



# Polar CS500

## 中文用户手册

## 目录

<b>1</b>	<b>关于POLAR CS500</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>开始训练</b>	<b>6</b>
	按钮功能和菜单结构	6
	基本设置	7
	测量车轮尺寸	7
	安装Polar自行车固定装置	7
	将单车心率表安装到自行车固定装置上	8
<b>3</b>	<b>训练</b>	<b>9</b>
	佩戴心率传输器	9
	开始训练	9
	训练讯息	11
	圈数记录	12
	暂停模式中的功能	12
	停止训练	13
	使用OwnZone进行训练	13
	确定你的OwnZone	14
<b>4</b>	<b>训练结束后</b>	<b>15</b>
	训练资料	15
	删除训练资料	17
	累计	17
<b>5</b>	<b>数据传送</b>	<b>19</b>
<b>6</b>	<b>设置</b>	<b>20</b>
	骑行设置	20
	设置计时器	20
	心率范围设置	20
	自行车设置	21
	AutoStart	21
	车轮	21
	速度	22
	脚踏圈速	22
	功率	22
	高度设置	23
	钟表设置	23
	用户设置	24
	最高心率(HRmax)	25
	采用坐姿时的心率值(HRsit)	25
	一般设置	25
<b>7</b>	<b>使用新配件</b>	<b>26</b>
	引入新速度传感器	26
	引入新脚踏圈速*	26
	引入新功率输出传感器*	26
<b>8</b>	<b>使用新的心率传输器</b>	<b>28</b>
	引入新心率传输器	28

---

<b>9</b>	<b>重要讯息</b>	<b>29</b>
	保养和维护	29
	产品的保养	29
	服务	29
	更换电池	29
	更换单车心率表电池	29
	注意事项	31
	训练中的干扰	31
	将训练风险降到最低	31
	技术规范	32
	常见问题问答	33
	有限Polar国际保养	34
	免责声明	36
	<b>索引</b>	<b>37</b>

## 1. 关于POLAR CS500

感谢您购买Polar CS500单车心率表！

本用户手册中完整的使用说明可以帮助您最有效的使用单车心率表。

您可以在[www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support)下载最新版本的用户手册。

**Polar CS500**单车心率表为您提供增强循环性能所需的所有数据，同时保存数据以便稍后进行分析。新增的大显示屏可以保证训练讯息在任何条件下都有良好的可见性。创新的按钮技术可保证在高速运行下轻松安全的操作。

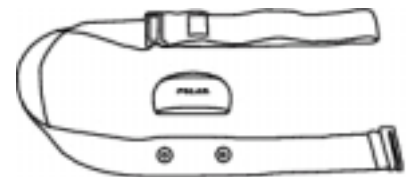
使用新Polar双锁自行车固定装置，单车心率表可以轻松依附在自行车的轴或手把上。新为自行车固定装置设计的金属部分可以将单车心率表牢牢固定。

舒适的Polar WearLink+心率传输带W.I.N.D.将心率讯号精确地发送至单车心率。心率传输带由弹性胸带和心率传输器组成。

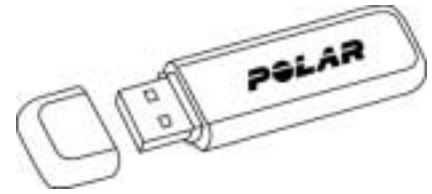
PolarCS速度传感器™ W.I.N.D.可无线测量距离以及实时、平均和最大速度。

可选的Polar CS脚踏圈速传感器™ W.I.N.D.可无线测量实时和平均圈数，即脚踏速率、每分钟转速。

可选的Polar功率输出传感器™ W.I.N.D.可无线测量以瓦特和圈数表示的功率输出。



如果需使用Polar新的数据传送装置Polar DataLink在单车心率表和polarpersonaltrainer.com之间传输数据，您只需将DataLink插入个人电脑的USB端口，设备会采用W.I.N.D.技术来搜寻您的单车心率表。



我们为您的训练量身定制了polarpersonaltrainer.com网页服务，您可以：

- 储存训练档案进行长期跟进。
- 分析并跟踪进展的详情。
- 使用训练负荷功能分析训练强度和需要的恢复时间。
- 使用Polar程序优化培训的方法。
- 与您的朋友进行虚拟训练竞赛，与其他体育爱好者互动。

①所有兼容传感器和WearLink心率传输器的数据都通过Polar的2.4GHz W.I.N.D.技术以无线方式传送至单车心率表。这样可以消除训练过程中的干扰。

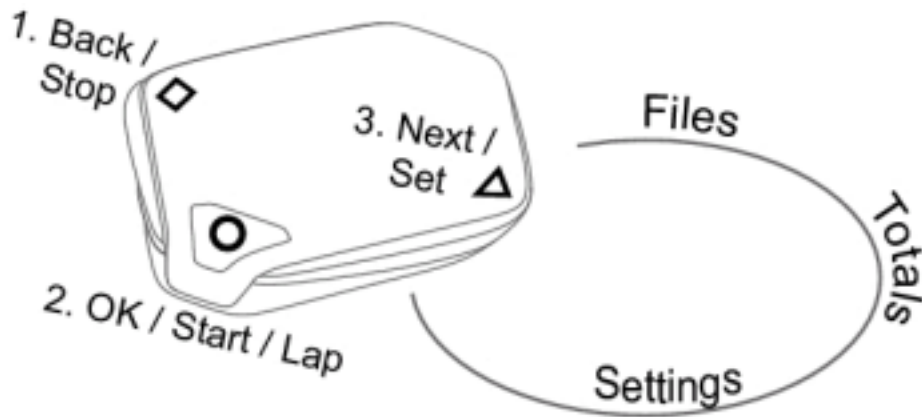
请登录<http://register.polar.fi>注册您的Polar产品，从而使我们可以持续改进产品和服务来更好地满足您的需求。

欲查看示范短片资料，请登录[http://www.polar.fi/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials)。

## 2. 开始

### 按钮功能和菜单结构

单车心率表有三个易用按钮，根据使用环境的不同而有不同的功能。



1. ◻ Back / Stop 后退/停止	2. ○ OK / Start / Lap / Reset 确定/开始/圈/重置	3. ▷ Next / Set 下一步/设置
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 退出菜单</li> <li>● 返回上一层</li> <li>● 保留原设置</li> <li>● 取消选择</li> <li>● 长按从任意模式返回时间模式</li> <li>● 在时间模式长按进入节能模式</li> <li>● 在节能模式中长按3秒钟启动单车心率表。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 确认选择</li> <li>● 开始训练</li> <li>● 训练一圈</li> <li>● 重置总数</li> <li>● 在节能模式中长按3秒钟启动单车心率表。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 移至下一模式或菜单</li> <li>● 在时间模式中长按改变自行车</li> <li>● 调整选择的数值</li> <li>● 在节能模式中长按3秒钟启动单车心率表。</li> </ul>

在时间模式中，如果5分钟内未按任何键，单车心率表将进入节能模式。长按任意键3秒钟可打开再次单车心率表。

您可以两种方式使用 ◻ 和 ▷ 按钮：

1. 当把单车心率表安装在车轴或手把上时，轻按单车心率表的左侧或右侧。
2. 当您将单车心率表握在手中时，使用单车心率表背面的触发按钮。



## 基本设置

在首次使用单车心率表之前，请定制基本设置。尽可能地输入精确的数据，以保证有关您体能的反馈正确。

要调整数据，使用**设置**并按**确定**接受修改。如果按住**设置**不放，设置将快速滚动。

长按任意按钮3秒钟启动单车心率表。**基本设置**显示。按**开始**并调整下列数据：

1. **Time set 时间设置**：选择**12h 12小时**或**24h 24小时**。如果选择了**12小时**，再选择**AM上午**或**PM下午**，并输入时间。
2. **Dateset 日期设置**：输入日期。
3. **Unit 单位**：选择公制 (**kg/cm**) 或英制 (**lb/ft**) 单位。
4. **Weight 体重**：输入您的体重。
5. **Height 身高**：输入您的身高。如果是磅/英尺格式，先输入英尺，再输入英寸。
6. **Birthday 生日**：输入您的生日。
7. **Sex 性别**：选择**Male男**或**Female女**。
8. 显示**SettingDONE 设置完成**。如果要修改设置，按**后退**直到返回需要的设置。如果要接受设置，按**确定**，单车心率表返回时间模式。

