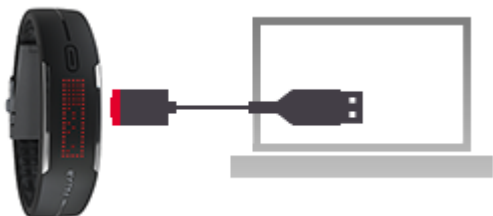


1 插入

将您的 Polar Loop 与电脑连接，以将其启动。



2 设置

下载 Polar FlowSync，以设置 Polar Loop 并让您的活动数据保持同步。

3 注册

注册 Polar Flow 网络服务，开始您的 Polar Loop 使用之旅。



Polar Loop 用户手册

1. 简介

感谢您购买让人惊喜及全新的 Polar Loop!

本用户手册帮助您熟悉这个训练伙伴。若要查看视频教程和本用户手册的最新版本，请转至 <http://www.polar.com/en/support/loop>。

概览

Polar Loop 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 — 告诉您如何做才能让自己受益。

它会在您进行了足够的活动量时奖励您；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。

它与 Polar Flow 网络服务和移动应用程序相结合，将是您保持活力的最佳解决方案



这是您的 **POLAR LOOP**



1. 显示器
2. 轻触式按钮
3. 扣环
4. USB 接头

包装盒内含物



盒内物品

1. Polar Loop
2. 附弹簧杆的扣环（附着於 Polar Loop 上）
3. 扣环调节工具
4. 额外弹簧杆
5. USB 连接线
6. 附量度呎的入门指南工具

2. 使用入门

若要开始使用 Polar Loop，您需要一台与互联网连接的电脑，以进入 Polar Flow 网络服务。您可以从网络服务中启用 Polar Loop。

插入您的 POLAR LOOP

用随附的 USB 连接线，将 Polar Loop 接入电脑的 USB 接口，以将其启动。当连接线与手带正确连接时，连接线标有 Polar 品牌标识的磁力端将恰好入位。如您的电脑建议安装任何 USB 驱动程序，请安装。



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 以及保持活动数据的同步。

1. 前往 www.flow.polar.com/loop 并下载 Polar FlowSync。
2. 打开安装包并按照屏幕上的指示操作。

如果出现重启电脑的弹出提示，您可以取消重启并继续。

连接 POLAR FLOW

1. 安装完 FlowSync 后，Polar Flow 网络服务将在您的浏览器中自动打开。

Polar Loop 将开始显示同步信号。



如果 Polar FlowSync 未能识别 Polar Loop，可将其拔下并重新插入。
不要使用 USB 集线器。它们可能无法提供足够的电量为活动跟踪器充电。

2. **创建**或登录（如果您已有账户） Polar 账户。

Polar 账户是您使用此处所有 Polar 服务的权证，要使用服务，您需要登录： Polar Flow 网络服务、polarpersonaltrainer.com 和讨论论坛。

