

POLAR® LOOP



用户手册

目录

目录	2
Polar Loop 用户手册	5
简介	5
包装清单	5
入门指南	7
更换腕带	7
取下腕带的方法	7
安装腕带的方法	7
设置 Polar Loop	8
第 1 步: 下载 Polar Flow 应用	8
第 2 步: 充电	8
第 3 步: 设置	9
佩戴 Polar Loop	9
正确佩戴设备	9
确保贴合	10
保持清洁	10
Polar Loop LED	11
设置	12
Polar Flow 应用中的设置	12
我将产品佩戴在	12
电池通知	12
不活跃提示	12
自动追踪训练	13
同步	13
关闭	13
恢复出厂设置	13
更新固件	13
重启和重置	13
恢复 Polar Loop 的出厂设置	13
恢复出厂设置后:	14
与手机配对	14
在将您的 Polar Loop 与新手机配对之前	15
若要与新手机进行配对	15
训练	16
利用 Polar Loop 进行训练	16
手动训练记录	16
自动训练检测	16
手动训练记录	16
入门指南	17
用手机记录训练	18
用设备记录训练	19
自动训练检测	20
开启或关闭自动训练检测	20
训练强度:	21
自动训练检测的工作原理	21
当您开始训练时	22

训练过程中	22
训练结束后	22
如何确保准确的训练检测	23
Polar Flow 应用中的训练分析	24
功能	25
全天候活动监测	25
活动目标	25
活动指南	25
活动效果	25
不活跃提示	25
Polar Flow 应用与网络服务中的活动数据	26
持续心率追踪	26
Nightly Recharge™ 恢复测量	27
Polar Flow 应用中的 ANS 恢复详情	28
Polar Flow 中的睡眠恢复详情	28
Sleep Plus Stages™ 睡眠追踪	30
Sleepwise™ 日间机敏性指引	33
心率区	33
智能卡路里	33
训练效益	33
Training Load Pro	35
心肺负荷	35
感知负荷	35
来自单次训练的训练负荷	35
压力和耐受力	36
心肺负荷状态	36
Polar Flow 应用和网络服务中的长期分析	36
语音指导	38
Polar Flow 应用中的体能测试	40
Polar Flow	42
Polar Flow 应用	42
日记	42
睡眠数据	42
活动数据	42
训练数据	42
图像分享	42
开始使用 Polar Flow 应用	42
Polar Flow 网络服务	43
日记	43
报告	43
同步	43
自动同步	43
手动同步	43
重要信息	45
电池	45
电池充电	45
Polar Flow 应用中的电池状态	46
保养 Polar Loop	47
保持 Polar Loop 清洁	47
存放	47

注意事项	47
训练期间的干扰	47
健康与训练	48
警告	48
如何安全地使用 Polar 产品	48
技术规格	49
Polar Loop	49
Polar Flow 移动应用程序的兼容性	50
Polar 产品的防水性	50
Polar 全球有限保修	51
法规信息	51
免责声明	51

Polar Loop 用户手册

本用户手册可帮助您开始使用您的新 Polar 设备。如需观看视频教程与查看常见问题解答, 请访问 support.polar.com/zh-hans/polar-loop。

简介

感谢您购买新的 Polar Loop!

Polar Loop 是一款无屏幕、无需订阅的可穿戴健康手环, 能够助您改善睡眠、更科学地恢复体能, 并保持活力——而不会带来任何干扰。专为全天候佩戴设计, 它能轻松追踪睡眠、心率与运动数据, 为您提供改善健康状况、提升身体素质和优化日常表现所需的关键洞察——无屏幕干扰, 亦无隐性收费。与 Polar Flow 应用和网络服务结合使用, Polar Loop 可以帮助您了解您的日常习惯和选择如何影响您的健康。

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

Polar Loop 提供了多种[追踪训练](#)的选项, 让您能够根据活动类型和个人偏好选择最适合的方式。您可以使用 Flow 应用或设备(使用 Flow 应用开始和停止训练)手动追踪训练, 也可以直接在设备上使用自动追踪。[全天候活动监测](#)功能可追踪您全天的活动, 并根据您的个人数据和活动水平设置为您提供每日活动目标。

从 App Store® 或 Google Play™ 获取 [Polar Flow 应用](#)。在 Polar Flow 应用中, 您可以查看您在一天中的活跃程度、您的身体在夜间从训练和压力中恢复的程度、以及您的睡眠质量。如果您的手机在蓝牙范围内, 并且 Flow 应用至少在后台运行, Polar Loop 会[自动将您的数据与 Flow 应用同步](#)。您也可以通过该应用手动同步。[Polar Flow 网络服务](#)让您能够详细了解您的活动和睡眠情况。在 Polar Flow 网络服务中, 您还可以详细规划与分析您的训练, 进一步了解您自己的表现。



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



为了准确地追踪心率和活动, 请正确佩戴设备。有关说明, 请参阅[佩戴 Polar Loop](#)。

包装清单



- 腕带(包括两种腕带尺寸:小中号和中大号)



Polar Loop 预装了小中号腕带。若需更换腕带尺寸或更换为附件腕带, 请参阅[更换腕带](#)一节。

- Polar Loop 设备
- 腕带扣件
- Polar Charge 2.0 充电线
- 入门指南和重要信息说明

入门指南

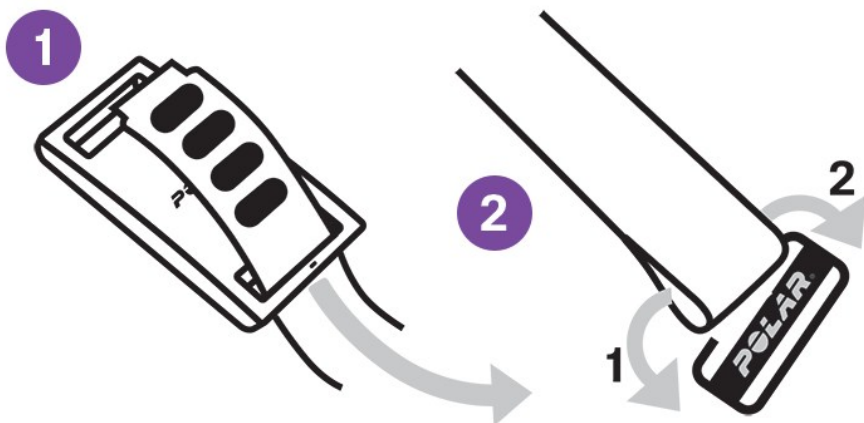
更换腕带



Polar Loop 预装了小中号腕带。若需更换腕带尺寸或更换为附件腕带，请遵照本节中的说明操作。

取下腕带的方法

1. 轻轻地将腕带拉过设备插槽。
2. 将扣件从腕带环上拆下。

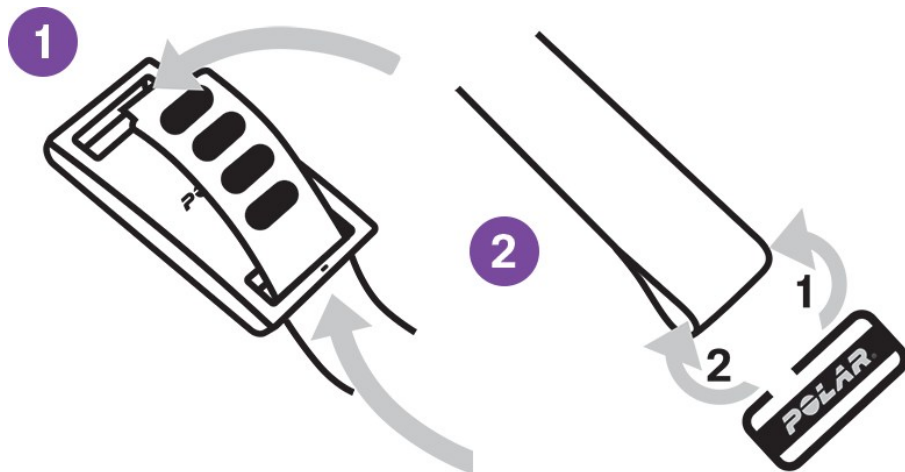


安装腕带的方法

1. 魔术贴朝上，将腕带穿过设备插槽。
2. 将扣件连接到腕带环上。
3. 调整至贴合舒适的佩戴状态，然后用扣件固定。



将设备向扣件处滑动，以实现最佳佩戴贴合度。





您可在网上商店的 [Polar 精品](#) 中, 选购其他不同颜色的腕带。

设置 Polar Loop

在开始使用 Polar Loop 之前, **您需要将其与 Flow 应用配对并完成设置**。当插入电源进行充电时, Polar Loop 会自动开机。插上电源后, 您可以使用 Flow 应用对其进行设置。

设置完成后, 您的 Polar Loop 就可以使用了。佩戴后, 它将自动追踪您的心率、活动和睡眠。如果您的手机在蓝牙范围内, 并且 Flow 应用至少在后台运行, Polar Loop 也会自动将您的数据与 Flow 应用同步。



本设备通过蓝牙连接到您的手机。当您插入设备进行充电时, 蓝牙会自动开启, 除非电池电量耗尽或在 Flow 应用的设备设置中关闭设备, 否则蓝牙将保持开启状态。

第 1 步: 下载 Polar Flow 应用

从 App Store® 或 Google Play™ 下载 Polar Flow 应用。登录 Polar 账户或创建新账户。

第 2 步: 充电

要为 Polar Loop 充电, 使用包装盒中附带的专用充电线, 将其插入已接通电源的 USB 端口或 USB 充电器。



充电时, LED 灯会指示进度: 四个顺时针旋转亮起的红色 LED 灯表示正在充电, 当电池充满时, 红色 LED 灯会保持常亮。



如果电池完全耗尽,可能需要几分钟才能开始充电。有关为电池充电的详细信息,请参阅[电池](#)。

第3步:设置



请确保您的手机连接至互联网,并且打开蓝牙。



请注意,您必须在 Polar Flow 应用中进行配对,而不是在手机的蓝牙设置中。

1. 插入 Polar Loop 进行充电后,打开 Flow 应用开始设置。
2. Flow 应用将自动发现您的 Polar Loop 并提示您开始配对。
3. 在手机上接受蓝牙配对请求。配对完成后,显示**配对完成**。
4. 我们将引导您完成应用程序内的设置。在设置过程中,请保持 Polar Loop 靠近手机。完成设置后,轻触**保存并同步**,您的设置将同步至设备。



若要让设备保持在最新状态,请务必确保在有新版本固件可用时更新固件。当有新版本可用时,您将通过 Polar Flow 应用收到通知。



如果在设置 Polar Loop 并将其与手机配对之前就将其从充电器上拔下,它会继续搜索与手机的连接 30 分钟,然后关机。这种搜索由四个顺时针旋转的红色 LED 指示,一次点亮一个,旋转速度比充电时快。要重新开始搜索,请再次将设备连接电源充电。

佩戴 Polar Loop

为确保心率、活动及睡眠追踪数据准确,并实现安全舒适的佩戴体验,请遵循本节中的操作说明。



Polar Loop 预装了小中号腕带。若需更换腕带尺寸或更换为附件腕带,请参阅[更换腕带](#)一节。

正确佩戴设备

- 请确保在 [Flow 应用的设备设置](#) 中,选择正确的设备佩戴手。
- 将 Polar 设备戴在手腕上方,设备和腕骨之间至少能放下一根手指。
- 确保框架上的椭圆形标记朝向手腕的拇指侧:



确保贴合

- 将腕带调整至贴合舒适的佩戴状态,然后用魔术贴固定。背面的光学心率传感器必须始终紧贴您的皮肤。
- 您可以通过从两侧向上轻轻地推动腕带来检查是否贴合。如果传感器抬起或看到 LED 灯闪烁,请稍微拉紧腕带。

保持清洁



本设备具备完全防水性能,且腕带可清洗。您可使用温和的肥皂水溶液安全清洁这两者,之后再用流动水冲洗干净。

- 您应定期清洗设备、腕带以及手臂上的皮肤,特别是在流汗之后。
- 使用温和的肥皂水与流水进行清洗。请勿使用酒精、消毒剂或任何其他化学物质进行清洁。
- 有关完整保养说明,请参阅[保养 Polar Loop](#)。



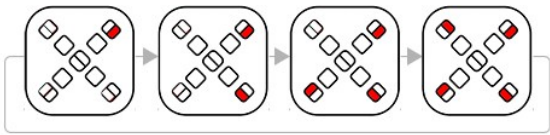
建议每过段时间就让您的手腕短暂休息一下,尤其在您的皮肤较为敏感的情况下。例如,当您的活动量低时,请松开腕带,以免刺激皮肤。您也可略微变更一下设备在手腕上的位置。您应不时将 Polar 设备完全从手腕上取下。

Polar Loop LED

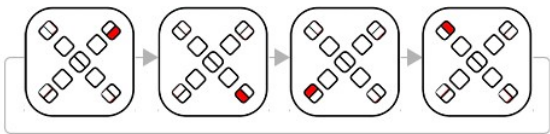


当设备正在充电/搜索连接/更新固件时

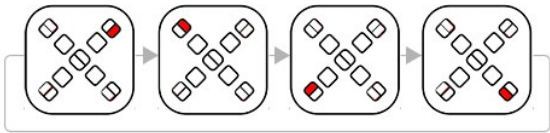
- 四个顺时针旋转亮起的红色 LED 指示正在充电。电池充满电后, 这些红色 LED 会保持常亮。



- 如果在设置 Polar Loop 并将其与手机配对之前就将其从充电器上拔下, 它会继续搜索与手机的连接 30 分钟, 然后关机。这种搜索由四个顺时针旋转的红色 LED 指示, 一次点亮一个, 旋转速度比充电时快。要重新开始搜索, 请再次将设备连接电源充电。



