

用户手册

PolarF4™

健身心率表

Polar®

制造厂家:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

电话: +358-8-520 2100

传真: +358-8-520 2300

www.polar.fi

香港办事处

PolarElectroH.K.Ltd.

香港中环威灵顿街 122-126 号

威皇商业大厦 23 楼

电话: +852 3105 3000

传真: +852 3105 0080

www.polar.com.hk

本说明书为英文版本的撮要，省略之部分请参阅英文版。
本说明书以英文版作最终解释。

17925930.00 DNK/FIN/NOR/SWE/ ENG A

恭喜你购买了新款 Polar F4 健身心率表！

Polar F4 心率表使用起来十分简单，它无疑是你理想的健身伙伴。

- 它能够显示日期、锻炼持续时间、你在目标心率区内的运动时间、你的平均与最高心率，以及每次锻炼所消耗的热量。
- 它能够提示你至少每隔三天锻炼一次。
- 它使用起来简单方便，所有功能集中于两个按钮。
- 大屏幕显示，方便读取信息

为什么你需要使用心率表呢？

- 使用心率表可以让你按照适合自己的理想节奏进行锻炼。
- 使用心率表可以监测你的锻炼进度，从而激励你去实现健身目标。
- 心率表可以使你在有限的锻炼时间内得到最大的收获。
- 心率表可以提供给你客观正确的锻炼资料。例如：你的锻炼保持正轨吗？你取得了进步吗？
- 心率表还能够给你以实时的信息反馈，这正是它可以成为你的理想健身伙伴的原因！

使用 Polar F4 心率表来测量心率是非常方便可靠的方法。它具有与心电图(ECG)讯号同样的准确性。无论是在散步、游泳、越野滑雪，还是在进行其它运动时，你都可以使用心率表来查看自己的心率，而这不会打乱你的运动节奏。此外，数十年来专业运动员与业余爱好者一直都依靠心率表获得准确的训练资料，为什么你不试试呢？

请你继续阅读本手册，以了解如何才能从你的健身伙伴那儿获得更多收益！



按下任意按钮即可开启心率表。按下“确定”按钮进入基本设置(Basic Settings)模式（屏幕显示“设置模式(SETTINGS)”）。输入基本设置的相关信息资料（时间显示模式、时间、日期、体重与身高的度量单位、你的体重、身高、年龄与性别）。使用“设定”按钮调节所选数值，然后按下“确定”按钮加以确认。更多详细信息，请参阅第 110 页，第二章“基本设置(Basic Settings)”。

1. 设置

按下“确定”按钮



2. 时间显示模式?

使用“设定”按钮选择 12 小时制或 24 小时制

按下“确定”按钮



如果你选择了 12 小时制的时间显示模式，请使用“设定”按钮选择 AM(上午)/PM(下午)

按下“确定”按钮



3. 时间显示

使用“设定”按钮选择小时数值

按下“确定”按钮



使用“设定”按钮选择分钟数值

按下“确定”按钮



4. 日期设置

使用“设定”按钮选择月/日(MONTH/DATE)

按下“确定”按钮



使用“设定”按钮选择日/月(DATE/MONTH)

按下“确定”按钮



使用“设定”按钮选择年份

按下“确定”按钮



5. 单位

使用“设定”按钮选择 POUNDS 磅(lb 磅/ft 英尺)/KILOGRAMS(kg 公斤/cm 厘米)

按下“确定”按钮



6. 用户设置

使用“设定”按钮选择你的体重数值

按下“确定”按钮



使用“设定”按钮选择你的身高数值

按下“确定”按钮



使用“设定”按钮选择你的年龄数值

按下“确定”按钮



使用“设定”按钮选择性别：女性(FEMALE)/男性(MALE)

按下“确定”按钮



7. 设置完成

现在你已经完成了对基本设置的设定，可以开始使用心率表了。

目录

1. Polar F4 心率表的使用说明 .	106
1.1 F4 心率表的部件	106
1.2 按钮及显示符号	107
1.3 功能	109
2. 基本设置	110
3. 锻炼	111
3.1 如何佩戴心率传输带 并开始记录锻炼资料	111
3.2 心率测量期间的功能	112
3.3 如何停止锻炼记录 并查阅锻炼概要	113
4. 如何查阅已储存的锻炼资料 ...	114
4.1 概要档案	114
4.2 资料总值档案	114
5. 如何更改设置	116
5.1 心率区设置	116
5.2 声音设置	117
5.3 手表设置	117
5.4 用户资料设置	118
5.5 单位设置	118
5.6 如何通过个人计算机 上传设置至心率表	119
6. 目标心率区	119
7. 保养及维修	121
8. 注意事项	122
8.1 使用 Polar 心率表时 可能遇见的干扰	122
8.2 如何在进行锻炼时, 将潜在风险降至最低	123
9. 常见问题解答	124
10. 技术说明	125
11. Polar 有限质量国际保证卡	126
12. 责任声明	127

1. Polar F4 心率表的使用说明

1.1 F4 的部件

Polar F4 心率表套装由下列几部分组成：



Polar 健身教练 (PolarFitnessTrainer.com) 是一项为你度身订造健身训练计划的功能齐全的网页服务。在免费注册之后，你便可以浏览各种锻炼日志，进行健身测试，使用计算图表，或者阅读让你受益匪浅的文章及相关报告。登录网页www.PolarFitnessTrainer.com，你即可

1.2 心率表的按钮及显示符号

“確定”(OK)按鈕

- 開始與停止心率測量
- 進入螢幕顯示的功能表或設置
- 在概要(Summary)模式與資料總值(Totals)模式下，返回至主模式
- 確定你所設定的設置
- 關閉鬧鈴與貪睡功能

