



RC3 GPS 入门指南

目录

1. 简介	4
2. 一体化的训练系统	5
心率表组件	5
训练软件	5
可用配件	6
按钮功能	7
菜单结构	7
3. 心率表电池	8
为您的心率表充电	8
电池操作时间	8
电池状态显示	9
电池低电量通知	9
4. 设置心率表	11
基本设置	11
运动内容设置	11
5. 训练	12
佩戴心率传感器	12
开始一项训练项目	12
使用 Polar ZoneOptimizer 训练	14
利用Polar ZoneOptimizer开始训练	14
训练数据	15
训练期间的按钮功能	20
记录一圈	20
锁定运动区域	20
夜间模式	21
查看快捷菜单	21
暂停/停止训练记录	21
返回起点	21
6. 训练后	23
训练效益	23
训练文档	24
删除档案	26
一周总结	27
重置一周总结	27
总数 (自 xx.xx.xxxx)	27
重置总数	28
7. POLARPERSONALTRAINER.COM	29
分析您的训练数据	29
利用 Polar 耐力训练程序	29
8. 设置	30
运动内容设置	30
跑步设置	30
自行车运动设置	30
其他运动设置	32
心率设置	33
用户信息设置	33

最高心率 (HRmax).....	34
OwnIndex®.....	34
一般设置.....	34
手表设置.....	34
快捷菜单.....	34
时间模式.....	34
准备模式.....	34
训练模式.....	35
9. POLAR 有氧健康测试	36
测试之前.....	36
进行测试.....	36
测试之后.....	37
10. 新配件	39
将新传感器与心率表配对.....	39
将新心率传感器与心率表配对.....	39
将新速度传感器与心率表配对.....	39
将新脚踏圈速传感器与心率表配对.....	40
将新步速传感器与心率表配对.....	40
校准 Polar s3+ 步速传感器.....	40
通过跑步向导进行校准.....	40
手动设置校准系数.....	41
通过奔跑一定距离校准传感器 (动态校准)	41
11. POLAR 智能辅导	43
Polar 运动心率区.....	43
心率变异.....	44
Polar ZoneOptimizer.....	44
最高心率.....	45
跑步步频和步距.....	46
Polar 跑步指数.....	46
Polar 训练负荷功能.....	48
Polar跑步及单车耐力训练计划.....	48
12. 重要信息	50
维护产品.....	50
维修.....	51
电池.....	51
更换心率传感器电池.....	51
注意事项.....	52
训练时干扰.....	52
训练时尽量降低风险.....	52
技术规格.....	53
常见问题.....	55
Polar 全球有限保修.....	56
免责声明.....	57
索引.....	59

1. 简介

恭喜您购买 Polar RC3 GPS™ 心率表！本心率表配备了多合一的系统，可为您的训练提供指导。



本用户手册内含完整说明，可帮助您最有效地使用心率表。

可从 www.polar.com/support [<http://www.polar.com/support>] 下载最新版用户手册。若需视频教程，请访问 http://www.polar.com/en/polar_community/videos。

主要特点及优势

纤巧的内置 GPS：RC3 GPS 可为您提供追踪速度、距离及路线的所有需求。这款超薄超轻心率表配有内置 GPS 及可充电电池。

回到起点：该性能可引导您重回行程起点。

训练效益：通过对您的表现给出即时的文字建议，该性能可助您更好地了解您的训练益处。

网络训练日志：在 polarpersonaltrainer.com 上与他人分享您的行程及距离。

跑步指数：借助该性能监测您的跑步效率。每次跑步后，心率表可根据心率及速度数据自动计算得出跑步指数。

运动内容：轻而易举开始您的训练项目：心率表提供五项运动内容：一项跑步、两项骑自行车和两项其它运动。

Polar 运动区域：为助您在正确的强度下训练，心率表为您的训练项目锁定目标运动区域。当您的心率不在目标运动区域时，RC3 GPS 会发出图像及响闹警报信号。

2. 一体化的训练系统

心率表组件



Polar RC3 GPS 心率表拥有集成 GPS 装置，使用全球定位系统（GPS）技术在所有户外运动中提供以下数据：

- 速度
- 距离
- 海拔
- 上升
- 下降
- 路径信息（于 polarpersonaltrainer.com 网络服务）

至少有 24 颗活动的 GPS 卫星围绕地球运行。GPS 卫星传输至地球的信号指示卫星的位置。心率表接收信号并通过测量其与卫星之间的距离来确定您的所在位置。

心率表整合来自至少四颗卫星的信号以获取可靠的速度、距离和位置读数。若要计算海拔，心率表需要至少六颗卫星信号。



通过 USB 连接线将心率表与您的电脑相连，便可充电并可在心率表与 polarpersonaltrainer.com 网络服务之间传输数据。

请在 <http://register.polar.fi/> 上注册您的 Polar 产品，以便我们不断改进产品和服务以更好地满足您的需求。

训练软件

通过 WebSync 软件，您可

- 在心率表与 polarpersonaltrainer.com 之间实现数据同步及传输、
- 调整您的心率表设置，并可
- 定制其显示，例如显示您的个人标识。

欲了解关于数据传输的更多信息及 WebSync 软件的其他功能，请访问 www.polar.com/support [<http://www.polar.com/support>] 浏览完整版用户手册或获取 WebSync 在线帮助。

可登录 www.polarpersonaltrainer.com

[<http://www.polarpersonaltrainer.com>] 下载 WebSync 软件。

Polarpersonaltrainer.com 为您提供在线训练日志和互动训练社区，不断鼓励您进步。欲对您的训练做进一步分析，可通过 USB 连接线及 WebSync 软件将训练数据上传至 polarpersonaltrainer.com 网络服务。

借助 polarpersonaltrainer.com 网络服务，您可

- 查看您的训练路线
- 当状态更新时在社交网络上分享您的训练成果
- 向朋友发出虚拟运动竞赛挑战
- 获取有关训练反馈的更详细信息
- 存储您的训练文件并跟踪进度
- 遵守训练日志中的训练负荷和恢复
- 创建和下载 Polar Endurance 训练计划至您的心率表，并在训练过程中加以利用，
- 进而创建自身训练目标

欲了解关于 polarpersonaltrainer.com 网络服务上的更多功能信息，请登录 polarpersonaltrainer.com 获取在线帮助。

i 您在 Polar Account 上的用户名是您的邮箱。Polar 产品注册、polarpersonaltrainer.com、Polar 论坛和时事通讯注册可使用相同的用户名和密码。

可用配件

借助 Polar 配件的帮助，您可以改善训练体验并更全面地了解自己的表现。



RC3 GPS 心率表兼容 Polar H2 和 H3 心率传感器。舒适的心率传感器可以根据心脏的电子信号实时准确地监测心率，并将数据发送到心率表。
心率传感器由连接器及胸带构成。

i 若您购买的套件不包括心率传感器，请在设置运动内容时关闭心率表。关于使用说明，请参见 运动内容设置（页 30）。



选配 Polar s3+ 步速传感器 可助您提高跑步技巧。不论您是在室内训练还是在室外训练，它都能使用无线技术测量速度/步速、距离、步频及步长。



选配 Polar CS 脚踏圈速传感器 W.I.N.D. 使用无线技术测量脚踏圈速，例如按每分钟旋转的次数计算您的实时或平均踏板速率。



选配 Polar CS 速度传感器 W.I.N.D. 使用无线技术测量骑车距离以及您的实时、平均和最高速度/步调。

所有兼容传感器的数据都使用 Polar 专有的 2.4 GHz W.I.N.D. 技术无线发送到心率表。这可以避免在训练中产生干扰。

按钮功能

心率表有五个按钮，根据使用情况有不同功能。

低强度	BACK (返回)	START (开始) / OK (确定)	UP (向上)	DOWN (向下)
<ul style="list-style-type: none"> • 说明显示 • 长按以进入 QUICK MENU (快捷菜单): 在时间检视模式中可锁定按钮、设置报警或选择时区。训练时锁定按钮、搜索传感器、调节训练声音、设定自动开启/关闭、显示 GPS 信息或时区范围。 <p>欲了解关于快捷菜单的更多信息，请参见快捷菜单 (页 ?)。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 退出菜单 • 返回上一级菜单 • 保留设置不变 • 取消选择 • 长按以从任何其他模式返回到时间模式。 	<ul style="list-style-type: none"> • 确认选择 • 开始训练课程 • 完成一圈 • 长按以在训练模式下打开/关闭区域锁定。 	<ul style="list-style-type: none"> • 在选择列表中移动 • 调节所选值 • 长按可更改表面显示。 	<ul style="list-style-type: none"> • 在选择列表中移动 • 调节所选值 • 长按可在时间 1/时间 2 之间切换。

菜单结构



数据

跟进您的训练数据。更多信息，请参见 训练后 (页 23)。

Settings

(设置) 定制您的心率表，并为每项运动内容选择需要的功能，以适应您的训练。更多信息，请参见 设置 (页 30)。

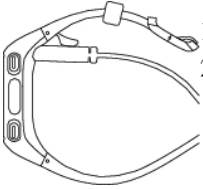
Fitness Test

(有氧健康测试) 以正确训练以及监控您的进度，知道您目前的健康水平很重要。Polar 有氧健康测试是一种测量心血管健康水平和有氧代谢能力的简单且快捷的方法。该测试在休息时进行。测试结果是名为 OwnIndex 的数值。OwnIndex 类似于最大摄氧量 (VO_{2max})，其通常在有氧代谢能力测试中使用。更多信息，请参见 Polar 有氧健康测试 (页 36)。

3. 心率表电池

为您的心率表充电

Polar RC3 GPS 心率表配有一块内置可充电电池。使用包含在产品套件中的 USB 连接线，通过电脑上的 USB 连接器为心率表充电。若您想把 USB 连接器插入壁装电源插座，请使用 USB 电源适配器（产品套件中不含此设备）。



1. 将微型 USB 连接器插入心率表的 USB 接口。
2. 将 USB 连接器插入电脑的 USB 接口。不推荐使用 USB 集线器，因为 USB 集线器可能无法为心率表提供充足的电力。
 - i** 使用 USB 2.0 兼容式 USB A-to-micro B 连接线（包括在套件包中）。例如，如果您从 USB 集线器充电，充电时间可能延长。
 - 如果您使用交流适配器，请确保该适配器标有“输出 5V 直流 0.5A - 最大 2A”。请仅使用通过充分安全认证的交流适配器（标有“LPS”、“限功率电源”或“UL 认证”）。
3. 显示屏上出现充电动画。
当您第一次插入心率表，Windows 操作系统会自动搜索驱动程序。等待驱动程序搜索完成（这个过程大约需一分钟）。或者您可跳过搜索。搜索时既不会以动画显示充电状态，亦不可传输数据。
充电一小时后，电池电量将达到 70-80%（如电池电量不足）。电池充满所需的时间为一个半小时。
4. 当心率表电池充满时，会显示 **Charging complete**（充电完成）。断开连接线。

当您将微型 USB 连接器插入心率表的 USB 接口时，请勿划伤外壳背面的密封面。如密封面的划痕很深将降低 IPx7 的防水性能。

每次使用心率表的 USB 接口后，请目视检查确保外壳盖子/外壳背面的密封面处无毛发、灰尘或其它污物。轻轻擦掉污物。清洁时不可使用尖锐器具或器材，这会在塑料部件上留下划痕。

电池操作时间








连续使用时	当记录训练项目时（平均一周七天，每天一小时）	当仅使用时间模式时
使用 GPS 功能时： 持续时间高达 12 小时	使用 GPS 功能时： 持续时间为 11 天	四个月
不使用 GPS 功能时： 持续时间高达 1700 小时	不使用 GPS 功能时： 持续时间为 120 天	

电池操作时间视多种因素而定，例如您使用心率表时的环境温度、您所选择使用的功能以及电池老化程度。在温度远低于冰点时，工作时间会明显缩减。佩戴心率表后再穿上外套可使环境温度更高，从而延长其工作时间。

- i** 当您不需要了解行程信息时，可关闭用于测量速度及距离的 GPS 功能，可用配件（页 6）这样可大大延长电池工作时间。

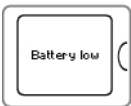
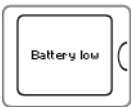

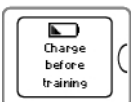
电池状态显示

显示器右上角的电池图标会显示电池的充电状态及其大致剩余电量。

电池图标	剩余电量
	80 - 100%
	60 - 80%
	40 - 60%
	20 - 40%
	8 - 20%
	使用 GPS 功能时，心率表的电量足以维持一个小时的训练时间。
	电池图标内的未充满电量会闪烁。心率表电量太低无法使用 GPS 功能记录新训练项目。此时，心率表会关闭 GPS 功能。心率表的声音及背景灯也会自动关闭。 给心率表充电后方可记录新训练项目。

电池低电量通知

当电池电量变低时，心率表会通过信息及警报提醒你。

电池低电量通知	电池状态
	Battery low (电池电量低) 当打开 GPS 功能且心率表的电量足以维持一个小时的训练时间时，会显示该通知。
	Battery low (电池电量低), GPS switched off (已关闭 GPS 功能) 本通知仅在训练模式时显示。 心率表电量太低无法使用 GPS 功能继续记录训练项目。此时，心率表会关闭 GPS 功能。您仍可使用心率表 可用配件 (页 6) 开展训练项目。 心率表的声音及背景灯会自动关闭。 给心率表充电后方可记录新的训练项目。
	GPS off
	Charge before training (训练前充电) 电量太低无法记录训练项目。 给心率表充电后方可记录新训练项目。

电池低电量通知 电池状态



Recording stopped (停止记录), **Battery Empty** (电池没电)
电量极低。心率表停止记录训练项目，保存训练数据后进入休眠模式。



当心率表显示器空白时，电池没电，心率表进入休眠模式。为心率表充电。如果电池电量完全耗光，需要一定的时间显示器上方能显示充电状态动画。

4. 设置心率表


基本设置

首次使用心率表前，需要自定义基本设置。尽可能输入准确的数据，确保根据您的成绩提供正确的评估信息。

按 **START**（开始）启动心率表。显示 **Select language**（选择语言）。您可以从

Dansk（丹麦语）、**Deutsch**（德语）、**English**（英语）、**Español**（西班牙语）、**Français**（法语）、**Italiano**（意大利语）、**Nederlands**（荷兰语）、**Norsk**（挪威语）、**Português**（葡萄牙语）、**Suomi**（芬兰语）或 **Svenska**（瑞典语）中选择并按 **START**（开始）接受。此时将显示 **Please enter basic settings**（请输入基本设置）。按 **START**（开始）并调节以下数据：


1. **Time**（时间）：选择 **12h**（12 小时）或 **24h**（24 小时）。为 **12h**（12 小时）选择 **AM**（上午）或 **PM**（下午）。输入当地时间。
2. **Date**（日期）：输入当前日期。
3. **Units**（单位）：选择公制 **(kg/cm)**（千克/厘米）或英制 **(lb/ft)**（磅/英尺）单位。
4. **Weight**（体重）：输入您的体重。
5. **Height**（身高）：输入您的身高。在磅/英尺格式中，首先输入英尺然后是英寸。
6. **Date of birth**（出生日期）：输入您的出生日期。
7. **Sex**（性别）：选择 **Male**（男性）或 **Female**（女性）。
8. 显示 **Settings OK?**（设置完成？）。若要更改设置，可按 **BACK**（返回），直到返回至所需设置。若要接受设置，可按 **START**（开始），心率表随后进入时间模式。

