



# **Polar RCX5**

## 中文用户手册

## 目录

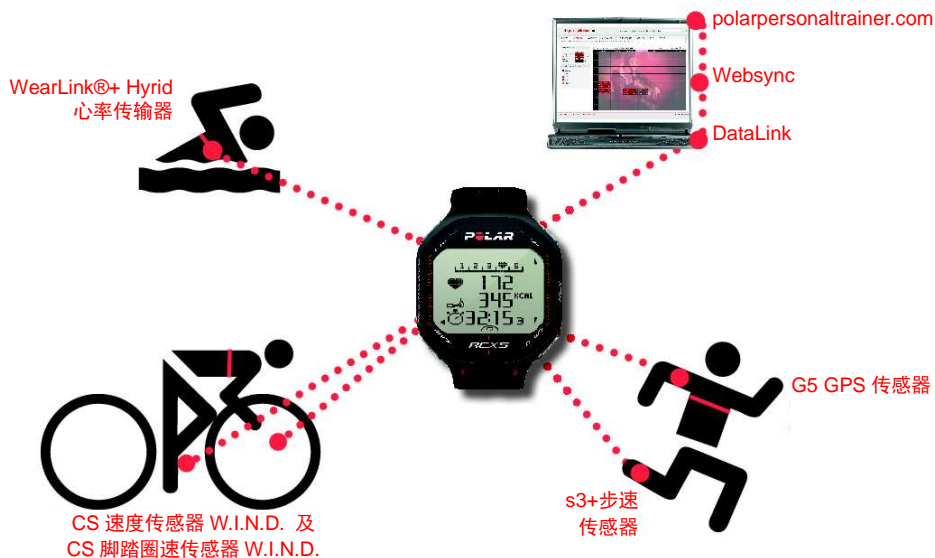
<b>1. 产品介绍</b>	<b>5</b>
<b>2. 训练心率表部份</b>	<b>6</b>
Polar RCX5 训练心率表部份	6
可选配件	6
<b>3. 开始使用</b>	<b>8</b>
基本设定	8
按钮功能及菜单结构	8
按钮功能	8
菜单结构	8
<b>4. 准备训练</b>	<b>10</b>
计划您的训练	10
运动内容	10
Polar 耐力训练计划	10
校准 Polar s3+步速传感器	10
通过跑步校准	11
手动设定校准参数	11
透过跑一段已知路程校准(on-the-fly calibration)	11
<b>5. 训练</b>	<b>13</b>
佩戴传输带	13
开始训练	13
利用 Polar ZoneOptimizer 训练	14
利用 Polar ZoneOptimizer 开始训练	14
使用 Polar 耐力训练计划	16
在多运动中使用 RCX5	16
利用比赛步速进行训练	16
按钮在训练时的功能	17
记录圈数	17
锁定心率区	17
缩放训练检视	17
HeartTouch 心触式免按功能	17
夜间显示	18
检视快捷菜单	18
暂停训练	18
训练心率表显示个人化	18
提示	20
暂定 / 停止训练记录	21
<b>6. 训练结束后</b>	<b>22</b>
分析训练结果	22
单一运动训练档案	22
多项运动训练档案	24
每周总结	25
从 xx.xx.xxxx 开始总计	25
删除档案	25
重设每周总结	25
重设路程	25
重设总计	25

<b>7. 数据传送装置</b>	<b>27</b>
传输数据	27
<b>8. 设定</b>	<b>28</b>
运动内容设定	28
设定跑步	28
设定踏单车	29
设定游泳	30
设定其他运动	31
心率设定	31
用户数据设定	32
最高心率(HRmax)	33
OwnIndex	33
一般设定	33
腕表设定	34
联机设定	35
快捷主页	35
时间模式	35
训练前模式	35
训练模式	35
<b>9. 应用</b>	<b>37</b>
Polar 有氧健康测试	37
测试前	37
测试时	37
测试后	38
Polar 比赛步速	39
<b>10. 使用新的传感器</b>	<b>41</b>
使用新的传感器	41
把新的传感器与训练心率表配对	41
<b>11. 使用新的配件</b>	<b>42</b>
把新的速度传感器与训练心率表配对	42
把新的步频传感器与训练心率表配对	42
把新的 GPS 传感器与训练心率表配对	42
把新的步速传感器与训练心率表配对	43
<b>12. 背景资料</b>	<b>44</b>
Polar 心率运动区	44
心率变化	45
Polar ZoneOptimizer	45
最高心率	47
跑步步频及步距	47
Polar 跑步指数	48
Polar 训练负荷特性	50
Polar 跑步及单车耐力训练计划	50
Polar 训练文章	51
<b>13. 重要数据</b>	<b>52</b>
产品保养	52
服务	52
更换电池	52
自行更换电池	53
RCX5 的电池寿命	54

预防措施	54
训练时的干扰	54
如何降低训练风险	54
技术规范	55
常见问题	56
Polar 有限国际保养卡	57
免责声明	59
<b>索引</b>	<b>61</b>

## 1. 产品介绍

恭喜你购买了最新的 Polar RCX5 训练心率表。它是一个为进行多项运动及耐力运动员所设的完整训练系统，从计划到训练，以至分析，均为你的训练作出支持。



此用户手册包括完整的使用说明，帮助你充份运用你的训练心率表。

此用户手册最新英文版本可于 [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support) 下载，你亦可以浏览 <http://www.polar.fi/en/support/video/tutorials> 观看英语的教学短片。

- Polar ZoneOptimizer 具有把你现时的身体状况计算及调整运动区数值的功能，使你在不同的训练日子也可获得同样的体能反应。ZoneOptimizer 的特性是可于单一训练或长期跟进的训练均可更准确地运用运动区。
- 用于跑步及踏单车的耐力训练计划是为你的个人体能水平而设的个人化训练计划。训练计划透过订定每日训练量、训练强度及训练位置，指导你正确地训练，获得最佳体能改善。训练计划与 Polar ZoneOptimizer 特性一起发挥作用，并根据你现时的状况更新训练计划。
- RCX5 训练心率表有四个预设运动内容可供选择。你亦可以自行在 WebSync 软件内开设你的运动内容，及利用 DataLink 数据传送装置把它下载至你的训练心率表。在训练途中你可以轻易地变更运动内容，随时进行而无须停止。
- 累积训练负荷图表可于 polarpersonaltrainer.com 内找到。把你的训练结果从训练心率表传输至 polarpersonaltrainer.com，在训练日志中查看你的训练负荷及恢复情况。连续监察你的训练负荷及恢复可以帮助你得知你的个人极限，防止过度训练或训练不足，并且可依据你的每日及每周目标调整训练强度和持续时间。
- Polar WearLink® +两栖心率传输器可用于水中活动。
- 比赛步速功能帮助你维持平稳的步速，及在目标时间内完成预定的距离。

## 2. 训练心率表部份

### Polar RCX5 训练心率表部份



**Polar RCX5 训练心率表**为你提供需要用作提升你的训练表现的数据，及储存数据以作日后分析之用。



-----舒适的 **Polar WearLink + 两栖心率传感器**把 ECG-准确心率讯号透过 2.4GHz W.I.N.D.及 5KHz (于水中活动)科技传输至训练心率表，两项科技均属 Polar 专有。传输器包括传输带及传输器。



利用 **Polar DataLink 数据传送装置**及 WebSync 2.3(或更新版本)软件把数据在训练心率表与 polarpersonaltrainer.com 之间传输。把 DataLink 插入你的计算机 USB 端口，它便会利用 W.I.N.D 科技侦测到你的训练心率表。

### polarpersonaltrainer.com 网上服务

polarpersonaltrainer.com 网上服务是专为你支持你的训练目的而设的。在这里，你可以

- 建立及把 Polar 耐力训练计划下载至你的训练心率表，及在训练时运用它们。
- 把你的训练档案储存，以作长期跟进之用。
- 在训练日志分析及跟进你的进度。
- 利用训练负荷特性分析训练强度及所需的恢复时间。
- 挑战你的朋友参与虚拟运动比赛，及与其他运动爱好者互动。

所有来自兼容传感器的数据均以 Polar 专有科技 2.4GHz W.I.N.D.科技以无线方式传输到训练心率表。这可以减低于训练时的干扰。于游泳时，数据会以 Polar 专有科技 5kHz 科技由 Polar WearLink®+两栖心率传输器传送至训练心率表。

请于 <http://register.polar.fi> 登记你的 Polar 产品，使我们可以继续改善我们的产品及服务，以达致你的要求。

- ① 你的 Polar 账户名称是你的电邮地址。相同的帐户名称及密码可以用于 Polar 产品登记、polarpersonaltrainer.com、Polar 讨论区及登记通讯。

### 可选配件



可选配 **Polar s3+ 步速传感器**可以无线测量速度 / 步速、距离、跑步步频及步速距离。



---

可选配 **Polar G3 / G5 GPS 传感器** 传送速度 / 步速、距离和位置数据，及路径追踪数据至 RCX5，可记录及显示数据以作日后分析之用。



---

可选配 **Polar CS 脚踏圈速传感器 W.I.N.D.** 以无线量度脚踏圈速，即你的实时及脚踏板平均每分钟转动的次数。



---

可选配 **Polar CS 速度传感器 W.I.N.D.** 以无线量度踏单车距离及你的实时、平均和最高速度。

### 3. 开始使用

#### 基本设定

在第一次使用训练心率表前，请先进行基本设置。把最准确的数据输入，确保系统可以依据你的表现作出正确的反馈讯息。

按下OK以启动你的训练心率表。**Select language**(选取语言)会被显示。你可以从**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**瑞典语选取，然后按OK。**Please enter basic settings** (请输入基本设定)会被显示。按下OK及调整以下数据：

1. **Time** (时间)：选取 **12h** 或 **24h**。如选取 **12h**，请选 **AM** 或 **PM**。输入本地时间。
2. **Date** (日期)：输入当前日期。
3. **Units** (单位)：选择公制(**kg / cm**)或英制(**lb / ft**)单位。
4. **Weight** (体重)：输入你的体重。
5. **Height** (身高)：输入你的身高。如使用 **LB / FT** 格式，请先输入呎，然后输入寸。
6. **Date of birth** (出生日期)：输入你的出生日期。
7. **Sex** (性别)：选取 **Male** 男性或 **Female** 女性。
8. **Settings OK**(设定 OK?)会被显示。要变更你的设定，按 **BACK**(返回)直至回到你想变更的设定。要接受设定，按 **OK**，训练心率表将回到时间模式。

#### 按钮功能及主页结构

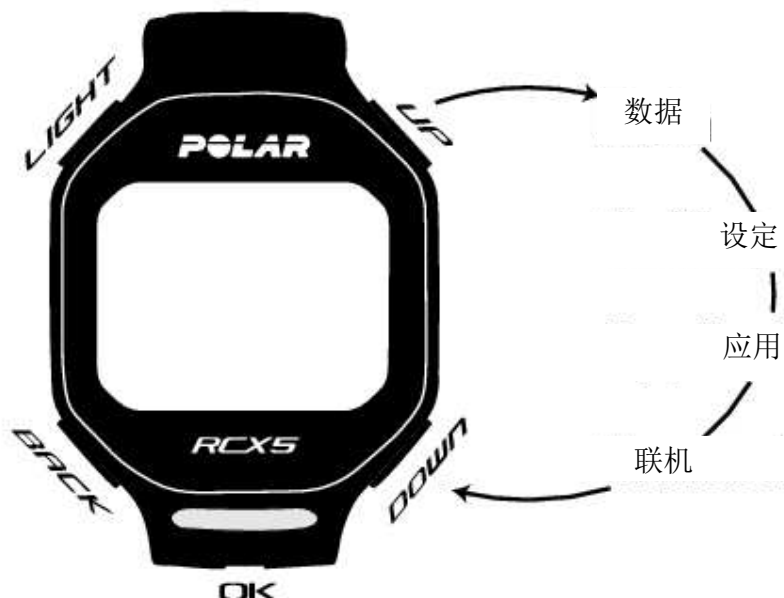
##### 按钮功能

训练心率表有五个按钮，每个按钮均因使用情况而有不同的功能。

LIGHT(光)	BACK(返回)	OK	UP(上)	DOWN(下)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 为显示照明</li> <li>• 长按可以进入 <b>Quick Menu</b>(快捷菜单)以在不同模式编辑不同的设定。如需更多资料，请参阅快捷菜单 (35 页)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 按 <b>BACK</b> 一次以暂停记录训练</li> <li>• 按 <b>BACK</b> 两次以停止记录训练</li> <li>• 离开菜单</li> <li>• 回到上一层</li> <li>• 不变更设定</li> <li>• 取消选取</li> <li>• 长按可从任何模式回到时间模式</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 确认选取</li> <li>• 开始训练</li> <li>• 记录圈数</li> <li>• 长按可在训练时于训练模式中把你的心率锁定于现时运动区，而不需重设目标区</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 在选取单中移动</li> <li>• 调整已选取的数值</li> <li>• 长按以变更手表模式</li> <li>• 长按以在训练模式中缩放第一行的资料</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 在选取单中移动</li> <li>• 调整已选取的数值</li> <li>• 在时间模式时长按可于时间 1 及时间 2 之间变更</li> <li>• 长按以在训练模式中缩放最尾行的资料</li> </ul>



## 菜单结构



### 程序

程序只会在你建立及从 [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) 下载耐力训练计划后才会出现于菜单。如需更多资料，请参阅 Polar 跑步及单车耐力训练计划 (50 页)。

### 数据

跟进你的训练数据。如需更多资料，请参阅训练完结后 (22 页)。

### 设定

个人化你的训练心率表及为每一项运动内容选取所需的特性以配合你的训练。如需更多数据，请参阅设定 (28 页)。

### 应用

- **Fitness Test 有氧健康测试**  
要进行正确的训练及监察你的进度，需要知道你现时的体能水平。Polar 有氧健康测试是一个轻易及快捷的方法以量度你的心血管健康及带氧量。此测试会于静止时进行。测试结果名为 OwnIndex。OwnIndex 可与在带氧量量度中最常使用的最高摄氧量( $VO_{2max}$ )比较。如需更多资料，请参阅 Polar 有氧健康测试 (37 页)。
- **比赛步速**  
你可以为特定的距离定下目标时间，例如，于 45 分钟内跑 10 公里。在训练记录中，这目标步速 / 速度会被用作与训练数据比较。如需更多资料，请参阅 Polar 比赛步速 (39 页)。

### 联机

要长期跟进，请把你所有的训练档案储存于 [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) 网上服务。在那里，你可以检视你的训练数据数据及更了解你的训练。Polar DataLink 数据传送装置及 WebSync 软件使你更轻易地把训练档案传送到网上服务。如需更多数据，请参阅数据传送装置 (27 页)。

## 4. 准备训练

### 计划你的训练

你可以利用现成的 Polar 跑步及单车耐力训练计划，或在 [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) 建立你自己的训练。利用 DataLink 及 WebSync 软件把它们传输到训练心率表。如需更多资料，请参阅 [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) 小帮手。

### 运动内容功能

在训练心率表内预设的运动内容如下：跑步、踏单车、游泳及其他运动。要为每个运动内容设定可选配的传感器，请到 **MENU > Settings > Sport profiles** (菜单 > 设定 > 运动内容)。

1. 要开始训练，按 OK。
2. 利用 UP / DOWN 选取运动内容，按 OK 以开始记录训练。

*① 如你希望在没有停止记录的情况下变更运动内容设定，按 BACK 一次以进入训练前模式，然后按 LIGHT 以进入快捷菜单。如需更多资料，请参阅快捷菜单(35 页)。*

可选配的传感器包括 Polar s3+ 步速传感器、Polar G3 / G5 GPS 传感器、Polar CS 速度传感器 W.I.N.D 及 Polar CS 脚踏圈速传感器 W.I.N.D。

### 建立新的运动内容

你可以在 WebSync 软件建立新的运动内容，及把它们下载至你的训练心率表。如需更多有关建立新的运动内容的数据，请参阅 WebSync 小帮手。

### Polar 耐力训练计划

你可于 [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) 建立及下载 Polar 跑步及单车耐力训练计划。

你会获得一个适合你体能水平的个人化训练计划。体能水平会依据你在 [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) 的过往记录计算出来，或你会被要求填写一份简单问卷，再从所得结果订定你的体能水平。

