

## **Page 1**

17929117.00 USA/FRA/ESP/PRT A

健身

用戶手冊

**Polar FS1/ FS2/ FS3™ 健身心率錶**

本說明書以英文版作最終解釋。

## **Page 2**

(略)

## **Page 3**

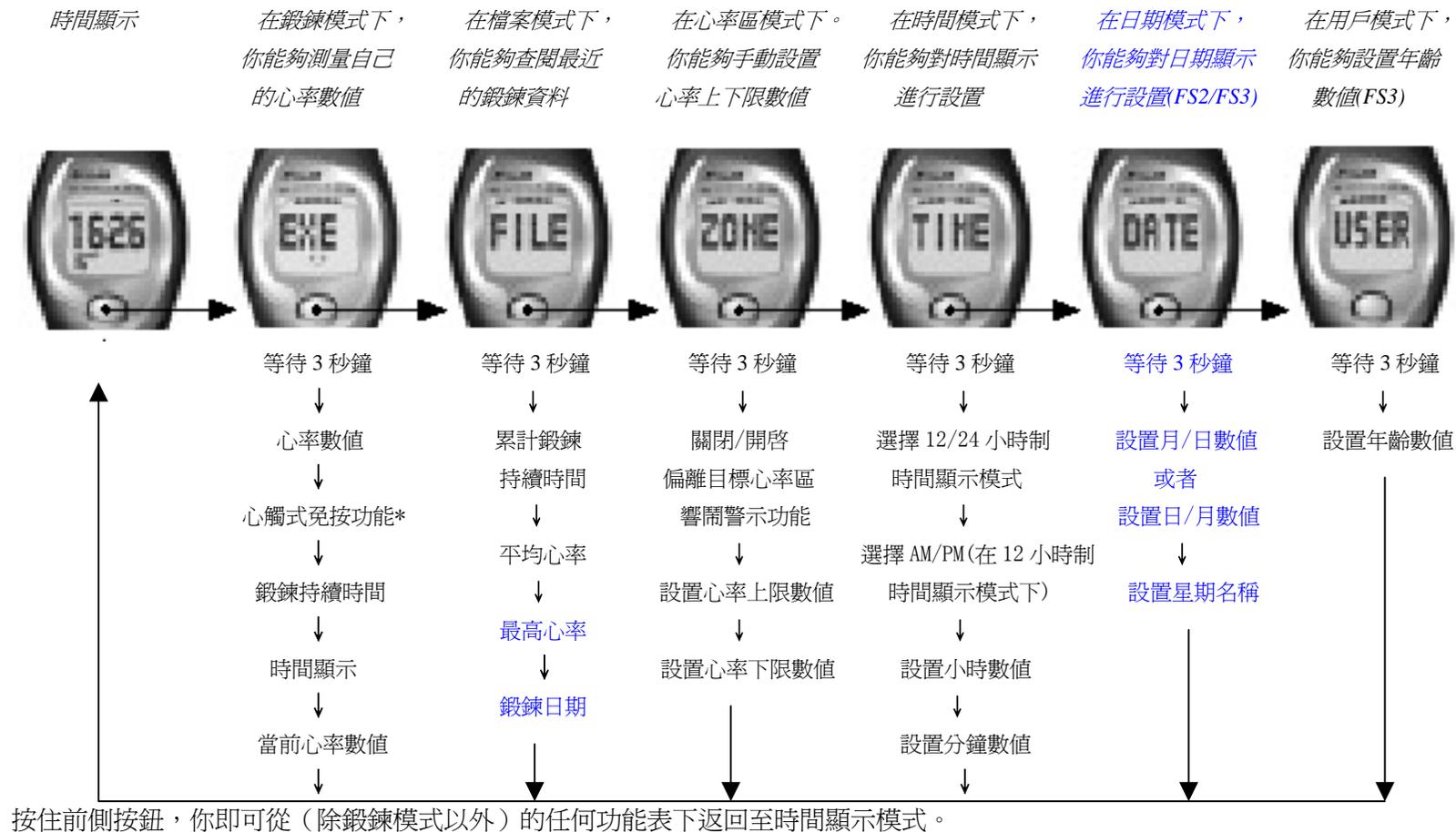
尊敬的客戶：

恭喜你購買了新款 Polar FS1/ FS2/ FS3™健身心率錶！

此用戶手冊包含有如何使用與保養該產品的必需資訊。請你繼續閱讀本手冊，以瞭解如何使用 Polar 健身心率錶，以及如何獲得最佳的使用效果！

請瀏覽我們的網站 [www.polar.fi](http://www.polar.fi) / [www.polar.com.hk](http://www.polar.com.hk) 與 Polar 健身教練網頁 ([www.PolarFitnessTrainer.com](http://www.PolarFitnessTrainer.com))，以使用個性化的鍛鍊程式與在線日誌功能，以及獲取訓練秘訣與相關的運動知識。

**Page 4**  
快速指南



\* 在鍛鍊模式下，心觸式免按功能可以用來切換螢幕顯示。

**目錄**

藍色字體的資訊適用於 Polar FS2/FS3 心率錶。

灰色字體的資訊只適用於 Polar FS3 心率錶。

所有其他資訊均適用於 FS1 ,FS2 與 FS3 這三種健身心率錶。

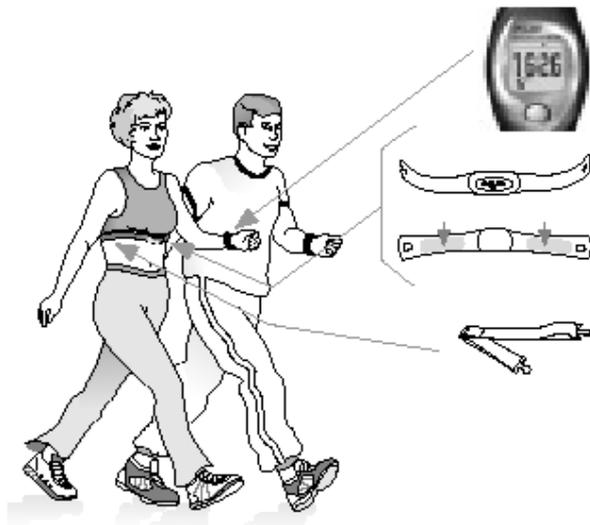
<b>1. Polar FS1,FS2 與 FS3 心率錶的使用說明</b> ...	<b>6</b>	<b>5. 保養及維修</b> .....	<b>20</b>
1.1 心率錶的部件 .....	6	<b>6. 注意事項</b> .....	<b>21</b>
1.2 心率錶的前側按鈕及顯示符號 .....	7	6.1 使用 Polar 心率錶時可能遇見的干擾 .....	21
