



Polar RCX3
入门指南

目录

1. 简介	4
2. 完善的训练系统	5
心率表组件.....	5
训练软件.....	5
可用配件.....	6
3. 入门	7
基本设置.....	7
按钮功能和菜单结构.....	7
4. 训练准备	9
运动内容.....	9
校准 Polar s3+ 步速传感器	9
通过跑步向导进行校准.....	9
手动设置校准系数.....	9
通过奔跑一定距离校准传感器（动态校准）	10
5. 训练	11
佩戴心率传感器.....	11
开始训练.....	11
使用 Polar ZoneOptimizer 训练.....	12
训练视图.....	14
训练期间的按钮功能.....	17
记录一圈.....	17
锁定运动区域.....	18
夜间模式.....	18
查看快捷菜单.....	18
暂停/停止训练记录.....	18
6. 训练之后	19
分析训练效果.....	19
训练效益.....	21
一周总结.....	22
总数（自 xx.xx.xxxx.....	22
删除文件.....	23
重置一周总结.....	23
重置总数.....	23
7. 数据传输	24
传输数据.....	24
8. 设置	25
运动内容设置.....	25
跑步设置.....	25
自行车运动设置.....	25
其他运动设置.....	27
心率设置.....	27
用户信息设置.....	28
最高心率（HRmax）.....	28
Own Index®.....	28
一般设置.....	29
手表设置.....	29

快捷菜单.....	29
时间模式.....	29
准备模式.....	29
训练模式.....	29
9. POLAR 有氧健康测试	31
测试之前.....	31
进行测试.....	31
测试之后.....	32
10.使用新的心率传感器	34
使用新的心率传感器.....	34
将新心率传感器与心率表配对.....	34
11.使用新配件	35
将新速度传感器与心率表配对.....	35
将新脚踏圈速传感器与心率表配对.....	35
将新 GPS 传感器与心率表配对.....	36
将新步速传感器与心率表配对.....	36
12.背景信息	37
Polar 运动区.....	37
心率变异.....	38
Polar ZoneOptimizer.....	38
最高心率.....	39
跑步步频和步距.....	40
Polar 跑步指数.....	40
Polar 训练负荷功能.....	42
13.重要信息	43
维护产品.....	43
维修.....	43
更换电池.....	43
自行更换电池.....	44
省电模式.....	44
RCX3 电池寿命.....	44
注意事项.....	45
训练时干扰.....	45
训练时尽量降低风险.....	45
技术规格.....	46
常见问题.....	48
Polar 全球有限保修.....	49
免责声明.....	50
索引.....	51

1. 简介

恭喜您购买 Polar RCX3™ 心率表！RCX3 心率表提供了完善的系统，可以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.fi/support 上下载最新版用户手册。浏览 http://www.polar.fi/en/polar_community/videos 即可观看视频教程。

主要功能和优点

运动内容功能帮助您轻松开始训练课程。RCX3 提供了四项运动内容：一项跑步、两项自行车和一项其他运动。

Polar 运动区功能帮助您以正确的强度训练。您可以为训练锁定目标运动区，当您的心率低于或高出目标运动区时，RCX3 将发出视觉及声响警报。

每次训练课程开始时，通过使用 ZoneOptimizer 功能，您可确保以正确的强度进行训练。ZoneOptimizer 可以按照即时生理状况调整运动区。

训练效益功能通过向您提供训练表现的文字反馈，帮助您更好地了解训练的效益。

polarpersonaltrainer.com 中的训练负荷功能以日历视图的形式让您一目了然地得知训练课程的难度，以及您为下次训练已完全恢复的时间。对训练负荷及恢复情况的连续监测，将帮助您了解个人极限、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计划。

2. 完善的训练系统

心率表组件



Polar RCX3 心率表向您提供提高训练成绩所需的数据，并为后期分析保存数据。

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。

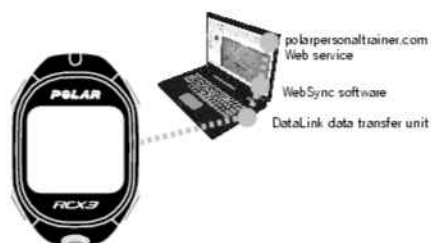


舒适的心率传感器 Polar WearLink® 传感器 W.I.N.D. 可以根据心脏的电子信号实时准确监测心率并将数据发送到心率表。

心率传感器包括一个连接器和一根胸带。



使用 Polar DataLink 数据传输装置和 WebSync 软件，您可以在心率表和 polarpersonaltrainer.com 网站服务之间传输数据。DataLink 可插入心率表的 USB 接口，并使用无线 W.I.N.D. 技术监测您的心率表。



训练软件



使用 Polar WebSync 软件*您可以

- 在心率表和 polarpersonaltrainer.com 之间同步和传输数据，
- 微调心率表设置并打开/关闭 Power Save (节能) 模式，以及
- 自定义 RCX3 心率表显示屏，例如，可以使用您自己的标志
- 向其他软件导出数据。

可从 www.polarpersonaltrainer.com 上下载 WebSync 软件。

*可将选购的 DataLink 数据传输装置作为配件购买。



使用 polarpersonaltrainer.com 网络服务，您可以

- 在社交媒体上分享您的训练信息、
- 获取有关训练评估的更详细信息、
- 手动或使用 DataLink 存储您的训练文件并跟踪进度、
- 查看您的训练路线（需要选配 Polar G5 或 Polar G3 GPS 传感器 W.I.N.D.）、
- 使用训练负荷功能分析训练强度和需要的恢复时间，以及
- 向朋友发出虚拟运动竞赛挑战。

i 您 Polar 账户的用户名始终是您的电子邮件地址。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。

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成绩。



选配 Polar s3+ 步速传感器、使用无线技术测量速度/步速、距离、跑步步频和步距。



选配 Polar G5 GPS 传感器/Polar G3 GPS 传感器 W.I.N.D. 将速度/步速、距离和位置数据及路径信息，传输到为后期分析记录和显示数据的 RCX3。



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。

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。

3. 入门


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 **OK** (确定) 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 **OK** (确定) 接受。此时将显示 **Please enter basic settings** (请输入基本设置)。按 **OK** (确定) 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 **OK** (确定)，心率表随后进入时间模式。

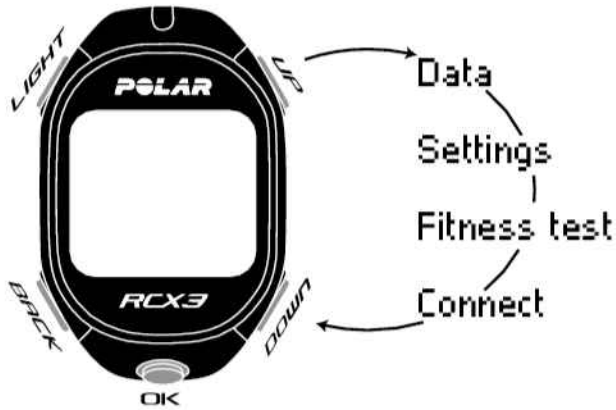
 基本设置的精确度非常重要，尤其是设置您的体重、身高、出生日期和性别时，因为这些因素会影响测量值的准确度，例如心率限值和卡路里消耗。

按钮功能和菜单结构

按钮功能

心率表有五个按钮，根据使用情况的不同，有五种不同功能。

LIGHT (灯光)	BACK (返回)	OK (确定)	UP (向上)	DOWN (向下)
<ul style="list-style-type: none"> • 启动背灯 • 若按钮被锁住，可长按以解开按钮。 • 在时间模式下，长按可进入 QUICK MENU (快捷菜单) • 在训练前模式下，长按可进入 QUICK MENU (快捷菜单) • 在训练模式下，长按可进入 QUICK MENU (快捷菜单) <p>有关快捷菜单的更多信息，请参见快捷菜单 (页 29)。</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 • 长按可从任何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 • 长按可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 • 在时间模式下，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 • 在时间模式下，长按可在时间 1/时间 2 之间切换。