注意：按住“確定”按鈕，你便可從任何功能表返回至時間顯示模式（鍛煉記錄期間除外）。

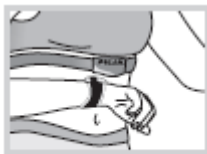


“設定”(SET)按鈕

- 移動至下一模式或者螢幕顯示
- 增加所需數值
- 使用 10 分鐘的貪睡功能

按住“設定”按鈕

- 在時間顯示模式下，開啓或者關閉按鈕鎖定功能 
- 在資料總值(Totals)模式下，重設個人相關數值
- 在鍛煉(Exercise)模式下，開啓或者關閉偏離運動目標心率區響鬧警示



心觸式免按功能

在鍛煉(Exercise)模式下，当你把心率表置于心率传输带的 Polar 标志附近时，心率表的屏幕上会出现时间显示。



♥ 闪烁的心形符号心率表正在探测你的心率讯号。

🔊 声音符号表示：

在锻炼模式下，偏离运动目标心率区的响闹警示功能已开启。

在时间显示模式下，闹铃功能已开启。按下“设定”按钮，你可以启动贪睡功能，闹铃

将在 10 分钟后再次发出响闹；按下“确定”按钮，即可关闭闹铃功能。



● 锻炼进度小圆点表示的是你在目标心率区内的锻炼时间。更多详细信息，请参阅第 112 页，“心率测量期间的功能”一章。

🕒 手表符号表示锻炼模式下的时间显示。



📊 心率表将以最高心率百分比的形式(HR^{MAX}%)显示你的心率资料。



星期指示标

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

🔒 按钮锁定符号表示在时间显示模式下，心率表的按钮已被锁定。按住“设定”按钮，你即可锁定所有按钮。心率表的屏幕上会显示“按住按钮以锁定，已被锁定(HOLD TO LOCK, LOCKED)”；再次按住“设定”按钮，即可解除按钮锁定，屏幕将交替显示“按住按钮以解锁，锁定已解除(HOLD TO UNLOCK, UNLOCKED)”。



🔋 电池符号表示心率表的电池电量较低。更多详细信息，请参阅第 121 页，“保养及维修”一章。



如果你已经有三天没有进行任何运动，那么屏幕会自动显示锻炼提示的文字信息。在每个整点时刻，锻炼提示会与时间一起显示在心率表上。

1.3 心率表的功能

OK --- “确定”按钮

SET --- “设定”按钮

基本设置模式(Basic Settings)

- 当你是第一次使用心率表时，或是在重新设定心率表后，按下任何按钮，你即可进入基本设置模式。

锻炼模式(Exercise)

- 测量与记录锻炼资料在锻炼期间显示相关运动信息
- 在停止锻炼记录后，自动显示锻炼概要信息。



2. 基本设置

在初次使用心率表时（或是重新设定心率表之后），启动心率表的程序只需进行一次便可完成。一旦你开启了心率表，便无法再将其关闭。

输入准确的基本设置是十分重要的步骤（尤其是当你设定自己的体重、身高、年龄与性别时），因为它们会对心率表所测数值（例如运动目标心率区、能量消耗）的准确性产生影响。

或者，你亦可以通过个人计算机将自己的基本设置传输至心率表上。更多详细信息，请参阅第 118 页，“如何通过个人计算机上传设置至心率表”一章。

1. 按下任意按钮，以开启心率表。
2. 屏幕显示“**设置模式(SETTINGS)**”，按下“确定”按钮，进入基本设置模式。
3. 屏幕显示“**时间模式? (TIME MODE?)**”：按下“设定”按钮，以选择 **12 小时制(12h)**或者 **24 小时制(24h)**，然后按下“确定”按钮确认所选设置。屏幕会显示“**时间显示(TIME OF DAY)**”。

12 小时制(12h)：心率表显示 1 至 12AM，或者 1 至 12PM 的时间模式。

- 按下“设定”按钮，选择上午 **AM**/下午 **PM**，然后按下“确定”按钮。
- 按下“设定”按钮，选择**小时数值(HOURS)**，然后按下“确定”按钮。
- 按下“设定”按钮，选择**分钟数值(MINUTES)**，然后按下“确定”按钮。

24 小时制(24h)：心率表显示 0 至 23 点的时间显示模式。此时，在日期设置模式下，你需要先设定日，后设定月。

- 按下“设定”按钮，选择**小时数值(HOURS)**，然后按下“确定”按钮。
- 按下“设定”按钮，选择**分钟数值(MINUTES)**，然后按下“确定”按钮。

4. 屏幕显示“**日期设置(SET DATE)**”：按下“设定”按钮，选择**月(MONTH)**或者**日(DAY)**，然后按下“确定”按钮。

- 按下“设定”按钮，选择**日(DAY)**或者**月(MONTH)**，然后按下“确定”按钮。
- 按下“设定”按钮，选择**年(YEAR)**，然后按下“确定”按钮。

5. 屏幕显示“**(测量体重与身高的)单位(UNITS)**”：按下“设定”按钮，选择磅与英尺(lb/ft)，或者选择公斤与厘米(kg/cm)；然后按下“确定”按钮。

