



Polar RCX5

中文用戶手冊

目錄

1. 產品介紹	5
2. 訓練心率錶部份	6
Polar RCX5 訓練心率錶部份	6
可選配件	6
3. 開始使用	8
基本設定	8
按鈕功能及菜單結構	8
按鈕功能	8
菜單結構	8
4. 準備訓練	10
計劃您的訓練	10
運動內容	10
Polar 耐力訓練計劃	10
校準 Polar s3+步速傳感器	10
通過跑步校準	11
手動設定校準參數	11
透過跑一段已知路程校準(on-the-fly calibration)	11
5. 訓練	13
佩戴傳輸帶	13
開始訓練	13
利用 Polar ZoneOptimizer 訓練	14
利用 Polar ZoneOptimizer 開始訓練	14
使用 Polar 耐力訓練計劃	16
在多運動中使用 RCX5	16
利用比賽步速進行訓練	16
按鈕在訓練時的功能	17
記錄圈數	17
鎖定心率區	17
縮放訓練檢視	17
HeartTouch 心觸式免按功能	17
夜間顯示	18
檢視快捷菜單	18
暫停訓練	18
訓練心率錶顯示個人化	18
提示	20
暫定 / 停止訓練記錄	21
6. 訓練完結後	22
分析訓練結果	22
單一運動訓練檔案	22
多項運動訓練檔案	24
每周總結	25
從 xx.xx.xxxx 開始總計	25
刪除檔案	25
重設每周總結	25
重設路程	25
重設總計	25

7. 數據傳送裝置	27
傳輸數據	27
8. 設定	28
運動內容設定	28
設定跑步	28
設定踏單車	29
設定游泳	30
設定其他運動	31
心率設定	31
使用者資料設定	32
最高心率(HRmax)	33
OwnIndex	33
一般設定	33
腕錶設定	34
連線設定	35
快捷主頁	35
時間模式	35
訓練前模式	35
訓練模式	35
9. 應用	37
Polar 有氧健康測試	37
測試前	37
測試時	37
測試後	38
Polar 比賽步速	39
10. 使用新的傳感器	41
使用新的傳感器	41
把新的傳感器與訓練心率錶配對	41
11. 使用新的配件	42
把新的速度傳感器與訓練心率錶配對	42
把新的步頻傳感器與訓練心率錶配對	42
把新的 GPS 傳感器與訓練心率錶配對	42
把新的步速傳感器與訓練心率錶配對	43
12. 背景資料	44
Polar 心率運動區	44
心率變化	45
Polar ZoneOptimizer	45
最高心率	47
跑步步頻及步距	47
Polar 跑步指數	48
Polar 訓練負荷特性	50
Polar 跑步及單車耐力訓練計劃	50
Polar 訓練文章	51
13. 重要資料	52
產品保養	52
服務	52
更換電池	52
自行更換電池	53
RCX5 的電池壽命	54

預防措施	54
訓練時的干擾	54
如何降低訓練風險	54
技術規範	55
常見問題	56
Polar 有限國際保養卡	57
免責聲明	59
索引	61

1. 產品介紹

恭喜你購買了最新的 Polar RCX5 訓練心率錶。它是一個為進行多項運動及耐力運動員所設的完整訓練系統，從計劃到訓練，以至分析，均為你的訓練作出支援。



此用戶手冊包括完整的使用說明，幫助你充份運用你的訓練心率錶。

此用戶手冊最新英文版本可於 www.polar.fi/support 下載，你亦可以瀏覽 <http://www.polar.fi/en/support/video/tutorials> 觀看英語的教學短片。

- Polar ZoneOptimizer 具有把你現時的身體狀況計算及調整運動區數值的功能，使你在不同的訓練日子也可獲得同樣的體能反應。ZoneOptimizer 的特性是可於單一訓練或長期跟進的訓練均可更準確地運用運動區。
- 用於跑步及踏單車的耐力訓練計劃是為你的個人體能水平而設的個人化訓練計劃。訓練計劃透過訂定每日訓練量、訓練強度及訓練位置，指導你正確地訓練，獲得最佳體能改善。訓練計劃與 Polar ZoneOptimizer 特性一起發揮作用，並根據你現時的狀況更新訓練計劃。
- RCX5 訓練心率錶有四個預設運動內容可供選擇。你亦可以自行在 WebSync 軟件內開設你的運動內容，及利用 DataLink 數據傳送裝置把它下載至你的訓練心率錶。在訓練途中你可以輕易地變更運動內容，隨時進行而無須停止。
- 累積訓練負荷圖表可於 polarpersonaltrainer.com 內找到。把你的訓練結果從訓練心率錶傳輸至 polarpersonaltrainer.com，在訓練日誌中查看你的訓練負荷及恢復情況。連續監察你的訓練負荷及恢復可以幫助你得知你的個人極限，防止過度訓練或訓練不足，並且可依據你的每日及每周目標調整訓練強度和持續時間。
- Polar WearLink® +兩棲心率傳輸器可用於水中活動。
- 比賽步速功能幫助你維持平穩的步速，及在目標時間內完成預定的距離。

2. 訓練心率錶部份

Polar RCX5 訓練心率錶部份



Polar RCX5 訓練心率錶為你提供需要用作提升你的訓練表現的數據，及儲存數據以作日後分析之用。



舒適的 **Polar WearLink+ 兩棲心率傳感器**把 ECG-準確心率訊號透過 2.4GHz W.I.N.D.及 5KHz (於水中活動)科技傳輸至訓練心率錶，兩項科技均屬 Polar 專有。傳輸器包括傳輸帶及傳輸器。



利用 **Polar DataLink 數據傳送裝置**及 WebSync 2.3(或更新版本)軟件把數據在訓練心率錶與 polarpersonaltrainer.com 之間傳輸。把 DataLink 插入你的電腦 USB 埠，它便會利用 W.I.N.D 科技偵測到你的訓練心率錶。

polarpersonaltrainer.com 網上服務

polarpersonaltrainer.com 網上服務是專為你支援你的訓練目的而設的。在這裡，你可以

- 建立及把 Polar 耐力訓練計劃下載至你的訓練心率錶，及在訓練時運用它們。
- 把你的訓練檔案儲存，以作長期跟進之用。
- 在訓練日誌分析及跟進你的進度。
- 利用訓練負荷特性分析訓練強度及所需的恢復時間。
- 挑戰你的朋友參與虛擬運動比賽，及與其他運動愛好者互動。

所有來自兼容傳感器的數據均以 Polar 專有科技 2.4GHz W.I.N.D.科技以無線方式傳輸到訓練心率錶。這可以減低於訓練時的干擾。於游泳時，數據會以 Polar 專有科技 5kHz 科技由 Polar WearLink®+兩棲心率傳輸器傳送至訓練心率錶。

請於 <http://register.polar.fi>登記你的 Polar 產品，使我們可以繼續改善我們的產品及服務，以達致你的要求。

- ① 你的 Polar 帳戶名稱是你的電郵地址。相同的帳戶名稱及密碼可以用於 Polar 產品登記、polarpersonaltrainer.com、Polar 討論區及登記通訊。

可選配件



可選配 **Polar s3+ 步速傳感器**可以無線測量速度 / 步速、距離、跑步步頻及步速距離。



可選配 **Polar G3 / G5 GPS 傳感器** 傳送速度 / 步速、距離和位置數據，及路徑追蹤資料至 RCX5，可記錄及顯示數據以作日後分析之用。



可選配 **Polar CS 腳踏圈速傳感器 W.I.N.D.** 以無線量度腳踏圈速，即你的實時及腳踏板平均每分鐘轉動的次數。



可選配 **Polar CS 速度傳感器 W.I.N.D.** 以無線量度踏單車距離及你的實時、平均和最高速度。

3. 開始使用

基本設定

在第一次使用訓練心率錶前，請先進行基本設定。把最準確的數據輸入，確保系統可以依據你的表現作出正確的反饋訊息。

按下OK以啟動你的訓練心率錶。**Select language**(選取語言)會被顯示。你可以從**Deutsch**德語、**English**英語、**Español**西班牙語、**Français**法語、**Italiano**意大利語、**Português**葡萄牙語、**Suomi**芬蘭語或**Svenska**瑞典語選取，然後按OK。**Please enter basic settings** (請輸入基本設定)會被顯示。按下OK及調整以下數據：

1. **Time** (時間)：選取 **12h** 或 **24h**。如選取 **12h**，請選 **AM** 或 **PM**。輸入本地時間。
2. **Date** (日期)：輸入當前日期。
3. **Units** (單位)：選擇公制(**kg / cm**)或英制(**lb / ft**)單位。
4. **Weight** (體重)：輸入你的體重。
5. **Height** (身高)：輸入你的身高。如使用 **LB / FT** 格式，請先輸入呎，然後輸入寸。
6. **Date of birth** (出生日期)：輸入你的出生日期。
7. **Sex** (性別)：選取 **Male** 男性或 **Female** 女性。
8. **Settings OK**(設定 OK?)會被顯示。要變更你的設定，按 **BACK**(返回)直至回到你想變更的設定。要接受設定，按 **OK**，訓練心率錶將回到時間模式。

按鈕功能及主頁結構

按鈕功能

訓練心率錶有五個按鈕，每個按鈕均因應使用情況而有不同的功能。

LIGHT(光)	BACK(返回)	OK	UP(上)	DOWN(下)
<ul style="list-style-type: none"> • 為顯示照明 • 長按可以進入 Quick Menu(快捷菜單)以在不同模式編輯不同的設定。如需更多資料，請參閱快捷菜單 (35 頁) 	<ul style="list-style-type: none"> • 按 BACK 一次以暫停記錄訓練 • 按 BACK 兩次以停止記錄訓練 • 離開菜單 • 回到上一層 • 不變更設定 • 取消選取 • 長按可從任何模式回到時間模式 	<ul style="list-style-type: none"> • 確認選取 • 開始訓練 • 記錄圈數 • 長按可在訓練時於訓練模式中把你的心率鎖定於現時運動區，而不需重設目標區 	<ul style="list-style-type: none"> • 在選取單中移動 • 調整已選取的數值 • 長按以變更手錶模式 • 長按以在訓練模式中縮放第一行的資料 	<ul style="list-style-type: none"> • 在選取單中移動 • 調整已選取的數值 • 在時間模式時長按可於時間 1 及時間 2 之間變更 • 長按以在訓練模式中縮放最尾行的資料

菜單結構



程式

程式只會在你建立及從 polarpersonaltrainer.com 下載耐力訓練計劃後才會出現於菜單。如需更多資料，請參閱 Polar 跑步及單車耐力訓練計劃 (50 頁)。

數據

跟進你的訓練數據。如需更多資料，請參閱訓練完結後 (22 頁)。

設定

個人化你的訓練心率錶及為每一項運動內容選取所需的特性以配合你的訓練。如需更多資料，請參閱設定 (28 頁)。

應用

- **Fitness Test 有氧健康測試**
要進行正確的訓練及監察你的進度，需要知道你現時的體能水平。Polar 有氧健康測試是一個輕易及快捷的方法以量度你的心血管健康及帶氧量。此測試會於靜止時進行。測試結果名為 OwnIndex。OwnIndex 可與在帶氧量量度中最常使用的最高攝氧量(VO_{2max})比較。如需更多資料，請參閱 Polar 有氧健康測試 (37 頁)。
- **比賽步速**
你可以為特定的距離定下目標時間，例如，於 45 分鐘內跑 10 公里。在訓練記錄中，這目標步速 / 速度會被用作與訓練資料比較。如需更多資料，請參閱 Polar 比賽步速 (39 頁)。

連線

要長期跟進，請把你所有的訓練檔案儲存於 polarpersonaltrainer.com 網上服務。在那裡，你可以檢視你的訓練數據資料及更了解你的訓練。Polar DataLink 數據傳送裝置及 WebSync 軟件使你更輕易地把訓練檔案傳送到網上服務。如需更多資料，請參閱數據傳送裝置 (27 頁)。

4. 準備訓練

計劃你的訓練

你可以利用現成的 Polar 跑步及單車耐力訓練計劃，或在 polarpersonaltrainer.com 建立你自己的訓練。利用 DataLink 及 WebSync 軟件把它們傳輸到訓練心率錶。如需更多資料，請參閱 polarpersonaltrainer.com 小幫手。

運動內容功能

在訓練心率錶內預設的運動內容如下：跑步、踏單車、游泳及其他運動。要為每個運動內容設定可選配的傳感器，請到 **MENU > Settings > Sport profiles** (菜單 > 設定 > 運動內容)。

1. 要開始訓練，按 OK。
2. 利用 UP / DOWN 選取運動內容，按 OK 以開始記錄訓練。

① 如你希望在沒有停止記錄的情況下變更運動內容設定，按 BACK 一次以進入訓練前模式，然後按 LIGHT 以進入快捷菜單。如需更多資料，請參閱快捷菜單(35 頁)。

可選配的傳感器包括 Polar s3+ 步速傳感器、Polar G3 / G5 GPS 傳感器、Polar CS 速度傳感器 W.I.N.D 及 Polar CS 腳踏圈速傳感器 W.I.N.D。

建立新的運動內容

你可以在 WebSync 軟件建立新的運動內容，及把它們下載至你的訓練心率錶。如需更多有關建立新的運動內容的資料，請參閱 WebSync 小幫手。

Polar 耐力訓練計劃

你可於 polarpersonaltrainer.com 建立及下載 Polar 跑步及單車耐力訓練計劃。

你會獲得一個適合你體能水平的個人化訓練計劃。體能水平會依據你在 polarpersonaltrainer.com 的過往記錄計算出來，或你會被要求填寫一份簡單問卷，再從所得結果訂定你的體能水平。

耐力訓練計劃會引導你使用正確及有效的方法訓練，它會為訓練量、訓練強度及訓練時間表訂定，以達致最佳體能改善。每節訓練均包括熱身、訓練及放鬆階段。

訓練計劃會與 Polar ZoneOptimizer 共同協作，即你的訓練計劃課程會依據你現時的狀況而更新。如需更多資料，請參閱 Polar ZoneOptimizer (45 頁)

校準步速傳感器

校準步速傳感器可改善量度速度、步速及距離的準確度。建議你在第一次使用步速傳感器前，或你的跑步形式有重大變更，或步速傳感器在鞋子上的位置有所變動 (例如你穿上一對新鞋子或你把步速傳感器從右鞋轉換至左鞋)，都應先校準它。你可以透過跑一段已知的距離，或手動設定校準參數去校準步速傳感器。你應以你慣常的速度去校準。如你以不同的速度跑，則應以平均速度來校準。

s3+步速傳感器是指定運動的。你可以於不同的跑步類型使用不同的校準參數。例如，如你在 WebSync 軟件建立新的運動 (緩步跑)，你需要為該運動校準步速傳感器。

① 如你在運動內容選取跑步但卻進行走路活動，你便不需要校準 s3+步速傳感器。

透過跑步校準

在你校準步速傳感器前，它需要與訓練心率錶配對。如需更多有關配對步速傳感器及訓練心率錶的資料，請參閱使用新的配件 (42 頁)。

確保訓練心率錶內步速傳感器功能為開啟。選取 **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > On** (設定 > 運動內容 > 跑步 > 步速傳感器 > 開啟)。

如需逐步指導以校準某特定距離，選取

1. **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor calibration > By running** (設定 > 運動內容 > 跑步 > 校準步速傳感器 > 通過跑步)。
2. 調整你希望跑最遠的距離以校準步速傳感器，然後按 OK 以確定。 **Stand still until stride sensor is found.** (立正以致已搜尋到步速傳感器) 顯示出來。
3. **Press OK and run ... km / mi** (按 OK 然後跑步...公里 / 里) 會被顯示。
4. 按 OK，然後以佩戴了傳感器的腳踏出第一步於開始線上，以穩定步速跑已設定的距離。
5. **Press OK after xxx km / mi**(在 xxx 公里 / 里後按 OK)會顯示出來。
6. 在已設定的距離的終點線上停止。按 OK。
7. 校準成功後， **Calibrated to x.xxx**(已校準至 x.xxx)會被顯示。新的校準參數會被使用。
8. 如果校準失敗， **Calibration failed**(校準失敗)會被顯示。如果你按 STOP(停止)按鈕以取消校準， **Calibration canceled**(取消校準)會被顯示。
9. 校準後， **Continue recording?** (繼續記錄?)會被顯示。如你希望繼續訓練，選取 **YES**(是)。如不希望繼續則按 **NO**(否)。

