



中文用戶手冊

目錄

1.	佩戴POLAR FT40心率錶訓練的好處	4
2.	開始訓練	5
	了解你的Polar FT40	5
	開始基本設定	6
	腕錶按鈕及菜單架構	7
	屏幕上的符號	8
3.	訓練	9
	佩戴 WearLink心率傳輸帶	9
	開始訓練	10
	消脂或改善體魄	11
	訓練功能	13
	停止訓練	14
	訓練貼士	14
4.	訓練後	15
	訓練總結	15
	檢閱訓練數據	17
	傳送數據	19
	測試你的有氧健康水平	20
	進行Polar Fitness Test 有氧健康測試	21
	分析你的有氧健康測試結果	22
	跟進你的Fitness Test 有氧健康測試結果	23
5.	設置	24
	手錶設置	24
	訓練設定	24
	用戶資訊	25
	一般設定	26

6.	客戶服務資訊	27
	保養你的 Polar FT40號	27
	WearLink清潔指引	28
	售後服務	29
	更換電池	31
	預防	33
	解決方法	34
	技術說明	34
	質量保證和免責聲明	36

1. 佩戴POLAR FT40心率錶訓練的好處

UNDERSTAND YOUR BODY 了解你的身體：

佩戴Polar FT40進行訓練，讓你無需要猜測訓練狀況！FT40 會顯示你當前的訓練效果：消脂或是改善體魄。

BURN FAT消脂：

在消脂的心率區，所消耗的大部份卡路里為脂肪，另可促進新陳代謝及為更高強度的訓練作準備。

GET FIT改善體魄：

在改善體魄的心率區，你的訓練較為艱辛以改善心血管健康、強健心臟及增加血液循環。

7. 開始訓練

了解你的Polar FT40

腕錶會在訓練時記錄及顯示你的心率及其他訓練數據。

WearLink 心率傳輸器會把心率訊息傳送到腕錶。WearLink 包含一個傳輸器及一條彈性胸帶。

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。



開始基本設定

按著任何一按鈕一秒以啓動你的 Polar FT40。當 FT40被啓動後，將不可被關掉。

1. Language 語言：按動 UP/DOWN以選擇 Deutsch 德語, English 英語, Español 西班牙語, Français 法語或 Italiano 意大利語。按 OK(確定)。
2. Please enter basic settings (請輸入基本設定)會出現在屏幕上。按 OK(確定)。
3. 選擇 Time format(時間格式)。
4. 輸入 Time(時間)
5. 輸入 Date(日期)
6. 選擇 Units (單位)是公制 (KG, CM) 還是英制 (LBS, FT)。如你選擇了英制(lbs/ft)，卡路里會顯示為CAL，否則，卡路里會顯示為KCAL。卡路里是以kilocalories (千卡)計算。
7. 輸入 Weight(體重)
8. 輸入 Height (身高)
9. 輸入 Date of birth(出生日期)
10. 選擇 Sex(性別)
11. 屏幕會顯示Settings OK? (確定設定?)選擇 Yes (是) 以接受及儲存設定。Basic settings complete (基本設定已完成)會出現在屏幕上，FT40 亦會進處於時間模式。選擇 No (否) 以改變設定。Please enter basic settings (請輸入基本設定)會出現在屏幕上。重新輸入你的基本設定。

