

Front 1

用户手册 - Polar F6 健身心率表

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。

按钮



按下“确定”按钮，进入菜单模式。

按下“▲向上”或“▼向下”按钮，移动至下一菜单模式。

按住“后退”按钮，心率表即可返回至时间显示模式。

Front 2

Polar F6 心率表快速指南

查阅本周的锻炼资料信息



按下“▲向上”按钮

按下
“确定”
按钮

监测诸如你的心率数值
与锻炼期间的能量消耗
这样的资料信息



按下“▼向下”按钮

按下
“确定”
按钮

“開始”

設置模式
(SETTING)

“後退”

查阅上一锻炼阶段所记
录的详细资料，以及长
期的锻炼资料



按下“▲向上”按钮

按下
“确定”
按钮

鍛煉檔案
(EXERCISES)

資料總值檔案
(TOTALS)

日誌檔案
(DIARY)

發送檔案
(SEND)

“後退”

更改闹铃时间
显示以及其它设置



按下
“确定”
按钮

手錶設置
(WATCH)

心率設置模式
(HR SET)

用戶設置模式
(USER)

普通設置模式
(GENERAL)

“後退”

恭喜你购买了新款 Polar F6 健身心率表！

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。
- 心率表可以使你在有限的锻炼时间内取得最大的健身收获。
- 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及时的信息反馈，这正是它可以成为你的理想健身伙伴的原因！

使用 **PolarF6** 心率表，你能够非常方便可靠地无线测量自己的心率。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，而这丝毫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，为什么你不试一试呢？

此用户手册包含有如何使用与保养 **Polar F6** 心率表的必需信息。请你继续阅读本手册，以了解如何使用 **F6** 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与 **Polar** 健身教练网页(www.PolarFitnessTrainer.com)，以查找最好的产品与训练秘诀, 或者享受我们为你提供的其它增值服务。

1. Polar F6 心率表的使用说明	7
1.1 心率表的部件	7
1.2 心率表的按钮及显示符号	8
1.3 基本设置	10
1.4 如何测量心率	12
2. 锻炼	14
2.1 如何开始记录锻炼资料	14
2.2 锻炼期间的心率表功能	15
2.3 锻炼设置	21
2.4 OWNZONE 个人运动区功能	22
3. 监测你的锻炼进程	25
3.1 电子日志功能	25
3.2 每周跟进	28
4. 如何查阅已储存的资料信息 — 档案	29
4.1 锻炼档案	30
4.2 资料总值档案	32
4.3 日志档案	34
5. 设置	36
5.1 手表设置	36
5.2 心率设置	40
5.3 用户设置	44
5.4 普通设置	47

6. 数据传输	50
7. 保养及维修	51
8. 注意事项	53
8.1 使用 Polar 心率表时可能遇见的干扰	53
8.2 如何在使用心率表进行锻炼时，将潜在风险降至最低	54
9. 常见问题解答	55
10. 技术说明	57
11. Polar 有限质量国际保证卡	58
12. 责任声明	59
13. 索引	60

- **Polar F6 心率表的使用说明**

1.1 F6 心率表的部件

Polar F6 心率表套装由下列几部分组成：



心率表能够显示你的心率、你所消耗的能量以及锻炼时间。你亦可以将心率表作为手表使用



请在锻炼时佩戴好**心率传输带**。心率传输带的背面是其电极部分，它会持续探测你的心率讯号并将其传送至心率表上。

弹性带能够将心率传输带固定于你的胸部。

附有快捷指南的用户手册

此用户手册含有如何使用你的 Polar 心率表的必要信息。锻炼期间，你可以随身携带快捷指南中所包含的功能指示图，以便快速查询。

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/fitness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 心率表的按钮及显示符号

注意：按一下按钮（大约 1 秒钟）与按住按钮较长时间（至少 2 秒钟）的作用有所不同。

Light – 夜光照明按钮

- 开启夜光照明功能。

在时间显示模式下，或者在锻炼记录期间，按住夜光照明按钮，

你即可锁定¹除夜光照明按钮之外的所有按钮，或者解除对这些按钮的锁定。请按住夜光照明按钮，直至屏幕显示“按钮已锁定 (Buttons Locked)”或“按钮锁定已解除 (Buttons Unlocked)”为止。

▲ – “▲向上”按钮

- 在菜单或选项模式下向上移动
- 当屏幕显示+时，增

加闪烁的所选数值

如果按住“▲向上”按钮，你即可：

- 在时间显示模式下切换屏幕显示
- 在锻炼记录模式下切换屏幕上行的显示信息



Back – “后退”按钮

- 退出当前所显示的菜单，并返回至上级菜单模式。
- 取消所选数值，保留原有设定。
- 关闭闹铃功能。

如果按住“后退”按钮，你即可：

- 从任何菜单下返回至时间显示模式。
- 自时间显示模式进入手表设置模式。

OK – “确定”按钮

- 在时间显示模式下进入菜单
- 进入屏幕所显示菜单
- 确认所选设置如果按住“确定”按钮，你即可自时间显示模式开始进行锻炼记录的操作

▼ – “▼向下”按钮

- 在菜单或选项模式下向下移动
- 当屏幕显示-符号时，减少闪烁的所选数值







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，心率表的屏幕上会出现时间显示。


心率表的显示符号




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

在心率表的设置引导过程中，符号  的数目表示设置选项的总数，而闪烁的  符号则表示你当前正在进行调整的相关设置。





---  信封符号提示你查阅自上星期以来的锻炼资料。更多详细信息，请参阅第 28 页，“每周跟进”一章。


---  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 51 页，“保养及维修”一章。

---  闹铃符号表示闹铃功能已开启。更多详细信息，请参阅第 36 页，“手表设置”一章。



---  具有外框的心形符号表示密码心率传输。更多详细信息，请参阅第 12 页，“如何测量心率”一章。

---  记录符号表示锻炼记录功能已开启。

---  声音符号表示在锻炼菜单下偏离目标心率区的响闹警示功能已开启。更多详细信息，请参阅第 15 页，“锻炼期间的心率表功能”一章。

1.3 基本设置

当你初次使用心率表时，请自基本设置模式开始进行操作。激活屏幕显示为空白的心率表只需一次便可完成。一旦你开启了心率表，便无法再将它关闭。

或者，你亦可以通过个人计算机将基本设置传输至心率表上。更多详细信息，请参阅第 50 页，“数据传输”一章。

注意：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）的精确性产生影响。

1. 按下任意按钮开启心率表，屏幕将出现数字显示。按下“确定”按钮。
2. 屏幕显示“欢迎来到 Polar 健身世界(WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD)”。按下“确定”按钮开始进行设置。
3. 屏幕显示“开始进行基本设置(START WITH BASIC SETTINGS)”，按下“确定”按钮开始进行基本设置。
4. **时间设置(TIME)：**按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，以选择 12/24 小时制时间显示模式，然后按下“确定”按钮。

12 小时制时间显示模式(12h)：心率表显示 1 至 12am，或者 1 至 12pm 的时间模式。此时，在日期设置与出生日期设置模式下，你需要先设定月份数值，后设定日期数值(mm.dd)。

- 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择上午 **AM**/下午 **PM**，然后按下“确定”按钮。
- 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择**小时数值**，然后按下“确定”按钮。
- 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择**分钟数值**，然后按下“确定”按钮。

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

- 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择**小时数值**，然后按下“确定”按钮。
- 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择**分钟数值**，然后按下“确定”按钮。

5. **日期设置(DATE):** 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮, 选择月份数值(mm)或者日期数值(dd), 然后按下“确定”按钮。

- 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮, 选择日期数值(dd)或者月份数值(mm), 然后按下“确定”按钮。
- 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮, 选择年份数值(yy), 然后按下“确定”按钮。

6. **单位设置(UNITS):** 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮, 选择公斤与厘米(KG/CM), 或者磅与英尺(LB/FT), 然后按下“确定”按钮。

注意: 单位设置亦会对能量消耗的显示方式产生影响。如果你选择了磅与英尺(LB/FT), 心率表将以卡(Cal)作为能量消耗的显示单位; 如果你选择了公斤与厘米(KG/CM), 心率表则将以千卡(kcal)作为能量消耗的显示单位;

7. **体重设置(WEIGHT):** 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮, 选择选择你的体重数值, 然后按下“确定”按钮。

