

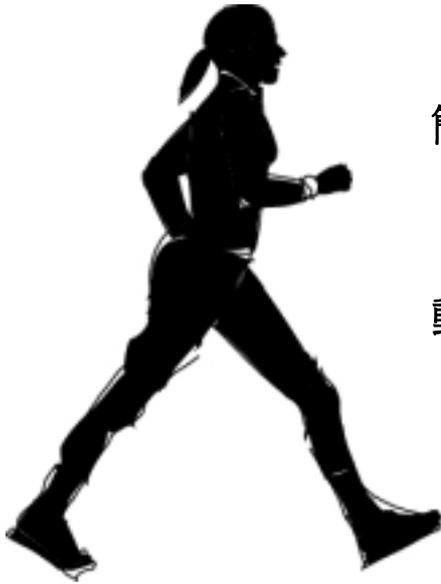


中文用戶手冊

目錄

1.	佩戴POLAR FT1/FT2心率錶訓練的好處	3
2.	開始訓練	5
	了解你的Polar FT1/FT2	5
	開始基本設定	5
	屏幕上的符號	5
	簡易一鍵式操作	6
	設置	6
	設定時間	6
	設定日期	7
	設定你的年齡*	8
	設定你的目標心率上下限及警示	8
3.	訓練	10
	佩戴 WearLink心率傳輸帶	10
	開始訓練	10
	訓練期間	10
	停止訓練	11
4.	檢閱訓練檔案	12
5.	重要資訊	13
	保養你的心率錶	13
	售後服務	13
	更換電池	13
	預防	13
	解決方法	14
	技術說明	15
	質量保證和免責聲明	16

1. 佩戴POLAR FT1/FT2心率錶訓練的好處



簡單的訓練

佩戴了FT1/FT2心率錶，你很容易便可開展以心率為基礎的訓練。

動力

FT1/FT2心率錶將指引及推動你在合適的心率區訓練。

以心率為基礎的訓練

你的心率是一個方便、可靠及個人的指引指示你的訓練強度。了解你的心率可助你按訓練目標及水平來決定應該增加或降底訓練強度。雖然有很多主觀的提示會顯示你的身體是如何因應訓作出反應

(自覺用力程度、呼吸速率、身體的感覺)，但沒有一項如心率般可靠。心率是客觀及由內在及外在因素所影響，因此是一個可靠的指標來監測身體的狀況。

在訓練期間利用你的FT1/FT2心率錶：

- 告訴你有關訓練期間身體的反應
- 讓你不會在開始訓練時太過艱辛 (很多時初學者會嘗試艱辛的訓練)
- 助你控制日常訓練的強度
- 提供有關你的進步的反饋

訓練強度

最高心率(HRmax)是一個數值以訂定你的目標心率上下限。HRmax身體在最費力的時候每分鐘心跳的最高次數 (bpm)。HRmax可以下列公式估計出來： $220 - \text{年齡} = \text{HRmax}$ 。

訓練強度可以最高心率百分比來顯示。

訓練強度可分三級：低、中及高。

強度	最高心率百分比	訓練果效
高	80 – 90%	效益：提昇最佳表現 感覺：肌肉疲勞、呼吸沉重 適用於：體魄強健的人士進行短時間訓練
中	70 – 80%	效益：改善有氧健康 感覺：良好、呼吸輕鬆、中度出汗 適用於：每一個人進行中等時間的基本訓練
低	60 – 70%	效益：改善基本耐力及幫助恢復 感覺：舒適、呼吸輕鬆、肌肉負擔輕微、輕度出汗 適用於：每一個人

圖表一 訓練強度及效益

Maximum heart rate (HR _{max})	20	30	40	50	60
HARD 80 - 90% of HR _{max}	180	171	162	153	144
MODERATE 70 - 80% of HR _{max}	160	152	144	136	128
LIGHT 60 - 70% of HR _{max}	140	133	126	119	112
	120	114	108	102	96
Age	20	30	40	50	60

