



中文用户手册

目录

佩戴POLAR FT40心率表训练的好处	4
2. 开始训练	5
了解你的Polar FT40	5
开始基本设定	6
腕表按钮及菜单架构	7
屏幕上的符号	8
3. 训练	9
佩戴 WearLink心率传输带	9
开始训练	10
消脂或改善体魄	11
训练功能	13
停止训练	14
训练贴士	14
4. 训练后	15
训练总结	15
检阅训练数据	17
传送数据	19
测试你的有氧健康水平	20
进行Polar Fitness Test有氧健康测试	21
分析你的有氧健康测试结果	22
跟进你的Fitness Test有氧健康测试结果	23
5. 设置	24
手表设置	24
训练设定	24
用户资讯	25
一般设定	26

6. 客户服务资讯	27
保养你的 Polar FT40号	27
WearLink清洁指引	28
售后服务	29
更换电池	31
预防	33
解决方法	34
技术说明	34
质量保证和免责声明	36

1. 佩戴POLAR FT40心率表训练的好处

UNDERSTAND YOUR BODY 了解你的身体：

佩戴Polar FT40进行训练，让你不需要猜测训练状况！FT40 会显示你当前的训练效果：消脂或是改善体魄。

BURN FAT消脂：

在消脂的心率区，所消耗的大部份卡路里为脂肪，另可促进新陈代谢及为更高强度的训练作准备。

GET FIT改善体魄：

在改善体魄的心率区，你的训练较为艰辛以改善心血管健康、强健心脏及增加血液循环。

7. 开始训练

了解你的Polar FT40

腕表会在训练时记录及显示你的心率及其他训练数据。

WearLink 心率传输器会把心率讯息传送到腕表。WearLink 包含一个传输器及一条弹性胸带。

敬请务必到以下网址为你的心率表登记注册<http://register.polar.fi/>，以确保我们能不断改善产品及服务以满足你的需要。



开始基本设定

按着任何一按钮一秒以启动你的Polar FT40。当FT40被启动后，将不可被关掉。

1. Language 语言：按动UP/DOWN以选择Deutsch 德语,English英语,Español西班牙语, Français 法语或 Italiano 意大利语。按OK(确定)。
2. Please enter basic settings(请输入基本设定)会出现在屏幕上。按OK(确定)。
3. 选择Time format(时间格式)。
4. 输入Time(时间)
5. 输入Date(日期)
6. 选择Units(单位)是公制(KG, CM) 还是英制(LBS, FT)。如你选择了英制(lbs/ft)，卡路里会显示为CAL，否则，卡路里会显示为KCAL。卡路里是以kilocalories(千卡)计算。
7. 输入Weight(体重)
8. 输入Height(身高)
9. 输入Date of birth(出生日期)
10. 选择Sex(性别)
11. 屏幕会显示Settings OK?(确定设定?)选择Yes(是) 以接受及储存设定。Basic settings complete(基本设定已完成)会出现在屏幕上，FT40 亦会进处于时间模式。选择No(否) 以改变设定。Please enter basic settings(请输入基本设定)会出现在屏幕上。重新输入你的基本设定。

