

**POLAR®**

# POLAR A300



用户手册

# 目录

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 目录 .....              | 2  |
| 简介 .....              | 8  |
| 入门 .....              | 10 |
| 设置 A300 .....         | 10 |
| 快速设置 .....            | 10 |
| 基本设置 .....            | 11 |
| 腕带 .....              | 11 |
| 按钮功能和菜单结构 .....       | 12 |
| 按钮功能 .....            | 12 |
| 菜单结构 .....            | 13 |
| 配对 .....              | 14 |
| 将心率传感器与 A300 配对 ..... | 14 |
| 将移动设备与 A300 配对 .....  | 15 |
| 删除配对 .....            | 15 |
| 设置 .....              | 17 |
| 运动内容设置 .....          | 17 |
| 运动内容 .....            | 17 |
| 设置 .....              | 17 |
| 体格设置 .....            | 18 |

|                 |           |
|-----------------|-----------|
| 一般设置 .....      | 18        |
| 配对与同步 .....     | 18        |
| “飞行模式” .....    | 19        |
| 不活跃提示 .....     | 19        |
| “单位” .....      | 19        |
| 语言 .....        | 19        |
| 关于产品 .....      | 19        |
| 时钟设置 .....      | 19        |
| 闹钟 .....        | 20        |
| 时间 .....        | 20        |
| 日期 .....        | 20        |
| 日期格式 .....      | 20        |
| 时钟画面 .....      | 20        |
| <b>训练 .....</b> | <b>22</b> |
| 配戴心率传感器 .....   | 22        |
| 开始训练 .....      | 22        |
| 开始有目标的训练 .....  | 23        |
| 训练期间 .....      | 24        |
| 训练视图 .....      | 24        |
| 有心率显示的训练 .....  | 24        |
| 无心率显示的训练 .....  | 25        |

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| 基于训练目标设置了时长或卡路里的训练 .....         | 25        |
| 带阶段性训练目标的训练 .....                | 27        |
| 训练期间功能 .....                     | 28        |
| 锁定心率区 .....                      | 28        |
| 查看当日时间 .....                     | 28        |
| 启用背光 .....                       | 28        |
| 夜间模式功能 .....                     | 28        |
| 暂停/停止训练 .....                    | 28        |
| <b>训练总结 .....</b>                | <b>30</b> |
| 训练后 .....                        | 30        |
| A300 中的训练历史记录 .....              | 30        |
| Polar Flow 應用程式 .....            | 31        |
| Polar Flow 网络服务 .....            | 31        |
| <b>功能 .....</b>                  | <b>32</b> |
| 24/7 全天候活动追踪 .....               | 32        |
| 活动目标 .....                       | 32        |
| 活动数据 .....                       | 32        |
| 不活跃提示 .....                      | 33        |
| Flow 网络服务与 Flow 應用程式的睡眠信息 .....  | 33        |
| Flow 應用程式与 Flow 网络服务中的活动数据 ..... | 34        |
| 运动内容 .....                       | 34        |

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| Smart Coaching 功能 .....           | 34        |
| 智能卡路里 .....                       | 35        |
| EnergyPointer .....               | 35        |
| 心率区 .....                         | 36        |
| 有氧健康测试 .....                      | 39        |
| 测试之前 .....                        | 40        |
| 进行测试 .....                        | 40        |
| 测试结果 .....                        | 40        |
| 健康水平级别 .....                      | 41        |
| 男性 .....                          | 41        |
| 女性 .....                          | 41        |
| Vo2max .....                      | 42        |
| 训练效益 .....                        | 42        |
| <b>Polar Flow 應用程式与网络服务 .....</b> | <b>44</b> |
| Polar Flow 應用程式 .....             | 44        |
| Polar Flow 网络服务 .....             | 44        |
| 规划您的训练 .....                      | 45        |
| 创建训练目标 .....                      | 45        |
| 快捷目标 .....                        | 46        |
| 阶段性目标 .....                       | 46        |
| 我的最爱 .....                        | 46        |

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| 将目标同步至 A300。              | 47        |
| 我的最爱                      | 47        |
| 添加训练目标至我的最爱：              | 47        |
| 编辑“我的最爱”                  | 47        |
| 移除一个最爱的收藏                 | 48        |
| Flow 网络服务中的运动内容           | 48        |
| 添加运动内容                    | 48        |
| 编辑运动内容                    | 48        |
| 同步                        | 49        |
| 利用 Flow 应用程序              | 49        |
| 通过 FlowSync 与 Flow 网络服务同步 | 50        |
| <b>固件更新</b>               | <b>51</b> |
| <b>重置 A300</b>            | <b>52</b> |
| <b>重要信息</b>               | <b>53</b> |
| 保养 A300                   | 53        |
| A300                      | 53        |
| 心率传感器                     | 54        |
| 存放                        | 54        |
| 维修                        | 54        |
| 电池                        | 55        |
| 对 A300 电池充电               | 55        |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 电池工作时间 .....                     | 56 |
| 电池低电量通知 .....                    | 56 |
| 更换心率传感器电池 .....                  | 56 |
| 注意事项 .....                       | 57 |
| 训练时干扰 .....                      | 57 |
| 训练时尽量降低风险 .....                  | 58 |
| 技术规格 .....                       | 59 |
| A300 .....                       | 59 |
| H7 心率传感器 .....                   | 59 |
| Polar FlowSync 软件及 USB 连接线 ..... | 60 |
| Polar Flow 移动应用程序的兼容性 .....      | 60 |
| 防水性 .....                        | 60 |
| Polar 全球有限保修 .....               | 61 |
| 合规性声明 .....                      | 62 |
| 合规性声明 .....                      | 62 |
| 免责声明 .....                       | 64 |

# 简介

感谢您购买新的 A300！您的新伙伴拥有 24/7 全天候的活动测量功能，可帮助您培养更充满活力、更健康的生活方式。通过 A300 或 Polar Flow 应用程序可迅速概览您每日的活动。A300 与 Polar Flow 网络服务及 Flow 应用程序共同帮助您了解您的选择与习惯对您的健康如何产生影响。

此用户手册帮助您使用新的 A300 开始训练。要查看视频教程和最新版本的用户手册，请访问 [www.polar.com/en/support/A300](http://www.polar.com/en/support/A300)。



## Polar A300

监控您在生活中的每日活动并了解这些活动如何有利于您的健康。您将获得如何达到每日活动目标的指导。通过 Flow 应用程序或 Flow 网络服务检查您的活动目标。换一款腕带，让它搭配任何衣着！您可以单独购买更多腕带。

## USB 连接线



整套产品包括标准的 USB 连接线。您可以使用此连接线给电池充电，并通过 FlowSync 软件在 A300 与 Flow 网络服务之间同步数据。

### **Polar Flow 应用程序**

一目了然地查看您的活动数据与训练数据。Flow 应用程序可将您的活动数据与训练数据无线同步到 Polar Flow 网络服务上。在 App Store<sup>SM</sup> 或 Google play<sup>TM</sup> 上下载此应用程序。

### **Polar FlowSync 软件**


Polar Flowsync 软件在 A300 和您的电脑上的 Flow 网络服务之间同步数据。访问 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) 开始使用 A300 并下载与安装 FlowSync 软件。

### **Polar Flow 网络服务**

规划您的训练、追踪您的成绩、获得指导并查看关于您的活动与训练成绩的详细分析。让您的所有好友都知道您取得的成绩。在 [polar.com/flow](http://polar.com/flow) 查看这方面的所有信息。

### **H7 心率传感器**

戴上 A300 与心率传感器，您可以从每日运动中获得更多益处。在训练期间，在 A300 上实时查看准确心率。通过您的心率信息分析您训练的进展程度。Polar H7 心率传感器在您游泳时也可检测您的心率。

 仅包含在带有心率传感器套件的 A300 中。如果您所购买的套件中不包含心率传感器，不用担心，您可以在以后随时购买。

# 入门

## 设置 A300

当您拿到新的 A300 时，A300 处于存储模式。在您将 A300 插入电脑进行设置或插入 USB 充电器进行充电时，A300 进入唤醒状态。我们推荐您在开始使用 A300 前对电池进行充电。如果电池电量完全耗光，需要等待几分钟时间充电才能开始。查看“[电池](#)”了解电池充电、电池工作次数与低电量提示的详细信息。

为确保您充分享用您的 A300，请按以下步骤开始使用：

1. 访问 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)，安装 FlowSync 软件设置您的 A300 并 **使其保持最新状态**。
2. 按照“[腕带](#)”章节中的说明取下腕带。
3. 将您的 A300 直接(图 1)或通过 USB 连接线(图 2)插入电脑以进行设置并对电池充电。请确保线缆方向正确，设备和线缆的 USB 符号应紧靠彼此(图 2)。请确保 A300 在连接至电脑前是干爽的。

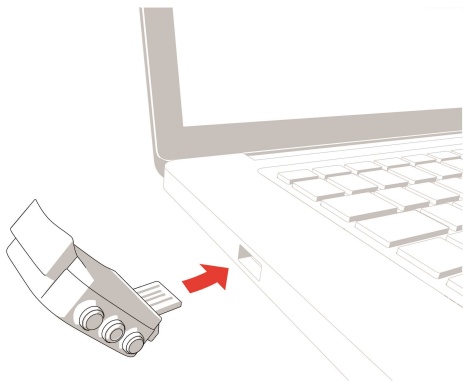


图 1.

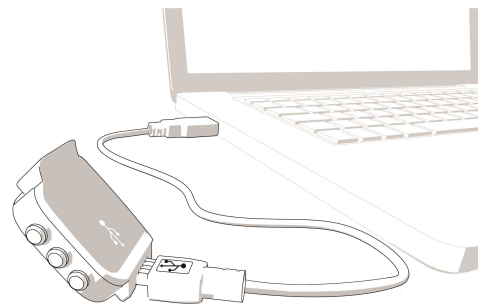


图 2.


4. 接下来我们将引导您完成 A300 的设置和 Flow 网络服务的注册。

**i** 如要获得最准确的个人活动与训练数据，重要的一点是在注册网络服务时确保设置准确。

在设置完成后，即可使用。祝您使用愉快！

## 快速设置

如果您迫不及待地想在活动的第一天使用 A300，您可以进行快速设置后开始活动。

 如果您进行了快速设置，您使用 A300 时仅可采用英语。如果您选择英语之外的其他语言，您将被引导进入 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) 以获取该语言。当您让 A300 与网络服务结合使用时，您可以在设置过程中添加另外一种语言。

1. **取下腕带** 并将 A300 插入电脑或 USB 充电器以唤醒 A300，对电池进行充电。如果电池电量完全耗光，需要等待几分钟时间充电才能开始。

2. 您可以通过在设备上输入基本设置来设置 A300。


## 基本设置

若要获得最准确的个人训练数据，重要的一点是确保体格设置准确，因为它们会影响卡路里的计算以及 Smart Coaching 的其他功能。

显示“**设置 Polar A300**”。设置以下数据，并使用“开始”按钮确认每个选择。如果想在任何时间返回并更改前一个设置，按“返回”。

1. **“设置时间格式”**: 选择“**12 小时**”或“**24 小时**”。若选择“**12 小时**”，请选择“**上午**”或“**下午**”。然后设置当地时间。
2. **“日期格式”**: 选择日期格式再输入当前日期。
3. **单位**: 选择**公制 (kg、cm)** 或**英制 (lb、ft)** 单位。
4. **出生日期**: 输入您的出生日期。
5. **设置体重**: 输入您的体重。
6. **设置身高**: 输入您的身高。
7. **选择性别**: 选择“**男性**”或“**女性**”。

