

Front 2

RS100 快捷指南

时间模式
准备模式
记录模式

查阅最近锻炼期间
的详细信息。

查阅锻炼期间
的长期数据。

更改闹铃、时间显示、
以及其他设置

概要档案

(Summary FILE)

- 持续时间 (Duration)
- 平均心率 (HR avg)
- 运动心率区 (Limits)
(如果心率区已设置)
- 处于运动心率区内的
锻炼时间 (In Zone)
(如果心率区已设置)
- 热量消耗(卡)/脂肪在
消耗能量中所占比例
(Cal/FAT%)



按下“▲”



按下“▲”



按下“▲”



按下“▲”



按下停止按钮

按下红色
按钮



按下停止按钮

按下红色
按钮

按两次
“停止”按钮

时间显示/日期显示

(Time/Date)

▲/▼

持续时间 (Duration)

平均心率百分比(%/Avg HR)/

最高心率百分比(%/Max HR)

▲/▼

运动心率区 (Limits)

▲/▼

处于/高于/低于运动心率区的
锻炼时间 (In/Above/Below Zone)

▲/▼

热量消耗(卡)/脂肪在消耗能量中
所占比例 (Cal/Fat%)

▲/▼

每圈资料(LAPS)

累计锻炼时间

(Tot. Time)

▲/▼

累计热量数值

(Tot. Cal)

▲/▼

累计锻炼次数

(Tot. Count)

▲/▼

重置全部数值?

(ResetALL?)

计时器设置

(Timer SET)

▲/▼

运动心率区设置

(Limits SET)

▲/▼

手表设置

(Watch SET)

▲/▼

用户设置

(User SET)

▲/▼

普通设置

(General SET)

Front 1

跑步运动

Polar RS100™

用户手册

Polar®

本说明书以英文版作最终解释。

Page 3

心率表的按钮

注意：按一下按钮与将按钮按住较长时间（至少 1 秒钟）的作用有所不同。

Light – 夜光照明按钮

- 开启夜光照明功能。
- 在时间显示与锻炼模式下，按住夜光照明按钮至少一秒钟，你可开启或关闭按钮锁定功能；按钮锁定功能可以避免按钮误操作的意外发生。

Stop – “停止”按钮

- 终止、暂停或者取消某项功能操作
- 退出当前菜单，返回至上一级菜单
- 从（除锻炼模式以外的）任何模式返回至时间显示模式（你需要按住“停止”按钮至少 1 秒钟）。
- 在时间显示模式下进入闹铃设置模式（你需要按住“停止”按钮至少 1 秒钟）。

▲ – “▲向上”按钮

- 移动至下一模式或者下一级菜单
- 增加所选数值
- 在锻炼记录模式与时间显示模式下切换萤幕上行的显示信息。
- 在锻炼记录模式下开启或关闭偏离目标心率区响闹警示功能（你需要按住“▲向上”按钮至少 1 秒钟）。

▼ – “▼向下”按钮

- 移动至上一模式或者上一级菜单
- 减少所选数值
- 在锻炼记录模式下切换萤幕下行的显示信息。

红色按钮

- 开始，进入或者接受某项功能操作
- 进入萤幕当前所显示的菜单或模式，或者移动至低一级菜单选项
- 进入锻炼模式
- 自时间显示模式进入锻炼记录模式（你需要按住红色按钮至少 1 秒钟）



心触式免按功能（无需手动操作按钮）

在锻炼期间，当你将心率表置于心率传输带的 Polar 标志附近时，你无需按下任何按钮即可查阅时间显示与运动目标心率区。

目录

1. Polar RS100 跑步计算机的使用说明	7
1.1 产品部件	7
1.2 初次使用你的 Polar RS100 跑步计算机	8
2. 锻炼	12
2.1 如何佩戴心率传输带	12
2.2 锻炼记录	14
2.3 锻炼期间的心率表功能	15
2.4 停止锻炼并查阅概要档案	19
3. 查阅已记录的数据信息 — 档案	20
4. 数据总值	24
4.1 查阅数据总值	24
4.2 重设数据总值	26
5. 设置	27
5.1 计时器设置	28
5.2 运动心率区设置	29
5.2.1 OWNZONE 个人运动心率区	30
5.2.2 手动目标心率区	34
5.2.3 关闭目标心率区	37

Page 5

5.3 手表设置	38
5.3.1 闹铃设置	38
5.3.2 时间设置	40
5.3.3 日期设置	41
5.4 用户设置	42
5.5 普通设置	45
5.5.1 声音设置	45
5.5.2 单位设置	46
5.6 如何为你的心率表设置个性化的标识	47
6. 保养及维修	48
7. 注意事项	50
8. 常见问题解答	52
9. 技术说明	54
10. Polar 有限质量国际保证卡	56
11. 责任声明	57
12. 索引	58

尊敬的客户：

恭喜你购买了新款 Polar RS100 跑步计算机！

RS100 跑步计算机能够帮助你实现自己的运动目标；它还能够及时提供锻炼期间的身体反馈信息。通过使用 RS100 跑步计算机，你能够完成下列活动：

制订训练计划

- 基于心率数值制订你的训练计划、安排不同的锻炼阶段。

设定运动速度，控制运动强度

- 心率数值能够用以精确衡量运动的强度— 因此它可以让你了解自己的活动强度水平。通过使用心率数值，你能够设定自己能够保持的运动速度与节奏。

确保运动安全

- 在运动期间监测心率数值能够避免过量运动或者训练过度。

查阅锻炼进程

- 心率数值能够帮助你客观地衡量自身健康水平的改善状况。如果你的健康状况有所改善，那么相对于某一特定的速度、时间或运动举例来说，你的心率数值应该呈下降趋势。

适应运动环境

- 心率反应的是内部与外部因素对你的身体所产生的影响（例如，精神压力、睡眠不足、海拔高度与温度）。使用 RS100 跑步计算机，你能够确保自己在不断变化的外界环境中始终保持高质量的训练活动。

请仔细阅读本手册，以便自己精通 RS100 跑步计算机的使用；此外，本用户手册还包含如何保养此产品的章节内容。

希望 RS100 跑步计算机能为你带来成功的喜悦与运动的乐趣！

1. Polar RS100 跑步计算机的使用说明

1.1 产品部件

Polar RS100 跑步计算机套装由下列几部分组成：



心率表

在锻炼期间，心率表可以显示和记录你的心率数值、以及其他运动数据。你可以将个人设定输入心率表，以便锻炼结束后对运动数据进行分析。

Polar 密码心率传输带

心率传输带可以将你的心分能够探测到你的心率数值。



率讯号传送至心率表上；心率传输带背面的电极部

弹性带

弹性带能够将心率传输带

固定于你的胸部。

Polar 网页服务

Polar 跑步教练(www.PolarRunningCoach.com)是一项为你度身订造的功能齐全的网页服务，它能够帮助你实习自己的锻炼目标。**免费注册**后，你即可使用其个性化的锻炼程式与训练日志，阅读让你受益匪浅的文章，以及使用其他更多功能。此外，登录 **www.polar.com.hk** 网站，你还可以浏览最新的产品使用技巧，以及享受相关的产品支援服务。

客户服务，用户注册，以及质量国际保证信息

如果你的 Polar 跑步计算机需要进行维修，请将它与客户服务反馈卡一起返还至 Polar 客户服务中心；通过填写客户注册卡片，你能够帮助我们不断研发创新的 Polar 产品与服务项目，同时还能确保我们始终能够提供高品质的客户支援服务。购买本产品的原消费者或原购买者都将获得有效期 2 年的 Polar 质量保证卡；请保留此国际质量保证卡，以作为你的购买凭证。

1.2 初次使用你的 Polar RS100 跑步计算机

请在基本设置（时间，日期，单位，以及个人设置）模式下输入你的设置数据。

如何输入基本设置

请输入准确的个人数据，以确保你能获得基于自己的运动表现的正确信息反馈（例如，能量消耗，个人运动心率区的确定等）。

按下任意按钮，即可激活你的心率表。一旦你开启了心率表，便无法再将它关闭。

萤幕将出现数字与字母显示。

1. 按下**红色**按钮，萤幕会显示“**设置(Settings)**”。
2. 继续按下**红色**按钮，并按照下页的相应步骤进行操作：

注意：

- 调节数值时，如果按住“**▲向上**”或者“**▼向下**”按钮，数字会显示得更快。
- 在更换电池或者重新设置心率表之后，你必须在基本设置模式下重新输入时间与日期设置。你可以按住“**停止**”按钮，以跳过其他各项设置。