圖表二 以年齡為基礎的訓練強度心率區

6. 開始訓練

了解你的Polar FT1/FT2

腕錶顯示在訓練期間的時間、心率及其他數據。你亦可把他當作一般手錶佩戴。

傳感器會把ECG準確心率訊號傳送至你的心率腕錶。

最新的用戶手冊(只限英文版)可於www.polar.fi/support下載。

敬請務必到以下網址為你的心率錶登記註冊<http://register.polar.fi/>，以確保我們能不斷改善產品及服務以滿足你的需要。



菜單結構

心率錶只設一個鍵便可操作。在時間顯示畫面(顯示著當日時間、日期及星期)以進行不同的模式：

按鍵次數	模式	菜單結構
X 1	EXE (訓練) – 監測你的心率	
X 2	FILE – 查看你的訓練資訊	
X 3	ZONE – 手動設定你的目標心率區上下限	
X 4	TIME – 設定時間	
X 5	DATE – 設定日期	
X 6	USER – 設定你的年齡*	

* 只適用於FT2心率錶

顯示符號

符號	描述
	心率腕錶電量低
	目標心率區警示正在使用
	在訓練及時間設定模式中顯示當天時間
	已接收到你的心率及心率正在目標心率區內
	你的心率低於目標心率區
	你的心率高於目標心率區
	在時間模式顯示星期。星期會顯示在螢幕邊框
	顯示菜單項目數目。當你瀏覽菜單，符號會顯示你正在哪一個菜單層面
	這符號代表了連續十分鐘的訓練
	當這符號出現了，你可按動一下按鈕以增加數值
	當這符號出現了，你可按動一下按鈕以減低數值

簡易一鍵式操作

按不同的情況，心率錶上的按鈕有著不同的功能。

按鍵以

- 選擇模式 (**EXE, FILE, ZONE, TIME, DATE, USER***)。
- 移到下個畫面至**FILE** (檔案)。
- 當 **+** 符號被顯示，你可按鍵逐一增加數值。
- 當 **-** 符號被顯示，你可按鍵逐一減少數值。當你增加了一個數值約兩秒後，**-** 符號便會出現。
- 顯示**OK?**後，你可按鍵以確認選項。

* 適用於FT2心率錶。

①長按按鈕以：

- 返回時間畫面 (除了是在訓練模式)。長按直至顯示**EXIT** (離開)。
- 在訓練模式啟動 / 停止目標心率區警示。長按直至  符號出現 / 消失。
- 在時間模式啟動背燈。在啟動後，在任何模式均可只按一下按鈕便啟動背燈。如不按動按鈕，背燈會在啟動後五分鐘自動關閉。如果你在背燈啟動時開始訓練，背燈會在訓練停止後才關閉。在訓練期間，你亦可利用HeartTouch功能來啟動背燈。

設定

設定時間



1. 在時間顯示，按鍵四次，會出現**TIME** (時間)。



2. 等候直至**12h** (12小時)或**24h** (24小時) 出現及開始閃動。
按鍵以選擇時間格式。



3. 等候直至出現**OK?**及按鍵以確定你的選擇。



如果你選擇了**12h**時間格式，選擇**AM**或**PM**。直至出現**OK?**
按鍵以確定選擇。



4. 等候直至螢幕上的小時數位開始閃動。
當加號或減號出現時按鍵以調較數值。
減號會在你增加一個數值後兩秒出現。



5. 等候直至分鐘數值開始閃動。
當加號或減號出現時按鍵以調較數值。
減號會在你增加一個數值後兩秒出現。



6. 當你已調較數值，等候直至出現**OK?**，然後按鍵以確定。

當你已設定時間，心率錶會返回時間顯示。

設定日期



1. 在時間顯示，按鍵五次，會出現**DATE** (日期)。



2. 等候直至日期數值(在24小時模式)或月份(在12小時模式)出現及開始閃動。
當加號或減號出現時按鍵以調較數值。
減號會在你增加一個數值後兩秒出現。



3. 等候直至月份數值(在24小時模式)或日期(在12小時模式)出現及開始閃動。
當加號或減號出現時按鍵以調較數值。
減號會在你增加一個數值後兩秒出現。



4. 當你已調較數值，等候直至出現**OK?**，然後按鍵以確定。



5. 顯示**DAY** (日)及星期指示器在螢幕的上方閃動。



6. 星期會以以下模式顯示在螢幕框內：
MON = 週一、**TUE** = 週二、**WED** = 週三、**THU** = 週四、**FRI** = 週五、
SAT = 週六、**SUN** = 週日
當出現加號，按鍵以選擇星期。



