



Polar CS500

中文用戶手冊

目錄

1	關於POLAR CS500	4
2	開始訓練	6
	按鈕功能和菜單結構	6
	基本設置	7
	測量車輪尺寸	7
	安裝Polar自行車固定裝置	7
	將單車心率錶安裝到自行車固定裝置上	8
3	訓練	9
	佩戴心率傳輸器	9
	開始訓練	9
	訓練訊息	11
	圈數記錄	12
	暫停模式中的功能	12
	停止訓練	13
	使用OwnZone進行訓練	13
	確定你的OwnZone	14
4	訓練結束後	15
	訓練資料	15
	刪除訓練資料	17
	累計	17
5	數據傳送	19
6	設置	20
	騎行設置	20
	設置計時器	20
	心率範圍設置	20
	自行車設置	21
	AutoStart	21
	車輪	21
	速度	22
	腳踏圈速	22
	功率	22
	高度設置	23
	鐘錶設置	23
	用戶設置	24
	最高心率 (HRmax)	25
	採用坐姿時的心率值 (HRsit)	25
	一般設置	25
7	使用新配件	26
	引入新速度傳感器	26
	引入新腳踏圈速*	26
	引入新功率輸出傳感器*	26
8	使用新的心率傳輸器	28
	引入新心率傳輸器	28

9	重要訊息	29
	保養和維護	29
	產品的保養	29
	服務	29
	更換電池	29
	更換單車心率錶電池	29
	注意事項	31
	訓練中的干擾	31
	將訓練風險降到最低	31
	技術規範	32
	常見問題問答	33
	有限Polar國際保養	34
	免責聲明	36
	索引	37

1. 關於POLAR CS500

感謝您購買Polar CS500單車心率錶！

本用戶手冊中完整的使用說明可以幫助您最有效的使用單車心率錶。

您可以在www.polar.fi/support下載最新版本的用戶手冊。

Polar CS500單車心率錶為您提供增強循環性能所需的所有數據，同時保存數據以便稍後進行分析。新增的大顯示屏可以保證訓練訊息在任何條件下都有良好的可見性。創新的按鈕技術可保證在高速運行下輕鬆安全的操作。

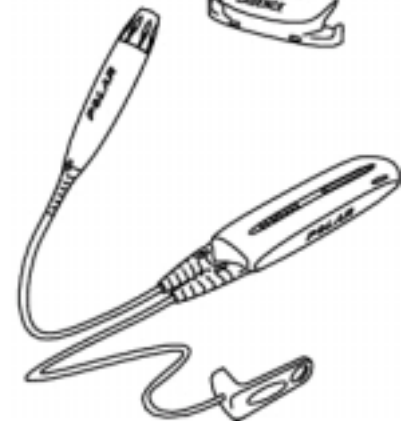
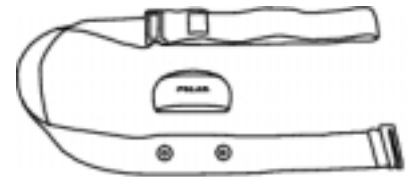
使用新Polar雙鎖自行車固定裝置，單車心率錶可以輕鬆依附在自行車的軸或手把上。新為自行車固定裝置設計的金屬部分可以將單車心率錶牢牢固定。

舒適的Polar WearLink+心率傳輸帶W.I.N.D.將心率訊號精確地發送至單車心率錶。心率傳輸帶由彈性胸帶和心率傳輸器組成。

PolarCS速度傳感器™ W.I.N.D.可無線測量距離以及實時、平均和最大速度。

可選的Polar CS腳踏圈速傳感器™ W.I.N.D.可無線測量實時和平均圈數，即腳踏速率、每分鐘轉速。

可選的Polar功率輸出傳感器™ W.I.N.D.可無線測量以瓦特和圈數表示的功率輸出。



如果需使用Polar新的數據傳送裝置Polar DataLink在單車心率錶和polarpersonaltrainer.com之間傳輸數據，您只需將DataLink插入個人電腦的USB端口，設備會採用W.I.N.D.技術來搜尋您的單車心率錶。