3. 为您的 Polar Loop 选择设置：

填写您的体格信息。它们将使您能够获得个人指导以及每日活动和训练的准确说明。

选择您希望 Polar Loop 显示的时间格式。您还可通过选择佩戴手带的手腕来选择显示方向。

我们建议您将手带佩戴在不常使用的手上，以获得最准确的结果。

您可以随时在 Polar Flow 网络服务和移动应用程序上编辑您的设置。

4. 单击“**完成**”开始同步，将同步手带与网络服务的设置。

完成后，Polar Loop 将显示已选标记，并在充电时更改为充电标志。

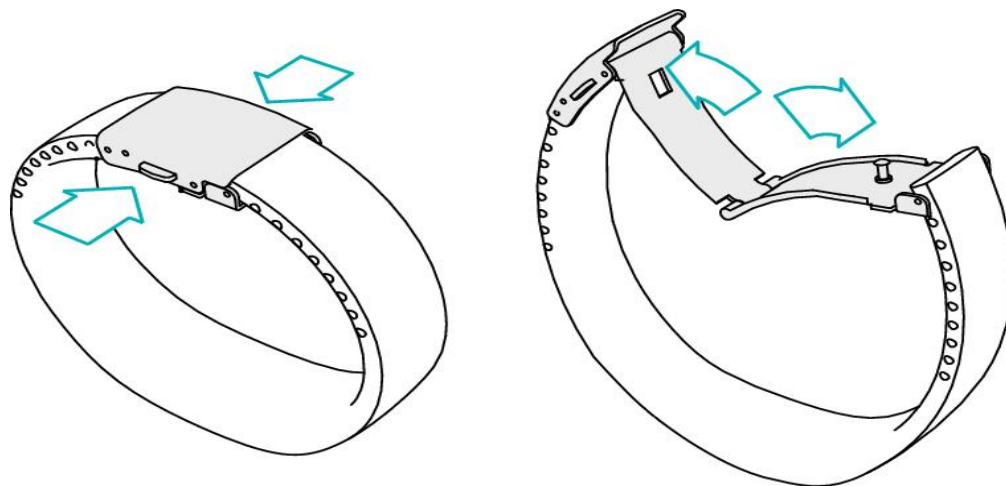


5. 现在，您可为您的 Polar Loop 充电直至充满，或拔下 Polar Loop，开始自定义手带尺寸。如果您愿意，您还可以立刻开始使用 Polar Loop，只要您记得稍后为它充满电。

自定义手带尺寸

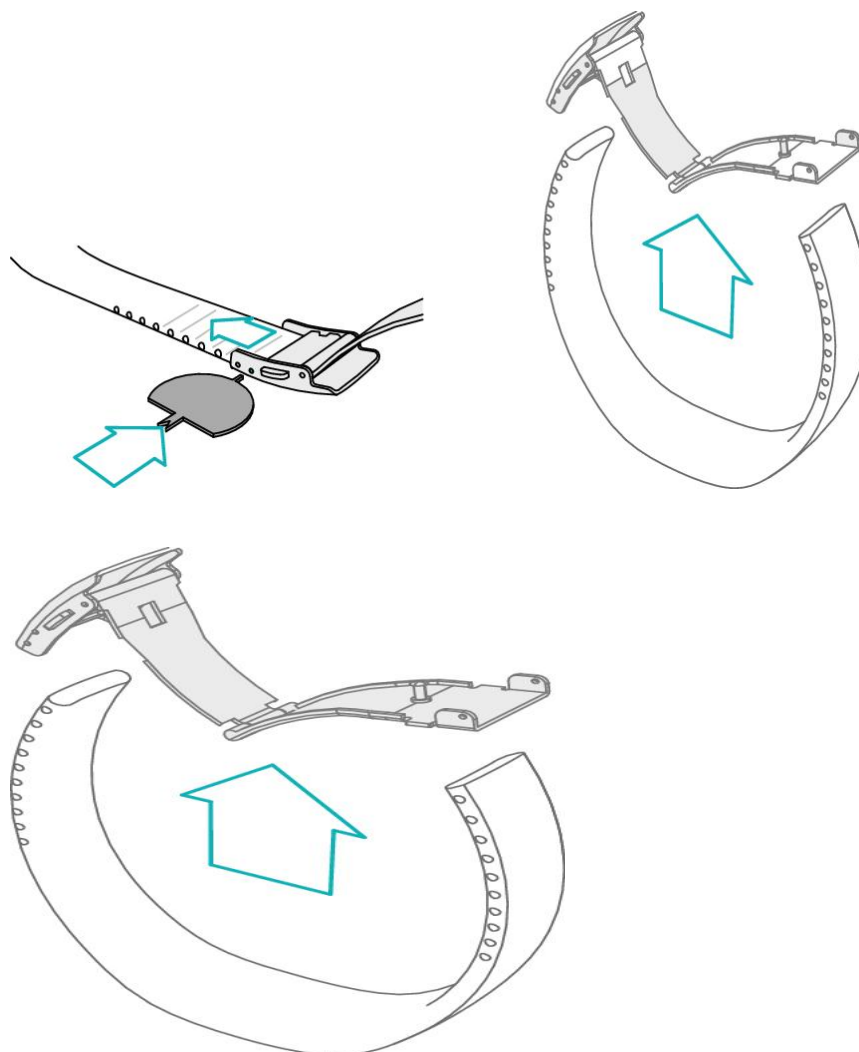
按照这些步骤，根据您的手腕大小调整 Polar Loop，使其成为专属您的 Polar Loop。

