

Polar FT7
用户手册

目录

1. 您的POLAR FT7健身心率表好处.....	3
2. 开始.....	4
开始了解您的Polar FT7™健身心率表.....	4
FT7按钮和功能表.....	4
开始基本设置.....	4
3. 训练.....	6
佩戴心率传输带.....	6
开始锻炼.....	6
消耗脂肪或健身.....	6
锻炼过程中.....	7
暂停/停止锻炼.....	8
4. 训练后.....	9
锻炼总结.....	9
查看锻炼数据.....	9
锻炼相关文件.....	9
周总结.....	10
总计.....	10
数据传送.....	11
5. 设置.....	12
手表设置.....	12
运动设置.....	12
使用者信息.....	12
常规设置.....	12
6. 客户服务资讯.....	14
呵护您的Polar FT7健身心率表.....	14
WearLink心率传输带的清洗说明.....	14
服务.....	14
更换电池.....	14
注意事项.....	15
故障检修.....	16
技术规格.....	16
Polar有限质量国际保证卡.....	17
免责声明.....	17

1. 您的POLAR FT7健身心率表好处



简易的训练

有了Polar FT7™健身心率表，您可简单地开始以心率为基础的训练。

动力

FT4指引及激励在合适的烧脂或改善体能的运动区运动。

乐趣

Polar WearLink® 弹性的心率传输带令的的训练更有乐趣。

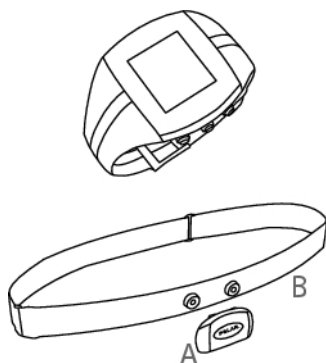
2. 开始

开始了解您的Polar FT7™健身心率表

健身心率表在运动过程中记录和显示您的心率和运动数据。

WearLink® 心率传输带将心率信号传输至健身心率表。WearLink包括一个扣环 (A) 和一条弹性带 (B)

请到<http://register.polar.fi/>网站上注册您的Polar产品，确保我们不断改进产品和服务，以满足您的需求。



FT7按钮和功能表

▲ UP向上键：

- 进入菜单
- 调整值
- 浏览选择列表
- 时间显示模式下，长按此键更改表的显示形式。

● OK键：

- 确认选择
- 选择运动类型或运动设置

▼ DOWN向下键：

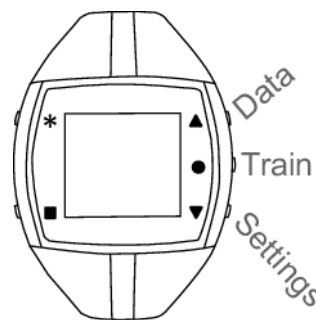
- 进入菜单
- 浏览选择列表
- 调整数值

■ BACK后退键：

- 退出菜单
- 返回上一层
- 取消选择
- 保持缺省设置
- 长按返回至时间显示模式

* LIGHT夜光照明：

- 照明显示器
- 时间显示模式下长按此键进入快速启动菜单，可锁住按键、设置闹铃或选择时区。
- 在运动过程中长按此键可ON/OFF或打开运动声音或锁住按键。
- 夜间模式：在记录过程中短按一下LIGHT夜光照明后，按任意键背光灯将启动。FT7返回至时间显示模式时夜间模式将关闭。



