



RS300X跑步心率錶 中文用戶手冊

目錄

1. 開始	4
了解您的Polar RS300X	4
腕錶按鈕和菜單結構	5
開始基本設置	6
顯示標誌	7
2. 訓練前	8
測試您的健康水平	8
OwnZone個人運動心率區	12
3. 訓練	13
佩戴WearLink心率傳輸器	13
佩戴Polar S1步速傳感器	14
佩戴Polar G1 GPS傳感器	16
開始訓練	18
訓練期間	19
停止訓練	22

目錄

4. 訓練後	23
總結	23
查看訓練數據	24
傳送數據	29
5. 設置	30
手錶設置	30
訓練設置	31
功能設置	33
用戶設置	34
一般設置	36
6. 客戶服務信息	37
保養您的Polar RS300X	37
警告	40
疑難解答	42
技術說明	43
質量保證和免責聲明	44

1. 開始

了解您的Polar RS300X

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。

可選配的附件

Polar S1步速傳感器可傳送跑步時的速度及距離數據至你的RS300X。

Polar G1 GPS傳感器可傳送速度及距離數據至你的RS300X。可用於

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。



腕錶按鈕和菜單結構

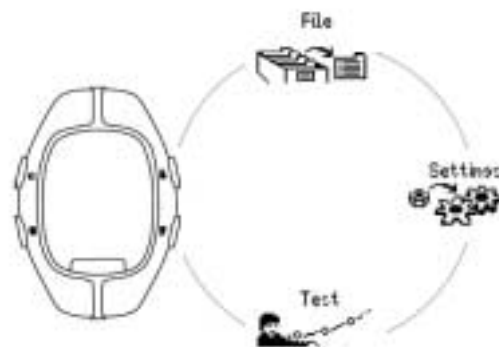
▲ 向上：進入菜單，並移動選項列表光標，調整數值
▼ 向下：進入菜單，並移動選項列表光標，調整數值
紅色按鈕：確定選項，進入訓練菜單，開始訓練 (需長按)

■ 返回：

- 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
- 在時間模式長按可進入快速菜單(如進行鎖定按鈕或設定響鬧)或訓練期間(調整訓練聲音或鎖定按鈕)的設置



♥-Touch: 只在訓練時把心率錶靠近傳輸器上的LOGO，無需按動任何按鈕，你也可檢視心率錶上的資訊。
如欲了解更多，請查看功能設定。

開始基本設置

持續按下任何按鈕一秒鐘，啟動您的Polar RS300X。RS300X一旦啟動，則無法關閉。

1. 語言：按紅色按鈕以進入Language語言菜單。利用上下按鈕選擇德語、英語、西班牙語或法語，按OK確定。
2. 屏幕顯示 **“Start with basic setting 請進入基本設置”**。
3. 按紅色按鈕並繼續基本設置。
4. 選擇Time 時間格式。
5. 輸入Time 時間 (小時及分鐘)
6. 輸入Date日期
7. 選擇Unit單位，公制（千克、厘米）或英制（磅、英尺）。如果選擇磅/英尺，卡路里會顯示為卡，否則顯示為千卡。卡路里均以千卡測量。
8. 輸入Weight體重。
9. 輸入Height身高。
10. 輸入Date of Birth 出生日期。
11. 選擇Sex 性別。
12. 屏幕顯示 **“Setting 設置OK？”**，選擇 **“是”** 接受並保存設置。屏幕顯示 **“基本設置完成”**，RS300X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。

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。
	響鬧已啟動。
	正在使用時間2。
	按鈕已鎖定。
	當前的速度 / 步速。
	正在使用GPS傳感器。如果標誌閃爍，則RS300X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。
	當心型符號在閃動代表已接收到心率。
	正在使用步速傳感器。如果標誌閃爍，則RS300X正試圖建立連接步速傳感器。
	心率錶正在記錄訓練
	訓練總長度
	該圈時間
	卡路里消耗
	當天時間

2. 訓練前

測試您的健康水平

為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為重要。Polar健康測試™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。

測試為健康成年人設計。為確保測試的可靠性，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煙。
- 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RS300X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**心率** > **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
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30