手動設定校準參數

校準參數為實際距離與未校準距離的比率作計算。例如：跑1200m，訓練心率錶可能顯示1180m，此時校準參數為1.000。使用以下方法計算新的校準參數： $1.000 * 1200 / 1180 = 1.017$ 。參數的測量範圍為0.500至1.500。

要在訓練前心動校準步速傳感器，選取

1. **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Set factor** (設定 > 運動內容 > 跑步 > 步速傳感器 > 設定參數)
2. 調整參數。

你亦可以在訓練過程中及步速傳感器使用中時設定校準參數。長按LIGHT以進入 **Quick menu > Calibrate stride sensor > Set factor** (快捷菜單 > 校準步速傳感器 > 設定參數)。

* 需要可選配的s3+步速傳感器。

通過跑一段已知的距離(on-the-fly校準)

只要你不是正進行以距離作目標的訓練，你便可以使用圈數距離糾正於訓練的任何階段校準傳感器。跑一段已知的距離，最好多於1000米。

確保在訓練心率錶內的步速傳感器的功能為開啟。於時間模式時按UP(上)及選取 **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > On** (設定 > 運動內容 > 跑步 > 步速傳感器 > 開啟)。

1. 在時間模式，按OK一次。利用UP(上) / DOWN(下)瀏覽運動內容及按OK選取**Running跑步**。開始跑步。
2. 當你在已知的圈數距離的開始點時，按OK。當你已完成整個圈數距離，按OK。
3. 然後校準傳感器：長按LIGHT(光)以進入 **Quick menu > Calibrate stride sensor** (快捷菜單> 校準步速傳感器)。
4. 把顯示出來的圈數距離變更為你已跑的距離，按OK。 **Calibrated to x.xxx** (已校準至x.xxx) 會被顯示。傳感器已被校準及可以使用。

此外，你亦可以透過變更總距離以校準步速傳感器。

1. 在時間模式，按OK一次。利用上 / 下瀏覽運動內容及按OK選取 **Running** 跑步。開始跑步。
2. 長按LIGHT(光)以進入**Quick menu > Calibrate stride sensor** (快捷菜單 > 校準步速傳感器)。
3. 把顯示出來的圈數距離變更為你已跑的距離，按OK。**Calibrated to x.xxx** (已校準至x.xxx) 會被顯示。傳感器已被校準及可以使用。

在訓練過程中，亦可以手動設定校準參數。

*ⓘ *需要可選配的s3+步速傳感器。*

5. 訓練

佩戴傳輸帶

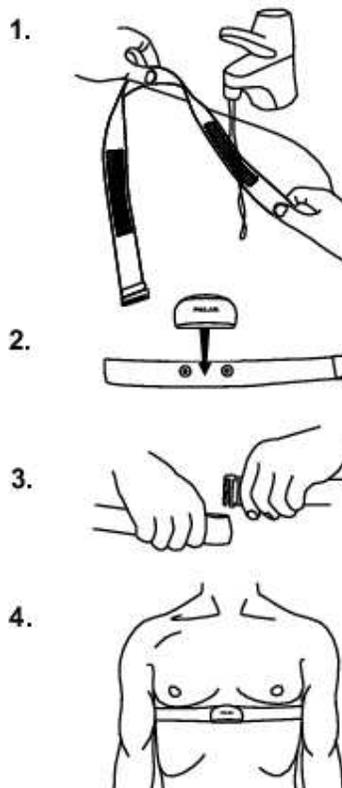
佩戴傳輸帶測量心率。

1. 用水將帶子的電極範圍充分濕潤。於某些情況下，特別是在進行長跑的情況下，建議使用導電性液體或凝膠，使你的皮膚和傳輸帶之間的接觸達到最佳效果。注意要在使用液體或凝膠後需小心地清潔傳輸帶。
2. 將傳輸器附在傳輸帶上。調整傳輸帶的長度使其穩固並感覺舒適。
3. 在胸肌下方繫緊傳輸帶，並將扣子扣在帶子的另一端。
4. 檢查濕潤的電極是否牢固的貼在你的皮膚上，同時查看連接器的Polar標誌是否處於正中及向上位置。

① 在不使用傳輸帶時，請取下傳輸器，以增加傳輸帶的電池壽命。汗水及濕度可能令電極濕潤而令傳輸帶開啟。這也會耗用電池。

請參閱重要資料(52頁)以參看詳盡的清洗指示。

請瀏覽http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials觀看短片教學。



開始訓練

佩戴傳輸帶及確保你已依據傳感器用戶手冊而設定可選配的傳感器*。如果你是第一次使用速度、步頻、GPS或步速傳感器，請參閱使用新的配件(42頁)。有關運動內容設定則請參閱運動內容設定(28頁)。要利用Polar ZoneOptimizer於你的訓練內，請參閱利用Polar ZoneOptimizer 訓練(14頁)。



1. 按OK以開始你的訓練。
訓練心率錶會進入訓練前模式及開始搜尋傳感器訊號(只要你已於運動內容設定設置傳感器)。
如未能搜尋傳感器訊號，一個有感嘆號的三角形會被顯示。



2. 利用UP(上) / DOWN(下)按鈕瀏覽以選取訓練的運動。

① 運動內容表列內的第一項運動為上一次訓練所進行的運動。

要在記錄訓練開始前(訓練前模式)變更運動內容設定或心率設定，長按LIGHT(光)以進入**QUICK MENU** (快捷菜單)。要知道更多資料，請參閱快捷菜單(35頁)。



3. 當你準備好開始訓練時，按下OK。**Recording Started** (開始記錄) 會被顯示，你便可以開始訓練。



4. 在記錄訓練時，你可以利用上 / 下瀏覽以變更訓練檢視。要在沒有停止記錄訓練的情況下變更設定，長按LIGHT(光)以進入快捷菜單。要知道更多資料，請參閱快捷菜單(35頁)。

* 可選配的傳感器包括Polar s3+步速傳感器、Polar G3 / G5 GPS傳感器、Polar CS速度傳感器W.I.N.D或Polar CS腳踏圈速傳感器W.I.N.D。

於訓練中變更運動

如你的訓練包含不同類型的運動，你可以在不停止記錄訓練的情況下變更運動。

1. 按BACK(返回)一次，**Recording paused** (記錄暫定)會被顯示。
2. 按UP(上) / DOWN(下)按鈕以瀏覽運動及選取你想選的運動。按OK以繼續記錄訓練。

你可以同時檢視四行運動資訊。按UP(上) / DOWN(下)按鈕以檢視不同的顯示。

① 要知道更多有關變更訓練檢視的資料，請參閱運動內容設定(28頁)。

利用Polar ZoneOptimizer訓練

ZoneOptimizer功能為你的帶氧訓練決定個人化及最理想的運動區(心率區)。在為訓練決定心率區時，它會把你的身體及心理狀況計算在內。你會知道在某特定日子內的正確訓練水平，從而防止過度 / 過少訓練。要知道更多資料，請參閱Polar ZoneOptimizer(45頁)。

要在訓練時使用ZoneOptimizer功能，選取**MENU > Settings > Heart rate settings > ZoneOptimizer > On** (菜單 > 設定 > 心率設定 > ZoneOptimizer > 開啟)。

ZoneOptimizer功能會在每節訓練開始時為你訂定最佳的目標心率區。如果上一次ZoneOptimizer訂定於少於一小時前進行，目標心率區或會無效，因為你或未從上一次訓練後復元，而在即時復元期間，心率變化會回復至低於心率的正常狀況。

利用Polar ZoneOptimizer開始訓練

在ZoneOptimizer訂定目標心率區前，請確保你有使用Polar預設運動區心率範圍，即你沒有手動變動心率範圍。如你想手動變更運動區心率範圍，請把ZoneOptimizer功能關閉。

要把ZoneOptimizer功能設定為開啟，選取MENU > Settings > Heart rate settings > ZoneOptimizer > On (菜單 > 設定 > 心率設定 > ZoneOptimizer > 開啟)。

ZoneOptimizer訂定會在訓練前模式開始。當你在顯示屏右上方見到ECG圖，即代表量度心率及ZoneOptimizer已被開啟。



1. 要以ZoneOptimizer開始訓練，請按OK。
顯示屏會顯示上一次訓練所進行的運動，而當心率已達70bpm時，倒數計時器會開始在背後運作。ECG圖表會在顯示屏的右上方出現。
以UP(上) / DOWN(下)按鈕選取你在訓練中想選的運動內容，按OK以開始訓練。



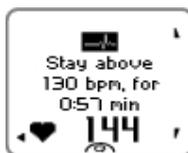
2. **把你的心率維持於70至100bpm，為時兩分鐘。**
可站立或只進行非常低強度的訓練，例如慢步。
當第一部份的訂定完結時會發出響鬧。



3. 第二部份訂定會在你的心率上升至100bpm時開始。
繼續進行低強度訓練。逐漸增快心率，維持於100 – 130bpm，為時兩分鐘。
可輕快地步行或在熱身時以低強度踏單車 / 緩步跑。

如你的最高心率是非常低，訓練心率錶會為你提供特別範圍。當第二部份的訂定完結時會發出響鬧。

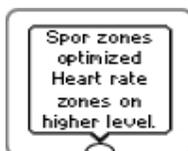
ⓘ 如果心率變化已達至特定範圍，ZoneOptimizer訂定或會於此完成。



4. 第三部份訂定會在你的心率上升至130bpm時開始。
逐漸增快心率至130bpm以上，繼續維持這心率。

ⓘ ZoneOptimizer訂定會在你的心率維持於130bpm或以上達多於半分鐘時完成。

當第三及最後的這部份的訂定完結時會發出響鬧。



5. 在訂定完成後，訓練心率錶會顯示以下一項：
 - **Default sport zones (heart rate zones) in use.** 預設運動區(心率區)使用中。訂定並未成功。Polar心率運動區(心率)範圍會被使用。
 - **Sport zones optimized. Heart rate zones on higher level.** 運動區最佳化。心率區屬較高水平。與你的平均ZoneOptimizer範圍相比，你的範圍已被提升。你今天可以考慮進行一較高強度的訓練。
 - **Sport zones optimized. Heart rate zones on normal level.** 運動區最佳化。心率區屬較正常水平。與你的平均ZoneOptimizer範圍相比，你的範圍已稍稍被提升或調低。你今天可以與平常一樣進行訓練。
 - **Sport zones optimized. Heart rate zones on lower level.** 運動區最佳化。心率區屬較低水平。與你的平均ZoneOptimizer範圍相比，你的範圍已被調低。

6. 當你闋畢結果後，按任何按鈕(除LIGHT(光)外)以離開顯示訊息及繼續你的訓練。

使用Polar耐力訓練計劃

從polarpersonaltrainer.com下載Polar耐力訓練計劃，以一個現成的計劃引導你的訓練。

要下載計劃，你必須備有polarpersonaltrainer.com的一個帳戶、DataLink數據傳送裝置及WebSync軟件。如需更多資料，請瀏覽polarpersonaltrainer.com小幫手。

當你已下載計劃至你的訓練心率錶，請到 **MENU > PROGRAM** (菜單>計劃)及按OK。你可以利用UP(上) / DOWN(下)按鈕瀏覽已計劃的訓練，及選取你所想的訓練 (例如：星期四26.8跑步20公里)。按OK開始訓練。

在多項運動中使用RCX5

在開始多運動訓練前，請確保你已為訓練的每項運動設定運動內容。如需更多資料，請參閱運動內容設定(28頁)。

在多運動訓練中可以在不停止記錄訓練的情況下輕易地變更運動。在記錄訓練時按BACK(返回)一次，以UP(上) / DOWN(下)按鈕選取另一種運動，及按OK確認你的選擇。然後繼續你的訓練。

利用比賽步速進行訓練

要為訓練設定比賽步速，請到**MENU > APPLICATIONS > Running > Set race pace xx:xx:xx MIN/KM or MIN/MI** (菜單 > 應用 > 跑步 > 設定比賽步速xx:xx:xx分鐘 / 公里或分鐘 / 里)。首先設定距離，然後以小時、分鐘及秒設定時間。**Race pace set to xx:xx MIN/KM (步速設定至xx:xx分鐘 / 公里)** 會被顯示。

當以比賽步速開始訓練，請到**MENU > APPLICATIONS > Running > Start session with race pace. Race pace set to xx:xx MIN/KM** (菜單 > 應用 > 跑步 > 設定比賽步速xx:xx:xx分鐘 / 公里或分鐘 / 里。步速設定至xx:xx分鐘 / 公里) 會被顯示。你可以開始你的訓練。



訓練過程中的**Race pace** (比賽步速)

跑動的人型圖案：顯示你較目標步速快或是慢

-0.35：落後時間(-) / 較快(+)

5.05 min/km：要達到目標的步速

20:9 km：要達到目標所餘距離

現時速度

現時心率

按鈕在訓練時的功能

記錄圈數



按OK以記錄圈數。顯示屏會顯示：
圈數
單圈的平均心率
單圈時間



如速度傳感器已被啟動，以下資料亦會被顯示：
圈數
單圈距離
單圈平均速度 / 步速

鎖定心率區

如在訓練時未有預設目標心率區，你可以把你的心率鎖定在現時運動區。這樣，如果你沒有在開始訓練前預設目標心率，你可以在進行訓練時設定。

要鎖定 / 解除心率區鎖定，長按OK。

在已編程的訓練中，長按OK，及從圈數菜單上選**Lock zone/Unlock zone** (鎖定心率區 / 解除心率區鎖定)。

如果，例如，你以130bpm的心率跑步而此心率為你最高心率的75%及配合運動區3，你可以長按OK以鎖定你的心率至此心率區。**Sport zone3 Locked 70%-79%** (運動區3鎖定為70%-79%) 會被顯示。當你超出此運動區範圍時便會響鬧(如目標心率區響鬧功能已開啟)。再次長按OK以解除心率區鎖定：**Sport zone3 Unlocked** (運動區3解除鎖定)會被顯示。

利用軟件，你可以設置基於步速 / 步距或步頻*的運動區鎖定。如需更多資料，請參閱軟件使用幫助。

*可選配傳感器。

縮放訓練檢視

每一訓練檢視可於訓練時顯示四行資訊，你可以縮放第一行及最尾行的資訊。

1. 長按UP(上)可在訓練時縮放第一行的資訊。要取消縮放第一行，長按UP(上)。

① 如你縮放第一行或最尾行，顯示屏會顯示三行訊息。

2. 長按DOWN(下)可在訓練時縮放最尾行的資訊。要取消縮放最尾行，長按DOWN(下)。

① 如你同時縮放第一行及最尾行，顯示屏會顯示兩行訊息。

HeartTouch 心觸式免按功能

HeartTouch心觸式免按功能透過把腕錶拉近傳輸帶，令你在訓練時更易檢視某特定資料。你可以選取功能以

- 啟動背光
- 變更訓練檢視
- 顯示上下限

- 顯示日子及時間
- 記錄圈數

① 注意只有Polar WearLink+兩棲心率傳感器才会有HeartTouch心觸式免按功能。

如需更多有關HeartTouch心觸式免按功能的設定資料，請參閱運動內容設定(28頁)。

夜間模式

在RCX5訓練心率錶內有夜間模式功能。在訓練前模式、訓練記錄模式或暫停模式下按LIGHT(光)一次。背光便會在你按任何按鈕時，或在記錄訓練時使用HeartTouch功能時被啟動。