开始基本设置

欲激活Polar FT7健身心率表，按住任意按键一秒即可。FT7激活后，不可将其关闭。

1. **Language** 语言：可选择**Deutsch**德语、**English**英语、**Español**西班牙语、**Français**法语、**Italiano**意大利语、**Português**葡萄牙语、**Suomi** 芬兰语或 **Svenska** 瑞典语。(利用上/下键) 短按 OK键。
2. **Please enter basic settings** 请输入基本设置”显示在屏幕。再按 OK。
3. 选择**Time format**时间格式
4. 输入 **Time**时间
5. 输入 **Date**日期
6. 选择 **Units**单位 设置为公制单位 (KG/CM) 或英制单位 (LBS/FT)。若选择lbs/ft，卡路里将显示为CAL，否则将显示为KCAL。卡路里以千卡为单位
7. 输入 **Weight**体重
8. 输入 **Height**身高
9. 输入 **Date of birth**出生日期
10. 选择 **Sex**性别
11. **Settings OK?** “设置是否已完成”？显示在屏幕。接受并保存设置，则选择 **Yes** (是)。屏幕显示 **Basic settings complete** “基本设置已完成”，此时FT7进入时间模式。欲修改设置，则选择 **No** (否)。
Please enter basic settings 请输入基本设置”显示於屏幕。

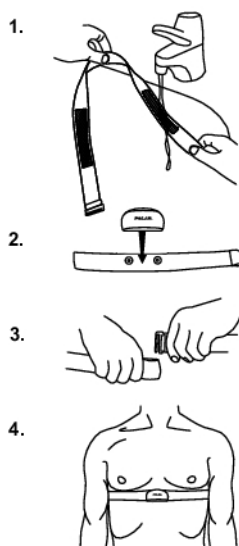
重新输入基本设置。您可在日后修改您的用户信息。更多信息，请参考设置 (第 12 页)。

3. 训练

佩戴心率传输带

1. 将弹性带的电极区域放至自来水下充分湿润。
2. 将扣环扣在弹性带上调节弹性带的长度，使其贴身舒适。
3. 把弹性带围于胸部（恰好在胸肌下方），并将扣环扣在弹性带的另一端。
4. 确保湿润的电极部分紧贴你的皮肤，同时扣环的Polar标志应处于正中直立的位置。

i 当不使用时，将扣环和弹性带分开，以最大程度地延长心率传输带的使用寿命



更多关于如何维护心率传输带的信息，请参考WearLink心率传输带的清洗说明（第 14 页）。

开始锻炼

1. 佩戴WearLink及健身心率表
2. 按 **OK** 键，选择 **Start**开始。心率显示之后，按 **OK** 键开始记录。

欲在锻炼开始之前更改声音、心率视图、HeartTouch功能或心率区限值，可选择 **Settings > Training Settings**设置>运动设置。更多信息，请参考运动设置（第 12 页）。

i 锻炼相关文件只在记录持续一分钟以上才进行保存。

锻炼时间计时器

FT7有一个锻炼时间计时器，可允许你在不使用心率传输带的情况下记录您的锻炼时间。

1. 要对锻炼进行计时，按两下 **OK**键即可。屏幕显示 **Started** “计时开始”。
2. 按 **DOWN** 向下键，直到屏幕显示 **DURATION/ TIME OF DAY** “持续时间/日期”。
3. 您可按照消耗时间进行锻炼。当 **Check heart rate transmitter!** “检查心率传输带！”出现时，按 **OK** 继续计时。
4. 要停止计时，按两下 **BACK**返回键即可。
5. 随后会显示总结，您可核对消耗时间。

消耗脂肪或健身

随后会显示总结，您可核对消耗时间。消耗脂肪或健身 锻炼过程中，Polar FT7会显示消耗脂肪和健身的可选运动强度。

这些运动强度可根据你的日常身体和精神状况而有所不同。当开始记录锻炼过程时，FT7分析你的当前状况，如果有需要，它会相应的调节运动强度。

该智能健身心率表可从您的心率以及心率变化检查您身体的日常状况。当你从上次的锻炼中恢复过来时，则

可准备进行更大强度的锻炼。锻炼的效果将实时显示在腕部装置上。



EFFECT 效果(在屏幕上)将根据您所在的心率区显示为 **FATBURN** 脂肪或 **FITNESS** 强健体魄。

1. 您的当前心率
2. 脂肪消耗与健身强度心率区之间的心率值限值。~ 会在FT7根据需要 will 将强度调节至与您当前状况相符时消失。



FATBURN (心形符号位于虚线左边)

在脂肪消耗心率区，锻炼强度相对较低，其能量来源主要为脂肪。因此，脂肪有效地消耗，新陈代谢（主要是氧化作用）增加。



FITNESS (心形符号位于虚线右边)