跟進有氧健康測試結果

有氧健康測試會保留最近16次的OwnIndex有氧健康指數，包括日期。一般情況下，你要要約6星期的定時訓練以明顯地改善有氧健康。要有效地改善你的有氧健康，你需要訓練你的大肌肉群。

1. 選擇 UP/DOWN (上/下) *測試 > 趨勢*
2. 你的OwnIndex有氧健康指數棒型圖及最近一次測試的日期會被顯示。按上 / 下以查閱舊有的OwnIndex結果。

刪除OwnIndex[個人有氧健康指數]數值

1. 選擇你想刪除的數值
2. 長按Light 燈光按鈕
3. 刪除數值？No (否) / Yes (是)。按紅色按鈕確定

測定最高心率

你可透過Polar有氧健康測試以預測最高心率。這比利用基於年齡的方法 (220-年齡)能更有準確地預測最高心率。最準確定出你的最高心率的方法是由醫生或運動物理治療師在實驗室中進行測試。

透過選擇UP/DOWN > Test 測試> HRmax-p > On 開啓以開啓測定最高心率。

OwnZone個人運動區

你的心率錶可自動地定出你個人的有氧心率區，這個功能叫Polar OwnZone 個人運動心率區(OZ)。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。

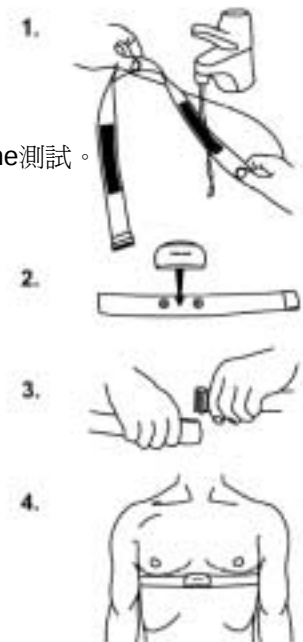
設定個人運動心率區只需五分鐘，可作為熱身運動。緩慢開始運動，保持您的心率在100 bpm/50% 最高心率(HR_{max})。每分鐘後，逐漸增加速度至10 bpm/5%最高心率(HR_{max})。

在開始訓練前，請確保：

所輸入的個人資料佩戴WearLink

- 是否正確
- 你所選的OwnZone運動 (Up / Down > Settings > Exercise > OwnZone > Select)。當OwnZone被選為訓練種類，每次訓練前均會進行一次 OwnZone測試。

1. 佩戴腕錶和WearLink。
2. 在時間模式，按紅色按鈕及選擇Start 開始以進行OwnZone測試
3. 在進行測試後，屏幕會顯示OwnZone updated Ownzone已更新及個人運動心率區數值，然後你可如常地進行訓練了。



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”。



佩戴 Polar S1 footpod*

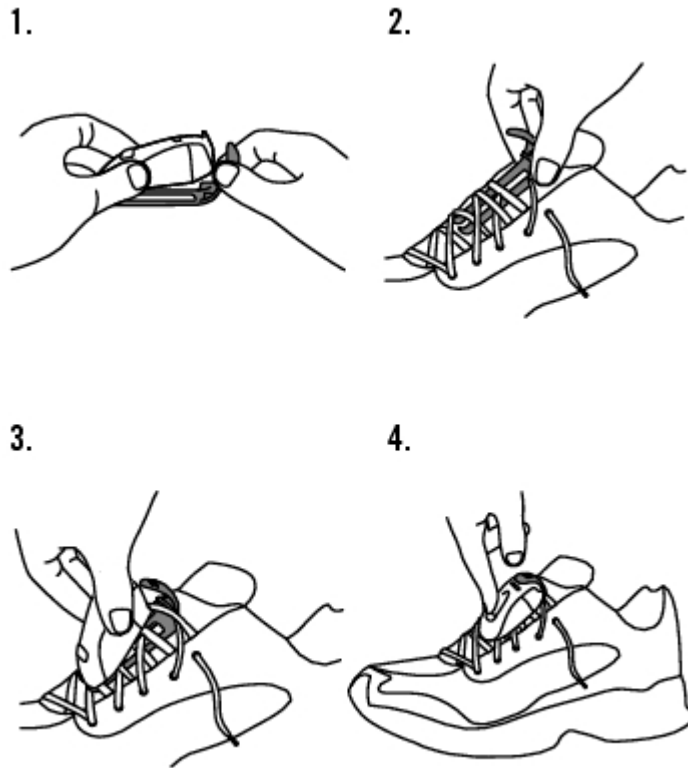
- 在使用S1步速傳感器前，你需要先啟動心率錶上的設置：UP/DOWN > Setting設定 > Features功能 > S Sensor傳感器 > footpod 步速傳感器。
- 在使用步速傳感器前請先安裝電池，詳情請查閱Polar S1步速傳感器的用戶手冊。
- 為改善速度及距離的準確度，請校準步速傳感器，詳情請查閱功能設定及Polar S1速傳感器的用戶手冊。