6. 屏幕显示“**体重(WEIGHT)**”：按下“设定”按钮，选择你的体重数值，然后按下“确定”按钮。

7. 屏幕显示“**身高(HEIGHT)**”：按下“设定”按钮，选择你的身高数值，然后按下“确定”按钮。

注意：如果你选择(lb 磅 / ft 英尺)作为测量单位，你需要先输入英尺数值，再输入英寸数值。

8. 屏幕显示“**年龄(AGE)**”：按下“设定”按钮，选择你的年龄数值，然后按下“确定”按钮。

9. 屏幕显示“**性别(SEX)**”：按下“设定”按钮，选择**男性(MALE)**或者**女性(FEMALE)**，然后按下“确定”按钮。

心率表显示“**设置完成(SETTINGS OK)**”，并于三秒钟后返回至时间显示模式。

如果你更喜欢在确定基本设置后再对某些设定加以调整，你可以在设定模式下进行相关操作。更多详细信息，请参阅第 116 页，“如何更改设置”一章。

3. 锻炼

如需测量心率，你必须佩戴好心率传输带。心率表能够记录锻炼期间的相关资料（日期、持续时间、你在目标心率区内的运动时间、平均心率、最高心率以及能量消耗）。

注意：目标心率区的默认数值是根据心率表的基本设置来计算确认的。更多关于目标心率区的信息，请参阅第 119 页，“目标心率区”一章。通过浏览相关信息，你可以使自己在正确的强度水平进行锻炼。更多关于如何设置目标心率区的信息，请参阅第 116 页，“如何更改设置”一章。

3.1 如何佩戴心率传输带并开始记录锻炼资料

将心率表与心率传输带的距离保持在 3 英尺/1 米以内。确保你没有靠近其它同样佩戴心率表的人士，或任何其它电磁干扰源。更多关于电磁干扰的详细信息，请参阅第 122 页，“注意事项”一章。



1. 将心率传输带的一端扣在弹性带上。



2. 调节弹性带的长度，使其贴身舒适。把弹性带围于胸部（恰好在胸肌下方），并将弹性带扣在心率传输带的另一端上。

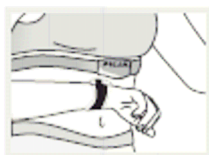


3. 将心率传输带从胸部拉开，然后湿润其背部的槽形电极部分。检查湿润的电极部分是否紧贴你的皮肤，同时 Polar 标志应处于正中直立的位置。



4. 佩戴心率表的方式与佩戴普通手表的方式相同。按下心率表上的“确定”按钮即可开始测量心率。屏幕会显示你的心率数值与心形符号♥数秒钟。

3.2 心率测量期间的功能



查阅时间显示

将心率表置于心率传输带的 Polar 标志附近，屏幕会显示当前时间三秒钟。或者，你亦可以按下“设定”按钮，直至屏幕出现时间显示模式为止。

查阅锻炼持续时间、心率上下限以及能量消耗

使用“设定”按钮，以浏览下列信息：



累计消耗热量(卡 Cal/千卡 Kcal)

心率(次/分钟 bpm 或最高心率百分比(HR_{MAX}%))

如果屏幕显示闪烁的心率数值，这表示你的心率现在处于目标心率区之外。



心率上下限

锻炼持续时间(小时:分钟 秒钟)

心率上下限

如果你已经在基本设置模式下输入了自己的年龄数值，心率表将会自动确定你的目标心率区；这便是你在屏幕上行所显示的心率上下限数值。如果你还没有设定自己的年龄，你可以在设置模式下进行相关操作。更多关于如何确定个人目标心率区的信息，请参阅第 119 页，“运动目标心率区”一章。

直线上的心形符号将根据你的心率高而移动。如果直线上没有显示心形符号，这表示你的心率低于或者高于目标心率区。如果你开启了偏离运动目标心率区响闹警示，此时心率表会发出响闹提示。

开启或关闭偏离运动目标心率区响闹警示●)))

按住“设定”按钮，直至偏离运动目标心率区的响闹警示功能被开启或关闭。当响闹警示功能开始时，心率表会显示响闹符号●)))。



—— 锻炼进度小圆点

—— 时间显示

锻炼进度小圆点

心率表一共会显示 6 个锻炼进度小圆点，每个锻炼进度小圆点相当于在目标心率区内 10 分钟的锻炼时间；当所有的进度小圆点都显示在屏幕上时，其表示总共 1 小时的锻炼时间。当你正在目标心率区内进行锻炼时，屏幕上的第一个进度小圆点会开始闪烁；锻炼进行了 10 分钟后，屏幕会显示第二个闪烁的进度小圆点，然后以此类推。如果你的心率处于目标心率区以外，闪烁的进度小圆点则会消失在屏幕显示上。

3.3 如何停止锻炼记录并查阅锻炼概要

注意：只有当你在锻炼记录期间佩戴了心率传输带，你才可以查阅下列信息。

按下“确定”按钮，以终止心率表对锻炼资料的纪录。屏幕会自动显示“概要信息(SUMMARY)”，其中每个锻炼资料将会分别显示三秒钟。

在锻炼概要模式下，你可以查阅下列信息。



DURATION 锻炼的持续时间 (小时:分钟 秒钟)



IN ZONE 运动目标心率区内的锻炼时间 (小时:分钟 秒钟)



的平均心率 (次/分钟 bpm)



MAX HR 锻炼期间的最高心率 (次/分钟 bpm)



CALORIES 锻炼期间消耗的能量 (卡 Cal /千卡 Kcal)

在查阅完锻炼概要信息后，心率表会返回至时间显示模式。按下“确定”按钮，你也可以先跳过锻炼概要模式，稍后再查阅相关信息。更多关于查阅储存资料的详细信息，请参阅第 114 页，“如何查阅已储存的锻炼资料”一章。

注意：如果屏幕上的读数显示为 00，这表示心率表没有接收到任何心率传输讯号。请将心率表置于胸前，靠近心率传输带上 Polar 标志的位置。心率表会开始再次搜寻心率信号；大约 5 秒钟后，屏幕会重新显示心率读数。

