RS300X跑步心率表
中文用户手册

目录

1.	**开始**	4
	了解您的Polar RS300X	4
	腕表按钮和菜单结构	5
	开始基本设置	6
	显示标志	7
2.	**训练前**	8
	测试您的健康水平	8
	OwnZone个人运动心率区	12
3.	**训练**	13
	佩戴WearLink心率传输器	13
	佩戴Polar S1步速传感器	14
	佩戴Polar G1 GPS传感器	16
	开始训练	18
	训练期间	19
	停止训练	22

目录

4.	**训练后**	23
	总结	23
	查看训练数据	24
	传送数据	29
5.	**设置**	30
	手表设置	30
	训练设置	31
	功能设置	33
	用户设置	34
	一般设置	36
6.	**客户服务信息**	37
	保养您的Polar RS300X	37
	警告	40
	疑难解答	42
	技术说明	43
	质量保证和免责声明	44

1. 开始

了解您的Polar RS300X

训练期间，腕表可以记录并显示您的心率及其他数据。

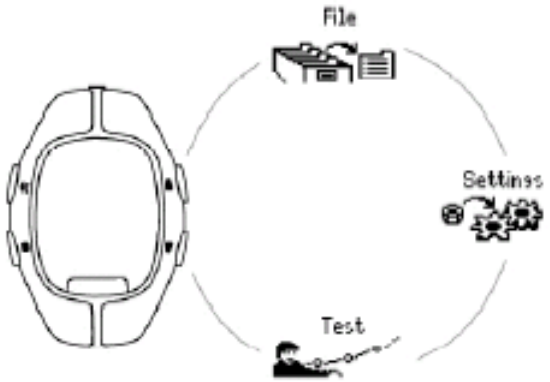
WearLink将心率信号传送至腕表。传输带由连接器和弹性胸带组成。

可选配的附件

Polar S1步速传感器可传送跑步时的速度及距离数据至你的RS300X。
Polar G1 GPS传感器可传送速度及距离数据至你的RS300X。可用于

请在网站http://register.polar.fi注册您的Polar产品，帮助我们改善产品和服务，以便更好地满足您的要求。

腕表按钮和菜单结构



▲ 向上：进入菜单，并移动选项列表光标，调整数值
▼ 向下：进入菜单，并移动选项列表光标，调整数值
红色按钮：确定选项，进入训练菜单，开始训练 (需长按)

■ 返回：
- 返回前一级
- 取消选择
- 保持设置不变
- 长按返回时间视图

＊ 灯光
- 照明显示屏
- 在时间模式长按可进入快速菜单(如进行锁定按钮或设定响闹）或训练期间（调整训练声音或锁定按钮）的设置

Touch: 只在训练时把心率表靠近传输器上的LOGO，无需按动任何按钮，你也可检视心率表上的信息。
如欲了解更多，请查看功能设定。

开始基本设置

持续按下任何按钮一秒钟，启动您的Polar RS300X。RS300X一旦启动，则无法关闭。

1. 语言：按红色按钮以进入Language语言菜单。利用上下按钮选择德语、英语、西班牙语或法语，按OK确定。
2. 屏幕显示“**Start with basic setting 请进入基本设置**”。
3. 按红色按钮并继续基本设置。
4. 选择Time 时间格式。
5. 输入Time 时间 (小时及分钟)
6. 输入Date日期
7. 选择Unit单位，公制（千克、厘米）或英制（磅、英尺）。如果选择磅/英尺，卡路里会显示为卡，否则显示为千卡。卡路里均以千卡测量。
8. 输入Weight体重。
9. 输入Height身高。
10. 输入Date of Birth 出生日期。
11. 选择Sex 性别。
12. 屏幕显示“Setting **设置OK？**”，选择“**是**”接受并保存设置。屏幕显示“**基本设置完 成**”，RS300X进入时间模式。如果需要更改设置，请选择“**否**”，屏幕显示“**请输入基本设置**”，重新输入基本设置。

如果需要随后修改您的个人设置，请查看“设置”章节。

显示标志

下表列出了各类显示标志及其描述

标志	描述
	腕表电量不足。
	响闹已启动。
	正在使用时间2。
	按钮已锁定。
	当前的速度 / 步速。
	正在使用GPS传感器。如果标志闪烁，则RS300X正试图建立连接GPS传感器，或GPS传感器正试图建立连接卫星。
	当心型符号在闪动代表已接收到心率。
	正在使用步速传感器。如果标志闪烁，则RS300X正试图建立连接步速传感器。
	心率表正在记录训练
	训练总长度
	该圈时间
	卡路里消耗
	当天时间

2. 训练前

测试您的健康水平

为正确训练并监控您的进度，确定您当前的健康水平则显得尤为重要。Polar健康测试™是一种测量您心血管健康状况的简易快捷方法。测试在完全安静时进行。

最终您将得到一个个人有氧健康指数值。个人有氧健康指数相当于最高摄氧量（VO_{2max}），它常用于有氧能力测量。请查阅“解析您的健康测试结果”了解解析结果的方法。