小贴士：通过使用 Polar UpLink 工具，你可以设计显示图标，并将它们下载至心率表上。登录 www.polar.com.hk 或者 www.PolarRunningCoach.com 网页，你即可免费下载 Polar UpLink 工具。更多详细信息，请参阅第 47 页。

萤幕显示:	按下“▲向上”或者“▼向下”按钮 进行设置	按下红色按钮加以 确认
3.时间显示 (Time Set) ● 设置 12/24 小时制(时间模式) (12h/24h) ● 设置上午 AM/下午 PM (如果你选择了 12 小时制) (AM/PM) ● 小时 (Hours) ● 分钟 (Minutes)	“▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 选择 12/24 小时制格式 “▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 选择上午 AM/下午 PM “▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 设置小时数值 “▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 设置分钟数值	红色按钮 红色按钮 红色按钮 红色按钮
注意: 根据所选时间显示模式的不同, 心率表亦会显示不同的日期格式: (24 小时制: 月-日-年 / 12 小时制: 月-日-年)。		
4.日期显示 (Date Set) ● 日/月 (Day/Month) ● 月/日 (Month/Day) ● 年份 (Year)	“▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 设置“日”(在 24 小时制模式下), 或者设置“月”(在 12 小时制模式下) “▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 设置“月”(在 24 小时制模式下), 或者设置“日”(在 12 小时制模式下) “▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 设置“年”	红色按钮 红色按钮 红色按钮

萤幕显示:	按下“▲向上”或者“▼向下”按钮 进行设置	按下红色按钮 加以确认
5. 单位 (Unit) 单位 1 公斤/厘米 / 单位 2 磅/英尺(Unit1 (kg/cm) / Unit2(lb/ft))	“▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 设置单位	红色按钮
6. 体重 (Weight) 公斤/磅 (kg/lbs)	“▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 设置你的体重数值	红色按钮
注意: 在体重或身高显示模式下按住 夜光照明 按钮, 即可重设单位选项。		
7. 身高 (Height) - 厘米/英尺 (cm/ft) - 英寸(inch) (单位 2)	“▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 设置你的身高数值	红色按钮
8. 出生日期显示 (Birthday) - 日/月 (Day/Month) - 月/日 (Month/Day) - 年份 (Year)	“▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 设置“日”(在 24 小时制模式下), 或者设置“月”(在 12 小时制模式下) “▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 设置“月”(在 24 小时制模式下), 或者设置“日”(在 12 小时制模式下) “▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 设置“年”	红色按钮 红色按钮 红色按钮

萤幕显示:	按下“▲向上”或者“▼向下”按钮 进行设置	按下红色按钮 加以确认
9. 性别 (Sex) ● 男性/女性(MALE / FEMALE)	“▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 设置性别	红色按钮

- 最后，心率表显示“**设置完毕(Settings done)**”。如果你想更改设置，请按住“**停止**”按钮直至你返回所需的设置模式为止。
- 如果你想确认已经完成的设置，请按下**红色按钮**，或者等到萤幕显示自动切换到时间显示模式为止。

2. 锻炼

2.1 如何佩戴心率传输带

如需测量心率，你必须佩戴好心率传输带。



1. 将心率传输带的一端扣在弹性带上。



2. 调节弹性带的长度，使其贴身舒适。把弹性带围于胸部（恰好在胸肌下方），并将弹性带扣在心率传输带的另一端上。



3. 将心率传输带从胸部拉开，然后湿润其背部的两块槽形电极部分。



4. 检查湿润的电极部分是否紧贴你的皮肤，同时 Polar 标志应处于正中直立的位置。

密码心率传输

密码心率传输能够避免由附近的其他心率表而引起的干扰。为了保证心率讯号搜寻以及心率监测的顺利进行，请将心率表与心率传输带的距离保持在 3 英尺/1 米以内。同时，请确保你没有靠近其他同样佩戴心率表的人士，或者附近没有其他任何电磁干扰源（更多关于讯号干扰的信息，请参阅第 50 页，“注意事项”一章）。



♥ 附有外框的心形符号表示密码心率传输。

♥ 无外框的心形符号表示未经加密的心率传输。尤其在周围没有任何干扰源的情况下，你亦可以选择在讯号未经加密的模式下测量自己的心率数值。

注意：如果心率表没有显示你的心率读数，请检查心率传输带的电极部分是否湿润，弹性带是否松紧适度。请将心率表置于心率传输带上 Polar 的标志处，心率表便会再次开始搜寻心率讯号。

2.2 锻炼记录

在锻炼菜单下，分别有准备模式与记录模式可供选择。在准备模式下，心率表虽然会显示你的心率数值，但是并不会记录锻炼数据；在记录模式下，心率表会对锻炼数据进行记录，并将开启秒表计时与其它功能。



1. 按照第 12 页“如何佩戴心率传输带”一章的指导说明，佩戴好心率传输带。
2. 自时间显示模式进行操作，按下红色按钮；心率表将开始自动搜寻你的心率讯号。15 秒后，你的心率读数、以及具有外框的心形符号将出现在心率表的显示萤幕上。
3. 萤幕会显示“Standby(准备状态)”与图标 ，同时心率表开始自动搜寻你的心率讯号。
4. 按下红色按钮，心率表开始记录锻炼时间，同时萤幕会显示锻炼记录符号 ；一切就绪，现在你已处于记录模式。

注意：在准备模式下，按下“▲向上”按钮，你即可查阅计时器的相关设置（如果此前计时器功能已开启）。按下“▼向下”按钮，你还可以切换心率读数的显示格式，即选择以每分钟的心跳次数，或者以最高心率百分比-%HR 的形式来显示心率数值。

或者，在时间显示模式下按住红色按钮，你便能够通过此快捷方式进入锻炼记录模式。

- 萤幕将显示默认的手动目标心率区间。如果你想更改心率上下限数值，请在锻炼前按照手册第 29 页的说明进行操作。
- 如果你选择使用个人运动心率区(OwnZone)功能，那么心率表将会对你的个人运动心率区进行测量。更多详细信息，请参阅手册第 31 页，“如何确定个人运动心率区”一章。
- 如果你想跳过个人运动心率区的测量步骤，而使用此前所确定的心率区数值，请在萤幕显示个人运动心率区符号 OZ ► _ _ _ 时，按下红色按钮。如果此前你尚未确定自己的个人运动心率区，那么心率表将显示基于你的年龄所测定的心率区。

2.3 锻炼期间的心率表功能

注意：只有在秒表功能已开启至少一分钟的状态下，或者在记录了一圈的数据信息后，心率表才会将你的锻炼数据储存下来。

开启或关闭偏离目标心率区的响闹警示功能 ：按住“▲向上”按钮，心率表将显示符号 ，这表示偏离目标心率区的响闹警示功能已开启。

偏离目标心率区响闹警示：使用偏离目标心率区响闹警示功能，你能够确保自己以正确的活动强度进行锻炼。在偏离目标心率区的响闹警示功能开启后，如果你的运动心率高于或低于目标心率区的上下限，心率表便会发出响闹警示。在设置菜单或者运动心率区菜单下，你能够设定自己的目标运动心率区数值。更多详细信息，请参阅手册第 29 页。如果你的心率处于运动目标区之外，萤幕上的心率读数将开始闪烁，同时心率表会于你每次心跳时发出哔哔的警示声。

注意：如果运动心率区设置尚未开启，那么你在活动模式下将无法使用偏离目标心率区的响闹警示功能，并且心率表也不会概要档案或锻炼档案中记录任何关于目标心率区的数据信息。

查阅时间显示与运动目标心率区：当你将心率表置于心率传输带的 Polar 标志附近时，其萤幕将会先后显示当前时间与目标心率区数值各三秒钟。

切换萤幕上行的显示信息

请按下“▲向上”按钮，进行下列选项操作：



按下“▲向上”按钮

每圈用时



按下“▲向上”按钮

时间显示



按下“▲向上”按钮

热量消耗(单位：卡)