<b>2. 鍛鍊</b> .....	<b>9</b>	6.2 如何在使用心率錶進行鍛鍊時，將潛在風險降至最低.....	22
2.1 如何測量心率 .....	9	<b>7. 常見問題解答</b> .....	<b>23</b>
2.2 鍛鍊期間的心率錶功能 .....	11	<b>8. 技術說明</b> .....	<b>24</b>
2.3 停止鍛鍊 .....	12	<b>9. Polar 有限質量國際保證卡</b> ...	<b>25</b>
<b>3. 查閱存儲的鍛鍊資訊</b> .....	<b>13</b>	<b>10. 責任聲明</b> .....	<b>26</b>
<b>4. 設置</b> .....	<b>14</b>		
4.1 時間設置 .....	14		
4.2 日期設置(FS2/FS3) .....	15		
4.3 用戶設置(FS3) .....	17		
4.4 目標心率區 .....	18		

## Page 6

### 1. Polar FS1,FS2 與 FS3 心率錶的使用說明

請閱讀以下章節，以便獲得關於 Polar FS1 /FS2/FS3 心率錶的部件及如何開始使用心率錶的訊息。

#### 1.1 心率錶的部件



##### 心率錶

心率錶能夠顯示心率數值、鍛鍊時間、以及當前的時間數值。你亦可以將心率錶作為手錶使用

##### Polar 心率傳輸帶

請在鍛鍊時佩戴好心率傳輸帶，其背面是電極部分；心率傳輸帶會探測你的心率訊號並將其傳送至心率錶上。

##### 彈性帶

彈性帶能夠將心率傳輸帶固定於你的胸部。

#### Polar 網頁服務

Polar 健身教練 (PolarFitnessTrainer.com) 是一項為你度身訂造健身訓練計劃的功能齊全的網頁服務。在免費註冊之後，你便可以瀏覽各種鍛鍊日誌，進行健身測試，使用計算圖表，或者閱讀讓你受益匪淺的文章及相關報告。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，以及獲得在線支援服務。