注意: 如果你选择了错误的测量单位, 那么按住夜光照明按钮, 你仍然可以改变单位设置。

8. **身高设置(HEIGHT):** 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮, 选择选择你的身高数值, 然后按下“确定”按钮。

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

9. **出生日期设置(BIRTHDAY):** 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮, 选择你的出生月(mm)或者出生日(dd), 然后按下“确定”按钮。

- 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮, 选择日期数值(dd)或者月份数值(mm), 然后按下“确定”按钮。
- 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮, 选择年份数值(yy), 然后按下“确定”按钮。

10. **性别设置(SEX):** 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮, 选择男性(MALE)或者女性(FEMALE), 然后按下“确定”按钮。

11. 最后心率表提示“设置完成?(SETTINGS OK?)”。按下“▲向上”或者“▼向下”按钮, 选择是(YES)或者否(NO), 然后按下“确定”按钮。

选择“是”, 你即可对相关设置加以确认, 并开始使用心率表。

选择“否”, 你能够继续更改基本设置。按下“后退”按钮, 直至心率表返回至你所需更改的设置模式。

1.4 如何测量心率

如需测量心率，你必须佩戴好心率传输带。

密码心率传输能够避免由附近的其它心率表而引起的干扰。为了保证心率讯号的搜寻顺利进行，请将心率表与心率传输带的距离保持在 3 英尺/1 米以内。同时，请确保你没有靠近其它同样佩戴心率表的人士，或者附近没有其它任何电磁干扰源（更多关于使用 Polar 心率表时可能遇见的干扰的信息，请参阅第 53 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，然后湿润其背部的两块槽形电极部分。



4. 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。

5. 佩带心率表的方式与佩戴普通手表的方式相同。在时间显示模式下，按下“确定”按钮进入菜单模式。屏幕会显示“**锻炼模式(Exercise)**”，同时心率表将开始自动搜索心率讯号。你的心率读数，以及具有外框的心形符号  appears 将于最长 15 秒的时间内出现在显示屏幕上；心形符号的外框表示密码心率传输。虽然心率表已经开始测量你的心率，但是只有在你进行锻炼后，心率表才会开始记录相关的心率资料。关于如何记录心率及其它锻炼资料的信息，请参阅第 14 页，“锻炼”一章。

注意：如果心率表没有接收到你的心率讯号，屏幕会显示读数--/00。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。请将心率表置于胸前，靠近心率传输带上 Polar 标志的位置，心率表会再次开始搜寻心率讯号。

2. 锻炼

在锻炼模式下，你可以查阅与储存自己的锻炼资料（例如心率数值、锻炼时间与能量消耗）。

2.1 如何开始记录锻炼资料

1. 按照第 12 页“如何测量心率”一章的指导说明，佩戴好心率传输带。如果你在锻炼期间佩戴了心率传输带，心率表便会自动计算出你所消耗的热量、以及其它基于所测心率的锻炼资料。

2. 自时间显示模式进行操作。按下“确定”按钮。

3. 屏幕会显示“**锻炼模式(Exercise)**”，同时心率表开始自动搜寻你的心率讯号，按下“确定”按钮。

4. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择“**开始(START)**”选项。按下“确定”按钮，开始进行记录锻炼资料；心率表亦开始记录你的锻炼时间。

- 如果屏幕显示“**个人运动心率区(OwnZone)**”，请参阅第 22 页的“OWNZONE 个人运动区功能”一章。
- 如果你想跳过个人运动心率区的测定步骤，而使用此前所确定的个人运动心率区，请按下“确定”按钮。在这种情况下，如果你此前尚未测定自己的运动心率区，心率表将使用基于你的年龄所计算出的心率区间。
- 心率表的个人运动心率区测定功能是自动处于开启状态的。如果你并不想测定自己的个人运动心率区，请按照第 21 页“锻炼设置”章节中的指导对心率区设置进行更改。
- 如果屏幕显示“**开始进行基本设置(START WITH BASIC SETTINGS)**”，这表示某些基本设置仍然缺少相关的设定。按下“确定”按钮，以完成所有的设置。更多详细信息，请参阅第 10 页，“基本设置”一章。

2.2 锻炼期间的心率表功能

注意：只有在秒表功能已开启至少一分钟的状态下，心率表才会储存你的锻炼资料。

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与你的心率读数。

查阅锻炼持续时间、能量消耗以及目标心率区间

使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，以浏览下列信息：



锻炼模式 (Exercise)

--- 锻炼持续时间

--- 以每分钟的心跳次数 (bpm)，或者以你的最高心率百分比(%HRmax)形式所显示的心率数值，具体情况根据你的设置而定。心形符号❤️旁边的箭头指示符表示你的心率是低于👇还是高于👆自己的目标心率区。

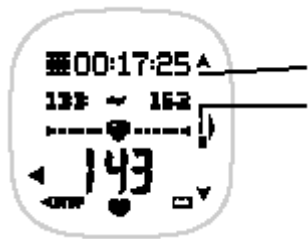


能量消耗(Calories) (根据单位设置的不同, 其显示单位可以是卡 Cal 或千卡 kcal)。

目前你所消耗的能量数值。

Polar 热量计算功能可以显示你在锻炼期间所消耗的能量数值。通过使用此功能, 你可以针对自己的能量消耗(卡 Cal/千卡 kcal)设置每日或每周的锻炼

I 目标。你可以跟进自己每次锻炼时、或每周所累计消耗的热量数值; 或者你亦可以监测在所选锻炼期间内累计消耗的热量总值。



处于运动心率区内的锻炼时间 (In Zone) (个人运动区功能开启时, 屏幕将显示你在运动心率区内的锻炼时间)

--- 你在运动目标心率区内的锻炼时间

-- 以每分钟的心跳次数 (bpm), 或者以最高心率百分比(%HRmax)形式所表示的目标心率区间, 其具体情况根据你的设置而定。

根据你的心率数值, 心形符号♥会向左侧或右侧移动。如果屏幕没有显示心形符号♥, 这意味着你的心率低于⤴或高于⤵自己的目标心率区。如果你已经开启了偏离目标心率区的响闹警示功能🔊, 心率表还会发出响闹提示。

更改屏幕显示的锻炼信息

当屏幕显示锻炼模式(Exercise)与能量消耗(Calories)时，按住“▲向上”按钮，你即可更改上行的显示信息，从而使心率表的屏幕显示更加个性化。



--- 锻炼持续时间 (Exercise duration)



--- 时间显示 (Time of Day)



--- 能量消耗 (Calories)



--- 子弹形健康小球 (Fitness bullets) 一每当你在目标心率区内锻炼满 10 分钟时，屏幕便会显示一个健康小球；当所有的健康小球都显示在屏幕上时，其相当于总共 1 小时的锻炼时间。



--- 能量消耗 (Calories)



--- 时间显示 (Time of Day)




--- 锻炼持续时间 (Exercise duration)



--- 子弹形健康小球 (Fitness bullets)

开启夜光照明功能

按下夜光照明按钮，心率表的屏幕显示将被照亮数秒钟。



当屏幕显示夜间锻炼模式符号时，如果你开启了一次夜光照明功能，那么此后每当你按下任意按钮或者将心率表置于心率传输带的 Polar 标志附近时，心率表都会自动开启夜光照明功能，直至你结束锻炼记录为止。

开启或者关闭按钮锁定功能

按住夜光照明按钮，你即可锁定除夜光照明按钮之外的所有按钮，或者解除对这些按钮的锁定。同时屏幕会显示“按钮已锁定(BUTTONS LOCKED)”或者“按钮锁定已解除(BUTTONS UNLOCKED)”。

中止锻炼

你可以中止锻炼记录，暂时休息一下，喝些水或者进行其它活动。

1. 按下“后退”按钮，屏幕会显示你的当前心率数值。心率表暂停进行锻炼记录，屏幕上原先的记录符号被符号取而代之。
2. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，以选择“继续(CONTINUE)”选项，然后按下“确定”按钮，从而继续记录你的锻炼资料。

在锻炼期间更改设置

在锻炼记录期间，你可以更改心率表的设置；或者，你亦可以在修改设置时，暂停进行锻炼记录。

1. 如果你想在不停锻炼记录的情况下更改心率表的设置，请按住“确定”按钮。
或者，如果你想先中止进行锻炼记录，请先按下“后退”按钮，再使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，以选择“**设置(SETTINGS)**”选项；然后按下“确定”按钮。
2. 屏幕显示“**偏离目标心率区响闹警示(HR ALARM)**”、“**运动心率区(HR LIMITS)**”与“**心率查阅 (HR VIEW)**”。按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，以选择“响闹警示”、“运动心率区”或“心率查阅”选项，然后按下“确定”按钮。