在健身心率区，锻炼强度相对较高，此时您正在改善心脏血管的健康，如增强心脏能力和增加至肌肉和肺部的血液循环。其主要能量来源为碳水化合物

根据您锻炼的目标，可将FT7锁定在脂肪消耗或健身心率区。



当处于想要的心率区时，按住 **OK** 键一秒即可将其锁定。此时，屏幕将显示“脂肪消耗心率区已锁定”或“健身心率区已锁定”。如果锻炼强度过大或过轻，腕部装置会发出声音。比如，该画面中显示为脂肪消耗心率区已锁定。要解锁，按住 **OK** 键一秒即可

锻炼过程中

锻炼过程记录中会显示以下信息。按 **UP/DOWN** 向上/向下键变换视图。



HEART RATE 心率
您的当前心率



CALORIES 卡路里
锻炼过程中消耗的卡路里



DURATION 持续时间
锻炼过程的持续时间
TIME OF DAY
日期



FITNESS (心形符号位于线的右边)

您的当前心率 您正在健身心率区范围内进行锻炼。

- i** FT7具有显示记忆功能，可记录锻炼过程中使用的上一个显示（如卡路里显示）。下次开始锻炼时，FT7将自动选择为卡路里显示。

Heart Touch™



锻炼期间，将心率表置于心率传输带扣环附近时，即可切换至日期显示。锻炼过程中背光灯亦将开启，前提是您已按 LIGHT 夜光照明按钮。设定HeartTouch功能的方法：

On/Off 开/关(在 **Settings** 设置 > **Training Settings** 运动设置 > **HeartTouch**)。

暂停/停止锻炼

- 要暂停锻炼记录，按 BACK 返回键。屏幕将显示 **Continue/Exit** “继续/退出”。要继续锻炼记录，按 OK。
如果你在5分钟内未继续记录，FT7会发出声音自动提示。若未继续或停止记录，FT7将每隔10分钟发出声音提示。
注意：如果声音处于关闭状态，屏幕将保持暂停模式，直到使用者做出下步选择，将FT7与FlowLink连接或电池耗尽为止。
- 要停止记录，再次按 BACK 返回键即可。**Stopped** “记录已停止”会显示在屏幕上。

查看锻炼总结 (第 9 页)获取关于锻炼回馈的信息。

- i** 锻炼的回馈只有在记录操作持续10分钟以上才会显示。

每次使用后，将传输带扣环与弹性带分开，并将弹性带置于自来水中清洗。定期将弹性带在至少40°C/104°F温度下的洗衣机中清洗，至少每使用5次清洗一次。更多关于如何维护心率传输带的信息，请参考WearLink心率传输带的清洗说明 (第 14 页)

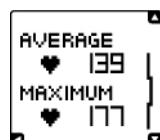
4. 训练后

锻炼总结

Polar FT7会在每次锻炼后显示锻炼总结。



DURATION 持续时间
锻炼的持续时间
CALORIES 卡路里
锻炼过程中消耗的卡路里



AVERAGE 平均心率
锻炼期间的平均心率
MAXIMUM 最大心率值
锻炼期间的最大心率值



FAT BURN 脂肪消耗
消耗脂肪心率区所消耗的时间
FITNESS 健身
健身心率区所消耗的时间

查看锻炼数据

要查看锻炼资料，选择 **MENU** > **Data**功能表>资料即可。然后选择相应 **Training files** 锻炼相关文件、**Week summaries**周总结、**Totals since xx.xx.xx**总计（自 xx.xx.xx开始）、**Delete files** 删除文件或**Reset totals**重新设定总计。

锻炼相关文件

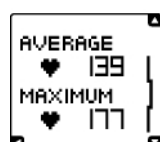
要查看过去锻炼数据，选择 **MENU** > **Data** > **Training files** 功能表>资料>锻炼文件。然后选择希望查看的日期和时间。



