

**POLAR®**

**POLAR OH1**



用户手册

# 目录

目录 .....	2
<b>Polar OH1 用户手册 .....</b>	<b>9</b>
简介 .....	9
与 Polar 生态系统保持连线，并从 OH1 获得最大益处 .....	10
设置 OH1 .....	11
选择一种设置方法 .....	11
方法 A: 利用电脑通过 FlowSync 进行设置 .....	11
方法 B: 当您有 Polar 腕部装置时，通过 Polar Flow 应用程序进行移动设置 .....	12
方法 C: 当您没有 Polar 腕部装置时，通过 Polar Beat 进行移动设置 .....	12
按钮功能与 LED .....	12
按钮功能 .....	13
LED 指南 .....	13
在充电期间 .....	13
在打开电源后 .....	13
在用作传感器时 .....	13
在用作独立的训练设备时 .....	13
在有氧健康测试期间 .....	14
其他 .....	14
佩戴 OH1 .....	14
通过前臂或上臂测量心率时 .....	14

在游泳过程中通过太阳穴测量心率时 .....	14
配对 .....	16
将移动设备与 OH1 配对 .....	16
将 OH1 与 Polar 腕表进行配对 .....	16
将 OH1 与 Polar Beat 配对 .....	16
更新固件 .....	17
利用移动设备或平板电脑更新固件 .....	17
利用电脑 .....	17
<b>心率训练 .....</b>	<b>18</b>
利用 OH1 测量心率 .....	18
开始训练 .....	18
将 OH1 作为独立的训练设备开始训练 .....	18
利用 Polar 腕表开始训练 .....	19
利用 Polar Beat 开始训练 .....	19
<b>Polar Flow 應用程式 .....</b>	<b>20</b>
训练数据 .....	20
图像共享 .....	20
开始使用 Flow 應用程式 .....	20
<b>Polar Flow 网络服务 .....</b>	<b>21</b>
“Feed” .....	21
探索 .....	21

日记 .....	21
“进展” .....	21
社区 .....	22
计划 .....	22
正在同步 .....	22
与 Flow 移动应用程序同步 .....	22
通过 FlowSync 与 Flow 网络服务同步 .....	23
<b>电池 .....</b>	<b>24</b>
对 OH1 电池进行充电 .....	24
保养 OH1 .....	25
保持 OH1 清洁 .....	25
保养光学心率传感器 .....	25
存放 .....	25
检修 .....	25
注意事项 .....	25
训练期间的干扰 .....	26
尽量降低训练时的风险 .....	26
技术规格 .....	27
OH1 .....	27
Polar FlowSync 软件 .....	27
Polar Flow 移动应用程序的兼容性 .....	28

Polar 产品防水性 .....	28
Polar 全球有限保修 .....	29
免责声明 .....	29
<b>目录 .....</b>	<b>2</b>
<b>Polar OH1 用户手册 .....</b>	<b>9</b>
简介 .....	9
与 Polar 生态系统保持连线，并从 OH1 获得最大益处 .....	10
设置 OH1 .....	11
选择一种设置方法 .....	11
方法 A: 利用电脑通过 FlowSync 进行设置 .....	11
方法 B: 当您有 Polar 腕部装置时，通过 Polar Flow 應用程式进行移动设置 .....	12
方法 C: 当您没有 Polar 腕部装置时，通过 Polar Beat 进行移动设置 .....	12
按钮功能与 LED .....	12
按钮功能 .....	13
LED 指南 .....	13
在充电期间 .....	13
在打开电源后 .....	13
在用作传感器时 .....	13
在用作独立的训练设备时 .....	13
在有氧健康测试期间 .....	14
其他 .....	14

佩戴 OH1 .....	14
通过前臂或上臂测量心率时 .....	14
在游泳过程中通过太阳穴测量心率时 .....	14
配对 .....	16
将移动设备与 OH1 配对 .....	16
将 OH1 与 Polar 腕表进行配对 .....	16
将 OH1 与 Polar Beat 配对 .....	16
更新固件 .....	17
利用移动设备或平板电脑更新固件 .....	17
利用电脑 .....	17
<b>心率训练 .....</b>	<b>18</b>
利用 OH1 测量心率 .....	18
开始训练 .....	18
将 OH1 作为独立的训练设备开始训练 .....	18
利用 Polar 腕表开始训练 .....	19
利用 Polar Beat 开始训练 .....	19
<b>Polar Flow 應用程式 .....</b>	<b>20</b>
训练数据 .....	20
图像共享 .....	20
开始使用 Flow 應用程式 .....	20
Polar Flow 网络服务 .....	21