訓練期間

- 如你啟動了幫助功能，*Footpod signal found* 找到步速傳感器訊號及一個X符號會於啟動步速傳感器後顯示。
- 如果*Check footpod!*檢查步速傳感器被顯示，即代表心率錶未能接收到來自步速傳感器的訊號。
- 如果在步速傳感器上的綠色燈轉為紅色燈，即代表要更換電池

*可自行選配S1步速傳感器。

配戴Polar S1步速傳感器



如需準確測量速度/步幅與距離，必須確保足部傳感器正確定位。

1. 鬆開翻板，將足部傳感器從插銷上卸下。
2. 鬆開鞋帶，將插銷放在鞋帶之下，鞋舌之上。繫緊鞋帶。
3. 將足部傳感器前半部分(緊挨紅色按鈕處)與插銷配合好，然後從後半部分按下。固定翻板。確保足部傳感器不產生移動，並且與鞋子結合良好。傳感器固定越好，就能夠越準確地測量速度與距離。
4. 在鍛煉前，啟動足部傳感器。按下足部傳感器上的紅色按鈕不放，直至綠色LIGHT(燈光)按鈕開始閃爍。在鍛煉結束後，按下紅色按鈕不放，直至綠色LIGHT(燈光)按鈕熄滅後，關閉足部傳感器。

配戴 Polar G1 GPS 傳感器

- 在使用 Polar G1 GPS 傳感器前，你需要先啟動心率錶上的設置：UP/DOWN > Setting 設定 > Features 功能 > S Sensor 傳感器 > GPS。
- 在使用 G1 GPS 傳感器前請先安裝電池，詳情請查閱 G1 GPS 傳感器的用戶手冊。

*可自行選配 G1 GPS 傳感器。

佩戴GPS傳感器

1. 按下並打開彈夾(參見圖片2)。
2. 將臂帶寬鬆地穿過彈性夾上的線，並且扣緊（參見圖片3）無需使用臂章，您可以將傳感器固定在皮帶上或者可以將傳感器固定在背包的頂部。
3. 將臂帶置於您的上臂並且扣緊（見圖片4）。將傳感器和Polar產品放置於同一條手臂上。確保“GPS傳感器”文字和圖標正面向上並且遠離你。
4. 當你取得心率後才啟動GPS傳感器。如欲了解更多如何啟動傳感器，請參閱Polar G1 GPS 傳感器用戶手冊。



除了利用臂帶把傳感器佩戴在臂上外，你亦可把傳感器繫於皮帶或扣於背包上。

開始訓練

1. 佩戴腕錶和WearLink，亦可按需要佩戴S1步速傳感器或GS GPS傳感器。
2. 如需開始記錄您的訓練時間，在時間模式下，按紅色按鈕並選擇**Start開始**，你亦可在開始訓練前選設定以更改聲音、心率檢視模式或其他訓練設定。長按一次紅色鍵是另一方法以開始記錄訓練。

如要在訓練期間更改訓練設定，請按**Back** 返回及選擇設定。



秒錶開啓一分鐘以上方可記錄您的訓練時間。

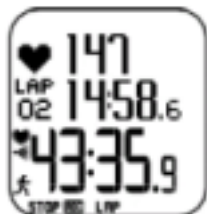
訓練期間

以下資料會於訓練期間顯示。按UP/DOWN上/下以更改檢視模式。你可透過選擇Back > Settings > Display 以調較顯示選項。顯示的名稱將會顯示數秒。名稱顯示最低一行的資訊。