耐力训练计划会引导你使用正确及有效的方法训练，它会为训练量、训练强度及训练时间表订定，以达致最佳体能改善。每节训练均包括热身、训练及放松阶段。

训练计划会与 Polar ZoneOptimizer 共同协作，即你的训练计划课程会依据你现时的状况而更新。如需更多资料，请参阅 Polar ZoneOptimizer (45 页)

### 校准步速传感器

校准步速传感器可改善量度速度、步速及距离的准确度。建议你在第一次使用步速传感器前，或你的跑步形式有重大变更，或步速传感器在鞋子上的位置有所变动 (例如你穿上一对新鞋子或你把步速传感器从右鞋转换至左鞋)，都应先校准它。你可以透过跑一段已知的距离，或手动设定校准参数去校准步速传感器。你应以你惯常的速度去校准。如你以不同的速度跑，则应以平均速度来校准。

s3+步速传感器是指定运动的。你可以于不同的跑步类型使用不同的校准参数。例如，如你在 WebSync 软件建立新的运动 (缓步跑)，你需要为该运动校准步速传感器。

*① 如你在运动内容选取跑步但却进行走路活动，你便不需要校准 s3+步速传感器。*

### 透过跑步校准

在你校准步速传感器前，它需要与训练心率表配对。如需更多有关配对步速传感器及训练心率表的数据，请参阅使用新的配件 (42 页)。

确保训练心率表内步速传感器功能为开启。选取 **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > On** (设定 > 运动内容 > 跑步 > 步速传感器 > 开启)。

如需逐步指导以校准某特定距离，选取

1. **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor calibration > By running** (设定 > 运动内容 > 跑步 > 校准步速传感器 > 通过跑步)。
2. 调整你希望跑最远的距离以校准步速传感器，然后按 OK 以确定。 **Stand still until stride sensor is found.** (立正以致已搜寻到步速传感器) 显示出来。
3. **Press OK and run ... km / mi** (按 OK 然后跑步...公里 / 里) 会被显示。
4. 按 OK，然后以佩戴了传感器的脚踏出第一步于开始在线，以稳定步速跑已设定的距离。
5. **Press OK after xxx km / mi**(在 xxx 公里 / 里后按 OK)会显示出来。
6. 在已设定的距离的终点在线停止。按 OK。
7. 校准成功后， **Calibrated to x.xxx**(已校准至 x.xxx)会被显示。新的校准参数会被使用。
8. 如果校准失败， **Calibration failed**(校准失败)会被显示。如果你按 STOP(停止)按钮以取消校准， **Calibration canceled**(取消校准)会被显示。
9. 校准后， **Continue recording?** (继续记录?)会被显示。如你希望继续训练，选取 **YES**(是)。如不希望继续则按 **NO**(否)。

### 手动设定校准参数

校准参数为实际距离与未校准距离的比率作计算。例如：跑1200m，训练心率表可能显示1180m，此时校准参数为1.000。使用以下方法计算新的校准参数： $1.000 * 1200 / 1180 = 1.017$ 。参数的测量范围为0.500至1.500。

要在训练前心动校准步速传感器，选取

1. **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Set factor** (设定 > 运动内容 > 跑步 > 步速传感器 > 设定参数)
2. 调整参数。

你亦可以在训练过程中及步速传感器使用中时设定校准参数。长按LIGHT以进入 **Quick menu > Calibrate stride sensor > Set factor** (快捷菜单 > 校准步速传感器 > 设定参数)。

\* 需要可选配的s3+步速传感器。

### 通过跑一段已知的距离(on-the-fly校准)

只要你不是正进行以距离作目标的训练，你便可以使用圈数距离纠正于训练的任何阶段校准传感器。跑一段已知的距离，最好多于1000米。

确保在训练心率表内的步速传感器的功能为开启。于时间模式时按UP(上)及选取 **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > On** (设定 > 运动内容 > 跑步 > 步速传感器 > 开启)。

1. 在时间模式，按OK一次。利用UP(上) / DOWN(下)浏览运动内容及按OK选取 **Running跑步**。开始跑步。
2. 当你在已知的圈数距离的开始点时，按OK。当你已完成整个圈数距离，按OK。
3. 然后校准传感器：长按LIGHT(光)以进入 **Quick menu > Calibrate stride sensor** (快捷菜单 > 校准步速传感器)。
4. 把显示出来的圈数距离变更为你已跑的距离，按OK。 **Calibrated to x.xxx** (已校准至x.xxx) 会被显示。传感器已被校准及可以使用。

此外，你亦可以透过变更总距离以校准步速传感器。

1. 在时间模式，按OK一次。利用上 / 下浏览运动内容及按OK选取 **Running** 跑步。开始跑步。
2. 长按LIGHT(光)以进入**Quick menu > Calibrate stride sensor** (快捷菜单 > 校准步速传感器)。
3. 把显示出来的圈数距离变更为你已跑的距离，按OK。**Calibrated to x.xxx** (已校准至x.xxx) 会被显示。传感器已被校准及可以使用。

在训练过程中，亦可以手动设定校准参数。

*① \*需要可选配的s3+步速传感器。*

## 5. 训练

### 佩戴传输带

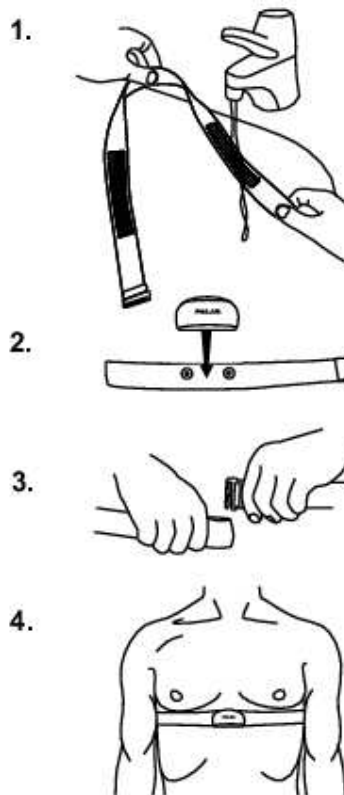
佩戴传输带测量心率。

1. 用水将带子的电极范围充分湿润。于某些情况下，特别是在进行长跑的情况下，建议使用导电性液体或凝胶，使你的皮肤和传输带之间的接触达到最佳效果。注意要在使用液体或凝胶后需小心地清洁传输带。
2. 将传输器附在传输带上。调整传输带的长度使其稳固并感觉舒适。
3. 在胸肌下方系紧传输带，并将扣子扣在带子的另一端。
4. 检查湿润的电极是否牢固的贴在你的皮肤上，同时查看连接器的Polar标志是否处于正中及向上位置。

① 在不使用传输带时，请取下传输器，以增加传输带的电池寿命。汗水及湿度可能令电极湿润而令传输带开启。这也会耗用电池。

请参阅重要数据(52页)以参看详尽的清洗指示。

请浏览[http://www.polar.fi/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials)观看短片教学。



### 开始训练

佩戴传输带及确保你已依据传感器用户手册而设定可选配的传感器\*。如果你是第一次使用速度、步频、GPS或步速传感器，请参阅使用新的配件(42页)。有关运动内容设定则请参阅运动内容设定(28页)。要利用Polar ZoneOptimizer于你的训练内，请参阅利用Polar ZoneOptimizer 训练(14页)。



1. 按OK以开始你的训练。  
训练心率表会进入训练前模式及开始搜寻传感器讯号(只要你已于运动内容设定设置传感器)。  
如未能搜寻传感器讯号，一个有感叹号的三角形会被显示。



2. 利用UP(上) / DOWN(下)按钮浏览以选取训练的运动。

① 运动内容表列内的第一项运动为上一次训练所进行的运动。

要在记录训练开始前(训练前模式)变更运动内容设定或心率设定, 长按LIGHT(光)以进入**QUICK MENU** (快捷菜单)。要知道更多数据, 请参阅快捷菜单(35页)。



3. 当你准备好开始训练时, 按下OK。Recording Started (开始记录) 会被显示, 你便可以开始训练。



4. 在记录训练时, 你可以利用上 / 下浏览以变更训练检视。要在没有停止记录训练的情况下变更设定, 长按LIGHT(光)以进入快捷菜单。要知道更多数据, 请参阅快捷菜单(35页)。

\* 可选配传感器包括Polar s3+步速传感器、Polar G3 / G5 GPS传感器、Polar CS速度传感器W.I.N.D或Polar CS脚踏圈速传感器W.I.N.D。

### 于训练中变更运动

如果你的训练包含不同类型的运动, 你可以在不停止记录训练的情况下变更运动。

1. 按BACK(返回)一次, **Recording paused** (记录暂定)会被显示。
2. 按UP(上) / DOWN(下)按钮以浏览运动及选取你想选的运动。按OK以继续记录训练。

你可以同时检视四行运动信息。按UP(上) / DOWN(下)按钮以检视不同的显示。

① 要知道更多有关变更训练检视的资料, 请参阅运动内容设定(28页)。

### 利用Polar ZoneOptimizer训练

ZoneOptimizer功能为你的带氧训练决定个人化及最理想的运动区(心率区)。在为训练决定心率区时, 它会把你的身体及心理状况计算在内。你会知道在某特定日子内的正确训练水平, 从而防止过度 / 过少训练。要知道更多数据, 请参阅Polar ZoneOptimizer(45页)。

要在训练时使用ZoneOptimizer功能, 选取**MENU > Settings > Heart rate settings > ZoneOptimizer > On** (菜单 > 设定 > 心率设定 > ZoneOptimizer > 开启)。

ZoneOptimizer功能会在每节训练开始时为你订定最佳的目标心率区。如果上一次ZoneOptimizer订定于少于一小时前进行, 目标心率区或会无效, 因为你或未从上一次训练后复元, 而在实时复元期间, 心率变化会回复至低于心率的正常状况。

### 利用Polar ZoneOptimizer开始训练

在ZoneOptimizer订定目标心率区前, 请确保你有使用Polar预设运动区心率范围, 即你没有手动变动心率范围。如你想手动变更运动区心率范围, 请把ZoneOptimizer功能关闭。

要把ZoneOptimizer功能设定为开启，选取MENU > Settings > Heart rate settings > ZoneOptimizer > On (菜单 > 设定 > 心率设定 > ZoneOptimizer > 开启)。

ZoneOptimizer订定会在训练前模式开始。当你在显示屏右上方见到ECG图，即代表量度心率及ZoneOptimizer已被开启。



1. 要以ZoneOptimizer开始训练，请按OK。  
显示屏会显示上一次训练所进行的运动，而当心率已达70bpm时，倒数定时器会在背后运作。ECG图表会在显示屏的右上方出现。  
以UP(上) / DOWN(下)按钮选取你在训练中想选的运动内容，按OK以开始训练。



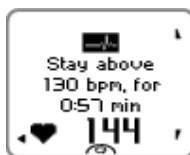
2. **把你的心率维持于70至100bpm，为时两分钟。**  
可站立或只进行非常低强度的训练，例如慢步。  
当第一部份的订定完结时会发出响闹。



3. 第二部份订定会在你的心率上升至100bpm时开始。  
**继续进行低强度训练。逐渐增快心率，维持于100 – 130bpm，为时两分钟。**  
可轻快地步行或在热身时以低强度踏单车 / 缓步跑。

如你的最高心率是非常低，训练心率表会为你提供特别范围。当第二部份的订定完结时会发出响闹。

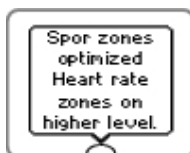
*① 如果心率变化已达至特定范围，ZoneOptimizer订定或会于此完成。*



4. 第三部份订定会在你的心率上升至130bpm时开始。  
**逐渐增快心率至130bpm以上，继续维持这心率。**

*① ZoneOptimizer订定会在你的心率维持于130bpm或以上达多于半分钟时完成。*

当第三及最后的这部份的订定完结时会发出响闹。



5. 在订定完成后，训练心率表会显示以下一项：
  - **Default sport zones (heart rate zones) in use.** 预设运动区(心率区)使用中。订定并未成功。Polar心率运动区(心率)范围会被使用。
  - **Sport zones optimized. Heart rate zones on higher level.** 运动区优化。心率区属较高水平。与你的平均ZoneOptimizer范围相比，你的范围已被提升。你今天可以考虑进行一较高强度的训练。
  - **Sport zones optimized. Heart rate zones on normal level.** 运动区优化。心率区属较正常水平。与你的平均ZoneOptimizer范围相比，你的范围已稍稍被提升或调低。你今天可以与平常一样进行训练。
  - **Sport zones optimized. Heart rate zones on lower level.** 运动区优化。心率区属较低水平。与你的平均ZoneOptimizer范围相比，你的范围已被调低。

6. 当你阅毕结果后，按任何按钮(除LIGHT(光)外)以离开显示讯息及继续你的训练。

## 使用Polar耐力训练计划

从polarpersonaltrainer.com下载Polar耐力训练计划，以一个现成的计划引导你的训练。

要下载计划，你必须备有polarpersonaltrainer.com的一个帐户、DataLink数据传送装置及WebSync软件。如需更多数据，请浏览polarpersonaltrainer.com小帮手。

当你已下载计划至你的训练心率表，请到 **MENU > PROGRAM** (菜单>计划)及按OK。你可以利用UP(上) / DOWN(下)按钮浏览已计划的训练，及选取你所想的训练 (例如: 星期四26.8跑步20公里)。按OK开始训练。

## 在多项运动中使用RCX5

在开始多运动训练前，请确保你已为训练的每项运动设定运动内容。如需更多数据，请参阅运动内容设定(28页)。

在多运动训练中可以在不停止记录训练的情况下轻易地变更运动。在记录训练时按BACK(返回)一次，以UP(上) / DOWN(下)按钮选取另一种运动，及按OK确认你的选择。然后继续你的训练。

## 利用比赛步速进行训练

要为训练设定比赛步速，请到**MENU > APPLICATIONS > Running > Set race pace xx:xx:xx MIN/KM or MIN/MI** (菜单 > 应用 > 跑步 > 设定比赛步速xx:xx:xx分钟 / 公里或分钟 / 里)。首先设定距离，然后以小时、分钟及秒设定时间。**Race pace set to xx:xx MIN/KM (步速设定至xx:xx分钟 / 公里)** 会被显示。

当以比赛步速开始训练，请到**MENU > APPLICATIONS > Running > Start session with race pace. Race pace set to xx:xx MIN/KM** (菜单 > 应用 > 跑步 > 设定比赛步速xx:xx:xx分钟 / 公里或分钟 / 里。步速设定至xx:xx分钟 / 公里) 会被显示。你可以开始你的训练。



训练过程中的**Race pace** (比赛步速)

**跑步的人型图案**: 显示你较目标步速快或是慢

**-0.35**: 落后时间(-) / 较快(+)

**5.05 min/km**: 要达到目标的步速

**20:9 km**: 要达到目标所余距离

现时速度

现时心率



## 按钮在训练时的功能

### 记录圈数



按OK以记录圈数。显示屏会显示：  
圈数  
单圈的平均心率  
单圈时间



如速度传感器已被启动，以下数据亦会被显示：  
圈数  
单圈距离  
单圈平均速度 / 步速

### 锁定心率区

如在训练时未有默认目标心率区，你可以把你的心率锁定在现时运动区。这样，如你没有在开始训练前默认目标心率，你可以在进行训练时设定。

要锁定 / 解除心率区锁定，长按OK。

在已编程的训练中，长按OK，及从圈数菜单上选**Lock zone/Unlock zone** (锁定心率区 / 解除心率区锁定)。

如果，例如，你以130bpm的心率跑步而此心率为你最高心率的75%及配合运动区3，你可以长按OK以锁定你的心率至此心率区。**Sport zone3 Locked 70%-79%** (运动区3锁定为70%-79%) 会被显示。当你超出此运动区范围时便会响闹(如目标心率区响闹功能已开启)。再次长按OK以解除心率区锁定：**Sport zone3 Unlocked** (运动区3解除锁定)会被显示。