當你完成記錄訓練及返回時間模式時，夜間模式便會關閉。

如有訊息時，例如，**Check heart rate transmitter** (檢查心率傳感器)被顯示時，顯示屏背光亦會開啟。

當你完成記錄訓練，及顯示屏返回時間模式後，夜間模式會被關閉。

檢視快捷菜單

長按LIGHT(光)，**QUICK MENU** (快捷菜單)便會顯示。你可以在沒有暫停記錄訓練下變更某些設定。如需更多資料，請參閱快捷菜單(35頁)。

暫停訓練

按BACK(返回)以暫停記錄訓練，**Recording paused** (記錄暫停) 會被顯示。

在暫停模式中，你可以：

- **Continue** (繼續)：按OK繼續記錄訓練。
- 按BACK(返回)停止記錄訓練。

訓練心率錶顯示個人化

把你的訓練心率錶顯示個人化，可以讓你透過訓練心率錶或WebSync軟件在訓練時檢視你想閱的資料。從軟件下載已編程的訓練，及其獨特顯示的訓練則不可以被變更。

在時間模式中，按UP(上)，選取 **Settings > SPORT PROFILES > Sport** (Running, Cycling, Swimming, Other sport) > **Set training views** (設定 > 運動內容 > 運動 (跑步、踏單車、游泳、其他運動) > 設定訓練檢視)。

你亦可以長按LIGHT(光)按鈕在訓練前模式中把訓練檢視個人化。進入**QUICK MENU** (快捷菜單)，選取**Running settings** (跑步設定(現有運動設定)) > **Set training views** (設定訓練檢視)。

你可把每一運動內容內的六個不同訓練檢視個人化。

- 按UP(上)或DOWN(下)選取你想變更的顯示，按OK。
- 選取訓練檢視**Off** (關閉)、**On** (開啟) 或 **Modify** (變更)。
- 利用UP(上)或DOWN(下)選取閃動的第一行資料，按OK。可供選擇的資料取決於已被啟動的功能。重覆以上步驟以變更其他行。

要返回預設設定，請於每行均閃動時長按LIGHT。如需更多有關變更訓練檢視的資料，請參閱運動內容設定(28頁)。

顯示屏上的資料	符號	解釋
Time of day(日期時間)		日期時間
Countd. Timer(倒數計時器)		倒數計時器
Stopwatch(計時器)		訓練總時間

顯示屏上的資料	符號	解釋
Lap time(單圈時間)	LAP 23	每一圈所用時間
Average heart rate (平均心率)	AUG ♥	訓練平均心率
Calories(卡路里)	👉	已消耗卡路里
Calories / hour(卡路里/小時)	KCAL H	每小時已消耗卡路里
Heart rate (心率)	♥	現時心率
Zone pointer (Polar sport zones) (Zone pointer (Polar 心率運動區))	1 2 ♥ 4 5	附有一個依據你的心率左右移動的心形符號的目標心率區指標。如需更多有關設定運動區的資料, 請參閱運動內容設定(28頁)。

顯示屏上的資料 (需要Polar s3+步速傳感器)	符號	解釋
Cadence(步頻)	CAD 👉	跑步步頻(每分鐘每對步伐)
Avg Cadence(平均步頻)	AUG 👉	至現時為止平均跑步步頻(每分鐘每對步伐)
Speed(速度)	🏃	現時速度 / 步速
Distance(距離)	A B	至現時為止距離總計
Lap distance(圈數距離)	A B LAP	圈數數目及單圈距離
Average speed(平均速度)	AUG 🏃	至現時為止平均速度 / 步速
Max speed(最高速度)	MAX 🏃	至現時為止最高速度 / 步速
Trip(路程)	A B TRIP	路程總距離

顯示屏上的資料(需要Polar G3 / G5 GPS傳感器)	符號	解釋
Speed(速度)		現時速度 / 步速。字母G上面的顯示代表GPS訊號強弱程度。
Distance(距離)		至現時為止距離總計
Lap distance(圈數距離)		單圈距離
Average speed(平均速度)		至現時為止平均速度 / 步速
Max speed(最高速度)		至現時為止最高速度 / 步速
Trip(路程)		路程總距離

顯示屏上的資料 (需要Polar速度傳感器)	符號	解釋
Speed(速度)		現時踏單車的速度
Distance(距離)		已踏單車的距離
Lap distance(圈數距離)*		圈數數目及單圈距離
Average speed(平均速度)		至現時為止平均速度
Max speed(最高速度)		至現時為止最高速度

顯示屏上的資料 (需要Polar腳踏圈速傳感器)	符號	解釋
Cadence(腳踏圈速)		以每分鐘轉動次數(rpm)量度你轉動單車曲柄時的速度(即步頻)
Avg Cadence(平均腳踏圈速)		平均步頻

提示

訓練提示會你訓練時提示你飲水、進食或做重要事項。

提示取決於能量消耗(kcal)、距離(km)或時間。當在訓練時已達至指定卡路里、距離或時間，提示便會響鬧。而當響鬧時，提示計算器便會重置。這表示提示會定期地響鬧(例如，提示設於300kcal，提示便會於消耗300kcal、600kcal、900kcal...時響鬧)。要關閉提示訊息，按下任何按鈕 (LIGHT 除外)。

你可於 WebSync 軟件建立提示文字及利用 DataLink 數據傳送裝置下載至訓練心率錶。當提示響鬧時，文字便會顯示出來。提示只可以在軟件內設定，但可以在監視器中被關閉。

暫停 / 停止訓練記錄

1. 要暫停訓練記錄，請按 BACK(返回)一次。要變更運動，請以 UP(上) / DOWN(下)瀏覽運動內容及選取你下次想進行的運動。要繼續訓練記錄，按 OK。
2. 要完全停止記錄，按 BACK(返回)兩次。

① 在訓練後應好好保養你的傳輸帶。傳輸帶。最少使用五次後把傳輸帶放入洗衣機清洗(40°C / 140°F)。請參閱 52 頁有關保養指引。

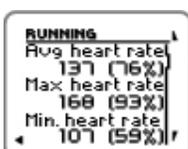
6. 訓練完結後

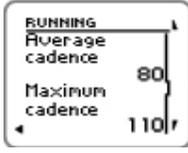
分析訓練結果

要檢視有關你的表現的基本數據, 請參看訓練心率錶內的 **MENU > Data > Training files**(菜單 > 數據 > 訓練檔案)。要獲得更深入的分析, 請使用 DataLink 數據傳送裝置及 WebSync 軟件把數據傳送裝置到 polarpersonaltrainer.com。此網上服務提供不同的方法以分析數據。

單一運動訓練檔案

要在不同運動檢視訓練檔案, 請到 **MENU > Data > Training files** (菜單 > 數據 > 訓練檔案) 及以 UP(上) / DOWN(下)瀏覽你想檢視的檔案, 然後按 OK。

 <p>RUNNING Start time 10:31 Duration 00:51:23 Distance 10.20 km</p>	<p>Running 跑步 開始時間 持續時間 距離</p>
 <p>RUNNING Target dist. 10.00 km Target time 00:50:00 Difference -00:02:35</p>	<p>Running 跑步 目標距離 持續步速 差異 + <i>① 如比賽步速功能使用中才會顯示出來</i></p>
 <p>RUNNING Avg heart rate 137 (76%) Max heart rate 168 (93%) Min heart rate 107 (59%)</p>	<p>Running 跑步 平均心率 最高心率 最低心率 <i>① 如有提供心率數據才會顯示出來</i></p>
 <p>RUNNING Calories 682 kcal Fat burn% of calories 35%</p>	<p>Running 跑步 卡路里 卡路里已燃燒的脂肪比率 <i>① 如有提供心率數據才會顯示出來</i></p>
 <p>RUNNING Average pace 5:00 min/km Maximum pace 3:47 min/km</p>	<p>Running 跑步 平均步速 最高步速</p>

	<p>Cycling (踏單車) 平均速度 最高速度 ① 如有由 GPS、步速傳感器或單車速度傳感器的速度數據才會顯示出來</p>
	<p>Running (跑步) 平均步頻 / 腳踏圈速 最高步頻 / 腳踏圈速 ① 如有步速傳感器或腳踏圈速傳感器數據才會顯示出來</p>
	<p>Running (跑步) 平均步距 跑步指數 ① 如有步速傳感器數據才會顯示出來。如運動為跑步類型，心率數據及速度數據亦會提供。 如使用 GPS 傳感器，跑步指數會被顯示，但步距將不會被顯示</p>
	<p>Cycling (踏單車) 單車使用中 踏單車持續時間 ① 如訓練檔案為踏單車便會被顯示出來</p>
	<p>Running (跑步) 運動區 每一運動區時間 ① 如有提供心率數據才會顯示出來</p>
	<p>Zone limits (運動區範圍) ① 如每日 ZoneOptimizer 被使用及有提供心率數據才會顯示出來</p>
	<p>Laps (圈數) 最佳圈數 平均圈數 ① 如圈數功能被設定為開啟才會顯示出來</p>

	<p>自動圈數 最佳圈數 平均圈數 ① 如自動圈數功能被設定為開啟才會顯示出來</p>
---	--

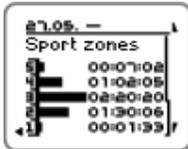
多項運動訓練檔案

要檢視多項運動訓練檔案，請到 **MENU > Data > Training files** (菜單 > 數據 > 訓練檔案)及以 UP(上) / DOWN(下)選取你想檢視的檔案，然後按 OK。

	<p>MULTISPORT Summary (多項運動總結) 提供整個訓練的一般資料 持續時間 距離 按 DOWN(下)檢視多項運動訓練的個別運動檔案</p>
	<p>MULTISPORT Summary 跑步 持續時間 距離 ① 按 OK 以檢視訓練中跑步部份的資料</p>
	<p>Running 跑步 開始時間 持續時間 距離 ① 按 OK 以檢視訓練中跑步部份的資料</p>
	<p>Cycling 踏單車 持續時間 距離 ① 按 OK 以檢視訓練中踏單車部份的資料</p>
	<p>Swimming 游泳 開始時間 持續時間 ① 按 OK 以檢視訓練中其他運動部份的資料</p>

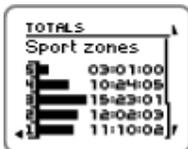
每周總結

要檢視每週總結，請到 **MENU > Data > Week summaries > Summary**(菜單 > 數據 > 每周總結 > 總結) 及按 OK。

	<p>總結 今星期 數據被彙集的日子 持續時間</p>
	<p>持續時間 距離</p>
	<p>卡路里 練習</p>
	<p>運動區 1、2、3、4 及 5 每一運動區時間</p>

從 xx.xx.xxx 開始總計

要檢視訓練檔案總計，請到 **MENU > Data > Totals since** (菜單 > 數據 > 總計自) 及按 OK。

	<p>持續時間 距離</p>
	<p>卡路里 練習</p>
	<p>運動區 1、2、3、4 及 5 每一運動區時間</p>

刪除檔案

要刪除訓練檔案，選取 **MENU > DATA > Delete files > Training file** (菜單 > 數據 > 刪除檔案 > 訓練檔案) 及按 OK。利用 UP(上) / DOWN(下) 瀏覽檔案及選取你想刪除的檔案。按 OK, **Delete file? YES/NO** (刪除檔案? 是 / 否) 會被顯示。如你選 **YES**, **File deleted** (是, 檔案已被刪除) 會被顯示。如你選 **NO** 否, 訓練心率錶會返回訓練檔案菜單。

要刪除所有已選的檔案，請到 **MENU > DATA > Delete files > All files** (菜單 > 數據 > 刪除檔案 > 全部檔案) 及按 OK。 **Delete all files? YES/NO** (刪除檔案? 是 / 否) 會被顯示。如你選 **YES** 是, **All files deleted** (所有檔案已被刪除) 會被顯示。如你選 **NO** 否, 訓練心率錶會返回所有訓練檔案菜單。

重設每周總結

要重設每周總結，選取 **MENU > DATA > Reset week summaries?** (菜單 > 數據 > 重設每周總結?)。選取 **Yes** 是, **Week summaries reset** (每周總結已重設) 會被顯示, 如選 **No** 否, 訓練心率錶會返回數據菜單。

重設路程

要重設路程，選取 **MENU > DATA Reset trip?** 菜單 > 數據 > 重設路程?。選取 **Yes** 是, **Week summaries reset** (路程已重設) 會被顯示, 如選 **No** 否, 訓練心率錶會返回數據菜單。

重設總計

要重設總計，選取 **MENU > DATA Reset totals?** (菜單 > 數據 > 重設總計?)。選取 **Yes** 是, **Totals reset** (總計已重設) 會被顯示, 如選 **No** 否, 訓練心率錶會返回數據菜單。

7. 數據傳送裝置

傳輸數據

要長期跟進，請把你所有的訓練檔案儲存於 polarpersonaltrainer.com 網上服務。在那裡，你可以檢視你的訓練數據的詳細資料，及對你的訓練有更深入的了解。有了 Polar DataLink 數據傳送裝置及 WebSync 軟件，你可以更輕易地把訓練檔案傳輸至 polarpersonaltrainer.com 網上服務。

如何設定你的電腦以傳輸數據

1. 在 polarpersonaltrainer.com 登記
2. 於 polarpersonaltrainer.com 下載及安裝 Polar WebSync 軟件在你的電腦
3. 把你的 DataLink 數據傳送裝置插入電腦的 USB 埠，選取 **Menu/ Connect/ Start synchronizing** (菜單 / 連線 / 開始)同步以啟動你的訓練心率錶。

① 在傳輸數據前，請把傳輸帶自你的胸口解除。

4. 跟隨數據傳送裝置步驟及指引，從 WebSync 軟件下載數據至你的電腦。
① 如需更多有關數據傳送裝置指引，請瀏覽 polarpersonaltrainer.com 小幫手。

要傳輸數據，請跟隨第四及第五點指示。

- ① 可設定自動同步。如需更多資料，請參閱連線設定(35 頁)。

8. 設定

所有設定均可於 Polar WebSync 軟件內變更及利用 DataLink 數據傳送裝置傳送到你的訓練心率錶。如需更多資料，請參閱 WebSync 小幫手。

運動內容設定

Polar RCX5 訓練心率錶內已預四種不同運動內容。

要變更運動內容設定，請選取 **SETTINGS > Sport profiles** (設定 > 運動內容)。

① 你可以利用 Polar WebSync 軟件建立新的運動內容及變更設定，然後利用 DataLink 數據傳送裝置傳送到你的訓練心率錶。如需更多資料，請參閱 WebSync 小幫手。

設定跑步

要檢視或變更運動內容設定，請選 **SETTINGS > Sport profiles > Running** (設定 > 運動內容 > 跑步)。

- **Training sounds > Select training sounds > Off, Soft, Loud or Very loud** (訓練聲音 > 選取訓練聲音>關閉、柔和、大聲或非常大聲)
- **Heart rate transmitter > On, Off or Search new** (心率傳感器 > 開啟、關閉或搜尋新傳感器)
- **GPS sensor > On, Off or Search new GPS** (傳感器 > 開啟、關閉或搜尋新傳感器)
- **Stride sensor > On, Off or Search new** (步速傳感器 > 開啟、關閉或搜尋新傳感器)
- **Stride sensor calibration > Calibrate > By running or Set factor** (校準步速傳感器 > 校準 > 透過跑步或設定參數)

① 只有步速傳感器之前被設定為開啟才會顯示校準步速傳感器

- **Speed View > Select speed view > Kilometers per hour or Minutes per kilometer** (檢視速度 > 選取檢視速度 > 每小時公里或每公里分鐘)，或你已選英制單位則選 **Miles per hour** (每小時里)或 **Minutes per mile** (每里分鐘校準)
- **HeartTouch > Off, Activate back light, Change training view, Show limits, Show time of day or Take lap** (HeartTouch > 關閉、啟動背光、變更訓練檢視、顯示範圍、顯示日期時間或記錄圈數)
- **Automatic lap > On or Off** (自動圈數 > 開啟或關閉)。如你已設定自動圈數為開啟，**On, Set automatic lap distance** (設定自動圈數距離)會被顯示。以公里或里設定距離。
- **Set reminder > On or Off** (設定提示 > 開啟或關閉)。

① 只要以電腦設定，提示才會被顯示出來。如需更多有關設定提示的資料，請瀏覽 polarpersonaltrainer.com 小幫手。

- **Set training views** (設定訓練檢視)，選取，例如，**Training view 1** (訓練檢視 1)(有六種訓練檢視)及設定訓練檢視為 **Off, On, or Modify**(關閉、開啟或變更)。每一訓練檢視可以被變更至適合你的訓練目的。