## **Page 7**

### **1.2 心率錶的前側按鈕及顯示符號**

閱讀本章節，你可以瞭解如何對心率錶進行操作，以及關於讀取資料時螢幕所顯示的符號訊息。

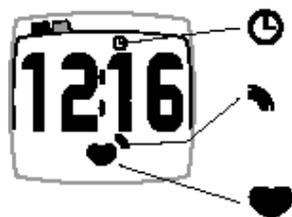
**Polar FS1,FS2 與 FS3 心率錶只有一個前側操控按鈕。**

**前側按鈕的功能：**

- 開始與中止心率測量，開啓與關閉秒錶功能。
- 進入下一級功能表模式。
- 鎖定你所設定的設置/所需數值。
- 按住此按鈕，即可從除鍛鍊模式(EXE)外的任何功能表下返回至時間顯示模式。
- 在鍛鍊模式下按住此按鈕，即可開啓偏離目標心率區響鬧警示功能。
- **開啓 Polar FS2 與 FS3 的夜光照明功能**
  - 在時間顯示模式下，按住心率錶的前側按鈕，即可開啓其夜間使用模式。如果夜間模式已開啓，那麼在任何模式下，你只需觸碰一次按鈕，便可開啓心率錶的夜光照明功能。如果在五分鐘的使用間歇時間內，你沒有觸碰前側按鈕，那麼心率錶會自動關閉其夜間模式；如果在五分鐘內，你再次按下前側按鈕，那麼夜光照明功能則會再次開啓，同時心率錶將重新計算其使用間歇時間。當夜間模式開啓時，如果你開始進行鍛鍊活動，那麼夜間模式將一直保持開啓狀態，直至運動結束。在鍛鍊期間，你還可以通過使用心觸式免按功能來開啓夜光照明功能。

## Page 8

### 顯示符號



時鐘符號表示在鍛鍊與時間設置模式下的當日時間顯示。

偏離目標心率區的響鬧警示符號表示，在鍛鍊模式下，偏離目標心率區響鬧警示功能已開啓。

心形符號表示心率錶正在測量你的心率數值，同時你的心率處於運動目標心率區內。



星期指示標表示的是時間顯示模式下的星期名稱。星期名稱刻印在螢幕的外框上(FS2/FS3)。

在時間顯示模式下，電池符號表示心率錶的電池電量較低。更多詳細資訊，請參閱手冊第 20 頁，“保養及維修”一章。



功能表級別指示標可以顯示功能表項的數目。當你瀏覽功能表時，符號表示的是你當前所處的功能表級別。

## **Page 9**

### **2. 鍛鍊**

閱讀本章節，你可以瞭解如何初次使用心率錶，以及如何佩戴心率傳輸帶的訊息。

在開始鍛鍊之前，我們建議你先確定自己的運動目標心率區，並設置好偏離目標心率區的響鬧警示功能。更多詳細資訊，請參閱手冊第 18 頁，“心率區”一章。

#### **2.1 如何測量心率**

如需測量心率，你必須佩戴好心率傳輸帶。

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干擾源（更多關於使用 Polar 心率錶時可能遇見的干擾的資訊，請參閱手冊第 21 頁，“注意事項”一章）。



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），並將彈性帶扣在速率傳輸帶的另一端上。



3. 將心率傳輸帶從胸部拉開，然後濕潤其背部的槽形電極部分。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。

4. 佩帶心率錶的方式與佩戴普通手錶的方式相同。



5. 在時間顯示模式下，按下前側按鈕進入功能表，螢幕顯示“EXE(鍛鍊模式)”。如果在鍛鍊時，你需要開啓心率錶的夜光照明功能，請在時間顯示模式下按住前側按鈕，從而開啓夜間模式(FS2/FS3)。



