Polar FT60™

用户手册

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

1793435.00 ENG/FRA A WINLEE

FT60 中文用戶手冊

目錄

1. 開始 3

了解您的Polar FT60 3
開始基本設置 4
腕錶按鈕和菜單結構 5
顯示標誌 6
2. 訓練前 7

啓動您的Polar Star訓練程式 7
更改/結束程序 10
測試您的健康水平 11
3. 訓練 14

佩戴WearLink 14
開始訓練 15
開始個人運動區訓練 16
訓練期間 17
停止訓練記錄 20
4. 訓練後 21

訓練反饋 21
每周跟進 23
程序更新 25
體重日誌 26
跟進您的健康測試結果 27
檢查您的訓練數據 28
數據傳輸 30
5. 設置 31

手錶設置 31
訓練設置 31
用戶信息 32
一般設置 33
附件設置 34
步速傳感器校準* 34
6. 客戶服務信息 35

保養您的Polar FT60 35
服務 35
更換電池 36
警告 38
疑難解答 40
技術說明 41
質量保證和免責聲明 42

1. 開始

了解您的Polar FT60

訓練期間，腕錶可以記錄並顯示您的心率及其他數據。

WearLink將心率信號傳送至腕錶。傳輸帶由連接器和彈性胸帶組成。

請在網站http://register.polar.fi註冊您的Polar產品，幫助我們改善產品和服務，以便更好地滿足您的要求。

開始基本設置

持續按下任何按鈕一秒鐘，啓動您的Polar FT60。FT60一旦啓動，則無法關閉。

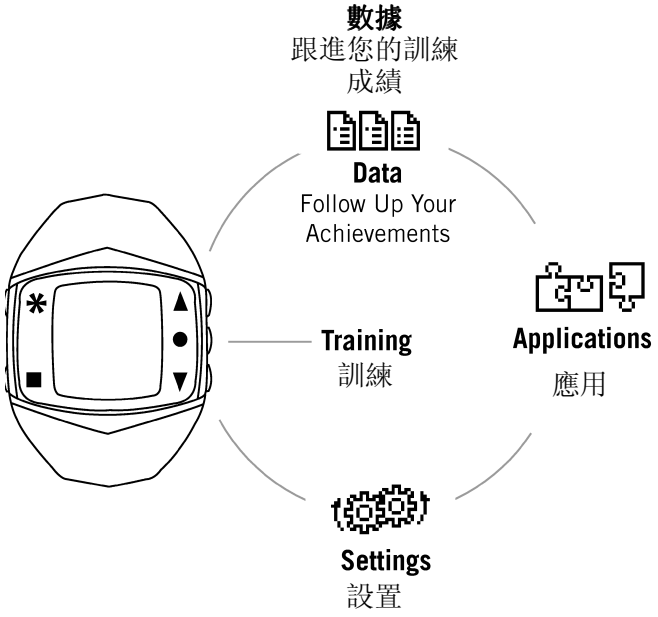
1. 語言：按向下/向上鍵選擇德語、英語、西班牙語、法語、意大利語、葡萄牙語、或芬蘭語，按OK確定。
2. 屏幕顯示“**請進入基本設置**”，按OK確定。
3. 選擇時間格式。
4. 輸入時間
5. 輸入日期
6. 選擇單位，公制（千克、厘米）或英制（磅、英尺）。如果選擇磅/英尺，卡路里會顯示爲卡，否則顯示爲千卡。卡路里均以千卡測量。
7. 輸入體重。
8. 輸入身高。
9. 輸入出生日期。
10. 選擇性別。
11. 屏幕顯示“**設置OK？**”，選擇“**是**”接受並保存設置。屏幕顯示“**基本設置完成**”，FT60進入時間模式。如果需要更改設置，請選擇“**否**”，屏幕顯示“**請輸入基本設置**”，重新輸入基本設置。

如果需要隨後修改您的個人設置，請查看“設置”章節。

腕錶按鈕和菜單結構

▲ 向上：進入菜單，並移動選項列表光標，調整數值
● OK：確定選項，選擇訓練類型或訓練設置
▼ 向下：進入菜單，並移動選項列表光標，調整數值
■ 返回：
- 退出菜單
- 返回前一級
- 取消選擇
- 保持設置不變
- 長按返回時間視圖

＊ 燈光
- 照明顯示屏
- 長按進入時間視圖（進行鎖定按鈕、設定響鬧、或選擇時區）或訓練期間（調整訓練聲音或鎖定按鈕）的快捷菜單



顯示標誌

下表列出了各類顯示標誌及其描述

標誌	描述
	腕錶電量不足。
	響鬧已啓動。
	聲音關閉。
2	正在使用時間2。數字3顯示在顯示屏的右下角。
	您有一個或多個新消息。
	按鈕已鎖定。
S	正在使用步速傳感器。如果標誌閃爍，則FT60正試圖建立連接步速傳感器。
G	正在使用GPS傳感器。如果標誌閃爍，則FT60正試圖建立連接GPS傳感器，或GPS傳感器正試圖建立連接衛星。
	已接收到心率。

2.訓練前

啓動您的Polar Star訓練程式

這項適應的、個性化的內置Polar Star健身程式能帶給您最佳的訓練強度和時間目標。在每個訓練時間後和每周，腕錶均會對您的訓練成績給予反饋。

Polar FT60會根據您的個人資訊（體重、身高、年齡、性別）、健康水平、運動水平、以及訓練目標爲您創建一項健身計劃。

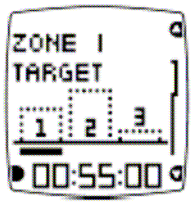
通過分析您的一周訓練結果和健康水平，腕錶會提供給您下一周的訓練指導。該健身程式可順應您的訓練習慣，並改善您的健康水平。

