

# 目录

<b>介绍</b> .....	<b>8</b>
Polar Pro Team总台 .....	8
Polar Pro 传感器 .....	8
Polar Team Pro 應用程式 .....	9
Polar Team Pro 网络服务 .....	9
iPad (单独售卖) .....	9
<b>事实和特性</b> .....	<b>10</b>
Polar Pro 传感器 .....	10
Polar Team Pro总台 .....	10
Polar Team Pro 网络服务和應用程式 .....	10
<b>了解 Polar Team Pro</b> .....	<b>12</b>
包装箱里有什么 .....	12
Polar Pro Team 总台 .....	12
Polar Pro 传感器 .....	13
首次设置 .....	13
充电 .....	13
启动账户 .....	13
团队的三个设定步骤向导 .....	14
1/3 一般 .....	14
2/3 运动内容 .....	14
3/3 队员 .....	14

将 Polar Team Pro 應用程式下载入您的iPad .....	15
充电 .....	15
为 Polar Pro Team 总台充电 .....	15
为 Polar Pro 传感器充电 .....	15
更新固件 .....	15
如何更新固件 .....	15
更新信息 .....	15
语言 .....	16
导航 .....	16
Polar Team Pro 网络服务 .....	16
活动 .....	16
报告 .....	16
Polar Team Pro 應用程式 .....	16
团队主页 .....	17
队员 .....	17
传感器和总台 .....	17
开始训练 .....	17
用户手册 .....	17
<b>组织设置 .....</b>	<b>18</b>
编辑组织设置 .....	18
为组织添加教练 .....	18
将已有教练加入团队 .....	18
团队设置 .....	18

编辑团队设置 .....	19
为团队添加教练 .....	19
添加团队新队员 .....	19
将已有队员加入团队 .....	19
编辑队员设置 .....	19
资料设置 .....	20
编辑资料设置 .....	20
<b>佩戴 Polar Pro 传感器 .....</b>	<b>21</b>
开始训练 .....	21
查看实时数据 .....	22
查看详细队员数据 .....	22
提示 .....	22
添加标记 .....	23
添加队伍标记 .....	23
添加队员标记 .....	23
比较队员 .....	23
添加队员至比较视图 .....	23
从对比视图中解除队员 .....	23
从对比视图中解除所有队员 .....	23
结束训练 .....	24
结束训练并保存 .....	24
结束训练并删除 .....	24
<b>通过总台将传感器数据同步至网络服务 .....</b>	<b>25</b>

同步信息 .....	25
未同步数据 .....	25
利用 Team Pro 應用程式分析数据 .....	25
编辑训练开始时间或结束时间。 .....	25
总结 .....	25
为队员分类 .....	25
查看队员训练总结 .....	26
分析 .....	26
比较队员个人数据和团队平均表现 .....	26
选择两位队员相互比较 .....	26
查看标记 .....	26
编辑标记 .....	26
热点图 .....	26
建立训练场地查看热点图 .....	26
利用 Team Pro 网络服务分析数据 .....	27
总结视图 .....	27
分析视图 .....	27
添加标记 .....	27
查看标记 .....	27
导出数据 .....	27
导出训练数据 .....	28
导出原始队员数据 .....	28
报告 .....	28

做出报告 .....	28
创建自定义报告模板 .....	29
保存报告模板 .....	29
删除模板 .....	29
比较 .....	29
比较队员 .....	29
比较特定阶段数据 .....	30
缩放比较视图 .....	30
修剪 .....	30
修剪训练 .....	30
阶段 .....	30
添加阶段 .....	30
查看阶段数据 .....	31
<b>Polar 心率区 .....</b>	<b>32</b>
编辑心率区 .....	32
个人训练 .....	34
个人 Flow 账号和 Polar 设备 .....	34
教练入门指引 .....	34
队员入门指引 .....	35
1. 阅读《设备入门指引》 .....	35
2. 每天同步您的 Polar 设备 .....	35
Team Pro 队员个人日志每月 视图 .....	36
Team Pro 队员个人日志每日 视图 .....	38

在 Team Pro 网络服务上取消队员 Flow 个人账号连结 .....	38
Polar 速度区 .....	39
编辑速度区 .....	39
冲刺 .....	39
冲刺跑阈值 .....	39
训练负荷 .....	40
训练负荷得分 .....	40
<b>您的 Polar Team Pro 护理 .....</b>	<b>41</b>
Polar Pro 传感器 .....	41
胸带 .....	41
Polar Pro Team总台 .....	41
技术参数 .....	41
Polar Pro 传感器 .....	41
Polar Pro Team 总台 .....	41
重要安全性信息 .....	42
交流电设备 .....	42
电池供电设备 .....	42
无线设备 .....	43
所有设备 .....	43
窒息危险 .....	43
法规信息 .....	43
Polar Pro Team 总台 .....	43
合规性声明 .....	44

加拿大 .....	44
美国 .....	44
FCC 法规信息 .....	44
Polar Pro 传感器 .....	44
合规性声明 .....	45
加拿大 .....	45
美国 .....	45
注意事项 .....	46
训练时的干扰 .....	46
训练时将风险降到最小 .....	46
Polar 有限国际保用 .....	47
免责声明 .....	48

# 介绍

感谢您选择 Polar！在本用户手册中，我们将为您讲解专为监控和分析顶级团队运动表现而设计的 Polar Team Pro 训系统的使用和保养基础知识。

由于不断更新，若有新的软件/固件版本，此用户手册则会更新。最新的用户手册可在 [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) 获得，您同样可以在 Polar Team Pro 网络服务和應用程式发现用户手册链接。

## POLAR PRO TEAM总台



总台用于为 Polar Pro 传感器充电，并将训练数据从传感器同步到 Polar Team Pro 應用程式和 Polar Team Pro 网络服务。同时可作为您 iPad® 的基座和充电器。

## POLAR PRO 传感器



Polar Pro 传感器测量运动员的大量表现数据，详细记录这些数据，并通过 *Bluetooth*® Smart 实时发送至 iPad®, 让您能够在训练时实时追踪信息。每次训练结束后，将传感器放入 Polar Pro team 总台充电，并将数据同步至 Polar Team Pro iPad 應用程式和网络服务以便进一步详细分析。

## POLAR TEAM PRO 應用程式



查看更多实时关键表现数据。训练过程中，比较队员并添加笔记和标记。训练结束后的即时总结和队员位置分析的热点图视图。

## POLAR TEAM PRO 网络服务



强大的训练分析和报告工具。详细分析整个团队的训练数据，并比较队员表现。建立整个团队或单个队员的定制报告。

## IPAD（单独售卖）

您需要一台 iPad® 完整 Polar Team Pro 系统。使用 iPad® 运行您的 Polar Team Pro 应用程序，您可以在训练上实时追踪训练数据。Polar Team Pro 系统与下列 iPad 型号兼容：iPad Air 2、iPad mini 3、Retina 显示屏 iPad、iPad Air、iPad mini 2、iPad（4 代），iPad mini。您同样需要在 iPad 上安装 iOS8 或更高版本的系统。

## 事实和特性

### POLAR PRO 传感器

- 兼容 Bluetooth Smart 心率
- 实时数据直接向 Polar Team Pro iPad 应用程序传输。
- 长距离和实时数据缓冲
- 距离可达 200 米。
- 室内外跑步速度、距离、冲刺加速度和跑步步频
- 心率
- 心率变异性
- GPS
- 微电子机械系统运动传感器（加速器、陀螺仪、数字式罗盘）
- 10 小时操作时间
- 传感器记忆长达 72 小时
- 充电时长 3 小时（从耗尽到充满电）
- 兼容 Polar Pro 红色弹性胸带
- 可更新固件

### POLAR TEAM PRO 总台

- 20 个传感器插槽
- 不停同步数据，便于为 iPad 和 Polar Pro 传感器充电
- 训练过程中，实时数据支持决策和向导
- 可更新固件

### POLAR TEAM PRO 网络服务和应用程序

- 基于云端的软件和数据库方案
- 支持多个团队
- 支持多个教练访问
- 安全的个人登录
- 可定制心率区
- 可定制速度区
- 训练结果中心率图表
- 心率分析选择和缩放功能
- 速度、距离和冲刺分析功能

