

## Polar CS300™ 用戶手冊

本說明書為英文版本的撮要，省略之部分請參閱英文版。

本說明書以英文版作最終解釋。

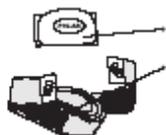
### Page 3

#### POLAR CS300™ 自行車電腦元件



##### 心率表

心率表可以在您的鍛鍊過程中顯示並記錄騎車以及鍛鍊資料。



##### WearLink™ 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表上；心率傳輸帶背面的電極部分能夠探測到你的心率數值。



##### Polar 自行車扶手架固定裝置™

請確保自行車扶手架固定裝置被妥善安裝於您的自行車，並且將自行車電腦與自行車扶手架固定裝置相連接。

連接線

磁體  
感測器



橡膠墊

連接線

##### 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 網頁服務

Polar 自行車教練網頁([www.PolarCyclingCoach.com](http://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](http://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 自行車運動心率表需要進行維修，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。

**目錄**

<b>1.開始鍛鍊</b> .....	6
1.1 基本設置 .....	6
1.2 功 能 表 功 能 .....	7
<b>2 部件安裝</b> .....	8
2.1 安裝自行車扶手架固定裝置.....	8
2.2 安裝速度感測器 .....	8
2.3 自行車設置 (自行車) .....	10
<b>3.開始鍛鍊</b> .....	12
3.1 密碼心率傳輸帶佩戴 .....	12
3.2 鍛鍊資料記錄.....	13
3.3 鍛鍊設置(EXE. 設置) .....	14
3.3.1 OwnZone 個人運動心率區設置(OWNZONE 個人運動心率區) .....	15
3.3.2 自動心率區設置 (自動) .....	18
3.3.3 手動心率區設置(手動) .....	19
3.3.4 腳踏圈速設置 (腳踏圈速) .....	19
3.4 計時器 (計時器) .....	19
3.5 鍛鍊功能.....	20
3.6 鍛鍊模式瀏覽 .....	21
3.7 鍛鍊資料概要瀏覽 .....	24

**Page 5**

<b>4. 鍛鍊成績記錄</b> .....	25
4.1 日誌檔案 .....	25
4.1.1 鍛鍊檔案 (鍛鍊) .....	25
4.1.2 全部檔案 (全部) .....	27
4.2 資料傳輸(連接) .....	29
4.3Polar 健身測試™ .....	30
4.3.1 如何進行健身測試 (健身測試) .....	31
4.3.2 健身測試結果 .....	32
4.3.3 健身測試趨勢 (趨勢) .....	33
<b>5. 設置</b> .....	34
5.1 手錶設置(手錶) .....	34
5.2 用戶設置(用戶) .....	35
5.3 普通設置(普通) .....	37
<b>保養及維護</b> .....	38
<b>注意事項</b> .....	40
<b>常見問題解答</b> .....	42
<b>技術說明</b> .....	43
<b>Polar 有限質量國際保證卡</b> .....	45
<b>POLAR 責任聲明</b> .....	46
<b>索引</b> .....	47

## Page 6

### 1、開始鍛鍊

(左側)

#### 1.1 基本設置

在您使用 Polar 自行車電腦開始進行鍛鍊之前，請先針對您的 Polar 自行車電腦進行基本設置。請盡可能輸入精確的資料，這樣可以確保您可以獲得準確的鍛鍊反饋資訊。

Light——夜光照明按鈕



BACK / STOP ◀

返回 / 暫停

返回到先前顯示介面

UP——向上 ▲

切換螢幕上的顯示資訊 / 增加  
所選數值

START / OK 開始/確定

接受選項

DOWN——向下 ▼

切換螢幕上的顯示資訊 /  
減小所選數值

1. 按下“確定”按鈕兩次可以啓動您的 Polar 自行車電腦。一旦您的 Polar 自行車電腦被啓動以後，您就無法再關閉它！
  2. 螢幕上會顯示“歡迎來到 Polar 自行車運動世界 (WELCOME TO POLAR CYCLING WORLD)”。
- 按下“確定”按鈕。
3. **語言設置:** 您可通過按下▲/▼按鈕在**英語、德語、西班牙語、法語以及義大利語**這幾種語言之間進行選擇。按下“確定”按鈕。
  4. 螢幕顯示“開始進行基本設置(START WITH BASIC SETTINGS)”，按下“確定”按鈕開始進行基本設置。

(右側)

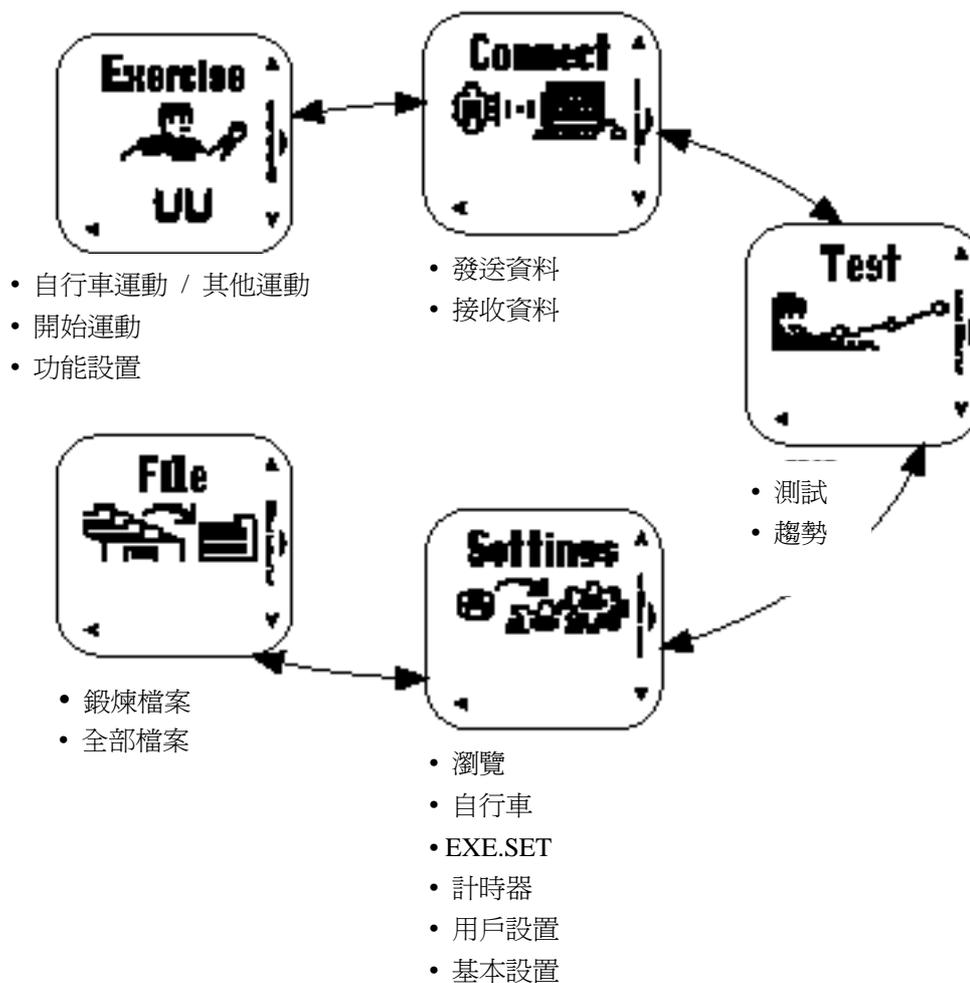
您可通過▲/▼按鈕對下列資料進行設置,並按下“確定”按鈕：

5. **時間設置:** 按下“▲/▼”按鈕，選擇 12 小時(12H)或 24 小時(24H)制時間顯示模式，然後按下“確定”按鈕。
6. **日期設置:** 輸入今天的日期; dd 代表日期, mm 代表月份, yy 代表年份。
7. **單位設置:** 您可選擇公斤與釐米(KG/CM)或者磅與英尺(LB/FT)。  
**注意:** 單位設置亦會對能量消耗的顯示方式產生影響。如果你選擇了磅與英尺(LB/FT)，心率表將以卡(Cal)作為能量消耗的顯示單位；如果你選擇了公斤與釐米(KG/CM)，心率表則將以千卡(kcal)作為能量消耗的顯示單位。
8. **體重設置:**輸入您的體重資料。  
**注意:** 如果您希望對單位設置進行變更, 按住夜光照明按鈕。
9. **身高設置:**輸入您的身高資料。  
**注意:** 如果選擇磅與英尺(lb/ft)作為測量單位, 你需要先輸入英尺數值, 再輸入英寸數值。
10. **生日設置:** 輸入您的出生日期; dd 代表日期, mm 代表月份,yy 代表年份。
11. **性別設置:** 選擇男性或女性。
12. 最後心率表提示“設置完成?(SETTINGS OK?)”。按下“▲/▼”按鈕，選擇**是(YES)**或**否(NO)**，然後按下“確定”按鈕。
  - 選擇“是”，你即可對相關設置加以確認，並開始使用心率表。
  - 選擇“否”，你可以繼續更改基本設置。按下“後退”按鈕，直至心率表返回至你所需更改的設置模式。

