

內容

Polar Balance 體重秤使用者手冊	3
簡介	3
Polar Balance 體重秤	3
帶有活動追蹤功能的 Polar 手腕裝置 (Loop、V800、M400.....)	3
Polar Balance 體重管理服務	3
Polar FlowSync 軟件	4
Polar Flow 應用程式 (iOS 與 Android)	4
開始使用	5
瞭解 Balance 體重秤	5
打開箱子，取出體重秤	5
將體重秤與手腕裝置配對	6
測量體重	6
Polar Balance 是 Polar Flow 網路服務的組成部分。	7
下載 Polar Flow 應用程式	7
將體重同步至 Balance 體重管理服務上	7
體重管理	8
減重	8
設置體重目標	8
調整體重	8
維持體重	9
調整每日活動目標	9

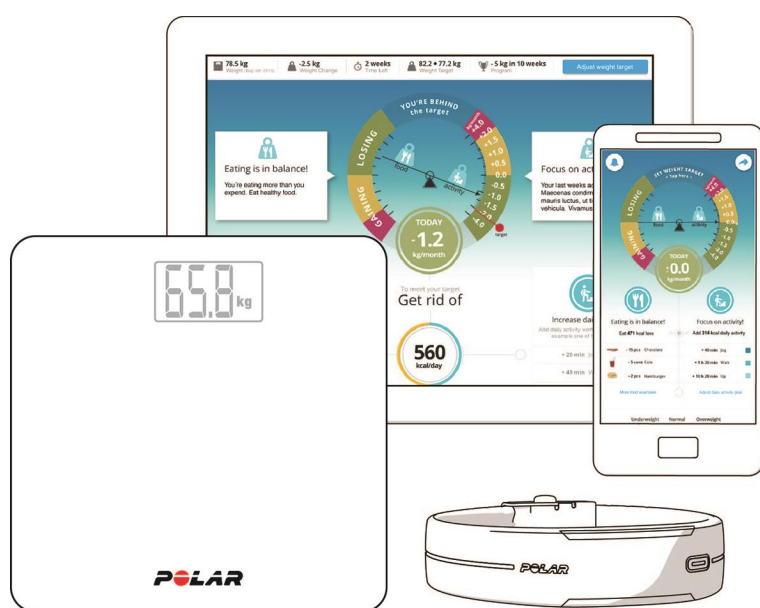
每日使用	10
減重/增重速度計	11
每日活動目標	11
卡路里差值	11
體重趨勢圖	11
BMI (體質指數)	11
重要資訊	12
技術規格	12
更換電池	12
維修	12
注意事項	12
Polar 全球有限保固	13
免責聲明	15

POLAR BALANCE 體重秤使用者手冊

簡介

感謝您購買 Polar Balance 體重秤！利用 Polar Balance 體重管理服務與帶有活動追蹤功能的 Polar 手腕裝置，您可以獲得有關如何維持體重或減重的個性化指導。Polar Flow 移動應用程式亦為此服務功能的組成部分。

此使用者手冊幫助您使用新的 Polar Balance 體重秤開始訓練。要查看視頻教程和最新版本的使用者手冊，請訪問 support.polar.com/en/support/polar_balance。



POLAR BALANCE 體重秤

站在 Polar Balance 體重秤上稱量體重，然後以無線方式透過 Flow 應用程式或利用 USB 連接線把手腕裝置插入電腦將體重同步至網路服務。多使用者 Polar Balance 體重秤最多可與 7 種不同的 Polar 手腕裝置配對，也可以作為常規的 Bluetooth® 智能體重秤。

帶有活動追蹤功能的 POLAR 手腕裝置 (LOOP、V800、M400.....)

