

用户手册

Polar WM21/22/41/42 体重控制心率表

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

Page 66:

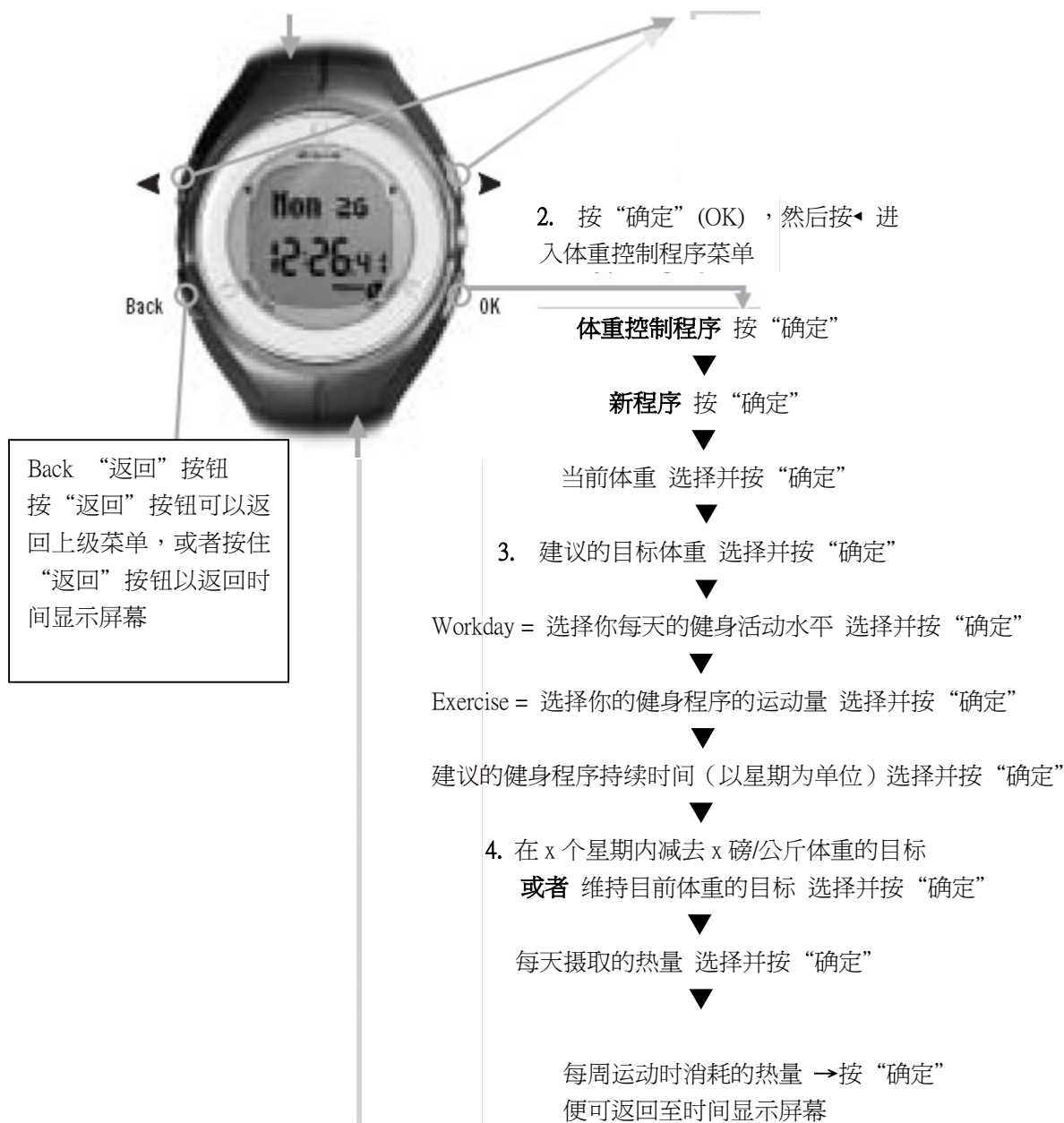
编辑体重控制程序的快速指南

蓝色字体的信息只适用于 WM42/WM41 产品。

1. 基本设定

5. 按◀ 日志* 体重📊 运动❤️ | 摄取的热量🍌 |

*只有在你编辑了自己的体重控制程序后才能使用日志功能。



1. 按任意按钮均可启动心率表，按“确定”按钮便可开始进行基本设定。输入你的个人资料（时间、日期、身高与体重、生日和性别），按◀或者▶按钮可以调节数值，按“确定”接受你的选择。更多信息请参阅第 75 页的**基本设定**一节。
2. 在新程序的菜单中编辑你的体重控制程序。更多信息请参阅第 78 页的**编辑体重控制程序**一节。
3. 首先，确定你的当前体重。按-或者+按钮可以调节数值，然后按“确定”锁定设定。
 - 体重控制程序会向你推荐目标体重。你可以在合理的范围内调节目标体重数值，但是程序不能允许你一次减去当前体重的 10%以上。
 - 选择你正确的每日活动水平（Workday 工作状态：坐/站立/走动），更多信息请参阅第 80 页。
 - 选择你的目标运动量（最低数值/中等数值/最高数值），更多信息请参阅第 80 页。
 - 体重控制程序会就你的健身方案持续时间（以星期为单位）提出建议，你可以在一定的范围内上下调节这一时间。当你编辑体重维持程序时，健身方案的时间是连续起来安排的。
4. 根据你选定的数值，体重控制程序可以向你提供一套个性化的健身方案。它包括你的目标体重、健身方案的持续时间、关于每天你的营养摄取中所含热量、每周运动时所消耗热量的目标。现在你就能开始实施自己的健身方案了。
5. 在电子日志中，你能观察自己的当前体重与目标体重；而通过每天或每周在电子日志中输入体重，你还可以让自己的健身方案保持正轨。

WM22/WM21

用餐后，在体重控制指南日志上记录下你摄取的热量。在运动期间佩戴上心率传输带，心率表便会自动计算出你所消耗的热量。健身运动结束后，在体重控制指南日志上记录下已经燃烧掉的热量。更多信息请参阅第 82 页，**如何使用 WM22/WM21 心率表监测与更新体重控制程序的进度**一节。

WM42/WM41

你亦可以在电子日志中查看到自己的运动目标与热量摄取目标。用餐后，在日志上记录下你摄取的热量。在运动期间佩戴上心率传输带，心率表便会自动计算出你所消耗的热量与更新你的日志记录。更多信息请参阅第 84 页，**如何使用 WM42/WM41 心率表监测与更新体重控制程序的进度**一节。

目录：

蓝色字体的信息只适用于 WM42/WM41 产品。

快速指南

目录

1. 体重控制产品简介

- 1.1 体重控制产品的部件
- 1.2 心率表的按钮及其符号
- 1.3 功能
- 1.4 你的心率表的基本设定

2. Polar 体重控制程序

- 2.1 如何编辑生成体重控制程序
- 2.2 如何使用 WM22/WM21 心率表监测与更新体重控制程序的进度
 - 2.2.1 体重日志 — 监测与更新你的体重数值
 - 2.2.2 在体重控制指南手册中监测你摄取的热量与运动时消耗的热量
 - 2.2.3 如何使用 WM22/WM21 心率表查阅体重控制程序的当前目标
- 2.3 如何使用 WM42/WM41 心率表监测与更新体重控制程序的进度
 - 2.3.1 热量摄取日志 — 监测与更新你每日摄取的热量
 - 2.3.2 运动日志 — 监测你每周在运动中消耗的热量
 - 2.3.3 体重日志 — 监测与更新你的体重数值
 - 2.3.4 其它日志 — 监测与更新你的其它资料
- 2.4 如何使用 WM42/WM41 心率表每周更新你的体重控制程序
- 2.5 如何获知你已实现减轻体重的目标
- 2.6 如何获知你没有实现减轻体重的目标
- 2.7 如何使用 WM42/WM41 心率表查阅体重控制程序的进度

3. 使用你的体重控制产品进行健身运动

3.1 如何佩戴心率传输带并开始记录运动时的资料

3.2 运动时心率表的功能

3.3 Ownzone 个人运动区功能

3.3.1 如何确定你的个人运动心率区的心率范围

4. 查阅储存在档案中的资料

4.1 运动档案

4.2 日志档案

5. 如何更改设定

5.1 普通设定

5.2 WM42/WM41 心率表中体重控制程序的日志设定

5.3 更改用户设定

5.4 手表设定

5.5 如何通过 UpLink 功能将资料由计算机上载至心率表 (WM42/WM41)

6. 保养及维修

7. 注意事项

7.1 在运动中使用 Polar 体重控制产品时可能遇见的干扰

7.2 如何在使用体重控制程序时，将潜在风险降至最低

8. 常见问题解答

9. 技术说明

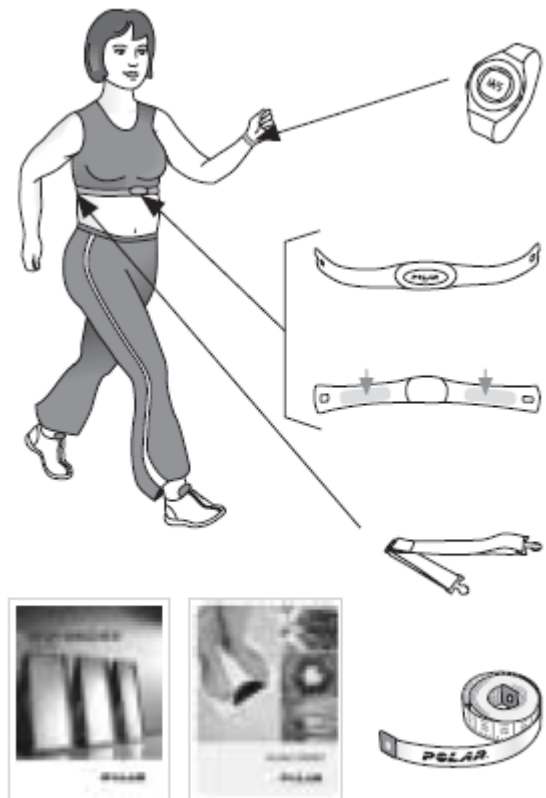
10. Polar 有限质量保证卡

11. 责任声明

1. 体重控制产品简介

1.1 体重控制产品的部件

Polar 体重控制产品由心率表、心率传感带、弹性带、Polar 体重控制指南手册、Polar 热量计算卡片与卷尺组成。



心率表

心率表内置了体重控制程序。使用心率表，你可以编辑生成、更新与监测你自己的健身方案。

心率传输带

心率传输带可探测你的心率并传送至心率表。在运动的时候，请佩戴上心率传输带，其背部的电极部分可以不断探测到你的心率并传送至心率表。

弹性带

弹性带会把心率传输带固定于你的胸部

Polar 体重控制指南手册与 Polar 热计算卡片

指南手册含有如何可以成功控制你的体重的资料与小贴士。利用 Polar 热量计算卡片，你能够查阅不同种类的食物与饮料所含的热量。

1.2 心率表的按钮及其符号

按下  按钮，你可以：

- 从时间显示切换到日志功能。  出现。
- 返回上级菜单或在本级菜单中后退
- 当屏幕上出现  时，调低所选的闪动数值

Back “返回”

按下“返回”按钮，你可以：

- 对心率表提出的问题做否定的回答
- 取消你输入的选项
- 退出当前所在的菜单回到上一级菜单
- 关闭闹铃功能。按其它任意按钮，可以使闹铃停止响闹 10 分钟。

按住“返回”按钮，你可以：

- 从任何当前菜单返回至时间屏幕显示（运动菜单除外）
-  在时间显示模式下，锁定按钮或者给锁定的按钮解锁（夜光照明按钮除外）。按住“返回”按钮，直至按钮处于锁定或者被解锁的状态。更多信息请参阅第 107 页，*如何更改设定/普通设定/选择按钮锁定设定*。