利用软件，你可以设置基于步速 / 步距或步频\*的运动区锁定。如需更多数据，请参阅软件使用帮助。

\*可选配传感器。

### 缩放训练检视

每一训练检视可于训练时显示四行信息，你可以缩放第一行及最尾行的信息。

1. 长按UP(上)可在训练时缩放第一行的信息。要取消缩放第一行，长按UP(上)。

① 如你缩放第一行或最尾行，显示屏会显示三行讯息。

2. 长按DOWN(下)可在训练时缩放最尾行的信息。要取消缩放最尾行，长按DOWN(下)。

① 如你同时缩放第一行及最尾行，显示屏会显示两行讯息。

### HeartTouch 心触式免按功能

HeartTouch心触式免按功能透过把腕表拉近传输带，令你在训练时更易检视某特定资料。你可以选取功能以

- 启动背光
- 变更训练检视
- 显示上下限

- 显示日子及时间
- 记录圈数

① 注意只有Polar WearLink+两栖心率传感器才会有HeartTouch心触式免按功能。

如需更多有关HeartTouch心触式免按功能的设定数据，请参阅运动内容设定(28页)。

### 夜间模式

在RCX5训练心率表内有夜间模式功能。在训练前模式、训练记录模式或暂停模式下按LIGHT(光)一次。背光便会在你按任何按钮时，或在记录训练时使用HeartTouch功能时被启动。

当你完成记录训练及返回时间模式时，夜间模式便会关闭。

如有讯息时，例如，**Check heart rate transmitter** (检查心率传感器)被显示时，显示屏背光亦会开启。

当你完成记录训练，及显示屏返回时间模式后，夜间模式会被关闭。

### 检视快捷菜单

长按LIGHT(光)，**QUICK MENU** (快捷菜单)便会显示。你可以在没有暂停记录训练下变更某些设定。如需更多资料，请参阅快捷菜单(35页)。

### 暂停训练

按BACK(返回)以暂停记录训练，**Recording paused** (记录暂停) 会被显示。

在暂停模式中，你可以：

- **Continue** (继续)：按OK继续记录训练。
- 按BACK(返回)停止记录训练。

### 训练心率表显示个人化

把你的训练心率表显示个人化，可以让你透过训练心率表或WebSync软件在训练时检视你想查阅的资料。从软件下载已编程的训练，及其独特显示的训练则不可以被变更。

在时间模式中，按UP(上)，选取 **Settings > SPORT PROFILES > Sport** (Running, Cycling, Swimming, Other sport) > **Set training views** (设定 > 运动内容 > 运动 (跑步、踏单车、游泳、其他运动) > 设定训练检视)。

你亦可以长按LIGHT(光)按钮在训练前模式中把训练检视个人化。进入**QUICK MENU** (快捷菜单)，选取**Running settings** (跑步设定(现有运动设定)) > **Set training views** (设定训练检视)。

你可把每一运动内容内的六个不同训练检视个人化。







- 按UP(上)或DOWN(下)选取你想变更的显示，按OK。
- 选取训练检视**Off** (关闭)、**On** (开启) 或 **Modify** (变更)。
- 利用UP(上)或DOWN(下)选取闪动的第一行数据，按OK。可供选择的数据取决于已被启动的功能。重复以上步骤以变更其他行。

要返回预设设定，请于每行均闪动时长按LIGHT。如需更多有关变更训练检视的资料，请参阅运动内容设定(28页)。

显示屏上的数据	符号	解释
Time of day(日期时间)		日期时间
Countd. Timer(倒数定时器)		倒数定时器
Stopwatch(定时器)		训练总时间

显示屏上的数据	符号	解释
Lap time(单圈时间)	LAP 23	每一圈所用时间
Average heart rate (平均心率)	AUG ♥	训练平均心率
Calories(卡路里)	👉	已消耗卡路里
Calories / hour(卡路里/小时)	KCAL H	每小时已消耗卡路里
Heart rate (心率)	♥	现时心率
Zone pointer (Polar sport zones ) (Zone pointer (Polar 心率运动区))	1   2   ♥   4   5	附有一个依据你的心率左右移动的心形符号的目标心率区指针。如需更多有关设定运动区的数据, 请参阅运动内容设定(28页)。

显示屏上的数据 (需要Polar s3+步速传感器)	符号	解释
Cadence(步频)	CAD 👉	跑步步频(每分钟每对步伐)
Avg Cadence(平均步频)	AUG 👉	至现时为止平均跑步步频(每分钟每对步伐)
Speed(速度)	🏃	现时速度 / 步速
Distance(距离)	A B	至现时为止距离总计
Lap distance(圈数距离)	A B LAP	圈数数目及单圈距离
Average speed(平均速度)	AUG 🏃	至现时为止平均速度 / 步速
Max speed(最高速度)	MAX 🏃	至现时为止最高速度 / 步速
Trip(路程)	A B TRIP	路程总距离

显示屏上的数据(需要Polar G3 / G5 GPS传感器)	符号	解释
Speed(速度)		现时速度 / 步速。字母G上面的显示代表GPS讯号强弱程度。
Distance(距离)		至现时为止距离总计
Lap distance(圈数距离)		单圈距离
Average speed(平均速度)		至现时为止平均速度 / 步速
Max speed(最高速度)		至现时为止最高速度 / 步速
Trip(路程)		路程总距离

显示屏上的数据(需要Polar速度传感器)	符号	解释
Speed(速度)		现时踏单车的速度
Distance(距离)		已踏单车的距离
Lap distance(圈数距离)*		圈数数目及单圈距离
Average speed(平均速度)		至现时为止平均速度
Max speed(最高速度)		至现时为止最高速度

显示屏上的数据(需要Polar脚踏圈速传感器)	符号	解释
Cadence(脚踏圈速)		以每分钟转动次数(rpm)量度你转动单车曲柄时的速度(即步频)
Avg Cadence(平均脚踏圈速)		平均步频

## 提示

训练提示会你训练时提示你饮水、进食或做重要事项。

提示取决于能量消耗(kcal)、距离(km)或时间。当在训练时已达至指定卡路里、距离或时间，提示便会响闹。而当响闹时，提示计算器便会重置。这表示提示会定期地响闹(例如，提示设于300kcal，提示便会于消耗300kcal、600kcal、900kcal...时响闹)。要关闭提示讯息，按下任何按钮 (LIGHT 除外)。

你可于 WebSync 软件建立提示文字及利用 DataLink 数据传送装置下载至训练心率表。当提示响闹时，文字便会显示出来。提示只可以在软件内设定，但可以在监视器中被关闭。

### 暂停 / 停止训练记录

1. 要暂停训练记录，请按 BACK(返回)一次。要变更运动，请以 UP(上) / DOWN(下)浏览运动内容及选取你下次想进行的运动。要继续训练记录，按 OK。
2. 要完全停止记录，按 BACK(返回)两次。

① 在训练后应好好保养你的传输带。传输带。最少使用五次后把传输带放入洗衣机清洗(40°C / 140°F)。请参阅 52 页有关保养指引。

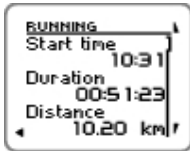
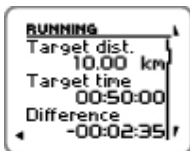
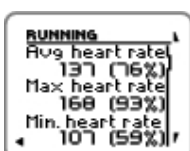


## 6. 训练结束后


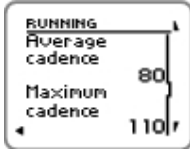
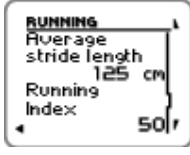


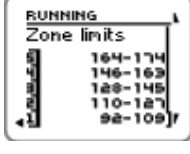

### 分析训练结果


要检视有关你的表现的基本数据,请参看训练心率表内的 **MENU > Data > Training files**(菜单 > 数据 > 训练档案)。要获得更深入的分析,请使用 DataLink 数据传送装置及 WebSync 软件把数据传送装置到 polarpersonaltrainer.com。此网上服务提供不同的方法以分析数据。

#### 单一运动训练档案

要在不同运动检视训练档案,请到 **MENU > Data > Training files** (菜单 > 数据 > 训练档案) 及以 UP(上) / DOWN(下)浏览你想检视的档案,然后按 OK。

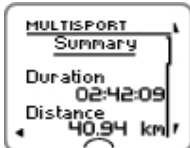




 <p>RUNNING Start time 10:31 Duration 00:51:23 Distance 10.20 km</p>	<p><b>Running 跑步</b> 开始时间 持续时间 距离</p>
 <p>RUNNING Target dist. 10.00 km Target time 00:50:00 Difference -00:02:35</p>	<p><b>Running 跑步</b> 目标距离 持续步速 差异+</p> <p><i>① 如比赛步速功能使用中才会显示出来</i></p>
 <p>RUNNING Avg heart rate 137 (76%) Max heart rate 168 (93%) Min heart rate 107 (59%)</p>	<p><b>Running 跑步</b> 平均心率 最高心率 最低心率</p> <p><i>① 如有提供心率数据才会显示出来</i></p>
 <p>RUNNING Calories 682 kcal Fat burn% of calories 35%</p>	<p><b>Running 跑步</b> 卡路里 卡路里已燃烧的脂肪比率</p> <p><i>① 如有提供心率数据才会显示出来</i></p>
 <p>RUNNING Average pace 5:00 min/km Maximum pace 3:47 min/km</p>	<p><b>Running 跑步</b> 平均步速 最高步速</p>

	<p><b>Cycling (踏单车)</b> 平均速度 最高速度 ① 如有由 GPS、步速传感器或单车速度传感器的速度数据才会显示出来</p>
	<p><b>Running (跑步)</b> 平均步频 / 脚踏圈速 最高步频 / 脚踏圈速 ① 如有步速传感器或脚踏圈速传感器数据才会显示出来</p>
	<p><b>Running (跑步)</b> 平均步距 跑步指数 ① 如有步速传感器数据才会显示出来。如运动为跑步类型，心率数据及速度数据亦会提供。 如使用 GPS 传感器，跑步指数会被显示，但步距将不会被显示</p>
	<p><b>Cycling (踏单车)</b> 单车使用中 踏单车持续时间 ① 如训练档案为踏单车便会被显示出来</p>
	<p><b>Running (跑步)</b> 运动区 每一运动区时间 ① 如有提供心率数据才会显示出来</p>
	<p>Zone limits (运动区范围) ① 如每日 ZoneOptimizer 被使用及有提供心率数据才会显示出来</p>
	<p><b>Laps (圈数)</b> 最佳圈数 平均圈数 ① 如圈数功能被设定为开启才会显示出来</p>

	<p><b>自动圈数</b> 最佳圈数 平均圈数 ① 如自动圈数功能被设定为开启才会显示出来</p>
---	--

**多项运动训练档案**




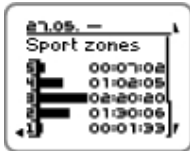
要检视多项运动训练档案, 请到 **MENU > Data > Training files** (菜单 > 数据 > 训练档案) 及以 UP(上) / DOWN(下) 选取你想检视的档案, 然后按 OK。

	<p><b>MULTISPORT Summary</b> (多项运动总结) 提供整个训练的一般数据 持续时间 距离 按 DOWN(下) 检视多项运动训练的个别运动档案</p>
	<p><b>MULTISPORT Summary 跑步</b> 持续时间 距离 ① 按 OK 以检视训练中跑步部份的资料</p>
	<p><b>Running 跑步</b> 开始时间 持续时间 距离 ① 按 OK 以检视训练中跑步部份的资料</p>
	<p><b>Cycling 踏单车</b> 持续时间 距离 ① 按 OK 以检视训练中踏单车部份的资料</p>
	<p><b>Swimming 游泳</b> 开始时间 持续时间 ① 按 OK 以检视训练中其他运动部份的数据</p>





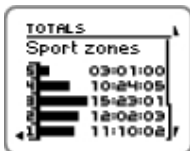
**每周总结**

要检视每周总结, 请到 **MENU > Data > Week summaries > Summary**(菜单 > 数据 > 每周总结 > 总结) 及按 OK。

	<p><b>总结</b> 今星期 数据被汇集的日子 持续时间</p>
	<p>持续时间 距离</p>
	<p>卡路里 练习</p>
	<p>运动区 1、2、3、4 及 5 每一运动区时间</p>

**从 xx.xx.xxx 开始总计**

要检视训练档案总计, 请到 **MENU > Data > Totals since** (菜单 > 数据 > 总计自) 及按 OK。

	<p>持续时间 距离</p>
	<p>卡路里 练习</p>
	<p>运动区 1、2、3、4 及 5 每一运动区时间</p>

### 删除档案

要删除训练档案，选取 **MENU > DATA > Delete files > Training file** (菜单 > 数据 > 删除档案 > 训练档案) 及按 OK。利用 UP(上) / DOWN(下)浏览档案及选取你想删除的档案。按 OK, **Delete file? YES/NO** (删除档案?是 / 否)会被显示。如你选 **YES, File deleted** (是, 档案已被删除)会被显示。如你选 **NO 否**, 训练心率表会返回训练档案菜单。

要删除所有已选的档案，请到 **MENU > DATA > Delete files > All files** (菜单 > 数据 > 删除档案 > 全部档案)及按 OK。**Delete all files? YES/NO** (删除档案?是 / 否) 会被显示。如你选 **YES 是, All files deleted** (所有档案已被删除)会被显示。如你选 **NO 否**, 训练心率表会返回所有训练档案菜单。

### 重设每周总结

要重设每周总结，选取 **MENU > DATA > Reset week summaries?** (菜单 > 数据 > 重设每周总结?)。选取 **Yes 是, Week summaries reset** (每周总结已重设)会被显示，如选 **No 否**, 训练心率表会返回数据菜单。

### 重设路程

要重设路程，选取 **MENU > DATA > Reset trip?** 菜单 > 数据 > 重设路程?。选取 **Yes 是, Week summaries reset** (路程已重设)会被显示，如选 **No 否**, 训练心率表会返回数据菜单。

### 重设总计

要重设总计，选取 **MENU > DATA > Reset totals?** (菜单 > 数据 > 重设总计?)。选取 **Yes 是, Totals reset** (总计已重设)会被显示，如选 **No 否**, 训练心率表会返回数据菜单。

## 7. 数据传送装置

### 传输数据

要长期跟进，请把你所有的训练档案储存于 [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) 网上服务。在那里，你可以检视你的训练数据的详细数据，及对你的训练有更深入的了解。有了 Polar DataLink 数据传送装置及 WebSync 软件，你可以更轻易地把训练文件传输至 [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) 网上服务。

### 如何设定你的计算机以传输数据

1. 在 [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) 登记
2. 于 [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) 下载及安装 Polar WebSync 软件在你的计算机
3. 把你的 DataLink 数据传送装置插入计算机的 USB 端口，选取 **Menu/ Connect/ Start synchronizing** (菜单 / 联机 / 开始)同步以启动你的训练心率表。

*① 在传输数据前，请把传输带自你的胸口解除。*

4. 跟随数据传送装置步骤及指引，从 WebSync 软件下载数据至你的计算机。

*① 如需更多有关数据传送装置指引，请浏览 [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) 小帮手。*

要传输数据，请跟随第四及第五点指示。

- ① 可设定自动同步。如需更多数据，请参阅联机设定(35 页)。*

## 8. 设定

所有设定均可于 Polar WebSync 软件内变更及利用 DataLink 数据传送装置传送到你的训练心率表。如需更多资料，请参阅 WebSync 小帮手。

### 运动内容设定

Polar RCX5 训练心率表内已预四种不同运动内容。

要变更运动内容设定，请选取 **SETTINGS > Sport profiles** (设定 > 运动内容)。

① 你可以利用 Polar WebSync 软件建立新的运动内容及变更设定，然后利用 DataLink 数据传送装置传送到你的训练心率表。如需更多资料，请参阅 WebSync 小帮手。

### 设定跑步

要检视或变更运动内容设定，请选 **SETTINGS > Sport profiles > Running** (设定 > 运动内容 > 跑步)。

- **Training sounds > Select training sounds > Off, Soft, Loud or Very loud** (训练声音 > 选取训练声音>关闭、柔和、大声或非常大声)
- **Heart rate transmitter > On, Off or Search new** (心率传感器 > 开启、关闭或搜寻新传感器)
- **GPS sensor > On, Off or Search new GPS** (传感器 > 开启、关闭或搜寻新传感器)
- **Stride sensor > On, Off or Search new** (步速传感器 > 开启、关闭或搜寻新传感器)
- **Stride sensor calibration > Calibrate > By running or Set factor** (校准步速传感器 > 校准 > 透过跑步或设定参数)