獲得基於您的當前體重目標的個性化活動目標，此目標由 Polar Balance 體重管理服務傳輸至 Polar 手腕裝置。手腕裝置可以讓您即時看到一天中您的活躍程度，以及為達成您的每日活動目標您需要累積的活動量。

POLAR BALANCE 體重管理服務

Polar Balance 是 Polar Flow 網路服務的組成部分。設置體重目標並接收每日活動目標與關於每日您需要消耗多少卡路里以幫助您達成目標的建議。獲得讓您的活動與營養達到平衡的指導、跟蹤

您的體重趨勢並線上查看 BMI。在 polar.com/flow 查看這方面的所有資訊。

POLAR FLOWSYNC 軟件

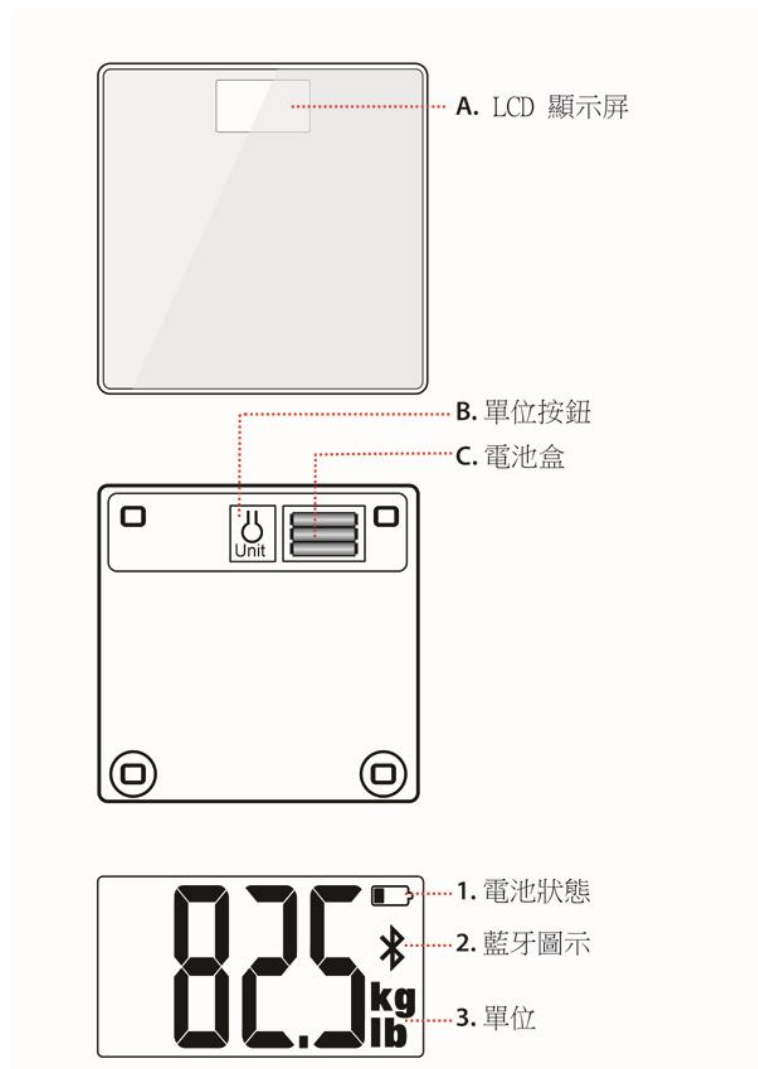
Polar Flowsync 在手腕裝置與電腦的 Polar Flow 網絡服務之間同步數據。訪問 flow.polar.com/start 並下載和安裝 FlowSync 軟體。

POLAR FLOW 應用程式 (IOS 與 ANDROID)

在手機上一目了然地查看您的活動與進展情況。Flow 應用程式可將您的活動和體重以無線方式同步到 Polar Balance 網路服務上。在 App StoreSM 或 Google playTM 上下載此應用程式。


開始使用

瞭解 BALANCE 體重秤



打開箱子，取出體重秤

1. 打開電池蓋，取出絕緣條。
2. 將蓋子關上。
3. 按下單位按鈕，選擇千克 (kg) 或磅 (lb)。(所使用的單位會顯示在顯示屏上)。
4. 將體重秤放在地板上。


 請使用已提供的電池。當您最終需要更換電池時，請勿使用充電電池或將新舊電池混合使用。請確保將體重秤放置在硬地板上，如放置在地毯上，可影響秤重結果。


將體重秤與手腕裝置配對

在將體重秤與手腕裝置配對前，請確保您已在 **Polar** 網路服務中為手腕裝置進行了首次設置。更多資訊，請參見手腕裝置的使用者手冊。

1. 站在體重秤上，顯示屏將顯示您的體重。
2. 在「嗶」一聲後，藍牙圖示將開始閃爍，這表示現已連接。體重秤現在準備與 **Polar** 手腕裝置配對，如訓練裝置或活動追蹤器。
3. 按下手腕裝置上的按鈕 * 並等待直到手腕裝置的顯示屏顯示配對已完成。

