

Page 1

17929117.00 USA/FRA/ESP/PRT A

健身

用户手册

Polar FS1/ FS2/ FS3™健身心率表

本说明书以英文版作最终解释。

Page 2

(略)

Page 3

尊敬的客户:

恭喜你购买了新款 Polar FS1/ FS2/ FS3™健身心率表！

此用户手册包含有如何使用与保养该产品的必需信息。请你继续阅读本手册，以了解如何使用 Polar 健身心率表，以及如何获得最佳的使用效果！

请浏览我们的网站 www.polar.fi / www.polar.com.hk 与 Polar 健身教练网页 (www.PolarFitnessTrainer.com)，以使用个性化的锻炼程式与在线日志功能，以及获取训练秘诀与相关的运动知识。

Page 4

快速指南



按住前侧按钮, 你即可从 (除锻炼模式以外) 的任何菜单下返回至时间显示模式。

* 在锻炼模式下, 心触式免按功能可以用来切换萤幕显示。

目录

蓝色字体的信息适用于 Polar FS2/FS3 心率表。

灰色字体的信息只适用于 Polar FS3 心率表。

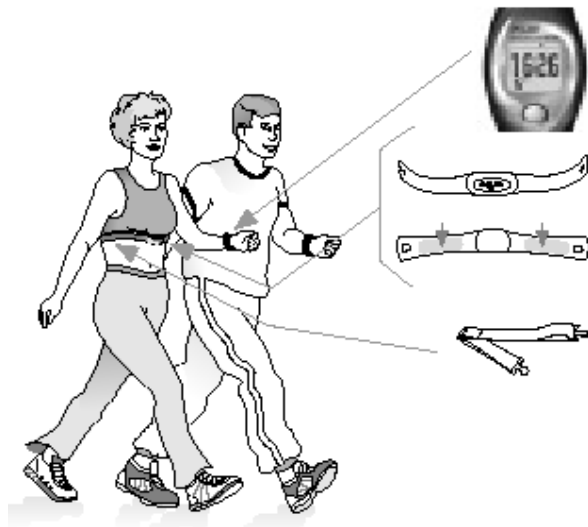
所有其它信息均适用于 FS1 ,FS2 与 FS3 这三种健身心率表。

1. Polar FS1,FS2 与 FS3 心率表的使用说明	6	5. 保养及维修	20
1.1 心率表的部件	6	6. 注意事项	21
1.2 心率表的前侧按钮及显示符号	7	6.1 使用 Polar 心率表时可能遇见的干扰	21
2. 锻炼	9	6.2 如何在使用心率表进行锻炼时,将潜在风险降至最低	22
2.1 如何测量心率	9	7. 常见问题解答	23
2.2 锻炼期间的心率表功能	11	8. 技术说明	24
2.3 停止锻炼	12	9. Polar 有限质量国际保证卡	25
3. 查阅存储的锻炼信息	13	10. 责任声明	26
4. 设置	14		
4.1 时间设置	14		
4.2 日期设置(FS2/FS3)	15		
4.3 用户设置(FS3)	17		
4.4 目标心率区	18		

1. Polar FS1,FS2 与 FS3 心率表的使用说明

请阅读以下章节，以便获得关于 Polar FS1 /FS2/FS3 心率表的部件及如何开始使用心率表的讯息。

1.1 心率表的部件



心率表

心率表能够显示心率数值、锻炼时间、以及当前的时间数值。你亦可以将心率表作为手表使用

Polar 心率传输带

请在锻炼时佩戴好心率传输带，其背面是电极部分;心率传输带会探测你的心率讯号并将其传送至心率表上。

弹性带

弹性带能够将心率传输带固定于你的胸部。

Polar 网页服务

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。此外，登录 www.polar.fi 网站，你还可以浏览最新的产品使用技巧，以及获得在线支持服务。

1.2 心率表的前侧按钮及显示符号

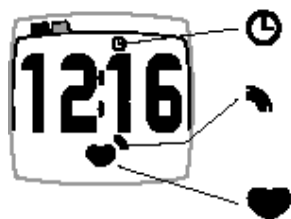
阅读本章节，你可以了解如何对心率表进行操作，以及关于读取数据时萤幕所显示的符号讯息。