1. 按下扣环侧面按钮，打开扣环。



2. 将扣环两端分开。

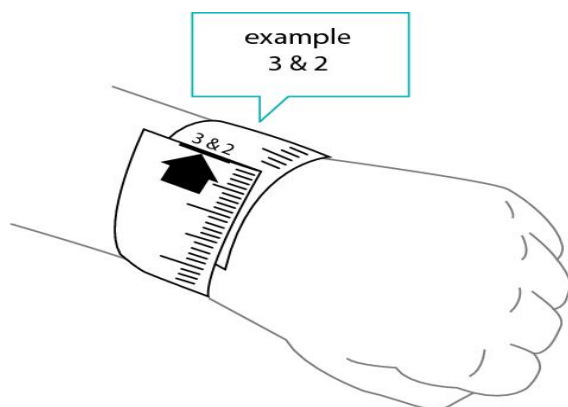
取出包装盒随附的扣环调节工具，使弹簧杆与其一同弹出。然后，将搭扣环从手带中卸下。



3. 测量您的手腕大小。

沿穿孔线将量度尺与入门指南分开。

将量度尺紧贴在您的手腕上，记下量得的数字。 两端各有一个数字。 每个数字均代表您需要取下的单节表带数，手环内侧相邻凹槽之间为一节表带。



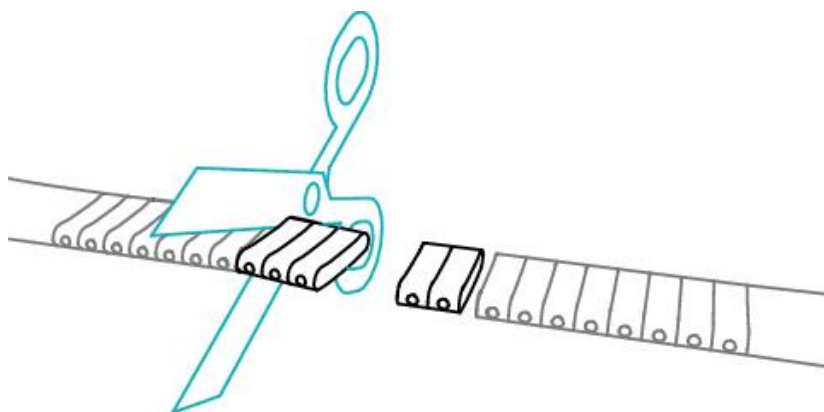
4. 从两端小心修剪手带。

为确保显示屏位于中央，务必从两端剪短表带。

从一端数出您测量数字的单节手带数。 沿着位于凹槽内、弹簧杆洞孔之间的直线，小心地剪开表带。

注意，不要剪到弹簧杆洞孔。

在手带另一侧重复此操作。

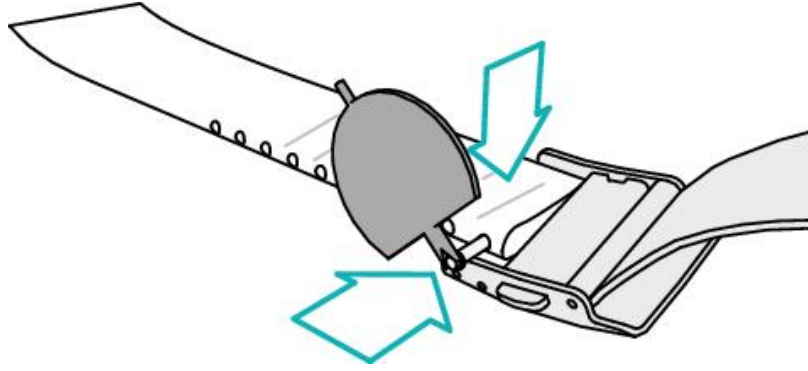


5. 将扣环合上。

取一根弹簧杆，将其放入手带末端的第一个孔内，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扣环的另一个弹簧杆孔洞内。

在表带另一端重复此操作。



6. 试戴手带，查看是否合适。

如果您需要调整长度，可将一个扣环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，再次去除一节单节表带来调整长度。

3、显示设置

您的 Polar Loop 配备有 LED 显示屏，允许您轻触按钮查看内容。

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

您将看到关于各个标题更详细的信息。只需等待两秒，显示器将自行滚动。

将 Polar Loop 佩戴在手腕上，使触摸按钮能正常工作。如果您想在不佩戴手带的情况下浏览各项显示，需触摸内侧的 USB 接头同时轻触按钮。

[↑ 返回到顶部](#)

