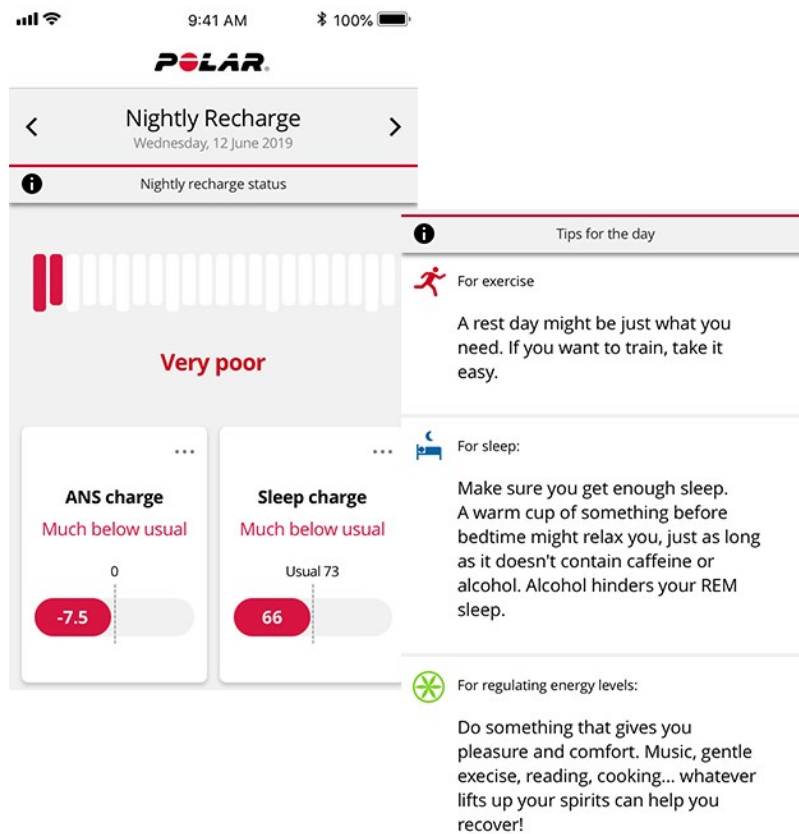
## 针对睡眠

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。



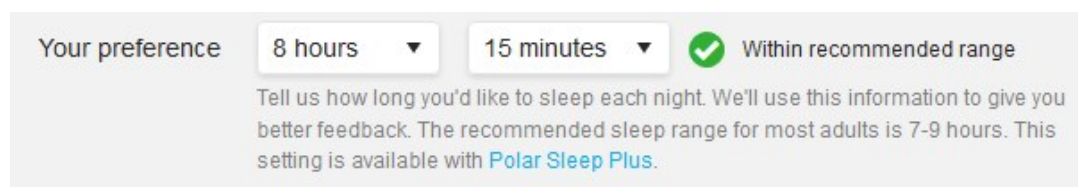
## SLEEP PLUS STAGES™ 睡眠追踪

**Sleep Plus Stages** 功能自动对您的睡眠的 **数量** 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 应用程序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

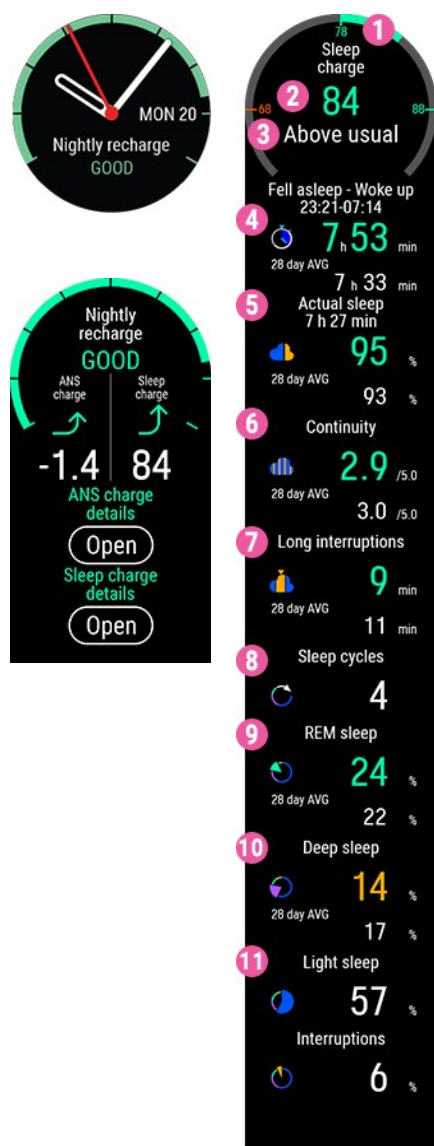
1. 您需要做的第一件事是在 Polar Flow 中或手表上 **设置您的首选睡眠时间**。在 Flow 应用程序中，轻触您的个人资料，并选择 **您的首选睡眠时间**。选择您的首选睡眠时间并轻触 **完成**。登录 Flow 账户或在 [flow.polar.com](https://flow.polar.com) 中创建一个新账户，并选择 **设置 > 体格设置 > 您的首选睡眠时间**。设置您的首选睡眠时间并选择 **保存**。在手表上通过 **设置 > 体格设置 > 首选睡眠时间** 设置您的首选睡眠时间。



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

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，请转到 **设置 > 一般设置 > 持续心率追踪**，然后选择 **开启** 或 **仅限夜间**。将腕带牢牢地系在手腕上。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：利用内置的 3D 加速度传感器记录的非惯用手移动情况、以及利用光学心率传感器通过您的手腕记录的您的心跳间隔数据。
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 Flow 应用程序中对自身睡眠质量进行评估，来记录您对自身睡眠质量的感知情况。在睡眠恢复计算中没有考虑您自己的评估，不过您可记录自己感知的情况，并将其与您获得的睡眠恢复评估进行比较。

## 手表上的睡眠数据



当您醒来时，您可以通过 **Nightly Recharge** 表盘来查看您的睡眠详情。按下“确定”可打开 **Nightly Recharge** 状况详情，然后使用“向下”按钮滚动到**睡眠恢复详情**。按下“确定”打开详细信息。

您也可手动停止睡眠追踪。当手表检测到至少四小时睡眠时，**已经醒来?** 显示在 **Nightly Recharge** 手表表面上。按下“确定”告诉手表您已睡醒。通过“确定”进行确认，手表会立即对您的睡眠进行总结。

睡眠恢复详情视图显示以下信息：

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。

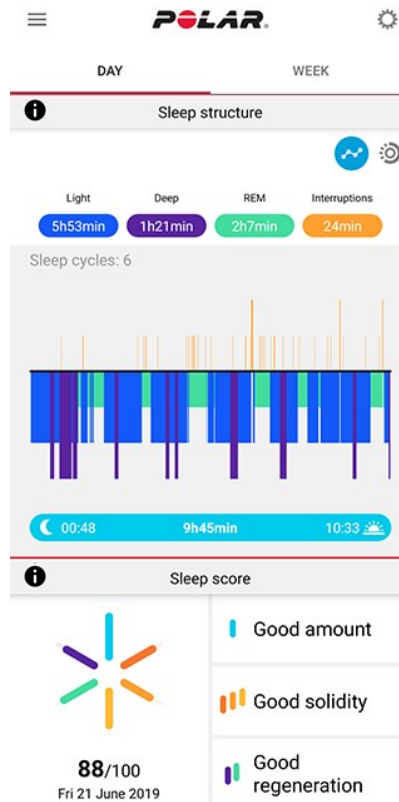
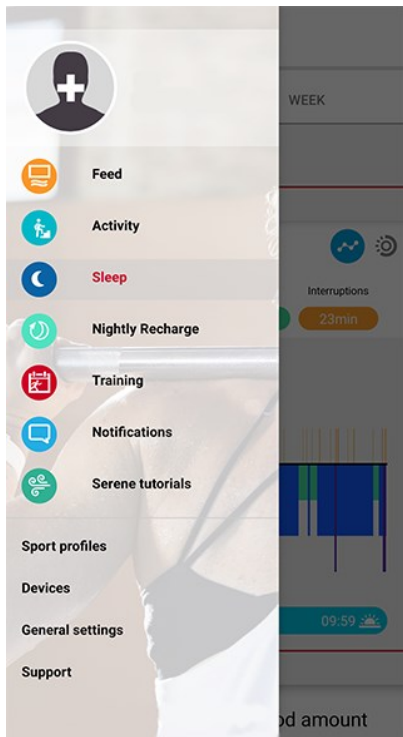
快动眼睡眠也称为异相睡眠，因为在这种睡眠中您的大脑处于活跃状态，但肌肉处于不活跃状态，以避免出现梦游。正如深层睡眠可恢复您的身体，快动眼睡眠可恢复大脑，并增强记忆和学习能力。

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。

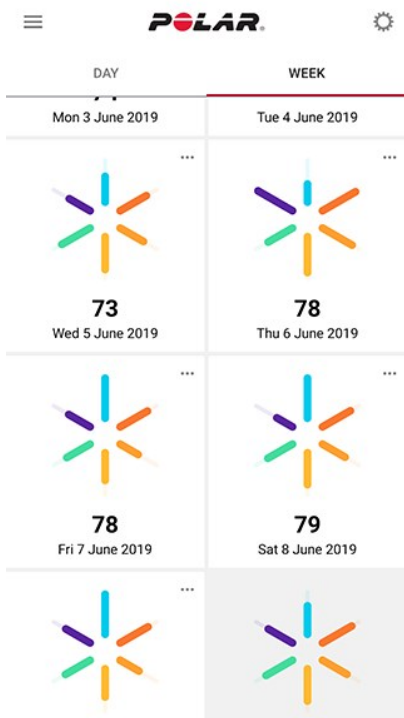
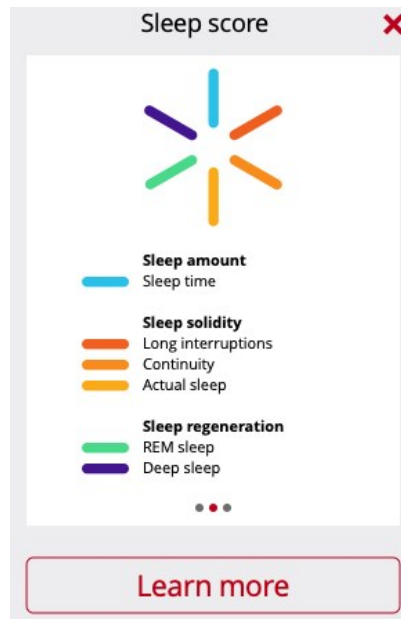
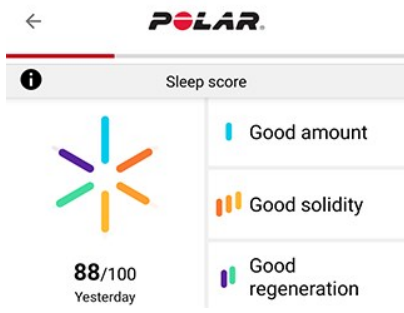
## Flow 应用程序与网络服务中的睡眠数据

