

Polar CS300™ 用户手册

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。

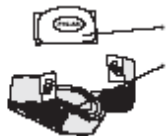
Page 3

POLAR CS300™ 自行车电脑组件



心率表

心率表可以在您的锻炼过程中显示并记录骑车以及锻炼数据。



WearLink™ 密码心率传输带

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



Polar 自行车扶手架固定装置™

请确保自行车扶手架固定装置被妥善安装于您的自行车，并且将自行车电脑与自行车扶手架固定装置相连接。

连接线



Polar 速度传感器™

骑车时，无线速度传感器能够测量自行车的速度与行驶距离。

Polar 网页服务

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

客户服务，用户注册，以及质量国际保证信息

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

目录

1.开始锻炼	6
1.1 基本设置	6
1.2 菜单功能	7
2 部件安装	8
2.1 安装自行车扶手架固定装置	8
2.2 安装速度传感器	8
2.3 自行车设置 (自行车)	10
3.开始锻炼	12
3.1 密码心率传输带佩戴	12
3.2 锻炼数据记录	13
3.3 锻炼设置(EXE. 设置)	14
3.3.1 OwnZone 个人运动心率区设置(OWNZONE 个人运动心率区)	15
3.3.2 自动心率区设置 (自动)	18
3.3.3 手动心率区设置(手动)	19
3.3.4 脚踏圈速设置 (脚踏圈速)	19
3.4 计时器 (计时器)	19
3.5 锻炼功能	20
3.6 锻炼模式浏览	21
3.7 锻炼数据概要浏览	24

4.锻炼成绩记录	25
4.1 日志档案	25
4.1.1 锻炼档案 (锻炼)	25
4.1.2 全部档案 (全部)	27
4.2 数据传输(连接)	29
4.3Polar 健身测试™	30
4.3.1 如何进行健身测试 (健身测试)	31
4.3.2 健身测试结果	32
4.3.3 健身测试趋势 (趋势)	33
5. 设置	34
5.1 手表设置(手表)	34
5.2 用户设置(用户)	35
5.3 普通设置(普通)	37
保养及维护	38
注意事项	40
常见问题解答	42
技术说明	43
Polar 有限质量国际保证卡	45
POLAR 责任声明	46
索引	47

1、开始锻炼

(左侧)

1.1 基本设置

在您使用 Polar 自行车电脑开始进行锻炼之前, 请先针对您的 Polar 自行车电脑进行基本设置。请尽可能输入精确的数据, 这样可以确保您可以获得准确的锻炼反馈信息。

Light——夜光照明按钮

BACK / STOP ◀

返回 / 暂停

返回到先前显示界面



UP——向上 ▲

切换萤幕上的显示信息 / 增加
所选数值

START / OK 开始/确定

接受选项

DOWN——向下 ▼

切换萤幕上的显示信息 /
减小所选数值

1. 按下“确定”按钮两次可以激活您的 Polar 自行车电脑。

一旦您的 Polar 自行车电脑被激活以后, 您就无法再关闭它!

2. 萤幕上会显示“欢迎来到 Polar 自行车运动世界 (WELCOME TO POLAR CYCLING WORLD)”。

按下“确定”按钮。

3. **语言设置:** 您可通过按下▲/▼按钮在英语、德语、西班牙语、法语以及意大利语这几种语言之间进行选择。按下“确定”按钮。

4. 萤幕显示“开始进行基本设置 (START WITH BASIC SETTINGS)”, 按下“确定”按钮开始进行基本设置。

(右侧)

您可通过▲/▼按钮对下列数据进行设置, 并按下“确定”按钮:

5. **时间设置:** 按下“▲/▼”按钮, 选择 12 小时(12H)或 24 小时(24H)制时间显示模式, 然后按下“确定”按钮。

6. **日期设置:** 输入今天的日期; dd 代表日期, mm 代表月份, yy 代表年份。

7. **单位设置:** 您可选择公斤与厘米(KG/CM)或者磅与英尺(LB/FT)。

注意: 单位设置亦会对能量消耗的显示方式产生影响。如果你选择了磅与英尺 (LB/FT),

心率表将以卡 (Cal) 作为能量消耗的显示单位; 如果你选择了公斤与厘米 (KG/CM), 心率表则将以千卡 (kcal) 作为能量消耗的显示单位。

8. **体重设置:** 输入您的体重数据。

注意: 如果您希望对单位设置进行变更, 按住夜光照明按钮。

9. **身高设置:** 输入您的身高数据。

注意: 如果选择磅与英尺 (lb/ ft) 作为测量单位, 你需要先输入英尺数值, 再输入英寸数值。

10. **生日设置:** 输入您的出生日期; dd 代表日期, mm 代表月份, yy 代表年份。

11. **性别设置:** 选择男性或女性。

12. 最后心率表提示“设置完成?(SETTINGS OK?)”。按下“▲/▼”按钮, 选择是(YES)或否(NO), 然后按下“确定”按钮。

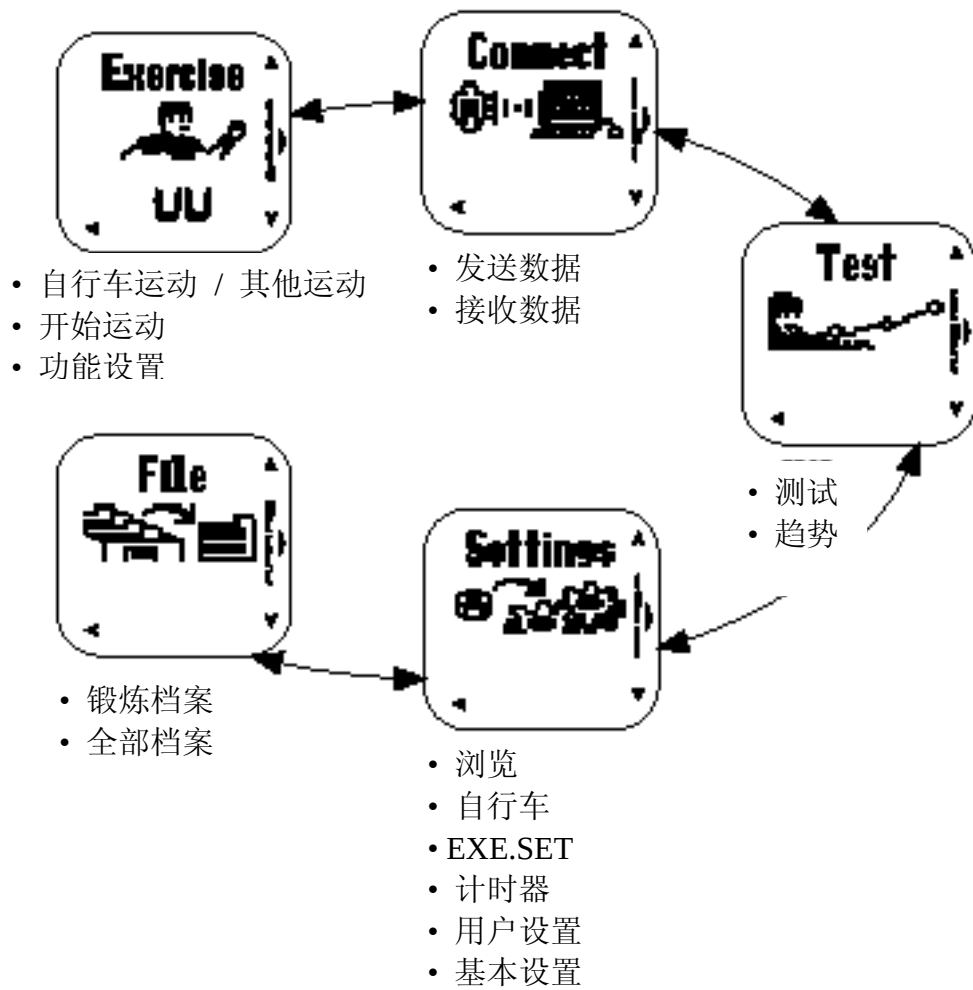
•选择“是”, 你即可对相关设置加以确认, 并开始使用心率表。

•选择“否”, 你可以继续更改基本设置。按下“后退”按钮, 直至心率表返回至你所需更改的设置模式。

1.2 菜单功能



按下▲/▼按钮进行滚动并按下“确定”按钮进入模式/菜单。



小贴士:

- 按住夜光照明 (LIGHT) 按钮，您可以锁定按钮或解除按钮锁定。
- 按住▲按钮可以返回到时间显示模式。

2.部件安装

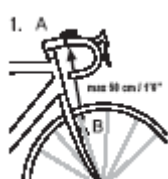
2.1 安装自行车扶手架固定装置



使用绳索可以确保自行车扶手架固定装置被牢固安装于如上图所示的车把上。

为确保可以准确读取锻炼数据,请在每次进行自行车锻炼前将心率表安装于自行车扶手架固定装置上。

2.2 安装速度传感器



1. 在前轮的前叉处寻找一个适合的位置,用来安装速度传感器。如果自行车运动心率表已经固定在中间的车把上(如图所示),那么你可以将速度传感器安装在任一侧的前叉上(B)。但是如果自行车运动心率表已被固定在扶手上,那么速度传感器应该安装在与心率表相同一侧的位置上。

我们建议,速度传感器与固定在扶手架上的心率表(A)之间的最大距离应为 50 厘米/1 英尺 6 英寸。如果两者间隔距离较远 (60-70 厘米/2 英尺至 2 英尺 3 英寸),建议你最好在开始运动前测试传感器的运作状况。此外,自行车运动心率表应该与速度传感器间大约成 90° 夹角。



- 2、将橡胶垫与速度传感器连接起来。



3 请将绳索穿过速度传感器与其橡胶垫上的小孔（如图 3 所示）。调整传感器与自行车前叉的位置，使其 POLAR 标志朝外（如图 4 所示）。**同时将绳索调节得宽松一些，不要将它们系得太紧。**

拧紧即可，切记不

要拧得太紧。

4. 将磁铁固定在辐条上与传感器同样高度的位置（如图 5 所示），磁铁上的小孔必须正对着速度传感器。把磁铁固定在辐条上后，请用螺丝刀将它稍微



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



5. 将心率表安装于自行车扶手固定装置，随后您可以开始进行您的自行车锻炼。（参见 3.2 章节锻炼数据记录）转动前轮，您将看到心率表的萤幕上开始了速度数据的读取。速度数据的读取意味着磁铁以及速度传感器的安装是正确的。你便可以用螺丝刀将螺丝拧入磁铁，同时将绳索拉紧，并剪去绳索末端的多余部分。

在开始进行自行车锻炼之前：

- 请确保您可以正常转动车把以及踏板，并且刹车或者传动装置的绳索没有触及自行车扶手架固定装置或速度传感器。
- 将您自行车的车轮大小数据输入自行车电脑，这样可以确保您获得精确的速度以及距离数据。如果您想获得更多信息，请参见第 2.3 章自行车设置。

注意：

- 缓慢地开始进行自行车锻炼并且时刻注意道路状况以避免任何事故或损伤。
- 速度传感器避免重击，因为这样的撞击会对其造成损害。
- Polar 速度传感器可以在下雨天使用。

2.3 自行车设置（自行车）



自行车电脑可以为两部不同的自行车设置程式。在开始记录锻炼数据之前，请选择自行车 1 或者自行车 2。

在设置菜单下您可以浏览或者更改下列自行车设置：

选择**设置** -> **自行车** -> **自行车 1 或者自行车 2**：

1. 自动开始：开启 / 关闭

当您开始或中断自行车锻炼之时，自动开始功能可以自动开始或者中断锻炼数据记录。

您必须安装了 Polar 速度传感器并开启了自动开始功能。如果您想了解更多信息，请参见第 2.2 章安装速度传感器。

2. 脚踏圈速：开启 / 关闭

脚踏圈速是指以转/每分钟（rpm）为单位来计算的您转动自行车脚踏曲柄的速度。

在您的自行车上安装可选配件 Polar 脚踏圈速传感器后，才可以启动您的自行车电脑上的脚踏圈速功能。

3. 距离：目标距离开启 / 关闭（预估到达时间）

设置您希望完成的自行车行车距离，随后自行车电脑将会根据您的自行车行车速度计算出您的预计到达时间，并将该预估到达时间显示于自行车电脑的萤幕上。在您的自行车上安装 Polar 速度传感器后可以测量行车速度以及行车距离。如果您希望了解更多信息，请参见第 2.2 章安装速度传感器。

4. 车轮尺寸

正确设置车轮尺寸是您获取精确得自行车锻炼信息数据的重要前提条件。您可以使用下列两种方法对您得自行车车轮尺寸进行测量：

方法 1:

- 1.从自行车车轮外框上找出印在上面的车轮直径。
- 2.使用英尺或者 ETRTO 对车轮尺寸进行换算，随后与表格右侧数据相对应。注意：以上表格中所示的车轮尺寸只是近似数据，因为车轮尺寸的大小会因为车轮类型以及大气压力的不同而有所不同。

方法 2:

- 1.将自行车车轮阀门置于车轮底部同时在地面上做上记号，随后在平坦的地面上移动你的自行车，使车轮完整的旋转一圈。车轮必须与地平面保持垂直。当自行车车轮阀门再次位于车轮底部时，在地面上再次做上一个记号。
- 2.测量两个记号之间的距离，同时由于您在自行车上的体重，因此应该将这个数据减去 4 毫米。所得出的这个数据就是车轮的圆周大小，并且您可以将这个数据应用于您的自行车电脑。

ETRTO	Wheel size diameter (inches)	Wheel size setting (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

注意: 上表中列出的车轮尺寸是建议数值，因为车轮尺寸的大小会因为车轮类型以及大气压力的不同而有所不同

3. 开始锻炼

3.1 密码心率传输带佩戴



1. 用自来水将心率传输带的电极部分打湿，请确认它们已经被充分湿润。



2. 将心率传输带的连接器扣在弹性带上，然后用力扣上带扣。

(L 代表左边，R 代表右边)



3. 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），然后扣上第二道带扣。



4. 在锻炼结束之后，通过拇指和食指向心率传输带施加压力，并如图所示进行翻转，就可以解开心率传输带。

3.2 锻炼数据记录



1. 请佩戴好密码心率传输带以及心率表。按下“**确定**”按钮开始进行心率测量。心率表萤幕上会显示“**锻炼 (Exercise)**”并且自行车电脑开始搜寻您的心率信号。最后在您锻炼的周围（在 1 米/3 英尺的范围内）没有其他心率信号，这样可以避免信号交叉干扰。
2. 在 15 秒钟内，您的心率数据会以电子数据的形式显示，并且  符号就会显示于心率表萤幕上。如果心率信号带外框则表示正在进行的是密码心率传输。密码心率传输可以避免周围心率信号的交叉干扰。
3. 按下“**确定**”按钮。选择**锻炼类型**，**自行车锻炼/其他锻炼**，并按下“**确定**”按钮。
 - 您选择了**自行车锻炼** ，您可以测量与自行车锻炼相关的数据，诸如行车速度以及行车距离。按住 ，选择自行车 1 或者自行车 2
 - 您选择了**其他锻炼**，例如跑步，游泳等。
4. 选择“**开始锻炼**”并按下“**确定**”按钮开始记录锻炼数据。秒表开始运行并且锻炼数据记录符号就会显示于心率表的萤幕上。

选择“**锻炼设置**”您就可以调整锻炼设置。如果您希望获取更多信息，请参见第 3.3 章锻炼设置。

 - 按下  按钮停止锻炼数据记录。选择“**退出**”就可以浏览锻炼概要数据。

3.3 锻炼设置 (EXE. SET)



选择“**锻炼设置**—> **EXE. SET**”您就可以进入锻炼设置，或者您也可以开始记录锻炼数据之前，通过选择“**锻炼**—>**自行车锻炼/其他锻炼**—>**锻炼设置**”进入锻炼设置。在锻炼设置中您可以对目标心率区响闹警示功能、目标心率区上下限以及心率浏览功能进行设置。