 基本设置的精确度非常重要，尤其是设置您的体重、身高、出生日期和性别时，因为这些因素会影响测量值的准确度，例如心率限值和卡路里消耗。

运动内容设置

运动内容功能可帮助您轻松开始训练项目。心率表提供五项运动内容：一项跑步、两项自行车和两项其他运动。

调整运动内容设置，以在 **MENU**（菜单）> **Settings**（设置）> **Sport Profiles**（运动内容）中符合您的训练需求。例如，您可以启动您想在运动中使用的传感器。之后，当您使用运动内容开始一项训练项目时，心率表会自动搜索所需传感器。

 每项运动中心率传感器均默认为启用。鉴于此，当您在时间一按 **START**（开始），心率表将自动开始搜索心率传感器信号。若您购买的套件不包含心率传感器，通过 **MENU**（菜单）> **Settings**（设置）> **Sport Profiles**（运动内容）> **Sport**（运动）> **Heart rate sensor**（心率传感器）> **Off**（关闭）将其关闭。

欲了解运动内容设置的更多信息，请参见 运动内容设置（页 30）。

当您第一次启动可选传感器（s3+ 步速传感器、CS 速度传感器 W.I.N.D. 或 CS 脚踏圈速传感器 W.I.N.D.），需将其与心率表配对。有关传感器与心率表配对的更多信息，请参见新配件（页 39）。

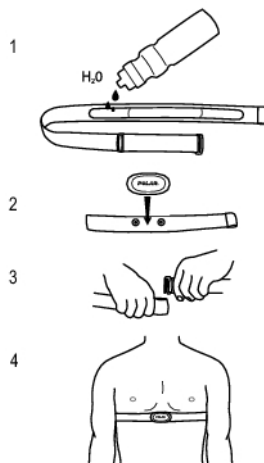
5. 训练

佩戴心率传感器

佩戴心率传感器监测心率。

1. 将胸带上的电极区弄湿。
2. 将连接器接到胸带上。
3. 将胸带在胸肌的正下方绕胸一圈束上，然后将钩子钩到胸带的另一端。
4. 调节胸带长度，使胸带扣紧但不会感觉不适。确保湿电极区紧贴在皮肤上，并且连接器上的 Polar 标志位于正中垂直位置。

i 每次使用之后请将连接器从胸带上取下，这样可以最大限度延长电池寿命。汗水和湿气会保持电极湿润并保持启动心率传感器。这会缩短电池寿命。有关详细的清洗说明，请参阅重要信息（页 50）。



访问 http://www.polar.com/en/polar_community/videos 可观看视频教程。

开始一项训练项目

戴上心率传感器，确保您已按照传感器用户手册的说明设置了可选传感器*。如果您是首次使用速度、脚踏圈速或步速传感器，请参见新配件（页 39）。若要在训练课程中使用 Polar ZoneOptimizer 功能，请参见使用 Polar ZoneOptimizer 训练（页 14）。

1、按 START（开始）启动



1. 由于时间有限，按 START（开始）进入准备模式。

2、将心率传感器与心率表配对 (只可配对一次)

配对以确保您的心率表仅从您的心率传感器接收信号，并且在周围有其它心率表的情况下训练不受干扰。

i 若您所购买的套件不包含心率传感器，则您需在运动内容设置中将心率传感器设置为关闭模式，跳过第二步直接进入第三步。



此时将显示

1. **Searching for new heart rate sensor**（正在搜索新的心率传感器）。
心率表搜索心率传感器信号。

2、将心率传感器与心率表配对 (只可配对一次)



当心率表发现信号时，将显示

2. **Heart rate sensor found** (发现心率传感器)。

如果心率表无法找到心率传感器，请确保心率传感器胸带没有松动且其电极是湿润的。

3、选择运动内容



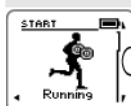
1. 按 UP/DOWN (向上/向下) 浏览，选择您要使用的运动内容。



2. 若要在开始记录训练(准备模式)之前，更改运动内容设置或心率设置，按住 LIGHT (灯光) 进入 **QUICK MENU** (快捷菜单)。按 BACK (返回) 回到准备模式。

关于运动内容设置，请参见运动内容设置 (页 30)。

4、心率表搜索 GPS 卫星信号/传感器信号

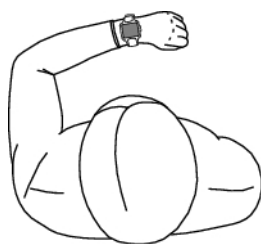


1. 若您已在运动内容中启动 GPS 功能和/或可选传感器*，心率表将自动开始搜索信号。

i 在心率表发现信号前，请停留在准备模式。

2. 欲接收 GPS 卫星信号，请至室外并远离高层建筑及高大树木。

请将心率表正面朝上佩戴在手腕上。使心率表保持在您前方水平位置并远离您的胸部 (见下方图片)。搜索时手臂固定不动并将手臂高举过胸。



i 搜索时不可移动手臂。固定不动！

站立不动并保持该姿势直至心率表发现卫星信号 (心率表一旦发现信号便会发出警报声并且在手臂图样处会出现复选标记)。

条件良好时，首次发现卫星信号一般需要 30-60 秒。

4、心率表搜索 GPS 卫星信号/传感器信号



3. 复选标记表明发现信号。出现此图像表示心率表已发现心率传感器信号及 GPS 信号。心率表确定您的位置并将此位置标记为起点。

i 此返回起点 (页 21)功能要求准确的起点信息以保证正确运行。

如果心率表没有发现传感器信号，显示器会显示一个带感叹号的三角形。

5、开始记录训练项目



1. 请在心率表发现所有信号后，按下 START (开始)。将显示 **Recording started** (已开始记录)，您可以开始训练。
在训练记录期间，您可以通过 UP/DOWN (向上/向下) 按钮浏览并更改训练模式。若要在不停止训练记录的情况下更改设置，按住 LIGHT (灯光) 进入 QUICK MENU (快捷菜单)。更多信息，请参见快捷菜单 (页 ?)。

i 在您开始记录训练项目前，请确保心率表已发现 GPS 卫星信号/传感器信号。这可确保

- 您在训练项目开始时即可获得速度/步速及距离数据。
- 心率表已确定您的起点 (仅在您打开 GPS 功能时)。此返回起点 (页 21)功能要求准确的起点信息，以确保正确运行。

*可选传感器包括 Polar s3+ 步速传感器、Polar CS 速度传感器 W.I.N.D. 或 Polar CS 脚踏圈速传感器 W.I.N.D.

使用 Polar ZoneOptimizer 训练

ZoneOptimizer 功能为您的有氧训练确定您的个性化运动区域 (心率区域)。其在热身期间测量您的心率变化并确定您的个人运动区域。要知道更多数据，请参阅 Polar ZoneOptimizer (页 44)。

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

ZoneOptimizer 功能在每次训练的开始为您限定个性化目标心率区域。如果上一次 ZoneOptimizer订定于少于一小时前进行，目标心率区或会无效，因为你或未从上一次训练后复元，而在实时复元期间，心率变化会回复至低于心率的正常状况。

利用Polar ZoneOptimizer开始训练

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

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

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



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



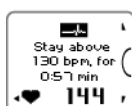
2. 把你的心率维持于70至100bpm，为时两分钟。
可站立或只进行非常低强度的训练，例如慢步。
当第一部份的订定完结时会发出响闹。



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

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

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



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

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

当第三及最后的这部份的订定完结时会发出响闹。



5. 在订定完成后，训练心率表会显示以下一项：
 - Default sport zones (heart rate zones) in use. 预设运动区(心率区)使用中。订定并未成功。Polar心率运动区(心率)范围会被使用。
 - Sport zones optimized. Heart rate zones on higher level. 运动区优化。心率区属较高水平。与你的平均ZoneOptimizer范围相比，你的范围已被提升。
 - Sport zones optimized. Heart rate zones on normal level. 运动区优化。心率区属较正常水平。与你的平均ZoneOptimizer范围相比，你的范围已稍稍被提升或调低。
 - Sport zones optimized. Heart rate zones on lower level. 运动区优化。心率区属较低水平。与你的平均ZoneOptimizer范围相比，你的范围已被调低。
6. 当你阅毕结果后，按任何按钮(除LIGHT(光)外)以离开显示讯息及继续你的训练。

训练数据

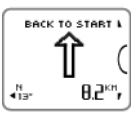
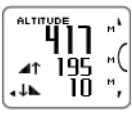
您可通过按下 UP (向上) 或 DOWN (向下) 查看不同的训练模式下的训练数据。几秒之后将出现训练模式编

号。

显示的数据根据您安装的传感器、已设置的功能以及进行的运动类型而不同。

以下表格介绍了一些不同传感器组合的可用训练视图。在这些示例中，训练数据以三行显示。您可以在 **MENU** (菜单) > **Settings** (设置) > **Sport profiles** (运动内容) > **Sport** (运动) > **Training view** (训练模式) 中将训练数据设置为以两行或三行显示。

心率传感器		心率传感器 打开 GPS 功能		心率传感器 s3+ 步速传感器*	
	HEART RATE (心率) 心率 每圈时间 持续时间		HEART RATE (心率) 心率 步速/速度 距离		HEART RATE (心率) 心率 步速/速度 距离
	ZONEPOINTER ZonePointer 区域时间 持续时间		SPEED/PACE (速度/步速) 速度/步速 距离 持续时间		SPEED/PACE (速度/步速) 速度/步速 距离 持续时间
	CALORIES (卡路里) 卡路里 每天时间 持续时间		ZONEPOINTER ZonePointer 区域时间 持续时间		ZONEPOINTER ZonePointer 区域时间 持续时间
	SPORT ZONES (运动区域) 每个区域时间		LAP 01 TIME (01 圈的时间) 每圈时间 心率 每圈距离		LAP 01 TIME (01 圈的时间) 每圈时间 心率 每圈距离
			AVERAGE SPEED/PACE (平均速度) 平均速度/步速 卡路里 每天时间		AVERAGE SPEED/PACE (平均速度) 平均速度/步速 卡路里 每天时间
			SPORT ZONES (运动区域) 每个区域时间		SPORT ZONES (运动区域) 每个区域时间

心率传感器		心率传感器 打开 GPS 功能		心率传感器 s3+ 步速传感器*	
			BACK TO START (返回起点) 箭头指出您起点的方向。更多信息, 请参见 返回起点 (页 21)		
			ALTITUDE (海拔) 海拔 上升 下降		
<p>i 当使用带有 s3+ 步速传感器或 CS 速度传感器 W.I.N.D. 的心率表时, 心率表从传感器获取速度和距离数据。如果 GPS 功能开启, 其将仅用于位置和路径追踪。</p>					
<p>i 如果海拔读数为 --, 心率表未找到足够的 GPS 卫星信号。若要计算海拔, 心率表需要至少六颗卫星信号。您周围的物体也会阻挡卫星信号接收 (例如 地下通道、高层建筑、地形或林区)。</p>					

心率传感器 CS 速度传感器 W.I.N.D.*		心率传感器 CS 脚踏圈速传感器 W.I.N.D.		心率传感器 CS 脚踏圈速传感器 W.I.N.D. 打开 GPS 功能	
	HEART RATE (心率) 心率 步速/速度 距离		HEART RATE (心率) 心率 脚踏圈速 持续时间		HEART RATE (心率) 心率 步速/速度 距离
	SPEED/PACE (速度) 速度/步速 距离 持续时间		CADENCE (脚踏圈速) 脚踏圈速 每圈时间 持续时间		SPEED/PACE (速度) 速度/步速 距离 持续时间
	ZONEPOINTER ZonePointer 区域时间 持续时间		ZONEPOINTER ZonePointer 区域时间 持续时间		ZONEPOINTER ZonePointer 区域时间 持续时间

心率传感器 CS 速度传感器 W.I.N.D.*		心率传感器 CS 脚踏圈速传感器 W.I.N.D.		心率传感器 CS 脚踏圈速传感器 W.I.N.D. 打开 GPS 功能	
	LAP 01 TIME (01 圈的时间) 每圈时间 心率 每圈距离		HEART RATE (心率) 心率 卡路里 每天时间		LAP 01 TIME (01 圈的时间) 每圈时间 心率 每圈距离
	AVERAGE SPEED/PACE (平均速度) 平均速度/步速 卡路里 每天时间		SPORT ZONES (运动区域) 每个区域时间		AVERAGE SPEED/PACE (平均速度) 平均速度/步速 卡路里 每天时间
	SPORT ZONES (运动区域) 每个区域时间				CADENCE (脚踏圈速) 脚踏圈速 速度 心率
					SPORT ZONES (运动区域) 每个区域时间
					BACK TO START (返回起点) 箭头指出您起点的方向。更多信息，请参见 返回起点 (页 21)
					ALTITUDE (海拔) 海拔 上升 下降
<p>i 如果海拔读数为 --，心率表未找到足够的 GPS 卫星信号。若要计算海拔，心率表需要至少六颗卫星信号。您周围的物体也会阻挡卫星信号接收（例如 地下通道、高层建筑、地形或林区）。</p>					

显示屏上的符号/解释

海拔

显示屏上的符号/解释

当前海拔

上升



已上升米/英尺

脚踏圈速



转动自行车曲柄的速度

卡路里



目前为止消耗的卡路里。当心率信号显示，开始累计卡路里。

下降



已下降米/英尺

距离



累计距离

持续时间



目前为止训练的总累计持续时间

心率



您目前的心率

每圈距离



手动单圈距离

每圈时间



手动圈数和每圈时间

显示屏上的符号/解释

速度/步速

目前步速（分钟/千米或分钟/英里）或目前的速度（千米/小时或英里/小时）



当使用 GPS 功能时会显示此标识。字母 G 上部的条块数量表明 GPS 信号强度。



当使用 s3+ 步速传感器时会显示此标识。



当使用 CS 速度传感器 W.I.N.D. 时会显示此标识。

您可在运动内容设置中选择速度模式。参见运动内容设置（页 11）了解说明。

ZonePointer



ZonePointer 带心形符号的目标区域指示器，根据您的心率，在运动区域范围之内向左或向右移动。

区域时间



在目标区域花费的时间

每天时间



训练期间的按钮功能

记录一圈



按下 START（开始）以记录一圈。显示屏将出现：
圈数
每圈平均心率
每圈时间



如果启动速度传感器，还将显示以下信息：
圈数
每圈平均速度/步速
每圈距离

锁定运动区域

您可以锁定/解锁当前运动区域的心率。

按住 START（开始）可锁定/解锁运动区域。



例如，如果您以最高心率的 75%，即 130 bpm 的心率跑步，且与运动区域 3 匹配，您可以按住 START（开始）锁定该区域的心率。将显示 **Sport zone3 Locked**（运动区域 3 已锁定）。



如果您低于或高于运动区域，会发出响闹警报。再次按住 START（开始），解锁运动区域：将显示 **Sport zone3 Unlocked**（运动区域 3 已解锁）。

