

# V800 目錄

<b>V800 目錄</b> .....	<b>1</b>
<b>簡介</b> .....	<b>10</b>
V800 .....	10
H7 心率傳感器* .....	10
USB 連接線 .....	11
Polar Flow 應用程式 .....	11
Polar FlowSync 軟件 .....	11
Polar Flow 網上服務 .....	11
<b>開始使用</b> .....	<b>12</b>
電池充電 .....	12
電池操作時間 .....	13
電池電量低通知 .....	13
基本設定 .....	14
按鈕功能、手勢與功能表結構 .....	14
按鈕功能 .....	15
時間畫面和功能表 .....	15
準備訓練模式 .....	16
訓練期間 .....	16
輕擊手勢 .....	16
HeartTouch .....	17
功能表結構 .....	17
我的最愛 .....	17

計時器 .....	17
測試 .....	18
設定 .....	18
狀態 .....	18
日誌 .....	18
相容的傳感器 .....	19
Polar 步速傳感器 Bluetooth® Smart .....	19
Polar 速度傳感器 Bluetooth® Smart .....	19
Polar 腳踏圈速傳感器 Bluetooth® Smart .....	19
配對 .....	19
將心率傳感器與 V800 配對 .....	20
將步速、速度或腳踏圈速傳感器與 V800 配對 .....	20
將行動裝置與 V800 配對 .....	21
刪除配對 .....	21
同步 .....	22
使用 Flow 應用程式進行同步 .....	22
透過 FlowSync 與 Flow 網上服務同步 .....	23
<b>設定 .....</b>	<b>24</b>
運動內容設定 .....	24
設定 .....	25
體格設置 .....	26
體重 .....	26
身高 .....	26

出生日期 .....	27
性別 .....	27
訓練背景資料 .....	27
最高心率 .....	27
靜止心率 .....	27
Vo2max .....	28
一般設定 .....	28
配對與同步 .....	28
飛航模式 .....	29
按鈕音 .....	29
按鈕鎖定 .....	29
輕擊靈敏度 .....	29
單位 .....	29
語言 .....	29
訓練視圖色彩 .....	29
關於本產品 .....	30
心率錶設定 .....	30
鬧鈴 .....	30
時間 .....	30
日期 .....	30
一週開始日 .....	30
錶面 .....	31
快顯菜單 .....	31

時間視圖 .....	31
訓練視圖 .....	31
固件更新 .....	32
如何更新固件 .....	32
<b>Polar Flow 網頁服務與應用程式 .....</b>	<b>34</b>
Polar Flow 應用程式 .....	34
Polar Flow 網上服務 .....	34
訓練目標 .....	35
建立訓練目標 .....	36
快速目標 .....	36
比賽步速目標 .....	36
階段目標 .....	36
我的最愛 .....	37
我的最愛 .....	37
在我的最愛中新增路線 .....	37
在我的最愛中新增訓練目標: .....	38
編輯我的最愛 .....	38
移除我的最愛 .....	38
<b>訓練 .....</b>	<b>39</b>
配戴心率傳感器 .....	39
心率傳感器的配對 .....	39
開始訓練 .....	40
開始多項運動訓練 .....	41

開始設有目標的訓練 .....	42
開始設有路線指引的訓練 .....	42
開始設有比賽步速的訓練 .....	42
訓練期間的功能 .....	43
在多項運動訓練中切換運動 .....	43
記一圈 .....	43
鎖定心率範圍 .....	43
在進行一已計劃的階段訓練時變更階段 .....	43
檢視快顯功能表 .....	43
將背光設定為長亮 .....	43
將位置指引設定為 <b>開啟</b> .....	44
儲存 POI (關注的地點) .....	44
倒數計時器 .....	44
自動暫停 .....	44
HeartTouch .....	44
暫停/停止訓練 .....	44
<b>訓練後 .....</b>	<b>46</b>
V800 上的訓練摘要 .....	46
單一運動摘要 .....	46
多項運動摘要 .....	48
Polar Flow 應用程式 .....	49
Polar Flow 網上服務 .....	49
狀態 .....	49

恢復狀態 .....	49
每日活動 .....	49
一週總結 .....	49
<b>功能 .....</b>	<b>50</b>
<b>GPS .....</b>	<b>50</b>
返回起點 .....	51
路線指引 .....	51
顯示屏上的引導 .....	52
新增路線至 V800 .....	52
比賽步速 .....	52
氣壓計 .....	52
<b>Smart Coaching .....</b>	<b>53</b>
訓練負荷 .....	53
依照全天候活動算出的恢復狀態 .....	54
檢視您的恢復狀態 .....	55
檢視您的日常卡路里 .....	55
訓練效益 .....	56
運作方式 .....	56
跳躍測試 .....	57
深蹲跳躍 .....	58
執行深蹲跳躍 .....	58
測試結果 .....	58
屈膝下蹲跳躍 .....	58

執行屈膝下蹲跳躍 .....	59
測試結果 .....	59
連續跳躍 .....	59
執行連續跳躍 .....	59
測試結果 .....	60
有氧健康測試 .....	60
測試前 .....	61
進行測試 .....	61
測試結果 .....	61
有氧適能等級 .....	61
男性 .....	61
女性 .....	62
恢復測試 .....	62
測試前 .....	63
進行測試 .....	63
測試結果 .....	64
跑步指數 .....	64
短期分析 .....	64
男性 .....	64
女性 .....	65
長期分析 .....	65
心率區 .....	66
Smart Calories .....	68

運動內容 .....	68
新增運動內容 .....	69
編輯運動內容 .....	69
訓練視圖 .....	69
基本資料 .....	70
心率 .....	70
手勢與回饋 .....	71
步速傳感器 .....	71
GPS 與海拔高度 .....	71
多項運動 .....	71
游泳 .....	71
<b>R-R 記錄</b> .....	<b>72</b>
進行 R-R 記錄 .....	72
測試結果 .....	73
<b>傳感器</b> .....	<b>74</b>
<b>Polar 步速傳感器 Bluetooth® Smart</b> .....	<b>74</b>
將步速傳感器與 V800 配對 .....	74
校準步速傳感器 .....	74
手動設定校準因數 .....	74
跑步步頻和步距 .....	75
<b>Polar 速度傳感器 Bluetooth® Smart</b> .....	<b>75</b>
將速度傳感器與 V800 配對 .....	75
測量車輪大小 .....	76

Polar 腳踏圈速傳感器 Bluetooth® Smart .....	77
將腳踏圈速傳感器與 V800 配對 .....	77
<b>重要資訊 .....</b>	<b>79</b>
V800 產品維護 .....	79
V800 .....	79
心率傳感器 .....	79
步速傳感器 Bluetooth® Smart、速度傳感器 Bluetooth® Smart 和腳踏圈速傳感器 Bluetooth® Smart .....	80
存放 .....	80
維修 .....	80
技術規格 .....	80
V800 .....	80
H7 心率傳感器 .....	81
Polar WebSync 軟件和 USB 連接線 .....	82
Polar Flow 行動裝置應用程式相容性 .....	82
防水性 .....	82
電池 .....	83
更換心率傳感器電池 .....	83
注意事項 .....	84
訓練時干擾 .....	84
訓練時儘量降低風險 .....	85
Polar 全球有限保養 .....	86
免責聲明 .....	87

# 簡介

歡迎使用嶄新的 V800！V800 專為要求嚴格的運動員和運動愛好者而設計，配備 GPS、Smart Coaching 和全天候活動量測量，可協助您的表現達到巔峰。您可以使用 Flow 應用程式，在訓練完成後立即收到訓練的簡介，並且使用 Flow 網上服務，詳細計畫和分析您的訓練。

本使用者手冊可協助您開始使用這全新的訓練夥伴。欲查看教學影片和本使用手冊的最新版本，請造訪 [www.polar.com/en/support/v800](http://www.polar.com/en/support/v800)。



## V800

監控您的訓練資料，例如心率、速度、距離和路線，甚至您日常生活中最細微的動作。

### H7 心率傳感器\*

訓練期間可在 V800 上查看準確的即時心率，即使游泳時也不例外。您的心率是用於分析訓練進行狀況的資訊。

## USB 連接線

使用特配的 USB 連接線為電池充電，並且透過 FlowSync 軟件同步 V800 和 Polar Flow 網上服務的資料。

## POLAR FLOW 應用程式

每次訓練後，一目了然地檢視訓練資料。Flow 應用程式能夠以無線的方式將您的訓練資料與 Polar Flow 網上服務同步。請至 App Store 下載。

## POLAR FLOWSYNC 軟件

Flowsync 軟體可讓您透過 USB 連接線同步 V800 和電腦上 Flow 網上服務的資料。請造訪 [www.flow.polar.com/V800](http://www.flow.polar.com/V800) 下載和安裝 Polar FlowSync 軟件。

## POLAR FLOW 網上服務

請造訪 [polar.com/flow](http://polar.com/flow) 計畫和分析您訓練的每一個細節、自訂您的裝置，並進一步了解您的成績。

*\*僅隨附於包含套裝心率傳感器的 V800。如果您購買不含心率傳感器的組合，請不用擔心，您日後隨時可以購買。*

# 開始使用

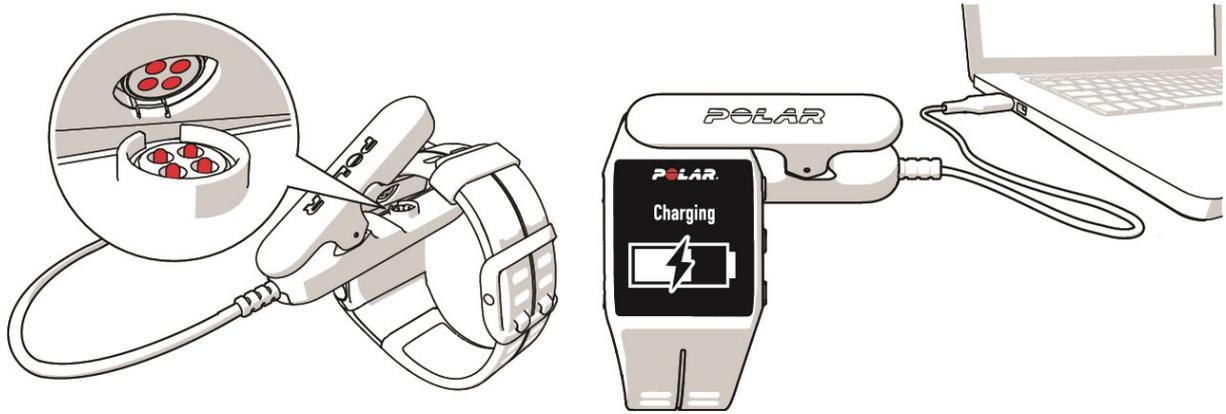
電池充電 .....	12
電池操作時間 .....	13
電池電量低通知 .....	13
基本設定 .....	14
按鈕功能、手勢與功能表結構 .....	14
按鈕功能 .....	15
時間畫面和功能表 .....	15
準備訓練模式 .....	16
訓練期間 .....	16
輕擊手勢 .....	16
HeartTouch .....	17
功能表結構 .....	17
我的最愛 .....	17
計時器 .....	17
測試 .....	18
設定 .....	18
狀態 .....	18
日誌 .....	18
相容的傳感器 .....	19
Polar 步速傳感器 Bluetooth® Smart .....	19
Polar 速度傳感器 Bluetooth® Smart .....	19
Polar 腳踏圈速傳感器 Bluetooth® Smart .....	19
配對 .....	19
將心率傳感器與 V800 配對 .....	20
將步速、速度或腳踏圈速傳感器與 V800 配對 .....	20
將行動裝置與 V800 配對 .....	21
刪除配對 .....	21
同步 .....	22
使用 Flow 應用程式進行同步 .....	22
透過 FlowSync 與 Flow 網上服務同步 .....	23

## 電池充電

在將 V800 拆封後，您必須做的第一件事就是充電。第一次使用 V800 之前，先將它完全充滿電。

V800 擁有可充電的內置電池。使用產品組合中隨附的自訂 USB 連接線，經由您電腦上的 USB 連接埠對其充電。您也可以藉由牆壁插座進行電池充電。在透過牆壁插座充電時，請使用 USB 電源適配器（並未隨附於產品組合中）。如果您使用 AC 適配器，請確保適配器上標示 **Output 5Vdc 0.5A - 2A max**（輸出 5 伏特直流電，最高 0.5-2 安培）。請務必使用擁有足夠安全保障的 AC 適配器（標示有 [LPS]、[Limited Power Supply] 或 [UL listed]）。

1. 將自訂的 USB 接頭插入 V800。
2. 將纜線另一端插入電腦的 USB 連接埠。
3. 顯示器上顯示 **Charging**（正在充電）。
4. 在 V800 完全充電時，會顯示 **Charging completed**（充電完成）。



確認 USB 接頭牢固地插在正確位置，且 USB 接頭和 V800 上的 Polar 標誌面對同一方向。

## 電池操作時間

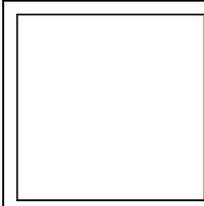
持續使用	在時間模式中，監控日常活動時
使用正常 GPS 記錄和心率：最長 13 小時	大約 30 天
使用 GPS 省電模式和心率：最長 50 小時	
關閉 GPS 記錄但開啟心率：最長 100 小時	

電池操作時間取決於許多因素，例如是您使用訓練裝置的環境溫度，您使用的功能和感應器，以及電池老化。在溫度遠低於冰點時，操作時間會明顯減少。把訓練裝置佩戴在您的外套下，有助其保暖和增加工作時間。

## 電池電量低通知

 电池电量低。 请充电。	<p><b>Battery low. Charge</b> (電量過低。請充電)</p> <p>電池的電量過低。建議為 V800 進行充電。</p>
--------------------	--

 训练前充电	<p><b>Charge before training</b> (訓練前先充電)</p> <p>充電量過低，無法記錄訓練。在為 V800 充電前，無法開始新的訓練。</p>
-----------	---



顯示屏空白時，代表電池電力耗盡，V800 進入休眠模式。請為 V800 充電。如果電池完全用盡，顯示屏上可能需要一段時間才會出現充電動畫。

## 基本設定

為 V800 充電後，便該輸入基本設定了。為獲得最準確且個人化的訓練資料，體能設定的資料務必要精確，例如您的訓練背景資料、年齡、體重和性別，因為這些會影響到您的卡路里計算，您的訓練負荷和恢復，以及其他 Smart Coaching 功能。

您也可以 Flow 網上服務中輸入基本設定，首先請進入網址 [www.flow.polar.com/V800](http://www.flow.polar.com/V800)。如果您已經有了 Polar 帳號，就不需要在 Flow 網頁服務中註冊新帳號。您可以使用相同的使用者名稱和密碼，登入如 [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) 等網站。

接著顯示 **Choose language** (選擇語言)。您可以選擇的語言有：**Dansk** (丹麥文)、**Deutsch** (德文)、**English** (英文)、**Español** (西班牙文)、**Français** (法文)、**Italiano** (意大利文)、**日本語**、**Nederlands** (荷蘭文)、**Norsk** (挪威文)、**Português** (葡萄牙文)、**簡體中文**、**Suomi** (芬蘭文) 或 **Svenska** (瑞典文)。請選擇您的語言，並按下 **Start (開始)** 確認選項。隨即顯示 **Set up your Polar V800** (設定您的 Polar V800)。設定下列資料，並使用 **Start (開始)** 按鈕確認各選項。如果您在任何時候想要返回並變更設定，請按 **Back** (返回) 直到抵達您想要變更的設定為止。

1. **Time format** (時間格式): 請選擇 **12 h** (12 小時) 或 **24 h** (24 小時)。如果選取 **12h** (12 小時)，請選取 **AM** (上午) 或 **PM** (下午)。然後設定當地的時間。
2. **Date** (日期): 輸入目前日期。
3. **Units** (單位): 選擇公制 (**公斤、公分、°C**) 或英制 (**磅、英呎、°F**) 單位。
4. **Weight** (體重): 輸入您的體重。
5. **Height** (身高): 輸入您的身高。
6. **Date of birth** (出生日期): 輸入您的出生日期。
7. **Sex** (性別): 選取 **Male** (男性) 或 **Female** (女性)。
8. **Training background** (訓練背景資料): **Occasional (0-1 h/week)** (偶爾 (每週 0-1 小時))、**Regular (1-3 h/week)** (經常 (每週 1-3 小時))、**Frequent (3-5 h/week)** (頻繁 (每週 3-5 小時))、**Heavy (5-8 h/week)** (密集 (每週 5-8 小時))、**Semi-Pro (8-12 h/week)** (半專業 (每週 8-12 小時)) 和 **Pro (12+ h/week)** (專業 (每週超過 12 小時))。更多有關訓練背景資料的資訊，請參見體格設置
9. 在您設定完成時，會顯示 **Ready to go!** (準備就緒!)，然後 V800 進入時間畫面。

## 按鈕功能、手勢與功能表結構

V800 有五個按鈕，根據使用情況，會有不同的功能。除此之外，V800 還包含輕擊式手勢操作。此操作可透過輕擊 V800 的顯示屏執行，可供您檢視顯示屏上的資訊，或是在訓練期間執行功能。

請使用下圖表找出這些按鈕在不同模式中有哪些功能。

## 按鈕功能



## 時間畫面和功能表

LIGHT (燈光)	BACK (返回)	START (開始)	UP (向上)	DOWN (向下)	TAP (輕擊)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 啟動背光燈</li> <li>• 長按可進入 <b>QUICK MENU</b> (快捷菜單)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 離開菜單</li> <li>• 回到前一層級</li> <li>• 不變設定</li> <li>• 取消選項</li> <li>• 長按可從菜單回到時間畫面</li> <li>• 長按可在時間畫面中與</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 確認選項</li> <li>• 進入準備訓練模式</li> <li>• 確認顯示屏上顯示的選項</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 在選清中移動</li> <li>• 調整所選值</li> <li>• 長按變錶顯示</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 在選清中移動</li> <li>• 調整所選值</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 在時間畫面中檢視您的恢復狀態和每日卡路里</li> </ul>

LIGHT (燈光)	BACK (返回)	START (開始)	UP (向上)	DOWN (向下)	TAP (輕擊)
	Flow 應用 程式 同步				

## 準備訓練模式

LIGHT (燈光)	BACK (返回)	START (開始)	UP (向上)	DOWN (向下)	TAP (輕擊)
<ul style="list-style-type: none"> <li>長按可進入運動內容設定</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>回到時間畫面</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>開始訓練</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>在運動清單中移動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>在運動清單中移動</li> </ul>	

## 訓練期間

LIGHT (燈光)	BACK (返回)	START (開始)	UP (向上)	DOWN (向下)	TAP (輕擊)
<ul style="list-style-type: none"> <li>啟動背光燈</li> <li>長按可進入訓練 <b>QUICK MENU</b> (快顯菜單)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>按一下可暫停訓練</li> <li>長按 3 秒可停止訓練記錄</li> <li>進入多運動訓練的轉換模式</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>長按可設定範圍鎖定開/關閉</li> <li>在暫停時繼續訓練記錄</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>變更訓練視圖</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>變更訓練視圖</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>完成一圈 / 變更訓練視圖 / 啟用背光*</li> </ul>

