

目錄

	頁數
1. 產品介紹	3
2. 跑步心率表配件	4
3. 開始	5
• 基本設置	5
• 菜單結構	6
4. 開始準備訓練	7
• 佩戴傳感器	7
• Polar S1 步速傳感器定位	8
- 安裝步速傳感器電池	8
- 將步速傳感器安裝在鞋舌上	9
• 對步速傳感器進行校準	10
- 通過一定距離的跑步對步速傳感器進行校準(隨時校準)	10
- 手動設置校準因數	10
• 訓練計劃	12
- 運動類型	12
- 建立新運動	13
5. 訓練	15
• 開始健身訓練	15
• 顯示信息	16
• 顯示符號	18
• 運動中按鈕功能	19
- 圈數設定	19
- 鎖定運動區	19
- 顯示縮放	19
- 顯示照明(夜間模式啟動)	20
- 暫停運動	20
• 測定你的OwnZone(個人運動心率區)	21
6. 訓練後	22
• 停止記錄	22
• 分析運動結果	22
- 鍛煉日志記錄	22
- 每周總結	29
- 總計	30
- 刪除檔案	31
7. 設置	32
• 功能設置	32
- 步速傳感器*	32
- 記錄速率	33
- 鞋子	34
- 速度查看*	34
- 自動圈數記錄*	35
- 運動區	35
• 用戶設置	36
• 一般設置	38
- 聲響	38
- 鍵鎖	38
- 單位	38
- 語言	38
- 睡眠	39
• 手錶設置	40
- 備忘錄	40

	頁數
- 比賽項目倒數	40
- 警報	41
- 時間	41
- 日期	41
• 在健身訓練中，對跑步心率表顯示進行個性化設置	42
• 快捷按鈕(菜單快捷)	42
8. 訓練程序計劃	43
• 查看程序計劃	43
• 實施程序化運動	45
- 開始訓練	45
- 運動階段	45
- 查看運動過程	45
- 運動過程中的功能	46
- 圈數菜單	46
查看運動結果	46
9. 測試	47
• Polar健身訓練測試	47
- 測試前	48
- 進行測試	48
- 測試後	49
• Polar OwnOptimizer[個人鍛煉優化功能]	51
- 一般	51
- 測試前	51
- 進行測試	51
- 測試後	52
10. 背景信息	55
• Polar 運動區	55
• OwnZone(個人運動心率區) 健身訓練	56
• 最高心率	57
• 安坐時的心率值	58
• 跑步指數	58
• Polar 圖書館	59
11. 客戶服務信息	60
• 保養與維修	60
- 保養說明	60
- 售後服務	60
- 更換電池	60
• 預防	61
- 預防訓練中出現的幹擾	61
- 如何在鍛煉時盡可能降低風險	61
• 技術規範	64
• 常見問題解答	65
• Polar有限國際聯保卡	67
• Polar免責聲明	68

第一部份：前言

恭喜你！
你已購買了整套訓練系統，能夠根據你的訓練需求進行度身訂制。

完整的訓練系統

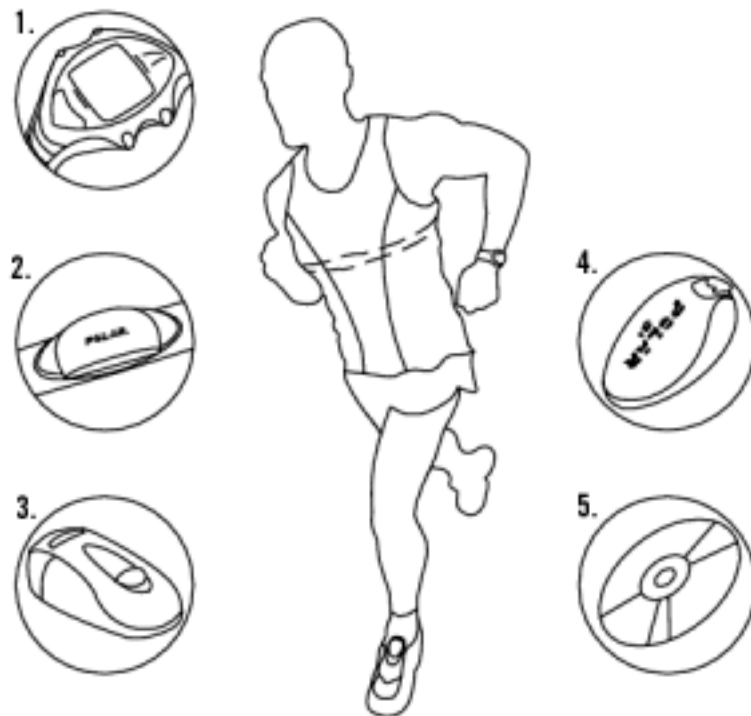
利用Polar ProTrainer 5 編排你的訓練，並傳送至你的跑步心率錶。

查閱詳細的訓練資料。利用ProTrainer 5 儲存你的訓練數據作長時間跟進及分析。



你的跑步心率錶透過你的訓練及儲存你的訓練數據為你提供指引。當你訓練完後，你可把訓練結過傳送至Polar Pro Trainer 5

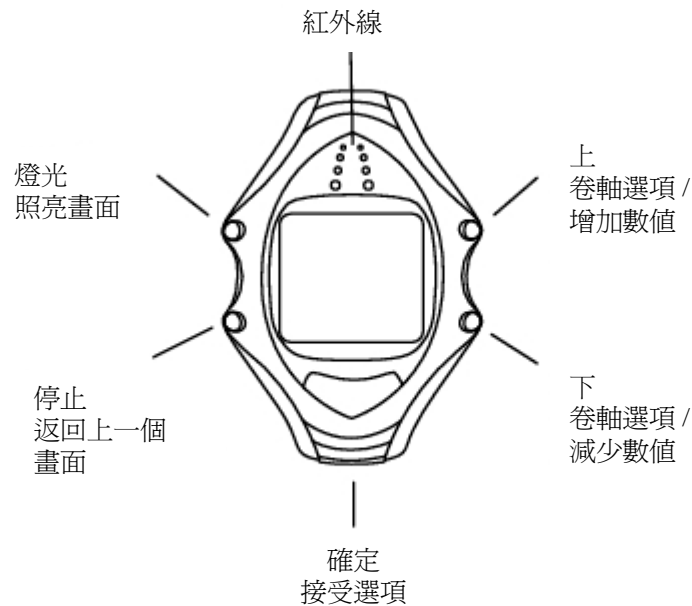
第二部份：Polar RS400 跑步心率錶配件：



1. **RS400跑步心率錶**：跑步心率錶能夠顯示並且記錄你在鍛鍊過程中的心率與其他鍛鍊數據。
2. **Polar WearLink®31**心率傳輸帶或**Polar Wearlink® W.I.N.D.**密碼心率傳輸帶 (Polar RS800)：傳感器會向跑步心率錶發送心率訊號。傳感器由連接器與心率傳輸帶組成。
3. **Polar S1 步速傳感器 (Polar RS400)**：傳感器 能夠將跑步速度/步幅與距離測量值傳送到你的跑步心率錶上。
4. **Polar s3 Polar S3 步速傳感器 W.I.N.D. (Polar RS800)**：傳感器能夠將跑步度 / 步幅與距離測量值傳送到你的跑步心率錶上。傳感器還能夠測試你的跑步節奏與步距。
5. **CD-ROM**：本CD光碟包含Polar ProTrainer 5內容以及整套用戶說明手冊，使你能夠最為充分地使用本跑步心率錶。

第三部份：開始使用心率錶

基本設置



在開始使用跑步心率錶進行鍛鍊之前，先對基本設置進行設定。盡可能輸出準確的數據，能夠確保獲得基於你個人參數的正確鍛鍊效果反饋。

如需調整數據，使用UP（向上）、DOWN(向下)，確認請按OK按鈕。數據會開始快速滾動，如果你按住按鈕，UP(向上)或者DOWN(向下)。

1. 如需啓動跑步心率錶，則按下OK按鈕二次。
2. 會顯示出歡迎來到Polar跑步世界！然後按下OK按鈕。
3. 語言：選擇English(英語)、Deutsch（荷蘭語）、Español(西班牙語)或者Français (法語)。
4. 基本設置開始顯示。按下OK按鈕。
5. 時間：選擇，可以選擇12h(小時)或者24h(小時)。對於12h(小時)，選擇AM(上午)或者PM(下午)。設置本地時間。
6. 日期：設置今天的日期, dd=日, dd=月， yy=年。
7. 單位：選擇公制(kg/cm/km)或者英制 (lb/ft/mi) 單位。.
8. 重量：輸入你的體重。如需更改單位，按住
9. LIGHT(燈光)按鈕。
10. 身高：輸入你的身高。如果你使用英制單位，首先設置英呎(ft)然後設置英吋(in)。
11. 生日：輸入你的生日日期， dd=日, dd=月， yy=年。
12. 性別：選擇Male (男性)或者Female (女性)。
13. 設置顯示OK(確定了)嗎？選擇Yes(是)：設置被接受並且保存。跑步心率錶能夠顯示當天的時間。選擇No(否)如果設置不正確，需要進行更改。按下STOP(停止)按鈕返回你想要更改的數據。

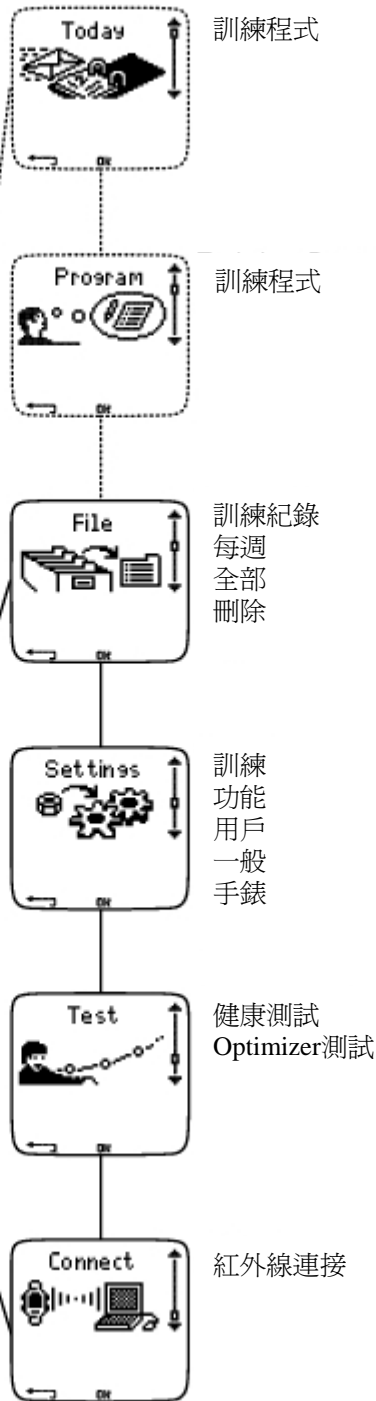
菜單結構

當你由訓練軟件傳送預設的訓練檔案至你的跑步心率錶，菜單便會出現。

按“上”及“下”按鈕以翻動菜單



長按“停止”按鈕以返回時間及日期顯示

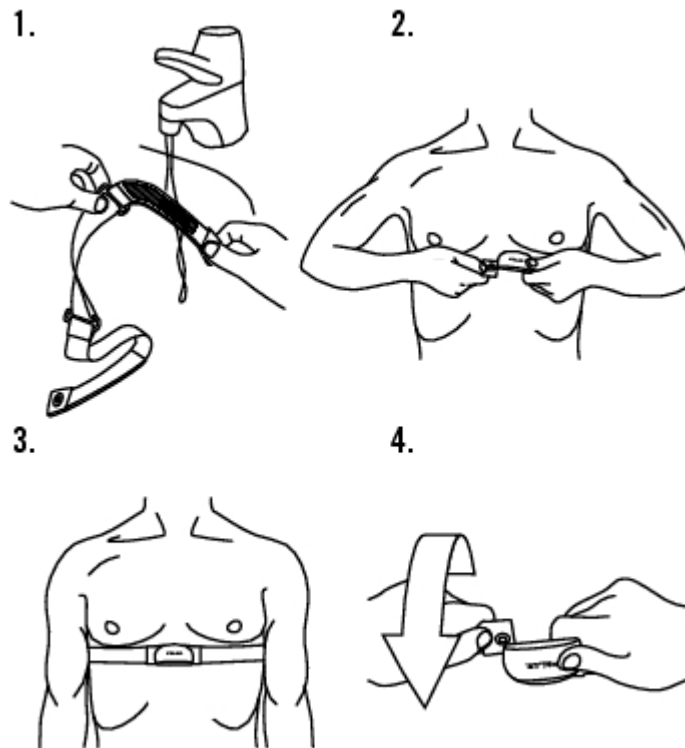


第四部份：開始準備訓練

配戴傳感器

配戴傳感器，測量心率。

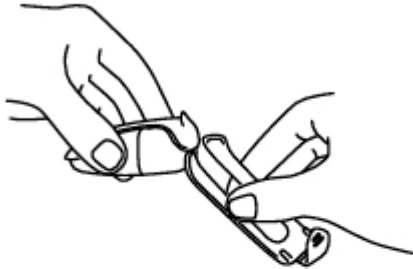
1. 在流水中將心率傳輸帶的電極部份弄濕，並且確保它們充分濕潤。
2. 將連接器與心率傳輸帶相連。將連接器字母L定位心率傳輸帶上的單詞LEFT後，鎖定緊固件。調整心率傳輸帶長度，使之貼身舒適。在低於胸肌處的胸部綁緊心率傳輸帶後，鎖定第二個緊固件。
3. 檢查並且確保潮濕電極部份緊貼皮膚，及確保連接器的Polar標識處於中央、垂直位置。
4. 如需從心率傳輸帶上解下連接器，使用拇指與食指按壓，然後如圖所示，用手進行轉動。



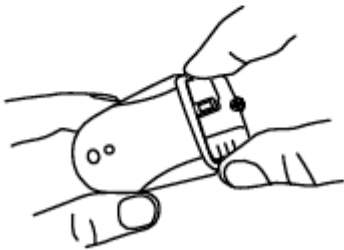
Polar S1步速傳感器定位

安裝步速傳感器電池

1.



