

Manufactured by

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FIN-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
www.polar.fi

**POLAR**  
LISTEN TO YOUR BODY

1793443500 ENG/FRA A WIN/LE

Polar FT60™

用戶手冊

**POLAR**  
LISTEN TO YOUR BODY



## FT60 中文用戶手冊

## 目录

1. 开始.....	3
了解您的Polar FT60.....	3
开始基本设置.....	4
腕表按钮和菜单结构.....	5
显示标志.....	6
2. 训练前.....	7
启动您的Polar Star训练程式.....	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
OwnZone个人运动区.....	16
训练期间.....	17
停止训练记录.....	20
4. 训练后.....	21
训练反馈.....	21
每周跟进.....	23
更新计划.....	25
体重日志.....	26
跟进您的健康测试结果.....	27
检查您的训练数据.....	28
数据传输.....	30
5. 设置.....	31
手表设置.....	31
训练设置.....	31
用户信息.....	32
一般设置.....	33
附件设置.....	34
步速传感器校准*.....	34
6. 客户服务信息.....	35
保养您的Polar FT60.....	35
服务.....	35
更换电池.....	36
警告.....	38
疑难解答.....	40
技术说明.....	41
质量保证和免责声明.....	42

# 1. 开始

## 了解您的Polar FT60

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。传输带由连接器和弹性胸带组成。

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。

## 开始基本设置

持续按下任何按钮一秒钟，启动您的Polar FT60。FT60一旦启动，则无法关闭。

1. 语言：按向下/向上键选择德语、英语、西班牙语、法语、意大利语、葡萄牙语、或芬兰语，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，公制（千克、厘米）或英制（磅、英尺）。如果选择磅/英尺，卡路里会显示为卡，否则显示为千卡。卡路里均以千卡测量。
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”，FT60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。

## 腕表按钮和菜单结构

▲ 向上：进入菜单，并移动选项列表光标，调整数值

● OK：确定选项，选择训练类型或训练设置

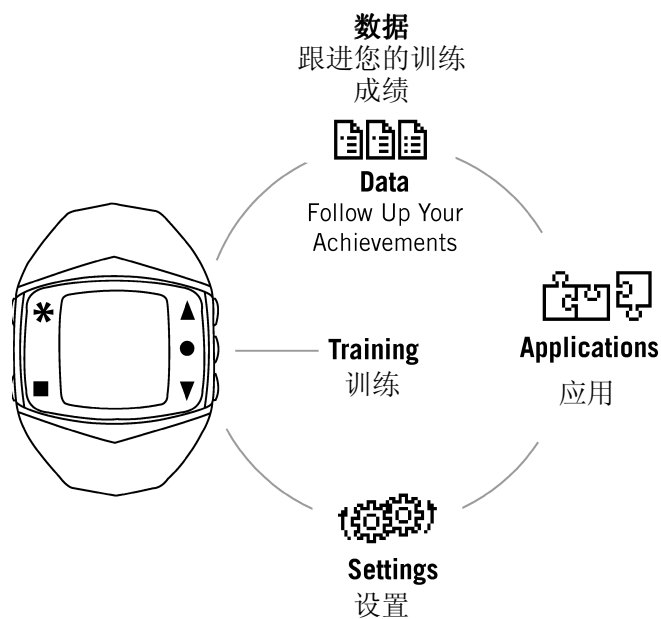
▼ 向下：进入菜单，并移动选项列表光标，调整数值

■ 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、设定响闹、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

下表列出了各类显示标志及其描述

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。数字3显示在显示屏的右下角。
	您有一个或多个新消息。
	按钮已锁定。
	正在使用步速传感器。如果标志闪烁，则FT60正试图建立连接步速传感器。
	正在使用GPS传感器。如果标志闪烁，则FT60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。
	已接收到心率。

## 2. 训练前

### 启动您的Polar Star训练程式

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，腕表均会对您的训练成绩给予反馈。

Polar FT60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，腕表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。

