

## 心率錶按鍵

提示：輕按一按鈕與按下一按鈕持續稍長時間所產生的效果會有所不同：

- 常規按：按下一按鈕以後即釋放按鈕。
- 長按：按下一按鈕以後並作保持（持續時間至少一秒鐘）。

### 照明按鈕

- 打開背光燈
- 瀏覽快顯功能表（長按）。
- 按鍵解鎖（長按）。

### 停止鍵

- 停止、中止或取消某一功能
- 退出當前功能表並返回到上級功能表
- 回到時間模式（長按）

在所有模式（除去鍛鍊模式）下適用



- 回到先前模式或回到先前功能表
- 增大選值



- 轉入下個模式或下級功能表
- 減小選值

### 紅色按鈕

- 啓動、進入或確認一功能
- 進入顯示模式或功能表或進入上級功能表
- 進入準備模式
- 進入鍛鍊模式（長按）
- 在鍛鍊模式中記錄圈時



### ♥ 心觸（免手觸按鈕）

在鍛鍊過程中無需手動按鈕即可瀏覽資訊，只需將心率錶置於接近心率傳輸帶上 Polar 標誌處即可。

## 目錄

致 RS200sd 用戶：藍色文字表示的是如何配合 Polar S1™ 鞋夾使用 Polar 產品的相關資訊。

1. POLAR RS200/RS200sd 跑步電腦介紹.....	6
1.1 產品部件.....	6
1.2 初次使用您的跑步電腦 .....	7
2. 鍛鍊 .....	9
2.1 心率測試 .....	9
2.2 POLAR S1 鞋夾佩戴.....	11
2.3 鍛鍊記錄 .....	13
2.4 鍛鍊過程中具備的功能.....	15
2.5 鍛鍊停止.....	22
3. 檔案- 瀏覽資訊記錄.....	24
4. 設置 .....	34
4.1 鍛鍊設置.....	35
4.2 屬性設置.....	43
4.3 用戶設置.....	47
4.4 普通設置.....	51
4.5 手錶設置.....	53
4.5.1 專案 .....	53
4.5.2 鬧鐘.....	54
4.5.3 時區.....	56
4.5.4 日期 .....	57
5. 目標心率區上下限.....	58
5.1 個人心率區上下限.....	59
5.2 POLAR運動心率區.....	61
5.3 手動設置上下限.....	64
6. 測試- POLAR個人測試.....	65
7. 連接-資料交換.....	70
7.1 用電腦對設置進行編輯.....	70
7.2 將您的鍛鍊資料傳輸到網上訓練日誌.....	71
8. 保養和維護.....	72
9. 注意.....	75
10. 常見問題.....	77
11. 技術規格.....	79
12. POLAR有限國際質量保證.....	81
13. POLAR 免責聲明.....	82

## 1、POLAR RS200/RS200sd 跑步電腦介紹

### 1.1 產品部件

Polar RS200跑步電腦套裝包括以下部件：



#### 心率錶

心率錶顯示並記錄您在鍛鍊過程中的心率和鍛鍊資料。在心率錶中進行您的個人設置並可以在鍛鍊以後分析您的鍛鍊資訊。



#### POLAR密碼心率傳輸帶™

連接器將您的心率信號傳輸到心率錶。

皮帶上的電極部分可以探測到您的心率。



#### Polar S1™ 鞋夾

鞋夾可以將您的跑步速度以及距離長度資訊傳輸到您的心率錶上。

#### POLAR網站服務

[www.PolarRunningCoach.com](http://www.PolarRunningCoach.com)是為您度身定制的網上服務，它可以幫助您實現自己的鍛鍊目標。**免費註冊**後可使您即可使用個性化的鍛鍊程式和訓練日誌、下載讓您受益匪淺的文章，以及使用其他更多功能。此外，登錄[www.polar.fi](http://www.polar.fi)網站，您還可以瀏覽最新的產品使用技巧，以及享受相關的產品支援服務。

#### 客戶服務，用戶註冊，以及質量國際保證資訊

如果你的 Polar 跑步電腦需要進行維修，請將它與客戶服務反饋卡一起返還至 Polar 客戶服務中心；通過填寫客戶註冊卡片，你能夠幫助我們不斷研發創新的 Polar 產品與服務專案，同時還能確保我們始終能夠提供高品質的客戶支援服務。購買本產品的原消費者或原購買者都將獲得有效期 2 年的 Polar 質量保證卡；請保留此國際質量保證卡，以作為你的購買憑證。

## 1.2 初次使用您的跑步電腦

在**基本設置**模式下鍵入您的個人資料(時間, 日期, 單位, 以及個人設置)。鍵入精確得個人資料可以確保您獲得正確的訓練反饋資訊。

您可通過按任意鍵來啓動您的空白心率錶。

心率錶通過數位和字母來顯示。

1. 按**紅色**按鈕。將會顯示**歡迎來到 Polar 跑步世界**的字句。
2. 按**紅色**按鈕並通過▲/▼鍵來選擇您希望使用的語言。(您可選擇英語、德語、西班牙語或法語)。
3. 按**紅色**按鈕。將會顯示**開始進行基本設置**。
4. 按**紅色**按鈕繼續進行設置，步驟如下：

**提示：**在設置數值的時候持續按住▲/▼鍵，數位的滾動會加快。

5. 時間：按▲/▼鍵來設置閃動的數值，並按**紅色**按鈕進行確認：

- 24h / 12h: 選擇十二小時制或二十四小時制
- AM / PM (選擇十二小時制)：選擇 AM 和 PM
- 小時：設置小時
- 分鐘：設置分鐘

- 日/月：設置日期(24 小時制)或設置月份(12 小時制)
- 月/日：設置月份(24 小時制)或日期(12 小時制)
- 年份：設置年份

**日期：**按▲/▼鍵來設置閃動的數值，並按**紅色**按鈕進行確認：

**提示：**日期會根據時制的設定來顯示

(24 小時制：日 - 月 - 年 / 12 小時制：月 - 日 - 年)。

**單位：**按▲/▼鍵來設置閃動的數值，並按**紅色**按鈕確認：

- 千克/釐米/千米 或 磅/英尺/米：選擇單位。

**體重：**按▲/▼來設置閃動的資料並按紅色按鈕進行確認：

- 千克/磅：設置您的體重

**提示：**按照**照明按鈕**（長按）來變換單位。

**身高：**按▲/▼來設置閃動的資料並按紅色按鈕進行確認：

- 釐米/英尺, 英寸：設置您的身高。

**提示：**按照**照明按鈕**（長按）來變換單位。

**生日：**按 ▲/▼來設置閃動的數值。並按紅色按鈕確認：

- 日/月：設置日期（24 小時制）或月份（12 小時制）
- 月/日：設置月份（24 小時制）或日期（12 小時制）
- 年份：設置年份

**性別：**按▲/▼來設置閃動的資料，並按紅色按鈕來進行確認：

- 男性/女性：選擇您的性別

6. **設置完畢？** 會顯示否/是。來改變您的設置，選擇否，並在達到您的預期設置以後按**停止**。若接受設置，則按紅色按鈕選擇是，會自動回到時間模式

#### 快顯功能表



在時間模式下持續按住照明按鈕，您可瀏覽**快顯功能表**。快顯功能表包括如下功能：

**按鍵鎖定：**您可以鎖住按鍵。按鍵鎖定可以防止意外情況下的按鍵。閱讀第 20 頁以獲得更多資訊。

**鬧鐘：**您可以啟動或關閉鬧鐘。閱讀第 53 頁了解手錶設置指導。

**時區：**變換時區設置，閱讀第 53 頁可以瞭解更多手錶設置指導。

**睡眠功能：**要啟動睡眠功能，閱讀第 51 頁瞭解常規設置指導。

**小貼士：**通過下載標識，您可以對您的跑步電腦進行個性化設置。更多資訊，請閱讀 70 頁上的資料傳輸交換部分。

## 2、鍛鍊

### 2.1 測試您的心率

若要對您的心率進行測試, 您需要佩戴傳輸帶。



1、將皮帶下的電極部分用流水濕潤，並確保電極部分已被完全濕潤。



2、將連接器系於彈性帶上，並將連接器上的大寫字母 L 放置在彈性帶上的單詞 LEFT（左側）上，然後用力扣上帶扣。調整彈性帶的長度，使您感覺貼身舒適。請確保彈性帶系于您胸腔周圍，並在胸肌以下。然後扣上第二道帶扣。



3、請檢查電極部分是否緊貼您的皮膚，Polar 標誌應位於正中直立的位置，

4、您可以像佩戴您的手錶一樣佩戴您的心率錶。在時間模式下，按**紅色**按鈕。跑步電腦會自動開始追蹤您的心率。在 15 秒內會顯示您的心率並顯示帶邊框的心型標誌。如果您打開幫助功能，將會顯示**心率信號已經找到的資訊**。心率錶會對您的心率進行測量但不會進行記錄，直至您開始運動心率錶才會記錄您的心率。關於心率錶記錄心率及其他運動資料，參見第 13 頁上的鍛鍊記錄。

### 密碼心率傳輸帶

密碼心率傳輸能夠避免由附近的其他心率錶而引起的干擾。為了保證心率訊號搜尋以及心率監測的順利進行，請將心率錶與心率傳輸帶的距離保持在 3 英尺/1 米以內。同時，請確保你沒有靠近其他同樣佩戴心率錶的人士，或者附近沒有其他任何電磁干擾源（更多關於訊號干擾的資訊，請參閱第 75 頁，“注意事項”一章）。



- 附有外框的心型符號表示密碼心率傳輸功能。
- 無外框的心形符號表示未經加密的心率傳輸。尤其在周圍沒有任何干擾源的情況下，你亦可以選擇在訊號未經加密的模式下測量自己的心率數值。



若要將連接器從彈性帶上解下，需拇指和食指使力，手部如圖所示進行翻轉。

提示：如果心率錶上並不顯示您的心率，或者心率標上顯示**請檢查您的傳輸帶**，請確保您已經濕潤您的電極部分，並且彈性帶已足夠緊貼您的身體。將您的心率表置於傳輸帶上的 **Polar 標誌** 附近，以重新啟動心率追蹤。



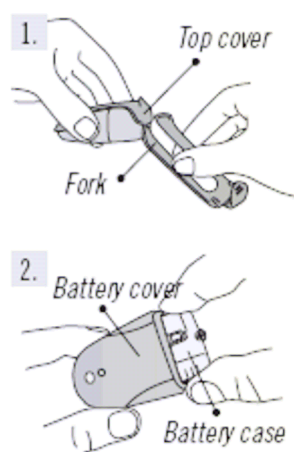
## 2.2 佩戴 Polar S1 鞋夾

當您第一次使用鞋夾，您必須在鞋夾內放入電池。電池是包含在產品套裝內的。讓我們從本頁的“裝配 S1 鞋夾的電池”這章開始。

在更換電池的時候，檢查一下鞋夾電池內是否還有充足的電量。您可以按住鞋夾上的紅色按鈕來確認電池內是否尚有充足電量。如果綠燈開始閃爍，您即可將鞋夾固定在您的鞋子上。如果沒有任何燈亮起，就說明鞋夾的電池需要更換了。

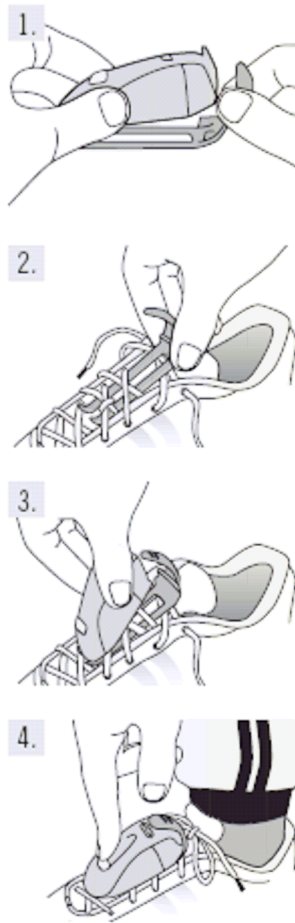
### 裝配 S1 鞋夾的電池

鞋夾電池預估的平均使用時間大約是 20 個小時。您可以自行更換鞋夾電池。如果您想自行更換，請您仔細按照下面的提示進行。如果您更傾向 Polar 公司為您更換鞋夾電池，您可以將您的鞋夾感測器寄送到 Polar 服務中心，或者親自攜帶鞋夾感測器來 Polar 服務中心。在那裏，您的鞋夾感測器在更換電池後將得到測試。



1. 鬆開卡扣，從叉狀托架內向上拉出鞋夾，使鞋夾與叉狀托架分離。
2. 將黑色頂蓋從電池蓋上移開，從而使之與鞋夾分離。您可以使用叉狀托架的前邊緣部分來移開黑色頂蓋。（見圖 1）。
3. 小心得打開電池蓋。將電池盒拉出（見圖 2）。用新電池更換舊電池。（電池為 AAA 電池）。
4. 將電池盒重新插入鞋夾內。確保電池盒滑入鞋夾的凹槽內。**請注意在電池盒滑入與滑出鞋夾的時候，不要觸動鞋夾開關。**
5. 檢查一下密封圈是否在鞋夾的凹槽內，以確保鞋夾的防水性。關上電池蓋，將黑色頂蓋置於鞋夾頂端。確保蓋子蓋緊。
6. 按住鞋夾上的紅色按鈕，查看綠燈是否開始閃爍來測試鞋夾是否有電。再次按住紅色按鈕關閉鞋夾。
7. 廢棄電池應依照使用者當地的相關規定做適當處理。

## 將 S1 鞋夾固定在您的鞋子上



1· 鬆開卡扣，從叉狀托架內向上拉出鞋夾，使鞋夾與叉狀托架分離。

2· 鬆開您的鞋帶，把叉狀托架置於鞋帶下面與鞋舌上面之間。然後系緊鞋帶。

3· 將鞋夾的前部（靠近紅色按鈕）裝在叉狀托架上，保證吻合，然後按下鞋夾的後部，將卡扣扣緊。確保鞋夾不會移動，與您的腳部成為一體。

4· 當您的心率在跑步電腦上顯示出來的時候，打開鞋夾的開關。按住鞋夾上的紅色按鈕直至綠燈開始閃爍。

在鍛鍊結束後，按住鞋夾上的紅色按鈕直至綠燈熄滅。

### 注意：

- 如果您已經在心率錶上開啓“幫助功能”，當您打開鞋夾的時候，“找到鞋夾信號”(Footpod signal

found)的提示資訊和一個  標記會在螢幕上顯示。

- 如果螢幕上顯示“檢查鞋夾！”(Check Footpod!)的提示資訊，表明心率錶無法接收到任何來自鞋夾的資訊。請參見 77 頁的“常見問題”一章，以獲取詳細指導。

- 當鞋夾上的綠燈變成紅色，您就需要在您下次鍛鍊前更換新的電池。

**小貼士：**鞋夾固定的越牢固，測速度與距離功能就會越精確。確保盡可能多的鞋帶縛住叉狀托架，使其固定。

## 調校 Polar S1 鞋夾

對鞋夾進行調校可以增進步速和距離測量的精確度。

我們推薦您在下列情況下調校鞋夾：當您是首次使用鞋夾時，如果您的跑步鍛鍊模式發生了顯著變化，如果鞋夾在您鞋子上的位置發生巨大變化（比如，您換了一雙跑步鞋）。

您可以通過以勻速跑動一段預設距離來調校 S1 鞋夾。如果您已經了解調校要素（比如，當您從平坦地形移動到陡峭地形時），您可以手動設定要素。


如需瞭解更多關於如何調校鞋夾的資訊，參見第 43 頁

## 2.3 鍛鍊記錄

在時間顯示模式裏按下“開始”（Start），您就可以開始鍛鍊了。



1. 依照第 9 頁上的“測試您的心率”章內所描述的那樣佩戴好傳輸帶。
2. 從時間顯示模式開始。按下紅色按鈕。
3. 跑步電腦處於準備模式。“開始”（Start）和“設置”（Settings）字樣顯示在螢幕上。默認的鍛鍊類型在上方的箭頭上閃爍。心率錶會自動開始搜索您的心率但時您的鍛鍊不會被記錄。
4. 按下“▲向上”或者“▼向下”選擇“開始”

（Start）。按下紅色按鈕確認您的選擇。秒錶開始工作，鍛鍊記錄標記  在螢幕上顯示。秒錶和計算器在鍛鍊開始後被啓動，開始記錄。

**小貼士：**您也可以通過按住紅色按鈕快速開始在時間顯示模式模式內的鍛鍊記錄。

注意：

- 在開始鍛鍊記錄之前，您可以在“設置”(Settings)模式裏更改默認的鍛鍊類型。在鍛鍊模式(Settings)裏，通過紅色按鈕選擇“鍛鍊”(Exercise)，然後通過“▲向上”或者“▼向下”選擇您所希望的鍛鍊類型。通過紅色按鈕來確認。通過紅色按鈕來選中“選擇”(Select)。跑步電腦會自動回復到“待機”(Standby)模式。
- 如果您開始進行一項需要鞋夾的鍛鍊，但是你尚未打開鞋夾的開關，“(鍛鍊名稱)需要鞋夾”(Exercise name) requires Foodpod)字樣在鍛鍊開始時會顯示在螢幕上。此時，打開鞋夾開關，在您的跑步電腦上啟動鞋夾設置，然後繼續鍛鍊。如欲瞭解更多資訊，參見第 43 頁的“屬性設置”。如果您沒有更改鞋夾設置並再次按下跑步電腦上的紅色按鈕，“鍛鍊已更改”(Exercise changed)的字樣會顯示在螢幕上，而鍛鍊類型會自動更改為無需鞋夾的“自由鍛鍊”(Free exercise)。
- 如果“個人運動心率區”(OwnZone)被選中，“個人運動心率區”(OwnZone)確定程式就會啟動。如欲瞭解更多資訊，參見第 59 頁的“確定您的個人運動心率區上下限”。
- “電池電量低”(Battery Low)資訊會在跑步電腦的電池需要更換的時候顯示在鍛鍊模裏。在這種情況下，參見第 72 頁的“保養與維護”一章。