\*您可以在 Polar Flow 網頁服務的 Sport Profile (運動內容) 設定中自訂輕擊功能。

## 輕擊手勢

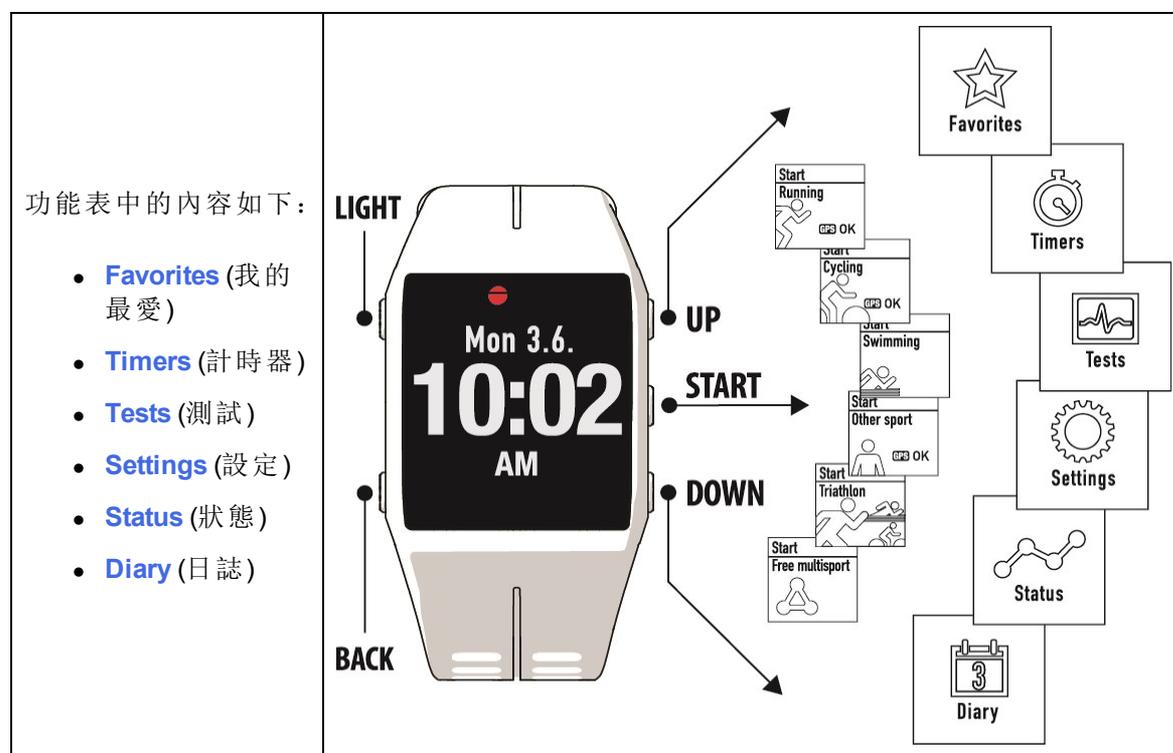
您可以選擇要用多少力道輕擊 V800 以執行這些功能。欲變更輕擊按鈕的靈敏度，請前往 [Settings > General settings > Tap button sensitivity](#) (設定 > 一般設定 > 輕擊按鈕靈敏度)。您可將靈敏度設定為 **Light tap**, **Normal tap**, **Strong tap** (輕拍、正常拍打、用力拍打) 或 **Off** (關閉)。

## HEARTTOUCH

使用 HeartTouch 功能可以輕鬆顯示時間、啟用背光或顯示前一圈的資料。只要使用您的 V800 貼近心率傳感器。無需按鈕操作。您可以在 Flow 網頁服務的運動內容設定中編輯 HeartTouch 功能。更多資訊，請參見 運動內容

## 功能表結構

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



### 我的最愛

**Favorites** (我的最愛) 中的內容如下：

- **Race Pace** (比賽速度)，您在 Flow 網頁服務中儲存為我的最愛的路線和訓練目標。

更多資訊，請參見 比賽步速

### 計時器

**Timers** (計時器) 中的內容如下：

- **Stopwatch** (碼錶)
- **Countdown timer** (倒數計時器)

## 測試

**Tests** (測試) 中的內容如下：

- **Orthostatic test** (恢復測試)
- **Fitness test** (有氧健康測試)
- **Jump test** (跳躍測試)
- **RR recording** (心率間距記錄)

更多資訊，請參見 功能

## 設定

在 **Settings** (設定) 中，您可以編輯：

- **Sport profiles** (運動內容)
- **Physical settings** (體能設定)
- **General settings** (一般設定)
- **Watch settings** (時鐘設定)

更多資訊，請參見 設定

## 狀態

**Status** (狀態) 中的內容如下：

- **Recovery status** (恢復狀態)：顯示您的恢復等級。更多資訊，請參見 依照全天候活動算出的恢復狀態
- **Daily activity** (每日活動)：顯示您透過訓練、活動和 **BMR** (基礎代謝率：維持生命所需的最小代謝活動) 已經燃燒了多少卡路里。
- **Week summaries** (一週摘要)：顯示您訓練週的摘要。摘要包含**持續**期間、距離和在心率範圍內的時間。

更多資訊，請參見 狀態

## 日誌

在 **Diary** (日誌) 中，您會看到本週、過去四週和接下來四週。您可以選一天，查看當天所有的訓練課程，各課訓練的摘要，以及您完成的測試。您也可以看到計劃好的訓練課。

## 相容的傳感器

想要強化訓練體驗，得到對自己成績更完整的了解，可以**使用 Bluetooth® Smart 傳感器**。

### **POLAR 步速傳感器 BLUETOOTH® SMART**

步速傳感器 **Bluetooth® Smart** 適合想要改善技巧和成績的跑者。它可讓您看到速度和距離資訊，無論您是在跑步機還是泥濘小徑上奔跑。

- 測量您的每一步，以顯示跑步速度和距離
- 顯示您的跑步步頻和步長，協助改善您的跑步技巧
- 讓您執行跳躍試試
- 細小的傳感器器牢固地安裝在您的鞋帶上
- 防震且防水，能夠應付條件最嚴苛的路跑

### **POLAR 速度傳感器 BLUETOOTH® SMART**

有一些因素可能影響您的自行車速度。體適能顯然是其中之一，但是天氣條件和不同坡度的路面，也扮演了很重要的角色。測量這些因素如何影響您的速度成績的最先進方式，就是**使用**符合空氣動力學的速度傳感器。

- 測量您**目前**、平均和最大速度
- 追蹤您的平均速度，以查看您的進步和成績提升
- 輕巧結實，容易安裝

### **POLAR 腳踏圈速傳感器 BLUETOOTH® SMART**

測量腳踏車訓練的最實際方式，就是**使用**我們先進的無線腳踏圈速傳感器。它可測量您的即時、平均和最大自行車腳踏圈速，解析度達每一分鐘，因此您可以將您的騎車技巧與先前幾次比較。

- 改善您的自行車技巧並找出您的最佳腳踏圈速
- 無干擾的腳踏圈速資料，供您評估您的個人表現
- 設計符合空氣動力學又輕巧

## 配對

與 V800 相容的感應器，**使用 Bluetooth Smart® 無線技術**。在**使用**新的心率傳感器、跑步傳感器、自行車傳感器或行動裝置 (智能電話、平板電腦) 之前，您必須將它和 V800 配對。配對僅需要數秒鐘，並可確保您的 V800 只會接收來自您的傳感器和裝置的**訊號**，**即使**團體訓練也不用擔心受到干擾。在進入活動或比賽前，請確認您已在家中進行配對，以避免資料傳輸造成的干擾。

## 將心率傳感器與 V800 配對

將心率傳感器與 V800 配對的方式有兩種：

1. 配戴心率傳感器後，按下時間畫面中的 **START (開始)**，進入訓練準備模式。
2. 欲進行配對，請在顯示 **V800 時靠近傳感器**，再使用 V800 靠近心率傳感器，並等待其找到裝置。
3. 裝置 ID **Pair Polar H7 xxxxxxxx** 會顯示出來。請選擇 **Yes (是)**。
4. 程序完成時，會顯示 **Pairing completed (配對完成)**。

或

1. 前往 **General Settings > Pair and sync > Pair new device** (一般設定 > 配對與同步 > 新裝置配對) 並按下 **START (開始)**。
2. V800 會開始搜尋您的心率傳感器。
3. 一旦找到心率傳感器，裝置 ID **Polar H7 xxxxxxxx** 就會顯示出來。
4. 按下 **START (開始)**，隨即顯示 **Pairing (正在配對)**。
5. 程序完成時，會顯示 **Pairing completed (配對完成)**。

 使用 H7 心率傳感器時，V800 可以在您進行配對前，透過 GymLink 傳輸偵測到您的心率。請在開始訓練之前，確認您已經配對心率傳感器。

## 將步速、速度或腳踏圈速傳感器與 V800 配對

在開始進行步速傳感器、步速傳感器或速度傳感器的配對之前，請確認傳感器已正確安裝。如需更多安裝傳感器的資訊，請參閱其使用手冊。

將傳感器與 V800 配對的方式有兩種：

1. 在時間畫面中按下 **START (開始)**，進入訓練準備模式。
2. V800 會開始搜尋您的傳感器。
  - 步速傳感器：使用 V800 靠近步速傳感器，等待它找到裝置。
  - 腳踏圈速傳感器：旋轉幾次曲柄，以啟動傳感器。傳感器上閃爍的紅燈代表傳感器已啟動。
  - 速度傳感器：旋轉幾次輪子，以啟動傳感器。傳感器上閃爍的紅燈代表傳感器已啟動。
3. 裝置 ID **Pair Polar RUN/CAD/SPD xxxxxxxx** 會顯示出來。請選擇 **Yes (是)**。
4. 程序完成時，會顯示 **Pairing completed (配對完成)**。

或

1. 前往 **General Settings > Pair and sync > Pair new device** (一般設定 > 配對與同步 > 新裝置配對) 並按下 **START (開始)**。
2. V800 會 **開始** 搜尋您的傳感器。
3. 一旦找到傳感器，裝置 ID **Polar RUN/CAD/SPD xxxxxxxx** 就會顯示出來。
4. 按下 **START (開始)**，隨即顯示 **Pairing** (正在配對)。
5. 程序完成時，會顯示 **Pairing completed** (配對完成)。

如需更多特定傳感器配對的資訊，請參閱 傳感器

## 將行動裝置與 V800 配對

在將行動裝置配對前，如果您還沒有 **Polar 帳號**，請先建立 **帳號**，然後從 App Store 下載 Flow 應用程式。請確認您也已經在電腦上從 [flow.polar.com/V800](http://flow.polar.com/V800) 下載並安裝 FlowSync 軟體，並在 Flow 網上服務中註冊您的 V800。

在嘗試配對前，請確認您的行動裝置已將 **Bluetooth** 開啟，且並未開啟飛航模式/飛行模式。

欲配對行動裝置：

1. 在您的行動裝置上，**開啟** Flow 應用程式，並登入您的 **Polar 帳號**。
2. 等待 **Connect (連線)** 產品畫面顯示您的裝置 (**等到 V800 出現**)。
3. 在 V800 中，前往 **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device** (設定 > 一般設定 > 配對與同步 > 新裝置配對)，並按下 **START (開始)**。
4. 一旦找到您的裝置，裝置 ID **Polar mobile xxxxxxxx** 就會顯示在 V800 上。
5. 按下 **START (開始)**，隨即顯示 **Connecting to device** (連線至裝置)，然後接著顯示 **Connecting to app** (連線至應用程式)。
6. 在您的行動裝置上接受 **Bluetooth** 配對要求，並輸入您的 V800 上顯示的 PIN 代碼。
7. 程序完成時，會顯示 **Pairing completed** (配對完成)。

## 刪除配對

欲刪除與傳感器或行動裝置的配對：

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

## 同步

您可以從 V800 使用 FlowSync 軟件經由 USB 連接線傳輸資料，或以無線方式使用 Polar Flow 應用程式經由 Bluetooth Smart® 傳輸資料。為了能夠在 V800 和 Flow 網上服務與應用程式間同步資料，您必須擁有 Polar 帳號和 FlowSync 軟件。請造訪 [flow.polar.com/V800](https://flow.polar.com/V800)，在 Polar Flow 網頁服務中建立 Polar 帳號，然後下載 FlowSync 軟件並安裝到個人電腦上。請從 App Store 下載 Flow 應用程式至您的行動裝置。

請記得隨時隨地將您 V800、網上服務和行動裝置應用程式之間的資料同步，並且更新至最新資料。

### 使用 FLOW 應用程式進行同步

同步前請確認：

- You have a Polar account and Flow app (您擁有 Polar 帳號和 Flow 應用程式)
- You have registered your V800 in the Flow web service and synced data via FlowSync software at least once. (您已在 Flow 網上服務上註冊您的 V800，並透過 FlowSync 軟體將資料同步過至少一次。)
- 您的行動裝置的藍牙連線已經打開，且沒有開啟飛航模式/飛行模式。
- 您已將 V800 與行動裝置配對。更多資訊，請參見 配對

同步資料的方法有兩種：

1. 登入 Flow 應用程式，並且按住 V800 上的 BACK (返回) 按鈕不放。
2. 隨即顯示 **Connecting to device** (連線至裝置)，然後接著顯示 **Connecting to app** (連線至應用程式)。
3. 程序完成時，會顯示 **Syncing completed** (同步完成)。

或

1. 登入 Flow 應用程式並前往 **Settings > General settings > Pair and sync > Sync data** (設定 > 一般設定 > 配對與同步 > 同步資料)，然後按下 V800 上的 START (開始) 按鈕。
2. 隨即顯示 **Connecting to device** (連線至裝置)，然後接著顯示 **Connecting to app** (連線至應用程式)。
3. 程序完成時，會顯示 **Syncing completed** (同步完成)。

 在您將 V800 和 Flow 應用程式同步時，您的訓練和活動資料也會透過網路連線，而自動同步至 Flow 網上服務。

如需有關使用 Polar Flow 應用程式的支援和更多資訊，請造訪 [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://www.polar.com/en/support/Flow_app)

## 透過 FLOWSYNC 與 FLOW 網上服務同步

欲和 Flow 網上服務進行資料同步，您需要 FlowSync 軟件。在嘗試進行同步前，請先造訪 [flow.polar.com/V800](http://flow.polar.com/V800) 下載並安裝該軟件。

1. 將 USB 連接線插入您的電腦，並將接頭插到 V800 上。確認 FlowSync 軟件正在執行。
2. FlowSync 視窗會在您的電腦上開啟，並且開始同步。
3. 程序完成時，會顯示 completed (完成)。

 每次將您的 V800 插入電腦時，Polar FlowSync 軟件都會將您的資料傳輸至 Polar Flow 網頁服務，並將您變更的任何設定同步。如果同步不會自動開始，請從桌面圖示 (Windows) 或應用程式資料夾 (Mac OS X) 開啟 FlowSync。每當有可用的固件更新，FlowSync 都會通知您並要求您安裝。

 如果您在 V800 插入電腦時在 Flow 網上服務中變更設定，請按 FlowSync 上的同步化按鈕，將設定傳輸至 V800。

如需有關使用 Flow 網上服務的支援和更多資訊，請造訪 [www.polar.com/en/support/flow](http://www.polar.com/en/support/flow)

如需有關使用 FlowSync 軟件的支援和更多資訊，請造訪 [www.polar.com/en/support/FlowSync](http://www.polar.com/en/support/FlowSync)

# 設定

運動內容設定 .....	24
設定 .....	25
體格設置 .....	26
體重 .....	26
身高 .....	26
出生日期 .....	27
性別 .....	27
訓練背景資料 .....	27
最高心率 .....	27
靜止心率 .....	27
Vo2max .....	28
一般設定 .....	28
配對與同步 .....	28
飛航模式 .....	29
按鈕音 .....	29
按鈕鎖定 .....	29
輕擊靈敏度 .....	29
單位 .....	29
語言 .....	29
訓練視圖色彩 .....	29
關於本產品 .....	30
心率錶設定 .....	30
鬧鈴 .....	30
時間 .....	30
日期 .....	30
一週開始日 .....	30
錶面 .....	31
快顯菜單 .....	31
時間視圖 .....	31
訓練視圖 .....	31
固件更新 .....	32
如何更新固件 .....	32

## 運動內容設定

請調整運動內容設定，使其最適合您的訓練需求。在 V800 中，您可以在 [Settings > Sport profiles](#) (設定 > 運動內容) 內編輯某些運動內容設定。例如，您可以設定 GPS 在不同的運動中開啟或關閉。

 Flow 網頁服務中還有更廣泛的自訂選項。更多資訊，請參見 [運動內容](#)

依照預設，訓練準備模式中會顯示七種運動內容。在 Flow 網頁服務中，您可以在清單中加入新的運動，並同步至 V800。您最多可以在 V800 上同時儲存 20 種運動。Flow 網頁服務中的運動內容數量沒有上限。

依照預設，[Sport profiles](#) (運動內容) 中的內容如下：

- [Running](#)  
(跑步)

- **Cycling**  
(自行車)
- **Swimming**  
(游泳)
- **Other outdoor**  
(其他戶外活動)
- **Other indoor**  
(其他室內活動)
- **Triathlon**  
(鐵人三項)
- **Free multisport**  
(自訂多項運動)

 如果您在第一次訓練之前，已經在 **Flow 網頁** 服務中編輯了運動內容，並且同步至您的 V800，運動內容清單會包含編輯後的運動內容。

## 設定

欲檢視或修改運動內容設定，請前往 **Settings > Sport profiles** (設定 > 運動內容) 並選擇您想要編輯的內容。您也可以將 **LIGHT (燈光)** 按住不放，從訓練準備模式存取運動內容設定。在運動內容中，如果包括多項運動 (例如鐵人三項和冬季兩項)，各項運動的設定皆可修改。例如在鐵人三項中，您可以修改游泳、自行車和跑步的設定。

- **Training sounds** (訓練音): 選擇 **Off** (關閉)、**Soft** (柔和)、**Loud** (大聲) 或 **Very loud** (非常大聲)。
- **Vibration feedback** (震動回饋): 選擇 **On** (開啟) 或 **Off** (關閉)。設定為 **開啟** 時，V800 會震動，例如在您 **開始** 或停止訓練時、找到 **GPS 訊號** 時，或您達到訓練目標時。
- **Heart rate settings** (心率設定): **Heart rate view** (心率視圖): 選擇 **Beats per minute (bpm)** (每分鐘心跳數)、**% of maximum** (最大值百分比) 或 **% of Hr reserve** (心率儲備量百分比)。**Check HR zone limits** (檢查心率範圍極限): 檢查各心率範圍的極限值。**HR visible to other device** (其他裝置可看到心率): 選擇 **On** (開啟) 或 **Off** (關閉)。如果您選擇 **On** (開啟)，其他相容裝置 (例如健身設備) 可以偵測到您的心率。
- **GPS recording** (GPS 記錄): 選擇 **Off** (關閉)、**Normal** (正常) 或 **Power save, long session** (節省能源，長時間訓練)。
- **Calibrate stride sensor** (校準步速傳感器): 選擇 **Automatic** (自動) 或 **Manual** (手動)。如果您選擇 **Manual** (手動)，必須設定校準因數。請選擇 **Set factor** (設定因數)，然後輸入因數。更多有關校準的資訊，請參見 **Polar 步速傳感器 Bluetooth® Smart**