1. 响闹警示音量: 音量 2 / 音量 1 / 关闭

您可以调整目标心率区响闹警示音量。符号  代表您已经开启了响闹警示功能。

2. 目标心率区上下限: 个人运动区 / 自动心率区 / 手动心率区 / 脚踏圈速 / 关闭

心率（或者脚踏圈速）上下限可以帮助您在锻炼过程中保持一定的运动强度水平。目标心率区是一个在较低心率和较高心率之间的一个范围区间。如果您已经安装了可选配件脚踏圈速传感器，您还可以使用较低脚踏圈速和较高脚踏圈速上下限功能。

您可以在四个不同的心率区间内进行锻炼。如果您希望在没有设置心率区间的情况下进行锻炼，请选择“关闭”。

- **个人运动心率区**- 请参见第 3.3.1 章个人运动心率区 OwnZone 设置。
- **自动心率区** -请参见第 3.3.2 章自动心率区设置。
- **手动心率区** -请参见第 3.3.3 章手动心率区设置。
- **脚踏圈速上下限** – 请参见第 3.3.4 章脚踏圈速设置。

3. 心率浏览: 心率 / 心率百分比

选择心率后，萤幕就会以每分钟心跳次数（BPM）的形式显示您的心率数值，或者以心率百分比的形式来显示您的心率占最高心率的百分比。

如果您希望了解更多关于最高心率 HRmax 的信息,请参见第 5.2 章用户设置。

3.3.1 OWNZONE 个人运动心率区设置(OWNZONE 个人运动心率区)

OwnZone 个人运动心率区是自动设定的您的个人有氧运动锻炼（心血管锻炼）区间。OwnZone 个人运动心率区可以确保在您的锻炼过程中心率维持在一个安全的范围内，使您的锻炼过程更为简单更为愉悦。

OwnZone 个人运动心率区是在测量出您的心率可变范围后得出的。OwnZone 个人运动区可能每天都不同，这取决于您的身体和精神状态。

对于大部分的成年人来说, OwnZone 个人运动心率区相当于最高心率的 65-85%。

我们建议您在每次锻炼前都使用个人运动心率区，并在以下情况出现时对你的个人运动心率区进行设定。

- 如果你改变了锻炼环境与锻炼模式。
- 如果你感觉不适（例如在开始锻炼时，你感觉身体不舒服、或者所承受的压力较大）。
- 如果你改变了心率表的设置。

OwnZone 个人运动心率区是为健康人群而开发的功能。一些身体健康状况可能会引起以心率可变性为基础的 Ownzone 个人运动心率区定位的变化。例如，高血压，心率不齐、以及一些药物。在这样的情况下，您的 Ownzone 个人运动心率区会以您的年龄为基础。

OwnZone 个人运动心率区设定:

Polar F55 心率表能够自动确定你的个人有氧锻炼心率区，这就是个人运动区功能。通过持续 1 至 5 分钟的散步或慢跑这样的热身运动，你可以确定自己的个人运动心率区；您应当从较轻程度的锻炼开始起步并且逐步提高您的心率强度。

在开始测量个人运动心率区前，请进行下列检查：

- 你是否已经正确设置了个人用户资料。
- 你是否已经开启了个人运动区功能。每当你开始储存锻炼数据与开启个人运动区功能的时候，心率表都会开始搜寻你的个人运动心率区。

1. 开始记录锻炼。OwnZone 个人运动心率区符号  会显示于心率表的萤幕上。如果您准备跳过 OwnZone 个人运动心率区设定过程，而使用此前您设定的 OwnZone 个人运动心率区，请按“确定”按钮。

2. 心率表开始进行个人运动心率区的测量。通过下面五个阶段，你既可确定自己的个人运动心率区。每完成一个阶段的锻炼您会听到嘀一声（如果开启了声响设置）并且萤幕会自动闪光（如果您开启了背光功能），以此来提醒您，您已经完成了一个阶段的锻炼。

- | | |
|---|---|
|  | 以很慢的步速走上1分钟。在第一阶段锻炼过程中，将您的心率保持在100 bpm/ 50% 最高心率以下。 |
|  | 以正常的步速走上1分钟。使您的心率平稳增加约10 bpm/ 5% 最高心率。 |
|  | 快步走上1分钟。使您的心率平稳增加约10 bpm/ 5% 最高心率。 |
|  | 慢跑1分钟。使您的心率平稳增加约 10 bpm/ 5% 最高心率。 |

快速漫步或者跑步1分钟。

3. 在第 1 至第 5 阶段中的某一时间点，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。

如果你已经成功测定了自己的运动心率区，萤幕上会交替显示**个人运动心率区已更新**和心率数据。心率以每分钟的心跳次数（bpm）的形式显示，或者以你的最高心率百分比（%HRmax）形式所显示的心率数值，具体情况根据你的设置而定。

4. 如果你未能成功使用个人运动区功能测定自己的心率区，萤幕会显示“**个人运动心率区上下限 (OwnZone Limits)**”，以及此前你所确定的（以每分钟的心跳次数（bpm），或者以最高心率百分比（%HRmax）形式所表示的）个人运动心率区。如果你此前尚未确定自己的个人运动心率区，心率表将会使用基于你的年龄所计算出的心率上下限数值。

5. 继续你的锻炼，尽量将心率控制在事先设定的心率区内，以保证你的锻炼效果最佳。

注意：如果你跳过个人运动心率区测定这个步骤或者该测定失败，心率表将会采用你先前设定的个人运动心率区上下限或基于你的年龄所计算出的心率上下限。

3.3.2 自动心率区设置 (自动)

自动心率区是以年龄公式为基础进行设定的。(即 220 减去您的年龄) 自动心率区以每分钟心跳次数 (bpm) 的形式显示, 或者以你的最高心率百分比(%HRmax)形式显示。自行车电脑需要通过您的出生日期来计算你的自动心率区。您可以在以下四个锻炼强度内选择自动心率区间:

- | | |
|-----------|---|
| 高 | 高强度区间 (80-90% HRmax) 适合于高强度的较短时间的锻炼。在这个区间下进行的锻炼会引起深度呼吸、肌肉疲乏以及疲劳。在这个区间下进行的锻炼会增加最强锻炼表现能力。 |
| 中 | 在中强度区间下进行锻炼 (70-80% HRmax) 是提高有氧锻炼表现的有效途径。
适合于经常进行锻炼的人群。 |
| 低 | 在这个强度区间 (60-70% HRmax) 下进行锻炼有益于提高身体健康。同时也可以提升基础锻炼承受能力并帮助您从较高强度下的锻炼恢复过来。 |
| 基础 | 适合于基础锻炼 (65-85% HRmax)。这个强度区间适合于有氧强度的锻炼。 |

小贴士: 您可以在 polarpersonaltrainer.com 的网站上咨询您个人的自行车运动教练并且制定出您个人的锻炼计划。

3.3.3 手动心率区设置 (手动)

手动确定并设定您的目标心率区间，您可以以每分钟心跳次数或者以最高心率百分比为单位进行设定。

3.3.4 脚踏圈速设置 (脚踏圈速)

在自行车锻炼过程中设定您的最高和最低脚踏圈速区间。如果您想设定脚踏圈速区间，您必须购买了可选配件脚踏圈速传感器。

注意: 如果您在非自行车运动（即其他锻炼）中选择了脚踏圈速区间，心率表会默认使用自动心率区间。

小贴士: 总体来说，我们建议您将您的脚踏圈速保持在 80—100rpm。为了使您的肌肉更强壮，您可以使用低齿轮和低脚踏圈速。如果您希望增加身体的柔软度，您可以使用高齿轮和高脚踏圈速。

3.4 计时器 (计时器)

您的自行车电脑中有两个交替运作的计时器，因此您可以反复使用一个计时器或者间隔交替使用两个计时器。计时器功能在锻炼数据记录时发挥作用。

小贴士: 您可以使用计时器提醒您在间隔饮水或者作为间隔锻炼中的锻炼工具，提示您从较快的速度转化为较低的速度或者其他速度。

3.5 锻炼功能

有两种按键方式:

