

介紹

感謝您選擇 Polar! 在本使用者手冊中, 我們將為您講解專為監控和分析頂級團隊運動表現而設計的 Polar Team Pro 系統的使用和保養基礎知識。

由於持續開發, 若有新的軟體/韌體版本, 此使用者手冊亦會更新。最新版的使用者手冊可在 support.polar.com/en/polar-team-pro 獲得, 您同樣可以在 Polar Team Pro 網路服務和應用程式找到使用者手冊連結。

POLAR PRO TEAM 總台



總台用於為 Polar Pro 傳感器充電, 並將訓練資料從傳感器同步到 Polar Team Pro 應用程式和 Polar Team Pro 網路服務。同時可作為您 iPad® 的基座和充電器。

POLAR PRO 傳感器



Polar Pro 傳感器測量隊員的大量表現資料, 詳細記錄這些資料, 並透過 Bluetooth® Smart 即時發送至 iPad®, 讓您能夠在訓練時即時追蹤資訊。每次訓練結束後, 將傳感器放入 Polar Pro team 總台充電, 並將資料同步至 Polar Team Pro iPad 應用程式和網路服務以便進一步詳細分析。

Polar Pro 傳感器可與附有專用來裝傳感器口袋的 Polar Team Pro 汗衫一起佩戴。這件汗衫穿著舒適, 並使皮膚感覺透氣。

POLAR TEAM PRO 應用程式



可以即時查看多達 60 名隊員的大量關鍵表現資料。訓練過程中，比較隊員並添加筆記和標記。訓練結束後的即刻訓練總結和隊員位置分析的熱點圖視圖。

POLAR TEAM PRO 網路服務



強大的訓練分析和報告工具。詳細分析整個團隊的訓練數據，並比較隊員表現。創建整個團隊或個別隊員的定制報告。在訓練以外使用 Polar 手錶時，可以全面檢視隊員的恢復和睡眠資料。

IPAD(分開販售)

您需要一台 iPad® 完成 Polar Team Pro 解決方案。用 iPad® 運行您的 Polar Team Pro 應用程式，您可以在訓練時即時追蹤訓練資料。

確保您的 iPad 是最新的 iOS 版本。為了將資料從應用程式同步至網路服務，您需要連接到網際網路。

*請注意，12.9 英寸的 iPad Pro 並不適配總台連接器，但可以使用 Lightning 轉 USB 的電纜，透過 USB 連接埠連接到 Team Pro 總台

事實和特性

POLAR PRO 傳感器

- 兼容 Bluetooth Smart 心率
- 即時資料直接向 Polar Team Pro iPad 應用程式傳輸。
- 長距離和即時資料緩衝
- 距離可達 200 米。
- 室內外跑步速度、距離、衝刺加速度和跑步步頻
- 心率
- 心率變異性
- GPS
- 微電子機械系統運動傳感器(加速器、陀螺儀、數位式羅盤)
- 10 小時操作時間
- 傳感器記憶長達 72 小時
- 充電時長 3 小時(從耗盡到充滿電)
- 兼容 Polar Pro 紅色彈性胸帶
- 可更新韌體

POLAR PRO TEAM 總台

- 20 個傳感器插槽
- 隨時同步資料, 且便於為 iPad 和 Polar Pro 傳感器充電
- 可更新韌體

POLAR TEAM PRO 網路服務和應用程式

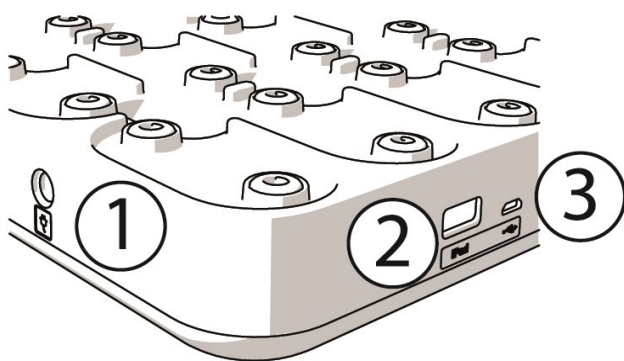
- 基於雲端的軟體和資料庫方案
- 支援多個團隊
- 支援多個教練登入
- 安全的個人登入
- 可定制心率區
- 可定制速度區
- 訓練結果中心率圖表
- 心率分析選擇和縮放功能
- 速度、距離和衝刺分析功能
- 可定制的衝刺閾值設置
- 可定制的加速/減速區
- 熱點圖位置分析
- 階段
- 標記
- 匯出訓練數據至 Excel
- 長期報告(週、月、季度)

瞭解 **POLAR TEAM PRO**

包裝箱裡有什麼

- Polar Pro Team 總台 (包括四個電源適配器)
- 10 套 Polar Pro 傳感器和胸帶
- 清洗袋
- 傳感器儲存夾
- 肩包

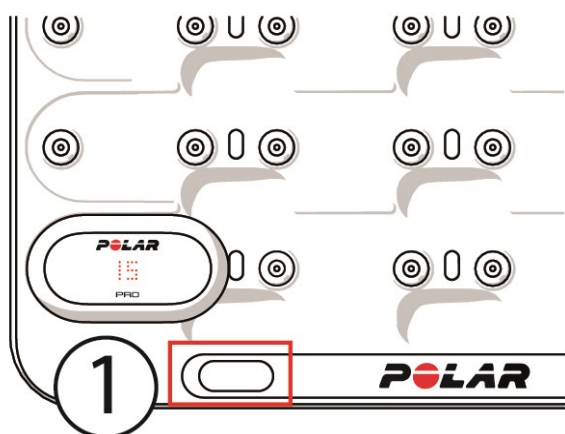
POLAR PRO TEAM 總台



1.交流電源線:使用包裝箱中的電源線為總台充電。

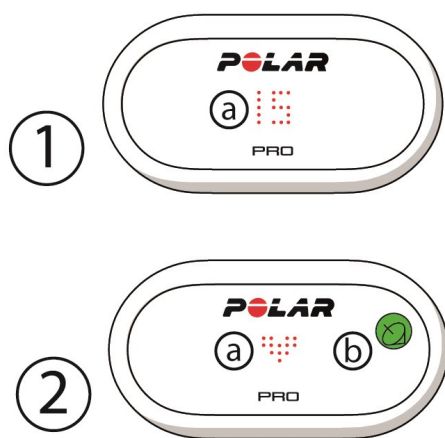
2.**USB 連接埠**:也可以透過 Lightning 線接入 USB 連接器將 iPad 與總台連接。如果您的 iPad 與 Lightning 線不相容或是不適用總台的連接器,請使用 USB 連接埠。**請注意當 iPad 透過主要連接方式(放入總台並透過 Lightning 連接器連接)和總台連接時,此時 USB 連接埠是沒有功能的。iPad 未放入總台時,才可使用 USB 連接埠連接。**

3.**Micro USB 連接埠**:用於 Polar 服務。



1. **總台按鍵**: 在總台未接入壁裝電源插座時, 點選在傳感器上顯示隊員數量。

POLAR PRO 傳感器



1a. **隊員數量**: 當傳感器接入總台, 則顯示隊員數量。當將傳感器移出總台, 用您的手指點選傳感器背面的連接器查看隊員數量。佩戴傳感器時, 點選顯示幕兩次查看隊員數量。

2a. **心率**: 檢測到心率後顯示心臟標誌。

2b. **GPS**: 發現 GPS 信號後衛星標誌停止閃爍。

首次設定

拆開 Polar Team Pro 系統包裝後, 您需要做的第一件事是為 Polar Pro team 總台和 Polar Pro 傳感器充電。

充電

1. 將傳感器放入總台, 並將二者緊緊扣在一起(確保傳感器兩端都扣入正確位置)。當傳感器上的 **Polar** 商標和總台朝向一致時, 說明傳感器放置正確。
2. 將交流電電源線連上總台的正確位置, 然後將電源線另一端插入壁裝電源插座。
3. 傳感器顯示充電動畫。

啟動帳號

購買成功後, 您會收到附帶連結的確認電子郵件。點選連結打開嚮導, 指導您在網路服務上設定您的組織和團隊。跟隨嚮導並填寫所需資訊。然後進入 teampro.polar.com, 並透過您的認證資訊註冊。

團隊的三個設定步驟嚮導

團隊的三個設定步驟嚮導將會引導您透過 Polar Team Pro 網路服務的全部設定流程。透過嚮導, 您會創建您的團隊, 選擇訓練項目並添加隊員。設定過程中, 為每一項設定填寫所有必填欄目。若您當時並沒有所有隊員資訊, 則可以隨後在 **Team settings**(團隊設定) 更新資訊。

當您完成一項設定，選擇 **NEXT**(下一步) 進行下一步設定。在設定過程中，任何時候您想要返回，選擇右下角的 **PREVIOUS**(前一步)。

1/3 一般

請填寫有關您的團隊的基本資訊。

- 團隊名稱
- 團隊微標(可選)
- 默認運動
- 團隊角色(您可以使用默認設定、建立您自己的角色或完全不使用角色設定)
- 查看訓練負荷，如(選擇心肺負荷與肌肉負荷、恢復時間或評分)

選擇 **NEXT**(下一步) 繼續下一步。

2/3 運動內容

選擇您是否想要使用肌肉負荷與功率區。定義您的團隊將會使用的心率區、速度區、加速/減速區以及衝刺閾值。

- 肌肉負荷與功率區(選擇開啟或關閉)
- 心率區(選擇預設或自由設定)
- 速度區(預設或自由設定)
- 加速區(預設或自由設定)
- 減速區(預設或自由設定)
- 衝刺閾值形式(預設或自由設定) 與速度值 (km/h) 或加速度值 (m/s²)
- 功率區(預設或自由設定)

選擇 **NEXT**(下一步) 繼續下一步。

3/3 隊員

添加隊員至團隊

1. 選擇 **Add new players**(添加新隊員)：
2. 填寫隊員資訊欄。將隊員的電子郵件地址加入到連結 Flow 帳號欄中以連結隊員的 Flow 帳號。
3. 建立每一位隊員的資訊後，必須要選擇 **ADD PLAYER TO THE TEAM**(添加隊員至您的團隊)。否則不會將隊員加入團隊。
4. 在下拉式選單中選擇查看 Nightly Recharge、恢復狀態或心肺負荷狀態。

當您已將所有的隊員添加至團隊後，選擇 **DONE**(完成)。然後選擇 **NEXT**(下一步)。當您完成團隊設定精靈後，螢幕將顯示 **Welcome to the team**(歡迎加入團隊)。