6. 時間模式，選擇**菜單＞應用＞訓練計劃＞創建新計劃**。
7. 進行Polar健康測試。如需更多信息，請查看“測試您的健康水平”。
8. 選擇您的訓練目標：
   - **改善體魄** 如果您的目標是改善您當前的心血管健康水平，並且您可以進行規律的訓練。
   - **提升體魄至最佳水平**如果您的目標是使您當前的心血管健康提升至最佳水平，並且如果您已經定期訓練了至少10-12周，而每天的訓練對於您來說都不成問題。
   - **減肥** 如果您的目標是減肥。
9. 顯示“**健身計劃創建成功！**”

10. 下一步，顯示“查看周目標？”選擇“是”，查看您第一周的訓練時間和卡路里目標。如果選擇“否”，則顯示“**健身計劃已啓動！**”，腕錶返回時間視模式。

時間目標
本周應訓練的時間量。
卡路里目標
本周應燃燒的卡路里數量。

6. 按**向下**和**OK**鍵查看三個不同心率區的目標訓練時間（強度目標）。按**向下**鍵更改顯示。



強度區1的時間目標
柱狀條顯示了不同強度的目標時間。柱狀條會隨著您的訓練而填補。本周強度區1的目標時間顯示在最低行。

7. 您已經啓動您的健身計劃。按**後退**返回時間模式。

隨後查看您的周目標，選擇**菜單＞應用＞健身計劃＞查看本周目標。**

區	HRmax強度%	訓練收益
3區	80-90%	● 收益：增強最大的表現能力 ● 感覺：肌肉疲勞和喘氣 ● 建議：配合用戶進行短期訓練時間
2區	70-80%	● 收益：改善有氧健康 ● 感覺：呼吸良好自如、適度出汗 ● 建議：進行長度適中的典型訓練時間的所有人
1區	60-70%	● 收益：改善基本耐力並幫助恢復 ● 感覺：呼吸舒適自如、肌肉低負荷、輕度出汗 ● 建議：所有人

疑難解答

- 顯示**用戶資料丟失**＞輸入丟失的用戶資料。
- 顯示**需要健康測試結果**＞您必須進行健康測試。

如需更多訓練信息，請訪問http://articles.polar.fi的訓練項目。

更改/結束計劃

- 更改您的目標，你需要創建新計劃：**菜單＞應用＞訓練計劃＞更改計劃**。例如，如果您已經啓動減肥計劃並且已達到目標，則可以更改您的目標以便**改善體魄**或**提升體魄至最佳水平**。
- 結束您正在進行的訓練計劃，選擇**菜單＞應用＞訓練計劃＞結束計劃＞結束計劃？**選擇“**是**”。

查看您先前計劃的結果：

選擇**菜單＞應用＞訓練計劃＞先前的訓練計劃結果。**顯示以下信息：

- **開始日期**和**持續時間**：訓練計劃的開始日期和持續時間。
- **優秀的訓練周**和**卡路里**：優秀的訓練周數（100%達到目標）比訓練總周數和計劃期間消耗的卡路里。
- **健身前/健身後：**訓練計劃前和訓練計劃後您的健康測試結果（個人有氧健康指數）或您的體重（正在進行減肥計劃）。

測試您的健康水平

爲正確訓練並監控您的進度，確定您當前的健康水平則顯得尤爲重要。Polar健康測試TM是一種測量您心血管健康狀況的簡易快捷方法。測試在完全安靜時進行。

最終您將得到一個個人有氧健康指數值。個人有氧健康指數相當於最高攝氧量（VO_{2max}），它常用於有氧能力測量。請查閱“解析您的健康測試結果”了解解析結果的方法。

個人有氧健康指數值也會影響訓練過程中訓練計劃和卡路里計算的準確性。

測試爲健康成年人設計。爲確保測試的可靠性，請考慮以下事項：

- 避免分心。您越放鬆，且測試環境越平靜，則測試結果越精確（例如，避免看電視、打電話、或交談）。
- 在測試當天或頭天避免繁重體力勞動、酒精、以及非指定的藥理興奮劑。
- 測試前2-3小時避免進餐過飽或吸烟。
- 保持在相似的條件和同樣的時間下進行測試。
- 確保您的用戶信息的準確性。

Polar健康測試

1. 佩戴Wearlink，平躺並放鬆1-3分鐘。
2. 在時間模式下選擇**菜單＞應用＞健康測試＞開始測試**。當FT60定位您的心率後，健康測試即刻開始。
3. 約5分鐘後，蜂鳴聲提示測試結束，顯示器上將出現您的測試結果。
4. 按OK鍵，屏幕顯示“**更新最高攝氧量（VO_{2max}）？**”。
5. 選擇“**是**”，保存測試結果至您的**用戶信息**和**個人有氧健康指數結果**。如果您已知實驗室測量的最高攝氧量（VO_{2max}）值，並已輸入至**用戶信息**，則選擇“**否**”，僅保存您的測試結果至**個人有氧健康指數結果**。

疑難解答

- 顯示**設置過去3個月的運動水平**＞設置您的運動水平（如需更多有關運動水平的信息，請查看設置）。顯示“**運動水平已設置！**”並開始測試。
- 顯示**測試失敗**＞未能替代您的最新個人有氧健康指數。
- 未顯示**心律＞測試失敗**。檢查確認傳輸器電極已充分濕潤，且彈性傳輸帶緊貼並環繞胸部。