Data

(数据) 跟进您的训练数据。更多信息，请参见 训练之后 (页 19)。

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 25)。

Fitness Test

(有氧健康测试) 为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。测试结果是名称为 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 31)。

Connect

(连接) 适用于长期跟进，将所有训练文件储存在 polarpersonaltrainer.com 网站服务中。您可以在那里查看训练数据的信息，并更好地了解您的训练。Polar DataLink 数据传输装置和 WebSync 软件，使训练文件向网络服务的传输轻松容易。更多信息，请参见 数据传输 (页 24)。

4. 训练准备

运动内容

Polar RCX3 心率表提供四项运动内容：一项跑步、两项自行车和一项其他运动。

调整运动内容设置，以符合 **MENU** (菜单) > **Settings** (设置) > **Sport profiles** (运动内容) 中的训练需要。例如，您可以启动您想在运动中使用的传感器。使用该运动内容开始训练课程时，心率表会自动检测所需的传感器。

当您首次启动一个可选传感器 (s3+ 步速传感器、G5/G3 GPS 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.) 时，需要与心率表进行配对。有关运动内容设置、与心率表配对传感器的更多信息，请参见运动内容设置 (页 25) 和使用新配件 (页 35)。

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，请参见使用新配件 (页 35)。

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 OK (确定)。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 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 OK (确定)，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 after xx.x km/mi** (在 xx.x 千米/分钟之后按下“确定”)。在预定距离的终点线位置准确停止 OK。
5. 当校准成功时，将显示 **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)。如果校准失败，将显示 **Calibration failed** (校准失败)，如果您通过按下 BACK (返回) 取消校准，将显示 **Calibration canceled** (已取消校准)。如果校准失败，请重试。

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： $1.000 * 1200 / 1180 = 1.017$ 。系数测量范围为 0.500-1.500。

要在训练之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 **使用新配件** (页 35)。

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 OK (确定) 并选择 **Running** (跑步) 作为运动内容。再次按 OK (确定)，开始跑步。
2. 在特定每圈距离的起点，按 OK (确定)。如果您跑完了整个距离，按 OK (确定)。
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 OK (确定)。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 OK (确定)，选择 **Running** (跑步) 作为您的运动内容。再次按 OK (确定)，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 OK (确定)。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。

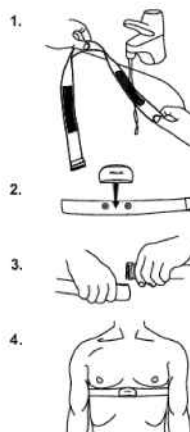
训练期间，也可以手动设置校准系数。按住 LIGHT (灯光) 可进入 **Quick menu** (快捷菜单)。选择 **Calibrate stride sensor** (校准步速传感器) > **Set factor** (设置系数)。

5. 训练

佩戴心率传感器

佩戴心率传感器监测心率。

1. 将胸带上的电极区用自来水弄湿。
2. 将连接器接到胸带上。调节胸带长度，使胸带能够舒服地系紧。
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. 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 43）。

请参见《重要信息》中的详细清洗说明。

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

开始训练

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、GPS 或步速传感器，请参见使用新配件（页 35）。有关运动内容设置，请参见运动内容设置（页 ?）。若要在训练课程中使用 Polar ZoneOptimizer 功能，请参见使用 Polar ZoneOptimizer 训练（页 12）。



1. 通过按下 OK（确定）开始训练。心率表进入训练前模式。首个显示在列表中的运动内容是之前训练课程中使用的运动。要更改训练课程的运动内容，通过 UP/DOWN（向上/向下）按钮进行浏览。



2. 若要在开始记录训练（训练前模式）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）。更多信息，请参见快捷菜单（页 29）。要返回训练前模式，按下 BACK（返回）。



3. 如果您已启动运动内容的可选传感器，心率表将自动搜索信号。



4. 复选标记表明发现信号。如果心率表未发现信号，显示屏将显示一个有感叹号的三角形。

i 请勿在搜索传感器时使用背光灯。背光灯开启时，传感器搜索将不会运行。



5. 请在心率表发现所有信号后，按下 OK（确定）。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视图。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）。有关更多信息，请参见快捷菜单（页 29）。

*可选传感器包括 Polar s3+ 步速传感器、Polar G5 GPS 传感器/Polar G3 GPS 传感器 W.I.N.D.、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

Polar ZoneOptimizer 是一种智能训练功能，可为每次有氧训练提供优化的个人运动区。它在每次训练课程开始时读取心率变化，确定训练之前身体的准备情况。然后相应地调整心率限值，使您任何时候都能在训练中获得最大收益。

i ZoneOptimizer 功能设计用于健康人士。一些身体条件可能会使 ZoneOptimizer 降低强度目标，或恢复默认心率区域。这些身体条件包括高血压和心律紊乱。某些药物也会影响到决定。

Polar ZoneOptimizer 如何工作？

您知道有时候您可以努力训练，并且感觉可以保持很长一段时间。然而数天之后，同样强度的训练却完全使您精疲力尽。这是因为，您身体的生理状态每天都在变化。如果您的身体尚未恢复，您不能在身体稍有起色的时间里进行相同强度的训练。

您身体的生理状态体现在心率的变化上。并且，因为 ZoneOptimizer 以心率变化为基础，所以只需通过监听心脏跳动，就可告之身体是否准备妥当。在练习开始时，完成 ZoneOptimizer 确定后，您便可以获得每个运动区域的建议心率限值。有关运动区域的更多信息，请参见 Polar 运动区（页 37）。

ZoneOptimizer 调整心率区域的限值，反映您的身体状况。如果您的心率变化高，则表示您身体的生理状态良好，可以在较高强度下进行训练。ZoneOptimizer 知晓该情况并建议您以更高的心率限值进行训练。当身体尚未恢复，您的心率变化较低，从而降低了心率区域限值。因此，ZoneOptimizer 会告诉您，您的轻度训练应以每分钟跳动 114-133 次 (bpm) 的速度进行。如果您尚未恢复，轻度训练可能会降至 111-129 bpm。ZoneOptimizer 帮助您始终以合适的强度进行训练，以获取最大效益。

ZoneOptimizer 还会对您的日常生理状态给予反馈（良好/正常/差）通过对比当前的心率变化与早期测量的心率变化知晓结果。不使用 ZoneOptimizer 时，您可以通过注意以建议心率进行训练时的速度和难度，评估您的日常生理状态。

使用 Polar ZoneOptimizer 开始训练

若要在训练中使用 ZoneOptimizer 功能，通过选择 MENU（菜单）> Settings（设置）> Heart rate settings（心率设置）> ZoneOptimizer > On（开启）进行设置。

在 ZoneOptimizer 确定之前，确保您已使用 Polar 默认运动区域限值，也就是您尚未手动更改运动区限值。如果您想手动更改运动区域，将 ZoneOptimizer 功能设置为关闭。



按下 OK (确定)，开始使用 ZoneOptimizer 训练。
当您看到显示屏右上角显示 ECG 曲线，表示心率测量和 ZoneOptimizer 都已开启。

按下 UP/DOWN (向上/向下) 按钮选择运动课程中要使用的运动内容，然后按下 OK (确定) 开始训练。

第 1 阶段，准备训练课程：大量心率变异。



1. ZoneOptimizer 开始确定。开始将您的心率缓慢增加至 100 bpm。至少有 2 分钟的时间心率保持在 70 bpm 以上 100 bpm 以下。可以通过站立或略轻强度的训练实现，例如缓慢行走。因为在此阶段，仍然有大量的心率变异，所以很容易检测您的日常变化。当确定的第 1 部分完成时，闹铃响起。