6. 时间模式，选择**菜单 > 应用 > 训练计划 > 创建新计划**。
7. 进行Polar健康测试。如需更多信息，请查看“测试您的健康水平”。
8. 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，并且您可以进行规律的训练。
  - **提升体魄至最佳水平**如果您的目标是使您当前的心血管健康提升至最佳水平，并且如果您已经定期训练了至少10-12周，而每天的训练对于您来说都不成问题。
  - **减肥**如果您的目标是减肥。
9. 显示“**健身计划创建成功！**”



10. 下一步，显示“查看周目标？”选择“是”，查看您第一周的训练时间和卡路里目标。如果选择“否”，则显示“健身计划已启动！”，腕表返回时间视模式。



**時間目標**

本周應訓練的時間量。

**卡路里目標**

本周應燃燒的卡路里數量。

6. 按**向下**和**OK**鍵查看三個不同心率區的目標訓練時間（強度目標）。按**向下**鍵更改顯示。



**強度區1的時間目標**

柱狀條顯示了不同強度的目標時間。柱狀條會隨著您的訓練而填補。本周強度區1的目標時間顯示在最低行。

7. 您已經啟動您的健身計劃。按**后退**返回時間模式。

隨後查看您的周目標，選擇**菜單**>**應用**>**健身計劃**>**查看本周目標**。

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

#### 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

- 更改您的目标，您需要创建新计划：**菜单** > **应用** > **训练计划** > **更改计划**。例如，如果您已经启动减肥计划并且已达到目标，则可以更改您的目标以便**改善体魄**或**提升体魄至最佳水平**。
- 结束您正在进行的训练计划，选择**菜单** > **应用** > **训练计划** > **结束计划** > **结束计划？**选择“是”。

查看您先前计划的结果：

选择**菜单** > **应用** > **训练计划** > **先前的训练计划结果**。显示以下信息：

- **开始日期和持续时间**：训练计划的开始日期和持续时间。
- **优秀的训练周和卡路里**：优秀的训练周数（100%达到目标）比训练总周数和计划期间消耗的卡路里。
- **健身前/健身后**：训练计划前和训练计划后您的健康测试结果（个人有氧健康指数）或您的体重（正在进行减肥计划）。

## 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。

最终您将得到一个个人有氧健康指数值。个人有氧健康指数相当于最高摄氧量（VO<sub>2max</sub>），它常用于有氧能力测量。请查阅“解析您的健康测试结果”了解解析结果的方法。

个人有氧健康指数值也会影响训练过程中训练计划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，请考虑以下事项：

- 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。
- 确保您的用户信息的准确性。

## 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FT60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<sub>2max</sub>) ?**”。
5. 选择“**是**”，保存测试结果至您的**用户信息**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<sub>2max</sub>) 值，并已输入至**用户信息**，则选择“**否**”，仅保存您的测试结果至**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** > 未能替代您的最新个人有氧健康指数。
- 未显示**心律** > **测试失败**。检查确认传输器电极已充分湿润，且弹性传输带紧贴并环绕胸部。

**理解健康测试结果**

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<sub>2max</sub>）。

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

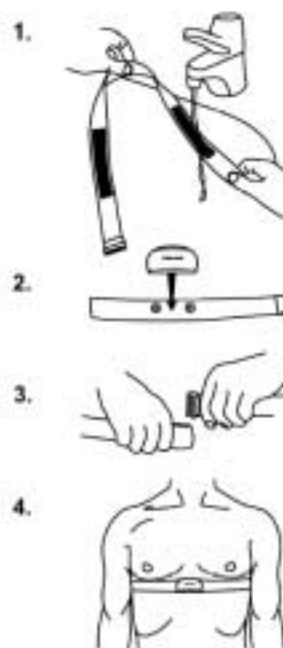
## 3. 训练

### 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部份。
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，且连接器上的Polar标志处于正中直立位置。