偏离目标心率区响闹警示(HR Alarm): 使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，以选择 **VOL 2**（大音量）、**VOL1**（低音量）、或者 **OFF**（关闭响闹警示），然后按下“确定”按钮。

运动心率区(HR Limits): 如果你正使用 OwnZone 个人运动区或自动目标心率区功能，请使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，以选择 **HARD**（高强度运动心率区）、**MODERATE**（中等强度运动心率区）、**LIGHT**（低强度运动心率区）或 **BASIC**（基本强度运动心率区），然后按下“确定”按钮。心率表将显示心率区数秒钟。

或者，如果你正在使用手动目标心率区，心率表将显示你的目标心率区数秒钟。

心率查阅 (HR View): 使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，以选择 **HR**（每分钟的心跳次数）、或者 **HR%**（你的最高心率的百分比形式），然后按下“确定”按钮。

当设置已更改时，心率表将返回至锻炼模式、或者锻炼中止模式。

更多详细信息，请参阅第 40 页，“心率设置”一章。

注意：如果你在一分钟内没有按任何按钮，心率表将显示锻炼或者锻炼中止模式。

停止锻炼并查阅锻炼资料概要

1. 按下“后退”按钮，屏幕会显示你的当前心率数值。心率表暂停进行锻炼记录，屏幕显示符号□。
2. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，以选择“退出(EXIT)”选项，然后按下“确定”按钮。

心率表显示你的锻炼资料概要(Summary)。



--- 锻炼持续时间（小时:分钟 秒钟）

--- 锻炼期间的能量消耗（卡 Cal/千卡 Kcal）

--- （以每分钟的心跳次数或最高心率百分比所表示的）锻炼期间的最高心率(max)与平均心率(avg)交替显示在屏幕上。

3. 按下“确定”按钮进入锻炼菜单，或者按住“后退”按钮返回至时间显示模式。

注意:

- 如果在锻炼记录中止，心率传输带从胸前卸下后，你忘记进行取消心率测量的操作，心率表会在五分钟后自动返回至时间显示模式。
- 关于锻炼后如何保养心率传输带的信息，请参阅第 51 页，“保养及维修”一章。

2.3 锻炼设置

在锻炼设置菜单下，你可以查阅与编辑锻炼时的心率设置。

心率设置中也包含了相关的锻炼设置。在编辑完心率设置后，你就无需在开始锻炼的时候去修改每项设置。更多关于如何编辑心率设置的信息，请参阅第 40 页，“心率设置”一章。

1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮。
2. 屏幕会显示“**锻炼模式(Exercise)**”，按下“确定”按钮。
3. 使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，以选择“**设置(SETTINGS)**”选项；然后按下“确定”按钮。
4. 使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，以选择“**偏离目标心率区响闹警示(HR ALARM)**”、“**运动心率区(HR LIMITS)**”、或者“**心率查阅 (HR VIEW)**”选项，然后按下“确定”按钮。

偏离目标心率区响闹警示(HR Alarm): 使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，以选择 **VOL 2**（大音量）、**VOL1**（低音量）、或者 **OFF**（关闭响闹警示），然后按下“确定”按钮。

运动心率区(HR Limits): 使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，以选择**个人运动区(OWNZONE)**，**自动目标心率区(AUTOMATIC)**，**手动目标心率区(MANUAL)**，或者**关闭目标心率区(OFF)**，然后按下“确定”按钮。

- 如果你选择了 OwnZone 个人运动区或者自动目标心率区功能，请使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，以选择 **HARD**（高强度运动心率区）、**MODERATE**（中等强度运动心率区）、**LIGHT**（低强度运动心率区）或 **BASIC**（基本强度运动心率区），然后按下“确定”按钮。心率表将显示目标心率区数秒钟。
- 或者，如果你选择使用了手动目标心率区，请使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，分别设置你的目标心率区上限与下限数值，然后按下“确定”按钮。

心率查阅 (HR View): 使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，以选择 **HR**（每分钟的心跳次数）、或者 **HR%**（你的最高心率的百分比形式），然后按下“确定”按钮。

按住“后退”按钮，心率表将返回至时间显示模式。

2.4 OWNZONE 个人运动区功能

Polar F6 心率表能够自动确定你的个人有氧锻炼心率区，这就是 OwnZone (OZ)个人运动区功能。通过持续 1 至 5 分钟的散步或慢跑这样的热身运动，你可以确定自己的个人运动心率区；你亦可以通过其它的锻炼方式来测量自己的运动目标心率区。建议你在刚开始运动时，动作应该舒缓一些，运动强度应该低一点，然后再逐渐使心率升高。使用个人运动区功能将使你轻松地享受锻炼带来的乐趣；你再也不必为如何计算或推测出自己的运动强度而担心。

使用个人运动区功能，你可以进行更富有成效的多种锻炼。在个人运动区功能的设置模式下，你能够选择四种不同的运动强度区：低强度、中等强度、高强度与基本强度运动心率区。更多详细信息，请参阅第 40 页，“心率设置”一章。

个人运动区功能使你可以进行各种方式的锻炼，它是以测量你在锻炼前的热身运动中的心率变化为基础的。心率变化能够反映出身体状况所发生的改变。如果心率变化下降的速度太慢或者太快，或者如果你的心率超过了个人运动区功能所确定的安全区间，心率表会选择你最近一次所使用的运动目标心率区；或者，如果心率表没有储存此前所确定的个人运动心率区，并且你未能使用个人运动区功能确定自己的目标心率区，心率表将会使用基于你的年龄所计算出的心率上下限数值。

2.4.1 如何确定个人运动心率区

在开始测量个人运动心率区前，请进行下列检查：

- 你是否已经正确设置了个人用户资料。
- 你是否已经开启了个人运动区功能。每当你开始储存锻炼资料与开启个人运动区功能的时候，心率表都会开始搜寻你的个人运动心率区。更多详细信息，请参阅第 40 页，“心率设置”一章。

在下列情况下，你必须重新测量自己的个人运动心率区：

- 如果你改变了锻炼环境与锻炼模式。
- 如果你感觉不适（例如在开始锻炼时，你感觉身体不舒服、或者所承受的压力较大）。
- 如果你改变了心率表的设置。

1. 如果你是自时间显示模式进行操作，请按下“确定”按钮。
2. 屏幕会显示“**锻炼模式(Exercise)**”，按下“确定”按钮。
3. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择“**开始(START)**”选项，然后按下“确定”按钮。屏幕显示“**个人运动区(OwnZone)**”。

如果你想跳过个人运动心率区的测量步骤，而使用此前所确定的心率区，请按下“确定”按钮，前进至步骤 5。

4. 心率表开始进行个人运动心率区的测量。通过下面五个阶段，你既可确定自己的个人运动心率区。

OZ ► _ _ _ 以很慢的步速走上 1 分钟。在第一阶段，你应该让自己的心率保持在 100 次/分钟以下；在完成每一阶段的测量时，心率表都会发出哔哔的提示声（如果声音设置已开启），并且屏幕将被自动照亮（如果你此前已经开启过一次夜光照明功能），这表示此测量阶段即将结束。

OZ ►► _ _ 以正常的步速走上 1 分钟。让你的心率平稳地上升 10-20 次/分钟。

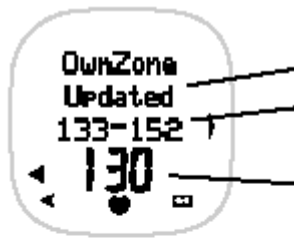
OZ ►►► _ 快步走上 1 分钟。让你的心率平稳地上升 10-20 次/分钟。

OZ ►►►► _ 慢跑 1 分钟。让你的心率平稳地上升 10-20 次/分钟。

OZ ►►►►► 快速漫步或者跑步 1 分钟。

5. 在第 1 至第 5 阶段中的某一时间点，你会听见两声哔哔声；这表示心率表已经确定了你的个人运动心率区。

如果你已经成功测定了自己的运动心率区，屏幕会显示下列信息：



--- 个人运动心率区已更新 (OwnZone Updated)