跟踪您的每日活动



ACTV 代表每日活动。通过活动记录棒把每日活动目标视觉化。活动记录棒在您为每日目标而运动时填充。

您可通过增加活动强度更快地实现目标，或以略微缓和的步伐全天保持活动。



活动记录棒 — 在您运动时填充



To go — 要达到目标需要进行的剩余运动



或

TO GO 代表您实现每日活动目标的方式选项。如果您选择低、中或高强度活动，它就会告诉您需要活动的时间。您有一个目标，但可以通过很多途径实现目标。

您可以通过低、中或高强度活动实现每日活动目标。在 **Polar Loop** 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，并选择您达到目标的方式。

“JOG”代表高强度活动，如慢跑、运动类、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** 将显示您达到目标的剩余时间。



或

“WALK”代表中等强度的活动，如散步、修剪草坪、循环训练、保龄球、滑板、轻柔的舞蹈或桌球。

如果您进行中等强度的活动，Polar Loop 将显示您达到目标的剩余时间。



“UP”代表站立时的低强度活动，如打扫、洗碗碟、园艺、弹吉他、烘烤、水球、慢走、掷飞镖或打太极。

如果您进行低强度活动，Polar Loop 将显示您达到目标的剩余时间。



“CALS”代表燃烧的卡路里（以千卡为单位）。

卡路里读数包括您的基础代谢率以及日常活动时燃烧的卡路里。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跟踪器，也会计算基础代谢卡路里。

	
 <p style="text-align: center;">▼</p> 	<p>“STEP”代表您已走过的步数。</p> <p>运动的总量和类型也将被记认并转化为步数估计值。</p> <p>最基本建议是将一天的目标设为 10000 步或更多。</p>
 <p style="text-align: center;">▼</p> 	<p>“TIME”代表当日时间。</p> <p>当前的时间及格式为您与 Polar Flow 网络服务同步时，您的电脑系统时钟送出的时间及格式。若要更改活动跟踪器上的时间，您首先需要更改电脑上的时间，然后与您的 Polar Loop 同步。</p>

其他显示视图

	<p>“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。</p>
---	--

	<p>“CHARGE”文字出现时表示电池电量几乎耗尽。在您重新充电之前，您不能再将心率传感器或 Polar Flow 移动应用程序与 Polar Loop 一同使用。</p>
	<p>“MEM. FULL”出现时表示 Polar Loop 内存容量已达到 80%。通过 USB 连接线或 Polar Flow 移动应用程序，将您的活动数据传送至 Polar Flow 网络服务。Polar Loop 可存储 12 天的活动数据。当内存将满时，最新数据将覆盖最原始的数据。</p>
	<p>“FLIGHT MODE”</p> <p>飞行模式下，设备的所有无线通信将被切断。您可以继续使用它收集活动数据，但您不能在训练期间将其与心率传感器一起使用，也不能将您的数据同步至 Polar Flow 移动应用程序。</p> <p>若要打开飞行模式，请在显示“TIME”时长按按钮 10 秒。当飞机图标出现时松开按钮。</p> <p>在任何显示模式下，住按钮 10 秒钟，直至看到飞机图标和“OFF”，即可关闭飞行模式。</p>

显示设置

您可以在 Polar Flow 网络服务或 Polar Flow 移动应用程序中选择佩戴活动跟踪器的手。此设置将相应地改变 Polar Loop 显示的方向。

我们建议您将手带佩戴在非惯用手，以获得最准确的结果。

您可以随时在 Polar Flow 网络服务和移动应用程序上编辑您的设置。

在电脑上更改显示设置

1. 将 Polar Loop 接入电脑的 USB 接口，前往 www.polar.com/flow 并登录。
2. 前往**“设置”**和**“产品”**。
3. 选择您的 Polar Loop，**“设置”**并更改用手习惯。

