

POLAR LOOP 2™

用户手册

目录

目录 **2**

简介 **6**

概览 6

包装盒内含物 7

这就是您的 Polar Loop 2 8

入门 **9**

设置您的 Polar Loop 2 9

下载和安装 Polar FlowSync 9

插入您的 Polar Loop 2 10

连接 Polar Flow 10

自定义手环尺寸 11

获取 Polar Flow 移动应用程式 15

将 Polar Loop 2 与移动设备配对 16

电池和充电 16

保持活跃 **18**

追踪您的每日活动 18

活动目标 18

活动数据 19

不活跃提示 22

Flow 网络服务和 Flow 应用程式中的睡眠信息 22

Flow 应用程式和 Flow 网络服务中的活动数据 23

使用 Polar Loop 2 进行训练 23
佩戴心率传感器 24
配对心率传感器 24
开始训练 25
训练期间的心率指导 25
停止训练 26
同步 26
与 Flow 应用程式同步 27
通过 FlowSync 与 Flow 网络服务同步 27
功能 **28**
Energy pointer能量指标 28
智能通知(iOS版 Polar Flow 应用程序) 28
智能通知设置 28
Polar Flow 移动应用程式 28
请勿打扰 29
手机 29
使用智能通知 29
智能通知功能通过蓝牙连接启用 30
智能通知(Android版 Polar Flow 应用程序) 30
Polar Flow 移动应用程序中的智能通知设置 30
设置智能通知功能为开启/关闭 30
请勿打扰 31
阻止应用程式 31

手机设置 31
使用智能通知 32
智能通知功能通过蓝牙连接启用 32
闹钟 32
设置 **33**
显示屏设置 33
当日时间设置 33
飞行模式 **34**
显示信息 **35**
Polar Flow 移动应用程式 **36**
Polar Flow 网络服务 **37**
固件更新 **38**
重设 Polar Loop 2 ..... **39**
重要信息 **40**
保养您的 Polar Loop 2 40
清洁 40
存放 40
检修 41
注意事项 41
心率训练期间的干扰 41
训练时尽量降低风险 41
技术规格 42
Polar FlowSync 软件及 USB 连接线 44

Polar Flow 移动应用程式的兼容性 45
防水性 45
Polar 全球有限保修 45
免责声明 46

简介

感谢您购买这款全新的改进版 Polar Loop 2!

本用户手册帮助您熟悉您的新朋友。若要查看视频教程和本用户手册的最新版本，请访问 polar.com/support/loop2

概览



Polar Loop 2

Polar Loop 2 跟踪记录您的所有活动——一天中迈出的每一步和每一次跳跃——并告诉您如何做才能让自己受益。它会在您进行了足够量的活动时奖励您；而如果距离您的每日活动目标还有些微差距，它还会帮您运动起来。

USB 连接线

整套产品包括自定义型 USB 连接线。利用此连接线可对电池进行充电并通过 FlowSync 软件在 Polar Loop 2 和 Flow 网络服务之间进行数据同步。

Polar Flow 应用程式

一目了然地查看您的活动和训练数据。Flow 应用程式可将您的活动和训练数据通过无线方式同步到 Polar Flow 网络服务上。从 App Store℠ 或 Google play™ 获取该程式。

Polar FlowSync 软件

Polar FlowSync 在 Polar Loop 2 与计算机上的 Polar Flow 网络服务之间进行数据同步。访问 flow.polar.com/start 以开始使用 Polar Loop 2 并下载和安装 FlowSync 软件。

Polar Flow 网络服务

追踪您的成绩、获得引导和查看有关您的活动和训练成果的详细分析。让您所有的朋友都知道您取得的成绩。在 polar.com/flow 上查看所有这些信息。

包装盒内含物



盒内物品

1. Polar Loop 2
2. 带弹簧杆的搭扣(系在 Polar Loop 上)

3. 搭扣工具
4. 额外弹簧杆
5. 特制的 USB 连接线
6. 入门指南和测量工具

这就是您的 Polar Loop 2



Polar Loop 2 部件

1. 显示屏
2. 触摸按钮
3. 搭扣
4. 特制的 USB 连接器

入门

设置您的 Polar Loop 2 9
下载和安装 Polar FlowSync 9
插入您的 Polar Loop 2 10
连接 Polar Flow 10
自定义手环尺寸 11
获取 Polar Flow 移动应用程式 15
将 Polar Loop 2 与移动设备配对 16
电池和充电 16

设置您的 Polar Loop 2

若要开始使用 Polar Loop 2，您需要一台与**互联网连接**的**电脑**，以访问 Polar Flow 网络服务。查看以下关于个人电脑和 Mac 的要求。

个人电脑

软件：Windows 7、Windows 8 及更高版本

硬件：USB 端口

Mac

软件：Mac OS X 10.6、OS X 10.7、OS X 10.8 及更高版本

硬件：USB 端口

下载和安装 Polar FlowSync

您需要下载并安装 Polar FlowSync 软件，以设置您的 Polar Loop 2 并让活动数据保持同步以及 Polar Loop 2 保持最新状态。

1. 进入 flow.polar.com/start 并下载 Polar FlowSync。
2. 运行安装包并遵循屏幕指示。

如果出现重启电脑的弹出提示，您可以取消重启并继续。

安装完成后，FlowSync 会自动打开并要求您连接 Polar 产品。

如需了解安装 FlowSync 的更多详细内容，请访问 polar.com/support/FlowSync。

插入您的 Polar Loop 2

新的 Polar Loop 2 处于存储模式，在您将它插入电脑进行设置时会唤醒它。

用销售包装中随附的连接线将 Polar Loop 2 **插入**电脑的 USB 端口。当连接线与手环正确连接时，连接线的磁力端将恰好入位。在您的电脑上安装所建议的 USB 驱动程式。



不要使用 USB 集线器。因为这些集线器不能为活动追踪器的充电提供足够的电量。

连接 Polar Flow

1. Polar Flow 网络服务会在您的网络浏览器中自动打开。

   Polar Loop 2 显示屏将开始显示同步标志。



   如果 Polar Flow 网络服务未打开，请拔出 Polar Loop 2 后重新插入。

2. **创建 Polar 账号**，或者如果您已有一个 Polar 账号则可直接登录。然后点击**下一步**。

Polar账户是您使用所有相关 Polar 服务的权证，要使用这些服务，您需要登录 Polar Flow 网络服务和 polarpersonaltrainer.com。

3. **输入设置：**

   填写您的体格设置。请准确填写这些设置。当设置正确时，您可获得个人指导和关于每日活动和训练的准确说明。

   选择您希望 Polar Loop 2 显示屏中显示的时间格式。选择佩戴手环的手腕 — 这将决定显示方向。

   我们建议将手环佩戴在不常用的手上以获取最准确的结果。

   最后选择活动等级以获得适合您的每日活动目标。

   您可以随时在 Polar Flow 网络服务和移动应用程式上编辑您的设置。

4. 点击 **完成以开始同步**，设置将在 Polar Loop 2 和 Polar Flow 网络服务之间进行同步。

   等待直至同步完成，然后才可拔出 Polar loop 2。完成时，Polar Loop 2 显示屏将显示复选标记并在充电时更改为充电符号。Polar Flow 网络服务中的“日记”在电脑屏幕上打开。



如果 Polar Loop 2 有可用的固件更新版，建议您在此阶段安装。有关更多信息，请参见固件更新。

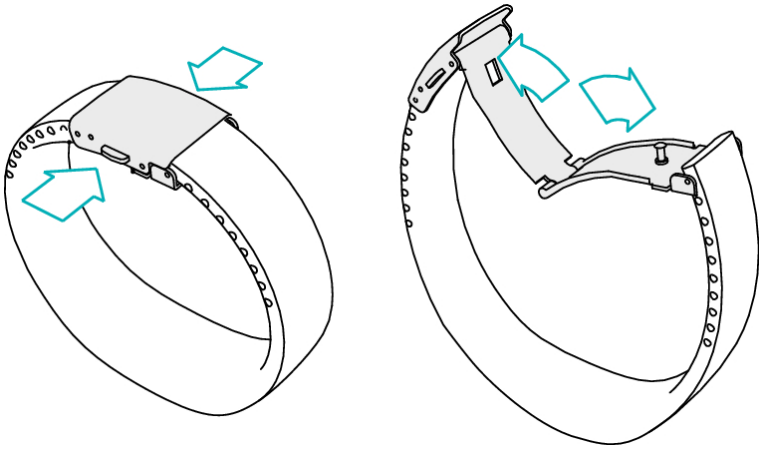
现在，您可开始自定义手环尺寸或让 Polar Loop 2 充满电。当您拔出 Polar Loop 2 时如电池未充满电，请记得稍后将电池充满。