將 POLAR TEAM PRO 應用程式下載至您的 IPAD

在 Polar Team Pro 網路服務完成團隊設定後，下載 Polar Team Pro 應用程式結束首次設定，然後透過 Polar Pro Team 總台將隊員資訊同步至傳感器。

1. 從 App Store 將 Polar Team Pro 應用程式下載入您的 iPad。
2. 使用與 Polar Team Pro 網路服務所使用的帳號資訊相同的資訊登入應用程式。

3. 將 iPad 放入總台。確保 iPad 正確的平放且牢固放置在基座上。
4. iPad 螢幕顯示 **SENSORS & DOCK**(傳感器和總台)。
5. 在左上角點選 **Auto assign**(自動分配), 將傳感器分配給隊員。
6. 當傳感器已被分配到隊員編號, iPad 螢幕上顯示每一個傳感器的綠色核取標記,

此時您的 Polar Team Pro 系統已完成設定, 可以進行首次訓練。

 在分配傳感器時會列出沒有傳感器的隊員。

充電

為 POLAR PRO TEAM 總台充電

使用電源適配器和適用於您所在地區的交流電源線將總台插上電源插座。只可使用隨總台附上的電源適配器和交流電源線作充電。電源適配器僅可用於室內。只可在室內為總台和傳感器充電。

為 POLAR PRO 傳感器充電

使用 Polar Pro team總台為傳感器充電。將傳感器移離胸帶, 並放入總台, 並將二者緊緊扣在一起 (確保傳感器兩端都扣入正確位置)。當傳感器上的 **Polar** 商標和總台朝向一致時, 說明傳感器放置正確。為電量耗盡的傳感器充滿電需耗時三小時。

更新韌體

Polar Pro Team總台和 Polar Pro 傳感器有可更新的韌體。若有新的韌體版本可用, Polar Team Pro 會通知您, 並請您下載。傳感器和總台韌體的更新均需要透過 iPad 的 Polar Pro Team 應用程式。請在有可用更新時更新韌體。

如何更新韌體

1. 當您將 iPad 放入總台, Polar Team Pro 應用程式將進入 **Sensors & dock**(傳感器和總台) 視圖。
2. 若有可用新的韌體, 則顯示 **UPDATE AVAILABLE**(更新可用)。
3. 點選 **UPDATE AVAILABLE**(更新可用), 然後根據可用韌體的類型點選 Update dock(更新總台) 或 Update sensors(更新傳感器)。

更新資訊

- 更新時請勿將 iPad 從總台中拿出, 否則將中斷更新。
- 請注意更新整個總台(20 個傳感器) 可能耗時長達 40 分鐘。
- 可同時更新所有傳感器。

語言

Polar Team Pro 系統可使用下列語言: 英語、德語、法語、意大利語、荷蘭語、西班牙語、葡萄牙語、丹麥語、芬蘭語、挪威語、瑞典語、波蘭語、捷克語、俄語、土耳其語、日語、簡體中文、韓語、印度

尼西亞語、匈牙利語、斯洛文尼亞語和愛沙尼亞語。

Polar Team Pro 網路服務和應用程式的語言與您網路瀏覽器或 iPad 語言設定一致。如需更改網路服務語言，請進入您的網路瀏覽器的語言設定。更改應用程式語言，進入 iPad 語言設定。

導航

POLAR TEAM PRO 網路服務

Polar Team Pro 網路服務有兩種主要模式：**Activities**(活動)和**Reports**(報告)。

活動


每次登入後，您將進入 **Activities**(活動)視圖並看到包含本週團隊訓練的日曆。您可以將視圖更換為月視圖或日視圖，也可選擇查看整個團隊或其中一位隊員的訓練。向下滾動至螢幕底部，查看選定時段的訓練總結，總結包括訓練次數和總時長。

以活動視圖為基礎服務，其能讓您選擇想要更深入分析的訓練資料。需要更多分析訓練資料的資訊，查看"利用 Team Pro 網路服務分析資料"在分頁20




設定、使用者手冊與登出:點選右上角  (姓名/資料相片) 查看與編輯您的設定(帳號/一般設定)，開啟使用者手冊與登出。



Team settings, Sport profiles, Player roster and Coaches(團隊設定、運動內容、隊員名單與教練團)。點選右上角  圖示來查看與編輯 **Team settings**(團隊設定)與 **Organization settings**(組織設定)

組織中的多個團隊:若您的組織內部有多個團隊，在左上角順著向下選擇您想查看的隊伍的日曆。

通知:點選右上角  打開通知欄，通知欄通知您團隊加入新教練等資訊。

報告

在報告部分，您可以做出團隊不同類型的報告。您可以選擇自己想要的時段生成報告也可以選擇您查看資料的方式。報告可以一次針對整個團隊或您可以選擇僅包括特定的幾位隊員。

有關建立報告的更多資訊，請參見"報告"在分頁24

POLAR TEAM PRO 應用程式

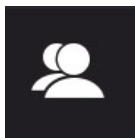
Polar Team Pro 應用程式有三種視圖:Team home(團隊主頁)、Players(隊員)和 Sensors & dock(傳感器和總台)。



團隊主頁

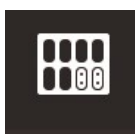
在 Team home(團隊主頁), 您可以在週視圖看到團隊訓練。預設顯示當前週。向左或者向右滑動切換不同週資料。您可以在這個視圖看到所選週內的整個團隊情況。

選擇左上角隊員可查看單個隊員的總情況。



隊員

在 Players(隊員) 視圖, 您可以看到團隊所有隊員, 及其所分配的傳感器 ID 號。



傳感器和總台

當您將 iPad 放入總台, 將出現 Sensors & dock(傳感器和總台) 視圖。在這個視圖下, 您可以查看所有傳感器, 及其所分配的隊員。點選左上角 Sync(同步) 將 Polar Pro 傳感器、Polar Team Pro 應用程式和網路服務資訊相互同步。



開始訓練

點選進入訓練預覽視圖。



使用者手冊

點選查看使用者手冊。請注意您需要有網路連接進行造訪。

組織設定

管理和更新組織相關資訊。

在組織設定，您會找到：

- **ORGANIZATION SETTINGS**(組織設定)：新增和編輯一般組織資訊，包括組織名稱、運動、地址和更多資訊。查看您的訂閱狀態。
- **PLAYER ROSTER**(隊員名單)：您可以看到組織所有隊員，以及他們所屬的團隊。
- **COACHES**(教練)：為您的組織添加、編輯和移除教練。
- **PRODUCTS**(產品)：查看您的組織具備的產品。

編輯組織設定

1. 選擇右上角的 .
2. 從組織名稱下的列表中選擇您要編輯的設置 (**Organization settings**(組織設定)、**Player roster**(隊員名單)、**Coaches**(教練) 或 **Products**(產品))。

為組織新增教練

1. 選擇 **COACHES**(教練)。
2. 點選 **ADD NEW COACH**(添加新教練)。
3. 添加教練電子郵寄位址，以及您想將給他分配的團隊。
4. 點選 **SAVE**(保存)。

教練收到電子郵件，郵件含啟動 Team Pro 網路服務個人帳號的連結。發送邀請的電子郵寄位址必須和註冊網路服務的位址相同。教練接受邀請前，他所分配的團隊的 **COACHES**(教練) 部分顯示 **Pending**(待處理)。

將已有教練加入團隊

1. 選擇 **COACHES**(教練)。
2. 在教練視圖點選 **EDIT TEAMS**(編輯團隊)。
3. 選擇教練分配的團隊。
4. 點選 **SAVE**(保存)。

團隊設定

管理和更新團隊相關資訊。


在團隊設定，您會找到：

- **TEAM SETTINGS**(團隊設定)：添加和編輯一般團隊資訊，包括團隊名稱、標誌和運動項目。刪除團隊。選擇如何查看訓練負荷。
- **SPORT PROFILES**(運動項目)：管理和編輯您的團隊運動內容，包括心率區和速度區範圍。
- **PLAYER ROSTER**(隊員名單)：為您的團隊新增、編輯和移除隊員。查看隊員的角色、恢復狀

- 態、Nightly Recharge™ 狀態、心肺負荷狀態、詳細的睡眠資料、Flow 連接指示器和隊員選項。
- **COACHES**(教練)：為您的團隊添加、編輯和移除教練。

編輯團隊設定



1. 選擇右上角的 。
2. 從團隊名稱下的列表中選擇您要編輯的設置。

為團隊新增教練

1. 選擇 **COACHES**(教練)。
2. 點選 **ADD NEW COACH**(添加新教練)。
3. 添加教練電子郵寄位址。
4. 點選 **SAVE**(保存)。

教練收到電子郵件，郵件含啟動 Team Pro 網路服務個人帳號的連結。教練接受邀請前，顯示 **Pending**(待處理)。

隊員名單視圖。

隊員名單視圖使您可以一目了然地查看團隊中的所有隊員及其資料。為您的團隊新增、編輯和移除隊員。查看隊員的角色、恢復狀態、睡眠資料、Flow 連接指示器和隊員選項。

角色：為隊員設置角色，並根據角色查看名冊視圖，名冊視圖將進行相對應的分類。

恢復狀態：當有可用的隊員恢復狀態時，現在也將會顯示在隊員名冊視圖下。

睡眠資料：同樣的，睡眠時間和資料在可用時也會顯示在隊員名冊視圖下。

- 睡眠時間使用的是過去 7 天內最後可獲取的睡眠時間。

連接指示器：右上角的紅絲帶圖示指示隊員已與 Polar Flow 帳號鏈接。

隊員選項

將鼠標停留在隊員資料上將提供以下選項：

- 編輯隊員資料(在隊員資料中，您可以編輯隊員姓名和編號、團隊中的角色、身高、體重、訓練背景、最大心率、靜止心率、無氧閾值、最大攝氧量 VO2max、MAS、MAP，也可添加照片)。
- 移除隊員
- 前往隊員的恢復狀態(如果有的話則會顯示)



請注意，資料每 10 分鐘更新一次。

添加新隊員至團隊

1. 選擇 **PLAYER ROSTER**(隊員名單)。
2. 點選 **NEW PLAYER**(新隊員)。
3. 填寫隊員資訊，點選 **SAVE**(保存)，
4. 點選 **SAVE ROSTER**(保存名單)。

將已有隊員加入團隊

1. 選擇 **PLAYER ROSTER**(隊員名單)。
2. 點選 **ADD PLAYER**(添加隊員) , 顯示您組織中的所有隊員。
3. 點選隊員 , 出現核取記號。
4. 點選 **SAVE ROSTER**(保存名單) , 所有選擇的隊員(有核取記號) 都會加入團隊。