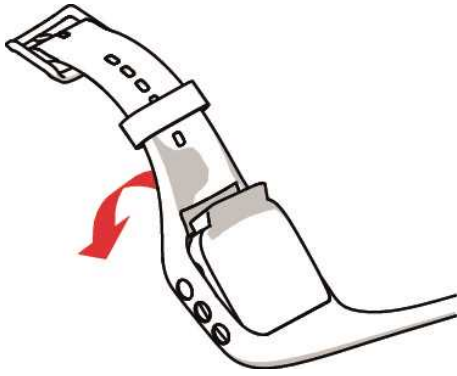
3. 设置完毕后将显示“**预备，开始！**”，A300 将显示时间视图。

 为获得准确的活动与训练数据并确保您使用的是最新软件，请在 Flow 网络服务中按前述进行设置。

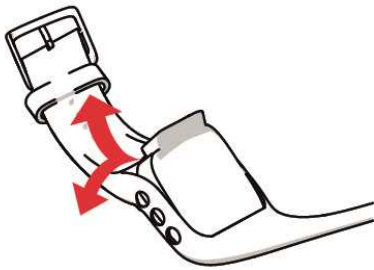
## 腕带

A300 的 USB 连接器位于腕带内的设备中。您需要卸下腕带以便利用计算机设置 A300、为电池充电及变更腕带。

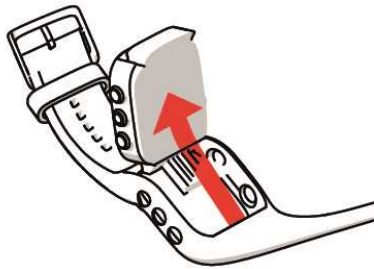
1. 从搭扣侧将腕带弯曲从而将其从设备上卸下。



2.从搭扣侧握住腕带。先从一侧而后再从另一侧将腕带从按钮上方穿过。仅在必要时拉伸腕带。



3.将设备与腕带拉开。



要安装腕带，以相反的顺序进行步骤操作。

## 按钮功能和菜单结构

### 按钮功能

A300有五个按钮，根据使用情况有不同功能。请查看以下图表了解各个按钮在不同模式中具有的功能。

## 灯光

- \* 启动背光

## 返回

- \* 退出菜单
- \* 返回至上一个水平
- \* 取消选择
- \* 暂停训练



## 上

- \* 浏览菜单与选择列表
- \* 调节选中值
- \* 在训练期间更改训练视图

## 開始

- \* 进入训练前模式，开始训练
- \* 暂停时继续训练
- \* 确认选择

## 下

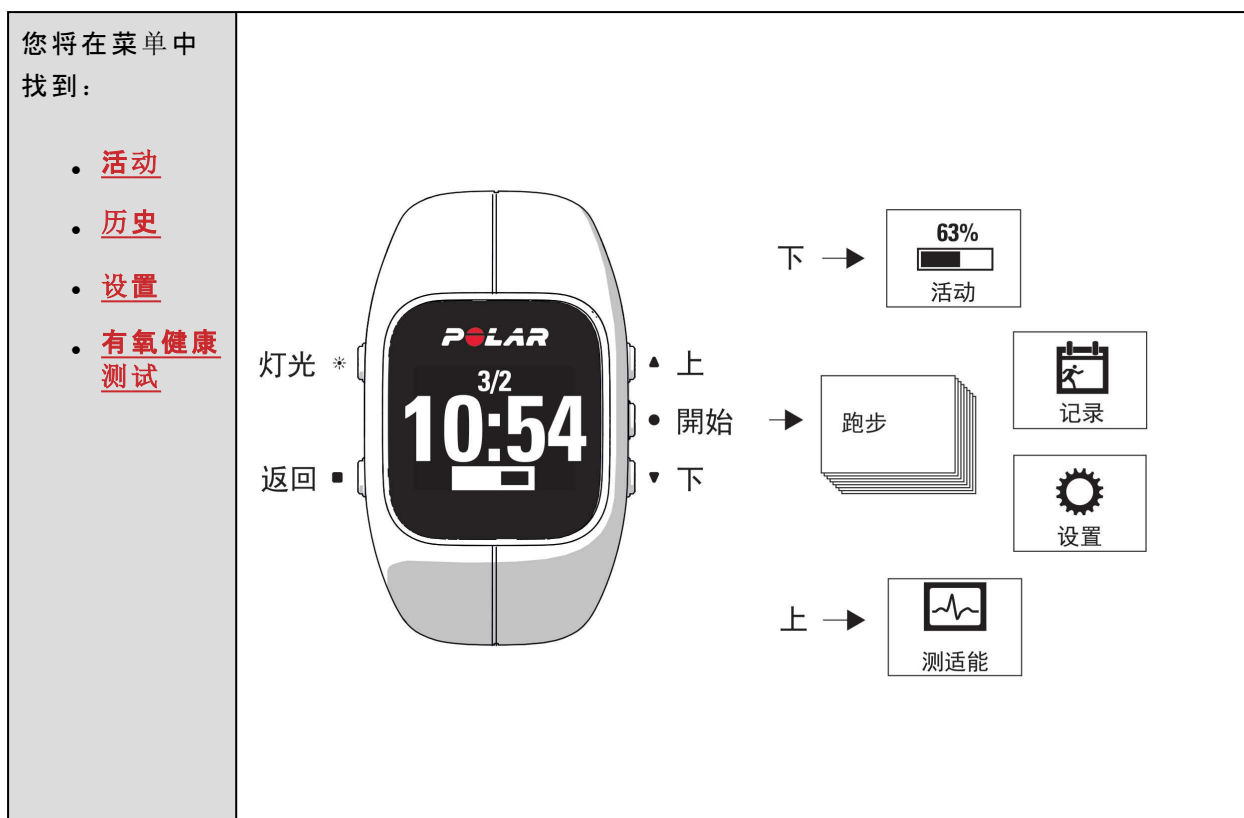
- \* 浏览菜单与选择列表
- \* 调节选中值
- \* 在训练期间更改训练视图

### 实用建议

- 要将按钮锁定或解锁，请在时间视图中或训练时长按“灯光”。
- 长按时间视图中的“向上”可更改时钟画面。
- 长按时间视图中的“返回”可使 A300 与 Flow 应用程序同步。
- 长按“返回”，可从菜单返回至时间视图。
- 在训练时要把某一区域锁定/解锁，长按“开始”。
- 长按“返回”3秒可结束训练。

### 菜单结构

按压“向上”或“向下”可进入菜单并进行浏览。使用“开始”按钮确认选择，使用“返回”按钮返回。



如果您在 Flow 网络服务中将一些训练目标添加为“[我的最爱](#)”，则您也可在菜单中找到“[我的最爱](#)”。

如果您在 Flow 网络服务中创建了[训练目标](#)，并将这些内容传输至您的 A300，则您也可在菜单中找到“[目标](#)”。

## 配对

Bluetooth Smart® 心率传感器或移动设备(智能手机、平板电脑)必须与 A300 配对，这样它们才可一起正常工作。配对只需几秒钟，请确保 A300 只接收来自传感器和设备的信号，并允许小组中存在无干扰的训练。在进入活动或比赛之前，确保您已在家中进行过配对操作，以防止其他设备干扰。

### 将心率传感器与 A300 配对

**i** 当使用 Polar H7 心率传感器时，在您将该传感器与 A300 配对前，A300 可以通过 GymLink 传输功能来检测您的心率。GymLink 传输功能经优化可以在游泳时使用，我们推荐您在其他运动中使用 Bluetooth Smart®。因此，请确保您在训练前已对心率传感器进行配对。

将心率传感器与 A300 配对的方式有两种：

1. 戴上心率传感器，然后在时间视图中按“开始”以进入准备模式。
2. 在“配对”显示时，请将心率传感器与 A300 配对。
3. 操作结束后显示“配对完成”。

或

1. 转到“一般设置” > “配对与同步” > “配对新设备”，然后按“开始”。
2. 在“配对”显示时，请将心率传感器与 A300 配对。
3. 操作结束后显示“配对完成”。

## 将移动设备与 A300 配对

在配对移动设备前

- 按照“设置 A300”章节的说明，在 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) 中进行设置。
- 从 App Store 上下载 Flow 程序
- 请确保您的移动设备已开启蓝牙功能，并且未开启飞行模式。

若要配对移动设备：

1. 在移动设备上，打开 Flow 程序并使用您的 Polar 账户登录，该账户是您在 [设置 A300](#) 时创建的。
2. 等待“连接产品”视图显示在移动设备上 (“正在等待 A300”) 显示出来。
3. 在 A300 中，长按“返回”按钮

或

[1转到“设置” > “一般设置” > “配对与同步” > 配对移动设备，然后按“开始”

4. 显示“配对：用 A300 靠近设备”。用 A300 靠近移动设备
5. 会显示“配对”}。
6. “在其他设备 xxxxx 上确认”显示在 A300 上。在移动设备上输入 A300 的 PIN 码。配对开始。
7. 操作结束后显示“配对完成”。

## 删除配对

若要删除与传感器或移动设备的配对：

1. 转到“设置” > “一般设置” > “配对与同步” > “删除配对”，然后按“开始”。
2. 选择您希望从列表中删除的设备，然后按“开始”。
3. 显示“是否删除配对？”，选择“是”，然后按“开始”。
4. 操作结束后显示“配对完成”。



# 设置

## 运动内容设置

### 运动内容

有关运动内容的更多信息，请参见[“运动内容”](#)。

以下[运动内容](#)已在 A300 中：

- [跑步](#)
- [行走](#)
- [骑自行车](#)
- [力量训练](#)
- [小组练习](#)
- [其他室内活动](#)
- [其他户外活动](#)
- [游泳](#)

在 Flow 网络服务上，您可以添加新运动内容，并将这些内容同步到 A300 上，通过这种方式可以创建一份您经常进行的所有运动的列表。查看[Flow 网络服务中的“运动内容”](#)的更多信息。


**i** 如果您在第一次训练前已在 Flow 网络服务上编辑了您的运动内容，并将其同步到了 A300 上，则运动内容列表将会包含所编辑的运动内容。

## 设置

在“[设置](#)” > “[运动内容](#)”中，您可以便捷每项运动内容的设置以充分适应您的训练需求。

要查看或修改运动内容设置，请转到[设置 > 运动内容](#)，并选择您想要编辑的内容。

- **训练声音**：选择“[关闭](#)”或“[开启](#)”。
- **振动反馈**：选择“[关闭](#)”或“[开启](#)”。当设为开启时，A300 会在（例如）您开始或停止训练或达到[训练目标](#)时振动。
- **HR 设置（心率设置）**：**心率视图**：选择[每分钟心跳次数](#)或[最大百分比](#)（您的最大心率的百分比）。**心率在其它设备上可见**：选择“[开启](#)”或“[关闭](#)”。如果您选择“[开启](#)”，其它兼容设备（例如，健身设备）可以检测到您的心率。


 在 [Flow 网络服务](#) 上有很多可用的自定义选项。有关更多信息，请参见 [Flow 网络服务中的“运动内容”](#)。

## 体格设置

要查看并编辑您的体格设置，请前往“[设置](#)” > “[体格设置](#)”。对体格设置进行精确设置非常重要，因为这些因素会影响 A300 测量值的准确度，例如心率区限值和卡路里消耗。

您将在“[体格设置](#)”中找到：

- **体重**：将体重单位设置为公斤 (kg) 或磅 (lbs)。
- **身高**：将身高设置为厘米 (公制) 或英尺和英寸 (英制)。
- **出生日期**：设置您的生日。日期设置的顺序取决于您选择的时间及日期模式 (24 小时：日-月-年 / 12 小时：月-日-年)
- **性别**：选择“**男性**”或“**女性**”。

