

**POLAR®**

**POLAR OH1**



使用者手冊

# 目錄

目錄 .....	2
<b>Polar OH1 使用者手冊 .....</b>	<b>9</b>
簡介 .....	9
連接 Polar 訓練系統，從 OH1 獲得最大益處。 .....	9
設定 OH1 .....	10
選擇一種設定方法 .....	10
方法 A: 利用電腦透過 FlowSync 進行設定 .....	10
方法 B: 利用您的行動裝置透過 Flow 應用程式進行設定 .....	11
按鈕功能與 LED .....	11
按鈕功能 .....	11
LED 指南 .....	12
在充電期間 .....	12
在開啟電源後 .....	12
在用作傳感器時 .....	12
在用作獨立的訓練裝置時 .....	12
在有氧健康測試期間 .....	12
其他 .....	12
佩戴 OH1 .....	12
在透過您的前臂或上臂測量心率時 .....	12
配對 .....	13

將行動裝置與 OH1 配對 .....	13
將 OH1 與 Polar 腕錶進行配對 .....	14
將 OH1 與 Polar Beat 配對 .....	14
更新固件 .....	14
透過行動裝置或平板電腦 .....	14
透過電腦 .....	14
<b>心率訓練 .....</b>	<b>16</b>
使用 OH1 測量心率 .....	16
開始訓練 .....	16
將 OH1 作為獨立的訓練裝置開始訓練 .....	16
利用 Polar 腕錶開始訓練 .....	17
使用 Polar Beat 開始訓練 .....	17
<b>Polar Flow 應用程式 .....</b>	<b>18</b>
訓練數據 .....	18
圖像共用 .....	18
開始使用 Flow 應用程式 .....	18
<b>Polar Flow 網路服務 .....</b>	<b>19</b>
最新消息 .....	19
探索 .....	19
日誌 .....	19
進展 .....	19

社區 .....	20
計劃 .....	20
同步 .....	20
與 Flow 移動應用程式同步 .....	20
透過 FlowSync 與 Flow 網路服務同步 .....	21
<b>電池 .....</b>	<b>22</b>
對 OH1 電池進行充電 .....	22
保養 OH1 .....	23
保持 OH1 清潔 .....	23
保養光學心率傳感器 .....	23
存放 .....	23
檢修 .....	23
注意事項 .....	24
訓練期間的干擾 .....	24
盡量降低訓練時的風險 .....	24
技術規格 .....	25
OH1 .....	25
Polar FlowSync 軟件 .....	26
Polar Flow 移動應用程式兼容性 .....	26
Polar 產品的防水性 .....	26
Polar 全球有限保固 .....	27

免責聲明 .....	28
<b>目錄 .....</b>	<b>2</b>
<b>Polar OH1 使用者手冊 .....</b>	<b>9</b>
簡介 .....	9
連接 Polar 訓練系統，從 OH1 獲得最大益處。 .....	9
設定 OH1 .....	10
選擇一種設定方法 .....	10
方法 A: 利用電腦透過 FlowSync 進行設定 .....	10
方法 B: 利用您的行動裝置透過 Flow 應用程式進行設定 .....	11
按鈕功能與 LED .....	11
按鈕功能 .....	11
LED 指南 .....	12
在充電期間 .....	12
在開啟電源後 .....	12
在用作傳感器時 .....	12
在用作獨立的訓練裝置時 .....	12
在有氧健康測試期間 .....	12
其他 .....	12
佩戴 OH1 .....	12
在透過您的前臂或上臂測量心率時 .....	12
配對 .....	13

將行動裝置與 OH1 配對 .....	13
將 OH1 與 Polar 腕錶進行配對 .....	14
將 OH1 與 Polar Beat 配對 .....	14
更新固件 .....	14
透過行動裝置或平板電腦 .....	14
透過電腦 .....	14
<b>心率訓練 .....</b>	<b>16</b>
使用 OH1 測量心率 .....	16
開始訓練 .....	16
將 OH1 作為獨立的訓練裝置開始訓練 .....	16
利用 Polar 腕錶開始訓練 .....	17
使用 Polar Beat 開始訓練 .....	17
<b>Polar Flow 應用程式 .....</b>	<b>18</b>
訓練數據 .....	18
圖像共用 .....	18
開始使用 Flow 應用程式 .....	18
<b>Polar Flow 網路服務 .....</b>	<b>19</b>
最新消息 .....	19
探索 .....	19
日誌 .....	19
進展 .....	19

社區 .....	20
計劃 .....	20
同步 .....	20
與 Flow 移動應用程式同步 .....	20
透過 FlowSync 與 Flow 網路服務同步 .....	21
<b>電池 .....</b>	<b>22</b>
對 OH1 電池進行充電 .....	22
保養 OH1 .....	23
保持 OH1 清潔 .....	23
保養光學心率傳感器 .....	23
存放 .....	23
檢修 .....	23
注意事項 .....	24
訓練期間的干擾 .....	24
盡量降低訓練時的風險 .....	24
技術規格 .....	25
OH1 .....	25
Polar FlowSync 軟件 .....	26
Polar Flow 移動應用程式兼容性 .....	26
Polar 產品的防水性 .....	26
Polar 全球有限保固 .....	27





# POLAR OH1 使用者手冊

此使用者手冊幫助您學會使用新的 OH1。有關 OH1 視頻教材與常見問題，請訪問 [support.polar.com/en/OH1](https://support.polar.com/en/OH1)。