編輯隊員設定

1. 選擇 **PLAYER ROSTER**(隊員名單)。
2. 在隊員上方點選 。
3. 點選 **SAVE**(保存)。

在隊員設定 , 您可以編輯隊員姓名和編號、團隊中的角色、身高、體重、訓練背景、最大心率、靜止心率、有氧閾值、無氧閾值、最大攝氧量 VO2max、MAP、MAS、個人 Flow 帳號的電子郵件地址 , 也可添加相片。

資料設定

編輯您的帳號相關資訊 , 並定制一般設定。

在資料設定 , 您會找到 :

- **Account**(帳號) : 在帳號設定您可以編輯您的電子郵件和密碼 , 也可以將您的位址加入資料。
- **General**(一般) : 在一般設定您可以定制日期、時間和單位設定。

編輯資料設定

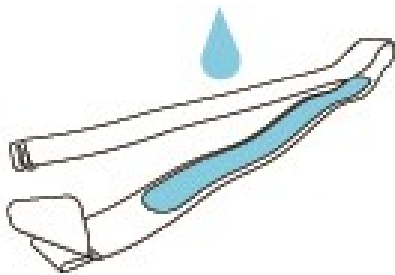
1. 選擇右上角的  (姓名/資料相片)。
2. 選擇 **Settings**(設定) 。編輯您想要的設定。
3. 編輯後 , 點選 **SAVE**(保存)。

佩戴**POLAR PRO** 傳感器

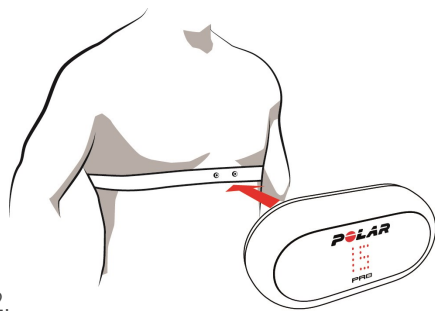
使用胸帶來佩戴**POLAR PRO** 傳感器

開始訓練前，將 Polar Pro 傳感器和胸帶分發給隊員，並幫助他們正確佩戴。若您的 Polar Team Pro 總台未透過電纜連線壁裝充電插座，您可以按總台上的鍵查看隊員數量。

1. 弄濕胸帶的電極區(圖 1)。
2. 將胸帶纏繞在胸部並調整胸帶至舒適位置。
3. 插上傳感器(圖 2)。
4. 每次訓練結束後，摘下傳感器並用自來水沖洗胸帶以保持乾淨。



1.



2.

穿著 **TEAM PRO** 汗衫來佩戴**POLAR PRO** 傳感器


穿上 Polar Team Pro 汗衫，傳感器的口袋在背面。

1. 將傳感器插入汗衫背面上方的口袋中，使傳感器上的 Polar 標誌直立。
2. 使其牢固的扣入定位。確保傳感器兩端都扣入正確位置。




開始訓練

訓練開始前，確保所有參與隊員均正確佩戴 Polar Pro 傳感器。發現 GPS 信號後傳感器綠燈停止閃爍，發現心率信號後，您可以看到心形符號。

1. 登入您的 iPad 的 Polar Team Pro 應用程式。
2. 點選螢幕上的  (左側面板中間位置)
3. 在訓練預覽查看隊員姓名、編號、心率，並查看 GPS 是否正常。
4. 點選右上角的 **START**(開始) 開始記錄訓練。

即使開始時並非所有的隊員都在場，也可以開始訓練。後來到達的隊員自動加入課程，加入課程後，他們的資料可在 Team Pro iPad 應用程式查看。無需額外操作。

 請注意，不需使用 iPad 和應用程式即可進行訓練。在這種情況下，傳感器會記錄訓練的資料，並且可以在傳感器的資料同步之後查看。


查看即時資料

從 iPad 的 Polar Team Pro 應用程式查看即時訓練資料。Team Pro 應用程式訓練視圖有三種視圖：List(列表)、Whole Team(整個團隊)和 Comparison(對比)。

您可以查看更多即時關鍵表現資料，包括

- 心率(bpm 和最大值百分比)
- 距離
- 衝刺次數
- 心率區時長
- 速度區距離
- 訓練負荷
- 即時速度

查看詳細隊員資料

1. 點選 List(列表)、Whole Team(整個團隊) 或 Comparison(對比) 視圖裡的隊員。
2. 點選彈出框的 。

顯示隊員詳細資訊。向左或者向右滑動切換不同隊員。

提示

- 您可以水準放置或垂直放置 iPad, 兩種方式 Team Pro 均可以使用。
- 向左或者向右滑動切換不同視圖。
- 手持 iPad 時推薦將主頁鍵放於右側, 確保其與傳感器連線性最佳。iPad 藍牙無線電放於主頁鍵的右側角落。為獲得最佳連接性, 最重要的是請勿用您的手蓋住側面。

 如果在訓練中失去了 GPS 連接, 您將接收到通知。




即時階段

在即時訓練中建立訓練階段。訓練結束後, 訓練階段將同步到網路服務, 並可在訓練資料中查看。您可同時記錄多筆不同即時階段。在訓練期間新增階段可允許您標記某些特定練習或時段, 並可在訓練之後詳細的查看與檢查。

新增即時階段



1. 在即時訓練中, 選擇  以開始一個階段。
2. 利用在階段選擇視圖底部的 **Add phase name**(新增階段名稱) 欄位輸入階段名稱, 以為階段命名。

3. 選擇 **Start**(開始) 以開始記錄階段。

4. 選擇階段時間旁的  來停止紀錄階段。

 請注意，即使較早的階段仍在運行，您也可以開始新階段，因此您可以同時擁有多個階段。


添加標記

添加有筆記的標記，以便您在訓練結束後查看。例如，它們可用於標記不同階段的開始和結束時間。資料同步後，可在 Polar Team Pro 網路服務查看標記。

添加隊伍標記

1. 點選螢幕右上角的 。
2. 為標記添加筆記(可選)。
3. 點選 **DONE**(完成) 關閉標記對話框。

添加隊員標記

1. 點選隊員。
2. 點選彈出框的 。
3. 為標記添加筆記(可選)。
4. 點選 **DONE**(完成) 關閉標記對話框。


比較隊員

透過將幾位特定隊員加入比較視圖，仔細查看他們在訓練中的表現。這使您能輕鬆查看並比較所選隊員的即時資料。

添加隊員至比較視圖

1. 點選隊員。
2. 點選彈出框的 。
3. 隊員已添加至對比視圖。

從對比視圖中解除隊員

1. 點選隊員。
2. 點選彈出框的 。

從對比視圖中解除所有隊員

在對比視圖中點選 Release players(解除隊員)解除全部隊員。


結束訓練

結束訓練並保存

1. 點選左上角的 .
2. 點選 Save(保存) 停止記錄訓練並保存。

在同步之前結束訓練後，您可以在應用程式上查看訓練資料。這些資訊包含距離、詳細的速度與心率資料以及衝刺。

 當結束訓練時，有一段動畫會指示正在保存訓練。

 如果訓練檔案之間的時間少於一分鐘，iPad 在同步訓練檔案時，會將這些檔案合併程為一個訓練檔案。

結束訓練並刪除

1. 點選左上角的 .
2. 點選 Delete(刪除) 停止記錄訓練並刪除。

透過總台將傳感器資料同步至網路服務





訓練結束後，將資料從傳感器同步至 Polar Pro Team 總台，然後同步至 Team Pro 網路服務以便進一步分析。


1. 收集隊員的 Polar Pro 傳感器和胸帶。
2. 將 Polar Pro 傳感器放入總台。
3. 將 iPad 放入總台。
4. 在應用程式中的 **SENSORS & DOCK**(傳感器和總台)視圖點選 **SYNC**(同步)。
5. 同步完成後，傳感器螢幕上出現一個綠色核取記號。


同步資訊

- 一次最多可以同步 20 個傳感器。若您的傳感器超過 20 個，則可依次同步。
- 您的 iPad 需要連接網際網路，以便將資料傳輸至 Polar Team Pro 網路服務。
- 同步的資料存入安全雲伺服器。

未同步資料

- 若訓練旁顯示 ，則資料未同步至總台。點選  打開彈出框，點選 Sync now(現在同步)。
- 若所有傳感器上的資料未同步(一個或多個傳感器未同步)，彈出框顯示 Partly synced(部分同步)。在這種情況下，將未完成同步的傳感器放入總台並同步。
- 若訓練旁顯示 ，則資料未同步至網路服務。將您的 iPad 放入總台。點選  打開彈出框，點選 Sync now(現在同步)。

 未同步的訓練檔案會一直保存在 iPad 中，直到成功同步到網路服務。

 在同步以將資料保留在應用程式的過程中請勿退出應用程式，直到同步完成。

利用 TEAM PRO 應用程式分析資料

Polar Team Pro 應用程式在訓練後提供即時訓練總結，此項進階的分析功能用於深入的樣本數據比較和熱點圖視圖作位置分析。Polar Team Pro 應用程式有三種主要的訓練視圖：**SUMMARY**(總結)、**ANALYSIS**(分析)與 **MAP**(熱點圖)。

編輯

選擇右上角 **Edit**(編輯)，編輯訓練開始或結束時間。紅色強化的區域顯示應用程式所記錄的即時訓練，以外的區域則顯示記錄於傳感器的整個訓練。

報告

訓練結束後顯示於 **Summary**(總結) 視圖的右上角。選擇 **Report**(報告) 來開啟團隊訓練平均表現視圖與個別隊員的專屬視圖。報告可以保存到 iPad 檔案系統或使用視圖右上角的分享圖示, 透過多種媒體選項來傳送。

總結

SUMMARY(總結) 視圖顯示訓練中所有隊員的資料。

為隊員作分類

可根據姓名、數量或透過訓練資料(心率、速度、衝刺等)將隊員作分類。點選變數, 以此將隊員分類。

查看隊員訓練總結

- 在 **SUMMARY**(總結) 視圖點選隊員資料以打開詳細訓練總結。
- 使用圖表下方的水平捲軸查看特定點的心率、速度或步頻資料。
- 向左或者向右滑動切換不同隊員。

分析

在分析視圖, 您可以比較隊員個人資料和團隊平均表現, 或比較兩位隊員的數據。您同樣可以查看或編輯標記。

比較隊員個人資料和團隊平均表現

1. 選擇 **Tap to compare**(點選進行比較)。
2. 選擇您希望比較的隊員。

選擇兩位隊員相互比較

1. 選擇 **Tap to compare**(點選進行比較)。
2. 選擇您希望比較的隊員。
3. 點選 **Team average**(團隊平均表現), 並選擇一名隊員。