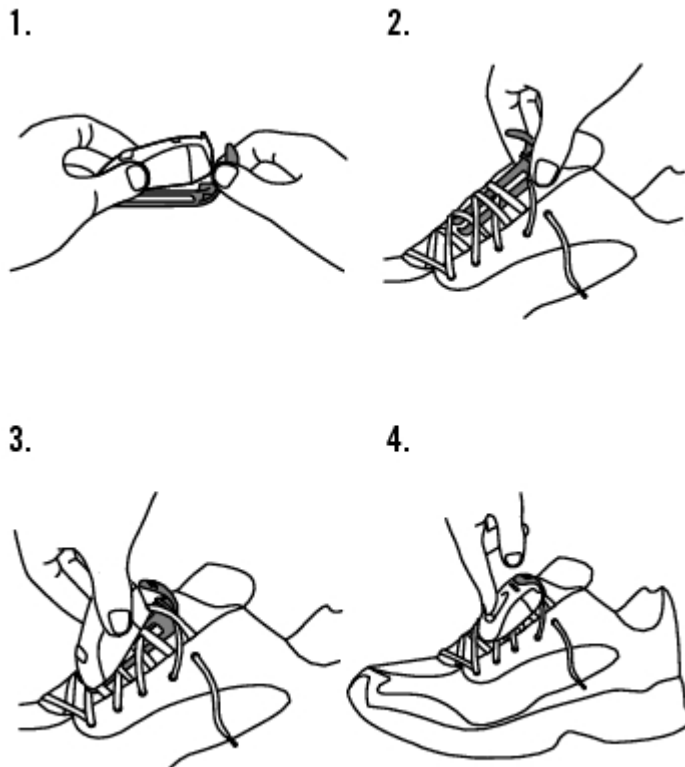
2.



在首次使用足部傳感器*前，先插入電池(包含在產品包裝中)。

1. 鬆開翻板，將足部傳感器從插銷上卸下。
2. 拉起插銷前端，取下黑色蓋板(如圖1所示)。
3. 小心地將電池盒打開。拉出電池盒(如圖2所示)。將電池(AAA)插入電池盒中。
4. 將電池盒插入返回電池蓋中。確保電池蓋滑入傳感器凹槽中。小心，在滑動電池盒時，切勿碰到足部傳感器*的開關。
5. 確保密封圈處于凹槽內，確保其防水功能。關閉電池蓋，將黑色蓋板放置于足部傳感器上。確保其已經固定。
6. 在按下足部傳感器紅色按鈕不放後，綠燈應當開始閃爍。再次按住紅色按鈕不放，以關閉足部傳感器。
7. 廢舊電池應當按照本地規定進行妥善處理。

將Polar S1步速傳感器安裝在鞋帶上



將足部傳感器安裝在鞋子上

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。
5. 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。

i 對足部傳感器的可選校準，能夠提高速度、步幅以及距離測量的準確度。如需更多相關信息，請參閱用戶說明手冊中的足部傳感器校準內容。

*根據需要，可選S1足部傳感器。

對足部傳感器進行校準

對傳感器的可選校準，能夠提高速度、步幅以及距離測量的準確度。你在第一次使用步速傳感器前、重大的跑步方式改變、或放置傳感器的鞋面位置有重大的改變(即是說你換了新的跑鞋)，我們都建議你為傳感器進行較準。你可透過進行一定距離的距離跑步或透過手動的方法較準傳感器。

透過跑一定距離較準傳感器

通過一定距離的跑步對步速傳感器進行校準(隨時校準)只要不是在進行距離目標運動，你可以在運動的任何階段對步速傳感器進行校準，並且對圈數距離進行修正。然後進行已知一定距離的跑步，最好超過1000米。

確保跑步心率錶中的步速傳感器功能處理啟動狀態：

選擇 *設置 > 功能 > 步速傳感器*

在定時模式下，按下OK按鈕二次，然後開始跑步。

你可以在跑步的任何圈數，對步速傳感器進行校準。當你在已知圈數距離起點時，按下OK按鈕然後開始跑步。當你跑完整圈距離，可以選擇以下任一方法進行校準：

1. 停止跑步，站立不動，然後按住LIGHT(燈光)按鈕至顯示設置。或者，
2. 停止跑步，站立不動，然後按住STOP(停止)按鈕一次。選擇SETTING。

選擇 *校準 > 圈數修正 > 設置正確圈數距離*。以你剛跑的距離固定圈數距離顯示，然後按下OK按鈕。

校準完成顯示因數。步速傳感器校準完畢，可投入使用。

手動設置校準因數

校準因數計算為實際距離與未校準距離的比率。例如：你跑了1200米，跑步心率錶顯示距離為1180米，校準因數為1,000。新校準因數計算如下： $1,000 * 1200 / 1180 = 1,017$ 。因數測量範圍為0,500-1,500。

設置校準因數有四項選擇：

1. 運動前。
選擇 *設置 > 功能 > 步速傳感器 > 校準*。
設置校準因數然後按下OK按鈕。步速傳感器校準完畢。

2. 開始心率測量後，開始運動記錄前。
在定時模式，選擇 *OK按鈕 > 設置 > 步速傳感器 > 校準*。

設置校準因數然後按下OK按鈕。步速傳感器校準完畢，你可以開始運動記錄，請按下OK按鈕。

3. 在運動中，可暫停運動記錄。
開始運動，請在時間顯示中二次按下OK按鈕。按下一次STOP(停止)按鈕運動記錄暫停。


選擇設置 > 校準 > 設置因數。

設置校準因數然後按下OK按鈕。步速傳感器校準完畢。通過按下OK按鈕，繼續運動記錄。

4. 在沒有運動記錄暫停的運動中。
開始運動，請在時間顯示中二次按下OK按鈕。按住LIGHT(燈光)按鈕直至顯示設置。

選擇校準 > 設置因數。

設置校準因數然後按下OK按鈕。步速傳感器校準完畢。繼續跑步。

 如果未能顯示步速傳感器校準訊息，則表明步速傳感器未能校準，你需要再次嘗試。

*根據需要，可選S1步速傳感器。

訓練計劃

運動類型

你可以利用跑步心率錶上現成的、已安裝的運動設置或者建立新的運動設置。你也可以通過使用Polar ProTrainer5建立更多通用型運動設置並且把它們傳輸到你的跑步心率錶。

選擇Settings > Exercise



運動菜單顯示一繫列運動列表。使用以下按鈕進行選項選擇UP(向上)或者DOWN(向下)然後通過按下OK按鈕查看運動情況。



- *Free*：自由運動無預先設置。
- *Basic*：基本訓練為中等強度。訓練時間約為45分鐘。
- *Interval*：基本間歇鍛鍊。運動開始為15分鐘熱身，然後是1公里間歇運動加上3分鐘恢復，重覆5次。本階段由15分鐘放鬆運動結束。
- *OwnZone*(個人運動心率區)：基本
OwnZone(個人運動心率區)運動為中等強度。建議運動時間為45分鐘。跑步心率錶能夠自動測定你個人有氧(心臟血管)心率區。這稱為OwnZone(個人運動心率區)。如需更多相關訊息，請參閱。
。附加背景訊息可查處。
- *Add new*：設置並且保存你的基本鍛鍊。你可以在你的跑步心率錶中儲存總共10個運動+1個自由運動。

在選擇運動後，以下選項會顯示在顯示屏上。選擇 *the desired option* 然後按下OK按鈕。

- 選擇運動作為默認運動。在你下次鍛鍊時，跑步心率錶會將此運動視為默認運動。
- 查看運動設置。滾動UP(向上)或者DOWN(向下)進行查看：

1. 基本運動為1-3個運動區：每個運動區的目標心率或者速度/步幅* 極限，每個運動區的定時/距離*，或者
 2. 軟件建立的運動：名稱，描述，目標運動時間。(按住LIGHT(燈光)按鈕查看運動階段並且選擇運動類型。)
- *Edit Basic* 或者*OwnZone*(個人運動心率區)運動以適應你的需求。你也可以對跑步心率錶建立的運動進行編輯。如需更多相關訊息，請參閱如何建立新的運動內容。如果你已通過軟件建立了包含階段在內的運動，則你不能使用跑步心率錶進行編輯處理。
 - *Rename Basic, Interval*或者其他跑步心率錶建立的運動。
 - *Default 默認值* - 返回*Basic, Interval* 或是*OwnZone*(個人運動心率區)運動的默認設定。
 - *Delete* (刪除)你使用跑步心率錶或者軟件建立的運動。

建立新運動

建立帶運動區的運動

使用跑步心率錶建立你的運動。你可以使用Polar Protrainer5 建立更多不同的運動。如需更多相關訊息，請參閱軟件幫助相關內容。

選擇設置 > 運動 > 增加新內容

1. 設置運動區數量(0-3)
然後按下OK按鈕。對於0運動區，請轉到建立無運動 區新運動部分。
2. 選擇運動區類型：
 - A. 心率區
 - B. 速度/步幅* 區域

按下OK按鈕。根據你的選擇需求繼續。

- A. 對於心率區，選擇運動區，或者手動心率區。按下OK按鈕。
 - 運動區：為你的運動選擇一個運動區 (例如，Z1：50-59%)。按下OK按鈕。

Polar運動區為心率強度區域，以你的最大心率百分比表示。在跑步心率錶中，默認設置為5個不同的運動區：很輕(50-59% HRmax), 輕(60-69% HRmax), 中度(70-79% HRmax), 猛烈(80-89% HRmax), 以及 最高 (90-99% HRmax)。默認HRmax 值通常基於年齡，但是如果你知道自己的有氧與無氧起始值，已有自己在Polar健身訓練測試TM中測定的的預計最大心率(HRmax -p)，自己或者已在實驗室中測試了自己的最大心率，你可以設定更好符合訓練需求的運動區。

- 手動：以bpm[每分鐘心跳次數]或者HR% / HRR%來設置高低運動區極限，然後按下OK按鈕。

繼續第3步。

B. 如果你選擇速度/步幅*運動區，可設置高低運動區極限。按下OK按鈕。

繼續第3步。

3. 設置*Zone Guide* (運動區向導)在指定時間或者距離*後更改運動區。
在鍛鍊過程中，當發生運動區更改時，跑步心率錶會向你發出警報。
 - 定時器：設置運動區定時器(分與秒)，然後按下OK按鈕。或者
 - 距離*：設置運動區距離，然後按下OK按鈕。或者
 - 關閉：設置定時器與距離*關閉，然後按下OK按鈕。

當定設定了第一運動區後，Zone[運動區] 1 OK顯示。對於超過1個的運動區，重覆第2步與第3步直至所有運動區設定完畢。

準備運動時，*New Exercise added* [新運動已增加]顯示在顯示屏上。新運動(NewExe) 將被儲存在運動菜單，你也可以在下次鍛鍊過程中選擇。對運動進行重命名，從列表中選擇重命名[重命名]。

建立無運動區的新運動

如果你建立無運動區的新運動，你可以使用定時器或者距離*來指導你的健身訓練。

選擇設置 > 運動 > 增加新內容。

1. 運動區數量：設置運動區數量至0。
2. 指導類型：選擇在鍛鍊過程中定時器發聲(例如，提醒你喝水)，或者設置一定的距離* (用於按照圈數而不需要進行記錄)。

定時器

定時器編號：為訓練階段選擇定時器編號 (1-3)。按下OK按鈕。

定時器 1：設定定時器的分與秒，然後按下OK按鈕。或者

距離*

距離編號：為訓練階段選擇距離編號(1-3)。按下OK按鈕。

距離1：輸入距離，然後按下OK按鈕。

重覆第2步，直至你設定定時器或者距離*。準備運動時，*New Exercise added* [新運動已增加]顯示在顯示屏上。新運動(NewExe) 將被儲存在運動菜單，你也可以在下次鍛鍊過程中選擇。對運動進行重命名，從列表中選擇重命名[重命名]。

*根據需要，可選S1步速傳感器。

第五部份：訓練

開始訓練

按照說明，配戴傳感器與步速傳感器*。確保步速傳感器處於打開狀態，並且你已在跑步心率錶中啟動了步速傳感器(設置 > 功能 > 步速傳感器)。



1. 開始心率測量，按下OK按鈕。
2. 在15秒內，你的心率會出現在顯示屏上。站立不動，等到跑步心率錶找到步速傳感器訊號(跑步者符號 STOP(停止)按鈕閃爍)。要快速更換運動類型，按住UP(向上)。要快速更換鞋子，按住DOWN(向下)。
3. 開始運動，請按下OK按鈕。

也可以，選擇設置更換或者查看不同設置運動。如需要更多關於可行設置訊息，請參閱第7點 – 設置。

設置菜單列有以下選項：

運動：選擇運動類型或者查看運動設置。

運動：選擇Free自由、Basic基本、Interval間歇、或者OwnZone(個人運動心率區)。(如果你已建立新運動，這些將被列出。)

選擇：設置將要進行的默認運動，或者

查看：查看運動設置。






- *Rec Rate* 記錄速率：設置記錄速率。
- *TZ Alarm* 目標心率區警報：打開或者關閉目標運動區警報聲音。
- *HR view* 心率查看：選擇以每分鐘心跳(bpm)或者最高心率(HR%)方式查看心率。
- *Shoes* 鞋子：選擇鞋子對應用進行跟踪。
- *Speed view* 速度查看：選擇以公里/英里每小時(km/h或者mph)，或者分鐘每公里或者英里(min/km或者min/mi)來查看速度*。
- *Footpod* 步速傳感器：打開或者關閉步速傳感器*功能。
- *A Lap* 自動圈數：打開或者關閉自動圈數功能。
- *Display* 顯示：更改顯示(如需更多相關訊息，請參閱使心率錶顯示於訓練時個人化)。

如果顯示以下訊息：
(運動名稱)則需要步速傳感器。打開步速傳感器？，你的運動需要步速傳感器顯示速度/步幅與距離*數據(例如，你已設定運動速度/步幅* 區域)。選擇Yes(是)打開步速傳感器功能，確保你已按照說明要求帶好步速傳感器。如果運動顯示已更新，速度/步幅與距離*數據將在運動過程中顯示。

*根據需要，可選S1步速傳感器。

顯示訊息

在運動中，顯示訊息將取決於你的設置。滾動顯示內容UP(向上)或者DOWN(向下)。顯示名稱，為在低行顯示的訊息，為顯示數秒鐘時間。在運動中的默認顯示為：

	<p>心率 速度*/步幅*/卡路里 秒錶 心率</p>
	<p>秒錶 卡路里 速度/步幅/時間 秒錶</p>
	<p>圈數時間 查看 運動區指針 心率 圈數時間</p>
	<p>查看速度/步幅* 目標區 距離* 速度/步幅*</p>
	<p>距離查看 倒數定時器 運動區指針 距離</p>



