

用戶手冊 - Polar S725 自行車運動心率錶

本說明書為英文版本的撮要，省略之部分請參閱英文版。
本說明書以英文版作最終解釋。

Cover 1

顯示符號

 表示正在測量心率並隨你的心跳而閃爍。

 表示心率錶在 5 分鐘內沒有接收到心率傳輸訊號。

-- 表示心率錶沒有接收到任何心率傳輸訊號。將心率錶置於胸前，靠近心率傳輸帶上 Polar 標誌的位置；數秒鐘後，心率錶便可再次搜尋到心率信號。

 在選項模式下：表示你在進行騎車功能設置。

在時間顯示/測量/記錄模式下：選定自行車 1 或 2。

在檔案模式下：表示正在顯示騎車資訊。

 聲音符號表示：

在時間顯示模式下，鬧鈴功能已開啓。

在測量模式下：如果你在運動時偏離目標心率區，心率錶會發出嗶嗶的警示聲。

在健康測試模式下：當健康測試要結束的時候，心率錶會發出響鬧聲。

 表示間歇運動訓練功能。

 表示連續間歇 (Cont)。

 在記錄模式下：表示你的心率超過了目標心率區。

 在記錄模式下：表示你的心率低於目標心率區。

 條形圖示又五個方塊組成。閃爍的方塊表示你處於選項模式或檔案調用迴圈的哪一層面。如果條形圖示連續活動，則表示鍛煉狀況已記錄。

 表示心率錶低電量。

專業術語請參閱專用辭彙表。

Cover 2

1) 尊敬的客戶：

恭喜你購買了 Polar 自行車運動心率錶！它可以幫助你獲得健康的身體並達到預期的目標，對此我們感到十分自豪。在使用我們的自行車運動心率錶進行訓練時，如果你想獲得最佳的使用效果，請瀏覽網站www.polar.fi：

- 你可以在 Polar 私人教練 (Polar Personal Trainer) 一欄查找最好的產品與訓練秘訣。
- 你可以在 Polar 產品支援服務 (Polar Product Support) 一欄更新你的軟體，或者享受其他專為你的 S 系列心率錶而提供的增值服務。

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

香港辦事處

PolarElectroH.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

功能指示圖

<p>時間顯示模式</p> <p>測量模式</p> <p>記錄模式</p>	<p>▲▼ 檔案模式</p> <p>已記錄的資料</p>	<p>▲▼ 選項模式</p> <p>-----</p>	<p>▲▼ 測試模式</p> <p>個人有氧健康指數 (OwnIndex)</p> <p>▲▼</p> <p>有氧健康測試</p>	<p>▲▼ 連接模式</p> <p>紅外資料交換</p>	<p>確定</p> <p>▲</p> <p>▼ 向上/向下</p> <p>■ 停止 - 退出當前顯示的模式</p>	
<p>—</p> <p>心率錶設定</p> <p>開啓/關閉聲音</p> <p>▲▼</p> <p>選擇測量單位 1/2</p> <p>▲▼</p> <p>開啓/關閉幫助功能</p>	<p>▲▼ 手錶設定</p> <p>設定鬧鐘</p> <p>▲▼</p> <p>選擇時間 1/2</p> <p>▲▼</p> <p>設定日期</p> <p>▲▼</p> <p>開啓/關閉提示功能</p>	<p>▲▼ 鍛煉設定</p> <p>基本使用(E0)</p> <p>▲▼</p> <p>鍛煉設定 1, E1</p> <p>▲▼</p> <p>E2</p> <p>▲▼</p> <p>E3</p> <p>▲▼</p> <p>E4</p> <p>▲▼</p> <p>E5</p> <p>▶ 間歇開啓/關閉</p>	<p>▲▼ 記錄設定</p> <p>設定記錄速度</p> <p>5 秒</p> <p>▲▼</p> <p>15 秒</p> <p>▲▼</p> <p>60 秒</p>	<p>▲▼ 功能設定</p> <p>開啓/關閉個人熱量消耗計算功能 OwnCal</p> <p>▲▼</p> <p>開啓/關閉有氧健康測試</p> <p>▲▼</p> <p>開啓/關閉預測最高心率 (HRmax-P)</p> <p>▲▼</p> <p>開啓/關閉海拔高度顯示</p>	<p>▲▼ 自行車功能設定</p> <p>關閉自行車 1/2</p> <p>▲▼</p> <p>調節車輪尺寸</p> <p>▲▼</p> <p>開啓/關閉腳踏圈速功能</p> <p>▲▼</p> <p>開啓/關閉功率</p>	<p>▲▼ 用戶設定</p> <p>體重 公斤/磅</p> <p>▲▼</p> <p>身高 釐米/英尺英寸</p> <p>▲▼</p> <p>生日</p> <p>▲▼</p> <p>性別</p> <p>▲▼</p> <p>活動</p> <p>▲▼</p> <p>最高心率 (HRmax)</p> <p>▲▼</p> <p>最大攝氧量 (VO₂max)</p>

在閱讀本手冊時，請同時打開功能指示圖與封底的快捷指南以便參考。

快捷指南

☞ — 訊號/夜光照明

■ — 停止

- 退出當前顯示的模式
- 返回至時間顯示螢幕



- ▲ — 向上
- 移動至下一模式
- 增加選定數值

- ▼ — 向下
- 返回至前一模式
- 減少選定數值

♥ — 確定

- 開始測量心率
- 鎖定你選擇的選項

如何開始測量你的心率（基本使用 Basic Use）？

1. 把心率傳輸帶佩戴在你的胸前，然後濕潤其電極部分。把心率錶佩戴在你的手腕上。
2. 按住“確定”按鈕，開始測量心率。計時秒錶與鍛煉記錄開始運作。你的心率將在 15 秒內顯示出來。

如何停止測量你的心率？

1. 按“停止”按鈕，秒錶與其他計算功能會停止。心率測量繼續進行，但是鍛煉資料不再被記錄到檔案中。
2. 再次按住“停止”按鈕，心率錶將返回至時間顯示螢幕。

Cover 3

這款 Polar 自行車運動心率錶將按照你的個人需求，為你度身制定多種不同的鍛煉計劃。更多的資訊請參閱，“Polar 自行車運動心率錶的模式及其功能”一章。

請仔細閱讀本手冊，以便自己精通 Polar 自行車運動心率錶的使用。你可以在本手冊中找到使用與維修該設備的資料。手冊封面上的功能指示圖為 Polar 自行車運動心率錶多種功能的快速指南，同時封面上還有對各種顯示符號的解釋。手冊封底上的快捷指南則會告訴你如何使用心率錶上的按鈕。

專業術語請參考專用辭彙表及文本解釋。根據字母索引，你可以就使用 Polar 自行車運動心率錶過程中可能遇到的任何問題快速找到答案。

十分感謝你選擇了 Polar 產品！

目錄：

A. 預備操作	5
自行車運動心率錶的部件及其功能	5
按鈕及其功能	6
快捷啓動	8
如何設定心率錶	8
安裝 Polar 自行車扶手架固定裝置	9
安裝 Polar 速度感測器	9
如何佩戴心率傳輸帶	11
如何開始測量心率	11
如何停止測量心率	12
鍛煉結束後	12
Polar 自行車運動心率錶的模式及其功能	13
B. 如何輸入設定	17
用戶資料設定	18
鍛煉設定	21
選擇鍛煉的類型	21
進行鍛煉設定	22
設定計時器	24
設定心率區	24
開啓/關閉心率區	25
設定恢復計算	26
設定間歇類型	27
設定間歇及恢復數目	28
設定間歇恢復計算	29
給鍛煉設定取名	30
設定記錄速度	31
開啓/關閉功能	33
開啓/關閉個人熱量消耗計算功能	33
開啓/關閉有氧健康測試功能	34
開啓/關閉預測最高心率(HRmax-P)	34
開啓/關閉海拔測量及溫度計功能	34
自行車功能設定	36
調節車輪尺寸	37
開啓/關閉腳踏圈速功能	38
開啓/關閉功率	39
指定自行車 1 與自行車 2	40
心率錶設定	41
開啓/關閉活動或者按鈕聲音	41
選擇測量單位	41
開啓/關閉幫助功能	42

手錶設定	43
設定鬧鈴功能	43
設定時間	44
設定日期	44
開啓/關閉提示功能	45
設定小貼士	46
切換時間 1 或時間 2	46
手錶設定的捷徑	46
切換測量單位	46
切換日期、用戶識別碼、 用戶名稱及圖示	46
C. 鍛煉	47
測量模式	47
記錄模式	50
開啓/關閉偏離目標心率區響鬧警示	51
切換目標心率區	52
照明螢幕顯示功能	52
儲存每圈時間及分段時間	53
暫停鍛煉	53
切換所顯示的鍛煉資料	54
將秒錶重設為零	56
開始鍛煉設定	56
運用間歇運動訓練設定進行鍛煉	57
熱身階段	58
間歇運動階段	58
放鬆階段	61
中斷間歇運動訓練	62
運用基本設定進行鍛煉	62
開啓計時器	62
開始運動恢復計算	63
停止鍛煉	63
鍛煉過程中的小貼士	63
切換鍛煉類型	63
切換自行車設定	64
重新設定旅程距離	64
返回手動設定海拔高度	64
重新啓動間歇運動或運動恢復計算	64
中斷間歇運動或運動恢復計算	65
中斷間歇運動訓練中的一個階段	65
心觸式免按功能	65

D. 如何查閱訓練資料	66
鍛煉時間	68
基本設定鍛煉的運動恢復資料	68
鍛煉距離	68
速度資料	68
腳踏圈速資料	68
海拔高度	68
溫度	69
上升（爬坡）米數/英尺	69
功率	69
腳踏指數	69
左右腳踏平衡	69
目標心率區	69
處於、高於及低於	
目標心率區的鍛煉時間	70
熱量消耗	70
累計熱量	70
累計鍛煉時間	70
累計騎車運動時間	70
累計里程計	71
間歇運動訓練資料	71
每圈資料	73
檔案記錄實例	75
刪除檔案	76
刪除所有檔案	76
記錄檔案	77
將累計數值重設為零	78
返回至以前的最大數值	79
E. Polar 有氧健康測試	80
個人有氧健康指數(OwnIndex)	80
預測最高心率(HRmax-P)	82
有氧健康測試設定	83
進行測試	83
更新個人有氧健康指數(OwnIndex)與	
預測最高心率(Hrmax-P)	85
有氧健康分類表	86
F. 保養及維修	88
G. 注意事項	93
H. 常見問題解答	97
I. 技術說明	101
J. Polar 有限質量國際保證卡	104
K. Polar 責任聲明	105
L. Polar 辭彙	106
顯示文字	107
索引	111

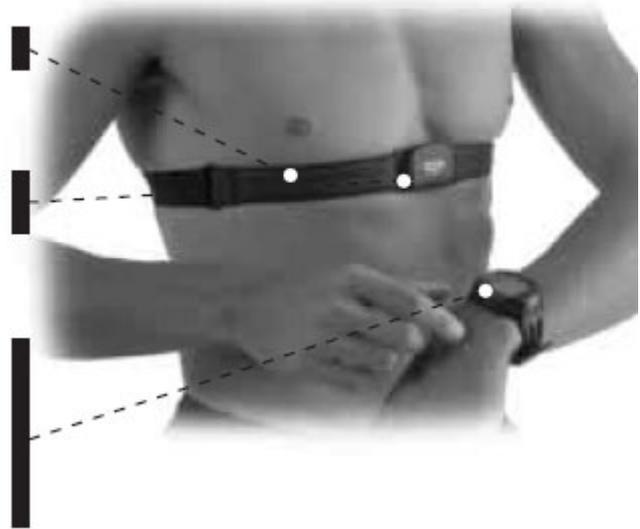
A. 預備操作

自行車運動心率錶的部件及其功能

心率傳輸帶上的電極部分可以探測你的心率。

心率傳輸帶上的連接器可以將你的心率訊號傳輸至心率錶。

在鍛煉期間，心率錶可以顯示和記錄關於你的心率、你在騎自行車時的相關資料。將你的個人設定輸入心率錶，以便鍛煉結束後分析鍛煉檔案。



按鈕及其功能

— 訊號/夜光照明

— 停止

— 確定



向上 移動至下一模式。或者增加選定數值。

重置 — 重新設置你的自行車運動心率錶

向下 返回至前一模式。或者減少選定數值。

訊號/夜光照明 — 開啓或者關閉嗶嗶聲。開啓夜光照明。

停止 返回 — 停止測量心率。退出當前所顯示的模式，並返回至前一個模式。按住“停止”按鈕，可從任何模式返回至時間顯示模式。

確定 接受 — 開始測量心率（開始）。進入下方所顯示的模式（開始），並鎖定所選（確定）。記錄每圈資料（每圈資料）。按鈕上方螢幕上所顯示的說明文字（開始、確定或每圈資料），可以說明其用途。

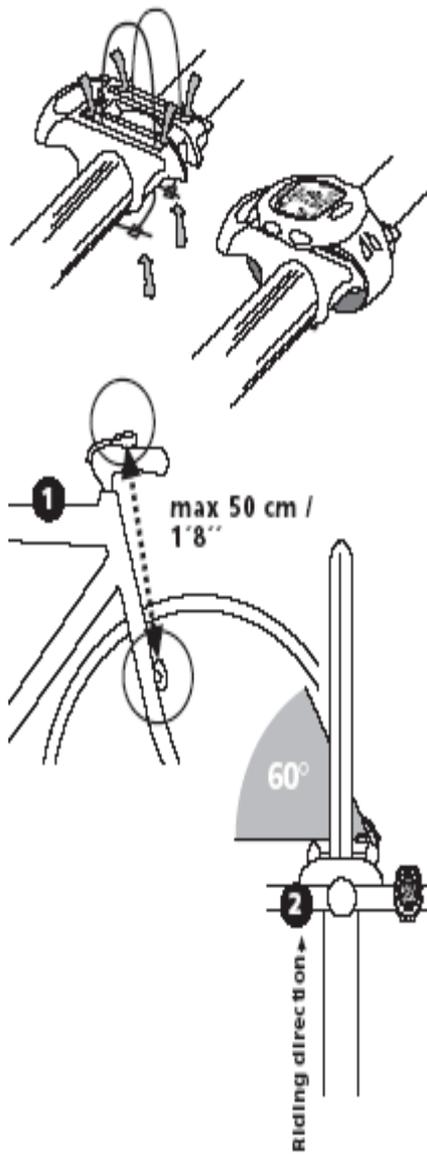
有用小貼士

- 按一下按鈕（大約 1 秒鐘）與按住按鈕較長時間（大約 2 至 5 秒鐘）的用法有所不同。如果你按住按鈕的時間較長，你可以使用捷徑。
- 心率錶的按鈕比普通手錶的按鈕稍顯堅實，這樣可以防止意外的誤操作。
- 按住“停止”按鈕，可隨意從選項設定或者檔案調用迴圈的環節中返回至時間顯示模式。

快捷啓動

如何設定心率錶？

1. 由於心率錶在出廠時顯示螢幕為空白，所以你必須按兩次“確定”按鈕來啓動心率錶，然後螢幕會顯示時間，這項程式只需進行一次便可完成。一旦你開啓了心率錶，便無法再將它關閉。
2. 你可以使用心率錶默認的設定，立即開始測量心率。但是，以下設定宜儘快進行更改：時間（請參閱“手錶設定”一章）及個人用戶設定（參閱“用戶資料設定”一章）。
3. 你的自行車運動心率錶擁有多種功能，你可以根據個人的訓練需要而進行針對性的使用。更多的資訊，請參閱“Polar 自行車運動心率錶的模式及其功能”一章。你可以按心率錶上的按鈕以手動輸入設定值，也可以使用 Polar Precision Performance（正確表現軟體）來定義你的設定數值，然後將設定值從你的電腦傳輸至心率錶。
4. 佩帶心率錶的方式與佩戴普通手錶的方式相同。如果你準備騎車，我們建議你將心率錶固定在 Polar 自行車扶手架固定裝置上。



! 如果你準備使用與 PolarS725 配套的功率輸出感測器，請參閱功率輸出感測器用戶手冊上關於自行車扶手架固定裝置與感測器的安裝說明。當你使用功率輸出感測器時，不需要在你的自行車上再固定任何其他傳感裝置。

器，請參閱功率輸出感測器用戶手冊上關於自行車扶手架固定裝置與感測器的安裝說明。當你使用功率輸出感測器時，不需要在你的自行車上再固定任何其他傳感裝置。

安裝 Polar 自行車扶手架固定裝置

用繩索將自行車扶手架緊緊地固定在橡膠墊上，然後用錶帶將心率錶固定在扶手上。

安裝 Polar 速度感測器

Polar 速度感測器用於測量騎車的速度與距離。

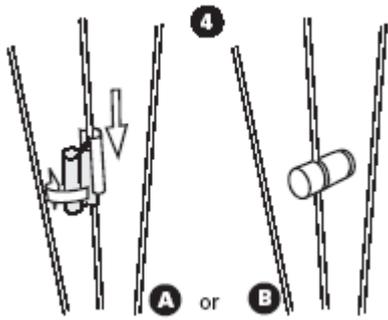
最大距離 50 釐米/8 英寸-1 英尺 8 英寸

騎車方向

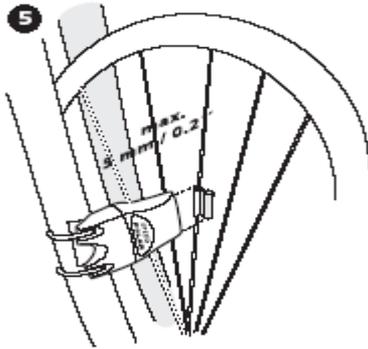
1. 在前輪的前叉處尋找一個適合的位置，用來安裝速度感測器。速度感測器與固定在扶手架上的心率錶之間的距離不應該超過 50 釐米/8 英寸-1 英尺 8 英寸。兩者之間的距離越短越好。將速度感測器安裝在前輪的前叉處前，請清潔並擦幹橡膠墊的底部。