我們為您的訓練量身定制了polarpersonaltrainer.com網頁服務，您可以：

- 儲存訓練檔案進行長期跟進。
- 分析並跟蹤進展的詳情。
- 使用訓練負荷功能分析訓練強度和需要的恢復時間。
- 使用Polar程序優化培訓的方法。
- 與您的朋友進行虛擬訓練競賽，與其他體育愛好者互動。

① 所有兼容傳感器和WearLink心率傳輸器的數據都通過Polar的2.4GHz W.I.N.D.技術以無線方式傳送至單車心率錶。這樣可以消除訓練過程中的干擾。

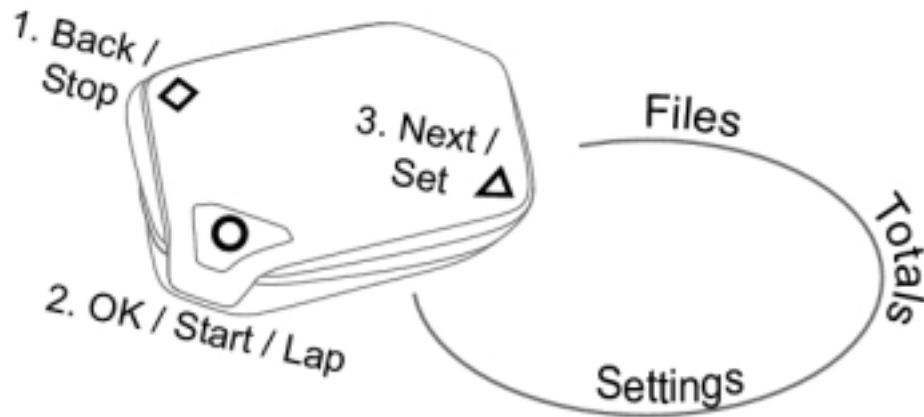
請登錄<http://register.polar.fi>註冊您的Polar產品，從而使我們可以持續改進產品和服務來更好地滿足您的需求。

欲查看示範短片資料，請登錄http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials。

2. 開始

按鈕功能和菜單結構

單車心率錶有三個易用按鈕，根據使用環境的不同而有不同的功能。



1. ◻ Back / Stop 後退/停止	2. ○ OK / Start / Lap / Reset 確定/開始/圈/重置	3. ▷ Next / Set 下一步/設置
<ul style="list-style-type: none"> ● 退出菜單 ● 返回上一層 ● 保留原設置 ● 取消選擇 ● 長按從任意模式返回時間模式 ● 在時間模式長按進入節能模式 ● 在節能模式中長按3秒鐘啓動單車心率錶。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 確認選擇 ● 開始訓練 ● 訓練一圈 ● 重置總數 ● 在節能模式中長按3秒鐘啓動單車心率錶。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 移至下一模式或菜單 ● 在時間模式中長按改變自行車 ● 調整選擇的數值 ● 在節能模式中長按3秒鐘啓動單車心率錶。

在時間模式中，如果5分鐘內未按任何鍵，單車心率錶將進入節能模式。長按任意鍵3秒鐘可打開再次單車心率錶。

您可以兩種方式使用 ◻ 和 ▷ 按鈕：

1. 當把單車心率錶安裝在車軸或手把上時，輕按單車心率錶的左側或右側。
2. 當您將單車心率錶握在手中時，使用單車心率錶背面的觸發按鈕。



基本設置

在首次使用單車心率錶之前，請定制基本設置。盡可能地輸入精確的數據，以保證有關您體能的反饋正確。

要調整數據，使用**設置**並按**確定**接受修改。如果按住**設置**不放，設置將快速滾動。

長按任意按鈕3秒鐘啓動單車心率錶。**基本設置**顯示。按**開始**並調整下列數據：

1. **Time set 時間設置**：選擇**12h 12小時**或**24h 24小時**。如果選擇了**12小時**，再選擇**AM**上午或**PM**下午，並輸入時間。
2. **Date set 日期設置**：輸入日期。
3. **Unit 單位**：選擇公制 (**kg/cm**) 或英制 (**lb/ft**) 單位。
4. **Weight 體重**：輸入您的體重。
5. **Height 身高**：輸入您的身高。如果是磅/英尺格式，先輸入英尺，再輸入英寸。
6. **Birthday 生日**：輸入您的生日。
7. **Sex 性別**：選擇**Male**男或**Female**女。
8. 顯示 **Setting DONE 設置完成**。如果要修改設置，按**後退**直到返回需要的設置。如果要接受設置，按**確定**，單車心率錶返回時間模式。

