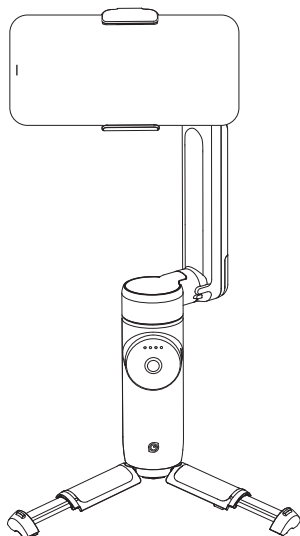


Insta360 Flow

User Manual

用户手册



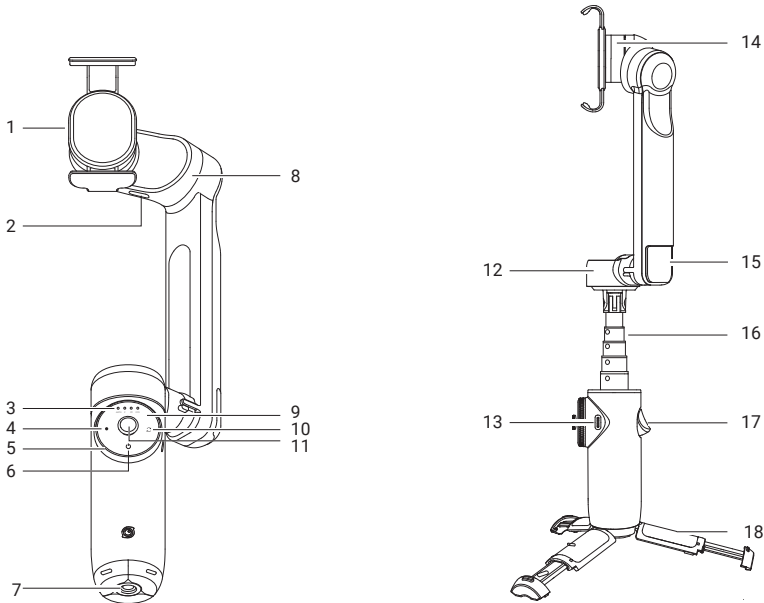
目录

产品概述.....	1
产品外观.....	1
使用前准备	2
充电	2
安装手机.....	2
展开与收纳	3
使用.....	4
按键及接口功能.....	4
握持姿势.....	9
工作模式	9
手掰旋转.....	11
连接 Insta360 App	12
下载 App	12
连接 App	12
相机界面.....	13
规格参数.....	17

产品概述

Insta360 Flow 是适配手机的三轴云台，通过磁吸方式安装手机，支持手机横、竖屏拍摄；通过蓝牙与 Insta360 App 连接，Flow 可以控制手机相机。机身可折叠，方便收纳和携带；内置自拍杆，方便自拍；内置三脚架，摆放平稳。云台有多种工作模式，可完成不同拍摄需求。云台可通过 Type-C 线连接手机，对手机充电。

产品外观



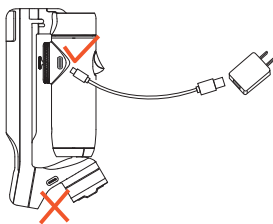
- 1. 磁吸手机夹
- 2. Type-C 接口（对外供电口）
- 3. 电量指示灯 / 云台模式指示灯
- 4. 快门键
- 5. 变焦拨轮
- 6. 电源键
- 7. 1/4" 螺纹接口
- 8. 俯仰轴电机
- 9. 触控面板
- 10. 切换键
- 11. 摇杆
- 12. 平移轴电机
- 13. Type-C 接口（充电口）
- 14. 横滚轴电机
- 15. 内置冷靴接口
- 16. 内置自拍杆
- 17. 扳机键
- 18. 内置三脚架

