

Front 1

自行车运动

Polar CS200™

Polar CS200cad™

用户手册

Polar®

本说明书以英文版作最终解释。

按钮

注意:

按一下按钮与将按钮按住较长时间（至少1 秒钟）的作用有所不同:

- **标准时间的按钮操作:** 按下按钮，随即松开
- **较长时间的按钮操作:** 按住按钮较长时间（至少 1 秒钟）。通过按住按钮较长时间，你能够进行（各主要模式中所描述的）快捷操作。

左侧按钮

- 终止或者暂停锻炼记录
- 取消某项功能操作
- 退出菜单，返回至菜单的上一级模式
- 从（除了锻炼模式外的）任何模式返回至时间显示模式（此时，你需要按住此按钮至少 1 秒钟；在锻炼模式下，你则需要连续两次按下此按钮）。



右侧按钮

- 移动至下一模式或者下一级菜单
- 增加所选数值

中间按钮

- 开始锻炼记录
- 接受某项功能操作
- 进入萤幕当前所显示的菜单或模式，或者移动至低一级菜单选项
- 锻炼模式：
 - 在锻炼期间记录每圈的运动数据(LAP)
- 在所有模式下开启夜光照明功能（你需要按住此按钮至少 1 秒钟）

LEFT – 左侧按钮

RIGHT – 右侧按钮

MIDDLE – 中间按钮

Front 2

尊敬的客户：

恭喜你购买了新款 Polar 自行车运动心率表！Polar 自行车运动心率表可以帮助你实现个人的健身理想与运动目标，对此我们感到十分自豪。

请仔细阅读本手册，以便自己精通 Polar 自行车运动心率表的使用。此用户手册还包含有如何使用与保养 Polar 自行车运动心率表的必需信息。位于手册封面背面的功能指示图为 Polar 自行车运动心率表多种功能的快捷指南，请你将它剪下并随身携带。浏览 www.polar.fi 网站，你即可享受更多、更细致的产品支援服务；或者，登录 Polar 自行车教练网页(www.PolarCyclingCoach.com)，你亦可以使用其个性化的训练程式与训练日志。

最后，感谢你选择使用 Polar 产品！

CS200/CS200cad 快捷指南

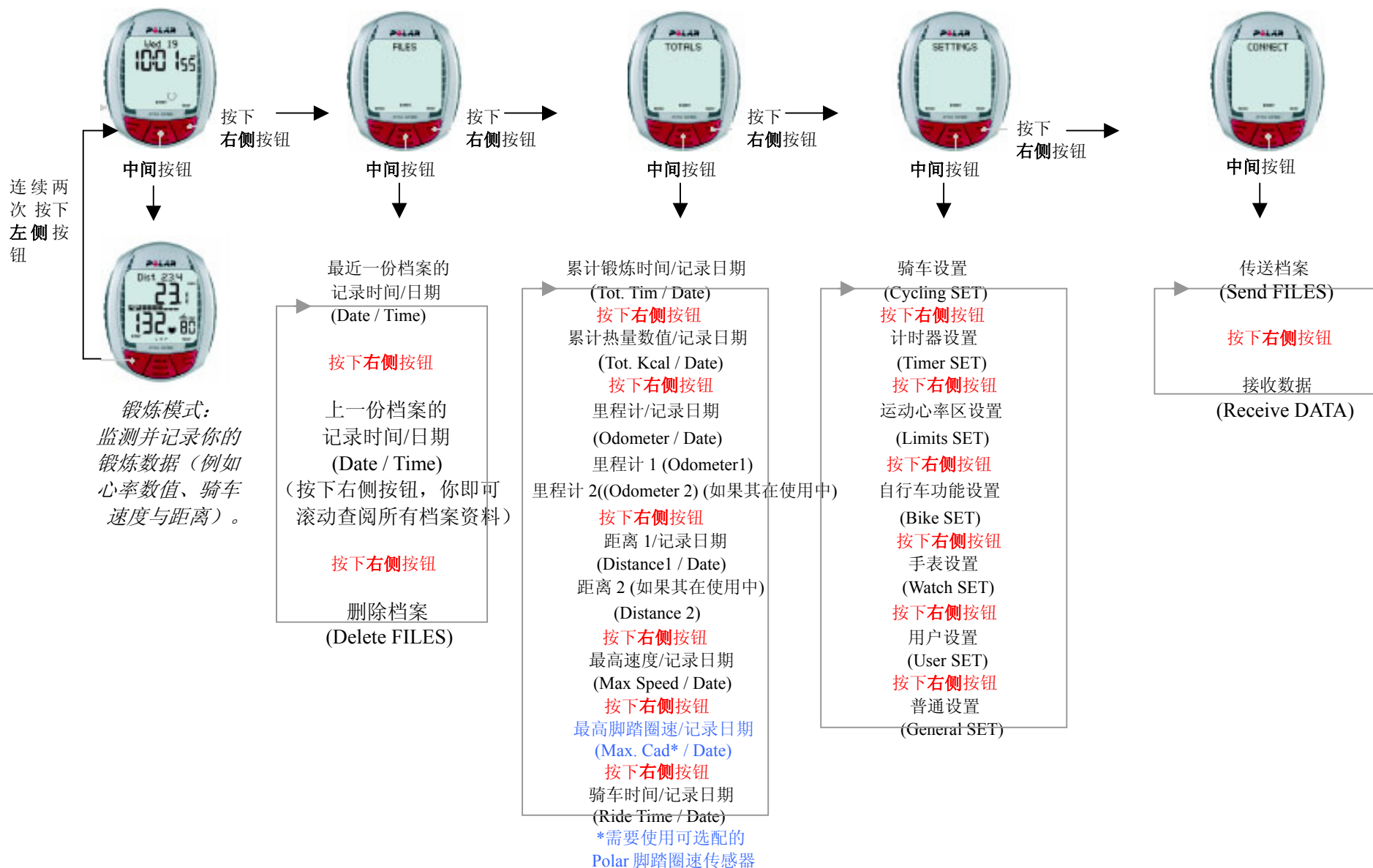
查阅时间与日期

档案模式：
查阅最近锻炼期间的
详细信息。

数据总值模式：
查阅锻炼期间的
长期数据。

设置模式：
更改时间显示
与其他设置。

连接模式：
由电脑将设定上传至自行车运动
心率表，或将你的锻炼数据上传
至相关服务网页。



蓝色字体是关于如何与心率表配套使用脚踏圈速器的信息。

1. Polar CS200 自行车运动心率表的使用说明	7
1.1 产品部件	7
1.2 初次使用你的 Polar 自行车运动心率表.....	8
1.3 如何安装自行车扶手架固定装置、自行车运动心率表、 速度传感器与脚踏圈速传感器	12
1.3.1 安装自行车扶手架固定装置与自行车运动心率表.....	12
1.3.2 安装速度传感器	13
1.3.3 安装脚踏圈速传感器	15
1.4 如何佩戴心率传输带	17
2. 锻炼	18
2.1 如何佩戴心率传输带	18
2.2 锻炼期间的心率表功能	20
2.3 停止锻炼并查阅概要档案	25
3. 查阅已记录的数据信息 — 档案	27
3.1 查阅锻炼档案	27
3.2 逐份删除档案	31
4. 数据总值	32
5. 设置	37
5.1 用以预测抵达时间的骑行距离设置功能， 自动圈数记录功能（骑车设置）	37
5.2 计时器设置(TIMER SET)	39

Page 6

5.3 运动心率区设置(LIMITS SET)	40
5.3.1 OWNZONE 个人运动心率区	42
5.4 自行车功能设置(BIKE SET)	45
5.5 手表设置(WATCH SET)	49
5.6 个人资料设置 (用户设置/USER SET)	51
5.7 心率表声音设置与单位设置 (普通设置/GENERAL SET) ...	54
6. 连接模式 – 数据传输	55
6.1 如何通过电脑编辑心率表的设置	55
6.2 如何将锻炼数据传输至网页上的训练日志	56
7. 保养及维修	57
8. 注意事项	60
9. 常见问题解答	62
10. 技术说明	64
11. Polar 有限质量国际保证卡	66
12. 责任声明	67
13. 索引	68

1. Polar 自行车运动心率表的使用说明

1.1 产品部件

Polar 自行车运动心率表套装由下列几部分组成：



自行车运动心率表

在锻炼期间，自行车运动心率表可以显示与记录你的骑车数据、以及其他锻炼数值。你亦可以将个人设定输入自行车运动心率表，以便锻炼结束后对运动数据进行分析。



Polar 自行车扶手架固定装置™

首先将自行车扶手架固定装置安装在自行车上，然后再将心率表固定在扶手架固定装置上。



Polar 速度传感器™

骑车时，无线速度传感器能够测量自行车的速度与行驶距离。



Polar 脚踏圈速传感器™

CS200cad 自行车运动心率表套装包含有 Polar 脚踏圈速传感器。此无线脚踏圈速传感器能够测量你转动自行车脚踏的速率（即圈速）。手册中的蓝色字体是关于如何与心率表配套使用脚踏圈速器的信息。

虽然 CS200 心率表套装并不包含 Polar 脚踏圈速传感器，但是它亦可以作为附件供你选择使用。

Polar 密码心率传输带



心率传输带可以将你的心率讯号传送至自行车运动心率表上；心率传输带背面的电极部分能够探测到你的心率数值。

弹性带能够将心率传输带固定于你的胸部。

Polar 网页服务

Polar 自行车教练网页(www.PolarCyclingCoach.com)是一项为你度身订造的功能齐全的网页服务，它能够帮助你实现自己的训练目标。免费注册后，你即可使用其个性化的训练程式与训练日志，阅读让你受益匪浅的文章，以及使用其他更多功能。此外，登录 www.polar.fi 网站，你还可以浏览最新的产品使用技巧，以及享受相关的产品支援服务。

客户服务，用户注册，以及质量国际保证信息

如果你的 Polar 自行车运动心率表需要进行维修，请将它与客户服务反馈卡一起返还至 Polar 客户服务中心；通过填写客户注册卡片，你能够帮助我们不断研发创新的 Polar 产品与服务项目，同时还能确保我们始终能够提供高品质的客户支援服务。购买本产品的原消费者或原购买者都将获得有效期 2 年的 Polar 质量保证卡；请保留此国际质量保证卡，以作为你的购买凭证。