小貼士：在您希望測試但不記錄心率的時候，使用“待機”(Standby)模式。比如，在等待進行一項賽事或競賽開始之間。

- 按“停止”(Stop)按鈕兩次，回到“時間”(Time)模式。

## 2.4 鍛鍊過程中的功能

在你的鍛鍊過程中，你可以：



存儲圈數和查看每圈用時。



查看您的當前心率（以每分鐘心跳次數或者您的最高心率的百分比來顯示）。



查看到目前為止鍛鍊的總耗時。



查看您在鍛鍊過程中消耗了多少熱量。



察看您的步速。



察看到目前為止的跑動距離。



察看日常時間。



通過察看計時器或距離響鬧，瞭解某一階段的鍛鍊離開結束還有多少時間，然後更替到下一個階段。



查看您的目標心率區並確定您的心率是否在目標心率區上下限區間內。



查看你的步速上下限區間。



查看您的心率劇烈程度，通過目標運動心率區鎖定 (ZoneLock) 功

能將心率鎖定在某個特定的運動區。如需瞭解更多關於 Polar 運動心率區的資訊，參見第 61 頁。

注意：

- 您的鍛鍊記錄只有在秒錶開啓超過一分鐘或者至少跑完一圈的情況下才會被記錄下來。
- 您在鍛鍊過程中從螢幕上能夠看到哪些資訊取決於您的螢幕設置。請參加下一頁以獲取更多資訊。

## 默認螢幕顯示

您的跑步電腦為您提供三行同時顯示的不同跑步資訊。在您的鍛鍊過程中，當您使用鞋夾的時候，您可以察看到以下 5 種默認的螢幕顯示（在您不使用鞋夾的時候，只有三種默認螢幕顯示）。您可以在鍛鍊過程中方便得通過”▲向上”或者”▼向下”在不同得螢幕顯示之間切換。在您的鍛鍊過程中得以察看到不同的螢幕顯示將有助於您獲取所希望得到的有用資訊。

	<b>心率顯示</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 步速/單圈耗時 (如果鞋夾關閉，單圈耗時將會顯示)</li> <li>• 秒錶</li> <li>• 心率</li> </ul>		<b>步速顯示</b> （如果鞋夾關閉，將不會顯示） <ul style="list-style-type: none"> <li>• 秒錶</li> <li>• 距離</li> <li>• 步速（取決於選中的速度顯示）</li> </ul>
	<b>秒錶顯示</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 心率</li> <li>• 圈數和單圈耗時</li> <li>• 秒錶</li> </ul>		<b>距離顯示</b> （如果鞋夾關閉，將不會顯示） <ul style="list-style-type: none"> <li>• 目標心率區數位以及倒數計時器或距離/單圈耗時 (如果您尚未設定任何計時或者距離來指導您改變目標心率區，單圈耗時將會顯示。)</li> </ul>
	<b>單圈耗時顯示</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 運動目標心率區/目標心率區/目標步速區</li> <li>• 心率</li> <li>• 單圈耗時</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 運動目標心率/目標心率區/目標步速區</li> <li>• 距離</li> </ul>

注意：

螢幕顯示的不同取決於您的設置。參見下一頁來獲取如何進行螢幕顯示更改的指導。

## 在你的鍛鍊過程中更改螢幕上所顯示的資訊：

您可以通過螢幕設置使您的螢幕顯示變得個性化。你希望在螢幕上看到何種顯示組合將完全由您來做決定。

1. 按下“停止”(Stop)進入“停止”功能表(Stop menu)。在您調整螢幕顯示的時間裏，您的鍛鍊記錄將會暫停。
2. 通過”▲向上” 或者 “▼向下” 選擇“設置”(Settings)。通過紅色按鈕進行確認。
3. 在“設置”功能表(Settings menu)中選擇“顯示”(Display)。您總是更改心率，秒錶和單圈耗時的顯示。當鞋夾設置開啓時，您還可以更改步速和距離的顯示。通過”▲向上” 或者 “▼向下” 來選擇顯示的變更。
4. 當按下紅色按鈕，螢幕最頂端的一行開始閃爍。通過”▲向上” 或者 “▼向下” 來瀏覽螢幕上的選項資訊並通過紅色按鈕來確認。



5. 然後，螢幕中間的一行開始閃爍。按照上述的步驟重複操作即可。
6. 按下“停止”(Stop)兩次，回到“停止”功能表(Stop menu)，選擇“繼續”(Continue)來繼續進行您的鍛鍊。

### 注意：

- 如要恢復成默認螢幕顯示，在螢幕上部或中間的箭頭閃爍的時候，按住“夜光照明”(Light)按鈕。  
“恢復默認？否/是”字樣會顯示。通過”▲向上” 或者 “▼向下” 來選擇“是”(Yes) 並通過紅色按鈕來確認。
- 在“鍛鍊”(Exercise)模式裏，您可以通過按住▲按鈕來選擇您最近更改的螢幕顯示。
- 螢幕顯示也可以於鍛鍊開始之前在“待機”(Standby)模式中進行更改。在“待機”(Standby)模式中選擇“設置”(Settings)，然後從功能表中選擇“顯示”(Display)。操作過程在上文中詳細說明了。

### 小貼士：

- 選擇一個與您所期望相符合的螢幕顯示。舉個例子，當鍛鍊時需要一個設定的步速，就使用速度顯示。
- 選擇一個帶有 Polar 運動目標心率區顯示的螢幕顯示來配合一個間歇鍛鍊設定。對於進行一次設定距離的長距離跑動，使用帶有距離顯示的螢幕顯示是很有幫助的。





您可以將螢幕上的功能選項放大來瞭解關於該功能的資訊：

在鍛鍊模式中按下▼按鈕（長按）。您可以螢幕中間一行的資訊被放大，關於該功能選項的解釋資訊會在上面一行顯示。如果您再次按下▼按鈕（長按），螢幕恢復到三行同時顯示。

**注意：**目標心率區圖表無法被放大。

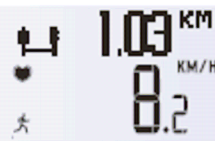
**小貼士：**例如，在參加公路賽或者徑賽專案期間，你可以有效地監測以最高心率百分比所顯示的心率數值與自己的比賽用時（螢幕上行顯示的是每圈用時，中間行顯示的則是分段計時資訊）這樣做可以幫助您的心率處於一個正確的心率區域內，並將其保持到抵達終點線。

存儲每圈用時和分段時間：

按下紅色按鈕來  
存儲每圈所用時間



顯示圈數，每圈平均心率，以及每圈用時



如果鞋夾功能開啓，幾秒鐘後，每圈步速和距離資訊將會顯示。



如果您已經開啓自動記圈功能，您的跑步電腦將會自動記錄跑動圈數。



**每圈用時**表示您跑動一圈所消耗的時間。**分段時間**表示從您鍛鍊的開始直至存儲某一圈所用時間之間所消耗的時間（比如從您的鍛鍊初始直至第四圈所用時間被存儲之間這段時間）。

**注意：**

- 當您的跑步電腦所能夠存儲的圈數少於 42 圈時，跑步電腦會發出嘟嘟的提示聲，同時，**記憶不夠**的提示資訊也會出現在螢幕上。
- 如果您的跑步電腦的存儲記憶已滿，跑步電腦會發出嘟嘟的提示聲，同時，**記憶已滿**的提示資訊會出現在螢幕上。您的鍛鍊資訊仍然會被記錄下來，此後的每圈用時仍然會在螢幕上顯示但是將不會累計記錄並存儲入鍛鍊檔案。
- 當計時器到達您所設定的最長鍛鍊時間的時候，跑步電腦會發出嘟嘟的提示聲，同時，**最長鍛鍊時間**的提示資訊在螢幕上顯示 10 秒鐘。然後鍛鍊計時器將會停止，鍛鍊資訊將不會再被記錄下來。



**在運動區上鎖定心率區（心率區鎖定）**


當您在鍛鍊的時候沒有預先設定目標心率區，您可以在某個特定的運動區上鎖定您的心率。比方說，您正在以每分鐘 130 跳的心率跑步，這個心率是您的最高心率的 75%，並且正好對應三號運動區，您可以按住**紅色按鈕**來將您的心率區鎖定在該運動區內。此時，**三號運動區已鎖定 70%—79%**的提示資訊會出現在螢幕上，圖表也將會在每圈用時的顯示模式下顯示（如果您此前沒有更改螢幕顯示模式）。當您繼續進行鍛鍊，您的心率偶然低於或高於已鎖定的運動區的時候，跑步電腦將會發出嘟嘟的響聲來發出警告（如果**偏離目標心率區響鬧警示**功能被開啓）。如果您的心率低於您最高心率的 50% 或者高於您最高心率的 100%，您將無法在圖表上看到心形符號。您可以按住**紅色按鈕**來解除運動區鎖定。**三號運動區已解除鎖定**的提示資訊會出現在螢幕上。如需瞭解更多關於如何在您的訓練過程中使用 Polar 運動心率區的資訊，請參見第 61 頁。

**小貼士：**在您進行恢復性跑步的時候，在運動區上鎖定心率尤其有幫助。該功能將保證您在進入下一段艱苦鍛鍊之前獲得充分的恢復。


**暫停鍛鍊：** 按下**停止按鈕**，鍛鍊記錄功能，秒錶功能以及其他相關功能都會暫停。如需繼續鍛鍊，從螢幕功能表中選擇**繼續**並按下**紅色按鈕**即可。

**小貼士：**當您只需停下補充水分或等待交通信號燈轉換，您可以僅暫停鍛鍊記錄功能。

**在黑暗無光的情況下鍛鍊（夜間模式）：**

如果你在鍛鍊記錄過程中按下**夜光照明**按鈕來開啓螢幕背燈，則每次您在進行相同鍛鍊的時候你按下任何按鈕或者使用  **心觸式免按**功能來重新啓動螢幕背燈。螢幕背燈還會在**自動圈數記錄**被保存下來。

**查看設置功能表：**按住**夜光照明**按鈕即可。您可以在**設置功能表**中修改您的跑步電腦的如下功能：




- 按鈕鎖定
- 心率顯示
- [自動圈數記錄](#)
- 偏離目標心率區間警報\*
-  心觸式免按
- 調整目標心率區\*\*
- [速度顯示](#)

**提示：**如需瞭解更多關於此項功能的資訊，請參看第 43 頁功能設置一章

\*如需瞭解更多關於偏離目標心率區間警報功能，請參看第 58 頁的目標心率區上下限一章

\*\* 只有當您在預先設定了目標心率區間的情況下進行鍛鍊，調整目標心率區功能才會在螢幕上顯示。您可以通過選中此項功能來手動將當前的目標心率區間調整成另外一個。

**小貼士：**在您鍛鍊時所處的環境中，您感覺跑步電腦發出的響鬧報警提示音可能打擾到其他人，您可以關閉偏離目標心率區間警報。

 **按鈕鎖定：**在鍛鍊過程中，你可以對除**夜光照明**按鈕外的所有按鈕進行鎖定或解除鎖定的操作。當您在進行一項極容易誤觸按鈕的運動的時候，按鈕鎖定功能是非常有用的。如需鎖定按鈕，請按住**夜光照明**按鈕進入快顯功能表。用▲/▼按鈕從功能表中選中**按鈕鎖定**，然後按下**紅色**按鈕確認。  符號會在螢幕上顯示。如需要解除**按鈕鎖定**，請按住**夜光照明**按鈕。**按住直至解除按鈕鎖定的字樣**會在螢幕上顯示。按照提示字樣，按住**夜光照明**按鈕，直至  符號消失。**按鈕鎖定已解除**的字樣會顯示在螢幕上。

### 在鍛鍊中改變設置:

在鍛鍊記錄模式下按**停止按鈕**。按▲/▼鍵選擇**設置**，並按**紅色按鈕**進行確認。在您進行調整設置的過程中，心率錶將中止進行鍛鍊記錄。**設置功能表**如下：

- **目標心率區警示**：開啓/關閉目標心率區警示聲響。目標心率區警示功能會在超出預設目標區域限制的時候發出警示，例如您的心率、**速度或步速**低於下限或高於上限。

- **改變目標心率區**：當多個目標心率區下進行運動時，您可以在不同的心率區間進行切換。當您在無目標心率區上下限的情況下進行鍛鍊的時候，不會顯示該功能表。

- **心率顯示方式**：您可以選擇觀察心率的方式——以每分鐘跳動次數顯示或以最大心率的百分比方式顯示。(HR%)

- **♥心觸**：在鍛鍊過程中無需按鍵即可瀏覽鍛鍊記錄。僅需將心率錶靠近傳輸帶上的 Polar 標誌，您選擇顯示的資訊就會在螢幕上顯示出來。您可以在以下幾項中進行選擇♥心觸功能的顯示內容：

- **顯示上下限**(查看預設的心率上下限)

- **圈時記錄**(記錄圈時)
  - **顯示切換** (切換顯示幕顯示內容)
  - **照明** (顯示幕照明)
  - **關閉** (關閉♥心觸功能)

- **速度顯示**：選擇速度的顯示方式。您的速度選擇取決於您選擇的單位：

- **千米/小時或米每小時** (速度)
  - **分鐘/千米 or 分鐘/米** (步速)

- **自動圈數記錄**：開啓/關閉自動圈數記錄功能。如果您選擇開啓此功能，在您選擇距離長度以後，您的跑步電腦會自動進行圈數記錄。**使用自動圈數記錄功能，請確保在您已啓動鞋夾，並且在您的跑步電腦中已啓動鞋夾功能。**

- **螢幕顯示**：您可在鍛鍊過程中選擇不同的資料顯示方式。您可選擇在螢幕偏上的位置或螢幕中央位置顯示您想看到的資訊。請參見 17 頁的使用說明。

**提示** 如果您設置了計時器或**距離長度**來提示您進入下一個目標心率區，那麼在心率區需要轉換的時候您會聽見計時器/**距離長度**發出響聲。如果你已經關閉了聲音，那麼在螢幕上會顯示**計時器(時間數位)**或**距離長度(距離長度數位)**。若要瞭解更多關於用計時器和**距離長度**來指導您的鍛鍊的資訊，請參見第 35 頁的鍛鍊設置。



停止功能表：



## 2.5 停止鍛鍊

按**停止**按鈕可以中止鍛鍊記錄。在螢幕上就會顯示**停止功能表**。心率錶會中止記錄您的鍛鍊成果。

**停止功能表**中包含如下子功能表。您可以通過▲/▼鍵進行移動，並按**紅色**按鈕確認。

- **繼續**：繼續進行鍛鍊
- **退出**：停止鍛鍊記錄
- **概要**：在鍛鍊過程中您可以查找概要資訊並在此以後繼續您的鍛鍊。參見下一頁可獲取更多資訊。
- **設置**：改變設置。參見第 21 頁瞭解更多。
- **重設**：重設您當前的鍛鍊資訊並重新開始進行鍛鍊。您剛剛進行重設的資訊將不會被記錄於檔案中。在螢幕上會顯示**重設鍛鍊資訊？否/是**的字句。按**紅色**按鈕確認您的選擇。
- **自由模式**：您可以在另一個鍛鍊模式（非自由模式）下進行鍛鍊時轉入自由模式。若要獲取更多關於在跑步電腦中重設不同鍛鍊資訊的內容，請參見第 35 頁。

*(提示：在自由模式下進行鍛鍊，您不會在**停止功能表**中看到此選項。)*

再次按**停止**鍵可以**停止記錄**。另外，您也可以從功能表上通過▲/▼鍵選擇**退出**。

## Page 23

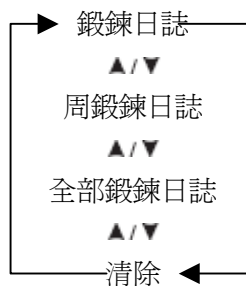
**概要：**當您選擇**概要**時會顯示以下資訊。您可以通過▲/▼鍵滾動螢幕來瀏覽資訊或按**停止**鍵停止資訊瀏覽。鍛鍊結束以後會在檔案中顯示詳細鍛鍊資訊，參見下一章以瞭解更多資訊。



**3、檔案——查閱已記錄的資料資訊**



檔案



鍛鍊以後瀏覽詳細的鍛鍊資訊對您的鍛鍊是十分有幫助的。您的鍛鍊資料保存於檔案中。請注意，只有在秒錶功能已開啓至少一分鐘的狀態下，或者在記錄了一圈的資料資訊後，心率錶才能將你的鍛鍊資料儲存下來。

**小貼士:** 您可以將您的鍛鍊資料從您的跑步電腦上傳到 [www.PolarRunningCoach.com](http://www.PolarRunningCoach.com) 的網路服務來進行更進一步的資料分析。若您要瞭解更多資訊，請參見第 70 頁。