到目前为止，你所消耗的热量数值。



计时器 1 的时间显示*

当计时器 1 已开启时

或者



-- 按下“▲向上”按钮

计时器 2 的时间显示*

当计时器 2 已开启时

*只有在开启计时器功能后，心率表才会显示计时信息。

更多关于计时器的信息，请参阅手册第 28 页。

注意：如果你尚未在基本设置菜单下设定相关的个人数据，那么心率表将不会显示热量消耗数值，并略过热量显示环节。

切换萤幕下行的显示信息

请按下“▼向下”按钮，进行下列选项操作：



按下“▼向下”按钮

心率数值（以每分钟的心跳次数(bpm)所显示的）



按下“▼向下”按钮

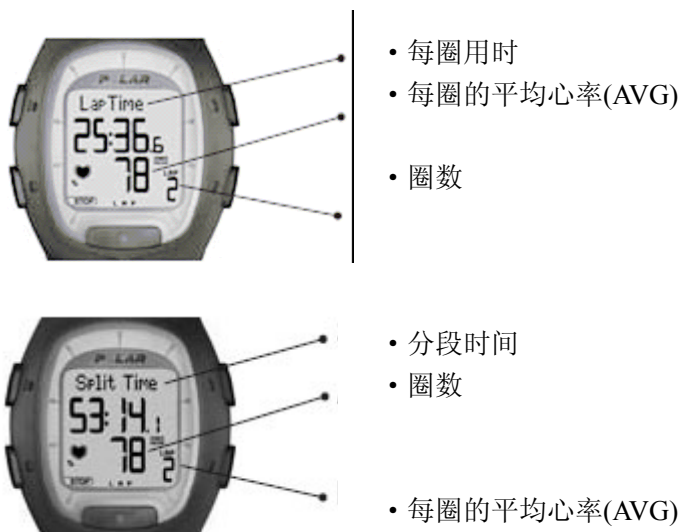
心率数值（以最高心率百分比(%HRmax)所显示的）



萤幕显示实例

例如，在参加公路赛或者径赛项目期间，你可以有效地监测以最高心率百分比所显示的心率数值与自己的比赛用时（萤幕上行显示的是每圈用时，中间行显示的则是分段计时信息）。

存储每圈用时与分段时间：请按下**红色按钮**，以存储每圈用时与分段时间。



每圈用时表示的是一圈所用的时间，分段时间指的则是从开始锻炼至储存某圈用时（例如，从开始锻炼直至你存储第 4 圈用时）期间，你一共所用的时间。

注意：如果心率表已经储存了最多 99 圈的数据，萤幕将显示“**每圈用时记录已满(Lap Time FULL)**”数秒钟。如果一份档案的最长记录时间（99 小时 59 分 59 秒）已满，心率表会发出哔哔的提示声，并且自动中止活动记录模式；同时萤幕会显示“**暂停(HALT)**”。

中止锻炼：按下“**停止**”按钮，心率表将暂停锻炼记录、秒表计时与其它数据计算功能。通过按下“**▲向上**”按钮，你能够查阅萤幕上行的显示信息。按下**红色按钮**，你即可继续记录你的锻炼数据。

在黑暗中进行锻炼：如果在某一锻炼记录期间，你曾按下**夜光照明**按钮开启了夜光照明功能，那么在同一锻炼期间，每当你按下任意按钮或者使用心触式免按功能的时候，心率表都会自动开启夜光照明功能。

按钮锁定功能🔑：按住**夜光照明**按钮，你即可锁定除夜光照明按钮之外的所有按钮，或者解除对这些按钮的锁定；同时萤幕会显示“**按钮已锁定(Locked)**”或者“**锁定已解除(Unlocked)**”。在运动时，按钮锁定功能可以有效地防止任何按钮误操作的意外发生。

2.4 停止锻炼并查阅概要档案

1. 按下“**停止**”按钮，以中止锻炼记录，萤幕会显示文字信息“**暂停(Paused)**”与待机符号 .
2. 按下“**停止**”按钮，萤幕将显示“**概要档案(Summary FILE)**”，同时萤幕会开始滚动显示下列信息：

- **Duration**（累计锻炼时间）
- **HR avg**（平均心率）
- **Limits**（运动心率区已设置时，你的目标心率区的上下限数值）
- **In Zone**（运动心率区已设置时，你在目标心率区内的运动时间）
- **Cal/Fat%**（锻炼期间，你所累计消耗的热量总值 / 脂肪在消耗能量中所占的比例）

在滚动查阅了概要档案中的相关数据后，心率表会自动返回至时间显示模式。

注意：相关的数据信息将交替出现在心率表的显示萤幕上。按下**红色按钮**，你便可以进行手动切换；或者，按下“**停止**”按钮，你即可停止档案的查阅。在档案模式下，心率表会储存更为详细的锻炼数据。

3. 查阅已记录的数据信息 — 档案



按下**红色**按钮

时间显示/日期显示



平均心率百分比(%/Avg HR)/最高心率百分比(%/Max HR)



运动心率区 (Limits)



处于/高于/低于运动心率区的锻炼时间
(In/Above/Below Zone)



热量消耗(卡)/脂肪在消耗能量中所占比例 (Cal/Fat%)



每圈资料(LAPS)

使用锻炼档案，你能够查阅锻炼期间心率表所记录的心率信息与运动数据。只有在秒表功能已开启至少一分钟的状态下，或者在记录了一圈的数据信息后，心率表才能将你的锻炼数据储存下来。

1. 在时间显示模式下，按下“▲向上”按钮。萤幕会显示“档案模式(File)”。
2. 按下**红色**按钮，萤幕会交替显示“日期(Date)”与“时间(Time)”。
3. 使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，浏览下列已被记录的数据信息：

已记录的锻炼档案数据



萤幕交替显示记录日期与锻炼的起始时间。

注意：萤幕会自动切换交替显示的数据信息。若需快速滚动浏览，请按下**红色**按钮。

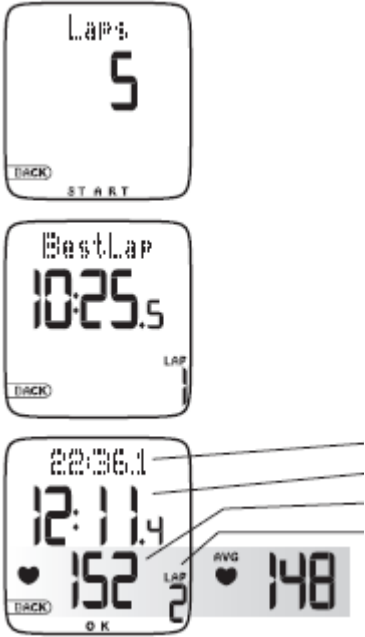
已记录的锻炼档案数据

	锻炼持续时间 萤幕交替显示： -- 平均心率数值 -- 平均心率百分比 -- 最高心率数值 -- 最高心率百分比
	如果你已设置了运动心率区功能，萤幕会显示你的目标心率区的上下限数值。 注意： 根据所选心率查阅模式的不同，目标运动心率区将以心率百分比或者每分钟心跳次数(bpm)的形式显示在心率表的萤幕上。更多详细信息，请参阅手册第 17 页。

已记录的锻炼档案数据		
		锻炼持续时间 萤幕交替显示： -- 处于/高于/低于运动心率区的锻炼时间(如果你已设置了运动心率区功能)
		锻炼期间你所消耗的热量数值与脂肪在消耗热量中所占的比例*

* 运动期间，心率表将以累计千卡（Cal.）的形式估算出脂肪的消耗值。脂肪在消耗热量中所占的比例可以在10%与60%间波动；例如，如果锻炼期间累计的能量消耗为245卡，而脂肪在消耗能量中所占的比例为45%，那么你在运动时所消耗的能量中的45%都来自于脂肪组织，剩下的55%则来自于碳水化合物。

已记录的锻炼档案数据

	锻炼期间的跑步圈数 请按下红色按钮，以查阅每圈所记录的详细资料。 • 萤幕显示最佳圈(BestLap)，每圈用时与圈数。 • 使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，滚动浏览每圈的数据信息。 • 按下“停止”按钮，你即可停止查阅每圈的数据资料。 注意：只有在你最少记录了三圈的数据信息后，心率表才会显示最佳圈的相关数据资料。最佳圈并非一定是最后一圈。 — 分段时间 — 每圈用时 — 萤幕交替显示平均心率，以及你在跑圈结束时的心率数值。 — 圈数
---	---

- 如需返回时间显示模式，请按住“**停止**”按钮。

4. 数据总值

数据总值包含有运动期间你所记录的运动数据的累计数值。通过使用数据总值档案，你可以计算自己每周/每月的运动数据。当锻炼记录终止时，心率表便会自动更新数据总值。通过此功能，你可以监测心率表自上次重设后所记录的各项累计数值。更多关于如何重新设置数据总值的信息，请参阅手册第 26 页。



- 按下**红色**按钮
- 累计锻炼时间
(Tot. Time)
▲/▼
- 累计热量数值
(Tot. Cal)
▲/▼
- 累计锻炼次数
(Tot. Count)
▲/▼
- 重设全部数值?
(ResetALL?)