1.2 初次使用你的 Polar 自行车运动心率表

请在基本设置（时间，日期，单位，以及个人设置）模式下输入你的设置数据。

如何输入基本设置

请输入准确的个人数据，以确保你能获得基于自己的运动表现的正确信息反馈（例如，能量消耗，个人运动心率区的确定等）。

按下**中间按钮**，以激活你的自行车运动心率表。

萤幕此时将出现数字与字母显示。

1. 按下**中间按钮**，萤幕会显示“**基本设置(BASIC SET)**”。
2. 继续按下**中间按钮**，并按照下列步骤进行操作：

萤幕显示：	按下右侧按钮设置 闪烁的数值	按下中间按钮确认 所选数值
3.时间显示 (Time Set) ● 设置 12/24 小时制时间模式 → (Time Mode12h/24h) ● 设置上午 AM/下午 PM (如果你选择了 12 小时制) (AM/PM)	按下右侧按钮 → ● 选择 12/24 小时制格式 按下右侧按钮 ● 选择上午 AM/下午 PM	 按下中间按钮 按下中间按钮

萤幕显示:	按下右侧按钮设置 闪烁的数值	按下中间按钮确认 所选数值
● 小时 (Hours)	按下右侧按钮 ● 设置小时数值*	按下中间按钮
● 分钟 (Minutes)	按下右侧按钮 ● 设置分钟数值*	按下中间按钮
4.日期设置 **(Date Set)		
● 日/月 (Day/Month)	按下右侧按钮 ● 设置“日”(在 24 小时制模式下), 或者设置“月”(在 12 小时制模式 下)*	按下中间按钮
● 月/日 (Month/Day)	按下右侧按钮 ● 设置“月”(在 24 小时制模式下), 或者设置“日”(在 12 小时制模式 下)*	按下中间按钮
● 年份 (Year)	按下右侧按钮 ● 设置“年” *	按下中间按钮

注意:

- * 调节数值时, 如果按住**右侧按钮**, 数字会滚动显示得更快。
- ** 根据所选时间显示模式的不同, 心率表亦会显示不同的日期格式: (24 小时制: 日-月-年 / 12 小时制: 月-日-年)。
- 在更换电池或者重新设置自行车运动心率表后, 你必须在基本设置模式下重新输入时间与日期设置; 按住**左侧按钮**, 你即可跳过其他各项设置。

[illegible]

萤幕显示:	按下右侧按钮设置 闪烁的数值	按下中间按钮确认 所选数值
9. 性别 (Sex) ● 男性/女性(MALE / FEMALE)	按下右侧按钮 ● 设置性别	按下中间按钮

- 最后，心率表会显示 “**设置完毕(Settings done)**”。
- 如果你想更改设置，请按住**左侧**按钮，直至你返回所需的设置模式为止。
- 如果你想确认已经完成的设置，请按下**中间**按钮，自行车运动心率表会自动返回至时间显示模式。

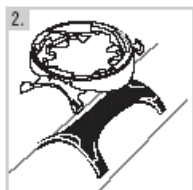
当你按下**左侧**按钮；或者，当心率表处于时间显示模式时，如果你在 5 分钟内没有进行任何按钮操作；Polar 自行车运动心率表便会自动切换至省电模式（此时，萤幕显示为空白）。按下任意按钮，你即可再次开启自行车运动心率表。

1.3 如何安装自行车扶手架固定装置、自行车运动心率表、速度传感器与脚踏圈速传感器

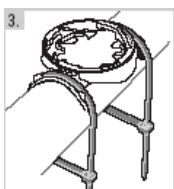
1.3.1 安装自行车扶手架固定装置与自行车运动心率表

1. 你可以将自行车扶手架固定装置与自行车运动心率表安装在左侧或右侧的扶手架上，或者是固定在中间的车把上。

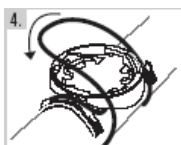
固定自行车扶手架固定装置的方式有两种：使用绳索，或者使用 O 形环。



2. 首先将橡胶垫固定在自行车的扶手架，或者手柄上；然后把自行车扶手架固定装置插入其顶端。



3. 如果你选择使用绳索固定扶手架固定装置，请将绳索从扶手架固定装置上端绕过，然后把它们缠绕在扶手架或车把上。系紧自行车扶手架固定装置，然后将任何绳索末端的多余部分剪去。

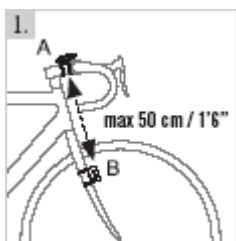


4. 或者，你亦可以选择使用 O 形环 来安装自行车扶手架固定装置。

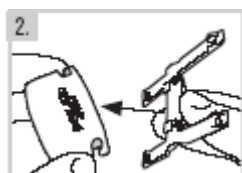
5. 首先将自行车运动心率表安置在扶手架固定装置上，然后沿顺时针方向转动心率表，直至你听见一声喀哒声为止。将自行车运动心率表往下按，并沿逆时针方向转动，你即可将其卸下。

1.3.2 安装速度传感器

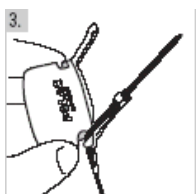
如需安装速度传感器与辐条磁铁，你需要准备一把剪刀和螺丝刀。



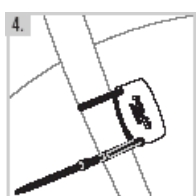
1. 在前轮的前叉处寻找一个适合的位置，用来安装速度传感器。如果自行车运动心率表已经固定在中间的车把上（如图所示），那么你可以将速度传感器安装在任一侧的前叉上(B)。但是如果自行车运动心率表已被固定在扶手上，那么速度传感器应该安装在与心率表相同一侧的位置上。我们建议，速度传感器与固定在扶手架上的心率表(A)之间的最大距离应为 50 厘米/1 英尺 6 英寸。如果两者间隔距离较远（60-70 厘米/2 英尺至 2 英尺 3 英寸），建议你最好在开始运动前测试传感器的运作状况。此外，自行车运动心率表应该与速度传感器间大约成 90° 夹角。



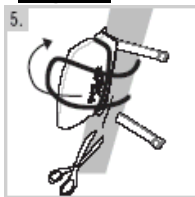
2. 此传感器套件包含两种大小型号不同的橡胶垫。根据自行车前叉的尺寸选择适合的橡胶垫，并将它固定到速度传感器上。



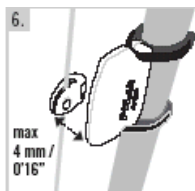
3. 安装速度传感器的方式也有两种：使用绳索，或者 O 形环。如果你选择使用绳索固定速度传感器，请将绳索穿过速度传感器与其橡胶垫上的小孔。



4. 调整传感器与自行车前叉的位置，使其 POLAR 标志朝外。同时将绳索调节得宽松一些，不要将它们系得太紧。



5. 或者，如图所示，你亦可以选择使用 O 形环来安装速度传感器。调整传感器与自行车前叉的位置，使其 POLAR 标志朝外。如果使用 O 形环固定传感器，那么请将橡胶垫末端的多余部分剪去。



6. 将磁铁固定在辐条上与传感器同样高度的位置，磁铁上的小孔必须正对着速度传感器。把磁铁固定在辐条上后，请用螺丝刀将它稍微拧紧即可，切记不要拧得太紧。

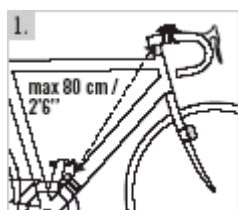
调整磁铁与速度传感器的位置，以便使磁铁经过传感器时与其紧贴，但是不相接触；调整传感器，使其尽量朝向车轮或辐条。速度传感器与辐条磁铁的最大距离应该为 4 毫米 /0.16 英寸。一旦传感器与磁铁安放正确，你便可以用螺丝刀将螺丝拧入磁铁。同时将绳索拉紧，并剪去绳索末端的多余部分。

你的个人安全对于我们而言十分重要。因此，在骑自行车时，请注意路面情况，以免发生意外和损伤。检查自行车的扶手是否能够正常转动，自行车刹车装置与传动装置的绳索是否触及到自行车扶手架固定装置或者任何传感器。检查扶手架固定装置或传感器是否会阻碍脚踏、自行车刹车装置或传动装置的正常运作。

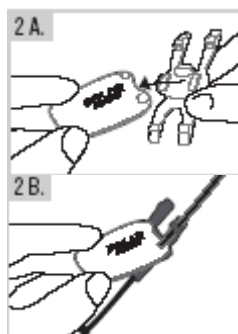
在开始骑车前，你应该在心率表中设置好自行车的轮胎尺寸。更多详细信息，请参阅手册第 45 至 48 页。

1.3.3 安装脚踏圈速传感器

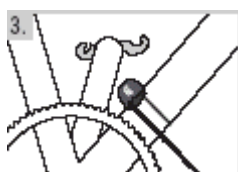
如需安装脚踏圈速传感器与脚踏磁铁，你需要准备剪刀和一把小螺丝刀。



1. 检查自行车的车架下舌，以确定适合安脚踏圈速传感器的位置；传感器距固定于扶手架上的心率表的最远距离应该为 80 厘米/2.6 英寸。如果需要，你也可以将传感器安装在车座下舌。



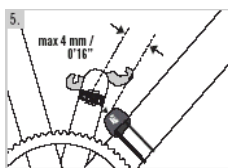
2. 将橡胶垫放置于脚踏圈速传感器上(A)，然后将绳索穿过脚踏圈速传感器与其橡胶垫上的小孔 (B)。



3. 确定一处适合安装传感器的位置，并将其清洁和擦干；然后将传感器安放到车架下舌上。如果传感器触碰到了（旋转中的）脚踏，请将传感器稍微往上移动一些。将绳索调节得宽松一些，不要将它们系得太紧。



4. 脚踏磁铁应该垂直安装在脚踏的内侧。在将磁铁安装到脚踏之前，你必须确保安放处的清洁与干燥。使磁铁附着在脚踏上，然后用胶带将其固定。



5. 调整脚踏磁铁与脚踏圈速传感器的位置，以便使磁铁经过传感器时与其紧贴，但实际上并不互相接触。

脚踏圈速传感器与脚踏磁铁的最大距离应该保持在 4 毫米/0.16 英寸。在脚踏转动的过程中，重要的是必须使传感器下端的棱角正对脚踏磁铁。同样，当你将传感器安装在车座下舌时，亦应注意到这一点。图中箭头所指之处便是传感器下端的棱角。一旦传感器与磁铁安放正确，你便可以将绳索拉紧，并剪去绳索末端的多余部分。