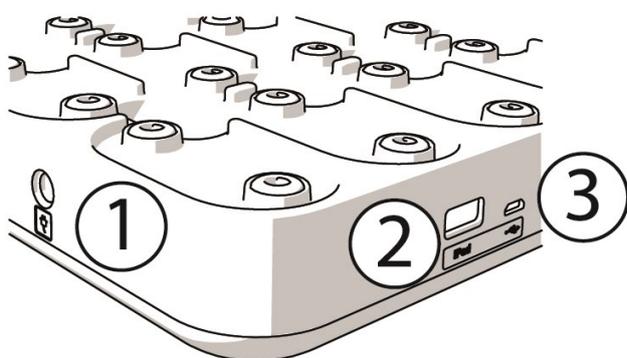
- 热点图位置分析
- 阶段
- 标记
- 导出训练数据至 Excel
- 长期报告（周、月、季度）

# 了解 POLAR TEAM PRO

## 包装箱里有什么

- Polar Pro Team 总台（包括四个电源适配器）
- 10 套 Polar Pro 传感器和胸带
- 清洗袋
- 传感器储存夹
- 肩包

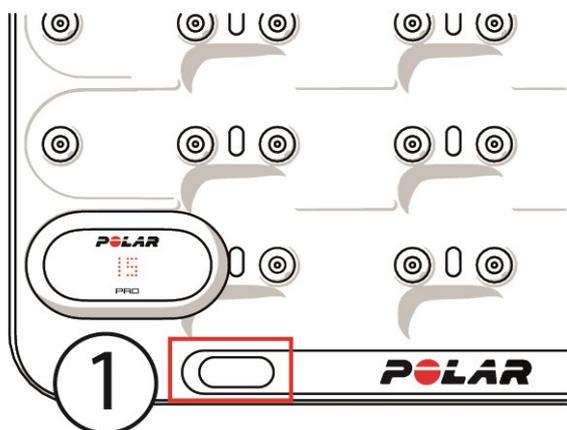
## POLAR PRO TEAM 总台



1. 交流电源线：使用包装箱中的电源线为总台充电。

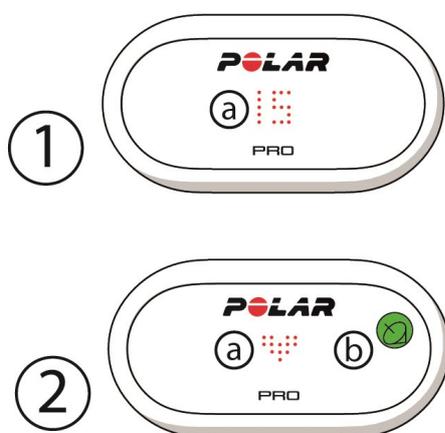
2. USB 端口：也可以通过 Lightning 接入 USB 连接器将 iPad 与总台连接。请注意 iPad 通过主接线（放入 dock 并通过 Lightning 连接器连接）和总台连接时，USB 端口连接不工作。iPad 未放入总台时，才可使用 USB 端口连接。

3. Micro USB 端口：用于 Polar 服务。



1. **总台按键**：在总台未接入壁装电源插座时，点击在传感器上显示队员数量。

## POLAR PRO 传感器



1a. **队员数量**：当传感器接入总台，则显示队员数量。当将传感器移出总台，用您的手点击传感器背面的连接器查看队员数量。佩戴传感器时，点击显示屏两次查看队员数量。

2a. **心率**：检测到心率后会显示心型标志。

2b. **GPS**：发现 GPS 信号后卫星标志停止闪烁。

## 首次设置

拆开 Polar Team Pro 系统包装后，您需要做的第一件事是为 Polar Pro team 总台和 Polar Pro 传感器充电。

### 充电

1. 将传感器放入总台，并将二者紧紧扣在一起（确保传感器两端都扣入正确位置）。当传感器上的 Polar 商标和总台朝向一致时，说明传感器放置正确。
2. 将交流电电源线连上总台的正确位置，然后将电源线另一端插入壁装电源插座。
3. 传感器显示充电动画。

### 启动账户

购买成功后，您会收到附带链接的确认电子邮件。点击链接打开向导，指导您在网络服务上设置您的组织和团队。跟随向导并填写所需信息。然后进入 [teampro.polar.com](http://teampro.polar.com)，并通过您的认证信息注册。

## 团队的三个设定步骤向导

团队的三个设定步骤向导将会引导您通过 Polar Team Pro 网络服务的全部设置流程。通过向导，您会建立您的团队，选择训练项目并添加队员。设置过程中，为每一项设置填写所有必填栏目。若您当时并没有所有队员信息，则可以随后在 [团队设置](#) 更新信息。

当您完成一项设置，选择 [下一步](#) 进行下一步设置。在设置过程中，任何时候您想要返回，选择右下角 [前一步](#)。

### 1/3 一般

请填写有关您的团队的基本信息。

- 团队名称
- 团队微标（可选）
- 默认运动
- 团队角色（您可以使用默认设置、建立您自己的角色或不适用角色设置）

选择 [下一步](#) 继续下一步。

### 2/3 运动内容

定义您的团队将会使用的心率区和速度区。

- 心率区（选择默认或自由设置）
- 速度区（默认或自由设置）

选择 [下一步](#) 继续下一步。

### 3/3 队员

添加队员至团队

1. 选择 [添加新队员](#)：
2. 填写队员信息栏。
3. 创立每一位队员信息后必须选择 [添加 队员 至 您的 团队](#)。否则不会将队员加入团队。

已添加至团队的运动员都将在右侧面板显示。

当您已将所有的队员添加入团队后，选择 [完成](#)。然后选择 [下一步](#)。当您完成团队设置向导后，屏幕显示 [欢迎加入团队](#)。

## 将 POLAR TEAM PRO 应用程序下载入您的IPAD

在 Polar Team Pro 网络服务完成团队设置后，下载 Polar Team Pro 应用程序结束首次设置，然后通过 Polar Pro Team 总台将队员信息同步至传感器。

1. 从应用程序商店将 Polar Team Pro 应用程序下载入您的iPad。
2. 使用与 Polar Team Pro 网络服务所使用的账户信息相同的信息登录应用程序。
3. 将 iPad 放入总台。确保 iPad 水平且牢固放置在基座上。
4. iPad 屏幕显示**传感器和总台**。
5. 在左上角点击**自动分配**将传感器分配给队员。
6. 当每个传感器均分配至队员编号，iPad 屏幕上显示每一个传感器的绿色核对标记，

此时您的 Polar Team Pro 系统完成设置，可以进行首次训练。

## 充电 为 POLAR PRO TEAM 总台充电

使用电源适配器和适用于您所在地区的交流电源线将电源插座插入总台。仅可使用随总台附上的电源适配器和交流电源线。电源适配器仅可用于室内。仅可在室内为总台和传感器充电。

## 为 POLAR PRO 传感器充电

使用 Polar Pro team 总台为传感器充电。将传感器移离胸带，并放入总台，并将二者紧紧扣在一起（确保传感器两端都扣入正确位置）。当传感器上的 Polar 商标和总台朝向一致时，代表传感器放置正确。为电量耗尽的传感器充满电需耗时三小时。

## 更新固件

Polar Pro Team 总台和 Polar Pro 传感器有可更新固件。若有新的固件版本可用，Polar Team Pro 会通知您，并请您下载。传感器和总台固件的更新均需要通过 iPad 的 Polar Pro Team 应用程序。请在有可用更新时更新固件。

### 如何更新固件

1. 当您 iPad 放入总台，Polar Team Pro 应用程序将进入**传感器和总台**视图。
2. 若有可用新固件，则显示**更新 可用**。
3. 点击**更新 可用**，然后根据可用固件类型点击**更新总台**或**更新传感器**。

### 更新信息

- 更新时请勿将 iPad 从总台中拿出，否则将中断更新。
- 请注意更新整仲总台（20 个传感器）可能耗时长达 40 分钟。

- 可同时更新所有传感器。

## 语言

Polar Team Pro 方案可用下列语言：英语、德语、法语、意大利语、荷兰语、西班牙语、葡萄牙语、丹麦语、芬兰语、挪威语、瑞典语、波兰语、俄语、日语和简体中文。

Polar Team Pro 网络服务和应用程序的语言与您网络浏览器或 iPad 语言设置一致。如要更改网络服务语言，须进入您的网络浏览器的语言设置。更改应用程序语言，进入 iPad 语言设置。