有关网络服务的更多信息，请参见 Polar Flow 网络服务。

自定义手环尺寸

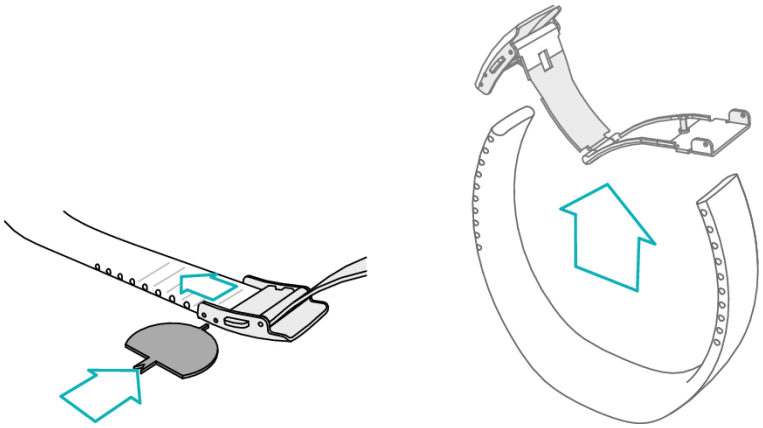
按照这些步骤，根据您的手腕大小调整 Polar Loop 2，使其成为您的专属 Polar Loop 2。

