



中文用户手册

目录

1.	佩戴POLAR FT1/FT2心率表训练的好处	3
2.	开始训练	5
	了解你的Polar FT1/FT2	5
	开始基本设定	5
	屏幕上的符号	5
	简易一键式操作	6
	设置	6
	设定时间	6
	设定日期	7
	设定你的年龄*	8
	设定你的目标心率上下限及警示	8
3.	训练	10
	佩戴 WearLink心率传输带	10
	开始训练	10
	训练期间	10
	停止训练	11
	检阅训练档案	12
4.	重要资讯	13
	保养你的心率表	13
	售后服务	13
	更换电池	13
	预防	13
	解决方法	14
	技术说明	15
	质量保证和免责声明	16

1. 佩戴POLAR FT1/FT2心率表训练的好处



简单的训练

佩戴了FT1/FT2心率表，你很容易便可开展以心率为基础的训练。

动力

FT1/FT2心率表将指引及推动你在合适的心率区训练。

以心率为基础的训练

你的心率是一个方便、可靠及个人的指引指示你的训练强度。了解你的心率可助你按训练目标及水平来决定应该增加或降低训练强度。虽然有很多主观的提示会显示你的身体是如何因应训作出反应(自觉用力程度、呼吸速率、身体的感觉)，但没有一项如心率般可靠。心率是客观及由内在及外在因素所影响，因此是一个可靠的指标来监测身体的状况。

在训练期间利用你的FT1/FT2心率表：

- 告诉你有关训练期间身体的反应
- 让你不会在开始训练时太过艰辛(很多时初学者会尝试艰辛的训练)
- 助你控制日常训练的强度
- 提供有关你的进步的反馈

训练强度

最高心率(HRmax)是一个数值以订定你的目标心率上下限。HRmax身体在最费力的时候每分钟心跳的最高次数(bpm)。HRmax可以下列公式估计出来： $220 - \text{年龄} = \text{HRmax}$ 。

训练强度可以最高心率百分比来显示。

训练强度可分三级：低、中及高。

强度	最高心率百分比	训练果效
高	80 - 90%	效益：提升最佳表现 感觉：肌肉疲劳、呼吸沉重 适用于：体魄强健的人士进行短时间训练
中	70 - 80%	效益：改善有氧健康 感觉：良好、呼吸轻松、中度出汗 适用于：每一个人进行中等时间的基本训练
低	60 - 70%	效益：改善基本耐力及帮助恢复 感觉：舒适、呼吸轻松、肌肉负担轻微、轻度出汗 适用于：每一个人

图表一 训练强度及效益

Maximum heart rate (HR _{max})	20	30	40	50	60
HARD 80 - 90% of HR _{max}	180	171	162	153	144
MODERATE 70 - 80% of HR _{max}	160	152	144	136	128
LIGHT 60 - 70% of HR _{max}	140	133	126	119	112
	120	114	108	102	96
Age	20	30	40	50	60

图表二以年龄为基础的训练强度心率区

5. 开始训练

了解你的Polar FT1/FT2

腕表显示在训练期间的的时间、心率及其他数据。你亦可把他当作一般手表佩戴。

传感器会把ECG准确心率讯号传送至你的心率腕表。

最新的用户手册(只限英文版)可于[www/polar.fi/support](http://www.polar.fi/support)下载。

敬请务必到以下网址为你的心率表登记注册<http://register.polar.fi/>，以确保我们能不断改善产品及服务以满足你的需要。



菜单结构

心率表只设一个键便可操作。在时间显示画面(显示着当日时间、日期及星期)以进行不同的模式：

按键次数	模式	菜单结构
X 1	EXE (训练) – 监测你的心率	
X 2	FILE – 查看你的训练资讯	
X 3	ZONE – 手动设定你的目标心率区上下限	
X 4	TIME – 设定时间	
X 5	DATE – 设定日期	
X 6	USER – 设定你的年龄*	

* u适用于FT2心率表

显示符号

符号	描述
	心率腕表电量低
	目标心率区警示正在使用
	在训练及时间设定模式中显示当天时间
	已接收到你的心率及心率正在目标心率区内
	你的心率低于目标心率区
	你的心率高于目标心率区
	在时间模式显示星期。星期会显示在屏幕边框
	显示菜单项目数目。当你浏览菜单，符号会显示你正在哪一个菜单层面
	这符号代表了连续十分钟的训练
	当这符号出现了，你可按动一下按钮以增加数值
	当这符号出现了，你可按动一下按钮以减低数值

