



Polar FT7
用戶手冊

內容目錄

1. 您的POLAR FT7健身心率錶好處.....	3
2. 開始.....	4
開始瞭解您的Polar FT7健身心率錶.....	4
FT7按鈕和功能表.....	4
開始基本設置.....	4
3. 訓練.....	6
佩戴心率傳輸帶.....	6
開始鍛煉.....	6
消耗脂肪或健身.....	6
鍛煉過程中.....	7
暫停/停止鍛煉.....	8
4. 訓練後.....	9
鍛煉總結.....	9
查看鍛煉數據.....	9
鍛煉相關檔.....	9
周總結.....	10
總計.....	10
數據傳送.....	11
5. 設置.....	12
手錶設置.....	12
運動設置.....	12
使用者資訊.....	12
常規設置.....	12
6. 客戶服務資訊.....	14
呵護您的Polar FT7健身心率錶.....	14
WearLink心率傳輸帶的清洗說明.....	14
服務.....	14
更換電池.....	14
注意事項.....	15
故障檢修.....	16
技術規格.....	16
Polar有限品質國際保證卡.....	17
免責聲明.....	17

1. 您的POLAR FT7健身心率錶好處



簡易的訓練

有了Polar FT7™健身心率錶，
你可簡單地開始以心率為基礎的
訓練。

動力

FT4指引及激勵在合適的燒脂或
改善體能的運動區運動。

樂趣

Polar WearLink® 彈性的速率傳
輸帶令的的訓練更有樂趣。

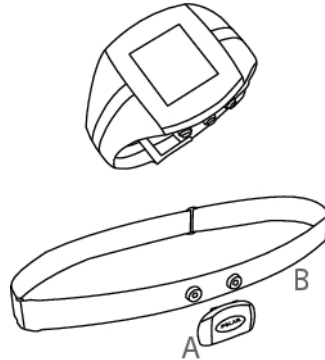
2. 開始

開始瞭解您的Polar FT7健身心率錶

健身心率錶在運動過程中記錄和顯示您的心率和運動資料。

WearLink® 心率傳輸帶將心率訊號傳輸至健身心率錶。WearLink包括一個扣環 (A) 和一條彈性帶 (B)

請到<http://register.polar.fi/>網站上註冊您的Polar產品，確保我們不斷改進產品和服務，以滿足您的需求。



FT7按鈕和功能表

▲ UP向上鍵：

- 進入菜單
- 調整值
- 瀏覽選擇列表
- 時間顯示模式下，長按此鍵更改表的顯示形式。

● OK鍵：

- 確認選擇
- 選擇運動類型或運動設置

▼ DOWN向下鍵：

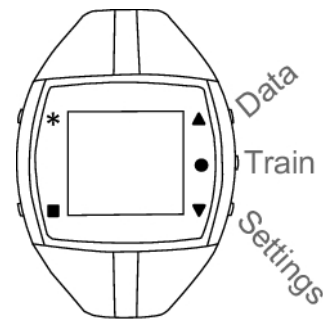
- 進入菜單
- 瀏覽選擇列表
- 調整數值

■ BACK後退鍵：

- 退出菜單
- 返回上一層
- 取消選擇
- 保持設定不變
- 長按返回至時間顯示模式

* LIGHT夜光照明：

- 照明顯示器
- 時間顯示模式下長按此鍵進入快速啟動功能表，可鎖住按鍵、設置鬧鈴或選擇時區。
- 在運動過程中長按此鍵可ON/OFF關閉或打開運動聲音或鎖住按鍵。
- 夜間模式：在記錄過程中短按一下LIGHT夜光照明後，按任意鍵背光燈將啟動。FT7返回至時間顯示模式時夜間模式將關閉。



開始基本設置

欲啟動Polar FT7健身心率錶，按住任意按鍵一秒即可。FT7啟動後，不可將其關閉。

1. **Language**：語言使用上下鍵分別可選擇**Deutsch**德語、**English**英語、**Español**西班牙語、**Français**法語、**Italiano**意大利語、**Português**葡萄牙語、**Suomi** 芬蘭語或 **Svenska** 瑞典語。(利用上/下鍵) 短按 OK鍵。
2. **Please enter basic settings** “請輸入基本設置” 顯示在螢幕。 再按 OK。
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 設置為公制單位 (KG/CM) 或英制單位 (LBS/FT)。 若選擇lbs/ft，卡路里將顯示為CAL，否則將顯示為KCAL。 卡路里以千卡為單位
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. **Settings OK?** “設置是否已完成”？ 顯示在螢幕。 接受並保存設置，則選擇 **Yes** (是)。螢幕顯示 **Basic settings complete** “基本設置已完成”，此時FT7進入時間模式。欲修改設置，則選擇 **No** (否)。
Please enter basic settings “請輸入基本設置” 顯示於螢幕。重新輸入基本設置。