- **短按:** 按下就释放按钮。
- **长按:** 按住按钮至少一分钟。

夜光照明按钮

短按: 激活背光灯或者开启夜光模式。

长按: 开启/关闭按键锁定

停止按钮

短按: 暂停锻炼。



向上 ▲ / 向下 ▼ 按钮

短按: 在锻炼模式下滚动页面。

长按: 开启自动前滚/后滚
一旦短按一下就停止翻滚。

确定按钮

短按: 数值重设

长按: 从锻炼模式浏览返回
到设置菜单。



心触式免按功能

在锻炼期间, 当你把心率表置于心率传输带的 Polar 标志附近时, 心率表的萤幕上会出现时间显示。

小贴士:

- 在锻炼模式下, 按下“**夜光照明**”按钮可以激活**夜间模式**。无论按下哪个按钮萤幕都会点亮, 包括心触按钮。
- 当在开启区间的情况下记录锻炼数据时, 萤幕上显示的箭头符号将会引导您增加或减少心率或者脚踏圈速, 以使您的心率或脚踏圈速维持在区间范围内。

3.6 锻炼模式浏览

浏览您的锻炼数据。按下 ▲/▼ 按钮可以转换萤幕显示内容。

您仅可以在**自行车锻炼**模式下浏览**速度**。



- 总路程 / 交互行程
- 速度(km/h 或者 mph)
- 心率

在**自行车锻炼**模式下可以浏览**脚踏圈速**数据。



- 当前速度 (Spd) / 平均速度 (AvgSp) 交互显示
- 脚踏圈速 (cad)
- 心率

锻炼持续时间



- **自行车锻炼模式**：消耗的热量总数 (千卡/卡)
- **其他锻炼模式**：消耗的热量总数(千卡/卡)以及每小时热量消耗量(卡/每小时)
- 锻炼持续时间
- 心率

注意： 在自行车锻炼模式下,如果萤幕显示心率为 00，当前速度(Spd)以及平均速度 (AvgSp)在萤幕上端交互显示。



锻炼时间

- 基于自行车行车速度测得的预估到达时间 (ETA)

注意: 如果 ETA 功能没有使用, 速度 (spd) 以及平均速度(AvgSp)将在萤幕的上端交互显示。

- 锻炼时间
- 心率



区间指示器帮助您可以在目标心率区范围内运动。当前心率/脚踏圈速的大小以心率/脚踏圈速符号显示于区间的上下限范围内。

注意: 区间指示器仅在开启了心率/脚踏圈速区间的情况下才显示。

- 区间内符号以及区间内时间
- 下限 / 上限数值以及区间指示器。
- 心率



您仅在**自行车锻炼**模式下才可以浏览**能量输出/热量消耗**。

能量输出跟踪您的自行车锻炼量, 锻炼量以 Cal/h 以及 Cal/km 或 Cal/mi 计算。通过热量消耗预测, 您可以确定您的长时间运动食品补充是充足的。这个功能也可以帮助您比较和分析不同锻炼类型的锻炼量。它还可以帮助您评估锻炼的效益。

- 平均心率(AvgHR)
- 能量输出 (Cal/km 或者 Cal/mi) 以及热量消耗率(Cal/h), 在萤幕上交互显示
- 心率



当您至少启用了**一个计时器**的时候，计时器才会显示在萤幕上。如果您希望了解更多信息，请参见第章 3.4 计时器

- 计时器 1 或者计时器 2
- 剩余时间
- 心率



只有在**自行车锻炼**模式下萤幕才会显示**图例比较浏览**。

三个数据条显示了当前的：

- 心率，数据条的数目代表了当前心率，并且取决于您先前设置的最高心率。
(最低: 30 bpm; 最高: HRmax)
 - 速度, 1 格数据条代表 5 千米/小时或者 3 英里/小时 (最小: 1 千米/小时或者 1 米/小时; 最大: 50 千米/小时或者 30 米/小时)
 - 脚踏圈速, 1 格数据条代表 12 rpm 最小: 30 rpm; 最大: 150 rpm)
- 心率数据显于数据条下方。

3.7 锻炼数据概要浏览

按下  按钮可以中止锻炼数据记录。同时您可以选择进行如下三种行为：

- 继续锻炼
- 退出锻炼数据记录模式并且进入锻炼数据概要浏览
- 调整锻炼设置

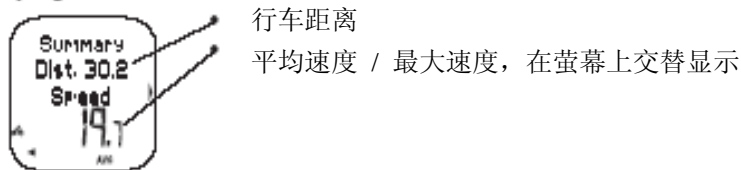
锻炼数据概要档案

在退出自行车锻炼  之后，萤幕上交替显示两个锻炼概要数据档案：

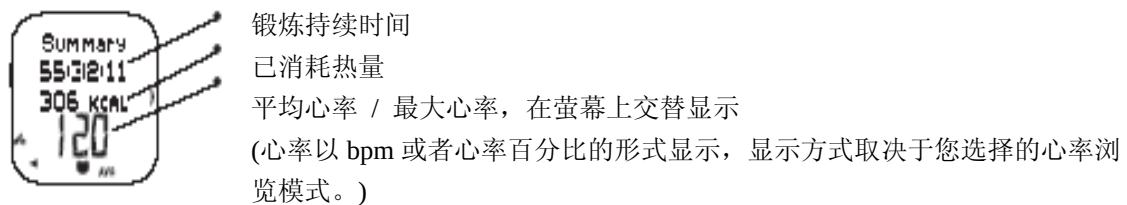
- 自行车锻炼数据信息以及
- 心率数据信息

在完成其他锻炼之后，萤幕上仅显示心率信息。

自行车锻炼数据信息



心率数据信息



- 按下“确定”按钮或者  按钮可以退出锻炼数据信息概要浏览。
- 相信锻炼数据信息在档案中显示。如果您希望了解更多信息，请参阅第 4 章锻炼成绩跟进。

4. 锻炼成绩记录

4.1 日志档案



在锻炼档案中您可以重新浏览心率数据信息以及在锻炼过程中记录的其他数据信息。

在日志档案浏览下，您可以选择浏览：

- 您个人**锻炼**过程中的详细数据信息。
- 本周或者本季**全部**档案内容。

4.1.1 锻炼档案(锻炼)

自行车电脑可以储存近 14 次锻炼的档案内容。 ▲/▼ 按下及“**确定**”按钮可以选择您希望浏览的日志档案，。



- **锻炼类型**(自行车锻炼/其他锻炼)。
- **数据条**显示锻炼状态。
数据条的高度代表锻炼持续时间。
- **已选择的**锻炼类型在萤幕上带光标显示出来
- **锻炼日期**

- 按住◀按钮可以进入时间显示模式。

注意: 只有在秒表启动了超过一分钟以后才开始保存锻炼数据信息。

(左侧)

按下 ▲/▼ 按钮，萤幕上滚动显示以下信息：

1. 锻炼持续时间

- 开始记录锻炼信息数据的时间
- 锻炼持续时间

注意： 按住“背光照明”按钮您可以清除日志档案。

2. 区间内时间

- 目标心率区区间
- 在目标心率区区间内时间、区间以上时间以及区间以下时间，在萤幕上交替显示。

注意： 只有在开启了HR 或者脚踏圈速区间的情况下，萤幕上才会显示区间内时间。

3. 心率

- 萤幕上交替显示以 bpm 或者最高心率百分比形式显示的最高心率
- 萤幕上交替显示以 bpm 或者最高心率百分比形式显示的平均心率

(右侧)

4. 热量消耗

- 已消耗热量 (千卡/卡)
- 已消耗热量中脂肪所占的百分比

注意： 测得的脂肪消耗量时根据在锻炼过程中消耗的总热量计算的。脂肪百分比在 10-60 % 的范围内变化。例如，如果在锻炼过程中的总热量消耗是 245 千卡/卡，并且脂肪消耗百分比是 45 %，那么 45 % 的能量来源于脂肪以及另外 55 % 的能量来源于碳水化合物。