Heart Rate

該圈時間 / 速度 / 步速
秒錶
心率



Stopwatch

心率
該圈時間
秒錶



Lap time

運動心率區 / 目標心率區 / 目標速度 / 步速區
心率
該圈時間



Pace / Speed (只有正在使用S1 步速傳感器或G1 GPS傳感器時才顯示)

秒錶

距離

速度 / 步速 (按所選的檢視模式而有所不同)



Distance (只有正在使用S1 步速傳感器或G1 GPS傳感器時才顯示)

心率區號碼及倒數時計或距離 / 該圈時間

(如你沒有設定時間或距離來推動你更改心率區，該圈時間才會顯示)

運動心率區 / 目標心率區 / 目標速度 / 步速區

距離

Quick Menu快捷菜單：在訓練期間要進入快捷菜單，長按**Light**燈光。快捷菜單是鎖鈕鎖定、調較訓練聲音及其他設定的捷徑。

HeartTouch：訓練期間，將腕錶靠近**WearLink**心率傳輸器即可查看已選的資料。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。

Lap 圈：輕按一下紅色按鈕可計一圈。在顯示該圈資料數秒後顯示會回復正常。

在訓練期間，你可長按**DOWN/UP**按鈕以縮放中間最高一行的資料。要返回正常顯示，你可再次長按按鈕。

停止訓練

1. 按Back按鈕以暫定訓練記錄
2. 再次按Back按鈕或從停止菜單選Exit離開以停止記錄

每次訓練完後，請把心率傳輸器從胸帶卸下並在自來水下徹底沖洗。每使用五次便把胸帶放於洗衣機以40°C / 104°F溫水清洗。

繼續訓練：

你可從Stop Menu停止菜單中選Continue 以繼續訓練，如要了解更多，請查看訓練後。

4. 訓練後

總結

當訓練被暫停，你可選從Stop Menu/停止菜單中選Summary總結。如要查看更多訓練資料，可選UP/DOWN 上 / 下 > File 檔案。請參閱查看訓練數據。

滾動UP / DOWN以檢視以下資料。

Max HR	訓練期間的最高心率
Avg HR	訓練期間的平均心率
Duration	訓練長度
Max pace/ Max speed*	最高步速 / 訓練時的最高速度
Avg pace / Avg speed*	平均步速 / 訓練時的平均速度
Distance*	總公里 / 米

* 需另行選配GPS傳感器或步速傳感器以監測速度及距離數據。

檢視訓練數據

選 UP/DOWN > File檔案以檢視於Exercise log訓練記錄、Weekly每週及Totals總數的訓練資訊。



Exercise log 訓練記錄

你最近的16個訓練會以棒型圖顯示。你可比較不同訓練的長度及總的趨勢。

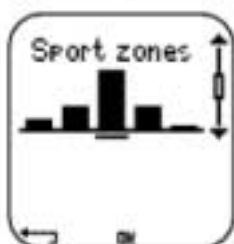
當Exercise log訓練記錄記憶滿，最舊的檔案會被最新的一個覆蓋，如果你想把檔案儲存一段較長時間，你可把資料傳送至www.polarpersonaltrainer.com，如欲了解更多，請查看數據傳送。

如OK顯示在紅色按鈕上，代表有更多詳細資料可查看。



Basic information

訓練種類
日期
時間
長度



Sport zones

在訓練區內的相對時間



Lap information

圈數
一圈平均時間
最佳一圈及時間

Weekly每週

在每週記錄，你可查看過去數週訓練的累積數據。你可按UP / DOWN以選星期。在右方的棒型是這星期及顯示該星期的訓練總結。其他的棒型顯示過去15週的總結。可按紅色按鈕以查看更多詳細的每週資訊。

以下資料會被顯示：

- 星期的名稱、消耗的卡路里、總距離及總長度。
- 於心率區內的相對時間。你可按紅色按鈕以縮放查看更多詳細的運動區資料。每一心率區的個別長度將被顯示。

注意星期資訊的總結不能刪除。

Total 累計

累計包括在你訓練時累積記錄的資料。累計數值可用作你的訓練季度 (或月份) 記錄。數值會在你每次訓練後自動更新。Total 累計會提供以下資料，包括你對上一次重設記錄的日期：