6. 三秒鐘後，心率錶進入鍛鍊模式，同時秒錶開始運作。螢幕將顯示秒錶計時與閃爍的心形符號外框，直至心率錶探測到你的心率訊號爲止。



7. 心率錶將在 15 秒內顯示你的心率數值與心形符號。

閃爍的心形符號表示持續進行的心率測量；在顯示螢幕上，心形符號會按照你的心率有節奏地閃爍。

**注意：**

- 心率錶接受心率訊號需要足夠的時間。
- 如果心率錶沒有接收到你的心率訊號，其秒錶功能將繼續保持運作，但是螢幕將不會顯示閃爍的心形符號。此時，請檢查心率傳輸帶的電極部分是否濕潤，彈性帶是否鬆緊適度。

## 2.2 鍛鍊期間的心率錶功能

### 查閱鍛鍊資訊

#### 心觸式免按功能

在鍛鍊期間，當你把心率錶置於心率傳輸帶的 Polar 標誌附近時，即可切換心率錶的螢幕顯示（心率數值/鍛鍊持續時間/時間顯示）。請使心率錶靠近 Polar 標誌，直至螢幕顯示所需的資訊為止。



1. 當前心率數值

 表示你目前的心率處於運動目標心率區內。



表示你目前的心率低於目標心率區。



表示你目前的心率高於目標心率區。

如果偏離目標心率區的響鬧警示功能已開啓，那麼當你的心率不在目標心率區的範圍以內時，心率錶則會發出嗶嗶的響鬧提示聲；同時螢幕會顯示閃爍的心率數值。



2. 鍛鍊持續時間（心率錶會顯示分鐘與秒鐘數值，直至鍛鍊持續一小時的時間；此後，心率錶會顯示小時與分鐘數值）



3. 時間顯示

#### 背光顯示(FS2/FS3)

如果鍛鍊前，你已經在時間顯示模式下按住前側按鈕，從而開啓了夜間使用模式，那麼通過使用心觸式免按功能，你便可以自動開啓心率錶的背光顯示。

*注意：如果你已經開啓了夜間模式，那麼心觸式免按功能可以首先開啓心率錶的夜光照明功能；如需切換螢幕顯示，請使心率錶靠近心率傳輸帶上的 Polar 標誌，直至螢幕顯示所需的資料為止。*

### **鍛鍊時間指示標**

6 組鍛鍊時間指示標中的每個圖示均表示 10 分鐘的鍛鍊時間。當你開始鍛鍊時，心率錶將顯示相應的分鐘與秒鐘數值，同時第一組閃爍的鍛鍊時間指示標會出現在顯示螢幕上。在每組鍛鍊模式下，你均可以自始至終地查閱以圖形表示的鍛鍊持續時間。



在鍛鍊 10 分鐘後，  
心率錶會顯示第二  
組閃爍的指示標。



在鍛鍊 1 小時後，  
6 組指示標會分別  
重新迴圈顯示。

### **開啓或關閉偏離目標心率區響鬧警示功能**

在時間顯示模式下，按住心率錶的前側按鈕，你即可**開啓**或者**關閉**偏離目標心率區的響鬧警示功能。心形符號旁的響鬧警示符號  將出現在心率錶上，或消失在顯示螢幕上。

**注意：**建議你在鍛鍊前**開啓**或者**關閉**偏離目標心率區的響鬧警示功能，以避免運動以外的發生。

### **2.3 停止鍛鍊**



按下心率錶的前側按鈕，即可停止鍛鍊記錄。螢幕會顯示“**停止 (STOP)**”，同時心率錶將返回至時間顯示模式。

### 3. 查閱存儲的鍛鍊資訊

心率錶能夠儲存你的鍛鍊資料，直至秒錶功能下次開啓時爲止。此後，你原先的訓練資料將被更新後的資訊所替代。只有在鍛鍊記錄功能開啓了一分鐘後，心率錶才會記錄相關資料，以此保護鍛鍊檔案的準確寫入，避免誤操作的發生。