当不使用连接器时，将其从弹性胸带上拆除，以延长传输器的使用寿命。  
。详细清洗说明，请查看“保养与维护”。



## 开始训练

1. 佩戴腕表和WearLink。
2. 如需开始记录您的训练时间，在时间模式下，按**OK**键并选择**开始**或长按**OK**键一次。
3. 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**。

 秒表开启一分钟以上方可记录您的训练时间。



## OwnZone个人运动区

每次训练前利用OwnZone程式找出个人运动区，可保障您的运动安全及于有效的心率区训练。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。
- 更改个人资料

设定个人运动心率区只需五分钟，可作为热身运动。缓慢开始运动，保持您的心率在100 bpm/50%最高心率(HR<sub>max</sub>)。每分钟后，逐渐增加速度至10 bpm/5%最高心率(HR<sub>max</sub>)。

如果您已经启动您的训练计划，并且您正在进行个人运动区测定，当更新程序目标时，腕表将考虑您的长期个人运动区结果。

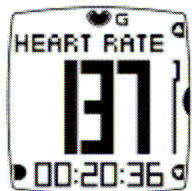
1. 佩戴腕表和WearLink。
2. 按OK键，并选择“开始个人运动区”。
  - 缓慢步行1分钟。
  - 以正常步伐步行1分钟。
  - 快速步行1分钟。
  - 慢跑1分钟。
  - 跑步1分钟。
  - 加速。
3. 在个人运动区测定的某些时点，屏幕显示“正在使用新的上下限”。请以正常状态进行训练。

### 疑难解答

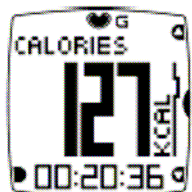
- 如果个人运动区测定失败，并且您以前已经测定了您的个人运动区上下限，则屏幕显示“正在使用先前的上下限”。如果您没有测定您的个人运动区，屏幕显示“按年龄的上下限正在使用”。如果在个人运动区测定期间心率上升过快，或如果在测试开始时心率过高，则个人运动区测定失败。

## 训练期间

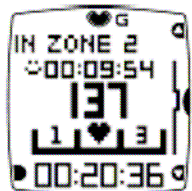
训练记录期间，屏幕显示以下信息。按向上/向下键更改视图。所有视图均显示持续时间。



**心率**  
训练期间的心率。



**卡路里**  
燃烧的卡路里。

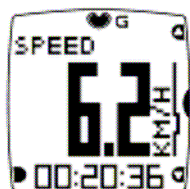


**1、2、3区**  
运动区的训练时间和您的心率。笑脸表示个人运动区测定成功。  
如果您的速率不在运动区内，屏幕显示“不在运动区内”。



---

**一周目标**（如果健身程序已启动，则显示周目标）  
每个运动区的周目标和实际训练时间。



---

**速度**  
可选GPS传感器或查看速度数据所必需的步速传感器。



---

**距离**  
可选GPS传感器或查看距离数据所必需的步速传感器。



每日时间



锁定运动区：根据您的训练时间目标，您可以在训练时间锁定1区、2区、或3区。当您在预期的运动区训练时，长按OK键1秒锁定该区。例如，当您已经达到2区和3区的周目标后，您可以锁定1区。运动区响闹可以将您保持在锁定运动区内。例如，该图显示的是锁定2区。

**快捷菜单**：记录期间，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。

**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心触式免按功能开/关：设置 > 训练设置 > HeartTouch心触式免按功能。

## 停止训练记录

按“**返回**”键暂停您的训练时间。

按“**返回**”键两次停止您的训练时间，屏幕显示“**已停止**”。

如需更多即时信息、训练时间反馈，请查看“跟进您的训练成绩”。



*训练时间持续10分钟以上方可显示训练反馈。*

**每次使用后，将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40C/104F。**

## 4. 训练后

### 训练反馈

训练时间结束后，腕表会为您提供以下反馈。

效果	训练效果反馈。如需更多信息请查看表1。
强度	1、2、3区花费的时间。
运动区限制	个人运动区限制（个人运动区正在使用时显示）。
卡路里	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。
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*	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。

\*可选GPS传感器或S1步速传感器查看速度和距离数据。

表1.

