



FT80 中文用戶手冊

目录

1. 开始	3
了解您的Polar FT80	3
腕表按钮和菜单结构	4
显示标志	5
开始基本设置	6
2. 训练前	7
启动您的Polar Star健身程式	7
更改/结束计划	10
测试您的健康水平	11
3. 训练	14
佩戴WearLink	14
开始训练	15
通过心率指导优化您的重力训练	15
OwnZone个人运动区训练	18
训练期间	19
停止训练	21
使用秒表	21
4. 训练后	22
训练反馈	22
每周跟进	24
审查训练数据	27
跟进您的健康测试结果	28
谨记放松	29
跟进OwnRelax运动放松结果	30
数据传输	31
5. 设置	32
手表设置	32
训练设置	32
用户资料	33
一般设置	34
附件设置	35
步速传感器校准*	35
6. 客户服务信息	36
保养您的Polar FT80	36
服务	36
警告	39
疑难解答	41
技术说明	42
质量保证和免责声明	43

1. 开始

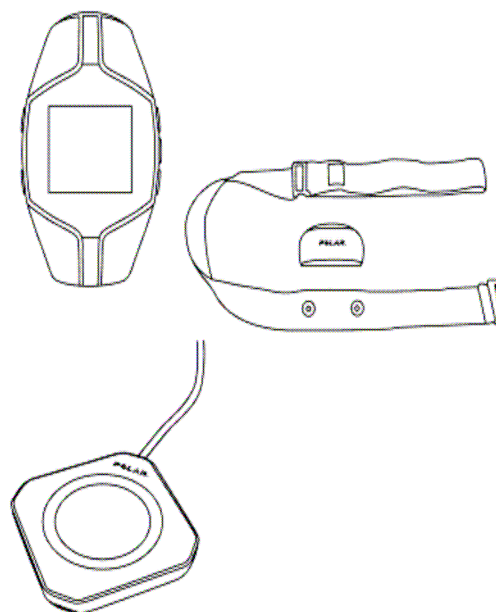
了解您的Polar FT80

训练期间，腕表可以记录并显示您的心率及其他数据。

Wearlink将心率信号传送至腕表。传输带由心率传输器和弹性胸带组成。

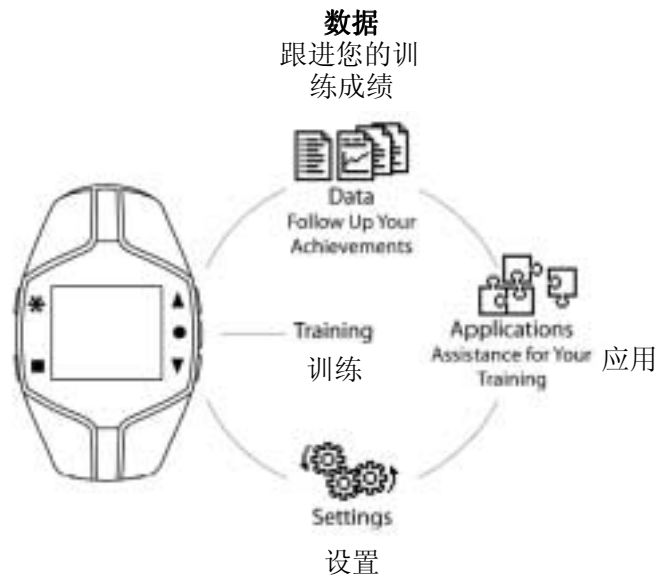
您可以通过Polar FlowLink™和WebSync将您的FT80数据轻松传输到polarpersonaltrainer.com的网络服务上。

请在网站<http://register.polar.fi>注册您的Polar产品，帮助我们改善产品和服务，以便更好地满足您的要求。












腕表按钮和菜单结构

- ▲ 向上
 - 调整数值
 - 滚动菜单
 - 滚动选择列表
- OK
 - 选择训练类型或训练设置
 - 确定选项
- ▼ 向下
 - 调整数值
 - 滚动菜单
 - 滚动选择列表
- 返回
 - 退出菜单
 - 返回前一级
 - 取消选择
 - 保持设置不变
 - 长按返回时间视图
- * 灯光
 - 照明显示屏
 - 长按进入时间视图（进行锁定按钮、设定警报、或选择时区）或训练期间（调整训练声音或锁定按钮）的快捷菜单



显示标志

标志	描述
	腕表电量不足。
	响闹已启动。
	声音关闭。
	正在使用时间2。
	您有一个或多个新消息。
	按钮已锁定。
	正在使用Polar S1步速传感器。如果标志闪烁，则FT80正试图建立连接步速传感器。
	正在使用Polar G1 GPS传感器。如果标志闪烁，则FT80正试图建立连接GPS传感器，或GPS传感器正试图建立连接卫星。
	正在传送心率。

开始基本设置

持续按下任何按钮一秒钟，启动您的Polar FT80。FT80一旦启动，则无法关闭。

1. 按向上键选择语言，按OK确定。
2. 屏幕显示“**请进入基本设置**”，按OK确定。
3. 选择时间格式。
4. 输入时间
5. 输入日期
6. 选择单位。选择公制（千克、厘米、千卡）或英制（磅、英尺、卡）。
7. 输入体重。
8. 输入身高。
9. 输入出生日期。
10. 选择性别。
11. 屏幕显示“**设置OK?**”，选择“**是**”接受并保存设置。屏幕显示“**基本设置完成**”，FT80进入时间模式。如果需要更改设置，请选择“**否**”，屏幕显示“**请输入基本设置**”，重新输入基本设置。

如果需要随后修改您的个人设置，请查看“设置”章节。

2. 训练前

启动您的Polar Star健身程式

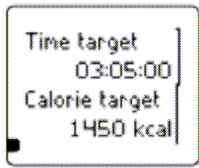
这项适应的、个性化的内置Polar Star健身程式能带给您最佳的训练强度和时间目标。在每个训练时间后和每周，腕表会对您的训练成绩给予反馈。