Polar FS1,FS2 与 FS3 心率表只有一个前侧操控按钮。

前侧按钮的功能：

- 开始与中止心率测量，开启与关闭秒表功能。
- 进入下一级菜单模式。
- 锁定你所设定的设置/所需数值。
- 按住此按钮，即可从除锻炼模式(EXE)外的任何菜单下返回至时间显示模式。
- 在锻炼模式下按住此按钮，即可开启偏离目标心率区响闹警示功能。
- 开启 Polar FS2 与 FS3 的夜光照明功能
 - 在时间显示模式下，按住心率表的前侧按钮，即可开启其夜间使用模式。如果夜间模式已开启，那么在任意模式下，你只需触碰一次按钮，便可开启心率表的夜光照明功能。如果在五分钟的使用间歇时间内，你没有触碰前侧按钮，那么心率表会自动关闭其夜间模式；如果在五分钟内，你再次按下前侧按钮，那么夜光照明功能则会再次开启，同时心率表将重新计算其使用间歇时间。当夜间模式开启时，如果你开始进行锻炼活动，那么夜间模式将一直保持开启状态，直至运动结束。在锻炼期间，你还可以通过使用心触式免按功能来开启夜光照明功能。

显示符号



时钟符号表示在锻炼与时间设置模式下的当日时间显示。

偏离目标心率区的响闹警示符号表示，在锻炼模式下，偏离目标心率区响闹警示功能已开启。


心形符号表示心率表正在测量你的心率数值，同时你的心率处于运动目标心率区内。



星期指示标表示的是时间显示模式下的星期名称。星期名称刻印在萤幕的外框上(FS2/FS3).

在时间显示模式下，电池符号表示心率表的电池电量较低。更多详细信息，请参阅手册第 20 页，“保养及维修”一章。



菜单级别指示标可以显示菜单项的数目。当你浏览菜单时，符号  表示的是你当前所处的菜单级别。

2. 锻炼

阅读本章节，你可以了解如何初次使用心率表，以及如何佩戴心率传输带的讯息。

在开始锻炼之前，我们建议你先确定自己的运动目标心率区，并设置好偏离目标心率区的响闹警示功能。更多详细信息，请参阅手册第 18 页，“心率区”一章。

2.1 如何测量心率

如需测量心率，你必须佩戴好心率传输带。

请确保你没有靠近其他同样佩戴心率表的人士，或者附近没有其他任何电磁干扰源（更多关于使用 Polar 心率表时可能遇见的干扰的信息，请参阅手册第 21 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. 佩带心率表的方式与佩戴普通手表的方式相同。



5. 在时间显示模式下，按下前侧按钮进入菜单，萤幕显示“**EXE**(锻炼模式)”。如果在锻炼时，你需要开启心率表的夜光照明功能，请在时间显示模式下按住前侧按钮，从而开启夜间模式(FS2/FS3)。



6. 三秒钟后，心率表进入锻炼模式，同时秒表开始运作。萤幕将显示秒表计时与闪烁的心形符号外框，直至心率表探测到你的心率讯号为止。



7. 心率表将在 15 秒内显示你的心率数值与心形符号。

闪烁的心形符号表示持续进行的心率测量；在显示萤幕上，心形符号会按照你的心率有节奏地闪烁。

注意：

- 心率表接受心率讯号需要足够的时间。
- 如果心率表没有接收到你的心率讯号，其秒表功能将继续保持运作，但是萤幕将不会显示闪烁的心形符号。此时，请检查心率传输带的电极部分是否湿润，弹性带是否松紧适度。

2.2 锻炼期间的心率表功能

查阅锻炼信息

心触式免按功能

在锻炼期间，当你把心率表置于心率传输带的 Polar 标志附近时，即可切换心率表的萤幕显示（心率数值/锻炼持续时间/时间显示）。请使心率表靠近 Polar 标志，直至萤幕显示所需的信息为止。