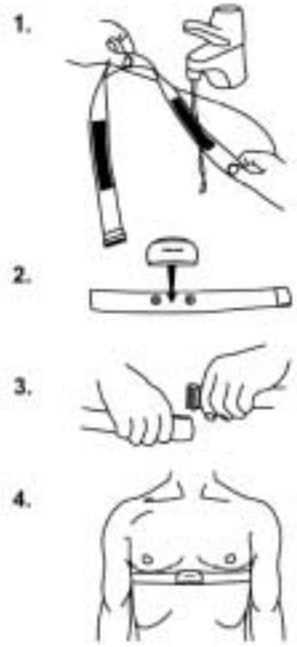
理解健康測試結果
通過比較您的個人數據及隨時間的進展，解析您的個人有氧健康指數。個人有氧健康指數也可根據性別和年齡解析。在右表中定位您的個人有氧健康指數，並找出您的健康水平級別和您與其他同性別年齡人士的有氧能力比較。

該分類依據62項研究的文獻綜述，研究直接測量美國、加拿大、及7個歐洲國家的健康成人的最高攝氧量（VO_{2max}）。參考：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》：審查。《航空航天與環境醫學》61:3-11, 1990。

年齡	很弱	弱	一般	正常	好很	好	優秀
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	41-15	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

3.訓練

佩戴WearLink



開始訓練記錄前，必須佩戴好WearLink。

1. 用自來水濕潤彈性胸帶的電極部份。
2. 將心率傳輸器附著在彈性胸帶上。調整彈性胸帶長度，使其貼身而舒適。
3. 將彈性胸帶圍於胸部，恰好在胸肌下方，並將彈性胸帶扣在心率傳輸帶的另一端。
4. 檢查確認濕潤的電極部分是否緊貼您的皮膚，且連接器上的Polar標誌處於正中直立位置。

當不使用連接器時，將其從彈性胸帶上拆除，以延長傳輸器的使用壽命。詳細清洗說明，請查看“保養與維護”。

開始訓練

1. 佩戴腕錶和WearLink。
2. 如需開始記錄您的訓練時間，在時間模式下，按**OK**鍵並選擇**開始**或長按**OK**鍵一次。
3. 開始記錄訓練時間前，如需修改聲音、心率視圖、或其他訓練設置，選擇**訓練設置**。更多信息，請查看**設置**。

秒錶開啓一分鐘以上方可記錄您的訓練時間。

OwnZone個人運動區

每次訓練前利用OwnZone程式找出個人運動區，可保障您的運動安全及於有效的心率區訓練。當出現以下情況時，請務必確認您的個人運動區：

- 更改訓練環境或運動時。
- 一周休息後的首次訓練時。
- 如果您仍未從前次訓練中恢復，或如果您感覺不適或壓抑。
- 更改個人資料

設定個人運動心率區只需五分鐘，可作爲熱身運動。緩慢開始運動，保持您的心率在100 bpm/50%最高心率(HR_{max})。每分鐘後，逐漸增加速度至10 bpm/5%最高心率（HR_{max}）。

如果您已經啓動您的訓練計劃，並且您正在進行個人運動區測定，當更新程序目標時，腕錶將考慮您的長期個人運動區結果。

1. 佩戴腕錶和WearLink。

2. 按OK鍵，並選擇“**開始個人運動區**”。
   - 緩慢步行1分鐘。
   - 以正常步伐步行1分鐘。
   - 快速步行1分鐘。
   - 慢跑1分鐘。
   - 跑步1分鐘。
   - 加速。

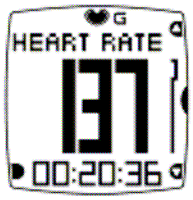
3. 在個人運動區測定的某些時點，屏幕顯示“**正在使用新的上下限**”。請以正常狀態進行訓練。

疑難解答

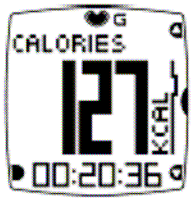
- 如果個人運動區測定失敗，並且您以前已經測定了您的個人運動區上下限，則屏幕顯示“**正在使用先前的上下限**”。如果您沒有測定您的個人運動區，屏幕顯示“**按年齡的上下限正在使用**”。如果在個人運動區測定期間心率上升過快，或如果在測試開始時心率過高，則個人運動區測定失敗。

訓練期間

訓練記錄期間，屏幕顯示以下信息。按向上/向下鍵更改視圖。所有視圖均顯示持續時間。



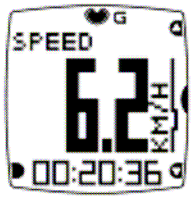
心率
訓練期間的心率。



卡路里
燃燒的卡路里。

1、2、3區
運動區的訓練時間和您的心率。笑臉表示個人運動區測定成功。
如果您的心率不在運動區內，屏幕顯示“**不在運動區內**”。

一周目標（如果健身程序已啓動，則顯示周目標）
每個運動區的周目標和實際訓練時間。



速度
可選GPS傳感器或查看速度數據所必需的步速傳感器。

距離
可選GPS傳感器或查看距離數據所必需的步速傳感器。

每日時間

鎖定運動區：根據您的訓練時間目標，您可以在訓練時間鎖定1區、2區、或3區。當您在預期的運動區訓練時，長按OK鍵1秒鎖定該區。例如，當您已經達到2區和3區的周目標後，您可以鎖定1區。運動區響鬧可以將您保持在鎖定運動區內。
例如，該圖顯示的是鎖定2區。

快捷菜單：記錄期間，長按“**燈光**”鍵進入**快捷菜單**。快捷菜單是鎖定按鍵、調整訓練聲音、以及對正在使用的步速傳感器進行校準的一條捷徑。

HeartTouch心觸式免按功能：訓練期間，將腕錶靠近WearLink即可查看當天時間。
設置HeartTouch心觸式免按功能**開/關**：**設置**＞**訓練設置**＞HeartTouch觸式免按功能。

