

Front 1 自行車運動

Polar CS200™ Polar CS200cad™ 用戶手冊

Polar®

本說明書以英文版作最終解釋。

按鈕

注意：

按一下按鈕與將按鈕按住較長時間（至少1秒鐘）的作用有所不同：

- **標準時間的按鈕操作：**按下按鈕，隨即鬆開
- **較長時間的按鈕操作：**按住按鈕較長時間（至少 1 秒鐘）。通過按住按鈕較長時間，你能夠進行（各主要模式中所描述的）快捷操作。

左側按鈕

- 終止或者暫停鍛鍊記錄表
- 取消某項功能操作
- 退出功能表，返回至功能表的上一級模式
- 從（除了鍛鍊模式外的）任何模式返回至時間顯示模式（此時，你需要按住此按鈕至少 1 秒鐘；在鍛鍊模式下，你則需要連續兩次按下此按鈕）。



右側按鈕

- 移動至下一模式或者下一級功能
- 增加所選數值

中間按鈕

- 開始鍛鍊記錄
- 接受某項功能操作
- 進入螢幕當前所顯示的功能表或模式，或者移動至低一級功能表選項
- 鍛鍊模式：
 - 在鍛鍊期間記錄每圈的運動資料(LAP)
- 在所有模式下開啓夜光照明功能（你需要按住此按鈕至少 1 秒鐘）

LEFT – 左側按鈕
RIGHT – 右側按鈕
MIDDLE – 中間按鈕

Front 2

尊敬的客戶：

恭喜你購買了新款 Polar 自行車運動心率錶！Polar 自行車運動心率錶可以幫助你實現個人的健身理想與運動目標，對此我們感到十分自豪。

請仔細閱讀本手冊，以便自己精通 Polar 自行車運動心率錶的使用。此用戶手冊還包含有如何使用與保養 Polar 自行車運動心率錶的必需資訊。位於手冊封面背面的功能指示圖為 Polar 自行車運動心率錶多種功能的快捷指南，請你將它剪下並隨身攜帶。瀏覽 www.polar.fi 網站，你即可享受更多、更細緻的產品支援服務；或者，登錄 Polar 自行車教練網頁(www.PolarCyclingCoach.com)，你亦可以使用其個性化的訓練程式與訓練日誌。

最後，感謝你選擇使用 Polar 產品！

藍色字體是關於如何與心率錶配套使用腳踏圈速器的資訊。

1. Polar CS200 自行車運動心率錶的使用說明	7
1.1 產品部件	7
1.2 初次使用你的 Polar 自行車運動心率錶	8
1.3 如何安裝自行車扶手架固定裝置、自行車運動心率錶、 速度感測器與腳踏圈速感測器	12
1.3.1 安裝自行車扶手架固定裝置與自行車運動心率錶	12
1.3.2 安裝速度感測器	13
1.3.3 安裝腳踏圈速感測器	15
1.4 如何佩戴心率傳輸帶	17
2. 鍛鍊	18
2.1 如何佩戴心率傳輸帶	18
2.2 鍛鍊期間的心率錶功能	20
2.3 停止鍛鍊並查閱概要檔案	25
3. 查閱已記錄的資料資訊 — 檔案	27
3.1 查閱鍛鍊檔案	27
3.2 逐份刪除檔案	31
4. 資料總值	32
5. 設置	37
5.1 用以預測抵達時間的騎行距離設置功能， 自動圈數記錄功能（騎車設置）	37
5.2 計時器設置(TIMER SET)	39

Page 6

5.3 運動心率區設置(LIMITS SET)	40
5.3.1 OWNZONE 個人運動心率區	42
5.4 自行車功能設置(BIKE SET)	45
5.5 手錶設置(WATCH SET)	49
5.6 個人資料設置 (用戶設置/USER SET)	51
5.7 心率錶聲音設置與單位設置 (普通設置/GENERAL SET)	54
6. 連接模式 – 資料傳輸	55
6.1 如何通過電腦編輯心率錶的設置	55
6.2 如何將鍛鍊資料傳輸至網頁上的訓練日誌	56
7. 保養及維修	57
8. 注意事項	60
9. 常見問題解答	62
10. 技術說明	64
11. Polar 有限質量國際保證卡	66
12. 責任聲明	67
13. 索引	68

1. Polar 自行車運動心率錶的使用說明

1.1 產品部件

Polar 自行車運動心率錶套裝由下列幾部分組成：



自行車運動心率錶

在鍛鍊期間，自行車運動心率錶可以顯示與記錄你的騎車資料、以及其他鍛鍊數值。你亦可以將個人設定輸入自行車運動心率錶，以便鍛鍊結束後對運動資料進行分析。



Polar 自行車扶手架固定裝置™

首先將自行車扶手架固定裝置安裝在自行車上，然後再將心率錶固定在扶手架固定裝置上。



Polar 速度感測器™

騎車時，無線速度感測器能夠測量自行車的速度與行駛距離。



Polar 腳踏圈速感測器™

CS200cad 自行車運動心率錶套裝包含有 Polar 腳踏圈速感測器。此無線腳踏圈速感測器能夠測量你轉動自行車腳踏的速率（即圈速）。手冊中的藍色字體是關於如何與心率錶配套使用腳踏圈速器的資訊。

雖然 CS200 心率錶套裝並不包含 Polar 腳踏圈速感測器，但是它亦可以作為附件供你選擇使用。

Polar 密碼心率傳輸帶



心率傳輸帶可以將你的心率訊號傳送至自行車運動心率錶上；心率傳輸帶背面的電極部分能夠探測到你的心率數值。

彈性帶能夠將心率傳輸帶固定於你的胸部。

Polar 網頁服務

Polar 自行車教練網頁(www.PolarCyclingCoach.com)是一項為你度身訂造的功能齊全的網頁服務，它能夠幫助你實習自己的訓練目標。免費註冊後，你即可使用其個性化的訓練程式與訓練日誌，閱讀讓你受益匪淺的文章，以及使用其他更多功能。此外，登錄 www.polar.fi 網站，你還可以瀏覽最新的產品使用技巧，以及享受相關的產品支援服務。

客戶服務，用戶註冊，以及質量國際保證資訊

如果你的 Polar 自行車運動心率錶需要進行維修，請將它與客戶服務反饋卡一起返還至 Polar 客戶服務中心；通過填寫客戶註冊卡片，你能夠幫助我們不斷研發創新的 Polar 產品與服務專案，同時還能確保我們始終能夠提供高品質的客戶支援服務。購買本產品的原消費者或原購買者都將獲得有效期 2 年的 Polar 質量保證卡；請保留此國際質量保證卡，以作為你的購買憑證。

1.2 初次使用你的 Polar 自行車運動心率錶

請在基本設置（時間，日期，單位，以及個人設置）模式下輸入你的設置資料。

如何輸入基本設置

請輸入準確的個人資料，以確保你能獲得基於自己的運動表現的正確資訊反饋（例如，能量消耗，個人運動心率區的確定等）。

按下**中間**按鈕，以啓動你的自行車運動心率錶。

螢幕此時將出現數位元與字母顯示。

1. 按下**中間**按鈕，螢幕會顯示“**基本設置(BASIC SET)**”。
2. 繼續按下**中間**按鈕，並按照下列步驟進行操作：

螢幕顯示：	按下右側按鈕設置 閃爍的數值	按下中間按鈕確認 所選數值
3.時間顯示 (Time Set) ● 設置 12/24 小時制時間模式 (Time Mode 12h/24h) → ● 設置上午 AM/下午 PM (如果你選擇了 12 小時制) (AM/PM)	按下右側按鈕 → ● 選擇 12/24 小時制格式 按下右側按鈕 ● 選擇上午 AM/下午 PM	按下中間按鈕 按下中間按鈕

螢幕顯示：	按下右側按鈕設置 閃爍的數值	按下中間按鈕確認 所選數值
<ul style="list-style-type: none"> ● 小時 (Hours) ● 分鐘 (Minutes) 	<p>按下右側按鈕</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 設置小時數值* <p>按下右側按鈕</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 設置分鐘數值* 	<p>按下中間按鈕</p> <p>按下中間按鈕</p>
<p>4.日期設置 **(Date Set)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 日/月 (Day/Month) ● 月/日 (Month/Day) ● 年份 (Year) 	<p>按下右側按鈕</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 設置“日”(在 24 小時制模式下)， 或者設置“月”(在 12 小時制模式 下)* <p>按下右側按鈕</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 設置“月”(在 24 小時制模式下)， 或者設置“日”(在 12 小時制模式 下)* <p>按下右側按鈕</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 設置“年”* 	<p>按下中間按鈕</p> <p>按下中間按鈕</p> <p>按下中間按鈕</p>

注意：

- * 調節數值時，如果按住右側按鈕，數位會滾動顯示得更快。
- ** 根據所選時間顯示模式的不同，心率錶亦會顯示不同的日期格式：(24 小時制：日-月-年 / 12 小時制：月-日-年)。
- 在更換電池或者重新設置自行車運動心率錶後，你必須在基本設置模式下重新輸入時間與日期設置；按住左側按鈕，你即可跳過其他各項設置。

螢幕顯示：	按下右側按鈕設置 閃爍的數值	按下中間按鈕確認 所選數值
5. 單位 (Unit) <ul style="list-style-type: none"> ● 公斤/釐米 或 磅/英尺 (kg/cm / lb/ft) 	按下右側按鈕 <ul style="list-style-type: none"> ● 設置體重單位或身高單位： 公斤/釐米 或 磅/英尺 (kg/cm / lb/ft) 	按下中間按鈕
6. 體重 (Weight) <ul style="list-style-type: none"> ● 公斤/磅 (kg/lbs) 	按下右側按鈕 <ul style="list-style-type: none"> ● 設置以公斤或磅為測量單位的體重數值 <p><i>注意：如果你選擇了錯誤的測量單位，按下左側按鈕，你即可重設單位選項，並重返至步驟5。</i></p>	按下中間按鈕
7. 身高 (Height) <ul style="list-style-type: none"> ● 釐米/英尺 (cm/ft) 	按下右側按鈕 <ul style="list-style-type: none"> ● 設置以釐米或英尺為測量單位的身高數值 ● 設置英寸(如果你選擇磅/英尺 (lb/ft)作為測量單位) 	按下中間按鈕
8. 出生日期顯示 (Birthday) <ul style="list-style-type: none"> ● 日/月 (Day/Month) ● 月/日 (Month/Day) ● 年份 (Year) 	按下右側按鈕 <ul style="list-style-type: none"> ● 設置“日”(在 24 小時制模式下)，或者設置“月”(在 12 小時制模式下) 按下右側按鈕 <ul style="list-style-type: none"> ● 設置“月”(在 24 小時制模式下)，或者設置“日”(在 12 小時制模式下) 按下右側按鈕 <ul style="list-style-type: none"> ● 設置“年” 	按下中間按鈕 按下中間按鈕 按下中間按鈕