1. **按下搭扣侧面按钮，打开搭扣。**



2. **从两端将搭扣解下。**

   取出包装盒随附的搭扣工具，使弹簧杆与其一同弹出。然后，将搭扣从手环中卸下。

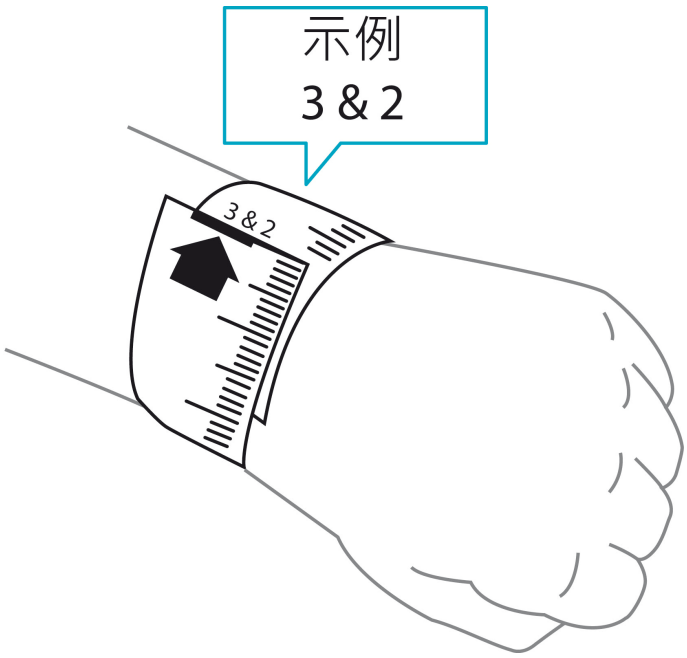


3. **测量您的手腕尺寸。**

   沿点线将测量工具从入门指南上剪下。

   将该工具缠绕在您的手腕上并记录量得的数字。手环的两端各有一个数字。每个数字均代表您需要取下的单节手环带数，手环内侧相邻凹槽之间为一节手环带。

   佩戴手环时宽松一点会感觉更舒适些。



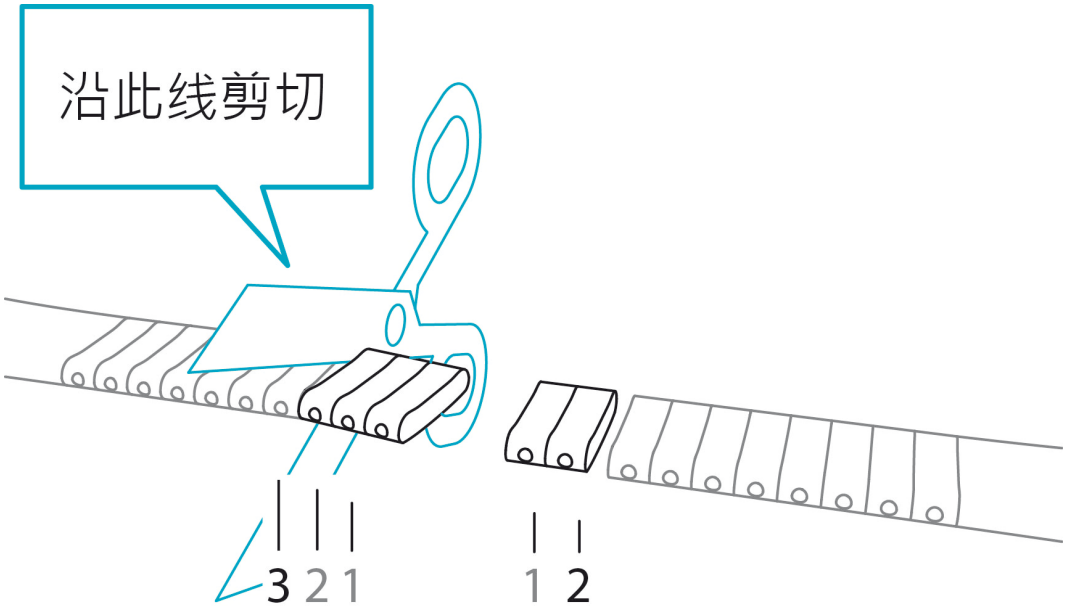
4. **从两端小心地修剪手环。**

   为确保显示屏位于中央，务必从两端剪短手环。

   按照您测得的数字从一端数出相应的单节手环带数。沿着位于凹槽内、弹簧杆洞孔之间的直线，小心地剪切手环。

   注意，不要剪到弹簧杆洞孔。

   在手环另一侧重复此操作。



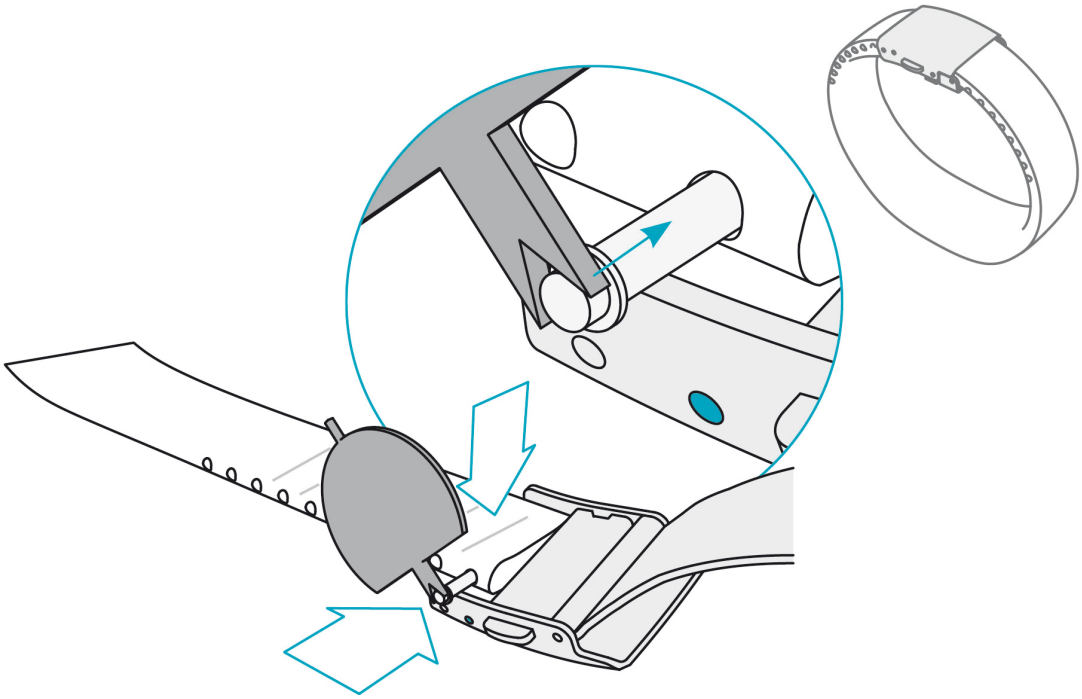
5. **将搭扣重新合上。**

   取一根弹簧杆，将其放入手环末端的第一个孔内，并将弹簧杆的一端放入搭扣的弹簧杆孔洞内。

   使用工具将弹簧杆的另一端轻轻推入搭扣的另一个弹簧杆孔洞内。

   在手环另一端重复此操作。

   如果在重新合上搭扣时遇到问题，请确保剪切线时笔直的。根据需要修剪手环。



6. **试戴一下手环，看看是否合适。**

   如果需要调整长度，可将一个搭扣弹簧杆移至外侧的弹簧杆孔洞中，直到完全合适。或者，如有必要，通过一次去除一节手环带重新调整长度。

   若您无意中将 Polar Loop 手环变得过短，可在购买之日起一个月内联系您的零售商或 Polar 客服，免费更换手环带。

获取 Polar Flow 移动应用程式

利用 Polar Flow 移动应用程式，可实时跟踪和分析您的活动数据并从您的 Polar Loop 2 将数据以无线方式同步至 Polar Flow 服务。

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

- 适合 iOS 的 Flow 应用程式兼容 iPhone 4S (或更高版本)，需要 Apple iOS 7.0(或更高版本)。
- 适合 Android 的 Polar Flow 移动应用程式兼容运行 Android 4.3 或更高版本的设备。

有关使用 Polar Flow 应用程式的支持以及更多信息，请访问 polar.com/en/support/Flow_app。

若想通过 Polar Flow 移动应用程式使用 Polar Loop 2，您需要通过计算机设置该产品。关于产品设置的更多信息，请参见设置您的 Polar Loop 2。

将 Polar Loop 2 与移动设备配对

在配对前

- 按照设置您的 Polar Loop 2章节中的说明在flow.polar.com/start中进行设置，获取 Polar 账号
- 从 App Store 或 Google Play 上下载 Flow 应用程式。
- 请确保您的移动设备已开启*蓝牙*功能，并且已关闭飞行模式。
- 请确保您的移动设备已连接至互联网。

若要配对移动设备：

1. 在移动设备上，打开 Polar Flow 应用程式并使用您的 Polar 账户登录。
2. 等待**连接产品**视图出现在移动设备上。
3. 轻触 Polar Loop 2 上的按钮利用应用程式对其进行配对。等待 Polar Loop 2 显示屏关闭以便开始同步。

   让 Polar Loop 2 与手机保持足够近的距离以确保配对成功。
4. 点击移动设备上的**OK**以接受配对。

Polar Flow 应用程式通过*蓝牙*开始与 Polar Loop 2 同步，随后通过网络连接与 Polar Flow 网络服务同步。您的 Polar 账户设置将从 Polar Flow 网络服务传输至移动应用程式，然后应用程式将显示您的个人活动数据和指导信息。

有关移动应用程式的更多信息，请参见Polar flow 移动应用程式。

电池和充电

在产品使用寿命结束时，Polar 鼓励您按照地方废弃物处置条例，如果可能，对电子设备进行分类收集，以尽量降低废弃物对环境和人类健康可能产生的影响。请勿将本产品按未分类的城市垃圾处理。

Polar Loop 2 有一个内置的充电电池。充满电之后，根据其使用情况，Polar Loop 2 的电量最多可维持 8 天。例如，如果您经常浏览显示屏或将 Polar Loop 2 用于心率训练，您需要更频繁地对电池进行充电：

通过您电脑上的 USB 接头，使用产品套装中包含的 USB 连接线为您的 Polar Loop 2 充电。如果您希望将 USB 接头插到墙上的插座中，请使用 USB 电源适配器(不包含在销售套装内)。如果电池电量已耗尽，在插入插座后，显示屏不变亮，大约 20 秒后会出现充电动画。电源充至 100% 时，显示屏将循环显示充电符号和电池电量百分比。电池充满电需要约 90 分钟时间。



如果使用交流电适配器，请确保该适配器标有“输出电压 5V 直流 0.5A - 2A 最大电流”字样。仅使用完全符合安全标准的交流电适配器(标有“LPS”、“限流电源”或“UL 认证”)。

Polar Loop 2 在电池电量变低时将通知您。如需了解电池低电量通知的更多信息，请参见显示信息。

保持活跃

追踪您的每日活动 18
活动目标 18
活动数据 19
不活跃提示 22
Flow 网络服务和 Flow 应用程式中的睡眠信息 22
Flow 应用程式和 Flow 网络服务中的活动数据 23
使用 Polar Loop 2 进行训练 23
佩戴心率传感器 24
配对心率传感器 24
开始训练 25
训练期间的心率指导 25
停止训练 26
同步 26
与 Flow 应用程式同步 27
通过 FlowSync 与 Flow 网络服务同步 27

追踪您的每日活动

Polar Loop 2 通过内置的 3D 加速度计记录您的手腕运动来追踪您的活动。它会通过考量您的体格信息并分析您的运动的频率、强度和规律性使您了解您在日常生活中的真实活跃度。

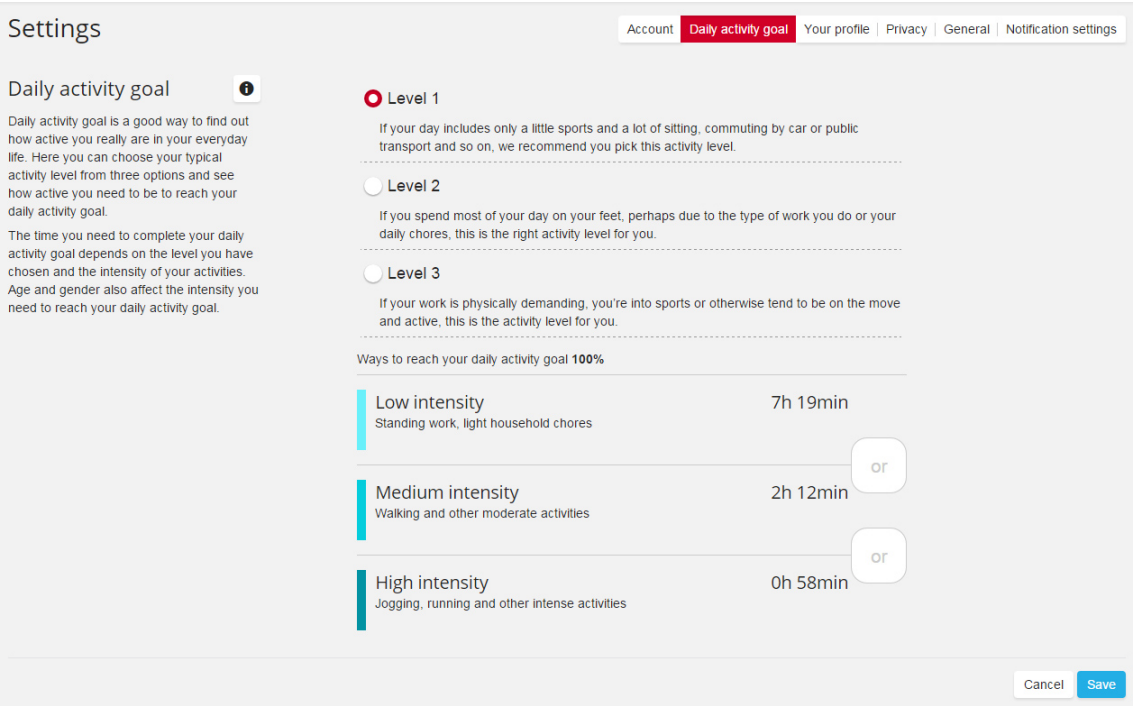
有关 Polar 全天候活动跟踪的更多信息，请访问 polar.com/support。

活动目标

Polar Loop 2 为您提供每日活动目标并指导您如何实现目标。您的活动目标以棒形图显示，该活动棒以逐渐填充的形式来显示您接近目标的程度。当活动棒填满时，说明您达到了您的目标。活动目标基于您的个人数据和活动等级设置，您可以在 Flow 网络服务的“每日活动目标”中查看到这些信息。