--- 以每分钟的心跳次数 (bpm)，或者以你的最高心率百分比(%HRmax)形式所显示的心率数值，具体情况根据你的设置而定。

--- 你的当前心率数值



如果你未能成功使用个人运动区功能测定自己的心率区，屏幕会显示“**个人运动心率区上下限(OwnZone Limits)**”，以及此前你所确定的（以每分钟的心跳次数 (bpm)，或者以最高心率百分比(%HRmax)形式所表示的）个人运动心率区。如果你此前尚未确定自己的个人运动心率区，心率表将会使用基于你的年龄所计算出的心率上下限数值。

现在你能够继续进行锻炼了。请尽量使自己保持在心率表所确定的个人运动心率区内进行运动，从而获得最大的健身收益。

3. 监测你的锻炼进程

本章节将会指导你如何使用 Polar 心率表监测自己的锻炼进程。

3.1 电子日志功能

在电子日志功能的帮助下，你能够查阅自己的锻炼持续时间、锻炼次数、能量消耗、以及本周内在不同运动强度区进行锻炼的持续时间。

你可以在日志中查阅当前一周内的锻炼跟进信息。

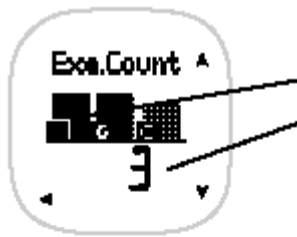
只有在锻炼至少持续了十分钟之后，你方可将锻炼资料储存在日志中。



1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮。
2. 使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，以切换不同的日志功能。
3. 按下“确定”按钮进入查阅模式；使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，滚动浏览相关数值。

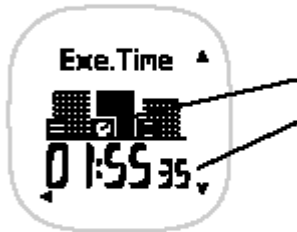
注意：在周日与周一间的午夜 12 点时，心率表会自动将电子日志与运动强度心率区中的读数重设为零。同时，上周的电子日志将被存入相应的日志档案中。

3.1.1 电子日志



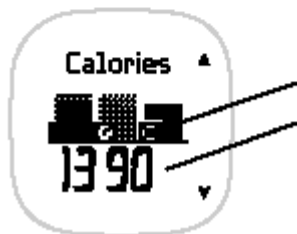
Exe.Count (锻炼次数)

- 表示锻炼次数的显示条加亮显示在屏幕上。
- 你所累计完成的锻炼次数。



Exe.Time (锻炼持续时间)

- 表示锻炼持续时间的显示条加亮显示在屏幕上。
- 你所累计进行锻炼的持续时间。



Calories (能量消耗 卡/千卡(Cal/kcal))

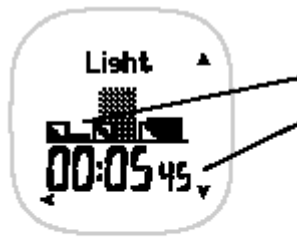
- 表示能量消耗的显示条加亮显示在屏幕上。
- 锻炼期间你所累计消耗的能量。

按下“后退”按钮，返回至日志主查阅模式；再按下“▼向下”按钮，前进至运动强度心率区主查阅模式。

然后按下“确定”按钮。

或者，按住“后退”按钮，心率表即可返回至时间显示模式。

3.1.2 运动强度心率区



Light （低强度运动心率区）

- 表示低强度运动心率区的显示条加亮显示在屏幕上。
- 你在此强度的运动心率区内的锻炼持续时间。



Moderate （中等强度运动心率区）

- 表示中等强度运动心率区的显示条加亮显示在屏幕上。
- 你在此强度的运动心率区内的锻炼持续时间。



Hard （高强度运动心率区）

- 表示高强度运动心率区的显示条加亮显示在屏幕上。
- 你在此强度的运动心率区内的锻炼持续时间。

按下“后退”按钮，返回至运动强度心率区主查阅模式。或者，按住“后退”按钮，心率表即可返回至时间显示模式。

更改日志查阅模式中的默认数值

按下“后退”按钮，返回至日志或者运动强度心率区主查阅模式。你上次查阅的读数即被设置为相关的默认数值。



当你下次进入日志查阅或者运动强度心率区查阅模式时，默认数值就会显示在屏幕上。

--- 默认数值

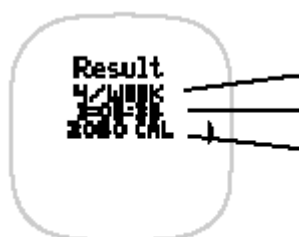
3.2 每周跟进

心率表的每周跟进功能可以自动检阅你的锻炼进程，并提示你查阅上周的锻炼资料。

在周日与周一间的午夜 12 点时，心率表会发出相关提示。



1. 按下“▲向上”按钮，打开提示符号.
2. 屏幕显示“**查阅每周的锻炼资料(CHECKING YOUR WEEKLY EXERCISES)**”。按下“确定”按钮，以查阅上周的锻炼数据；或者按住“后退”按钮，返回至时间显示模式。



心率表会显示“**记录结果(Result)**”与下列信息：

- 上周累计的锻炼次数
- 累计的锻炼持续时间
- 锻炼期间累计消耗的能量（卡 Cal/千卡 kcal）

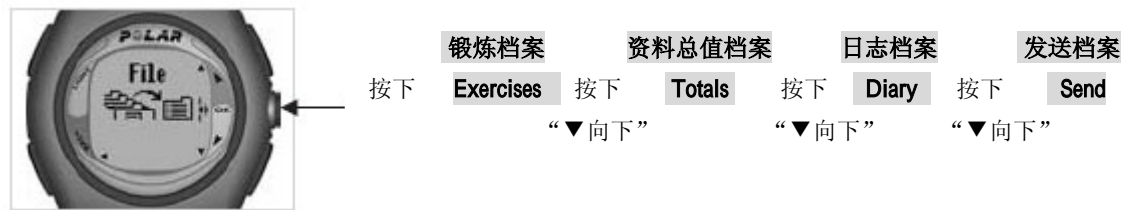
3. 按下“确定”按钮，心率表即可返回至时间显示模式。

4. 如何查阅已储存的资料信息 — 档案

档案中包含了锻炼期间你所记录的资料信息。锻炼档案与日志档案包含有你最近 12 次锻炼期间所记录的信息。

- 在**锻炼档案**中，你能够查阅本周锻炼期间内的详细资料记录（例如：锻炼持续时间、能量消耗、最高心率与平均心率、以及你不同运动强度区进行锻炼的持续时间）。
- 在**日志档案**中，你能够查阅每周的累计数值。
- 在**资料总值档案**中，你能够查阅自上次重设后，心率表所记录的累计资料总值、锻炼次数、锻炼时间、以及你在不同的锻炼期间所消耗的能量数值。

在档案已存满之后，旧档案资料将被最近记录的档案所替代。如果你想存储较长时间的锻炼资料，请使用发送档案 (File Send) 菜单将相关档案传送至 Polar 健身教练(Polar FitnessTrainer)服务网页上。更多详细信息，请参阅第 50 页，“数据传输”一章。



1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮，屏幕会显示“**锻炼模式(Exercise)**”。
2. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，直至屏幕显示“**档案模式(File)**”为止，然后按下“确定”按钮。
3. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择“**锻炼档案(EXERCISES)**”、“**资料总值档案(TOTALS)**”、“**日志档案(DIARY)**”或者“**发送档案(SEND)**”选项，然后然后按下“确定”按钮。

注意：如果屏幕显示“**空白(Empty)**”，这表示档案中尚未记录任何锻炼资料。

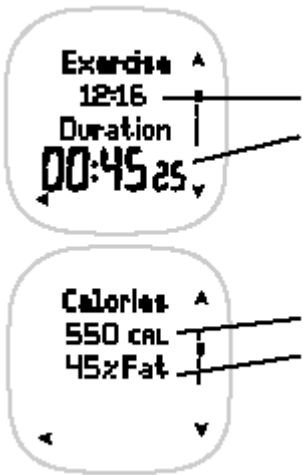
4.1 锻炼档案

屏幕会显示下列信息：



- 用以表示锻炼次数的条形图标。条形图标的高度表示的是锻炼的持续时间。
- 光标表示你所选择的锻炼阶段。
- 所选锻炼阶段的日期

使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择所需查阅的锻炼阶段，按下“确定”按钮。
然后再使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，滚动浏览下列锻炼数据。



- Duration（锻炼持续时间）**
- 开始锻炼的时间
 - 锻炼持续时间（小时:分钟 秒钟）
- Calories（能量消耗）**
- 锻炼期间的能量消耗（卡 Cal/千卡 Kcal）
 - 脂肪在消耗能量中所占的比例