**反馈**

<b>改善脂肪燃烧</b>	以低强度训练可改善身体燃烧脂肪的能力。
<b>改善体魄</b>	以正常强度训练可改善您的健康状态。
<b>改善您的最高成绩</b>	以高强度训练可改善你的最高成绩。
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。	
<b>脂肪燃烧和改善体魄</b>	训练主要改善身体燃烧脂肪的能力，同时也可以改善您的体魄。
<b>体魄和改善脂肪燃烧</b>	训练主要改善您的体魄，同时也可以改善身体燃烧脂肪的能力。
<b>最高成绩和改善健康</b>	训练可以改善您的体魄和使你的表现能提升到极限。

## 每周跟进

每周日的午夜，您的腕表屏幕将显示一个信封图案，其包含一周的训练结果。请按“向上”查看。

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！/保持健康/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，FT60将奖励您一份奖杯。奖杯将在时间模式显示。

实现/一周目标

实现的训练持续时间vs一周目标持续时间

实现/一周目标

消耗的卡路里vs一周目标

时间

本周实现的训练时间的数量（亦会在没有程式时显示）。

每个运动区实现的时间

1、2、3强度运动区消耗的时间。

本周

当进入信封时，仅显示起始周的训练指导。如需更多信息，请查看表2。



表2

**起始周的训练指导**

<b>更多大量训练</b>	您需要进行更多大量训练以达到目标。
<b>更多训练</b>	您没有进行足够的训练达到改善。
<b>进行更多X运动区的训练</b>	您需要在本运动区进行更多训练。
<b>如同上周一样训练！</b>	上周您训练得不错。继续保持！
<b>减少X运动区的训练</b>	您应减少在本运动区的训练。
<b>减少3区的训练</b>	本周您应减少在高强度区的训练。
<b>恢复周</b>	您需要进行恢复以避免训练过度。
<b>仍然需要恢复周</b>	您仍然没有恢复；上周训练仍然过强。
<b>按计划训练</b>	您已经有个好的开始，请继续按照程序训练。

## 体重更新

如果您进行的是减肥计划，FT60将每周显示一个信封，提醒您更新您的体重。

1. 显示时间以确定您的体重。按OK。
2. 显示“**设置当前体重?**”选择“**是**”更新您的体重。

## 健康测试

一旦您达到您的训练目标，FT60将给你一个信封提醒您进行健康测试。一周计划更新将考虑到测试结果。

1. 显示“**需要测试健康**”。
2. 显示“**测试健康?**”选择“**是**”或“**否**”。
3. 如果您确定进行新的测试，请进入**测试您的健康水平**查看更多信息。

## 更新计划

### Polar

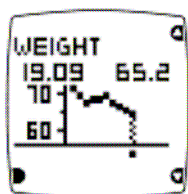
FT60将持续分析您的进度，并通过增加或减少周目标进行调整。程序更新后，屏幕将显示一个信封通知您。按“**向上**”键打开信封。

1. 显示“**计划已更新**”：FT60已分析您的进度，并对您的计划目标进行了相应的改写。
2. 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。

## 体重日志

您可以在体重日志中监控减肥，并查看您在一段时间的进度。如需更新您的体重，请选择**菜单 > 应用 > 体重日志 > 设置当前体重**。设置您的体重，并按**OK**键。**用户信息**也将更新您的当前体重。

如需查看您的体重趋势，请选择**菜单 > 应用 > 体重日志 > 体重趋势**，并按**OK**键。



### 體重趨勢

輸入的體重和日期。

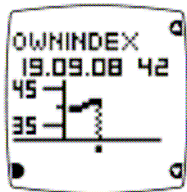
體重趨勢包括最低與最高體重。

如需删除数值，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**”键直至显示“**删除该数值？**”选择“**是**”。