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 Flow 应用程序同步，这样可以在 Polar Flow 中看到您昨晚的睡眠数据。在 Flow 应用程序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。

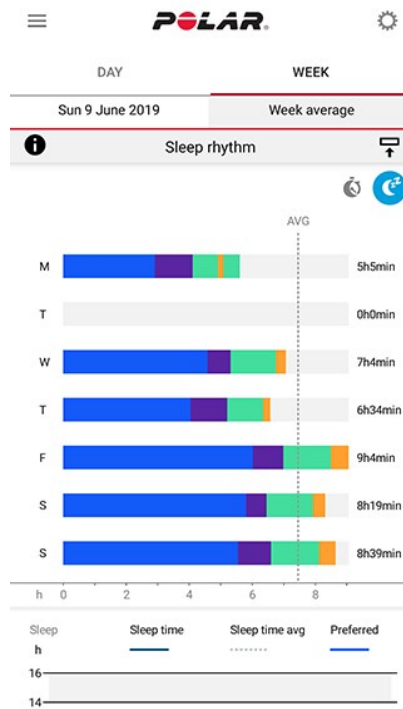
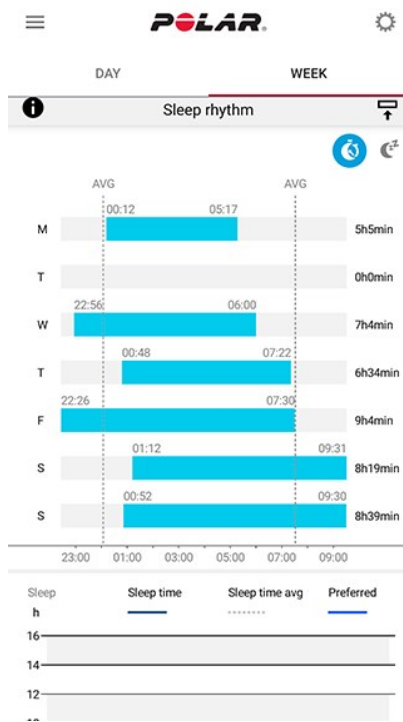
从 Flow 应用程序菜单中选择 **睡眠**，可查看睡眠数据。在睡眠结构视图中，您可看到在不同的睡眠阶段(浅层睡眠、深层睡眠和快动眼睡眠)您的睡眠进展情况、以及睡眠中的中断情况。通常睡眠周期从浅层睡眠进入深层睡眠，然后进入快动眼睡眠。夜间睡眠通常包含 4-5 个睡眠周期。这相当于 8 小时左右的睡眠。在正常的夜间睡眠中会有许多长短不一的中断。在睡眠结构图中，长时间中断以橙色长条显示。



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(总计睡眠时间)、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。

## 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。

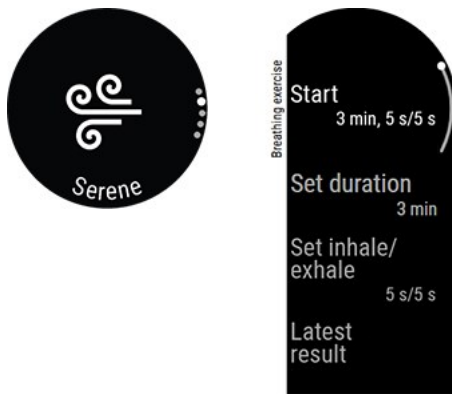
在呼吸练习期间，您的手表通过在手表显示屏上显示动画以及振动，来帮助您保持有规律的呼吸节律。Serene 测量身体对练习的反应，并提供有关您的表现的实时生物反馈。练习后，您会获得有关您在三个 **宁静区域** 上所投入的时间总结。区域越高，与最佳节律的同步性越好。您在较高区域所投入的时间越多，能长期感受到的效益就越多。定期进行 Serene 呼吸练习有助于 **调节压力**、改善 **睡眠质量**，并让您感受到 **整体健康** 得到改善。

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



请检查以确保在整个呼吸练习过程中您的位置允许您的手臂保持放松，并允许您的手保持静止。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。
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。练习从15秒准备阶段开始。
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“返回”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。

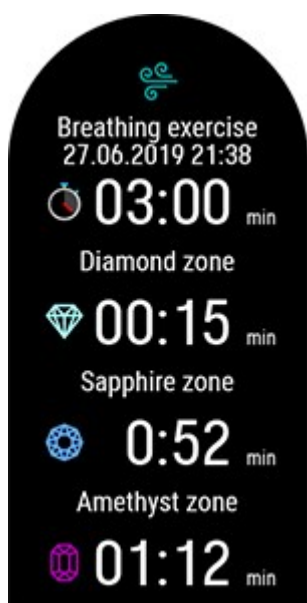


**宁静区域**包括紫水晶区、蓝宝石区、以及钻石区。宁静区域显示您的心跳与呼吸的同步程度、以及您与每分钟呼吸6次这一最佳呼吸速率的接近程度。区域越高，与最佳节律的同步性越好。对于最高宁静区域 - 钻石区，您需要保持每分钟呼吸大约6次这一缓慢目标节律或更低节律。您在较高区域所投入的时间越多，能长期感受到的效益就越多。



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

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

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

为确保测试结果可靠, 需遵守以下基本要求:

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

## 测试之前

开始测试前,确保在 **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

在手表上,选择**体能测试 > 放松并开始测试**。手表开始搜索您的心率。

发现心率后,显示屏上将显示**躺下并放松**。保持放松,并限制身体移动以及与其他人的沟通。

在任何阶段您可通过按下“返回”来中断测试。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。有关如何佩戴手表从手腕上测量心率的详细说明,请参见[手腕型心率测量](#)。

## 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  $VO_{2max}$** ?

- 按下“确定”将此值保存到**体格设置**。
- 仅在以下情况下按下“返回”: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,可查看测试详情。



在测试后,如果您的手机处于 Bluetooth 范围内,手表将自动与 Flow 应用程序同步。

## 体能水平课堂

### 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

该分类以 62 项研究的文献综述为基础，在这些研究中直接测量了美国、加拿大和 7 个欧洲国家的健康成人受试者的  $VO_{2max}$ 。参考：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<sub>2</sub>MAX

身体最大摄氧量 (VO<sub>2max</sub>) 与心肺适能之间存在明显联系, 因为要依赖肺和心脏功能将氧气输送到组织。VO<sub>2max</sub> (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。VO<sub>2max</sub> 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。VO<sub>2max</sub> 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。

VO<sub>2max</sub> 可以表示为每分钟毫升数 (ml/min = ml ■ min<sup>-1</sup>), 也可以使用该值除以个人体重 (单位为千克) (ml/kg/min = ml ■ kg<sup>-1</sup> ■ min<sup>-1</sup>)。

## FITSPARK™ 日常训练指南

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 让您保持全面的训练, 每天有多种不同的锻炼方式可供选择。

### 如何确定您的体能水平?

对于每项锻炼建议, 将根据以下各项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)
- 最大摄氧量 (数据源于您手表上的[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 的功能将在使用 7 天后达到最佳水平。



体能水平越高, 训练目标的时长越长。在低体能水平情况下, 无法提供要求最严苛的肌力训练目标。

### 训练类别中包含哪些类型的练习?

在有氧训练中, 将指导您在不同心率区进行不同时长的训练。训练包括计时热身、训练、

以及放松阶段。利用手表上的任何运动内容均可完成有氧训练。

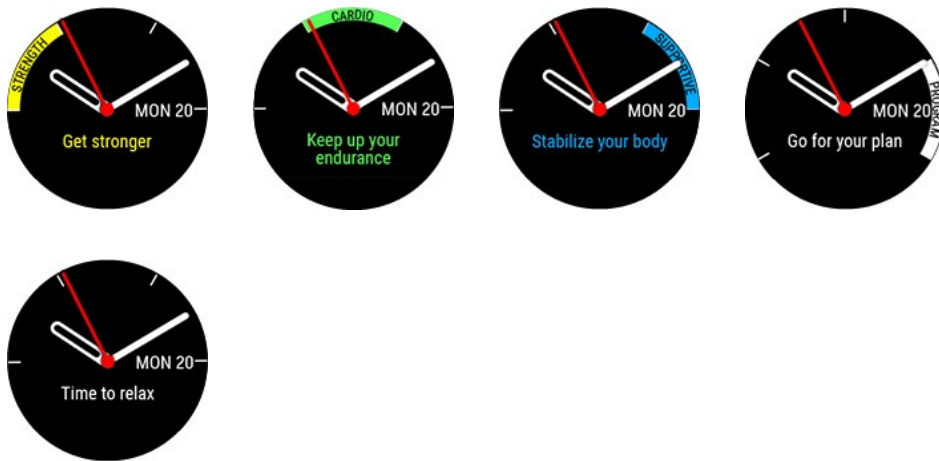
肌力训练为循环训练式锻炼，包括提供计时指导的肌力训练。利用您自己的身体提供阻力可完成体重锻炼 - 无需使用额外重物。在循环训练式锻炼中，您需要使用一块挡板、一个壶铃或哑铃来进行练习。