使用Polar ProTrainer 5建立運動

如果你已從軟件上下載程序，你能夠以單獨顯示方式看到你運動的詳細訊息。








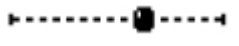

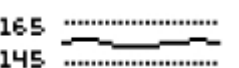
如需更多相關訊息，請參閱使用預設的訓練計劃。

◦ 你不能使用跑步心率錶更改這一顯示。

如需更多關於個性化查看訊息，請參閱“使心率錶顯示於訓練時個人化”。

*根據需要，可選S1步速傳感器。



顯示符號

顯示的文字	符號	解釋
Time of day		日期、時間
Countd. time or Countd distance		倒數時計或距離
Lap time	LAP 28	圈數及圈速
Lap distance*	A B LAP	圈數及圈距
Stopwatch		總訓練時間
Heart rate		現在的心率
Calories		消耗的熱量
Distance*		累計跑步距離
Speed/Pace*	A B	現時的速度 / 步速
Zone pointer (heart rate)		目標運動區指示器為在運動區極限內左右移動的心臟符號。如果看不到心臟符號和/或警報聲響起，則說明你的心率已超出目標運動區。
Zone pointer (speed/peace)		目標運動區指示器為根據你速度/步幅左右移動的符號。如果看不到符號和/或警報聲響起，則說明你的速度/步幅已超出目標運動區。
Zone pointer (Polar sport zones)		目標運動區指示器為根據你心率在運動區內左右移動的符號。如需更多關於運動區設置的訊息，請參閱運動中按鈕功能相關內容。
Target zone	165 145 	圖表將顯示與設定心率區相比較的實際心率。

*根據需要，可選S1步速傳感器。

運動中按鈕功能

圈數設定

	<p>按下OK按鈕記錄圈數。顯示如下：</p> <ul style="list-style-type: none"> 圈數 平均心率of the lap 圈數時間
	<p>如果步速傳感器*已被啓動，會顯示以下訊息：</p> <ul style="list-style-type: none"> 圈數 圈數距離 圈數平均速度/步幅

鎖定運動區

在進行無預設目標運動區的健身訓練時，你可以將心率鎖定在當前運動區。通過這一方法，如果你在運動前沒時間來設定預設目標運動區，你可以在運動時設定目標運動區。

如需要鎖定/解鎖運動區，按住OK按鈕。在程序化的運動中，按住OK按鈕然後從菜單選擇ILap(圈數)鎖定運動區/解鎖運動區。

例如，如果你正在以130bpm心率，即你最大心率的75%進行跑步訓練，與運動區3相符，你可以按住OK按鈕將心率鎖定在這一運動區。運動區3 鎖定 70%-79%顯示在顯示屏上。如果你處於低於或者高於運動區(如果目標運動區警報功能處於開啓狀態)，則警報聲會響起。如需解鎖運動區，再次按住OK按鈕：運動區3 已解鎖顯示在顯示屏上。

使用軟件，你也可以將你運動區鎖定建立在速度/步幅*基礎上。如需更多相關訊息，請參閱軟件幫助相關內容。

顯示縮放



按住UP(向上)可縮放至上層，然後按住DOWN(向下)可縮放至中層。再次按住這些按鈕，返回正常顯示狀態。

顯示照明(夜間模式啟動)

當按住LIGHT(燈光)按鈕時，會顯示設置菜單。

在設置菜單中，你可以在不暫停運動記錄的情況下，更改某些設置。菜單內容根據運動類型而有所不同。如需更多相關訊息，請參閱第七部份 – 設置。

- *Pre. Phase* 前一階段：查看前一階段或者重覆動作的總結訊息(當運動階段軟件中建立後會顯示)。
- *Keylock* 鍵鎖：鎖定/解鎖按鈕防止發生按鈕誤操作。
- *TZ alarm* TZ 警報：打開/關閉目標運動區警報聲響設置。
- *Change Zone* 更改運動區：切換目標運動區(當你已設定多重目標運動區時，會顯示。使用軟件建立運動階段的除外)。
- *HR view* HR[心率] 查看：選擇如何查看心率。
- *HeartTouch* 心觸式免按功能：在訓練時只需把腕錶靠近心率傳輸器前的logo位置，無需按鍵便可查看數據。
- *Calibrate* 校準：校準 步速傳感器* (如果步速傳感器*處於關閉狀態，不會顯示)。
- *A. Lap** 自動圈數：*：啟動/撤消自動圈數。

當你更改了設置，跑步心率錶會 返回運動模式。

暫停運動

暫停運動記錄，按下STOP(停止)按鈕。

在暫停模式，你可以：

- *Continue* 繼續：繼續運動記錄。
- *Exit* 退出：停止運動記錄(或者按下 STOP(停止)按鈕)。
- *Summary* 總結：查看目前運動總結。以下總結訊息顯示：卡路里, 距離*, 運動時間, 最大心率, 最低心率, 平均心率, 最大速度/步幅*以及平均速度/步幅*。
- *Settings* 設置：你可以在運動中的暫停模式更改同一設置，但是，顯示個性化只能在跑步心率錶暫停模式下進行設置。
- *Reset* 重新設置：刪除記錄運動訊息。確認使用OK按鈕，然後再次按下OK按鈕重新開始記錄。
- *Free mode* 自由模式：將運動類型更改至自由運動類型。這不會刪除你已進行的運動，而是會在不需要進行設置的情況下，繼續運動。如果你切換至自由模式，你可以通過再次暫停運動，重新開始原來的運動，選擇*Reset P1*重新開始P1。

*根據需要，可選S1步速傳感器。

測定你的OwnZone(個人運動心率區)

通過走路與慢跑的熱身訓練，在1-5分鐘內找到你的OwnZone(個人運動心率區)。在鍛鍊開始時，訓練強度應當較低，然後通過逐漸提高訓練強度，提高心率水平。

重新設定你的OwnZone(個人運動心率區)：

- 在運動環境或者運動模式發生變更時。
- 在超過一周休息後，重新開始運動時。
- 如果你不是百分之百確信自己的體力與精神狀態 - 例如，如果你還未從先前的健身訓練中恢復，感覺不適或者感到有壓力。
- 在更改用戶設置後。

在開始測定你OwnZone(個人運動心率區)之前，確保：

- 你的用戶設置是正確的。
- 選擇OwnZone(個人運動心率區)運動。每次開始OwnZone(個人運動心率區)運動，跑步心率錶會自動測定你的OwnZone(個人運動心率區)。

1. 按照說明，配戴傳感器與步速傳感器*。按下OK按鈕二次，開始測量。
2. 當你開始運動時，OZ顯示，OwnZone(個人運動心率區)測定開始。

OwnZone(個人運動心率區)通過5個階段進行測定。每個階段結束時，你會聽到蜂鳴聲(如果聲響設置處於打開狀態)，顯示該階段結束。

OZ > 以緩慢步幅進行1分鐘走路。使你的心率在此第一階段低於100 bpm / 50% HRmax。
OZ >> 以正常步幅進行1分鐘走路。慢慢提高你的心率，幅度為10-20 bpm / 5% HRmax。
OZ >>> 以輕快步幅進行1分鐘走路。提高你的心率，幅度為10-20 bpm / 5% HRmax。
OZ >>>> 以緩慢步幅進行1分鐘慢跑。提高你的心率，幅度為10-20 bpm / 5% HRmax。
OZ >>>>> 以輕快步幅進行1分鐘跑步。提高你的心率，幅度大約為10 bpm / 5% Rmax。

3. 在這一階段的某一時候，你會聽到二下連續的蜂鳴聲。這就意味着你的Own Zone(個人運動心率區)已被測定。
4. 如果測定成功，OwnZone(個人運動心率區)更新運動區顯示。根據設置，運動區以心跳每分鐘(bpm)或者最大心率(HR%)百分比形式顯示。
5. 如果OwnZone(個人運動心率區)測定失敗，會使用先前測定的OwnZone(個人運動心率區)OwnZone(個人運動心率區)極限會顯示在顯示屏上。如果先前OwnZone(個人運動心率區)未被記錄，會自動應用基於年齡的極限。

現在，你可以繼續進行運動。最好使心率保持在給定心率運動區內，以使運動收益最大化。

也可以，跳過OwnZone(個人運動心率區)測定，使用先前測定的OwnZone(個人運動心率區)，在任何階段，按下OK按鈕。

用於OwnZone(個人運動心率區)測定所耗費的時間包括在運動記錄時間之內。

*根據需要，可選S1步速傳感器。

第六部份：訓練後

停止記錄

暫停運動記錄，按下STOP(停止)按鈕。如需完全停止記錄，再次按下STOP(停止)按鈕。

運動後對傳感器進行保養。使用結束後，將連接器從心率傳輸帶上卸下。保持傳感器乾爽清潔。如需完整保養與維修說明訊息，請參閱產品維修及保養。

分析運動結果



要查看你運動執行的基本數據, 請查看跑步心率錶上的檔案。如需進行深層次分析，將數據傳輸到Polar ProTrainer 5。該軟件為你提供數據分析的不同選項。

跑步心率錶與軟件通過IrDA連接。首先，打開軟件。然後，選擇與你的跑步心率錶連接，然後將心率錶放在心率錶紅外窗口前。如需完整數據傳輸說明訊息，請參閱軟件幫助相關內容。

選擇File 檔案作以下選項：

- *Exercise log* 鍛鍊日誌記錄列有最多99個鍛鍊檔案。
- *Weekly* 每周總結顯示過去16個星期的匯總數據。
- *Total* 總計顯示累計運動訊息。
- 在*Delete*刪除菜單，你可以刪除運動檔案。

鍛鍊日誌記錄

選擇檔案 > 鍛鍊日誌記錄







你可以查看鍛鍊日誌記錄中的運動階段詳細訊息。以下訊息將會顯示：


- 運動名稱。
- 代表運動階段的條形圖表。條形長度表示運動時間。以圖形形式顯示你運動階段變化。
- 你進行運動的日期。

根據運動類型與設置，可以查看相關訊息 (以下a-d)。例如，如果你的運動不包括階段，則階段訊息將不會顯示)。





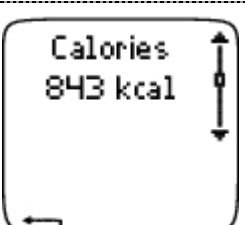

滾動運動條，使用UP(向上)或者DOWN(向下)然後按下OK按鈕來查看：

	<p>a. 基本 選擇 檔案 > 鍛鍊日誌記錄 > 基本</p>
	<p>b. 運動區 選擇 檔案 > 鍛鍊日誌記錄 > 運動區</p>
	<p>c. 階段 選擇 檔案 > 鍛鍊日誌記錄 > 階段</p>
	<p>d. 圈數 選擇 檔案 > 鍛鍊日誌記錄 > 圈數</p>

a. 基本
選擇檔案 > 鍛鍊日誌記錄 > 基本

	<p>運動名稱 開始時間 距離* 持續時間</p>
---	---------------------------------------

按下OK按鈕滾動UP(向上)或者DOWN(向下)查看：

	<p>Heart rate[心率]心跳每分鐘(bpm)，也可以是你最大心率的百分比(%)。</p> <p>最大心率 最低心率 平均心率</p>
	<p>目標運動區 (HR / 速度 / 步幅)，以及運動區1、運動區2、以及運動區3。</p> <p>上限 下限</p>
	<p>時間等於，高於，以及低於運動區1 / 2 / 3 (階段名稱在程序化運動中顯示)。</p> <p>高出運動區的時間 低於運動區的時間 在運動區內的時間</p>
	<p>速度/步幅 最大速度/步幅 平均 速度/步幅 距離*</p> <p>按住LIGHT(燈光)按鈕切換速度/步幅。</p>
	<p>卡路里在運動中的消耗量。</p> <p>能量消耗顯示運動中的總體發揮水平。</p>
	<p>跑步指數</p> <p>要取得跑步指數，你必須完成一些要求。 如需更多相關訊息，請參閱Polar 跑步指數。</p>

按下STOP(停止)按鈕返回基本訊息查看。

附加基本訊息

選擇 檔案 > 鍛鍊日誌記錄 > 基本

在檔案中增加或者刪除你的運動訊息，按住LIGHT(燈光)按鈕在基本訊息中查看。

Rank[等級]： 給你的運動進行定級。

Feeling[感覺]： 評估你在運動中的主觀感覺。

Temperat.[溫度]： 使用UP(向上)或者DOWN(向下)設置溫度。

距離： 如果你意外給運動設置了錯誤的鞋子，相應的距離數據也已分配給了錯誤的鞋子，你可以在這裡輸入正確的鞋子並且記錄距離。選擇在運動中你所使用的鞋子，然後輸入距離。對於選擇的鞋子，距離會更新，相應的總距離與每周距離日誌記錄也會更新。你也可以在這裡輸入距離，如果你不使用步速傳感器*進行鍛鍊。選擇Other[其他]記錄你不想分配到1號鞋或者2號鞋的距離。

b. 運動區



選擇檔案 > 鍛鍊日誌記錄 > 運動區

在基本訊息查看，按下DOWN(向下)查看運動區訊息。



按下OK按鈕然後滾動UP(向上)或者DOWN(向下)查看每個運動區所消耗的時間。這裡，運動階段變化以圖表形式顯示。

按下STOP(停止)按鈕返回運動區訊息查看。

c. 階段



選擇檔案 > 鍛鍊日誌記錄 > 階段

Phases 階段菜單只為使用軟件建立的運動顯示，並且包括運動階段。在*Sports Zone*運動區訊息查看，按下DOWN(向下)查看階段訊息。你可以單獨查看每個階段。

通過按下OK按鈕，滾動每個階段的數據。比較階段數據，可以按下UP(向上)或者DOWN(向下)。

	<p>時間 階段名稱 時間分割 當前階段持續時間</p>
--	--


	<p>心率以次數每分鐘(bpm)，或者最大心率百分比(%)顯示。</p> <p>最大心率 平均心率</p>
	<p>提高心率 / 恢復心率 / 心率差別。</p> <p>階段開始與結束時的心率差別。當前心率以次數每分鐘(bpm)，或者最大心率百分比(%)顯示。</p> <p>提高心率：如果心率在運動初始階段比結束階段低，跑步心率錶會顯示心率差別(結束時心率減去開始時心率)。在鍛鍊階段，跑步心率錶將顯示提高心率值。</p> <p>恢復心率：如果心率在運動初始階段比結束階段高，跑步心率錶會顯示心率差別(開始時心率減去結束時心率)。在恢復階段，跑步心率錶將顯示恢復心率值。</p> <p>心率差別：如果初始階段與結束階段心率相同，跑步心率錶會顯示心率差別為。</p>
	<p>速度/步幅*</p> <p>最大速度/步幅 平均 速度/步幅</p>
	<p>距離*</p> <p>分割距離 當前階段距離</p>

