

用户手册 - Polar F92ti 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 3

恭喜你购买了 Polar 心率表。Polar 心率表可以帮助你实现个人的健身目标，对此我们感到十分自豪。请仔细阅读本指南手册，以获取关于如何使用心率表进行健身锻炼，以及如何获得最佳使用效果的基本信息。

为了确保 Polar 产品不断得到改进与完善，请你自购买之日起两星期内，填写好包装内附有的客户登记与售后服务书并将它邮寄给我们。

感谢你选择了 Polar 产品。

指南手册上的符号提示

 表示重要信息，请注意！

 表示有用的小贴士，它们对你很有帮助。

 表示操作更迅速的便捷方式。

请记住以下重要建议！

- 调节弹性带的长度，使其贴身舒适；同时湿润心率传输带的电极部分，以确保心率测量的运作流畅。
- 请勿在水中按下心率表上的任何按钮。
- 使用后定期清洗并擦干心率传输带；切勿将潮湿的心率传输带存放起来。
- 不要将 Polar 心率表置于过冷或过热的环境中。
- 不要将 Polar 心率表长期暴露于阳光直射的环境中。

目录

| | |
|-------------------------------|----|
| 1. 如何使用 Polar 心率表 | 6 |
| Polar WearLink™ 心率传输带 | 6 |
| 如何缩短心率表的表带长度 | 7 |
| 1.1 按钮及其功能 | 8 |
| 1.2 Polar 心率表的模式及其功能 | 9 |
| | |
| 2. 设定 | 10 |
| 2.1 用户资料设定 | 10 |
| 设定用户 1 或用户 2 | 11 |
| 设定体重 | 11 |
| 设定身高 | 11 |
| 设定年龄 | 11 |
| 设定性别 | 11 |
| 设定活动水平 | 11 |
| 2.2 设定测量选项 | 12 |
| 关闭/开启 OwnZone 个人运动区功能 | 12 |
| 手动设定心率区 | 12 |
| 关闭/开启 OwnCal 个人热量消耗计算功能 | 13 |
| 关闭/开启 Polar 有氧健康测试 | 14 |
| 2.3 手表设定 | 15 |
| 设定闹铃功能 | 15 |
| 设定时间显示 | 16 |
| 设定日期 | 16 |
| | |
| 3. 开始心率测量 | 18 |
| | |
| 4. OWNZONE 个人运动区功能 | 19 |
| 4.1 如何确定个人运动心率区 | 19 |
| 4.2 测量个人运动心率区的方法 | 20 |
| 4.3 如何使用上次确定的个人运动心率区 | 21 |
| | |
| 5. 心率表在心率测量期间的功能 | 22 |
| 查阅心率数值 | 22 |
| 屏幕背光显示 | 22 |
| 开启/关闭声响讯号或按钮声音 | 22 |
| 切换用户 | 22 |
| 开启/关闭秒表 | 22 |
| 查阅锻炼资料 | 23 |
| 查阅个人运动心率区 | 23 |
| 查阅锻炼进度 | 23 |
| 切换个人运动心率区 | 23 |

| | |
|-------------------------------|----|
| 6. 停止心率测量 | 24 |
| 7. 查阅锻炼资料 | 25 |
| 日期 | 25 |
| 锻炼时间(EXE.TIME) | 25 |
| 处于运动心率区内的锻炼时间 (IN ZONE) | 25 |

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| 运动目标心率区(LIMITS) | 25 |
| 平均心率(AVERAGE Hr) | 25 |
| 锻炼期间的热量消耗(千卡/脂肪) | 25 |
| 累计热量(千卡 Tot. KCAL) | 25 |
| 累计锻炼时间(Tot. TIME) | 26 |
| 最近的个人有氧健康指数(OwnIndex) | 26 |
| 8. 个人有氧健康指数 (OwnIndex) | 27 |
| 8.1 有氧健康测试设定 | 27 |
| 设定活动水平 | 27 |
| 开启有氧健康测试功能 | 28 |
| 8.2 进行测试 | 28 |
| 完成心率表的相关设置 | 28 |
| 放松 1-3 分钟 | 28 |
| 开始测试 | 29 |
| 8.3 有氧健康测试结果 | 29 |
| 9. 保养及维修 | 31 |
| 9.1 爱护好你的 Polar 心率表 | 31 |
| 9.2 电池 | 31 |
| 9.3 客户服务 | 32 |
| 10. 注意事项 | 33 |
| 10.1 在水中使用 Polar 心率表 | 33 |
| 10.2 使用 Polar 心率表时可能遇见的干扰 | 33 |
| 10.3 如何在使用心率表进行锻炼时，将潜在风险降至最低..... | 34 |
| 11. 常见问题解答 | 35 |
| 12. Polar 词汇 | 37 |
| 13. 技术说明 | 38 |
| 14. Polar 有限质量国际保证卡 | 39 |
| 15. 责任声明 | 40 |
| 索引 | 41 |

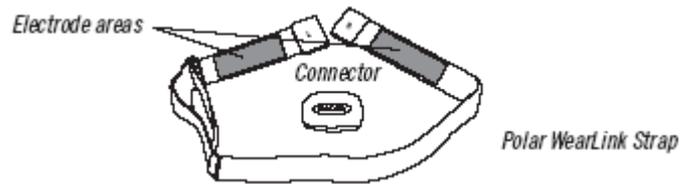
1. 如何使用 Polar 心率表

Polar WearLink™ 心率传输带

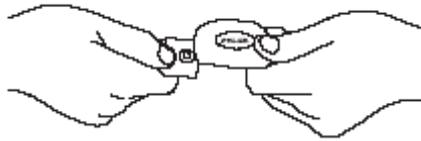
电极部分

连接器

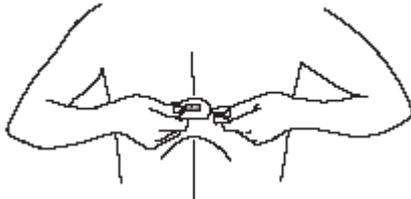
Polar WearLink 弹性带



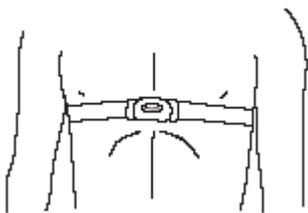
1. 用自来水将心率传输带的电极部分打湿，请确认它们已经被充分湿润。



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 **R** 放置在弹性带上的单词 **RIGHT**（右侧）上，然后用力扣上带扣。



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。



4. 检查湿润的电极部分是否紧贴你的皮肤。Polar 标志应处于正中直立的位置。在锻炼期间，始终保持电极部分的湿润是非常重要的。

! 我们建议你应该将心率传输带佩戴在裸露的皮肤上，以确保其运作流畅。当然你也可以把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。

! 请参阅第 31 页“保养及维修”部分，第 9 节中关于如何保养 WearLink 心率传输带的指导说明。

如何缩短心率表的表带长度

佩戴心率表的方式与佩戴普通手表一样。如果你需要缩短心率表的表带长度，请联络当地的手表或珠宝商店；如果你想自己调节表带的长度，请仔细参照下列指导说明：



1. 首先用顶端较尖的小工具将弹簧棒向下压，从而移去位于表扣旁的表链外壳。

表扣
表链外壳

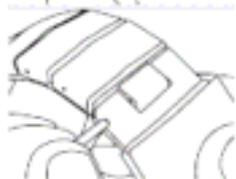


2. 卸下表链外壳。



3. 在移去表链外壳之后，用大头针推动弹簧棒，然后将弹簧棒从另一侧的小孔中取出。

弹簧棒



4. 同样移去第二节的表链外壳，并取下弹簧棒。



5. 卸下黑色的延长扣，但是请不要移去表扣的连接链。

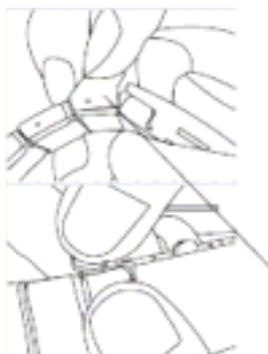
延长扣



6. 使表扣的连接链与延长扣紧密咬合在一起，然后插入弹簧棒。

延长扣
表扣的连接链





7.将表链外壳置于延长扣的上端，从而确保弹簧棒能够从表链外壳的一侧正确地插入，同时将弹簧棒向另一侧挤压。然后使表链外壳滑动返回原位；如果弹簧棒所处的位置正确无误，你将会听见清脆的咔嚓声。

表链外壳



8.在表扣的两侧各有三个小孔；通过移动弹簧棒，你能够最终调节出适合自己的表带长度。

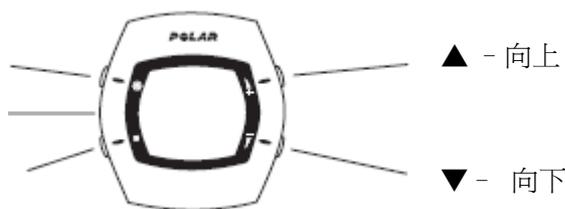
表扣
调节孔

如果你还需要将心率表的表带长度再缩短一些，请重复步骤 1 至 7，但是这次请你卸下位于表扣另一侧的表链，以确保表扣仍然位于表带的中间位置。请注意，你只能移去背面标有小箭头的那些连接链。