1. 当前心率数值



表示你目前的心率处于运动目标心率区内。



表示你目前的心率低于目标心率区。



表示你目前的心率高于目标心率区。

如果偏离目标心率区的响闹警示功能已开启，那么当你的心率不在目标心率区的范围以内时，心率表则会发出哔哔的响闹提示声；同时萤幕会显示闪烁的心率数值。



2. 锻炼持续时间（心率表会显示分钟与秒钟数值，直至锻炼持续一小时的时间；此后，心率表会显示小时与分钟数值）



3. 时间显示

背光显示(FS2/FS3)

如果锻炼前，你已经在时间显示模式下按住前侧按钮，从而开启了夜间使用模式，那么通过使用心触式免按功能，你便可以自动开启心率表的背光显示。

注意：如果你已经开启了夜间模式，那么心触式免按功能可以首先开启心率表的夜光照明功能；如需切换萤幕显示，请使心率表靠近心率传输带上的 Polar 标志，直至萤幕显示所需的数据为止。

锻炼时间指示标

6 组锻炼时间指示标中的每个图标均表示 10 分钟的锻炼时间。当你开始锻炼时，心率表将显示相应的分钟与秒钟数值，同时第一组闪烁的锻炼时间指示标会出现在显示萤幕上。在每组锻炼模式下，你均可以自始至终地查阅以图形表示的锻炼持续时间。




在锻炼 10 分钟后，
心率表会显示第二
组闪烁的指示标。



在锻炼 1 小时后，
6 组指示标会分别
重新循环显示。

开启或关闭偏离目标心率区响闹警示功能

在时间显示模式下，按住心率表的前侧按钮，你即可**开启**或者**关闭**偏离目标心率区的响闹警示功能。心形符号旁的响闹警示符号  将出现在心率表上，或消失在显示萤幕上。

注意： 建议你在锻炼前**开启**或者**关闭**偏离目标心率区的响闹警示功能，以避免运动以外的发生。

2.3 停止锻炼



按下心率表的前侧按钮，即可停止锻炼记录。萤幕会显示“**停止(STOP)**”，同时心率表将返回至时间显示模式。

3. 查阅存储的锻炼信息

心率表能够储存你的锻炼数据，直至秒表功能下次开启时为止。此后，你原先的训练数据将被更新后的信息所替代。只有在锻炼记录功能开启了一分钟后，心率表才会记录相关数据，以此保护锻炼档案的准确写入，避免误操作的发生。



1. 在时间显示模式下，按下前侧按钮，直至萤幕显示“**档案(FILE)**”。



2. 等待三秒钟，以进入锻炼档案。萤幕会显示你的累计锻炼持续时间。



3. 按下前侧按钮，萤幕会显示你在锻炼期间的平均心率数值。



4. 按下前侧按钮，萤幕会显示你在锻炼期间的最高心率数值(FS2/FS3)。



5. 按下前侧按钮，萤幕会显示最近一次锻炼的日期(FS2/FS3)。

6. 按下前侧按钮，以返回至时间显示模式。

4. 设置

4.1 时间设置

1. 在时间显示模式下，按下前侧按钮，直至萤幕显示“时间(TIME)”。等待三秒钟，心率表即可进入时间设置菜单。



2. 萤幕显示闪烁的“12 小时制时间显示模式(12h)”，或“24 小时制时间显示模式(24h)”。按下前侧按钮，以选择 12 小时制(12h)或者 24 小时制(24h)。