Total distance (累計距離，如有)
Total duration (累計訓練長度)
Total calories (累計卡路里消耗)
Total exerc. Count (累計訓練次數)

累計數值可重設或刪除 (查看下一部份)。要重設，請從Total 累計菜單中選reset total 重設累計。選擇你要重設的數值 (AU所有訓練, Distance距離, Duration長度, Calories卡路里 或Exerc. Count 累計訓練次數)。

Delete 刪除

如要刪除檔案，請從File檔案菜單中選Delete刪除。Delete刪除菜單中有：

如你想刪除一個檔案，請選Exercise訓練。然後，選擇你要刪除的檔案。

如你要刪除所有檔案，請選AU Exercise。

如你要重設累計數值，請選Totals。然後選擇你要刪除的數值。選項是AU(所有累計數值)，Distance, Duration, Calories或Exerc. Count (訓練次數)。

數據傳輸

只要在登記後，你便可由你的RS300X傳送訓練數據至你在polarpersonaltrainer.com的訓練日誌上。你需要自行選購配備Polar FlowLink及WebSync軟件以進行數據傳送。

你可從 polarpersonaltrainer.com 下載WebSync軟件並根據指示下載到你的個人電腦。

傳送訓練數據

- 打開WebSync數據傳送軟件至你的個人電腦。
- 把FlowLink插入至電腦的USB port。
- 把你的RS300X放在FlowLink的顯示屏上，錶面朝下。
- 跟隨電腦屏幕上的指引以傳送心率錶的數據至polarpersonaltrainer.com。如欲了解更多，請查看polarpersonaltrainer.com的幫助部份。

5. 設定

手錶設置

選擇您需要更改的數值，並按紅色按鈕。按“向上/向下”鍵調整數值，按紅色按鈕確認。

按向上 / 向下，選擇**設置 > 手錶**。

時間及日期設定

- **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。

比賽

你可在心率錶的記憶儲存一個比賽。當你在時間模式長按向上心率錶會顯示剩下的日數。

1. 從Watch手錶菜單中選**Event**比賽
2. 設定比賽的**Date**日期
3. 為比賽選擇一個名稱

要更改比賽詳情，請進入**Even**比賽菜單。

- **View**: 查看當前比賽的日期及名稱
- **Date**: 更改比賽日期
- **Rename**: 為當前的比賽重新命名
- **Delete**: 刪除當前比賽

Alarm 響鬧

從Watch手錶菜單中選Alarm響鬧。然後設定響鬧為Once一次、Monday to Friday星期一至五，Daily每日或是Off關掉。

按Back返回以關掉響鬧或按紅色按鈕以休眠10分鐘。在訓練期間，響鬧將不能使用。

訓練設定

你可按UP/Down 向下 / 向下 > Setting設定 > 訓練。在Exercise訓練菜單下有五個選項：

- Free: 沒有預先計劃的訓練
- Basic: 以中等強度訓練
- Interval: 間歇跑訓練
- OwnZone: 按你的個人心率區訓練
- Add New: 新增訓練

除了Free外，所有的選項均有以下設置：

- **Select:** 選擇你的訓練設置
- **View:** 檢視訓練設置詳情
- **Edit:** 編輯訓練設置的資料。選擇Number of zones訓練區數目，Zone type訓練區種類 (Heart rate 心率或Speed/Pace速度/步速)，訓練區的限制及Zone Guide訓練區指引(Timer計時器, Distance 距離或Off關掉)。
 - 手動查看調整心率區
 - Zone guide訓練區指引會在你訓練期間按設定 (時間或距離)自動更改心率及提示你。如你選擇了OwnZone為訓練種類，只有Zone guide 能以手動調較。
- **Rename:** 為訓練設定重新命名
- **Default:** 恢復出廠設定

手動調整心率區

- HR zone 1: 調較你的zone 1限制，當設定上限，zone 2的下限會按之自動調整
- HR zone 2: 調較你的zone 2限制，當設定下限，zone 1的上限會按之自動調整。當設定上限，zone 3的下限會按之自動調整
- HR zone 3: 調較你的zone 3限制，當設定下限，zone 2的上限會按之自動調整。