① 只有步速传感器之前被设定为开启才会显示校准步速传感器

- **Speed View > Select speed view > Kilometers per hour or Minutes per kilometer** (检视速度 > 选取检视速度 > 每小时公里或每公里分钟)，或你已选英制单位则选 **Miles per hour** (每小时里)或 **Minutes per mile** (每里分钟校准)
- **HeartTouch > Off, Activate back light, Change training view, Show limits, Show time of day or Take lap** (HeartTouch > 关闭、启动背光、变更训练检视、显示范围、显示日期时间或记录圈数)
- **Automatic lap > On or Off** (自动圈数 > 开启或关闭)。如你已设定自动圈数为开启，**On, Set automatic lap distance** (设定自动圈数距离)会被显示。以公里或里设定距离。
- **Set reminder > On or Off** (设定提示 > 开启或关闭)。

① 只要以计算机设定，提示才会被显示出来。如需更多有关设定提示的资料，请浏览 [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) 小帮手。

- **Set training views** (设定训练检视)，选取，例如，**Training view 1** (训练检视 1)(有六种训练检视)及设定训练检视为 **Off, On, or Modify**(关闭、开启或变更)。每一训练检视可以被变更至适合你的训练目的。

<b>Set training views 设定训练检视</b>	选取 <b>Training view 1 Modify &gt; OK</b> (训练检视 1 变更>OK)	第一行会开始闪动。利用 UP(上) / DOWN(下)选取所想选的数据，按 OK 确认。重复以上步骤直至所有行数均已被变更。 重复以上步骤直至六个训练检视均被设为 <b>Off</b> 关闭、 <b>On</b> 开启或你已变更它们。
<b>Training view numbering 训练检视编号</b>	<b>Set view numbering &gt; Off or On</b> (设定检视编号>关闭或开启)	<b>Training view numbering On/Off</b> (训练检视编号开启 / 关闭) 会被显示
<b>Restore default views 重置预设检视</b>	按 OK > <b>Restore default views YES/NO?</b> (OK>重置预设检视是 / 否?)会被显示	以 UP(上) / DOWN(下)选取 <b>YES/NO</b> (是/否)。如你选 <b>YesDefault views restored</b> (是，预设检视已重置)会被显示

- **Show in pre-training mode?** (于训练前模式显示?)如选 **YES, Sport shown in pre-training mode** (是, 于训练前模式显示运动)会被显示。当你于时间模式按 OK 时, 运动便会在训练前模式内的运动表列内被显示。如选 **No, Sport not shown in pre-training mode** (否, 于训练前模式不显示运动)会被显示。  
此举可以帮助你更有效地运用训练心率表。例如在夏天时, 你可以选择隐藏于冬天时才会进行的运动。此外, 如你参与多项运动, 建议你隐藏不需要的运动, 才会令变更运动更有效。
- ① 所有新的传感器在启动前都必须与训练心率表配对。如需更多资料, 请参阅把新的传感器与训练心率表配对(42 页)。

## 设定踏单车

要检视或变更踏单车的运动内容设定, 请选 **SETTINGS > Sport profiles > Cycling (Bike1) / Cycling2 (Bike 2)** (设定 > 运动内容 > 踏单车(单车 1) / 踏单车(单车 2))。

- **Training sounds > Select training sounds > Off, Soft, Loud or Very loud** (训练声音 > 选取训练声音 > 关闭、柔和、大声或非常大声)
- **Heart rate transmitter > On, Off or Search new** (心率传感器 > 开启、关闭或搜寻新传感器)
- **GPS sensor > On, Off or Search new** (GPS 传感器 > 开启、关闭或搜寻新传感器)
- **Bike 1 settings** (单车 1 设定): 如需更多数据, 请参阅设定单车。
- **Speed View > Select speed view > Kilometers per hour or Minutes per kilometer**(检视速度 > 选取检视速度 > 每小时公里或每公里分钟), 或你已选英制单位则选 **Miles per hour** (每小时里)或 **Minutes per mile** (每里分钟)。
- **HeartTouch > Off, Activate back light, Change training view, Show limits, Show time of day or Take lap** (HeartTouch>关闭、启动背光、变更训练检视、显示范围、显示日期时间或记录圈数)。
- **Automatic lap** (自动圈数)已被预设为关闭。按 OK, **Set distance** (设定距离)便会被显示。以公里或里设定距离, 以 OK 确认。**Automatic Lap set to x.x km** (自动圈数设定为 x.x 公里)会被显示。此后, 你可以选择自动圈数 **Off** (关闭)或 **On**(开始)。
- **Set reminder > On or Off** (设定提示>开启或关闭)
- ① 只要以计算机设定, 提示才会被显示出来。如需更多有关设定提示的资料, 请浏览 [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) 小帮手。

- **Set training views** (设定训练检视):如需更多有关训练检视的资料, 请参阅设定训练检视。
- **Show in pre-training mode?** (于训练前模式显示?)如选 **YES, Sport shown in pre-training mode** (是, 于训练前模式显示运动)会被显示。当你于时间模式按 OK 时, 运动便会在训练前模式内的运动表列内被显示。如选 **No, Sport not shown in pre-training mode** (否, 于训练前模式不显示运动)会被显示。  
此举可以帮助你更有效地运用训练心率表。例如在夏天时, 你可以选择隐藏于冬天时才会进行的运动。此外, 如你参与多项运动, 建议你隐藏不需要的运动, 才会令变更运动更有效。

## 设定单车

要检视或变更单车设定, 选取 **SETTINGS > Sport profiles > Cycling > Bike 1 settings > BIKE 1** (设定 > 运动内容 > 单车 > 单车 1 设定 > 单车 1)

- **Speed sensor > Off, On or Search new** (速度传感器>关闭、开启或搜寻新的传感器)
- **Wheel size > Set wheel size**(车轮大小>设定车轮大小)至 xxxx 毫米。如需更多有关量度车轮大小, 请参阅量度车轮大小
- **Cadence sensor > Off, On or Search new** (脚踏圈速传感器 > 关闭、开启或搜寻新的传感器)
- **Autostart > Set autostart Off or On** (自动开始 > 设定自动开始关闭或开启)。如你选取 **On, Speed sensor for bike required** (开启, 需要单车速度传感器), **Activate speed sensor YES/NO**(启动速度传感器, 是 / 否)会被显示。选取 **YES** (是), **Autostart on** (自动开始开启)会被显示。如你选取 **NO, Activation canceled** (否, 启动取消)会被显示。

① 所有新的传感器在启动前都必须与训练心率表配对。如需更多有关把新的传感器与训练心率表配对的资料，请参阅(42 页)。

### 量度车轮大小

选取 **MENU > SETTINGS > Sport profiles > Cycling (Bike 1)/Cycling 2 (Bike 2) > Bike 1 settings > Wheel size > Set wheel size** (菜单 > 设定 > 运动内容 > 踏单车(单车 1) / 踏单车 2(单车 2) > 单车 1 设定 > 单车大小 > 设定车轮大小)

要有正确的踏单车数据，车轮大小设定为先决条件。有两种方法订定你的单车的车轮大小：

#### 方法一

找出印在车轮上的直径(吋或 ETRTO)。把它与表中数据比较，在最右栏找出其相对毫米。

ETRTO	车轮直径(吋)	车轮大小设定(毫米)
25-559	26x1.0	1884
23-571	650x23C	1909
35-559	26x1.50	1947
37-622	700x35C	1958
47-559	26x1.95	2022
20-622	700x20C	2051
52-559	26x2.0	2054
23-622	700x23C	2070
25-622	700x25C	2080
28-622	700x28	2101
32-622	700x32C	2126
47-622	700x40C	2189
47-622	700x47C	2220

① 以上的车轮大小均供参考，实际车轮大小取决于车轮类型及气压。

#### 方法二

手动量度车轮以获得最准确的结果。

利用单车车轮阀门记下车轮触地的一点。在地上画一条线以记下该点。在平面上向前移动你的单车一圈。车轮应与地下成直角。在地上的单车车轮阀门划另一条线以记下完整的一圈。量度两条线的距离。

减去 4mm 以把你在单车上的体重也计算在内，这样便得到车轮的圆周。在训练心率表输入此数值。

### 设定游泳

要检视或变更游泳的运动内容设定，请选 **SETTINGS > Sport profiles > Swimming** (设定 > 运动内容 > 游泳)。

- **Training sounds > Select training sounds > Off, Soft, Loud or Very loud** (训练声音 > 选取训练声音 > 关闭、柔和、大声或非常大声)
- **Heart rate transmitter > On, Off or Search new** (心率传感器>开启、关闭或搜寻新传感器)
- **HeartTouch > Off, Activate back light, Change training view, Show limits, Show time of day or Take lap** (HeartTouch > 关闭、启动背光、变更训练检视、显示范围、显示日期时间或记录圈数)
- **Set reminder > On or Off** (设定提示 > 开启或关闭)

① 只要以计算机设定，提示才会被显示出来。如需更多有关设定提示的资料，请浏览 [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) 小帮手。

- **Set training views** (设定训练检视): 如需更多数据, 请参阅设定训练检视。
  - **Show in pre-training mode?** (于训练前模式显示?) 如选 **YES, Sport shown in pre-training mode** (是, 于训练前模式显示运动) 会被显示。当你于时间模式按 OK 时, 运动便会在训练前模式内的运动表列内被显示。如选 **No, Sport not shown in pre-training mode** (否, 于训练前模式不显示运动) 会被显示。  
此举可以帮助你更有效地运用训练心率表。例如在夏天时, 你可以选择隐藏于冬天时才会进行的运动。此外, 如你参与多项运动, 建议你隐藏不需要的运动, 才会令变更运动更有效。
- ① 所有新的传感器在启动前都必须与训练心率表配对。如需更多资料, 请参阅把新的传感器与训练心率表配对(42 页)。

### 设定其他运动

要检视或变更其他运动的运动内容设定, 请选 **SETTINGS > Sport profiles > Other sport** (设定 > 运动内容 > 其他运动)。

- **Training sounds > Off, Soft, Loud or Very loud** (训练声音 > 关闭、柔和、大声或非常大声)
- **Heart rate transmitter > On, Off or Search new** (心率传感器 > 开启、关闭或搜寻新传感器)
- **GPS sensor On, Off or Search new** (GPS 传感器 > 开启、关闭或搜寻新传感器)
- **Speed View Select Kilometers per hour or Minutes per kilometer** (检视速度 > 选取检视速度 > 每小时公里或每公里分钟), 或你已选英制单位则选 **Miles per hour or Minutes per mile** (每小时里或每里分钟校准)
- **HeartTouch > Off, Activate back light, Change training view, Show limits, Show time of day or Take lap** (HeartTouch>关闭、启动背光、变更训练检视、显示范围、显示日期时间或记录圈数)
- **Automatic lap On or Off.** (自动圈数开启或关闭)。如你已设定自动圈数为开启, **Set automatic lap distance** (设定自动圈数距离) 会被显示。以公里或里设定距离。
- **Set reminder > On or Off** (设定提示 > 开启或关闭)

① 只要以计算机设定, 提示才会被显示出来。如需更多有关设定提示的资料, 请浏览 [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) 小帮手。

- **Set training views** (设定训练检视): 如需更多数据, 请参阅设定训练检视。
  - **Show in pre-training mode?** (于训练前模式显示?) 如选 **YES (是)**, **shown in pre-training mode** (于训练前模式显示运动) 会被显示。当你于时间模式按 OK 时, 运动便会在训练前模式内的运动表列内被显示。如选 **No 否, Sport not shown in pre-training mode** (于训练前模式不显示运动) 会被显示。  
此举可以帮助你更有效地运用训练心率表。例如在夏天时, 你可以选择隐藏于冬天时才会进行的运动。此外, 如你参与多项运动, 建议你隐藏不需要的运动, 才会令变更运动更有效。
- ① 所有新的传感器在启动前都必须与训练心率表配对。如需更多资料, 请参阅把新的传感器与训练心率表配对(42 页)。

### 心率设定

要检视及变更心率设定, 选取 **MENU > SETTINGS > Heart rate settings > HR SETTINGS** (菜单 > 设定 > 心率设定 > HR 设定)。

<b>显示屏显示:</b>	利用 UP(上) / DOWN(下)浏览及选要变更的数值。	要确认数值, 按 OK
<b>ZoneOptimizer</b>	设定 ZoneOptimizer 关闭或开启	按 OK 确认
<b>Heart rate view (心率检视)</b>	选取心率检视 BPM 或最高心率百分比(% of maximum)	按 OK 确认
<b>心率区锁定</b>	选取心率区锁定关闭或锁定个别一个心率区, 选取心率区 1、心率区 2、心率区 3、心率区 4 或心率区 5, 按 OK, 心率 X 已被锁定	按 OK 确认

	便会显示	
<b>心率区 1、2、3、4 及 5 心率范围</b>	设定心率区 1、2、3、4 及 5 及心率范围。设定下限及按 OK 以接受数值。设定上限。	按 OK 确认

在变更心率区范围前，你需要设定 ZoneOptimizer 为关闭。**ZoneOptimizer requires restoring default sport zones** (ZoneOptimizer 需要重置预设的运动区)会被显示。**Set ZoneOptimizer off? YES/NO?** (设定 ZoneOptimizer 关闭?是 / 否?)，如选 **YES 是**，**ZoneOptimizer off** (ZoneOptimizer 关闭) 会被显示。你可以开始变更心率区范围。

① 如果你有活跃耐力训练计划，你需要在变更心率区范围前在 [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) 移除程序及进行同步。如需更多数据，请浏览 [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) 小帮手。

### 用户数据设定

在训练心率表中输入正确的用户资料，你才可以获得有关你表现的正确反馈。

要检视及变更用户数据设定，**MENU > Settings > USER INFORMATION > USER INFORMAT.** (选取菜单 > 设定 > 用户数据 > 用户数据)。利用 UP(上) / DOWN(下)浏览及按 OK 接受数值。

<b>显示屏显示:</b>	利用 UP(上) / DOWN(下)浏览及选要变更的数值。	要确认数值，按 OK
<b>Weight 体重</b>	以公斤(kg)或磅(lb)输入你的体重	OK
<b>Height 高度</b>	以厘米(cm)或呎及时(如你选取英制单位)输入你的身高	OK
<b>Date of Birth 出生日期</b>	设定你的生日日期。 输入出生年月日的次序取决于你所设定的日期形式(24 小时制: 日子-月份-年份 / 12 小时制: 月份-日子-年份)	OK
<b>Sex 性别</b>	选取 <b>男性</b> 或 <b>女性</b> 。	OK
<b>Activity level 运动量水平</b>	设定低(每星期 0-1 小时)、中等(每星期 3-5 小时)或高(每星期 5 小时以上)	OK
<b>Maximum heart rate 最高心率</b>	如果你已知你的最高心率数值，请输入。当你第一次设定此数值时，依据你年龄所估计的最高心率值(220-年龄)会被显示为默认设定。  如需更多资料，请参阅最高心率 (HR <sub>max</sub> )	OK



<b>显示屏显示:</b>	利用 UP(上) / DOWN(下)浏览及选要变更的数值。	要确认数值, 按 OK
<b>OwnIndex(VO<sub>2max</sub>)</b>	设定你的 OwnIndex(VO <sub>2max</sub> )数值。  如需更多资料, 请参阅 OwnIndex。	OK

### 最高心率(HR<sub>max</sub>)

HR<sub>max</sub> 是用作估计能量消耗。HR<sub>max</sub> 是在进行最大的运动消耗时的每秒钟心率。HR<sub>max</sub> 亦是能在决定训练强度时发挥最大的效用。判断你的 HR<sub>max</sub> 最准确的方法便是在实验室进行最大运动压力测试。

### OwnIndex®

Polar OwnIndex 是 Polar 有氧健康测试的结果, 是用作估计你的最高摄氧量(VO<sub>2max</sub>)。OwnIndex 通常是在 20 至 95 之间, 亦可与评估带氧运动通常使用的 VO<sub>2max</sub> 作比较。你的体能活动、心率、在静止时的心率变化、性别、年龄、高度及体重全都会影响 OwnIndex。OwnIndex 数值越高, 表示你的带氧体能越好。

### 一般设定

- 选取 **Sounds On or Off** (声音开启或关闭)
- 选取 **Button lock** (锁定按钮), 可选 **Manual lock**(手动锁定) 或 **Automatic lock**(自动锁定)
- 选取 **Units Metric units (kg, m) or Imperial units (lbs, ft)** (单位, 公制单位(公斤、里)或英制单位(磅、呎))
- 选取 **Recording rate 1 second, 2 seconds, 5 seconds, 15 seconds or 1 minute** (记录速度, 1 秒、2 秒、5 秒、15 秒或 1 分钟)