“Feed” .....	21
探索 .....	21
日记 .....	21
“进展” .....	21
社区 .....	22
计划 .....	22
正在同步 .....	22
与 Flow 移动应用程式同步 .....	22
通过 FlowSync 与 Flow 网络服务同步 .....	23
<b>电池 .....</b>	<b>24</b>
对 OH1 电池进行充电 .....	24
保养 OH1 .....	25
保持 OH1 清洁 .....	25
保养光学心率传感器 .....	25
存放 .....	25
检修 .....	25
注意事项 .....	25
训练期间的干扰 .....	26
尽量降低训练时的风险 .....	26
技术规格 .....	27
OH1 .....	27

Polar FlowSync 软件 .....	27
Polar Flow 移动应用程序的兼容性 .....	28
Polar 产品防水性 .....	28
Polar 全球有限保修 .....	29
免责声明 .....	29



# POLAR OH1 用户手册

此用户手册帮助您使用新的 OH1 开始训练。关于 OH1 视频教程与常见问题，请访问 [support.polar.com/en/OH1](https://support.polar.com/en/OH1)。

## 简介

感谢您购买新的 Polar OH1！

Polar OH1 是一款小巧的光学心率传感器，可以从手臂或太阳穴测量心率。它用途广泛，是取代心率胸带和手腕型心率装置的绝佳选择。使用 Polar OH1，您可以通过 Bluetooth 将实时心率传输到您的运动手表、智能手表、Polar Beat 或其他健身应用程序中，并同时传输到 ANT+ 装置中。Polar OH1 具有一个内置存储器，您只需使用 OH1 即可开始训练，并在训练之后将训练数据传输到您的手机。它配有舒适的可机洗臂带和游泳镜带夹(在 Polar OH1 + 产品包装中)。

也可以与 Polar Club、Polar GoFit 和 Polar Team 应用程式一起使用。



## 与 POLAR 生态系统保持连线，并从 OH1 获得最大益处

从 App Store® 或 Google Play™ 获取 [Polar Flow 应用程序](#) 或 Polar Beat。在训练后将 OH1 与其中一个应用程序同步并获得关于您的训练结果和表现的即时概况和反馈。

利用电脑上的 FlowSync 软件或通过移动应用程序将您的训练数据同步至 [Polar Flow 网络服务](#)。在网络服务中，您可规划训练、追踪您的成绩，获得指导并查看关于您的训练结果的详细分析。让您所有的朋友都知道您取得的成绩、找到练习者同伴并从社交训练社区获得动力。在 [flow.polar.com](http://flow.polar.com) 上查看所有这些信息。

## 设置 OH1

我们推荐您在开始使用 OH1 前对电池进行充电。如果电池完全耗尽，可能需要一段时间才能开始充电。查看 [电池](#)，了解电池充电的详细信息。

**i** 注意，当您的 OH1 电池具有足够的电量时，会向附近的所有兼容接收器通知它的存在。

### 选择一种设置方法

A. 采用有线的电脑设置更加快捷，您同时可以对 OH1 进行充电，不过您需要一台电脑。这种方法要求能连接上互联网。

B&C. 如您无法使用带有 USB 端口的电脑，可方便地利用移动设备进行设置，不过可能需要更长时间。这种方法要求能连接上互联网。

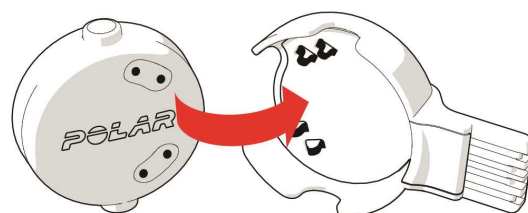
**i** 一次填写准确训练数据所需的所有身体详细信息，并获取 OH1 的最新固件。

### 方法 A: 利用电脑通过 FLOWSYNC 进行设置

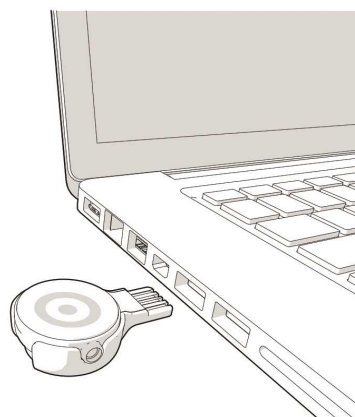
1. 把传感器放入 USB 适配器中，让 LED 感应器朝上，以便使传感器与 USB 适配器上的触点互相接触(图 1)。
2. 将 USB 适配器插入您的电脑 USB 端口(图 2)，然后访问 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) 并将 Polar FlowSync 数据传输软件安装到您的电脑上。
3. 登录 Polar 账户或创建新账户。我们将引导您完成网络服务内的注册和设置。

在设置完成后，即可使用。祝您使用愉快！

1.




2.



