

# 用户手册 - Polar F55 健身心率表

本说明书为英文版本的撮要，省略之部分请参阅英文版。  
本说明书以英文版作最终解释。

## PAGE 1

### 按钮



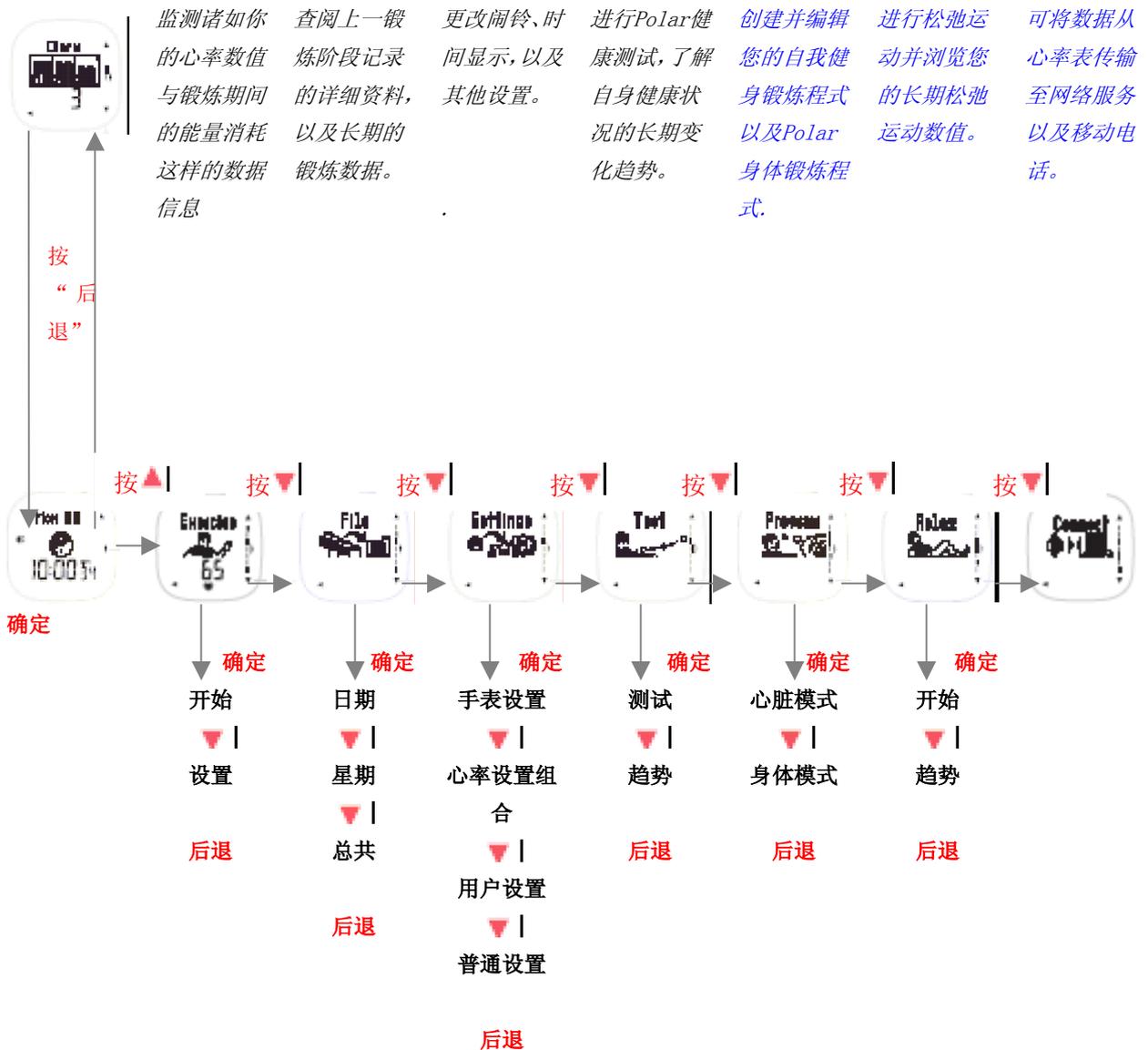
按 OK “确定” 按钮进入菜单。

按 ▲ / ▼ 按钮在菜单内转换。

按住 Back “后退” 按钮返回到时间显示模式。

Light - “夜光”

将已获取的锻炼数值与每周的锻炼目标进行对比，从而了解自己是否按计划实现了既定的健身目标。



**尊敬的客户：**

恭喜你购买了新款Polar健身心率表！

Polar健身心率表能够帮助你实现自己的健身目标。

Polar F55心率表具有Polar自我健身锻炼程式(Keeps U Fit - Own Workout Program)功能；它能帮助你制定个性化的训练计划，在锻炼期间进行日志记录，并能跟进你的健身进程。

该个性化程式是以你通过Polar健康测试所确定的当前有氧健康水平为基础的。输入程式的设置选项与锻炼期间的运动量，Polar F55心率表便会为你生成相应的锻炼计划。如果你在锻炼期间使用了Polar F55心率表，锻炼结束后，你即可查阅储存在电子日志中的数据信息。在日志模式下，你还能够用图表的形式将自己的健身进程与锻炼目标进行对比。此外，请于每月进行一至两次Polar健康测试，从而了解自身健康状况的长期变化趋势。

此用户手册包含有如何使用与保养本产品的必需信息。请你继续阅读本手册，以了解如何使用Polar心率表，以及如何获得最佳的使用效果！

请浏览我们的网站：Polar健身教练网页 ([www.PolarFitnessTrainer.com](http://www.PolarFitnessTrainer.com))与[www.polar.fi](http://www.polar.fi)，以查找最好的产品与训练秘诀，或者享受我们为你提供的其他增值服务。

## **Page 5**

### 目录

<b>1. 开始锻炼 - 个性化的POLAR F55</b> .....	<b>8</b>
1.1 心率表的部件.....	8
1.2 心率表的按钮及显示符号.....	9
1.3 基本设置.....	11
1.4 如何测量心率.....	13
<b>2. 测试健康水平- 建立您自己的档案数据</b> .....	<b>15</b>
2.1 进行有氧健康测试.....	16
2.2 健康测试曲线图.....	19
<b>3. 设置锻炼目标 - 创建健身锻炼程式</b> .....	<b>21</b>
3.1 KEEPS U FIT自我健身锻炼程式.....	21
3.1.1 创建自我健身锻炼程式.....	22
3.1.2 查阅与编辑锻炼程式.....	24
3.1.3 程式设置.....	30
3.1.4 程式更新.....	32
3.2 POLAR 身体程式.....	33
3.2.1 创建您的身体程式.....	34
3.2.2 浏览、编辑您的身体程式.....	35
3.2.3 身体程式设置.....	38

## **PAGE 6**

<b>4. 实现锻炼目标- 开始锻炼</b> .....	<b>39</b>
4.1 如何开始记录锻炼数据.....	39
4.2 锻炼期间的心率表功能.....	40
4.3 停止锻炼.....	47
4.4 锻炼设置.....	48
4.5 OWNZONE个人运动区功能.....	52
<b>5. 运动成绩跟进</b> .....	<b>55</b>
5.1 日志档案.....	55
5.2 每周档案.....	58
5.3 全部档案.....	59
5.4 日志.....	61
5.5 每周及每月成绩跟进.....	64
<b>6. 放松- 进行自我放松</b> .....	<b>66</b>
6.1 进行松弛运动.....	66
6.2 结果描述.....	68
6.3 松弛趋势.....	70
<b>7. POLAR应用软件的其他优点 - 数据传输</b> .....	<b>72</b>
<b>8. 设置</b> .....	<b>73</b>
8.1 手表设置.....	73
8.2 心率设置.....	81
8.3 用户设置.....	82
8.4 普通设置.....	86

## **PAGE 7**

9. 保养及维修.....	88
10. 注意事项.....	90
10.1 使用Polar心率表时可能遇见的干扰.....	90
10.2 如何在使用心率表进行锻炼时，讲潜在风险降至最低.....	91
11. 常见问题解答.....	92
12. 技术说明.....	94
13. Polar有限质量国际保证卡.....	96
14. 责任声明.....	97
15. 索引.....	98

### 1. 开始锻炼 - 个性化的 POLAR F55

#### 1.1 心率表的部件

Polar健身心率表套装有以下几个部件组成：



##### **心率表**

心率表具有Polar自我健身锻炼程式(Keeps U Fit - Own Workout Program)功能。通过用心率表，你能够创建、更新与跟进属于自己的锻炼程式。

##### **Polar WearLink™密码 心率传输带**

心率传输带的**连接器**能够将你的心率数值传输至心率表上。



**弹性带**背面的电极部分能够探测到你的心率讯号。

#### **附有快捷指南的用户手册**

此用户手册含有如何使用你的Polar心率表的必要信息。锻炼期间，你可以随身携带快捷指南中所包含的功能指示图，以便快速查询。

#### **数据传输**

您的Polar健身心率表具备心率表与PC电脑间的数据传输功能。如果您想获得更多信息，请参见 **POLAR 应用软件的其他优点 - 数据传输** 一章。

## PAGE 9

### 1.2 心率表的按钮及显示符号

**注意:** 按一下按钮 (大约1秒钟) 与按住按钮较长时间 (至少2秒钟) 的作用有所不同。

#### Light—夜光照明按钮

- 开启夜光照明功能。

在时间显示模式下, 或者在锻炼记录期间, 按住夜光照明按钮, 你即可锁定除夜光照明按钮之外的所有按钮, 或者解除对这些按钮的锁定。请按住夜光照明按钮, 直至萤幕显示

“按钮已锁定 (Buttons Locked)” 或 “按钮锁定已解除 (Buttons Unlocked)” 为止。

#### Back —后退按钮

- 退出当前所显示的菜单, 并返回至上级菜单模式。
- 取消所选数值, 保留原有设定。
- 关闭闹铃功能。

如果按住 “后退” 按钮, 你即可:

- 从任何菜单下返回至时间显示模式。
- 自时间显示模式进入手表设置模式。



#### 心触式免按功能

在锻炼期间, 当你把心率表置于心率传输带的Polar标志附近时, 心率表的萤幕上会出现时间显示。



#### ▲ — “▲向上” 按钮

- 在菜单或选项模式下向上移动
- 当萤幕显示+时, 增加闪烁的所选数值

如果按住 “▲向上” 按钮, 你即可:

- 在时间显示模式下切换萤幕显示
- 在锻炼记录模式下切换萤幕上行的显示信息

#### OK—“确定” 按钮

- 在时间显示模式下进入菜单
- 进入萤幕所显示的菜单
- 确认所选设置

如果按住 “确定” 按钮, 你即可自时间显示模式开始进行锻炼记录的操作。



- 在菜单或选项模式下向下移动
- 当萤幕显示-符号时, 减少闪烁的所选数值

如果按住 “▼向下” 按钮, 你还能够自时间显示模式下切换不同的时区。

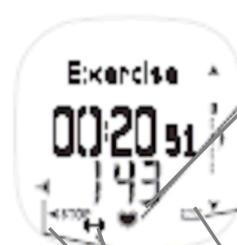
## PAGE 10

### 心率表的显示符号



菜单级别指示标可以显示菜单项的数目。浏览菜单时，符号  表示的是你当前所处的菜单级别。符号  则表示所有菜单项的数目。

在心率表的设置引导过程中，符号  的数目表示设置选项的总数，而闪烁的  符号则表示你当前正在进行调整的相关设置。



 具有外框的心形符号表示密码心率传输。更多信息，请参阅“如何测量心率”一章。

 记录符号表示锻炼记录功能已开启。

 声音符号表示在锻炼菜单下偏离目标心率区的响闹警示功能已开启。更多信息，请参阅“锻炼期间的心率表功能”一章。

 哑铃符号代表身体锻炼程式。



 信封符号提示你查阅自上星期以来或自上次进行Polar健康测试后的锻炼数据。更多详细信息，请参阅第41页，“每周与每月跟进”一章。

 电池符号表示心率器的电量较低。更多详细信息，请参阅“保养及维修”一章。

 闹铃符号表示闹铃功能已开启。更多详细信息，请参阅“手表设置”一章。

月相盘指示器：

 上弦月 - 如果萤幕上显示少于一半的月亮符号，代表月相盘在增加。

 满月 - 萤幕上显示整个月亮。

 下弦月 - 如果萤幕上显示少于一半的月亮，代表月相盘在减少。

 新月 - 萤幕上不显示月亮。

## **PAGE 11**

### **1.3 基本设置**

当你初次使用心率表时，请自基本设置模式开始进行操作。激活萤幕显示为空白的心率表只需一次便可完成。一旦你开启了心率表，便无法再将它关闭。

或者，你亦可以通过个人电脑将基本设置传输至心率表上。更多详细信息，请参阅“数据传输”一章。

**注意：**输入准确的基本设置是十分重要的步骤，因为它们会对Polar自我健身锻炼程式的精确性产生影响。

1. 按下任意按钮开启心率表，萤幕将出现数字显示。按下“确定”按钮。
2. 萤幕显示“欢迎来到 Polar 健身世界(WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD)”。按下“确定”按钮开始进行设置。
3. **语言设置(Language)：**按下“▲/▼”按钮，选择语言。
4. 萤幕显示“开始进行基本设置(START WITH BASIC SETTINGS)”，按下“确定”按钮开始进行基本设置。
5. **时间设置(Time)：**按下“▲/▼”按钮，选择12小时(12H)或24小时(24H)制时间显示模式，然后按下“确定”按钮。

**12小时制时间显示模式(12H)：**心率表显示1至12am，或者1至12pm的时间模式。此时，在日期设置与出生日期设置模式下，你需要先设定月份数值，后设定日期数值(mm. dd)。

- 按下“▲/▼”按钮，选择上午AM/下午PM，然后按下“确定”按钮。
- 按下“▲/▼”按钮，选择小时数值(hours)，然后按下“确定”按钮。
- 按下“▲/▼”按钮，选择分钟数值(minutes)，然后按下“确定”按钮。

**24小时制时间显示模式(24H)：**心率表显示0至23点的时间模式。此时，在日期设置与出生日期设置模式下，你需要先设定日期数值，后设定月份数值(dd. mm)。

- 按下“▲/▼”按钮，选择小时数值(hours)，然后按下“确定”按钮。
- 按下“▲/▼”按钮，选择分钟数值(minutes)，然后按下“确定”按钮。

## **PAGE 12**

6. **日期设置(Date)**: 按下 “▲/▼” 按钮，选择月份数值(mm)或者日期数值(dd)，然后按下“确定”按钮。
  - 按下 “▲/▼” 按钮，选择日期数值(dd)或者月份数值(mm)，然后按下“确定”按钮。
  - 按下 “▲/▼” 按钮，选择年份数值(yy)，然后按下“确定”按钮。
  
7. **单位设置(Units)**: 按下 “▲/▼” 按钮，选择公斤与厘米(KG/CM)，或者磅与英尺(LB/FT)，然后按下“确定”按钮。

**注意:** 单位设置亦会对能量消耗的显示方式产生影响。如果你选择了磅与英尺(LB/FT)，心率表将以卡(Cal)作为能量消耗的显示单位；如果你选择了公斤与厘米(KG/CM)，心率表则将以千卡(kcal)作为能量消耗的显示单位。
  
8. **体重设置(Weight)**: 按下 “▲/▼” 按钮，选择选择你的体重数值，然后按下“确定”按钮。

**注意:** 如果你选择了错误的测量单位，按住夜光照明按钮，你仍然可以更改单位设置。
  
9. **身高设置(Height)**: 按下 “▲/▼” 按钮，选择你的身高数值，然后按下“确定”按钮。

**注意:** 如果选择磅与英尺(lb/ ft)作为测量单位，你需要先输入英尺数值，再输入英寸数值。
  
10. **出生日期设置(Birthday)**: 按下 “▲/▼” 按钮，选择你的出生月(mm)或出生日(dd)，然后按下“确定”按钮。
  - 按下 “▲/▼” 按钮，选择日期数值(dd)或者月份数值(mm)，然后按下“确定”按钮。
  - 按下 “▲/▼” 按钮，选择年份数值(yy)，然后按下“确定”按钮。
  
11. **性别设置(Sex)**: 按下 “▲/▼” 按钮，选择男性(MALE)或者女性(FEMALE)，然后按下“确定”按钮。
  
12. 最后心率表提示“设置完成?(SETTINGS OK?)”。按下 “▲/▼” 按钮，选择是(YES)或否(NO)，然后按下“确定”按钮。

选择“是”，你即可对相关设置加以确认，并开始使用心率表。

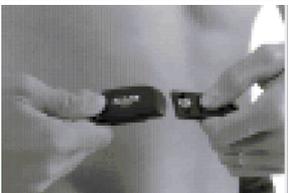
选择“否”，你可以继续更改基本设置。按下“后退”按钮，直至心率表返回至你所需更改的设置模式。

## **Page 13**

### **1.4如何测量心率**

如需测量心率，你必须佩戴好心率传输带。

密码心率传输能够避免由附近的其他心率表而引起的干扰。为了保证心率讯号的搜寻顺利进行，请将心率表与心率传输带的距离保持在3英尺/1米以内。同时，请确保你没有靠近其他同样佩戴心率表的人士，或者附近没有其他任何电磁干扰源（更多关于使用Polar心率表时可能遇见的干扰的信息，请参阅“注意事项”一章）。

	1. 用自来水将心率传输带的电极部分打湿，请确认它们已经被充分湿润。
	2. 将心率传输带的连接器扣在弹性带上，并将连接器上的大写字母 <b>L</b> 放置在弹性带上的单词 <b>LEFT</b> （左侧）上，然后用力扣上带扣。

## PAGE 14

	<p>3. 调节弹性带的长度，使其贴身舒适。将弹性带围于胸部（恰好在胸肌下方），然后扣上第二道带扣。</p>
	<p>4. 检查湿润的电极部分是否紧贴你的皮肤，同时 Polar 标志应处于正中直立的位置。</p>
	<p>5. 佩带心率表的方式与佩戴普通手表的方式相同。在时间显示模式下，按下“确定”按钮进入菜单模式。萤幕会显示“<b>锻炼模式(Exercise)</b>”，同时心率表将开始自动搜索心率讯号。你的心率读数与具有外框的心形符号♥将于最长15秒的时间内出现在显示萤幕上；心形符号的外框表示密码心率传输。</p> <p>虽然心率表已开始心率测量，但只有在进行锻炼后，心率表才会开始记录相关的心率数据。关于如何记录心率及其他锻炼数据的信息，请参见<b>实现锻炼目标- 开始锻炼</b>一章。</p> <p><b>注意：</b>如果心率表没有接收到心率讯号，萤幕会显示读数--/00。请检查心率传输带的电极部分是否湿润，或者弹性带是否松紧适度。请将心率表置于胸前，靠近心率传输带上Polar标志的位置，心率表会再次开始搜寻心率讯号。</p>

### **2. 测试健康级别- 建立您自己的档案数据**

个人有氧健康指数是Polar 健身心率测试的结果，这个测试简单、安全并且可以快速测量您的有氧健康指数。个人有氧健康指数是根据您的心率和休息时的心率变动性、以及您的性别、身高、体重后测定的个人运动强度。个人有氧健康指数是与最高摄氧量指数(ml/kg/min)比较后得到的数值，该指数常用于描述有氧健身运动。

有氧健身运动（心脏血管运动）与您的心血管系统向身体传输氧气的的能力密切相关。如果您的心脏越强健越高效，那么您的有氧运动就越有成效。成功的有氧运动有很多好处。例如，有氧运动可以降低您得心血管疾病、中风以及高血压的风险。如果您希望提高您的有氧健身效果，您至少需要进行六周的常规锻炼，这样您的个人有氧健身指数才会产生显著的变化。较少锻炼的人会更快的有所提高，而平时锻炼较多的人反而需要更长的时间才可以有所提高。