你或可于日后修改你的个人资料。知道更多，请查看设定。

腕表按钮及菜单架构

▲ UP(上)：按动此按钮可进入菜单及查看选单，并可调较数值

● OK(确定)：按动此按钮可确定选项，选择训练模式或训练设定。

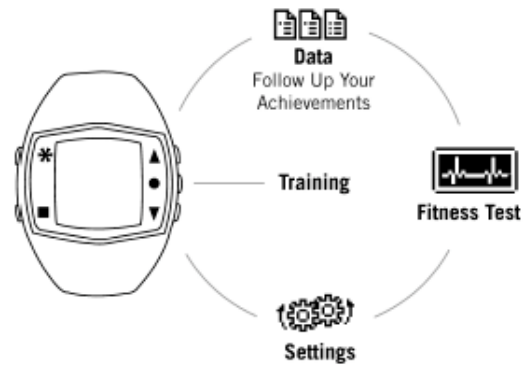
▼ DOWN(下)：按动此按钮可进入菜单及查看选单，并可调较数值

■ BACK(返回)：

- 离开菜单
- 返回上一页
- 取消选项
- 保持设定不变
- 长按以返回时间模式







* LIGHT(背灯)：

- 使屏幕发亮
- 长按此键，可从时间模式进入快速功能菜单以锁定按钮、设定响闹或选择时区)或于训练时进入快速功能菜单以调较训练音效或锁定按钮。



屏幕上的符号

以下表格展示了会出现于屏幕的符号以及含意。

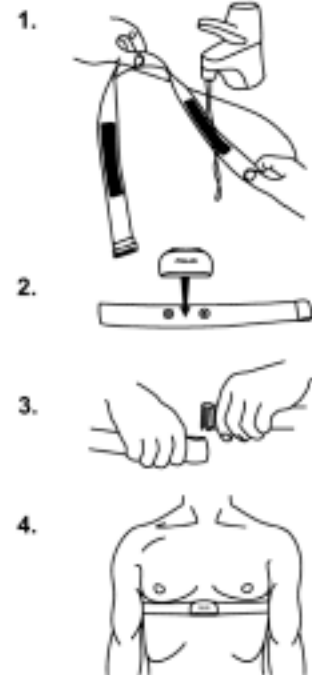
符号	含意
	低电量
	已启动响闹
	已启动静音
	正使用Time 2(时区2)，数字"2"会显示于屏幕的右下角。
	已锁定按钮
	心率已被传送

3. 训练

佩戴WearLink心率传输带

1. 在开始训练记录前，你需要佩戴WearLink 心率传输带。
2. 用自来水彻底弄湿心传输带上电极位置。把心率传输器安装于心率传输带上。
3. 把弹性胸带调节至合适的松紧。把心率带佩戴于胸前，胸口的肌肉下，并用带上钩子扣好心率带。
4. 确保电极位置是紧贴你的皮肤，而Polar的标志置于向上、正中的位置。


当你不使用心率传输带时，请解开心率传输器以提高其寿命。
如欲了解更多，请查自保养及维修



开始训练

1. 佩戴WearLink心率传输带及腕表
2. 按OK(确定)及选取Start(开始)，按OK(确定)以开始记录

你可在开始训练前选取Training Settings(训练设定)以更改音效、心率显示模式或其他训练设定。如欲了解更多，请查看设定。

 只有超过一分钟的训练，才会被记录于心率表内。

消脂或改善体魄

在训练时，Polar FT40会显示你最理想的消脂或改善体魄的训练强度。这些训练强度会因应你每日的身体及精神状况而有所不同。当你开始记录一课训练时，FT40会分析你当前的状况，及在有需要时按分析结果调整你的训练强度。

这个聪明的心率表可透过心率及心率变异侦测到你的身体每天的状况。当你的身体是从较早前的训练中恢复过来及不是太累或受压，你便可准备迎接更高强度的训练。

你的训练情况会实时显示于你的腕表上。在消脂及改善体魄的心率区会由一条垂直的虚线分隔。FT40会自动定出这条线，并会按你当前的身体状况移动。

Effect(果效) 会按你所在的心率区在Fatburn(消脂) 或Fitness(强健体魄) 间变动。



1. 你当前的心率
2. 把你的心率数值限于消脂及强健体魄的心率区内。~ 会消失。这是因为FT40 会按你当前的身体状况，在有需要时调节强度区。



Fatburn(消脂)(心型符号会显示于线的左边)

在消脂的区域，训练强度较低及能量的来源主要是脂肪。因此，脂肪会有效地消耗，而你的新陈代谢(主要是脂肪氧化)增加。



Fitness(强健体魄)(心型符号会显示于线的右边)

在强健体魄的区域内训练，训练强度较高及可改善你的心血管健康，即使你的心脏强壮及增加至肺部及肌肉的血液循环。主要的能量消耗是碳水化合物。

你可按每次训练的目标。锁定于消脂或强健体魄的区域内。



当你处于理想的训练区域时，你可长按OK(确定) 锁定。Fat burning zone locked(消脂区域已锁定) 或Fitness zone locked(强健体魄区域已锁定) 会显示于屏幕上。如你的训练超出训练区，腕表会提供响闹警示。试举例，在图中消脂区域锁定。如要解除锁定，请长按OK(确定)。