Set training views 設定訓練檢視	選取 Training view 1 Modify > OK (訓練檢視 1 變更>OK)	第一行會開始閃動。利用 UP(上) / DOWN(下)選取所想選的資料，按 OK 確認。重覆以上步驟直至所有行數均已被變更。重覆以上步驟直至六個訓練檢視均被設為 Off 關閉、 On 開啟或你已變更它們。
Training view numbering 訓練檢視編號	Set view numbering > Off or On (設定檢視編號>關閉或開啟)	Training view numbering On/Off (訓練檢視編號開啟 / 關閉) 會被顯示
Restore default views 重置預設檢視	按 OK > Restore default views YES/NO? (OK>重置預設檢視是 / 否?)會被顯示	以 UP(上) / DOWN(下)選取 YES/NO (是/否)。如你選 YesDefault views restored (是，預設檢視已重置)會被顯示

- **Show in pre-training mode?** (於訓練前模式顯示?)如選 **YES, Sport shown in pre-training mode** (是, 於訓練前模式顯示運動)會被顯示。當你於時間模式按 OK 時, 運動便會在訓練前模式內的運動表列內被顯示。如選 **No, Sport not shown in pre-training mode**(否, 於訓練前模式不顯示運動)會被顯示。
此舉可以幫助你更有效地運用訓練心率錶。例如在夏天時, 你可以選擇隱藏於冬天時才會進行的運動。此外, 如你參與多項運動, 建議你隱藏不需要的運動, 才會令變更運動更有效。
- ① 所有新的傳感器在啟動前都必須與訓練心率錶配對。如需更多資料, 請參閱把新的傳感器與訓練心率錶配對(42 頁)。

設定踏單車

要檢視或變更踏單車的運動內容設定, 請選 **SETTINGS > Sport profiles > Cycling (Bike1) / Cycling2 (Bike 2)** (設定 > 運動內容 > 踏單車(單車 1) / 踏單車(單車 2))。

- **Training sounds > Select training sounds > Off, Soft, Loud or Very loud** (訓練聲音 > 選取訓練聲音 > 關閉、柔和、大聲或非常大聲)
- **Heart rate transmitter > On, Off or Search new** (心率傳感器 > 開啟、關閉或搜尋新傳感器)
- **GPS sensor > On, Off or Search new** (GPS 傳感器 > 開啟、關閉或搜尋新傳感器)
- **Bike 1 settings** (單車 1 設定): 如需更多資料, 請參閱設定單車。
- **Speed View > Select speed view > Kilometers per hour or Minutes per kilometer**(檢視速度 > 選取檢視速度 > 每小時公里或每公里分鐘), 或你已選英制單位則選 **Miles per hour** (每小時里)或 **Minutes per mile** (每里分鐘)。
- **HeartTouch > Off, Activate back light, Change training view, Show limits, Show time of day or Take lap** (HeartTouch>關閉、啟動背光、變更訓練檢視、顯示範圍、顯示日期時間或記錄圈數)。
- **Automatic lap** (自動圈數)已被預設為關閉。按 OK, **Set distance** (設定距離)便會被顯示。以公里或里設定距離, 以 OK 確認。**Automatic Lap set to x.x km** (自動圈數設定為 x.x 公里)會被顯示。此後, 你可以選擇自動圈數 **Off** (關閉)或 **On**(開始)。
- **Set reminder > On or Off** (設定提示>開啟或關閉)
- ① 只要以電腦設定, 提示才會被顯示出來。如需更多有關設定提示的資料, 請瀏覽 polarpersonaltrainer.com 小幫手。

- **Set training views** (設定訓練檢視):如需更多有關訓練檢視的資料, 請參閱設定訓練檢視。
- **Show in pre-training mode?** (於訓練前模式顯示?)如選 **YES, Sport shown in pre-training mode** (是, 於訓練前模式顯示運動)會被顯示。當你於時間模式按 OK 時, 運動便會在訓練前模式內的運動表列內被顯示。如選 **No, Sport not shown in pre-training mode** (否, 於訓練前模式不顯示運動)會被顯示。
此舉可以幫助你更有效地運用訓練心率錶。例如在夏天時, 你可以選擇隱藏於冬天時才會進行的運動。此外, 如你參與多項運動, 建議你隱藏不需要的運動, 才會令變更運動更有效。

設定單車

要檢視或變更單車設定, 選取 **SETTINGS > Sport profiles > Cycling > Bike 1 settings > BIKE 1** (設定 > 運動內容 > 單車 > 單車 1 設定 > 單車 1)

- **Speed sensor > Off, On or Search new** (速度傳感器>關閉、開啟或搜尋新的傳感器)
- **Wheel size > Set wheel size**(車輪大小>設定車輪大小)至 xxxx 毫米。如需更多有關量度車輪大小, 請參閱量度車輪大小
- **Cadence sensor > Off, On or Search new** (腳踏圈速傳感器 > 關閉、開啟或搜尋新的傳感器)
- **Autostart > Set autostart Off or On** (自動開始 > 設定自動開始關閉或開啟)。如你選取 **On, Speed sensor for bike required** (開啟, 需要單車速度傳感器), **Activate speed sensor YES/NO**(啟動速度傳感器, 是 / 否)會被顯示。選取 **YES** (是), **Autostart on** (自動開始開啟)會被顯示。如你選取 **NO, Activation canceled** (否, 啟動取消)會被顯示。

- ① 所有新的傳感器在啟動前都必須與訓練心率錶配對。如需更多有關把新的傳感器與訓練心率錶配對的資料，請參閱(42 頁)。

量度車輪大小

選取 **MENU > SETTINGS > Sport profiles > Cycling (Bike 1)/Cycling 2 (Bike 2) > Bike 1 settings > Wheel size > Set wheel size** (菜單 > 設定 > 運動內容 > 踏單車(單車 1) / 踏單車 2(單車 2) > 單車 1 設定 > 單車大小 > 設定車輪大小)

要有正確的踏單車資料，車輪大小設定為先決條件。有兩種方法訂定你的單車的車輪大小：

方法一

找出印在車輪上的直徑(吋或 ETRTO)。把它與表中數據比較，在最右欄找出其相對毫米。

ETRTO	車輪直徑(吋)	車輪大小設定(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 以上的車輪大小均供參考，實際車輪大小取決於車輪類型及氣壓。

方法二

手動量度車輪以獲得最準確的結果。

利用單車車輪閥門記下車輪觸碰地下的一點。在地上畫一條線以記下該點。在平面上向前移動你的單車一圈。車輪應與地下成直角。在地上的單車車輪閥門劃另一條線以記下完整的一圈。量度兩條線的距離。

減去 4mm 以把你在單車上的體重也計算在內，這樣便得到車輪的圓周。在訓練心率錶輸入此數值。

設定游泳

要檢視或變更游泳的運動內容設定，請選 **SETTINGS > Sport profiles > Swimming** (設定 > 運動內容 > 游泳)。

- **Training sounds > Select training sounds > Off, Soft, Loud or Very loud** (訓練聲音 > 選取訓練聲音 > 關閉、柔和、大聲或非常大聲)
- **Heart rate transmitter > On, Off or Search new** (心率傳感器>開啟、關閉或搜尋新傳感器)
- **HeartTouch > Off, Activate back light, Change training view, Show limits, Show time of day or Take lap** (HeartTouch > 關閉、啟動背光、變更訓練檢視、顯示範圍、顯示日期時間或記錄圈數)
- **Set reminder > On or Off** (設定提示 > 開啟或關閉)

- ① 只要以電腦設定，提示才會被顯示出來。如需更多有關設定提示的資料，請瀏覽 polarpersonaltrainer.com 小幫手。

- **Set training views** (設定訓練檢視): 如需更多資料, 請參閱設定訓練檢視。
 - **Show in pre-training mode?** (於訓練前模式顯示?) 如選 **YES, Sport shown in pre-training mode** (是, 於訓練前模式顯示運動) 會被顯示。當你於時間模式按 OK 時, 運動便會在訓練前模式內的運動表列內被顯示。如選 **No, Sport not shown in pre-training mode** (否, 於訓練前模式不顯示運動) 會被顯示。
此舉可以幫助你更有效地運用訓練心率錶。例如在夏天時, 你可以選擇隱藏於冬天時才會進行的運動。此外, 如你參與多項運動, 建議你隱藏不需要的運動, 才會令變更運動更有效。
- ① 所有新的傳感器在啟動前都必須與訓練心率錶配對。如需更多資料, 請參閱把新的傳感器與訓練心率錶配對(42 頁)。

設定其他運動

要檢視或變更其他運動的運動內容設定, 請選 **SETTINGS > Sport profiles > Other sport** (設定 > 運動內容 > 其他運動)。

- **Training sounds > Off, Soft, Loud or Very loud** (訓練聲音 > 關閉、柔和、大聲或非常大聲)
- **Heart rate transmitter > On, Off or Search new** (心率傳感器 > 開啟、關閉或搜尋新傳感器)
- **GPS sensor On, Off or Search new** (GPS 傳感器 > 開啟、關閉或搜尋新傳感器)
- **Speed View Select Kilometers per hour or Minutes per kilometer** (檢視速度 > 選取檢視速度 > 每小時公里或每公里分鐘), 或你已選英制單位則選 **Miles per hour or Minutes per mile** (每小時里或每里分鐘校準)
- **HeartTouch > Off, Activate back light, Change training view, Show limits, Show time of day or Take lap** (HeartTouch>關閉、啟動背光、變更訓練檢視、顯示範圍、顯示日期時間或記錄圈數)
- **Automatic lap On or Off.** (自動圈數開啟或關閉)。如你已設定自動圈數為開啟, **Set automatic lap distance** (設定自動圈數距離) 會被顯示。以公里或里設定距離。
- **Set reminder > On or Off** (設定提示 > 開啟或關閉)

① 只要以電腦設定, 提示才會被顯示出來。如需更多有關設定提示的資料, 請瀏覽 polarpersonaltrainer.com 小幫手。

- **Set training views** (設定訓練檢視): 如需更多資料, 請參閱設定訓練檢視。
- **Show in pre-training mode?** (於訓練前模式顯示?) 如選 **YES (是)**, **shown in pre-training mode** (於訓練前模式顯示運動) 會被顯示。當你於時間模式按 OK 時, 運動便會在訓練前模式內的運動表列內被顯示。如選 **No 否, Sport not shown in pre-training mode** (於訓練前模式不顯示運動) 會被顯示。
此舉可以幫助你更有效地運用訓練心率錶。例如在夏天時, 你可以選擇隱藏於冬天時才會進行的運動。此外, 如你參與多項運動, 建議你隱藏不需要的運動, 才會令變更運動更有效。

① 所有新的傳感器在啟動前都必須與訓練心率錶配對。如需更多資料, 請參閱把新的傳感器與訓練心率錶配對(42 頁)。

心率設定

要檢視及變更心率設定, 選取 **MENU > SETTINGS > Heart rate settings > HR SETTINGS** (菜單 > 設定 > 心率設定 > HR 設定)。

顯示屏顯示:	利用 UP(上) / DOWN(下)瀏覽及選要變更的數值。	要確認數值, 按 OK
ZoneOptimizer	設定 ZoneOptimizer 關閉或開啟	按 OK 確認
Heart rate view (心率檢視)	選取心率檢視 BPM 或最高心率百分比(% of maximum)	按 OK 確認
心率區鎖定	選取心率區鎖定關閉或鎖定個別一個心率區, 選取心率區 1、心率區 2、心率區 3、心率區 4 或心率區 5, 按 OK, 心率 X 已被鎖定	按 OK 確認

	便會顯示	
心率區 1、2、3、4 及 5 心率範圍	設定心率區 1、2、3、4 及 5 及心率範圍。設定下限及按 OK 以接受數值。設定上限。	按 OK 確認

在變更心率區範圍前，你需要設定 ZoneOptimizer 為關閉。**ZoneOptimizer requires restoring default sport zones** (ZoneOptimizer 需要重置預設的運動區) 會被顯示。**Set ZoneOptimizer off? YES/NO?** (設定 ZoneOptimizer 關閉? 是 / 否?)，如選 **YES 是**，**ZoneOptimizer off** (ZoneOptimizer 關閉) 會被顯示。你可以開始變更心率區範圍。

① 如果你有活躍耐力訓練計劃，你需要在變更心率區範圍前在 polarpersonaltrainer.com 移除程式及進行同步。如需更多資料，請瀏覽 polarpersonaltrainer.com 小幫手。

使用者資料設定

在訓練心率錶中輸入正確的使用者資料，你才可以獲得有關你表現的正確反饋。

要檢視及變更使用者資料設定，**MENU > Settings > USER INFORMATION > USER INFORMAT.** (選取菜單 > 設定 > 使用者資料 > 使用者資料)。利用 UP(上) / DOWN(下) 瀏覽及按 OK 接受數值。

顯示屏顯示：	利用 UP(上) / DOWN(下) 瀏覽及選要變更的數值。	要確認數值，按 OK
Weight 體重	以公斤(kg)或磅(lb)輸入你的體重	OK
Height 高度	以厘米(cm)或呎及吋(如你選取英制單位)輸入你的身高	OK
Date of Birth 出生日期	設定你的生日日期。 輸入出生年月日的次序取決於你所設定的日期形式(24 小時制: 日子-月份-年份 / 12 小時制: 月份-日子-年份)	OK
Sex 性別	選取 男性 或 女性 。	OK
Activity level 運動量水平	設定低(每星期 0-1 小時) 中等(每星期 3-5 小時)或高(每星期 5 小時以上)	OK
Maximum heart rate 最高心率	如果你已知你的最高心率數值，請輸入。當你第一次設定此數值時，依據你年齡所估計的最高心率值(220-年齡)會被顯示為預設設定。 如需更多資料，請參閱最高心率 (HR _{max})	OK

顯示屏顯示：	利用 UP(上) / DOWN(下)瀏覽及選要變更的數值。	要確認數值，按 OK
OwnIndex(VO_{2max})	設定你的 OwnIndex(VO _{2max})數值。 如需更多資料，請參閱 OwnIndex。	OK

最高心率(HR_{max})

HR_{max} 是用作估計能量消耗。HR_{max} 是在進行最大的運動消耗時的每分鐘心率。HR_{max} 亦是能在決定訓練強度時發揮最大的效用。判斷你的 HR_{max} 最準確的方法便是在實驗室進行最大運動壓力測試。

OwnIndex®

Polar OwnIndex 是 Polar 有氧健康測試的結果，是用作估計你的最高攝氧量(VO_{2max})。OwnIndex 通常是在 20 至 95 之間，亦可與評估帶氧運動通常使用的 VO_{2max} 作比較。你的體能活動、心率、在靜止時的心率變化、性別、年齡、高度及體重全都影響 OwnIndex。OwnIndex 數值越高，表示你的帶氧體能越好。

一般設定

- 選取 **Sounds On or Off** (聲音開啟或關閉)
- 選取 **Button lock** (鎖定按鈕)，可選 **Manual lock**(手動鎖定) 或 **Automatic lock**(自動鎖定)
- 選取 **Units Metric units (kg, m) or Imperial units (lbs, ft)** (單位，公制單位(公斤、里)或英制單位(磅、呎))
- 選取 **Recording rate 1 second, 2 seconds, 5 seconds, 15 seconds or 1 minute** (記錄速度，1 秒、2 秒、5 秒、15 秒或 1 分鐘)

訓練心率錶可以儲存你於 1、2、5、15 或 60 秒間距的心率、跑步速度/步速及踏單車速度和距離。較長的間距可以讓你有更多記錄時間，而較短的間距則可以让你記錄較多心率及其他數據。這樣可以令在 polarpersonaltrainer.com 的數據分析更準確。

較短的記錄速度會更快地消耗訓練心率錶的記憶體。預設的記錄速度為 5 秒。

當剩餘最多 30 分鐘記錄時間時，記錄速度會自動變更至較長的記錄時間(1s > 2s > 5s > 15s > 60s)。這會把記錄訓練數據的時間較大化。當訓練完結時，現有的記錄速度會維持在預設值。