Polar FT80会根据您的个人资料（体重、身高、年龄、性别）、健康水平、运动水平、以及训练目标为您创建一项健身计划。

通过分析您的一周训练结果和健康水平，FT80会提供给您下一周的训练指导。该健身程式可顺应您的训练习惯，并改善您的健康水平。

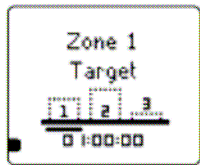
1. 时间模式，选择**菜单>应用>健身程式>创建新计划**，并选择“是”。
2. 如果您没有进行Polar健康测试，或需要新的测试结果，则FT80会要求您精选测试。如需更多信息，请查看“测试您的健康水平”。
3. 选择您的训练目标：
 - **改善体魄**
如果您的目标是改善您当前的心血管健康水平（包括心血管），并且您可以进行规律的训练。
 - **最优化体魄** 如果您的目标是最优化您当前的心血管健康水平，并且如果您已经规律训练了至少10-12周，而且每天的训练对于您来说都不成问题。
4. 显示“**健身计划创建成功！**”

5. 下一步，显示“**查看一周目标？**”选择“**是**”，查看您第一个训练周的时间和卡路里目标。如果选择“**否**”，则显示“**健身计划正在运行！**”，FT80返回时间检视模式。



时间目标
本周应训练的时间量。
卡路里目标
本周应消耗的卡路里数量。

6. 按**向下**和**OK**键查看三个不同目标强度区的目标训练时间。按**向下**键更改显示。如需更多目标强度区的信息，请查看下页。



强度区1的时间目标
柱状条显示了不同强度的目标时间。柱状条会随着您的训练而填补。本周强度区1的目标时间显示在最低行。


7. 您已经启动您的健身程序。按**后退**返回时间模式。

随后查看您的周目标，选择**菜单>应用>健身程式>查看周目标**。

区	HRmax强度%	训练收益
3区	80 - 90%	<ul style="list-style-type: none">● 收益：增强最大的表现能力● 感觉：肌肉疲劳和喘气● 建议：配合用户进行短期训练时间
2区	70 - 80%	<ul style="list-style-type: none">● 收益：改善有氧健康● 感觉：呼吸良好自如、适度出汗● 建议：进行长度适中的典型训练时间的所有人
1区	60 - 70%	<ul style="list-style-type: none">● 收益：改善基本耐力并帮助恢复● 感觉：呼吸舒适自如、肌肉低负荷、轻度出汗● 建议：所有人

疑难解答

- 显示**用户资料丢失**>输入丢失的用户资料。
- 显示**需要健康测试结果**>您必须进行健康测试。

 如需更多训练信息，请访问<http://articles.polar.fi>的训练项目。

更改/结束计划

- 更改您的健康目标（从改善体魄到最优化体魄）：选择**菜单** > **应用** > **训练程式** > **更改计划**，从而创建一个新计划。
- 结束您正在进行的健身计划：选择**菜单** > **应用** > **健身程式** > **结束计划** > **结束计划？** 选择“是”。

屏幕显示您的程序的结果：

- **开始日期和持续时间**：健身程式的开始日期和持续时间。
- **优秀训练周和卡路里**：优秀训练周数（100%达到目标）比训练总周数和程序期间消耗的卡路里。
- **健身前/健身后**：进行健身计划前和进行健身计划后您的健康测试结果（个人有氧健康指数）。

查看您先前的训练计划结果，选择**菜单** > **应用** > **健身程式** > **先前计划训练结果**。

测试您的健康水平

为正确训练并监控您的进度，确定您当前的健康水平则显得尤为重要。Polar健康测试™是一种测量您心血管健康状况的简易快捷方法。测试在完全安静时进行。

测试结果是一个称为个人有氧健康指数的数值。个人有氧健康指数相当于最高摄氧量（VO_{2max}），它常用于有氧能力测量。请查阅“解析您的健康测试结果”了解更多信息。

个人有氧健康指数值也会影响训练过程中健身程序和卡路里计算的准确性。

测试为健康成年人设计。为确保测试的可靠性，请确保以下事项：

- 避免分心。您越放松，且测试环境越平静，则测试结果越精确（例如，避免看电视、打电话、或交谈）。
- 在测试当天或头天避免繁重体力劳动、酒精、以及非指定的药理兴奋剂。
- 测试前2-3小时避免进餐过饱或吸烟。
- 保持在相似的条件和同样的时间下进行测试。
- 输入准确的用户资料。

Polar健康测试

1. 佩戴WearLink，平躺并放松1-3分钟。
2. 在时间模式下选择**菜单>应用>健康测试>开始测试**。当FT80定位您的心率后，健康测试即刻开始。
3. 约5分钟后，蜂鸣声提示测试结束，显示器上将出现您的测试结果。
4. 按OK键，屏幕显示“**更新最高摄氧量 (VO_{2max}) ?**”。
5. 选择“**是**”，保存测试结果至您的**个人资料**和**个人有氧健康指数结果**。如果您已知实验室测量的最高摄氧量 (VO_{2max}) 值，并结果不同于个人有氧健康指数结果中的多个健康水平（请查看下页表格），则选择“**否**”，仅保存您的个人有氧健康指数值至**个人有氧健康指数结果**。

疑难解答

- 显示**设置过去3个月的运动水平>设置您的运动水平**（如需更多有关运动水平的信息，请查看设置）。显示“**运动水平已设置!**”并开始测试。
- 显示**测试失败**或未显示**心律>测试失败**。检查确认传输器电极部份已充分湿润，且弹性传输带紧贴环绕胸部。如果健康测试失败，则不会替代您的先前个人有氧健康指数值。