夜间模式

在心率表中有一个夜间模式功能。在训练前模式、训练记录模式或暂停模式下，按下 LIGHT（灯光）按钮。每次按下任何按钮，将启动背光灯。

例如，显示 **Check heart rate sensor**（检查心率传感器）的信息时，显示屏也会亮起。


完成训练记录时，夜间模式将关闭。

查看快捷菜单

按住 LIGHT（灯光）。显示 **QUICK MENU**（快捷菜单）。您可以在不暂停训练记录的情况下更改某些设置。更多信息，请参见快捷菜单（页 34）。

暂停/停止训练记录

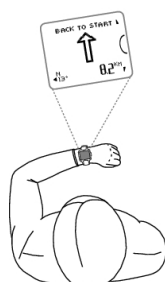
1. 按下 BACK（返回）一次，暂停训练记录。按下 START（开始）继续训练记录。
2. 按下 BACK（返回）两次，完全停止训练记录。将显示以下训练信息的总结内容
 - 如果您在运动区域至少训练 10 分钟，将显示文字评估信息，例如 **Steady state training+**（稳态训练+）。在 **Training Files**（训练文件）查看更详细的评估信息。更多信息，请参见 训练后（页 23）
 - **Duration**（持续时间）及 **Calories**（卡路里）
 - **Average heart rate**（平均心率）及 **Maximum heart rate**（最大心率）
 - **Sport zones**（运动区域）（每个区域的时间）
 - **Average pace**（平均步速）及 **Maximum pace**（最大步速）或 **Average speed**（平均速度）及 **Maximum speed**（最大速度）（如果使用 GPS 功能或 s3+ 步速传感器/CS 速度传感器，可见）
 - **Distance**（距离）（如果使用 GPS 功能或 s3+ 步速传感器/CS 速度传感器，可见）及 **Running Index**（跑步指数）（如果使用 GPS 功能或 s3+ 步速传感器，可见）

 在训练之后，对心率传感器进行保养。每次使用后，从胸带上解开连接器并用自来水冲洗胸带。有关保养和维护说明，请参见维护产品（页 50）。

返回起点

返回起点功能会引导您返回起点。当心率表在训练项目开始时发现 GPS 卫星信号，您的位置保存为起点。

当需返回至起点时，请按以下步骤操作：



- 浏览至 BACK TO START 模式。
- 使 RC3 GPS 保持在您前面水平位置（“POLAR”标志朝前）。
- 不断移动以确保 RC3 GPS 能确定您的前进方向。箭头将指出您的起点方向。
- 要回到起点，请始终按箭头方向转弯。
- RC3 GPS 亦会显示坐标方向及您与起点之间的直接距离（直线）。




当您到达起点时，会显示 **Starting point reached**（到达起点）。

- ① 手上总带一份地图，以防止 RC3 GPS 失去卫星信号或电池没电。
- ① 此功能使用 GPS 功能。将 GPS 功能设置为开启运动内容设置（页 30）。

6. 训练后

训练效益

训练效益功能帮您更好地了解训练效果。该功能需要使用心率传感器。如果您在运动区训练时间总计至少 10 分钟，每节训练课程后，您将获得训练效果文字评估信息。根据运动区的训练时间分配、卡路里消耗和持续时间提出意见。您可以从 **Training Files**（训练档）中获得更详细的评估信息。下表列出了不同训练优点选项的描述。

 将您的训练数据传输至 www.polarpersonaltrainer.com
[<http://www.polarpersonaltrainer.com>] 网上服务，查看更多生理方法训练的优点。

评估信息	训练效益
Maximum training+ （最强训练+）	本训练非常艰辛！您的冲刺速度和肌肉神经系统都得到改善，这让您的训练更加有效率。本训练还提高了您的抗疲劳能力。
Maximum training （最强训练）	本训练非常艰辛！您的冲刺速度和肌肉神经系统都得到改善，这让您更加有效率。
Maximum & Tempo training （最强训练及速度训练）	非常棒的训练！您提高了您的速度和效率。本训练还显著提高了您的有氧运动和维持更久高强度训练的能力。
Tempo & Maximum training （速度训练及最强训练）	非常棒的训练！显著提高了您的有氧运动和维持更久高强度训练的能力。本训练还提高了您的速度和效率。
Tempo training+ （速度训练+）	在长时间训练中有良好的步速！提高了您的有氧运动、速度、以及维持更久高强度训练的能力。本训练还提高了您的抗疲劳能力。
Tempo training （速度训练）	非常好的步速！提高了您的有氧运动、速度、以及维持更久高强度训练的能力。
Tempo & Steady state training （速度和稳态训练）	很好的步速！您提高了维持更久高强度训练的能力。本训练还改善了您的有氧运动和肌肉耐力。
Steady state & Tempo training （稳态和速度训练）	很好的步速！改善了您的有氧运动和肌肉耐力。本训练还提高了您维持更久高强度训练的能力。
Steady state training+ （稳态训练+）	太好了！本长训练改善了您的肌肉耐力和有氧运动。还提高了您的抗疲劳能力。
Steady state training （稳态训练）	太好了！您改善了您的肌肉耐力和有氧运动。
Steady state & Basic training, long （稳态和基本训练（长时间））	太好了！本长训练改善了您的肌肉耐力和有氧运动。还提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。
Steady state & Basic training （稳态和基本训练）	太好了！您改善了您的肌肉耐力和有氧运动。本训练还提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。
Basic & Steady state training, long （基本和稳态训练（长时间））	好极了！本长训练提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。还改善了您的肌肉耐力和有氧运动。
Basic & Steady state training （基本和稳态训练）	好极了！您提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。本课程还改善了您的肌肉耐力和有氧运动。
Basic training, long （基本训练（长时间））	好极了！本长时间低强度训练提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。

评估信息	训练效益
Basic training (基本训练)	做得好！本低强度训练提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。
Recovery training (恢复训练)	非常适合恢复的训练。此类轻度练习使您的身体适应训练。

训练文档

当训练项目延长至少一分钟时，心率表将您的训练数据记录在**Training files** (训练文件) 中。





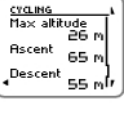

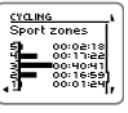
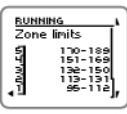
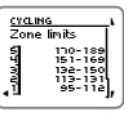




要查看您的训练效果的基本数据，请参见 **MENU** (菜单) > **Data** (数据) > **Training files** (训练文件)。

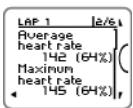
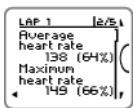
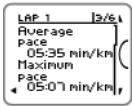
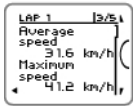
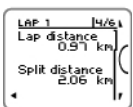
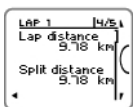
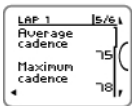
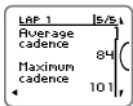
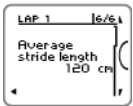
若需更深层次的分析，请通过 USB 连接线和 WebSync 软件将数据传输到 polarpersonaltrainer.com 上。网络服务提供各种用于分析数据的选项。

在**Training files** (训练文件) 中，使用UP (向上) /DOWN (向下) 按钮浏览并选择您想要查看的文件，然后按START (开始)。

存入训练文件中的信息取决于运动内容和使用的传感器。下表是跑步和自行车运动的训练档检视示例。

训练档检视		显示的信息
		您的训练效果的文字评估信息，例如如果您在运动区训练时间总计至少 10 分钟，则显示 Steady state training+ (稳态训练+)。 要查看训练收获，选择 More details (更多详情)，然后按 START (开始)。
		Start time (开始时间) Duration (持续时间) Distance (距离) (如使用 s3+ 步速传感器或 G5/G3 GPS 传感器或 CS 速度传感器可看到这些数据)
		Avg heart rate (平均心率) Max heart rate (最高心率) Min heart rate (最低心率) (如使用心率传感器可看到这些数据)
		Calories (卡路里) Fat burn% of calories (脂肪燃烧卡路里 (%)) (使用心率传感器可以看到这些数据)
		Average pace (平均步速) / Average speed (平均速度) Maximum pace (最高步速) Maximum speed (最高速度) (如使用 GPS 功能或 s3+ 步速传感器或 CS 速度传感器，可看到这些数据)
		Average cadence (平均脚踏圈速) Maximum cadence (最高脚踏圈速) (如使用 s3+ 步速传感器或 CS 脚踏圈速传感器，可看到这些数据)

训练档检视		显示的信息	
		Running index (跑步指数) (如使用 GPS 功能或 s3+ 步速传感器, 可看到这些数据)	
		Average stride length (平均步长)(如使用 s3+ 步速传感器, 可看到这些数据) Running index (跑步指数)(如使用 GPS 功能或 s3+ 步速传感器, 可看到这些数据)	
		Bike in use (使用的自行车) Riding duration (骑车时间) (如使用自行车运动的训练档, 可看到这些数据)	
		Max altitude (最高海拔) Ascent (上升) 已上升米/英尺 Descent (下降) 已下降米/英尺 (GPS 功能开启时可见)	
		Sport zones (运动区) Time on each zone (每区运动时间) (如使用心率传感器, 可看到这些数据)	
		Zone limits (区域限制) (如使用 ZoneOptimizer 和心率传感器, 可看到该数据)	
		Laps (圈数) / Automatic laps (自动圈数) (圈的数量) Best lap (最佳圈数) Average lap (平均圈数)	
要查看详细圈数信息, 选择 More details (更多详情), 然后按 START (开始)。			
			LAP 1 / A. LAP 1 显示如下信息: Lap time (每圈时间) Split time (分段时间)
您可以通过 UP (向上) 或 DOWN (向下) 按钮浏览圈数。 要求浏览某特定圈的以下信息, 请按 START (开始)。			

训练档检视	显示的信息		
			Average heart rate (平均心率) Maximum heart rate (最高心率)
			Average pace (平均步速) / Average speed (平均速度) Maximum pace (最高步速) Maximum speed (最高速度) (使用 GPS 功能或 s3+ 步速传感器或 CS 速度传感器可以看到这些数据)
			Lap distance (每圈距离) Split distance (分段距离) (如使用 GPS 功能或 s3+ 步速传感器或 CS 速度传感器，可看到这些数据)
			Average cadence (平均脚踏圈速) Maximum cadence (最高脚踏圈速) (使用 s3+ 步速传感器或 CS 脚踏圈速传感器可以看到这些数据)
			Average stride length (平均步距) (如使用 s3+ 步速传感器，可看到该数据)

删除档案

如果达到最长记录时间或最大档案数量，则训练档案内存已满。关于限值的更多信息，参见 技术规格 (页 53)。

当训练档案内存已满时，最新的训练档案将覆盖最旧的训练档案。为将训练档案保存更长时间，请将其传输到 Polar 网站服务，网址为 www.polarpersonaltrainer.com [<http://www.polarpersonaltrainer.com>]。更多信息，请参见 polarpersonaltrainer.com (页 29)。

要删除训练档案：

1. 选择 **MENU** (菜单) > **DATA** (数据) > **Delete files** (删除档案) > **Training file** (训练档案)，然后按 **START** (开始)。通过 **UP/DOWN** (向上/向下) 按钮浏览并选择要删除的档案。按 **START** (开始) **####** **## YES/NO** (是否重试？是/否)。
或者，您可以在 **MENU** (菜单) > **Data** (数据) > **Training files** (训练档案) 中删除档案。通过 **UP/DOWN** (

向上/向下)按钮浏览要删除的档案,然后长按 LIGHT (灯光)。显示 **Delete file? YES/NO** (删除档案?是/否),




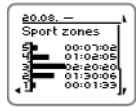
2. 选择 **YES** (是),显示 **File deleted** (档案已删除)。然后出现**Remove file from totals?**(从总数中删除档案?)。如果您选择 **YES** (是),则显示 **File deleted from totals** (档案已从总数中删除)。如果您选则 **NO** (否),心率表返回训练档案菜单。注意!从总数中删除档案,不会删除 **Week summaries** (一周总结)中的档案。只有 **Week summaries** (一周总结)可以重置

要删除所有档案:

1. 选择**MENU** (菜单) > **DATA** (数据) > **Delete files** (删除档案) > **All files** (所有档案),然后按 **START** (开始)。显示 **Delete all files?YES/NO** (是/否)。
2. 选择 **YES** (是),然后显示 **All files deleted** (所有档案已删除)。如果您选了 **NO** (否),心率表返回所有训练档案菜单。

一周总结

要查看训练文件的一周总结,转到 **MENU** (菜单) > **Data** (数据) > **Week summaries** (一周总结) > **Summary** (总结),然后按 **START** (开始)。



	SUMMARY (总结) 本周 收集数据的日期 持续时间
	持续时间 距离
	卡路里 训练数目
	运动区 1、2、3、4、和 5 每区运动时间

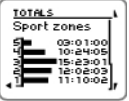
重置一周总结

要重置一周总结,选择 **MENU** (菜单) > **DATA** (数据) > **Reset week summaries?** (重置一周总结?)。选择 **Yes** (是),然后显示 **Week summaries reset** (一周总结已重置),选择 **No** (否),心率表返回数据菜单。

总数 (自 XX.XX.XXXX)

要查看训练文件的总数,转到 **MENU** (菜单) > **Data** (数据) > **Totals since** (始于以下时间的总数),然后按 **START** (开始)。

	持续时间 距离
	卡路里 训练数目

	运动区 1、2、3、4、 和 5 每区运动时间
-----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------


重置总数

要重置总数，选择 **MENU** (菜单) > **DATA** (数据) > **Reset totals?** (重置总数?)。选择 **Yes** (是)，显示 **Totals reset** (总数已重置)，选择 **No** (否)，心率表返回数据菜单。

7. POLARPERSONALTRAINER.COM

分析您的训练数据

在长期跟进方面，将您的训练档储存在 polarpersonaltrainer.com 网络服务中。这样，您可以查看训练项目的详细信息，并更好地了解您的训练。通过使用 USB 连接线和 WebSync 软件，可以很容易将训练档传输至 polarpersonaltrainer.com 网络服务上。

-  使用 USB 连接线（包含在套件包中）进行数据传输。若您使用 USB 连接线，须确保其为 USB 2.0 兼容式 USB A-to-micro B 连接线。

如何设置您的心率表以传输数据

1. 在 polarpersonaltrainer.com 上注册
2. 在 polarpersonaltrainer.com 上下载 WebSync 软件并将其安装在您的电脑上。
3. 将微型 USB 连接器插入心率表的 USB 接口，并将 USB 连接器插入电脑的 USB 接口。
4. WebSync 软件自动打开，欢迎界面打开（您也可双击任务栏/菜单栏上的 WebSync 图标打开 WebSync。）
如果您想传输训练数据，请选择 **Synchronize**（同步）。如果您要连接到您的心率表上以修改设置并将其传输至心率表上，请选择 **Training Computer**（心率表）。

有关传输数据和修改心率表设置的更多信息，请参见 WebSync 帮助 [https://www.polarpersonaltrainer.com/help/websync2/en/Polar_WebSync_2.x_Help_EN.htm]。

利用 Polar 耐力训练程序

利用内置的 Polar 耐力训练程序进行跑步或骑自行车，或在 polarpersonaltrainer.com 创建您自己的分阶段训练课程。通过使用 USB 电缆和 WebSync 软件将其传输至心率表。若需更多信息，请访问 polarpersonaltrainer.com 帮助 [<https://www.polarpersonaltrainer.com/help/en/index.html>]。

在您将程序传输至您的心率表后，进入 **MENU**（菜单）> **PROGRAM**（程序）并按 **START**（开始）。您可使用 UP（向上）/DOWN（向下）按钮浏览已计划的训练课程并选择您要进行的训练课程（例如，8 月 26 日星期四长跑 20km）。若要开始训练，按 **START**（开始）。


若需关于耐力程序的更多信息，请参见 Polar 跑步及单车耐力训练计划（页 48）。

8. 设置

运动内容设置

请通过 **MENU** (菜单) > **Settings** (设置) > **Sport Profiles** (运动内容) 调整运动内容设置以适应您的训练需求。例如, 您可以启动您想在不同运动中使用的传感器。当您使用运动内容开始训练项目时, 心率表会自动探测所需的传感器。