* 智控轮盘由触控面板、云台模式指示灯、摇杆、电源键、快门键、切换键以及变焦拨轮构成。

使用前准备

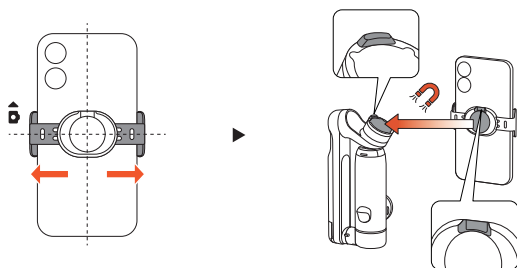
■ 充电

请使用随附的充电线连接 Flow 手柄上的 Type-C 充电接口，进行充电。充满电，所有指示灯常亮。
注意：请使用 5V 电源适配器对 Flow 进行充电。



■ 安装手机

1. 将磁吸手机夹往两边拉伸，手机置入手机夹，使手机夹相对于手机左右、上下居中。
2. 将手机夹背面的定位缺口对齐云台上的凸起，并吸附上去。



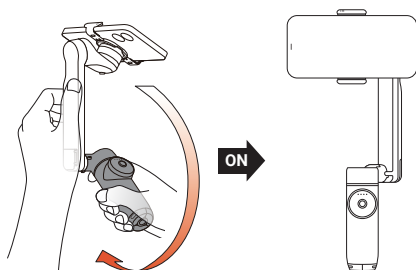
注意：

- 确保手机摄像头方向与手机夹上相机标志方向一致。
- 尽量使手机夹位于手机的中间位置，使手机夹两侧拉伸距离相同，与手机尽量贴合。



■ 展开与收纳

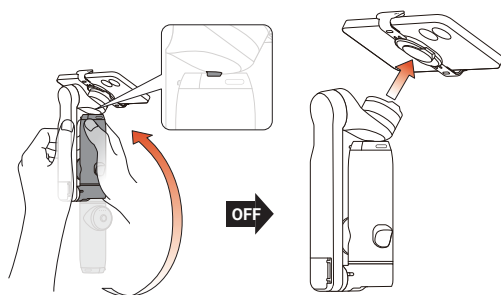
展开：握住平移轴臂，掰动手柄。展开后，松开平移轴臂，持续握住手柄，云台自动开机进入工作状态。



注意：

- 先安装手机至手机夹，吸附至云台，再展开 Flow。
- 每次云台开机后，将在 30 秒内检测是否已安装手机，若检测到空载则自动休眠；在使用过程中，若检测到空载则立刻休眠。

收纳：握住平移轴臂，掰动手柄并折叠，Flow 自动关机，进入图示收纳状态，再取下手机。



使用

■ 按键及接口功能



电源键

关机时

- 长按：开机。（云台折叠状态下，长按，云台不开机。）
- 单击：查看电量，可开启云台给手机充电。

开机时

- 长按：关机
- 单击：查看电量
- 双击：云台进入休眠状态；（如需唤醒云台，可单击如下任一按键：电源键、切换键、快门键、扳机键。）

连接 Insta360 App 后

- 播放页单击：返回上一级



切换键

- 双击：切换横、竖屏拍摄

连接 Insta360 App 后

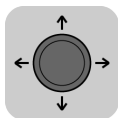
- 拍摄页单击：切换前、后摄像头
- 拍摄页三击：切换拍照 / 录像
- 拍摄页长按：进入播放页
- 播放页单击：切换至上一个文件



快门键

连接 Insta360 App 后

- 拍摄页单击：录像 / 拍照
- 拍摄页长按：连拍
- 播放页单击：切换至下一个文件



摇杆

- 任意模式下，左右控制平移轴、上下控制俯仰轴。



触控面板

可在触控面板上切换云台模式与拍摄模式。有方案 A 与方案 B 两种方式，可在 Insta360 App 内云台设置的自定义按键中进行选择。

方案 A.

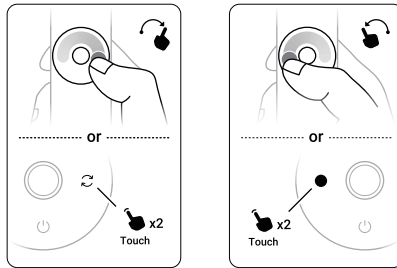
滑动：顺时针或逆时针滑动半圈，切换一个云台模式。可通过连续滑动，在不同模式之间快速切换。当前模式下的指示灯亮灯。

双击轻触：连续两次轻触**切换键**或**快门键**，可切换一个拍摄模式。

方案 B.