星期与日期



时间

· 闪动箭头会引导你使用正确的按钮

· 菜单主题会引导你去使用那些主要的菜单模式（Exercise 运动，Setting 设定，File 档案，Program 程序）

按下  按钮，你可以：

- 从时间显示切换到日志功能。  出现（WM22/WM21）， 出现（WM42/WM41）。
- 切换到下一级菜单或在本级菜单中前进
- 当屏幕上出现  时，调高所选的闪动数值

light 夜光照明

- 按下夜光照明按钮开启夜光功能。

按住夜光照明按钮，你可以：

- 当记录运动资料时，开启或者关闭偏离心率区间警示 。
- 在时间显示模式下，快速开启或者关闭闹铃功能 。更多信息请参阅第 113 页，*如何更改设定/手表设定/闹钟设定功能*。

OK “确定”

按下“确定”按钮，你可以：

- 对心率表提出的问题做肯定回答
- 在时间显示模式下进入菜单模式
- 接受你输入的选项
- 进入显示的菜单

体重控制程序显示符号



钢笔符号告诉你在哪儿能够找到体重控制程序的电子日志。当你的体重控制程序目标已经被改变的时候，这个符号也会显示。在你更新了体重，热量摄取或者[其它日志（WM42/WM41）的数据后](#)，这个符号便会消失。



天平符号表示电子日志中你能够监测与更新体重数值的功能。



奖杯符号表示你已经实现了自己的目标体重。



心形符号表示电子日志中你可以每周监测运动时所消耗的热量的功能。



X 符号表示电子日志中你能够监测与修改自定义的数值的功能，比如说你的腰围。（其它日志的功能只有当你在设定菜单中进行了相关的设置后才能使用）。



信封符号提示你输入体重或者更新你的体重控制程序。更多的信息请参阅第 84 页，[如何使用 WM42/WM41 心率表监测与更新体重控制程序的进度](#) 一节。

其它符号



无外框的心形符号表示你的心率传输。更多的信息请参阅第 94 页，*使用你的体重控制产品进行健身运动一节*。



有外框的心形符号表示密码心率传输。更多的信息请参阅第 94 页，*使用你的体重控制产品进行健身运动一节*。



声音符号表示：

- 在时间显示模式下，闹铃功能已开启
- 在运动菜单模式下，偏离心率区警示功能已开启



电池符号表示心率表低电池量。更多的信息请参阅第 115 页，*保养及维修一节*。

73 体重控制产品简介

1.3 功能

Polar 体重控制产品具备如下主要功能。



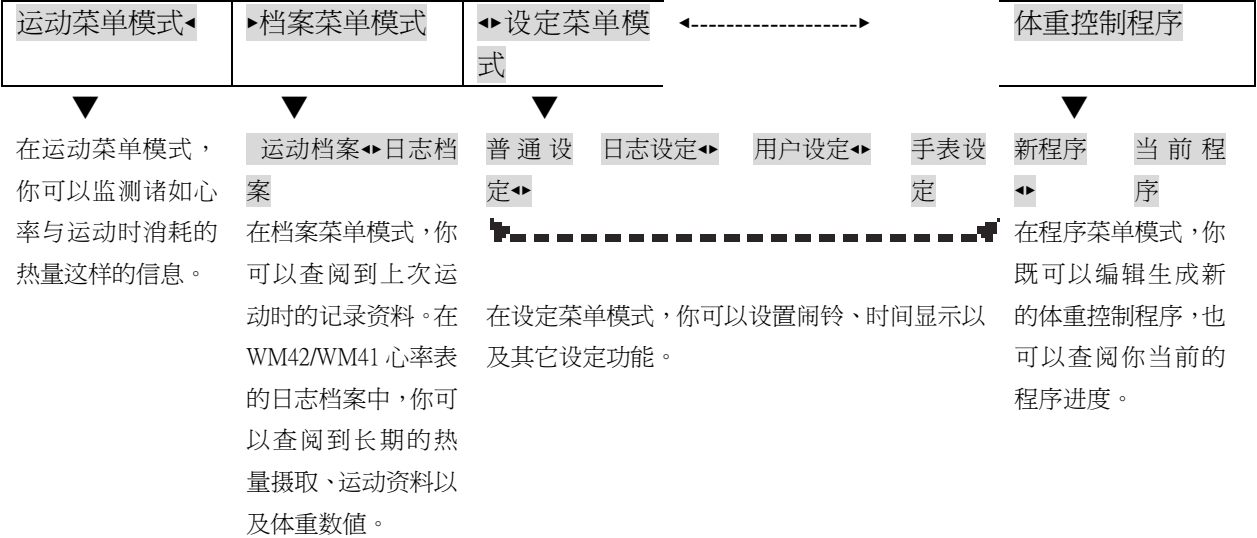
电子日志*

体重日志  运动日志  | 热量摄取日志 

其它日志* 

*只有在你编辑了自己的体重控制程序后才能使用日志功能。当你开启其它日志的图标时方可使用该功能。

按“确定”按钮



1.4 你的心率表的基本设定

你只需一次便可开启显示屏为空白的心率表。心率表开启后，便无法关闭。

1. 按下任何按钮，你均可开启心率表。在屏幕显示数字后，按“确定”。
2. **Basic Settings**（基本设定）显示在屏幕上，再次按“确定”以启动 **Basic Settings**（基本设定）功能。
3. **Time**（时间）：使用 $\ominus/\oplus$ 按钮来设置 12 小时或者 24 小时制，然后按“确定”。

12h（12 小时制）：时间由 1 至 12am 或者 1 至 12pm 开始显示。在日期与生日设置中，首先设定月，然后设定日（mm.dd / 月.日）

- 使用 $\ominus/\oplus$ 按钮选择上午(AM)或下午(PM)，按“确定”。
- 使用 $\ominus/\oplus$ 按钮设置小时数值，按“确定”。
- 使用 $\ominus/\oplus$ 按钮设置分钟数值，按“确定”。

24h（24 小时制）：时间由 0 至 23 小时开始显示。在日期与生日设置中，首先设定日，然后设定月（dd.mm）。

- 使用 $\ominus/\oplus$ 按钮设置小时数值，按“确定”。
- 使用 $\ominus/\oplus$ 按钮设置分钟数值，按“确定”。

4. **Date**（日期）：使用 $\ominus/\oplus$ 按钮设置日(dd)或者月(mm)，按“确定”。
 - 使用 $\ominus/\oplus$ 按钮设置月(mm)或者日(dd)，按“确定”。
 - 使用 $\ominus/\oplus$ 按钮设置年(yy)，按“确定”。

5. 体重与身高单位

- 使用 $\ominus/\oplus$ 按钮来选择磅与英尺（lb/ft），或者公斤与厘米(kg/cm)，然后按“确定”接受输入的设定。

注意：如果此前你已经设置过了基本设定功能，那么在设定好日期后按住“返回”按钮便可以跳过这一步。

75 体重控制产品简介

6. **体重:** 使用 $\ominus/\oplus$ 按钮设置你的当前体重，然后按“确定”。

注意：

- 按一下 $\ominus/\oplus$ 按钮能以盎司或克为单位来调节体重
- 按住 $\ominus/\oplus$ 按钮能以磅或千克为单位来调节体重
- 如果你选错了计量单位，那么可以按住夜光照明按钮来做切换。

7. **身高:** 使用 $\ominus/\oplus$ 按钮设置你的身高，然后按“确定”。

注意：如果你选择如果你选择磅(lb)/英尺(ft)作为测量单位，那么你应该首先设定英尺（步骤7），然后再设定英寸（重复步骤7）。

8. **生日:** 使用 $\ominus/\oplus$ 按钮设置你的出生日(dd)或者出生月份(mm)，然后按“确定”。

- 使用 $\ominus/\oplus$ 按钮设置你的出生月份(mm)或者出生日(dd)，按“确定”。
- 使用 $\ominus/\oplus$ 按钮设置你的出生年份(yy)，按“确定”。

9. **性别:** 使用 $\ominus/\oplus$ 按钮选择你的性别，然后按“确定”

10. 心率表会询问你设置是否完成？

如果你想要更改你的基本设定，按一下“返回”便能后退至上一级设定；你也可以再次按“返回”直到后退至你想要更改的基本设定为止。

一旦你已经完成了基本设定的设置，按一下“确定”，然后就可以开始使用我们的体重控制产品了。

注意：

- 准确地设置基本设定对于你来说是十分重要的，因为你所设定的资料会影响到体重控制程序的准确性。
- 如果你改变了用户资料，心率表会对此加以确认。

如果你想要改变用户，心率表会提示你：是否要生成新程序？

如果是，则按“确定”。更多的信息请参阅第 78 页，由*如何编辑生成体重控制程序*一节步骤 5 开始。

如果不是，则按“返回”。心率表会自动为你生成一个体重维持程序。更多的信息请参阅第 81 页，由*如何编辑生成体重控制程序*一节“*你的个人程序*”开始。

如果你不想改变用户，按“返回”，心率表便会返回至旧用户的资料。

76 体重控制产品简介

2. Polar 体重控制程序

Polar 体重控制产品为想成功控制体重的健康人士而设计，其体重控制程序考虑到了运动与饮食这两个因素。它能够就你运动中应该消耗的热量与进餐时应该摄取的热量进行指导，从而让你实现自己的理想体重。

这个性化程序能够为你的目标体重与健身方案持续时间提出适合的建议，从而帮助你逐步减轻体重。同时，它也考虑到了你的当前体重、身高、性别与年龄的因素。除此之外，体重控制程序还会要求你确定每天的活动水平与你想达到的运动量。基于设定的数值，你可以掌握**每天的**热量摄取与**每周的**热量消耗，例如，你应该从饮食中摄取多少热量与运动时应该燃烧多少热量。按照这些建议，你可以最终实现自己的理想体重。更多的信息请参阅第 78 页，*如何编辑生成体重控制程序*一节。

在完成程序的编辑后，你应该每天或者每周通过电子日志来监测健身的进度及资料。在电子日志中，你可以更新当前的体重数值，并把它与你的建议目标体重做比较。如果你使用的是 WM22/WM21 体重控制产品，更多的信息请参阅第 82 页，*如何编辑生成体重控制程序*一节。

WM42/WM41 体重控制产品不但可以帮助你监测体重，而且可以允许你监测每天摄取的热量与运动时消耗的热量。它还能够让你每周更新一次体重控制程序。这意味着只需每周输入自己的当前体重，你便可以不断更新你的健身进度。基于已经取得的健身成效，你会收到关于下星期的热量摄取与每周运动的新目标。更多的信息请参阅第 84 页，*如何使用 WM42/WM41 心率表监测与更新体重控制程序的进度*。

2.1 如何编辑生成体重控制程序

这一节将告诉你如何逐步地编辑生成自己的体重控制程序（见步骤 1 至 9）。



实例：Laura 的个人资料

Laura 在基本设定 (Basic Settings) 中输入了如下的个人资料：

性别：女

年龄：38 岁

身高：5 英尺(feet) 5 英寸(inches) /165 厘米(cm)

体重：172.0 磅(lbs)/78.0 公斤(kg)

1. 自时间显示屏幕开始进行设定。
2. 按“确定”，屏幕会显示“运动菜单模式 (Exercise)”。
3. 按 $\blacktriangleleft$ ，屏幕会显示“程序模式(Program)”，然后按“确定”。
4. 屏幕上会显示“新程序(New Program)”，按“确定”开始编辑自己的程序。

注意：如果屏幕上显示的是“基本设定(Basic Settings)”，这说明你还没有设定所有的用户资料。心率表会提示你首先进行“基本设定(Basic Settings)”。更多的信息请参阅第 75 页，*你的心率表的基本设定*。

5. **当前体重** - 使用 $\ominus/\oplus$ 按钮来调节数值，然后按“确定”完成设置。
6. **目标体重** - 根据你的个人体质(BMI)，程序会就你的目标体重提出建议，请参阅下页的表格。关于如何计算个人体质的详细内容，请看体重控制指南手册。按“确定”完成数值设置。

实例：
Laura 的 当前体重 ： 172.0 磅(lbs)/78.0 公斤(kg)
Laura 的 目标体重建议 ： 154.3 磅(lbs)/70.2 公斤(kg)