有氧健身运动是锻炼较多肌肉群的最好方式。有氧健身运动包括诸如行走、跑步、骑自行车、划船、游泳、溜冰以及越野滑雪。

为了可以确定您现在的身体健康等级，您应该在开始的两周内对您的个人有氧健身指数进行多次测量，以达到一个较为可靠的基数。随后，每隔一个月进行一次测量，以跟进您的健身效果。

Polar健身测试以健康的成年人作为测试对象。

## **PAGE 16**

### **2.1进行有氧健康测试**

**注意：**在进行Polar有氧健康测试之前，你必须首先在用户设置菜单下（参阅手册第68页）输入你的个人资料与长期运动强度水平，并且佩戴好心率传输带（参阅手册第12页）。

进行健康测试将会花费你3-5分钟的时间。

为获得可靠的测试结果，需要符合以下基本要求：

- 只要测试环境安静，此项测试可以随处进行，无论在家中、办公室、还是在健身俱乐部都可以。周围不应有噪音干扰（例如：电视、广播或电话等），并且没有旁人与你交谈。
- 每次重复测试的地点、时间及环境应保持一致。
- 在测试前2-3小时内，请不要吸烟与过量进餐。
- 在测试当天或者前一天，请避免剧烈运动、饮酒或服用药物兴奋剂。
- 在测试前，**请平躺并放松**1-3分钟。

1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮，萤幕会显示“**锻炼模式(Exercise)**”。
2. 按下“/”按钮，直至萤幕显示“**测试模式(Test)**”为止，然后按下“确定”按钮。
3. 按下“/”按钮，选择“**测试(TEST)**”选项，然后按下“确定”按钮。

## **PAGE 17**

如果你尚未在用户设置菜单下设定自己的长期运动强度水平，心率表会显示“**活动(Activity)**”。请按下“  ”按钮，选择“**极高(TOP)**”、“**高(HIGH)**”、“**中(MODERATE)**”或“**低(LOW)**”选项，按“确定”按钮。

强度等级是对您自身运动强度的测定。请选择在过去三个月内最能代表您运动强度的选项。

**极高:**您每周至少进行5次高强度的定期锻炼。例如，您锻炼是为了在竞技运动中有更好的表现。

**高:**您每周至少进行3次高强度的定期锻炼。例如，您每周要跑步6—12英里/10—20千米，或者您每周参加3—4个健身课程或有氧锻炼课程，或者您每周要进行2—3小时与上述运动相当的体育运动。

**中:**您定期参加休闲运动。例如，您每周跑步3—6英里/5—10千米，或者您每周参加1—2个健身课程或有氧锻炼课程，或者您每周要进行1/2—2小时与上述运动相当的体育运动，或者您的工作中需要适度的运动强度。

**低:**您不定期参与有计划的休闲运动或高强度体育锻炼。例如，您行走仅仅是为了娱乐或者您偶尔进行会产生深呼吸或排汗的充分锻炼。



先进行**健康测试**，萤幕上开始显示您的心率数值。随着箭头的增加，代表健康测试正在进行。保持放松。将双手保持在身体两侧并且减少身体的移动并减少与其他人的交谈。



你当前的个人有氧健康指数(最高摄氧量(VO2max)，单位：毫升/公斤/分钟)  
-你的健康水平（更多详细信息，请参阅“有氧健康分类表”一章）  
测试日期

**注意：**

- 如果心率表显示“**用户设置遗漏 (USER SETTINGS MISSING)**”，这表示你遗漏了某些用户设置。请按下“确定”按钮，以完成所有用户设置的设定。更多信息，请参阅“用户设置”一章。
  - 按下“后退”按钮，你即可在测试过程中随时中止测试。心率表会显示“**健康测试失败 (Fitness Test Failed)**”数秒钟，同时你的最新个人有氧健康指数 (OwnIndex) 将不会被替换。
  - 如果心率表在测试开始时或者测试过程中无法成功探测到你的心率，健康测试将告失败。检查心率传输带的电极部分是否湿润，弹性带是否松紧适度。
4. 按下“确定”按钮，心率表会提示“**更新用户设置? (UPDATE USER SET?)**”。
  5. 按下“▲/▼”按钮，选择**是 (YES)**或**否 (NO)**，然后按下“确定”按钮。只有在你获取了通过实验室所测得的最高摄氧量 (VO2max) 数值，并且它与通过个人有氧健康指数所确定的有氧健康类别相差较大的情况下，你方可选择否 (No)。此时，心率表只会将你的个人有氧健康指数记录至健康测试曲线图中。若选择是 (Yes)，心率表则会将你的个人有氧健康指数分别记录至用户设置与健康测试曲线图中。
  6. 继续进行操作，以查阅健康测试曲线图；或者，按住“后退”按钮，心率表即可返回至时间显示模式。

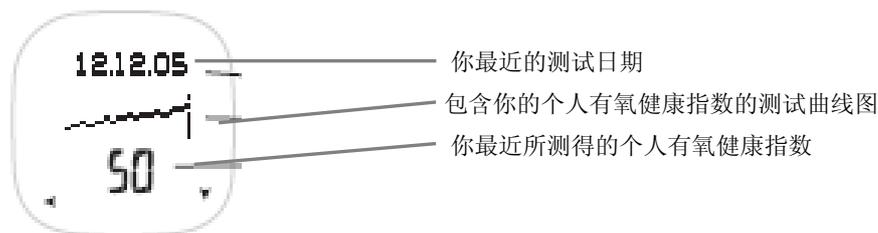
## **PAGE 19**

### **2.2健康测试曲线图**

健康测试曲线图包含有所测得的个人有氧健康指数。在健康测试曲线图中，你能够查阅最近测得的 47 组个人有氧健康指数。当健康测试曲线图的记录已满时，最新测得的个人有氧健康指数将取代原先的旧数值。如果你想长时间地储存锻炼数据，请将健康测试曲线图传送至 Polar 健身教练 (Polar Fitness Trainer) 服务网页上。更多详细信息“数据传输”一章。

1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮。
2. 按下“▲/▼”按钮，直至萤幕显示“测试模式(Test)”为止，然后按下“确定”按钮。
3. 按下“▲/▼”按钮，选择“测试曲线图(TREND)”选项，然后按下“确定”按钮。

萤幕会显示下列信息：



按下“▲/▼”按钮，即可查阅测试数值。

按住“后退”按钮，心率表即可返回至时间显示模式；或者，你亦可以继续删除个人有氧健康指数的操作。

#### **如何删除个人有氧健康指数**

1. 按住夜光照明按钮，开始删除所选的个人有氧健康指数，
2. 心率表会提示“删除数值？(DELETE VALUE?)”。按下“▲/▼”按钮，选择是(YES)或否(NO)。
3. 按下“确定”按钮，心率表将返回至测试曲线图的主查阅模式。

## PAGE 20

### 有氧健康测试结果

在比较你的个人数值及有关变化时，Polar健康有氧测试的结果，即你的个人有氧健康指数(OwnIndex)具有重要的意义。个人有氧健康指数(OwnIndex)同样可以根据你的性别与年龄加以区分。在下表中查找你的个人有氧健康指数(OwnIndex)，并与相同年龄及性别人士的相关情况进行对比，从而了解你自己目前的心血管健康状况。

	年龄 周岁	1 很弱	2 弱	3 一般	4 正常	5 好	6 很好	7 优秀
男 性	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	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

上述有氧健康分类表是以项有关调查研究的文献评论为依据的，此项调查以美国、加拿大以及欧洲七国的健康成人作为研究对象，直接测量他们的最大摄氧量。参考文献：：《年龄介于6岁与75岁间的男性及女性的有氧健康标准》

### **3.1 KEEPS U FIT -自我健身锻炼程式**

Polar自我健身锻炼程式是以你当前的有氧健康水平为基础的；它能引导你进行适量的运动，从而实现个人的健身目标。

个性化的Polar自我健身锻炼程式能够帮助你制订锻炼计划，向你建议适合的累计锻炼持续时间、能量消耗数值、以及在不同强度的运动心率区内的锻炼持续时间。该程式考虑到了你当前的健康状况、你个人的健身目标、以及你每周计划锻炼的次数。基于上述数值，你即可确定每日与每周的锻炼目标。该程式还能为你制订每周锻炼的次数与消耗的热量、锻炼的累计数量、每次锻炼的持续时间、以及每次锻炼时的运动强度。

在锻炼期间使用心率表，你可以查阅本周记录在电子日志中的锻炼数据。在日志模式下，你可以将每周的锻炼进程与健身目标进行比较，从而了解自己是否按计划实现了每周的既定目标。在档案模式下，你能够查阅更多锻炼期间的详细数据。为了监测自身健康状况的长期变化趋势，请于每月进行一至两次健康测试，并通过健康测试曲线图对本次测试与上次测试的所得数值进行比较。

#### **Polar自我健身锻炼程式纵览**

##### **进行Polar健康测试，从而检测你的健康水平**

→ 结果：你当前的身体健康状况（个人有氧健康值数）

##### **创建自我健身锻炼程式**

→ 结果：你的每日与每周的锻炼目标

##### **根据程式进行锻炼**

→ 结果：生成锻炼档案

##### **通过电子档案跟进每周的锻炼进程**

→ 结果：你每周的健康状况

监测健康状况的长期变化趋势

### 3.1.1 创建自我健身锻炼程式

通过阅读本章节，你能够逐步学会创建属于自己的自我健身锻炼程式。

为获取准确的锻炼程式，请首先按照“**测试健康水平- 建立您自己的档案数据**”一章的说明指示，开始测量自身的健康水平。

1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮，萤幕会显示“**锻炼模式(Exercise)**”。
2. 按下“▲/▼”按钮，选择“**程式模式(Program)**”选项，然后按下“确定”按钮。
3. 按下▲/▼按钮，选择**心脏功能(Cardio)**，然后按下“确定”按钮。
4. 按下“▲/▼”按钮，选择“**创建程式(CREATE)**”选项，然后按下“确定”按钮。

**注意：**

15 如果你此前尚未进行Polar有氧健康测试，或者上次健康测试始于六个月前，心率表会显示“**个人有氧健康指数遗漏，使用预设数值(OWN INDEX MISSING. DEFAULT USED)**”。此时按住“后退”按钮，心率表即可返回至时间显示模式；然后请按照第49页“Polar有氧健康测试 — 个人有氧健康指数”一章的说明指示，开始进行健康测试。或者，心率表亦可使用原先预设的Polar有氧健康测试结果，即个人有氧健康指数；但是，此时心率表所建议的不同强度的运动心率区内的运动量并不准确。

19 如果心率表显示“**开始进行基本设置(START WITH BASIC SETTINGS)**”，这表示某些基本设置仍然缺少相关的设定。按下“确定”按钮，以完成所有的设置。更多详细信息，请参阅“基本设置”一章。

如果你已于此前创建了锻炼程式，心率表则会提示“**覆盖当前程式？(OVERWRITE CURRENT?)**”。请按下“▲/▼”按钮，如果你选择**是(YES)**，即可开始创建新程式；或者，如果你选择**否(NO)**，即可取消创建新程式的操作；最后请按下“确定”按钮。

## **PAGE 23**

5. **个人有氧健康指数 (OwnIndex)**: 心率表所确定的你当前的身体健康水平会对锻炼程式所建议的不同强度区内的运动量有所影响。

3 如果你已经进行过Polar健康测试, 萤幕会显示你最近一次所测得的个人有氧健康指数。如果通过此前定期进行的其他健康测试, 或者通过实验室中的临床测试, 你已测定了自己的最大摄氧量 (VO2max, 单位: 毫升/公斤/分钟), 那么你可以使用“▲/▼”按钮来调节自己的个人有氧健康指数; 最后请按下“确定”按钮。

6. **锻炼目标 (Target)**: 根据你的锻炼目标: **获得最佳健康水平 (MAXIMIZE)**、**提高健康水平 (IMPROVE)**、**保持健康水平 (MAINTAIN)**, 按下“▲/▼”按钮, 以选择相应的程式等级, 最后请按下“确定”按钮。

### 获得最佳健康水平 (Maximize)

如果你的锻炼目标是获得当前最佳的有氧健康水平, 请选择“Maximize”选项。如果你已经持续定期地锻炼了至少10至12周的时间, 并且几乎天天进行运动, 那么对于你来说, “Maximize”的锻炼目标并非难以完成。此时, 锻炼程式会建议你每周分别进行四至六次、累计共约五小时的锻炼。

### 提高健康水平 (Improve)

如果你的锻炼目标是提高自己当前的有氧健康水平, 请选择“Improve”选项。此时, 锻炼程式会建议你每周分别进行三至五次、累计共约三小时的锻炼。

### 保持健康水平 (Maintain)

如果你的锻炼目标是保持自己当前的有氧健康水平, 请选择“Maintain”选项。如果你最近没有进行过任何锻炼, 那么对于你来说, “Maintain”的锻炼目标无疑是一个合适的出发点, 并且甚至可以提高你的健康水平。此时, 锻炼程式会建议你每周分别进行两至三次、累计共约一个半小时的锻炼。

## PAGE 24



7. **锻炼次数 (Exe. Count)**: 基于你的个人有氧健康指数与所选锻炼目标, 心率表会就你每周应该锻炼的次数提出建议; 指示光标  表示的是心率表所建议的锻炼次数。

通过使用“ / ”按钮, 你亦可以对此建议数值进行调整, 然后按下“确定”按钮。

8. 最后, 心率表将显示“**你的个人锻炼程式 (YOUR PERSONAL PROGRAM)**”, 以及你每周的锻炼目标数秒钟。

如果你想要查阅自己的锻炼目标, 请按照“你每周的锻炼目标”一章的指示继续进行。或者, 按住“后退”按钮, 心率表即可返回至时间显示模式。

### 3.1.2 查阅与编辑锻炼程式

本章节将指导你如何在程式编辑菜单下查阅与编辑 Keeps U Fit – 个人健身程式。

3. 自时间显示模式进行操作, 按下“确定”按钮, 萤幕会显示“**锻炼模式 (Exercise)**”。
4. 按下“ / ”按钮, 选择“**程式模式 (Program)**”选项, 然后按下“确定”按钮。
5. Press the  /  buttons to select **CARDIO**. Press OK.
6. 按下“ / ”按钮, 选择“**编辑程式 (EDIT)**”选项, 然后按下“确定”按钮。

**注意:** 如果你尚未创建锻炼程式, 萤幕会显示“**空白 (Empty)**”, 同时心率表会建议你创建新程式。更多详细信息, 请参阅“**KEEPS U FIT自我健身锻炼程式**。”一章。

**你每周的锻炼目标**



**每周的锻炼目标(Weekly Targets)**

- 每周的目标锻炼次数
- 每周的目标累计锻炼持续时间
- 在每周锻炼期间，你累计的目标能量消耗数值(Cal/kcal)。

按下“▼向下”按钮继续进行操作。

**每周运动强度心率区(Weekly HR zones):** 根据程式中所选的锻炼目标，心率表将会在**低强度运动心率区(Light)**、**中等强度运动心率区(Moderate)**与**高强度运动心率区(Hard)**内分配你每周的目标锻炼时间。



显示条的高度表示此运动心率区内的每周锻炼目标。

- Hard 高强度运动心率区
- Moderate 中强度运动心率区
- Light 低强度运动心率区

 低强度运动心率区 (Light)

在低强度运动心率区\* (心跳次数为最高心率的60-70%) 内进行锻炼有助于增强体质, 提高健康水平。此外, 它还有助于增强基本耐力与进行运动恢复。

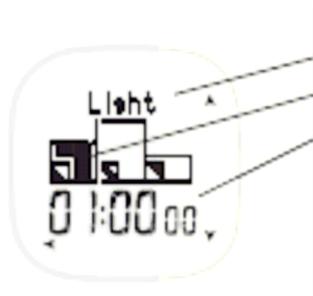
 中强度运动心率区 (Moderate)

在中等强度运动心率区 (心跳次数为最高心率的70-80%) 内进行锻炼尤其有助于提高身体的心血管健康状况。所有锻炼程式均包含在此运动心率区内的锻炼安排。

 高强度运动心率区 (Hard)

高强度运动心率区 (心跳次数为最高心率的80-90%) 适合进行持续时间相对较短的高强度运动。在高强度运动心率区内进行锻炼, 你会感觉呼吸沉重, 肌肉疲劳, 身体疲劳; 但是它有助于增强你的最高运动能力。只有以“提高健康水平(Improve)”与“获得最佳健康水平(Maximize)”为锻炼目的的程式才包含在此运动心率区内的锻炼安排。

按下“确定”按钮, 以查阅在不同运动强度心率区内的目标锻炼持续时间。



运动强度心率区的名称

表示此运动强度心率区的显示条加亮显示在萤幕上

在所选运动强度心率区内的目标锻炼持续时间

按下“▲/▼”按钮, 以查阅关于其他运动强度心率区的数据信息。

按下“后退”按钮, 你即可返回至“每周运动强度心率区(Weekly HR zones)”的主查阅模式。

按下“▼向下”按钮继续进行操作。

\* Polar目标心率强度是根据国际运动科学权威机构的建议进行修改定义的, 其中低强度运动心率区内的心跳次数可能会低于最高心率的60%。

### 你的锻炼目标

如果你是自时间显示模式进行操作，请重复步骤1至4（参阅第24页）；然后按下“▲/▼”按钮，直至螢幕显示“每周运动锻炼(Weekly Exercises)”为止。

**每周运动锻炼(Weekly Exercises)：**基于所选的锻炼次数，你每周的锻炼时间将被划分成持续时间各不相同的单独的锻炼阶段；根据锻炼持续时间的不同，锻炼阶段又可以分为**短时间的锻炼(SHORT)**、**正常时间的锻炼(NORMAL)**与**长时间的锻炼(LONG)**。



在**每周运动锻炼(Weekly Exercises)**模式下，你能够查阅每周进行锻炼的概要信息，锻炼的次数，以及相应的锻炼持续时间。如果你想查看自己每次锻炼时的健身目标，请按下“确定”按钮。

### 添加锻炼阶段至你的锻炼程式

如果你选择了“添加(ADD)”选项，请设置锻炼的**持续时间(Duration)**。

1. 使用“▲/▼”按钮，
2. 设置小时数值，
3. 按下“确定”按钮。
4. 使用“▲/▼”按钮，
5. 设置分钟数值，
6. 按下“确定”按钮。
7. 心率表显示“**锻炼消耗能量已更新(EXERCISE CALORIES UPDATED)**”。

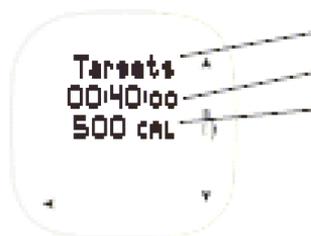
你的目标能量消耗数值将会自动更新，同时心率表会显示新增加的锻炼阶段的目标。



在**运动锻炼(Exercises)**模式下，你能够查阅心率表所建议的锻炼阶段的先后顺序。使用“▲/▼”按钮，你即可选择所需查阅的锻炼阶段。或者，你亦可以选择“添加(ADD)”选项，从而在锻炼程式中添加额外的锻炼阶段；然后按下“确定”按钮。

**注意：**新增加的锻炼阶段会自动添加至你每周的锻炼目标中；同时根据你的每周运动强度心率区的目标，心率表会自动计算出新增加的锻炼阶段的运动目标心率区。

**锻炼期间的目标 (Exercise Session Targets):**



- 锻炼的名称/目标
- 目标锻炼持续时间
- 在此锻炼期间，你的目标能量消耗数值

按下“▼向下”按钮继续进行操作。  
或者，按下“确定”按钮，你亦可以对锻炼期间的目标进行编辑，请按照第22页“编辑锻炼目标”一章的指示继续进行操作。  
或者，按住夜光照明按钮，你亦可以删除该锻炼阶段，请按照“删除锻炼阶段”一章的指示继续进行操作。