训练心率表可以储存你于 1、2、5、15 或 60 秒间距的心率、跑步速度/步速及踏单车速度和距离。较长的间距可以让你有多些记录时间, 而较短的间距可以让你记录较多心率及其他数据。这样可以令在 [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) 的数据分析更准确。

较短的记录速度会更快地消耗训练心率表的内存。默认的记录速度为 5 秒。

当剩余最多 30 分钟记录时间时, 记录速度会自动变更至较长的记录时间(1s > 2s > 5s > 15s > 60s)。这会把记录训练数据的时间较大化。当训练完结时, 现有的记录速度会维持在默认值。

以下列表显示了每一记录速度的最长记录时间。请注意记录速度或会在剩余少于 30 分钟记录时间时变更。

WearLink+ 两栖心率 传感器	速度	步频	S3+	GPS	记录速度				
					1 秒	2 秒	5 秒	15 秒	60 秒
关闭	开启	开启	关闭	关闭	30 小时 49 分钟	52 小时 23 分钟	118 小时 54 分钟	325 小时 30 分钟	110 小时 47 分钟
关闭	关闭	开启	关闭	开启	11 小时 54 分钟	20 小时 57 分钟	45 小时 10 分钟	124 小时 33 分钟	405 小时 57 分钟
关闭	开启	关闭	关闭	开启	13 小时 5 分钟	23 小时 17 分钟	50 小时 23 分钟	137 小时 39 分钟	446 小时 17 分钟
关闭	开启	开启	关闭	开启	11 小时 54 分钟	20 小时 57 分钟	45 小时 10 分钟	124 小时 33 分钟	405 小时 57 分钟
开启	关闭	开启	关闭	关闭	58 小时 13 分钟	104 小时 38 分钟	217 小时 30 分钟	599 小时 39 分钟	2151 小时 34 分钟

WearLink+ 两栖心率 传感器	速度	步频	S3+	GPS	记录速度				
					1 秒	2 秒	5 秒	15 秒	60 秒
开启	开启	关闭	关闭	关闭	29 小时 6 分钟	52 小时 23 分钟	118 小时 54 分钟	312 小时 58 分钟	1101 小时 47 分钟
开启	开启	开启	关闭	关闭	23 小时 49 分钟	41 小时 55 分钟	93 小时 4634 分钟	252 小时 25 分钟	887 小时 5 分钟
开启	关闭	关闭	关闭	开启	11 小时 38 分钟	20 小时 57 分钟	45 小时 10 分钟	122 小时 35 分钟	405 小时 57 分钟
开启	关闭	开启	关闭	开启	10 小时 41 分钟	19 小时 3 分钟	40 小时 56 分钟	112 小时 365 分钟	371 小时 58 分钟
开启	开启	关闭	关闭	开启	11 小时 54 分钟	20 小时 57 分钟	45 小时 10 分钟	124 小时 33 分钟	405 小时 57 分钟
开启	开启	开启	关闭	开启	10 小时 41 分钟	19 小时 3 分钟	40 小时 56 分钟	112 小时 5 分钟	371 小时 58 分钟
关闭	关闭	关闭	开启	开启	11 小时 38 分钟	20 小时 57 分钟	45 小时 10 分钟	122 小时 35 分钟	405 小时 57 分钟
开启	关闭	关闭	关闭	开启	11 小时 38 分钟	20 小时 57 分钟	45 小时 10 分钟	122 小时 35 分钟	405 小时 57 分钟
开启	关闭	关闭	开启	关闭	23 小时 49 分钟	41 小时 55 分钟	93 小时 34 分钟	252 小时 25 分钟	887 小时 5 分钟
开启	关闭	关闭	开启	开启	10 小时 41 分钟	19 小时 3 分钟	40 小时 56 分钟	112 小时 5 分钟	371 小时 58 分钟
开启	关闭	关闭	关闭	关闭	104 小 时 38 分 钟	208 小时 48 分钟	433 小时 0 分钟	1101 小时 48 分钟	4100 小时 2 分钟
关闭	关闭	关闭	开启	关闭	30 小时 49 分钟	52 小时 23 分钟	118 小时 54 分钟	325 小时 30 分钟	1101 小时 47 分钟
关闭	开启	关闭	关闭	关闭	40 小时 18 分钟	69 小时 51 分钟	163 小时 27 分钟	433 小时 19 分钟	1458 小时 20 分钟
关闭	关闭	开启	关闭	关闭	130 小 时 47 分 钟	208 小时 48 分钟	433 小时 0 分钟	1287 小时 2 分钟	4100 小时 2 分钟
关闭	关闭	关闭	关闭	开启	13 小时 5 分钟	23 小时 17 分钟	50 小时 23 分钟	137 小时 39 分钟	446 小时 17 分钟

- **Select language Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português, Suomi or Svenska** (选取语言, 可选德语、英语、西班牙语、法语、意大利语、葡萄牙语、芬兰语或瑞典语), 按 OK 接受。

## 手表设定

要检视及变更你的手表设定, 选取 **Settings > Watch settings** (设定 > 手表设定)

- 选取 **Select alarm repetition Off, Once, Monday to Friday or Every day** (重复响闹关闭、一次性、星期一至五或每日)
- 选取 **Time 1, Time2 or Time in use** (时间 1、时间 2 或使用中的时间)
- **Set date, Date format and Date separator** (设定日期、日期格式及日期分隔符)
- **Select week' starting day Monday, Saturday or Sunday** (选取每周开始日, 可选星期一、星期六或星期日)
- 选取手表主画面为: **Time only , Time and logoTime and event** (只有时间、时间及商标、时间及活动(如你已在你的计算机中设定活动日期))

## 联机设定

要变更你的联机设定，选取 **Menu > Connect**. (菜单 > 联机)。

- 选取 **Start synchronizing(开始同步) > OK**。Polarpersonaltrainer.com 网上服务会透过 WebSync 把训练数据同步，你亦可以联机至 WebSync，变更设定及把设定传输到你的训练心率表。
- 选取 **Remove pairings? YES or NO**. (移除配对?是或否)。如你选 **YES** 是，计算机与训练心率表的配对将被移除。
- 选取 **AutoSync > Set AutoSync (自动同步 > 设定自动同步)(自动同步) > On or Off**. (开启或关闭)。如你选 **On** 开启，同步会在你连接到计算机时自动同步。

① 自动同步功能已默认为开启。

## 快捷菜单

某些设定可以利用快捷方式按钮变更。你可以在时间模式、训练前模式或训练模式长按 LIGHT(光)进入 **Quick menu (快捷菜单)**。在不同的模式进入快捷菜单，可以变更不同的功能。

## 时间模式

在时间模式长按 LIGHT(光)以进入 **Quick menu (快捷菜单)**。

- 选取 **Lock buttons (锁定按钮)及按 OK**。要解锁，请再次长按 **LIGHT(光)**。
- 选取重复响闹：**Alarm > Off, Once, Monday to Friday or Every day** (响闹 > 关闭、一次、星期一至五或每日)。
- 选取 **Time in use > Time 1 or Time 2** (使用中时间 > 时间 1 或时间 2)。

## 训练前模式

在训练前模式长按 LIGHT(光)以进入 **Quick menu (快捷菜单)**。

- 编辑现时运动内容设定。如需更多数据，请参阅运动内容设定(28 页)。
- 编辑心率设定。如需更多数据，请参阅心率设定(31 页)。

## 训练模式

在训练模式长按 LIGHT(光)以进入 **快捷菜单**。

- 选取 **Lock buttons (锁定按钮)及按 OK**。要解锁，请再次长按 **LIGHT(光)**。**Buttons unlocked (按钮已被解锁)** 会被显示。
- 选取**开始下一阶段**，训练心率表便会开始训练的下一阶段。  
① 此选项只适用于在 polarpersonaltrainer.com 建立的训练。
- 选取 **Search sensor (搜寻传感器)**，训练心率表便会开始搜寻传感器。  
① 此选项只于传感器与训练心率表失去联络情况下适用。
- 选取 **Calibrate stride sensor (校准步速传感器)**以校准 s3+步速传感器。  
① 此选项只适用于 s3+步速传感器使用中时。
- 选取 **Training sounds (训练声音)**，设定训练声音为 **Off, Soft, Loud or Very loud** (关闭、柔和、大声或非常大声)
- 选取 **Set automatic lap off or On (设定自动圈数关闭或开启)**。  
① 此选项只在有速度数据情况下适用，即已在运动内容设定为踏单车可选配 CS 速度传感器或为跑步可选配 s3+步速传感器。
- 选取 **Reset trip (重设路程)及选取是/否**。**Trip reset (路程已重设)**会被显示。  
① 此选项只在有速度数据情况下适用，即已在运动内容设定可选配 CS 速度传感器或 s3+步速传感器。
- **Set timing view on or off (设定时间检视为开启或关闭)**
- 选取**倒数定时器**。开始倒数计时或设定时间。
- **Set automatic lap off (设定自动圈数关闭)**以把自动记录圈数功能关闭。如果自动圈数为关闭，你可以选取 **Set automatic lap on (设定自动圈数开启)**以把此功能开启。  
① 此选项只在有距离数据情况下适用，即在可选配 s3+步速传感器、踏单车速度传感器或 GPS 传感器使用中时。

- 选取 **Location** (位置)以检视你的位置及可见卫星数目。需要可选配的 GPS 传感器。
- 如你想检视运动区心率范围，选取 **Show zone limits** (显示心率区范围)。
  - ① 此选项只在心率传输器开启时才适用。

## 9. 应用

### Polar 有氧健康测试

Polar 有氧健康测试是一种简单、安全及快捷方法以量度你在静止时的带氧健康(心血管)。其测量结果,即 Polar OwnIndex 与最常用的带氧健康测量方法 - 最高摄氧量法所量度到的结果同样准确。你的体能活跃度的长期水平、心率、静止时的心率变化、性别、年龄、身高、体重都会影响 OwnIndex 的数值。Polar 有氧健康测试是专为健康成年人而设。

带氧健康关系到你的心血管传递氧气到你的身体的效率。你的带氧健康越好,你的心脏便越强壮及越有效率。良好的带氧健康可给人体健康带来很多好处。例如,它可以帮助高血压患者降低血压,并降低患心血管疾病的风险。如果你想增强你的带氧健康,平均来说只要进行六个星期的训练,你就可以看到你的OwnIndex值有明显变化。如果你本身的带氧健康不是很好的话,看到的效果会更显著。你的带氧健康越好,你的OwnIndex改善也会越少。

增强带氧健康的最有效方法是多做使用大肌肉群的运动。如跑步、踏单车、散步、划船、游泳、溜冰和滑雪。

要监测你的进度,请在训练开始的头两个星期多次量度OwnIndex以获得基本数据,然后可以每隔约一个月重复一次测试。

你还可以使用Polar有氧健康测试来预测你的最高心率值(HR<sub>max-p</sub>)。使用HR<sub>max</sub>预测你个人的最高心率比使用年龄公式(220减去你的年龄)来测试准确度要高很多。如需更多有关HR<sub>max</sub>的数据,请参查用户数据设定(32页)。

要令测试结果更可靠,请注意以下基本要求:

- 你可以在任何地方测试,例如在家中、办公室或健身室,但必须是一个安静的地方,不能有任何噪音干扰(如电视机、收音机或电话的声音),而且不能和别人说话。
- 每次进行测试均要选择同一个地方及同一时间。
- 测试前两至三小时内不要吃难以消化的食物及不要吸烟。
- 测试当天和前一天均不要进行高运动量的体育运动,不要喝酒或吃有刺激性的药物。
- 测试时你需要平静及放松。开始测试前的一至三分钟,请躺下,让自己放松。

### 测试前

#### 佩戴传输带

如需更多数据,请参查佩戴传输带(13页)。

### 进入用户数据

选取**Settings > User information** (设定 > 用户数据)

要进行Polar有氧健康测试,请先在使用者设定中输入你的个人资料及长期身体活跃水平。

### 将预测HR<sub>max</sub>设定为开启

如果你想获取预测的最高心率,将预测HR<sub>max</sub>开启。

选取 **APPLICATIONS > Fitness test > Predicted HRmax > On** (应用 > 体能测试 > 预测 HR<sub>max</sub> > 开启)

### 进行测试

选取**APPLICATIONS > Fitness test > Start test** (应用 > 体能测试 > 开始测试)

进度棒显示测试正在进行中。保持轻松,尽量减少身体活动及与其他人说话。

如果你还没在用户数据设定中设定长期身体活跃水平, **Set activity level of past 3 months** (设定过去三个月活跃水平)会被显示出来。可选很**Top, High, Moderate, or Low** (最高、高、中等或低)。如需更多有关活跃水平的数据,请参查用户数据设定(32页)。

如果你的训练心率表在一开始或在测试期间无法接收到你的心率,即表示测试失败,此时屏幕会显示**Test failed, Check heart rate transmitter** (测试失败,请检查WearLink)。请检查传输带电

极是否湿润，纺织弹性带是否牢固，确认无误后再开始测试。

测试完成后，你将听到两次蜂鸣声。屏幕上显示OwnIndex，并带有数值和水平评估。如需更多有关评估的资料，请参阅体能水平分级。

按DOWN(下)按钮可显示你的预测最高心率值。按OK退出。

**Update to VO2max? (是否更新到VO2 max?)**

- 选取**Yes (是)**以把OwnIndex数值储存你的使用者设定及**Latest results (最新结果)**菜单。
- 如果你在实验室中测量过VO2max值，且该数值与OwnIndex结果中显示的数值不同且超过一个健康水平，你可以选择**No (否)**，这样你的OwnIndex值就仅储存在**Latest results (最新结果)**菜单中。如需更多有关体能趋势的资料，请参阅最新结果。

**是否更新到最高心率?(如开启了HRmax-p)**

- 选取**Yes (是)**可把数值储存到你的使用者设定。
- 如你知道你在实验室中测量的最高心率值，请选**No (否)**。

你可以随时按BACK(返回)以把测试停止。屏幕会显示**Test canceled (测试已取消)**数秒。

① 在储存OwnIndex及预测最高心率数值后，这些数据会用作计算计算卡路里消耗量。

## 测试后

### 体能水平分级

#### 男士

年龄	很低	低	一般	中等	良好	很好	优秀
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-37	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

#### 女士

年龄	很低	低	一般	中等	良好	很好	优秀
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

此分类是基于对62项研究的文献考察资料得出的，其中VO<sub>2max</sub>是对美国、加拿大及欧洲7个国家的健康成年人进行直接测量后得出的。参考：Shvartz E, Reibold RC. 6至75岁男性与女性带氧体能标准：考察。航天环境医学; 61: 3-11,1990。

## 最新结果

选取 **FITNESS TEST > Latest results** (体能测试>最新结果)

在 **Latest results** (最新结果) 菜单, 你可以看到你的 OwnIndex 是如何发展。在显示中包含最多 3 个最新的 OwnIndex 数值及相应的日期。当最新结果档案已满时, 最旧的结果会被自动删除。

## 删除 OwnIndex 数值

选取 **FITNESS TEST > Latest results** (体能测试 > 最新结果)

选择你希望删除的数值, 然后按住 LIGHT(灯光) > **Delete value? No/Yes** (删除数值? No(否)/Yes(是)) 会被显示出来。按 OK 确认。

## 使用软件分析 OwnIndex 结果

将测试结果下载到 polarpersonaltrainer.com 能够让你以多种方法分析结果, 从而获得更多关于你的进度的数据。Polarpersonaltrainer.com 亦可以让你利用图表方式与先前的结果进行比较。

## Polar 比赛步速

比赛步速功能帮助你保持一个平稳的步速, 以致在已设定的距离内达到你的目标时间。为距离定下目标时间, 例如为 10 公里的跑步设定目标时间为 45 分钟。

在训练中, 目标步速/速度会被用作与训练数据作比较。你可以跟住你比预期时间快或慢, 及与之前设定的目标比较。

你亦可以检查要达至你所设定的目标的话, 所需的稳定步速/速度。

比赛步速功能及 ZoneOptimizer 不可用于同一训练。ZoneOptimizer 的订定通常会在训练开初及运动阶段开始前完成。在往后便很难在正确位置开始量度比赛步速。