体重状态	体重建议	体重控制程序
非常胖 (BMI 高于 29.9) 比较胖 (BMI 在 25 与 29.9 之间)	在一次健身程序当中，你最多允许减轻当前体重的 10%.	建议：体重减轻程序 程序将会向你推荐一个目标体重。如果你想改变自己的目标体重，可以使用⊖/⊕按钮在允许的范围内来调节数值。 如果你想保持自己的当前体重，你也可以使用体重维持程序，只需将你的当前体重设置为目标体重就可以了。
正常 (BMI 在 18.5 与 25 之间)	维持你的当前体重	建议：体重维持程序 如果你想减轻自己的当前体重，你也可以使用体重减轻程序。你可以在程序允许的范围内(最高为 10%) 设定自己的目标体重。最低的目标体重相当于数值为 18.5 的 BMI。
偏瘦 (BMI 低于 18.5)	不需要减轻任何体重	建议：只有体重维持程序 在这种情形时，因为减轻体重并不利于你的健康，所以你不能使用体重减轻程序。

7. **工作状态(Workday)** - 使用⊖/⊕按钮选择你一天当中通常所处时间最长的状态，然后按“确定”。

坐(Sitting): 你通常坐着工作，很少走动。比如说，你是一名办公室职员。

站立(Standing): 你通常站着工作，会有一些走动。比如说，你是一名家庭主妇，或者你的职业是老师、护士或者销售人员。

走动(Moving): 你在工作中会经常走动，而且工作强度比较高。比如说，你是一名建筑工人或者清洁员。

实例：

Laura 在办公室上班，只是在吃午餐的时候才会走动一下。因此 Laura 选择了**坐(sitting)**作为她的工作状态。

8. **运动菜单模式(Exercise)** - 使用⊖/⊕按钮选择你所希望的每周运动时间与运动强度，然后按“确定”。

程序确定的运动量: 你在健身运动时会有轻微的喘气与流汗，比如说散步。这属于低强度的运动，你的心率将处于 100-130bpm（每分钟心跳次数）。	程序确定的运动量: 你在健身运动时会喘气与流汗，比如说快走或者打网球。这属于高强度的运动，你的心率将处于 130-160 bpm（每分钟心跳次数）。
最低强度: 每周 3-4 小时	最低强度: 每周 2 小时
中等强度: 每周 4-6 小时	中等强度: 每周 2-4 小时
最高强度: 每周超过 6 个小时	最高强度: 每周 4-5 小时

你的健康状况与其它因素会影响到你的运动强度与心率的速度。你选择的运动量保证了饮食中的热量摄取与运动时的能量消耗之间的平衡。你的运动量越大，胃口就会越好。

实例：

Laura 喜欢散步这一低强度运动。Laura 的目标是每天至少散步一小时，所以她选择了**中等强度**作为自己体重控制程序中的运动量。

实例：

Laura 选择了持续时间为 13 个星期的体重减轻程序。虽然她是在星期二完成的程序编辑，但是从下个星期一算起她却仍然还有 13 个星期的剩余时间，这是因为程序的持续时间只能从星期一开始计算。

Laura 体重减轻程序的目标实例：

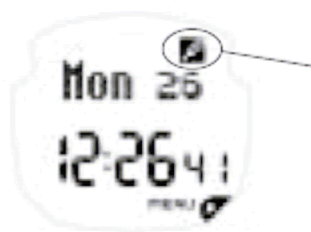
13 个星期
15.4 磅(lbs) / 7.8 公斤(kg)
每天摄取的热量：1750 千卡(kcal)
每周运动消耗的热量：1850 千卡(kcal)

你的个人程序

程序目标 - 屏幕上会显示体重控制程序的持续时间（以星期为单位）与你减轻的体重（以磅或公斤为单位）。当编辑体重维持程序时，程序的目标是维持你的体重，按“确定”继续行进。

每天摄取的热量 - 屏幕上会显示每天你应该在饮食中摄取的热量，按“确定”继续行进。

每周消耗的热量 - 屏幕上会显示每周你应该在运动中消耗的热量，然后按“确定”。



程序开始运行，同时心率表自动返回至时间显示屏幕。编辑完个人程序后，你可以通过电子日志功能监测你的健身进度。此处的钢笔符号告诉你在哪儿能够找到电子日志。直至你更新了体重数值，这个符号才会消失。更多的信息请参阅第 82 页，[如何使用 WM22/WM21 心率表监测与更新体重控制程序的进度](#)一节。在使用 WM42/WM41 心率表时，如果你更新了

[体重、摄取热量与运动消耗热量的资料，或者改变了其它数值](#)，这个符号也会消失。更多的信息请参阅第 84 页，[WM42/WM41 心率表监测与更新体重控制程序的进度](#)一节。

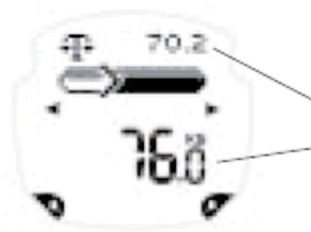
如果你编辑的是体重维持程序，那么这个程序应该是持续进行的。请跳过步骤 9，行进到[你的个人程序](#)一节。

9. **程序持续时间(Duration)** - 基于你的体重减轻目标，体重控制程序会就其持续时间（以星期为单位）提出适合的建议。程序的持续时间越短，其难度也越大。通过使用 $\ominus/\oplus$ 按钮，你可以在合理的范围内调节建议的持续时间，然后按“确定”。心率表会显示[你的个人程序](#)并同时自动显示你的健身目标。

2.2 如何使用 WM22/WM21 心率表监测与更新体重控制程序的进度

2.2.1 体重日志 - 监测与更新你的体重数值

每天或者每周在心率表上更新你的体重数值。建议你总是用同样的测量单位，在每天同样的时间（最好是在吃早餐前）记录自己的体重。



1. 自时间显示屏幕开始进行设定，按 。

Target Weight 目标体重 Current Weight 当前体重

箭头表示你的体重与上次相比是否减少，增加，还是维持在同一水平。

请检查箭头所指的方向：

你的体重减轻程序的起始点。

> 你的体重正在减少。

< 你的体重正在增加

当箭头到达指示条的右端时，这表明你已经实现了自己的目标体重；如果你使用的是体重维持程序，指示条的右端则是你的起点。

82 Polar 体重控制程序

Page 83:

2. 按“确定”，输入你的当前体重。

3. 使用 / 按钮来增减数值，然后按“确定”；或者按“返回”

取消你输入的更新资料。如果出现 符号，那么恭喜你了！因为你已经在 Polar 体重控制程序的帮助下实现了自己的目标体重！按下“确定”，进入体重维持程序。更多的信息请参阅第 92 页，从步骤 5 开始。

4. 按下“返回”，心率表返回至时间显示模式。

2.2.2 在体重控制指南手册中监测你摄取的热量与运动时消耗的热量

用餐后，在体重控制指南的日志上记录下你摄取的热量。通过 Polar 体重控制指南手册或者 www.polarpersonaltrainer.com/wm 上内容详细的菜单计划书，你可以知道自己进餐时摄取了多少热量。使用 Polar 热量计算卡片，你还可以知道各种不同饮食所含的热量。



在运动时佩戴上心率传输带，心率表会自动计算出你所消耗的热量。运动结束后，首先在档案资料中查阅你消耗了多少热量，然后在体重控制指南的日志上进行记录。更多的信息请参阅第 100 页，*运动档案*一节。

2.2.3 如何使用 WM22/WM21 心率表查阅体重控制程序的当前目标

1. 自时间显示屏幕开始进行设定，按“确定”，屏幕会显示“运动菜单模式(Exercise)”。

2. 按 ，屏幕会显示“程序模式(Program)”，然后按“确定”。

3. 屏幕显示当前程序，按“确定”，然后开始查阅你的个人程序的当前目标。

如果屏幕显示的是“空白(Empty)”，你需要首先编辑生成程序。更多的信息请参阅第 78 页，*如何编辑生成体重控制程序*一节。

4. **程序目标 (Targets)** – 屏幕上会显示体重控制程序的持续时间（以星期为单位）与你减轻的体重（以磅或公斤为单位），按“确定”继续行进。
5. **每天摄取的热量 (Daily Intake)** – 屏幕会显示建议你每天应该摄取的热量，按“确定”继续行进。
6. **每周消耗的热量 (Weekly Exercise)** – 屏幕会显示建议你每周在运动中应该消耗的热量，然后按住“返回”按钮直至心率表返回时间显示模式。

2.3 如何使用 WM42/WM41 心率表监测与更新体重控制程序的进度

这一节描述了你如何能够监测自己的体重、摄取与运动消耗的热量，以及在电子日志中自定义的目标数值。

通过帮助你设定减轻体重的目标，确定每天应该摄取与每周应该消耗的热量，体重控制程序可以指导你成功地控制体重。

你可以更新这些数值，并在电子日志中对照制订的目标监测你的健身进度。这种方式可以让你迅速获得关于健身进度的可靠资料；你能够知道自己能否按计划实现目标。此外，你还可以使用其它日志功能来监测你自定义的某个数值，例如你的腰围。

自时间显示屏幕开始进行设定，按▶。然后使用◀或▶按钮在热量摄取日志、运动日志、体重日志与其它日志之间进行切换。



时间显示模式

热量摄取日志

运动日志

其它日志*

体重日志

*当你在设定菜单中切换至其它日志时方可使用该功能。

- 如果你不想查阅其中的某个日志，关闭其特定的图标就可以。更多的信息请参阅第 105 页，如何更改设定一节。
- 如果你想从任何菜单返回至时间显示模式，按住“返回”即可。



2.3.1 热量摄取日志 - 监测与更新你每日摄取的热量

热量摄取目标指的是你**每天**在饮食中摄取的热量。

指示条反映的是你每天热量摄取的目标。当你输入热量摄取的新数值时，指示条也会被更新。当指示条显示满格时，这表明你已经达到了设定的每日热量摄取目标。

你目前摄取的热量。每天你可以一次或多次更新心率表上的热量摄取数值。虽然热量摄取数值的更新并非必须的，但是你输入的数据越准确，你的体重控制程序也会运行得越准确。在每天午夜零点(00:00)，心率表会自动将热量摄取数值重设为零。

如何更新每日摄取的热量：

- 按“确定”，屏幕显示你上次输入的热量，使用⊖/⊕按钮调节数值。
- 然后再次按“确定”，屏幕显示你这次所补充记录的热量数值，心率表会自动把它加至每天摄取的热量总和中。在更新热量摄取数值时，如果你想改变每次添加的热量数值的精确程度，请参阅第 108 页，*WM42/WM41 心率表中体重控制程序的日志设定*一节。

注意：如果你错误地输入了过高的热量数值，可以通过添加负值的方式来调整你的当前热量摄取值。

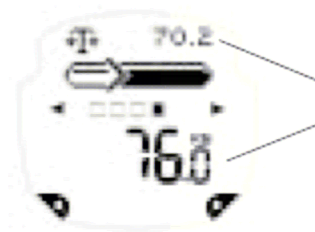


2.3.2 运动日志 - 监测你每周在运动中消耗的热量

每周你在运动中应该消耗的热量目标。

指示条反映的是你每周热量消耗的目标。在你运动的过程中，心率表会自动填写指示条。当指示条显示满格时，这表明你已经达到了设定的每周热量消耗目标。

你每周在运动中消耗的热量总值。如果你每次运动时都佩戴了心率传输带，体重控制程序便能自动计算出每次运动中消耗的热量，并计算出每周消耗的总热量。在星期日与星期一之间午夜零点(00:00)，心率表会自动将热量消耗数值重设为零。如何查阅每次运动时消耗的热量，请参阅第 100 页，*运动档案*一节。