文件创建日：xx.xx.xx
文件创建时间：xx.xx
每一栏表示一段时间的锻炼文件。选择想要查看的锻炼时间



DURATION 持续时间
锻炼的持续时间
CALORIES 卡路里
锻炼过程中消耗的卡路里



AVERAGE 平均心率
锻炼期间的平均心率
MAXIMUM 最大心率值
锻炼期间的最大心率值



FAT BURN 脂肪消耗
消耗脂肪心率区所消耗的时间

FITNESS 健身
健身心率区所消耗的时间


删除文件

锻炼文件的最大数为99。当储存 **Training files** 锻炼文件的记忆体已满时，最早的锻炼文件将由最新文件覆盖。要长期保存锻炼文件，可将其上传至Polar网站www.polarpersonaltrainer.com。

- 要删除一个锻炼文件，选择 **Data > Delete > Training file > OK**资料>删除>锻炼文件>OK即可。
- 选择想要删除的档，然后按OK键。
- 屏幕显示**Delete file?** “删除文件？” 选择 **Yes**（是）。
- 显示 **Remove from totals?** “从总计中删除？” 要从总计中删除文件，选择 **Yes**（是）。

删除所有档

- 选择 **Data 资料 > Delete 删除 > All files 所有档 > OK**。
- 屏幕显示**Delete all files?** “删除所有档？” 选择 **Yes**，屏幕将显示 **All files deleted** “所有档已删除”。

 要取消删除文件，按返回键直到系统返回至时间显示模式。

周总结

要查看周锻炼总结，选择 **MENU 功能表 > Data 资料 > Week summaries 周总结**



WEEK 星期
周开始日期和结束日期
档浏览器



DURATION 持续时间
锻炼的持续时间

SESSIONS 锻炼次数
所选周内的锻炼总次数



CALORIES 卡路里
本周内锻炼过程中消耗的卡路里总计

重置周总结

要重置周总结，选择 **Data 资料 > Reset week summaries 重置周总结 > OK**。屏幕显示**Reset weeks?** “重置周总结？” 选择 **Yes** 进行重置。

总计

要查看锻炼总计，选择 **MENU 功能表 > Data 资料 > Totals since xx.xx.xxxx 总计**（自xx.xx.xxxx开始）



DATA 数据
总计（自2009年9月1日开始）



DURATION 持续时间
锻炼的持续时间
SESSIONS 锻炼次数
锻炼的总次数



CALORIES 卡路里
锻炼过程中消耗的卡路里总计

重置总计


要重置总计，选择 **Data** 资料 > **Reset totals** 重置总计，然后选择 **Yes**。

数据传送

对于长期跟进调查，可将所有锻炼相关档保存在polarpersonaltrainer.com网上服务。网上服务可查看您锻炼资料的详细信息，从而更好地了解您的锻炼。拥有PolarFlowLink*，可轻松将锻炼文件案传输至网上服务中。此外，还可手动将锻炼资料上传至polarpersonaltrainer.com

如何设置电脑进行资料传输？

1. 在polarpersonaltrainer.com上先进行注册
2. 在polarpersonaltrainer.com上下载并安装Polar WebSync软体至您的电脑
3. 当在安装结束时选中“运行Polar WebSync”复选框，WebSync软体将自动启动。
4. 将FlowLink插入电脑的USB埠。FlowLink与电脑成功连接后，资料标志将变为黄色。将心率表放置于FlowLink之上，其显示幕朝下。
5. 按照资料传输步骤和说明将资料从WebSync软体上下载至您的电脑上。更多关于资料传输的说明，请查看polarpersonaltrainer.com网上“帮助”。