您 Polar Loop 上的显示屏方向将在下次同步时改变。

在移动应用程序上更改显示设置

1. 前往“设置”。
- 选择您希望佩戴 Polar Loop 的手腕

4、POLAR FLOW 网络服务

充满活力的生活从未如此轻松有趣。登录 polar.com/flow，查看 Polar Flow 网络服务，了解您的小选择和日常习惯将如何改变您的世界。

同步数据

将您的活动定期同步至 Polar Flow 网络服务并跟踪您的成果。您可以通过 Polar Flow 移动应用程序或 USB 连接线自动同步您的数据。

通过网络服务同步

每当您通过随附的 USB 连接线将 Polar Loop 接入电脑时，活动数据都将通过 Polar FlowSync 传送至网络服务。

通过移动应用程序同步

您活动跟踪器中的活动数据将通过蓝牙无线同步至 Polar Flow 移动应用程序，并通过移动设备的互联网连接同步至网络服务。

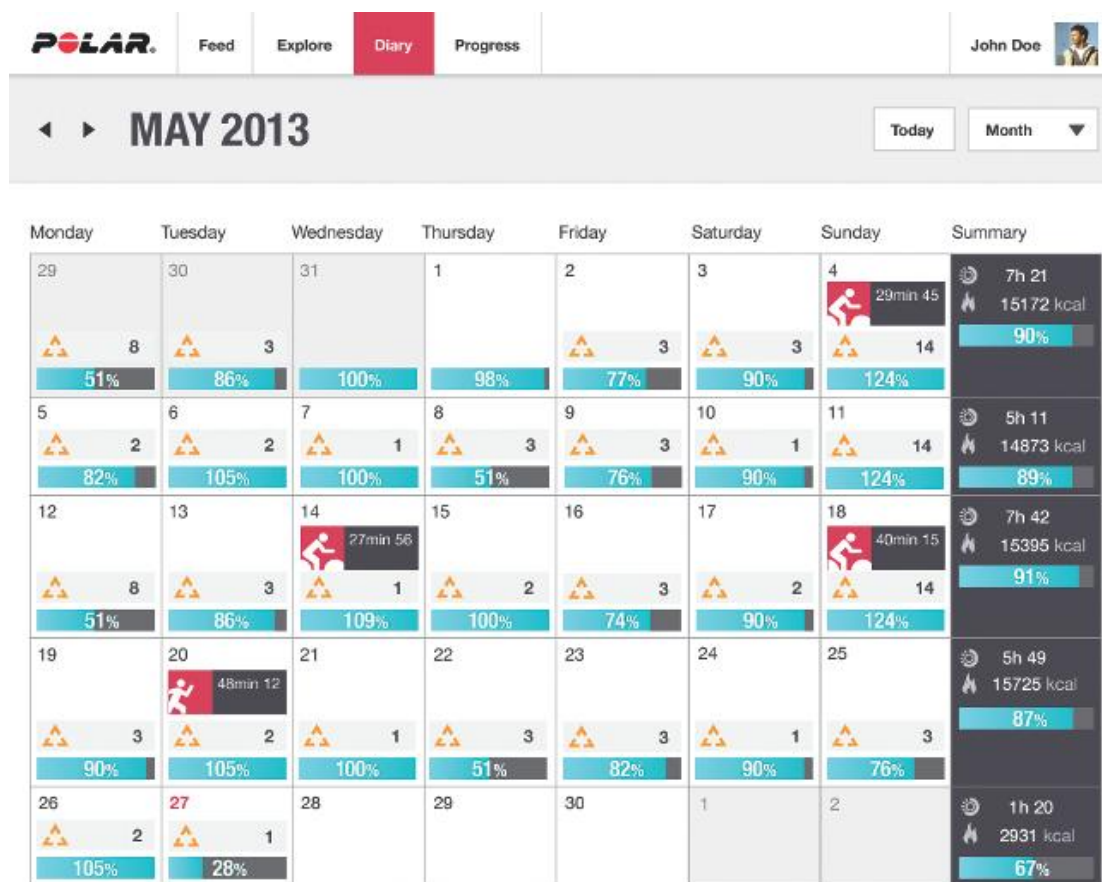
跟踪您的成果

“活动效益”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活动量时奖励您；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。“活动效益”为您提供每天、每周、每月的反馈，因为您活动得越多，获得的健康益处也会越丰厚。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 将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 手带中，“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的静止时间过长。

Polar 网络服务还提供**“日记”**。您可以将活动跟踪器中的活动和训练结果传送到“日记”，以轻松跟踪您的活动。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，并随附每月或每周汇总。