解析健康测试结果

通过比较您的个人数据及随时间的进展，解析您的个人有氧健康指数。个人有氧健康指数也可根据性别和年龄解析。在右表中定位您的个人有氧健康指数，并找出您的健康水平级别和您与其他同性别年龄人士的有氧能力比较。

该分类依据62项研究的文献综述，研究直接测量美国、加拿大、及7个欧洲国家的健康成人的最高摄氧量（VO_{2max}）。参考：Shvartz E, Reibold RC: 《年龄介于6岁与75岁间的男性及女性的有氧健康标准》：审查。《航空航天与环境医学》61:3-11, 1990。

年龄	很弱	弱	一般	正常	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	29-34	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
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
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

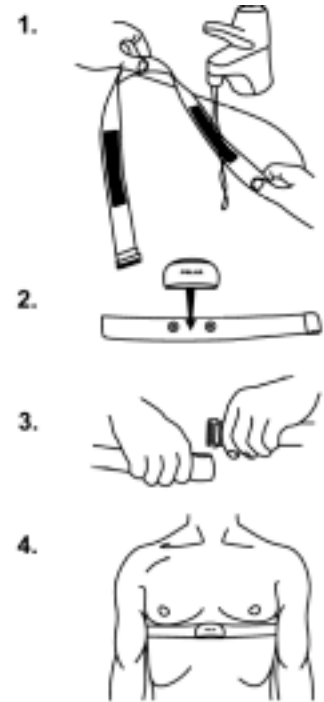
3. 训练

佩戴WearLink

开始训练记录前，必须佩戴好WearLink。

1. 用自来水湿润弹性胸带的电极区域。
2. 将心率传输器附着在弹性胸带上。调整弹性胸带长度，使其贴身而舒适。
3. 将弹性胸带围于胸部，恰好在胸肌下方，并将弹性胸带扣在心率传输带的另一端。
4. 检查确认湿润的电极部分是否紧贴您的皮肤，且心率传输器上的Polar标志处于正中直立位置。

当不使用心率传输器时，将其从弹性胸带上拆除，以延长传输器的使用寿命。如需更多客户服务信息，请查看详细的维护说明。



开始训练

1. 佩戴腕表和传输器。
2. 如需开始记录您的训练时间，按**OK**键并选择**开始**或长按**OK**键一次。

开始记录训练时间前，如需修改声音、心率视图、或其他训练设置，选择**训练设置**。更多信息，请查看**设置**。

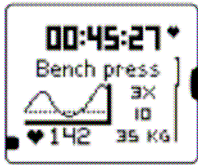
疑难解答

- 记录开启一分钟以上方可保存您的训练时间。

通过心率指导优化您的重力训练

佩戴FT80进行重力训练可以通过在体育锻炼时的训练组之间引导您恢复心率，从而帮助您有效改善您的肌肉强度和力量。

1. 在polarpersonaltrainer.com上创建三项体育锻炼，并将其下载至您的FT80。如需更多信息，请查看传输数据。
2. 当您已经下载体育锻炼至您的FT80，按**OK**键，并按“向下”键选择**开始重力训练**。按**OK**，屏幕显示“**开始体育锻炼？**”。选择“**是**”，并从训练列表中选择您需要进行的训练。按**OK**开始第一组的训练。



心率图表

训练名称

心率数字和图表

锻炼组、循环、和体重的数字

3. 当您完成一组训练时，FT80会告知您最佳的恢复时间。静坐等待并观察屏幕上您的心率图表虚线，直至听到一声蜂鸣，则表示您已经充分恢复。屏幕显示“开始下一组训练！”。
4. 当您完成一项锻炼的所有训练组时，按OK键，屏幕显示“锻炼完成？”。选择“是”保留锻炼数据。则该项锻炼组已从该训练时间的训练列表中移除。
5. 选择您需要进行的下一个训练，并完成您的体育锻炼。
6. 锻炼后，请将数据传输至polarpersonaltrainer.com，以便轻松跟进您的健康水平发展。如需更多信息，请查看传输数据。

如果您还没有从polarpersonaltrainer.com下载锻炼，FT80仍可指导您进行重力训练，告知您在每个训练组之间需要休息多久。

1. 按OK，并选择**开始重力训练**。
-



心率图表
心率数字和图表

2. 当您完成一组训练时，FT80会告知您最佳的恢复时间。静坐等待并观察屏幕上您的心率图表虚线，直至听到一声蜂鸣，则表示您已经充分恢复。屏幕显示“开始下一组训练！”。进行训练，并完成您的体育锻炼。
3. 锻炼后，请将数据传输至polarpersonaltrainer.com，以便轻松跟进您的健康水平发展。如需更多信息，请查看传输数据。

如果您已经启动STAR训练程式，则已完成的重力训练将自动累积到一周训练结果。

OwnZone个人运动区训练

每次训练前进行一次OwnZone个人运动区训练可保障安全及在有效的心率区内训练。

当出现以下情况时，请务必确认您的个人运动区

- 更改训练环境或运动时。
- 一周休息后的首次训练时。
- 如果您仍未从前次训练中恢复，或如果您感觉不适或压抑。
- 更改用户资料。

个人运动区的测定仅需五分钟，可作为任何运动的热身。

如果您已经启动您的健身计划，并且您正在进行个人运动区测定，当更新计划目标时，FT80将合并您的长期个人运动区结果。

1. 佩戴腕表和传输器。
2. 按OK键，并选择“**开始个人运动区**”。根据屏幕上的说明，缓慢开始运动，保持您的心率在100 bpm/50%最高心率（HR_{max}）。每分钟后，逐渐增加速度至10 bpm/5%最高心率（HR_{max}）
 - 缓慢步行1分钟。
 - 以正常步伐步行1分钟。
 - 快速步行1分钟。
 - 慢跑1分钟。
 - 跑步1分钟。
 - 加速。
3. 当个人运动区上下限在测定期间的某些时点确定时，屏幕显示“**正在使用新上下限**”。请以正常状态进行训练。