*如果您的手腕裝置具有一個按鈕(例如 **Polar Loop**)，請按住直到顯示幕上亮起然後鬆開按鈕。如果您的手腕裝置有五個按鈕(例如 **Polar V800** 和 **M400**)，按住 **BACK** 按鈕 2 秒鐘，然後請等待。如果您有 **Polar A360**，則請按住側邊按鈕幾秒鐘，然後請等待。當找到體重秤時，請接受配對請求。

 體重秤可與 7 種不同的 **Polar** 裝置配對。當配對的裝置數量超過 7 時，第一個配對將被刪除並替代。

 請注意，在首次配對後若您在手腕裝置上進行出廠重置，則手腕裝置必須與體重秤重新配對。此外，若您取出或更換體重秤的電池，手腕裝置必須與體重秤重新配對。

測量體重

1. 站在體重秤上，在「嗶」一聲後按下手腕裝置上的按鈕*。
2. 當體重秤的顯示屏顯示「OK」時，手腕裝置將顯示您的體重。

*如果您的手腕裝置具有一個按鈕(例如 **Polar Loop**)，請按住直到顯示幕上亮起然後鬆開按鈕。如果您的手腕裝置有五個按鈕(例如 **Polar V800** 和 **M400**)，按住 **BACK** 按鈕 2 秒鐘，然後請等待。如果您有 **Polar A360**，則請通過按側邊按鈕來喚醒顯示幕。然後按側邊按鈕，隨後等待 **A360** 顯示幕上顯示您的體重。接受該體重更新。

- *若顯示 **ERR**(錯誤)，則意味著體重秤沒有放置在足夠平坦、足夠堅硬的表面上，或者體重超過體重秤的稱量範圍。請確保您在體重秤上保持不動，並且將體重秤放置在平坦且堅硬的表面上。
- *若您在體重秤達到最終重量讀數前離開，體重秤將在 5 秒內關機。
- *本體重秤是精確的測量儀器，能對靜止物體進行最準確的稱量。為了確保最準確的讀數，請始終儘量站在體重秤上的同一區域上，並保持不動。

POLAR BALANCE 是 POLAR FLOW 網路服務的組成部分。

在 www.polar.com/flow 上以與您在為手腕裝置進行首次設置期間創建的相同 Polar 帳戶登入 Polar Flow。

下載 POLAR FLOW 應用程式

1. 請從 App StoreSM 或 Google PlayTM 下載 Flow 應用程式到您的手機上。
2. 利用 Flow 應用程式配對手腕裝置。更多資訊，請參見 Polar 手腕裝置的使用者手冊。

將體重同步至 BALANCE 體重管理服務上

在測量了體重後，現在應將其更新至 Balance 網路服務。將體重同步至該服務的方法有兩種：

- 以無線方式利用手機上的 Flow 應用程式同步
- 利用 USB 連接線將 Polar 手腕裝置連接到電腦。

有關同步的詳細說明，請參見 Polar 手腕裝置的使用者手冊。

體重管理

Polar Balance 為您提供如何減重或維持體重的個性化指導。這種個性化指導基於您的個人資訊與體格資訊、活動背景、減重的數量以及達成減重所需的時間。無需單獨記錄飲食或估算卡路里攝取值。在開始時，您可以選擇減重的數量與達成減重所需的時間。您可以選擇的最大減重數量為您的體重的 10%。此外，您的體重目標不能低於正常體重 (BMI<18.5)。

您攝入的卡路里與燃燒的卡路里之間的差異根據您每日的能量消耗與體重變化進行估算。基於此資訊，您將得到每日能量差值，您應根據該值來達成您的目標。您的每日能量差值的 60% 和 40% 分別由減少飲食與減少每日活動實現。為了達成體重目標，您需要滿足這兩方面的要求。