第 2 阶段，热身：心率缓慢增加，心率变异减小。



2. 继续以低强度进行训练。逐渐提高心率，在两分钟的时间内，保持心率在 100 - 130 bpm 之间。例如，可在热身期间通过快速行走或低强度的骑车/慢跑实现。

在此阶段，心率变异开始减少，身体可进行更高强度的训练。当 ZoneOptimizer 确定的第 2 部分完成时，闹铃响起。

i 如果达到心率变异限值，可能已完成 ZoneOptimizer 确定。

第 3 阶段，心率变异趋于平稳。



3. 逐渐将心率提高至 130 bpm 以上 (或最大心率的 75%)，并一直保持。

在该训练阶段，心率变异以很低的水平开始，或者几乎消失。当您的心率变异消失时，所有的心率区域限值都进行调整。最后阶段的最长持续时间为 6 分钟，您需要在至少 30 秒种内保持心率在 130 bpm 以上，或直到不再检测到您的心率变异。

当确定的第 3 阶段也是最后部分完成时，闹铃响起。



4. 完成确定之后，心率表显示以下内容之一：

- **Default sport zones (heart rate zones) in use** (使用默认运动区域(心率区域)。) 此次确定并不成功。将使用 Polar 运动区域(心率)限值
 - **Sport zones optimized. Heart rate zones on higher level.** (已优化运动区域。更高水平的心率区域。) 与您的平均 ZoneOptimizer 限值相比，该限值有所提高。今天，您应该考虑进行高强度训练
 - **Sport zones optimized. Heart rate zones on normal level.** (已优化运动区域。正常水平的心率区域。) 与您的平均 ZoneOptimizer 限值相比，该限值仅略高或略低。您可以正常训练。
 - **Sport zones optimized. Heart rate zones on lower level.** (已优化运动区域。较低水平的心率区域。) 与您的平均 ZoneOptimizer 限值相比，该限值有所下降。
5. 在您收到并阅读反馈之后，按下除 LIGHT (灯光) 之外的任何按钮，可退出信息显示屏，并继续训练。

i 请记住，在第 1 阶段和第 2 阶段至少需要 2 分钟。最后阶段的持续时间最多为 6 分钟，并且至少有 30 秒钟保持心率在 130 bpm 以上，或直到不再检测到心率变异。

i 如果在最后一次使用的一小时之内使用 ZoneOptimizer，请注意，该建议运动区域可以略微偏离。这是因为您的身体可能处于从前一次训练中恢复的阶段，以及 ZoneOptimizer 使用的心率变异恢复到低于心率的正常状态。

训练视图

您可通过按下 UP (向上) 或 DOWN (向下) 查看不同的训练视图。几秒之后将出现训练视图编号。

显示的信息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，训练信息以三行显示。您可以在 **MENU** (菜单) > **Settings** (设置) > **Sport profiles** (运动内容) > **Sport** (运动) > **Training view** (训练视图) 中将训练信息设置为以两行或三行显示。

心率传感器		心率传感器 s3+ 步速传感器		心率传感器 G5/G3 GPS 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		PACE/SPEED (步速) 步速/速度 距离 持续时间		PACE/SPEED (步速) 步速/速度 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 PACE/SPEED (平均步速) 平均步速/速度 卡路里 每天时间		AVERAGE PACE/SPEED (平均步速) 平均步速/速度 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 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. CS 速度传感器 W.I.N.D. 或 G5/G3 GPS 传感器
----------------------------	------------------------------	--

	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 脚踏圈速 持续时间		ZONEPOINTER ZonePointer 区域时间 持续时间
	LAP 01 TIME (01圈的时间) 每圈时间 心率 每圈距离		CADENCE (脚踏圈速) 脚踏圈速 每天时间 卡路里		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

显示屏上的符号

说明



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。



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 您的当前心率
	每圈距离 每圈距离指南
	每圈时间 圈数和每圈时间指南
	Pace Current pace (min/km or min/mi)
	Speed Current speed (km/h or mph) You can select the speed view in sport profile settings. 参见运动内容设置 (页 25)了解说明。
	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 OK (确定) 以记录一圈。显示屏将出现：
圈数
每圈平均心率
每圈时间



如果激活速度传感器，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 OK（确定）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 OK（确定）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 OK（确定），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 RCX3 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 29）。

暂停/停止训练记录

1. 按下 BACK（返回）一次，暂停训练记录。按下 OK（确定）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。有关更多详细信息，请参见训练之后（页 19）
 - **Duration**（持续时间）和 **Calories**（卡路里）
 - **Average heart rate**（平均心率）和 **Maximum heart rate**（最高心率）
 - **Sport zones**（运动区域）（每个区域的时间）
 - **Average pace**（平均步速）和 **Maximum pace**（最高步速）或 **Average speed**（平均速度）和 **Maximum speed**（最高速度）（必须使用 G5/G3 GPS 传感器或 s3+ 步速传感器或 CS 速度传感器）
 - **Distance**（距离）（必须使用 G5/G3 GPS 传感器或 s3+ 步速传感器或 CS 速度传感器）和 **Running Index**（跑步指数）（必须使用 s3+ 步速传感器或 G5/G3 GPS 传感器）

 在训练之后，对心率传感器进行保养。每次使用之后，从胸带上解开连接器，并用清水冲洗胸带。定期或至少每使用五次之后在洗衣机里用 40°C/104°F 水清洗胸带。有关保养和维护说明，请参见维护产品（页 43）。

6. 训练之后

分析训练效果

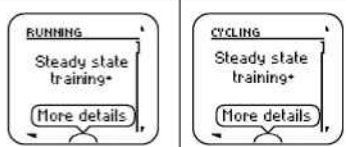

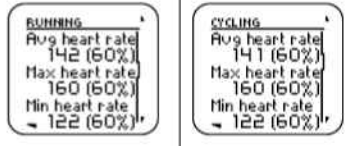
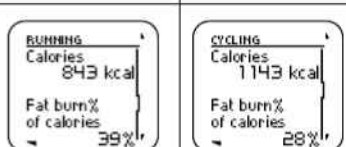
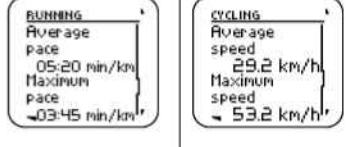
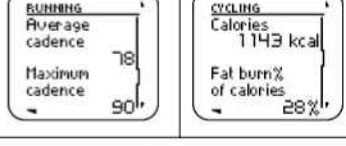
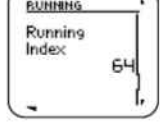
当训练课程延长至少一分钟时，RCX3 将您的训练数据记录在 **Training files**（训练文件）中。









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）。

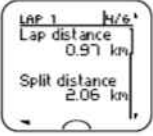
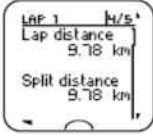
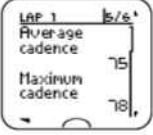
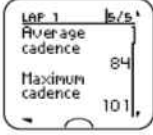
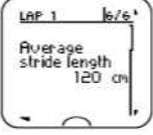
若需更深层次的分析，请通过 DataLink 数据传输装置和 WebSync 软件将数据传输到 polarpersonaltrainer.com。网络服务提供各种用于分析数据的选项。