补充性训练为循环训练式锻炼，包括提供计时指导的肌力训练和移动性练习。

## 在手表上使用 FitSpark

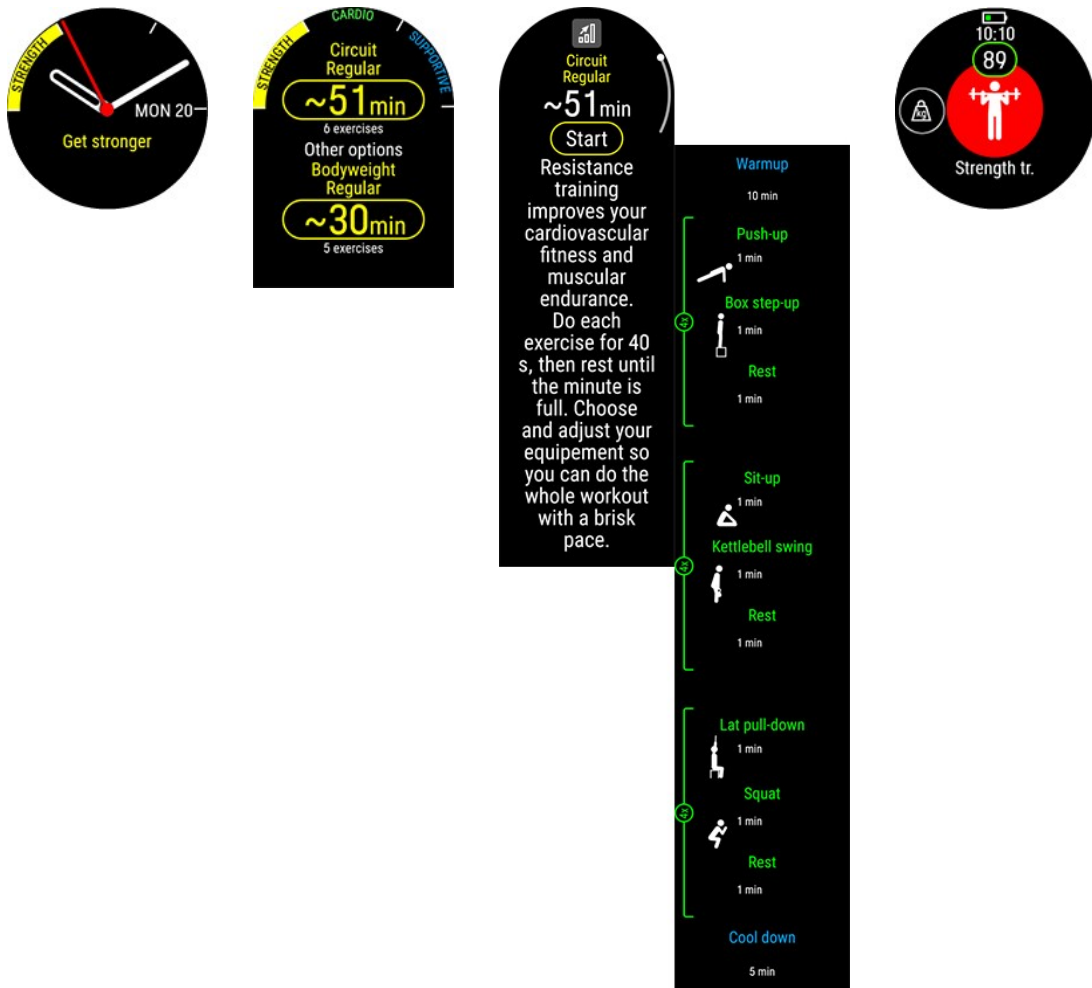
在时间视图中，使用“UP”(向上)和“DOWN”(向下)按钮导航至 **FitSpark** 表盘。

**FitSpark** 表盘包括针对不同训练类别的以下视图：



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

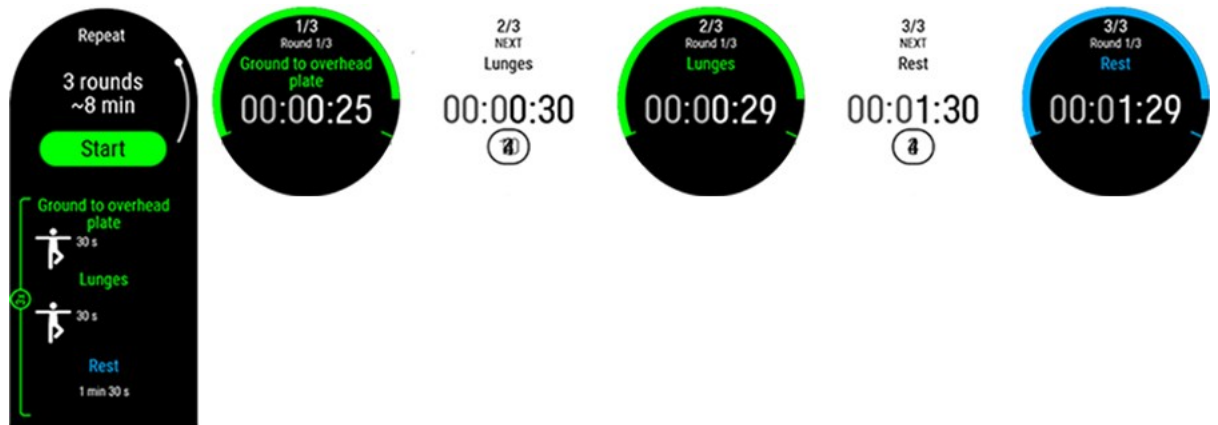
在 **FitSpark** 表盘中按下“OK”(确定)按钮查看锻炼建议。根据您的训练历史记录和体能水平提供的最适合您的锻炼建议将最先显示。向下滚动可查看其他可选锻炼建议。按下“OK”(确定)按钮从中选择一个锻炼建议，即可查看其详细内容。向下滑动，可查看锻炼建议中包含的各项练习(肌力训练和补充性训练)；选择单项练习即可查看有关如何进行此练习的详细说明。滚动至 **Start(开始)**，然后按下“OK”(确定)选择训练目标，然后选择运动内容即可启动训练目标。



## 训练期间

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

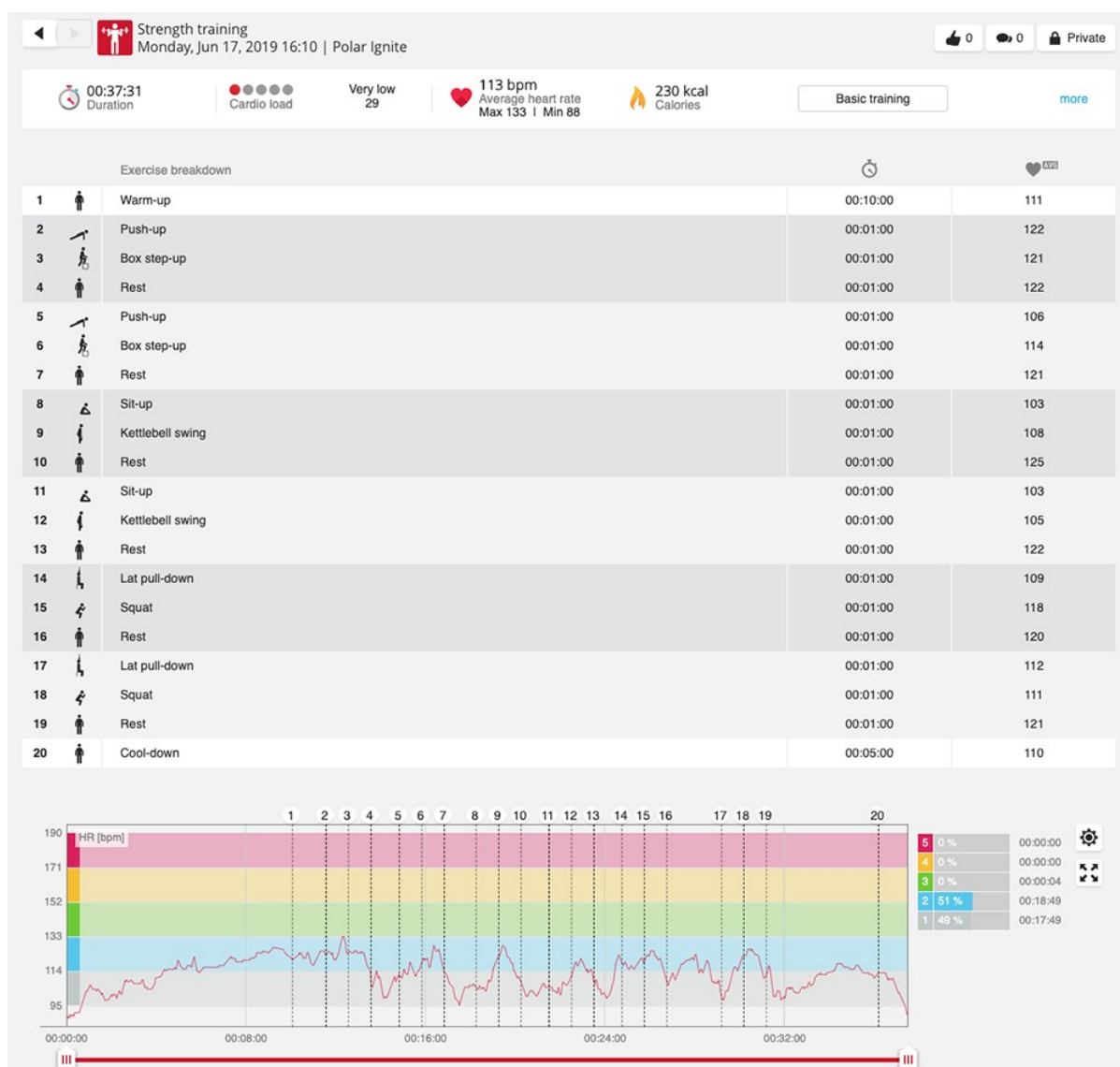
肌力训练和补充性训练的制定基于现成可用的锻炼计划，这些计划提供练习动画和实时逐步指导。所有训练都提供计时器和振动提示，以让您知道何时转入下一阶段。继续每一动作 40 秒，然后休息，直至达到要求的时间，然后开始进行下一动作。当您完成第一组所有轮次的动作时，以手动方式开始进行下一组任务。您可根据需要随时结束训练。您不能跳过或重新安排训练阶段。



## 在手表上和 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 應用程式或在 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。

## 运动内容

运动内容指在手表上您可选择运动项目。我们在手表上创建了四项默认的运动内容，不过在 Polar Flow 应用程序与网络服务中，您可以添加新的运动内容供您使用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确定一些具体的设置。例如，您可以为您进行的每项运动创建自定义的**训练视图**并选择训练时希望查看哪些数据：仅心率或仅速度与距离——最符合您以及您的训练需求与要求的选项。

手表一次最多可储存 20 项运动内容。Polar Flow 移动应用程式与 Polar Flow 网络服务中的运动内容数量没有设限。

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。



请注意，在许多室内运动、群组运动和团队运动内容中，**心率在其它设备上可见** 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 广播的运动内容。您可从 [运动内容设置](#) 启用或禁用 Bluetooth 广播。