疑难解答

- 如果个人运动区测定失败，并且您以前已经测定了您的个人运动区上下限，则屏幕显示“**正在使用先前上下限**”。如果您没有测定您的个人运动区上下限，屏幕显示“**基于年龄的上下限正在使用**”。如果在个人运动区测定期间心率上升过快，或如果在测试开始时心率过高，则个人运动区测定失败。

训练期间

训练记录期间，屏幕显示以下信息。按向上/向下键更改视图。所有视图均显示您的训练持续时间。



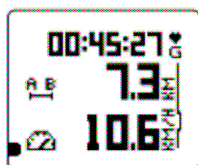
1、2、3区（心血管训练期间显示）
指示区的训练时间
心率
心形标志显示您所在的运动区



心率
训练期间的心率。



每日时间
每日时间
卡路里
训练消耗的卡路里。

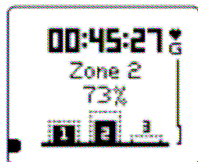


距离

训练距离（可选GPS传感器或查看距离数据所必需的步速传感器）

速度

训练速度（可选GPS传感器或查看速度数据所必需的步速传感器）



一周目标（如果健身程序已启动，则显示一周目标）

每个运动区的一周目标和实际训练时间。



训练期间，长按“灯光”键进入**快捷菜单**。快捷菜单是锁定按键、调整训练声音、以及对正在使用的步速传感器进行校准的一条捷径。

锁定运动区：当您在预期的运动区训练时，长按OK键1秒钟锁定该区。例如，当您已经达到1区和3区的一周目标后，您可以锁定2区。运动区响闹可以将您保持在锁定运动区内。

HeartTouch心触式免按功能：训练期间，将腕表靠近WearLink即可查看当天时间。设置HeartTouch心触式免按功能功能开/关：**设置>训练设置>HeartTouch心触式免按功能**。

停止训练

1. 按“返回”键暂停您的训练时间。
2. 再按一次“返回”键一并停止记录。
3. 您将即刻收到您的训练反馈。如需更多信息，请查看“训练后”。

每次使用后，将传输心率传输器从弹性胸带上拆除，并用自来水冲洗弹性胸带。至少每使用五次后，即用洗衣机定期洗涤弹性胸带，水温为40慢/104慢。

使用秒表

使用秒表计时（例如，计算一圈时间）。

1. 选择菜单>应用>秒表。
2. 按OK键开始计时。
3. 计时期间，按OK键开始新一圈的记录。
4. 按“返回”键停止秒表。

在重设秒表之前，您的计时结果将一直保留在FT80的储存器里。按“向上/向下”键滚动计时结果，并长按“灯光”键重设秒表。

4. 训练后

训练反馈

当您停止记录训练时间时，屏幕会显示以下训练反馈。

效果	训练效果反馈。如需更多信息请查看下页。
强度	1、2、3区花费的时间。
运动区上下限	个人运动区上下限（个人运动区正在使用时显示）。
卡路里/卡路里脂肪	训练时间消耗的卡路里，以及脂肪百分比。
平均值/最大值	训练时间，心率的平均值和最大值。
持续时间	您的训练持续的时间。
平均值/最大值	训练时间，速度的平均值和最大值（GPS/步速传感器正在使用时显示）。
距离/持续时间	训练时间，距离和持续时间（GPS/步速传感器正在使用时显示）。
本周	当前训练周的目标以及您迄今已近实现的成绩（程序启动时方可显示该信息）。

屏幕显示其中一项以下训练效果反馈：

改善脂肪燃烧	以低强度训练可改善身体燃烧脂肪的能力。
改善健康	以正常强度训练可改善您的健康状态。
改善您的最高成绩	以高强度训练可改善你的最高成绩。
重力训练	重力训练增加身体强度和状态，并改善健康。

如果您在多个强度水平进行足够训练，则训练会有一些效果。

脂肪燃烧和改善健康	训练主要改善身体燃烧脂肪的能力，同时也可以改善您的健康状态。
健康和改善脂肪燃烧	训练主要改善心血管的健康状态，同时也可以改善身体燃烧脂肪的能力。
最高成绩和改善健康	训练主要改善您的最高成绩，同是也可以改善您的健康状态。

每周跟进

FT80会自动审查您的进度。并显示信封提醒您查看前一周的训练结果。请按“向上”打开信封，查看您的训练周总结。

实现的周目标 结果


告知您的是否实现本周目标。
优秀！/不错！/好！/保持体魄/未完成训练周/良好恢复周/优秀恢复周

如果您的结果为优秀，FT80将奖励您一份奖品。奖品将在时间模式显示。

实现/周目标 实现/周目标 时间 每个运动区实现的时间 本周

实现的训练持续时间vs一周目标持续时间
消耗的卡路里vs一周目标
本周实现的训练时间的数量（亦会在不进行训练程序时显示）。
1、2、3强度运动区消耗的时间。
当进入信封时，仅显示起始周的训练指导。如需更多信息，请查看下页。

更多大量训练	您需要进行更多大量训练以达到目标。
更多训练	您没有进行足够的训练达到改善。
在X运动区进行更多训练	您需要在本运动区进行更多训练。
如同上周一样训练	上周您训练得不错。继续保持！
减少在X运动区训练	您应减少在本运动区的训练。
减少在3区的训练	本周您应减少在高强度区的训练。
恢复周	您没有从上周的训练中恢复，训练强度太高。
仍然需要恢复周	您仍然没有恢复；上周训练仍然过强。