登录到 Flow 网络服务，点击右上角您的姓名/头像并进入“设置”中的 “每日活动目标”选项卡。

在“每日活动目标”设置中您可以从三种活动等级中选择最恰当地说明您的标准日和活动的等级 (参加下图中的 1)。在选择区 (下图中的 2) 下，您可以看到要实现您所选等级的每日活动目标，您应达到怎样的活跃度。例如，如果您是上班族，一天中的大部分时间都坐着，则在普通日您应进行约 7 小时的低强度活动。对于在上班时间站立和行走较多的人而言，要求会更高。



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。以强度更大的活动更快地实现您的目标，或一整天以略为适中的速度保持活跃状态。年龄和性别也会影响您实现活动目标所需的强度。越年轻，您的活动需要越剧烈。

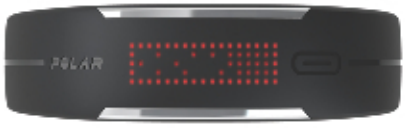
活动数据

您的 Polar Loop 配备有 LED 显示屏，允许您按触摸按钮查看内容。

反复轻触按钮，在显示屏视图中循环显示 **ACTV**、**CALS**、**STEP** 和 **TIME**。

您将看到关于各个标题更详细的信息。等待两秒，屏幕将自行滚动。

	**ACTV** 代表每日活动。通过活动棒把每日活动目标图象化。活动棒随着您达到每日目标而填满。 当您达到每日目标，活动棒将填满，您可以看到您的活动以每日目标的百分比显示。 您可通过强度更大的活动更快地实现您的目标，或一整天以略为适中的速度保持活跃状态。

 活动棒 - 随着您的活动量而填充	
 TO GO：— 要达到目标需要进行的剩余运动	**TO GO**代表您实现每日活动目标的方式选项。它告知您在您选择低、中或高强度活动的情况下还需活动多长时间。您有一个目标，但有许多方式来达成。 每日活动目标可按低、中或高强度来达成。在 Polar Loop 2 中，**UP** 代表低强度，**WALK**代表中等强度，**JOG** 代表高强度。您可以在 Polar Flow 网络服务和移动应用程式中找到更多低、中和高强度活动的示例，并选择您达到目标的方式。
  **或**	**JOG** 表示高强度活动，如慢跑、健身班、跳绳、篮球、足球、网球、手球或壁球。 如果您进行高强度活动，Polar Loop 2 将显示您达到目标的剩余时间。
 	**WALK** 表示中等强度活动，如散步、割草坪、循环训练、保龄球、滑板运动、慢舞、轻松的游泳或乒乓球。 如果您进行中等强度活动，Polar Loop 2 将显示您达到目标的剩余时间。

或	
	**UP** 表示站立的低强度活动，如打扫卫生、洗碗、园艺、弹吉他、烘焙、打台球、慢步、玩飞镖或打太极。 如果您进行低强度活动，Polar Loop 2 将显示您达到目标的剩余时间。

	**CALS** 表示燃烧的卡路里，以千卡为单位进行测量。 卡路里读数包括您的基础代谢卡路里与在当天活动中燃烧的卡路里。此外，如果您在训练期间佩戴心率传感器，基于心率的卡路里也将计算在每日卡路里内。 即使您没有佩戴活动追踪器，也会计算基础代谢卡路里。
	**STEP** 表示您已完成的步数。 您的身体运动量和类型被记录并转换为步数的估计。

	**TIME** 表示当日时间。 有关更改当日时间的说明，请参见设置。

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每日活动量也是如此。Polar Loop 2 可发现您在一天中是否过长时间未活动，这样可帮助您避免一直坐着给身体带来不利影响。

如果您静止不动的时间已接近一小时，您会收得一个不活跃提示。Polar Loop 2 会振动且显示屏上的 LED 开始闪烁。站起来并找到您自己的活动方式。进行短时间的散步、伸展或进行一些其他轻度活动。当您开始活动时 LED 停止闪烁。如果在 LED 闪烁时您轻触触摸按钮，您将看到 **IT'S TIME TO MOVE!** 的消息。如果您在五分钟内未活动，您将获得一个未活跃戳记，在同步后可在 Flow 应用程式和 Flow 网络服务上看到。

如果在 Flow 应用程式中启用了不活跃提示设置且您的移动设备可通过*蓝牙*连接功能连接至您的 Polar Loop 2 时，Flow 应用程式会给出相同的通知。

Flow 应用程式和网络服务都会显示您已经收到多少条不活跃提示。这样您就可以回顾您的日常活动，并以更积极的生活方式为目标作出改变。

Flow 网络服务和 Flow 应用程式中的睡眠信息

如果您在夜间佩戴 Polar Loop 2，它将跟踪您的睡眠时间和质量(放松入眠/不放松入眠)。您无需打开睡眠模式，该设备将根据您的手腕运动来自动检测您是否入睡。Polar Loop 2 同步后，睡眠时间及睡眠质量(放松/不放松)将显示在 Flow 网络服务与 Flow 应用程式。

睡眠时间是当天 18:00/下午 6 点至第二天 18:00/下午 6 点的 24 小时内出现的最长的连续性休息时间。在您的睡眠中不到 1 小时的睡眠中断时间不会使睡眠跟踪停止，但这些时间不计入睡眠时间中。大于 1 小时的睡眠中断时间会使睡眠时间跟踪停止。

您放松入眠且不怎么挪动的时段计入放松入眠时段。您挪动或改变位置的时段计入不放松入眠时段。不仅仅是简单地合计所有不挪动时段，该算法更多考虑长时间而非短时间的不挪动时段。

放松入眠的比例等于您放松入眠的时间比总睡眠时间。每个人的放松入眠情况各不相同，应该与睡眠时间一同解读。

了解这两个值帮您了解夜晚睡眠方式及其是否受日常生活改变的影响。如此一来便可帮您找到提高睡眠质量、让您在日间感觉得到了充分休息的方式。

Flow 应用程式和 Flow 网络服务中的活动数据

利用 Polar Flow 移动应用程式，可实时跟踪和分析您的活动数据并从您的 Polar Loop 2 将数据以无线方式同步至 Polar Flow 服务。Flow 网络服务让您详细了解您的活动信息。

活动益处跟踪您一天中的所有活动选择并显示这些活动如何帮助您保持健康。它会在您进行了足够量的活动时奖励您；而如果距离您的每日活动目标还有些微差距，它还会帮您运动起来。“活动益处”向您提供每日、每周、每月的反馈信息；您运动得越多，您能得到的健康益处就越多。您可以通过移动设备或网络服务查看您的进度。

活动区：Polar Loop 2 按照五个强度等级跟踪您的每日活动：休息、静坐、低、中和高。它测量不同的活动区（低、中、高），因此强度越高，您达到目标的速度越快。在 Polar Loop 2 手环中，UP 代表低强度，WALK 代表中等强度，JOG 代表高强度。您可以在 Polar Flow 网络服务中找到更多低、中和高强度活动的示例。

高级活动分析：总计活动时间告诉您对您身体和健康有益的身体运动的累计时间。您除了能获得很多关于您身体活动的详细信息和所有随之而来的健康益处外，您还能看到不活动时期以及何时您静止不动的时间过长。

在 Polar Flow 移动应用程式和 Polar Flow 网络服务中查看更多信息。

使用 Polar Loop 2 进行训练

Polar Loop 2 可以对您所有的活动进行跟踪。若想对您的每日活动了解更多，可以选择 Polar *Bluetooth* Smart® 心率传感器，这款选配件是 Polar Loop 2 的绝佳搭档。

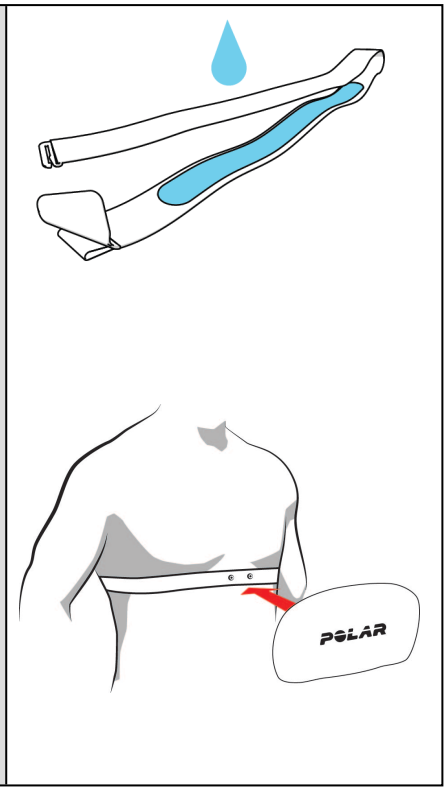
利用该心率传感器，您可以了解更多关于您的训练的信息。在 Polar Loop 2 上您可以准确、实时地查看您的心率。除了可以查看心率，您还可以看到您的训练的主要效果，这样您可以着重关注您希望达成的方面——燃烧脂肪或改善体能。这一功能称为 Energy Pointer。如需了解更多相关信息，请查看 Energy Pointer。