2. 將速度感測器安裝在圖 2 所示的位置。然後調整感測器的角度，使其儘量朝向車輪。

3. 將繩索穿過速度感測器的小孔，調節繩索，切勿將繩索完全拉緊。如果繩索太短，不適合你的自行車，可以將兩條繩索系在一起，以增加其長度。



4. 有兩種輻條磁鐵可供你選擇。你只需安裝其中的一種即可。檢查那種磁鐵更適合你的自行車。一種(A)是將磁鐵圍繞輻條旋轉，然後蓋上金屬罩；另一種(B)則是將磁鐵的螺絲擰緊。磁鐵一定要正對者速度感測器。
5. 調整磁鐵與感測器的位置，以便使磁鐵經過感測器時與其緊貼，但是不相接觸。速度感測器與輻條磁鐵的最大距離應該為 5 毫米/0.2 英寸。調整好正確的位置後，將繩索拉緊，並剪去繩索末端的多餘部分。



! 你的個人安全對於我們而言十分重要。因此，在你騎自行車時，請注意路面情況，以免發生意外和損傷。檢查自行車的扶手是否能夠正常轉動，自行車剎車裝置與傳動裝置的繩索是否觸及到感測器。檢查感測器是否會阻礙腳踏、自行車剎車裝置或傳動裝置的正常運作。

如何佩戴心率傳輸帶

1. 用自來水將心率傳輸帶的電極部分打濕，請確認它們已經被充分濕潤。
2. 將心率傳輸帶的連接器扣在彈性帶上，並將連接器上的大寫字母 L 放置在彈性帶上的單詞 **LEFT**（左側）上，然後用力扣上帶扣。
3. 調節彈性帶的長度，使其貼身舒適。將彈性帶圍於胸部（恰好在胸肌下方），然後扣上第二道帶扣。
4. 檢查濕潤的電極部分是否緊貼你的皮膚，Polar 標誌應處於正中直立的位置。

如何開始測量心率

1. 從時間顯示模式開始。
2. 心率錶與心率傳輸帶的距離應該保持在 1 米/3 英尺以內。
3. 檢查你是否靠近其他同樣佩戴心率錶的人士，高壓電線、電視和其他電磁干擾源。在有些情況下，當你開始測量心率的時候，移動電話也會造成電磁干擾。



4. 按“確定”按鈕，即可開始測量心率。螢幕上的心形符號將開始閃爍，你的心率（次/分鐘）將在最長 15 秒的時間內顯示。
5. 再次按“確定”按鈕，秒錶開始計時，你可以開始鍛煉了。只有當你已經開啓了秒錶，你方可將鍛煉資料儲存到檔案中。

如何停止測量心率

1. 按“停止”按鈕，秒錶和其他計算功能將會停止。心率測量會繼續進行，但是鍛煉資料將不再被記錄。
2. 再次按“停止”按鈕，心率測量會停止。心率錶的螢幕將重新顯示時間。

鍛煉結束後

1. 用中性肥皂和溶劑小心清洗心率傳輸帶。
2. 用清水漂洗。
3. 用柔軟的毛巾小心擦幹心率傳輸帶。
4. 將心率傳輸帶存放於清潔乾爽的地方。污垢會損害心率傳輸帶的功能及彈性。汗水與水氣會弄濕心率傳輸帶的電極並啓動心率傳輸帶，從而縮短電池壽命。

Polar 自行車運動心率錶的模式及其功能

Polar 自行車運動心率錶具有下列的模式及功能：

1. 時間顯示/Time of Day

在時間顯示模式下，你可將你的 Polar 自行車運動心率錶當作普通的手錶來使用，因為它可以顯示時間、日期、星期，還具有鬧鈴和雙時區功能。此外，你可以通過電腦上傳你的個人標記、用戶號碼與用戶名。你還可以上傳七種不同的心率錶響鬧提示。

2. 測量模式/Measuring Mode（請參閱 C 部分：鍛煉 Exercise）

在測量模式下，螢幕會顯示你的心率，但是鍛煉資料不會記錄或者儲存在檔案模式內。在測量模式下，你還可以選擇表在鍛煉期間所顯示的資料資料。

3. 記錄模式/Recording Mode（請參閱 C 部分：鍛煉 Exercise）

在記錄模式下，你的鍛煉資料將被記錄，同時秒錶和其他計算功能也開始運作。如果你想在沒有設置運動目標區、計時器或者其他鍛煉設定的情況下開始鍛煉，你可以使用基本使用 (BasicUse) 功能。如果你使用了上述設置功能，你可以為不同的鍛煉類型預先設置最多五套不同的鍛煉設定。

A. 基本使用(BasicUse) 是你開始進行鍛煉的最簡單的方法，因為在基本使用 (BasicUse) 中，你不需要對不同的運動目標區或者計時器進行任何設置。你只需在測量模式下開始使用心率錶，然後選擇基本使用 (BasicUse) 功能，你就可以進行鍛煉了。同時你還可以為螢幕顯示的心率、騎車資料選擇不同的測量單位。

B. 自由編程基本設定(BasicSet) 借助以下三種功能來幫助你控制自己的鍛煉進程。

1. 三種可調校運動目標區：(心率、最高心率百分比，或者基於步速的運動目標區，這三種類型)。
2. 三種可調校交替計時器。
3. 以時間或者心率為基礎的運動恢復計算。

通過使用這三種功能，你可以很容易地控制自己通常的鍛煉進程。你還可以預先設置幾種不同的訓練設定；當開始訓練時，你可以從中選擇最適合你的訓練計劃的設定進行鍛煉。

C. 自由編程間歇運動訓練 (Interval Trainer) 能夠在間歇運動訓練過程中自動為你提供指引。

你可以預先設定以下的鍛煉階段：

1. 熱身階段，設有運動目標區和倒數計時功能。
2. 多達 30 次鍛煉間歇，並設有運動目標區。每次間歇之後，你可設定運動恢復計算選項。
3. 放鬆階段，設有間歇後的倒數計時功能。

使用間歇運動訓練功能，可以讓你在間歇運動訓練中把注意力集中在自己的鍛煉上。你的自行車運動心率錶會幫助你監測計時器與心率區，而你所要做的就是用心去鍛煉。

4. 檔案/File (請參閱 D 部分：如何查閱訓練資料)

在檔案模式下，你可以查閱你的訓練資料。當你使用記錄模式（秒錶開啓）時，你的自行車運動心率錶能夠儲存最多 99 份鍛煉資料檔案。更多關於訓練資料記錄的資訊，請參閱 D 部分：如何查閱訓練資料。

5. 選項/Options (請參閱 B 部分：如何輸入設定)

在選項模式下，你可以進行個人設定的設置，從而最合理地使用你的自行車運動心率錶。我們強烈建議你在第一次開始使用自行車運動心率錶之前，便在心率錶內輸入你的所有個人設定。通過這樣的步驟，你才能確保你的心率錶能夠發揮最佳的作用。你也可以使用 Polar Precision Performance（正確表現軟體）來設置你的個人設定，並通過你的電腦上傳至心率錶。

6. 測試/Tests (請參閱 E 部分：測試)

在測試模式下，你可以進行 Polar 有氧健康測試。Polar 有氧健康測試可以預測你的最大攝氧量 VO₂max，並通過 Polar 有氧健康指數顯示測試的結果。Polar 有氧健康測試還可以預測你的最高心率(HRmax-P)數值，它是為監測你的個人鍛煉進度而設計的。建議你定期地進行 Polar 有氧健康測試，從而瞭解自己的心血管健康狀況。你的心率錶將會儲存最近一次測試結果中的有氧健康指數。

7. 連接 (請參閱單獨的 CD-ROM 組合用戶手冊)

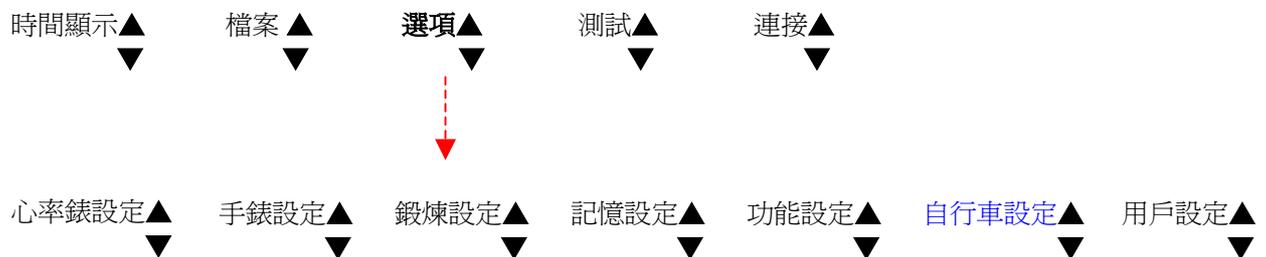
在連接模式下，你可以將心率錶所記錄的訓練資料下載至電腦，從而進行更詳細的分析。你也可以自電腦將設定上傳至心率錶。若要進行上述操作，你需要使用 Polar Precision Performance (正確表現軟體)。

B. 如何輸入設定



該部分說明了如何通過心率錶的按鈕來手動輸入設定。但是，Polar 心率錶還為你提供了另一種方法：首先使用 Polar Precision Performance (正確表現軟體) 準備好你的設定，然後通過個人電腦上傳至心率錶。關於如何借助紅外功能傳輸資料，請參閱單獨的 CD-ROM 組合。

準備好設定後，你可以通過 Polar Precision Performance (正確表現軟體) 上傳選項鎖定功能，從而確保你的設定不會被更改。你必須在用戶功能中取消你的選項鎖定，方可更改你的選項。



選項						
用戶設定						
體重	身高	生日	性別	活動水平	最高心率	最大攝氧量
公斤/磅	釐米/英尺	英寸			(HRmax)	(VO2max)

! 在用戶設定迴圈中，你只需按“確定”按鈕即可前進至下一設定環節。調節數值時，如果你按住上下按鈕，數位會顯示得更快。當接近所需數值時鬆開按鈕。

測量單位依據你在選項/心率錶設定/單位 1 或單位 2 中的設置而定。

	單位 1	單位 2
體重	公斤(kg)	磅(lbs)
身高	釐米(cm)	英尺/英寸(ft/inch)
生日日期設定	日-月-年	月-日-年

! 當你設定體重與身高數值時，按住訊號/夜光照明按鈕便可以更改單位 1/單位 2。

1. 在時間顯示螢幕中上下滾動按鈕，直至顯示“選項”為止
2. 按“確定”進入選項模式。螢幕會顯示“鍛煉設定”。
3. 上下滾動按鈕直至顯示所需的設定模式為止。
4. 按“確定”開始進行用戶資料設定



體重（公斤或磅）

5. 上下滾動按鈕調節你的體重數值，然後按“確定”。

身高（釐米或英尺／英寸）

6. 上下滾動按鈕調節你的身高數值，然後按“確定”。

出生日期（生日）

7. 上下滾動按鈕調節你的出生日期，然後按“確定”。

8. 螢幕上出現月份。上下滾動按鈕選擇你出生的月份，然後按“確定”。

9. 螢幕上出現年份。上下滾動按鈕選擇你出生的年份，然後按“確定”。

單位 2：設定順序為

月－日－年。

性別

10. 上下滾動按鈕選擇你的性別，然後按“確定”。

活動水平（活動）

11. 上下滾動按鈕選擇你進行 Polar 有氧健康測試的活動水平，然後按“確定”。

評估你的長期活動水平。如果在過去六個月內你平時的鍛煉習慣發生了改變，請不要改變你的活動水平設定。

低 你不經常參加有計劃的娛樂體育活動或者劇烈的體育活動。例如，僅僅為放鬆心情而悠閒地散步，或者偶爾才進行令你喘氣或出汗的活動。

中 你經常參加娛樂體育活動。例如，每周跑步 5-10 公里或者 3-6 英里，或每周用 1/2-2 小時進行類似的體育活動，或你的工作需要一定的體力活動。

高 你經常參加劇烈的體育活動，每周最少三次。例如，每周跑步 5-10 公里或 6-12 英里，或者用 2-3 小時 進行類似的體育活動。

極高 你經常參加劇烈的體育活動，每周最少五次。例如，為提高比賽成績而進行鍛煉

最高心率值(HRmax)

12. 當你首次設定該數值時，螢幕所顯示的預設值是根據你的年齡預測的最高心率值。**如果你知道自己臨床測得的準確的當前最高心率值**，請上下滾動按鈕來設定數值。

13. 然後按“確定”。

如果你不知道自己的最高心率值，可在完成 Polar 有氧健康測試後在有氧測試模式下更新該數值。

最大攝氧量(VO_{2max})

14. 當你首次設定該數值時，心率錶設定的最大攝氧量預設值分別為：男性 35 及女性 45。**如果你知道自己臨床測得的準確的當前最大攝氧量**，請上下滾動按鈕來設定數值。

15. 然後按“確定”，螢幕顯示“用戶設定”。

如果你不知道自己的最大攝氧量，可在完成 Polar 有氧健康測試後在有氧測試模式下更新該數值。

如果繼續進行設定，請按一下“停止”按鈕；如需返回時間顯示模式，請按住“停止”按鈕。

記錄模式下的鍛煉設定

當你開始設定你的鍛煉喜好時，你的第一項選擇為是否想設置你的個人鍛煉設定或是按照基本使用(BasicUse)選項進行鍛煉。如果你選擇了開始設置鍛煉設定，你的第二項選擇即為是否選擇基本設定(BasicSet)或是進行間歇運動訓練設定(Interval Training Set)。

選擇鍛煉的類型

基本使用(BasicUse) (E0)

基本使用(BasicUse)是你進行鍛煉的簡單模式。如果你在這種記錄模式下進行鍛煉，在鍛煉前無需做任何設定。鍛煉時你可以看見以下可選數值：

- 當前心率與該次鍛煉的平均心率
- 秒錶
- 時間顯示
- 分段及圈時



此外，如果你設定了所有的用戶資料並開啓了相關的功能，則可瞭解及記錄你在鍛煉中的熱量消耗情況、你的最高心率百分比，以及騎車資料。

鍛煉設定(Exercise Set) (E1-E5)

如果使用這種模式進行鍛煉，你可以看見與基本使用(BasicUse)模式中一樣的可選數值。除此之外，鍛煉設定還會根據你設置的設定來指引你進行鍛煉。例如，你還可以根據鍛煉類型為鍛煉設定命名。

你可以設定以下鍛煉指引功能：

- 3 個目標心率區（心率、，或者基於最高心率百分比的心率區）
- 3 次倒計時
- 間歇功能
- 運動恢復計算

進行鍛煉設定

預設鍛煉設定有五種類型；當你開始鍛煉時，可以選擇其中一種。

間歇運動訓練設定(Interval Training Set)

如果你選擇開啓間歇，你可以按照以下順序為每次鍛煉設定三個不同的鍛煉階段：

熱身階段

- 倒計時 1 開啓/關閉
- 目標心率區 1 開啓/關閉

間歇階段

- 間歇計算方式：手動，以時間、心率或者距離為基礎的間歇
- 重復間歇階段的數目
- 目標心率區 2 開啓/關閉
- 運動恢復計算 開啓/關閉

放鬆階段

- 倒計時 3 開啓/關閉
- 目標心率區 3 開啓/關閉

概要心率區 開啓/關閉

如果你將某階段的倒計時設為關閉，則需要你手動來結束該階段。

基本設定(BasicSet)

如果你選擇關閉間歇，你可以在鍛煉時設定以下功能：

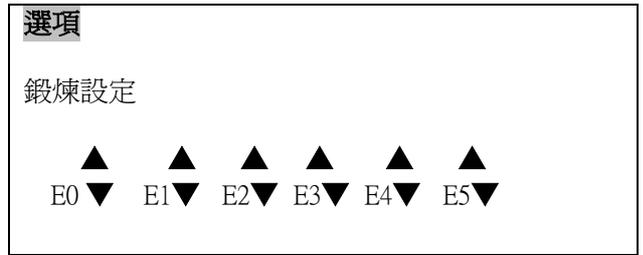
- 計時器 1 開啓/關閉
- 計時器 2 開啓/關閉
- 計時器 3 開啓/關閉
- 目標心率區 1 開啓/關閉
(心率，或者基於最高心率百分比的心率區)
- 目標心率區 2 開啓/關閉
- 目標心率區 3 開啓/關閉
- 概要心率區 開啓/關閉
- 運動恢復計算 開啓/關閉

! 建議你按順序逐一開啓計時器，例如，如果計時器 1 設為關閉，則你不能開啓計時器 2。

! 如果你選擇的目標心率區 1 的類型為心率、或最高心率百分比，那麼你的選擇也將決定其他目標心率區的類型。在一個鍛煉設定中，你只能選擇一種類型的目標心率區。

! 鍛煉時，心率錶不會顯示概要心率區，也不會在你偏離概要心率區發出響鬧警示。在鍛煉檔案中，你可以查看自己處於，或者高於/低於該概要心率區的鍛煉時間。

1. 在時間顯示模式下上下滾動按鈕，直至螢幕顯示“選項(OPTIONS)”為止。
2. 按“確定”進入選項模式，螢幕會顯示“鍛煉設定(EXERCISE SET)”。
3. 按“確定”開始進行鍛煉設定，螢幕會顯示“基本使用(BasicUse)” E0 或者鍛煉設定 E1-E5。