3. 等待至心率表提示“完成?(OK?)”；按下前侧按钮，以确认所需设置。

如果你在三秒内没有确认所需设置，那么心率表将自动返回至先前的时间显示模式选择菜单。

3. 如果你选择了 12 小时制时间显示模式，萤幕将显示闪烁的选项：“上午(AM)”或“下午(PM)”。



按下前侧按钮，以选择选项：“上午(AM)”或“下午(PM)”。

等待至心率表提示“完成?(OK?)”；按下前侧按钮，以确认所需设置。

4. 萤幕显示闪烁的小时数值。



当萤幕显示符号⊕时，请按下前侧按钮，以增加小时数值。

在选择增加小时数值两秒钟后，心率表会自动进入减少数值模式⊖。

当萤幕显示符号⊖时，请按下前侧按钮，以减少小时数值。

在选择减少小时数值两秒钟后，心率表会再次返回至数值增加模式⊕。

当心率表显示所需设置的小时数值后，请继续等待，直至心率表进入分钟设置菜单。

5. 萤幕显示闪烁的分钟数值。



当萤幕显示符号 \oplus 时，请按下前侧按钮，以增加分钟数值。
在选择增加分钟数值两秒钟后，心率表会自动进入减少数值模式 \ominus 。

当萤幕显示符号 \ominus 时，请按下前侧按钮，以减少分钟数值。

在选择减少分钟数值两秒钟后，心率表会再次返回至数值增加模式 \oplus 。

当心率表显示所需设置的分钟数值后，请继续等待，直至萤幕显示“完成?(OK?)”为止；按下前侧按钮，以确认所需设置；此后，心率表将返回至时间显示模式。

4.2 日期设置(FS2/FS3)

根据所选时间显示模式(12h/24h)的不同，日期的显示格式亦会有所差异。

12 小时制时间显示模式：

月-日

24 小时制时间显示模式：

日-月

1. 在时间显示模式下，按下前侧按钮，直至萤幕显示“日期(DATE)”。等待三秒钟，心率表即可进入日期设置菜单。
2. 萤幕显示闪烁的月份数值(如果你选择了 12 小时制时间显示模式)；或闪烁的日数值(如果你选择了 24 小时制时间显示模式)。



当萤幕显示符号 \oplus 时，请按下前侧按钮，以增加所选数值。
在选择增加数值两秒钟后，心率表会自动进入减少数值模式 \ominus 。

当萤幕显示符号 \ominus 时，请按下前侧按钮，以减少所选数值。

在选择减少数值两秒钟后，心率表会再次返回至数值增加模式 \oplus 。

当心率表显示所需设置的数值后，请继续等待，直至心率表进入日数值设置菜单(如果你选择了 12 小时制时间显示模式)，或者月份数值(如果你选择了 24 小时制时间显示模式)。

3. 萤幕显示闪烁的日数值(如果你选择了 12 小时制时间显示模式)；或闪烁的月份数值(如果你选择了 24 小时制时间显示模式)。



当萤幕显示符号 \oplus 时，请按下前侧按钮，以增加所选数值。
在选择增加数值两秒钟后，心率表会自动进入减少数值模式 \ominus 。

当萤幕显示符号 \ominus 时，请按下前侧按钮，以减少所选数值。
在选择减少数值两秒钟后，心率表会再次返回至数值增加模式 \oplus 。

当心率表显示所需设置的日期数值后，请继续等待，直至萤幕显示“完成?(OK?)”为止；按下前侧按钮，以确认所需设置。

4. 萤幕显示“日(DAY)”与闪烁的星期名称指示标；星期名称刻印在萤幕的外框上。

当萤幕显示符号 \oplus 时，请按下前侧按钮，以选择所需设置的星期名称。



星期名称指示标

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

如果你需要将指示标移动至前一星期名称，请等待至萤幕显示符号 \ominus 时，然后按下前侧。

请继续等待，直至萤幕显示“完成?(OK?)”为止；按下前侧按钮，以确认所需设置；此后，心率表将返回至时间显示模式。

注意：在闰年，心率表会跳过 2 月 29 日；请在日期设置菜单中，更改日期显示。

4.3 用户设置(FS3)

年龄设置

1. 在时间显示模式下，按下前侧按钮，直至萤幕显示“用户(USER)”。等待三秒钟，心率表即可进入用户设置菜单。
2. 萤幕会显示“年龄(AGE)”选项两秒钟。
闪烁的年份数值将随后出现在显示萤幕上。



当萤幕显示符号⊕时，请按下前侧按钮，以增加年份数值。

在选择增加年份数值两秒钟后，心率表会自动进入减少数值模式⊖。

当萤幕显示符号⊖时，请按下前侧按钮，以减少年份数值。

在选择减少年份数值两秒钟后，心率表会再次返回至数值增加模式⊕。

3. 当心率表显示所需设置的年份数值后，请继续等待，直至萤幕显示“完成?(OK?)”为止；
按下前侧按钮，以确认所需设置。

萤幕将显示“心率区设置(ZONE SET)”，以提示心率表已完成基于年龄的目标心率区数值的设置。

心率表将返回至时间显示模式。

注意：在完成年龄设置后，当前的目标心率区将被基于年龄的目标心率区所取代（如果你此前已经手动设置了目标心率区数值）。如果需要，此后，你亦可以在心率区(ZONE)模式下更改基于年龄的目标心率区数值。