## 导航

### POLAR TEAM PRO 网络服务

Polar Team Pro 网络服务有两种主要模式：[活动](#)和[报告](#)。

#### 活动

每次登录后，您将进入[活动](#)视图并看到包含本周团队训练的日历。您可以将视图更换为月视图或日视图，也可选择查看整团团队或其中一位队员的训练。切换日历或列表视图方式为在屏幕右上角选择[活动](#)或[列表](#)。向下滚动至屏幕底部，查看选定时段的训练总结，总结包括训练次数和总时长。

活动视图作为基础服务，让您选择您想要深入分析的训练数据。需要更多分析训练数据的信息，查看 [利用 Team Pro 网络服务分析数据](#)

**团队设置，您的资料 and 用户手册：** 点击右上角 （姓名/资料照片）查看您团队设置，资料设置或打开用户手册。

**组织中多个团队：** 若您的组织内部有多个团队，在左上角顺着向下选择您想查看的队伍的日历。

**通知：** 点击右上角  打开通知栏，通知栏通知您团队加入新教练等信息。

#### 报告

在报告部分，您可以做出团队训练不同类型的报告。您可以选择自己想要的时段生成报告也可以选择您查看数据的方式。报告可以一次针对整个团队或您可以选择仅包括特定的几位队员。

需要更多创建报告的信息，查看 [报告](#)

### POLAR TEAM PRO 应用程序

Polar Team Pro 应用程序有三种视图：[团队主页](#)、[运动员](#)和[传感器和总台](#)。



团队主页

在**团队主页**，您可以在周视图看到团队训练。默认显示当前周。向左或者向右滑动切换不同周数据。您可以在这个视图看到所选周周内的整个团队情况。

选择左上角队员可查看单个队员的总情况。



队员

在**队员**视图，您可以看到团队所有队员，及其所分配的传感器 ID 号。



传感器和总台

当您将 iPad 放入总台，将出现**传感器和总台** 视图。在这个视图下，您可以查看所有传感器，及其所分配的队员。点击左上角**同步**将 Polar Pro 传感器、Polar Team Pro 应用程式和网络服务信息相互同步。



开始训练

点击进入训练预览视图。



用户手册

点击查看用户手册。请注意您需要有网络连接进行访问。

# 组织设置

管理和更新组织相关信息。

在组织设置，您会发现：

- **一般**：添加和编辑一般组织信息，包括组织名称、运动、地址和更多信息。
- **队员名单**：您可以看到组织所有队员，以及他们所属的团队。
- **教练**：为您的组织添加、编辑和移除教练。
- **产品**：查看您的组织具备的产品。

## 编辑组织设置

1. 点击右上角  （姓名/照片）。
2. 选择**团队设置**。
3. 点击组织名称后面的  。

## 为组织添加教练

1. 选择**教练**。
2. 点击**添加 新 教练**。
3. 添加教练电子邮件地址，以及您想将给他分配的团队。
4. 点击**保存**。

教练收到电子邮件，邮件含激活 Team Pro 网络服务个人账户的链接。发送邀请的电子邮件地址必须和注册网络服务的地址相同。教练接受邀请前，他所分配的团队**教练**部分显示**待处理**。

## 将已有教练加入团队

1. 选择**教练**。
2. 在教练视图点击**编辑 团队**。
3. 选择教练分配的团队。
4. 点击**保存**。

## 团队设置

管理和更新团队相关信息。

在团队设置，您会发现：

- **一般**：添加和编辑一般团队信息，包括团队名称、标志和运动项目。
- **运动内容**：管理和编辑您的团队运动内容，包括心率区和速度区范围。
- **队员名单**：为您的团队添加、编辑和移除队员。
- **教练**：为您的团队添加、编辑和移除教练。

### 编辑团队设置

1. 点击右上角 （姓名/照片）。
2. 选择**团队设置**。
3. 点击您想编辑的团队。

### 为团队添加教练

1. 选择**教练**。
2. 点击**添加 新 教练**。
3. 添加教练电子邮件地址。
4. 点击**保存**。

教练收到电子邮件，邮件含激活 Team Pro 网络服务个人账户的链接。教练接受邀请前，显示**待处理**。

### 添加团队新队员

1. 选择**队员 名单**。
2. 点击**新 队员**。
3. 填写队员信息，点击**保存**，
4. 点击**保存名单**。

### 将已有队员加入团队

1. 选择**队员 名单**。
2. 点击**添加 队员**，显示您组织中的所有队员。
3. 点击队员，出现复选标记。
4. 点击**保存 名单**，所有选择的队员（有复选标记）都会加入团队。

### 编辑队员设置

1. 选择**队员 名单**。
2. 在队员上方点击 。
3. 编辑后，点击**保存**。

在队员设置，您可以编辑队员姓名和编号、团队中的角色、身高、体重、训练背景、最大心率、静息心率、无氧阈值、最大摄氧量，也可添加照片。

## 资料设置

编辑您的账户相关信息，并定制一般设置。

在资料设置，您会发现：

- **账户**：在账户设置您可以编辑您的电子邮件和密码，也可以将您的地址加入资料。
- **一般**：在一般设置您可以定制日期、时间和单位设置。

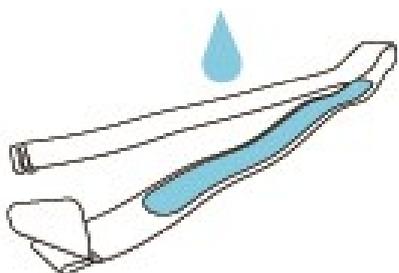
### 编辑资料设置

1. 点击右上角  （姓名/照片）。
2. 选择**您的资料**。
3. 编辑后，点击**保存**。

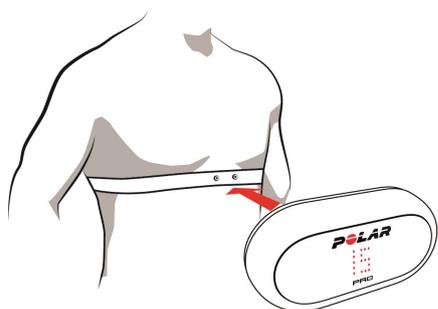
# 佩戴 POLAR PRO 传感器

开始训练前，将 Polar Pro 传感器和胸带分发给队员，并帮助他们正确佩戴。若您的 Polar Team Pro 总台未通过电缆连接壁装充电插座，您可以按总台上的键查看队员数量。

1. 弄湿胸带的电极区（图 1）。
2. 将胸带缠绕在胸部并调整胸带至舒适位置。
3. 插上传感器（图 2）。
4. 每次训练结束后，摘下传感器并用自来水冲洗胸带以保持干净。



1.



2.

## 开始训练

训练开始前，确保所有参与队员均正确佩戴 Polar Pro 传感器。发现 GPS 信号后传感器绿灯停止闪烁，发现心率信号后，您可以看到心形符号。

1. 登录您的 iPad 的 Polar Team Pro 應用程式。
2. 点击屏幕上的 （左侧面板中间位置）
3. 在训练预览查看队员姓名、编号、心率，并查看 GPS 是否正常。
4. 点击右上角**开始**开始记录训练。

即使开始时并非所有的队员都在场，也可以开始训练。后来到达的队员自动加入课程，加入训练后，他们的数据可在 Team Pro iPad 應用程式查看。无需额外操作。

## 查看实时数据

从 iPad 的 Polar Team Pro 应用程序查看实时训练数据。Team Pro 应用程序训练视图有三种视图：**列表**，**整个团队**和**对比**。

您可以查看更多实时关键表现数据，包括

- 心率（bpm 和最大值百分比）
- 距离
- 冲刺次数
- 心率区时长
- 速度区距离
- 训练负荷

### 查看详细队员数据

1. 点击**列表**、**整个团队**或**对比**视图里的队员。

2. 点击弹出框的 。

显示队员详细信息。向左或者向右滑动切换不同队员。

### 提示

- 您可以水平放置或垂直放置 iPad，两种方式 Team Pro 均可以使用。
- 向左或者向右滑动切换不同视图。
- 手持 iPad 时推荐将主页键放于右侧，确保其与传感器连接性最佳。iPad 蓝牙无线放于主页键的右侧角落。为获得最佳连接性，重要的是请勿用您的手盖住侧面。