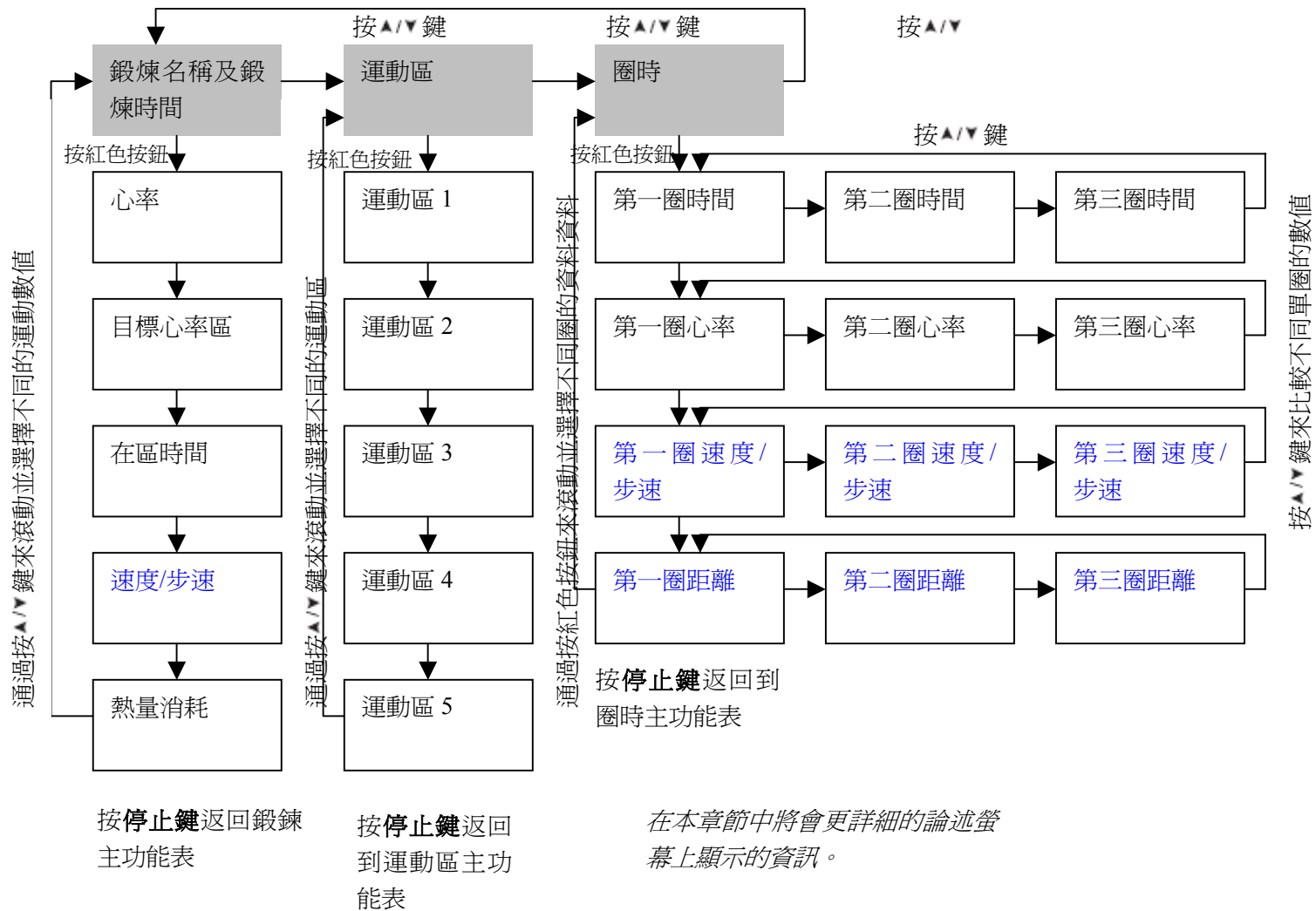
1. 在時間模式下，按 ▲鍵，顯示**檔案**。
2. 按**紅色**按鈕，包含如下子功能表：
  - **運動日誌**
  - **周鍛鍊日誌**
  - **全部鍛鍊日誌**
  - **清除**
3. 按 ▲/▼ 鍵來選擇您的選項，並按**紅色**按鈕確認。您可以完整瀏覽已記錄的資料資訊。
4. 按**停止**按鈕，停止資料資訊瀏覽
  - 回到時間模式，按住**停止**鍵

鍛鍊日誌



從**鍛鍊日誌**中，您可以在相關的鍛鍊持續時間，鍛鍊模式以及鍛鍊整體趨勢間進行比較。概要檔案以資訊條的形式顯示您最近鍛鍊中，16 次最長的鍛鍊時間，並且該條資訊的高度表示鍛鍊時間的長短。您可以通過按 ▲/▼ 鍵來進行瀏覽。並且通過按**紅色**按鈕來進行選擇。


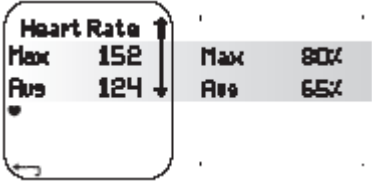

瀏覽鍛鍊過程中已記錄資訊的流程如下圖所示：



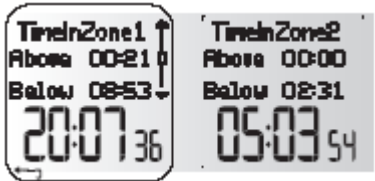


## Page 26

在螢幕上顯示的已記錄資訊在本節中會有更詳細的闡述。

按**紅色**按鈕進入鍛鍊目錄。按▲/▼鍵瀏覽已記錄的資訊。在瀏覽結束以後，您可以按**停止**按鈕返回鍛鍊目錄。



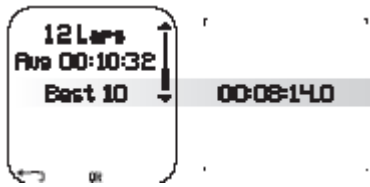
已記錄的鍛鍊檔案資料	螢幕顯示
	<ul style="list-style-type: none"><li>• 鍛鍊名稱</li><li>• 日期</li><li>• 鍛鍊開始時間</li><li>• 鍛鍊總持續時間</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• 平均心率與最大心率</li></ul> 螢幕交替顯示: <ul style="list-style-type: none"><li>- 每分鐘心跳次數</li><li>- 最大心率百分比</li></ul> <b>注意:</b> 螢幕上會自動交替顯示心率資料。
	<ul style="list-style-type: none"><li>• 心率 / <b>步速</b> / <b>速度區</b>: 上限數值和下限數值*</li></ul> 螢幕交替顯示: <ul style="list-style-type: none"><li>- 不同區域以及不同數值</li></ul> <b>*如果您關閉了目標心率區時，螢幕上將不會顯示上述資訊。</b>







已記錄的鍛鍊檔案資料	螢幕顯示：
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 低於/處於/高於目標心率區時間*</li> </ul> <p>螢幕交替顯示：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 不同心率區以及不同數值</li> </ul> <p><b>注意：</b>螢幕上會自動交替顯示檔案資料。</p> <p>*如果您關閉了目標心率區時，不會顯示上述資訊。</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 最大、平均速度或者最大、平均步速，總距離</li> </ul> <p>按照<b>照明</b>按鈕（長按）來切換顯示速度數值以及步速數值。</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 顯示已消耗的卡路里</li> </ul>

## Page 28

在鍛鍊功能表中，按▲/▼鍵可以進入運動區功能表。隨後按紅色按鈕可以進入運動區功能表的子功能表。您可以按▲/▼鍵來瀏覽已記錄的資料資訊。當瀏覽完畢以後，按停止鍵可以返回到運動區功能表。

已記錄的鍛鍊檔案資料	螢幕顯示
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 運動區</li> </ul> <p>在螢幕上會顯示您在運動過程中，分別處於五個運動區內的時間情況。資料條的高度代表您在運動中處於不同運動區的總時間。若您要瞭解更多關於 Polar 運動心率區的資訊，請參見第 61 頁。</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 您在每個運動區中所消耗的總時間</li> </ul>
<p>按紅色按鈕可以進入圈時子功能表。按紅色按鈕可以瀏覽已記錄的單圈資料。瀏覽完畢以後，按停止鍵可以返回圈時功能表。</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 圈數</li> <li>• 平均圈時</li> </ul> <p>螢幕上交替顯示:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 最佳（最短圈時）圈的數量</li> <li>- 圈時</li> </ul>

已記錄的鍛鍊檔案資料	螢幕顯示：
按▲/▼鍵可以比較不同圈的鍛鍊資料	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 圈數編號</li> <li>• 每圈間隔時間</li> <li>• 圈時</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 圈數編號</li> <li>• 每圈的平均心率以及最高心率</li> </ul> <p>螢幕交替顯示：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 每分鐘心跳次數</li> <li>- 最高心率百分比</li> <li>• 每圈結束時的心率</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 圈數編號</li> <li>• 每圈平均步速</li> <li>• 每圈最高步速</li> </ul> <p>按照明按鈕（長按）螢幕會切換顯示速度和步速數值。</p>

已記錄的鍛鍊檔案資料	螢幕顯示：
	<ul style="list-style-type: none"><li>• 圈數編號</li><li>• 從鍛鍊開始到跑完圈數時的距離</li><li>• 每圈距離</li></ul>

**提示：**

• 最後一圈不會被自動選為最佳圈，如果您希望在結束鍛鍊前記錄最後一圈的鍛鍊資料，按**紅色按鍵**來儲存最後一圈的資料，而不是按**停止**按鍵來結束鍛鍊。(例如，在競技比賽中，在越過終點線的時候)。

• 當您在鍛鍊過程中跑完一圈時，螢幕上才會顯示每圈資料。如果您僅僅跑了一圈，那麼鍛鍊記錄中就有兩圈的資料，因為在結束鍛鍊的時候按**停止**按鈕，最後一圈的鍛鍊資料會被自動記錄下來。

• 您要希望返回到時間模式，請按住**停止**鍵。


**每周鍛鍊資料**



在**每周鍛鍊資料**概要模式下，您可以瀏覽您上周準確的鍛鍊資料。這個檔案顯示了您一周以來的鍛鍊成果。按▲/▼鍵滾動螢幕，在螢幕下部會顯示總鍛鍊時間。按**紅色按鈕**，來選擇您想要瀏覽的周鍛鍊資料。

第一條顯示的是本周鍛鍊資料概覽。前一條顯示的是過去 15 周的概要鍛鍊資料。按**紅色按鈕**確定，並按▲/▼鍵瀏覽資訊

每周鍛鍊資料

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 能量消耗數值</li> <li>● 你所累計跑步的公理或英里數</li> <li>● 鍛鍊持續時間</li> </ul>		<p>按下<b>紅色</b>按鈕進入以下功能表：</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 每周劃分於各 Polar 運動心率區內的鍛鍊時間</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 你在五個運動區內分別進行鍛鍊的累計持續時間（使用“▲向上”或“▼向下”按鈕，即可滾動查閱相關資訊）</li> </ul>

資料總值

資料總值包含有運動期間你所記錄的運動資料的累計數值。通過使用資料總值檔案，你可以計算自己每個訓練階段（或者）每月的運動資料。當鍛鍊記錄終止時，心率錶便會自動更新資料總值。通過此功能，你可以監測心率錶自上次重設後所記錄的各項累計數值。更多關於如何重新設置資料總值的資訊，請參閱手冊第 33 頁。

查閱資料總值

1. 在**檔案**模式下，按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕，以選擇“**資料總值(Totals)**”選項。
2. 按下**紅色**按鈕

3. 然後使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕，瀏覽下列資料資訊：

資料總值			
	<b>累計鍛鍊持續時間</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 心率錶累計記錄的鍛鍊持續時間</li> <li>● 數值累計起始日期</li> </ul>		<b>累計跑步距離</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 你所累計的跑步距離</li> <li>● 數值累計起始日期</li> </ul>
	<b>累計能量消耗數值</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 你所累計消耗的熱量數值</li> <li>● 數值累計起始日期</li> </ul>		<b>重設資料總值</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 對資料總值進行重新設置</li> </ul>
	<b>累計鍛鍊次數</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 你所累計的鍛鍊次數</li> <li>● 數值累計起始日期</li> </ul>		

**注意：**如果心率錶尚未累計任何資料總值，螢幕則會顯示“無數據總值(Empty)”。

### **重設資料總值**

1. 在**檔案**模式下，按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕，選擇“**資料總值(Totals)**”選項；然後按下**紅色**按鈕。
2. 再次按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕，選擇“**重設資料總值(Reset Totals)**”選項，並按下**紅色**按鈕。
3. 從功能表中選擇所需重設的數值總值；請按下**紅色**按鈕加以確認。
  - All (所有資料總值)
  - Duration (累計鍛鍊持續時間)
  - Calories (累計能量消耗數值)
  - Exe. Count (累計鍛鍊次數)
  - Distance (累計跑步距離)
4. 心率錶會顯示“**重設...？否/是 (RESET...? No/Yes)**”。如需重設此資料總值，請按下**紅色**按鈕，選擇“**是(Yes)**”。被刪除的數值將無法還原。
5. 或者，你亦可以從功能表中選擇“**All (所有資料總值)**”選項，從而刪除全部資料總值；此時，心率錶會顯示“**重設資料總值？(Reset Totals?)**”。選擇“**是(Yes)**”，你即可刪除所有資料總值；選擇“**否(No)**”，你即可返回**重設**功能表。

**注意：**如果資料總值已存滿，心率錶會自動從零開始重新計算。相關資料總值的最大記錄範圍，請參閱手冊第 80 頁。

### **刪除資料**

在**刪除**模式下，你能夠逐份刪除此前記錄的鍛鍊檔案；或者同時刪除全部的鍛鍊檔案；或者僅是刪除相關的資料總值。

1. 在**檔案**模式下，按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕，選擇“**刪除資料>Delete)**”選項；然後按下**紅色**按鈕加以確認。
  2. 按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕，瀏覽下列資料資訊：
    - **Exercise**：選擇你需要刪除的單份鍛鍊檔案。
    - **All Exes**：通過一次按鈕操作來刪除心率錶所存儲的全部檔案資料。
    - **Totals**：依次刪除各資料總值，或同時刪除所有資料總值。
  3. 心率錶會顯示“**刪除鍛鍊檔案？否/是 (Delete Exercise? No/Yes)**”；請選擇“**是(Yes)**”，並按下**紅色**按鈕加以確認。
- 如需返回時間顯示模式，請按住“**停止**”按鈕。

#### **4. 設置**



在設置功能表下，你能夠查閱或者更改相關設置。你亦可以使用個人電腦來設定各項設置，並將其傳輸至你的跑步電腦中。更多詳細資訊，請參閱手冊第 70 頁。

設置：

如需設置相關數值，請進行下列操作：

- 使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕，即可選擇或調整所需數值。
- 如果你在調節數值時按住“▲向上”或者“▼向下”按鈕，那麼心率錶會快速滾動顯示所選數值。
- 按下**紅色**按鈕，即可對所選數值加以確認，並進入下級功能表。
- 按下“**停止**”按鈕，即可取消所選數值，或者返回至上一模式或功能表。

**小貼士：**登錄 Polar 跑步教練網頁([www.PolarRunningCoach.com](http://www.PolarRunningCoach.com))，你即可查閱關於跑步與訓練的運動技巧，瞭解如何借助跑步電腦才能讓自己受益匪淺。





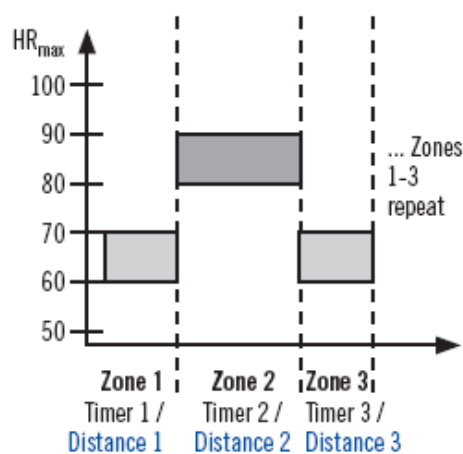
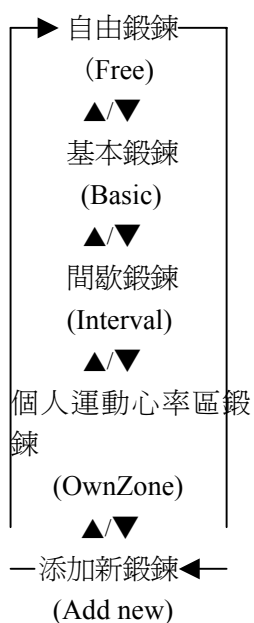


## 4.1 鍛鍊設置

使用運動目標心率區進行鍛鍊，你即可獲得不同的健身收益。運動區鍛鍊意味著根據心率、[速度或步幅](#)的不同，你可以分別在 1-3 個不同的心率區間內進行運動。在每一階段的心率區鍛鍊結束時，心率錶會顯示相應的運動計時；[或者，在每一階段的心率區鍛鍊結束時，心率錶會顯示你相應的跑步距離。](#)

基於心率數值的運動區鍛鍊實例：

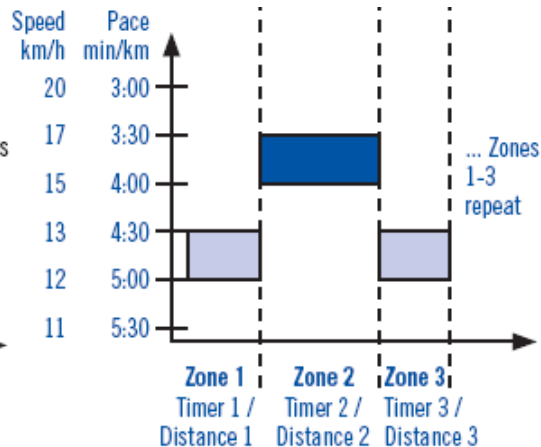
基於速度/步幅的運動區鍛鍊實例：



運動區 1 運動區 2 運動區 3  
計時器 1 計時器 2 計時器 3  
[距離 1](#) [距離 2](#) [距離 3](#)

(HRmax：最高心率)

Zones 1-3 repeat：運動區 1-3 迴圈重複)



運動區 1 運動區 2 運動區 3  
計時器 1 計時器 2 計時器 3  
[距離 1](#) [距離 2](#) [距離 3](#)

(Speed：速度, Pace：步幅)

Zones 1-3 repeat：運動區 1-3 迴圈重複)