## 簡介

恭喜您購買了全新的 Polar OH1！Polar OH1 為光學心率傳感器，可佩戴在前臂或上臂上。它可作為獨立的訓練裝置，用於記錄與存儲資料，或作為心率傳感器與 Polar 腕表一起使用。在用作心率傳感器時，OH1 會將心率資料傳輸至 Polar 腕表。

OH1 相容使用藍牙技術的 Polar 腕表以及 Polar Beat 應用程式。它還可與 Polar Club、Polar GoFit 與 Polar Team 應用程式一起使用。此外，它還可相容支援標準藍牙心率配置的 iOS 與 Android 裝置。



## 連接 POLAR 訓練系統，從 OH1 獲得最大益處。

從 App Store® 或 Google Play™ 獲取 [Polar Flow 應用程式](#)。在訓練後將 OH1 與 Flow 應用程式同步，獲得有關您的訓練結果與表現的即時概覽與回饋資訊。

利用電腦上的 FlowSync 軟件或透過 Flow 應用程式將您的訓練資料同步至 [Polar Flow 網路服務](#)。在網路服務中，您可規劃您的訓練、追蹤您的成績、獲得指南並查看有關您的訓練結果的詳細分

析。讓您所有的朋友都知道您取得的成績、找到訓練夥伴並從社交訓練社區獲得動力。在 [flow.polar.com](http://flow.polar.com) 上獲取所有這些資訊。

## 設定 OH1

我們推薦您在開始使用 OH1 前對電池進行充電。如電池電量完全耗盡，需要等待片刻充電才能開始。請參見 [Batteries](#) (電池) 瞭解有關電池充電的詳細資訊。

**i** 請注意，在 OH1 電池具有足夠電量的情況下，OH1 會讓附近所有相容型接收裝置接收到其存在的資訊。

### 選擇一種設定方法

A. 採用有線的電腦設定更加快捷，您同時可以對 OH1 進行充電，不過您需要一台電腦。這種方法需要連接互聯網。

B. 如您無法使用帶有 USB 埠的電腦，可方便地利用行動裝置進行設定，不過可能需要更長時間。這種方法需要連接互聯網。

**i** 請一次性填寫要獲得準確訓練資料所需的所有體格詳情，並為 OH1 獲取最新固件。

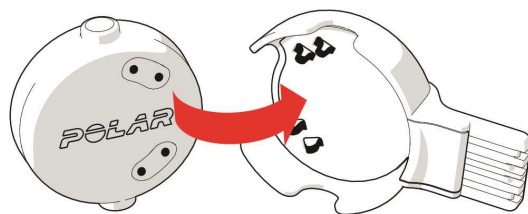
### 方法 A: 利用電腦透過 FLOWSYNC 進行設定

1. 把傳感器放入 USB 適配器中，鏡頭朝上，以便使傳感器與 USB 適配器上的觸點互相接觸(圖 1)。
2. 將 USB 適配器插入電腦 USB 埠(圖 2)，訪問 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) 並將 Polar FlowSync 資料傳輸軟件安裝至您的電腦。
3. 用您的 Polar 帳戶登錄或創建新的帳戶。我們將引導您在網路服務內完成註冊和設定。

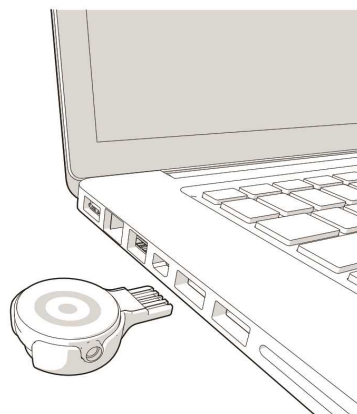
在設定期間，系統將要求您設定佩戴裝置的位置並填寫您的體格設定。請務必正確設定這些內容以便接收最準確的資料。

在設定完成後，即可使用。祝您使用愉快！

1.



2.



## 方法 B: 利用您的行動裝置透過 FLOW 應用程式進行設定

Polar OH1 透過藍牙以無線方式連接至 Polar Flow 移動應用程式，因此請記得將行動裝置上的藍牙打開。

在 [support.polar.com](https://support.polar.com) 上檢查 Polar Flow 應用程式的兼容性。

1. 下載 Polar Flow 應用程式到您的行動裝置。
2. 在您的行動裝置上打開 Bluetooth®，並打開 Flow 應用程式。
3. 透過按下按鈕直至 LED 打開來啟用 OH1，然後 Flow 應用程式會提示您開始進行配對。接受配對請求，然後按照螢幕指示操作。

在設定期間，系統將要求您設定佩戴裝置的位置並填寫您的體格設定。請務必正確設定這些內容以便接收最準確的資料。

在設定完成後，即可使用。祝您使用愉快！

## 按鈕功能與 LED

OH1 有一個按鈕，根據使用情況以及按下的時間長度按鈕具有不同的功能。該裝置上的 LED 用於顯示不同模式。以下說明了按鈕在不同模式下具有的功能以及不同顏色的 LED 代表的含義。