- 四个逆时针旋转亮起的红色 LED 指示固件更新。



当设备已开启但未佩戴时

当设备开启并准备好测量您的心率, 但光学心率传感器未与您的皮肤接触时, 这些 LED 会亮起。



当设备正在测量您的心率时

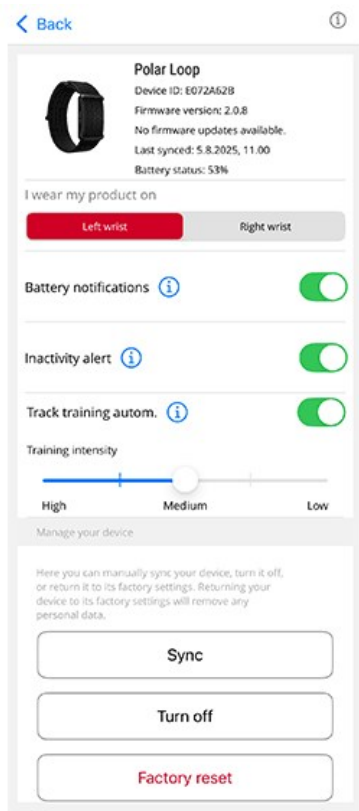
当您佩戴设备且设备正在测量您的心率时, 这些 LED 会亮起。

设置

Polar Flow 应用中的设置

在 Flow 应用中, 点击**日记**中的设备卡片, 打开设备设置。如果您有多个 Polar 设备, 也可以转到**设备**, 然后选择 Polar Loop。

在设备页面的顶部, 您将看到有关您的设备的信息, 例如其当前固件版本和是否有更新可用, 以及设备的电池状态和设备上次同步的时间。



在设备页面上, 您可以编辑以下设置:

我将产品佩戴在

选择**左手**或**右手**。

为了进行精确测量和追踪, 必须在手腕上正确佩戴设备: 带有椭圆形标记的一侧应朝向手腕的拇指侧。有关更多信息, 请参阅[佩戴 Polar Loop](#)。

电池通知

如果想要在手机上接收有关设备电池状态的通知, 请打开**电池通知**。



要获取电池通知, 您需要在手机设置中允许 Polar Flow 应用的通知。

不活跃提示

打开或关闭不活跃提示。要接收不活跃提示, 您必须在手机设置中允许 Flow 应用的通知, 并且该应用程序必须至少在后台运行。有关更多信息, 请参见[全天候活动监测](#)。

自动追踪训练

开启或关闭自动训练检测并调整其灵敏度。有关更多信息, 请参阅[自动训练检测](#)。

同步

选择**同步**以手动将您的设备与 **Polar Flow** 应用同步。有关更多详细信息, 请参阅[同步](#)。

关闭

您可以通过 **Polar Flow** 应用的设置关闭设备, 例如在飞行期间。当设备关闭时, 蓝牙也会被禁用。要重新开启设备, 请将其插入充电器。

恢复出厂设置

如果您的设备出现问题, 可以将其恢复为出厂设置。请注意, 将设备恢复为出厂设置会清空设备上的所有个人数据和设置, 您需要重新设置设备以供个人使用。您从设备同步至 **Flow** 账户上的所有数据均安全。有关更多信息, 请参阅[重启和重置](#)。

更新固件

若要让 **Polar Loop** 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。执行固件更新是为了提升设备的功能。

您可以使用 **Polar Flow** 应用, 通过手机来更新固件。该应用会让您知道是否有可用的更新版本, 并指导您如何更新。我们建议在开始更新前先将设备插入电源, 以确保更新操作无误。根据连接情况, 固件更新最多可能需要 7 分钟。



您不会因为固件更新丢失任何数据。开始更新前, 设备中的数据已同步至您的 **Flow** 账户。

重启和重置

如您在使用设备时遇到问题, 可以尝试重启。重启设备不会从设备中删除您的任何个人数据。但是, 在重启时, 设备的日期和时间设置将恢复为默认值, 任何正在进行的进程(例如睡眠计算)都将结束。为确保您的睡眠和活动数据正确累积, 请在重启后将设备与 **Polar Flow** 应用同步, 以在设备上获得正确的日期和时间设置。

重启/重置按钮位于设备顶部的腕带下方。要重启设备, 请在设备未插入电源的情况下, 用大头针按下该按钮。



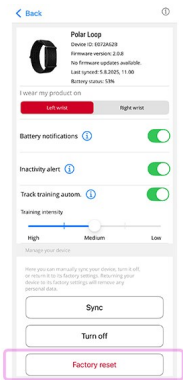
恢复 Polar Loop 的出厂设置

如重启设备不起作用, 您可以将设备恢复为出厂设置。请注意, 将设备恢复为出厂设置会清空设备上的所有个人数据和设置, 您需要重新设置设备以供个人使用。您从设备同步至 **Flow** 账户上的所有数据均安全。

恢复出厂设置有两种方法:

- 通过 Polar Flow 应用中的设备设置。
- 在设备插入电源的情况下, 用大头针按下设备的重启/重置按钮。

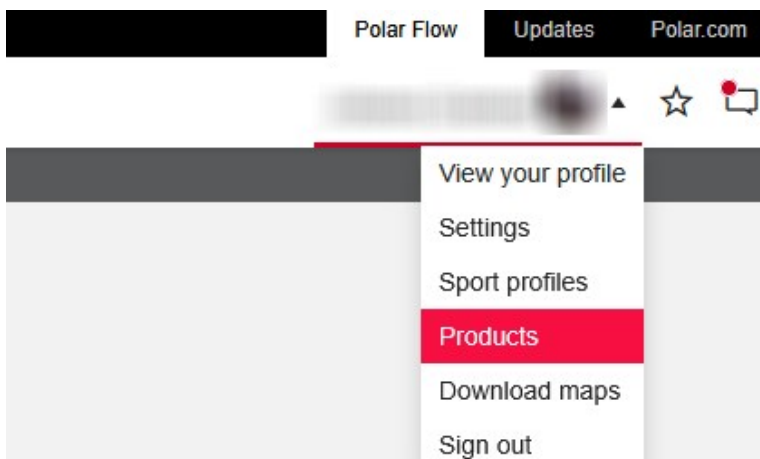
若要使用 Polar Flow 应用将设备恢复为出厂设置, 请转到 Polar Flow 应用中的**设备**, 如果您有多个 Polar 设备, 请选择 Polar Loop。然后选择**恢复出厂设置**。



恢复出厂设置后:

恢复出厂设置后, Polar Loop 会与您的手机解除配对, 但仍可能显示在手机的已配对蓝牙设备列表里以及您的 Flow 账户中。在再次设置之前, 请按照以下步骤将其从两者中删除:

1. 请访问 flow.polar.com 并登录。
2. 点击右上角您的姓名并选择**产品**。



3. 从列表中找到该产品并点击删除图标 (X)。点击**删除**进行确认。
4. 在手机上查看已配对蓝牙设备的列表, 如果您的 Polar Loop 在列表中, 请将其从列表中删除。
 - iOS: 设置 > 蓝牙 > 轻触 Polar Loop 旁的“i”> 忽略此设备。
 - Android: 设置 > 蓝牙 > 轻触 Polar Loop 旁的齿轮图标, 然后选择“忘记”。

重新**设置您的 Polar Loop**。记住, 在设置时使用与重置前相同的 Polar 账户。

与手机配对

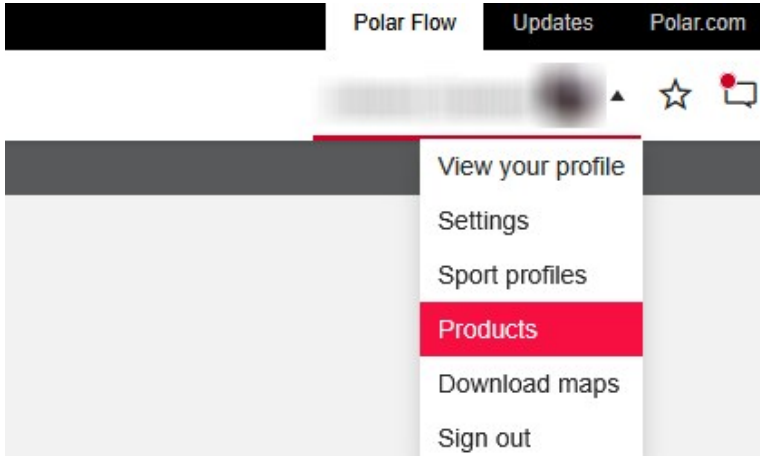
如果您已按照**设置 Polar Loop** 章节中的说明通过 Polar Flow 应用完成 Polar Loop 的设置, 则 Polar 360 已与手机配对。如果您购买了一部新手机并想将设备与之配对, 则可以按照以下说明进行操作。

在将您的 Polar Loop 与新手机配对之前

Polar Loop 一次只能与一部手机配对。配对后, 只有该手机才能看到它。在将其与新手机配对之前, 必须**恢复出厂设置**以删除现有配对。有关说明, 请参阅[重启和重置](#)。

恢复出厂设置后, Polar Loop 会与您的手机解除配对, 但该设备仍可能显示在您的 Flow 账户中以及手机的已配对蓝牙设备列表里。如果要将其从两者中删除, 请按照以下步骤操作:

1. 请访问 flow.polar.com 并登录。
2. 点击右上角您的姓名并选择**产品**。



3. 从列表中找到该产品并点击删除图标 (X)。点击**删除**进行确认。
4. 在手机上查看已配对蓝牙设备的列表, 如果您的 Polar Loop 在列表中, 请将其从列表中删除。
 - iOS: 设置 > 蓝牙 > 轻触 Polar Loop 旁的“i”> 忽略此设备。
 - Android: 设置 > 蓝牙 > 轻触 Polar Loop 旁的齿轮图标, 然后选择“忘记”。

若要与新手机进行配对

请注意, 您必须在 Polar Flow 应用中进行配对, 而不是在手机的**蓝牙设置**中。配对期间, 将设备保持在距离手机一米以内。

1. 从 App Store 或 Google Play 上下载 Polar Flow 应用。
2. 确保手机已开启蓝牙功能, 并且未开启飞行模式。



Android 用户: 确保在手机的应用设置中为 Polar Flow 应用启用定位。

3. 将设备插入已接通电源的 USB 端口或 USB 充电器。
4. 在手机上, 打开 Polar Flow 应用并使用您的 Polar 账户登录。



Android 用户: 如果您在使用兼容 Polar Flow 应用的多个 Polar 设备, 请确保您已在 Polar Flow 应用中将 Polar Loop 选为活动设备。这样, Polar Flow 应用将在配对时连接您的设备。

5. Polar Flow 应用将自动提醒您与 Polar Loop 配对。在手机上接受蓝牙配对请求。

训练

利用 Polar Loop 进行训练

Polar Loop 提供了多种追踪训练的选项, 让您能够根据活动类型和个人偏好选择最适合的方式。您可以使用 Flow 应用或设备 (使用 Flow 应用开始和停止训练) 手动追踪训练, 也可以直接在设备上使用自动追踪。

手动训练记录

您可以使用 Flow 应用手动开始和停止训练。在开始训练之前, 您可以选择是使用 Flow 应用还是使用设备进行记录。

- **使用 Flow 应用记录训练:**

当您使用 Flow 应用记录训练时, 会记录心率和位置相关数据, 您可以在训练期间实时监测这些数据。您还可以接收语音指导并使用快速设定目标功能。

最适合: 像健身房训练、跑步这类有计划的锻炼, 或是当您需要追踪 GPS 数据(如速度、距离、路线)时。



运动过程中请将手机放在身边, 以确保 GPS 定位准确, 并实现不间断的心率追踪。

- **使用设备记录训练:**

通过设备进行记录时, 您需要使用 Flow 应用手动开始和停止训练, 但在锻炼期间无需携带手机。开始后, 记录将由设备进行处理。单独使用设备时, 仅会记录心率数据。

最适合: 您觉得携带手机不便的活动, 或训练初始阶段强度过低, 导致自动训练检测功能无法识别的情况。



在使用 Flow 应用或设备手动记录训练之前, 必须在 Flow 应用的**训练设置**页面上将设备作为心率传感器进行配对。

有关更多信息, 请参阅[手动训练记录](#)。

自动训练检测

自动训练检测使您的 Polar Loop 能够自动检测和记录锻炼, 无需手动开始或停止训练。

启用后, 您的设备一旦检测到心率和活动水平升高就会开始记录。然后, 当您的手机处于蓝牙范围内时, 数据会自动同步到 Flow 应用。此功能可确保即使您忘记手动开始记录, 设备也能记录您的训练, 并且在训练期间您无需携带手机。当设备在后台处理跟踪时, 您可以全神贯注于训练。

最适合: 自发或休闲活动, 例如快走和骑自行车。

有关更多信息, 请参阅[自动训练检测](#)。

手动训练记录

您可以通过手机上的 Flow 应用或设备手动记录训练。

当您使用 Flow 应用记录训练时, 会记录心率和位置相关数据, 您可以在训练期间实时监测这些数据。您还可以接收语音指导并使用快速设定目标功能。

通过设备进行记录时, 您需要使用 Flow 应用手动开始和停止训练, 但在锻炼期间无需携带手机。开始后, 记录将由设备进行处理。单独使用设备时, 仅会记录心率数据。



要使用 Flow 应用或设备手动记录训练, 您需要在 Flow 应用的**训练设置**页面上将设备作为心率传感器进行配对。有关说明, 请参阅**入门指南**一节。