 以后要传输资料，请根据以上的第4和第5点说明。

*同时应配备Polar FlowLink


5. 设置

手表设置

选择需要更改的值，然后按 OK 键。用 UP/DOWN 上下键调节数值，然后按 OK 键确认。

选择 **Settings** 设置 > **Watch, time and date** 手表、时间和日期。


- **Alarm** 闹铃：设置为 **Off** 关或 **On** 开。如果选择 **On** 开，则设置时间和分钟值。按 BACK 返回键停止闹铃，或 UP/DOWN/OK 键延迟 10 分钟。运动过程中闹铃不能使用。
- **Time** 时间：选择 **Time 1** 时间 1，然后设置时间格式、时间和分钟值。选择 **Time 2** 时间 2，通过增加或减少时间值为另一个时区设置时间。在时间显示模式，可通过按向下键快速从 **Time 1** 时间 1 转换至 **Time 2** 时间 2 模式。当选择 **Time 2** 时间 2 时，显示器的右下角会显示 **2**。
- **Time zone** 时区：选择时间 1 或时间 2。
- **Date** 日期：设置日期。
- **Watch face** 手表面：选择 **Time only** 只有时间 **Time and logo** 时间和标识或 **Birthday logo** 生日标识（只有生日选项可选择）。要快速更改手表面，按 UP 向上键。屏幕显示 **Watch face changed** “手表面已更改”。

 你可使用图片编辑程序创建一个标志，然后通过 Polar WebSync 软件将其上传至 Polar FT7 健身心率表。更多信息，请登录 polar.fi/support

运动设置

选择 **Settings** > **Training settings** 设置 > 运动设置

- **Training sounds** 运动声音：选择 **Off** 关或 **On** 开。
- **Heart rate view** 心率视图：设置 FT7 以 **Beats per minute (BPM)** 心跳数/分或 **Percent of maximum (% OF MAX)** 最大百分比形式显示您的心率。

 **BPM**：心脏工作的测量，表示为每分钟的心跳次数。
% OF MAX 最高心率百分比：心脏工作的测量，表示为最高心率的百分比。

- **HeartTouch**：选择 **On** 开或 **Off** 关。锻炼期间，将心率表置于心率传输带扣环附近时，即可切换至日期显示。锻炼过程中背光灯亦将开启，前提是您已按 **LIGHT** 夜光照明按钮。
- **Heart rate upper limit** 心率上限值帮助你在个人目标心率区范围内进行锻炼。（如由医生建议）设置心率上限值为 **On** 开，并使用 UP/DOWN 向上/向下键调节限值，然后按 OK。

使用者信息

选择 **Settings** > **User Information** 设置 > 使用者信息

- **Weight** 体重：输入您的体重。
- **Height** 身高：输入您的身高。
- **Date of birth**：输入您的生日。
- **Sex** 性别：选择 **MALE** 男性或 **FEMALE** 女性。
- **Maximum heart rate** 心率最大值是最大体力强度运动时每分钟 (bpm) 心跳的最大数。只有知道自己的实验室测量值才可更改此预设值。

常规设置

选择 **Settings** > **General settings** 设置 > 常规设置。

- **Button sounds** 按键音：选择按键音 **On** 开或 **Off** 关。
- **Units** 单位：选择 **Metric (kg/km)** 公制单位或 **Imperial (lb/ft)** 英制单位。若选择 lbs/ft，卡路里将显示为 CAL，否则将显示为 KCAL。卡路里以千卡为单位。

- **Week's start day**一周开始日期：选择一周的开始日期**Monday**星期一、**Saturday** 星期六或 **Sunday**星期天。
- **Language** 语言：选择 **Deutsch** 德语、**English**英语、**Español**西班牙语、**Français** 法语、**Italiano**意大利语、**Português**葡萄牙语、**Suomi** 芬兰语或 **Svenska**瑞典语。

6. 客户服务资讯

呵护您的Polar FT7健身心率表

健身心率表：使用中性香皂和溶剂清洗，并用柔软毛巾擦干。健身心率表在水下时不可按任何按键。不要使用酒精或任何研磨材料（钢丝绒或化学洗涤剂）。将Polar心率表存放於凉爽、干燥的地方。切勿将其存放於湿润环境，非透氣材料（塑料带或运动包）或导电材料（湿毛巾）中。切勿将Polar心率表长期暴露于阳光直射的环境中。