**Polar 跑步電腦能夠讓你使用三種預設的運動區鍛鍊功能：**

**基本鍛鍊(Basic)** 運動區 1(Zone1) 運動心率區 3 內的心率數值 無計時器顯示/[無距離顯示](#)  
進行中等運動強度的基本訓練；建議持續鍛鍊時間為 45 分鐘。

**間歇鍛鍊(Interval)** 運動區 1(Zone1) 運動心率區 2 內的心率數值 計時器：5 分鐘  
運動區 2 (Zone2) 運動心率區 4 內的心率數值 計時器：3 分鐘

進行基本的間歇訓練，其適合不習慣間歇訓練的健身人士使用。

首先進行 5 分鐘的熱身運動，然後分別進行持續 3 分鐘與 5 分鐘的高強度運動和低強度恢復運動，最後以 5 分鐘的放鬆運動來結束此階段的鍛鍊。

**個人運動心率區鍛鍊(OwnZone)** 個人運動心率區 最高心率數值的 65-85%  
無計時器顯示/[無距離顯示](#)

進行運動強度中等、基於個人運動心率區（每日健康狀況）的基本訓練；建議持續鍛鍊時間為 45 分鐘。更多詳細資訊，請參閱手冊第 59 頁。

在開始運動時，你可以通過跑步電腦的設置選項來選擇已經預設的鍛鍊類型。例如，如果每周二你都會進行相同的跑步訓練，那麼在每次跑步時，你只需選擇相同的鍛鍊類型即可。

1. 在**設置**模式下按下**紅色**按鈕，以選擇“**鍛鍊(Exercise)**”選項；然後按下**紅色**按鈕對此加以確認。
2. 使用“**▲向上**” 或者 “**▼向下**” 按鈕選擇“**選擇(Select)**” 選項，即可選擇所需的鍛鍊類型；然後按下**紅色**按鈕。
  - **自由鍛鍊(Free)**（無預先設定的鍛鍊設置，你可以進行任何類型的運動）
  - **基本鍛鍊(Basic)**
  - **間歇鍛鍊(Interval)**
  - **個人運動心率區鍛鍊(OwnZone)**
  - **添加新鍛鍊(Add new)**（你亦可以添加自己設定的運動類型）
3. 一旦鍛鍊模式已設定，你便可以按照下列選項來進行操作：
  - **選擇(Select)**
  - **查閱(View)**
  - **編輯(Edit)**
  - **重命名(Rename)**
  - **默認設定(Default)**

### **選擇鍛鍊類型**

通過選定“**選擇(Select)**” 選項，你即可將當前的鍛鍊模式設置為此後新鍛鍊的默認類型。

1. 在**鍛鍊**模式下，使用“**▲向上**” 或者 “**▼向下**” 按鈕選擇所需的鍛鍊類型；然後按下**紅色**按鈕對此加以確認。
2. 再次使用“**▲向上**” 或者 “**▼向下**” 按鈕設定“**選擇(Select)**” 選項，然後按下**紅色**按鈕加以確認。
3. 心率錶會顯示“**設置為默認鍛鍊類型(Selected as default exercise)**”，請按下**紅色**按鈕加以確認。當你重新開始鍛鍊的時候，新鍛鍊的模式即為默認設置。

## **Page 38**

### **查閱鍛鍊資料**

選擇“**查閱(View)**”選項，你即可查閱當前的鍛鍊設置：

1. 在**鍛鍊**模式下，使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕選擇所需的鍛鍊類型；然後按下**紅色**按鈕對此加以確認。
2. 在功能表中使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕選擇“**查閱(View)**”選項，然後按下**紅色**按鈕加以確認。
3. 再次使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕，以滾動瀏覽下列數值：
  - 鍛鍊名稱
  - 各運動區的目標心率區/**速度/步幅上下限數值**
  - 計時器
  - 此運動區內的鍛鍊時間/**跑步路程**

**注意：**根據你所選擇的鍛鍊類型與相關設置的不同，心率錶顯示的數值會有所差異。

### **編輯鍛鍊內容**

如果你想按照自己的需要對此前預設的鍛鍊內容(**基本鍛鍊(Basic)**或**間歇鍛鍊(Interval)**)進行修改，請參照添加鍛鍊類型的操作步驟。

1. 在**鍛鍊**模式下，使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕選擇所需的鍛鍊類型；然後按下**紅色**按鈕對此加以確認。注意，此時你無法選擇**自由鍛鍊(Free)**選項。
2. 在功能表中使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕選擇“**編輯(Edit)**”選項，然後按下**紅色**按鈕加以確認。
3. 請參照以下添加鍛鍊類型的操作步驟。

### **添加新鍛鍊**

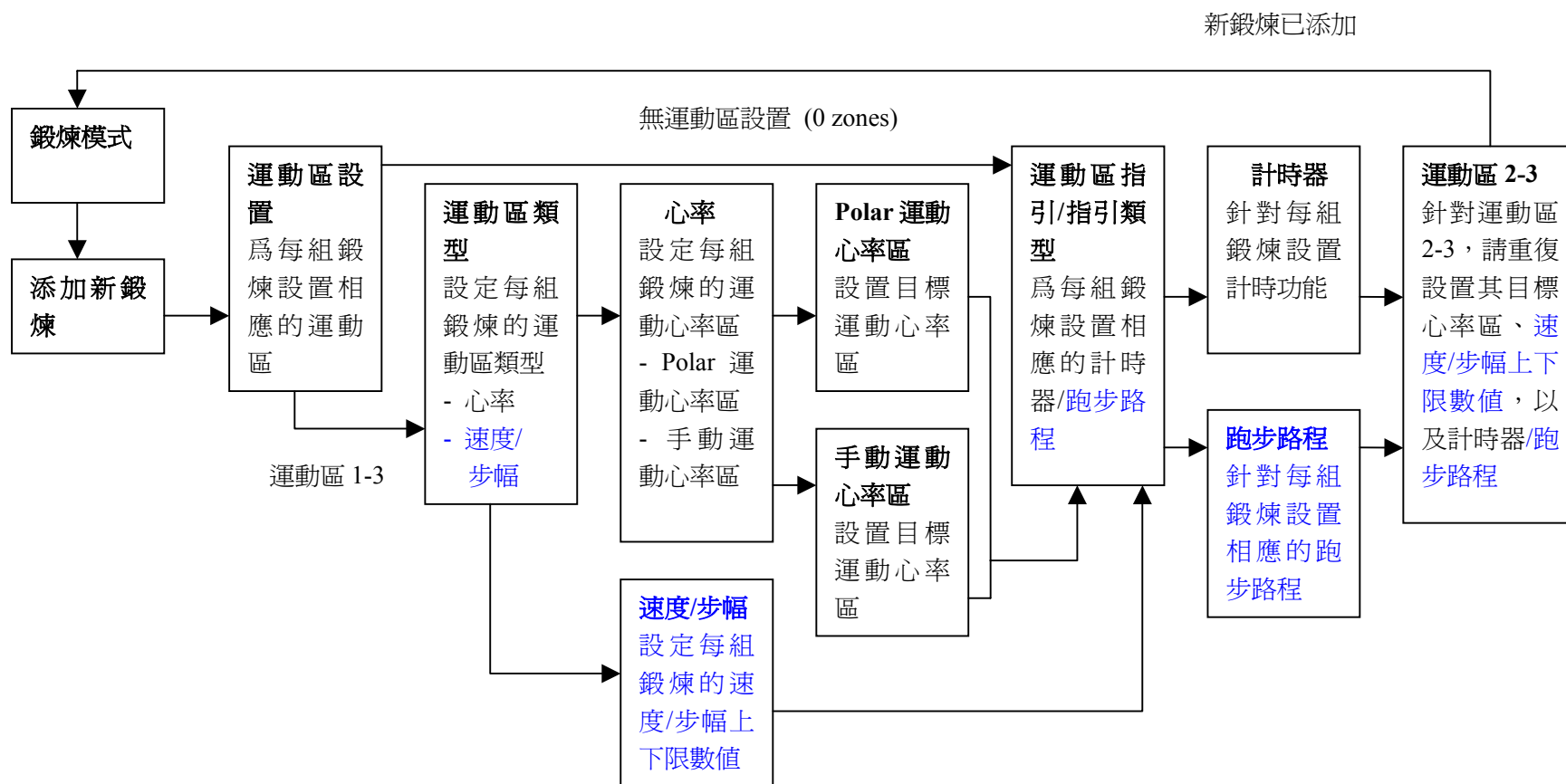
你亦可以將自己的鍛鍊類型添加至跑步電腦的相關設置中。首先，你可以針對每組鍛鍊分別設置 0 至 3 個運動區，並且設定相應的的目標運動心率區或者**速度/步幅上下限數值**；其次，你還可以設定**計時器或跑步路程數值**，從而引導自己進行運動。

## **Page 39**

請參閱下面的圖解，以瞭解添加新鍛鍊的整個操作步驟：

### **如何添加包含運動區 1-3 的新鍛鍊類型：**

1. 在**鍛鍊**模式下，使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕選擇“**添加新鍛鍊(Add new)**”選項；然後按下**紅色**按鈕加以確認。
2. 設定此組鍛鍊所包含的運動區的數目。



## 鍛鍊區數目

- 0-3（如果你選擇了無運動區設置 (0 zones)，請參閱下頁的詳細資訊\*）
3. 為每組鍛鍊設定相應的運動區類型（選擇基於心率數值的運動，或者基於速度/步幅的訓練）

## 運動區類型

- 心率
    - 如果你選擇的運動區類型是基於心率數值的，那麼請你確定是使用 Polar 運動心率區功能，還是使用手動設定的運動心率區功能。
  - 運動心率區
    - 將 Polar 運動心率區設置為此組鍛鍊的目標心率區
    - 心率區 1：選擇運動心率區（例如，運動心率區 1(最高心率的 50-59%)等等），並按下紅色按鈕加以確認。 ———▶ 由步驟 4 繼續操作。
  - 手動運動心率區
    - 將手動運動心率區設置為此組鍛鍊的目標心率區
    - 心率區 1：設置運動心率區的上下限數值，並按下紅色按鈕加以確認。  
————▶ 由步驟 4 繼續操作。
  - 速度/步幅（該選項視速度查閱模式而定）
    - 如果你選擇的運動區類型是基於速度或步幅的，那麼請你設定此運動區相應的速度或步幅數值。
    - 基於速度的運動區 1 或基於步幅的運動區 1：設置運動區的上下限數值，並按下紅色按鈕加以確認。  
————▶ 由步驟 4 繼續操作。
4. 你可以將心率錶的計時器設定在需要切換運動區的時候發出響鬧提示；或者你也可以設定一段特定距離的路程，在跑完此段路程後，心率區亦可以自動進行切換。

## **運動區引導**

- **計時器**
    - **運動區 1 的計時器設置**：設置此運動區的計時器（設定分鐘與秒數）。
  - **跑步路程**
    - **運動區 1 的跑步路程設置**：設置此運動區內的跑步路程（公里或英里，其視你選擇的測量單位而定）
  - **關閉運動區引導功能**
    - 關閉運動區的計時器與**跑步路程**設置。這意味著運動期間，你將無法使用運動區引導功能，以得知何時需要進行運動區切換。
5. 如果你已經完成了第一個運動區的設置，螢幕會顯示“**運動區 1 設置完畢！(Zone 1 OK!)**”。如果你分別設定了幾個不同的運動區，那麼請重複步驟 3 與 4，直至所有運動區都設定完畢為止。
6. 一切準備就緒後，螢幕會顯示“**新鍛鍊已添加(New exercise added)**”；然後，心率錶將自動返回至鍛鍊功能表。

新鍛鍊將自動添加至你的鍛鍊功能表中，你可以選擇它來進行運動訓練。

### **\* 添加不包含運動區的新鍛鍊類型：**

你還能夠添加不包含任何運動區的新鍛鍊類型。這意味著運動期間，你將無法使用運動區引導功能，以得知何時需要進行運動區切換。在這種情況下，你可以在鍛鍊的過程中使用**心率區鎖定(Zonelock)**功能來切換不同的運動區。更多關於 Zonelock 功能的資訊，請參閱手冊第 19 頁。此外，你仍然可以使用計時器與**跑步路程設置**來引導自己進行運動鍛鍊。

1. 在**鍛鍊**模式下，使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕選擇“**添加新鍛鍊(Add new)**”選項；然後按下**紅色**按鈕加以確認。
2. **鍛鍊區數目**
  - 將運動區數目設置為 0。

## **Page 42**

3. 在鍛鍊期間，你可以設置**計時器**的響鬧提示功能（例如，提示自己補充水分）；**或者你也可以對跑步路程進行設定**（例如，在不進行資料記錄的情況下，通過此功能跟進每圈的跑步用時）。

### **運動區引導**

#### ● **計時器**

- 確定你在鍛鍊期間需要設置的計時器的數目。
- **鍛鍊計時器數目**：1-3
  - **計時器 1**：設置計時器的分鐘與秒數。

#### ● **跑步路程**

- 確定你在鍛鍊期間需要設置的跑步路程的數目。
- **跑步路程數目**：1-3
- **路程 1**：設定距離數值（公里或英里，其視你選擇的測量單位而定）

4. 請重複步驟 3，直至此鍛鍊階段的計時器設置與**跑步路程**設置全部完成。

一切準備就緒後，螢幕會顯示“**新鍛鍊已添加(New exercise added)**”；然後，心率錶將自動返回至鍛鍊功能表。

### **注意**

- **計時器設置**指的是跑步電腦在特定的時間段過後發出響鬧提示的功能。
- **跑步路程設置**指的則是跑步電腦在你跑完特定的路程後發出響鬧提示的功能。

### **小貼士**

- 更多關於目標運動心率區，以及如何在鍛鍊期間使用目標運動心率區的資訊，請參閱手冊第 58 頁，目標運動心率區一章。
- 更多關於基於心率數值的訓練程式的資訊，請瀏覽網頁 [www.PolarRunningCoach.com](http://www.PolarRunningCoach.com)。
- 如需返回時間顯示模式，請按住“**停止**”按鈕。



## 4.2 功能設置



行校準。

功能設置：

鞋夾資料  
記錄裝置  
(Footpod)



速度查閱  
(Speed View)



自動圈數記錄  
(AutoLap)



心觸式免按功能  
(♥-touch)



心率查閱  
(HR View)



運動心率區  
(Sportszone)

在**功能**設置功能表下，你能夠對跑步電腦的各種功能進行設定。通過使用這些功能，你可以在運動時獲得最佳的鍛鍊效果。

你能夠更改設定下列功能：

- **鞋夾資料記錄裝置** 開啓或者關閉鞋夾資料記錄裝置，並對其進行校準。
- **速度查閱** 設置是否需要查閱速度或者步幅數值。
- **自動圈數記錄功能** 設置跑步電腦是否能夠自動記錄圈數資料。
- **心觸式免按功能** 更改心觸式免按功能(♥-touch)的設置。
- **心率查閱** 設置心率的顯示模式。
- **運動心率區** 分別設定五組運動心率區的最低心率數值。

1. 在時間顯示模式下，使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕，以滾動選擇“**設置(Settings)**”選項；然後按下**紅色**按鈕。
2. 按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕選擇“**功能設置(Features)**”選項，然後按下**紅色**按鈕加以確認。
3. 請選擇所需設置的功能，按下**紅色**按鈕，並按照下列步驟進行操作：

螢幕顯示：	先使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕進行設置，然後按下紅色按鈕加以確認
<b>鞋夾資料記錄裝置 (Footpod)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 開啓/關閉 (On/Off)</li> <li>● 校準(Calibrate)</li> </ul>	“▲向上” / “▼向下” 按鈕 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 選擇功能設置</li> </ul>

如果你選擇進行**校準(Calibrate)**設置:

螢幕顯示：	先使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕進行設置，然後按下紅色按鈕加以確認
<b>校準(Calibrate)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 跑步校準 (Run)</li> <li>● 手動校準(Manual)</li> </ul>	“▲向上” / “▼向下” 按鈕 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 選擇如何對鞋夾資料記錄裝置進行校準</li> </ul>

**通過跑步進行校準**

1. 首先，心率錶會顯示“**校準路程 1.0 公里(Calibration Distance 1.0km)**”。你可以設置自己用以校準鞋夾資料記錄裝置的路程；然後按下**紅色**按鈕，即可對此加以確定。爲了盡可能精確地測量出你的跑步路程，你可以選擇在附近運動場的 400 米跑道上進行跑步校準。對於確保校準的精確性來說，校準鞋夾資料記錄裝置，從而使其與你往常跑步時的地形相適應也是十分重要的因素。你跑得距離越長，校準的結果便會越準確。
2. 螢幕顯示“**按下‘開始’按鈕，進行...公里的跑步校準(Press Start and Run ...km)**”。如需開啓速度感測器，請按住感測器上的紅色按鈕，直至感測器上的綠燈開始閃爍爲止。
3. 按下心率錶上的**紅色**按鈕開始進行校準。當你起跑邁出第一步時，務必將固定有感測器的那只腳踩在起跑線上，然後保持平穩的步伐跑完預設的路程。
4. 螢幕顯示“**在跑完...公里後，請按下‘確定’按鈕(Press OK After ...km)**”。請準確地在預設路程的終點線處停下，然後按下**紅色**按鈕。
5. 此時，心率錶會顯示“**保持站立！正在接收資料(Stand still! Receiving Data)**”。請將手臂放下並保持站姿，直至 Polar 跑步電腦完成相關資料的接收爲止。
6. 如果校準順利完成，螢幕會顯示“**鞋夾資料記錄裝置校準已完成！(Footpod Calibration Completed!)**”。此後，心率錶便會使用更新後的校準因數。
7. 如果校準失敗，螢幕會顯示“**鞋夾資料記錄裝置校準失敗！(Footpod Calibration Failed!)**”。如果你按下“**停止**”按鈕取消了校準步驟，那麼心率錶則會顯示“**校準已取消(Footpod Calibration Cancelled)**”。一旦校準失敗或者校準步驟被取消，心率錶則會使用上次更新後的校準因數。

## Page 45

### 手動校準

如果你已經獲取了心率錶的校準因數（假設你此前已經對鞋夾資料記錄裝置進行了校準），那麼你便可以進行手動校準。校準因數指的是實際路程與心率錶顯示的未經校準的路程的比率。例如，你跑完了 1200 米的路程，而心率錶上顯示的路程卻為 1180 米，那麼校準因數應該被調節至  $1200/1180=1.017$ 。