双击轻触：连续两次轻触**切换键**或**快门键**，可切换一个云台模式。

滑动：顺时针或逆时针滑动，切换一个拍摄模式。可连续滑动，在不同模式之间快速切换。



连接 Insta360 App 后

- 播放页顺时针滑动：视频快进
- 播放页逆时针滑动：视频快退



变焦拨轮

在 FPV 模式下：

- 顺时针转动拨轮，横滚轴顺时针旋转；
- 逆时针转动拨轮，横滚轴逆时针旋转。（拨轮拨动幅度越大，转动速度越快。）
- FPV 模式下，无法通过变焦拨轮控制手机变焦

连接 Insta360 App 后

在非 FPV 的模式下：

- 顺时针转到底并保持不动：相机持续变焦放大
- 逆时针转到底并保持不动：相机持续变焦缩小
- 顺时针转到底后立刻松手：切换下一个镜头
- 逆时针转到底后立刻松手：切回上一个镜头
- 播放页顺时针转动：从对焦点放大照片
- 播放页逆时针转动：从对焦点缩小照片



Type-C 接口（充电口）

连接电源，给 Flow 充电。支持充电宝边给云台充电，边使用云台。



扳机键

- 双击：云台回中
- 三击：云台前后翻转
- 长按：云台全锁定，松手后退出全锁定模式
- 单击后长按：进入灵敏增强模式，松手后退出

连接 Insta360 App 后

- 拍摄页单击：开始 / 取消追踪
- 播放页单击：暂停 / 播放视频
- App 首页单击：进入拍摄页



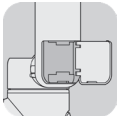
Type-C 接口（对外供电口）

连接手机，单击电源键，开始给手机充电；连接补光灯，给补光灯供电。



1/4" 螺纹接口

通过底部 1/4" 螺纹接口，可外接三脚架等。

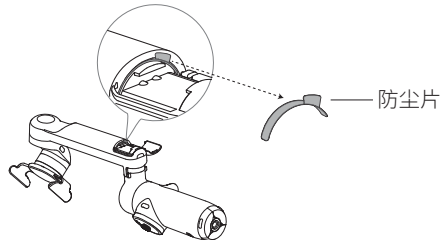


内置冷靴接口

通过内置冷靴接口，可外接麦克风等配件。

注意：

- 使用外接设备时，请勿拆卸冷靴接口舱门。
- 请保留防尘片，以阻止灰尘进入电池仓内。





电量指示灯 / 云台模式指示灯

- 显示云台电量状态。
- 显示当前云台模式: 自动模式 (Auto)、跟随模式 (F)、水平跟随模式 (PF)、FPV 模式 (FPV)。

指示灯状态

- 表示 LED 灯在指示过程中常亮
- 表示 LED 灯熄灭
- ☼ 表示 LED 灯循环点亮

充电显示	电量
☼ ☼ ☼ ☼	5%~6%
● ☼ ☼ ☼	7%~25%
● ● ☼ ☼	26%~50%
● ● ● ☼	51%~95%
● ● ● ●	96%~100%

单击电源键查看	电量
● ● ● ●	75%~100%
● ● ● ○	50%~74%
● ● ○ ○	25%~49%
● ○ ○ ○	6%~24%
☼ ○ ○ ○	< 6%