个人有氧健康指数值也会影响训练过程中训练计划和卡路里计算的准确性。

测试为健康成年人设计。为确保测试的可靠性，请考虑以下事项：

- 避免分心。您越放松，且测试环境越平静，则测试结果越精确（例如，避免看电视、打电话、或交谈）。
- 在测试当天或头天避免繁重体力劳动、酒精、以及非指定的药理兴奋剂。
- 测试前2-3小时避免进餐过饱或吸烟。
- 保持在相似的条件和同样的时间下进行测试。
- 确保您的用户信息的准确性。

Polar健康测试

1. 佩戴Wearlink，平躺并放松1-3分钟。

2. 在时间模式下选择**菜单＞应用＞健康测试＞开始测试**。当RS300X定位您的心率后，健康测试即刻开始。

3. 约5分钟后，蜂鸣声提示测试结束，显示器上将出现您的测试结果。

4. 按OK键，屏幕显示“**更新最高摄氧量（VO_{2max}）？**”。

5. 选择“**是**”，保存测试结果至您的**用户信息**和**个人有氧健康指数结果**。如果您已知实验室测量的最高摄氧量（VO_{2max}）值，并已输入至**用户信息**，则选择“**否**”，仅保存您的测试结果至**个人有氧健康指数结果**。

疑难解答

- 显示**设置过去3个月的运动水平**＞设置您的运动水平（如需更多有关运动水平的信息，请查看设置）。显示“**运动水平已设置！**”并开始测试。

- 显示**测试失败**＞未能替代您的最新个人有氧健康指数。

- 未显示**心率＞测试失败**。检查确认传输器电极已充分湿润，且弹性传输带紧贴并环绕胸部。

理解健康测试结果

通过比较您的个人数据及随时间的进展，解析您的个人有氧健康指数。个人有氧健康指数也可根据性别和年龄解析。在右表中定位您的个人有氧健康指数，并找出您的健康水平级别和您与其他同性别年龄人士的有氧能力比较。

该分类依据62项研究的文献综述，研究直接测量美国、加拿大、及7个欧洲国家的健康成人的最高摄氧量（VO_{2max}）。参考：Shvartz E, Reibold RC：《年龄介于6岁与75岁间的男性及女性的有氧健康标准》：审查。《航空航天与环境医学》61:3-11, 1990。

年龄	很弱	弱	一般	正常	好很	好
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

跟进有氧健康测试结果

有氧健康测试会保留最近16次的OwnIndex有氧健康指数，包括日期。一般情况下，你要要约6星期的定时训练以明显地改善有氧健康。要有效地改善你的有氧健康，你需要训练你的大肌肉群。

1. 选择 UP/DOWN (上/下) *测试* > *趋势*
2. 你的OwnIndex有氧健康指数棒型图及最近一次测试的日期会被显示。按上 / 下以查阅旧有的OwnIndex结果。

删除OwnIndex[个人有氧健康指数]数值

1. 选择你想删除的数值
2. 长按Light 灯光按钮
3. 删除数值？No (否) / Yes (是)。按红色按钮确定

测定最高心率

你可透过Polar有氧健康测试以预测最高心率。这比利用基于年龄的方法 (220-年龄)能更有准确地预测最高心率。最准确定出你的最高心率的方法是由医生或运动物理治疗师在实验室中进行测试。

透过选择UP/DOWN > Test 测试> HRmax-p > On 开启以开启测定最高心率。

OwnZone个人运动区

你的心率表可自动地定出你个人的有氧心率区，这个功能叫Polar OwnZone 个人运动心率区(OZ)。每次训练前利用OwnZone程序找出个人运动区，可保障您的运动安全及于有效的心率区训练。当出现以下情况时，请务必确认您的个人运动区：

- 更改训练环境或运动时。
- 一周休息后的首次训练时。
- 如果您仍未从前次训练中恢复，或如果您感觉不适或压抑。

设定个人运动心率区只需五分钟，可作为热身运动。缓慢开始运动，保持您的心率在100 bpm/50%最高心率(HR_{max})。每分钟后，逐渐增加速度至10 bpm/5%最高心率（HR_{max}）。

在开始训练前，请确保：

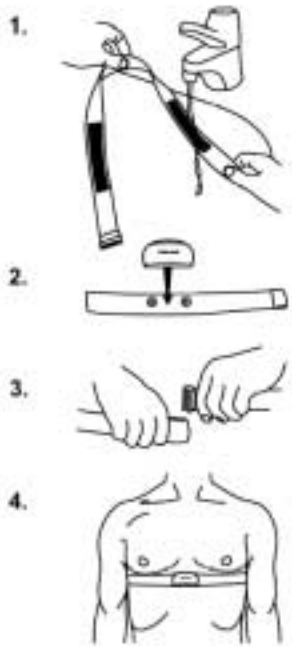
所输入的个人资料佩戴WearLink

- 是否正确
- 你所选的OwnZone运动 (Up / Down > Settings > Exercise > OwnZone > Select)。当OwnZone被选为训练种类，每次训练前均会进行一次 OwnZone测试。