7. 當你已選擇期，等候直至出現**OK?**，然後按鍵以確定。

當你已設定日期，心率錶會返回時間顯示。

設定你的年齡*

*只適用於Polar FT2心率錶。



1. 在時間顯示，按鍵五次，會出現 **DATE** (日期)。



2. 等候直至出現 **AGE** (年齡)。



3. 年齡數位開始閃動。按鍵調較數值。



4. 當你已調較數值，等候直至出現**OK?**，然後按鍵以確定。
螢幕會顯示**ZONE SET** (心率區設定)，基於你的年齡而定的心率上下限已經設定。上限是你的最高心率**85%**，下限是你的最低心率**65%**。
如果你想按訓練強度更改心率上下限，你可參考“設定你的目標心率上下限及警示”。

當你已選定你的年齡，心率錶會返回時間畫面。

設定你的目標心率上下限及警示

為確保你在正確的訓練強度水平訓練，請於訓練前設定你的目標心率上下限及警示。當你偏離目標心率區，心率錶會發出響鬧警示。如欲了解更多有關心率上下限及訓練強度，請查看佩戴POLAR FT1/FT2心率錶訓練的好處 (第三頁)。

當你偏離目標心率區，警示便會出現。



1. 在時間畫面，按鍵三次，便會出現**ZONE** (心率區)。



2. 沒多久，**BEEP**便會出現，**ON**或**OFF**會開始閃動。
按鍵選擇**ON** (啟動警示)或**OFF**(關閉警示)。



3. 當你已選擇所需選項，等候直至出現**OK?**然後按鍵以確認你的選擇。

當你在用戶設置內輸入年齡後，FT2心率錶會自動計算以你的年齡為基礎的心率上下限。但是，在這個畫面，你可以手動調較心率上下限。至於FT1心率錶，上下限只可以手動調較。

要離開這步驟，請長按按鈕直至出現**EXIT** (離開)。



-
4. 螢幕出現**HIGH**。等候直至心率上限的數位在閃動。
調較數值。當加號出現便增加數值；當減號出現便減少數值。
減號會在你增加一個數值後兩秒出現。

① 心率上限不可低於心率下限。



-
5. 當你已調整數值，等候直至出現**OK?**。然後按鍵以確認選項。



-
6. 螢幕出現**LOW**。等候直至心率下限在閃動，然後調較數值。



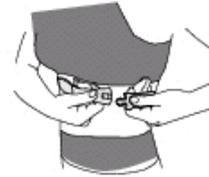
-
7. 當你已調整數值，等候直至出現**OK?**。然後按鍵以確認選項。

當你已完成目標心率區的設定，心率錶會返回時間畫面。

3. 訓練

佩戴心率傳輸帶

1. 把心率傳輸帶的一端拉緊至彈性布帶。
2. 調較心率傳輸帶的長度至貼服舒適。把傳輸帶置於胸肌下方，並扣緊心率傳輸帶。
3. 輕輕拉開心率傳輸帶，並用水弄濕傳輸帶背面的電極位置。再次檢查已沾濕的電極位置是否緊貼著皮膚，心率傳輸帶上的文字沒有倒轉及在你的胸口中心正前方。



如欲了解更多，請查看保養及維修 (第13頁)



開始訓練

在訓練開始前，請帶上你的心率傳輸帶及心率錶，並確保在1米/3呎直徑範圍內沒有其他心率錶，以免造成干擾。



1. 按一下按鈕以開始記錄訓練。
螢幕出現**EXE** (訓練)。



2. 秒錶會在數秒後啓動。一個心型外框會不停閃動，直至找到你的心率訊號 (一般需時不多於15秒)



3. 你的心率會被顯示。一個閃動的心型符號代表正在監測心率。符號會以你的心率速率閃動。

- ① 透過長按按鈕，在訓練模式把目標心率區警示設定為**ON** (開) 或**OFF** (關)。
當你偏離目標心率區，心率錶會發出響聲。

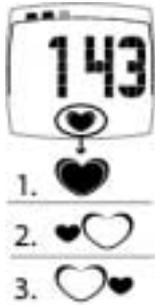
訓練期間



HeartTouch

在訓練期間，透過把心率錶靠近心率傳輸帶上的Polar商標以更改螢幕上顯示的資料(心率 / 時間長度 / 時間)。把心率錶靠近心率傳輸帶直至聽到“呔”一聲及所需資料顯示。