查看標記

點選  查看訓練標記。

編輯標記

1. 點選  查看標記。
2. 點選您希望編輯的標記。
3. 編輯後, 點選 **Done**(完成)。

熱點圖

熱點圖視覺化地展示隊員們於所選時間範圍內在訓練場上的位置。色調越暖說明隊員位於給定區域的時間越長。您可以選擇查看所有隊員的熱點圖或查看特定隊員的熱點圖。可查看訓練場的線

圖或熱點圖，及衛星圖或圖解視圖。請注意：

- 如需查看熱點圖，必須將傳感器與總台同步。
- 查看訓練場的熱點圖您需要在應用程式創建訓練場。每個訓練場僅須建立一次。

建立訓練場地查看熱點圖

1. 在 **Team home**(團隊主頁) 視圖點選訓練。
2. 選擇 **MAP**(熱點圖) 視圖，並點選 **Create a new field**(建立新的場地)。
3. 使用兩隻手指在框架內拖拽、放大並旋轉場地。
4. 使用一隻手指拖拽控制柄至場地的角落。
5. 盡可能準確的放置於角落，然後點選 **Lock corners**(鎖定角落)。
6. 為您的場地命名，並點選 **Create**(建立)。

利用 TEAM PRO 網路服務分析資料

Polar Team Pro 網路服務提供訓練總結，概括單次訓練、長期報告和資料匯出中整個團隊或所選隊員的表現，強大訓練分析和對比，以熱點圖或線圖方式展示隊員位置，心率和速度區和衝刺數的細目圖等。

若網路服務無法查看訓練資料，請確定您已透過總台將傳感器資料同步至網路服務。若需要更多資訊，請查看"透過總台將傳感器資料同步至網路服務"在分頁18

查看和分析單次訓練：在 **Activities**(活動) 視圖，從日曆中點選所需的訓練。訓練有兩種主要視圖：**SUMMARY**(總結) 和 **ANALYSIS**(分析)。

總結

總結視圖為您展示團隊訓練的概況，以及隊員特定的表現參數。

團隊平均表現：這個部分展現不同參數的團隊平均表現。

隊員：列出該訓練的所有參與隊員。

查看：有兩種視圖：全部或簡單。

為隊員分類：有兩種方式將隊員分類：在隊員標籤中點選您想要的分類依據參數或在 **SORT BY**(分類依據) 後選擇參數。


編輯訓練

訓練編輯功能允許教練編輯訓練名冊，來刪除隊員或將隊員移動到另一個現有的訓練中。此外，教練也可以新增隊員。

移動隊員

1. 打開訓練總結。
2. 選擇要移動的隊員。

3. 點選螢幕底部的 **Move**(移動)。
4. 選擇要將隊員移動到的訓練。
5. 選擇 **Save**(保存)。此時，隊員已移動至所選訓練中。

 請注意，您只能將隊員轉移到同一天所完成的訓練中。

移除隊員

1. 打開訓練總結。
2. 選擇要移除的隊員。
3. 點選螢幕底部的 **Remove**(移除)。

建立新的訓練

1. 打開訓練總結。
2. 選擇您想要在這個新的訓練中加入的隊員。
3. 點選螢幕底部的 **Create new**(建立新的)。
4. 一個新的頁面會打開，選擇運動和類型，以及加入名稱與筆記。然後選擇 **Save**(保存)。

分析

在分析視圖，您可以比較隊員表現資料。

添加標記

在分析視圖也可添加訓練標記。點選圖示，添加標記。

查看標記

可以選擇 **SHOW MARKERS**(顯示標記)，查看您加入訓練的標記。

比較

同時比較多位隊員。您可以比較心率、速度、步頻圖表，並查看心率區、速度區和衝刺資料。

比較隊員

當選擇一名隊員時，您可以在圖表上一次查看多個參數，而當選擇多名隊員時，則可以一次在圖表上比較一個參數。

1. 選擇訓練。
2. 點選 **ANALYSIS**(分析)。
3. 在下拉清單中選擇您希望比較的隊員。

或

1. 選擇訓練。
2. 在列表中點選隊員。
3. 點選螢幕底部的 **ANALYZE**(分析)。

比較特定階段資料

1. 標記您想查看的階段的階段框。
2. 僅顯示所選階段的資料。

縮放比較視圖

1. 在圖表裡, 在您想要的訓練階段開始的點選住滑鼠右鍵, 拖拽至您想要的訓練階段結束的點, 然後鬆開滑鼠右鍵。




2. 重新設定縮放並返回默認視圖, 點選

裁剪

編輯訓練課的開始和結束時間。您可以從開始時間、結束時間或兩個時間處裁剪訓練課。

裁剪訓練課


1. 選取訓練課。
2. 按一下右側的 .
3. 選取 **CROP SESSION**(裁剪訓練課) 並使用滑桿裁剪訓練課開始和結束時間。或在方塊中輸入開始和結束時間。
4. 按一下 **SAVE**(儲存)。

 請留意, 訓練課裁剪後無法復原。

階段

為您的訓練添加訓練階段。添加訓練階段後, 您可以選擇只查看階段表現資料。階段僅能透過網路服務添加, 且只可以在訓練完成後添加。訓練過程中不可以添加訓練階段。

添加階段

1. 在 **Activities**(活動) 視圖選擇訓練。
2. 點選右側的 .
3. 點選 **ADD PHASE**(添加階段), 在您想要的訓練階段開始的點選住滑鼠右鍵, 拖拽至到達您想要的訓練階段結束的點, 然後鬆開滑鼠右鍵。或在框內輸入階段開始和結束時間點。
4. 為階段命名。
5. 點選 **SAVE PHASE**(保存階段)。

查看階段資料

1. 選擇訓練。

2. 標記您想查看的階段的階段框

3. 僅顯示所選階段的資料。



現在使用者可以在已經進行的即時訓練中建立訓練階段。訓練階段將被同步到網路服務並顯示在訓練資料中。

可以同時進行多個訓練記錄。

即時訓練階段記錄具有獨立於即時訓練對應的啟動/停止機制，例如，停止即時訓練階段並不會停止即時訓練。其次，如果不先啟動即時訓練，就無法啟動即時訓練階段。

RR 間隔

依據從自訓練時的心率資料或圖表上的匹配來查看 RR 間隔，亦即連續心跳之間的時間。該圖表允許您放大與區隔出資料的各個部分以進行進一步分析。所顯示的資訊包括最小 RR 間隔、最大 RR 間隔、平均 RR 間隔和心率變異 (RMSSD)。

匯出數據

以 XLS 或 CSV 格式匯出訓練資料。您可以選擇匯出整個團隊的資料或僅特定隊員的資料，您也可以選擇匯出特定階段的資料或整課訓練的資料。選擇清單裡顯示的資訊和參數。

您可選取的變數包括：運動員編號、運動員姓名、訓練課名稱、類型、階段名稱、持續時間、開始時間、結束時間、最小心率 (bpm)、平均心率 (bpm)、最大心率 (bpm)、最小心率 (%)、平均心率 (%)、最大心率 (%)、心率區中的時間、總距離、距離/分鐘、最高速度、平均速度、衝刺、速度區中的距離、加速次數、訓練負荷分數、心肺負荷、恢復時間、功率區中的時間、功率區中的肌肉負荷、肌肉負荷、最小 RR 間隔、最大 RR 間隔、平均 RR 間隔和 HRV (RMSSD)。

匯出訓練資料

1. 在 **Activities**(活動) 視圖選擇訓練。
2. 點選右上角的 **EXPORT**(匯出)。
3. 選擇隊員。
4. 選擇階段。
5. 選擇顯示甚麼資料。
6. 點選 **EXPORT AS XLS**(匯出為 XLS) 或 **EXPORT AS CSV**(匯出為 CSV)。

匯出原始隊員資料

1. 在 **Activities**(活動) 視圖選擇訓練。
2. 點選右上角的 **EXPORT**(匯出)。
3. 選擇隊員。
4. 點選 **EXPORT RAW DATA**(匯出原始資料)。

匯出原始資料功能逐秒匯出訓練資料。原始資料匯出為以隊員個人資料夾形式壓縮檔，包括 CSV 檔、TXT 檔和 GPX 檔。

- CSV 檔包括每一秒的心率、速度、距離、加速度/減速度和跑步步頻資訊。
- .txt 檔包含未過濾的 RR 間期資料，可透過協力廠商心率參數工具進行分析。
- GPX 檔包含第三者開發工具可讀的位置資訊。

報告

在報告部分，您可以做出團隊不同類型的報告。您可以選擇自己想要的時段生成報告也可以選擇您查看資料的方式。報告可以一次針對整個團隊或您可以選擇僅包括特定的幾位隊員。您也可以建立隊員週報或是多位隊員的報告。

報告可以直接由服務中列印出來，且總結報告可以 .csv 格式匯出。可以將姓名、形式與備註加入每個團隊訓練總結中一起匯出。

範本

創建自定義範本，以便每次都能輕鬆獲取所需資料。

創建自訂報告範本

1. 在 **Report template**(報告範本) 下拉清單中選擇 **Custom template**(自訂範本)。
2. 選擇橫條圖展示的資訊。
3. 選擇線圖展示的資訊。
4. 選擇運動。
5. 點選 **Create report**(創建報告)。

保存報告範本

創建報告範本後須保存。

1. 選擇 **SAVE TEMPLATE**(保存範本)。
2. 為範本命名。
3. 點選 **SAVE**(保存)。

範本已加入您的報告範本下拉清單。

刪除範本

1. 選擇 **REMOVE TEMPLATES**(刪除範本)。
2. 選擇您希望刪除的範本。
3. 點選 **REMOVE**(刪除)。

總結

一般總結報告

使用範本或按照以下說明操作：

1. 選擇您想報告的時段。您可以選擇 **Daily report, Weekly report, Monthly report, Yearly report** (日報告、週報告、月報告、年報告) 或 **Custom Period**(自訂週期)。
2. 選擇報告時段/日期。
3. 選擇隊員。
4. 選擇訓練形式。
5. 選擇要顯示的數值。
6. 點選 **CREATE REPORT**(創建報告)。