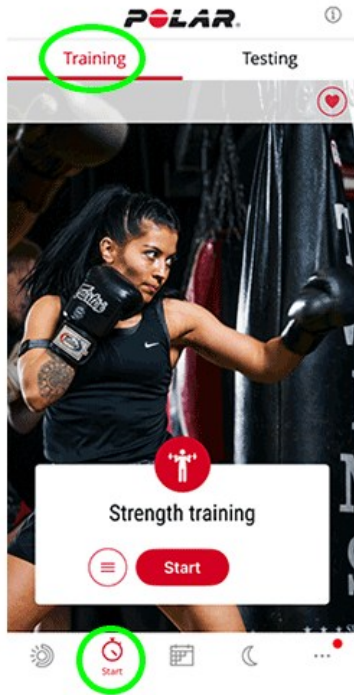
入门指南

1. 将 Polar Loop 紧紧地佩戴在手腕上。



为了进行精确测量和追踪, 必须将设备正确佩戴在手腕上。有关说明, 请参阅[佩戴 Polar Loop](#)。此外, 请确保将设备佩戴于您在 Flow 应用的设备设置中选择的手腕上。

2. 在 Polar Flow 应用中, 选择**开始 > 训练**。

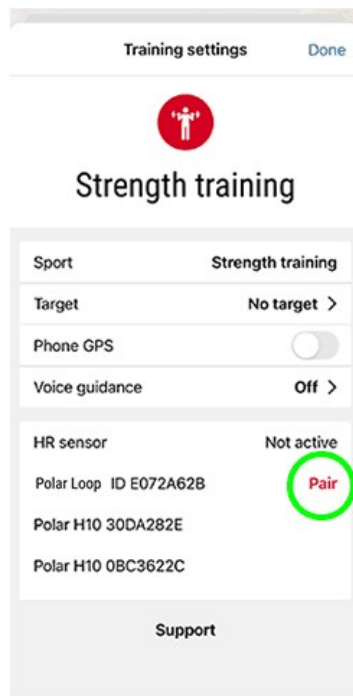
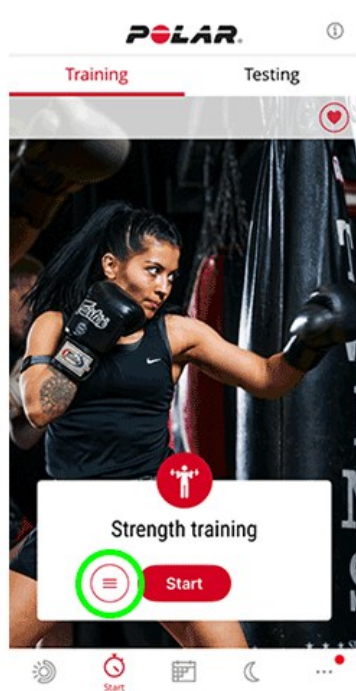


如果自动训练检测已开启, 并且由于心率和活动水平升高而导致设备已开始记录, 则必须停止正在进行的记录, 然后才能开始手动训练。正在进行的记录显示在**开始**视图中。要将其停止, 请长按**按住停止**按钮。如果要删除自动记录的训练, 请在**日历**视图中长按该训练, 然后选择**删除**。

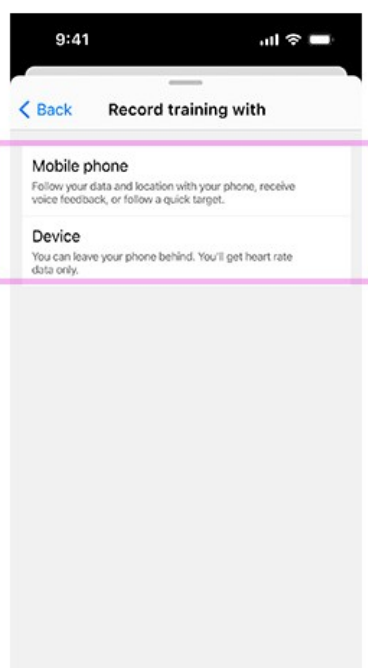
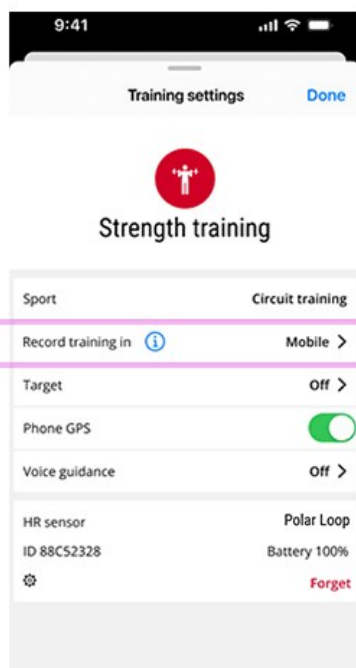
3. 在使用 Flow 应用或设备手动记录训练之前, 必须在 Flow 应用的**训练设置**页面上将设备作为心率传感器进行配对。点击



图标打开**训练设置**页面。在页面上找到您的设备, 然后点击**配对**。



4. 在训练设置页面上, 您可以选择是要使用手机还是设备记录训练:

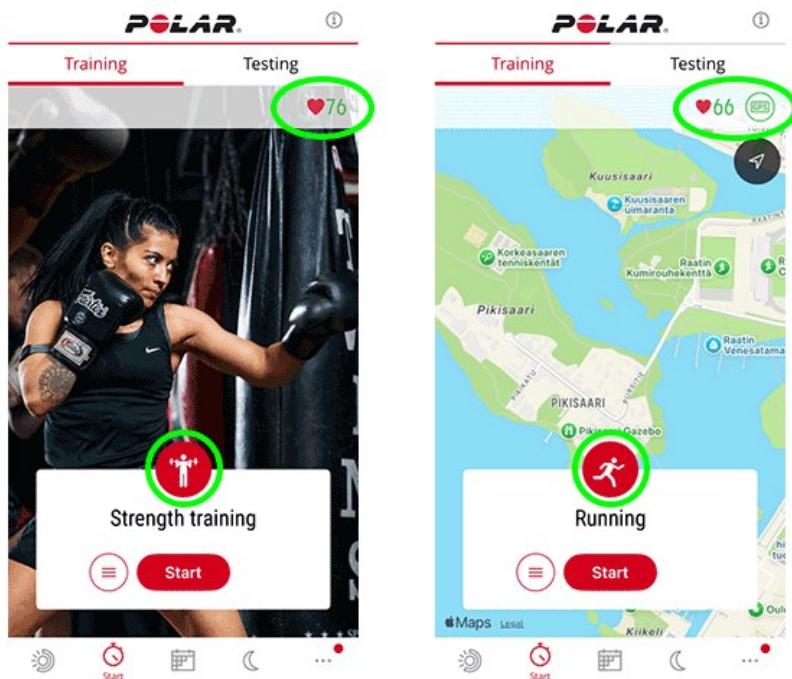


5. 点击完成以返回训练页面。

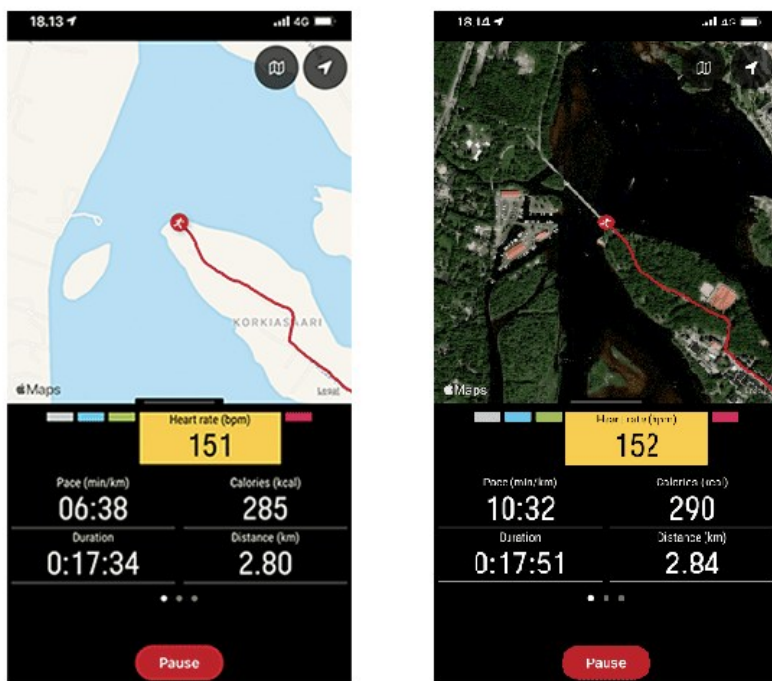
用手机记录训练

将设备作为心率传感器与 Flow 应用配对并选择了记录方法后, 您就可以选择运动内容并开始训练了。

在训练页面上, 通过点击运动图标来选择运动内容。如果选择了室外运动内容, 手机 GPS 即会开启, 以便在地图上追踪您的训练路线。当您看到当前心率和实线圆圈 GPS 图标时, 点击开始即可开始训练。



您可以通过点击地图顶部的  图标更改地图视图。您还可以通过滑动和双指开合手势来按自己的意愿滚动和缩放地图。轻触  图标可将焦点移回您的位置。在页面底部滑动，可在心率和配速视图之间切换。



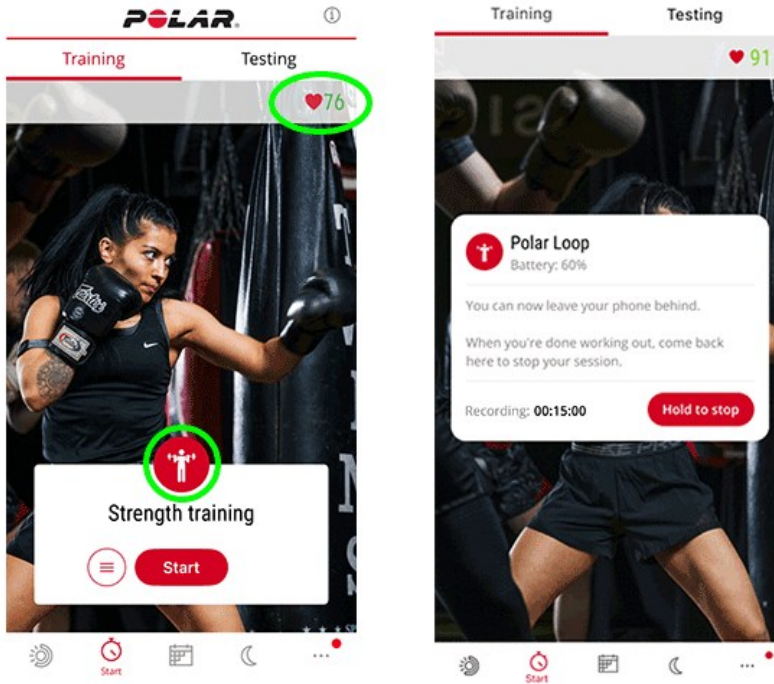
若要结束训练：

- 点击**暂停**。
- 点击并按住**停止**保存训练并查看训练总结。

用设备记录训练

将设备作为心率传感器与 Flow 应用配对并选择了记录方法后，您就可以选择运动内容并开始训练了。

在**训练**页面上, 通过点击运动图标来选择运动内容。当看到当前心率时, 点击**开始**以开始训练。



- 正在进行的训练记录及其当前持续时间将显示**开始**页面和**日记**中的设备卡片上。
- 要结束训练, 请在上述任一视图中长按**按住停止**按钮。记录完成后, 设备会自动将您的训练数据同步到 **Flow** 应用。
- 同步后, 训练将显示在 **Flow** 应用的**日记**和**日历**视图中。您可以通过点击相应训练来查看训练分析。

自动训练检测

自动训练检测允许您的 Polar Loop 自动检测和记录训练, 无需您通过 **Flow** 应用手动开始记录。启用后, 您的设备一旦检测到心率和活动水平升高就会开始记录。此功能可确保即使您忘记手动开始记录, 设备也能记录您的训练, 并且在训练期间您无需携带手机。当设备在后台处理追踪时, 您可以全神贯注于训练。



为了进行精确测量和追踪, 必须将设备正确佩戴在手腕上。有关说明, 请参阅[佩戴 Polar Loop](#)。此外, 请确保将设备佩戴于您在 **Flow** 应用的设备设置中选择的手腕上。

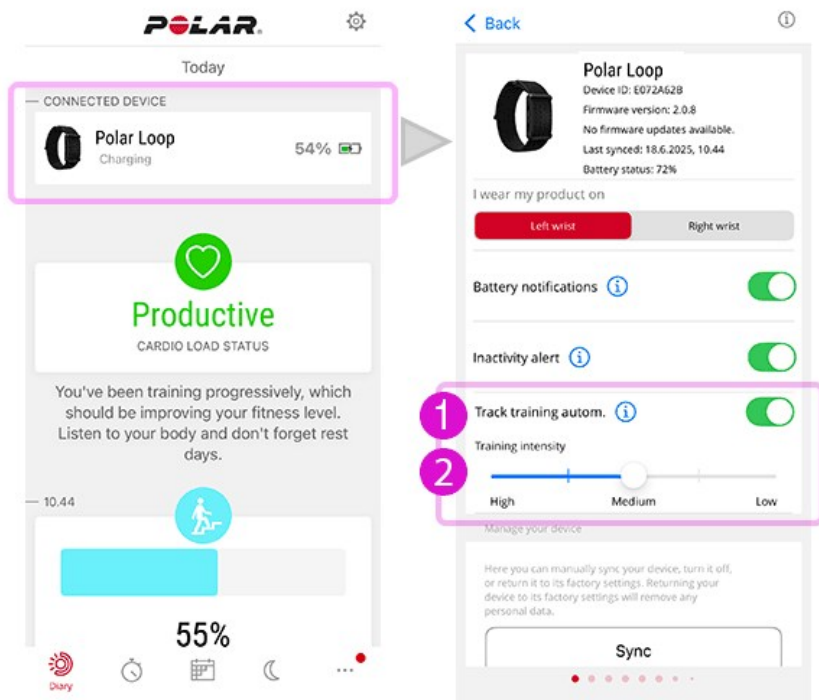
开启或关闭自动训练检测



默认情况下, 自动训练检测处于启用状态。您可以在设置过程中开启或关闭该功能, 也可在后续通过 **Flow** 应用的[设备设置](#)进行开关操作, 同时在该页面还能调整其灵敏度。