WearLink心率传输带的清洗说明

心率传输带：每次使用后，将心率传输带扣环与弹性带分开，并将弹性带置於自來水中清洗。用柔软的毛巾将扣环擦干。不要使用酒精或任何研磨材料（钢丝绒或化学洗涤剂）。

定期将弹性带放在40°C/104°F温度下的洗衣机中清洗，或至少每使用5次清洗一次。这确保可靠的测量和最大化心率传输带的使用寿命。使用清洗袋。弹性带不可浸泡、利用离心力进行脱水、熨烫、干洗或漂白。不可使用带有漂白剂或纤维柔软剂的洗涤剂。不可将心率传输带扣环放置于洗衣机或干燥机中！

将弹性带和心率传输带扣环分开烘干和储存。长期保存之前将弹性带放置于洗衣机中清洗，使用之前在高氯含量的池水中清洗。

服务

在两年质保期间，如果您的Polar心率表需要任何服务，我们建议您联络经授权的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而直接或间接导致的损坏不在质量保证卡涵盖的范围内。

详细信息，请查看附带的Polar客户服务卡。

请到<http://register.polar.fi>网站上注册您的Polar产品，确保我们不断改进产品和服务，以满足您的需求。

更换电池

请勿在质保期内打开密封电池盖。如需更换电池，建议由经授权的Polar服务中心进行更换。更换的同时，客服中心亦将测试Polar FT7心率表的防水性能，并进行全面的周期性检查。请注意以下事项：

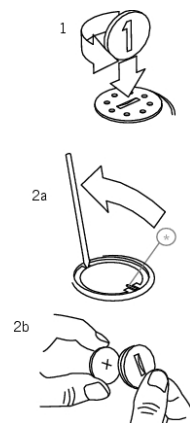
- 当电池电量为10-15%时，低电量指示灯将显示。
- 过于频繁使用背光灯将加快耗尽电池电量。
- 在低温环境下，低电量指示灯将显示，温度升高时则将熄灭。
- 低电量指示灯显示时，背光和声音都将自动关闭。任何设置在低电量指示灯出现之前的闹铃仍然有效。

要自行更换电池

每次更换电池后应更换电池盖的密封圈。您可在装备精良的Polar零售店和授权Polar服务中心购买密封圈或电池套件。在美国和加拿大，密封圈只能在授权的Polar服务中心购买。请将电池放置于儿童不易接触的地方。如果发生吞食情况，请立即看医生。电池应根据当地法规进行合理处置。

当处理全新且充满电的电池时，避免紧扣式接触，如采用金属或导电工具（如镊子）同时接触两端。此做法可能使得电池短路，使其更快放电。通常情况下，短路并不损坏电池，但是会减少电池容量，从而减少电池的使用寿命。

1. 用一枚硬币将电池盖从关闭（CLOSE）旋转至打开（OPEN）将其打开。
2.
 - 更换健身心率表电池（2a）时，打开电池盖并用合适大小的硬杆/棒将电池小心取出。不过，在扳出电池时，建议使用非金属工具。小心千万不可损坏金属声音元件（*）或电池槽。塞入一个新电池，其正极（+）一端须朝上对着电池盖。
 - 更换传输带电池（2b）时，将电池以正极（+）朝电池盖方向塞入电池盖内。
3. 更换原密封圈，将新密封圈紧贴安装在电池盖槽内，以确保产品的防水性能。
4. 将电池盖盖上并顺时针旋转至关闭（CLOSE）将其关闭。
5. 健身心率表电池更换之后应重新输入基本设置。



注意事项

Polar FT7心率表的设计目的是为了帮助你实现个人健身目标，以及显示你在运动锻炼中的生理疲劳程度和运动强度，其他使用不计划或不显示。

最小化可能的风险

锻炼可能具有一定的风险。开始常规锻炼计划之前，建议先回答下列关于身体健康状态的问题。若其中有一个是肯定回答，在开始锻炼项目前请咨询医师。

- 过去5年你是否从未进行过体育锻炼？
- 是否有高血压或高血脂？
- 是否有任何疾病的征兆？
- 是否正在接受任何高血压或者心脏病的药物治疗？
- 是否有呼吸道疾病史？
- 是否大病初愈或刚接受过手术治疗？
- 是否正在使用心脏起搏器或者其他植入体内的电子装置？
- 是否吸烟？
- 是否为孕妇？