注意：只有在锻炼时间超过一分钟的情况下，你的锻炼资料才会被储存在概要档案与资料总值档案中。

如何查阅已储存的锻炼资料

4.1 概要档案

在概要档案中，你可以查阅最近记录的锻炼资料。

1. 在时间显示模式下，按下“设定”按钮，屏幕会显示“**概要模式(SUMMARY)**”。
2. 然后按下“确定”按钮开始查阅资料信息。屏幕会显示“**日期(DATE)**”。
3. 使用“设定”按钮，滚动查阅下列锻炼数据：

DATE 锻炼的日期

DURATION 锻炼的持续时间

IN ZONE 运动目标心率区内的锻炼时间

AVG. HR 锻炼期间的平均心率

MAX HR 锻炼期间的最高心率

CALORIES 锻炼期间消耗的能量

4. 按下“确定”按钮，屏幕将再次显示“**概要模式(SUMMARY)**”。

如果你想继续行进至资料总值菜单，请按下“设定”按钮（屏幕会显示“**资料总值模式(TOTALS)**”）。更多关于资料总值模式的详细信息，请参阅下一章“**资料总值档案**”。

或者，按住“确定”按钮，你即可返回至时间显示模式。

4.2 资料总值档案

在资料总值档案中，你可以查阅累计的锻炼资料信息。

1. 如果你自时间显示模式进行操作，请按两次“设定”按钮，屏幕会显示“**资料总值模式(TOTALS)**”。
2. 然后按下“确定”按钮开始查阅资料信息。屏幕会显示“**累计锻炼时间(TOT.TIME)**”。
3. 使用“设定”按钮，滚动查阅下列锻炼数据：

TOT.TIME 累计的锻炼时间，以及相关资料的累计起始日期。

TOT.KCAL 累计的能量消耗，以及相关资料的累计起始日期。

COUNT 累计的锻炼次数，以及相关资料的累计起始日期。

PER WEEK 每周的平均锻炼次数（自星期一 00:00:00 开始计算）

RESET ALL 将所有资料总值模式下的资料信息重设为零。

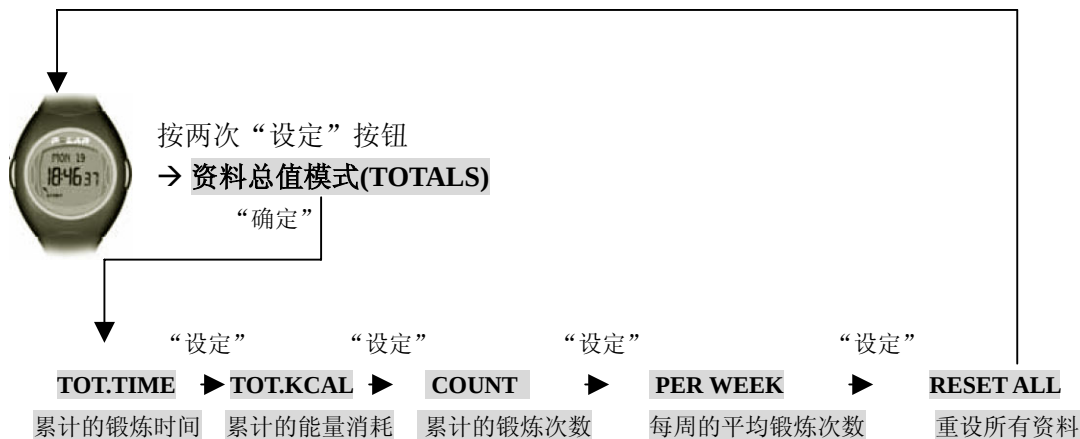
如果你想重新设定所有资料信息，请按下“确定”按钮。

屏幕会显示闪烁的文字提示：“重设(RESET)”。使用“设定”按钮，以选择重设(RESET)或无需重设(NO RESET)。

按下“确定”按钮，对所需选项加以确认。屏幕会显示“重设所有资料(RESET ALL)”。

4. 按住“确定”按钮，直至心率表返回至时间显示模式。

按住“确定”按钮



注意：在资料总值模式下，你也可以单独重设某个累计数值。按下“设定”按钮浏览资料总值(TOTALS)菜单，找到需要重新设定的数值；然后按住“设定”按钮，直至心率表提示你是否确定重设此数值：(重设? (RESET?))；继续按住“设定”按钮，直至所选数值重设为零。同时，其相应的累计起始时间将设定为当前日期。

5. 如何更改设置

在设置菜单下，你能够查阅或者更改此前已经设定的资料信息，例如心率区、个人资料与手表设置。你亦可以通过个人计算机进行预先设定，并将相关设置上传至心率表中。更多的详细信息，请参阅第 118 页，“如何通过个人计算机上传设置至心率表”一章。

1. 在时间显示模式下，按下“设定”按钮，直至屏幕显示“设置模式(SETTINGS)”。
2. 按下“确定”按钮。屏幕会显示“心率区设置(LIMIT SET)”。
3. 按下“设定”按钮，依次浏览屏幕显示：心率区设置(LIMIT SET)，声音设置(SOUND SET)，手表设置(WATCH SET)，用户设置(USER SET)或单位设置(UNIT SET)。
4. 按下“确定”按钮，进入所需更改的设置。

注意：在任何菜单或模式下，按住“确定”按钮，你即可返回至时间显示模式。



5.1 心率区设置

心率区即你在锻炼期间所使用的心率上下限。根据你的年龄，心率表能够自动计算出你的个人目标心率区；你也可以自己设置目标心率区。更多关于如何确定个人目标心率区的信息，请参阅第 119 页，“运动目标心率区”一章。

如果你自时间显示模式进行设定，请重复步骤 1 至 4。



5. 屏幕显示“心率区(LIMITS)”。按下“设定”按钮，以选择用每分钟的心跳次数(HR)所显示的心率区，或是以最高心率百分比形式(HR_{max})所显示的心率区。然后按下“确定”按钮。