Polar Balance 為您提供基於每日活動的卡路里目標，而且還會告訴您每天您應減少攝入多少卡路里。此外，您還會獲得有關如何透過進行低強度(「上」)、中強度(「行走」)或高強度(「慢跑」)活動達成每日活動目標的建議，以及構成您需要減少的卡路里數量的飲食示例。

您每日自行稱量體重並將體重同步至體重管理服務十分重要。根據您的體重趨勢，四天後活動與營養攝入建議將自動進行首次更新，之後這些建議將根據需要更新以達成您的目標。如果您的體重未如期減少，且達成您的目標會導致不健康，則您將收到達成目標的新的更長時段。

減重

如果您的目標是要減重，首先需要設置體重目標。為了減重，您必須達成每日活動目標以及卡路里差值要求。

設置體重目標

在設置體重目標時，嚮導程式會告訴您減少體重所需的建議時段。它不允許您設置過短的時段。

1. 按一下 **Set new weight target**(設置新的體重目標)。
2. 選擇您減重數量。
3. 選擇達成減重的時間。
4. 按一下 **Set new weight target**(設置新的體重目標)。

調整體重

如果在某個點您想變更您的體重目標，您可以透過選擇 **Adjust weight target**(調整體重目標)進行更改。

1. 點擊 **Adjust weight target**(調整體重目標)。
2. 調整減重數量。
3. 調整達成減重的時間。
4. 按一下 **Set new weight target**(設置新的體重目標)。

維持體重

您也可以在不設置減重目標的情況下使用此服務。如果您的目標是要維持當前體重，可透過活動或減少飲食來達成所建議的卡路里差值要求。您無需像嘗試減重時同時滿足這兩方面的要求。

調整每日活動目標

當您的目標是要維持當前體重時，您可以調整您的每日活動目標，從而透過達成每日活動目標來消耗掉足夠多的卡路里以保持當前體重。

1. 點擊 **Adjust daily activity goal**(調整每日活動目標)。
2. 點擊 **Set new activity goal**(設置新的活動目標)。

每日使用

每天按照以下步驟行事以確保您從 Polar Balance 體重管理服務中獲得最大益處並達到您的目標。

1. 站在 Polar Balance 體重秤上稱量體重，並將體重更新至 Polar 手腕裝置。
2. 以無線方式透過 Flow 應用程式或透過使用連接線將手腕裝置連接至電腦，同步體重與活動從手腕裝置至 Balance 服務。
3. 您將從該網路服務或移動應用程式中獲得有關飲食與活動的個性化指導。
4. 在手腕裝置上查看適合您、且可自動更新的每日活動目標。完成每日目標直至您達成減重目標。



減重/增重速度計

此速度計顯示您當前的減重/增重速度，即如果您每日保持當前的速度，您將減少或增加多少重量。它顯示每日您需要消耗多少卡路里才能達到減重目標，並顯示有關如何透過活動與減少飲食達到減重目標的示例。

每日活動目標

要達到您的體重目標，您需要完成您的每日活動目標。請記得每日將此目標同步至手腕裝置。手腕裝置顯示當天您累積的活動量，這樣您可以瞭解為實現您的目標您還需要達到怎樣的活躍程度。

卡路里差值

要實現您的體重目標，您需要達到卡路里差值(指從您的每日攝入量中應消耗的卡路里數量)要求。

體重趨勢圖

體重趨勢圖讓您可以跟蹤您的進展。透過勾選此框您可以選擇查看您的體重趨勢、體重目標、體重測量值與卡路里。

BMI (體質指數)

您可以從圖中瞭解您的 BMI (體質指數)如何發展。它還能告訴您要達到正常範圍您需要減少的體重數量。

重要資訊

技術規格

電池：3 x AAA 1.5V 鹼性電池

最大稱重能力：180 千克 (397.8 磅)

體重顯示屏解析度：0.1 千克 / 0.2 磅

工作溫度：0°C 至 45°C (32°F 至 113°F)