螢幕顯示：	按下右側按鈕設置 閃爍的數值	按下中間按鈕確認 所選數值
9. 性別 (Sex) ● 男性/女性(MALE / FEMALE)	按下右側按鈕 ● 設置性別	按下中間按鈕

- 最後，心率錶會顯示 “**設置完畢(Settings done)**”。
- 如果你想更改設置，請按住**左側**按鈕，直至你返回所需的設置模式為止。
- 如果你想確認已經完成的設置，請按下**中間**按鈕，自行車運動心率錶會自動返回至時間顯示模式。

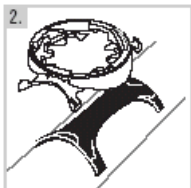
當你按下**左側**按鈕；或者，當心率錶處於時間顯示模式時，如果你在 5 分鐘內沒有進行任何按鈕操作；Polar 自行車運動心率錶便會自動切換至省電模式（此時，螢幕顯示為空白）。按下任意按鈕，你即可再次開啓自行車運動心率錶。

1.3 如何安裝自行車扶手架固定裝置、自行車運動心率錶、速度感測器與腳踏圈速感測器

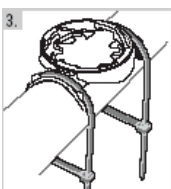
1.3.1 安裝自行車扶手架固定裝置與自行車運動心率錶

1. 你可以將自行車扶手架固定裝置與自行車運動心率錶安裝在左側或右側的扶手架上，或者是固定在中間的車把上。

固定自行車扶手架固定裝置的方式有兩種：使用繩索，或者使用 O 形環。



2. 首先將橡膠墊固定在自行車的扶手架，或者手柄上；然後把自行車扶手架固定裝置插入其頂端。



3. 如果你選擇使用繩索固定扶手架固定裝置，請將繩索從扶手架固定裝置上端繞過，然後把它們纏繞在扶手架或車把上。系緊自行車扶手架固定裝置，然後將任何繩索末端的多餘部分剪去。

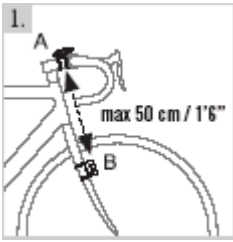


4. 或者，你亦可以選擇使用 O 形環 來安裝自行車扶手架固定裝置。

5. 首先將自行車運動心率錶安置在扶手架固定裝置上，然後沿順時針方向轉動心率錶，直至你聽見一聲喀噠聲為止。將自行車運動心率錶往下按，並沿逆時針方向轉動，你即可將其卸下。

1.3.2 安裝速度感測器

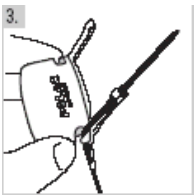
如需安裝速度感測器與輻條磁鐵，你需要準備一把剪刀和螺絲刀。



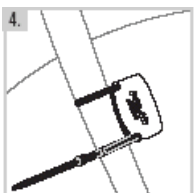
1. 在前輪的前叉處尋找一個適合的位置，用來安裝速度感測器。如果自行車運動心率錶已經固定在中間的车把上（如圖所示），那麼你可以將速度感測器安裝在任一側的前叉上(B)。但是如果自行車運動心率錶已被固定在扶手上，那麼速度感測器應該安裝在與心率錶相同一側的位置上。我們建議，速度感測器與固定在扶手架上的心率錶(A)之間的最大距離應為 50 釐米/1 英尺 6 英寸。如果兩者間隔距離較遠（60-70 釐米/2 英尺至 2 英尺 3 英寸），建議你最好在開始運動前測試感測器的運作狀況。此外，自行車運動心率錶應該與速度感測器間大約成 90°夾角。



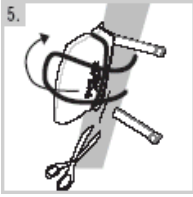
2. 此感測器套件包含兩種大小型號不同的橡膠墊。根據自行車前叉的尺寸選擇適合的橡膠墊，並將它固定到速度感測器上。



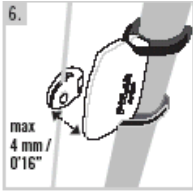
3. 安裝速度傳感起的方式也有兩種：使用繩索，或者 O 形環。如果你選擇使用繩索固定速度感測器，請將繩索穿過速度感測器與其橡膠墊上的小孔。



4. 調整感測器與自行車前叉的位置，使其 POLAR 標誌朝外。同時將繩索調節得寬鬆一些，不要將它們系得太緊。



5. 或者，如圖所示，你亦可以選擇使用 O 形環來安裝速度感測器。調整感測器與自行車前叉的位置，使其 POLAR 標誌朝外。如果使用 O 形環固定感測器，那麼請將橡膠墊末端的多餘部分剪去。



6. 將磁鐵固定在輻條上與感測器同樣高度的位置，磁鐵上的小孔必須正對著速度感測器。把磁鐵固定在輻條上後，請用螺絲刀將它稍微擰緊即可，切記不要擰得太緊。

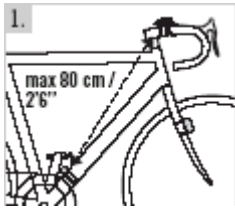
調整磁鐵與速度感測器的位置，以便使磁鐵經過感測器時與其緊貼，但是不相接觸；調整感測器，使其儘量朝向車輪或輻條。速度感測器與輻條磁鐵的最大距離應該為 4 毫米 / 0.16 英寸。一旦感測器與磁鐵安放正確，你便可以用螺絲刀將螺絲擰入磁鐵。同時將繩索拉緊，並剪去繩索末端的多餘部分。

你的個人安全對於我們而言十分重要。因此，在騎自行車時，請注意路面情況，以免發生意外和損傷。檢查自行車的扶手是否能夠正常轉動，自行車剎車裝置與傳動裝置的繩索是否觸及到自行車扶手架固定裝置或者任何感測器。檢查扶手架固定裝置或感測器是否會阻礙腳踏、自行車剎車裝置或傳動裝置的正常運作。

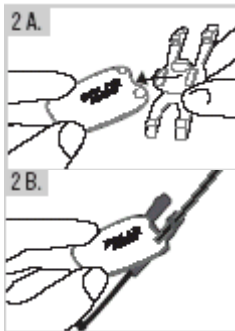
在開始騎車前，你應該在心率錶中設置好自行車的輪胎尺寸。更多詳細資訊，請參閱手冊第 45 至 48 頁。

1.3.3 安裝腳踏圈速感測器

如需安裝腳踏圈速感測器與腳踏磁鐵，你需要準備剪刀和一把小螺絲刀。



1. 檢查自行車的車架下舌，以確定適合安腳踏圈速感測器的位置；感測器距固定於扶手架上的心率錶的最遠距離應該為 80 釐米/2.6 英寸。如果需要，你也可以將感測器安裝在車座下舌。



2. 將橡膠墊放置於腳踏圈速感測器上(A)，然後將繩索穿過腳踏圈速感測器與其橡膠墊上的小孔(B)。

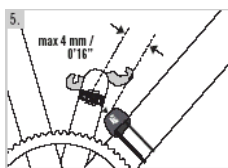


3. 確定一處適合安裝感測器的位置，並將其清潔和擦幹；然後將感測器安放到車架下舌上。如果感測器觸碰到了（旋轉中的）腳踏，請將感測器稍微往上移動一些。將繩索調節得寬鬆一些，不要將它們系得太緊。



4. 腳踏磁鐵應該垂直安裝在腳踏的內側。在將磁鐵安裝到腳踏之前，你必須確保安放處的清潔與乾燥。使磁鐵附著在腳踏，然後用膠帶將其固定。

Page 16



5. 調整腳踏磁鐵與腳踏圈速感測器的位置，以便使磁鐵經過感測器時與其緊貼，但實際上並不互相接觸。

腳踏圈速感測器與腳踏磁鐵的最大距離應該保持在 4 毫米/0.16 英寸。在腳踏轉動的過程中，重要的是必須使感測器下端的稜角正對腳踏磁鐵。同樣，當你將感測器安裝在車座下舌時，亦應注意到這一點。圖中箭頭所指之處便是感測器下端的稜角。一旦感測器與磁鐵安放正確，你便可以將繩索拉緊，並剪去繩索末端的多餘部分。

在開始騎車前，你應該在心率錶中設置好自行車的輪胎尺寸，並開啓腳踏圈速功能。更多詳細資訊，請參閱手冊第 45 至 48 頁。

1.4 如何佩戴心率傳輸帶

密碼心率傳輸能夠避免由附近的其他心率錶而引起的幹擾。爲了保證心率訊號搜尋以及心率監測的順利進行，請將心率錶與心率傳輸帶的距離保持在 1 米/3 英尺以內。同時，請確保你沒有靠近其他同樣佩戴心率錶的人士，或者附近沒有其他任何電磁幹擾源；更多關於訊號幹擾的資訊，請參閱第 60 頁，“注意事項”一章。

如需測量心率，你必須佩戴好心率傳輸帶。



1. 將心率傳輸帶的一端扣在彈性帶上。



2. 調節彈性帶的長度，使其貼身舒適。把彈性帶圍於胸部（恰好在胸肌下方），並將彈性帶扣在心率傳輸帶的另一端上。



3. 將心率傳輸帶從胸部拉開，然後濕潤其背部的兩塊槽形電極部分。




4. 檢查濕潤的電極部分是否緊貼你的皮膚，同時 Polar 標誌應處於正中直立的位置。

請閱讀以下章節，以瞭解如何開始測量心率數值。

2. 鍛鍊

2.1 鍛鍊記錄與心率測量

你能夠記錄 7 份鍛鍊檔案，而開始鍛鍊記錄的方式共有兩種。如果你打開了自動開啓(AutoStart)功能，那麼當你開始或者停止騎車的時候，自行車運動心率錶便會自動開啓或終止鍛鍊記錄功能；如果自動開啓(AutoStart)功能已關閉，那麼按下**中間**按鈕，你即可開始進行鍛鍊記錄。更多關於自動開啓(AutoStart)功能、以及如何開啓或關閉此功能的資訊，請參閱手冊第 45 至 46 頁。

1. 按照第 17 頁“*如何佩戴心率傳輸帶*”一章的描述，佩戴好心率傳輸帶；根據第 12 至 16 頁的指導說明，你可以將扶手架固定裝置、速度與**腳踏圈速感測器**分別安裝在你的自行車上。
2. 自時間顯示模式進行操作，按下**中間**按鈕，以開啓螢幕顯示為空白的自行車運動心率錶；心率錶將開始自動搜尋你的心率訊號。**等待 15 秒鐘，直至心率錶顯示心率讀數、以及閃爍的具有外框的心形符號為止。***此時，心率錶尚未開始記錄鍛鍊時間。
3. 將自行車運動心率錶放置在扶手架固定裝置上。
 - 如果你已經**打開了自動開啓(AutoStart)功能**，那麼當你開始騎車時，心率錶會自動顯示你的心率數值與騎車速度。
 - 如果你已經**關閉了自動開啓(AutoStart)功能**，那麼當你的心率數值與騎車速度顯示在螢幕上時，按下**中間**按鈕，即可開始進行鍛鍊記錄。此時，心率錶也開始記錄你的鍛鍊時間。
4.
 - 如果你已經**打開了自動開啓(AutoStart)功能**，那麼當你停止騎車時，自行車運動心率錶亦會自動終止鍛鍊記錄。
 - 如果**自動開啓(AutoStart)功能已關閉**，那麼連續兩次按下**左側**按鈕，即可終止鍛鍊記錄。更多關於如何停止鍛鍊記錄的資訊，請參閱手冊第 25 頁。