6. 屏幕显示“心率上限(HIGH LIMIT)”。使用“设定”按钮，选定心率上限数值，然后按下“确定”按钮。
7. 屏幕显示“心率下限(LOW LIMIT)”。使用“设定”按钮，选定心率下限数值，然后按下“确定”按钮。

8. 屏幕显示“心率区设置(LIMIT SET)”。按下“设定”按钮，继续行进至声音设置(SOUND SET)，然后按下“确定”按钮。

5.2 声音设置

如果你自时间显示模式进行设定，请重复步骤1至4。

5. 屏幕显示“**声音设置(SOUND SET)**”。使用“设定”按钮，选择开启(**ON**)或关闭(**OFF**)声音功能。然后按下“确定”按钮。
6. 按下“设定”按钮，继续进行手表设置(**WATCH SET**)，然后按下“确定”按钮。

5.3 手表设置

注意：时间与日期有两种显示模式。你可以选择12小时制的显示模式（日期：月，日，年），或者24小时制的显示模式（日期：日，月，年）。

闹铃设置

如果你自时间显示模式进行设定，请重复步骤1至4。

5. 屏幕显示“**闹铃(ALARM)**”。使用“设定”按钮，选择开启闹铃(**ALARM ON**)或关闭闹铃(**OFF**)。然后按下“确定”按钮。

闹铃关闭(ALARM OFF)：继续进行步骤6时间设置。

闹铃开启(ALARM ON) (24小时制显示模式)：首先使用“设定”按钮设定小时数值，按下“确定”按钮；然后使用“设定”按钮设定分钟数值，再按下“确定”按钮进行步骤6时间设置。

闹铃开启(ALARM ON) (12小时制显示模式)：首先使用“设定”按钮，选择上午 **AM**/下午 **PM**；然后使用“设定”按钮设定小时数值，按下“确定”按钮；再使用“设定”按钮设定分钟数值，最后按下“确定”按钮进行步骤6时间设置。

时间设置

如果你自时间显示模式进行设定，请重复步骤1至4。

5. 屏幕显示“**闹铃(ALARM)**”。按下“确定”按钮，直至屏幕显示“**时间(TIME)**”。
6. 使用“设定”按钮，以选择12小时或24小时制显示模式，按下“确定”按钮。
7. 如果你使用的是12小时制显示模式：“设定”按钮，选择上午 **AM**/下午 **PM**，然后按下“确定”按钮。
8. 使用“设定”按钮设定小时数值，按下“确定”按钮。
9. 使用“设定”按钮设定分钟数值，最后按下“确定”按钮进行步骤6时间设置。

日期设置

如果你自时间显示模式进行设定，请重复步骤1至4。

5. 屏幕显示“**闹铃(ALARM)**”。按下“确定”按钮，直至屏幕显示“**月(MONTH)**”或“**日(DAY)**”。
6. 使用“设定”按钮，以选择**月(MONTH)**或**日(DAY)**，按下“确定”按钮。
7. 使用“设定”按钮，以选择**日(DAY)**或**月(MONTH)**，按下“确定”按钮。
8. 使用“设定”按钮设定**年(YEAR)**，按下“确定”按钮。
9. 按下“设定”按钮进行用户资料设置，然后按下“确定”按钮。

5.4 用户资料设置

如果你自时间显示模式进行设定，请重复步骤1至4。

5. 屏幕显示“**体重(WEIGHT) (LBS 磅/公斤 KG)**”。使用“设定”按钮设置体重数值，然后按下“确定”按钮进行身高设置。
6. 屏幕显示“**身高(HEIGHT)**”。使用“设定”按钮设置身高数值，然后按下“确定”按钮进行年龄设置。
注意：如果你选择(lb 磅 / ft 英尺)作为测量单位，你需要先输入英尺数值，再输入英寸数值。
7. 屏幕显示“**年龄(AGE)**”。使用“设定”按钮设置年龄数值，然后按下“确定”按钮进行性别设置。
8. 屏幕显示“**性别(SEX)**”。使用“设定”按钮，选择男性(MALE)或者女性(FEMALE)，然后按下“确定”按钮。
9. 按下“确定”按钮进行单位设置，然后按下“确定”按钮。

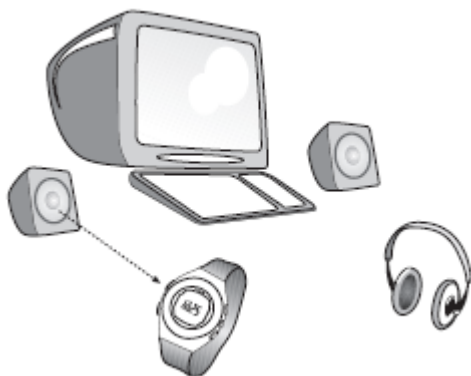
5.5 单位设置

如果你自时间显示模式进行设定，请重复步骤1至4。

5. 屏幕显示“**单位(UNIT)**”。使用“设定”按钮，选择磅/英尺(LB/FT) 或者公斤/厘米(KG/CM), 然后按下“确定”按钮。
6. 按住“确定”按钮，心率表即可返回至时间显示模式。

5.6 如何通过个人计算机上传设置至心率表

使用 UpLink 功能，Polar F4 心率表为你提供了将所有设置信息从个人计算机轻松地上传至心率表的选择。



为了使用 UpLink 功能，你需要配备声卡、音箱或者耳机的个人计算机。

更多的信息请浏览网址 www.polar.fi/fitness。

6. 目标心率区

你的目标心率区是通过最高心率百分比(HRmax), 或者每分钟的心跳次数(次/分钟 bpm)来表示的心率上下限区间。最高心率即你进行运动时每分钟最高的心跳次数。基于最高心率计算公式($220 - \text{年龄}$), 心率表能够根据你的年龄自动计算出你的目标心率区。如果你想测量出更加准确的最高心率数值, 请在医生或运动生理学家的指导下进行运动压力测试。