2.3.3 体重日志 - 监测与更新你的体重数值

目标体重

当前体重。每天或每周在心率表上更新你的体重数值。

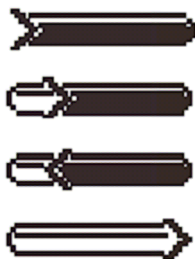
箭头表示你的体重与上次更新时相比是减少还是增加了。

请检查箭头所指的方向：

你的体重减轻程序的起始点。

> 你的体重正在减少。

< 你的体重正在增加



当指示条显示空格时，这表明你已经实现了预期的目标体重；如果你使用的是体重维持程序，指示条空格的状态亦是你的起始点。

如何更新你的体重日志

程序每天都会提醒你去更新体重日志。如果你想把每天提示转换成每周提示，请参阅第 110 页，*WM42/WM41 心率表中体重控制程序的日志设定/体重日志设定*一节。

在心率表上更新你的当前体重后，你可以参照体重日志中设定的目标体重来做核查。建议你总是在每天同样的时间（最好是在吃早餐前）记录自己的体重。



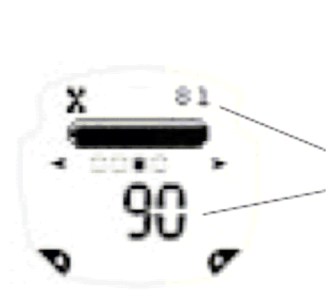
1. 按下▶按钮打开  提示信息。如果你不想更新体重数值，按下“返回”按钮，心率表便可返回至时间显示屏幕。
2. 心率表会提示你更新体重数值。
使用○/⊕按钮来增减体重数值，然后按“确定”。
或者按“返回”按钮取消体重数值的更新。
屏幕显示“体重已更新(Weight Updated)”后，心率表返回至时间显示模式。

注意：

- 在体重日志菜单模式下，按“确定”按钮便可以随时更新体重数值。使用○/⊕按钮来增减体重数值，然后再次按下“确定”。
- 如果与上周平均体重相比，你的体重变化大于+/-2 公斤(kg)/4.4 磅(lbs.)，心率表会提示你确认输入的数值。按“返回”取消更新并重新调整体重数值，按“确定”接受更新后的体重数值。
- 如果你已经实现了目标体重，请参阅第 91 页，*如何获知你已实现减轻体重的目标*一节。

2.3.4 其它日志－监测与更新你的其它资料

在设定菜单中开启其它日志的图标，你便可以使用该功能。在其它日志中，你能够自定义需要每天或每周监测的目标，例如：你的腰围，锻炼的次数或其它自行设定的资料。在设定菜单中，你不但能够设定其它目标，还可以更改资料更新的频率。更多的信息请参阅第 109 页，*WM42/WM41 心率表中体重控制程序的日志设定/其它日志设定*一节。



你的目标数值
你的当前数值

- 如果你选择的是每日重设模式，心率表会在每天午夜零点(00:00)自动将数值重设为零。
- 如果你选择的是每周重设模式，心率表会在星期日与星期一之间的午夜零点(00:00)自动将数值重设为零。
- 如果你选择的是手动重设模式，那么你自己可以随时重设数值。

如何更新你的其它日志数值：

- 按“确定”
- 使用 $\ominus/\oplus$ 按钮来调节当前的数值
- 然后再次按“确定”

2.4 如何使用 WM42/WM41 心率表每周更新你的体重控制程序

每周更新功能会自动评测你的体重控制程序的进度。心率表会提示你更新程序。只需输入你的当前体重，你便可以查阅到目前为止的程序进度。依据获得的资料，你能够为每天摄取的热量与每周消耗的热量设定下周的新目标。

实例：Laura 体重减轻程序第一周的更新资料：

- 本周进度：1 个星期 2.2 磅(lbs.)/1 公斤(kg)
- 剩余进度：13 个星期 13.2 磅(lbs.)/6.8 公斤(kg)
- 每天摄取的热量：1750 千卡
- 每周消耗的热量：1850 千卡

当你实现了减轻体重的目标后，每周更新功能会自动通知你。更多的信息请参阅第 91 页，*如何获知你已实现减轻体重的目标*一节。

如果你没有能够按照计划跟上程序的进度，你也会收到心率表的提示。它将通知你，在所定义的程序持续时间内你将无法实现最初的体重减轻目标。在这种情况下，心率表会建议你编辑一个新的体重控制程序。更多的信息请参阅第 92 页，*如何获知你没有实现减轻体重的目标*一节。



1. 通过✉符号，心率表每周会自动提示你去更新程序。

提示符在星期日与星期一的午夜零点(00:00)显示。

按下▶按钮打开提示信息。



2. 当心率表提示你进行每周的资料更新(weekly update)时，按“确定”。

注意：你可以在合理的范围内调节你的体重数值（与上周平均体重相比，变化范围为+/-2 公斤/4.4 磅）。如果与上周的平均体重相比，你的体重变化大于+/-2 公斤/4.4 磅，心率表会提示你确认输入的数值；然后按“返回”取消更新并重新调整体重数值，或者按“确定”接受更新后的体重数值。

3. 心率表会提示你输入今天的体重。

使用○/⊕按钮来增减体重数值，然后按“确定”。



4. 心率表在评测完你的体重控制程序进度后，屏幕上将显示如下更新后的资料：

本周进度(Result)：

屏幕显示到目前为止程序的持续时间（以星期为单位）与你的体重变化，按“确定”继续行进。



5. 剩余进度(Left):

屏幕显示剩余的程序持续时间（以星期为单位）与减轻体重的目标。

注意：程序的持续时间从其运行后的第一个星期一开始计算。

按“确定”继续行进。



实例：

Laura 选择了持续时间为 **13 个星期**的体重减轻程序。虽然她是在星期二完成的程序编辑，但是从下个星期一算起她却仍然还有 13 个星期的剩余时间，这是因为程序的持续时间只能从其运行后的第一个星期一开始计算。



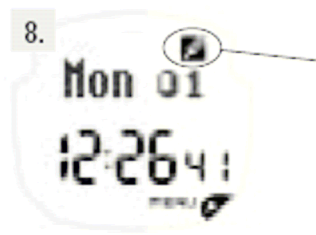
6. 每天摄取的热量 (Daily Intake)

屏幕会显示建议你**每天**应该摄取的热量。你可以在热量摄取日志中监测与更新摄取的热量。更多的信息请参阅第 84 页，*如何使用 WM42/WM41 心率表查阅体重控制程序的进度*一节。按“确定”继续行进。

7. 每周消耗的热量 (Weekly Exercise)

屏幕会显示建议你**每周**应该在运动中消耗的热量。你可以在运动日志中监测与更新运动时消耗的热量。更多的信息请参阅第 84 页，*如何使用 WM42/WM41 心率表查阅体重控制程序的进度*一节。

按“确定”继续行进。



8. 屏幕显示“程序已更新(Program Updated)”后，心率表返回至时间显示模式。

这个符号告诉你在哪儿能够找到体重控制程序的电子日志，同时它提示你设定的体重控制程序目标也需要更新。直到你输入更新后的体重、摄取的热量与其它数值，这个符号才会消失。



2.5 如何获知你已实现减轻体重的目标

1. 在时间显示模式下，提示符号  出现在屏幕上，按下▶按钮打开提示信息。

2. 心率表提示你进行每周的资料更新(weekly update)，按“确定”。

3. 心率表将要求你输入今天的体重。

使用○/⊕按钮来增减体重数值，然后按“确定”。

注意：你可以在合理的范围内调节你的体重数值（与上周平均体重相比，变化范围为+/-2 公斤/4.4 磅）。如果与上周的平均体重相比，你的体重变化大于+/-2 公斤/4.4 磅，心率表会提示你确认输入的数值；然后按“返回”取消更新并重新调整体重数值，或者按“确定”接受更新后的体重数值。

4. 心率表在评测完你的体重控制程序进度后，屏幕上将显示如下资料：

本周进度(Result)：

屏幕显示程序的持续时间（以星期为单位）与到目前为止你的体重变化，按“确定”继续行进。

当屏幕显示  时，这表示你已经在 Polar 体重控制程序的帮助下实现了自己的目标体重！恭喜你！按下“确定”，进入体重维持程序。

91 Polar 体重控制程序



5. **体重维持目标(Targets to Maintain)** - 按“确定”，心率表将开始运行体重维持程序，并为你设定维持体重的目标。

6. **每天摄取的热量 (Daily Intake)** - 屏幕会显示建议你每天应该摄取的热量，然后按“确定”继续行进。

7. **每周消耗的热量 (Weekly Exercise)** - 屏幕会显示建议你每周运动时应该消耗的热量，然后按“确定”继续行进。屏幕显示“程序已开始运行(Program Started)”，心率表返回至时间显示模式。

注意：如果截至上次程序更新时，你减轻体重的目标已经实现了 90%，那么体重减轻程序同样也会提示你目标已实现。

2.6 如何获知你没有实现减轻体重的目标 与上页的步骤 1,2 和 3 相同

4. 心率表在评测完你的**体重控制程序进度**后，屏幕上将显示如下资料：**目标无法实现 (Target No More Realistic)**。这意味着你没有能够按照计划跟上程序的进度，在最初确定的程序持续时间内你将无法实现自己的体重减轻目标。按“确定”。

心率表将提示你，是否想**编辑生成新程序 (Create New Program)**？

- 如果你想编辑新程序，按“确定”。

更多的信息请参阅第 78 页，由**如何编辑生成体重控制程序**一节步骤 4 开始。

或者

- 如果你不想编辑新的体重控制程序，按“**返回**”，体重维持程序便开始自动运行。

2.7 如何使用 WM42/WM41 心率表查阅体重控制程序的进度

实例：在第一周更新数据后，Laura 的体重控制程序的当前进度

体重减轻程序：

- **本周进度：** 1 个星期 2.2 磅(lbs.)/1 公斤(kg)
- **剩余进度：** 13 个星期 13.2 磅(lbs.)/6.8 公斤(kg)
- **每天摄取的热量：** 1750 千卡
- **每周消耗的热量：** 1850 千卡

体重维持程序：

- **体重维持目标：**
- **每天摄取的热量：** 2250 千卡
- **每周消耗的热量：** 1950 千卡

1. 自时间显示屏幕开始进行设定，按“确定”，屏幕会显示“运动菜单模式 (Exercise)”。
2. 按 $\blacktriangleleft$ ，屏幕会显示“程序模式(Program)”，然后按“确定”。
3. 屏幕显示当前程序，按“确定”，然后开始查阅你的个人程序的当前目标。
4. **本周进度 (Result)** - 屏幕显示到目前为止程序的持续时间（以星期为单位）与你的体重变化，按“确定”继续行进。

如果屏幕显示“空白(Empty)”，你需要首先编辑生成程序。更多的信息请参阅第 78 页，*如何编辑生成体重控制程序*一节。

如果屏幕显示“**体重维持目标(Targets to Maintain)**”，心率表会提示你体重维持程序开始运行，按“确定”，然后跳至步骤 7。

5. **剩余进度(Left)** - 屏幕显示剩余的程序持续时间（以星期为单位）与减轻体重的目标，按“确定”继续行进。

注意：程序的持续时间从其运行后的第一个星期一开始计算。

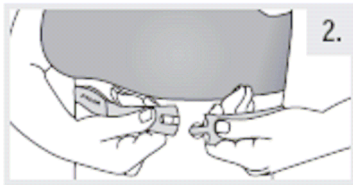
6. **每天摄取的热量 (Daily Intake)** - 屏幕会显示建议你**每天**应该摄取的热量，然后按“确定”继续行进。

7. **每周消耗的热量 (Weekly Exercise)** - 屏幕会显示建议你**每周**运动时应该消耗的热量，然后按住“返回”，心率表便返回至时间显示模式。

3. 使用你的体重控制产品进行健身运动

在**运动菜单模式 (Exercise)**中，你可以查阅你的心率与消耗的热量。为了测量心率，你必须佩带上心率传输带。心率表会自动记录和储存你的运动资料，并计算出你运动时所消耗的热量。