以下列表顯示了每一記錄速度的最長記錄時間。請注意記錄速度或會在剩餘少於 30 分鐘記錄時間時變更。

WearLink+ 兩棲心率 傳感器	速度	步頻	S3+	GPS	記錄速度				
					1 秒	2 秒	5 秒	15 秒	60 秒
關閉	開啟	開啟	關閉	關閉	30 小時 49 分鐘	52 小時 23 分鐘	118 小時 54 分鐘	325 小時 30 分鐘	110 小時 47 分鐘
關閉	關閉	開啟	關閉	開啟	11 小時 54 分鐘	20 小時 57 分鐘	45 小時 10 分鐘	124 小時 33 分鐘	405 小時 57 分鐘
關閉	開啟	關閉	關閉	開啟	13 小時 5 分鐘	23 小時 17 分鐘	50 小時 23 分鐘	137 小時 39 分鐘	446 小時 17 分鐘
關閉	開啟	開啟	關閉	開啟	11 小時 54 分鐘	20 小時 57 分鐘	45 小時 10 分鐘	124 小時 33 分鐘	405 小時 57 分鐘
開啟	關閉	開啟	關閉	關閉	58 小時 13 分鐘	104 小時 38 分鐘	217 小時 30 分鐘	599 小時 39 分鐘	2151 小時 34 分鐘

WearLink+ 兩棲心率 傳感器	速度	步頻	S3+	GPS	記錄速度				
					1 秒	2 秒	5 秒	15 秒	60 秒
開啟	開啟	關閉	關閉	關閉	29 小時 6 分鐘	52 小時 23 分鐘	118 小時 54 分鐘	312 小時 58 分鐘	1101 小時 47 分鐘
開啟	開啟	開啟	關閉	關閉	23 小時 49 分鐘	41 小時 55 分鐘	93 小時 4634 分鐘	252 小時 25 分鐘	887 小時 5 分鐘
開啟	關閉	關閉	關閉	開啟	11 小時 38 分鐘	20 小時 57 分鐘	45 小時 10 分鐘	122 小時 35 分鐘	405 小時 57 分鐘
開啟	關閉	開啟	關閉	開啟	10 小時 41 分鐘	19 小時 3 分鐘	40 小時 56 分鐘	112 小時 365 分鐘	371 小時 58 分鐘
開啟	開啟	關閉	關閉	開啟	11 小時 54 分鐘	20 小時 57 分鐘	45 小時 10 分鐘	124 小時 33 分鐘	405 小時 57 分鐘
開啟	開啟	開啟	關閉	開啟	10 小時 41 分鐘	19 小時 3 分鐘	40 小時 56 分鐘	112 小時 5 分鐘	371 小時 58 分鐘
關閉	關閉	關閉	開啟	開啟	11 小時 38 分鐘	20 小時 57 分鐘	45 小時 10 分鐘	122 小時 35 分鐘	405 小時 57 分鐘
開啟	關閉	關閉	關閉	開啟	11 小時 38 鐘	20 小時 57 分鐘	45 小時 10 分鐘	122 小時 35 分鐘	405 小時 57 分鐘
開啟	關閉	關閉	開啟	關閉	23 小時 49 分鐘	41 小時 55 分鐘	93 小時 34 分鐘	252 小時 25 分鐘	887 小時 5 分鐘
開啟	關閉	關閉	開啟	開啟	10 小時 41 分鐘	19 小時 3 分鐘	40 小時 56 分鐘	112 小時 5 分鐘	371 小時 58 分鐘
開啟	關閉	關閉	關閉	關閉	104 小 時 38 分 鐘	208 小時 48 分鐘	433 小時 0 分鐘	1101 小時 48 分鐘	4100 小時 2 分鐘
關閉	關閉	關閉	開啟	關閉	30 小時 49 分鐘	52 小時 23 分鐘	118 小時 54 分鐘	325 小時 30 分鐘	1101 小時 47 分鐘
關閉	開啟	關閉	關閉	關閉	40 小時 18 分鐘	69 小時 51 分鐘	163 小時 27 分鐘	433 小時 19 分鐘	1458 小時 20 分鐘
關閉	關閉	開啟	關閉	關閉	130 小 時 47 分 鐘	208 小時 48 分鐘	433 小時 0 分鐘	1287 小時 2 分鐘	4100 小時 2 分鐘
關閉	關閉	關閉	關閉	開啟	13 小時 5 分鐘	23 小時 17 分鐘	50 小時 23 分鐘	137 小時 39 分鐘	446 小時 17 分鐘

- **Select language Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português, Suomi or Svenska** (選取語言, 可選德語、英語、西班牙語、法語、意大利語、葡萄牙語、芬蘭語或瑞典語), 按 OK 接受。

手錶設定

要檢視及變更你的手錶設定, 選取 **Settings > Watch settings** (設定 > 手錶設定)

- 選取 **Select alarm repetition Off, Once, Monday to Friday or Every day** (重覆響鬧關閉、一次性、星期一至五或每日)
- 選取 **Time 1, Time2 or Time in use** (時間 1、時間 2 或使用中的時間)
- **Set date, Date format and Date separator** (設定日期、日期格式及日期分隔符)
- **Select week' starting day Monday, Saturday or Sunday** (選取每周開始日, 可選星期一、星期六或星期日)
- 選取手錶主畫面為: **Time only , Time and logoTime and event** (只有時間、時間及商標、時間及活動(如你已在你的電腦中設定活動日期))

連線設定

要變更你的連線設定，選取 **Menu > Connect**. (菜單 > 連線)。

- 選取 **Start synchronizing(開始同步) > OK**. Polarpersonaltrainer.com 網上服務會透過 WebSync 把訓練數據同步，你亦可以連線至 WebSync，變更設定及把設定傳輸到你的訓練心率錶。
- 選取 **Remove pairings? YES or NO**. (移除配對?是或否)。如你選 **YES** 是，電腦與訓練心率錶的配對將被移除。
- 選取 **AutoSync > Set AutoSync (自動同步 > 設定自動同步)(自動同步) > On or Off**. (開啟或關閉)。如你選 **On** 開啟，同步會在你連接到電腦時自動同步。

① 自動同步功能已預設為開啟。

快捷菜單

某些設定可以利用捷徑按鈕變更。你可以在時間模式、訓練前模式或訓練模式長按 LIGHT(光) 進入 **Quick menu** (快捷菜單)。在不同的模式進入快捷菜單，可以變更不同的功能。

時間模式

在時間模式長按 LIGHT(光)以進入 **Quick menu** (快捷菜單)。

- 選取 **Lock buttons (鎖定按鈕)及按 OK**. 要解鎖，請再次長按 LIGHT(光)。
- 選取重覆響鬧: **Alarm > Off, Once, Monday to Friday or Every day** (響鬧 > 關閉、一次、星期一至五或每日)。
- 選取 **Time in use > Time 1 or Time 2** (使用中時間 > 時間 1 或時間 2)。

訓練前模式

在訓練前模式長按 LIGHT(光)以進入 **Quick menu** (快捷菜單)。

- 編輯現時運動內容設定。如需更多資料，請參閱運動內容設定(28 頁)。
- 編輯心率設定。如需更多資料，請參閱心率設定(31 頁)。

訓練模式

在訓練模式長按 LIGHT(光)以進入 **快捷菜單**。

- 選取 **Lock buttons (鎖定按鈕)及按 OK**. 要解鎖，請再次長按 LIGHT(光)。**Buttons unlocked (按鈕已被解鎖)** 會被顯示。
- 選取**開始下一階段**，訓練心率錶便會開始訓練的下一階段。
① 此選項只適用於在 polarpersonaltrainer.com 建立的訓練。
- 選取 **Search sensor (搜尋傳感器)**，訓練心率錶便會開始搜尋傳感器。
① 此選項只於傳感器與訓練心率錶失去連絡情況下適用。
- 選取 **Calibrate stride sensor (校準步速傳感器)**以校準 s3+步速傳感器。
① 此選項只適用於 s3+步速傳感器使用中時。
- 選取 **Training sounds (訓練聲音)**，設定訓練聲音為 **Off, Soft, Loud or Very loud** (關閉、柔和、大聲或非常大聲)
- 選取 **Set automatic lap off or On (設定自動圈數關閉或開啟)**。
① 此選項只在有速度資料情況下適用，即已在運動內容設定為踏單車可選配 CS 速度傳感器或為跑步可選配 s3+步速傳感器。
- 選取 **Reset trip (重設路程)**及選取**是/否**。**Trip reset (路程已重設)**會被顯示。
① 此選項只在有速度資料情況下適用，即已在運動內容設定可選配 CS 速度傳感器或 s3+步速傳感器。
- **Set timing view on or off (設定時間檢視為開啟或關閉)**
- 選取**倒數計時器**。開始倒數計時或設定時間。
- **Set automatic lap off (設定自動圈數關閉)**以把自動記錄圈數功能關閉。如果自動圈數為關閉，你可以選取 **Set automatic lap on (設定自動圈數開啟)**以把此功能開啟。
① 此選項只在有距離資料情況下適用，即在可選配 s3+步速傳感器、踏單車速度傳感器或 GPS 傳感器使用中時。

- 選取 **Location** (位置)以檢視你的位置及可見衛星數目。需要可選配的 GPS 傳感器。
- 如你想檢視運動區心率範圍，選取 **Show zone limits** (顯示心率區範圍)。
 - ① 此選項只在心率傳輸器開啟時才適用。

9. 應用

Polar 有氧健康測試

Polar 有氧健康測試是一種簡單、安全及快捷方法以量度你在靜止時的帶氧健康(心血管)。其測量結果, 即 Polar OwnIndex 與最常用的帶氧健康測量方法 - 最高攝氧量法所量度到的結果同樣準確。你的體能活躍度的長期水平、心率、靜止時的心率變化、性別、年齡、身高、體重都會影響 OwnIndex 的數值。Polar 有氧健康測試是專為健康成年人而設。

帶氧健康關係到你的心血管傳遞氧氣到你的身體的效率。你的帶氧健康越好, 你的心臟便越強壯及越有效率。良好的帶氧健康可給人體健康帶來很多好處。例如, 它可以幫助高血壓患者降低血壓, 並降低患心血管疾病的風險。如果你想增強你的帶氧健康, 平均來說只要進行六個星期的訓練, 你就可以看到你的OwnIndex值有明顯變化。如果你本身的帶氧健康不是很好的話, 看到的效果會更顯著。你的帶氧健康越好, 你的OwnIndex改善也會越少。

增強帶氧健康的最有效方法是多做使用大肌肉群的運動。如跑步、踏單車、散步、划船、游泳、溜冰和滑雪。

要監測你的進度, 請在訓練開始的頭兩個星期多次量度OwnIndex以獲得基本數據, 然後可以每隔約一個月重複一次測試。

你還可以使用Polar 有氧健康測試來預測你的最高心率值(HR_{max-p})。使用HR_{max}預測你個人的最高心率比使用年齡公式(220減去你的年齡)來測試準確度要高很多。如需更多有關HR_{max}的資料, 請參查使用者資料設定(32頁)。

要令測試結果更可靠, 請注意以下基本要求:

- 你可以在任何地方測試, 例如在家中、辦公室或健身室, 但必須是一個安靜的地方, 不能有任何噪音干擾(如電視機、收音機或電話的聲音), 而且不能和別人說話。
- 每次進行測試均要選擇同一個地方及同一時間。
- 測試前兩至三小時內不要吃難以消化的食物及不要吸煙。
- 測試當天和前一天均不要進行高運動量的體育運動, 不要喝酒或吃有刺激性的藥物。
- 測試時你需要平靜及放鬆。開始測試前的一至三分鐘, 請躺下, 讓自己放鬆。

測試前

佩戴傳輸帶

如需更多資料, 請參查佩戴傳輸帶(13頁)。

進入使用者資料

選取**Settings > User information** (設定 > 使用者資料)

要進行Polar 有氧健康測試, 請先在使用者設定中輸入你的個人資料及長期身體活躍水平。

將預測HR_{max}設定為開啟

如果你想獲取預測的最高心率, 將預測HR_{max}開啟。

選取 **APPLICATIONS > Fitness test > Predicted HRmax > On** (應用 > 體能測試 > 預測HR_{max} > 開啟)

進行測試

選取**APPLICATIONS > Fitness test > Start test** (應用 > 體能測試 > 開始測試)

進度棒顯示測試正在進行中。保持輕鬆, 盡量減少身體活動及與其他人說話。

如果你還沒在使用者資料設定中設定長期身體活躍水平, **Set activity level of past 3 months** (設定過去三個月活躍水平)會被顯示出來。可選很**Top, High, Moderate, or Low** (最高、高、中等或低)。如需更多有關活躍水平的資料, 請參查使用者資料設定(32頁)。

如果你的訓練心率錶在一開始或在測試期間無法接收到你的心率, 即表示測試失敗, 此時屏幕會顯示**Test failed, Check heart rate transmitter** (測試失敗, 請檢查WearLink)。請檢查傳輸帶電

極是否濕潤，紡織彈性帶是否牢固，確認無誤後再開始測試。

測試完成後，你將聽到兩次蜂鳴聲。屏幕上顯示OwnIndex，並帶有數值和水平評估。如需更多有關評估的資料，請參閱體能水平分級。

按DOWN(下)按鈕可顯示你的預測最高心率值。按OK退出。

Update to VO2max? (是否更新到VO2 max?)

- 選取**Yes (是)**以把OwnIndex數值儲存你的使用者設定及**Latest results (最新結果)**菜單。
- 如果你在實驗室中測量過VO2max值，且該數值與OwnIndex結果中顯示的數值不同且超過一個健康水平，你可以選擇**No (否)**，這樣你的OwnIndex值就僅儲存在**Latest results (最新結果)**菜單中。如需更多有關體能趨勢的資料，請參閱最新結果。

是否更新到最高心率?(如開啟了HRmax-p)

- 選取**Yes (是)**可把數值儲存到你的使用者設定。
- 如你知道你在實驗室中測量的最高心率值，請選**No (否)**。

你可以隨時按BACK(返回)以把測試停止。屏幕會顯示**Test canceled (測試已取消)**數秒。

① 在儲存OwnIndex及預測最高心率數值後，這些數據會用作計算計算卡路里消耗量。

測試後

體能水平分級

男士

年齡	很低	低	一般	中等	良好	很好	優秀
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

年齡	很低	低	一般	中等	良好	很好	優秀
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

此分類是基於對62項研究的文獻考察資料得出的，其中VO_{2max}是對美國、加拿大及歐洲7個國家的健康成年人進行直接測量後得出的。參考：Shvartz E, Reibold RC. 6至75歲男性與女性帶氧體能標準：考察。航天環境醫學; 61: 3-11,1990。

最新結果

選取**FITNESS TEST > Latest results** (體能測試>最新結果)

在**Latest results** (最新結果)菜單，你可以看到你的OwnIndex是如何發展。在顯示中包含最多3個最新的OwnIndex數值及相應的日期。當最新結果檔案已滿時，最舊的結果會被自動刪除。

刪除OwnIndex數值

選取**FITNESS TEST > Latest results** (體能測試 > 最新結果)

選擇你希望刪除的數值，然後按住LIGHT(燈光)> **Delete value? No/Yes** (刪除數值?No(否)/Yes(是))會被顯示出來。按OK確認。

使用軟件分析OwnIndex結果

將測試結果下載到polarpersonaltrainer.com能夠讓你以多種方法分析結果，從而獲得更多關於你的進度的資料。Polarpersonaltrainer.com亦可以讓你利用圖表方式與先前的結果進行比較。

Polar 比賽步速

比賽步速功能幫助你保持一個平穩的步速，以致在已設定的距離內達到你的目標時間。為距離定下目標時間，例如為 10 公里的跑步設定目標時間為 45 分鐘。

在訓練中，目標步速/速度會被用作與訓練資料作比較。你可以跟住你比預期時間快或慢，及與之前設定的目標比較。

你亦可以檢查要達至你所設定的目標的話，所需的穩定步速/速度。

比賽步速功能及 ZoneOptimizer 不可用於同一訓練。ZoneOptimizer 的訂定通常會在訓練開初及運動階段開始前完成。在往後便很難在正確位置開始量度比賽步速。

如何使用比賽步速

在開始比賽步速功能之前，請確保你已啟動將於訓練內使用的運動內容中的速度傳感器(CS 速度 W.I.N.D 傳感器或 s3+步速傳感器)。如需更多資料，請參閱運動內容設定(28 頁)。