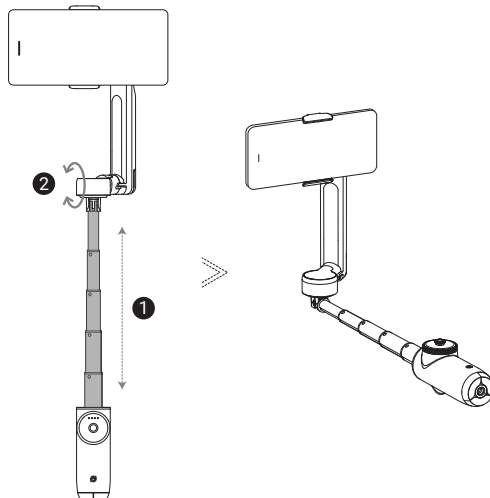
云台休眠时，四灯持续呼吸闪烁。

云台异常时，四灯快速闪烁。

- 云台意外堵转保护，单击任意按键恢复正常。
- 手机未居中夹持，偏移过大，导致电机发热异常，触发云台过热保护。请重新居中夹持手机。

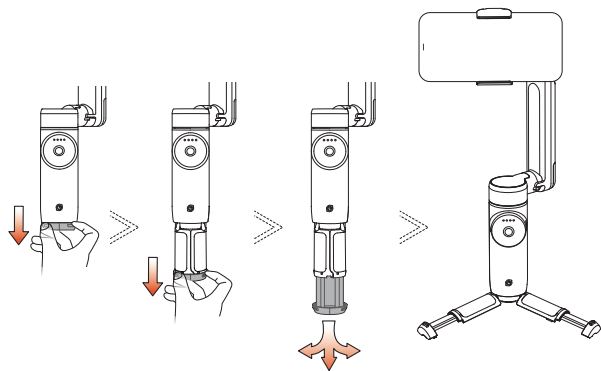
内置自拍杆

共 5 节，最长可拉伸至 215mm，支持手动调节角度。角度调节范围为 0-90°。



内置三脚架

Flow 自带的内置三脚架，请勿放置在沙地上。可用于将 Flow 临时放置于无风、稳定、平坦的平面上。

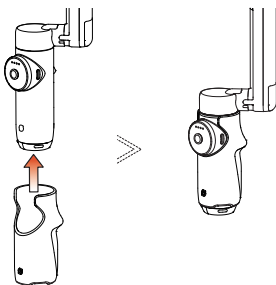


注意：

- 下拉三脚架时，建议整体下拉，勿单脚下拉。
- 收纳三脚架时，过程与展开相逆，需先将三脚架收拢，再用手掌慢慢推回三脚架，同时小心夹手。
- 自拍杆拉出后，如需长时间放置使用，可通过 1/4" 螺孔外接三脚架，以在更广泛的场景中提供 stronger 的支撑。

硅胶手柄套

将硅胶手柄套装至 Flow 手柄上，保护手柄，增加握持舒适度。

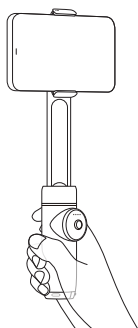


■ 握持姿势

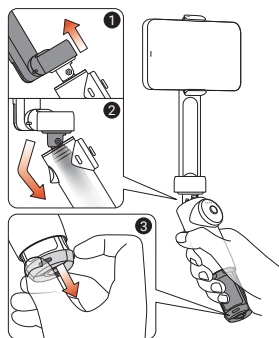
Flow 有 2 种握持姿势，快拍姿态与标准姿态。

快拍姿态：展开即拍，快速拍摄。

标准姿态：展开云台后，将内置自拍杆向上拉出，将自拍杆连接处弯折，再将延长手柄整体向下拉出。



快拍姿态



标准姿态

■ 工作模式

Flow 有 5 种正常工作模式与 3 种创意拍摄姿态，在手机为横、竖拍姿态下均适用。

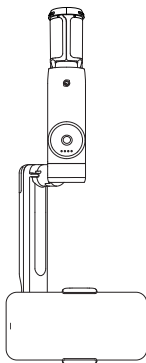
正常工作模式：安装手机后，展开 Flow。具体有自动、跟随、水平跟随、FPV 和全锁定五种方式。Flow 开启后默认为自动模式。

- **自动模式 (Auto)：**自动根据拍摄状态（如静止、行走或跑动）调节云台参数，更轻松的拍摄平稳大片。
- **跟随模式 (F)：**手机画面在垂直和水平方向跟随云台手柄移动。
- **水平跟随模式 (PF)：**手机画面只在水平方向跟随云台手柄移动，适合平移跟随或环绕拍摄。
- **FPV 模式 (FPV)：**手机画面在任意方向跟随云台手柄自由转动，适合拍摄创意运镜。还可通过拨动变焦拨轮，实现手机旋转。
- **全锁定模式 (L)：**长按扳机键，云台全锁定，模式指示灯全部亮起。手机画面完全不跟随云台手柄转动，画面方向锁定不动。松开扳机键退出此模式。
- **灵敏增强模式：**单击扳机键并立刻再次长按触发，当前模式指示灯闪烁。开启后，增强当前模式的跟随灵敏度，适合拍摄快速移动的物体。松开扳机键退出此模式。