1. 佩戴腕表和WearLink。
2. 在时间模式，按红色按钮及选择Start 开始以进行OwnZone测试
3. 在进行测试后，屏幕会显示OwnZone updated Ownzone已更新及个人运动心率区数值，然后你可如常地进行训练了。

3. 训练

佩戴WearLink



开始训练记录前，必须佩戴好WearLink。

1. 用自来水湿润弹性胸带的电极部份。
2. 将心率传输器附着在弹性胸带上。调整弹性胸带长度，使其贴身而舒适。
3. 将弹性胸带围于胸部，恰好在胸肌下方，并将弹性胸带扣在心率传输带的另一端。
4. 检查确认湿润的电极部分是否紧贴您的皮肤，且连接器上的Polar标志处于正中直立位置。

当不使用连接器时，将其从弹性胸带上拆除，以延长传输器的使用寿命。详细清洗说明，请查看“保养与维护”。

佩戴 Polar S1 footpod*

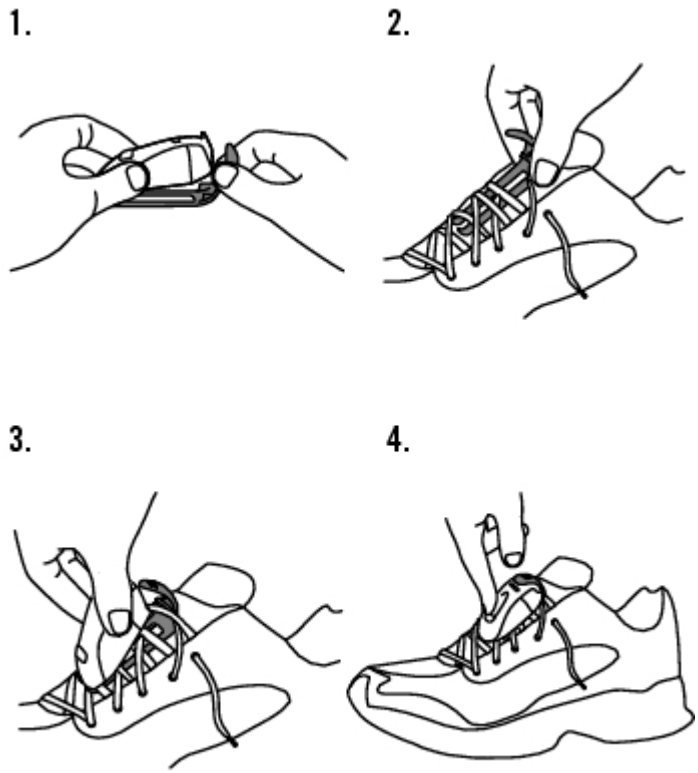
- 在使用S1步速传感器前，你需要先启动心率表上的设置： UP/DOWN > Setting设定 > Features功能 > S Sensor传感器 > footpod 步速传感器。
- 在使用步速传感器前请先安装电池，详情请查阅Polar S1步速传感器的用户手册。
- 为改善速度及距离的准确度，请校准步速传感器，详情请查阅功能设定及Polar S1速传感器的用户手册。

训练期间

- *如你启动了帮助功能，Footpod signal found 找到步速传感器讯号及一个X符号会于启动步速传感器后显示。*
- *如果Check footpod!检查步速传感器被显示，即代表心率表未能接收到来自步速传感器的讯号。*
- *如果在步速传感器上的绿色灯转为红色灯，即代表要更换电池*

*可自行选配S1步速传感器。

配戴Polar S1步速传感器



如需准确测量速度/步幅与距离，必须确保足部传感器正确定位。

1. 松开翻板，将足部传感器从插销上卸下。
2. 松开鞋带，将插销放在鞋带之下，鞋舌之上。系紧鞋带。
3. 将足部传感器前半部分(紧挨红色按钮处)与插销配合好，然后从后半部分按下。固定翻板。确保足部传感器不产生移动，并且与鞋子结合良好。传感器固定越好，就能够越准确地测量速度与距离。
4. 在锻炼前，启动足部传感器。按下足部传感器上的红色按钮不放，直至绿色LIGHT(灯光)按钮开始闪烁。在锻炼结束后，按下红色按钮不放，直至绿色LIGHT(灯光)按钮熄灭后，关闭足部传感器。

配戴Polar G1 GPS 传感器

- 在使用Polar G1 GPS传感器前，你需要先启动心率表上的设置： UP/DOWN > Setting设定 > Features功能 > S Sensor传感器 > GPS。
- 在使用 G1 GPS传感器前请先安装电池，详情请查阅 G1 GPS传感器的用户手册。