运动时, 在不同的心率区间内进行锻炼可以产生不同的健身效果。适合你的目标心率区间是依据你的健身目标与基本的身体健康状况而定的。

目标心率强度区间

下面的表格中是以 bpm(次/分钟)作为单位的目标心率强度区间, 它们是根据每 5 岁的年龄间隔所估算出来的。请先计算出自己的最高心率, 并写下你的心率区间, 然后选择最适合自己进行运动的目标心率区。

年龄	最高心率 ($220 - \text{年龄}$)	低强度运动心率区* (最高心率的 60-70%)	中等强度运动心率区 (最高心率的 70-80%)	高强度运动心率区 (最高心率的 80-90%)
20	200	120-140	140-160	160-180
25	195	117-137	137-156	156-176
30	190	114-133	133-152	152-177
35	185	111-130	130-148	148-167
40	180	108-126	126-144	144-167
45	175	105-123	123-140	140-158
50	170	102-119	119-136	136-153
55	165	99-116	116-132	132-149
60	160	96-112	112-128	128-144
65	155	93-109	109-124	124-140

当你的心跳次数为最高心率的 60-70%时，这表示你处于**低强度运动心率区**。无论你是刚开始进行健身运动，还是经常参加体育锻炼，你的大部分活动都处于低强度区内。当你进行低强度水平的运动时，体内的脂肪将成为主要的能量来源；因此低强度运动心率区对于控制体重十分有效。对于大多数人而言，这一强度的运动还是相当轻松的。在低强度运动心率区内进行锻炼能够帮助你：

- 控制体重
- 增强耐力
- 提高心血管（有氧）健康水平

当你的心跳次数上升至最高心率的 70-80%时，这表示你处于**中等强度运动心率区**。对于经常参加锻炼的人士而言，中等强度运动心率区内的运动是十分有益的。对于大多数人而言，这通常是他们能够在感觉舒适的同时仍然可以保持的最高运动强度。在中等强度运动心率区内进行锻炼尤其有助于提高身体心血管健康状况。在身体状况不佳的情况下，当你在中等强度运动心率区进行锻炼时，肌肉会使用碳水化合物以提供能量。当健康状况好转时，在身体所消耗的能量来源中，脂肪转化为能量的比例将会越来越高；因此这有助于你的身体保持有限的肌肉碳水化合物储存。在中等强度运动心率区内进行锻炼还可以给你带来以下健康收益：

- 提高心血管健康水平
- 增强耐力
- 控制体重
- 能够使你的身体适应节奏更快、强度更高的运动
- 能够帮助你提高身体在未生成乳酸的情况下（即在无氧阈点）可以维持的运动速度

当你的心跳次数处于最高心率的 80-90%时，这表示你处于**高强度运动心率区**。在高强度运动心率区内进行锻炼，感觉无疑会十分吃力。你会觉得自己呼吸沉重，肌肉疲劳，全身疲乏；因此我们只建议健康人士偶尔在高强度运动心率区内进行运动。在高强度运动心率区内进行锻炼，你会获得一些其所独有的健康收益：

- 增强肌肉耐乳酸的能力
- 提高大负荷下、短时间内的爆发力

当你在适合自己的运动心率区内进行锻炼时，方可真正享受到心爱的运动所带来的魅力。请你务必在不同的运动心率区内交替进行锻炼，这会增强你的体质、改善你的身体健康状况！

请注意，运动强度越低，在此运动心率区内进行舒适锻炼的时间便可越长。高强度运动区只适宜你进行短时间的锻炼。

注意：*Polar 目标心率强度是根据国际运动科学权威机构的建议进行修改定义的，其中低强度运动心率区内的心跳次数可能会低于最高心率的 60%。*

7. 保养及维修

Polar 心率表是设计先进、制作精良的高科技仪器，使用时应尽量小心。以下建议有助于你更好地履行质量保证义务，同时可以确保本产品使用多年完好无损。

爱护好你的 Polar 心率表

- 使用后定期用中性肥皂和溶剂清洗心率传输带。清洗后用柔软的毛巾仔细擦干。保持心率表的清洁，擦去其表面的水蒸汽。不要使用酒精、任何研磨材料（例如：钢丝绒）或者其它化学洗涤剂来清洗心率表与心率传输带。
- 除使用毛巾外，不要使用任何其它方式擦干心率传输带。错误的操作可能会损坏电极。
- 严禁在潮湿条件下存放心率传输带。汗水与水气弄湿心率传输带的电极并启动心率传输带，从而缩短电池寿命。
- 将 Polar 心率表存放于凉爽、干燥的地方。切勿将它存放于与任何密闭材料中，例如潮湿的塑料袋或运动包。
- 不要弯曲或者拉伸心率传输带，这样做可能会损坏电极。
- 不要将 Polar 心率表置于过冷或者过热的环境中，其操作温度应为 14°F 至 122°F / -10°C 至 +50°C。
- 不要将 Polar 心率表长期暴露于阳光直射的环境中，例如把它置放于车内。

客户服务

在两年的质保期间，如果你的 Polar 心率表需要任何服务，我们建议你联络经授权的 Polar 客户服务中心。凡是接受未经 Polar Electro 公司授权的客户服务中心直接或间接导致的损坏不在质量保证卡涵盖的范围内。

心率传输带的电池

心率传输带电池的预期平均寿命是 2500 使用小时。如果你感觉它的电池电量已经耗尽，请联络经授权的 Polar 客户服务中心，以更换新的心率传输带。Polar 公司将回收使用过的旧心率传输带。