1. 螢幕顯示“**校準因數 1.000 (Calibration Factor 1.000)**”與閃爍的數值。調節校準因數，並按下**紅色**按鈕加以確定。

2. 心率錶會顯示“**校準已完成！(Calibration Completed!)**”，以及**校準因數**與此前的數值。按下**紅色**按鈕，你即可返回至上級功能表顯示。

### 注意：

- 如果 Polar 跑步電腦無法探測到鞋夾資料記錄裝置發出的信號，那麼螢幕則會顯示“未發現鞋夾資料記錄裝置！(Foodpod not detected!)”。檢查鞋夾資料記錄裝置是否已開啓，是否處於工作狀態；並請從頭開始執行校準步驟。如果仍然存在其他問題，請參閱手冊第 77 頁，常見問題解答一章。

- 資料校準是以米制為度量單位的，因為即使是在使用英製作為度量單位的國家，人們使用得最普遍的校準路程也是 400 米長的徑賽跑道。

### 繼續進行其他設置：

螢幕顯示：	先使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕進行設置，然後按下紅色按鈕加以確認
速度查閱 (Speed View) <ul style="list-style-type: none"><li>● 公里/小時 或 英里/小時 (km/h or mph)</li><li>● 分鐘/公里 或 分鐘/英里 (min/km or min/mi)</li></ul>	“▲向上” / “▼向下” 按鈕 <ul style="list-style-type: none"><li>● 選擇查閱速度或者步幅數值（根據你所選擇的測量單位而定）</li></ul>
自動圈數記錄 (AutoLap) <ul style="list-style-type: none"><li>● 開啓 (On)</li><li>● 關閉 (Off)</li></ul>	“▲向上” / “▼向下” 按鈕 <ul style="list-style-type: none"><li>● 設置跑步路程；每當你跑完預設的路程後，跑步電腦便能夠自動記錄每圈的資料資料(0.4-10.0 公里 / 0.2-6.2 英里)。</li></ul>

螢幕顯示：	先使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕進行設置，然後按下紅色按鈕加以確認
心觸式免按功能(♥-touch) <ul style="list-style-type: none"> <li>● 顯示運動心率區 (Show limits)</li> <li>● 儲存每圈資料 (Take Lap)</li> <li>● 切換螢幕顯示 (Change view)</li> <li>● 開啓夜光照明功能 (Light)</li> <li>● 關閉心率錶 (Off)</li> </ul>	“▲向上” / “▼向下” 按鈕 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 選擇功能選項</li> </ul> —————▶ 螢幕顯示“(功能)已選定(Feature) selected” 。
心率查閱 (HR View) <ul style="list-style-type: none"> <li>● 顯示心率數值 (HR)</li> <li>● 顯示心率百分比 (HR%)</li> </ul>	“▲向上” / “▼向下” 按鈕 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 選擇數值的顯示模式</li> </ul>
運動心率區 (SportZones) <ul style="list-style-type: none"> <li>● 運動心率區的最低心率數值</li> </ul>	“▲向上” / “▼向下” 按鈕 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 分別設定五組運動心率區的最低心率數值</li> </ul> —————▶ 螢幕顯示“運動心率區設置已完成 (SportZones OK)” 。

**小貼士：**當你進行賽跑時，請設置心率錶的自動圈數記錄(AutoLap)功能。在參加路程為 5 至 42 公里間的跑步競賽時，你能夠使用以每公里為記錄單位的自動圈數記錄功能，從而提高與加速賽程分析的效率。

- 如需返回時間顯示模式，請按住“停止”按鈕。

### 4.3 用戶設置



#### 用戶設置



通過輸入正確的個人資料，你可以盡可能確保跑步電腦運作時的高精確性。對用戶來說，盡可能輸入真實有效的資料是十分重要的步驟。

1. 在時間顯示模式下，使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕，以滾動選擇“**設置(Settings)**”選項；然後按下**紅色**按鈕。
2. 按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕選擇“**用戶設置(User)**”選項，然後按下**紅色**按鈕加以確認。
3. 請按照下列步驟繼續進行操作：

*注意：體重與身高的測量單位是根據你在單位設置中的相關選擇而確定的；在普通設置模式下，你可以更改單位設定。如需進入普通設置模式，請按下**停止**按鈕，然後選擇**普通設置(General)**>**測量單位(Units)**。*

螢幕顯示：		先使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕進行設置，然後按下紅色按鈕加以確認
<b>4. 體重 (Weight)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 公斤 (kg)</li> <li>● 磅 (lb)</li> </ul>		<b>“▲向上” / “▼向下” 按鈕</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 設置體重數值</li> </ul>
<b>5. 身高 (Height)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 釐米 (cm)</li> <li>● 英尺 / 英寸(ft/in)</li> </ul>		<b>“▲向上” / “▼向下” 按鈕</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 設置身高數值</li> </ul>

螢幕顯示：	先使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕進行設置，然後按下紅色按鈕加以確認
<b>6. 出生日期 (Birthday)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 日/月 (Day/Month)</li> <li>● 月/日 (Month/Day)</li> <li>● 年份 (Year)</li> </ul>	<p>“▲向上” / “▼向下” 按鈕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 設置“日”(在 24 小時制模式下)，或者設置“月”(在 12 小時制模式下)</li> </ul> <p>“▲向上” / “▼向下” 按鈕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 設置“月”(在 24 小時制模式下)，或者設置“日”(在 12 小時制模式下)</li> </ul> <p>“▲向上” / “▼向下” 按鈕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 設置年份數值</li> </ul>
<b>7. 性別 (Sex)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 男性/女性(Male / Female)</li> </ul>	<p>“▲向上” / “▼向下” 按鈕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 設置性別</li> </ul>
<b>8. 活動強度 (Activity)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 極高(Top)</li> <li>● 高(High)</li> <li>● 中(Moderate)</li> <li>● 低(Low)</li> </ul>	<p>“▲向上” / “▼向下” 按鈕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 設置活動強度水平</li> </ul> <p><i>注意：請參閱手冊第 50 頁的活動強度水平。</i></p>
<b>9. 心率 (Heart Rate)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 最高心率 (HRmax)</li> <li>● 坐姿心率 (HRsit)</li> </ul>	<p>“▲向上” / “▼向下” 按鈕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 如果你清楚自己通過實驗室所測得的當前最高心率數值，那麼你可以調節相關的數值。如果你是初次設置最高心率數值，那麼根據你的年齡所計算出的最高心率數值(220-年齡) 將作為默認設置顯示在心率錶上。</li> <li>● 設置你在保持坐姿時的心率數值</li> </ul> <p><i>注意：更多關於最高心率 (HRmax)與坐姿心率 (HRsit)的資訊，請參閱下一頁的內容。</i></p>

螢幕顯示：	先使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕進行設置，然後按下紅色按鈕加以確認
10. 最大攝氧量( $VO_{2max}$ )	<p>“▲向上” / “▼向下” 按鈕</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 如果你清楚自己通過實驗室所測得的當前最大攝氧量，那麼你便可以對此數值進行調節。作為默認設置，心率錶會顯示預估的 <math>VO_{2max}</math> 數值或者上次你所測得的 <math>VO_{2max}</math> 數值。</li></ul> <p><i>注意：更多關於最大攝氧量(<math>VO_{2max}</math>)的資訊，請參閱下一頁的內容。</i></p>

**最高心率數值(HRmax)：**

最高心率數值可以用來估測能量消耗的多少。最高心率是你進行高強度運動時每分鐘最高的心跳次數，它亦是用以確定運動強度的有用工具。在實驗室中進行高強度運動壓力測試是獲取個人最高心率值的最準確的方法。

**坐姿心率數值(HRsit)：**

坐姿心率數值可以用來估測能量消耗的多少。佩戴好心率傳輸帶，坐下，身體不要進行任何運動，你即可輕鬆地確定自己的坐姿心率。2 至 3 分鐘後，請在時間顯示模式下按下紅色按鈕，你所查閱的心率數值即為坐姿心率。如果你想更精確地計算出自己的坐姿心率數值，請重復進行上述操作，然後計算出其平均值。

## **Page 50**

### **最大攝氧量( $VO_{2max}$ )：**

最大攝氧量( $VO_{2max}$ )可以用來估算能量的消耗狀況，它指的是身體進行高強度運動時對氧氣的最高利用率；此外，它亦可以被用來衡量有氧能力或最大攝氧能力。最大攝氧量還是用以確定有氧（心血管）健康水平的常用數值；它能夠反映心血管系統在體內輸送與利用氧氣的能力。在實驗室中進行高強度運動壓力測試是獲取個人最大攝氧量的最準確的方法。

如果你已經通過實驗室的臨床測試確定了自己的最大攝氧量，那麼你可以上下滾動按鈕，以調節此數值。如果你尚不清楚自己的最大攝氧量，那麼你還可以通過健康測試來確定另一個類似數值，即你的個人有氧健康指數(OwnIndex)。更多說明，請參閱手冊第 65 頁。

### **活動強度水平 (Activity level)**

活動強度水平是對你的運動強度的估算。請選擇過去三個月內，最符合你的運動總量與運動強度的活動強度選項。

- **極高(Top)** 你經常參加劇烈的體育活動，每周最少五次。例如，為提高比賽成績而進行鍛鍊。
- **高(High)** 你經常參加劇烈的體育活動，每周最少三次。每次鍛鍊後，你都會气喘吁吁、大汗淋漓。例如，每周跑步 10-20 公里或 6-12 英里，或者用 2-3 小時進行類似的體育活動。
- **中(Moderate)** 你經常參加體育娛樂活動。例如，每周跑步 5-10 公里或 3-6 英里，或者每周用 1/2 至小時的時間進行類似的體育活動；或者你的工作需要一定的體力活動。
- **低(Low)** 你並非經常參加有計劃的體育娛樂活動或進行大運動量的鍛鍊。例如，你僅是為了放鬆心情而悠閒地散步，或者偶爾才進行令你喘氣或出汗的運動。

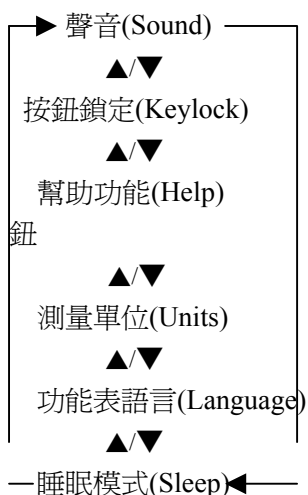


## 4.4 普通設置



在普通設置功能表下，你能夠修改編輯 Polar 跑步電腦的一般設定；這些功能可以幫助你更好地處理跑步電腦上的相關資料。

### 普通設置



1. 在時間顯示模式下，使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕，以滾動選擇“設置(Settings)”選項；然後按下紅色按鈕。
2. 在功能表中選擇“普通設置(General)”選項，然後按下紅色按鈕加以確認。
3. 請按照下列步驟繼續進行操作：

螢幕顯示：	先使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕進行設置，然後按下紅色按鈕加以確認
<b>4. 聲音設置 (Sound)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 音量(Volume) VOL 2 (音量 2) / VOL1 (低音量 1) / Off (關閉聲音)</li> <li>● 偏離目標心率區響鬧警示(TZ Alarm) 開啓/關閉(On/Off)</li> </ul>	<b>“▲向上” / “▼向下” 按鈕</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 設置音量大小（按鈕聲音、活動聲音、計時器與跑步路程提示音）</li> <li><b>“▲向上” / “▼向下” 按鈕</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 開啓或關閉偏離目標心率區響鬧警示功能</li> </ul> </li> </ul>
<b>注意：</b> 如果偏離目標心率區響鬧警示功能已設置，那麼當你的運動心率高於或低於目標心率區時，Polar 跑步電腦會於你每次心跳時發出響鬧警示。即使你關閉了聲音設置，心率錶的 TZ Alarm 與鬧鈴功能將仍然保持運作狀態。	
<b>5. 按鈕鎖定(Keylock)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 手動鎖定/自動鎖定(Manual/Automatic)</li> </ul>	<b>“▲向上” / “▼向下” 按鈕</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 設置鎖定設定</li> </ul>
<b>注意：</b> 在選擇了自動鎖定功能後，如果一分鐘內你沒有按下任何按鈕，那麼心率錶將開啓自動鎖定功能。	

螢幕顯示：	先使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕進行設置，然後按下紅色按鈕加以確認
<b>6. 幫助功能(Help)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 開啓/關閉(On/Off)</li> </ul>	“▲向上” / “▼向下” 按鈕 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 設置幫助功能</li> </ul>
<p><b>注意：</b>如果你開啓了幫助功能，那麼幫助文字能夠引導你正確使用心率錶的各項功能。例如，心率錶會提示你，感測器的訊號已接收到。幫助文字能夠幫助你更好地使用 Polar 跑步電腦。</p>	
<b>7. 測量單位(Units)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 公斤/釐米/公里(kg/cm/km)</li> <li>● 磅/英尺/英里(lb/ft/mi)</li> </ul>	“▲向上” / “▼向下” 按鈕 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 設置測量單位</li> </ul>
<b>8. 功能表語言(Language)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 英語(English)</li> <li>● 德語(Deutsch)</li> <li>● 西班牙語(Español)</li> <li>● 法語(Français)</li> </ul>	“▲向上” / “▼向下” 按鈕 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 設置功能表語言</li> </ul>
<b>9. 睡眠模式(Sleep)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 開啓睡眠模式？(Activate sleep mode?) 否/是(No/Yes)</li> </ul>	“▲向上” / “▼向下” 按鈕 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 設置相關數值</li> </ul>
<p><b>注意：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 如果你在一段時間內將不使用心率錶，那麼你可以開啓它的睡眠模式，以節省電量。按下任意按鈕，你即可重新開啓 Polar 跑步電腦；此時，心率錶會顯示“開啓螢幕顯示？否/是(Turn Display on? No/Yes)”。如果你使用紅色按鈕選擇了選項“是(Yes)”，那麼跑步電腦則會重新開啓並正常工作。如果你想再次開啓睡眠模式，那麼請使用紅色按鈕選擇“否(No)”，或者按下停止按鈕。</li> <li>● 在睡眠模式下，鬧鈴功能將不受任何影響。</li> <li>● 如需返回時間顯示模式，請按住“停止”按鈕。</li> </ul>	

## 4.5 手錶設置



在沒有進行運動的時候，你亦可以將 Polar 跑步電腦作為手錶來使用。如需更改手錶設置，請按照本章節的相應步驟進行操作。

### ► 手錶設置

賽事設置(Event)



鬧鈴設置(Alarm)



時區 1 (Time 1)



時區 2 (Time 2)



時區設置  
(Time Zone)



日期設置  
(Date)

### 4.5.1 賽事設置(Event)

明確的比賽目標是讓你保持持久的訓練動力的重要因素。你可以在跑步機算機中進行賽事設置；通過使用賽事計時器，你能夠準確地跟進相應的運動天數，直至下一項賽事開始時為止。在時間顯示模式下按住“▲向上”按鈕，你即可在心率錶的顯示螢幕上設置賽事計時器。



1. 在時間顯示模式下，按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕，直至螢幕顯示“設置(Settings)”選項為止；然後按下紅色按鈕。
2. 在功能表中選擇“手錶設置(Watch)”選項，按下紅色按鈕加以確認。
3. 繼續按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕選擇“賽事設置(Event)”選項，按下紅色按鈕加以確認。
4. 如需查閱或者更改賽事設置，請按照下列步驟進行操作：

螢幕顯示：	先使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕進行設置，然後按下紅色按鈕加以確認
<b>5. 賽事設置(Event)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 查閱 (View)</li> </ul>	<b>“▲向上” / “▼向下” 按鈕</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 查閱賽事內容</li> </ul>

螢幕顯示：	先使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕進行設置，然後按下紅色按鈕加以確認
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 日期(Date) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 日/月(Day/Month) 或者</li> <li>- 月/日(Month/Day)</li> </ul> </li> </ul>	<p>“▲向上” / “▼向下” 按鈕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 設置賽事的日期（日期格式的順序依據你的單位設置而定）</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 重命名 (Rename)</li> </ul>	<p>“▲向上” / “▼向下” 按鈕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 使用“▲向上” 或 “▼向下” 按鈕來選擇字母，從而對賽事重新進行命名；然後按下紅色按鈕加以確認</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 刪除 (Delete)</li> </ul>	<p>“▲向上” / “▼向下” 按鈕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 刪除此項賽事</li> </ul>


- 如需返回時間顯示模式，請按住“停止”按鈕。

#### **4.5.2 鬧鈴設置 (Alarm)**

使用鬧鈴功能，心率錶可以被設定在某一特定時間發出響鬧提示。

1. 在時間顯示模式下，按下“▲向上” 或者 “▼向下” 按鈕，直至螢幕顯示“**設置 (Settings)**” 選項為止；然後按下紅色按鈕。
2. 在功能表中選擇“**手錶設置(Watch)**” 選項，按下紅色按鈕加以確認。
3. 繼續選擇“**鬧鈴設置(Alarm)**” 選項，按下紅色按鈕加以確認。


4. 如需更改鬧鈴設置，請按照下列步驟進行操作：

螢幕顯示：	先使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕進行設置，然後按下紅色按鈕加以確認
<b>5. 鬧鈴(Alarm)</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>關閉鬧鈴(Off)</li> <li>單次鬧鈴(Once)</li> <li>周一至周五鬧鈴(Mon-Fri)</li> <li>每日鬧鈴(Daily)</li> </ul>	“▲向上” / “▼向下” 按鈕 <ul style="list-style-type: none"> <li>設置鬧鈴模式</li> </ul>
<b>6. 上午/下午 (AM/PM)</b> (如果你選擇了 12 小時制)	“▲向上” / “▼向下” 按鈕 <ul style="list-style-type: none"> <li>選擇上午/下午</li> </ul>
<b>7. 小時 (Hours)</b>	“▲向上” / “▼向下” 按鈕 <ul style="list-style-type: none"> <li>設置小時數值</li> </ul>
<b>8. 分鐘 (Minutes)</b>	“▲向上” / “▼向下” 按鈕 <ul style="list-style-type: none"> <li>設置分鐘數值</li> </ul>