## 方法 B: 当您有 POLAR 腕部装置时, 通过 POLAR FLOW 应用程序进行移动设置

Polar OH1 通过 Bluetooth 和 ANT+ 以无线方式连接至 Polar Flow 移动应用程序, 因此请记得将移动设备上的 Bluetooth 打开。

 当您训练并将心率信号发送至附近的兼容设备时, ANT+ 默认打开。如需要, 您可以在 Polar Beat 应用程序设置中关闭 ANT+。


在 [support.polar.com](https://support.polar.com) 上检查与 Polar Flow 应用程序的兼容性。

1. 将 Polar Flow 应用程序下载到移动设备上。
2. 打开 Bluetooth®, 然后在您的移动设备上打开 Flow 应用程序。
3. 按下按钮直到 LED 灯打开以开启 OH1, 然后 Flow 应用程序会提醒您开始配对。接受配对请求并遵守屏幕上的说明。

在设置完成后, 即可使用。祝您使用愉快!

## 方法 C: 当您没有 POLAR 腕部装置时, 通过 POLAR BEAT 进行移动设置

Polar OH1 通过 Bluetooth 和 ANT+ 以无线方式连接至 Polar Beat 移动应用程序, 因此请记得将移动设备上的 Bluetooth 打开。

 当您训练并将心率信号发送至附近的兼容设备时, ANT+ 默认打开。如需要, 您可以在 Polar Beat 应用程序设置中关闭 ANT+。

在 [support.polar.com](https://support.polar.com) 上检查与 Polar Beat 应用程序的兼容性。

1. 将 Polar Beat 应用程序下载到您的移动设备上。
2. 打开 Bluetooth, 然后在您的移动设备上打开 Beat 应用程序。
3. 按下按钮直到 LED 打开以开启 OH1, 在心率传感器下的 Beat 应用程序设置中找到您的传感器并轻触 Pair(配对)。按照屏幕上的说明进行操作。

在设置完成后, 即可使用。祝您使用愉快!

## 按钮功能与 LED

OH1 有一个按钮, 根据使用情况以及按下的时间长度按钮具有不同的功能。该设备上的 LED 用于显示不同模式。以下说明了按钮在不同模式下具有的功能以及不同颜色的 LED 代表的意思。

### 传感器固定座内的快速指南

以下标记显示在臂带的传感器固定座内侧。这些标记说明了 OH1 的基本按钮功能。

**1X = 打开** (将电源设置为“开启”:快速按下按钮)

**2X = 记录** (将训练记录设置为“开启”-用作独立的训练设备:在 OH1 已开启的情况下按下按钮两次)

**1X 长时间 - 关闭** (将电源设置为“关闭”:长时间按下按钮)

## 按钮功能

将电源设置为“开启”:	快速按下按钮
将训练记录设置为“开启”(用作独立的训练设备):	在 OH1 已开启的情况下按下按钮两次
将电源设置为“关闭”:	长时间按下按钮

## LED 指南

### 在充电期间

充电:	黄色 LED 缓慢闪烁
电池充满电:	绿色 LED 一直亮着

### 在打开电源后

电池处于正常状态:	绿色 LED 闪烁五次
电池处于低电量状态:	红色 LED 闪烁五次

### 在用作传感器时

未检测到心率:	白色 LED 每两秒闪烁一次
检测到心率:	绿色 LED 每两秒闪烁一次

### 在用作独立的训练设备时

训练记录功能打开,但首次使用未结束:	红色 LED 闪烁三次
未检测到心率:	白色 LED 快速闪烁两次
检测到心率:	绿色 LED 快速闪烁两次
电池低电量:	绿色与红色 LED 每隔一秒交替闪烁一次
电池电量极低:	红色 LED 快速闪烁

## 在有氧健康测试期间

未检测到心率：	白色 LED 每两秒闪烁一次
检测到心率：	紫色 LED 每两秒闪烁一次

## 其他

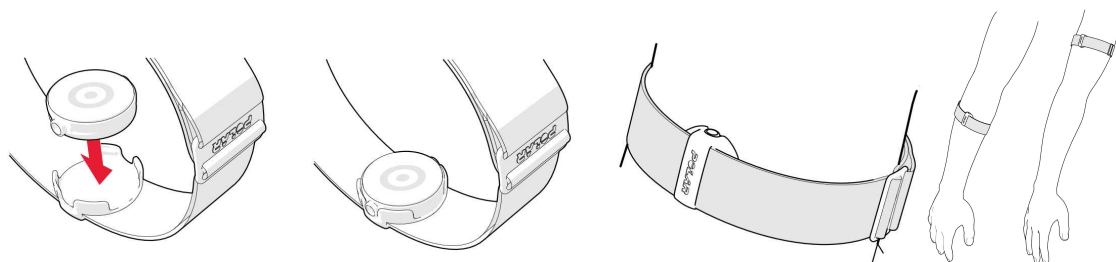
正在连接、同步或配对：	蓝色 LED 闪烁
正在搜索或等待确认：	蓝色 LED 快速闪烁
正在更新固件：	蓝色 LED 一直亮着
错误：	红色 LED 一直亮着