1.1 按钮及其功能

 夜光照明
RESET - 重新设定

START/STOP/OK
开始/停止/确定



开始/停止/确定

- 开始心率测量
- 开启秒表功能
- 关闭秒表功能
- 激活屏幕显示的模式
- 锁定你的选项

▲ 向上

- 移动至下一模式
- 选择所需数值（增加数值）

▼ 向下

- 返回至前一模式
- 选择所需数值（减少数值）
- 开启夜光照明
- 开启或关闭心率表发出的声响

重新设定

- 如果你重新设定心率表，其手表设定将会返回至默认设置。

 按一下按钮（大约 1 秒钟）与按住按钮较长时间（大约 2 至 5 秒钟）的用法有所不同。

1.2 Polar 心率表的模式及其功能

你的 Polar 心率表具有四种主要模式：



1. 时间显示/Time of Day

在时间显示模式下，你可将你的 Polar 心率表当作普通的手表来使用，因为它可以显示时间、日期、星期，还具有闹铃功能。



按住“开始/停止/确定”按钮，你可随意从选项设定或者档案调用循环的环节中返回至时间显示模式。

用循环的环节中返回至时间显示模式。

☺ 如果你已经超过了三天没有记录任何锻炼资料，心率表会在整点时开始向你发出提示。因此请经常保持锻炼！



2. 锻炼模式/Exercise

在锻炼模式下，你可以测量自己的心率。

在此模式下，你还能够：

- 查阅心率读数
- 记录锻炼资料
- 使用秒表功能
- 通过 Ownzone®个人运动区功能，确定你的个人运动心率区
- 查阅你的锻炼目标区
- 查阅时间
- 查阅到目前为止你在运动目标心率区内进行锻炼的时间
- 通过 OwnCal®个人热量消耗计算功能，查阅你在锻炼期间的能量消耗数值
- 切换心率区
- 切换用户（在开启秒表之前）



3. 档案模式/File

Polar 心率表会储存你最近一次锻炼时的相关资料。在档案模式下，你可以查阅下列信息：

- 锻炼的具体时间
- 总的锻炼耗时
- 你在的运动目标心率区内所花费的锻炼时间
- 锻炼期间使用的心率区
- 平均心率
- 锻炼期间的个人热量消耗计数，以及脂肪在消耗能量中所占的比例
- 自从你重新设定计数器后总的锻炼时间
- 你基于 Polar 有氧健康测试获得的最新的个人有氧健康指数(OwnIndex)



4. 选项模式/Options

在选项模式下，你可以定义下列信息：

- 特定的用户信息；用户 1/2、体重、身高、年龄、性别以及进行 Polar 有氧健康测试的活动水平。你还可以选择两名不同的用户来进行参数设定，锻炼时你只需选择其中的用户 1 或用户 2 即可。
- 基本运动心率区、低运动心率区、高运动心率区。如果你想手动确定自己的运动心率区数值，请关闭 OwnZone 个人运动区功能。
- 开启/关闭个人热量消耗计算功能
- 开启/关闭 Polar 有氧健康测试
- 手表设定；闹铃功能、12/24 小时时间模式、时间显示、日期

2. 设定

在选项模式下，你可以设定：

- 你的个人用户资料，它是你使用个人运动区与个人热量消耗计算功能的前提条件
- 在锻炼模式下使用的测量选项
- 手表功能
- Polar 有氧健康测试功能的开启或关闭

 按住“开始/停止/确定”按钮，你可以随时从设定菜单返回至时间显示模式。

 按住▲向上或▼向下按钮，此时屏幕上的数字会显示得更快；当屏幕显示你所希望的数值时，请松开按钮。

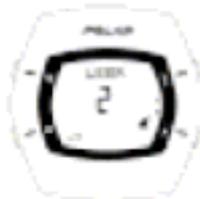
2.1 设定用户资料

自心率表的时间显示模式开始进行设定。

1. 按下▲向上或▼向下按钮，直至屏幕显示“选项(OPTIONS)”为止。
2. 按下“开始/停止/确定”进入选项模式。屏幕会显示“用户设定(USER SET)”。
3. 按下“开始/停止/确定”进入用户设定循环。

设定用户 1 或用户 2

如果你处于时间显示模式，请从**用户资料(User Information)**环节开始进行设定。



你可以选择两名用户分别进行参数设定。例如，当另一位家庭成员也在使用心率表时，这个功能无疑是十分实用的。分别为两名用户设置好相关的设定：当你开始锻炼时，只需选择你自己的用户识别码 1 或 2。屏幕显示“用户(USER)”，并出现闪烁的数字 1 或 2。

1. 按下▲向上或▼向下按钮，以选择用户 1(USER1)或用户 2(USER2)。
2. 按下“开始/停止/确定”锁定你选择的设定。

现在你既然已经选定了用户识别码，那么心率表上的全部设定便是根据你所选择的用户进行设置的。

 在档案模式、测量模式、选项模式及 Polar 有氧健康测试模式下，按住▲向上按钮，你就可以切换用户识别码。

如果你想取消用户识别码 2，请将用户 2 的体重数值设置为 0。

继续进行体重设定，或者按住“开始/停止/确定”按钮返回至时间显示模式。

设定体重

如果你处于时间显示模式，请从**个人资料(User Information)**环节开始进行设定。

按下“开始/停止/确定”按钮，直至屏幕显示“磅(LBS)或公斤(KG)”为止，并出现闪烁的体重数值（磅/公斤）。

1. 按下▲向上或▼向下按钮，调节你的体重数值。
2. 按下“开始/停止/确定”锁定你选择的设定。
现在你已经完成了体重设定。

！ 在手表设定菜单中，你可以切换体重测量单位（磅/公斤）。

12 小时时间模式 -> 磅/lbs

24 小时时间模式 -> 公斤/kg

继续进行用户设定，或者按住“开始/停止/确定”按钮返回至时间显示模式。

设定身高

如果你处于时间显示模式，请从**个人资料(User Information)**环节开始进行设定。

按下“开始/停止/确定”按钮，直至屏幕显示“英尺/英寸(FT/INCH)或厘米(CM)”为止，并出现闪烁的身高数值（英尺/厘米）。

1. 按下▲向上或▼向下按钮，调节你的身高数值。
2. 按下“开始/停止/确定”锁定你选择的设定。
现在你已经完成了身高设定。

！ 在手表设定菜单中，你可以切换身高测量单位（英尺/厘米）。

12 小时时间模式 -> 英尺/ft

24 小时时间模式 -> 厘米/cm

继续进行年龄设定，或者按住“开始/停止/确定”按钮返回至时间显示模式。

设定年龄

如果你处于时间显示模式，请从**个人资料(User Information)**环节开始进行设定。

按下“开始/停止/确定”按钮，直至屏幕显示“年龄(AGE)”为止，并出现闪烁的年龄数值。

1. 按下▲向上或▼向下按钮，调节你的年龄数值。
2. 按下“开始/停止/确定”锁定你选择的设定。
现在你已经完成了年龄设定。

继续进行性别设定，或者按住“开始/停止/确定”按钮返回至时间显示模式。

设定性别

如果你处于时间显示模式，请从**个人资料(User Information)**环节开始进行设定。

按下“开始/停止/确定”按钮，直至屏幕显示“性别(SEX)”为止，并出现闪烁的“女性(FEMALE)/男性(MALE)”选项。

1. 按下▲向上或▼向下按钮，选择正确的性别。
2. 按下“开始/停止/确定”锁定你选择的设定。

现在你已经完成了性别设定。

设定活动水平

你需要为 Polar 有氧健康测试选择适合的活动水平

如果你处于时间显示模式，请从**个人资料(User Information)**环节开始进行设定。

按下“开始/停止/确定”按钮，直至屏幕显示“活动(ACTIVITY)”为止，并出现闪烁的“低(LOW)/中(MIDDLE)/高(HIGH)/极高(TOP)”选项。

1. 按下▲向上或▼向下按钮，选择正确的活动水平。
2. 按下“开始/停止/确定”锁定你选择的设定。
现在你已经设定了所有必要的用户资料。
屏幕会显示“用户设定(USER SET)”。

你可以继续选择下列两项操作：

1. 按下▲向上按钮，以开启/关闭 OwnZone 个人运动区功能。
2. 如果你想返回至时间显示模式，可以按下▲向上或▼向下按钮，直至屏幕出现时间显示为止；或者按住“开始/停止/确定”按钮即可。