Page 19

- 如果心率錶沒有顯示心率讀數，而顯示數值 00，這表示心率訊號的搜尋已停止。請將心率錶置於心率傳輸帶上 Polar 的標誌處，心率錶便會再次開始搜尋心率訊號。此時，你無需進行任何按鈕操作。
- 如果你選擇使用了**個人運動區(OwnZone)®**功能，那麼當心率錶開始進行鍛鍊記錄時，它亦會對你的個人運動心率區進行測量。
更多詳細資訊，請參閱手冊第 42 頁，“個人運動心率區”一章。
- 如果你想跳過個人運動心率區的測量步驟，而使用此前所確定的心率區數值，請在螢幕顯示個人運動區符號 OZ ►_ _ _時，按下**中間**按鈕。如果此前你尚未確定自己的個人運動心率區，那麼心率錶將顯示基於你的年齡所測定的心率區。

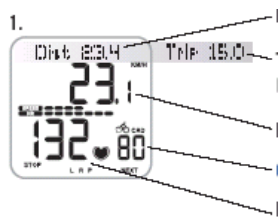
注意：*  附有外框的心形符號表示密碼心率傳輸。

- 如果自行車運動心率錶沒有顯示你的心率數值，請檢查心率傳輸帶的電極部分是否濕潤，彈性帶是否松緊適度。


2.2 鍛鍊期間的心率錶功能

注意：只有在秒錶已記錄了至少一分鐘的鍛鍊持續時間的狀態下，或者在記錄了至少一圈的資料資訊後，心率錶才會將你的鍛鍊資料儲存下來。

切換螢幕顯示資訊：請在鍛鍊期間按下右側按鈕，以進行下列選項操作：

1. 

- 騎車距離與旅程距離交替顯示在心率錶的螢幕上（當你已經騎行至少一圈後）
- 旅程距離在你每次騎行一圈後可以重設為零（請按下中間按鈕）
- 騎車速度（公里/小時(km/h) 或英里/小時(m/h)）
- 腳踏圈速，即你轉動自行車腳踏的速率
- 心率，如果心率錶尚未確定你的心率數值，或者你尚未完成用戶資訊的設置，螢幕則會顯示速度資訊。

 心率錶還能以圖形的形式顯示速度與心率資料。條形指示標越多，則表明你的心率或者速度數值越高，反之亦然。一節速度條形指示標相當於 5 公里/小時或 3 英里/小時；如果全部 10 節條形指示標都顯示在心率錶上，那麼你此時的騎車速度為 50 公里/小時或 30 英里/小時，或者是更高。

注意：按住右側按鈕，你即可設置心率錶，以自動瀏覽螢幕的顯示資訊；再次按住右側按鈕，你即可停止資料的滾動顯示。

2. 平均速度上升[↑]或下降[↓]指示標。



腳踏圈速

心率

3. 到目前為止，你消耗的**能量數值**（千卡路里）。

當螢幕顯示心率讀數時，心率錶即開始記錄你所累計消耗的能量數值。如果心率錶尚未確定你的心率數值，或者你尚未完成用戶資訊的設置，螢幕則會顯示速度資訊。

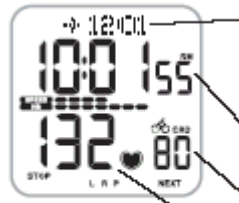


秒錶，用以記錄鍛鍊的持續時間。

腳踏圈速

心率

4. **預計抵達時間**。或者，如果騎車距離測量功能已關閉，心率錶則會顯示相應的速度資訊。如果你已經設定了即將騎行的距離，那麼自行車運動心率錶會根據騎車速度估算出你抵達目的地的時間。更多詳細資訊，請參閱手冊第 37 頁。



時間

腳踏圈速

心率

5.

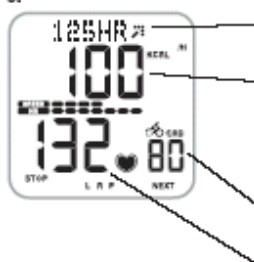


心率區：螢幕左側顯示的是心率區下限數值，右側顯示的是心率區上限數值。根據你的心率讀數，螢幕上的心形符號會自左向右，或自右向左移動。如果心率錶並沒有顯示此心率符號，這表明你的心率數值或者低於閃爍的心率區下限數值，或者高於閃爍的心率區上限數值。在這種情況下，如果聲音設置已開啓，心率錶就會連續發出響鬧警示。如果螢幕沒有顯示你的心率讀數，那麼心率區亦不會顯示在心率錶上。更多詳細資訊，請參閱手冊第 40 頁。

你在目標心率區內的鍛鍊時間，即你在心率上下限區間內的鍛鍊時間

腳踏圈速
心率

6.




平均心率，及上一時刻平均心率上升或下降指示標

當前你的能量消耗速率（千卡路里/小時(kcal/h)）與你的**騎車強度**（千卡路里/公里 (kcal/km) 或千卡路里/英里(kcal/m)）交替顯示。如果心率錶尚未確定你的心率數值，或者你尚未完成用戶資訊的設置，螢幕則會顯示相關的速度資訊，用以取代你的能量消耗資料。

腳踏圈速
心率

偏離目標心率區響鬧警示：使用偏離目標心率區響鬧警示功能，你能夠確保自己以正確的活動強度進行鍛鍊。在偏離目標心率區的響鬧警示功能開啓後，如果你的運動心率高於或低於目標心率區的上下限，心率錶便會發出響鬧警示。在設置/運動心率區設置(Settings/Limits SET)功能表下，你能夠設定自己的目標運動心率區數值。更多詳細資訊，請參閱手冊第 40 頁。如果你的心率處於運動目標區之外，螢幕上的心率讀數將開始閃爍，同時自行車運動心率錶會於你每次心跳時發出嗶嗶的警示聲。

如果螢幕右上角顯示符號，這表示偏離目標心率區的響鬧警示功能已開啓。請注意，你亦可以在設置功能表下開啓或關閉按鈕聲音。關於如何開啓或者關閉聲音設置的資訊，請參閱手冊第 54 頁。

注意：如果運動心率區設置尚未開啓，那麼你在鍛鍊記錄模式下將無法使用偏離目標心率區的響鬧警示功能；並且心率錶也不會在概要檔案或鍛鍊檔案中記錄任何關於目標心率區的資料資訊。

存儲每圈用時與分段時間：請按下中間按鈕，以存儲每圈用時與分段時間。

每圈用時表示的是一圈所用的時間，**分段時間**指的則是從開始鍛鍊至儲存某圈用時（例如，從開始鍛鍊直至你存儲第 4 圈用時）期間，你一共所用的時間。



每圈用時

圈數



分段時間

自行車騎行第一圈時的平均心率

注意：

- 如果你已經在設置模式下開啓了自動圈數記錄(AutoLap)功能，那麼當你騎行了預先設置的距離（例如，每一公里/英里）後，自行車運動心率錶便會自動記錄相應的圈數資料。更多詳細資訊，請參閱手冊第 37 頁。
- 你可以記錄最多 50 圈的資料資訊。如果心率錶的儲存已滿，螢幕將顯示“每圈用時記錄已滿(Lap Time FULL)”。此後，在鍛鍊的過程中，你仍然可以獲取每圈的用時資料，但是心率錶將不再儲存相關資訊。

Page 24

計時器：在鍛鍊記錄的過程中，你還可以使用自行車運動心率錶的計時器功能。當計時器記錄至預先設置的時間後，心率錶會發出嗶嗶的提示聲，並顯示相關計時資料。如果你只開啓了計時器 1，那麼鍛鍊時，在達到預設的時間後，同一計時器將會反復發出嗶嗶的提示聲。如果計時器 2 也處於開啓狀態，那麼兩組計時器在鍛鍊期間將會相互交替運作。更多詳細資訊，請參閱手冊第 39 頁。

中止鍛鍊：


1. 按下**左側**按鈕，心率錶將暫停鍛鍊記錄、秒錶計時與其他資料計算功能。
2. 按下**中間**按鈕，你即可繼續記錄你的鍛鍊資料。

在黑暗中進行鍛鍊：如果在某一鍛鍊記錄期間，你會按下**中間**按鈕開啓了夜光照明功能，那麼在同一鍛鍊期間，每當你按下任意按鈕的時候，心率錶都會自動開啓夜光照明功能。

注意：如果一份檔案的最長記錄時間（99 小時 59 分 59 秒）已滿，自行車運動心率錶會發出嗶嗶的提示聲，並且自動中止活動記錄模式；同時螢幕會顯示“**暫停(HALT)**”。更多關於如何通過刪除舊檔案為新檔案釋放存儲空間的資訊，請參閱手冊第 31 頁。

2.3 停止鍛鍊並查閱概要檔案

1. 按下左側按鈕，以中止鍛鍊記錄，螢幕會顯示“暫停(Paused)”。
2. 按下左側按鈕，螢幕將顯示“概要檔案(Summary FILE)”，同時螢幕會開始滾動顯示下列資訊：

已記錄的鍛鍊檔案資料	
	鍛鍊持續時間 平均心率
運動心率區 (Limits)	如果運動心率區功能已設置，螢幕會顯示你在鍛鍊期間所使用的目標心率區上下限數值。
運動心率區內的鍛鍊時間 (In Zone)	你在目標運動心率區內的鍛鍊時間
能量消耗 (千卡/Kcal)	你在鍛鍊期間所消耗的能量數值
平均速度 (AvgSpeed)	平均速度
平均腳踏圈速 (Avg Cad.)	平均腳踏圈速

已記錄的鍛鍊檔案資料

距離 (Distance)	你的騎行距離
騎車時間 (RideTime)	<p>你在騎車時所用的時間。</p> <p>例如，如果你停止騎車，但是並未終止鍛鍊記錄，那麼心率錶將自動終止騎車計時，而鍛鍊時間將仍然繼續得到記錄。</p> <p>如果自動開啓(AutoStart)功能已啓動，那麼你的騎車時間與鍛鍊時間則會保持一致，因為當你開始或停止騎車時，心率錶也會自動隨之開始或終止鍛鍊記錄。</p>

3. 查閱已記錄的資料資訊 — 檔案

使用鍛鍊檔案，你能夠查閱心率錶在鍛鍊期間所記錄的騎車資訊與運動資料。如果你使用了心率錶的自動開啓(AutoStart)功能，或者當你按下**中間按鈕**進行鍛鍊記錄時，自行車運動心率錶便會自動在鍛鍊檔案中進行資料記錄。只有在秒錶功能已開啓至少一分鐘的狀態下，或者在記錄了一圈的資料資訊後，心率錶才能將你的鍛鍊資料儲存下來。