## 佩戴 OH1

### 通过前臂或上臂测量心率时

要准确测量心率，您需要将 OH1 紧紧戴在您的前臂或上臂上，而不是手腕上。

1. 将传感器放入臂带支架中，让 LED 感应器朝上。
2. 佩戴臂带，使传感器位于臂带下方，紧贴皮肤。
3. 将 OH1 戴在前臂或上臂上。



传感器必须与皮肤紧密接触，但不能太紧以避免影响血液流动。为获得最准确的心率测量，我们建议您在开始心率测量前先佩戴 OH1 几分钟。

### 在游泳过程中通过太阳穴测量心率时

OH1 + 包装中包括两个游泳时可以使用的游泳镜带支架。



试戴两个游泳镜带支架，看看哪一个更适合您的游泳镜，并使传感器牢牢固定在您的太阳穴处。

1. 将传感器放入支架中，使 LED 感应器朝向您的皮肤并且按钮朝上。
2. 尽可能推动支架，以便它能够牢牢固定在游泳镜带上。
3. 如果您在自由泳时从左侧呼吸，则将传感器戴在左侧太阳穴处；如果您从右侧呼吸，则戴在右侧太阳穴处。



传感器必须始终接触太阳穴的皮肤。

## 配对

### 将移动设备与 OH1 配对

如果您按照 "设置 OH1" 在本页 11 章节使用某个移动设备为 OH1 完成了设置，则 OH1 已与此移动设备配对。


如果您使用计算机进行设置，并且想要使用 OH1 以及 Polar Flow 应用程序，则需要在 OH1 作为独立的培训设备执行一个训练课，然后才能与 Flow 应用程序配对。请参阅以下详细说明。

在进行配对前请确保：

- 您拥有 Polar 账户和 Flow 应用程序。
- 您的移动设备已开启蓝牙功能，并且未开启飞行模式。
- 您利用作为独立训练设备的 OH1 已进行至少一次训练。有关详情，请见 "开始训练" 在本页 18。

满足以上所有条件后：

1. 使用 Polar 账户登录 Flow 应用程序。
2. 在 OH1 上，按下按钮直至 LED 开启，然后松开按钮。现在 OH1 已启用。
3. 如 OH1 处于蓝牙范围内，Flow 应用程序将自动提醒您，将 OH1 与其配对。

 如您的手机处于蓝牙范围内，则 OH1 将自动与 Flow 应用程序同步。当您将 OH1 与 Flow 应用程序同步时，您的训练数据还会通过互联网连接自动同步到 Flow 网络服务。

### 将 OH1 与 POLAR 腕表进行配对

在 OH1 上，按下按钮直至 LED 开启，然后松开按钮。现在 OH1 已启用。

请在 [support.polar.com](https://support.polar.com) 上查看 Polar 腕表用户手册，了解具体的配对说明。


### 将 OH1 与 POLAR BEAT 配对

1. 从 App Store® 或 Google Play™ 下载 Polar Beat 至您的移动设备上。
2. 确保您的移动设备已开启蓝牙功能，并且未开启飞行模式。
3. 在移动设备上，开启 Polar Beat 并使用您在设置 OH1 时创建的 Polar 账户登录，如您没有此账户，请创建一个新账户。
4. 在 OH1 上，按下按钮直至 LED 开启，然后松开按钮。现在 OH1 已启用。
5. 在 Beat 上进入 **设置 > 心率传感器** 并在 **发现传感器** 下方轻触 OH1 旁边的 **配对**




## 更新固件

您可自行更新 OH1 的固件，使其保持最新状态。在有新版本时，系统将通过 Flow 通知您。更新固件的目的在于改进 OH1 的功能。这包括现有功能的提升、全新功能或错误修复。我们建议，每次有新版本时更新 OH1 的固件。

 您不会因为固件更新丢失任何数据。在开始更新前，将 OH1 上的数据同步至 Flow 网络服务。

### 利用移动设备或平板电脑更新固件

如果您使用 Polar Flow 移动应用程序来同步您的训练与活动数据，您可以利用您的移动设备来更新固件。该应用程序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，在开始更新前将 OH1 插入电源，以确保更新操作正常。

 根据连接情况，无线固件更新最多可能需要 20 分钟。

### 利用电脑

在有新的固件版本时，当您将 OH1 连接至电脑时 FlowSync 将会通知您。通过 FlowSync 下载固件更新版本。

#### 要更新固件：


1. 把传感器放入 USB 适配器中，使 LED 感应器朝上，以便使传感器与 USB 适配器上的接触面互相贴合。
2. 将 USB 适配器插入电脑的 USB 端口。
3. FlowSync 开始同步数据。
4. 同步后，系统会要求您更新固件。
5. 选择**是**。安装新固件(可能最多花费 10 分钟)。在将 OH1 从电脑中拔出前，请等待至固件更新完成。

# 心率训练

虽然训练时存在许多暗示身体状况的主观迹象(主观体力感觉、呼吸频率和身体感觉),但都不如测量心率可靠。它是受内在和外在因素影响的客观数据,这意味着您可以获得关于您的身体状况的可靠测量数据。

## 利用 OH1 测量心率

要准确测量心率,您需要将 OH1 紧紧戴在前臂或上臂周围,或将游泳镜带支架放在太阳穴处。传感器必须紧贴您的皮肤,但臂带不应过紧,避免阻碍血液流动。游泳镜带支架中的传感器应尽可能固定在您的太阳穴处,以避免传感器和皮肤之间有头发。为获得最准确的心率测量,我们建议您在开始心率测量前先佩戴 OH1 几分钟。

 在水下时请勿按传感器按钮,以保持防水性。

如果您有纹身,由于纹身可能影响准确读数,应避免将传感器直接放置在纹身皮肤部位的上面。

如果您的手与皮肤容易变凉,建议让皮肤变温暖些。在开始训练前进行热身!