简易一键式操作


按不同的情况，心率表上的按钮有着不同的功能。

按键以

- 选择模式(**EXE, FILE, ZONE, TIME, DATE, USER***)。
- 移到下个画面至**FILE**(档案)。
- 当 **+** 符号被显示，你可按键逐一增加数值。
- 当 **-** 符号被显示，你可按键逐一减少数值。当你增加了一个数值约两秒后，**-** 符号便会出现。
- 显示**OK?**后，你可按键以确认选项。

*适用于FT2心率表。

①长按按钮以：

- 返回时间画面(除了是在训练模式)。长按直至显示**EXIT**(离开)。
- 在训练模式启动/停止目标心率区警示。长按直至  出现/消失。
- 在时间模式启动背灯。在启动后，在任何模式均可只按一下按钮便启动背灯。如不按动按钮，背灯会在启动后五分钟自动关闭。如果你在背灯启动时开始训练，背灯会在训练停止后才关闭。在训练期间，你亦可利用HeartTouch功能来启动背灯。

设定

设定时间



1. 在时间显示，按键四次，会出现**TIME**(时间)。



2. 等候直至**12h**(12小时)或**24h**(24小时)出现及开始闪动。
按键以选择时间格式。



3. 等候直至出现**OK?**及按键以确定你的选择。



如果你选择了**12h**时间格式，选择**AM**或**PM**。直至出现**OK?**
按键以确定选择。



4. 等候直至营幕上的小时数位开始闪动。
当加号或减号出现时按键以调较数值。
减号会在你增加一个数值后两秒出现。



5. 等候直至分钟数值开始闪动。
当加号或减号出现时按键以调较数值。
减号会在你增加一个数值后两秒出现。



6. 当你已调较数值，等候直至出现**OK?**，然后按键以确定。

当你已设定时间，心率表会返回时间显示。

设定日期



1. 在时间显示，按键五次，会出现**DATE**(日期)。



2. 等候直至日期数值(在24小时模式)或月份(在12小时模式)出现及开始闪动。
当加号或减号出现时按键以调较数值。
减号会在你增加一个数值后两秒出现。



3. 等候直至月份数值(在24小时模式)或日期(在12小时模式)出现及开始闪动。
当加号或减号出现时按键以调较数值。
减号会在你增加一个数值后两秒出现。



4. 当你已调较数值，等候直至出现**OK?**，然后按键以确定。



5. 显示**DAY**(日)及星期指示器在营幕的上方闪动。



6. 星期会以以下模式显示在营幕框内：
MON =周一、**TUE** =周二、**WED**=周三、**THU** = 周四、**FRI** =周五、
SAT=周六、**SUN**=周日
当出现加号，按键以选择星期。



7. 当你已选择期，等候直至出现**OK?**，然后按键以确定。

当你已设定日期，心率表会返回时间显示。

设定你的年龄*

*只适用于Polar FT2心率表。



1. 在时间显示，按键五次，会出现 **DATE**(日期)。



2. 等候直至出现**AGE**(年龄)。



3. 年龄数位开始闪动。按键调较数值。



4. 当你已调较数值，等候直至出现**OK?**，然后按键以确定。
营幕会显示**ZONE SET**(心率区设定)，基于你的年龄而定的心率上下限已经设定。上限是你的最高心率**85%**，下限是你的最低心率**65%**。
如果你想按训练强度更改心率上下限，你可参考“**设定你的目标心率上下限及警示**”。

当你已选定你的年龄，心率表会返回时间画面。

设定你的目标心率上下限及警示

为确保你在正确的训练强度水平训练，请于训练前设定你的目标心率上下限及警示。当你偏离目标心率区，心率表会发出响闹警示。如欲了解更多有关心率上下限及训练强度，请查看佩戴POLAR FT1/FT2心率表训练的好处(第三页)。

当你偏离目标心率区，警示便会出现。



1. 在时间画面，按键三次，便会出现**ZONE**(心率区)。



2. 没多久，**BEEP**便会出现，**ON**或**OFF**会开始闪动。
按键选择**ON**(启动警示)或**OFF**(关闭警示)。



3. 当你已选择所需选项，等候直至出现**OK?**然后按键以确认你的选择。

当你在用户设置内输入年龄后，FT2心率表会自动计算以你的年龄为基础的心率上下限。但是，在这个画面，你可以手动调较心率上下限。至于FT1心率表，上下限只可以手动调较。