按下**中間**按鈕

- 最近一份檔案的記錄時間/日期
(Date / Time)

按下**右側**按鈕

- 上一份檔案的記錄時間/日期
(Date / Time)
(按下右側按鈕，你即可滾動查閱
所有檔案資料)

按下**右側**按鈕

- 刪除檔案 (Delete FILES)

3.1 查閱鍛鍊檔案

1. 在時間顯示模式下，按下**右側**按鈕。螢幕會顯示“**檔案模式 (FILES)**”。

2. 按下**中間**按鈕，螢幕會交替顯示“**日期(Date)**”與“**時間(Time)**”。

3. 螢幕交替顯示鍛鍊的起始日期與起始時間。

心率錶最近一次所記錄的檔案的編號。



按下**右側**按鈕，即可瀏覽查閱各份檔案。檔案編號越大，表示其記錄時間越近。

注意：刪除檔案(DELETE FILE)是檔案迴圈模式中的最後一項選項。更多關於如何刪除檔案的資訊，請參閱手冊第 31 頁。


4. 如需查閱檔案中的詳細資料，請按下**中間**按鈕以選擇相應檔案。

5. 使用**右側**按鈕，瀏覽下列已被記錄的資料資訊

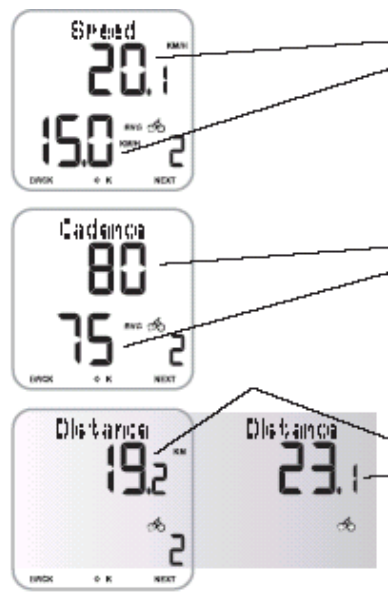
已記錄的鍛鍊檔案資料	
鍛鍊時間 (Exe. Time) 平均心率/最高心率 (Avg HR / Max HR)	鍛鍊持續時間 螢幕交替顯示以每分鐘的心跳次數(bpm)所表示的平均心率與最高心率數值。 <i>注意：如果目標運動心率區是以最高心率百分比的形式來表示的，那麼上述數值亦會以最高心率百分比的形式顯示在螢幕上。</i>
運動心率區 (Limits)	如果運動心率區功能已設置，心率錶則會以每分鐘的心跳次數(bpm)，或者心率百分比(%)的形式來顯示鍛鍊期間你所使用的運動心率區上下限數值。
處於/高於/低於目標心率區 (In/Above/Below Zone)	如果運動心率區功能已設置，心率錶會交替顯示你處於、高於或者低於運動目標心率區的鍛鍊時間。
能量消耗 (千卡/Kcal)	你在鍛鍊期間所消耗的能量數值
距離 (Distance)	你的騎行距離
平均/最高速度 (AvgSpeed) Max	平均速度與最高速度
平均/最高腳踏圈速 (Avg Cad.) Max	平均腳踏圈速與最高腳踏圈速

注意：

- 螢幕會自動切換交替顯示的資料資訊。若需快速滾動瀏覽，請按下**中間**按鈕。
- 在檔案模式下，按住**中間**按鈕，即可開啓背光照明功能。

已記錄的鍛鍊檔案資料	
<p>騎車時間 (RideTime)</p>	<p>你在騎車時所用的時間。</p>
<p>每圈資料 (LAPS)</p> <p>LAPS</p> 	<p>鍛鍊時心率錶所記錄的圈數</p> <p><i>注意:</i> 只有在記錄了至少一圈的資料資訊後，心率錶才會顯示鍛鍊期間的每圈資料。</p> <p>6. 如需查閱最佳圈資料，請按下中間按鈕。</p> <p>螢幕顯示最佳圈的相關資料： 最短圈時 最佳圈的編號</p> <p>7. 如需瀏覽每圈資料，請按下右側按鈕。按下中間按鈕，你則能夠查閱下列關於每圈的詳細資料： 分段時間 一圈用時 螢幕交替顯示此圈鍛鍊期間的最高心率與平均心率。</p> <p><i>注意:</i> 如果你按下左側按鈕以停止鍛鍊記錄，那麼心率錶會自動記錄下最後一圈的運動資料，但是最後一圈並非最佳圈。</p>

已記錄的鍛鍊檔案資料

	<p>速度(Speed) 記錄此圈資料時的騎車速度 此圈鍛鍊期間的平均速度</p> <p>腳踏圈速 (Cadence) 記錄此圈資料時的腳踏圈速 此圈鍛鍊期間的平均腳踏圈速</p> <p>距離 (Distance) 螢幕交替顯示每圈的路程 與分段的騎行距離。</p>
---	--

- 如需返回時間顯示模式，請按住左側按鈕。

3.2 逐份刪除檔案

通過刪除檔案，你可以釋放更多的存儲空間。一旦檔案被刪除，你將無法對其進行恢復。

1. 在時間顯示模式下，按下**右側**按鈕，螢幕會顯示“**檔案模式(FILE)**”。
2. 然後按下**中間**按鈕。
3. 再次按下**右側**按鈕，直至螢幕顯示“**刪除檔案>Delete FILES)**”為止；接著按下**中間**按鈕。
4. 使用**右側**按鈕，以瀏覽各份檔案資料。
5. 按下**中間**按鈕，以選擇需要被刪除的檔案。
心率錶會提示你是否確認刪除此檔案：“**是否確定(Are you sure)**”。

6. 如需刪除，請按下**中間**按鈕。

或者，如果你想取消檔案刪除操作，請按下**左側**按鈕

按下**右側**按鈕，你可以繼續瀏覽檔案資料。

- 如需繼續刪除檔案，請返回步驟 4。
- 如需返回時間顯示模式，請按住**中間**按鈕。

4. 資料總值



資料總值包含有運動期間你所記錄的運動資料的累計與最高數值。當鍛鍊記錄終止時，心率錶便會自動更新資料總值。

查閱資料總值

1. 在時間顯示模式下，按下**右側**按鈕，直至螢幕顯示“**資料總值(TOTALS)**”為止。
2. 按下**中間**按鈕，螢幕會顯示“**累積鍛鍊時間(Tot. Time)**”與相應的時間數值。
3. 使用**右側**按鈕，瀏覽下列資料資訊：

按下**中間**按鈕

· 累計鍛鍊時間/記錄日期
(Tot. Tim / Date)

按下**右側**按鈕

· 累計熱量數值/記錄日期
(Tot. Kcal / Date)

按下**右側**按鈕

· 里程計/記錄日期
(Odometer / Date)
里程計 1 (Odometer1)
里程計 2((Odometer 2)
(如果其在使用中)

按下**右側**按鈕

· 距離 1/記錄日期
(Distance1 / Date)
距離 2 (如果其在使用中)
(Distance 2)

按下**右側**按鈕

· 最高速度/記錄日期
(Max Speed / Date)




按下**右側**按鈕




· 最高腳踏圈速/記錄日期
(Max. Cad / Date)



按下**右側**按鈕

· 騎車時間/記錄日期
(Ride Time / Date)

資料總值	
	數值累計起始日期 累計鍛鍊時間
	數值累計起始日期 累計能量消耗數值

資料總值		
		
10.04.05 →	10.04.05 →	15.05.05 →
數值累計記錄的起始日期	總里程，自行車 1 與自行車 2 的累計里程，伴隨著各自的數值累計起始日期交替顯示在螢幕上。	
注意： 里程計能夠用來測量累計的騎行路程；只有使用 <i>UpLink</i> 工具，我們才能重新設置里程計。更多詳細資訊，請參閱手冊第 55 頁。		

資料總值	
 	<p>數值累計起始日期</p> <p>自行車 1 與自行車 2 的累計騎行距離（當你騎自行車 1 時，距離 1 的相關數值將被更新；而當你騎自行車 2 時，心率錶則會更新距離 2 的相關數值。</p>
	<p>數值累計起始日期</p> <p>此鍛鍊階段的最高騎車速度</p>

資料總值	
	數值累計起始日期 此鍛鍊階段的最高腳踏圈速
	數值累計起始日期 累計騎行時間

- 如需返回時間顯示模式，請按住**左側**按鈕。

重設資料總值或者恢復先前的最高速度或最高腳踏圈速數值

通過每次定期重設資料總值，你可以使用它們來計算自己某一鍛鍊階段的運動資料。無需重設資料，你即可恢復先前的最高速度或最高腳踏圈速數值。數值一旦被重設或者恢復，將無法還原。

自先前表格中心率錶所顯示的任何數值（累計鍛鍊時間(Tot. Time)、累計能量消耗數值(Tot. Kcal)、距離 1/2 (Distance1/2)、最高速度(Max Speed)、最高腳踏圈速(Max. Cad)、騎車時間(Ride Time)）開始進行操作。

1. 按下**中間**按鈕，開始重設所需數值。心率錶會提示“**重設? (Reset?)**”。
2. 再次按下**中間**按鈕，心率錶會提示“**確定(Are You Sure)**”。
3. 如果你確定重設此數值，請按下**中間**按鈕。
或者，按下**左側**按鈕，重設操作即可取消。

恢復先前的最高速度或最高圈速數值：

1. 自螢幕顯示最高速度(Max Speed) 或最高腳踏圈速(Max. Cad)數值時進行操作。
2. 按下**中間**按鈕，螢幕會顯示“**重設? (Reset?)**”。
3. 按下**右側**按鈕，螢幕會顯示“**恢復原值(Return Old)**”
4. 如果你確定想要恢復先前的數值，請按下**中間**按鈕。

- 如需返回時間顯示模式，請按住**左側**按鈕。

注意：只有使用 UpLink 工具，我們才能重新設置里程計。更多詳細資訊，請參閱手冊第 55 頁。



按下中間按鈕

· 騎車設置
(Cycling SET)

按下右側按鈕

· 計時器設置

(Timer SET)

按下右側按鈕

· 運動心率區設置

(Limits SET)

按下右側按鈕

· 自行車功能設置

(Bike SET)

按下右側按鈕

· 手錶設置

(Watch SET)

按下右側按鈕

· 用戶設置

(User SET)

按下右側按鈕

· 普通設置

(General SET)

在設置功能表下，你能夠查閱或者更改相關設置。

小貼士：你亦可以使用 Polar UpLink 工具設定各項設置，然後由你的個人電腦上傳至自行車運動心率錶中。更多詳細資訊，請參閱手冊第 55 頁。

如需設置相關數值，請進行下列操作：

- 按下右側按鈕，即可選擇或調整所需數值。
- 按下中間按鈕，即可對所選數值加以確認，並進入下級功能表。
- 按下左側按鈕，即可取消所選數值，或者返回至上一模式或功能表。