測量車輪尺寸

在開始騎車之前，將自行車的車輪尺寸設置在單車心率錶中。有關詳情，見自行車設置（第21頁）。

安裝Polar自行車固定裝置

您可以將固定裝置安裝在車軸或手把的左側或右側。

- 1、 將兩個線纜穿過固定裝置通道。如果固定裝置安裝在手把上，將線纜從相反方向穿過。
- 2、 將單車固定裝置插入橡膠件部分。一定要確保頸項部位的牢固度。
- 3、 將橡膠部件和自行車固定裝置放置到支撐杆/車把上，並對繞在支撐杆/車把上的線纜進行調整。將自行車固定裝置予以牢固安裝。剪除多餘的線纜。

欲查看示範短片，請登錄：http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials。

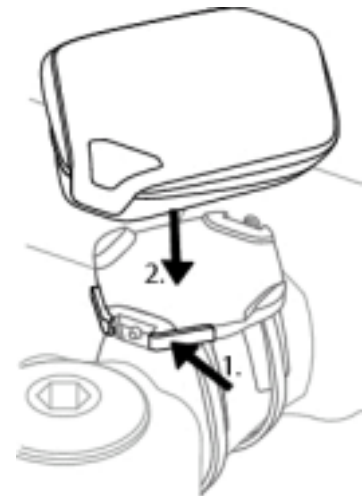


將單車心率錶安裝到自行車固定裝置上

- 1、 推動按鈕將單車心率錶裝到固定裝置上。
- 2、 鬆開按鈕以便將單車心率錶固定到自行車固定裝置上。在啓用自行車前要確認單車心率錶是否已經固定牢固。

如要將單碼表從自行固定裝置上取下，只需推動按鈕並將單車心率錶從自行車固定裝置上提出來即可。

欲查看示範短片，請登錄：http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials。



3、 訓練

佩戴心率傳輸器

戴上心率傳輸器以便進行心率測量。

1、使用自來水將電極位置弄濕。

①在必要情況下（如：長時間使用），我們建議使用電極傳導液或啫哩以便提高接觸效果。在使用電極傳導液或啫哩後仔細清洗心率傳輸器是非常重要的。

2、將傳輸器裝到彈性胸帶上。調整彈性胸帶以便到達既牢固又舒適的效果。

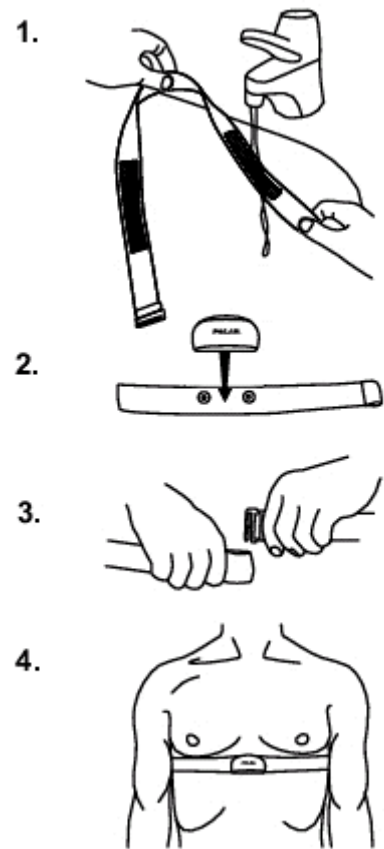
3、將彈性胸帶纏繞到胸部，緊靠著胸肌，並裝上另一端的帶扣。

4、檢查一下潮濕的電極位置是否緊靠著你的皮膚，而傳輸器上的Polar標識是否豎直地處於正中位置。


一旦不再使用，要將傳輸器從彈性胸帶上取下以便延長心率傳輸器的使用壽命。欲了解更多關於清洗方法的訊息，請參閱《保養和維護（第29頁）》的內容。

欲查看示範短片，請登錄：http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials

① Polar WearLink傳送器可與內置的柔軟紡織品電極部件配合使用。將部件的電極位置弄濕。將心率傳輸器的傳輸器直接裝到該部件上，不要使用彈性胸帶，以便傳輸器上的Polar標識位於豎直位置。