注意：除运动强度外，心率还会受到心脏、高血压、心理健康、哮喘和其它呼吸道药物以及若干功能饮料、酒精与尼古丁的影响。

运动过程中，必须细心注意您的身体反应。运动时，若感觉到有意外疼痛或过度疲劳，请停止运动或降低运动强度。

如果您带有起搏器、除颤器或其他植入电子装置 使用Polar FT7，风险自负。开始使用前，应在医师监督下进行最大运动强度的测试。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过敏，或你怀疑由于使用我们的产品而导致了过敏反应，请查阅“技术规格”中所列的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皮肤不良反应，可将心率传输带佩戴在衬衫的外面。将与电极接触部分的衬衫充分湿润，以确保其运作流畅。如果在皮肤上面使用有驱虫防水布，确保其未接触到健身心率表或心率传输带。

安装有电子部件的锻炼器材会产生杂散干扰信号。

要解决这些问题，可尝试以下方法：

1. 从胸部解下心率传输带，然后照常使用锻炼器材。
2. 环绕移动心率表，直到发现一处显示无读数杂散或不闪现心形符号的位置。锻炼器材的显示屏正前方通常干扰比较强烈，而显示屏的左右两侧则相对干扰较弱。

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该不受干扰的区域。

如果Polar FT7心率表仍无法正常工作，则表明该锻炼器材对无线心率测量来说电磁干扰太强。

Polar FT7健身心率表的防水性能

Polar FT7可在游泳时穿戴。要保持Polar心率表的防水性能，不可在水中按任何按键。更多信息，请登录<http://www.polar.fi/support>。Polar产品的防水性能已通过国际标准ISO 2281的测试。根据防水性能的不同，产品共分为三个类别。查看Polar产品背面的防水类别，并与下列图表进行比较。请知悉，这些定义不一定适用于其他生产商的产品。

标识外壳背面	防水性能
Water resistant (防水性)	防冲洗飞溅、汗、雨滴等。不适合于游泳用
Water resistant 30 m/50 m (30米/50米防水)	适合于洗澡和游泳。
Water resistant 100m (100米防水)	适合于游泳和潜水（不带氧气瓶）

故障检修

如果不知道当前位置，可按住返回键，直到返回至时间显示模式。

如果按下任何按钮均无反应或FT7显示不正常读数，同时按下四个键（UP向上键、DOWN向下键、BACK返回键、LIGHT夜间模式）4秒重新设定心率表。屏幕会变空白片刻时间。按OK键，此时屏幕将显示**Please enter basic settings**请输入基本设置”。输入时间和日期当长按BACK返回键时，屏幕将返回至时间显示模式。除了时间跟日期外的所有设置都将储存。

如果心率读数错误、偏高或显示为零（00），应确定周围1米/3英尺内无其他心率传输带，传输带的弹性带/织物电极紧贴皮肤且潮湿、干净无损坏。

如果使用运动衣不能实现心率测量，尝试使用弹性带。如果这样能够工作，该问题很有可能出在衬衫上。检查衬衫的电极区域是否干净。清洗衬衫之前，请先查看清洗说明。如果仍不能进行心率测量，请联系衬衫零售商/生产商。

强电磁信号可能造成错误读数。高压电缆线附近、交通灯、地铁的架空线路、电动公交线路或电车轨道、电视、汽车发动机、自行车码表、一些电机驱动的锻炼器材、手机或电动安全门附近均可能出现电磁干扰。为避免错误读数，应远离可能的干扰源。

如果远离干扰源后仍出现异常读数，缓下来手动检查自己的脉搏。如果感觉脉搏与屏幕显示的高读数符合，您可能是心律失常。大多数心律失常并不严重，但是必须咨询医生。

如果上述操作仍无法实现心率测量，传输带的电池可能没电或为空。

心血管事件可能改变心电图（ECG）波形，以致传输带无法检测。这种情况下，请咨询您的医师。

技术规格

FT7健身心率表

电池类型	CR1632
电池寿命	平均12个月（按每天锻炼0.5小时，每周7天计算）
操作温度	-10 °C ~ +50 °C / 14 °F ~ 122 °F
弹性带材料	聚亚安酯
后盖和弹性带扣	采用不锈钢材料，符合关于长时间直接接触皮肤的产品中镍释放量的EU Directive 94/27/EU规定及其1999/C205/05的修订规定。
手表精确度	25 °C / 77 °F温度下精确到± 0.5秒/天