您也可以點選 **Export**(匯出), 將所選隊員的資料匯出至個別的 .csv 檔案中。

圖表

創建的報告中可以包括一個長條圖和兩個折線圖, 這適用於單一隊員或整個團隊。您可以選擇自己想要的時段產出報告, 也可以選擇您想要查看的資料或想要的檢視方式。

一般圖表報告

使用範本或按照以下說明操作：

1. 選擇您想報告的時段。您可以選擇 **Daily report, Weekly report, Monthly report, Yearly report** (日報告、週報告、月報告、年報告) 或 **Custom Period**(自訂週期)。
2. 選擇報告中所選時段資料的展示形式。您可以按照 **Day, Week**(天、週) 或 **Month**(月) 查看數據。
3. 選擇報告時段/日期。
4. 選擇隊員。
5. 選擇運動。
6. 選擇橫條圖展示的資訊。
7. 選擇線圖展示的資訊。
8. 點選 **CREATE REPORT**(創建報告)。

訓練負荷

在訓練負荷下, 您將找到**心肺負荷**和**肌肉負荷**。

心肺負荷報告顯示所選運動員的心肺負荷狀態和心肺負荷累計。心肺負荷狀態會考量「壓力」與「耐受力」的比較情況, 並顯示訓練對身體構成的影響。追蹤心肺負荷狀態可幫助您控制短期和長期的總訓練量。從**過去 1 個月**、**過去 3 個月**或**過去 6 個月**中選取要查看報告的時間段。

肌肉負荷報告有助於監測運動員的訓練習慣對其訓練耐受性的影響。使用功率區時, 只有功率區中的資料回用於建立報告。從**過去 1 個月**、**過去 3 個月**或**過去 6 個月**中選取要查看報告的時間段。


您也可以選擇在圖表中包含功率區。請留意, 只有選取的功率區會包含在肌肉負荷狀態中。

有關心肺負荷和肌肉負荷的更多資訊, 請參見"訓練負荷"在分頁33

POLAR 心率區

若選擇隊員最大心率作為心率區間計算方法，使用者可決定將心率區間指定為隊員最大心率的百分比。因心率區間基於隊員自身的最大心率的百分比，所以是每個隊員的個人資料。然而同樣的百分比適用於整個團隊。訓練根據最高心率百分比分為五個心率區。可在 Team Pro 網路服務編輯心率區，並為每項運動單獨定制心率區。

編輯心率區

1. 選擇右上角的 .
2. 選擇 **Team settings**(團隊設定)。
3. 選擇 **SPORT PROFILES**(運動項目)，然後選擇您希望編輯的項目(若您僅有一個運動項目，則會自動選擇)。
4. 在 **HEART RATE ZONE TYPE**(心率區類型)下選擇 **Free**(自由)，並調整心率區。
5. 點選 **SAVE**(保存)。

目標區	HRmax*(最大心率)強度百分比, bpm(次每分鐘)	持續時間範例	訓練效果
最高強度			效益:呼吸和肌肉為最大或接近最大出力。
	90-100% 171-190 bpm	少於 5 分鐘	感覺:呼吸非常困難和肌肉疲勞。 建議對象:經驗非常豐富、體格強健的運動員。只能短暫進行,通常是在短距離賽事的最後準備階段。
高強度			效益:提高維持高速耐力的能力。
	80-90% 152-172 bpm	2-10 分鐘	感覺:造成肌肉疲勞和呼吸沉重。 建議對象:可供經驗豐富的運動員進行全年訓練,期間長短不限。在進入賽季之前較為重要。
中等強度			效益:增進一般訓練速度,讓中等強度的運動更加輕鬆,並提高效率。
	70-80% 133-152 bpm	10-40 分鐘	感覺:呼吸穩定、受到控制而快速。

目標區	HR _{max} *(最大心率)強度百分比, bpm(次每分鐘)	持續時間範例	訓練效果
			建議對象:為準備比賽的運動員訓練,或尋求提升表現。
低強度			效益:改善一般的基本體適能,改善恢復和增強代謝。
	60-70% 114-133 bpm	40-80 分鐘	感覺:輕鬆舒適,肌肉和心血管負荷很低。
極低強度			建議對象:所有在基本訓練期間進行長時間訓練的人,以及在賽季期間進行恢復運動的人。
	50-60% 104-114 bpm	20-40 分鐘	效益:協助熱身、緩和及恢復。
			感覺:非常輕鬆,幾乎無疲勞感。
			建議對象:訓練期間進行恢復和緩和的人。

*HR_{max} = 最大心率(220-年齡)。示例:30歲, 220-30=190 bpm

以非常低的強度完成心率區 1 訓練。主要的訓練原理是,成績的提升不僅是在訓練期間,訓練後恢復時也有幫助。強度極低的訓練可以加速恢復的過程。

心率區 2 的訓練適用於耐力訓練,這是任何訓練計劃的主要部分。此範圍內的訓練是輕鬆的有氧訓練。在此輕度範圍進行長時間的訓練可以有效消耗能量。持之以恆才會有所進步。

在心率區 3 增強有氧能力。該訓練強度高於運動區 1 和 2,但仍主要為有氧訓練。例如,心率區 3 內的訓練可能包括在訓練一段時間後進行恢復。此區內的訓練對提高心臟和骨骼肌肉的血液迴圈尤其有效。

若您的目標是以最大潛力進行比賽,您必須在心率區 4 和心率區 5 內進行訓練。在這些區內,您將以最多 10 分鐘的時間間隔進行無氧運動。時間間隔越短,強度越高。間隔之間充分的恢復非常重要。心率區 4 和 5 內的訓練模式設計用於實現巔峰成績。

透過使用實驗室測量的最大心率值或者透過自己現場測試測量該值,能夠透過網路服務運動專案設定使 Polar 目標心率區個人化。當在目標心率區內訓練時,請嘗試使用整個區。區中央是很好的

目標，但沒有必要讓您的心率隨時完全符合該水準。心率會逐步調整至訓練強度。例如在從心率目標區 1 跨越至目標區 3 時，循環系統和心跳速率會在 3 到 5 分鐘內調整。

心率對於訓練強度的反應依體適能和恢復水準，以及環境因素等因素而異。請務必注意主觀疲勞感，並據此調整您的訓練計劃。

個人訓練

個人訓練功能可將隊員個人訓練的資料與團隊訓練的資料相結合。除了個人訓練的資料外，您還可以查看隊員的活動、睡眠、Nightly Recharge™、訓練負荷、心肺負荷狀態和恢復狀態資訊。在訓練和休息之間找到完美的平衡，並在再次出發之前真實了解隊員的恢復狀態。訓練負荷將為您展示訓練如何影響您的隊員，並幫助您了解他們的極限，來調整訓練強度並防止受傷。隊員的資料在他們將 Polar 設備與 Flow 網路服務同步後立即就可獲得，並且可以從 **Activities**(活動) 日曆視圖以及隊員卡來查看。

個人 FLOW 帳號與 POLAR 設備

為了充分利用個人訓練功能，並全面了解您的隊員在整個賽季的整體狀況和準備情況，每位隊員都會需要一個**個人 Polar Flow 網路服務帳號**，可在 flow.polar.com/start 和**配備有活動追蹤功能的 Polar 設備**上獲得。**沒有 Polar 設備也可以使用個人訓練功能，但無法發揮它完全的功能。**

在 Flow 網路服務中使用 Polar 設備時：



- 隊員可以在他們的個人 Flow 帳號中查看他們的 Team Pro 訓練
- 隊員在個人訓練期間佩戴他們的 Polar 設備，並將資料同步到 Flow 網路服務
- 教練可以在 Team Pro 網路服務中查看隊員的個人訓練
- 教練可以查看隊員的活動與睡眠資訊
- 教練和隊員可以查看訓練負荷、心肺負荷狀態和 Nightly Recharge™ 恢復資訊，以平衡訓練和休息

在 Flow 網路服務中不使用 Polar 設備：


- 隊員可以在他們的個人 Flow 帳號中查看他們的 Team Pro 訓練
- 隊員可以手動將訓練加入他們的 Flow 帳號


教練入門指南



準備：隊員在 flow.polar.com/start 創建個人 Polar Flow 網路服務帳號。如果隊員已擁有 Polar 設備，他們會被告知如何在帳號創建過程中使用它們。一旦帳號建立完成，隊員會提供他們 Flow 帳號的使用者名稱給您。


1. 在將隊員個人帳號與 Team Pro 網路服務連結之前，請確保您已同步來自 Polar Pro 傳感器的所有未同步的訓練資料。
2. 登入您在 Team Pro 網路服務中的團隊帳號。
3. 點選  並選擇 **Player Roster**(隊員名單)。
4. 點選隊員上方的  以開啟隊員個人資料。
5. 在 **Link Polar account**(鏈接 Polar 帳號) 欄位中輸入隊員現有 Flow 帳號中的使用者名稱。

6. 點選 **Save**(保存)。


7. 然後請隊員登入他們個人的 Flow 帳號, 點選 **Notifications**(通知)  來接受鏈接邀請。
8. 此時隊員個人 Flow 帳號已經鏈接到您的團隊 Polar Team Pro 帳號。
9. 在隊員個人帳號與 Team Pro 網路服務鏈接之後, 請始終同步 Polar Pro 傳感器。


 鏈接邀請必須單獨發送給每個隊員。建議隊員先創建一個帳號, 但如果隊員沒有在發送邀請的電子郵件地址下註冊 Flow 帳號, 隊員將會收到一封電子郵件, 其中包含創建 Flow 帳號的鏈接。

 在 Team Pro 網路服務的隊員名單視圖中, 已鏈接個人帳號的隊員的個人資料圖片上會用鏈狀圖示  標示。鏈接帳號後, 將可以在 Team Pro 帳號中看到所有個人的訓練(包括過去完成的訓練)。而在帳號鏈接之前所完成的團隊訓練將不會在隊員的個人 Flow 帳號中看到。

 在隊員未接受鏈接邀請前, 此邀請是無法被取消的。一旦邀請被接受後, 相同的選項會更改為 **Unlink**(取消鏈接), 這將允許您取消鏈接個人 Flow 資料。

隊員入門指南

1. 隊員先在 flow.polar.com/start 創建個人 Polar Flow 網路服務帳號, 並依螢幕上的指示操作。如果您已擁有 Polar 設備, 您會被告知如何在帳號創建過程中使用它們。
2. 當您帳號創建完成後, 請把您的帳號的電子郵件提供給您的教練。您的教練會發送一個帳號鏈接邀請給您。
3. 使用您的電子郵件與密碼來登入您個人的 Flow 帳號, 點選 **Notifications**(通知)  來接受鏈接邀請。
4. 此時您的個人 Flow 帳號已經鏈接到您的團隊 Polar Team Pro 帳號。