### 傳感器固定座內的快速指南

以下標記顯示在臂帶的傳感器固定座內側。這些標記說明了 OH1 的基本按鈕功能。

**1X = 開啟** (將電源設定為「開啟」: 快速按下按鈕)

**2X = 記錄** (將訓練記錄設定為「開啟」- 用作獨立的訓練裝置: 在 OH1 已開啟的情況下按下按鈕兩次)

**1X 長時間 - 關閉** (將電源設定為「關閉」: 長時間按下按鈕)

### 按鈕功能

將電源設定為「開啟」:	快速按下按鈕
將訓練記錄設定為「開啟」(用作獨立的訓練裝置):	在 OH1 已開啟的情況下按下按鈕兩次
將電源設定為「關閉」:	長時間按下按鈕

## LED 指南

### 在充電期間

充電：	黃色 LED 緩慢閃爍
電池充滿電：	綠色 LED 一直亮著

### 在開啟電源後

電池處於正常狀態：	綠色 LED 閃爍五次
電池處於低電量狀態：	紅色 LED 閃爍五次

### 在用作傳感器時

未檢測到心率：	白色 LED 每兩秒閃爍一次
檢測到心率：	綠色 LED 每兩秒閃爍一次

### 在用作獨立的訓練裝置時

訓練記錄功能開啟，但首次使用未結束：	紅色 LED 閃爍三次
未檢測到心率：	白色 LED 快速閃爍兩次
檢測到心率：	綠色 LED 快速閃爍兩次
電池電量低：	綠色與紅色 LED 每隔一秒交替閃爍一次
電池電量極低：	紅色 LED 快速閃爍

### 在有氧健康測試期間

未檢測到心率：	白色 LED 每兩秒閃爍一次
檢測到心率：	紫色 LED 每兩秒閃爍一次

### 其他

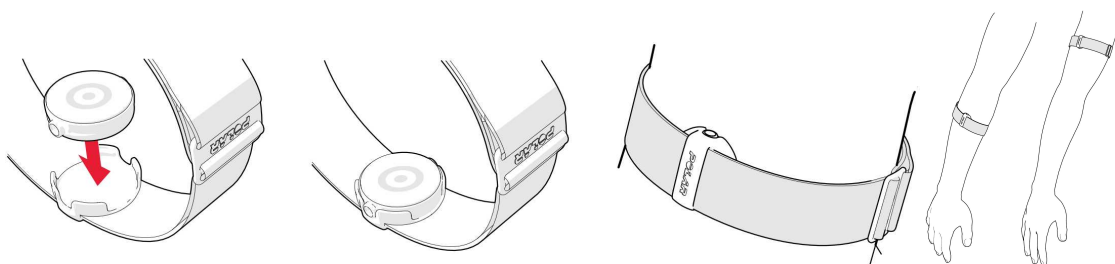
正在連接、同步或配對：	藍色 LED 閃爍
正在搜索或等待資訊：	藍色 LED 快速閃爍
正在更新固件：	藍色 LED 一直亮著
錯誤：	紅色 LED 一直亮著

## 佩戴 OH1

### 在透過您的前臂或上臂測量心率時

若要準確測量心率，您需要將 OH1 緊貼地佩戴在前臂或上臂上，而非手腕上。

1. 把傳感器放入臂帶上的固定器中，使 LED 感應器朝上。
2. 佩戴臂帶，使臂帶下面的傳感器牢牢地貼在您的皮膚上。
3. 把 OH1 戴在您的前臂或上臂。



傳感器必須與皮膚緊密接觸，但不能太緊以避免影響血液流動。為獲得最準確的心率測量，我們建議您在開始心率測量前先佩戴 OH1 幾分鐘。

## 配對

### 將行動裝置與 OH1 配對

如果您按照 "設定 OH1" 在本頁 10 章節使用某個行動裝置為 OH1 完成了設定，則 OH1 已與此行動裝置配對。


如果您使用電腦進行設定，並且想要使用 OH1 以及 Polar Flow 應用程式，則需要在 OH1 作為獨立的培訓設備執行一個訓練課，然後才能與 Flow 應用程式配對。請參閱以下詳細說明。

在配對前請確保：

- 您擁有 Polar 帳戶與 Flow 應用程式。
- 您的行動裝置的藍牙連線已經打開，且沒有開啟飛行模式。
- 您利用作為獨立訓練裝置的 OH1 已進行至少一次訓練。有關詳情，請參見 "開始訓練" 在本頁 16。

滿足以上所有條件後：

1. 請使用您的 Polar 帳戶登入 Flow 應用程式。
2. 在 OH1 上，按下按鈕直至 LED 打開，然後鬆開按鈕。現在 OH1 已啟用。
3. 如 OH1 處於藍牙範圍內，Flow 應用程式將自動提醒您，將 OH1 與其配對。

 如您的手機處於藍牙範圍內，OH1 將自動與 Flow 應用程式同步。當您將 OH1 與 Flow 應用程式同步時，您的訓練資料還會透過網際網路連接自動同步到 Flow 網路服務。

## 將 OH1 與 POLAR 腕錶進行配對

在 OH1 上，按下按鈕直至 LED 打開，然後鬆開按鈕。現在 OH1 已啟用。


請在 [support.polar.com](https://support.polar.com) 上查看 Polar 腕錶使用者手冊，瞭解具體的配對說明。

## 將 OH1 與 POLAR BEAT 配對

1. 從 App Store® 或 Google Play™ 下載 Polar Beat 至您的行動裝置上。
2. 確保您的行動裝置已開啟藍牙功能，並且未開啟飛行模式。
3. 在行動裝置上，打開 Polar Beat 並使用您在設定 OH1 時創建的 Polar 帳戶登入，如您沒有此帳戶，請創建一個新帳戶。
4. 在 OH1 上，按下按鈕直至 LED 打開，然後鬆開按鈕。現在 OH1 已啟用。
5. 在 Beat 上，進入 **Settings > HR sensor** (設定 > 心率傳感器) 並在 **Found sensor** (發現傳感器) 下方輕觸 OH1 旁邊的 **Pair** (配對)。