有关佩戴 OH1 的详细说明,请参见 "佩戴 OH1" 在本页 14

单击以下链接,观看佩戴 OH1 游泳的视频:

[Polar OH1 | 游泳与心率](#)

## 开始训练


把 OH1 戴在您的前臂或上臂上,更多详情请见 "佩戴 OH1" 在本页 14。

### 将 OH1 作为独立的训练设备开始训练

在将 OH1 用作独立的训练设备前,需要先注册 OH1 并绑定 Polar Flow 账户。更多详情请见 "设置 OH1" 在本页 11。

1. 通过按下 OH1 上的按钮直至打开 LED 来启用 OH1,然后松开按钮。
2. 现在 OH1 已启用,快速按下按钮两次,以打开记录功能。
3. 在检测到您的心率时,绿色 LED 将快速闪烁,此时您可以开始训练。

在训练完成后,您可通过按下按钮直至关闭 LED 来停止记录。然后将您的训练资料同步至 Flow 應用程式与网络服务,以便查看您的训练详情。请参见 "正在同步" 在本页 22,了解更多信息。


 在将 OH1 用作独立的训练设备时，训练资料存储在“**其他室内** 运动内容”下面。该设备的内存容量最多支持 200 小时训练。


## 利用 POLAR 腕表开始训练

在开始训练前，请确保 OH1 与您的 Polar 腕表已配对。更多详情，请见“配对”在本页 16。

1. 通过按下按钮直至打开 LED 来启用 OH1，然后松开按钮。
2. 现在 OH1 已启用，可作为心率传感器与 Polar 腕表一起使用。
3. 在检测到您的心率时，绿色 LED 会每两秒闪烁一次。
4. 通过 Polar 腕表开始训练。

在训练完成后，您可通过 Polar 腕表停止记录。然后将您的训练资料同步至 Flow 應用程式与网络服务，以便查看您的训练详情。请参见“正在同步”在本页 22，了解更多信息。

 请注意，在某些 Polar 腕表与自行车码表上可进行的 Polar 有氧健康测试与恢复测试不能使用 Polar OH1 进行。

 在将 OH1 与 Polar 腕表结合使用时，在某些情况下您的训练资料可能在 Polar Flow 网络服务与应用程序中显示两次。在开始训练时如意外打开 OH1 记录功能，就可能出现这种情况。在 Flow 网络服务与应用程序中可将重复的训练资料删除。

## 利用 POLAR BEAT 开始训练

在开始训练前，请确保 OH1 与 Polar Beat 已配对。更多详情，请见“配对”在本页 16。

1. 通过按下 OH1 上的按钮直至打开 LED 来启用 OH1，然后松开按钮。
2. 现在 OH1 已启用，可作为心率传感器与 Polar Beat 一起使用。
3. 在检测到您的心率时，绿色 LED 会每两秒闪烁一次。
4. 通过 Polar Beat 开始训练。

在训练完成后，您可通过按下 Polar Beat 上的“停止”按钮来停止记录。

# POLAR FLOW 应用程序

在 Polar Flow 移动应用程序中，您可以看到您的训练数据的即时说明。

## 训练数据

利用 Polar Flow 应用程序，您可轻松回顾您之前以及规划的训练课信息。

获取有关您的训练的快速概览并立即分析您的表现的每个细节。在训练日记中查看您的训练的每周总结。利用图像共享功能您还可与朋友一起分享您的训练亮点。

## 图像共享

利用 Flow 应用程序的图像共享功能，您可以在最常见的社交媒体(如 Facebook 与 Instagram)上分享图像与图像上面的训练数据。您可以分享现有的照片或拍一张新照片并利用您的训练数据对其进行自定义。如果在训练期间您使用了 GPS 记录，您还可共享您的训练路线的快照。

如需查看视频，请点击以下链接：

[Polar Flow 应用程序 | 利用照片分享训练结果](#)

## 开始使用 FLOW 应用程序

您可使用移动设备与 Flow 应用程序"设置 OH1"在本页 11。

要开始使用 Flow 应用程序，请从 App Store® 或 Google Play™ 下载该应用程序至您的移动设备上。有关 Polar Flow 应用程序的支持以及更多使用信息，请访问 [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app)。