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 OK（确定）。

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文件检视示例。


训练文件检视	显示的信息
	<p>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+）。</p> <p>要查看训练收获，选择 More details（更多详情），然后按 OK（确定）。</p>
	<p>Start time（开始时间）</p> <p>Duration（持续时间）</p> <p>Distance（距离）（使用 s3+ 步速传感器或 G5/G3 GPS 传感器或 CS 速度传感器可以看到这些数据）</p>
	<p>Avg heart rate（平均心率）</p> <p>Max heart rate（最高心率）</p> <p>Min heart rate（最低心率）</p> <p>（使用心率传感器可以看到这些数据）</p>
	<p>Calories（卡路里）</p> <p>Fat burn% of calories（脂肪燃烧卡路里（%））</p> <p>（使用心率传感器可以看到这些数据）</p>
	<p>Average pace（平均步速）/Average speed（平均速度）</p> <p>Maximum pace（最高步速）/Maximum speed（最高速度）</p> <p>（使用 s3+ 步速传感器或 G5/G3 GPS 传感器或 CS 速度传感器可以看到这些数据）</p>
	<p>Average cadence（平均脚踏圈速）</p> <p>Maximum cadence（最高脚踏圈速）</p> <p>（使用 s3+ 步速传感器或自行车脚踏圈速传感器可以看到这些数据）</p>
	<p>Running index（跑步指数）</p> <p>（使用 G5/G3 GPS 传感器可以看到该数据）</p>

	<p>Average stride length (平均步距)</p> <p>Running index (跑步指数)</p> <p>(使用 s3+ 步速传感器可以看到这些数据)</p>
	<p>Bike in use (使用的自行车)</p> <p>Riding duration (骑车时间)</p> <p>(使用自行车运动的训练文件可以看到这些数据)</p>
	<p>Sport zones (运动区)</p> <p>Time on each zone (每区运动时间)</p> <p>(使用心率传感器可以看到这些数据)</p>
	<p>Zone limits (区域限制)</p> <p>(使用 ZoneOptimizer 和心率传感器可以看到该数据)</p>
	<p>Laps (圈数) / Automatic laps (自动圈数) (圈的数量)</p> <p>Best lap (最佳圈数)</p> <p>Average lap (平均圈数)</p>
<p>要查看详细圈数信息，选择 more details (更多详情)，然后按 OK (确定)。</p>	
	<p>LAP 1 / A. LAP 1 显示如下信息：</p> <p>Lap time (每圈时间)</p> <p>Split time (分段时间)</p>
<p>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 OK (确定)。</p>	
	<p>Average heart rate (平均心率)</p> <p>Maximum heart rate (最高心率)</p>
	<p>Average pace (平均步速) / Average speed (平均速度)</p> <p>Maximum pace (最高步速) / Maximum speed (最高速度)</p> <p>(使用 s3+ 步速传感器或 G5/G3 GPS 传感器或 CS 速度传感器可以看到这些数据)</p>

			Lap distance (每圈距离) Split distance (分段距离) (使用 s3+ 步速传感器或 G5/G3 GPS 传感器或 CS 速度传感器可以看到这些数据)
			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) (使用 s3+ 步速传感器可以看到该数据)

训练效益

训练效益功能帮您更好地了解训练效果。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，您会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进行反馈。您可以从 **Training Files** (训练文件) 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。




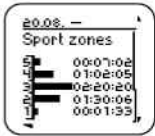
 将您的训练数据传输至 www.polarpersonaltrainer.com 网上服务，查看更多生理方法训练的优点。

评估信息	训练效益
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。
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。
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。
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。
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。
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。
速度和稳定状态的训练	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。
稳定状态和速度训练	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。

评估信息	训练效益
稳定状态训练+	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。
稳定状态训练	太好了！您改善了您的肌肉耐力和有氧运动。
稳定状态和基本训练，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。
稳定状态和基本训练	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。
基本和稳定状态训练，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。
基本和稳定状态训练	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。
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。
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。
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。



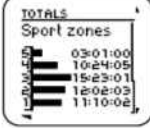
一周总结

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 **OK**（确定）。

	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

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 **OK**（确定）。

	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

删除文件

如果达到最长记录时间或最大文件数量，则训练文件内存已满。关于限值的更多信息，参见 技术规格（页 46）。

当训练文件内存已满时，最新的训练文件将覆盖最旧的训练文件。为将训练文件保存更长时间，请将其传输到 Polar 网站服务，网址为 www.polarpersonaltrainer.com。更多信息，请参见 数据传输（页 24）。

要删除训练文件：

1. 选择 **MENU**（菜单）> **DATA**（数据）> **Delete files**（删除文件）> **Training file**（训练文件），然后按 **OK**（确定）。通过 **UP/DOWN**（向上/向下）按钮浏览并选择要删除的文件。按 **OK**（确定）显示 **Delete file?YES/NO**（是否重试？是/否）。
或者，您可以在 **MENU**（菜单）> **Data**（数据）> **Training files**（训练文件）中删除文件。通过 **UP/DOWN**（向上/向下）按钮浏览要删除的文件，然后长按 **LIGHT**（灯光）。显示 **Delete file?YES/NO**（删除文件？是/否），
2. 选择 **YES**（是），显示 **File deleted**（文件已删除）。然后出现 **Remove file from totals?**（从总数中删除文件？）。如果您选择 **YES**（是），则显示 **File deleted from totals**（文件已从总数中删除）。如果您选择 **NO**（否），心率表返回训练文件菜单。注意！从总数中删除文件，不会删除 **Week summaries**（一周总结）中的文件。只有 **Week summaries**（一周总结）可以重置

要删除所有文件：

1. 选择 **MENU**（菜单）> **DATA**（数据）> **Delete files**（删除文件）> **All files**（所有文件），然后按 **OK**（确定）。显示 **Delete all files?YES/NO**（是否重试？是/否）。
2. 选择 **YES**（是），然后显示 **All files deleted**（所有文件已删除）。如果您选了 **NO**（否），心率表返回所有训练文件菜单。

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。

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. 数据传输

传输数据

在长期跟进方面，将所有的训练文件储存在 polarpersonaltrainer.com 网络服务中。这样，您可以查看训练数据的详细信息，并更好地了解您的训练。使用 Polar DataLink 数据传输装置和 WebSync 软件，可以很容易将训练文件传输至 polarpersonaltrainer.com 网络服务。

如何设置心率表的数据传输

1. 在 polarpersonaltrainer.com 注册。
2. 在 polarpersonaltrainer.com 下载并在心率表上安装 Polar WebSync 软件。
3. 双击任务栏/菜单栏中的 WebSync 图标以启动软件。出现欢迎窗口。如果您想传输训练数据，选择 **Synchronize**（同步）。如果您想连接至您的心率表、修改设置以及将设置传输至您的心率表，请选择 **Training Computer**（心率表）。
4. 将 DataLink 数据传输装置插入心率表的 USB 端口。如果正确连接，DataLink 的红灯将闪烁。DataLink 和心率表之间的最大距离为 3 米/9.84 英尺。

 在数据传输之前，请从胸口卸下心率传感器胸带。


如何连接至您的心率表

5. 选择 **MENU**（菜单）> **Connect**（连接）> **Start synchronizing**（开始同步）> **OK**（确定）。如果您选择 WebSync 中的 **Synchronize**（同步），训练数据将通过 WebSync 与 polarpersonaltrainer.com 网络服务同步。如果您选择 WebSync 中的 **Training Computer**（心率表），您可以连接至 WebSync、修改设置以及将设置传输至您的心率表。

按照数据传输过程和说明从心率表屏幕的 WebSync 软件上下载数据。

心率表中的连接设置

1. **Remove pairings?** (删除配对?): 您的心率表和 WebSync 在首次同步中配对，这表示心率表标识符存储在 WebSync 内存之中。选择 **YES**（是）或 **NO**（否）。如果您选择 **YES**（是），将删除心率表和电脑之间的配对。
2. **AutoSync**: 选择 **AutoSync** > **Set AutoSync**（设置 AutoSync）（自动同步）> **On**（开启）或 **Off**（关闭）。
 - 如果您选择 **On**（开启），当您接近心率表时，将自动开始同步。

 默认状态下，AutoSync 功能设置为 Off（关闭）。

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]。

8. 设置

运动内容设置


Polar RCX3 心率表有四种不同的运动内容默认设置。

选择 **MENU** (菜单) > **Settings** (设置) > **Sport profiles** (运动内容)，即可修改运动内容设置。

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 sensor** (GPS 传感器)：选择 **On** (开启)、**Off** (关闭) 或 **Search new** (搜索新传感器)。
- **Stride sensor** (步速传感器)：选择 **On** (开启)、**Off** (关闭) 或 **Search new** (搜索新传感器)。
- **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 9)。