## 跟进您的健康测试结果

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，您需要训练大肌肉群。个人有氧健康指数下监控您的长期测试结果，包括47项您最新的个人有氧健康数值以及已进行的测试的数据。

1. 选择**菜单**>**应用**>**健康测试**>**个人有氧健康指数结果**。
2. 显示最新的个人有氧健康指数结果与测试的数据。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

测试的日期和结果

您的个人有氧健康指数结果图，显示最低与最高的个人有氧健康数值。

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**”。

## 检查您的训练数据

在**训练档案**、**一周总结**和**累计**中检查您的训练数据。

1. 选择**数据 > 训练档案**，查看您100项最近的训练时间的详细训练信息。信息与每个训练时间之后显示的信息类似。



每个柱状条表示一段训练时间。选择您需要查看的训练时间。  
上排：文件创建当天的日期和时间  
下排：训练时间

当训练档案填满时，最早的训练档案将由最新的文件替代。如果您需要将文件保存较长时间，请将文件传输到[www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com)的Polar网站服务上。

如需删除训练档案，请选择**数据 > 删除档案**，并选择您需要删除的档案。屏幕显示“**删除档案？**”选择“**是**”。屏幕显示“**从累计中删除？**”，如需将文件从累计中删除，则同样选择“**是**”。

2. 选择**数据**>周总结查看最近16周的训练数据和结果。



每个柱状条表示一个训练周。按“**向上/向下**”键选择您需要查看的数据。

上排：每周起始/每周结束数据

下排：累计训练时间

如需重设周总结，选择**数据**>**重设周总结?**。选择“**是**”进行重设周总结。

3. 选择**数据**>自**xx.xx.xxxx**起的**累计**查看累计持续时间、训练时间的数量、以及上次重设后的卡路里。

如需重设累计，请选择**数据**>**重设累计**，并选择“**是**”。

## 数据传输

### 怎样将数据从您的FT60传输到polarpersonaltrainer.com

如需长期跟进，您可以将所有的训练档案储存在polarpersonaltrainer.com。您可以在polarpersonaltrainer.com查看图表、更多您的训练数据、并对您的训练有更好的了解。有了Polar FlowLink\*，您可以轻松将训练档案传输到网站服务。

1. 注册polarpersonaltrainer.com。
2. 按照说明下载并安装WebSync数据传输软件到您的电脑上。
3. Polar  
WebSync软件将自动启动，您的电脑也将显示下载数据说明。根据说明将您的训练数据传输到polarpersonaltrainer.com的网站服务上。
4. 将您的FT60放置在屏幕面朝下的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”。

\*要求可选配的Polar FlowLink。

## 5. 设置

### 手表设置

选择您需要更改的数值，并按OK。按“向上/向下”键调整数值，按OK确认。

选择设置>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**：选择**时间1**，并设置该时间的格式、小时及分钟。选择**时间2**，通过增加或减少小时设置另一个时区的时间。您可以在时间视图通过长按“向下”键快速更改**时间1**和**时间2**。
- **时区**：选择时区1或2。
- **日期**：设置日期。
- **手表正面**：选择**时间和标志**、**时间和奖杯**、或**仅显示时间**。


### 训练设置

选择设置>训练设置。

- **训练声音**：选择**非常大**、**大**、**柔和**、或**关闭**。
- **速度传感器**：通过选择**GPS传感器**、**步速传感器**、或**关闭启动或撤销速度和距离传感器**。
- **心率显示**：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**。
- **速度显示**：选择**千米每小时[KM/H]**、**分钟每千米[MIN/KM]**或**英里每小时[MPH]**、**分钟每英里[MIN/M]**。
- **步速传感器校准因数**：如需更多信息，请查看附件设置。
- **HeartTouch心触式免按功能**：选择**开**或**关**。
- **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。



- **1区限制**：手动调整您的1区限制。当设置上限时，2区的下限将自动设置。
- **2区限制**：手动调整您的2区限制。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区限制**：手动调整您的3区限制。当设置下限时，2区的上限将自动设置。