停止訓練記錄

按“**返回**”鍵暫停您的訓練時間。

按“**返回**”鍵兩次停止您的訓練時間，屏幕顯示“**已停止**”。

如需更多即時信息、訓練時間反饋，請查看“跟進您的訓練成績”。

*訓練時間持續10*分鐘以上方可顯示訓練反饋。

每次使用後，將傳輸器從彈性胸帶上拆除，並用自來水沖洗彈性胸帶。至少每使用五次後，即用洗衣機定期洗滌彈性胸帶，水溫爲40°C/104°F。

4.訓練後

訓練反饋

訓練時間結束後，腕錶會爲您提供以下反饋。

效果	訓練效果反饋。如需更多信息請查看表1。
強度	1、2、3區花費的時間。
運動區限制	個人運動區限制（個人運動區正在使用時顯示）。
卡路里	訓練時間消耗的卡路里，以及脂肪百分比。
平均值/最大值	訓練時間，心率的平均值和最大值。
平均值/最大值*	訓練時間，速度的平均值和最大值（GPS/步速傳感器正在使用時顯示）。
距離*	訓練時間，距離和持續時間（GPS/步速傳感器正在使用時顯示）。
本周	當前訓練周的目標以及您迄今已近實現的成績。程序啓動時方可顯示該信息。

*可選GPS傳感器或S1步速傳感器查看速度和距離數據。

表1.

反饋	
改善脂肪燃燒	以低強度訓練可改善身體燃燒脂肪的能力。
改善體魄	以正常強度訓練可改善您的健康狀態。
改善您的最高成績	以高強度訓練可改善你的最高成績。
如果您在多個強度水平進行足夠訓練，則訓練會有一些效果。	
脂肪燃燒和改善體魄	訓練主要改善身體燃燒脂肪的能力，同時也可以改善您的體魄。
體魄和改善脂肪燃燒	訓練主要改善您的體魄，同時也可以改善身體燃燒脂肪的能力。
最高成績和改善健康	訓練可以改善您的體魄和使你的表現能提升到極限。

每周跟進

每周日的午夜，您的腕錶屏幕將顯示一個信封圖案，其包含一周的訓練結果。請按“向上”查看。

實現的周目標	告知您的是否實現本周目標。
結果	優秀！/不錯！/好！/保持健康/未完成訓練周/良好恢復周/優秀恢復周 *如果您的結果爲優秀，**FT60**將獎勵您一份獎杯。獎杯將在時間模式顯示。*
實現/一周目標	實現的訓練持續時間 vs 一周目標持續時間
實現/一周目標	消耗的卡路里 vs 一周目標
時間	本周實現的訓練時間的數量（亦會在沒有程式時顯示）。
每個運動區實現的時間	1、2、3強度運動區消耗的時間。
本周	當進入信封時，僅顯示起始周的訓練指導。如需更多信息，請查看表2。

表2

起始周的訓練指導	
更多大量訓練	您需要進行更多大量訓練以達到目標。
更多訓練	您沒有進行足夠的訓練達到改善。
進行更多 X運動區的訓練	您需要在本運動區進行更多訓練。
如同上周一樣訓練！	上周您訓練得不錯。繼續保持！
減少 X 運動區的訓練	您應減少在本運動區的訓練。
減少3區的訓練	本周您應減少在高強度區的訓練。
恢復周	您需要進行恢復以避免訓練過度。
仍然需要恢復周	您仍然沒有恢復；上周訓練仍然過強。
按計劃訓練	您已經有個好的開始，請繼續按照程序訓練。

體重更新

如果您進行的是減肥計劃，FT60將每周顯示一個信封，提醒您更新您的體重。

1. 顯示時間以確定您的體重。按OK。
2. 顯示“**設置當前體重？**”選擇“**是**”更新您的體重。

健康測試

一旦您達到您的訓練目標，FT60將給你一個信封提醒您進行健康測試。一周計劃更新將考慮到測試結果。

1. 顯示“**需要測試健康**”。
2. 顯示“**測試健康？**”選擇“**是**”或“**否**”。
3. 如果您決定進行新的測試，請進入**測試您的健康水平**查看更多信息。

更新計劃

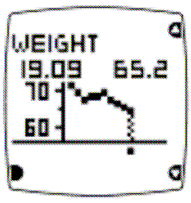
Polar FT60將持續分析您的進度，並通過增加或減少周目標進行調整。程序更新後，屏幕將顯示一個信封通知您。按“**向上**”鍵打開信封。

1. 顯示“**計劃已更新**”：FT60已分析您的進度，並對您的計劃目標進行了相應的改寫。
2. 顯示“**恢復周的時間**”：爲優化您的訓練，您需要平衡訓練與恢復。恢復周可以改善您的身體，並適應訓練產生的刺激。

體重日誌

您可以在體重日誌中監控減肥，並查看您在一段時間的進度。如需更新您的體重，請選擇**菜單＞應用＞體重日誌＞設置當前體重**。設置您的體重，並按OK鍵。**用戶信息**也將更新您的當前體重。