## 1.2 功能表功能



按下▲/▼按鈕進行滾動並按下“確定”按鈕進入模式/功能表。

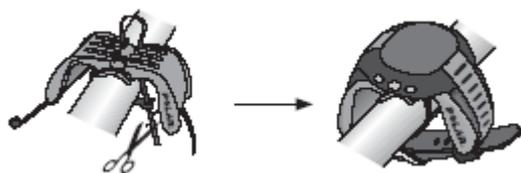


### 小貼士:

- 按住夜光照明 (LIGHT) 按鈕，您可以鎖定按鈕或解除按鈕鎖定。
- 按住◀按鈕可以返回到時間顯示模式。

## 2. 部件安裝

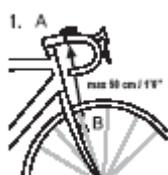
### 2.1 安裝自行車扶手架固定裝置



使用繩索可以確保自行車扶手架固定裝置被牢固安裝於如上圖所示的車把上。

為確保可以準確讀取鍛鍊資料，請在每次進行自行車鍛鍊前將心率表安裝於自行車扶手架固定裝置上。

### 2.2 安裝速度感測器



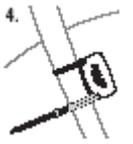
1. 在前輪的前叉處尋找一個適合的位置，用來安裝速度感測器。如果自行車運動心率表已經固定在中間的车把上（如圖所示），那麼你可以將速度感測器安裝在任一側的前叉上(B)。但是如果自行車運動心率表已被固定在扶手上，那麼速度感測器應該安裝在與心率表相同一側的位置上。我們建議，速度感測器與固定在扶手上的心率表(A)之間的最大距離應為 50 釐米/1 英尺 6 英寸。如果兩者間隔距離較遠（60-70 釐米/2 英尺至 2 英尺 3 英寸），建議你最好在開始運動前測試感測器的運作狀況。此外，自行車運動心率表應該與速度感測器間大約成 90° 夾角。



2. 將橡膠墊與速度感測器連接起來。



3 請將繩索穿過速度感測器與其橡膠墊上的小孔（如圖 3 所示）。調整感測器與自行車前叉的位置，使其 POLAR 標誌朝外（如圖 4 所示）。**同時將繩索調節得寬鬆一些，不要將它們系得太緊。**



4. 將磁鐵固定在輻條上與感測器同樣高度的位置（如圖 5 所示），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。

5. 將心率表安裝於自行車扶手固定裝置，隨後您可以開始進行您的自行車鍛鍊。（參見 3.2 章節鍛鍊資料記錄）轉動前輪，您將看到心率表的螢幕上開始了速度資料的讀取。速度資料的讀取意味著磁鐵以及速度感測器的安裝是正確的。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。

**在開始進行自行車鍛鍊之前：**

- 請確保您可以正常轉動車把以及踏板，並且剎車或者傳動裝置的繩索沒有觸及自行車扶手架固定裝置或速度感測器。
- 將您自行車的車輪大小資料登錄自行車電腦，這樣可以確保您獲得精確的速度以及距離資料。如果您想獲得更多資訊，請參見第 2.3 章自行車設置。

**注意：**

- 緩慢地開始進行自行車鍛鍊並且時刻注意道路狀況以避免任何事故或損傷。
- 速度感測器避免重擊，因為這樣的撞擊會對其造成損害。
- Polar 速度感測器可以在下雨天使用。

## **2.3 自行車設置 (自行車)**



自行車電腦可以為兩部不同的自行車設置程式。在開始記錄鍛鍊資料之前，請選擇自行車 1 或者自行車 2。

在設置功能表下您可以瀏覽或者更改下列自行車設置：

選擇**設置** -> **自行車** -> **自行車 1 或者自行車 2**：

### **1. 自動開始: 開啓 / 關閉**

當您開始或中斷自行車鍛鍊之時，自動開始功能可以自動開始或者中斷鍛鍊資料記錄。

您必須安裝了 Polar 速度感測器並開啓了自動開始功能。如果您想瞭解更多資訊，請參見第 2.2 章安裝速度感測器。

### **2. 腳踏圈速: 開啓 / 關閉**

腳踏圈速是指以轉/每分鐘 (rpm) 為單位來計算的您轉動自行車腳踏曲柄的速度。

在您的自行車上安裝可選配件 Polar 腳踏圈速感測器後，才可以啓動您的自行車電腦上的腳踏圈速功能。

### **3. 距離: 目標距離開啓 / 關閉 (預估到達時間)**

設置您希望完成的自行車行車距離，隨後自行車電腦將會根據您的自行車行車速度計算出您的預計到達時間，並將該預估到達時間顯示於自行車電腦的螢幕上。在您的自行車上安裝 Polar 速度感測器後可以測量行車速度以及行車距離。如果您希望瞭解更多資訊，請參見第 2.2 章安裝速度感測器。

#### **4. 車輪尺寸**

正確設置車輪尺寸是您獲取精確得自行車鍛鍊資訊資料的重要前提條件。您可以使用下列兩種方法對您得自行車車輪尺寸進行測量：

##### **方法 1：**

1. 從自行車車輪外框上找出印在上面的車輪直徑。
2. 使用英尺或者 ETRTO 對車輪尺寸進行換算，隨後與表格右側資料相對應。注意：以上表格中所示的車輪尺寸只是近似資料，因為車輪尺寸的大小會因為車輪類型以及大氣壓力的不同而有所不同。

##### **方法 2：**

1. 將自行車車輪閘門置於車輪底部同時在地面上做上記號，隨後在平坦的地面上移動你的自行車，使車輪完整的旋轉一圈。車輪必須與地平面保持垂直。當自行車車輪閘門再次位於車輪底部時，在地面上再次做上一個記號。
2. 測量兩個記號之間的距離，同時由於您在自行車上的體重，因此應該將這個資料減去 4 毫米。所得出的這個資料就是車輪的圓周大小，並且您可以將這個資料應用於您的自行車電腦。

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：** 上表中列出的車輪尺寸是建議數值，因為車輪尺寸的大小會因為車輪類型以及大氣壓力的不同而有所不同

**3. 開始鍛鍊**

**3.1 密碼心率傳輸帶佩戴**

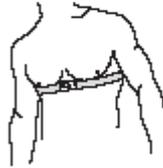


1. 用自來水將心率傳輸帶的電極部分打濕，請確認它們已經被充分濕潤。



2. 將心率傳輸帶的連接器扣在彈性帶上，然後用力扣上帶扣。

(L 代表左邊，R 代表右邊)



3. 調節彈性帶的長度，使其貼身舒適。將彈性帶圍於胸部（恰好在胸肌下方），然後扣上第二道帶扣。



4. 在鍛鍊結束之後，通過拇指和食指向心率傳輸帶施加壓力，並如圖所示進行翻轉，就可以解開心率傳輸帶。

### 3.2 鍛鍊資料記錄



1. 請佩戴好密碼心率傳輸帶以及心率表。按下“**確定**”按鈕開始進行心率測量。心率表螢幕上會顯示“**鍛鍊 (Exercise)**”並且自行車電腦開始搜尋您的心率信號。最後在您鍛鍊的周圍（在 1 米/3 英尺的範圍內）沒有其他心率信號，這樣可以避免信號交叉干擾。
2. 在 15 秒鐘內，您的心率資料會以電子資料的形式顯示，並且  符號就會顯示於心率表螢幕上。如果心率信號帶外框則表示正在進行的是密碼心率傳輸。密碼心率傳輸可以避免周圍心率信號的交叉干擾。
3. 按下“**確定**”按鈕。選擇**鍛鍊**類型，**自行車鍛鍊/其他鍛鍊**，並按下“**確定**”按鈕。
  - 您選擇了**自行車鍛鍊**，您可以測量與自行車鍛鍊相關的資料，諸如行車速度以及行車距離。按住 ，選擇自行車 1 或者自行車 2
  - 您選擇了**其他鍛鍊**，例如跑步，游泳等。
4. 選擇“**開始鍛鍊**”並按下“**確定**”按鈕開始記錄鍛鍊資料。秒錶開始運行並且鍛鍊資料記錄符號就會顯示於心率表的螢幕上。  
選擇“**鍛鍊設置**”您就可以調整鍛鍊設置。如果您希望獲取更多資訊，請參見第 3.3 章鍛鍊設置。
  - 按下  按鈕停止鍛鍊資料記錄。選擇“**退出**”就可以瀏覽鍛鍊概要資料。