## 更新固件

您可自行更新 OH1 的固件，使其保持最新狀態。在有新版本時，系統將透過 Flow 通知您。更新固件的目的在於改進 OH1 的功能。其中可能包含現有功能的改善、全新的功能或錯誤修正。我們建議，每次有新版本時更新 OH1 的固件。

 您不會因為固件更新丟失任何資料。在開始更新前，將 OH1 上的資料同步至 Flow 網路服務。

## 透過行動裝置或平板電腦

如果您使用 Polar Flow 移動應用程式來同步您的訓練與活動資料，您可以利用您的行動裝置來更新固件。若有新版本可用，此應用程式會通知您並指導您如何使用。我們建議，在開始更新前將 OH1 插入電源，以確保更新操作正常。

 根據連線情況，無線固件更新最多可能需要 20 分鐘。

## 透過電腦

在有新的固件版本時，當您將 OH1 連接至電腦時 FlowSync 將會通知您。固件更新透過 FlowSync 軟件下載。

### 欲更新固件：

1. 把傳感器放入 USB 適配器中，LED 感應器朝上，以便使傳感器與 USB 適配器上的觸點互相接觸。
2. 把 USB 適配器插入電腦的 USB 埠中。

3. FlowSync 開始同步資料。
4. 同步後，系統會要求您更新固件。
5. 請選擇 **Yes**(是)。安裝新固件(可能最多花費 10 分鐘)。在將 OH1 從電腦中拔出前，請等待至固件更新完成。

# 心率訓練

雖然訓練時存在許多暗示身體狀況的主觀跡象(主觀體力感覺、呼吸頻率和身體感覺),但都不如測量心率可靠。它是受內在和外在因素影響的客觀資料,這意味著您可以獲得關於您的身體狀態的可靠測量資料。

## 使用 OH1 測量心率

若要準確測量心率,您需要將 OH1 緊貼地佩戴在前臂或上臂上。傳感器必須與您的皮膚保持接觸,但是臂帶不能佩戴得過緊,以避免妨礙血液流動。為獲得最準確的心率測量,我們建議您在開始心率測量前先佩戴 OH1 幾分鐘。

如您有紋身,由於紋身圖案可能影響讀數的準確性,請避免將傳感器放置在這些圖案上。

此外,若您的手與皮膚容易變涼,建議熱身。在開始訓練前先熱身!

有關佩戴 OH1 的詳細說明,請參見 "佩戴 OH1" 在本頁 12。

## 開始訓練


把 OH1 戴在您的前臂或上臂上,更多詳情請見 "佩戴 OH1" 在本頁 12 (佩戴 OH1)。

### 將 OH1 作為獨立的訓練裝置開始訓練

在將 OH1 用作獨立的訓練裝置前,需要先註冊 OH1 並綁定 Polar Flow 帳戶。更多詳情,請見 "設定 OH1" 在本頁 10 (設定 OH1)。

1. 透過按下 OH1 上的按鈕直至打開 LED 來啟用 OH1,然後鬆開按鈕。
2. 現在 OH1 已啟用,快速按下按鈕兩次,以打開記錄功能。
3. 在檢測到您的心率時,綠色 LED 將快速閃爍,此時您可以開始訓練。

在訓練完成後,您可透過按下按鈕直至關閉 LED 來停止記錄。然後將訓練資料同步至 Flow 應用程式與網路服務,以便查看您的訓練細節。請參見 "同步" 在本頁 20 (同步),瞭解更多資訊。

 在將 OH1 用作獨立的訓練裝置時,訓練資料存儲在「其他室內運動內容」中。該裝置的記憶體容量最多支援 200 小時訓練。





## 利用 POLAR 腕錶開始訓練

在開始訓練前，請確保 OH1 與您的 Polar 腕錶已配對。更多詳情，請參見 "配對" 在本頁 13 (配對)。

1. 透過按下按鈕直至打開 LED 來啟用 OH1，然後鬆開按鈕。
2. 現在 OH1 已啟用，可作為心率傳感器與 Polar 腕錶一起使用。
3. 在檢測到您的心率時，綠色 LED 會每兩秒閃爍一次。
4. 透過 Polar 腕錶開始訓練。

在訓練完成後，您可透過 Polar 腕錶停止記錄。然後將訓練資料同步至 Flow 應用程式與網路服務，以便查看您的訓練細節。請參見 "同步" 在本頁 20 (同步)，瞭解更多資訊。

 請注意，在某些 Polar 腕錶與自行車碼表上可進行的 Polar 有氧健康測試與恢復測試不能使用 Polar OH1 進行。

 在將 OH1 與 Polar 腕錶結合使用時，在某些情況下您的訓練資料可能在 Polar Flow 網路服務與應用程式中顯示兩次。在開始訓練時如意外打開 OH1 記錄功能，就可能出現這種情況。在 Flow 網路服務與應用程式中可將重複的訓練資料刪除。