## 测量车轮尺寸

在开始骑车之前，将自行车的车轮尺寸设置在单车心率表中。有关详情，见自行车设置（第21页）。

## 安装Polar自行车固定装置

您可以将固定装置安装在车轴或手把的左侧或右侧。

- 1、 将两个线缆穿过固定装置通道。如果固定装置安装在车把上，将线缆从相反方向穿过。
- 2、 将单车固定装置插入橡胶件部分。一定要确保颈项部位的牢固度。
- 3、 将橡胶部件和自行车固定装置放置到支撑杆/车把上，并对绕在支撑杆/车把上的线缆进行调整。将自行车固定装置予以牢固安装。剪除多余的线缆。

欲查看示范短片，请登录：[http://www.polar.fi/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials)。

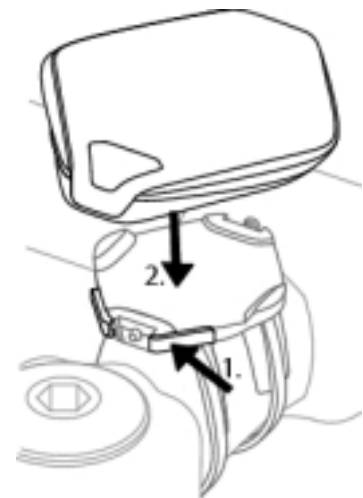


### 将单车心率表安装到自行车固定装置上

- 1、 推动按钮将单车心率表装到固定装置上。
- 2、 松开按钮以便将单车心率表固定到自行车固定装置上。在启用自行车前要确认单车心率表是否已经固定牢固。

如要将单码表从自行固定装置上取下，只需推动按钮并将单车心率表从自行车固定装置上提出来即可。

欲查看示范短片，请登录：[http://www.polar.fi/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials)。





### 3、 训练

#### 佩戴心率传输器

戴上心率传输器以便进行心率测量。

1、使用自来水将电极位置弄湿。

①在必要情况下（如：长时间使用），我们建议使用电极传导液或啫哩以便提高接触效果。在使用电极传导液或啫哩后仔细清洗心率传输器是非常重要的。

2、将传输器装到弹性胸带上。调整弹性胸带以便到达既牢固又舒适的效果。

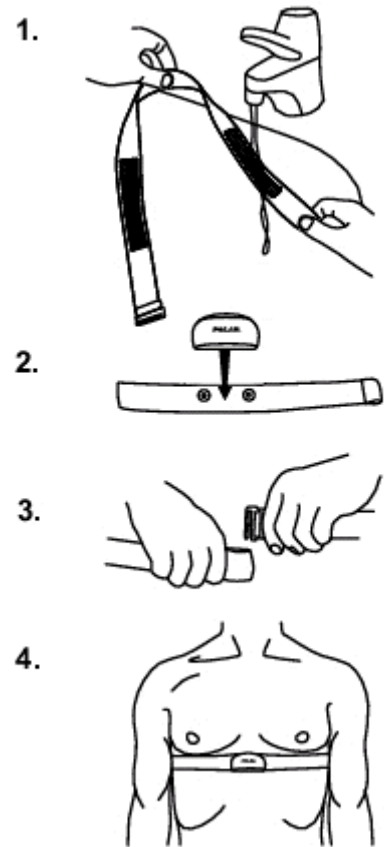
3、将弹性胸带缠绕到胸部，紧靠着胸肌，并装上另一端的带扣。

4、检查一下潮湿的电极位置是否紧靠着你的皮肤，而传输器上的Polar标识是否垂直地处于正中位置。


一旦不再使用，要将传输器从弹性胸带上取下以便延长心率传输器的使用寿命。欲了解更多关于清洗方法的讯息，请参阅《保养和维护（第29页）》的内容。

欲查看示范短片，请登录：[http://www.polar.fi/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials)

① Polar WearLink传送器可与内置的柔软纺织品电极部件配合使用。将部件的电极位置弄湿。将心率传输器的传输器直接装到该部件上，不要使用弹性胸带，以便传输器上的Polar标识位于垂直位置。



#### 开始训练

将单车心率表装到自行车固定装置上，并长按  按钮将其启动。在时间模式中，单车心率表会自动开始监测你的心率。



左上角的数字表示单车正处于使用中。会自动选择你上次训练所使用的单车。在时间模式中，长按“NEXT 下一步”可以更换单车。



如果你已经启动了“AutoStart”功能(详情参考“自行车设置（第21页）”），当你开始骑车，单车心率表会自动开始记录训练内容。

如果你没有启动“AutoStart”功能，请按下“开始”键以便开始进行记录。

你可以同时查看三行训练讯息。按下“NEXT下一步”可查看以下内容：



欲了解更多，请参阅《训练讯息（第11页）》的在内容。

距离会与圈距离相互交替显示（当你至少转动一圈时）。  
速度  
心率和脚踏圈速



平均速度  
速度  
平均心率和脚踏圈速



速度  
秒表  
心率和脚踏圈速



到达时间  
时刻  
心率和脚踏圈速



心率上下限  
在目标区的时间  
心率和脚踏圈速



卡路里  
每小时所消耗的卡路里  
心率和脚踏圈速



高度  
斜度  
温度和脚踏圈速



骑车距离  
速度/功率  
心率和脚踏圈速

① 长按“NEXT下一步”可以将单车心率表设置到自动滚动展示。再次按下“下一步”将取消滚动。

## 训练讯息

显示的资料	内容
高度	目前高度（米/英尺）
到达时间	<p>通过设置你要骑行的距离，单车心率表会根据你的骑行速度对你到达目的地的时间做出估计。欲了解更多讯息，请参阅“骑行设置”（第20页）。</p> <p>如果没有将骑行距离功能打开，显示屏将显示出速度以替代到达时间。</p>
平均心率	以指示器的形式显示出你训练中的平均心率，以便让你知道你的心率是在加快还是在放慢。
平均速度	以指示器的形式显示出你训练中的平均速度，以便让你知道你的骑行是在加快还是在放慢。（需要安装PolarCS速度传感器W.I.N.D.）
脚踏圈速	你每分钟脚踏圈速脚踏的次数（需要选配Polar CS脚踏圈速）。
卡路里	消耗的卡路里等。当显示你的心率时开始时会开始卡路里的累积。
每小时消耗的卡路里	每小时所消耗掉的卡路里数量。
距离	所覆盖的距离（需要安装PolarCS速度传感器W.I.N.D.）
心率	你当前的心率。
心率上下限	心率的上限和下限。根据你的心率，心脏符号会向左或向右移动。如果看不到该符号，说明你的心率已超过了该范围。
倾斜计	上坡/下坡坡度（百分比和级别）。以数字形式估计出你当前上坡/下坡骑行坡度以便帮助你对骑行做出相应的调整。
圈数距离	以圈计算距离（需要安装PolarCS速度传感器W.I.N.D.）

显示的资料	内容
功率	输出的功率（单位：瓦）（需要选配Polar功率输出传感器W.I.N.D.）。
速度	当前速度（需要安装PolarCS速度传感器W.I.N.D.）。
秒表	训练的总时间长度等。
温度	当前的温度。
在目标区的时间	在心率上下限之内的时间。
时间	当天时间。
骑行距离	从A到B的距离。使用该功能进行途中两点之间距离的测量（需要安装PolarCS速度传感器W.I.N.D.）。在暂停模式中，可以重置骑行距离。

① 只有当存储了一分钟以上或至少一圈时才会对你的训练予以记录。

## 圈数记录

按下LAP(圈)以记录圈数。营幕会显示以下讯息：



Lap Time 是指骑行一圈所耗去的时间。  
心率 / 圈数



Split time是指从训练开始到存储的上一圈的时间。  
平均心率（从第一圈开始计算）

如果你启动了自动计圈功能的话，你的单车心率表会自动记录你到达设定距离时的圈数。欲了解更多讯息，请参阅“骑行设置”（第20页）的内容。

## 暂停模式中的功能

要暂时停止训练的话，请按下“STOP停止”。

在暂停模式中，你可以选择：

- **Continue继续**：继续对训练予以记录。
- **Exit退出**：完全停止记录。
- **Summary汇总**：对训练进行汇总。以下讯息将予以显示：
  - **Exe. Time训练时间**：所记录的训练持续时间和平均心率。
  - **Limits上下限**：训练中使用的速率上下限（如果设定上下限的话）。
  - **In zone分区**：在目标心率区内所耗费的时间。
  - **Kcal/%Fat卡路里/脂肪百分比**：训练中所消耗掉的卡路里和脂肪的百分比。
  - **Speed速度**：平均速度。
  - **Cadence脚踏圈速**：平均脚踏圈速。
  - **Ride Time骑行时间**：骑自行车所花费的时间。例如：如果你已经停止了骑行但没有停止对训练的记录，计时会自动停止，然而，训练持续时间将继续予以累计。如果启动了“AutoStart”功能，训练和骑行时间是一样的，因为单车心率表自动开始和停止记录的时间与你开始和停止骑行的时间是一致的。
  - **Power功率**：平均功率。
  - **Ascent上坡**：上坡的米数/英尺。
  - **Altitude高度**：平均高度。
- **Sound声音**：设置“OFF 关闭声音”、“Soft 柔和”、“Loud高音”和“Very Loud 特高音”。
- **Reset TRIP骑行重置**：重新设定距离。用“OK”键进行确认。
- **Auto SCROLL自动滚动**：用以设定自动滚动查看。
- **Sensor SEARCH 搜索传感器**：如果由于打断而出现相关讯号的话，用以搜索“WearLink”、“速度”、“脚踏圈速”和“功率”数据。