在 **Flow** 应用中, 点击**日记**中的设备卡片, 打开设备设置。如果您有多个 **Polar** 设备, 也可以转到**设备**, 然后选择 **Polar Loop**。

1. 在设备设置中, 使用**自动追踪训练**开关来开启或关闭自动训练检测。
2. 通过将**训练强度**滑块向**低**、**中**或**高**移动, 调整自动训练检测的灵敏度。此设置决定了开始追踪时的强度级别。强度越高, 则需要更高的运动强度才能触发检测。您可以尝试不同的强度设置, 找到最佳的训练强度水平。



训练强度：

- **低**：即使是轻度活动，例如悠闲地散步或做家务，也可能触发训练记录。
- **中(默认)**：快走或慢跑等活动足以开始记录。
- **高**：只有当您进行剧烈运动(例如跑步、滑雪或其他高强度运动)时，才会记录训练。

自动训练检测的工作原理

要自动记录训练，必须满足一定的持续时间和强度要求。

持续时间：活动必须持续至少 10 分钟才能保存为锻炼。

强度：您的心率和活动需要达到并保持一定的水平：

- 若要开始追踪，您的心率必须超过心率储备 (HRR) 的 50%，心率储备即您的最大心率与静止心率之间的差值。这通常意味着活动应在**心率区 1**或更高范围内。若要持续追踪，您的心率需保持在心率储备的 25% 以上；此外，设备也可通过加速度计检测到持续的高强度身体活动，进而维持追踪状态。

以最大心率为 190 次/分钟、静息心率为 50 次/分钟的人为例：

- 心率储备 (HRR) = $190 - 50 = 140$ 次/分钟
- 启动阈值 (50% HRR) = $(140 \times 0.5) + 50 = 120$ 次/分钟
- 持续阈值 (25% HRR) = $(140 \times 0.25) + 50 = 85$ 次/分钟
- 您的活动强度需达到 6.0 MET(一种运动强度衡量单位)或以上，方可启动追踪。当活动量下降到 3.0 MET 或以下时，追踪将停止，除非您的心率在运动幅度较小的情况下仍保持在足够高的水平。例如，骑自行车时可能会发生这种情况，手腕在握住车把时几乎保持不动。

MET 示例：

1.0 MET：静坐

2.5 MET：慢走

5.0 MET:快走

9.8 MET:以每英里 10 分钟(即每公里 6 分钟)的配速跑步

11.0 MET:以每小时 7 英里(即每小时 11 公里,或约每公里 5 分 25 秒)的速度跑步



注意:这些强度值适用于**中**训练强度设置,这是默认设置。**高**设置的阈值更高,**低**设置的阈值则更低。

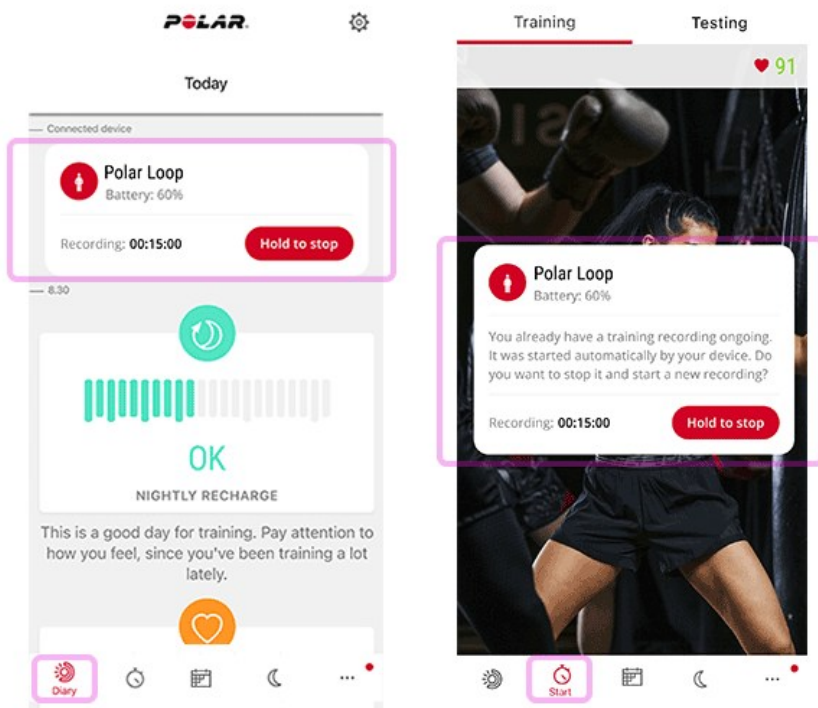
当您开始训练时

当设备识别到您的心率和活动水平足够高时,就会开始记录您的训练。

训练过程中

正在进行的训练记录及其当前持续时间显示在 Flow 应用的**日记**中的设备卡片上和**开始**页面上。

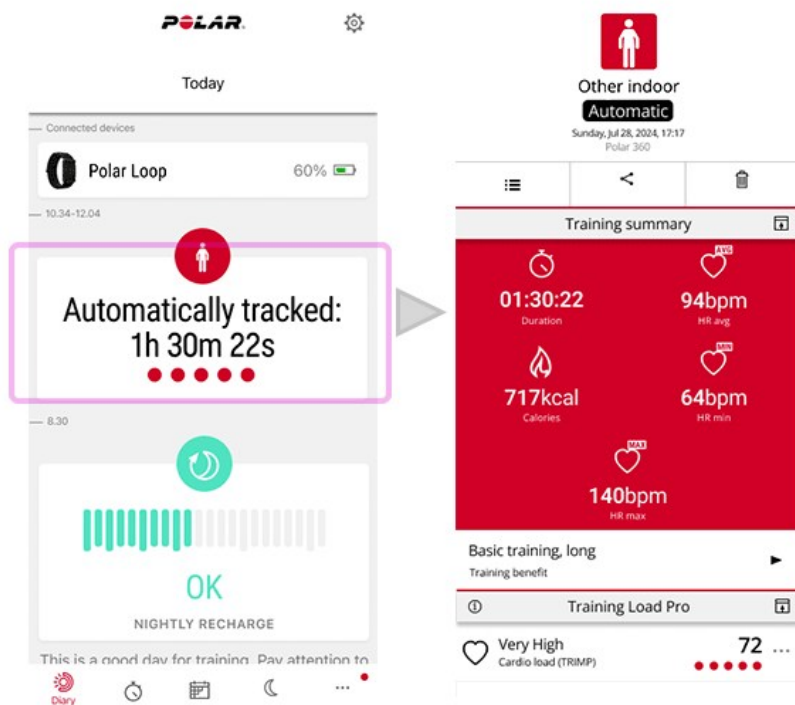
如果需要,您可以通过长按**按住停止**按钮来手动停止训练记录。



训练结束后

当您的心率降至指定阈值以下且未检测到持续的高强度身体活动时,记录将自动结束。然后,一旦您的手机处于蓝牙范围内,设备就会将您的训练数据同步到 Flow 应用。请注意,该应用程序必须至少在后台运行才能正常进行自动同步。

自动记录的训练将显示在 Flow 应用的**日记**和**日历**视图中。您可以通过点击相应训练来查看训练分析。



默认情况下,所有自动记录的训练均使用**其他室内活动**运动内容;但您也可以根据需求更改此设置。当您从**日历**中打开训练分析视图时,则在进入分析视图之前,系统会提示您选择运动内容。点击某项运动内容将其选中,如果您想保留**其他室内活动**运动内容,请选择**取消**。



选择运动内容后,系统将要求您对您的训练进行评级。您可以按从 1 到 10 的等级来选择评级,其中 1 表示极其简单,10 表示最大强度。如果愿意,您可以关闭页面底部的“继续提问”滑块,在以后的训练中禁用此问题。评级后,训练分析视图随即打开。

如何确保准确的训练检测

为了使自动训练检测正常工作,请确保 **Flow** 应用中的身体设置是最新的。要访问这些设置,请前往**更多**菜单,然后点击页面顶部的个人资料图片或姓名。

您的**最大心率**和**静息心率**值对于计算心率储备必不可少。其他身体细节(**性别、出生日期、身高和体重**)用于估算卡路里消耗量。

- **最大心率**:如果您知道自己目前的最大心率数值,便可设定最大心率。当您首次设定最大心率数值时,会默认显示基于年龄估计的数值(220 - 年龄)。
- **静息心率**:这是您在完全放松且不受干扰时的最低心率。如果您不知道自己的静息心率,可以参考**活动**视图中显示的**当天最低心率**值。

为了进行精确测量,必须将设备正确佩戴在手腕上。有关说明,请参阅[佩戴 Polar Loop](#)。此外,请确保将设备佩戴于您在 **Flow** 应用的设备设置中选择的手腕上。



如果想让训练时段精准开始和结束,建议在 **Flow** 应用中使用手动记录功能。自动检测可能会有轻微延迟——例如,在运动开始时,如果您的手部寒冷且血液循环不畅,或者在运动结束时,如果剧烈运动导致心率仍处于较高水平。

Polar Flow 应用中的训练分析

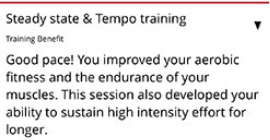
在您完成训练后，如果您的手机处于蓝牙范围内，Polar Loop 将自动与 Flow 应用同步。您也可以通过该应用手动启动同步。有关更多详细信息，请参阅[同步](#)。同步后，训练将显示在 Flow 应用的[日记](#)和[日历](#)视图中。您可以通过点击训练来打开训练分析视图。训练总结中显示的信息取决于运动内容和收集的数据。例如，训练总结可以包含以下信息：

训练总结



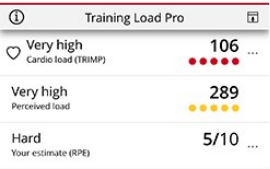
- 训练持续时间
- 训练期间活动的距离*
- 心率(平均心率、最小心率、最大心率)
- 卡路里
- 速度(平均速度、最大速度)*

训练效益



- 关于训练效果的文字反馈信息该信息是基于训练中心率区之间的训练时间分布、卡路里消耗和时长。
- 有关更多信息，请参阅[训练效益](#)。

Training Load Pro



- 心肺负荷显示心肺对训练的反应
 - 感知负荷根据您的自我感觉以及训练时长描述训练强度
 - 自我感觉(运动自觉强度、感知劳累率)
- 有关更多信息，请参阅[Training Load Pro](#)。

训练区



- 不同心率区付出的训练时间
- 不同速度区付出的训练时间*

*只有当训练课程通过 Flow 应用记录，且在训练设置中开启了手机 GPS 功能时，训练总结中才会显示速度和距离信息。

功能

全天候活动监测

Polar Loop 通过内置的 3D 加速度计记录您的手腕摆动来追踪您的活动。它结合您的体格信息分析您运动的频率、强度和规律，让您了解您在常规训练外的日常生活中的活跃程度。



为了进行精确测量，必须将设备正确佩戴在手腕上。有关说明，请参阅[佩戴 Polar Loop](#)。此外，请确保将设备佩戴于您在 Flow 应用的设备设置中选择的手腕上。为实现最精准的活动追踪，我们建议将 Polar Loop 佩戴在非惯用手上。

活动目标

在设置设备和创建 Polar 账户时，您将获得个人活动目标。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[活动目标](#)。或访问flow.polar.com 并登录您的 Polar 账户。然后点击您的姓名 > [设置](#) > [活动目标](#)。从三种活动等级中选择一种最能恰当地说明您的标准日和活动的等级。

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，您需要的活动强度就越大。

活动指南

活动指南功能显示您在当天的活跃程度，并告诉您还需要多少活动才能达到每日体能活动的建议目标。您可通过 Polar Flow 应用或网络服务，查看您达到当天活动目标的进度。

活动效果

活动效果会为您提供反馈，内容包括积极锻炼给您带来的健康益处，以及久坐不动对您的健康造成的不良影响。该反馈基于体力活动和坐姿行为对健康影响的国际准则和研究。其核心理念是：越积极，获得效益越多！Polar Flow 应用和 Flow 网络服务，均可展示您的日常活动效果。您可以按照每日、每周和每月来查看活动效果。在 Flow 网络服务中，您还可以查看有关健康效益的详细信息。

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。

Polar Loop 会检测您一天中是否长时间不活动，并提醒您保持活跃，从而避免不活动对健康的不利影响。不活跃提示通过 Flow 应用发送。

您可以在 Flow 应用的[设备设置](#)中打开或关闭不活跃提示。要接收这些提示，请确保在手机设置中允许 Flow 应用的通知，并且该应用程序至少要在后台运行。

久坐 55 分钟后，设备将发出不活跃提示，提醒您站起来，帮助您在日常工作中进行短时间的活动。起立并尽量活动；短途步行、伸展或进行一些其他的低强度活动，保持身体健康。如果您在发出警告后的五分钟内仍未活动，您将收到一个不活动图章。不活动图章显示在 Flow 应用程序和网络服务中，您可以查看每日不活动图章数量。