 仅当您已知燃烧脂肪、改善体魄、及把你的体魄提升至最佳状态时，方可更改Polar FT60定义的运动区限制。如果正在使用训练计划，FT60将在更新程序目标时合并您的新运动区目标。

## 用户信息

选择**设置**>**用户信息**，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**是您进行高强度运动时每分钟最高的心跳次数（bpm）。如果您已知您的实验室测量数值，则只需要更改默认值。
- **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. **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。
  2. **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。

3. **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。
  4. **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。
- **个人有氧健康指数[VO<sub>2max</sub>]**：当您进行Polar健康测试时，您的个人有氧健康数值显示为默认值。只有当您已知实验室测量的最高摄氧量（VO<sub>2max</sub>）值方可更改您的默认值。

## 一般设置

选择**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**：如需手动锁定按钮，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]。选择磅/英尺，则卡路里显示为卡（Cal），否则，则显示为千卡（kcal）。
- **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

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**。

如需在训练期间校准步速传感器，请任选下列一项：

1. 停止跑步、静止站立、并长按“**灯光**”键进入快捷菜单。或
2. 停止跑步、静止站立、并按“**返回**”键一次。

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

以下有两项选择供手动设定校准因数：

1. 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。
2. 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**”。

\*可选配的**S1**步速传感器。

## 6. 客户服务信息

### 保养您的Polar FT60

**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，将传输连接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。不得将传输连接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连接器。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

FT60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：

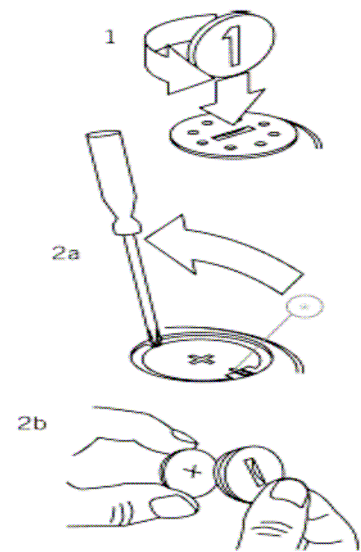
- 当电池容量剩余10-15%时，屏幕显示低电量标志。
- 更换电池前，请将所有数据从您的FT60传输到polarpersonaltrainer.com以避免数据丢失。如需更多信息，请查看“传输数据”。
- 过度使用背光会更快消耗电池电量。
- 在低温条件下，屏幕会出现低电量标志，但当温度升高时，标志将消失。
- 当屏幕显示低电量标志时，背光和声音将自动关闭。任何在低电量标志出现前设置的响闹仍将有效。
- 更换电池可能会对防水性能有影响。

### 自行更换电池：

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

### 减少潜在的危險

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况的问题。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**FT60**则需自担风险。在开始使用前，在医生的监督下进行最大训练强度测试。这项测试是为确保同时使用起搏器和**Polar FT60**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FT60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

FT60。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”键直至屏幕显示当天时间。

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英尺内没有其它心率传输器，且传输带电极部份贴身固定，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。请联系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，您可能发生了心律失常。多数心律失常均不严重，但仍请咨询您的医生。

心脏事固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量。

## 技术说明

### 腕表

电池类型	CR2025
电池寿命	平均1.5年（1小时/天，7天/周的运动）
操作温度	-10°C至+50°F/ 14°C至122°F
腕表材料	聚氨酯
后盖和腕表弹性	不锈钢，符合关于直接并长期接触皮肤的产品镍释放量的
胸带扣环	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 X.00材料：氟橡胶
操作温度	-10°C 至+50 °F/ 14 °C 至122 °F
连接器材料	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	199.9千米/小时
最快速度	
步速传感器	29.5千米/小时
最快速度	

### 系统要求

Polar WebSync软件和 Polar FlowLink：	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，本产品可享受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）。

## 15. 免责声明

- 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](http://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](http://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。