3.1 如何佩戴心率传输带并开始记录运动时的资料



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。将弹性带围于胸部（恰好在胸肌下方），然后扣上带扣。
3. 将心率传输带从胸部拉展开，然后将其背部的**槽形电极部分弄湿润**。检查湿润的电极部分是否紧贴你的皮肤，Polar 标志应处于正中直立的位置。
4. 佩带心率表的方式与佩戴普通手表相同。按“确定”进入菜单，屏幕显示“运动菜单模式 (Exercise)”。
5. 然后按“确定”，屏幕显示“开始？(Start?)”。你的心率将在数秒钟内显示。与其它佩戴心率表的健身人士最少保持 3 英尺/1 米的距离。**使用 WM42/WM41 心率表时，同样保持最少 3 英尺/1 米的距离，直至有外框的心形符号**  **显示在屏幕上。这表示密码心率传输**

功能，它能够避免由

其它心率表或其它设备而引起的相

互干扰。

6. 再次按“确定”，开始记录你的运动资料。
心率表开始记录运动时间。

如果你使用的是 WM42/WM41 心率表，屏幕会显示 OwnZone（个人运动区），相关信息请参阅第 97 页，*OwnZone（个人运动区）功能*一节。

如果你想跳过 OwnZone（个人运动区）的测定，按“确定”，你便可以开始运动了。

注意：

- 输电线与电视周围的电磁场干扰也会导致错误的心率显示。更多的信息请参阅第 117 页，*在运动中使用 Polar 体重控制产品时可能遇见的干扰*一节。
- 如果屏幕显示“基本设定(Basic Settings)”，请参阅第 75 页 *你的心率表的基本设定*一节，完成所有的设定。
- 如果你只是想测量心率，而不想记录运动资料，请跳过步骤 6。
- 如果屏幕显示的资料是--/00，这表示你的心率表没有接收到任何资料。将心率表置于胸前，靠近心率传输带上 Polar 标志的位置；数秒钟后，心率表便可再次搜寻到心率信号。

3.2 运动时心率表的功能

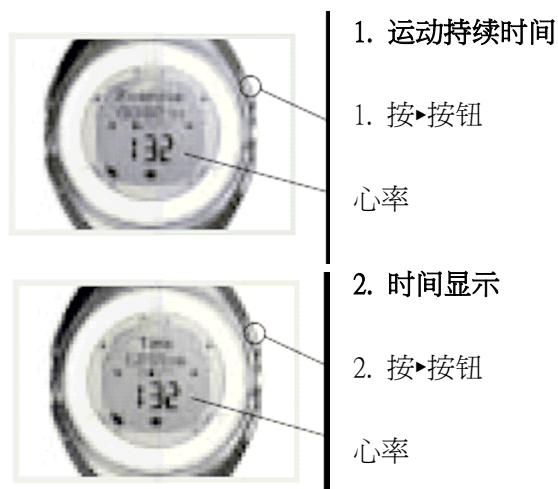
注意：只有在秒表开启一分钟之后，你方可将运动资料储存在案。

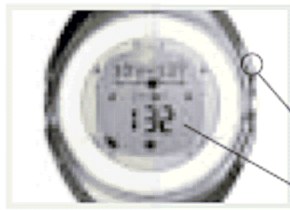
查看时间显示

将心率表置于靠近心率传输带上的 Polar 标志处，屏幕会显示时间和你的当前心率。

查看运动持续时间、时间显示、心率区间或者消耗的热量。

你可以使用◀或者▶按钮查看以下选项：



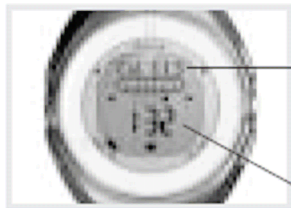


3. 心率区间

在左侧，你可以看见自己的最低心率范围；在右侧，你可以看见自己的最高心率范围。

3. 按  按钮
心率

根据你的心率高低，心率符号会向左侧或者右侧移动。如果你在屏幕上没有发现心率符号，这表示你的心率低于或者高于所设定的心率区间。在这种情况下，如果你已经开启了偏离心率区警示功能 ，心率表会发出警示响闹。



4. 消耗的热量

运动期间你消耗的热量

当屏幕显示你的心率时，心率表即开始计算你消耗的热量。

心率

在 WM42/WM41 心率表上，这个指示条反映的是体重控制程序中每周热量消耗的目标。当指示条显示满格时，这表明你已经达到了设定的每周热量消耗目标。

开启或关闭偏离心率区警示功能

按住夜光照明按钮，直至屏幕显示警示功能已关闭或开启。

开启夜光照明

按下夜光照明按钮，屏幕显示的数字将被照亮数秒

如何在黑暗中使用心率表进行运动：在运动时，只要你曾经使用过一次夜光照明功能，那么此后每当你按下任何按钮或者把心率表置于靠近心率传输带上的 Polar 标志处时，心率表都会自动开启夜光照明功能直至你停止记录运动资料。

暂停运动

在运动的过程中，你可以停下来休息一会儿、喝些饮料或者做些其它事情。

1. 按“返回”按钮，屏幕显示“重新开始？(Resume?)”与运动暂停的时间。同时心率表暂停记录运动资料。
2. 按“确定”继续记录你的运动资料。

停止运动

1. 按“返回”按钮，屏幕显示“重新开始？(Resume?)”与运动暂停的时间。
2. 按“返回”按钮，屏幕显示“运动菜单模式(Exercise)”，心率表停止记录运动资料。
3. 再次按“返回”按钮，心率表返回至时间显示模式。
4. 按“确定”进入菜单
5. 如果想查阅储存的资料，按▶按钮，屏幕显示“档案菜单模式(File)”。按“确定”进入档案菜单。

如果你使用的是 WM42/WM41 心率表，请再次按下“确定”。更多的信息请参阅第 100 页，[运动档案](#)一节。

注意：

- 如果在暂停运动或者从胸前解下心率传输带后，你忘记了停止心率测量，心率表会在 5 分钟后返回至时间显示模式。
- 想知道运动后如何保养你的心率传输带，请参阅第 115 页，[保养及维修](#)一节。

3.3 OWNZONE 个人运动区功能

Polar 体重控制产品 WM42/WM41 能够自动确定你的个人运动心率区，这就是 OwnZone (OZ) 个人运动区功能。在散步或者慢跑这样持续 1 至 5 分钟的热身运动中，或者通过其它的运动方式，你都可以完成对个人运动心率区的测量。建议你在刚开始运动时，动作应该舒缓一些，运动强度可以低一点；然后你可以慢慢地提高运动强度，从而逐步使心率升高。使用了 OwnZone 个人运动区功能，你便能够真正享受轻松的健身运动，无须再为如何计算或者推测自己的运动强度而感到烦恼。

在 OwnZone 个人运动区功能的设定菜单中，你可以选择两种不同运动强度的心率区：OwnZone Weight（减轻体重心率区）与 OwnZone Basic（基本运动心率区）。OwnZone Weight 是帮助你减轻体重的最理想的运动心率区；而 OwnZone Basic 则适合中等强度的运动，它也可以用来辅助维持体重的健身运动。更多的信息请参阅第 106 页，[如何更改设定](#)一节。

通过不同的测量方法，你能够为自己确定最适合、最安全可行的个人运动心率区。

OZV, OwnZone Variability（基于心率变化的运动心率区测量）

这是依据测量你在热身运动中的心率变化来确定你的个人运动心率区的基本方法。心率的变化也反映出你的身体与生理状态的变化。

OZL, OwnZone Latest（基于最近资料的运动心率区测量）

如果你的心率变化太慢或者太快，或者你的心率超出了(OZ)个人运动区所确定的安全范围，那么心率表会显示你最近一次测量出的运动心率区。

OZA, OwnZone Age（基于年龄因素的运动心率区测量）

如果你的心率表没有储存上一次测量出的运动心率区，或者基于心率变化的测量方法也失败了，那么你还可以依据年龄因素来确定自己的运动心率区。如果你选择的是 OZ Weight（减轻体重心率区）模式，你的个人运动心率区应该是你的最高心率的 60-75%；如果你选择的是 OZ Basic（基本运动心率区）模式，它则应该是你的最高心率的 65-85%。

3.3.1 如何确定你的个人运动心率区的心率范围

在开始确定你的个人运动心率区之前，请检查如下步骤：

- 你正确地设置了用户资料
- 你已经开启了 OwnZone 个人运动区功能。每次你开始储存运动资料和开启 OwnZone 功能时，心率表便会开始搜寻你的个人运动心率区。更多的信息请参阅第 105 页，*如何更改设定*一节。

在下列情况下，你应该总是重新定义你的个人运动心率区：

- 如果你改变了运动环境或者运动方式
- 在开始运动时，如果你感觉自己的身体与生理状态与平常不一样，例如有精神压力或者感觉不舒服
- 在你更改了设定后

1. 如果你自时间显示屏幕开始进行个人运动心率区的测量，首先要按两次“确定”，然后等到屏幕显示你的心率。

再次按“确定”，屏幕显示 OZ（个人运动区功能）。

如果你想跳过个人运动心率区的测量，并使用上一次确定的运动心率区(OZL)，请按下“确定”行进至步骤 3。

如果此前你还没有测量过自己的个人运动心率区，那么你可以使用基于年龄因素的运动心率区测量方法(OZA)。

2. 通过下面的五个步骤，你能够确定自己的运动心率区：

1.  慢步走上 1 分钟，并且在步骤 1 中将你的心率保持在 100bpm（次/每分钟）。每完成一个步骤，你都会听见一声哔哔声（如果你已经开启了声音设置），并且屏幕显示也会自动被背光照亮（如果你此前已经使用过夜光照明功能），这表示一个步骤已经结束。
2.  以正常的步速走上 1 分钟，平稳地使你的心率增加 10-20bpm（次/每分钟）。
3.  快步走上 1 分钟，平稳地使你的心率增加 10-20bpm（次/每分钟）。
4.  慢跑 1 分钟，平稳地使你的心率增加 10-20bpm（次/每分钟）。
5.  轻快地漫步或是小跑 1 分钟。



3. 在步骤 1 至 5 中，有时候你会听见两声哔哔声，这表示心率表已经确定了你的个人运动心率区。

屏幕会显示如下资料：

请参阅上页关于 OZV, OZL 与 OZA 的解释

个人运动心率区的范围

你的当前心率

现在你可以继续开始运动了。试着把自己的心率保持在屏幕显示的心率范围内，这样你才能够在健身运动中受惠非浅。

开启或关闭计时信号

通过普通设定菜单中的声音设置选项，你可以开启或关闭 OwnZone 个人运动区计时信号。更多的信息请参阅第 106 页，*普通设定*一节。

4. 查阅储存在档案中的资料

档案菜单里记录了有关运动的资料。如果你使用的是 WM42/WM41 心率表，其日志档案还储存了关于你每天摄取的热量与每周消耗的热量的资料。

4.1 运动档案

1. 自时间显示屏幕开始进行设定，按“确定”，屏幕显示“运动菜单模式 (Exercise)”。
2. 按▶按钮，屏幕显示“档案菜单模式(File)”。
3. 按“确定”。

WM42/WM41 心率表：屏幕显示“运动档案 (Exercise File)”，然后按“确定”。

注意：如果屏幕显示“空白(Empty)”，这表示档案中没有记录任何运动资料。

4. 使用◀或▶按钮上下滚动，以查阅下列运动资料：

Exercise Date	进行运动的日期
Exercise Duration	运动的持续时间
Exercise Calories	运动时消耗的热量
Average Hr	运动时的平均心率



Target Zone

你运动时使用的心率区。

你在运动心率区内的运动时间。

更多的信息请参阅第 105 页，普通设定与心率区的设定一节。



Tot. Cal (累计消耗热量)

最近一次重新设定累计消耗热量的日期

自上一次重新设定资料开始，你在数次健身运动中累计消耗的热量。

注意：当你消耗了 999 999 千卡（或卡）的热量之后，你所消耗的累计热量将自动归零。



Tot. Time (累计运动时间)