1. 在時間顯示模式下，按下前側按鈕，直至螢幕顯示“檔案(FILE)”。



2. 等待三秒鐘，以進入鍛鍊檔案。螢幕會顯示你的累計鍛鍊持續時間。



3. 按下前側按鈕，螢幕會顯示你在鍛鍊期間的平均心率數值。



4. 按下前側按鈕，螢幕會顯示你在鍛鍊期間的最高心率數值(FS2/FS3)。



5. 按下前側按鈕，螢幕會顯示最近一次鍛鍊的日期(FS2/FS3)。

6. 按下前側按鈕，以返回至時間顯示模式。

## 4. 設置

### 4.1 時間設置

1. 在時間顯示模式下，按下前側按鈕，直至螢幕顯示“時間(TIME)”。等待三秒鐘，心率錶即可進入時間設置功能表。



2. 螢幕顯示閃爍的“12 小時制時間顯示模式(12h)”，或“24 小時制時間顯示模式(24h)”。按下前側按鈕，以選擇 12 小時制(12h)或者 24 小時制(24h)。



3. 等待至心率錶提示“完成?(OK?)”；按下前側按鈕，以確認所需設置。

如果你在三秒內沒有確認所需設置，那麼心率錶將自動返回至先前的時間顯示模式選擇功能表。

3. 如果你選擇了 12 小時制時間顯示模式，螢幕將顯示閃爍的選項：“上午(AM)”或“下午(PM)”。



按下前側按鈕，以選擇選項：“上午(AM)”或“下午(PM)”。

等待至心率錶提示“完成?(OK?)”；按下前側按鈕，以確認所需設置。

4. 螢幕顯示閃爍的小時數值。



當螢幕顯示符號⊕時，請按下前側按鈕，以增加小時數值。

在選擇增加小時數值兩秒鐘後，心率錶會自動進入減少數值模式⊖。

當螢幕顯示符號⊖時，請按下前側按鈕，以減少小時數值。

在選擇減少小時數值兩秒鐘後，心率錶會再次返回至數值增加模式⊕。

當心率錶顯示所需設置的小時數值後，請繼續等待，直至心率錶進入分鐘設置功能表。

5. 螢幕顯示閃爍的分鐘數值。



當螢幕顯示符號 $\oplus$ 時，請按下前側按鈕，以增加分鐘數值。  
在選擇增加分鐘數值兩秒鐘後，心率錶會自動進入減少數值模式 $\ominus$ 。

當螢幕顯示符號 $\ominus$ 時，請按下前側按鈕，以減少分鐘數值。  
在選擇減少分鐘數值兩秒鐘後，心率錶會再次返回至數值增加模式 $\oplus$ 。

當心率錶顯示所需設置的分鐘數值後，請繼續等待，直至螢幕顯示“完成?(OK?)”為止；  
按下前側按鈕，以確認所需設置；此後，心率錶將返回至時間顯示模式。

#### 4.2 日期設置(FS2/FS3)

根據所選時間顯示模式(12h/24h)的不同，日期的顯示格式亦會有所差異。

12 小時制時間顯示模式：

月-日

24 小時制時間顯示模式：

日-月

1. 在時間顯示模式下，按下前側按鈕，直至螢幕顯示“日期(DATE)”。等待三秒鐘，心率錶即可進入日期設置功能表。
2. 螢幕顯示閃爍的月份數值(如果你選擇了 12 小時制時間顯示模式)；或閃爍的日數值(如果你選擇了 24 小時制時間顯示模式)。



當螢幕顯示符號 $\oplus$ 時，請按下前側按鈕，以增加所選數值。  
在選擇增加數值兩秒鐘後，心率錶會自動進入減少數值模式 $\ominus$ 。

當螢幕顯示符號 $\ominus$ 時，請按下前側按鈕，以減少所選數值。  
在選擇減少數值兩秒鐘後，心率錶會再次返回至數值增加模式 $\oplus$ 。

當心率錶顯示所需設置的數值後，請繼續等待，直至心率錶進入日數值設置功能表(如果你選擇了 12 小時制時間顯示模式)，或者月份數值(如果你選擇了 24 小時制時間顯示模式)。