注意：如果你在三秒钟内没有更改年份数值，心率表会提示“完成?(OK?)”；按下前侧按钮，以确认所需设置。如果你在三秒钟内没有确认所需设置，心率表则会返回至此前的选择菜单。

4.4 目标心率区

在锻炼前，我们建议你设置好自己的运动目标心率区，并且开启偏离目标心率区的响闹警示功能。通过这种方式，你可以使自己在锻炼时保持正确的运动强度。更多关于个人目标心率区的信息，请参阅产品包装中的简易健身指南。

如果你已经设置了个人用户信息(FS3)，那么 Polar 心率表将会基于你的年龄自动计算出你的目标心率区数值。

开启或关闭偏离目标心率区的响闹警示功能

1. 在时间显示模式下，按下前侧按钮，直至萤幕显示“**心率区(ZONE)**”。等待三秒钟，心率表即可进入响闹警示设置菜单。
2. 萤幕会显示“**提示声(BEEP)**”选项两秒钟，以及闪烁的选项：“**开启(ON)**”或“**关闭(OFF)**”。



请按下前侧按钮，以选择“**开启(ON)**”选项或者“**关闭(OFF)**”选项。请继续等待，直至萤幕显示“**完成?(OK?)**”为止；按下前侧按钮，以确认所需设置。

此后，心率表将切换至目标心率区手动设置菜单。

手动设置运动目标心率区

3. 萤幕会显示“**心率数值上限(HIGH)**”两秒钟。

心率表将显示闪烁的默认心率数值上限—160。

或者，如果你已经设置了用户信息(FS3)，萤幕则会显示基于年龄的目标心率区数值。



当萤幕显示符号 \oplus 时，请按下前侧按钮，以增加心率数值。
在选择增加心率数值两秒钟后，心率表会自动进入减少数值模式 \ominus 。

当萤幕显示符号 \ominus 时，请按下前侧按钮，以减少心率数值。

在选择减少心率数值两秒钟后，心率表会再次返回至数值增加模式 \oplus 。

4. 当心率表显示所需设置的心率数值后，请继续等待，直至萤幕显示“完成?(OK?)”为止；按下前侧按钮，以确认所需设置。

5. 萤幕会显示“心率数值下限(LOW)”两秒钟。

心率表将显示闪烁的默认心率数值下限—80。

或者，如果你已经设置了用户信息(FS3)，萤幕则会显示基于年龄的目标心率区数值。



当萤幕显示符号⊕时，请按下前侧按钮，以增加心率数值。

在选择增加心率数值两秒钟后，心率表会自动进入减少数值模式⊖。

当萤幕显示符号⊖时，请按下前侧按钮，以减少心率数值。

在选择减少心率数值两秒钟后，心率表会再次返回至数值增加模式⊕。

6. 当心率表显示所需设置的心率数值后，请继续等待，直至萤幕显示“完成?(OK?)”为止；按下前侧按钮，以确认所需设置。

此后，心率表将返回至时间显示模式。

5. 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。

请将 Polar 心率表存放于凉爽、干燥的地方。切勿将它存放于潮湿环境、任何密闭材料（例如运动包）、或任何导电材料（例如潮湿的毛巾）中。

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。


爱护好你的 Polar 心率表

- 保持心率表的清洁，使用后请用中性肥皂和溶剂加以清洗，清洗后用柔软的毛巾仔细擦干。不要使用酒精、任何研磨材料（例如：钢丝绒）或者其他化学洗涤剂。
- 请勿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。
- 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。
- 不要弯曲或者拉伸心率传输带，这样做可能会损坏电极。
- 除使用毛巾外，不要使用任何其他方式擦干心率传输带。错误的操作可能会损坏电极。