5、POLAR FLOW 移动应用程序

借助 Polar Flow 移动应用程序，您可以在路上跟踪并分析您的活动的数据，并将 Polar Loop 中的数据与 Polar Flow 服务实现无线同步。

它与带 Bluetooth Smart 连接的 iOS 设备兼容，通过带 iOS 6 操作系统或更新版本的 iPhone 4S 和 iPhone 5 系列以及 iPod touch（第五代或更新版本）启动。

请注意：若想通过 Polar Flow 移动应用程序使用 Polar Loop，您需要通过电脑设置产品。关于产品设置的更多信息，请参阅 [2. 使用入门](#)。

配对您的 POLAR LOOP 及应用程序

确保 iOS 设备中的蓝牙已开启并且 iOS 设备有可用的 Internet 连接。

开始将 Polar Flow 移动应用程序与 Polar Loop 一同使用

1. 从 Apple App Store 中下载应用程序。

2. 打开应用程序并用您的 Polar 账户登录。等待“**连接设备**”弹出窗口出现。
3. 按下 Polar Loop 上的按钮，将其与应用程序配对。

将 Polar Loop 与电话尽可能地靠近，以便配对成功。

4. 轻触 iOS 设备上的“**确定**”，接受配对。

现在您的 Polar 账户设置将由 Polar Flow 网络服务传送至应用程序，然后应用程序将显示您的个人活动数据和指导信息。

同步数据

当 Polar Flow 移动应用程序运行且附近有您的 iOS 设备时，应用程序将与 Polar Flow 网络服务自动同步您的活动数据和设置。自动同步每一小时进行一次。您还可以轻触 Polar Loop 上的按钮，手动同步您的数据。

即使您 iOS 设备中的应用程序正閒置，应用程序仍将在后台运行。如果在最近 15 分钟内未进行同步，按下 Polar Loop 中的按钮将启动同步。

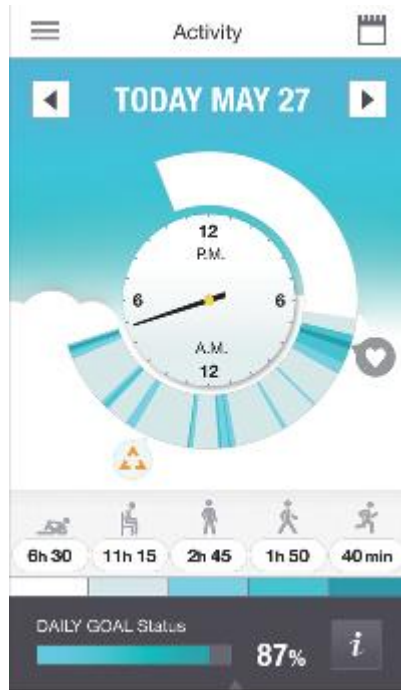
了解与活动相关的更多信息

“活动效益”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的活动量时奖励您；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。“活动效益”为您提供每天、每周、每月的反馈，因为您活动得越多，获得的健康益处也会越丰厚。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 将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 手带中，“UP”代表低强度，“WALK”代表中等强度，“JOG”代表高强度。您可以在移动应用程序的“活动指导”中和 Polar Flow 网络服务中找到更多低、中和高强度活动的示例。

不活动提示：在您久坐不动时提醒您。

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时间过长。



分析您的心率训练

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。选择您希望检查的训练期，您就将看到心率曲线图、最大和平均心率、燃烧的卡路里量以及燃烧卡路里占脂肪的比例。此外，您还能查看您在脂肪燃烧和体能改善区花费的时间，并阅读关于训练效益的更多信息。“训练效益”功能提供关于您训练期激励性的反馈，并讲述您锻炼的效果。

请注意：只有持续训练超过 10 分钟且所在心率区高于最大心率 50% 时，“训练效益”功能才可用。

6、可以配心率传感器

Polar Loop 可以对您所有的活动进行跟踪。若想对您的日常体育活动了解更多，可以选择 Polar Bluetooth Smart 心率传感器，这款设备与 Polar Loop 是绝配。

您可以将 Polar Bluetooth Smart 心率传感器与您的 Polar Loop 活动跟踪器进行配对。我们推荐您使用 Polar H6 和 H7 Bluetooth Smart 心率传感器。我们不能保证兼容其他制造商的心率传感器。