按下STOP(停止)按鈕返回階段訊息查看。

d. 圈數

選擇 檔案 > 鍛鍊日誌記錄 > 圈數

在 Phase 階段訊息，可通過按下DOWN(向下)查看圈數訊息。只有當存儲器中有超過1圈的記錄，才會顯示圈數訊息。




	<p>記錄圈數數量</p> <p>平均圈數時間</p> <p>最佳(最快)圈數，也可以用時間表示</p>
---	--

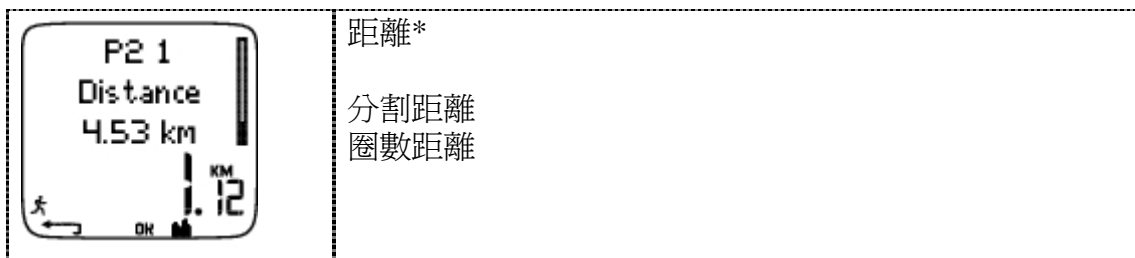
最後一圈，即使是最快的，也不會以最佳圈數顯示。如果你正參加跑步活動，並且希望包括最後一圈，在終點線處按下 OK 按鈕而不是STOP(停止)按鈕。通過這一方法，最後實際圈數被包括在最佳圈數計算中。在終點線後，你可以停止記錄。

可按下OK按鈕，滾動顯示不同圈數訊息。

要比較不同圈數訊息，可按下UP(向上)或者DOWN(向下)。

如果簡捷查看圈數訊息，可將檔案傳輸到軟件。

	<p>時間</p> <p>時間分割</p> <p>圈數時間</p>
	<p>Heart rate[心率]以次數每分鐘(bpm)，或者最大心率百分比(%)顯示。</p> <p>最大心率</p> <p>平均心率</p> <p>圈數結束心率</p>
	<p>速度/步幅*</p> <p>平均 速度/步幅</p> <p>圈數結束速度/步幅</p> <p>按住LIGHT(燈光)按鈕切換速度/步幅。</p>



按下STOP(停止)按鈕返回Laps圈數訊息查看。

*根據需要，可選S1步速傳感器。

每周總結

選擇檔案 > 每周



在Weekly每周總結中，你可以查看16個星期的累積運動數據。最右邊的條形圖為本周數據，顯示當前星期的運動總結。以前的條形圖為分析星期的周日。如需滾動星期顯示，可使用UP(向上)或者DOWN(向下)，然後在低行查看總運動持續時間。



使用OK按鈕選擇星期查看該星期總卡路里、距離*、與運動時間。按下DOWN(向下)查看周運動區。



如需查看每個運動區消耗的時間，按下OK按鈕並滾動運動區UP(向上)或DOWN(向下)。

總計

選擇檔案 > 總計

Totals 總計包括從上次重新設置後，健身訓練過程中記錄的累計訊息。使用總計數值檔案，作為季節或者月度健身訓練數據計數。當運動記錄停止時，數據會自動更新。

使用UP(向上)或者DOWN(向下)滾動以下訊息：

- 1號鞋距離*
- 2號鞋距離*
- 總距離*
- 總持續時間
- 總卡路里
- 總運動計數
- 重新設置總計

如需重新設置總計數值

選擇 檔案 > 總計 > 重新設置總計

從菜單中選擇你希望重新設置的數值，然後使用OK按鈕進行確認。確認重新設置，選擇Yes(是)。被刪除的訊息將無法恢復。選擇No(否)返回重新設置菜單。

刪除檔案

選擇 *檔案* > *刪除* > *總計*

在*Delete*刪除中，你可以逐一刪除先前運動，或者一次性刪除所有運動，或者總計數值。

滾動以下訊息，使用UP(向上)或者DOWN(向下)：

- *Exercise*運動：選擇單獨運動，刪除。
- *All exerc.* 所有運動：使用一個按鈕，從存儲器中刪除所有運動。
- *Totals* 總計：逐一或者一次性刪除總計數值。

確認，使用Yes(是)。

*根據需要，可選S1步速傳感器。

第七部份：設置

功能設置



步速傳感器*

跑步心率錶能夠提供步速傳感器*速度/步幅與距離數據測量選項。在步速傳感器菜單更改步速傳感器*設置。

打開或者關閉速度與距離功能

選擇設置 > 功能 > 步速傳感器 > 打開/關閉

對步速傳感器進行校準

選擇設置 > 功能 > 步速傳感器 > 校準

如需更多相關訊息，請參閱校準步速傳感器。

記錄速率

選擇設置 > 功能 > 記錄速率 > 1 / 5 / 15 / 60 秒

跑步心率錶能夠在1、5、15或者60秒間歇內，儲存你的心率、速度/步幅*，以及海拔。較長間歇提供更多的記錄時間，而較短的間歇能夠使你記錄更多的心臟與其他數據。可以使用軟件進行精確數據分析。

較短的記錄速率會更快使用跑步心率錶的存儲器。在設置速率時，剩餘記錄時間在低行顯示。默認記錄速率為5秒鐘時間。

當剩餘最大記錄時間不足30分鐘時，記錄速率會自動更改至較長記錄時間(1秒 > 5秒 > 15秒 > 60秒)。這將使記錄運動數據的時間最大化。當這一階段結束時，當前記錄速率就成為默認值。

以下表格顯示的是每個記錄速率對應的 最大記錄時間。請注意，當剩餘時間不足30分鐘時，記錄速率可能發生變更。

速度/步幅	記錄速率 1 秒	記錄速率 5秒	記錄速率 15秒	記錄速率 60秒
關閉	31小時30分鐘	158小時**	474小時**	1899小時**
打開	7小時50分鐘	39小時30分鐘	94小時50分鐘	379小時

** 這是2個或者多個運動的總計。；單個運動最大持續時間為99小時59分鐘59秒。如果你記錄大量體育運動時，最大記錄時間可以更短。

表格中的持續時間為估計值。對於RR數據，最大記錄時間取決於心率與心率變化率。如果你在運動中記錄圈數，並且/或者你已使用軟件建立包括階段在內的運動，最大記錄時間會減少。

當存儲器容量用完時，記錄不會自動停止。因此，運動時間可能比記錄時間更長。

鞋子

為你的運動選擇鞋子

選擇設置>功能 >1號鞋 /2號鞋

為跟踪并且比較不同鞋子的應用情況，跑步心率表能夠將不同鞋子的跑步距離進行貯存。

重命名你的鞋子


選擇設置>功能> 1號鞋 /2號鞋>重命名

輸入名稱，使用 UP(向上)，DOWN(向下)以及 OK按鈕。

使用其他鞋子

選擇設置 > 功能>鞋子 >其他

跑步距離只在總計與每周距離檔案中進行累計，不分配到具體鞋子。

 在開始進行運動記錄時，你可以簡便地更改鞋子選擇。在定時模式下，按下 OK 按鈕然後按住 DOWN(向下)。顯示屏的右下角數字顯示鞋子選擇。

速度查看*

選擇設置 > 功能 > 速度查看 > 公里/小時(mph)或者分鐘/公里(分鐘/英里)

自動圈數記錄*

設置自動圈數記錄

選擇 *設置 > 功能 > 圈數 > 打開 > 設置圈數距離*

跑步心率錶會自動記錄圈數。選擇Off[關閉]進行撤消。

使用HeartTouch心觸式免按功能

計置 HeartTouch心觸式免按功能

選擇 *設置 > 功能 > HeartTouch*

HeartTouch心觸式免按功能讓你可在訓練期間無需按任何按鈕即可查閱部份數據。你只需把腕錶靠近心率傳轉帶，你的目標心率區將會顯示於屏幕上。HeartTouch心觸式免按功能可查視的資料包括：

- 上下限
- 計圈
- 改變顯示
- 背燈
- 關閉

有了 HeartTouch心觸式免按功能，你可容易地檢視訓練資料，無需擔心按鍵會分散訓練的注意力。

運動區

在跑步心率錶中設定運動區

選擇 *設置 > 功能 > 運動區 > 運動區下限*

設置運動區1下限，

按下UP(向上)或者DOWN(向下)。然後按下OK按鈕。以相同方式設置每個運動區下限。在設定下限時，先前運動區的上限將自動設定。

按住LIGHT(燈光)按鈕在運動區之間切換,查看：HR[心率]%(最大心率百分比)或者BPM(心跳每分鐘)。

你可以使用軟件簡便地更改設置。如需更多相關訊息，請參閱軟件幫助相關內容。

*根據需要，可選S1步速傳感器。

用戶設置

在跑步心率錶中設置精確訊息，從而能夠得到你鍛鍊效果的準確反饋訊息。

在跑步心率錶上設置用戶訊息

選擇 *設置* > *用戶*



- *Weight*重量：如需更改單位，按住LIGHT(燈光)按鈕
- *Height*身高：如需更改單位，按住LIGHT(燈光)按鈕
- *Birthday*生日：dd=日, dd=月， yy=年
- *Sex*性別：e (男性)/Female (女性)
- *Activity*活動：最高/高/中等/低
- *Heart Rate*心率：最高心率、靜態心率
- *VO2max*：最大攝氧量

活動水平

活動水平是對長期身體活動水平的評估。選擇過去三個月中最佳描述總體身體活動量與強度的替代數據。

- **最高**：你至少每周5次參加重負荷身體運動，或者你運動鍛鍊是爲了競技目的。
- **高**：你至少每周3次參加重負荷身體運動，例如，你每周跑步10-40 公里/6-25英里或者每周花費2-4小時在強度相當的身體活動上。
- **中等**：你經常參加消遣體育運動，例如，你每周跑步5-10公里或者3-6英里或者每周花費1/2-2小時在強度相當的身體活動上，或者你的運動要求中等強度身體活動。
- **低**：你不經常參加程序化消遣體育或者重負荷身體活動，例如，你只進行輕鬆的走路或者只有少量運動會引起呼吸急促或者出汗。

在跑步心率錶中，這些數值用於計算你的能量消耗。

心率：HRmax最高心率、HRsit靜態心率

HRmax最高心率：根據你年齡預測的最高心率數值(220 - 年齡)用作默認值。手動設置你的最高心率如果你的最大心率在實驗室內測定，或者你自己在運動場所測試了最大心率。

HRsit靜態心率(安坐時的心率)：根據你年齡預測的HRsit靜態心率數值用作默認值。設置你的 HRsit靜態心率數值如果你已按照說明進行了測定。如需相關說明訊息，請參閱“安坐時的心率數值”。

最大攝氧量：VO2max

VO2max是你身體在最大運動負荷下的最大耗氧能力。最精確的方法用於測定VO2max在實驗室進行最大應力測試。如果你知道自己確切的臨床測試VO2max，在跑步心率錶上設置數值。否則，通過進行Polar健身訓練測試，測量相當的數值OwnIndex[個人有氧健康指數]。如需更多相關訊息，請參閱Polar健身訓練測試相關內容。

如果用戶設置發生更改，用戶設置更新顯示在顯示屏上。

你可以使用軟件，簡便地更改設置。如需更多相關訊息，請參閱軟件幫助相關內容。

一般設置

聲響

設置聲響級別

選擇 *設置 > 通用 > 聲響 > 音量 > 打開 / 關閉*

在運動中，音量設置控制按鈕控制聲響與活動聲響。這不會影響手錶或者目標運動區警報(TZ 警報)。

設置目標運動區警報打開/關閉

選擇 *設置 > 通用 > 聲響 > TZ 警報 > 打開/關閉*

當你的運動狀態在目標運動區外時，目標運動區警報會發出聲響，極限區會閃爍不停。如果音量已關閉，但是TZ 警報仍然處於打開狀態，則TZ 警報仍能夠發揮作用。

鍵鎖

設定鍵鎖設置

選擇 *設置 > 通用 > 鍵鎖 > 手動 / 自動*

鍵鎖防止錯誤按下按鈕

- **手動**：啓動手動鍵鎖。如需打開/關閉鍵鎖，至少按住LIGHT(燈光)按鈕1秒。
- **自動**：在定時模式下，當按鈕未被按下超過1分鐘後，鍵鎖被啓動。

單位

在跑步心率錶上設置所使用的單位

選擇 *設置 > 通用 > 單位 > kg/cm/km 或者 lb/ft/mi*

語言

選擇語言

選擇 *設置 > 通用 > 語言 > English [英語] / Deutsch [荷蘭語] / Español [西班牙語] / Français [法語]*

睡眠

啓動睡眠功能

選擇設置 > 通用 > 睡眠 > 啓動睡眠模式? > Yes(是)

當跑步心率錶長時間不使用時，啓動睡眠模式將有助於節省電池。在睡眠模式下，手錶警報仍然將發揮作用。

啓動跑步心率錶

按下任何按鈕 > *Turn display on?* (打開顯示屏?) > Yes(是) / No(否)

- Yes(是)：跑步心率錶處於啓動狀態。
- No(否)：跑步心率錶返回睡眠模式。

你可以使用軟件，簡便地更改設置。如需更多相關訊息，請參閱軟件幫助相關內容。

手錶設置



設置備忘錄來提醒你不同任務或者運動

選擇設置 > 手錶 > 備忘錄 > 增加新內容

- *Date*日期：輸入任務日期，dd=日，mm=月， yy=年。
- *Reminder time*備忘錄時間：輸入任務時間。
- *Alarm*警報：設置警報發聲時間，或者在任務開始前0分鐘/ 30分鐘/ 1小時。
- *Sound*聲響：選擇警報聲響 無聲/ 蜂鳴聲 / 正常。
- *Repeat*重覆：選擇備忘錄重覆次數，一次 / 每小時 / 每天 / 每周 / 每月 / 每年。
- *Exercise*運動：選擇與備忘錄連接的運動。當備忘錄起動後，跑步心率錶會將此運動設定為默認值。選擇NONE(無)，如果你不想將備忘錄與運動階段相連接。
- *Rename*重新命名：如需重命名備忘錄，選擇字母UP(向上)或者DOWN(向下)，確認請按OK按鈕。

你可以在跑步心率錶上設置7個備忘錄。

參閱處於活躍狀態的備忘錄並且對此進行更改。

選擇設置 > 手錶 > 備忘錄

選擇備忘錄查看，編輯，重命名或者刪除。

比賽項目倒數



在跑步心率錶上設置比賽項目倒數。

選擇設置 > 手錶 > 比賽項目

- *Event day* 比賽項目日期：dd=日，mm=月。
- *Rename*重新命名：如需重命名事件，選擇字母UP(向上)或者DOWN(向下)，確認請按OK按鈕。