## 使用 POLAR BEAT 開始訓練

在開始訓練前，請確保 OH1 與 Polar Beat 已配對。更多詳情，請參見 "配對" 在本頁 13 (配對)。

1. 透過按下 OH1 上的按鈕直至打開 LED 來啟用 OH1，然後鬆開按鈕。
2. 現在 OH1 已啟用，可作為心率傳感器與 Polar Beat 一起使用。
3. 在檢測到您的心率時，綠色 LED 會每兩秒閃爍一次。
4. 透過 Polar Beat 開始訓練。

在訓練完成後，您可透過按下 Polar Beat 上的「停止」按鈕來停止記錄。

# POLAR FLOW 應用程式

在 Polar Flow 移動應用程式中，您可以看到訓練資料的即時說明。

## 訓練數據

利用 Polar Flow 應用程式，您可輕鬆回顧您之前以及規劃的訓練課資訊。

獲取有關您的訓練的快速概覽並立即分析您的表現的每個細節。在訓練日記中檢視您的訓練的每週總結。利用圖像共用功能您還可與朋友一起分享您的訓練亮點。

## 圖像共用

利用 Flow 應用程式的圖像共用功能，您可以在最常見的社交媒體(如 Facebook 與 Instagram)上分享圖像與圖像上面的訓練資料。您可以分享現有的照片或拍一張新照片並利用您的訓練資料對其進行自定義。如在訓練期間您使用了 GPS 記錄，您還可共用您的訓練路線的快照。

若需檢視視訊，請按一下以下連結：

[Polar Flow 應用程式 | 利用照片分享訓練結果](#)

## 開始使用 FLOW 應用程式

您可使用行動裝置與 Flow 應用程式 "設定 OH1" 在本頁 10。

若要開始使用 Flow 應用程式，請從 App Store® 或 Google Play™ 下載該應用程式至您的行動裝置上。Flow 移動應用程式(iOS 版)與 iPhone 4S(或更高版本)兼容，需要 Apple iOS 7.0(或更高版本)。Android 版 Polar Flow 移動應用程式與運行 Android 4.3 或更高版本的裝置兼容。有關 Polar Flow 應用程式的支援以及更多使用資訊，請造訪 [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://support.polar.com/en/support/Flow_app)。

在使用新的行動裝置(智能手機、平板電腦)前，必須將該裝置與 OH1 配對。參見"配對"在本頁 13 瞭解更多細節。

在您完成訓練後，OH1 自動將您的訓練資料同步至 Flow 應用程式。如您的手機可連接互聯網，您的活動與訓練資料還會自動同步到 Flow 網路服務。Flow 應用程式是將 OH1 上的訓練資料同步至網路服務的最簡單方式。有關同步的資訊，請參見"同步"在本頁 20。

有關 Flow 應用程式特點的更多資訊與說明，請造訪 [Polar Flow 應用程式產品支援頁面](#)。

## POLAR FLOW 網路服務

在 Polar Flow 網路服務中，您可以詳細計劃與分析您的訓練，進一步瞭解自己的表現。您還可在 Flow 社區中與您的朋友分享您的訓練中的精彩之處，註冊俱樂部課堂並獲得針對跑步比賽的個性化訓練計劃。

Polar Flow 網路服務還顯示您的每日活動目標完成百分比以及活動詳情，並幫助您瞭解您的日常習慣與選擇如何影響您的健康。

您可訪問 [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) 利用您的電腦 "設定 OH1" 在本頁 10。在此處系統將指導您下載並安裝 FlowSync 軟件以便在 OH1 與網路服務之間同步資料，您還可創建網路服務的使用者帳戶。如您使用行動裝置與 Flow 應用程式進行設定，您可以利用在設定期間創建的密碼登入 Flow 網路服務。

### 最新消息

在 **Feed**(動態消息)中，您可以看到您與您的朋友最近從事的活動。檢查最近的訓練與活動總結，分享您的最佳成績，對朋友的活動進行評論與點讚。

### 探索

在 **Explore**(探索)中，您可以瀏覽地圖，檢視其他使用者的共享訓練與路線資訊。您也可以重溫其他人的路線，瞭解精彩畫面出現在哪裡。

若需檢視視訊，請按一下以下連結：

[Polar Flow 網路服務 | 探索](#)

### 日誌

在 **Diary**(日誌)中，您可以檢視您的每日活動、睡眠情況、規劃的訓練(訓練目標)並回顧過去的訓練結果。

### 進展

在 **Progress**(進展)中，您可以藉由報告追蹤您的發展情況。

訓練報告是一個長期追蹤訓練進展情況的便捷方式。在每週、每月、每年的報告中，您可以選擇列入報告的運動。您可以在自訂期間報告中，選擇報告期間和運動。在下拉清單中選擇報告的時間段和運動，然後按轉盤圖示選擇您希望在報告圖表中檢視的資料。

利用活動報告，您可以追蹤您的每日活動的長期趨勢。您可以選擇檢視每日報告、每週報告或每月報告。在活動報告中，您還可看到在您所選的時段內每日活動、步數、卡路里以及睡眠方面的最佳天數。

跑步指數報告可用於幫助您監測您長期的 Running Index 發展，估算您跑 10K 或半程馬拉松的成功率。

## 社區

在 **Flow Groups (小組)**、**Clubs (俱樂部)** 以及 **Events (比賽)** 中，您可找到些與您一樣為同一比賽或在同一健身俱樂部訓練的同伴。或許您可以建立屬於自己的群組，以組織一幫人與您一同訓練。您可以分享您的訓練與訓練小竅門、對其他成員的訓練結果進行評價以及加入 Polar 社區。在 Flow Clubs 裡，您可以檢視課堂時間表與註冊課堂。加入訓練社交社區並從中獲得動力！