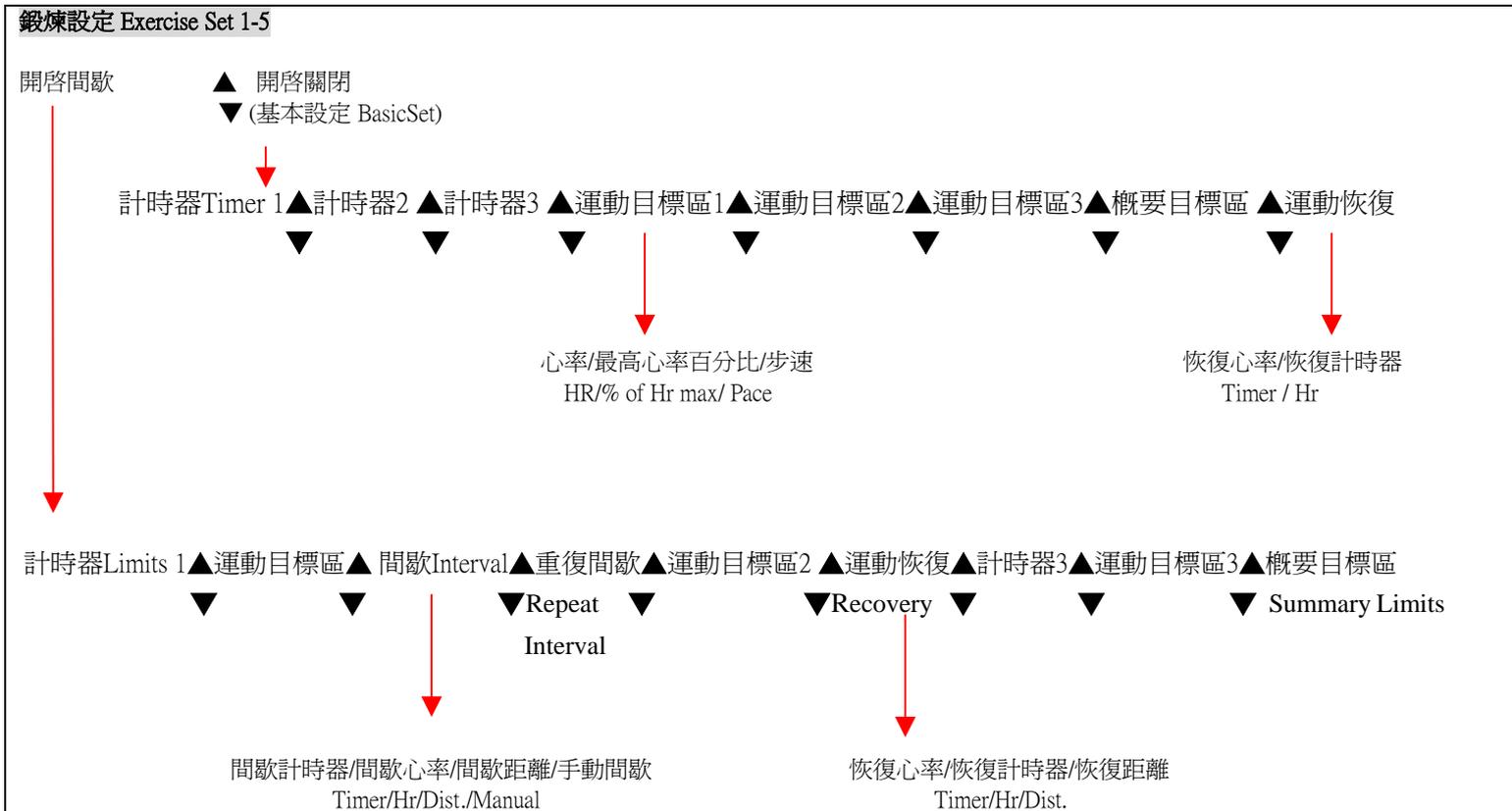


4. 上下滾動按鈕直至顯示所需的鍛煉類型為止，然後按“確定”。

如果你選擇基本使用(BasicUse) (E0)：如需返回時間顯示模式，按住“停止”按鈕跳過其他的鍛煉設定。

如果你選擇鍛煉設定(E1-E5)，螢幕則會顯示“間歇開啓或關閉 (Interval On/Off)”。

5. 上下滾動按鈕以開啓或者關閉間歇功能，然後按“確定”。螢幕會顯示計時器 1。



設定計時器

如果你自時間顯示模式進行設定，請重復步驟 1 至 5。

6. 上下滾動按鈕，直至螢幕顯示所需的計時器，然後按“確定”開始設置計時器。
7. 上下滾動按鈕以開啓或者關閉計時器，然後按“確定”。如果你想關閉計時器，請跳過步驟 8 至 9。
8. 上下滾動按鈕調節分鐘數值，然後按“確定”。
9. 上下滾動按鈕調節秒鐘數值，然後按“確定”。

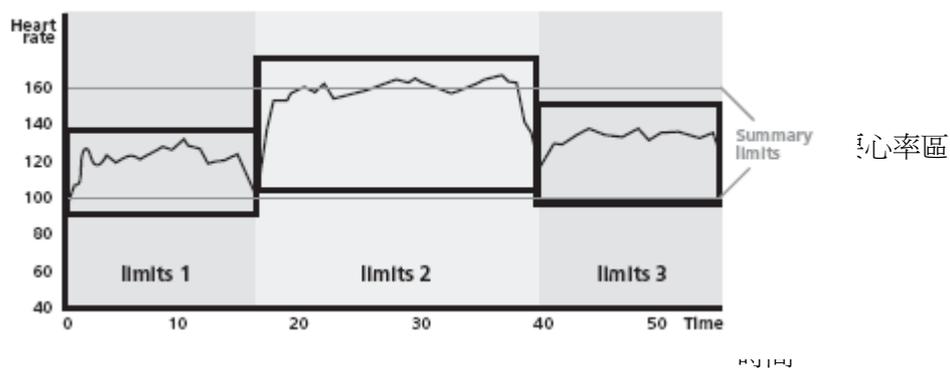
設定心率區

如果你自時間顯示模式進行設定，請重復步驟 1 至 5。

6. 上下滾動按鈕，直至螢幕顯示所需的心率區。
7. 按“確定”開始設置心率區，即設置你的心率上下限。
8. 你只需在設置運動目標區 1 時，上下滾動按鈕選擇心率、或者基於最高心率百分比的運動目標區。然後按“確定”輸入你的選項。
9. “上限 (Lim High)”出現。上下滾動按鈕調節你的心率上限數值，然後按“確定”。
10. “下限 (Lim Low)”出現。上下滾動按鈕調節你的心率下限數值，然後按“確定”。



你所選擇的目標心率區 1 的類型（心率、最高心率百分比）也將決定所有其他目標心率區的類型。在一個鍛煉設定中，你只能選擇一種類型的目標心率區（心率、或者最高心率百分比）。



目標心率區 1

目標心率區 2

目標心率區 3

- 處於目標心率區 1、2 與 3 內、多於及少於該心率區的鍛煉用時，只有在其所處的特定的目標心率區被啓動時才能被記錄下來。
- 無論你現在使用的是哪個目標心率區，處於、多於及少於概要心率區的鍛煉用時，在整個訓練過程中都會被記錄下來。

開啓/關閉目標心率區

如果你自時間顯示模式進行設定，請重復步驟 1 至 5。

6. 上下滾動按鈕，直至螢幕顯示目標心率區。

7. 按住訊號/夜光照明按鈕以開啓或者關閉目標心率區，然後鬆開按鈕。

設定恢復計算

在基本使用(BasicUse)模式下，你可以選擇兩種恢復計算的方式。

- A. 以時間為基礎的恢復計算 當達到預設的時間後結束恢復計算。
- B. 以心率為基礎的恢復計算 當你達到預設的心率後結束恢復計算。

如果你自時間顯示模式進行設定，請重復步驟 1 至 5。

6. 上下滾動按鈕，直至螢幕顯示“恢復計時器／恢復心率 (Recovery TIMER/Hr)”為止。
7. 按“確定”開始設定恢復計算，你會看到螢幕顯示閃爍的“開啓/關閉 (ON/OFF)”。
1. 上下滾動按鈕以開啓或關閉恢復計算，然後按“確定”。
 - 如果關閉恢復計算，請跳過步驟 9 至 11。
 - 如果開啓恢復計算，你會看到螢幕顯示閃爍的“計時器／心率 (TIMER/Hr)”。
2. 上下滾動按鈕選擇恢復計時器或者恢復心率，然後按“確定”。
- A. 顯示恢復時間 (RecoTime)。
3. 上下滾動按鈕調節分鐘數值，然後按“確定”。
4. 上下滾動按鈕調節秒鐘數值，然後按“確定”。螢幕會顯示“恢復計時器(Recovery TIMER)”。

或者

- B. 顯示恢復心率 (RecoHr)。
- 10. 上下滾動按鈕調節心率數值，然後按“確定”。螢幕會顯示“恢復心率(Recovery Hr)”。

設定間歇類型

- A. 以時間為基礎的間歇 當達到預設的時間後結束間歇。
- B. 以心率為基礎的間歇 當你達到預設的心率後結束間歇。

! 如果你選擇了以心率為基礎的間歇，必須開啓恢復計算。

- C. 以距離為基礎的間歇 當達到預設的距離後結束間歇。
- D. 手動間歇 按住“確定”可以結束間歇運動訓練。

如果你自時間顯示模式進行設定，請重復步驟 1 至 5。

6. 上下滾動按鈕，直至螢幕顯示“計時器/心率/距離/手動 (TIMER/Hr/DIST/MANUAL)”。
- 按“確定”開始設置間歇的類型。
- 螢幕會顯示閃爍的“計時器/心率/距離/手動 (TIMER/Hr/DIST/MANUAL)”。
7. 上下滾動按鈕以選擇將用來結束間歇的間歇類型，然後按“確定”。如果你選擇手動間歇，請跳過步驟 8 至 9。

Page B28

A. 以時間為基礎的間歇

8. 上下滾動按鈕調節分鐘數值，然後按“確定”。
9. 上下滾動按鈕調節秒鐘數值，然後按“確定”。螢幕會顯示“間歇計時器(Interval TIMER)”。

或者

B. 以心率為基礎的間歇

8. 上下滾動按鈕調節結束你的間歇的心率數值，然後按“確定”。螢幕會顯示“間歇心率(Interval Hr)”。

或者

C. 以距離為基礎的間歇

8. 上下滾動按鈕調節公里數值，然後按“確定”。
9. 上下滾動按鈕調節百米數值，然後按“確定”。螢幕會顯示“間歇距離(Interval DIST)”。

單位 2：可選擇的單位有英里與英尺。

設定間歇及恢復數目（重復）

如果你自時間顯示模式進行設定，請重復步驟 1 至 5。

每個階段中，你可以設置 30 個間隔和恢復設定（如果設定開啓時）。

6. 上下滾動按鈕，直至螢幕顯示“重復(Repeat)”為止。
7. 按“確定”開始設定數目。
8. 上下滾動按鈕調節這一數目，然後按“確定”。

或者

如果你事先不知道間歇與恢復的確切數目，請選擇持續間歇。間歇將持續進行，直至你手動停止鍛煉，或者直至 30 個間歇全部完成。

8. 上下滾動按鈕，直至連續間歇符號(Cont)  出現，然後按“確定”。

設定間歇恢復計算

有以下三種恢復計算方式供你選擇：

- A. 以時間為基礎的恢復計算 當達到預設的時間後結束恢復計算。
- B. 以心率為基礎的恢復計算 當你達到預設的心率後結束恢復計算。
- C. 以距離為基礎的恢復計算 當達到預設的距離後結束間歇。

如果你自時間顯示模式進行設定，請重復步驟 1 至 5。

6. 上下滾動按鈕，直至螢幕顯示“恢復計時器／恢復心率/恢復距離 (Recovery TIMER/Hr/DIST)”為止。
 7. 按“確定”開始設定恢復計算，你會看到螢幕顯示閃爍的“開啓/關閉 (ON/OFF)”。
 8. 上下滾動按鈕以開啓或關閉恢復計算，然後按“確定”。
如果關閉恢復計算，請跳過步驟 9 至 11。
如果開啓恢復計算，你會看到螢幕顯示閃爍的“計時器／心率/距離(TIMER/Hr/DIST)”。
 9. 上下滾動按鈕選擇恢復計時器或恢復心率, 或恢復距離，然後按“確定”。
- A. 顯示恢復時間 (RecoTime)。
10. 上下滾動按鈕調節分鐘數值，然後按“確定”。
 11. 上下滾動按鈕調節秒鐘數值，然後按“確定”。螢幕會顯示“恢復計時器(Recovery TIMER)”。

或者

- B. 顯示恢復心率 (RecoHr)。
10. 上下滾動按鈕調節心率數值，然後按“確定”。螢幕會顯示“恢復心率(Recovery Hr)”。

或者

C. 顯示恢復距離 (Rec.DIST)。

10. 上下滾動按鈕調節公里數值，然後按“確定”。

11. 上下滾動按鈕調節百米數值，然後按“確定”。螢幕會顯示“恢復距離(Recovery DIST)”。

單位 2：可選擇的單位有英里與英尺。

如果繼續進行設定，請按一下“停止”按鈕；如需返回時間顯示模式，請按住“停止”按鈕。

給鍛煉設定取名

你可以用七個字母、數位或者標點為鍛煉設定取名。可以使用的數位有：0-9、空格、A-Z、a-z、- % / () * + : ? .。

1. 在時間顯示模式下上下滾動按鈕，直至螢幕顯示“選項(OPTIONS)”為止。
2. 按“確定”進入選項模式。螢幕會顯示“鍛煉設定(EXERCISE SET)”。
3. 按“確定”，螢幕會顯示 E0-E5。
4. 上下滾動按鈕，直至螢幕顯示所需的鍛煉設定(E1-E5)。
5. 按住訊號/夜光照明按鈕，可調字母開始閃爍。
6. 上下滾動按鈕選擇所需的符號，然後按“確定”。
7. 重復上述步驟直至你已經選定全部七個字母。

如果繼續進行設定，請按一下“停止”按鈕；如需返回時間顯示模式，請按住“停止”按鈕。

設定記錄速度

1. 在時間顯示模式下上下滾動按鈕，直至螢幕顯示“選項(OPTIONS)”為止。
2. 按“確定”進入選項模式。螢幕會顯示“鍛煉設定(EXERCISE SET)”。
3. 上下滾動按鈕，直至螢幕顯示“記憶設定(MEMORY SET)”為止。
4. 按“確定”開始設置記憶設定功能。螢幕會顯示“記錄速度(Rec. Rate)”。
5. 上下滾動按鈕選擇所需的記錄速度。當你更改記錄速度時，會在下方一行看到剩餘的記憶。按“確定”。



選項
記憶設定
記錄速度 5 秒/15 秒/60 秒

你的心率錶的記錄時間將隨選定的記錄速度（5 秒、15 秒、或者 60 秒）而變化。當記憶已滿時，你可以繼續鍛煉，但是鍛煉不能被錄入檔案。

Page B32

下面的表格顯示的是不同的記錄速度下，可以記錄的最長鍛煉時間。

海拔	速度	圈速	功率	記錄速度 5 秒	記錄速度 15 秒	記錄速度 60 秒
開啓	開啓	開啓	開啓	4 小時 57 分	14 小時 53 分	59 小時 34 分
開啓	開啓	開啓	關閉	8 小時 56 分	26 小時 48 分	99 小時 59 分
開啓	開啓	關閉	開啓	5 小時 35 分	16 小時 45 分	67 小時 01 分
開啓	開啓	關閉	關閉	11 小時 10 分	33 小時 31 分	99 小時 59 分
開啓	關閉	關閉	關閉	14 小時 53 分	44 小時 41 分	99 小時 59 分
關閉	開啓	開啓	開啓	5 小時 35 分	16 小時 45 分	67 小時 02 分
關閉	開啓	開啓	關閉	11 小時 10 分	33 小時 31 分	99 小時 59 分
關閉	開啓	關閉	開啓	6 小時 23 分	19 小時 09 分	76 小時 37 分
關閉	開啓	關閉	關閉	14 小時 53 分	44 小時 41 分	99 小時 59 分
關閉	關閉	關閉	關閉	44 小時 42 分	每份檔案 99 小時 59 分 共計 130 小時	每份檔案 99 小時 59 分 共計 130 小時

如果使用鍛煉設定及記錄每圈資料，會減少可以記錄的最長鍛煉時間。

如果繼續進行設定，請按一下“停止”按鈕；如需返回時間顯示模式，請按住“停止”按鈕。

開啓/關閉功能

選項			
功能設定			
個人熱量消耗	▲	有氧健康測試	▲
OwnCal	▼	開啓/關閉	▼
開啓/關閉		預測最高心率	▲
		HRmax-p	▼
		開啓/關閉	
		海拔測量功能	▲
		開啓/關閉	▼

1. 在時間顯示模式下上下滾動按鈕，直至螢幕顯示“選項(OPTIONS)”為止。
2. 按“確定”進入選項模式。螢幕會顯示“鍛煉設定(EXERCISE SET)”。
3. 上下滾動按鈕，直至螢幕顯示“功能設定(FUNCTION SET)”為止。
4. 按“確定”開始設置
5. 功能設定。螢幕會顯示“個人熱量消耗(OwnCal)”。



! 要開啓以下功能，你必須設定你的用戶資料。如果你開始將功能設定為開啓時，螢幕顯

示的單位是公斤/磅(kg/lbs)，這表示你還沒有設定你的用戶資料。

開啓/關閉個人熱量消耗計算功能

如果你自時間顯示模式進行設定，請重復步驟 1 至 4。

5. 按“確定”開始設定個人熱量消耗計算功能，你會看到螢幕顯示閃爍的“開啓/關閉(ON/OFF)”。
6. 上下滾動按鈕以開啓或關閉個人熱量消耗計算功能，然後按“確定”。

爲了獲得最準確的個人熱量消耗資料，在可能的情況下，請用臨床測得的準確數值更新當前的最大攝氧量與最高心率值的設定。如果你不知道這些準確數值，可在完成 Polar 有氧健康測試後在有氧測試模式下更新 Polar 有氧健康指數與預測最高心率(HRmax-P)數值。

開啓/關閉有氧健康測試功能

如果你自時間顯示模式進行設定，請重復步驟 1 至 4。

5. 上下滾動按鈕，直至螢幕顯示“有氧健康測試功能(Fit. Test)”為止。
6. 按“確定”開始設置有氧健康測試功能。你會看到螢幕顯示閃爍的“開啓/關閉(ON/OFF)”。
7. 上下滾動按鈕以開啓或關閉有氧健康測試功能，然後按“確定”。