要离开这步骤，请长按按钮直至出现EXIT(离开)。



-
4. 营幕出现**HIGH**。等候直至心率上限的数位在闪动。
调较数值。当加号出现便增加数值；当减号出现便减少数值。
减号会在你增加一个数值后两秒出现。

①心率上限不可低于心率下限。



-
5. 当你已调整数值，等候直至出现**OK?**。然后按键以确认选项。



-
6. 营幕出现**LOW**。等候直至心率下限在闪动，然后调较数值。



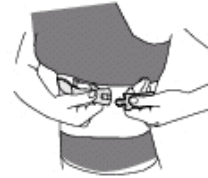
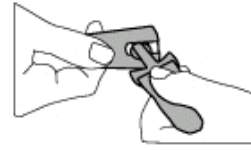
-
7. 当你已调整数值，等候直至出现**OK?**。然后按键以确认选项。

当你已完成目标心率区的设定，心率表会返回时间画面。

3. 训练

佩戴心率传输带

1. 把心率传输带的一端拉紧至弹性布带。
2. 调较心率传输带的长度至贴服舒适。把传输带置于胸肌下方，并扣紧心率传输带。
3. 轻轻拉开心率传输带，并用水弄湿传输带背面的电极位置。再次检查已沾湿的电极位置是否紧贴着皮肤，心率传输带上的文字没有倒转及在你的胸口中心正前方。



如欲了解更多，请查看保养及维修(第13页)



开始训练

在训练开始前，请带上你的心率传输带及心率表，并确保在1米/3呎直径范围内没有其他心率表，以免造成干扰。



1. 按一下按钮以开始记录训练。
营幕出现**EXE**(训练)。



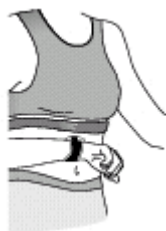
2. 秒表会在数秒后启动。一个心型外框会不停闪动，直至找到你的心率讯号(一般需时不多于15秒)



3. 你的心率会被显示。一个闪动的心型符号代表正在监测心率。
符号会以你的心率速率闪动。

①透过长按按钮，在训练模式把目标心率区警示设定为**ON**(开)或**OFF**(关)。
当你偏离目标心率区，心率表会发出响声。

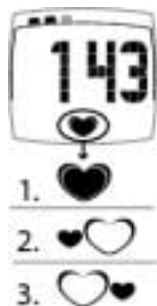
训练期间



HeartTouch

在训练期间，透过把心率表靠近心率传输带上的Polar商标以更改营幕上显示的资料(心率/时间长度 / 时间)。把心率表靠近心率传输带直至听到“哔”一声及所需资料显示。

①即使是已关闭响闹，仍然会有“哔”一声。



1.心率

你的每分钟的心跳次数

符号1 =你的心率正处于目标心率区

符号2 =你的心率正低于目标心率区

符号3 =你的心率正高于目标心率区



2.训练长度会以分钟及秒数或在训练持续超过一小时的时候以小时及分钟显示

每一个训练指示器均代表了10分钟的连续训练。在一小时连续训练后(或6个指示器), 计算器会重新计算。利用指示器来为你的训练记录时间目标。



3.时间

营幕显示当前时间

停止训练



按键以要停止记录训练。营幕会出现**STOP**, 心率表会返回时间画面。

4.查看训练档案

你可从**FILE**(档案)中找到最近期的训练数据记录。当前的训练会覆盖旧有的档案。

FILE是受到保护的，只要记录超过一分钟的档案，因此不用担心意外按键后会覆盖档案。



1.在时间画面按键两下，**FILE**便会出现。



2.等候直至**总训练时间长度**出现。



3. 按键，你训练时的**平均心率(AVG)**会被显示。



4. 按键，你训练时的**最高心率(MAX)**会被显示。



5. 按键，训练的**日期**会被显示。

按键返回时间画面。

6. 客户服务资讯

保养你的心率表

心率表及心率传输带：把产品放置于干燥及清凉的地方。不要放于潮湿的地方、不通风的物料内或与导电的物料同放(如湿毛巾)。切勿于阳光下长时间直接照射。利用中性的肥皂及水来清洗产品，利用毛巾搽干。切勿用酒精或任何磨蚀性的物料清洁(钢丝绵或其他化学清洁剂)。不要屈曲或拉长心率传输带，这样会破坏电极。不要在水中按动心率表上的按钮。

弹性胸带：每次使用后均用清水冲洗。游泳后亦要冲洗。如果定期使用，请于每用三次后便利用洗衣机，用**40慢/104**的水清洗弹性胸带。用清洁用的海绵。不要浸泡、脱水、熨、干洗或漂染。不要使用漂白剂或衣物柔顺剂。