## 如何使用比赛步速

在开始比赛步速功能之前, 请确保你已启动将于训练内使用的运动内容中的速度传感器(CS 速度 W.I.N.D 传感器或 s3+ 步速传感器)。如需更多数据, 请参阅运动内容设定(28 页)。

1. 选取 **MENU > Applications > Race pace > Select sport > Set race pace > Set target distance in km/mi > Set target time > Race pace set to xx:xx MIN/KM or MIN/MI** (菜单 > 应用 > 比赛步速 > 选取运动 > 设定比赛步速 > 以公里/里设定目标距离 > 设定目标时间 > 比赛步速已被设定为每分钟 xx:xx 公里或每分钟 xx:xx 里)会被显示。
2. 要为你的训练设定比赛步速，选取 **MENU > Applications > Race pace > Select sport > Start session with race pace** (菜单 > 应用 > 比赛步速 > 选取运动 > 以比赛步速开始训练)，选 OK 以确认。



## 10. 使用新的传感器

### 使用新的传感器

如果你买了一个新的 WearLink+两栖心率传感器或新的 WearLink W.I.N.D 传感器作为配件，你需要让他们与心率表连接，这称为配对，所需时间只是数秒。配对可保证你的训练心率表只接收你的传感器的讯号，使群体训练时也不会受到任何干扰。

*ⓘ 请注意 WearLink W.I.N.D 传感器不可于水中量度心率。*

### 把新的传感器与训练心率表配对

佩带传感器并确保你不在其他 Polar WearLink 两栖/WearLink W.I.N.D.传感器附近(40 米/131 呎)。

1. 进入 **Menu > Settings > Sport profiles > Sport > Heart rate transmitter > Search new** (菜单>设定>运动内容>运动>心率传感器>搜寻新的传感器)，然后按 **OK**。
2. 训练心率表会开始搜寻传感器讯号，**Searching for new heart rate transmitter** (正在搜寻新的心率传感器)会被显示出来。
3. 当识别到新的传感器时，**Heart rate transmitter is found** (已找到心率传感器)会被显示出来。配对完成。
4. 如果搜寻不到，**Heart rate transmitter not found or Other heart rate transmitters interfering. Move further. , Try again? YES / NO** (没有找到心率传感器或受到其他心率传感器干扰。请移至其他地方。重新尝试?是/否)会被显示。
5. 选取 **YES**(是)以重新开始搜寻。
6. 选取 **NO** (否)以取消搜寻。
7. 要返回时间模式，长按 **BACK**(返回)按钮。

## 11. 使用新的配件

在使用新的配件前，你需要让他们与心率表连接，这称为配对，所需时间只是数秒。配对可保证你的训练心率表只接收你的配件的信号，使群体训练时也不会受到任何干扰。

### 把新的速度传感器与训练心率表配对

请确保速度传感器已被正确地安装。如需更多有关安装速度传感器的数据，请参阅速度传感器的用户手册或 [http://www.polar.fi/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials) 上的短片教学。

1. 进入 **Menu > Settings > Sport profiles > Cycling (Bike 1) > Bike 1 settings > Speed sensor > Search new** (菜单 > 设定 > 运动内容 > 踏单车(单车 1) > 单车 1 设定 > 速度传感器 > 搜寻新的传感器)及按 OK。
2. **Press OK to start the test drive** (按 OK 以开始测试)会被显示。
3. 按 OK, **Searching for new speed sensor** (正在搜寻新的速度传感器)会被显示。训练心率表会开始搜寻速度传感器的信号。转动车轮数次以启动传感器。在传感器中闪动的红灯显示传感器已被启动。
4. 当新的速度传感器已被识别, **Speed sensor found** (已找到速度传感器)会被显示。配对完成。
5. 如果搜寻不到, **Speed sensor not found or Other speed sensors interfering. Move further** (没有找到速度传感器或受到其他速度传感器干扰。请移至其他地方)。 **Try again? YES / NO** (重新尝试?是/否)会被显示。
6. 选取 **YES(是)**以重新开始搜寻。
7. 选取 **NO(否)**以取消搜寻。
8. 要返回时间模式, 长按 **BACK(返回)**按钮。

### 把新的步频传感器与训练心率表配对

请确保步频传感器已被正确地安装。如需更多有关安装步频传感器的资料, 请参阅步频传感器的用户手册或 [http://www.polar.fi/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials) 上的短片教学。

1. 进入 **Menu > Settings > Sport profiles > Cycling Bike 1 > Bike 1 settings > Cadence sensor > Search new** (菜单 > 设定 > 运动内容 > 踏单车(单车 1) > 单车 1 设定 > 步频传感器 > 搜寻新的传感器)及按 OK。
2. **Press OK to start the test drive** (按 OK 以开始测试)会被显示。
3. 按 OK, **Searching for new speed sensor** (正在搜寻新的步频传感器)会被显示。训练心率表会开始搜寻步频传感器的信号。转动车轮数次以启动传感器。在传感器中闪动的红灯显示传感器已被启动。
4. 当新的步频传感器已被识别, **Cadence sensor found** (已找到步频传感器)会被显示。配对完成。
5. 如果搜寻不到, **Cadence sensor not found** (没有找到步频传感器)或 **Other cadence sensors interfering. Move further., Try again? YES / NO** (受到其他步频传感器干扰。请移至其他地方。重新尝试?是/否) 会被显示。
6. 选取 **YES(是)**以重新开始搜寻。
7. 选取 **NO(否)**以取消搜寻。
8. 要返回时间模式, 长按 **BACK(返回)**按钮。

### 把新的 GPS 传感器与训练心率表配对

请确保 GPS 传感器已被正确地附载于直立位置, 而且你把 GPS 传感器及训练心率表均带在同一手臂上。同时请确保 GPS 传感器已被开启。如需更多有关设定 GPS 传感器的数据, 请参阅 GPS 传感器的用户手册。

1. 进入 **Menu > Settings > Sport profiles > Running > GPS sensor > Search new** (菜单 > 设定 > 运动内容 > 跑步 > GPS 传感器 > 搜寻新的传感器)及按 OK。
2. **Searching for new GPS sensor** (正在搜寻新的 GPS 传感器)会被显示。训练心率表会开始搜寻 GPS 传感器的信号。

3. 当新的 GPS 传感器已被识别，**GPS sensor found** (已找到 GPS 传感器)会被显示。配对完成。
4. 如果搜寻不到，**GPS sensor not found** or **Other GPS sensors interfering. Move further** (没有找到 GPS 传感器或受到其他 GPS 传感器干扰。请移至其他地方)。**Try again? YES / NO** (重新尝试?是/否)会被显示。
5. 选取 **YES**(是)以重新开始搜寻。
6. 选取 **NO**(否)以取消搜寻。
7. 要返回时间模式，长按 **BACK**(返回)按钮。

#### **把新的步速传感器与训练心率表配对**

请确保步速传感器已被正确地附带在鞋子上。如需更多有关设定步速传感器的资料，请参阅步速传感器的用户手册或 [http://www.polar.fi/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials) 上的短片教学。

1. 进入 **Menu > Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Search new** (菜单 > 设定 > 运动内容 > 跑步 > 步速传感器 > 搜寻新的传感器) 及按 **OK**。
2. **Searching for new stride sensor** (正在搜寻新的步速传感器)会被显示。训练心率表会开始搜寻步速传感器的讯号。
3. 当新的步速传感器已被识别，**Stride sensor found** (已找到步速传感器) 会被显示。配对完成。
4. 如果搜寻不到，**Stride sensor not found** (没有找到步速传感器) 或 **Other stride sensors interfering. Move further** (受到其他步速传感器干扰。请移至其他地方)。**Try again? YES / NO** (重新尝试?是/否) 会被显示。
  1. 选取 **YES**(是)以重新开始搜寻。
  2. 选取 **NO**(否)以取消搜寻。
  3. 要返回时间模式，长按 **BACK**(返回)按钮。

## 12. 背景资料

### Polar 运动心率区

Polar 心率运动区为基础的心率训练带来新的水平。训练分为以最高心率百分比为基础的五个运动区。使用运动区，你可以简菜选择并且监测训练强度。

目标区	强度最高心率百分比 bpm	训练持续时间 例子	训练成果
最高强度 	90-100% 171-190bpm	少于 5 分钟	益处：呼吸与肌肉最大消耗或者接近最大消耗程度。 感觉为：呼吸与肌肉均感到非常疲惫。 建议应用范围：富有经验及非常专业的运动员。只在短跑活动最后准备阶段有短时间间歇。
高强度 	80-90% 152-172bpm	2-10 分钟	益处：提高持续高速度及耐力的能力。 感觉为：导致肌肉疲惫与呼吸急促。 建议应用范围：全年皆会进行不同长度健身训练、有经验的运动员。在竞赛季节前显得更为重要。
中等强度 	70-80% 132-152bpm	10-40 分钟	益处：提高一般训练步速，使进行中度强度的运动时会更轻易及改善效率。 感觉为：稳定但可控制的快速呼吸。 建议应用范围：准备比赛或期望提高运动效果的运动员。
低强度 	60-70% 114-133bpm	40-80 分钟	益处：改善一般基础体能，改善复原及促进新陈代谢。 感觉为：舒适轻松，肌肉与心血管负荷低。 建议应用范围：所有在基础训练时间参与长期训练的人，及在比赛季节进行恢复运动的人士。
最低强度 	50-60% 104-114bpm	20-40 分钟	益处：帮助热身、放松及恢复。 感觉为：非常放松，几乎不会疲惫。 建议应用范围：适用于整个健身训练期间的恢复与放松运动。

$HR_{max}$ =最高心率(220减去你的年龄)。例子：30岁， $220-30=190$  bpm。

在**心率区1**进行的训练是以低强度进行的。主要训练原则是，不仅在训练中，而且在恢复训练后，表现亦会提高。你可以通过很轻强度的训练增速恢复过程。

在**心率区2**进行的训练是耐力训练，是任何训练计划的重要部份。此心率区的训练皆是简单及带氧训练。在这心率区内的长时间轻度训练，可导致有效的能量消耗。要进步，便需要坚持。

带氧能会在**心率区3**得到增强。训练强度会比运动区1及运动区2为高，但仍然大部份是带氧的。运动区3中的训练可能，例如，包括带有恢复活动的间歇运动。此区的训练尤其对提高心脏与骨

骼肌肉的血液循环有效。

如果你的目标是争取获得最高潜能，那么你需要在**心率区4及5**进行训练。在这些心率区，请进行无氧训练，间歇时间为10分钟之内。间歇时间越短，运动强度越高。间歇运动之间进行充分恢复是十分重要的。心率区4及5的训练模式的设计是为产生最高效能。

Polar目标心率区可以利用实验室测量的HR<sub>max</sub>数值或作现场测试以自行量度数值作个人化。在目标心率区进行训练时，应尽量利用整个区。区的中央是一个好的目标，但没有必要保持你的心率在这一水平。心率会逐渐调整以适应训练强度。例如，当从心率区1跨越至心率区3时，循环系统及心率会在3-5分钟内调整。

心率对运动强度的反应取决于相关因素，如体能、复原水平，及环境因素。必须注意主观疲劳感觉，并相应对训练计划作出调整。

### 心率变化

心率会随着每一下心跳而变化，心率变化(HRV)是每一下心跳的间距的变化，亦可称为R-R 间距。



HRV显示了围绕平均心率的变化。平均心率为每分钟60bpm并不等于每一下心跳的间距一定为1.0秒，反而心跳会在0.5秒至2.0秒间变化。

HRV会被带氧体能影响。一个处于良好状态的心脏的HRV在休息时一般会较大。其他影响HRV的因素还有年龄、性别、身体姿势、当天的时间、健康状况等。在进行运动时，HRV会因为心率及运动强度上升而下降，HRV亦会因为个人的当时的精神压力而下降。

HRV受到自主神经系统所规律。副交感活动使心率下降同时HRV上升；而交感神经活动使心率上升和HVR下降。

HRV会用于OwnIndex及ZoneOptimizer功能。

### Polar ZoneOptimizer

Polar ZoneOptimizer功能的原则为通过建议在侦测到较少心率变化时进行较低强度的训练，而当侦测到较多心率变化时则进行较强的训练。它亦可以把每日体能状态(良好/普通/低)通过心率变化的多寡比较反馈给你。

### ZoneOptimizer功能的好处

每个运动区均有不同的体能反应，这些已在Polar心率运动区(44页)简单地概述了。此量度会把你的现时体能状况计算在内，然后变更运动区数值，使得当你在不同日子于指定的运动区训练时均会获得同样的体能反应。这表示当你在最佳的运动区训练时，训练强度会被调整至与你的身体的每日体能状况相配。

### 量度ZoneOptimizer

Polar ZoneOptimizer建议在某特定心率时，如侦测到较少心率变化时应进行较低强度的训练，而侦测到较高心率变化时应进行较高强度的训练。它亦会在比较之前的量度后，告知你现时的范围是较你的正常水平较高、中等或较低。你可以从你于建议的心率可以如何快及如何轻易地进行训练而得知你的体能状况。

活动	心率bpm	持续时间	如何达致
保持你的心率于每分钟70-100下	70-100bpm	2分钟	站立或以非常低的训练强度，例如，慢慢散步
逐渐增加心率，于2分钟内由每分钟100下增至130下	100-130bpm	2分钟	快速地步行或踏单车/以低强度缓步跑作热身
逐渐增加心率至高于每分钟130下	130bpm<	最少30秒	逐渐增加你的心率及继续。ZoneOptimizer会于1分钟内决定。

### 量度阶段

决定目标心率区范围会以三个阶段完成。

1. **为训练作预备及出现大量心率变化。**由于有很多心率变化，这是一个很好及很敏感的阶段以侦测每日的变化。心率为每分钟70至100下。
2. **热身阶段，心率会慢慢地增加，心率变化减少。**在这阶段，心率变化开始减少，身体会为将要进行的高强度训练作好准备。心率为每分钟100至130下。
3. **心率变化平稳。**在这段阶段过后，心率变化会维持在非常低的水平或几乎消失。心率通常会于每分钟130下或以上。所有区的范围会在心率维持在高于第二阶段的上限(每分钟130下/最高心率的75%)约30秒后更新。

ZoneOptimizer指示通常利用绝对数值(每分钟70-100-130下)，但最上的两个数值会在个人最高心率非常低时变更。第二阶段的上限，即正常为每分钟130下，会自动被限制为不可以高于最高心率的75%，不需由你手动变更。

ZoneOptimizer容许第一阶段(为训练作好准备，心率会是每分钟70至100下)及第二阶段(热身，心率会是每分钟100至130下)有不同的持续时间。建议的最低持续时间以成功取得范围为第一阶段两分钟、第二阶段两分钟及第三阶段半分钟以上。

ZoneOptimizer功能是为健康人士而设的。某些健康条件可能会引起以心率变化为基础的ZoneOptimizer不能决定或只提供低强度的目标。这些条件包括高血压、心律不整及某些药物治疗。

### 最高心率

最高心率(HR<sub>max</sub>)是在进行运动时、身体最大负荷下每分钟最高心跳(bpm)。它是因人而异的，取决于年龄、遗传因素及体能水平。也可能根据不同的运动类型而有所不同。HR<sub>max</sub>用于表示训练强度。

### 测定最高心率

你的HR<sub>max</sub>可以通过多种方法进行测定。

- 最准确的方法是临床测量你的 HR<sub>max</sub>，通常是在心脏病专家或运动生理学家的监控下，进行最大负荷的踏车或者自行车强度测试。
- 你也可以通过训练伙伴进行现场运动测试测定你的 HR<sub>max</sub>。
- 你可以通过Polar有氧健康测试，取得 HR<sub>max</sub>-p，预测你的 HR<sub>max</sub>。
- HR<sub>max</sub> 也可以通过通常使用的公式进行估算：220 - 年龄，尽管研究显示该方法不是很准确，尤其对于年纪大或已多年不进行锻炼的人士。

如果你在最近几周进行了一些高强度的健身训练，并且知道你能够安全达到最高心率，你可以自己进行测试以测定你的HR<sub>max</sub>。建议在测试时，最好有另一训练伙伴相伴。如果你对此尚不能确定，在进行测试之前，应当向你的医生进行咨询。