 步速傳感器校準只有在步行傳感器已配對時才能看見。

- **Calibrate altitude** (校準海拔高度): 設定正確的海拔高度。建議您在知道自己所在位置正確的海拔高度時，隨時手動校準海拔高度。

 海拔高度校準只有在從訓練準備模式存取運動內容設定時才看得到。

- **Speed View** (速度視圖): 選擇 **km/h** (每小時公里數) 或 **min/km** (每公里分鐘數)。如果您已選擇英制單位, 則選擇 **mph** (每小時英哩數) 或 **min/mi** (每英哩分鐘數)。
- **Automatic pause** (自動暫停): 選擇 **On** (開啟) 或 **Off** (關閉)。如果您將 **automatic pause** (自動暫停) 設定為 **On** (開啟), 您的訓練會在您停止移動時自動暫停。

 GPS 記錄必須設定為正常, 才能使用自動暫停。

- **Automatic lap** (自動圈數): 選擇 **Off** (關閉)、**Lap distance** (每圈距離)、**Lap duration** (每圈持續期間) 或 **Location-based** (依據位置)。如果您選擇 **Lap distance** (每圈距離), 請設定視為迴轉一圈的距離。如果您選擇 **Lap duration** (每圈持續期間), 請設定視為迴轉一圈的持續期間。如果您選擇 **Location-based** (依據位置), 則會在特定位置計為一圈。(訓練的起點或訓練期間標示的 POI)

 GPS 記錄必須設定為正常, 才能使用自動圈數。

## 體格設置

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

**Physical settings** (體格設置) 中的內容如下:

- **Weight** (體重)
- **Height** (身高)
- **Date of birth** (出生日期)
- **Sex** (性別)
- **Training background** (訓練背景資料)
- **Maximum heart rate** (最高心率)
- **Resting heart rate** (靜止心率)
- **VO<sub>2</sub><sup>max</sup>** (最大耗氧量)

### 體重

以公斤 (kg) 或磅 (lbs) 為單位設定您的體重。

### 身高

以公分 (公制) 或英呎和英吋 (英制) 為單位設定您的身高。

## 出生日期

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

## 性別

選取 **Male** (男性) 或 **Female** (女性)。

## 訓練背景資料

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

- **Occasional (0-1h/week)** (偶爾 (每週 0-1 小時)): 您沒有固定參加有計劃的休閒運動或劇烈的身體活動, 例如您只會為了休閒而散步, 或是偶爾劇烈運動至呼吸急促或大量流汗的程度。
- **Regular (1-3h/week)** (規律 (每週 1-3 小時)): 您定期參加休閒運動, 例如每週跑步 5-10 公里或 3-6 英哩, 或是每週進行 1-3 小時的同等體能活動, 或是您的工作需要適度的體能活動。
- **Frequent (3-5h/week)** (頻繁 (每週 3-5 小時)): 您每週參加劇烈的體育鍛煉至少 3 次, 例如每週跑 20-50 公里 / 12-31 英哩, 或每週花 3-5 小時進行同等的體育活動。
- **Heavy (5-8h/week)** (劇烈 (每週 5-8 小時)): 您每週參加劇烈的體育鍛煉至少 5 次, 且有時可能參加大眾體育活動。
- **Semi-pro (8-12h/week)** (半職業 (每週 8-12 小時)): 您幾乎每天都參加劇烈的體育鍛煉, 並且為了提升競技的表現而運動。
- **Pro (>12h/week)** (職業 (每週超過 12 小時)): 您是耐力運動員。您參加劇烈的體育鍛煉, 以提升競技的表現。

Flow 網上服務能夠監控您每星期的訓練份量。如果您的訓練份量改變, 就會建議您依據最近 14 個星期的訓練, 更新您的訓練背景資料。

## 最高心率

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

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

## 靜止心率

設定您的靜止心率。

靜止心率 ( $HR_{rest}$ ) 指的是完全放鬆且不分心的情況下，每分鐘最低的心跳次數 (bpm)。年齡、體適能、遺傳、健康狀態和性別都會影響  $HR_{rest}$ 。 $HR_{rest}$  會因為心血管疾病而降低。成人的一般值為 60-80 bpm，但是頂尖運動員甚至可能低於 40 bpm。

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

設定您的 VO<sub>2</sub>max。

身體的最大耗氧量 (VO<sub>2</sub>max) 和心肺適能之間有清楚的關連，因為要將氧氣傳送至組織，必須仰賴心肺功能。VO<sub>2</sub>max (最大攝氧量，最大有氧能力) 是身體在最大運動量期間使用氧氣的最大速率；此值和心臟輸送血液至肌肉的最大能力直接相關。VO<sub>2</sub>max 可藉由體適能測驗 (例如最大運動量測試、低限運動測試、Polar 有氧健康測試) 來測量或預測。VO<sub>2</sub>max 是心肺適能的良好指標，也是耐力運動中成績表現能力的良好預測方式，例如長跑、自行車、越野滑雪和游泳。

VO<sub>2</sub>max 能夠以每分鐘毫升數 (ml/min = ml ■ min<sup>-1</sup>) 表示，或將此值除以單位為公斤的個人體重 (ml/kg/min = ml ■ kg<sup>-1</sup> ■ min<sup>-1</sup>)。

## 一般設定

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

[General settings](#) (一般設定) 中的內容如下：

- [Pair and sync](#) (配對與同步)
- [Flight mode](#) (飛航模式)
- [Button sounds](#) (按鈕音)
- [Button lock](#) (按鈕鎖定)
- [Tap sensitivity](#) (輕擊靈敏度)
- [Units](#) (單位)
- [Language](#) (語言)
- [Training view color](#) (訓練視圖顏色)
- [About your product](#) (關於本產品)

## 配對與同步

- [Pair new device](#) (新裝置配對)：將心率傳感器、步速傳感器、自行車傳感器或行動裝置與您的 V800 配對。
- [Paired devices](#) (配對裝置)：檢視所有與您的 V800 配對的裝置。其中可能包括心率傳感器、步速傳感器、自行車傳感器和行動裝置。
- [Sync Data](#) (同步資料)：使用 Flow 應用程式進行資料同步。在您將 V800 與行動裝置配對後，即可看到 [Sync data](#) (同步資料)。

## 飛航模式

選擇 **On** (開啟) 或 **Off** (關閉)

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

## 按鈕音

設定按鈕音為 **On** (開啟) 或 **Off** (關閉)。

 請注意此選項不會變更訓練音。訓練音是在運動內容設定中修改。更多資訊，請參見 運動內容設定

## 按鈕鎖定

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

 輕擊功能可以在按鈕鎖定**開啟**時**使用**。

## 輕擊靈敏度

選擇 **Off** (關閉)、**Light tap** (輕拍)、**Normal tap** (正常拍打) 或 **Strong tap** (用力拍打)。設定您在**使用**輕擊手勢時，必須用多大的力量拍打顯示屏。

## 單位

選擇公制 (**公斤、公分、°C**) 或英制 (**磅、英呎、°F**)。設定用於測量重量、長度、距離、速度和溫度的單位。

## 語言

請選擇：**Dansk** (丹麥文)、**Deutsch** (德文)、**English** (英文)、**Español** (西班牙文)、**Français** (法文)、**Italiano** (意大利文)、**日本語**、**Nederlands** (荷蘭文)、**Norsk** (挪威文)、**Português** (葡萄牙文)、**簡體中文**、**Suomi** (芬蘭文) 或 **Svenska** (瑞典文)。為您的 V800 設定語言。

## 訓練視圖色彩

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

## 關於本產品

查看您的 V800 的裝置 ID，以及固件版本和硬體機型。

## 心率錶設定

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

[Watch settings](#) (心率錶設定) 中的內容如下：

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

### 鬧鈴

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

 如果鬧鈴設定為開啟，在時間畫面中右上角會顯示時鐘圖示。

### 時間

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

 在與 Flow 應用程式和網頁服務進行同步時，會自動從服務更新時間。

### 日期

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

 在與 Flow 應用程式和網上服務進行同步時，會自動從服務更新日期。

### 一週開始日

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

 在與 Flow 應用程式和網頁服務進行同步時，會自動從服務更新一週開始日。

## 錶面

選擇錶面：**Date and time** (日期與時間)、**Your name and time** (您的姓名與時間)、**Analog** (類比) 或 **Big** (大字顯示)。

## 快顯菜單

某些設定可以**使用**捷徑按鈕修改。在時間視圖或訓練視圖下，將 **LIGHT (燈光)** 按住不放，即可進入 **Quick menu** (快顯菜單)。**Quick menu** (快顯菜單) 包含不同設定，視您從哪個畫面進入而定。

### 時間視圖

在時間視圖中按住 **LIGHT (燈光)** 不放，可進入 **Quick menu** (快顯菜單)。在時間視圖的 **Quick menu** (快顯菜單) 中，您可以：

- **Lock buttons** (鎖定按鈕)：按下 **START (開始)** 可以鎖定按鈕。欲解除鎖定，請按住 **LIGHT (燈光)** 不放。
- **Alarm** (鬧鈴)：設定鬧鈴重複：**Off (關閉)**、**Once (一次)**、**Monday to Friday** (星期一至星期五) 或 **Every day** (每天)。如果您選擇 **Once (一次)**、**Monday to Friday** (星期一至星期五) 或 **Every day** (每天)，也請另行設定鬧鈴時間。
- **Flight mode** (飛航模式)：設定 **On (開啟)** 或 **Off (關閉)**。

### 訓練視圖

在訓練視圖中按住 **LIGHT (燈光)** 不放，可進入 **Quick menu** (快顯菜單)。在訓練視圖的 **Quick menu** (快顯菜單) 中，您可以：

- **Lock buttons** (鎖定按鈕)：按下 **START (開始)** 可以鎖定按鈕。欲解除鎖定，請按住 **LIGHT (燈光)** 不放。

 請注意輕擊手勢可以在按鈕鎖住時執行。

- **Set backlight** (設定背光燈)：設定 **On (開啟)** 或 **Off (關閉)**。
- **Search Sensor** (搜尋傳感器)：搜尋心率傳感器、跑步或自行車傳感器。
- **Calibrate stride sensor** (校準步行傳感器)：如果您選擇 **Manual** (手動)，必須設定校準因數。請選擇 **Set factor** (設定因數)，然後輸入因數。更多有關校準的資訊，請參見 **Polar 步速傳感器 Bluetooth® Smart**
- **Calibrate altitude** (校準海拔高度)：設定正確的海拔高度。建議您在知道自己所在位置正確的海拔高度時，隨時手動校準海拔高度。
- **Countdown timer** (倒數計時器)：將倒數計時器設定為**開啟**。倒數計時器設定為**開啟**時，會顯示在自己的訓練視圖中。
- **Current location info** (目前位置資訊)：本選項只有在該運動內容的 **GPS** 設定為**開啟**時才可使用。

- 選擇 **Set location guide on** (將位置指引設定為**開啟**)後，隨即顯示 **Set target point** (設定目標地點)。請選擇 **Starting point (default)** (起點 (預設))。引導您前往起點或 POI 的返回起點功能，會**使用**到位置指引。

 您可以返回 **Quick menu** (快顯菜單)，然後選擇 **Change target point** (變更目標地點)，以變更目標地點。

在 **Location guide** (位置指引) **開啟**時，**Save new POI** (儲存新的 POI) 會加入 **Quick menu** (快顯菜單) 中。

- 在顯示 **Save new POI** (儲存新的 POI) 時按下 **START (開始)**，將您目前的位置儲存為關注的地點。

## 固件更新

V800 的固件可以更新。每當有新版本的固件可供**使用**，FlowSync 就會在 V800 以 USB 連接線連到電腦時通知您。固件更新是透過 USB 連接線和 FlowSync 軟件下載。Flow 應用程式也會在有新的固件可用時通知您。

固件更新是為了改善 V800 的功能。其中可能包含如現有功能的改善、全新的功能或錯誤修正。

### 如何更新固件

欲更新 V800 的固件，您必須：

- A Flow web service account (擁有 Flow 網站服務的**帳號**)
- Installed FlowSync software (安裝好 FlowSync 軟件)
- Registered your V800 in the Flow web service (在 Flow 網頁服務中**註冊**您的 V800)

 請造訪 [flow.polar.com/V800](https://flow.polar.com/V800)，在 Polar Flow 網頁服務中建立 Polar **帳號**，然後下載 FlowSync 軟件並安裝到個人電腦上。

欲更新固件：

1. 將自訂 USB 接頭插到您的 V800，並將連接線另一端插入您的電腦。
2. FlowSync 會**開始**同步您的資料。
3. 同步**後**，您會被要求更新固件。
4. 請選擇 **Yes (是)**。新的韌體會進行安裝 (此步驟可能需要一些時間)，然後 V800 重新**開機**。

 在更新韌體前，V800 上最重要的資料會同步至 Flow 網上服務。因此您不會在更新過程中損失重要的資料。

# POLAR FLOW 網頁服務與應用程式

Polar Flow 應用程式 .....	34
Polar Flow 網上服務 .....	34
訓練目標 .....	35
我的最愛 .....	37

## POLAR FLOW 應用程式

Polar Flow 應用程式可讓您在訓練結束後，立即離線觀看訓練資料的圖示解說。它可讓您輕鬆存取訓練目標，檢視測試結果。Flow 應用程式是同步 V800 和 Flow 網上服務的訓練資料時最簡單的方式。

有了 Flow 應用程式，您可以查看：

- 地圖上的路線畫面
- 訓練負荷和恢復時間
- 訓練效益
- 訓練的開始時間和持續期間
- 平均和最大速度/步速、距離、跑步指數
- 平均和最大心率、累計心率範圍
- 卡路里和卡路里中脂肪燃燒的百分比
- 最大海拔高度，上坡和下坡
- 圈數詳細資訊
- 平均和最大跑步步頻或騎車腳踏圈速

欲開始使用 Flow 應用程式，請從 App Store 將其下載至您的行動裝置。Flow 應用程式與 iPhone 4S 及更新機種相容。如需有關使用 Polar Flow 應用程式的支援和更多資訊，請造訪 [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app)

欲在 Flow 應用程式中查看您的訓練資料，必須在訓練階段後將應用程式與 V800 同步。如需將 V800 與 Flow 應用程式同步的資訊，請參閱 同步

## POLAR FLOW 網上服務

Polar Flow 網上服務可供您計畫和分析訓練的每一項細節，和進一步了解您的成績。請新增運動、度身訂製設定和訓練視圖，以設定和自訂 V800，使其完美符合您的訓練需求。您可以追蹤和一目了然地分析您的進步，建立訓練目標，並將目標和您最喜愛的路線新增至我的最愛。

有了 Flow 網上服務，您可以：

- 使用視覺化的圖表和路線畫面，分析您所有的訓練細節
- 將特定資料互相比較，例如圈數或速度與心率的關係
- 分析多項運動訓練中的特定運動資料
- 了解您的訓練負荷如何影響您的累積恢復狀態
- 追蹤趨勢和您最在意的細節，以了解長期進展
- 以特定一週或一個月的報告追蹤您的運動進度
- 與您的追蹤者分享精彩片段
- 日後重新進行您和其他**使用者**的訓練

欲**開始使用 Flow** 網上服務，請造訪 [flow.polar.com/V800](https://flow.polar.com/V800)，建立您的 **Polar 帳號** (如果沒有的話)。在該網站下載並安裝 **FlowSync** 軟體，讓您能夠同步 **V800** 和 **Flow** 網上服務之間的資料。另外也請為您的行動裝置取得 **Flow** 應用程式，以立即進行分析和將資料同步至網頁服務。

## 最新消息

在 **Feed** (最新消息) 中，您可以看到您最近從事的活動，以及您的朋友的活動和意見。

## 探索

在 **Explore** (探索) 中，您可以瀏覽地圖而發掘訓練和路線，將其加入您的最愛選項，並與您的 **V800** 同步。您可以查看其他**使用者**分享的**公開**訓練，重新走過您自己或其他人的路線，看看精彩畫面出現在哪裡。

## 日誌

在 **Diary** (日誌) 中，您可以看到您已安排好的訓練，以及過去結果的回顧。顯示的**資訊**包括：以每天、每週、每月畫面顯示的訓練計劃，個別訓練，測試和每週摘要。

## 進展

在 **Progress** (進展) 中，您可以藉由報告追蹤您的發展。報告是長期追蹤訓練進度的便利方式。在每週、每月、每年的報告中，您可以選擇列入報告的運動。您可以在自訂期間報告中，選擇報告期間和運動。請從下拉式清單中為報告選擇時間範圍和運動，並按下輪子按鈕，以選擇您想要在報告圖表中檢視的資料。

如需有關**使用 Flow** 網上服務的支援和更多**資訊**，請造訪 [www.polar.com/en/support/flow](https://www.polar.com/en/support/flow)

## 訓練目標

請在 **Flow** 網上服務中建立詳細的訓練**目標**，並透過 **Flowsync** 軟體或 **Flow** 應用程式與您的 **V800** 同步。在訓練期間，您可以輕鬆地遵循裝置上的指示。

- **Quick Target (快速目標)**: 填入一個數值。選擇**持續**期間、距離或卡路里目標。
- **Race Pace Target (比賽步速目標)**: 您可以挑戰自己的能力，嘗試在**目標**時間內跑完設定的距離 – 例如在 45 分鐘內跑完 10 公里，或將**目標**放在**保持**固定的跑速。只要填入兩個值，第三個就會自動算出。
- **Phased Target (階段目標)**: 您可以將訓練分為多個階段，並為各階段建立不同的**目標**期間或距離以及訓練強度。例如，某一階段是用於建立間隔訓練，並為其加入適當的熱身和緩和階段。
- **Favorites (我的最愛)**: 建立**目標**，並將其新增至 **Favorites (我的最愛)**，以便在每次想要重複執行時輕鬆存取。

 請記得透過 FlowSync 或 Flow 應用程式，將訓練目標從 Flow 網上服務同步至您的 V800。如果您沒有進行同步，就只能在您的 Flow 網上服務日誌或我的最愛清單中看到這些目標。

### 建立訓練目標

1. 前往 **Diary (日誌)**，然後按一下 **Add > Training target (新增 > 訓練目標)**。
2. 在 **Add training target (新增訓練目標)** 視圖中，選擇 **Quick (快速)**、**Race Pace (比賽步速)**、**Phased (階段)** 或 **Favorite (我的最愛)**。

### 快速目標

1. 選擇 **Quick (快速)**
2. 選擇 **Sport (運動)**，輸入 **Target name (目標名稱, 必填)**、**Date (日期, 選填)** 和 **Time (時間, 選填)**，以及任何您想要加入的 **Notes (附註, 選填)**。
3. 填入下列值之一：**持續**時間、距離或卡路里。您只能填入其中一個數值。
4. 按一下 **Save (儲存)** 將目標加入您的 **Diary (日誌)**，或按一下我的最愛圖示  將目標加入您的 **Favorites (我的最愛)**。