## 心率区

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

继续阅读: [什么是心率区?](#)。

## 速度区

通过速度/步速区，您可以在训练课中轻松监控速度或步速，并调整速度/步速，以达到目标训练效果。这些区域可以用来指导您在训练课期间的训练效率，并帮助您组合与不同的训练强度，以获得最佳效果。

### 速度区设置

可以在 Flow 网络服务上调整速度区设置。有五个不同的速度区，您可手动调整速度限制，或使用默认区。速度区特定于运动，您可以加以调整，以最佳适合每项运动。这些区域可用于跑步运动(包括涉及跑步的团队运动)、骑自行车以及划船和独木舟运动。

#### Default(默认)

如果您选择**默认**，将无法更改限值。默认区是一个体能水平相对较高的人的速度/步速区的示例。

## Free(自由)

如果您选择**自由**，所有限制都可更改。例如，如果您已测试过您的实际阈值，如无氧和有氧阈值，您可根据个人的阈值速度或步速阈值选择训练区。我们推荐您将无氧阈值速度和步速设置为 5 区的最小值。如果您还使用有氧阈值，请将该阈值设为 3 区的最小值。

## 训练目标及速度区

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

## 训练期间

训练期间，可以查看目前训练所在的区间和每个区花费的时间。

## 训练后

在手表上的训练总结中，可以看到每个速度区花费的时间总结。同步后，可以在 Flow 网络服务上查看详细的视觉速度区信息。

## 从手腕获得速度和距离

手表利用内置的加速度计，通过您的手腕动作来测量速度和距离。这种功能对户外跑步或在 GPS 信号有限的地点跑步而言十分方便。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步速进行跑步时，从手腕获取速度和距离的功能效果最佳。

将手表紧贴地戴在您的手腕上以避免任何摇晃。为确保读数稳定性，应将此装置始终佩戴在手腕的同一位置上。避免在同一手臂上佩戴其他任何装置，如手表、活动追踪手环或手机臂带。此外，请勿在同一只手上拿任何东西，如地图或手机。

从手腕获得速度和距离的功能适用于以下类型的跑步运动：散步、跑步、慢跑、道路跑步、越野跑、跑台运动、田径以及超跑。如需在训练期间查看速度和距离，请确保将速度和距离添加到您在跑步期间所使用的运动内容的训练视图中。可在 Polar Flow 移动应用程序或在 Polar Flow 网络服务上的**运动内容**中完成此操作。

## 手腕式步频测量

手腕式步频测量功能帮助您在不使用独立的步速传感器的情况下获取跑步步频。内置加速度计测量您手腕的动作来获取您的步频。请注意，在使用步速传感器时，步频将通过该传感器进行测量。


以下类型的跑步运动均可使用手腕上的步频功能：散步、跑步、慢跑、道路跑步、越野跑、跑台运动、田径以及超跑。

如需在训练期间查看您的步频，请在跑步期间将步频添加到所使用的运动内容训练视图中。可在 Polar Flow 移动应用程序或在 Polar Flow 网络服务上的 **运动内容** 中完成此操作。

了解有关 [监测跑步步频](#) 以及 [如何在训练中利用跑步步频](#) 的更多内容。

## 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。

### 游泳池游泳

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。

**速度和距离：**速度和距离测量基于泳池长度，因此，要获得准确的数据，应始终确保您设置了正确的泳池长度。手表可判断您回游的时间，并利用这一信息为您提供准确的速度和距离。

**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。这一信息可用于了解关于您的游泳技能、节奏和计时方面的更多信息。

**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

**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，游完泳池长度花费 30 秒，有 10 个划水动作，等于 **SWOLF** 得分为 40。一般而言，针对某个特定距离和样式，**SWOLF** 得分越低，说明您的游泳效率越高。

**SWOLF** 是与个人高度相关，因此不应与他人游泳的 **SWOLF** 分数相比。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。您可以在训练准备模式下从快捷菜单中选择泳池长度。按下 LIGHT(背光灯)进入快捷菜单，选择 **Pool length**(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。

**使用游泳/泳池游泳内容时**，检查泳池长度是否正确。若要更改泳池长度，请按下 LIGHT(背光灯)访问快捷菜单，选择 **Pool length**(泳池长度)设置，然后设置正确的长度。

## 开放水域游泳

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蓝牙。

## 开始游泳训练

1. 按下“BACK(返回)”进入主菜单，并选择 **Start training** (开始训练)，然后浏览至 **Swimming** (游泳)、**Pool swimming** (泳池游泳) 或 **Open water swimming** (开放水域游泳) 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)。若要更改泳池长度，按下 LIGHT(背光灯)，进入 **Pool length** (泳池长度) 设置，并设置正确的长度。
3. 按下开始以开始记录训练。

## 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



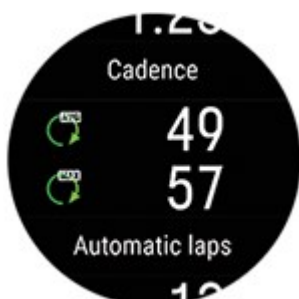
卡路里

脂肪燃烧卡路里 %



平均步速

最大步速



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、速度和划水速率曲线。

## 气压计

气压计的功能涵盖海拔高度、上坡、下坡、上升和下降。大气压力感应器测量海拔高度，将测得的空气压力转换成海拔高度读数。上升和下降以米/英尺为单位显示。

在训练课开始的几分钟内，气压高度会通过 GPS 自动校准两次。在训练课开始时，校准海拔高度仅基于气压计气压，但不同条件下气压有时可能不准确。海拔高度数据在校准后进行纠正，因此训练课开始时看到的任何不准确读数之后都会自动纠正。训练课结束并同步数据后，纠正的数据可以在 Flow 网络服务和应用程序中查看。

为了获得最准确的海拔高度读数，建议在有可靠参考资料(例如山峰或地形图)，或者位于海平面高度时，始终手动校准海拔高度。可以从全屏海拔高度训练视图中手动校准海拔高度。按下 OK (确定) 设置当前海拔高度。

设备上有泥土或脏污可能导致海拔高度读数不准确。务必保持设备清洁，以确保气压计海拔高度测量功能可以正常工作。

## 指南针

若要在训练课期间使用指南针，您需要为希望查看指南针的任何运动内容添加。在 Flow 网络服务上，进入 **运动内容** > 在希望添加至的运动内容上选择 **编辑** > 进入 **设备相关**，选择 **Grit X** > **训练视图** > **新增** > **全屏** > **指南针**，然后选择保存。切记，将更改同步至手表。

### 在训练课期间使用指南针

在训练课期间，您可以使用向上/向下按钮，滚动至指南针视图。显示屏将显示您的方位和基本方向。



### 校准指南针

训练课期间，您可能需要校准指南针。如果需要，请遵循显示屏上的说明进行校准。

您也可以从快捷菜单手动校准指南针。先暂停训练课，然后按 LIGHT(背光灯) 进入快捷菜单，选择 Calibrate compass(校准指南针)。请按照显示屏上的说明操作。

### 锁定方位

在指南针训练视图中，按下 OK(确认) 锁定您当前的方位。屏幕上随即将用红色显示与锁定方位的偏差。

请注意，需要先校准指南针。



## 天气

抬手即可在天气手表表盘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。

只能在天气手表表盘查看天气信息。在时间视图中，向左或者向右滑动以找到天气信息。

要使用天气功能，您需要在手机上安装 Flow 应用程序并与手表配对。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





- 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



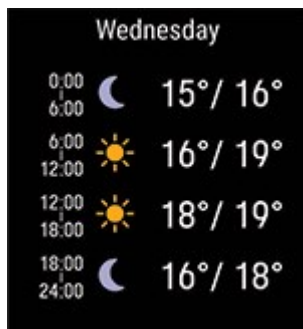
请注意，天气历史记录(包括有关训练期间天气状况的信息)不可用。

#### 明日预报



- 每 3 小时预报低/高

## 后天预报




- 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，关闭手腕型心率测量和使用屏幕保护程序，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，在

训练准备模式下访问快捷菜单。在训练准备模式中，您可通过轻触  或使用 LIGHT(背光灯) 按钮访问快捷菜单。在暂停和过渡模式中，仅可使用 LIGHT(背光灯) 按钮访问快捷菜单。


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，GPS 记录速率需要设置为 1 秒才能使用导航功能，例如路线指引、Komoot 路线和 Strava Live 路段。其他功能也可能会受到影响，例如跑步功率、速度/配速和距离，具体取决于所使用的运动内容和传感器。

## 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。

## 屏幕保护程序

在不需要连续查看训练数据的训练课中，将屏幕保护程序设置为打开。

启用屏幕保护程序后，显示屏上仅显示时间。按任意按钮可退出屏幕保护程序，以查看训练数据。屏幕保护程序会在 8 秒钟后重新打开。

# 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

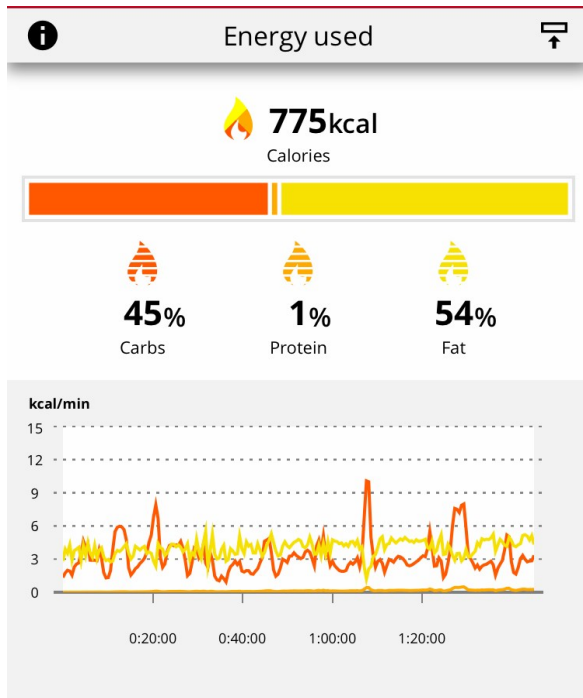
训练后，您将在训练摘要中看到以下信息：



在您训练过程中消耗的碳水、蛋白质和脂肪。

**i** 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 Flow 应用程序中，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。

了解能量来源的更多信息：[能量来源](#)