 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)，或者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 **OK** (确认)，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** (训练视图编号)：选择 **On** (开启) 或 **Off** (关闭)。如果将 **Training view numbering** (训练视图编号) 设置为 **On** (开启)，按 **UP** (向上)/**DOWN** (向下) 键浏览训练视图时，可看到训练视图编号显示几秒钟。
- **Training view** (训练视图)：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，请参见使用新配件 (页 35)。

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 sound** (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 sensor** (GPS 传感器)：选择 **On** (开启)、**Off** (关闭) 或 **Search new** (搜索新传感器)。
- **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) 默认设置为关闭状态。按 **OK** (确认)，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 **OK** (确认)。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?** 选择 **YES** (是)，则显示 **Sport shown in pre-training mode** (在训练前模式中显示运动)。在时间模式下按 **OK** (确认)，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** (训练视图编号)：选择 **On** (开启) 或 **Off** (关闭)。如果将 **Training view numbering** (训练视图编号) 设置为 **On** (开启)，按 **UP** (向上)/**DOWN** (向下) 键浏览训练视图时，可看到训练视图编号显示几秒钟。
- **Training view** (训练视图)：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)、**On** (开启) 或 **Search new** (搜索新传感器)。
- **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)、**On** (开启) 或 **Search new** (搜索新传感器)。
- **Autostart** (自动启动)：选择 **Off** (关闭) 或 **On** (开启)。如果选择 **On** (开启)，将显示 **Speed sensor for bike required** (自行车所需的速度传感器)，**Activate speed sensor YES/NO** (启用速度传感器是/否)。选择 **YES** (是)，将显示 **Autostart on** (自动启动开启)。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，请参见使用新配件 (页 35)。

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

ETRTO	车轮大小直径 (英寸)	车轮大小设置 (毫米)
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** (其他运动) 即可查看或修改运动内容的其他运动设置。

- **Training sound** (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 sensor** (GPS 传感器)：选择 **On** (开启)、**Off** (关闭) 或 **Search new** (搜索新传感器)。
- **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)，或者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 **OK** (确认)，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** (训练视图编号)：选择 **On** (开启) 或 **Off** (关闭)。如果将 **Training view numbering** (训练视图编号) 设置为 **On** (开启)，按 **UP** (向上)/**DOWN** (向下) 键浏览训练视图时，可看到训练视图编号显示几秒钟。
- **Training view** (训练视图)：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，请参见使用新配件 (页 35)。

心率设置

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

- **ZoneOptimizer**：设置 **On** (开启) 或 **Off** (关闭)。

- **Heart rate view** (心率视图) : 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 运动区 (页 37)。
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)。**Set ZoneOptimizer off?YES/NO?** (将 ZoneOptimizer 设置为关闭?是/否?) 选择 **YES** (是), 将显示 **ZoneOptimizer off** (ZoneOptimizer 已关闭)。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 INFORMAT** (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 OK (确认) 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。

- **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。心率表中的这些值用于计算您的能量消耗。
- **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 有氧健康测试 (页 31) 的结果 Polar OwnIndex 可预测您的最大氧气摄入量 (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、休息时的心率变异、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 **OK** (确认) 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** (表面)：选择 **Time only** (仅时间)、**Time and logo** (时间和标志) **Time and event** (时间和事件) (如果您在 www.polarpersonaltrainer.com 网络服务上已设置事件，并使用 DataLink 数据传输装置和 WebSync 软件将数据传输到您的心率表，就可显示)

快捷菜单

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

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 **OK** (确认)。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 **OK** (确认) 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)。

- 编辑当前运动内容设置。更多信息，请参见运动内容设置 (页 25)。
- 编辑心率设置。更多信息，请参见心率设置 (页 27)。

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 **OK** (确认)。如果解锁按钮，则再次长按 **LIGHT** (灯光)。将显示 **Buttons unlocked** (按钮已解锁)。
- 选择 **Search sensor** (搜索传感器)，心率表将开始搜索断开连接的传感器。

-  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），即可校准 s3+ 步速传感器。
-  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（即运动内容的选配 CS 速度传感器、s3+ 步速传感器或 G5/G3 GPS 传感器已设置为开启）时，才可进行此项选择。
- 选择 **GPS info** 查看您的位置坐标和可见卫星的数量。需要选配 GPS 传感器。
- 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 11）

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**（有氧健康测试）> **Start test**（开始测试）

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 28）。

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 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 **OK** (确认) 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. 使用新的心率传感器

使用新的心率传感器

如果您已将 WearLink+ 两栖心率传感器作为配件购买，则它必须连接到心率表中。这称为配对，几秒钟即可完成。通过配对，可以确保心率表只接收来自心率传感器的信号，避免团体训练中造成干扰。


只能将一个心率传感器与心率表进行配对。如果使用另一个心率传感器与心率表配对，会从内存中删除前一个心率传感器。

 在进入活动或比赛之前，确保您已在家中进行过配对。这可以防止由于远程数据传输造成的干扰。

将新心率传感器与心率表配对

戴上心率传感器，确保您未在另一个心率传感器附近（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 **OK**（确定）。
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.**（存在其他心率传感器干扰。请远离干扰。），并显示 **Try again? YES/NO**（是否重试？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。

 如果您之前未将心率表与心率传感器配对，则在您开始训练课程时自动进行配对。戴上心率表和心率传感器，按 **OK**（确定）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，将显示 **Heart rate sensor found**（发现心率传感器）。

11. 使用新配件

在使用新配件之前，必须将其连接心率表。这称为配对，几秒钟即可完成。通过配对，可以确保您的心率表只接收您的配件的信号，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.fi/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指导。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））> **Bike 1 settings**（自行车 1 设置）> **Speed sensor**（速度传感器）> **Search new**（搜索新的传感器），然后按 **OK**（确定）。
2. 显示 **Press OK to start test drive**（按确定开始试骑）。
3. 按 **OK**（确定），显示 **Searching for new speed sensor**（正在搜索新的速度传感器）。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.**（存在其他心率传感器干扰。请远离干扰。），并显示 **Try again? YES/NO**（是否重试？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.fi/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）> **Bike 1 settings**（自行车 1 设置）> **Cadence sensor**（脚踏圈速传感器）> **Search new**（搜索新传感器），然后按 **OK**（确定）。
2. 显示 **Press OK to start test drive**（按确定开始试车）。
3. 按 **OK**（确定），显示 **Searching for new cadence sensor**（正在搜索新的脚踏圈速传感器）。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 **Speed 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.**（存在其他脚踏圈速传感器干扰。请远离干扰。），并显示 **Try again? YES/NO**（是否重试？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 GPS 传感器与心率表配对

确保 GPS 传感器已正确连接到垂直位置，并确保您佩戴 GPS 传感器的手臂和佩戴心率表的手臂相同。您还需确保已打开 GPS 传感器。有关如何设置 GPS 传感器的更多信息，请参考《GPS 传感器用户手册》。可从 www.polar.fi/support 上下载用户手册。

1. 转到 **MENU** (菜单) > **Settings** (设置) > **Sport profiles** (运动内容) > **Running** (跑步) > **GPS sensor** (GPS 传感器) > **Search new** (搜索新传感器)，然后按 **OK** (确定)。
2. **Searching for new GPS sensor** (正在搜索新的 GPS 传感器) 将显示。心率表开始搜索 GPS 传感器信号。
3. 当新 GPS 传感器被确认后，将显示 **GPS sensor found** (发现 GPS 传感器)。配对完成。
4. 如果搜索失败，将显示 **GPS sensor not found** (未发现 GPS 传感器) 或 **Other GPS sensors interfering. Move further.** (存在其他 GPS 传感器干扰。请远离干扰。)，并显示 **Try again? YES/NO** (是否重试? 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。