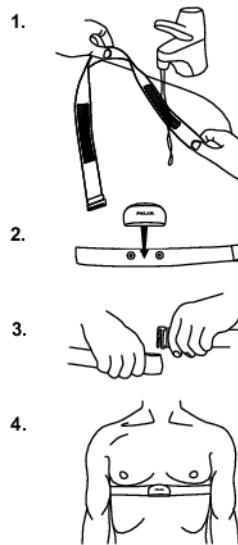
您可在日後修改您的使用者資訊。更多資訊，請參考設置 (page 12)。

3. 訓練

佩戴心率傳輸帶

1. 將彈性帶的電極區域放至自來水下充分濕潤。
2. 將扣環扣在彈性帶上調節彈性帶的長度，使其貼身舒適。
3. 把彈性帶圍於胸部（恰好在胸肌下方），並將扣環扣在彈性帶的另一端。
4. 確保濕潤的電極部分緊貼你的皮膚，同時扣環的Polar標誌應處於正中直立的位置。

i 當不使用時，將扣環和彈性帶分開，以最大程度地延長心率傳輸帶的使用壽命



更多關於如何維護心率傳輸帶的資訊，請參考WearLink心率傳輸帶的清洗說明（page 14）。

開始鍛煉

1. 佩戴心率傳輸帶及健身心率錶
2. 按 **OK** 鍵，選擇 **Start**開始。 心率顯示之後，按 **OK** 鍵開始記錄。

欲在鍛煉開始之前更改聲音、心率視圖、HeartTouch功能或心率區限值，可選擇 **Settings > Training Settings**設置>運動設置。 更多資訊，請參考運動設置（page 12）。

i 鍛煉相關檔只在記錄持續一分鐘以上才進行保存。

鍛煉時間計時器

FT7有一個鍛煉時間計時器，可允許你在不使用心率傳輸帶的情況下記錄您的鍛煉時間。

1. 要對鍛煉進行計時，按兩下 **OK**鍵即可。螢幕顯示 **Started** “計時開始”。
2. 按 **DOWN** 向下鍵，直到螢幕顯示 **DURATION / TIME OF DAY** “持續時間/日期”。
3. 您可按照消耗時間進行鍛煉。當 **Check heart rate transmitter!** “檢查心率傳輸帶！”出現時，按 **OK** 繼續計時。
4. 要停止計時，按兩下 **BACK**返回鍵即可。
5. 隨後會顯示總結，您可核對消耗時間。

消耗脂肪或健身

鍛煉過程中，Polar FT7會顯示消耗脂肪和健身的可選運動強度。這些運動強度可根據你的日常身體和精神狀況而有所不同。當開始記錄鍛煉過程時，FT7分析你的當前狀況，如果有需要，它會相應的調節運動強度。

該智慧健身心率錶可從您的心率以及心率變化檢查您身體的日常狀況。當你從上次的鍛煉中恢復過來時，則可準備進行更大強度的鍛煉。

鍛煉的效果將即時顯示在腕部裝置上。脂肪消耗與健身強度心率區由豎虛線分開。FT7會自動檢測這條虛線

，並根據當前狀況轉換至相應的健身心率區。



EFFECT 效果 (在螢幕上)將根據您所在的心率區顯示為 **FATBURN** 消耗或 **FITNESS** 強健體魄。

1. 您的當前心率
2. 脂肪消耗與健身強度心率區之間的心率值限值。~ 會在FT7根據需要將強度調節至與你當前狀況相符時消失。



FATBURN (心形符號位於虛線左邊)

在脂肪消耗心率區，鍛煉強度相對較低，其能量來源主要為脂肪。因此，脂肪有效地消耗，新陳代謝（主要是氧化作用）增加。



FITNESS (心形符號位於虛線右邊)