注意：如果心率表尚未累计任何数据总值，萤幕会显示“尚无总值(No Totals)”。

4.1 查阅数据总值

1. 在时间显示模式下，按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，直至萤幕显示“数据总值(Totals)”为止。
2. 按下**红色**按钮，萤幕会显示“累积锻炼时间(Tot. Time)”与相应的时间数值。
3. 使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，浏览下列数据信息：

数据总值		
	10.12.05	日期累计记录开始*
		自上次心率表重设后，你所累计的锻炼时间。

* 如果心率表尚未累计任何相关的数据总值，萤幕会显示心率表重设时的日期。

数据总值	
	日期累计记录开始* 自上次心率表重设后，你所累计消耗的热量数值。
	日期累计记录开始* 自上次心率表重设后，你所累计的锻炼次数。
	重设所有数据总值。 更多详细信息，请参阅手册第 26 页。

* 如果心率表尚未累计任何相关的数据总值，萤幕会显示心率表重设时的日期。

- 如需退出数据总值模式，请按下“停止”按钮。
- 如需返回时间显示模式，请按住“停止”按钮。

注意：如果数据总值已存满，心率表会自动从零开始重新计算。

4.2 重设数据总值

通过每次定期重设数据总值，你可以使用它们来计算自己某一阶段（或每周/每月）的运动数据。数值一旦重设，将无法还原。你可以重设某个特定的数据总值，也可以同时重设所有的数据总值(ResetAll?)。在心率表显示先前表格中的任何字符信息(Tot. Time, Tot. Cal, Tot. Count, 或者 ResetAll?)时，开始重设操作。

1. 按下**红色**按钮，以重设所需数值。心率表会提示“**重设? (RESET?)**”。
 2. 再次按下**红色**按钮，心率表会提示“**确定? (Are you SURE?)**”。
 3. 如果你确定想将此数值重设为零，请按下**红色**按钮。
或者，按下“**停止**”按钮，重设操作即可取消。
- 如需返回时间显示模式，请按住“**停止**”按钮。

4. 设置



按下**红色**按钮
计时器设置
(Timer SET)
▲/▼
运动心率区设置
(Limits SET)
▲/▼
手表设置
(Watch SET)
▲/▼
用户设置
(User SET)
▲/▼
普通设置
(General SET)

在设置菜单下，你能够查阅或者更改相关设置。

如需设置相关数值，请进行下列操作：

- 使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，即可选择或调整所需数值。
- 如果你在调节数值时按住“▲向上”或者“▼向下”按钮，那么心率表会快速滚动显示所选数值。
- 按下**红色**按钮，即可对所选数值加以确认，并进入下级菜单。
- 按下“**停止**”按钮，即可取消所选数值，或者返回至上一模式或菜单。

小贴士：登录 Polar 跑步教练网页(www.PolarRuningCoach.com)，你即可查阅关于跑步与训练的运动技巧，了解如何借助跑步计算机才能让自己受益匪浅。

5.1 计时器设置

对于提升跑步成绩来说，跑步间隔起着举足轻重的作用。RS100 跑步计算机配备有两组可以相互切换的计时器；它可以帮助你设置一组重复循环的时间间隔、或者两组不同的能够交替显示的时间间隔。

小贴士：你可以通过设置计时器 1 来进行 4 分钟的（全速）跑步运动，并借助计时器 2 继续进行 2 分钟的运动恢复。一旦设置完成，当秒表在记录模式下开始运作时，计时器 1 便会自动开启。当计时器 1 结束计时后，心率表会发出一声响闹提示，同时计时器 2 自动开启；当计时器 2 结束计时后，你会听见两声响闹提示，同时计时器 1 将再次开启；如此循环反复。

1. 在时间显示模式下，按下“▼向下”按钮，萤幕会显示“**设置(Settings)**”。
2. 按下**红色按钮**，萤幕会显示“**计时器设置(Timer SET)**”。
3. 继续按下**红色按钮**，并按下列步骤进行操作：

萤幕显示：	按下“▲向上”或者“▼向下”按钮进行设置	按下红色按钮加以确认
4. 开启/关闭计时器 1 (Timer 1 In/Off)	“▲向上” / “▼向下” 按钮 选择开启/关闭计时器 1	红色按钮
5. 分钟 (Minutes)	“▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 设置分钟数值（0 至 99 分钟）	红色按钮
6. 秒钟 (Seconds)	“▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 设置秒钟数值（0 至 59 秒）	红色按钮

- 如需设置计时器 2，请返回至步骤 4。
- 如需返回时间显示模式，请按住“**停止**”按钮。

5.2 运动心率区设置（目标运动心率区设置）

RS100 跑步计算机能够自动确定你的个人有氧（心血管）锻炼心率区，这就是 OwnZone (OZ)个人运动心率区功能。OwnZone 个人运动心率区功能可以确保你在安全的心率区间内进行运动。

手动设置目标运动心率区

通过手动设置心率区上下限数值，你可以创建自己的目标运动心率区。使用此功能，你能够根据自己的运动目标保持某一特定的运动强度。

关闭运动目标心率区

你也可以选择关闭运动目标心率区。

1. 在时间显示模式下，按下“▼向下”按钮，萤幕会显示“**设置(Settings)**”。
2. 按下**红色**按钮，萤幕会显示“**计时器设置(Timer SET)**”。
3. 按下“▲向上”按钮，直至萤幕显示“**运动心率区设置(Limits SET)**”为止。
4. 按下**红色**按钮，萤幕开始显示闪烁的选项：“**个人运动心率区(OwnZone)**”、“**手动目标心率区(Manual)**”，或者“**关闭目标心率区(Off)**”。
5. 使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，以选择：“**个人运动心率区(OwnZone)**”、“**手动目标心率区(Manual)**”，或者“**关闭目标心率区(Off)**”。

更多关于个人运动心率区的信息，请参阅手册第 30 页；关于手动目标心率区的详细信息，请参阅第 34 页。

5.2.1 OWNZONE 个人运动心率区

基于你的心率变化，OwnZone (OZ)个人运动心率区功能主要可以测定你的个人训练心率区。对于大多数成年人来说，个人运动心率区相当于最高心率(HRmax)的 65-85%；根据身体状况与精神状态的不同，每天你的个人运动心率区也会有所差异（例如，在你尚未从上一阶段的训练中恢复过来，或者感觉承受较大精神压力的情况下）。

通过持续进行 1 至 5 分钟的散步、慢跑或其他热身运动，你便可以确定自己的个人运动心率区；如果你未能基于心率变化确定自己的个人运动心率区，心率表将会使用此前你所测定的心率区范围，或者是基于你的年龄所计算出的心率上下限数值（即最高心率的 65-85%）。

（参阅手册第 29 页，步骤 1 至 4）

萤幕显示：	按下“▲向上”或者“▼向下”按钮进行设置	按下红色按钮加以确认
5. 个人运动心率区/手动目标心率区/ 关闭目标心率区 (OwnZone/Manual/Off LIM)	“▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 设置个人运动心率区选项	红色按钮
6. 心率/心率百分比 (HR/HR%)	“▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 设置心率显示格式：每分钟的心跳次数，或者是你的最高心率的百分比	红色按钮

- 如需返回时间显示模式，请按住“停止”按钮。

小贴士：登录 Polar 跑步教练网页(www.PolarRunningCoach.com)，你还可以使用基于心率数值的 Polar 训练程式。

如何确定你的个人运动心率区

在开始测量个人运动心率区前，请务必确认：

- 你已正确设置了所有个人用户资料。在确认运动心率区的设置之前，心率表会提示你输入遗漏的用户信息（例如，你的出生日期）。
- 你已开启了个人运动心率区功能。如果个人运动心率区功能处于开启状态，那么每当你开始储存锻炼数据的时候，心率表都会自动测定你的个人运动心率区。