### 比賽步速目標

1. 選擇 **Race Pace (比賽步速)**
2. 選擇 **Sport (運動)**，輸入 **Target name (目標名稱, 必填)**、**Date (日期, 選填)** 和 **Time (時間, 選填)**，以及任何您想要加入的 **Notes (附註, 選填)**。
3. 填入下列值之二：**持續**期間、距離或比賽速度。
4. 按一下 **Save (儲存)** 將目標加入您的 **Diary (日誌)**，或按一下我的最愛圖示  將目標加入您的 **Favorites (我的最愛)**。

### 階段目標

1. 選擇 **Phased (階段)**
2. 選擇 **Sport (運動)**，輸入 **Target name (目標名稱, 必填)**、**Date (日期, 選填)** 和 **Time (時間, 選填)**，以及任何您想要加入的 **Notes (附註, 選填)**。

3. 將階段新增至您的目標。選擇每個階段的距離或持續期間、手動或自動開始下一個階段，以及強度。
4. 按一下 **Save** (儲存) 將目標加入您的 **Diary** (日誌)，或按一下我的最愛圖示  將目標加入您的 **Favorites** (我的最愛)。

## 我的最愛

如果您已經建立目標，並新增至您的最愛選項，則可以將它當作排定的目標。

1. 選擇 **Favorites** (我的最愛)。您最喜愛的訓練目標隨即出現。
2. 按下您想要的最愛目標，作為目標的範本。
3. 選擇 **Sport** (運動)，輸入 **Target name** (目標名稱，必填)、**Date** (日期，選填) 和 **Time** (時間，選填)，以及任何您想要加入的 **Notes** (附註，選填)。
4. 如果您想要編輯目標可進行編輯，也可維持原狀。
5. 按一下 **Update changes** (更新變更) 以儲存對最愛目標的變更。按一下 **Add to diary** (新增至日誌) 將目標新增至 **Diary** (日誌) 而不更新最愛目標。

在將訓練目標同步至 V800 之後，您可以看到：

- **Diary** (日誌) 中有排定的訓練目標 (本週與接下來 4 週)
- 您最喜愛的訓練目標被列在 **Favorites** (我的最愛) 中

開始訓練時，請從 **Diary** (日誌) 或 **Favorites** (我的最愛) 存取您的目標。

如需有關使用訓練目標功能的資訊，請參閱 **開始訓練**

## 我的最愛

在 **Favorites** (我的最愛) 中，您可以儲存和管理您在 **Flow** 網頁服務中最喜愛的路線和訓練目標。您的 V800 最多可同時儲存 20 個最愛選項。**Flow** 網頁服務中的最愛選項數量沒有上限。如果您在 **Flow** 網頁服務中有超過 20 個最愛選項，則清單中的前 20 項會在同步時傳輸到 V800 上。

您可以拖放最愛選項，以變更其順序。選擇您想要移動的最愛項目，將它拖曳到清單中您想要放置的位置。

### 在我的最愛中新增路線

將您或其他使用者記錄的路線新增至您的最愛選項，在同步至您的 V800 之後，您可以利用路線指引遵循該路線前進。

1. 在檢視路線時，按一下地圖右下角的我的最愛圖示 .
2. 設定目標名稱，並選擇 **Save** (儲存)。
3. 路線會新增至您的最愛選項。

### 在我的最愛中新增訓練目標：

1. 建立訓練目標。
2. 按一下頁面右下角的我的最愛圖示 .
3. 目標會新增至您的最愛選項。

或

1. 從 **Diary** (日誌) 中選擇現有的目標。
2. 按一下頁面右下角的我的最愛圖示 .
3. 目標會新增至您的最愛選項。

### 編輯我的最愛

1. 按一下右上角您的姓名旁邊的我的最愛圖示 。您最喜愛的所有路線和訓練目標都會顯示出來。
2. 請選擇您想要編輯的最愛選項：
  - **路線：** 路線名稱可以變更，但是地圖上的路線無法編輯。
  - **訓練目標：** 變更目標名稱，或選擇右下角的編輯，以修改目標。

### 移除我的最愛

按一下路線或訓練目標右上角的刪除圖示，可將它從我的最愛清單中移除。

# 訓練

配戴心率傳感器 .....	39
心率傳感器的配對 .....	39
開始訓練 .....	40
開始多項運動訓練 .....	41
開始設有目標的訓練 .....	42
開始設有路線指引的訓練 .....	42
開始設有比賽步速的訓練 .....	42
訓練期間的功能 .....	43
在多項運動訓練中切換運動 .....	43
記一圈 .....	43
鎖定心率範圍 .....	43
在進行一己計劃的階段訓練時變更階段 .....	43
檢視快顯功能表 .....	43
將背光設定為長亮 .....	43
將位置指引設定為開啟 .....	44
儲存 POI (關注的地點) .....	44
倒數計時器 .....	44
自動暫停 .....	44
HeartTouch .....	44
暫停/停止訓練 .....	44

## 配戴心率傳感器

在訓練時使用我們的心率傳感器，能夠讓 Polar 獨特的 Smart Coaching 功能發揮最大效益。心率資料可讓您洞悉自己的身體狀況，以及自己的身體對訓練有何反應。如此一來可協助您精細調整訓練計劃，使您的表現達到顛峰。

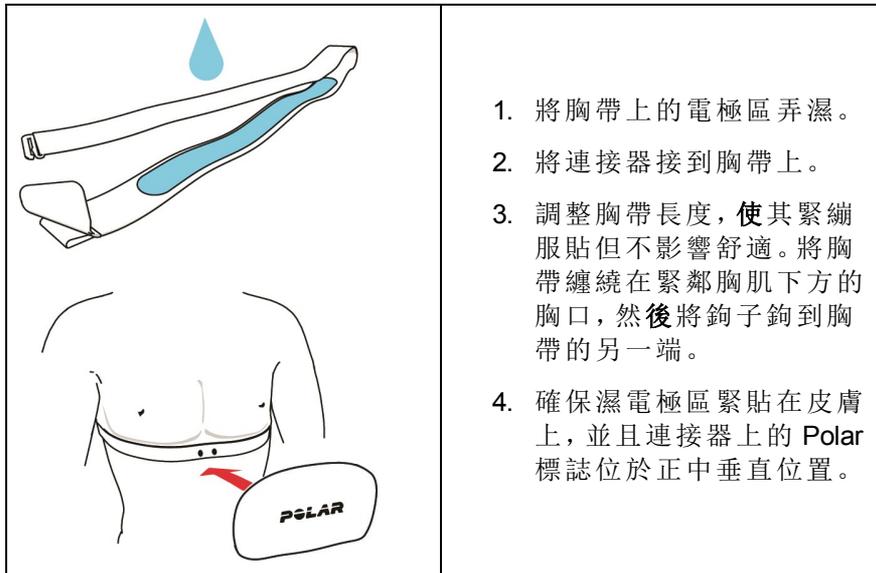
心率錶透過準確的心率測量，讓您以生理的觀點，準確了解自己身體在每時每刻對體能活動變化的反應。雖然有很多客觀跡象可以指出身體在運動期間的狀況 (自覺運動強度、呼吸速率、身體知覺)，但是都沒有測量心跳速率可靠。心率是客觀指標，並且同時受到內在和外在外在因素影響 - 這代表您將可獲得可靠的身體狀態測量方式。

### 心率傳感器的配對

1. 配戴心率傳感器後，按下時間畫面中的 **START (開始)**，進入準備訓練模式。
2. 欲進行配對，請在顯示 **V800 時靠近傳感器**，再使用 V800 靠近心率傳感器，然後等待其找到裝置。
3. 裝置 ID **Pair Polar H7 xxxxxxxx** 會顯示出來。請選擇 **Yes (是)**。
4. 程序完成時，會顯示 **Pairing completed (配對完成)**。

您也可以在 **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device** (設定 > 一般設定 > 配對與同步 > 新裝置配對) 之中配對新裝置。如需更多配對的資訊，請參閱 [配對](#)

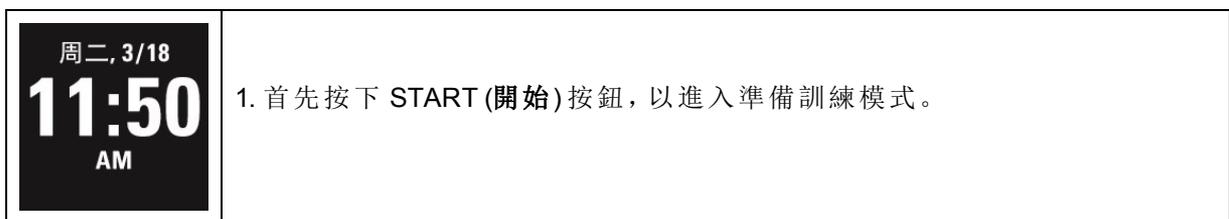
 使用 H7 心率傳感器時，V800 可以在您進行配對前，透過 GymLink 傳輸偵測到您的心率。請在開始訓練之前，確認您已經配對心率傳感器。



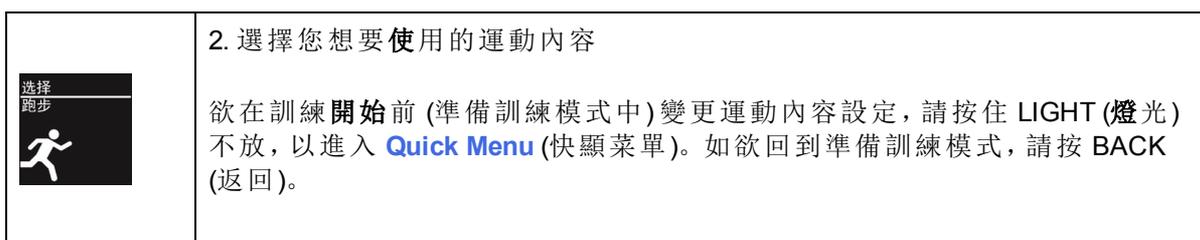
**i** 每次訓練後，將連接器從胸帶拆下並用自來水沖洗胸帶。汗水和濕氣會使心率傳感器持續處於啟動狀態，因此也請記得將它擦乾。

## 開始訓練

請配戴心率傳感器，並確認您已將其和任何其他相容的傳感器與 V800 配對。



選擇您想要使用的運動



等待至找到 GPS 和選用的傳感器

	<p>3. 若您已啟用 GPS 功能及/或與選用傳感器*配對，V800 將自動開始搜尋訊號。</p> <p> 繼續停留在準備訓練模式，直到 V800 找到傳感器訊號和您的心率。找到傳感器後，傳感器圖示旁會出現 OK。</p>
	<p>4. 靜止站立並維持原有姿勢，直到 V800 找到衛星訊號。GPS 圖示旁顯示的百分比值，表示 GPS 何時準備就緒。達到 100 % 時，就會顯示 OK，此時即可開始。</p> <p>若要取得 GPS 衛星訊號，請到室外並遠離高層建築和樹木。將 V800 配戴在手腕上，錶面朝上。將它保持在您前方的水平位置，遠離您的胸部。訊號搜尋期間，請將您的手臂保持靜止，並抬高至您的胸部高度以上。</p> <p>V800 採用 SiRFInstantFix™ 衛星預測技術，以迅速解決衛星訊號問題，可以準確預測最多三天內的衛星位置，讓您能夠在 5 到 10 秒內找到衛星訊號。</p> <p> 為獲得最佳的 GPS 效能，將 V800 配戴在手腕上時，請將顯示屏朝向上方。由於 GPS 天線在 V800 上的位置，我們不建議您將錶面配戴在手腕內側。配戴在腳踏車的龍頭上時，請確認顯示屏朝向上方。</p> <p>5. 在 V800 找到所有訊號時，請按 START (開始)。隨即顯示 <b>Recording started</b> (已開始記錄)，您可以開始訓練。</p> <p>在訓練記錄期間，您可以使用 UP/DOWN (向上/向下) 按鈕變更訓練視圖。要在不停止訓練記錄的情況下變更設定，請將 LIGHT (燈光) 按住不放，以進入 <b>QUICK MENU</b> (快顯菜單)。更多資訊，請參見快顯菜單</p>

\*選用的傳感器包括 Polar 步速傳器 *Bluetooth® Smart*/ Polar 腳踏圈速傳感器 *Bluetooth® Smart* 和 Polar 速度傳感器 *Bluetooth® Smart*。

## 開始多項運動訓練

在開始多項運動訓練之前，請確認您已經設定訓練中將要使用之每一項運動的運動內容設定值。更多資訊，請參見運動內容

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 首先按下 START (開始) 按鈕。</li> <li>2. 選擇 <b>Triathlon</b> (鐵人三項)、<b>Free multisport</b> (自訂多項運動) 或任何其他的多項運動內容 (可在 Flow 網頁服務中新增)。</li> <li>3. 一旦 V800 找到所有訊號，請按 START (開始)。隨即顯示 <b>Recording started</b> (已開始記錄)，您可以開始訓練。</li> </ol>
---	---

	<p>4. 欲變更運動，請按 <b>BACK</b> (返回) 進入轉項模式。</p> <p>5. 選擇您的下一個運動，並按 <b>START</b> (開始，轉換時間會顯示出來) 繼續訓練。</p>
--	--

更多有關多運動的資訊，請參見 多項運動

### 開始設有目標的訓練

1. 首前往 **Diary** (日誌) 或 **Favorites** (我的最愛)。
2. 在 **Diary** (日誌) 中，選擇目標排定的日期，並按下 **START** (開始)，然後從清單中選擇目標，並按下 **START** (開始)。您在目標中加入的任何附註都會顯示出來。

或

在 **Favorites** (我的最愛)，從清單中選擇目標，並按下 **START** (開始)。您在目標中加入的任何附註都會顯示出來。

3. 按下 **START** (開始) 進入訓練準備模式，並選擇您想要使用的運動內容。
4. 在 V800 找到所有訊號時，請按 **START** (開始)。隨即顯示 **Recording started** (已開始記錄)，您可以開始訓練。

更多有關訓練目標的資訊，請參見 訓練目標

### 開始設有路線指引的訓練

1. 首前往 **Favorites** (我的最愛)。
2. 從清單中選擇路線，並按下 **START** (開始)。
3. 按下 **START** (開始) 進入訓練準備模式，並選擇您想要使用的運動內容。
4. 在 V800 找到所有訊號時，請按 **START** (開始)。隨即顯示 **Recording started** (已開始記錄)，您可以開始訓練。

更多有關路線指引的資訊，請參見 路線指引

### 開始設有比賽步速的訓練

1. 首前往 **Favorites** (我的最愛)。
2. 選擇 **Race pace** (比賽步速)，並按下 **START** (開始)。設定目標距離 (公里/公尺) 和目標時間。

3. 按下 **START (開始)** 進入訓練準備模式，並選擇您想要使用的運動內容。
4. 在 V800 找到所有訊號時，請按 **START (開始)**。隨即顯示 **Recording started (已開始記錄)**，您可以開始訓練。

更多有關賽速跑的資訊，請參見 比賽步速

## 訓練期間的功能

### 在多項運動訓練中切換運動

按下 **BACK (返回)**，並選擇您想要切換為哪一種運動。以 **START (開始)** 確認您的選擇。

### 記一圈

按下 **START (開始)** 記錄您完成了一圈。如果您在 Flow 網頁服務中，已經在運動內容中設定妥當，也可以輕擊顯示屏記錄完成一圈。圈數也可以自動記錄。在運動內容設定中，將 **Automatic lap (自動圈數)** 設定為 **Lap distance (每圈距離)**、**Lap duration (每圈持續期間)** 或 **Location-based (依據位置)**。如果您選擇 **Lap distance (每圈距離)**，請設定視為迴轉一圈的距離。如果您選擇 **Lap duration (每圈持續期間)**，請設定視為迴轉一圈的持續期間。如果您選擇 **Location-based (依據位置)**，則會在特定位置計為一圈。(訓練的起點或訓練期間標示的 POI)

### 鎖定心率範圍

將 **START (開始)** 按住不放，使其鎖定在您目前的心率範圍。欲鎖定/解除鎖定範圍，請按住 **START (開始)**。如果您的速率超出鎖定的範圍，您會收到音效提示和震動回饋。

### 在進行一已計劃的階段訓練時變更階段

按住 **LIGHT (燈光)**。接著顯示 **QUICK MENU (快顯功能表)**。從清單中選擇 **Start next phase (開始下一階段)**，然後按下 **START (開始)**，如果建立目標時選擇了手動階段變更)。如果選擇自動，階段就會在一個階段完成後自動變更。

### 檢視快顯功能表

按住 **LIGHT (燈光)**。接著顯示 **QUICK MENU (快顯功能表)**。您可以在不暫停訓練課程的情況下變更某些設定。更多資訊，請參見 快顯菜單

### 將背光設定為長亮

按住 **LIGHT (燈光)**。接著顯示 **QUICK MENU (快顯功能表)**。從清單中選擇 **Set backlight on (設定背光亮起)**，並按下 **START (開始)**。啟用後，背光會在按下 **LIGHT (指示燈)** 時持續亮起。請注意，使用此功能會讓電池使用時間縮短。

## 將位置指引設定為開啟

長按 LIGHT (燈光)。接著顯示 **QUICK MENU** (快顯功能表)。選擇 **Set location guide on** (將位置指引設定為開啟) 後，隨即顯示 **Set target point** (設定目標地點)。請選擇 **Starting point (default)** (起點 (預設))。您可以返回 **Quick menu** (快顯功能表)，然後選擇 **Change target point** (變更目標地點)，以變更目標地點。您的訓練中至少必須儲存一個 POI，才能夠變更目標地點。引導您前往起點或 POI 的返回起點功能，會使用到位置指引。更多資訊，請參見 返回起點

## 儲存 POI (關注的地點)

長按 LIGHT (指示燈)。接著顯示 **QUICK MENU** (快顯功能表)。從清單中選擇 **Set location guide on** (將位置指引設定為開啟)，並按下 **START** (開始)。從清單中選擇 **Save new POI** (儲存新的 POI)，並按下 **START** (開始) 將您目前的位置儲存為 POI。

## 倒數計時器

按住 LIGHT (燈光)。接著顯示 **QUICK MENU** (快顯功能表)。從清單中選擇 **Countdown Timer** (倒數計時器)，並按下 **START** (開始)。選擇 **Set Timer** (設定計時器)，設定倒數時間，並按下 **START** (開始) 確認。

## 自動暫停

在您開始或停止移動時，V800 會自動開始或停止訓練記錄。GPS 記錄必須設定為正常，否則您必須擁有 Polar 速度傳感器 **Bluetooth® Smart**，自動暫停功能才能運作。在 **Quick menu** (快顯功能表) 或運動內容設定中，可以將自動暫停設定為開啟或關閉。更多資訊，請參見 運動內容設定