 请在 [Flow 网络服务](#) 中完成您的设置以获得准确的活动数据与活动目标，并能够使用 A300 上的所有功能。

## 一般设置

要查看并编辑一般设置，转到“[设置](#)” > “[一般设置](#)”

您将在“[一般设置](#)”中找到：

- “[配对和同步](#)”
- “[飞行模式](#)”
- “[不活跃提示](#)”
- “[单位](#)”
- “[语言](#)”
- “[关于产品](#)”

## 配对与同步

- **配对与同步移动设备**：将移动设备与 A300 配对。有关更多信息，请参见“[配对](#)”。将来自 A300 的数据同步至移动设备。**提示**：您也可以通过长按时间视图中的“返回”按钮进行同步操作。

- **配对其他设备**: 将心率传感器与 A300 配对。有关更多信息, 请参见[“配对”](#)。
- **删除配对**: 删除与心率传感器或移动设备的配对。

## “飞行模式”

选择“**开启**”或“**关闭**”。

飞行模式切断设备的所有无线通讯。虽然您仍然可以用它来收集活动信息, 但不可以在训练中与 Bluetooth® Smart 心率传感器一起使用, 也不可以将数据同步到 Polar Flow 移动程序中, 因为 Bluetooth® Smart 已禁用。

## 不活跃提示

将不活跃提示设为“**开启**”或“**关闭**”。更多信息, 请查看[“24/7 全天候活动追踪”](#)。

## “单位”

选择**公制 (kg、cm)** 或 **英制 (lb、ft)**。设置用于测量体重、身高、距离和速度的单位。

## 语言

A300 默认以英语显示。在 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) 中 [设置 A300](#) 时, 您可以选择其他语言或稍后在 Flow 网络服务中更改语言。

如需稍后添加其他语言:

1. 前往 [polar.com/flow](http://polar.com/flow) 并登录。
2. 在右上角单击您的姓名/个人资料照片, 选择“**产品**”, 再选择 Polar A300 **设置**。
3. 从列表中选择一种语言。
4. 利用 FlowSync 将来自 Flow 网络服务的数据同步至 A300。

## 关于产品

查看 A300 的设备 ID, 以及固件版本和硬件型号。如果您与 Polar 客服部联系, 您可能需要该信息。

## 时钟设置

要查看并编辑您的时钟设置, 转到“**设置**” > “**时钟设置**”

您将在 [时钟设置](#) 中找到:

- 闹钟
- 时间
- 日期
- 日期格式
- 时钟画面


## 闹钟

设置闹钟重复频率：**关闭、一次、周一至周五或每日**。如果您选择**一次、周一至周五或每天**，同时也要设置闹钟的时间。

 设置闹钟后，时间视图中将显示时钟图标。


## 时间

设置时间格式：**24 小时制或 12 小时制**。然后设置当天的时间。

 当与 Flow 应用程序及网络服务同步后，将自动更新来自网络服务的当天时间。


## 日期

设置日期。

 当与 Flow 应用程序及网络服务同步后，将自动更新来自网络服务的日期。

## 日期格式

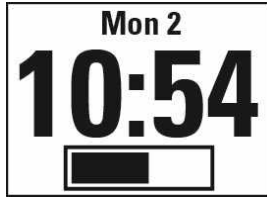
选择**日期格式**。您可以选择**月/日/年、日/月/年、年/月/日、日-月-年、年-月-日、日.月.年或年.月.日**。

 当与 Flow 应用程序及网络服务同步后，将自动更新来自网络服务的每周开始日期。

## 时钟画面

选择时钟画面：**活动或时间**。“活动”时钟画面显示当天时间与活动棒。

活动



时间

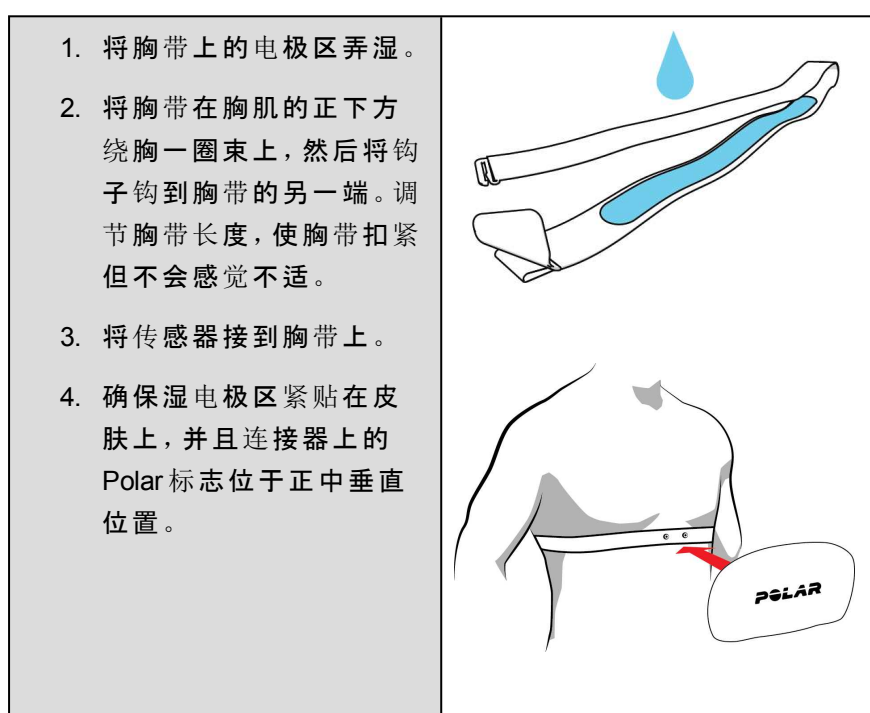


# 训练

## 配戴心率传感器

佩戴舒适的心率传感器与 A300, 从您的每日运动中获得最大益处。您可以在 A300 中实时准确查看您的心率。查看您的训练的主要作用, 并关注您希望实现的目标——燃烧脂肪或提高健康水平。或根据您在 Flow 网络服务上规划的训练指导找到心率区。心率传感器在您游泳时也可检测您的心率。

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。它是内在和外在因素影响的客观数据, 这意味着它是可靠的身体状态测量数据。



**i** 每个训练结束后, 从胸带上解开传感器并用自来水冲洗胸带。汗水和湿气会使心率传感器保持启动状态, 因此切记将其擦干。如需了解更详细的保养说明, 请查看[“保养 A300”](#)

## 开始训练

戴上心率传感器, 并确保您已[将心率传感器与 A300 配对](#)。

|  |   |
|--|---|
|   | <p>在时间视图中按“开始”以进入准备模式。</p>  |
|   | <p>如果您还未将 H7 心率传感器与 A300 配对，将显示“<b>配对</b>”。用 A300 靠近心率传感器。操作结束后显示“<b>配对完成</b>”。</p> |
|   | <p>通过向上/向下按钮选择您想使用的运动内容。</p>  |
|  | <p>按下“开始”。显示“<b>已开始记录</b>”，您就可以开始训练了。</p>   |

查看“[训练期间的功能](#)”了解训练期间您通过 A300 可进行的事项。

若要暂停训练，请按“返回”按钮。显示“**已暂停记录**”，A300 进入暂停模式。若要继续训练，请按“开始”按钮。

若要停止训练，在记录训练期间或处于暂停模式时长按“返回”按钮三秒钟，直到显示“**记录已结束**”。

## 开始有目标的训练

您可以规划您的训练并在 Flow 网络服务中 [创建详细的训练目标](#)，并利用 Flowsync 软件或 Flow 程序将其同步至 A300。A300 在训练期间将指导您实现训练目标。

要开始有目标的训练：

1. 前往“目标”。
2. 从列表中选择目标并按“开始”。
3. 再按“开始”进入准备模式。
4. 选择您想使用的运动内容并按“开始”。
5. 显示“已开始记录”，您就可以开始训练了。



或

1. 在时间视图中按“开始”以进入准备模式。
2. 如果您制定了当日的训练目标，A300会询问您是否希望开始使用训练目标。选择“是”。
3. 选择您想使用的运动内容并按“开始”。
4. 显示“已开始记录”，您就可以开始训练了。

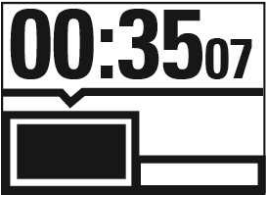

## 训练期间 训练视图

您可以通过向上/向下按钮浏览训练视图。您可以看到以下训练视图。



### 有心率显示的训练

|   |   |
|---|---|
|  | <p>您的当前心率</p> <p>到目前为止您的训练的时长。</p>  |
|  | <p>您的当前心率</p> <p>图表中的数字 130 显示 <a href="#">EnergyPointer</a> 的内容，EnergyPointer 是个人化转折点，在该转折点您的训练的主要作用从燃烧脂肪转为提高健康水平。心形符号告诉您，您是在燃烧脂肪还是在提高健康水平。在图表中，该符号位于左侧，表示您正在燃烧脂肪。</p> |



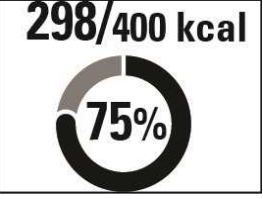
|   |  |
|---|--|
|  | <p>在当前区域花费的时间——燃烧脂肪或提高健康水平</p> <p>图表显示在消耗脂肪区您用了00:35.07分钟。</p> |
|  | <p>当日时间</p> <p>到目前为止在训练期间消耗的卡路里</p>                            |

### 无心率显示的训练

|   |                                |
|---|--------------------------------|
|    | <p>到目前为止训练的时长。</p>             |
|  | <p>当日时间</p> <p>到目前为止消耗的卡路里</p> |

### 基于训练目标设置了时长或卡路里的训练

如果您在 Flow 网络服务创建了基于时长或卡路里的训练目标并将该目标同步至 A300，您可以看到以下视图：

|  |   |
|--|---|
|  <p>或</p> | <p>如果您基于卡路里创建了训练目标，您可以看到采用卡路里与百分比计量的目标完成进度。</p> <p>如果您基于时间创建了训练目标，您可以看到采用时间与百分比计量的目标完成进度。</p> |
|--|---|

|   |                                       |
|---|---------------------------------------|
|    |                                       |
|    | <p>您的当前心率</p> <p>到目前为止您的训练的时长</p>     |
|    | <p>您的当前心率。</p> <p>心形符号显示您处在哪个心率区。</p> |
|   | <p>您在当前心率区花费的时间</p>                   |
|  | <p>当日时间</p> <p>到目前为止在训练期间消耗的卡路里</p>   |

## 带阶段性训练目标的训练

如果您在 Flow 网络服务上创建了阶段性目标并定义了每一阶段心率强度且将该目标同步至 A300, 您可以看到以下视图:

|   |  |
|---|--|
|    | <p>您可以看到您的心率、当前阶段的心率上限值与下限值以及到目前为止训练的时长。心形符号显示在心率限值之间您的当前心率。</p> |
|    | <p>您的当前心率<br/>到目前为止您的训练的时长。</p>                                  |
|   | <p>您的当前心率。<br/>心形符号显示您处在哪个心率区。</p>                               |
|  | <p>您在当前心率区花费的时间</p>  |
|  | <p>当日时间<br/>到目前为止在训练期间消耗的卡路里</p>                                 |

## 训练期间功能

### 锁定心率区

长按“开始”锁定您当前所在的脂肪燃烧区或健康区。如要对该区进行锁定/解锁，请长按“开始”。如果您的速率位于锁定区外，您将收到音频通知。

**i** 如果您在 Flow 网络服务中创建了心率引导式阶段训练并在 A300 中开始该训练，您不能在该训练期间锁定各区。如果您设置了每一阶段的上限值与下限值，A300 会告知您是否处在限值之外。

### 查看当日时间

将 A300 紧贴心率传感器以查看训练期间的当日时间。该功能称为 HeartTouch。在 Flow 网络服务中您可以更改 HeartTouch 的功能。通过 GymLink 技术 HeartTouch 可与 Polar 心率传感器(如 Polar H7)搭配使用。