在下列情况下，你必须重新测量自己的个人运动心率区：

- 如果你改变了锻炼环境与锻炼模式。
- 如果你在锻炼开始时感觉身体状态不对劲（例如，你感觉自己所承受的精神压力较大，或者身体不舒服）。

重要的是在刚开始运动时，你应该进行运动量较小的热身运动，即你的心率应该低于每分钟 100 次心跳，或者是小于最高心率的 50%；然后你才可以逐渐提高锻炼的运动强度，从而使心率慢慢升高。

Page 32

1. 首先按照手册第 14 页“**锻炼记录**”一章的指导描述，开始进行锻炼。
2. 心率表会自动开始测量你的个人运动心率区，同时个人运动心率区符号 OZ ►____将出现在显示萤幕上。

或者，如果你想跳过个人运动心率区的测量步骤，而使用此前所确定的心率区，请按下**红色按钮**。

个人运动心率区的测定由以下五个阶段构成：

OZ ►____ 以较慢的步速走上 1 分钟。在第一阶段，你应该让自己的心率保持在 100 次/分钟或最高心率的 50%以下；在完成每一阶段的测量时，心率表都会发出哔哔的提示声（如果声音设置已开启），并且萤幕将被自动照亮（如果你此前已经开启过一次夜光照明功能），这表示此测量阶段即将结束。

OZ ►►____ 以正常的步速走上 1 分钟。让你的心率平稳地上升 10-20 次/分钟，或者是最高心率的 5%。

OZ ►►►____ 快步走上 1 分钟。让你的心率平稳地上升 10-20 次/分钟，或者是最高心率的 5%。

OZ ►►►►____ 慢跑 1 分钟。让你的心率平稳地上升 10-20 次/分钟，或者是最高心率的 5%。

OZ ►►►►► 快速漫步或者跑步 1 分钟。

3. 在第 1 至第 5 阶段中的某一时间点，你会听见两声哔哔声；这表示心率表已经确定了你的个人运动心率区，你可以开始执行既定的锻炼方案了。

此外，萤幕会显示个人运动心率区的测量方法（参阅下页的图表）与个人运动心率区的上下限数值。根据所选设置的不同，个人运动心率区能够分别以每分钟的心跳次数(bpm)，或者最高心率百分比的形式显示在萤幕上。

萤幕显示:	个人运动心率区的测量方式	使用此方式的原因
个人运动心率区 (OwnZone)	基于心率变化进行测量	
如果此测量方式未起作用, 那么请选择		
最近一次测量的个人运动心率区 (OZ latest)	基于心率变化所测得的最近一次的个人运动心率区数值	- 你的心率变化下降的速度太慢或者太快 - 你的心率超过了个人运动心率区功能所确定的安全区间
如果此测量方式未起作用, 那么请选择		
基于年龄所计算出个人运动心率区 (AgeBased)	基于你的年龄所计算出的个人运动心率区数值 (最高心率的 65-85%)	如果心率表未能基于心率变化确定你的个人运动心率区, 并且此前你尚未测定任何个人运动心率区数值

注意: 个人运动心率区功能是针对健康人士而设计的, 因此一些健康原因往往会导致心率表无法基于心率变化测定你的个人运动心率区 (例如, 高血压、心律不齐、或者某种药物治疗)。

现在你能够继续进行锻炼了。请尽量使自己保持在心率表所确定的个人运动心率区内进行运动, 从而获得最大的运动收益。

小贴士: 如需获得更多关于 OwnZone 个人运动心率区功能的详细信息, 请登录 www.polar.com.hk 或者 www.PolarOwnZone.com 网页。

5.2.2 手动目标心率区

如果你尚未在基本设置菜单下输入你的出生日期，心率表会在确认运动心率区的设置之前，提示你输入遗漏的用户信息。同时，萤幕会显示此前你所测定的目标心率区。

或者，如果你此前还未测定手动目标心率区，那么心率表会显示基于你的年龄所计算出的个人运动心率区数值。

（参阅手册第 29 页，步骤 1 至 4）

萤幕显示：	按下“▲向上”或者“▼向下”按钮 进行设置	按下红色按钮加以 确认
5. 个人运动心率区/手动目标心率区/ 关闭目标心率区 (OwnZone/Manual/Off LIM)	“▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 设置手动目标心率区选项	红色按钮
6. 心率/心率百分比 (HR/HR%)	“▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 设置心率显示格式：每分钟的心跳次数，或者是你的最高心率的百分比	红色按钮
7. 心率区上限数值 (HighLimit)	“▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 设置心率区上限数值	红色按钮
8. 心率区下限数值 (LowLimit)	“▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 设置心率区下限数值	红色按钮

- 如需返回时间显示模式，请按住“停止”按钮。

除了使用 OwnZone 个人运动心率区功能，你还可以使用年龄公式来手动确定自己的目标心率区。

目标心率区是以每分钟的心跳次数(次/分钟 bpm)，或者最高心率百分比(HRmax)的形式所表示的心率上下限区间。最高心率即你进行高强度运动时每分钟最高的心跳次数。根据年龄公式(最高心率=220-年龄)，心率表能够计算出你的最高心率。如果你想测量出更加准确的最高心率数值，请在医生或运动生理学家的指导下进行运动压力测试。

如何使用目标心率区

锻炼期间，不同的目标心率区可以让你获得不同的健身效果与健康收益。你能够根据自己的锻炼目标和基本的身体状况选择最合适的目标心率区。

小贴士：登录 Polar 跑步教练网页(www.PolarRunningCoach.com)，你还可以查阅更多关于目标心率区的信息，以及使用个性化的训练程式。

Page 36

下面的表格中是以 bpm(次/分钟)作为单位的目标心率强度区间，它们是根据每 5 岁的年龄间隔所估算出来的。请先计算出自己的最高心率，并写下你的心率区间，然后选择最适合自己的进行运动的目标心率区。

年龄	最高心率	最高心率的 50-60%	最高心率的 60-70%	最高心率的 70-80%	最高心率的 80-90%	最高心率的 90-100%
20	200	100-120	120-140	140-160	160-180	180-200
25	195	98-117	117-137	137-156	156-176	176-195
30	190	95-114	114-133	133-152	152-171	171-190
35	185	93-111	111-130	130-148	148-167	167-185
40	180	90-108	108-126	126-144	144-162	162-180
45	175	88-105	105-123	123-140	140-158	158-175
50	170	82-102	102-119	119-136	136-153	153-170
55	165	83-99	99-116	116-132	132-149	149-165
60	160	80-96	96-112	112-128	128-144	144-160
65	155	78-93	93-109	109-124	124-140	140-155

5.2.3 关闭目标心率区

如果目标心率区功能已关闭，那么心率表在锻炼期间将不会使用任何心率区设置，并且锻炼档案亦不会针对任何心率上下限数值进行计算。

(参阅手册第 29 页，步骤 1 至 4)

萤幕显示：	按下“▲向上”或者“▼向下”按钮 进行设置	按下红色按钮加以 确认
5. 个人运动心率区/手动目标心 率区/ 关闭目标心率区 (OwnZone/Manual/Off LIM)	“▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 设置关闭目标心率区	红色按钮

- 如需返回时间显示模式，请按住“停止”按钮。

5.3 手表设置

5.3.1 闹铃设置

1. 在时间显示模式下，按下“▼向下”按钮，萤幕会显示“设置(Settings)”。
2. 按下红色按钮，萤幕会显示“计时器设置(Timer SET)”。
3. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，直至萤幕显示“手表设置(Watch SET)”为止。
4. 继续按下红色按钮，并按下列步骤进行操作：

萤幕显示：	按下“▲向上”或者“▼向下”按钮 进行设置	按下红色按钮加以 确认
5. 单次/周一至周五/每日闹铃/ 关闭闹铃 (Alarm Once/Mon-Fri/Daily/Off)	“▲向上” / “▼向下” 按钮 选择闹铃模式	红色按钮
6. 上午 AM/下午 PM (如果你选择了 12 小时制) (AM/PM)	“▲向上” / “▼向下” 按钮 选择上午/下午	红色按钮
7. 小时 (Hours)	“▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 设置小时数值	红色按钮
8. 分钟 (Minutes)	“▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 设置分钟数值	红色按钮