## HEARTTOUCH

將 V800 接近您的心率傳感器，即可啟用 HeartTouch 功能。您可將此功能設定為：**off** (關閉)、**activate backlight** (啟用背光)、**show previous lap** (顯示前一圈) 或 **show time of day** (顯示時間)。HeartTouch 功能只能搭配 H7 心率感應器使用。您可以在 Flow 網頁服務的運動內容設定中編輯 HeartTouch 功能。更多資訊，請參見 運動內容

## 暫停/停止訓練

	1. 欲暫停訓練，請按 <b>BACK</b> (返回) 按鈕。接著顯示 <b>Recording paused</b> (記錄已暫停)。欲繼續訓練，請按 <b>START</b> (開始)。
	2. 欲停止訓練，請在暫停時按住 <b>BACK</b> (返回) 按鈕三秒，直到出現 <b>Recording ended</b> (記錄結束)。

 如果您在暫停後停止訓練，暫停後經過的時間不會包含在訓練總時間中。

# 訓練後

使用 V800、Flow 應用程式和網上服務，可獲得訓練與恢復的立即分析和深入了解。

## V800 上的訓練摘要

每一次訓練後，您可迅速得到訓練的摘要。在檢視訓練摘要後，您也會看到訓練對恢復狀態的影響。

摘要中顯示的資訊會依運動內容和使用的傳感器而異。顯示的資訊包括：

- 訓練的訓練負荷和需要的恢復時間
- 訓練效益
- 課程的開始時間和持續時間
- 平均和最大速度/步速、距離
- 平均和最高心率以及累計的心率範圍
- 經過海拔高度補償的卡路里和卡路里中脂肪燃燒的百分比
- 跑步指數
- 平均和最大跑步步頻或腳踏圈速傳)
- 平均和最大步距 (跑步)
- 最大海拔高度，上坡和下坡
- 圈數詳細資訊

日後欲檢視您的訓練摘要，請前往 **Diary** (日誌) 並選擇日期，然後選擇您想要檢視之訓練的摘要。

## 單一運動摘要

單一運動摘要包括訓練的詳細資訊。

	<b>開始時間</b> <b>持續時間</b> 距離 (如果 GPS 功能開啟，或使用 Polar 步速傳感器 <i>Bluetooth® Smart</i> / Polar 速度傳感器 <i>Bluetooth® Smart</i> )
	<b>比賽時間</b> 比賽中的平均速度

	 只有在 <b>使用</b> 比賽速度功能時才能看到
	<p>訓練負荷</p> <p>本訓練需要的恢復時間</p>
	<p>訓練效益</p> <p>如需更多資訊，請按 <b>START (開始)</b>。</p> <p> 使用心率傳感器時可以看見，在多項運動訓練課中則無法看見</p>
	<p>心率範圍</p> <p> 使用心率傳感器時可以看見</p>
	<p>平均心率</p> <p>最高心率</p>
	<p>卡路里</p> <p>卡路里中脂肪燃燒百分比</p>
	<p>平均速度/步速</p> <p>最大速度/步速</p>
	<p>跑步指數</p> <p> 如果為跑步類型的運動，且<b>使用</b> GPS 或 Polar 步速傳感器 <i>Bluetooth® Smart</i> 則可以看見</p>
	<p>平均步頻</p> <p>最大步頻</p> <p> 如果<b>使用</b> Polar 步速傳感器 <i>Bluetooth® Smart</i> 則可以看見</p>
	<p>平均步長距</p> <p>最大步距</p> <p> 如果<b>使用</b> Polar 步速傳感器 <i>Bluetooth® Smart</i> 則可以看見</p>

	<p>平均步頻</p> <p>最大步頻</p> <p> 如果<b>使用</b> Polar 腳踏圈速傳感器 <i>Bluetooth® Smart</i> 則可以看見</p>
	<p>最大海拔高度</p> <p>上坡</p> <p>下坡</p> <p> 如果<b>使用</b> 海拔高度則可以看見</p>
	<p>圈數</p> <p>最佳圈數</p> <p>平均圈數</p> <p>如需更多資訊，請按 <b>START (開始)</b>。</p>
	<p>自動圈數</p> <p>最佳圈數</p> <p>平均圈數</p> <p>如需更多資訊，請按 <b>START (開始)</b>。</p>

## 多項運動摘要

多運動摘要包含訓練的整體摘要，以及特定運動的摘要。

	<p><b>Multisport Summary</b> (多項運動摘要) 提供您有關整個訓練的一般資訊。</p> <p>持續時間</p> <p>距離</p> <p>按下 <b>START (開始)</b> 檢視更多整個訓練的細節。欲檢視詳細的特定運動資訊，請<b>使用</b> UP/DOWN (上/下) 瀏覽，並在運動摘要中按下 <b>START (開始)</b>。</p>
---	---

## POLAR FLOW 應用程式

將您的 V800 與 Flow 應用程式同步，在訓練後您可一目了然地分析的資料。Flow 應用程式可讓您離線看到訓練資料的快速簡介。

如需相關資訊，請參見 Polar Flow 應用程式

## POLAR FLOW 網上服務

Polar Flow 網上服務可供您分析訓練的每一項細節，和進一步了解您的成績。您可以追蹤進展，同時和其他人分享您最佳的訓練。

更多資訊，請參見 Polar Flow 網上服務

## 狀態

欲檢視您的狀態資訊，請前往 [Status](#) (狀態)。[Status](#) (狀態) 中的內容如下：

### 恢復狀態

	顯示您的復原程度，以及何時會達到下一個恢復層級。
	更多資訊，請參見依照全天候活動算出的恢復狀態

### 每日活動

	顯示您透過訓練、活動和 BMR (基礎代謝率：維持生命所需的最小代謝活動) 已經燃燒了多少卡路里。
---	---

### 一週總結

	顯示您在某一週內的總訓練期間、距離，以及處於各心率範圍內的時間。
---	----------------------------------

# 功能

GPS .....	50
返回起點 .....	51
路線指引 .....	51
比賽步速 .....	52
氣壓計 .....	52
Smart Coaching .....	53
訓練負荷 .....	53
依照全天候活動算出的恢復狀態 .....	54
訓練效益 .....	56
跳躍測試 .....	57
有氧健康測試 .....	60
恢復測試 .....	62
跑步指數 .....	64
心率區 .....	66
Smart Calories .....	68
運動內容 .....	68
新增運動內容 .....	69
編輯運動內容 .....	69
多項運動 .....	71
游泳 .....	71
R-R 記錄 .....	72
進行 R-R 記錄 .....	72
測試結果 .....	73

## GPS

V800 擁有內置的 GPS，能夠為某個距離範圍內的戶外運動，提供準確的速度和距離測量，並讓您在訓練後，於 Flow 應用程式和網頁服務的地圖上看到路線。

V800 包含下列 GPS 功能：

- **距離**：在訓練期間和之後告訴您準確的距離。
- **Speed/Pace (速度/步速)**：提供訓練期間和之後的準確速度/步速資訊。
- **比賽速度**：可協助您保持穩定的步速，在目標時間內跑完設定的距離。
- **跑步指數**：在 V800 中，跑步指數是依據跑步過程中測量到的心率、速度和海拔高度資料。它可提供您有關表現水準的資訊，包括有氧適能和跑步經濟性。在 V800 中，此功能也可以辨別您是否跑在上坡或下坡。
- **返回起點**：指示您以可能的最短距離回到起點，並顯示您與起點的距離。現在您可以探索更多探險路線，而且安全無虞，因為您知道只要按下一個按鈕，就能看到回到起點的方向指示。
- **Route guidance (路線指引)**：循著您之前記錄的路線和 Polar Flow 的分享路線。
- **Power save mode (省電模式)**：可讓您在長時間訓練課中延長 V800 的電池使用時間。您能夠以 1 秒或 60 秒為間隔，儲存您的 GPS 資料。間隔越長，記錄時間就越長，而間隔越短，就能記錄越詳細的資料。省電模式開啟時，無法使用依據位置判定的自動圈數、自動暫停

和路線指引。此外，除非您有步速感應器，否則無法使用跑步指數，且除非有步速感應器或速度感應器，否則無法使用賽速跑。

**i** 在使用省電模式時，GPS 資料精確度不如正常模式。只有歷時超過 10 小時的長時間訓練，才建議使用省電模式。

**i** 進行訓練時，若使用 Polar 步速傳感器 *Bluetooth® Smart* 或 Polar 速度傳感器 *Bluetooth® Smart* 並將 GPS 設定為開啟，速度和距離資訊是由步速傳感器或速度傳感器收集，而不是由 GPS。不過，路線資訊是由 GPS 收集。

**i** 為獲得最佳的 GPS 效能，將 V800 配戴在手腕上時，請將顯示屏朝向上方。由於 GPS 天線在 V800 上的位置，我們不建議您將錶面配戴在手腕內側。配戴在腳踏車的龍頭上時，請確認顯示屏朝向上方。

## 返回起點

返回起點功能可引導您回到訓練的起點，或是儲存的 POI。

欲使用返回起點功能：

1. 將 LIGHT (燈光) 按住不放。接著顯示 **QUICK MENU** (快顯菜單)。
2. 選擇 **Set location guide on** (將位置指引設定為開啟) 後，隨即顯示 **Set target point** (設定目標地點)。
3. 請選擇 **Starting point (default)** (起點 (預設))。

您可以返回 **Quick menu** (快顯功能表)，然後選擇 **Change target point** (變更目標地點)，以變更目標地點。您的訓練中至少必須儲存一個 POI，才能夠變更目標地點。

欲返回您的起點：

- 瀏覽至 **Back to start** (返回起點) 畫面。
- 將 V800 保持在您前方的水平位置。
- 持續移動，讓 V800 判斷您正在前往哪個方向。箭號會指向您的起點所在的方向。
- 要回到起點，請務必轉向箭號所指的方向。
- V800 也會顯示方向，以及您和起點之間的直線距離 (連線距離)。

**i** 在不熟悉的環境中，請務必隨身準備地圖，以免 V800 失去衛星訊號或電力用盡。

## 路線指引

路線指引功能能夠引導您，沿著您在之前的訓練中記錄的路線，或是其他 Flow 網頁服務使用者記錄和分享的路線前進。

在您**開始**路線引導時，您的 V800 會比照返回起點功能，直接以箭**號**引導您到路線的起點。一旦到達起點，您的 V800 就會引導您一路沿著路線前進，直到結束。顯示屏上的引導可讓您全程遵循正確的路徑。

### 顯示屏上的引導

- 圓圈顯示您的位置 (如果圓圈是空心的，代表您偏離路線)
- 箭**號**顯示正確方向
- 隨著訓練的進行，路線顯露出的部分會越來越多

### 新增路線至 V800

欲新增路線至 V800，您必須在 Flow 網頁服務的 **Explore** (瀏覽) 畫面中，或是您的訓練的分析畫面中，將路線儲存為最愛選項，然後同步至您的 V800。

更多有關最愛選項的資訊，請參見 [我的最愛](#)

如需有關利用路線指引作訓練的資訊，請參閱 [開始訓練](#)

### 比賽步速

比賽步速功能可協助您**保持**穩定的步速，在**目標**時間內跑完設定的距離。您可為一段距離定義**目標**時間，例如 10 公里路跑 45 分鐘。在訓練期間，**目標**步速/速度會與訓練資訊比較。您可以追蹤自己相較於預設的**目標**，已經**落後**或領先多少。您也可以查看必要的步速/速度是多少，才能符合您設定的**目標**。

有關**使用**比賽步速功能作訓練的資訊，請前往 [開始訓練](#)

### 氣壓計

氣壓計的功能包括：

- Altitude, ascent and descent  
(海拔高度、上坡和下坡)
- Temperature  
(溫度)
- Inclinator  
(傾斜計，需要速度感應器 Bluetooth® Smart)

V800 會**使用**大氣壓力感應器測量海拔高度，並將測量到的氣壓轉換為海拔高度讀數。經過校準之後，這是測量海拔高度和海拔高度變化 (上坡 / 下坡) 最準確的方式。爬升或下降幅度以公尺/英尺數顯示。上坡/下坡陡峭程度以百分比和度數顯示，只有在騎乘自行車並**使用**速度感應器 Bluetooth® Smart 時，才會在訓練中看到。

為了確保海拔高度維持準確，您必須在擁有可靠的參考資料，例如山頂或地形圖，或是在海平面時進行校準。校準也可以設定為自動。如果訓練總是在相同環境中展開，這項功能特別有用。天氣條件造成的氣壓變化或室內空調，可能會影響海拔高度讀數。

顯示的溫度為您的 V800 的溫度。將 V800 配戴在手腕上時，您的體溫會影響溫度讀數。要得到準確的氣溫讀數，請將 V800 從手腕上脫下 15 到 20 分鐘。

 海拔高度會使用 GPS 自動校準，但為獲得最準確的海拔高度讀數，建議您在知道目前的海拔高度時，隨時手動校準海拔高度。手動校準可以在準備訓練畫面或訓練畫面的快顯功能表中完成。更多資訊，請參見快顯菜單

## SMART COACHING

如果您希望訓練能夠帶來真正的進步，就需要最佳的引導，因此我們開發了 Smart Coaching 助您一臂之力。無論您想要評估每天的體適能水準、建立個人訓練計劃、進行強度正確的鍛鍊或收到即時意見，Smart Coaching 都能提供眾多獨特且使用方便的功能，針對您的需求個人化，並為提供訓練時最大的樂趣和激勵而設計，供您挑選。

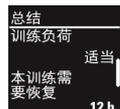
V800 包含下列 Smart Coaching 功能：

- Training load and recovery  
(訓練負荷和恢復)
- Recovery status based on 24/7 daily activity  
(依照每日全天候活動算出的恢復狀態)
- Training benefit  
(訓練效益)
- Jump test  
(跳躍測試)
- Fitness test  
(有氧健康測試)
- Orthostatic test  
(恢復測試)
- Running index  
(跑步指數)
- Heart rate zones  
(心率區)
- Smart calories

### 訓練負荷

訓練負荷是有關單項訓練強度的文字意見。訓練負荷的計算是依據運動期間關鍵能量來源 (碳水化合物和蛋白質) 的消耗量。這使得不同類型訓練的負荷可以互相比較。為了讓各訓練的比較更為準確，我們將您的訓練負荷轉換為約略的恢復所需時間估計值。

訓練負荷中，考慮到影響您的訓練負荷和預估恢復所需時間的各種因素。其中包括 HR<sub>sit</sub>、HR<sub>max</sub>、VO<sub>2max</sub>、性別、年齡、身高、體重和您的訓練背景資料。您的有氧和無氧臨界值 (可以在 Flow 網頁服務中設定)、訓練期間心率和訓練持續期間，也會影響計算結果。除了套用特定運動的因數，執行的運動強度也會反映在您的訓練負荷和所需恢復時間之中。

 <p>总结 训练负荷 适当 本训练需要恢复 12 h</p>	<p>在訓練摘要中每一次訓練之後，您會收到訓練負荷的說明，以及這次訓練所需的預計恢復時間。</p>
--	---

Recovery Time	Training Load
> 49 h	Extreme
25 – 48 h	Very demanding
13 – 24 h	Demanding
7 – 12 h	Reasonable
0 – 6 h	Mild

請在本表中查看不同訓練負荷的預估恢復所需時間。

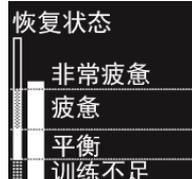
如需更詳細的訓練負荷和恢復圖解，請參閱 Flow 網上服務。

## 依照全天候活動算出的恢復狀態

恢復狀態功能可持續追蹤您的累計負荷，也就是您的訓練和活動的強度、份量和頻率，並將訓練背景資料列入考慮。您的恢復狀態結合了訓練負荷，和您每天進行的各項活動的資料。此功能會估計您的恢復狀態，以及所需的復原時間。此功能可搭配恢復測試等其他工具，協助您避免訓練過度或不足，並且調整訓練計劃。

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

為獲得最準確的恢復狀態資訊，請在訓練時配戴心率傳感器。

 <p>恢复状态 非常疲惫 疲惫 平衡 训练不足</p>	<p><b>非常疲惫</b></p> <p>非常<b>疲惫</b>是指您最近進行過高強度訓練，累計負荷非常高。經過一段時間，這樣的訓練可改善您的體適能和成績。您只要給自己足夠的時間完全恢復，再進行下一次強度訓練期間或競賽即可。</p> <p><b>疲惫</b></p> <p><b>疲惫</b>顯示您的訓練負荷已經累計到很高。這也可能表示您並未從過去</p>
---	---

	<p>的訓練和活動中完全恢復。改善體適能和成績需要時常進行強度訓練，但也需要恢復的時間。</p> <p><b>平衡</b></p> <p>「平衡」告訴您最近的訓練和需要的復原時間達成平衡。付出足夠的休息時間，可以確保您從訓練中得到最大的收穫。</p> <p><b>訓練不足</b></p> <p>「訓練不足」表示您最近的訓練量低於正常程度。也許您因為病痛、日常生活的壓力或是訓練計劃的重心變更，而需要多花點時間復原。但是請記住，如果您沒有仔細的計劃，就連續數週縮減訓練量，某些您已經獲得的訓練效益可能會降低。</p>
--	--

 <p>恢復狀態</p> <p>周四 15:30</p> <p>周五 6:00</p>	<p>在您達到下一個恢復層級時向您顯示。</p>
--	--------------------------

### 檢視您的恢復狀態

- 輕擊顯示時間畫面的顯示屏

或

- 前往 [Status > Recovery status](#) (狀態 > 恢復狀態)

### 檢視您的日常卡路里

可以看出您透過訓練、活動和 BMR (基礎代謝率:維持生命所需的最小代謝活動)已經燃燒了多少卡路里。

- 輕擊兩次顯示時間畫面的顯示屏

或

- 前往 [Status > Daily activity](#) (狀態 > 日常活動)

在 Flow 應用程式和 Flow 網上服務中，可見到更詳細的日常活動畫面，包括活動強度、活動時間、不活動、步數/距離、卡路里和睡眠時間/指數。

## 訓練效益

訓練效益功能可協助您更瞭解訓練效果。此功能需要**使用**心率傳感器。如果您在運動範圍訓練時間總計至少 10 分鐘，每次訓練完畢時，將可收到關於訓練的文字意見。

### 運作方式

訓練效益意見是依據心率範圍。其中顯示您在各心率範圍中花了多少時間，以及消耗多少卡路里。

運動後立即直接傳送給您的具推動力的回饋，能讓我們都從中獲益。因此，如果您想知道不同訓練的效果，這項功能正好可以告訴您必須知道的事項。您會在各訓練之後得到快速簡介，如需更詳細的回饋意見，可以查看訓練檔案，或是在 [polar.com/flow](https://polar.com/flow) 取得進一步的深入分析。各種訓練效益選項的說明列於下表之中。