你或可於日後修改你的個人資料。知道更多，請查看設定。

腕錶按鈕及菜單架構

▲ UP(上)：

按動此按鈕可進入菜單及查看選單，並可調較數值

● OK(確定)：

按動此按鈕可確定選項，選擇訓練模式或訓練設定。

▼ DOWN

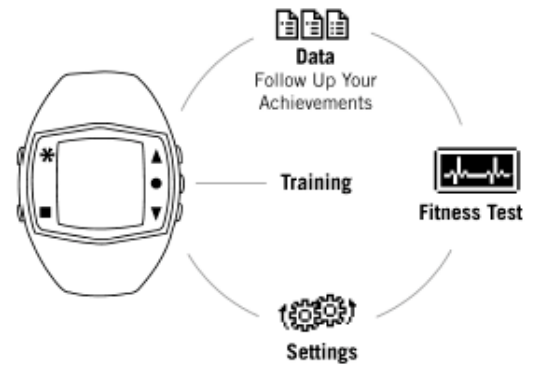
(下)：按動此按鈕可進入菜單及查看選單，並可調較數值

■ BACK(返回)：

- 離開菜單
- 返回上一頁
- 取消選項
- 保持設定不變
- 長按以返回時間模式







* LIGHT(背燈)：

- 使屏幕發亮
- 長按此鍵，可從時間模式進入快速功能菜單以鎖定按鈕、設定響鬧或選擇時區)或於訓練時進入快速功能菜單以調較訓練音效或鎖定按鈕。



屏幕上的符號

以下表格展示了會出現於屏幕的符號以及含意。

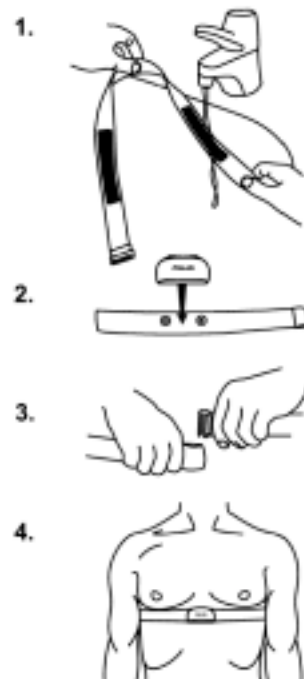
符號	含意
	低電量
	已啓動響鬧
	已啓動靜音
	正使用Time 2 (時區2)，數目字 "2" 會顯示於屏幕的右下角。
	已鎖定按鈕
	心率已被傳送

3. 訓練

佩戴 WearLink 心率傳輸帶

1. 在開始訓練記錄前，你需要佩戴 WearLink 心率傳輸帶。
2. 用自來水徹底弄濕心傳輸帶上電極位置。把心率傳輸器安裝於心率傳輸帶上。
3. 把彈性胸帶調節至合適的鬆緊。把心率帶佩戴於胸前，胸口的肌肉下，並用帶上鉤子扣好心率帶。
4. 確保電極位置是緊貼你的皮膚，而Polar的標誌置於向上、正中的位置。


當你不使用心率傳輸帶時，請解開心率傳輸器以提高其壽命。
如欲了解更多，請查自保養及維修



開始訓練

1. 佩戴 WearLink 心率傳輸帶及腕錶
2. 按 OK (確定) 及選取 Start (開始)，按 OK (確定) 以開始記錄

你可在開始訓練前選取 Training Settings (訓練設定) 以更改音效、心率顯示模式或其他訓練設定。如欲了解更多，請查看設定。

 只有超過一分鐘的訓練，才會被記錄於心率錶內。

消脂或改善體魄

在訓練時，Polar FT40會顯示你最理想的消脂或改善體魄的訓練強度。這些訓練強度會因應你每日的身體及精神狀況而有所不同。當你開始記錄一課訓練時，FT40會分析你當前的狀況，及在有需要時按分析結果調整你的訓練強度。

這個聰明的心率錶可透過心率及心率變異偵測到你的身體每天的情況。當你的身體是從較早前的訓練中恢復過來及不是太累或受壓，你便可準備迎接更高強度的訓練。

你的訓練情況會實時顯示於你的腕錶上。在消脂及改善體魄的心率區會由一條垂直的虛線分隔。FT40會自動定出這條線，並會按你當前的身體狀況移動。

Effect (果效) 會按你所在的心率區在 Fatburn (消脂) 或 Fitness (強健體魄) 間變動。



1. 你當前的速率
2. 把你的速率數值限於消脂及強健體魄的速率區內。~ 會消失。
這是因為 FT40 會按你當前的身體狀況，在有需要時調節強度區。



Fatburn (消脂) (心型符號會顯示於線的左邊)