3. 螢幕顯示閃爍的日數值(如果你選擇了 12 小時制時間顯示模式)；或閃爍的月份數值(如果你選擇了 24 小時制時間顯示模式)。



當螢幕顯示符號 $\oplus$ 時，請按下前側按鈕，以增加所選數值。  
在選擇增加數值兩秒鐘後，心率錶會自動進入減少數值模式 $\ominus$ 。

當螢幕顯示符號 $\ominus$ 時，請按下前側按鈕，以減少所選數值。  
在選擇減少數值兩秒鐘後，心率錶會再次返回至數值增加模式 $\oplus$ 。

當心率錶顯示所需設置的日期數值後，請繼續等待，直至螢幕顯示“完成?(OK?)”為止；  
按下前側按鈕，以確認所需設置。

4. 螢幕顯示“日(DAY)”與閃爍的星期名稱指示標；星期名稱刻印在螢幕的外框上。

當螢幕顯示符號 $\oplus$ 時，請按下前側按鈕，以選擇所需設置的星期名稱。



星期名稱指示標

MON = 星期一

TUE = 星期二

WED = 星期三

THU = 星期四

FRI = 星期五

SAT = 星期六

SUN = 星期日

如果你需要將指示標移動至前一星期名稱，請等待至螢幕顯示符號 $\ominus$ 時，然後按下前側。

請繼續等待，直至螢幕顯示“完成?(OK?)”為止；按下前側按鈕，以確認所需設置；此後，  
心率錶將返回至時間顯示模式。

**注意：**在閏年，心率錶會跳過 2 月 29 日；請在日期設置功能表中，更改日期顯示。

### 4.3 用戶設置(FS3)

#### 年齡設置

1. 在時間顯示模式下，按下前側按鈕，直至螢幕顯示“用戶(USER)”。等待三秒鐘，心率錶即可進入用戶設置功能表。
2. 螢幕會顯示“年齡(AGE)”選項兩秒鐘。  
閃爍的年份數值將隨後出現在顯示螢幕上。



當螢幕顯示符號 $\oplus$ 時，請按下前側按鈕，以增加年份數值。  
在選擇增加年份數值兩秒鐘後，心率錶會自動進入減少數值模式 $\ominus$ 。

當螢幕顯示符號 $\ominus$ 時，請按下前側按鈕，以減少年份數值。  
在選擇減少年份數值兩秒鐘後，心率錶會再次返回至數值增加模式 $\oplus$ 。

3. 當心率錶顯示所需設置的年份數值後，請繼續等待，直至螢幕顯示“完成?(OK?)”為止；按下前側按鈕，以確認所需設置。

螢幕將顯示“心率區設置(ZONE SET)”，以提示心率錶已完成基於年齡的目標心率區數值的設置。

心率錶將返回至時間顯示模式。

**注意：**在完成年齡設置後，當前的目標心率區將被基於年齡的目標心率區所取代（如果你此前已經手動設置了目標心率區數值）。如果需要，此後，你亦可以在心率區(ZONE)模式下更改基於年齡的目標心率區數值。

**注意：**如果你在三秒鐘內沒有更改年份數值，心率錶會提示“完成?(OK?)”；按下前側按鈕，以確認所需設置。如果你在三秒鐘內沒有確認所需設置，心率錶則會返回至此前的選擇功能表。

#### 4.4 目標心率區

在鍛鍊前，我們建議你設置好自己的運動目標心率區，並且開啓偏離目標心率區的響鬧警示功能。通過這種方式，你可以使自己在鍛鍊時保持正確的運動強度。更多關於個人目標心率區的資訊，請參閱產品包裝中的簡易健身指南。

如果你已經設置了個人用戶資訊(FS3)，那麼 Polar 心率錶將會基於你的年齡自動計算出你的目標心率區數值。

##### 開啓或關閉偏離目標心率區的響鬧警示功能

1. 在時間顯示模式下，按下前側按鈕，直至螢幕顯示“**心率區(ZONE)**”。等待三秒鐘，心率錶即可進入響鬧警示設置功能表。
2. 螢幕會顯示“**提示聲(BEEP)**”選項兩秒鐘，以及閃爍的選項：“**開啓(ON)**”或“**關閉(OFF)**”。



請按下前側按鈕，以選擇“**開啓(ON)**”選項或者“**關閉(OFF)**”選項。請繼續等待，直至螢幕顯示“**完成?(OK?)**”爲止；按下前側按鈕，以確認所需設置。