## 手机通知

手机通知功能便于您通过手表收到来电、信息和应用程序通知提醒。您在手表上收到的通知与手机上收到的相同。手机通知适用于 iOS 和 Android 手机。

若要使用手机通知，您需要在手机上安装 Polar Flow 应用，并且还需要将其与手表配对。请参阅[将移动设备与手表配对](#)，了解相关说明。

## 将手机通知设置为开启

在手表上，进入 **Settings(设置) > General settings(一般设置) > Phone notifications(手机通知)** 以开启通知。设置非训练时手机通知为 **Off(关闭)** 或 **On(开启)**。请注意，训练期间您不会收到任何通知。

在 Polar Flow 应用中，进入 **Devices(设备)** 菜单，选择您的设备，确保 **Smart notifications/Phone notifications(智能通知/手机通知)** 为 **On(开启)**。

将通知设置为开启后，将手表与 Polar Flow 应用同步。

 请注意，将手机通知设置为开启后，由于 Bluetooth 持续开启，手表和手机的电池耗电速度会加快。

## 免打扰

如果您希望在某个时段禁用通知和来电提醒，请将免打扰设为开启。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。

选择 **Off(关闭)**、**On(开启)** 或 **On (22.00 - 7.00)(开启 (22.00 - 7.00))**，以及免打扰开启的时段。选择 **Starts at(开始时间)** 和 **Ends at(结束时间)**。

## 查看通知

只要您收到通知，手表就会震动，显示屏下方出现红点。您可从显示屏下方向上滑动，或转动手腕再看手表来查看通知。

接到来电时，手表会震动并显示来电者。您也可以使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。

## 可更换腕带

Grit X 使用一根标准 22mm 腕带。可更换腕带为您的手表带来个性化体验，可以搭配不同环境的和风格，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。



我们建议避免使用金属腕带，因为它们可能会影响 GPS 准确度。

## 更换腕带

使用表带轴连接的腕带更换方法简单快捷。从 Polar 精品中选择您最喜欢的腕带，或者使用任何其他采用 22 mm 耳簧的表带轴。

1. 拆腕带时，将快速释放杆拉向表带中心，将腕带从手表上拿开
2. 将释放杆拉向表带中心并将销的另一端对准手表的孔
3. 松开释放杆，将表带锁定到位
4. 确保释放杆锁定且已全部设置好

## 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。除了众多 Polar 传感器之外，手表还与多款第三方传感器完全兼容。

[查看完整的兼容型 Polar 传感器和配件清单](#)

[查看兼容的第三方传感器](#)

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，请确保手表只接收来自传感器的信号，并允许小组中存在无干扰的训练。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。对于说明，请参见[与手表配对](#)。

## POLAR H10 心率传感器

使用带有胸带的 Polar H10 心率传感器，以最高精度监测心率。

尽管 Polar Precision Prime 是目前最精确的光学心率测量技术，且几乎在任何地方都可以工作，但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，Polar 10 心率传感器可以更准确地测量您的心率。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。

Polar H10 心率传感器的内存允许您在未连接附近训练装置或移动训练应用程序的情况下记录一节训练课。您只需将 H10 心率传感器与 Polar Beat 应用程序进行配对，并使用应用程序开始训练课。通过这种方式，您可以使用 Polar H10 心率传感器记录游泳训练课的心率等。有关更多信息，请参见[Polar Beat](#)和[Polar H10 心率传感器](#)。

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

## POLAR 步速传感器 BLUETOOTH® SMART

步速传感器 Bluetooth® Smart 适用于希望提升自身技巧与表现的跑步者。您可以使用步速传感器查看速度与距离信息，无论您是在跑步机或者泥泞的小路上奔跑。

- 测量您的每一步以显示跑步速度与距离
- 通过显示您的跑步步频和步距帮助您提升跑步技巧
- 小巧的传感器牢固地安装在您的鞋带上。
- 防震防水，甚至可以应付最苛刻的跑步条件。

## POLAR 速度传感器 BLUETOOTH® SMART

有诸多因素可能影响您的自行车骑行速度。很明显，体能是其中之一，然而，天气条件和不同的道路坡度也起着很大的作用。测量这些因素如何影响您速度表现的最先进方法是使用空气动力学速度传感器。

- 测量当前、平均和最大速度
- 追踪平均速度，查看进度和成绩提高
- 轻而坚韧，且易于连接

## POLAR 踏频传感器 BLUETOOTH® SMART

测量骑自行车训练课的最实用方法是使用我们先进的无线踏频传感器。其以每分钟转数为单位，衡量您的实时、平均和最快骑车踏频，这样，您可以对比现在和之前的骑行技术。

- 提高骑行技术和识别最佳踏频
- 无干扰踏频数据用于评估您的个人表现
- 设计符合空气动力学，且相当轻巧


## 第三方功率传感器

### Cycling Power(骑自行车功率)

测量骑自行车功率，有助于监控和发展您的骑行成绩和踏步技术。与心率不同，功率输出是体能的绝对和客观数值。这表示您也可以将您的功率值与同性别、相同身形的骑车人进行比较；或者比较每公斤的瓦特数，以获得最可靠的结果。查看您的心率与功率区的对应程度，也能让您有更深的了解。

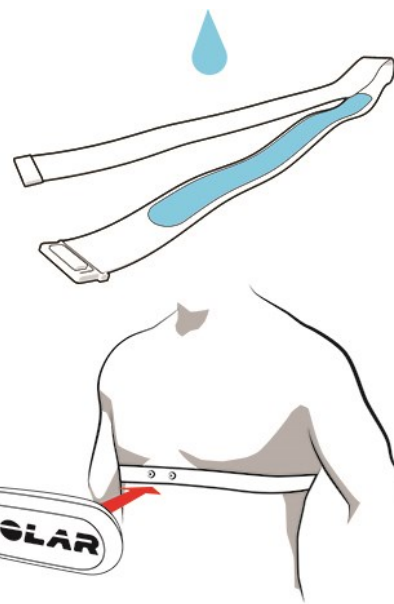
## 传感器与手表配对

### 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. 佩戴经湿润的心率传感器。
2. 在手表上, 前往 **General Settings > Pair and sync > Pair sensor or other device** (一般设置 > 配对和同步 > 配对传感器或其他设备), 然后按 OK(确定)。
3. 请将手表靠近心率传感器, 并等待其被发现。
4. 发现心率传感器后, 显示设备 ID, 例如, **Polar H10 xxxxxxxx**。按下确定, 开始配对。
5. 操作结束后显示**配对完成**。




### 将步幅传感器与手表配对

1. 在手表上, 前往 **General Settings > Pair and sync > Pair sensor or other device** (一般设置 > 配对和同步 > 配对传感器或其他设备), 然后按 OK(确定)。
2. 手表开始搜索传感器。请将手表靠近传感器, 并等待它被发现。
3. 发现传感器后, 显示设备 ID。按下 OK(确定), 开始配对。
4. 操作结束后显示**配对完成**。

### 校准步幅传感器


可以采用两种方法通过快捷菜单手动校准步幅传感器。选择其中一个跑步运动内容, 然后选择**校准步幅传感器 > 通过跑步校准或校准系数**。

- **通过跑步校准:** 开始训练并跑一段您知道的距离。此距离必须超过 400 米。跑完此距离之后, 按下“确定”计圈。设置您跑完的实际距离, 然后按下“确定”。校准系数将更新。  
 *请注意, 在校准期间无法使用间隔计时器。如果启用了间隔计时器, 手表会提示您将它关闭, 以允许手动校准步幅传感器。完成校准后, 您可以从暂停模式的快捷菜单中打开此计时器。*
- **校准系数:** 如果您知道什么系数能提供准确的距离, 则可以手动设置校准系数。

有关手动和自动校准步幅传感器的详细说明, 请参见[利用 Grit X/Vantage V/Vantage M 校准 Polar 步幅传感器](#)。

### 将骑自行车传感器与手表配对

配对踏频传感器、速度传感器或第三方功率传感器之前, 确保其已经正确安装。有关安装传感器的更多信息, 请参见其用户手册。

 如果配对第三方功率传感器，请确保手表和传感器中均为最新固件。如果您有两个功率发送器，需要每次配对一个功率发送器。配对第一个发送器后，可以立即配对第二个发送器。检查每个发送器背面的设备 ID，确保从列表中找到正确的发送器。

1. 在手表上，前往 **General Settings > Pair and sync > Pair sensor or other device** (一般设置 > 配对和同步 > 配对传感器或其他设备)，然后按 **OK**(确定)。
2. 手表开始搜索传感器。**踏频传感器**: 转动曲柄数次，激活传感器。传感器上闪烁的红灯表明传感器已启用。**速度传感器**: 转动车轮数次，激活传感器。传感器上闪烁的红灯表明传感器已启用。**第三方功率传感器**: 转动曲柄，唤醒发送器。
3. 发现传感器后，显示设备 ID。按下确定，开始配对。
4. 操作结束后显示 **配对完成**。

## 自行车设置

1. 显示 **Sensor linked to:**(传感器链接至:) 选择 **自行车 1**、**自行车 2**、**自行车 3**。按 **确定** 确认。
2. 如果配对测量速度的速度传感器或功率传感器，会显示 **Set wheel size**(设置车轮尺寸)。设置尺寸，并按下 **确定**。
3. **Crank length**(曲柄长度): 以毫米为单位，设置曲柄长度。只有已经与功率传感器配对时，此设置才可见。

## 测量车轮尺寸

车轮尺寸设置是正确显示骑行信息的先决条件。有两种方法确定自行车的车轮尺寸：

### 方法 1


- 手动测量车轮，以获得最准确的结果。
- 使用阀门标记车轮接触地面的点。在地上画一条线来标记那个点。自行车在平坦的表面上向前移动一整圈。轮胎应该垂直于地面。在阀门处的地面上画另一条线来标记车轮一次完整的旋转。测量两条线之间的距离。
- 减去 4 mm 计算自行车上的重量，得到车轮周长。

### 方法 2

寻找印刷在车轮上的直径(以英寸或 ETRTO 为单位)。将其与图表右栏中以毫米为单位的车轮尺寸相匹配。

ETRTO	车轮直径尺寸(英寸)	车轮设置尺寸 (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947

ETRTO	车轮直径尺寸(英寸)	车轮设置尺寸 (mm)
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 图表上的车轮尺寸为建议值，车轮实际尺寸取决于车轮类型和气压。