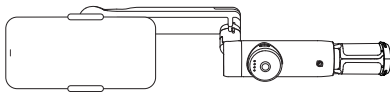
* 任意模式下，向上 / 向下推摇杆改变俯仰角度，向左 / 向右推改变平移轴方向。

创意拍摄姿态

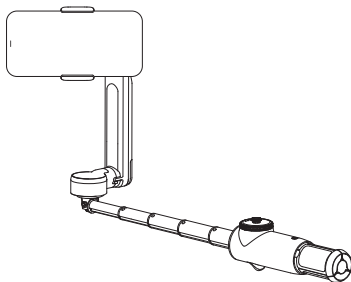
- **悬挂模式：**标准模式下，将 Flow 倒放 180°，即进入悬挂模式。向上推 / 向下推摇杆改变俯仰轴角度，向左推 / 向右推改变平移轴角度。



- **侧握模式：**标准模式下，将云台向左或向右倾斜 90° 进入该模式，向左推 / 向右推摇杆改变平移轴角度，向上推 / 向下推改变俯仰轴角度。适用于需要上下大幅运镜的场景，比如从低往高拍摄宏伟建筑。

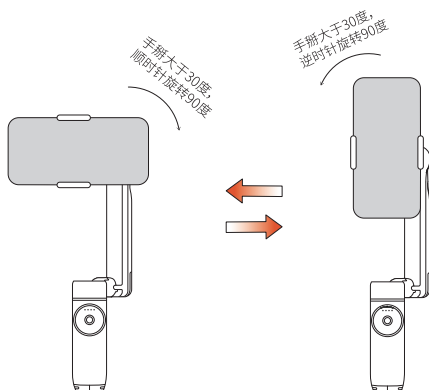


- **低姿态模式：**标准模式下，将自拍杆拉出并延长，并将自拍杆按图示旋转至 90°，此时进入低姿态模式。向上推 / 向下推摇杆改变俯仰轴角度，向左推 / 向右推改变平移轴角度。适用于俯拍低角度的拍摄对象。



■ 手掰旋转（全锁定模式除外）

- 可在云台俯仰轴和平移轴方向上掰动手机，手动定位至所需角度。
- 如下图，可在横滚轴方向上掰动手机，当掰动角度超过 30°时，云台将自动切换横 / 竖拍状态。




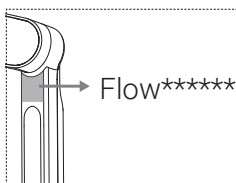
连接 Insta360 App

■ 下载 App

前往 App Store、应用市场搜索“Insta360”，在手机上下载安装 Insta360 App。

■ 连接 App

1. 安装手机，展开 Flow，云台进入工作状态。
2. 开启手机蓝牙与 Wi-Fi 功能。
3. 打开 Insta360 App，系统自动弹窗“发现新设备”，（如没有自动弹出，点击 App 页面下方的 ) 在弹窗内选择需要连接的 Flow (名称默认为“Flow*****”，***** 为产品序列号后六位，可在产品包装盒上或产品平移轴臂上查看此序列号)。然后按照 App 页面提示完成连接操作。