5.1 用以預測抵達時間的騎行距離設置功能，自動圈數記錄功能（騎車設置）

在騎車設置模式下，你能夠選擇兩種不同的設置：

- **騎行距離設置(RideDist)：**設定你的騎行距離
預先設定好你將要騎行的路程，然後自行車運動心率錶會根據自行車的速度估算出你抵達目的地的時間。
- **自動圈數記錄(AutoLap)：**自動記錄騎車的圈數
預先設置每圈需要騎行的距離；然後每當你完成了預設的路程後，自行車運動心率錶便會自動記錄相應的圈數資料。例如，你設置了 1 公里/英里的路程，那麼心率錶每過一公里/英里便會自動記錄下每圈的資料資訊。

鍛鍊記錄期間，心率錶的這兩種功能皆可運作。更多詳細資訊，請參閱手冊第 20 至 23 頁。

1. 在時間顯示模式下，按下**右側**按鈕，直至螢幕顯示“**設置(SETTINGS)**”為止。
2. 按下**中間**按鈕，螢幕會顯示“**騎車設置(Cycling SET)**”。
3. 繼續按下**中間**按鈕，並按下列步驟進行操作：

螢幕顯示：	按下右側按鈕設置閃爍的數值	按下中間按鈕加以確認
4. 開啓/關閉騎行距離設置 (RideDist On/OFF)	按下右側按鈕 ● 選擇開啓/關閉騎行距離設置功能	按下中間按鈕 (如果你已經關閉了此功能，請跳過步驟 5)
5. 騎行距離設置開啓 (RideDist On)	按下右側按鈕 ● 調節公里或英里數值	按下中間按鈕
6. 開啓/關閉自動圈數記錄 (AutoLap On/OFF)	按下右側按鈕 ● 選擇開啓/關閉自動圈數記錄功能	按下中間按鈕 (如果你已經關閉了此功能，請跳過步驟 7)
7. 自動圈數記錄功能開啓 (AutoLap On)	按下右側按鈕 ● 調節公里或英里數值	按下中間按鈕

- 如需返回時間顯示模式，請按住**左側**按鈕。

5.2 計時器設置(TIMER SET)

自行車運動心率錶配備有兩組可以相互切換的計時器；你可以在鍛鍊的過程中使用計時器功能。

小貼士：通過使用計時器，你可以在運動間歇時提醒自己補充水分；或者，你還可以將計時器用作間歇訓練的工具，從而使自己瞭解何時應該從運動量較大的鍛鍊階段過渡到運動量較小的階段，或者反之亦然。

1. 在時間顯示模式下，按下**右側**按鈕，直至螢幕顯示“**設置(SETTINGS)**”為止。
2. 接著按下**中間**按鈕，螢幕會顯示“**騎車設置(Cycling SET)**”。
3. 然後按下**右側**按鈕，螢幕會顯示“**計時器設置(Timer SET)**”。
4. 繼續按下**中間**按鈕，並按下列步驟進行操作：

螢幕顯示：	按下右側按鈕設置閃爍的數值	按下中間按鈕加以確認
5. 開啓/關閉計時器 1 (Timer1 On/OFF)	按下右側按鈕 ● 選擇開啓/關閉計時器功能	按下中間按鈕 (如果你已經關閉了此功能，請跳過步驟 6)
6. 計時器 1 開啓 (Timer1 On)	按下右側按鈕 ● 調節分鐘數值 (0-99 分) 按下右側按鈕 ● 調節秒鐘數值 (0-59 秒)	按下中間按鈕 按下中間按鈕

- 如需設置計時器 2，請重復步驟 5 與 6。
- 如需返回時間顯示模式，請按住**左側**按鈕。

5.3 運動心率區設置(LIMITS SET)

在運動心率區設置模式(Limits SET)下，你能夠選擇以下類型的運動心率區：

- **手動設置目標運動心率區**：通過手動設置心率區上下限數值，你可以創建自己的目標運動心率區。
- **OwnZone 個人運動心率區**：CS200 自行車運動心率錶能夠自動確定你的個人有氧（心血管）鍛鍊心率區，這就是 OwnZone (OZ)個人運動區功能。OwnZone 個人運動區功能可以確保你在安全的心率區間內進行運動。更多詳細資訊，請參閱手冊第 42 頁。
- **關閉目標運動心率區**：你也可以選擇關閉目標運動心率區。如果你在鍛鍊記錄期間沒有設置運動心率區，那麼心率錶則不會在概要檔案或鍛鍊檔案中累計目標運動心率區的相關數值（例如，運動心率區內的鍛鍊時間 (In Zone)）。

使用 OwnZone 個人運動心率區功能，你能夠根據自己的運動目標保持某一特定的運動強度。

1. 在時間顯示模式下，按下**右側**按鈕，直至螢幕顯示“**設置(SETTINGS)**”為止。
2. 接著按下**中間**按鈕，螢幕會顯示“**騎車設置(Cycling SET)**”。
3. 然後按下**右側**按鈕，直至螢幕顯示“**運動心率區設置(Limits SET)**”為止。

4. 繼續按下**中間**按鈕，並按下列步驟進行操作：

螢幕顯示：	按下右側按鈕設置閃爍的數值	按下中間按鈕加以確認
5. 手動目標心率區/個人運動區/ 關閉目標心率區 (TYPE Manual/OwnZone/Off)	按下右側按鈕 ● 選擇開啓/關閉手動目標心率區或者（能夠自動確定個人運動心率區的）個人運動區功能	按下中間按鈕 （如果你已經關閉了此功能，請跳過步驟 6 至 8）
6. 設置心率/心率百分比 (HR/HR% SET)	按下右側按鈕 ● 設置以每分鐘的心跳次數(bpm)，或者最高心率百分比(%HRmax)的形式來顯示心率區上下限數值。	按下中間按鈕 （如果你已選擇使用 OwnZone 個人運動心率區功能，請跳過步驟 7 至 8）
7. 心率區上限數值 (HighLimit)	按下右側按鈕 ●設置心率區上限數值	按下中間按鈕
8. 心率區下限數值 (LowLimit)	按下右側按鈕 ●設置心率區下限數值	按下中間按鈕

- 如需返回時間顯示模式，請按住**左側**按鈕。

5.3.1 OWNZONE 個人運動心率區

CS200 自行車運動心率錶能夠自動確定你的個人有氧（心血管）鍛鍊心率區，這即為 **OwnZone (OZ)** 個人運動區功能。

個人運動區功能是以測量你在熱身運動中的心率變化為基礎的，而心率變化能夠反映出身體狀況所發生的改變。對於大多數成年人來說，個人運動心率區相當於最高心率的 65-85%；通過持續進行 1 至 5 分鐘的騎車、散步、或慢跑運動，你便可以確定自己的個人運動心率區。相對於室外自行車運動來說，由於你在室內騎車時控制速度更方便，因此運動心率區測定起來也可能更容易一些。重要的是在剛開始運動時，你應該進行運動量較小的熱身運動，即你的心率應該低於每分鐘 100 次心跳，或者是小於最高心率的 50%；然後你才可以逐漸提高鍛鍊的運動強度，從而使心率慢慢升高。使用個人運動區功能可以使你輕鬆地享受鍛鍊帶來的樂趣。

個人運動心率區功能是針對健康人士而設計的，因此一些健康原因往往會導致心率錶無法基於心率變化測定你的個人運動心率區（例如，高血壓、心律不齊、或者某種藥物療法）。

如何確定你的個人運動心率區

在開始測量個人運動心率區前，請務必確認：

- 你已正確設置了所有個人用戶資料。在確認運動心率區的設置之前，心率錶會提示你輸入遺漏的用戶資訊（例如，你的出生日期）。
- 你已開啓了個人運動區功能。如果個人運動區功能處於開啓狀態，那麼每當你開始儲存鍛鍊資料的時候，自行車運動心率錶都會自動測定你的個人運動心率區。

在下列情況下，你必須重新測量自己的個人運動心率區：

- 如果你改變了鍛鍊環境與鍛鍊模式；
- 如果你在休息了一周多的時間後重新開始鍛鍊；
- 如果你感覺不適（例如在開始鍛鍊時，你感覺身體不舒服、或者所承受的壓力較大）；
- 如果你改變了心率錶的設置。

1. 自時間顯示模式開始，按下**中間**按鈕，心率錶會顯示個人運動區符號 **OZ ▶ _ _ _ _**。如果你想跳過個人運動心率區的測量步驟，而使用此前所確定的心率區，請再次按下**中間**按鈕。

2. 心率錶會自動開始測量你的個人運動心率區；個人運動心率區的測定由以下五個階段構成：

OZ ▶ _ _ _ _ 騎車，或以較慢的步速走上 1 分鐘。在第一階段，你應該讓自己的心率保持在每分鐘 100 次/分鐘或最高心率的 50% 以下；在完成每一階段的測量時，心率錶都會發出嗶嗶的提示聲（如果聲音設置已開啓），並且螢幕將被自動照亮（如果你此前已經開啓過一次夜光照明功能），這表示此測量階段即將結束。

OZ ▶▶ _ _ _ 騎車，或者以正常的步速走上 1 分鐘。讓你的心率平穩地上升 10-20 次/分鐘，或者是最高心率的 5%。

OZ ▶▶▶ _ _ 騎車，或者快步走上 1 分鐘。讓你的心率平穩地上升 10-20 次/分鐘，或者是最高心率的 5%。

OZ ▶▶▶▶ _ 以較快的速度騎車，或者慢跑 1 分鐘。讓你的心率平穩地上升 10-20 次/分鐘，或者是最高心率的 5%。

OZ ▶▶▶▶▶ 騎車、快速漫步或者跑步 1 分鐘。

Page 44

3. 在第 1 至第 5 階段中的某一時間點，心率錶會發出兩聲嗶嗶的提示聲；這表示心率錶已經確定了你的個人運動心率區。此時，螢幕將交替顯示字元“**個人運動區(OwnZone)**”，“**數值已更新(Updated)**”與運動心率區的上下限數值。根據此前的設置，心率錶將以每分鐘的心跳次數(bpm)，或者最高心率百分比(%HRmax)的形式來顯示你的運動心率區。
4. 如果你未能使用個人運動區功能測定自己的心率區，螢幕則會顯示你此前所測定的個人運動心率區，以及字元“**個人運動區(OwnZone)**”。如果你是第一次測量自己的個人運動心率區，心率錶將會使用基於你的年齡所計算出的心率上下限數值。



現在你便可以繼續鍛鍊了。請盡量使自己保持在心率錶所確定的個人運動心率區內進行運動，從而獲得最大的運動收益。

如需獲得更多關於 OwnZone 個人運動區功能的詳細資訊，請登錄請登錄網站 www.polar.fi 與 www.polarownzone.com。

5.4 自行車功能設置(BIKE SET)

你可以為自行車運動心率錶選擇兩種自行車功能進行設定。在分別設置好這兩種功能後，在進行鍛鍊記錄時，你只需選擇其中的自行車功能 1 或自行車功能 2 即可。兩種自行車功能均可進行如下設置：