在（除鍛鍊模式以外的）所有模式下，心率錶的鬧鈴功能均可運作。當心率錶發出響鬧時，螢幕會顯示“鬧鈴！貪睡？(Alarm! Snooze?)”，並伴隨閃爍的夜光照明顯示。如果你按下“停止”按鈕，響鬧即可停止；否則響鬧會持續一分鐘的時間。如果你想開啓 10 分鐘的貪睡功能，請按下“▲向上”與“▼向下”按鈕、或者紅色按鈕：螢幕顯示“貪睡功能(Snooze)”，同時貪睡計時器開始運作；心率錶將在 10 分鐘後再次發出響鬧提示。如需取消貪睡或鬧鈴功能，請在貪睡模式下按下“停止”按鈕。

或者，在時間顯示模式下按住**夜光照明**按鈕，你即可快速切換至鬧鈴設置模式。

**注意：**

- 當心率錶顯示低電量符號時，鬧鈴功能將無法開啓。
- 即使你已經在普通設置功能表下關閉了聲音功能，心率錶的鬧鈴仍將保持運作。
- 如需返回時間顯示模式，請按住“停止”按鈕。

### 4.5.3 時區設置 (Time Zone)

使用 Polar 跑步電腦，你可以設置兩組時區功能，從而幫助自己跟進不同時區的時間。

1. 在時間顯示模式下，使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕，以滾動選擇“設置 (Settings)”選項；然後按下紅色按鈕。
2. 在功能表中選擇“手錶設置(Watch)”選項，按下紅色按鈕加以確認。
3. 繼續選擇“時區 1(Time 1)”選項，按下紅色按鈕加以確認。
4. 如需更改相關設置，請按照下列步驟進行操作：

螢幕顯示：	先使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕進行設置，然後按下紅色按鈕加以確認
<b>5 時區 1 (Time 1)</b> ● 12/24 小時制 (12h/24h)	“▲向上” / “▼向下” 按鈕 ● 選擇時間顯示的格式
<b>6. 小時 (Hours)</b>	“▲向上” / “▼向下” 按鈕 ● 設置小時數值
<b>7. 分鐘 (Minutes)</b>	“▲向上” / “▼向下” 按鈕 ● 設置分鐘數值

當你完成時區 1 (Time 1)的設置後，請繼續設定時區 2(Time 2):

螢幕顯示：	先使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕進行設置，然後按下紅色按鈕加以確認
<b>時區 2 (Time 2)</b>	“▲向上” / “▼向下” 按鈕 ● 設置時差數值（較之時區 1，時區 2 早或遲幾個小時）

在手錶設置功能表下，你可以選擇時區設定：

1. 在時間顯示模式下，按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕，直至螢幕顯示“設置 (Settings)”選項為止；然後按下紅色按鈕。
2. 使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕選擇“手錶設置(Watch)”，然後按下紅色按鈕加以確認。
3. 繼續使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕，以從功能表中選擇“時區設置(Time Zone)”；接著請選擇時區 1(Time 1)或時區 2(Time 2)。螢幕會顯示“時區 1 使用中(Time 1 in use)” “時區 2 使用中(Time 2 in use)”。

在時間顯示模式下按住“▼向下”按鈕，即可切換不同的時區。在心率錶的螢幕顯示上，位於時間後面的數位 2 表示時區 2 正在使用中。

- 如需返回時間顯示模式，請按住“停止”按鈕。

#### **4.5.4 日期設置(DATE)**

進行日期設置：

1. 在時間顯示模式下，按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕，直至螢幕顯示“**設置(Settings)**”選項為止；然後按下紅色按鈕。
2. 通過使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕，在功能表中選擇“**手錶設置(Watch)**”選項，按下紅色按鈕加以確認。
3. 繼續在手錶設置功能表下選擇“**日期設置(Date)**”選項，按下紅色按鈕加以確認。
4. 如需更改相關設置，請按照下列步驟進行操作：

螢幕顯示：	先使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕進行設置，然後按下紅色按鈕加以確認
<b>日期設置(Date)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 月/日(Month/Day)</li><li>● 日/月(Day/Month)</li><li>● 年份 (Year)</li></ul>	<b>“▲向上” / “▼向下” 按鈕</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 設置月、日與年份數值（日期格式的順序依據你的單位設置而定）</li></ul>

- 如需返回時間顯示模式，請按住“停止”按鈕。

## **5. 運動目標心率區**

鍛鍊時，在不同的目標心率區內進行運動，你便可以獲得不同的健身效果。基於你的運動目標與基本的身體狀況，你能夠確定適合自己的運動目標心率區。Polar 跑步電腦具備三種運動目標心率區功能：個人運動心率區(OwnZone)，Polar 運動心率區與手動目標心率區。或者，你亦可以使用基於速度與步幅的運動目標心率區（需要使用鞋夾資料記錄裝置）。

登錄 Polar 跑步教練網頁([www.PolarRunningCoach.com](http://www.PolarRunningCoach.com))，你能夠查閱更多關於目標心率區的資訊，以及使用個性化的訓練程式。

鍛鍊時，請按照下列步驟來設置你的運動目標心率區：

1. 在時間顯示模式下，按下“▲向上” 或者 “▼向下” 按鈕，直至螢幕顯示“**設置(Settings)**” 選項為止；然後按下紅色按鈕。
2. 選擇“**鍛鍊(Exercise)**” 選項，並按下紅色按鈕加以確認。
3. 繼續選擇所需修改的鍛鍊類型；然後按下紅色按鈕。注意，此時你將無法修改“自由鍛鍊(Free)” 與“個人運動心率區鍛鍊(OwnZone)” 選項。
4. 按下“▲向上” 或者 “▼向下” 按鈕，直至螢幕顯示“**編輯(Edit)**” 選項為止；按下紅色按鈕加以確認。
5. 繼續編輯鍛鍊內容；更多相關的說明資訊，請參閱手冊第 35 頁，“鍛鍊設置” 一章。

🔊 **偏離目標心率區響鬧警示：**使用偏離目標心率區響鬧警示功能，你能夠確保自己以正確的活動強度進行鍛鍊。如果響鬧警示功能已開啓，在**鍛鍊**模式下心率錶會顯示圖示🔊。如果你的運動心率高於或低於目標心率區的上下限，心率錶便會發出響鬧警示。如果你的心率處於目標心率區以外，螢幕上的心率讀數將開始閃爍，同時心率錶會於你每次心跳時發出響鬧提示。如果你選擇了基於速度與步幅的運動目標心率區，那麼當你的心率處於目標心率區以外時，Polar 跑步電腦便會發出嗶嗶的警示聲。如需開啓或關閉響鬧警示功能，請在功能表中選擇**設置(Settings)>普通設置(General)>聲音(Sound)>偏離目標心率區響鬧警示(TZ Alarm)**；或者在鍛鍊時，你亦可以按住夜光照明按鈕，然後再按下“▲向上” 或者 “▼向下” 按鈕以選擇 **TZ Alarm** 選項。如果幫助功能已開啓，心率錶會顯示“**偏離目標心率區響鬧警示已開啓(TargetZone Alarm On)**” 或者“**響鬧警示已關閉(TargetZone Alarm Off)**”。

**注意：**

- 如果偏離目標心率區響鬧警示尚未開啓，那麼在鍛鍊記錄模式下，心率錶將不會發出響鬧警示聲；同時，運動目標心率區的相關資訊也無法記錄至鍛鍊檔案中。
- 如果心率錶已顯示低電量符號🔋，心率錶的聲音功能與夜光照明功能將自動關閉；但是，如果此前你已經設置了鬧鈴功能，鬧鈴將仍然可以運作一次。
- 如需返回時間顯示模式，請按住“**停止**” 按鈕。



### **5.1 OWNZONE 個人運動心率區功能**

Polar 跑步電腦能夠自動確定你的個人有氧（心血管能力）運動心率區，這就是 OwnZone (OZ) 個人運動心率區功能。個人運動心率區功能可以確保你在安全的心率區範圍內進行鍛鍊。

基於你的心率變化，OwnZone (OZ)個人運動心率區功能主要可以測定你的**個人訓練心率區**。對於大多數成年人來說，個人運動心率區相當於最高心率(HRmax)的 65-85%；根據身體狀況與精神狀態的不同，每天你的個人運動心率區也會有所差異（例如，在你尚未從上一階段的訓練中恢復過來，或者感覺承受較大精神壓力的情況下）。通過持續 1 至 5 分鐘的散步、慢跑或其他熱身運動，你便可以確定自己的個人運動心率區；建議你在剛開始運動時，動作應該舒緩一些，運動強度應該低一點，然後再逐漸使心率升高。

個人運動心率區功能是針對健康人士而設計的，因此一些健康原因往往會導致心率錶無法基於心率變化測定你的個人運動心率區（例如，高血壓、心律不齊、或者某種藥物療法）。

#### **如何確定個人運動心率區**

*在開始測量個人運動心率區前，請務必確認：*

- 你已正確設置了所有個人用戶資料。
- 你已選擇了**個人運動心率區鍛鍊(OwnZone)功能**。每當你開始進行個人運動心率區鍛鍊的時候，Polar 跑步電腦便會自動測定你的個人運動心率區。

*在下列情況下，你必須重新測量自己的個人運動心率區：*

- 如果你改變了鍛鍊環境與鍛鍊模式。
- 如果你在停止運動一周之後，再次進行鍛鍊。
- 在開始鍛鍊時，如果你感覺不適（例如，你感覺身體不舒服、或者所承受的壓力較大）。
- 如果你改變了心率錶的設置。

1. 首先按照手冊第 9 頁“鍛鍊”一章的說明指導，開始進行運動。
2. 如果你已按下**紅色按鈕**開始進行鍛鍊，螢幕會顯示“**發現個人運動心率區(Finding OwnZone)**”；同時心率錶將自動測量你的個人運動心率區，個人運動心率區符號 OZ ►\_ 將出現在顯示螢幕上。

**或者**，如果你想跳過個人運動心率區的測量步驟，而使用此前所確定的心率區，請按下**紅色按鈕**。

## Page 60

個人運動心率區的測定由以下五個階段構成：

OZ ► \_ \_ \_ \_ 以較慢的步速走上 1 分鐘。在第一階段，你應該讓自己的心率保持在 100 次/分鐘或最高心率的 50%以下；在完成每一階段的測量時，心率錶都會發出嗶嗶的提示聲（如果聲音設置已開啓），並且螢幕將被自動照亮（如果你此前已經開啓過一次夜光照明功能），這表示此測量階段即將結束。

OZ ►► \_ \_ \_ 以正常的步速走上 1 分鐘。讓你的心率平穩地上升 10-20 次/分鐘，或者是最高心率的 5%。

OZ ►►► \_ \_ 快步走上 1 分鐘。讓你的心率平穩地上升 10-20 次/分鐘，或者是最高心率的 5%。

OZ ►►►► \_ 慢跑 1 分鐘。讓你的心率平穩地上升 10-20 次/分鐘，或者是最高心率的 5%。

OZ ►►►►► 快速漫步或者跑步 1 分鐘。



3. 在五個階段中的某一時間點，你會聽見兩聲嗶嗶聲；此時，心率錶已經確定了你的個人運動心率區。如果你已經成功測定了自己的運動心率區，螢幕會顯示“**個人運動心率區已更新(OwnZone Updated)**”與其心率上下限數值。根據所選設置的不同，個人運動心率區能夠分別以每分鐘的心跳次數(bpm)，或者最高心率百分比的形式顯示在螢幕上。



4. 如果你按下紅色按鈕取消了個人運動心率區的測定，或者如果心率錶未能測定你的個人運動心率區，螢幕則會顯示你此前所確定的個人運動心率區，以及“**個人運動心率區上下限(OwnZone Limits)**”字元與相關心率數值。如果你是初次開始測量個人運動心率區，並於中途取消了操作，心率錶則會使用基於你的年齡所計算出的心率上下限數值。

現在你能夠繼續進行鍛鍊了。請盡量使自己保持在心率錶所確定的個人運動心率區內進行運動，從而獲得最大的健身收益。

**注意：**測定個人運動心率區(OwnZone)的用時已經包含在你的鍛鍊時間內，因此自從你初次測量個人運動心率區(OwnZone)時，你的鍛鍊資料便已被記錄至心率錶中。

**小貼士：**如需獲得更多關於 OwnZone 個人運動心率區功能的詳細資訊，請登錄 [www.polar.fi](http://www.polar.fi) 或者 [www.PolarOwnZone.com](http://www.PolarOwnZone.com) 網頁。

## **5.2 Polar 運動心率區**

你亦可以使用 Polar 運動心率區來引導自己進行鍛鍊；Polar 運動心率區功能可以提高基於心率的訓練的運動效率。依據最高心率百分比的不同，你可以分別在五組運動區內進行訓練。Polar 運動心率區功能使得你可以輕鬆地設定與監測自己的運動強度，並能跟進基於 Polar 運動心率區的訓練程式。

運動目標心率區	運動強度（最高心率百分比）	鍛鍊持續時間	健身收益/訓練成效
<b>5 最高強度運動心率區</b>	90-100%	0-2 分鐘	> 增強神經肌肉系統 > 提高短距離賽跑的最快速度
<b>4 高強度運動心率區</b>	80-90%	2-10 分鐘	> 提高無氧耐力 > 提高高速奔跑的持續時間
<b>3 中等強度運動心率區</b>	70-80%	10-40 分鐘	> 提高身體的有氧能力 > 促進血液迴圈
<b>2 低強度運動心率區</b>	60-70%	40-80 分鐘	> 促進新陳代謝 > 增強有氧耐力 > 增強體質，從而使身體能夠承受較大強度的運動訓練
<b>1 最低強度運動心率區</b>	50-60%	20-40 分鐘	> 幫助加速大運動量訓練後的身體恢復

在運動區 1 內進行跑步時，其運動強度是非常低的。此處，主要的訓練原理是通過運動恢復，而並非通過鍛鍊來提高自己的運動水平。有時候，訓練的強度可能很高，以至於第二天你甚至還可能尚未完成運動恢復！在這種情況下，通過進行強度極低的訓練，你能夠加速運動恢復的進程。

## **Page 62**

在運動區 2 內，我們可以進行耐力訓練。此運動區內的訓練是以簡單的有氧跑步運動為主。耐力訓練是每位賽跑選手的訓練計劃中的基本要素。事實上，耐力訓練也是任何訓練計劃的基礎構成。在此低強度運動區內進行長時間的耐力訓練將有助於能量消耗；只有持之以恆地進行耐力訓練，你才能提高自己的運動水平。

在運動區 3 內，我們可以提高自己的有氧能力。與運動區 1 與 2 相比，運動區 3 內的訓練雖然強度較高，但仍然以有氧運動為主。運動區 3 內的訓練可以由運動恢復後的間歇訓練構成；在此運動區內進行跑步訓練將十分有助於增強心臟與骨骼肌的血液迴圈。

如果你的目標是在比賽中發揮自己的最大潛力，那麼請在運動區 4 與 5 內進行訓練。在這兩組運動區內，你可以進行間歇長達 10 分鐘的無氧跑步運動。運動間歇越短，運動強度則越高；因此通過運動間歇進行充分的身體恢復也十分重要。運動區 4 與 5 內的訓練模式，其目的是為了讓賽跑選手取得最佳的比賽成績。

通過使用已經測定的最高心率(HRmax)，Polar 運動心率區能夠進行個性化的設定。當你在某一運動區內跑步時，你的目標是在整個運動區內進行充分的運動。因此，保持在運動區的中間區域內進行運動固然很好，但是你也沒有必要將自己的心率始終保持在某一特定的水平。

心率會逐漸與訓練強度相適應。例如，由運動區 1 切換至運動區 3 時，在 3 至 5 分鐘的時間內，你的心率與循環系統將逐漸適應當前的運動強度。

根據訓練內容、運動恢復、運動環境以及其他因素的不同，某一運動強度的訓練所對應的心率數值亦會有所變化；這就是為什麼要對自己的疲勞感覺加以注意，並相應地調整訓練計劃的重要原因。

## **Page 63**

### **使用 Polar 運動心率區功能引導你的訓練進程**

Polar 跑步電腦能夠讓你通過簡單的方式來使用其運動區功能。你可以將運動區設置為自己的目標心率區；你可以對計時器或[跑步路程](#)進行設定，以提示自己在鍛鍊期間切換運動心率區；或者，你還可以手動設定運動心率區。更多說明指示，請參閱手冊第 35 頁，“鍛鍊設置”一章。

如果你瞭解自己的最高心率、以及有氧與無氧極限，那麼 Polar 運動心率區功能將能發揮其最佳功用。如需確定最高心率，你可以使用年齡公式（跑步機算機中的默認設置），預測最高心率(HRmax-p)，或者是實驗室中測定的最高心率數值。如果你已經為自己設定了某一運動目標（例如，為參加某項比賽而進行訓練），或者如果你希望通過每組訓練來獲得特定的健身收益，那麼 Polar 運動心率區功能便可以助你一臂之力。

登錄 Polar 跑步教練服務網頁([www.PolarRunningCoach.com](http://www.PolarRunningCoach.com))，你可以下載基於 Polar 運動心率區的個性化的跑步訓練程式。

### **手動目標心率區**

除了使用個人運動心率區與 Polar 運動心率區功能，你還可以使用年齡公式來手動確定自己的目標心率區。

目標心率區是以每分鐘的心跳次數(次/分鐘 bpm)，或者最高心率百分比(HRmax)的形式所表示的心率上下限區間；最高心率即你進行高強度運動時每分鐘最高的心跳次數。作為默認設置，心率錶能夠根據年齡公式(最高心率=220-年齡)計算出你的最高心率；更準確的最高心率數值可以通過預測最高心率(HRmax-p)測試獲得；如果你想測得最準確的數值，請在醫生或運動生理學家的指導下進行運動壓力測試。