在健身心率區，鍛煉強度相對較高，此時您正在改善心臟血管的健康，如增強心臟能力和增加至肌肉和肺部的血液迴圈。其主要能量來源為碳水化合物

根據您鍛煉的目標，可將FT7鎖定在脂肪消耗或健身心率區。



當處於想要的心率區時，按住 OK 鍵一秒即可將其鎖定。此時，螢幕將顯示“脂肪消耗心率區已鎖定”或“健身心率區已鎖定”。如果鍛煉強度過大或過輕，腕部裝置會發出聲音。比如，該畫面中顯示為脂肪消耗心率區已鎖定。要解鎖，按住 OK 鍵一秒即可

鍛煉過程中

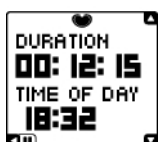
鍛煉過程記錄中會顯示以下資訊。按 UP/DOWN向上/向下鍵變換視圖。



HEART RATE 心率
您的當前心率



CALORIES 卡路里
鍛煉過程中消耗的卡路里



DURATION 持續時間
鍛煉過程的持續時間
TIME OF DAY
日期



FITNESS (心形符號位於線的右邊)
您的當前心率 您正在健身心率區範圍內進行鍛煉。

- i** FT7具有顯示記憶功能，可記錄鍛煉過程中使用的上一個顯示（如卡路里顯示）。下次開始鍛煉時，FT7將自動選擇為卡路里顯示。

Heart Touch™



鍛煉期間，將心率錶置於心率傳輸帶扣環附近時，即可切換至日期顯示。鍛煉過程中背光燈亦將開啓，前提是您已按 LIGHT 夜光照明按鈕。設定HeartTouch功能的方法：

On/Off 開/關(在 **Settings** 設置 > **Training Settings** 運動設置> **HeartTouch**)。

暫停/停止鍛煉

1. 要暫停鍛煉記錄，按 BACK 返回鍵。螢幕將顯示 **Continue/Exit** “繼續/退出”。要繼續鍛煉記錄，按 OK。
如果你在5分鐘內未繼續記錄，FT7會發出聲音自動提示。若未繼續或停止記錄，FT7將每隔10分鐘發出聲音提示。
注意：如果聲音處於關閉狀態，螢幕將保持暫停模式，直到使用者做出下步選擇，將FT7與FlowLink連接或電池耗盡為止。
2. 要停止記錄，再次按 BACK 返回鍵即可。**Stopped** “記錄已停止”會顯示在螢幕上。

查看鍛煉總結 (page 9)獲取關於鍛煉回饋的資訊。

- i** 鍛煉的回饋只有在記錄操作持續10分鐘以上才會顯示。

每次使用後，將傳輸帶扣環與彈性帶分開，並將彈性帶置於自來水中清洗。定期將彈性帶在至少40°C/104°F溫度下的洗衣機中清洗，至少每使用5次清洗一次。更多關於如何維護心率傳輸帶的資訊，請參考WearLink心率傳輸帶的清洗說明 (page 14)

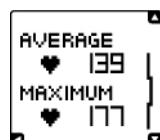
4. 訓練後

鍛煉總結

Polar FT4會在每次鍛煉後顯示鍛煉總結。



DURATION 持續時間
鍛煉的持續時間
CALORIES 卡路里
鍛煉過程中消耗的卡路里



AVERAGE 平均心率
鍛煉期間的平均心率
MAXIMUM 最大心率值
鍛煉期間的最大心率值



FAT BURN 脂肪消耗
消耗脂肪心率區所消耗的時間
FITNESS 健身
健身心率區所消耗的時間

查看鍛煉數據

要查看鍛煉資料，選擇 **MENU > Data** 功能表>資料即可。然後選擇相應 **Training files** 鍛煉相關文件、**Week summaries** 周總結、**Totals since xx.xx.xx** 總計（自 xx.xx.xx開始）、**Delete files** 刪除檔或**Reset totals** 重新設定總計。

鍛煉相關檔

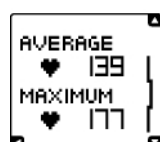
要查看過去鍛煉資料，選擇 **MENU > Data > Training files** 功能表>資料>鍛煉檔。然後選擇希望查看的日期和時間。