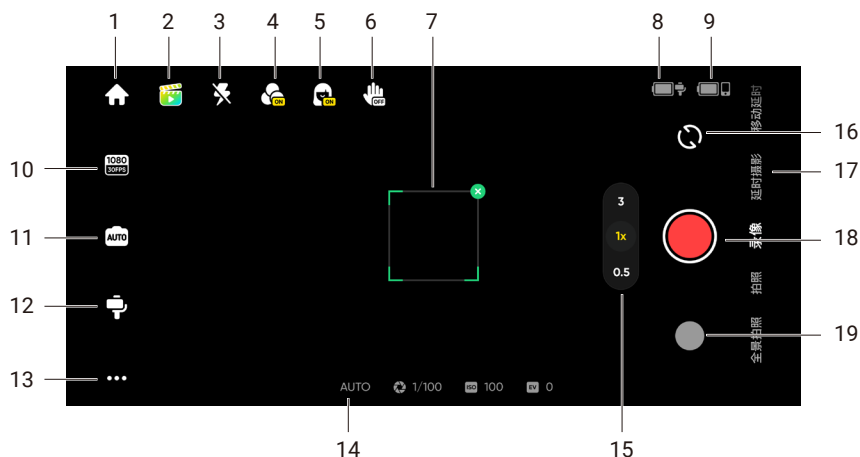


4. 首次连接 Insta360 App，需要授权提供相关信息（如位置等）。
5. 授权后可激活 Flow，手机随即进入 Insta360 App 相机拍摄界面。

注意：

- 连接成功后，若有新版固件，App 会弹出新固件版本提示，请根据 App 提示完成云台固件升级。升级过程中，请勿关闭 Flow 或退出 App；升级完成后，按照 App 页面提示完成云台激活。
- 如连接失败，可同时按住扳机键与快门键 3 秒以重置蓝牙，再重新连接。（蓝牙重置完成时，会有“滴滴滴”声。）
- 在手机设置中，通过蓝牙，配对手机与 Flow 后，不需要连接 Insta360 App 也可以通过 Flow 控制手机相机（具体支持功能请查询手机兼容列表）。

■ 相机界面



1. 主页

🏠：点击返回主页。

2. 创作灵感

🎨：点击图标进入创作灵感，创作灵感为您提供丰富的拍摄模版。如下两种方式将为您自动推荐拍摄模版。

场景识别：可在通用设置中开启和关闭。开启后，可自动识别当前场景并推荐合适的拍摄模版。

语音识别：可在通用设置中开启和关闭。默认开启，图标为🗣️，点击图标，可通过语音匹配关键词并推荐合适的拍摄模版。

3. 闪光灯

🔦：点击可选择闪光灯开启、关闭、常亮、始终开启。

4. 滤镜

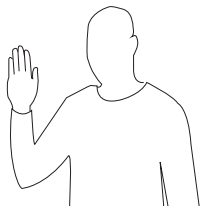
👤：点击以应用视频 / 照片的滤镜效果。

5. 美颜

👤：点击可选择开启或关闭美颜功能。


6. 手势控制

：点击展开手势控制选项，可选择“拍照  / 录像 ”或“追踪 + 拍照  / 录像 ”。手势控制开启后，请面向摄像头并露出全脸，伸出“手掌”并确保没有遮挡脸部，短暂保持即可触发该功能。使用“追踪 + 录像”时，再次伸出“手掌”即可停止录像。



注意：手势控制的有效识别距离为 2 米内。该功能会增加手机功耗，可能使手机升温。

7. 深度追踪框

：云台可自动跟随选中的目标，让目标始终位于拍摄画面的特定位置（默认为屏幕中央，也可手动调节构图。）

8. 云台电量

：显示云台当前电量。

9. 手机电量

：显示手机当前电量。

10. 分辨率与帧率

：设置不同的分辨率与帧率。

11. 参数设置

：设置相机的多种拍摄参数（快门、感光度、曝光补偿、白平衡）。

12. 云台设置

：点击以选择云台模式以及相应的设置。

云台模式：可选择自动、跟随、水平跟随或 FPV。

自定义按键：可设置触控面板上云台模式与拍摄模式的切换方式，可选择方案 A 或方案 B。

跟随速度：可设置云台跟随的响应速度，有快、中、慢三种选择。

摇杆速度：可设置摇杆速度为快、中或慢。

变焦速度：可设置变焦速度为快、中或慢。

前摄自动追踪：开启后，切换到前置摄像头时，Flow 自动追踪自拍画面中的人像。

追踪保持：开启后，当追踪人物被遮挡时，Flow 可持续保持追踪状态，并在其出现时继续追踪。

摇杆水平反向：开启后，左右推动摇杆时，云台平移轴移动与原方向相反。

摇杆垂直反向：开启后，上下推动摇杆时，云台俯仰轴移动与原方向相反。

云台提示音与振动：开启或关闭云台提示音与振动。（蓝牙重置提示音无法取消。）



云台自动校准：可解决因环境或错误操作导致的云台歪斜问题。按页面提示在水平面上放置云台与完成自动校准。校准时勿触碰云台。

云台水平轴微调：微调前，展开三脚架，云台放置于水平面上。调整手机夹，使手机夹居中且上下两端垂直对齐云台三脚架。水平轴微调以 0.1 度为一个单位，最大可调角度为 10 度。