若需檢視視訊，請按一下以下連結：

[Polar Flow 活動](#)

## 計劃

Polar Running Program 基於 Polar 心率區專門針對您的目標定制，並考慮了您的個人特點與訓練背景。此計劃具有智能特點，會根據您的進展在訓練過程中進行調整。Polar Running Program 適用於 5K、10K、半程馬拉松以及馬拉松比賽，根據不同計劃，每週有兩次至五次訓練。此計劃使用起來十分簡單！

有關使用 Flow 網路服務的支援以及更多資訊，請造訪 [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow)。

## 同步

您可以利用藍牙連接以無線方式將來自 OH1 的資料傳輸至 Polar Flow 應用程式。或，您可以使用 USB 埠與 FlowSync 軟件將 OH1 與 Polar Flow 網路服務進行同步。若要在 OH1 和 Flow 應用程式之間同步資料，您需要擁有 Polar 帳戶。如您想將來自 OH1 的資料直接同步至網路服務，除了需要使用 Polar 帳戶，還需要使用 FlowSync 軟件。如您設定了 OH1，說明您已創建了 Polar 帳戶。如您使用電腦設定 OH1，電腦上應有 FlowSync 軟件。

請記住，無論您在哪裡，都要在 OH1 與網路服務以及移動應用程式之間同步並更新資料。


## 與 FLOW 移動應用程式同步

同步前請確認：

- 您擁有 Polar 帳戶與 Flow 應用程式。
- 您的行動裝置的藍牙連線已經打開，且沒有開啟飛行模式。
- 您已將 OH1 與您的行動裝置配對。更多資訊，請參見"配對"在本頁 13。

同步資料：

1. 請使用您的 Polar 帳戶登入 Flow 應用程式。
2. 在 OH1 上，按下按鈕直至 LED 打開，然後鬆開按鈕。現在 OH1 已啟用。
3. 如您的手機處於藍牙範圍內，OH1 將自動與 Flow 應用程式同步。

 在您完成訓練後，如您的手機處於藍牙範圍內，OH1 將自動與 Flow 應用程式同步。當您將 OH1 與 Flow 應用程式同步時，您的訓練資料還會透過網際網路連接自動同步到 Flow 網路服務。


有關使用 Polar Flow 應用程式的支援與更多資訊，請訪問 [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app)。

## 透過 FLOWSYNC 與 FLOW 網路服務同步

若要將資料同步至 Flow 網路服務，您需要使用 FlowSync 軟件。訪問 [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start)，在嘗試同步前下載並安裝該軟體。

1. 把傳感器放入 USB 適配器中，讓鏡頭朝上，以便使傳感器與 USB 適配器上的觸點互相接觸。
2. 把 USB 適配器插入電腦的 USB 埠中。確認 FlowSync 軟體正在運行。
3. FlowSync 視窗會在您的電腦上開啟，並且開始同步。
4. 程序完成時，會顯示「完成」。

每次將 OH1 插入到電腦時，Polar FlowSync 軟件都會將資料傳輸到 Polar Flow 網路服務並同步您可能已經更改的任何設定。如果同步不會自動開始，請從桌面圖示 (Windows) 或應用程式資料夾 (Mac OS X) 開啟 FlowSync。每當有可用的固件更新版本，FlowSync 都會通知您並要求您安裝。

 如果您在 OH1 插入電腦時更改 Flow 網路服務中的設定，請按下 FlowSync 上的「同步」按鈕以便將設定傳輸到 OH1。

有關使用 Flow 網路服務的支援與更多資訊，請訪問 [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow)。

有關使用 FlowSync 軟件的支援與更多資訊，請訪問 [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync)。

# 電池

在產品使用壽命結束時，Polar 鼓勵您遵循當地廢棄物處理法規，如有可能請利用專門收集電子裝置的服務，將對環境和人體健康的可能影響降至最低。請勿將本產品按未分類的城市垃圾處理。

## 對 OH1 電池進行充電

OH1 內置有一個充電電池。可充電電池的充電循環次數有限。您可在電容量明顯下降之前，對電池進行 300 多次的充放電。充電次數還會因使用及工作條件不同而不同。

**i** 請勿在低於  $0^{\circ}\text{C}/+32^{\circ}\text{F}$  或超過  $+40^{\circ}\text{C}/+104^{\circ}\text{F}$  的溫度條件下或在充電觸點潮濕時充電。

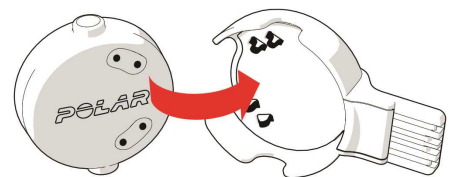
請使用包含在產品套件中的 USB 適配器，透過電腦上的 USB 埠對電池進行充電。您也可以藉由牆壁插座進行電池充電。在透過牆壁插座充電時，請使用 USB 電源適配器（並未隨附於產品組合中）。若您使用 USB 電源適配器，請確保適配器上標示「output 5Vdc」（輸出 5 伏特直流電）並提供至少 500mA 的電流。僅使用經充分認定完全安全的 USB 電源適配器（標有「LPS」、「有限電源」或「UL 認證」）。