默认准备模式中会显示四项运动内容: **Running** (跑步)、**Cycling (Bike 1)** (自行车运动 (自行车1))、**Other sport 1** (其它运动1) 及 **Other sport 2** (其它运动2)。第五项运动内容 **Cycling (Bike 2)** (自行车运动 (自行车2)) 则不会显示在默认准备模式中。您可对 **Cycling (Bike 2)** (自行车运动 (自行车2)) 进行设置, 使其显示在自行车运动设置的准备模式中。

 每项运动中, 心率传感器均为默认启用状态, 一旦您在时间模式下按 **START** (开始), 心率表就会自动开始搜索心率传感器信号。若您所购买的套件中不包含心率传感器, 请通过 **MENU** (菜单) > **Settings** (设置) > **Sport Profiles** (运动内容) > **Sport** (运动) > **Heart rate sensor** (心率传感器) > **Off** (关闭) 将其关闭。

跑步设置

选择 **MENU** (菜单) > **Settings** (设置) > **Sport profiles** (运动内容) > **Running** (跑步) 即可查看或修改运动内容的跑步设置。

- **Training sounds** (训练音): 选择 **Off** (关闭)、**Soft** (柔和)、**Loud** (大声) 或 **Very loud** (超大声)。
- **Heart rate sensor** (心率传感器): 选择 **On** (开启)、**Off** (关闭) 或 **Search new** (搜索新传感器)。
- **GPS** (GPS): 选择 **On** (开启) 或 **Off** (关闭)。
- **Stride sensor** (步速传感器): 选择 **Off** (关闭) 或 **Search new** (搜索新传感器)。若您已将步速传感器与心率表配对, 就也能看到选项 **On** (开启)。
- **Stride sensor calibration** (步速传感器校准): 选择 **Calibrate** (校准) > **By running** (通过跑步) 或 **Set factor** (设置系数)。有关校准的更多信息, 请参见校准 Polar s3+ 步速传感器 (页 40)。

 只有预先将步速传感器设置为 “On” (开启), 才可以看到步速传感器校准。

- **Speed View** (速度视图): 选择 **Kilometers per hour** (每小时公里数) 或 **Minutes per kilometer** (每公里分钟数)。如果已选择英制单位, 则选择 **Miles per hour** (每小时英里数) 或 **Minutes per mile** (每英里分钟数)。
- **Automatic lap** (自动圈数): 选择 **On** (开启) 或 **Off** (关闭)。如果将自动圈数设置为 **On** (开启), 将会显示 **Set automatic lap distance** (设置自动圈数距离)。将距离的单位设置为公里或英里。
- **Show in pre-training mode?** (在准备模式中显示?) 选择 **YES** (是), 则显示 **Sport shown in pre-training mode** (在准备模式中显示运动)。在时间模式下按 **START** (开始), 将显示准备模式运动列表中的运动。选择 **No** (否), 则显示 **Sport not shown in pre-training mode** (不在准备模式中显示运动)。
- **Training view numbering** (训练模式编号): 选择 **On** (开启) 或 **Off** (关闭)。如果将 **Training view numbering** (训练模式编号) 设置为 **On** (开启), 按 **UP** (向上)/**DOWN** (向下) 键浏览训练模式时, 可看到训练模式编号显示几秒钟。
- **Training view** (训练模式): 选择 **3 rows** (3 行) 或 **2 rows** (2 行)。训练信息将根据您的选择以三行或两行显示。

 所有新传感器在启动之前, 必须与心率表配对。

有关新传感器与心率表配对的更多信息, 请参见新配件 (页 39)。

自行车运动设置

选择 **MENU** (菜单) > **Settings** (设置) > **Sport profiles** (运动内容) > **Cycling (Bike1)** (自行车运动 (自行车

1)) /Cycling2 (Bike 2) (自行车运动 2 (自行车 2)) 即可查看或修改运动内容的自行车运动设置。

- **Training sounds** (训练音) : 选择 **Off** (关闭)、**Soft** (柔和)、**Loud** (大声) 或 **Very loud** (超大声)。
- **Heart rate sensor** (心率传感器) : 选择 **On** (开启)、**Off** (关闭) 或 **Search new** (搜索新传感器)。
- **GPS** : 选择 **On** (开启) 或 **Off** (关闭)。
- **Bike 1 settings** (自行车 1 设置) 更多信息, 请参见 自行车设置。
- **Speed View** (速度模式) : 选择 **Kilometers per hour** (每小时公里数) 或 **Minutes per kilometer** (每公里分钟数)。如果已选择英制单位, 则选择 **Miles per hour** (每小时英里数) 或 **Minutes per mile** (每英里分钟数)。
- **Automatic lap** (自动圈数) 默认设置为关闭状态。按 **START** (开始) 则显示 **Set distance** (设置距离)。将距离的单位设置为公里或英里, 然后选择 **START** (开始)。显示 **Automatic lap set to x.x km** (自动圈数设置为 x.x 公里)。之后, 您可以选择将自动圈数设置为 **Off** (关闭) 或 **On** (开启)。
- **Show in pre-training mode?** (在准备模式中显示?) 选择 **YES** (是), 则显示 **Sport shown in pre-training mode** (在准备模式中显示运动)。在时间模式下按 **START** (开始), 将显示准备模式运动列表中的运动。选择 **No** (否), 则显示 **Sport not shown in pre-training mode** (不在准备模式中显示运动)。
- **Training view numbering** (训练模式编号) : 选择 **On** (开启) 或 **Off** (关闭)。如果将 **Training view numbering** (训练模式编号) 设置为 **On** (开启), 按 **UP** (向上)/**DOWN** (向下) 键浏览训练模式时, 可看到训练模式编号显示几秒钟。
- **Training view** (训练模式) : 选择 **3 rows** (3 行) 或 **2 rows** (2 行)。训练信息将根据您的选择以三行或两行显示。

自行车设置

查看或修改自行车设置时, 选择 **MENU** (菜单) > **Settings** (设置) > **Sport profiles** (运动内容) > **Cycling (Bike1)** (自行车运动 (自行车 1)) / **Cycling2 (Bike 2)** (自行车运动 2 (自行车 2)) > **Bike 1 settings** (自行车 1 设置) / **Bike 2 settings** (自行车 2 设置)

- **Speed sensor** (速度传感器) : 选择 **Off** (关闭) 或 **Search new** (搜索新传感器)。若您已将步速传感器与心率表配对, 就也能看到选项 **On** (开启)。
- **Wheel size** (车轮大小) : 将车轮大小设置为 xxxx 毫米。有关测量车轮大小的更多信息, 请参见测量车轮大小。
- **Cadence sensor** (脚踏圈速传感器) : 选择 **Off** (关闭) 或 **Search new** (搜索新传感器)。若您已将步速传感器与心率表配对, 也能看到选项 **On** (开启)。
- **Autostart** (自动启动) : 选择 **Off** (关闭) 或 **On** (开启)。若您选择 **On** (开启), 则会显示 **Activate speed sensor YES/NO** (启动速度传感器 是/否)。选择 **YES** (是), 将显示 **Autostart on** (自动启动开启)。若您未将速度传感器与您的心率表配对, 则显示 **Speed sensor for bike required** (自行车所需的速度传感器), 并且心率表返回至 **Bike 1 settings** (自行车1设置) / **Bike 2 settings** (自行车2设置)。如果选择 **NO** (否), 将显示 **Activation canceled** (已取消启用)。

 所有新传感器在启动之前, 必须与心率表配对。

有关新传感器与心率表配对的更多信息, 请参见新配件 (页 39)。

测量车轮大小


选择 **MENU** (菜单) > **Settings** (设置) > **Sport profiles** (运动内容) > **Cycling (Bike 1)/Cycling 2 (Bike 2)** (自行车运动 (自行车 1) / 自行车运动 2 (自行车 2)) > **Bike 1 settings** (自行车 1 设置) > **Wheel size** (车轮大小) > **Set wheel size** (设置车轮大小)。

车轮大小设置是获取自行车运动正确信息的必要条件。有两种方式可以确定自行车轮的大小:

方法 1

寻找印在车轮上的直径 (以英寸或 ETRTO 为单位)。将其与图表右列中以毫米为单位的车轮大小相对应。

ETRTO	车轮大小直径（英寸）	车轮大小设置（毫米）
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 图表中的车轮大小是根据车轮类型和气压而确定的建议大小。

方法 2

手动测量车轮，以获得最精确的结果。

用阀标记车轮触地的点。在地上画线标记该点。在平坦表面上向前推动自行车，使其转动完整一圈。轮胎应与地面垂直。在阀门所处位置的地面上，另画一条线标记完整旋转一次。测量两条线之间的距离。

考虑到身体施加在自行车上的重量，减去 4 毫米得到车轮周长。将该值输入心率表。

其他运动设置

选择 **MENU** (菜单) > **Settings** (设置) > **Sport profiles** (运动内容) > **Other sport 1** (其他运动 1) / **Other sport 2** (其它运动 2)

- **Training sounds** (训练音) 即可查看或修改其他运动的运动内容设置：选择 **Off** (关闭)、**Soft** (柔和)、**Loud** (大声) 或 **Very loud** (超大声)。
- **Heart rate sensor** (心率传感器)：选择 **On** (开启)、**Off** (关闭) 或 **Search new** (搜索新传感器)。
- **GPS** (GPS)：选择 **On** (开启) 或 **Off** (关闭)。
- **Speed View** (速度模式)：选择 **Kilometers per hour** (每小时公里数) 或 **Minutes per kilometer** (每公里分钟数)。如果已选择英制单位，则选择 **Miles per hour** (每小时英里数) 或 **Minutes per mile** (每英里分钟数)。
- **Automatic lap** (自动圈数)：设置 **On** (开启) 或 **Off** (关闭)。如果将自动圈数设置为 **On** (开启)，将会显示 **Set automatic lap distance** (设置自动圈数距离)。将距离的单位设置为公里或英里。
- **Show in pre-training mode?** (在准备模式中显示?) 选择 **YES** (是)，则显示 **Sport shown in pre-training mode** (在准备模式中显示运动)。在时间模式下按 **START** (开始)，将显示准备模式运动列表中的运动。选择 **No** (否)，则显示 **Sport not shown in pre-training mode** (不在准备模式中显示运动)。
- **Training view numbering** (训练模式编号)：选择 **On** (开启) 或 **Off** (关闭)。如果将 **Training view numbering** (训练模式编号) 设置为 **On** (开启)，按 **UP** (向上)/**DOWN** (向下) 键浏览训练模式时，可看到训练模

式编号显示几秒钟。

- **Training view** (训练模式)：选择 **3 rows** (3 行) 或 **2 rows** (2 行)。训练信息将根据您的选择以三行或两行显示。

 所有新传感器在启动之前，必须与心率表配对。

有关新传感器与心率表配对的更多信息，请参见新配件 (页 39)。

心率设置

选择 **MENU** (菜单) > **SETTINGS** (设置) > **Heart rate settings** (心率设置)，即可查看和修改心率设置。

- **ZoneOptimizer** (ZoneOptimizer)：设置 **On** (开启) 或 **Off** (关闭)。
- **Heart rate view** (心率模式)：选择 **Beats per minute (BPM)** (每分钟跳动次数) 或 **Percent of maximum** (最大百分比)。
- **Heart rate zone lock** (心率区域锁定)：选择 **Heart rate zone lock** (心率区域锁定) **OFF** (关闭)，或者选择 **Zone 1** (区域 1)、**Zone 2** (区域 2)、**Zone 3** (区域 3)、**Zone 4** (区域 4) 或 **Zone 5** (区域 5) 锁定其中一个区域。显示 **Zone X locked** (区域 X 已锁定)。
- **Sport zones** (运动区域)：设置区域 1、2、3、4 和 5 的心率限值。有关运动区域的更多信息，请参见 Polar 运动心率区 (页 43)。
修改区域限值之前，请先将 ZoneOptimizer 设置为关闭。显示 **To modify zones, first set ZoneOptimizer off** (要修改区域，请首先将 ZoneOptimizer 设置为关闭)。选择 **Set ZoneOptimizer off?** (是/否?) 选择 **YES**。
Zone optimizer off 显示。这时可以开始修改区域限值。

用户信息设置

将正确的用户信息输入心率表，获取正确的训练效果评估信息。

选择 **MENU** (菜单) > **Settings** (设置) > **User information** (用户信息) > **USER INFORMATION** (用户信息提供)，即可查看和修改用户信息设置。使用 UP/DOWN (向上/向下) 浏览选项，按 **START** (开始) 接受该值。

- **Weight** (体重)：将体重单位设置为公斤 (kg) 或 磅 (lbs)。
- **Height** (身高)：将身高单位设置为公分 (cm) 或 英尺与英寸 (如果选择英制单位)。
- **Date of Birth** (出生日期)：设置您的生日。日期设置的顺序取决于您选择的时间及日期模式 (24 小时：日-月-年/12 小时：月-日-年)。
- **Sex** (性别)：选择 **Male** (男性) 或 **Female** (女性)。
- **Activity level** (活动等级)：选择 **Low [0-1 h/wk]** (低 (每周 0-1 小时))、**Moderate [1-3 h/wk]** (中 (每周 1-3 小时))、**High [3-5 h/wk]** (高 (每周 3-5 小时)) 或 **Top [5+ h/wk]** (最高 (每周 5 小时以上))。

活动等级是对您长期身体活动等级的一项评估。选择能够最佳描述您在过去三个月中身体活动总量和强度的选项。您的活动等级用于计算您的能量消耗。

- **Top [5+ h/wk]** (最高 (每周 5 小时以上))：您每周至少参加 5 次剧烈的体育锻炼，或为竞赛目的进行锻炼以改善体能。
- **High [3-5 h/wk]** (高 (每周 3-5 小时))：您每周至少参加 3 次剧烈的体育锻炼，比如每周跑 20-50 公里/12-31 英里或每周花 3-5 小时进行同等体育活动。
- **Moderate [1-3 h/wk]** (中 (每周 1-3 小时))：您定期参加休闲运动，例如每周跑步 5-10 公里或 3-6 英里，或者每周进行 1-3 小时的同等体育活动，或者您的工作需要适度体育活动。
- **Low [0-1 h/wk]** (低 (每周 0-1 小时))：您未定期参加有计划的休闲运动或剧烈的体育活动，例如您散步只是为了娱乐，或偶尔剧烈运动只是为了沉重的呼吸或流汗。
- **Maximum heart rate** (最高心率)：如果您知道实验室测量的当前最高心率值，请设置您的最高心率。当您首次设置该值后，将显示根据年龄预测的最高心率值 (220-年龄) 作为默认设置。更多信息，请参见最高心率 (HR_{max})。
- **OwnIndex** (VO_{2max})：设置您的 OwnIndex (VO_{2max} 值)。更多信息，请参见 OwnIndex。

最高心率 (HR_{max})

HR_{max} 用于估计能量消耗。HR_{max} 是最大体力消耗过程中每分钟心跳的最高次数。HR_{max} 同样可用于确定训练强度。确定个人 HR_{max} 最精确的方法是在实验室进行一次极限运动压力测试。

OwnIndex®

Polar OwnIndex 可预测您的最大氧气摄入量结果Polar 有氧健康测试 (页 36) (VO_{2max})。OwnIndex 的范围一般在 20 到 95 之间,与 VO_{2max} 类似,通常用于评估有氧运动。您长期的身体活动水平、心率、休息时的心率变化、性别、年龄、身高以及体重都会影响 OwnIndex。OwnIndex 值越高,您的有氧运动就越有效。

一般设置

选择 **MENU** (菜单) > **Settings** (设置) > **General settings** (一般设置),即可查看和修改您的一般设置。