13. 通用设置

⋮：点击后可开启或关闭网格线、直方图、场景识别、语音识别；查看新手教程与云台按键说明；查看产品信息，如设备类型与序列号等。


14. 拍摄参数

AUTO  ISO ：显示当前曝光模式、快门速度、ISO 值与 EV 值。

15. 变焦

：显示当前变焦倍率，长按图标可显示变焦拨盘；指尖在屏幕上作缩放手势时也可实现变焦。

16. 切换前后摄像头

：点击图标切换手机的前后摄像头。切换为前置摄像头时，自动进入自拍跟随。可在云台设置中取消前摄自动追踪。

17. 拍摄模式

滑动选择不同的拍摄模式。


全景拍照*：提供 3x3 全景、180°、240°与球形全景四种模式，分别自动拍摄 9 张、5 张、5 张与 18 张照片并拼接合成。

拍照：支持单张及倒计时拍摄，长按快门键可实现连拍。

录像：录制普通视频。

慢动作*：提供 120 与 240fps 的慢动作视频拍摄。

宽屏电影模式*：相机自动横屏，以 2.35:1 的宽屏比例开始录像。默认会开启滤镜。

延时摄影：分为静态延时与轨迹延时。轨迹延时包含从左到右、从右到左与自定义轨迹三种方式。点击屏幕正上方  可设置拍摄间隔、拍摄时长与延时摄影模式。


移动延时：点击快门键，手机在移动状态下录制延时视频。拍摄结束后可在相册中查看延时视频。

实况追踪*：点击启用后，确认提供录屏等权限。将 Insta360 App 退至后台，使用第三方 App 进行追踪，如直播软件、视频通话软件等。单击扳机键启动追踪。（此模式下仅能追踪人物。）

篮球模式：捕捉并自动保存进球高光瞬间。

滑动变焦：拍摄物体位置不变，拍摄者前进或后退时，App 会自动改变焦距压缩或放大背景空间，从而营造出一种科幻、炫酷的镜头感。

18. 快门键

：点击开始或停止拍摄。

19. 播放器入口

●：点击进入播放器。

* 注意：

- 拍摄模式可能会新增，请以最新 Insta360 App 相机界面为准。
- App 相机界面的设置与支持功能因手机型号存在差异，具体请查询手机兼容列表 (<https://www.insta360.com/pages/flow-compitble>) 。

规格参数

重量	云台：约 369 克 磁吸手机夹：约 32 克
尺寸（不含手机夹）	折叠：162.1 x 79.6 x 36mm 展开：269.4 x 73.6 x 69.9mm（三脚架与自拍杆都不展开）
内置自拍杆最大长度	215mm
内置三脚架	总长度：80 mm 展开直径：187.6 mm
适用手机	重量：130 至 300 克 厚度：6.9 至 10 mm 宽度：64 至 84 mm
云台	俯仰轴转动范围：-100°至 82° 横滚轴转动范围：-150°至 180° 平移轴转动范围：-230°至 100° 最大控制转速：120° /S
电池	容量：2900mah 能量：10.44wh 充电时间：2 小时（5V / 2A） 工作时间：12 小时（在云台重心调平、水平静置的条件下测得。）
无线模式	蓝牙 5.0
工作环境温度	-10°C至 40°C
充电环境温度	0°C至 40°C

Arashi Vision Inc.

ADD: 11th Floor, Building 2, Jinlitong Financial Center, Bao'an District,
Shenzhen, Guangdong, China

WEB: www.insta360.com

TEL: 400-833-4360 +1 800 6920 360

EMAIL: service@insta360.com