- **開啓或關閉自動開啓功能(AutoStart on/off)** 當你開始或者停止騎車的時候，心率錶的自動開啓(AutoStart)功能可以相應地自動開始或終止鍛鍊記錄。
- **開啓或關閉腳踏圈速測量功能 (Cadence on/off)** 無線腳踏圈速感測器能夠測量出你轉動自行車腳踏的速率。
- **調節車輪尺寸(Wheel)** 必須預先設定車輪的尺寸才能測量騎車資料。
更多詳細資訊，請瀏覽下頁內容。

1. 在時間顯示模式下，按下**右側**按鈕，直至螢幕顯示“**設置(SETTINGS)**”為止。
2. 接著按下**中間**按鈕，螢幕會顯示“**騎車設置(Cycling SET)**”。
3. 然後按下**右側**按鈕，直至螢幕顯示“**自行車功能設置(Bike SET)**”為止。

4. 繼續按下**中間**按鈕，並按下列步驟進行操作：

螢幕顯示：	按下右側按鈕設置閃爍的數值	按下中間按鈕加以確認
5. 自行車 1/自行車 2 (Bike 1/2)	按下右側按鈕 ● 選擇設置自行車功能 1 或自行車功能 2	按下中間按鈕
6. 開啓或關閉自動開啓功能 (AutoStart On/OFF)	按下右側按鈕 ● 開啓或關閉自動開啓功能	按下中間按鈕
7. 開啓或關閉腳踏圈速測量功能 (Cadence On/OFF)	按下右側按鈕 ● 開啓或關閉腳踏圈速測量功能	按下中間按鈕
8. 調節車輪尺寸 (Wheel)	按下右側按鈕 ● 設置自行車輪胎的尺寸（毫米/mm）	按下中間按鈕

● 如需返回時間顯示模式，請按住**左側**按鈕。

注意：

- 車輪尺寸的度量單位一般總是毫米，因為其精度更高。
- 心率錶的速度與距離測量功能總是處於開啓狀態的。

Page 47

你可以通過下列兩種方法測得自行車的車輪尺寸*。

方法一：

在你的自行車的車輪上可以找到印在上面的車輪直徑。在下表中，你可以找到以英寸為單位或者以 ERTRO 讀數表示的車輪直徑；右欄中則為相應的以毫米為單位的車輪直徑。

ERTRO 讀數	車輪直徑 (英寸)	車輪直徑 (毫米)
30-559	26x1.25	1953
35-559	26x1.5	1985
44-559	26x1.75	2030
47-559	26x1.95	2050
	26x2.0	2055
	26x2.1	2068
622-20	26x1 1/8 (管狀)	1970
622-23	650-20C	1952
622-25	700x20C	2086
	700x23C	2096
	700x25C	2105
	700C (管狀)	2130
	28 (700B)	2237

注意：*以上表格中的車輪尺寸僅供參考，因為車輪尺寸還視輪胎類型與氣壓而定。

Page 48

方法二：

在前輪的輪胎面上用做一個標記，然後將車輪與地面垂直滾動。你也可以將車輪上的閥門當作標記使用。在地上劃一條線，在平坦路面上將自行車筆直向前推行，直至車輪完全轉動一周為止。檢查車輪是否與地面垂直。在前輪的標記與地面接觸處再劃一條線。

_____毫米 測量地面上兩條線之間的距離。

- 4 毫米 減去體重對自行車的影響而導致的誤差 4 毫米，即可測得車輪的圓周。

_____毫米 此數值即為你必須在自行車運動心率錶中設置的數值。

5.5 手錶設置(WATCH SET)

在手錶設置模式下，你可以更改時間與日期設置。

1. 在時間顯示模式下，按下**右側**按鈕，直至螢幕顯示“**設置(SETTINGS)**”為止。
2. 接著按下**中間**按鈕，螢幕會顯示“**騎車設置(Cycling SET)**”。
3. 然後按下**右側**按鈕，直至螢幕顯示“**手錶設置(Watch SET)**”為止。
4. 繼續按下**中間**按鈕，並按下列步驟進行操作：

螢幕顯示：	按下右側按鈕設置閃爍的數值	按下中間按鈕加以確認
5. 時間顯示 ● 24/12 小時制 (Time Mode 24h/12h) ● 上午/下午(AM/PM) (如果你選擇了 12 小時制)	按下右側按鈕 ● 選擇設置 12/24 小時制時間顯示模式	按下中間按鈕
	按下右側按鈕 ● 選擇設置上午/下午	按下中間按鈕
	按下右側按鈕 ● 設置小時數值	按下中間按鈕
	按下右側按鈕 ● 設置分鐘數值	按下中間按鈕

螢幕顯示：	按下右側按鈕設置閃爍的數值	按下中間按鈕加以確認
<p>6. 日期顯示*</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 日/月 (Day/Month) ● 月/日 (Month/Day) ● 年份 (Year) 	<p>按下右側按鈕</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 選擇設置“日”(在 24 小時制模式下)，或者設置“月”(在 12 小時制模式下) <p>按下右側按鈕</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 選擇設置“月”(在 24 小時制模式下)，或者設置“日”(在 12 小時制模式下) <p>按下右側按鈕</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 設置年份數值 	<p>按下中間按鈕</p> <p>按下中間按鈕</p> <p>按下中間按鈕</p>

- 如需返回時間顯示模式，請按住左側按鈕。

注意：*根據所選時間顯示模式的不同，心率錶亦會顯示不同的日期格式：(24 小時制：日-月 -年 / 12 小時制：月-日-年)。

5.6 個人資料設置 (用戶設置/USER SET)

通過輸入正確的個人資料，你可以盡可能確保熱量消耗計數器運作時的高精確性。

1. 在時間顯示模式下，按下**右側**按鈕，直至螢幕顯示“**設置(SETTINGS)**”為止。
2. 接著按下**中間**按鈕，螢幕會顯示“**騎車設置(Cycling SET)**”。
3. 然後按下**右側**按鈕，直至螢幕顯示“**用戶設置(User SET)**”為止。
4. 繼續按下**中間**按鈕，並按下列步驟進行操作：

螢幕顯示：	按下右側按鈕設置閃爍的數值	按下中間按鈕加以確認
5. 體重 (Weight) 公斤/磅 (kg/lbs)	按下 右側 按鈕 ● 設置以公斤或磅為測量單位的體重數值	按下 中間 按鈕
6. 身高 (Height) 釐米/英尺 (cm/ft)	按下 右側 按鈕 ● 設置以釐米或英尺為測量單位的身高數值 ● 設置英寸（如果你選擇磅/英尺 (lb/ft)作為測量單位）	按下 中間 按鈕 按下 中間 按鈕

螢幕顯示：	按下右側按鈕設置閃爍的數值	按下中間按鈕加以確認
<p>7. 出生日期 (Birthday)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 日/月 (Day/Month) ● 月/日 (Month/Day) ● 年份 (Year) 	<p>按下右側按鈕</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 設置“日”(在 24 小時制模式下)，或者設置“月”(在 12 小時制模式下) <p>按下右側按鈕</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 設置“月”(在 24 小時制模式下)，或者設置“日”(在 12 小時制模式下) <p>按下右側按鈕</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 設置年份數值 	<p>按下中間按鈕</p> <p>按下中間按鈕</p> <p>按下中間按鈕</p>
<p>8. 最高心率 (HR Max)</p>	<p>按下右側按鈕</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 如果你清楚自己通過實驗室所測得的當前最高心率數值，那麼請你進行相關的數值調節。 <p>如果你是初次設置最高心率數值，那麼根據你的年齡所計算出的最高心率數值(220-年齡)將作為默認設置顯示在心率錶上。</p>	<p>按下中間按鈕</p>
<p>9. 坐姿心率數值 (HR Sit)</p>	<p>按下右側按鈕</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 設置你在保持坐姿時的心率數值(參閱下頁的指示說明) 	<p>按下中間按鈕</p>
<p>10. 性別 (Sex)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 男性/女性(MALE / FEMALE) 	<p>按下右側按鈕</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 設置性別 	<p>按下中間按鈕</p>

- 如需返回時間顯示模式，請按住左側按鈕。

Page 53

最高心率數值(HRmax)：

最高心率數值可以用來估測能量消耗的多少。最高心率是你進行高強度運動時每分鐘最高的心跳次數，它亦是用以確定運動強度的有用工具。在實驗室中進行高強度運動壓力測試是獲取個人最高心率值的最準確的方法。


坐姿心率數值(HRsit)：

坐姿心率數值可以用來估測能量消耗的多少，其反映的是你沒有進行任何運動（保持坐姿）時的心率特征。如需測量坐姿心率數值，請佩戴好心率傳輸帶，手持自行車運動心率錶，然後坐下，身體不要進行任何運動。在 2 至 3 分鐘後，請在時間顯示模式下按下**中間**按鈕，你所查閱的心率數值即為坐姿心率。

如果你想更精確地計算出自己的坐姿心率數值，請重復進行上述操作，最後計算出其平均值。

5.7 心率錶聲音設置與單位設置 (普通設置/GENERAL SET)

在普通設置模式下，你能夠查閱與更改自行車運動心率錶的以下設置：

- **聲音設置 (Sounds)** 開啓或關閉自行車運動心率錶的活動聲音設置 。
- **按鈕聲音 設置(KeySound)** 開啓或關閉自行車運動心率錶的按鈕聲音。
- **單位設置 (Units)** 單位設置將會影響個人資料的記錄單位與相關的手錶設置。

1. 時間顯示模式下，按下**右側**按鈕，直至螢幕顯示“**設置(SETTINGS)**”爲止。
2. 接著按下**中間**按鈕，螢幕會顯示“**騎車設置(Cycling SET)**”。
3. 然後按下**右側**按鈕，直至螢幕顯示“**普通設置(General SET)**”爲止。
4. 繼續按下**中間**按鈕，並按下**下列**步驟進行操作：

螢幕顯示：	按下 右側 按鈕設置閃爍的數值	按下 中間 按鈕加以確認
5. 聲音開啓/關閉 (Sound On/OFF)	按下 右側 按鈕 ● 開啓或關閉活動聲音	按下 中間 按鈕
6. 按鈕聲音開啓/關閉 (KeySound On/OFF)	按下 右側 按鈕 ● 開啓或關閉按鈕聲音	按下 中間 按鈕
7. 單位(Unit) 公斤/釐米 或 磅/英尺 (kg/cm) / (lb/ft)	按下 右側 按鈕 ● 選擇以公斤/釐米 或 磅/英尺爲測量單位	按下 中間 按鈕

- 如需返回時間顯示模式，請按住**左側**按鈕

6. 連接模式 – 資料傳輸



按下**中間**按鈕

· 傳送檔案
(Send FILES)

按下**右側**按鈕

· 接收資料
(Receive DATA)

6.1 如何通過電腦編輯心率錶的設置

借助 Polar UpLink 工具和個人電腦，你亦可以對 Polar 自行車運動心率錶的各項設置進行編輯。通過下載標識圖案，你還可以使自己的自行車運動心率錶更具個性。為此，你需要使用 Polar UpLink 工具。