- ① 即使是已關閉響鬧，仍然會有“呔”一聲。



1. 心率

你的每分鐘的心跳次數

符號1 = 你的心率正處於目標心率區

符號2 = 你的心率正低於目標心率區

符號3 = 你的心率正高於目標心率區



2. **訓練長度**會以分鐘及秒數或在訓練持續超過一小時的時候以小時及分鐘顯示

每一個訓練指示器均代表了10分鐘的連續訓練。在一小時連續訓練後(或6個指示器)，計算器會重新計算。利用指示器來為你的訓練記錄時間目標。



3. 時間

螢幕顯示當前時間

停止訓練



按鍵以要停止記錄訓練。螢幕會出現**STOP**，心率錶會返回時間畫面。

4. 查看訓練檔案

你可從**FILE**(檔案)中找到最近期的訓練數據記錄。當前的訓練會覆蓋舊有的檔案。

FILE是受到保護的，只要記錄超過一分鐘的檔案，因此不用擔心意外按鍵後會覆蓋檔案。



1. 在時間畫面按鍵兩下，**FILE**便會出現。



2. 等候直至**總訓練時間長度**出現。



3. 按鍵，你訓練時的平均心率 (**AVG**)會被顯示。



4. 按鍵，你訓練時的最高心率 (**MAX**)會被顯示。



5. 按鍵，訓練的日期會被顯示。

按鍵返回時間畫面。

6. 客戶服務資訊

保養你的 心率錶

心率錶及心率傳輸帶：把產品放置於乾燥及清涼的地方。不要放於潮濕的地方、不通風的物料內或與導電的物料同放(如濕毛巾)。切勿於陽光下長時間直接照射。利用中性的肥皂及水來清洗產品，利用毛巾搽乾。切勿用酒精或任何磨蝕性的物料清潔(鋼絲綿或其他化學清潔劑)。不要屈曲或拉長心率傳輸帶，這樣會破壞電極。不要在水中按動心率錶上的按鈕。

彈性胸帶：每次使用後均用清水沖洗。游泳後亦要沖洗。如果定期使用，請於每用三次後便利用洗衣機，用40°C/104°F的水清洗彈性胸帶。用清潔用的海綿。不要浸泡、脫水、熨、乾洗或漂染。不要使用漂白劑或衣物柔順劑。

售後服務

在兩年的保用期內，我們建議你於Polar授權的客戶服務中心進行有檢查或維修服務。Polar的免費維修保養服務將不會覆蓋於非Polar授權之維修服務而引起任何直接或間接的損壞。

詳情請查看獨立的Polar 維修保養卡。

更換電池

在保養期內避免打開電池的封口。我們建議你於Polar授權的客戶服務中心更換電池。Polar客戶服務中心會於更換電池後進行防水測試及其他檢查，以確保產品質素。請留意以下事項：

- 當電池剩下10 -15%電量，低電量的指示器便會顯示。
- 過度使用背燈會加速電量消耗。
- 在寒冷的環境，低電量的指示器可能會出現，但當氣溫回升指示器便會消失。
- 在低電量指示器出現時，背燈及聲音會自動關掉。

心率傳輸帶電池

如你懷疑心率傳輸帶電池不足，請與客戶服務聯絡安排檢查或購買新的心率傳輸帶。

預防

減少可能發生的風險

訓練可能涉及一些風險。在開始一般的訓練計劃前，請先回答以下有關你健康狀況的問題。如果你對以下任何一條問題的答案是 "YES" (是)，請在開始訓練計劃前諮詢物理治療師。

- 你是否在過去五年來身體活動上並不活躍？
- 你是否患有高血壓或者高膽固醇嗎？
- 你是否有其他疾病症狀？
- 你是否正在接受高血壓或心臟病的藥物治療嗎？
- 你是否有呼吸道疾病病史？
- 你是否大病初癒或者剛接受過藥物治療？
- 你是否使用心臟起搏器或其他植入體內的電子裝置？
- 你是否吸煙？
- 你是否已懷有身孕？