如果心率传感器曾与其他设备或软件一同使用，与 Polar Loop 进行配对时，请确保传感器未与这些设备或软件连接。

1. 配戴兼容的心率传感器。确保胸带的电极区域为湿润状态。如有必要，请查阅心率传感器用户指南上的进一步操作指示。
2. 将 Polar Loop 放在传感器旁边。
3. 轻触 Polar Loop 的按钮，然后稍等几秒钟直到 **PAIRED** 在显示器上滚动出现。



现在您的当前心率和 EnergyPointer (能量指标)已添加到显示屏循环显示。

开始训练

训练开始时，戴上您的心率传感器和 Polar Loop，然后轻触按钮，等待心率显示。



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

您当前的心率数字形式显示，单位为每分钟心跳次数 (bpm)。



心率指引

您的 bpm 数字后面，您会看到您当前训练的主要效果。训练期间，能量指标会告诉您，您训练的主要效果是燃烧脂肪还是改善体质。

 <p style="text-align: center;">FAT BURN</p>	<p>在脂肪燃烧区，训练强度略低，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。</p>
 <p style="text-align: center;">FIT</p>	<p>在改善体质区，训练强度较高，您的心血管健康可以得到提高，即加强您的心肺功能，增强肌肉和肺部的血液循环。主要能源是碳水化合物。</p>

停止训练

如要停止训练期记录，解下胸带并拆下连接器。

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。

7、重要信息

为 POLAR LOOP 充电

充满电之后，根据其使用情况，Polar Loop 电量最多可维持 6 天。

Polar Loop 有一个内置的可充电电池。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 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，大约 20 秒之后才会出现充电动画。

电池充满电需要耗费大约 90 分钟时间。

如果您用的是交流电适配器，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。仅可使用具有足够安全标准的交流电适配器（标有“LPS”、“限流电源”或“UL 认证”的）。

电源充至 100% 时，显示器将循环显示充电符号和电池电量百分比。

↑ [返回到顶部](#)



保养您的 POLAR LOOP

使用温和的肥皂和水溶液进行清洁，用毛巾擦干。请勿使用酒精或任何研磨性材料（钢丝绒或化工清洁原料）。存放在阴凉、干燥的地方。不要存放在潮湿的环境、塑料袋或运动包等非透气材料中。不要长时间暴露在阳光直射的环境中。

防水性

Polar Loop 最多可在 20 米深的水下防水。您洗澡和游泳可以戴着它。

更新 POLAR LOOP

如果 Polar Loop 有可用的更新，Polar FlowSync 将自动提示您更新您的设备。

在重置和更新活动跟踪器之前，Polar FlowSync 将同步您的所有数据。更新完成后，您的设置将被同步至活动跟踪器中。

重置 POLAR LOOP

如果您需要重置 Polar Loop，将其连接至您的电脑并执行 Polar FlowSync 中“**设置**”下的“**恢复出厂设置**”。

恢复出厂设置将清空活动跟踪器中的所有数据，并使其可以像新的使用。

[↑ 返回到顶部](#)

您的电脑和移动设备需要具备以下系统要求

- Windows XP、Windows 7、Windows 8 和更高版本
- Mac OS X 10.6、OS X 10.7、OS X 10.8 和更高版本
- iOS 6 中可选的 Polar Flow 移动应用程序和更高版本，可兼容的 iPhone 4S 和 iPhone 5 系列和 iPod touch（第 5 代或更高版本）移动设备

[↑ 返回到顶部](#)

技术规格

电池

完全电状态下可运行时间	长达 6 天。
类型	25 mAH 锂聚合物电池，可充电，不可更换

充电	USB 兼容电源或带有 A 类 USB 接头的电脑 USB 端口。
完全电所需时间	90 分钟

内存

容量	4 Mb
示例	12 天的活动数据和 4 段长达 1 小时的训练 或 7 天的活动数据和 8 段长达 1 小时的训练。

通信功能

USB	Polar USB 连接线 Polar Loop 连续线的末端已磁化： 请保持其远离信用卡和铁制品。
无线功能	Bluetooth Smart

通用

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
心率监测精确度:	± 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	最小 145 mm / 5.7 inch 最大. 240 mm / 9.4 inch
重量	38 g / 1.34 oz
宽度	20 mm / 0.8 inch

显示器

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

手带材料

面板和表带	聚氨酯 (TPU)
面板装饰配件	ABS + 电镀加工
背板	PA + GF

背板螺丝	不锈钢
背板连接器零件	不锈钢
扣环	不锈钢

•