最近一次重新设定累计运动时间的日期

自上一次重新设定资料开始，你在数次健身运动中累计花费的时间。

注意：当你运动了 9999 小时 59 分之后，你所运动的累计时间将自动归零。

按住“返回”按钮直至心率表返回时间显示屏幕。

注意：只有在秒表开启一分钟之后，你方可将运动资料储存在案。

将累计运动时间与累计消耗热量归零

将这两个计数器归零，从而把它们用作衡量运动时间或运动时消耗热量的指示器。如果你每月重新设定一次计数器，那么你便可以监测自己每月的累计资料。

如果你自时间显示屏幕开始进行设定，请重复步骤 1 至 4。

5. 使用◀或▶按钮上下滚动，从而分别显示累计运动时间与累计消耗热量。
6. 按“确定”，屏幕显示“Tot. Time or Tot. Cal Reset? (重设累计运动时间或累计消耗热量?)”。
7. 然后按“确定”，心率表会提示你：Are you sure? (你是否确定?)
8. 再次按“确定”，或者如果你想取消重新设定，按“返回”按钮。
9. 按住“返回”按钮直至心率表返回时间显示屏幕。

注意：重新设定这些数值并不会影响到已经记录在你的日志档案中的消耗热量。

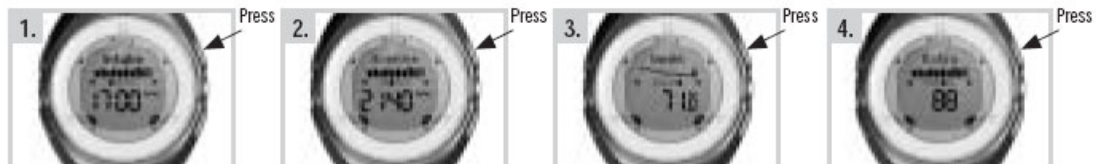
4.2 日志档案

你可以在日志档案中查阅每天或每周自动储存的资料。

1. 自时间显示屏幕开始进行设定，按“确定”，屏幕显示“运动菜单模式 (Exercise)”。
2. 按▶按钮，屏幕显示“档案菜单模式(File)”。
3. 然后按“确定”，屏幕显示“运动档案 (Exercise File)”，再次按▶按钮。
4. 屏幕显示“日志档案 (Diary File)”，按“确定”进入日志档案菜单，屏幕显示“热量摄取日志 (Intake)”。

注意：如果屏幕显示“空白(Empty)”，这表示档案中没有记录任何运动资料。

5. 使用◀或▶按钮来查阅下列不同的日志：



1. 每天摄取的热量*
2. 每周消耗的热量*
3. 每周的体重*
4. 你每天或每周记录的其它数值*

*只有当你在设定菜单中开启了该日志的图标时，屏幕才会显示相应的日志档案。

6. 按“确定”进入上述任何日志档案菜单，然后就可以查阅你的资料了。

屏幕会显示前一天或者上星期最后一天的日期。

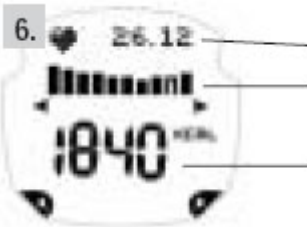
7. 使用◀或▶按钮上下滚动，以查阅每天或每周储存的资料。这个白色的指示针随着日期或者星期的变化而移动。按住“返回”按钮返回至时间显示模式，或者继续查阅你的档案资料。



热量摄取日志 (Intake Diary)

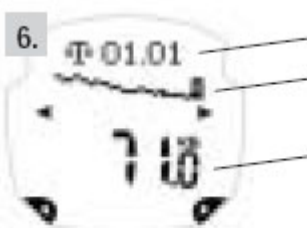
- 屏幕显示你所选择的这天的日期
- 你可以查阅自己最近连续 14 天摄取的热量。通过这个白色的指示针，你能够快速地将其中每天摄取的热量进行对比。
- 这天你所摄取的热量

运动日志 (Exercise Diary)



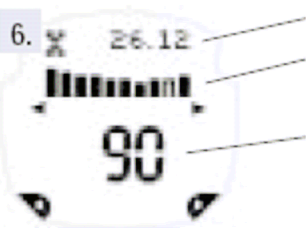
- 屏幕显示你所选星期的最后一天的日期
- 你可以查阅自己最近连续 26 个星期在运动中消耗的热量。通过这个白色的指示针，你能够快速地将其中每周消耗的热量进行对比。
- 在这个星期的运动中你所储存的累计消耗热量。

体重日志 (Weight Diary)



- 屏幕显示你所选星期的最后一天的日期
- 你可以查阅自己最近连续 40 个星期的平均体重。通过这个白色的指示针，你能够快速地将其中每周的平均体重进行对比。
- 这个星期你的平均体重

其它日志 (Extra Diary)



- 屏幕显示你所选择的这天的日期，或者你所选星期的最后一天的日期
- 你可以查阅自己最近连续 14 天或 14 周所储存的数值。通过这个白色的指示针，你能够快速地将其中每天或每周的数值进行对比。
- 这天或这个星期你输入的准确数值

注意：如果你选择的是手动重新设定其它日志的模式，那么你输入的资料将不会储存在日志档案中。

如何补充或者编辑输入的资料

你能够编辑自己在前 14 天或者前 14/26/40 周内记录在日志中的资料；或者今后你也仍然可以补充本周内忽略记录的热量摄取数值。如果在资料的每周更新之前，你更改了本周曾经输入的热量摄取数值，那么体重控制程序也会自动地进行相应的调整。例如，你想在本周三重新设定周一时曾经输入的热量摄取数值，那么你所做的更改仍然会影响到正在运行的体重控制程序。但是如果你更改的是上周日输入的热量摄取数值，那么它将不会对你的程序产生任何影响，因为心率表会每周自动更新你的程序，上周的资料都已经更新完毕了。当然，你仍然可以编辑时间比较靠前的热量消耗与体重数值，但是它们将不会对正在运行的体重控制程序有任何影响。



如果你自时间显示屏幕开始进行设定，请重复步骤 1 至 7。

8. 按“确定”开始编辑你所选择的这天的记录数值
9. 心率表会提示你：If you want to edit the value?（你是否想编辑这个数值？），按“确定”。
10. 使用○/⊕按钮来调整闪动的数值，然后按“确定”。
11. 按住“返回”按钮返回至时间显示模式。

注意：你无法更改或者补充当天的记录数值。

尽管你可以更改或者补充本周的热量摄取日志的数值，但是你却不能对本周的运动日志与体重日志的数值做任何更改或补充。

如果你选择的是每日重设功能模式，那么你也可以更改本周的其它日志的数值；但是如果你选择的是每周重设功能模式，那么你是无法更改它的数值的。

5. 如何更改设定

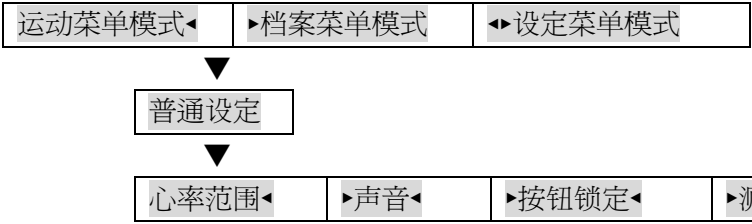
在设定菜单中，你能够查阅或者更改此前设定的资料，例如你的体重测量单位；或者，你也能够设定自己的心率范围、音量与闹钟设置这样的信息。

5.1 普通设定

1. 自时间显示屏幕开始进行设定，按“确定”，屏幕显示“运动菜单模式 (Exercise)”。



- 2. 使用◀或▶按钮滚动至设定菜单，然后按“确定”，屏幕显示“普通设定(General Settings)”。
- 3. 按“确定”，使用◀或▶按钮来选择**心率范围(Limits)**，**声音(Sounds)**，**按钮锁定(Keylock)**，或者**测量单位(Units)**的设定。
- 4. 再次按“确定”来选择你想要更改的设定模式。



1. 设定心率范围(Limits)

这是你运动时使用的心率范围。你可以选择下列选项：Auto（自动设定），OwnZone（个人运动区，此功能只适用于 WM42/WM41 心率表），Off（关闭），或者 Manual（使用○/⊕按钮手动设定），然后按“确定”。

Auto(自动设定)- 根据你输入的生日，心率表会基于你的年龄自动计算出你的心率范围(220—你的年龄)，它相当于你的最高心率的 60-75%。屏幕显示的是你的心率范围的上限与下限。

OwnZone（个人运动区）- 使用⊖/⊕按钮来选择 Weight（减轻体重心率区）模式或 Basic（基本运动心率区）模式，然后按“确定”。

心率区的自动确定有两种不同的模式：OwnZone Weight（减轻体重心率区）模式与 OwnZone Basic（基本运动心率区）模式。对于绝大多数的健身人士来说，减轻体重心率区相当于最高心率的 60-75%，而基本运动心率区则相当于最高心率的 65-85%。减轻体重心率区特别适用于体重偏重和身材偏胖的人士；或者在刚开始使用体重控制程序时，你也可以选择使用这一模式。使用基本运动心率区能让你更有效地健身；当你已经运动了一段时间以后，或者当你处于体重维持阶段时，这一模式最适合你。更多的信息请参阅第 97-99 页，*OWNZONE 个人运动区功能*一节。

Off（关闭）- 关闭个人运动区功能。

Manual（手动设定）- 使用⊖/⊕按钮手动设定运动心率区的上限，然后按“确定”。

- 使用⊖/⊕按钮手动设定运动心率区的下限，然后按“确定”。

按▶按钮行进至声音设定。

2. 设定声音的音量

使用⊖/⊕按钮来选择音量 1（低声），或者音量 2（大声），或者 OFF（关闭声音），然后按“确定”。

如果你选择了音量 1 或者音量 2，心率表发出的所有声音都会发生相应的改变。如果你关闭了声音设定，那么按钮声音与活动声音（例如：开始或者停止运动时的声音）也会被关闭。在手表设定中，你可以开启或者关闭闹铃功能；当运动时，你可以开启或者关闭偏离心率区警示功能。更多的信息请参阅第 96 与 113 页。

按▶按钮行进至按钮锁定设定。

3. 设定按钮锁定 (Keylock)

使用⊖/⊕按钮来选择 Auto (自动模式) 或者 Manual (手动模式)，然后按“确定”。

Auto (自动模式) - 如果你在一分钟内没有按任何按钮，心率表会自动锁定所有的按钮 (夜光照明按钮除外)。在时间显示模式下，按住“返回”按钮直至屏幕显示“Buttons unlocked (按钮已解锁)”，你便可关闭按钮锁定功能。

Manual (手动模式) - 在时间显示模式下，按住“返回”按钮直至符号 显示在屏幕上或者消失，你便可开启或者关闭按钮锁定功能。

按▶按钮行进至测量单位设定。

4. 改变体重、身高与热量测量单位

使用⊖/⊕按钮来选择测量单位：lb/ft/cal 或者 kg/cm/kcal，然后按“确定”。

按住“返回”按钮返回至时间显示模式。

	lb/ft	kg/cm
体重	磅	公斤
身高	英尺/英寸	厘米
热量	卡	千卡

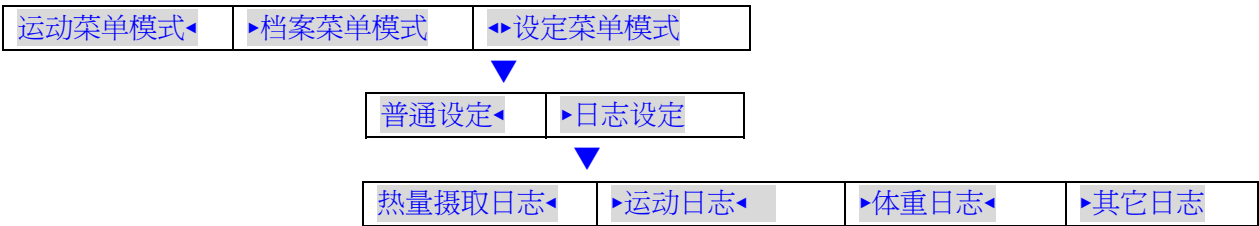
5.2 WM42/WM41 心率表中体重控制程序的日志设定

在日志设定模式下，你可以选择查阅或使用日志功能。如果你想监测日志上记录的资料，请参阅第 84 页，*如何使用 WM42/WM41 心率表监测与更新体重控制程序的进度*一节。