使用心率传感器您可以更准确地跟踪您的循环式训练。当您佩戴心率传感器时，在您同步了您的训练数据后可以在 Polar Flow 网络服务上查看此数据。

我们推荐您使用 Polar H7 *Bluetooth* Smart® 心率传感器。我们不能保证与其他制造商的心率传感器完全兼容。

佩戴心率传感器

1. 将胸带上的电极区弄湿。
2. 将胸带在胸肌的正下方绕胸一圈束上，然后将钩子钩到胸带的另一端。调节胸带长度，使胸带扣紧但不会感觉不适。
3. 将连接器接到胸带上。
4. 确保湿电极区紧贴在皮肤上，并且连接器上的 Polar 标志位于正中垂直位置。



每次训练结束后，从胸带上解下连接器并用自来水冲洗胸带。汗水和湿气会使心率传感器保持启动状态，因此切记将其擦干。如需了解关于保养说明的更多详情，请查看 保养 Polar Loop 2。

配对心率传感器

在使用心率传感器开始训练前，必须将它与 Polar Loop 2 配对。

1. 佩戴兼容的训练传感器。确保胸带的电极区域为湿润状态。如有必要，请查看心率传感器的用户指南中的详细说明。
2. 将 Polar Loop 2 放在传感器旁边。
3. 轻触 Polar Loop 2 触摸按钮并等待至 LED 显示屏关闭。然后等待数秒直至 **PAIRED** 在显示屏上滚动。



现在您的当前心率和 EnergyPointer 已添加到显示屏循环显示。

如果显示屏上未出现 ***PAIRED***，*请重复步骤 2-3，并确保 Polar Loop 2 与心率传感器之间无衣料。*

如果在配对时遇到问题，请登录 polar.com/support/Loop2 了解更多说明。

开始训练

请注意，Polar Loop 2 不能在水中进行心率记录。这是因为 *Bluetooth* Smart® 传输无法在水中实现。

如要开始心率训练，请佩戴您的心率传感器和 Polar Loop 2。轻触触摸按钮并等待直至 LED 显示屏关闭。然后等待数秒直至您的心率读数出现在显示屏上。



当 Polar Loop 2 正在与 Polar Flow 移动应用程式同步数据时，您不能开始心率训练。等待直至同步标志消失方可开始训练。



当您使用心率传感器进行训练时，Polar Loop 2 和 Polar Flow 移动应用程式不可同步。您可以在训练期结束后同步您的数据。

训练期间的心率指导

在训练期间轻触触摸按钮。您当前的心率显示为每分钟心跳次数 (bpm)。



等待两秒，显示屏将显示您的训练带来的当前主要效果 — 燃烧脂肪或改善体能。如需了解更多相关信息，请查看 Energy Pointer。

 燃烧脂肪	在脂肪燃烧区，训练强度较低，能量的主要来源是脂肪。因此脂肪高效燃烧，而您的新陈代谢(主要是脂肪氧化量)，增加了。
 健身	在健身区，训练强度较高，您的心血管保健功能可以得到提高，即加强您的心脏功能，增强肌肉和肺部的血液循环。主要能源是碳水化合物。

停止训练

如要停止记录训练，解下系在胸部的胸带并将连接器从胸带上取下。

记得将连接器从胸带上取下以断开心率传感器和 Polar Loop 2 之间的连接。如果让连接器一直连接着，会消耗 Polar Loop 2 的电池。

摘下心率传感器后，稍等两分钟再尝试将其用于其他设备或软件。

如果您使用了 Polar Flow 移动应用程式且该程式运行于您的移动设备上，则在训练后您的数据将自动同步至 Polar Flow 移动应用程式。

同步

无论您在哪里，都要在 Polar Loop 2、Polar Flow 网络服务和 Polar Flow 移动应用程式之间同步并更新活动和训练数据。您可以通过无线方式将数据同步至移动应用程式，通过移动应用程式或 USB 连接线同步至 Polar Flow 网络服务。

为确保数据的安全性，请在 Polar Loop 2 内存占满前将其同步，内存占满时，Polar Loop 2 将通过显示 **MEM.FULL** 信息来通知您。更多信息请查看显示信息。

与 Flow 应用程式同步

数据通过*蓝牙*从 Polar Loop 2 同步至 Polar Flow 应用程式，通过网络连接从 Polar Flow 应用程式同步至 Polar Flow 网络服务。当您完成每日活动目标时，或收到不活跃提示时以及您停止使用心率传感器进行训练后，Polar Loop 2 自动将数据同步至适合 iOS 版的 Polar Flow 应用程式。您也可以轻触 Polar Loop 2 的触摸按钮随时同步数据。若此前 15 分钟内未曾同步，则按下按钮即可启动同步。如果您的移动设备上有运行 Flow 应用程式，或至少在后台有该程式，您的手机与 Polar Loop 2 之间的距离在 10 米/33 英尺范围内，且移动设备上打开了*蓝牙*功能，则同步至 Polar Flow 应用程式的功能有效。

要将数据从 Polar Loop 2 同步至适合 Android 的 Polar Flow 应用程式，请运行该程式并轻触 Polar Loop 2 上的触摸按钮。如需了解更多相关说明，请访问 polar.com/support。

有关使用 Polar Flow 应用程式的支持以及更多信息，请访问 polar.com/support/Flow_app

通过 FlowSync 与 Flow 网络服务同步

若要与 Polar Flow 网络服务同步数据，您需要使用 FlowSync 软件。在您设置了 Polar Loop 2时，您已安装了该软件。

1. 利用 USB 连接线将 Polar Loop 2 插入电脑。确保 FlowSync 软件运行在电脑上。
2. 在电脑上打开 FlowSync 窗口，开始同步。
3. 操作完成时，会显示“完成”。

每次在您将 Polar Loop 2 插入电脑时，Polar FlowSync 软件会将您的数据传输至 Polar Flow 网络服务并同步您已更改的任何设置。如果同步没有自动开始，请从桌面图标 (Windows) 或应用程式文件夹中 (Mac OS X) 启动 FlowSync。

每次有可用的固件更新版时，FlowSync 都会通知并要求您安装它。

如果您在 Polar Loop 2 插入电脑时更改 Flow 网络服务中的设置，请按 FlowSync 上的同步按钮以便将设置传输到 Polar Loop 2。

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

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

功能

Energy pointer能量指标 28
智能通知(iOS版 Polar Flow 应用程序) 28
智能通知设置 28
使用智能通知 29
智能通知功能通过蓝牙连接启用 30
智能通知(Android版 Polar Flow 应用程序) 30
Polar Flow 移动应用程序中的智能通知设置 30
手机设置 31
使用智能通知 32
智能通知功能通过蓝牙连接启用 32
闹钟 32

Energy pointer能量指标

训练期间，EnergyPointer 能量能标会告诉您，您的训练的主要效果是燃烧脂肪还是改善体能。

Polar Loop 2 自动计算个人化转折点，即您的训练的主要效果从燃烧脂肪转变为改善体能的点。这个点称为 EnergyPointer。EnergyPointer 平均值等于您的最大心率的 69%。但是，EnergyPointer 值会因您的日常身心状况不同而改变，这属正常现象。Polar Loop 2 根据您的心率、心率变化来检测您的身体的每日状况，并根据需要相应调整 EnergyPointer。例如，如果您的身体刚从前一次训练恢复，且您不感到疲惫或沮丧，您可以准备进行强度更大的训练，EnergyPointer 值将改变。EnergyPointer 的最大值为您的最大心率的 80%。

智能通知(iOS版 Polar Flow 应用程序)

利用智能通知功能您可以在 Polar Loop 2 上获取手机通知。Polar Loop 2 会在您有来电或收到消息(例如，短信或 WhatsApp 消息)时通知您。它还会通知您关于您手机日历上的日历事件。当您利用 Polar Loop 2 进行心率训练时，如果您的手机运行了 Polar Flow 应用程式，您仅能收到关于电话的通知。