更改比賽項目倒數

選擇設置 > 手錶 > 事件

你可以查看事件倒數，設置新的日期，重新命名或者刪除日期。

在定時模式，再次隱藏或者查看事件倒數，通過按住UP(向上)。

警報設置

在跑步心率錶上設置警報。

選擇 *設置 > 手錶 > 警報 > 關閉 / 一次 / 周一至周五 / 每天*

你可以在周一至周五或者每天設置警報。除運動模式外，警報會在所有模式發出報警聲響，聲音會持續1分鐘除非你按下STOP(停止)按鈕。手錶警報在睡眠模式下同樣發揮作用。即使你在通用設置下關閉了聲響，警報仍然會發出報警聲響。

如需讓警報延時10分鐘後響，按下UP(向上)或者DOWN(向下)按鈕或者OK按鈕：瞌睡顯示，瞌睡時間開始計數。如需中斷瞌睡階段以及警報模式，按下STOP(停止)按鈕。

如果電池符號出現在顯示屏上，則不能啟動警報功能。

時間

在跑步心率錶上設置第1時間

選擇 *設置 > 手錶 > 第1時間 > 24小時 / 12小時*

在跑步心率錶上設置第2時間

選擇 *設置 > 手錶 > 第2時間*

設置第1時間與第2時間之間的時間差異，單位小時。

時間區之間切換

選擇 *設置 > 手錶 > 時間區 > 第1時間 / 第2時間*

選擇時間區

在時間模式下，更改時間區，按住DOWN(向下)。數字2出現在顯示屏右下角，表示第2時間正在使用中。

日期

在跑步心率錶上設置日期

選擇 *設置 > 手錶 > 日期*

dd=日、mm=月、yy=年

你可以使用軟件，簡便地更改設置。如需更多相關訊息，請參閱軟件幫助相關內容。

在訓練期間對跑步心率錶進行個性化設置

在時間模式下，選擇 *OK* 按鈕 > *設置* > *顯示* > *編輯*

使用跑步心率錶或者軟件，對跑步心率錶顯示進行個性化設置，顯示你想看到的訊息。從軟件上下載的程序化運動有其自身顯示規定，無法進行更改。

如需更多關於顯示符號的訊息，請參閱“顯示的資料”。

選擇你想要更改的顯示，按下UP(向上)或者DOWN(向下)，然後按下OK按鈕。在閃爍的高行設置訊息，使用UP(向上)或者DOWN(向下)，然後按下OK按鈕。根據啓動功能，顯示不同訊息。如需更多相關訊息，請參閱功能設定。

重覆相同步驟，更改中間行與低行訊息。在訊息顯示在低行後，每個顯示均被命名。如需返回顯示默認設置，在行訊息閃爍時，按住LIGHT(燈光)按鈕。

在運動中更改顯示時，查看有幫助的文字：在時間模式下，選擇：
OK 按鈕 > *設置* > *顯示* > *標題*

快捷按鈕 (菜單捷徑)

在時間模式下，使用快捷按鈕能夠更改一些設置。

按住 *LIGHT*(燈光) 按鈕 > *Quick Menu* 菜單捷徑

- 鍵鎖
- 備忘錄
- 警報
- 時間區
- 睡眠

如需更多相關訊息，請參閱“第七部份：設置”。

第八部份：訓練程序計劃

查看程序計劃

使用Polar ProTrainer 5，你可以在跑步心率錶上建立並且下載個性化健身訓練程序。本章節內容包括，在你將程序計劃下載將跑步心率錶後，如何進行操縱與管理的基本說明。如需更多關於使用軟件建立程序化運動，跑步心率錶之間的訊息傳輸，訓練效果分析的訊息，請參閱Polar ProTrainer 5幫助相關內容。

程序下載後，2個特殊菜單將在跑步心率錶上產生，通過它們，你可以查看你的程序並且檢查你的每日時間表。滾動星期、天與運動訊息，使用UP(向上)或者DOWN(向下)。選擇星期與天，按下OK按鈕。



查看你的每周程序計劃

選擇程序計劃 > 星期查看



星期查看具有對你每周運動的概覽。白色條形圖表示計劃運動時間，黑色條形圖代表實際進行的運動時間。每周目標運動時間在條形圖下面顯示。

按住LIGHT(燈光)按鈕查看以下星期訊息：

- *Week info* 星期訊息：星期名稱與描述。
- *Targets* 目標：星期目標總結卡路里, 距離,* 以及持續時間。
- 運動區計劃時間：按下OK按鈕在運動區之間滾動，使用UP(向上)或者DOWN(向下)。
- *Result* 結果：星期結果總結。卡路里、距離*及持續時間。運動區實際運動時間：按下OK按鈕在運動區這間滾動，使用UP(向上)或者DOWN(向下)。
- *Reminder* 備忘錄：設置警報 (運動開始，運動前10分鐘，30分鐘或者1小時)然後設定聲明類型 (無聲，蜂鳴聲，正常)。
- *Program off* 程序計劃關閉：從跑步心率錶上清除程序計劃。

查看每日程序計劃



選擇 *程序* > *星期查看* > *每日查看*

選擇 *今天* > *運動查看*

每日查看能夠進行每日運動概覽。白色條形圖表示計劃運動時間，黑色條形圖代表實際進行的運動時間。每日目標運動時間在條形圖下面顯示。

按住LIGHT(燈光)按鈕查看每日附加訊息。

Targets目標：總結每日目標。卡路里、距離* 以及持續時間。

運動區計劃時間：按下OK按鈕在運動區之間滾動，使用UP(向上)或者DOWN(向下)。

Results結果：總結每日結果。卡路里、距離* 以及持續時間。運動區實際進行時間：按下OK按鈕在運動區之間滾動，使用UP(向上)或者DOWN(向下)。

查看每日運動



選擇 *程序* > *星期查看* > *每日查看* > *運動查看*

運動查看顯示以下訊息：運動名稱, 描述, 以及目標持續時間。

按住LIGHT(燈光)按鈕查看以下訊息：

Targets目標：總結健身訓練階段目標。卡路里, 距離*

以及持續時間
運動區計劃時間：按下OK按鈕在運動區之間滾動，使用UP(向上)或者DOWN(向下)。

Phases階段：健身訓練階段總結。

Sports profile 體育運動類型：查看所選體育運動類型名稱。如需更多相關訊息，請參閱軟件幫助相關內容。

Reminder備忘錄：設置備忘錄時間。

*根據需要，可選S1步速傳感器。

實施程序化運動

開始健身訓練

如果你已設置備忘錄，你的跑步心率錶將根據計劃與時間表日期，提醒你到時進行訓練。當備忘錄彈出時，按下OK按鈕，檢查計劃運動訊息。

開始每日運動

選擇今天 > 運動查看 > 按下OK按鈕 > 按下OK按鈕

選擇程序 > 星期查看 > 每日查看 > 運動查看 > 按下OK按鈕 > 按下OK按鈕

如需更多關於運動記錄訊息，請參閱“開始訓練”。跑步心率錶將在鍛鍊階段對你進行全程指導。

運動階段

以下是一個間歇運動舉例，該運動分為4個階段：

熱身 / P1：以最大心率55-65%的心率跑步10分鐘。

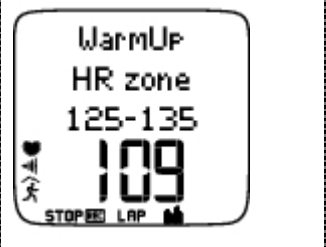
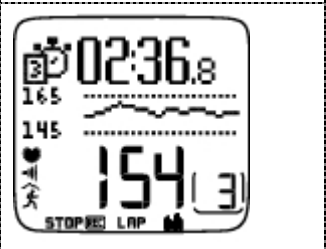
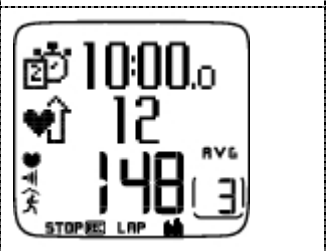
間歇 / P2：以3：30-4：00 分鐘/公里步幅，跑3公里。

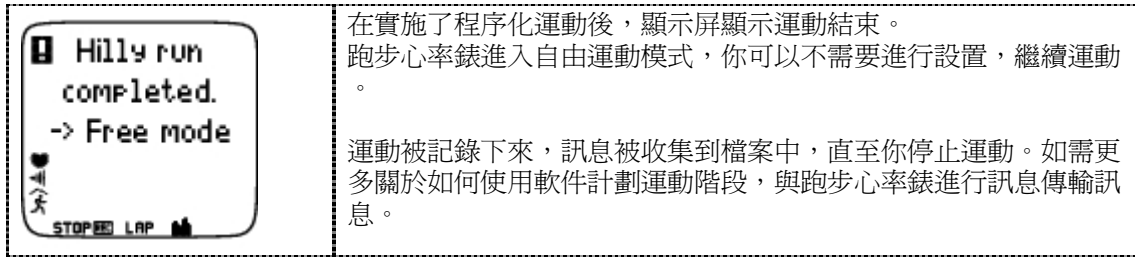
恢復 / P3：在3公里後，使你的心率下降至120 bpm。重覆階段2與階段3，各6次。

放鬆平靜 / P4：以5：00-6：00 分鐘/公里跑10分鐘。

查看運動過程

在運動過程中，你可以看到以下顯示類型：

	<p>每個階段開始時顯示為：</p> <ul style="list-style-type: none"> 階段名稱 運動區類型 運動區極限 剩餘重覆階段數量
	<p>在運動過程中，階段顯示：</p> <ul style="list-style-type: none"> 倒數定時器/距離*，計數定時器，當前階段數量 圖表形式的目標運動區(每10秒更新，顯示最後8分鐘訊息。) 心率 剩餘重覆 階段數量
	<p>每個階段以階段-結束顯示結束：</p> <ul style="list-style-type: none"> 階段持續時間或者距離* 心率差異(在階段過程中，你的心率上升或者下降了多少)或者平均速度/步幅 平均心率 結束階段數量



請參閱軟件幫助相關內容。

運動過程中的功能

你可以在程序化運動中，也可以在其他任何運動類型中，更改相同的設置。如需更多關於運動過程中不同功能的訊息，請參閱“訓練時的按鍵操作”。

程序化運動使用軟件中的體育運動類型設置。如果你在運動過程中更改跑步心率錶設置(例如，校準因數)，變更只適用於當前運動。下次當你開始相同的運動，跑步心率錶將使用在軟件中設定的體育運動類型設置。

圈數菜單

如需在程序運動中查看圈數菜單，按住 **OK** 按鈕。在選項之間滾動，使用 **UP** (向上) 或者 **DOWN** (向下) 然後，選擇 **OK** 按鈕。圈數菜單內容取決於你的運動。

End Phase 結束階段：結束當前階段，開始運動的下一階段。

Jump to 迅速轉換至：轉換至運動的任何其他階段。

Lock zone or Unlock Zone 鎖定運動區或者解鎖運動區：如果運動沒有預先設置目標運動區，可將你的心率或者速度/步幅* 鎖定在某一運動區。

查看運動結果

選擇 **檔案 > 鍛鍊日誌記錄**

在完成程序化運動後，你的健身訓練數據將會在檔案中儲存。如需更多相關訊息，請參閱“分析訓練”。

*根據需要，可選 **S1** 步速傳感器。

第九部份：測試

Polar健身訓練測試



Polar健身訓練測試™是在休息時，測量你有氧(心臟血管)健身訓練情況的簡便、安全、快速的方法。測試結果，Polar OwnIndex[個人有氧健康指數]可與最大攝氧量(VO₂最大相比)，該也是通衡量有氧訓練的指標。你的長期身體活動水平，心率，休息時心率變化率，性別，年齡，身高以及體重均會影響OwnIndex[運動]指數。Polar健身訓練測試適用於健康的成年人。

有氧運動即你的心血管系統如何將氧氣輸送到全身。有氧運動越好，表示你的心臟越強勁，效率越高。良好的有氧運動具有很多健康好處。例如，有助於降低高血壓、心血管疾病與中風的風險。如果你想提高你的有氧運動，通過需要進行6個星期的通常健身訓練，然後可以看到OwnIndex[個人有氧健康指數]有了明顯的變化。身體欠佳的人士甚至可以更快地看到進步。如果你的有氧運動越好，則你的OwnIndex[個人有氧健康指數]提高的量就越小。

使用大塊肌肉群的運動類型最能夠提高有氧運動效果。這些活動包括，跑步、騎車、划船、游泳、溜冰以及越野滑雪。

如需監控你的進步，可在最初2個星期中測量你的OwnIndex[個人有氧健康指數]以獲得基準數值，然後大約每月重覆一次測試。

使用Polar健身訓練測試，你也可以計算預測最大心率值(HRmax-p)。HRmax-p 分值預測你的個體最大心率比基於年齡的公式(220 - 年齡)更加準確。如需更多HRmax相關訊息，請參閱用戶設置內容。

要確保測試結果可靠，必須遵守以下基本要求：

- 你可以在任何地方進行測試 - 在家，在辦公室，在健身俱樂部 - 但是測試環境必須安靜。不要有干擾噪聲 (例如，電視，收音機或者電話) 以及其他與你說話的人。
- 在相同環境以及相同時間段進行測試。在測試前2-3小時，避免飽食或者吸煙。
- 在測試日或者測試前一日，避免重體力勞動，飲酒，或者食用藥物興奮劑。
- 你應當保持放鬆鎮靜。在測試開始前，躺下放鬆1-3分鐘。

測試前

配戴傳感器

如需更多相關訊息，請參閱“開始訓練”。

輸入用戶訊息

選擇 *設置 > 用戶*

如需進行Polar健身訓練測試，將你的個人用戶訊息與長期身體活動水平輸入用戶設置。

在預測最大心率中設置HRmax-p

如果你想獲得你的預測最大心率數值，打開 HRmax-p

選擇 *測試 > 健身訓練 > HRmax-p > 打開*

進行測試

選擇 *測試 > 健身訓練 > 開始 > 健身訓練躺下*

健身訓練測試在5秒後開始。箭頭表示測試正在進行中。保持放鬆，限制身體運動與其他人的交流。

如果你沒有在用戶設置中設置你的長期身體活動水平。設置你的個人活動水平顯示在顯示屏上。選擇最高、高、中等或者低。如需更多關於活動水平的訊息，請參閱“用戶設置”。

如果跑步心率錶未能在測試開始時或者測試中接收你的心率，則測試失敗，並且測試失敗，檢查wearlink[密碼心率傳輸帶]顯示在顯示屏上。檢查傳感器電極是否濕潤，紡織彈性帶是否緊貼皮膚，然後再次開始測試。