训练功能

在训练时，以下资讯会显示于腕表屏幕上，按UP/DOWN(上/下)改变显示。



心率
你当前的心率。
在所有模式均会显示训练时间。



卡路里
总卡路里消耗



时间
当天时间

Quick Menu(快速功能菜单)：在记录训练时长按LIGHT 背灯按钮便可进入Quick menu(快速功能菜单)。在Quick menu(快速功能菜单)你可调整音效或锁定按钮。

Heart Touch(心触式免按功能)：在训练时把腕表靠近传输带可显示时间。于Settings > Training Settings > HeartTouch(设定>训练设定>心触式免按功能) 启动或关闭Heart Touch function(心触式免按功能)

停止训练

如欲暂停记录你的训练，请按BACK(返回)。

如欲停止记录你的训练，请按BACK(返回)两次。Stopped(已停止) 会显示于腕表屏幕上。是次训练的总结会显示于腕表屏幕上。如欲了解更多，请查看训练完结后。

从心率传输带解开心率传输器，并于每次使用后用水冲洗干净传输带。最少每使用五次便利利用洗衣机，用40慢/104惭的水清洗传输带。

训练贴士

如果你的目标是减轻体重，每次最少在消脂区域运动30-60 分钟或以上。训练越久，所消耗的卡路里越多，尤其是来自脂肪的卡路里。每次训练后，你可在训练总结查看卡路里的脂肪百分比。

为了改善你的心血管健康，你应每星期在强健体魄的区域训练三或四次，每次20 - 40分钟。当你越健康，你便需要做更多运动(次数更多及时间更长) 以使你更加健壮。

 如欲了解更多，请查看Polar图书馆：<http://articles.polar.fi>

4. 训练总结

每次训练完结后，Polar FT40会显示一个训练总结：



卡路里

在训练时的卡路里消耗

Cal. Fat.(卡路里/ 脂肪)

已消耗的卡路里的消脂百份比。

i 在所有模式均会显示训练时间。



平均

训练时的平均心率

最高

训练时的最高心率



脂肪消耗

在消耗脂肪的区域内的时间

强健体魄

在强健体魄的心率区内的时间

检阅训练数据

于Training files(训练档案)、Week summaries(每周总结)及Totals(累计) 检阅你的训练数据。

1. 选择Data > Training files(数据> 训练档案)以查看最近50次训练的详细训练资讯。内里的资讯与每次训练后的总结大致相同。



每一方棒代表一次训练。选择你想检视的训练
上排：建立该档案的时间及日期。
下排：训练时间

当Training files(训练档案)已满，最旧的档案会被最新近的档案取代。如你想长期储存档案，你可把档案传送到Polar 网上服务www.polarpersonaltrainer.com。如欲了解更多，请查看数据传送。

选取Data > Delete files(数据> 删除档案)以删除你想删掉的训练档案。屏幕上显示Delete file?(删除档案?) 选择Yes(是) 屏幕上显示Remove from total?(从累计中删除?)选择Yes从累计中删除。

2. 选择Data > Week summaries数据> 每周总结以查看过去十六周的训练数据及成绩。



每一方棒代表一周的训练。利用UP/DOWN(上/下按钮)以选择你想查看的一周。

上排：该星期开始或结束日期

下排：总训练时间

如要重设每周总结，请选Data > Reset weeks?(数据> 重设星期?)

3. 选择Yes(是)以重设每周总结。选择Data > Totals since xx.xx.xxxx(数据> 自xx xx xxxx总计) 以查看自上次重设后的总累计训练时间、训练次数及卡路里消耗。

选择Data > Reset totals(数据>重设累计) 及选Yes(确定)以重设累计。

传送数据

如何从你的FT40传送数据至polarpersonaltrainer.com?