**运动目标心率区 (HR Zones Targets):** 每个锻炼阶段都将分为**低强度运动心率区 (Light)**、**中强度运动心率区 (Moderate)**与**高强度运动心率区 (Hard)**三部分。

按下“确定”按钮，以按照运动强度心率区查阅锻炼期间的目标。



- 运动强度心率区的名称
- 在所选运动强度心率区内的目标锻炼持续时间，不同运动强度心率区内的目标锻炼持续时间依据所选锻炼的类型会有所不同。

按下“▲/▼”按钮，以查阅关于其他运动强度心率区的数据信息。按下“后退”按钮，你即可返回至“运动强度心率区 (HR zones)”的查阅模式。  
或者，按下“确定”按钮，你亦可以对运动强度心率区内的目标锻炼持续时间进行编辑，请按照 “编辑锻炼目标”一章的指示继续进行操作。

### **编辑锻炼目标**

3. 萤幕显示“**编辑锻炼持续时间? (EDIT DURATION?)**”。按下“▲/▼”按钮，选择**是 (YES)** 或**否 (NO)**，然后按下“确定”按钮。  
若选择**是 (YES)**，萤幕将显示闪烁的小时数值；若选择**否 (NO)**，心率表将返回至锻炼目标查阅模式。
6. 按下“▲/▼”按钮，设置小时数值，然后按下“确定”按钮。
7. 按下“▲/▼”按钮，设置分钟数值，然后按下“确定”按钮。
8. 心率表显示“**锻炼消耗能量已更新 (EXERCISE CALORIES UPDATED)**”。你的目标能量消耗数值将会自动更新，心率表随后将返回至锻炼目标查阅模式。

**注意：**如果你更改了自己的锻炼目标，心率表会自动检查相应的锻炼持续时间，并切换已被修改的锻炼类型。同时，心率表会自动更新你每周的锻炼目标。

### **删除锻炼阶段**

在锻炼期间目标模式下按住夜光照明按钮，你即可删除选定的锻炼阶段。

3. 萤幕显示“**删除锻炼阶段? (DELETE EXERCISE?)**”。按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择**是 (YES)** 或**否 (NO)**，然后按下“确定”按钮。
4. 如果你选择**是 (Yes)**，心率表会提示“**ARE YOU SURE? (你是否确定?)**”。如果你并不想删除该锻炼阶段，请选择**否 (NO)**；若选择**是 (YES)**，相关档案即可被删除，最后请按下“确定”按钮。注意！锻炼阶段一旦删除便无法恢复。
5. 如果你选择**是 (Yes)**，心率表会返回至锻炼 (Exercises) 模式。按下“后退”按钮，你即可返回至每周运动锻炼 (Weekly Exercises) 模式。

如果你更改了自己的锻炼目标或者删除了锻炼阶段，你的每周目标也将会随之更新。心率表会显示“**程式目标已更新 (PROGRAM TARGETS UPDATED)**”，以确认锻炼程式已被更新修正。

### 3.1.3 程式设置

在程式设置菜单下您可转换个人运动区（自动确定您的目标心率区）以及开启或关闭程式，并可改变您的锻炼程式的名称。

1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮，萤幕会显示“**锻炼模式(Exercise)**”。
2. 按下“▲/▼”按钮，选择“**程式模式(Program)**”选项，按下“确定”按钮。
3. 按下▲/▼按钮，选择“心脏模式”(CARDIO)，按下“确定”按钮。
4. 按下“▲/▼”按钮，选择“**运动锻炼(EXERCISES)**”或者“**开启/关闭(ON/OFF)**”选项，按下“确定”按钮。

**注意：**如果你选择了“运动锻炼(EXERCISES)”选项，但却尚未创建任何锻炼程式，萤幕会显示“**空白(Empty)**”，请首先进行程式创建。更多详细信息，请参阅“*Keeps U Fit - Own Workout Program.*”一章。

5. 按下“▲/▼”按钮，选择**个人运动区**，**重命名**，或**开启/关闭**，按下“确定”按钮。

#### **个人运动区的开启或关闭**

个人运动区功能可以在锻炼开始时自动确定您的目标心率区。若您希望获得更多信息，请参见“**个人运动区**”一章。

按下▲/▼按钮，选择**开启或关闭**个人运动区，按下“确定”按钮。

**注意：**个人运动区功能选择会对所有锻炼程式产生影响。

## **PAGE 31**

### **重新命名锻炼阶段**

您可以使用8个字母对锻炼阶段进行重新命名。可以使用的字母包括：0-9，空格键，A-Z，a-z，- % / ( ) \* + . : ?

按下  /  按钮，选择您希望进行重命名的锻炼阶段，按下“确定”按钮。

- 带下划线并闪光的是可调整的字母，按下  /  按钮调整字符。
- 按下“确定”按钮选择字母。
- 按下“后退”按钮返回到您先前设定的字母。
- 按住“确定”按钮可以跳过对余下字母的编辑。
- 完成编辑之后，按下“确定”按钮。

### **开启或关闭程式功能**

按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择**开启 (ON)**或者**关闭 (OFF)**程式功能，然后按下“确定”按钮。心率表将返回至程式设置菜单。

**注意：**如果你关闭了程式功能，心率表在日志模式下将不会显示你的锻炼目标；此外，在锻炼模式下，你亦无法选择程式锻炼阶段。即使你关闭了程式功能，锻炼程式仍然会保留在心率表的记忆储存中。若需再次使用锻炼程式，请选择开启程式功能。

按住“后退”按钮可以返回到时间显示状态。

## **PAGE 32**

### **3.1.4 更新你的锻炼程式**

你可以使用两种方法对自己的锻炼程式进行更新：对当前程式中的锻炼阶段进行编辑，或者创建一个全新的锻炼程式。

如果自一开始你便感觉所设定的锻炼阶段难度太高或太低，你可以更改锻炼阶段中的目标设置。更多详细信息，请参阅第17页，“查阅与编辑锻炼程式”一章。

在下列情况下，你可以创建新的锻炼程式：

- 1 你能够按计划完成锻炼程式，并且身体的健康状况已经至少提高至下一个健康水平
- 2 你所创建的锻炼程式并不能改善身体的健康状况
- 3 你所创建的锻炼程式完成起来难度太高或者太低
- 4 你在执行锻炼程式期间遇见了一些其他问题，或者你的状态已有所改变。例如，你可以有更多的时间进行锻炼；你想提高自己的身体健康状况，而不仅是保持目前的健康水平。

## **PAGE 33**

### **1.2 Polar Body Workout 肌肉锻炼功能**

Polar肌肉锻炼功能™是您加强锻炼的向导。您可以在心率表上创建并编辑身体锻炼程式并可以在锻炼过程中根据已设定的进程进行锻炼。根据您的用户设置，心率表可以预设输出身体锻炼程式——包括动作、计数、重复次数以及强度推荐等。预设身体锻炼程式包含十种不同的运动。

如果您以前没有强度锻炼的经验，心率表预设身体锻炼程式是极佳的出发点。在这样的情况下，您可以在心率表预设程式下每周大约进行两次锻炼，并持续三个月。从较轻强度起步，随后当您感觉自己可以在保持正确锻炼方法的同时进入下一个强度等级的时候，您可以进入较高的强度。如果推荐重复次数是8—12的话，那么您可以尽量找出适合自己的重量，使用良好的锻炼方法并重复锻炼十次。

您可以在17个动作的范围内，对动作数目进行删除和增加，修改预设程式。一个程式中的最大动作数目为14。在预设肌肉锻炼程式下进行锻炼约三个月后，增加和删除动作数目，改变程式。

如果您希望获取更多关于锻炼动作的信息，请参见“Polar 身体卡”。修改肌肉锻炼程式之后您可以在网站 [www.PolarFitnessTrainer.com](http://www.PolarFitnessTrainer.com)上打印属于您自己的身体卡片。

**注意：**循环次数以及重量仅在锻炼记录模式下才会显示在萤幕上。每个人的预设动作和循环次数都是相同的。重量是根据您的体重和性别测算出来的。

## **PAGE 34**

### **3.2.1 创建你的肌肉锻炼程式**

1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮，萤幕会显示“**锻炼模式(Exercise)**”。
2. 按下“**▲/▼**”按钮，选择“**程式模式(Program)**”选项，然后按下“确定”按钮。
3. 按下“**▲/▼**”按钮，选择“**肌肉锻炼程式**”(BODY)，然后按下“确定”按钮。
4. 按下“**▲/▼**”按钮，选择“**创建程式(CREATE)**”选项，然后按下“确定”按钮。
5. 心率表显示“**肌肉锻炼**”(body exercise)并且您的肌肉锻炼程式在几秒中内就可以确定锻炼目标。

如果您想浏览身体锻炼程式目标，参见下页“**肌肉锻炼程式目标**”一章。

您可以通过按住返回按钮，返回到时间显示模式

注意：

如果心率表显示“**开始进行基本设置(START WITH BASIC SETTINGS)**”，这表示某些基本设置仍然缺少相关的设定。按下“确定”按钮，以完成所有的设置。更多详细信息，请参阅“基本设置”一章。

•如果你已于此前创建了锻炼程式，心率表则会提示“**覆盖当前程式?(OVERWRITE CURRENT?)**”。请按下“**▲/▼**”按钮，如果你选择**是(YES)**，即可开始创建新程式；或者，如果你选择**否(NO)**，即可取消创建新程式的操作；最后请按下“确定”按钮。

•如果您同时还创建了一个自我健身锻炼程式，目标身体锻炼时间、热量消耗以及锻炼计数将计入您的每周锻炼目标。您还可以在锻炼日志中浏览每周目标。

## PAGE 35

### 3.2.2 浏览和编辑肌肉锻炼程式

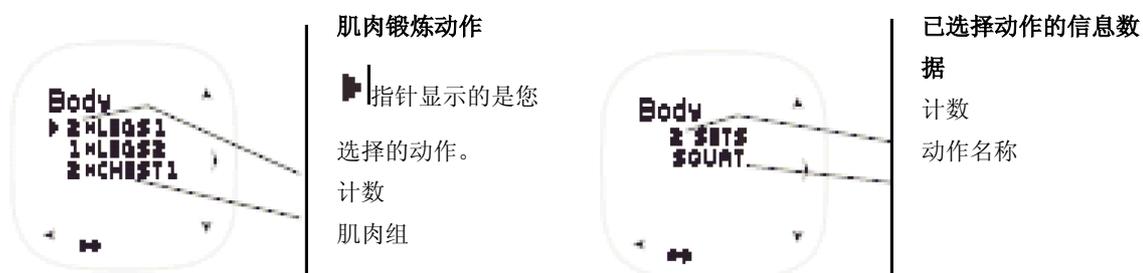
本章节记述的是如何浏览和编辑身体锻炼程式。

1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮，萤幕会显示“**锻炼模式(Exercise)**”。
2. 按下“▲/▼”按钮，选择“**程式模式(Program)**”选项，然后按下“确定”按钮。
3. 按下“▲/▼”按钮，选择“**肌肉锻炼程式(BODY)**”，然后按下“确定”按钮。
4. 按下“▲/▼”按钮，选择“**编辑程式(EDIT)**”选项，然后按下“确定”按钮。

**注意：**如果你尚未创建锻炼程式，萤幕会显示“**空白(Empty)**”，同时心率表会建议你创建新程式。更多详细信息，请参阅“**创建您的身体锻炼程式**”一章。

#### 您的肌肉锻炼目标

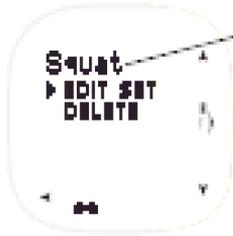
建议锻炼顺序下的身体锻炼结果与动作信息在萤幕上交替显示。



在肌肉锻炼状态，人的身体被分为六个肌肉组：腿、胸腔、三角肌、背部、手臂以及腹部（abs）肌肉群。

## PAGE 36

5. 按下 ▲/▼ 按钮选择动作，然后按下“确定”按钮。此外，按下“添加动作”（ADD MOVE）在肌肉锻炼程式中添加其他动作。按下“确定”按钮。



选择动作名称

6. 按下 ▲/▼ 按钮选择“编辑设置”（EDIT SET）或“删除”（DELETE），按下“确定”按钮。

### 编辑计数器

如果您的速率表处于时间显示状态，请重复步骤1-6。

7. **设置：**按下 ▲/▼ 按钮调整计数器（1-3）。按下“确定”按钮。速率表萤幕会显示“设置已更新”（SETS UPDATED）并返回到动作列表模式。

### 删除动作

如果您的速率表处于时间显示状态，请重复步骤1-6。

7. 萤幕上显示“删除动作？”（DELETE MOVEMENT?）。按下 ▲/▼ 按钮选择“是”（YES）或“否”（NO）按下“确定”按钮。

如果您选择“是”（YES），速率表萤幕会显示“动作已被删除”（MOVEMENT DELETED）并返回到动作列表模式。

### 添加动作

如果您的速率表处于时间显示状态，请重复步骤1-5。

6. 按下 ▲/▼ 按钮，选择**腿部、胸部、三角肌、背部、手臂或腹部**肌肉群。按下“确定”按钮。萤幕上可选择的动作列表与已选择的动作名称交替显示。

## PAGE 37



7. 按下 ▲/▼ 按钮，选择您希望锻炼的动作。按“确定”按钮。

8. **设置:**按下 ▲/▼ 按钮，调整计数器。按“确定”按钮。

心率表萤幕显示“动作已被添加” (MOVEMENT ADDED) 并且返回到动作列表模式。

**注意:**在身体锻炼程式中一个动作仅可出现一次。如果程式中包含了最多数目的动作 (14个动作) 或者包含了所有可选择的肌肉群，萤幕上会显示“无法添加” (ADDING NOT POSSIBLE)。如果您希望在身体锻炼程式中添加动作，删除现存的一些动作。

编辑您的身体锻炼程式之后，按下“返回” (Back) 按钮，返回到程式菜单。心率表确认编辑之后，萤幕上会显示“肌肉锻炼程式已更新” (Body Exercise Updated)。

按住返回按钮将返回到时间显示。

### 3.2.3 肌肉锻炼程式设置

在肌肉锻炼程式设置中，您可以选择开启或关闭身体锻炼程式，同时您也可以重新命名身体锻炼程式。

1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮，萤幕会显示“锻炼模式(Exercise)”。
2. 按下“▲/▼”按钮，选择“程式模式(Program)”选项，按下“确定”按钮。
3. 按下“▲/▼”按钮，选择“肌肉锻炼(BODY)”，按下“确定”按钮。
4. 按下“▲/▼”按钮，选择“设置(SETTINGS)”选项，按下“确定”按钮。
5. 按下▲/▼按钮，选择“重命名”(RENAME) 或者“开启/关闭”(ON/OFF)。按下“确定”按钮。

**注意:**如果您选择“设置”并且您还没有创建一个身体锻炼程式，萤幕会显示“无”。请先创建一个身体锻炼程式。若您希望获得更多信息，参见“创建您的身体锻炼程式”一章。

#### 重命名身体锻炼程式

您可以使用8个字符重新命名身体锻炼程式。

可选择的字符有：0-9, 空格键, A-Z, a-z, - % / ( ) \* + . : ?

- 带下划线并闪光的是可调整的字母，按下▲/▼按钮调整字符。
- 按下“确定”按钮选择字母。
- 按下“后退”按钮返回到您先前设定的字母。

- 按住“确定”按钮可以跳过对余下字母的编辑。
- 完成编辑之后，按下“确定”按钮

#### 选择开启或关闭身体锻炼程式

按下▲/▼按钮，选择开启(On)或关闭(OFF)身体锻炼程式。按下“确定”按钮

**注意:**如果您关闭了肌肉锻炼程式，在锻炼菜单下您将无法进入身体锻炼程式。甚至如果您关闭了身体锻炼程式，这个设置将同样保存于心率表的记忆中。开启身体锻炼程式，您将可以重新启用这个功能。

按住“返回”(Back)按钮可以返回时间显示。

在锻炼模式下，你可以查阅与储存自己的锻炼数据（例如心率数值、锻炼时间与能量消耗）。

### **4.1 如何开始记录锻炼数据**

1. 按照“如何测量心率”一章的指导说明，佩戴好心率传输带。如果你在锻炼期间佩戴了心率传输带，心率表便会自动计算出你所消耗的热量、以及其他基于所测心率的锻炼数据。
2. 自时间显示模式进行操作。按下“确定”按钮。
3. 萤幕会显示“**锻炼模式(Exercise)**”，同时心率表开始自动搜寻你的心率讯号，按下“确定”按钮。
4. “**锻炼模式(Exercise)**”与下个锻炼阶段的名称交替出现在萤幕上行的显示信息中。按下“/”按钮，选择“**开始(START)**”选项。按下“确定”按钮，开始进行记录锻炼数据；心率表亦开始记录你的锻炼时间。

此外，如果您希望进行未显示于第一行的其他锻炼内容，按下 / 按钮选择“**设置**”（**SETTINGS**）。按下“确定”按钮。

按下 / 按钮，选择“**锻炼**”（**EXERCISE**），按下“确定”按钮。

按下 / 按钮选择您希望进行的体育锻炼，按下“确定”按钮直至开始锻炼并且心率表开始进行锻炼计时。

## PAGE 40

- 如果萤幕显示“**个人运动心率区 (OwnZone)**”，请参阅“OWNZONE个人运动区功能”一章。
- 如果你想跳过个人运动心率区的测定步骤，而使用此前所确定的个人运动心率区，请按下“确定”按钮。在这种情况下，如果你此前尚未测定自己的运动心率区，心率表将使用基于你的年龄所计算出的心率区间。
- 如果您选择了程式锻炼，但是并不希望确定您的个人运动心率区，您可以在开始锻炼之前关闭个人运动心率区功能。另外，如果您选择了手动锻炼，您可以改变锻炼设置下的心率上下限设置。
- 如果萤幕显示“**开始进行基本设置 (START WITH BASIC SETTINGS)**”，这表示某些基本设置仍然缺少相关的设定。按下“确定”按钮，以完成所有的设置。更多详细信息，请参阅“基本设置”一章。

### 4.2 锻炼期间的心率表功能

**注意：**只有在秒表功能已开启至少一分钟的状态下，心率表才会储存你的锻炼数据。

#### 查阅时间显示

将心率表置于心率传输带的Polar标志附近，萤幕会显示当前时间与你的心率读数。

#### 查阅锻炼信息

使用“/”按钮，以浏览下列信息：

	<p><b>锻炼模式 (Exercise)</b></p> <p>锻炼持续时间</p> <p>以每分钟的心跳次数 (bpm)，或者以你的最高心率百分比 (%HRmax) 形式所显示的心率数值，具体情况根据你的设置而定。心形符号旁边的箭头指示符表示你的心率是低于还是高于自己的目标心率区。</p>
--	--



能量消耗

(Calories) (根据单位设置的不同,其显示单位可以是卡 Cal 或千卡 kcal)。目前你所消耗的能量数值。

Polar热量计算功能可以显示你在锻炼期间所消耗的能量数值。使用此功能,你可以针对自己的能量消耗(卡Cal/千卡kcal)设置每日或每周的锻炼目标,而无需考虑锻炼程式的设置。你可以跟进自己每次锻炼时、或每周所累计消耗的热量数值;或者你亦可以监测在所选锻炼期间内累计消耗的热量总值。

处于运动心率区内的锻炼时间 (In Zone) (如果心率上下限已开启,萤幕上才会显示)

如果您的个人运动心率区已启动, 符号会显示在萤幕上。你在运动目标心率区内的锻炼时间以每分钟的心跳次数 (bpm), 或者以最高心率百分比 (%HRmax) 的形式表示的目标心率区间, 具体情况根据您的个人的设置决定。