在开始骑车前，你应该在心率表中设置好自行车的轮胎尺寸，并开启脚踏圈速功能。更多详细信息，请参阅手册第 45 至 48 页。

1.4 如何佩戴心率传输带

密码心率传输能够避免由附近的其他心率表而引起的干扰。为了保证心率讯号搜寻以及心率监测的顺利进行，**请将心率表与心率传输带的距离保持在 1 米/3 英尺以内**。同时，请确保你没有靠近其他同样佩戴心率表的人士，或者附近没有其他任何电磁干扰源；更多关于讯号干扰的信息，请参阅第 60 页，“注意事项”一章。

如需测量心率，你必须佩戴好心率传输带。



1. 将心率传输带的一端扣在弹性带上。



2. 调节弹性带的长度，使其贴身舒适。把弹性带围于胸部（恰好在胸肌下方），并将弹性带扣在心率传输带的另一端上。



3. 将心率传输带从胸部拉开，然后湿润其背部的两块槽形电极部分。



4. 检查湿润的电极部分是否紧贴你的皮肤，同时 Polar 标志应处于正中直立的位置。

请阅读以下章节，以了解如何开始测量心率数值。

2. 锻炼

2.1 锻炼记录与心率测量

你能够记录 7 份锻炼档案，而开始锻炼记录的方式共有两种。如果你打开了自动开启(AutoStart)功能，那么当你开始或者停止骑车的时候，自行车运动心率表便会自动开启或终止锻炼记录功能；如果自动开启(AutoStart)功能已关闭，那么按下**中间按钮**，你即可开始进行锻炼记录。更多关于自动开启(AutoStart)功能、以及如何开启或关闭此功能的信息，请参阅手册第 45 至 46 页。

1. 按照第 17 页“*如何佩戴心率传输带*”一章的描述，佩戴好心率传输带；根据第 12 至 16 页的指导说明，你可以将扶手架固定装置、速度与**脚踏圈速传感器**分别安装在你的自行车上。
2. 自时间显示模式进行操作，按下**中间按钮**，以开启萤幕显示为空白的自行车运动心率表；心率表将开始自动搜寻你的心率讯号。**等待 15 秒钟，直至心率表显示心率读数、以及闪烁的具有外框的心形符号为止。***此时，心率表尚未开始记录锻炼时间。
3. 将自行车运动心率表放置在扶手架固定装置上。
 - 如果你已经**打开了自动开启(AutoStart)功能**，那么当你开始骑车时,心率表会自动显示你的心率数值与骑车速度。
 - 如果你已经**关闭了自动开启(AutoStart)功能**，那么当你的心率数值与骑车速度显示在萤幕上时，按下**中间按钮**，即可开始进行锻炼记录。此时，心率表也开始记录你的锻炼时间。
4.
 - 如果你已经**打开了自动开启(AutoStart)功能**，那么当你停止骑车时，自行车运动心率表亦会自动终止锻炼记录。
 - 如果**自动开启(AutoStart)功能已关闭**，那么连续两次按下**左侧按钮**，即可终止锻炼记录。更多关于如何停止锻炼记录的信息，请参阅手册第 25 页。

Page 19

- 如果心率表没有显示心率读数，而显示数值 00，这表示心率讯号的搜寻已停止。请将心率表置于心率传输带上 Polar 的标志处，心率表便会再次开始搜寻心率讯号。此时，你无需进行任何按钮操作。
- 如果你选择使用了**个人运动区(OwnZone)®**功能，那么当心率表开始进行锻炼记录时，它亦会对你的个人运动心率区进行测量。
更多详细信息，请参阅手册第 42 页，“个人运动心率区”一章。
- 如果你想跳过个人运动心率区的测量步骤，而使用此前所确定的心率区数值，请在萤幕显示个人运动区符号 OZ ► _ _ _ 时，按下**中间**按钮。如果此前你尚未确定自己的个人运动心率区，那么心率表将显示基于你的年龄所测定的心率区。

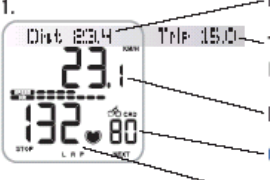
注意：*  附有外框的心形符号表示密码心率传输。

- 如果自行车运动心率表没有显示你的心率数值，请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。

2.2 锻炼期间的心率表功能

注意：只有在秒表已记录了至少一分钟的锻炼持续时间的状态下，或者在记录了至少一圈的数据信息后，心率表才会将你的锻炼数据储存下来。

切换萤幕显示信息：请在锻炼期间按下**右侧按钮**，以进行下列选项操作：

1.  **骑车距离**与**旅程距离**交替显示在心率表的萤幕上（当你已经骑行至少一圈后）
旅程距离在你每次骑行一圈后可以重设为零（请按下**中间按钮**）
骑车速度（公里/小时(km/h) 或英里/小时(m/h)）
脚踏圈速，即你转动自行车脚踏的速率
心率，如果心率表尚未确定你的心率数值，或者你尚未完成用户信息的设置，萤幕则会显示速度信息。

 心率表还能以图形的形式显示速度与心率数据。条形指示标越多，则表明你的心率或者速度数值越高，反之亦然。一节速度条形指示标相当于 5 公里/小时或 3 英里/小时；如果全部 10 节条形指示标都显示在心率表上，那么你此时的骑车速度为 50 公里/小时或 30 英里/小时，或者是更高。

注意：按住**右侧按钮**，你即可设置心率表，以自动浏览萤幕的显示信息；再次按住**右侧按钮**，你即可停止数据的滚动显示。

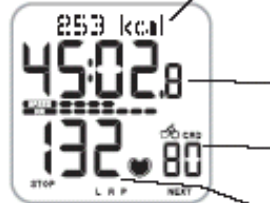
2. 平均速度上升[↑]或下降[↓]指示标。



脚踏圈速

心率

3. 到目前为止，你消耗的能量数值（千卡路里）。
当萤幕显示心率读数时，心率表即开始记录你所累计消耗的能量数值。如果心率表尚未确定你的心率数值，或者你尚未完成用户信息的设置，萤幕则会显示速度信息。

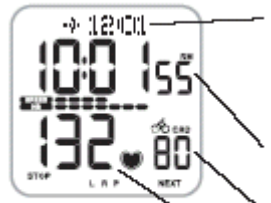


秒表，用以记录锻炼的持续时间。

脚踏圈速

心率

4. 预计抵达时间。或者，如果骑车距离测量功能已关闭，心率表则会显示相应的速度信息。如果你已经设定了即将骑行的距离，那么自行车运动心率表会根据骑车速度估算出你抵达目的地的时间。更多详细信息，请参阅手册第 37 页。

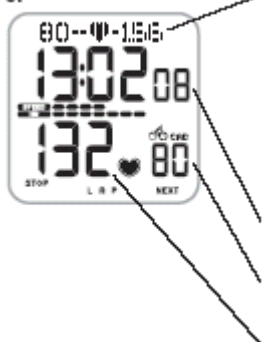


时间

脚踏圈速

心率

5.

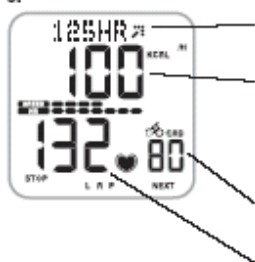


心率区：萤幕左侧显示的是心率区下限数值，右侧显示的是心率区上限数值。根据你的心率读数，萤幕上的心形符号会自左向右，或自右向左移动。如果心率表并没有显示此心率符号，这表明你的心率数值或者低于闪烁的心率区下限数值，或者高于闪烁的心率区上限数值。在这种情况下，如果声音设置已开启，心率表就会连续发出响闹警示。如果萤幕没有显示你的心率读数，那么心率区亦不会显示在心率表上。更多详细信息，请参阅手册第 40 页。

你在目标心率区内的锻炼时间， 即你在心率上下限区间内的锻炼时间

脚踏圈速
心率

6.



平均心率， 及上一时刻平均心率上升或下降指示标

当前你的能量消耗速率（千卡路里/小时(kcal/h)）与你的**骑车强度**（千卡路里/公里 (kcal/km) 或千卡路里/英里(kcal/m)）交替显示。如果心率表尚未确定你的心率数值，或者你尚未完成用户信息的设置，萤幕则会显示相关的速度信息，用以取代你的能量消耗数据。

脚踏圈速
心率

偏离目标心率区响闹警示：使用偏离目标心率区响闹警示功能，你能够确保自己以正确的活动强度进行锻炼。在偏离目标心率区的响闹警示功能开启后，如果你的运动心率高于或低于目标心率区的上下限，心率表便会发出响闹警示。在设置/运动心率区设置(Settings/Limits SET)菜单下，你能够设定自己的目标运动心率区数值。更多详细信息，请参阅手册第 40 页。如果你的心率处于运动目标区之外，萤幕上的心率读数将开始闪烁，同时自行车运动心率表会于你每次心跳时发出哔哔的警示声。

如果萤幕右上角显示符号，这表示偏离目标心率区的响闹警示功能已开启。请注意，你亦可以在设置菜单下开启或关闭按钮声音。关于如何开启或者关闭声音设置的信息，请参阅手册第 54 页。

注意：如果运动心率区设置尚未开启，那么你在锻炼记录模式下将无法使用偏离目标心率区的响闹警示功能；并且心率表也不会概要档案或锻炼档案中记录任何关于目标心率区的数据信息。

存储每圈用时与分段时间：请按下中间按钮，以存储每圈用时与分段时间。

每圈用时表示的是一圈所用的时间，**分段时间**指的则是从开始锻炼至储存某圈用时（例如，从开始锻炼直至你存储第 4 圈用时）期间，你一共所用的时间。



每圈用时

圈数



分段时间

自行车骑行第一圈时的平均心率

注意：

- 如果你已经在设置模式下开启了自动圈数记录(AutoLap)功能，那么当你骑行了预先设置的距离（例如，每一公里/英里）后，自行车运动心率表便会自动记录相应的圈数资料。更多详细信息，请参阅手册第 37 页。
- 你可以记录最多 50 圈的数据信息。如果心率表的储存已满，萤幕将显示“每圈用时记录已满(Lap Time FULL)”。此后，在锻炼的过程中，你仍然可以获取每圈的用时数据，但是心率表将不再储存相关信息。