評估資訊	訓練效益
Maximum training+ (最強訓練+)	非常棒的訓練！您的衝刺速度和肌肉神經系統都會獲得改善，讓您變得更有效率。本訓練還可提高您的抗 <b>疲勞</b> 能力。
Maximum training (最強訓練)	非常棒的訓練！您的衝刺速度和肌肉神經系統都會獲得改善，讓您變得更有效率。
Maximum & Tempo training (最強訓練及速度訓練)	非常棒的訓練！您會提高您的速度和效率。本訓練還顯著提高您的有氧運動和維持更久更高強度訓練的能力。
Tempo & Maximum training (速度訓練及最強訓練)	非常棒的訓練！顯著提高您的有氧運動和維持更久更高強度訓練的能力。本訓練還可提高您的速度和效率。
Tempo training+ (速度訓練+)	長時間保持良好步速！提高您的有氧運動、速度、以及維持更久更高強度訓練的能力。本訓練還可提高您的抗 <b>疲勞</b> 能力。
Tempo training (速度訓練)	非常棒的步速！提高您的有氧運動、速度、以及維持更久更高強度訓練的能力。
Tempo & Steady state training (速度和穩定狀態的訓練)	步速好極了！可提高維持更久更高強度訓練的能力。本訓練還可改善您的有氧適能和肌肉耐力。
Steady state & Tempo training (穩定狀態和速度訓練)	步速好極了！改善您的有氧運動和肌肉耐力。本訓練還可提高您維持更久更高強度訓練的能力。
Steady state training+ (穩定狀態訓練+)	太棒了！本長時間訓練改善您的肌肉耐力和有氧運動。還可提高您的抗 <b>疲勞</b> 能力。
Steady state training (穩定狀態訓練)	太棒了！改善您的肌肉耐力和有氧適能。
Steady state & Basic	太棒了！本長時間訓練改善您的肌肉耐力和有氧運動。還可提高您的

評估資訊	訓練效益
training, long (穩定狀態和基本訓練, 長時間)	基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。
Steady state & Basic training (穩定狀態和基本訓練)	太棒了! 改善您的肌肉耐力和有氧適能。本訓練還可提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。
Basic & Steady state training, long (基本和穩定狀態訓練, 長時間)	好極了! 本長時間訓練可提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。還可改善您的肌肉耐力和有氧適能。
Basic & Steady state training (基本和穩定狀態訓練)	好極了! 提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。本訓練還可改善您的肌肉耐力和有氧適能。
Basic training, long (基本訓練, 長時間)	好極了! 本長時間低強度訓可提高您的基本耐力和運動時身體燃燒脂肪的能力。
Basic training (基本訓練)	做得好! 本低強度訓練可提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。
Recovery training (恢復訓練)	非常適合恢復的訓練。此類輕度練習使您的身體適應訓練。

## 跳躍測試

可供選擇的跳躍測試有三種：深蹲、屈膝下蹲和連續跳躍測試。深蹲和屈膝下蹲測試是用來測量您的爆發力，但是在屈膝下蹲跳躍測試中，您的肌肉和肌腱還會預先伸展，讓您使用彈性能量，因此通常能夠跳得更高。連續跳躍測試可測量您的無氧動力。對於從事需要無氧動力的運動，也就是在短時間內發揮最大出力的運動者，此測試特別有用。

欲進行跳躍測試，請前往 [Tests > Jump Test](#) (測試 > 跳躍測試)。欲執行測試，需要 Polar 步速傳感器 *Bluetooth® Smart*。更多資訊，請參見 Polar 步速傳感器 *Bluetooth® Smart*

 如果您尚未將 Polar 步速傳感器 *Bluetooth® Smart* 與 V800 配對，在嘗試進入 [Jump Test](#) (跳躍測試) 時，會出現 [You need a Polar stride sensor](#) (您需要 Polar 步速傳感器) 的訊息。

在進行任何跳躍測試之前，請確認您已經適當熱身，特別是腿部的肌肉。在執行任何測試時，請務必使用相同的正確跳躍技巧，使結果擁有最大的比較性和可靠性。

您最新的測試結果會顯示在 [Tests > Jump test > Latest result](#) (測試 > 跳躍測試 > 最新結果) 中。其中只會顯示您最近一次執行的測試結果。您可以在 V800 日誌中檢視過去的結果。如需跳躍測試結果的圖示分析，請造訪 [Flow 網頁](#) 服務，從您的 [Diary](#) (日誌) 中選擇測試，並檢視詳細資料。

## 深蹲跳躍

深蹲跳躍測試能夠測量爆發力。本測試**開始**時，請您膝蓋彎曲 **90** 度，然後從該姿勢垂直往上跳，跳得越高越好。雙手應該插在腰上，以避免手臂擺動影響到測試。膝蓋和腳踝應該在起跳時伸展，並在以腳掌前方落地時，應該呈現類似的伸展姿勢

在本測試中，您需進行三次深蹲跳躍，取最佳的一次作為試驗結果。在每次嘗試跳躍前，請給自己短暫的恢復期間，以確保每次嘗試時都用盡所有力量。

### 執行深蹲跳躍

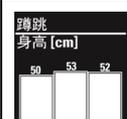
配戴 Polar *Bluetooth*® Smart 步速傳感器，選擇 **Jump test > Squat** (跳躍測試 > 深蹲跳躍)，並按下 **START (開始)**。隨即出現 **Searching for stride sensor** (正在搜尋步速傳感器)。您可以**開始**測試時，會顯示 **Squat jumps Start now!** (深蹲跳躍現在**開始**！)。

1. 站立，手插在腰上，膝蓋彎曲 **90** 度。靜止站立數秒。
2. 不要再蹲下，直接垂直跳躍。
3. 落地時雙腳著地，雙腿伸直，腳踝伸展。
4. 進行三次深蹲跳躍。在每次嘗試跳躍前，請給自己短暫的恢復期間，以確保每次嘗試時都用盡所有力量。

 請注意在深蹲跳躍測試期間，不要進行任何蹲下動作。

	在測試期間，您會看到執行的跳躍次數 ( <b>1/3</b> 、 <b>2/3</b> 或 <b>3/3</b> )，以及您上一次跳躍的高度，例如 <b>53 cm</b> 。
---	--

### 測試結果

	測試結束後，您會看到全部三次跳躍的高度。
---	----------------------

## 屈膝下蹲跳躍

屈膝下蹲跳躍測試能夠測量爆發力。執行本測試時，首先採取直立站姿，再蹲下至雙腿彎曲 **90** 度的姿勢，然後立即垂直向上跳起，跳得越高越好。雙手應該插在腰上，以避免手臂擺動影響到測試。膝蓋和腳踝應該在起跳時伸展，並在以腳掌前方落地時，應該呈現類似的伸展姿勢

在本測試中，您需進行三次屈膝下蹲跳躍，取最佳的一次作為測試結果。在每次嘗試跳躍前，請給自己短暫的恢復期間，以確保每次嘗試時都用盡所有力量。

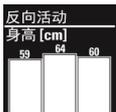
## 執行屈膝下蹲跳躍

配戴 Polar Bluetooth® Smart 步速傳感器，選擇 **Jump test > Countermovement** (跳躍測試 > 屈膝下蹲跳躍)，並按下 **START (開始)**。隨即出現 **Searching for stride sensor** (正在搜尋步速傳感器)。您可以**開始**測試時，會顯示 **Countermovement Start now!** (屈膝下蹲跳躍現在**開始**！)。

1. 挺直站立，雙手插在腰上。
2. 快速蹲下至膝蓋大約彎曲 **90** 度角，然後立即垂直跳起。
3. 落地時雙腳著地，雙腿伸直，腳踝伸展。
4. 進行三次屈膝下蹲跳躍。在每次嘗試跳躍前，請給自己短暫的恢復期間，以確保每次嘗試時都用盡所有力量。

	在測試期間，您會看到執行的跳躍次數 ( <b>1/3</b> 、 <b>2/3</b> 或 <b>3/3</b> )，以及您上一次跳躍的高度，例如 <b>59 cm</b> 。
---	--

## 測試結果

	測試結束後，您會看到全部三次跳躍的高度。
--	----------------------

## 連續跳躍

連續跳躍測試可測量您的無氧動力。本測試對於從事需要無氧動力的運動，也就是在短時間內發揮最大出力的人特別有用。連續跳躍測試的**目標**是在設定時間範圍內，進行最多次最大高度的跳躍。

連續跳躍測試的執行方式，是蹲下至膝蓋彎曲 **90** 度角，然後迅速垂直跳起，跳得越高越好，接著雙腳同時著地，膝蓋彎曲，重複垂直跳躍動作，直到達到設定的時間為止。本測試應該**一開始**就用盡全力，盡力跳得越高、越快越好。隨著測試的進行，您會自然地感到**疲勞**，但請在測試全程中**保持**最大的出力。在 **Flow** 網上服務中，您可以從每次跳躍分析測試，並看到您的跳躍高度如何在測試過程中降低。

## 執行連續跳躍

在執行連續跳躍測試前，請先設定測試**持續**期間。請選擇 **Jump test > Set duration of cont. test** (跳躍測試 > 設定連續測試期間)。**持續**期間可以設定為 **15 秒**、**30 秒**、**60 秒** 或 **Set other duration** (設定其他**持續**期間)。如果您選擇 **Set other duration** (設定其他**持續**期間)，可以將**持續**期間設定為 **5 秒** 至 **300 秒** 之間的任何值。

配戴 Polar Bluetooth® Smart 步速傳感器，選擇 **Jump test > Continuous** (跳躍測試 > 連續跳躍)，並按下 **START (開始)**。隨即出現 **Searching for stride sensor** (正在搜尋步速傳感器)。您可以**開始**測試時，會顯示 **Continuous jumps Start now!** (連續跳躍現在**開始!**)。

1. 挺直站立，雙手插在腰上。
2. 深蹲至您的膝蓋呈 90 度角的雙腿彎曲姿勢，並立即垂直跳起。
3. 落地時雙腳著地，雙腿伸直，腳踝伸展。
4. 連續重複此跳躍動作，直到測試結束為止 (您會在測試結束時收到音效和震動通知)。

	在測試期間，您會看到已跳躍的次數，以及剩下的時間。
---	---------------------------

## 測試結果

	測試完成 <b>後</b> ，您會看到跳躍的次數、平均跳躍高度，以及每公斤/磅的平均動力。
---	---

## 有氧健康測試

Polar 有氧健康測試是一種在**休息**時，**簡單**、安全而快速地評估有氧 (心肺) 適能的方法。其結果 Polar OwnIndex 能夠與最大攝氧量 ( $VO_{2max}$ )，即常用的有氧適能評估方式相比。您長期的訓練背景資料、心率、**休息**時的心率變異、性別、年齡、身高以及體重都會影響 OwnIndex。Polar 有氧健康測試是專為健康成人的**使用**而**開發**。

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

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

為確認測試結果**可靠**，請遵循下列基本要求：

- 您可以在任何地方執行測試 - 家中、辦公室、健身俱樂部，只要測驗環境安靜即可。測試地點不應該有干擾的噪音 (例如電視、廣播或電話)，也不該有其他向您說話的人。
- 請務必在相同的環境、相同的時間進行本測試。
- 測試前 2 到 3 小時請避免大量進食或抽煙。

- 測試當天和前一天請避免劇烈體育鍛鍊、喝酒和興奮劑藥物。
- 您應該平靜放鬆。**開始**測試前，請躺下並放鬆 1-3 分鐘。

## 測試前

佩戴心率傳感器。更多資訊，請參見 [配戴心率傳感器](#)

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

## 進行測試

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

接著顯示

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

如果 V800 無法接收到您的心率訊號，訊息會顯示 **Test failed** (測試失敗)。在這種情況下，您應該查看心率傳感器電極是否濕潤，布料胸帶是否緊密貼合。

## 測試結果

測試結束時，您會聽到兩聲嗶聲，並顯示出您的有氧健康測試結果說明，和您的  $VO_{2max}$  估計值。

隨即顯示 [Update to VO2max to physical settings?](#) (是否將  $VO_{2max}$  更新至體格設定？)。

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

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

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

## 有氧適能等級

### 男性

年齡 / 歲	非常低	低	普通	中等	良好	非常好	精英級
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62

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

## 女性

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

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

## 恢復測試

恢復測試是監控訓練和恢復間的平衡的常用工具。該測試是依據訓練引發的自律神經系統功能變化。恢復測試的結果會受到數個外部因素影響，例如心理壓力、睡眠、潛伏疾病、環境變化 (溫度、海拔高度) 和其他因素。長期追蹤有助於將您的訓練最佳化，並避免訓練過度。

恢復測試是依據心跳速率和心率變異的測量。心跳速率和心率變異的改變，反映出心血管系統自律調節的變化。本測試中會測量 HRrest、HRstand 和 HRpeak。在恢復測試期間測量到的心跳速率

和心率變異，是自律神經系統干擾的良好指標，例如**疲倦**或過度訓練。不過，對於**疲倦**和過度訓練的心率反應，永遠都會因人而異，需要更長時間的追蹤。

## 測試前

第一次執行測試時，應該在兩個星期的時間內進行六次基線檢驗，以判定您個人的基線值。這些基線測量應該在兩個一般的基本訓練週之中進行，而非強度訓練週。基線測量應包含在訓練日和恢復日之後進行的測試。

在基線記錄後，您應該每星期繼續執行本測試 2 到 3 次。在恢復日和強度訓練日 (或一系列強度訓練日) 之後，每週請在早晨自行測試一次。您可在正常訓練日之後，自行選擇是否進行第三次測試。在停止訓練或訓練期間非常不規則時，本測試可能無法提供可靠的資訊。如果您 14 天以上沒有運動，應考慮重新設定長期平均值，並重新進行基線測驗。

本測試應在標準化/相似的條件下進行，以獲得最可靠的結果。建議您在早上吃早餐前進行本測試。適用的基本要求如下：

- 佩戴心率傳感器。
- 您應該平靜放鬆。
- 您可以姿勢放鬆地坐著，或是躺在床上。在進行測試時，姿勢應該一直保持一致。
- 測試可在任何地方進行 – 家中、辦公室或健康俱樂部，只要測試環境安靜即可。測試地點不應該有干擾的噪音 (例如電視、廣播或電話) 或其他向您說話的人。
- 在測試前 2 到 3 小時，請避免飲食和抽煙。
- 建議您定期在每天相同的時間進行測試，使測試結果能夠互相比較，最好是在早晨醒來之後。

## 進行測試

選擇 **Tests > Orthostatic test > Relax and start the test** (測試 > 恢復測試 > 放鬆並開始測試)。接著顯示 **Searching for heart rate** (正在搜尋心率)。找到心率時，顯示屏上會顯示 **Lie down & relax** (躺下並放鬆)。

- 您的心率圖會顯示在顯示屏上。在本測試的第一部分中請勿移動，需時約 3 分鐘。
- 3 分鐘後，腕錶會發出嗶聲，並顯示 **Stand up** (起立)。請起立並靜止站立 3 分鐘。
- 3 分鐘後，腕錶會發出嗶聲，測試結束。
- 您可按下 **BACK** (返回)，在任一階段期間中斷測試。接著顯示 **Test canceled** (測試已取消)。

如果 V800 無法接收到您的心率訊號，訊息會顯示 **Test failed** (測試失敗)。在這種情況下，您應該查看心率傳感器電極是否濕潤，布料胸帶是否緊密貼合。

## 測試結果

最後您會看到您的 HR<sub>rest</sub>、HR<sub>stand</sub> 和 HR<sub>peak</sub> 值，與您過去結果的平均互相比較。

您最新的測試結果會顯示在 [Tests > Orthostatic test > Latest result](#) (測試 > 恢復測試 > 最新結果) 中。其中只會顯示您最近一次執行的測試結果。

在 Flow 網上服務中，您可以追蹤您長期的測試結果。如需恢復測試結果的圖示分析，請造訪 Flow 網上服務，從您的 [Diary](#) (日誌) 中選擇測試，並檢視詳細資料。

## 跑步指數

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

在 V800 中，跑步指數上坡和下坡的影響列入考慮。如果步速相同，在上坡跑步的生理壓力大於在平地跑步，在下坡跑步的生理壓力則小於在平地跑步。

為了獲得最準確的成績資訊，請確認您已經設定好 HR<sub>max</sub> 和 HR<sub>rest</sub> 值。

如果開啟心率和 GPS 功能 / 使用步速感應器 [Bluetooth® Smart](#)，且符合下列要求，跑步指數會在每次訓練中進行計算：

- 使用的運動內容為跑步類型的運動 (跑步、路跑、越野跑步等)
- 速度應該在時速 6 公里 / 3,75 英哩以上，且至少持續 12 分鐘
- 必須有海拔高度資料 (否則就無法考慮到上坡和下坡)

為了獲得最準確的成績資訊，請確認您已經設定好 HR<sub>max</sub> 和 HR<sub>rest</sub> 值。計算會在您開始記錄訓練時展開。訓練期間，您可以停下兩次 (例如在紅綠燈處)，而不會中斷計算。訓練之後，您的 V800 顯示跑步指數值，並將結果儲存在訓練摘要中。

如果您使用步行傳感器，請確認步速傳感器已經校準。

請將您的結果與下表比較。

### 短期分析

#### 男性

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

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

## 女性

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

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

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

## 長期分析

單一跑步指數值可以形成預測您成功跑完特定距離的趨勢。

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

跑步指數	庫珀測試 (m)	5 公里 (時:分:秒)	10 公里 (時:分:秒)	21.098 公里 (時:分:秒)	42.195 公里 (時:分:秒)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

## 心率區

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

目標區	HRmax* 的強度百分比, bpm	持續時間範例	訓練效果
最高強度	90–100% 171-190 bpm	少於 5 分鐘	效益：呼吸和肌肉為最大或接近最

目標區	HR <sub>max</sub> * 的強度百分比, bpm	持續時間範例	訓練效果
			<p>大出力。</p> <p>感覺：呼吸和肌肉讓您感到非常<b>疲倦</b>。</p> <p>建議對象：經驗非常豐富、體格強健的運動員。只能短暫進行，通常是在短暫活動的最後準備階段。</p>
<p>高強度</p> 	80–90% 152-172 bpm	2-10 分鐘	<p>效益：提高<b>維持</b>高速耐力的能力。</p> <p>感覺：造成肌肉<b>疲勞</b>和呼吸急促。</p> <p>建議對象：可供經驗豐富的運動員作為全年訓練，期間長短不限。在進入賽季之前較為重要。</p>
<p>中等強度</p> 	70–80% 133-152 bpm	10-40 分鐘	<p>效益：增進一般訓練速度，讓中等強度的出力更加輕鬆，並改善效率。</p> <p>感覺：呼吸穩定、受到控制而快速。</p> <p>建議對象：為了活動進行的運動員訓練，或尋求提升表現。</p>
<p>LIGHT 低強度</p> 	60–70% 114-133 bpm	40-80 分鐘	<p>效益：改善一般的基本體適能，改善恢復和增強代謝。</p> <p>感覺：輕鬆舒適，肌肉和心血管負荷很低。</p> <p>建議對象：所有在基本訓練期間進行長時間訓練課的人，以及在賽季期間進行恢復運動的人。</p>
<p>最低強度</p> 	50–60% 104-114 bpm	20-40 分鐘	<p>效益：協助熱身、緩和及恢復。</p> <p>感覺：非常輕鬆，幾乎無<b>疲勞</b>感。</p> <p>建議對象：整個訓練季節中作為恢復和緩和運動。</p>