開始訓練

將單車心率錶裝到自行車固定裝置上，並長按  按鈕將其啟動。在時間模式中，單車心率錶會自動開始監測你的心率。



左上角的數字表示單車正處於使用中。會自動選擇你上次訓練所使用的單車。在時間模式中，長按“NEXT 下一步”可以更換單車。



如果你已經啟動了“AutoStart”功能（詳情參考“自行車設置（第21頁）”），當你開始騎車，單車心率錶會自動開始記錄訓練內容。

如果你沒有啟動“AutoStart”功能，請按下“開始”鍵以便開始進行記錄。

你可以同時查看三行訓練訊息。按下“NEXT 下一步”可查看以下內容：



欲了解更多，請參閱《訓練訊息（第11頁）》的在內容。

距離會與圈距離相互交替顯示（當你至少轉動一圈時）。
速度
心率和腳踏圈速



平均速度
速度
平均心率和腳踏圈速



速度
秒錶
心率和腳踏圈速



到達時間
時刻
心率和腳踏圈速



心率上下限
在目標區的時間
心率和腳踏圈速



卡路里
每小時所消耗的卡路里
心率和腳踏圈速



高度
斜度
溫度和腳踏圈速



騎車距離
速度/功率
心率和腳踏圈速

① 長按“NEXT 下一步”可以將單車心率錶設置到自動滾動展示。再次按下“下一步”將取消滾動。

訓練訊息

顯示的資料	內容
高度	目前高度 (米/英尺)
到達時間	<p>通過設置你要騎行的距離，單車心率錶會根據你的騎行速度對你到達目的地的時間做出估計。欲了解更多訊息，請參閱“騎行設置” (第20頁)。</p> <p>如果沒有將騎行距離功能打開，顯示屏將顯示出速度以替代到達時間。</p>
平均心率	以指示器的形式顯示出你訓練中的平均心率，以便讓你知道你的心率是在加快還是在放慢。
平均速度	以指示器的形式顯示出你訓練中的平均速度，以便讓你知道你的騎行是在加快還是在放慢。(需要安裝PolarCS速度傳感器W.I.N.D.)
腳踏圈速	你每分鐘腳踏圈速腳踏的次數 (需要選配Polar CS腳踏圈速)。
卡路里	消耗的卡路里等。當顯示你的心率時開始時會開始卡路里的累積。
每小時消耗的卡路里	每小時所消耗掉的卡路里數量。
距離	所覆蓋的距離 (需要安裝PolarCS速度傳感器W.I.N.D.)
心率	你當前的速率。
心率上下限	速率的上限和下限。根據你的速率，心臟符號會向左或向右移動。如果看不到該符號，說明你的速率已超過了該範圍。
傾斜計	上坡/下坡坡度 (百分比和級別)。以數字形式估計出你當前上坡/下坡騎行坡度以便幫助你對騎行做出相應的調整。
圈數距離	以圈計算距離 (需要安裝Polar CS速度傳感器W.I.N.D.)