 如果您已在周三至周日间启动您的训练程序，则第一份完整反馈仅会在第一个完整的训练周结束后提供。

健康测试

FT60将邮递一个信封提醒您进行健康测试。测试结果将并入下一个程序更新中。

1. 显示一个信封。按“向上”键打开信封。显示“**需要测试健康**”。
2. 显示“**测试健康?**”选择“是”或“否”。
3. 如果您选择“是”进行新的健康测试，请查看**测试您的健康水平**。

程序更新

Polar

FT80将持续分析您的进度，并通过增加或减少周目标进行调整。程序更新后，屏幕将显示一个信封通知您。按“向上”键打开信封。

- 显示“**程序已更新**”：FT80已分析您的进度，并对您的程序目标进行了相应的调整。
- 显示“**恢复周的时间**”：为优化您的训练，您需要平衡训练与恢复。恢复周可以改善您的身体，并适应训练产生的刺激。

您的程序更新后，屏幕显示“查看周目标? ”。选择“是”查看已更新的训练目标。

审查训练数据

- 选择**菜单>数据>训练文件**查看您最近的100项训练时间。按“向上/向下”键选择您需要查看的训练。

选择**菜单>数据>删除文件>训练文件**删除训练文件。选择您需要删除的文件。屏幕显示“**删除文件?**”。选择“是”。屏幕显示“**从所有文件中移除?**”选择“是”从所有文件中移除文件。

选择**菜单>数据>删除文件>所有文件**。屏幕显示“**删除所有文件?**”。选择“是”。

- 选择**菜单>数据>周总结**查看您最近16个训练周的信息。按“向上/向下”键选择您需要查看的周信息。

选择**菜单>数据>重设周总结**进行重设周总结。

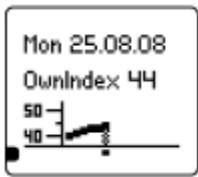
- 查看您的训练时间、持续时间、燃烧卡路里、以及GPS传感器/步速传感器使用时，部分训练的距离（从**菜单>数据>某天xx.xx.xxxx**开始的总计设定的前一次重设起计算）的累积总数。

选择**菜单>数据>重设总计**进行总计重设。

跟进您的健康测试结果

遵循您的个人有氧健康指数结果（包含47项最新的个人有氧健康指数值）中的长期测试结果以及测试数据。一般而言，需要六周的常规训练来明显改善您的有氧健康。为最有效地改善您的有氧健康，您需要训练大肌群。

1. 选择**菜单>应用>健康测试>个人有氧健康指数结果**。
2. 显示最新测试的个人有氧健康指数结果图表、结果与数据。按“**向下/向上**”键查看先前的个人有氧健康指数结果。



个人有氧健康指数图表

测试的日期

测试的结果（个人有氧健康指数）

您的个人有氧健康指数结果

如需删除个人有氧健康数值，请按“**向下/向上**”键选择您需要删除的数值。当显示数值时，长按“**灯光**”键直至屏幕显示“**删除该数值？**”选择“**是**”。

如需删除个人有氧健康数值，请按“**向上/向下**”键选择您需要删除的数值。当显示数值时，长按“**灯光**”键直至屏幕显示“**删除该数值？**”选择“**是**”。

谨记放松

Polar Ownrelax运动放松功能®可在五分钟的静息时间内测量您的心率和心率变异性。测量结果是您的静息心率（bpm）和对应身体放松状态的 OwnRelax运动放松值（毫秒）。

只要测试环境安静，您便可以在任何地方进行测试。测试地点不得有干扰噪音。您也不得阅读或谈话。应躺下、放松、并镇静。在类似的条件下重复测试。在以下情况放松：

- 在早晨放松进行一般放松检查。
 - 在训练前放松，以便确认计划锻炼的准备情况。
 - 训练后放松，以便检测恢复。
 - 任何您需要确认放松的时候。
1. 佩戴传输器。
 2. 选择**菜单>应用>放松测试**。
 3. 选择**开始测试**。腕表通过搜索您的心率开始测试时间。
 4. 当搜索到心率时，屏幕显示“**正在测试...躺下并放松**”。
 5. 测试完成时，腕表发出蜂鸣，屏幕显示“**测试完成**”。
 6. 屏幕显示您的放松率、静息心率（bpm）及OwnRelax运动放松值（毫秒）的反馈。

跟进OwnRelax运动放松结果

通过比较您各时间的OwnRelax运动放松值，或者与您的性别和年龄组的平均值进行比较解析您的OwnRelax运动放松值。

1. 在表格顶排定位您的放松心率水平，并选择相应的专栏。
2. 在左边的专栏找到您的性别和年龄。
3. 与您的性别和年龄组的平均值进行比较。

选择菜单 > 应用 > 放松测试 > OwnRelax运动放松结果跟进您的长期OwnRelax运动放松结果。屏幕显示您的长期OwnRelax运动放松结果图表、最近测试的日期、以及反馈。按“向上/向下”键查看前一个结果。

	45-55	56-65	①. 66-75	76-85	86-95
25-34	39-60	32-42	23-32	15-32	11-15
②. 35-44	34-49	23-32	③. 16-23	12-16	8-11
45-54	23-34	16-24	13-18	10-14	6-8
55-64	20-30	15-21	10-15	7-12	4-7
65-74	18-30	13-20	10-12	5-9	4-5
25-34	45-69	37-52	24-34	18-24	14-18
35-44	42-52	28-39	20-28	14-20	11-14
45-54	30-37	21-30	15-21	10-15	7-12
55-64	23-36	15-21	11-16	7-10	5-9
65-74	21-35	14-20	9-13	7-9	6-7