售后服务

在两年的保用期内，我们建议你于Polar授权的客户服务中心进行有检查或维修服务。Polar的免费维修保养服务将不会覆盖于非Polar授权之维修服务而引起任何直接或间接的损坏。

详情请查看独立的Polar维修保养卡。

更换电池

在保养期内避免打开电池的封口。我们建议你于Polar授权的客户服务中心更换电池。Polar客户服务中心会于更换电池后进行防水测试及其他检查，以确保产品质素。请留意以下事项：

- 当电池剩下**10 -15%**电量，低电量的指示器便会显示。
- 过度使用背灯会加速电量消耗。
- 在寒冷的环境，低电量的指示器可能会出现，但当气温回升指示器便会消失。
- 在低电量指示器出现时，背灯及声音会自动关掉。

心率传输带电池

如你怀疑心率传输带电池不足，请与客户服务联络安排检查或购买新的心率传输带。

预防

减少可能发生的风险

训练可能涉及一些风险。在开始一般的训练计划前，请先回答以下有关你健康状况的问题。如果你对以下任何一条问题的答案是**"YES"**(是)，请在开始训练计划前谘询物理治疗师。

- 你是否在过去五年来身体活动上并不活跃？
- 你是否患有高血压或者高胆固醇吗？
- 你是否有其他疾病症状？
- 你是否正在接受高血压或心脏病的药物治疗吗？
- 你是否有呼吸道疾病病史？
- 你是否大病初愈或者刚接受过药物治疗？
- 你是否使用心脏起搏器或其他植入体内的电子装置？
- 你是否吸烟？
- 你是否已怀有身孕？

除了运动强度，心脏/血压 / 精神 /哮喘/呼吸等的药物治疗，以及一些增加体力的饮品、酒精及尼古丁均有可能影响心率。

在训练期间，对身体的反应保持警觉是很重要的。在训练期间，如果你感到预期以外的痛楚或劳累，你应停止训练或在较低强度训练。

如果你佩戴了心脏起搏器、电击器或其他植入身体的电子装置，在使用FT1/FT2时你需要自己承担风险。在开始使用前，在物理治疗师的监察下进行最大训练强度的测试。这个测试可确保你在安全及可靠的情况下使用起搏器及心率表。

如果你的皮肤有可能因接触某些物质而引起敏感，或你怀疑本产品会使你敏感，请查看列于技术规格的物料。为避免发生有可能的过敏情况，你可以穿着T-恤在传输带下。为使心率表有效操作，请把传输带电极部份的T-恤充份弄湿。

水份及高频率的磨擦会令传输带上的黑色掉落，有可能会染污浅色的衣物。

如果你在皮肤上使用了驱虫剂，请确保驱虫剂不会接触到你的传输带。

有电子组件的健身器材或会引起干扰影响讯号。

为解决以上问题，请跟随以下指引：

1. 除胸前除下心率传输器，并如平常一样使用健身仪器。
2. 四处移动腕表直至你找到一个没错误读数或心型符号没有闪动的地区。很多时候，在健身仪器仪表牌的正前方时最受干扰的，而在左右两侧干扰则较少，甚至是没有干扰。
3. 重新带上传输带并把腕表尽量放置于不受干扰的地方。

如果心率表仍然未能正常操作，可能是因为该健身仪器的干扰太强劲影响心率的无线测量。

Polar FT1/FT2的防水性

Polar FT1/FT2可用于游泳。为保持防水性，请勿于水底按动任何按钮。如需要更多资料 <http://support.polar.fi>。Polar产品的防水性能按照国际标准ISO2281进行测试。产品按他们的防水性能分为三个不同种类。请检查你的Polar产品背面防水性分类，然后与下表进行比较。请注意，此类定义并不一定适用于其他制造商的产品。

表壳后标志	防水特性
防水	防溅水、汗水、雨点等，不适用于游泳。
防水30 m/50 m WR 30m / WR50m	适用于洗澡及游泳时
防水 100 m WR 100m	适用于游泳及浮潜(没有配备氧气樽)

解决方法

如果你不知自己在菜单的那一部份，请长按BACK(返回)直至看到时间。

如果心率读数变得不稳定，极高或没有显示(00)，请确保在1米或3呎范围内没有其他心率传输器及心率传输带的电极部份是完全贴紧胸前及彻底湿润和没有损坏。

强劲的信号会导致读数不稳定。电磁干扰可能发生在高压电线、交通灯、高空电气铁道线、电动公交线或电车、汽车发动机、自行车码表、某些电动机驱动的训练装置、移动电话、或其它电子防盗门附近。为避免干扰，请远离可能的干扰源。