*可自行选配 G1 GPS传感器。

佩戴GPS传感器

1. 按下并打开弹夹(参见图片2)。

2. 将臂带宽松地穿过弹性夹上的线，并且扣紧（参见图片3）无需使用臂章，您可以将传感器固定在皮带上或者可以将传感器固定在背包的顶部。

3. 将臂带置于您的上臂并且扣紧（见图片4）。将传感器和Polar产品放置于同一条手臂上。确保“GPS传感器”文字和图标正面向上并且远离你。

4. 当你取得心率后才启动GPS传感器。如欲了解更多如何启动传感器，请参阅Polar G1 GPS 传感器用户手册。

除了利用臂带把传感器佩戴在臂上外，你亦可把传感器击于皮带或扣于背包上。

开始训练

1. 佩戴腕表和WearLink，亦可按需要佩戴S1步速传感器或GS GPS传感器。
2. 如需开始记录您的训练时间，在时间模式下，按红色按钮并选择Start**开始**，你亦可在开始训练前选设定以更改声音、心率检视模式或其他训练设定。长按一次红色键是另一方法以开始记录训练。

如要在训练期间更改训练设定，请按Back 返回及选择设定。

秒表开启一分钟以上方可记录您的训练时间。

训练期间

以下数据会于训练期间显示。按UP/DOWN上/下以更改检视模式。你可透过选择Back > Settings > Display 以调较显示选项。显示的名称将会显示数秒。名称显示最低一行的信息。

	Heart Rate 该圈时间 / 速度 / 步速 秒表 心率
	Stopwatch 心率 该圈时间 秒表
	Lap time 运动心率区 / 目标心率区 / 目标速度 / 步速区 心率 该圈时间

Pace / Speed (只有正在使用S1 步速传感器或G1 GPS传感器时才显示)
秒表
距离
速度 / 步速 (按所选的检视模式而有所不同)

Distance (只有正在使用S1 步速传感器或G1 GPS传感器时才显示)
心率区号码及倒数时计或距离 / 该圈时间
(如你没有设定时间或距离来推动你更改心率区，该圈时间才会显示)
运动心率区 / 目标心率区 / 目标速度 / 步速区
距离

Quick Menu快捷菜单：在训练期间要进入快捷菜单，长按Light灯光。快捷菜单是锁钮锁定、调较训练声音及其他设定的快捷方式。

♥-Touch：训练期间，将腕表靠近WearLink心率传输器即可查看已选的数据。设置HeartTouch心触式免按功能**开/关：设置＞训练设置＞**HeartTouch触式免按功能。

Lap 圈：轻单击红色按钮可计一圈。在显示该圈数据数秒后显示会回复正常。

在训练期间，你可长按DOWN/UP按钮以缩放中间/最高一行的数据。要返回正常显示，你可再次长按按钮。

停止训练

1. 按Back按钮以暂定训练记录
2. 再次按Back按钮或从停止菜单选Exit离开以停止记录

每次训练完后，请把心率传输器从胸带卸下并在自来水下彻底冲洗。每使用五次便把胸带放于洗衣机以40°C / 104°F温水清洗。

继续训练：

你可从Stop Menu停止菜单中选Continue 以继续训练，如要了解更多，请查看训练后。

4. 训练后

总结

当训练被暂停，你可选从Stop Menu停止菜单中选Summary总结。如要查看更多训练数据，可选UP/DOWN 上 / 下> File 档案。请参阅查看训练数据。

滚动UP / DOWN以检视以下资料。

Max HR	训练期间的最高心率
Avg HR	训练期间的平均心率
Duration	训练长度
Max pace/ Max speed*	最高步速 / 训练时的最高速度
Avg pace / Avg speed*	平均步速 / 训练时的平均速度
Distance*	总公里 / 米

* 需另行选配GPS传感器或步速传感器以监测速度及距离数据。

检视训练数据

选 UP/DOWN > File档案以检视于Exercise log训练记录、Weekly每周及Totals总数的训练信息。

Exercise log 训练记录
你最近的16个训练会以捧型图显示。你可比较不同训练的长度及总的趋势。

当Exercise log训练记录记忆满，最旧的档案会被最新的一个覆盖，如果你想把档案储存一段较长时间，你可把数据传送至www.polarpersonaltrainer.com，如欲了解更多，请查看数据传送。

如OK显示在红色按钮上，代表有更多详细资料可查看。

Basic infomration
训练种类
日期
时间
长度

Sport zones
在训练区内的相对时间

Lap information
圈数
一圈平均时间
最佳一圈及时间

Weekly每周

在每周记录，你可查看过去数周训练的累积数据。你可按UP / DOWN以选星期。在右方的棒型是这星期及显示该星期的训练总结。其他的棒型显示过去15周的总结。可按红色按钮以查看更多详细的每周信息。