以下是一个简单测试的举例。

**第一步：**在平坦的地面进行15分钟的热身运动，达到你的一般训练步速。

**第二步：**选择一个需要超过2分钟时间攀登的小山或者楼梯。以你可以维持20分钟的最大步速跑上小山或者楼梯一次。从小山或者楼梯返回。

**第三步：**再次以能保持三公里的最大步速跑上小山或者楼梯。注意你的最高心率。你的最大心率值大约比你注意到的数值高10下。

**第四步：**从小山上返回，允许你的心率每分钟下降30-40下。

**第五步：**再次以你可以维持一分钟的最大步速跑上小山或者楼梯。试图在半路上跑上小山或者楼梯。注意你的最高心率。这将与你的最高心率相近。使用此数值作为你的最高心率来设置训练区。

**第六步：**确保你进行良好的放松运动，最少维持进行10分钟。

### 步频与步距

步频\*是配戴上步速传感器的脚每分钟接触地面的次数。

步距\*是平均每一步的距离，这是你的左脚与右脚接触地面的距离。

跑步速度 = 2 x 步距 x 步频

有两个方法可增加跑步速度：增加你的步频或踏更大步。

精英级的长跑好手一般的步频比较高，约85-95。在上斜的时候，一般步频数值会较低。在下坡的时候，一般的步频数值则会较高。跑手会调较步距配合速度：步距增增，速度亦相对增加。

很多时候跑步都会犯一个共同的错误，就是踏步过多。最有效的步距是最自然，即双脚觉得最自然的步距。你可以透过增强你双脚肌肉而跑得更快。

另外你需要提升你的步频效率。步频是不容易改进的，但如果经过正确的训练，你可以在所有跑步保持适合的步频以提升你的表现。要建立步频，你需要训练连接神经的肌肉。每星期一课的步频训练是一个好开始。把步频训练加入到其余时间的训练。在长时间的轻松跑步，你可以进行一些更快的步频练习。

当为了更长程的跑步比赛(半马拉松、马拉松或更长)进行训练，监测步频可能会带来很多帮助。在期望的跑步速度以较低的步频训练会引发问题，因为你的双脚会变得疲累。有一个方法改善就

是在该期望的跑步速度增加双脚的速度。你可设定你的训练心率表以显示步速及步频。当你保持相同的步速(设定一个较小的步速区以为你提供音效提示), 尝试减少你的步幅及增加步频。你可按以下方法设定目标跑步步频:

- 每分钟80(4小时马拉松选手)
- 每分钟85(3小时30分钟马拉松选手)
- 每分钟88(3小时马拉松选手)

这是一个概括的指引而已, 身材高挑的跑脚步频一般会较低。跑手需要调较步频至一个双脚感觉良好的速度。

一个改善步距的好方法就是进行特定的力量训练, 例如跑山、在沙上跑或跑上楼梯。一个包括力量训练的六周训练可为你的步幅带来明显的改善。如果结集了双脚速度的训练(例如在最好的五公里内较短的步幅), 你亦可在训练期后见到明显的改善。

\*可选配s3+步速传感器W.I.N.D.

### **Polar 跑步指数**

跑步指数是监控运动效果变化的简单方法。运动效果(你在特定步速下可跑多快及多轻易)是直接受到带氧健康( $VO_{2max}$ )及运动效率(你身体的跑步效率)所影响, 跑步指数就是对这一影响的测量。通过长时间记录你的跑步指数, 你可以对监测你的进程。运动有进步表示在以特定的步速跑步时, 你会需要较少的努力, 或在同样的水平时步速更快。跑步指数计算进步水平。跑步指数亦为你提供你的每日跑步表现水平的信息, 该讯息可能每天不同。

跑步指数益处:

- 在良好训练及休息日的起积极作用。
- 监控在不同心率水平的体能与运动效果—不仅只监控最大运动效果。
- 你可以通过比较不同训练的跑步指数来测定你的最佳跑步速度。
- 通过更好的跑步技巧与体能水平取得进步。

跑步指数是在进行运动时, 每项心率与s3+步速传感器/G3/G5 GPS传感器\*讯号被记录时进行计算的, 并必须符合以下要求:

- 速度应当每小时6公里/每小时3,75里或更快, 持续时间至少为12分钟。
- 心率应当高于 $HR_{max}$ 的40%。

确保步速传感器已校准。当你开始记录训练时, 计算便会开始。在训练中, 你可以在不中断计算的情况下停止一次, 例如在交通讯号灯前停止。

结束时, 训练心率表会显示跑步指数, 并将结果储存在训练档案中。将你的结果与下表比较。利用软件, 你可以监控及分析你在不同时间与跑速时的跑步指数, 从而比较你的进程。或比较不同训练的数值, 并进行短期与长期分析。



### 短期分析

跑步指数	运动效果水平
<30-30	非常差
31-37	差
38-44	一般
45-51	平均
52-58	良好
59-65	很好
>65	优异

由于跑步情况，例如地面、小山、风向或温度等均会不同，每天的跑步指数均可能有所不同。

### 长期分析

单一跑步指数能够形成趋势，预测你在跑某特定距离时能否成功。

以下表格估算跑步者在最大负荷下，跑毕一定距离所需要的持续时间。使用你的长期跑步指数平均值来解释此表格。**当取得的跑步指数数值的速度与跑步情况与目标运动效果相近时，预测则最为准确。**

跑步指数	Cooper测试 (米)	5公里 (小时:分:秒)	10公里(小 时:分:秒)	21.098公里 (小时:分:秒)	42.195公里 (小时:分:秒)
36	1900	0:37:30	1:16:00	2:45:00	5:45:00
38	2000	0:35:00	1:11:30	2:34:00	5:20:00
40	2100	0:32:30	1:06:30	2:24:00	5:00:00
42	2200	0:30:45	1:03:00	2:16:00	4:45:00
44	2300	0:29:00	0:59:30	2:04:00	4:20:00
46	2400	0:28:00	0:57:30	2:04:00	4:20:00
48	2500	0:26:45	0:55:00	1:59:00	4:10:00
50	2600	0:25:30	0:52:30	1:54:00	4:00:00
52	2700	0:24:15	0:50:00	1:49:00	3:50:00
54	2850	0:23:15	0:48:00	1:44:00	3:40:00
56	2950	0:22:15	0:46:00	1:40:00	3:32:00
58	3100	0:21:15	0:44:00	1:36:00	3:25:00
60	3200	0:20:30	0:42:30	1:33:00	3:18:00
62	3300	0:19:30	0:40:30	1:29:00	3:10:00
64	3400	0:19:00	0:39:30	1:26:00	3:05:00
66	3500	0:18:30	0:38:30	1:24:00	3:00:00
68	3650	0:17:45	0:37:00	1:21:00	2:55:00
70	3750	0:17:15	0:36:00	1:19:00	2:50:00
72	3900	0:16:30	0:34:30	1:16:00	2:45:00
74	4000	0:16:00	0:33:30	1:14:00	2:40:00
76	4100	0:15:30	0:32:30	1:12:00	2:35:00
78	4200	0:15:15	0:32:00	1:10:00	2:30:00

\*根据需要，可选s3+步速传感器或G3/G5 GPS传感器。

### **Polar训练负荷特性**

在polarpersonaltrainer.com内的日历检视中的训练负荷特性可以方便地让你知道你的训练有几艰难，或要完全复原所需的时间。这项特性告诉你是否已足够复原以迎接下一阶段的训练，让你可以在休息与训练之间取得平衡。在polarpersonaltrainer.com内，你可以控制你的总负荷，以优化你的训练及监测你的表现发展。

训练负荷把可以影响你的训练负荷及复原时间的因素也考虑在内，例如训练时心率、训练持续时间，及你的个人因素，如性别、年龄、身高及体重。持续地监测训练负荷及复原可以帮助你认清你的个人极限，避免过度训练或过少训练，及依据你的每日及每月目标调整训练强度及持续时间。

训练负荷特性帮助你控制训练负荷总计、优化你的训练，及监测你的表现发展。此特性使不同的训练之间可以作出比较，及帮助你在休息与训练之间找到最佳平衡。

如需更多有关训练负荷的数据，请参阅polarpersonaltrainer.com小帮手。

### **Polar跑步及单车耐力训练计划**

Polar已建立专门的跑步及单车耐力训练计划，你可以在polarpersonaltrainer.com内找到。在那里你可以获得一个最适合你现时水平的训练计划。

如果你已把跑步或踏单车合并至你的主要体能训练，耐力训练计划对你来说是最理想的。耐力训练计划可改善心血管健康，又不限于某特定运动。

耐力训练计划是持续性的，即计划会一直继续下去，直至你想停止为止。计划会透过每日的训练量、训练强度及training placement引导你从正确方法去训练，以达至优化改善。

训练计划与ZoneOptimizer特性是一起的，即训练会因应你现时的条件，例如你的体能条件及从之前训练的复原而作考虑。如需更多资料，请参阅Polar ZoneOptimizer(45页)。

### **合适计划—适合每个人的初学者水平**

在合适的训练被选取前，必须知道计划的水平。决定计划的水平取决于：

- 在polarpersonaltrainer.com内自动利用你的过往训练历史
- 或利用短问卷

一般计划包含四星期的长训练。在水平1的训练为要求最小的，而水平20则为要求最高的。1-20之间的步骤是线性的，即你可以按步改善你的体能(例如由水平7至水平8 et cetera)。

训练及你的训练活动会被连结，使你的训练活动增多时，训练也被调节至较具挑战性，而当你的训练活动减少时，则训练也被调节至较少挑战性。

初学者阶段包括水平1至5。在此阶段，历时四星期的训练主要包括中期及长期训练，间距训练会由水平5开始提供。

中级者阶段包括水平6至10。在此阶段，历时四星期的训练主要包括中期、长期及间距训练，速度训练会由水平11开始提供。

进阶阶段包括水平11至20。在此阶段，历时四星期的训练主要包括中期、长期、间距及速度训练，轻易训练会由水平12开始提供。

如需更多有关Polar耐力训练计划，请参阅polarpersonaltrainer.com小帮手。

### **Polar训练文章**

如需更多数据，及如何提升你的跑步，请参阅Polar图书馆[<http://articles.polar.fi>]。

## 13. 重要数据

### 产品保养

与其他电子产品一样，Polar训练心率表应当经常细心保养。以下建议将帮助你履行保持质量义务，长年享受产品带来的乐趣。

**在使用后，应将传感器从心率传输带上卸下。用水对传输带进行清洗。**用毛巾擦干。禁止使用酒精或者任何可磨损材料(钢丝棉或者清洁化学物质)。

**定期或最多在使用五次后用40°C/104°F水温于洗衣机清洗传输带。**这可确保传输带可准确地量度及延长传输带的寿命。请使用洗衣袋。切勿泡浸、干洗、熨及漂传输带。请勿使用有漂白剂或衣物柔顺剂的清洁剂。切勿把传感器放在洗衣机或干衣机！

**把你的传感器及传输带分开放置，使传感器的电池寿命更长久。**在长期不使用传输带前应先利用洗衣机把传输带洗净，及在使用后以含高氯气的水洗净。

把训练心率表、传感器及传输器放置于阴凉及干爽处。切勿将它们放置于潮湿环境中、密闭材料(塑料袋或运动袋)或者导电材料(湿毛巾)中。训练心率表及传输器均为防水的，可以在水上活动中使用。其他兼容性的传感器也是防水的，可以在下雨天使用。请勿让训练心率表长时间被阳光直接照射，例如把它留在汽车内或附在单车上。

保持你的训练心率表及传感器清洁。要令它保持防水，请不要利用高压力洗衣机清洁训练心率表或传感器。请用温和的肥皂及溶液，然后用清水洗净。不要把它整个浸在水内。以柔软的毛巾小心地把它弄干。切勿用酒精或任何研磨料，例如钢丝刷或具化学物的清洁剂。

避免以硬物碰撞训练心率表及传感器，因为会破坏传感器内的零件。

适宜于-10°C至+50°C/+14 °F至+122°F使用。

### 服务

在两年保用期内，如果对产品有任何服务需要，我们建议你只联络经授权的Polar客户服务中心。对于由未经Polar Electro授权的客户服务中心直接或间接导致的损坏，将不属于保用范围。如需更多资料，请参阅Polar国际保养(第57页)。

如需联络数据及所有Polar服务中心的地址，请浏览[www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support) 及特定国家的网站。

请于<http://register.polar.fi/>登记你的Polar产品，以便我们继续改善我们的产品，以切合你的需求。

在[polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com)、Polar通讯及讨论区内，同一个使用者的证明书均有效。

### 更换电池

RCX5训练心率表及WearLink两栖心率传感器均使用可自行更换的电池。要自行更换电池，请小心地跟着在「自行更换电池」内的指示进行。

速度及步频传感器的电池均不能更换，因为Polar对速度及步频传感器的设计，均是密封的，以把其机械寿命及可靠性最大化。两款传感器均有长寿命的电池在内。要购买新的传感器，请联络你的已授权的Polar服务中心或零售商。

如需更多有关如何为s3+步速传感器更换电池的数据，请参阅s3+使用手册。

如需更多有关如何为G3 GPS传感器更换电池的数据，请参阅G3 GPS使用手册。

如需更多有关如何为G5 GPS传感器更换电池的数据，请参阅G5 GPS使用手册。

**在更换电池前，请注意以下事项：**

- 当电池只剩10-15%时，低电量显示会出现。
- 在更换电池前，请把所有数据从你的RCX5传输至polarpersonaltrainer.com，以免遗失数据。如需更多数据，请参阅传输数据(27页)。
- 如经常使用背景灯功能，电池将会更快耗尽。
- 在低温环境下，低电量显示或会出现，但会在温度回升时消失。
- 当低电量显示出现时，背景灯及声音将会自动关闭。在低电量显示出现前所设定的响闹则会继续响闹。

❶ 请把电池远离小孩。如被小孩吞下，请立即求诊。电池必须根据当地法例正确地处理。

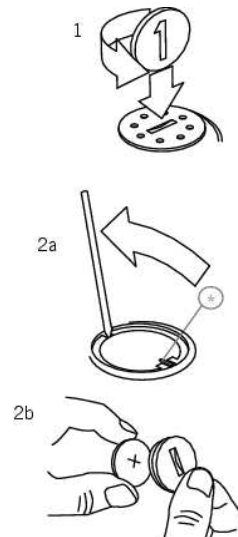
**自行更换电池**

要自行行为训练心率表及传感器更换电池，请先小心地阅读以下指示：

当更换电池时，请确保密封圈完好无缺，如密封圈损坏，应进行更换。你可以在配备充足的Polar零售商及已授权的Polar服务中心购买密封圈/电池套装。在美国及加拿大，附加的密封圈可于已授权的Polar服务中心内购买。在美国，密封圈/电池套装亦可于[www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com)购买。

在处理新的、已完全充电的电池时，请避免以金属或可导电的工具，例如钳子，紧握着它，即从两边紧握电池，因为这样或会导致电池短路，使它快速地放电。短路并不会使电池损毁，但可能会令电池的电量减少及缩减其寿命。

1. 使用硬币将电池盖由CLOSE(关闭)轻轻拨至OPEN(开启)。
2.
  - 当更换腕表电池(2a)，请把电池盖移除，小心地以适当大小的硬物，例如牙签或小型螺丝起子把电池拿起。但请不要使用非金属工具挖走电池。请小心不要破坏金属声音组件(\*)或槽。把新的电池插入，正极(+)向外。
  - 当更换传感器电池(2b)，请把电池置于盖内，正极(+)朝向盖。
3. 把旧密封圈换上新的(如有)，把它紧贴地置于盖槽内以确保可以防水。
4. 把盖放回，将它顺时针方向拨至CLOSE(关闭)。
5. 如你已更换腕表电池，请重新输入基本设置。



⚠ 如电池被更换为错误的类型，将有可能导致爆炸。

## RCX5的电池寿命

RCX5的电池寿命平均为8至11个月，这亦取决于你是使用那些功能及那款传感器。以下的建议可以帮助电池有更长寿命。

要使电池有11个月寿命，请采用以下设定：

- 在WebSync软件内把自动同步设定为关闭。
- 如你不需要使用速度、距离或地点数据时，请不要用GPS传感器。

## 预防措施

Polar训练心率表可显示你的表现水平。它显示在你的练习时的体能水平及强度。当你以Polar CS速度传感器W.I.N.D踏单车时，它量度你的心率、速度及距离。它亦在你跑步时以Polar s3+步速传感器或Polar G3/G5传感器量度你的速度及距离。Polar CS步频传感器W.I.N.D则是在你踏单车时量度步频。它们都是没有其他应用的。