**i** 在充電前，請確保 OH1 或 OH1 USB 適配器連接件上沒有水分、毛髮、灰塵或污物。輕輕擦除任何灰塵和污物。請勿使用任何尖銳的工具進行清潔以避免劃傷。

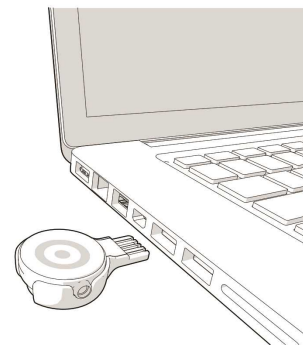
要利用電腦進行充電，只需將 OH1 插入電腦，同時您還可將 OH1 與 FlowSync 同步。

1. 把傳感器放入 USB 適配器中，讓鏡頭朝上，以便使傳感器與 USB 適配器上的觸點互相接觸（圖 1）。
2. 將 USB 適配器插入電腦的 USB 埠或 USB 電源壁式插座（圖 2）。

1.



2.



## 保養 OH1

與其他電子裝置一樣，Polar OH1 應保持清潔並細心保養。以下說明將有助於您履行保障義務、保持裝置處於最優狀況以及避免充電或同步期間的問題。

### 保持 OH1 清潔

在每次訓練後使用一塊柔軟的毛巾將 OH1 上的灰塵或塵土擦除。

**保持 OH1 與 OH1 USB 適配器充電觸點清潔，以確保充電和同步順利。**

在充電前，確保 OH1 或 OH1 USB 適配器充電觸點上沒有水分、毛髮、灰塵或污物。輕輕擦除任何塵土與污物。請勿使用任何尖銳的工具進行清潔以避免劃傷。

保持 OH1 觸點清潔可有效地保護其不出現氧化以及其他由灰塵和咸水(例如，汗水或海水)可能導致的損壞。**當充電觸點潮濕或有汗水時請勿對 OH1 進行充電。**

### 保養光學心率傳感器

始終確保光學傳感器區域清潔且無刮痕。不過，如有小刮痕，這些刮痕應不影響進行光學心率測量。

### 存放

將訓練裝置存放在陰涼乾燥的地方。請勿存放在潮濕環境、不透氣材料(塑膠袋或運動背包)或和導電材料(濕毛巾)放在一起。請勿讓訓練裝置長時間暴露在直射陽光下，如留在汽車中。存放訓練裝置時，建議先將它部分或全部充滿電。電池在存放時會緩慢失去電力。如果您要將訓練裝置存放數個月，建議在幾個月後對其重新充電。這樣可延長電池壽命。

**請勿將裝置放在極冷(低於  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}/14\text{ }^{\circ}\text{F}$ )和極熱(高於  $50\text{ }^{\circ}\text{C}/120\text{ }^{\circ}\text{F}$ )或陽光直射的地方。**

### 檢修

在兩年保固期內，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。如需進一步的資訊，請參 Polar 全球有限保固。

如需瞭解聯絡資訊與所有 Polar 維修中心的地址，請訪問 [support.polar.com](http://support.polar.com) 與具體國家/地區的網站。

## 注意事項

Polar OH1 是專為測量心率而設計，本產品並無其他預設或暗示的用途。

訓練裝置不應用來取得需要專業或工業精確度的環境測量值。

我們建議您偶爾清洗一下該裝置與臂帶，以避免髒汙的臂帶造成皮膚問題。

### 訓練期間的干擾

#### 電磁干擾和訓練裝置

電子裝置附近可能會發生干擾。此外，使用訓練裝置進行訓練時，WLAN 基座可能會引發干擾。若要避免不穩定的讀數或異常，請遠離可能的干擾源。

含有電氣或電子元件(例如 LED 顯示屏、馬達和電動剎車)的訓練設備可能會造成散亂訊號干擾。

如果訓練裝置仍然無法和訓練設備一起運作，可能是電子雜訊過多，而無法進行無線心率測量。更多資訊，請訪問 [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support)。

### 盡量降低訓練時的風險

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。如果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？
- 您是否使用起搏器或其他植入式電子裝置？
- 您是否抽煙？
- 您是否懷孕？


請注意除了訓練強度，心臟疾病、血壓、心理疾病、氣喘、呼吸等藥物，以及某些提神飲料、酒類和尼古丁，也可能會影響心率。




請務必在訓練期間仔細注意您身體的反應。如果您在訓練時感到預期外的疼痛或過度勞累，建議您停止訓練，或降低強度後繼續訓練。

**注意！** 如果您在使用起搏器，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碰到過干擾的案例。不過，由於使用的裝置各式各樣，我們不能正式保證我們的產品適合於所有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。

如果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。

 在濕氣和劇烈摩擦的共同作用下，心率傳感器的表面會出現褪色，可能污染衣服。如您在皮膚上使用香水、防曬露或防蟲劑，您必須確保它們不會接觸到訓練裝置或心率傳感器。在佩戴訓練裝置時，請避免穿顏色可能轉移至訓練裝置的衣服(特別是在穿淺色/亮色衣服時使用訓練裝置)。