利用Polar

FlowLink*数据传送装置，你可轻易地把训练档案从你的FT40传送至polarpersonaltrainer.com，以作长时间的跟进。可以更详地检阅你的训练数据及把有关数据转化为文字。

1. 于polarpersonaltrainer.com登记
2. 跟据以下指引下载及安装Polar WebSync数据传送软件至你的个人电脑。
3. 插入FlowLink数据传送装置至电脑的USB 埠。
4. 把你的FT40 表面向下，并放到FlowLink数据传送装置上。
5. 跟据WebSync软件于电脑屏幕显示的指引进行数据传送。

如欲了解更多有关数据传送的指引，请查看polarpersonaltrainer.com "Help"(帮助)。

*需选配Polar FlowLink数据传送装置

测试你的有氧健康水平

Polar Fitness Test™

有氧健康测试是一个简单及快捷的方法以测量你的心血管健康及带氧能力。这个测试在的休息时进行。

测试的结果会是一个叫OwnIndex有氧健康指数的数值。OwnIndex有氧健康指数可与最高摄氧量 (VO2max)相比较，是一个很普及的带氧量测试。如欲查看其他相关资料，请查看解读你的测试结果。

OwnIndex有氧健康指数数值有助增加训练时计算卡路里消耗的准确度。

这个测试是为健康人士而设。为了确保测试结果可靠，请注意以下事项：

- 避免分散注意力。你越放松及测试环境越平静，测试结果会越准确(如没有电视、电话或谈话)。
- 在测试当日及前一日，避免剧烈的体力劳动、饮酒及服用未经处方的兴奋药物。
- 在测试前2 - 3小时，避免过饱或抽烟。
- 经常在相同的环境、状况及时间进行这个测试。
- 请确保你所输入的个人资料正确。

进行Polar Fitness Test 有氧健康测试

1. 戴上心率传输带，然后躺下及放松1 - 3分钟。
2. 在时间模式，选取Fitness test > Start test(有氧健康测试> 开始测试)。当FT40接收到你的心跳后，测试便会开始。
3. 大约5分钟后，FT40会在测试完结时发出"哔" 响声，并会显示结果。
4. 按OK(确定)UPDATE VO2max?会显示于屏幕上。
5. 选Yes(是) 以储存测试结果于User information(用户资料) 及OwnIndex results(OwnIndex 结果)。如果你知道你在实测室进行的VO2max 数值，并曾输入于User information (用户资料)内，请选No(否)，这样测试结果便只会储存于OwnIndex results OwnIndex结果内。

排解疑难

- Set activity lev. of past 3 months 会显示于屏幕上> 设定你的活动水平(如欲了解更多请查看设定)。Activity set! 会于屏幕上显示，然后测试开始。
- Test Failed 会于屏幕显示> 上一次的OwnIndex 数值没有被取代。
- No heart rate shown > Test fails(没有心率显示>测试失败)。请查看心率传输带的电极是否充份湿润及紧贴胸前。

分析你的有氧健康测试结果

你可透过长时间比较每次的OwnIndex 数值及变化以分析。你亦可基于性别及年龄为OwnIndex有氧健康指数进行分析。在OwnIndex的分类表格上找出你的OwnIndex收值，及找出其他与你同年龄性别的人士的有氧健康指数作比较。

这个分类表是基于一篇评论62个研究的文献而来。言文献直接测量了从美国、加拿大及七个欧洲国家的成年健康研究对象的VO2 max。参考资料：Shvartz E,Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

年龄	很差	差	一般	中等	好很	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
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

跟进你的Fitness Test有氧健康测试结果

FT40 可储存60个最近期的健康测试结果。如想长期跟进测试结果，你可把Polar FT40所储存的数据传送至polarpersonaltrainer.com。在这里，你可以图表检视你的训练结果。如欲了解更多，请查看数据传送。

你亦可在OwnIndex results(OwnIndex 结果)检视最近两次的有氧健康测试结果。

选取Fitness test > OwnIndex results(有氧健康测试> OwnIndex结果)。
屏幕会显示出最近一次你所进行有氧健康测试的日期及结果。
请按UP/DOWN(上/下) 检视上一次的测试结果。

i 平均而言，你需要六个星期定期训练，你的有氧健康才会有显著的改善。训练大肌肉群是改善有氧健康的最有效方法。

5. 设置

手表设置

选择你想更改的数值，然后按OK(确定)。利用UP/DOWN(上/下)调较数值及按OK(确定)以确认变更。

选择Settings > Watch, time and date .(设定> 手表、时间及日期)