開啓/關閉預測最高心率(HRmax-P)

如果你自時間顯示模式進行設定，請重復步驟 1 至 4。

5. 上下滾動按鈕，直至螢幕顯示“預測最高心率(HRmax-p)”為止。
6. 按“確定”開始設置預測最高心率。你會看到螢幕顯示閃爍的“開啓/關閉(ON/OFF)”。
7. 上下滾動按鈕以開啓或關閉預測最高心率功能，然後按“確定”。

只有在 Polar 有氧健康測試功能開啓時，你方可開啓預測最高心率功能。

開啓/關閉海拔測量及溫度計功能

如果你自時間顯示模式進行設定，請重復步驟 1 至 4。

5. 上下滾動按鈕，直至螢幕顯示“海拔(Altitude)”為止。
6. 按“確定”開始設置海拔測量及溫度計功能。你會看到螢幕顯示閃爍的“開啓/關閉(ON/OFF)”。
7. 上下滾動按鈕以開啓或關閉海拔測量功能，然後按“確定”。

如果你關閉海拔測量功能，請跳過海拔測量的其他設定步驟。

8. 如果你開啓海拔測量功能，螢幕會顯示“請稍候……(Wait……)”數秒鐘。
9. 隨後螢幕會顯示海拔及一個閃爍的數位。開始調節海拔的起點高度。通過按住訊號/夜光照明按鈕，你可以切換單位 1/單位 2。上下滾動按鈕直至螢幕顯示所需的海拔為止，然後按“確定”。我們建議你在有可靠的參考資訊時重設海拔測量功能。

Page B35

只有在海拔測量功能開啓時，你方可使用心率錶的溫度計功能。

如果繼續進行設定，請按一下“停止”按鈕；如需返回時間顯示模式，請按住“停止”按鈕。

Page B36

自行車功能設定



1. 在時間顯示模式下上下滾動按鈕，直至螢幕顯示“選項(OPTIONS)”為止。
2. 按“確定”進入選項模式，螢幕會顯示“鍛煉設定(EXERCISE SET)”。
3. 上下滾動按鈕，直至螢幕顯示“自行車設定(BIKE SET)”為止。
4. 按“確定”開始設置自行車功能設定。
5. 選擇開始設置自行車 1/2，或者關閉自行車功能。上下滾動按鈕直至螢幕顯示所需的選項為止，然後按“確定”。螢幕會顯示“調節車輪大小(WHEEL)”。如果你關閉了自行車功能，請跳過自行車設定的其他步驟。



你可以為你的心率錶選擇兩種自行車功能進行設定。在分別設置好這兩種功能後，鍛煉時你只需選擇其中的自行車功能 1 或 2(Bike 1/2)即可。當你開啓自行車功能 1 或 2(Bike 1/2)時，速度及距離測量功能將一直開啓。如果你沒有進行騎車鍛煉，請關閉自行車功能。必須預先設定車輪的尺寸才能測量騎車資料。

調節車輪尺寸(Wheel)

如果你自時間顯示模式進行設定，請重復步驟 1 至 5。

6. 自螢幕顯示“調節車輪尺寸(Wheel)”開始進行設定。
7. 按“確定”開始設定車輪尺寸。
8. 上下滾動按鈕調節車輪尺寸，然後按“確定”。

你可以通過下列方法獲知你的自行車的車輪尺寸：

方法一：

在你的自行車的車輪上可以找到印在上面的車輪直徑。在下表中，你可以找到以英寸為單位或者以 ERTRO 讀數表示的車輪直徑；右欄中則為相應的以毫米為單位的車輪直徑。

ERTRO 讀數	車輪直徑 (英寸)	車輪直徑 (毫米)
30-559	26x1.25	1953
35-559	26x1.5	1985
44-559	26x1.75	2030
47-559	26x1.95	2050
	26x1 1/8 (管狀)	1970
	650-20C	1952
622-20	700x20C	2086
622-23	700x23C	2096
622-25	700x25C	2105
	700C (管狀)	2130
	28 (700B)	2237

方法二：

在前輪的輪胎面上用做一個標記，然後將車輪與地面垂直滾動。你也可以將車輪上的閥門當作標記使用。在地上劃一條線，在平坦路面上將自行車筆直向前推行，直至車輪完全轉動一周為止。檢查車輪是否與地面垂直。在前輪的標記與地面接觸處再劃一條線。

測量地面上兩條線之間的距離。 _____ 毫米

減去你的體重對自行車的影響而導致的誤差 4 毫米，即可測得車輪的圓周。 - 4毫米

這個數值即為你必須在心率錶中輸入的數值。 _____ 毫米

! 車輪尺寸一般總是以毫米為單位，以求更加精確。重設心率錶將輸入默認數值。

開啓/關閉腳踏圈速功能*

如果你自時間顯示模式進行設定，請重復步驟 1 至 5。

6. 上下滾動按鈕，直至螢幕顯示“腳踏圈速(Cadence)”為止。
7. 按“確定”開始設置腳踏圈速功能。你會看到螢幕顯示閃爍的“開啓/關閉 (ON/OFF)”。
8. 上下滾動按鈕以開啓或關閉腳踏圈速功能，然後按“確定”。

*你需要使用可選配的 Polar 腳踏圈速感測器或者 Polar 功率輸出感測器。

開啓/關閉功率*

如果你自時間顯示模式進行設定，請重復步驟 1 至 5。

6. 上下滾動按鈕，直至螢幕顯示“功率(Power)”為止。
7. 按“確定”開始設置功率輸出(Power Output)。你會看到螢幕顯示閃爍的“開啓/關閉(ON/OFF)”。
8. 上下滾動按鈕以開啓或關閉功率輸出設定，然後按“確定”。
- 如果你關閉功率輸出設定，請跳過該功能的其他設定步驟。
9. 螢幕顯示“鏈重(C. weight)”。上下滾動按鈕調節鏈重，然後按“確定”。
10. 螢幕顯示“鏈長(C. length)”。上下滾動按鈕調節鏈長，然後按“確定”。
11. 螢幕顯示“跨度距離(S. length)”。上下滾動按鈕調節跨度距離，然後按“確定”。

如果你正在使用 Polar 無線速度感測器，請關閉功率。

更多關於 Polar 腳踏圈速感測器與功率輸出感測器的資訊，請參閱本手冊的封底。

指定自行車 1 與自行車 2

你可以用四個英文字母、數位或標點來指定自行車。
右角顯示的數位表示所使用的自行車功能設定。

(b1=自行車功能關閉、b1=自行車 1、b2=自行車 2)

1. 在時間顯示模式下上下滾動按鈕，直至螢幕顯示“選項(OPTIONS)”為止。
2. 按“確定”進入選項模式。螢幕會顯示“鍛煉設定(EXERCISE SET)”。
3. 上下滾動按鈕，直至螢幕顯示“自行車設定(BIKE SET)”為止，按“確定”。
4. 按“確定”開始自行車設定。
5. 上下滾動按鈕，直至螢幕顯示“自行車 1 或 2(Bike1/2)”。
6. 按住訊號/夜光照明按鈕，可調字母開始閃爍。
7. 上下滾動按鈕以選擇所需的標記，然後按“確定”。
8. 重復上述步驟直至你選定全部四個英文字母。

如果繼續進行設定，請按一下“停止”按鈕；如需返回時間顯示模式，請按住“停止”按鈕。

心率錶設定



1. 在時間顯示模式下上下滾動按鈕，直至螢幕顯示“選項(OPTIONS)”為止。
2. 按“確定”進入選項模式。螢幕會顯示“鍛煉設定(EXERCISE SET)”。
3. 上下滾動按鈕，直至螢幕顯示“心率錶設定(MONITOR SET)”為止，按“確定”。
4. 按“確定”開始設置心率錶設定。你會看到螢幕顯示“聲音(SOUND)”。



開啓/關閉活動或者按鈕聲音

如果你自時間顯示模式進行設定，請重復步驟 1 至 4。

5. 按“確定”開始設置聲音設定。你會看到螢幕顯示閃爍的“開啓/關閉 (ON/OFF)”。
6. 上下滾動按鈕以開啓或關閉聲音，然後按“確定”。

活動/按鈕聲音包括按鈕聲音以及在測量與記錄模式中以下的活動聲音：開始、停止與對每圈資料的記錄、階段開始、間歇階段與運動恢復計算結束的聲音。它不包括偏離心率區的警示響鬧、手錶鬧鈴與有氧健康測試響鬧功能。

選擇測量單位

如果你自時間顯示模式進行設定，請重復步驟 1 至 4。

5. 上下滾動按鈕，直至螢幕顯示“單位(UNITS)”為止。
6. 按“確定”開始設置單位設定，你會看到螢幕顯示閃爍的數位“1”或“2”。
7. 上下滾動按鈕選擇最適合你的測量單位，然後按“確定”。

單位的設定會影響一下功能：

	單位 1	單位 2
用戶資料	公斤、釐米	磅、英尺
出生日期	日-月-年	月-日-年
速度	公里/小時	英里/小時
距離	公里、百米	英里、英尺
海拔	米	英尺
上升（爬坡）高度	米	英尺
溫度	°C（攝氏度）	°F（華氏度）
車輪尺寸	毫米	毫米（注意！）
功率	克	克
鏈重	克	克
鏈長	毫米	毫米
跨度距離	毫米	毫米

開啓/關閉幫助功能

如果你自時間顯示模式進行設定，請重復步驟 1 至 4。

5. 上下滾動按鈕，直至螢幕顯示“幫助(Help)”為止。
6. 按“確定”開始設置幫助功能設定。你會看到螢幕顯示閃爍的“開啓/關閉 (ON/OFF)”。
7. 上下滾動按鈕以開啓或關閉幫助功能，然後按“確定”。

如果你開啓了幫助功能，螢幕上閃動的箭頭會引導你在選項與檔案模式下使用正確的按鈕。在鍛煉的過程中，當你更改中間行的資料時，功能的名稱會顯示數秒鐘。當你在檔案模式下儲存每圈資料及鍛煉資料時，其名稱也會顯示在螢幕上。

如果繼續進行設定，請按一下“停止”按鈕；如需返回時間顯示模式，請按住“停止”按鈕。

手錶設定



1. 在時間顯示模式下上下滾動按鈕，直至螢幕顯示“選項(OPTIONS)”為止。
2. 按“確定”進入選項模式。螢幕會顯示“鍛煉設定(EXERCISE SET)”。
3. 上下滾動按鈕，直至螢幕顯示“手錶設定(WATCH SET)”為止，按“確定”。
4. 按“確定”開始設置手錶設定。你會看到螢幕顯示“鬧鈴(ALRAM)”。



設定鬧鈴功能

如果你自時間顯示模式進行設定，請重復步驟 1 至 4。

5. 按“確定”開始設置鬧鈴功能設定。你會看到螢幕顯示閃爍的“開啓/關閉 (ON/OFF)”。

如果你關閉了鬧鈴功能，請跳過步驟 7 至 9。

6. 上下滾動按鈕以開啓或關閉鬧鈴功能，按“確定”。
如果你使用的是 24 小時時間模式：請跳過步驟 7。
7. 如果你使用的是 12 小時時間模式：螢幕會顯示閃爍的“上午/下午(AM/PM)”。上下滾動按鈕選擇上午或下午，然後按“確定”。
9. 小時數值開始閃爍。上下滾動按鈕調節小時數值，然後按“確定”。
10. 分鐘數值開始閃爍。上下滾動按鈕調節分鐘數值，然後按“確定”。

鬧鈴的響鬧會持續一分鐘。你可以按下五個按鈕中的任何一個即可停止響鬧。

Page B44

設定時間

如果你自時間顯示模式進行設定，請重復步驟 1 至 4。

5. 上下滾動按鈕，直至螢幕顯示“時間 1/時間 2(TIME1/TIME2)”為止。
6. 按“確定”開始設置時間設定。
7. 螢幕會顯示閃爍的時間。上下滾動按鈕選擇時間 1 或時間 2，然後按“確定”。
8. 螢幕會顯示閃爍的“12 小時時間模式/24 小時時間模式(12h/24h)”。上下滾動按鈕選擇 12 小時時間模式或 24 小時時間模式，然後按“確定”。如果你使用的是 24 小時時間模式：請跳過步驟 9。
9. 螢幕會顯示閃爍的“上午/下午(AM/PM)”。上下滾動按鈕選擇上午或下午，然後按“確定”。
10. 時數值開始閃爍。上下滾動按鈕調節小時數值，然後按“確定”。
11. 分鐘數值開始閃爍。上下滾動按鈕調節分鐘數值，然後按“確定”。

設定日期

如果你自時間顯示模式進行設定，請重復步驟 1 至 4。

5. 上下滾動按鈕，直至螢幕顯示“日期(DATE)”為止。
6. 按“確定”開始設置日期設定。
7. 螢幕會顯示“日(Day)”。上下滾動按鈕選擇所需的數值，然後按“確定”。
8. 螢幕會顯示“月(Month)”。上下滾動按鈕選擇所需的數值，然後按“確定”。
9. 螢幕會顯示“年(Year)”。上下滾動按鈕選擇正確的年份數值，然後按“確定”。

12 小時時間模式：月－日－年

Page B45

開啓/關閉提示功能

如果你自時間顯示模式進行設定，請重復步驟 1 至 4。

5. 上下滾動按鈕，直至螢幕顯示“提示(REMIND)”為止。
6. 按“確定”開始設置提示功能設定。
7. 上下滾動按鈕直至顯示所需的提示。提示的數目將顯示在螢幕的一角。
8. 按“確定”。你會看到螢幕顯示閃爍的“開啓/關閉 (ON/OFF)”。
9. 上下滾動按鈕以開啓或關閉提示功能，然後按“確定”。

你可以通過 Polar Precision Performance（正確表現軟體）將七種提示上傳至你的心率錶，每次提示包括時間及名稱。

只有心率錶處於時間顯示模式下時，提示才會發出響鬧。提示發出的響鬧會持續 15 秒鐘，你可以按下除訊號/夜光照明之外的任何一個按鈕以停止響鬧；你亦可以按下除訊號/夜光照明之外的任何一個按鈕以消除提示文字。

如果繼續進行設定，請按一下“停止”按鈕；如需返回時間顯示模式，請按住“停止”按鈕。

設定小貼士

切換時間 1 或時間 2

在時間顯示模式下按住“向下”按鈕，時間 1 或時間 2 會在螢幕最上方一行顯示數秒鐘。所顯示的時間可用於所有手錶及響鬧功能。如果你選擇了時間 2，在時間顯示模式下，螢幕將顯示“2”。

手錶設定的捷徑

按住訊號/夜光照明按鈕數秒鐘，進入手錶設定環節。上下滾動按鈕直至螢幕顯示所需的功
能為止。然後按照“手錶設定”一節開始設置功能。

切換測量單位

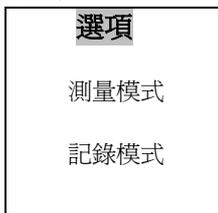
- 當你設定你的體重與身高等用戶資料時。
- 當你在以距離為基礎的間歇或者運動恢復模式下設置間歇運動訓練時
- 當你設定海拔參照點時

按住訊號/夜光照明按鈕直至單位切換後鬆開按鈕。

切換日期、用戶識別碼、用戶名稱及圖示

你可以使用 Polar Precision Performance（正確表現軟體）來設置用戶識別碼、用戶名稱及圖
示。在時間顯示模式下，螢幕的上方一行將顯示這些設定。你可以按住“向上”按鈕在用戶
識別碼、用戶名稱、圖示與日期之間相互切換。

C. 鍛煉



你在鍛煉時可採用兩種模式：在測量模式下，螢幕會顯示你的心率，但是鍛煉資料不會被記錄下來。在記錄模式下，你的鍛煉資料將被記錄，同時秒錶和其他計算功能也開始運作。

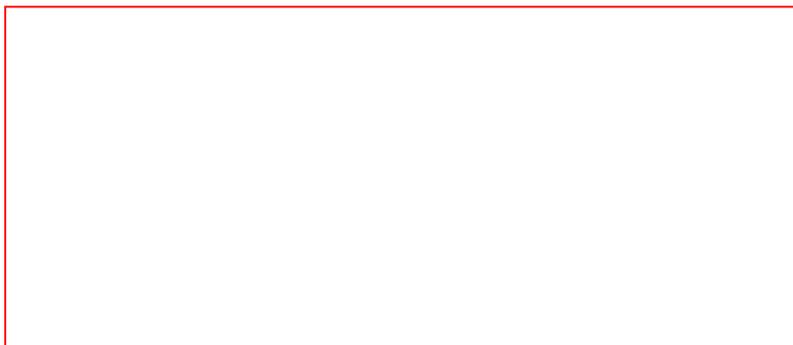
測量模式

1. 按“快捷啓動”一節所述，佩戴好心率傳輸帶與心率錶。
2. 確保密碼心率訊號搜索成功：
 - 將心率錶與心率傳輸帶的距離保持在 1 米/3 英尺以內。
 - 確保你沒有靠近其他同樣佩戴心率錶的人士，高壓電線、電視和其他電磁干擾源。在有些情況下，當你開始測量心率的時候，移動電話也會造成電磁干擾。

Page C48

3. 自時間顯示模式開始，按“確定”開始測量你的心率。螢幕上的心形符號開始閃爍，你的心率（次/分鐘）將在最長 15 秒的時間內顯示。如果沒有接收到任何心率訊號，心率錶將於 5 分鐘內自動恢復到時間顯示模式。

如果進入測量模式時，你沒有使用自行車功能或海拔高度設定功能，螢幕將會交替顯示如下資料：



BasicUse --- 鍛煉名稱

Memory 26h12 --- 剩餘記憶儲存

Bike Off --- 自行車功能關閉

Alt. Off --- 海拔高度關閉

Time of day --- 時間顯示

Current heart rate --- 當前心率

Basic Use (E0)/Exercise set in use (E1-E5)---基本使用(E0)/使用鍛煉設定(E1-E5)