下面的表格中是以 bpm(次/分鐘)作為單位的目標心率強度區間，它們是根據每 5 歲的年齡間隔所估算出來的。請先計算出自己的最高心率，並寫下你的心率區間，然後選擇最適合自己進行訓練的目標心率區。

年齡	最高心率	最高心率的 50-60%	最高心率的 60-70%	最高心率的 70-80%	最高心率的 80-90%	最高心率的 90-100%
20	200	100-120	120-140	140-160	160-180	180-200
25	195	98-117	117-137	137-156	156-176	176-195
30	190	95-114	114-133	133-152	152-171	171-190
35	185	93-111	111-130	130-148	148-167	167-185
40	180	90-108	108-126	126-144	144-162	162-180
45	175	88-105	105-123	123-140	140-158	158-175
50	170	82-102	102-119	119-136	136-153	153-170
55	165	83-99	99-116	116-132	132-149	149-165
60	160	80-96	96-112	112-128	128-144	144-160
65	155	78-93	93-109	109-124	124-140	140-155

## **6. Polar 有氧健康測試**

使用 Polar 有氧健康測試，你能夠簡單、安全並且快捷地預測個人的最大攝氧量，獲得預測的最高心率值。Polar 有氧健康測試的測試物件是身體健康的成年人士。

### **個人有氧健康指數(OwnIndex)**

個人有氧健康指數是一個等同於最大攝氧量(VO2max)數值，它也是用來表示人體有氧健康狀況的常用指數。心血管（有氧）的健康水平與心血管系統在體內輸送與利用氧氣的能力密切相關。你的心臟越強壯、運作效率越高，你的心血管健康水平就越高。最大攝氧量(VO2max)是衡量你在耐力運動專案中的表現水平的有效指標。

如果你希望增強自己的心血管功能，平均花費最短 6 個星期的時間，你便可以觀察到個人有氧健康指數的顯著變化。對於身體健康狀況較差者來說，通常其個人有氧健康指數提高得更快；對於身體健康狀況較好者來說，則需要較長的時間方可見到成效。如果你在鍛鍊過程中能夠使用到大肌肉群，則更有利於改善心血管健康水平。這類體育運動包括跑步、游泳、划船、滑冰、越野滑雪、騎自行車和慢步等。為監測自身的健康狀況與進程，在開始兩周內，你需要多次測量自身的個人有氧健康指數，以取得基準值。此後，大約每月重復一次有氧健康測試即可。個人有氧健康指數是根據靜止心率、休息狀態下的心率變化、年齡、性別、身高、體重及自我評估運動而測定的。

### **預測最高心率(HRmax-P)**

預測最高心率的測試需與 Polar 有氧健康測試同步進行。與根據年齡公式(220-年齡)計算出的結果相比，預測最高心率的測試結果能夠更準確地預測出你的個人最高心率值。年齡計算最高心率的方法只能幫助你做大概的估算，因此它不是非常準確，對於很多年來身體一直很健康或者年長人士來說尤其如此。確定你的個人最高心率的最精確的方法莫過於由心臟病專家或者運動生理學家進行臨床測試（在跑步機或自行車壓力測試中）。

## **Page 66**

你的最高心率在某種程度上會隨你的身體健康狀況而有所變化。經常鍛鍊可以降低你的最高心率，相反，減少鍛鍊則會使最高心率上升。而根據你參加的運動類型的不同，最高心率亦有所差別。例如：跑步時的最高心率>騎自行車時的最高心率>游泳時的最高心率。預測最高心率有助於將訓練強度設定為最高心率的百分比，以及跟進由於訓練造成的最高心率變化，而毋需進行竭盡全力的最大壓力測試。預測最高心率是根據靜止心率、休息狀態下的心率變化、年齡、性別、身高、體重及（測量或預測出的）最大攝氧量(VO2max)來計算的。如果你想獲得最準確的預測最高心率，請將臨床測得的最大攝氧量(VO2max)輸入心率錶。

### **有氧健康測試設定**

為了進行 Polar 有氧健康測試，你必須在 Polar 跑步電腦中設置以下各項設定：

- 在用戶設置功能表中，設定你的個人用戶資料與長期運動強度水平。更多資訊請參閱手冊第 47 頁。
  - 如果你希望預測最高心率，請開啓預測最高心率功能。
1. 在時間顯示模式下，按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕，直至螢幕顯示“**測試(Test)**”選項為止；然後按下**紅色**按鈕。
  2. 按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕，直至螢幕滾動顯示至“**預測最高心率(HRmax-p)**”為止；按下**紅色**按鈕加以確認。
  3. 繼續使用“▲向上”或者“▼向下”按鈕，以選擇“**開啓(On)**”選項；按下**紅色**按鈕加以確認。

### **進行有氧健康測試**

為獲得可靠的測試結果，需要符合以下基本要求：

- 只要測試環境安靜，此項測試可以隨處進行，無論在家中、辦公室、還是在健身俱樂部都可以。周圍不應有噪音干擾（例如：電視、廣播或電話等），並且沒有旁人與你交談。
- 每次重複測試的地點、時間及環境應保持一致。
- 在測試前 2-3 小時內，請不要吸煙與過量進餐。
- 在測試當天或者前一天，請避免劇烈運動、飲酒或服用藥物興奮劑。
- 身放鬆並保持平靜的心情。測試前，**請平躺並放鬆 1-3 分鐘**。



## Page 67

### 開始測試

進行有氧健康測試，你需要花費 3 至 5 分鐘。



1. 在時間顯示模式下，按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕，以選擇“測試(Test)”選項。

2. 開始測試前，請平躺並放鬆 1-3 分鐘。



3. 使用紅色按鈕選擇開始選項，心率錶將開始搜尋你的心率訊號；同時螢幕會顯示“5 秒鐘後健康測試開始(Fitness test starts in 5 sec)”，以及你的心率數值。測試開始時，螢幕則會顯示“請平躺進行測試(Fitness Test Lay Down)”。

4. 平躺放鬆。將雙手放於身體兩側，請不要移動身體及與他人交談。
5. 在有氧健康測試結束時，心率錶會發出兩聲嗶嗶的提示音；同時螢幕會顯示“**健康測試有氧健康指數(Fitness Test OwnIndex)**”及測試結果。此外，心率錶亦會將你的個人有氧健康指數記錄至**曲線圖模式 (Trend)**中。更多相關資訊，請參閱手冊第 69 頁的有氧健康分類表。
6. 按下“▼向下”按鈕，選擇查閱預測最高心率(HRmax-p)的結果（如果預測最高心率功能已開啓）；心率錶會顯示字元“**預測最高心率(Predicted maximum Heart Rate)**”以及相應數值；請按下紅色按鈕加以確認。
7. 接著，螢幕將顯示“**更新最高攝氧量數值？否/是 (Update to VO2max? No/Yes)**”；選擇“**是(Yes)**”，心率錶則會將你的個人有氧健康指數記錄至用戶設置中。
8. 最後，螢幕將顯示“**更新最高心率數值？否/是(Update to HRmax? No/Yes)**”；選擇“**是(Yes)**”，心率錶則會將你的預測最高心率記錄至用戶設置中。

### 注意：

- 在將個人有氧健康指數(OwnIndex)與預測最高心率(HRmax-p)存儲至用戶設置後，心率錶機便會以此為基礎來計算你的能量消耗數值。
- 如果你尚未在用戶設置功能表下設定自己的長期運動強度，心率錶則會顯示“**設置你的個人活動強度(Set your personal activity level)**”。請按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕，選擇“**極高(TOP)**”、“**高(HIGH)**”、“**中(MODERATE)**”或“**低(LOW)**”選項。更多關於活動強度的詳細資訊，請參閱手冊第 50 頁。
- 如果心率錶在測試開始時或者測試過程中無法成功探測到你的心率，健康測試將告失敗。檢查心率傳輸帶的電極部分是否濕潤，彈性帶是否鬆緊適度。

## **中斷測試**

在測試過程中，隨時按下“停止”按鈕，你即可中止有氧健康測試。螢幕將顯示“**有氧健康測試已取消(Fitness test cancelled)**”數秒鐘。你的最新個人有氧健康指數(OwnIndex)與預測最高心率(HRmax-p)將不會被替換。



在**曲線圖模式 (Trend)**中，你能夠直觀地查閱個人有氧健康指數(OwnIndex)的提升進程。在曲線圖功能表下，心率錶可以記錄 16 組最近測得的個人有氧健康指數(OwnIndex)。



在**預測最高心率(HRmax-p)**功能表下，你可以選擇開啓或關閉此功能。

## **刪除曲線圖中的個人有氧健康指數**

請選擇所需刪除的個人有氧健康指數，然後按住**夜光照明**按鈕，心率錶會提示“**刪除數值？否/是(Delete value?No/Yes)**”；按下**紅色**按鈕，即可加以確認。

## 有氧健康測試分類

在比較你的個人數值及有關變化時，Polar 健康有氧測試的結果，即你的個人有氧健康指數 (OwnIndex) 具有重要的意義。個人有氧健康指數 (OwnIndex) 同樣可以根據你的性別與年齡加以區分。在下表中查找你的個人有氧健康指數 (OwnIndex)，並與相同年齡及性別人土的相關情況進行對比，從而瞭解你自己目前的心血管健康狀況。

上述有氧健康分類表是以 62 項有關調查研究的文獻評論為依據的，此項調查以美國、加拿大以及歐洲七國的健康成人為研究物件，直接測量他們的最大攝氧量 ( $VO_{2max}$ )。參考文獻：Shvartz E, Reibold RC：《年齡介於 6 歲與 75 歲間的男性及女性的有氧健康標準》；及 1990 年第 61:3-11 期《Aviat Space Environ Med》這篇評論。

優秀運動員的個人有氧健康指數 (OwnIndex) 通常高於 70（男性）和 60（女性）。具有參加奧林匹克運動會的水準的運動員，其相關指數甚至可以高達 95。個人有氧健康指數 (OwnIndex) 在運用到大肌肉群的運動中（例如越野滑雪與騎自行車時）可達到頂峰。

	年 齡 (周歲)	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 (優秀) 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

## **7. 連接- 資料傳輸**

### **7.1 如何通過電腦編輯心率錶的設置**

借助個人電腦，你可以對 Polar 跑步電腦的各項設置進行編輯。通過下載標識圖案，你還可以使自己的 Polar 跑步電腦表更具個性。為此，你需要使用 Polar UpLink™工具。登錄網站 [www.polar.fi](http://www.polar.fi) 或者 [www.PolarRunningCoach.com](http://www.PolarRunningCoach.com)，你可以下載 Polar UpLink 工具。為了使用 UpLink 工具，你還需要一台配備音效卡、音箱或者耳機的個人電腦。更多指示資訊，請瀏覽網址 [www.polar.fi](http://www.polar.fi) 或 [www.PolarRunningCoach.com](http://www.PolarRunningCoach.com)。

如何將設置從個人電腦傳輸至跑步電腦上：

1. 在時間顯示模式下，按下**右側**按鈕，直至螢幕顯示“**連接模式(CONNECT)**”為止；按下**紅色**按鈕。
2. 手持跑步電腦，保持在離音箱或者耳機 10 釐米/4 英寸的範圍內；從功能表中選擇“**接收(Receive)**”選項，然後按下**紅色**按鈕加以確認。
3. 現在開始從你的個人電腦傳輸資料。
4. 如果資料傳輸成功，心率錶會顯示“**資料接收完成！(Uplink Receive OK!)**”；如果數據傳輸失敗，心率錶則會顯示“**資料接收失敗！(Uplink Receive Failed!)**”。

## **7.2 如何將鍛鍊資料傳輸至網頁上的訓練日誌**

Polar 跑步教練 (Polar Running Coach) 是一項為你度身訂做的功能齊全的網頁服務，它能夠幫助你實現自己的訓練目標。在免費註冊之後，你便可以使用個性化的鍛鍊程式，瀏覽各種鍛鍊日誌，進行運動測試，使用計算圖表，或者閱讀讓你受益匪淺的文章等等。登錄網站 [www.PolarRunningCoach.com](http://www.PolarRunningCoach.com)，你即可進行網頁服務註冊。

通過使用 Polar 跑步電腦所具備的 SonicLink 資料傳輸功能，你還可以將鍛鍊檔案傳輸至 Polar 跑步教練服務網頁上的訓練日誌中。為此，你需要使用 Polar WebLink™軟體。

登錄網站 [www.PolarRunningCoach.com](http://www.PolarRunningCoach.com)，你即可將 Polar WebLink 軟體下載至個人電腦中。爲了使用 Polar WebLink 軟體傳輸已被記錄的運動資料，你還需要一台配備音效卡與麥克風的個人電腦。

如何將檔案從跑步電腦傳輸至服務網頁：

1. 在時間顯示模式下，按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕，直至螢幕顯示“**連接模式(CONNECT)**”爲止；然後按下**紅色**按鈕。
2. 手持自跑步電腦，保持在離麥克風5釐米/2英寸的範圍內；從功能表中選擇“**發送(Send)**”選項，然後按下**紅色**按鈕加以確認。通過選擇“**鍛鍊(Exercise)**”選項與所需發送的鍛鍊檔案，你可以單獨發送每份檔案資料。
3. 如果資料傳送成功，心率錶會顯示“**發送完成!(SonicLink Send OK!)**”；如果資料傳送失敗，心率錶則會顯示“**發送完成!(SonicLink Send Failed!)**”。

更多說明資訊，請參閱 Polar WebLink 軟體的服務幫助網頁或 [Polar 跑步教練網頁 \(www.PolarRunningCoach\)](http://www.PolarRunningCoach.com)。

## **8. 保養及維修**

與使用其他電子儀器一樣，在使用 Polar 跑步電腦時，你應該儘量小心。以下建議有助於你更好地履行質量保證義務，同時可以確保本產品使用多年完好無損。


### **愛護好你的 Polar 跑步電腦**

- 請將 Polar 跑步電腦及其心率傳輸帶存放於涼爽、乾燥的地方。切勿將它存放於潮濕環境、任何密閉材料（例如運動包）、或任何導電材料（例如潮濕的毛巾）中。汗水與水氣可能會弄濕心率傳輸帶的電極並啟動心率傳輸帶，從而縮短電池壽命。
- 保持心率錶的清潔，使用後請用中性肥皂和溶劑加以清洗，清洗後用柔軟的毛巾仔細擦幹。不要使用酒精、任何研磨材料（例如：鋼絲絨）或者其他化學洗滌劑。
- 其操作溫度應為 14°F 至 122°F/-10°C 至+50°C。
- 不要將 Polar 心率錶長期暴露于陽光直射的環境中，例如把它置放於車內。





### **客戶服務**

在兩年的質保期間，如果你的 Polar 心率錶需要任何服務，我們建議你聯絡經授權的 Polar 客戶服務中心。凡是接受未經 Polar Electro 公司授權的客戶服務所直接或間接導致的損壞不在質量保證卡涵蓋的範圍內。

### **心率錶的電池**

在正常使用情況下，心率錶電池的預期平均壽命為兩年（每天使用 1 小時，每周使用 7 天）。但是請注意，過於頻繁地使用夜光照明會加快電池電量的消耗速率。當心率錶的電池電量只剩下 10-15%時，螢幕會顯示低電量符號，此時你需要更換電池。請勿自行打開心率錶。為確保心率錶的防水性能與使用合格部件，心率錶電池只能由經授權的 Polar 客戶服務中心更換。更換的同時，客服中心亦將對 Polar 心率錶進行全面的周期性檢查。

**注意：**

- 當心率錶顯示低電量符號時，心率錶的夜光照明與聲音設置功能將自動關閉；但是，如果在心率錶顯示低電量符號前，你已經設置了鬧鈴功能，鬧鈴將仍然能夠保持一次的運作狀態。此外，螢幕將不會顯示響鬧符號.
- 在溫度較低的環境中，心率錶可能會顯示低電量符號；但是當你返回至溫度正常的操作環境下時，螢幕則不會顯示低電量符號。
- 接受非授權的服務後，心率錶的防水性能將不能得到保證。
- 在更換電池後，你必須在基本模式下重新設定時間與日期設置。更多相關資訊，請參閱手冊第 7 頁。

**如何保養 S1 鞋夾資料記錄裝置**

- 請擦幹 PolarS1 足部記錄裝置。
- 請避免劇烈撞擊 PolarS1 足部記錄裝置，以免造成損壞。

**S1 鞋夾資料記錄裝置的電池**

當你按下足部記錄裝置上的紅色按鈕時，如果裝置上的綠色信號燈變成了紅色，或者根本沒有任何燈光信號，這表明你需要對足部記錄裝置的電池進行更換。關於如何更換電池的具體操作，請參閱手冊第 11 頁，“裝配 S1 鞋夾資料記錄裝置的電池”一章。

**愛護好你的 WearLink 心率傳輸帶**

當你不使用心率傳輸帶時，請將連接器從彈性帶上取下。如果你在皮膚上噴灑了驅蟲劑，請務必確保它不會與佩戴的心率傳輸帶發生任何接觸。

**心率傳輸帶的連接器**

- 使用後定期用中性肥皂和溶劑清洗心率傳輸帶的連接器。
- 不要使用酒精、任何研磨材料（例如：鋼絲絨）或者其他化學洗滌劑來清洗心率傳輸帶的任何部件。
- 除使用毛巾外，不要使用任何其他方式擦幹連接器。錯誤的操作可能會導致產品的損壞。
- 不要將連接器放在洗衣機或者脫水機（乾燥機）中！

**彈性帶**

- 你可以用洗衣機清洗彈性帶，水溫應該保持在 104°F / +40°C。我們建議你使用洗衣袋。
- 我們建議你每次在高含氯量的池水中使用了彈性帶後，都要對其進行清洗。
- 不要用幹彈性帶，或將彈性帶放在脫水機（乾燥機）中！
- 不要熨燙彈性帶！