### 校准骑自行车功率传感器

您可以从快捷菜单校准传感器。首先，选择其中一个骑自行车运动内容，并转动曲柄，唤醒发送器。然后，从快捷菜单中选择 **Calibrate power sensor**(校准功率传感器)，并按照屏幕上的说明校准传感器。有关功率传感器的特定校准说明，请参见制造商说明书。

### 删除配对

若要删除与传感器或移动设备的配对：

1. 前往 **Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices**(设置 > 一般设置 > 配对和同步 > 已配对设备)，然后按OK(确定)。
2. 选择您希望从列表中删除的设备，然后按OK(确定)。
3. 显示 **Remove pairing?**(删除配对?)按 OK(确定)确认。
4. 完成后，显示 **Pairing removed**(已删除配对)。

# POLAR FLOW

Polar Flow 应用程序 .....	132
训练数据 .....	132
活动数据 .....	133
睡眠数据 .....	133
运动内容 .....	133
图像共享 .....	133
开始使用 Flow 应用程序 .....	133
Polar Flow 网络服务 .....	134
“Feed” .....	134
日记 .....	134
“进展” .....	134
社区 .....	135
计划 .....	135
Polar Flow 中的运动内容 .....	135
添加运动内容 .....	136
编辑运动内容 .....	137
规划您的训练 .....	139
使用季度规划工具, 创建训练计划 .....	139
在 Polar Flow 应用程序和网络服务中创建训练目标 .....	139
将目标同步至手表 .....	141
收藏夹 .....	141
添加训练目标至我的最爱: .....	141
编辑收藏夹 .....	141
移除一个最爱的收藏 .....	142
正在同步 .....	142
与 Flow 移动应用程序同步 .....	142
通过 FlowSync 与 Flow 网络服务同步 .....	142

## POLAR FLOW 应用程序

在 Polar Flow 移动应用程序中, 您可以看到有关您的训练与活动数据的即时图示说明。您也可在此应用程序中规划您的训练。

### 训练数据

利用 Polar Flow 应用程序, 您可以轻松访问您之前以及所规划的训练课的信息并创建新的训练目标。您可以选择创建快捷目标或阶段性目标。

获取有关您的训练的快速概览并立即分析您的表现的每个细节。在训练日记中查看您的训练的每周总结。您还可利用“图像共享”下一页功能与您的朋友分享您的训练中的精彩之处。

## 活动数据

查看您的 24/7 全天候活动的详情。了解您距离日常活动目标的差距以及如何达到目标。查看步数、步数所涵盖的距离以及燃烧的卡路里。

## 睡眠数据

追踪您的睡眠模式，以了解它们是否受到您的任何日常生活变化的影响并了解休息、日常活动以及训练之间的恰当平衡关系。利用 Polar Flow 应用程序，您可以查看您的睡眠的时间、数量以及质量。

您可以设置您偏好的睡眠时间，以定义每晚计划睡多长时间。您可对您的睡眠进行评估。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、您偏好的睡眠时间以及睡眠评估情况。

## 运动内容

您可以在 Flow 应用程序中轻松添加、编辑、删除以及识别运动内容。在 Flow 应用程序与手表中有效的运动内容最多为 20 项。

有关更多信息，请参见 [Polar Flow 中的运动内容](#)。

## 图像共享

利用 Flow 应用程序的图像共享功能，您可以在最常见的社交媒体(如 Facebook 与 Instagram)上分享图像与图像上面的训练数据。您可以分享现有的照片或拍一张新照片并利用您的训练数据对其进行自定义。如果在训练期间您使用了 GPS 记录，您还可共享您的训练路线的快照。

如需查看视频，请点击以下链接：

[Polar Flow 应用程序 | 利用照片分享训练结果](#)

## 开始使用 FLOW 应用程序

您可以使用移动设备与 Flow 应用程序来 [设置手表](#)。

若要开始使用 Flow 应用程序，请从 App Store 或 Google Play 将其下载到移动设备上。有关 Polar Flow 应用程序的支持以及更多使用信息，请访问 [support.polar.com/zh-hans/support/Flow\\_app](https://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。参见 [配对](#) 了解更多细节。

在完成训练课后，手表将把您的训练数据同步至 Flow 应用程序。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。Flow 应用程序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 Flow 应用程序特点的更多信息与说明，请访问 [Polar Flow 应用程序产品支持页面](#)。

## POLAR FLOW 网络服务

在 Polar Flow 网络服务中，您可以详细计划与分析您的训练，进一步了解自己的表现。通过添加运动内容与编辑相关设置，设置并自定义手表，以完全满足您的训练需求。您还可在 Flow 社区中与您的朋友分享您的训练中的精彩之处，注册俱乐部课堂并获得针对跑步比赛的个性化训练计划。

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。

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

### “FEED”

在 **动态消息** 中，您可以看到您和您的朋友最近进行的活动。检查最近的训练与活动总结，分享您的最佳成绩，对朋友的活动进行评论与点赞。

### 日记

在 **日记** 中，您可以查看您的日常活动、睡眠、规划的训练(训练目标)并回顾过去的训练结果。

### “进展”

在 **进展** 中，您可以通过报告追踪自己的进展。

训练报告是一个长期追踪训练进展情况的便捷方式。您可以在周报告、月报告和年度报告中选择要报告的运动。在定制期间，您可以同时选择期间和运动。在下拉列表中选择报告的时间段和运动，然后按转盘图标选择您希望在报告图表中查看的数据。

利用活动报告，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。在活动报告中，您还可看到在您所选的时段内日常活动、步数、卡路里以及睡眠方面的最佳天数。

Running Index 报告可用于帮助您监测您长期的跑步指数发展，估算您跑 10k 或半程马拉松的成功率。

在心肺负荷报告中，您可以追踪心肺负荷如何随着时间推移增加，并了解训练负荷在过去一周或几个月内的变化。跟进心肺负荷增加有助于了解过去的训练对今天之表现的影响，规划未来的训练，并继续提高您的体能。

## 社区

在 **Flow 小组**、**Clubs** 以及 **事件** 中，您可找到些与您一样为同一比赛或在同一健身俱乐部练习者同伴。或许您可以建立属于自己的群组，以组织一帮人与您一同训练。您可以分享您的训练与训练技巧、对其他成员的训练结果进行评价以及加入 Polar 社区。在 Flow Clubs 里，您可以查看课堂时间表与注册课堂。加入训练社交社区并从中获得动力！

如需查看视频，请点击以下链接：

[Polar Flow 活动](#)

## 计划

Polar Running Program 基于 Polar 心率区专门针对您的目标定制，并考虑了您的个人特点与训练背景。此计划具有智能特点，会根据您的进展在训练过程中进行调整。Polar Running Program 适用于 5k、10k、半程马拉松以及马拉松比赛，根据不同计划，每周有两次至五次训练。此计划使用起来十分简单！

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](https://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 應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 项运动内容。如果您在 Polar Flow 應用程式和网络服务上有 20 多项运动内容，则同步时列表中前 20 项运动会传输到您的手表上。

您可以通过拖放操作改变您的运动内容顺序。选择您要移动的运动项目，将它拖到您想要将其放置在列表中的位置。

如需查看视频，请点击以下任一链接：

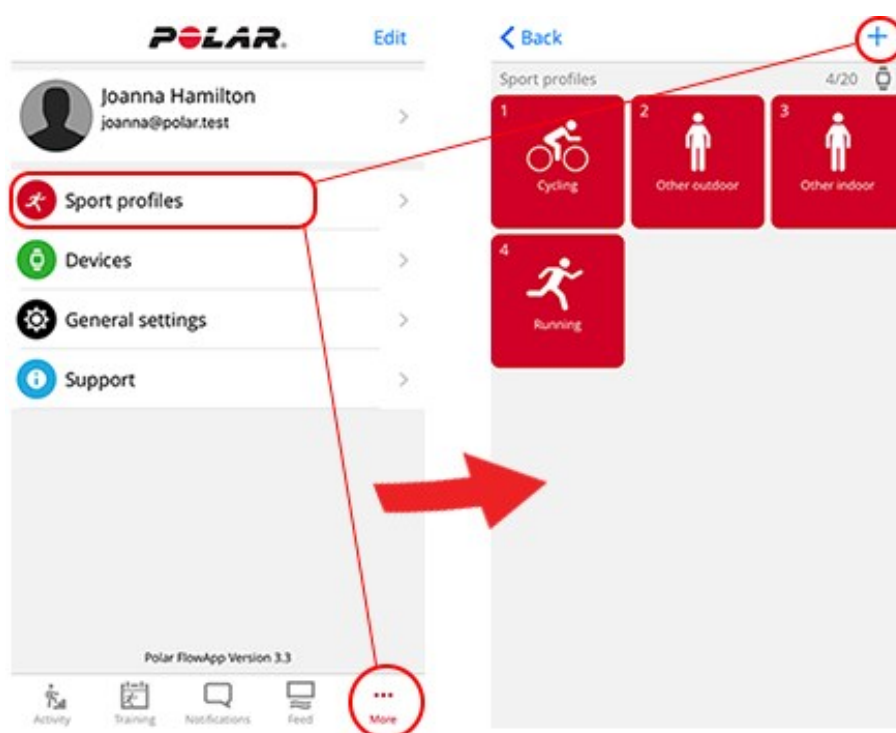
[Polar Flow 應用程式 | 编辑运动内容](#)

[Polar Flow 网络服务 | 运动内容](#)

## 添加运动内容

在 Polar Flow 移动应用程序中：

1. 进入**运动内容**。
2. 轻触右上角的加号。
3. 从该列表中选择一项运动内容。在 Android 应用程序中轻触“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. 在右上角单击您的姓名/个人资料照片。
2. 选择**运动内容**。
3. 单击**添加运动内容**，并从列表中选择该项运动。
4. 该项运动便会添加到您的列表中。