Heart Rate (心率区)



--- (以每分钟的心跳次数或最高心率的百分比读数所表示的) 的最高心率(Max)与平均心率(Avg)交替显示在屏幕上。



处于运动心率区内的锻炼时间 (Time in Zone) (锻炼期间, 如果个人运动区功能已开启, 屏幕将显示你在运动心率区内的锻炼时间)

--- 个人运动心率区
--- 你在运动目标心率区内的锻炼时间

按下“后退”按钮, 心率表将返回至锻炼档案模式。或者, 按住“后退”按钮, 你即可返回至时间显示模式。

删除档案

1. 当屏幕显示“锻炼持续时间(Duration)”时, 按住夜光照明按钮, 直至心率表提示“**删除档案? (DELETE FILE?)**”为止。
2. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮, 选择**是(YES)**或者**否(NO)**, 然后按下“确定”按钮。
3. 如果你选择**是(YES)**, 心率表会提示你“**ARE YOU SURE? (你是否确定?)**”。如果你并不想删除档案, 请选择**否(NO)**; 若选择**是(YES)**, 档案即可被删除, 最后请按下“确定”按钮。注意! 档案一旦删除便无法恢复。

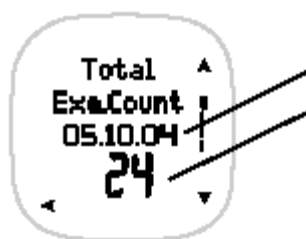
4.2 资料总值档案

在**资料总值档案**中，你能够查阅自上次重设后，心率表所记录的累计锻炼次数、锻炼时间、以及你在几次锻炼期间所累计消耗的能量数值。

1. 如果你是自时间显示模式进行操作，请按下“确定”按钮。
2. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，直至屏幕显示“**档案模式(File)**”为止，按下“确定”按钮。
3. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择“**资料总值档案(TOTALS)**”选项，然后按下“确定”按钮。

注意：如果屏幕显示“**空白(Empty)**”，这表示档案中尚未记录任何锻炼资料。

使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，滚动浏览下列锻炼数据。



Total Exe. Count（累计锻炼次数）

--- 上次重设累计锻炼次数的日期

--- 自上次重设心率表后，累计锻炼的总次数。

注意：如果你已经记录了 65 535 次的锻炼资料，累计锻炼次数会自动重设为零。

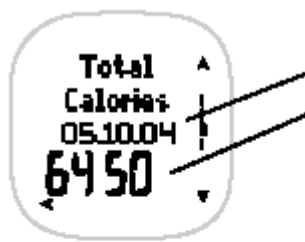


Total Duration（累计锻炼持续时间）

--- 上次重设累计锻炼持续时间的日期

--- 自上次重设心率表后，你在几次锻炼期间的累计持续时间。

注意：直至累计锻炼持续时间记录满 99 小时 59 分钟为止，其显示单位都是小时与分钟。此后，累计锻炼持续时间的显示单位将只保留小时，直至其记录满 9999 小时为止；最后心率表会将累计锻炼持续时间自动重设为零。



Total Exe. Count (累计能量消耗)

--- 上次重设累计能量消耗数值的日期

--- 自上次重设心率表后，你在几次锻炼期间所消耗的累计能量总值。

注意：如果你已经累计消耗了 999 999（卡/千卡）的能量，累计能量消耗数值会自动重设为零。



Resetting Total Counters (重设总值计数器)

1. 当屏幕显示“重设总值计数器？(Resetting Total Counters?)”时，按下“确定”按钮。
2. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择重设所有累计总值(ALL)、累计锻炼次数(EXE.COUNT)、累计锻炼持续时间(DURATION)、或者累计能量消耗(CALORIES)，然后按下“确定”按钮。
3. 心率表会提示“ARE YOU SURE? (你是否确定?)”。请按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择是(YES)或否(NO)。按下“确定”按钮。

按住“后退”按钮，心率表即可返回至时间显示模式。

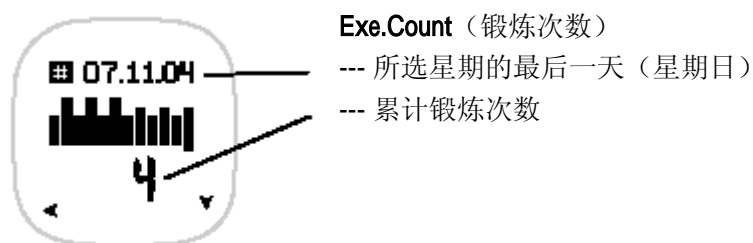
4.3 日志档案

在**日志档案**中，你能够查阅心率表每周自动储存的日志信息。日志档案记录的是最近 12 周内的锻炼资料。如果日志档案的记录已满，下周的记录资料会自动覆盖以前的旧信息。在周日的午夜 12 点时，上周的电子日志将被存入相应的日志档案中。同时，心率表会自动重设当前的电子日志。

1. 如果你是自时间显示模式进行操作，请按下“确定”按钮。
2. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，直至屏幕显示“**档案模式(File)**”为止，然后按下“确定”按钮。
3. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择“**日志档案(DIARY)**”选项，然后按下“确定”按钮。
4. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择**锻炼次数(EXE.COUNT)**、**锻炼持续时间(DURATION)**、**能量消耗(CALORIES)**、或者**运动心率区(HR ZONES)**，然后按下“确定”按钮。

注意：如果屏幕显示“**空白(Empty)**”，这表示档案中尚未记录任何锻炼资料。

使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，滚动查阅已储存的锻炼数据。黑色的移动光标用以表示不同的星期。按下“后退”按钮，返回至日志主查阅模式。





Exe.Time（锻炼持续时间）
--- 所选星期的最后一天
--- 累计锻炼持续时间（小时:分钟 秒钟）



Calories（能量消耗）
--- 所选星期的最后一天
--- 累计的能量消耗（卡 Cal/千卡 Kcal）



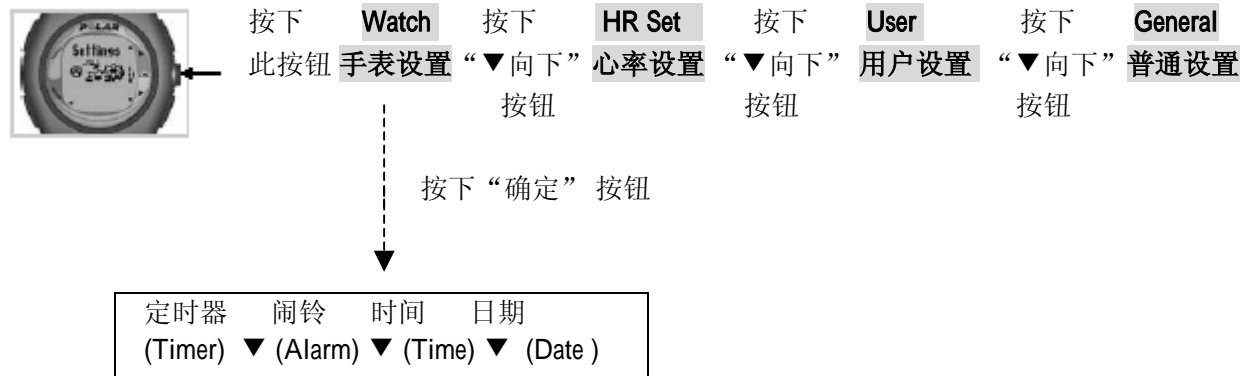
HR Zones（运动心率区）
--- 所选星期的最后一天
--- 你在中等强度运动心率区内的累计锻炼持续时间
按下“确定”按钮，查阅在不同强度的运动心率区内的锻炼持续时间。
按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，切换不同的运动心率区。按下“后退”按钮，返回至运动强度心率区主查阅模式。

5. 设置

在设置模式下，你能够查阅或者更改此前已经设定的资料信息，例如时间与日期；或者，你亦可以进行资料设定，例如设置心率区、音量或闹铃功能。

5.1 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）。



1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮，屏幕会显示“锻炼模式(Exercise)”。
2. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，直至屏幕显示“设置(SETTINGS)”为止，按下“确定”按钮。
3. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择“手表设置(WATCH)”选项，然后按下“确定”按钮。
4. 再次按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择对定时器(TIMER)、闹铃(ALARM)、时间(TIME)、或者日期(DATE)进行设置；按下“确定”按钮，进入所需设置的功能模式。