此後，心率錶將切換至目標心率區手動設置功能表。

##### 手動設置運動目標心率區

3. 螢幕會顯示“**心率數值上限(HIGH)**”兩秒鐘。

心率錶將顯示閃爍的默認心率數值上限—160。

或者，如果你已經設置了用戶資訊(FS3)，螢幕則會顯示基於年齡的目標心率區數值。



當螢幕顯示符號 $\oplus$ 時，請按下前側按鈕，以增加心率數值。在選擇增加心率數值兩秒鐘後，心率錶會自動進入減少數值模式 $\ominus$ 。

當螢幕顯示符號 $\ominus$ 時，請按下前側按鈕，以減少心率數值。

在選擇減少心率數值兩秒鐘後，心率錶會再次返回至數值增加模式 $\oplus$ 。

**Page 19**

4. 當心率錶顯示所需設置的心率數值後，請繼續等待，直至螢幕顯示“完成?(OK?)”為止；按下前側按鈕，以確認所需設置。

5. 螢幕會顯示“心率數值下限(LOW)”兩秒鐘。

心率錶將顯示閃爍的默認心率數值下限—80。

或者，如果你已經設置了用戶資訊(FS3)，螢幕則會顯示基於年齡的目標心率區數值。



當螢幕顯示符號 $\oplus$ 時，請按下前側按鈕，以增加心率數值。  
在選擇增加心率數值兩秒鐘後，心率錶會自動進入減少數值模式 $\ominus$ 。

當螢幕顯示符號 $\ominus$ 時，請按下前側按鈕，以減少心率數值。  
在選擇減少心率數值兩秒鐘後，心率錶會再次返回至數值增加模式 $\oplus$ 。

6. 當心率錶顯示所需設置的心率數值後，請繼續等待，直至螢幕顯示“完成?(OK?)”為止；按下前側按鈕，以確認所需設置。

此後，心率錶將返回至時間顯示模式。

## **5. 保養及維修**

Polar 心率錶是設計先進、製作精良的高科技儀器，使用時應儘量小心。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。

請將 Polar 心率錶存放於涼爽、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。

### **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。

### **愛護好你的 Polar 心率錶**

- 保持心率錶的清潔，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。
- 請勿在潮濕條件下存放心率傳輸帶。汗水與水氣弄濕心率傳輸帶的電極並啟動心率傳輸帶，從而縮短電池壽命。
- 不要將 Polar 心率錶置於過冷或者過熱的環境中，其操作溫度應為 14°F 至 122°F / -10°C 至 +50°C。
- 不要將 Polar 心率錶長期暴露于陽光直射的環境中，例如把它置放於車內。
- 不要彎曲或者拉伸心率傳輸帶，這樣做可能會損壞電極。
- 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。

### **心率傳輸帶的電池**

心率傳輸帶電池的預期平均壽命是 2500 使用小時。如果你感覺它的電池電量已經耗盡，請聯絡經授權的 Polar 客戶服務中心，以更換新的速率傳輸帶。Polar 公司將回收使用過的舊速率傳輸帶。

### **心率錶的電池**

在正常使用情況下，心率錶電池的預期平均壽命為兩年（每天使用 2 小時，每周使用 7 天）。 符號表示心率錶的電池電量較低，需要更換電池。請注意，過於頻繁地使用響鬧信號與夜光照明(FS2/FS3)會加快電池電量的消耗速率。請勿自行打開心率錶。為確保心率錶的防水性能與使用合格部件，心率錶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 心率錶進行全面的周期性檢查。

### **注意：**

- 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正常的操作環境下時，螢幕則不會顯示低電量符號。
- 為確保心率錶的防水性能，請勿接受未經 Polar 公司授權的客戶服務。
- 為了盡可能延長電池的使用壽命，心率錶在低電量的情況下將關閉聲音功能與夜光照明功能(FS2/FS3)。

## **6. 注意事項**

### **6.1 使用 Polar 心率錶時可能遇見的干擾**

#### **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，你佩戴的心率錶可能會受到電磁干擾。

#### **鍛鍊器材**

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螢幕、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錶：