除有关身体活动及健康益处的大量信息外，您还可以查看不活动时间以及久坐时间。这样您可查看每日常规事项，进行相应变更以实现更活跃的生活方式。

Polar Flow 应用与网络服务中的活动数据

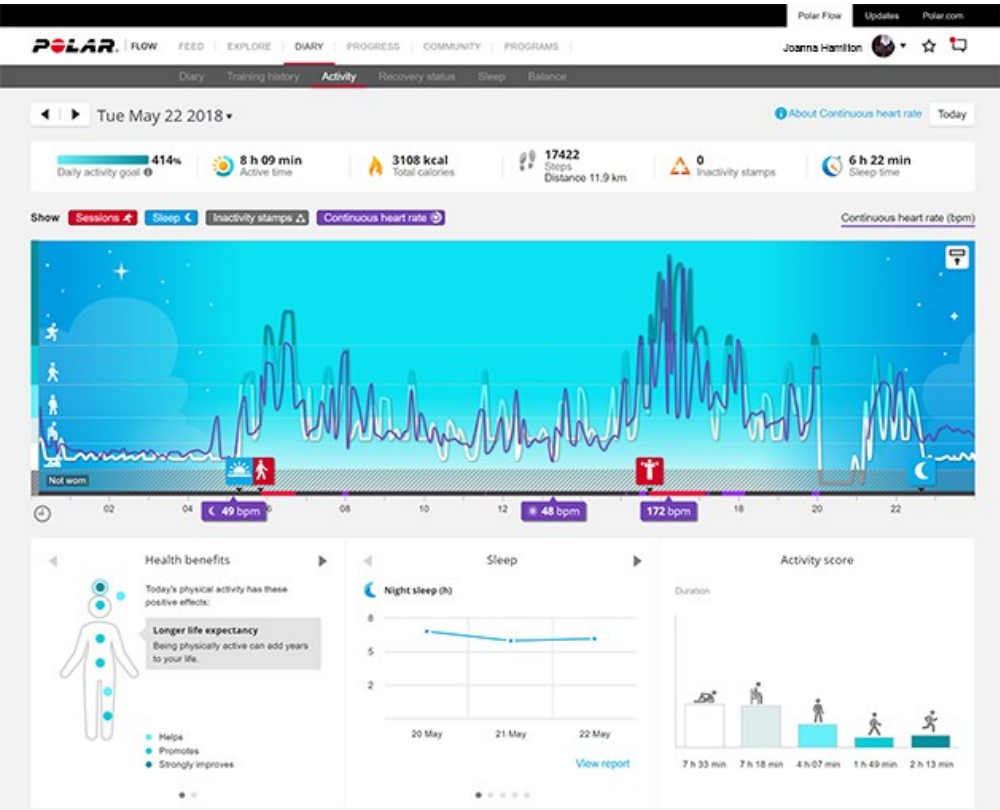
您可以在 Polar Flow 应用和网络服务中查看您的活动数据。借助 Polar Flow 应用，您可以实时跟踪和分析活动数据。Flow 网络服务可让您详细了解您的活动信息。利用活动报告(在**报告**选项卡下)，您可以追踪您的日常活动的长期趋势。

有关全天候活动监测的更多信息，请参阅[深度指南](#)。

持续心率追踪

持续心率追踪是对 Polar 设备全天候活动监测功能进行补充的一种功能。这些功能一起用于自动监测您所有的日常身体活动。全天候活动监测功能通过记录您的手腕运动来监测您的活动，无间心率功能则是全天候监测您的心率。它可以更准确地测量每日卡路里消耗量和总体活动量，因为可以追踪诸如骑自行车等很少需要手腕运动的身体活动。Polar Loop 将自动开启持续心率追踪功能。

您可以在 Polar Flow 网页或移动应用中查看您的持续心率追踪数据。有关持续心率追踪功能的更多信息，请参阅[深度指南](#)。



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的信息。

您的 Polar Loop 会自动测量夜间睡眠恢复和 ANS 恢复。您可以在 Polar Flow 应用中看到 **Nightly Recharge** 状况。基于您的测量结果, 您还会获得个性化的每日运动建议, 以及在那些特别疲惫的日子里, 关于睡眠和调节自身能量水平的建议。**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。

如何开始使用 Nightly Recharge?

1. 将腕带牢牢地系在手腕上, 并在睡觉期间佩戴设备。设备底部的光学心率传感器必须始终紧贴您的皮肤。有关更详细的佩戴说明, 请参阅[佩戴 Polar Loop](#)。

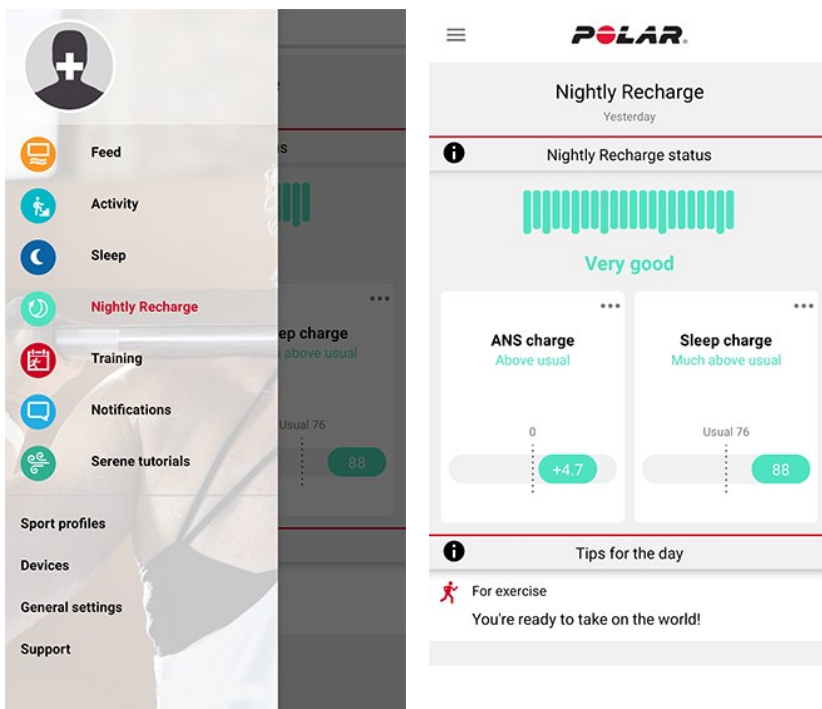


为确保精确追踪, 请在睡前提前佩戴好设备。

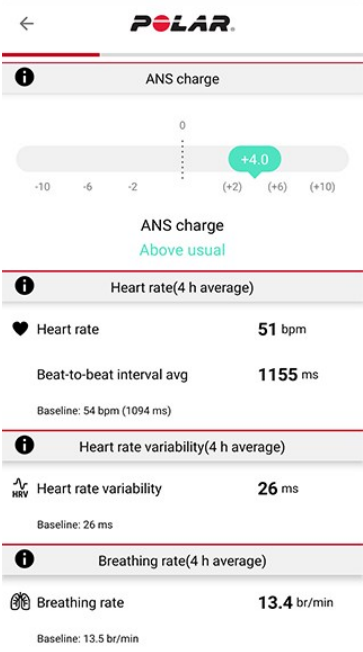
2. 您需要佩戴设备三晚, 然后才能在 Polar Flow 应用中开始看到 **Nightly Recharge** 状况。这是确定您的平常水平所需的时间。在获得 **Nightly Recharge** 前, 您可以查看睡眠和 ANS 测量详情(心率、心率变异和呼吸速率)。在成功完成三次夜间测量后, 您将可以在 Polar Flow 应用中看到您的 **Nightly Recharge** 状况。

Polar Flow 应用中的 Nightly Recharge

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



Polar Flow 应用中的 ANS 恢复详情



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

成人的正常**心率**值范围为 40-100 下/分钟。不同夜晚的心率值不同是常见现象。精神或身体压力、深夜练习、疾病或酒精都有可能让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况、有氧适能和压力承受程度高相关。不同的人心率变异可能会非常大，范围在 20 - 150 之间。最好将昨晚的数值与平常水平进行比较。

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

Polar Flow 中的睡眠恢复详情

有关 Polar Flow 应用中的睡眠恢复信息，请参见“Polar Flow 应用与网络服务中的睡眠数据”在本页30。

Polar Flow 应用中的个性化提示

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

针对练习

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

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

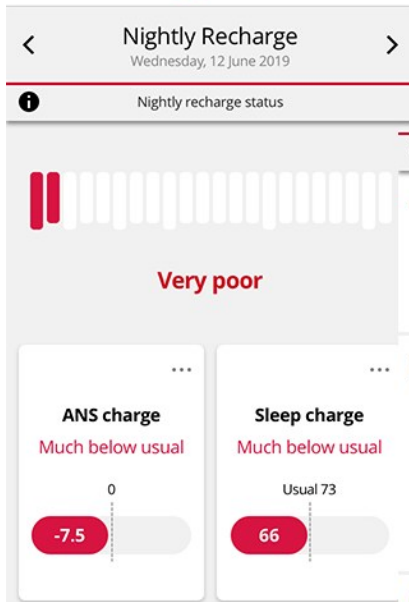
针对睡眠

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

- 较长时段内的睡眠节律
- 心肺负荷状态
- 前一天的练习

针对能量水平调节

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



Tips for the day

For exercise

A rest day might be just what you need. If you want to train, take it easy.

For sleep:

Make sure you get enough sleep. A warm cup of something before bedtime might relax you, just as long as it doesn't contain caffeine or alcohol. Alcohol hinders your REM sleep.

For regulating energy levels:

Do something that gives you pleasure and comfort. Music, gentle exercise, reading, cooking... whatever lifts up your spirits can help you recover!

通过此[深度指南](#)了解有关 Nightly Recharge 的更多信息。

Sleep Plus Stages™ 睡眠追踪

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

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

如何利用 Polar Sleep Plus Stages™ 开始追踪睡眠

1. 确保在 **Polar Flow** 中**设置了自己的首选睡眠时间**。在 **Polar Flow** 应用中,轻触您的个人资料,并选择您的**首选睡眠时间**。选择您的首选睡眠时间并轻触**完成**。

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

2. 将腕带牢牢地系在手腕上。设备底部的光学心率传感器必须始终紧贴您的皮肤。有关更详细的佩戴说明,请参阅[佩戴 Polar Loop](#)。



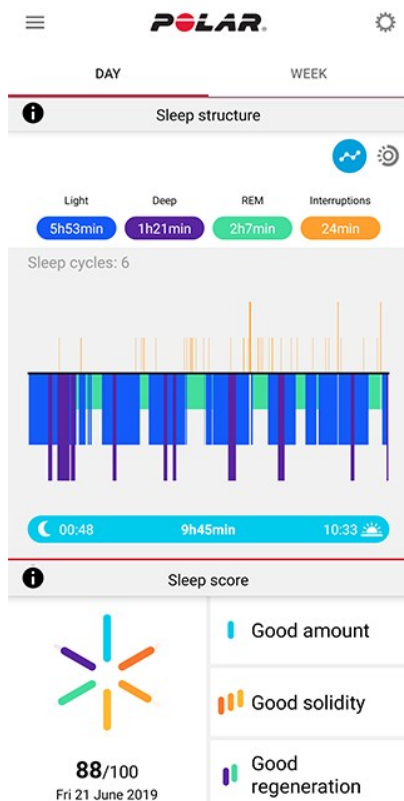
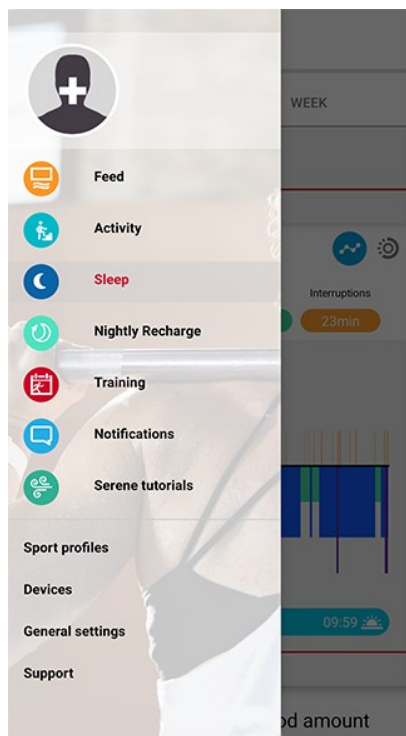
为确保精确追踪,请在睡前提前佩戴好设备。

3. **Polar Loop** 会自动检测您何时入睡、何时醒来,以及睡了多长时间。**Sleep Plus Stages** 测量基于以下记录:利用内置 3D 加速度传感器记录非惯用手动作,以及利用光学心率传感器从手腕记录心跳间隔数据。
4. 一旦 **Polar Loop** 汇总了您前一晚的睡眠数据,它就会[自动将这些数据同步](#)到 **Polar Flow** 应用中。请注意,该应用程序必须至少在后台运行才能正常进行自动同步。如果 **Polar Loop** 尚未汇总您的睡眠情况,您也可以通过 **Polar Flow** 应用手动停止睡眠追踪。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 **Polar Flow** 应用中对自身睡眠质量进行评价,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价,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。