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.fi/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 **OK** (确定)。
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** (发现步速传感器)。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.** (存在其他步速传感器干扰。请远离干扰。)，并显示 **Try again? YES/NO** (是否重试? 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。

12. 背景信息

Polar 运动区

Polar 运动区在基于心率的训练中引入新的效果级别。训练根据最大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 _{最大值} 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：实现最大或接近最大呼吸和肌肉运动效果。 感觉像：呼吸和肌肉非常累。 建议的使用者：经验丰富和身体强壮的运动员。只有很短的时间间隔，通常用于短跑的最后准备。
高强度 	80 - 90% 152 - 172 bpm	2 - 10 分钟	效益：增加维持高速度耐力的能力。 感觉像：导致肌肉疲劳和呼吸沉重。 建议的使用者：全年训练和不同持续时间的经验丰富的运动员。在赛季前使用更为重要。
中等强度 	70 - 80% 133 - 152 bpm	10 - 40 分钟	效益：提高一般训练步伐，使中等强度运动更容易，提高效率。 感觉像：平稳、受控、呼吸急速。 建议的使用者：为比赛或寻求成绩提升而训练的运动员
低强度 	60 - 70% 114 - 133 bpm	40 - 80 分钟	效益：改善一般基础体能，提高恢复能力以及促进新陈代谢。 感觉像：舒适轻松，低肌肉和心血管负荷。 建议的使用者：在基础训练期间参加长时间训练和在赛季期间参加恢复训练的人。
最低强度 	50 - 60% 104 - 114 bpm	20 - 40 分钟	效益：有助于进行热身和缓和，以及协助恢复。 感觉像：非常轻松，一点也不紧张。 建议的使用者：在整个训练季中进行恢复和缓和。

心率_{最大值} = 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。

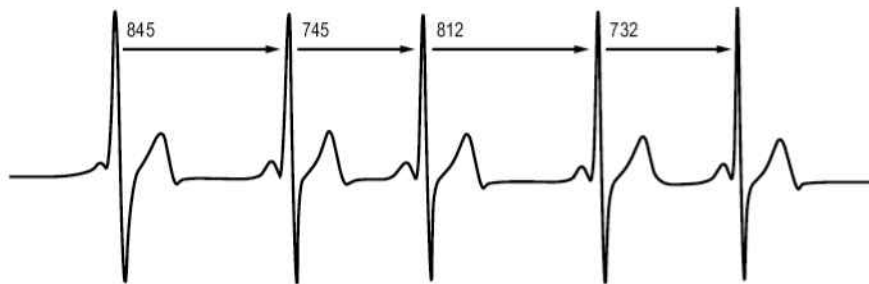
心率区 4 和 5 内的训练模式设计用于实现巅峰成绩。

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 表明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 功能采用以下原则：在检测到几乎没有心率变化时，会建议进行强度较低的训练；当检测到大量心率变化时，会建议进行强度较高的训练。它还会在测量您的心率变化总量后，与之前的测量结果进行比较，然后向您提供日常生理状态反馈 (良好/正常/差)。

ZoneOptimizer 功能的优势

每个运动区都有一个不同的生理反应，在 Polar 运动区 (页 37) 中对其进行了简要描述。该测量会考虑您当前的生理状态，并改变运动区数值，以便更确定您在不同的日子在特定运动区内训练时得到相同的生理反应。这意味着在优化运动区内训练时，会对训练强度进行调整，以便符合身体的日常生理状态。

ZoneOptimizer 测量

Polar ZoneOptimizer 以既定心率为标准，当检测到几乎没有心率变化时，会建议进行强度较低的训练；当检测到大量心率变化时，会建议进行强度较高的训练。在与您之前的测量结果进行比较后，它还会提供反馈，告知您当前的限制是否高于、低于正常水平，或与其持平。通过注意您以建议的心率进行训练时的速度和轻松

程度，您可以得到有关日常生理状态的反馈。

目标区限制测定分三个阶段完成。ZoneOptimizer 测定最多需时 10 分钟。


行动	心率（每分钟心跳）	持续时间	如何实现
将您的心率保持在每分钟 70 到 100 下心跳。	70 - 100 bpm	最低 2 分钟	站立或以非常轻的强度进行训练，例如慢走。
在两分钟内逐步将心率从每分钟 100 下提高到 130 下。	100 - 130 bpm	最低 2 分钟	热身期间快走或进行低强度自行车/慢跑运动。
将您的心率逐步提高到每分钟 130 下以上。	130 bpm <	最短 30 秒，最长 6 分钟	按计划逐步提高心率并持续。

测量阶段

1. 准备训练课程：大量心率变异。因为在此阶段仍有大量心率变异，所以容易检测日常变化。就绝对数字而言，这意味着心率范围是每分钟 70 到 100 下。
2. 热身：心率缓慢上升和心率变异减少。在该阶段，心率变异开始减少，身体为较高强度训练作准备。就绝对数字而言，这意味着心率范围是每分钟 100 到 130 下。
3. 心率变异平稳。这是训练阶段，此时心率变化开始处于非常低的水平，甚至可以几乎完全消失。当您的心率变异消失时，所有心率区限制均得到调整。心率变异通常在每分钟 130 下或更高时消失。

ZoneOptimizer 指导通常使用绝对数字（每分钟 70-100-130 下），但是如果个人心率_{最大值}非常低时，两个最主要的数字将发生变化。将第二阶段上限（通常为每分钟 130 下）限制到不超过 75% 的心率_{最大值}。此功能为自动设置，无需手动操作。

ZoneOptimizer 允许第 1 阶段（准备训练课程，心率在每分钟 70-100 下之间）和第 2 阶段（热身，心率在每分钟 100-130 下之间）拥有不同的持续时间。为成功获得测定的限制，建议第 1 阶段的最短持续时间为 2 分钟、第 2 阶段为 2 分钟，第 3 阶段半分钟或最多六分钟。

 ZoneOptimizer 功能设计用于健康人士。一些健康情况可能会导致基于心率变异的 ZoneOptimizer 测定失败，或提供较低强度的目标。这些情况包括高血压、心律不齐和某些药物。

最高心率

最大心率（心率_{最大值}）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_{最大值}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_{最大值}。

- 最准确的方法是临床测量您的心率_{最大值}，通常在最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_{最大值}。
- 心率_{最大值}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

第 3 步：再次跑上小山/梯級，提升到您剛好保持大約 3 公里的步伐。請注意您的最高心率。您的最大值比註明的數值高大約 10 下。

第 4 步：沿山丘向下跑，讓您的心率每分鐘下降 30-40 下。

第 5 步：再次以您僅可保持 1 分鐘的步伐跑上山丘/樓梯。嘗試從中途跑上山丘/樓梯。請注意您的最高心率。這將使您接近您的最高心率。使用這個數值作為您的最高心率，設定訓練區。

第 6 步：確保您擁有充分的恢復時間，至少 10 分鐘。

跑步步頻和步距

步頻*是指帶有步速傳感器*的腳每分鐘接觸地面的次數。

步距*是指一步的平均長度。這是您接觸地面的右腳和左腳間的距離。

跑步速度 = 2 * 步距*步頻

有兩種方法可以提高跑步速度：以更高的步頻或更大的步伐移動您的腿。

優秀的長跑運動員通常以較高步頻（每分鐘接觸地面 85-95 下）跑步。而上坡時，步頻數值通常較低。下坡時，這些數值較高。運動員調整步長，逐漸加速：步距隨著速度提高而增加。