5-Recording rate --- 記錄速度

b0 --- 沒有使用自行車功能

如果你將進行自行車運動，請按住“向下”按鈕以開啓自行車設定功能，同時心率錶的右上角會顯示 b1。如果你想將預先設置的自行車 1(=b1)的設定切換至自行車 2(=b2)，請再次按住“向下”按鈕，螢幕會顯示 b2。

如果進入測量模式時，你開啓了自行車 1/2 及海拔高度設定功能，螢幕將會交替顯示如下資料：

BasicUse --- 鍛煉名稱

Memory 26h12 --- 剩餘記憶儲存

Bike name and bike functions --- 自行車名稱及自行車功能

S - 速度 C - 腳踏圈數 P - 功率 下劃線表示該功能已開啓。



Alt. 116m --- 海拔高度

Time of day --- 時間顯示

Current heart rate --- 當前心率

Basic Use (E0)/Exercise set in use (E1-E5)---基本使用(E0)/使用鍛煉設定(E1-E5)

5-Recording rate --- 記錄速度

b1 --- 使用中的自行車

如果你不準備進行自行車運動，請按住“向下”按鈕以關閉自行車設定功能。重復操作直至螢幕顯示 b0 爲止。如此以來，你可以使用更多的記憶儲存容量。

4. 如果你想記錄騎車資料，請保持自行車的靜止狀態直至螢幕開始顯示你的心率。然後按“確定”開始記錄你的鍛煉資料。

或者

如果你想在不自測心率的模式下記錄騎車資料：請在螢幕顯示 00 的心率讀數後，開始騎車。



在開始記錄鍛煉資料前，請檢查你的心率錶是否還有足夠的記憶儲存空間。在測量模式下，螢幕的上方一行會顯示關於記憶儲存空間的資料。

如果你自時間顯示模式進行設定，請按住“確定”。

只有當秒錶開始運行的時候，鍛煉資料才能被儲存在鍛煉檔案中。螢幕上顯示的持續運動的指示圖示表示記錄正在進行中。

如果你預設的鍛煉需要設置速度設定，螢幕會顯示“自行車設定(BIKE SET)”數秒鐘。為了開始進行鍛煉設定，你需要選擇設置自行車 1 或自行車 2；按住“向下”按鈕直至螢幕顯示所選的自行車為止。

螢幕右下角會顯示下列設置選項：

b0 --- 自行車功能關閉

b1=自行車 1 設定開啓

b2=自行車 2 設定開啓

如果螢幕顯示的讀數是--/00，這表示心率錶沒有接收到心率訊號。將心率錶置於胸前，靠近心率傳輸帶上 Polar 標誌的位置；數秒鐘後，心率錶便可再次搜尋到心率信號。

在鍛煉初期，如果你的鍛煉持續時間少於 60 分鐘，鍛煉時間將以分鐘和秒鐘顯示；如果鍛煉持續時間超過了 60 分鐘，鍛煉時間則以小時和分鐘顯示。

開啓/關閉偏離目標心率區響鬧警示

 注意，當自行車功能  開啓時，你無法使用心率錶的響鬧功能。同時還需注意，旅程距離是通過按住訊號/夜光照明按鈕來進行重設的，因此當你開啓或者關閉偏離目標心率區警示功能時，螢幕的上方一行不會顯示“旅程(Trip)”。

按住訊號/夜光照明按鈕。

當  符號顯示在螢幕時，偏離目標心率區警示功能已開啓。如果你的心率超過了心率區的上、下限，你會于每次心跳時聽見嗶嗶的警示聲。

如果你不想使用偏離目標心率區警示功能，閃爍的心率/步速讀數可顯示你的心率是否超過了心率區的上、下限。如果你為間歇運動訓練設定或者基本設定開啓了目標心率區，該功能方可使用。

除了警示響鬧功能外，你還能看見：

-  如果你鍛煉時的心率高於目標心率區。
-  如果你鍛煉時的心率低於目標心率區。

切換目標心率區

按住“向上”按鈕，反復操作直至螢幕顯示所需的目標心率區為止。在間歇運動訓練模式下，當各階段改變至預設的目標心率區時，心率區會自動切換。

根據你所選擇的鍛煉設定，你有三種記錄模式可以選擇：

- 基本使用(BasicUse)
- 間歇運動訓練設定（開啓間歇運動功能）
- 基本設定（關閉間歇運動功能）

以下功能在所有三種可選記錄模式下均可使用：

照明螢幕顯示功能

在測量或者記錄模式下，按下訊號/夜光照明按鈕。只要你使用了一次夜光照明功能，心率錶在下列情況下會自動照明螢幕顯示：

- 在每次間歇運動訓練或者運動恢復計算結束時
- 當你開始或停止鍛煉時
- 當你儲存每圈資料時
- 當你把手率錶置於靠近 Polar 心率傳輸帶處時（心觸式免按功能）

如果你想關閉該功能，請再次按下訊號/夜光照明按鈕。當心率錶返回至時間顯示模式時，夜光照明功能亦會自動關閉。如果你想在時間顯示模式下照明螢幕顯示，請按訊號/夜光照明按鈕。

儲存每圈時間及分段時間

按“確定”，開始儲存每圈時間及分段時間

First lap time --- 第一圈時間

Average heart rate of the lap --- 本圈平均心率

Number of the lap --- 圈數



Then split time --- 當時分段時間



當你停止記錄鍛煉資料時，心率錶會自動儲存每圈的時間。如果你沒有開啓間歇運動功能，心率錶將儲存 99 圈的資料。在儲存了 99 圈的資料之後，你每進行一圈鍛煉，螢幕將顯示“記錄已滿(FULL)”數秒鐘。你可以繼續進行繞圈鍛煉，但此後心率錶將不再儲存每圈的資料。除每圈的資料與間歇運動資料以外，心率錶能夠繼續記錄所有其他鍛煉資料。

暫停鍛煉

按下“停止”按鈕。

鍛煉記錄、秒錶與其他計算功能都將暫停。若想繼續進行，按“確定”。或者，你也可以按住“停止”按鈕返回至時間顯示模式。

如果你在停止秒錶，並將心率傳輸帶從胸前解下後，忘記退出心率測量功能，心率錶將於 30 分鐘內自動返回至時間顯示模式。

切換所顯示的鍛煉資料

在測量或者記錄模式下按“向下”按鈕，你可以在螢幕顯示的資料中進行切換。心率錶可以為設定的顯示選項分別儲存上行、中間行與下行的顯示設置。如果你開啓了幫助功能，所選功能的名稱將會出現數秒鐘。當你下次開始鍛煉時，秒錶將會顯示在螢幕的中間行，而其他儲存的功能將顯示在螢幕的上行與下行。

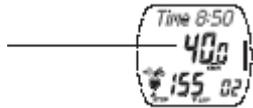
- 1. 時間顯示
- 每圈時間
- 當前心率
- 圈數



- 2. 時間顯示
- 圈時



- 3. 速度



- 4. 海拔高度
- 溫度



- 5. 功率

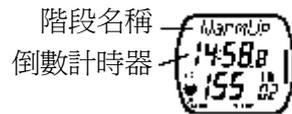


- 6. 秒錶
- 時間顯示



! 爲了獲得最準確的溫度讀數，請將你的心率錶固定在 Polar 自行車扶手架固定裝置上。

當你開啓間歇運動訓練功能時，你將看到一個額外顯示。同時你只能改變螢幕顯示的下行資料。請參閱“運用間歇運動訓練設定進行鍛煉”一節中螢幕顯示的可選階段。



無論在測量模式還是記錄模式下，你都可以設定螢幕顯示的中間及上面各行的資料。

1. 選擇中間行資料

按一下“向下”按鈕選擇你所期望的顯示轉換。當你切換中間行資料時，上行與下行的資料亦會隨之改變。繼續選擇上行與下行。

2. 選擇上行資料

按一下“向上”按鈕從以下內容中進行選擇：

時間顯示(Time)、秒錶(Sw)、每圈時間(Lp)、

或者如果你已開啓這些功能，你亦可以從以下內容進行選擇：

熱量消耗(Cal)、旅程(Trip)、當前速度(Spd)、平均速度(Avg speed)、最高速度(Max speed)、腳踏圈速(Cad)、海拔高度(Alt)、上升(爬坡)距離(Asc)、輸出功率*(Pwr)、左右腳踏平衡(L-R)、腳踏指數(PI)。

你不能在上行與中間行選擇同樣的顯示功能，即你在螢幕顯示的中間行所選擇的功能選項在上行將不再適用。

*你需要使用可選配的 Polar 腳踏圈速感測器或者 Polar 功率輸出感測器。

選擇下行心率資料

按住“向下”按鈕從以下內容中進行選擇：

當前心率、平均心率(avg)或者你的最高心率百分比讀數(%max)，如果你此時已經設定了用戶資料。

只有在秒錶被開啓時，你才能更改下行顯示功能。

將秒錶重設爲零

1. 暫停鍛煉。
2. 按住“向下”按鈕，直至秒錶重設爲止，然後鬆開按鈕。
3. 按“確定”重新開啓秒錶及記錄功能。或者按住停止按鈕返回至時間顯示模式。重設表後，以前的鍛煉檔案將被刪除。

開始鍛煉設定

1. 自時間顯示模式進行設定，按“確定”進入測量模式。
2. 如果你想切換預設的鍛煉設定，按住“向上”按鈕，直至鍛煉設定(E1-E5)被切換爲止。鬆開按鈕，重復上述步驟直至螢幕顯示所需的鍛煉設定爲止。
3. 按“確定”開始鍛煉並記錄預設鍛煉類型。

運用間歇運動訓練設定進行鍛煉

在該模式下，你亦可以使用“記錄模式”一節中的所述功能。

間歇運動訓練功能將在整個運動過程中自動對你進行指導。爲了在間歇運動階段開始或停止時聽到活動聲音提示，請確保你已開啓了活動聲音功能。如果你關閉了間歇運動階段的倒數計時器，你必須按住“確定”按鈕以手動停止間歇運動階段。當秒錶開始運作時， 表示間歇運動訓練功能開啓。當間歇運動訓練結束時，心率錶會自動開始一項基本使用(BasicUse)鍛煉，該項鍛煉與你的間歇運動訓練被記錄於同一檔案中。

間歇運動訓練結構：

heart rate --- 心率

time --- 時間

熱身階段 倒數計時器 1 心率區 1

間歇運動階段 重復 03

Interval--- 間歇運動

Recovery --- 運動恢復

放鬆階段 倒數計時器 3 心率區 3

放鬆階段



1. 首先
目標心率區 1（如果該功能已開啓）。



2. 然後
倒數計時器 1。
心率資料。



3. 在熱身階段結束時
熱身階段持續時間。
熱身階段平均心率。

間歇階段

心率錶可以記錄共達 30 次的重復間歇運動階段。你的間歇運動階段可分為間歇運動與運動恢復計算（如果該功能已開啓）兩部分。當間歇階段發生更改時，相應的目標心率區亦會自動切換。例如，當第一階段轉變至第二階段時，預設的目標心率區 1 會自動切換至目標心率區 2。你亦可以按住“向上”按鈕來切換目標心率區。重復操作直至螢幕顯示所需的心率區為止。

間歇運動期



1. 首先
預設目標心率區（如果該功能已開啓）。

2. 然後
根據你的設定，螢幕將會顯示以下內容：

A. 手動 B. 以時間為基礎 C. 以心率為基礎 或者 D. 以距離為基礎的間歇運動



A. 手動間歇運動

設定間歇運動數目。

當前間歇運動數目。

間歇運動時間

心率資料。

如果你選擇了手動間歇運動，間歇運動將在你按“確定”按鈕時終止。

或者



B. 以時間為基礎的間歇運動

倒數計時器。

如果你選擇了以時間為基礎的間歇運動，間歇運動將在到達預設時間時終止。

或者



C. 以心率為基礎的間歇運動

預設間歇運動心率與當前心率的差異。

或者



D. 以距離為基礎的間歇運動

倒數距離。

你的間歇運動將於到達預設距離時終止。



- 3. 在間歇運動結束時
間歇運動持續時間。
間歇運動平均心率。

當你的間歇運動結束時，心率錶會自動繼續以下預設功能：運動恢復計算或放鬆階段。

運動恢復計算

根據你的設定，螢幕將會顯示以下內容：

- A. 以時間為基礎的運動恢復計算 或者 B. 以心率為基礎運動恢復計算 或者 C. 以距離為基礎的運動恢復計算。



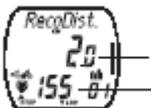
- A. 以時間為基礎的運動恢復計算
運動恢復倒數計時器。
當前心率。

或者



- B. 以心率為基礎運動恢復計算
預設運動恢復心率與當前心率的差異。
當前心率。

或者



- C. 以距離為基礎的運動恢復計算
運動恢復倒數距離。
當前心率。

當心率錶完成運動恢復計算時，你將會聽見兩聲嗶嗶聲。

運動恢復計算結束時



A. 與 B. 或者 C.
運動恢復持續時間。
下將心率。

C、
恢復距離



放鬆階段



1. 首先
預設目標心率區 3 (如果該功能已開啓)。



2. 然後
倒數計時器 3。
心率資料。

如果你開啓並設定了計時器 3，倒數計時器會開始運作。如果你關閉了計時器，請按住“確定”按鈕以結束一個階段。



3. 放鬆階段結束時
放鬆階段持續時間。
放鬆階段平均心率。



放鬆階段結束後，心率錶將通過基本使用(BasicUse)模式自動繼續記錄鍛煉資料。

你亦可以在基本使用(BasicUse)模式下繼續使用間歇運動訓練的目標心率區功能。或者，如果你想進行另外的間歇運動訓練，請按住“確認”按鈕。

中斷間歇運動訓練

1. 按下“停止”按鈕以暫停運動訓練。
2. 按住“停止”按鈕返回至時間顯示模式。

或者

按下“停止”按鈕。螢幕會顯示“基本使用(BasicUse)”。在此模式（測量模式）下，你可以繼續測量你的心率。若要繼續運用基本使用(BasicUse) 模式進行鍛煉並且記錄你的鍛煉資料，請按“確定”。你亦可以繼續使用或者切換之前鍛煉時所用的同一個運動目標區。重復步驟 1 和 2 返回至時間顯示模式。

運用基本設定進行鍛煉

在該模式下，你亦可以使用“記錄模式”一節中的所述功能。

開啓計時器

如果計時器已開啓，一旦你開啓秒錶，計時器將自動開始運作。計時器按照下列順序交替更換：計時器 1、2、3、1、2、3 等等。在計時器 1 結束運行時，你會聽見一聲嗶嗶聲；在計時器 2 結束運行時，你會聽見兩聲嗶嗶聲；在計時器 3 結束運行時，你會聽見三聲嗶嗶聲。當秒錶停止後，計時器亦停止運作。

開始運動恢復計算

按住“確定”按鈕，開始進行運動恢復計算。心率錶在進行運動恢復計算時的螢幕顯示，請參閱“運用間歇運動訓練設定進行鍛煉”／“運動恢復計算”一節。當你完成運動恢復計算時，鍛煉將會暫停。

如果運動恢復計算結束後，你仍然想繼續鍛煉過程，請按“確定”按鈕。如果你再次進行運動恢復計算，上一次的運動恢復計算資料將隨之被刪除。

停止鍛煉

1. 按下“停止”按鈕以暫停鍛煉。
2. 按住“停止”按鈕直至螢幕出現時間顯示模式。
當你結束鍛煉時，每圈及分段時間都會被自動記錄下來。

鍛煉過程中的小貼士

切換鍛煉類型(E0 或者 E1-E5)

在測量模式下，按住“向上”按鈕。鬆開按鈕。重復此操作直至螢幕顯示所需的鍛煉設定或者基本使用(BasicUse)為止。

切換自行車設定(b0, b1 or b2)

自測量模式開始進行操作，按住“向下”按鈕直至螢幕顯示自行車 1(Bike1)或自行車 2(Bike2)、或者自行車功能關閉(Bike Off)為止。現在你即可按照選擇的設定進行鍛煉。更多關於測量騎車資料的資訊，請參閱“測量模式”與“切換所顯示的鍛煉資料”一節。

重新設定旅程距離

自測量模式或者記錄模式開始進行重設。向上滾動按鈕直至螢幕顯示“旅程(Trip)”為止。按住訊號/夜光照明按鈕直至旅程讀數變成零為止。鬆開按鈕。

返回手動設定海拔高度

自測量模式開始進行操作。向下滾動按鈕直至螢幕的中間行顯示“海拔高度(Altitude)”為止。按住訊號/夜光照明按鈕直至螢幕顯示以前的手動設定的海拔高度為止。

如果手動設定的海拔高度參照數值與心率錶計算出的海拔高度的偏差超過±610 米/±2000 英尺，螢幕顯示“失敗(Failed)”，並顯示測定的海拔高度。此時，在選項模式下設定參照海拔高度。當你開始調節海拔高度參照值時，心率錶將向你顯示測定的海拔高度，而不顯示以前設定的海拔高度。