## 停止训练

在训练中按“停止”予以暂停。会显示出“继续”。再次按“停止”键。

训练结束后，要细心处理好你的速率传输器。**在每次使用之后都要将速率传输器从弹性胸带上取下并用自来水清洗弹性胸带。**每使用五次之后要在40°C/104°F温度下使用洗衣机定时将弹性胸带予以清洗。

## 使用OwnZone进行训练

单车心率表能够自动判断针对你个人的、最大限度和安全的训练强度范围，这就是所谓的使用OwnZone进行训练。独特的Polar OwnZone会给你个人的有氧训练区域予以定义。该功能会在考虑你目前的身体和精神状态之后指导你进行热身。对大多数成年人来说，OwnZone所对应的最高心率大约为65-85%。

在训练身体过程中倾听自身身体所发出的讯号并理解这些讯号是获得较好训练效果的重要组成部分。由于热身因训练方式的不同而不同，还由于每天的身体和精神状态也不尽相同（压力或疾病所致），所以在每次的训练中使用OwnZone功能可以保证你在当天的特定训练中使你大多数心率处于目标范围之内。

在热身时，1 - 5分钟即可决定OwnZone。理想的做法是在开始时要慢，速度要低，然后再逐渐增加强度和心率。OwnZone是专为健康人群而开发的。由于OwnZone的工作原理是基于心率之变化，所以某些健康状况会导致其不能正常工作。这些状况包括：高血压、心律不齐和某些药物治疗等。

在开始确定你的OwnZone之前，要确保以下事项：

- 你的设定是正确的。
- OwnZone功能已被启动。更多资讯，请参阅“心率范围设置”（第20页）。如果已将OwnZone打开，在你每次开始训练之前，单车心率表会自动决定你的OwnZone。

## 确定你的OwnZone

你的OwnZone共确定为五个阶段。如果将声音打开了的话，每个阶段结束时都能听到蜂鸣器发出的声响。

- 1、根据提示佩戴上心率传输器。要从时间模式开始并按下“开始”。
  - 2、OZ >会显示出来并开始确定OwnZone。慢速骑行或步行一分钟。在第一阶段内要将你的心率保持在 100 bpm/50% HRmax以下。
  - 3、OZ >>以正常的速度骑行或步行一分钟。以大约10 bpm/5 % HRmax慢慢递增你的心率。
  - 4、OZ >>>以稍快的速度骑行或步行一分钟。以大约10 bpm/5 % HRmax慢慢递增你的心率。
  - 5、OZ >>>>以稍快或慢跑的速度骑行一分钟。以大约10 bpm/5 % HRmax慢慢递增你的心率。
  - 6、OZ >>>>>以稍快的速度骑行或慢跑一分钟。以大约10 bpm/5 % HRmax慢慢递增你的心率。
- 当听到蜂鸣器发出连续两声声响时，你的OwnZone就被确定下来了。

**OwnZone Updated**(OwnZone 已更新)和心率范围会被显示出来。根据你的设置，心率范围的会以每分钟心跳次数 (bpm) 或心率最大百分比 (HR%) 的形式而显示出来。

如果确定OwnZone失败，将使用你上次确定的OwnZone并且带有范围的OwnZone会显示在屏幕上。如果上次没有对OwnZone进行设置，本设备将自动使用依据年龄而确定上下限。

相反，如果不对OwnZone予以确定或要使用上次确定的OwnZone的话，在任何阶段中均可按“STOP停止”。

### 再次确定你的OwnZone：

- 当改变训练环境或训练模式时。
- 当休息一周之后第一次进行训练时。
- 如果你还没有从上次训练中恢复或如果你感觉不佳或紧张。
- 在改变设置之后。

## 4、训练结束后

### 训练资料

在“FILE档案”中查看你训练中的详细讯息。

- 1、 在时间模式中，按下“下一步”。“FILE档案”会显示出来。
- 2、 按下“START开始”查看以下讯息：
  - 训练开始的日期和时间。
  - 训练资料数（数字大的资料时最新的资料。）
- 3、 要浏览该资料的话，请按下“NEXT下一步”。

#### ① Delete FILES

删除资料：时“FILE档案”中的最后一个选项。欲了解更多讯息，请参阅“删除训练资料”。

要查看记录在某一资料中的讯息，请按“OK”。

按NEXT下一步以浏览以下资讯：

显示的资料	内容
<b>Exe.Time</b>	训练所持续的时间。 平均心率和最高心率交替显示在显示屏上。
<b>Limits</b>	在训练中使用的心率上限和下限（如果设定了上下限的话）。
<b>In Zone</b>	在“设置区域”、“高出”和“低于”心率区的时间，交替显示在显示屏上。
<b>Kcal / %Fat</b>	训练中所耗费掉的卡路里和脂肪百分比。
<b>Distance</b>	已骑行的距离。
<b>Speed</b>	最大和平均速度。
<b>Cadence</b>	最大和平均脚踏圈速。
<b>Power</b>	最大和平均功率。
<b>Ride Time</b>	骑行时间：例如：如果你已经停止了骑行但没有停止对训练的记录，计时会自动停止，。然而，训练持续时间将继续予以累计。  如果启动了“AutoStart”功能，训练和骑行时间是一样的，因为单车心率表自动开始和停止记录的时间与你开始和停止骑行的时间时一致的。

---

显示的资料	内容
<b>Alt / Temp</b>	度最大高度。  温度  按“OK”可显示高度计所累积的更多资料。 上升：以级别和百分比显示最大上升度。 下降：以级别和百分比显示最大下降度。 高度：最大高度。 上坡：上坡米数/英尺。 下坡：下坡米数/英尺。
<b>LAPS</b>	已储存的圈数  <ol style="list-style-type: none"><li>1. 按“START开始” 查看“Best Lap最快圈用时”。 最快一圈所用时间和圈数会显示出来。</li><li>2. 按“OK”查看“Avg Lap 平均每圈用时”。 按下“OK”会显示出平均每圈所用的时间。</li><li>3. 按“NEXT下一步”浏览圈数。你可以在右下角看到圈数，要查看某一圈的详细讯息，请按“OK”。以下讯息会显示出来：<ul style="list-style-type: none"><li>• 速度</li><li>• 脚踏圈速</li><li>• 距离</li><li>• 功率</li><li>• 高度/温度</li><li>• 上坡</li><li>• 下坡</li><li>• 上升</li><li>• 下降</li></ul></li></ol>

---



显示的资料	内容
A. LAPS	<p>已储存的圈数</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 按“START开始”查看“Best Lap最快圈用时”。最快一圈所用时间和圈数会显示出来。</li> <li>5. 按“OK”查看“Avg Lap 平均每圈用时”。按下“OK”会显示出平均每圈所用的时间。</li> <li>6. 按“NEXT下一步”浏览圈数。你可以在右下角看到圈数，要查看某一圈的详细讯息，请按“OK”。以下讯息会显示出来： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 速度</li> <li>• 脚踏圈速</li> <li>• 距离</li> <li>• 功率</li> <li>• 高度/温度</li> <li>• 上坡</li> <li>• 下坡</li> <li>• 上升</li> <li>• 下降</li> </ul> </li> </ol>

## 删除训练资料

训练资料最多可达14个。当训练资料储存量已满时，最早的资料会被最新的资料所覆盖。要长期保存某训练资料的话，请将传送到Polar的服务网站：[www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com)。欲了解更多讯息，请参阅“数据传送”（第19页）。

- 1、要删除训练资料需要先找到“**FILE档案**”。按下“**NEXT下一步**”直到显示出“**DeleteFILE删除资料**”。之后按下“**OK**”。
- 2、开始训练的日期和时间及训练资料的个数会显示出来。
- 3、要浏览该资料的话，请按“**NEXT下一步**”。要选择某一资料进行删除，请按“**OK**”。
- 4、“**Are You SURE 确定吗?**”会显示出来。要删除该资料的话，请按“**OK**”。