在消脂的區域，訓練強度較低及能量的來源主要是脂肪。因此，脂肪會有效地消耗，而你的新陳代謝(主要是脂肪氧化)增加。



Fitness (強健體魄) (心型符號會顯示於線的右邊)

在強健體魄的區域內訓練，訓練強度較高及可改善你的心血管健康，即使你的心臟強壯及增加至肺部及肌肉的血液循環。主要的能量消耗是碳水化合物。

你可按每次訓練的目標。鎖定於消脂或強健體魄的區域內。



當你處於理想的訓練區域時，你可長按 OK (確定) 鎖定。Fat burning zone locked (消脂區域已鎖定) 或 Fitness zone locked (強健體魄區域已鎖定) 會顯示於屏幕上。如你的訓練超出訓練區，腕錶會提供響鬧警示。試舉例，在圖中消脂區域鎖定。如要解除鎖定，請長按 OK (確定)。

訓練功能

在訓練時，以下資訊會顯示於腕錶屏幕上，按 UP/DOWN (上/下)改變顯示。



心率
你當前的心率。
在所有模式均會顯示訓練時間。



卡路里
總卡路里消耗



時間
當天時間

Quick Menu (快速功能菜單)：在記錄訓練時長按 LIGHT 背燈按鈕便可進入Quick menu (快速功能菜單)。在 Quick menu (快速功能菜單)你可調整音效或鎖定按鈕。

Heart Touch (心觸式免按功能)：在訓練時把腕錶靠近傳輸帶可顯示時間。於Settings > Training Settings > HeartTouch (設定>訓練設定>心觸式免按功能) 啟動或關閉Heart Touch function(心觸式免按功能)

停止訓練

如欲暫停記錄你的訓練，請按 BACK(返回)。

如欲停止記錄你的訓練，請按 BACK (返回)兩次。Stopped (已停止) 會顯示於腕錶屏幕上。是次訓練的總結會顯示於腕錶屏幕上。如欲了解更多，請查看訓練完結後。

從心率傳輸帶解開心率傳輸器，並於每次使用後用水沖洗乾淨傳輸帶。最少每使用五次便利用洗衣機，用40°C/104°F 的水清洗傳輸帶。

訓練貼士

如果你的目標是減輕體重，每次最少在消脂區域運動 30-60 分鐘或以上。訓練越久，所消耗的卡路里越多，尤其是來自脂肪的卡路里。每次訓練後，你可在訓練總結查看卡路里的脂肪百分比。

爲了改善你的心血管健康，你應每星期在強健體魄的區域訓練三或四次，每次 20 - 40分鐘。當你越健康，你便需要做更多運動 (次數更多及時間更長) 以使你更加健壯。

 如欲了解更多，請查看Polar圖書館：<http://articles.polar.fi>

4. 訓練總結

每次訓練完結後，Polar FT40會顯示一個訓練總結：



卡路里

在訓練時的卡路里消耗

Cal. Fat. (卡路里 / 脂肪)

已消耗的卡路里的消脂百分比。

i 在所有模式均會顯示訓練時間。



平均

訓練時的平均心率

最高

訓練時的最高心率



脂肪消耗

在消耗脂肪的區域內的時間

強健體魄

在強健體魄的心率區內的時間

檢閱訓練數據

於 Training files(訓練檔案)、Week summaries (每週總結) 及 Totals(累計) 檢閱你的訓練數據。

1. 選擇 Data > Training files (數據 > 訓練檔案)以查看最近50次訓練的詳細訓練資訊。
內裡的資訊與每次訓練後的總結大致相同。



每一方棒代表一次訓練。選擇你想檢視的訓練
上排：建立該檔案的時間及日期。
下排：訓練時間

當 Training files (訓練檔案)已滿，最舊的檔案會被最新近的檔案取代。如你想長期儲存檔案，你可把檔案傳送到Polar 網上服務www.polarpersonaltrainer.com。如欲了解更多，請查看數據傳送。

選取 Data > Delete files (數據 > 刪除檔案) 以刪除你想刪掉的訓練檔案。屏幕上顯示 Delete file? (刪除檔案?) 選擇 Yes(是) 屏幕上顯示Remove from total?(從累計中刪除?)選擇 Yes從累計中刪除。

2. 選擇 Data > Week summaries 數據 > 每週總結以查看過去十六週的訓練數據及成績。



每一方棒代表一週的訓練。利用 UP/DOWN (上/下按鈕)以選擇你想查看的一週。

上排：該星期開始或結束日期

下排：總訓練時間

如要重設每週總結，請選 Data > Reset weeks? (數據 > 重設星期?)