顯示的資料	內容
功率	輸出的功率（單位：瓦）（需要選配Polar功率輸出傳感器W.I.N.D.）。
速度	當前速度（需要安裝Polar CS速度傳感器W.I.N.D.）。
秒錶	訓練的總時間長度等。
溫度	當前的溫度。
在目標區的時間	在心率上下限之內的時間。
時間	當天時間。
騎行距離	從A到B的距離。使用該功能進行途中兩點之間距離的測量（需要安裝Polar CS速度傳感器W.I.N.D.）。 在暫停模式中，可以重置騎行距離。

① 只有當存儲了一分鐘以上或至少一圈時才會對你的訓練予以記錄。

圈數記錄

按下LAP (圈) 以記錄圈數。螢幕會顯示以下訊息：



Lap Time 是指騎行一圈所耗去的時間。
心率 / 圈數



Split time 是指從訓練開始到存儲的上一圈的時間。
平均心率（從第一圈開始計算）

如果你啓動了自動計圈功能的話，你的單車心率錶會自動記錄你到達設定距離時的圈數。欲了解更多訊息，請參閱“騎行設置”（第20頁）的內容。

暫停模式中的功能

要暫時停止訓練的話，請按下“STOP停止”。

在暫停模式中，你可以選擇：

- **Continue**繼續：繼續對訓練予以記錄。
- **Exit**退出：完全停止記錄。
- **Summary**彙總：對訓練進行彙總。以下訊息將予以顯示：
 - **Exe. Time**訓練時間：所記錄的訓練持續時間和平均心率。
 - **Limits**上下限：訓練中使用的心率上下限（如果設定上下限的話）。
 - **In zone**分區：在目標心率區內所耗費的時間。
 - **Kcal/%Fat** 卡路里/脂肪百分比：訓練中所消耗掉的卡路里和脂肪的百分比。
 - **Speed**速度：平均速度。
 - **Cadence**腳踏圈速：平均腳踏圈速。
 - **Ride Time** 騎行時間：騎自行車所花費的時間。例如：如果你已經停止了騎行但沒有停止對訓練的記錄，計時會自動停止，。然而，訓練持續時間將繼續予以累計。
如果啓動了“AutoStart”功能，訓練和騎行時間是一樣的，因為單車心率錶自動開始和停止記錄的時間與你開始和停止騎行的時間是一致的。
 - **Power** 功率：平均功率。
 - **Ascent** 上坡：上坡的米數/英尺。
 - **Altitude**高度：平均高度。
- **Sound** 聲音：設置“OFF 關閉聲音”、“Soft 柔和”、“Loud 高音”和“Very Loud 特高音”。
- **Reset TRIP**騎行重置：重新設定距離。用“OK”鍵進行確認。
- **Auto SCROLL**自動滾動：用以設定自動滾動查看。
- **Sensor SEARCH** 搜索傳感器：如果由於打斷而出現相關訊號的話，用以搜索“WearLink”、“速度”、“腳踏圈速”和“功率”數據。

停止訓練

在訓練中按“停止”予以暫停。會顯示出“繼續”。
再次按“停止”鍵。

訓練結束後，要細心處理好你的心率傳輸器。在每次使用之後都要將心率傳輸器從彈性胸帶上取下並用自來水清洗彈性胸帶。每使用五次之後要在40°C/104°F溫度下使用洗衣機定時將彈性胸帶予以清洗。

使用OwnZone進行訓練

單車心率錶能夠自動判斷針對你個人的、最大限度和安全的訓練強度範圍，這就是所謂的使用OwnZone進行訓練。獨特的Polar OwnZone會給你個人的有氧訓練區域予以定義。該功能會在考慮你目前的身體和精神狀態之後指導你進行熱身。對大多數成年人來說，OwnZone所對應的最高心率大約為65-85%。

在訓練身體過程中傾聽自身身體所發出的訊號並理解這些訊號是獲得較好訓練效果的重要組成部分。由於熱身因訓練方式的不同而不同，還由於每天的身體和精神狀態也不盡相同（壓力或疾病所致），所以在每次的訓練中使用OwnZone功能可以保證你在當天的特定訓練中使你大多數心率處於目標範圍之內。
在熱身時，1 - 5分鐘即可決定OwnZone。理想的做法是在開始時要慢，速度要低，然後再逐漸增加強度和心率。OwnZone是專為健康人群而開發的。由於OwnZone的工作原理是基於心率之變化，所以某些健康狀況會導致其不能正常工作。這些狀況包括：高血壓、心律不齊和某些藥物治療等。