文件創建日：xx.xx.xx
檔創建時間：xx.xx
每一欄表示一段時間的鍛煉檔。選擇想要查看的鍛煉時間



DURATION 持續時間
鍛煉的持續時間
CALORIES 卡路里
鍛煉過程中消耗的卡路里



AVERAGE 平均心率
鍛煉期間的平均心率
MAXIMUM 最大心率值
鍛煉期間的最大心率值



FAT BURN 脂肪消耗
消耗脂肪心率區所消耗的時間
FITNESS 健身
健身心率區所消耗的時間


刪除檔

鍛煉文件的最大數為99。當儲存 **Training files** 鍛煉檔的記憶體已滿時，最早的鍛煉文件將由最新文件覆蓋。要長期保存鍛煉檔，可將其上傳至Polar網站www.polarpersonaltrainer.com。

- 要刪除一個鍛煉檔，選擇 **Data > Delete > Training file > OK**資料>刪除>鍛煉檔>OK即可。
- 選擇想要刪除的檔，然後按OK鍵。
- 螢幕顯示**Delete file?** “刪除檔？” 選擇 **Yes**（是）。
- 顯示**Remove from totals?** “從總計中刪除？” 要從總計中刪除檔，選擇 **Yes**（是）。

刪除所有檔

- 選擇 **Data 資料 > Delete 刪除 > All files 所有檔 > OK**。
- 螢幕顯示 **Delete all files?** “刪除所有檔？” 選擇 **Yes**，螢幕將顯示 **All files deleted** “所有檔已刪除”。

 要取消刪除檔，按返回鍵直到系統返回至時間顯示模式。

周總結

要查看周鍛煉總結，選擇 **MENU 功能表 > Data 資料 > Week summaries**周總結



WEEK 星期
周開始日期和結束日期
檔瀏覽器



DURATION 持續時間
鍛煉的持續時間
SESSIONS 鍛煉次數
所選周內的鍛煉總次數



CALORIES 卡路里
本周內鍛煉過程中消耗的卡路里總計

重置周總結

要重置周總結，選擇 **Data 資料 > Reset week summaries** 重置周總結 > OK。螢幕顯示 **Reset weeks?** “重置周總結？” 選擇 **Yes** 進行重置。

總計

要查看鍛煉總計，選擇 **MENU 功能表 > Data 資料 > Totals since xx.xx.xxxx** 總計（自xx.xx.xxxx開始）



DATA 數據
總計（自2009年9月1日開始）



DURATION 持續時間
鍛煉的持續時間
SESSIONS 鍛煉次數
鍛煉的總次數



CALORIES 卡路里
鍛煉過程中消耗的卡路里總計

重置總計


要重置總計，選擇 **Data** 資料 > **Reset totals** 重置總計，然後選擇 **Yes**。

數據傳送

對於長期跟進調查，可將所有鍛煉相關檔保存在polarpersonaltrainer.com網上服務。網上服務可查看您鍛煉資料的詳細資訊，從而更好的瞭解您的鍛煉。擁有PolarFlowLink*，可輕鬆將鍛煉檔案傳輸至網上服務中。此外，還可手動將鍛煉資料上傳至polarpersonaltrainer.com

如何設置電腦進行資料傳輸？

1. 在polarpersonaltrainer.com上先進行註冊
2. 在polarpersonaltrainer.com上下載並安裝Polar WebSync軟體至您的電腦
3. 當在安裝結束時選中“運行Polar WebSync”核取方塊，WebSync軟體將自動啟動。
4. 將FlowLink插入電腦的USB埠。FlowLink與電腦成功連接後，資料標誌將變為黃色。將心率錶放置於FlowLink之上，其顯示幕朝下。
5. 按照資料傳輸步驟和說明將資料從WebSync軟體上下載至您的電腦上。更多關於資料傳輸的說明，請查看polarpersonaltrainer.com網上“幫助”。