- 要使用智能通知功能，您需要安装适合 iOS 的 Polar Flow 移动应用程式，且 Polar Loop 2 需要与该程式配对。
- 此时，智能通知功能仅适用于 iOS。
- 请注意，智能通知功能启用时，由于蓝牙功能一直开着，Polar 设备和手机的电池电量会消耗得更快。

智能通知设置

POLAR FLOW 移动应用程式

在 Polar Flow 移动应用程式上，智能通知功能默认为关闭。

在移动应用程式中将智能通知功能设置为开启/关闭，如下所示。

1. 打开 Polar Flow 移动应用程式。
2. 进入**设置 > 通知**。
3. 在**SMART NOTIFICATIONS**菜单下，选择**开启(无预览)**或**关闭**。
4. **轻按 Polar Loop 2 上的触控按钮，使 Polar Loop 2 与移动应用程式同步**。
5. **NOTIFICATIONS ON** 或 **NOTIFICATIONS OFF** 将显示在 Polar Loop 2 显示屏上。

当您在 Polar Flow 移动应用程式上更改通知设置时，请记得将 Polar Loop 2 与该移动应用程式同步。

请勿打扰

如果您想在一天中的某个时段停用通知提醒，在 Polar Flow 移动应用程式上将**请勿打扰**设置为开启。当该功能开启时，在您设置启用该功能的时段中您不会收到任何通知提醒。**请勿打扰**默认为开启，开启的时间段为晚上 10:00 – 次日早上 7:00。

按以下更改**请勿打扰设置**：

1. 打开 Polar Flow 移动应用程式。
2. 进入**设置 > 通知**。
3. 在**SMART NOTIFICATIONS**菜单下，您可以将**请勿打扰**设置为开启或关闭，并设置**请勿打扰**的开始时间和结束时间。
4. 轻按 Polar Loop 2 上的触控按钮，使 Polar Loop 2 与移动应用程式同步。

手机

您的手机的通知设置将决定您在 Polar Loop 2 上可接收到哪些通知。若要在 iOS 手机上编辑通知设置：

1. 进入**设置 > 通知**。
2. 确保您希望接收通知的应用程式已添加到**INCLUDE**列表中，并将它们的提醒格式设置为**横幅**或**提醒**。

   请注意，已屏蔽来自 Facebook 与 Twitter 的通知以节省 Polar Loop 2 的电池。

您将不会接收来自**DO NOT INCLUDE**列表下应用程式的通知。

使用智能通知

在接收到通知时，Polar Loop 2 会震动并在显示屏上显示 **CALL**/ 来电者的姓名*、**CALENDAR** 或 **MESSAGE** 来悄悄提醒您。日历事件和消息仅提醒一次，但来电提醒会持续到您轻按 Polar Loop 2 上的触控按钮或接听电话。

*)如果您的手机通讯簿里有来电者的姓名，且该姓名仅包括基本的拉丁字符和以下语言的特殊字符，则来电者的姓名将显示在显示屏上：法语、芬兰语、瑞典语、德语、挪威语或西班牙语。

智能通知功能通过蓝牙连接启用

当 Polar Loop 2 和手机之间的距离在 10 米/33 英尺范围内时，蓝牙连接与智能通知功能在它们之间启用。如果 Polar Loop 2 不在规定范围内的时间不到两小时，当 Polar Loop 2 重新进入规定范围区域时，手机在 15 分钟内将自动恢复连接。

如果 Polar Loop 2 不在规定范围内的时间超过两小时，轻按 Polar Loop 2 上的触控按钮将恢复连接。手机显示屏上的蓝牙小图标开始闪烁并在连接建立时启用。

如果智能通知功能不工作或者停止工作，请访问 polar.com/support 获取更多说明。

智能通知(Android版 Polar Flow 应用程序)

利用智能通知功能您可以在 Polar Loop 2 上获取手机通知。Polar Loop 2 会在您有来电或收到消息(例如，短信或 WhatsApp 消息)时通知您。它还会通知您关于您手机日历上的日历事件。请注意，当利用 Polar Loop 2 开始进行心率训练时，您不能收到任何通知。

- 请确保您在手机上安装了 Android 版本 5.0 或更高版本。
- 请确保 您在 Polar Loop 2 上安装了最新固件版本。
- 要使用智能通知功能，您需要安装适合 Android 的 Polar Flow 移动应用程序，且 Polar Loop 2 需要与该程序配对。
- 要使用智能通知功能，您的手机必须运行 Polar Flow 应用程序。
- 请注意，智能通知功能启用时，由于蓝牙功能一直开着，Polar 设备和手机的电池电量会消耗得更快。

我们已在部分最常见的手机型号(如 Samsung Galaxy S5、Samsung Galaxy S6、Nexus 5、LG G4、Sony Xperia Z3)上验证了该功能。在支持 Android 5.0 的其他手机型号上，功能可能有所不同。

Polar Flow 移动应用程序中的智能通知设置

设置智能通知功能为开启/关闭

在 Polar Flow 移动应用程序上，智能通知功能默认为关闭。

在 Polar Flow 移动应用程序中将智能通知功能设置为开启/关闭，如下所示。

1. 打开 Polar Flow 移动应用程序。
2. 轻按 Polar Loop 2 上的触控按钮，使 Polar Loop 2 与移动应用程序同步。
3. 进入**设置 > 通知**。

4. 在智能通知菜单下，选择**开启(无预览)**或**关闭**。

   如果您尚未开启智能通知，在您开启智能通知时，系统将指导您启用手机上的通知功能(即让 Polar Flow 应用程序访问手机的通知功能)。显示**启用通知？** 。点击**启用**。然后选择 **Polar Flow** 并点击 **确定**。

5. **轻按 Polar Loop 2 上的触控按钮，使 Polar Loop 2 与移动应用程序同步。**
6. **NOTIFICATIONS ON** 或 **NOTIFICATIONS OFF** 将显示在 Polar Loop 2 显示屏上。

当您在 Polar Flow 移动应用程序上更改通知设置时，请记得将 Polar Loop 2 与该移动应用程序同步。

请勿打扰

如果您想在一天中的某个时段停用通知提醒，在 Polar Flow 移动应用程序上将**请勿打扰**设置为开启。当该功能开启时，在您设置启用该功能的时段中您不会收到任何通知提醒。请勿打扰默认为开启，开启的时间段为晚上 10:00 – 次日早上 7:00。

按以下操作更改**请勿打扰**设置：

1. 打开 Polar Flow 移动应用程序。
2. 进入**设置 > 通知**。
3. 在**智能通知**菜单下，您可以将**请勿打扰**设置为开启或关闭，并设置“请勿打扰”的开始时间和结束时间。当智能通知设置为**开启(无预览)**时，将显示“请勿打扰”。
4. 轻按 Polar Loop 2 上的触控按钮，使 Polar Loop 2 与移动应用程序同步。

阻止应用程式

在 Polar Flow 应用程序中，您可以阻止来自某些程序的通知。当您在 Polar Loop 2 上接收来自某个应用程序的首个通知时，该程序将显示在**设置> 通知 > 阻止应用程序**，您可以根据自己的意愿选择是否阻止该程序。

手机设置

为了能在 Polar Loop 2 上接收通知，您需要先在您希望接收通知的移动应用程序上启用通知。您可以通过移动应用程序的设置或 Android 手机应用程序通知设置来进行这一操作。查看手机用户手册了解关于应用程序通知设置的更多信息。

之后须将 Polar Flow 应用程序设置成可以读取手机上的通知。您必须将 Polar Flow 应用程序设置成可以访问手机通知(即在 Polar Flow 应用程序上启用通知)。Polar Flow 应用程序将指导您根据需要设置访问权限(参见“设置智能通知功能为开启/关闭”)。

使用智能通知

在接收到通知时，Polar Loop 2 会震动并在显示屏上显示 **CALL**/ 来电者的姓名*、**CALENDAR** 或 **MESSAGE** 来悄悄提醒您。日历事件和消息仅提醒一次，但来电提醒会持续到您轻按 Polar Loop 2 上的触控按钮或接听电话。

*) 如果您的手机通讯簿里有来电者的姓名，且该姓名仅包括基本的拉丁字符和以下语言的特殊字符，则来电者的姓名将显示在显示屏上：法语、芬兰语、瑞典语、德语、挪威语或西班牙语。