注意：

- 按住“后退”按钮，你即可从任何菜单返回至时间显示模式。
- 在时间显示模式下，按住“后退”按钮，你亦可进入手表设置模式。
- 按住“确定”按钮，你可以使用原先的时间与日期读数，从而跳过时间设置与日期设置步骤。

5.1.1 定时器设置

你可以设置倒数定时器，使其在设定的时间结束之后发出响闹提示。

- 使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择**小时(hours)**数值，按下“确定”按钮。
- 再使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择**分钟(minutes)**数值，然后按下“确定”按钮，倒数定时器便开始运作。屏幕会显示“**定时器(Timer)**”。

在计时期间按住“确定”按钮，你便能够重新启动倒数定时器；或者，按下“后退”按钮，倒数定时器即可停止运作。按住“▲向上”按钮，你可以切换屏幕显示。即使屏幕没有显示倒数定时器，它仍然能够保持运行状态。

关闭定时器的响闹提示

当心率表显示闪烁的字符“**定时器(Timer)**”，并发出响闹提示时，按下“后退”按钮，即可关闭提示音。当响闹提示停止运作时，心率表的夜光照明功能会自动开启，同时你将返回至时间显示模式。如果你没有关闭响闹提示，提示音将持续一分钟，然后心率表会返回至时间显示模式。

注意：

- 在除锻炼模式外的所有菜单下，定时器均可发出响闹提示。如果定时器发出响闹提示时，你正位于其它菜单模式，屏幕显示会自动切换至定时器响闹模式。
- 当心率表发出响闹提示时，原先已被锁定的按钮将恢复其正常使用功能。

5.1.2 闹铃设置

1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮。
2. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，直至屏幕显示“设置(SETTINGS)”为止，按下“确定”按钮。
3. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择“手表设置(WATCH)”选项，按下“确定”按钮。
4. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择“闹铃设置(ALARM)”选项，按下“确定”按钮。
5. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择“每日闹铃(DIARY)”、“周一至周五闹铃(MON-FRI)”、或者“关闭闹铃(OFF)”选项，然后按下“确定”按钮。

如果你选择关闭闹铃功能，请按下“确定”按钮，并继续进行下列设置。

如果你使用的是 12 小时制的时间显示模式：请使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择上午(AM)或下午(PM)，然后按下“确定”按钮。

6. 使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，设置小时(hours)数值，按下“确定”按钮。
7. 使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，设置分钟(minutes)数值，按下“确定”按钮。

关闭闹铃功能

当屏幕显示“再闹功能(Snooze)”时，心率表会发出响闹，并伴随闪烁的夜光照明显示。按下“返回”按钮，响闹即可停止。当闹铃停止响闹时，心率表会自动开启夜光照明功能，并返回至时间显示模式。按下“确定”、或“▲向上”与“▼向下”按钮，你均可开启十分钟的贪睡功能，同时心率表也将开始倒数计时。如果你没有关闭闹铃，响闹会持续一分钟，然后心率表会返回至时间显示模式。

注意：

- 在除锻炼模式外的所有菜单下，定时器均可发出响闹提示。如果定时器发出响闹提示时，你正位于其它菜单模式，屏幕显示会自动切换至定时器响闹模式。
- 当心率表发出响闹提示时，原先已被锁定的按钮将恢复其正常使用功能。

5.1.3 时间设置

如果你是自时间显示模式进行操作，请重复步骤 1 至 3（参阅第 38 页）。

4. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择“时间设置(TIME)”选项，按下“确定”按钮。
5. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择 12 小时制 (12H)或 24 小时制(24H)显示模式，按下“确定”按钮。

如果你使用的是 12 小时制的时间显示模式：请使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择上午(AM)或下午(PM)，然后按下“确定”按钮。

6. 使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，设置小时(hours)数值，按下“确定”按钮。
7. 使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，设置分钟(minutes)数值，按下“确定”按钮。

5.1.4 日期设置

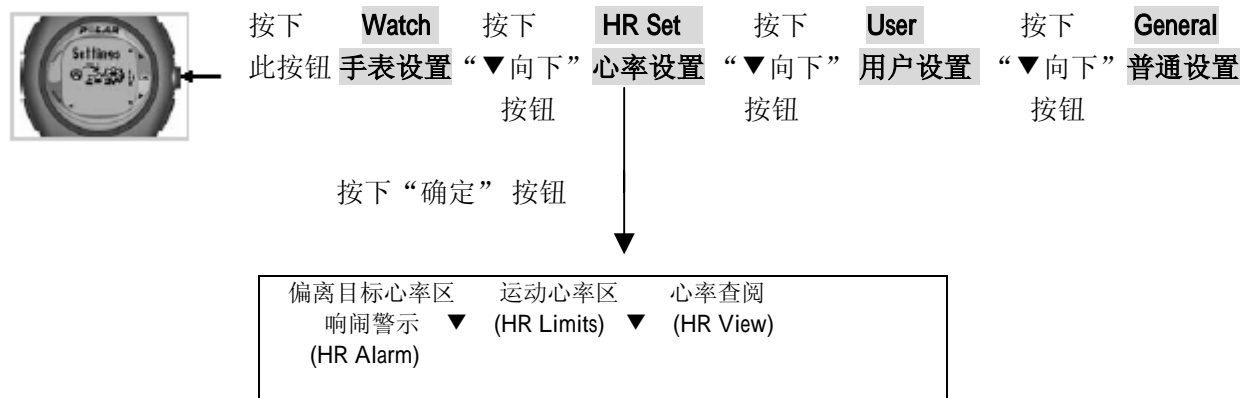
如果你是自时间显示模式进行操作，请重复步骤 1 至 3（参阅第 38 页）。

4. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择“日期设置(DATE)”选项，按下“确定”按钮。
5. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择月份数值(mm)或者日期数值(dd)，按下“确定”按钮。
6. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择日期数值(dd)或者月份数值(mm)，按下“确定”按钮。
7. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择年份数值(yy)，按下“确定”按钮。

按住“后退”按钮，心率表即可返回至时间显示模式。

5.2 心率设置

在心率设置菜单下，你能够对锻炼期间所使用的相关设置进行修改编辑。心率设置组合包含有锻炼设置、运动心率区设置、响闹设置、以及查阅模式设置。通过使用心率设置组合，你可以轻松地选用自己所需的锻炼设置，而无需对各项设置单独进行设定。



1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮，屏幕会显示“锻炼模式(Exercise)”。
2. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，直至屏幕显示“设置(SETTINGS)”为止，按下“确定”按钮。
3. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择“心率设置(HR SET)”选项，按下“确定”按钮。
4. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择“偏离目标心率区响闹警示(HR ALARM)”、“运动心率区(HR LIMITS)”、或者“心率查阅(HR VIEW)”选项，然后按下“确定”按钮。

1. 偏离目标心率区响闹警示的音量设置

使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，以选择 **VOL 2**（大音量）、**VOL1**（低音量）、或者 **OFF**（关闭响闹警示），然后按下“确定”按钮。

2. 运动心率区设置

使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，以选择个人运动区(OWNZONE)、自动目标心率区(AUTOMATIC)、手动目标心率区(MANUAL)或关闭目标心率区(OFF)，然后按下“确定”按钮。

个人运动区(OWNZONE): 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，以选择 **HARD**（高强度运动心率区）、**MODERATE**（中等强度运动心率区）、**LIGHT**（低强度运动心率区）或 **BASIC**（基本强度运动心率区），然后按下“确定”按钮。

心率表显示你此前在所选个人运动心率区内测得的心率区间。如果你尚未确定自己的运动心率区，心率表将使用基于年龄所计算出的心率上下限数值。倘若下次你仍然未能顺利使用个人运动区功能测定自己的心率区，心率表将继续使用此心率上下限数值。

按下“确定”按钮，返回至心率设置模式。

更多关于如何确定自己的个人运动心率区的信息，请参阅第 22 页的“OWNZONE 个人运动区功能”一章。

自动目标心率区(AUTOMATIC): 心率表基于年龄所自动计算出的心率区。

按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，以选择 **HARD**（高强度运动心率区）、**MODERATE**（中等强度运动心率区）、**LIGHT**（低强度运动心率区）或 **BASIC**（基本强度运动心率区），然后按下“确定”按钮。心率表显示的是根据你所输入的出生日期计算出的心率上下限数值。