## 添加标记

添加有笔记的标记，您可在训练结束后查看。比如它们可用于标记不同阶段的开始和结束时间。数据同步后，可在Polar Team Pro 网络服务查看标记。

### 添加队伍标记

1. 点击屏幕右上角 。
2. 添加标记注解（可选）。
3. 点击**完成**关闭标记对话框。

### 添加队员标记

1. 点击队员。
2. 点击对话框的 。
3. 添加标记注解（可选）。
4. 点击**完成**关闭标记对话框。

## 比较队员

通过将几位特定队员加入比较视图，仔细查看他们在训练中的表现。这使您能轻松查看并比较所选队员的实时数据。

### 添加队员至比较视图

1. 点击队员。
2. 点击弹出框的 。
3. 队员已添加至对比视图。

### 从对比视图中解除队员

1. 点击队员。
2. 点击弹出框的 。

### 从对比视图中解除所有队员

在对比视图中点击**解除队员**解除全部队员。

## 结束训练

### 结束训练并保存

1. 点击左上角  00:00:31。
2. 点击**保存**停止记录训练并保存。

### 结束训练并删除

1. 点击左上角  00:00:31。
2. 点击**删除**停止记录训练并删除。

# 通过总台将传感器数据同步至网络服务

训练结束后，将数据从传感器同步至 Polar Pro Team 总台，然后同步至 Polar Team Pro 网络服务以便进一步分析。

1. 收集队员的 Polar Pro 传感器和胸带。
2. 将 Polar Pro 传感器放入 总台。
3. 将 iPad 放入总台。
4. 在应用程序中的**传感器和总台**视图点击**同步**。
5. 同步完成后，传感器屏幕上出现一个 绿色复选标记。

## 同步信息

- 一次最多可以同步 20 个传感器。若您的传感器超过 20 个，则可依次同步。
- 您的 iPad 需要连接网络，以便将数据传输至网络服务。
- 同步的数据存入安全云服务器。

## 未同步数据

- 若训练旁显示 ，则数据未同步至总台。点击  打开弹出框，点击**现在同步**。
- 若所有传感器上的数据未同步（一个或多个传感器未同步），弹出框显示**部分同步**。在这种情况下，将未完成同步的传感器放入总台 并同步。
- 若训练旁显示 ，则数据未同步至网络服务。将您的 iPad 放入总台。点击  打开弹出框，点击**现在同步**。

## 利用 TEAM PRO 应用程序分析数据

Polar Team Pro 应用程序在训练后提供即时训练总结，此项进阶的分析功能用于深入的样本数据比较和热点图视图作位置分析。Polar Team Pro 应用程序有三种训练视图：**总结**、**分析**和**地图**。

**编辑训练开始时间或结束时间。**

选择右上角**编辑**，编辑训练开始或结束时间。

### 总结

总结视图显示训练中所有队员数据。

### 为队员分类

可根据姓名、数量或通过训练数据（心率、速度、冲刺等）将运动员分类。点击参数，以此将队员分类。

## 查看队员训练总结

- 在**总结**视图点击队员资料打开详细训练总结。
- 使用图表下方的横向滚动条查看特定点的心率、速度或步频。
- 向左或者向右滑动切换不同队员。

## 分析

在分析视图，您可以比较队员个人数据和团队平均表现，或比较两位队员数据。您亦可查看或编辑标记。

### 比较队员个人数据和团队平均表现

1. 选择**点击进行比较**。
2. 选择您希望比较的队员。

### 选择两位队员相互比较

1. 选择**点击进行比较**。
2. 选择您希望比较的队员。
3. 点击**团队平均表现**，并选择一名队员。

## 查看标记

点击  查看训练标记。

## 编辑标记

1. 点击  查看标记。
2. 点击您希望编辑的标记。
3. 编辑后，点击**已完成**。

## 热点图

热点图是以图象展示队员们在所选时间范围内在训练场上的位置。色调越暖说明队员位于既定区域的时间越长。您可以选择查看所有队员的热点图或查看特定队员的热点图。可以线图或热点图，和卫星图或图解方式查看训练场。请注意：

- 如需查看热点图，必须将传感器与dock同步。
- 查看训练场的热点图您需要在應用程式创建训练场。每个训练场仅须建立一次。

### 建立训练场地查看热点图

1. 在**团队主页**视图点击训练。
2. 选择**地图**视图，并点击**建立新的场地**。

3. 用两只手指在框架内拖拽、放大并旋转场地。
4. 用一只手指拖拽控制柄至场地的角落。
5. 尽可能精确的确定边际，壁挂点击**锁定边际**。
6. 为您的场地命名，并点击**建立**。

## 利用 TEAM PRO 网络服务分析数据

Polar Team Pro 网络服务提供训练总结，概括单次训练和长期报告和数据导出中整个团队或所选队员的表现，强大训练分析和对比，以热图或线图方式展示队员位置，心率和速度区和冲刺数的细目图等。

若网络服务无法查看训练数据，确保您已通过总台将传感器数据同步至网络服务。需要更多信息，查看 [通过总台将传感器数据同步至网络服务](#)

**查看和分析单次训练：**在 [活动](#) 视图，选择日历中的训练。训练有两种主要视图：[总结](#)和[分析](#)。

### 总结视图

总结视图为您展示团队训练的概况，以及队员特定的表现参数。

**团队平均表现：**这个部分展现不同参数的团队平均表现。

**队员：**列出训练所有参与队员。

**查看：**有两种视图：全部或简单。

**分类队员：**有两种方式将队员分类：在队员标签中点击您想要的分类依据参数或在[分类](#) [通过](#)后选择参数。

### 分析视图

在分析视图，您可以比较队员表现数据。需要比较的信息，查看 [比较](#)。

### 添加标记

在分析视图也可添加训练标记。点击图标，添加标记。

### 查看标记

可以选择[显示](#) [标记](#)查看您加入训练的标记。

## 导出数据

以 XLS 或 CSV 格式导出训练数据。您可以选择导出整个团队的数据或仅特定队员的数据，您也可以选择导出特定阶段的数据或整个训练的数据。选择列表里显示的信息和参数。

训练数据导出文件包含：

- 以心跳数或以最大值百分比显示的心率（最小值、平均值、最大值）
- 每个心率区时长
- 距离（总距离和每分钟距离）
- 速度（最快速度和平均速度）
- 每个速度区的距离
- 训练负荷与恢复时间

### 导出训练数据

1. 在**活动**视图选择训练。
2. 点击右上角**导出**。
3. 选择队员。
4. 选择阶段。
5. 选择显示什么数据。
6. 点击**导出 为 XLS**或**导出 为 CSV**。

### 导出原始队员数据

1. 在**活动**视图选择训练。
2. 点击右上角**导出**。
3. 选择队员。
4. 点击**导出 原始 数据**。

导出原始数据功能逐秒导出训练数据。原始数据导出为以队员个人文件夹形式压缩文件，包括 CSV 文件和 TXT 文件和 GPX 文件。

- CSV 文件包括每一秒的心率、速度、距离、加速度/减速度和跑步步频信息。
- .txt 文件包含未过滤的 RR 间期数据，可通过第三方心率参数工具进行分析。
- GPX 文件文件包含第三方工具可读的位置信息。

## 报告

在报告部分，您可以做出团队训练的不同类型的报告。您可以选择自己想要的时段做出报告也可以选择您查看数据的方式。报告可以一次针对整个团队或您可以选择仅包括特定的几位队员。有两种默认模板可用，但您也可以根据自己所需创建自定义模板。

### 做出报告

1. 选择您想报告的时间段。您可以选择**日报**、**周报**、**月报**、**年报**或**定制周期**。
2. 选择报告中所选时段数据的展示形式。您可以按照**天**、**周**或**月**查看数据。

3. 选择报告时段/日期。
4. 选择队员。
5. 选择运动。
6. 选择条形图展示的信息。
7. 选择线图展示的信息。
8. 点击[创建 报告](#)。

## 创建自定义报告模板

1. 选择在[自定义报告](#)下拉列表中选择[自定义模板](#)。
2. 选择条形图展示的信息。
3. 选择线图展示的信息。
4. 选择运动。
5. 点击[创建报告](#)。