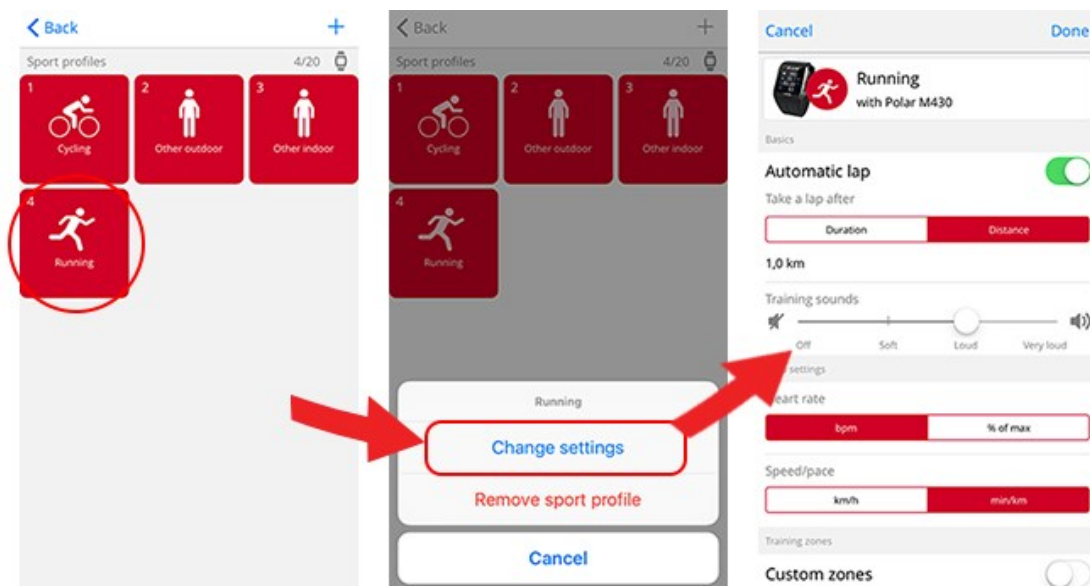
**i** 您无法自行创建新运动。运动列表由 Polar 控制，因为每项运动拥有特定的默认设置和数值，这会影响(例如)卡路里计算、训练负荷和恢复功能。



## 编辑运动内容

在 Polar Flow 移动应用程序中：

1. 进入**运动内容**。
2. 选择一项运动并轻触**更改设置**。
3. 在您就绪时，轻触“完成”。切记，将设置同步至手表。



在 Flow 网络服务上：

1. 在右上角单击您的姓名/个人资料照片。
2. 选择**运动内容**。
3. 在您想要编辑的运动项目下单击**编辑**。

在各项运动内容中，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(每分钟的心跳次数或最高心率值的%)
- 心率在其他设备上可见(这意味着使用 Bluetooth Smart 无线技术(例如,健身房设备)的兼容设备可检测您的心率。)您也可以在 Polar Club 课堂上使用手表,以便将您的心率传输到 Polar Club 系统中。)
- 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。)如您选择“默认”,则您不能更改心率限值。如您选择“自由”,则可更改所有限值。默认心率区限值根据您的最大心率计算。

## 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/步速区,您可轻松选择和监控速度或步速,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/步速区的示例。如果您选择“默认”,您无法更改限值。如您选择“自由”,则可更改所有限值。

## 训练视图

选择训练期间您想在训练视图上看到的信息。对于每种运动内容您一共可以看到八种不同的训练视图。每种训练视图最多有四项不同的数据字段。

在当前的某个视图上单击“铅笔”图标可对其进行编辑,或单击 **Add new view**(添加视图)。

## 手势与反馈

- 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**高精度度**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(可以设置关闭或设置为 **High accuracy**(高准确度),表示 GPS 记录开启)

完成运动内容设置后,请点击**保存**。切记,将设置同步至手表。



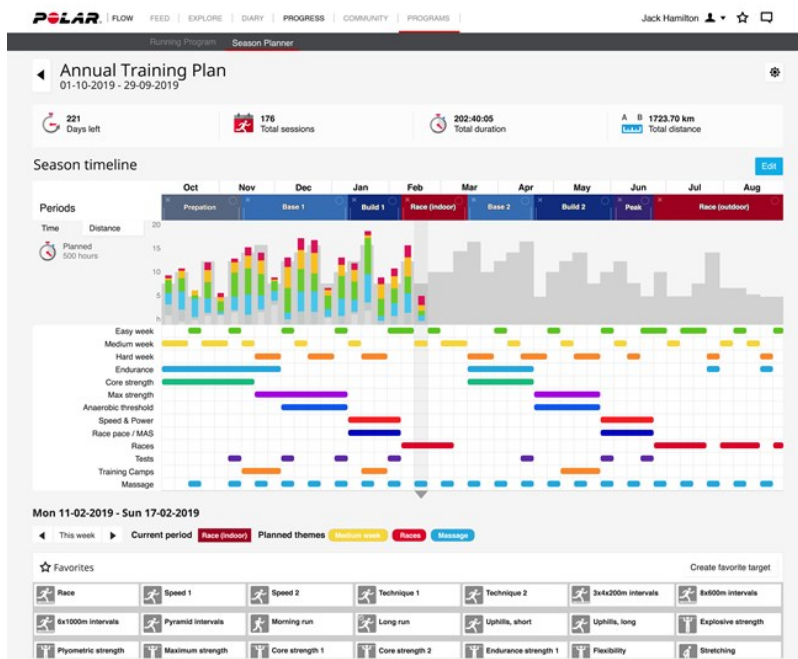
请注意,在许多室内运动、群组运动和团队运动内容中,**心率在其它设备上可见**设置默认为启用。换句话说,可以利用 Bluetooth Smart 无线技术的兼容设备(例如健身房设备)来检测心率。您可从 [Polar 运动内容列表](#) 中查看默认启用 Bluetooth 广播的运动内容。您可从运动内容设置启用或禁用 Bluetooth 广播。


# 规划您的训练

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

## 使用季度规划工具，创建训练计划

Flow 网络服务中的 Season Planner (季度规划工具) 是度身打造年度训练计划的理想工具。无论训练目标如何，Polar Flow 都可以帮助您创建达成的综合计划。您可以在 Polar Flow 网络服务中的 Programs (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训练，详细规划训练的每一个细节。

## 在 POLAR FLOW 应用程序和网络服务中创建训练目标


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

- **快捷目标:** 选择训练的时长、或卡路里目标。例如，您可以选择消耗 500 千卡路里、跑 10 公里或训练 30 分钟。
- **阶段性目标:** 您可以将训练分为几个阶段，为每个阶段设置不同的持续时间和强度。该功能用于创建间歇训练、添加正常的热身和放松阶段等。
- **我的最爱:** 在手表上，您可以将收藏夹用作指定目标或作为训练目标的模板。


若要在 Polar Flow 网络服务中创建训练目标：

1. 转到日记，然后单击**添加>训练目标**。
2. 在**添加训练目标**视图中，选择**快捷**或**阶段性**。

### 快捷目标

1. 选择**快速**。
2. 选择**运动**，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. 填入**时长**、**距离**或**卡路里**。您仅可填入其中一个数值。
4. 单击“我的最爱”图标  将目标添加到**我的最爱**。
5. 单击**保存**将目标添加到日记中。

### 阶段性目标

1. 选择**阶段性**。
2. 选择**运动**，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. 选择您是否想要**创建新目标**或**使用模板**。
  - **创建新内容**:将阶段添加至您的目标。单击**时长**(时长)可添加基于时长的某个阶段或单击**距离**可添加基于距离的某个阶段。选择每个阶段的**名称**与**时长/距离**、**手动**或**自动**开始下一阶段并选择**强度**。然后单击**完成**。您可以通过单击铅笔图标返回编辑您添加的阶段。
  - **使用模板**:您可以通过单击右边的铅笔图标来编辑模板。您可以按照上述说明向模板添加更多阶段以创建一个新的阶段性目标。
4. 单击“我的最爱”图标  将目标添加到**我的最爱**。
5. 单击**保存**将目标添加到日记中。

### 我的最爱

如果您创建了一个目标并将其添加至“我的最爱”，您可将其用作指定目标。

1. 在**日历**中，在您想将某个您最喜爱的目标用作指定目标的训练日上单击**添加**。
2. 单击**最喜爱的目标**可打开您最喜爱的目标列表。
3. 单击您想使用的“我的最爱”。
4. “我的最爱”作为当日的指定目标添加至您的日记。训练目标的默认指定时间为 18.00/下午 6 点。如果您想更改训练目标的细节，请在**日记**中单击目标，并按照您的喜好对其进行修改。然后单击**保存**以更新变更内容。

如果您想将现有的某个“我的最爱”用作训练目标的模板，请按照以下进行操作：

1. 转到日记，然后单击**添加>训练目标**。
2. 在**添加训练目标**视图中，单击**最喜欢的目标**。显示您最喜爱的训练目标。
3. 单击**使用**选择一个“我的最爱”作为您的目标模板。
4. 输入**日期和时间**。
5. 根据您的喜好修改“我的最爱”。在这个视图中编辑目标不会更改最初的“我的最爱”目标。
6. 单击**添加至日记**，将目标添加至日记。

## 将目标同步至手表

请记住，通过 **FlowSync** 或 **Flow** 应用程序将训练目标从 **Flow** 网络服务同步至手表。如果尚未同步，它们仅显示在 Flow 网络服务日记或“我的最爱”列表中。


有关开始目标训练的信息，请参见[开始训练](#)。

## 收藏夹


在 **Favorites**(收藏夹) 中，您可以储存并管理 Flow 网络服务中您最喜欢的训练目标。在手表上，您可以将您最喜爱的目标用作指定目标。有关更多信息，请参见[Flow 网络服务中的训练规划](#)。

手表可一次最多储存 20 个收藏夹。Flow 网络服务中的收藏数量没有限制。如果 Flow 网络服务中收藏夹数量超过 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我的最爱的顺序。选择您要移动的“我的最爱”，并将它拖到您希望在列表中放置的位置。


### 添加训练目标至我的最爱：

1. [创建训练目标](#)。
2. 单击页面右下角的收藏夹图标 。
3. 目标已添加至我的最爱。


或

1. 从您的 **Diary**(日记) 选择现有目标。
2. 单击页面右下角的收藏夹图标 。
3. 目标已添加至我的最爱。

### 编辑收藏夹

1. 单击您姓名旁边右上角的收藏夹图标 。显示所有最喜欢的训练目标。
2. 单击您想编辑的收藏夹，然后单击 **Edit**(编辑)。
3. 您可以修改运动、目标名称和添加注释。您可以在 **Quick**(快速) 或 **Phased**(阶段) 下方更改目标的训练细节。(有关更多信息，请参见[训练计划](#)。)在您完成所有需要的更改后，请单击 **Update changes**(更新变更)。

## 移除一个最爱的收藏

1. 单击您姓名旁边右上角的收藏夹图标 。显示所有最喜欢的训练目标。
2. 单击训练目标右上角的删除图标，将其从收藏夹列表中移除。

## 正在同步

您可以通过 Bluetooth 连接，以无线方式，将数据从手表传输至 Polar Flow 应用程序。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 Flow 应用程序之间同步数据，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，已创建一个 Polar 账户。如果您使用电脑设置手表，会在电脑上安装 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程序之间同步并保持最新数据。