以下数据会被显示：

- 星期的名称、消耗的卡路里、总距离及总长度。
- 于心率区内的相对时间。你可按红色按钮以缩放查看更多详细的运动区资料。每一心率区的个别长度将被显示。

注意星期信息的总结不能删除。

Total累计

累计包括在你训练时累积记录的数据。累计数值可用作你的训练季度 (或月份)记录。数值会在你每次训练后自动更新。Total 累计会提供以下数据，包括你对上一次重设记录的日期：

Total distance (累计距离，如有)
Total duration (累计训练长度)
Total calories (累计卡路里消耗)
Total exerc. Count (累计训练次数)

累计数值可重设或删除 (查看下一部份)。要重设，请从Total 累计菜单中选reset total 重设累计。选择你要重设的数值 (AU所有训练, Distance距离, Duration长度, Calories卡路里 或Exerc. Count累计训练次数)。

Delete删除

如要删除档案，请从File档案菜单中选Delete删除。Delete删除菜单中有：

如你想删除一个档案，请选Exercise训练。然后，选择你要删除的档案。
如你要删除所有档案，请选AU Exercise。
如你要重设累计数值，请选Totals。然后选择你要删除的数值。选项是AU(所有累计数值)，Distance, Duration, Calories或Exerc. Count (训练次数)。

数据传输

只要在登记后，你便可由你的RS300X传送训练数据至你在polarperosnaltrainer.com的训练日志上。你需要自行选购配备Polar FlowLink及WebSync软件以进行数据传送。

你可从 polarperosnaltrainer.com下载WebSync软件并根据指示下载到你的个人计算机。

传送训练数据

- 打开WebSync数据传送软件至你的个人计算机。
- 把FlowLink插入至计算机的USB port。
- 把你的RS300X放在FlowLink的显示屏上，表面朝下。
- 跟随计算机屏幕上的指引以传送心率表的数据至polarperosnaltrainer.com。如欲了解更多，请查看polarpersonaltrainer.com的帮助部份。

5. 设定

手表设置

选择您需要更改的数值，并按红色按钮。按“**向上/向下**”键调整数值，按红色按钮确认。

按向上 / 向下，选择**设置＞手表。**

时间及日期设定

- **时间：**选择**时间1**，并设置该时间的格式、小时及分钟。选择**时间2**，通过增加或减少小时设置另一个时区的时间。您可以在时间视图通过长按“**向下**”键快速更改**时间1**和**时间2**。
- **时区**：选择时区1或2。
- **日期：**设置日期。

比赛

你可在心率表的记忆储存一个比赛。当你在时间模式长按向上心率表会显示剩下的日数。

1. 从Watch手表菜单中选Event比赛
2. 设定比赛的Date日期
3. 为比赛选择一个名称

要更改比赛详情，请进入Even比赛菜单。

- View: 查看当前比赛的日期及名称
- Date: 更改比赛日期
- Rename: 为当前的比赛重新命名
- Delete: 删除当前比赛

Alarm 响闹

从Watch手表菜单中选Alarm响闹。然后设定响闹为Once一次、Monday to Friday星期一至五，Daily每日或是Off关掉。

按Back返回以关掉响闹或按红色按钮以休眠10分钟。在训练期间，响闹将不能使用。

训练设定

你可按UP/Down 向下 / 向下 > Setting设定 > 训练。在Exercise训练菜单下有五个选项：

- Free: 没有预先计划的训练
- Basic: 以中等强度训练
- Interval: 间歇跑训练
- OwnZone: 按你的个人心率区训练
- Add New: 新增训练

除了Free外，所有的选项均有以下设置：

- Select: 选择你的训练设置
- View: 检视训练设置详情
- Edit: 编辑训练设置的数据。选择Number of zones训练区数目，Zone type训练区种类 (Heart rate 心率或Speed/Pace速度/步速)，训练区的限制及Zone Guide训练区指引(Timer定时器, Distance 距离或Off关掉)。
  - 手动查看调整心率区
  - Zone guide训练区指引会在你训练期间按设定 (时间或距离)自动更改心率及提示你。如你选择了OwnZone为训练种类，只有Zone guide 能以手动调较。
- Rename: 为训练设定重新命名
- Default: 恢复出厂设定

手动调整心率区

- HR zone 1: 调较你的zone 1限制，当设定上限，zone 2的下限会按之自动调整
- HR zone 2: 调较你的zone 2限制，当设定下限，zone 1的上限会按之自动调整。当设定上限，zone 3的下限会按之自动调整
- HR zone 3: 调较你的zone 3限制，当设定下限，zone 2的上限会按之自动调整。

功能设定

选向上 / 向下 > Setting 设定 > Feature功能以进入功能设定。

- S Sensor S传感器：选择你想使用的速度传感器。选项包括Footpot步速传感器、GPS传感器及Off关闭。
- Footp.calibr. 校准步速传感器：