1. 選取 **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** (菜單 > 應用 > 比賽步速 > 選取運動 > 設定比賽步速 > 以公里/里設定目標距離 > 設定目標時間 > 比賽步速已被設定為每分鐘 xx:xx 公里或每分鐘 xx:xx 里)會被顯示。
2. 要為你的訓練設定比賽步速，選取 **MENU > Applications > Race pace > Select sport > Start session with race pace** (菜單 > 應用 > 比賽步速 > 選取運動 > 以比賽步速開始訓練)，選 OK 以確認。

10. 使用新的傳感器

使用新的傳感器

如果你買了一個新的 WearLink+兩棲心率傳感器或新的 WearLink W.I.N.D 傳感器作為配件，你需要讓他們與心率錶連接，這稱為配對，所需時間只是數秒。配對可保證你的訓練心率錶只接收你的傳感器的訊號，使群體訓練時也不會受到任何干擾。

ⓘ 請注意 WearLink W.I.N.D 傳感器不可於水中量度心率。

把新的傳感器與訓練心率錶配對

佩帶傳感器並確保你不在其他 Polar WearLink 兩棲/WearLink W.I.N.D.傳感器附近(40 米/131 呎)。

1. 進入 **Menu > Settings > Sport profiles > Sport > Heart rate transmitter > Search new** (菜單>設定>運動內容>運動>心率傳感器>搜尋新的傳感器)，然後按 **OK**。
2. 訓練心率錶會開始搜尋傳感器訊號，**Searching for new heart rate transmitter** (正在搜尋新的心率傳感器)會被顯示出來。
3. 當識別到新的傳感器時，**Heart rate transmitter is found** (已找到心率傳感器)會被顯示出來。配對完成。
4. 如果搜尋不到，**Heart rate transmitter not found or Other heart rate transmitters interfering. Move further. , Try again? YES / NO** (沒有找到心率傳感器或受到其他心率傳感器干擾。請移至其他地方。重新嘗試?是/否)會被顯示。
5. 選取 **YES**(是)以重新開始搜尋。
6. 選取 **NO** (否)以取消搜尋。
7. 要返回時間模式，長按 **BACK**(返回)按鈕。

11. 使用新的配件

在使用新的配件前，你需要讓他們與心率錶連接，這稱為配對，所需時間只是數秒。配對可保證你的訓練心率錶只接收你的配件的訊號，使群體訓練時也不會受到任何干擾。

把新的速度傳感器與訓練心率錶配對

請確保速度傳感器已被正確地安裝。如需更多有關安裝速度傳感器的資料，請參閱速度傳感器的用戶手冊或 http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials 上的短片教學。

1. 進入 **Menu > Settings > Sport profiles > Cycling (Bike 1) > Bike 1 settings > Speed sensor > Search new** (菜單 > 設定 > 運動內容 > 踏單車(單車 1) > 單車 1 設定 > 速度傳感器 > 搜尋新的傳感器)及按 OK。
2. **Press OK to start the test drive** (按 OK 以開始測試)會被顯示。
3. 按 OK, **Searching for new speed sensor** (正在搜尋新的速度傳感器)會被顯示。訓練心率錶會開始搜尋速度傳感器的訊號。轉動車輪數次以啟動傳感器。在傳感器中閃動的紅燈顯示傳感器已被啟動。
4. 當新的速度傳感器已被識別, **Speed sensor found** (已找到速度傳感器)會被顯示。配對完成。
5. 如果搜尋不到, **Speed sensor not found or Other speed sensors interfering. Move further** (沒有找到速度傳感器或受到其他速度傳感器干擾。請移至其他地方)。**Try again? YES / NO** (重新嘗試?是/否)會被顯示。
6. 選取 **YES(是)**以重新開始搜尋。
7. 選取 **NO(否)**以取消搜尋。
8. 要返回時間模式，長按 **BACK(返回)**按鈕。

把新的步頻傳感器與訓練心率錶配對

請確保步頻傳感器已被正確地安裝。如需更多有關安裝步頻傳感器的資料，請參閱步頻傳感器的用戶手冊或 http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials 上的短片教學。

1. 進入 **Menu > Settings > Sport profiles > Cycling Bike 1 > Bike 1 settings > Cadence sensor > Search new** (菜單 > 設定 > 運動內容 > 踏單車(單車 1) > 單車 1 設定 > 步頻傳感器 > 搜尋新的傳感器)及按 OK。
2. **Press OK to start the test drive** (按 OK 以開始測試)會被顯示。
3. 按 OK, **Searching for new speed sensor** (正在搜尋新的步頻傳感器)會被顯示。訓練心率錶會開始搜尋步頻傳感器的訊號。轉動車輪數次以啟動傳感器。在傳感器中閃動的紅燈顯示傳感器已被啟動。
4. 當新的步頻傳感器已被識別, **Cadence sensor found** (已找到步頻傳感器)會被顯示。配對完成。
5. 如果搜尋不到, **Cadence sensor not found** (沒有找到步頻傳感器)或**Other cadence sensors interfering. Move further., Try again? YES / NO** (受到其他步頻傳感器干擾。請移至其他地方。重新嘗試?是/否) 會被顯示。
6. 選取 **YES(是)**以重新開始搜尋。
7. 選取 **NO(否)**以取消搜尋。
8. 要返回時間模式，長按 **BACK(返回)**按鈕。

把新的 GPS 傳感器與訓練心率錶配對

請確保 GPS 傳感器已被正確地附載於直立位置，而且你把 GPS 傳感器及訓練心率錶均帶在同一手臂上。同時請確保 GPS 傳感器已被開啟。如需更多有關設定 GPS 傳感器的資料，請參閱 GPS 傳感器的用戶手冊。

1. 進入 **Menu > Settings > Sport profiles > Running > GPS sensor > Search new** (菜單 > 設定 > 運動內容 > 跑步 > GPS 傳感器 > 搜尋新的傳感器)及按 OK。
2. **Searching for new GPS sensor** (正在搜尋新的 GPS 傳感器)會被顯示。訓練心率錶會開始搜尋 GPS 傳感器的訊號。

3. 當新的 GPS 傳感器已被識別，**GPS sensor found** (已找到 GPS 傳感器) 會被顯示。配對完成。
4. 如果搜尋不到，**GPS sensor not found** 或 **Other GPS sensors interfering. Move further** (沒有找到 GPS 傳感器或受到其他 GPS 傳感器干擾。請移至其他地方)。**Try again? YES / NO** (重新嘗試?是/否) 會被顯示。
5. 選取 **YES**(是) 以重新開始搜尋。
6. 選取 **NO**(否) 以取消搜尋。
7. 要返回時間模式，長按 **BACK**(返回) 按鈕。

把新的步速傳感器與訓練心率錶配對

請確保步速傳感器已被正確地附帶在鞋子上。如需更多有關設定步速傳感器的資料，請參閱步速傳感器的用戶手冊或 http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials 上的短片教學。

1. 進入 **Menu > Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Search new** (菜單 > 設定 > 運動內容 > 跑步 > 步速傳感器 > 搜尋新的傳感器) 及按 **OK**。
2. **Searching for new stride sensor** (正在搜尋新的步速傳感器) 會被顯示。訓練心率錶會開始搜尋步速傳感器的訊號。
3. 當新的步速傳感器已被識別，**Stride sensor found** (已找到步速傳感器) 會被顯示。配對完成。
4. 如果搜尋不到，**Stride sensor not found** (沒有找到步速傳感器) 或 **Other stride sensors interfering. Move further** (受到其他步速傳感器干擾。請移至其他地方)。**Try again? YES / NO** (重新嘗試?是/否) 會被顯示。
 1. 選取 **YES**(是) 以重新開始搜尋。
 2. 選取 **NO**(否) 以取消搜尋。
 3. 要返回時間模式，長按 **BACK**(返回) 按鈕。

12. 背景資料

Polar 運動心率區

Polar 心率運動區為基礎的心率訓練帶來新的水平。訓練分為以最高心率百分比為基礎的五個運動區。使用運動區，你可以簡菜選擇並且監測訓練強度。

目標區	強度最高心率百分比 bpm	訓練持續時間 例子	訓練成果
最高強度 	90-100% 171-190bpm	少於 5 分鐘	益處：呼吸與肌肉最大消耗或者接近最大消耗程度。 感覺為：呼吸與肌肉均感到非常疲累。 建議應用範圍：富有經驗及非常專業的運動員。只在短跑活動最後準備階段有短時間間歇。
高強度 	80-90% 152-172bpm	2-10 分鐘	益處：提高持續高速度及耐力的能力。 感覺為：導致肌肉疲累與呼吸急促。 建議應用範圍：全年皆會進行不同長度健身訓練、有經驗的運動員。在競賽季節前顯得更為重要。
中等強度 	70-80% 132-152bpm	10-40 分鐘	益處：提高一般訓練步速，使進行中度強度的運動時會更輕易及改善效率。 感覺為：穩定但可控制的快速呼吸。 建議應用範圍：準備比賽或期望提高運動效果的運動員。
低強度 	60-70% 114-133bpm	40-80 分鐘	益處：改善一般基礎體能，改善復原及促進新陳代謝。 感覺為：舒適輕鬆，肌肉與心血管負荷低。 建議應用範圍：所有在基礎訓練時間參與長期訓練的人，及在比賽季節進行恢復運動的人士。
最低強度 	50-60% 104-114bpm	20-40 分鐘	益處：幫助熱身、放鬆及恢復。 感覺為：非常放鬆，幾乎不會疲累。 建議應用範圍：適用於整個健身訓練期間的恢復與放鬆運動。

HR_{max} =最高心率(220減去你的年齡)。例子：30歲， $220-30=190$ bpm。

在**心率區1**進行的訓練是以低強度進行的。主要訓練原則是，不僅在訓練中，而且在恢復訓練後，表現亦會提高。你可以通過很輕強度的訓練增速恢復過程。

在**心率區2**進行的訓練是耐力訓練，是任何訓練計劃的重要部份。此心率區的訓練皆是簡單及帶氧訓練。在這心率區內的長時間輕度訓練，可導致有效的能量消耗。要進步，便需要堅持。

帶氧能會在**心率區3**得到增強。訓練強度會比運動區1及運動區2為高，但仍然大部份是帶氧的。運動區3中的訓練可能，例如，包括帶有恢復活動的間歇運動。此區的訓練尤其對提高心臟與骨

骼肌肉的血液循環有效。

如果你的目標是爭取獲得最高潛能，那麼你需要在**心率區4及5**進行訓練。在這些心率區，請進行無氧訓練，間歇時間為10分鐘之內。間歇時間越短，運動強度越高。間歇運動之間進行充分恢復是十分重要的。心率區4及5的訓練模式的設計是為產生最高效能。

Polar目標心率區可以利用實驗室測量的HR_{max}數值或作現場測試以自行量度數值作個人化。在目標心率區進行訓練時，應盡量利用整個區。區的中央是一個好的目標，但沒有必要保持你的心率在這一水平。心率會逐漸調整以適應訓練強度。例如，當從心率區1跨越至心率區3時，循環系統及心率會在3-5分鐘內調整。

心率對運動強度的反應取決於相關因素，如體能、復原水平，及環境因素。必須注意主觀疲累感覺，並相對應對訓練計劃作出調整。

心率變化

心率會隨著每一下心跳而變化，心率變化(HRV)是每一下心跳的間距的變化，亦可稱為R-R 間距。



HRV顯示了圍繞平均心率的變化。平均心率為每分鐘60bpm並不等於每一下心跳的間距一定為1.0秒，反而心跳會在0.5秒至2.0秒間變化。

HRV會被帶氧體能影響。一個處於良好狀態的心臟的HRV在休息時一般會較大。其他影響HRV的因素還有年齡、性別、身體姿勢、當天的時間、健康狀況等。在進行運動時，HRV會因為心率及運動強度上升而下降，HRV亦會因為個人的當時的精神壓力而下降。

HRV受到自主神經系統所規律。副交感活動使心率下降同時HRV上升；而交感神經活動使心率上升和HVR下降。

HRV會用於OwnIndex及ZoneOptimizer功能。

Polar ZoneOptimizer

Polar ZoneOptimizer功能的原則為通過建議在偵測到較少心率變化時進行較低強度的訓練，而當偵測到較多心率變化時則進行較強的訓練。它亦可以把每日體能狀態(良好/普通/低)通過心率變化的多寡比較反饋給你。

ZoneOptimizer功能的好處

每個運動區均有不同的體能反應，這些已在Polar心率運動區(44頁)簡單地概述了。此量度會把你的現時體能狀況計算在內，然後變更運動區數值，使得當你在不同日子於指定的運動區訓練時均會獲得同樣的體能反應。這表示當你在最佳的運動區訓練時，訓練強度會被調整至與你的身體的每日體能狀況相配。

量度ZoneOptimizer

Polar ZoneOptimizer建議在某特定心率時，如偵測到較少心率變化時應進行較低強度的訓練，而偵測到較高心率變化時應進行較高強度的訓練。它亦會在比較之前的量度後，告知你現時的範圍是較你的正常水平較高、中等或較低。你可以從你於建議的心率可以如何快及如何輕易地進行訓練而得知你的體能狀況。

活動	心率bpm	持續時間	如何達致
保持你的心率於每分鐘70-100下	70-100bpm	2分鐘	站立或以非常低的訓練強度，例如，慢慢散步
逐漸增加心率，於2分鐘內由每分鐘100下增至130下	100-130bpm	2分鐘	快速地步行或踏單車/以低強度緩步跑作熱身
逐漸增加心率至高於每分鐘130下	130bpm<	最少30秒	逐漸增加你的心率及繼續。ZoneOptimizer會於1分鐘內決定。

量度階段

決定目標心率區範圍會以三個階段完成。

1. **為訓練作預備及出現大量心率變化。**由於有很多心率變化，這是一個很好及很敏感的階段以偵測每日的變化。心率为每分鐘70至100下。
2. **熱身階段，心率會慢慢地增加，心率變化減少。**在這階段，心率變化開始減少，身體會為將要進行的高強度訓練作好準備。心率为每分鐘100至130下。
3. **心率變化平穩。**在這段階段過後，心率變化會維持在非常低的水平或幾乎消失。心率通常會在每分鐘130下或以上。所有區的範圍會在心率維持在高於第二階段的上限(每分鐘130下/最高心率的75%)約30秒後更新。

ZoneOptimizer指示通常利用絕對數值(每分鐘70-100-130下)，但最上的兩個數值會在個人最高心率非常低時變更。第二階段的上限，即正常為每分鐘130下，會自動被限制為不可以高於最高心率的75%，不需由你手動變更。

ZoneOptimizer容許第一階段(為訓練作好準備，心率會是每分鐘70至100下)及第二階段(熱身，心率會是每分鐘100至130下)有不同的持續時間。建議的最低持續時間以成功取得範圍為第一階段兩分鐘、第二階段兩分鐘及第三階段半分鐘以上。

ZoneOptimizer功能為健康人士而設的。某些健康條件可能會引起以心率變化為基礎的ZoneOptimizer不能決定或只提供低強度的目標。這些條件包括高血壓、心律不整及某些藥物治療。

最高心率

最高心率(HR_{max})是在進行運動時、身體最大負荷下每分鐘最高心跳(bpm)。它是因人而異的，取決於年齡、遺傳因素及體能水平。也可能根據不同的運動類型而有所不同。HR_{max}用於表示訓練強度。

測定最高心率

你的HR_{max}可以通過多種方法進行測定。

- 最準確的方法是臨床測量你的 HR_{max}，通常是在心臟病專家或運動生理學家的監控下，進行最大負荷的踏車或者自行車強度測試。
- 你也可以通過訓練伙伴進行現場運動測試測定你的 HR_{max}。
- 你可以通過Polar有氧健康測試，取得 HR_{max}-p，預測你的 HR_{max}。
- HR_{max} 也可以通過通常使用的公式進行估算：220 - 年齡，儘管研究顯示該方法不是很準確，尤其對於年紀大或已多年不進行鍛鍊的人士。