在使用新的移动设备(智能手机、平板电脑)前，必须将该设备与 OH1 配对。参见"配对"在本页 16 了解更多细节。

在您完成训练后，OH1 自动将您的训练数据同步至 Flow 应用程序。如果您的手机可连接互联网，您的活动与训练数据还会自动同步到 Flow 网络服务。Flow 应用程序是将 OH1 上的训练数据同步至网络服务的最简单方式。有关同步的信息，请参见"正在同步"在本页 22。

有关 Flow 应用程序特点的更多信息与说明，请访问 [Polar Flow 应用程序产品支持页面](#)。

## POLAR FLOW 网络服务

在 Polar Flow 网络服务中，您可以详细计划与分析您的训练，进一步了解自己的表现。您还可在 Flow 社区中与您的朋友分享您的训练中的精彩之处，注册俱乐部课堂并获得针对跑步比赛的个性化训练计划。

Polar Flow 网络服务还显示您的日常活动目标完成百分比以及活动详情，并帮助您了解您的日常习惯与选择如何影响您的健康。

您可以利用电脑登录 [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) 来"设置 OH1" 在本页 11。在此处系统将指导您下载并安装 FlowSync 软件以便在 OH1 与网络服务之间同步数据，您还可创建网络服务的用户账户。如果您使用移动设备与 Flow 应用程序进行设置，您可以利用在设置期间创建的密码登录 Flow 网络服务。

### “FEED”

在**动态消息**中，您可以看到您和您的朋友最近进行的活动。检查最近的训练与活动总结，分享您的最佳成绩，对朋友的活动进行评论与点赞。

### 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路线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。

如需查看视频，请点击以下链接：

[Polar Flow 网络服务 | 探索](#)

### 日记

在**日记**中，您可以查看您的日常活动、睡眠、规划的训练(训练目标)并回顾过去的训练结果。

### “进展”

在**进展**中，您可以通过报告追踪自己的进展。

训练报告是一个长期追踪训练进展情况的便捷方式。您可以在周报告、月报告和年度报告中选择要报告的运动。在定制期间，您可以同时选择期间和运动。在下拉列表中选择报告的时间段和运动，然后按转盘图标选择您希望在报告图表中查看的数据。

利用活动报告，您可以追踪您的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，您还可看到在您所选的时段内日常活动、步数、卡路里以及睡眠方面的最佳天数。

Running Index 报告可用于帮助您监测您长期的跑步指数发展，估算您跑 10K 或半程马拉松的成功率。

## 社区

在 **Flow 小组**、**Clubs** 以及 **事件** 中，您可找到些与您一样为同一比赛或在同一健身俱乐部练习者同伴。或许您可以建立属于自己的群组，以组织一帮人与您一同训练。您可以分享您的训练与训练技巧、对其他成员的训练结果进行评价以及加入 Polar 社区。在 **Flow Clubs** 里，您可以查看课堂时间表与注册课堂。加入训练社交社区并从中获得动力！

如需查看视频，请点击以下链接：

[Polar Flow 活动](#)

## 计划

Polar Running Program 基于 Polar 心率区专门针对您的目标定制，并考虑了您的个人特点与训练背景。此计划具有智能特点，会根据您的进展在训练过程中进行调整。Polar Running Program 适用于 5K、10K、半程马拉松以及马拉松比赛，根据不同计划，每周有两次至五次训练。此计划使用起来十分简单！

有关使用 Flow 网络服务的支持以及更多信息，请访问 [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow)。

## 正在同步

您可以利用蓝牙连接以无线方式将来自 OH1 的数据传输至 Polar Flow 應用程式。或，您可以使用 USB 端口与 FlowSync 软件将 OH1 与 Polar Flow 网络服务进行同步。若要在 OH1 和 Flow 應用程式之间同步数据，您需要拥有 Polar 账户。如您想将来自 OH1 的数据直接同步至网络服务，除了需要使用 Polar 账户，还需要使用 FlowSync 软件。如您设置了 OH1，说明您已创建了 Polar 账户。如您使用电脑设置 OH1，电脑上应有 FlowSync 软件。

请记住，无论您在哪里，都要在 OH1 与网络服务以及移动應用程式之间同步并更新数据。


## 与 FLOW 移动應用程式同步

同步前请确保：

- 您拥有 Polar 账户和 Flow 应用程序。
- 您的移动设备已开启蓝牙功能，并且未开启飞行模式。
- 您已将 OH1 与移动设备配对。有关更多信息，请参见“配对”在本页 16。

同步数据：

1. 使用 Polar 账户登录 Flow 应用程序。
2. 在 OH1 上，按下按钮直至 LED 打开，然后松开按钮。现在 OH1 已启用。
3. 如您的手机处于蓝牙范围内，OH1 将自动与 Flow 应用程序同步。

 在您完成训练后，如您的手机处于蓝牙范围内，OH1 将自动与 Flow 应用程序同步。当您将在 OH1 与 Flow 应用程序同步时，您的训练数据还会通过互联网连接自动同步到 Flow 网络服务。