智能通知功能通过蓝牙连接启用

当 Polar Loop 2 和手机之间的距离在 10 米/33 英尺范围内时，蓝牙连接与智能通知功能在它们之间启用。如果 Polar Loop 2 不在规定范围内的时间不到两小时，当 Polar Loop 2 重新进入规定范围区域时，手机在 15 分钟内将自动恢复连接。

如果 Polar Loop 2 不在规定范围内的时间超过两小时，轻按 Polar Loop 2 上的触控按钮将恢复连接。手机显示屏上的蓝牙小图标开始闪烁并在连接建立时启用。

如果智能通知功能不工作或者停止工作，请访问 polar.com/support 获取更多说明。

闹钟

您可以在 Polar Flow 移动应用程式中为您的 Polar Loop 2 设置闹钟。

1. 打开 Polar Flow 移动应用程式。
2. 进入**设置** > **一般** > **闹钟**
3. 将闹钟设置为**开启**。
4. 设置闹钟时间。
5. 设置闹钟的重复频率：**周一到周五**、**每天**或**关闭**。
6. 轻触 Polar Loop 2 上的触摸按钮，使 Polar Loop 2 与移动应用程式同步 。
7. **ALARM ON** 显示在 Polar Loop 2 显示屏上。

设置

显示屏设置

您可以在 Polar Flow 网络服务或 Polar Flow 移动应用程式中选择佩戴活动追踪器的手。此设置将相应地改变 Polar Loop 2 显示屏的方向。

我们建议将手环佩戴在不常用的手上以获取最准确的结果。

您可以随时在 Polar Flow 网络服务和移动应用程式上编辑您的设置。

在电脑上更改显示屏设置

1. 将 Polar Loop 2 接入电脑的 USB 端口，访问 polar.com/flow 并登录。
2. 进入**设置**和**产品**。
3. 选择 Polar Loop 2，**设置**并更改用手习惯。

   Polar Loop 2 上的显示屏方向将在下次同步时改变。

在移动应用程式上更改显示屏设置

1. 进入**设置**。
2. 选择您希望佩戴 Polar Loop 2 的手腕。

当日时间设置

当您进行与 Polar Flow 网络服务同步的操作时，来自电脑系统时钟的当前时间及格式被传输至 Polar Loop 2。如要更改时间，您需要先更改电脑上的时区，随后同步 Polar Loop 2。

若您更改了您移动设备上的时区并将 Polar Flow 应用程式与 Polar Flow 网络服务以及 Polar Loop 2 同步，则 Polar Loop 2 上的时间也会改变。

飞行模式



飞行模式切断来自 Polar Loop 2 的所有无线通讯。虽然您仍然可以用它来收集活动信息，但不可以在训练中将它与心率传感器一起使用，也不可以将数据同步到 Polar Flow 移动应用程式。

打开飞行模式

1. 在 Polar Loop 2 上利用触摸按钮在显示屏视图中循环显示。当显示屏出现 **TIME** 时，触摸并按住按钮 8 秒。一开始显示屏显示内容变为 **ACTV**，需等待直至点线出现。
2. 这条线开始变短，直至变成一个点。
3. 在您看到飞机图标时放开按钮。显示 **FLIGHT MODE ACTIVATED**。

关闭飞行模式

1. 在 Polar Loop 2 上，触摸并按住按钮 2-3 秒。
2. 在您看到飞机图标时放开按钮。显示 **FLIGHT MODE DEACTIVATED**。

显示信息

BATT.LOW

	**BATT.LOW**文字出现时表示电池电量所剩不多。您必须在接下来的 24 小时内重新充电。

CHARGE

	**CHARGE** 文字在电池电量几乎耗尽时显示。LED 灯变暗。在您重新充电之前，您不能再将心率传感器或 Polar Flow 移动应用程式与 Polar Loop 2 一同使用。

MEM.FULL

	**MEM.FULL**出现时表示 Polar Loop 2 内存容量已达到 80%。通过 USB 连接线或 Polar Flow 移动应用程式，将您的活动数据同步至 Polar Flow 网络服务。Polar Loop 2 可存储 12 天的活动数据。当内存变满时，最新的活动数据将覆盖最原始的活动数据。

POLAR FLOW 移动应用程式

利用 Polar Flow 移动应用程式，可实时跟踪和分析您的活动数据并从您的 Polar Loop 2 将数据以无线方式同步至 Polar Flow 服务。

Polar Flow 应用程式让您随时查看活动和训练数据的即时直观说明。

获取您的全天候活动的详情找出您距离每日目标的差距以及如何达到目标查看步数、涵盖的距离、燃烧的卡路里和睡眠时间。当是时候起来运动时获得不活跃提示。

如果您在训练时使用心率传感器，您还能在路上仔细了解您的训练的成果。选择您希望查看的训练，您将看到心率曲线图、最大和平均心率、燃烧的卡路里量以及燃烧的卡路里中脂肪燃烧所占比例。此外，您还能查看您在脂肪燃烧和体能改善区花费的时间，并阅读关于训练益处的更多信息。“训练益处”功能提供关于您的训练的激励性反馈，并告知您的锻炼效果。请注意：只有训练持续时间超过 10 分钟且所在心率区高于最大心率 50% 时，“训练益处”功能才可用。

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

- 适合 iOS 的 Flow 应用程式兼容 iPhone 4S 或更高版本，需要使用 Apple iOS 7.0 或更高版本。
- 适合 Android 的 Polar Flow 移动应用程式兼容运行 Android 4.3 或更高版本的设备。

有关使用 Polar Flow 应用程式的支持以及更多信息，请访问 polar.com/support/Flow_app。

使用新的移动设备(智能手机、平板电脑)之前，必须将其与 Polar Loop 2 配对。有关更多信息，请参见获取 Polar Flow 移动应用程式。

请注意：若想通过 Polar Flow 移动应用程式使用 Polar Loop 2，您需要通过计算机设置该产品。关于产品设置的更多信息，请参见入门。

POLAR FLOW 网络服务

在设置您的 Polar Loop 2 时您已连接上 Polar Flow 网络服务。该网络服务显示您的活动目标和活动详情，并帮助您了解您的日常习惯和选择如何影响您的身体健康。分析心率训练的每个细节，更详细了解您的表现和进展。您也可以与您的关注者分享您的活动亮点。

提示

在**提示**中，您可以看到您和您的朋友最近进行的活动。查看最新活动摘要和训练，分享您的最佳成绩，对您的好友的活动进行评语和点赞。

探索

在**探索**中，您可以浏览地图并查看其他用户提供的带有常规信息的共享训练内容。您也可以重温其他人的路线，了解出现亮点的位置。

日记

在**日记**中您可以看到您的每日活动并回顾以往的训练成果。除每日视图外，您可以选择在月份或星期视图下查看您的活动和训练历史记录以及每月或每周摘要。

进展

在**进展**中，您可以通过报告跟踪自己的进展。报告是一个长期跟踪训练进展情况的便捷方式。

固件更新

您可以更新 Polar Loop 2 的固件，使它保持最新状态。任何时候当有新的固件版本可用时，FlowSync 将在您将 Polar Loop 2 连接至电脑时通知您。固件更新版本通过 FlowSync 下载。Polar Flow 移动应用程式也会在新固件可用时通知您，但固件更新不能通过该移动应用程式完成。

进行固件更新以提高 Polar Loop 2 的性能。这包括现有功能的提升、全新功能或错误修复。

要更新固件，您必须：

- 拥有一个 Flow 网络服务账户 (Polar 账户)
- 安装了 FlowSync 软件
- 在 Flow 网络服务上注册了您的 Polar Loop 2

要更新固件：

1. 利用 USB 连接线将 Polar Loop 2 插入电脑。
2. FlowSync 开始同步数据。
3. 同步后，系统会要求您更新固件。
4. 选择**是**。安装新的固件 (这可能需要一些时间)，重启 Polar Loop 2。

您不会因为固件更新丢失任何数据。在固件更新开始前，Polar Loop 2 的数据同步至 Flow 网络服务。

重设 POLAR LOOP 2

如果您在使用 Polar Loop 2 时遇到问题，尝试将其重设。使用 USB 连接线将其连接电脑并在 Polar FlowSync 的**设置**选项下**恢复出厂设置**。恢复出厂设置将清空 Polar Loop 2 中的所有数据，并使其用起来像新设备。