功能設定

選向上 / 向下 > **Setting** 設定 > **Feature**功能以進入功能設定。

- **S Sensor** S傳感器：選擇你想使用的速度傳感器。選項包括**Footpod**步速傳感器、**GPS**傳感器及**Off**關閉。
- **Footpod.calibr.** 校準步速傳感器：
 - **Run:** 透過跑步校準步速傳感器。啟動**footpod**，設定**Calibration Distance**校準距離 (建議1000米起)，即你要跑的距離，以公里表示。
Press START and run ...km 按 開始並跑步 公里 > 按動心率錶上的紅色按鈕。
在跑點線上起跑，以平穩的速度完成你所預設的距離。
Press OK after ...km 按確定，在....km 後 > 在你預定的距離的終點線上停止 (需準確)，然後按紅色按鈕。
Stand still. Receiving data 保持站立，正在接收數據 > 保持站立，雙手下垂及等待你的心率錶接收數據。
Calibration complete校準完成及 **Factor**因素被顯示出來。新的校準因素正被採用。
 - **Manual**手動: 當你知道校準因素 (即你早前校準過步速傳感器)，你可手動設定因素。**Calibration Factor 0.000** > 調節數值。**Calibration complete**校準完成及**Factor**因素被顯示。如要了解更多，請查看**Polar S1**步速傳感器的用戶手冊。

最佳的校準場地是國際標準的運動場400米跑道，即使是使用英制的國家，即可以公制來進行校準。
- **Speed view:** 速度檢視: 選**km/h**或**min/km**
- **A.lap:** 自動數圈，可設定為**On**開啓或**Off**關閉。當設定為**On**開啓，輸入一圈的**Distance**距離。
- **♥Touch:** 可設定哪一功能是連接至心觸式免按功能。選項有**Show Limit**顯示時間、**Take Lap**計圈、**Change view**更改檢視模式、**Light**燈光及**off**關閉。

HR view: 心率檢視模式，可選HR心率或HR%心率百份比 (最高心率百份比)

Sport zones: 設定五個運動區的下限。

用戶設置

選UP/DOWN > Setting設定 > user 用戶。

Weight: 輸入你的體重

Height: 輸入你的身高

Birthday: 輸入你的出生日期

Sex: 選擇Male男性或Female女性

Activity: 選擇相對地最能適合你在過去三個月總的運動量及運動強度。

Low：每星期 0 – 1次。你沒有定期進行有計劃的消閒運動或沒有高量的身體活動。例如：你只是為消閒而步行，或偶然地進行會使你深呼吸或出汗的訓練。

Moderate: 每星期1-3小時。你定期參與消閒運動。例如，你每星期會跑5-10km或3-6公里或每星期花1-3小時進行中等強度的運動或你的工作需要中量的體能活動。

High : 每星期3 – 5小時。你每週最少參與3次高量的體能訓練。例如，你每週跑20 – 50km或12-31公里或每週花3-5小時於高量的體能活動。

Top: 每週五小時以上。你每週最少參與5次高量的體能訓練。例如，你每週跑20 – 50km或12-31公里或每週花3-5小時於高量的體能活動，或你的訓練是爲了比賽而追求表現提升。

Heart rate: HR max (最高心率)是自動計算的。如你曾在實驗室中得出最高心率，才可調較最高心率數值，你亦可設定**HR sit (靜坐是的心率)**。

VO2 max: 會以基於年齡的數值爲預設數值。如果你在進行**Polar Fitness Test** 有氧健康測試，你的**OwnIndex** 有氧健康指數會取代這個數值。如果你曾在實驗室中得出**VO2max**最大攝氧量，你可以實驗室所得的數值來取代。