- **Sounds** (声音): 选择 **On** (开启) 或 **Off** (关闭)
- **Button lock** (按钮锁定): 选择 **Manual lock** (手动锁定) 或 **Automatic lock** (自动锁定)
- **Units** (单位): 选择 **Metric units (kg, m)** (公制单位 (kg, m)) 或 **Imperial units (lbs, ft)** (英制单位 (lbs, ft))
- **Language** (语言): 选择 **Dansk** (丹麦语)、**Deutsch** (德语)、**English** (英语)、**Español** (西班牙语)、**Français** (法语)、**Italiano** (意大利语)、**Nederlands** (荷兰语)、**Norsk** (挪威语)、**Português** (葡萄牙语)、**Suomi** (芬兰语) 或 **Svenska** (瑞典语) 并选择 **START** (开始) 予以接受。

手表设置

要查看和修改您的 **Watch settings** (表设置), 选择 **Settings** (设置) > **Watch settings** (手表设置)

- **Alarm** (闹铃): 设置闹铃重复 **Off** (关闭)、**Once** (一次)、**Monday to Friday** (星期一至星期五) 或 **Every day** (每天)
- **Time** (时间): 选择 **Time 1** (时间 1)、**Time 2** (时间 2) 或 **Time in use** (使用的时间)
- **Date** (日期): **Set date** (设置日期)、**Date format** (日期格式) 和 **Date separator** (日期分隔符)
- **Week' starting day** (每周开始日期): 选择 **Monday** (星期一)、**Saturday** (星期六) 或 **Sunday** (星期日)
- **Watch face** (查看表面): 选择 **Time only** (仅时间)、**Time and logo** (时间和标志) 或 **Time and event** (时间或事件) (如您在 polarpersonaltrainer.com 上已设置事件, 并使用 USB 连接线和 WebSync 软件将数据传输到您的心率表, 就可显示这些数据)。

快捷菜单

快捷按钮可以对某些设置进行修改。欲进入 **Quick menu** (快捷菜单), 可在时间模式、准备模式或训练模式下长按 **LIGHT** (灯光)。根据您进入快捷菜单的模式, 您将会发现不同的功能。

时间模式

在时间模式下, 长按 **LIGHT** (灯光) 可进入 **Quick menu** (快捷菜单)。

- 选择 **Lock buttons** (锁定按钮), 然后按 **START** (开始)。如果解锁按钮, 则再次长按 **LIGHT** (灯光)。
- 选择闹铃重复 **Alarm** (闹铃) > **Off** (关闭)、**Once** (一次)、**Monday to Friday** (星期一至星期五) 或 **Every day** (每天)。
- 选择 **Time in use** (使用的时间) > **Time 1** (时间 1) 或 **Time 2** (时间 2)。

准备模式


在时间模式下按 **START** (开始) 进入准备模式。在准备模式下长按 **LIGHT** (灯光) 可进入 **Quick menu** (快捷菜单)。

- 编辑运动内容设置。更多信息, 请参见运动内容设置 (页 30)。
- 编辑心率设置。更多信息, 请参见心率设置 (页 33)。


训练模式

在训练模式下，长按 LIGHT（灯光）即可进入 **Quick menu**（快捷菜单）。


- 选择 **Lock buttons**（锁定按钮），然后按 START（开始）。欲解锁按钮，再次长按 **LIGHT**（灯光）。
- 选择 **Search sensor**（搜索传感器），心率表将开始搜索传感器。

 如果与任何传感器断开连接，才可进行此项选择。

- 选择 **Calibrate stride sensor**（校准步速传感器），即可对 s3+ 步速传感器进行校准。

 仅当使用 s3+ 步速传感器时，才可进行此项选择。

- 选择 **Training sounds**（训练音）并设置训练音 **Off**（关闭）、**Soft**（柔和）、**Loud**（大声）或 **Very loud**（响亮）
- 选择 **Set automatic lap off**（设置自动圈数关闭）或 **On**（开启）。

 仅当速度信息可用（即运动内容的 GPS 功能或选配 CS 速度传感器/s3+ 步速传感器已设置为开启）时，才可进行此项选择。

- 选择 **GPS info**（GPS 信息）查看可见卫星的数量。
- 如果您想查看运动区心率限值，选择 **Show zone limits**（显示区域限值）。

 仅当心率传感器设置为开启时，才可进行此项选择。

9. POLAR 有氧健康测试

Polar 有氧健康测试是一种测量休息时有氧代谢能力（心血管健康水平）的简单且快捷的方法。Polar OwnIndex 的结果与最大摄氧量 (VO_{2max}) 类似，通常用于评估有氧代谢能力。您长期的身体活动水平、心率、休息时的心率变化、性别、年龄、身高以及体重都会影响 OwnIndex。Polar 有氧健康测试设计用于健康的成年人。

有氧运动关系到心血管循环系统为您身体输送氧气时的功能状态。有氧运动越好，您的心脏越健康，效率越高。良好的有氧运动有许多健康益处。例如，有助于降低高血压，以及心血管疾病和中风的风险。如果您想提高有氧运动能力，应进行为期平均六周的定期训练，以便查看 OwnIndex 的明显变化。身体状况较差的个人变化更为迅速。您的有氧运动越好，OwnIndex 上的值增加就越小。

有氧运动的最佳改善方式是在训练中使用大肌肉群。此类运动包括跑步、骑车、步行、划船、游泳、滑冰以及越野滑雪。

为监测您的进度，开始时，在前两周内对 OwnIndex 进行几次测量，以获得一个基准值，之后大约每月重复一次该测试。

为确保测试结果可靠，应满足以下基本要求：

- 如果拥有安静的测试环境，您可以在任何地方进行测试，包括家中、办公室、健身俱乐部。应无恼人的噪音（电视、广播或电话），且没有其他人与您交谈。
- 始终在相同的环境和相同的时间段进行该测试。
- 避免饮食过多或在测试前 2-3 个小时吸烟。
- 在测试当天和前一天，避免剧烈的体力活动、饮酒以及服用药理性兴奋剂。
- 您应放松、保持平静。在开始测试之前，缓慢躺下，放松 1-3 分钟。

测试之前

佩戴心率传感器

有关更多详细信息，请参见佩戴心率传感器（页 12）

输入用户信息

选择 **MENU**（菜单）> **Settings**（设置）> **User information**（用户信息）

在用户设置中输入您的个人用户信息和长期身体活动水平，以便进行 Polar 有氧健康测试。

进行测试

选择 **MENU**（菜单）> **Fitness test**（有氧运动测试）> **Start test**（开始测试）

一旦心率表检测到您的心率，测试即开始。进度条显示测试正在进行。保持放松，并限制身体活动以及与其他人交谈。

如果您尚未在用户信息设置中设置长期身体活动水平，将显示 **Set activity level of past 3 months**（设置过去 3 个月的活动水平）。选择 **Top**（最高）、**High**（高）、**Moderate**（中）或 **Low**（低）。有关活动水平的详细信息，请参见用户信息设置（页 33）。


如果在测试开始或测试期间，心率表没有接收到您的心率信息，则测试失败并显示 **Test failed**（测试失败），**Check heart rate sensor**（检查心率传感器）。检查心率传感器电极是否湿润，胸带松紧是否合适，然后再次开始测试。

测试结束，您将听到两声哔哔声。OwnIndex 显示数值和水平评估值。有关评估的详细信息，请参见健康水平级别。

更新到 VO_{2max} ？

- 选择 **Yes** (是)，将 OwnIndex 值保存到用户设置和 **OwnIndex results** (OwnIndex 结果) 菜单中。
- 选择 **No** (否)，仅当您知道实验室测量 VO_{2max} 的值，或者如果该值不同于多个 OwnIndex 结果中的健康水平级别时予以选择。您的 OwnIndex 值仅保存在 **OwnIndex results** (OwnIndex 结果) 菜单中。有关健康趋势的详细信息，请参见 OwnIndex 结果。

您可在任何时间按下 **BACK** (返回) 停止测试。**Test canceled** (测试已取消) 将显示几秒钟。

 保存 OwnIndex 值之后，该值将用于计算卡路里消耗量。

测试之后 健康水平级别

男性

年龄/出生年份	十分低	低	普通	中等	良好	非常好	精英
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

女性

年龄/出生年份	十分低	低	普通	中等	良好	非常好	精英
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

该级别分类以 62 份研究文献的审查结果为基础，该研究直接测量美国、加拿大和 7 个欧洲国家的健康成年受试者的 VO_{2max} 。参考：Shvartz E, Reibold RC.6 到 75 岁男女有氧运动规范：审核。Aviat Space

中文

Environ Med ; 61:3-11, 1990。

Ownindex 结果

选择 **MENU** (菜单) > **Fitness test** (有氧运动测试) > **OwnIndex results** (OwnIndex 结果)。

您可以在 **OwnIndex results** (OwnIndex 结果) 菜单中查看您的 OwnIndex 值如何发展。最多显示最近 60 次的 OwnIndex 值和相应的日期。如果最近结果文件已满，将自动删除最早的结果。

删除 OwnIndex 值

选择 **MENU** (菜单) > **Fitness test** (有氧运动测试) > **OwnIndex results** (OwnIndex 结果)

选择您想删除的值并按住 **LIGHT** (灯光) > **Delete OwnIndex (xx) value?No/Yes** (删除 OwnIndex xx值?否/是) 显示。按下 **START** (开始) 进行确认。

用软件分析 OwnIndex 结果

将测试结果下载到为您提供以多种方法分析结果可能性的 polarpersonaltrainer.com，并访问更多有关进展的详细信息。

10. 新配件

将新传感器与心率表配对

在使用新传感器之前，必须将其与心率表连接。这称为配对，几秒钟即可完成。通过配对确保您的心率表只接收您的传感器的信号，避免团体训练中造成干扰。

在进入活动或比赛之前，确保您已在家中进行过配对。这可以防止由于长距离数据传输造成的干扰。戴上传感器时，确保您没有接近（40 米/131 英尺）其他相似传感器。

将新心率传感器与心率表配对

如果您之前未将心率表与心率传感器配对，则在您开始训练项目时自动进行配对。戴上心率表和心率传感器，按 START（开始）开始。此时将显示 **Searching for new heart rate sensor**（正在搜索新的心率传感器）。心率表搜索心率传感器信号。当心率表发现信号时，会显示 **Heart rate sensor found**（发现心率传感器）。

佩戴心率传感器并确保你不在其它心率传感器附近（40 米/131 英尺）。

1. 转到 **Menu**（菜单）> **Settings**（设置）> **Sport profiles**（运动内容）> **Sport**（运动）> **Heart rate sensor**（心率传感器）> **Search new**（搜索新传感器）然后按 START（开始）。
2. 心率表开始搜索传感器信号，显示 **Searching for new heart rate sensor**（正在搜索新的心率传感器）。
3. 确认新的传感器后，将显示 **Heart rate sensor found**（发现心率传感器）。表示配对完成。
4. 如果搜索失败，将显示 **Heart rate sensor not found**（未发现心率传感器）或 **Other heart rate sensors interfering#Move further.**（受到其它心率传感器干扰请远离干扰。），并显示 **Try again?**（是否重试）**YES/NO**（是/否）。
5. 选择 **YES**（是），重新开始搜索。
6. 选择 **NO**（否），取消搜索。
7. 若要返回时间模式，可按住 BACK（返回）按钮。

您的心率表一次仅能与一个心率传感器配对。然而，心率表会记忆前三次的配对。若无法搜索到最近一次的配对心率传感器，但可搜索到前一次配对的心率传感器，则心率表可从前一次配对的心率传感器接收心率信号。

将新速度传感器与心率表配对

确保速度传感器已正确安装。有关速度传感器安装的更多信息，请参考《速度传感器用户手册》或访问 http://www.polar.com/en/polar_community/videos 观看视频教程。

您可在心率表上连接两辆自行车。每辆自行车都必须由传感器分别配对。一辆自行车只能受一个速度传感器指导。如果您有两辆自行车，则它们可以使用同一个速度传感器。或者，两辆自行车有自己的一套传感器。当您在将新传感器与一辆内存中已有之前配对传感器的自行车配对时，新传感器将替换前者。

1. 转到 **MENU**（菜单）> **Settings**（设置）> **Sport profiles**（运动内容）> **Cycling (Bike 1)**（自行车运动（自行车 1））/**Cycling (Bike 2)**（自行车运动（自行车 2））> **Bike 1 settings**（自行车 1 设置）/**Bike 2 settings**（自行车 2 设置）> **Speed sensor**（速度传感器）> **Search new**（搜索新传感器）并按 START（开始）。
2. 显示 **Press OK (START) to start test drive**（按确定开始试车）。
3. 按 START（开始），显示 **Searching for new speed sensor**（正在搜索新的速度传感器）（正在搜索新的步速传感器）将显示。心率表开始搜索速度传感器信号。旋转几次车轮，启动传感器。传感器上闪烁的红灯表明传感器已启动。
4. 当新速度传感器被确认后，将显示 **Speed sensor found**（发现速度传感器）。配对完成。
5. 如果搜索失败，将显示 **Speed sensor not found**（未发现速度传感器）或 **Other speed sensors interfering.Move further.**（请远离干扰。），并显示 **Try again?**（是否重试）**YES/NO**（是/否）。
6. 选择 **YES**（是），重新开始搜索。
7. 选择 **NO**（否），取消搜索。
8. 若要返回时间模式，可按住 BACK（返回）按钮。

将新脚踏圈速传感器与心率表配对

确保脚踏圈速传感器已正确安装。有关脚踏圈速传感器安装的更多信息，请参考《脚踏圈速传感器用户手册》或访问 http://www.polar.com/en/polar_community/videos 观看视频教程。

您可在心率表上连接两辆自行车。每辆自行车都必须由传感器分别配对。一辆自行车只能受一个脚踏圈速传感器配对。如果您有两辆自行车，则它们可以使用同一个脚踏圈速传感器。或者，两辆自行车有自己的一套传感器。当您在将新传感器与一辆内存中已有之前配对传感器的自行车配对时，新传感器将替换前者。

1. 转到 **MENU** (菜单) > **Settings** (设置) > **Sport profiles** (运动内容) > **Cycling Bike 1** (自行车运动 (自行车 1)) / **Cycling (Bike 2)** (自行车运动 (自行车2)) > **Bike 1 settings** (自行车 1 设置) / **Bike 2 settings** (自行车 2 设置) > **Cadence sensor** (脚踏圈速传感器) > **Search new** (搜索新脚踏圈速传感器) 并按 **START** (开始)。
2. 显示 **Press OK (START) to start test drive** (按确定开始试车)。
3. 按 **START** (开始)，显示 **Searching for new cadence sensor** (正在搜索新的脚踏圈速传感器) (正在搜索新的步速传感器) 将显示。心率表开始搜索脚踏圈速传感器信号。旋转几次车轮，启动传感器。传感器上闪烁的红灯表明传感器已启动。
4. 当新脚踏圈速传感器被确认后，将显示 **Cadence sensor found** (发现速度传感器)。配对完成。
5. 如果搜索失败，将显示 **Cadence sensor not found** (未发现脚踏圈速传感器) 或 **Other cadence sensors interfering. Move further.** (请远离干扰。)，并显示 **Try again?** (是否重试) **YES/NO** (是/否)。
6. 选择 **YES** (是)，重新开始搜索。
7. 选择 **NO** (否)，取消搜索。
8. 若要返回时间模式，可按住 **BACK** (返回) 按钮。

将新步速传感器与心率表配对

确保步速传感器已正确连接到您的鞋上。有关设置步速传感器的更多信息，请参考《步速传感器用户手册》或访问 http://www.polar.com/en/polar_community/videos 观看视频教程。