Polar训练心率表不可用作获得需要专业或非常精确的环境量度。

## 训练时的干扰

### 电磁干扰与运动设备

干扰可能发生于电子仪器附近。WLAN基座也可能在使用训练心率表时引起干扰。为避免发生错误读数，产品应远离可能的干扰源。

带有电子或者电器装置的训练设备，如LED显示屏、发动机以及电动刹车器均可能导致干扰杂讯号。要解决这些问题，请按照以下步骤尝试：

1. 将传感器从胸膛取下，使用你原先使用的训练设备。
2. 将训练心率表四处摆动，直到找到一个无杂乱读数或无心形符号闪烁的地方。设备显示板正前方的干扰通常最严重，而显示板左右侧相对较少接收到干扰。
3. 将传感器放回胸膛，尽可能将训练心率表置于此无干扰范围。

如果训练心率表仍然无法与训练设备配合，则可能是由于心率表接收到太强的干扰。

## 如何降低训练风险

训练时可能包含一些风险。在开始实施定期训练计划之前，建议你首先回答下列关于你身体健康状态的问题。如果你给予其中任何一个问题的答案为「是」，我们建议你在开始训练之前，先咨询医生。

- 在过去五年内，你从未进行过运动训练吗？
- 你是否患有高血压或者高胆固醇？
- 你是否正在接受高血压或心脏病的药物治疗？
- 你是否有呼吸道疾病病历？
- 你是否有其他疾病症状？
- 你是否大病初愈或刚接受过药物治疗？
- 你是否使用心脏起搏器或者其他植入体内的电子装置？
- 你是否吸烟？
- 你是否已怀有身孕？

请注意，除训练强度外，心率还会受心脏功能、血压、心理状态、哮喘、呼吸，以及能量饮料、酒精与尼古丁的影响。

你必须十分留意训练时的身体反应。**如果在运动时，你突然感到痛楚或过度疲累，建议你停止运动或以降低了的运动强度继续训练。**

**使用心脏起搏器、电击去纤颤器或其他体内植入电子装置的人士请注意**，有心脏起搏器的人士若有使用Polar训练心率表，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运动最大负荷测试。测试目的为确保同时使用心脏起搏器与Polar训练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，或你怀疑由于使用我们的产品而导致过敏反应**，请检查技术规范中列出的材料物质(55页)。为避免任何因传感器引起的皮肤反应，你可以将它配戴在衬衫外，但必须将与电极接触的衬衫部份充份湿润，以确保其正常运作。

你的安全对我们来说是非常重要的。Polar s3+步速传感器的形状设计为尽可能减少它被其他东西勾绊的可能性。在任何情况下，如使用步速传感器，例如穿越矮灌木丛时，请小心谨慎。

① **湿气与剧烈摩擦有可能使传感器的表面产生褪色现象，并且可能将此颜色染到浅色衣物上。**  
**如果你在皮肤上使用香水或驱虫剂，你必须确保香水或驱虫剂不会与传感器接触。**

\*根据需要，可选s3+步速传感器。

## 技术规范

### 训练心率表

电池寿命:	平均可用8至11个月(1小时/天, 7天/周)
电池型号:	CR2032
电池密封圈:	O型圈子24.30x0.8毫米 (如密封圈没有损坏,便不用在更换电池时变更)
运行温度:	-10°C 至+50°C/14°F 至122 °F
心率表质料:	加了涂层在表面的PMMA镜, 训练心率表表身为ABS+GF金属部份不锈钢
腕带与环扣:	聚氨酯及不锈钢
手表测量精确度:	在25°C/77°F 温度条件下, 小于±0.55秒/天。
心率表测量精确度:	±1%或1bpm, 以数值较大者为准。此为稳定状态下适用的精确度。
心率测量范围:	15-240
现时速度显示范围:	0-127公里/小时或0-75里/小时
防水:	米(适用于沐浴及游泳)

### 训练心率表极限值

最大档案数量:	99
在多项运动内最大训练数量:	99
最多记录时间:	99小时59分59秒
最大圈数:	99
于多项运动内最大圈数:	每项运动99
总距离:	999,999公里/621,370里
总时间:	9,999小时59分59秒
总卡路里:	999,999卡路里
总训练档案数目:	9,999

### 传感器

WearLink + 两栖心率传感器电池寿命:	可用600小时
电池型号:	CR2025
电池密封圈:	O型圈20.0 x 1.0, 硅酮材料
运行温度:	-10°C 至+40°C/14°F 至104°F
连接器物料:	聚酰胺
传输带物料:	聚亚安酯/聚酰胺/聚酯/弹性蛋白酶/尼龙
防水:	30米(适用于沐浴及游泳)

Polar RCX5训练心率表应用了以下专利科技:

- 体能测试的OwnIndex科技
- OwnCal个人卡路里计算
- 用作决定当日个人目标心率范围的OwnZone测试
- 用作无线数据传送装置的OwnCode科技
- 用作量度心率的WearLink科技

### Polar WebSync软件及Polar DataLink

系统要求:	操作系统: 微软窗口XP/Vista/7或Intel Mac OS X 10.5 或较新版本 互联网联机 DataLink需备有闲置的USB埠
-------	--

### 防水

Polar产品的防水功能已通过国际性IEC 60529 IPX7(1米, 30分钟, 20°C)的测试。产品根据其防水功能被分为四种。你的Polar产品的背面已附有你的产品是属于那种防水类别, 请将与下表比较。请注意这些订定未必适用于其他品牌的产品。

表壳后的标识	防水功能特性
防水IPX7	不适用于沐浴或游泳。可保护飞溅液体、汗、雨滴等。不要以压力洗衣机清洗。
防水	不适用于游泳。可保护飞溅液体、汗、雨滴等。不要以压力洗衣机清洗。
防水30米/50米	可适用于沐浴和游泳
防水100米	可用于游泳和潜水(不使用氧气罐)

### 常见问题

#### 发生以下情况我该怎么办?

##### 出现电池符号与Battery Low(低电量)显示?

低电量显示通常是电池过期的第一个讯号。但是, 在寒冷的天气下, 也会出现低电量讯号。当回到正常温度后, 该符号会立即消失。当该符号出现时, 训练心率表的声音及背光灯会自动关闭。如需更多有关更换电池的资料, 请参阅重要资料(52页)。

##### 我不知道位处菜单的哪个环节?

长按BACK(返回), 直至日期时间显示出来。

##### 按任何按钮均无反应?

同时按下所有按钮, 持续2秒以重设训练心率表, 直至出现数字显示。按下任何按钮, 在重设后于基本设定中设定语言、时间及日期。所有其他设定会被储存。按BACK(返回)按钮可跳过其他设定。



#### 心率读数异常，极高或者显示无(00)?

- 确保传感器心率传输带在运动过程中没有松开。
- 确保电极在运动服中紧贴皮肤。
- 确保传感器的电极已湿润。
- 确保传输器为清洁。强电磁讯号会导致读数错误。如需更多数据，请参阅预防措施(54页)。
- 如果心率表从干扰源移开后，仍然出现错误读数，请放缓运动速度，手动检查脉搏。如果你感到显示读数高，你可能是心律不正。大多数的心律不正均不严重，但最好向你的医生咨询。
- 心脏病症可能改变你的ECG 心电图。在这种情况下，请向你的医生咨询。

#### 「检查心率传输器！」被显示，而你的训练心率表找不到你的心率讯号?

- 确保传感器心率传输带在运动过程中没有松开。
- 确保传感器的电极已湿润。
- 确保传输器电极是清洁及没有损毁。

如你已进行上列动作，而此讯息仍然出现，而心率表亦找不到你的心率讯号，很可能你的传输器的电池已耗尽。如需更多数据，请参阅重要数据(52页)。

#### 显示「校准失败」?

校准未成功，你需要重新校准。如果你在校准过程中移动，则会导致校准失败。当你达到圈数距离时，请停止跑步及站立不动，并进行校准。手动校准的校准因子范围是0.500-1.500。如果你设定的校准因子低于或者高于这些数值，校准便会失败。

#### 显示「容量90...99%已满」?

当只剩下大约1小时储存容量时，只余1小时容量会被显示。要使剩余容量最大化，请在设置>一般功能>记录速度中选择最长记录速度(1秒)。当储存容量用完时，**容量已满**会显示在屏幕上。如需释放空间，请将训练文件传输到polarpersontrainer.com，及将它们从腕表上删除。

#### ZoneOptimizer订定失败?

- 确保传感器的电极已湿润。
- 确保传感器心率传输带在运动过程中没有松开。
- 确保传输器电极是清洁及没有损毁。
- 确保你已按指示操作。

如你已进行上列动作，而此讯息仍然出现，及仍然不能量度你的心率，很可能你的传输器的电池已耗尽。如需更多数据，请参阅重要数据(52页)。

#### Polar有限国际保养卡

- 本质量保证并不影响现行适用国家或者州立法律所规定的消费者法定权利，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。
- 此保养不影响消费者于可应用的国家法例的法定权利，或消费者的与经销商的销售/购买合约。
- Polar有限国际保养卡由Polar Electro有限公司颁发给在美国或加拿大购买本产品的消费者。Polar有限国际保养卡由Polar Electro Oy颁发给在其他国家购买本产品的消费者。
- Polar Electro Oy/Polar Electro有限公司向本产品的原消费者/购买者保证，自购买日起两年内，本产品的物料或者工艺不会出现缺陷。
- **请保存发票或作为你的购买凭证!**
- 保养范围不包括电池以及因使用不当、滥用、意外或违反注意事项、不正确保养、商业应用、破裂或者刮花表壳/显示屏、臂挂套、弹胸性带及Polar服装。
- 保养范围不包括由本产品导致的或与本产品相关的任何直接、间接或者意外、引发或者特殊的损害、损失、成本或费用。
- 二手购买的产品均不会被保养两年，除非当地法例有规管。
- 在保养期间，本产品可在经授权的客户服务中心进行免费维修或产品更换。

任何产品的保养会受当地的国家所限制。

## CE 0537

本产品符合93/42/EEC法例规定。相关合格声明已上载至[www.support.polar.fi](http://www.support.polar.fi)。



这个划去的垃圾箱符号显示Polar产品为电子设备并且符合欧盟议会和欧盟委员会关于废弃电器与电子设备(WEEE)2002/96/EC法例的规定，而在产品中所用的电池及蓄电池均符合欧盟议会和欧盟委员会于2006年9月6日的2006/66/EC法例的规定。这些产品及电池/蓄电池应当在欧盟各国分开处理。Polar鼓励你在欧盟以外地区，也应当遵照当地废弃物处理法规，并且在可能的条件下，对电子设备进行单独收集处理，以尽可能减少废弃物对环境与人类健康的影响。



这符号显示产品不会受到电击。

### 美国

#### FCC规管资料

此设备受FCC条例第15部份的规管。设备是在以下两项条件下运作：

1. 此设备或不会引起有害的干扰，及2. 此设备一定会接受任何接收到的干扰，包括可以引起不想要的运作。

**注意：**此设备已通过测试及已依照FCC规例第15部份规管为B级电子设备范围。这些范围的设计是为在住宅的安装提供合理的保护，使它不受有害干扰。这设备产生、使用及散发电波频率能量，如果不依据指示安装及使用，有可能为电波带来有害的干扰。但是，并不保证在某些安装情况下一定不会引起干扰。

如果此设备为电台及电视接收带来干扰，这可从关闭及开启设备看出，我们鼓励使用者尝试以以下一种或多种方法纠正：

1. 重新安置接收天线。
2. 把设备及接收器的距离拉远。
3. 把设备连接到与连接接收器不同的电路插头。
4. 咨询经销商或富经验的电台/电视技术员。

此产品会放出电台频率能量，但其放出的能量比FCC及IC电台频率放出限制大为低。此产品依从在没有受控的环境下的FCC及IC RF辐射发放限制。此外，此设备应用于在人类接触天线最少的情况下。

注意！任何未经许可的一方所确认的变更或更新，将可能导致用户无法操作设备。

### 加拿大

#### Industry Canada (IC)法规资料

此设备是依从Industry Canada的ICES-003条例。设备是在以下两项条件下运作：

1. 此设备或不会引起有害的干扰，及2. 此设备一定会接受任何接收到的干扰，包括可以引起不想要的运作。

Polar Electro Oy是经 ISO9001：2008认证的公司。

Copyright 2011 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, 芬兰。版权所有，翻印必究。未经Polar Electro Oy事先书面同意，不得以任何形式或者任何方式对本用户手册的任何部份进行使用或重印。

本用户手册或者本产品包装内的名称及商标均为Polar Electro Oy的商标。本用户手册或本产品包装上以R符号标记的名称或商标均为Polar Electro Oy的注册商标；微软窗口则是微软公司的注册商标，而Mac OS为苹果公司的注册商标。

### 免责声明

- 本用户手册所载材料仅供参考。由于制造商不断进行产品研发，所述的产品可能有所变动，毋须事先通知。
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy不对本用户手册或其所述产品作出任何声明或保证。
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy不对由本产品物料或本产品导致的或与本产品相关的任何直接、间接或者意外、引发或特殊的损害、损失、成本或者费用负责。

● 本产品是受Polar Electro Oy于以下文件所订定的权利所保护：FI88972, DE4223657.6 A, FI9219139.2, FR92.09150, GB2258587, HK 306/1996, SG9592117-7, US 5486818, FI 111514B, DE19781642T1, GB2326240, HK1016857, US6277080, US20070082789, EP1795128, FI20085432, US12/434143, EP09159601.5, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI115289, EP1127544, US6540686, HK1041188, EP2070473A1, US20090156944, FI110915, US7324841, EP1361819, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI 110303, US6104947, EP0748185, JP3831410, FI 96380, EP0665947, US5611346, JP3568954, FI23471, US D492999SS, EU0046107-002, EU0046107-003。其他专利待定。

制造商:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

电话: +358 8 5202 100

传真: +358 8 5202 300

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

xxxxxxxx.xx GEN A 03/2011

索引

AutoSync.....	35	跑步步频.....	47
基本设定.....	8	跑步指数.....	48
电量符号.....	56	跑步设定.....	28
单车设定.....	29	服务.....	52
空白显示.....	56	设定心率检视.....	31
按钮功能.....	8, 17	设定心率区锁定.....	31
按钮没有反应.....	57	设定ZoneOptimizer.....	31
步频传感器配对.....	42	速度传感器配对.....	42
校对.....	10	运动内容.....	10
以跑步校对.....	11	运动内容设定.....	28
手动校对.....	11	运动区.....	44
保养指示.....	52	开始训练.....	13
更换电池.....	52	停止记录.....	21
联机设定.....	35	步速距离.....	47
建立新的运动内容.....	28	步速传感器配对.....	43
踏单车设定.....	29	游泳设定.....	30
删除档案.....	25	时间1.....	34
耐力训练计划.....	10, 50	总计.....	25
错误读数.....	57	训练档案.....	22
男士体能水平级别.....	38	训练负荷.....	50
女士体能水平级别.....	38	训练成绩.....	22
体能测试.....	37	传输数据.....	27
一般设定.....	33	传输器.....	13
GPS传感器配对.....	42	用户数据设定.....	32
心率设定.....	31	使用新的配件.....	42
最高心率.....	47	使用新的传输器.....	41
显示屏上的数据.....	18	表面.....	34
干扰.....	54	手表设定.....	34
低电量.....	56	防水.....	56
量度车轮大小.....	30	锁定心率区.....	17
容量已满.....	57, 57	ZoneOptimizer.....	14, 14, 45, 47
低容量.....	57	缩放显示.....	17
菜单.....	8	缩放训练检视.....	8
减少危机.....	54		
变更设定.....	28		
多项运动训练.....	16		
多项运动档案.....	24		
夜间模式.....	18		
On-the-fly校对.....	11		
其他运动设定.....	31		
OwnIndex.....	37		
快捷菜单.....	35		
在训练前模式内的快捷菜单.....	35		
在时间模式内的快捷菜单.....	35		
在训练模式内的快捷菜单.....	35		
比赛步速.....	5, 6, 16, 39		
提示.....	20		
移除配对.....	35		
重设总计.....	25		
重设路程.....	25		
重设每周总览.....	25		