如需查看您的體重趨勢，請選擇**菜單＞應用＞體重日誌＞體重趨勢**，並按OK鍵。



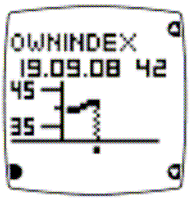
體重趨勢
輸入的體重和日期。
體重趨勢包括最低與最高體重。

如需刪除數值，請按“**向上/向下**”鍵選擇您需要刪除的數值。當顯示數值時，長按“**燈光**”鍵直至顯示“**刪除該數值？**”選擇“**是**”。

跟進您的健康測試結果

一般而言，需要六周的常規訓練來明顯改善您的有氧健康。爲最有效地改善您的有氧健康，您需要訓練大肌肉群。個人有氧健康指數下監控您的長期測試結果，包括47項您最新的個人有氧健康數值以及已進行的測試的數據。

1. 選擇**菜單＞應用＞健康測試＞個人有氧健康指數結果**。
2. 顯示最新的個人有氧健康指數結果與測試的數據。按“**向下/向上**”鍵查看先前的個人有氧健康指數結果。



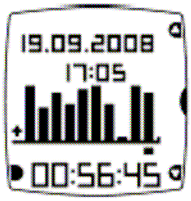
個人有氧健康指數
測試的日期和結果
您的個人有氧健康指數結果圖，顯示最低與最高的個人有氧健康數值。

如需刪除個人有氧健康數值，請按“**向下/向上**”鍵選擇您需要刪除的數值。當顯示數值時，長按“**燈光**”鍵直至屏幕顯示“**刪除該數值？**”選擇“**是**”。

檢查您的訓練數據

在**訓練檔案**、**一周總結**和**累計**中檢查您的訓練數據。

1. 選擇**數據＞訓練檔案**，查看您100項最近的訓練時間的詳細訓練信息。信息與每個訓練時間之後顯示的信息類似。



每個柱狀條表示一段訓練時間。選擇您需要查看的訓練時間。
上排：文件創建當天的日期和時間
下排：訓練時間

當訓練檔案填滿時，最早的訓練檔案將由最新的文件替代。如果您需要將文件保存較長時間，請將文件傳輸到www.polarpersonaltrainer.com的Polar網站服務上。

如需刪除訓練檔案，請選擇**數據＞刪除檔案**，並選擇您需要刪除的檔案。屏幕顯示“**刪除檔案？**”選擇“**是**”。屏幕顯示“**從累計中刪除？**”，如需將文件從累計中刪除，則同樣選擇“**是**”。

2. 選擇數據＞周總結查看最近16周的訓練數據和結果。

每個柱狀條表示一個訓練周。按“**向上/向下**”鍵選擇您需要查看的數據。
上排：每周起始/每周結束數據
下排：累計訓練時間

如需重設周總結，選擇**數據＞重設周總結？**。選擇“**是**”進行重設周總結。

3. 選擇**數據＞自xx.xx.xxxx起的累計**查看累計持續時間、訓練時間的數量、以及上次重設後的卡路里。

如需重設累計，請選擇**數據＞重設累計**，並選擇“**是**”。

數據傳輸

怎樣將數據從您的FT60傳輸到polarpersonaltrainer.com

如需長期跟進，您可以將所有的訓練檔案儲存在polarpersonaltrainer.com。你可以在polarpersonaltrainer.com查看圖表、更多您的訓練數據、並對您的訓練有更好的了解。有了Polar FlowLink*，您可以輕鬆將訓練檔案傳輸到網站服務。

1. 註冊polarpersonaltrainer.com。
2. 按照說明下載並安裝WebSync數據傳輸軟件到您的電腦上。
3. Polar WebSync軟件將自動啓動，您的電腦也將顯示下載數據說明。根據說明將您的訓練數據傳輸到polarpersonaltrainer.com的網站服務上。
4. 將您的FT60放置在屏幕面朝下的FlowLink上。
5. 遵循電腦屏幕上WebSync軟件的數據傳輸步驟。如需更多數據傳輸說明，請查看polarpersonaltrainer.com的“幫助”。

* 要求可選配的Polar FlowLink。

5.設置

手錶設置

選擇您需要更改的數值，並按OK。按“**向上/向下**”鍵調整數值，按OK確認。

選擇**設置＞手錶、時間和日期**。

- **響鬧**：設置**周一至周五每天**響鬧一次，或**關閉**響鬧。按返回鍵停止響鬧，或按“**向上/向下**”鍵延遲10分鐘。訓練期間不能使用響鬧。
- **時間：**選擇**時間1**，並設置該時間的格式、小時及分鐘。選擇**時間2**，通過增加或減少小時設置另一個時區的時間。您可以在時間視圖通過長按“**向下**”鍵快速更改**時間1**和**時間2**。
- **時區**：選擇時區1或2。
- **日期：**設置日期。
- **手錶正面：**選擇**時間和標誌**、**時間和獎杯**、或**僅顯示時間**。

訓練設置

選擇**設置＞訓練設置**。

- **訓練聲音**：選擇**非常大**、**大**、**柔和**、或**關閉**。
- **速度傳感器**：通過選擇**GPS傳感器**、**步速傳感器**、或**關閉**啓動或撤銷速度和距離傳感器。
- **心率顯示**：設置FT60顯示您的心率爲**每分鐘的心跳次數**或**最高心率百分比**。
- **速度顯示**：選擇**千米每小時[KM/H]**/**分鐘每千米[MIN/KM]**或**英里每小時[MPH]**/**分鐘每英里[MIN/M]**。
- **步速傳感器校準因數**：如需更多信息，請查看附件設置。
- **HeartTouch心觸式免按功能**：選擇**開**或**關**。
- **運動區鎖定**：選擇**1區**、**2區**、或**3區**在特定心率區域訓練或**關閉**運動區鎖定。

- **1區限制**：手動調整您的1區限制。當設置上限時，2區的下限將自動設置。
- **2區限制**：手動調整您的2區限制。當設置下限時，1區的上限將自動設置。當設置上限時，3區的下限將自動設置。
- **3區限制**：手動調整您的3區限制。當設置下限時，2區的上限將自動設置。