\*HR<sub>max</sub> = 最高心率 (220-年齡)。範例：30 歲，220–30=190 bpm。

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

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

心率區 3 可以增加有氧動力。此訓練強度比區 1 和 2 高，但主要仍為有氧。例如，區 3 的訓練可能包括在休息一段時間後進行恢復。此範圍內的訓練對於改善心臟和骨骼肌的血流效率特別有效。

如果您的目標是發揮最大的潛力競爭，就必須進行心率區 4 和 5 的訓練。在這些區內，您會以最長 10 分鐘的間隔進行無氧運動。時間間隔越短，強度越高。間隔之間充分的恢復非常重要。區 4 和 5 的訓練模式是專為展現顛峰的成績而設計。

Polar 目標心率區可以在 Flow 網頁服務的運動內容設定中，使用實驗室測得的  $HR_{max}$  值進行個人化，或是進行現場測試，自行測量其值。在目標心率區內訓練時，請嘗試使其遍及整個範圍。區中央是很好的目標，但沒有必要讓您的心率隨時完全符合該水準。心率會逐步調整至訓練強度。例如在從心率目標區 1 跨越至範圍 3 時，循環系統和心跳速率會在 3 到 5 分鐘內調整。

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

## SMART CALORIES

這是市面上最準確的卡路里計算器，能夠計算燃燒的卡路里數。能量消耗的計算是依據：

- 體重、身高、年齡和性別
- 個人最大心率 ( $HR_{max}$ )
- 訓練期間的心率
- 個人靜止心率值 ( $HR_{rest}$ )
- 個人最大耗氧量 ( $VO2_{max}$ )
- 海拔高度

 為獲得準確度最佳的 Smart Calories 資訊，請提供 V800 測量到的  $VO2_{max}$  和  $HR_{max}$  值 (如果有的話)。如果沒有，請使用 Polar 有氧健康測試得到的值。

## 運動內容

您可以列出所有最喜愛的運動，為每項運動定義特定的設定。例如，您可以為您進行的每項運動建立度身訂製的畫面，並選擇您在訓練時想要看到哪些資料：只顯示心跳速率，或只顯示速度和距離 – 任何最適合您和您的訓練需求的資料。

依照預設，您的 V800 上有六種運動內容。在 Flow 網頁服務中，您可以在您的運動清單中新增新的運動內容，以及編輯新的和現有的運動內容。您的 V800 可以包含最多 20 項運動內容。Flow 網

上服務中的運動內容數量沒有上限。如果您在 Flow 網上服務中有超過 20 項運動內容，則清單中的前 20 項會在同步時傳輸到 V800 上。

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

## 新增運動內容

在 Flow 網上服務中：

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

## 編輯運動內容

在 Flow 網上服務中：

1. 按一下右上角的姓名/個人照片。
2. 選擇 **Sport Profiles** (運動內容)。
3. 按一下您想要編輯的運動下方的 **Edit** (編輯)。

您可以在各運動內容中編輯下列資訊：

### 訓練視圖

選擇訓練期間訓練視圖上應顯示哪些資訊。每個運動內容共計可擁有八個不同的訓練視圖。每個訓練視圖最多可擁有四個不同的資料欄位。

按一下現有視圖上的鉛筆圖示進行編輯，或新增新的視圖。您可以從六個類別中，選擇一到四個項目顯示在視圖上：

時間	環境	身體測量	距離	速度	步頻
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Time of day (時間)</li> <li>• Duration (持續期)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Altitude (海拔高度)</li> <li>• Total ascent (總上升高度)</li> <li>• Total descent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heart rate (心率)</li> <li>• Average heart rate (平均心率)</li> <li>• Maximu-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distance (距離)</li> <li>• Lap distance (每圈距離)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Speed/p-ace (速度/步速)</li> <li>• Average speed/p-ace (平均速度/步)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Running/Cy-cling cadence (跑步步頻/自行車腳踏圈速)</li> <li>• Average running/cycli-ng cadence</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lap time (每圈時間)</li> <li>• Last lap time (最後一圈時間)</li> </ul>	<p>(總下降高度)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incline (斜坡)</li> <li>• Temperature (溫度)</li> <li>• Current lap ascent (目前每圈上升高度)</li> <li>• Current lap descent (目前每圈下降高度)</li> </ul>	<p>m heart rate (最大心率)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HR avg in lap (單圈心率)</li> <li>• Calories (卡路里)</li> <li>• ZonePointer</li> <li>• Time in zone (範圍內時間)</li> <li>• RR variation (心率變化)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Last lap distance (最後一圈距離)</li> </ul>	<p>速)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximum speed/p-ace (最大速度/步速)</li> <li>• Lap speed/p-ace (每圈速度/步速)</li> </ul>	<p>(平均跑步步頻/自行車腳踏圈速)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Current lap running/cycling cadence (目前每圈跑步步頻/自行車腳踏圈速)</li> <li>• Stride length (步距)</li> <li>• Average stride length (平均步距)</li> </ul>
---	--	---	--	--	--

## 基本資料

- Automatic lap (自動圈數, 可設定為**持續時間**、距離或依據位置)
- Training sounds (訓練音)
- Speed view (速度視圖)
- Training reminder (訓練提醒, 您會在設定的**持續時間**、距離或消耗特定數量的卡路里**後**收到訊息)

## 心率

- Heart rate view (心率視圖)
- Heart rate visible to other devices (其他裝置可看到心率, 即其他**使用 Bluetooth® Smart** 無線技術的相容裝置 (例如健身設備) 可偵測到您的心率。)
- Heart rate zone settings (心率區設定, 您可藉由心率區輕鬆選擇和監測訓練強度。如果選擇 **Default** (預設), 您就無法變更心率上下限。如果選擇 **Free** (自訂), 所有上下限都可以變更。預設的心率區上下限是從您的最大心率計算而得。)

## 手勢與回饋

- Heart Touch  
(心觸式免按)
- Tap  
(輕擊)
- Automatic pause  
(自動暫停)
- Vibration feedback  
(震動回饋)

## 步速傳感器

- 步速傳感器校準

 請注意步速傳感器設定在所有單一運動內容中都可以看到。如果沒有步速傳感器，請忽略這項設定。

## GPS 與海拔高度

- GPS recording rate (GPS 記錄速率，節省能源，長時間訓練]只有在歷時超過 10 小時的長時間訓練中才建議使用。在使用省電模式時，GPS 資料精確度不如正常模式。)
- 海拔高度

運動內容設定完成後，請按一下 **Save** (儲存)。欲將設定同步至 V800，請按 **FlowSync** 中的 **Synchronize** (同步)。

## 多項運動

多項運動可供您在單一訓練課中包含多種運動，並且在各種運動間順暢切換，而無需中斷訓練記錄。在多項運動訓練課中，會自動監控您在兩種運動間的轉換時間，讓您能夠看到您從一種運動轉換至另一種需要多少時間。

執行多運動訓練的方式有兩種：固定多項運動和自訂多項運動。在固定多運動 (Polar 運動清單中的多運動內容) 如鐵人三項中，運動的順序固定，而必須按照特定的順序執行。在自訂多運動中，您可以從運動清單中選擇，以決定要從事哪些運動，以及要以甚麼順序進行。您也可以在各運動間前後切換。

如需有關開始多運動課程的資訊，請參閱 **開始訓練**

## 游泳

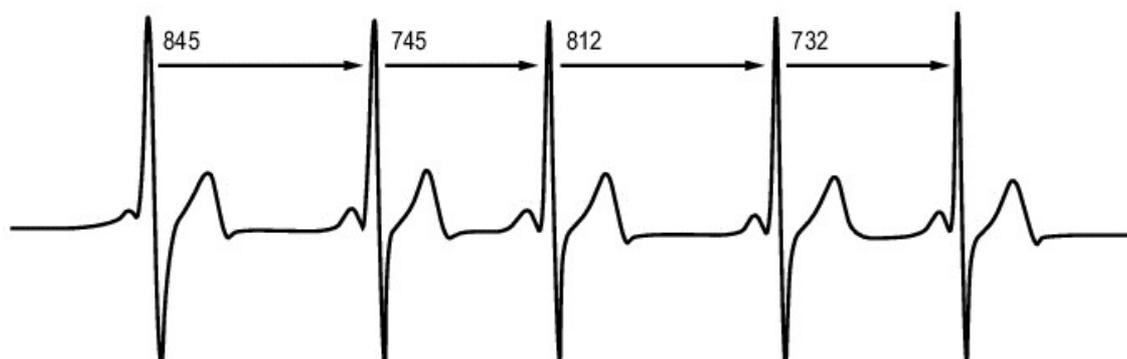
V800 防水 30 公尺，可以在游泳時配戴。H7 心率傳感器可藉由 **GymLink** 傳輸偵測您在游泳時的心跳速率，因為 **Bluetooth** (藍牙) **Smart**® 在水中無法運作。請注意若在游泳時使用 **GPS**，可能會發生干擾，記錄的資料不會像陸地活動時一樣準確。**GPS** 也可能干擾 **GymLink** 傳輸，導致游泳時的心率測量受到擾亂。因此建議您在水中測量心率時將 **GPS** 關閉。

在水中測量心率時可能會受到干擾，因為：

- ECG 訊號強度因人而異，可能會依個人的組織成分而有所不同。在水中測量心率時，發生問題的頻率會比較高。
- 含氯量高的游泳池水和海水導電度很高。傳感器電極可能會在這種情況下短路，而無法偵測到 ECG 訊號。
- 游泳競賽期間的跳水動作或強力肌肉運動，可能會使您身上的傳感器移動，而無法偵測到 ECG 訊號。

## R-R 記錄

R-R 記錄可儲存 RR 時間間隔，也就是兩次連續心跳之間的時間間隔。每次心跳的心率都不同。心率變異 (HRV) 是 RR 時間間隔的變異。R-R 記錄功能可供您記錄 RR 時間間隔，最為研究或教練指導用途，而無需累積訓練資料。請注意在使用 R-R 記錄功能時，您無法使用 V800 進行訓練。



## 進行 R-R 記錄

欲進行 R-R 記錄：

1. 配戴心率傳感器，並前往 **Tests > RR recording > Start Recording** (測試 > RR 記錄 > 開始記錄)，按下 **START** (開始)
2. 隨即顯示 **Searching for heart rate** (正在搜尋心率)。記錄會在顯示 **Heart rate found** (心率已找到) 時開始。
3. 欲停止記錄，請將 **BACK** (返回) 按住不放。

## 測試結果

在停止記錄後，您會看到結果。結果包括：

- Duration  
(持續期間)
- Start time  
(開始時間)
- End time  
(結束時間)
- Minimum heart rate  
(最小心率)
- Maximum heart rate  
(最大心率)
- Average heart rate  
(平均心率)

# 傳感器

Polar 步速傳感器 Bluetooth® Smart .....	74
將步速傳感器與 V800 配對 .....	74
校準步速傳感器 .....	74
手動設定校準因數 .....	74
跑步步頻和步距 .....	75
Polar 速度傳感器 Bluetooth® Smart .....	75
將速度傳感器與 V800 配對 .....	75
測量車輪大小 .....	76
Polar 腳踏圈速傳感器 Bluetooth® Smart .....	77
將腳踏圈速傳感器與 V800 配對 .....	77

## POLAR 步速傳感器 **BLUETOOTH® SMART**

### 將步速傳感器與 V800 配對

確認步速傳感器已正確安裝到您的鞋子上。如需更多設定步速傳感器的資訊，請參閱步速傳感器的使用手冊。

將步速傳感器與 V800 配對的方式有兩種：

1. 在時間畫面中按下 **START (開始)**，進入準備訓練模式。
2. 使用 V800 靠近步速傳感器，等待它找到裝置。
3. 裝置 ID **Pair Polar RUN xxxxxxxx** 會顯示出來。請選擇 **Yes (是)**。
4. 程序完成時，會顯示 **Pairing completed (配對完成)**。

或

1. 前往 **General Settings > Pair and sync > Pair new device** (一般設定 > 配對與同步 > 新裝置配對) 並按下 **START (開始)**。
2. V800 會開始搜尋您的步速傳感器。
3. 一旦找到步速傳感器，就會顯示 **Polar RUN xxxxxxxx**。
4. 按下 **START (開始)**，隨即顯示 **Pairing (正在配對)**。
5. 程序完成時，會顯示 **Pairing completed (配對完成)**。

### 校準步速傳感器

步速傳感器的校準能夠改善速度/步速和距離測量的準確度。如果您的跑步方式發生重大變化，或步速傳感器在鞋子上的位置大幅改變 (例如您換了新鞋或將傳感器從右腳換到左腳)，建議您在第一次使用前，先進行校準。您可以奔跑已知的準確距離或手動設定校準因數，以校準步速傳感器。校準應在您正常跑步的速度下進行。如果您以不同的速度奔跑，則應以平均速率進行校準。

### 手動設定校準因數

在校準前，步速傳感器必須與 V800 進行配對。

校準因數按照實際距離和未校準距離的比例計算。範例：您跑了 1200 公尺，V800 顯示的距離為 1180 公尺，校準因數為 1.000。新的校準因數計算如下： $1.000 \times 1200 / 1180 = 1.017$ 。手動校準的校準因數範圍是 0.500-1.500。如果您將校準因數定義為低於或高於此值，校準就會失敗。

欲在訓練前手動校準步速傳感器，請選擇

1. **Settings > Sport profiles > Running > Calibrate stride sensor > Manual** (設定 > 運動內容 > 跑步 > 校準步行感應器 > 手動)
2. 隨即顯示 **Set factor** (設定因數)。調整因數。隨即顯示 **Calibrated. Factor : xxxxx** (已校準。因數：xxxxx)。

校準因數也可以在訓練期間使用步速傳感器時進行設定。將 LIGHT (指示燈) 按住不放，可進入 **Quick menu** (快顯功能表)，然後選取 **Calibrate stride sensor > Set factor** (校準步速傳感器 > 設定因數)。隨即顯示 **Calibrated. Factor : xxxxx** (已校準。因數：xxxxx)，您可以繼續跑步。

## 跑步步頻和步距

步頻\*是戴著步速傳感器\*的腳每分鐘踩到地面的次數。步距\*是每一步的平均步距。這是您接觸地面的右腳和左腳間的距離。跑步速度 = 2 \* 步距 \* 步頻。想要跑得更快，有兩種方法：以更高的步頻或更大的步距移動您的腿。優秀的長跑運動員通常以很高的步頻 (85 到 95) 跑步。而上坡時，步頻值通常較低。下坡時，步頻會較高。運動員調整步距，以增加速度：步距增加，速度就會增加。但是，跑步初學者最常見的錯誤之一就是步距過大。最有效率的步距是自然的步長 – 感覺最舒服的步長。強化腿部肌肉可讓您步距變得更長，藉此在競賽中跑得更快。

您還應努力盡量提高步頻效率。要加快步頻並非易事，但如果訓練得當，您將能夠在跑步中維持步頻，獲得最佳成績。要提高步頻，必須訓練神經和肌肉的連結，且訓練頻率必須合理。每週一次步頻訓練是不錯的開始。請在一週內的其他時間加入一些步頻訓練。在長而輕鬆的跑步中，可以不時加入一些較高步頻的動作。有一個改善步長的好方法，就是進行特定的強度訓練，例如在山丘、柔軟沙地或向上的階梯奔跑。為期六週的訓練期 (包括強度訓練) 應可明顯改善步距，如果結合一些更快速的腿部速度訓練 (例如最多 5 公里步速的短步伐訓練)，則整體速度也會明顯改善。

## POLAR 速度傳感器 **BLUETOOTH® SMART** 將速度傳感器與 V800 配對

確保速度傳感器已正確安裝。如需更多安裝速度傳感器的資訊，請參閱速度傳感器的使用手冊。

將速度傳感器與 V800 配對的方式有兩種：

1. 在時間畫面中按下 **START (開始)**，進入訓練準備模式。
2. V800 會開始搜尋您的速度傳感器。旋轉幾次輪子，以啟動傳感器。傳感器上閃爍的紅燈代表傳感器已啟動。
3. 裝置 ID **Pair Polar SPD xxxxxxxx** 會顯示出來。請選擇 **Yes (是)**。
4. 配對完成時，會顯示 **Pairing completed** (配對完成)。

5. **Sensor linked to:** (傳感器連結至:) 隨即顯示。請選擇 **Bike 1** (自行車 1) 或 **Bike 2** (自行車 2)。按下 **START (開始)** 作為確認。
6. 隨即顯示 **Set wheel size** (設定車輪大小)。設定尺寸後按下 **START (開始)**。

或

1. 前往 **General Settings > Pair and sync > Pair new device** (一般設定 > 配對與同步 > 新裝置配對) 並按下 **START (開始)**。
2. V800 會 **開始** 搜尋速度傳感器。旋轉幾次輪子，以啟動傳感器。傳感器上閃爍的紅燈代表傳感器已啟動。
3. 一旦找到速度傳感器，就會顯示 **Polar SPD xxxxxxxx**。
4. 按下 **START (開始)**，隨即顯示 **Pairing** (正在配對)。
5. 配對完成時，會顯示 **Pairing completed** (配對完成)。
6. **Sensor linked to:** (傳感器連結至:) 隨即顯示。請選擇 **Bike 1** (自行車 1) 或 **Bike 2** (自行車 2)。按下 **START (開始)** 作為確認。
7. 隨即顯示 **Set wheel size** (設定車輪大小)。設定尺寸後按下 **START (開始)**。

## 測量車輪大小

要獲得正確的自行車資訊，車輪尺寸設定是不可或缺的。判斷您的自行車車輪大小的方式有兩種：

### 方法 1

查看打印在車輪上，以英吋為單位或 ETRTO 規格的直徑。將該值對應到圖表右欄中以公釐為單位的車輪大小。

ETRTO	車輪直徑 (英吋)	車輪尺寸設定 (公釐)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
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

ETRTO	車輪直徑 (英吋)	車輪尺寸設定 (公釐)
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 圖表上的車輪尺寸為建議值，因為車輪尺寸會依車輪類型和氣壓而異。

## 方法 2

- 手動測量車輪尺寸，以得到最準確的結果。
- 使用閘作為車輪與地面接觸點的標記。在地上畫線標記這一點。將自行車在平坦地面上向前旋轉一整圈。輪胎應與地面垂直。在地面上閘的位置畫另一條線，標記一整圈的旋轉。測量兩條線之間的距離。
- 減去 4 公釐，這是您施加在自行車上的體重所造成的，如此即可得到輪子周長。

## POLAR 腳踏圈速傳感器 **BLUETOOTH® SMART** 將腳踏圈速傳感器與 V800 配對

確保腳踏圈速傳感器已正確安裝。如需更多安裝腳踏圈速傳感器的資訊，請參閱腳踏圈速傳感器的使用手冊。

將腳踏圈速傳感器與 V800 配對的方式有兩種：

1. 在時間畫面中按下 **START (開始)**，進入訓練準備模式。
2. V800 會開始搜尋您的腳踏圈速傳感器。旋轉幾次曲柄，以啟動傳感器。傳感器上閃爍的紅燈代表傳感已啟動。
3. 裝置 ID **Pair Polar CAD xxxxxxxx** 會顯示出來。請選擇 **Yes (是)**。
4. 配對完成時，會顯示 **Pairing completed (配對完成)**。
5. **Sensor linked to: (傳感器連結至:)** 隨即顯示。請選擇 **Bike 1 (自行車 1)** 或 **Bike 2 (自行車 2)**。按下 **START (開始)** 作為確認。