## 保存报告模板

创建报告模板后须保存。

1. 选择[保存 模板](#)。
2. 为模板命名。
3. 点击[保存](#)。

模板已加入您的报告模板下拉列表。

## 删除模板

1. 选择[删除 模板](#)。
2. 选择您希望删除的模板。
3. 点击[删除](#)。

## 比较

同时比较多位队员。您可以比较心率、速度、步频图表，并查看心率区、速度区和冲刺数据。

## 比较队员

1. 选择训练。
2. 点击[分析](#)。
3. 在下拉列表中选择您希望比较的队员。

或

1. 选择训练。
2. 在列表中点击队员。
3. 点击屏幕底部的[分析](#)。

## 比较特定阶段数据

1. 标记您想查看的阶段的阶段框。
2. 仅显示所选阶段的数据。

## 缩放比较视图

1. 在图表里，在您想要的训练阶段开始的点按住鼠标右键，拖拽至您想要的训练阶段结束的点，然后松开鼠标右键。
2. 重新设置缩放并返回默认视图，点击 。

## 修剪

编辑训练的开始和结束时间。您可以从开始、结束或同时修剪训练。

### 修剪训练

1. 选择训练。
2. 点击右侧 。
3. 选择[编辑 课程](#)，并使用滑块修建开始时间或结束时间。或在框内输入开始和结束时间点。
4. 点击[保存](#)。

 请注意对训练所做的修剪不可撤回。

## 阶段

为您的训练添加训练阶段。添加训练阶段后，您可以选择只查看阶段表现数据。阶段仅能通过网络服务添加，且只可以在训练完成后添加。训练过程中不可以添加训练阶段。

### 添加阶段

1. 在[活动](#)视图选择训练。
2. 点击右侧 。

3. 点击**添加 阶段**，在您想要的训练阶段开始的点按住鼠标右键，拖拽至到达您想要的训练阶段结束的点，然后松开鼠标右键。或在框内输入阶段开始和结束时间点。
4. 为阶段命名。
5. 点击**保存 阶段**。

## 查看阶段数据

1. 选择训练。

2. 标记您想查看的阶段的阶段框



3. 仅显示所选阶段的数据

# POLAR 心率区

若选择运动员最大心率作为心率区间计算方法，使用者可决定将心率区间指定为运动员最大心率的百分比。因心率区间基于运动员自身的最大心率的百分比，所以是每个运动员的个人数据。然而同样的百分比适用于整个团队。训练根据最高心率百分比分为五个心率区。可在 Team Pro 网络服务编辑心率区，并为每项运动单独定制心率区。

## 编辑心率区

1. 点击右上角  (姓名/照片)。
2. 选择**团队设置**，然后点击您想编辑的团队。
3. 选择**运动项目**，然后选择您希望编辑的项目（若您仅有一个运动项目，则会自动选择）。
4. 选择在**心率区 (RATE ZONE) 类型 (TYPE)** 下选择**自由 (Free)**，并调整心率区。
5. 点击**保存**。

目标区	HRmax* (最大心率) 百分比, bpm (次每分钟)	持续时间示例	训练效果
最高强度 	90 - 100% 171 - 190 bpm	少于 5 分钟	好处：呼吸和肌肉功能达到最大或接近最大效果。  感觉：呼吸非常困难和肌肉疲劳。  适合于：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 	80 - 90% 152 - 172 bpm	2 - 10 分钟	好处：提高了维持高速度耐力的能力。  感觉：造成肌肉疲劳和呼吸沉重。  适合于：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。
中等强度	70 - 80% 133 - 152 bpm	10 - 40 分钟	好处：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。  感觉：呼吸稳定、可控、急促。

目标区	HR <sub>max</sub> * (最大心率) 百分比, bpm (次每分钟)	持续时间示例	训练效果
			适合于：为赛事训练的运动员或期望提高运动效果的人。
低强度 	60 - 70% 114-133 bpm	40 - 80 分钟	好处：提高一般基础健身，改善恢复，促进代谢。 感觉：舒适、简单，肌肉和心血管负荷低。 适合于：基础训练期以及赛季恢复练习中进行长期训练的所有人。
最低强度 	50 - 60% 104 - 114 bpm	20 - 40 分钟	好处：有助于热身和放松，帮助恢复。 感觉：非常简单，几乎没有疲劳感。 适合于：训练期间进行恢复和缓和的人。

\*HR<sub>max</sub> = 最大心率 (220-年龄)。示例：30 岁，220-30=190 bpm

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。以很低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。在此低强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 2，但仍主要为有氧训练。例如，心率区 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高潜力完成训练，您必须于心率区 4 和 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最大心率值或者通过自己现场测试测量该值，能够通过网络服务运动项目设置使 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。

## 个人训练

“个人训练”功能结合了队员个人训练课数据与团队训练课数据。除了个人训练课数据之外，您还可以查看队员的活动、睡眠、训练负荷和恢复状况。还可于再次训练之前，找到训练与休息的完美平衡点，了解您队员的真实恢复状况。训练负荷展示了训练如何影响您的队员、帮助其了解身体极限，并调整训练强度，防止受伤。队员将 Polar 设备与 Flow 网络服务同步后，即可获取队员数据。

### 个人 FLOW 账号和 POLAR 设备

为善用个人训练功能，透彻了解您队员一整季的总体状况和准备状态，每名队员均需拥有 Polar Flow 网络服务个人账号，该账号可在 [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) 和带活动追踪功能的 Polar 设备上使用。个人训练功能也能在非 Polar 设备上使用，但可使用的功能不完整。

在 Polar 设备上使用 Flow 网络服务时：

- 队员可通过个人 Flow 账号查看其 Team Pro 训练课
- 队员可穿戴 Polar 设备，一边进行个人训练课，一边与 Flow 网络服务同步数据
- 教练可通过 Team Pro 网络服务查看队员的个人训练课
- 教练可查看队员的活动和睡眠情况
- 教练和队员可查看训练负荷和恢复状态，以此平衡训练与休息（仅支持 V800 和 M400）

在非 Polar 设备上使用 Flow 网络服务时：

- 队员可通过个人 Flow 账号查看其 Team Pro 训练课
- 队员可手动添加训练课至其 Flow 账号
- 队员可使用 Polar Beat 移动应用，边进行个人训练，边与 Flow 网络服务同步数据

### 教练入门指引

**做好准备：**队员在 [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) 上创建 Flow 网络服务个人账号。若队员拥有 Polar 设备，在账号创建过程中，将指引其如何使用。账号创建完成后，队员将把 Flow 账号用户名发送给您。

1. 在将个人队员账号连接到 Team Pro 网络服务之前，请确保您已同步所有未同步的 Polar Pro 传感器训练数据。
2. 在 Team Pro 网络服务中登录团队账号。

3. 点击  ，选择**队员名单**。
4. 点击一位队员的  ，打开队员资料。
5. 将该队员现有的 Flow 账号用户名输入到**连结 Polar 账号** 字段。
6. 点击**保存**。
7. 队员接着登录各自的个人 Flow 账号，在**通知**  标签处接受连结邀请。
8. 队员的个人 Flow 账号现在就连结到您团队的 Polar Team Pro 账号了。
9. 将队员个人账号连结到 Team Pro 网络服务后，请保持同步 Polar Pro 传感器。

 给每位队员的邀请必须单独发送。建议队员事先创建账号。如果队员尚未注册 Flow 账号，收到邀请的电子邮件地址将收到一封包含 Flow 账号创建连结的电子邮件。

 已连结个人账号的队员标有链条图标  该图标将显示在 Team Pro 网络服务队员名单视图的个人资料图片上。连结账号后，可在 Team Pro 账号中查看所有个人训练课（包括过去完成的）。无法在队员的 Flow 个人账号中查看在连结账号前完成的团队训练课。

## 队员入门指引

1. 在 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) 上创建 Flow 网络服务个人账号，并遵循屏幕上的指示说明。若您用拥有 Polar 设备，账号创建过程中，将指引您如何使用。
2. 账号创建完成后，请将账号的电子邮件地址发送给教练。教练将给您发送账号连结邀请。
3. 使用电子邮件地址和密码登录您的 Flow 个人账号，在**通知**  标签处接受连结邀请。
4. 您的 Flow 个人账号现在就连结到团队 Polar Team Pro 账号上了。