- **Alarm(响闹)**：你可设定Off(关)以关闭响闹，或透过选择Once,(一次)、Every day(每日)或Monday to Friday(周一至周五)启动响闹，并设定小时及分钟。按BACK(返回)以停止响闹或UP/DOWN(上/下)使响闹休眠10分钟。在训练期间，响闹功能将不能使用。
- **Time(时间)**：选Time 1(时区1)及设定时间格式，小时及分钟。选择Time 2(时区2)，并加或减去适当的小时以为另一时区设定时间。在时间模式，你可透过长按DOWN(下)以快速从Time 1(时区1)改为Time 2(时区2)
- **Time zone(时区)**：选时区1或2
- **Date日期**：设定日期
- **Watch face(手表屏幕显示)**：选择Time and logo(时间及标志) 或Time only(只是时间)。

训练设定

选择Settings > Training settings(设定> 训练设定)。

- **Training sounds训练音效**：选择Off,关闭)、Soft(轻声)、Loud(大声)或Very loud(很大声)。
- **Heart rate view(心率检视模式)**：设定FT40的心率显示为Beats per minute(每分钟心跳)或Percent of maximum 最高百份比。
- **HeartTouch(心触式免按功能)**：选On 开或Off关。如你已启动Heart Touch心触式免按功能，当你把腕表移近心率传输器，腕表将显示当前时间。
- **Heart rate upper limit(心率上限)** 可帮你在个人的目标心率区内进行训练(如由医生建议的心率上限)。
- 把心率上限设定为On(开)，并利用UP/DOWN(上/下)调整数值，然后按OK确定。

用户资讯

选择Settings > User Information(设定> 用户资料) 及按OK(确定)

- Weight(体重)：输入你的体重
- Height(身高)：输入你的身高
- Date of birth(出生日期)：输入你的出生日期
- Sex(性别)：选择MALE(男)或FEMALE(女)
- Maximum heart rate(最高心率)：是当你在体能上最使劲的时候，每分钟心跳(bpm)的最高数值。如你曾在实验室进行测试并知道有关数值，方需更改预设的数值。
- Activity(活动类型)：选择一个最能形容你过去三个月总体的运动量及强度的选项。
 1. TOP(5+ hours per week)(最高- 每星期5小时或以上)：你每周最少进行5次艰辛的训练，或你的训练目标是希望在比赛中提升表现。
 2. HIGH(3-5 hours per week)(高- 每周3-5小时)：你每周最少进行5次艰辛的训练(如：你每星期跑20 - 50km或12 - 31公里)或每星期放3 - 5小时于竞赛性质的体能活动上。
 3. MODERATE(1-3 hours per week)(中等- 每周1 - 3小时)：你定期会参与康乐性质的运动(如：你每星期跑5 - 10km或3 - 6miles)或每星期花1-3小时于竞赛性质的体能活动或你的工作是需要中等的体力活动。
 4. LOW(0-1 hours per week)(低- 每星期0-1小时)：你并没有定期的运动计划或艰辛的体力劳动(如你只是为了消闲而散步)或你的运动只会偶然性让你流汗或呼吸急速。
- OwnIndex(VO2m)：当你进行Polar Fitness Test有氧健康测试，会预设显示你的OwnIndex数值。如你曾在实验室进行测试并知道VO2max value数值，方需更改预设。

一般设定

选取Settings > General settings(设定> 一般设定)

- Button sounds(按键声音)：调较按钮声音(Off / Soft / Loud / Very Loud)(关闭/ 轻声/ 大声/ 很大声)
- Button lock 按钮锁定：选择Manual lock(手动锁定) 或Automatic lock(自动锁定)
Automatic lock(自动锁定)：除LIGHT(背灯)外，腕表会自动锁定所有按钮。你可长按LIGHT(背灯)直至Buttons unlocked(按钮已解锁)被显示
Manual lock(手动锁定)：长按LIGHT(背灯)直至Buttons unlocked(按钮已解锁)以开启或关闭按钮锁。
- Units(单位)：选择Metric(kg/km)(公制- kg/km)或Imperial(lb/ft)(英制- lb/ft)，如选择lb/ft，卡路里会显示为Cal，否则将显示为kcal
- Language 语言：选择 Deutsch, English, Español, Français 或 Italiano.