登錄網站www.polar.fi 或者 www.PolarCyclingCoach.com，你可以下載 Polar UpLink 工具。為了使用 UpLink 工具，你還需要一台配備音效卡、音箱或者耳機的個人電腦。更多指示資訊，請瀏覽網址www.polar.fi 或 www.PolarCyclingCoach.com。

如需將檔案從個人電腦傳輸至自行車運動心率錶上，你需要進行下列操作：

1. 在時間顯示模式下，按下**右側**按鈕，直至螢幕顯示“**連接模式(CONNECT)**”為止。
2. 手持自行車運動心率錶，保持在離音箱或者耳機 10 釐米/4 英寸的範圍內；按下**中間**按鈕，螢幕會顯示“**傳送檔案(Send FILES)**”。
3. 接著按下**右側**按鈕，螢幕會顯示“**接收資料(Receive DATA)**”。
4. 現在開始從你的個人電腦傳輸資料。

6.2 如何將鍛鍊資料傳輸至網頁上的訓練日誌

Polar 自行車教練 (Polar Cycling Coach) 是一項為你度身訂做的功能齊全的網頁服務，它能夠幫助你實現自己的訓練目標。在免費註冊之後，你便可以使用個性化的鍛鍊程式，瀏覽各種鍛鍊日誌，進行運動測試，使用計算圖表，或者閱讀讓你受益匪淺的文章等等。登錄網站[www. PolarCyclingCoach.com](http://www.PolarCyclingCoach.com)，你即可進行網頁服務註冊。

通過使用 Polar CS200™與 CS200cad™自行車運動心率錶所具備的 SonicLink 資料傳輸功能，你還可以將鍛鍊檔案傳輸至 Polar 自行車教練服務網頁上的訓練日誌中。為此，你需要使用 Polar WebLink 軟體。

登錄網站[www. PolarCyclingCoach.com](http://www.PolarCyclingCoach.com)，你即可將 Polar WebLink 軟體下載至個人電腦中。為了使用 Polar WebLink 軟體傳輸已被記錄的運動資料，你還需要一台配備音效卡與麥克風的個人電腦。

如需將檔案從自行車運動心率錶傳輸至服務網頁，你需要進行下列操作：

1. 在時間顯示模式下，按下**右側**按鈕，直至螢幕顯示“**連接模式(CONNECT)**”為止。
2. 手持自行車運動心率錶，保持在離麥克風 5 釐米/2 英寸的範圍內；按下**中間**按鈕，螢幕會顯示“**傳送檔案(Send FILES)**”。
3. 再次按下**中間**按鈕，螢幕會顯示“**傳送全部檔案(Send ALL)**”。你既可以選擇一次發送全部檔案，也可以選擇每次只發送一份檔案資料。
4. 如果你選擇每次只發送一份檔案資料，那麼按下**右側**按鈕，你即可依次瀏覽各份檔案；然後按下**中間**按鈕，以選擇你想發送的檔案。
5. 如果你選擇一次發送全部檔案，那麼請在螢幕顯示“**傳送全部檔案(Send ALL)**”時，按下**中間**按鈕。
6. 如果資料傳送成功，心率錶會顯示“**傳輸完成(Ok)**”；如果資料傳送失敗，心率錶則會顯示“**傳輸失敗(Failed)**”。

- 如需返回時間顯示模式，請按住**左側**按鈕

注意：更多說明資訊，請參閱 Polar WebLink 軟體的服務幫助網頁。

7. 保養及維修

與使用其他電子儀器一樣，在使用 Polar 自行車運動心率錶時，你應該儘量小心。以下建議有助於你更好地履行質量保證義務，同時可以確保本產品使用多年完好無損。

愛護好你的自行車運動心率錶

- Polar 自行車運動心率錶，及其配套的速度與腳踏圈速感測器均具備防水功能，因此它們在雨天也可以照常使用。爲了維護其防水特性，請不要使用高壓清洗機來沖洗自行車運動心率錶，速度感測器與腳踏圈速感測器；也切勿將它們浸泡于水中。
- 請將 Polar 自行車運動心率錶及其心率傳輸帶存放於涼爽、乾燥的地方。切勿將它存放於潮濕環境、任何密閉材料（例如運動包）、或任何導電材料（例如潮濕的毛巾）中。汗水與水氣可能會弄濕心率傳輸帶的電極並啓動心率傳輸帶，從而縮短電池壽命。
- 保持心率錶的清潔；使用心率錶、速度與腳踏圈速感測器後請用中性肥皂和溶劑加以清洗。切勿將它們浸泡于水中，清洗後用柔軟的毛巾仔細擦幹。不要使用酒精、任何研磨材料（例如：鋼絲絨）或者其他化學洗滌劑。
- 心率錶、速度與腳踏圈速感測器的操作溫度應爲-10°C 至+50°C /14°F 至 122°F。
- 使用後定期用中性肥皂和溶劑清洗心率傳輸帶；如有必要，亦可使用柔軟的毛刷。除使用毛巾外，不要使用任何其他方式擦幹心率傳輸帶。錯誤的操作可能會損壞電極。
- 不要彎曲或者拉伸心率傳輸帶，這樣做可能會損壞電極。
- 避免劇烈撞擊速度與腳踏圈速感測器，以免造成損壞。
- 不要將 Polar 自行車運動心率錶長期暴露於陽光直射的環境中，例如把它置放於車內，或者放置在扶手架固定裝置上。

客戶服務

在兩年的質保期間，如果你的 Polar 心率錶需要任何服務，我們建議你聯絡經授權的 Polar 客戶服務中心。凡是接受未經 Polar Electro 公司授權的客戶服務所直接或間接導致的損壞不在質量保證卡涵蓋的範圍內。

Page 58


心率傳輸帶，速度與腳踏圈速感測器電池

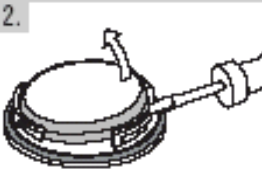
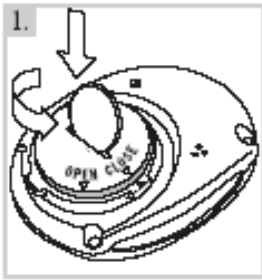
請聯絡經授權的 Polar 客戶服務中心，以更換新的**心率傳輸帶**、**速度與腳踏圈速感測器**。Polar 公司將回收使用過的舊**心率傳輸帶**與**感測器**。詳細的指示說明，請參閱客戶服務與註冊卡。

自行車運動心率錶的電池

我們建議你最好將**心率錶**送往經授權的 Polar 客戶服務中心更換電池，以避免打開密封的電池倉蓋。但是，按照下頁的指導說明，你亦可以自己來更換電池。

注意：為了確電池倉蓋的最長使用壽命，請務必在更換電池的時候才打開電池倉。

- 當**心率錶**的電池電量只剩下 10-15%時，螢幕會顯示“**電量低(LowBatt)**”與低電量符號，同時**心率錶**的夜光照明與聲音設置功能將自動關閉。
- 過於頻繁地使用夜光照明功能會加速電量的消耗
- 在溫度較低的環境中，**心率錶**可能會顯示低電量符號；但是當你返回至溫度較高的操作環境下時，低電量符號則會自行消失。



如需更換自行車運動心率錶的電池，你需要準備一把小螺絲刀、一枚硬幣、以及一塊新電池(CR2032)。

1. 將硬幣緊插入心率錶背面的電池倉蓋凹槽內，然後輕輕下壓，並沿逆時針方向打開倉蓋。
2. 取下電池倉蓋，心率錶的電池即附著在倉蓋的背面，請用螺絲刀小心地將其撬起；然後取出舊電池，換入新電池。操作時請小心，不要損壞了電池倉蓋的螺紋。
3. 將電池的負極(-)朝下面向心率錶，正極(+)朝上面向電池倉後蓋。
4. 電池倉蓋的密封環亦固定於倉蓋上；只有在密封環破損的情況下，才需對其進行更換；在關閉電池倉蓋前，請確認電池倉蓋上的密封環仍然完好無損，並已被正確地置於其凹槽中。
5. 將電池倉蓋放回原位，並用硬幣沿順時針方向將其固定好；最後，請確保電池蓋已正確合攏！

注意：

- 如果按照廠商的指示說明進行操作，電池密封環的使用壽命將與自行車運動心率錶的使用壽命一樣長。但是，如果密封環已損壞，那麼我們還是建議你聯絡經授權的 Polar 客戶服務中心；只有經授權的 Polar 客戶服務中心才可以幫助你更換密封環。
- 在更換電池後，你必須在基本模式下重新設定時間與日期設置。更多相關資訊，請參閱手冊第 8 頁。
- 請將電池放於遠離小孩的地方。如果小孩不慎吞咽了電池，請立即就醫。
- 請根據當地法規，妥善處理廢舊電池。

8. 注意事項

Polar 自行車運動心率錶可以顯示你的各項運動指標，以及你在鍛鍊期間的生理疲勞程度與運動強度。如果你在騎車時使用了 Polar 速度感測器，那麼 Polar 自行車運動心率錶還能夠測量出騎車速度與騎行距離；而 Polar 腳踏圈速感測器則是為了測量騎車時的腳踏圈速而設計的；此外，它們別無他用。

電磁幹擾

在高壓電線、交通燈、電氣化鐵路的架空線、電動公車線或有軌電車、電視、汽車馬達、單車電腦、某些機動健身鍛鍊器材或移動電話的附近，或者當你穿過電子安全門時，你佩戴的心率錶可能會受到電磁幹擾。

如何在使用心率錶進行鍛鍊時，將潛在風險降至最低

健身鍛鍊可能會含有一定的風險，對於很少運動的人來說這點尤為值得注意。在開始實施定期的健身鍛鍊計劃之前，我們建議你先回答下列關於身體健康狀態的問題。如果你給予了其中任何一題肯定的回答，建議你在開始鍛鍊前首先向醫生諮詢。

- 在過去你的五年內你從沒有進行過體育鍛鍊嗎？
- 你有高血壓或者高膽固醇嗎？
- 你有其他任何疾病的徵兆或者症狀嗎？
- 你正在接受任何高血壓或者心臟病的藥物治療嗎？
- 你有呼吸道疾病史嗎？
- 你大病初愈或者剛接受過手術治療嗎？
- 你正使用心臟起搏器或者其他植入體內的電子裝置嗎？
- 你吸煙嗎？
- 你懷孕了嗎？

Page 61

另外請注意，除運動強度外，心率還會受到心臟、高血壓、哮喘和其他呼吸道藥物以及若干能量飲料、酒精與尼古丁的影響。

你必須十分留意運動時身體的反應。如果運動時，你感覺到意料之外的疼痛或者疲勞，我們建議你停止運動，或改用較低強度的運動繼續進行鍛鍊。

使用心臟起搏器、去纖顫器或者其他體內植入電子裝置的人士務請留意。植入心臟起搏器的人士若使用 Polar 跑步電腦，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鍛鍊測試。測試的目的是為了確保你同時使用心臟起搏器與 Polar 自行車運動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，請查閱第 64 頁“技術說明”一章中所列出的 Polar 心率錶質料。為了避免由於皮膚與心率傳輸帶直接接觸而造成不良反應的風險，你可以將心率傳輸帶佩戴在襯衫的外面。但是，你必須將與電極接觸部分的襯衫充分濕潤，以確保其運作流暢。