 连结账号后，可在 Team Pro 账号中查看所有个人训练课（包括过去完成的）。您无法在 Flow 个人账号中查看在连结账号前完成的团队训练课。

### 1. 阅读《设备入门指引》

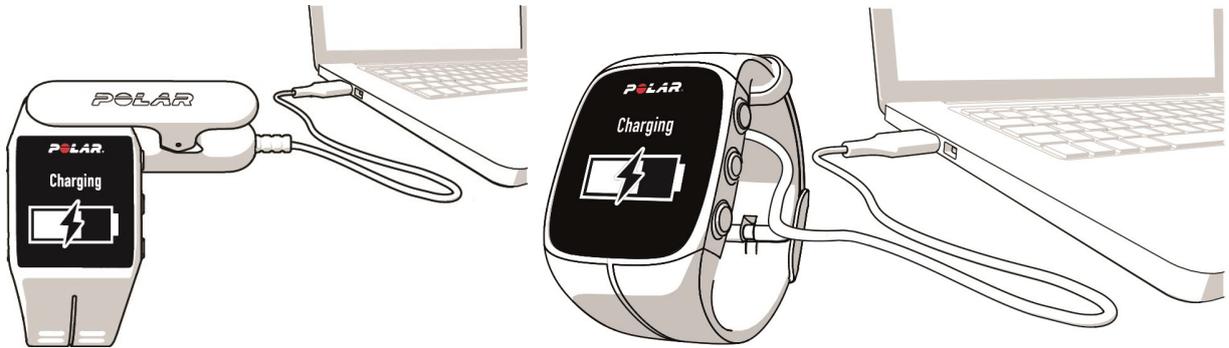
阅读随附的《设备入门指引》，了解您的 Polar 设备。查询更多帮助信息，阅读完整用户手册和教学视频，请登录[support.polar.com](http://support.polar.com)。

### 2. 每天同步您的 POLAR 设备

牢记每天将您的 Polar 设备和 Flow 网络服务进行同步。这可确保您所有的训练、活动、睡眠数据以及其他信息时刻保持最新。

为与 Flow 网络服务同步数据，您需要 FlowSync 软件。尝试同步前，请登录 [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)，下载并安装软件。

1. 将您的 Polar 设备通过随附的 USB 线连接到电脑。
2. FlowSync 窗口将在电脑上打开，并开始同步。
3. 同步结束后，电脑将显示同步完成的信息。



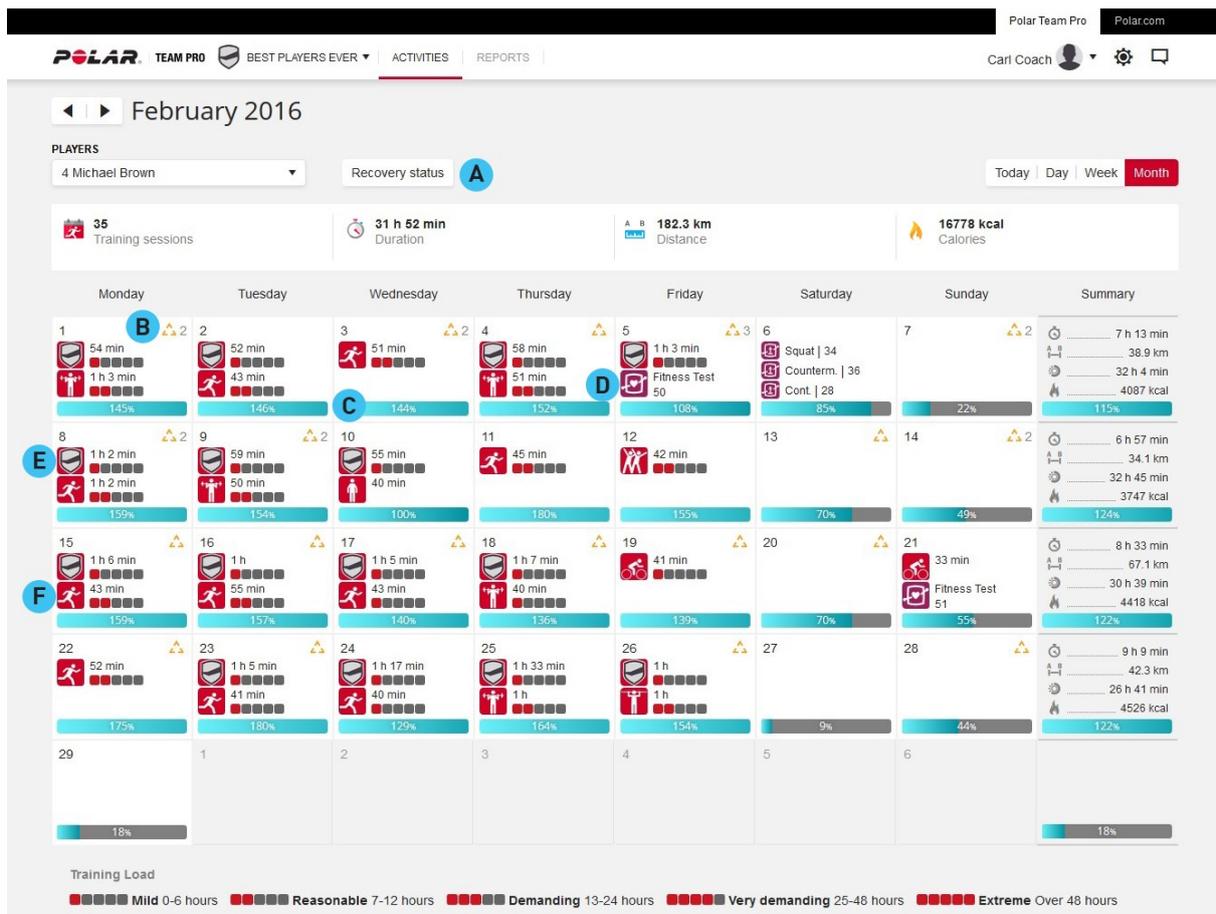
每次将 Polar 设备连接到电脑时，Polar FlowSync 都会把您的数据传输到 Polar Flow 网络服务中，并同步所有您已修改的设置。若同步未自动开始，请通过桌面图标（Windows）启动 FlowSync，或从应用程序文件夹（Mac OS X）启动。可升级新版固件时，FlowSync 都会通知您，请求安装。若您在 Polar 设备连接到电脑时在 Flow 网络服务中更改设置，请按下 FlowSync 上的同步按钮，将设置传输到您的 Polar 设备中。

**i** 您还可以使用 iOS 和 Android 版 Flow 手机应用程序无线同步您的设备。要把训练数据从 Polar 设备传输到网络服务中，Flow 应用程序是最简便的同步方法。从 App Store 或 Google Play 下载应用程序到您的手机中，即可开始使用 Flow 应用程序。iOS 版应用程序兼容 iPhone 4S 及后续型号，并需要苹果 iOS 8.0 或更高版本。Android 版 Polar Flow 手机应用程序兼容运行 Android 4.3 或更高版本的设备。获得使用 Polar Flow 应用程序的更多支持信息，请登录[www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app)。使用新的移动设备（智能手机、平板电脑）之前，您的 Polar 设备要事先与其配对。

## TEAM PRO 队员个人日志每月 视图

个人训练功能给 Team Pro 网络服务上的队员个人视图增添新元素。这些新元素包括个人训练课、活动信息以及该队员做过的任何 Polar 测试\*（有氧健康测试、恢复测试、跳跃测试或 R-R 心率间距记录）

\* 请注意，功能是否可用取决于您的 Polar 设备。



A. 恢复状态：恢复状态功能估计队员可以承担多大的训练负荷。持续追踪累积负荷，即训练和活动强度、活动量、活动频率，考虑个人训练背景，并估计当前和未来的身体疲劳水平。点击打开新窗口。您将看到与队员 Flow 个人账号上相同的恢复状态视图。该信息仅可查看，无法访问。

B.  不活跃戳记：如果静止时间过长（1 小时），您会得到一个不活跃戳记。

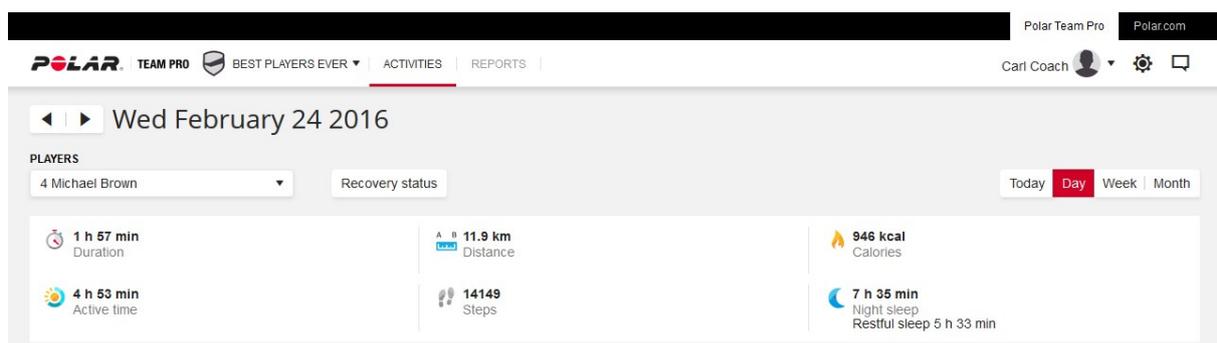
C.  每日活动目标完成百分比：显示每日活动目标的完成情况。

D.   已完成测试：R-R 记录、恢复测试、有氧健康测试或跳跃测试。

E.  团队训练课：团队训练课标有团队标志。

F.  个人训练课：个人训练课标有运动图标。点击打开新视窗。您将看到与队员 Flow 个人账号上相同的恢复状态视图。该信息仅可查看，无法访问。

## TEAM PRO 队员个人日志每日 视图



### 小贴士

- **全队** 日志视图只显示团队训练课。
- 队员个人日志视图既显示团队训练课，也显示个人训练课。
- 报告只包括团队训练课，不包括个人训练。
- 在队员的 Flow 个人账号中，团队训练课标有运动图标（在 Team Pro 账号中，这些训练课标有团队标志）。