### 3.3 鍛鍊設置 (EXE. SET)



選擇“**鍛鍊設置**—> **EXE. SET**”您就可以進入鍛鍊設置，或者您也可以開始記錄鍛鍊資料之前，通過選擇“**鍛鍊**—>**自行車鍛鍊/其他鍛鍊**—>**鍛鍊設置**”進入鍛鍊設置。在鍛鍊設置中您可以對目標心率區響鬧警示功能、目標心率區上下限以及心率瀏覽功能進行設置。

#### 1. 響鬧警示音量: 音量 2 / 音量 1 / 關閉

您可以調整目標心率區響鬧警示音量。符號  代表您已經開啓了響鬧警示功能。

#### 2. 目標心率區上下限: 個人運動區 / 自動心率區 / 手動心率區 / 腳踏圈速 / 關閉

心率（或者腳踏圈速）上下限可以幫助您在鍛鍊過程中保持一定的運動強度水平。目標心率區是一個在較低心率和較高心率之間的一個範圍區間。如果您已經安裝了可選配件腳踏圈速感測器，您還可以使用較低腳踏圈速和較高腳踏圈速上下限功能。

您可以在四個不同的心率區間內進行鍛鍊。如果您希望在沒有設置心率區間的情況下進行鍛鍊，請選擇“**關閉**”。

- **個人運動心率區**—請參見第 3.3.1 章個人運動心率區 OwnZone 設置。
- **自動心率區**—請參見第 3.3.2 章自動心率區設置。
- **手動心率區**—請參見第 3.3.3 章手動心率區設置。
- **腳踏圈速上下限**—請參見第 3.3.4 章腳踏圈速設置。

#### 3. 心率瀏覽: 心率 / 心率百分比

選擇心率後，螢幕就會以每分鐘心跳次數（BPM）的形式顯示您的心率數值，或者以心率百分比的形式來顯示您的心率占最高心率的百分比。

如果您希望瞭解更多關於最高心率 HRmax 的資訊,請參見第 5.2 章用戶設置。

### **3.3.1 OWNZONE 個人運動心率區設置(OWNZONE 個人運動心率區)**

OwnZone 個人運動心率區是自動設定的您的個人有氧運動鍛鍊（心血管鍛鍊）區間。OwnZone 個人運動心率區可以確保在您的鍛鍊過程中心率維持在一個安全的範圍內，使您的鍛鍊過程更為簡單更為愉悅。

OwnZone 個人運動心率區是在測量出您的心率可變範圍後得出的。OwnZone 個人運動區可能每天都不同，這取決於您的身體和精神狀態。

對於大部分的成年人來說，OwnZone 個人運動心率區相當於最高心率的 65-85%。

我們建議您在每次鍛鍊前都使用個人運動心率區，並在以下情況出現時對您的個人運動心率區進行設定。

- 如果你改變了鍛鍊環境與鍛鍊模式。
- 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）。
- 如果你改變了心率表的設置。

OwnZone 個人運動心率區是為健康人群而開發的功能。一些身體健康狀況可能會引起以心率可變性為基礎的 Ownzone 個人運動心率區定位的變化。例如，高血壓，心率不齊、以及一些藥物。在這樣的情況下，您的 Ownzone 個人運動心率區會以您的年齡為基礎。

### OwnZone 個人運動心率區設定：

Polar F55 心率表能夠自動確定你的個人有氧鍛鍊心率區，這就是個人運動區功能。通過持續 1 至 5 分鐘的散步或慢跑這樣的熱身運動，你可以確定自己的個人運動心率區；您應當從較輕程度的鍛鍊開始起步並且逐步提高您的心率強度。

在開始測量個人運動心率區前，請進行下列檢查：

- 你是否已經正確設置了個人用戶資料。
- 你是否已經開啓了個人運動區功能。每當你開始儲存鍛鍊資料與開啓個人運動區功能的時候，心率表都會開始搜尋你的個人運動心率區。

1. 開始記錄鍛鍊。OwnZone 個人運動心率區符號會顯示於心率表的螢幕上。如果您準備跳過 OwnZone 個人運動心率區設定過程，而使用此前您設定的 OwnZone 個人運動心率區，請按“確定”按鈕。

2. 心率表開始進行個人運動心率區的測量。通過下面五個階段，你既可確定自己的個人運動心率區。每完成一個階段的鍛鍊您會聽到嘀一聲（如果開啓了聲響設置）並且螢幕會自動閃光（如果您開啓了背光功能），以此來提醒您，您已經完成了一個階段的鍛鍊。

- |   |  |
|---|--|
|  | 以很慢的步速走上1分鐘。在第一階段鍛鍊過程中，將您的心率保持在100 bpm/ 50% 最高 |
|  | 心率以下。  |
|  | 以正常的步速走上1分鐘。使您的心率平穩增加約10 bpm/ 5% 最高心率。         |
|  | 快步走上1分鐘。使您的心率平穩增加約10 bpm/ 5% 最高心率。             |
|  | 慢跑1分鐘。使您的心率平穩增加約 10 bpm/ 5% 最高心率。              |

快速漫步或者跑步1分鐘。

## **Page 17**

3. 在第 1 至第 5 階段中的某一時間點，你會聽見兩聲嗶嗶聲；這表示心率表已經確定了你的個人運動心率區。

如果你已經成功測定了自己的運動心率區，螢幕上會交替顯示**個人運動心率區已更新**和心率資料。心率以每分鐘的心跳次數（bpm）的形式顯示，或者以你的最高心率百分比（%HRmax）形式所顯示的心率數值，具體情況根據你的設置而定。

4. 如果你未能成功使用個人運動區功能測定自己的心率區，螢幕會顯示“**個人運動心率區上下限 (OwnZone Limits)**”，以及此前你所確定的（以每分鐘的心跳次數（bpm），或者以最高心率百分比（%HRmax）形式所表示的）個人運動心率區。如果你此前尚未確定自己的個人運動心率區，心率表將會使用基於你的年齡所計算出的心率上下限數值。

5. 繼續你的鍛鍊，儘量將心率控制在事先設定的心率區內，以保證你的鍛鍊效果最佳。

**注意：**如果你跳過個人運動心率區測定這個步驟或者該測定失敗，心率表將會採用你先前設定的個人運動心率區上下限或基於你的年齡所計算出的心率上下限。

### **3.3.2 自動心率區設置 (自動)**

自動心率區是以年齡公式為基礎進行設定的。(即 220 減去您的年齡) 自動心率區以每分鐘心跳次數 (bpm) 的形式顯示, 或者以你的最高心率百分比(%HRmax)形式顯示。自行車電腦需要通過您的出生日期來計算你的自動心率區。您可以在以下四個鍛鍊強度內選擇自動心率區間:

- 高** 高強度區間 (80-90% HRmax) 適合於高強度的較短時間的鍛鍊。在這個區間下進行的鍛鍊會引起深度呼吸、肌肉疲乏以及疲勞。在這個區間下進行的鍛鍊會增加最強鍛鍊表現能力。
- 中** 在中強度區間下進行鍛鍊 (70-80% HRmax) 是提高有氧鍛鍊表現的有效途徑。適合於經常進行鍛鍊的人群。
- 低** 在這個強度區間 (60-70% HRmax) 下進行鍛鍊有益於提高身體健康。同時也可以提升基礎鍛鍊承受能力並幫助您從較高強度下的鍛鍊恢復過來。
- 基礎** 適合於基礎鍛鍊 (65-85% HRmax)。這個強度區間適合於有氧強度的鍛鍊。

*小貼士:* 您可以在 [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) 的網站上諮詢您個人的自行車運動教練並且制定出您個人的鍛鍊計劃。