①如要取消对资料的删除，请按“后退”直到单车心率表返回到时间模式。

## 累计

累计包括最后一次重置后所累积记录的训练讯息。累计值作为季度或月训练资料来使用。当训练结束时，累计值会自动更新。

在时间模式中，按“**NEXT 下一步**”直到“**TOTAL累计**”显示出来。按“**START开始**”。使用“**NEXT下一步**”来浏览一下讯息：

- Trip：当开始累积时所累积的旅程距离。
- Distance 1：当开始记录时自行车1所累积的距离。
- Distance 2：当开始记录时自行车2所累积的距离。
- Distance 3：当开始记录时自行车3所累积的距离。
- Distance：当开始记录时所有三辆自行车所累积的距离。
- Odometer：当开始记录时所累积的距离和数据（不能重置）。
- RideTime：当开始记录时所累积的总骑行时间和数据。
- Total Time：当开始记录时的总长度及日期。
- Total Kcal：当开始累积时的总卡路里和数据。

- **Ascent上坡**：当开始累积时所累积的上坡长度和数据。
- **Descent下坡**：当开始累积时所累积的下坡长度和数据。
- **Reset ALL?全部重置**：如要将所有累计值全部重置，请按“**START开始**”键。“**Reset? ALL重置?所有**”会显示出来。按“**OK**”。“**Are YouSure 确定吗?**”会显示出来。要确认重置的话，请按“**OK**”。如要取消重置，请按“**停止STOP**”。

你需通过按“**START开始**”来选择要予以重置的数值。“**Reset? 重置?**”会显示出来。按“**OK**”。“**Are YouSure 确定吗?**”会显示出来。如要确认重置，请按“**OK**”。如要取消重置，请按“**STOP停止**”。

## 5、数据传送

为了长期跟进的需要，请将你的训练资料保存到polarpersonaltrainer.com的网站中。在这里你可以查看你训练的详细讯息并更好的了解你的训练情况。借助Polar DataLink\*就可以轻而易举地将训练数据传送到网站中。

### 如何传送资料：

- 1、在polarpersonaltrainer.com上进行注册。
- 2、从polarpersonaltrainer.com “下载-章节”将Polar WEbSync软件下载并安装到你的电脑上。
- 3、当安装结束你听到“启动Polar WebSync”框“滴答”一声响时，WebSync软件就被自动启动了。
- 4、将你的DataLink插入到电脑的USB接口中，并通过长按  按钮为来启动你的单车心率表。
- 5、按照电脑显示屏上的数据传送程序和使用“WebSync软件”进行资料下载的提示去完成相关步骤。关于数据传送的更多资讯，请参阅“WebSyn帮助”内容。将来传送资料时，请按照上面的第4步和第5步进行。

①在进行数据传送前要从胸前取下心率传输器。

\*需要选配Polar DataLink。

## 6、设置

### 骑行设置

在骑行设置中，你可以启动或不启动以下功能：

**Reminder提醒**：只有当你已经通过WebSync在polarpersonaltrainer.com上启动了“补充水份提示”功能，该设置才会显示出来。当你进行训练时，你可以使用“补充水份提示”来设置你应该喝饮料或进食的时间。

**Target dist目标距离**：设置一个你要骑行的距离，单车心率表将会根据你的骑行速度估算出你到达目的地的时间。

**A Lap圈数自动记录**：设置一个圈数自动记录的距离。单车心率表将会记录下你每次到达该距离时的圈数讯息。例如：如果你设置到1千米/英里，单车心率表会记录每千米或英里的圈数讯息。

如要查看和改变设置，请选择“**Settings 设置 > CyclingSET 骑行设置**”。

显示器显示的内容	如要改变闪亮的数值，请按“设置”。	如需要引入数值，请按“OK”键。
<b>Reminder</b>	将提醒设置到“ON/OFF 开/关”。	OK
<b>Target dist.</b>	1、将目标距离功能设置到“ON/OFF 开/关”。 2、设置距离。	OK
<b>A. Lap</b>	1、将圈数自动记录功能设置到“ON/OFF 开/关”。 2、设置距离。	OK

### 设置计时器

你的单车心率表上配备了两个交互计时器在对训练进行记录时，计时器开始工作。

例如可以使用计时器作为训练间隔调整的工具以便告诉你应从训练强度较大的阶段转入强度较低的时间，反之亦然。

如要查看和改变计时器的设置，请选择“**Settings 设置 > Timer SET 计时器设置**”。

显示器显示的内容	如要改变闪亮的数值，请按“设置”。	如需要引入该数值，请按“OK”键。
<b>Timer 1</b>	1、将Timer1计时器1设置到“ON/OFF 开/关”。 2、如果你将计时器设置到“开”，请设置分钟和秒数值。	OK
<b>Timer 2</b>	1、将Timer 2计时器2设置到“ON/OFF 开/关”。 2、如果你将计时器设置到“开”，请设置分钟和秒数值。 将目标距离功能设置到“开/关”。	OK

### 心率范围设置

在心率范围设置中选择心率范围类型：

- **Manual limits**：通过手动设置心率范围的上限和下限以便设定一个目标心率范围。
- **OwnZone**：单车心率表会自动为你确定一个针对你个人的并安全的训练强度范围。欲了解更多关于OwnZone的讯息，请参阅“使用OwnZone进行训练”（第13页）的内容。
- **Off**：你也可以不启用心率范围。在这种情况下，在训练中将不使用心率范围，并且目标心率范围值将在“**Summary 汇总**”或“**FILE 档案**”中予以计算。

如要查看和改变心率范围设置，请选择 “**Settings设置> LimitsSET限制设置**” 。

显示器显示的内容	如要改变闪亮的数值，请按 “设置” 。	如需要引入该数值，请按 “OK” 键。
<b>HR / HR% MODE</b>	选择所要显示的每分钟心跳（HR）或者你最高心率的%（HR%）。	OK
<b>TYPE</b>	选择 “ <b>Manual手动</b> 、 <b>OwnZone</b> ” 或 “ <b>Off关</b> ” 。	按 “OK” 键（如果你已经关闭了该功能或启动了OwnZone，单车心率表会返回到 “ <b>LimitsSET</b> ” 。
如果你选择 “ <b>Manuallimits</b> ”，设置心率范围的方法如下：		
<b>HighLimit</b>	设置心率的上线。	OK
<b>LowLimit</b>	设置心率的下线。	OK

## 自行车设置

你可以为单车心率表设置三台自行车的选项。

如要查看和改变自行车设置，请选择 “**Settings设置> Bike SET自行车设置**” 。选择 “**Bike 自行车1/2/3**” 。

为自行车准备了以下设置项。在开始进行训练前，在时间模式中长按 “**NEXT下一步**” 以选择自行车1、2或3。

### AutoStart

在 “**AutoStart SET**” 中，你可以设置AutoStart(自动开启)功能的 “**ON/OFF 开/关**” 。

当你开始或停止骑行时，AutoStart功能会自动对训练进行记录。使用AutoStart功能时，需要对车轮尺寸进行设置，并需要配备Polar速度传感器W.I.N.D.。

### 车轮

在 “**Wheel SET车轮设置**” 中，你可以对自行车车轮的尺寸（单位：mm）进行设置。设置车轮尺寸是获得准确骑行讯息的必要前提。

有两种方法可以确定你的车轮尺寸：

#### 方法1：

手动对车轮进行测量以便获得最精确的数据。

当气嘴所对应的点接触地面时，在该点上作出标记。在地面上画出一条直线来标记该点。在平面上向前推自行车使之转动一整圈。轮胎必须与地面保持垂直。当气嘴到达起点时，在地面上画出另一条直线以便标记出一个完整圈。测量两条直线间的距离。

由于自行车的重量，要从该距离中减去4mm以得到车轮的周长。将该数值输入到你的单车心率表中。

#### 方法2：

寻找印制在车轮上的车轮直径（单位：英寸或ETRTO）。将其与表格中右栏的车轮尺寸（单位：毫米）进行比对。

①你也可以从生产厂家获得车轮的尺寸。

ETRTO	车轮直径 (英寸)	车轮直径 (毫米)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.5C	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

①表中的车轮尺寸为建议值，因为车轮尺寸取决于车轮类型和气压。由于测量方法的不同，Polar公司不对以上数值的有效性承担责任。

### 速度

在“SpeedSET”中设置Polar速度传感器。

如果你将速度传感器设置成“ON开”，“SpeedTEACH引入速度？”会显示出来。

如果已经引入传感器，请选择“STOP停止”。

如果还没有引入传感器，请参阅“使用新配件”（第26页）的详细内容以便进行学习。

### 脚踏圈速

在“CadenceSET脚踏圈速设置”中设置Polar脚踏圈速。

如果你将脚踏圈速设置成“ON开”，“Cadence TEACH引入脚踏圈速？”会显示出来。

如果已经引入传感器，请选择“STOP停止”。

如果还没有引入传感器，请参阅“使用新配件”（第26页）的详细内容以便进行学习。

### 功率

在“Power SET功率设置”中设置Polar功率输出传感器的“开/关”。

如果你将功率传感器设置成“ON开”，将显示出一下设置：

- 1、 **C weight**：设置链条重量（单位：克）。按“OK”键确认所设置的数值。
- 2、 **C length**：设置链条重量（单位：毫米）。按“OK”键确认所设置的数值。
- 3、 **S length**：设置跨距（单位：毫米）。按“OK”键确认所设置的数值。