  - Run: 透过跑步校准步速传感器。启动footpod，设定Calibration Distance校准距离(建议1000米起)，即你要跑的距离，以公里表示。
    Press START and run …km 按 开始并跑步 …. 公里 > 按动心率表上的红色按钮。
    在跑点在线起跑，以平稳的速度完成你所默认的距离。
    Press OK after …km 按确定，在….km 后 > 在你预定的距离的终点在线停止 (需准确)，然后按红色按钮。
    Stand still. Receiving data 保持站立，正在接收数据 > 保持站立，双手下垂及等待你的心率表接收数据。
    Calibration complete校准完成及 Factor因素被显示出来。新的校准因素正被采用。
  - Manual手动: 当你知道校准因素 (即你早前校准过步速传感器)，你可手动设定因素。Calibration Factor 0.000 > 调节数值。Calibration complete校准完成及Factor因素被显示。如要了解更多，请查看Polar S1步速传感器的用户手册。

    最佳的校准场地是国际标准的运动场400米跑道，即使是使用英制的国家，即可以公制来进行校准。

- Speed view: 速度检视: 选km/h或min/km
- A.lap: 自动数圈，可设定为On开启或Off关闭。当设定为On开启，输入一圈的Distance距离。
- Touch: 可设定哪一功能是连接至心触式免按功能。选项有Show Limit显示时间、Take Lap计圈、Change view更改检视模式、Light灯光及off关闭。

HR view: 心率检视模式，可选HR心率或HR%心率百份比 (最高心率百份比)
Sport zones: 设定五个运动区的下限。

用户设置

选UP/DOWN > Setting设定 > user 用户。

Weight: 输入你的体重
Height: 输入你的身高
Birthday: 输入你的出生日期
Sex: 选择Male男性或Female女性
Activity: 选择相对地最能适合你在过去三个月总的运动量及运动强度。
Low : 每星期 0 – 1次。你没有定期进行有计划的消闲运动或没有高量的身体活动。例如：你只是为消闲而步行，或遇然地进行会使你深呼吸或出汗的训练。

Moderate: 每星期1-3小时。你定期参与消闲运动。例如，你每星期会跑5-10km 或3-6公里或每星期花1-3小时进行中等强度的运动或你的工作需要中量的体能 活动。

High：每星期3 – 5小时。你每周最少参与3次高量的体能训练。例如，你每周 跑20 – 50km或12-31公里或每周花3-5小时于高量的体能活动。

Top: 每周五小时以上。你每周最少参与5次高量的体能训练。例如，你每周跑 20 – 50km 或12-31公里或每周花3-5小时于高量的体能活动，或你的训练是为了比赛而追求表现提升。

Heart rate: HR max (最高心率)是自动计算的。如你曾在实验室中得出最高心率，才可调较最高心率数值，你亦可设定HR sit (静坐是的心率)。

VO2 max: 会以基于年龄的数值为预设数值。如果你在进行Polar Fitness Test 有氧健康测试，你的OwnIndex有氧健康指数会取代这个数值。如果你曾在实验室中得出VO2max最大摄氧量，你可以实验室所得的数值来取代。

一般设置

按向上 / 向下选择**设置＞一般设置**。

- **Sound: 设定音量水平 (Vol 2, Vol 1或off) 及TZ Alarm目标训练区响闹(目标训练区响闹: On 开启或Off 关闭)。**
- **Keylock按钮锁定：**选择manaul手动**锁定**或Automatic**自动锁定**。设定为Automatic后，当你没有按任何按钮10分钟，按钮便会目动上锁。
- **Help帮助: 选On开启或Off关闭。这功能会于你使用心率表时显示一个简短的帮助讯息。**
- **Unit单位：**选择公制[千克/千米]或英制[磅/英尺]。选择磅/英尺，则卡路里显示为卡（Cal），否则，则显示为千卡（kcal）。
- **语言：**选择德语、英语、西班牙语或法语。
- **sleep休眠:** 选开启或关闭。启动休眠模式能助你在长时间不使用心率表时节省电池。在休眠模式，心率表的响闹功能仍能使用。如要从休眠中再打开心率表，可按任何一按钮 > Turn display on? 打开显示 > Yes / No。

客户服务信息

保养您的Polar RS300X

腕表：使用中性肥皂和溶液清洗，再用毛巾擦干。不得使用酒精或任何研磨材料（钢丝棉或清洁材料）。保存在阴凉干燥的地方。不得存放在潮湿环境、密闭材料（塑料袋或运动包）、或导电材料中（湿毛巾）。不得长期暴露在阳光直射的环境中。

传输器：每次使用后，将传输连接器从弹性胸带上拆除，并用自来水冲洗弹性胸带。用柔软的毛巾擦干。不得使用酒精或任何研磨材料（钢丝棉或清洁材料）。

至少每使用五次后，即用洗衣机定期洗涤弹性胸带，水温为40°C/104°F。确保准确测量，并最大化传输器的使用寿命。使用洗涤袋。不得浸泡、滚筒甩干、干洗、或漂白弹性胸带。不得使用漂白清洁剂或纤维软化剂。不得将传输连接器放入洗衣机或干燥机中。