2.2 设定测量选项

关闭/开启 OwnZone 个人运动区功能

请选择你是否想要使用 OwnZone 个人运动区功能。在 OwnZone 个人运动区功能的设定菜单中，你可以选择三种不同的个人运动心率区；或者你也可以自己手动设定运动目标心率区。

- 使用基本运动心率区（OwnZone Basic）进行各种锻炼
- 使用低运动心率区（OwnZone LOW）进行运动强度较小的锻炼
- 使用高运动心率区（OwnZone HIGH）进行中等运动强度的锻炼
- 关闭(OFF) --- OwnZone 个人运动区功能已关闭，你可以手动设定运动目标心率区。

如果你选择使用 OwnZone 个人运动区功能，但是此前并没有在用户设定(USER SET)模式下设置你的用户资料，Polar 心率表会提示你进行相关的设定。

自心率表的时间显示模式开始进行设定。

1. 按下▲向上或▼向下按钮，直至屏幕显示“选项(OPTIONS)”为止。
2. 按下“开始/停止/确定”进入设定循环，屏幕会显示“用户设定(USER SET)”。
3. 按一下▲向上按钮，屏幕会显示“OwnZone 个人运动区功能关闭(OWNZONE OFF)”、“基本运动心率区（BASIC）”、“低运动心率区（LOW）”或“高运动心率区（HIGH）”。
4. 按下“开始/停止/确定”进入设定循环，屏幕会显示“个人运动区(OwnZone)”，并出现闪烁的“关闭(OFF)”、“基本运动心率区（BASIC）”、“低运动心率区（LOW）”或“高运动心率区（HIGH）”选项。
5. 按下▲向上或▼向下按钮，为你的锻炼选择适合的个人运动心率区，或者选择关闭 OwnZone 个人运动区功能。
6. 按下“开始/停止/确定”锁定你选择的设定。

你可以继续选择下列操作：

1. 如果你选择关闭了 OwnZone 个人运动区功能，下一步可以直接开始手动设定心率区。
或者
2. 如果你选择开启了 OwnZone 个人运动区功能，下一步可以按一下▲向上按钮，以开启/关闭 OwnCal 个人热量消耗计数器。
或者
3. 你亦可以按住“开始/停止/确定”按钮返回至时间显示模式。

手动设定心率区

如果你没有使用 OwnZone 个人运动区功能，可以选择手动进入运动目标心率区。当你初次开始手动设置心率区的设定时：

- 如果你已经设置了个人资料，Polar 心率表会按照你的年龄自动计算出你的心率区的上下限。

- 如果你尚未设置用户资料，屏幕会显示心率表的默认设定 80/160 次/分钟。

你可以立刻使用默认的运动目标心率区进行锻炼。

自心率表的时间显示模式开始进行设定。

1. 按下▲向上或▼向下按钮，直至屏幕显示“选项(OPTIONS)”为止。
2. 按下“开始/停止/确定”进入设定循环，屏幕会显示“用户设定(USER SET)”。
3. 按一下▲向上按钮，屏幕会显示“OwnZone 个人运动区功能关闭(OWNZONE OFF)”。
4. 按下“开始/停止/确定”进入设定循环，屏幕会显示“个人运动区(OwnZone)”，并出现闪烁的“关闭(OFF)”选项。
5. 按下“开始/停止/确定”锁定个人运动区关闭(OwnZone OFF)选项。

屏幕显示“心率区(LIMITS)”。

同时闪烁的心率上限数值出现在屏幕上。

6. 按下▲向上或▼向下按钮，调节相关数值。

 按住▲向上或▼向下按钮，此时屏幕上的数字会显示得更快；当屏幕显示你所希望的数值时，请松开按钮。

7. 按下“开始/停止/确定”锁定你选择的设定。

屏幕开始显示闪烁的心率下限数值。

8. 按下▲向上或▼向下按钮，调节正确的数值。

9. 按下“开始/停止/确定”锁定你选择的设定。

屏幕将显示“OwnZone 个人运动区功能关闭(OWNZONE OFF)”。

 心率上限可以设置的最高数值为 240，心率下限可以设置的最低数值为 30。你所设置的心率下限不能高于心率上限。

你可以继续选择下列两项操作：

1. 按下▲向上按钮，以继续开启/关闭 OwnCal 个人热量消耗计算功能。
2. 如果你想返回至时间显示模式，可以按下▲向上或▼向下按钮，直至屏幕出现时间显示为止；或者按住“开始/停止/确定”按钮即可。

关闭/开启 OwnCal 个人热量消耗计算功能

自心率表的时间显示模式开始进行设定。

1. 按下▲向上或▼向下按钮，直至屏幕显示“选项(OPTIONS)”为止。
2. 按下“开始/停止/确定”进入设定循环，屏幕会显示“用户设定(USER SET)”。
3. 按下▲向上或▼向下按钮，直至屏幕显示“个人热量消耗计算(OwnCal)”为止。

屏幕会显示“个人热量消耗计算功能开启/关闭(OWNCAL ON/OFF)”。

4. 按下“开始/停止/确定”进入设定循环。

屏幕会显示“个人热量消耗计算(OwnCal)”。

同时闪烁的“开启(ON)”或“关闭(OFF)”选项将出现在屏幕上。

5. 按下▲向上或▼向下按钮，以选择你是否想开启或者关闭热量消耗计数器。

6. 按下“开始/停止/确定”锁定你选择的设定。

你可以继续选择下列两项操作：

1. 按下▲向上按钮，以继续进行设定。
2. 如果你想返回至时间显示模式，可以按下▲向上或▼向下按钮，直至屏幕出现时间显示为止；或者按住“开始/停止/确定”按钮即可。

当你的心率达到 100 次/分钟时，心率表会自动开启 OwnCal 个人热量消耗计算功能。你的心率越高，能量便会消耗得越快。能量消耗取决于你的体重；你的体重越重，消耗的能量便会越多。处于同一心率水平，男性会比女性消耗更多的能量。

在持续运动（例如：散步、骑自行车及慢跑）中使用 Polar 心率表来测量能量消耗，你将获得最准确的结果。Polar 心率表以千卡作为能量消耗的测量单位。

1 千卡(kcal 或 Calorie)=1000 卡(cal)。

在能量消耗时，你的身体实际上会将脂肪与碳水化合物用作能量来源。脂肪在消耗的总能量中所占的比例为 10%-60%，剩余的 40%-90%则主要为碳水化合物。

心率越低，脂肪在消耗的总能量中所占的比例便会越高。如果你想通过锻炼来控制自己的体重，建议你尽可能地增加脂肪在消耗的总能量中所占的比例。这意味着你应该在个人运动心率区的下限范围内进行锻炼。

你可以使用低运动心率区进行锻炼。

关闭/开启 Polar 有氧健康测试

自心率表的时间显示模式开始进行设定。

1. 按下▲向上或▼向下按钮，直至屏幕显示“选项(OPTIONS)”为止。
2. 按下“开始/停止/确定”进入设定循环，屏幕会显示“用户设定(USER SET)”。
3. 按下▲向上或▼向下按钮，直至屏幕显示“有氧健康测试(FIT.TEST)”为止。

屏幕显示“有氧健康测试开启(FIT. TEST ON)”或者“有氧健康测试关闭(OFF)”。

4. 按下“开始/停止/确定”进入设定循环。
屏幕会显示“有氧健康测试(FIT.TEST)”
同时闪烁的“开启(ON)”或“关闭(OFF)”选项将出现在屏幕上。
5. 按下▲向上或▼向下按钮，以选择你是否想开启或者关闭 Polar 有氧健康测试。
6. 按下“开始/停止/确定”锁定你选择的设定。

如果你选择开启 Polar 有氧健康测试，主模式循环中会出现有氧健康测试模式。你可以在有氧健康测试模式下进行自我测试。

你可以继续选择下列两项操作：

1. 按下▲向上按钮，以继续进行设定。
2. 如果你想返回至时间显示模式，可以按下▲向上或▼向下按钮，直至屏幕出现时间显示为止；或者按住“开始/停止/确定”按钮即可。