3. 選擇 Yes (是)以重設每週總結。選擇 Data > Totals since xx.xx.xxxx (數據> 自xx xx xxxx總計) 以查看自上次重設後的總累計訓練時間、訓練次數及卡路里消耗。

選擇 Data > Reset totals (數據 >重設累計) 及選 Yes (確定)以重設累計。

傳送數據

如何從你的FT40傳送數據至 polarpersonaltrainer.com?

利用Polar FlowLink*數據傳送裝置，你可輕易地把訓練檔案從你的FT40傳送至 polarpersonaltrainer.com，以作長時間的跟進。可以更詳地檢閱你的訓練數據及把有關數據轉化為文字。

1. 於polarpersonaltrainer.com登記
2. 跟據以下指引下載及安裝 Polar WebSync數據傳送軟件至你的個人電腦。
3. 插入FlowLink數據傳送裝置至電腦的USB 埠。
4. 把你的FT40 錶面向下，並放到FlowLink數據傳送裝置上。
5. 跟據WebSync軟件於電腦屏幕顯示的指引進行數據傳送。

如欲了解更多有關數據傳送的指引，請查看polarpersonaltrainer.com "Help" (幫助)。

*需選配Polar FlowLink數據傳送裝置

測試你的有氧健康水平

Polar Fitness Test™ 有氧健康測試是一個簡單及快捷的方法以測量你的心血管健康及帶氧能力。這個測試在的休息時進行。

測試的結果會是一個叫 OwnIndex 有氧健康指數的數值。OwnIndex 有氧健康指數可與最高攝氧量 (VO2max) 相比較，是一個很普及的帶氧量測試。如欲查看其他相關資料，請查看解讀你的測試結果。

OwnIndex 有氧健康指數數值有助增加訓練時計算卡路里消耗的準確度。

這個測試是為健康人士而設。為了確保測試結果可靠，請注意以下事項：

- 避免分散注意力。你越放鬆及測試環境越平靜，測試結果會越準確 (如沒有電視、電話或談話)。
- 在測試當日及前一日，避免劇烈的體力勞動、飲酒及服用未經處方的興奮藥物。
- 在測試前2 - 3小時，避免過飽或抽煙。
- 經常在相同的環境、狀況及時間進行這個測試。
- 請確保你所輸入的個人資料正確。

進行Polar Fitness Test 有氧健康測試

1. 戴上心率傳輸帶，然後趨下及放鬆 1 - 3分鐘。
2. 在時間模式，選取 Fitness test > Start test (有氧健康測試 > 開始測試)。當FT40接收到你的心跳後，測試便會開始。
3. 大約5分鐘後，FT40會在測試完結時發出"唸"響聲，並會顯示結果。
4. 按 OK(確定)UPDATE VO2max?會顯示於屏幕上。
5. 選 Yes (是) 以儲存測試結果於 User information (用戶資料) 及 OwnIndex results (OwnIndex 結果)。如果你知道你在實測室進行的VO2max 數值，並曾輸入於 User information (用戶資料)內，請選 No (否)，這樣測試結果便只會儲存於 OwnIndex results OwnIndex結果內。

排解疑難

- Set activity lev. of past 3 months 會顯示於屏幕上 > 設定你的活動水平(如欲了解更多請查看設定)。Activity set! 會於屏幕上顯示，然後測試開始。
- Test Failed 會於屏幕顯示 > 上一次的 OwnIndex 數值沒有被取代。
- No heart rate shown > Test fails (沒有心率顯示 > 測試失敗)。請查看心率傳輸帶的電極是否充份濕潤及緊貼胸前。