除了運動強度，心臟 / 血壓 / 精神 / 哮喘 / 呼吸等的藥物治療，以及一些增加體力的飲品、酒精及尼古丁均有可能影響心率。

在訓練期間，對身體的反應保持警覺是很重要的。在訓練期間，如果你感到預期以外的痛楚或勞累，你應停止訓練或在較低的強度訓練。

如果你佩戴了心臟起搏器、電擊器或其他植入身體的電子裝置，在使用FT1/FT2時你需要自己承擔風險。在開始使用前，在物理治療師的監察下進行最大訓練強度的測試。這個測試可確保你在安全及可靠的情況下使用起搏器及心率錶。

如果你的皮膚有可能因接觸某些物質而引起敏感，或你懷疑本產品會使你敏感，請查看列於技術規格的物料。為避免發生有可能的過敏情況，你可以穿著T-恤在傳輸帶下。為使心率錶有效操作，請把傳輸帶電極部份的T-恤充份弄濕。

水份及高頻率的磨擦會令傳輸帶上的黑色掉落，有可能會染污淺色的衣物。

如果你在皮膚上使用了驅蟲劑，請確保驅蟲劑不會接觸到你的傳輸帶。

有電子組件的健身器材或會引起干擾影響訊號。

為解決以上問題，請跟隨以下指引：

1. 除胸前除下心率傳輸器，並如平常一樣使用健身儀器。
2. 四處移動腕錶直至你找到一個沒錯誤讀數或心型符號沒有閃動的地區。很多時候，在健身儀器儀錶牌的正前方時最受干擾的，而在左右兩側干擾則較少，甚至是沒有干擾。
3. 重新帶上傳輸帶並把腕錶盡量放置於不受干擾的地方。

如果心率錶仍然未能正常操作，可能是因為該健身儀器的干擾太強勁影響心率的無線測量。

Polar FT1/FT2 的防水性

Polar FT1/FT2 可用於游泳。為保持防水性，請勿於水底按動任何按鈕。如需要更多資料 <http://support.polar.fi>。Polar產品的防水性能按照國際標準ISO2281進行測試。產品按他們的防水性能分為三個不同種類。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制造商的產品。

錶殼後標誌	防水特性
防水	防濺水、汗水、雨點等，不適用於游泳。
防水 30 m/50 m WR 30m / WR50m	適用於洗澡及游泳時
防水 100 m WR 100m	適用於游泳及浮潛 (沒有配備氧氣樽)

解決方法

如果你不知自己在菜單的那一部份，請長按 BACK (返回) 直至看到時間。

如果心率讀數變得不穩定，極高或沒有顯示(00)，請確保在1米或3呎範圍內沒有其他心率傳輸器及心率傳輸帶的電極部份是完全貼緊胸前及徹底濕潤和沒有損壞。

強勁的電磁信號會導致讀數不穩定。電磁干擾可能發生在高壓電線、交通燈、高空電氣鐵道線、電動公交線或電車、汽車發動機、自行車碼錶、某些電動機驅動的訓練裝置、移動電話、或其它電子防盜門附近。為避免干擾，請遠離可能的干擾源。

如果已遠離干擾源，異常讀數仍然持續存在，請放慢速度，並手動測量您的脈搏。如果您感覺與屏幕上的高度數符合，您可能發生了心律異常。多數心律異常均不嚴重，但仍請諮詢您的醫生。

心臟的因素可能會更改您的心電圖（ECG），這時，請諮詢您的醫生。

儘管採取了上述措施，仍然無法測量心率，則您的傳輸器電池可能無電。

技術說明

腕錶

電池類型	CR 2032
電池壽命	平均2年（1小時/天，7天/周的運動）
操作溫度	-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F
腕錶材料	聚氨酯
後蓋和腕錶彈性胸帶扣環	不銹鋼，符合關於直接並長期接觸皮膚的產品的鎳釋放量的EU Directive94/27/EU規定及其1999/C205/05的修訂規定。
腕錶精確度	25°C /77°F 的溫度下，優於±2.0秒/天
心率測量精確度	±1%或1次/分鐘（以數值較大者為準），適用於穩定狀態下。