 以後要傳輸資料，請根據以上的第4和第5點說明。

*同時應配備Polar FlowLink


5. 設置

手錶設置

選擇需要更改的值，然後按 OK 鍵。用 UP/DOWN 上下鍵調節數值，然後按 OK 鍵確認。

選擇 **Settings** 設置 > **Watch, time and date** 手錶、時間和日期。


- **Alarm**鬧鈴：設置為**Off** 關或**On**開。如果選擇 **On**開，則設置時間和分鐘值。按 BACK 返回鍵停止鬧鈴，或 UP/DOWN/OK 鍵延遲10分鐘。運動過程中鬧鈴不能使用。
- **Time**時間：選擇 **Time 1** 時間1，然後設置時間格式、時間和分鐘值。選擇 **Time 2** 時間2，通過增加或減少時間值為另一個時區設置時間。在時間顯示模式，可通過按向下鍵快速從 **Time 1**時間1轉換至 **Time 2** 時間2模式。當選擇**Time 2**時間2時，顯示器的右下角會顯示 **2**。
- **Time zone**時區：選擇時間1或時間2。
- **Date**日期：設置日期。
- **Watch face**手錶面：選擇 **Time only**只有時間 **Time and logo** 時間和標識或 **Birthday logo**生日標識（只有生日選項可選擇）。要快速更改手錶面，按 UP 向上鍵。螢幕顯示 **Watch face changed** “手錶面已更改”。

 你可使用圖片編輯程式創建一個標誌，然後通過Polar WebSync軟體將其上傳至Polar FT7健身心率錶。更多資訊，請登錄polar.fi/support

運動設置

選擇 **Settings** > **Training settings** 設置>運動設置

- **Training sounds**運動聲音：選擇 **Off** 關或 **On**開。
- **Heart rate view** 心率視圖：設置FT7以**Beats per minute (BPM)** 心跳數/分或 **Percent of maximum (% OF MAX)**最大百分比形式顯示您的心率。

 **BPM**：心臟工作的測量，表示為每分鐘的心跳次數。
% OF MAX最高心率百分比：心臟工作的測量，表示為最高心率的百分比。

- **HeartTouch**：選擇 **On** 開或**Off**關。鍛煉期間，將心率錶置於心率傳輸帶扣環附近時，即可切換至日期顯示。鍛煉過程中背光燈亦將開啓，前提是您已按 **LIGHT** 夜光照明按鈕。
- **Heart rate upper limit** 心率上限值說明你在個人目標心率區範圍內進行鍛煉。（如由醫生建議）設置心率上限值為 **On**開，並使用 UP/DOWN 向上/向下鍵調節限值，然後按 OK。

使用者資訊

選擇 **Settings** > **User Information** 設置>使用者資訊

- **Weight**體重：輸入您的體重。
- **Height**身高：輸入您的身高。
- **Date of birth**：輸入您的生日。
- **Sex**性別：選擇 **MALE** 男性或 **FEMALE**女性。
- **Maximum heart rate** 心率最大值是最大體力強度運動時每分鐘（bpm）心跳的最大數。只有知道自己的實驗室測量值才可更改此預設值。

常規設置

選擇 **Settings** > **General settings** 設置>常規設置。

- **Button sounds**按鍵音：選擇按鍵音 **On** 開或 **Off**關。
- **Units**單位：選擇 **Metric (kg/km)** 公制單位或**Imperial (lb/ft)**英制單位。若選擇lbs/ft，卡路里將顯示為CAL，否則將顯示為KCAL。卡路里以千卡為單位。

- **Week's start day** 一周開始日期：選擇一周的開始日期 **Monday** 星期一、 **Saturday** 星期六或 **Sunday** 星期天。
- **Language**：語言：使用上下鍵分別可選擇 **Deutsch** 德語、 **English** 英語、 **Español** 西班牙語、 **Français** 法語、 **Italiano** 意大利語、 **Português** 葡萄牙語、 **Suomi** 芬蘭語或 **Svenska** 瑞典語。(利用上/下鍵)

6. 客戶服務資訊

呵護您的Polar FT7健身心率錶

健身心率錶：使用中性香皂和溶劑清洗，並用柔軟毛巾擦乾。健身心率錶在水下時不可按任何按鍵。不要使用酒精或任何研磨材料（鋼絲絨或化學洗滌劑）。將Polar心率錶存放於涼爽、乾燥的地方。切勿將其存放於濕潤環境，非透氣材料（塑膠帶或運動包）或導電材料（濕毛巾）中。切勿將Polar心率錶長期暴露於陽光直射的環境中。