计时器：在锻炼记录的过程中，你还可以使用自行车运动心率表的计时器功能。当计时器记录至预先设置的时间后，心率表会发出哔哔的提示声，并显示相关计时数据。如果你只开启了计时器 1，那么锻炼时，在达到预设的时间后，同一计时器将会反复发出哔哔的提示声。如果计时器 2 也处于开启状态，那么两组计时器在锻炼期间将会相互交替运作。更多详细信息，请参阅手册第 39 页。

中止锻炼：

1. 按下**左侧**按钮，心率表将暂停锻炼记录、秒表计时与其它数据计算功能。
2. 按下**中间**按钮，你即可继续记录你的锻炼数据。

在黑暗中进行锻炼：如果在某一锻炼记录期间，你曾按下**中间**按钮开启了夜光照明功能，那么在同一锻炼期间，每当你按下任意按钮的时候，心率表都会自动开启夜光照明功能。

注意：如果一份档案的最长记录时间（99 小时 59 分 59 秒）已满，自行车运动心率表会发出哔哔的提示声，并且自动中止活动记录模式；同时萤幕会显示“**暂停(HALT)**”。更多关于如何通过删除旧档案为新档案释放存储空间的信息，请参阅手册第 31 页。

2.3 停止锻炼并查阅概要档案

1. 按下左侧按钮，以中止锻炼记录，萤幕会显示“暂停(Paused)”。
2. 按下左侧按钮，萤幕将显示“概要档案(Summary FILE)”，同时萤幕会开始滚动显示下列信息：

已记录的锻炼档案数据	
	锻炼持续时间 平均心率
运动心率区 (Limits)	如果运动心率区功能已设置，萤幕会显示你在锻炼期间所使用的目标心率区上下限数值。
运动心率区内的锻炼 时间 (In Zone)	你在目标运动心率区内的锻炼时间
能量消耗 (千卡/Kcal)	你在锻炼期间所消耗的能量数值
平均速度 (AvgSpeed)	平均速度
平均脚踏圈速 (Avg Cad.)	平均脚踏圈速

已记录的锻炼档案数据	
距离 (Distance)	你的骑行距离
骑车时间 (RideTime)	你在骑车时所用的时间。 例如，如果你停止骑车，但是并未终止锻炼记录，那么心率表将自动终止骑车计时，而锻炼时间将仍然继续得到记录。 如果自动开启(AutoStart)功能已激活，那么你的骑车时间与锻炼时间则会保持一致，因为当你开始或停止骑车时，心率表也会自动随之开始或终止锻炼记录。



3. 查阅已记录的数据信息 — 档案

使用锻炼档案，你能够查阅心率表在锻炼期间所记录的骑车信息与运动数据。如果你使用了心率表的自动开启(AutoStart)功能，或者当你按下**中间按钮**进行锻炼记录时，自行车运动心率表便会自动在锻炼档案中进行数据记录。只有在秒表功能已开启至少一分钟的状态下，或者在记录了一圈的数据信息后，心率表才能将你的锻炼数据储存下来。

按下**中间按钮**

- 最近一份档案的记录时间/日期
(Date / Time)

按下**右侧按钮**

- 上一份档案的记录时间/日期
(Date / Time)
(按下右侧按钮，你即可滚动查阅所有档案资料)

按下**右侧按钮**

- 删除档案 (Delete FILES)

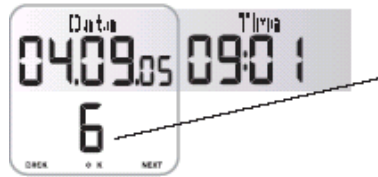
3.1 查阅锻炼档案

1. 在时间显示模式下，按下**右侧按钮**。萤幕会显示“**档案模式 (FILES)**”。

2. 按下**中间按钮**，萤幕会交替显示“**日期(Date)**”与“**时间(Time)**”。

3. 萤幕交替显示锻炼的起始日期与起始时间。

心率表最近一次所记录的档案的编号。



按下**右侧按钮**，即可浏览查阅各份档案。档案编号越大，表示其记录时间越近。

注意：删除档案(DELETE FILE)是档案循环模式中的最后一项选项。更多关于如何删除档案的信息，请参阅手册第31页。

4. 如需查阅档案中的详细数据，请按下**中间按钮**以选择相应档案。

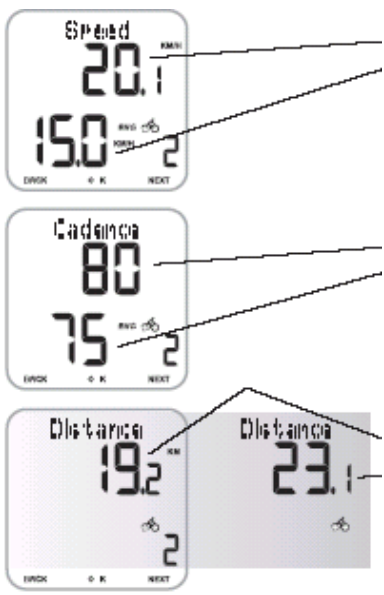
5. 使用**右侧按钮**，浏览下列已被记录的数据信息

已记录的锻炼档案数据	
锻炼时间 (Exe. Time) 平均心率/最高心率 (Avg HR / Max HR)	锻炼持续时间 萤幕交替显示以每分钟的心跳次数(bpm)所表示的平均心率与最高心率数值。 注意： 如果目标运动心率区是以最高心率百分比的形式来表示的，那么上述数值亦会以最高心率百分比的形式显示在萤幕上。
运动心率区 (Limits)	如果运动心率区功能已设置，心率表则会以每分钟的心跳次数(bpm)，或者心率百分比(%)的形式来显示锻炼期间你所使用的运动心率区上下限数值。
处于/高于/低于目标心率区 (In/Above/Below Zone)	如果运动心率区功能已设置，心率表会交替显示你处于、高于或者低于运动目标心率区的锻炼时间。
能量消耗 (千卡/Kcal)	你在锻炼期间所消耗的能量数值
距离 (Distance)	你的骑行距离
平均/最高速度 (AvgSpeed) Max	平均速度与最高速度
平均/最高脚踏圈速 (Avg Cad.) Max	平均脚踏圈速与最高脚踏圈速

注意：

- 萤幕会自动切换交替显示的数据信息。若需快速滚动浏览，请按下**中间按钮**。
- 在档案模式下，按住**中间按钮**，即可开启背光照明功能。

已记录的锻炼档案数据	
骑车时间 (RideTime)	你在骑车时所用的时间。
每圈资料 (LAPS) LAPS 4 BACK STAY NEXT Best Lap 00:58.5 3 BACK NEXT 01:05.5 171.2 157.2 BACK OK NEXT	锻炼时心率表所记录的圈数 注意: 只有在记录了至少一圈的数据信息后, 心率表才会显示锻炼期间的每圈资料。 6. 如需查阅最佳圈资料, 请按下中间按钮。 萤幕显示最佳圈的相关数据: 最短圈时 最佳圈的编号 7. 如需浏览每圈资料, 请按下右侧按钮。按下中间按钮, 你则能够查阅下列关于每圈的详细资料: 分段时间 一圈用时 萤幕交替显示此圈锻炼期间的最高心率与平均心率。 注意: 如果你按下左侧按钮以停止锻炼记录, 那么心率表会自动记录下最后一圈的运动数据, 但是最后一圈并非最佳圈。

已记录的锻炼档案数据	
	速度(Speed) 记录此圈资料时的骑车速度 此圈锻炼期间的平均速度 脚踏圈速 (Cadence) 记录此圈资料时的脚踏圈速 此圈锻炼期间的平均脚踏圈速 距离 (Distance) 萤幕交替显示每圈的路程 与分段的骑行距离。

- 如需返回时间显示模式，请按住**左侧**按钮。

3.2 逐份删除档案

通过删除档案，你可以释放更多的存储空间。一旦档案被删除，你将无法对其进行恢复。

1. 在时间显示模式下，按下**右侧**按钮，萤幕会显示“**档案模式(FILE)**”。
2. 然后按下**中间**按钮。
3. 再次按下**右侧**按钮，直至萤幕显示“**删除档案>Delete FILE**”为止；接着按下**中间**按钮。
4. 使用**右侧**按钮，以浏览各份档案资料。
5. 按下**中间**按钮，以选择需要被删除的档案。

心率表会提示你是否确认删除此档案：“**是否确定(Are you sure)**”。

6. 如需删除，请按下**中间**按钮。

或者，如果你想取消档案删除操作，请按下**左侧**按钮

按下**右侧**按钮，你可以继续浏览档案资料。

- 如需继续删除档案，请返回步骤 4。
- 如需返回时间显示模式，请按住**中间**按钮。

4. 数据总值



数据总值包含有运动期间你所记录的运动数据的累计与最高数值。当锻炼记录终止时，心率表便会自动更新数据总值。

查阅数据总值

1. 在时间显示模式下，按下**右侧**按钮，直至萤幕显示“**数据总值(TOTALS)**”为止。
2. 按下**中间**按钮，萤幕会显示“**累积锻炼时间(Tot. Time)**”与相应的时间数值。
3. 使用**右侧**按钮，浏览下列数据信息：

按下**中间**按钮

- 累计锻炼时间/记录日期
(Tot. Tim / Date)

按下**右侧**按钮

- 累计热量数值/记录日期
(Tot. Kcal / Date)

按下**右侧**按钮

- 里程计/记录日期
(Odometer / Date)
里程计 1 (Odometer1)
里程计 2 (Odometer 2)
(如果其在使用中)

按下**右侧**按钮

- 距离 1/记录日期
(Distance1 / Date)
距离 2 (如果其在使用中)
(Distance 2)

按下**右侧**按钮

- 最高速度/记录日期
(Max Speed / Date)

按下**右侧**按钮

- 最高脚踏圈速/记录日期
(Max. Cad / Date)

按下**右侧**按钮

- 骑车时间/记录日期
(Ride Time / Date)

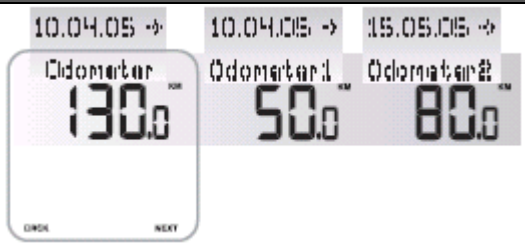
数据总值



数值累计起始日期
累积锻炼时间



数值累计起始日期
累积能量消耗数值

数据总值		
	数值累计记录的起始日期 总里程，自行车 1 与自行车 2 的累计里程，伴随着各自的数值累计起始日期交替显示在萤幕上。 注意： 里程计能够用来测量累计的骑行路程；只有使用 UpLink 工具，我们才能重新设置里程计。更多详细信息，请参阅手册第 55 页。	