更換電池

Polar Balance 體重秤使用三顆 AAA 1.5V 鹼性電池。請使用已提供的電池。當您最終需要更換電池時，請勿使用充電電池或將新舊電池混合使用。

1. 打開電池蓋，取出舊電池。
2. 將新電池正確放入，使 + (正極) 與 - (負極) 兩端正確對準。
3. 將蓋子關上。

 為安全起見，請確保您使用正確的電池類型。

維修

在兩年保固期內，在非更換電池的情況下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。如需聯絡資訊和所有 Polar 服務中心地址，請造訪 www.polar.com/support 和個別國家網站。

注意事項

Polar 產品 (訓練裝置、活動追蹤器與配件) 經專門設計可顯示訓練期間以及訓練之後的生理疲勞和恢復程度。Polar 訓練裝置與活動追蹤器可測量心率和/或顯示您的活動情況。帶有內置的 GPS 功能的 Polar 訓練裝置可顯示速度、距離與位置。利用相容的 Polar 配件，Polar 訓練裝置可顯示速度、距離、步頻/踏頻、位置與功率輸出。造訪 www.polar.com/en/products/accessories 瞭解相容配件的完整清單。帶有氣壓感應器的 Polar 訓練裝置可測量海拔與其他變數。本產品並無其他預設或暗示的用途。Polar 訓練裝置不應用於取得需要專業或工業精確度的環境測量值。

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。若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？

除了訓練強度，心臟疾病、血壓、心理疾病、氣喘、呼吸等藥物，以及某些能量飲料、刺激性藥物、酒類和尼古丁，也可能會影響心率。訓練期間請務必注意身體的反應。**若您在訓練時感到意外疼痛或過度勞累，建議您停止訓練，或降低強度後繼續訓練。**

注意！若您正在使用起搏器或其他植入式電子裝置，您可以使用 Polar 產品。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。若您有任何疑問，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。

若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。在出現皮膚反應的情況下，請停止使用該產品並諮詢醫師。

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。這也可能導致衣服上較暗的顏色褪色，可能沾染淺色的訓練裝置。為了讓淺色的訓練裝置可使用多年，請確保在訓練時您所穿的衣服不會掉色。若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。

若您在寒冷的天氣(-20 °C 至 -10 °C / -4 °F 至 14 °F)下訓練，建議您將訓練裝置佩戴在夾克的袖子下，直接貼著皮膚。

電子裝置與 WLAN 基站附近可能存在干擾。若要避免讀數不穩定或操作異常，請遠離可能的干擾源。更多資訊，請參見 www.polar.com/support。

POLAR 全球有限保固

- Polar Electro Oy 提供 Polar 產品全球有限保修。對於美國和加拿大的已售出產品，保修由 Polar Electro, Inc. 提供。
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. 向 Polar 產品的原始消費者/購買者擔保，自購買之日起兩 (2) 年內，產品不會出現任何材料或工藝缺陷；不過若為矽膠腕帶或塑膠腕帶，則保固期為自購買之日起一 (1) 年內。

- 本保固並不包含電池的正常磨損或其他正常磨損、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/顯示幕、織物臂帶、織物腕帶、皮革腕帶、彈性胸帶(如心率傳感器胸帶)和 Polar 服裝的損壞或刮傷。
- 本保修並不涵蓋由本產品引起或與之相關的任何損害、損失、開支或費用，無論是直接的、間接的、附帶的、後果性或特殊性的。
- 本保修並不涵蓋購買的二手產品。
- 在保修期間，無論本產品是在哪個國家/地區購買的，均可在任何授權的 Polar Central Service 進行修理或更換。
- 保修由 Polar Electro Oy/Inc. 提供，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。
- 您應保留收據作為購買憑證！
- 任何產品的保修僅在由 Polar Electro Oy/Inc. 最初銷售該產品所處的國家/地區有效。

製造商：Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com。

Polar Electro Oy 公司已通過 ISO 9001:2015 認證。

© 2021 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。



本產品符合 2014/53/EU 和 2011/65/EU 法令。相關的符合性聲明和其他監管資訊，可從以下網址找到：www.polar.com/tw-zh/regulatory_information。



此打叉的滾輪垃圾桶標記表示 Polar 產品為電子裝置，符合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符合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，若可能，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。

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。
- 對由於使用本資料或此處描述的產品導致的或與使用其相關的任何直接、間接或意外、因果性或特殊性的損壞、損失、費用或開銷，Polar Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 概不負責。

1.2 CHNT 1/2021