### **3.3.3 手動心率區設置 (手動)**

手動確定並設定您的目標心率區間，您可以以每分鐘心跳次數或者以最高心率百分比為單位進行設定。

### **3.3.4 腳踏圈速設置 (腳踏圈速)**

在自行車鍛鍊過程中設定您的最高和最低腳踏圈速區間。如果您想設定腳踏圈速區間，您必須購買了可選配件腳踏圈速感測器。

**注意:** 如果您在非自行車運動 (即其他鍛鍊) 中選擇了腳踏圈速區間，心率表會默認使用自動心率區間。

**小貼士:** 總體來說，我們建議您將您的腳踏圈速保持在 80—100rpm。為了使您的肌肉更強壯，您可以使用低齒輪和低腳踏圈速。如果您希望增加身體的柔軟度，您可以使用高齒輪和高腳踏圈速。

### **3.4 計時器 (計時器)**

您的自行車電腦中有兩個交替運作的計時器，因此您可以反復使用一個計時器或者間隔交替使用兩個計時器。計時器功能在鍛鍊資料記錄時發揮作用。

**小貼士:** 您可以使用計時器提醒您在間隔飲水或者作為間隔鍛鍊中的鍛鍊工具，提示您從較快的速度轉化為較低的速度或者其他速度。

### 3.5 鍛鍊功能

有兩種按鍵方式:

- **短按**：按下就釋放按鈕。
- **長按**：按住按鈕至少一分鐘。

#### 夜光照明按鈕

短按：啓動背光燈或者開啓夜光模式。

長按：開啓/關閉按鍵鎖定

#### 停止按鈕

短按：暫停鍛鍊。



#### 向上 ▲ / 向下 ▼ 按鈕

短按：在鍛鍊模式下滾動頁面。

長按：開啓自動前滾/後滾  
一旦短按一下就停止翻滾。

#### 確定按鈕

短按：數值重設

長按：從鍛鍊模式瀏覽返回  
到設置功能表。



#### 心觸式免按功能

在鍛煉期間，當你把手率表置于心率傳輸帶的 Polar 標志附近時，心率表的螢幕上會出現時間顯示。

#### 小貼士:

- 在鍛煉模式下，按下“夜光照明”按鈕可以激活**夜間模式**。無論按下哪個按鈕螢幕都會點亮，包括心觸按鈕。
- 當在開啟區間的情況下記錄鍛煉數據時，螢幕上顯示的箭頭符號將會引導您**增加**或**減少**心率或者腳踏圈速，以使您的心率或腳踏圈速維持在區間範圍內。

### 3.6 鍛鍊模式瀏覽

瀏覽您的鍛鍊資料。按下 ▲/▼ 按鈕可以轉換螢幕顯示內容。

您僅可以在**自行車鍛鍊**模式下瀏覽**速度**。



- 總路程 / 交互行程
- 速度(km/h 或者 mph)
- 心率

在**自行車鍛鍊**模式下可以瀏覽**腳踏圈速**資料。



- 當前速度 (Spd) / 平均速度 (AvgSp) 交互顯示
- 腳踏圈速 (cad)
- 心率

**鍛鍊持續時間**



- **自行車鍛鍊**模式：消耗的熱量總數 (千卡/卡)
- **其他鍛鍊**模式：消耗的熱量總數(千卡/卡)以及每小時熱量消耗量(卡/每小時)
- 鍛鍊持續時間
- 心率

**注意：** 在自行車鍛鍊模式下,如果螢幕顯示心率为 00，當前速度(Spd)以及平均速度 (AvgSp)在螢幕上端交互顯示。



### 鍛鍊時間

- 基於自行車行車速度測得的預估到達時間 (ETA)

**注意:** 如果 ETA 功能沒有使用，速度 (spd) 以及平均速度(AvgSp)將在螢幕的上端交互顯示。

- 鍛鍊時間
- 心率



**區間指示器**幫助您可以在目標心率區範圍內運動。當前心率/腳踏圈速的大小以心率/腳踏圈速符號顯示於區間的上下限範圍內。

**注意:** 區間指示器僅在開啓了心率/腳踏圈速區間的情況下才顯示。

- 區間內符號以及區間內時間
- 下限 / 上限數值以及區間指示器。
- 心率



您僅在**自行車鍛鍊**模式下才可以瀏覽**能量輸出/熱量消耗**。

能量輸出跟蹤您的自行車鍛鍊量，鍛鍊量以 Cal/h 以及 Cal/km 或 Cal/mi 計算。通過熱量消耗預測，您可以確定您的長時間運動食品補充是充足的。這個功能也可以幫助您比較和分析不同鍛鍊類型的鍛鍊量。它還可以幫助您評估鍛鍊的效益。

- 平均心率(AvgHR)
- 能量輸出 (Cal/km 或者 Cal/mi) 以及熱量消耗率(Cal/h)，在螢幕上交互顯示
- 心率



當您至少啓用了一個計時器~~的~~時候，計時器才會顯示在螢幕上。如果您希望瞭解更多資訊，請參見第章 3.4 計時器

- 計時器 1 或者計時器 2
- 剩餘時間
- 心率



只有在**自行車鍛煉**模式下螢幕才會顯示**圖例比較瀏覽**。

三個資料條顯示了當前的：

- 心率, 資料條的數目代表了當前心率, 並且取決於您先前設置的最高心率。(最低: 30 bpm; 最高: HRmax)
  - 速度, 1 格資料條代表 5 千米/小時或者 3 英里/小時 (最小: 1 千米/小時或者 1 米/小時; 最大: 50 千米/小時或者 30 米/小時)
  - 腳踏圈速, 1 格資料條代表 12 rpm 最小: 30 rpm; 最大: 150 rpm)
- 心率資料顯示于資料條下方。

### 3.7 鍛鍊資料概要瀏覽

按下 ◀ 按鈕可以中止鍛鍊資料記錄。同時您可以選擇進行如下三種行為：

- 繼續鍛鍊
- 退出鍛鍊資料記錄模式並且進入鍛鍊資料概要瀏覽
- 調整鍛鍊設置

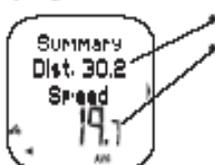
#### 鍛鍊資料概要檔案

在退出自行車鍛鍊  之後，螢幕上交替顯示兩個鍛鍊概要資料檔案：

- 自行車鍛鍊資料資訊以及
- 心率資料資訊

在完成其他鍛鍊之後，螢幕上僅顯示心率資訊。

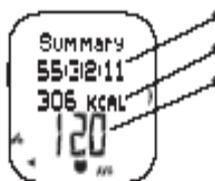
#### 自行車鍛鍊資料資訊



行車距離

平均速度 / 最大速度，在螢幕上交替顯示

#### 心率資料資訊



鍛鍊持續時間

已消耗熱量

平均心率 / 最大心率，在螢幕上交替顯示

(心率以 bpm 或者心率百分比的形式顯示，顯示方式取決於您選擇的心率瀏覽模式。)

- 按下“確定”按鈕或者 ◀ 按鈕可以退出鍛鍊資料資訊概要瀏覽。
- 相信鍛鍊資料資訊在檔案中顯示。如果您希望瞭解更多資訊，請參閱第 4 章鍛鍊成績跟進。

## 4. 鍛鍊成績記錄

### 4.1 日誌檔案



在鍛鍊檔案中您可以重新瀏覽心率資料資訊以及在鍛鍊過程中記錄的其他資料資訊。

在日誌檔案瀏覽下，您可以選擇瀏覽：

- 您個人**鍛鍊**過程中的詳細資料資訊。
- 本周或者本季的全部檔案內容。

#### 4.1.1 鍛鍊檔案(鍛鍊)

自行車電腦可以儲存近 14 次鍛鍊的檔案內容。 ▲/▼ 按下及“確定”按鈕可以選擇您希望瀏覽的日誌檔案。



- **鍛鍊類型**(自行車鍛鍊/其他鍛鍊)。
- **資料條**顯示鍛鍊狀態。  
資料條的高度代表鍛鍊持續時間。
- **已選擇的**鍛鍊類型在螢幕上帶游標顯示出來
- 鍛鍊日期