链条重量和长度举例（由于测量方法的不同，Polar不对数值的有效性承担责任。）		
	重量	长度
Shimano Cura-Ace CN-7700 超窄HG	280克	1473毫米
Shimano Dura-Ace CN-7701 Ultegra CN-HG92, 105 HG72, 105 HG73	280克	1473毫米
Shimano Sora CN-HG50	335克	1473毫米
Campagnolo Record 2000, 10 变速链	260克	1473毫米
Campagnolo 10变速链 Chorus, Centaur	274克	1473毫米
Campagnolo Veloce, Mirage, 和Xenon	277克	1473毫米

为获得准确读数，所有设置必须尽可能地精确。链条长度和重量直接决定功率数值的准确性。如果误差达到1%，功率的误差也将达到1%。

①如果连结被移除，无需重新输入链条长度及重量。系统会采用链条密度(chain density)(即重量/长度)。当链条不会影响密度时移除连结。

**4、Power TEACH ?**：如果已经引入传感器，请按“**STOP 停止**”。如果还没有引入传感器，请参阅“使用新配件”（第26页）的详细内容以便进行学习。

## 高度设置

要对高度仪进行校准以保证测量的准确性。

**手动校准**：当获得可靠参考资料（如山峰或地形图）或在处于海平面时，设置参考高度。

**自动校准**：通过使用自动高度校准，你可以在训练开始时将起点海拔设置成同一数值。手动校准海拔高度并将自动校准打开。从现在开始，只要是高度自动校准处于使用中，开始训练的基准海拔高度就总是相同的。另外，如果将自动校准开始并且你对单车心率表进行手动校准的话，新的数值将会成为自动校准的新起点海拔高度。

①如果你总是在相同的环境中进行训练，请选择自动校准以保证正确的高度值。

如要查看和改变高度设置，请选择“**Settings 设置 > AltitudeSET高度设置**”。

显示器显示的内容	如要改变闪亮的数值，请按“设置”。	如需要引入该数值，请按“OK”键。
<b>Altitude</b>	设置当前位置的高度。	OK
<b>Auto calibr.</b>	将自动校准设置到“ON/OFF 开关”。	OK

## 钟表设置

如要查看和改变时间和日期设置，请选择“**Settings 设置 > Watch SET钟表设置**”。

显示器显示的内容	如要改变闪亮的数值，请按“设置”。	如需要引入该数值，请按“OK”键。
<b>Time</b>	<p>1、<b>24h / 12h</b>：将时间模式设置成24小时或12小时制。</p> <p>2、<b>AM/PM</b>：如果使用12小时制，对上午和下午时间进行设置。</p> <p>3、设置小时数值。</p> <p>4、设置分钟数值。</p>	OK
<b>Date</b>	<p>设置日期。</p> <p>日期设置的顺序取决于你选择的时间制式（24小时制：日-月-年、12小时制：月-日-年）</p>	OK

## 用户设置

只有在单车心率表上输入准确的用户讯息，才能接受到反馈的有关你训练情况的讯息。如要查看和改变时间和日期设置，请选择“**Settings设置> User SET钟表设置**”。

显示器显示的内容	如要改变闪亮的数值，请按“设置”。	如需要引入该数值，请按“OK”键。
<b>WEIGHT kg/lb</b>	设置你的体重（单位：千克/英镑）。	OK
<b>Height cm/ft</b>	<p>设置你的身高（单位：厘米/英尺）。</p> <p>设置成英寸（如果你选择了英镑/英尺）。</p>	OK
<b>Birthday</b>	<p>设置你的出生日期。</p> <p>日期的设置顺序取决你选择的时间格式（24小时制：日-月-年/12小时制：月-日-年）</p>	OK
<b>HR Max</b>	<p>如果你知道专业人员为你测量的当前最高心率值的话，设置你最高心率值。当你第一次设置该数值时，所显示的默认值是依据你的年龄而判断出的最高心率值（220-年龄）。</p> <p>欲了解更多讯息，请参阅“最高心率（HRmax）”章节。</p>	OK
<b>HR Sit</b>	于静坐时设定你的心率数值。欲了解更多讯息，请参阅“采用坐姿时的心率值（HRsit）”章节。	OK
<b>Sex</b>	设置男/女。	OK
<b>Male Female</b>		



## 最高心率 (HRmax)

HRmax用以估算能量的消耗。HRmax是进行最大量身体训练中每分钟心跳的最大值。在确定训练强度时，HRmax仍然是有用的。最准确确定你个人的HRmax的方法是在实验室中进行最大运动压力测试。

## 采用坐姿时的心率值 (HRsit)

HRsit用以估算能量的消耗。HRsit是你不做任何运动（坐着）时的典型心律。要确定你的HRsit是非常简单的，佩戴上心率传输器，用手握住单车心率表，坐下来，不做任何运动动作。两到三分钟后，在时间模式中按下“OK”键查看你的心率。该值即为你的HRsit。

## 一般设置

如要查看和改变声音、按键音和单位设置，请选择“**Settings 设置 > GeneralSET 一般设置**”。

显示器显示的内容	如要改变闪亮的数值，请按“SET设置”。	如需要引入该数值，请按“OK”键。
<b>SOUND Off/ Soft/ Loud/ Very loud</b>	选择设置“Off 关闭 / Soft柔和 / Loud 高音 / Very Loud 特高音”。	OK
<b>KeySound On/OFF</b>	选择按键音“ON/FF开/关”。	OK
<b>Unit kg.cm / lb/ft</b>	选择公制(kg/cm) 或英制(lb/ft)。	OK
<b>Watch face</b>	选择标志LOGO或DATE日期	OK

## 7、使用新配件

必须将作为独立配件儿另外购买的新传感器引入单车心率表。这就是所谓的引入。引入需要花费几分钟的时间。引入能够保证你的单车心率表只从你的传感器接受讯号，从而避免在群组训练时来自他方的干扰。如果你购置了一整套传感器和单车心率表，就已经对传感器“引入”了如何与单车心率表协同工作。你只需在你的单车心率表上将传感器启动即可。

①你可以对每个自行车设置引入一个速度、脚踏圈速和功率传感器。

### 引入新速度传感器

选择 “**Settings设置>BikeSET自行车设置 > Bike自行车1/2/3>SpeedSET速度设置>ON. SpeedTEACH?**” 开，引入速度？会显示出来。

- 要引入一个新的传感器，一定要确定你没有靠近(40米/131英尺)其它速度传感器。确认引入，请按“OK”键。“**Test Drive 测试驱动**”会显示出来。要启动该传感器，请按“OK”键并转动该轮几分钟。闪烁的红灯表示传感器已被启动。一旦引入过程结束，“**Completed 完成!**”会显示出来。单车心率表至此可以接受速度和距离资料了。
- 如果“**Teaching FAILED引入失败**”显示出来，单车心率表可能是探测到了不止一个传感器，或者是传感器没有被启动。确定你没有靠近其它传感器并按下“OK”键。“**Try again再试一次?**”会显示出来。按“OK”键并转动该轮几分钟以便将传感器启动。
- 如要取消引入，请按“**STOP停止**”键。已经引入的速度传感器可以投入使用了。

### 引入新脚踏圈速\*

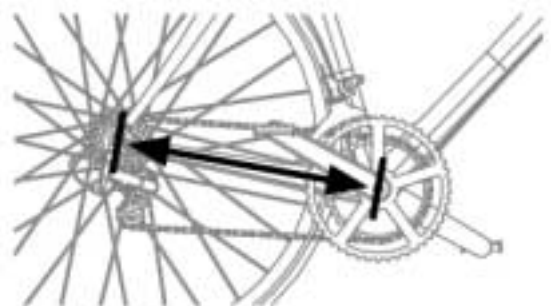
选择 “**Settings设置>BikeSET自行车设置 >Bike自行车1/2/3>Cadence SET脚踏圈速设置>ON.Cadence TEACH**”开，引入速度？会显示出来。