根据你的心率数值, 心形符号会向左侧或右侧移动。如果萤幕没有显示心形符号, 这意味着你的心率低于或高于自己的目标心率区。如果你已经开启了偏离目标心率区的响闹警示功能, 心率表还会发出响闹提示。



运动强度心率区 (HR zones)

(如果你选择了程式锻炼模式, 心率表则会显示你的运动强度心率区)

你在此运动强度心率区内进行锻炼的时间 运动强度心率区符号表示你此刻正在何种强度的运动心率区内进行锻炼。

如果你正在自己的运动目标心率区内进行锻炼, 表示此运动目标心率区的显示条会加亮显示在萤幕上。

锻炼目标 (Exercise Targets)

(如果你选择了程式锻炼模式, 心率表则会显示你的锻炼目标)

- 锻炼阶段的名称
- 目标锻炼持续时间
- 目标能量消耗数值 (卡 Cal 或千卡 kcal)



注意: 您的目标心率区是根据您的程式锻炼目标自动识别的。当您已经在个人运动心率区的范围内完成了所有的程式锻炼目标时间, 那么目标心率区间就会改变。举例来说, 如果您的锻炼包括中区间和高区间, 您的心率下限起初会根据您的中心率区间进行识别, 并且当你完成中区间的锻炼之后会改变到高区间。当您在所有区间内的锻炼时间都已完成, 那么心率区间会改变到低区间。



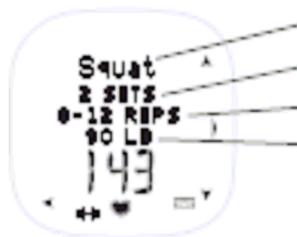
**身体锻炼** (如果您选择了身体锻炼程式就会在萤幕上显示出来)  
按下“确定”按钮, 开启身体锻炼程式。

按下“确定”按钮开始进行第一个动作的锻炼。  
另外, 按下 ▲/▼ 按钮可以选择您希望进行锻炼的动作。然后按下“确定”按钮。  
萤幕上会显示如下信息:

身体锻炼动作信息数据会在萤幕上按照表现顺序滚动显示。



**身体锻炼动作**  
指针所示的是您选择的动作。  
锻炼组数  
肌肉群

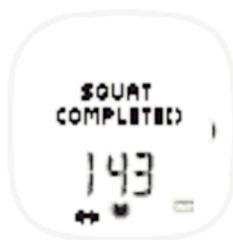


动作名称  
动作组数  
循环次数  
重量 (磅/公斤).  
如果心率表建议的重量对您来说并不合适, 您可以通过按 ▲/▼ 按钮进行选择。并按下“确定”按钮。

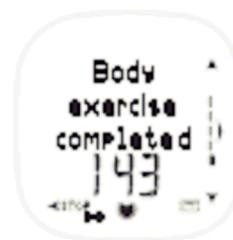


**选择动作的数据信息**  
锻炼组数  
动作名称

**提示:**如果您调整了重量, 那么您下次进行身体锻炼时心率表会使用您上次使用的同等重量。按照锻炼组数进行锻炼。请您在每组锻炼完成之后进行2-3分钟的恢复。您可以使用心触功能来核对日期, 跟进您的恢复时间。



当您完成了所有的锻炼组之后，按下“确定”按钮。“动作名称”以及“**锻炼完成**”的字样会显示在萤幕上，随后心率表会返回到动作列表显示。在完成了所有的锻炼组之后，这个动作会从动作列表中删除。此外，如果您不希望立刻完成所有锻炼组，可以按下“返回”按钮并且选择下一个动作。



当您完成了所有的动作以及锻炼组之后，萤幕上会显示“**肌肉锻炼已完成**”的字样。

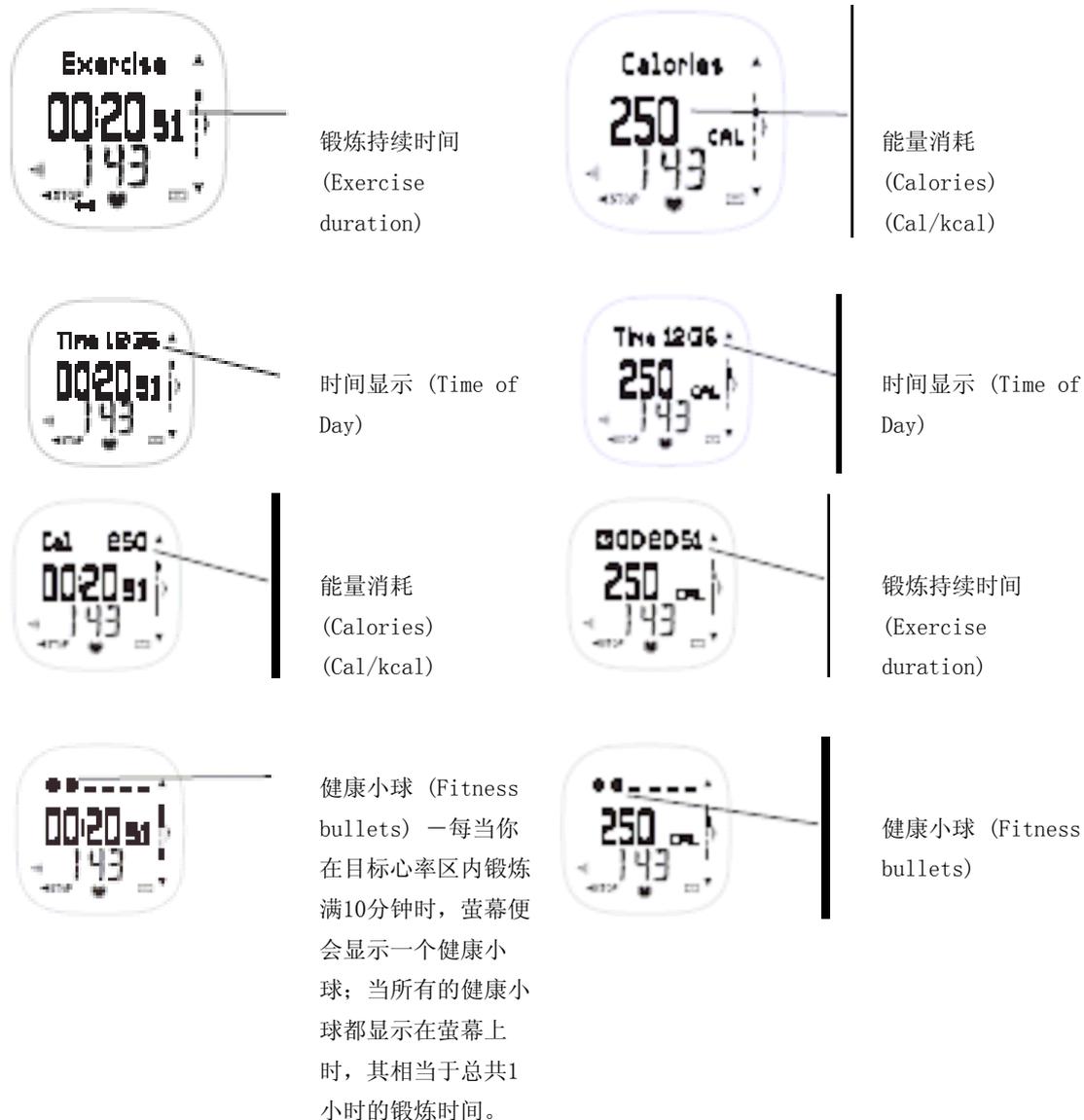
您可以继续进行锻炼，并通过按下  按钮获取其他锻炼信息。

另外，您可以通过按下“返回”按钮结束锻炼数据记录。

## PAGE 44

### 更改萤幕显示的锻炼信息

当萤幕显示锻炼模式 (Exercise) 与能量消耗 (Calories) 时, 按住 “▲向上” 按钮, 你即可更改上行的显示信息, 从而使心率表的萤幕显示更加个性化。



## **PAGE 45**

### **开启夜光照明功能**

按下夜光照明按钮，心率表的萤幕显示将被照亮数秒钟。

当萤幕显示夜间锻炼模式符号时，如果你开启了一次夜光照明功能，那么此后每当你按下任意按钮或者将心率表置于心率传输带的Polar标志附近时，心率表都会自动开启夜光照明功能，直至你结束锻炼记录为止。

### **开启或者关闭按钮锁定功能**

按住夜光照明按钮，你即可锁定除夜光照明按钮之外的所有按钮，或者解除对这些按钮的锁定。同时萤幕会显示“按钮已锁定(BUTTONS LOCKED)”或者“按钮锁定已解除(BUTTONS UNLOCKED)”。

### **中止锻炼**

你可以中止锻炼记录，暂时休息一下，喝些水或者进行其他活动。

1. 按下“后退”按钮，萤幕会显示你的当前心率数值。心率表暂停进行锻炼记录，萤幕上原先的记录符号被符号取而代之。
2. 按下“/“”按钮，以选择“继续(CONTINUE)”选项，然后按下“确定”按钮，从而继续记录你的锻炼数据。

## **PAGE 46**

### **在锻炼期间更改设置**

在锻炼记录期间，你可以更改心率表的设置；或者，你亦可以在修改设置时，暂停进行锻炼记录。

1. 如果你想在不停锻炼记录的情况下更改心率表的设置，请按住“确定”按钮。  
或者，如果你想先中止进行锻炼记录，请先按下“后退”按钮，再使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，以选择“设置 (SETTINGS)”选项；然后按下“确定”按钮。
2. 萤幕显示“偏离目标心率区响闹警示 (HR ALARM)”、“运动心率区 (HR LIMITS)”与“心率查阅 (HR VIEW)”。  
按下“▲/▼”按钮，以选择“响闹警示”、“运动心率区”或“心率查阅”选项，然后按下“确定”按钮。

**偏离目标心率区响闹警示 (HR alarm):** 使用“▲/▼”按钮，以选择 VOL 2 (大音量)、VOL1 (低音量)、或者 OFF (关闭响闹警示)，然后按下“确定”按钮。

**运动心率区 (HR limits):** 如果你正使用 OwnZone 个人运动区或自动目标心率区功能，请使用“▲/▼”按钮，以选择 HARD (高强度运动心率区)、MODERATE (中等强度运动心率区)、LIGHT (低强度运动心率区) 或 BASIC (基本强度运动心率区)，然后按下“确定”按钮。心率表将显示心率区数秒钟。  
或者，如果你正在使用手动目标心率区，心率表将显示你的目标心率区数秒钟。

**心率查阅 (HR view):** 使用“▲/▼”按钮，以选择 HR (每分钟的心跳次数)、或者 HR% (你的最高心率的百分比形式)，然后按下“确定”按钮。

当设置已更改时，心率表将返回至锻炼模式、或者锻炼中止模式。

更多详细信息，请参阅“心率设置”一章。

**注意:** 如果你在一分钟内没有按任何按钮，心率表将显示锻炼或者锻炼中止模式。

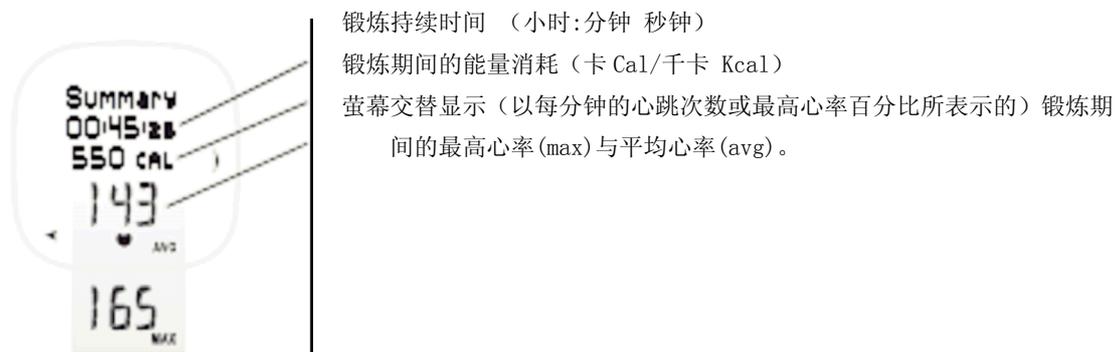
## **PAGE 47**

### **4.3 停止锻炼**

#### **停止锻炼并查阅锻炼数据概要**

1. 按下“后退”按钮，萤幕会显示你的当前心率数值。心率表暂停进行锻炼记录，萤幕显示符号□。
2. 按下“/”按钮，选择“退出(EXIT)”选项，然后按下“确定”按钮。

心率表显示你的锻炼数据概要(Summary)



3. 按下“确定”按钮进入锻炼菜单，或者按住“后退”按钮返回至时间显示模式。

#### **注意:**

- 如果在锻炼记录中止，心率传输带从胸前卸下后，你忘记进行取消心率测量的操作，心率表会在五分钟后自动返回至时间显示模式。

关于锻炼后如何保养心率传输带的信息，请参阅第75页，“保养及维修”一章。

## **PAGE 48**

### **4.4 锻炼设置**

在锻炼设置菜单下，你可以查阅与编辑自己的锻炼阶段，以及锻炼时的心率设置组合。

1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮。
2. 萤幕会显示“**锻炼模式(Exercise)**”，按下“确定”按钮。
3. 按下“ ”按钮，选择“**设置(SETTINGS)**”选项；然后按下“确定”按钮。萤幕将交替显示“**锻炼模式(EXERCISE)**”、“**心率设置组合(HR SET)**”与当前的锻炼设置。
4. 按下“ ”按钮，选择“**锻炼模式(EXERCISE)**”或“**心率设置组合(HR SET)**”选项，然后按下“确定”按钮。

*注意:自我健身锻炼程式以及身体锻炼程式或者您还没有创建这两个程式，**偏离目标心率区响闹警示、心率区间以及心率浏览**会在萤幕上显示出来。按下 按钮选择**偏离目标心率区响闹警示、心率区间**或者**心率浏览**。按下“确定”按钮。跳过这些锻炼设置步骤并且继续心率警示设置。*

#### **选择“锻炼模式(Exercise)”**

萤幕显示“**锻炼模式(Exercise)**”，以及按照程式建议的先后顺序所排列的锻炼阶段。

按下“ ”按钮，选择其中的一个程式锻炼阶段，或者选择手动锻炼(Manual exercise)模式。按下“确定”按钮。

如果选择“**选择(SELECT)**”选项，你即可选择不同的锻炼阶段；如果选择“**查阅(VIEW)**”选项，你即可查阅锻炼阶段内的健身目标。按下“确定”按钮。

如果你选择了“**选择(SELECT)**”选项，所选锻炼阶段即可进入使用状态，同时心率表将返回至锻炼模式(Exercise)菜单。

在查阅模式下，你能够使用“ ”按钮来查阅相关的锻炼数据。

如果您选择手动锻炼或者身体锻炼程式，您可以通过选择**设置**开始锻炼。

此外，您还可以通过选择“浏览”来浏览身体锻炼数据。选择“心率区间”来编辑已选择的锻炼目标心率区间。按下“确定”按钮并继续心率区间设置。

## **PAGE 49**

### **偏离目标心率区响闹警示设置(HR alarm):**

使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，以选择VOL 2（大音量）、VOL1（低音量）、或者OFF（关闭响闹警示），然后按下“确定”按钮。

### **心率查阅设置(HR view):**

按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，以选择HR（每分钟的心跳次数）、或者HR%（你的最高心率的百分比形式），然后按下“确定”按钮。

### **运动心率区设置(HR Limits):**

使用“▲/▼”按钮，以选择个人运动区(OWNZONE)、自动目标心率区(AUTOMATIC)、手动目标心率区(MANUAL)或关闭目标心率区(OFF)，然后按下“确定”按钮。

### **注意:**

- 如果您没有创建程式，您关闭了程式或者您选择了手动锻炼或身体锻炼，您可以编辑心率区间。仅仅在程序设置中您选择开启了或关闭了个人运动心率区功能后，您才可以编辑心率区间。
- 在身体锻炼程式中您仅仅可以选择手动或关闭。

**个人运动心率区:**在锻炼开始时，心率表会自动确定您的个人目标心率区间。

如果您希望获取更多关于个人运动心率区确定的内容，请参见个人运动心率区一章。

按下▲/▼按钮选择高、中、低或基础个人运动心率区。按下“确定”按钮。

心率表显示您先前确定的个人运动心率区。如果您并未选择个人运动心率区，以年龄为基础的心率区会显示在萤幕上。如果在您下次个人运动心率区设置失败的情况下，这些心率区也会显示在萤幕上。

**自动:**自动计算以年龄为基础的心率区间。

按下▲/▼按钮选择高、中、低或者基础个人运动心率区。按下“确定”按钮。心率表显示以您输入的生日为基础计算出来的心率区间。

## **PAGE 50**

<b>心率区间</b>	<b>锻炼</b>
高	高强度区间 (80-90% HRmax) 适合于高强度的较短时间的锻炼。在这个区间下进行的锻炼会引起深度呼吸、肌肉疲乏以及疲劳。在这个区间下进行的锻炼会增加最强锻炼表现能力。
中	在中强度区间下进行锻炼 (70-80% HRmax) 是提高有氧锻炼表现的有效途径。 适合于经常进行锻炼的人群。
低	在这个强度区间 (60-70% HRmax) 下进行锻炼有益于提高身体健康。同时也可以提升基础锻炼承受能力并帮助您从较高强度下的锻炼恢复过来。
基础	适合于基础锻炼 (65-85% HRmax)。这个强度区间适合于有氧强度的锻炼。

**手动:**代替使用个人运动区或自动区间来确定目标心率区间,您可以通过年龄公式来手动确定您的目标心率区间。心率表显示您先前确定的心率区间。此外,若您还没有手动设置您的心率区间,心率表会显示以年龄为基础的心率区间。

如果您已经选择了身体锻炼程式,心率表会显示预设心率区间,也就是您最高心率的55-90%。

按下  /  按钮设置心率上限。按下“确定”按钮。

按下  /  按钮设置心率下限。按下“确定”按钮。

**关闭:**关闭此功能并且在锻炼过程中就无目标心率区间。

## PAGE 51

您的目标心率区间是一个由上限和下限组成的心率区间，这个心率区间以您最高心率(HRmax)的百分比表示或者以每分钟心跳次数表示(bpm)。最高心率是您在身体锻炼过程中每分钟最高心跳次数。心率表根据您的年龄计算您的最高心率(HRmax)：最高心率=220-您的年龄。若您想了解更多关于计算您最高心率(HRmax)的方法，您可以到您的医生或锻炼指导那里进行锻炼强度测试。

下表包含了以每5年作为一个年龄层次计算的每分钟心跳次数(bpm)的目标心率区间。您可以通过下表计算您自身的最高心率，记下您的个人目标心率区间并且选择适合您自身锻炼的心率区间。

年龄	Keeps U Fit自我健身锻炼强度				身体锻炼强度	在身体锻炼过程中您的平均心率维持在心率下限以下(最高心率的55%)，说明您无法集中精神进行锻炼或者您仍然不适应在这样一个强度下进行锻炼。锻炼了一段时间以后，当您进行了更多强度锻炼之后，您的心率会暂时性地高于心率上限(最高心率的90%)这是由于在锻炼组之间缩短的休息时间以及重量的增加而引起的。在身体锻炼过程中平均心率高于最高心率的55%说明不仅您的肌肉表现得到了提升，而且您通过身体锻炼在心血管功能和体重控制上获益更多。
	最高心率 (220-年龄)	低强度 最高心率的60-70%	中等强度 最高心率的70-80%	高强度 最高心率的80-90%	最高强度的 55-90%	
20	200	120-140	140-160	160-180	110-180	
25	195	117-137	137-156	156-176	107-176	
30	190	114-133	133-152	152-171	105-171	
35	185	111-130	130-148	148-167	102-167	
40	180	108-126	126-144	144-162	99-162	
45	175	105-123	123-140	140-158	96-158	
50	170	102-119	119-136	136-153	94-153	
55	165	99-116	116-132	132-149	91-149	
60	160	96-112	112-128	128-144	88-144	
65	155	93-109	109-124	124-140	85-140	