### 心率傳輸帶的電池

心率傳輸帶電池的預期平均壽命是一年（每天使用 2 小時，每周使用 7 天）。如果你的心率傳輸帶停止了運作，很可能是因為它的電池電量已經耗盡。如需更換電池。你需要準備一枚硬幣、一個密封環以及一塊新的心率傳輸帶電池(CR2025)。



1. 沿逆時針方向，將硬幣由 CLOSE 位置向 OPEN 位置旋轉，從而打開心率傳輸帶上連接器的電池蓋。
2. 從連接器上取下電池蓋，然後從電池倉中取出舊電池，並更換以新電池。
3. 卸下電池蓋上的密封環，並用新的密封環進行更換。
4. 將電池的負極(-)朝下面向連接器，正極 (+)朝上面向電池蓋。
5. 然後將電池放入連接器的電池倉內，並將電池蓋放回原位，電池蓋上的箭頭應該指向 OPEN 位置。同時請確認電池蓋上的密封環已經被正確地置於其凹槽中。
6. 向下輕壓電池蓋，從而使電池蓋的外側表面與連接器的表面處於同一水平線。
7. 沿順時針方向固定好電池蓋，電池蓋上的箭頭亦會同時由 OPEN 位置向 CLOSE 位置旋轉。最後請確保電池蓋已正確合攏！

● 為了確保心率傳輸帶電池的最長使用壽命，請你務必在更換電池的時候才打開電池倉。我們建議你在每次更換電池的同時也要更換電池蓋上的密封環。你可以在裝備齊全的 Polar 零售商及經授權的 Polar 客戶服務中心購買到密封環或者其他電池配件。在美國與加拿大，消費者只能在經授權的 Polar 客戶服務中心購買到附加的密封環。

● 請將電池放於遠離小孩的地方。如果小孩不慎吞咽了電池，請立即就醫。

● 請根據當地法規，妥善處理廢舊電池。



## **9. 注意事項**

### **使用 Polar 心率錶時可能遇見的干擾**

#### **電磁干擾**

在高壓電線、交通燈、電氣化鐵路的架空線、電動公車線或有軌電車、電視、汽車馬達、單車電腦、某些機動健身鍛鍊器材或移動電話的附近，或者當你穿過電子安全門時，你佩戴的心率錶可能會受到電磁干擾。

#### **鍛鍊器材**

某些安裝有電子或電動部件的健身鍛鍊器材，例如發光二極體顯示螢幕、馬達或者電動制動器，會產生電子干擾訊號。若要解決上述問題，你可按下列方法重置心率錶：

1. 從胸部解下心率傳輸帶，然後照常使用鍛鍊器材。
2. 四處移動你的心率錶，直至你發現一處沒有讀數離散，並且螢幕顯示 00 數值的位置。鍛鍊器材的顯示螢幕的正前方通常干擾比較強烈，而顯示螢幕的左右兩側相對干擾較弱。
3. 重新將心率傳輸帶佩戴在胸部，並盡可能遠地將心率錶置於不受干擾的區域。
4. 如果使用健身鍛鍊器材時，你的 Polar 心率錶仍然無法正常工作，這表明該鍛鍊器材對於無線心率測量來說電磁干擾太強。

#### **相互干擾**

在非密碼心率傳輸模式下，心率錶可以接收到 3 英尺/1 米以內的心率傳輸帶發出的訊號。如果心率錶同時探測到幾條心率傳輸帶發出的非密碼心率信號，則會產生錯誤的讀數。

#### **在水中使用 Polar 心率錶**

你的 Polar 心率錶具有 100 英尺/30 米的防水功能。但是爲了保持其防水功能，在水中請勿按心率錶上的任何按鈕。

由於以下原因，用戶在水中測量心率時可能會受到干擾：

- 高含氯量的池水或者海水的導電性很強，這可能會導致心率傳輸帶的電極發生短路，因此心率傳輸帶將可能無法探測到心電圖(ECG)訊號。
- 跳水或者游泳比賽中的肌肉劇烈運動會造成水阻力，從而改變心率傳輸帶的位置，使其無法接收心電圖(ECG)訊號。
- 心電圖(ECG)訊號的強弱因個體差異與個體組織結構的差異而有所不同，使用者在水中測量心率會相對在其他環境中遇到更多的問題。

- **PolarS1 鞋夾資料記錄裝置可以在任何潮濕的跑步環境中（包括雨天）使用，但是它並不是針對水下使用而專門設計的。**

#### **如何在使用心率錶進行鍛鍊時，將潛在風險降至最低**

健身鍛鍊可能會含有一定的風險，對於很少運動的人來說這點尤為值得注意。在開始實施定期的健身鍛鍊計劃之前，我們建議你先回答下列關於身體健康狀態的問題。如果你給予了其中任何一題肯定的回答，建議你在開始鍛鍊前首先向醫生諮詢。

- 在過去你的五年內你從沒有進行過體育鍛鍊嗎？
- 你有高血壓嗎？
- 你有高膽固醇嗎？
- 你有其他任何疾病的徵兆或者症狀嗎？
- 你正在接受任何高血壓或者心臟病的藥物治療嗎？
- 你有呼吸道疾病史嗎？
- 你大病初愈或者剛接受過手術治療嗎？
- 你正使用心臟起搏器或者其他植入體內的電子裝置嗎？
- 你吸煙嗎？
- 你懷孕了嗎？

另外請注意，除運動強度外，心率還會受到心臟、高血壓、哮喘和其他呼吸道藥物以及若干能量飲料、酒精與尼古丁的影響。

**你必須十分留意運動時身體的反應。**如果運動時，你感覺到意料之外的疼痛或者疲勞，我們建議你停止運動，或改用較低強度的運動繼續進行鍛鍊。

**使用心臟起搏器、去纖顫器或者其他體內植入電子裝置的人士務請留意。**植入心臟起搏器的人士若使用 Polar 跑步電腦，風險自負。在開始使用之前，我們一貫建議你在醫生的指導下進行鍛鍊測試。測試的目的是為了確保你同時使用心臟起搏器與 Polar 跑步電腦的安全性與可靠性。

**如果你對任何與皮膚接觸的物質都會產生過敏，或者你懷疑由於使用我們的產品而導致了過敏反應，**請查閱第 55 頁“技術說明”一章中所列出的 Polar 心率錶資料。為了避免由於皮膚與心率傳輸帶直接接觸而造成不良反應的風險，你可以將心率傳輸帶佩戴在襯衫的外面。但是，你必須將與電極接觸部分的襯衫充分濕潤，以確保其運作流暢。

由於水氣及劇烈磨損的綜合作用，心率傳輸帶的表面可能會出現掉色現象；尤其當你穿著的衣服顏色較淺時，它可能會被染上黑色。

對於我們而言，你的運動安全無疑是最重要的。**S1 鞋夾資料記錄裝置的外形設計能夠使它盡可能避免與其他物件發生意外的鈎絆。但無論如何，當你在使用鞋夾資料記錄裝置進行跑步訓練時（例如在矮灌木叢中跑步時），請小心謹慎。**

## 10. 常見問題解答

如果……我該怎麼辦？

…… 我不清楚自己處於功能表中的哪個環節

按住“停止”按鈕直至心率錶返回時間顯示模式。

…… 按任何按鈕均無反應

此時，請同時按住心率錶旁側的四個按鈕約兩秒鐘，以重新設置心率錶。重設後，請在基本設置模式下設定時間與日期數值；其他設置將會被自動保存。按住**停止**按鈕，你即可跳過剩餘的設置步驟。

…… 心率讀數不穩定或者極高

你可能處於大量強烈的電磁訊號環境中，這可能導致讀數不穩定。這可能發生在高壓電線、交通燈、電氣化鐵路的架空線、電動公車線或有軌電車、電視、汽車馬達、單車電腦、某些機動健身鍛鍊器材（例如：健身測試儀）或移動電話的附近。請檢查四周的環境，並遠離干擾源。

如果遠離干擾源對此並無任何幫助，而且螢幕顯示的心率讀數仍然很不穩定，那麼請你減慢運動速度，並用手檢查脈搏的跳動次數。如果你感覺自己的脈搏與心率錶所顯示的高心率數值相符，這意味著你的心律可能不齊。雖然絕大多數心率不齊的病例並不嚴重，但我們還是建議你向醫生進行相關諮詢。

…… 心形符號無規律地閃動

- 檢查心率錶是否在距離心率傳輸帶不到 3 英尺/1 米的範圍內。
- 檢查運動時彈性帶是否已鬆弛。
- 確定心率傳輸帶的電極已被濕潤。
- 確保在訊號接受範圍內 (3 英尺/1 米)沒有其他心率傳輸帶。
- 心率不齊會導致不規則的讀數。假若如此，請向醫生諮詢。

…… 螢幕沒有顯示心率讀數(--)

- 檢查心率傳輸帶的電極是否被濕潤，及是否按指示佩戴。
  - 檢查心率傳輸帶是否保持清潔。
  - 檢查心率錶是否靠近高壓電線、電視機、移動電話、陰極射線管或者其他電磁干擾源。
- 此外，在開始鍛鍊記錄時，請確保你沒有靠近其他同樣佩戴心率錶的健身人士(3 英尺/1 米)。
- 你是否曾經患有心臟病，因此心電圖波形已改變？假若如此，請向醫生諮詢。

…… 其他佩戴心率錶或者使用跑步電腦的健身人士造成了干擾


請遠離該健身人士，然後繼續正常的訓練。

或者

1. 請將心率傳輸帶從你的胸部解下 30 秒鐘，並與佩戴其他電子設備的健身人士保持一定的距離。
2. 重新佩戴好心率傳輸帶，然後將心率錶置於胸前，靠近心率傳輸帶上 Polar 標誌的位置；心

率錶便會再次開始搜尋心率信號。現在你便可以繼續正常的訓練了。

#### …… 螢幕顯示低電量符號

如果電池電量已快耗盡，通常螢幕會首先顯示低電量符號 。更多詳細資訊，請參閱手冊第 72 頁。

**注意：**在溫度較低的環境中，心率錶也可能會顯示低電量符號；但是當你返回至溫度正常的操作環境下時，低電量符號則會消失。

### **Page 78**

#### …… 螢幕顯示為空白

當 Polar 跑步電腦剛出廠時，其處於省電模式。按下紅色按鈕兩次，即可開啓心率錶，然後你便可以開始進行基本設置。更多詳細資訊，請參閱手冊第 7 頁。或者，電池的電量可能已全部耗完（更多說明指示，請參閱下一道問題解答）。

#### …… 心率錶的電池必須進行更換

我們建議由經授權的 Polar 客戶服務中心進行所有維修服務。對於確保質量保證卡的有效性，以及避免受到未經 Polar Electro 公司授權代理商的不當維修的影響，這點尤其必要。在更換電池後，Polar 客戶服務中心將測試心率錶的防水性能，並對 Polar 跑步電腦進行全面的周期性檢查。

#### … 如果螢幕顯示“請檢查鞋夾資料記錄裝置!(Check Footpod! )”的資訊

- 檢查你是否已經在心率錶上開啓了鞋夾資料記錄裝置的記錄功能。
- 請確認鞋夾資料記錄裝置已開啓。
- 如果足部記錄裝置上沒有任何燈光信號，這表明其電池需要更換。關於如何更換電池的具體操作，請參閱手冊第 11 頁，“裝配 S1 鞋夾資料記錄裝置的電池”一章。
- 如果你將心率錶置於身體前方超過了 15 秒鐘，其速度與距離測量功能將自動關閉。你需要移動你的手臂，從而再次啓動心率錶的測量功能。
- 如果你正在跑步機上進行鍛鍊，並且把心率錶挂在了跑步機的橫杆上，請你試著將心率錶移向旁邊的一側。

#### …… 如果我已經更換了足部記錄裝置上的電池，但是感測器仍然沒有運作

請聯繫當地的 Polar 經銷商。你可以在網站 [www.polar.fi](http://www.polar.fi) 上查閱到當地 Polar 經銷商的聯繫方式與聯繫資料。

#### …… 如果螢幕沒有顯示跑步速度，或速度讀數不穩定

- 請遠離其他使用 S1 鞋夾資料記錄裝置的跑步人士
- 如果你將心率錶置於身體前方超過了 15 秒鐘，其速度與距離測量功能將自動關閉。你需要移動你的手臂，從而再次啓動心率錶的測量功能。

## 11. 技術說明

Polar 跑步電腦可以顯示你的各項運動指標，幫助你實現自己的訓練目標；它的設計目的是用來顯示你在鍛鍊期間的生理疲勞程度與運動強度。此外，別無他用。

Polar 產品的防水功能已通過 ISO2281 國際標準認證的測試。根據不同的防水功能，Polar 產品又分為三種不同的類型。請通過下圖確定你所使用的 Polar 產品的防水類型。需要注意的是，下列解釋說明未必適用於其他廠商的相關產品。

心率錶殼背後的標識	洗衣時濺出的水花、汗水、雨滴等	沐浴與游泳	使用戴呼吸管潛泳（不帶氧氣瓶）	使用輕潛呼吸器潛遊（帶有氧氣瓶）	防水特性
防水功能 (Water resistant)	X				能夠免受濺出的水花、汗水、或者雨滴等的影響
50 米防水功能 (Water resistant 50m)	X	X			至少可以在沐浴與游泳時使用
100 米防水功能 (Water resistant 100m)	X	X	X		能夠經常在水中使用，但不能在借助輕潛呼吸器進行潛遊時使用

## **Page 80**

### **心率錶**

電池壽命：平均可使用 2 年（每天使用 1 小時，每周使用 7 天）

電池型號：CR 2032

運行溫度：-10°C 至 +50°C / 14°F 至 122°F

錶帶質料：聚亞安酯

心率錶後蓋與錶帶扣環質料：不銹鋼，符合關於鎳釋放量的 EU Directive 94/27/EU 規定及其 1999/C205/05 的修訂規定。

### **手錶功能**

手錶精確度在 25°C / 77°F 的溫度條件下小於 ±0.5 秒/每天。

### **心率錶**

心率測量的精確度：±1% 或者 ±1 次/分鐘（以數值較大者為準），適用於穩定狀態下。

心率測量範圍：15-240

### **資料總值**

累計鍛鍊時間	9999 小時
累計能量消耗	999 999 千卡
累計鍛鍊次數	999 999 次
累計跑步路程	999 999 公里/621370 英里
累計跑步圈數	99 圈
累計鍛鍊時間	100 小時

### **心率傳輸帶**

電池型號：CR2025

電池密封環：矽橡膠 O 形環 20.0x1.0

電池壽命：平均可使用 2 年（每天使用 1 小時，每周使用 7 天）

運行溫度：-10°C 至 +50°C / 14°F 至 122°F

質料：聚酰胺

彈性帶質料：聚亞安酯、聚酰胺、尼龍、聚酯和彈性纖維

### **S1 足部記錄裝置**

運行溫度：-10°C 至 +50°C / 14°F 至 122°F

電池型號 一節 AAA 電池

電池壽命：平均使用壽命 20 個小時

重量：62 克/2.2 盎司（不含電池）

精確度：±3%，進行校準後精確度會更高，適用於穩定狀態下。

**12. Polar 有限質量國際保證卡**

- 這張 Polar 有限質量國際保證卡由 Polar Electro Inc.公司頒發給在美國或者加拿大購買本產品的消費者。這張 Polar 有限質量國際保證卡由 Polar Electro Oy 公司頒發給在其他國家購買本產品的消費者。
- Polar Electro Inc. /Polar Electro Oy 公司向本產品的原消費者/購買者保證，自購買之日起兩年內，本產品的質料及工藝將不會出現任何缺陷。
- **請保留收據或國際質量保證卡，以作為你的購買憑證！**
- 心率錶電池及因使用不當、濫用、意外或違反注意事項、保養不當、商業應用、破裂或者摔破造成的損壞均不在保修範圍內。
- 使用本產品所產生的或與其相關的直接或間接、意外或特殊的損害、損失與費用不在質量保證卡涵蓋的範圍內。在保修期間，本產品可享有由經授權的客戶服務中心提供的免費維修及更換服務。
- 本質量保證卡並不影響現行適用的各國及各州法律所規定的消費者的法定權利，或因銷售/購買合同而產生的消費者自銷售商處獲得的權利。

**CE 0537** 該 CE 標記表明本產品符合 Directive93/42/EEC 的要求。

Polar Electro Oy 是經 ISO 9001:2000 認證的公司。

版權資料 2005 Polar Electro Oy 公司，FIN-90440 KEMPELE，芬蘭。

版權所有，翻印必究。未經 Polar Electro Oy 公司書面同意，不可以任何形式或方式對手冊任何章節進行使用或複製。

本產品使用手冊與外包裝上以™為符號的名稱與標記均為 Polar Electro Oy 公司的商標。本產品使用手冊與外包裝上以®為符號的名稱與標記均為 Polar Electro Oy 公司的註冊商標。

**13. 責任聲明**

- 本手冊所載資料僅供參考。所述產品可能會因為生產商的持續研發計劃而有所變動，毋需事先做出通告。
- Polar Electro Inc. /Polar Electro Oy 公司一概不就本手冊或其所述產品作出任何聲明與保證。
- Polar Electro Inc. /Polar Electro Oy 公司一概不對使用本手冊與其所述產品所產生的或與其相關的直接或間接、意外或特殊的損害、損失與費用承擔任何法律責任。

本產品受以下各項或者若干項專利保護：

WO96/20640, US6104947, US6277080, WO97/33512, GB2326240, HK1016857, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI96380, US5611346, EP665947, DE69414362, FI 110915.其他專利待定。

**製造廠家：**

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FIN-90440 KEMPELE

電話：+358-8-520 2100  
傳真：+358-8-520 2300

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

**香港辦事處**

PolarElectroH.K.Ltd.  
香港中環威靈頓街 122-126 號  
威皇商業大廈 23 樓

電話：+852 3105 3000  
傳真：+852 3105 0080

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