### 启用背光

按下“灯光”按钮，在训练期间激活背光。背光持续几秒钟，然后自动熄灭。

### 夜间模式功能

A300 具有夜间模式功能。如果您在准备模式、训练记录模式或暂停模式中按下“灯光”按钮一次，在训练期间您每次按下任一按钮时将激活背光。如果有消息显示，显示屏也会亮起。当您完成训练记录时，夜间模式将关闭。

## 暂停/停止训练

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <p><b>Recording<br/>paused</b></p> | <p>1.若要暂停训练，请按“返回”按钮。显示“记录已暂停”。若要继续训练，请按“开始”。</p>     |
| <p><b>Recording<br/>ended</b></p>  | <p>2.若要停止训练，在训练记录或处于暂停模式时长按“返回”按钮三秒钟，直到显示“记录已结束”。</p> |

① 如果在暂停后停止训练，则暂停后经过的时间不包括在总训练时间内。


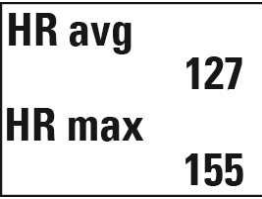

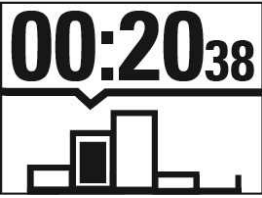

# 训练总结

## 训练后

在您停止训练后，在 A300 上您将立即获得您的训练总结。在 Flow 應用程式或在 Flow 网络服务中获得更详细的图示分析。

## A300 中的训练历史记录

若要稍后查看训练总结，请前往“历史记录”并选择您想查看的训练。

|  |   |
|--|---|
|  <p><b>Duration</b><br/>01:02:49<br/><b>Calories</b><br/>408 kcal</p>   | <p><b>持续时间</b></p> <p>训练的持续时间</p> <p><b>卡路里</b></p> <p>训练期间燃烧的卡路里</p>             |
|  <p><b>HR avg</b><br/>127<br/><b>HR max</b><br/>155</p>  | <p><b>平均心率 *</b></p> <p>训练期间您的平均心率</p> <p><b>最大心率 *</b></p> <p>训练期间您的最大心率</p>     |
|  <p><b>Fitness</b><br/>00:17:58<br/><b>Fat burn</b><br/>00:44:51</p>  | <p><b>健康 *</b></p> <p>花费在健康水平提高区的时间。</p> <p><b>脂肪燃烧 *</b></p> <p>花费在脂肪燃烧区的时间。</p> |
|  <p><b>00:20<sub>38</sub></b></p>  | <p><b>HR 区**(心率区)</b></p> <p>按下“开始”了解花费在每个心率区的时间并通过向上/向下按钮浏览各区。</p>               |

\*)如果您使用了心率传感器，则该数据将显示。

\*\*）如果您根据您在 Flow 网络服务中创建的并同步至 A300 的训练目标进行训练，并使用心率传感器，则该数据将显示。

## **POLAR FLOW 应用程式**

长按时间视图中的“返回”按钮，利用 Flow 程序同步 A300。在 Flow 程序中，您可以在每节训练结束之后一目了然地分析数据。使用该程序，您可以快速浏览您的离线训练数据。

有关信息，请参见 [“Polar Flow 程序”](#)。

## **POLAR FLOW 网络服务**

您可以使用 Polar Flow 网络服务分析训练的每个细节，更详细地了解自己的表现。跟踪您的进展，还可以与其他人分享您的最佳训练。

有关更多信息，请参见 [“Polar Flow 网络服务”](#)。

# 功能

## 24/7 全天候活动追踪

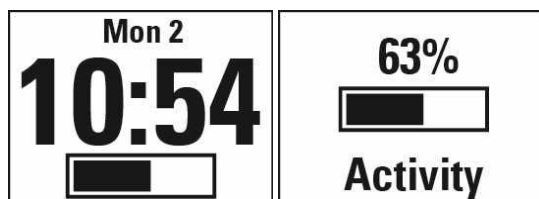
A300 通过内置的 3D 加速度计记录您的手腕摆动来追踪您的活动。它分析您运动的频率、强度和规律，并连同分析您的体格信息，让您了解您在常规训练外的日常生活中的活跃程度。

### 活动目标

A300 为您提供每日活动的目标并指导您如何达成目标。您可以在 Polar Flow 应用程序或网络服务上查看目标。活动目标依据您的个人数据与活动等级设置设立，在 [Flow 网络服务](#) 的“每日活动目标”设置中您可以看到这一设置。登录到 Flow 网络服务，在右上角点击您的姓名/个人简介照片，进入“设置”中的“每日活动目标”选项卡。在“每日活动目标”设置中，您可以从三种活动等级 (1) 中选择最恰当地描述您的每日活动的等级。在选择区域的下方 (2)，您可以看到为了实现所选等级的每日活动目标您需要达到的活动水平。例如，如果您是上班族的话，大部分时间是坐着工作，则您在平日应该要进行约四小时的低强度活动。对于在工作时间站立与行走较多的人员来说，相关要求会更高。

### 活动数据

A300 会逐渐填满活动棒来指示您达到每日目标的进度。当活动棒填满时，意味着您达到了您的目标。您可在时间视图与“[活动](#)”中查看活动棒。



在“[活动](#)”菜单中，您可看到您今天到目前为止的活动情况以及获得如何达到目标的指导。

- **活动时间**: 活动时间告知您对健康有益的身体运动累计时间。
- **卡路里**: 显示您在训练、活动和 BMR(基础代谢率:维持生命所需的最少量的新陈代谢活动)消耗的卡路里数。





- **步数**:您到目前为止完成的步数。身体活动量及形态已被归类,并转换为估计的步数作显示。
- **距离**:到目前为止您走过的距离。距离计算是基于您所走的步数。
- **To go (尚有)**:A300为您提供达到每日活动目标的选项。它告知您在选择低、中或高强度活动的情况下还需活动多长时间。您有一个目标,但有许多方式来达成。每日活动目标可按低、中或高强度来达成。在 A300 中,‘上’表示低强度,‘行走’表示中等强度,‘慢跑’表示高强度。在 Flow 网络服务中,您可找到更多低、中和高强度示例,并选择达成目标的最佳方式。



## 不活跃提示

众所周知,体格活动是维持健康的主要因素。除了保持身体活跃性外,避免长时间坐着不动也很重要。即使您在当天会有充分的活动或训练,长时间坐着还是不利于健康的。A300 还可发现您在一天中是否太久未有活动,这种方法可以助您避免一直坐着,从而避免随之带来对健康的不利影响。

如果您已近一小时静止不动,您会收到一个不活跃提示,即显示—“**现在该活动了**”。站起来并找个活动的方式。进行短时间的散步、伸展或进行一些其他低强度活动。当您开始运动或按下任何按钮时,这些信息会消失。如果您在五分钟内未活动,您将获得一个未活跃戳记,在同步后可在 Flow 应用程序和 Flow 网络服务上看到。

可在“**设置**”>“**一般设置**”>“**不活跃提示**”中打开或关闭提示。

如果已通过蓝牙连接至 A300, Flow 应用程序会提供相同的提示。

Flow 应用程序与 Flow 网络服务均会显示您收到的不活跃戳记数目。这样,您可回头查看您的日常活动情况并向更活跃的生活方式作出改变。

## FLOW 网络服务与 FLOW 应用程序的睡眠信息

如您在晚上佩戴 A300,它会追踪你的睡眠时间与质量(放松/不放松)。您不必开启睡眠模式,该装置可从您的手腕活动自动检测到您处于睡眠状态。在 A300 同步后,睡眠时间及其质量(放松/不放松)会显示在 Flow 网络服务和 Flow 应用程序上。

您的睡眠时间是从当天下午 6 点到第二天下午 6 点的 24 小时内最长的连续休息时间。在您的睡眠中不超过 1 小时的中断不会停止睡眠跟踪，但这些中断时间不会计入睡眠时间。超过 1 小时的中断会终止睡眠时间跟踪。

放松睡眠是您安宁地睡眠，且未有大量移动的时段。您移动并变换姿势的时段计算为不放松睡眠。相对只是简单地累计不活动时段，这计算方法较重视长时间不活动的时段多於短时间的不活动时段。放松睡眠的百分比将您放松睡眠的时间与总睡眠时间相比较。放松睡眠因人而异，且应结合睡眠时间来诠释。

了解放松和不放松睡眠的量可让您了解夜间的睡眠情况，以及它是否受到您的日常生活变化的影响。这可有助于您找到改善睡眠的方法，以及在一天中保持精力充沛。

## FLOW 应用程式与 FLOW 网络服务中的活动数据

利用 Flow 应用程式，可实时跟踪和分析您的活动数据，并将您的数据从 A300 以无线方式同步至 Flow 网络服务。在 Flow 网络服务上，您可以看到有关您的活动的最详细的信息。

## 运动内容

我们已在您的 A300 上创建了八个默认的运动内容。在 Flow 网络服务上，您可以添加新的运动内容并将其同步到您的 A300 上，您可以通过这种方式创建您最喜欢的运动列表。您还可以为每项运动内容确定一些具体的设置。例如，在瑜伽运动内容中将训练音频设置为关闭。有关更多信息，请参见[“运动内容设置”](#)和[“Flow 网络服务中的运动内容”](#)。

通过运动内容，您可以随时了解您完成的事项并查看在不同的运动中您实现的进展。您可以在[Flow 网络服务](#)中完成此操作。

## SMART COACHING 功能

无论是评估您的每日健康水平、制定个人训练计划、在合适的强度下训练，还是接收及时反馈，Smart Coaching 均可提供独特、易用的功能来满足您的个人需求，并让您在训练时享受最大乐趣，并发挥出最大的积极性。

A300 的 Smart Coaching 具有以下功能：

- [智能卡路里](#)
- [EnergyPointer](#)
- [心率区](#)

- [有氧健康测试](#)
- [训练效益](#)

## 智能卡路里

市场上可计算消耗的卡路里数的最准确的卡路里计数器。能量消耗的计算基于：

- 体重、身高、年龄、性别
- 个人最大心率 ( $HR_{max}$ )
- 训练时的心率
- 训练之外的活动测量与训练时无心率测试的活动测量
- 个人最大摄氧量 ( $VO2_{max}$ )  
 $VO2_{max}$  说明您的有氧健康情况。通过 [Polar 有氧健康测试](#)，您能了解您的预估  $VO2_{max}$ 。


## ENERGYPOINTER

 对于在 Flow 网络服务中创建为 [训练目标](#) 训练，不可使用 EnergyPointer。

EnergyPointer 是一种简单的功能，可直观地向您显示您的训练产生的主要作用——燃烧脂肪或提高健康水平。它可帮助您将关注点放在您想要达成的目标上。

A300 可自动计算个人化转折点，这一转折点中您的训练的主要作用从燃烧脂肪转为提高健康水平。此点称为 EnergyPointer。EnergyPointer 的平均值对应您的最大心率的 69%。不过，一般情况是 EnergyPointer 值会因您的每日身心状况改变而不同。A300 根据您的心率与心率变化来检测您每天的身体状况；您可以根据需要相应调整 EnergyPointer。例如，如果您的身体通过上次训练得到恢复，而且您不会感到疲劳或沮丧，则您可以准备进行强度更大的训练，EnergyPointer 值也会改变。EnergyPointer 的最高值为您的最大心率的 80%。