按下“确定”按钮，返回至心率设置模式。

运动强度心率区	锻炼类型
高强度运动心率区	高强度运动心率区（心跳次数为最高心率的 80-90%）适合进行持续时间相对较短的高强度运动。在高强度运动心率区内进行锻炼，你会感觉呼吸沉重，肌肉疲劳，全身疲乏；但是它有助于增强你的最高运动能力。
中等强度运动心率区	在中等强度运动心率区（心跳次数为最高心率的 70-80%）内进行锻炼尤其有助于提高身体的心血管健康状况。我们建议经常参加锻炼的健身人士可以选择在中等强度运动心率区进行运动。
低强度运动心率区	在低强度运动心率区（心跳次数为最高心率的 60-70%）内进行锻炼有助于增强体质，提高健康水平。此外，它还有助于增强基本耐力与进行运动恢复。
基本强度运动心率区	基本强度运动心率区（心跳次数为最高心率的 65-85%）适合进行基础性锻炼与有氧强度运动。

手动目标心率区(MANUAL): 除了使用个人运动区与自动目标心率区功能,你还可以使用年龄公式来手动确定自己的目标心率区。

目标心率区是以每分钟的心跳次数(次/分钟 bpm),或者最高心率百分比(HRmax)的形式所表示的心率上下限区间。最高心率即你进行高强度运动时每分钟最高的心跳次数。根据年龄公式(最高心率=220-年龄),心率表能够计算出你的最高心率。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。

心率表显示的是你此前所确定的目标心率区。或者,如果在心率表显示基于年龄所测定的心率区前,你尚未确定自己的手动目标心率区。

请按下“▲向上”或者“▼向下”按钮,设置**心率上限数值**,然后按下“确定”按钮。

请按下“▲向上”或者“▼向下”按钮,设置**心率下限数值**,然后按下“确定”按钮。

关闭目标心率区(OFF): 如果关闭此功能,心率表在锻炼期间将不会设置任何目标心率区。

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—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

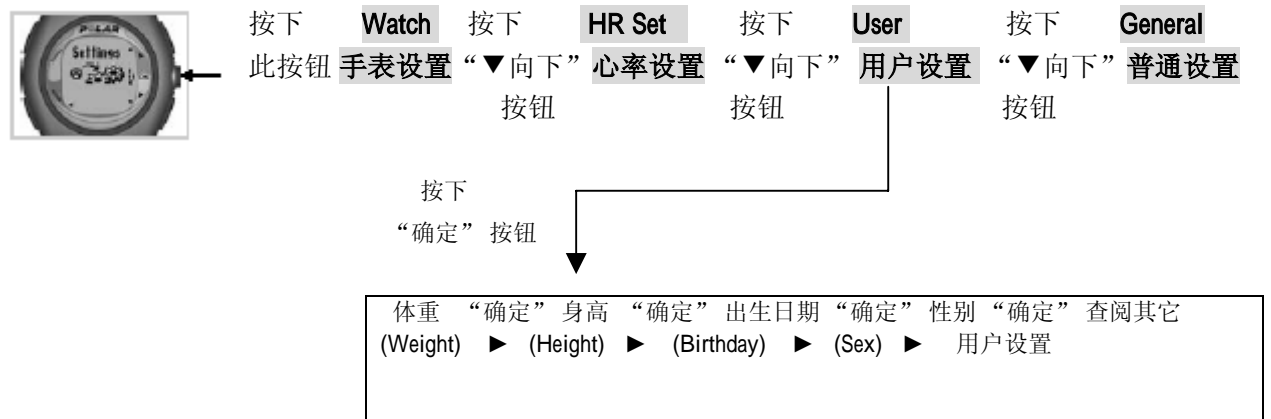
**Polar 目标心率强度是根据国际运动科学权威机构的建议进行修改定义的，其中低强度运动心率区内的心跳次数可能会低于最高心率的 60%。*

3. 心率查阅设置

按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，以选择 **HR**（每分钟的心跳次数）、或者 **HR%**（你的最高心率的百分比形式），然后按下“确定”按钮。

5.3 用户设置

在用户设置菜单下，你能够编辑自己的个人资料、体重、身高、出生日期、性别，以及其它用户设置。



1. 自时间显示模式进行操作，按下“确定”按钮，屏幕会显示“**锻炼模式(Exercise)**”。
2. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，直至屏幕显示“**设置(SETTINGS)**”为止，按下“确定”按钮。
3. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择“**用户设置(USER)**”选项，按下“确定”按钮。
4. **体重设置(WEIGHT)**: 使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，调节体重数值，然后按下“确定”按钮。
5. **身高设置(HEIGHT)**: 使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，调节身高数值，然后按下“确定”按钮。
6. **出生日期设置(BIRTHDAY)**: 使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择出生月(mm)或者出生日(dd)，然后按下“确定”按钮。

注意: 按住“确定”按钮，你可以使用原先的日期读数，从而跳过出生日期的设置步骤。

7. 使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择生日(dd)或者出生月(mm)，然后按下“确定”按钮。
8. 使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择年份数值(yy)，然后按下“确定”按钮。
9. **性别设置(SEX):** 使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择男性(MALE)或者女性(FEMALE)，然后按下“确定”按钮。

10. 查阅其它用户设置: 只有在知道自己临床所测得的相关数值的情况下，你方可更改下列设置(最高心率、坐姿心率、最大摄氧量)。按下“确定”按钮，进入其它用户设置；或者，按住“后退”按钮，心率表即可返回至时间显示模式。

- 11. 最高心率值(HRmax):** 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，设置你的最高心率数值，然后按下“确定”按钮。

最高心率是你进行高强度运动时每分钟最高的心跳次数。在实验室中进行高强度运动压力测试是获取个人最高心率值的最准确的方法。最高心率是用以确定运动强度的有用工具，它亦可以用来估测你所消耗的能量多少。

- 12. 坐姿心率数值(HRsit):** 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，设置你的坐姿心率数值，然后按下“确定”按钮。

坐姿心率反映的是你没有进行任何运动（保持坐姿）时的心率特征。坐姿心率可以用来估测能量消耗数值。坐下并佩戴好心率表与心率传输带，你便可以轻松地确定自己的坐姿心率了。心率表开始测量心率，你的心率数值将出现在显示屏幕上。过 2 至 3 分钟，心率表显示的即是你的坐姿心律。如果你想更精确地计算出自己的坐姿心率，请在平常状态下佩戴心率表一天的时间。当你偶尔在 2 至 3 分钟内一直保持坐姿、或没有进行任何运动的时候，请记录下当时的心率数值；最后，请在晚上计算出其平均值。

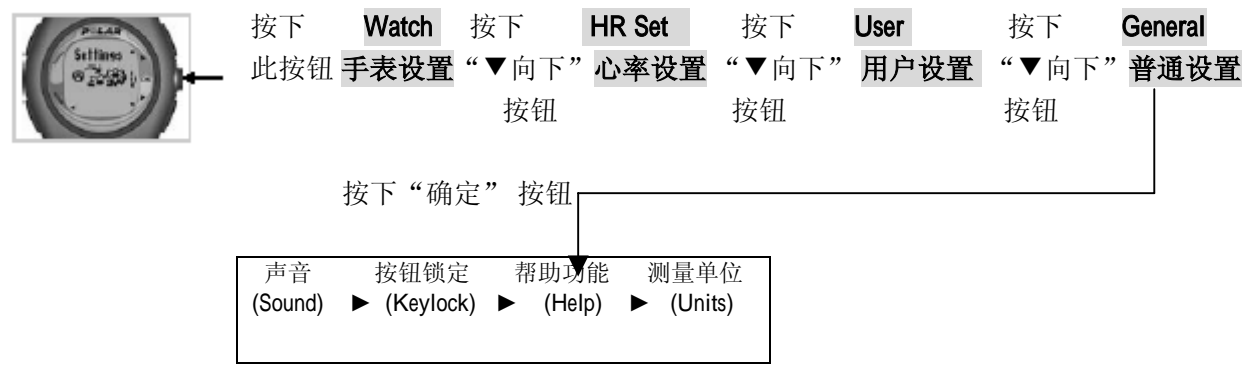
13. **最大摄氧量(VO₂max, 单位: 毫升/公斤/分钟):** 按下 “▲向上” 或者 “▼向下” 按钮, 设置你的最大摄氧量数值, 然后按下 “确定” 按钮。