WearLink心率傳輸帶的清洗說明

心率傳輸帶：每次使用後，將心率傳輸帶扣環與彈性帶分開，並將彈性帶置於自來水中清洗。用柔軟的毛巾將扣環擦乾。不要使用酒精或任何研磨材料（鋼絲絨或化學洗滌劑）。

定期將彈性帶放在40°C/104°F溫度下的洗衣機中清洗，或至少每使用5次清洗一次。這確保可靠的測量和最大化心率傳輸帶的使用壽命。使用清洗袋。彈性帶不可浸泡、利用離心力進行脫水、熨燙、乾洗或漂白。不可使用帶有漂白劑或纖維柔軟劑的洗滌劑。不可將心率傳輸帶扣環放置於洗衣機或乾燥機中！

將彈性帶和心率傳輸帶扣環分開烘乾和儲存。長期保存之前將彈性帶放置於洗衣機中清洗，使用之前在高氯含量的池水中清洗。

服務

在兩年質保期間，如果您的Polar心率錶需要任何服務，我們建議您聯絡經授權的Polar客戶服務中心。凡是接受未經Polar Electro公司授權的客戶服務而直接或間接導致的損壞不在品質保證卡涵蓋的範圍內。

詳細資訊，請查看附帶的Polar客戶服務卡。

請到<http://register.polar.fi>網站上註冊您的Polar產品，確保我們不斷改進產品和服務，以滿足您的需求。

更換電池

請勿在質保期內打開密封電池蓋。如需更換電池，建議由經授權的Polar服務中心進行更換。更換的同時，客服中心亦將測試Polar FT7心率錶的防水性能，並進行全面的週期性檢查。請注意以下事項：

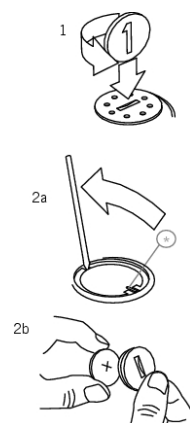
- 當電池電量為10-15%時，低電量指示燈將顯示。
- 過於頻繁使用背光燈將加快耗盡電池電量。
- 在低溫環境下，低電量指示燈將顯示，溫度升高時則將熄滅。
- 低電量指示燈顯示時，背光和聲音都將自動關閉。任何設置在低電量指示燈出現之前的鬧鈴仍然有效。

要自行更換電池

每次更換電池後應更換電池蓋的密封圈。您可在裝備精良的Polar零售店和授權Polar服務中心購買密封圈或電池套件。在美國和加拿大，密封圈只能在授權的Polar服務中心購買。請將電池放置於兒童不易接觸的地方。如果發生吞食情況，請立即看醫生。電池應根據當地法規進行合理處置。

當處理全新且充滿電的電池時，避免緊扣式接觸，如採用金屬或導電工具（如鑷子）同時接觸兩端。此做法可能使得電池短路，使其更快放電。通常情況下，短路並不損壞電池，但是會減少電池容量，從而減少電池的使用壽命。

1. 用一枚硬幣將電池蓋從關閉（CLOSE）旋轉至打開（OPEN）將其打開。
2.
 - 更換健身心率錶電池（2a）時，打開電池蓋並用合適大小的硬杆/棒將電池小心取出。不過，在扳出電池時，建議使用非金屬工具。小心千萬不可損壞金屬聲音元件（*）或電池槽。塞入一個新電池，其正極（+）一端須朝上對著電池蓋。
 - 更換傳輸帶電池（2b）時，將電池以正極（+）朝電池蓋方向塞入電池蓋內。
3. 更換原密封圈，將新密封圈緊貼安裝在電池蓋槽內，以確保產品的防水性能。
4. 將電池蓋蓋上並順時針旋轉至關閉（CLOSE）將其關閉。
5. 健身心率錶電池更換之後應重新輸入基本設置。



注意事項

Polar FT7 心率錶的設計目的是為了說明你實現個人健身目標，以及顯示你在運動鍛煉中的生理疲勞程度和運動強度，其他使用不計畫或不顯示。

最小化可能的風險

鍛煉可能具有一定的風險。開始常規鍛煉計畫之前，建議先回答下列關於身體健康狀態的問題。若其中有一個是肯定回答，在開始鍛煉專案前請諮詢醫師。

- 過去5年你是否從未進行過體育鍛煉？
- 是否有高血壓或高血脂？
- 是否有任何疾病的徵兆？
- 是否正在接受任何高血壓或者心臟病的藥物治療？
- 是否有呼吸道疾病史？
- 是否大病初愈或剛接受過手術治療？
- 是否正在使用心臟起搏器或者其他植入體內的電子裝置？
- 是否吸煙？
- 是否為孕婦？