6. 客户服务资讯

保养你的Polar FT40号

Wrist Uni(腕表)：用温和的肥皂及溶液清洁腕表，并以毛巾擦干。切勿用酒精或任何磨蚀性的物料清洁(钢丝锦或其他化学清洁剂)。放于清凉干爽的地方。不要放于潮湿的地方、不通风的物料内或与导电的物料同放(如湿毛巾)。切勿于阳光下长时间直接照射。

WearLink清洁指引

Transmitter(心率传输器)：每次使用完后，从心率传输解下心率传输器并用水冲洗。用柔软的毛巾擦干心率传输器。切勿用酒精或任何磨蚀性的物料清洁(钢丝锦或其他化学清洁剂)。

最少每使用五次便利用洗衣机，用**40慢/104**的水清洗传输带。这可确保准确的测量及尽量延长心率传输器的寿命。用清洁用的海绵。不要浸泡、脱水、熨、干洗或漂染。不要使用漂白剂或衣物柔顺剂。切勿把心率传输器放进洗衣机或干衣机！

分别地弄干及存放心率传输带及传输器。

如于含高氯气的泳池游完水或准备长时间存放心率传输带，请先把心率传输带放于洗衣机清洗。

售后服务

你的Polar FT40 为帮助你达到个人的健康目标而设，这款产品并能指示你在训练时该在那个强度、该使用多少力量。

在两年的保用期内，我们建议你于Polar授权的客户服务中心进行有检查或维修服务。Polar的免费维修保养服务将不会覆盖于非Polar授权之维修服务而引起任何直接或间接的损坏。

详情请查看独立的Polar 维修保养卡。

请于<http://register.polar.fi/>为你的产品登记，以确保我们能够不断提升产品及服务，以满足你的期望与要求。

更换电池

在保养期内避免打开电池的封口。我们建议你于Polar 授权的客户服务中心更换电池。Polar客户服务中心会于更换电池后进行防水测试及其他检查，以确保产品质素。请留意以下事项：

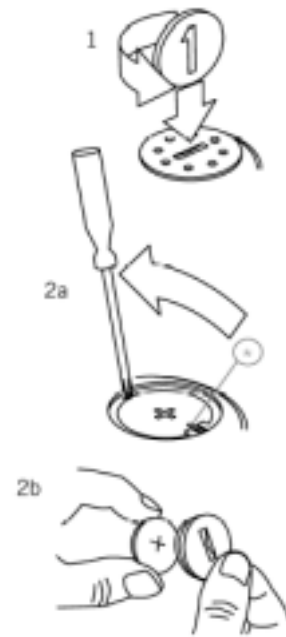
- 当电池剩下10 -15%电量，低电量的指示器便会显示。
- 在更换电池前，请把储存于FT40的数据及记录传送到polarpersonaltrainer.com 以避免资料流失。如欲了解详情，请查看数据传送。
- 过度使用背灯会加速电量消耗。
- 在寒冷的环境，低电量的指示器可能会出现，但当气温回升指示器便会消失。
- 在低电量指示器出现时，背灯及声音会自动关掉。即使低电量指示器出现，所有响闹设定仍然生效。

自行更换电池：

每次更换电池时，请同时更换电池盖上的防水圈。你可在Polar客户服务中心或配置齐全的零售商买到防水圈/ 电池套装。在美国及加拿大，防水圈只能在Polar客户服务中心内买到。请把电池远离小孩。如误吞电池，请即求医！电池应按所在地的法律适当地弃置。

当处理全新的电池时，请勿利用磁铁、导体等物件接电池的任何一面。这可能会使电池短路及加速电池消耗。一般情况下，短路不会破坏电池，但可能会减低容量及使电池寿命下降。

1. 利用一枚硬币把电池盖从CLOSE(关闭)转动至OPEN(打开)，从而打开电池盖。
2. - 当更换腕表电池(2a)，请移开电池盖及利用细小的硬棒(如牙签或螺丝刀)小心地拿出电池。但是，建议利用非金属物把电池取出。请小心不要破坏发声安置(*)。放入新的电池，把正极(+)的一面向外。
- 当更换传输器的电池时(2b)，把电池放于盖内，并把正极(+)的面朝电池盖。
3. 更换新的防水圈，并把防水圈轻轻地放于电池盖的槽内以确保防水功能。
4. 把电池盖放回原来位置，并以顺时针方向扭动至CLOSE(关闭)。
5. 如果你为腕表更换电池，请重新输入基本设定。



预防

减少可能发生的风险

训练可能涉及一些风险。在开始一般的训练计划前，请先回答以下有关你健康状况的问题。如果你对以下任何一条问题的答案是"YES"(是)，请在开始训练计划前咨询物理治疗师。