2.3 手表设定

 快速进入手表设定循环：在时间显示模式下，按住  按钮数秒钟。

如果你想跳过部分设定，直接设置某一特定的手表功能，请按下“开始/停止/确定”按钮，直至屏幕显示你所希望设定的手表功能为止。

 按住“开始/停止/确定”按钮，你可以从手表设定菜单中的任何环节返回至时间显示模式。

 按住  向上或  向下按钮，此时屏幕上的数字会显示得更快；当屏幕显示你所希望的数值时，请松开按钮。

设定闹铃功能

1. 在时间显示模式下，按下  向上或  向下按钮，直至屏幕显示“选项(OPTIONS)”为止。
2. 按下“开始/停止/确定”进入设定循环，屏幕会显示“用户设定(USER SET)”。
3. 按下  向上或  向下按钮，直至屏幕显示“手表设定(WATCH SET)”为止。
4. 按下“开始/停止/确定”开始设置手表设定。
屏幕会显示“闹铃(ALARM)”。
同时闪烁的“开启(ON)”或“关闭(OFF)”选项将出现在屏幕上。
5. 按下  向上或  向下按钮，以开启或者关闭闹铃功能。
当你开启了闹铃功能后，屏幕会显示  符号。
6. 按下“开始/停止/确定”锁定你选择的设定。
如果你设置的是 12 小时时间模式，屏幕会显示闪烁的“上午/下午(AM/PM)”。
7. 按下  向上或  向下按钮，以选择上午或者下午。
8. 按下“开始/停止/确定”锁定你选择的设定。
屏幕开始显示闪烁的小时数值。
 3. 按下  向上或  向下按钮，以调节所需的小时数值。
 4. 按下“开始/停止/确定”锁定你选择的设定。
屏幕开始显示闪烁的分钟数值。
 5. 按下  向上或  向下按钮，以调节所需的分钟数值。
 6. 按下“开始/停止/确定”锁定你选择的设定。

你可以继续选择下列两项操作：

1. 在“设定时间显示”一节中进行相关设置。
2. 按住“开始/停止/确定”按钮返回至时间显示模式。

 闹铃的响闹会持续一分钟。你可以按下四个按钮中的任何一个以停止响闹。

设定时间显示

1. 在时间显示模式下，按下▲向上或▼向下按钮，直至屏幕显示“选项(OPTIONS)”为止。
2. 按下“开始/停止/确定”进入设定循环，屏幕会显示“用户设定(USER SET)”。
3. 按下▲向上或▼向下按钮，直至屏幕显示“手表设定(WATCH SET)”为止。
4. 按下“开始/停止/确定”开始设置手表设定。
屏幕会显示“闹铃(ALARM)”。
同时闪烁的“开启(ON)”或“关闭(OFF)”选项将出现在屏幕上。
5. 按下▲向上或▼向下按钮，直至屏幕显示“时间(TIME)”以及当前的时间数值为止。

屏幕显示“时间(TIME)”以及当前的时间数值。

屏幕会显示闪烁的“12 小时时间模式/24 小时时间模式(12h/24h)”。

6. 按下▲向上或▼向下按钮，以选择 12 小时时间模式或者 24 小时时间模式。
7. 按下“开始/停止/确定”锁定你选择的设定。
如果你设置的是 12 小时时间模式，屏幕会显示“上午时间/下午时间 (TIME AM / TIME PM)”。
8. 按下▲向上或▼向下按钮，以选择上午或者下午。
9. 按下“开始/停止/确定”锁定你选择的设定。
屏幕开始显示闪烁的小时数值。
10. 按下▲向上或▼向下按钮，以调节所需的小时数值。
11. 按下“开始/停止/确定”锁定你选择的设定。
屏幕开始显示闪烁的分钟数值。
12. 按下▲向上或▼向下按钮，以调节所需的分钟数值。
秒钟将归零。
13. 按下“开始/停止/确定”锁定你选择的设定。
秒钟开始计时。

你可以继续选择下列两项操作：

1. 在“设定日期”一节中进行相关设置。
2. 按住“开始/停止/确定”按钮返回至时间显示模式。

设定日期

1. 在时间显示模式下，按下▲向上或▼向下按钮，直至屏幕显示“选项(OPTIONS)”为止。
2. 按下“开始/停止/确定”进入设定循环，屏幕会显示“用户设定(USER SET)”。
3. 按下▲向上或▼向下按钮，直至屏幕显示“手表设定(WATCH SET)”为止。
4. 按下“开始/停止/确定”开始设置手表设定。
屏幕会显示“闹铃(ALARM)”。
同时闪烁的“开启(ON)”或“关闭(OFF)”选项将出现在屏幕上。
5. 按下▲向上或▼向下按钮，直至屏幕显示“日(Day)”或“月(Month)”为止。



屏幕显示“日(Day)”或“月(Month)”。
屏幕所显示的数字的首位开始闪烁。

依据你所选择的时间模式的不同（12/24 小时时间模式），屏幕显示的日期的格式会有所差异。

12 小时时间模式：月-日-年

24 小时时间模式：日-月-年

6. 按下▲向上或▼向下按钮，以调节你希望设定的日/月数值。
7. 按下“开始/停止/确定”锁定你选择的设定。
屏幕显示“月(Month)”或“日(Day)”。
屏幕所显示的数字的中间部分开始闪烁。
8. 按下▲向上或▼向下按钮，以调节你希望设定的月/日数值。
9. 按下“开始/停止/确定”锁定你选择的设定。
屏幕显示“年(Year)”。
屏幕显示的年份数值开始闪烁。
10. 按下▲向上或▼向下按钮，以调节你希望设定的年份数值。
11. 按下“开始/停止/确定”锁定你选择的设定。
屏幕显示“手表设定(WATCH SET)”。

你可以继续选择下列两项操作：

1. 按下“开始/停止/确定”按钮，继续进行闹铃设定。
2. 如果你想返回至时间显示模式，可以按下▲向上或▼向下按钮，直至屏幕出现时间显示为止；或者按住“开始/停止/确定”按钮即可。

3. 开始心率测量

1. 按照“如何使用 Polar 心率表”一节所述，佩戴好心率传输带与心率表。
2. 确保密码心率讯号搜索成功：
 - 将心率表与心率传输带的距离保持在 1 米/3 英尺以内。
 - 确保你没有靠近其它同样佩戴心率表的人士，高压电线、电视、移动电话、汽车和其它锻炼器材等等。
3. 自时间显示模式开始进行设定。
4. 按下“开始/停止/确定”按钮。



屏幕显示“测量(MEASURE)”，同时心形的外框符号也将出现在显示屏幕上。心率表开始搜索心率传输讯号，其最长需要持续 15 秒钟的时间。



心率表开始测量你的心率，同时屏幕上有外框的心形符号开始闪烁。你的心率读数（次/分钟）也将出现在显示屏幕上。

如果心率表没有搜寻到心率传输讯号，那么屏幕上显示的心形符号的外框将在 15 秒后消失。请你返回步骤 2 重新开始讯号搜寻。

如果心率表仍然没有接收到任何心率传输讯号，但是你的心率读数以及闪烁的无外框的心形符号却出现在了显示屏幕上；在这种情况下，你可以开始进行锻炼，但是你的心率表可能会受到其它心率表的干扰。

检查你的个人用户识别码（用户 1 或用户 2）是否已激活。在开启秒表前，你可以按住▲向上按钮以更换用户。如果你想切换用户，那么此前你必须已经为这两个用户设置好了参数设定。



5. 按下“开始/停止/确定”开启秒表。

秒表开始运作。

自动记录开始。

如果你开启了个人运动区功能：

屏幕会显示 OZ ▶_ _ _ _ ，同时心率表会确定你的个人运动心率区。

如果你手动设定了个人运动心率区：

屏幕会显示“锻炼(EXERCISE)”。

6. 现在你便可以使用 Polar 心率表进行热身运动了。



快捷启动：在时间显示模式，按住“开始/停止/确定”按钮数秒钟。

如果你想停止心率测量：

按下“开始/停止/确定”使秒表停止运作。

如果你想退出心率测量模式：

按下▲向上或▼向下按钮，以进入时间显示模式。

4. OWNZONE 个人运动区功能

Polar 心率表能够自动确定你的个人运动心率区，这就是 OwnZone (OZ)个人运动区功能。

对于大多数成年人而言，个人运动心率区应该是最高心率的 65-85%。个人运动区功能既适合于以改善健康状况为目的，也适合于以健身为目的的心血管训练。

如果你想通过运动与锻炼来控制体重，个人运动区功能将会十分实用；因为个人运动心率区又分为“低强度至中等强度运动心率区”与“中等强度运动心率区”，你可以在这一运动强度水平安全地进行长时间的锻炼，并且获得最佳的减轻体重的效果。

在持续 1 至 5 分钟的热身运动中，你可以完成对自己的个人运动心率区的测量。

4.1 如何确定个人运动心率区

你可以按照下面的说明，通过散步或慢跑来确定自己的个人运动心率区。或者通过其它的运动方式（例如：使用固定自行车进行锻炼），你也可以完成对个人运动心率区的测量。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。

1. 检查你是否已经正确设置了个人用户资料。
2. 因为确定个人运动心率区需要心率表正确地接收到每一次心跳讯号，所以务必请确保心率传输带紧贴你的身体，并且其电极部分已被充分湿润。
3. 检查你是否已经开启了个人运动区功能。
4. 按照上述说明指导开始进行心率测量。
5. 开启秒表。
屏幕会显示 OZ ▶_ _ _ _。
秒表开始运作。

6. 通过下面五个阶段，你能够确定自己的个人运动心率区。
运动心率区通常出现在第 3 阶段或者第 4 阶段（在 3-4 分钟后）。在第一阶段，你应该让自己的心率保持在 100 次/分钟以下；然后每上升一个阶段，你应该同时让你的心率增加 10-20 次/分钟。屏幕会显示你现在正处于哪个阶段：