- 如需返回时间显示模式，请按住“停止”按钮。

闹铃

在所有模式下，心率表的闹铃功能均可运作。当心率表发出响闹时，萤幕会显示“**闹铃! (Alarm!)**”，并伴随闪烁的夜光照明显示。响闹会持续一分钟的时间；如果你按下“**停止**”按钮，响闹即可停止。按下“**▲向上**”与“**▼向下**”按钮、或者**红色**按钮，你均可开启十分钟的贪睡功能，同时萤幕会显示“**贪睡功能(Snooze)**”；此时，心率表会在十分钟后再次发出响闹。若需取消闹铃或其贪睡功能，请在贪睡模式下按下“**停止**”按钮。

或者，在时间显示模式下按住“**停止**”按钮，你即可快速切换至闹铃设置模式。

注意：当心率表显示低电量符号时，闹铃功能将无法开启；但是，如果此前你已经设置了闹铃功能，闹铃将仍然可以运作一次。

5.3.2 时间设置

1. 在时间显示模式下，按下“▼向下”按钮，萤幕会显示“设置(Settings)”。
2. 按下红色按钮，萤幕会显示“计时器设置(Timer SET)”。
3. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，直至萤幕显示“手表设置(Watch SET)”为止。
4. 继续按下红色按钮，直至萤幕显示“时间(TIME)”，并按下列步骤进行操作：

萤幕显示：	按下“▲向上”或者“▼向下”按钮进行设置	按下红色按钮加以确认
5. 时间(12/24 小时制) (Time 12h/24h)	“▲向上” / “▼向下”按钮 选择 12/24 小时制格式	红色按钮(如果选择 24 小时制，请跳过步骤 6)
6. 上午 AM/下午 PM (如果你选择了 12 小时制) (AM/PM)	“▲向上” / “▼向下”按钮 选择上午/下午	红色按钮
7. 小时 (Hours)	“▲向上” / “▼向下”按钮 ● 设置小时数值	红色按钮
8. 分钟 (Minutes)	“▲向上” / “▼向下”按钮 ● 设置分钟数值	红色按钮

- 如需返回时间显示模式，请按住“停止”按钮。

5.3.3 日期设置

1. 在时间显示模式下，按下“▼向下”按钮，萤幕会显示“设置(Settings)”。
2. 按下红色按钮，萤幕会显示“计时器设置(Timer SET)”。
5. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，直至萤幕显示“手表设置(Watch SET)”为止。
6. 继续按下红色按钮，直至萤幕显示“时间(TIME)”，并按下列步骤进行操作：

萤幕显示：	按下“▲向上”或者“▼向下”按钮 进行设置	按下红色按钮加以 确认
5. 时间(12/24 小时制) (Time 12h/24h)	“▲向上” / “▼向下” 按钮 选择 12/24 小时制格式	红色按钮(如果选择 24 小时制，请跳过 步骤 6)
6. 上午 AM/下午 PM (如果你选择了 12 小时制) (AM/PM)	“▲向上” / “▼向下” 按钮 选择上午/下午	红色按钮
7. 小时 (Hours)	“▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 设置小时数值	红色按钮
8. 分钟 (Minutes)	“▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 设置分钟数值	红色按钮

- 如需返回时间显示模式，请按住“停止”按钮。

5.4 用户设置

通过输入正确的个人资料，你可以尽可能确保热量消耗计数器运作时的高精确性。

1. 在时间显示模式下，按下“▼向下”按钮，萤幕会显示“设置(Settings)”。
2. 按下红色按钮，萤幕会显示“计时器设置(Timer SET)”。
3. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，直至萤幕显示“用户设置(User SET)”为止。
4. 按下红色按钮以确定不同的用户资料设置，并按下列步骤进行操作：

萤幕显示：	按下“▲向上”或者“▼向下”按钮进行设置	按下红色按钮加以确认
5. 体重 (Weight) 公斤/磅 (kg/lbs)	“▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 设置你的体重数值	红色按钮
注意： ● 体重与身高的测量单位是根据你在单位设置中的相关选择而确定的。如果此前你选择了错误的测量单位，那么在体重与身高设置模式下，你能够通过按住夜光照明按钮来更改单位设置。 ● 如需更改设置，请按下“停止”按钮，返回至步骤4。		
6. 身高 (Height) ● 厘米/英尺 (cm/ft) ● 英寸(inch) (单位 2)	“▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 设置你的身高数值 “▲向上” / “▼向下” 按钮	红色按钮 红色按钮

萤幕显示:	按下“▲向上”或者“▼向下”按钮进行设置	按下红色按钮加以确认
7. 出生日期 (Birthday) ● 日/月 (Day/Month) ● 月/日 (Month/Day) ● 年份 (Year)	“▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 设置“日”(在 24 小时制模式下), 或者设置“月”(在 12 小时制模式下) “▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 设置“月”(在 24 小时制模式下), 或者设置“日”(在 12 小时制模式下) “▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 设置“年”	红色按钮 红色按钮 红色按钮
8. 性别 (Sex) ● 男 性 / 女 性 (MALE / FEMALE)	“▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 设置性别	红色按钮

萤幕显示:	按下“▲向上”或者“▼向下”按钮 进行设置	按下红色按钮加以 确认
9. 最高心率 (HRmax)	“▲向上” / “▼向下” 按钮 如果你清楚自己通过实验室所测得的当前最高心率数值，那么请你进行相关的数值调节。 如果你是初次设置最高心率数值，那么根据你的年龄所计算出的最高心率数值(220-年龄) 将作为默认设置显示在心率表上。	红色按钮
10. 静坐心率数值 (HRsit)	“▲向上” / “▼向下” 按钮 设置你在保持静坐时的心率数值	红色按钮

- 如需返回时间显示模式，请按住“停止”按钮。

最高心率数值(HRmax):

最高心率数值可以用来估测能量消耗的多少。最高心率是你进行高强度运动时每分钟最高的心跳次数，它亦是用以确定运动强度的有用工具。在实验室中进行高强度运动压力测试是获取个人最高心率值的最准确的方法。

静坐心率数值(HRsit):

静坐心率数值可以用来估测能量消耗的多少。佩戴好心率传输带，坐下，身体不要进行任何运动，你即可轻松地确定自己的静坐心率。2 至 3 分钟后，请在时间显示模式下按下**红色按钮**，你所查阅的心率数值即为静坐心率。如果你想更精确地计算出自己的静坐心率数值，请重复进行上述操作，然后计算出其平均值。

5.5 普通设置

在普通设置模式下，你能够查阅与更改心率表的以下设置：

- 开启或关闭声音设置
- 更改单位格式(公斤/磅 (kg/lbs) 或者 厘米/英尺 (cm/ft))

5.5.1 声音设置

声音设置包括按钮声音与秒表声音。

声音设置对心率表的闹铃功能并无任何影响。

1. 在时间显示模式下，按下“▼向下”按钮，萤幕会显示“设置(Settings)”。
2. 按下红色按钮，萤幕会显示“计时器设置(Timer SET)”。
3. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，直至萤幕显示“普通设置(General SET)”为止。
4. 按下红色按钮，并按下列步骤进行操作：

萤幕显示：	按下“▲向上”或者“▼向下”按钮 进行设置	按下红色按钮加以 确认
5. 声音开启/关闭 (Sound On/Off)	“▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 选择开启或者关闭声音设置	红色按钮

- 如需返回时间显示模式，请按住“停止”按钮。

注意：当心率表显示低电量符号时，心率表的声音功能与夜光照明功能将自动关闭；但是，如果此前你已经设置了闹铃功能，闹铃将仍然可以运作一次。

5.5.2 单位设置

1. 在时间显示模式下，按下“▼向下”按钮，萤幕会显示“设置(Settings)”。
2. 按下红色按钮，萤幕会显示“计时器设置(Timer SET) ”。
3. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按钮，直至萤幕显示“普通设置(General SET)”为止。
4. 连续按下红色按钮两次，并按下列步骤进行操作：

萤幕显示：	按下“▲向上”或者“▼向下”按钮 进行设置	按下红色按钮加以 确认
5. 单位 1 公斤/厘米 / 单位 2 磅 /英尺 (Unit1 (kg/cm) / Unit2(lb/ft))	“▲向上” / “▼向下” 按钮 ● 选择单位设置	红色按钮

注意： 单位设置将会影响个人资料的记录单位与相关的手表设置。

5.6 如何为你的心率表设置个性化的标识

通过设计独特的标识，并将它们传输至心率表的显示萤幕上，你能够使自己的跑步计算机更具个性。为此，你需要使用 Polar UpLink 工具。

登录网站 www.polar.com.hk 或者 www.PolarRunningCoach.com，你可以下载 Polar UpLink 工具。为了使用 UpLink 工具，你还需要一台配备声卡、音箱或者耳机的个人电脑。