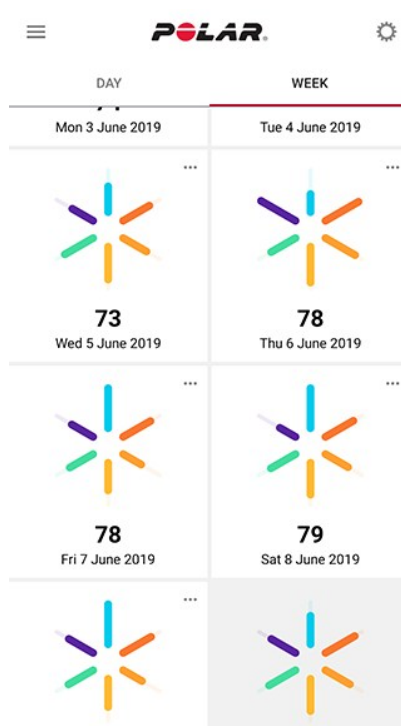
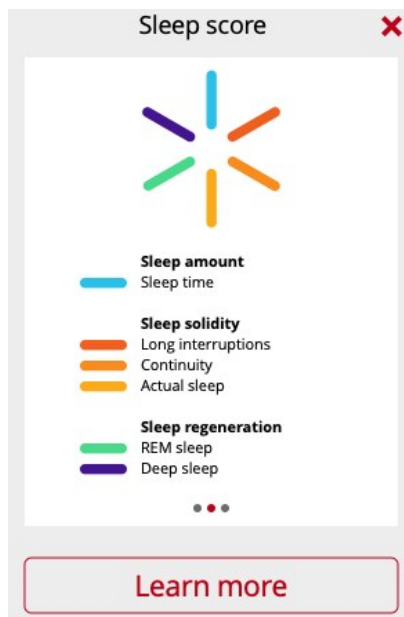
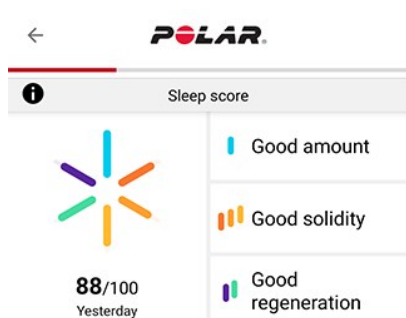
Polar Flow 应用与网络服务中的睡眠数据

您的睡眠情况始终具有您个人的特点,因此不要将您的睡眠数据与其他人相比,您应追踪您自己的长期睡眠模式,以充分了解您的睡眠情况。在 **Polar Flow** 应用中以每天和每周的方式追踪您的睡眠,了解睡眠习惯和白天活动对睡眠的影响。

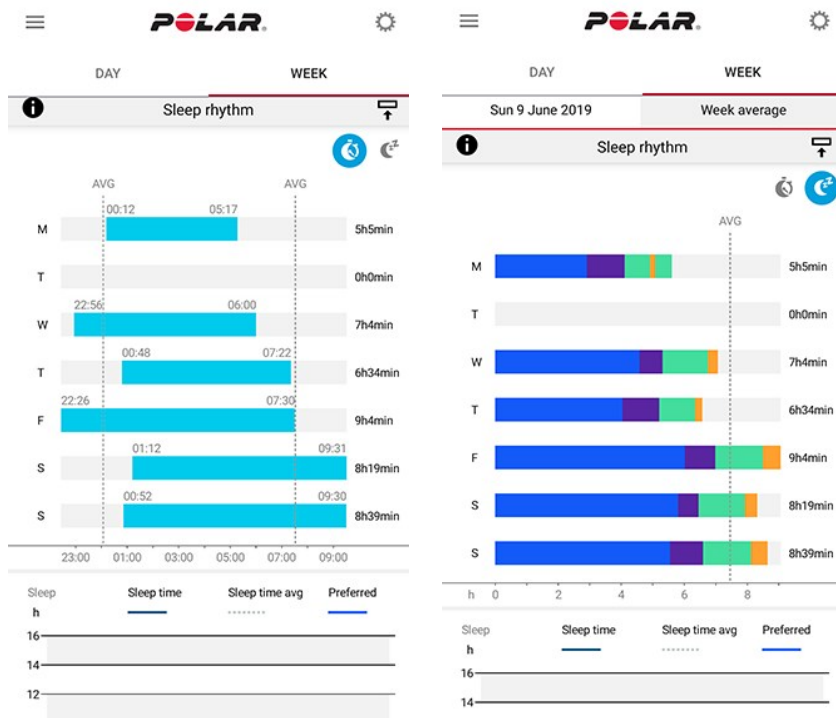
从 **Polar Flow** 应用菜单中选择**睡眠**,可查看睡眠数据。在睡眠结构视图中,您可看到在不同的睡眠阶段(浅层睡眠、深层睡眠和快动眼睡眠)您的睡眠进展情况、以及睡眠中的中断情况。通常睡眠周期从浅层睡眠进入深层睡眠,然后进入快动眼睡眠。夜间睡眠通常包含 4-5 个睡眠周期。这相当于 8 小时左右的睡眠。在正常的夜间睡眠中会有许多长短不一的中断。在睡眠结构图中,长时间中断以橙色长条显示。



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

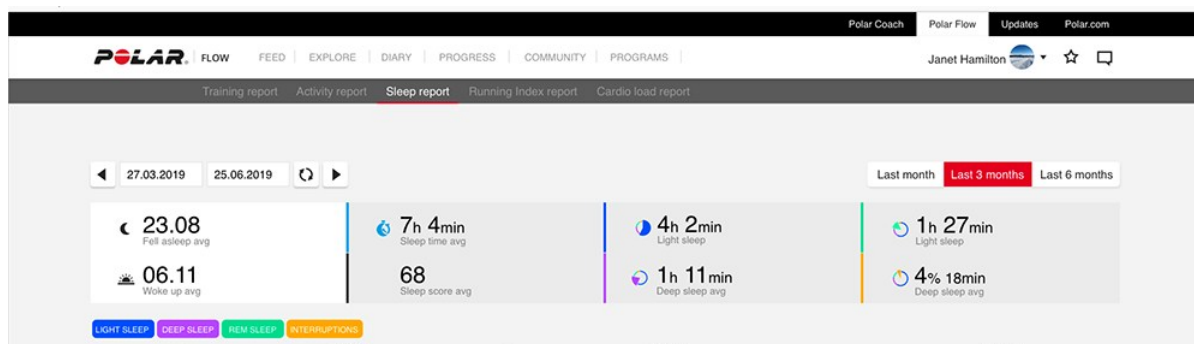


睡眠节律部分提供有关睡眠时间和睡眠阶段的一周视图。



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

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



通过此[深度指南](#)了解有关 Polar Sleep Plus Stages 的更多信息。

Sleepwise™ 日间机敏性指引

Polar SleepWise™ 帮助您掌握睡眠对日间机敏性水平和身体准备情况的影响。除了您最近的睡眠量和睡眠质量外，我们还考虑了睡眠节律的影响。SleepWise 可显示您最近的睡眠如何提升您的日间机敏性水平和身体准备情况。这就是我们所说的睡眠提升。它可以帮助您达到并保持健康的睡眠节律，并指出您最近的睡眠对日间机敏性水平的影响。更好的机敏性能够提高反应速度、准确性、判断力和决策能力，有助于更好地做好准备。

为确保提供个性化反馈，请确保您的首选睡眠时间设置符合您的实际睡眠需求。

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

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

心率区

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

以下是各心率区间所对应的运动强度等级及最大心率百分比。

心率区	强度	HRmax 的百分比
区 1	极低强度	50-60%
区 2	低强度	60-70%
区 3	中等强度	70-80%
区 4	高强度	80-90%
区 5	最高强度	90-100%

进一步了解心率区：[什么是心率区？](#)

智能卡路里

市面上最精准的卡路里计算器根据您的各项数据计算出卡路里燃烧量：

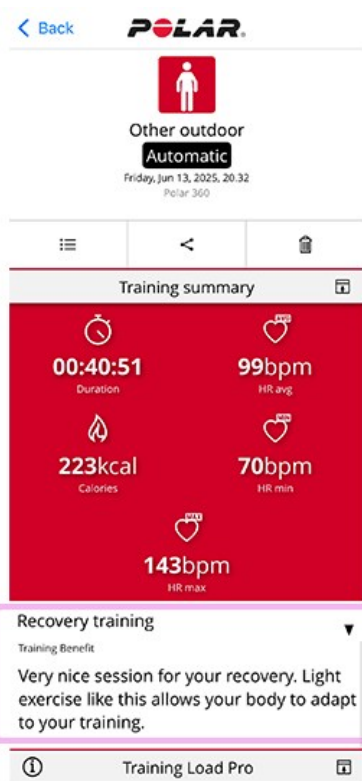
- 体重、身高、年龄、性别
- 个人最大心率 (HR_{max})
- 训练或活动的强度
- 个人最大摄氧量 (VO_{2max})

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

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

训练效益

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



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

下表对不同训练效果选项进行说明。

反馈:	效益
最大训练+	非常棒的训练！您的冲刺速度和肌肉神经系统都得到了改善, 提高了您的效率。此训练也提高了您的抗疲劳能力。
最大训练	非常棒的训练！您的冲刺速度和肌肉神经系统都得到了改善, 提高了您的效率。
最大和速度训练	非常棒的训练！您提高了速度和效率。此训练还显著提高了您的有氧适能和维持更久高强度训练的能力。
速度和最大训练	非常棒的训练！您显著提高了您的有氧适能和维持更久高强度训练的能力。此训练也提高了您的速度和效率。
速度训练+	长时间训练中非常棒的配速！您提高了有氧适能、速度以及维持更久高强度训练的能力。此训练也提高了您的抗疲劳能力。
速度训练	很好的配速！您提高了有氧适能、速度以及维持更久高强度训练的能力。
速度和稳定状态训练	不错的配速！您提高了维持更久高强度训练的能力。此训练也改善了您的有氧适能和肌肉耐力。
稳定状态和速度训练	不错的配速！您改善了您的有氧适能和肌肉耐力。此训练也提高了您维持更久高强度训练的能力。
稳定状态训练+	好极了！此长时间训练改善了您的肌肉耐力和有氧适能。它也提高了您的抗疲劳能力。
稳定状态训练	好极了！您改善了您的肌肉耐力和有氧适能。
稳定状态和基本训练, 长时间	好极了！此长时间训练改善了您的肌肉耐力和有氧适能。它也提高了您的基本耐力和练习时

反馈：	效益
	身体燃烧脂肪的能力。
稳定状态和基本训练	好极了！您改善了您的肌肉耐力和有氧适能。此训练也提高了您的基本耐力和练习时身体燃烧脂肪的能力。
基本和稳定状态训练, 长时间	很好！此长时间训练提高了您的基本耐力和练习时身体燃烧脂肪的能力。它也改善了您的肌肉耐力和有氧适能。
基本和稳定状态训练	很好！您提高了您的基本耐力和练习时身体燃烧脂肪的能力。此训练也改善了您的肌肉耐力和有氧适能。
基本训练, 长时间	很好！此长时间、低强度训练提高了您的基本耐力和练习时身体燃烧脂肪的能力。
基本训练	做得不错！此低强度训练提高了您的基本耐力和练习时身体燃烧脂肪的能力。
恢复训练	对您的恢复而言非常不错的训练。此类轻度练习可以促使您的身体适应训练。

Training Load Pro

Training Load Pro™ 功能衡量训练给您身体带来的压力, 并帮助您了解训练对您的表现的影响。Training Load Pro 可测量您的心血管系统的训练负荷水平(**心肺负荷**) 并通过**感知负荷**评估您感受到的压力程度。

心肺负荷

心肺负荷基于训练脉冲计算 (TRIMP), 这是一种普遍接受和经过科学证明的量化训练负荷的方法。心肺负荷值有助于您了解训练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, 肌力训练。

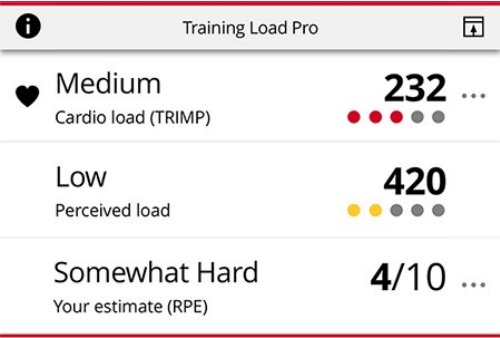


在 Flow 移动应用中, 对您的训练进行评估, 可获得针对训练的**感知负荷**。您可以从 1-10 的范围内进行选择, 其中, 1 表示非常容易, 10 表示最大强度。

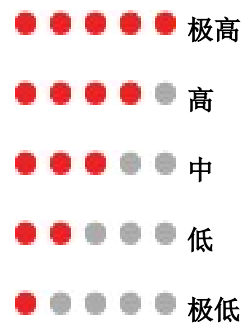
来自单次训练的训练负荷

您在一次训练中的训练负荷显示在 Flow 应用和 Flow 网络服务中的训练总结中。

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



弹头量表和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:根据您的目前的状况,相同类型的训练课会对您的身体产生不同的影响。