心率表的电池

在正常使用情况下，心率表电池的预期平均寿命为两年（每天使用 1 小时，每周使用 7 天）。但是请注意，过于频繁地使用响闹信号会加快电池电量的消耗速率。 **电池符号**表示心率表的电池电量较低。

注意：

- 如果在心率表显示低电量符号前，你已经设置了闹铃功能，闹铃将仍然保持开启状态直至电池电量耗尽。
如果在心率表显示低电量符号后，你仍然想重设闹铃功能，那么你只能在更换电池之后再进行相关操作。
- 在温度较低的环境中，心率表可能会显示低电量符号；但是当你返回至温度正常的操作环境下时，屏幕则不会显示低电量符号。
- 请勿自行打开心率表。为确保心率表的防水性能与使用合格部件，心率表电池只能由经授权的 Polar 客户服务中心更换。更换的同时，客服中心亦将对 Polar 心率表进行全面的周期性检查。

8. 注意事项

8.1 使用 Polar 心率表时可能遇见的干扰

电磁干扰

在高压电线、交通灯、电气化铁路的架空线、电动公车线或有轨电车、电视、汽车马达、单车计算机、某些机动健身锻炼器材或移动电话的附近，或者当你穿过电子安全门时，你佩戴的心率表可能会受到电磁干扰。

锻炼器材

某些安装有电子或电动部件的健身锻炼器材，例如发光二极管显示屏幕、马达或者电动机，会产生电子干扰讯号。若要解决上述问题，你可按下列方法重置心率表：

1. 从胸部解下心率传输带，然后照常使用锻炼器材。
2. 四处移动你的心率表，直至你发现一处没有读数离散，并且屏幕显示 00 数值的位置。锻炼器材的显示屏幕的正前方通常干扰比较强烈，而显示屏幕的左右两侧相对干扰较弱。
3. 重新将心率传输带佩戴在胸部，并尽可能远地将心率表置于不受干扰的区域。
4. 如果使用健身锻炼器材时，你的 Polar 心率表仍然无法正常工作，这表明该锻炼器材对于无线心率测量来说电磁干扰太强。

相互干扰

Polar F4 心率表在运作时为非密码心率传输模式，它可以接收到 3 英尺/1 米以内的心率传输带发出的讯号。如果心率表同时探测到几条心率传输带发出的非密码心率信号，则会产生错误的读数。

在水中使用时 Polar 心率表

你的 Polar 心率表具有 100 英尺/30 米的防水功能。但是为了保持其防水功能，在水中请勿按心率表上的任何按钮。

由于以下原因，用户在水中测量心率时可能会受到干扰：

- 高含氯量的池水或者海水的导电性很强，这可能会导致心率传输带的电极发生短路，因此心率传输带将可能无法探测到心电图(ECG)讯号。
- 跳水或者游泳比赛中的肌肉剧烈运动会造成水阻力，从而改变心率传输带的位置，使其无法接收心电图(ECG)讯号。
- 心电图(ECG)讯号的强弱因个体差异与个体组织结构的差异而有所不同，使用者在水中测量心率会相对在其它环境中遇到更多的问题。

8.2 如何在使用心率表进行锻炼时，将潜在风险降至最低

健身锻炼可能会含有一定的风险，对于很少运动的人来说这点尤为值得注意。在开始实施定期的健身锻炼计划之前，我们建议你先回答下列关于身体健康状态的问题。如果你给予了其中任何一题肯定的回答，建议你在开始锻炼前首先向医生咨询。

- 在过去你的五年内你从没有进行过体育锻炼吗？
- 你有高血压吗？
- 你有高胆固醇吗？
- 你有其它任何疾病的征兆或者症状吗？
- 你正在接受任何高血压或者心脏病的药物治疗吗？
- 你有呼吸道疾病史吗？
- 你大病初愈或者刚接受过手术治疗吗？
- 你正使用心脏起搏器或者其它植入体内的电子装置吗？
- 你吸烟吗？
- 你怀孕了吗？

另外请注意，除运动强度外，心率还会受到心脏、高血压、哮喘和其它呼吸道药物以及若干能量饮料、酒精与尼古丁的影响。

你必须十分留意运动时身体的反应。如果运动时，你感觉到意料之外的疼痛或者疲劳，我们建议你停止运动，或改用较低强度的运动继续进行锻炼。

使用心脏起搏器、去纤颤器或者其它体内植入电子装置的人士务请留意。植入心脏起搏器的人士若使用 Polar 心率表，风险自负。在开始使用之前，我们一贯建议你在医生的指导下进行锻炼测试。测试的目的是为了确保你同时使用心脏起搏器与 Polar 心率表的安全性及可靠性。

如果你对任何与皮肤接触的物质都会产生过敏，或者你怀疑由于使用我们的产品而导致了过敏反应，请查阅第 125 页“技术说明”一章中所列出的 Polar 心率表质料。为了避免由于皮肤与心率传输带直接接触而造成不良反应的风险，你可以将心率传输带佩戴在衬衫的外面。但是，你必须将与电极接触部分的衬衫充分湿润，以确保其运作流畅。

注意：由于水气及剧烈磨损的综合作用，心率传输带的表面可能会出现掉色现象；尤其当你穿著的衣服颜色较浅时，它可能会被染上黑色。

9. 常见问题解答

如果……我该怎么办？

…… 我不清楚自己处于菜单中的哪个环节

按住“确定”按钮，直至心率表返回至时间显示模式。

…… 屏幕没有显示心率读数(00)

1. 检查心率传输带的电极是否被湿润，及是否按指示佩戴。
2. 检查心率传输带是否保持清洁。
3. 检查心率表是否靠近电视机、移动电话、阴极射线管或者其它电磁干扰源。
4. 你是否曾经患有心脏病，因此心电图波形已改变？假若如此，请向医生咨询。