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 2 小时，每周使用 7 天）。 符号表示心率表的电池电量较低，需要更换电池。请注意，过于频繁地使用响闹信号与**夜光照明(FS2/FS3)**会加快电池电量的消耗速率。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。

注意：

- 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，萤幕则不会显示低电量符号。
- 为确保心率表的防水性能，请勿接受未经 Polar 公司授权的客户服务中心。
- 为了尽可能延长电池的使用寿命，心率表在低电量的情况下将关闭声音功能与**夜光照明功能(FS2/FS3)**。

6. 注意事项

6.1 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、单车电脑、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萤幕、马达或者电动制动器，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，并且萤幕显示 00 数值的位置。锻炼器材的显示萤幕的正前方通常干扰比较强烈，而显示萤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 心率表可以接收到 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他环境中遇到更多的问题。

6.2 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？
- 你有其他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他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、哮喘和其他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、去纤颤器或者其他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 心率表的安全性与可靠性。

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 57 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；尤其当你穿着的衣服颜色较浅时，它可能会被染上黑色。

7. 常见问题解答

如果……我该怎么办？

…… 萤幕没有显示心率读数(--)

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、阴极射线管或者其他电磁干扰源。
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)没有其他心率传输带。
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。这可能发生在高压电线、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、单车电脑、某些机动健身锻炼器材（例如：健身测试仪）或移动电话的附近。请检查四周的环境，并远离干扰源。

如果远离干扰源对此并无任何帮助，而且萤幕显示的心率读数仍然很不稳定，那么请你减慢运动速度，并用手检查脉搏的跳动次数。如果你感觉自己的脉搏与心率表所显示的高心率数值相符，这意味着你的心律可能不齐。虽然绝大多数心率不齐的病例并不严重，但我们还是建议你向医生进行相关咨询。

…… 萤幕显示模糊

通常如果心率表的电池电量即将耗尽，心率表会首先显示低电量符号 ；或者，当你使用夜光照明功能时，萤幕的数字显示将模糊不清(FS2/FS3)；请检查心率表的电池。

…… 心率表的电池必须进行更换

我们建议由经授权的 Polar 客户服务中心进行所有维修服务。由未经 Polar Electro 公司授权的代理商的不当维修所导致的损坏并不在有效期为两年的国际质量保证卡的范畴内。在更换电池后，Polar 客户服务中心将测试心率表的防水性能，并对 Polar 心率表进行全面的周期性检查。

8. 技术说明

Polar FS1, FS2 与 FS3 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，别无他用。心率是以每分钟的心跳次数（次/分钟）来表示的。

Polar 产品的防水功能已通过 ISO2281 国际标准认证的测试。根据不同的防水功能，Polar 产品又分为三种不同的类型。请通过下图确定你所使用的 Polar 产品的防水类型。需要注意的是，下列解释说明未必适用于其它厂商的相关产品。

心率表壳背 后的标识	洗衣时溅 出的水花、 汗水、雨滴 等	沐浴与游泳	使用戴呼 吸管潜泳 （不带氧 气瓶）	使用轻潜呼 吸器潜游（带 有氧气瓶）	防水特性
防水功能 (Water resistant)	X				能够免受溅出的 水花、汗水、或者 雨滴等的影响
50 米防水功能 (Water resistant 50m)	X	X			至少可以在沐浴 与游泳时使用
100 米防水功能 (Water resistant 100m)	X	X	X		能够经常在水中 使用，但不能在 借助轻潜呼吸器 进行潜游时使用

心率表

电池型号：CR 2025

电池寿命：平均可使用两年（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

表带质料：聚亚安酯

心率表后盖与表带扣环质料：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。

手表精确度：小于 ±2 秒/每天。

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。

心率测量范围：15-240

手表：12 小时制/24 小时制时间显示模式

锻炼持续时间：0 – 23: 59

心率区范围：30-199 bpm

锻炼时间显示 < 1 小时：分钟:秒钟

锻炼时间显示 > 1 小时：小时:分钟

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

可防水 100 米

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

9. 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 公司颁发给在其他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 2005 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。

10. 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：

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.

其他专利待定。

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

Polar Electro H.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