以下您可以看到训练时 EnergyPointer 如何显示在 A300 上。

|   |   |
|---|---|
|  | <p>您的当前心率</p> <p>图表中的数字 130 显示 EnergyPointer 的内容。心形符号告诉您，您是在燃烧脂肪还是在提高健康水平。在图表中，该符号位于左侧，表示您正在燃烧脂肪。</p> |
|---|---|


## 心率区

**i** A300 采用训练中的 Polar 心率区，这些训练区由您在 Flow 网络服务中规划并作为训练目标同步至 A300。

Polar 心率区在基于心率的训练中引入新的效果水平。训练根据最高心率百分比分为五个心率区。通过这些心率区，您可以轻松选择和监控训练强度。

| 目标区  | HR <sub>max</sub> 强度百分比<br>HR <sub>max</sub> = 最大心率 (220-年龄)。 | 示例:最大心率为 190 bpm (220-30) 的 30 岁的人的心率区 (每分钟跳动次数)。 | 持续时间示例  | 训练效果  |
|--|---|---|---------|---|
| 最大强度<br> | 90-100%   | 171-190 bpm                                       | 少于 5 分钟 | 效益:呼吸和肌肉功能达到最大或接近最大效果。<br><br>感觉:呼吸非常困难和肌肉疲劳。<br><br>适合:经验非常丰富的健康运动员。只有很短的间隔,通常用于短期赛事的最后准备。 |
| 高强度<br> | 80-90%  | 152-172 bpm                                       | 2-10 分钟 | 效益:提高了维持高速耐力的能力。<br><br>感觉:造成肌肉疲劳和呼吸沉重。   |

| 目标区  | HR <sub>max</sub> 强度百分比<br>HR <sub>max</sub> = 最大心率 (220-年龄)。 | 示例:最大心率为190 bpm (220-30)的30岁的人的心率区(每分钟跳动次数)。 | 持续时间示例   | 训练效果  |
|--|---|--|----------|---|
|  |   |  |          | 适合:全年训练的经验丰富的运动员和不同时间段训练的运动员。赛季前变得更加重要。   |
| 中等<br><br>   | 70-80% 133-152 bpm  |  | 10-40 分钟 | 效益:提高一般的训练步伐,使中等强度的锻炼更容易,提高了效率。<br><br>感觉:呼吸稳定、可控、急促。<br><br>适合:为赛事训练的运动员或期望提高运动效果的人。 |
| 低强度<br><br> | 60-70%  | 114-133 bpm                                  | 40-80 分钟 | 效益:提高一般基础健身,提高恢复,促进代谢。<br><br>感觉:舒适、简单,肌肉和心血管负  |

| 目标区  | HR <sub>max</sub> 强度百分比<br>HR <sub>max</sub> = 最大心率<br>(220-年龄)。 | 示例:最大心率为<br>190 bpm (220-30)<br>的 30 岁的人的心<br>率区(每分钟跳动<br>次数)。 | 持续时间示例   | 训练效果   |
|--|--|--|----------|--|
|  |  |  |          | 荷低。<br><br>适合:基础<br>训练期以及<br>赛季恢复练<br>习中进行长<br>期训练的所<br>有人。  |
| 最低强度<br><br> | 50-60%   | 104-114 bpm  | 20-40 分钟 | 效益:有助<br>于热身和放<br>松,帮助恢<br>复。<br><br>感觉:非常<br>简单,几乎<br>没有疲劳<br>感。<br><br>适合:训练<br>期间进行恢<br>复和缓和的<br>人。 |

以非常低的强度完成心率区 1 训练。主要训练原则是,不仅在训练期间,还在训练后恢复时提高成绩。以很轻度强度的训练来加快恢复过程。

在心率区 2 进行的训练适用于耐力训练,是任何训练计划的重要组成部分。此区内的训练是轻松的有氧训练。在此轻度区进行长时间的训练可以有效消耗能量。该过程需要坚持。

在心率区 3 增强有氧能力。该训练强度大于运动区 1 和运动区 2 的强度,但仍主要为有氧训练。例如,运动区 3 内的训练可能包括在训练一段时间后进行恢复。此区内的训练对提高心脏和骨骼肌肉的血液循环尤其有效。

如果您的目标是以最大潜力进行比赛，您必须在心率区 4 和心率区 5 内进行训练。在这些区内，您将以最多 10 分钟的时间间隔进行无氧运动。时间间隔越短，强度越高。在两次间隔之间，进行充分恢复非常重要。心率区 4 和 5 内的训练模式设计用于实现巅峰成绩。

通过使用实验室测量的心率最大值或者通过自己现场测试测量该值，能够使 Polar 目标心率区个人化。当在目标心率区内训练时，请尝试使用整个区。中间的运动区是很好的目标，但没有必要在所有时间都保持您的心率处于正确水平。心率逐步调整至训练强度。例如，当穿过心率目标区 1 到达 3 时，循环系统和心率将在 3-5 分钟内进行调整。

心率对训练强度的响应，取决于体能和恢复水平等因素以及环境因素。务必注意主观疲劳感并相应调整您的训练计划。

## 有氧健康测试

Polar 有氧健康测试是一种测量休息时有氧代谢能力(心血管健康水平)的简单、安全且快捷的方法。测试结果 Polar OwnIndex 相当于最大摄氧量( $VO_{2max}$ )，后者通常用于评估有氧运动。您长期的训练背景、心率、休息时的心率变化、性别、年龄、身高以及体重都会影响 OwnIndex。Polar 有氧健康测试适用于健康成年人。

有氧适能关系到心血管系统如何很好地将氧气运送到体内。有氧适能越好，您的心脏越健康，效率越高。良好的有氧适能有许多健康益处。例如，有助于降低高血压，以及心血管疾病和中风的风险。如果您想提高有氧适能能力，应进行为期平均六周的定期训练，以便查看 OwnIndex 的明显变化。身体状况较差的个人变化更为迅速。有氧适能越好，您的 OwnIndex 提高幅度越小。

对有氧适能改善效果最好的是使用大肌肉群的训练类型。此类运动包括跑步、骑车、散步、划船、游泳、溜冰和越野滑雪。若要监测您的进步情况，开始时，在前两周测量几次 OwnIndex，以便获得基准数值，然后每个月大约重复一次该测试。

为了确保测试结果可靠，应符合以下基本要求：

- 您可以在任何地方进行测试——在家、在办公室、在健身俱乐部 - 但是测试环境必须安静。不应该有任何噪音干扰(如电视机、收音机或电话)，并没有其他人与您交谈。
- 始终在相同的环境、相同的时间进行测试。
- 避免吃太饱或测试前 2-3 小时禁止吸烟。
- 在测试当天和前一天避免重体力劳动、酒精和药物兴奋剂。
- 您应保持放松和平静。在开始测试之前，缓慢躺下，放松 1-3 分钟。

## 测试之前

 请注意，只有当您在 [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) 上设置 A300 时，您才可进行测试。

配戴心率传感器。有关更多信息，请参见“[佩戴心率传感器](#)”。

开始测试前，确保在 Flow 网络服务中正确设置包括训练背景在内的体格设置。

## 进行测试

1. 进入“[有氧健康测试](#)” > “[开始测试](#)”。A300 开始搜索心率。“[心率已找到](#)”与“[请躺下并放松](#)”的字样出现在显示屏上，测试开始。
2. 躺下，保持放松，限制身体移动和与其他人沟通。A300 的显示屏上的进度条会随着测试进行而注满。
3. 在“[测试完成](#)”的字样显示出来后，您可以获得测试结果。
4. 按下“向下”查看您的  $VO_{2max}$  估算值。按下“开始”并选择“是”以更新  $VO_{2max}$  值，该值显示在 Polar Flow 网络服务中。

您可在任何阶段按下“返回”中断测试。显示“[测试已取消](#)”。

## 故障排除：

- 如果 A300 不能识别您的心率传感器，会显示“[用 A300 靠近传感器](#)”。用 A300 靠近传感器以便对传感器进行识别与配对。
- 如果 A300 不能找到您的心率，会显示“[无法找到心率](#)”。请检查心率传感器电极是否湿润，弹性胸带是否紧贴皮肤。
- 如果 A300 不能找到 Polar 心率传感器，会显示“[您需要 Polar HR 传感器](#)”。

## 测试结果

您的最新测试结果在“[有氧健康测试](#)” > “[测试结果](#)”中显示。您也可在 Flow 應用程式中的“训练日记”查看到相关结果。

要查看您的有氧健康测试结果的分析报告，请转到 Flow 网络服务，并从您的“日记”打开测试，查看您所进行的测试详情。



## 健康水平级别

### 男性

| 年龄/出生年份 | 很低   | 低     | 一般    | 中等    | 良好    | 非常好   | 优秀   |
|---------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 20-24   | < 32 | 32-37 | 38-43 | 44-50 | 51-56 | 57-62 | > 62 |
| 25-29   | < 31 | 31-35 | 36-42 | 43-48 | 49-53 | 54-59 | > 59 |
| 30-34   | < 29 | 29-34 | 35-40 | 41-45 | 46-51 | 52-56 | > 56 |
| 35-39   | < 28 | 28-32 | 33-38 | 39-43 | 44-48 | 49-54 | > 54 |
| 40-44   | < 26 | 26-31 | 32-35 | 36-41 | 42-46 | 47-51 | > 51 |
| 45-49   | < 25 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-43 | 44-48 | > 48 |
| 50-54   | < 24 | 24-27 | 28-32 | 33-36 | 37-41 | 42-46 | > 46 |
| 55-59   | < 22 | 22-26 | 27-30 | 31-34 | 35-39 | 40-43 | > 43 |
| 60-65   | < 21 | 21-24 | 25-28 | 29-32 | 33-36 | 37-40 | > 40 |

### 女性

| 年龄/出生年份 | 很低   | 低     | 一般    | 中等    | 良好    | 非常好   | 优秀   |
|---------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 20-24   | < 27 | 27-31 | 32-36 | 37-41 | 42-46 | 47-51 | > 51 |
| 25-29   | < 26 | 26-30 | 31-35 | 36-40 | 41-44 | 45-49 | > 49 |
| 30-34   | < 25 | 25-29 | 30-33 | 34-37 | 38-42 | 43-46 | > 46 |
| 35-39   | < 24 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-40 | 41-44 | > 44 |
| 40-44   | < 22 | 22-25 | 26-29 | 30-33 | 34-37 | 38-41 | > 41 |
| 45-49   | < 21 | 21-23 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-38 | > 38 |
| 50-54   | < 19 | 19-22 | 23-25 | 26-29 | 30-32 | 33-36 | > 36 |
| 55-59   | < 18 | 18-20 | 21-23 | 24-27 | 28-30 | 31-33 | > 33 |
| 60-65   | < 16 | 16-18 | 19-21 | 22-24 | 25-27 | 28-30 | > 30 |

该分类以 62 项研究的文献综述为基础，在这些研究中直接测量了美国、加拿大和 7 个欧洲国家的健康成人受试者的  $VO_{2max}$ 。参考：Shvartz E、Reibold RC。《6 到 75 岁男女有氧健康规范》：Aviat 空间环境医学；61:3-11，1990。

## $VO_{2MAX}$

身体最大摄氧量 ( $VO_{2max}$ ) 与心肺适能之间存在明显联系，因为要依赖肺和心脏功能将氧气输送到组织。 $VO_{2max}$  (最大摄氧量，最大有氧能力) 是最大运动过程中身体使用氧气的最大速率；它直接关系到心脏输送血液至肌肉的最大容量。 $VO_{2max}$  可以通过有氧健康测试 (如最大运动测试、次极量运动测试、Polar 有氧健康测试) 进行测量或预测。 $VO_{2max}$  是心肺功能的良好指标，也是诸如长跑、骑车、越野滑雪、游泳等耐力项目中表现能力的良好预测。