- 按住◀按鈕可以進入時間顯示模式。

**注意:** 只有在秒錶啟動了超過一分鐘以後才開始保存鍛鍊資料資訊。

**(左側)**

按下 ▲/▼ 按鈕，螢幕上滾動顯示以下資訊：

**1. 鍛鍊持續時間**

- 開始記錄鍛鍊資訊資料的時間
- 鍛鍊持續時間

**注意：** 按住“背光照明”按鈕您可以清除日誌檔案。

**2. 區間內時間**

- 目標心率區區間
- 在目標心率區區間內時間、區間以上時間以及區間以下時間，在螢幕上交替顯示。

**注意：** 只有在開啓了 HR 或者腳踏圈速區間的情況下，螢幕上才會顯示區間內時間。

**3. 心率**

- 螢幕上交替顯示以 bpm 或者最高心率百分比形式顯示的最高心率
- 螢幕上交替顯示以 bpm 或者最高心率百分比形式顯示的平均心率

**(右側)**

**4. 熱量消耗**

- 已消耗熱量 (千卡/卡)
- 已消耗熱量中脂肪所占的百分比

**注意：** 測得的脂肪消耗量時根據在鍛鍊過程中消耗的總熱量計算的。脂肪百分比在 10-60% 的範圍內變化。例如，如果在鍛鍊過程中的總熱量消耗是 245 千卡/卡，並且脂肪消耗百分比是 45%，那麼 45% 的能量來源於脂肪以及另外 55% 的能量來源於碳水化合物。

**5. 行車距離以及行車速度**

- 行車距離 (千米 /英里)
- 平均速度以及最高速度 (km/h / mph)，在螢幕上交替顯示

**6. 行車時間以及腳踏圈速**

- 行車時間
- 平均腳踏圈速以及最高腳踏圈速

## **Page 27**

### **4.1.2 全部檔案(全部)**

從上次重新設定之後，您有兩種方法用來保存全部檔案中的全部鍛鍊資料：本周或者本季度全部鍛鍊資料資訊。

#### **(左側)**

##### **1. 鍛鍊時間 (Exe.Time)**

- 重設日期
- 本周/本季全部鍛鍊時間

##### **2. 行車時間 (RideTime)**

- 重設日期
- 本周/本季全部行車時間

##### **3. 熱量消耗**

- 重設日期
- 本周/本季全部消耗熱量

##### **4. 鍛鍊次數 (Exe.Count)**

- 重設日期
- 本周/本季的鍛鍊次數

##### **5. 行車計數 (Ride.Count)**

- 重設日期
- 本周/本季的全部自行車鍛鍊次數

##### **6. 里程 (僅在季度鍛鍊檔案下顯示)**

- 自行車 1 以及自行車 2 行使的里程 (千米/英里)，在螢幕上交替顯示

##### **7. 自行車 1/ 自行車 2 的行車距離 (距離 1 / 2)**

- 重設日期
- 本周或者本季的全部行車距離

#### **(右側)**

##### **8. 最高速度 (MaxSp)**

- 最高速度的記錄日期
- 本周/本季最高速度

##### **9. 最高腳踏圈速 (Max.cad), 僅在可以獲取腳踏圈速資料的前提下才顯示**

- 最高腳踏圈速的記錄日期
- 本周/本季最高腳踏圈速

##### **10. 心率區 (HR zones)**

- 重設日期
- 圖示心率區
- 本周/本季全部的區間內鍛鍊時間

按下“確定”按鈕可以瀏覽每個區間的詳細資料資訊。

##### **低 / 中 / 高心率區資訊資料瀏覽**

- 圖示心率區
- 區間內鍛鍊時間

##### **11. 重設全部計數器? (僅在季度鍛鍊檔案下顯示)**

如果您希望獲取更多資訊請參見下一章。

**季度資料重設**

1. 在**檔案**功能表下，選擇**全部檔案-> 季度檔案 ->重設全部計數器?**
2. 在功能表下選擇您希望重設的資料，並按“**確定**”按鈕確認選項。
  - **EXE.TIME** (鍛鍊時間)
  - **RIDETIME** (行車時間)
  - **熱量消耗**
  - **EXE.COUNT** (鍛鍊計數)
  - **RIDE.COUNT** (行車計數)
  - **行車距離 1**
  - **行車距離 2**
  - **MAX.SPEED** (最高速度)
  - **MAX.CAD** (最高腳踏圈速)
  - **HR ZONES** (心率區)

重設全部資料, 在功能表下選擇**全部資料**。

3. 螢幕上會顯示**(您是否確定?) ARE YOU SURE?**如果您希望重設全部資料，請選擇**(是) YES**。已刪除的資料無法恢復。選擇**(否) NO**, 回到重設功能表。

**注意：**

- 使用 **Polar** 上傳工具軟體才可以重設里程表。如果您希望瞭解更多資訊，請參閱第 4.2 章資料傳輸。
- 每周全部檔案會在每周周日的午夜自動重設。



#### **4.2 資料傳輸 (連接)**

自行車電腦與 PC 電腦進行資料傳輸有兩種方法：

- 使用 Polar WebLink™ **發送**資料

您可以使用 Polar WebLink 軟體將鍛鍊資料資訊**傳輸**到 Polar 網站服務。

- 使用 Polar UpLink™接收資料。

您可以使用 Polar UpLink 工具軟體編輯自行車電腦的設置以及從 PC 電腦上傳標識到您的心率表。

瀏覽我們的網站 [www.polar.fi](http://www.polar.fi) .您可以免費下載到 Polar WebLink 以及 Polar UpLink 工具。

#### **polarpersonaltrainer.com**

**polarpersonaltrainer.com** 是您的私人網上自行車教練。註冊服務之後您可以享受如下服務：

- 自行車鍛鍊計劃 - 由精英教練與 Polar 一起為您傾力打造的個性化鍛鍊計劃。
- 鍛鍊日誌 - 可以保存您的鍛鍊資料資訊並且跟進您的鍛鍊進度。
- 可使您受益非淺的文章 - 由 Polar 專家們撰寫的有關自行車鍛鍊以及其他鍛鍊的文章可使您即時獲得最新的資訊。

### **4.3 Polar 健身測試™**



Polar 健身測試™簡單、安全，並且可以在休息時迅速測試您的有氧（心臟血管）健康度。測試結果——Polar OwnIndex 個人有氧健康指數，可以預測出您的最大攝氧量(VO2max)。

Polar 健身測試™還可以預測出您的最大心率(HRmax-p)。Polar 健身測試™是專為健康成年人量身定做的。

為確保鍛鍊結果是可靠的，您必須遵守以下幾項基本要求：

- 您可以在任何地方進行此項測試——在家，在辦公室，在健身俱樂部——但是測試環境須要保持安靜。

須沒有干擾的噪音（例如電視機、收音機或者電話）並且測試環境中沒有其他人與您說話。

- 經常在同一地點、同一時間以及在同一環境下進行健身測試。
- 在進行測試前 2–3 小時內請不要過量進食、也不要吸煙。
- 在測試當天以及測試前一天不要進行劇烈的體育鍛鍊、不要喝酒精飲料，也不要進行藥物刺激。
- 您需要保持放鬆、平靜。在開始進行健身測試前**先平躺並放鬆** 1–3 分鐘。

### **4.3.1 進行健身測試（測試）**

**注意:** 進行健身測試，在用戶設置中輸入您的用戶資訊以及長期體育鍛鍊水平。

如果您希望獲取更多資訊，請參見第 5.2 章用戶設置。在進行測試過程中請佩戴心率傳輸帶。

1. 在時間顯示模式下，選擇**測試->測試**。健身測試就立即開始。螢幕上顯示**健身測試>**\_\_\_\_\_ 箭頭符號>>表示測試正在進行過程中。
2. 當健身測試結束之後，您會聽見兩聲嗶嗶的聲響。

**OwnIndex 個人有氧健康指數**在心率表螢幕上以資料資訊以及水平測試的形式顯示。同時螢幕上還顯示日期。按下“**確定**”按鈕。

3. **更新用戶設置？否/是**的字樣在螢幕上顯示。選擇**是**則 OwnIndex 個人有氧健康指數就被保存於您的用戶設置中。
4. 螢幕上會顯示**最高心率 HRmax 已預估**，螢幕上同時顯示數值以及日期。按下“**確定**”按鈕。
5. **更新用戶設置？否/是**的字樣在螢幕上顯示。選擇**是**則最高心率數值就被保存於您的用戶設置中。

OwnIndex 個人有氧健康指數被保存於**健康趨勢**功能表下。如果您希望獲取更多資訊，請參閱第 4.3.2 章健身測試趨勢。

#### **中斷健身測試**

只要按下◀按鈕，在任何時間您都可以中斷健身測試。螢幕上會顯示**健身測試失敗**。並且先前的 OwnIndex 個人有氧健康指數以及 HRmax – p 將不會被替換。