在開始確定你的OwnZone之前，要確保以下事項：

- 你的設定是正確的。
- OwnZone功能已被啓動。更多訊息，請參閱“心率範圍設置”（第20頁）。如果已將OwnZone打開，在你每次開始訓練之前，單車心率錶會自動決定你的OwnZone。

確定你的OwnZone

你的OwnZone共確定為五個階段。如果將聲音打開了的話，每個階段結束時都能聽到蜂鳴器發出的聲響。

- 1、根據提示佩戴上心率傳輸器。要從時間模式開始並按下“開始”。
 - 2、OZ > 會顯示出來並開始確定OwnZone。慢速騎行或步行一分鐘。在第一階段內要將你的心率保持在 100 bpm/50% HRmax以下。
 - 3、OZ >> 以正常的速度騎行或步行一分鐘。以大約10 bpm/5 % HRmax慢慢遞增你的心率。
 - 4、OZ >>> 以稍快的速度騎行或步行一分鐘。以大約10 bpm/5 % HRmax慢慢遞增你的心率。
 - 5、OZ >>>> 以稍快或慢跑的速度騎行一分鐘。以大約10 bpm/5 % HRmax慢慢遞增你的心率。
 - 6、OZ >>>>> 以稍快的速度騎行或慢跑一分鐘。以大約10 bpm/5 % HRmax慢慢遞增你的心率。
- 當聽到蜂鳴器發出連續兩聲聲響時，你的OwnZone就被確定下來了。

OwnZone Updated (OwnZone 已更新)和心率範圍會被顯示出來。根據你的設置，心率範圍的會以每分鐘心跳次數 (bpm) 或心率最大百分比 (HR%) 的形式而顯示出來。

如果確定OwnZone失敗，將使用你上次確定的OwnZone並且帶有範圍的OwnZone會顯示在屏幕上。如果上次沒有對OwnZone進行設置，本設備將自動使用依據年齡而確定上下限。

相反，如果不對OwnZone予以確定或要使用上次確定的OwnZone的話，在任何階段中均可按“STOP停止”。

再次確定你的OwnZone：

- 當改變訓練環境或訓練模式時。
- 當休息一周之後第一次進行訓練時。
- 如果你還沒有從上次訓練中恢復或如果你感覺不佳或緊張。
- 在改變設置之後。

4、訓練結束後

訓練資料

在“FILE檔案”中查看你訓練中的詳細訊息。

- 1、 在時間模式中，按下“下一步”。“FILE檔案”會顯示出來。
- 2、 按下“START開始”查看以下訊息：
 - 訓練開始的日期和時間。
 - 訓練資料數（數字大的資料時最新的資料。）
- 3、 要瀏覽該資料的話，請按下“NEXT 下一步”。

① **Delete FILES** 刪除資料：時“FILE檔案”中的最後一個選項。欲了解更多信息，請參閱“刪除訓練資料”。

要查看記錄在某一資料中的訊息，請按“OK”。

按NEXT下一步以瀏覽以下資訊：

顯示的資料	內容
Exe.Time	訓練所持續的時間。 平均心率和最高心率交替顯示在顯示屏上。
Limits	在訓練中使用的心率上限和下限（如果設定了上下限的話）。
In Zone	在“設置區域”、“高出”和“低於”心率區的時間，交替顯示在顯示屏上。
Kcal / %Fat	訓練中所耗費掉的卡路里和脂肪百分比。
Distance	已騎行的距離。
Speed	最大和平均速度。
Cadence	最大和平均腳踏圈速。
Power	最大和平均功率。
Ride Time	<p>騎行時間：例如：如果你已經停止了騎行但沒有停止對訓練的記錄，計時會自動停止，。然而，訓練持續時間將繼續予以累計。</p> <p>如果啓動了“AutoStart”功能，訓練和騎行時間是一樣的，因為單車心率錶自動開始和停止記錄的時間與你開始和停止騎行的時間時一致的。</p>