$VO_{2max}$  可以表示为每分钟毫升数 ( $ml/min = ml \cdot min^{-1}$ )，也可以使用该值除以个人体重 (单位为千克) ( $ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ )。

## 训练效益

训练效益为您提供每次训练成绩的书面反馈信息，帮您更好地了解训练的有效性。您可以在 Flow 应用程序与 Flow 网络服务上看到反馈信息。要获得反馈信息，您需要在心率区中训练至少合计 10 分钟。训练效益反馈信息是基于心率区。它反映了您在每个心率区花费的时间与消耗的卡路里数。

下表列出了不同训练效益选项的描述。

| 评估信息                                 | 效益   |
|--------------------------------------|--|
| Maximum training+ (最强训练+)            | 那可真是艰辛的训练！您的冲刺速度和肌肉神经系统都得到改善，这让您的训练更加有效率。本训练还提高了您的抗疲劳能力。   |
| Maximum training (最强训练)              | 那可真是艰辛的训练！您的冲刺速度和肌肉神经系统都得到改善，这让您的训练更加有效率。                  |
| Maximum & Tempo training (最强训练及速度训练) | 非常棒的训练！您提高了您的速度和效率。本训练还显著提高了您的有氧运动和维持更久高强度训练的能力。           |
| Tempo & Maximum training (速度训练及最强训练) | 非常棒的训练！显著提高了您的有氧运动和维持更久高强度训练的能力。本训练还提高了您的速度和效率。            |
| Tempo training+ (速度训练+)              | 在长时间训练中保持着良好的步速！提高了您的有氧运动、速度以及维持更久高强度训练的能力。本训练还提高了您的抗疲劳能力。 |

| 评估信息   | 效益  |
|--|---|
| Tempo training (速度训练)                              | 非常好的步速！提高了您的有氧运动、速度以及维持更久高强度训练的能力。              |
| Tempo & Steady state training(速度和稳态训练)             | 很好的步速！您提高了维持更久高强度训练的能力。本训练还改善了您的有氧运动和肌肉耐力。      |
| Steady state & Tempo training (稳态和速度训练)            | 很好的步速！改善了您的有氧运动和肌肉耐力。本训练还提高了您维持更久高强度训练的能力。      |
| Steady state training+ (稳态训练+)                     | 太好了！本长训练改善了您的肌肉耐力和有氧运动。还提高了您的抗疲劳能力。             |
| Steady state training (稳态训练)                       | 太好了！您改善了您的肌肉耐力和有氧运动。                            |
| Steady state & Basic training, long (稳态和基本训练(长时间)) | 太好了！本长训练改善了您的肌肉耐力和有氧运动。还提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。 |
| Steady state & Basic training (稳态和基本训练)            | 太好了！您改善了您的肌肉耐力和有氧运动。本训练还提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。 |
| Basic & Steady state training, long (稳态和基本训练(长时间)) | 好极了！本长训练提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。还改善了您的肌肉耐力和有氧运动。 |
| Basic & Steady state training (基本和稳态训练)            | 好极了！您提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。本训练还改善了您的肌肉耐力和有氧运动。 |
| Basic training, long (基本训练(长时间))                   | 好极了！本长时间低强度训练提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。            |
| Basic training (基本训练)                              | 做得好！本低强度训练提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。               |
| Recovery training(恢复训练)                            | 非常适合恢复的训练。此类轻度练习使您的身体适应训练。                      |

# POLAR FLOW 应用程序与网络服务

## POLAR FLOW 应用程序

通过 Polar Flow 应用程序，您可以随时立即查看离线活动数据与训练数据的相关说明。

获取您的 24/7 全天候活动的详情。找出您距离每日目标的差距以及达到目标的方法。查看步数、行走距离、燃烧的卡路里和睡眠时间在应起来运动时获得不活跃提示信息。

通过 Flow 应用程序，您可轻松访问您的训练目标并查看有氧健康测试结果。快速获取您的训练的概况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。

若要开始使用 Flow 应用程序，请从 App Store 或 Google Play 下载该应用程序到移动设备上。适用于 iOS 的 Flow 程序与 iPhone 4S (或更高版本) 兼容并需要 Apple 的 iOS 7.0 (或更高版本)。适用于 Android 的 Polar Flow 移动应用程序与运行 Android 4.3 或更高版本的设备兼容。有关使用 Polar Flow 应用程序的支持以及更多信息，请访问 [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app)。在使用新的移动设备 (智能手机、平板电脑) 之前，必须将该设备与 A300 配对。有关更多信息，请参见“[配对](#)”。

若要在 Flow 应用程序上查看训练数据，必须在训练结束后将其与 A300 同步。当您使用 Flow 应用程序同步 A300 时，还可通过互联网连接将训练数据与活动数据自动同步到 Flow 网络服务。Flow 应用程序是将来自 A300 的训练数据与网络服务同步的最简单方法。有关同步的信息，请参见“[同步](#)”。

## POLAR FLOW 网络服务

Polar Flow 网络服务显示您的活动目标与活动详情，并帮助您了解您的日常习惯与选择如何影响您的健康。您可以使用 Flow 网络服务规划与分析训练的每个细节，更详细了解自己的表现与进展。通过添加运动内容与进行个性化设置，设置并自定义 A300 以完全满足您的训练需求。您还可以与您的模仿者分享您的训练中的精彩之处。

要开始使用 Flow 网络服务，请在 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) 中 [设置 A300](#)。在此处您将在相关指导下下载并安装 FlowSync 软件以便在 A300 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。也请在移动设备上安装 Flow 应用程序，以便进行即时分析与轻松将数据同步到网络服务。

## “提示”

在“提示”中您可以查看您与朋友最近进行的事情。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，您可以浏览地图并通过路线信息查看其他用户分享的训练内容。您还可重新回顾其他人的路线，了解出现亮点的时刻。

## “日记”

在“日记”中，您可以查看您的每日活动、规划的训练(训练目标)并回顾过去的训练结果与有氧健康测试结果。

## 进展

在进展中，您可以通过报告跟进自己的发展。报告是一个跟进长期训练进展情况的方便方式。您可以在周报告、月报告和年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。

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

## 规划您的训练

要规划您的训练，您可以在 Flow 网络服务中创建详细的训练目标，并利用 Flowsync 软件或 Flow 应用程序将其同步至 A300。在训练期间，A300 将指导您实现您的目标。请注意，A300 采用 Flow 网络服务规划的训练中的**心率区**——**EnergyPointer** 功能不可用。

- **快捷目标**: 选择训练的时长、或卡路里目标。例如，您可以选择消耗 500 千卡路里或训练 30 分钟。
- **阶段性目标**: 您可以将训练分为几个阶段，为每个阶段设置不同的目标持续时间或距离和强度。该功能用于创建间隔训练、添加正常的热身和放松阶段等。
- **我的最爱**: 创建一个目标，并将其添加至“我的最爱”以在每次想进行时再次轻松访问。

### 创建训练目标

1. 转到“日记”，然后单击“添加”>“训练目标”。
2. 在“添加训练目标”视图中，选择“快捷”、或“阶段性”。

## 快捷目标

1. 选择“快捷”
2. 选择“运动”，输入“目标名称”(最多 45 位数)、“日期”与“时间”以及您想添加的任何“备注”(可选)。
3. 填入时长或卡路里。您可以只填写其中一个值。
4. 单击“我的最爱”图标 ☆ 将目标添加到“我的最爱”。
5. 单击“保存”将目标添加到“日记”中。


## 阶段性目标

1. 选择阶段性
2. 选择“运动”，输入“目标名称”(最多 45 位数)、“日期”与“时间”以及您想添加的任何“备注”(可选)。
3. 选择您是否希望创建新的阶段性目标(“创建新目标”)或使用模板(“使用模板”)。
4. 将阶段添加至您的目标。单击“时长”，添加基于时长的一个阶段。选择每个阶段的名称与时长、手动或自动开始下一阶段以及强度。
5. 单击“我的最爱”图标 ☆ 将目标添加到“我的最爱”。
6. 单击“保存”将目标添加到“日记”中。

## 我的最爱

如果您创建了一个目标并将其添加“我的最爱”，您可将其用作指定目标。

1. 选择“我的最爱”。显示您的训练目标我的最爱。
2. 单击“使用”选择一个“我的最爱”作为您的目标模板。
3. 输入“日期”与“时间”。
4. 您可以根据需要编辑目标或保持原样。

 在该视图中编辑目标并不影响您最喜欢的目标。如果您想编辑您最喜欢的目标，请单击您的姓名与个人资料照片旁的星状图标，进入“我的最爱”。

5. 单击“添加至日记”，将目标添加至“日记”。

将目标同步至 A300。

请记住通过 FlowSync 或 Flow 应用程序将训练目标从 Flow 网络服务同步至 A300。如果您未同步训练目标，这些目标将仅出现在 Flow 网络服务“日记”或“我的最爱”列表中。

将训练目标同步至 A300 后，您将看到：

- “目标”菜单中的指定训练目标(过去 1 周和接下来的 4 周末进行的训练)
- “我的最爱”中列为收藏的训练目标

有关开始目标训练的信息，请参见[“开始训练”](#)

## 我的最爱

在“我的最爱”中，您可以储存并管理 Flow 网络服务中您最喜欢的训练目标。A300 一次可储存最多 20 个“我的最爱”。如果 Flow 网络服务中的收藏数量超过 20 个，同步时列表中的前 20 个会传输到 A300 中。您可以在 A300 中的“我的最爱”菜单下找到它们。

您可以通过网络服务上的拖放操作改变“我的最爱的顺序。选择您要移动的收藏，将它拖到您希望在列表中放置的位置。

添加训练目标至我的最爱：

1. [创建训练目标](#)。
2. 单击页面右下角的“我的最爱”图标 ☆。
3. 目标已添加至我的最爱

或

1. 从您的“日记”选择现有目标。
2. 单击页面右下角的“我的最爱”图标 ☆。
3. 目标已添加至我的最爱。

编辑“我的最爱”

1. 单击您姓名旁边右上角的“我的最爱”图标 ☆。显示所有您最喜欢的训练目标。
2. 选择希望编辑的“我的最爱”：
3. 您可以更改目标名称。单击“保存”。

4. 要编辑目标的其他详细信息，请单击“查看”。在您完成所有需要的更改后，请单击“更新变更”。

### 移除一个最爱的收藏

1. 单击您姓名旁边右上角的“我的最爱”图标☆。显示所有您最喜欢的训练目标。
2. 单击训练目标右上角的“删除”图标，将其从“我的最爱”列表中移除。

## FLOW 网络服务中的运动内容

默认情况下，A300 上有八项运动内容。在 Flow 网络服务上，您可以将新运动内容添加到运动列表中，并可对新添加的运动内容和已有的运动内容进行编辑。您的 A300 最多可储存 20 项运动内容。如果您在 Flow 网络服务上有 20 多项运动内容，则同步时列表中前 20 项运动会传输到您的 A300 上。

您可以通过拖放操作改变您的运动内容顺序。选择您要移动的运动项目，将它拖到您想要将其放置在列表中的位置。

### 添加运动内容

在 Flow 网络服务上：

1. 在右上角单击您的姓名/个人资料照片。
2. 选择“运动内容”。
3. 单击“添加运动内容”，并从列表中选择该项运动。
4. 该项运动便会添加到您的列表中。

### 编辑运动内容

在 Flow 网络服务上：

1. 在右上角单击您的姓名/个人资料照片。
2. 选择“运动内容”。
3. 在您想要编辑的运动项目下单击“编辑”。

在各项运动内容中，您可以编辑以下信息：

### 基本设置



- 训练声音

## 心率

- 心率视图
- 心率在其他设备上可见(使用 Bluetooth® Smart 无线技术(例如,健身房设备)的其他兼容设备可检测您的心率。)
- 您在 Flow 网络服务中创建的并已传输到 A300 中的训练心率区类型。