- 要引入一个新的传感器，一定要确定你没有靠近（40米/131英尺）其它速度传感器。确认引入，请按“OK”键。“**Test drive测试驱动**”会显示出来。要启动该传感器，请按“OK”键并转动该轮几分钟。闪烁的红灯表示传感器已被启动。一旦引入过程结束，“**Completed完成**”会显示出来。单车心率表至此可以接受速度和距离资料了。
- 如果“**Teaching FAILED引入失败**”显示出来，单车心率表可能是探测到了不止一个传感器，或者是传感器没有被启动。确定你没有靠近其它传感器并按下“OK”键。“**Try again再试一次?**”会显示出来。按“OK”键并转动该轮几分钟以便将传感器启动。
- 如要取消引入，请按“**STOP停止**”键。已经引入的脚踏圈速可以投入使用了。

### 引入新功率输出传感器\*

选择 “**Settings设置 > Bike SET自行车设置>Bike自行车1/2/3>PowerSET功率设置>ON**”开。

- **C. length**：设置链条重量（单位：毫米）。  
按“OK”键确认所设置的数值。
- **C. weight**：设置链条重量（单位：克）。  
按“OK”键确认所设置的数值。
- **S. length**：设置跨距（单位：毫米）。  
要测量的距离是从后轴的中心到底架的中心（见图）。  
按“OK”键确认所设置的数值。



**链条重量和长度示例**（由于测量方法的不同，Polar不对数值的有效性承担责任。）：

Shimano Cura-Ace CN-7700超窄HG

重量：280克

长度：1473毫米

Shimano Dura-Ace CN-7701

Ultegra CN-HG92, 105 HG72, 105 HG73

重量：280克

长度：1473毫米

Shimano Sora CN-HG50

重量：335克

长度：1473毫米

Campagnolo Record 2000, 10变速链

重量：260克

长度：1473毫米

Campagnolo 10变速链Chorus, Centaur

重量：274克

长度：1473毫米

Campagnolo Veloce, Mirage, 和Xenon

重量：277克

长度：1473毫米

为获得准确读数，所有设置必须尽可能地精确。链条长度和重量直接决定功率数值的准确性。如果误差达到1%，功率的误差也将达到1%。

*①如果取消了链接的话，无需再次输入链条的长度和重量。该系统会使用链条强度（重量/长度）。从链条上取消链接不会影响强度。*

• **PowerTEACH ?**

要引入一个新的传感器，一定要确定你没有靠近（40米/131英尺）其它速度传感器。确认引入，请按“OK”键。“**Test drive测试驱动**”会显示出来。要启动该传感器，请按“OK”键并转动该轮几分钟。闪烁的红灯表示传感器已被启动。一旦引入过程结束，“**Completed完成**”会显示出来。单车心率表至此可以接受速度和距离资料了。

- 如果“**Teaching FAILED 引入失败**”显示出来，单车心率表可能是探测到了不止一个传感器，或者是传感器没有被启动。确定你没有靠近其它传感器并按下“OK”键。“**Try again 再试一次?**”会显示出来。按“OK”键并转动该轮几分钟以便将传感器启动。
- 如要取消引入，请按“**STOP停止**”键。已经引入过的车轮后被投入使用。


\*需要选配传感器。

## 8、使用新心率传输器

必须将作为独立配件而另外购买的新心率传输器引入到单车心率表。这就是所谓的引入。引入需要花费几分钟的时间。引入能够保证你的单车心率表只从你的心率传输器接受讯号，从而避免在群组训练时来自他方的干扰。如果你购置了一整套心率传输器和单车心率表，就已经对心率传输器“引入”了如何与单车心率表协同工作。你只需在你的单车心率表上将心率传输器启动即可。

### 引入新心率传输器

佩戴上心率传输器并确认你没有靠近其它Polar WearLinkW.I.N.D.心率传输器。

通过按三秒  按钮为来启动你的单车心率表。

一旦你的单车心率表识别出新的心率传输器，“WearLink FOUND, WearLink TEACH?” 会显示出来。

- 按“OK”键予以确认。一旦引入程序结束，“Completed结束”会显示出来。
- 按“STOP停止”键来取消引入。

## 9、重要讯息

### 保养和维护

与其它电子产品一样，Polar单车心率表需要你加倍呵护。一下建议将有助你完成担保义务兵长期使用本产品。

#### 产品的保养

每次使用后都要从弹性胸带上取下心率传输器的传输器并在流水下清洗弹性胸带。使用柔然的毛巾将传输器擦干。不得使用酒精或研磨性材料（钢丝绒或化学清洁剂）。

每使用五次后要在40°C/104°F温度下用洗衣机定时将弹性胸带予以清洗。这样可以保值测量的准确性并延长心率传输器的使用寿命。要使用清洗带。不得将弹性胸带予以浸泡、拧干、熨烫、干洗或漂白。不得使用漂洗清洁剂或纺织物软化剂。严禁将心率传输器的传输器在洗衣机中进行清洗或甩干！

将弹性胸带与心率传输器的传输器单独弄干和保存。长时间保存后要使用洗衣机对弹性胸带进行清洗，并在每次使用后用含氯较高的池水予以清洗。

将单车心率表、心率传输器和传感器保存在清爽和干燥处。不得存放于潮湿环境、不透气的材料（塑料袋或运动带）中，也不得存放在导体物质（湿毛巾）中。为保持其防水性能，不得使用带有压力的洗衣机清洗单车心率表或传感器，也不得将其沉到水下。不得长时间直接暴露在阳光下（如：遗留在车中或装在自行车固定装置上）。

要保持单车心率表的清洁。要使用中性的肥皂水溶液对单车心率表进行清理并使用清水予以清洗。不得将其浸入水中。要仔细地用柔然的毛巾将其揩干。不得使用酒精或研磨性材料（钢丝绒或化学清洁剂）。

避免大力碰撞单车心率表、速度和脚路圈速，因为碰撞会造成传感器部件的损坏。

#### 服务

在两年的保修期内，我们建议你只接受Polar认可的服务中心的维修。保修范围不包括非Polar电子公司认可机构维修而造成的损坏或后续性损坏。

详细内容请参见《Polar客户服务卡》。

要在<http://register.polar.fi/>上将你的Polar产品予以注册，以便保证我们能够不断提升产品和服务，更好地满足你的需求。

#### 更换电池

我们建议你在Polar认可的服务中心更换电池。在电池更换之后，他们会对PolarCS500电池的防水性能进行测试。

在自行更换单车心率表电池时，一定要遵照“单车心率表电池说明”予以操作。

“速度传感器”和“脚路圈速传感器”的电池是不能更换的。你可以从Polar认可的服务中心或零售商处购买新的传感器。

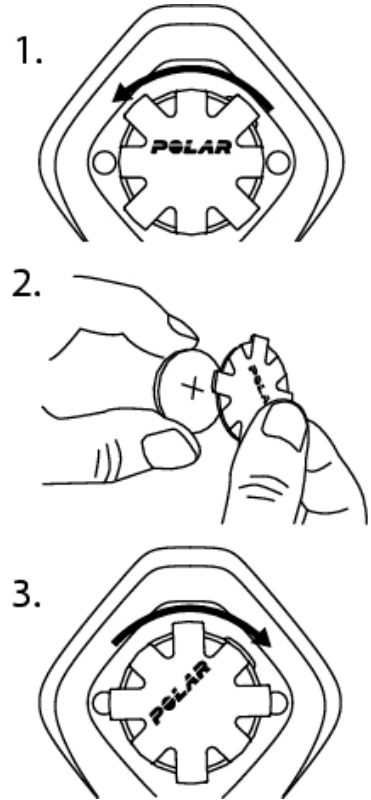
如要了解“功率输出传感器W.I.N.D.”电池的更换方法，请查阅功率输出传感器用户手册的相关内容。

#### 更换单车心率表电池

为了延长电池的使用寿命，只在需要更换电池时才将其打开。更换电池时，要确认密封圈没有出现损坏。如有损坏，需要更换一个新的密封圈。带密封圈的电池套装在货品齐全的Polar零售商和Polar认可的服务中心有售。在美国和加拿大，密封圈只在Polar认可的服务中心有售。