### 在 TEAM PRO 网络服务上取消队员 FLOW 个人账号连结

队员或教练可随时删除该账号访问连结。取消队员与 Team Pro 账号的连结时，该队员的个人训练信息将从团队账号中删除。删除连结可以由教练在 Team Pro 网络服务上进行，或者由队员在其 Flow 个人账号中进行。

### 教练

1. 在 Team Pro 网络服务中登录团队账号。
2. 点击 ，选择**队员名单**。
3. 点击一位队员的 ，打开队员资料。
4. 点击 **连结的 Polar 账号** 字段中队员电子邮件地址后面的**取消连结**。
5. 点击**保存**。

### 队员

1. 登录[www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow)上的 Polar Flow 个人账号
2. 點選位于右上角的 （姓名/资料照片）

3. 选择 [设置](#)。
4. 在账号访问部分，点击希望删除的组织上的 [删除](#)。

## POLAR 速度区

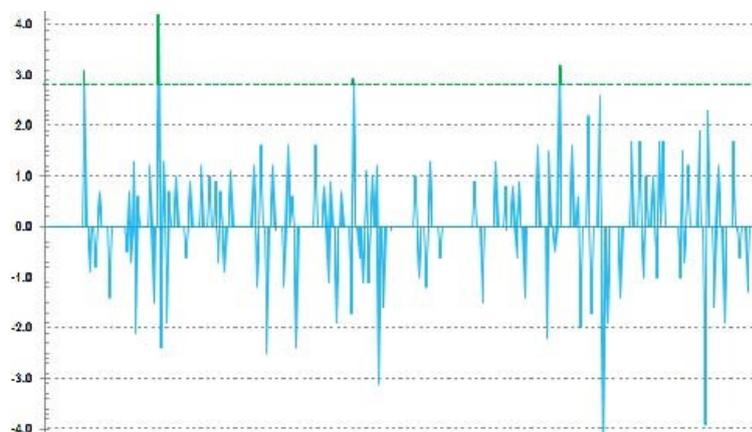
速度区提供一种简单的方法根据您的速度选择和监控您的训练强度，帮助您混合不同强度的训练达到最佳效果。有五个速度区，您可以使用默认的或定义您自己的速度区。默认速度区是相对健康水平较高人员的速度区示例。可在 Team Pro 网络服务编辑心率区，并为每项运动单独定制心率区。

### 编辑速度区

1. 点击右上角 （姓名/照片）。
2. 选择 [团队设置](#)，然后点击您想编辑的团队。
3. 选择 [运动项目](#)，然后选择您希望编辑的项目（若您仅有一个运动项目，则会自动选择）。
4. 选择在 [速度区类型](#) 下选择 [自由](#)，并调整速度区。
5. 点击 [保存](#)。

## 冲刺

训练过程中，队员冲刺次数计数。加速度超过  $2.8 \text{ m/s}^2$  则归为冲刺。加速度长度可以不同。可以仅仅是三步爆发动作或可以是最长冲刺达 20-30 米的长距离。当阈值超过  $2.8 \text{ m/s}^2$ ，两种方式都归为一次冲刺。



### 冲刺跑阈值

根据加速度或速度阈值，追踪冲刺动作的次数。您可以选择默认或自定义。自定义时，您可以手动设置该阈值。该阈值可以设置为速度 (km/h) 或加速度 ( $\text{m/s}^2$ )。默认加速度值为  $2.8 \text{ m/s}^2$ 。

您可以在 Team Pro 网络服务中的 [设置>运动内容](#) 中编辑冲刺跑阈值类型。

## 训练负荷

训练负荷特定帮助您了解您对训练付出的努力。每次训练课根据强度和时长计算训练负荷。训练负荷特性使短期高强度训练和长期低强度课程有可比性。训练负荷值提示用户在不同训练中每天每小时更详细的比较。

根据强度和时长计算训练负荷。用心率计算训练强度，且计算同时考虑您的个人信息，例如年龄、性别、体重、最大摄氧量和训练历史记录。若有训练历史记录，可以在计算中使用您的训练背景。我们也可以在计算中使用您的有氧及无氧阈值。若您有可靠的测量值，请在网络服务中更新默认值。通过运动特定因素将运动课程也考虑在内，增加计算准确性。

**轻度** 0-6 小时

**合理** 7-12 小时

**要求高** 13-24 小时

**非常严格** 25-48 小时

**极强** 超过 48 小时

## 训练负荷得分

训练负荷可采用恢复时间或得分形式显示。恢复时间指从训练中完全恢复所需的大约时间。训练负荷得分指在训练期间以碳水化合物和蛋白质作为能源的近似计量数值。在 30 到 90 分钟的训练课中，其数值范围通常在 50 到 250。

您可以在 Team Pro 网络服务中的 [团队设置](#)>一般中编辑如何查看训练负荷。

# 您的 POLAR TEAM PRO 护理

为确保能延长 Polar Team Pro系统的使用寿命，遵循护理和保养指南是很重要的。

## POLAR PRO 传感器

- 从胸带上摘下传感器，并单独保存。
- 每次使用传感器后，使用室温的自来水冲洗。
- 勿将湿的 Polar Pro 传感器放入总台。
- 将传感器放入总台保存。
- 当传感器不是经常使用或长期保存，请定期充电防止传感器电池完全耗尽。

## 胸带

- 每次使用胸带后，使用室温自来水冲洗。
- 每使用五次后，用洗衣机在 40 ° C (104° F) 温度下清洗胸带。保持使用清洗袋（设备套装含清洗袋）。清洗前，从胸带上摘下传感器！
- 请勿使用漂白剂或织物柔软剂。
- 将胸带存放于 Polar Team Pro 包里，具备通风孔的口袋里。
- 当胸带是潮湿时，请不要存放於包里。

## POLAR PRO TEAM总台

- 定期用湿布擦拭总台。
- 请勿在雨中或潮湿环境下使用。
- 请勿在阳光直射的环境下使用或放置总台。

## 技术参数

### POLAR PRO 传感器

电池型号：390 mAh 可充电锂电池

传感器材料：ABS 树脂、ABS 树脂 +30% 玻璃纤维、聚碳酸酯、不锈钢

胸带材料：38% 聚酰胺、29% 聚氨酯、20% 氨纶、13% 聚酯

操作温度：-10 ° C 至 +45 ° C (14 ° F 至 113 ° F)

### POLAR PRO TEAM 总台

电池型号：2800 mAh 可充电锂电池

总台材料：ABS 树脂+聚碳酸酯、聚碳酸酯、黄铜（片金）、钢、不锈钢、铝、低密度聚乙烯/热塑性橡胶

操作温度：0 ° C 至 +35 ° C (32 ° F 至 95 ° F)

## 重要安全性信息

### 交流电设备

使用标准壁装供电插座的产品均适用于下列注意事项。

若未遵循下列注意事项可能导致电击、火灾或设备损伤而出现重伤或死亡。

为您的设备选择合适的供电来源：

- 仅使用您的设备配套的，或授权维修中心提供的电源供应设备和交流电线。
- 电源适配器仅可用于室内。
- 确认您的插座提供电源类型与电源供应器设备相符（依照电压 [V] 和频率 [Hz]）。若您不确定您住所的供电类型，请咨询专业电工。
- 请勿使用非标准电源来源，如发电机或换流器，即便电源和频率一致。仅适用壁装电源插座提供的交流电。
- 请勿让您的壁式插座、延长线、电源板或其他电源插座过度负荷。请确认上述设备可以负荷本设备（按电源供应设备所显示的）和其他设备在同一电路上接通的总电流（安培 [A]）。