分开干燥和储存弹性胸带和传输连接器。长期储存前以及在含高氯池水中使用后，用洗衣机清洗弹性胸带。

服务

您的Polar **RS300X** 是专为帮助您实现个人健康目标而设计，并且可以显示训练时间的生理应变水平和强度。不设计或包含其它用途。两年的质保期间，我们建议您仅通过授权的Polar服务中心接受服务。质保不包括由非Polar电子授权的服务导致的损坏或重大损坏。如需更多详细信息，请查看单独的Polar客户服务卡。

请在http://register.polar.fi/上注册您的产品，以便确保我们能保持改善我们的产品和服务，从而更好地满足您的需求。

更换电池

注意！
如更换了错误的电池种类，有引起爆炸的危险。

腕表

打开密封的底盖会使保养无效。我们建议您联系授权的Polar服务中心更换电池。他们可以在更换电池后测试您的Polar RS300X的防水性，并进行完整的定期检查。

S1步速传感器

请查看步速传感器的用户手册

G1 GPS传感器

请查看G1 GPS传感器的用户手册

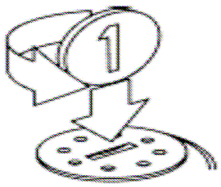
心率传输器

在每次更换电池时，请更换电池盖的密封圈。您可以在配套齐全的Polar零售商和授权的Polar服务商购买密封圈/电池套装。在美国和加拿大，额外的密封圈仅可在授权的Polar服务商购买。电池应远离儿童。如误吞电池，请立即就医。电池应根据当地规章正确处理。

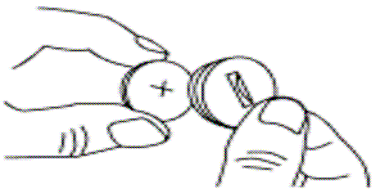
当处理全新完全充电的电池时，避免卡扣式接触，即使用金属或导电工具（如镊子）从两边同时接触，这将造成电池短路并快速放电。短路一般不会损坏电池，但会削减电池容量和使用寿命。

1. 使用硬币以**关**至**开**的方向旋转打开电池盖。
2. 用新的电池替换旧的电池。确保电池的正极 (+)面向底盖。
3. 更换一个新的密封圈，将其紧贴固定在外盖凹槽内，以便确保防水。
4. 将后盖盖好，并以顺时针方向旋转至**关闭**位置。

1



2



警告

减少潜在的危险

训练会包含一些危险。在开始一项常规的训练程序前，请回答以下有关您健康状态的问题。如果您对任何一个问题的回答为“是”时，请在开始任何训练程序前咨询医生。

- 在过去的5年里您没有进行过运动？
- 您是否有高血压或高血脂？
- 你是否有任何疾病的症状？
- 您正在接受任何高血压或心脏病的药物治疗吗？
- 您是否有呼吸问题史？
- 您大病初愈或港接受过手术治疗吗？
- 您是否使用起搏器或其它植入式电子装置？
- 您吸烟吗？
- 您怀孕了吗？

请注意，除训练强度外，心脏病、血压、精神病、哮喘、呼吸等疾病的药物治疗、以及某些高能量饮料、酒精、和尼古丁也都会影响心率。

训练期间，时刻注意您的身体反映尤为重要。如果训练期间您感觉到意外疼痛或过度疲劳，请停止训练或改用较低强度的运动继续进行训练。

如果您使用起搏器、除颤器、或其它植入式电子设备，那么您使用RS300X则需自担风险。在开始使用前，在医生的监督下进行最大训练强度测试。这项测试是为确保同时使用起搏器和Polar RS300X的安全和可靠性。

如果您对任何接触皮肤的物质过敏，或怀疑使用该产品会导致过敏反应，请查看技术说明所列材料。为避免皮肤对传输器的任何反应，请穿着衬衫配带传输器。在电极下充分湿润衬衫以确保操作无误。如您的皮肤上涂有驱虫剂，请确保驱虫剂不会接触传输器。

带电子零件的训练设备会产生干扰的杂散信号。请尝试以下方法解决这些问题：

1. 将传输器从胸部移开，并正常地使用训练设备。
2. 移动腕表直至找到不显示杂散读数或心脏信号无闪烁的合适区域。通常设备显示盘的右前方干扰最强，而屏幕的左侧或右侧则相对无干扰。
3. 将传输器背对您的胸部，并尽量保持腕表在无干扰区域。

如果RS300X仍然无法使用，则设备零件对无线心率测量有太强的电杂音。

游泳时可配带Polar RS300X。为保持防水性，请勿在水下按按钮。如需更多信息， 请浏览 http://support/polr.fi。 Polar产品的防水性已通过国际标准ISO 2281测试。