### **4.3.2 健身測試結果**

#### **OwnIndex 個人有氧健康指數**

個人有氧健康指數是Polar 健身心率測試的結果，這個測試簡單、安全並且可以快速測量您的有氧健康指數。個人有氧健康指數是根據您的心率和休息時的心率變動性、以及您的性別、身高、體重後測定的個人運動強度。個人有氧健康指數是與最高攝氧量指數 (ml/kg/min) 比較後得到的數值，該指數常用於描述有氧健身運動。

有氧健身運動（心臟血管運動）與您的心血管系統向身體傳輸氧氣的能力密切相關。如果您的心臟越強健越高效，那麼您的有氧運動就越有成效。成功的有氧運動有很多好處。例如，有氧運動可以降低您得心血管疾病、中風以及高血壓的風險。如果您希望提高您的有氧健身效果，您至少需要進行六周的常規鍛鍊，這樣您的個人有氧健身指數才會產生顯著的變化。較少鍛鍊的人會更快的有所提高，而平時鍛鍊較多的人反而需要更長的時間才可以有所提高。

爲了可以確定您現在的身體健康等級，您應該在開始的兩周內對您的個人有氧健身指數進行多次測量，以達到一個較爲可靠的基數。隨後，每隔一個月進行一次測量，以跟進您的健身效果。

#### **最高心率預估 (HRmax-p)**

在 Polar 健康測試中會進行最高心率預估。HRmax-p 數值相較於以年齡公式(220 減去您的年齡) 爲基礎預估的您的最高心率更爲精確。

如果您希望獲取更多關於最高心率的資訊，請參閱第 5.2 章用戶設置。

健康評級

您的 OwnIndex 個人有氧健康指數與您的個人數值以及變化相比較是最具有代表意義的。OwnIndex 個人有氧健康指數也可以根據您的性別和年齡進行分析。將您的 OwnIndex 個人有氧健康指數與下表進行比較，找出同性別、同年齡下您的有氧運動健康水平。

	Age	1	2	3	4	5	6	7
	YEARS	VERY	LOW	FAIR	MODERATE	GOOD	VERY	ELITE
		LOW					GOOD	
MEN	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-49	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	44-49	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	21-24	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

上述有氧健康分類表是以項有關調查研究的文獻評論為依據的，此項調查以美國、加拿大以及歐洲七國的健康成人為研究物件，直接測量他們的最高攝氧量。

**注意：**出色的運動員一般來說 OwnIndex 個人有氧健康指數高於 70（男性）以及 60（女性）。奧運會級別的耐力持久的運動員的 OwnIndex 個人有氧健康指數會達到 95。運動中，擁有強壯肌肉群的運動員的 OwnIndex 個人有氧健康指數是最高的，諸如自行車鍛鍊以及越野滑雪。

4.3.3 健康測試趨勢 (趨勢)

在趨勢功能表下，您可以看到您的 OwnIndex 是如何提高的。螢幕上會顯示包括高達 47 個 OwnIndex 個人有氧健康指數以及各自的鍛鍊日期。

刪除 OwnIndex 個人有氧健康指數資料

選擇您希望刪除的個人有氧健康指數資料，並按住“背光照明”按鈕。螢幕上顯示“刪除資料？是/否” DELETE VALUE? NO / YES，選擇“是”確認資料刪除。

## 5. 設置

### 5.1 手錶設置 (手錶)



#### 1. 響鬧警示功能: 關閉響鬧 / 響鬧一次 / 周一—周五響鬧 / 每天響鬧

您可以選擇：響鬧一次，周一到周五(MON-FRI)或者每天響鬧。響鬧警示功能除了在鍛鍊模式下不能夠開啓，在其他模式下都可以開啓，並且會持續響鬧 1 分鐘，如果您按下了  按鈕就可以取消響鬧。如果需要延遲十分鐘響鬧，

按下  按鈕或者“確定”按鈕。如果需要取消延遲響鬧，請按下  按鈕。

#### 注意:

- 如果螢幕上顯示  圖示，則響鬧警示功能無法啓動。
- 在普通設置下，即使您關閉了聲響，響鬧警示仍然會開啓。

**小貼士:** 在時間顯示模式下，按住  按鈕可以進入響鬧警示功能表。

#### 2. 時間 1

#### 3. 時間 2

#### 4. 時區: 時間 1 / 時間 2

您可以在您的自行車電腦中設置兩個時區。一旦您設置了時間 1，就可以繼續設置時間 2 和一個新的時區。

**小貼士:** 在時間顯示模式下，按住  按鈕，在時間顯示旁邊的 2 表示現在使用的是時間 2。

#### 5. 日期

**注意:** 如果您希望獲取更多關於自行車設置、鍛鍊設置以及計時器設置的資訊，請參見第 2.3 章自行車設置、第 3.3 章鍛鍊設置以及第 3.4 章計時器。

## **5.2 用戶設置 (用戶)**

輸入精確的個人資訊，這樣可以確保您可以獲取正確的鍛鍊反饋資訊。(熱量消耗,OwnZone 個人運動心率區確定等等)

- 1. 體重**
- 2. 身高**
- 3. 出生年月**
- 4. 性別: 男性 / 女性**
- 5. 鍛鍊水平: 極高水準 / 高等水平 / 中等水平 / 低等水平**

鍛鍊水平是您對您自身長期身體鍛鍊水平的評估。選擇一個您認為在過去三個月內最能夠代表您的整體鍛鍊量和鍛鍊強度的選項。

### **(左側)**

#### **極高水準**

你經常參加劇烈的體育活動，每周最少五次。例如，為提高比賽成績而進行鍛鍊。

#### **高等水平**

您每周至少進行 3 次高強度的定期鍛鍊。例如，您每周要跑步 6–12 英里/10–20 千米，或者您每周要進行 2–3 小時與上述運動相當的體育運動。

### **(右側)**

#### **中等水平**

您定期參加休閒運動。例如，您每周跑步3–6英里/5–10千米，或者您每周參加1–2個健身課程或有氧鍛鍊課程，或者您每周要進行1/2–2小時與上述運動相當的體育運動，或者您的工作中需要適度的運動強度。

#### **低等水平**

您不定期參與有計劃的休閒運動或高強度體育鍛鍊。例如，您行走僅僅是為了解樂或者您偶爾進行會產生深呼吸或排汗的充分鍛鍊。

## **其他用戶設置**

自行車電腦使用最高心率數值 HRmax, 坐姿心率數值 HRsit 以及最大攝氧量數值 VO2max 來測量您的能量消耗。

*注意: 最高心率HRmax, 坐姿心率HRsit 以及最大攝氧量VO2max 的默認數值在沒有其他精確數值的情況下是根據您的年齡測算出來的。*

### **1. HRmax (最高心率)**

最高心率是你進行高強度運動時每分鐘最高的心跳次數。最高心率是用以確定運動強度的有用工具，它亦可以用來估測你所消耗的能量多少。最高心率會因為運動類型的不同而有所不同，例如跑步運動的最高心率數值>自行車運動的最高心率數值>游泳運動的最高心率數值。測量個人最高心率數值最準確的方法是在實驗室進行最高鍛鍊強度的測試。最高心率數值同樣可以通過 Polar 健身測試中得出的預估最高心率數值推測出來。或者，根據年齡公式（220 減去您的年齡）計算除您的預估最高心率數值。

### **2. 坐姿心率數值(HRsit)**

坐姿心率反映的是你沒有進行任何運動（保持坐姿）時的心率特徵。坐姿心率可以用來估測能量消耗數值。坐下並佩戴好心率表與心率傳輸帶，你便可以輕鬆地確定自己的坐姿心率了。心率表開始測量心率，你的心率數值將出現在顯示螢幕上。過 2 至 3 分鐘，心率表顯示的即是你的坐姿心律。如果你想更精確地計算出自己的坐姿心率，您可以根據以上步驟反復進行測量並取一個平均值。

### **3. 最大攝氧量(VO2max)**

最大攝氧量指的是身體進行高強度運動時對氧氣的最高利用率，它亦可以被用來衡量有氧能力或最大攝氧/耗氧能力。最大攝氧量是用以確定有氧（心血管）健康水平的常用數值。在實驗室中進行高強度運動壓力測試是獲取個人最大攝氧量的最準確的方法。如果您知道您準確的實驗室測得的最大攝氧量，從滾動資料列表中選擇出您的最大攝氧量數值。另外您也可以通過 Polar 健康測試測得一個可比較資料 OwnIndex 個人有氧健康指數。如果您希望獲取更多資訊，請參閱第 4.3 章 Polar 健康測試。