\* Polar目标心率强度根据国际锻炼科学权威机构的建议进行修改的，其中低强度可以低于最高心率的60%。

## **PAGE 52**

### **4.5 OWNZONE个人运动区功能**

Polar F55心率表能够自动确定你的个人有氧锻炼心率区，这就是个人运动区功能。通过持续1至5分钟的散步或慢跑这样的热身运动，你可以确定自己的个人运动心率区；你亦可以通过其他的锻炼方式来测量自己的运动目标心率区。建议你在刚开始运动时，动作应该舒缓一些，运动强度应该低一点，然后再逐渐使心率升高。使用个人运动区功能将使你轻松地享受锻炼带来的乐趣；你再也不必为如何计算或推测出自己的运动强度而担心。

有四种不同的锻炼强度区间，通过个人运动心率区功能可在这些锻炼强度区间内进行选择：个人运动心率区低、中、高以及基础强度。如果您根据您的Keep U Fit自我健身锻炼程式进行锻炼，您可以使用个人运动心率区调整您程式锻炼中的锻炼区间。在程序设置下选择个人运动心率区功能。此外，如果您选择了手动锻炼，您可以在锻炼设置下选择个人运动心率区强度区间。在身体锻炼程式下不可使用个人运动心率区。

个人运动区功能使你可以进行各种方式的锻炼，它是以测量你在锻炼前的热身运动中的心率变化为基础的。心率变化能够反映出身体状况所发生的改变。如果心率变化下降的速度太慢或者太快，或者如果你的心率超过了个人运动区功能所确定的安全区间，心率表会选择你最近一次所使用的运动目标心率区；或者，如果心率表没有储存此前所确定的个人运动心率区，并且你未能使用个人运动区功能确定自己的目标心率区，心率表将会使用基于你的年龄所计算出的心率上下限值。

个人运动心率区功能是为健康人士而设计的。一些健康问题会导致心率变化随后导致无法确定个人运动心率区，例如高血压、一些心脏心率不齐以及一些药物治疗。

## **PAGE 53**

### **如何确定个人运动心率区**

在开始测量个人运动心率区前，请进行下列检查：

- 你是否已经正确设置了个人用户资料。
- 你是否已经开启了个人运动区功能。每当你开始储存锻炼数据与开启个人运动区功能的时候，心率表都会开始搜寻你的个人运动心率区。更多详细信息，请参阅“心率设置”一章。

在下列情况下，你必须重新测量自己的个人运动心率区：

- 如果你改变了锻炼环境与锻炼模式。
- 如果你感觉不适（例如在开始锻炼时，你感觉身体不舒服、或者所承受的压力较大）。
- 如果你改变了心率表的设置。

1. 如果你是自时间显示模式进行操作，请按下“确定”按钮。
2. 萤幕会显示“**锻炼模式(Exercise)**”，按下“确定”按钮。
3. 按下“   ”按钮，选择“**开始(START)**”选项，然后按下“确定”按钮。萤幕显示“**个人运动区(OwnZone)**”。如果你想跳过个人运动心率区的测量步骤，而使用此前所确定的心率区，请按下“确定”按钮，前进至步骤 5。

心率表开始进行个人运动心率区的测量。通过下面五个阶段，你既可确定自己的个人运动心率区。每完成一个阶段的锻炼您会听到嘀一声（如果开启了声响设置）并且萤幕会自动闪光（如果您开启了背光功能），以此来提醒您，您已经完成了一个阶段的锻炼。



以很慢的步速走上1分钟。在第一阶段锻炼过程中，将您的心率保持在100 bpm/ 50% 最高心率以下。

以正常的步速走上1分钟。使您的心率平稳增加约10 bpm/ 5% 最高心率。

快步走上1分钟。使您的心率平稳增加约10 bpm/ 5% 最高心率。

慢跑1分钟。使您的心率平稳增加约 10 bpm/ 5% 最高心率。

快速漫步或者跑步 1 分钟。

## **PAGE 54**

4. 在第 1 至第 5 阶段中的某一时间点，你会听见两声哔哔声；这表示心率表已经确定了你的个人运动心率区。

如果你已经成功测定了自己的运动心率区，萤幕会显示下列信息：



- 个人运动心率区已更新 (OwnZone Updated)
- 以每分钟的心跳次数 (bpm)，或者以你的最高心率百分比(%HRmax)形式所显示的心率数值，具体情况根据你的设置而定。
- 你的当前心率数值



如果你未能成功使用个人运动区功能测定自己的心率区，萤幕会显示“**个人心率区上下限(OwnZone Limits)**”，以及此前你所确定的（以每分钟的心跳 (bpm)，或者以最高心率百分比(%HRmax)形式所表示的)个人运动心率区。你此前尚未确定自己的个人运动心率区，心率表将会使用基于你的年龄所计的心率上下限数值。

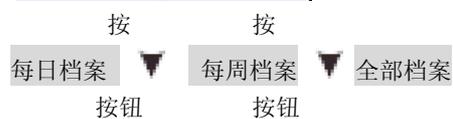
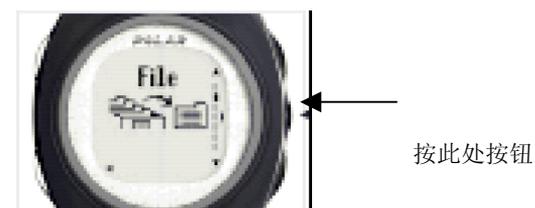
现在你能够继续进行锻炼了。请尽量使自己保持在心率表所确定的个人运动心率区内进行运动，从而获得最大的健身收益。

### 5. 运动成绩跟进

#### 5.1 日志档案

在**日志档案**中您可以浏览近26次锻炼中详细的锻炼信息数据，例如锻炼时间，热量消耗数据以及在不同强度区域中的锻炼时间和平均心率。

当日志档案储存已满时，最老一次的锻炼数据会被最新一次的锻炼数据所替代。如果您希望更长地保存锻炼数据，您可以将日志档案下的锻炼数据传输至Polar健身锻炼网站服务。若您想获取更多信息，参见数据交换一章。

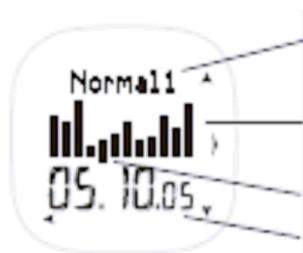


1. 一开始显示日期。按下“确定”按钮。**锻炼**字样会显示在萤幕上。
2. 按下“▲/▼”按钮，直至萤幕显示“**档案模式(File)**”为止，然后按下“确定”按钮。
3. 按下“▲/▼”按钮，选择“**日志档案(DIARY)**”选项，然后按下“确定”按钮。

**注意：**如果萤幕显示“**空白(Empty)**”，这表示档案中尚未记录任何锻炼数据。

## PAGE 56

萤幕上显示如下信息:



锻炼名称, 如果在锻炼过程中选择了程序锻炼或者身体锻炼。此外, 如果选择进行手动锻炼, 萤幕上会显示“锻炼”字样。

状态条代表锻炼总量。状态条的高度代表锻炼的持续时间。

箭头所示的是已选择的锻炼。

锻炼日期

通过按下 ▲/▼ 按钮进行选择。按下“确定”按钮。

通过按下 ▲/▼ 按钮浏览萤幕上显示的信息。

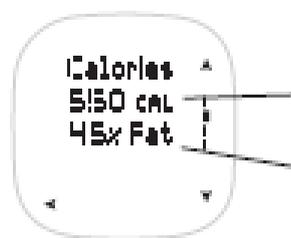


### 锻炼持续时间

锻炼名称

进行锻炼的日期

锻炼持续时间  
(hh. mm. ss)



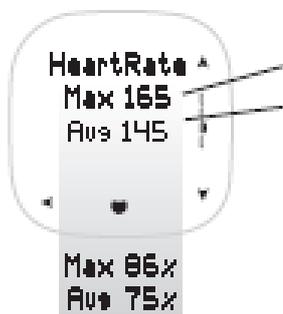
### 能量消耗

锻炼中消耗的热量

(卡/千卡)

消耗的热量中的  
热量百分比\* (如  
果在锻炼过程中  
选择了身体锻炼  
程式, 就不会显  
示)

\*热量消耗通过在锻炼过程中的总热量 (Cal) / 千卡 (kcal) 消耗进行计算。脂肪百分比的范围会在0%到60%之间, 并且百分比精确度为5%。



**心率**

萤幕上交替显示每分钟心脏跳动最大心率(Max)以及平均心率(Avg)与最大心率百分比读数。



**心率区**

(如果在锻炼过程中选择了程式锻炼, 才会在萤幕上显示) 按下“确定”按钮可以浏览有关低强度、中强度以及高强度区的相关信息。按下 / 按钮可以在不同强度间进行选择。

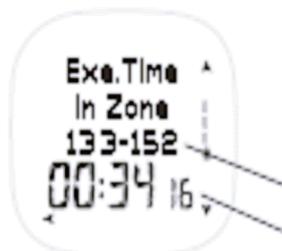


在被选择的强度区间下的目标锻炼持续时间。

强度区间状态条以高亮形式在萤幕上显示出来。

**区内锻炼持续时间**

按下“返回”按钮可以返回到心率区浏览模式。



**区内时间**

(如果在锻炼中选择了手动锻炼或身体锻炼, 并且已开启心率区间的情况下才会在萤幕上显示。)

**心率区间**

在心率区间内的锻炼持续时间

按下“返回”按钮可以返回到日志档案。此外, 按住“返回”按钮可以返回到时间显示模式。

**档案删除**

1. 在锻炼持续时间模式下, 按住“夜光照明”按钮直至萤幕显示“删除档案?” (DELETE FILE?)
2. 按下 / 按钮选择“是”或者“否”。按下“确定”按钮。
3. 如果您选择了“是”, 心率表会显示“您是否确定?” (ARE YOU SURE?)

如果您不希望删除档案, 选择“否”。按下“是”删除档案。按下“确定”按钮。请注意! 被删除的档案无法再被恢复。

## **PAGE 58**

### **5.2 每周档案**

您可以检阅自动保存在周档案中的每周日志档案信息。每周档案中包含最近26周的锻炼信息数据。当每周档案储存已满之时，下周的信息数据会替换最老的信息数据。日志会在周日的午夜保存于每周档案中。

1. 如果您从时间显示模式开始进行操作，请按下“确定”按钮。
2. 按下  /  按钮直至“档案”字样显示于萤幕上。按下“确定”按钮。
3. 按下  /  按钮并选择“每周档案”。按下“确定”按钮。
4. 按下  /  按钮并选择 **EXE. COUNT** (锻炼计数), **EXE. TIME** (锻炼持续时间), **热量或者心率区**。按下“确定”按钮。

**注意:** 如果萤幕显示“空白”字样, 那么在档案中没有记录任何锻炼信息数据。

按下  /  按钮可以滚动显示已存信息。黑色指针根据周记录移动。

按下“返回”按钮可以返回到每周档案浏览模式。





**热量**  
被选周的最后一日  
累计锻炼消耗热量  
(卡/千卡)



**心率区**  
被选周的最后一日  
在中强度区的累计锻炼持续时间  
按下“确定”按钮浏览在不同强度区下的锻炼持续时间。  
按下 ▲/▼ 按钮在不同强度区内进行选择。按下“返回”按钮返回到心率区浏览模式。

另外，按住“返回”按钮可以返回到时间显示模式。

### 5.3 全部档案

在全部档案中，您可以浏览您的全部累计锻炼计数、锻炼持续时间以及在锻炼中消耗的热量。从先前的重新设定开始。

1. 如果您从时间显示模式开始进行操作，按下“确定”按钮。
2. 按下 ▲/▼ 按钮直至萤幕显示“档案”字样。按下“确定”按钮。
3. 按下 ▲/▼ 按钮并选择“全部档案”。按下“确定”按钮。

**注意：**如果萤幕显示“空白”字样，那么在档案中没有记录任何锻炼信息数据。

按下 ▲/▼ 按钮可以滚动显示已存信息。



**全部Exe.Count** (锻炼计数)  
全部累计计数中的最后重设日期  
全部累计锻炼计数，从前次重设开始计算

**注意：**当您记录的锻炼次数多达65535次时，全部累计锻炼计数将自动重归于零。

## PAGE 60

### 总锻炼时间

总累计锻炼时间的最后一次重设日期



自上次重设之日开始的总累计锻炼时间

### 总热量

累计消耗热量的最后一次重设日期



(卡/千卡).

自上次重设之日开始的锻炼过程中总累计热量消耗

**注意:**您的总锻炼时间最高可达99小时59分钟, 并且以小时和分钟的形式显示在萤幕上。此后, 您的累计锻炼时间以小时形式显示在萤幕上, 可以达到9999小时, 并且总锻炼时间会自动重设为0。

**注意:**当您消耗的热量达999 999卡/千卡时, 总累计热量将自动重设为0。

### 全部计数重设

如果您从时间显示模式开始进行操作, 重复步骤1-3.

	<ol style="list-style-type: none"><li>4. 按下  /  按钮并选择“重设全部计数?” 按下“确定”按钮。</li><li>5. 按下  /  按钮并选择All (全部计数), EXE. COUNT (全部锻炼次数), duration (全部锻炼持续时间), 或者Calorie (卡/千卡)。按下“确定”按钮。</li><li>6. 您是否确定? 的字样会显示于萤幕上。按下  /  按钮, 并选择是或者否。按下“确定”按钮。 长按“返回”按钮可以返回到时间显示模式。</li></ol>
--	---

## **PAGE 61**

### **5.4 电子日志**

该章节教您如何将您的目标锻炼持续时间、锻炼次数、热量消耗以及在不同心率区内的锻炼时间与您实际的锻炼成果相比较。这样您就可以即时获取可靠的锻炼数据并且您将知道您是否达到了您设下的锻炼目标。

日志中包含当前星期的后续更进数据。

如果您的锻炼持续了至少有10分钟，您的锻炼数据会被保存于电子日志中。

**电子日志**

**运动强度心率区**

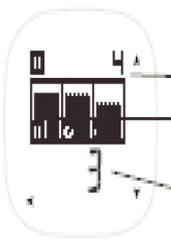


1. 从时间显示模式开始进行操作并按下▲按钮。
2. 按下▲/▼按钮，在不同日志间进行选择。
3. 按下“确定”按钮，浏览选中的电子日志。按下▲/▼按钮滚动浏览不同数值。

#### **注意：**

- 如果您创建了Keep U Fit—自我健身锻炼程式，身体锻炼目标（锻炼时间，热量消耗以及一次锻炼计数）会被添加至您的周锻炼目标。另外，如果您没有创建该程式，或者您关闭了该程式，那么在电子日志中仅会显示您已达到的锻炼数值。
- 心率表会在周日以及周一间的零点时自动将电子日志以及心率区重设为0。与此同时，前一个周日志会被保存于每周档案中。

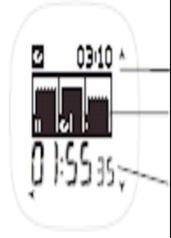
电子日志



**# Exe.Count**

(锻炼次数)

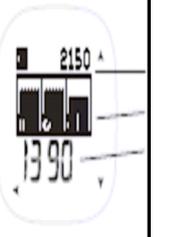
- 每周的目标锻炼次数
- 表示锻炼次数的显示条加亮显示在萤幕上
- 你所累计完成的锻炼次数



**⌚ Exe.Time**

(锻炼持续时间)

- 每周的目标锻炼持续时间
- 表示锻炼持续时间的显示条加亮显示在萤幕上
- 你所累计进行锻炼的持续时间。



**🔥 Calories**

(能量消耗 卡/千卡(Cal/kcal))

- 每周的目标能量消耗数值
- 表示能量消耗的显示条加亮显示在萤幕上
- 锻炼期间你所累计消耗的能量

按下“后退”按钮，返回至日志主查阅模式；再按下“▼向下”按钮，前进至运动强度心率区主查阅模式，按下“确定”按钮。

或者，按住“后退”按钮，心率表即可返回至时间显示模式。

运动强度心率区



**☀ Light**

(低强度运动心率区)

- 在低强度运动心率区内的目标锻炼持续时间
- 表示低强度运动心率区示条加亮显示在萤幕上
- 你在此运动强度心率区内的锻炼持续时间



**🌤 Moderate (中等强度心率区)**

- 在中等强度运动心率区你的目标锻炼持续时间
- 表示中等强度运动心率显示条加亮显示在萤幕上
- 你在此运动强度心率区内的锻炼持续时间



**Hard (高强度运动心率区)**

- 在**高强度运动心率区**内，你的目标锻炼持续时间
- 表示**高强度运动心率区**的显示条加亮显示在萤幕上
- 你在此**运动强度心率区**内的锻炼持续时间

按下“后退”按钮，返回至**运动强度心率区**主查阅模式。或者，按住“后退”按钮，心率表即可返回至时间显示模式。

**更改日志查阅模式中的预设数值**



按下“后退”按钮，返回至日志或者**运动强度心率区**主查阅模式。你上次的读数即被设置为相关的预设数值。

当你下次进入日志查阅或者**运动强度心率区**查阅模式时，预设数值就会显示在萤幕上。

## PAGE 64

### 5.5每周与每月跟进

#### 每周跟进

心率表的每周跟进功能可以自动检阅你的锻炼进程，并提示你查阅上周的锻炼数据。

在周日与周一间的午夜12点时，心率表会发出相关提示。



1. 按下“▲向上”按钮，打开提示符号.
2. 萤幕显示“**查阅每周的锻炼数据(CHECKING YOUR WEEKLY EXERCISES)**”  
下“确定”按钮，以查阅上周的锻炼数据；或者按住“后退”按钮，返回时间显示模式。



心率表会显示“**记录结果(Result)**”与下列信息：

- 上周累计的锻炼次数
- 累计的锻炼持续时间
- 锻炼期间累计消耗的能量（卡 Cal/千卡 kcal）
- 每周锻炼目标的完成进度



如果你已经实现了超过 75% 的能量消耗目标，萤幕会交替显示奖杯符号与记录结果(Result)。

3. 按下“确定”按钮，心率表即可返回至时间显示模式。

**注意：**在时间显示模式下，你可以选择将奖杯符号保持至下一星期。按住“▲向上”按钮，你即可对此图像进行更改。

## **PAGE 65**

### **每月跟进**

如果你已经有一个月尚未进行 Polar 健康测试，心率表将于每月的第一天自动提示你开始进行测试。

1. 按下“▲向上”按钮，打开提示符号。
2. 萤幕显示“**测试你的个人有氧健康指数 (TEST YOUR OWNINDEX)**”。按下“确定”按钮，进入健康测试菜单；或者，如果你不想进行健康测试，按住“后退”按钮，心率表即可返回至时间显示模式。更多关于健康测试的详细信息，请参阅第“**测试健康水平—建立您自己的档案数据.**”一章。

## **PAGE 66**

### **6. 放松- 进行自我放松**

自我放松是放松阶段的成果，可以帮助您轻松并且快捷的知晓您身体的放松状况。放松阶段运动是以心率以及心率变异性测试为基础的。

心率以及心率变异性是测量与评估身体总体松弛程度的敏感性变量。

应该放松地平躺着或者坐着进行放松锻炼。为了对连续得放松成效进行比较，这些松弛运动应该在标准状况下反复进行。

#### **6.1进行松弛运动**

我们建议您在如下情况下进行松弛运动：

- 标准状况下，在早晨进行综合松弛检查。
- 在锻炼前检验您的身体是否对计划进行的锻炼准备就绪。
- 在锻炼后进行修复
- 在任何您认为需要对身体松弛度进行检查的时候