或

1. 前往 **General Settings > Pair and sync > Pair new device (一般設定 > 配對與同步 > 新裝置配對)** 並按下 **START (開始)**。
2. V800 會開始搜尋腳踏圈速傳感器。旋轉幾次曲柄，以啟動傳感器。傳感器上閃爍的紅燈代表傳感器已啟動。
3. 一旦找到腳踏圈速傳感器，就會顯示 **Polar CAD xxxxxxxx**。

4. 按下 **START (開始)**, 隨即顯示 **Pairing** (正在配對)。
5. 配對完成時, 會顯示 **Pairing completed** (配對完成)。
6. **Sensor linked to:** (傳感器連結至:) 隨即顯示。請選擇 **Bike 1** (自行車 1) 或 **Bike 2** (自行車 2)。按下 **START (開始)** 作為確認。

# 重要資訊

V800 產品維護 .....	79
V800 .....	79
心率傳感器 .....	79
步速傳感器 Bluetooth® Smart、速度傳感器 Bluetooth® Smart 和腳踏圈速傳感器 Bluetooth® Smart .....	80
存放 .....	80
維修 .....	80
技術規格 .....	80
V800 .....	80
H7 心率傳感器 .....	81
Polar WebSync 軟件和 USB 連接線 .....	82
Polar Flow 行動裝置應用程式相容性 .....	82
防水性 .....	82
電池 .....	83
更換心率傳感器電池 .....	83
注意事項 .....	84
訓練時干擾 .....	84
訓練時儘量降低風險 .....	85
Polar 全球有限保養 .....	86
免責聲明 .....	87

## V800 產品維護

Polar V800 與其他電子裝置一樣，應細心維護。以下建議將協助您履行保固義務，並在未來的許多年中**使用**本產品。

### V800

保持訓練裝置的清潔。**使用**濕紙巾擦去訓練裝置上的灰塵。欲保持防水性，請勿**使用**高壓清洗機清洗訓練裝置。不要將訓練裝置浸入水中。請勿**使用**酒精或任何研磨材料，如鋼絲絨或化學清潔劑。

每次**使用**訓練裝置的 USB 連接埠後，請目測檢查蓋子/背蓋的密封表面區域是否沒有毛髮、灰塵或其他髒污。輕輕的擦拭以去除任何髒污。請勿**使用**任何尖銳的工具或設備進行清潔，這樣可能造成塑膠零件的刮痕。

作業溫度為 -10 °C 至 +50 °C / +14 °F 至 +122 °F。

### 心率傳感器

**傳感器:** 每次**使用**後，從胸帶卸下傳感器，並**使用**軟毛巾擦乾傳感器。如有必要，**使用**溫和的肥皂和水清潔傳感器。請勿**使用**酒精或任何研磨材料(如鋼絲絨或化學清潔劑)。

**胸帶:** 每次**使用**後，以自來水清洗胸帶，並晾乾。如有必要，**使用**溫和的肥皂和水輕輕地清潔胸帶。不要**使用**保溼的肥皂進行清洗，因為會在胸帶上留下殘餘物。請勿浸泡、熨燙、乾洗或漂白胸帶。請勿拉扯胸帶或劇烈彎折電極區域。

 查看胸帶標籤上的清洗指示。

## 步速傳感器 **BLUETOOTH® SMART**、速度傳感器 **BLUETOOTH® SMART** 和腳踏圈速傳感器 **BLUETOOTH® SMART**

使用溫和的肥皂和水溶液清洗傳感器，並以清水沖洗。欲保持防水性，請勿使用高壓清洗機清洗傳感器。請勿將速度傳感器、腳踏圈速傳感器和步速傳感器浸入水中。請勿使用酒精或任何研磨材料，如鋼絲絨或化學清潔劑。避免重擊傳感器，這樣會造成傳感器機組受損。

### 存放

將訓練裝置和傳感器存放在陰涼乾燥的地方。請勿存放在潮濕環境、不透氣材料 (塑膠袋或運動背包) 或和導電材料 (濕毛巾) 放在一起。請勿將訓練裝置暴露在直射的陽光下太久，例如將它遺留在車內，或安裝在自行車上。

存放訓練裝置時，建議先將它部分或全部充滿電。電池在存放時會緩慢失去電力。如果您要將訓練裝置存放數個月，建議在幾個月後對其重新充電。這樣可延長電池壽命。

將胸帶和傳感器擦乾並分開存放，可盡量延長心率傳感器的電池壽命。將心率傳感器放在陰涼乾燥的地方。為防止快速氧化，請勿將潮濕的心率傳感器存放於不透氣的材料中，如運動背包。請勿將心率傳感器長時間暴露在直射的陽光下。

### 維修

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

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

請在 <http://register.polar.fi/> 註冊您的 Polar 產品，讓我們可不斷改善產品和服務，更能夠滿足您的需求。

您的 Polar 帳號使用者名稱為您的電子郵件位址。Polar 產品註冊、Polar Flow 網頁服務和應用程式、Polar 論壇和電子報註冊可使用相同的使用者名稱和密碼。

## 技術規格

### V800

電池類型：	350 mAh 鋰聚合物可充電電池
操作時間：	測量心率並正常記錄 GPS 時最長可達 13 小時 (連續訓練)，使用 GPS 省電模式且測量心率時最長可達 50 小時 (連續訓練)，使用時間模式時約為 30 天

操作溫度：	-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F
心率錶材質：	ABS + GF、PC/ABS 塑膠合金、鋁合金、不鏽鋼，和 Gorilla 玻璃屏幕
腕帶和扣帶材質：	熱塑型聚氨酯、不鏽鋼、鋁合金
記錄精度：	25 °C/77 °F 溫度下每天誤差在 ±0.5 秒內。
GPS 精度：	距離 +/-2%、速度 +/-2km/h
海拔高度解析度：	1 公尺
上坡/下坡解析度：	5 公尺
最大海拔高度：	9000 m / 29525 ft
取樣率：	正常 GPS 記錄為 1 秒，GPS 省電模式為 60 秒
心率錶準確度：	± 1% 或 1 bpm，較高者為準。定義適用於穩定條件。
心率測量範圍：	15-240 bpm
目前速度顯示範圍：	0-36 公里/小時或 0-22.5 英哩/小時 (使用步速傳感器測量速度) 0-127 公里/小時或 0-79 英哩/小時(使用速度傳感器測量速度時) 0-399 公里/小時或 0-247.9 英哩/小時 (使用 GPS 測量速度時)
防水性：	30 公尺
記憶容量：	使用 GPS 和心率時為 60 小時，依您的語言設定而異
顯示屏解析度：	128 x 128

## H7 心率傳感器

電池使用壽命：	200 小時
電池類型：	CR 2025
電池密封環：	O 型環 20.0 x 1.0 材料 FPM
操作溫度：	-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F
傳感器材質：	聚醯胺

胸帶材質：	38% 聚醯胺、29% 聚氨酯、20% 氨綸、13% 聚酯
防水性：	30 公尺

使用 Bluetooth® Smart 無線科技和 GymLink 傳輸。

## POLAR WEBSYNC 軟件和 USB 連接線

欲使用 FlowSync 軟件，需要安裝 Microsoft Windows 或 Mac OS X 作業系統的電腦，並配備網路連線和可連接 USB 連接線的 USB 連接埠空位。

FlowSync 與下列作業系統相容：

電腦作業系統	32 位元	64 位元
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
Mac OS X 10.7	X	X
Mac OS X 10.8	X	X
Mac OS X 10.9	X	X

## POLAR FLOW 行動裝置應用程式相容性

- iPhone 4S 或更新機種

Polar V800 心率錶使用以下專利技術，包括：

- OwnIndex® 技術，用於有氧健康測試。

## 防水性

產品根據防水性，分為 4 種不同的類別。請查看您的 Polar 產品背面的防水性類別，並與下表比較。請注意，這些定義不一定適用於其他製造商的產品。

外殼背面的標記	防水特性
防水性	不適合游泳。可防水花、汗水、雨滴等。請勿使用高壓清洗機清洗。
防水性 30 公尺 /50 公尺	適用於洗澡和游泳
防水性 100 公尺	適用於游泳和潛水 (沒有攜帶氣瓶)

## 電池

Polar V800 擁有可充電的內置電池。可充電電池的充電循環次數有限。您可在電容量明顯下降前，進行電池 300 次以上的充放電。充電循環的次數會依使用和操作條件而異。請勿在 V800 電池潮濕時進行充電。

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

Polar H7 心率傳感器擁有使用者可更換的電池。欲自行更換電池，請仔細遵循更換心率傳感器電池

速度傳感器 *Bluetooth Smart*® 和腳踏圈速傳感器 *Bluetooth Smart*® 的電池無法更換。Polar 為了將傳感器的機械壽命和可靠性提升至最大，而將其設計為密封狀態。傳感器內裝有長效電池。欲購買新的傳感器，請聯絡獲得授權的 Polar 服務中心或零售商。

如需 Polar 步速傳感器 *Bluetooth Smart*® 的電池資訊，請參閱您有疑問的產品的使用手冊。

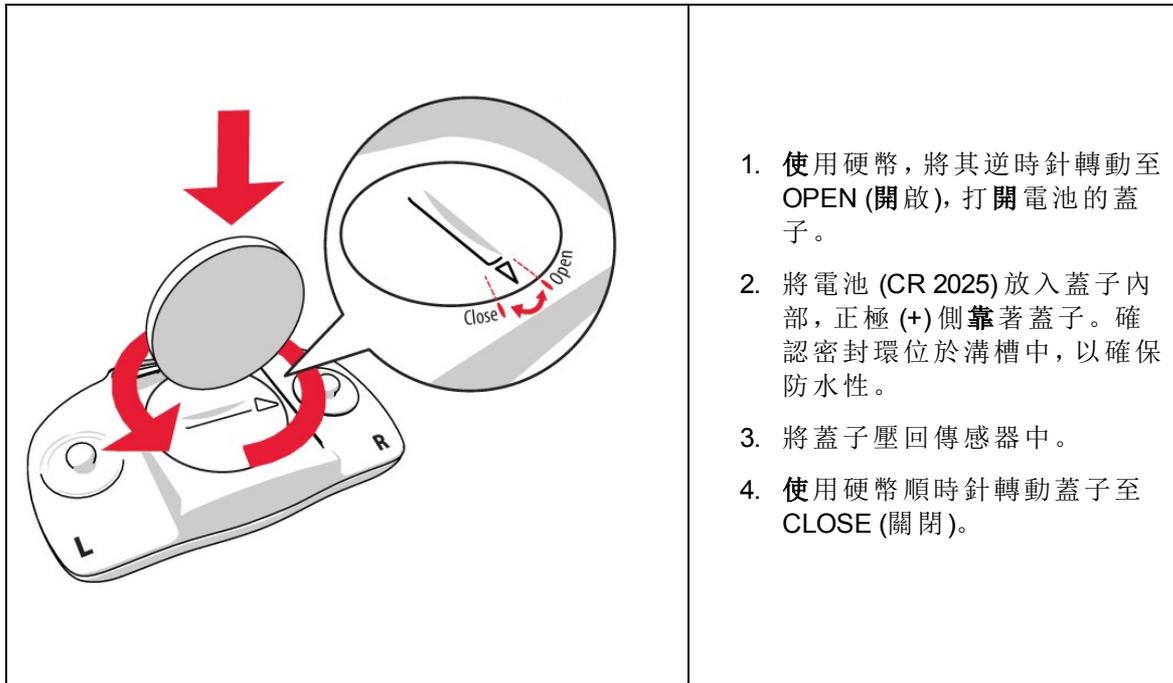
請勿讓兒童拿到電池。如果誤吞電池，請立即送醫治療。電池應按照當地法規正確棄置。

## 更換心率傳感器電池

自己更換心率傳感器的電池時，請小心遵循以下指示：

更換電池時，請確保密封環沒有破損，如果破損，應該更換新品。您可以從設備齊全的 Polar 零售商和授權的 Polar 服務中心，購買密封環/電池元件。在美國和加拿大，授權的 Polar 服務中心還提供額外的密封環。在美國，密封環/電池元件也可在 [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com) 取得。

在處理新的、充滿電的電池時，請避免形成回路，也就是用金屬或導電的工具，例如鑷子，同時連接兩側。這樣可能會使電池短路，導致放電過於快速。通常短路並不會損壞電池，但可能會降低電池的容量和使用時間。



1. 使用硬幣，將其逆時針轉動至 OPEN (開啟)，打開電池的蓋子。
2. 將電池 (CR 2025) 放入蓋子內部，正極 (+) 側靠著蓋子。確認密封環位於溝槽中，以確保防水性。
3. 將蓋子壓回傳感器中。
4. 使用硬幣順時針轉動蓋子至 CLOSE (關閉)。

⚠ 如果更換的電池型號不正確，會有爆炸危險。

## 注意事項

Polar V800 訓練裝置會顯示您的成績指標。訓練裝置設計用於指示鍛煉期間和鍛煉之後的生理疲勞和恢復程度。它可測量心率、速度和距離，還會在搭配 Polar 步速傳感器 Bluetooth® Smart 使用時測量跑步步頻，在搭配 Polar 腳踏圈速傳感器 Bluetooth® Smart 使用時測量騎車腳踏圈速。本產品並無其他預設或暗示的用途。

訓練裝置不應用來取得需要專業或工業精確度的環境測量值。

## 訓練時干擾

### 電磁干擾和訓練設備

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

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

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

如果訓練裝置仍然無法和訓練設備一起運作，可能是電子雜訊過多，而無法進行無線心率測量。更多資訊，請參見 [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support)。

V800 的零件具有磁性，可能會吸引金屬材質，其磁場也可能干擾指南針。為避免干擾，建議您將指南針配戴在一隻手臂上 (與胸口高度齊平)，V800 配戴在另一隻手臂的手腕上。請勿將信用卡或其他磁性的儲存媒體靠近 V800，因為其中儲存的資訊會被消除。

## 訓練時儘量降低風險

訓練時可能會有一些風險。在開始定期訓練計劃前，建議您回答以下有關您的健康狀況的問題。如果有任何一個問題的答案是「是」，我們建議您在開始任何訓練計劃前先向醫師諮詢。

- 您在過去 5 年中是否身體活動量不足？
- 您是否有高血壓或膽固醇過高？
- 您是否正在服用任何血壓或心臟的藥物？
- 您是否有呼吸問題的病史？
- 您是否有任何疾病的症狀？
- 您是否正從嚴重的疾病或醫療處置中復原？
- 您是否使用心率調整器或其他植入式電子裝置？
- 您是否抽煙？
- 您是否懷孕？

請注意除了訓練強度，心臟疾病、血壓、心理疾病、氣喘、呼吸等藥物，以及某些提神飲料、酒類和尼古丁，也可能會影響心率。

請務必在訓練期間仔細注意您身體的反應。如果您在訓練時感到預期外的疼痛或過度勞累，建議您停止訓練，或降低強度後繼續訓練。

**注意！** 如果您正在使用起搏器，可以使用 Polar 心率錶。理論上來說，Polar 產品應該不會干擾起搏器。實際上，也沒有任何報告指出任何人注意到干擾的案例。不過，由於可用的裝置十分多樣化，我們無法正式保證我們的產品適合所有的起搏器或其他植入式裝置。如果您有任何疑問，或是在使用 Polar 產品時有任何異樣感覺，請諮詢您的醫生，或聯絡植入式電子裝置製造商，以確定就您的情況使用 Polar 產品是否安全。

如果您對接觸皮膚的任何物質過敏，或懷疑使用本產品而產生過敏反應，請查看技術規格中列出的材質。為避免起搏器導致任何皮膚反應，請將其配戴在襯衫外，但是要將電極下方的襯衫充分弄濕，以確保其正常運作。

您的安全對我們很重要。Polar 步速傳感器 Bluetooth® Smart 的形狀是為了盡量減少被其他物體鉤住的機會而設計。例如在任何情況下，配戴步行傳感器跑步時，請小心灌木柴枝。

 潮濕和密集摩擦的影響互相結合，可能導致心率傳感器表面的黑色磨損，也可能沾染到淺色的衣服上。如果您在皮膚上使用香水或殺蟲劑，必須確保不會接觸到訓練裝置或心率傳感器。

警告：本產品及其包裝含有加州已知會造成癌症、新生兒缺陷和生殖傷害的化學物質。依照加州第 65 號議案，特此通知。更多資訊：[http://www.polar.com/regulatory\\_information](http://www.polar.com/regulatory_information)

## POLAR 全球有限保養

- 本保固並不影響國家或州現行適用法律賦予消費者的法定權利，也不影響消費者的銷售/購買合約賦予其對經銷商所擁有的權利。
- Polar 有限全球保固由 Polar Electro Inc. 發行，適用於在美國或加拿大購買本產品的消費者。此 Polar 全球有限保固由 Polar Electro Oy 發行，適用於在其他國家購買本產品的消費者。
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. 為本裝置的原始消費者/購買者提供保證，自購買日期起兩(2)年內，本產品在材料和製造方面沒有缺陷。
- 原始購買收據即是購買憑證！
- 本保固並不包含電池、正常磨損、因濫用、誤用、意外或不遵守注意事項而造成的損害、不正確的維護、商業用途、破裂，以及外殼/顯示器、腕帶、彈性胸帶和 Polar 服裝的損壞或刮傷。
- 本保固並不包含由本產品引起或相關的任何損害、損失、開支或費用，無論是直接、間接或附帶，有因果或特殊關係。
- 兩(2)年保固並不適用於購買的二手物品，除非當地法律另有規定。
- 在保固期間，無論本產品在哪一國家購買，均可在任何授權的 Polar 服務中心維修或更換。

任何產品的保固僅在最初銷售該產品的國家有效。

# CE 0537

本產品符合 93/42/EEC、1999/5/EC 和 2011/65/EU 指令。相關的符合性聲明可以在 [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) 取得。

法規資訊可以在 [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) 取得。



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



此標記代表本產品沒有觸電危險。

Polar Electro Oy 公司已通過 ISO 9001:2008 認證。

© 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. 保留所有權利。未事先獲得 Polar Electro Oy 的書面許可，不得以任何形式或任何方式使用或複製本手冊的任何部分。

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

## 免責聲明

- 本手冊中的資料僅供參考。由於製造商持續執行其研發作業，手冊中描述的產品若有變更，恕不另行通知。
- 對於本手冊或此處說明的產品，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 不提供任何陳述或保證。
- 有關由於使用本資料或此處描述的產品，導致或與其相關的任何直接、間接或意外、有因果關係或特殊關係的損壞、損失、費用或開銷，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 概不負責。

以下專利文件中包含本產品：其他專利正在申請中。

製造商：

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

電話：+358 8 5202 100

傳真：+358 8 5202 100

[www.polar.com](http://www.polar.com)

1.0 EN 03/2014