数据总值	
Distance 50.0 FOR 14.05.05 BACK START NEXT Distance 80.0 FOR 15.05.05 BACK START NEXT	数值累计起始日期 自行车 1 与自行车 2 的累计骑行距离（当你骑自行车 1 时，距离 1 的相关数值将被更新；而当你骑自行车 2 时，心率表则会更新距离 2 的相关数值。
Max Speed 35.2 FOR 10.04.05 BACK START NEXT	数值累计起始日期 此锻炼阶段的最高骑车速度

数据总值		
	数值累计起始日期	此锻炼阶段的最高脚踏圈速
	数值累计起始日期	累计骑行时间

- 如需返回时间显示模式，请按住**左侧**按钮。

重设数据总值或者恢复先前的最高速度或最高脚踏圈速数值

通过每次定期重设数据总值，你可以使用它们来计算自己某一锻炼阶段的运动数据。无需重设数据，你即可恢复先前的最高速度或最高脚踏圈速数值。数值一旦被重设或者恢复，将无法还原。

自先前表格中心率表所显示的任何数值（累计锻炼时间(Tot. Time)、累计能量消耗数值(Tot. Kcal)、距离1/2 (Distance1/2)、最高速度(Max Speed)、最高脚踏圈速(Max. Cad)、骑车时间(Ride Time)）开始进行操作。

1. 按下**中间**按钮，开始重设所需数值。心率表会提示“**重设? (Reset?)**”。
2. 再次按下**中间**按钮，心率表会提示“**确定(Are You Sure)**”。
3. 如果你确定重设此数值，请按下**中间**按钮。
或者，按下**左侧**按钮，重设操作即可取消。

恢复先前的最高速度或最高圈速数值：

1. 自萤幕显示最高速度(Max Speed) 或最高脚踏圈速(Max. Cad)数值时进行操作。
2. 按下**中间**按钮，萤幕会显示“**重设? (Reset?)**”。
3. 按下**右侧**按钮，萤幕会显示“**恢复原值(Return Old)**”
4. 如果你确定想要恢复先前的数值，请按下**中间**按钮。

- 如需返回时间显示模式，请按住**左侧**按钮。

注意：只有使用 UpLink 工具，我们才能重新设置里程计。更多详细信息，请参阅手册第 55 页。

5. 设置



按下**中间**按钮

- 骑车设置
(Cycling SET)

按下**右侧**按钮

- 计时器设置
(Timer SET)

按下**右侧**按钮

- 运动心率区设置
(Limits SET)

按下**右侧**按钮

- 自行车功能设置
(Bike SET)

按下**右侧**按钮

- 手表设置
(Watch SET)

按下**右侧**按钮

- 用户设置
(User SET)

按下**右侧**按钮

- 普通设置
(General SET)

在设置菜单下，你能够查阅或者更改相关设置。

小贴士：你亦可以使用 Polar UpLink 工具设定各项设置，然后由你的个人电脑上传至自行车运动心率表中。更多详细信息，请参阅手册第 55 页。

如需设置相关数值，请进行下列操作：

- 按下**右侧**按钮，即可选择或调整所需数值。
- 按下**中间**按钮，即可对所选数值加以确认，并进入下级菜单。
- 按下**左侧**按钮，即可取消所选数值，或者返回至上一模式或菜单。

5.1 用以预测抵达时间的骑行距离设置功能，自动圈数记录功能（骑车设置）

在骑车设置模式下，你能够选择两种不同的设置：

- **骑行距离设置(RideDist)：**设定你的骑行距离
预先设定好你将要骑行的路程，然后自行车运动心率表会根据自行车的速度估算出你抵达目的地的时间。
- **自动圈数记录(AutoLap)：**自动记录骑车的圈数
预先设置每圈需要骑行的距离；然后每当你完成了预设的路程后，自行车运动心率表便会自动记录相应的圈数资料。例如，你设置了 1 公里/英里的路程，那么心率表每过一公里/英里便会自动记录下每圈的数据信息。

锻炼记录期间，心率表的这两种功能皆可运作。更多详细信息，请参阅手册第 20 至 23 页。

1. 在时间显示模式下，按下**右侧**按钮，直至萤幕显示“**设置(SETTINGS)**”为止。
2. 按下**中间**按钮，萤幕会显示“**骑车设置(Cycling SET)**”。
3. 继续按下**中间**按钮，并按下列步骤进行操作：

萤幕显示：	按下右侧按钮设置闪烁的数值	按下中间按钮加以确认
4. 开启/关闭骑行距离设置 (RideDist On/OFF)	按下右侧按钮 ● 选择开启/关闭 骑行距离设置 功能	按下 中间按钮 (如果你已经关闭了此功能，请跳过步骤 5)
5. 骑行距离设置开启 (RideDist On)	按下右侧按钮 ● 调节公里或英里数值	按下 中间按钮
6. 开启/关闭自动圈数记录 (AutoLap On/OFF)	按下右侧按钮 ● 选择开启/关闭 自动圈数记录 功能	按下 中间按钮 (如果你已经关闭了此功能，请跳过步骤 7)
7. 自动圈数记录功能开启 (AutoLap On)	按下右侧按钮 ● 调节公里或英里数值	按下 中间按钮

- 如需返回时间显示模式，请按住**左侧**按钮。

5.2 计时器设置(TIMER SET)

自行车运动心率表配备有两组可以相互切换的计时器；你可以在锻炼的过程中使用计时器功能。

小贴士：通过使用计时器，你可以在运动间歇时提醒自己补充水分；或者，你还可以将计时器用作间歇训练的工具，从而使自己了解何时应该从运动量较大的锻炼阶段过渡到运动量较小的阶段，或者反之亦然。

1. 在时间显示模式下，按下**右侧按钮**，直至萤幕显示“**设置(SETTINGS)**”为止。
2. 接着按下**中间按钮**，萤幕会显示“**骑车设置(Cycling SET)**”。
3. 然后按下**右侧按钮**，萤幕会显示“**计时器设置(Timer SET)**”。
4. 继续按下**中间按钮**，并按下列步骤进行操作：

萤幕显示：	按下右侧按钮设置闪烁的数值	按下中间按钮加以确认
5. 开启/关闭计时器 1 (Timer1 On/OFF)	按下右侧按钮 ● 选择开启/关闭计时器功能	按下中间按钮 (如果你已经关闭了此功能，请跳过步骤 6)
6. 计时器 1 开启 (Timer1 On)	按下右侧按钮 ● 调节分钟数值 (0-99 分) 按下右侧按钮 ● 调节秒钟数值 (0-59 秒)	按下中间按钮 按下中间按钮

- 如需设置计时器 2，请重复步骤 5 与 6。
- 如需返回时间显示模式，请按住**左侧按钮**。

5.3 运动心率区设置(LIMITS SET)

在运动心率区设置模式(Limits SET)下，你能够选择以下类型的运动心率区：

- **手动设置目标运动心率区：**通过手动设置心率区上下限数值，你可以创建自己的目标运动心率区。
- **OwnZone 个人运动心率区：**CS200 自行车运动心率表能够自动确定你的个人有氧（心血管）锻炼心率区，这就是 OwnZone (OZ)个人运动区功能。OwnZone 个人运动区功能可以确保你在安全的心率区间内进行运动。更多详细信息，请参阅手册第 42 页。
- **关闭目标运动心率区：**你也可以选择关闭目标运动心率区。如果你在锻炼记录期间没有设置运动心率区，那么心率表则不会在概要档案或锻炼档案中累计目标运动心率区的相关数值（例如，运动心率区内的锻炼时间 (In Zone)）。

使用 OwnZone 个人运动心率区功能，你能够根据自己的运动目标保持某一特定的运动强度。

1. 在时间显示模式下，按下**右侧**按钮，直至萤幕显示“**设置(SETTINGS)**”为止。
2. 接着按下**中间**按钮，萤幕会显示“**骑车设置(Cycling SET)**”。
3. 然后按下**右侧**按钮，直至萤幕显示“**运动心率区设置(Limits SET)**”为止。

4. 继续按下中间按钮，并按下列步骤进行操作：

萤幕显示：	按下右侧按钮设置闪烁的数值	按下中间按钮加以确认
5. 手动目标心率区/个人运动区/ 关闭目标心率区 (TYPE Manual/OwnZone/Off)	按下右侧按钮 ● 选择开启/关闭手动目标心率区或者（能够自动确定个人运动心率区的）个人运动区功能	按下中间按钮 （如果你已经关闭了此功能，请跳过步骤 6 至 8）
6. 设置心率/心率百分比 (HR/HR% SET)	按下右侧按钮 ● 设置以每分钟的心跳次数(bpm)，或者最高心率百分比(%HRmax)的形式来显示心率区上下限数值。	按下中间按钮 （如果你已选择使用 OwnZone 个人运动心率区功能，请跳过步骤 7 至 8）
7. 心率区上限数值 (HighLimit)	按下右侧按钮 ● 设置心率区上限数值	按下中间按钮
8. 心率区下限数值 (LowLimit)	按下右侧按钮 ● 设置心率区下限数值	按下中间按钮

- 如需返回时间显示模式，请按住左侧按钮。

5.3.1 OWNZONE 个人运动心率区

CS200 自行车运动心率表能够自动确定你的个人有氧（心血管）锻炼心率区，这即为 OwnZone (OZ)个人运动区功能。

个人运动区功能是以测量你在热身运动中的心率变化为基础的，而心率变化能够反映出身体状况所发生的改变。对于大多数成年人来说，个人运动心率区相当于最高心率的 65-85%；通过持续进行 1 至 5 分钟的骑车、散步、或慢跑运动，你便可以确定自己的个人运动心率区。相对于室外自行车运动来说，由于你在室内骑车时控制速度更方便，因此运动心率区测定起来也可能更容易一些。重要的是在刚开始运动时，你应该进行运动量较小的热身运动，即你的心率应该低于每分钟 100 次心跳，或者是小于最高心率的 50%；然后你才可以逐渐提高锻炼的运动强度，从而使心率慢慢升高。使用个人运动区功能可以使你轻松地享受锻炼带来的乐趣。