5. 行车距离以及行车速度

- 行车距离 (千米 /英里)
- 平均速度以及最高速度 (km/h / mph) ， 在萤幕上交替显示

6. 行车时间以及脚踏圈速

- 行车时间
- 平均脚踏圈速以及最高脚踏圈速

4.1.2 全部档案(全部)

从上次重新设定之后，您有两种方法用来保存全部档案中的全部锻炼数据：本周或者本季度全部锻炼数据信息。

(左侧)

1. 锻炼时间 (Exe.Time)

- 重设日期
- 本周/本季全部锻炼时间

2. 行车时间 (RideTime)

- 重设日期
- 本周/本季全部行车时间

3. 热量消耗

- 重设日期
- 本周/本季全部消耗热量

4. 锻炼次数 (Exe.Count)

- 重设日期
- 本周/本季的锻炼次数

5. 行车计数 (Ride.Count)

- 重设日期
- 本周/本季的全部自行车锻炼次数

6. 里程 (仅在季度锻炼档案下显示)

- 自行车 1 以及自行车 2 行使的里程 (千米/英里)，在萤幕上交替显示

7. 自行车 1/ 自行车 2 的行车距离 (距离 1 / 2)

- 重设日期
- 本周或者本季的全部行车距离

(右侧)

8. 最高速度 (MaxSp)

- 最高速度的记录日期
- 本周/本季最高速度

9. 最高脚踏圈速 (Max.cad)，仅在可以获取脚踏圈速数据的前提下才显示

- 最高脚踏圈速的记录日期
- 本周/本季最高脚踏圈速

10. 心率区 (HR zones)

- 重设日期
- 图示心率区
- 本周/本季全部的区间内锻炼时间

按下“确定”按钮可以浏览每个区间的详细数据信息。

低 / 中 / 高心率区信息数据浏览

- 图示心率区
- 区间内锻炼时间

11. 重设全部计数器? (仅在季度锻炼档案下显示)

如果您希望获取更多信息请参见下一章。

季度数据重设

1. 在**档案**菜单下，选择**全部档案-> 季度档案 ->重设全部计数器?**
2. 在菜单下选择您希望重设的数据，并按“**确定**”按钮确认选项。

- **EXE.TIME** (锻炼时间)
- **RIDETIME** (行车时间)
- **热量消耗**
- **EXE.COUNT** (锻炼计数)
- **RIDE.COUNT** (行车计数)
- **行车距离 1**
- **行车距离 2**
- **MAX.SPEED** (最高速度)
- **MAX.CAD** (最高脚踏圈速)
- **HR ZONES** (心率区)

重设全部数据，在菜单下选择**全部数据**。

3. 萤幕上会显示（**您是否确定? ARE YOU SURE?**如果您希望重设全部数据，请选择（**是**）**YES**。已删除的数据无法恢复。选择(否) **NO**，回到重设菜单。

注意:

- 使用Polar 上传工具软件才可以重设里程表。如果您希望了解更多信息，请参阅第4.2 章数据传输。
- 每周全部档案会在每周周日的午夜自动重设。



4.2 数据传输 (连接)

自行车电脑与 PC 电脑进行数据传输有两种方法：

- 使用 Polar WebLink™**发送**数据

您可以使用 Polar WebLink 软件将锻炼数据信息**传输**到 Polar 网站服务。

- 使用 Polar UpLink™接收数据。

您可以使用 Polar UpLink 工具软件编辑自行车电脑的设置以及从 PC 电脑上传标识到您的心率表。

浏览我们的网站 www.polar.fi .您可以免费下载到 Polar WebLink 以及 Polar UpLink 工具。

polarpersonaltrainer.com

polarpersonaltrainer.com 是您的私人网上自行车教练。注册服务之后您可以享受如下服务：

- 自行车锻炼计划 – 由精英教练与 Polar 一起为您倾力打造的个性化锻炼计划。
- 锻炼日志 -可以保存您的锻炼数据信息并且跟进您的锻炼进度。
- 可使您受益非浅的文章 – 由 Polar 专家们撰写的有关自行车锻炼以及其他锻炼的文章可使您实时获得最新的信息。

4.3 Polar 健身测试™



Polar 健身测试™简单、安全，并且可以在休息时迅速测试您的有氧（心脏血管）健康度。测试结果——Polar OwnIndex 个人有氧健康指数,可以预测出您的最大摄氧量(VO2max)。

Polar 健身测试™还可以预测出您的最大心率(HRmax-p). Polar 健身测试™是专为健康成年人量身定做的。

为确保锻炼结果是可靠的，您必须遵守以下几项基本要求：

- 您可以在任何地方进行此项测试——在家，在办公室，在健身俱乐部——但是测试环境须要保持安静。

须没有干扰的噪音（例如电视机、收音机或者电话）并且测试环境中没有其他人与您说话。

- 经常在同一地点、同一时间以及在同一环境下进行健身测试。
- 在进行测试前 2—3 小时内请不要过量进食、也不要吸烟。
- 在测试当天以及测试前一天不要进行剧烈的体育锻炼、不要喝酒精饮料，也不要进行药物刺激。
- 您需要保持放松、平静。在开始进行健身测试前**先平躺并放松** 1—3 分钟。

4.3.1 进行健身测试（测试）

注意: 进行健身测试，在用户设置中输入您的用户信息以及长期体育锻炼水平。

如果您希望获取更多信息，请参见第 5.2 章用户设置。在进行测试过程中请佩戴心率传输带。

1. 在时间显示模式下，选择**测试->测试**。健身测试就立即开始。萤幕上显示**健身测试>_____**。箭头符号>>表示测试正在进行过程中。
2. 当健身测试结束之后，您会听见两声哔哔的声响。

OwnIndex 个人有氧健康指数在心率表萤幕上以数据信息以及水平测试的形式显示。同时萤幕上还显示日期。按下“**确定**”按钮。

3. **更新用户设置？否/是**的字样在萤幕上显示。选择**是**则 OwnIndex 个人有氧健康指数就被保存于您的用户设置中。
4. 萤幕上会显示**最高心率 HRmax 已预估**，萤幕上同时显示数值以及日期。按下“**确定**”按钮。
5. **更新用户设置？否/是**的字样在萤幕上显示。选择**是**则最高心率数值就被保存于您的用户设置中。

OwnIndex 个人有氧健康指数被保存于**健康趋势**菜单下。如果您希望获取更多信息，请参阅第 4.3.2 章健身测试趋势。

中断健身测试

只要按下  按钮，在任何时间您都可以中断健身测试。萤幕上会显示**健身测试失败**。并且先前的 OwnIndex 个人有氧健康指数以及 HRmax-p 将不会被替换。

4.3.2 健身测试结果

OwnIndex 个人有氧健康指数

个人有氧健康指数是Polar 健身心率测试的结果，这个测试简单、安全并且可以快速测量您的有氧健康指数。个人有氧健康指数是根据您的心率和休息时的心率变动性、以及您的性别、身高、体重后测定的个人运动强度。个人有氧健康指数是与最高摄氧量指数(ml/kg/min)比较后得到的数值，该指数常用于描述有氧健身运动。

有氧健身运动（心脏血管运动）与您的心血管系统向身体传输氧气的能力密切相关。如果您的心脏越强健越高效，那么您的有氧运动就越有成效。成功的有氧运动有很多好处。例如，有氧运动可以降低您得心血管疾病、中风以及高血压的风险。如果您希望提高您的有氧健身效果，您至少需要进行六周的常规锻炼，这样您的个人有氧健身指数才会产生显著的变化。较少锻炼的人会更快的有所提高，而平时锻炼较多的人反而需要更长的时间才可以有所提高。

为了可以确定您现在的身体健康等级，您应该在开始的两周内对您的个人有氧健身指数进行多次测量，以达到一个较为可靠的基数。随后，每隔一个月进行一次测量，以跟进您的健身效果。

最高心率预估 (HRmax-p)