 鏈接帳號後, 教練將可以在 Team Pro 帳號中看到您所有的個人訓練(包括過去完成的訓練)。除了個人訓練外, 教練還可以查看隊員的睡眠統計數據、Nightly Recharge 狀態、恢復狀態和心肺負荷狀態。在帳號鏈接之前所完成的團隊訓練將不會在您的個人 Flow 帳號中看到。

1.閱讀您的設備入門指南

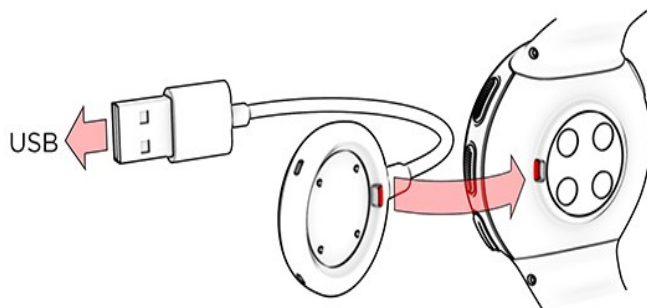
請閱讀隨附的入門指南來了解您的 Polar 設備。如需更多資訊和幫助, 請參閱 support.polar.com 上的完整使用者手冊和教程視頻。

2.每天同步您的 Polar 設備

請記得每天使用 Flow 網路服務來同步您的 Polar 設備。這可以確保您的所有訓練、活動和睡眠資料以及其他資訊隨時均處於最新狀態。

若要與 Flow 網路服務同步資料, 您需要使用 FlowSync 軟體。在嘗試同步前, 請至 flow.polar.com/start 下載並安裝該軟體。

1. 請利用隨附的 USB 連接線, 將 Polar 設備連接至您的電腦。
2. FlowSync 視窗會在您的電腦上開啟, 並且開始同步。
3. 程序完成時, 會顯示「完成」。



每次將 Polar 設備插入電腦時，Polar FlowSync 軟體都會將資料傳輸到 Polar Flow 網路服務並同步您可能已經更改過的任何設定。如果同步沒有自動開始，請從桌面圖示 (Windows) 或應用程式資料夾 (Mac OS X) 來開啟 FlowSync。每當有可用的韌體更新版本，FlowSync 都會通知您並要求您安裝。如果您在 Polar 設備插入電腦時更改 Flow 網路服務中的設定，請按 FlowSync 上的「同步」按鈕以便將設定傳輸到 Polar 設備。

 您也可以利用 Android 或 iOS 行動裝置中的 Flow 應用程式，以無線方式來同步您的設備。Flow 應用程式是將 Polar 設備的訓練資料與網路服務同步的最簡單方法。若要開始使用 Flow 應用程式，請從 App Store 或 Google Play 將其下載到您的行動裝置上。如需有關使用 Polar Flow 應用程式的支援和更多資訊，請造訪 www.polar.com/en/support/Flow_app。在使用新的行動裝置 (智慧手機、平板電腦) 之前，必須將其與您的 Polar 設備配對。

查看 TEAM PRO 個人隊員月份行事曆

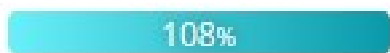
個人訓練功能為 Team Pro 網路服務中的個人隊員視圖提供了新的元件。其中包括了個人訓練、活動資訊以及隊員所進行過的任何 Polar 測試* (例如體能測試、恢復測試、跳躍測試、RR 記錄、跑步表現測試、騎行測試、腿部恢復測試)。

*請注意，這些功能項目取決於您所使用的 Polar 設備。

恢復狀態：恢復狀態功能可估算您所可以承受的訓練負荷。它會追蹤您的累積負荷 - 即訓練和活動的強度、次數和頻率 - 會評估您的訓練基底，並估計您當前和未來的身體壓力水平。點選以開啟新的視窗。您將會看到與隊員個人 Flow 帳號中顯示的相同的恢復狀態視圖。這僅可查看，無法存取資訊。



不活躍戳記：如果您靜止不動太久 (1 小時)，您將會被標示一個不活躍戳記。



每日活動目標累計百分比：顯示到目前為止您在每日活動目標上達成的百分比。



測試表現：RR 記錄、恢復測試、體能測試、跳躍測試、跑步表現測試、騎行表現測試、腿部恢復測試。



團隊訓練：團隊訓練以團隊圖標來表示。

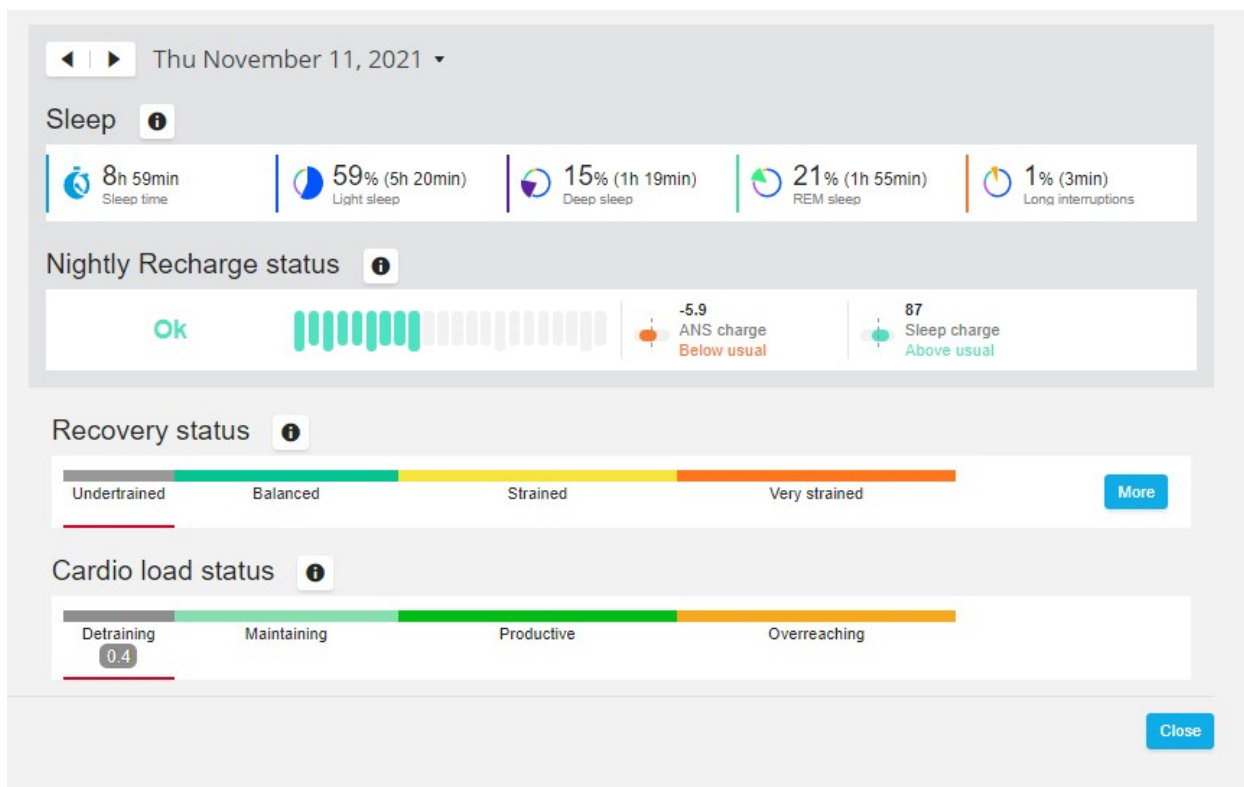


個人訓練：個人訓練以運動圖示來表示。點選以開啟新的視窗。您將會看到與隊員個人 Flow 帳號中顯示的相同的恢復狀態視圖。這僅可查看，無法存取資訊。



競賽/比賽：競賽/比賽類型的團隊訓練使用黑色運動圖示來表示。

查看 TEAM PRO 個人隊員日行事曆



您最好知道

- 在 **whole team**(整個團隊) 行事曆視圖中只會顯示團隊訓練。
- 在個人隊員行事曆視圖中會顯示團隊訓練以及個人訓練。
- 報告僅包括團隊訓練，不包括個人訓練。
- 在隊員個人的 Flow 帳號中，團隊訓練顯示有運動內容圖示(在 Team Pro 帳號中，這些課程顯示為團隊圖示)。

從 Polar Team Pro 網路服務中解除隊員個人 Flow 帳號鏈接

隊員或教練可以隨時移除帳號的存取鏈接。當隊員與 Team Pro 帳號解除鏈接時，隊員的個人訓練資訊將從團隊帳號中刪除。該鏈接可由教練在 Team Pro 網路服務中刪除，也可由隊員在其個人 Flow 帳號中刪除。

教練

1. 登入您在 Team Pro 網路服務中的團隊帳號。

2. 點選  並選擇 **Player Roster**(隊員名單)。

3. 點選隊員上方的  以開啟隊員個人資料。

4. 在 **Linked Polar account**(已鏈接 Polar 帳號) 欄位中, 點選隊員電子郵件後面的 **Unlink**(取消鏈接)。

5. 點選 **Save**(保存)。

隊員

1. 登入您在 flow.polar.com 的個人 Polar Flow 帳號

2. 點選右上角的  (姓名/資料相片)。


3. 選擇 **Settings**(設定)。

4. 在帳號訪問部分中, 點擊想要移除的組織上的 **remove**(移除)。

POLAR 速度區

速度區提供一種簡單的方法根據您的速度選擇和監控您的訓練強度, 幫助您混合不同強度的訓練達到最佳效果。有五個速度區, 您可以使用默認的或定義您自己的速度區。預設速度區是相對健康水準較高人員的速度區示例。可在 Team Pro 網路服務編輯心率區, 並為每項運動單獨定制心率區。

編輯速度區

1. 選擇右上角的 。
2. 選擇 **Team settings**(團隊設定)。
3. 選擇 **SPORT PROFILES**(運動項目), 然後選擇您希望編輯的項目(若您僅有一個運動項目, 則會自動選擇)。
4. 在 **SPEED ZONE TYPE**(速度區類型) 下選擇 **Free**(自由), 並調整速度區。
5. 點選 **SAVE**(保存)。

衝刺

訓練過程中, 隊員衝刺次數計數。加速度超過 2.8 m/s² 則歸為衝刺。加速度長度可以不同。可以僅僅是三步爆發動作或可以是最長衝刺達 20-30 米的長距離。當閾值超過 2.8 m/s², 兩種方式都歸為一次衝刺。