分析你的有氧健康測試結果

你可透過長時間比較每次的OwnIndex 數值及變化以分析。你亦可基於性別及年齡為OwnIndex 有氧健康指數進行分析。在OwnIndex 的分類表格上找出你的OwnIndex 收值，及找出其他與你同年齡性別的人士的有氧健康指數作比較。

這個分類表是基於一篇評論62個研究的文獻而來。言文獻直接測量了從美國、加拿大及七個歐洲國家的成年健康研究對象的VO2 max。參考資料： Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

年齡	很差	差	一般	中等	好	很好	精英
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
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

跟進你的Fitness Test 有氧健康測試結果

FT40 可儲存60個最近期的健康測試結果。如想長期跟進測試結果，你可把Polar FT40所儲存的數據傳送至polarpersonaltrainer.com。在這裡，你可以圖表檢視你的訓練結果。如欲了解更多，請查看數據傳送。

你亦可在 OwnIndex results (OwnIndex 結果)檢視最近兩次的有氧健康測試結果。

選取 Fitness test > OwnIndex results(有氧健康測試 > OwnIndex結果)。
屏幕會顯示出最近一次你所進行有氧健康測試的日期及結果。
請按 UP/DOWN (上/下) 檢視上一次的測試結果。

i 平均而言，你需要六個星期定期訓練，你的有氧健康才會有顯著的改善。訓練大肌肉群是改善有氧健康的最有效方法。

5. 設置

手錶設置

選擇你想更改的數值，然後按 OK(確定)。利用UP/DOWN (上 / 下) 調較數值及按OK(確定)以確認變更。

選擇 Settings > Watch, time and date .(設定 > 手錶、時間及日期)

- Alarm(響鬧)：你可設定Off(關)以關閉響鬧，或透過選擇 Once, (一次)、Every day (每日)或 Monday to Friday (週一至五) 啓動響鬧，並設定小時及分鐘。按BACK (返回)以停止響鬧或UP/DOWN (上 / 下) 使響鬧休眠10分鐘。在訓練期間，響鬧功能將不能使用。
- Time(時間)：選 Time 1 (時區1) 及設定時間格式，小時及分鐘。選擇 Time 2 (時區2)，並加或減去適當的小時以爲另一時區設定時間。在時間模式，你可透過長按DOWN (下)以快速從Time 1 (時區1)改爲 Time 2 (時區2)
- Time zone(時區)：選時區1或2
- Date日期：設定日期
- Watch face (手錶屏幕顯示)：選擇 Time and logo (時間及標誌) 或 Time only(只是時間)。

訓練設定

選擇 Settings > Training settings (設定 > 訓練設定)。

- Training sounds訓練音效：選擇 Off(關閉)、Soft(輕聲)、Loud (大聲)或 Very loud(很大聲)。
- Heart rate view(心率檢視模式)：設定FT40的心率顯示爲 Beats per minute (每分鐘心跳)或 Percent of maximum 最高百分比。
- HeartTouch(心觸式免按功能)：選 On 開或 Off關。如你已啓動Heart Touch心觸式免按功能，當你把腕錶移近心率傳輸器，腕錶將顯示當前時間。
- Heart rate upper limit (心率上限) 可幫你在個人的目標心率區內進行訓練 (如由醫生建議的心率上限)。
- 把心率上限設定爲 On (開)，並利用 UP/DOWN (上/下)調整數值，然後按 OK確定。

用戶資訊

選擇 Settings > User Information (設定 > 用戶資料) 及按 OK(確定)