但是，跑步初學者最常見的錯誤之一是步距過大。最有效的步距是自然步長 - 感覺最舒服的步距。強化大腿肌肉可讓您以更好的狀態跑步，可讓您的步速大幅成長。

您還應努力大幅提高步頻。要加快步頻並非易事，但如果訓練得當，您將能夠在跑步中維持步頻並大幅提高您的成績。要提高步頻，需要合理而頻繁地訓練神經肌肉連接。訓練步頻一週是不錯的開始。在該週的其他時間進行一些步頻訓練。在長距離輕鬆跑步期間，您可以不時地放快的節奏。

改善步長的好方法是進行特定的強度訓練，例如在山上奔跑，在柔軟的沙灘中奔跑，或者跑上樓梯。為期六週的訓練期（包括強度練習）應可明顯改善步距，而且如果結合一些更快速的腿部速度訓練（例如採用最佳的 5 公里速度的短步伐），則整體速度也會明顯改善。

*需要可選的 s3+ 步速傳感器。

Polar 跑步指數

跑步指數可以簡單的方式監測成績變化。成績（以既定節奏跑步的速度/難易程度）直接受有氧運動（ VO_{2max} ）和訓練成效（您的身體如何有效跑步）的影響，跑步指數可以測量該影響。隨時間記錄您的跑步指數，您可以監測進展情況。改進代表以既定節奏跑步時消耗的體力更少，或者在既定的努力水準上，您的節奏更快。跑步指數功能可以計算此類改進。跑步指數還提供有關跑步表現水準（可能每日不同）的每日資訊。

跑步指數的好處：

- 強調良好訓練和休息日的正面效果。
- 監測不同心率等級的體能和表現發展情況 - 不僅在表現最好的期間。
- 您可以比較不同類型訓練課程的跑步指數，確定最佳跑步速度。
- 凸顯更好的跑步技術和體能等級獲得的進步。

每次訓練課程期間，在記錄心率和 s3+ 步速傳感器或 G3/ G5 GPS 傳感器*訊號時，以及在以下要求適用時，計算跑步指數：

- 速度應該是 6 公里/小時/3.75 英哩/小時或更快，持續時間至少 12 分鐘。
- 心率應至少是您的 HRR（心率保留範圍）的 40%。心率保留範圍是指最大心率（ $心率_{最大值}$ ）與靜止心率（ $心率_{安靜值}$ ）間的差異
例如：
某人的 $心率_{最大值}$ 為 190 bpm， $心率_{安靜值}$ 為 60 bpm
• 40% (190-60) + 60 = 112 bpm（心率應至少為 112 bpm）

例如：

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

i 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

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)
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
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

*需要可选的 s3+ 步速传感器或 G3/G5 GPS 传感器。

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。

13. 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。

连接器：每次使用后从胸带上解下连接器。用自来水清洗胸带。用软毛巾将连接器擦干。禁止使用酒精或任何磨擦材料（钢丝球或化学清洁剂）。

胸带：定期（或至少使用五次后）使用洗衣机（水温 40°C/104°F）清洗胸带。这样可以确保测量可靠并且最大限度地延长心率传感器的使用寿命。使用洗衣袋。请勿浸泡、甩干、熨烫、干洗或漂白胸带。请勿使用含有漂白剂或织物柔软剂的清洁剂。切勿将连接器放在洗衣机或干衣机中！

擦干胸带和连接器并单独存放，这样可以最大限度地延长心率传感器的电池寿命。长期存放之前，请先在洗衣机里清洗一下胸带，另外，每次在氨含量高的游泳池中使用之后，都要清洗胸带。

将心率表和传感器存放在阴凉、干燥的地方。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。心率表和心率传感器具有防水功能，可以在水上活动中使用。其他兼容的传感器具有防水功能，可以在雨天使用。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。

保持心率表和传感器的清洁。为保持防水功能，不要使用高压清洗机清洗心率表或传感器。使用温和的肥皂和水溶液清洗，并用清洁的水漂洗。不要将其浸入水中。用软毛巾小心擦干。禁止使用酒精或任何磨擦材料，如钢丝球或化学清洁剂。

避免硬物撞击到心率表和传感器，因为这样会损坏传感器元件。


操作温度为 -10 °C 至 +50 °C/+14 °F 至 +122 °F。

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（更换电池除外）。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 49）。

关于联系信息和所有 Polar 服务中心地址，请访问 www.polar.fi/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。

 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。

更换电池

RCX3 心率表和 WearLink® 传感器 W.I.N.D. 都配备用户可自行更换的电池。您自己更换电池时，请谨慎遵照“自行更换电池”一章中的说明。

速度和脚踏圈速传感器的电池不能更换。Polar 为了最大限度地提高速度和脚踏圈速传感器的机械寿命和可靠性，特别将二者密封起来。传感器内装有长寿命电池。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、Polar G5 GPS 传感器或 Polar G3 GPS 传感器 W.I.N.D. 的电池信息，请查询相应的产品用户手册。

更换电池之前，请注意如下事项：

- 当电池容量剩 10-15% 时，低电量指示器显示。
- 更换电池之前，将 RCX3 中的所有数据传输到 polarpersonaltrainer.com 以避免数据丢失。更多信息，请

参见 数据传输 (页 24)。

- 过量使用背光灯将加速电池消耗。
- 寒冷条件下，低电量指示器可能也会出现，但是温度上升后将会消失。
- 低电量指示器显示时，背光灯和声音自动关闭。在低电量指示器出现之前设置的任何警报将继续有效。

 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。

自行更换电池

自己更换心率表和心率传感器的电池时，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。

更换心率表电池

1. 使用电池盖工具打开电池盖。使该工具正对后盖顶部，然后将盖子从 CLOSE 旋转到 OPEN。卸下电池盖。
2. 小心拿出电池。小心不要损坏金属声音元件或凹槽。放入新电池时，正极 (+) 朝外。
3. 使用电池盖工具关闭电池盖并重新输入基本设置。



更换心率传感器电池

1. 使用一枚硬币，逆时针旋转到 OPEN，即可打开电池盖。
2. 将电池放入盖内时，负极 (-) 朝外。请确保密封环位于凹槽中以保证防水性。
3. 将电池盖重新按压到连接器上。
4. 用硬币将电池盖顺时针旋转到 CLOSE。



如果更换的电池型号不正确，会有爆炸危险。

省电模式

省电模式默认启动。

夜晚时 (24:00 - 06:00/12:00am - 06:00am 之间)，心率表显示器将会自动关闭。此时 AutoSync 功能未启用。要退出省电模式，按任何按钮。5 分钟后，显示器会返回省电模式。

记录训练课程时，将不启用省电模式。

可以在 WebSync 软件中修改启用省电模式的时间段，使其更加适合您的训练计划。更多信息，请参见 WebSync 帮助。

RCX3 电池寿命

根据您使用的功能和传感器，RCX3 心率表电池的平均寿命是 7-8 个月。以下建议会帮助您延长电池寿命。

要想电池寿命达到 8 个月，在使用心率表时采用如下设置：

- 在 **MENU** (菜单) > **Connect** (连接) > **AutoSync** > **Off** (关闭) 中将 AutoSync 设置为关闭。
- 当您不需要速度、距离和位置数据时，在 **MENU** (菜单) > **Settings** (设置) > **Sport profiles** (运动内容) 中将 GPS 传感器设置为关闭。

注意事项

Polar 心率表会显示您的表现指标。它指示您在训练过程中的生理紧张程度和强度等级。使用 Polar CS 速度传感器 W.I.N.D 骑自行车时，它可测量心率、速度和距离。使用 Polar s3+ 步速传感器或 Polar G5 GPS 传感器/Polar G3 GPS 传感器 W.I.N.D 跑步时，它可测量速度和距离。Polar CS 脚踏圈速传感器 W.I.N.D. 设计用于测量骑自行车时的脚踏圈速。不有意或暗示用于其他用途。

Polar 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.fi/support。

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”，建议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 46）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，但是要将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。

i 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。

在水中使用 RCX3 心率表：心率表具有防水功能。但是，在水中无法测量心率。您可以在水下将心率表当作手表使用，但它不是潜水仪器。为维持抗水性，请不要在水下按心率表的按钮。在大雨中使用心率表也可能造成干扰。