- 你是否在过去五年来身体活动上并不活跃？
- 你是否患有高血压或者高胆固醇吗？
- 你是否有其他疾病症状？
- 你是否正在接受高血压或心脏病的药物治疗吗？
- 你是否有呼吸道疾病病史？
- 你是否大病初愈或者刚接受过药物治疗？
- 你是否使用心脏起搏器或其他植入体内的电子装置？
- 你是否吸烟？
- 你是否已怀有身孕？

除了运动强度、心脏/血压/精神/哮喘/呼吸等的药物治疗，以及一些增加体力的饮品、酒精及尼古丁均有可能影响心率。

在训练期间，对身体的反应保持警觉是很重要的。在训练期间，如果你感到预期以外的痛楚或劳累，你应停止训练或在较低强度训练。

如果你佩戴了心脏起搏器、电击器或其他植入身体的电子装置，在使用FT40时你需要自己承担风险。在开始使用前，在物理治疗师的监察下进行最大训练强度的测试。这个测试可确保你在安全及可靠的情况下使用起搏器及Polar FT40。

如果你的皮肤有可能因接触某些物质而引起敏感，或你怀疑本产品会使你敏感，请查看列于技术规格的物料。为避免发生有可能的过敏情况，你可以穿着T-恤在传输带下。为使心率表有效操作，请把传输带电极部份的T-恤充份弄湿。如果你在皮肤上使用了驱虫剂，请确保驱虫剂不会接触到你的传输带。

有电子组件的健身器材或会引起干扰影响讯号。

为解决以上问题，请跟随以下指引：

1. 除胸前除下心率传输器，并如平常一样使用健身仪器。
2. 四处移动腕表直至你找到一个没错误读数或心型符号没有闪动的地区。很多时候，在健身仪器仪表牌的正前方时最受干扰的，而在左右两侧干扰则较少，甚至是没有干扰。
3. 重新带上传输带并把腕表尽量放置于不受干扰的地方。

如果Polar FT40仍然未能正常操作，可能是因为该健身器材的干扰太强劲影响心率的无线测量。

解决方法

如果你不知自己在菜单的那一部份，请长按BACK(返回)直至看到时间。

如果按任何按钮都没有任何反应或腕表显示出不正常的读数，请重设腕表，方法是同时按着腕表的所有按钮(UP上, DOWN下, BACK返回及LIGHT背灯)四秒。除了时间及日期外，所有设定都会被储存。

如果心率读数变得不稳定，极高或没有显示(00)，请确保在1米或3呎范围内没有其他心率传输器及心率传输带的电极部份是完全贴紧胸前及彻底湿润和没有损坏。

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。

强劲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	CR 2025
电池寿命	平均1年（1小时/天，7天/周的运动）
操作温度	-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F
腕表材料	聚氨酯
后盖和腕表弹性胸带扣环	不锈钢，符合关于直接并长期接触皮肤的产品中的镍释放量的EU Directive94/27/EU规定及其1999/C205/05的修订规定。
腕表精确度	25慢/77渐的温度下，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。

传感器

电池类型	CR 2025
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 x 1.00材料：氟橡胶
操作温度	-10 °C 至+50 °C / 14 °F 至 122 °F
心率传输器材料	聚酰胺
弹性胸带材料	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 bpm
总时间	0-9999小时59分59秒
总卡路里	0 - 999999 kcal/Cal
运动总数	65 535
出生日期	1921 - 2020

系统要求

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

Polar FT40 可用于游泳。

为保持防水性，请勿于水底按动任何按钮。如需要更多资料<http://support.polar.fi>。Polar产品的防水性能按照国际标准ISO2281进行测试。产品按他们的防水性能分为三个不同种类。请检查你的Polar产品背面防水性分类，然后与下表进行比较。请注意，此类定义并不一定适用于其他制造商的产品。

表壳后标志	防水特性
防水	防溅水、汗水、雨点等，不适用于游泳。
防水30 m/50 m	适用于洗澡及游泳时
防水100 m	适用于游泳及浮潜(没有配备氧气樽)

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 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，本产品可享受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TM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oR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。

由Polar Electro Oy生产，地址Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE，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。