个人运动心率区功能是针对健康人士而设计的，因此一些健康原因往往会导致心率表无法基于心率变化测定你的个人运动心率区（例如，高血压、心律不齐、或者某种药物治疗）。

如何确定你的个人运动心率区

在开始测量个人运动心率区前，请务必确认：

- 你已正确设置了所有个人用户资料。在确认运动心率区的设置之前，心率表会提示你输入遗漏的用户信息（例如，你的出生日期）。
- 你已开启了个人运动区功能。如果个人运动区功能处于开启状态，那么每当你开始储存锻炼数据的时候，自行车运动心率表都会自动测定你的个人运动心率区。

在下列情况下，你必须重新测量自己的个人运动心率区：

- 如果你改变了锻炼环境与锻炼模式；
- 如果你在休息了一周多的时间后重新开始锻炼；
- 如果你感觉不适（例如在开始锻炼时，你感觉身体不舒服、或者所承受的压力较大）；
- 如果你改变了心率表的设置。

1. 自时间显示模式开始，按下**中间按钮**，心率表会显示个人运动区符号 OZ ► _ _ _ _ 。如果你想跳过个人运动心率区的测量步骤，而使用此前所确定的心率区，请再次按下**中间按钮**。
2. 心率表会自动开始测量你的个人运动心率区；个人运动心率区的测定由以下五个阶段构成：

OZ ► _ _ _ _ 骑车，或以较慢的步速走上 1 分钟。在第一阶段，你应该让自己的心率保持在每分钟 100 次/分钟或最高心率的 50% 以下；在完成每一阶段的测量时，心率表都会发出哔哔的提示声（如果声音设置已开启），并且萤幕将被自动照亮（如果你此前已经开启过一次夜光照明功能），这表示此测量阶段即将结束。

OZ ►► _ _ 骑车，或者以正常的步速走上 1 分钟。让你的心率平稳地上升 10-20 次/分钟，或者是最高心率的 5%。

OZ ►►► _ 骑车，或者快步走上 1 分钟。让你的心率平稳地上升 10-20 次/分钟，或者是最高心率的 5%。

OZ ►►►► _ 以较快的速度骑车，或者慢跑 1 分钟。让你的心率平稳地上升 10-20 次/分钟，或者是最高心率的 5%。

OZ ►►►►► 骑车、快速漫步或者跑步 1 分钟。

Page 44

3. 在第 1 至第 5 阶段中的某一时间点，心率表会发出两声哔哔的提示声；这表示心率表已经确定了你的个人运动心率区。此时，萤幕将交替显示字符“**个人运动区(OwnZone)**”，“**数值已更新(Updated)**”与运动心率区的上下限数值。根据此前的设置，心率表将以每分钟的心跳次数(bpm)，或者最高心率百分比(%HRmax)的形式来显示你的运动心率区。
4. 如果你未能使用个人运动区功能测定自己的心率区，萤幕则会显示你此前所测定的个人运动心率区，以及字符“**个人运动区(OwnZone)**”。如果你是第一次测量自己的个人运动心率区，心率表将会使用基于你的年龄所计算出的心率上下限数值。



现在你便可以继续锻炼了。请尽量使自己保持在心率表所确定的个人运动心率区内进行运动，从而获得最大的运动收益。

如需获得更多关于 OwnZone 个人运动区功能的详细信息，请登录请登录网站 www.polar.fi 与 www.polarownzone.com。

5.4 自行车功能设置(BIKE SET)

你可以为自行车运动心率表选择两种自行车功能进行设定。在分别设置好这两种功能后，在进行锻炼记录时，你只需选择其中的自行车功能 1 或自行车功能 2 即可。两种自行车功能均可进行如下设置：

- **开启或关闭自动开启功能(AutoStart on/off)** 当你开始或者停止骑车的时候，心率表的自动开启(AutoStart)功能可以相应地自动开始或终止锻炼记录。
 - **开启或关闭脚踏圈速测量功能 (Cadence on/off)** 无线脚踏圈速传感器能够测量出你转动自行车脚踏的速率。
 - **调节车轮尺寸(Wheel)** 必须预先设定车轮的尺寸才能测量骑车数据。
更多详细信息，请浏览下页内容。
1. 在时间显示模式下，按下**右侧**按钮，直至萤幕显示“**设置(SETTINGS)**”为止。
 2. 接着按下**中间**按钮，萤幕会显示“**骑车设置(Cycling SET)**”。
 3. 然后按下**右侧**按钮，直至萤幕显示“**自行车功能设置(Bike SET)**”为止。

4. 继续按下中间按钮，并按下列步骤进行操作：

萤幕显示：	按下右侧按钮设置闪烁的数值	按下中间按钮加以确认
5. 自行车 1/自行车 2 (Bike 1/2)	按下右侧按钮 ● 选择设置自行车功能 1 或自行车功能 2	按下中间按钮
6. 开启或关闭自动开启功能 (AutoStart On/OFF)	按下右侧按钮 ● 开启或关闭自动开启功能	按下中间按钮
7. 开启或关闭脚踏圈速测量功能 (Cadence On/OFF)	按下右侧按钮 ● 开启或关闭脚踏圈速测量功能	按下中间按钮
8. 调节车轮尺寸 (Wheel)	按下右侧按钮 ● 设置自行车轮胎的尺寸（毫米/mm）	按下中间按钮

- 如需返回时间显示模式，请按住左侧按钮。

注意：

- 车轮尺寸的度量单位一般总是毫米，因为其精度更高。
- 心率表的速度与距离测量功能总是处于开启状态的。

Page 47

你可以通过下列两种方法测得自行车的车轮尺寸*。

方法一：

在你的自行车的车轮上可以找到印在上面的车轮直径。在下表中，你可以找到以英寸为单位或者以 ERTRO 读数表示的车轮直径；右栏中则为相应的以毫米为单位的车轮直径。

ERTRO 读数	车轮直径（英寸）	车轮直径（毫米）
30-559	26x1.25	1953
35-559	26x1.5	1985
44-559	26x1.75	2030
47-559	26x1.95 26x2.0 26x2.1	2050 2055 2068
622-20	26x1 1/8（管状）	1970
622-23	650-20C	1952
622-25	700x20C 700x23C 700x25C 700C（管状） 28 (700B)	2086 2096 2105 2130 2237

注意：*以上表格中的车轮尺寸仅供参考，因为车轮尺寸还视轮胎类型与气压而定。

Page 48

方法二：

在前轮的轮胎面上用做一个标记，然后将车轮与地面垂直滚动。你也可以将车轮上的阀门当作标记使用。在地上划一条线，在平坦路面上将自行车笔直向前推行，直至车轮完全转动一周为止。检查车轮是否与地面垂直。在前轮的标记与地面接触处再划一条线。

_____毫米 测量地面上两条线之间的距离。

- 4 毫米 减去体重对自行车的影响而导致的误差 4 毫米，即可测得车轮的圆周。

_____毫米 此数值即为你必须在自行车运动心率表中设置的数值。

5.5 手表设置(WATCH SET)

在手表设置模式下，你可以更改时间与日期设置。

1. 在时间显示模式下，按下**右侧**按钮，直至萤幕显示“**设置(SETTINGS)**”为止。
2. 接着按下**中间**按钮，萤幕会显示“**骑车设置(Cycling SET)**”。
3. 然后按下**右侧**按钮，直至萤幕显示“**手表设置(Watch SET)**”为止。
4. 继续按下**中间**按钮，并按下列步骤进行操作：

萤幕显示：	按下右侧按钮设置闪烁的数值	按下中间按钮加以确认
5. 时间显示 ● 24/12 小时制 (Time Mode 24h/12h) ● 上午/下午(AM/PM) (如果你选择了 12 小时制)	按下右侧按钮 ● 选择设置 12/24 小时制时间显示模式 按下右侧按钮 ● 选择设置上午/下午 按下右侧按钮 ● 设置小时数值 按下右侧按钮 ● 设置分钟数值	按下中间按钮 按下中间按钮 按下中间按钮 按下中间按钮

萤幕显示:	按下右侧按钮设置闪烁的数值	按下中间按钮加以确认
6. 日期显示* ● 日/月 (Day/Month)	按下右侧按钮 ● 选择设置“日”(在 24 小时制模式下), 或者设置“月”(在 12 小时制模式下)	按下中间按钮
● 月/日 (Month/Day)	按下右侧按钮 ● 选择设置“月”(在 24 小时制模式下), 或者设置“日”(在 12 小时制模式下)	按下中间按钮
● 年份 (Year)	按下右侧按钮 ● 设置年份数值	按下中间按钮

- 如需返回时间显示模式, 请按住**左侧**按钮。

注意: *根据所选时间显示模式的不同, 心率表亦会显示不同的日期格式: (24 小时制: 日-月-年 / 12 小时制: 月-日-年)。

5.6 个人资料设置 (用户设置/USER SET)

通过输入正确的个人资料，你可以尽可能确保热量消耗计数器运作时的高精确性。

1. 在时间显示模式下，按下**右侧按钮**，直至萤幕显示“**设置(SETTINGS)**”为止。
2. 接着按下**中间按钮**，萤幕会显示“**骑车设置(Cycling SET)**”。
3. 然后按下**右侧按钮**，直至萤幕显示“**用户设置(User SET)**”为止。
4. 继续按下**中间按钮**，并按下列步骤进行操作：

萤幕显示：	按下右侧按钮设置闪烁的数值	按下中间按钮加以确认
5. 体重 (Weight) 公斤/磅 (kg/lbs)	按下右侧按钮 ● 设置以公斤或磅为测量单位的体重数值	按下中间按钮
6. 身高 (Height) 厘米/英尺 (cm/ft)	按下右侧按钮 ● 设置以厘米或英尺为测量单位的身高数值 ● 设置英寸（如果你选择磅/英尺 (lb/ft)作为测量单位）	按下中间按钮 按下中间按钮