在 Polar 健康测试中会进行最高心率预估。HRmax-p 数值相较于以年龄公式(220 减去您的年龄)为基础预估的您的最高心率更为精确。

如果您希望获取更多关于最高心率的信息，请参阅第 5.2 章用户设置。

健康评级

您的 OwnIndex 个人有氧健康指数与您的个人数值以及变化相比较是最具有代表意义的。OwnIndex 个人有氧健康指数也可以根据您的性别和年龄进行分析。将您的 OwnIndex 个人有氧健康指数与下表进行比较，找出同性别、同年龄下您的有氧运动健康水平。

	Age	1	2	3	4	5	6	7
	YEARS	VERY LOW	LOW	FAIR	MODERATE	GOOD	VERY GOOD	ELITE
MEN	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	41-45	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
WOMEN	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	36-39	>39
	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

上述有氧健康分类表是以项有关调查研究的文献评论为依据的，此项调查以美国、加拿大以及欧洲七国的健康成人作为研究对象，直接测量他们的最大摄氧量。

注意：出色的运动员一般来说 OwnIndex 个人有氧健康指数高于 70（男性）以及 60（女性）。奥运会级别的耐力持久的运动员的 OwnIndex 个人有氧健康指数会达到 95。运动中，拥有强壮肌肉群的运动员的 OwnIndex 个人有氧健康指数是最高的，诸如自行车锻炼以及越野滑雪。

4.3.3 健康测试趋势 (趋势)

在趋势菜单下，您可以看到您的 OwnIndex 是如何提高的。萤幕上会显示包括高达 47 个 OwnIndex 个人有氧健康指数以及各自的锻炼日期。

删除 OwnIndex 个人有氧健康指数数据

选择您希望删除的个人有氧健康指数数据，并按住“背光照明”按钮。萤幕上显示“删除数据？是/否” DELETE VALUE? NO / YES，选择“是”确认数据删除。

5. 设置

5.1 手表设置 (手表)



1. 响闹警示功能: 关闭响闹 / 响闹一次 / 周一—周五响闹 / 每天响闹

您可以选择: 响闹一次, 周一到周五(MON-FRI)或者每天响闹。响闹警示功能除了在锻炼模式下不能够开启, 在其他模式下都可以开启, 并且会持续响闹 1 分钟, 如果您按下了  按钮就可以取消响闹。如果需要延迟十分钟响闹,

按下  按钮或者“确定”按钮。如果需要取消延迟响闹, 请按下  按钮。

注意:

- 如果萤幕上显示  图标, 则响闹警示功能无法启动。
- 在普通设置下, 即使您关闭了声响, 响闹警示仍然会开启。

小贴士: 在时间显示模式下, 按住  按钮可以进入响闹警示菜单。

2. 时间 1

3. 时间 2

4. 时区: 时间 1 / 时间 2

您可以在您的自行车电脑中设置两个时区。一旦您设置了时间 1, 就可以继续设置时间 2 和一个新的时区。

小贴士: 在时间显示模式下, 按住  按钮, 在时间显示旁边的 2 表示现在使用的是时间 2。

5. 日期

注意: 如果您希望获取更多关于 **自行车设置**、**锻炼设置** 以及 **计时器** 设置的信息, 请参见第 2.3 章 自行车设置、第 3.3 章 锻炼设置 以及第 3.4 章 计时器。

5.2 用户设置 (用户)

输入精确的个人信息，这样可以确保您可以获取正确的锻炼反馈信息。(热量消耗,OwnZone 个人运动心率区确定等等)

- 1. 体重**
- 2. 身高**
- 3. 出生年月**
- 4. 性别: 男性 / 女性**
- 5. 锻炼水平: 极高水平 / 高等水平 / 中等水平 / 低等水平**

锻炼水平是您对您自身长期身体锻炼水平的评估。选择一个您认为在过去三个月内最能够代表您的整体锻炼量和锻炼强度的选项。

(左侧)

极高水平

你经常参加剧烈的体育活动，每周最少五次。例如，为提高比赛成绩而进行锻炼。

高等水平

您每周至少进行 3 次高强度的定期锻炼。例如，您每周要跑步 6—12 英里/10—20 千米，或者您每周要进行 2—3 小时与上述运动相当的体育运动。

(右侧)

中等水平

您定期参加休闲运动。例如，您每周跑步3—6英里/5—10千米，或者您每周参加1—2个健身课程或有氧锻炼课程，或者您每周要进行1/2—2小时与上述运动相当的体育运动，或者您的工作中需要适度的运动强度。

低等水平

您不定期参与有计划的休闲运动或高强度体育锻炼。例如，您行走仅仅是为了娱乐或者您偶尔进行会产生深呼吸或排汗的充分锻炼。

其他用户设置

自行车电脑使用最高心率数值 HRmax, 坐姿心率数值 HRsit 以及最大摄氧量数值 VO2max 来测量您的能量消耗。

注意: 最高心率HRmax, 坐姿心率HRsit 以及最大摄氧量VO2max 的默认数值在没有其他精确数值的情况下是根据您的年龄测算出来的。

1. HRmax (最高心率)

最高心率是你进行高强度运动时每分钟最高的心跳次数。最高心率是用以确定运动强度的有用工具,它亦可以用来估测你所消耗的能量多少。最高心率会因为运动类型的不同而有所不同,例如跑步运动的最高心率数值>自行车运动的最高心率数值>游泳运动的最高心率数值。

测量个人最高心率数值最准确的方法是在实验室进行最高锻炼强度的测试。最高心率数值同样可以通过 Polar 健身测试中得出的预估最高心率数值推测出来。或者,根据年龄公式(220 减去您的年龄)计算除您的预估最高心率数值。

2. 坐姿心率数值(HRsit)

坐姿心率反映的是你没有进行任何运动(保持坐姿)时的心率特征。坐姿心率可以用来估测能量消耗数值。坐下并佩戴好心率表与心率传输带,你便可以轻松地确定自己的坐姿心率了。心率表开始测量心率,你的心率数值将出现在显示萤幕上。过 2 至 3 分钟,心率表显示的即是你的坐姿心律。如果你想更精确地计算出自己的坐姿心率,您可以根据以上步骤反复进行测量并取一个平均值。

3. 最大摄氧量(VO2max)

最大摄氧量指的是身体进行高强度运动时对氧气的最高利用率,它亦可以被用来衡量有氧能力或最大摄氧/耗氧能力。最大摄氧量是用以确定有氧(心血管)健康水平的常用数值。在实验室中进行高强度运动压力测试是获取个人最大摄氧量的最准确的方法。如果您知道您准确的实验室测得的最大摄氧量,从滚动数据列表中选择出您的最大摄氧量数值。另外您也可以通过 Polar 健康测试测得一个可比较数据 OwnIndex 个人有氧健康指数。如果您希望获取更多信息,请参阅第 4.3 章 Polar 健康测试。

5.3 普通设置 (普通)

1. 声音设置: 音量 2 / 音量 1 / 关闭

调整自行车电脑的声音设置。

注意: 当萤幕上显示  图标以及电池电量低的字样, 自行车电脑的背光照明以及自行车电脑的声响会自动关闭。

2. 按钮锁定设置: 手动锁定 / 自动锁定

按钮锁定装置可以避免您意外按键。

- **手动锁定** – 按住**背光照明**按钮 (至少一秒钟可以关闭/开启按钮锁定功能)
- **自动锁定** – 当您超过一分钟没有按任何按钮自行车电脑会自动开启按钮锁定。