更多信息，请查看 polar.com/support/Loop2。

重要信息

保养您的 Polar Loop 2 40
清洁 40
存放 40
检修 41
注意事项 41
心率训练期间的干扰 41
训练时尽量降低风险 41
技术规格 42
Polar FlowSync 软件及 USB 连接线 44
Polar Flow 移动应用程式的兼容性 45
防水性 45
Polar 全球有限保修 45
免责声明 46

保养您的 Polar Loop 2

与其他电子设备一样，Polar Loop 2 应保持清洁并细心维护。以下说明将有助于您履行保障义务、保持设备处于最佳状态、避免充电或同步过程中的问题。

清洁

保持设备清洁。

- 您可用稀释的肥皂水溶液在流水下清洗设备。用软毛巾将其擦干。切勿使用酒精或任何研磨材料(如钢丝球或清洁剂)。为维持防水性，请勿用高压清洗器清洗设备。
- 如果您没有 24 小时全天候佩戴设备，在存放前请擦干所有水分。请勿存放在不透气材料或潮湿的环境中，如塑料袋或湿健身包内。
- 必要时用软毛巾将其擦干。使用湿纸巾擦干净设备上的污渍。

保持设备的 USB 端口清洁以确保充电和同步顺利。

- 如果设备无法正常充电或无法连接至 FlowSync，可能是因为设备背部的充电区域不够干净。轻柔地去除聚集在充电引脚上的灰尘、毛发或污渍。使用干燥清洁的布，如用来擦拭眼镜的布。您还可以使用牙刷等物清理凹处那些难以清除的灰尘。

存放

将设备放在凉爽干燥的地方。请存放在潮湿环境、不透气材料(塑料袋或运动包)及导电材料(湿毛巾)内。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。如果您将存放设备数个月，建议在几个月后对其重新充电。这将延长电池使用寿命。

检修

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

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

请在 http://register.polar.fi 注册您的 Polar 产品以确保我们可持续改进我们的产品和服务以更好地满足您的需要。在注册时，您需要使用 Polar 账号，该账号在您通过网络开始使用设备时已创建 。Polar 账号的用户名始终是您的电子邮件地址。相同的用户名和密码对 Polar 产品注册、Polar Flow 网络服务和应用程式、Polar 论坛和通讯社注册有效。

注意事项

Polar Loop 2 经专门设计可告知您的活动数据并测量您的心率。不用于或暗示用于其他用途。

Polar 训练设备不应用于获取要求专业或行业精度的环境测量值。

心率训练期间的干扰

电磁干扰和训练设备

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

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

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

如果该训练设备还是不能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。有关更多信息，请参见 www.polar.com/support。

训练时尽量降低风险

训练当中可能会有一些风险。在开始定期训练计划之前，建议您回答下面有关您的健康状况的问题。在这些问题中，如果其中任何一项的答案是“是”，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，我们不能做出正式保证，保证我们的产品适合于所有起搏器或其他植入式设备。如果您有任何疑问，或者在使用 Polar 产品时有任何异样感觉，请咨询您的医生，或与植入式电子设备制造商联系以确定对于您的情况使用 Polar 产品是否安全。

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

湿气和严重磨损造成的联合影响可能导致心率表传感器表面的黑色褪掉，可能会污染浅色衣服。如果您在皮肤上使用香水或杀虫剂，必须确保此类物品不与训练设备或心率传感器接触。

技术规格

电池	
满电状态下的工作时间	24 小时全天候活动追踪和 1 小时/天训练(无智能通知功能)时至多 8 天 24 小时全天候活动追踪和 1 小时/天训练(有智能通知功能)时至多 3 天
型号	38 mAH 锂聚合物电池，可充电，不可更换
充电	USB 兼容型电源或带有 A 类 USB 接头的电脑 USB 端口。
充满电所需时长	90 分钟

内存	
容量	4 Mb
示例	12 天的活动和 4 次长达 1 小时的训练 或 7 天的活动和 8 次长达 1 小时的训练。

数据传送	
USB	Polar 特制的 USB 连接线 连续线的 Polar Loop 2 端部具有磁性：请保持其远离信用卡和铁制品。
无线功能	*Bluetooth* Smart®

一般信息	
防水深度 20 米	洗澡和游泳时均适用。
工作温度：	0 °C 至 +50 °C / 32 °F 至 122 °F
充电温度：	0 °C 至 +45 °C / 32 °F 至 113 °F
心率监控器精确度：	± 1 bpm。定义适用于稳定环境下。
心率测量范围：	15-240 bpm

尺寸	
周长 白色手环和粉红手环	最小值 140 毫米 / 5.5 英寸 最大值 220 毫米 /8.7 英寸
周长 黑色手环	最小值 145 毫米 / 5.7 英寸 最大值 240 毫米 / 9.4 英寸
重量	38 g / 1.34 oz
宽度	20 毫米 / 0.8 英寸

显示屏	
85 个 LED 灯，排列在 5 x 17 矩阵中	

按钮	
电容触摸按钮	

传感器	
3D 加速计	

手环材料	
面板和表带	材料：硅胶(粉色和白色型号)、热塑性聚氨酯(黑色型号)、
面板装饰配件	ABS 树脂 + 电镀
背板	玻璃纤维、聚碳酸酯
背板螺丝	不锈钢
背板连接器零件	不锈钢
搭扣	不锈钢

Polar FlowSync 软件及 USB 连接线

要使用 FlowSync 软件，您需要一台已安装 Microsoft Windows 或 Mac OS X 操作系统的电脑，连接至网络并应有可使用 USB 连接线的闲置 USB 端口。

FlowSync 与以下操作系统兼容：

电脑操作系统	32 位	64 位
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
Mac OS X 10.10		X
Mac OS X 10.11		X

Polar Flow 移动应用程式的兼容性

iOS 版 Flow 应用程式兼容 iPhone 4S (或更高版本)，需要 Apple iOS 7.0(或更高版本)。

Android 版 Polar Flow 移动应用程式兼容运行 Android 4.3 或更高版本的设备。

防水性

Polar Loop 2 在深达 20 米的水下具有防水性。您浸浴和游泳可以戴着它。

Polar 全球有限保修

- 本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。
- 此 Polar 全球有限保修由 Polar Electro Inc. 发行，面向已在美国或加拿大购买本产品的消费者。此 Polar 全球有限保修由 Polar Electro Oy 发行，面向已在其他国家/地区购买本产品的消费者。
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. 向本设备的原始消费者/购买者保证，自购买之日起两 (2) 年内本产品在材料和工艺上无任何缺陷。
- 原始购买收据即是您的购买凭证！
- 本保修并不涵盖电池、正常磨损、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、臂带、弹性带和 Polar 服装。
- 本保修并不函盖由本产品引起或与之相关的任何损害、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。
- 两 (2) 年保修并不适用于购买的二手物品，除非当地法律另有规定。
- 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 服务中心予以修理或更换。

任何产品的保修仅在最初销售该产品的国家/地区有效。

CE

本产品符合 1999/5/EC 和 2011/65/EU 指令。

相关的符合性声明可在 www.polar.com/en/regulatory_information 上找到。



此打叉带轮垃圾桶标记表明 Polar 产品是电子设备，符合欧洲议会和欧盟理事会关于电子电气设备废弃物 (WEEE) 的指令 2012/19/EU，本产品使用的电池和蓄电池符合欧洲议会和欧盟理事会于

2006 年 9 月 6 日颁布的关于电池和蓄电池及废弃电池和蓄电池的指令 2006/66/EC。因此，在欧盟国家 Polar 产品中包含的这些产品及电池/蓄电池应单独处理。Polar 鼓励您遵循当地的废弃物处理条例，以尽量降低废弃物对欧盟以外地区的环境和人类健康造成的可能影响，如果可能，分类收集产品和电池的电子设备，并集中收集电池和蓄电池。

制造商：Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE，电话：+358 8 5202 100，传真：+358 8 5202 300，网址：www.polar.com。

Polar Electro Oy 是经过 ISO 9001:2008 认证的公司。

© 2015 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE，芬兰。保留所有权利。未事先经过 Polar Electro Oy 的书面许可，不得以任何方式或任何手段使用或复制本手册的任何部分。

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

免责声明

- 本手册中的资料仅用于参考。由于生产商不断地提出开发计划，手册中描述的产品将有所变化，恕不另行通知。
- 关于本手册或者此处描述的产品，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 不作任何陈述或保证。
- 对于由于使用本资料或此处描述的产品引起的，或与其相关的任何直接或间接、后果性或具体损坏、耗损、花费或开销，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 均不承担责任。

3.0 CHNS 10/2015