測試結束時，你會聽到2下蜂鳴聲。OwnIndex[個人有氧健康指數]以數值與水平估算顯示。如需更多關於估算訊息，請參閱“訓練水平分類內容”。

如需顯示你的預測最大心率數值，按下DOWN(向下)。按下OK按鈕退出。

更新至 VO2max ？

- 選擇Yes(是)將OwnIndex[指數]值儲存至用戶設置與健身訓練測試趨勢菜單。
- 只有當你知道實驗室測量VO2max值，並且其與超過1個健身訓練水平級別的OwnIndex[個人有氧健康指數]結果不同時，選擇No(否)。你的OwnIndex[個人有氧健康指數]值只在健身訓練測試趨勢菜單中儲存。如需更多相關訊息，請參閱“訓練測試趨勢”。

更新至HRmax ? (如果HRmax-p處於打開狀態)

- 選擇Yes(是)將數值儲存於用戶設置中。
- 選擇No(否)如果你不知道你的實驗室-測量HRmax。

你可以在任何時間停止測試，按下STOP(停止)按鈕。取消健身訓練測試顯示，持續數秒鐘。

在OwnIndex[個人有氧健康指數]與HRmax-p值儲存後，他們會被用於計量卡路里消耗量。

測試後

健身訓練水平分級

當比較你不同時段的個體數值與變化情況時，你的OwnIndex[個人有氧健康指數]就變得非常有意義了。OwnIndex[個人有氧健康指數]也可以基於性別與年齡進行解釋。在以下表格中查找你的OwnIndex[運動指指數]，將你的有氧運動與其他相同性別年齡人群的相比較。

頂尖運動員通常的OwnIndex[個人有氧健康指數]得分值為大於70 (男性) 以及 60 (女性)。奧林匹克-水平耐力的運動員能夠達到95分的高值。OwnIndex[個人有氧健康指數]在大塊肌肉群運動中的數值最高，例如跑步與越野滑雪運動。

年齡	性別	非常低	低	一般	中等	好	非常好	精英
20-24	男	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	女	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	男	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	女	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	男	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	女	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	男	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	女	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	男	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	女	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	男	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	女	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	男	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	女	<19	19-22	23-35	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	男	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	女	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	男	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
	女	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

該分類是基於對62項研究的文獻考察資料得出的，其中VO2max是對美國、加拿大以及歐洲7國的健康成年人進行直接測量後得出的。參考證明人：Shvartz E, Reibold RC。6-75歲男性與女性有氧運動標準：考察。航天環境醫學; 61：3-11, 1990.

健身訓練測試趨勢

選擇 *測試* > *健身訓練* > *趨勢*

在 Trend 趨勢菜單，你可以看到你的OwnIndex[個人有氧健康指數]是如何發展的。在顯示中，包含小於等於16個OwnIndex[個人有氧健康指數]以及相應的日期。當測試趨勢檔案飽和時，最老的結果會被自動刪除。

最新的測試日期、你的OwnIndex[個人有氧健康指數]結果圖表，以及最新OwnIndex[個人有氧健康指數]數值會顯示。滾動UP(向上)或者DOWN(向下)查看其他數值。

刪除OwnIndex[個人有氧健康指數]數值

選擇 *測試* > *健身訓練* > *趨勢*

選擇你希望刪除的數值，然後按住LIGHT(燈光)按鈕>刪除數值？No(否)/Yes(是)顯示在顯示屏上。確認使用OK按鈕。

使用軟件分析OwnIndex[個人有氧健康指數]結果

將測試結果下載到軟件能夠使你以多種方法分析結果，獲得更多關於你進步的詳細訊息。該軟件也能夠以圖表方式與先前的結果進行比較。

Polar OwnOptimizer[個人鍛鍊優化功能]TM



一般

成功的健身訓練要求短暫的過量運動負荷：較長的運動持續時間、較高的運動強度、或者是較高的總運動量。為避免出現嚴重過量訓練，在過量運動負荷後必須要安排足夠的恢復期。如果運動恢復的時間不夠充分，大運動量的訓練非但不會提高你的運動效果，相反還會導致你的效果下降。Polar OwnOptimizer [個人鍛鍊優化功能]簡便可靠的方法，能夠測定你的健身訓練程序計劃是否有助於優化運動效果。Polar OwnOptimizer[個人鍛鍊優化功能] 適用於健康的成年人。

Polar OwnOptimizer[個人鍛鍊優化功能] 改進了傳統上用來探測過度訓練的直立測試方法對於經常參加體育運動（每周至少三次）的人士來說，它是一個嵌在跑步心率錶中的理想工具，它可以幫助你提高健身效果或者實現期望的比賽目標。該特性是基於直立測試（由放鬆休息狀態站立起來）中測量出的心率與心率變化率。OwnOptimizer[個人鍛鍊優化功能]能夠幫助你在運動期間優化平衡訓練負荷，從而提高訓練效果，避免發生長期的訓練量不足或者過度訓練。Polar OwnOptimizer[個人鍛鍊優化功能]以長期定期測量的5個心率參數為基礎。其中2個參數為休息狀態測量值，1個參數為保持站勢時的測量值，另外2個參數則為起立時的測量值。每次當你進行測試時，心率錶都會記錄下心率值，並將它與上次記錄的數值做比較。

測試前

基準測試

當你首次使用OwnOptimizer[個人鍛鍊優化功能]時，你應當在2周時間內進行6次基準測試，以測定自己的個人基準數值。這些基準測量應當在傳統基本訓練的2周內完成，而不是在大運動量的訓練星期中進行。基準測量應當包括訓練結束後與運動恢復後的測試。

監控OwnOptimizer[個人鍛鍊優化功能]數值

完成基準測試後，你應當每周繼續進行2-3次的測試。請你每周在運動恢復與大運動量訓練（或者連續幾天的高強度訓練）後的次日早晨進行自我測試。在一天正常訓練結束後，你也可以選擇進行第三次測試。在停止訓練或者不規律訓練期間，OwnOptimizer[個人鍛鍊優化功能]可能無法提供可靠的訊息。如果你中止鍛鍊時間達14天或者更久，你應當重新進行基準測試。

進行測試

為獲得最為可靠的結果，每次測試都應當在標準化或者相同的環境中進行。建議你在早餐前進行測試。

必須符合以下基本要求：

- 配戴傳感器。
- 如需更多相關訊息，請參閱“開始訓練”。
- 你應當保持放鬆鎮靜。
- 你可以保持放鬆坐姿或是躺在床上。每次進行測試時，你的身體姿勢應當保持一致。

- 你可以在任何地方進行測試 - 在家，在辦公室，在健身俱樂部 - 但是測試環境必須安靜。不要有干擾噪聲(例如，電視，收音機或者電話)以及其他與你說話的人。
- 在測試前2-3小時，避免進餐、喝酒或者吸煙。

進行測試

選擇 **測試** > **Optimizer**[優化功能] > **開始** > **優化功能躺下**

箭頭表示測試正在進行中。在持續3分鐘的第一階段測試中，不要移動身體。

3分鐘後，心率錶會發出蜂鳴聲。**Optimizer**[優化功能]起立顯示在顯示屏上。起立並保持站立姿勢3分鐘。

3分鐘後，心率錶會再次發出蜂鳴聲，測試結束。

數字與單詞表示的測試結果會顯示在顯示屏上。按下**DOWN**(向下)在躺下狀態下查看平均心率(bpm) (**Hrrest**)，在起立時的最高心率(**Hrpeak**)，以及在站立時的平均心率 (**HRstand**)。

你可以在任何階段中止測試，按下**STOP**(停止)按鈕。**Optimizer**[優化功能]測試取消顯示在顯示屏上。

如果跑步心率錶不能接收心率訊號訊息，測試失敗。檢查**wearlink**[密碼心率傳輸帶]顯示在顯示屏上。在這種情況下，你應當檢查傳感器電極是否濕潤，紡織彈性帶是否緊貼皮膚。

測試後

如何解讀測試結果

心率錶將計算5個基於心率與心率變化率的參數。通過與你先前測試結果的比較，計算出**OwnOptimizer**[個人鍛鍊優化功能]數值。你健身訓練狀態的文字說明將顯示在心率錶的顯示屏上。具體說明定義如下：

恢復良好 (1)

你的心率低於平均水平。這表明，你恢復得很好。你可以繼續進行健身訓練，包括高強度運動。

正常狀態 (2)

你的心率處於正常水平。你可以繼續進行健身訓練，包括進行低強度與高強度相結合的運動，其中包括恢復天數。

健身訓練影響 (3)

你的心率高於平均水平。你可能在先前進行了高強度運動。你有2種選擇：1) 休息或者進行1天或者2天的低強度運動 或者 2) 繼續進行1天或者2天的高強度運動，然後充分恢復。其他因素如發燒初期或者流感侵襲也會導致同樣的結果。

平穩狀態 (4)

你的心率已在相當長時間內維持在正常水平。有效健身訓練要求高強度健身訓練與良好的恢復，而這必然會引起你的心率變化。OwnOptimizer[個人鍛鍊優化功能]測試結果表明你有一段時間沒有進行過高強度運動，或者沒有充分地進行恢復。在休息一天或者進行了一天的低強度運動後，請再次進行測試。如果恢復有效，你的測試結果將顯示“恢復良好”。

停滯狀態 (5)

你的心率仍然在長時間內維持在正常水平。測試結果表明你的訓練強度還不足以很理想地提高運動效果。為有效改善你的身體狀態，你應該在健身計劃中包括運動強度更大、持續時間更長的運動訓練。

在運動量健身訓練 (6)

你的心率幾次均高於平均水平。你可能有意加大了訓練強度。測試結果表明訓練超負荷，現在你必須充分地恢復。為監控恢復情況，請你在休息1天或2天後，或者進行1/2天低強度運動後，再次進行測試。

訓練過度 (7)

你的OwnOptimizer[個人鍛鍊優化功能]測試結果表明，你進行了為期數天或者數周的極高強度訓練。你的心率一直維持在高水平。這嚴重表明，你必須進行一段時間的完全恢復。你進行高強度運動的時間越長，運動恢復所需時間就越久。在至少恢復2天後，再次進行測試。

交感神經性訓練過度 (8)

你的OwnOptimizer[個人鍛鍊優化功能]測試結果表明，你進行了為期數天或者數周的高強度訓練，並且沒有進行充分的恢復。這導致你處於過度訓練的狀態。要返回正常訓練狀態，需要有經過仔細安排的恢復時間。在恢復後，每周進行2-3次OwnOptimizer[個人鍛鍊優化功能] 測試。

副交感神經性訓練過度 (9)

你的心率處於低水平，通常人們認為這是恢復良好的訊號。然而，其他參數顯示這是副交感神經性訓練過度的表現。你可能進行了長時間大運動量訓練，而恢復的確不夠充分。檢查是否有其他過度訓練的訊號，例如，效果下降、疲勞增加、情緒波動、睡眠問題、持續肌肉酸疼，和/或有筋疲力盡或者疲倦感覺。你也可能受到了其他壓力的影響。

通常而言，副交感神經性訓練過度是由於長時間的高強度運動引起的。為從副交感神經性訓練過度狀態中恢復過來，你必須使身體完全恢復平衡狀態。恢復可能需要數周時間。在絕大多數恢復期間，你不應當進行運動，而應當進行充分休息。你可進行幾天強度較低、時間較短的有氧運動，偶爾包括短時間、高強度訓練。

你也可考慮進行非主要運動的體育項目。但是，它必須是你所熟悉並且感覺舒服的運動項目。通過每周進行2-3次OwnOptimizer[個人鍛鍊優化功能]測試，對你的恢復進行監控。如果你感覺身體已恢復平衡，並且好幾次的測試結果都顯示為“正常狀態”或者“恢復良好”，你可考慮繼續進行健身訓練。當你再次開始健身訓練時，應當使用新的基準測量進行新一輪測試周期。

在完全改變健身訓練計劃之前，請考慮OwnOptimizer[個人鍛鍊優化功能]測試結果，主觀感受以及可能出現的任何身體徵兆。如果對測試的標準化環境沒有把握，應當重覆進行OwnOptimizer[個人鍛鍊優化功能]測試。個人測試結果會受到多種外界因素影響，例如：精神壓力、潛在疾病、訓練環境改變（溫度、海拔）等等。當你開始新階段健身訓練，你應該至少每年更新一次基準測試的計算數值。

OwnOptimizer[個人鍛鍊優化功能]趨勢

選擇 *測試* > *優化功能* > *趨勢*

查看OwnOptimizer[個人鍛鍊優化功能]數值在趨勢菜單中是如何發展的。其中包括你最近16個OwnOptimizer[個人鍛鍊優化功能]數值以及記錄結果的日期。當趨勢檔案飽和時，最新結果會自動代替最老的結果。

顯示最近測試日期、結果圖表趨勢以及最新數值。按下OK按鈕，查看測試結果文字說明。滾動UP(向上)或者DOWN(向下)，查看其他數值。

刪除OwnOptimizer[個人鍛鍊優化功能]數值。

選擇 *測試* > *優化功能* > *趨勢*

選擇數值，然後按住 LIGHT(燈光)按鈕。刪除數值？No(否)/Yes(是)顯示在顯示屏上。確認使用OK按鈕。

重新設置趨勢檔案

選擇 *測試* > *優化功能* > *重新設置*

你可以重新設置OwnOptimizer[個人鍛鍊優化功能]測試期。所有測試結果將從存儲器中刪除。當在365-day測試期後或者30天內第一次進行測試，*Reset test period?* (重新設置測試期?)顯示在顯示屏上。