压力和耐受力

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

疲劳 展示您最近在训练中的疲惫程度。其显示过去 7 天的平均日负荷。

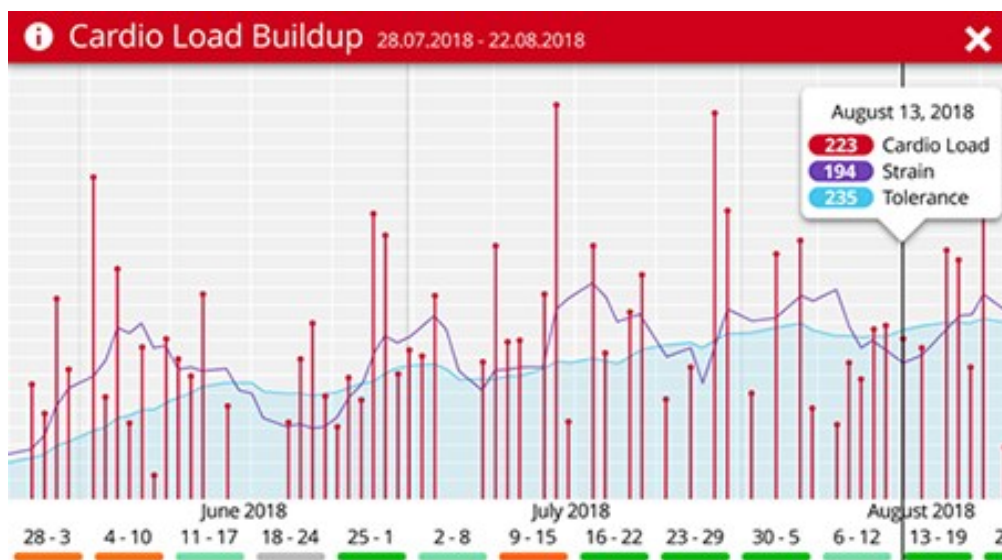
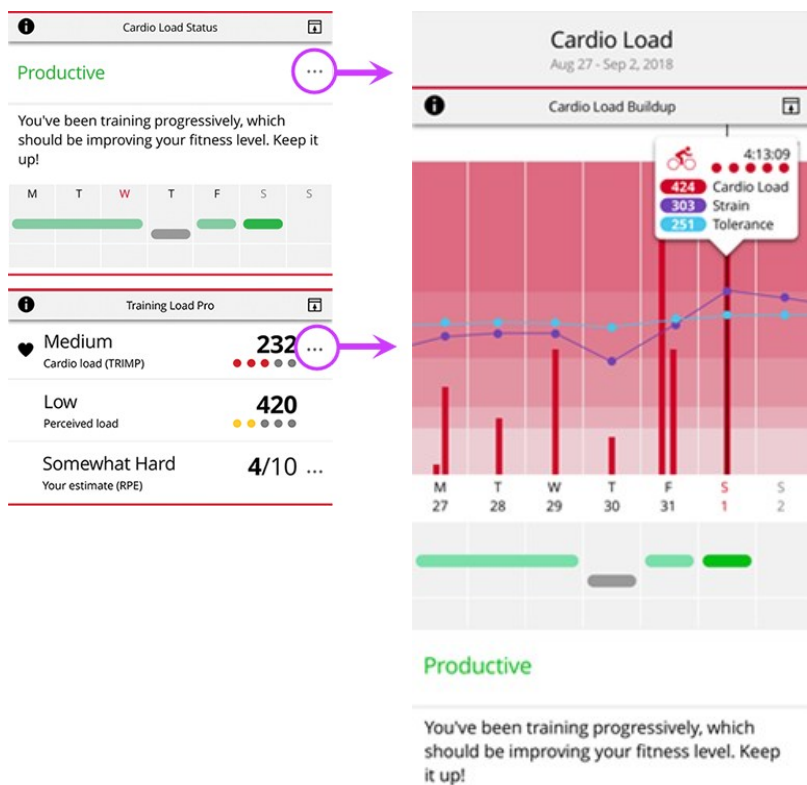
耐受力 描述您如何准备承受心肺训练。其显示您过去 28 天的平均每日负荷。为提高您对心肺训练的耐受性,需要在更长的时间内缓慢增加训练。

心肺负荷状态

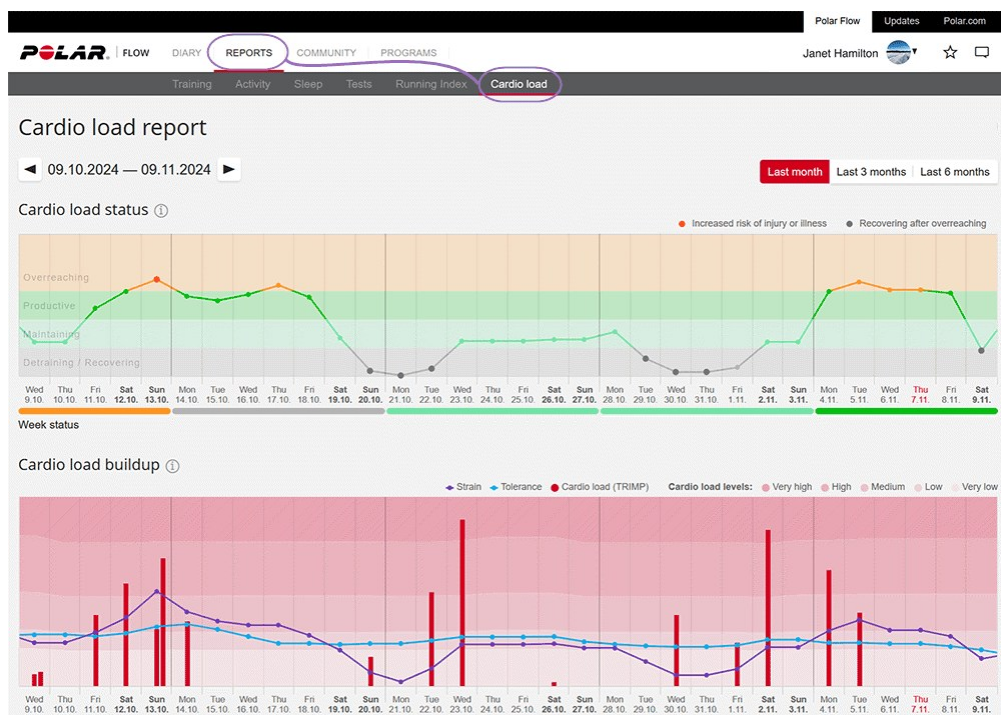
心肺负荷状态查看您的**压力**和**耐受力**之间的关系,并在此基础上显示您是处于训练不足、保持平衡、有效还是超量心肺负荷状态。心肺负荷状态指导评估您的训练对身体的影响,以及对您的进展的影响。了解过去的训练对今天的表现的影响,可以让您控制总训练量,并优化不同强度训练的时机。查看您的训练状态在一次训练后的变化将有助于您理解每次训练产生的负荷。

Polar Flow 应用和网络服务中的长期分析

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



要查看心肺负荷状态和心肺负荷累积, 在 Flow 网络服务中, 前往[报告 > 心肺负荷](#)。



心肺负荷状态

 超量训练(负荷比平常高出很多) :

 有效(负荷缓慢增加)

 保持平衡(负荷略低于平时)

 训练不足/正在恢复(负荷比平时低)

 红色条显示训练课时的心肺负荷。红色条越高, 训练课对心肺系统的强度越大。

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

 **疲劳** 展示您最近在训练中的疲惫程度。其显示过去 7 天的平均日心肺负荷。

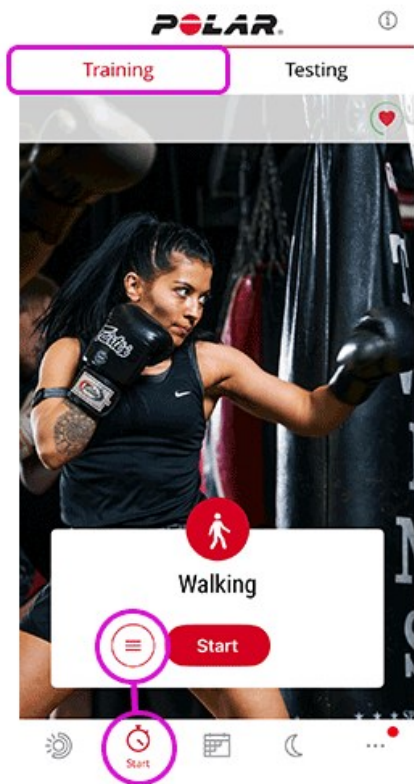
 **耐受力** 描述您如何准备承受心肺训练。其显示您过去 28 天的平均每日心肺负荷。为提高您对心肺训练的耐受性, 在更长的时间内缓慢增加训练。

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

语音指导

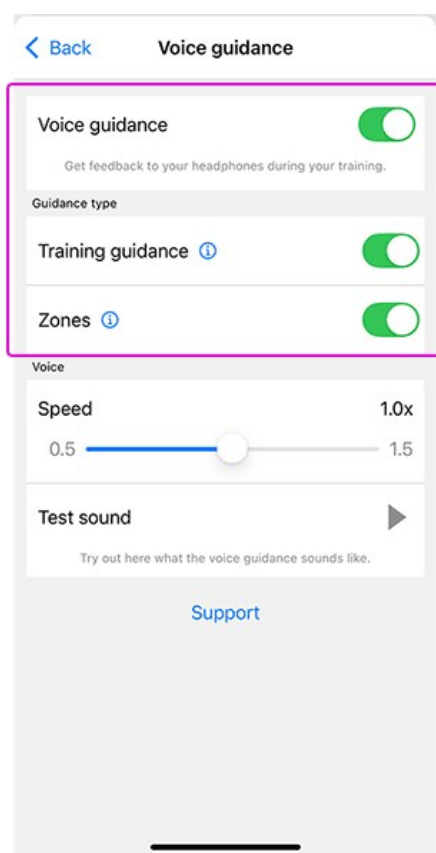
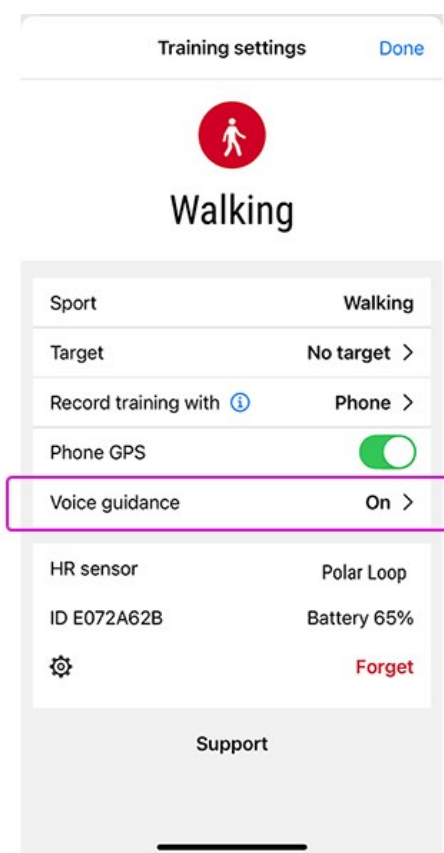
语音指导功能通过直接向您的耳机提供相关训练数据, 帮助您专注于训练。您收到的音频信息包括心率变化以及训练阶段的指导。[当您通过 Flow 应用记录训练](#)时, 可使用语音指导功能。

您可以在 Polar Flow 应用的[训练设置](#)中开启语音指导功能。点击  图标打开[训练设置](#)页面。



轻触以打开**语音指导**设置并开启该功能。然后选择语音指导中包含的信息类型：

- 选择**训练指导**以在训练阶段获得指导。
- 选择**心率区**以了解自己的心率变化。



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

- 您将收到音频反馈
- 手机与手表之间的实时连接丢失/恢复时
- 设备电量低时

Polar Flow 应用中的体能测试

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

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

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

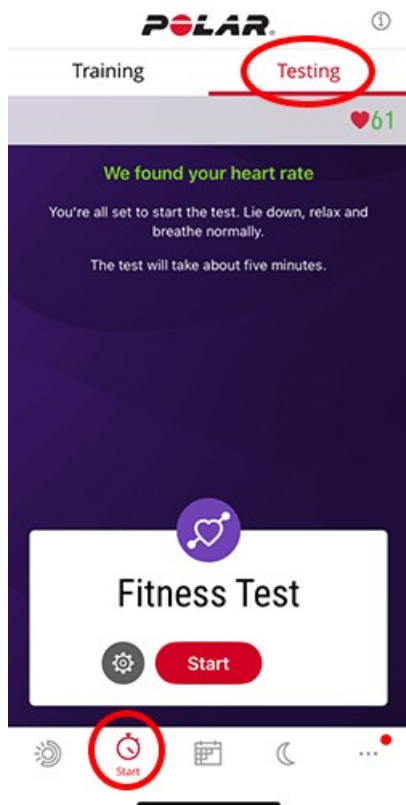
为确保测试结果可靠, 需遵守以下基本要求:

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

您应保持放松和平静。开始测试前, 先躺下休息 1-3 分钟。

要进行体能测试:

1. 将 [Polar Loop](#) 紧紧地佩戴在手腕上。
2. 在 Polar Flow 应用中, 选择开始 > 测试。



3. 轻触设置齿轮图标以打开**测试设置**页面。在页面上找到您的设备, 然后轻触**配对**。轻触**完成**以返回**测试**页面。
4. 当看到当前心率时, 轻触**开始**以开始测试。
5. 保持放松, 并限制身体移动以及与其他人的沟通。测试期间, 保持静止非常重要, 因为即使是细微的移动, 也可能会干扰测试, 导致测试失败。当测试完成时, Polar Flow 应用会显示体能测试结果的说明以及估计的 VO2max。

有关 Polar 体能测试的更多信息, 请参阅[深度指南](#)。

Polar Flow

Polar Flow 应用

在 Polar Flow 应用中, 您可以看到训练和活动数据的即时可视化解读。您也可以在应用中规划训练。

日记

“日记”视图可在同一界面为您快速呈现每日训练、日常活动及睡眠数据的综合概览。点按任意项目可查看有关该项目的详细信息。您可以对日记进行自定义, 让其仅显示您想要关注的数据。

睡眠数据

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

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

活动数据

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

训练数据

您可在训练时看到当前心率、追踪您的路线和距离并获得每次训练的个性化反馈。获取训练的快速概览, 并即时分析您的表现的所有细节。轻松访问过去和已规划的训练, 以及建立新的训练目标。您也可以通过[图像分享](#)功能, 与好友分享您的训练亮点。有关使用 Flow 应用进行训练的说明, 请参阅[手动训练记录](#)。

图像分享

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

如需观看影片, 请点击以下链接:

[Polar Flow 应用 | 带照片分享训练结果](#)

开始使用 Polar Flow 应用

您可以使用手机和 Polar Flow 应用[设置 Polar Loop](#)。

若要开始使用 Polar Flow 应用, 请从 App Store 或 Google Play 将其下载到移动设备上。

在使用新的移动设备(智能手机、平板电脑) 之前, 必须将其与您的设备配对。有关更多详细信息, 请参阅[与手机配对](#)。

如果您的手机在蓝牙范围内, 并且 Flow 应用至少在后台运行, 您的设备会自动与 Flow 应用同步。有关更多详细信息, 请参阅[同步](#)。如果您的手机可连接互联网, 您的训练数据还会自动同步到 Flow 网络服务。