产品根据其防水性可分为三类。查看您的Polar产品背面确定防水类型，并将其与以下图表比较。请注意，这些定义不一定适用于其它制造商的产品。

外壳背面的标识	防水特性
防水	防止溅水、汗水、雨滴等。不适用于游泳。
30米/50米防水	适用于沐浴和游泳。
100米防水	适用于游泳和浮潜（无空气罐）。

疑难解答

如果您不知道您所在的菜单位置，请长按“**返回**”键直至屏幕显示当天时间。

如果任何按钮无反应，或腕表显示异常读数，同时长按四键（**向上、向下、返回、**及**灯光**）四秒钟重设心率表。其它所有设置（除时间和日期外）全部保留。

如果心率读数变得不稳定，异常高或显示零（00），请确保1米/3英尺内没有其它心率传输器，且传输带电极部份贴身固定，并湿润、干净和无损坏。

如果穿着运动衣无法测量心率，请使用弹性胸带测量。如果可以测量，则极有可能是衣服问题。请联系服装零售商或制造商。

强电磁信号会导致读数不稳定。电磁干扰可能发生在高压电线、交通灯、高空电气铁道线、电动公交线或电车、汽车发动机、自行车码表、某些电动机驱动的训练装置、移动电话、或其它电子防盗门附近。为避免干扰，请远离可能的干扰源。

如果已远离干扰源，异常读数仍然持续存在，请放慢速度，并手动测量您的脉搏。如果您感觉与屏幕上的高度数符合，您可能发生了心律失常。多数心律失常均不严重，但仍请咨询您的医生。

心脏事故可能会更改您的心电图（ECG），这时，请咨询您的医生。

尽管采取了上述措施，仍然无法测量心率，则您的传输器电池可能无电量。

技术说明

腕表

电池类型	CR2032
电池寿命	平均1年（1小时/天，7天/周的运动）
操作温度	-10ºC至+50ºF / 14ºC 至122ºF
腕表材料	聚氨酯
后盖和腕表弹性胸带扣环	不锈钢，符合关于直接并长期接触皮肤的产品的镍释放量的EU Directive94/27/EU规定及其1999/C205/05的修订规定。
手表精确度	25ºC /77ºF 的温度下，优于0.5秒/天
心率测量精确度	1%或1次/分钟（以数值较大者为准），适用于稳定状态下。

传输带

电池类型	CR2025
电池寿命	平均2年（1小时/天，7天/周的运动）
电池密封圈	O型圈20.0 X.00材料：氟橡胶
操作温度	-10ºC 至+50 ºF / 14 ºC 至122 ºF
连接器材料	聚酰胺
弹性胸带材料	35%聚酯、35%聚酰胺、30%聚氨酯

限制值

定时器	23小时59分59秒
心率	15-240次/分钟（bpm）
总时间	0-9999小时59分59秒
总卡路里	0-999999千卡/卡
运动总数	65 535
出生日期	1921-2020
GPS传感器最快速度	199.9千米/小时
步速传感器最快速度	29.5千米/小时
最多档案	16个
最多圈数	99个
每节训练长度	99:59:59
每次最长距离	655.3km
路程最远距离	9999.9km/mi

系统要求

Polar WebSync软件和Polar FlowLink： 个人计算机MS Windows（2000/XP/Vista）32位

质量保证和免责声明

Polar有限国际质量保证卡

- 这张Polar有限国际质量保证卡由Polar Electro Inc.公司颁发给在美国或加拿大购买本产品的消费者。 这张Polar有限国际质量保证卡由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，本产品的材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，以作为您的购买凭证！**

- 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。

©2008 Polar Electro Oy公司，FIN-90440肯佩勒，芬兰。

芬兰FIN-90440肯佩勒Polar Electro Oy公司。Polar Electro Oy是一家经ISO 9001:2000 认证的公司。版权所有，翻印必究。未经Polar ElectroOy公司事先书面同意，不得以任何形式或方式使用或复制手册的任何章节。 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（微软公司的Windows商标除外）。

责任声明

- 本手册所载数据仅供参考。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做出任何声明与保证。
- 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。

本产品受以下文件所述的Polar Electro Oy公司的无形权利保护：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。其他专利待定。

制造商
博能电子有限公司
芬兰-90440肯佩勒普罗费赦林特5号
电话：+358 8 5202 100
传真：+358 8 5202 300
www.polar.fi

CE 0537

本产品符合Directive93/42/EEC的要求。相应的符合声明请查看www.support.fi/declaration_of_conformity.

博能（Polar）产品属于电子设备，并且适用于欧洲议会和欧盟废旧电子电气设备理事会（WEEE）颁布的指令2002/96/EC的范围。因而此类产品在欧盟国家应单独处理。Polar建议您即使是在非欧盟国家，也请遵照当地的废弃物处理法规尽可能减少废弃物对环境和人体健康的潜在影响，并请对电子设备废弃物进行单独收集。