松弛运动仅需5分钟。

您若想获得可靠的松弛数据，请注意下列事项：

- 您可在任何地方进行松弛运动 - 您可在家、在办公室、在健身房或者在健身俱乐部——只要周围环境安静即可。需无噪音干扰（例如电视机、无线电或者电话的干扰）并且周围没有人和你说话。你在进行运动之时不可以进行阅读。
- 您应当放松、平静地躺下或坐下。

## PAGE 67

1. 如“如何测量心率”一章中所示佩戴心率传输带。
2. 从时间显示模式开始进行操作。按下“确定”按钮。“锻炼”字样显示于萤幕上。
3. 按下  /  按钮直至萤幕显示“松弛运动”字样。按下“确定”按钮。
4. 按下  /  按钮并选择“开始”。按下“确定”按钮。萤幕上会显示“开始进行松弛锻炼”字样。心率表将会先从心率检测开始。当接收到您的心率信号之后，“松弛运动开始”字样会于萤幕上几秒钟并且萤幕上还会显示如下信息：



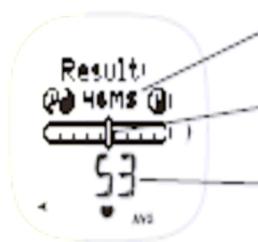
### 松弛

您当前的自我放松状态条  
倒计时显示了您还需进行  
多久松弛运动

状态条越偏向右边说明了您心率变异性越高，并说明您的身心越松弛。相反的，如果状态条越偏向左边，说明您的心率变异性月小，并说明您的身心越紧张。

### 注意：

- 如果心率表没有接收到您的心率，萤幕上会显示“松弛运动已中止”的字样。请检查心率传输带的电极是否湿润并且皮带是否已经缚紧。重新启动松弛运动。
- 在任何时间您都可以通过按下“返回”按钮停止松弛运动。萤幕上会显示“松弛运动已停止”的字样几秒钟。当松弛运动结束之后，会有警示声响发出并且萤幕上会显示如下信息：



您的自我放松以毫秒计，ms（松弛运动中的平均值）

状态条与毫秒数值相对应。

您的放松心率数值即每分钟心跳次数。（松弛运动中的平均值）

### 注意：

- 您的自我放松数值以毫秒计，且变化范围为1到200毫秒。
- 状态条的范围为1到100毫秒。左侧末端为1毫秒以及右侧末端为100毫秒或更大。

如果您希望更准确地了解您的锻炼成果，请参阅下章中的自我放松表以及放松心率数值表。按下“确定”以浏览您的放松趋势数值。您可以从第70页的松弛趋势开始阅读以了解更多。此外，长按“返回”按钮可以返回到时间显示模式。

## **PAGE 68**

### **6.2 成果说明**

您的松弛运动成果是您的个人值，因此应该与您的个人值进行比较。在您了解您的自我放松数值之前，您应先以确定您的松弛心率水平为基础。

#### **松弛心率水平确定**

松弛心率水平或低或高，取决于您的个人生理素质以及锻炼的多少。总体来说，松弛心率与正常水平相比较显得越低，则您的身体越松弛。在松弛锻炼过程中，心率会降低。

#### **自我松弛**

总的来说，自我松弛指数越高身体越松弛。因为在身体松弛的过程中，自我松弛指数会升高。

正常锻炼和松弛锻炼，以及良好的心理状态和生理恢复都可以提高您的个人松弛度。松弛锻炼以健康的、无需进行药物治疗的成年人为目标人群。

## PAGE 69

自我松弛指数（以毫秒计）以及松弛心率（以每分钟心跳数计）数值以年龄和性别为依据。

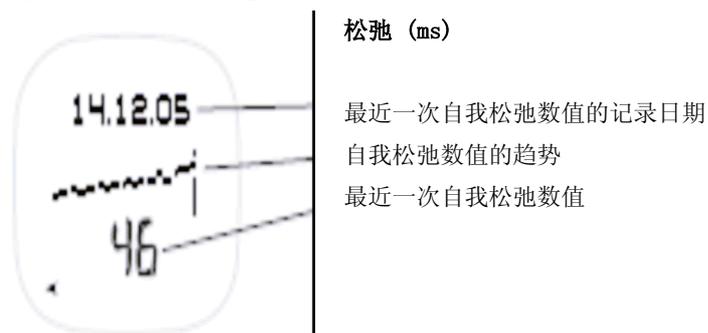
心率 (bpm)		45-55	56-65	66-75	76-85	86-95		
自我松弛 (ms)								1. 从表格的第一行中找出您的松弛心率级别并看相应的一栏。例如, 66-75 bpm.
年龄								2. 从左栏中找出您的性别和年龄, 例如, 男性 35-44 岁。
男	25 - 34	39-60	32-42	23-32	15-23	11-15	3. 将您的自我松弛指数与自我松弛范围相比较, 例如, 16-23 ms.	
性	35 - 44	34-49	23-32	16-23	12-16	8-11	4. 如果您的自我松弛指数低于该平均值范围, 您的身体极有可能很不松弛。如果您的自我松弛指数高于平均值范围, 那么您的身体很放松。	
	45 - 54	23-34	16-24	13-18	10-14	6-8		
	55 - 64	20-30	15-21	10-15	7-12	4-7		
	65 - 74	18-30	13-20	10-12	5-9	4-5		
女	25 - 34	45-69	37-52	24-34	18-24	14-18		
性	35 - 44	42-52	28-39	20-28	14-20	11-14		
	45 - 54	30-37	21-30	15-21	10-15	7-12		
	55 - 64	23-36	15-21	11-16	7-10	5-9		
	65 - 74	21-35	14-20	9-13	5-9	6-7		

## **PAGE 70**

### **6.3 放松趋势**

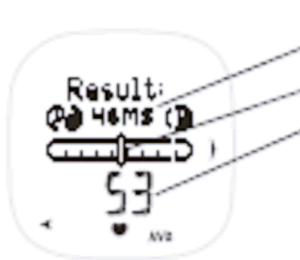
放松趋势包含了您的自我放松数值。在放松趋势中您可以浏览您最近47次的自我放松数值。当趋势内存已满之时，下一次的自我放松数值会自动替换最老的记录。如果您希望将记录内容保存得更长久，那么您可以将放松趋势数据传输至Polar健身锻炼网站服务。若您希望了解更多，请参阅数据传输一章。

1. 如果您从时间显示模式开始进行操作。按下“确定”按钮。萤幕上会显示“锻炼”字样。
2. 按下   按钮直至萤幕上显示“松弛”字样。按下“确定”按钮。
3. 按下   按钮选择“趋势”。按下“确定”按钮。
4. 萤幕上会显示如下信息：



## PAGE 71

- 按下“确定”按钮可以浏览您的自我松弛结果的详细数据：



- 您的自我松弛以毫秒显示，ms（锻炼过程的平均数值）
- 状态条与毫秒数值相对应
- 您的松弛心率以每分钟心跳次数形式显示（锻炼过程中的平均数值）

- 按下“返回”按钮可以返回到趋势浏览模式。

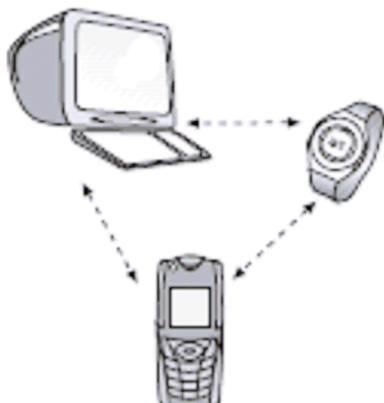
通过按下  /  按钮您可以浏览其他数值。

长按“返回”按钮可以返回到时间显示模式。

### 删除自我松弛数据

- 长按夜光照明按钮可以删除选中的数值。
- 萤幕上会显示“删除数据？”的字样。按下  /  按钮选择“是”或者“否”。
- 按下“确定”按钮。心率表会返回到松弛趋势浏览模式。
- 长按“返回”按钮可以返回到时间显示模式。

### 7. POLAR应用软件的其他优点 - 数据传输



您的Polar健身心率表可以帮助您将数据在您的心率表、PC电脑以及Nokia手机之间进行传输。您可以轻松地编辑您的心率表设置并通过Polar 传输设备™将其从PC电脑传输至您的心率表。还有，您可以设计您自己的标志，使您的心率表变得个性化，或者您也可以从Polar 标志图库中选择一个您自己的标志。若您想获得更多关于系统要求的信息，请参见技术说明一章。

Polar WebLink™ 应用软件帮助您将锻炼数据从您的心率表传输至您在Polar健身锻炼网站服务上的个人锻炼日志中，这样您就可以获取锻炼分析以及长期锻炼跟踪服务。Polar健身教练 ([www.PolarFitnessTrainer.com](http://www.PolarFitnessTrainer.com)) 是一项为您度身订造健身训练计划的功能齐全的网页服务。在免费注册后，您即可使用锻炼日志，测试和计算，报告和让您受益非浅的文章。您可以在[www.PolarFitnessTrainer.com](http://www.PolarFitnessTrainer.com) 网站上进行注册。如果您希望了解更多关于系统要求的信息，请参见技术说明一章。

有了 MobileLink to Fitness™ 应用软件您可以将数据从您的心率表传输至Nokia移动电话，并可以从Nokia移动电话传输至Polar健身锻炼网站服务。还有，您可以获取更多适用于您的Nokia移动电话的有用健身工具。浏览 [www.polar.fi/mobilelink](http://www.polar.fi/mobilelink) 网站可以了解更多相关应用方法；在那里您还可以找到手机兼容型号以及关于如何下载以及使用软件的指导。操作以及一些特性是由SIM卡和/或网络连接决定的。

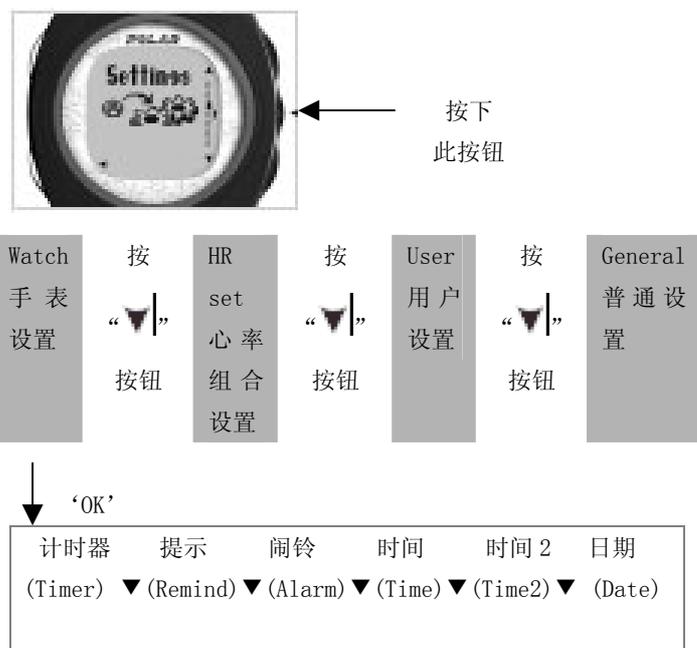
**更多详细信息，请浏览网址[www.polar.fi](http://www.polar.fi) 和 [www.PolarFitnessTrainer.com](http://www.PolarFitnessTrainer.com)。**

**8. 设置**

在设置模式下，你能够查阅或者更改此前已经设定的数据信息，例如时间与日期；或者，你亦可以进行数据设定，例如设置心率区、音量或闹铃功能。

**8.1 手表设置**

注意：时间与日期有两种显示模式。你可以选择12小时制的显示模式（日期：月，日，年），或者24小时制的显示模式（日期：日，月，年）。



1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮，萤幕会显示“**锻炼模式 (Exercise)**”。
2. 按下“▲/▼”按钮，直至萤幕显示“**设置 (SETTINGS)**”为止，按下“确定”按钮。
3. 按下“▲/▼”按钮，选择“**手表设置 (WATCH)**”选项，然后按下“确定”按钮。
4. 再次按下“▲/▼”按钮，选择对**计时器 (TIMER)**、**提示 (REMIND)**、**闹铃 (ALARM)**、**时间 (TIME)**、**时间 2 (TIME2)**、或者**日期 (DATE)** 进行设置；按下“确定”按钮，进入所需设置的功能模式。

**注意：**

- 按住“后退”按钮，你即可从任何菜单返回至时间显示模式。
- 在时间显示模式下，按住“后退”按钮，你亦可进入手表设置模式。
- 按住“确定”按钮，你可以使用原先的时间与日期读数，从而跳过时间设置与日期设置步骤。

## **PAGE 74**

### **计时器设置**

你可以设置倒数计时器，使其在设定的时间结束之后发出响闹提示。

*如果您从时间显示模式开始进行操作，重复步骤 1-3。*

4. 按下  /  按钮，选择“计时器” **TIMER**，按下“确定”按钮。
5. 按下“ / ”按钮，选择**小时(hours)**数值，按下“确定”按钮。
6. 按下“ / ”按钮，选择**分钟(minutes)**数值，然后按下“确定”按钮，倒数计时器便开始运作。  
萤幕会显示“**计时器(Timer)**”。

在计时期间按住“确定”按钮，你便能够重新启动倒数计时器；或者，按下“后退”按钮，倒数计时器即可停止运作。按住“向上”按钮，你可以切换萤幕显示。即使萤幕没有显示倒数计时器，它仍然能够保持运行状态。

### **关闭计时器的响闹提示**

当心率表显示闪烁的字符“**计时器(Timer)**”，并发出响闹提示时，按下“后退”按钮，即可关闭提示音。当响闹提示停止运作时，心率表的夜光照明功能会自动开启，同时你将返回至时间显示模式。如果你没有关闭响闹提示，提示音将持续一分钟，然后心率表会返回至时间显示模式。

### **注意：**

- 在除锻炼模式外的所有菜单下，计时器均可发出响闹提示。如果计时器发出响闹提示时，你正位于其他菜单模式，萤幕显示会自动切换至计时器响闹模式。

当心率表发出响闹提示时，原先已被锁定的按钮将恢复其正常使用功能。

### **提示设置**

你能够设置七种不同的提示，以提醒自己注意重要事宜，或者提示自己在特定的时间进行锻炼。你可以编辑提示信息、提示日期、提示时间、提示响闹、重复周期，以及针对某一锻炼阶段设置相应的提示。

### **添加提示信息**

1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮。
2. 按下“▲/▼”按钮，直至萤幕显示“设置 (SETTINGS)”为止，按下“确定”按钮。
3. 按下“▲/▼”按钮，选择“手表设置 (WATCH)”选项，按下“确定”按钮。
4. 按下“▲/▼”按钮，选择“提示 (REMIND)”选项，按下“确定”按钮。
5. 如果你此前尚未设定任何提示，萤幕会显示“添加提示 (ADD)”。按下“确定”按钮，对第一条提示信息进行设置。当你完成了第一条提示信息的设置后，它会添加至提示列表中。你可以选择相应的提示信息进行编辑。

### **提示日期:**

6. 按下“▲/▼”按钮，选择月份数值 (mm) 或者日期数值 (dd)，然后按下“确定”按钮。
7. 按下“▲/▼”按钮，选择日期数值 (dd) 或者月份数值 (mm)，然后按下“确定”按钮。
8. 按下“▲/▼”按钮，选择年份数值 (yy)，然后按下“确定”按钮。

### **提示时间:**

9. 如果你使用的是 12 小时制时间显示模式：按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择上午 AM/下午 PM，按下“确定”按钮。
10. 按下“▲/▼”按钮，设置小时数值 (hours)，按下“确定”按钮。
11. 按下“▲/▼”按钮，设置分钟数值 (minutes)，按下“确定”按钮。

## **PAGE 76**

### **提示响闹:**

12. 按下“/”按钮，设置提示响闹。根据你的设置，心率表将于提示时间前1天(1 DAY)、1小时(1 HOUR)、30分钟(30 MIN)，10分钟(10 MIN)，或者是**准时(ON TIME)**发出提示响闹。

### **重复提示:**

13. 按下“/”按钮，设置提示的重复循环时间。提示信息将于**每年(YEARLY)**、**每月(MONTHLY)**、**每周(WEEKLY)**、**每日(DAILY)**或者**每小时(HOURLY)**的这一相同时间被激活；或者，你亦可以将提示信息设置为仅被激活**一次(ONCE)**；或者**关闭提示功能(OFF)**。按下“确定”按钮。

**注意:** 如果你关闭了提示功能，此后你可以通过设置提示的重复循环时间来激活提示信息。

### **锻炼提示:**

14. 按下“/”按钮，选择结合某个锻炼阶段设置相关的提示信息；或者，如果你不想设置任何锻炼提示信息，请选择“**无(NONE)**”。按下“确定”按钮。

**注意:** 如果你尚未创建锻炼程式，你将无法结合某个锻炼阶段设置相关的提示信息；只有选项“**无(NONE)**”可供选择。

### **编辑提示信息:**



你可以用八个字母、数字或者标点来重新编辑提示信息。可以使用的数字有:

0-9、空格、A-Z、a-z、- % / ( ) \* + . : ?