3. 帮助功能: 开启 / 关闭

当您开启了帮助功能, 帮助提示信息会帮助您进行操作。

例如, 当您需要在锻炼记录时改变显示页面, 帮助信息会在萤幕的上端显示出来。

4. 单位: KG/CM / LB/FT

选择米制或者英制的单位。

5. 语言设置: 英语 / 德语 / 西班牙语 / 法语 / 意大利语

小贴士: 您可以使用PC 电脑将您确认的设置传输到您的自行车电脑中。如果您希望获取更多信息, 请参阅第4.2 章数据传输。

保养及维护

和其他电子设备一样，您也须使用 Polar 自行车心率表时也须尽量小心。以下建议有助于你更好地履行质量保证义务，同时可以确保本产品使用多年完好无损。

请爱护您的 Polar 自行车电脑	心率表	心率传输带 (连接器 / 皮带)	速度传感器
请将 Polar 心率表存放于凉爽、干燥的地方。切勿将它存放于潮湿环境、任何密闭材料（例如运动包）、或任何导电材料（例如潮湿的毛巾）中。	X	X	-
不要浸入水中。	-	-	X
保持心率表的清洁，使用后请用中性肥皂和溶剂加以清洗，清洗后用柔软的毛巾仔细擦干。不要使用酒精、任何研磨材料（例如：钢丝绒）或者其他化学洗涤剂。在不使用心率传输带时请解下连接器。	X	连接器	X
每次在高含氯量的池水中使用了弹性带后，都要对其进行清洗。弹性带可以在温度在 40 °C / 104 °F 的洗衣机内进行清洗。请使用洗衣袋，而不要对其进行脱水或者熨烫。	-	皮带	-
工作温度控制在 -10 °C 至 +50 °C / +14 °F 至 +122 °F 的范围内。	X	X	X
请不要将 Polar 心率表长期暴露于阳光直射的环境中。	X	-	-

客户服务

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

(左侧)

心率表电池

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，客服中心亦将对 Polar 心率表进行全面的周期性检查。

注意：

• 当心率表内只剩下 10-15% 的电量时， 符号以及**电池电量低**的字样会显示于心率表萤幕上。

当萤幕上显示出这些字样时则自行车电脑的声音和背光照片功能会自动关闭。

- 过于频繁地使用响闹信号与夜光照明会加快电池电量的消耗速率。
- 在温度较低的环境中，心率表可能会显示低电量符号；但是当你返回至温度正常的操作环境下时，屏幕则不会显示低电量符号。

速度传感器电池

如果您需要更换速度传感器，请与您的 Polar 服务中心联系。

心率传输带电池

如果你的心率传输带停止了运作，很可能是因为它的电池电量已经耗尽

若需更换电池，你需要准备一枚硬币、一个密封环以及一块新的心率传输带电池(CR2025)。

(右侧)

1. 沿逆时针方向，将硬币由CLOSE位置向OPEN位置旋转，从而打开心率传输带上连接器的电池盖。电池盖会从电池仓上弹起。
2. 从连接器上取下电池盖，然后从电池仓中取出旧电池，并更换以新电池。
3. 卸下电池盖上的密封环，并用新的密封环进行更换。
4. 将电池的负极(-)朝下面向连接器，正极(+)朝上面向电池盖。
5. 然后将电池放入连接器的电池仓内，并将电池盖放回原位，电池盖上的箭头应该指向 OPEN 位置。同时请确认电池盖上的密封环已经被正确地置于其凹槽中。
6. 向下轻压电池盖，从而使电池盖的外侧表面与连接器的表面处于同一水平线。
7. 沿顺时针方向固定好电池盖，电池盖上的箭头亦会同时由OPEN位置向CLOSE位置旋转。最后请确保电池盖已正确合拢。

注意：

- 为了确保心率传输带电池的最长使用寿命，请你务必在更换电池的时候才打开电池仓。我们建议你在每次更换电池的同时也要更换电池盖上的密封环。你可以在装备齐全的 Polar 零售商及经授权的 Polar 客户服务中心购买到密封环或者其他电池配件。在美国与加拿大，消费者只能在经授权的 Polar 客户服务中心购买到附加的密封环。
- 请将电池置于远离儿童的地方；如果儿童不慎吞咽了电池，请迅速联系医生。
- 请根据当地法规恰当地处置旧电池。

注意事项

(左侧)

Polar 自行车电脑的萤幕上显示锻炼指示标。它代表了您的身体疲劳和锻炼强度水平。它同时得出您在自行车锻炼过程中通过佩戴 Polar 速度传感器测得的行车速度和行车距离。并不具有或者暗含没有其他用途。

如何在使用心率表进行锻炼时，将潜在风险降至最低

健身锻炼可能会含有一定的风险。在开始实施定期的健身锻炼计划之前，我们建议你先回答下列关于身体健康状态的问题。如果你给予了其中任何一题肯定的回答，建议你在开始锻炼前首先向医生咨询。

- 在过去你的五年内你从没有进行过体育锻炼吗？
- 你有高血压或者高胆固醇吗？
- 你有其他任何疾病的征兆或者症状吗？
- 你正在接受任何高血压或者心脏病的药物治疗吗？
- 你有呼吸道疾病史吗？
- 你大病初愈或者刚接受过手术治疗吗？
- 你正使用心脏起搏器或者其他植入体内的电子装置吗？
- 你吸烟吗？
- 你怀孕了吗？

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

(右侧)

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

使用心脏起搏器、去纤颤器或者其他体内植入电子装置的人士务请留意。植入心脏起搏器的人士若使用 Polar 心率表，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 心率表的安全性与可靠性。

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

请查阅“技术说明”一章中所列出的 Polar 心率表质料。为了避免由于皮肤与心率传输带直接接触而造成不良反应的风险，你可以将心率传输带佩戴在衬衫的外面。但是，你必须将与电极接触部分的衬衫充分湿润，以确保其运作流畅。

注意：

- 在潮湿和强烈磨损的综合影响下可能会导致心率传输带的表面变黑，这样可能会您穿着的浅色衣物弄脏。
- 如果您在皮肤表面使用杀虫剂，您必须确保杀虫剂不会接触到心率传输带。

(左侧)

在水中使用 Polar 心率表

您的 Polar 心率表具有防水功能可以在游泳时候使用。但是健身心率表本身并非是一个潜水设备。但是为了保持其防水功能，在水中请勿按心率表上的任何按钮。

由于以下原因，用户在水中测量心率时可能会受到干扰：

- 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他环境中遇到更多的问题。

锻炼器材以及电磁干扰

- 在高压电线、交通灯、电气化铁路的架空线、电动公车线或有轨电车、电视、汽车马达、单车电脑、某些机动健身锻炼器材或移动电话的附近，或者当你穿过电子安全门时，你佩戴的心率表可能会受到电磁干扰。
- 为防止心率表读书不稳定，请将心率表周围可能的干扰源都移开。
- 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、马达或者电动机，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。

(右侧)

2. 四处移动你的心率表，直至你发现一处没有读数离散，并且屏幕显示 00 数值的位置。锻炼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，并尽可能远地将心率表置于不受干扰的区域。
 - 如果使用健身锻炼器材时，你的 Polar 心率表仍然无法正常工作，这表明该锻炼器材对于无线心率测量来说电磁干扰太强。

交叉干扰

当你是非在密码传输模式下使用您的心率表，心率表会在 1m/3ft 的范围内找到传输带信号。与此同时，从一个以上的心率传输带上发出的无密码心率传输带信号间会产生干扰，导致心率表错误的读取数据。

- 如果其他使用自行车电脑或者心率表的用户对您产生干扰，请与此干扰源保持一定距离后继续您的正常锻炼。
 - 或者，为了避免其他用户的心率表信号，您可以：
 1. 解下您的心率表传输带 30 秒。并远离其他设备。
 2. 重新系上您的心率传输带，并将您的自行车电脑上举到与心率传输带上的 Polar 符号附近。自行车电脑会开始重新寻找心率信号。随后您可以继续您的正常锻炼。
- 为了避免和其他使用速度传感器的自行车手之间的交叉干扰，您应与其他自行车手的速度传感器间保持至少 1 米的距离。

(左侧)

如果……我该怎么办？

…… 符号显示时必须更换电池吗？

请参阅保养及维护一章获取更多指导信息。

…… 我不清楚自己处于菜单中的哪个环节

按住“后退”按钮，直至心率表返回至时间显示模式。

…… 按任何按钮均无反应

重新设置心率表。重设心率表将清除时间与日期设置。

同时按住所有按钮至少两秒。

在重启后，在基本设置下设置时间和日期，其他设置都已被保存。通过按住  按钮可以跳过其他设置步骤。

…… 自行车电脑不测算热量消耗？

为了测量出你所消耗的热量，你需要在锻炼记录的过程中佩带好心率传输带。

…… 其他佩戴心率表或者使用自行车运动心率表的健身人士造成了干扰

请参阅注意事项一章。

(右侧)