更多指示信息，请浏览网址 www.polar.com.hk 或 www.PolarRunningCoach.com。

6. 保养及维修

与使用其他电子仪器一样，在使用 Polar 跑步计算机时，你应该尽量小心。以下建议有助于你更好地履行质量保证义务，同时可以确保本产品使用多年完好无损。

爱护好你的 Polar 跑步计算机

- 请将 Polar 跑步计算机及其心率传输带存放于凉爽、干燥的地方。切勿将它存放于潮湿环境、任何密闭材料（例如运动包）、或任何导电材料（例如潮湿的毛巾）中。汗水与水气可能会弄湿心率传输带的电极并启动心率传输带，从而缩短电池寿命。
- 保持心率表的清洁，使用后请用中性肥皂和溶剂加以清洗，清洗后用柔软的毛巾仔细擦干。不要使用酒精、任何研磨材料（例如：钢丝绒）或者其他化学洗涤剂。
- 其操作温度应为 14°F 至 122°F / -10°C 至 +50°C。
- 不要将 Polar 心率表长期暴露于阳光直射的环境中，例如把它置放于车内。
- 不要弯曲或者拉伸心率传输带，这样做可能会损坏电极。
- 除使用毛巾外，不要使用任何其他方式擦干心率传输带。错误的操作可能会损坏电极。

客户服务

在两年的质保期间，如果你的 Polar 心率表需要任何服务，我们建议你联络经授权的 Polar 客户服务中心。凡是接受未经 Polar Electro 公司授权的客户服务中心直接或间接导致的损坏不在质量保证卡涵盖的范围内。

心率传输带的电池

请联络经授权的 Polar 客户服务中心，以更换新的心率传输带。Polar 公司将回收使用过的旧心率传输带。详细的指示说明，请参阅客户服务与注册卡。

心率表的电池

在正常使用情况下，心率表电池的预期平均寿命为两年（每天使用 1 小时，每周使用 7 天）。但是请注意，过于频繁地使用夜光照明会加快电池电量的消耗速率。当心率表的电池电量只剩下 10-15% 时，萤幕会显示低电量符号 ，此时你需要更换电池。请勿自行打开心率表。为确保心率表的防水性能与使用合格部件，心率表电池只能由经授权的 Polar 客户服务中心更换。更换的同时，客服中心亦将对 Polar 心率表进行全面的周期性检查。

注意：

- 当心率表显示低电量符号  时，心率表的夜光照明与声音设置功能将自动关闭；但是，如果在心率表显示低电量符号  前，你已经设置了闹铃功能，闹铃将仍然能够保持一次的运作状态。此外，萤幕将不会显示响闹符号 .
- 在温度较低的环境中，心率表可能会显示低电量符号 ；但是当你返回至温度正常的操作环境下时，萤幕则不会显示低电量符号。
- 接受非授权的服务后，心率表的防水性能将不能得到保证。
- 在更换电池后，你必须在基本模式下重新设定时间与日期设置。更多相关信息，请参阅手册第 8 页。

7. 注意事项

使用 Polar 心率表时可能遇见的干扰

电磁干扰

在高压电线、交通灯、电气化铁路的架空线、电动公车线或有轨电车、电视、汽车马达、单车电脑、某些机动健身锻炼器材或移动电话的附近，或者当你穿过电子安全门时，你佩戴的心率表可能会受到电磁干扰。

锻炼器材

某些安装有电子或电动部件的健身锻炼器材，例如发光二极管显示萤幕、马达或者电动制动器，会产生电子干扰讯号。若要解决上述问题，你可按下列方法重置心率表：

1. 从胸部解下心率传输带，然后照常使用锻炼器材。
2. 四处移动你的心率表，直至你发现一处没有读数离散，或者萤幕没有闪烁显示心形符号的位置。锻炼器材的显示萤幕的正前方通常干扰比较强烈，而显示萤幕的左右两侧相对干扰较弱。
3. 重新将心率传输带佩戴在胸部，并尽可能远地将心率表置于不受干扰的区域。
4. 如果使用健身锻炼器材时，你的 Polar 跑步计算机仍然无法正常工作，这表明该锻炼器材对于无线心率测量来说电磁干扰太强。

相互干扰

在非密码心率传输模式  下，心率表可以接收到 3 英尺/1 米以内的心率传输带发出的讯号。如果心率表同时探测到几条心率传输带发出的非密码心率信号，则会产生错误的读数。

在水中使用时 Polar 心率表

Polar 跑步计算机具有防水功能，可以在游泳时佩戴；但是，Polar 跑步计算机不可作为潜水工具使用。为了保持其防水功能，在水中请勿按心率表上的任何按钮。

由于以下原因，用户在水中测量心率时可能会受到干扰：

- 高含氯量的池水或者海水的导电性很强，这可能会导致心率传输带的电极发生短路，因此心率传输带将可能无法探测到心电图(ECG)讯号。
- 跳水或者游泳比赛中的肌肉剧烈运动会造成水阻力，从而改变心率传输带的位置，使其无法接收心电图(ECG)讯号。
- 心电图(ECG)讯号的强弱因个体差异与个体组织结构的差异而有所不同，使用者在水中测量心率会相对在其他环境中遇到更多的问题。

如何在使用心率表进行锻炼时，将潜在风险降至最低

健身锻炼可能会含有一定的风险，对于很少运动的人来说这点尤为值得注意。在开始实施定期的健身锻炼计划之前，我们建议你先回答下列关于身体健康状态的问题。如果你给予了其中任何一题肯定的回答，建议你在开始锻炼前首先向医生咨询。

- 在过去你的五年内你从没有进行过体育锻炼吗？
- 你有高血压吗？
- 你有高胆固醇吗？
- 你有其他任何疾病的征兆或者症状吗？
- 你正在接受任何高血压或者心脏病的药物治疗吗？
- 你有呼吸道疾病史吗？
- 你大病初愈或者刚接受过手术治疗吗？
- 你正使用心脏起搏器或者其他植入体内的电子装置吗？
- 你吸烟吗？
- 你怀孕了吗？

另外请注意，除运动强度外，心率还会受到心脏、高血压、哮喘和其他呼吸道药物以及若干能量饮料、酒精与尼古丁的影响。

你必须十分留意运动时身体的反应。如果运动时，你感觉到意料之外的疼痛或者疲劳，我们建议你停止运动，或改用较低强度的运动继续进行锻炼。

使用心脏起搏器、去纤颤器或者其他体内植入电子装置的人士务请留意。植入心脏起搏器的人士若使用 Polar 跑步计算机，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锻炼测试。测试的目的是为了确保你同时使用心脏起搏器与 Polar 跑步计算机的安全性与可靠性。

如果你对任何与皮肤接触的物质都会产生过敏，或者你怀疑由于使用我们的产品而导致了过敏反应，请查阅第 55 页“技术说明”一章中所列出的 Polar 心率表质料。为了避免由于皮肤与心率传输带直接接触而造成不良反应的风险，你可以将心率传输带佩戴在衬衫的外面。但是，你必须将与电极接触部分的衬衫充分湿润，以确保其运作流畅。

由于水气及剧烈磨损的综合作用，心率传输带的表面可能会出现掉色现象；尤其当你穿着的衣服颜色较浅时，它可能会被染上黑色。

8. 常见问题解答

如果……我该怎么办？

…… 我不清楚自己处于菜单中的哪个环节

按住“**停止**”按钮直至心率表返回时间显示模式。

…… 按任何按钮均无反应

此时，请同时按住心率表旁侧的四个按钮约两秒钟，以重新设置心率表。重设后，请在基本设置模式下设定时间与日期数值；其他设置将会被自动保存。

…… 心率读数不稳定或者极高

你可能处于大量强烈的电磁讯号环境中，这可能导致读数不稳定。这可能发生在高压电线、交通灯、电气化铁路的架空线、电动公车线或有轨电车、电视、汽车马达、单车电脑、某些机动健身锻炼器材（例如：健身测试仪）或移动电话的附近。请检查四周的环境，并远离干扰源。

如果远离干扰源对此并无任何帮助，而且萤幕显示的心率读数仍然很不稳定，那么请你减慢运动速度，并用手检查脉搏的跳动次数。如果你感觉自己的脉搏与心率表所显示的高心率数值相符，这意味着你的心律可能不齐。虽然绝大多数心率不齐的病例并不严重，但我们还是建议你向医生进行相关咨询。