- 萤幕显示闪烁的可调字母，并标有下划线。按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，更改所选字母。
- 按下“确定”按钮，确认所选字母。
- 按下“后退”按钮，返回至先前所设置的字母。
- 按住“确定”按钮，跳过剩余字母的编辑步骤。
- 在编辑完最后一个字母后，按下“确定”按钮，即可返回至提示设置菜单。

你可以继续查阅与编辑提示信息；或者，按住“后退”按钮，心率表即可返回至时间显示模式。

## PAGE 77

### 查阅与编辑提示信息

1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮。
2. 按下“▲/▼”按钮，直至萤幕显示“设置 (SETTINGS)”为止，按下“确定”按钮。
3. 按下“▲/▼”按钮，选择“手表设置 (WATCH)”选项，按下“确定”按钮。
4. 按下“▲/▼”按钮，选择“提示 (REMIND)”选项，按下“确定”按钮。
5. 使用“▲/▼”按钮，选择所需的提示信息。按下“确定”按钮。

萤幕将显示下列信息：

提示信息  
提示时间  
提示日期



— 锻炼名称(如果此提示信息与某锻炼阶段相关)

— 提示响闹

6. 按下“确定”按钮，编辑提示信息。  
或者，按下“后退”按钮，即可返回至提示设置菜单。  
或者，按下“▲/▼”按钮，你即可继续查阅其他提示信息。
7. 按下“▲/▼”按钮，选择“锻炼提示 (EXERCISE)”、“提示时间 (TIME)”、“提示响闹 (ALARM)”、“提示日期 (DATE)”、“重复提示 (REPEAT)”、或者“提示文字 (TEXT)”进行编辑；或者，你亦可以选择“删除 (DELETE)”选项，以删除提示信息。按下“确定”按钮。

## **PAGE 78**

8. 按照“添加提示信息”一章的说明指示，编辑所选数值。

或者，如果你选择了“删除(DELETE)”选项，心率表将提示“删除提示信息?(DELETEREMINDER?)”；按下“/ ”按钮，选择是(YES)或者否(NO)，然后按下“确定”按钮。注意！提示信息一旦删除便无法恢复。

### **关闭提示响闹**

当萤幕显示提示信息与“贪睡功能?(Snooze?)”，同时心率表发出提示响闹时，按下夜光照明按钮，即可关闭提示音；提示信息则将仍然保持在显示萤幕上。按下“后退”按钮，即可退出提示功能主查阅模式。当你退出提示功能主查阅模式时，心率表会自动开启夜光照明功能，并返回至时间显示模式。按下“确定”按钮，你即可开启十分钟的贪睡功能，同时心率表也将开始倒数计时。如果你没有关闭响闹提示，提示音将持续一分钟，然后心率表会返回至时间显示模式。按住“向上”按钮，你即可切换萤幕显示。

### **注意：**

- 在除锻炼模式外的所有菜单下，心率表均可开启提示响闹功能。如果心率表发出提示响闹时，你正位于其他菜单模式，萤幕显示会自动切换至提示响闹模式。
- 心率表每次只能针对一条提示信息发出提示响闹；如果你为两条或者更多的提示信息设置了相同的提示日期与提示时间，心率表只能针对最先设置的提示信息发出提示响闹。  
当心率表发出提示响闹时，原先已被锁定的按钮将恢复其正常使用功能。

## **PAGE 79**

### **闹铃设置**

1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮。
2. 按下“▲/▼”按钮，直至萤幕显示“**设置(Settings)**”为止，按下“确定”按钮。
3. 按下“▲/▼”按钮，选择“**手表设置(WATCH)**”选项，按下“确定”按钮。
4. 按下“▲/▼”按钮，选择“**闹铃设置(ALARM)**”选项，按下“确定”按钮。
5. 按下“▲/▼”按钮，选择“**每日闹铃(DIARY)**”、“**周一至周五闹铃(MON-FRI)**”、或者“**关闭闹铃(OFF)**”选项，然后按下“确定”按钮。

如果你选择关闭闹铃功能，请按下“确定”按钮，并继续进行下列设置。

如果你使用的是 12 小时制的时间显示模式：请使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择**上午(AM)**或**下午(PM)**，然后按下“确定”按钮。

6. 使用“▲/▼”按钮，设置**小时(hours)**数值，按下“确定”按钮。
7. 使用“▲/▼”按钮，设置**分钟(minutes)**数值，按下“确定”按钮。

### **关闭闹铃功能**

当萤幕显示“**贪睡功能?(Snooze?)**”时，心率表会发出响闹，并伴随闪烁的夜光照明显示。按下“返回”按钮，响闹即可停止。当闹铃停止响闹时，心率表会自动开启夜光照明功能，并返回至时间显示模式。按下“确定”、或“▲向上”与“▼向下”按钮，你均可开启十分钟的贪睡功能，同时心率表也将开始倒数计时。如果你没有关闭闹铃，响闹会持续一分钟，然后心率表会返回至时间显示模式。

### **注意：**

- 在除锻炼模式外的所有菜单下，计时器均可发出响闹提示。如果计时器发出响闹提示时，你正位于其他菜单模式，萤幕显示会自动切换至计时器响闹模式。
- 当心率表发出响闹提示时，原先已被锁定的按钮将恢复其正常使用功能。

## **PAGE 80**

### **时间设置**

如果你是自时间显示模式进行操作，请重复步骤1至3。

4. 按下“▲/▼”按钮，选择“时间设置 ( TIME) ”选项，按下“确定”按钮。
5. 按下“▲/▼”按钮，选择12小时制 (12H) 或24小时制 (24H) 显示模式，按下“确定”按钮。
6. 使用“▲/▼”按钮，设置小时 (hours) 数值，按下“确定”按钮。
7. 使用“▲/▼”按钮，设置分钟 (minutes) 数值，按下“确定”按钮。

### **时间 2 设置**

如果你是自时间显示模式进行操作，请重复步骤1至3。

4. 按下“▲/▼”按钮，选择“时间设置 2 (TIME2) ”选项，按下“确定”按钮。
5. 按下“▲/▼”按钮，设置时差 (小时. 分钟/ hh. mm)。时差的设置幅度为30分钟。按下“确定”按钮。

**注意：**在时间显示模式下，按住按钮，即可切换时区显示。

### **日期设置**

如果你是自时间显示模式进行操作，请重复步骤1至3 (参阅手册第60页)。

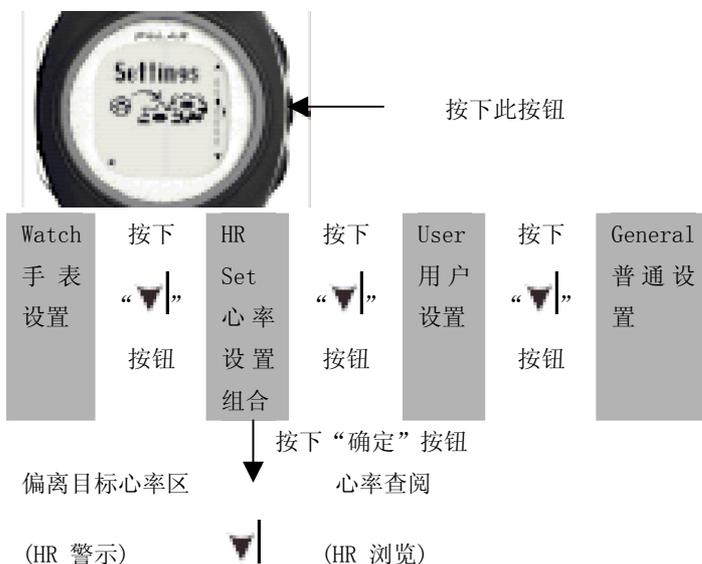
4. 按下“▲/▼”按钮，选择“日期设置 (DATE) ”选项，按下“确定”按钮。
5. 按下“▲/▼”按钮，选择月份数值 (mm) 或者日期数值 (dd)，按下“确定”按钮。
6. 按下“▲/▼”按钮，选择日期数值 (dd) 或者月份数值 (mm)，按下“确定”按钮。
7. 按下“▲/▼”按钮，选择年份数值 (yy)，按下“确定”按钮。

按住“后退”按钮，心率表即可返回至时间显示模式。

## PAGE 81

### 8.2 心率设置

在心率(Heart Rate)设置菜单下,你能够对锻炼期间所使用的相关设置进行修改编辑,警示设定以及浏览模式。



1. 自时间显示模式进行操作,按下“确定”按钮,萤幕会显示“**锻炼模式(Exercise)**”。
2. 按下“▲/▼”按钮,直至萤幕显示“**设置(Settings)**”为止,按下“确定”按钮。
3. 按下“▲/▼”按钮,选择“**心率设置组合(HR SET)**”选项,按下“确定”按钮。
4. 按下“▲/▼”按钮,选择“**偏离目标心率区响闹警示(HR ALARM)**”、“**运动心率区(HR LIMITS)**”、“**心率查阅(HR VIEW)**”,然后按下“确定”按钮。

### HR 警示声音设定

按下▲/▼按钮选择**VOL 2**(响),**VOL 1**(轻),或关闭警示。按下“确定”按钮。

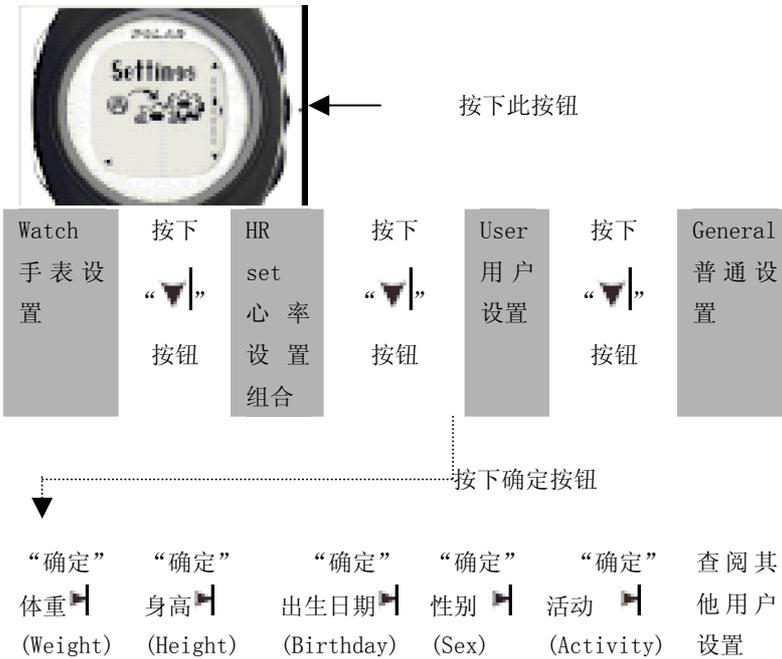
### HR 浏览设定

按下▲/▼按钮选择**HR**(每分钟心跳数,或者**HR%**(最大心率百分比)。按下“确定”按钮。

长按“返回”按钮可以返回时间显示模式。

### 8.3 用户设置

在用户设置菜单下，你能够编辑自己的个人数据、体重、身高、出生日期、性别，活动水平，以及其他用户设置。



1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮，萤幕会显示“**锻炼模式 (Exercise)**”。
2. 按下“<img alt='\"/>- 3. 按下“<img alt='\"/>- 4. **体重设置 (WEIGHT)**：使用“<img alt='\"/>- 5. **身高设置 (HEIGHT)**：使用“<img alt='\"/>- 6. **出生日期设置 (BIRTHDAY)**：使用“<img alt='\"/>

**注意：**按住“确定”按钮，你可以使用原先的日期读数，从而跳过出生日期的设置步骤。

## **PAGE 83**

7. 使用“▲/▼”按钮，选择生日(dd)或者出生月(mm)，然后按下“确定”按钮。
8. 使用“▲/▼”按钮，选择年份数值(yy)，然后按下“确定”按钮。
9. **性别设置(SEX)**：使用“▲/▼”按钮，选择**男性(MALE)**或者**女性(FEMALE)**，然后按下“确定”按钮。
10. **活动(Activity)**：使用“▲/▼”按钮，选择你的长期活动水平：“**极高(TOP)**”、“**高(HIGH)**”、“**中(MODERATE)**”或“**低(LOW)**”。按下“确定”按钮。

活动水平是您的体育锻炼水平评估。选择在过去三个月中最能表现您整体体育锻炼量和锻炼强度的选项。

活动水平	相关描述
<b>极高(TOP)</b>	你经常参加剧烈的体育活动，每周最少五次。例如，为提高比赛成绩而进行锻炼。
<b>高(HIGH)</b>	您每周至少进行3次高强度的定期锻炼。例如，您每周要跑步6—12英里/10—20千米，或者您每周参加3—4个健身课程或有氧锻炼课程，或者您每周要进行2—3小时与上述运动相当的体育运动。
<b>中(MODERATE)</b>	您定期参加休闲运动。例如，您每周跑步3—6英里/5—10千米，或者您每周参加1—2个健身课程或有氧锻炼课程，或者您每周要进行1/2—2小时与上述运动相当的体育运动，或者您的工作中需要适度的运动强度。
<b>低(LOW)</b>	您不定期参与有计划的休闲运动或高强度体育锻炼。例如，您行走仅仅是为了娱乐或者您偶尔进行会产生深呼吸或排汗的充分锻炼。

## **PAGE 84**

11. **查阅其他用户设置**：只有在知道自己**通过实验室所测得的相关数值**的情况下，你方可更改下列设置(最高心率、最大摄氧量)。按下“确定”按钮，进入其他用户设置；或者，按住“后退”按钮，心率表即可返回至时间显示模式。

12. **最高心率值(HRmax)**：按下“/”按钮，设置你的最高心率数值，然后按下“确定”按钮。

最高心率是你进行高强度运动时每分钟最高的心跳次数。在实验室中进行高强度运动压力测试是获取个人最高心率值的最准确的方法。最高心率是用以确定运动强度的有用工具，它亦可以用来估测你所消耗的能量多少。

13. **坐姿心率数值(HRsit)**：按下“/”按钮，设置你的坐姿心率数值，然后按下“确定”按钮。

坐姿心率反映的是你没有进行任何运动（保持坐姿）时的心率特征。坐姿心率可以用来估测能量消耗数值。坐下并佩戴好心率表与心率传输带，你便可以轻松地确定自己的坐姿心率了。心率表开始测量心率，你的心率数值将出现在显示荧幕上。过2至3分钟，心率表显示的即是你的坐姿心律。如果你想更精确地计算出自己的坐姿心率，请在平常状态下佩戴心率表一天的时间。当你偶尔在2至3分钟内一直保持坐姿、或没有进行任何运动的时候，请记录下当时的心率数值；最后，请在晚上计算出其平均值。

## **PAGE 85**

14. **最大摄氧量 (VO2max, 单位: 毫升/公斤/分钟):** 按下 “  ” 按钮,

**设置你的最大摄氧量数值, 然后按下“确定”按钮。**

最大摄氧量指的是身体进行高强度运动时对氧气的最高利用率, 它亦可以被用来衡量有氧能力或最大摄氧/耗氧能力。最大摄氧量是用以确定有氧 (心血管) 健康水平的常用数值。在实验室中进行高强度运动压力测试是获取个人最大摄氧量的最准确的方法。心血管 (有氧) 的健康水平与心血管系统在体内输送与利用氧气的的能力密切相关。你还可以使用最大摄氧量来估测自己的能量消耗状况。

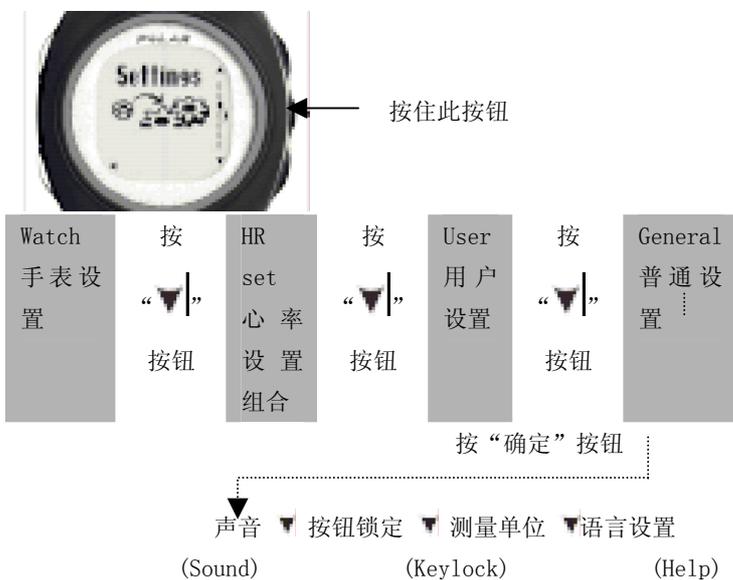
- *在创建锻炼程式时, 你可以使用最大摄氧量 (VO2max) 数值。但是如果此数值尚未测定, 你亦可以通过 Polar 健康测试确定另一类似的数值, 即你的个人有氧健康指数。更多详细信息, 请参阅第 49 页, “Polar 健康测试—个人有氧健康指数” 一章。*

*如果你意外地更改了其他用户设置, 按住夜光照明按钮, 即可返回预设数值。心率表提示 “恢复预设设置? (RESTORE DEFAULT?)”, 按下 “  ” 按钮, 选择是 (YES) 或者否 (NO), 然后按下 “确定” 按钮。*

## PAGE 86

### 8.4 普通设置

在普通设置菜单下，你能够修改编辑心率表的一般设置。普通设置包括音量、按钮锁定、测量单位以及语言设置。



(Language)

1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮，萤幕会显示“**锻炼模式 (Exercise)**”。
2. 按下“▲/▼”按钮，直至萤幕显示“**设置 (Settings)**”为止，按下“确定”按钮。
3. 按下“▲/▼”按钮，选择“**普通设置 (GENERAL)**”选项，按下“确定”按钮。
4. 按下“▲/▼”按钮，选择“**声音 (SOUND)**”、“**按钮锁定 (KEYLOCK)**”、“**测量单位 (UNITS)**”、或者“**语言设置 (LANGUAGE)**”选项，然后按下“确定”按钮。

### 1. 声音设置

按下“▲/▼”按钮，选择 **VOL 2 (大音量)**、**VOL1 (低音量)**、或者 **OFF (关闭声音)**，然后按下“确定”按钮。

即使你切换了 VOL 2(大音量)或 VOL1 (低音量)的设置，下列心率表提示音也不会受到任何影响：偏离目标心率区的响闹警示、手表、计时器与提示信息的闹铃声响。

如果你选择关闭声音功能，按钮与活动声音也会随之关闭。在手表设置菜单下，你可以开启或关闭闹铃声响；在锻炼期间，你可以在锻炼设置菜单下开启或关闭偏离目标心率区响闹警示功能

### 2. 按钮锁定设置 (Keylock)

如果你是自时间显示模式进行操作，请重复步骤 1 至 4。

按下“▲/▼”按钮，选择“**手动锁定 (MANUAL)**”或“**自动锁定 (AUTOMATIC)**”选项，然后按下“确定”按钮。

## PAGE 87

**自动锁定：**如果一分钟内你没有按任何按钮，心率表将自动锁定除夜光照明外的所有按钮。如果你想解除按钮锁定，请按住夜光照明按钮，直至萤幕显示“**按钮锁定已解除 (BUTTONS UNLOCKED)**”为止。

**手动锁定：**按住夜光照明按钮，直至符号出现或消失在显示萤幕上，从而开启或关闭按钮锁定功能。

### 3. 单位设置

如果你是自时间显示模式进行操作，请重复步骤 1 至 4。

按下“”按钮，选择公斤/厘米 (KG/CM) 或者磅/英尺 (LB/FT)，然后按下“确定”按钮。

### 4. 语言设置

如果你是自时间显示模式进行操作，请重复步骤 1 至 4 (参阅手册第 72 页)。

按下“”按钮，选择语言，然后按下“确定”按钮。

心率表会提示“**ARE YOU SURE? (你是否确定?)**”。按下“”按钮，选择是 (YES) 或否 (NO)，然后按下“确定”按钮。

按住“后退”按钮，心率表即可返回至时间显示模式。

**注意：**如果你意外地更改了语言设置，并且不知道如何返回原先所设置的语言，你可以重新设置心率表；请同时按住除夜光照明按钮以外的任何按钮，直至萤幕出现数字显示为止。按下“确定”按钮，萤幕显示“**开始进行基本设置 (START WITH BASIC SETTINGS)**”；按下“后退”按钮，然后按下“”按钮，以选择语言设置。你可以按照手册第 10 页的说明指示继续进行基本设置；或者，如果你此前已经进行了基本设置，那么在完成日期设置后按住“后退”按钮，你即可跳过其他设置步骤。

	磅/英尺 (lb/ft)	公斤/厘米 (kg/cm)
体重	磅	公斤
身高	英尺/英寸	厘米
能量消耗	卡	千卡

**9. 保养及维修**

Polar心率表是设计先进、制作精良的高科技仪器，使用时应尽量小心。以下建议有助于你更好地履行质量保证义务，同时可以确保本产品使用多年完好无损。

**请将Polar心率表存放于凉爽、干燥的地方。切勿将它存放于潮湿环境、任何密闭材料（例如运动包）、或任何导电材料（例如潮湿的毛巾）中。**

**客户服务**

在两年的质保期间，如果你的Polar心率表需要任何服务，我们建议你联络经授权的Polar客户服务中心。凡是接受未经Polar Electro公司授权的客户服务中心所直接或间接导致的损坏不在质量保证卡涵盖的范围内。

**爱护好你的Polar心率表**

- 保持心率表的清洁，使用后请用中性肥皂和溶剂加以清洗，清洗后用柔软的毛巾仔细擦干。不要使用酒精、任何研磨材料（例如：钢丝绒）或者其他化学洗涤剂。
- 不要将Polar心率表置于过冷或者过热的环境中，其操作温度应为14°F至122°F / -10°C至+50°C。
- 不要将Polar心率表长期暴露于阳光直射的环境中，例如把它置放于车内。