### **5.3 普通設置 (普通)**

#### **1. 聲音設置: 音量 2 / 音量 1 / 關閉**

調整自行車電腦的聲音設置。

**注意:** 當螢幕上顯示  圖示以及電池電量低的字樣，自行車電腦的背光照明以及自行車電腦的聲音會自動關閉。

#### **2. 按鈕鎖定設置: 手動鎖定 / 自動鎖定**

按鈕鎖定裝置可以避免您意外按鍵。

- **手動鎖定** – 按住**背光照明**按鈕 (至少一秒鐘可以關閉/開啓按鈕鎖定功能)
- **自動鎖定** – 當您超過一分鐘沒有按任何按鈕自行車電腦會自動開啓按鈕鎖定。

#### **3. 幫助功能: 開啓 / 關閉**

當您開啓了幫助功能，幫助提示資訊會幫助您進行操作。

例如，當您需要在鍛鍊記錄時改變顯示頁面，幫助資訊會在螢幕的上端顯示出來。

#### **4. 單位: KG/CM / LB/FT**

選擇米制或者英制的單位。

#### **5. 語言設置: 英語 / 德語 / 西班牙語 / 法語 / 義大利語**

**小貼士:** 您可以使用PC 電腦將您確認的設置傳輸到您的自行車電腦中。如果您希望獲取更多資訊，請參閱第4.2 章資料傳輸。

**保養及維護**

和其他電子設備一樣，您也須使用 Polar 自行車心率表時也須儘量小心。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。

請愛護您的 Polar 自行車電腦	心率表	心率傳輸帶 (連接器/ 皮帶)	速度感測器
請將 Polar 心率表存放於涼爽、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。	X	X	-
不要浸入水中。	-	-	X
保持心率表的清潔，使用後請用中性肥皂和溶劑加以清洗，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。在不使用心率傳輸帶時請解下連接器。	X	連接器	X
每次在高含氯量的池水中使用了彈性帶後，都要對其進行清洗。彈性帶可以在溫度在 40 °C / 104 °F 的洗衣機內進行清洗。請使用洗衣袋，而不要對其進行脫水或者熨燙。	-	皮帶	-
工作溫度控制在 -10 °C 至 +50 °C / +14 °F 至 +122 °F 的範圍內。	X	X	X
請不要將 Polar 心率表長期暴露于陽光直射的環境中。	X	-	-

**客戶服務**

在兩年的質保期間，如果你的Polar心率表需要任何服務，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。

**(左側)**

**心率表電池**

請勿自行打開心率表。為確保心率表的防水性能與使用合格部件，心率表電池只能由經授權的 Polar 客戶服務中心更換。更換的同時，客服中心亦將對 Polar 心率表進行全面的周期性檢查。

**注意：**

- 當心率表內僅剩下 10-15% 的電量時， 符號以及 **電池電量低** 的字樣會顯示於心率表螢幕上。

當螢幕上顯示出這些字樣時則自行車電腦的聲音和背光照片功能會自動關閉。

- 過於頻繁地使用響鬧信號與夜光照明會加快電池電量的消耗速率。
- 在溫度較低的環境中，心率表可能會顯示低電量符號；但是當你返回至溫度正常的操作環境下時，螢幕則不會顯示低電量符號。

**速度感測器電池**

如果您需要更換速度感測器，請與您的 Polar 服務中心聯繫。

**心率傳輸帶電池**

如果你的心率傳輸帶停止了運作，很可能是因為它的電池電量已經耗盡

若需更換電池，你需要準備一枚硬幣、一個密封環以及一塊新的心率傳輸帶電池(CR2025)。

**(右側)**

1. 沿逆時針方向，將硬幣由CLOSE位置向OPEN位置旋轉，從而打開心率傳輸帶上連接器的電池蓋。電池蓋會從電池倉上彈起。
2. 從連接器上取下電池蓋，然後從電池倉中取出舊電池，並更換以新電池。
3. 卸下電池蓋上的密封環，並用新的密封環進行更換。
4. 將電池的負極(-)朝下面向連接器，正極 (+) 朝上面向電池蓋。
5. 然後將電池放入連接器的電池倉內，並將電池蓋放回原位，電池蓋上的箭頭應該指向 OPEN 位置。同時請確認電池蓋上的密封環已經被正確地置於其凹槽中。
6. 向下輕壓電池蓋，從而使電池蓋的外側表面與連接器的表面處於同一水平線。
7. 沿順時針方向固定好電池蓋，電池蓋上的箭頭亦會同時由OPEN位置向CLOSE位置旋轉。最後請確保電池蓋已正確合攏。

**注意：**

- 為了確保心率傳輸帶電池的最長使用壽命，請你務必在更換電池的時候才打開電池倉。我們建議你在每次更換電池的同時也要更換電池蓋上的密封環。你可以在裝備齊全的 Polar 零售商及經授權的 Polar 客戶服務中心購買到密封環或者其他電池配件。在美國與加拿大，消費者只能在經授權的 Polar 客戶服務中心購買到附加的密封環。
- 請將電池置於遠離兒童的地方；如果兒童不慎吞咽了電池，請迅速聯繫醫生。
- 請根據當地法規恰當地處置舊電池。

**注意事項**

**(左側)**

Polar 自行車電腦的螢幕上顯示鍛鍊指示標。它代表了您的身體疲勞和鍛鍊強度水平。它同時得出您在自行車鍛鍊過程中通過佩戴 Polar 速度感測器測得的行車速度和行車距離。並不具有或者暗含沒有其他用途。

**如何在使用心率表進行鍛鍊時，將潛在風險降至最低**

健身鍛鍊可能會含有一定的風險。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？

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。

**(右側)**

**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 心率表，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 心率表的安全性與可靠性。

**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“技術說明”一章中所列出的 Polar 心率表質料。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。

**注意：**

- 在潮濕和強烈磨損的綜合影響下可能會導致心率傳輸帶的表面變黑，這樣可能會您穿著的淺色衣物弄髒。
- 如果您在皮膚表面使用殺蟲劑，您必須確保殺蟲劑不會接觸到心率傳輸帶。

**(左側)**

**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時候使用。但是健身心率表本身並非是一個潛水設備。但是為了保持其防水功能，在水中請勿按心率表上的任何按鈕。

由於以下原因，用戶在水中測量心率時可能會受到干擾：

- 高含氮量的池水或者海水的導電性很強，這可能會導致心率傳輸帶的電極發生短路，因此心率傳輸帶將可能無法探測到心電圖(ECG)訊號。
- 跳水或者游泳比賽中的肌肉劇烈運動會造成水阻力，從而改變心率傳輸帶的位置，使其無法接收心電圖(ECG)訊號。
- 心電圖(ECG)訊號的強弱因個體差異與個體組織結構的差異而有所不同，使用者在水中測量心率會相對在其他環境中遇到更多的問題。

**鍛鍊器材以及電磁干擾**

• 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，你佩戴的心率表可能會受到電磁干擾。

- 為防止心率表讀書不穩定，請將心率表周圍可能的干擾源都移開。
- 某些安裝有電子或電動部件的健身鍛鍊器材，例如發光二極體顯示幕幕、馬達或者電動制動器，會產生電子干擾訊號。若要解決上述問題，你可按下列方法重置心率表：

1. 從胸部解下心率傳輸帶，然後照常使用鍛鍊器材。

**(右側)**

2. 四處移動你的心率表，直至你發現一處沒有讀數離散，並且螢幕顯示 00 數值的位置。鍛鍊器材的顯示幕幕的正前方通常干擾比較強烈，而顯示幕幕的左右兩側相對干擾較弱。

3. 重新將心率傳輸帶佩戴在胸部，並盡可能遠地將心率表置於不受干擾的區域。

- 如果使用健身鍛鍊器材時，你的 Polar 心率表仍然無法正常工作，這表明該鍛鍊器材對於無線心率測量來說電磁干擾太強。

**交叉干擾**

當你是在非密碼傳輸模式下使用您的心率表，心率表會 1m/3ft 的範圍內找到傳輸帶信號。與此同時，從一個以上的心率傳輸帶上發出的無密碼心率傳輸帶信號間會產生干擾，導致心率表錯誤的資料讀取。