▶_ _ _ _ 以很慢的步速走上 1 分钟。

▶▶_ _ _ 快步走上 1 分钟。

▶▶▶_ _ 以很快的步速走上 1 分钟。
▶▶▶▶_ 慢跑 1 分钟。

▶▶▶▶▶ 小跑 1 分钟。

7. 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，现在你能够继续进行锻炼了。已经确定的个人运动心率区会在屏幕上显示数秒钟，同时“锻炼(EXERCISE)”也会出现在显示屏幕上。



! 当你把心率表置于靠近心率传输带的位置时，屏幕会显示你的个人运动心率区。

在开始确定个人运动心率区之前，按住  按钮两秒钟，你可以关闭个人运动区计时信号。

重设秒表

如果必要，你可以将秒表归零并且重新确定你的个人运动心率区：

1. 按下▲向上或▼向下按钮，以停止个人运动区测量功能。
你上次通过个人运动区功能所确定的个人运动心率区将出现在显示屏幕上。
2. 按下▲向上或▼向下按钮，使秒表停止运作。
屏幕会显示“退出?(QUIT?)”。
3. 如果你想要重新设定秒表，请按住▼向下按钮。
秒表将开始闪烁，屏幕显示“重设?(RESET?)”文本信息。
继续按住▼向下按钮，以重新设定秒表。
4. 按下“开始/停止/确定”重新开启秒表。

4.2 测量个人运动心率区的方法

Polar 心率表能够运用不同的测量方法来确定你的个人运动心率区，其中最主要的测量方法是以测量与分析你在阶梯运动中的心率变化为基础的(OZ.V)。

如果你的心率超出了个人运动心率区所确定的安全范围，那么 Polar 心率表将显示你最近一次基于心率变化所测量出的个人运动心率区(OZ.L)。或者，如果心率表没有储存上一次所确定的个人运动心率区，那么你还可以依据基于年龄所估测的最大心率来确定自己的运动心率区(OZ.A)。通过上述方法，你能够为自己确定最适合、最安全可行的个人运动心率区。

在听见两声哔哔声之后，你会在屏幕上分别看见如下显示：

1. OZ.V（基于心率变化的运动心率区测量），心率表所确定的当前运动心率区会出现在被背光照亮的显示屏幕上。
2. OZ.L（基于最近资料的运动心率区测量），你最近一次测量出的运动心率区会出现在被背光照亮的显示屏幕上。
3. OZ.A（基于年龄因素的运动心率区测量），基于你的年龄所确定的运动心率区会出现在被背光照亮的显示屏幕上。

你还能够查阅自己选择使用了哪种类型的个人运动心率区：

BASIC（使用基本运动心率区可以进行各种锻炼）

HIGH（使用高运动心率区可以进行中等运动强度的锻炼）

LOW（使用低运动心率区可以进行低运动强度至中等运动强度的锻炼）

Page 21

4.3 如何使用上次确定的个人运动心率区

每次当你开启秒表与个人运动区功能时，Polar 心率表都会开始搜寻你的个人运动心率区。你可以分别为每次锻炼过程确定不同的运动心率区。如果你改变了锻炼环境与锻炼模式；或者如果在开始锻炼时，你感觉自己的身体状态有些反常；在这种情况下，你必须重新测量自己的个人运动心率区。

当然，如果你不愿意重新定义自己的个人运动心率区，你也可以选择使用最近一次测量的运动心率区进行锻炼。

1. 与往常一样开启心率测量与秒表功能。

屏幕会显示 OZ ▲ _ _ _ _。

2. 按下“开始/停止/确定”按钮。心率表开始使用你上次确定的个人运动心率区。

OZ.L 以及上次你所确定的个人运动心率区数值将在被背光照亮的屏幕上显示片刻。

如果心率表没有储存上次你所测量的个人运动心率区，它会开始使用基于你的年龄所估测的运动心率的上下限。

OZ.A 以及基于你的年龄所估测的个人运动心率区数值将出现在被背光照亮的显示屏幕上。

5. 心率表在心率测量期间的功能



查阅心率数值

你可以查阅以次/分钟为测量单位的心率数值。屏幕显示闪烁的心形符号，表示持续进行的心率测量；其内部的心形符号将伴随着你的心跳节奏而不停地闪动；其外框轮廓表示密码心率接收。

! 如果屏幕没有显示心率读数(- -)，这表示心率表至少在 5 秒内没有接收到任何心率传输讯号。请你将心率表置于胸前，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信号。

屏幕背光显示

按下 按钮，夜光照明功能会被激活数秒

开启/关闭声响讯号或按钮声音

当屏幕显示 符号时，如果你的心率高于运动目标心率区的上限或者低于其下限，心率表都会伴随着你的每次心跳发出相应的响闹警示。当你按下任何按钮时，你都会听见一声哔哔声。

在测量个人运动心率区期间，你可以开启声响讯号。当你结束有氧健康测试时，心率表亦会发出响闹提示。

按住 按钮两秒钟，你便可以开启或关闭声响讯号与按钮声音。

符号表示声讯信号已开启。

屏幕上闪烁的心率读数也会提示你：现在你的心率正处于个人运动心率区之外。

储存你对声响讯号所进行的设定，这样当你下次开始测量心率时，心率表便会自动使用你上一次设置的相关设定。

切换用户

在锻炼的初始阶段，如果秒表功能尚未开启，你可以切换心率表的用户。如果你想切换用户，那么此前你必须已经为这两个用户设置好了参数设定。

按住 向上按钮，

屏幕会显示符号 或 ，以提示你需要激活哪个用户设置。

以下锻炼资料将会被记录在所选用户的档案中。

开启/关闭秒表

按下“开始/停止/确定”按钮，以开启/关闭秒表。

只有在秒表开始运作之后，你方可将运动资料储存在锻炼档案中。

Page 23

按下“开始/停止/确定”按钮，从而使秒表暂停计时。

再次按下“开始/停止/确定”按钮，心率表会重新开启秒表及上述计算功能。

如何将秒表归零：

1. 使秒表停止运作。
2. 按住▼向下按钮。

查阅锻炼资料

当秒表运作时，你可以通过按下▲向上或▼向下按钮来查阅下列锻炼数据：



时间显示 (TIME)



处于运动心率区内的锻炼时间 (IN ZONE)



个人热量消耗计算 (OWNCAL)

你必须开启热量计数功能，以便可以通过心率表查阅个人的热量消耗资料。



秒表 (锻炼/EXERCISE)

查阅个人运动心率区

在锻炼时，你无需按下心率表上的任何按钮，以查阅正在使用的个人运动心率区。你只需将心率表置于胸前，靠近心率传输带上 Polar 标志的位置。

屏幕会显示你当前的运动心率区数值，同时夜光照明功能亦将自动开启数秒。

查阅锻炼进度



当你在运动目标心率区内进行锻炼时，屏幕每隔 10 分钟会显示一个子弹形的锻炼进度指示小球。

切换个人运动心率区

在锻炼期间，如果你已经开启了个人运动区与秒表功能，那么你可以切换使用不同类型的个人运动心率区。你可以选择基本运动心率区、低运动心率区、高运动心率区，或者手动设定的运动心率区数值。

按住▲向上或▼向下按钮。

! 如果你在锻炼期间切换了个人运动心率区，那么心率表会把你最近一次使用的运动心率区作为测量选项设定储存起来；当你下次开始锻炼时，心率表就会自动运行上次所储存的个人运动心率区。

6. 停止心率测量

1. 按下“开始/停止/确定”使秒表停止运作。
秒表停止运作。

屏幕显示“退出?  (QUIT?)”。

心率表会继续进行心率测量（不包括确定个人运动心率区）以及热量消耗计算。

2. 按住▲向上或▼向下按钮以退出测量模式。
心率表停止心率测量。

! 如果你将▼向下按钮按住 1.5 秒，秒表会开始闪烁，同时屏幕将显示文本信息“重设？(RESET?)”。如果你想要重新启动秒表，请按下“开始/停止/确定”按钮；或者如果你想要重新设定秒表，请继续按住▼向下按钮。在秒表被重新设定的同时，当前的锻炼资料亦会被全部删除。

☺ 如果在使秒表停止运作或者从胸前解下心率传输带之后，你忘记退出了心率测量模式，心率表会在 5 分钟后自动返回至时间显示模式。

7. 查阅锻炼资料

Polar 心率表会将你最新的锻炼资料记录下来，直至你下一次开启秒表为止。此后，你原先储存的旧锻炼资料将被新锻炼资料所替换。Polar 心率表每次只能储存一份锻炼档案。如果秒表开启的时间超过了一分钟，那么相应的锻炼资料将会被自动记录下来。