如果你在最近幾周進行了一些高強度的健身訓練，並且知道你能夠安全達到最高心率，你可以自己進行測試以測定你的HR_{max}。建議在測試時，最好有另一訓練伙伴相伴。如果你對此尚不能確定，在進行測試之前，應當向你的醫生進行諮詢。

以下是一個簡單測試的舉例。

第一步：在平坦的地面進行15分鐘的熱身運動，達到你的一般訓練步速。

第二步：選擇一個需要超過2分鐘時間攀登的小山或者樓梯。以你可以維持20分鐘的最大步速跑上小山或者樓梯一次。從小山或者樓梯返回。

第三步：再次以能保持三公里的最大步速跑上小山或者樓梯。注意你的最高心率。你的最大心率值大約比你注意到的數值高10下。

第四步：從小山上返回，允許你的心率每分鐘下降30-40下。

第五步：再次以你可以維持一分鐘的最大步速跑上小山或者樓梯。試圖在半路上跑上小山或者樓梯。注意你的最高心率。這將與你的最高心率相近。使用此數值作為你的最高心率來設置訓練區。

第六步：確保你進行良好的放鬆運動，最少維持進行10分鐘。

步頻與步距

步頻*是配戴上步速傳感器的腳每分鐘接觸地面的次數。

步距*是平均每一步的距離，這是你的左腳與右腳接觸地面的距離。

跑步速度 = 2 x 步距 x 步頻

有兩個方法可增加跑步速度：增加你的步頻或踏更大步。

精英級的長跑好手一般的步頻比較高，約85-95。在上斜的時候，一般步頻數值會較低。在下坡的時候，一般的步頻數值則會較高。跑手會調較步距配合速度：步距增增，速度亦相對增加。

很多時候跑步都會犯一個共同的錯誤，就是踏步過多。最有效的步距是最自然，即雙腳覺得最自然的步距。你可以透過增強你雙腳肌肉而跑得更快。

另外你需要提升你的步頻效率。步頻是不容易改進的，但如果經過正確的訓練，你可以在所有跑步保持適合的步頻以提升你的表現。要建立步頻，你需要訓練連接神經的肌肉。每星期一課的步頻訓練是一個好開始。把步頻訓練加入到其餘時間的訓練。在長時間的輕鬆跑步，你可以進行一些更快的步頻練習。

當為了更長程的跑步比賽(半馬拉松、馬拉松或更長)進行訓練，監測步頻可能會帶來很多幫助。在期望的跑步速度以較低的步頻訓練會引發問題，因為你的雙腳會變得疲累。有一個方法改善就

是在該期望的跑步速度增加雙腳的速度。你可設定你的訓練心率錶以顯示步速及步頻。當你保持相同的步速(設定一個較小的步速區以為你提供音效提示)，嘗試減少你的步幅及增加步頻。你可按以下方法設定目標跑步步頻：

- 每分鐘80(4小時馬拉松選手)
- 每分鐘85(3小時30分鐘馬拉松選手)
- 每分鐘88(3小時馬拉松選手)

這是一個概括的指引而已，身材高挑的跑手步頻一般會較低。跑手需要調較步頻至一個雙腳感覺良好的速度。

一個改善步距的好方法就是進行特定的力量訓練，例如跑山、在沙上跑或跑上樓梯。一個包括力量訓練的六周訓練可為你的步幅帶來明顯的改善。如果結集了雙腳速度的訓練(例如在最好的五公里內較短的步幅)，你亦可在訓練期後見到明顯的改善。

*可選配s3+步速傳感器W.I.N.D.

Polar 跑步指數

跑步指數是監控運動效果變化的簡單方法。運動效果(你在特定步速下可跑多快及多輕易)是直接受到帶氧健康(VO_{2max})及運動效率(你身體的跑步效率)所影響，跑步指數就是對這一影響的測量。通過長時間記錄你的跑步指數，你可以對監測你的進程。運動有進步表示在以特定的步速跑步時，你會需要較少的努力，或在同樣的水平時步速更快。跑步指數計算進步水平。跑步指數亦為你提供你的每日跑步表現水平的資訊，該訊息可能每天不同。

跑步指數益處：

- 在良好訓練及休息日的起積極作用。
- 監控在不同心率水平的體能與運動效果—不僅只監控最大運動效果。
- 你可以通過比較不同訓練的跑步指數來測定你的最佳跑步速度。
- 通過更好的跑步技巧與體能水平取得進步。

跑步指數是在進行運動時，每項心率與s3+步速傳感器/G3/G5 GPS傳感器*訊號被記錄時進行計算的，並必須符合以下要求：

- 速度應當每小時6公里/每小時3,75里或更快，持續時間至少為12分鐘。
- 心率應當高於 HR_{max} 的40%。

確保步速傳感器已校準。當你開始記錄訓練時，計算便會開始。在訓練中，你可以在不中斷計算的情況下停止一次，例如在交通訊號燈前停止。

結束時，訓練心率錶會顯示跑步指數，並將結果儲存在訓練檔案中。將你的結果與下表比較。利用軟件，你可以監控及分析你在不同時間與跑速時的跑步指數，從而比較你的進程。或比較不同訓練的數值，並進行短期與長期分析。

短期分析

跑步指數	運動效果水平
<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	優異

由於跑步情況，例如地面、小山、風向或溫度等均會不同，每天的跑步指數均可能有所不同。

長期分析

單一跑步指數能夠形成趨勢，預測你在跑某特定距離時能否成功。

以下表格估算跑步者在最大負荷下，跑畢一定距離所需要的持續時間。使用你的長期跑步指數平均值來解釋此表格。**當取得的跑步指數數值的的速度與跑步情況與目標運動效果相近時，預測則最為準確。**

跑步指數	Cooper測試 (米)	5公里 (小時: 分: 秒)	10公里(小 時: 分: 秒)	21.098公里 (小時: 分: 秒)	42.195公里 (小時: 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

*根據需要，可選s3+步速傳感器或G3/G5 GPS傳感器。

Polar訓練負荷特性

在polarpersonaltrainer.com內的日曆檢視中的訓練負荷特性可以方便地讓你知道你的訓練有幾艱難，或要完全復原所需的時間。這項特性告訴你你是否已足夠復原以迎接下一階段的訓練，讓你可以在休息與訓練之間取得平衡。在polarpersonaltrainer.com內，你可以控制你的總負荷，以最佳化你的訓練及監測你的表現發展。

訓練負荷把可以影響你的訓練負荷及復原時間的因素也考慮在內，例如訓練時心率、訓練持續時間，及你的個人因素，如性別、年齡、身高及體重。持續地監測訓練負荷及復原可以幫助你認清你的個人極限，避免過度訓練或過少訓練，及依據你的每日及每月目標調整訓練強度及持續時間。

訓練負荷特性幫助你控制訓練負荷總計、最佳化你的訓練，及監測你的表現發展。此特性使不同的訓練之間可以作出比較，及幫助你在休息與訓練之間找到最佳平衡。

如需更多有關訓練負荷的資料，請參閱polarpersonaltrainer.com小幫手。

Polar跑步及單車耐力訓練計劃

Polar已建立專門的跑步及單車耐力訓練計劃，你可以在polarpersonaltrainer.com內找到。在那裡你可以獲得一個最適合你現時水平的訓練計劃。

如果你已把跑步或踏單車合併至你的主要體能訓練，耐力訓練計劃對你來說是最理想的。耐力訓練計劃可改善心血管健康，又不限於某特定運動。

耐力訓練計劃是持續性的，即計劃會一直繼續下去，直至你想停止為止。計劃會透過每日的訓練量、訓練強度及training placement引導你從正確方法去訓練，以達至最佳化改善。

訓練計劃與ZoneOptimizer特性是一起的，即訓練會因應你現時的條件，例如你的體能條件及從之前訓練的復原而作考慮。如需更多資料，請參閱Polar ZoneOptimizer(45頁)。

合適計劃—適合每個人的初學者水平

在合適的訓練被選取前，必須知道計劃的水平。決定計劃的水平取決於：

- 在polarpersonaltrainer.com內自動利用你的過往訓練歷史
- 或利用短問卷

一般計劃包含四星期的長訓練。在水平1的訓練為要求最小的，而水平20則為要求最高的。1-20之間的步驟是線性的，即你可以按步改善你的體能(例如由水平7至水平8 et cetera)。

訓練及你的訓練活動會被連結，使你的訓練活動增多時，訓練也被調節至較具挑戰性，而當你的訓練活動減少時，則訓練也被調節至較少挑戰性。

初學者階段包括水平1至5。在此階段，歷時四星期的訓練主要包括中期及長期訓練，間距訓練會由水平5開始提供。

中級者階段包括水平6至10。在此階段，歷時四星期的訓練主要包括中期、長期及間距訓練，速度訓練會由水平11開始提供。

進階階段包括水平11至20。在此階段，歷時四星期的訓練主要包括中期、長期、間距及速度訓練，輕易訓練會由水平12開始提供。

如需更多有關Polar耐力訓練計劃，請參閱polarpersonaltrainer.com小幫手。

Polar訓練文章

如需更多資料，及如何提升你的跑步，請參閱Polar圖書館[<http://articles.polar.fi>]。

13. 重要資料

產品保養

與其他電子產品一樣，Polar訓練心率錶應當經常細心保養。以下建議將幫助你履行保持質量義務，長年享受產品帶來的樂趣。

在使用後，應將傳感器從心率傳輸帶上卸下。用水對傳輸帶進行清洗。用毛巾擦乾。禁止使用酒精或者任何可磨損材料(鋼絲棉或者清潔化學物質)。

定期或最多在使用五次後用40°C/104°F水溫於洗衣機清洗傳輸帶。這可確保傳輸帶可準確地量度及延長傳輸帶的壽命。請使用洗衣袋。切勿泡浸、乾洗、熨及漂傳輸帶。請勿使用有漂白劑或衣物柔順劑的清潔劑。切勿把傳感器放在洗衣機或乾衣機！

把你的傳感器及傳輸帶分開放置，使傳感器的電池壽命更長久。在長期不使用傳輸帶前應先利用洗衣機把傳輸帶洗淨，及在使用後以含高氯氣的水洗淨。

把訓練心率錶、傳感器及傳輸器放置於陰涼及乾爽處。切勿將它們放置於潮濕環境中、密閉材料(塑膠袋或運動袋)或者導電材料(濕毛巾)中。訓練心率錶及傳輸器均為防水的，可以在水上活動中使用。其他兼容性的傳感器也是防水的，可以在下雨天使用。請勿讓訓練心率錶長時間被陽光直接照射，例如把它留在汽車內或附在單車上。

保持你的訓練心率錶及傳感器清潔。要令它保持防水，請不要利用高壓力洗衣機清潔訓練心率錶或傳感器。請用溫和的肥皂及溶液，然後用清水洗淨。不要把它整個浸在水內。以柔軟的毛巾小心地把它弄乾。切勿用酒精或任何研磨料，例如鋼絲刷或具化學物的清潔劑。

避免以硬物碰撞訓練心率錶及傳感器，因為會破壞傳感器內的零件。

適宜於-10°C 至+50°C/+14 °F 至+122°F使用。

服務

在兩年保用期內，如果對產品有任何服務需要，我們建議你只聯絡經授權的Polar客戶服務中心。對於由未經Polar Electro授權的客戶服務所直接或間接導致的損壞，將不屬於保用範圍。如需更多資料，請參閱Polar國際保養(第57頁)。

如需聯絡資料及所有Polar服務中心的地址，請瀏覽www.polar.fi/support 及特定國家的網站。

請於<http://register.polar.fi/>登記你的Polar產品，以便我們繼續改善我們的產品，以切合你的需求。

在polarpersonaltrainer.com、Polar通訊及討論區內，同一個使用者的證明書均有效。

更換電池

RCX5訓練心率錶及WearLink兩棲心率傳感器均使用可自行更換的電池。要自行更換電池，請小心地跟著在「自行更換電池」內的指示進行。

速度及步頻傳感器的電池均不能更換，因為Polar對速度及步頻傳感器的設計，均是密封的，以把其機械壽命及可靠性最大化。兩款傳感器均有長壽命的電池在內。要購買新的傳感器，請聯絡你的已授權的Polar服務中心或零售商。

如需更多有關如何為s3+步速傳感器更換電池的資料，請參閱s3+使用手冊。

如需更多有關如何為G3 GPS傳感器更換電池的資料，請參閱G3 GPS使用手冊。

如需更多有關如何為G5 GPS傳感器更換電池的資料，請參閱G5 GPS使用手冊。

在更換電池前，請注意以下事項：

- 當電池只剩10-15%時，低電量顯示會出現。
- 在更換電池前，請把所有數據從你的RCX5傳輸至polarpersonaltrainer.com，以免遺失數據。如需更多資料，請參閱傳輸數據(27頁)。
- 如經常使用背景燈功能，電池將會更快耗盡。
- 在低溫環境下，低電量顯示或會出現，但會在溫度回升時消失。
- 當低電量顯示出現時，背景燈及聲音將會自動關閉。在低電量顯示出現前所設定的響鬧則會繼續響鬧。

❶ 請把電池遠離小孩。如被小孩吞下，請立即求診。電池必須根據當地法例正確地處理。

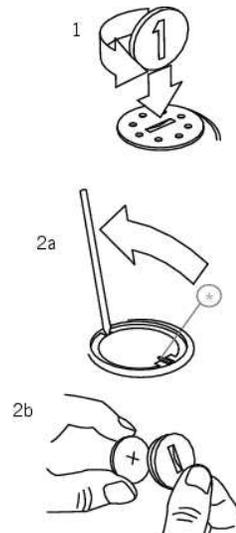
自行更換電池

要自行為訓練心率錶及傳感器更換電池，請先小心地閱讀以下指示：

當更換電池時，請確保密封圈完好無缺，如密封圈損壞，應進行更換。你可以在配備充足的Polar零售商及已授權的Polar服務中心購買密封圈/電池套裝。在美國及加拿大，附加的密封圈可於已授權的Polar服務中心內購買。在美國，密封圈/電池套裝亦可於www.shoppolar.com購買。

在處理新的、已完全充電的電池時，請避免以金屬或可導電的工具，例如鉗子，緊握著它，即從兩邊緊握電池，因為這樣或會導致電池短路，使它快速地放電。短路並不會使電池損毀，但可能會令電池的電量減少及縮減其壽命。

1. 使用硬幣將電池蓋由CLOSE(關閉)輕輕撥至OPEN(開啟)。
2.
 - 當更換腕錶電池(2a)，請把電池蓋移除，小心地以適當大小的硬物，例如牙簽或小型螺絲批把電池拿起。但請不要使用非金屬工具挖走電池。請小心不要破壞金屬聲音元件(*)或槽。把新的電池插入，正極(+)向外。
 - 當更換傳感器電池(2b)，請把電池置於蓋內，正極(+)朝向蓋。
3. 把舊密封圈換上新的(如有)，把它緊貼地置於蓋槽內以確保可以防水。
4. 把蓋放回，將它順時針方向撥至CLOSE(關閉)。
5. 如你已更換腕錶電池，請重新輸入基本設置。



⚠ 如電池被更換為錯誤的類型，將有可能導致爆炸。

RCX5的電池壽命

RCX5的電池壽命平均為8至11個月，這亦取決於你是使用那些功能及那款傳感器。以下的建議可以幫助電池有更長壽命。

要使電池有11個月壽命，請採用以下設定：

- 在WebSync軟件內把自動同步設定為關閉。
- 如你不需要使用速度、距離或地點數據時，請不要用GPS傳感器。

預防措施

Polar訓練心率錶可顯示你的表現水平。它顯示在你的練習時的體能水平及強度。當你以Polar CS速度傳感器W.I.N.D踏單車時，它量度你的心率、速度及距離。它亦在你跑步時以Polar s3+步速傳感器或Polar G3/G5傳感器量度你的速度及距離。Polar CS步頻傳感器W.I.N.D則是在你踏單車時量度步頻。它們都是沒有其他應用的。