…… 心形符号无规律地闪动

1. 检查心率表是否在距离心率传输带不到 3 英尺/1 米的范围内。
2. 检查运动时弹性带是否已松弛。
3. 确定心率传输带的电极已被湿润。
4. 确保在讯号接受范围内 (3 英尺/1 米)没有其它心率传输带。
5. 心率不齐会导致不规则的读数。假若如此，请向医生咨询。

…… 心率读数不稳定或者极高

你可能处于大量强烈的电磁讯号环境中，这可能导致读数不稳定。请检查四周的环境，并远离干扰源。

…… 屏幕显示为空白

当 Polar F4 心率表刚出厂时，其处于省电模式。请按下任意按钮以激活心率表，此后屏幕将显示基本设置模式。*具体信息，请参阅第 110 页“基本设置”一章。*

…… 屏幕显示模糊

如果心率表的电池电量即将耗尽，屏幕会首先低电量的电池符号，请检查心率表的电池。在更换电池后，你只需在基本设置模式下设定时间与日期显示。在设置完上述数值后，按住“确定”按钮，你即可返回至时间显示模式。

…… 按任何按钮均无反应

按住两个按钮以重新设置 Polar 心率表，屏幕将出现数字显示。按下任意按钮，心率表便将前进至基本设置模式（此时屏幕会显示“**设置(SETTING)**”）。当你完成基本设置后，心率表会自动返回至时间显示模式。如果心率表仍然没有任何反应，请检查电池。

10. 技术说明

Polar F4 心率表的使用目的是：

- 帮助使用者实现个人的健身目标
- 显示你在运动与锻炼中的生理疲劳程度以及运动强度

此外，Polar F4 心率表别无他用。

心率表

电池型号：CR 1632

电池寿命：平均使用寿命两年（每天使用 1 小时，每周使用 7 天）

运行温度：14°F 至 122°F/-10°C 至+50°C

防水功能：最深可以防水 30 米/100 英尺

心率测量的精确度：±1%或者±1 次/分钟（以数值较大者为准），适用于稳定状态下。

手表精确度在 77°F/25°C 的温度条件下小于±0.5 秒/每天。

表带质料：热塑性聚亚安酯 (TPU)

表带扣环与表带舌扣的质料：聚甲醛 (POM)

心率表的后盖质料：不锈钢，符合关于镍释放量的 EU Directive 94/27/EU 规定及其 1999/C205/05 的修订规定。

心率是以每分钟的心跳次数（次/分钟 bpm），或者是以最高心率百分比的形式($HR_{MAX}^{\%}$)来表示的。

心率传输带

电池型号：内置锂电池

电池寿命：平均可使用 2500 小时

运行温度：14°F 至 122°F/-10°C 至+50°C

质料：聚氨酯

防水功能

弹性带

扣环质料：聚氨酯

织物质料：尼龙、聚酯纤维和天然橡胶，含有少量胶乳

数值设置范围

定时器	23 小时 59 分 59 秒
心率范围	30-199 次/分钟
累计锻炼时间	0-9999 小时 59 分 59 秒
累计能量消耗	0-99999（卡 Cal/千卡 Kcal）
累计锻炼次数	65 535

11. Polar 有限质量国际保证卡

- 这张 Polar 有限质量国际保证卡由 Polar Electro Inc.公司颁发给在美国或者加拿大购买本产品的消费者。这张 Polar 有限质量国际保证卡由 Polar Electro Oy 公司颁发给在其它国家购买本产品的消费者。
- Polar Electro Inc. /Polar Electro Oy 公司向本产品的原消费者/购买者保证，自购买之日起两年内，本产品的质料及工艺将不会出现任何缺陷。
- **请保留收据或国际质量保证卡，以作为你的购买凭证！**
- 心率表电池及因使用不当、滥用、意外或违反注意事项、保养不当、商业应用、破裂或者摔破造成的损坏均不在保修范围内。
- 使用本产品所产生的或与其相关的直接或间接、意外或特殊的损害、损失与费用不在质量保证卡涵盖的范围内。在保修期间，本产品可享有由经授权的客户服务中心提供的免费维修及更换服务。
- 本质量保证卡并不影响现行适用的各国及各州法律所规定的消费者的法定权利，或因销售/购买合同而产生的消费者自销售商处获得的权利。



该 CE 标记表明本产品符合 Directive93/42/EEC 的要求。

Polar Electro Oy 是经 ISO 9001:2000 认证的公司。

版权资料 2003-2004 Polar Electro Oy 公司，90440 KEMPELE，芬兰。

版权所有，翻印必究。未经 Polar Electro Oy 公司书面同意，不可以任何形式或方式对手册任何章节进行使用或复制。

本产品使用手册与外包装上以™ 为符号的名称与标记均为 Polar Electro Oy 公司的商标。本产品使用手册与外包装上以®为符号的名称与标记均为 Polar Electro Oy 公司的注册商标。

12. 责任声明

- 本手册所载资料仅供参考。所述产品可能会因为生产商的持续研发计划而有所变动，毋需事先做出通告。
- Polar Electro Inc. /Polar Electro Oy 公司一概不就本手册或其所述产品作出任何声明与保证。Polar Electro Inc. /Polar Electro Oy 公司一概不对使用本手册与其所述产品所产生的或与其相关的直接或间接、意外或特殊的损害、损失与费用承担任何法律责任。

本产品受以下各项或者若干项专利保护：

US 6361502, US 6418394, US 6537227, FI68734, DE3439238,
GB2149514, HK812/1989, US4625733, FI 88223, DE 4215549,
FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US
5491474, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996,
SG9592117-7, US5486818, FI4150, DE20008882.3, FR0006504,
US6477397, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365.

其它专利待定。

记录