一次只可将一个步速传感器与心率表配对。如果您配对新的传感器，则新传感器总会替代您之前已配对的传感器。步速传感器只可配对到 **Running** (跑步) 运动内容。

1. 转到 **MENU** (菜单) > **Settings** (设置) > **Sport profiles** (运动内容) > **Running** (跑步) > **Stride sensor** (步速传感器) > **Search new** (搜索新传感器)，然后按 **START** (开始)。
2. **Searching for new stride sensor** (正在搜索新的步速传感器) 将显示。心率表开始搜索步速传感器信号。
3. 当新步速传感器被确认后，将显示 **Stride sensor found** (找到步速传感器)。配对完成。
4. 如果搜索失败，将显示 **Stride sensor not found** (未发现步速传感器) 或 **Other stride sensors interfering. Move further.** (请远离干扰。)，并显示 **Try again?** (是否重试) **YES/NO** (是/否)。
5. 选择 **YES** (是)，重新开始搜索。
6. 选择 **NO** (否)，取消搜索。
7. 若要返回时间模式，可按住 **BACK** (返回) 按钮。

校准 Polar s3+ 步速传感器

Polar s3+ 步速传感器仅可设置用于 **Running** (跑步) 运动内容。

校准步速传感器可以提高速度/步速和距离测量的精确度。如果您的跑步方式发生重大变化，或步速传感器在鞋子上的位置明显改变 (例如：您有一只新鞋，或如果您将传感器从右鞋换至左鞋)，建议在首次使用步速传感器之前对其进行校准。您可以通过奔跑一段特定距离或通过手动设置校准系数校准步速传感器。应在您正常跑步的速度下，完成校准。如果您以不同的速度奔跑，将以您的平均速度进行校准。

通过跑步向导进行校准


 在校准前，步速传感器需要与心率表进行配对。有关步速传感器与心率表配对的更对信息，请

参见新配件（页 39）。

确保心率表中的步速传感器功能开启。按下 UP（向上）按钮进入 **MENU**（菜单），选择 **Settings**（设置）> **Sport profiles**（运动内容）> **Running**（跑步）> **Stride sensor**（步速传感器）> **On**（开启）。

要使用逐步指导对特定距离进行校准，选择

1. **MENU**（菜单）> **Settings**（设置）> **Sport profiles**（运动内容）> **Running**（跑步）> **Stride sensor calibration**（步速传感器）> **By running**（通过跑步）。显示 **Set distance**（设置距离）。
2. 调整距离（您希望奔跑的距离），校准步速传感器（最小校准距离为 400 米/0.3 英里）。按下 **START**（开始）。显示 **Stand still until stride sensor is found**（保持站立，直到发现步速传感器）。
3. 显示 **Press OK (START) and run xx.x km/mi**（按下“确定”并奔跑 xx.x 千米/分钟）。在起跑线上，按下 **START**（开始），以配有传感器的那只脚起跑，并以稳定的速度跑完预定距离。
4. 显示 **Press OK (START) after xx.x km/mi**（在 xx.x 千米/分钟之后按下“确定”）。在预设距离的终点线上马上停下，站立不动并按 **START**（开始）。

 一旦到达预设距离，在预设距离的终点线马上停下，站立不动进行校准。若您在 **Calibrated to x.xxx**（已校准到 x.xxx）显示之前移动，则校准失败。

5. 当校准成功时，即显示 **Calibrated to x.xxx**（已校准到 x.xxx）。使用新的校准系数。显示 **Continue recording?**（继续记录？）。如果您希望继续该训练课程记录，请选择 **Yes**（是）。反之，则选择 **No**（否）。
6. 要取消校准，按下 **BACK**（返回），显示 **Calibration canceled**（已取消校准）。

手动设置校准系数

校准系数按照实际距离和未校准距离之间的比例计算。示例：跑步 1200 米，心率表显示 1180 米的距离，则校准系数为 1.000。新校准系数计算如下： $1.000 \times 1200 / 1180 = 1.017$ 。手动校准的校准系数范围是 0.500-1.500。如果您定义的校准系数小于或大于这些值，则校准失败。

在训练前手动校准步速传感器，选择

1. **Settings**（设置）> **Sport profiles**（运动内容）> **Running**（跑步）> **Stride sensor**（步速传感器）> **Set factor**（设置系数）。
2. 调整系数。将显示 **Calibareted to x.xx**（已校准到 x.xx）。

使用步速传感器时，也可以在训练期间设置校准系数。按住 **LIGHT**（灯光）可进入 **Quick menu**（快捷菜单），然后选择 **Calibrate stride sensor**（校准步速传感器）> **Set factor**（设置系数）。显示 **Calibareted to x.xx**（已校准到 x.xx），您可以继续跑步。

通过奔跑一定距离校准传感器（动态校准）

 在校准前，步速传感器需要与心率表进行配对。有关步速传感器与心率表之间配对的更多信息，请参阅 新配件（页 39）。

设置正确的每圈距离

如果您的训练不以距离为目的，您可以通过更改每圈距离，在训练的任何阶段对传感器进行校准。奔跑一段特定的距离，最好超过 1000 米/0.62 英里。

确保心率表中的步速传感器功能开启。在时间模式，按下 UP（向上）按钮，进入 **MENU**（菜单），选择 **Settings**（设置）> **Sport profiles**（运动内容）> **Running**（跑步）> **Stride senso**（步速传感器）> **On**（开启）。

1. 在时间模式，按 **START**（开始）并选择 **Running**（跑步）作为运动内容。再次按 **START**（开始），开始跑步

- 。
2. 在特定每圈距离的起点，按 **START**（开始）（最小校准距离为 400 米/0.3 英里）。如果您跑完了整个距离，按 **START**（开始）。
3. 然后校准该传感器：按住 **LIGHT**（灯光）可进入 **Quick menu**（快捷菜单）。选择 **Calibrate stride sensor**（校准步速传感器）。
4. 然后选择 **Set correct lap distance**（设置正确的每圈距离）。使用您奔跑的距离校正显示的每圈距离，然后按 **START**（开始）。显示 **Calibrated to x.xxx**（已校准到 x.xxx）。到此便完成传感器校准工作，并且可以使用。

设置正确的距离

或者，您可以通过更改整个距离校准步速传感器。

1. 在时间模式下，按 **START**（开始），选择 **Running**（跑步）作为您的运动内容。再次按 **START**（开始），开始跑步。
2. 按住 **LIGHT**（灯光）可进入 **Quick menu**（快捷菜单）。选择 **Calibrate stride sensor**（校准步速传感器）。
3. 然后选择 **Set correct distance**（设置正确距离）。使用您奔跑的距离校正显示的距离，按 **START**（开始）。显示 **Calibrated to x.xxx**（已校准到 x.xxx）。到此便完成传感器校准工作，并且可以使用。

11. POLAR 智能辅导

Polar 运动心率区

Polar 运动心率区在基于心率的训练中引入新的效果级别。训练根据最高心率百分比分为五个运动区。通过这些运动区，您可以轻松选择和监控训练强度。

目标区	心率 最高值 _{强度 %} ， bpm	持续时间示例	训练效益
最高强度 	90-100% 171-190 bpm	少于 5 分钟	效益：达到最高效益及最高速度 感觉：呼吸困难和肌肉疲劳。 建议的使用者：健康人士及适合竞技训练
高强度 	80 - 90% 152-172 bpm	2-10 分钟	效益：提高最佳表现能力 感觉：肌肉疲劳和呼吸沉重。 建议的使用者：适合较短距离训练的人士
中等强度 	70-80% 133-152 bpm	10 - 40 分钟	效益：提高有氧运动 感觉：轻度肌肉劳损、呼吸顺畅、适度出汗 建议使用者：适合较长距离训练的人士
低强度 	60-70% 114-133 bpm	40-80 分钟	效益：提高基本耐力并加速脂肪燃烧 感觉：舒适、呼吸顺畅、肌肉负荷低，轻微出汗 建议使用者：适合较长距离训练及频次高的较短距离训练的人士
最低强度 	50 - 60% 104 - 114 bpm	20 - 40 分钟	效益：提高整体健康并且有助于恢复 感觉：呼吸极顺畅、肌肉负荷低 建议使用者：进行体重管理及积极恢复的人士

心率_{最高值} = 最高心率 (220-年龄)。示例：30 岁，220 - 30=190 bpm。

在心率区 1 进行的训练以非常小的强度完成。主要的训练原则是，不仅在训练期间，还在训练后恢复时提高成绩。以超轻度强度的训练来加快恢复过程。

在心率区 2 进行的训练适用于耐力训练，是任何训练计划的关键组成部分。此区内的训练是轻松的有氧训练。在此轻度区进行长时间的训练可以有效消耗能量。该过程需要坚持。

在心率区 3 增强有氧能力。该训练强度大于运动区 1 和 2，但仍主要为有氧训练。例如，运动区 3 内的训练可能包括在休息一段时间后进行恢复。此区内的训练对提高心脏和骨骼肌肉的血液循环尤其有效。

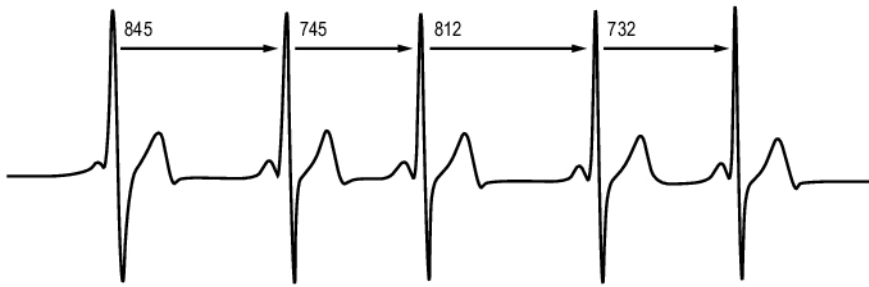
如果您的目标是以最高潜力完成训练，您必须在心率区 4 和 5 内进行训练。在这些区内，您将以最多 10 分钟的时间间隔进行无氧运动。时间间隔越短，强度越高。在两次间隔之间，进行充分恢复非常重要。心率区 4 和 5 内的训练模式设计用于实现巅峰成绩。

通过使用实验室测量的心率_{最大}值或者通过现场测试测量您自身的数值，能够使 Polar 目标心率区个人化。当在目标心率区内训练时，请尝试使用整个区。中间的运动区是很好的目标，但没有必要在所有时间都保持您的心率处于正确水平。心率逐步调整至训练强度。例如，当穿过心率目标区 1 到达 3 时，循环系统和心率将在 3-5 分钟内进行调整。

心率对训练强度的响应，取决于体能和恢复水平等因素以及环境因素。务必注意主观疲劳感并相应调整您的训练计划。

心率变异

心率因每次心跳而异。心率变异 (HRV) 是指心跳之间时间间隔的变化 (也称为 R-R 时间间隔)。



HRV 显示平均心率左右的心率波动。平均心率为每分钟 60 下 (bpm) 并不意味着连续心跳之间的时间间隔就是 1.0 秒，它们反而可能在 0.5 秒到 2.0 秒之间波动/变化。

HRV 受有氧运动的影响。如果心脏状态良好，通常情况下，在休息时 HRV 较大。影响 HRV 的其他因素包括年龄、遗传、身体状况、一天的时间和健康情况。运动时，HRV 随着心率和运动强度增加而下降。在精神存在压力期间，HRV 也会下降。

HRV 由自主神经系统进行调节。副交感神经活动降低心率并增加 HRV，而交感神经活动增加心率并降低 HRV。

HRV 用于 OwnIndex 和 ZoneOptimizer 功能。

Polar ZoneOptimizer

Polar ZoneOptimizer 功能根据包括心率变化在内的个人信息调节您的运动区域。当检测到较小心率变化时推荐较低强度的训练，并在检测到足够的心率变化时推荐较高强度的训练。同时为您提供相比您正常水平的心率区域反馈。

ZoneOptimizer功能的好处

每个运动区均有不同的体能反应，这些已在Polar心率运动区(44页)简单地概述了。ZoneOptimizer 测量考虑您的个人信息，包括您的心率变化，并在每次训练之前个性化您的运动区域。

量度ZoneOptimizer

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

活动	心率bpm	持续时间	如何达致
保持你的心率于每分钟 70-100下	70 - 100 bpm	2分钟	站立或以非常低的训练强度，例如，慢慢散步

活动	心率bpm	持续时间	如何达致
逐渐增加心率，于2分钟内由每分钟100下增至130下	100 - 130 bpm	2分钟	快速地步行或踏单车/ 以低强度缓步跑作热身
逐渐增加心率至高于每分钟130下	130 bpm <	最少30秒	逐渐增加你的心率及继续。 ZoneOptimizer会于1分钟内决定。


量度阶段

决定目标心率区范围会以三个阶段完成。

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

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

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

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

最高心率

最高心率(心率_{最高值})是指最大体力消耗过程中每分钟心跳的最高次数(bpm)。该数值因人而异，与年龄、遗传因素和体能水平有关。它还可能因进行的运动类型不同而变化。心率_{最高值}用于表示训练强度。

确定最高心率

可以通过多种方法确定您的心率_{最高值}。

- 最准确的方法是临床测量您的心率_{最高值}，通常在大型跑步机上进行或在心脏病学家或运动学家监督下进行自行车压力测试。
- 您还可以与训练伙伴一起进行现场测试，确定心率_{最高值}。
- 心率_{最高值}也可以使用常用公式进行估计。220 - 年龄，虽然研究表明此方法不是非常准确，但尤其适用于老年人或已经适应多年的人。

如果您在最近几周进行了高难度训练，并知道您能够安全达到最高心率，则您可以安全地进行测试，自己确定心率_{最大值}。建议您在测试期间有训练伙伴陪伴。如果您不确定，请在进行测试前咨询您的医生。

以下是简单测试的示例。

第 1 步：在平地上热身 15 分钟，提升到您平时的训练步伐。

第 2 步：选择攀登时间超过 2 分钟的小山或楼梯间。一次跑上小山/楼梯，提升到您能够保持 20 分钟的困难步伐。返回小山/楼梯底部。

第 3 步：再次跑上小山/梯级，提升到您刚好保持大约 3 公里的步伐。请注意您的最高心率。您的最高值比注明的数值高大约 10 下。

第 4 步：沿小山向下跑，让您的心率每分钟下降 30-40 下。

第 5 步：再次以您仅可保持 1 分钟的步伐跑上小山/楼梯。尝试从中途跑上小山/楼梯。请注意您的最高心率。这将使您接近您的最高心率。使用这个数值作为您的最高心率，设置训练区。

第 6 步：确保您拥有充分的缓和/休息时间，至少 10 分钟。

跑步步频和步距

步频*是指带有步速传感器*的脚每分钟接触地面的次数。

步距*是指一步的平均长度。这是您接触地面的右脚和左脚之间的距离。

跑步速度 = 2 * 步距*步频

有两种方法可以提高跑步速度：以更高的步频或更大的步伐移动您的腿。

优秀的长跑运动员通常以较高步频（每分钟击地 85-95 下）跑步。而上坡时，步频数值通常较低。下坡时，这些数值较高。运动员调整步距，逐渐加速：步距随着速度提高而增加。

但是，跑步初学者最常见的错误之一是步距过大。最有效的步距是自然步距 - 感觉最舒服的步距。通过加强您的腿部肌肉，您能够以更大步距奔跑，从而在比赛中跑得更快。

您还应努力最大限度地提高步频效率。在步距上取得进步并非易事，但如果训练得当，您将能够在跑步中维持步频并最大限度地提高您的成绩。要提高步频，需要合理而频繁地训练神经肌肉连接。良好的开端是进行一周的步频训练课程。在该周的其他时间进行一些步频训练。在长距离轻松跑步期间，您可以不时地加入一些较快的节奏。