## 手势与反馈

- HeartTouch\*
- 振动反馈

完成运动内容设置后,请单击“保存”。切记,要将设置同步至您的 A300。

\*借助 GymLink 技术,HeartTouch 可与 Polar H7 等 Polar 心率传感器搭配使用。

## 同步

您可以通过 USB 端口与 FlowSync 软件或通过 Bluetooth Smart® 无线方式与 Flow 程序传输来自 A300 的数据。如要在 A300 与 Flow 网络服务和程序之间同步数据,您需要拥有 Polar 账户与 FlowSync 软件。如果您在 [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) 中设置了 A300,说明您已创建了该账户并下载了该软件。当您开始使用 A300 时,您进行了快速设置,请进入 [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) 进行完整的设置。从 App Store 上将 Flow 应用程序下载到移动设备上。

请记住,无论您在哪里,都要在 A300 与网络服务和移动程式之间同步并更新数据。

## 利用 FLOW 应用程序

同步前请确保:

- 您拥有 Polar 账户和 Flow 应用程序
- 您通过 FlowSync 软件至少同步了一次数据。
- 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 A300 与移动设备配对。有关更多信息,请参见“[配对](#)”。

同步数据的方式有两种:

1. 登录 Flow 应用程序并长按 A300 上的“返回”按钮。
2. 先后显示“连接至设备”和“连接至程序”。
3. 当您完成同步时，将显示“同步完成”。

或

1. 登录到 Flow 应用程序并在 A300 中进入“设置”>“一般设置”>“配对和同步”>“同步数据”，并按下“开始”按钮。
2. 先后显示“连接至设备”和“连接至应用程序”。
3. 操作结束时显示“同步完成”。

**i** 当您利用 Flow 应用程序同步 A300 时，活动与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 应用程序的支持以及更多信息，请访问 [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app)

## 通过 FLOWSYNC 与 FLOW 网络服务同步

若要使用 Flow 网络服务同步数据，您需要拥有 FlowSync 软件。访问 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)，在尝试同步前下载并安装该软件。

1. 将 A300 直接或通过 USB 连接线插入电脑。确保 FlowSync 软件正在运行。
2. FlowSync 窗口在电脑上打开，开始同步。
3. 操作结束时显示已完成。

每次将 A300 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) 或电脑文件夹中 (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。

**i** 如果您在 A300 插入电脑时更改 Flow 网络服务中的设置，请按 FlowSync 上的“同步”按钮以便将设置传输到 A300。

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

有关使用 FlowSync 软件的支持以及更多信息，请访问 [www.polar.com/en/support/FlowSync](http://www.polar.com/en/support/FlowSync)

# 固件更新

您可以自行更新 A300 的固件，并使其保持最新状态。任何时候若有新的固件版本可用，当您 will A300 连接至您的电脑时，FlowSync 会通知您。固件更新内容可通过 FlowSync 下载。当新的固件可用时，Flow 应用程序也会通知您，但不能通过该程序进行更新。

执行固件更新以提高 A300 的性能。固件更新包括现有功能的提升、全新功能或错误修复等。

要更新 A300 的固件，您必须：

- 拥有一个 Flow 网络服务账户 (Polar 账户)
- 安装 FlowSync 软件
- 在 Flow 网络服务中注册 A300

**i** 如果您已在 [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) 中 **设置了 A300**，则您已完成所有相关操作。如果您在开始使用 A300 时进行了快速设置，请访问 [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start)，进行完整设置。

**若要更新固件：**

1. 将 A300 直接或通过 USB 连接线插入电脑。
2. FlowSync 开始同步数据。
3. 同步后，系统会要求您更新固件。
4. 选择“**是**”。安装新的固件(这可能需要一些时间)，重启 A300。

**i** 您不会因固件更新而丢失任何数据：更新开始前，来自 A300 的数据已同步至 Flow 网络服务。

## 重置 A300

与任何电子设备类似，建议时而重启 A300。如果您在使用 A300 时遇到问题，尝试将其重置。通过同时长按“向上”、“向下”、“返回”和“灯光”按钮数秒直至显示屏上显示 Polar 动画可重置 A300。这称为软重置，不会删除您的数据。

# 重要信息

## 保养 A300

与其他电子设备一样，Polar A300 应细心保养。如下建议会帮助您完成保障义务并可以让产品使用很多年。

### A300

保持训练设备清洁。

- 我们推荐您在每次训练之后在流水下用温和的肥皂水清洗设备和硅胶腕带。请将设备从腕带上拆下，并单独清洗。用柔软的毛巾将其擦干。请勿在设备湿润时对其充电。

**i** 如果您在使用氯保持游泳池清洁的游泳池中佩戴设备，清洗设备和腕带至关重要。




- 如果您未 24 小时全天候佩戴设备，在存放之前擦掉上面的水分。请勿将其存放在不透气的材料或潮湿的环境下，如塑料袋或潮湿的健身包。
- 需要时，用柔软的毛巾将设备擦干。使用湿纸巾擦除训练设备上的污垢。为保持防水功能，请勿使用高压清洗机清洗训练设备。切勿使用酒精或任何磨擦材料(如钢丝球或化学清洁剂)。
- 当将 A300 连接至电脑时，请检查以确保 A300 的 USB 连接器上无水分、毛发、灰尘或尘土。轻轻擦除任何尘土或水分。请勿使用任何尖锐的工具进行清洁以避免划伤。

操作温度是 -10 °C 到 +50 °C / +14 °F 到 +122 °F。

## 心率传感器

**传感器:**每次使用后将传感器从胸带上取下,并用软毛巾擦干传感器。必要时,用温和的肥皂水溶液清洁传感器。切勿使用酒精或任何磨擦材料(如钢丝球或化学清洁剂)。

**胸带:**每次使用后,用自来水冲洗胸带,并悬挂晾干。必要时,用温和的肥皂水溶液轻轻地清洗胸带。请勿使用浸湿的肥皂,因为它们会在胸带上留下残留物。请勿浸泡、熨烫、干洗或漂白胸带。请勿剧烈拉伸或弯曲电极区。

 查看胸带标签上的洗涤说明。

## 存放

将训练设备与心率传感器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。不要让训练设备长时间暴露在直射的阳光下,如留在车内或安装在自行车架上。

建议在设备部分或完全充电的状态下存放。存放过程中电池会缓慢放电。若训练设备的存放时间将达数月,建议数月后再次充电。这会延长电池寿命。

分别将胸带和传感器放在干燥的地方可最大程度地延长心率传感器的电池寿命。将心率传感器存放在凉爽干燥的地方。为避免突然氧化,请勿将潮湿的心率传感器存放在不透气的材料内,例如运动包。请勿将心率传感器长时间暴露在直射的阳光下

## 维修

在两年保障/保修期内,建议您仅从授权的 Polar 服务中心获得相应维修。因接受非 Polar Electro 授权的维修而造成的损害或后果性损害,不在保修范围内。如需了解更多信息,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 [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) 和具体国家和地区的网站。

请在 <http://register.polar.fi/> 上注册您的 Polar 产品,以便我们不断改进产品和服务以更好地满足您的需求。若要注册,您需要通过网络使用设备时您已创建的 Polar 账户。您的 Polar 帐户用户名一直是您的邮件地址。Polar 产品注册、Polar Flow 网络服务和應用程式、Polar 论坛和时事通讯注册可使用相同的用户名和密码。

## 电池

当产品到达了操作寿命的尽头，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和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。

请勿让儿童接触电池。如果误吞电池，请立即就医。应按照当地法规正确处理电池。

### 对 A300 电池充电

A300 配备了一块内部可充电电池。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操作条件不同而不同。

**ⓘ** 在低于 0°C 的温度下或 A300 湿润时请勿对电池充电。

该装置配备了 USB 连接器，可轻松进行充电，而不需要又长又重的电线。直接将 A300 插入电脑。不过，我们也为 A300 配备了一根标准的 USB 连接线供您选择使用。

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)。如果使用交流电适配器，请确保该适配器标记了“输出 5 伏直流电”且供出电流为 500mA (最小值)。仅使用经充分认定完全安全的交流电适配器(标有“LPS”、“有限电源”或“UL 认证”)。

1. 将 A300 直接(图 1)或通过 USB 连接线(图 2)插入电脑的 USB 端口。请确保连接线方向正确，设备后盖与连接线上的 USB 符号应紧靠彼此(图 2)。在将 A300 连接至电脑前，请检查 A300 是否干爽。如果电池电量完全耗光，需要等待几分钟时间充电才能开始。

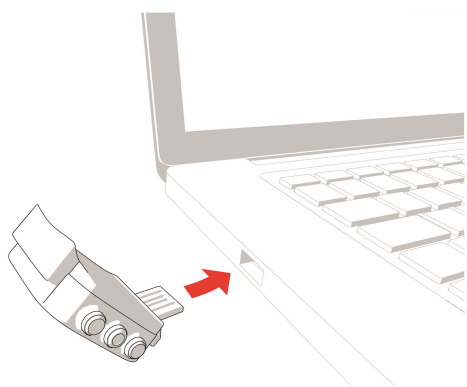


图 1.

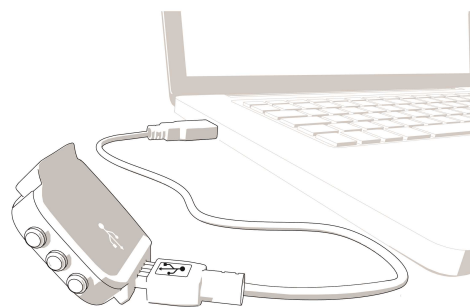


图 2.