有关使用 Polar Flow 应用程序方面的支持以及更多信息，请访问 [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app)。

## 通过 FLOWSYNC 与 FLOW 网络服务同步

若要将数据同步至 Flow 网络服务，您需要使用 FlowSync 软件。访问 [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start)，在尝试同步前下载并安装该软件。

1. 把传感器放入 USB 适配器中，让 LED 感应器上，以便使传感器与 USB 适配器上的触点互相接触。
2. 把 USB 适配器插入电脑的 USB 端口。确保 FlowSync 软件正在运行。
3. 在电脑上打开 FlowSync 窗口，开始同步。
4. 操作结束时显示已完成。

每次将 OH1 插入到电脑时，Polar FlowSync 软件都会将数据传输到 Polar Flow 网络服务并同步您可能已经更改的任何设置。如果同步没有自动开始，请从桌面图标 (Windows) 或应用程序文件夹中 (Mac OS X) 启动 FlowSync。每次有可用的固件更新时，FlowSync 都会通知并要求您安装它。

 如果您在 OH1 插入电脑时更改 Flow 网络服务中的设置，请按下 FlowSync 上的“同步”按钮以便将设置传输到 OH1。

有关使用 Flow 网络服务方面的支持以及更多信息，请访问 [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow)。

有关使用 FlowSync 软件方面的支持以及更多信息，请访问 [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync)。

# 电池

在产品无法再次为您提供服务时，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 and 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。

## 对 OH1 电池进行充电

OH1 内置了一个充电电池。可充电电池的充电次数有限。您可在电容量明显下降之前，对电池进行 300 多次的充放电。充电次数还会因使用及工作条件不同而不同。

**i** 请勿在低于  $0^{\circ}\text{C}/+32^{\circ}\text{F}$  或超过  $+40^{\circ}\text{C}/+104^{\circ}\text{F}$  的温度条件下或在充电触点潮湿时充电。

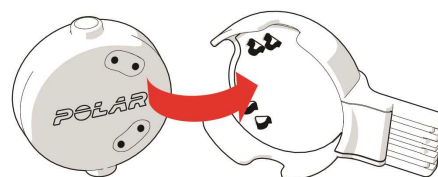
请使用包含在产品套件中的 USB 适配器，通过电脑上的 USB 端口对电池进行充电。还可以使用壁式插座为电池充电。通过壁式插座充电时，应使用 USB 电源适配器(未包括在产品套件中)。如果使用 USB 电源适配器，请确保该适配器标记了“输出 5 伏直流电”且提供至少 500mA 的电流。仅使用经充分认定完全安全的 USB 电源适配器(标有“LPS”、“有限电源”或“UL 认证”)。

**i** 在充电前，请确保 OH1 或 OH1 USB 适配器连接件上没有水分、毛发、灰尘或污物。轻轻擦除任何灰尘和污物。请勿使用任何尖锐的工具进行清洁以避免划伤。

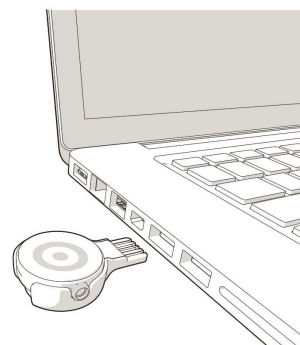
要利用电脑进行充电，只需将 OH1 插入电脑，同时您还可将 OH1 与 FlowSync 同步。

1. 把传感器放入 USB 适配器中，使镜头朝上，以便使传感器与 USB 适配器上的接触面互相贴合(图 1)。
2. 将 USB 适配器插入电脑的 USB 端口或 USB 电源壁式插座(图 2)。

1.



2.





## 保养 OH1

与其他电子设备一样，Polar OH1 应保持清洁并细心保养。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。

### 保持 OH1 清洁

在每次训练后使用一块柔软的毛巾将 OH1 上的灰尘或尘土擦除。

**保持 OH1 与 OH1 USB 适配器充电触点清洁，以确保充电和同步顺利。**

在充电前，确保 OH1 或 OH1 USB 适配器充电触点上没有水分、毛发、灰尘或污垢。轻轻擦除任何尘土和污物。请勿使用任何尖锐的工具进行清洁以避免划伤。

保持 OH1 触点清洁可有效地保护其不出现氧化以及其他由灰尘和咸水(例如，汗水或海水)可能导致的损坏。**当充电触点潮湿或有汗水时请勿对 OH1 进行充电。**

### 保养光学心率传感器

始终确保光学传感器区域清洁且无刮痕。不过，如有小刮痕，这些刮痕应不影响进行光学心率测量。

### 存放

将训练装置放在凉爽干燥的地方。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。请勿让训练设备长时间暴露在直射阳光下，如留在汽车中。建议在存放训练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。如果您将存放训练设备数月，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。**