改善步长的好方法是进行具体的强度锻炼，例如在山上奔跑，在柔软的沙滩中奔跑，或者跑上楼梯。为期六周的训练期（包括强度锻炼）应使步长得到明显改善，而且如果结合一些更快速的腿部速度锻炼（例如采用最佳的 5 公里速度的短步幅），则整体速度也应得到明显改善。

*需要可选的 s3+ 步速传感器。

Polar 跑步指数

跑步指数以简单方式监测成绩变化。成绩（以既定节奏奔跑的速度/难易程度）直接受有氧运动（VO_{2max}）和训练成效（您的身体如何有效跑步）的影响，跑步指数可以测量该影响。通过随时间记录您的跑步指数，您可以监测进展情况。改进意味着以既定节奏跑步时消耗的体力更少，或者在既定的努力水平上，您的节奏更快。跑步指数功能可以计算此类改进。跑步指数还为您提供有关跑步表现水平（可能每日不同）的日常信息。

跑步指数的好处：

- 强调良好训练和休息日的积极效果。
- 监测不同心率水平上的体能和表现发展情况 - 不仅在表现最好的期间。
- 您可以通过比较不同类型训练的跑步指数，确定最佳跑步速度。
- 凸显通过更好的跑步技术和体能水平获得的进步。

当使用心率传感器、GPS 功能/ s3+ 步速传感器时，每项训练项目都要计算跑步指数，适用要求如下：

- 速度应该是 6 公里/小时/3.75 英里/小时或更快，持续时间至少 12 分钟。
- 心率应至少是您的 HRR（心率保留范围）的 40%。心率保留范围是指最高心率（心率_{最大值}）与静止心率（心率_{静止值}）之间的差异

例如：

某人的心率_{最大值}为 190 bpm，心率_{静止值}为 60 bpm
，40% (190-60) + 60 = 112 bpm（心率应至少为 112 bpm）

 就精确的运动心率而言，您需要准确的心率_{最大值}和心率_{静止值}。当使用估计的心率最大值时，始终估计运动心率。

确保校准步速传感器。当您开始记录课程时，开始计算。训练期间，您可能在没有中断计算的情况下停止一次，例如在红绿灯处。

最后，您的心率表显示跑步指数值并在训练档案部分储存结果。将您的结果与下表相比较。使用软件，您可以根据时间和不同的跑步速度监测和分析您在跑步指数值中的进步情况。或者比较不同训练的数值，并进行短期和长期分析。

短期分析

跑步指数	表现水平
< 30 - 30	非常差
31-37	差
38-44	普通
45-51	中等
52-58	良好
59-65	非常好
> 65	优秀

跑步指数可能会因跑步环境改变（例如不同的表面、小山、风速或温度）而出现日常差异。

长期分析

单一跑步指数值形成预测您成功跑完特定距离的趋势。

下表估计了运动员在表现最佳时跑完特定距离所需的持续时间。请在图表解释中使用您的长期跑步指数平均值。该预测最适合以类似于目标表现的速度和跑步环境获得的那些跑步指数值。

跑步指数	库珀测试 (m)	5 公里 (时:分:秒)	10 公里 (时:分:秒)	21.098 公里 (时:分:秒)	42.195 公里 (时:分:秒)
36	1900	0:37:30	1:16:00	2:45:00	5:45:00
38	2000	0:35:00	1:11:30	2:34:00	5:20:00
40	2100	0:32:30	1:06:30	2:24:00	5:00:00
42	2200	0:30:45	1:03:00	2:16:00	4:45:00
44	2300	0:29:00	0:59:30	2:09:00	4:30:00
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

跑步指数	库珀测试 (m)	5 公里 (时:分:秒)	10 公里 (时:分:秒)	21.098 公里 (时:分:秒)	42.195 公里 (时:分:秒)
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

Polar 训练负荷功能

polarpersonaltrainer.com 上日历视图中的训练负荷功能将方便地告知您训练的困难程度以及需要多长时间来完成恢复。此功能告知您，是否已经恢复到足以应付下一次训练，帮助您找到休息和训练之间的平衡。在 polarpersonaltrainer.com 上，您可以控制总锻炼量，优化训练，以及监测表现发展情况。

训练负荷考虑对训练负荷和恢复时间构成影响的不同因素，例如训练期间的心率、训练持续时间，以及您的个人因素，例如性别、年龄、身高和体重。持续监测训练负荷和恢复情况将帮助您认识个人极限，避免过度训练或训练不足，并根据每日和每周目标调整训练强度和持续时间。

训练负荷功能帮助您控制总锻炼量，优化训练，以及监测表现发展情况。该功能使不同类型的训练可以相互比较，帮助您找到休息和训练之间的完美平衡。

有关训练负荷的更多信息，请参见 polarpersonaltrainer.com 帮助。

Polar 跑步及单车耐力训练计划

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

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

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

训练程序与 Polar ZoneOptimizer 功能一起工作，意味着训练程序根据由 ZoneOptimizer 确定的个人运动区域进行修改。如需更多资料，请参阅 Polar ZoneOptimizer (页 44)。

合适计划—适合每个人的初学者水平

在合适的训练被选取前，必须知道计划的水平。决定计划的水平取决于：

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

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

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

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

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

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

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

12. 重要信息

维护产品

与其他电子设备一样，Polar 心率表应细心维护。如下建议会帮助您完成保障义务并可以让产品使用很多年。

心率表

保持您的心率表清洁。用湿纸巾擦去心率表上的污物。为保持防水功能，切勿使用高压清洗机清洗心率表。勿将心率表浸入水中。切勿使用酒精或任何磨擦材料（如钢丝球或化学清洁剂）。

每次使用心率表的 USB 接口后，请目视检查确保外壳盖子/背面的密封面处无毛发、灰尘或其它污物。轻轻扫掉污物。清洁时不可使用尖锐器具或器材，这会在塑料部件上留下划痕。



i 不适用于洗澡和游泳。防止溅水和雨滴。不要将心率表浸入水中。在大雨中使用心率表也可能对 GPS 接收信号造成干扰。

Operating temperatures are -10°C to $+50^{\circ}\text{C}$ / $+14^{\circ}\text{F}$ to $+122^{\circ}\text{F}$.

如果您在极端条件（高湿度和大的温度变化）下使用 RC3 GPS，一些水可能会在装置内冷凝。这不会损坏装置，且不久后水会蒸发。如果您希望加速蒸发过程，请打开 USB 盖，让装置通风。之后请记得妥善关闭 USB 盖，以便确保防水性能。

心率传感器

连接器：每次使用后将连接器从胸带上取下，并用软毛巾擦干连接器。必要时，用温和的肥皂水溶液清洁连接器。切勿使用酒精或任何磨擦材料（如钢丝球或化学清洁剂）。

胸带：每次使用后，用自来水冲洗胸带，并悬挂晾干。必要时，用温和的肥皂水溶液轻轻地清洗胸带。请勿使用浸湿的肥皂，因为它们会在胸带上留下残留物。请勿浸泡、熨烫、干洗或漂白胸带。不可拉伸胸带或猛烈弯曲电极区域。

i 仔细阅读胸带标识上的清洗说明。

CS 速度传感器 W.I.N.D.，CS 脚踏圈速传感器 W.I.N.D. 和 s3+ 步速传感器

使用温和的肥皂和水溶液清洗传感器，并用清洁的水漂洗。为保持防水功能，不要使用高压清洗机清洗传感器。勿将 CS 速度传感器、CS 脚踏圈速传感器或 s3 + 步速传感器浸入水中。切勿使用酒精或任何磨擦材料（如钢丝球或化学清洁剂）。

避免用力撞击心率表和传感器，因为这样会损坏传感器元件。

储存

将心率表和传感器存放在阴凉、干燥处。请勿在潮湿环境、不透气材料（塑料袋或运动包）及导电材料（湿毛巾）中存放。请勿直接在阳光下持续暴晒心率表，比如将心率表留在汽车里或装在自行车上。

建议心率表存放时应留有余电或充满电。存放过程中电池会缓慢放电。若心率表的存放时间将达数月，建议数月后再次充电。这会延长电池寿命。

擦干胸带和连接器并分开存放，这样可以最大限度地延长心率传感器的电池寿命。将心率传感器存放在阴凉、

干燥处。为避免突然氧化，禁止将潮湿的心率传感器存放在不透气的材料内，例如运动包。请勿将心率传感器直接放在阳光下持续暴晒。

维修

在两年保障/保修期内，建议您仅从授权的 Polar 服务中心获得相应维修。因接受非 Polar Electro 授权的维修而造成的损害或后果性损害，不在保修范围内。更多详细信息，请参见 Polar 全球有限保修（页 56）。

关于联系信息和所有 Polar 服务中心地址，请访问 www.polar.com/support [<http://www.polar.com/support>] 和具体国家/地区网站。

请在 <http://register.polar.fi/> 上注册您的 Polar 产品，以便我们不断改进产品和服务以更好地满足您的需求。

i 您的 Polar 帐户用户名一直是您的邮件地址。Polar 产品注册、polarpersonaltrainer.com、Polar 论坛和时事通讯注册可使用相同的用户名和密码。

电池

该 Polar RC3 GPS 心率表配有一块内置可充电电池。可充电电池的充电次数有限。您可在电容量明显下降之前，对电池进行 300 多次的充放电。充电次数会因使用及工作条件不同而不同。

在产品无法再次为您提供服务时，Polar 鼓励您遵守下列地方废弃物处置条例，如果可能，对电子设备进行分类收集，以尽量降低废弃物对环境对人类健康可能产生的影响。请勿将该产品按未分类的城市垃圾处理。

该 Polar H3 心率传感器配备有用户可自行更换的电池。若须自行更换电池，请谨慎遵照“更换心率传感器电池”一章中的说明。

用于 CS 速度传感器 W.I.N.D. 及 CS 脚踏圈数传感器 W.I.N.D. 的电池不可更换。Polar 为了最大限度地提高传感器的机械寿命和可靠性，特意将其密封起来。传感器内装有长寿命电池。需购买新传感器，请与授权 Polar 服务中心或零售商联系。

关于 Polar s3+ 步速传感器电池的信息，请查询相应的产品用户手册。

i 请勿让儿童接触电池。如果误吞电池，请立即去医院治疗。应按照当地法规正确处理电池。

更换心率传感器电池

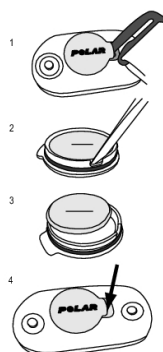
自行更换心率传感器电池时，请谨慎遵照如下说明：

更换电池时，请确保密封环没有破损，如果破损，应该更换一个新的。您可以从设备齐全的 Polar 零售商和授权的 Polar 服务中心购买密封环/电池元件。在美国和加拿大，授权的 Polar 服务中心还提供其他密封环。在美国，www.shoppolar.com 也提供密封环/电池元件。

取放充满电的全新电池时，避免接触时形成回路，也就是不要使用钳子之类的金属或导电工具同时从两侧夹住电池。这样可能会使电池短路，导致电池加速放电。通常，短路并不会损坏电池，但可能会减少电池的容量和使用寿命。

更换心率传感器电池

1. 用胸带上的固定夹撬开电池盖。
2. 将电池放入盖内，负极 (-) 朝外。请确保密封环位于凹槽内以保证防水性。
3. 将电池盖上的凸耳与连接器上的槽对齐，然后将电池盖接回原位。您应该会听到“咔嚓”一声。





如果更换的电池型号不正确，会有爆炸危险。

注意事项

Polar RC3 GPS 心率表显示您的表现指标。心率表设计为能显示您在训练项目期间及之后的生理压力程度及恢复情况。它可测量心率、速度和距离。在与 s3+ 步速传感器一起使用时，它还可测量跑步步频；在与 CS 脚踏圈速传感器 W.I.N.D. 一起使用时，还可测量脚踏圈速。不用于或暗示用于其他用途。

心率表不应用于获得要求专业或行业精度的环境测量值。

训练时干扰

电磁干扰和训练设备

电子设备附近可能存在干扰。此外，使用心率表进行训练时，WLAN 基站可能会造成干扰。为避免读数不稳定或操作异常，请远离可能的干扰源。

带电子或电器元件的训练设备（如 LED 显示器、马达和电动制动器）可能产生杂散的干扰信号。为解决这些问题，请尝试如下操作：

1. 将心率传感器胸带解开，正常使用训练设备。
2. 向四周移动训练设备，直到找到一个无杂乱读数或心形标志不闪烁的区域。如果在设备的显示面板正前方时，干扰通常最严重，而显示器的左边或右边则相对无干扰。
3. 在胸部戴上心率传感器胸带，尽量让心率表处于此无干扰区域。

如果心率表还是不能与训练设备一起使用，可能是进行无线心率测量时电子噪音太大。更多详细信息，请参见 www.polar.com/support [<http://www.polar.com/support>]。

RC3 GPS 的部件带有磁性。它可能会吸引金属材料且其磁场可能会干扰指南针。为避免干扰，建议您将指南针戴在一只手臂上（与胸齐平），而将 RC3 GPS 戴在另一只手臂上。勿将信用卡或其他磁性存储媒介靠近 RC3 GPS，因为它们所存的信息可能被清除。

训练时尽量降低风险

训练当中可能会有些风险。在开始定期训练计划之前，建议您回答下面有关您的健康状况的问题。在这些问题上，如果其中任何一项您回答了“是”，请您在开始任何训练计划之前咨询一下医生。

- 过去 5 年是否未积极锻炼身体？
- 您是否患有高血压或高血脂？
- 您是否正在服用任何血压或心脏药物？
- 您是否有呼吸系统疾病史？
- 您是否有任何疾病症状？
- 您是否正在从重病或医疗治疗中康复？
- 您是否使用起搏器或其他植入性电子设备？
- 您是否吸烟？
- 您是否怀孕？


请注意，除了训练强度，用于心脏病、血压、精神病、哮喘、呼吸等等的药物，以及一些能量饮料、酒精和尼古丁也会影响心率。

训练时，对身体反应敏感非常重要。如果您在训练时感到意外伤痛或过度劳累，建议您停止训练，或降低强度后继续训练。

注意！如果您正在使用起搏器，可以使用 Polar 心率表。理论上来说，Polar 产品应该不会给起搏器造成干扰。实际上，还没有报告显示有任何人曾遇到过干扰。不过，由于使用的设备各式各样，我们不能做出正式保证，保证我们的产品适合于所有起搏器或其他植入式设备。如果您有任何疑问，或者在使用 Polar 产品时有任何异样感觉，请咨询您的医生，或与植入式电子设备制造商联系以确定对于您的情况使用 Polar 产品是否安全。

如果您对接触皮肤的任何物质过敏，或者您怀疑因使用该产品而有过敏反应，请检查技术规格（页 53）中列出的材料。为避免心率传感器引起任何皮肤反应，请将其戴在衬衫外边，但是要將电极正下面的衬衫弄湿，以实现完美操作。