如需删除OwnRelax运动放松数值，按“向上/向下”键选择数值。长按“灯光”键直至屏幕显示“删除该数值？”。选择“是”。

数据传输

使用预制的重力训练运动或添加您个人的重力训练运动到polarpersonaltrainer.com，并传输这些信息到您的FT80，以便指导您的重力训练时间。训练后，通过将训练数据从FT80传输到polarpersonaltrainer.com，从而轻松跟进您的健康水平发展。首先请仔细按照以下说明操作：

1.传输重力训练到您的FT80：

1. 注册polarpersonaltrainer.com。
2. 按照电脑屏幕上的说明下载并安装WebSync数据传输软件到您的电脑上。如果您已经注册，但没有下载WebSync，请在polarpersonaltrainer.com -> downloads下载，并根据安装向导进行安装。
3. 将FlowLink的电线插入电脑的USB接口。
4. 将FT80放在面朝下的FlowLink上。
5. 遵循电脑屏幕上WebSync软件的数据传输步骤。

如需更多数据传输说明，请查看polarpersonaltrainer.com的“帮助”。

2.将训练数据从FT80传输到polarpersonaltrainer.com上的您的日志。

1. 打开您电脑上的Web Sync数据传输软件。
2. 将FlowLink的电线插入电脑的USB接口。
3. 将FT80放在面朝下的FlowLink上。
4. 遵循电脑屏幕上WebSync软件的数据传输步骤，将数据从您的FT80传输到polarpersonaltrainer.com。如需更多数据传输说明，请查看polarpersonaltrainer.com的“帮助”。

5. 设置

手表设置


选择菜单 > 设置 > 手表、时间和日期。

- **响闹：**设置周一至周五每天响闹一次，或关闭响闹。按返回键停止响闹，或按“向上/向下”键延迟10分钟。训练期间不能使用响闹。
- **时间：**日期设置两个不同时间：本地时间和另一个与之不同的时间。您也可以调整显示1区和2区的时间。在时间检视模式，长按“向下”键快速更改时间1和时间2。
- **日期：**设置日期。
- **手表正面：**选择仅显示时间或时间和标志。

训练设置

选择菜单 > 设置 > 训练设置。

- **训练声音：**选择非常大、大、柔和、或关闭。
- **速度传感器：**如果您的GPS传感器、步速传感器正在使用，通过选择GPS传感器、步速传感器、或关闭启动或撤销GPS传感器/步速传感器。
- **心率视图：**设置FT60显示您的心率为每分钟的心跳次数或最高心率百分比。
- **速度视图：**如果您使用的是公制单位，选择分钟每千米[MIN/KM]或千米每小时[KM/H]。如果您使用的是英制单位，选择英里每小时[MPH]或分钟每英里[MIN/MI]。
- **HeartTouch心触式免按功能：**选择开或关。当HeartTouch心触式免按功能功能开启时，您可以在训练时，将腕表靠近传输器查看时间。

- **运动区锁定：**选择**1区**、**2区**、或**3区**在特定心率区域训练或**关闭**运动区锁定。您可以在训练期间锁定一个运动区。
 - **1区上下限：**手动调整您的1区上下限。当设置上限时，2区的下限将自动设置。
 - **2区上下限：**手动调整您的2区上下限。当设置下限时，1区的上限将自动设置。当设置上限时，3区的下限将自动设置。
 - **3区上下限：**手动调整您的3区上下限。当设置下限时，2区的上限将自动设置。
-  *在时间检视模式按OK键，并选择训练设置，在训练前进入训练设置。*

用户资料

选择**设置**>**用户资料**，并按**OK**。

- **体重：**输入您的体重。
 - **身高：**输入您的身高。
 - **出生日期：**输入您的出生日期。
 - **性别：**选择**男**或**女**。
 - **最高心率：**只有当您已知您的实验室测量数值，方可调整默认值。
 - **活动：**在过去三个月的运动中，任选一项能最佳描述运动总数和强度的活动。
1. **低[每周0-1小时]：**未定期参加计划的休闲运动或高强度运动，例如您散步仅为娱乐、或进行高强度的训练仅为产生喘气或偶尔出汗。

2. **正常[每周1-3小时]:** 定期参加休闲运动, 例如每周跑步5-10千米或3-6英里、每周进行1-3小时相当的运动、或您的工作必须的适中运动。
 3. **高[每周3-5小时]:** 每周至少参加3次高强度运动, 例如每周跑步20-50千米或12-31英里, 或每周进行3-5小时相当的运动。
 4. **最高[5+小时每周]:** 每周至少参加5次高强度运动, 或进行运动以提高您的比赛成绩。
- **个人有氧健康指数[VO_{2max}]:** 基于年龄的数值显示为默认值。当您进行Polar健康测试™时, 您的个人有氧健康数值则会替代该数值。而当您已知实验室测量的最高摄氧量 (VO_{2max}) 值, 您则可以用该值替代您的个人有氧健康数值。

一般设置

选择菜单 > 设置 > 一般设置。

- **按钮声音:** 选择关闭、柔和、大、或非常大。
- **按钮锁定:** 选择人工锁定或自动锁定。
自动锁定: 训练期间, 腕表将自动锁定所有按钮 (“灯光” 键除外)。您可以通过长按 “灯光” 键直至屏幕显示 “按钮已解锁” 关闭按钮锁定。
手动锁定: 长按 “灯光” 键, 并按OK确认。如需解锁, 请长按 “灯光” 键直至屏幕显示 “按钮已解锁”。
- **单位:** 选择公制[千克/千米]或英制[磅/英尺]。
- **一周起始天:** 选择周一、周六、或周日。
- **语言:** 选择德语、英语、西班牙语、法语、意大利语、葡萄牙语、或芬兰语。