由於水氣及劇烈磨損的綜合作用，心率傳輸帶的表面可能會出現掉色現象；尤其當你穿著的衣服顏色較淺時，它可能會被染上黑色。

9. 常見問題解答

如果……我該怎麼辦？

…… 螢幕顯示為空白

如果你是初次使用 Polar 自行車運動心率錶：

當 Polar 自行車運動心率錶剛出廠時，其處於省電模式。按下**中間**按鈕兩次，即可開啓心率錶，然後你便可以開始進行基本設置。更多詳細資訊，請參閱手冊第 8 頁。

如果你此前一直在使用 Polar 自行車運動心率錶：

在時間顯示模式下，如果你在五分鐘內沒有按下任何按鈕，那麼心率錶也會切換至省電模式（螢幕顯示為空白）；此時，按下任意按鈕，你即可重新開啓心率錶。或者，電池的電量可能已全部耗完（更多說明指示，請參閱下一道問題解答）。

…… 心率錶的電池必須進行更換


我們建議由經授權的 Polar 客戶服務中心進行所有維修服務。對於確保質量保證卡的有效性，以及避免受到未經 Polar Electro 公司授權代理商的不當維修的影響，這點尤其必要。在更換電池後，Polar 客戶服務中心將測試心率錶的防水性能，並對 Polar 自行車運動心率錶元件進行全面的周期性檢查。

…… 按任何按鈕均無反應

如果按下任何按鈕均無反應，那麼你需要重新設置心率錶；重設心率錶不會影響記錄檔案與資料總值，但是將清除時間與日期設置。請同時按住心率錶的所有按鈕，直至螢幕將出現數位顯示；然後按下任意按鈕，心率錶則會前進至基本設置模式（螢幕顯示“**基本設置(BASIC SET)**”）。更多詳細資訊，請參閱手冊第 8 頁。如果心率錶仍然沒有任何反應，請檢查電池。

注意：當你在重設心率錶後一分鐘的時間內沒有按任何按鈕，心率錶便會自動返回至時間顯示模式。

…… 螢幕顯示低電量符號

如果電池電量已快耗盡，通常螢幕會首先顯示低電量符號 。更多詳細資訊，請參閱手冊第 58 頁。

注意：在溫度較低的環境中，心率錶也可能會顯示低電量符號；但是當你返回至溫度較高的操作環境下時，低電量符號則會消失。

…… 其他佩戴心率錶或者使用自行車運動心率錶的健身人士造成了幹擾

請遠離該健身人士，然後繼續正常的訓練。

或者，爲了避免他人心率訊號的幹擾，請進行如下操作：

1. 請將心率傳輸帶從你的胸部解下 30 秒鐘，並與佩戴其他電子設備的健身人士保持一定的距離。
2. 重新佩戴好心率傳輸帶，然後將心率錶置於胸前，靠近心率傳輸帶上 Polar 標誌的位置；心率錶便會再次開始搜尋心率信號。現在你便可以繼續正常的訓練了。

Page 63

…… 自行車運動心率錶無法測量能量消耗數值

爲了測量出你所消耗的熱量，你需要在鍛鍊記錄的過程中佩帶好心率傳輸帶。

…… 心率、速度與距離讀數不穩定或者極高

你可能處於大量強烈的電磁訊號環境中，這可能導致讀數不穩定。這可能發生在高壓電線、交通燈、電氣化鐵路的架空線、電動公車線或有軌電車、電視、汽車馬達、單車電腦、某些機動健身鍛鍊器材（例如：健身測試儀）或移動電話的附近。

如果遠離幹擾源對此並無任何幫助，而且螢幕顯示的心率讀數仍然很不穩定，那麼請你減慢運動速度，並用手檢查脈搏的跳動次數。如果你感覺自己的脈搏與心率錶所顯示的高心率數值相符，這意味著你的心律可能不齊。雖然絕大多數心率不齊的病例並不嚴重，但我們還是建議你向醫生進行相關諮詢。

爲了避免由其他使用速度或腳踏圈速感測器的自行車所引起的相互幹擾，請使你的心率錶遠離其他自行車手的速度或腳踏圈速感測器至少 1 米/3 英尺 4 英寸。

…… 螢幕沒有顯示心率讀數(00)

- 檢查心率傳輸帶的電極是否被濕潤，及是否按指示佩戴。
- 檢查心率傳輸帶是否保持清潔。
- 檢查心率錶是否靠近高壓電線、電視機、移動電話、陰極射線管或者其他電磁幹擾源。
此外，在開始鍛鍊記錄時，請確保你沒有靠近其他同樣佩戴心率錶的健身人士(3 英尺/1 米)。
- 你是否曾經患有心臟病，因此心電圖波形已改變？假若如此，請向醫生諮詢。

…… 如果騎車時，螢幕沒有顯示速度數值或腳踏圈速讀數

1. 檢查感測器與磁鐵及心率錶的位置和距離是否正確。
2. 檢查你是否已在自行車運動心率錶中輸入了正確的騎車設置。更多詳細資訊，請參閱手冊第 45 頁。
3. 如果 00 讀數不規則地出現，原因可能是你目前所處的環境存在暫時性電磁幹擾。
4. 如果 00 讀數經常出現，則你使用速度感測器（腳踏圈速感測器）的騎車時間可能已經超過 2500 小時，其電量已耗盡。

Page 64

10. 技術說明

自行車運動心率錶

心率錶質料：熱塑性塑膠聚合物表殼 ABS+GF

手錶精確度：在 25°C/77°F 的溫度條件下小於±0.5 秒/每天

心率測量精確度：±1% 或者 ±1 次/分鐘（以數值較大者為準），適用於穩定狀態下。心率讀數以每分鐘的心跳次數(bpm)或者最高心率百分比的形式來表示。

心率測量範圍：15-240

檔案的最長記錄時間：99 小時 59 分 59 秒

鍛鍊檔案的可記錄數量：7 份鍛鍊檔案

運行溫度：-10°C 至 +50°C / 14°F 至 122°F

電池壽命：平均可使用 1 年（每天使用 1 小時，每周使用 7 天）

電池型號：CR 2032

電池密封環：OR 23.6x1.0 矽橡膠

心率傳輸帶

電池壽命：平均可使用 2500 小時

電池型號：內置鋰電池

運行溫度：-10°C 至 +50°C / 14°F 至 122°F

質料：聚氨酯

防水功能

彈性帶

扣環質料：聚氨酯

織物質料：尼龍、聚酯纖維和天然橡膠，含有少量膠乳

速度與腳踏圈速感測器

速度感測器的電池壽命：平均使用壽命 2500 小時（每天使用 1 小時，每周使用 7 天）

腳踏圈速感測器的電池壽命：平均使用壽命 2500 小時（每天使用 1 小時，每周使用 7 天）

精確度：±1%

質料：熱塑性塑膠聚合物外殼 ABS+GF

運行溫度：-10°C 至 +50°C / 14°F 至 122°F

防水功能

Page 65

Polar 產品的防水功能已通過 ISO2281 國際標準認證的測試。根據不同的防水功能，Polar 產品又分為三種不同的類型。請通過下圖確定你所使用的 Polar 產品的防水類型。需要注意的是，下列解釋說明未必適用於其他廠商的相關產品。

心率錶殼背後的標識	洗衣時濺出的水花、汗水、雨滴等	沐浴與游泳	使用戴呼吸管潛泳（不帶氧氣瓶）	使用輕潛呼吸器潛遊（帶有氧氣瓶）	防水特性
防水功能 (Water resistant)	X				能夠免受濺出的水花、汗水、或者雨滴等的影響
50 米防水功能 (Water resistant 50m)	X	X			至少可以在沐浴與游泳時使用
100 米防水功能 (Water resistant 100m)	X	X	X		能夠經常在水中使用，但不能在借助輕潛呼吸器進行潛遊時使用

11. Polar 有限質量國際保證卡

- 這張 Polar 有限質量國際保證卡由 Polar Electro Inc.公司頒發給在美國或者加拿大購買本產品的消費者。這張 Polar 有限質量國際保證卡由 Polar Electro Oy 公司頒發給在其他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，本產品的質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，以作為你的購買憑證！**
- 心率錶電池及因使用不當、濫用、意外或違反注意事項、保養不當、商業應用、破裂或者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、意外或特殊的損害、損失與費用不在質量保證卡涵蓋的範圍內。在保修期間，本產品可享有由經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。

CE0537 該 CE 標記表明本產品符合 Directive93/42/EEC 的要求。

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

版權資料 2005 Polar Electro Oy 公司，FIN-90440 KEMPELE，芬蘭。

版權所有，翻印必究。未經 Polar Electro Oy 公司書面同意，不可以任何形式或方式對手冊任何章節進行使用或複製。

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；Sound Blaster 則為 Creative Technology, Ltd.公司的商標。

12. 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作出任何聲明與保證。
- 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其相關的直接或間接、意外或特殊的損害、損失與費用承擔任何法律責任。

本產品受以下各項或者若干項專利保護：

FI68734, DE3439238, GB2149514, HK812/1989, US4625733, FI88223, DE4215549, FR92.06120, GB2257523, HK113/1996, SG9591671-4, US5491474, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI96380, US5611346, EP665947, DE69414362, FI4150, DE20008882.3, US6477397, FR0006504, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365, FI107776, US6327486, FI110915, US6537227, US6277080, FI111514, GB2326240, US6361502, US6418394, US6229454, EP836165, FI100924, WO96/20640, US6104947, US5719825, US5848027, EP1055158, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818.

其他專利待定。

製造廠家：

Polar Electro Oy

Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE

電話：+358-8-520 2100
傳真：+358-8-520 2300

www.polar.fi

香港辦事處

Polar Electro H.K. Ltd.

香港中環威靈頓街 122-126 號
威皇商業大廈 23 樓

電話：+852 3105 3000
傳真：+852 3105 0080

www.polar.com.hk

Page 68

13. 索引

12 小時/24 小時制時間顯示模式	9	計時器	39
自動圈數記錄(AutoLap)功能	23	資料總值	32
自動開啓(AutoStart)功能	18	心率傳輸帶	17
夜光照明	24	單位設置	54
更換電池	58-59	UpLink 工具	55
自行車功能設置	45	用戶設置	51
腳踏圈速感測器	7,15	WebLink 工具	56
日期設置	49-50		
檔案	27		
暫停(Halt)	24		
心率	18-19		
運動心率區間	40		
坐姿心率(HRsit)	53		
每圈記錄已滿(Lap full)	23		
低電量指示符	58		
鍛鍊記錄	18		
重新設置心率錶	62		
設置	37		
聲音設置	23		
速度感測器	7, 13		
開始測量心率	18		
秒錶	20		
偏離目標心率區響鬧警示	23		