萤幕显示:	按下右侧按钮设置闪烁的数值	按下中间按钮加以确认
7. 出生日期 (Birthday) - 日/月 (Day/Month) - 月/日 (Month/Day) - 年份 (Year)	按下右侧按钮 - 设置“日”(在 24 小时制模式下), 或者设置“月”(在 12 小时制模式下) 按下右侧按钮 - 设置“月”(在 24 小时制模式下), 或者设置“日”(在 12 小时制模式下) 按下右侧按钮 - 设置年份数值	按下中间按钮 按下中间按钮 按下中间按钮
8. 最高心率 (HR Max)	按下右侧按钮 如果你清楚自己通过实验室所测得的当前最高心率数值, 那么请你进行相关的数值调节。 如果你是初次设置最高心率数值, 那么根据你的年龄所计算出的最高心率数值(220-年龄)将作为默认设置显示在心率表上。	按下中间按钮
9. 坐姿心率数值 (HR Sit)	按下右侧按钮 设置你在保持坐姿时的心率数值 (参阅下页的指示说明)	按下中间按钮
10. 性别 (Sex) 男性/女性(MALE / FEMALE)	按下右侧按钮 设置性别	按下中间按钮

- 如需返回时间显示模式, 请按住左侧按钮。

最高心率数值(HRmax):

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

坐姿心率数值(HRsit):

坐姿心率数值可以用来估测能量消耗的多少，其反映的是你没有进行任何运动（保持坐姿）时的心率特征。如需测量坐姿心率数值，请佩戴好心率传输带，手持自行车运动心率表，然后坐下，身体不要进行任何运动。在 2 至 3 分钟后，请在时间显示模式下按下**中间**按钮，你所查阅的心率数值即为坐姿心率。

如果你想更精确地计算出自己的坐姿心率数值，请重复进行上述操作，最后计算出其平均值。

5.7 心率表声音设置与单位设置 (普通设置/GENERAL SET)

在普通设置模式下，你能够查阅与更改自行车运动心率表的以下设置：

- **声音设置 (Sounds)** 开启或关闭自行车运动心率表的活动声音设置 。
- **按钮声音 设置(KeySound)** 开启或关闭自行车运动心率表的按钮声音。
- **单位设置 (Units)** 单位设置将会影响个人资料的记录单位与相关的手表设置。

1. 时间显示模式下，按下**右侧按钮**，直至萤幕显示“**设置(SETTINGS)**”为止。
2. 接着按下**中间按钮**，萤幕会显示“**骑车设置(Cycling SET)**”。
3. 然后按下**右侧按钮**，直至萤幕显示“**普通设置(General SET)**”为止。
4. 继续按下**中间按钮**，并按下列步骤进行操作：

萤幕显示：	按下右侧按钮设置闪烁的数值	按下中间按钮加以确认
5. 声音开启/关闭 (Sound On/OFF)	按下右侧按钮 ● 开启或关闭活动声音	按下中间按钮
6. 按钮声音开启/关闭 (KeySound On/OFF)	按下右侧按钮 ● 开启或关闭按钮声音	按下中间按钮
7. 单位(Unit) 公斤/厘米 或 磅/英尺 (kg/cm) / (lb/ft)	按下右侧按钮 ● 选择以公斤/厘米 或 磅/英尺为测量单位	按下中间按钮

- 如需返回时间显示模式，请按住**左侧按钮**

6. 连接模式 – 数据传输



6.1 如何通过电脑编辑心率表的设置

借助 Polar UpLink 工具和个人电脑，你亦可以对 Polar 自行车运动心率表的各项设置进行编辑。通过下载标识图案，你还可以使自己的自行车运动心率表更具个性。为此，你需要使用 Polar UpLink 工具。

按下**中间**按钮

- 传送档案
(Send FILES)

按下**右侧**按钮

- 接收数据
(Receive DATA)

登录网站www.polar.fi 或者 www.PolarCyclingCoach.com，你可以下载 Polar UpLink 工具。为了使用 UpLink 工具，你还需要一台配备声卡、音箱或者耳机的个人电脑。更多指示信息，请浏览网址www.polar.fi 或 www.PolarCyclingCoach.com。

如需将档案从个人电脑传输至自行车运动心率表上，你需要进行下列操作：

1. 在时间显示模式下，按下**右侧**按钮，直至萤幕显示“**连接模式(CONNECT)**”为止。
2. 手持自行车运动心率表，保持在离音箱或者耳机 10 厘米/4 英寸的范围内；按下**中间**按钮，萤幕会显示“**传送档案(Send FILES)**”。
3. 接着按下**右侧**按钮，萤幕会显示“**接收数据(Receive DATA)**”。
4. 现在开始从你的个人电脑传输数据。

6.2 如何将锻炼数据传输至网页上的训练日志

Polar 自行车教练 (Polar Cycling Coach) 是一项为你度身订做的功能齐全的网页服务，它能够帮助你实现自己的训练目标。在免费注册之后，你便可以使用个性化的锻炼程式，浏览各种锻炼日志，进行运动测试，使用计算图表，或者阅读让你受益匪浅的文章等等。登录网站www.PolarCyclingCoach.com，你即可进行网页服务注册。

通过使用 Polar CS200™ 与 CS200cad™ 自行车运动心率表所具备的 SonicLink 数据传输功能，你还可以将锻炼档案传输至 Polar 自行车教练服务网页上的训练日志中。为此，你需要使用 Polar WebLink 软件。

登录网站www.PolarCyclingCoach.com，你即可将 Polar WebLink 软件下载至个人电脑中。为了使用 Polar WebLink 软件传输已被记录的运动数据，你还需要一台配备声卡与麦克风的个人电脑。

如需将档案从自行车运动心率表传输至服务网页，你需要进行下列操作：

1. 在时间显示模式下，按下**右侧按钮**，直至萤幕显示“**连接模式(CONNECT)**”为止。
2. 手持自行车运动心率表，保持在离麦克风 5 厘米/2 英寸的范围内；按下**中间按钮**，萤幕会显示“**传送档案(Send FILES)**”。
3. 再次按下**中间按钮**，萤幕会显示“**传送全部档案(Send ALL)**”。你既可以选择一次发送全部档案，也可以选择每次只发送一份档案数据。
4. 如果你选择每次只发送一份档案数据，那么按下**右侧按钮**，你即可依次浏览各份档案；然后按下**中间按钮**，以选择你想发送的档案。
5. 如果你选择一次发送全部档案，那么请在萤幕显示“**传送全部档案(Send ALL)**”时，按下**中间按钮**。
6. 如果数据传送成功，心率表会显示“**传输完成(Ok)**”；如果数据传送失败，心率表则会显示“**传输失败(Failed)**”。

- 如需返回时间显示模式，请按住**左侧按钮**

注意：更多说明信息，请参阅 Polar WebLink 软件的服务帮助网页。

7. 保养及维修

与使用其他电子仪器一样，在使用 Polar 自行车运动心率表时，你应该尽量小心。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。

爱护好你的自行车运动心率表

- Polar 自行车运动心率表，及其配套的速度与脚踏圈速传感器均具备防水功能，因此它们在雨天也可以照常使用。为了维护其防水特性，请不要使用高压清洗机来冲洗自行车运动心率表，速度传感器与脚踏圈速传感器；也切勿将它们浸泡于水中。
- 请将 Polar 自行车运动心率表及其心率传输带存放于凉爽、干燥的地方。切勿将它存放于潮湿环境、任何密闭材料（例如运动包）、或任何导电材料（例如潮湿的毛巾）中。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。
- 保持心率表的清洁；使用心率表、速度与脚踏圈速传感器后请用中性肥皂和溶剂加以清洗。切勿将它们浸泡于水中，清洗后用柔软的毛巾仔细擦干。不要使用酒精、任何研磨材料（例如：钢丝绒）或者其他化学洗涤剂。
- 心率表、速度与脚踏圈速传感器的操作温度应为-10°C至+50°C/14°F至 122°F。
- 使用后定期用中性肥皂和溶剂清洗心率传输带；如有必要，亦可使用柔软的毛刷。除使用毛巾外，不要使用任何其他方式擦干心率传输带。错误的操作可能会损坏电极。
- 不要弯曲或者拉伸心率传输带，这样做可能会损坏电极。
- 避免剧烈撞击速度与脚踏圈速传感器，以免造成损坏。
- 不要将 Polar 自行车运动心率表长期暴露于阳光直射的环境中，例如把它置放于车内，或者放置在扶手架固定装置上。

客户服务

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

心率传输带，速度与脚踏圈速传感器电池

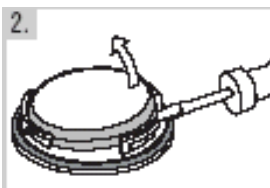
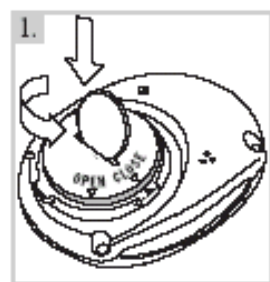
请联络经授权的 Polar 客户服务中心，以更换新的心率传输带、速度与脚踏圈速传感器。Polar 公司将回收使用过的旧心率传输带与传感器。详细的指示说明，请参阅客户服务与注册卡。

自行车运动心率表的电池

我们建议你最好将心率表送往经授权的 Polar 客户服务中心更换电池，以避免打开密封的电池仓盖。但是，按照下页的指导说明，你亦可以自己来更换电池。

注意： 为了确保电池仓盖的最长使用寿命，请务必在更换电池的时候才打开电池仓。

- 当心率表的电池电量只剩下 10-15% 时，萤幕会显示 “电量低(LowBatt)” 与低电量符号 ，同时心率表的夜光照明与声音设置功能将自动关闭。
- 过于频繁地使用夜光照明功能会加速电量的消耗
- 在温度较低的环境中，心率表可能会显示低电量符号；但是当你返回至温度较高的操作环境下时，低电量符号则会自行消失。



如需更换自行车运动心率表的电池，你需要准备一把小螺丝刀、一枚硬币、以及一块新电池(CR2032)。

1. 将硬币紧插入心率表背面的电池仓盖凹槽内，然后轻轻下压，并沿逆时针方向打开仓盖。
2. 取下电池仓盖，心率表的电池即附着在仓盖的背面，请用螺丝刀小心地将其撬起；然后取出旧电池，换入新电池。操作时请小心，不要损坏了电池仓盖的螺纹。
3. 将电池的负极(-)朝下面向心率表，正极(+)朝上面向电池仓后盖。
4. 电池仓盖的密封环亦固定于仓盖上；只有在密封环破损的情况下，才需对其进行更换；在关闭电池仓盖前，请确认电池仓盖上的密封环仍然完好无损，并已被正确地置于其凹槽中。
5. 将电池仓盖放回原位，并用硬币沿顺时针方向将其固定好；最后，请确保电池盖已正确合拢！