衝刺閾值

依據加速度或速度閾值來追蹤衝刺動作的次數。您可選擇預設值或自由設定在自由設定時您可以手動設定閾值。數值可以設定為速度 (km/h) 或加速度 (m/s²)。預設的加速度值為 2.8 m/s²。

您可以在 Team Pro 網路服務中利用 **Settings > Sport profiles**(設定 > 運動項目) 來編輯衝刺閾值的形式。

訓練負荷

訓練負荷功能可幫助您瞭解您在一次訓練中所付出的努力。每次訓練根據強度和時長計算訓練負荷。訓練負荷特性使短期高強度訓練和長期低強度課程有可比性。訓練負荷值提示使用者在不同訓練中每天每小時更詳細的比較。

根據強度和時長計算訓練負荷。用心率計算訓練強度，且計算同時考慮您的個人資訊，例如年齡、性別、體重、最大攝氧量 VO₂max 和訓練歷史記錄。若有訓練歷史記錄，可以在計算中使用您的訓練背景。我們也可以在計算中使用您的有氧及無氧閾值。若您有可靠的測量值，請在網路服務中更新預設值。透過運動特定因素將運動也考慮在內，增加計算準確性。

Mild(輕度) 0-6 小時

Reasonable(適當) 7-12 小時

Demanding(費力) 13-24 小時

Very demanding(非常費力) 25-48 小時

Extreme(極強) 超過 48 小時

可以查看訓練負荷，如心肺負荷與肌肉負荷、恢復時間或評分。心肺負荷測量您心臟對訓練的反應，或者換句話說，是測量訓練對您的心血管系統造成了多大的壓力。肌肉負荷測量訓練對由關節、肌肉和骨骼系統所組成的肌肉骨骼系統造成的壓力。恢復時間是指您從訓練中完全恢復所需的估計時間。訓練負荷評分則是指訓練期間所消耗掉能量的碳水化合物和蛋白質的近似測量值。在一段 30 到 90 分鐘的訓練中，它的數值通常會在 50 到 250 之間。

您可以在 Team Pro 網路服務中利用 **Team Settings > General**(團隊設定 > 一般) 來編輯如何查看訓練負荷。您可以選擇查看訓練負荷的內容, 如 **Cardio load and Muscle Load**(心肺負荷與肌肉負荷)、**Recovery time**(恢復時間) 或 **Score**(得分)。

心肺負荷

心肺負荷測量您心臟對訓練的反應, 或者換句話說, 是測量訓練對您的心血管系統造成了多大的壓力。所顯示出您的心肺負荷是基於訓練脈衝計算 (TRIMP), 這是一種普遍接受的量化訓練負荷的方法。TRIMP 是在每次訓練後根據您的心率和訓練時長計算得出的, 它受您的身體狀態、休息和最大心率以及性別的影響。

訓練中的心肺負荷值是不會即時更新至應用程式的。而是在訓練之後, 當同步至 Team Pro 網路服務時才會被計算出來。

語言描述和彈頭評量表

心肺負荷的語言描述和彈頭評量表使用五種評量等級: **Very low, Low, Medium, High, Very High**(非常低、低、中等、高、非常高)。這些具適應性的評量等級額外增加了絕對數值做評估, 以幫助您解釋單次訓練的負荷。它們顯示您相對於過去 90 天的平均訓練水準的難度。由於它們是具有適應性的, 因此它們與絕對數值沒有直接關聯。

它們會根據您的進度進行調整: 您訓練得越多, 您對負荷的承受度就越高。這也意味著, 例如, 幾個月前被列為三顆彈頭(中等)的負荷值現在可以列為兩顆彈頭(低), 因為您對訓練的承受度已有所提高。這反映出了一個事實, 即根據您的訓練歷史和當前狀況, 相同類型的訓練會對您的心肺系統產生不同的影響。

心肺負荷狀態

心肺負荷狀態著眼於壓力與耐受力的比較, 並顯示訓練如何影響您的身體。追蹤心肺負荷狀態可幫助您控制在短期和長期的總訓練量。

當您開始追蹤心肺負荷狀態時, 您需要收集一段時間的資料, 以累積個人的基準線做分析, 之後方能就您的狀態提供正確的評估資訊。您需要一定數量的訓練歷程才能可靠地確定您的壓力和耐受力。這就是為什麼您無法馬上看到所有的資訊。它需要幾週的時間來建立基準線。在我們給出準確的回饋前, 您會看到一個估計值(以 * 表示)。

由於您的心肺負荷狀態是使用過去 28 天訓練的平均每日負荷作為輸入, 但如果您在 Flow 中沒有任何訓練歷程, 則仍然會收集您開始的前四週訓練資料以建立基準線。在這段期間, 您的心肺負荷狀態仍然是不準確的。特別是如果您碰巧有偏離了您常規訓練習慣的較弱或較強的訓練週數, 它們可能會在短期內使您的心肺負荷狀態失真, 而提供了一個可能不準確的狀態。在經過一個月的正常訓練量的訓練後, 所反映出您的心肺負荷狀態才會是可靠的。

肌肉負荷

肌肉負荷測量訓練對由關節、肌肉和骨骼系統所組成的肌肉骨骼系統造成的壓力。當您的心率沒有足夠的時間對強度變化做出反應時, 它有助於量化無氧高強度訓練中的訓練負荷, 例如短時間間隔、衝刺訓練和爬坡訓練。


肌肉負荷是以數值來表示。此外, 心肺負荷的語言描述和彈頭評量表使用五種評量等級: 非常低、低、中等、高、非常高。這些具適應性的評量等級額外增加了絕對數值做評估, 以幫助隊員解釋單次

訓練的負荷。由基於跑步的運動內容(不包括冰上曲棍球和排球)提供 GPS 和/或加速度資料時,肌肉負荷會根據戶外和室內項目的訓練功率資料來自動計算。

由於肌肉負荷是根據功率資料計算得出的,因此為每個隊員準確定義功率區是非常重要的。功率區是根據 MAP(最大有氧功率)所定義的。如果隊員已經測量過了他們的 MAP(最大有氧能力)值,請在 **Team settings**(團隊設置)下的 **Player roster**(隊員名單)視圖中更新他們的隊員資料設定。如果隊員的個人 Flow 帳號未鏈接到 Team Pro,則 MAP 值將根據他們的最大攝氧量 VO2max 值來計算。

新增肌肉負荷至運動內容中

1. 選擇右上角的 。
2. 選擇運動內容。
3. 在您希望增加肌肉負荷的運動內容下選擇編輯。
4. 將 **Muscle load and power zones**(肌肉負荷與功率區)設定為開啟。
5. 選擇 **Save**(保存)。

 從 Team Pro 網路服務的運動內容設定(打開或關閉)來更改肌肉負荷設定後,您需要從 Team Pro 應用程式中登出並重新登入以啟用變更。

您的 **POLAR TEAM PRO** 系統護理

為確保能延長 Polar Team Pro 系統的使用壽命，遵循護理和保養指南是很重要的。

POLAR PRO 傳感器

- 從胸帶上摘下傳感器，並單獨保存。
- 每次使用傳感器後，使用室溫自來水沖洗。
- 勿將濕的 Polar Pro 傳感器放入總台。
- 將傳感器放入總台保存。
- 當傳感器不是每天使用或長期保存，請定期重新充電以防止傳感器電池完全耗盡。天

胸帶

- 每次使用胸帶後，使用室溫的自來水沖洗。
- 每使用五次後，用洗滌機在 40 °C (104°F) 溫度下清洗胸帶。經常使用清洗袋(設備套裝含清洗袋)。清洗前，從胸帶上摘下傳感器！
- 請勿使用漂白劑或織物柔順劑。
- 將胸帶儲存於 Polar Team Pro 包中具備通風孔的口袋裡。
- 當胸帶是潮濕時請勿存放於包裡。

POLAR PRO TEAM 總台

- 定期用濕布擦拭總台。
- 請勿在雨中或潮濕環境下使用。
- 請勿在陽光直射的環境下使用或放置總台。

技術規格

Polar Pro 傳感器

電池類型：390 mAh 鋰聚合物充電電池或 501 mAh 鋰聚合物充電電池(背面標有圓圈符號的傳感器)



傳感器材料：ABS 樹脂、ABS 樹脂 +30% 玻璃纖維、聚碳酸酯、不銹鋼

胸帶材料：38% 聚醯胺、29% 聚氨酯、20% 氨綸、13% 聚酯

操作溫度：-10 °C 至 +45 °C (14 °F 至 113 °F)

Polar Pro Team 總台

電池型號：2800 mAh 可充電鋰電池

總台材料：ABS 樹脂+聚碳酸酯、聚碳酸酯、黃銅(片金)、鋼、不銹鋼、鋁、低密度聚乙烯/熱塑性橡膠

操作溫度：0 °C 至 +35 °C (32 °F 至 95 °F)

重要安全性資訊

交流電設備

使用標準壁裝供電插座的產品均適用於下列注意事項。

若未遵循下列注意事項可能導致電擊、火災或設備損傷而出現重傷或死亡。

為您的設備選擇合適的供電來源：

- 僅使用您的設備配套的，或授權維修中心提供的電源供應設備和交流電線。
- 電源適配器僅可用於室內。
- 確認您的插座提供電源類型與電源供應器設備相符(依照電壓 [V] 和頻率 [Hz])。若您不確定您住所的供電類型，請諮詢專業電工。
- 請勿使用非標準電源來源，如發電機或換流器，即便電源和頻率一致。僅適用壁裝電源插座提供的交流電。
- 請勿讓您的壁式插座、延長線、電源板或其他電源插座過度負荷。請確認上述設備可以負荷本設備(按電源供應設備所顯示的)和其他設備在同一電路上接通的總電流(安培 [A])。

請避免損害電源線和電源：

- 請勿踩踏電源線。
- 請勿劃割或屈曲電源線，尤其它們與電源插座、電源供應設備、和設備連接時。
- 請勿拉扯、打結、屈曲或以其他方式損害電源線。
- 請勿將電源線靠近熱源。
- 請讓孩子和寵物遠離電源線。請勿讓他們啃咬或咀嚼電源線。
- 當拔出電源線時，捏住插頭拔出。切勿拉拽電源線。