使用軟件，分析測試結果

將測試結果下載到軟件能夠使你以多種方法分析結果，獲得更多關於你進步的詳細訊息。該軟件也能夠以圖表方式與先前的結果進行比較。

第十部份：背景訊息

Polar 運動區

Polar 運動區使以心率為基礎健身訓練的有效性進行了新的水平。健身訓練分為以最大心率百分比為基礎的5個運動區。使用運動區，你可以簡便選擇並且監控健身訓練強度。

目標心率區	強度%佔最高心跳率比例	訓練持續時間實例	訓練成果
最高強度 	90 – 100%	0 – 2 分鐘	益處：呼吸與肌肉最大消耗或者接近最大消耗程度。 感覺為：呼吸與肌肉時感到非常疲勞。 建議應用範圍：富有經驗，非常專業的跑步者。只在短跑事件最後準備階段有短時間間歇。
高強度 	80 – 90%	2 – 10 分鐘	益處：提高接受高強度運動的能力。 感覺為：導致肌肉疲勞與呼吸急促。 建議應用範圍：全年進行不同長度健身訓練的有經驗的跑步者。在競賽季節顯得更為重要。
中等強度 	70 – 80%	10 – 40 分鐘	益處：提高通用健身訓練步幅，更容易接受使中等強度訓練，提高訓練效率。 感覺為：穩步控制的快速呼吸。 建議應用範圍：準備比賽或者期望提高運動效果，尤其是半程與全程馬拉松賽跑健身訓練的跑步者。
低強度 	60 – 70%	40 – 80 分鐘	益處：提高通用基準訓練，提高恢復，促進新陳代謝。 感覺為：舒適輕鬆，肌肉與心血管負荷低。 建議應用範圍：所有參加長期基準健身訓練，以及在比賽季節進行恢復運動的人士。
最低強度 	50 – 60%	20 – 40 分鐘	益處：幫助熱身，放鬆，協助恢復。 感覺為：非常放鬆，幾乎沒有疲勞。 建議應用範圍：適用於整個健身訓練期間的恢復與放鬆運動。

運動區1為強度很低。主要健身訓練原則是，不僅在健身訓練中，而且在恢復訓練後，使成績水平提高。你可以通過很輕強度的健身訓練，加速恢復過程。

運動區2為耐力健身訓練，是任何健身訓練計劃的重要組成部分。本運動區的跑步階段是簡單的無氧訓練。本運動區內的長時間輕度健身訓練，可導致有效能量消耗。進步需要堅持。

有氧能力在**運動區3**得到增強。健身訓練強度比運動區1與運動區2的要高，但是仍然大部分是有氧的。運動區3中的健身訓練可能，例如，包括帶有恢復活動的間歇運動。本運動區的跑步尤其對提高心臟與骨骼肌肉的血液循環效率。

如果你的目標是在挖掘最高競技潛能，那麼你需要在**運動區4**與**運動區5**進行訓練。在這些運動區，你進行無氧跑步，間歇時間為10分鐘之內。間歇時間越短，運動強度越高。間歇運動之間進行充分恢復是十分重要的。運動區4與運動區5的健身訓練模式設計為產生峰值效果。

Polar運動區可以進行個性化設置，使用實驗室測量的HRmax數值，或者進行運動場所測試，由你親自測量數值。在一個運動區中跑步時，應當盡力利用整個運動區。運動區中部是一個良好的目標，但是沒有必要使你的心率一直保持在這一水平。心率會逐漸調整，適應健身訓練強度。例如，當從運動區1跨越至運動區3時，循環繫統與心率將會在3-5分鐘內調整。

心率對運動強度的反應取決於相關因素，如身體適應、恢復以及環境因素。必須注意主觀疲勞感覺，並且相應對健身訓練計劃做出調整。利用運動區的簡便方法是制定你的目標心率區。

如需更多相關說明訊息，請參閱“計劃你的訓練”。

運動後，運動持續時間在運動區中顯示。訪問Weely(每周)顯示訊息，查看你所進行鍛鍊的運動區，以及在每一運動區所花費的持續時間。

Polar ProTrainer 5提供多達10運動區，能夠更好服務於你的健身訓練需求與心率儲備要求。

OwnZone(個人運動心率區) 健身訓練

OwnZone(個人運動心率區)跑步心率錶能夠自動測定個體安全運動強度運動區：你的OwnZone(個人運動心率區)。Polar OwnZone(個人運動心率區)具有獨特功能，能夠測定你個人有氧健身訓練運動區。該功能從熱身運動開始進行指導，完全考慮了你目前的身體與精神狀況。對於絕大多數成年人來說，OwnZone(個人運動心率區)相應為最大心率的65-85%。

OwnZone(個人運動心率區)能夠在熱身運動(如走路、慢跑或者做其他運動)階段，花費1-5分鐘時間測定。其理念是開始運動時，運動緩慢且強度較低，然後逐漸提高運動強度與心率。OwnZone(個人運動心率區)適用於健康人群使用。有些健康狀況可能導致以心率變化為基礎的OwnZone(個人運動心率區)測定失敗。這些狀況包括高血壓、心律不正以及某些藥物治療。

傾聽並且分析你在體育運動過程中身體發出的訊號是獲得健康的重要組成部分。由於熱身運動與其他類型的運動不同，你的身體與精神狀態也可能每天不同(由於壓力或者疾病)，因此對每個運動階段使用OwnZone(個人運動心率區)功能能夠保證適用特定運動類型與日期的最爲有效的心率目標運動區。

最高心率

最高心率(HRmax)是在最大體力負荷下的最高心跳每分鐘(bpm)。這是因人而異的，取決於年齡、遺傳因素以及身體適應水平。也可能根據不同的體育類型而有所不同。HRmax用於表示運動強度。

測定最高心率

你的HRmax可以通過多種方法進行測定。

- 最準確的方法是，你的HRmax進行臨床測量，通常是在心臟病專家或者運動生理學家的監控下，進行最大負荷的踏車或者自行車強度測試。
- 你也可以通過其他方法測定你的HRmax通過健身訓練伙伴進行運動現場測試。
- 你通過Polar健身訓練測試，取得HRmax -p分數，預測你的HRmax
- HRmax也可以通過通常使用的公式進行估算： $220 - \text{年齡}$ ，儘管研究顯示該方法不是很準確，尤其對於年紀大的或者已多年不進行鍛鍊的人士。

如果你在最近幾周進行了一些高強度的健身訓練，並且知道你能夠安全達到最高心率，你可以自己進行測試，測定你的HRmax。建議在測試時，有健身訓練伙伴相伴。如果你對此尚不能確定，在進行測試之前，應當向你的醫生進行諮詢。

以下是一個簡單測試的舉例。

第1步：在平坦表面進行15分鐘的熱身運動，達到你通常的訓練步幅。

第2步：選擇一個需要超過2分鐘時間攀登的小山或者樓梯。一次跑上小山或者樓梯，採用你能夠保持20分鐘的最大步幅。從小山或者樓梯返回基地。

第3步：再次跑上小山或者樓梯，採用你能夠保持3公里的最大步幅。

注意你的最高心率。你的最大值大約比你注意到的數值高10次。

第4步：從小山上返回，允許你的心率下降30-40次每分鐘。

第5步：再次跑上小山或者樓梯，採用你只能夠保持1分鐘的最大步幅。試圖在半路上跑上小山或者樓梯。注意你的最高心率。這將與你的最高心率相近。使用這一數值作為你的最高心率來設置健身訓練運動區。

第6步：確保你進行良好的放鬆，至少要有10分鐘。

安坐時的心率值

靜坐心率HR_{sit}是你處在完全靜止狀態時的平均心率(即坐位)。如需方便測定HR_{sit}，戴上傳感器，坐下，不要進行任何身體活動。如需進行更加精確的測量，重覆這一程序數次，然後計算你的平均值。

Polar 跑步指數

跑步指數是監控運動效果變化的簡便方法。運動效果(你在給定步幅的跑步速度/方便性)受到有氧健康(VO₂max)與運動效率(你身體的跑步效率)的直接影響。跑步指數是對這一影響的測量。通過長時間記錄你的跑步指數，你可以對運動進步進行監控。運動提高意味著，跑給定步幅更加省力，或者在同樣出力水平，步幅更快。跑步指數特性對此運動提高進行計算。跑步指數也給出你的跑步運動效果每日訊息，該訊息可能每天不同。

跑步指數益處：

- 強調良好訓練階段與休息日的積極作用。
- 監控不同心率水平的健身與運動效果-不僅只監控最大運動效果。
- 你可以通過比較不同訓練的跑步指數來測定你的最佳跑步速度。
- 強調通過更好的跑步技巧與健身水平取得的進步。

跑步指數在每項記錄心率與步速傳感器*訊號的運動中進行計算，必須符合以下要求：

- 速度應當為6公里/小時 / 3,75英里或者更快，持續時間至少為12分鐘。
- 心率應當高於40%HR_{max}。

確保步速傳感器已校準。當你開始記錄運動階段時，校準開始。在運動階段中，你可以停止一次，例如在交通訊號燈前停止，這不會中斷計算。

結束時，跑步心率錶顯示跑步指數，並且將結果儲存在檔案中。將你的結果與下表比較。使用軟件，你可以監控分析你在不同時間與不同跑步速度上的跑步指數進步情況。或者比較不同運動階段的數值，並且進行短期與長期分析。

短期分析

跑步指數	運動效果水平
< 30	很差
31-37	差
38-44	一般
45-51	平均
52-58	良好
59-65	很好
> 65	優秀

由於跑步情況(例如地面、小山、風力、溫度)不同，每天跑步指數可能有所不同。

長期分析

單一跑步指數能夠形成趨勢，預測你將能夠成功跑完一定距離。

以下表格估算跑步者在最大負荷下，達到一定距離所需要的持續時間。使用你的長期跑步指數平均值來解釋該表格。當取得跑步指數數值的速度與跑步情況與目標運動效果相近時，預測最為準確。

跑步指數	Cooper測試 (米)	5 公里 (小時:分:秒)	10 公里 (小時:分:秒)	21,098 公里 (小時:分:秒)	42,195 公里 (小時:分:秒)
36	1900	0:37:30	1:16:00	2:45:00	5:45:00
38	2000	0:35:00	1:11:30	2:34:00	5:20:00
40	2100	0:32:30	1:06:30	2:24:00	5:00:00
42	2200	0:30:45	1:03:00	2:16:00	4:45:00
44	2300	0:29:00	0:59:30	2:09:00	4:30:00
46	2400	0:28:00	0:57:30	2:04:00	4:20:00
48	2500	0:26:45	0:55:00	1:59:00	4:10:00
50	2600	0:25:30	0:52:30	1:54:00	4:00:00
52	2700	0:24:15	0:50:00	1:49:00	3:50:00
54	2850	0:23:15	0:48:00	1:44:00	3:40:00
56	2950	0:22:15	0:46:00	1:40:00	3:32:00
58	3100	0:21:15	0:44:00	1:36:00	3:25:00
60	3200	0:20:30	0:42:30	1:33:00	3:18:00
62	3300	0:19:30	0:40:30	1:29:00	3:10:00
64	3400	0:19:00	0:39:30	1:26:00	3:05:00
66	3500	0:18:30	0:38:30	1:24:00	3:00:00
68	3650	0:17:45	0:37:00	1:21:00	2:55:00
70	3750	0:17:15	0:36:00	1:19:00	2:50:00
72	3900	0:16:30	0:34:30	1:16:00	2:45:00
74	4000	0:16:00	0:33:30	1:14:00	2:40:00
76	4100	0:15:30	0:32:30	1:12:00	2:35:00
78	4200	0:15:15	0:32:00	1:10:00	2:30:00

*根據需要，可選S1步速傳感器。

必須提醒你注意，除了良好的跑步指數，最大跑步運動效果需要良好的準備，理想的跑步條件，速度，耐力與勇氣。健身訓練的數量、質量以及天賦也會起到作用。

Polar 圖書館

如需更多提高跑步的專業知識，可瀏覽Polar 圖書館 <http://articles.polar.fi>。

第十一部份：客戶服務訊息

保養與維修

保養說明

與其他電子設備一樣，Polar跑步心率錶應當經常保養。以下建議將幫助你履行質量保持義務，長年享受產品帶來的樂趣。

在使用後，應當將傳感器從心率傳輸帶上卸下。使用中性肥皂水溶液對連接器進行清洗。用毛巾擦乾。禁止使用酒精或者任何磨損材料(鋼絲棉或者清潔化學物質)。

在每次使用後，用水對傳感器心率傳輸帶進行清洗。如果你每周使用心率傳輸帶超過三次，則至少應當每三個星期將心率傳輸帶在40°C / 104°F水溫的洗衣機中進行清洗。使用洗衣袋。切勿浸泡並且使用帶有漂白劑或者衣物柔順劑的清潔劑。切勿對心率傳輸帶進行乾洗或者漂白。

在對心率傳輸帶進行長期儲存前，以及在高氯含量的游泳池中使用後，必須進行清洗。切勿對心率傳輸帶進行脫水乾爽或者熨燙。**禁止將連接器放入洗衣機或者乾爽機中！**

心率傳輸帶與連接器應當分開進行乾爽與儲存。將你的跑步心率錶, 傳感器與步速傳感器放置在陰涼乾爽的場所。切勿將它們放置於潮濕環境中、密閉材料(塑料袋或者運動包)或者導電材料(盒毛巾)中。不要將步速傳感器浸在水中。切勿長時間受陽光直接照射。

運行溫度為：-10 °C 至 +50 °C / +14 °F 至 +122 °F.