如要更换单车心率表的电池，你需要一个纽扣电池（CR 2354）。

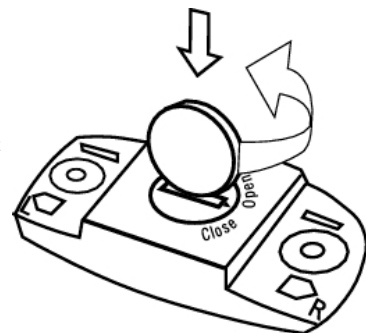
- 1、逆时针旋转电池盖45°（见图1）。
- 2、小心向上提起电池盖以便将其取下。电池是附着在电池盖上的。取下电池。一定要注意不要损坏电池盖背面上的电线和电池盖内的金属弹簧。
- 3、装入新电池，使其正极（+）对着电池盖而负极（-）朝向单车心率表（见图2）。
- 4、电池盖的D形密封圈是附着在电池盖背面的。如果D形密封圈出现损坏，就将其换掉。在合上电池盖前，要确认密封圈没有出现损坏并正确地安装到了槽中。要保证D形密封圈的平滑面对应着电池盖背面。否则，当你合上电池盖时，会造成D形圈的损坏。
- 5、重新装上电池盖并顺时针旋转将其拧紧（见图3）。要确保电池盖已被牢固安装。



### 心率传输器传输器

如果自行更换电池的话，要依照以下提示：

- 1、使用硬币逆时针旋转电池盖将其“打开”。
- 2、将电池（CR2025）装入电池盖内使其正极（+）对着电池盖。要确保密封圈处于槽内以保证其防水性能。
- 3、将电池盖压入传输器内。
- 4、使用硬币顺时针旋转将电池盖盖上。



为了延长电池的使用寿命，只在需要更换电池时才将其打开。更换电池时，要确认密封圈没有出现损坏。如有损坏，需要更换一个新的密封圈。

带密封圈的电池套装在货品齐全的Polar零售商和Polar认可的服务中心有售。在美国和加拿大，密封圈只在Polar认可的服务中心有售。

### ⓘ

不得让儿童触及电池。如果出现将电池吞咽的情况，要立即寻求医生的帮助。对电池的处置必须符合当地的有关规定。



如果使用不同型号的电池有可能导致爆炸。

## 注意事项

Polar 单车码标能够显示出你的运动指标。该指标所代表的是你在训练时的生理疲劳度和强度水平。当你使用 Polar CS 速度传感器 W.I.N.D. 骑行时，它还能对速度和距离予以测量。Polar CS 脚踏圈速是用来测量骑行时的脚踏圈速的。Polar 功率输出传感器是用来测量骑行时的功率输出的。没有其他意思或含义。

Polar 单车心率表不能用来对环境进行测量，那些测量是需要专业或行业级别精确度的。另外，该设备也不能用来做空中或水下活动的测量。

## 训练中的干扰

靠近微波炉和计算机时有可能出现干扰。当使用 CS500 进行训练时，局域网基站也有可能带来干扰。为了获得准确的读数和运转正常，请尽量远离这些干扰源。

## 将训练风险降到最低

训练时也会有一定的风险。在开始进行一项常规训练之前，你最好先回答下面有关你健康状况的问题。如果你对以下任何问题的回答是“是”，我们建议你在开始训练之前先向医生进行咨询。

- 你是否已经有五年的时间没有进行身体训练了？
- 你是否血压高或胆固醇高？
- 你是否有其他疾病症状？
- 你是否正在进行血压高或心脏病治疗？
- 你是否有呼吸类病史？
- 你是否正处于重大疾病或接受重大治疗后的恢复中？
- 你是否使用心脏起搏器或其它植入体内的电子仪器？
- 你是否吸烟？
- 你是否已经怀孕？

请注意，除了训练强度之外，对心脏病的治疗、血压、身体状况、哮喘和呼吸以及能量饮料、酒精和尼古丁等也会对心率产生影响。

在训练中密切注意身体的反应是很重要的。如果训练中发现不知名疼痛或过于疲劳的话，你最好停止训练或停止进行高强度的训练。

使用心脏起搏器、去纤颤器和其它植入体内电子仪器的人员要小心慎用。带有心脏起搏器的人员使用 Polar 单车心率表所带来的风险由其个人自负。在使用前，你最好要在一直处于医生的监护之下进行最大训练压力测试。该测试能够保证你在同时使用心脏起搏器和 Polar 单车心率表时的安全和其性能的可靠性。

如果你皮肤能够接触到的任何物质过敏或你怀疑会对使用该产品过敏的话，请查看“技术规范”中所列出的物质。为了避免皮肤对心率传输器产生任何反应，请将心率传输器佩戴在衬衣外面，但要保证电极下面的衬衣足够潮湿以保证效果。

①潮湿加上强烈的摩擦会导致心率传输器表面的颜色变黑，有可能玷污浅色的衣服。如果在皮肤上使用杀虫剂，一定要保证心率传输器没有接触到杀虫剂。

## 技术规范

### 单车心率表：

单车心率表是一级激光产品。

电池使用寿命：

平均2年（每天使用2小时，每周使用7天）

电池类型：

CR2354

电池密封圈：

硅树脂D形28.0 x 0.8mm(如果密封圈没有损坏的话，在更换电池时无需予以更换)

使用温度：

-10°C到50°C /14°F到122°F

单车心率表材料：

PMMA表盖（表面予以加硬处理），单车心率表表体采用ABS+GF/PA+GF，不锈钢件（不含镍）

钟表精确率：

当温度在25°C / 77°F时，最大误差为0.5秒/天。

心率监视器精确率：

1% 或 1bpm（以较大者为准）。清晰度依稳定情况而定。

心率测量范围：

15-240

当前速度显示范围：

0-127公里/小时或0-75 mph

高度显示范围：

-550米... +9000米/ -1800英尺...29500英尺

上坡坡度：

5米/ 20英尺

### 单车心率表极限值：

资料最多个数：

14

记录资料的最长时间：

99小时59分59秒

最多圈数：

99圈

总距离：

999999公里/621370英里

最长持续时间：

9999小时59分59秒

总卡路里：

999999卡路里

总训练计时：

9999

总上坡：

304795米/999980英尺

### 双锁自行车固定装置：

材料：

TPE橡胶部件、自行车车体采用PA+GF、不锈钢件(不含镍)

### 心率传输器：

WearLink W.I.N.D.心率传输器电池使用寿命：

平均2年（每天使用2小时，每周使用7天）

电池类型：

CR2025

电池密封圈：

O形20.0 x1.0，硅树脂

使用温度：

-10°C到40°C /14°F到104°F

传输器材料：

聚酰胺

弹性胸带材料：

聚亚安酯/聚酰胺/聚酯/氨纶/尼龙

### Polar WebSync 2.0软件和Polar DataLink

系统要求：

PC MS Windows(2000/XP/Vista)，32位，Microsoft.NET Framework（版本2.0）  
IntelMac OS X10.5 或以上

Polar产品的抗水性能测试所依照的标准是国际IEC 60529 IPx7（1米、30分钟、20°C）。根据抗水性能将产品分为四类。产品抗水性能类别标注在Polar产品的背面并与下面的表格进行比对。请注意，表格中的资料不一定适用于其他厂家的产品。

包装盒背面的标识	抗水性能特点
防水IPX7	不适用于洗澡或游泳。可防止溅起的水或下雨造成的淋湿。不要使用带有压力的洗衣机清洗。
抗水*	不适用于游泳。可防止洗衣溅起的水、汗水、或下雨造成的淋湿。不要使用带有压力的洗衣机清洗。
抗水30米/50米	适用于洗澡或游泳。
抗水100米	适用于游泳和潜水通气（无气罐）。

\*这些特点同样适用于Polar WearLink心率传输器W.I.N.D.、CS速度和脚踏圈速W.I.N.D.和功率输出传感器W.I.N.D.，用来标识其抗水性能。



## 常见问题：

当发生以下情况时我应该如何做？

### 当显示出电池符号和WearLink/Speed/Cadence/Power ...

你的WearLink电池或速度/脚踏圈速/功率传感器已经到期。欲了解更多讯息，请参阅“保养和维护”（第29页）。

### 当不知道在哪级菜单时...

按住“后退”键直到显示出时刻。

### 当单车心率表不测量卡路里时...

只有当你佩戴上心率传输器并且所有用户设置均正确时才会计算消耗掉的卡路里。欲了解更多讯息，请参阅“用户设置”（第24页）。

### 当心率读数不稳定、特高或显示为零（00）时...

- 确认单车心率表距离心率传输器不超过40米/131英尺。
- 确认在训练过程中心率传输器的弹性胸带没有变松。
- 确认运动中纺织物电极松紧度适合。
- 确认已经将心率传输器/运动器材的电极弄湿。
- 确认心率传输器/运动器材是清洁的。
- 确认在40米/131英尺范围之内没有其它心率传输器。
- 强烈的电磁讯号导致读数的不稳定。欲了解更多讯息，请参阅“注意事项”（第31页）。
- 如果尽管已经将干扰源移开而心率读数仍不稳定，请减慢速度并手动检查脉搏。如果发现与所显示的高读数相符，你现在心率不齐。大部分心律不齐并不是严重症状，但要向医生进行咨询。
- 心脏的问题可能改变了你的心电图波形。在此种情况下，请向医生进行咨询。