注意：

- 如果按照厂商的指示说明进行操作，电池密封环的使用寿命将与自行车运动心率表的使用寿命一样长。但是，如果密封环已损坏，那么我们还是建议你联络经授权的 Polar 客户服务中心；只有经授权的 Polar 客户服务中心才可以帮助你更换密封环。
- 在更换电池后，你必须在基本模式下重新设定时间与日期设置。更多相关信息，请参阅手册第 8 页。
- 请将电池放于远离小孩的地方。如果小孩不慎吞咽了电池，请立即就医。
- 请根据当地法规，妥善处理废旧电池。

8. 注意事项

Polar 自行车运动心率表可以显示你的各项运动指标，以及你在锻炼期间的生理疲劳程度与运动强度。如果你在骑车时使用了 Polar 速度传感器，那么 Polar 自行车运动心率表还能够测量出骑车速度与骑行距离；而 Polar 脚踏圈速传感器则是为了测量骑车时的脚踏圈速而设计的；此外，它们别无他用。

电磁干扰

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

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

Page 61

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

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

使用心脏起搏器、去纤颤器或者其他体内植入电子装置的人士务请留意。植入心脏起搏器的人士若使用 Polar 跑步计算机，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 自行车运动心率表的安全性及可靠性。

如果你对任何与皮肤接触的物质都会产生过敏，或者你怀疑由于使用我们的产品而导致了过敏反应，请查阅第 64 页“技术说明”一章中所列出的 Polar 心率表质料。为了避免由于皮肤与心率传输带直接接触而造成不良反应的风险，你可以将心率传输带佩戴在衬衫的外面。但是，你必须将与电极接触部分的衬衫充分湿润，以确保其运作流畅。

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；尤其当你穿着的衣服颜色较浅时，它可能会被染上黑色。

9. 常见问题解答

如果……我该怎么办？

…… 萤幕显示为空白

如果你是初次使用 Polar 自行车运动心率表：

当 Polar 自行车运动心率表刚出厂时，其处于省电模式。按下**中间**按钮两次，即可开启心率表，然后你便可以开始进行基本设置。更多详细信息，请参阅手册第 8 页。

如果你此前一直在使用 Polar 自行车运动心率表：

在时间显示模式下，如果你在五分钟内没有按下任何按钮，那么心率表也会切换至省电模式（萤幕显示为空白）；此时，按下任意按钮，你即可重新开启心率表。或者，电池的电量可能已全部耗完（更多说明指示，请参阅下一道问题解答）。

…… 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。对于确保质量保证卡的有效性，以及避免受到未经 Polar Electro 公司授权代理商的不当维修的影响，这点尤其必要。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 自行车运动心率表组件进行全面的周期性检查。

…… 按任何按钮均无反应

如果按下任何按钮均无反应，那么你需要重新设置心率表；重设心率表不会影响记录档案与数据总值，但是将清除时间与日期设置。请同时按住心率表的所有按钮，直至萤幕将出现数字显示；然后按下任意按钮，心率表则会前进至基本设置模式（萤幕显示“**基本设置(BASIC SET)**”）。更多详细信息，请参阅手册第 8 页。如果心率表仍然没有任何反应，请检查电池。

注意：当你在重设心率表后一分钟的时间内没有按任何按钮，心率表便会自动返回至时间显示模式。

…… 萤幕显示低电量符号

如果电池电量已快耗尽，通常萤幕会首先显示低电量符号 。更多详细信息，请参阅手册第 58 页。

注意：在温度较低的环境中，心率表也可能会显示低电量符号；但是当你返回至温度较高的操作环境下时，低电量符号则会消失。

…… 其他佩戴心率表或者使用自行车运动心率表的健身人士造成了干扰

请远离该健身人士，然后继续正常的训练。

或者，为了避免他人心率讯号的干扰，请进行如下操作：

1. 请将心率传输带从你的胸部解下 30 秒钟，并与佩戴其它电子设备的健身人士保持一定的距离。
2. 重新佩戴好心率传输带，然后将心率表置于胸前，靠近心率传输带上 Polar 标志的位置；心率表便会再次开始搜寻心率信号。现在你便可以继续正常的训练了。

…… 自行车运动心率表无法测量能量消耗数值

为了测量出你所消耗的热量，你需要在锻炼记录的过程中佩带好心率传输带。

…… 心率、速度与距离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。这可能发生在高压电线、交通灯、电气化铁路的架空线、电动公车线或有轨电车、电视、汽车马达、单车电脑、某些机动健身锻炼器材（例如：健身测试仪）或移动电话的附近。

如果远离干扰源对此并无任何帮助，而且萤幕显示的心率读数仍然很不稳定，那么请你减慢运动速度，并用手检查脉搏的跳动次数。如果你感觉自己的脉搏与心率表所显示的高心率数值相符，这意味着你的心律可能不齐。虽然绝大多数心率不齐的病例并不严重，但我们还是建议你向医生进行相关咨询。

为了避免由其他使用速度或[脚踏圈速](#)传感器的自行车所引起的相互干扰，请使你的心率表远离其他自行车手的速度或[脚踏圈速](#)传感器至少 1 米/3 英尺 4 英寸。

…… 萤幕没有显示心率读数(00)

- 检查心率传输带的电极是否被湿润，及是否按指示佩戴。
- 检查心率传输带是否保持清洁。
- 检查心率表是否靠近高压电线、电视机、移动电话、阴极射线管或者其他电磁干扰源。
此外，在开始锻炼记录时，请确保你没有靠近其他同样佩戴心率表的健身人士(3 英尺/1 米)。
- 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。

…… 如果骑车时，萤幕没有显示速度数值或脚踏圈速读数

1. 检查传感器与磁铁及心率表的位置和距离是否正确。
2. 检查你是否已在自行车运动心率表中输入了正确的骑车设置。更多详细信息，请参阅手册第 45 页。
3. 如果 00 读数不规则地出现，原因可能是你目前所处的环境存在暂时性电磁干扰。
4. 如果 00 读数经常出现，则你使用速度传感器（脚踏圈速传感器）的骑车时间可能已经超过 2500 小时，其电量已耗尽。

10. 技术说明

自行车运动心率表

心率表质料：热塑性塑料聚合物表壳 ABS+GF

手表精确度：在 25°C/77°F 的温度条件下小于±0.5 秒/每天

心率测量精确度：±1%或者±1 次/分钟（以数值较大者为准），适用于稳定状态下。心率读数以每分钟的心跳次数(bpm)或者最高心率百分比的形式来表示。

心率测量范围：15-240

档案的最长记录时间：99 小时 59 分 59 秒

锻炼档案的可记录数量：7 份锻炼档案

运行温度：-10°C至+50°C/14°F至 122°F

电池寿命：平均可使用 1 年（每天使用 1 小时，每周使用 7 天）

电池型号：CR 2032

电池密封环：OR 23.6x1.0 硅橡胶

心率传输带

电池寿命：平均可使用 2500 小时

电池型号：内置锂电池

运行温度：-10°C至+50°C/14°F至 122°F

质料：聚氨酯

防水功能

弹性带

扣环质料：聚氨酯

织物质料：尼龙、聚酯纤维和天然橡胶，含有少量胶乳

速度与脚踏圈速传感器

速度传感器的电池寿命：平均使用寿命 2500 小时（每天使用 1 小时，每周使用 7 天）

脚踏圈速传感器的电池寿命：平均使用寿命 2500 小时（每天使用 1 小时，每周使用 7 天）

精确度：±1%

质料：热塑性塑料聚合物外壳 ABS+GF

运行温度：-10°C至+50°C/14°F至 122°F

防水功能

Page 65

Polar 产品的防水功能已通过 ISO2281 国际标准认证的测试。根据不同的防水功能，Polar 产品又分为三种不同的类型。请通过下图确定你所使用的 Polar 产品的防水类型。需要注意的是，下列解释说明未必适用于其它厂商的相关产品。

心率表壳背 后的标识	洗衣时溅 出的水 花、汗 水、雨滴 等	沐浴与游泳	使用戴呼 吸管潜泳 （不带氧 气瓶）	使用轻潜呼 吸器潜游 （带有氧气 瓶）	防水特性
防水功能 (Water resistant)	X				能够免受溅出的 水花、汗水、或 者 雨滴等的影响
50 米防水功能 (Water resistant 50m)	X	X			至少可以在沐浴 与游泳时使用
100 米防水功能 (Water resistant 100m)	X	X	X		能够经常在水中 使用，但不能在 借助轻潜呼吸器 进行潜游时使用

11. Polar 有限质量国际保证卡

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

CE0537 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。

版权资料 2005 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™ 为符号的名称与标记均为 Polar Electro Oy 公司的商标；本产品使用手册与外包装上以®为符号的名称与标记均为 Polar Electro Oy 公司的注册商标；Sound Blaster 则为 Creative Technology , Ltd.公司的商标。

12. 责任声明

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

本产品受以下各项或者若干项专利保护：

FI68734, DE3439238, GB2149514, HK812/1989, US4625733, FI88223, DE4215549, FR92.06120, GB2257523, HK113/1996, SG9591671-4, US5491474, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI96380, US5611346, EP665947, DE69414362, FI4150, DE20008882.3, US6477397, FR0006504, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365, FI107776, US6327486, FI110915, US6537227, US6277080, FI111514, GB2326240, US6361502, US6418394, US6229454, EP836165, FI100924, WO96/20640, US6104947, US5719825, US5848027, EP1055158, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818.

其他专利待定。

制造厂家：

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

电话：+358-8-520 2100

传真：+358-8-520 2300

www.polar.fi

香港办事处

Polar Electro H.K. Ltd.

香港中环威灵顿街 122-126 号

威皇商业大厦 23 楼

电话：+852 3105 3000

传真：+852 3105 0080

www.polar.com.hk

13. 索引

12 小时/24 小时制时间显示模式.....	9
自动圈数记录(AutoLap)功能	23
自动开启(AutoStart)功能	18
夜光照明	24
更换电池	58-59
自行车功能设置	45
脚踏圈速传感器	7,15
日期设置	49-50
档案	27
暂停(Halt)	24
心率♥	18-19
运动心率区间	40
坐姿心率(HRsit)	53
每圈记录已满(Lap full).....	23
低电量指示符 	58
锻炼记录	18
重新设置心率表	62
设置	37
声音设置	23
速度传感器	7, 13
开始测量心率	18
秒表	20
偏离目标心率区响闹警示.....	23

计时器	39
数据总值	32
心率传输带	17
单位设置	54
UpLink 工具	55
用户设置	51
WebLink 工具	56