一般設置

按向上 / 向下選擇設置 > 一般設置。

- **Sound:** 設定音量水平 (Vol 2, Vol 1或off) 及TZ Alarm目標訓練區響鬧(目標訓練區響鬧: On 開啓或Off 關閉)。
- **Keylock按鈕鎖定:** 選擇manual手動鎖定或Automatic自動鎖定。設定為Automatic後，當你沒有按任何按鈕10分鐘，按鈕便會自動上鎖。
- **Help幫助:** 選On開啓或Off關閉。這功能會於你使用心率錶時顯示一個簡短的幫助訊息。
- **Unit單位:** 選擇公制[千克/千米]或英制[磅/英尺]。選擇磅/英尺，則卡路里顯示為卡 (Cal)，否則，則顯示為千卡 (kcal)。
- **語言:** 選擇德語、英語、西班牙語或法語。
- **sleep休眠:** 選開啓或關閉。啓動休眠模式能助你在長時間不使用心率錶時節省電池。在休眠模式，心率錶的響鬧功能仍能使用。如要從休眠中再打開心率錶，可按任何一按鈕 > Turn display on? 打開顯示 > Yes / No。

客戶服務信息

保養您的Polar RS300X

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，水溫為40°C/104°F。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 RS300X 是專為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

注意！

如更換了錯誤的電池種類，有引起爆炸的危險。

腕錶

打開密封的底蓋會使保養無效。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 RS300X的防水性，並進行完整的定期檢查。

S1步速傳感器

請查看步速傳感器的用戶手冊

G1 GPS傳感器

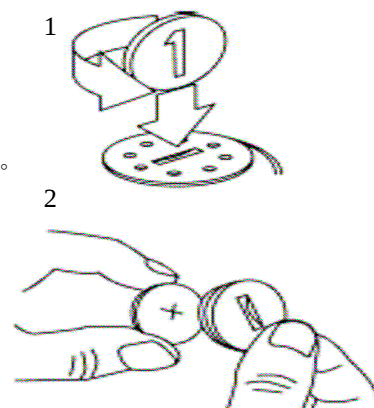
請查看G1 GPS傳感器的用戶手冊

心率傳輸器

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. 用新的電池替換舊的電池。確保電池的正極 (+) 面向底蓋。
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。



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為“是”時，請在開始任何訓練程序前諮詢醫生。

- 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？
- 您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？
- 您大病初愈或曾接受過手術治療嗎？
- 您是否使用起搏器或其它植入式電子裝置？
- 您吸煙嗎？
- 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為重要。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，那麼您使用RS300X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。這項測試是為確保同時使用起搏器和Polar RS300X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。為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RS300X仍然無法使用，則設備零件對無線心率測量有太強的電雜音。

游泳時可配帶Polar RS300X。為保持防水性，請勿在水下按按鈕。如需更多信息，請瀏覽<http://support/polar.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為三類。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。請聯繫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。為避免干擾，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，但仍請諮詢您的醫生。

心臟事故可能會更改您的心電圖（ECG），這時，請諮詢您的醫生。

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	CR2032
電池壽命	平均1年（1小時/天，7天/周的運動）
操作溫度	-10°C至+50°F / 14°C 至122°F
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EU Directive94/27/EU規定及其1999/C205/05的修訂規定。
胸帶扣環	
手錶精確度	25°C /77°F 的溫度下，優於0.5秒/天
心率測量精確度	1%或1次/分鐘（以數值較大者為準），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 X.00材料：氟橡膠
操作溫度	-10°C 至+50 °F / 14 °C 至122 °F
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傳感器最快速度	199.9千米/小時
步速傳感器最快速度	29.5千米/小時
最多檔案	16個
最多圈數	99個
每節訓練長度	99:59:59
每次最長距離	655.3km
路程最遠距離	9999.9km/mi

系統要求

Polar WebSync軟件和Polar FlowLink： 個人電腦MS Windows（2000/XP/Vista）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，以作為您的購買憑證！**
- 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 Electro Oy公司事先書面同意，不得以任何形式或方式使用或複製手冊的任何章節。本產品使用手冊與外包裝上以™為符號的名稱與標記均為Polar Electro Oy公司的商標。本產品使用手冊與外 包裝上以®為符號的名稱與標記均為Polar Electro Oy公司的註冊商標（微軟公司的Windows商標除外）。

責任聲明

- 本手冊所載資料僅供參考。所述產品可能會因為生產商的持續研發計劃而有所變動，毋需事先做出通告。
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy公司一概不就本手冊或其所述產品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。

製造商

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。因此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少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。