1. 在时间模式下，按下▲向上或▼向下按钮，直至你进入档案(FILE)模式为止。
屏幕会显示“档案(FILE)”。
2. 按下“开始/停止/确定”按钮，以进入锻炼数据查阅循环。
3. 按下▲向上或▼向下按钮，以查阅下列锻炼数据。

日期

你上次进行锻炼的日期

锻炼时间(EXE.TIME)

锻炼时间是你在秒表运行时所进行的锻炼时间的总和。

处于运动心率区内的锻炼时间 (IN ZONE)

它指的是你在整个锻炼过程中处于个人运动心率区内、或者自定义的心率区内所花费的锻炼时间。

运动目标心率区(LIMITS)

你可以查阅锻炼期间所使用的运动目标心率区。

平均心率(AVERAGE Hr)

你可以查阅锻炼期间自己的平均心率。



锻炼期间的热量消耗（千卡/脂肪）

你可以查阅你在锻炼期间消耗了多少千卡的热量，以及脂肪在总的热量消耗中所占的百分比。

累计热量(千卡 Tot. KCAL)

累计热量计数器能够存储你在多次锻炼期间的的所有相关资料。你可以获得几次锻炼期间所消耗的总的热量数值。通过此项功能，你还可以将消耗的热量计数当作衡量锻炼（例如一周内所进行的锻炼）效果的标准尺度。

你可以扣除累计热量数值。

你可以用每-10千卡作为一个缩减单位来扣除累计的热量数值。

1. 自屏幕显示“累计热量(Tot. KCAL)”开始进行操作。
2. 按下“开始/停止/确定”按钮，以进入累计热量(Tot. KCAL)模式。
屏幕会显示闪烁的累计热量读数。
3. 现在你可以按下▼向下按钮来扣除热量数值。
4. 按下“开始/停止/确定”锁定你希望设定的数值。

! 一旦你已经扣除了累计热量数值，你就无法恢复其原先的资料。

☺ 该功能有助于你更好地控制体重 — 你能够综合身体的能量消耗与能量摄入数值，并对其跟踪监测。

如果你想将热量消耗的累计数值归零：

1. 自屏幕显示“累计热量(Tot. KCAL)”开始进行操作。
2. 按下“开始/停止/确定”按钮，以进入累计热量(Tot. KCAL)模式。
屏幕会显示闪烁的累计热量读数。
3. 按住▼向下按钮数秒钟。
屏幕将显示闪烁的“重设(RESET)”。
数字 0 会出现在显示屏幕上。

如果当你松开▼向下按钮时，屏幕仍然在显示闪烁的“重设(RESET)”，这说明你并未完成对累计热量数值的重设。

累计锻炼时间(Tot. TIME)

累计锻炼时间计数器能够存储你在多次锻炼期间的的所有相关资料。你可以计算出自己在几次锻炼期间所花费的总的锻炼时间。通过此项功能，你亦可以将累计锻炼时间数值当作衡量锻炼量（例如一周内所进行的锻炼）的标准尺度。

如果你想将累计的锻炼时间数值归零：

1. 自屏幕显示“累计锻炼时间 (Tot. TIME)”开始进行操作。
2. 按下“开始/停止/确定”按钮，以进入累计锻炼时间 (Tot. TIME)模式。
屏幕会显示闪烁的累计锻炼时间。
3. 按住▼向下按钮数秒钟。
屏幕将显示闪烁的“重设(RESET)”。
数字 00:0000 会出现在显示屏幕上。

如果当你松开▼向下按钮时，屏幕仍然在显示闪烁的“重设(RESET)”，这说明你并未完成对累计锻炼时间的重设。

最近的个人有氧健康指数(OwnIndex)：

你可以查阅基于最近的 Polar 有氧健康测试所获得的个人有氧健康指数，以及你进行有氧健康测试的日期。

8. 个人有氧健康指数 (OwnIndex)

个人有氧健康指数是一个等同于最大摄氧量(VO₂max)数值，它也是用来表示人体有氧健康状况的常用指数。个人有氧健康指数是你通过 Polar 有氧健康测试所获得的测试结果；而使用 Polar 有氧健康测试，你能够简单、安全并且快捷地预测出自己的最大有氧能力。个人有氧健康指数是根据静止心率、休息状态下的心率变化、身体结构、以及自我评估运动而测定的。

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。你的心脏越强壮、运作效率越高，你的心血管健康水平就越高。

良好的心血管健康状况对你的身体十分有益。例如：它可以帮助你减少患上心血管疾病、中风以及高血压的风险。

如果你希望增强自己的心血管功能，平均花费最短 6 个星期的时间，你便可以观察到个人有氧健康指数的显著变化。对于身体健康状况较差者来说，通常其个人有氧健康指数提高得更快；对于身体健康状况较好者来说，则需要较长的时间方可见到成效。

如果你在锻炼过程中能够使用到大肌肉群，则更有利于改善心血管健康水平。这类体育运动包括跑步、游泳、划船、滑冰、越野滑雪、骑自行车和慢步等。

为监测自身的健康状况与进程，在开始两周内，你需要多次测量自身的个人有氧健康指数，以取得基准值。此后，大约每月重复一次有氧健康测试即可。

Polar 有氧健康测试的测试对象是身体健康的成年人。

8.1 有氧健康测试设定

为了进行 Polar 有氧健康测试，你必须首先设置以下各项设定：

- 设定你长期的活动水平
- 将 Polar 有氧健康测试设置为开启状态

设定活动水平

自心率表的时间显示模式开始进行设定。

1. 按下▲向上或▼向下按钮，直至你进入选项(OPTIONS)模式为止。
2. 按下“开始/停止/确定”进入设定循环。
屏幕会显示“用户设定(USER SET)”。
3. 按下“开始/停止/确定”进入用户资料循环。
4. 按下▲向上或▼向下按钮，直至屏幕显示“活动(ACTIVITY)”为止。
屏幕显示“活动(ACTIVITY)”，同时闪烁的“低(LOW)/中(MIDDLE)/高(HIGH)/极高(TOP)”选项也将出现在显示屏上。
5. 按下▲向上或▼向下按钮，以选择适合的活动水平。
6. 按下“开始/停止/确定”锁定你选择的设定。
屏幕会显示“用户设定(USER SET)”。

7. 如果你想返回至时间显示模式，请按住“开始/停止/确定”按钮。

活动水平

请评估你长期的活动水平。如果在过去六个月内你平时的锻炼习惯发生了改变，请不要改变你的活动水平设定。

低 进行体育锻炼并非是你平时生活的一部分。你仅仅是为了放松心情而悠闲地散步，或者偶尔才进行令你喘气或出汗的健身活动。

中 你经常参加娱乐体育活动。例如，每周跑步 5-10 公里或 3-6 英里，或者每周用 1/2-2 小时进行类似的体育活动，或者你的工作需要一定的体力活动。

高 进行体育锻炼是你生活中密不可分的一部分。你经常参加剧烈的体育活动，每周最少三次。每次锻炼后，你都会气喘吁吁、大汗淋漓。例如，每周跑步 5-10 公里或 6-12 英里，或者用 1.5-2 小时进行类似的体育活动。

极高 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。

开启有氧健康测试功能

1. 在时间显示模式下，按下▲向上或▼向下按钮，直至你进入选项(OPTIONS)模式为止。
屏幕会显示“选项(OPTIONS)”。
2. 按下“开始/停止/确定”进入设定循环。
屏幕会显示“用户设定(USER SET)”。
3. 按下▲向上或▼向下按钮，直至你进入有氧健康测试模式为止。
屏幕会显示“有氧健康测试开启/关闭(FIT. TEST ON/OFF)”。
4. 按下“开始/停止/确定”进入有氧健康测试设定循环。
屏幕会显示“有氧健康测试 (FIT. TEST)”。
同时闪烁的“开启(ON)”或“关闭(OFF)”选项也将出现在屏幕上。
5. 按下▲向上或▼向下按钮，以选择开启测试功能。
6. 按下“开始/停止/确定”锁定你选择的设定。
7. 如果你想返回至时间显示模式，请按住“开始/停止/确定”按钮。

8.2 进行测试

为获得可靠的测试结果，需要符合以下基本要求：

- 你应该安身放松并保持平静的心情。
- 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、广播或者电话等），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。

完成心率表的相关设置

1. 在时间显示模式下，按下▲向上或▼向下按钮，直至你进入有氧健康测试模式为止。
屏幕会显示“有氧健康测试(FIT. TEST)”。

放松 1-3 分钟

2. 平躺着，使你的肌肉与思想得到放松。

开始测试

3. 按下“开始/停止/确定”开始测试。

心率表开始搜索你的心率。

屏幕将显示“_ _ _ _ 测试已开启(TEST ON)”，你的心率也将出现在屏幕上。

测试正式开始。

! 如果你需要在测试过程中开启声响讯号，请先检查屏幕是否显示符号；如果没有，按住按钮即可开启声响讯号。在有氧健康测试结束时，心率表会发出响闹讯号以对你进行提示。

4. 进行有氧健康测试将会花费你 3-5 分钟的时间。请平躺放松，不要举起双手或抬起双脚；在测试期间请避免移动身体或者与他人交谈。
屏幕将显示你当前的个人有氧健康指数(OwnIndex)及测试日期。
5. 测试结束后，按住“开始/停止/确定”按钮，你便可返回至时间显示模式。