若電源線或電源供應器有任何損壞，請立即停止使用。雷雨期間或長時間未使用，請拔出設備插頭。

搭配交流電線需要連接供電電源的設備需依照下方操作指南連接電源線：

1. 將交流電線插入電源供應設備直至結束。
2. 將交流電線另一端插入壁裝電源插座。

電池供電設備

使用充電式或一次性電池的產品均適用於下列注意事項。

電池使用不當可能導致電池液體洩露、過熱或爆炸。洩露的電池液體具有腐蝕性，可能有毒性。它可導致皮膚或眼睛灼傷，且吞食有害。

僅可充電電池：

- 僅使用產品配套充電器充電。

無線設備

搭乘飛機或將無線設備打包放入行李準備安檢時，將無線電設備電池取出或關閉無線設備電源(若有開關鍵)。只要電池已安裝且無線設備處於打開狀態(若它有開關鍵)，則無線設備像手機一樣，可以傳輸射頻能量。

所有設備

請勿嘗試維修

請勿嘗試拆裝、打開、維修、或修改硬體設備或供電電源。此類操作可能有導致電擊或其他危險事件的風險。任何嘗試打開和/或修改設備的證據，包括剝離、鑿孔、或移除任何標籤將使有限品質保證失效。

窒息危險

本設備可能包含微小部件，可能導致 3 歲以下兒童的窒息危險。請讓兒童遠離微小部件。

法規資訊

POLAR PRO TEAM 總台

Polar Electro Oy 公司已通過 ISO 9001:2008 認證。



本產品符合 2014/35/EU, 2014/30/EU, 2011/65/EU 和 2015/863/EU 指令。每一個產品相關的符合性聲明及其它法規資訊可以在 www.polar.com/en/regulatory_information 取得。



本產品符合 2006/66/EC 和 2012/19/EU 指令。請把電池及電子設備分開棄置。

符合性聲明

加拿大

Polar Electro Oy 未批准使用者對本設備進行任何更改或改裝。任何更改或改裝會使使用者失去使用本設備的權力。

Polar Electro Oy n'a approuvé aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Tout changement ou toute modification peuvent annuler le droit d'utilisation de l'appareil par l'utilisateur.

美國

Polar Electro Oy 未批准使用者對本設備進行任何更改或改裝。任何更改或改裝會使使用者失去使用本設備的權力。

FCC 法規資訊

本設備符合 FCC 規則第 15 部分的規定。操作受以下兩個條件約束：(1) 本設備不得造成有害干擾，且 (2) 本設備必須能夠承受所接收的任何干擾，包括可能造成不良操作的干擾。

POLAR PRO 傳感器

Polar Electro Oy 公司已通過 ISO 9001:2008 認證。



本產品符合 2014/53/EU, 2011/65/EU 和 2015/863/EU 指令。每一個產品相關的符合性聲明及其它法規資訊可以在 www.polar.com/en/regulatory_information 取得。



本產品符合 2006/66/EC 和 2012/19/EU 指令。請把電池及電子設備分開棄置。

符合性聲明

加拿大

Polar Electro Oy 未批准使用者對本設備進行任何更改或改裝。任何更改或改裝會使使用者失去使用本設備的權力。

Polar Electro Oy n'a approuvé aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Tout changement ou toute modification peuvent annuler le droit d'utilisation de l'appareil par l'utilisateur.

加拿大工業部 (IC) 法規資訊

本設備符合加拿大工業部免執照 RSS 標準。操作受以下兩個條件約束：(1) 本設備不得造成有害干擾，且 (2) 本設備必須能夠承受所接收的任何干擾，包括可能造成不良操作的干擾。

Avis de conformité à la réglementation d'Industrie Canada

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

美國

Polar Electro Oy 未批准使用者對本設備進行任何更改或改裝。任何更改或改裝會使使用者失去使用本設備的權力。

FCC 法規資訊

本設備符合 FCC 規則第 15 部分的規定。操作受以下兩個條件約束：(1) 本設備不得造成有害干擾，且 (2) 本設備必須能夠承受所接收的任何干擾，包括可能造成不良操作的干擾。

注意：本設備經過測試並證實符合 FCC 規則第 15 部分對 B 級數位設備的限制。這些限制旨在提供針對住宅電氣設備的有害干擾的合理防護。本設備產生、使用且可輻射射頻能量，若未根據說明進行安裝和使用可能對無線電通信造成有害干擾。然而，不保證不會對特定電氣設備產生干擾。

若透過關閉和開啟本設備可確定本設備確實對無線電或電視接收造成有害干擾，使用者可透過以下一或多種措施嘗試校正干擾：

1. 重新定向或定位接收天線。
2. 增加設備與接收器之間的隔離。
3. 將本設備插入不同於接收器所連接電路的電路上的插座。
4. 諮詢經銷商或有經驗的無線電/電視技術人員獲取說明。

本產品發射射頻能量，但本設備所輻射的輸出功率遠低於 FCC 射頻曝露限制。本設備符合 FCC 針對不受控環境的射頻輻射曝露限制。但是，使用本設備時應使正常工作期間人體與天線接觸的可能性最小化。

注意事項

Polar Team Pro 系統展示性能指標。Polar 產品旨在顯示您在訓練過程中的生理負荷程度，以及在訓練期間及之後的恢復水平。它可測量心率、速度和距離。不擬定或默認將其用於其他用途。

此訓練設備不適用於獲得要求專業或行業精度的環境測量值。

訓練時的干擾

電磁干擾和訓練設備

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。

若訓練設備搭配電子或電器元件，如 LED 顯示幕、發動機和電動制動器，都有可能致干擾性離散信號。為解決上述問題，嘗試下列方法：

1. 將傳感器胸帶從胸部拿走，按照平常方法使用訓練設備。
2. 移動訓練設備位置，直至您發現在該區域訓練設備未顯示離散讀書或不閃爍心形符號。設備顯示幕正前方通常干擾最強，然而顯示器左側或右側則相對無干擾。
3. 將傳感器胸帶重新佩戴在胸部，盡可能在無干擾的狀態下使用訓練設備。

若訓練裝備和設備仍然無法一起正常工作，則可能是電噪音太強不適合無線心率測量。如欲瞭解更多資訊，請造訪 www.polar.com/support。

訓練時將風險降到最小

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！ 若您正在使用起搏器、除顫器或其他植入式電子設備，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，由於使用的設備各式各樣，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設備，如除顫器。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。避免心率傳感器和皮膚發生任何反應，隔著上衣佩戴，但需充分浸濕電極下方的衣物，確保操作無誤。

在濕潤和強烈磨損的共同影響下，可能會導致心率傳感器的表面掉落黑色物質，這可能會使淺色衣服染上顏色。若您在皮膚上使用香水或殺蟲劑，必須確保此類物品不與訓練設備或心率傳感器接觸。

POLAR 有限國際保固

- 本保用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/購買合同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。

任何產品的保用僅在最初銷售該產品所處的國家/地區有效。

生產商 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。

Polar Electro Oy 公司已通過 ISO 9001:2008 認證。

© 2021 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上標記® 的名稱和標誌是 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® 字樣和標誌是 Bluetooth SIG, Inc 註冊商標。使用這些標記須經 Polar Electro Oy 授權。

iPad 是 Apple Inc. 的商標，在美國及其他國家註冊。Lightning 是 Apple Inc. 的商標

「Made for iPad」指的是一款專門用於連接 iPad 的電子配件，並且該配件已經過開發者認證並符合 Apple 的性能標準。Apple 不對該設備的運行或者是否符合安全和法規標準負責。請注意，在 iPad 上使用這款配件可能會影響無線性能。

Lightning 連接器和 A 型 USB：

Lightning 連接器適用於 iPad Air 2、iPad mini 3、Retina 顯示幕 iPad、iPad Air、iPad mini 2、iPad(4 代)，iPad mini。

USB 適用於 iPad Air 2、iPad mini 3、Retina 顯示幕 iPad、iPad Air、iPad mini 2、iPad(4 代)，iPad mini。

iPad 和 Retina 是在美國及其他國家註冊的 Apple Inc. 的商標。iPad Air、iPad mini、和 Lightning 是 Apple Inc. 的商標。

POLAR 隱私政策

POLAR TEAM PRO – 團隊說明

當購買 Polar Team Pro 產品時，團隊即與 Polar 簽訂了一份協議。在本協議中，Polar 將作為資料處理者，負責儲存和管理上傳到 Polar Team Pro 服務的資訊。團隊作為資料監管人，負責上傳到服務中的資料以及資料的處理方式。團隊負責確保隊員資訊正確無誤，並負責處理個別隊員的資料處理請求，例如從服務中刪除資訊。Polar 將根據與資料監管人所協議的說明和使用條款來處理資訊。

當團隊的主要使用者註冊 Polar Team Pro 服務時，將向他們所提供的電子郵件地址發送確認消息。電子郵件地址必須在 30 天內確認，否則創建的帳號將被鎖定，並且無法登錄 Polar Team pro 服務。然而，30 天後仍有可能可以驗證。

隊員的個人資訊儲存於 Polar Team Pro 服務中。應以 Polar Team Pro 使用所在國家/地區的資料隱私法處理該資訊。如果相關國家/地區的立法有要求，團隊有責任必須獲得其隊員的許可。對於未成年人，如果相關國家/地區的立法有此要求，則必須獲得隊員法定監護人的書面同意。

根據大多數國家/地區的立法，個人有權訪問其個人資訊。在實際狀況中，這可能意味著例如隊員可以請求查看他們的資訊或請求刪除他們的資訊。在這種情況下，隊員應該聯繫負責團隊資訊的人。

Polar 隱私政策必須可提供隊員和未成年隊員的監護人使用，以便他們了解 Polar 系統中的資訊處理方式。

POLAR TEAM PRO - 隊員說明

隊員的個人資訊(例如，編號、姓名、生日)均儲存於 Polar Team Pro 服務中。所有資訊都儲存在 Polar 服務供應商的伺服器中。訓練資訊在團隊的 iPad 上最多保存兩個月，並從那裡發送到 Polar Team Pro 網路服務。可以將個別隊員的個人 Polar Flow 帳號鏈接到 Polar Team Pro 服務，所以教練也可以由那邊來檢視內容。每個隊員都可獲得團隊的授權以在他們的個人帳號中查看他們的訓練資訊。隊員也可以撤銷這個權限。每一位隊員個人的 Flow 帳號均位於 Polar Flow 服務中，且其資訊儲存在 Polar 的服務供應商的伺服器上。伺服器是設置於歐盟或歐盟以外地區。

每個隊員都有權依照有關國家/地區的資料隱私法中規定來訪查他們自己的資訊。通常這意味著，例如，隊員有權查看有關他們的哪些資訊被保存，並在必要時可以要求刪除這些資訊。當隊員想要查找他們的資訊時，隊員應該聯繫負責團隊資訊的人。

更多有關 Polar 資料保護相關資訊在 <https://www.polar.com/en/legal/privacy-notice>

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。

1.7 Zh-TW 6/2023