僅當您已知燃燒脂肪、改善體魄、及把你的體魄提升至最佳狀態時，方可更改Polar FT60定義的運動區限制。如果正在使用訓練計劃，FT60將在更新程序目標時合並您的新運動區目標。

用戶信息

選擇**設置＞用戶信息**，並按OK。

- **體重**：輸入您的體重。
- **身高**：輸入您的身高。
- **出生日期**：輸入您的出生日期。
- **性別：**選擇**男**或**女**。
- **最高心率**是您進行高強度運動時每分鐘最高的心跳次數（bpm）。如果您已知您的實驗室測量數值，則只需要更改默認值。
- **活動**：在過去三個月的運動中，任選一項能最佳描述運動總數和強度的活動。
  1. **最高[5+小時每周]**：每周至少參加5次高強度運動，或進行運動以提高您的比賽成績。
  2. **高[每周3-5小時]**：每周至少參加3次高強度運動，例如每周跑步20-50千米或12-31英里，或每周進行3-5小時相當的運動。

3. **正常[每周1-3小時]**：定期參加休閑運動，例如每周跑步5-10千米或3-6英里、每周進行1-3小時相當的運動、或您的工作必須的適中運動。
4. **低[每周0-1小時]**：未定期參加計劃的休閑運動或高強度運動，例如您散步僅爲娛樂、或進行高強度的訓練僅爲產生喘氣或偶爾出汗。

- **個人有氧健康指數[VO_{2max}]**：當您進行Polar健康測試時，您的個人有氧健康數值顯示爲默認值。只有當您已知實驗室測量的最高攝氧量（VO_{2max}）值方可更改您的默認值。

一般設置

選擇**設置＞一般設置**。

- **按鈕聲音：**選擇**關閉**、**柔和**、**大**、或**非常大**。
- **按鈕鎖定：**選擇**人工鎖定**或**自動鎖定**。
  自動鎖定：訓練期間，腕錶將自動鎖定所有按鈕（“**燈光**”鍵除外）。您可以通過長按“**燈光**”鍵直至屏幕顯示“**按鈕已解鎖**”關閉按鈕鎖定。
  手動鎖定：如需手動鎖定按鈕，長按“**燈光**”鍵，並按OK確認。如需解鎖，請長按“**燈光**”鍵直至屏幕顯示“**按鈕已解鎖**”。
- **單位：**選擇公制[千克/千米]或英制[磅/英尺]。選擇磅/英尺，則卡路里顯示爲卡（Cal），否則，則顯示爲千卡（kcal）。
- **語言：**選擇德語、英語、西班牙語、法語、意大利語、葡萄牙語、或芬蘭語。

附件設置

步速傳感器校準*

訓練期間校準步速傳感器
確保Polar FT60的步速傳感器功能爲開啓狀態。選擇**設置＞訓練設置＞速度傳感器＞步速傳感器**，並按OK。

如需在訓練期間校準步速傳感器，請任選下列一項：
1. 停止跑步、靜止站立、並長按“**燈光**”鍵進入快捷菜單。或
2. 停止跑步、靜止站立、並按“**返回**”鍵一次。

選擇**校準步速傳感器**。以剛才實際的跑步距離固定顯示距離，並按OK。屏幕顯示“校準因數已設置！”。
步速傳感器現已校準，並準備行動。

手動設置校準因數

以下有兩項選擇供手動設定校準因數：

1. 訓練前：選擇**設置＞訓練設置＞步速傳感器校準因數**。設置校準因數，並按OK。步速傳感器現已校準。
2. 開始心率測量後和訓練記錄前：在時間模式下，按OK鍵，然後選擇**訓練設置＞步速傳感器校準因數**。設置校準因數，並按OK。步速傳感器現已校準。如需開始訓練記錄，請按“**返回**”鍵一次，然後選擇“**開始**”。

*可選配的S1步速傳感器。

6.客戶服務信息

保養您的Polar FT60

腕錶：使用中性肥皂和溶液清洗，再用毛巾擦乾。不得使用酒精或任何研磨材料（鋼絲棉或清潔材料）。保存在陰涼乾燥的地方。不得存放在潮濕環境、密閉材料（塑膠袋或運動包）、或導電材料中（濕毛巾）。不得長期暴露在陽光直射的環境中。

傳輸器：每次使用後，將傳輸連接器從彈性胸帶上拆除，並用自來水沖洗彈性胸帶。用柔軟的毛巾擦乾。不得使用酒精或任何研磨材料（鋼絲棉或清潔材料）。

至少每使用五次後，即用洗衣機定期洗滌彈性胸帶，水溫爲40箕/104篎。確保準確測量，並最大化傳輸器的使用壽命。使用洗滌袋。不得浸泡、滾筒甩乾、乾洗、或漂白彈性胸帶。不得使用漂白清潔劑或纖維軟化劑。不得將傳輸連接器放入洗衣機或乾燥機中。

分開乾燥和儲存彈性胸帶和傳輸連接器。長期儲存前以及在含高氯池水中使用後，用洗衣機清洗彈性胸帶。

服務

您的Polar
FT60是專爲幫助您實現個人健康目標而設計，並且可以顯示訓練時間的生理應變水平和強度。不設計或包含其它用途。兩年的質保期間，我們建議您僅通過授權的Polar服務中心接受服務。質保不包括由非Polar電子授權的服務導致的損壞或重大損壞。如需更多詳細信息，請查看單獨的Polar客戶服務卡。請在http://register.polar.fi/上註冊您的產品，以便確保我們能保持改善我們的產品和服務，從而更好地滿足您的需求。