心率测量准确度	± 1% 或 ± 1 bpm (以数值较大者为准)，适用于稳定状态下。
WearLink 心率传输带	
电池类型	CR 2025
电池寿命	平均2年(每天使用1小时，每周使用7天)
电池圈密封	20.0 x 1.0的O形圈，材料为氟橡胶
操作温度	-10 °C ~ +50 °C / 14 °F ~ 122 °F
扣环材料	聚酰胺
弹性带材料	35%聚酯、35%聚酰胺、30%聚亚安酯
极限值	
计时器	23小时59分59秒
心率	15 - 240 bpm
总时间	0-9999小时59分59秒
总卡路里数	0 - 999999 kcal/Cal
总运动计数	65 535
出生年份	1921 - 2020
系统要求	
Polar WebSync软件和Polar FlowLink装 计算机并安装 MS Windows (2000/XP/Vista)32位操作系统	
置	

Polar有限质量国际保证卡

- 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Polar有限质量国际保证卡是Polar Electro Inc公司为美国或加拿大地区购买此产品的用户所提供的保证卡。该Polar有限质量国际保证卡是Polar Electro Inc公司为其他国家或地区购买此产品的用户所提供的保证卡。
- 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，本产品的材料及工艺将不会出现任何缺陷。
- 请保留好收据，以作为你的购买凭证！
- 心率表电池、正常佩戴和磨损，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、破裂或摔破造成的Polar显示器、弹性带和服饰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。
- 二手购买的产品不在2年保质期所涵盖的范围内，除非当地法律有特殊规定外。
- 在保修期间，本产品可享有经授权的客户服务中心提供的免费维修及更换服务，不受购买所在国的限制。

保证卡仅限于在相应产品已开始销售的国家中使用。

© 2009 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, 芬兰

PolarElectro Oy是符合ISO 9001:2000认证的公司。版权所有，翻印必究。未经Polar Electro Oy公司书面同意，不得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，除了Windows为微软公司商标外。

免责声明

- 该手册中提到的材料信息仅供参考。所述产品可能会因为生产商的持续研发计划而有所变动，恕不另行通知。
- 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和其所述产品所产生的或与其相关的直接

中文

或间接、意外或特殊的损害、损失或费用承担任何法律责任。

本产品受以下文件规定的Polar Electro Oy无形权利保护：FI115084, US7418237, EP1543769, FI110915, US7324841, EP1361819, FI23471, EU00046107-0001, USD492783S, USD492784S, USD492999S, FI96380, JP3568954, US5611346, EP665947, DE69414362, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI 114202, US 6537227, EP1147790, HK1040065, DE60128746.0, FI 115289, EP 1127544, US 6540686, HK 1041188, FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI111215, EP0747003, US5690119 其他专利待定。

生产商：Polar Electro Oy公司，地址：Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE，电话：+358 8 5202 100，传真：+358 8 5202 300，网址：www.polar.fi

CE0537

本产品符合Directive93/42/EEC的要求。相关符合性声明可在www.support.polar.fi上获取。



该带叉的垃圾桶标志表明Polar产品为电子设备，在欧洲议会和理事会关于报废电子电气设备的Directive 2002/96/EC指令范围内。产品中使用的电池和蓄电池处于2006年9月6日颁发的欧洲议会和理事会关于电池和蓄电池，以及废电池和废蓄电池的Directive 2006/66/EC指令范围内。Polar产品中使用的部件、电池/蓄电池在欧盟国家中应将它们分开处理 Polar建议在欧盟以外国家中亦当遵守当地废弃物处理条例，以最小化其对环境和人类健康的影响。尽可能将电子设备、电池和蓄电池分开收集回收。



该标志表示该产品可防护电击。