- 1. 自时间显示屏幕开始进行设定，按“确定”，屏幕显示“运动菜单模式 (Exercise)”。
- 2. 使用◀或▶按钮滚动至设定菜单，然后按“确定”，屏幕显示“普通设定(General Settings)”。



- 3. 使用◀或▶按钮滚动至日志设定菜单，然后按“确定”，屏幕显示“热量摄取日志 (Intake Diary)”。
- 4. 使用◀或▶按钮来选择**热量摄取日志 (Intake Diary)**、**运动日志 (Exercise Diary)**、**体重日志 (Weight Diary)** 与其它日志 (Extra Diary)的设定。按“确定”开始进行相应的设置。



热量摄取日志：

如果你自时间显示屏幕开始进行设定，请重复步骤 1 至 4。

- 5. 开启日志图标：使用热量摄取日志，你可以监测自己摄取的热量。
关闭日志图标：关闭热量摄取日志。
使用⊖/⊕按钮来开启或者关闭日志图标，然后按“确定”。
如果你选择了关闭日志图标，请跳过步骤 6。
- 6. 更改记录数值的精确程度：使用⊖/⊕按钮来改变记录的热量摄取数值的精确程度 (1,50,50,or 100 千卡)。当你更新热量摄取日志时，使用的就是已经设定好的精确程度。按“确定”。
- 7. 按▶按钮行进至日志设定。

运动日志的设定：

如果你自时间显示屏幕开始进行设定，请重复步骤 1 至 4。

5. 开启日志图标：使用运动日志，你可以监测自己在每周的运动中消耗的热量。
关闭日志图标：关闭运动摄取日志。
使用○/⊕按钮来开启或者关闭日志图标，然后按“确定”。

6. 按▶按钮行进至日志设定。

其它日志的设定：

在其它日志菜单中，你能够监测一个自定义的数值（例如你的腰围）。

如果你自时间显示屏幕开始进行设定，请重复步骤 1 至 4。

5. 开启日志图标：使用其它日志，你可以监测自己定义的数值（例如：腰围）。
关闭日志图标：关闭其它日志。
使用○/⊕按钮来开启或者关闭日志图标，然后按“确定”。
如果你选择了关闭日志图标，请跳过步骤 6 至 8。

6. 更改记录数值的精确程度：使用○/⊕按钮来改变记录的自定义数值的精确程度 (0.5 或者 1)。当你更新其它日志时，使用的就是已经设定好的精确程度。按“确定”。

7. 目标：使用○/⊕按钮来设定你想实现的目标数值。如果你把目标数值设置为 0，其它日志将不会启动指示条显示功能，按“确定”。

8. 重新设定：使用○/⊕按钮来设定心率表自动将你记录的数值归零的频率（每天或是每周），或者你也可以选择手动模式来自己重设数值。如果你选择了手动模式，其它日志将不会启动指示条显示功能，而且其它日志档案功能也无法使用。按“确定”。

注意：如果你使用其它日志来监测你的腰围数值，请选择手动重设模式。

9. 按▶按钮行进至日志设定。

109 如何更改设定

体重日志的设置

如果你自时间显示屏幕开始进行设定，请重复步骤 1 至 4。

5. 开启日志图标：使用体重日志，你可以监测自己的体重状态。

关闭日志图标：关闭体重日志功能。

使用○/⊕按钮来开启或者关闭日志图标，然后按“确定”。

如果你选择了关闭日志图标，请跳过步骤 6。

6. 使用○/⊕按钮来设定心率表提示你更新体重数值的频率（每天，每周或者从不提示）。

7. 按住“返回”按钮返回至时间显示模式。

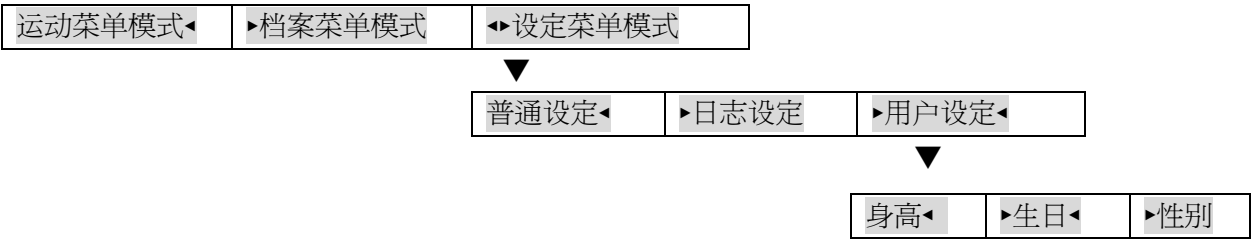
通过每天跟踪监测自己的体重状态与摄取的热量，你能够立即掌握第一手的程序进度资料。只有每周至少测量一次体重，你方可得知自己的健身运动是否保持正轨。我们建议你在健身的过程中可以做一些必要的调整，要坚持自己的健身计划，并把注意力集中在减轻体重的总目标上。更多信息请参阅第 84 页，*如何使用 WM42/WM41 心率表监测与更新体重控制程序的进度*一节。

110 如何更改设定

1. 自时间显示屏幕开始进行设定，按“确定”，屏幕显示“运动菜单模式 (Exercise)”。
2. 使用◀或▶按钮滚动至设定菜单，然后按“确定”，屏幕显示“普通设定(General Settings)”。
3. 使用◀或▶按钮滚动至“用户设定(User Settings)”，按“确定”开始更改设定。
4. **身高**：使用○/⊕按钮来调节身高数值，然后按“确定”。



注意：如果你选择磅(lb)/英尺(ft)作为测量单位，那么你应该首先设定英尺（步骤 4），然后再设定英寸（重复步骤 4）。按住夜光照明按钮，你可以改变测量单位。



5. **生日**：使用○/⊕按钮设置你的出生日(dd)或者出生月份(mm)，然后按“确定”。
6. 使用○/⊕按钮设置你的出生月份(mm)或者出生日(dd)，按“确定”。
7. 使用○/⊕按钮设置你的出生年份(yy)，按“确定”。
8. **性别**：使用○/⊕按钮选择你的性别，然后按“确定”。

注意：心率表会显示“更改用户(user changed)”以确认你是否真正想更改用户。

如果你不想更改用户，按“返回”，心率表便会返回至旧用户的资料。

如果你想要更改用户，心率表会提示你：是否要生成新程序？

如果是，则按“确定”。更多的信息请参阅第 78 页，由如何编辑生成体重控制程序一节步骤 5 开始。

如果不是，则按“返回”。心率表会自动为你生成一个体重维持程序。更多的信息请参阅第 81 页，由如何编辑生成体重控制程序一节“你的个人程序”开始。

9. 按▶按钮行进至下一步设定。

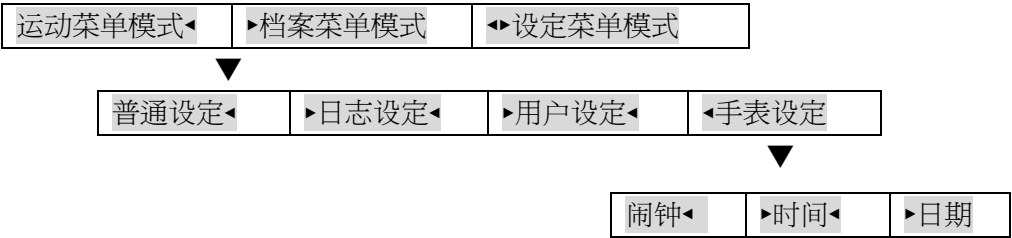
当你设置生日时，出生日与出生月份的顺序取决于你在心率表的基本设定中选择的是 12 小时还是 24 小时制。如果你想改变两者的顺序，请参阅第 113 页，*设定时间*一节。

5.4 手表设定

注意时间与日期的显示有两种方式。当设置 12 小时制（日期：月.日.年/ Date: mm.dd.yy），或者 24 小时制（日期：日.月.年/ Date: dd.mm.yy）时，你可以选择相应的显示方式。



- 1. 自时间显示屏幕开始进行设定，按“确定”，屏幕显示“运动菜单模式（Exercise）”。
- 2. 使用◀或▶按钮滚动至设定菜单，然后按“确定”，屏幕显示“普通设定(General Settings)”。
- 3. 使用◀或▶按钮滚动至“手表设定(Watch Settings)”，按“确定”。
- 4. 使用◀或▶按钮来选择**闹铃(Alarm)**、**时间(Time)**或者**日期(Date)**的设定。按“确定”开始进行相应的设置。



设置闹铃 (Alarm)

如果你自时间显示屏幕开始进行设定，请重复步骤 1 至 4。

5. 使用 $\ominus/\oplus$ 按钮来选择 Off (关闭闹铃)、Daily (每日闹铃) 或者 Mon-Fri (平日闹铃)，按“确定”。

如果你选择 Off (关闭闹铃)：请跳至步骤 8。

如果你使用 24 小时制：请跳至步骤 6。

如果你使用 12 小时制：使用 $\blacktriangleleft$ 或 $\blacktriangleright$ 按钮选择“上午/下午(AM/PM)”，然后按“确定”。

6. 使用 $\ominus/\oplus$ 按钮设定闹铃的小时数值，按后按“确定”。

7. 使用 $\ominus/\oplus$ 按钮设定分钟数值，按后按“确定”。

8. 按 $\blacktriangleright$ 按钮继续行进。

如果屏幕显示  符号时，你已经开启了闹铃功能，心率表仍然能够发出一次响闹；此后屏幕上的  符号会消失。如果你想重新设定闹铃功能，心率表会显示“电量低(Battery Low)”。直至更换了电池，你方可重设闹铃功能。

关闭闹铃 (贪睡功能/Snooze)

按“返回”停止响闹。当闹铃停止响闹时，心率表的夜光照明功能会自动开启。按任何其它按钮均可使响闹停止十分钟。如果你没有关闭闹铃，响闹会持续一分钟，然后心率表会返回至时间显示模式。

设定时间

如果你自时间显示屏幕开始进行设定，请重复步骤 1 至 4。

5. 使用 $\ominus/\oplus$ 按钮设置 12 小时或者 24 小时制，然后按“确定”。

6. 如果你选择了 12 小时制，使用 $\ominus/\oplus$ 按钮来选择“上午/下午(AM/PM)”，然后按“确定”。

7. 使用 $\ominus/\oplus$ 按钮设置小时数值，然后按“确定”。

8. 使用○/⊕按钮设置分钟数值，然后按“确定”。
9. 按▶按钮继续行进。

设定日期

如果你自时间显示屏幕开始进行设定，请重复步骤 1 至 4。

5. 使用○/⊕按钮设置月(mm)或者日(dd)，然后按“确定”。
6. 使用○/⊕按钮设置日(dd)或者月(mm)，然后按“确定”。
7. 使用○/⊕按钮设置年(yy)，然后按“确定”。

按住“返回”按钮返回至时间显示模式。

5.5 如何通过 UpLink 功能将资料由计算机上载至心率表 (WM42/WM41)



使用 UpLink 功能，Polar 体重控制产品为你提供了将 www.polarpersonaltrainer.com/wm 网址上的资料直接上传至心率表的选择。通过输入心率表背面上 13 位数字的序列号，你可以登录网页并开始用户注册。

为了使用 UpLink 功能，你需要配备声卡、音箱或者耳机的个人计算机。

更多的信息请浏览网址

www.polarpersonaltrainer.com/wm。

6. 保养及维修

Polar 体重控制产品是设计先进的高科技仪器，使用时应尽量小心。以下建议有助于你更好地履行质量保证义务。

爱护好你的 Polar 体重控制产品

- 使用后定期用中性肥皂和溶剂清洗心率传输带。清洗后用柔软的毛巾仔细擦干。保持心率表的清洁，擦去其表面的水蒸汽。
- 严禁在潮湿条件下存放心率传输带。汗水与水气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。
- 将 Polar 体重控制产品存放于凉爽、干燥的地方。切勿将它存放于与任何密闭材料中，例如潮湿的塑料袋或运动包。
- 不要弯曲或者拉伸心率传输带，这样做可能会损坏电极。
- 除使用毛巾外，不要使用任何其它方式擦干心率传输带。错误的操作可能会损坏电极。
- 不要将 Polar 体重控制产品置于过冷或者过热的环境中，其操作温度应为 14°F 至 122°F / -10°C 至 +50°C。
- 不要将 Polar 体重控制产品长期暴露于阳光直射的环境中，例如把它置放于车内。