您的安全对我们很重要。s3+ 步速传感器外形设计可最大程度地减小刮住某物的可能性。任何情况下，例如在树林中使用步速传感器跑步时要十分小心。

 湿气和剧烈磨损造成的联合影响可能导致心率表传感器表面的黑色褪掉，可能会略染衣服。如果您在皮肤上使用香水或杀虫剂，必须确保此类物品不与心率表或心率传感器接触。

技术规格

心率表

电池型号：	250 mAh Li-Pol 可充电电池
	电池不可更换
工作时间：	开启 GPS 功能时连续使用时间可长达 12 小时
工作温度：	-10 °C 到 +50 °C / 14 °F 到 122 °F
心率表材料：	顶部表面带硬质外壳的 PMMA 镜片，心率表机体 (ABS+GF)+TPU/(PC+ABS)+GF/(TPU+PC) +TPU/ABS+PC/铝/不锈钢
腕带和扣环材料：	聚氨酯 (TPU) 和不锈钢
手表精度：	25 °C/77 °F 温度下每天误差在 ± 0.5 秒内
GPS 准确度：	距离 +/-2%、速度 +/-2km/h
抽样率：	1 例/秒
高度精度：	±20 m / 65 ft
上升/下降幅度：	5 m / 20 ft
最高海拔：	16383 m / 32765 ft
心率监测精度：	± 1% 或 1 bpm 中较大的一个。定义适合于稳定条件。
心率测量范围：	15-240 bpm
当前速度显示范围：	0-36 千米/小时或 0-22.5 英里/小时（当使用 s3+ 步速传感器测量速度时） 0-127 千米/小时或 0-79 英里/小时（当使用 CS 速度传感器测量速度时） 0-303 千米/小时或 0-188.5 英里/小时（当使用 GPS 测量速度时）
防水性：	防水 IPX7 不适于在洗澡或游泳时使用。防止溅水和雨滴。不要将心率表浸入水中。在大雨中使用时心率表也可能对 GPS 接收信号造成干扰。

心率表限值

最大档案数：	99
Maximum time recorded to one file:	99 小时 59 分 59 秒
Maximum time recorded to files with different sensor combinations:	
心率	253 小时
心率 + 步速传感器	52 小时
心率 + GPS	31 小时
心率 + CS 速度传感器	63 小时
心率 + CS 脚踏圈速传感器	139 小时
心率 + 步速传感器 + GPS	28 小时
心率 + GPS + CS 速度传感器	31 小时
心率 + GPS + CS 脚踏圈速传感器	28 小时

心率 + CS 速度传感器 + CS 脚踏圈速传感器	52 小时
心率 + GPS + CS 速度传感器 + CS 脚踏圈速传感器	28 小时
步速传感器	63 小时
步速传感器 + GPS	31 小时
GPS	35 小时
GPS + CS 速度传感器	35 小时
GPS + CS 脚踏圈速传感器	31 小时
GPS + CS 速度传感器 + CS 脚踏圈速传感器	31 小时
CS 速度传感器	79 小时
CS 脚踏圈速传感器	253 小时
CS 速度传感器 + CS 脚踏圈速传感器	63 小时

心率表每隔 1 秒钟存储一次数据。

一次训练中记录的最大圈数：	99
一次训练中自动记录的最大圈数：	99
总距离：	99999.99 千米/99999.99 英里
总持续时间：	9999 小时 59 分 59 秒
总卡路里：	999999 千卡
训练档案总计数：	65535

心率传感器

电池使用寿命：	1600 小时
电池型号：	CR2025
电池密封环：	O 型环，20.0 x 0.90，材料为硅树脂
工作温度：	-10 °C 到 +50 °C / 14 °F 到 122 °F
连接器材料：	ABS
胸带材料：	聚酰胺 38%、聚氨酯 29%、氨纶 20%、聚酯 13%
防水性：	30 米（适用于洗澡和游泳）。 Polar H3 心率传感器在水中无法测量心率。

Polar RC3 GPS 心率表应用以下专利技术以及其他技术：

- OwnIndex® 技术（用于有氧健康测试）。
- OwnCal® 个人卡路里计算。

Polar WebSync 软件及 USB 连接线

系统要求：	操作系统：Microsoft Windows XP/Vista/7 或 Mac OS X 10.5 (Intel) 或更新版本 Internet 连接 可使用 USB 连接线的闲置 USB 端口
-------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------

防水性

Polar 产品的防水性是根据 International IEC 60529 IPX7(1 米、30分钟、20°C) 测试的。产品根据防水性划分为 4 种不同的类别。请查看 Polar 产品背面的防水性类别，并与下表对照。请注意，这些定义不一定适用于其他生产商的产品。

外壳背面的标记	防水特性
防水性 IPX7	不适用于洗澡和游泳。防止溅水和雨滴。不要使用高压清洗机清洗。
防水性	不适合游泳。防止溅水、汗、雨滴等。不要使用高压清洗机清洗。

外壳背面的标记	防水特性
防水性 30 米/50 米	适用于洗澡和游泳
防水性 100 米	适用于游泳和潜水（没有氧气罐）

常见问题

疑问/问题	回答/解决方案
我如何才能接收到最佳卫星信号？	心率表正面朝上佩戴在手腕上。搜索时手腕固定不动并将手臂高举过胸。站立不动并保持该姿势直至心率表发现卫星信号。请参见开始一项训练项目（页 12）查看更多信息。
我如何确保 RC3 GPS 能接收到良好的 GPS 信号？	在开阔区域（卫星信号不受阻挡）训练时可接收到最佳的 GPS 信号。由于 GPS 信号的特性，例如山岳、高层建筑及树木可能会阻挡卫星信号。雨、雾及雪亦可能会影响信号质量。 心率表正面朝上佩戴在手腕上。
心率表无法发现卫星信号或发现卫星信号的时间很长。	您周围的物体也可能阻挡 GPS 卫星信号接收（例如地下通道、高层建筑、地势或林区）。请移至室外并远离高层建筑及高大树木。条件良好时，首次获取卫星信号通常需要 30 至 60 秒。请注意 GPS 接收功能无法在室内工作。
速度或距离读数不正确或不规律	您周围的物体也会阻挡 GPS 卫星信号接收（例如地下通道、高层建筑、地形或林区）。如果心率表无法定位卫星信号，便无法计算其位置。心率表测量阴影区前的最后位置与阴影区后的首个位置之间的直线距离。
Polar RC3 GPS 的测量精度是多少？	Polar RC3 GPS 心率表的测量精度为 $\pm 2\%$ （距离）及 ± 2 千米/小时（速度）。当以低速运动时（小于 3 千米/小时），该水平的精度有时会产生较大误差。然而，速度提高时测量值则更准确。 为了提高位置计算的精度，Polar RC3 GPS 采用了广域增强系统（WAAS）。WAAS 是北美地区采用的极为准确的导航系统。该系统广泛应用于众多领域，例如航空领域，使飞机获取精度路径。WAAS 广域参考站（位于地面）监测和收集 GPS 信号的信息，并向两个广域主控站发送校正信号。之后，这两个主控站再将信号转发给地球同步卫星，卫星反过来又将校正信号发给基于 WAAS 的 GPS 接收器，例如 Polar RC3 GPS。
显示 Low battery （电池电量低）	在使用 GPS 功能而心率表的电量足以维持一个小时的训练时间时，会显示此通知。建议在开始新训练项目前给心率表充电。更多信息，请参见心率表电池（页 8）。
显示 Low battery （电池电量低）、 GPS switched off （GPS 关闭）	心率表电量太低无法使用 GPS 功能继续记录训练项目。心率表声音及背景灯会自动关闭，并且心率表会关闭 GPS 功能。您仍可使用心率表 可用配件（页 6）并开展训练。给心率表充电后方可记录新训练。更多信息，请参见心率表电池（页 8）。
显示 Recording stopped （停止记录）、 Battery Empty （电池没电）	电量极低。心率表停止记录训练，保存训练数据后进入休眠模式。为心率表充电。更多信息，请参见心率表电池（页 8）。

心率表显示屏空白	心率表电池电量耗光进入休眠状态。为心率表充电。如果电池电量完全耗光，需要一定的时间显示器上方能显示充电状态动画。更多关于电池充电的信息，请参见 心率表电池（页 8）。
显示 Check heart rate sensor! （检查心率传感器！）	<ul style="list-style-type: none"> • 确保训练时心率传感器胸带没有松开。 • 确保心率传感器电极湿润。 • 确保心率传感器电极清洁未损坏。 <p>如果您做了上述所有工作，但是仍然显示该消息，并且心率测量不能操作，可能是您的心率传感器电池没电了。更多信息，请参见电池（页 51）。</p>
显示 Check speed sensor! （检查速度传感器！）	确保传感器位置及传感器与磁铁之间的距离合适。如果显示屏上仍出现此信息，您的骑行时间可能已超过 3000 小时且电池电量已耗光。
显示 Check cadence sensor! （检查脚踏圈速传感器！）	确保脚踏圈速传感器位置及传感器与 U 型磁铁之间的距离合适。如果显示屏上仍出现此信息，您的骑行时间可能已超过 3000 小时且电池电量已耗光。
显示 Check stride sensor! （检查步速传感器！）	确保脚上的传感器佩戴正确。如果显示屏上仍显示此信息，电池电量可能已耗光。Polar s3+ 步速传感器电池更换说明，请参见用户手册。
心率读数不稳定，极高或显示为零 (00)。	<ul style="list-style-type: none"> • 确保训练时心率传感器胸带没有松开。 • 确保运动服装的纺织品电极紧紧贴在恰当位置。 • 确保心率传感器胸带电极湿润。 • 确保心率传感器清洁。强大的电磁信号可以导致读数不稳定。更多信息，请参见注意事项（页 52）。 • 如果远离干扰源后，心率读数仍不稳定，请降低速度，手动检查您的脉搏。如果您感觉它符合显示的高读数，您可能心律不齐。大多数心律不齐都不严重，但是仍请咨询您的医生。 • 心脏疾病可能改变您的心电图波形。此情况下，请咨询您的医师。
速度、距离或脚踏圈数读数不稳定。	周围环境中短暂的电磁干扰会造成读数不规律。WLAN 基站可能会造成干扰。为避免读数不稳定或操作异常，请远离可能存在的干扰源。
我不知道我在菜单的什么位置里？	按住 BACK（返回），直到显示当天时间。
任何按钮都无反应？	重置心率表，同时按下 UP（向上）、DOWN（向下）、BACK（返回）及 LIGHT（灯光）按钮两秒直到显示屏布满数字。按任何按钮并设置时间和日期。保存所有其他设置。

Polar 全球有限保修

- 本保修并不影响国家或州现行适用法律赋予消费者的法定权利，也不影响消费者的销售/购买合同赋予其对经销商所拥有的权利。
- Polar 有限全球保修由 Polar Electro Inc. 发行，面向已在美国或加拿大购买本产品的消费者。此 Polar 全球有限保修由 Polar Electro Oy 发行，面向已在其他国家/地区购买本产品的消费者。
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. 向本设备的原始消费者/购买者保证，自购买日期起两 (2) 年内本产品在材料和工艺上无任何缺陷。
- 原始购买收据即是购买凭证！
- 本保修并不涵盖电池、正常磨损、由滥用、误用、事故或不遵守注意事项而造成的损害、不正确的维护、商业用途、破裂、损坏或刮伤的外箱/显示屏、袖标、弹性带和 Polar 服装。

- 本保修并不涵盖由本产品引起或与之相关的任何损害、损失、开支或费用，无论是直接的、间接的、附带的、后果性或特殊性的。
- 两 (2) 年保修并不适用于购买的二手物品，除非当地法律另有规定。
- 在保修期间，无论本产品是在哪个国家/地区购买的，均可在任何授权的 Polar 服务中心予以修理或更换。

任何产品的保修仅在最初销售该产品所处的国家/地区有效。

CE0537

本产品符合 93/42/EEC，1999/5/EC 和 2011/65/EU 指令。相关的符合性声明可在 www.polar.com/support [http://www.polar.com/support] 上找到。

法规信息可在 www.polar.com/support [http://www.polar.com/support] 上找到。

要查看特定于 RC3 GPS 的认证和合规信息，请选择 **MENU** (菜单) > **Settings** (设置) > **General settings** (常规设置)，然后按住 LIGHT (灯光) 两秒钟。



此打叉带轮垃圾桶标记表明 Polar 产品是电子设备，符合欧洲议会和欧盟理事会关于电子电气设备 (WEEE) 废弃物的指令 2002/96/EC，本产品使用的电池和蓄电池符合欧洲议会和欧盟理事会于 2006 年 9 月颁布的关于电池和蓄电池及废弃电池和蓄电池的指令 2006/66/EC。因此，Polar 产品中内含的这些产品及电池/蓄电池应在欧盟国家单独处理。Polar 鼓励您尽量降低对环境浪费可能产生的影响，人类健康也遵循欧盟以外的地方废物处置条例，如果可能，分类收集产品和电池的电子设备，并集中收集电池和蓄电池。



此标记表明本产品没有触电危险。

Polar Electro Oy 是经过 ISO 9001:2008 认证的公司。

© 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, 芬兰。保留所有权利。未经 Polar Electro Oy 的提前书面许可，不得以任何方式或任何手段使用或复制本手册的任何部分。

本用户手册或本产品包装中的名称和标志是 Polar Electro Oy 的商标。本用户手册或本产品包装中带有®符号的名称和标志是 Polar Electro Oy 的注册商标。Windows 是 Microsoft Corporation 的注册商标，Mac OS 是 Apple Inc 的注册商标。

免责声明

- 本手册中的资料仅用于参考。由于生产商不断地提出开发计划，手册中描述的产品将有所变化，恕不另行通知。
- 关于本手册或者此处描述的产品，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 不作任何陈述或保证。
- 对于由于使用本资料或此处描述的产品引起的，或与其相关的任何直接或间接、后果性或具体损坏、耗损、花费或开销，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 均不承担责任。

以下专利文档中涵盖了本产品：FI 111514B、DE19781642T1、GB2326240、HK1016857、US6277080、US20070082789、EP1795128、US20090278734、EP2116862、FI114202、US6537227、EP1147790、HK1040065、FI115289、EP1127544、US6540686、HK1041188、FI 110303、US6104947、EP0748185、JP3831410、FI20105796、US20120010478、EP2407217、EP08879081.1、US13/139541、WO2010072883、US6584344、US2011021419、EP2280770。其它专利尚在申请中。

中文

生产商：

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

电话：+358 8 5202 100

传真：+358 8 5202 100

www.polar.com [<http://www.polar.com>]

17945579.02 CHNS

2013年 3 月

索引

一周总结	27	OwnIndex	36
一般设置	34	ZoneOptimizer	14, 14, 44
传输数据	29		
使用新配件	39		
停止记录	21		
充电	8		
其他运动设置	32		
准备模式下的快捷菜单	34		
删除档案	26		
动态校准	41		
区域锁定	20		
基本设置	11		
夜间模式	21		
女士健康水平级别	37		
尽量降低风险	52		
干扰	52		
开始训练	12		
心率传感器	12, 39		
心率最高值	45		
心率设置	33		
快捷菜单	34		
手动校准	41		
手表设置	34		
按钮不反应	56		
按钮功能	7, 20		
时间 1	34		
时间模式下的快捷菜单	34		
暂停记录	21		
校准	40		
步距	46		
步速传感器配对	40		
注意事项	52		
测量车轮大小	31		
用户信息设置	33		
电池	51		
电池操作时间	8		
电池状态	9		
男士健康水平级别	37		
维修	51		
维护说明	50		
耐力训练计划	48		
脚踏圈速传感器配对	40		
自行车设置	31		
自行车运动设置	30		
表面	34		
训练模式下的快捷菜单	35		
训练负荷	48		
设置 ZoneOptimizer	33		
设置区域锁定	33		
设置心率模式	33		
读数不稳定	56		
跑步指数	46		
跑步步频	46		
跑步设置	30		
运动内容设置	30		
运动心率区	43		
通过跑步进行校准	40		
速度传感器配对	39		
重置一周总结	27		
重置总数	28		
防水性	54		
Menu (菜单)	7		