附件设置

步速传感器校准*

训练期间校准步速传感器

1. 确保Polar FT60的步速传感器功能为开启状态。选择**设置>训练设置>速度传感器>步速传感器**，并按OK。
2. 您有两种选择校准步速传感器：
 - 停止跑步、静止站立、并长按“**灯光**”键进入**快捷菜单**。或
 - 停止跑步、静止站立、并按“**返回**”键一次。
3. 选择**校准步速传感器**。以刚才实际的跑步距离固定显示距离，并按OK。屏幕显示“校准因数已设置！”。步速传感器现已校准，并准备行动。

手动设置校准因数

请从下列选项选择：

- 训练前：选择**设置>训练设置>步速传感器校准因数**。设置校准因数，并按OK。步速传感器现已校准。或
- 开始心率测量后和训练记录前：在时间模式下，按OK键，然后选择**训练设置>步速传感器校准因数**。设置校准因数，并按OK。步速传感器现已校准。如需开始训练记录，请按“**返回**”键一次，然后选择“**开始**”。

*要求可选配的S1步速传感器。

6. 客户服务信息

保养您的Polar FT80

腕表：使用中性肥皂和溶液清洗，再用毛巾擦干。不得使用酒精或任何研磨材料（钢丝棉或清洁材料）。保存在阴暗干燥的地方。不得存放在潮湿环境、密闭材料（塑胶袋或运动包）、或导电材料中（湿毛巾）。不得长期暴露在阳光直射的环境中。

传输器：每次使用后，将传输心率传输器从弹性胸带上拆除，并用自来水冲洗弹性胸带。用柔软的毛巾擦干。不得使用酒精或任何研磨材料（钢丝棉或清洁材料）。

至少每使用五次后，即用洗衣机定期洗涤弹性胸带，水温为40℃/104℉。确保准确测量，并最大化传输器的使用寿命。使用洗涤袋。不得浸泡、滚筒甩干、干洗、或漂白弹性胸带。不得使用漂白清洁剂或纤维软化剂。不得将传输心率传输器放入洗衣机或干燥机中。

分开干燥和储存弹性胸带和传输心率传输器。长期储存前以及在含高氯池水中使用后，用洗衣机清洗弹性胸带。

服务

您的Polar FT80是专为帮助您实现个人健康目标而设计，并且可以显示训练时间的生理应变水平和强度。不设计或包含其它用途。两年的质保期间，我们建议您仅通过授权的Polar服务中心接受服务。质保不包括由非Polar电子授权的服务导致的损坏或重大损坏。如需更多详细信息，请查看单独的Polar客户服务卡。

请在<http://register.polar.fi/>上注册您的产品，以便确保我们能保持改善我们的产品和服务，从而更好地满足您的需求。

更换电池

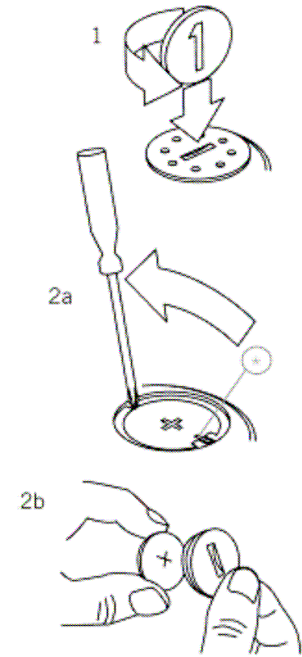
质保期间不得打开密封电池盖。我们建议您联系授权的Polar服务中心更换电池。他们可以在更换电池后测试您的Polar FT60的防水性，并进行完整的定期检查。请注意下列事项：

- 当电池容量剩余10-15%时，屏幕显示低电量标志。
- 过度使用背光会更快消耗电池电量。
- 在低温条件下，屏幕会出现低电量标志，但当温度升高时，标志将消失。
- 当屏幕显示低电量标志时，背光和声音将自动关闭。任何在低电量标志出现前设置的响闹仍将有效。
- 更换电池可能会对防水性能有影响。

在每次更换电池时，请更换电池盖的密封圈。您可以在配套齐全的Polar零售商和授权的Polar服务商购买密封圈/电池套装。在美国和加拿大，额外的密封圈仅可在授权的Polar服务商购买。电池应远离儿童。如误吞电池，请立即就医。电池应根据当地规章正确处理。

当处理全新完全充电的电池时，避免卡扣式接触，即使用金属或导电工具（如镊子）从两边同时接触，这将造成电池短路并快速放电。短路一般不会损坏电池，但会削减电池容量和使用寿命。

1. 使用硬币以**关至开**的方向旋转打开电池盖。
2. 当更换腕表电池时（2a），移开电池盖，并使用合适尺寸的小型硬棍或硬棒（如牙签或小螺丝刀）小心提出电池。但推荐使用非金属工具撬出电池。小心避免损坏金属声音元件（*）或凹槽。将新电池正极（+）朝外插入。
当更换传输器电池（2b）时，将电池正极（+）朝向外盖放入外盖内部。
3. 更换一个新的密封圈，将其紧贴固定在外盖凹槽内，以便确保防水。
4. 将后盖盖好，并以顺时针方向旋转至**关闭**位置。
5. 如果您已更换腕表电池，请重新输入基本设置。



警告

减少潜在的危险：训练会包含一些危险。在开始一项常规的训练程序前，请回答以下有关您健康状态的问题。如果您对任何一个问题的回答为“是”时，请在开始任何训练程序前咨询医生。

- 在过去的5年里您没有进行过运动？
- 您是否有高血压或高血脂？
- 您是否有任何疾病的症状？
- 您正在接受任何高血压或心脏病的药物治疗吗？
- 您是否有呼吸问题史？
- 您大病初愈或曾接受过手术治疗吗？
- 您是否使用起搏器或其它植入式电子装置？
- 您吸烟吗？
- 您怀孕了吗？