- Weight(體重)：輸入你的體重
- Height(身高)：輸入你的身高
- Date of birth(出生日期)：輸入你的出生日期
- Sex (性別)：選擇 MALE (男)或 FEMALE(女)
- Maximum heart rate(最高心率)：是當你在體能上最使勁的時候，每分鐘心跳(bpm)的最高數值。如你曾在實驗室進行測試並知道有關數值，方需更改預設的數值。
- Activity(活動類型)：選擇一個最能形容你過去三個月總體的運動量及強度的選項。
 1. TOP (5+ hours per week) (最高 - 每星期5小時或以上)：你每週最少進行5次艱辛的訓練，或你的訓練目標是希望在比賽中提升表現。
 2. HIGH (3-5 hours per week) (高 - 每週3-5小時)：你每週最少進行5次艱辛的訓練(如：你每星期跑20 - 50km或12 - 31公里)或每星期放3 - 5小時於競賽性質的體能活動上。
 3. MODERATE (1-3 hours per week)(中等 - 每週1 - 3小時)：你定期會參與 康樂性質的運動(如：你每星期跑 5 - 10km或3 - 6miles)或每星期花1-3小時於競賽性質的體能活動或你的工作是需要中等的體力活動。
 4. LOW (0-1 hours per week) (低 - 每星期0-1小時)：你並沒有定期的運動計劃或艱辛的體力勞動(如你只是為了消閒而散步)或你的運動只會偶然性讓你流汗或呼吸急速。
- OwnIndex (VO2m)：當你進行Polar Fitness Test有氧健康測試，會預設顯示你的 OwnIndex 數值。如你曾在實驗室進行測試並知道 VO2max value數值，方需更改預設。

一般設定

選取 Settings > General settings(設定 > 一般設定)

- Button sounds(按鍵聲音)：調較按鍵聲音 (Off / Soft / Loud / Very Loud) (關閉 / 輕聲 / 大聲 / 很大聲)
- Button lock 按鈕鎖定：選擇 Manual lock (手動鎖定) 或 Automatic lock (自動鎖定)
Automatic lock (自動鎖定)：除 LIGHT(背釘)外，腕錶會自動鎖定所有按鈕。你可長按 LIGHT (背燈)直至 Buttons unlocked (按鈕已解鎖)被顯示
Manual lock (手動鎖定)：長按LIGHT (背燈)直至 Buttons unlocked (按鈕已解鎖)以開啓或關閉按鈕鎖。
- Units(單位)：選擇 Metric (kg/km) (公制 - kg/km)或 Imperial (lb/ft)(英制 - lb/ft)，如選擇lb/ft，卡路里會顯示為Cal，否則將顯示為 kcal
- Language 語言：選擇 Deutsch, English, Español, Français or Italiano.

6. 客戶服務資訊

保養你的 Polar FT40號

Wrist Uni(腕錶)：用溫和的肥皂及溶液清潔腕錶，並以毛巾擦乾。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)。放於清涼乾爽的地方。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。

WearLink清潔指引

Transmitter(心率傳輸器)：每次使用完後，從心率傳輸解下心率傳輸器並用水沖洗。用柔軟的毛巾擦乾心率傳輸器。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)。

最少每使用五次便利用洗衣機，用40°C/104°F 的水清洗傳輸帶。這可確保準確的測量及盡量延長心率傳輸器的壽命。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。切勿把心率傳輸器放進洗衣機或乾衣機！