注意：除運動強度外，心率還會受到心臟、高血壓、心理健康、哮喘和其它呼吸道藥物以及若干功能飲料、酒精與尼古丁的影響。

運動過程中，必須細心注意您的身體反應。運動時，若感覺到有意外疼痛或過度疲勞，請停止運動或降低運動強度。

如果您帶有起搏器、除顫器或其他植入電子裝置 使用Polar FT7，風險自負。開始使用前，應在醫師監督下進行最大運動強度的測試。測試的目的是為了確保你同時使用心臟起搏器與Polar 心率錶的安全性與可靠性。

如果你對任何與皮膚接觸的物質過敏，或你懷疑由於使用我們的產品而導致了過敏反應，請查閱“技術規格”中所列的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皮膚不良反應，可將心率傳輸帶佩戴在襯衫的外面。將與電極接觸部分的襯衫充分濕潤，以確保其運作流暢。如果在皮膚上面使用有驅蟲防水布，確保其未接觸到健身心率錶或心率傳輸帶。

安裝有電子部件的鍛煉器材會產生雜散干擾訊號。

要解決這些問題，可嘗試以下方法：

1. 從胸部解下心率傳輸帶，然後照常使用鍛煉器材。
2. 環繞移動心率錶，直到發現一處顯示無讀數雜散或不閃現心形符號的位置。鍛煉器材的顯示幕幕正前方通常干擾比較強烈，而顯示幕幕的左右兩側則相對干擾較弱。

3. 重新將心率傳輸帶佩戴在胸部，並盡可能遠地將心率錶置於該不受干擾的區域。

如果Polar FT7心率錶仍無法正常工作，則表明該鍛煉器材對無線心率測量來說電磁干擾太強。

Polar FT7健身心率錶的防水性能

Polar FT4可在游泳時穿戴。要保持Polar心率錶的防水性能，不可在水中按任何按鍵。更多資訊，請登錄<http://www.polar.fi/support>。Polar產品的防水性能已通過國際標準ISO 2281的測試。根據防水性能的不同，產品共分為三個類別。查看Polar產品背面的防水類別，並與下列圖表進行比較。請知悉，這些定義不一定適用於其他生產商的產品。

標識外殼背面	防水性能
Water resistant (防水性)	防沖洗飛濺、汗、雨滴等。不適合於游泳用
Water resistant 30 m/50 m (30米/50米防水)	適合於洗澡和游泳。
Water resistant 100 m (100米防水)	適合於游泳和潛水（不帶氧氣瓶）

故障檢修

如果不知道當前位置，可按住返回鍵，直到返回至時間顯示模式。

如果按下任何按鈕均無反應或FT4顯示不正常讀數，同時按下四個鍵（UP向上鍵、DOWN向下鍵、BACK返回鍵、LIGHT夜間模式）4秒重新設定心率錶。螢幕會變空白片刻時間。按OK鍵，此時螢幕將顯示**Please enter basic settings**“請輸入基本設置”。輸入時間和日期。當長按BACK返回鍵時，螢幕將返回至時間顯示模式。除了時間跟日期外的所有設置都將儲存。

如果心率讀數錯誤、偏高或顯示為零（00），應確定周圍1米/3英尺內無其他心率傳輸帶，傳輸帶的彈性帶/織物電極緊貼皮膚且潮濕、乾淨無損壞。

如果使用運動衣不能實現心率測量，嘗試使用彈性帶。如果這樣能夠工作，該問題很有可能出在襯衫上。檢查襯衫的電極區域是否乾淨。清洗襯衫之前，請先查看清洗說明。如果仍不能進行心率測量，請聯繫襯衫零售商/生產商。

強電磁訊號可能造成錯誤讀數。高壓電纜線附近、交通燈、電鐵的架空線路、電動公交線路或電車軌道、電視、汽車發動機、自行車路碼表、一些電機驅動的鍛煉器材、手機或電動安全門附近均可能出現電磁干擾。為避免錯誤讀數，應遠離可能的干擾源。