 本產品並非玩具。不要讓兒童或寵物玩弄本產品。本產品含有小部件，存在窒息危險。

## 技術規格

### OH1

工作時間：	最多支援 12 小時連續訓練
電池類型：	45 mAh 鋰聚合物充電電池
記憶體容量	最多支援 200 小時訓練
工作溫度：	-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F
OH1 傳感器材料：	ABS、ABS+GF、PMMA、SUS 316 (不鏽鋼)
臂帶材料：	SUS 304(不銹鋼) PA 塗層，聚酯彈性纖維 (內部：氯平橡膠)，聚酯，PA
USB 適配器材料：	PC + ABS, SUS 301(不銹鋼) 鍍金
防水性：	30 公尺(適用於洗澡和游泳)

使用無線 Bluetooth® 技術。

## POLAR FLOWSYNC 軟件

要使用 FlowSync 軟件，您需要一台已安裝 Microsoft Windows 或 Mac OS X 作業系統的電腦，且電腦可連線網際網路並配有閒置的 USB 埠。


FlowSync 與下列作業系統兼容：

電腦作業系統	32 位元	64 位元
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
Mac OS X 10.9		X
Mac OS X 10.10		X
Mac OS X 10.11		X
Mac OS X 10.12		X

## POLAR FLOW 移動應用程式兼容性

Polar 設備適合大多數摩登智慧型手機。此處是最低要求：

- iOS 行動設備 iPhone 4S 及更新版本
- 支援 Bluetooth 4.0 及 Android 4.3 或更新版本的 Android 行動設備(向您的手機製造商核對完整手機規格)

 Polar H10 及 Polar OH1 心率傳感器與 Android 4.4 或更新版本以及 iPhone 4S 或更新版本相容。

不同的 Android 設備處理我們的產品及服務中所使用的 Bluetooth Low Energy (BLE) 等技術以及不同的標準和協定之間有許多不同。因此，兼容性會依手機製造商而不同，且遺憾的是，Polar 無法保證所有功能都可在所有設備中使用。

## POLAR 產品的防水性

在手錶行業，防水性能一般用米表示，也即水深特定米數時的靜態水壓。Polar 也使用了該指標體系。Polar 產品的防水性根據國際 **ISO 22810** 或 **IEC60529** 標準進行測試。每款具有防水標識的 Polar 設備在交付承受水壓之前都會經過測試。

Polar 產品根據防水性劃分為 4 種不同的類別。請檢視 Polar 產品背面的防水性類別，並與下表對照。請注意，這些定義不一定適用於其他製造商的產品。

在進行任何水下活動時，由於水下移動而產生的動態水壓都要大於靜態水壓。這就意味著在水下移動產品便會讓它承受更大比靜止狀態下更大的壓力。

請在產品背後標記	濺水、汗、雨滴等	洗澡和游泳	戴換氣裝置的輕裝潛水 (沒有氧氣筒)	水肺潛水 (有氧氣筒)	防水特性
防水性 IPX7	確定	-	-	-	請勿使用高壓清洗機清洗。 防止濺水、雨滴等 參考標準：IEC60529。
防水性 IPX8	確定	確定	-	-	洗澡和游泳的最小值。 參考標準：IEC60529。
防水性 防水性 20/30/50 公尺 適合游泳	確定	確定	-	-	洗澡和游泳的最小值。 參考標準：ISO22810。
防水性 100 公尺	確定	確定	確定	-	水下常用，但不用於水肺潛水 參考標準：ISO22810。

## POLAR 全球有限保固

- 本保固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。
- Polar 全球有限保固由 Polar Electro Inc. 發行，適用於在美國或加拿大購買本產品的消費者。Polar 全球有限保固由 Polar Electro Oy 發行，適用於在其他國家購買本產品的消費者。
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. 為本裝置的原始消費者/購買者提供保證，自購買日期起兩 (2) 年內，本產品在材料和製造方面沒有缺陷。
- 原始購買收據即是購買憑證！
- 本保固並不包含電池、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/顯示器、腕帶、彈性胸帶和 Polar 服裝的損壞或刮傷。
- 本保固並不包含由本產品引起或相關的任何損害、損失、開支或費用，無論是直接、間接或附帶，有因果或特殊關係。
- 兩 (2) 年保固並不適用於購買的二手物品，除非當地法律另有規定。
- 在保固期間，無論本產品在哪一國家購買，均可在任何授權的 Polar 服務中心維修或更換。

任何產品的保固僅在最初銷售該產品的國家有效。



本產品符合 2014/53/EU 與 2011/65/EU 指令要求。每種產品相關的符合性聲明以及其他監管資訊可在 [www.polar.com/hk-zh/regulatory\\_information](http://www.polar.com/hk-zh/regulatory_information) 上查看。

無線電設備運行於 2.402 - 2.480 GHz ISM 頻段和 2.0 mW 最大功率。



此打叉的滾輪垃圾桶標記，代表 Polar 產品是電子裝置，適用於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適用於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理法規，盡量降低廢棄物對環境和人體健康可能產生的影響，如果可能，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。

製造商：Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, 電話：+358 8 5202 100, 傳真：+358 8 5202 300, 網址：[www.polar.com](http://www.polar.com)。

Polar Electro Oy 是一家通過 ISO 9001:2008 認證的公司。

© 2017 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, 芬蘭保留所有權利。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® 這一名稱和標誌是 Bluetooth SIG Inc. 的註冊商標，且 Polar Electro Oy 以任何形式使用此等商標均經過授權許可。

## 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。

- 有關由於使用本資料或此處描述的產品，導致或與其相關的任何直接、間接或意外、有因果關係或特殊關係的損壞、損失、費用或開銷，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 概不負責。

1.3 ZH\_TW 10/2017