最大摄氧量指的是身体进行高强度运动时对氧气的最高利用率, 它亦可以被用来衡量有氧能力或最大摄氧/耗氧能力。最大摄氧量是用以确定有氧 (心血管) 健康水平的常用数值。在实验室中进行高强度运动压力测试是获取个人最大摄氧量的最准确的方法。心血管 (有氧) 的健康水平与心血管系统在体内输送与利用氧气的的能力密切相关。你还可以使用最大摄氧量来估测自己的能量消耗状况。

注意: 如果你意外地更改了其它用户设置, 按住夜光照明按钮, 即可返回默认数值。心率表提示 “**恢复默认设置?(RESTORE DEFAULT?)**”, 按下 “▲向上” 或者 “▼向下” 按钮, 选择是**(YES)**或者否**(NO)**, 然后按下 “确定” 按钮。

5.4 普通设置

在普通设置菜单下, 你能够修改编辑心率表的一般设置。普通设置包括音量、按钮锁定、帮助功能、以及测量单位。



1. 自时间显示模式进行操作, 按下 “确定” 按钮, 屏幕会显示 “**锻炼模式(Exercise)**”。
2. 按下 “▲向上” 或者 “▼向下” 按钮, 直至屏幕显示 “**设置(SETTINGS)**” 为止, 按下 “确定” 按钮。
3. 按下 “▲向上” 或者 “▼向下” 按钮, 选择 “**普通设置(GENERAL)**” 选项, 按下 “确定” 按钮。
4. 按下 “▲向上” 或者 “▼向下” 按钮, 选择 “**声音(SOUND)**”、“**按钮锁定(KEYLOCK)**”、“**帮助功能(HELP)**”、或者 “**测量单位(UNITS)**” 选项, 然后按下 “确定” 按钮。

1. 音量设置

按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择 **VOL 2**（大音量）、**VOL1**（低音量）、或者 **OFF**（关闭声音），然后按下“确定”按钮。

即使你切换了 **VOL 2**（大音量）或 **VOL1**（低音量）的设置，下列心率表提示音也不会受到任何影响：偏离目标心率区的响闹警示、手表与定时器的闹铃声响。如果你选择关闭声音功能，按钮与活动声音也会随之关闭。在手表设置菜单下，你可以开启或关闭闹铃声响（参见第 36 页）；锻炼期间，在锻炼设置菜单下，你可以开启或关闭偏离目标心率区响闹警示功能。


2. 按钮锁定设置(Keylock)

你可以在时间显示模式下与在锻炼期间，开启按钮锁定功能。

如果你是自时间显示模式进行操作，请重复步骤 1 至 4（参阅第 47 页）。

按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择“**手动锁定(MANUAL)**”或“**自动锁定(AUTOMATIC)**”选项，然后按下“确定”按钮。

自动锁定：如果一分钟内你没有按任何按钮，心率表将自动锁定除夜光照明外的所有按钮。如果你想解除按钮锁定，请按住夜光照明按钮，直至屏幕显示“**按钮锁定已解除(BUTTONS UNLOCKED)**”为止。

手动锁定：按住夜光照明按钮，直至符号出现或消失在显示屏幕上，从而开启或关闭按钮锁定功能。

3. 帮助功能设置

如果你开启了帮助功能，帮助文字能够引导你在锻炼模式与日志模式下正确操作心率表。

如果你是自时间显示模式进行操作，请重复步骤 1 至 4（参阅第 47 页）。

按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择开启(ON)或关闭(OFF)帮助文字功能，然后按下“确定”按钮。

4. 单位设置

如果你是自时间显示模式进行操作，请重复步骤 1 至 4（参阅第 47 页）。

按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择公斤/厘米(KG/CM) 或者磅/英尺(LB/FT)，然后按下“确定”按钮。

	磅/英尺(lb/ft)	公斤/厘米(kg/cm)
体重	磅	公斤
身高	英尺/英寸	厘米
能量消耗	卡	千卡



6. 数据传输

Polar 健身教练 (PolarFitnessTrainer.com) 是一项为你度身订做的功能齐全的网页服务，它能够帮助你实现自己的锻炼目标。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。登录网站 www.PolarFitnessTrainer.com，你即可进行网页服务注册。

使用 UpLink™ 功能，Polar F6 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；使用 SonicLink™ 功能，你亦可以将锻炼资料从心率表传输至 Polar 健身教练服务网页。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；相应地，为了使用 SonicLink 功能，你需要配备一只麦克风。

更多的信息请浏览网址 www.polar.fi/fitness。

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。

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）或者其它化学洗涤剂。
- 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，不要使用任何其它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一年半。但是请注意，过于频繁地使用响闹信号与夜

光照明会加快电池电量的消耗速率。 符号表示心率表的电池电量较低，需要更换电池。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：

- 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一段时间。此后心率表会显示闹铃符号。如果你仍然想重设闹铃功能，心率表会显示“电量低(Battery Low)”；你只能在更换电池后再进行相关操作。
- 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。
- 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。

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

在非密码心率传输模式  下，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 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；尤其当你穿著的衣服颜色较浅时，它可能会被染上黑色。

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“后退”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(--)

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

Polar 心率表刚出厂时，其处于省电模式。请按下任意按钮两次，以激活心率表，此后屏幕将显示“欢迎来到 Polar 健身世界(WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD)”。具体信息，请参阅第 10 页“基本设置”一章。

…… 屏幕显示模糊

通常如果心率表的电池电量即将耗尽，当你使用夜光照明功能时，屏幕的数字显示将模糊不清；或者心率表会首先显示低电量符号。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而导致的损坏并不在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。



…… 按任何按钮均无反应

重新设置心率表。重设心率表将清除时间与日期设置。

同时按住除夜光照明外的所有按钮，直至屏幕将出现数字显示。按下“确定”按钮。

更多详细信息，请参阅第 10 页，“基本设置”一章。如果此前你已经设定了基本设置，那么在完成日期的设置后，请按住“后退”按钮，即可跳过基本设置的步骤；当你在重设心率表后一分钟的时间内没有按任何按钮，心率表便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。

…… 更新后的个人运动心率区经常发生改变

心率变化能够灵敏地反映出你的身体状况与所处环境的改变。人运动心率区会受到你的健康状况、测量运动心率区的时间、运动的方式以及你的精神状态的影响。对于同一个体，其运动心率区下限的变化范围甚至可能达到 30 次心跳。但重要的是在个人运动心率区内进行健身锻炼时，你需要保持轻微或者中等的运动量。例如：如果你的心率在第一阶段的运动之后提升得太快，那么你测出的运动心率区的上限便可能过高。倘若出现这种情况，我们建议你重新测量一次个人运动心率区。

10. 技术说明

Polar F6 心率表的设计目的是：

- 帮助使用者实现自己的健身目标
- 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。

心率表

电池型号：CR 2032

电池寿命：平均可使用 1 年半（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 100 英尺 /30 米

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。

手表精确度在 77°F/25°C 的温度条件下小于 ±0.5 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。

心率传输带

电池寿命：平均可使用 2500 小时

电池型号：内置锂电池

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
出生日期	1921-2020

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。

版权资料 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：

WO 96/20640, US 6104947, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, 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 9692117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 4150, DE 20008882.3, FR 0006504, US 6477397, FI 4069, DE 29910633, GB 2339833, US 6272365.

其它专利待定。

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
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

Page 60

索引

12 小时/24 小时制时间显示模式	10,39	中止锻炼	18
闹铃设置	38	注意事项	53
夜光照明	8	重设心率表	56
基本设置	10	重设资料总值档案	33
更换电池	52	返回时间显示模式	8
心率表的按钮	8	设置	36
保养及维修	51	开始记录锻炼资料	14
数据传输	50	停止锻炼	20
日期设置	39	技术说明	57
电子日志功能	25	时间设置	39
日志档案	34	定时器设置	37
责任声明	59	资料总值档案	32
锻炼设置	21	心率传输带	12, 52
锻炼档案	30	单位设置	49
档案	29	用户设置	44
子弹形健康小球	17	音量设置	48
常见问题解答	55	手表设置	36
锻炼期间的心率表功能	15		
普通设定	47		
质量保证卡	58		
测量心率	12		
心触式免按功能	8		
心率设置	40		
个人运动心率区	41-43		
帮助功能设置	49		
最高心率(HRmax)	45		
按钮锁定功能	48		
监测你的锻炼进程	25		
个人运动区功能(OwnZone)	22		

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。