请注意，除训练强度外，心脏病、血压、精神病、哮喘、呼吸等疾病的药物治疗、以及某些高能量饮料、酒精、和尼古丁也都会影响心率。

训练期间，时刻注意您的身体反映尤为重要。如果训练期间您感觉到意外疼痛或过度疲劳，请停止训练或改用较低强度的运动继续进行训练。

如果您使用起搏器、除颤器、或其它植入式电子设备，那么您使用Polar心率监控器则需自行承担风险。在开始使用前，在医生的监督下进行最高训练强度测试。这项测试是为确保同时使用起搏器和Polar FT80的安全和可靠性。

如果您对任何接触皮肤的物质过敏，或怀疑使用该产品会导致过敏反应，请查看技术说明所列材料。为避免皮肤对传输器的任何反应，请穿着衬衫配带传输器。在电极下充分湿润衬衫以确保操作无误。如您的皮肤上涂有驱虫剂，请确保驱虫剂不会接触传输器。

带电子零件的训练设备会产生干扰的杂散信号。请尝试以下方法解决这些问题：

1. 将传输器从胸部移开，并正常地使用训练设备。
2. 移动腕表直至找到不显示杂散读数或心脏信号无闪烁的合适区域。通常设备显示盘的右前方干扰最强，而屏幕的左侧或右侧则相对无干扰。
3. 将传输器背对您的胸部，并尽量保持腕表在无干扰区域。

如果FT80仍然无法使用，则设备零件对无线心率测量有太强的电杂音。

游泳时可配带Polar FT80。为保持防水性，请勿在水下按按钮。如需更多信息，请访问<http://support/polar.fi>。Polar产品的防水性已通过国际标准ISO 2281测试。产品根据其防水性可分为三类。查看您的Polar产品背面确定防水类型，并将其与以下图表比较。请注意，这些定义不一定适用于其它制造商的产品。

外壳背面的标识	防水特性
防水	防止溅水、汗水、雨滴等。不适用于游泳。
30米/50米防水	适用于沐浴和游泳。
100米防水	适用于游泳和浮潜（无空气罐）。

疑难解答

如果您不知道您所在的菜单位置，请长按“返回”键直至屏幕显示时间。

如果任何按钮无反应，或腕表显示异常读数，同时长按四键（向上、向下、返回、及灯光）四秒钟重设心率表。其它所有设置（除时间和日期外）全部保留。

如果心率读数变得不稳定，异常高或显示零（00），请确保1米/3英尺内无其它心率传输器，且传输带/纺织电极贴身固定，并湿润、干净和无损坏。

如果穿着运动衣无法测量心率，请使用弹性胸带测量。如果可以测量，则极有可能是衣服问题。请联络服装零售商或制造商。

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

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

心脏事件可能会更改您的心电图（ECG），这时，请咨询您的医生。

尽管采取了上述措施，仍然无法测量心率，则您的传输器电池可能无电。

技术说明

腕表

电池类型	CR2025
电池寿命	平均1年（1小时/天，7天/周的运动）
电池盖密封圈	O型圈 23.0×0.6 材料：三元乙丙橡胶
操作温度	-10 °C至+50 °C / 14 °F至122 °F
腕表材料	聚氨酯
后盖和腕表弹性带扣环	不锈钢，符合关于直接并长期接触皮肤的产品镍释放量的EU Directive94/27/EU规定及其1999/C205/05的修订规定。
手表精确度	25°C / 77°F的温度下，优于±0.5秒/天
心率测量精确度	±1%或±1次/分钟（以数值较大者为准），适用于稳定状态下。

传输带

电池类型	CR2025
电池寿命	平均2年（1小时/天，7天/周的运动）
电池密封圈	O型圈20.0×1.0 材料：氟橡胶
操作温度	-10 °C至+50 °C / 14 °F至122 °F
连接器材料	聚酰胺
弹性带材料	35% 聚酯、35% 聚酰胺、30% 聚氨酯

限制值

计时器	23小时59分59秒
心率	15-240次/分钟（bpm）
总时间	0-9999小时59分59秒
总卡路里	0-999999千卡/卡
运动总数	65 535
出生日期	1921-2020
GPS传感器最快速度	199.9千米/小时
步速传感器最快速度	29.5千米/小时

系统要求

Polar WebSync数据传输软件和
Polar FlowLink数据传输装置： 个人电脑 MS Windows（2000/XP/Vista）64/32位

质量保证和免责声明

Polar有限国际质量保证卡

这张Polar有限国际质量保证卡由Polar Electro Inc.公司颁发给在美国或加拿大购买本产品的消费者。
这张Polar有限国际质量保证卡由Polar Electro Oy公司颁发给在其它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，本产品的材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，以作为您的购买凭证！

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。

©2008 Polar Electro Oy公司，FIN-90440肯佩勒，芬兰。

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

责任声明

本手册所载资料仅供参考。所述产品可能会因为生产商的持续研发计划而有所变动，毋需事先做出通告。

Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy公司一概不就本手册或其所述产品做出任何声明与保证。

Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy公司一概不对使用本手册与其所述产品所产生的或与相关的直接或间接、意外或特殊的损害、损失与费用承担任何法律责任。

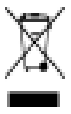
本产品受以下文件所述的Polar Electro Oy公司的无形权利保护：FI 88972、DE4223657.6A、FI 9219139.8、FR 92.09150、GB 2258587、HK 306/1996、SG 9592117-7、US 5486818、FI 110303 B、EP 0748185、JP3831410、US6104947、DE 69532803.4-08、FI 111514 B、DE 19781642T1、GB 2326240、HK 1016857、US 6277080、FI 114202、US 6537227、EP 1147790、HK1040065、EP 1245184、US 7076291、HK1048426。其他专利待定。

制造商

博能电子有限公司
芬兰-90440肯佩勒普罗费赦林特5号
电话：+358 8 5202 100
传真：+358 8 5202 300
www.polar.fi

CE 0537

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



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