售後服務

在二年質保/保證期內，如果對產品有任何服務需要，我們建議你聯絡經過授權的Polar客戶服務中心。對於由未經Polar Electro授權的客戶服務所直接或間接損壞不屬於質保範圍。如需更多相關訊息，請參閱“Polar國際保養”。

更換電池

如需親自更換跑步心率錶，傳感器與步速傳感器*電池，必須仔細按照開始指導中的安裝步速傳感器電池說明進行。所有電池均以相同方法進行更換。如需更多步速傳感器*電池更換相關訊息，請參閱“安裝步速傳感器電池”。所有電池均以同一方法更換。

如果你將讓Polar來更換電池，請與經過授權的Polar客戶服務中心聯絡。在更換電池後，服務中心會對傳感器進行測試。

過量使用背光照明，會使跑步心率錶電池快速消耗。在寒冷條件下，會出現低電量指示符號，當回到溫暖環境後，該符號會消失。為確保電池蓋達到最大使用壽命，應當只有在更換電池時才打開電池蓋。在更換電池時，確保密封圈沒有受到損傷，如果發現損傷，應當更換新的密封圈。在Polar零售商與經過授權的Polar客戶服務中心，有電池組與密封圈出售。在美國與加拿大，密封圈只有在經過授權的Polar客戶服務中心銷售。

電池應當遠離兒童存放。如果發生電池吞入，請立即就醫。電池應當按照當地規定進行處理。

*根據需要，可選S1步速傳感器。

預防

預防訓練中出現的干擾

電磁干擾與運動設備

干擾現象可能在高壓電力線、交通訊號燈、電氣鐵路架空線、電氣巴士或者有軌電車、電視、汽車發動機、自行車電腦、電動訓練設備、移動電話附近或者當你穿過電子安全門時會出現。為避免發生錯誤讀數，產品應當遠離可能的干擾源。

帶有電子或者電氣構件如LED顯示屏、發動機以及電氣制動的訓練設備可能導致干擾雜散訊號。要解決這些問題，請按照以下步驟試嘗試：

- 將傳感從胸部取下，使用你原先使用的訓練設備。
- 將跑步心率錶四處擺動，直到找到一個無雜散讀數或者無心跳符號閃爍的場所。設備顯示板正前方的干擾通常最嚴重，而顯示板左右側相對較少受到干擾。
- 將傳感器放回胸部，盡可能將跑步心率錶放在無干擾區域。

如果跑步心率錶仍然無法與鍛鍊設備配合工作，則可能是由於無線心率測試受到太強的電氣干擾。

在水用使用RS400心率錶

RS400心率錶是防水的。但是不能在水中進行心率監測。你可以在水中把心率錶當作一般手錶使用，但他不是一個潛水的工具。為了保障防水功能，請勿在水中按動心率錶的按鈕。如在大雨下使用RS400心率錶也有可能影響心率監測。

如何在鍛鍊時盡可能降低風險

鍛鍊時可能包含一些風險。在開始實施鍛鍊計劃之前，建議你首先回答下列關於你身體健康狀態的問題。如果你給予其中任何一個問題肯定的回答，我們建議你在開始鍛鍊之前，首先向醫生諮詢。

- 在過去五年內，你從未進行過體育鍛鍊嗎？
- 你是否患有高血壓或者高膽固醇嗎？
- 你是否正在接受高血壓或者心臟病的藥物治療嗎？

- 你是否有呼吸道疾病病史？
- 你是否有其他疾病症狀？
- 你是否大病初愈或者剛接受過藥物治療？
- 你是否使用心臟起搏器或者其他植入體內的電子裝置？
- 你是否吸煙？
- 你是否已懷有身孕？

請注意，除鍛鍊強度外，心率還會受心臟、血壓、心理狀態、哮喘、呼吸道藥物以及能量飲料、酒精與尼古丁的影響。你必須十分留意鍛鍊時的身體反應。如果在運動時，你突然感到疼痛或者過度疲勞，建議你停止運動，或者降低運動強度，繼續鍛鍊。

對於使用心臟起搏器、電擊去纖顫器或者其他體內植入電子裝置的人士請注意。有心臟起搏器的人士若有使用Polar跑步心率錶，風險自負。在開始使用之前，我們一貫建議你在醫生的指導下進行運動最大負荷測試。該測試的目的是，確保同時使用心臟起搏器與Polar跑步心率錶的安全性與可靠性。

如果你對任何與皮膚接觸的物質都會產生過敏，或者你懷疑由於使用我們的產品而導致了過敏反應，請查閱技術規範說明中列出的材料物質。為了避免任何因傳感器而引起的皮膚反應，你可以將它配戴在襯衫外面，但必須將與電極接觸部分的襯衫充分濕潤，以確保其正常工作。

你的安全對我們來說至關重要。Polar s3步速傳感器的形狀設計為盡可能減少被其他東西勾絆的可能。在任何情況下，舉例來說，使用步速傳感器/Polar S3步速傳感器穿越矮灌木叢時，還是要小心謹慎。

由於濕氣與劇烈磨擦的綜合作用，傳感器的表面可能產生褪色現象，並且可能將此顏色染到淺色衣物上。如果你在皮膚上使用驅蟲劑，你必須確保驅蟲劑不會與傳感器發生接觸。

*根據需要，可選S1步速傳感器。

技術規範

心率錶

心率錶為1級激光產品	
電池壽命：	平均可使用1年(1小時/天，7天/周)
電池型號：	CR2032
電池密封圈：	O型圈子 20,0 x 1,1, 硅酮材料
運行溫度：	-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F
腕帶與扣環	聚氨酯、不銹鋼
後蓋：	聚酰胺、不銹鋼符合歐盟法令94/27EU及其修訂1999/C 205/05關於可能直接或者與皮膚發生長期接觸產品的鎳排放規定。
手錶測量精確度：	在25 °C / 77 °F溫度條件下，小於 ±0,5 秒 / 天
心率錶測量精確度：	± 1% 或者 1次/分鐘，以數值較大者為準。穩定狀態下適用的精確度。
心率測量範圍：	15-240
速度顯示範圍：	步速傳感器：0-29,5 公里/小時 或者 0-18,3 英里每小時

心率錶極限值

最大檔案數量：	99
最長記錄時間：	99 小時 59 分鐘 59 秒
最大圈數：	99
1號鞋總距離：	999 999 公里 / 621370 英里
2號鞋總距離：	999 999 公里 / 621370 英里
總距離：	999 999 公里 / 621370 英里
總時間：	9999小時 59分鐘 59秒
總卡路里	999 999 千卡路里
總運動計數：	9999

心率傳輸器

WearLink 31 密碼心率傳輸帶電池壽命：	平均可使用2年(1小時/天，7天/周)
電池型號：	CR2025
電池密封圈：	O型圈 20,0 x 1,0, 硅酮材料
運行溫度：	- 10 °C 至 +40 °C / 14 °F 至 104 °F
準確度	±3%或在校準後更準確，上述數據以適用於穩定的情況下

Polar WebLink 使用通訊方式，Polar ProTrainer 5™

系統要求：	PC
	Windows® 2000/XP (32比特)
	IrDA紅外線兼容端口 (外部IrDA紅外線設備或者內部IR端口)
	此外，安裝此軟件，你的個人電腦必須配有Pentium II 200MHz或者更快的處理器，SVGA或者更高分辨率的顯示器，50MB硬盤空間以及CD-ROM驅動器。

Polar 跑步心率錶能夠顯示生理緊張與運動強度水平。在使用步速傳感器時，它能夠顯示速度與距離性能指標與測量值。無其他指定用途。Polar跑步心率錶不應當被用於具有專業或者工業精確度要求的環境測量。

此外，不應當使用本產品進行空中或者水下作業測量。防水性能Polar產品的防水性能按照國際標準ISO2281進行測試。根據防水性能，產品分為三類。請檢查你的Polar產品背面防水性分類，然後與下表進行比較。請注意，此類定義並不一定適用於其他製造商的产品。

錶殼後標識	水滴、汗水、雨水等	沐浴與游泳	帶通氣管的薄服潛水\ (無氧氣筒)	SCUBA潛水 (帶氧氣筒)	防水特性
防水	x				水滴、雨滴等
防水 50m	x	x			至少可進行沐浴與游泳*。
防水 100m	x	x	x		可經常在水中使用，但是SCUBA潛水除外。

*這些特性也同樣適用於Polar wearlink[密碼心率傳輸帶] 31與Polar WearLink密碼心率傳輸帶W.I.N.D.產品。傳感器標記防水30米。

常見問題解答

如果……我該怎麼辦？

…電池符號與Battery Low(低電池)顯示？

低電量顯示通常是電池過期的第一個訊號。但是，在寒冷條件下，也會出現低電池訊號。當你回到正常溫度條件後，該符號會立即消失。當該符號出現時，跑步心率錶會發出聲響，自動解除背光。如需更多關於更換電池訊息，請參閱“保養及維修”。

…我不知道處於菜單的哪個環節？

按住STOP(停止)按鈕直至日時顯示在顯示屏上。

…按任何按鈕均無反應？

重新設置跑步心率錶，同時按下所有按鈕，持續2秒鐘，直到出現數字顯示。按下任何按鈕，在重新設置後，在基本設置中設置時間與日期。所有其他設置被儲存。通過按住STOP(停止)按鈕，跳過其他設置。

…心率讀數失常，極高或者顯示無(00)？

- 確保跑步心率錶與傳感器的距離不超過1米/ 3英尺。
- 確保傳感器心率傳輸帶在運動過程中沒有鬆動。
- 確保紡織電極在運動服中緊貼皮膚。
- 確保傳感器 /運動服電極經過濕潤處理。
- 確保傳感器 / 運動服乾淨。
- 確保在1米/3英尺距離內無其他心率傳感器。
- 強電磁訊號會導致讀數錯誤。
- 如需更多相關訊息，請參閱“預防”。
- 如果心率錶從干擾源移開後，仍然出現錯誤讀數，則放緩運動速度，手動檢查脈搏。如果你感到顯示讀數高，你可能發生了心律不正。絕大多數心律不正並不嚴重，但最好向你的醫生進行諮詢。
- 心臟病症可能改變你的ECG[心電圖]波形。在這種情況下，向你的醫生進行諮詢。

…Memory full顯示存儲器已滿？

在運動過程中，如果你已記錄99圈或者如果已無運動儲存空間時，該訊息會顯示。在這種情況下，停止運動，將運動檔案從跑步心率錶傳輸到Polar ProTrainer5上。然後將它們從跑步心率錶上刪除。

…Check WearLink!(檢查wearlink[密碼心率傳輸帶]!)顯示，跑步心率錶不能找到心率訊號？

- 確保跑步心率錶與傳感器的距離不超過1米/ 3英尺。
- 確保傳感器心率傳輸帶在運動過程中沒有發生鬆動。
- 確保紡織電極在運動服中緊貼皮膚。
- 確保傳感器 /運動服電極經過濕潤處理。

- 確保運動服中的傳感器 / 電極乾淨無損。

如果運動服心率測量不工作，則試一試使用 **wearlink**[密碼心率傳輸帶]。如果傳輸帶檢測到心率，問題很可能出在衣服上。請與衣服零售商/製造商聯繫。如果你已經採取了所有上述行動，此錯誤提示訊息仍然顯示，心率測量仍然不工作，則你的傳感器電池可能出現電量不足。如需更多相關訊息，請參閱“維修及保養”。

…*Check S sensor!* (檢查步速傳感器!)顯示，不能找到速度與距離訊號?*

- 查看心率錶上的步速傳感器功能是否開動。若是，跑手的標誌應在心率錶上顯示。
- 如果你把跑步心率錶放在你身體前超過15秒鐘，速度與距離測量發生停止。移動你的手，重新啓動測量。
- 如果你在踏車上進行跑步，並且將跑步心率錶掛在你身前的橫樑上，則試一試側向移動跑步心率錶。
- 確保你的步速傳感器是在正確的位置。
- 步速傳感器的電池可能已經用完了，如需更多相關訊息，請參閱“維修及保養”。

…*S sensor calibration failed* (步速傳感器校準失敗)顯示?*

校準未成功，你需要進行重新校準。如果你在校準過程中移動，則校準會發生失敗。當你達到圈數距離時，停止跑步，站立不動，進行校準。手動校準的校準因數範圍是0,500-1,500。如果你設定的校準因數低於或者高於這些數值，則校準失敗。

... Memory Low 低存儲容量顯示？

當只有大約1小時存儲容量剩餘時，低存儲容量顯示。要使剩餘存儲容量最大化，在設置 > 功能 > 記錄速率中選擇最長記錄速率(60秒)。當存儲器容量用完時，顯示存儲器已滿顯示在顯示屏上。如需釋放存儲空間，將運動訊息傳輸到Polar Pro Trainer 5軟件，然後將它們從心率錶存儲器上刪除。

*根據需要，可選S1步速傳感器。

Polar有限國際聯保卡

- Polar有限國際聯保卡由Polar Electro有限公司頒發給在美國或者加拿大購買本產品的消費者。Polar有限國際聯保卡由Polar Oy有限公司頒發給在其他國家購買本產品的消費者。
- Polar Electro Oy/Polar Electro有限公司向本產品的原消費者/購買者保證，自購買之日起二年內，本產品的材質或者工藝不會出現缺陷。
- **請保存發票或者敲過章的Polar客戶服務卡，以作為你的購買憑証！**
- 質保範圍不包括電池以及因使用不當、濫用、意外或者違反注意事項、保養不當、商業應用、破裂或者斷裂錶殼與彈性帶。
- 質保範圍不包括由本產品導致的或者與本產品相關的任何直接、間接或者意外、引發或者特別的損害、損失、成本或者費用。在質保期間，本產品可在經過授權的客戶服務中心進行免費維修或者產品更換。
- 本質量保證並不影響現行適用國家或者州立法律所規定的消費者法定權利，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。

CE 0537

本產品符合93/42/EEC與1999/5/EC法令規定。相關合格聲明可在www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html上查詢。



這個打叉垃圾箱符號表示，Polar產品為電子設備並且符合歐盟議會和歐盟委員會關於廢棄電氣與電子設備(WEEE)2002/96/EC法令的規定。這些產品應當在歐盟各國按照規定進行妥善處理。Polar鼓勵你在歐盟以外地區，也應當遵照當地廢棄物處理法規，並且在可能的條件下，對電子設備進行單獨收集處理，以盡可能減少廢棄物對環境與人類健康的影響。

版權 © 2006 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, 芬蘭。

Polar Electro Oy是經過 ISO 9001：2000 認證的公司。

版權所有，翻印必究。未經Polar Electro Oy有限公司事先書面同意，不得以任何形式或者任何方式對本用戶說明手冊的任何部分進行使用或者複製。本用戶說明手冊或者本產品包裝上以™標記的名稱與標識均為Polar Electro Oy有限公司的商標。本用戶說明手冊或者本產品包裝上以®符號標記的名稱或者標識均為Polar Electro Oy有限公司的註冊商標；Windows 則是微軟公司的註冊商標。

Polar免責聲明

- 本用戶說明手冊所載材料僅供參考。由於製造商不斷進行的產品研發，所述產品可能有所變動，毋須事先通告。
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy有限公司不對本用戶說明手冊或其所述產品作出任何聲明或保證。
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy有限公司不對由本產品材料或者本產品導致的或者與本產品相關的任何直接、間接或者意外、引發或者特別的損害、損失、成本或者費用負責。

本產品受以下一項或者若干項專利保護：US 5486818, GB 2258587, HK 306/1996, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, EP 0747003, US5690119, DE 69630834,7-08, WO 97/33512, US 6277080, EP 0984719, US 6361502, EP 1405594, US 6418394, EP 1124483, US 6405077, US 6714812, US 6537227, FI 114202, US 6666562 B2, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, FI 113614, FI23471, USD49278S, USD492784S, USD492999S, FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI88972, US5486818, DE9219139.8, GB2258587, FR2681493, HK306/1996, FI96380, WO95/05578, EP665947, US5611346, JP3568954, DE69414362, FI4150, US6477397, DE20008882, FR2793672, ES1047774, FI112844, EP 724859 B1, US 5628324, DE 69600098T2, FI110915. 其他專利待定。

製造商：
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
電話 +358 8 5202 100
傳真 +358 8 5202 300
網址：www.polar.fi
17931469.00 ENG A

香港客戶服中心
博能(香港)有限公司
地址：香港荃灣青山公路388號
中國染廠大廈23樓D座
電話：+852 3105 3000
傳真：+852 3105 0080
網址：www.polar.com.hk
電郵：info@polar.com.hk