…… 萤幕显示数据不稳定、极高或者没有显示心率读数(00)

- 确保心率表与心率传输带之间的距离保持在 1 m / 3 ft 的范围内。
- 确保心率传输带在您的锻炼过程中没有松开。
- 确保运动服的电极紧密贴合。
- 确保心率传输带的电极/运动服上的电极已被湿润。
- 确保心率传输带/运动服上的电极干净且保持完好未被损坏。
- 确保在 1 m / 3 ft 的范围内没有其他心率传输带。
- 强电磁信号也可能导致心率表的读数不稳定。

请参阅注意事项一章。

• 如果心率表即使远离了干扰源仍然不稳定地读取心率数据，那么请放慢速度并用手测试您的脉搏。如果您发觉您的脉搏和屏幕上显示的数据相一致，那么您可能出现了心律不齐。大多数的心律不齐并不严重，不过您仍应向医生咨询。

• 心脏问题可能会改变您的 ECG 波。因此在这种情况下请向医生咨询。

• 如果穿着运动服后心率测试功能不运作，请尝试佩戴 WearLink 心率传输带。如果您的速率信号在佩戴心率传输带的情况下可以找到，那么很可能问题出自您的运动服。请联系您的运动服零售商/生产商。

• 如果您已经进行过上述步骤，并且仍然无法进行心率测量，可能是您的传输带没有电量了。如果您希望获取更多信息，请参阅保养及维护一章。

	心率表	心率传输带	速度传感器
电池寿命 (1h/天,7 天/周)	平均 2 年	平均 2 年	平均 4500 小时
电池类型	CR2430	CR2025	—
电池密封环	—	O-型环 20.0 x 1.0 材料: FPM	—
工作温度	-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F	-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F	-10 °C 至+50 °C / 14 °F 至 122 °F
质料	心率表带: 聚亚安酯 后盖以及心率表带扣: 不锈钢 符合 欧 盟 Directive94/27/EU 规定及其 1999/C 205/05 的修订规定。可与皮肤直接接触并可延长接触时间	连接器质料: 聚亚安酯 弹性带质料: 聚亚安酯, 尼龙, 聚酰胺, 聚酯纤维以及弹性纤维	热塑聚合体 ABS+GF
当前速度显示范围	0-127 km/h 或 0-75 mph	—	—
精确度	手表精确度: 小于± 0.5 秒 /每天77 ° F/ 25 ° C 温度 心率测量的精确度: ± 1% 或者± 1 次/分钟 (以数值较大者为准), 适用于稳定状态下。	—	± 1 %
心率测量范围	15-240	—	—
档案	14 次锻炼档案 最高档案记录时间为 99 小时 59 分 59 秒	—	—

Polar 产品的防水性能经测试符合 ISO2281 国际标准。根据防水性能的不同可将 Polar 产品分为三类。Polar 产品背面列有防水类别，并请与下表进行比较。注意：请不要将这些分类应用与其他生产厂商的产品。

产品背面显示	水滴，汗水，雨滴等等	洗澡和游泳	潜水管轻装潜水（不使用氧气筒）	SCYBA 潜水（使用氧气桶）	防水特性
防水	X				水滴 雨滴等等
50m 防水	X	X			最低限度可在游泳和洗澡时使用
100m 防水	X	X	X		可经常在水下使用，但是在 SCUBA 潜水时不可使用。

**这些性能同时可以适用于标有30米放水性能的Polar 密码心率传输带。*

系统要求

Polar WebLink™

- PC
- Windows® 98/98SE/ME/ 2000/XP
- 声卡
- 麦克风

Polar 上传工具™

- PC
- Windows® 98/98SE/ME/2000/XP
- 声卡
- 动态扩音器或者耳机

Polar有限质量国际保证卡

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

CE0537 | 该CE标记表明本产品符合Directive93/42/EEC的要求。



这个在带轮垃圾桶上的打叉标志代表Polar产品是电子设备并且符合欧盟议会Directive 2002/96/EC 规定以及代表议会关于《关于报废电子电器设备指令》（简称WEEE指令）的规定。这些产品应在欧盟国家被单独处理。该产品在2005年8月13日后上市。无论是在欧盟国家内还是在欧盟国家外，Polar都建议您以最小化该产品对环境和人类健康带来影响的可能性，并应当遵守当地政府关于废物处置的相关规定，并且在可能的情况下利用电子设备的单独部件。

版权资料2004 Polar Electro Oy 公司，FIN-90440 KEMPELE，芬兰。

Polar Electro Oy 是经ISO 9001:2000认证的公司。

版权所有，翻印必究。未经Polar Electro Oy公司书面同意，不可以任何形式或方式对手册任何章节进行使用或复制。

本产品使用手册与外包装上以™为符号的名称与标记均为Polar Electro Oy公司的商标。本产品使用手册与外包装上以®为符号的名称与标记均为Polar Electro Oy公司的注册商标。Windows是Microsoft公司的注册商标。

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

责任声明

本手册所载资料仅供参考。所述产品可能会因为生产商的持续研发计划而有所变动，毋需事先做出通告。

- Polar Electro Inc. /Polar Electro Oy 公司一概不就本手册或其所述产品作出任何声明与保证。
- Polar Electro Inc. /Polar Electro Oy 公司一概不对使用本手册与其所述产品所产生的或与其相关的直接或间接、意外或特殊的损害、损失与费用承担任何法律责任。

本产品受以下各项或者若干项专利保护：

FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI88223, US5491474, DE4215549, GB2257523B, HK113/1996, FI88972, US5486818, DE9219139.8, GB2258587, FR2681493, HK306/1996, FI96380, WO95/05578, EP665947, US5611346, JP3568954, DE69414362, FI110303, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, FI111514, WO97/33512, US 6277080, GB2326240, FI100924, EP 836165, US 6229454, DE 69709285, FI112028, EP 0984719, US 6361502, FI 111801, US 6418394, EP1124483, WO9855023, FI4150, US6477397, DE20008882, FR2793672, ES1047774, US6714812, FI114202, US6537227, EP1055158, US5719825, US58048027, FI 113614, FI23471, USD49278S, USD492784S, USD492999S, FI112844, EP 724859 B1, US 5628324, DE 69600098T2



索引

(左列)

12h/24h 时间模式	6, 34
响闹警示设定	34
自动区间设定.....	18
自动开始功能	10
背光照明功能.....	20
基本设置	6
低电量	39
电池更换	39
自行车扶手架固定装置	3, 8
自行车设置	10
按键设置	6, 7, 20
脚踏圈速	10, 19
热量消耗	26, 27
保养及维护	38
自行车锻炼	13
数据传输.....	29
数据设置.....	6, 34
责任声明	46
能量输出	22
到达时间预估(ETA).....	10, 22
锻炼档案.....	25
锻炼设置	14
锻炼.....	12
档案	24, 25, 27
健康等级.....	33
健康测试	30
健康测试趋势	33
常见问题解答	42
锻炼过程中功能.....	20

(中列)

普通设置	37
质量保证	45
心率设置	14, 15, 18, 19
心率区设置	27
心触功能	20
帮助设定	37
HRmax	36
HRmax-p	32
HRsit	36
按键锁定功能	37
语言设置	37
手动区间设置	19

夜间模式	20
其他锻炼.....	13
OwnIndex.....	32
OwnZone	15
中止锻炼.....	20
注意事项	40
心率表重启	42
锻炼档案重设	26
全部档案重设	28
返回时间模式.....	7
设置.....	10, 34
声响	14, 37
速度传感器	3, 8
开始测量心率.....	13
开始锻炼数据记录	13
停止锻炼	13
概要档案	24

(右列)

目标心率区警示响闹功能	14
技术说明	43
时间 2 设定	34
时间设定	34
时区.....	34
计时器设定	19
全部档案	27
心率传输带	3, 12
单位设定	37
上传工具.....	29
用户设置	35
手表设置	34
WebLink.....	29
车轮尺寸	11
V02max	36