分別地弄乾及存放心率傳輸帶及傳輸器。

如於含高氯氣的泳池游完水或準備長時間存放心率傳輸帶，請先把心率傳輸帶放於洗衣機清洗。

售後服務

你的 Polar FT40 為幫助你達到個人的健康目標而設，這產品並能指示你在訓練時該在那個強度、該使用多少力量。

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。

請於<http://register.polar.fi>為你的產品登記，以確保我們能夠不斷提升產品及服務，以滿足你的期望與要求。

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：

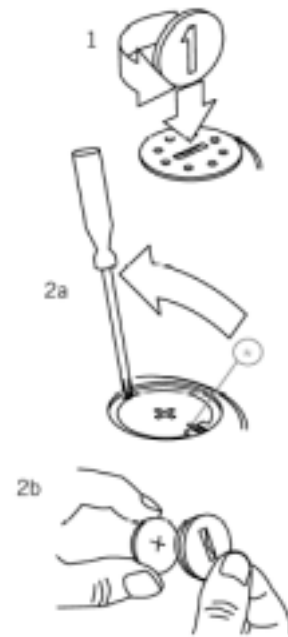
- 當電池剩下10 -15%電量，低電量的指示器便會顯示。
- 在更換電池前，請把儲存於 FT40的數據及記錄傳送到polarpersonaltrainer.com 以避免資料流失。如欲了解詳情，請查看數據傳送。
- 過度使用背燈會加速電量消耗。
- 在寒冷的環境，低電量的指示器可能會出現，但當氣溫回升指示器便會消失。
- 在低電量指示器出現時，背燈及聲音會自動關掉。即使低電量指示器出現，所有響鬧設定仍然生效。

自行更換電池：

每次更換電池時，請同時更換電池蓋上的防水圈。你可在Polar客戶服務中心或配置齊全的零售商買到防水圈/電池套裝。在美國及加拿大，防水圈只能在Polar客戶服務中心內買到。請把電池遠離小孩。如誤吞電池，請即求醫！電池應按所在地的法律適當地棄置。

當處理全新的電池時，請勿利用磁鐵、導電體等物件接電池的任何一面。這可能會使電池短路及加速電池消耗。一般情況下，短路不會破壞電池，但可能會減低容量及使電池壽命下降。

1. 利用一枚硬幣把電池蓋從CLOSE (關閉)轉動至OPEN (打開)，從而打開電池蓋。
2. - 當更換腕錶電池(2a)，請移開電池蓋及利用細小的硬棒(如牙籤或螺絲刀)小心地拿出電池。但是，建議利用非金屬物把電池取出。請小心不要破壞發聲安置(*)。放入新的電池，把正極(+)的一面向外。
- 當更換傳輸器的電池時(2b)，把電池放於蓋內，並把正極(+)的面朝電池蓋。
3. 更換新的防水圈，並把防水圈輕輕地放於電池蓋的槽內以確保防水功能。
4. 把電池蓋放回原來位置，並以順時針方向扭動至CLOSE (關閉)。
5. 如果你為腕錶更換電池，請重新輸入基本設定。



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FT40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Polar FT40。

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。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Polar FT40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。

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。

如果按任何按鈕都沒有反應或腕錶顯示出不正常的讀數，請重設腕錶，方法是同時按著腕錶的所有按鈕(UP 上, DOWN 下, BACK 返回及 LIGHT 背燈) 四秒。除了時間及日期外，所有設定都會被儲存。

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。

如果穿著運動衣無法測量心率，請使用彈性胸帶測量。如果可以測量，則極有可能是衣服問題。請聯絡服裝零售商或制造商。

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。

心臟事件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 2025
電池壽命	平均1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0.5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

電池類型	CR 2025
電池壽命	平均2年（1小時/天，7天/周的運動）
電池密封圈	O型圈20.0 x 1.00材料：氟橡膠
操作溫度	-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F
心率傳輸器材料	聚酰胺
彈性胸帶材料	35%聚酯、35%聚酰胺、30%聚氨酯

限制值

計時器	23小時59分59秒
心率	15 - 240 bpm
總時間	0-9999小時59分59秒
總卡路里	0 - 999999 kcal/Cal
運動總數	65 535
出生日期	1921 - 2020

系統要求

Polar WebSync數據傳輸軟件和Polar FlowLink:	個人電腦MS Windows（2000/XP/Vista）64/32位
-------------------------------------	-------------------------------------

Polar FT40 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	適用於洗澡及游泳時
防水 100 m	適用於游泳及浮潛 (沒有配備氧氣樽)

質量保證和免責聲明

Polar有限國際質量保證卡

- 這張Polar有限國際質量保證卡由Polar Electro Inc.公司頒發給在美國或加拿大購買本產品的消費者。這張Polar 國際質量保證卡由Polar Electro Oy公司頒發給在其它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，本產品的材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，以作為您的購買憑證！**
- 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。

© 2008 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公司的注冊商標（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、US 6537227、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小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。