更換電池

質保期間不得打開密封電池蓋。我們建議您聯系授權的Polar服務中心更換電池。他們可以在更換電池後測試您的Polar FT60的防水性，並進行完整的定期檢查。請注意下列事項：

- 當電池容量剩餘10-15%時，屏幕顯示低電量標誌。
- 更換電池前，請將所有數據從您的FT60傳輸到polarpersonaltrainer.com以避免數據丟失。如需更多信息，請查看“**傳輸數據**”。
- 過度使用背光會更快消耗電池電量。
- 在低溫條件下，屏幕會出現低電量標誌，但當溫度升高時，標誌將消失。
- 當屏幕顯示低電量標誌時，背光和聲音將自動關閉。任何在低電量標誌出現前設置的響鬧仍將有效。
- 更換電池可能會對防水性能有影響。

自行更換電池：

在每次更換電池時，請更換電池蓋的密封圈。您可以在配套齊全的Polar零售商和授權的Polar服務商購買密封圈/電池套裝。在美國和加拿大，額外的密封圈僅可在授權的Polar服務商購買。電池應遠離兒童。如誤吞電池，請立即就醫。電池應根據當地規章正確處理。

當處理全新完全充電的電池時，避免卡扣式接觸，即使用金屬或導電工具（如鑷子）從兩邊同時接觸，這將造成電池短路並快速放電。短路一般不會損壞電池，但會削減電池容量和使用壽命。

1. 使用硬幣以**關**至**開**的方向旋轉打開電池蓋。

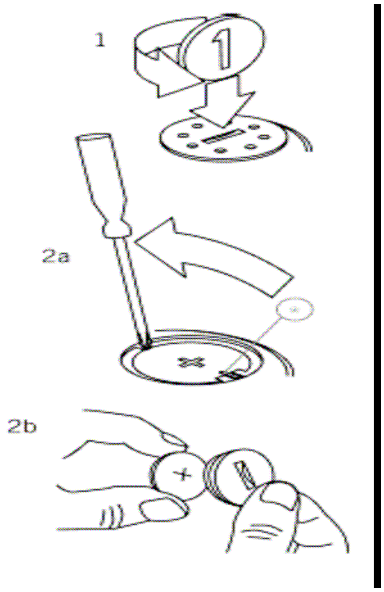
2. 當更換腕錶電池時（2a），移開電池蓋，並使用合適尺寸的小型硬棍或硬棒（如牙簽或小螺絲刀）小心提出電池。但推薦使用非金屬工具撬出電池。小心避免損壞金屬聲音元件（*）或凹槽。將新電池正極（+）朝外插入。

   當更換傳輸器電池（2b）時，將電池正極（+）朝向外蓋放入外蓋內部。

3. 更換一個新的密封圈，將其緊貼固定在外蓋凹槽內，以便確保防水。

4. 將後蓋蓋好，並以順時針方向旋轉至**關閉**位置。

5. 如果您已更換腕錶電池，請重新輸入基本設置。



警告

減少潛在的危險

訓練會包含一些危險。在開始一項常規的訓練程序前，請回答以下有關您健康狀態的問題。如果您對任何一個問題的回答爲“是”時，請在開始任何訓練程序前咨詢醫生。

- 在過去的5年裏您沒有進行過運動？
- 您是否有高血壓或高血脂？
- 你是否有任何疾病的症狀？
- 您正在接受任何高血壓或心臟病的藥物治療嗎？
- 您是否有呼吸問題史？
- 您大病初愈或港接受過手術治療嗎？
- 您是否使用起搏器或其它植入式電子裝置？
- 您吸烟嗎？
- 您懷孕了嗎？

請注意，除訓練強度外，心臟病、血壓、精神病、哮喘、呼吸等疾病的藥物治療、以及某些高能量飲料、酒精、和尼古丁也都會影響心率。

訓練期間，時刻注意您的身體反映尤爲重要。如果訓練期間您感覺到意外疼痛或過度疲勞，請停止訓練或改用較低強度的運動繼續進行訓練。

如果您使用起搏器、除顫器、或其它植入式電子設備，那麽您使用FT60則需自擔風險。在開始使用前，在醫生的監督下進行最大訓練強度測試。這項測試是爲確保同時使用起搏器和Polar FT60的安全和可靠性。

如果您對任何接觸皮膚的物質過敏，或懷疑使用該產品會導致過敏反應，請查看技術說明所列材料。爲避免皮膚對傳輸器的任何反應，請穿著襯衫配帶傳輸器。在電極下充分濕潤襯衫以確保操作無誤。如您的皮膚上塗有驅蟲劑，請確保驅蟲劑不會接觸傳輸器。

帶電子零件的訓練設備會產生干擾的雜散信號。請嘗試以下方法解決這些問題：

1. 將傳輸器從胸部移開，並正常地使用訓練設備。
2. 移動腕錶直至找到不顯示雜散讀數或心臟信號無閃爍的合適區域。通常設備顯示盤的右前方干擾最強，而屏幕的左側或右側則相對無干擾。
3. 將傳輸器背對您的胸部，並盡量保持腕錶在無干擾區域。

如果FT60仍然無法使用，則設備零件對無綫心率測量有太強的電雜音。

游泳時可配帶Polar FT60。爲保持防水性，請勿在水下按按鈕。如需更多信息，請訪問http://support/polr.fi。Polar產品的防水性已通過國際標準ISO 2281測試。產品根據其防水性可分爲三類。查看您的Polar產品背面確定防水類型，並將其與以下圖表比較。請注意，這些定義不一定適用於其它制造商的產品。