重新啓動間歇運動或運動恢復計算

在記錄模式下，按下“停止”按鈕暫停間歇運動或運動恢復計算。

按住“向下”按鈕，啓動重新設定。按“確定”按鈕重新啓動相同的計算，或者重新設定間歇運動訓練。詳細資訊請參閱“將秒錶重新歸零”一節。

中斷間歇運動或運動恢復計算

在間歇運動訓練過程中，按住“確定”按鈕以中斷計算。下一部分的心率錶功能將自動啓動。例如，在你中斷間歇運動後，運動恢復計算功能將自動啓動（如果該功能已開啓）。

中斷間歇運動訓練中的一個階段

按下“停止”按鈕，暫停你正在進行的訓練階段。按住“確定”按鈕，下一階段將自動開始。

心觸式免按功能

當你把手率錶置於心率傳輸帶的 Polar 標誌附近時，心觸式免按功能即被啓動。

關於心觸式免按功能，有三種選項供你選擇。爲了使用心觸式免按功能，你需要使用 Polar Precision Performance（正確表現軟體）進行選擇：

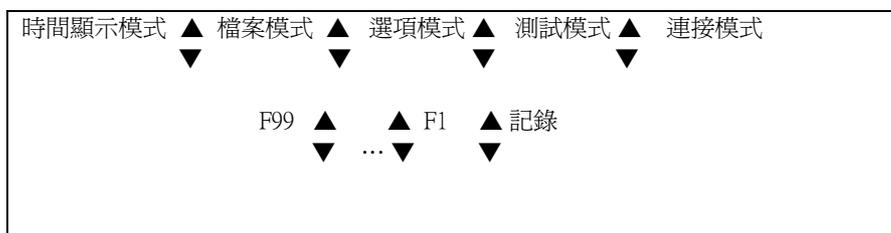
- 檢查當前運動目標區
- 切換顯示選項
- 儲存每圈時間

如果你已經在鍛煉過程中使用過夜光照明功能，在心觸式免按功能啓動期間，夜光照明將持續幾秒鐘。

D. 如何查閱訓練資料



當你開啓秒錶功能時，心率錶開始儲存你的鍛煉資料。你可以在檔案模式中查閱儲存的鍛煉資料。在檔案模式下，你一共可以儲存 99 份鍛煉檔案與一份記錄檔案，它們可以記錄鍛煉累計數值與最大數值。



你所儲存的第一份檔案是 F1，然後是 F2 等等，以此類推。直至你已經儲存了最多 99 份鍛煉檔案。檔案的編號越大，表示其為最新記錄的鍛煉檔案。

你的心率錶與電腦之間可以進行資料的雙向交流。Polar Precision Performance（正確表現軟體）為你提供了分析訓練資料、記錄訓練日誌以及制定未來訓練計劃的簡捷方法。詳細資訊，請參閱 CD-ROM 上的指導說明。

! 如果在設定模式下，你沒有開啓某項功能，那麼其相關資料將不會顯示在記錄檔案中。

鍛煉檔案

1. 在時間顯示模式下，向上或向下滾動按鈕直至螢幕顯示“檔案(FILE)”為止。
2. 按“確定”進入檔案模式。螢幕會顯示你的檔案的主要資料。

開始日期與時間在螢幕上交替出現。

鍛煉名稱

檔案編號

使用過的鍛

煉設定(E1-E5)

或基本使用(BasicUse) (E0)



3. 上下滾動按鈕直至螢幕顯示所需的檔案為止。
4. 按“確定”開始檢索並查閱鍛煉檔案。螢幕會顯示你的鍛煉時間。
 - 使用向上或者向下按鈕在檔案迴圈中前進或者後退。
 - 按下“確定”按鈕進入檔案迴圈中更深的環節。
 - 按下“停止”按鈕返回至之前的檔案環節。
 - 按住“停止”按鈕返回至時間顯示模式，無論你處於檔案查閱迴圈中的哪個環節。

部分資料會在螢幕上自動交替顯示。按下“確定”按鈕，你可以加快其交替出現的速度。例如：關於目標心率區的資料。

檔案(F1-F99)

鍛煉時間
運動恢復
距離
速度
腳踏圈速
海拔高度
攝氏度/華氏度
(°C/F)
上升(爬坡)高度
功率
腳踏指數%
左右腳踏平衡
目標心率區
心率區 1
心率區 2
心率區 3
概要心率區 S
熱量消耗(千卡)
累計熱量(千卡)
累計鍛煉時間
累計騎車運動時間
里程計
鍛煉設定
每圈資料
實例



鍛煉時間(Exe.Time)

鍛煉時間是你在秒錶運行時所進行的鍛煉時間的總和。你進行鍛煉時的平均心率及最高心率會在螢幕上交替出現。如果你想查閱檔案，請向上或者向下滾動按鈕。



基本設定鍛煉的運動恢復資料(Reco)

運動恢復時間。
運動恢復持續時間。
下降心率。

或者



運動恢復心率。
到達預設心率讀數所需的時間。
下降心率。

鍛煉距離(Exe. Dist.)

你可以看到鍛煉的距離。

速度資料(平均速度/最高速度 Spd. Avg/Max)

你鍛煉時的平均速度與最高速度交替顯示在螢幕上。

腳踏圈速資料(平均腳踏圈速/最高腳踏圈速 Cad. Avg/Max)

你鍛煉時的平均腳踏圈速與最高腳踏圈速交替顯示在螢幕上。

*你需要使用可選配的 Polar 腳踏圈速感測器或者 Polar 功率輸出感測器。

海拔高度(海拔高度平均值/最高值/最低值 Alt. Avg/Max/Min)

你鍛煉時的海拔高度平均值/最高值/最低值交替顯示在螢幕上。

溫度(攝氏度或華氏平均值/最高值/最低值 °C or °F Avg/Max/Min)

你鍛煉時的溫度平均值/最高值/最低值交替顯示在螢幕上。

上升（爬坡）米數/英尺(Ascent)

你可以看到鍛煉過程中的上升（爬坡）米數/英尺。

功率*(平均功率/最大功率 Pwr Avg/Max)

你鍛煉時的平均功率輸出/最大功率輸出交替顯示在螢幕上。

腳踏指數*(平均腳踏指數/最高腳踏指數 PI Avg/Max)

你鍛煉時的平均腳踏指數與最高腳踏指數交替顯示在螢幕上。

左右腳踏平衡*(左右腳踏平衡平均值 LRB Avg)

你可以看到左右腳踏間平衡的平均值。

目標心率區 1, 2, 3 與概要心率區(心率區 1/心率區 2/心率區 3/概要心率區 S)

目標心率區的設定在螢幕上交替出現。心率區 1 用於目標心率區 1，心率區 2 用於目標心率區 2，心率區 3 用於目標心率區 3，心率區 S 用於概要心率區。



鍛煉時，心率錶不會顯示概要心率區，也不會在你偏離概要心率區時發出響鬧警示。在

鍛煉檔案中，你可以查看自己處於，或者高於/低於概要心率區的鍛煉時間。

處於、高於及低於目標心率區的鍛煉時間

其表明了你在整個鍛煉過程中處於、高於及低於每個目標心率區時所花費的鍛煉時間。處於、高於及低於目標心率區 1、2 與 3 的鍛煉用時，只有在其所處的特定的目標心率區被啓動時才能被記錄下來。無論你現在使用的是哪個目標心率區，處於、高於及低於概要心率區的鍛煉用時，在整個訓練過程中都會被記錄下來。

熱量消耗(千卡 KCal)

你可以看見鍛煉期間消耗了多少的熱量。

累計熱量(千卡 Tot. KCal)

自上次記錄檔案中數值的重設開始，你可以獲得此後幾次鍛煉期間所消耗的累計熱量數值。通過此項功能，你可以將消耗的熱量計數當作衡量鍛煉（例如一周內所進行的鍛煉）效果的標準尺度。

累計鍛煉時間(Tot.Time)

自上次記錄檔案中數值的重設開始，此項功能將計算出此後你在幾次鍛煉期間所花費的累計鍛煉時間。通過此項功能，你可以將鍛煉時間計數當作衡量鍛煉量（例如一周內所進行的鍛煉）的標準尺度。

你的累計鍛煉時間將以小時和分鐘顯示，直至達到 99 小時 59 分鐘爲止。此後，累計鍛煉時間將以小時顯示，直至達到 9999 小時爲止。

累計騎車運動時間(Rid. Time)

自上次記錄檔案中數值的重設開始，你可以計算出此後幾次鍛煉期間所花費的累計跑騎車運動的時間計數。

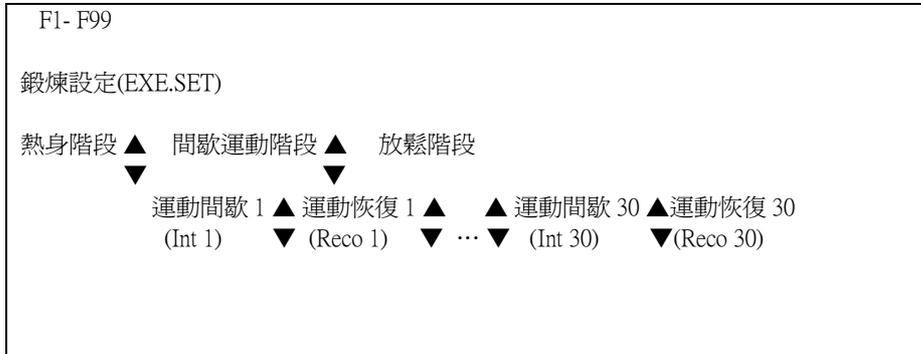
里程計(Odometer)

自上次記錄檔案中數值的重設開始，你可以獲得此後幾次鍛煉期間測量出的累計總距離。

間歇運動訓練資料(鍛煉設定/EXE.SET)

自螢幕顯示“鍛煉設定(EXE.SET)”時開始進行操作。

1. 按“確定”開始檢索間歇運動資料。
2. 上下滾動按鈕以查閱熱身階段、間歇運動階段及放鬆階段的資料。



熱身階段

- 熱身階段持續時間。
- 熱身階段結束時的心率。
- 熱身階段的平均心率。
- 熱身階段的最高心率。



間歇運動階段

- 間歇運動階段持續時間。
- 間歇運動階段及運動恢復時的平均心率。



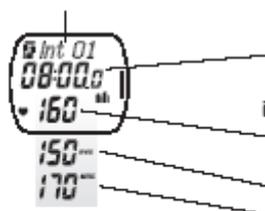
放鬆階段

- 放鬆階段持續時間。
- 放鬆階段結束時的心率。
- 放鬆階段的平均心率。
- 放鬆階段的最高心率。

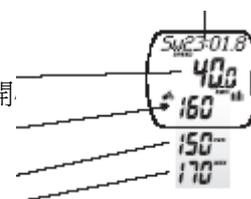
3. 按下“停止”按鈕返回至前一檔案環節，然後跳過步驟 4 至 6。或者，繼續查看間歇運動的詳細資料。
4. 自螢幕顯示“間歇運動”時開始進行操作。按“確定”按鈕查看每次間歇運動和運動恢復的詳細資料。
5. 在運動間歇(Int)與運動恢復(Reco)間上下滾動按鈕。

間歇運動資料

間歇運動編號

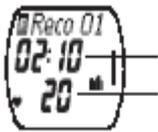


間歇運動分段時間



- 間歇運動持續時間
- 運動結束時的速度（如果自行車 1/2 功能已開
- 間歇運動結束時的心率
- 選定間歇運動的平均心率
- 選定間歇運動的最高心率

運動恢復資料



- 以時間為基礎的運動恢復。
- 運動恢復持續時間。
- 下降心率。

或者



- 以心率為基礎的運動恢復。
- 到達預設心率讀數所花費的時間。
- 下降心率。

或者



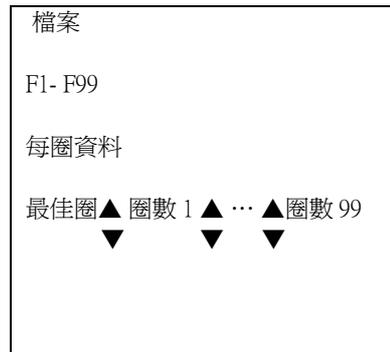
- 以距離為基礎的運動恢復。
- 運動恢復距離。
- 下降心率。

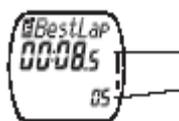
6. 如果你想繼續查閱其他資料，例如：每圈資料，請按兩下“停止”按鈕。上下滾動按鈕直至螢幕顯示“每圈資料(LAPS)”為止。

每圈資料(LAPS)

自螢幕顯示“每圈資料(LAPS)”及心率錶所記錄的每圈資料的編號時開始進行操作。

1. 按“確定”按鈕開始檢索每圈資料。
2. 上下滾動按鈕以查閱以下資料：





最佳圈

最短圈時。

最佳圈的編號。

只有你至少儲存三圈的資料後，螢幕才會顯示最佳圈資料。最佳圈不可以是最後一圈。

每圈資料



分段時間。

一圈時間。

每圈編號。

本圈結束時的心率。

本圈平均心率。

本圈最高心率。

如果你開啓了幫助功能，螢幕的上行將交替顯示分段時間與幫助文字。反復按下“確定”按鈕，你可以在螢幕的中間行查閱下列關於每圈的詳細資料：

- 每圈時間 (Lap Time)
- 每圈結束時的速度 (Speed)
- 每圈結束時的腳踏圈速* (Cadence)
- 每圈結束時的海拔高度 (Altitude)
- 每圈結束時的上升（爬坡）米數 (Ascent)
- 每圈結束時的功率輸出* (Power)

*你需要使用可選配的 Polar 腳踏圈速感測器或者 Polar 功率輸出感測器。

- 每圈結束時的左右腳踏平衡功能 (LRB)
- 腳踏指數 (PI%)
- 每圈結束時的騎車距離 (Distance)
- 每圈結束時的溫度 (攝氏度/華氏度 °C/°F)

按下“停止”按鈕退出心率錶上的每圈資料顯示。

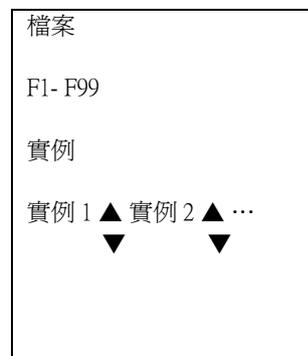
按住“停止”按鈕返回至時間顯示模式。

檔案記錄實例

檢索實例檔案中詳細的鍛煉資料。

自螢幕顯示“實例(SAMPLES)”及記錄實例的編號時開始進行操作。

1. 按“確定”開始檢索檔案實例。螢幕顯示實例被記錄時的實例編號、心率及時間。螢幕的上行會交替顯示實例編號與幫助文字。
2. 當你反復按“確定”按鈕時，螢幕會逐項顯示下列詳細的實例資料：秒錶(Stopwatch)、速度(Speed)、腳踏圈速*(Cadence)、海拔高度(Altitude)、功率*(Power)、左右腳踏平衡* (LRB)、腳踏指數* (PI%)。
3. 上下滾動按鈕從一個實例翻閱至另一實例。
4. 按住“停止”返回至時間顯示模式。



刪除檔案

1. 在時間顯示模式下，上下滾動按鈕直至螢幕顯示“檔案(FILE)”為止。
2. 按“確定”進入檔案模式。
3. 上下滾動按鈕直至螢幕顯示所需的鍛煉檔案為止，然後按住訊號/夜光照明按鈕。螢幕會顯示“刪除檔案(DELETE FILE)”及檔案編號。
4. 按“確定”。心率錶會確認你是否想刪除檔案（是否確定）(Are you sure)。
5. 按“確定”刪除選定的檔案。
6. 按下“停止”按鈕退出檔案。螢幕會顯示“等待(Wait)”。心率錶將重新整理檔案，這需要數秒鐘的時間。
7. 再次按下“停止”按鈕返回至時間顯示模式。

刪除所有檔案

1. 在時間顯示模式下，上下滾動按鈕直至螢幕顯示“檔案(FILE)”為止。
2. 按住訊號/夜光照明按鈕，螢幕顯示“刪除檔案(DELETE FILE)”。
3. 按“確定”。心率錶會確認你是否想刪除所有檔案（是否確定）(Are you sure)。
4. 按“確定”刪除所有檔案。
5. 按“停止”返回至時間顯示模式。

記錄檔案

每次將你的鍛煉進程記錄入檔案時，該檔案都會更新。

1. 在時間顯示模式下，上下滾動按鈕直至螢幕顯示“檔案(FILE)”為止。
2. 按“確定”進入檔案模式。
3. 上下滾動按鈕直至螢幕顯示“記錄(Records)”為止。
4. 按“確定”進入記錄檔案。螢幕會顯示累計熱量數值(Tot. Kcal)。你將會看到幾次鍛煉期間所消耗的累計熱量數值。
5. 上下滾動按鈕以查看下列數值：
 - 累計鍛煉時間(Tot.Time)
 - 累計騎車運動時間(Run.Rid. Time)
 - 累計騎車運動距離（里程計 Odometer）
 - 最高速度(Max Spd.)
 - 最高腳踏圈速(Max Cad.)
 - 最高海拔高度(Max Alt.)
 - 最大功率*(Max Pwr.)