如果已远离干扰源，异常读数仍然持续存在，请放慢速度，并手动测量您的脉搏。如果您感觉与屏幕上的高度数符合，您可能发生了心律异常。多数心律异常均不严重，但仍请咨询您的医生。

心脏的因素可能会更改您的心电图（ECG），这时，请咨询您的医生。

尽管采取了上述措施，仍然无法测量心率，则您的传输器电池可能无电。

技术说明

腕表

电池类型	CR 2032
电池寿命	平均2年（1小时/天，7天/周的运动）
操作温度	-10°C 至 +50 °F / 14 °C 至122 °F
腕表材料	聚氨酯
后盖和腕表弹性胸带扣环	不锈钢，符合关于直接并长期接触皮肤的产品镍释放量的EU Directive94/27/EU规定及其1999/C205/05的修订规定。
腕表精确度	25°C/77°F 的温度下，优于±2.00秒/天
心率测量精确度	±1%或±1次/分钟（以数值较大者为准），适用于稳定状态下。

传感器

电池寿命	平均2500小时
操作温度	-10°C 至 +50 °F / 14 °C 至122 °F
心率传输器材料	聚氨酯
弹性胸带材料	钮扣：聚氨酯 布料：46%尼龙、32%聚酯、天然橡胶(乳胶) 22%

限制值

心率	15 - 240bpm
心率上下限	30 - 199bpm
手表	24小时或12小时
训练长度	0 - 23:59
训练时间显示	<1小时:分:秒、>1小时:时:分
年龄	10 - 99

质量保证和免责声明

Polar有限国际质量保证卡

- 本担保不影响消费者所享有的现行的国家和州法律所规定的权利，或消费者购销合同中所规定的权利。
- 本有限Polar国际担保是由Polar电子公司所发布的，为只对在美国或加拿大购买本产品的用户有效。由Polar Oy发布的有限Polar国际担保对在其他国家购置本产品的用户有效。
- **Polar Electro Oy公司/Polar电子公司向本仪器的原用户/购买者保证，本产品自购买之日起两（2）年内无材料或工艺缺陷。**
- **购买时的收据原件方可作为购买凭证。**
- 保修不包括电池、正常磨损和损坏、错误操作或操作不当及意外事故所导致的损坏、或没有依照注意事项进行操作而导致的损坏；显示器、弹性臂章和Polar袖带的维护不当、商业使用、爆裂、破裂或擦痕。
- 保修不包括产品带来的直接、间接或意外、后续性或特殊的损坏、损失费用或支出。
- 购置的二手货产品不在两（2）年保修范围之内，当地法律另有规定的除外。
- 在保修期内，本产品只能由设在购置地国家内的Polar服务中心进行维修或更换部件。

对任何产品的担保仅在产品最初购置国家境内有效。

?2010 Polar Electro Oy公司，FIN-90440肯佩勒，芬兰。

芬兰FIN-90440肯佩勒Polar Electro Oy公司。Polar ElectroOy是一家经ISO 9001:2000 认证的公司。版权所有，翻印必究。未经Polar ElectroOy公司事先书面同意，不得以任何形式或方式使用或复制手册的任何章节。本产品使用手册与外包装上以TM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（微软公司的Windows商标除外）。

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做出任何声明与保证。
- 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。

本产品受以下文件所述的Polar Electro Oy公司的无形权利保护：FI 88972、DE4223657.6A、FI 9219139.8、FR 92.09150、GB 2258587、HK 306/1996、SG 9592117-7、US 5486818、FI 110303 B、EP 0748185、JP3831410、US6104947、DE 69532803.4-08、FI 111514 B、DE 19781642T1、GB 2326240、HK 1016857、US 6277080、FI 114202、US6537227、EP 1147790、HK1040065、EP 1245184、US 7076291、HK1048426。其他专利待定。
由Polar Electro Oy生产，地址Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE，电话 +358 8 5202 100，传真 +358 8 5202 300，www.polar.fi

CE 0537

本产品符合Directive93/42/EEC的要求。相应的符合声明请查看www.support.fi/declaration_of_conformity。



博能（Polar）产品属于电子设备，并且适用于欧洲议会和欧盟废旧电子电气设备理事会（WEEE）颁布的指令2002/96/EC的范围。因此此类产品在欧盟国家应单独处理。Polar建议您即使是在非欧盟国家，也请遵照当地的废弃物处理法规尽可能减少废弃物对环境和人体健康的潜在影响，并请对电子设备废弃物进行单独收集。



这个标志代表产品免受電擊。