Polar Flow 网络服务

Polar Flow 网络服务让您能够详细了解您的活动和睡眠情况。在 Polar Flow 网络服务中,您还可以详细规划与分析您的训练,进一步了解您自己的表现。

如果您已使用手机和 Polar Flow 应用完成设置,则可以利用在设置期间创建的凭据登录 [Flow 网络服务](#)。

日记

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

报告

在**报告**中,您可以了解自己的进步情况。

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

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

同步

如果您的手机在蓝牙范围内,Polar Loop 会自动将您的数据同步到 Polar Flow 应用。您也可以通过 Polar Flow 应用中的设备设置手动同步。如果您的手机可连接互联网,这些数据还会自动同步到 Flow 网络服务。要在 Polar Loop 和 Polar Flow 应用之间同步数据,您必须拥有 Polar 账户。如果已经[设置 Polar Loop](#),那么您已经创建了一个 Polar 账户。

自动同步

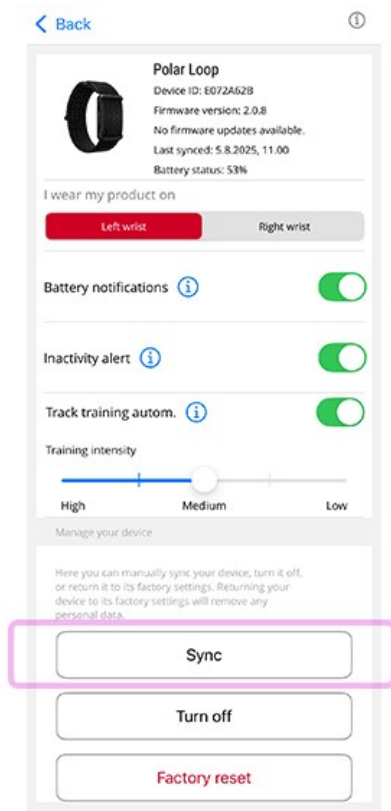
如果您的手机在蓝牙范围内,Polar Loop 会每半小时自动与 Polar Flow 应用同步一次。当您将设备插入充电器、在 Polar Flow 应用中更改设备设置、完成一次训练、达到每日活动目标,或当设备汇总了您前一晚的睡眠情况时,也会发生自动同步。请注意,该应用程序必须至少在后台运行才能正常进行自动同步。

如不能进行自动同步,请确保:

- Polar Flow 应用至少在后台运行
- 您的手机与 Polar Loop 之间的距离在 10 米/33 英寸范围内
- 已在您的手机设置中打开蓝牙,且蓝牙可以正常使用
- Android 手机用户:为了使同步正常工作,可能需要在您的 Android 设备中禁用 Polar Flow 应用的省电模式和后台限制。

手动同步

在 Polar Flow 应用中,进入**设备**。如果您有多个 Polar 设备,请选择 Polar Loop,然后选择**同步**。



注意:Polar Loop 仅可与 Flow 应用同步。它与 Polar FlowSync 数据传输软件不兼容。

重要信息

电池

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

- 保持设备充电触点清洁,可有效地保护设备不出现氧化以及灰尘和咸水(例如,汗水或海水)导致的损坏。保持充电触点清洁的最佳方法是:每次训练结束后,用温自来水冲洗设备;同时,每周至少用温和的肥皂水溶液清洗设备一次。本设备具有防水功能,且您可在自来水下冲洗,不会损坏电子部件。
- 在充电前,确保您的设备和充电线的充电触点上没有水分、灰尘或脏污。轻轻擦除任何脏污或水分。
- 在低于 0 °C/+32 °F 或高于 +40 °C/+104 °F 的温度下,请勿对设备充电。
- 请勿在易燃材料附近或易燃表面上为设备充电。
- 设备沾了水时不要充电。
- 请勿将设备放在极冷(低于 -10 °C/14 °F)和极热(高于 50 °C/120 °F)或阳光直射的地方。
- 避免在电池完全放电后再充电,或每次都充满电。保持电池电量在 10-90% 之间可以减轻电池的压力,有助于电池保持最佳性能,并延长电池寿命。
- 请勿长时间使电池处于完全放电状态或者一直处于充满电的状态。
- 将部分充电的设备存放在凉爽干燥的地方。如果有一段时间不使用设备,在存放之前将其充电至 50% 左右。另外,通过应用程序设置关闭设备。在存放时电池会缓慢流失电量。若设备的存放时间将达数月,建议数月后再次充电。

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

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

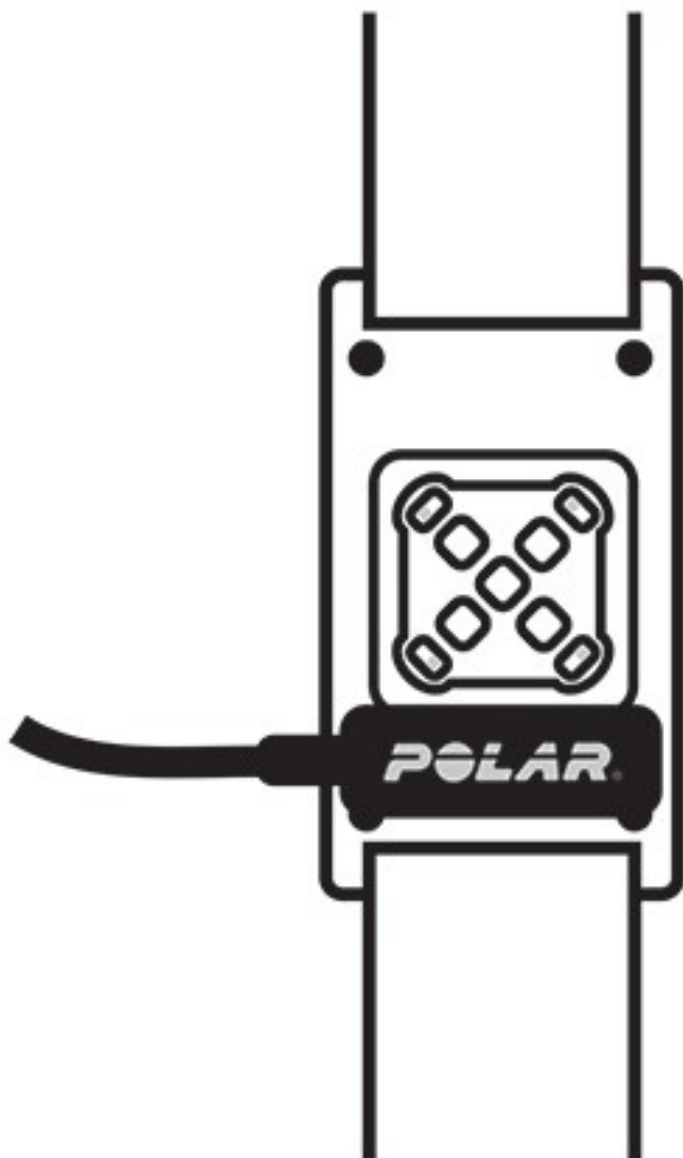
电池充电

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

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



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



2. 充电时, LED 灯会指示进度: 四个顺时针旋转亮起的红色 LED 灯表示正在充电, 当电池充满时, 红色 LED 灯会保持常亮。

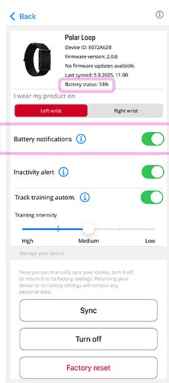
Polar Flow 应用中的电池状态

如果您有多个 Polar 设备, 在 Polar Flow 应用中, 转到**设备**, 然后选择 Polar Loop。您可以在页面顶部的设备信息中查看电池状态。

如果要在手机上接收有关设备电池状态的通知, 请打开**电池通知**。



要获取电池通知, 您需要在手机设置中允许 Polar Flow 应用的通知。



保养 Polar Loop

与其他电子设备一样, Polar Loop 应保持清洁并细心保养。以下说明有助于使设备保持最佳状态, 并避免充电和光学心率测量出现任何问题。

保持 Polar Loop 清洁



本设备具备完全防水性能, 且腕带可清洗。您可使用温和的肥皂水溶液安全清洁这两者, 之后再用水冲洗干净。

定期用温和的肥皂水清洗设备和腕带(每周至少一次), 以保持清洁。用水彻底冲洗设备和腕带。晾干腕带时, 将其挂起或平放, 让其完全干燥。**请勿使用酒精、消毒剂或任何其他化学物质进行清洁。**

保持设备的充电触点清洁, 以确保充电顺畅, 并有效地保护设备, 防止其因污垢和盐水(例如汗水或海水) 而发生氧化以及其他可能的损坏。在充电前, 请确保设备的充电触点上没有水分、灰尘或脏污。轻轻擦除任何脏污或水分。请勿使用任何尖锐的工具进行清洁以避免划伤。**设备沾了水时不要充电。**

保养光学心率传感器

保持光学传感器清洁且无刮痕。刮痕与灰尘会降低光学心率测量效果。

在佩戴设备的部位, 避免使用香水、乳液、防晒油/防晒霜、消毒剂或驱虫剂。如果设备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, 并用流水彻底冲洗干净。

存放

在存放之前, 请确保设备和腕带清洁。请将它们存放在阴凉干燥处。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) 中存放设备和腕带。请勿让设备长时间暴露在直射阳光下, 如留在汽车中。建议在存放设备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数月, 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 °C/14 °F) 和极热(高于 50 °C/120 °F) 或阳光直射的地方。

注意事项

Polar Loop 设计用于测量您的心率、活动和睡眠, 不用于或暗示用于其他用途。本设备不应用于获得要求专业或行业精度的环境测量值。

我们建议定期清洗设备和腕带, 以避免灰尘引起任何皮肤问题。

训练期间的干扰

电磁干扰和训练设备

电子设备附近可能存在干扰。此外,使用设备进行训练时,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。

带有电子或电气元件(如 LED 显示屏、马达和电制动器)的训练设备可能会产生杂散干扰信号。

如果本设备无法与所述训练设备一起使用,可能是进行无线心率测量时电子噪音太大。

健康与训练

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

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

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

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

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

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



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

警告

本产品不是玩具。请不要让儿童或宠物玩耍本产品。本产品包含细小部件,可能有导致窒息的危险。

如何安全地使用 Polar 产品

请在有新版本固件可用时及时更新,以保持您的 Polar 设备处于最新状态,并确保其发挥最佳性能。执行固件更新是为了提升设备的功能,以及在必要时修复设备的重大漏洞。请定期更新您的 Polar 设备,当 Polar Flow 移动应用通知您有新的固件版本可用,应立即进行更新。

在将设备交给第三方进行测试或出售之前，必须将设备恢复出厂设置，并从 Polar Flow 账户中删除该设备。有关执行出厂重置的说明，请参阅[重启和重置](#)。恢复出厂设置将清除所有设备内存，并且该设备无法再与您的数据建立连接。如要将设备从 Polar Flow 账户中移除，请登录 Polar Flow 网络服务，选择所需产品，并点击需要移除的产品旁边的移除按钮。

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

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

另请参阅 [Polar 隐私通知](#) 和 [隐私常见问题](#)。

技术规格

Polar Loop

型号:6F

电池类型:

170 mAh 锂聚合物充电电池

您可以在 [Polar 客户服务中心](#) 更换电池。

工作时间:

充电一次可以使用长达 8 天

工作温度:

-20 °C 到 +50 °C / -4 °F 到 122 °F

材质:

设备

不锈钢、ABS+10%GF、PMMA

腕带

聚酰胺、弹性纤维、不锈钢

USB 充电线材料

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

防水性:

30 米(适用于洗澡和游泳)

传感器:

Precision Prime™

皮肤温度:第 1 代(仅通过 SDK 监测皮肤温度)

OHR:第 3.5 代

加速度计

连接

本设备使用无线蓝牙技术连接到您的手机。

支持的 BLE 服务：

HRS(心率服务)

BAS(电池服务)

DIS(设备信息服务)

USB 连接：

仅充电。默认情况下，通过 USB 传输数据处于禁用状态。

本无线电设备运行于 2.402 - 2.480 GHz ISM 频段和 5 mW 的最大功率。

Polar Flow 移动应用程式的兼容性

从 support.polar.com 查看最新的兼容性信息。

Polar 产品的防水性

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

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

在手表行业，防水性能一般用米表示，也即水深特定米数时的静态水压。Polar 也使用了该指标体系。Polar 产品的防水性根据国际 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产品根防水性划分为 4 种不同的类别。请查看 Polar 产品背面的防水性类别，并与下表对照。请注意，这些定义不一定适用于其他生产商的产品。

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

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

Polar 全球有限保修

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

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

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

© 2025 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finland. 保留所有权利。未事先经过 Polar Electro Oy 的书面许可，不得以任何方式或任何手段使用或复制本手册的任何部分。

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

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每款产品的其他法规信息可在 www.polar.com/en/regulatory_information 上找到。



此打叉带轮垃圾桶标记表明 Polar 产品是电子设备，符合欧洲议会和欧盟理事会关于电子电气设备废弃物 (WEEE) 的指令 2012/19/EU，本产品使用的电池/蓄电池符合欧洲议会和欧盟理事会于 2023 年 7 月 12 日颁布的关于电池和废弃电池的法规 (EU) 2023/1542。因此，在欧盟国家 Polar 产品中包含的这些产品及电池/蓄电池应单独处理。Polar 鼓励您在欧盟以外地区也要遵循当地的废弃物处理条例，从而尽量降低废弃物对环境 and 人类健康的可能影响，如果可能，将产品单独投放到电子设备收集容器中，并将电池和蓄电池投放到电池和蓄电池收集容器中。

免责声明

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

1.0 ZH-CN 08/2025