1. 從胸部解下心率傳輸帶，然後照常使用鍛鍊器材。
2. 四處移動你的心率錶，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。鍛鍊器材的顯示螢幕的正前方通常干擾比較強烈，而顯示螢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錶置於不受干擾的區域。
4. 如果使用健身鍛鍊器材時，你的 Polar 心率錶仍然無法正常工作，這表明該鍛鍊器材對於無線心率測量來說電磁干擾太強。

#### **相互干擾**

Polar 心率錶可以接收到 3 英尺/1 米以內的心率傳輸帶發出的訊號。如果心率錶同時探測到幾條心率傳輸帶發出的非密碼心率信號，則會產生錯誤的讀數。

#### **在水中使用 Polar 心率錶**

你的 Polar 心率錶具有 100 英尺/30 米的防水功能。但是為了保持其防水功能，在水中請勿按心率錶上的任何按鈕。

由於以下原因，用戶在水中測量心率時可能會受到干擾：

- 高含氬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。

## **6.2 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？
- 你有高血壓嗎？
- 你有高膽固醇嗎？
- 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。

**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 心率錶，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 57 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。

**注意：**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。

## **7. 常見問題解答**

如果……我該怎麼辦？

### **…… 螢幕沒有顯示心率讀數(--)**

1. 檢查心率傳輸帶的電極是否被濕潤，及是否按指示佩戴。
2. 檢查心率傳輸帶是否保持清潔。
3. 檢查心率錶是否靠近電視機、移動電話、陰極射線管或者其他電磁干擾源。
4. 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。

### **…… 心形符號無規律地閃動**

1. 檢查心率錶是否在距離心率傳輸帶不到 3 英尺/1 米的範圍內。
2. 檢查運動時彈性帶是否已鬆弛。
3. 確定心率傳輸帶的電極已被濕潤。
4. 確保在訊號接受範圍內 (3 英尺/1 米)沒有其他心率傳輸帶。
5. 心率不齊會導致不規則的讀數。假若如此，請向醫生諮詢。

### **…… 心率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。請檢查四周的環境，並遠離干擾源。

如果遠離干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。

### **…… 螢幕顯示模糊**

通常如果心率錶的電池電量即將耗盡，心率錶會首先顯示低電量符號 ；或者，當你使用夜光照明功能時，螢幕的數位顯示將模糊不清(FS2/FS3)；請檢查心率錶的電池。

### **…… 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。由未經 Polar Electro 公司授權的代理商的不當維修所導致的損壞並不在有效期為兩年的國際質量保證卡的範疇內。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 心率錶進行全面的周期性檢查。

## 8. 技術說明

Polar FS1、FS2 與 FS3 心率錶的使用目的是：

- 幫助使用者實現個人的健身目標
- 顯示你在運動與鍛鍊中的生理疲勞程度以及運動強度

此外，別無他用。心率是以每分鐘的心跳次數（次/分鐘）來表示的。

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

### 心率錶

電池型號：CR 2025

電池壽命：平均可使用兩年（每天使用 1 小時，每周使用 7 天）

運行溫度：14°F 至 122°F / -10°C 至 +50°C

錶帶質料：聚亞安酯

心率錶後蓋與錶帶扣環質料：不銹鋼，符合關於鎳釋放量的 EU Directive 94/27/EU 規定及其 1999/C205/05 的修訂規定。

手錶精確度：小於 ±2 秒/每天。

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。

心率測量範圍：15-240

手錶：12 小時制/24 小時制時間顯示模式

鍛鍊持續時間：0 – 23 : 59

心率區範圍：30-199 bpm

鍛鍊時間顯示 < 1 小時：分鐘:秒鐘

鍛鍊時間顯示 > 1 小時：小時:分鐘

## **Page 25**

### **心率傳輸帶**

電池型號：內置鋰電池

電池壽命：平均可使用 2500 小時

運行溫度：14°F 至 122°F / -10°C 至 +50°C

質料：聚氨酯

可防水 100 米

### **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

## **9. 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。



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，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。

## 10. 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：

FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733,  
FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996,  
SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587,  
HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 4150, DE 20008882.3,  
FR 0006504, US 6477397, F1 4069, DE 29910633, GB 2339833,  
US 6272365, US 6361502.

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