### 检修

在两年的保障/保修期前，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 [support.polar.com](https://support.polar.com) 与具体国家/地区的网站。

## 注意事项

Polar OH1 是专为测量心率而设计不用于或暗示用于其他用途。

该训练设备不应用于获得要求专业或行业精度的环境测量值。

我们建议您偶尔清洗一下该设备与臂带以避免脏污的臂带造成皮肤问题。

## 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(如 LED 显示器、马达和电动制动器)的训练设备可能产生杂散的干扰信号。

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](http://www.polar.com/support)。

### 尽量降低训练时的风险

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，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有过敏反应，请检查技术规格中列出的材料。

 在湿气和剧烈摩擦的共同作用下，心率传感器的表面会出现褪色，可能污染衣服。如您在皮肤上使用香水、防晒露或防虫剂，您必须确保它们不会接触到训练设备或心率传感器。在佩戴训练设备时，请避免穿颜色可能转移至训练设备的衣服(特别是在穿浅色/亮色衣服时使用训练设备)。

 本产品并非玩具。不要让儿童或宠物玩弄本产品。本产品含有小部件，存在窒息危险。

## 技术规格

### OH1

工作时间：	高达 12 小时的连续训练
电池型号：	45 mAh 锂聚合物充电电池
内存容量：	高达 200 小时的训练
工作温度：	-10 °C 到 +50 °C / 14 °F 到 122°F
OH1 传感器材料：	ABS、ABS+GF、PMMA、SUS 316( 不锈钢)
臂带材料：	黑色臂带：53% 尼龙、27% 氨纶、20% 涤纶。灰色、橙色和青绿色臂带：70.5% 涤纶，29.5% 氨纶。
USB 适配器材料：	PC+ABS, SUS 301( 不锈钢) 镀金
防水性：	30 米( 适用于洗澡和游泳)

采用无线 Bluetooth® 和 ANT+™ 技术。

### POLAR FLOWSYNC 软件

要使用 FlowSync 软件，您需要一台已安装 Microsoft Windows 或 Mac 操作系统的电脑，且电脑可连接至互联网并配有闲置的 USB 端口。

从 [support.polar.com](http://support.polar.com) 查看最新的兼容性信息。

## POLAR FLOW 移动应用程式的兼容性

从 [support.polar.com](https://support.polar.com) 查看最新的兼容性信息。

## POLAR 产品防水性

大多数 Polar 产品可在游泳时穿戴。但这些产品并非潜水仪器。为保持防水性，请勿在水下按动本设备按钮。

**Polar 基于腕部的心率测量设备**可在游泳与洗澡时穿戴。游泳时，以上产品也可从您的手腕运动收集您的活动数据。然而，我们在测试中发现基于腕部的心率测量设备在水下工作效果不佳，因此不推荐在游泳时使用基于腕部的心率测量设备。

在手表业内，防水性通常以米为指示单位，表示该深度下的静水压力。Polar 同样使用此指示系统。Polar 产品的防水性依据国际标准 **ISO 22810** 或 **IEC60529** 进行测试。每台配备防水指示的 Polar 设备，在交付前均进行水压测试。

Polar 产品根据其防水性可划分为四个不同类别。请查看本 Polar 产品背面的防水类别，并将其与下方图表进行比较。请注意，以下定义不一定适用于其他制造商制造的产品。

进行任何水下活动时，在水中移动形成的动态压力大于静态压力。这意味着，在水下移动本产品，将使其受到比产品静止时更大的压力。

产品背面标记	水溅、汗水、雨滴等	洗澡和游泳	通气管潜水 (不带气瓶)	使用水下呼吸器潜水 (带气瓶)	防水特性
防水性 IPX7	确定	-	-	-	请勿使用高压清洗机清洗。 防水溅、雨滴等。 参考标准: IEC60529。
防水性 IPX8	确定	确定	-	-	适用于洗澡和游泳的最小值。 参考标准: IEC60529。
防水性 防水性 20/30/50 米 可在游泳时穿戴	确定	确定	-	-	适用于洗澡和游泳的最小值。 参考标准: ISO22810。
防水性: 100 米 (水下)	确定	确定	确定	-	可在水下反复使用，但不适用于使用水下呼吸器潜水的情形。 参考标准: ISO22810。

## POLAR 全球有限保修

- Polar Electro Oy 对 Polar 产品提供全球有限保修。对于美国或加拿大的已出售产品，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 维修中心予以修理或更换。
- 由 Polar Electro Oy/Inc. 发行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！
- 任何产品的保修仅在最初由 Polar Electro Oy/Inc. 销售该产品所处的国家/地区有效。

制造商：Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, [www.polar.com](http://www.polar.com)。

Polar Electro Oy 是经过 ISO 9001:2015 认证的公司。

© 2020 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。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、间接、偶然性、后果性或特殊损坏、耗损、花费或开支，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 均不承担责任。

2.0 ZH\_CN 3/2019