## 与 FLOW 移动应用程序同步

同步前请确保：

- 您拥有 Polar 账户和 Flow 应用程序。
- 您的移动设备已开启蓝牙功能，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 Flow 应用程序，并长按手表上的“返回”按钮。
2. 先后显示 **连接至设备** 和 **连接至应用程序**。
3. 操作结束时显示 **同步完成**。

 在您完成训练课后，如您的手机处于 Bluetooth 范围内，手表将自动与 Flow 应用程序同步。在您将 Flow 应用程序与手表同步时，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 Polar Flow 应用程序的支持以及更多使用信息，请访问 [support.polar.com/zh-hans/support/Flow\\_app](https://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。前往 [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start)，并下载和安装，然后尝试同步。

1. 将手表插入电脑。确保 FlowSync 软件处于运行状态。
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](https://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](https://support.polar.com/zh-hans/support/FlowSync)。


# 重要信息

电池 .....	144
电池充电 .....	144
在训练期间充电 .....	145
电池状态和通知 .....	146
保养手表 .....	146
手表保持清洁 .....	146
存放 .....	147
检修 .....	147
注意事项 .....	147
训练时干扰 .....	147
健康与训练 .....	148
警告 - 请将电池置于儿童接触不到的地方 .....	149
如何安全使用 Polar 产品 .....	149
技术规格 .....	150
Grit X .....	150
Polar FlowSync 软件 .....	152
Polar Flow 移动应用程序的兼容性 .....	152
Polar 产品的防水性 .....	152
法规信息 .....	153
Polar 全球有限保修 .....	153
免责声明 .....	154

## 电池

在产品无法再次为您提供服务时，Polar 鼓励您按照地方废弃物处置条例，如果可能，对电子设备进行分类收集，以尽量降低废弃物对环境 and 人类健康可能产生的影响。不要将本产品作为未分类的城市垃圾处理。

### 电池充电

 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。轻轻擦掉脏污或水分。手表沾了水时，不要充电。

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

 在低于 0 °C / +32 °F 或高于 +40 °C / +104 °F 的温度下或当 USB 端口潮湿时请勿对电池充电。

使用包含在产品套件中的 USB 连接线，通过电脑上的 USB 端口为产品充电。还可以使用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)。



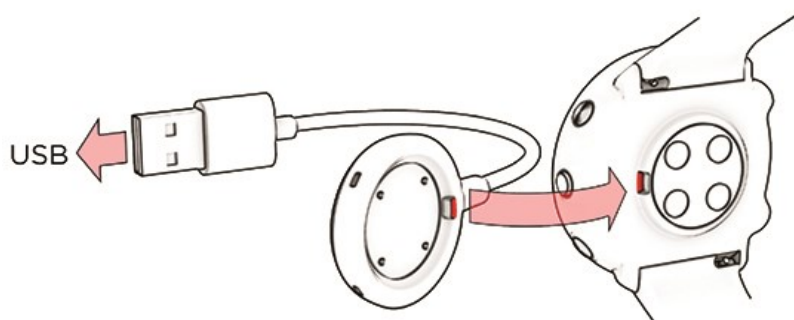
可通过壁式插座为电池充电。通过壁式插座充电时，应使用 USB 电源适配器(未包括在产品套件中)。如果您使用 USB 电源适配器，请确保适配器含有“output 5Vdc”(输出 5V 直流)标记，并可提供至少 500mA 电流量。仅可使用经过充分安全认可的 USB 电源适配器(标有“LPS”、“Limited Power Supply”(限功率电源)、“UL listed”(UL 列名)或“CE”)。



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

要利用电脑进行充电，只需将手表插入电脑，并同时使其与 FlowSync 同步。

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。连接线以磁力方式卡入到位，只需确保将连接线上的突出部分与手表上的插槽对齐即可(用红色标记)。



2. 显示屏显示正在充电。
3. 当电池图标填满时，表明手表充满电。

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

## 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课，则充电将停止。

## 电池状态和通知

在您转动手腕查看手表，或从菜单返回时间模式时，会显示电池状态符号。

- 电池电量不足时，在时间模式显示 **Battery low.Charge**( 电池电量不足)。建议为手表充电。
- 如果在训练准备模式显示 **Battery low.GPS and heart rate not recorded.Charge soon.**( 电池电量不足。未记录 GPS 和心率，请尽快充电)，表示电量低下，在训练不能测量 GPS 和心率数据。
- 如在训练期间显示 **电池电量低**，心率测量功能与 GPS 关闭。
- 当电池电量极低时，显示 **记录已结束**。手表停止记录训练，并保存训练数据。
- 显示屏空白时，表示电量用尽，手表已进入休眠模式。为手表充电。如果电池电量完全耗光，需要一定的时间显示屏上方能显示充电状态动画。

## 保养手表

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

### 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。轻轻擦掉脏污或水分。手表沾了水时，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。**手表沾了水或有汗渍时，不要充电。**

### 保养光学心率传感器

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

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

## 存放

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

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

## 检修

在两年的保障/保修期前，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 [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) 和具体国家和地区的网站。

## 注意事项

Polar 产品(训练设备、活动追踪器及配件)旨在指引您在训练过程中的生理负荷程度，以及在训练期间及之后的恢复。Polar 训练设备及活动追踪器测量心率和/或告知您的活动。内置 GPS 的 Polar 训练设备可显示速度、距离和位置。通过兼容的 Polar 配件，Polar 训练设备显示速度、距离、脚踏圈速、位置和功率输出。请参见

[www.polar.com/zh-hans/products/accessories](http://www.polar.com/zh-hans/products/accessories) 获取兼容配件的完整列表。带有气压感应器的 Polar 训练设备测量高度和其他数据。不拟定或默认将其用于其他用途。Polar 训练设备不应用于获得要求专业或工业精度的环境测量。

## 训练时干扰

### 电磁干扰和训练设备

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

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

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

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

## 健康与训练

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

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

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

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

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

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



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

## 警告 - 请将电池置于儿童接触不到的地方

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

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

## 如何安全使用 POLAR 产品

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

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

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

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

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

在使用 Polar Flow 网络服务时，我们建议使用长度不少于 12 个字符的密码。如果在公共计算机上使用 Polar Flow 网络服务，请务必清除缓存和浏览历史记录，以防他人访问您的帐户。此外，如果

您并非使用自己的私人计算机，切勿允许计算机的浏览器存储或记住您的 PolarFlow 网络服务密码。

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

## 技术规格

### GRIT X

电池型号:	346 mAh 锂聚合物充电电池
工作时间:	训练模式下(GPS 和手腕型心率测量) 电池续航可长达 40 小时，手表模式下启用持续心率追踪时续航时间可长达 7 天。提供三种省电模式。多个节能选项甚至可令使用时间长达 100 小时。
工作温度:	-10 °C 到 +50 °C / 14 °F 到 122°F
手表材料:	<p><b>黑色</b></p> <p>设备: CORNING GORILLA 玻璃、PA12+30GF、TPE、不锈钢、PMMA</p> <p>腕带: 硅胶</p> <p>搭扣: 不锈钢</p> <p><b>白色</b></p> <p>设备: CORNING GORILLA 玻璃、PA12+30GF、TPE、不锈钢、PMMA</p> <p>腕带: 硅胶</p> <p>搭扣: 不锈钢</p> <p><b>绿色</b></p> <p>设备: CORNING GORILLA 玻璃、PA12+30GF、TPE、不锈钢、PMMA</p>

	腕带: 硅胶  搭扣: 不锈钢
配件腕带材质:	<b>编织腕带</b>  红色伞绳、蓝色伞绳、黑色多脂植物鞣革、绿色多脂植物鞣革: 再生 PET 纤维、聚酯纤维和弹性纤维(不含胶)  <b>皮革腕带</b>  <b>棕色:</b> 真正的植鞣皮革、聚酯纤维和弹性纤维(不含胶)
连接线材料:	黄铜、PA66+PA6、PC、TPE、碳钢、尼龙
手表精度:	25 °C / 77 °F 温度下优于 ± 0.5 秒/天
GNSS 准确度:	距离 ±2%, 速度 ±2 km/h
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
抽样率:	1 秒
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  ( 0-36 km/h 或 0-22.5 mph( 使用 Polar 步幅传感器测量速度时)
防水性:	WR100, 最深 100 米
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。
分辨率	240 x 240
最大功率	5 mW
频繁	2.402 - 2.480 GHz

使用无线 Bluetooth® 技术。

Polar Precision Prime 光学心率传感器融合技术，在皮肤上使用极小的安全电流来测量设备与手腕的接触程度，从而提高准确性。

## POLAR FLOWSYNC 软件

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

从 [support.polar.com](https://support.polar.com) 查看最新的兼容性信息。

## POLAR FLOW 移动应用程序的兼容性

从 [support.polar.com](https://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。使用兼容 GymLink 的 Polar 设备和心率传感器测量在水中心率时，可能会因以下原因而受到干扰：

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

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

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



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

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



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

## 法规信息

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

若要查看 Grit X 特定的法规标签,请进入 **Settings > General settings > About your watch**(设置 > 一般设置 > 关于手表)。

## POLAR 全球有限保修

- Polar Electro Oy 对 Polar 产品提供全球有限保修。对于美国或加拿大的已出售产品,保修由 Polar Electro, Inc. 提供。
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. 向 Polar 产品的原始消费者/购买者保证,自购买之日起两年内,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 维修中心予以修理或更换。
- 由 Polar Electro Oy/Inc. 发行的保修并不影响国家或州现行适用法律赋予消费者的法定权利，也不影响消费者的销售/购买合同赋予其对经销商所拥有的权利。
- 您应保留收据，将其作为购买凭证！
- 任何产品的保修仅在最初由 Polar Electro Oy/Inc. 销售该产品所处的国家/地区有效。

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

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

© 2020 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, 芬兰。保留所有权利。未事先经过 Polar Electro Oy 的书面许可，不得以任何方式或任何手段使用或复制本手册的任何部分。

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

## 免责声明

- 本手册中的资料仅用于参考。由于生产商不断地提出开发计划，手册中描述的产品将有所变化，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、后果性或具体损坏、耗损、花费或开销，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 均不承担责任。

1.2 ZH-CN 7/2020