- 如果其他使用自行車電腦或者心率表的用戶對您產生干擾，請與此干擾源保持一定距離後繼續您的正常鍛鍊。

• 或者，為了避免其他用戶的心率表信號，您可以：

1. 解下您的心率表傳輸帶 30 秒。並遠離其他設備。
2. 重新系上您的心率傳輸帶，並將您的自行車電腦上舉到與心率傳輸帶上的 Polar 符號附近。自行車電腦會開始重新尋找心率信號。隨後您可以繼續您的正常鍛鍊。

為了避免和其他使用速度感測器的自行車手之間的交叉干擾，您應與其他自行車手的速度感測器間保持至少 1 米的距離。

## Page 42

常見問題解答

(左側)

如果……我該怎麼辦？

……  符號顯示時必須更換電池嗎？

請參閱保養及維護一章獲取更多指導資訊。

…… 我不清楚自己處於功能表中的哪個環節

按住“後退”按鈕，直至心率表返回至時間顯示模式。

…… 按任何按鈕均無反應

重新設置心率表。重設心率表將清除時間與日期設置。

同時按住所有按鈕至少兩秒。

在重啓後，在基本設置下設置時間和日期，其他設置都已被保存。通過按住  按鈕可以跳過其他設置步驟。

…… 自行車電腦不測算熱量消耗？

為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。

…… 其他佩戴心率表或者使用自行車運動心率表的健身人士造成了干擾

請參閱注意事項一章。

(右側)

…… 螢幕顯示資料不穩定、極高或者沒有顯示心率讀數(00)

- 確保心率表與心率傳輸帶之間的距離保持在 1 m / 3 ft 的範圍內。
- 確保心率傳輸帶在您的鍛鍊過程中沒有鬆開。
- 確保運動服的電極緊密貼合。
- 確保心率傳輸帶的電極/運動服上的電極已被濕潤。
- 確保心率傳輸帶/運動服上的電極乾淨且保持完好未被損壞。
- 確保在 1 m / 3 ft 的範圍內沒有其他心率傳輸帶。
- 強電磁信號也可能會導致心率表的讀數不穩定。

請參閱注意事項一章。

• 如果心率表即使遠離了干擾源仍然不穩定地讀取心率資料，那麼請放慢速度並用手測試您的脈搏。如果您發覺您的脈搏和螢幕上顯示的資料相一致，那麼您可能出現了心律不齊。大多數的心律不齊並不嚴重，不過您仍應向醫生諮詢。

• 心臟問題可能會改變您的 ECG 波。因此在這種情況下請向醫生諮詢。

• 如果穿著運動服後心率測試功能不運作，請嘗試佩戴 WearLink 心率傳輸帶。如果您的速率信號在佩戴心率傳輸帶的情況下可以找到，那麼很可能問題出自您的運動服。請聯繫您的運動服零售商/生產商。

• 如果您已經進行過上述步驟，並且仍然無法進行速率測量，可能是您的傳輸帶沒有電量了。

如果您希望獲取更多資訊，請參閱保養及維護一章。

	心率表	心率傳輸帶	速度感測器
電池壽命 (1h/天,7 天/周)	平均 2 年	平均 2 年	平均 4500 小時
電池類型	CR2430	CR2025	—
電池密封環	—	O-型環 20.0 x 1.0 材料: FPM	—
工作溫度	-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
質料	心率錶帶: 聚亞安酯 後蓋以及心率錶帶扣:不銹鋼 符合 歐 盟 Directive94/27/EU 規定及 其 1999/C 205/05 的修訂規 定。可與皮膚直接接觸並可 延長接觸時間	連接器質料: 聚亞安 酯 彈性帶質料: 聚亞安 酯, 尼龍, 聚酰胺, 聚酯纖維以及彈性纖 維	熱塑聚合體 ABS+GF
當前速度顯示範圍	0-127 km/h 或 0-75 mph	—	—
精確度	手錶精確度: 小於± 0.5 秒 /每天77 °F/ 25 °C 溫度 心率測量的精確度: ± 1% 或者± 1 次/分鐘 (以數值 較大者為準), 適用於穩定 狀態下。	—	±1 %
心率測量範圍	15-240	—	—
檔案	14 次鍛鍊檔案 最高檔案記錄時間為 99 小 時 59 分 59 秒	—	—

## Page 44

Polar 產品的防水性能經測試符合 ISO2281 國際標準。根據防水性能的不同可將 Polar 產品分為三類。Polar 產品背面列有防水類別，並請與下表進行比較。注意：請不要將這些分類應用與其他生產廠商的產品。

產品背面顯示	水滴, 汗水, 雨滴等等	洗澡和游泳	潛水管輕裝潛水 (不使用氧氣筒)	SCYBA 潛水 (使用氧氣桶)	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時使用
100m 防水	X	X	X		可經常在水下使用，但是在 SCUBA 潛水時不可使用。

\*這些性能同時可以適用於標有30米放水性能的Polar 密碼心率傳輸帶。

### 系統要求

#### Polar WebLink™

- PC
- Windows® 98/98SE/ME/ 2000/XP
- 音效卡
- 麥克風

#### Polar 上傳工具™

- PC
- Windows® 98/98SE/ME/2000/XP
- 音效卡
- 動態擴音器或者耳機

**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！**
- 心率表電池及因使用不當、濫用、意外或違反注意事項、保養不當、商業應用、破裂或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。



這個在帶輪垃圾桶上的打叉標誌代表Polar產品是電子設備並且符合歐盟議會Directive 2002/96/EC 規定以及代表議會關於《關於報廢電子電器設備指令》（簡稱WEEE指令）的規定。這些產品應在歐盟國家被單獨處理。該產品在2005年8月13日後上市。無論是在歐盟國家內還是在歐盟國家外，Polar都建議您可以最小化該產品對環境和人類健康帶來影響的可能性，並應當遵守當地政府關於廢物處置的相關規定，並且在可能的情況下利用電子設備的單獨部件。

版權資料2004 Polar Electro Oy 公司，FIN-90440 KEMPELE，芬蘭。

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

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。Windows 是Microsoft公司的註冊商標。

**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](http://www.polar.com.hk)

**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, 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 時間模式 .....	6, 34
響鬧警示設定 .....	34
自動區間設定.....	18
自動開始功能 .....	10
背光照明功能.....	20
基本設置 .....	6
低電量 .....	39
電池更換 .....	39
自行車扶手架固定裝置 .....	3, 8
自行車設置 .....	10
按鍵設置 .....	6, 7, 20
腳踏圈速 .....	10, 19
熱量消耗 .....	26, 27
保養及維護 .....	38
自行車鍛鍊 .....	13
資料傳輸.....	29
資料設置.....	6, 34
責任聲明 .....	46
能量輸出 .....	22
到達時間預估(ETA).....	10, 22
鍛鍊檔案.....	25
鍛鍊設置 .....	14
鍛鍊.....	12
檔案 .....	24, 25, 27
健康等級.....	33
健康測試 .....	30
健康測試趨勢 .....	33
常見問題解答 .....	42
鍛鍊過程中功能.....	20

(中列)

普通設置 .....	37
質量保證 .....	45
心率設置 .....	14, 15, 18, 19
心率區設置 .....	27
心觸功能 .....	20
幫助設定 .....	37
HRmax .....	36
HRmax-p .....	32
HRsit .....	36
按鍵鎖定功能 .....	37
語言設置 .....	37
手動區間設置 .....	19

夜間模式 .....	20
其他鍛鍊 .....	13
OwnIndex .....	32
OwnZone .....	15
中止鍛鍊 .....	20
注意事項 .....	40
心率表重啓 .....	42
鍛鍊檔案重設 .....	26
全部檔案重設 .....	28
返回時間模式 .....	7
設置 .....	10, 34
聲響 .....	14, 37
速度感測器 .....	3, 8
開始測量心率 .....	13
開始鍛鍊資料記錄 .....	13
停止鍛鍊 .....	13
概要檔案 .....	24

#### (右列)

目標心率區警示響鬧功能 .....	14
技術說明 .....	43
時間 2 設定 .....	34
時間設定 .....	34
時區 .....	34
計時器設定 .....	19
全部檔案 .....	27
心率傳輸帶 .....	3, 12
單位設定 .....	37
上傳工具 .....	29
用戶設置 .....	35
手錶設置 .....	34
WebLink .....	29
車輪尺寸 .....	11
V02max .....	36