外殼背面的標識	防水特性
防水	防止濺水、汗水、雨滴等。不適用於游泳。
30米/50米防水	適用於沐浴和游泳。
100米防水	適用於游泳和浮潛（無空氣罐）。

疑難解答

如果您不知道您所在的菜單位置，請長按“**返回**”鍵直至屏幕顯示當天時間。

如果任何按鈕無反應，或腕錶顯示異常讀數，同時長按四鍵（**向上**、**向下**、**返回**、及**燈光**）四秒鐘重設心率錶。其它所有設置（除時間和日期外）全部保留。

如果心率讀數變得不穩定，異常高或顯示零（00），請確保1米/3英尺內沒有其它心率傳輸器，且傳輸帶電極部份貼身固定，並濕潤、乾淨和無損壞。

如果穿著運動衣無法測量心率，請使用彈性胸帶測量。如果可以測量，則極有可能是衣服問題。請聯系服裝零售商或制造商。

強電磁信號會導致讀數不穩定。電磁干擾可能發生在高壓電綫、交通燈、高空電氣鐵道綫、電動公交綫或電車、汽車發動機、自行車碼表、某些電動機驅動的訓練裝置、移動電話、或其它電子防盜門附近。爲避免干擾，請遠離可能的干擾源。

如果已遠離干擾源，異常讀數仍然持續存在，請放慢速度，並手動測量您的脈搏。如果您感覺與屏幕上的高度數符合，您可能發生了心律失常。多數心律失常均不嚴重，但仍請咨詢您的醫生。

心臟事固可能會更改您的心電圖（ECG），這時，請咨詢您的醫生。

盡管採取了上述措施，仍然無法測量心率，則您的傳輸器電池可能無電量。

技術說明

腕錶

電池類型	CR2025
電池壽命	平均1.5年（1小時/天，7天/周的運動）
操作溫度	-10ºC至+50ºF / 14ºC 至122ºF
腕錶材料	聚氨酯
後蓋和腕錶彈性	不銹鋼，符合關於直接並長期接觸皮膚的產品的鎳釋放量的
胸帶扣環	EU Directive94/27/EU規定及其1999/C205/05的修訂規定。
手錶精確度	25癈/77癒的溫度下，優於0.5秒/天
心率測量精確度	1%或1次/分鐘（以數值較大者爲準），適用於穩定狀態下。

傳輸帶

電池類型	CR2025
電池壽命	平均2年（1小時/天，7天/周的運動）
電池密封圈	O型圈20.0?.00材料：氟橡膠
操作溫度	-10ºC 至+50 ºF / 14 ºC 至122 ºF
連接器材料	聚酰胺
彈性胸帶材料	35%聚酯、35%聚酰胺、30%聚氨酯

限制值

計時器	23小時59分59秒
心率	15-240次/分鐘（bpm）
總時間	0-9999小時59分59秒
總卡路里	0-999999千卡/卡
運動總數	65 535
出生日期	1921-2020
GPS傳感器	199.9千米/小時
最快速度	
步速傳感器	29.5千米/小時
最快速度	

系統要求

Polar WebSync軟件和Polar	個人電腦MS
FlowLink：	Windows（2000/XP/Vista）64/32位

質量保證和免責聲明

Polar有限國際質量保證卡

- 這張Polar有限國際質量保證卡由Polar Electro Inc.公司頒發給在美國或加拿大購買本產品的消費者。
  這張Polar有限國際質量保證卡由Polar Electro Oy公司頒發給在其它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，本產品的材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，以作爲您的購買憑證！**

- 心率表電池及因使用不當、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。

ⓒ2008 Polar Electro Oy公司，FIN-90440肯佩勒，芬蘭。

芬蘭FIN-90440肯佩勒Polar Electro Oy公司。Polar Electro Oy是一家經ISO 9001:2000認證的公司。版權所有，翻印必究。未經Polar ElectroOy公司事先書面同意，不得以任何形式或方式使用或複制手冊的任何章節。本產品使用手冊與外包裝上以™爲符號的名稱與標記均爲Polar Electro Oy公司的商標。本產品使用手冊與外包裝上以®爲符號的名稱與標記均爲Polar Electro Oy公司的註冊商標（微軟公司的Windows商標除外）。

15.責任聲明

- 本手冊所載資料僅供參考。所述產品可能會因爲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做出任何聲明與保證。
- 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。

本產品受以下文件所述的Polar Electro Oy公司的無形權利保護：FI 88972、DE4223657.6A、FI 9219139.8、FR 92.09150、GB 2258587、HK 306/1996、SG 9592117-7、US 5486818、FI 110303 B、EP 0748185、JP3831410、US6104947、DE 69532803.4-08、FI 111514 B、DE 19781642T1、GB 2326240、HK 1016857、US 6277080、FI 114202、US 6537227、EP 1147790、HK1040065、EP 1245184、US 7076291、HK1048426。其他專利待定。

制造商
博能電子有限公司
芬蘭-90440肯佩勒普羅費赦林特5號
電話：+358 8 5202 100
傳真：+358 8 5202 300
www.polar.fi

CE 0537

本產品符合Directive93/42/EEC的要求。相應的符合聲明請查看www.support.fi/declaration_of_conformity.

博能（Polar）產品屬於電子設備，並且適用於歐洲議會和歐盟廢舊電子電氣設備理事會（WEEE）頒布的指令2002/96/EC的範圍。因而此類產品在歐盟國家應單獨處理。Polar建議您即使是在非歐盟國家，也請遵照當地的廢棄物處理法規盡可能減小廢棄物對環境和人體健康的潛在影響，並請對電子設備廢棄物進行單獨收集。