…… 心形符号无规律地闪动

- 检查心率表是否在距离心率传输带不到 3 英尺/1 米的范围内。
- 检查运动时弹性带是否已松弛。
- 确定心率传输带的电极已被湿润。
- 确保在讯号接受范围内 (3 英尺/1 米)没有其他心率传输带。
- 心率不齐会导致不规则的读数。假若如此，请向医生咨询。

…… 萤幕没有显示心率读数(--)

- 检查心率传输带的电极是否被湿润，及是否按指示佩戴。
- 检查心率传输带是否保持清洁。
- 检查心率表是否靠近高压电线、电视机、移动电话、阴极射线管或者其他电磁干扰源。

此外，在开始锻炼记录时，请确保你没有靠近其他同样佩戴心率表的健身人士(3 英尺/1 米)。

- 你是否曾经患有心脏病，因此心电图波形已改变？假若如此，请向医生咨询。

…… 其他佩戴心率表或者使用跑步计算机的健身人士造成了干扰请

请远离该健身人士，然后继续正常的训练。

或者

1. 请将心率传输带从你的胸部解下 30 秒钟，并与佩戴其它电子设备的健身人士保持一定的距离。
2. 重新佩戴好心率传输带，然后将心率表置于胸前，靠近心率传输带上 Polar 标志的位置；心率表便会再次开始搜寻心率信号。现在你便可以继续正常的训练了。

**…… 萤幕显示低电量符号 **

如果电池电量已快耗尽，通常萤幕会首先显示低电量符号 。更多详细信息，请参阅手册第 49 页。

注意：在温度较低的环境中，心率表也可能会显示低电量符号；但是当你返回至温度正常的操作环境下时，低电量符号则会消失。

…… 萤幕显示为空白

当 Polar 跑步计算机刚出厂时，其处于省电模式。按下**红色**按钮两次，即可开启心率表，然后你便可以开始进行基本设置。更多详细信息，请参阅手册第 8 页。或者，电池的电量可能已全部耗完（更多说明指示，请参阅下一道问题解答）。

…… 心率表的电池必须进行更换

我们建议由经授权的 Polar 客户服务中心进行所有维修服务。对于确保质量保证卡的有效性，以及避免受到未经 Polar Electro 公司授权代理商的不当维修的影响，这点尤其必要。在更换电池后，Polar 客户服务中心将测试心率表的防水性能，并对 Polar 跑步计算机进行全面的周期性检查。

9. 技术说明

Polar 跑步计算机可以显示你的各项运动指标，帮助你实现自己的训练目标；它的设计目的是用来显示你在锻炼期间的生理疲劳程度与运动强度。此外，别无他用。

Polar 产品的防水功能已通过 ISO2281 国际标准认证的测试。根据不同的防水功能，Polar 产品又分为三种不同的类型。请通过下图确定你所使用的 Polar 产品的防水类型。需要注意的是，下列解释说明未必适用于其它厂商的相关产品。

心率表壳背 后的标识	洗衣时溅 出的水花、 汗水、雨滴 等	沐浴与游泳	使用戴呼 吸管潜泳 (不带氧 气瓶)	使用轻潜呼 吸器潜游(带 有氧气瓶)	防水特性
防水功能 (Water resistant)	X				能够免受溅出的 水花、汗水、或者 雨滴等的影响
50 米防水功能 (Water resistant 50m)	X	X			至少可以在沐浴 与游泳时使用
100 米防水功能 (Water resistant 100m)	X	X	X		能够经常在水中 使用，但不能在 借助轻潜呼吸器 进行潜游时使用

Page 55

心率表

电池寿命：平均可使用 2 年（每天使用 1 小时，每周使用 7 天）

电池型号：CR 2032

运行温度：-10°C 至 +50°C / 14°F 至 122°F

表带质料：聚亚安酯

心率表后盖与表带扣环质料：不锈钢，符合关于镍释放量的 EU Directive 94/27/EU 规定及其 1999/C205/05 的修订规定。

防水功能：可以防水 50 米

手表功能

手表精确度在 25°C / 77°F 的温度条件下小于 ±0.5 秒/每天。

心率传输带

电池寿命：平均可使用 2500 小时

电池型号：内置锂电池

运行温度：-10°C 至 +50°C / 14°F 至 122°F

质料：聚氨酯

防水功能

弹性带

扣环质料：聚氨酯

织物质料：尼龙、聚酯纤维和天然橡胶，含有少量胶乳

心率表

心率测量的精确度：±1% 或者 ±1 次/分钟（以数值较大者为准），适用于稳定状态下。

心率测量范围：15-240

档案

1 份锻炼档案

锻炼档案的最长记录时间：99 小时 59 分 59 秒

数据总值

累计锻炼时间 9999 小时

累计能量消耗 999 999

累计锻炼次数 999 999

10. Polar 有限质量国际保证卡

- 这张 Polar 有限质量国际保证卡由 Polar Electro Inc.公司颁发给在美国或者加拿大购买本产品的消费者。这张 Polar 有限质量国际保证卡由 Polar Electro Oy 公司颁发给在其他国家购买本产品的消费者。
- Polar Electro Inc. /Polar Electro Oy 公司向本产品的原消费者/购买者保证，自购买之日起两年内，本产品的质料及工艺将不会出现任何缺陷。
- **请保留收据或国际质量保证卡，以作为你的购买凭证！**
- 心率表电池及因使用不当、滥用、意外或违反注意事项、保养不当、商业应用、破裂或者摔破造成的损坏均不在保修范围内。
- 使用本产品所产生的或与其相关的直接或间接、意外或特殊的损害、损失与费用不在质量保证卡涵盖的范围内。在保修期间，本产品可享有由经授权的客户服务中心提供的免费维修及更换服务。
- 本质量保证卡并不影响现行适用的各国及各州法律所规定的消费者的法定权利，或因销售/购买合同而产生的消费者自销售商处获得的权利。

CE 0537 该 CE 标记表明本产品符合 Directive93/42/EEC 的要求。

Polar Electro Oy 是经 ISO 9001:2000 认证的公司。

版权资料 2005 Polar Electro Oy 公司，FIN-90440 KEMPELE，芬兰。

版权所有，翻印必究。未经 Polar Electro Oy 公司书面同意，不可以任何形式或方式对手册任何章节进行使用或复制。

本产品使用手册与外包装上以™为符号的名称与标记均为 Polar Electro Oy 公司的商标。本产品使用手册与外包装上以®为符号的名称与标记均为 Polar Electro Oy 公司的注册商标。

11. 责任声明

- 本手册所载资料仅供参考。所述产品可能会因为生产商的持续研发计划而有所变动，毋需事先做出通告。
- Polar Electro Inc. /Polar Electro Oy 公司一概不就本手册或其所述产品作出任何声明与保证。
- Polar Electro Inc. /Polar Electro Oy 公司一概不对使用本手册与其所述产品所产生的或与其相关的直接或间接、意外或特殊的损害、损失与费用承担任何法律责任。

本产品受以下各项或者若干项专利保护：

WO96/20640, US6104947, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI96380, US5611346, EP665947, DE69414362, FI4150, DE20008882.3, FR0006504, US6477397, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365.

其他专利待定。

制造厂家：

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

电话：+358-8-520 2100

传真：+358-8-520 2300

www.polar.fi

香港办事处

Polar Electro H.K. Ltd.

香港中环威灵顿街 122-126 号

威皇商业大厦 23 楼

电话：+852 3105 3000

传真：+852 3105 0080

www.polar.com.hk

12. 索引

12 小时/24 小时制时间显示模式.....	9	偏离目标心率区响闹警示.....	15
开启/关闭闹铃 	38	计时器	28
夜光照明	3	数据总值	24
更换电池	49	心率传输带	12
热量（能量消耗）.....	22	单位设置	46
日期设置	41	UpLink 工具	47
档案	20	用户设置	42
暂停(Halt)	18		
心率 	13		
心率区间	29, 35		
心触式免按功能	3		
静坐心率(HRsit)	44		
按钮锁定功能 	18		
每圈记录已满(Lap full).....	18		
低电量指示符 	49		
锻炼记录	14		
重新设置心率表	52		
返回至时间显示模式	52		
设置	27		
贪睡功能	39		
声音开启/关闭	45		
开始测量心率	12		
秒表	18		