技术规格

心率表

电池使用寿命：	如果您只使用心率传感器，并且 7 天/一周的每日平均训练时间为 1 小时，电池的平均寿命为 8 个月。 如果您使用心率传感器和其他一个传感器，并且 7 天/一周的每日平均训练时间为 1 小时，电池的平均寿命为 7.5 个月。 如果您使用心率传感器和其他两个传感器，并且 7 天/一周的每日平均训练时间为 1 小时，电池的平均寿命为 7 个月。 计算电池寿命时，假定省电模式已开启。
电池型号：	CR 2025
电池密封环：	硅树脂
操作温度：	-10 °C 到 +50 °C / 14 °F 到 50.00 °C
心率表材料：	PMMA 透镜，上表面有一层硬涂膜，心率表主体为 ABS+GF 不锈钢零件
腕带和扣环材料：	聚氨酯 (TPU)/硅树脂，不锈钢
手表精度：	25 °C/77 °F 温度下每天误差在 ± 0.5 秒内。
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
当前速度显示范围：	0-127 千米/小时或 0-75 英里/小时（使用 s3+ 步速传感器或 CS 速度传感器测量速度时） 0-400 千米/小时或 0-248.5 英里/小时（使用 G5/G3 GPS 传感器测量速度时）
防水性：	30 米（适用于洗澡和游泳）

心率表限值

最大档案数：	99
记录到档案的最长时间：	99 小时 59 分 59 秒
使用不同的传感器组合记录到档案的最长时间：	
心率	99
心率 + 步速传感器	26
心率 + GPS 传感器	15
心率 + CS 速度传感器	32
心率 + CS 脚踏圈速传感器	61
心率 + 步速传感器 + GPS 传感器	14
心率 + GPS 传感器 + CS 速度传感器	15
心率 + GPS 传感器 + CS 脚踏圈速传感器	14

心率 + CS 速度传感器 + CS 脚踏圈速传感器	26
心率 + GPS 传感器 + CS 速度传感器 + CS 脚踏圈速传感器	14
步速传感器	32
步速传感器 + GPS 传感器	15
GPS 传感器	17
GPS 传感器 + CS 速度传感器	17
GPS 传感器 + CS 脚踏圈速传感器	15
GPS 传感器 + CS 速度传感器 + CS 脚踏圈速传感器	15
CS 速度传感器	40
CS 脚踏圈速传感器	99
CS 速度传感器 + CS 脚踏圈速传感器	32
心率表每隔 5 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

WearLink® 传感器 W.I.N.D. 的电池寿命平均使用 2000 小时：

电池型号：	CR2025
电池密封环：	O 型环，20.0 x 1.0，材料为硅树脂
操作温度：	-10 °C 到 +40 °C/14 °F 到 104 °F
连接器材料：	聚酰胺
胸带材料：	聚氨酯/聚酰胺/聚酯/氨纶/尼龙
防水性：	30 米（适用于洗澡和游泳）。

WearLink W.I.N.D. 传感器不能在水中测量心率。

Polar RCX3 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 软件和 Polar DataLink™

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
	可用于 DataLink 的 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。防止泼水和雨滴。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	不适合游泳。防止泼水、汗、雨滴等。不要使用高压清洗机清洗。
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

如果

电池标识和低电量显示时，我该怎么办？

低电量指示器通常是电池电量耗完的首个标记。但是，寒冷条件下也可能会出现低电量指示器。如果气温升高到足够的温度，指示器很快就会消失。出现此标识时，心率表的声音和背光灯自动关闭。更多关于更换电池的详细信息，请参见 **重要信息**（页 43）。

我不知道我在菜单的什么页面里？

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，同时按所有按钮两秒钟，直到显示出数字。重置后，按任何按钮，在“Basic Settings”（基本设置）中选择语言并设置时间和日期。保存所有其他设置。按住 BACK（返回）跳过其他设置。

心率读数不稳定，极高或显示零（00）？

- 确保训练时心率传感器胸带未松动。
- 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 45）。
- 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。

显示 **Check heart rate sensor!**（检查心率传感器！），并且您的心率表无法发现您的心率信号？

- 确保训练时心率传感器胸带未松动。
- 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。

如果您做了上述所有工作，但是仍然显示该消息，并且心率测量不能工作，可能是您的心率传感器电池没电了。更多信息，请参见 **重要信息**（页 43）。

显示 **Calibration failed**（校准失败）？*

校准未成功，您需要重新校准。如果您在校准过程中移动身体，将导致校准失败。如果您达到每圈距离，请停止跑步，保持站立姿势进行校准。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超过这些值，则校准失败。

*必须使用可选 s3+ 步速传感器。

ZoneOptimizer 确定失败？

- 确保心率传感器电极湿润。
- 确保训练时心率传感器胸带未松动。

- 确保心率传感器电极清洁未损坏。
- 确保您严格遵照说明进行操作。

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，请参见重要信息（页 43）。

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。

CE 0537

本产品符合 93/42/EEC 指令。相关的符合性声明可在 www.polar.fi/support 上找到。

法规信息可在 www.polar.fi/support 上找到。

要查看特定于 RCX3 的认证和合规标记，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。

© 2012 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。

本产品受如下文件中定义的 Polar Electro Oy 无形权利的保护：FI88972、DE4223657.6 A,FI9219139.8,FR 92.09150、GB 2258587、HK 306/1996、SG 9592117-7、US 5486818、FI 111514B、DE19781642T1、GB2326240、HK1016857、US6277080、US20070082789、EP1795128、FI20085432、US12/434143、EP09159601.5、FI114202、US6537227、EP1147790、HK1040065、FI115289、EP1127544、US6540686、HK1041188、EP2070473A1、US20090156944、FI110915、US7324841、EP1361819、FI6815、EP1245184、US7076291、HK1048426、FI 110303、US6104947、EP0748185、JP3831410、FI 96380、EP0665947、US5611346、JP3568954、FI23471、US D492999SS、EU0046107-002、EU0046107-003。正在申请的其他专利。

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.fi

索引

一周总结	22	重置一周总结	23
一般设置	29	重置总数	23
传输数据	24	防水性	47
低电量	48	AutoSync	24
使用新配件	35	GPS 传感器配对	36
停止记录	18	Menu (菜单)	8
其他运动设置	27	OwnIndex	31
准备模式下的快捷菜单	29	ZoneOptimizer	12, 38, 48
创建新的运动内容	25		
删除文件	23		
删除配对	24		
动态校准	10		
区域锁定	18		
基本设置	7		
夜间模式	18		
女士健康水平级别	32		
尽量降低风险	45		
干扰	45		
开始训练	11		
心率传感器	11, 34		
心率最大值	39		
心率设置	27		
快捷菜单	29		
总数	22		
手动校准	9		
手表设置	29		
按钮不反应	48		
按钮功能	7, 17		
时间 1	29		
时间模式下的快捷菜单	29		
暂停记录	18		
更换电池	43		
有氧健康测试	31		
校准	9		
步距	40		
步速传感器配对	36		
注意事项	45		
测量车轮大小	26		
用户信息设置	28		
电池标识	48		
男士健康水平级别	32		
空白显示	48		
维修	43		
维护说明	43		
脚踏圈速传感器配对	35		
自行车设置	26		
自行车运动设置	25		
表面	29		
训练模式下的快捷菜单	29		
训练视图缩放	7		
训练负荷	42		
设置 ZoneOptimizer	27		
设置区域锁定	27		
设置心率视图	27		
读数不稳定	48		
跑步指数	40		
跑步步频	40		
跑步设置	25		
运动内容	9		
运动内容设置	25		
运动区	37		
连接设置	24		
通过跑步进行校准	9		
速度传感器配对	35		