Polar訓練心率錶不可用作獲得需要專業或非常精確的環境量度。

訓練時的干擾

電磁干擾與運動設備

干擾可能發生於電子儀器附近。WLAN基座也可能在使用訓練心率錶時引起干擾。為避免發生錯誤讀數，產品應遠離可能的干擾源。

帶有電子或者電器裝置的訓練設備，如LED顯示屏、發動機以及電動剎車器均可能導致干擾雜散訊號。要解決這些問題，請按照以下步驟嘗試：

1. 將傳感器從胸膛取下，使用你原先使用的訓練設備。
2. 將訓練心率錶四處擺動，直到找到一個無雜亂讀數或無心形符號閃爍的地方。設備顯示板正前方的干擾通常最嚴重，而顯示板左右側相對較少接收到干擾。
3. 將傳感器放回胸膛，盡可能將訓練心率錶置於此無干擾範圍。

如果訓練心率錶仍然無法與訓練設備配合，則可能是由於心率錶接收到太強的干擾。

如何降低訓練風險

訓練時可能包含一些風險。在開始實施定期訓練計劃之前，建議你首先回答下列關於你身體健康狀態的問題。如果你給予其中任何一個問題的答案為「是」，我們建議你在開始訓練之前，先諮詢醫生。

- 在過去五年內，你從未進行過運動訓練嗎？
- 你是否患有高血壓或者高膽固醇？
- 你是否正在接受高血壓或心臟病的藥物治療？
- 你是否有呼吸道疾病病歷？
- 你是否有其他疾病症狀？
- 你是否大病初愈或剛接受過藥物治療？
- 你是否使用心臟起搏器或者其他植入體內的電子裝置？
- 你是否吸煙？
- 你是否已懷有身孕？

請注意，除訓練強度外，心率還會受心臟功能、血壓、心理狀態、哮喘、呼吸，以及能量飲料、酒精與尼古丁的影響。

你必須十分留意訓練時的身體反應。**如果在運動時，你突然感到痛楚或過度疲累，建議你停止運動或以降低了的運動強度繼續訓練。**

使用心臟起搏器、電擊去纖顫器或其他體內植入電子裝置的人士請注意，有心臟起搏器的人士若有使用Polar訓練心率錶，風險自負。在開始使用之前，我們一貫建議你在醫生的指導下進行運動最大負荷測試。測試目的為確保同時使用心臟起搏器與Polar訓練心率錶的安全性與可靠性。

如果你對任何與皮膚接觸的物質都會產生過敏，或你懷疑由於使用我們的產品而導致過敏反應，請檢查技術規範中列出的材料物質(55頁)。為避免任何因傳感器引起的皮膚反應，你可以將它配戴在襯衫外，但必須將與電極接觸的襯衫部份充份濕潤，以確保其正常運作。

你的安全對我們來說是非常重要的。Polar s3+步速傳感器的形狀設計為盡可能減少它被其他東西勾絆的可能性。在任何情況下，如使用步速傳感器，例如穿越矮灌木叢時，請小心謹慎。

① **濕氣與劇烈磨擦有可能使傳感器的表面產生褪色現象，並且可能將此顏色染到淺色衣物上。**
如果你在皮膚上使用香水或驅蟲劑，你必須確保香水或驅蟲劑不會與傳感器接觸。

*根據需要，可選s3+步速傳感器。

技術規範

訓練心率錶

電池壽命：	平均可用8至11個月(1小時/天，7天/周)
電池型號：	CR2032
電池密封圈：	O型圈子24.30x0.8毫米 (如密封圈沒有損壞，便不用在更換電池時變更)
運行溫度：	-10°C 至+50°C/14°F 至122 °F
心率錶質料：	加了塗層在表面的PMMA鏡，訓練心率錶錶身為ABS+GF金屬部份不銹鋼
腕帶與環扣：	聚氨酯及不銹鋼
手錶測量精確度：	在25°C/77°F 溫度條件下，小於±0.55秒/天。
心率錶測量精確度：	±1%或1bpm，以數值較大者為準。此為穩定狀態下適用的精確度。
心率測量範圍：	15-240
現時速度顯示範圍：	0-127公里/小時或0-75里/小時
防水：	米(適用於沐浴及游泳)
訓練心率錶極限值	
最大檔案數量：	99
在多項運動內最大訓練數量：	99
最多記錄時間：	99小時59分59秒
最大圈數：	99
於多項運動內最大圈數：	每項運動99
總距離：	999,999公里/621,370里
總時間：	9,999小時59分59秒
總卡路里：	999,999卡路里
總訓練檔案數目：	9,999

傳感器

WearLink + 兩棲心率傳感器電池壽命：	可用600小時
電池型號：	CR2025
電池密封圈：	O型圈20.0 x 1.0, 矽酮材料
運行溫度：	-10°C 至+40°C/14°F 至104°F
連接器物料：	聚酰胺
傳輸帶物料：	聚亞安酯/聚酰胺/聚酯/彈性蛋白酶/尼龍
防水：	30米(適用於沐浴及游泳)

Polar RCX5訓練心率錶應用了以下專利科技：

- 體能測試的OwnIndex科技
- OwnCal個心卡路里計算
- 用作決定當日個心目標心率範圍的OwnZone測試
- 用作無線數據傳送裝置的OwnCode科技
- 用作量度心率的WearLink科技

Polar WebSync軟件及Polar DataLink

系統要求：	操作系統：微軟視窗XP/Vista/7或Intel Mac OS X 10.5 或較新版本 互聯網連線 DataLink需備有閒置的USB埠
-------	---

防水

Polar產品的防水功能已通過國際性IEC 60529 IPX7(1米, 30分鐘, 20°C)的測試。產品根據其防水功能被分為四種。你的Polar產品的背面已附有你的產品是屬於那種防水類別, 請將之與下表比較。請注意這些訂定未必適用於其他品牌的產品。

錶殼後的標識	防水功能特性
防水IPX7	不適用於沐浴或游泳。可保護飛濺液體、汗、雨滴等。不要以壓力洗衣機清洗。
防水	不適用於游泳。可保護飛濺液體、汗、雨滴等。不要以壓力洗衣機清洗。
防水30米/50米	可適用於沐浴和游泳
防水100米	可用於游泳和潛水(不使用氧氣罐)

常見問題

發生以下情況我該怎麼辦？

出現電池符號與Battery Low(低電量)顯示？

低電量顯示通常是電池過期的第一個訊號。但是, 在寒冷的天氣下, 也會出現低電量訊號。當回到正常溫度後, 該符號會立即消失。當該符號出現時, 訓練心率錶的聲音及背光燈會自動關閉。如需更多有關更換電池的資料, 請參閱重要資料(52頁)。

我不知道位處菜單的哪個環節？

長按BACK(返回), 直至日期時間顯示出來。

按任何按鈕均無反應？

同時按下所有按鈕, 持續2秒以重設訓練心率錶, 直至出現數字顯示。按下任何按鈕, 在重設後於基本設定中設定語言、時間及日期。所有其他設定會被儲存。按BACK(返回)按鈕可跳過其他設定。

心率讀數異常，極高或者顯示無(00)?

- 確保傳感器心率傳輸帶在運動過程中沒有鬆開。
- 確保電極在運動服中緊貼皮膚。
- 確保傳感器的電極已濕潤。
- 確保傳輸器為清潔。強電磁訊號會導致讀數錯誤。如需更多資料，請參閱預防措施(54頁)。
- 如果心率錶從干擾源移開後，仍然出現錯誤讀數，請放緩運動速度，手動檢查脈搏。如果你感到顯示讀數高，你可能是心律不正。大多數的心律不正均不嚴重，但最好向你的醫生諮詢。
- 心臟病症可能改變你的ECG 心電圖。在這種情況下，請向你的醫生諮詢。

「檢查心率傳輸器！」被顯示，而你的訓練心率錶找不到你的心率訊號？

- 確保傳感器心率傳輸帶在運動過程中沒有鬆開。
- 確保傳感器的電極已濕潤。
- 確保傳輸器電極是清潔及沒有損毀。

如你已進行上列動作，而此訊息仍然出現，而心率錶亦找不到你的心率訊號，很可能你的傳輸器的電池已耗盡。如需更多資料，請參閱重要資料(52頁)。

顯示「校準失敗」？

校準未成功，你需要重新校準。如果你在校準過程中移動，則會導致校準失敗。當你達到圈數距離時，請停止跑步及站立不動，並進行校準。手動校準的校準因數範圍是0.500-1.500。如果你設定的校準因數低於或者高於這些數值，校準便會失敗。

顯示「容量90...99%已滿」？

當只剩餘大約1小時儲存容量時，只餘1小時容量會被顯示。要使剩餘容量最大化，請在設置>一般功能>記錄速度中選擇最長記錄速度(1秒)。當儲存容量用完時，**容量已滿**會顯示在屏幕上。如需釋放空間，請將訓練檔案傳輸到polarpersontrainer.com，及將它們從腕錶上刪除。

ZoneOptimizer訂定失敗？

- 確保傳感器的電極已濕潤。
- 確保傳感器心率傳輸帶在運動過程中沒有鬆開。
- 確保傳輸器電極是清潔及沒有損毀。
- 確保你已按指示操作。

如你已進行上列動作，而此訊息仍然出現，及仍然不能量度你的心率，很可能你的傳輸器的電池已耗盡。如需更多資料，請參閱重要資料(52頁)。

Polar有限國際保養卡

- 本質量保證並不影響現行適用國家或者州立法律所規定的消費者法定權利，或因銷售/購買合同而產生的消費者自銷售商處獲得的權利。
- 此保養不影響消費者於可應用的國家法例的法定權利，或消費者的與經銷商的銷售/購買合約。
- Polar有限國際保養卡由Polar Electro有限公司頒發給在美國或加拿大購買本產品的消費者。Polar有限國際保養卡由Polar Electro Oy頒發給在其他國家購買本產品的消費者。
- Polar Electro Oy/Polar Electro有限公司向本產品的原消費者/購買者保證，自購買日起兩年內，本產品的物料或者工藝不會出現缺陷。
- **請保存發票或作為你的購買憑證！**
- 保養範圍不包括電池以及因使用不當、濫用、意外或違反注意事項、不正確保養、商業應用、破裂或者刮花錶殼/顯示屏、臂掛套、彈胸性帶及Polar服裝。
- 保養範圍不包括由本產品導致的或與本產品相關的任何直接、間接或者意外、引發或者特殊的損害、損失、成本或費用。
- 二手購買的產品均不會被保養兩年，除非當地法例有規管。
- 在保養期間，本產品可在經授權的客戶服務中心進行免費維修或產品更換。

任何產品的保養會受當地的國家所限制。

CE 0537

本產品符合93/42/EEC法例規定。相關合格聲明已上載至www.support.polar.fi。



這個劃去的垃圾箱符號顯示Polar產品為電子設備並且符合歐盟議會和歐盟委員會關於廢棄電器與電子設備(WEEE)2002/96/EC法例的規定，而在產品中所用的電池及蓄電池均符合歐盟議會和歐盟委員會於2006年9月6日的2006/66/EC法例的規定。這些產品及電池/蓄電池應當在歐盟各國分開處理。Polar鼓勵你在歐盟以外地區，也應當遵照當地廢棄物處理法規，並且在可能的條件下，對電子設備進行單獨收集處理，以盡可能減少廢棄物對環境與人類健康的影響。



這符號顯示產品不會受到電擊。

美國

FCC規管資料

此設備受FCC條例第15部份的規管。設備是在以下兩項條件下運作：

1. 此設備或不會引起有害的干擾，及2. 此設備一定會接受任何接收到的干擾，包括可以引起不想要的運作。

注意：此設備已通過測試及已依照FCC規例第15部份規管為B級電子設備範圍。這些範圍的設計是為在住宅的安裝提供合理的保護，使它不受有害干擾。這設備產生、使用及散發電波頻率能量，如果不依據指示安裝及使用，有可能為電波帶來有害的干擾。但是，並不保證在某些安裝情況下一定不會引起干擾。

如果此設備為電台及電視接收帶來干擾，這可從關閉及開啟設備看出，我們鼓勵使用者嘗試以以下一種或多種方法糾正：

1. 重新安置接收天線。
2. 把設備及接收器的距離拉遠。
3. 把設備連接到與連接接收器不同的電路插頭。
4. 諮詢經銷商或富經驗的電台/電視技術員。

此產品會放出電台頻率能量，但其放出的能量比FCC及IC電台頻率放出限制大為低。此產品依從在沒有受控的環境下的FCC及IC RF輻射發放限制。此外，此設備應用於在人類接觸天線最少的情況下。

注意！任何未經許可的一方所確認的變更或更新，將可能導致用戶無法操作設備。

加拿大

Industry Canada (IC)法規資料

此設備是依從Industry Canada的ICES-003條例。設備是在以下兩項條件下運作：

1. 此設備或不會引起有害的干擾，及2. 此設備一定會接受任何接收到的干擾，包括可以引起不想要的運作。

Polar Electro Oy是經 ISO9001：2008認證的公司。

Copyright 2011 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, 芬蘭。版權所有，翻印必究。未經Polar Electro Oy事先書面同意，不得以任何形式或者任何方式對本用戶手冊的任何部份進行使用或重印。

本用戶手冊或者本產品包裝內的名稱及商標均為Polar Electro Oy的商標。本用戶手冊或本產品包裝上以R符號標記的名稱或商標均為Polar Electro Oy的註冊商標，微軟視窗則是微軟公司的註冊商標，而Mac OS為蘋果公司的註冊商標。

免責聲明

- 本用戶手冊所載材料僅供參考。由於製造商不斷進行產品研發，所述的產品可能有所變動，毋須事先通知。
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy不對本用戶手冊或其所述產品作出任何聲明或保證。
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy不對由本產品物料或本產品導致的或與本產品相關的任何直接、間接或者意外、引發或特殊的損害、損失、成本或者費用負責。

● 本產品是受Polar Electro Oy於以下文件所訂定的權利所保護：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。其他專利待定。

製造商：

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

電話： +358 8 5202 100

傳真： +358 8 5202 300

www.polar.fi

xxxxxxxx.xx GEN A 03/2011

索引

AutoSync.....	35	跑步步頻.....	47
基本設定.....	8	跑步指數.....	48
電量符號.....	56	跑步設定.....	28
單車設定.....	29	服務.....	52
空白顯示.....	56	設定心率檢視.....	31
按鈕功能.....	8, 17	設定心率區鎖定.....	31
按鈕沒有反應.....	57	設定ZoneOptimizer.....	31
步頻傳感器配對.....	42	速度傳感器配對.....	42
校對.....	10	運動內容.....	10
以跑步校對.....	11	運動內容設定.....	28
手動校對.....	11	運動區.....	44
保養指示.....	52	開始訓練.....	13
更換電池.....	52	停止記錄.....	21
連線設定.....	35	步速距離.....	47
建立新的運動內容.....	28	步速傳感器配對.....	43
踏單車設定.....	29	游泳設定.....	30
刪除檔案.....	25	時間1.....	34
耐力訓練計劃.....	10, 50	總計.....	25
錯誤讀數.....	57	訓練檔案.....	22
男士體能水平級別.....	38	訓練負荷.....	50
女士體能水平級別.....	38	訓練成績.....	22
體能測試.....	37	傳輸數據.....	27
一般設定.....	33	傳輸器.....	13
GPS傳感器配對.....	42	使用者資料設定.....	32
心率設定.....	31	使用新的配件.....	42
最高心率.....	47	使用新的傳輸器.....	41
顯示屏上的資料.....	18	錶面.....	34
干擾.....	54	手錶設定.....	34
低電量.....	56	防水.....	56
量度車輪大小.....	30	鎖定心率區.....	17
容量已滿.....	57, 57	ZoneOptimizer.....	14, 14, 45, 47
低容量.....	57	縮放顯示.....	17
菜單.....	8	縮放訓練檢示.....	8
減少危機.....	54		
變更設定.....	28		
多項運動訓練.....	16		
多項運動檔案.....	24		
夜間模式.....	18		
On-the-fly校對.....	11		
其他運動設定.....	31		
OwnIndex.....	37		
快捷菜單.....	35		
在訓練前模式內的快捷菜單.....	35		
在時間模式內的快捷菜單.....	35		
在訓練模式內的快捷菜單.....	35		
比賽步速.....	5, 6, 16, 39		
提示.....	20		
移除配對.....	35		
重設總計.....	25		
重設路程.....	25		
重設每周總覽.....	25		