心率传输带的电池

心率传输带电池的预期平均寿命是 2500 使用小时。如需更换心率传输带，请联络经授权的 Polar 客户服务中心。Polar 回收使用过的旧心率传输带。详情请参阅客户登记与售后服务书。

115 保养及维修

心率表的电池

正常使用情况下，心率表电池的预期平均寿命为两年。请注意过于频繁地使用夜光照明与响闹功能会加快电量的消耗。■符号表示电量低，你应该更换电池。请勿自行打开心率表。为确保心率表的防水性能与使用合格部件，心率表电池只能由经授权的 Polar 客户服务中心更换。更换的同时，亦将对 Polar 体重控制产品进行全面的周期性检查。

注意：接受非授权的服务后，心率表的防水性能将不能得到保证。

Polar 客户服务中心

如果你的 Polar 体重控制产品需要任何服务，请参阅你的客户登记与售后服务书，并联络经授权的 Polar 服务中心。

116 保养及维修

7. 注意事项

7.1 在运动中使用 Polar 体重控制产品时可能遇见的干扰

电磁干扰

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

锻炼器材

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

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

相互干扰

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

117 注意事项

在水中使用 Polar 体重控制产品

你的 Polar 体重控制产品具有 160 英尺/50 米的防水功能

由于以下原因，在水中测量心率可能会受到干扰：

- 高含氯量的池水或者海水的导电性很强，这可能会导致心率传输带的电极发生短路，因此心率传输带将可能无法探测到心电图(ECG)讯号。
- 跳水或者游泳比赛中的肌肉剧烈运动会造成水阻力，从而改变心率传输带的位置，使其无法接收心电图(ECG)讯号。
- 心电图(ECG)讯号的强弱因个体差异与个体组织结构的差异而有所不同，使用者在水中测量心率会相对在其它环境中遇到更多的问题。
- 在水中请勿按心率表上的任何按钮

7.2 如何在使用体重控制程序时，将潜在风险降至最低

体重偏低（体重指数低于 18.5）或者过于肥胖（体重指数高于 35）的人士不适合使用 Polar 体重控制产品。如果你患有与肥胖有关的疾病或其它病症，我们建议你在正式开始健身运动之前，先向你的护士或者医生进行相关的咨询。我们亦不赞成你过快地减轻体重（每周减轻超过 4.4 磅/2 公斤的体重）。通过小幅度调整营养摄取与健身运动计划来稳步减轻体重，你会获得最佳和最持久的健身效果。在锻炼的过程中，如果你感觉到任何与消化功能或者体液平衡相关的非典型病征、心脏的不适反应，或者你不小心弄伤了关节与韧带，请咨询你的医生。我们不建议女士在怀孕期间进行健身锻炼。

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，请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，请向医生咨询。

- 在过去你的五年内你从没有进行过体育锻炼吗？

118 注意事项

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

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

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

使用心脏起搏器、去纤颤器或者其它体内植入电子装置的人士务请留意。植入心脏起搏器的人士若使用 Polar 体重控制产品，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 体重控制产品的安全性与可靠性。

如果你对任何与皮肤接触的物质都会产生过敏，或者你怀疑由于使用我们的产品而导致了过敏反应，请从第 125 页 *技术说明* 一节中查阅 Polar 体重控制产品的质料。为了避免由于皮肤与心率传输带直接接触而造成不良反应的风险，你可以将心率传输带佩戴在衬衫的外面。但是，你必须将与电极接触部分的衬衫充分湿润，以确保其运作流畅。

119 注意事项

8. 常见问题解答

为什么我必须每天更新体重数值？

如果你每天都能够心率表内输入体重数值，你的体重控制程序就会更准确，你的健身运动也会更有成效。

在体重日志上的箭头指向左侧之前，我的体重可以增加多少？

在体重减轻程序中，箭头表示今天与昨天的体重数值的对比状况；或者如果你没有每天都记录体重资料，那么箭头则表示今天与最近一次更新的体重数值的对比状况。在体重维持程序中，心率表会将你的当前体重与目标体重做比较。在箭头指向左侧之前，你的体重允许增加 3.3 磅/1.5 公斤；如果你的体重增加超出了这个范围，心率表会发出响闹提示你注意维持体重。

如果……我该怎么办？

…… 我消耗的热量高于体重控制程序建议的数值

如果你运动时消耗的热量只是比建议的目标数值稍微高一点，这并不会给你的身体带来伤害。相反，这甚至是一种很理想的状态！如果你消耗的热量连续大幅度地超过程序设定的目标数值，那么我们建议你编辑生成新的体重控制程序，并为你的新程序设定较高的运动量。通过这种方式，你摄取的热量才能与实际消耗的热量保持均衡。

…… 我摄取的热量高于体重控制程序建议的数值

为了实现目标，建议你坚持自己的体重控制程序。当然，如果你摄取的热量只是偶尔一次超过了目标数值，这并没有关系。但重要的是你应该及时在心率表内更新摄取的热量数值。通过这种方式，程序方可自我调节以适应你的变化。

…… 我消耗的热量低于每周建议的数值

为了实现目标，建议你坚持自己的体重控制程序。如果你使用的是 WM22/WM21 心率表，请参照体重控制指南手册来手动监测程序的进度。如果你明显地感到自己力不从心，建议你编辑生成新的体重控制程序，并重新核查需要输入的数值。

如果你使用的是 WM42/WM41 心率表，它会在每周资料更新时检测你的程序进度，并为你设定下周的新目标。如果你没有达到目标，体重控制程序会自动加强对你的严格要求，从而促使你在预期时间内实现自己原先设定的目标体重。

…… 别人开始使用我的心率表

每次更改用户的时候，新用户应该首先输入她的/他的用户资料设定，然后编辑生成新的体重控制程序。如果更改了用户设置，旧程序便不再有效，电子日志的数值亦会自动归零。

更改用户资料或者编辑新的体重控制程序并不会删除储存在运动档案与日志档案中的资料。在日志档案中，新储存的程序资料会自动添加至旧程序的资料中，但是旧资料对新程序没有任何影响。

…… 我上次忘记了对体重减轻程序进行每周的资料更新

体重减轻程序会自动转变成体重维持程序，如果你想核查新程序的目标数值，请查阅第 84 页，*如何使用 WM42/WM41 心率表监测与更新体重控制程序的进度*一节。

…… 我不清楚自己处于设定(Setting)或者档案(File)菜单的哪个环节

按住“返回”按钮直至心率表返回时间显示模式。

…… 屏幕没有显示心率读数(- -)

1. 检查心率传输带的电极是否被湿润，及是否按指示佩戴。
2. 检查心率传输带是否保持清洁。
3. 检查你佩戴的心率表附近是否有电磁干扰的来源，例如电视、移动电话、阴极射线管显示器等。
4. 你是否曾经患有心脏病，因此心电图波形已改变？假若如此，请向医生咨询。

…… 心形符号无规律地闪动

1. 检查心率表是否在距离心率传输带不到 3 英尺/1 米的范围内。
2. 检查运动时弹性带是否已松弛。
3. 确定心率传输带的电极已被湿润。
4. 确保在讯号接受范围内 (3 英尺/1 米)没有其它心率传输带。
5. 心率不齐会导致不规则的读数。假若如此，请向医生咨询。

…… 心率读数不稳定或者极高

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

…… 屏幕上没有显示

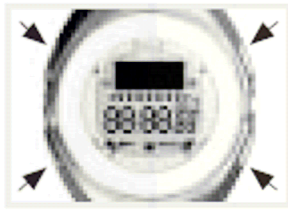
当 Polar 体重控制产品刚出厂时，其处于省电模式。按下任何按钮均可激活心率表，然后你可以开始基本设定。请参阅第 75 页，*你的心率表的基本设定*一节。

…… 屏幕显示 符号

如果你使用了过期的电池，通常屏幕会首先显示低电量符号 。请检查心率表的电池。

……按任何按钮均无反应

重新设置心率表。重新设定将清除日期与时间设定。用户、档案与日志资料将得到保存。



同时按下除夜光照明外的所有按钮，直至屏幕出现数字显示为止，然后按“确定”。更多的信息请参阅第 75 页，*你的心率表的基本设定*一节，请从步骤 2 开始操作。

如果你重新设定心率表后一分钟内没有按任何按钮，心率表将返回至时间显示模式。

如果上述方法仍然无效，请检查你使用的电池。

…… 心率表必须更换电池

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

…… 其它佩戴心率表的健身人士造成了干扰

你的健身伙伴可能碰巧拥有与你相同型号的心率表。在这种情况下，请与你的健身伙伴保持一定的距离或者作如下处理：

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

…… 基于心率变化(OZV)测量的个人运动心率区经常改变

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

…… 心率表很少能够自动确定我的个人运动心率区，因此我不得不使用基于心率变化(OZV)而测量出的运动心率区

1. 检查弹性带是否足够贴身舒适
2. 确保心率传输带紧贴你的皮肤的电极部分已经被湿润
3. 在开始健身运动前 15 至 20 分钟佩戴上心率传输带，以确保其电极部分与你的皮肤充分适应
4. 如果在不足一分钟的时间内，你就已经测量出以年龄因素或者心率变化为依据的个人运动心率区，这说明你没有让心率保持足够慢的上升速度。在测量个人运动心率区的过程中，请你让心率的变化速度再放慢一些。在起步阶段，你的心率读数变化不应该超过 20 次/分钟，同时你可以穿上运动外套。
5. 如果在五分钟之后，你才测量出以年龄因素或者心率变化为依据的个人运动心率区，这说明你没有让心率保持足够快的上升速度。在测量个人运动心率区的过程中，请你让心率的变化速度再加快一些。
6. 如果你一直通过散步或者跑步来确定自己的个人运动心率区，那么请你试试爬坡或者骑车的方式，也许这样的效果会更好。
7. 精神压力或者忧虑情绪会使你的心率变化幅度减小，因此心率表可能无法测量出心率变化消失那一刻的上限与下限数值。建议你在开始运动之前坐下放松 5 至 10 分钟，同时让你的心率降低。
8. 对于小部分人来说，其心率的变化并不会随着运动量的加大而完全消失。倘若如此，基于年龄因素来估测自己的个人运动心率区将是最佳的方式。

9. 技术说明

Polar 体重控制产品的使用目的是：

- 帮助使用者实现个人的体重控制目标
- 显示在健身运动中的体力与运动强度

此外，别无他用。

心率表

电池型号：CR 2032

电池寿命：在正常情况下平均可使用两年

运行温度：14°F 至 122°F/-10°C 至+50°C

防水功能：160 英尺/50 米

表带质料：聚氨酯

后盖与表带扣质料 不锈钢 符合关于镍释放量的 EU Directive 94/27/EU 规定及其 1999/C205/05 的修订规定。

心率是以每分钟的心跳次数(次/分钟)来显示。

手表精确度在 77°F/25°C 温度条件下小于±0.5 秒/每天。

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

数值设置范围

定时器23 小时 59 分 59 秒

心率范围30-199 次/分钟

累计时间0-9999 小时

累计热量0-999999 卡

生日1921-2020

体重减轻程序的最长持续时间26 周

心率传输带

电池型号：内置锂电池

电池寿命：平均可使用 2500 小时

运行温度：14°F 至 122°F/-10°C 至+50°C

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

10. Polar 有限质量保证卡

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



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

版权资料 2003 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  TM 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。

11. 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。

本产品受以下以项或者若干项专利保护：

US 5491474, US 5486818, US4625733, US 6272365, US 6477397, US 4625733, US 5491474, US 5486818, US 5611346, US 6477397, US 6272365, US 6418394, US 6361502, US 6277080, US 6104947。

其它专利待定。

127 责任声明

NOTES (记录)

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