現在，你可以按住“停止”按鈕返回至時間顯示模式，繼續重設累計數值或者返回至以前的最大數值。

*你需要使用可選配的 Polar 腳踏圈速感測器或者 Polar 功率輸出感測器。

將累計數值重設為零

一旦你重設了累計數值，你將不能再對它進行恢復。

在記錄檔案中，自螢幕顯示“累計熱量數值(Tot. Kcal)、累計鍛煉時間(Tot.Time)、累計騎車運動時間(Rid. Time)或累計騎車運動距離（里程計 Odometer）”時開始進行操作。

1. 按“確定”開始重設所需的累計數值。螢幕會顯示“重設(Reset)”和閃爍的數值。
2. 按住“向下”按鈕，螢幕上的“重設(Reset)”開始閃爍。在重設數值前，你仍然可以通過鬆開“向下”按鈕來取消重設操作。如果你確定想要重設數值，繼續按下“向下”按鈕直至數值被重設為止。鬆開按鈕。
3. 按下“停止”按鈕退出重設螢幕顯示。
按住“停止”按鈕返回至時間顯示模式。

返回至以前的最大數值

在記錄檔案中，自螢幕顯示“最高速度(Max Spd.)、最高腳踏圈速(Max Cad.)、最高海拔高度(Max Alt.)或最大功率*(Max Pwr.)”時開始進行操作。

1. 按住訊號/夜光照明按鈕，開始返回以前的數值。螢幕會顯示“返回原值(Return Old)”和閃爍的數值。
2. 按下“停止”按鈕，你仍然可以取消重設操作。如果你確定想要返回以前的數值，請按“確定”。
3. 按下“停止”按鈕退出螢幕顯示。
或者，如果你想要開始將最大數值重設為零，請按住訊號/夜光照明按鈕。螢幕會顯示閃爍的“重設數值(Reset VALUE)”。一旦你重設了數值，你將不能再對它進行恢復。
4. 你仍然可以通過按下“停止”按鈕以取消重設操作。如果你確定想要返回以前的數值，請按“確定”。
5. 按住“停止”按鈕返回至時間顯示模式。

*你需要使用可選配的 Polar 腳踏圈速感測器或者 Polar 功率輸出感測器。

E. Polar 有氧健康測試



使用 Polar 有氧健康測試，你能夠簡單、安全並且快捷地預測個人的最大攝氧量，獲得預測的最高心率值。Polar 有氧健康測試的測試物件是身體健康的成年人。

個人有氧健康指數(OwnIndex)

個人有氧健康指數是一個等同於最大攝氧量(VO_{2max})數值，它也是用來表示人體有氧健康狀況的常用指數。心血管（有氧）的健康水平與心血管系統在體內輸送與利用氧氣的能力密切相關。你的心臟越強壯、運作效率越高，你的心血管健康水平就越高。最大攝氧量(VO_{2max})是衡量你在耐力運動專案中的表現水平的有效指標。

Page E81

如果你希望增強自己的心血管功能，平均花費最短 6 個星期的時間，你便可以觀察到個人有氧健康指數的顯著變化。對於身體健康狀況較差者來說，通常其個人有氧健康指數提高得更快；對於身體健康狀況較好者來說，則需要較長的時間方可見到成效。

如果你在鍛煉過程中能夠使用到大肌肉群，則更有利於改善心血管健康水平。這類體育運動包括跑步、游泳、划船、滑冰、越野滑雪、騎自行車和慢步等。

為監測自身的健康狀況與進程，在開始兩周內，你需要多次測量自身的個人有氧健康指數，以取得基準值。此後，大約每月重復一次有氧健康測試即可。

個人有氧健康指數是根據靜止心率、休息狀態下的心率變化、年齡、性別、身高、體重及自我評估運動而測定的。

Page E82

預測最高心率(HRmax-P)

預測最高心率的測試需與 Polar 有氧健康測試同步進行。

與根據年齡公式(220-年齡)計算出的結果相比，預測最高心率的測試結果能夠更準確地預測出你的個人最高心率值。年齡計算最高心率的方法只能幫助你做大概的估算，因此它不是非常準確，對於很多年來身體一直很健康或者年長人士來說尤其如此。確定你的個人最高心率的最精確的方法莫過於由心臟病專家或者運動生理學家進行臨床測試(在跑步機或自行車壓力測試中)。

你的最高心率在某種程度上會隨你的身體健康狀況而有所變化。經常鍛煉可以降低你的最高心率，相反，減少鍛煉則會使最高心率上升。而根據你參加的運動類型的不同，最高心率亦有所差別。例如：跑步時的最高心率>騎自行車時的最高心率>游泳時的最高心率。

預測最高心率有助於將訓練強度設定為最高心率的百分比，以及跟進由於訓練造成的最高心率變化，而毋需進行竭盡全力的最大壓力測試。預測最高心率是根據靜止心率、休息狀態下的心率變化、年齡、性別、身高、體重及(測量或預測出的)最大攝氧量(VO_{2max})來計算的。如果你想獲得最準確的預測最高心率，請將臨床測得的最大攝氧量(VO_{2max})輸入心率錶。

有氧健康測試設定

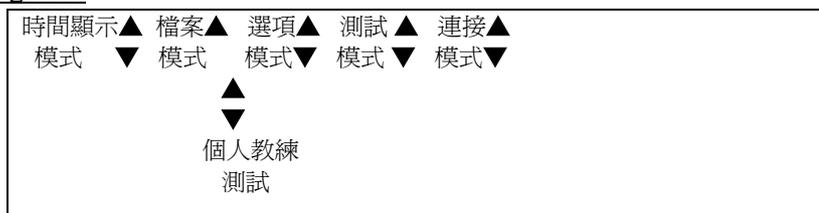
爲了進行 Polar 有氧健康測試，你必須在選項模式下設置以下各項設定：

- 設定你的個人用戶資料與長期運動強度水平
- 將 Polar 有氧健康測試設置爲開啓狀態
- 如果你希望預測最高心率，請開啓預測最高心率功能。

進行測試

爲獲得可靠的測試結果，需要符合以下基本要求：

- 你應該安身放鬆並保持平靜的心情。
- 只要測試環境安靜，此項測試可以隨處進行，無論在家中、辦公室、還是在健身俱樂部都可以。周圍不應有噪音干擾（例如：電視、廣播或電話等），並且沒有旁人與你交談。
- 每次重復測試的地點、時間及環境應保持一致。
- 在測試前 2-3 小時內，請不要吸煙與過量進餐。
- 在測試當天或者前一天，請避免劇烈運動、飲酒或服用藥物興奮劑。



1. 在時間顯示模式下，上下滾動按鈕直至螢幕顯示“有氧健康測試(FIT. TEST)”為止，按“確定”。如果心率錶無法顯示有氧健康測試模式，請檢查你是否已在選項模式下開啓了該功能。
2. 按“確定”進入有氧健康測試模式，螢幕將顯示你最近的個人有氧健康指數(OwnIndex)及測試日期。
3. 上下滾動按鈕以查閱你最近的預測最高心率及測試日期。
4. 在測試前，**請平躺並放鬆** 1-3 分鐘。

開始測試

進行測試將會花費你 3-5 分鐘的時間。

5. 按“確定”開始測試。心率錶開始搜索的你的心率。螢幕將顯示“測試已開啓(TEST ON)”，你的心率也將出現在螢幕上。測試正式開始。
6. 平躺放鬆。將雙手放於身體兩側，請不要移動身體及與他人交談。
7. 螢幕將顯示你當前的個人有氧健康指數(OwnIndex)及測試日期。
8. 如果你已開啓了預測最高心率功能，你可以上下滾動按鈕以查閱預測最高心率的結果及測試日期。

開啓/關閉有氧健康測試響鬧訊號

在有氧健康測試結束時，心率錶會發出響鬧訊號以對你進行提示。如果響鬧功能處於開啓狀態，螢幕會顯示📞符號。

- 如果你需要在測試前或者測試過程中開啓或關閉響鬧訊號，請按住訊號/夜光照明按鈕。

中斷測試

- 你可在測試過程中隨時按下“停止”按鈕以中止測試。
螢幕將顯示“測試失敗(TEST FAILED)”數秒鐘。
你的最新個人有氧健康指數(OwnIndex)與預測最高心率將不會被替換。

如果心率錶在測試開始時與測試過程中無法成功探測到你的心率，該測試將告失敗。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。

更新個人有氧健康指數(OwnIndex)與預測最高心率(Hrmax-P)

你可更新選項模式/用戶資料中的個人有氧健康指數(OwnIndex)與預測最高心率(HRmax-P)。如果你定期更新這些數值，你的最高心率百分比讀數與熱量消耗數值將會為你提供更準確的個人資料。

1. 在時間顯示模式下，上下滾動按鈕直至螢幕顯示“測試(TESTS)”為止。
2. 按“確定”進入有氧健康測試模式。
3. 上下滾動按鈕直至螢幕顯示“更新用戶設定(Update USER SET)”為止。如果你還沒有更新最近的測試結果，螢幕上將會出現這樣的顯示。
4. 按“確定”，更新個人有氧健康指數(OwnIndex)與預測最高心率(HRmax-P)。
5. 如需返回至時間顯示模式，請按住“停止”按鈕。



! 如果預測最高心率處於開啓狀態，你的最高心率值將會被更新。

有氧健康分類表

在比較你的個人數值及有關變化時，Polar 健康有氧測試的結果，即你的個人有氧健康指數 (OwnIndex) 具有重要的意義。個人有氧健康指數 (OwnIndex) 同樣可以根據你的性別與年齡加以區分。在下表中查找你的個人有氧健康指數 (OwnIndex)，並與相同年齡及性別人土的相關情況進行對比，從而瞭解你自己的心血管健康狀況。

	年齡 (周歲)	1 (很弱) Very Low	2 (弱) Low	3 (一般) Fair	4 (正常) Moderate	5 (好) Good	6 (很好) Very Good	7 (優秀) Elite
男性	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
	45-59	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	<24	24-27	28-32	33-36	34-41	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
女性	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
	45-59	<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

上述有氧健康分類表是以 62 項有關調查研究的文獻評論為依據的，此項調查以美國、加拿大以及歐洲七國的健康成人為研究物件，直接測量他們的最大攝氧量 (VO₂max)。

參考文獻：Shvartz E, Reibold RC：《年齡介於 6 歲與 75 歲間的男性及女性的有氧健康標準》；及 1990 年第 61:3-11 期《Aviat Space Environ Med》這篇評論。

針對不同的有氧健康類別，我們做出以下建議：

1-3 加強鍛煉，從而增強體質、改善自己的身體健康狀況

4 為確保健康的體魄，請保持目前的鍛煉習慣。如果你想增強體質，我們建議你增加運動量。

5-7 保持目前的鍛煉習慣，從而維持健康的體魄與健美的身材

優秀運動員的個人有氧健康指數(OwnIndex)通常高於 70（男性）和 60（女性）。具有參加奧林匹克運動會的水準的運動員，其相關指數甚至可以高達 95。個人有氧健康指數(OwnIndex)在運用到大肌肉群的運動中（例如越野滑雪與騎自行車時）可達到頂峰。

F. 保養及維修

Polar 自行車運動心率錶是設計先進、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。

愛護好你的 Polar 自行車運動心率錶

- 將 Polar 自行車運動心率錶及其心率傳輸帶存放於涼爽、乾燥的地方。切勿將它存放於與任何密閉材料中，例如潮濕的塑膠袋或運動包。汗水與水氣可能會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 自行車運動心率錶及其心率傳輸帶置於過冷（低於-10°C/14°F）或者過熱（高於+50°C/122°F）的環境中。
- 不要將 Polar 自行車運動心率錶及其心率傳輸帶長期暴露于陽光直射的環境中，例如置放於車內。
- 使用後定期用中性肥皂和溶劑清洗心率傳輸帶。
- 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來清洗心率傳輸帶的任何部件。
- 除使用毛巾外，不要使用任何其他方式擦幹心率傳輸帶。錯誤的操作可能會導致產品的損壞。

- 不要將心率傳輸帶放在洗衣機或者脫水機（乾燥機）中。
- 你可以用洗衣機清洗彈性帶，水溫應該保持在+40°C / 104°F。我們建議你使用洗衣袋。
- 不要用洗衣機將彈性帶脫水甩幹！
- 不要將彈性帶放在脫水機（乾燥機）中！
- 不要熨燙彈性帶！
- 保持心率錶背面氣壓槽（心率錶背面上的三個小孔）的清潔，從而確保海拔高度及溫度測量功能正常工作。請不要將異物插入小孔中。
- 不要將速度感測器浸沒在水中。
- 避免劇烈撞擊速度感測器，以免造成損壞。

電池

心率傳輸帶的電池

心率傳輸帶電池的預期平均壽命是一年（每天使用 2 小時，每周使用 7 天）。如果你的心率傳輸帶停止了運作，很可能是因為它的電池電量已經耗盡。我們建議你最好將心率傳輸帶送往經授權的 Polar 客戶服務中心更換電池。

但是，你也可以按照下面的指導說明來自己更換電池。你需要準備一枚硬幣、一個密封環以及一塊新的心率傳輸帶電池(CR2025)。

1. 沿逆時針方向，將硬幣由 CLOSE 位置向 OPEN 位置旋轉，從而打開心率傳輸帶上連接器的電池蓋。電池蓋會從電池倉上彈起。

2. 從連接器上取下電池蓋，然後從電池倉中取出舊電池，並更換以新電池。
3. 卸下電池蓋上的密封環，並用新的密封環進行更換。
4. 將電池的負極(-)朝下面向連接器，正極(+)朝上面向電池蓋。
5. 然後將電池放入連接器的電池倉內，並將電池蓋放回原位，電池蓋上的箭頭應該指向 OPEN 位置。同時請確認電池蓋上的密封環已經被正確地置於其凹槽中。
6. 向下輕壓電池蓋，從而使電池蓋的外側表面與連接器的表面處於同一水平線。
7. 沿順時針方向固定好電池蓋，電池蓋上的箭頭亦會同時由 OPEN 位置向 CLOSE 位置旋轉。最後請確保電池蓋已正確合攏。

! 爲了確保心率傳輸帶電池的最長使用壽命，請你務必在更換電池的時候才打開電池倉。

我們建議你在每次更換電池的同時也要更換電池蓋上的密封環。你可以在裝備齊全的 Polar 零售商及經授權的 Polar 客戶服務中心購買到密封環或者其他電池配件。在美國與加拿大，消費者只能在經授權的 Polar 客戶服務中心購買到附加的密封環。

心率錶

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）。請注意過於頻繁地使用夜光照明與響鬧功能會加快電量的消耗。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，亦將對 Polar 自行車運動心率錶進行全面的周期性檢查。

Polar 速度感測器的電池更換

Polar 速度感測器電池的預期平均壽命為 2500 小時。我們強烈建議你將速度感測器送往經授權的 Polar 客戶服務中心進行電池更換。在更換電池後，客戶服務中心會對你的心率錶進行全面的檢查。但是，你也可以按照下面的指導說明來自己更換電池：

從自行車上拆下感測器。

1. 用螺絲刀沿逆時針方向卸下兩顆小螺絲，從而打開感測器。
2. 往上小心移開外殼。向上拿著感測器的蓋子，以便組合印製電路板(PCBA)置於外殼內。
3. 小心地移開組合印製電路板(PCBA)。
4. 輕按電池托架，使電池托架的掛鉤從印製電路板(PCBA)側面脫鉤，向上提起電池托架，取出舊電池。
5. 正極(+)朝上裝入新電池，輕壓電池倉，使其各角都與印製電路板(PCBA)相接。

6. 將印製電路板(PCBA)放回原位。
7. 檢查密封環是否已置於其凹槽中。將蓋子放回原位。
8. 將兩顆螺絲放入它們的孔位，並擰緊。
9. 檢查輻式磁鐵經過速度感測器時，感測器是否會發出橙色閃光，以此測試感測器。
10. 不要將換下的電池普通垃圾一同棄置；須將其交送至處理特殊廢棄物的地方。

服務

如果你的 Polar 自行車運動心率錶需要任何服務，請參閱客戶售後服務一節，並聯絡經授權的 Polar 客戶服務中心。

! 接受非授權的服務後，心率錶的防水性能將不能得到保證。

G. 注意事項

在水中使用 Polar 自行車運動心率錶

你的 Polar 自行車運動心率錶具有 30 米/100 英尺的防水功能。但是爲了保持其防水功能，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：

- 高含氯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。

使用 Polar 自行車運動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、某些機動健身鍛煉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。在某些情況下，當你開始測量心率時，移動電話亦可能造成電磁干擾。

鍛煉器材

某些安裝有電子或電動部件的健身鍛煉器材，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，然後照常使用鍛煉器材。
2. 四處移動你的心率錶，直至你發現一處沒有讀數離散和出現閃爍的心形符號的位置。鍛煉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. 如果使用健身鍛煉器材時，你的 Polar 自行車運動心率錶仍然無法正常工作，這表明該鍛煉器材對於無線心率測量來說電磁干擾太強。

如何在使用自行車運動心率錶進行鍛煉時，將潛在風險降至最低

健身鍛煉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煉計劃之前，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，建議你在開始鍛煉前首先向醫生諮詢。

- 在過去你的五年內你從沒有進行過體育鍛煉嗎？
- 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煉。

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 自行車運動心率錶，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煉測試。測試的目的是為了確保你同時使用心臟起搏器與 Polar 自行車運動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“技術說明”一節中所列出的 Polar 自行車運動心率錶的質料。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。

! 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。

如果……我該怎麼辦？

…… 我不清楚自己處於選項(Options)或者檔案(File)功能表的哪個環節
按住“返回”按鈕直至心率錶返回時間顯示模式。

…… 我無法找到上次的鍛煉檔案

你可能在鍛煉期間使用了測量模式(Measuring mode)，這意味著你的鍛煉過程沒有被記錄在檔案中。如果需要記錄鍛煉資料，你必須在測量模式(Measuring mode)下按下“確定”按鈕開啓秒錶功能。

…… 我無法從鍛煉檔案中找到消耗的熱量數值

檢查你是否已經設置了個人用戶資料，並開啓了個人熱量消耗計算(OwnCal)功能。檢查你在鍛煉過程中的心率是否已達到 90 次/分鐘或者超過最高心率的 60%。

…… 我無法開啓預測最高心率(HRmax-P)功能

檢查在開啓預測最高心率(HRmax-P)功能前，你是否已經設置了個人用戶資料以及開啓了 Polar 有氧健康測試。

…… 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. 檢查你是否靠近其他同樣佩戴心率錶的健身人士、高壓電線、電視機、移動電話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 1 米/3 英尺的範圍內。
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 (1 米/3 英尺)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。

…… **其他佩戴心率錶的健身人士造成了干擾**

你的訓練夥伴可能擁有與你相同型號的心率錶。在這種情況下，請做如下處理：與你的訓練夥伴保持一定的距離，然後繼續正常的訓練。

或者

1. 請將心率傳輸帶從你的胸部解下 30 秒鐘，並與你的訓練夥伴保持一定的距離。
2. 重新佩戴好心率傳輸帶，然後將心率錶置於胸前，靠近心率傳輸帶上 Polar 標誌的位置；心率錶便會再次開始搜尋心率信號。你可以繼續正常的訓練。

…… **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。請檢查四周的環境，並遠離干擾源。

…… **螢幕沒有顯示或者螢幕顯示模糊**

如果螢幕沒有任何顯示，請按兩次“確定”按鈕以啟動心率錶，此後心率錶將處於時間顯示模式。如果需要更換電池，螢幕會首先顯示電池符號。如果當你使用夜光照明的時候，螢幕所顯示的數位也會變得模糊不清，請檢查心率錶的電池。