### 当显示出感叹号和WearLink并且单车心率表探测不到你的心率时...

- 确认单车心率表距离心率传输器不超过40米/131英尺。
- 确认在训练过程中心率传输器的弹性胸带没有变松。
- 确认运动中纺织物电极松紧度适合。
- 确认已经将心率传输器/运动器材的电极弄湿。
- 确认心率传输器/运动器材是清洁的并且没有损坏。
- 如果在运动器材上不执行心率测量，试用一条WearLink弹性胸带。如果使用弹性胸带能够测得你的心率的话，问题很可能出在运动器材上。请与运动器材零售商/生产厂家联系。
- 如果你已经按照上述所有提示进行了操作而仍然显示出提示并且不执行心率测量的话，可能是你的心率传输器电池已经没电了。欲了解更多讯息，请查阅WearLink心率传输器W.I.N.D.的《用户手册》。

### 当显示出“WearLink FOUND和WearLinkTEACH”时...

如果你购置了一个新的心率传输器配件的话，必须将其引入到单车心率表。欲了解更多讯息，请参阅“使用新的心率传输器”（第28页）。

如果你现在使用的心率传输器包含在整个产品之中并且文字出现在显示屏上，单车心率表有可能探测到了其他心率传输器的讯号。在这种情况下，要确认你佩戴的是你应该佩戴的心率传输器、电极已经弄湿了、并且心率传输器的弹性胸带没有变松。

#### **当显示出感叹号和速度时...**

要确认你的速度传感器的位置是正确的。转动该轮几分钟以便启动传感器。闪烁的红灯表示传感器已经被启动。

#### **当显示出感叹号和脚踏圈速时...**

要确认你的脚踏圈速的位置是正确的。转动曲柄几分钟以便启动传感器。闪烁的红灯表示传感器已经被启动。

#### **当显示出感叹号和功率...**

要确认你的功率传感器的位置是正确的。欲了解更多讯息，请查阅功率输出传感器的《用户手册》。

#### **当没做任何移动而高度却一直变化时...**

单车心率表将测量到的气压转换成了高度读数。这就是为什么气候的变化会导致高度读数变化的原因。

#### **当高度读数不准时...**

如果将高度仪暴露在外部干扰之下（如：大风或空调环境），高度仪会显示错误高度读数。在这种情况下，要尽量对高度仪予以校准。如果读数仍然不准确，可能是脏物将气压通道堵塞了。在此情况下，请将单车心率表送Polar维修中心予以维修。

#### **当显示储存已满时...**

如果训练时已没有更多的空间存储训练资料就会显示这一提示。在这种情况下，单车心率表会将旧的训练资料予以覆盖。如要长期保存训练资料的话，请将训练数据传送到Polar的网站上：[polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com)。之后在单车心率表上将此资料删除。欲了解更多讯息，请查阅“删除训练资料”（第17页）。

### **有限Polar 国际保养**

- 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国际保养是由Polar电子公司所发布的，并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国际保养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、弹性弹性胸带和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。

Polar Electro Oy是一家通过了ISO 9001:2000认证的公司。  
版权© 2010 Polar Electro Oy, FIN-80440肯佩莱，芬兰

版权所有，翻版必究。如果没有提前得到Polar Electro Oy公司的书面许可，不得以任何形式和方法使用或复制本手册的任何部分。本手册中或产品包装上的名称和带有™符号的标识为Polar Electro Oy公司的商标。本手册中或产品包装上的名称和带有®的标识是Polar Electro Oy公司的注册商标，而微软公司注册的Windows商标除外。

## CE0537

本产品符合93/42/EEC和1999/5/EC指令。欲了解相关符合性声明，请登录：[www.support.polar.fi/declaration\\_of\\_conformity.html](http://www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html)。

## FCC法规讯息

本产品符合FCC法规第15部分的规定。对其操作要符合以下两种情况：（1）本设备不会导致有害干扰；（2）本设备必须接受收到的任何干扰包括可能导致非需要操作的干扰。

**注：**根据FCC法规中第15部分的规定，对本设备已经进行监测并发现符合B级数字器械的范围规定。这些范围是用来将设备安装在居住区时进行合理保护的。本设备产生、使用并能够放射出无线电频率能量。而如果没有依照说明进行安装的话，会对无线电通讯产生干扰。然而，我们不担保在进行特别安装后不再出现干扰。如果本设备的确对无线电或电视接收产生了干扰的话（可以通过打开和关闭本设备而进行测试），建议用户采取下面的一个或多个方法以排除干扰：

- 1、 改变接收天线的方向。
- 2、 增加设备和接收器的隔离度。
- 3、 在设备的线路上修改其出口使其与接收器不使用同一个出口。
- 4、 向零售商或经验丰富的无线电、电视技术人员寻求帮助。

**警告：**擅自更改或修改本设备会导致用户权限的丧失。

## FCC辐射声明

本设备放射出无线电频率能量，但本设备所发射的能量远远低于FCC和IC无线电频率辐射范围值。然而，在使用本设备时应尽量减少人体与天线的接触。



该带有X符合和轮的垃圾桶标识表示的是Polar产品为电子产品，而且是欧盟议会和其理事会有关废弃电器和电子产品(WEEE)发布的2002/96/EC指令范围内的产品，并且本产品中使用的电池和蓄电池是欧盟议会和其理事会2006年9月6日发布的有关电池、蓄电池和废弃电池和蓄电池2006/66/EC指令范围内的产品。Polar产品内的这些产品和电池/蓄电池在欧洲国家内应单独处置。Polar公司建议你在欧盟国家之外的地区要遵照当地对废弃品的处置法律规定予处置尽量，以便减少废弃产品对环境和人类健康的影响。如有可能，尽量对产品、电池和蓄电池进行分类收集。



该标识的意思是本设备具有免电击保护。

## 免责声明

- 本手册内容仅供参考。由于生产厂家一直在进行持续开发，本手册所述之产品如有改变，恕不另行通知。
- Polar电子公司/Polar Electro Oy公司不对本手册描述的内容或在此所描述的产品做出任何陈述或担保。
- Polar电子公司/Polar ElectroOy公司不对所带来的、或与使用该材料或在此所描述的产品相关的直接、间接或意外、后续性或特殊的损坏、损失费用或支出承担责任。

该产品在下列专利文件的描述范围之内：

FI 110303 B、EP 0748185、JP3831410、US6104947、DE 69532803.4-0、FI 1245184、US 7076291、HK 104842、FI 114202、US 6537227、EP 1147790、HK 1040065、DE 60128746、FI 115289、EP 1127544、US6540686、HK 104118、EP 2070473AI、US20090156944、FI110915、US732841、US D49283S、US D492784S、USD492999S。

生产厂家：

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FIN-90440肯佩莱

电话：+358 8 5202 100

传真：+358 8 5202 300

网站：[www.polar.fi](http://www.polar.fi) [http://www.polar.fi]

17938695.00 ENG A

## 索引

高度设置.....	23	单位.....	25
到达时间.....	20	用户设置.....	24
将单车心率表安装到组行车固定装置上.....	8	钟表表面.....	25
自动校准.....	23	钟表设置.....	23
自动计算圈数.....	20	抗水性.....	32
AutoStart.....	21		
车轮尺寸.....	21		
基本设置.....	7		
更换电池.....	29		
自行车设置.....	21		
按钮功能.....	6		
脚路圈速设置.....	22		
养护说明.....	29		
链条长度.....	22		
链条重量.....	22		
骑行设置.....	20		
日期.....	24		
删除训练资料.....	17		
常见问题问答.....	33		
一般设置.....	25		
保证.....	34		
心率范围设置.....	20		
HRmax.....	25		
HRsit.....	25		
安装自行车固定装置.....	7		
按键声音.....	25		
圈数保存.....	12		
手动校准.....	23		
手动范围.....	20		
OwnZone.....	20		
暂停训练.....	12		
节能模式.....	6		
功率传感器设置.....	22		
注意事项.....	31		
提醒.....	20		
重置所有资料.....	18		
服务.....	29		
声音.....	25		
跨距.....	22		
速度传感器设置.....	22		
开始测量心率.....	9		
开始对训练的记录.....	9		
停止对训练的记录.....	13		
目标距离.....	20		
引入新的脚路圈速.....	26		
引入新的功率传感器.....	26		
引入新的速度传感器.....	26		
引入新的心率传输器.....	28		
技术规范.....	32		
时间.....	24		
计时器设置.....	20		
累计.....	17		
训练资料.....	15		
训练讯息.....	10		
训练概要.....	12		
使用OwnZone进行训练.....	13		
心率传输器.....	9		