你可在测试过程中随时按下“开始/停止/确定”按钮以中止测试。你的最近的个人有氧健康指数(OwnIndex)将不会被替换。

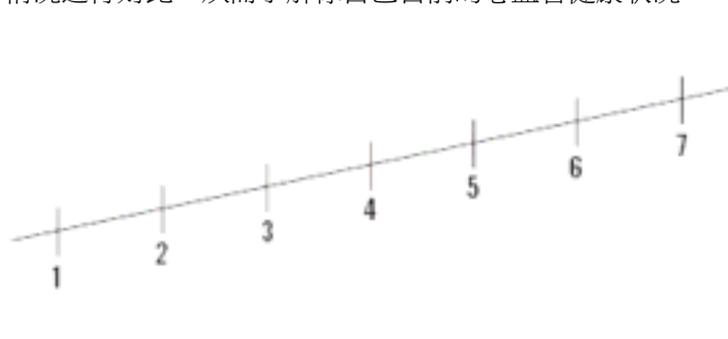
屏幕会显示“测试失败(FAILED TEST)”数秒钟。

屏幕将显示你最近的个人有氧健康指数(OwnIndex)及测试日期。

如果心率表在测试开始时与测试过程中无法成功探测到你的心率，该测试将告失败。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，然后开始重新操作。

8.3 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。



- 1-3 加强锻炼，从而增强体质、改善自己的身体健康状况。
- 4 为确保健康的体魄，请保持目前的锻炼习惯。如果你想增强体质，我们建议你增加运动量。
- 5-7 保持目前的锻炼习惯，从而维持健康的身体与健美的身材。

| | 年龄 (周岁) | 1 (很弱) Very Low | 2 (弱) Low | 3 (一般) Fair | 4 (正常) Moderate | 5 (好) Good | 6 (很好) Very Good | 7 (优秀) Elite |
|----|------------|-----------------------|-----------------|-------------------|-----------------------|------------------|------------------------|--------------------|
| 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 |
| | 45-59 | <25 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-43 | 44-48 | >48 |
| | 50-54 | <24 | 24-27 | 28-32 | 33-36 | 34-41 | 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 |
| | 45-59 | <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 62 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(VO₂max)。

参考文献：Shvartz E, Reibold RC：《年龄介于 6 岁与 75 岁间的男性及女性的有氧健康标准》；及 1990 年第 61:3-11 期的评论文章《Aviat Space Environ Med》。

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。

9.1 爱护好你的 Polar 心率表

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）或者其它化学洗涤剂来清洗心率传输带的任何部件。
- 除使用毛巾外，不要使用任何其它方式擦干连接器。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+40°C / 104°F。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。
- 不要甩干弹性带！
- 不要将弹性带放在脱水机（干燥机）中！
- 不要熨烫弹性带！

保养

- 将心率传输带存放于凉爽、干燥的地方。切勿将它存放于与任何密闭材料中，例如潮湿的塑料袋或运动包。汗水与水气可能会弄湿心率传输带的电极并启动心率传输带，从而缩短电池寿命。
- 不要将心率传输带置于过冷（低于-10°C / 14°F）或者过热（高于+50°C / 122°F）的环境中。
- 不要将心率传输带长期暴露于阳光直射的环境中，例如置放于车内。

9.2 电池

心率传输带的电池

心率传输带电池的预期平均寿命是一年（每天使用 2 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。我们建议你最好将心率传输带送往经授权的 Polar 客户服务中心更换电池。

但是，你也可以按照下面的指导说明来自己更换电池。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。

Page 32

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。

! 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其它电池配件。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。

Polar 心率表

在正常使用情况下，心率表电池的预期平均寿命为两年（每天使用 2 小时，每周使用 7 天）。请注意过于频繁地使用夜光照明与响闹功能会加快电量的消耗。

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，亦将对 Polar 心率表进行全面的周期性检查。

9.3 客户服务

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。

! 接受非授权的服务后，心率表的防水性能将不能得到保证。

10. 注意事项

10.1 在水中使用 Polar 心率表

你的 Polar 心率表具有 330 英尺/100 米的防水功能。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它环境中遇到更多的问题。

10.2 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、单车计算机、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。

相互干扰

Polar 心率表在非密码心率传输模式下运作时为，它可以接收到 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。

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和出现闪烁的心形符号的位置。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。

10.3 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，对于很少运动的人来说这点尤为值得注意。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？
- 你有高血压吗？
- 你有高胆固醇吗？
- 你有其它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其它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、哮喘和其它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、去纤颤器或其它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 心率表的安全性与可靠性。

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”一节中所列出的 Polar 心率表的质料。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。

! 由于水气及剧烈磨损的综合作用，心率传输带的表面可能会出现掉色现象；尤其当你穿著的衣服颜色较浅时，它可能会被染上黑色。

! 如果你在皮肤上涂抹了驱虫剂，请务必确保其没有与心率传输带发生任何接触。

11. 常见问题解答

如果……我该怎么办？

…… 心率表很少能够根据我的心率变化(OZ.V)自动确定个人运动心率区

1. 检查弹性带是否足够贴身舒适。
2. 确保心率传输带紧贴你的皮肤的电极部分已经被湿润。
3. 在开始健身运动前 15 至 20 分钟佩戴上心率传输带，以确保其电极部分与你的皮肤充分适应。
4. 在开始测量个人运动心率区的第一阶段，请让你的心率保持足够慢的上升速度。如果在两分钟内，你便已经测量出基于年龄因素(OZ.A)的个人运动心率区，这说明你的心率上升的速度过快。在起步阶段，你的心率读数变化不应该超过 20 次/分钟；在这一阶段，你可以进行强度较低的身体活动，例如：穿上你的运动外套。
5. 如果在五分钟后，你获得基于年龄因素(OZ.A)或者基于最近一次心率变化(OZ.L)所测量出的个人运动心率区，这说明你没有让心率保持足够快的上升速度。在测量个人运动心率区的过程中，请让你的心率变化速度再快一些。
6. 如果你一直通过散步或者跑步来确定自己的个人运动心率区，那么请你试试爬坡或者骑车的方式，也许这样的效果会更好。
7. 精神压力或者忧虑情绪会使你的心率变化幅度减小，因此心率表可能无法测量出心率变化消失那一刻的上限与下限数值。建议你在开始运动之前坐下放松 5 至 10 分钟，同时让你的心率降低。
8. 对于小部分人来说，其心率的变化并不会随着运动量的加大而完全消失。倘若如此，基于年龄因素来估测自己的个人运动心率区将是最佳的方式。

…… 基于心率变化测量出的个人运动心率区(OZ.V)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。基于心率变化测量出的个人运动心率区(OZ.V)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甚至可能达到 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。

…… 屏幕没有显示心率读数(- -)

1. 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. 检查你佩戴的心率表附近是否有电磁干扰的来源，例如电视、移动电话、阴极射线管显示器等。

4. 你是否曾经患有心脏病，因此心电图波形已改变？假若如此，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 米的心率讯号传输范围内。
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)没有其它心率传输带。
5. 心率不齐会导致不规则的读数。假若如此，请向医生咨询。

…… **其它佩戴心率表的健身人士造成了干扰**

你的训练伙伴可能拥有与你相同型号的心率表。在这种情况下，请与你的训练伙伴保持一定的距离，或者做如下处理：

1. 关闭秒表与心率测量功能。
2. 将心率传输带从你的胸部解下，并等待 10 秒钟。
3. 重新佩戴上心率传输带，并开始重新测量心率。

…… **心率读数不稳定或者极高**

你可能处于大量强烈的电磁讯号环境中，这可能导致读数不稳定。请检查四周的环境，并远离干扰源。

…… **按任何按钮均无反应**

重新设置 Polar 心率表。重新设定将清除手表设定，并将返回默认设定数值。用户资料与测量单位设定将得到保存。

1. 用笔尖按下“重设(RESET)”按钮，屏幕将出现数字显示。
2. 按下四个按钮中的任何一个，心率表便将返回时间显示模式。

如果你在重新设定心率表后一分钟内没有按任何按钮，心率表将自动切换至省电模式。

…… **屏幕没有显示或者屏幕显示模糊**

当 Polar 心率表刚出厂时，其处于省电模式。请按两次“开始/停止/确定”按钮以激活心率表，此后心率表将进入时间显示模式。

通常当你使用夜光照明功能的时候，如果屏幕显示的数字变得模糊不清，这说明电池需要更换，请你检查心率表的电池。

…… **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。这点对于确保质量保证卡的有效性与避免让未授权的代理商进行不当维修而言尤其必要。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。