傳感器

電池壽命	平均2500小時
操作溫度	-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F
心率傳輸器材料	聚氨酯
彈性胸帶材料	鈕扣：聚氨酯 布料：46%尼龍、32%聚酯、天然橡膠 (乳膠) 22%

限制值

心率	15 – 240bpm
心率上下限	30 – 199bpm
手錶	24小時或12小時
訓練長度	0 – 23:59
訓練時間顯示	<1小時:分:秒、>1小時:時:分
年齡	10 – 99

質量保證和免責聲明

Polar有限國際質量保證卡

- 本擔保不影響消費者所享有的現行的國家和州法律所規定的權利，或消費者購銷合同中所規定的權利。
- 本有限Polar國際擔保是由Polar電子公司所發布的，并只對在美國或加拿大購買本產品的用戶有效。由Polar Oy發布的有限Polar國際擔保對在其他國家購置本產品的用戶有效。
- Polar Electro Oy公司/Polar電子公司向本儀器的原用戶/購買者保證，本產品自購買之日起兩（2）年內無材料或工藝缺陷。
- **購買時的收據原件方可作為購買憑證。**
- 保修不包括電池、正常磨損和損壞、錯誤操作或操作不當及意外事故所導致的損壞、或沒有依照注意事項進行操作而導致的損壞；顯示器、彈性臂章和Polar袖帶的維護不當、商業使用、爆裂、破裂或擦痕。
- 保修不包括產品帶來的直接、間接或意外、後續性或特殊的損壞、損失費用或支出。
- 購置的二手貨產品不在兩（2）年保修範圍之內，當地法律另有規定的除外。
- 在保修期內，本產品只能由設在購置地國家內的Polar服務中心進行維修或更換部件。

對任何產品的擔保僅在產品最初購置國家境內有效。

© 2010 Polar Electro Oy公司，FIN-90440肯佩勒，芬蘭。

芬蘭FIN-90440肯佩勒Polar Electro Oy公司。Polar Electro Oy是一家經ISO 9001:2000認證的公司。版權所有，翻印必究。未經Polar Electro Oy公司事先書面同意，不得以任何形式或方式使用或複製手冊的任何章節。本產品使用手冊與外包裝上以TM為符號的名稱與標記均為Polar Electro Oy公司的商標。本產品使用手冊與外包裝上以®為符號的名稱與標記均為Polar Electro Oy公司的註冊商標（微軟公司的Windows商標除外）。

責任聲明

- 本手冊所載資料僅供參考。所述產品可能會因為生產商的持續研發計劃而有所變動，毋需事先做出通告。
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy公司一概不就本手冊或其所述產品做出任何聲明與保證。
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy公司一概不對使用本手冊與其所述產品所產生的或與相關的直接或間接、意外或特殊的損害、損失與費用承擔任何法律責任。

本產品受以下文件所述的Polar Electro Oy公司的無形權利保護：FI 88972、DE4223657.6A、FI 9219139.8、FR 92.09150、GB 2258587、HK 306/1996、SG 9592117-7、US 5486818、FI 110303 B、EP 0748185、JP3831410、US6104947、DE 69532803.4-08、FI 111514 B、DE 19781642T1、GB 2326240、HK 1016857、US 6277080、FI 114202、US6537227、EP 1147790、HK1040065、EP 1245184、US 7076291、HK1048426。其他專利待定。
由Polar Electro Oy生產，地址Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE，電話 +358 8 5202 100，傳真 +358 8 5202 300，www.polar.fi

CE 0537

本產品符合Directive93/42/EEC的要求。相應的符合聲明請查看www.support.fi/declaration_of_conformity。



博能（Polar）產品屬於電子設備，並且適用於歐洲議會和歐盟廢舊電子電氣設備理事會（WEEE）頒布的指令2002/96/EC的範圍。因此此類產品在歐盟國家應單獨處理。Polar建議您即使是在非歐盟國家，也請遵照當地的廢棄物處理法規盡可能減少廢棄物對環境和人體健康的潛在影響，並請對電子設備廢棄物進行單獨收集。



這個標誌代表產品免受電擊。