…… **按任何按鈕均無反應**

重新設置 Polar 自行車運動心率錶。重新設定將清除手錶設定，並將返回默認設定數值。用戶資料與測量單位設定將得到保存。

1. 用筆尖按下“重設(RESET)”按鈕，螢幕將出現數位顯示。如果你重新設定心率錶後一分鐘內沒有按任何按鈕，心率錶將返回至時間顯示模式。
2. 按一下任何一個按鈕，螢幕將出現時間顯示。

…… **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而導致的損壞並不在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。

…… **如果速度、距離或者心率讀數不規則**

你可能進入了存在強烈電磁訊號的環境，從而導致不規則的讀數。請檢查你周圍的環境，並遠離干擾源。

…… 如果騎車時，速度讀數為 0 或者螢幕上沒有顯示速度讀數

1. 檢查速度感測器與輻式磁鐵及心率錶的位置和距離是否正確。
2. 檢查你是否已經開啓了自行車功能 1/2。
3. 如果 00 讀數不規則地出現，原因可能是你目前所處的環境存在暫時性電磁干擾。
4. 如果 00 讀數經常出現，則你的騎車時間可能已經超過 2500 小時，速度感測器的電池需要進行更換。
5. 如果你使用的是無線 Polar 速度感測器，請檢查在選項模式下功率(Power)是否處於關閉狀態。

…… 如果海拔高度讀數不準確

溫度驟然變化（即冬天你去戶外的情況下）帶來的影響可能會造成海拔讀數的暫時性失准。如果讀數仍然經常失准，其有可能是由於心率錶的氣壓槽（心率錶背面上的三個小孔）被污垢堵塞而導致的。倘若如此，請將你的心率錶送往 Polar 客戶服務中心進行修理。

…… 如果資料無法從心率錶上傳至電腦

1. 檢查心率錶與電腦的紅外窗口或者 Polar 紅外線介面相對的位置是否正確。
2. 檢查周圍的環境是否太亮。靠近視窗的地方經常會發生這種問題。
3. 檢查心率錶的紅外窗口與 Polar 紅外線介面之間是否存在阻礙物。

I. 技術說明

PolarS725 的設計目的是用來顯示你在運動與鍛煉中的生理疲勞程度以及運動強度。它還可以測量騎車運動時的海拔高度及環境溫度。此外，別無他用。但是，為 PolarS725 所設計的海拔高度及溫度測量功能並不能單獨用在飛行、爬山運動、水中運動或者類似的運動專案中。心率是以每分鐘的心跳次數（次/分鐘）來表示的。

心率傳輸帶

連接器

電池型號： CR 2025

電池密封環：O 型密封環 20.0 x 1.0

質料 氟橡膠(FPM)

電池壽命： 平均使用壽命兩年（每天使用 2 小時，每周使用 7 天）

運行溫度： -10°C 至+50°C /14°F 至 122°F

質料： 聚酰胺

防水功能： 最深可以防水 30 米/100 英尺

彈性帶

質料： 聚氨酯、聚酰胺、聚酯纖維、尼龍、以及天然橡膠（包含少量乳膠）

心率錶

電池型號：CR 2354

電池壽命：在正常情況下平均可使用兩年（每天使用 2 小時，每周使用 7 天）

運行溫度：-10°C 至+50°C/14°F 至 122°F

防水功能：30 米/100 英尺

後蓋質料：聚碳酸酯與玻璃纖維

錶帶質料：聚氨酯

錶帶扣與心率錶背面上兩個小孔的質料：不銹鋼，符合 EU Directive94/27/EU 規定及其 1999/C205/05 修訂規定，本產品的鎳釋放量使其適合於直接並長期地與皮膚相接觸。

手錶精確度在 25°C/77°F 溫度條件下小於±0.5 秒/每天。

PolarS725 屬於一類鐳射產品。

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。

海拔高度及溫度測量：PolarS725 根據 ISO2533 採用若干氣壓下的標準平均海拔來計算海拔高度。氣壓每秒鐘進行一次測量，溫度則每秒鐘進行一次校正。心率錶顯示的海拔高度介於 -448 米至 7590 米之間，或者介於 -1600 英尺至 24900 英尺之間，分度至少為 1 米/3 英尺。可調校的海拔參考指數的範圍是從最近一次測量數值至±610 米/2000 英尺。

速度感測器

運行溫度：-10°C 至+50°C/14°F 至 122°F

電池型號 CR2032

電池壽命：平均使用壽命 2500 小時

精確度：±1%

具有防水功能

默認設定：

時間顯示	24 小時時間模式	間歇功能	關閉/間歇計時器
響鬧功能	關閉	間歇距離	2 公里
出生日期 (年份可調範圍為 1921 年至 2020 年)	0	運動間歇的次數	3
性別	男	計時器 1、2、3	關閉/2 分鐘
體重	0 (公斤)	心率區的上下限	80/160
身高	0 (釐米)	運動恢復功能	關閉/運動恢復計時器
活動水平 (運動強 度)	低	運動恢復心率	80
最高心率	190	運動恢復計時器	1 分鐘
最大攝氧量 (VO _{2max})		運動恢復距離	1 公里
男性	45	心觸式免按功能	顯示目標心率區
女性	35	記錄速度	5 秒鐘
自行車 1/2	關閉	運動目標區的數值	
自行車 1 的車輪尺 寸	2000	鍛煉時間	99 小時 59 分 59 秒
自行車 2 的車輪尺 寸	2100	心率區的上下限	30-240
腳踏圈速	關閉		
功率輸出	關閉		
活動響鬧	開啓		
測量單位	1		
幫助功能	開啓		
個人熱量消耗計算 (OwnCal)功能	關閉		
有氧健康測試功能	開啓		
預測最高心率 (HRmax-P)	關閉		
海拔高度測量	關閉		
目標心率區時間	99 小時 59 分鐘 59 秒		
運動恢復時間	99 小時 59 秒		
消耗的熱量	99999 千卡		
累計熱量數值	999999 千卡		
累計鍛煉時間	9999 小時		
累計騎車運動時間	9999 小時		
里程計	999 999 公里/英里		
記憶體所記錄的檔案	99		
記憶體所記錄的圈數	99		
記憶體所記錄的運動 間歇階段	30		
溫度測量	-10°C 至+50°C/14°F 至 122°F		

J. 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 2004 Polar Electro Oy 公司，FIN-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。Windows 是微軟公司(Microsoft Corporation)的註冊商標。

K. Polar 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。

本產品受以下以項或者若干項專利保護：

US 6277080, FI 111514, GB 2326240, US 6199021, US 6356848, US 6361502, US 6537227, US 6229454, EP 836165, FI 100924, 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 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 4150, DE 20008882.3, US 6477397, FR 0006504, FI 4069, DE 29910633, GB 2339833, US 6272365, FI 107776, US 6327486, FI 110915。

其他專利待定。

活動水平：當你進行 Polar 有氧健康測試時需要評估你的長期運動水平。

海拔及溫度：海拔及溫度使用氣壓感測器測量。氣壓隨著天氣情況的不同不斷發生著變化，因此在某一特定地點計算出來的海拔高度可能會有所不同。氣壓高低以及空氣環境的變化可能會導致海拔讀數的變化。例如：雷暴能引起氣壓高達 80 毫巴的變化，這意味著此時計算出來的海拔讀數大約會隨之發生 700 米/2000 英尺的變化。因此，我們建議如果有可靠的參照物（例如：山峰或者地圖）時，重新準確地調整起點海拔。同時，我們也建議你測量出自己住宅的海拔讀數，以及當你進行其他一般性訓練時的起點海拔。

密碼心率傳輸：Polar 密碼心率傳輸帶能夠自動鎖定密碼，並將加密後的心率傳輸至心率錶。當心率錶處於密碼心率傳輸模式時，它只能接收到你所佩戴的密碼心率傳輸帶發出的心率資料。使用密碼心率傳輸功能，可有效減少其他心率錶使用者所引起的訊號干擾。然而，這並不能杜絕一切環境干擾。

最大攝氧量：(最大有氧能力 VO_{2max})指的是身體進行高強度運動時對氧氣的最高利用率。 VO_{2max} 是衡量有氧能力的理想指數。

最高心率值：(HRmax)指的是每分鐘心跳的最高次數。

目標心率區：目標心率上下限之間的區間。目標心率區的選擇依據個人的健身目標而定。

顯示文字

響鬧功能(ALARM):表示手錶的響鬧設定。

海拔(Alt.): 表示海拔高度。

AM 或者 PM: 用於 12 小時時間模式，例如在 24 小時時間模式下，13:00 為 1:00pm。

上升（爬坡）高度(Asc.): 表示上升的米數或英尺數。

平均值(AVG): 連同顯示的讀數表示心率平均值。

b0: 表示你沒有開啓自行車設定。

b1: 表示自行車功能設定 1。

b2: 表示自行車功能設定 2。

基本使用(BasicUse): 不進行任何設定而進行鍛煉。

最佳圈(BestLap): 顯示用時最短的一圈的資料。

腳踏圈數(Cad)*: 表示每分鐘腳踏的圈數(RPM)。

校準(Calibrate): 你可恢復之前曾經手動設定的參照海拔高度。

連接(CONNECT): 心率錶與電腦之間的紅外通訊模式。

連續間歇(Cont): 除非你手動停止間歇運動階段，否則心率錶可以連續記錄共達 30 次的間歇運動。

放鬆(CoolDown): 間歇運動結尾的放鬆階段。

距離(Dis.): 表示距離。

E0: 基本使用設定。

E1-E5: 表示你在鍛煉時所使用的鍛煉設定。

鍛煉設定(ExcSet): 開始設定你的基本設定（關閉間歇）或者間歇訓練設定（開啓間歇）。

鍛煉時間(Exc.Time): 鍛煉的持續時間。

檔案(FILE): 表示檔案模式。

健康測試(Fit.Test): 表示 Polar 有氧健康測試。

記錄已滿(FULL): 心率錶在儲存了 99 圈資料後（如果使用間歇功能則會使該數目減少），螢幕會顯示“記錄已滿(FULL)”。你可以繼續測量每圈所用的時間，但是這些資料不能再被錄入檔案。

*你需要使用可選配的 Polar 腳踏圈速感測器或者 Polar 功率輸出感測器。

預測最高心率(HRmax-P): 預測的最高心率數值。

運動間歇(Int): 在選項模式下，這表示間歇訓練設定；在記錄模式下，這表示運動間歇階段，其又包括熱身階段、間歇階段以及放鬆階段。

處於/低於/高於目標心率區(InZone/Above/Below): 表示處於、高於或者低於目標心率區的時間。

千卡(Kcal): 表示你鍛煉時所消耗的熱量。

Lp: 表示一圈所用的時間。

LAPS: 表示已經儲存了多少圈的資料。

上限(Lim High): 表示目標心率區的上限。

下限(Lim Low): 表示目標心率區的下限。

目標心率區 1、2、3(Limits1, 2, 3): 表示目標心率區 1、2、3 的上下限。

概要心率區(LimitS): 概要心率區的上下限。

左右腳踏平衡(LRB), L-R*: 表示左右腳踏之間的平衡功能。

最高(MAX): 連同心率讀數表示最高心率。

最高百分比(MAX%): 連同心率讀數將你當前的速率用最高速率的百分比表示。

記憶已滿(Mem full): 當速率錶的記憶已滿時，螢幕會顯示“Mem full”。你可以繼續進行鍛煉，並測量每圈時間，但是這些資料不能被錄入檔案。

夜間模式(Night Mode): 當你在記錄模式或者測量模式下開啓夜光照明功能時，螢幕會顯示“Night Mode”。

里程計(Odometer): 速率錶所測得的你在幾次騎車運動期間所完成的累計總距離。

選項(OPTIONS): 表示選項模式。

個人熱量消耗(OwnCal): 以千卡為測量單位計算出你在鍛煉過程中所消耗的熱量。1 千卡(kcal)=1000 卡(cal)。你可以跟進瞭解一次、一天、一周甚至一年的鍛煉中所消耗的熱量。個人熱量消耗(OwnCal)可作為鍛煉的量化測量方法，例如用於營養計劃中。當你的速率達到每分鐘 90 次或高於你的最高速率的 60%時(以較小者為準)，速率錶便開始計算個人熱量消耗。設定這些限制的目的在于僅記錄下你鍛煉時消耗的熱量。速率越高，熱量消耗便越快。個人熱量消耗(OwnCal)會根據你預先設定的體重、最大攝氧量(VO2max)及最高速率(HRmax)來做個人校準。如果你將臨床(在跑步機或自行車壓力測試中)所測得的最高攝氧量(VO2max)及最高速率(HRmax)輸入速率錶，你便可以獲得最準確的個人熱量消耗數值。在騎自行車或者跑步等連續運動中，熱量消耗計算會最準確。

個人有氧健康指數(OwnINDEX)：個人有氧健康指數是 Polar 有氧健康測試的結果，它等同於用毫升/公斤/分鐘所表示的最大攝氧量(VO₂max)數值。

腳踏指數(PI%, Pedaling Index):可以幫助你分析功率分佈的均勻度。踩腳踏的動作越平穩，腳踏指數便會越趨向理想的 100%。當腳踏指數為 100%時，這表示功率在整個腳踏的旋轉過程中已經均勻分佈。

功率(Pwr*): 表示心率錶在你騎自行車時測量出的輸出功率。

恢復距離、以距離為基礎的運動恢復(RecoDist, distance-based recovery): 你可以在選項模式下設定恢復距離。在檔案模式下，你會看到心率下降、恢復距離縮短。

恢復心率、以心率為基礎的運動恢復(RecoHr, heart-rate-based recovery): 你可以設定心率，以結束你的恢復計算。在檔案模式下，你會看到心率下降、恢復持續時間減少。

恢復時間、以時間為基礎的運動恢復(RecoTime, time-based recovery): 你可以在選項模式下設定恢復時間。在檔案模式下，你會看到心率下降、恢復持續時間減少。

*你需要使用可選配的 Polar 腳踏圈速感測器或者 Polar 功率輸出感測器。

速度(Spd): 表示速度/速率。

分段時間(Split Time): 從開始鍛煉至儲存分段時間時所使用的時間。

Sw: 表示秒錶。

計時器 1、2、3: 在間歇訓練模式下，用於間歇訓練設定的倒計時。

熱身(WarmUp): 間歇訓練開始時的熱身階段。

索引

12 小時/24 小時時間模式	44
開啓/關閉活動或者按鈕聲音	41
設定鬧鈴功能	43
Polar 自行車運動心率錶的模式及其功能	13
海拔高度測量	48, 54, 68
開啓/關閉海拔測量功能	34
海拔參照點	34
運用基本設定(BasicSet)進行鍛煉	22, 62
自行車功能 1 或 2(Bike 1/2)	36
按鈕及其功能	6
開啓/關閉腳踏圈速功能	38
保養及維修	88
密碼心率訊號搜索	47
設定日期	44
刪除檔案	76
螢幕顯示的結構	54
快捷指南	8
鍛煉設定	21
檔案模式	66
有氧健康測試	80
開啓/關閉有氧健康測試	34
常見問題解答	97
鍛煉期間可使用的功能	50
質量保證	104
檢查心率區上下限	69
開啓/關閉目標心率區	25
目標心率區設定	24
心觸式免按功能	65
開啓/關閉幫助功能	42

如何輸入設定	17
開啓/關閉預測最高心率(HRmax-P)	34
照明螢幕顯示功能	52
中斷間歇運動訓練中的一個階段	65
中斷間歇運動或運動恢復計算	65
間歇運動訓練設定	22
儲存每圈時間及分段時間	53, 73
測量單位設定	41
指定自行車 1 與自行車 2	40
給鍛煉設定取名	30
里程計	71
個人熱量消耗(OwnCal)	108
開啓/關閉個人熱量消耗(OwnCal)計算功能	33
個人有氧健康指數(OwnIndex)	80
暫停鍛煉	53
開啓/關閉功率	39
功率輸出	55, 69
注意事項	93
預測最高心率(HRmax-P)	82
如何查閱訓練資料	66
記錄速度設定	31
記錄檔案	77
基本設定(BasicSet)期間的運動恢復計算	63, 68
間歇運動訓練期間的運動恢復計算	60, 73
運動恢復設定	26, 29
開啓/關閉提示功能	45
重設累計數值	78
重設最大數值	79

重設秒錶	56
重新設定旅程距離	64
返回至時間顯示模式	7
選擇鍛煉類型	21
設定小貼士	46
開始鍛煉設定	56
開始測量騎車資料	49
開始測量心率	11, 47
中斷間歇運動訓練	62
停止測量心率	12, 63
切換鍛煉類型	63
切換目標心率區	52
切換時間 1 或時間 2	46
技術說明	101
測量溫度	34, 54, 69
設定時間	44
計時器設定	24
心率傳輸帶	5, 11
更新個人預測最高心率(HRmax-P)	
與有氧健康指數(OwnIndex)	85
用戶資料設定	18
車輪尺寸	37
開啓/關閉偏離目標心率區響鬧警示	51

NOTE (記錄)

1) 使用下列配件，讓你的 S725 更加完美



Polar 腳踏圈速感測器

無線感測器能夠測量你轉動自行車腳踏的速率（即圈速）。



紅外線介面

Polar 紅外線介面是為實現 Polar 心率錶與 Polar 軟體產品之間的資訊交流而設計的。如果你的個人電腦沒有配備紅外埠，你需要通過 Polar 紅外線介面來實現與電腦的無線連接。



Polar 功率輸出感測器

當你騎車的時候，Polar 功率輸出感測器能夠測量出你踩腳踏的輸出功率。它還具有左右腳踏平衡分析功能（LRB 是用百分比來表示左右腳踏的輸出功率各自所占的比例）、Pedaling Index 腳踏指數功能（可以顯示腳踏每轉動一圈能量是如何傳遞的），此外它還可以測量騎車速度、圈速與距離。如果你使用了 Polar 功率輸出感測器，你就不必在心愛的坐騎上再安裝其他任何配件了。



2) PolarS725 為你提供了與 Polar 訓練分析軟體進行紅外資料交換的可能。詳細內容請參閱 CD-ROM 上的指導說明。