12. Polar 词汇



表示密码心率传输，其外框轮廓内部的心形符号将随着你的心跳节奏而闪动。



在时间显示模式下，表示闹铃功能已开启；在测量模式下，表示如果你在锻炼时偏离了运动目标心率区，心率表会发出响闹警示。



表示测量模式下子弹形的锻炼进度指示小球。

每个锻炼进度指示小球表示你在运动目标心率区内进行了 10 分钟的锻炼。

年龄(AGE): 在用户设定中输入你的年龄。

闹铃(ALARM): 表示在手表设定中的闹铃功能。

上午/下午(AM/PM): 12 小时时间模式。

平均心率(AVERAGE Hr): 锻炼期间的平均心率。

密码心率传输(Coded heart rate transmission): Polar 密码心率传输带能够自动锁定密码，并将加密后的心率传输至心率表。当心率表处于密码心率传输模式时，它只能接收到你所佩戴的密码心率传输带发出的心率数据。使用密码心率传输功能，可有效减少其它心率表使用者所引起的讯号干扰。然而，这并不能杜绝一切环境干扰。

电极(Electrodes): 心率传输带背面的电极部分。

锻炼(EXERCISE): 心率测量模式，秒表处于开启状态，心率表开始记录锻炼资料。

锻炼时间(EXE.TIME): 总的锻炼时间。

脂肪(FAT): 表示脂肪在总的热量消耗中所占的百分比。

档案(FILE): 表示能够查阅训练资料的档案模式。

心率(Heart Rate): 每分钟心跳的次数(次/分钟)

心率变化(Heart Rate variability): 表示心跳间歇期间的波动。通常在休息状态与进行低运动量训练的情况下，健康个体的心率变化幅度最大；而当运动量增大、心率升高时，心率变化的幅度则会逐渐减小。

最高心率值(Hrmax): 指的是每分钟心跳的最高次数。

IN ZONE: 处于运动心率区内的锻炼时间

千卡 (KCAL): 表示你在锻炼期间的能量消耗。

运动目标心率区(LIMITS): 手动设定的运动目标心率区是根据基于你的年龄预测或者计算出的最高心率的百分比来确定的，这一百分比读数又会被转换成每分钟的心跳次数。

测量(MEASURE): 心率测量模式，但是秒表处于关闭状态。

选项(OPTIONS): 表示选项模式。

个人热量消耗计算(OWNCAL): 心率表计算出的你在锻炼期间的热量消耗

个人有氧健康指数(OwnINDEX): 个人有氧健康指数是 Polar 有氧健康测试的结果，它等同于用毫升/公斤/分钟所表示的最大摄氧量(VO2max)数值。

个人运动区(OWNZONE,OZ.): Polar 心率表为你确定个人运动心率区的功能。个人运动区功能能够指导你进行低强度至中等强度运动量的锻炼。

OZ  ----- 表示心率表正在测定你的个人运动区。

OZ.A: 表示基于你的年龄所确定的个人运动心率区。

OZ.L: 表示最近一次基于心率变化所测量出的个人运动心率区。

OZ.V: 表示当前基于你的心率变化所测量出的个人运动心率区。

性别(SEX): 表示用户设定中的性别选项（女性/男性）。

目标心率区(Target Zone, TZ): 表示目标心率区上下限之间的范围。你既可以使用 Polar 心率表来自动确定目标心率区，也可以自己手动对其进行设置。

时间(TIME): 表示手表设定中的时间显示功能。

时间显示模式(Time of day mode): 表示心率表处于时间显示模式。

累计热量(Tot. KCAL): 表示你在几次锻炼期间总的热量消耗数值。

累计锻炼时间(Tot. TIME): 表示你在几次锻炼期间所花费的总的锻炼时间。

用户设定(USER SET): 表示你的个人资料的设定循环。

13. 技术说明

Polar 心率表的设计目的是用来显示你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。心率是以每分钟的心跳次数（次/分钟）来表示的。

心率传输带的连接器

电池型号：CR 2025

电池密封环：O 型密封环 20.0 x 1.0

质料 氟橡胶(FPM)

电池寿命：平均可使用 1300 小时

运行温度：14°F 至 122°F/-10°C 至+50°C

质料：聚酰胺

防水功能：最深可以防水 100 英尺/30 米

弹性带

质料：聚氨酯、聚酰胺、尼龙、聚酯纤维以及弹性纤维

心率表

电池型号：CR 2032

电池寿命：平均可使用 20 个月（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

防水功能：最深可以防水 330 英尺 /100 米

基于年龄来测定运动心率区(OZ.A)的公式的精确度：±1 次/分钟

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。

心率表的后盖、延长扣外壳、以及弹性代的带扣质料：不锈钢，符合 EU Directive94/27/EU 规定及其 1999/C205/05 修订规定，本产品的镍释放量使其适合于直接并长期地与皮肤相接触。

默认设定：

| | |
|--------------|-----------|
| 时间显示 | 24 小时时间模式 |
| 闹铃功能 | 关闭 |
| 用户识别码 | 1 |
| 体重 | 00 |
| 身高 | 00 |
| 年龄 | 0 |
| 性别 | 男性 |
| 活动水平 | 低 |
| 个人运动区功能 | 关闭 |
| 心率区上限（手动设定） | 160 |
| 心率区下限（手动设定） | 80 |
| 个人热量消耗计算 | 关闭 |
| Polar 有氧健康测试 | 关闭 |

数值设置范围

| | |
|-------------------|-------------------|
| 定时器 | 23 小时 59 分 59 秒 |
| 心率范围 | 30-240 次/分钟 |
| 热量消耗 (千卡) | 99999 千卡 |
| 累计热量(Tot. Kcal) | 999999 千卡 |
| 累计锻炼时间(Tot. Time) | 9999 小时 59 分 59 秒 |

Page 39

14. 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 公司颁发给在其它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，本产品可享有由经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。

POLAR® 版权资料 2003-2004 Polar Electro Oy 公司，FIN-90440 KEMPELE，芬兰

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 a™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 a®符号的名称与标记均为 Polar Electro Oy 公司的注册商标。



该 CE 标记表明本产品符合 Directive93/42/EEC 的要求。

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

本产品受以下各项或者若干项专利保护：

FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4,
US 5491474, FI 88972, DE 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996,
SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362,
FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 100924,
FI 100452, US 5840039, FI 4150, DE 20008882.3, US 6477397, FR 0006504, FI 4069,
US 6272365, FR 9907823, GB 2339833, DE 29910633, FI 104463, US 6183422,
FI 4157, DE 20008883.1, FR 0006778, WO 97/33512, GB 2326240, FI 107776,
US 6327486, US 6277080, US 6361502, US 5719825, US 5848027, EP 1055158.

其它专利待定。

15. 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。

索引

| | | | |
|--------------------------|--------|--------------------|----|
| 子弹形锻炼进度指示小球 | 23 | 重设累计热量读数 | 26 |
| 开启/关闭按钮声音 | 22 | 重设累计锻炼时间 | 26 |
| 按钮及其功能 | 8 | 返回时间显示模式 | 9 |
| 保养及维修 | 31 | 查阅心率数值 | 22 |
| 查阅锻炼资料 | 23 | 查阅锻炼进度 | 23 |
| 查阅个人运动心率区 | 23 | 设定活动水平 | 11 |
| 免责声明 | 40 | 设定年龄 | 11 |
| 整点锻炼提示 | 9 | 手动设定心率区 | 12 |
| 有氧健康测试 | 27 | 设定身高 | 11 |
| 常见问题解答 | 35 | 设定测量选项 | 12 |
| 心率表在心率测量期间的功能 | 22 | 设定性别 | 11 |
| Polar 词汇 | 37 | 设定闹铃功能 | 15 |
| 质量保证 | 39 | 设定日期 | 16 |
| 屏幕背光显示 | 22 | 设定时间显示 | 16 |
| 最近的个人有氧健康指数 | 26 | 设定用户 1 或用户 2 | 10 |
| Polar 心率表的模式及其功能 | 9 | 设定个人资料 | 10 |
| OwnCal 个人热量消耗计算 | 14 | 设定体重 | 11 |
| 关闭/开启个人热量消耗计算功能 | 13 | 开启/关闭声响讯号 | 22 |
| 个人有氧健康指数 | 27 | 开始心率测量 | 24 |
| 个人运动区功能 | 19 | 开启/关闭秒表 | 25 |
| 开启/关闭个人运动区功能 | 12 | 停止心率测量 | 24 |
| 开启/关闭 Polar 有氧健康测试 | 14 | 扣除累计热量数值 | 25 |
| 注意事项 | 33 | 切换个人运动心率区 | 23 |
| 查阅锻炼资料 | 25 | 切换用户 | 22 |
| 重设秒表 | 20, 23 | 技术说明 | 38 |