2. 显示屏显示“正在充电”。

3. A300 充满电后，显示屏上显示“充电完成”。“拔下插头”的字样会显示在屏幕上。

**i** 请勿长时间使电池处于完全放电状态或者长期使其处于充满电的状态，因为这可能会影响电池寿命。

### 电池工作时间

在 24/7 全天候活动追踪和每天 1 小时训练的情况下，电池工作时间可长达 26 天。工作时间取决于多种因素，例如使用 A300 时的环境温度、使用的功能以及电池老化程度。在温度远低于冰点时，工作时间会明显缩减。佩戴好 A300 之后再穿上外套可使其保持较温暖的状态，从而延长其工作时间。

### 电池低电量通知

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Battery low</b>          | <b>电池电量低</b><br>电池电量不足。电量太低无法记录训练。建议为 A300 充电。                              |
| <b>Battery low. Charge.</b> | <b>电池电量低。充电。</b><br>电量已降至临界水平。请尽快为您的 A300 充电。电量太低无法记录训练。为 A300 充电前无法开始新的训练。 |

显示屏空白时，表示电量用尽，A300 已进入睡眠模式。为 A300 充电。如果电池电量完全耗尽，需要一定的时间，显示屏上方才能显示充电状态动画。

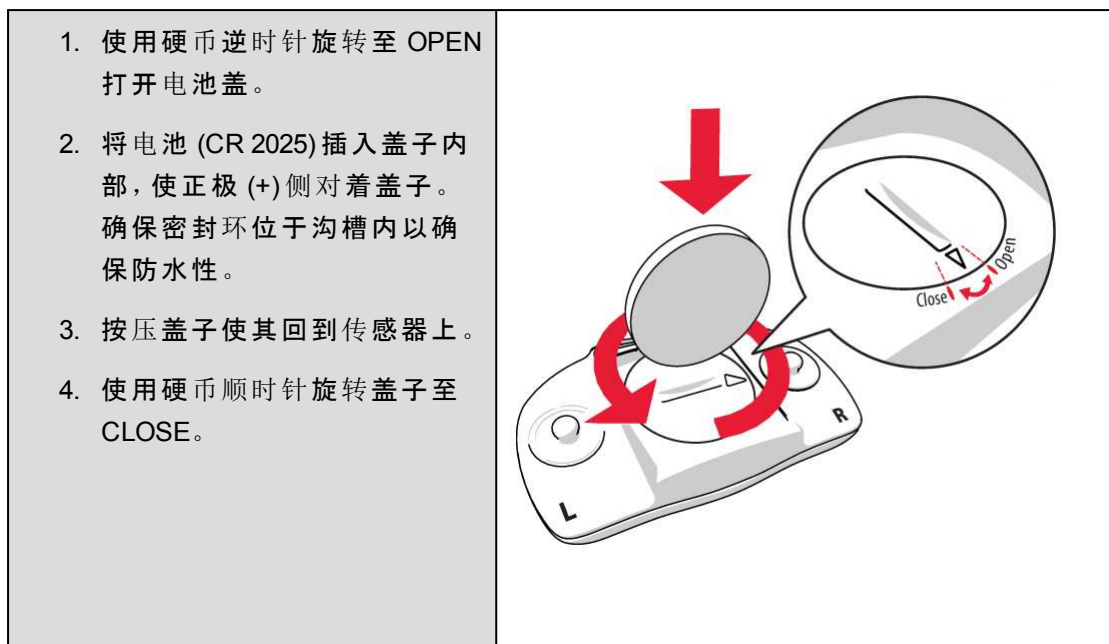
### 更换心率传感器电池


自行更换心率传感器电池时，请谨慎遵照如下说明：

更换电池时，请确保密封环没有破损，如果破损，应该更换一个新的。您可以从设备齐全的 Polar 零售商和授权的 Polar 服务中心购买密封环/电池元件。在美国和加拿大，授权的 Polar 服务中心还提供其他密封环。在美国，还可以在 [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com) 上购买密封环/电池元件。

处理充满电的新电池时，请避免形成回路，即同时从两侧使用诸如镊子的金属或导电工具。这样可能会使电池短路，导致电池加速放电。通常，短路并不会损坏电池，但可能会减少电池的容量和使用寿命。





 如果更换的电池型号不正确, 会有爆炸危险。

## 注意事项

Polar A300 的设计专用于测量心率、反映您的活动。不用于或暗示用于其他用途。

该训练不应用于获得要求专业或行业精度的环境测量值。

### 训练时干扰

#### 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。

带电子或电器元件的训练设备(如 LED 显示器、马达和电动制动器)可能产生杂散的干扰信号。为解决这些问题, 请尝试如下操作:

1. 将心率传感器胸带解开, 正常使用训练设备。
2. 向四周移动训练设备, 直到找到一个无杂乱读数或心形标志不闪烁的区域。在设备显示面

板正前方干扰通常最严重，而显示屏的左边或右边则相对无干扰。

3. 胸部戴上心率传感器胸带，尽量让训练设备处于此无干扰区域。

如果训练设备还是不能与训练设备一起使用，可能是进行无线心率测量时电子噪音太大。更多信息，请参见 [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support)。

## 训练时尽量降低风险

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？
- 您是否正在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性电子设备？
- 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疼痛或过度劳累，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、除颤器或其他植入式电子设备，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，如除颤器。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。为避免心率传感器引起任何皮肤反应，请将其戴在衬衫外，但是要将电极正下面的衬衫弄湿，以实现完美操作。

 湿气和剧烈磨损造成的联合影响可能导致心率表传感器表面的黑色褪掉，可能会略染衣服。如果您在皮肤上使用香水或杀虫剂，必须确保此类物品不与训练设备或心率传感器接触。

## 技术规格

### A300

|         |  |
|---------|--|
| 电池型号:   | 68 mAh 锂聚合物充电电池  |
| 工作时间:   | 在 24/7 全天候活动追踪和每天 1 小时训练的情况下，电池工作时间可长达 26 天。                           |
| 工作温度:   | -10 °C 到 +50 °C / 14 °F 到 122°F  |
| 心率表材料:  | 设备: ABS 树脂(丙烯腈-丁二烯-苯乙烯共聚物)、玻璃纤维、聚碳酸酯、不锈钢、有机玻璃(聚酸甲酯)<br><br>腕带: 硅树脂、不锈钢 |
| 时钟精度:   | 25 °C / 77 °F 温度下优于 ±0.5 秒/天   |
| 心率监测精度: | ±1% 或 1 bpm 中较大的一个。定义适合于稳定条件。  |
| 心率测量范围: | 15-240 bpm   |
| 防水性:    | 30 米   |
| 内存容量:   | 视您的语言设置而定，进行有心率显示的 60 小时训练   |

### H7 心率传感器

|         |                                 |
|---------|---------------------------------|
| 电池使用寿命: | 200 小时                          |
| 电池型号:   | CR 2025                         |
| 电池密封环:  | O 型环, 20.0 x 1.0, 材料为氟橡胶        |
| 工作温度:   | -10 °C 到 +50 °C / 14 °F 到 122°F |
| 连接器材料:  | 聚酰胺                             |
| 胸带材料:   | 聚酰胺 38%、聚氨酯 29%、氨纶 20%、聚酯 13%   |

|      |      |
|------|------|
| 防水性: | 30 米 |
|------|------|

使用 Bluetooth® Smart 无线技术。

A300 同时与以下 Polar 心率传感器兼容: Polar H1、Polar H2 (利用 GymLink 技术) 与 Polar H6。

## POLAR FLOWSYNC 软件及 USB 连接线

要使用 FlowSync 软件, 您需要一台安装了 Microsoft Windows 或 Mac OS X 操作系统的电脑, 该电脑具有 Internet 连接和可使用 USB 连接线的闲置 USB 端口。

FlowSync 与以下操作系统兼容:

| 电脑操作系统         | 32 位 | 64 位 |
|----------------|------|------|
| Windows XP     | X    |      |
| Windows 7      | X    | X    |
| Windows 8      | X    | X    |
| Mac OS X 10.6  | X    | X    |
| Mac OS X 10.7  | X    | X    |
| Mac OS X 10.8  | X    | X    |
| Mac OS X 10.9  | X    | X    |
| Mac OS X 10.10 |      | X    |

## POLAR FLOW 移动应用程式的兼容性

- iPhone 4S 或更新版本

Polar A300 训练设备应用以下专利技术以及其他技术:

- OwnIndex® 技术(用于有氧健康测试)。

## 防水性

Polar 产品的防水性根据 International IEC 60529 IPX7(1 米、30 分钟、20°C) 进行测试。产品根据防水性划分为 4 种不同的类别。请查看 Polar 产品背面的防水性类别, 并与下表对照。请注意, 这些定义不一定适用于其他生产商的产品。

| 外壳背面的标记       | 防水特性                           |
|---------------|--------------------------------|
| 防水性 IPX7      | 不适用于洗澡和游泳。防止溅水和雨滴。不要使用高压清洗机清洗。 |
| 防水性           | 不适合游泳。防止溅水、汗、雨滴等。不要使用高压清洗机清洗。  |
| 防水性 30 米/50 米 | 适用于洗澡和游泳                       |
| 防水性 100 米     | 适用于游泳和潜水(没有氧气罐)                |

## POLAR 全球有限保修

- 本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。
- 此 Polar 全球有限保修由 Polar Electro Inc. 发行，面向已在美国或加拿大购买本产品的消费者。此 Polar 全球有限保修由 Polar Electro Oy 发行，面向已其他国家/地区购买本产品的消费者。
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. 向本设备的原始消费者/购买者保证，自购买之日起两 (2) 年内本产品在材料和工艺上无任何缺陷。
- 原始购买收据即是您的购买凭证！
- 本保修并不涵盖电池、正常磨损、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、臂带、弹性带和 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害、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。
- 两 (2) 年保修并不适用于购买的二手物品，除非当地法律另有规定。
- 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 服务中心予以修理或更换。

任何产品的保修仅在最初销售该产品的国家/地区有效。

# CE 0537

本产品符合 93/42/EEC、1999/5/EC 和 2011/65/EU 指令。相关的符合性声明可在 [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) 上找到

相关的符合性声明可在 [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information) 上找到。



此打叉带轮垃圾桶标记表明 Polar 产品是电子设备，符合欧洲议会和欧盟理事会关于电子电气设备 (WEEE) 废弃物的指令 2012/19/EU，本产品使用的电池和蓄电池符合欧洲议会和欧盟理事会于 2006 年 9 月颁布的关于电池和蓄电池及废弃电池和蓄电池的指令 2006/66/EC。因此，Polar 产品中包含的这些产品及电池/蓄电池应在欧盟国家单独处理。Polar 鼓励您遵循当地的废弃物处理条例，以尽量降低废弃物对欧盟以外地区的环境和人类健康造成的可能影响，如果可能，分类收集产品和电池的电子设备，并集中收集电池和蓄电池。



此标记表明本产品没有触电危险。

制造商：Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, 电话：+358 8 5202 100, 传真：+358 8 5202 300, 网址：[www.polar.com](http://www.polar.com)。

Polar Electro Oy 是经过 ISO 9001:2008 认证的公司。

© 2015 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. 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。App Store 是 Apple Inc. 的服务标志。Google Play 是 Google Inc. 的商标。Bluetooth® 这一名称和标志是 Bluetooth SIG Inc. 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。

## 合规性声明

### 合规性声明

#### 加拿大

Polar Electro Oy 未批准用户对本设备进行任何更改或改装。任何更改或改装会使用户失去使用本设备的权力。

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.

### **加拿大工业部 (IC) 法规信息**

本设备符合加拿大工业部免执照 RSS 标准。操作受以下两个条件约束：(1) 本设备不可造成干扰，且 (2) 本设备必须接受任何干扰，包括可能造成本设备工作不良的干扰。

### **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)

### **美国**

Polar Electro Oy 未批准用户对本设备进行任何更改或改装。任何更改或改装会使用户失去使用本设备的权力。

### **FCC 法规信息**

本设备符合 FCC 规则第 15 部分的规定。操作受以下两个条件约束：(1) 本设备不可造成有害干扰，且 (2) 本设备必须接受任何干扰，包括可能造成工作不良的干扰。

**注意：**本设备经过测试并证实符合 FCC 规则第 15 部分对 B 级电子设备的限制。这些限制旨在提供针对住宅电气设备的有害干扰的合理防护。本设备产生、使用且可辐射射频能量，如果未根据说明进行安装和使用可能对无线电通信造成有害干扰。然而，不保证不会对特定电气设备产生干扰。

如果通过关闭和开启本设备可确定本设备确实对无线电或电视接收造成有害干扰，用户可通过以下一或多种措施尝试校正干扰：

1. 重新定向或定位接收天线。
2. 增加设备与接收器之间的隔离。
3. 将本设备插入不同于接收器所连接电路的电路上的插座。
4. 咨询经销商或有经验的无线电/电视技术人员获取帮助。

本产品发射射频能量，但本设备所辐射的输出功率远低于 FCC 射频曝露限制。

本设备符合 FCC 针对不受控环境的射频辐射曝露限制。但是，使用本设备时应使正常工作期间人体与天线接触的可能性最小化。

## 免责声明

- 本手册中的资料仅用于参考。由于生产商不断地进行开发计划，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或间接、后果性或具体损坏、耗损、花费或开销，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 均不承担责任。

1.0 EN 02/2015