**心率表电池**

在正常使用情况下，心率表电池的预期平均寿命为一年半。但是请注意，过于频繁地使用响闹信号与

夜光照明会加快电池电量的消耗速率。符号表示心率表的电池电量较低，需要更换电池。

请勿自行打开心率表。为确保心率表的防水性能与使用合格部件，心率表电池只能由经授权的Polar客户服务中心更换。更换的同时，客服中心亦将对Polar心率表进行全面的周期性检查。

**注意：**

- 如果在心率表显示低电量符号前，你已经设置了闹铃功能，闹铃将仍然保持开启状态一段时间。此后心率表会显示闹铃符号。如果你仍然想重设闹铃功能，心率表会显示“电量低(Battery Low)”，你只能在更换电池后再进行相关操作。
- 在温度较低的环境中，心率表可能会显示低电量符号；但是当你返回至温度正常的操作环境下时，屏幕则不会显示低电量符号。
- 为确保心率表的防水性能，请勿接受未经Polar公司授权的客户服务中心。

**爱护好你的WearLink 心率传输带**

当你不使用心率传输带时，请将连接器从弹性带上取下。

如果你在皮肤上喷洒了驱虫剂，请务必确保它不会与佩戴的心率传输带发生任何接触。

## PAGE 89

### 心率传输带的连接器

- 使用后定期用中性肥皂和溶剂清洗心率传输带的连接器。
- 不要使用酒精、任何研磨材料（例如：钢丝绒）或者其他化学洗涤剂来清洗心率传输带的任何部件。
- 除使用毛巾外，不要使用任何其他方式擦干连接器。错误的操作可能会导致产品的损坏。

不要将连接器放在洗衣机或者脱水机（干燥机）中！

### 弹性带

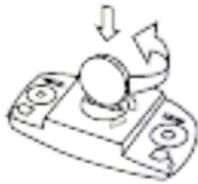
- 你可以用洗衣机清洗弹性带，水温应该保持在 104 °F / +40°C。我们建议你使用洗衣袋。
- 我们建议你每次在高含氯量的池水中使用了弹性带后，都要对其进行清洗。
- 不要用干弹性带！
- 不要将弹性带放在脱水机（干燥机）中！

不要熨烫弹性带！

### 心率传输带的电池

心率传输带电池的预期平均寿命是两年（每天使用 1 小时，每周使用 7 天）。如果你的心率传输带停止了运作，很可能是因为它的电池电量已经耗尽

若需更换电池，你需要准备一枚硬币、一个密封环以及一块新的心率传输带电池 (CR2025)。



1. 沿逆时针方向，将硬币由 CLOSE 位置向 OPEN 位置旋转，从而打开心率传输带上连接器的电池盖。电池盖会从电池仓上弹起。

2. 从连接器上取下电池盖，然后从电池仓中取出旧电池，并更换以新电池。

3. 卸下电池盖上的密封环，并用新的密封环进行更换。

4. 将电池的负极 (-) 朝下面向连接器，正极 (+) 朝上面向电池盖。

5. 然后将电池放入连接器的电池仓内，并将电池盖放回原位，电池盖上的箭头应该指向 OPEN 位置。同时请确认电池盖上的密封环已经被正确地置于其凹槽中。

6. 向下轻压电池盖，从而使电池盖的外侧表面与连接器的表面处于同一水平线。

7. 沿顺时针方向固定好电池盖，电池盖上的箭头亦会同时由 OPEN 位置向 CLOSE 位置旋转。最后请确保电池盖已正确合拢。

### 注意：

- 为了确保心率传输带电池的最长使用寿命，请你务必在更换电池的时候才打开电池仓。我们建议你在每次更换电池的同时也要更换电池盖上的密封环。你可以在装备齐全的 Polar 零售商及经授权的 Polar 客户服务中心购买到密封环或者其他电池配件。在美国与加拿大，消费者只能在经授权的 Polar 客户服务中心购买到附加的密封环。

• 请将电池置于远离儿童的地方；如果儿童不慎吞咽了电池，请迅速联系医生。  
请根据当地法规恰当地处置旧电池。

10. 注意事项

10.1 使用Polar心率表时可能遇见的干扰

**电磁干扰**

在高压电线、交通灯、电气化铁路的架空线、电动公车线或有轨电车、电视、汽车马达、单车电脑、某些机动健身锻炼器材或移动电话的附近，或者当你穿过电子安全门时，你佩戴的心率表可能会受到电磁干扰。

**锻炼器材**

某些安装有电子或电动部件的健身锻炼器材，例如发光二极管显示屏幕、马达或者电动制动器，会产生电子干扰讯号。若要解决上述问题，你可按下列方法重置心率表：

1. 从胸部解下心率传输带，然后照常使用锻炼器材。
2. 四处移动你的心率表，直至你发现一处没有读数离散，并且屏幕显示 00 数值的位置。锻炼器材的显示屏幕的正前方通常干扰比较强烈，而显示屏幕的左右两侧相对干扰较弱。
3. 重新将心率传输带佩戴在胸部，并尽可能远地将心率表置于不受干扰的区域。
4. 如果使用健身锻炼器材时，你的Polar心率表仍然无法正常工作，这表明该锻炼器材对于无线心率测量来说电磁干扰太强。

**相互干扰**

在非密码心率传输模式下，心率表可以接收到3英尺/1米以内的心率传输带发出的讯号。如果心率表同时探测到几条心率传输带发出的非密码心率信号，则会产生错误的读数。

**在水中使用Polar心率表**

您的Polar心率表具有防水功能可以在游泳时候使用。但是健身心率表本身并非是一个潜水设备。但是为了保持其防水功能，在水中请勿按心率表上的任何按钮。

由于以下原因，用户在水中测量心率时可能会受到干扰：

- 高含氯量的池水或者海水的导电性很强，这可能会导致心率传输带的电极发生短路，因此心率传输带将可能无法探测到心电图(ECG)讯号。
- 跳水或者游泳比赛中的肌肉剧烈运动会造成水阻力，从而改变心率传输带的位置，使其无法接收心电图(ECG)讯号。

心电图(ECG)讯号的强弱因个体差异与个体组织结构的差异而有所不同，使用者在水中测量心率会相对在其他环境中遇到更多的问题。

## **PAGE 91**

### **6.2 如何在使用心率表进行锻炼时，将潜在风险降至最低**

健身锻炼可能会含有一定的风险。在开始实施定期的健身锻炼计划之前，我们建议你先回答下列关于身体健康状态的问题。如果你给予了其中任何一题肯定的回答，建议你在开始锻炼前首先向医生咨询。

- 在过去你的五年内你从没有进行过体育锻炼吗？
- 你有高血压或者高胆固醇吗？
- 你有其他任何疾病的征兆或者症状吗？
- 你正在接受任何高血压或者心脏病的药物治疗吗？
- 你有呼吸道疾病史吗？
- 你大病初愈或者刚接受过手术治疗吗？
- 你正使用心脏起搏器或者其他植入体内的电子装置吗？
- 你吸烟吗？
- 你怀孕了吗？

另外请注意，除运动强度外，心率还会受到心脏、高血压、哮喘和其他呼吸道药物以及若干能量饮料、酒精与尼古丁的影响。

**你必须十分留意运动时身体的反应。**如果运动时，你感觉到意料之外的疼痛或者疲劳，我们建议你停止运动，或改用较低强度的运动继续进行锻炼。

**使用心脏起搏器、去纤颤器或者其他体内植入电子装置的人士务请留意。**植入心脏起搏器的人士若使用Polar心率表，风险自负。在开始使用之前，我们一贯建议你在医生的指导下进行锻炼测试。测试的目的是为了确保你同时使用心脏起搏器与Polar心率表的安全性及可靠性。

**如果你对任何与皮肤接触的物质都会产生过敏，或者你怀疑由于使用我们的产品而导致了过敏反应**

请查阅“技术说明”一章中所列出的Polar心率表质料。为了避免由于皮肤与心率传输带直接接触而造成不良反应的风险，你可以将心率传输带佩戴在衬衫的外面。但是，你必须将与电极接触部分的衬衫充分湿润，以确保其运作流畅。

潮湿和剧烈磨损会使心率传输带表面变成黑色，尤其可能会将浅色服装弄脏。

## **PAGE 92**

### 11. 常见问题解答

#### **如果……我该怎么办？**

##### **…… 我不清楚自己处于菜单中的哪个环节**

按住“后退”按钮，直至心率表返回至时间显示模式。

##### **……屏幕没有显示心率读数(00 / - -)？**

1. 检查心率传输带的电极是否被湿润，及是否按指示佩戴。
2. 检查心率传输带是否保持清洁。
3. 检查心率表是否靠近电视机、移动电话、阴极射线管或者其他电磁干扰源。
4. 心律失常会导致不规则的读数，或者心脏问题会改变您的心电波形。遇到这些情况，请向医生咨询。

##### **…… 心形符号无规律地闪动？**

1. 检查心率表是否在距离心率传输带不到 3 英尺/1 米的范围内。
2. 检查运动时弹性带是否已松弛。
3. 确定心率传输带的电极已被湿润。
4. 确保在讯号接受范围内（3 英尺/1 米）没有其他心率传输带。

心率不齐会导致不规则的读数。假若如此，请向医生咨询。

##### **…… 心率读数不稳定或者极高？**

强电磁信号会导致不稳定的数据读取。因此请将心率表远离可能会产生干扰的物体，例如高电压电力线、交通信号灯、电气铁路或有轨电车的天线、汽车发动机、自行车电脑、一些电动驱动的锻炼设备（例如健身测试装置）或者手提电话。

如果心率表即使远离了干扰源仍然不稳定地读取心率数据，那么请放慢速度并用手测试您的脉搏。如果您发觉您的脉搏和屏幕上显示的数据相一致，那么您可能出现了心律不齐。大多数的心律不齐并不严重，不过您仍应向医生咨询。

##### **…… 萤幕显示为空白**

Polar 心率表刚出厂时，其处于省电模式。请按下任意按钮两次，以激活心率表，此后萤幕将显示“**欢迎来到Polar健身世界(WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD)**”。具体信息，请参阅第10页“基本设置”一章。

## **PAGE 93**

### **……屏幕显示模糊？**

通常电池用完时表现出的第一个征兆就是在使用背光功能时萤幕上数字变得模糊，或者萤幕上显示出低电量的提示符号。请检查心率表的电池。

### **…… 心率表的电池必须进行更换**

我们建议由经授权的Polar客户服务中心进行所有维修服务。由未经Polar Electro公司授权的代理商的不当维修而导致的损坏并不在质量保证/保修卡的范畴内。在更换电池后，Polar客户服务中心将测试心率表的防水性能，并对Polar心率表进行全面的周期性检查。

### **…… 他人开始使用我的心率表**

每次心率表的用户发生改变时，新用户必须首先输入他/她的个人信息，然后创建新的锻炼程式。更改用户信息与创建新程式并不会删除原先储存在每日档案，每周档案，以及全部档案中的数据信息。



### **…… 按任何按钮均无反应**

重新设置心率表。重设心率表将清除时间与日期设置。

同时按住除夜光照明外的所有按钮，直至萤幕将出现数字显示。按下“确定”按钮。

更多详细信息，请参阅“基本设置”一章。如果此前你已经设定了基本设置，那么在完成日期的设置后，请按住“后退”按钮，即可跳过基本设置的步骤；当你在重设心率表后一分钟的时间内没有按任何按钮，心率表便会自动返回至时间显示模式。如果心率表仍然没有任何反应，请检查电池。

### **…… 更新后的个人运动心率区经常发生改变**

心率变化能够灵敏地反映出你的身体状况与所处环境的改变。人运动心率区会受到你的健康状况、测量运动心率区的时间、运动的方式以及你的精神状态的影响。对于同一个体，其运动心率区下限的变化范围可以达到5至10次心跳，甚至有时能达到30次心跳。但重要的是在个人运动心率区内进行健身锻炼时，你需要保持轻微或者中等的运动量。例如：如果你的心率在第一阶段的运动之后提升得太快，那么你测出的运动心率区的上限便可能过高。倘若出现这种情况，我们建议你重新测量一次个人运动心率区。

## **PAGE 94**

### **12. 技术说明**

您的Polar健身心率表的设计目的是：

- 帮助使用者实现自己的健身目标。
- 显示您在运动与锻炼中的生理疲劳程度以及运动强度。

此外，别无他用。

Polar产品的防水性能经测试符合ISO2281国际标准。根据防水性能的不同可将Polar产品分为三类。Polar产品背面列有防水类别，并请与下表进行比较。注意：请不要将这些分类应用与其他生产厂商的产品。

产品背面显示	水滴，汗水，雨滴等等	洗澡和游泳	潜水管轻装潜水（不使用氧气筒）	SCYBA 潜水（使用氧气桶）	防水特性
防水	X				水滴 雨滴等等
50m 防水	X	X			最低限度可在游泳和洗澡 时使用
100m 防水	X	X	X		可经常在水下使用，但是 在 SCUBA 潜水时不可使用。

*\*这些性能同时可以适用于标有30米放水性能的Polar 密码心率传输带。*

## **PAGE 95**

### **心率表**

电池型号: CR 2032

电池寿命: 平均可使用1年半 (每天使用1小时, 每周使用7天)

运行温度: 14 ° F至122 ° F/-10 ° C 至+50 ° C

表带质料: 聚亚安酯

心率表后盖质料: 不锈钢, 符合EU关于镍释放量的规定。(欧盟 Directive94/27/EU规定及其1999/C 205/05的修订规定。可与皮肤直接接触并可延长接触时间)

手表精确度: 小于± 0.5 秒/每天

at 77 ° F/ 25 ° C 温度

心率测量的精确度: ± 1% 或者± 1 次/分钟 (以数值较大者为准), 适用于稳定状态下。

### **心率传输带**

电池型号: CR 2025

电池寿命: 平均可使用2年 (每天使用1小时, 每周使用7天)

电池密封环: O 型密封环 20.0 x 1.0

质料 氟橡胶 (FPM)

运行温度: 14 ° F至122 ° F/-10 ° C至+50 ° C

连接器质料: 聚亚安酯

弹性带质料: 聚亚安酯, 尼龙, 聚酰胺,

聚酯纤维以及弹性纤维

### **数值设置范围**

计时器	23 小时 59 分 59 秒
心率范围	30-199 次/分钟
累计锻炼时间	0-9999 小时 59 分 59 秒
累计能量消耗	0-99999 (千卡 Kcal)
累计锻炼次数	65 535
出生日期	1921-2020
自我松弛	1 - 200 ms

### **SYSTEM REQUIREMENTS**

#### **Polar 网站连接使用IrDa通信**

- PC
- Windows® 98/98SE/ME/2000/XP
- IrDA 兼容性端口 (外置IrDA设备或内置IR端口)

#### **Polar 上传工具**

- PC
- Windows® 98/98SE/ME/2000/XP
- 声卡
- 动力扩音器或者耳机

### 13. Polar有限质量国际保证卡

- 这张 Polar 有限质量国际保证卡由 Polar Electro Inc. 公司颁发给在美国或者加拿大购买本产品的消费者。这张 Polar 有限质量国际保证卡由 Polar Electro Oy 公司颁发给在其他国家购买本产品的消费者。
- Polar Electro Inc. /Polar Electro Oy 公司向本产品的原消费者/购买者保证，自购买之日起两年内，本产品的质料及工艺将不会出现任何缺陷。
- **请保留收据或国际质量保证卡，以作为你的购买凭证！**
- 心率表电池及因使用不当、滥用、意外或违反注意事项、保养不当、商业应用、破裂或者摔破造成的损坏均不在保修范围内。
- 使用本产品所产生的或与其相关的直接或间接、意外或特殊的损害、损失与费用不在质量保证卡涵盖的范围内。在保修期间，本产品可享有由授权的客户服务中心提供的免费维修及更换服务。

本质量保证卡并不影响现行适用的各国及各州法律所规定的消费者的法定权利，或因销售/购买合同而产生的消费者自销售商处获得的权利。

**CE 0537** | 该CE标记表明本产品符合Directive 93/42/EEC的要求。



这个在带轮垃圾桶上的打叉标志代表Polar产品是电子设备并且符合欧盟议会Directive 2002/96/EC 规定以及代表议会关于《关于报废电子电器设备指令》（简称WEEE指令）的规定。这些产品应在欧盟国家被单独处理。该产品在2005年8月13日后上市。无论是在欧盟国家内还是在欧盟国家外，Polar都建议您以最小化该产品对环境和人类健康带来影响的可能性，并应当遵守当地政府关于废物处置的相关规定，并且在可能的情况下利用电子设备的单独部件。

版权资料2004 Polar Electro Oy 公司，FIN-90440 KEMPELE, 芬兰。

Polar Electro Oy 是经ISO 9001:2000认证的公司。

版权所有，翻印必究。未经Polar Electro Oy公司书面同意，不可以任何形式或方式对手册任何章节进行使用或复制。

本产品使用手册与外包装上以™为符号的名称与标记均为Polar Electro Oy公司的商标。本产品使用手册与外包装上以®为符号的名称与标记均为Polar Electro Oy公司的注册商标。Windows是Microsoft公司的注册商标。

## **PAGE 97**

### 14. 免责声明

- 本手册所载资料仅供参考。所述产品可能会因为生产商的持续研发计划而有所变动，毋需事先做出通告。
- Polar Electro Inc. /Polar Electro Oy公司一概不就本手册或其所述产品作出任何声明与保证。
- Polar Electro Inc. /Polar Electro Oy公司一概不对使用本手册与其所述产品所产生的或与其相关的直接或间接、意外或特殊的损害、损失与费用承担任何法律责任。

本产品受以下各项或者若干项专利保护：

FI55293, FI88223, US5491474, DE4215549, GB2257523B, HK113/1996, SG9591671-4, FI110303, W096/20640, EP 0748185, US6104947, FI100452, W096/20641, EP 0804120, US5840039, FI114202, US 6537227.  
其他专利待定。

#### **制造厂家：**

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FIN-90440 KEMPELE

电话：+358-8-520 2100  
传真：+358-8-520 2300

[www.polar.fi](http://www.polar.fi)

[www.PolarFitnessTrainer.com](http://www.PolarFitnessTrainer.com)

#### **香港办事处**

PolarElectroH.K.Ltd.  
香港中环威灵顿街 122-126 号  
威皇商业大厦 23 楼

电话：+852 3105 3000  
传真：+852 3105 0080

[www.polar.com.hk](http://www.polar.com.hk)

[www.PolarFitnessTrainer.com](http://www.PolarFitnessTrainer.com)

# **POLAR.**

15. 索引

12小时/24小时制时间显示模式	11, 80	锻炼成果跟进	55
闹铃设置 	79	个人有氧健康指数	15
夜光照明 	9, 45	自我松弛	66
基本设置	11	个人运动区功能	52
更换电池	88	中止锻炼 	45
心律表的按钮	9	注意事项	90
保养及维修	88	创建程式	21
数据传输	72	编辑程式	24
日期设置	80	程式设置	30
电子日志功能	61	程式更新	32
日志档案	55	查阅程式	24
责任声明	97	提示信息	75
锻炼设置	48	重设心率表	93
档案	55	重设数据总值档案	60
有仰健康分类表	20	返回至时间显示模式	9
健康测试曲线	19	设置	73
健康测试	15	开始记录锻炼数据 	39
健康小球	44	停止锻炼	47
常见问题解答	92	技术说明	94
锻炼期间的心率表功能	40	时间2设置	80
普通设置	86	时间设置	80
质量保证卡	96	计时设置	74
测量心率 	13	数据总值档案	59
心触式免按功能	9	心率传输带	13, 88
心率设置	81	单位设置	87
个人运动心率区	49-51	用户设置	82
最高心率	84	音量设置	86
按钮锁功能 	9, 86	手表设置	73
语言设置	87	每周跟进和每月跟进 	64
低电量提示 	88	每周档案	58
月相盘指示器	10		