如果遠離干擾源後仍出現異常讀數，緩下來手動檢查自己的脈搏。如果感覺脈搏與螢幕顯示的高讀數符合，您可能是心律失常。大多數心律失常並不嚴重，但是必須諮詢醫生。

如果上述操作仍無法實現心率測量，傳輸帶的電池可能沒電或為空。

心血管事件可能改變心電圖（ECG）波形，以致傳輸帶無法檢測。這種情況下，請諮詢您的醫師。

技術規格

FT7健身心率錶

電池類型	CR1632
電池壽命	平均12個月（按每天鍛煉0.5小時，每週7天計算）
操作溫度	-10 °C ~ +50 °C / 14 °F ~ 122 °F
彈性帶材料	聚亞安酯
後蓋和彈性帶扣	採用不銹鋼材料，符合關於長時間直接接觸皮膚的產品中鎳釋放量的EU Directive 94/27/EU規定及其1999/C205/05的修訂規定。
手錶精確度	25 °C / 77 °F溫度下精確到± 0.5秒/天

心率測量準確度 $\pm 1\%$ 或 ± 1 bpm (以數值較大者為準)，適用於穩定狀態下。

WearLink 心率傳輸帶

電池類型	CR 2025
電池壽命	平均2年 (每天使用1小時，每週使用7天)
電池圈密封	20.0 x 1.0的O形圈，材料為氟橡膠
操作溫度	-10 °C ~ +50 °C / 14 °F ~ 122 °F
扣環材料	聚醯胺
彈性帶材料	35%聚酯、35%聚醯胺、30%聚亞安酯

極限值

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
總卡路里數	0 - 999999 kcal/Cal
總運動計數	65 535
出生年份	1921 - 2020

系統要求

Polar WebSync軟體和Polar FlowLink裝 電腦並安裝 MS Windows (2000/XP/Vista)32位元作業系統
置

Polar有限品質國際保證卡

- 本品質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。
- 該Polar有限品質國際保證卡是Polar Electro Inc公司為美國或加拿大地區購買此產品的使用者所提供的保證卡。該Polar有限品質國際保證卡是Polar Electro Inc公司為其他國家或地區購買此產品的使用者所提供的保證卡。
- 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。
- 請保留好收據，以作為你的購買憑證！
- 心率錶電池、正常佩戴和磨損，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Polar顯示器、彈性帶和服飾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、損失與費用不在品質保證卡涵蓋的範圍內。
- 二手購買的產品不在2年保質期所涵蓋的範圍內，除非當地法律有特殊規定外。
- 在保修期間，本產品可享有經授權的客戶服務中心提供的免費維修及更換服務，不受購買所在國的限制。

保證卡僅限於在相應產品已開始銷售的國家中使用。

© 2009 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, 芬蘭

PolarElectro Oy是符合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，不得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，除了Windows為微軟公司商標外。

免責聲明

- 該手冊中提到的材料資訊僅供參考。所述產品可能會因為生產商的持續研發計畫而有所變動，恕不另行通知。
- 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和其所述產品所產生的或與其相關的直接

中文

或間接、意外或特殊的損害、損失或費用承擔任何法律責任。

本產品受以下檔規定的Polar Electro Oy無形權利保護：FI115084, US7418237, EP1543769, FI110915, US7324841, EP1361819, FI23471, EU00046107-0001, USD492783S, USD492784S, USD492999S, FI96380, JP3568954, US5611346, EP665947, DE69414362, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI114202, US 6537227, EP1147790, HK1040065, DE60128746.0, FI 115289, EP 1127544, US 6540686, HK 1041188, FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI111215, EP0747003, US5690119 其他專利待定。

生產商：Polar Electro Oy公司，地址：Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE，電話：+358 8 5202 100，傳真：+358 8 5202 300，網址：www.polar.fi

CE0537

本產品符合Directive93/42/EEC的要求。相關符合性聲明可在www.support.polar.fi上獲取。



該帶叉的垃圾桶標誌表明Polar產品為電子設備，在歐洲議會和理事會關於報廢電子電氣設備的Directive 2002/96/EC指令範圍內。產品中使用的電池和蓄電池處於2006年9月6日頒發的歐洲議會和理事會關於電池和蓄電池，以及廢電池和廢蓄電池的Directive 2006/66/EC指令範圍內。Polar產品中使用的部件、電池/蓄電池在歐盟國家中應將它們分開處理 Polar建議在歐盟以外國家中亦當遵守當地廢棄品處理條例，以最小化其對環境和人類健康的影響。盡可能將電子設備、電池和蓄電池分開收集回收。



該標誌表示該產品可防護電擊。