请避免损害电源线和电源：

- 请勿踩踏电源线。
- 请勿划割或屈曲电源线，尤其它们与电源插座、电源供应设备、和设备连接时。
- 请勿拉扯、打结、屈曲或以其他方式损害电源线。
- 请勿将电源线靠近热源。
- 请让孩子和宠物远离电源线。请勿让他们啃咬或咀嚼电源线。
- 当拔出电源线时，捏住插头拔出 --- 切勿拉拽电源线。

若电源线或电源供应器有任何损坏，请立即停止使用。雷雨期间或长时间未使用，请拔出设备插头。

搭配交流电线需要连接供电电源的设备需依照下方操作指南连接电源线：

1. 将交流电线插入电源供应设备直至结束。
2. 将交流电线另一端插入壁装电源插座。

## 电池供电设备

使用充电式或一次性电池的产品均适用于下列注意事项。

电池使用不当可能导致电池液体泄露、过热或爆炸。泄露的电池液体具有腐蚀性，可能有毒性。它可导致皮肤或眼睛灼伤，且吞食有害。

仅可充电电池：

- 仅使用产品配套充电器充电。

## 无线设备

搭乘飞机或将无线设备打包放入行李准备安检时，将无线电设备电池取出或关闭无线设备电源（如果有开关键）。只要电池已安装且无线设备处于打开状态（如果它有开关键），则无线设备像手机一样，可以传输射频能量。

## 所有设备

请勿尝试维修

请勿尝试拆装、打开、维修、或修改硬件设备或供电电源。此类操作可能有导致电击或其他危险事件的风险。任何尝试打开和/或修改设备的证据，包括剥离、凿孔、或移除任何标签将使有限质量保证失效。

## 窒息危险

本设备可能包含微小部件，可能导致 3 岁以下儿童的窒息危险。请让儿童远离微小部件。

## 法规信息

### POLAR PRO TEAM 总台

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



本产品符合 2004/108/EC 和 2011/65/EU 指令。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。



本产品符合 2006/66/EC 和 2012/19/EU 指令。请把电池及电子设备分开弃置。



此标记表明本产品没有触电危险。

## 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 approué 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。

## POLAR PRO 传感器

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



本产品符合 1999/5/EC 和 2011/65/EU 指令。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。



本产品符合 2006/66/EC 和 2012/19/EU 指令。请把电池及电子设备分开弃置。



此标记表明本产品没有触电危险。

## 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 approué 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 级数字设备的限制。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 射频暴露限制。本设备符合 FCC 针对不受控环境的射频辐射暴露限制。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。

## 注意事项

Polar Team Pro 系统展示性能指标。Polar 产品旨在指引您在训练过程中的生理负荷程度，以及在训练期间及之后的恢复。它可测量心率、速度和距离。不拟定或默认将其用于其他用途。

此训练设备不适用于获得要求专业或行业精度的环境测量值。

## 训练时的干扰

### 电磁干扰和训练设备

如在电子设备附近，可能会受到干扰。WLAN 基站也可能引起训练过程中训练设备的干扰。为了避免不稳定的读数或异常行为，请远离可能的干扰源。

若训练设备搭配电子或电器组件，如 LED 显示屏、发动机和电动制动器，都有可能致干扰性离散信号。为解决上述问题，尝试下列方法：

1. 将传感器胸带从胸部拿走，按照平常方法使用训练设备。
2. 移动训练设备位置，直至您发现在该区域训练设备未显示离散读书或不闪烁心形符号。设备显示屏正前方通常干扰最强，然而显示器左侧或右侧则相对无干扰。
3. 将传感器胸带重新佩戴在胸部，尽可能在无干扰的状态下使用训练设备。

若训练装备和设备仍然无法一起正常工作，则可能是电噪音太强不适合无线心率测量。如欲了解更多信息，请访问 [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support)。

## 训练时将风险降到最小

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。如果您对这些问题中的任何一个回答“是”，建议您在咨询医生后再开始任何训练计划。

- 您在过去 5 年是否没有积极锻炼身体？
- 您是否有高血压或高胆固醇？

- 您是否在服用任何血压或心脏治疗药物？
- 您是否有呼吸问题的历史？
- 您是否患有任何疾病的症状？
- 您是否正处于严重疾病或药物治疗的恢复期？
- 您是否使用起搏器或其他植入式电子设备？
- 您是否吸烟？
- 您是否已怀孕？

注意除了训练强度，治疗心脏问题、血压、心理状况、哮喘、呼吸等症状的药物以及一些能量饮料、毒品、酒精和尼古丁也可能影响心率。

请务必关注您的身体在训练期间的反应。**如果您在训练时感到预期之外的伤痛或过度劳累，建议您停止训练，或降低强度后继续训练。**

**注意！** 如果您正在使用起搏器、除颤或其他植入式电子设备，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 Polar 的产品适合于所有起搏器或其他植入式设备，如起搏器。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，或者您怀疑是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。避免心率传感器和皮肤发生任何反应，隔着上衣佩戴，但需充分浸湿电极下方的衣物，确保操作无误。

在湿润和强烈磨损的共同影响下，可能会导致心率传感器的表面掉落黑色物质，这可能会使浅色衣服染上颜色。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。

## POLAR 有限国际保用

- 本保用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。
- 由 Polar Electro Oy/Inc. 发行 Polar 有限国际保用旨在保护在美国或加拿大购买本产品的客户。由 Polar Electro Oy/Inc. 发行 Polar 有限国际保用旨在保护在其他国家购买本产品的客户。
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. 向本设备的原始消费者/购买者保证，自购买日期起两（2）年内本产品在材料和工艺上无任何缺陷。
- 原始购物收据是您的购买凭据！
- 本保用并不涵盖电池、正常磨损、由滥用、误用、事故或不遵守注意事项而造成的损坏、不正确的维护、商业用途、破裂、损坏或刮伤的外壳/显示屏、臂套、弹性带和 Polar 服装。
- 本保用不涵盖由本产品引起或与之相关的任何损坏、损失、开支或费用，无论是直接的、间接的、附带的、后果性或特殊性的。
- 除非当地法律另有规定，二手购买的产品不享受两（2）年保用。
- 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 客服予以修理或更换。

任何产品的保用仅在最初销售该产品所处的国家/地区有效。

生产商 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。

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

© 2015 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, 芬兰。版权所有。未经 Polar Electro Oy 书面同意, 不得以任何形式或任何方式使用或复制本手册的任何部分。

本使用者手册或本产品包装上的名称和标志是 Polar Electro Oy 的商标。本使用者手册或本产品包装上标记® 的名称和标志是 Polar Electro Oy 的注册商标。Windows 是微软公司的注册商标, Mac OS 是 Apple Inc. 的注册商标。Bluetooth® 字样和标志是 Bluetooth SIG, Inc 注册商标。使用这些标记须经 Polar Electro Oy 授权。

iPad 是 Apple Inc. 的商标, 在美国及其他国家注册。Lightning 是 Apple Inc. 的商标

“Made for iPad” 指的是一款专门用于连接 iPad 的电子配件, 并且该配件已经过开发者认证并符合 Apple 的性能标准。Apple 不对该设备的运行或者是否符合安全和法规标准负责。请注意, 在 iPad 上使用这款配件可能会影响无线性能。

闪电接口和 A 型 USB:

闪电接口适用于 iPad Air 2、iPad mini 3、Retina 显示屏 iPad、iPad Air、iPad mini 2、iPad (4 代), iPad mini。

USB 适用于 iPad Air 2、iPad mini 3、Retina 显示屏 iPad、iPad Air、iPad mini 2、iPad (4 代), iPad mini。

iPad 和 Retina 是在美国及其他国家注册的 Apple Inc. 的商标。iPad Air、iPad mini、和 Lightning 是 Apple Inc. 的商标。

## 免责声明

- 本手册中的资料仅用于参考。由于生产商不断地提出开发计划, 手册中描述的产品将有所变化, 恕不另行通知。
- 关于本手册或者此处描述的产品, Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 不作任何陈述或保证。
- 对于由于使用本资料或此处描述的产品引起的, 或与其相关的任何直接或间接、后果性或具体损坏、耗损、花费或开销, Polar Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 均不承担责任。

1.2 CN 11/2016