顯示的資料	內容
Alt / Temp	度最大高度。 溫度 按“OK”可顯示高度計所累積的更多資料。 上升：以級別和百分比顯示最大上升度。 下降：以級別和百分比顯示最大下降度。 高度：最大高度。 上坡：上坡米數/英尺。 下坡：下坡米數/英尺。
LAPS	已儲存的圈數 <ol style="list-style-type: none">1. 按“START開始”查看“Best Lap 最快圈用時”。最快一圈所用時間和圈數會顯示出來。2. 按“OK”查看“Avg Lap 平均每圈用時”。按下“OK”會顯示出平均每圈所用的時間。3. 按“NEXT 下一步”瀏覽圈數。你可以在右下角看到圈數，要查看某一圈的詳細訊息，請按“OK”。以下訊息會顯示出來：<ul style="list-style-type: none">• 速度• 腳踏圈速• 距離• 功率• 高度/溫度• 上坡• 下坡• 上升• 下降

顯示的資料	內容
A. LAPS	<p>已儲存的圈數</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 按“START開始”查看“Best Lap 最快圈用時”。最快一圈所用時間和圈數會顯示出來。 5. 按“OK”查看“Avg Lap 平均每圈用時”。按下“OK”會顯示出平均每圈所用的時間。 6. 按“NEXT 下一步”瀏覽圈數。你可以在右下角看到圈數，要查看某一圈的詳細訊息，請按“OK”。以下訊息會顯示出來： <ul style="list-style-type: none"> • 速度 • 腳踏圈速 • 距離 • 功率 • 高度/溫度 • 上坡 • 下坡 • 上升 • 下降

刪除訓練資料

訓練資料最多可達14個。當訓練資料儲存量已滿時，最早的資料會被最新的資料所覆蓋。要長期保存某訓練資料的話，請將傳送到Polar的服務網站：www.polarpersonaltrainer.com。欲了解更多訊息，請參閱“數據傳送”（第19頁）。

- 1、要刪除訓練資料需要先找到“**FILE檔案**”。按下“**NEXT下一步**”直到顯示出“**Delete FILE 刪除資料**”。之後按下“**OK**”。
- 2、開始訓練的日期和時間及訓練資料的個數會顯示出來。
- 3、要瀏覽該資料的話，請按下“**NEXT下一步**”。要選擇某一資料進行刪除，請按下“**OK**”。
- 4、“**Are You SURE 確定嗎?**”會顯示出來。要刪除該資料的話，請按“**OK**”。

① 如要取消對資料的刪除，請按“後退”直到單車心率錶返回到時間模式。

累計

累計包括最後一次重置後所累積記錄的訓練訊息。累計值作為季度或月訓練資料來使用。當訓練結束時，累計值會自動更新。

在時間模式中，按“**NEXT 下一步**”直到“**TOTAL累計**”顯示出來。按“**START開始**”。使用“**NEXT下一步**”來瀏覽一下訊息：

- Trip：當開始累積時所累積的旅程距離。
- Distance 1：當開始記錄時自行車1所累積的距離。
- Distance 2：當開始記錄時自行車2所累積的距離。
- Distance 3：當開始記錄時自行車3所累積的距離。
- Distance：當開始記錄時所有三輛自行車所累積的距離。
- Odometer：當開始記錄時所累積的距離和數據（不能重置）。
- RideTime：當開始記錄時所累積的總騎行時間和數據。
- Total Time：當開始記錄時的總長度及日期。
- Total Kcal：當開始累積時的總卡路里和數據。

- **Ascent 上坡**：當開始累積時所累積的上坡長度和數據。
- **Descent 下坡**：當開始累積時所累積的下坡長度和數據。
- **Reset ALL? 全部重置**：如要將所有累計值車全部重置，請按“**START 開始**”鍵。“**Reset? ALL重置? 所有**”會顯示出來。按“**OK**”。“**Are You Sure 確定嗎?**”會顯示出來。要確認重置的話，請按“**OK**”。如要取消重置，請按“**停止STOP**”。

你需通過按“**START開始**”來選擇要予以重置的數值。“**Reset? 重置?**”會顯示出來。按“**OK**”。“**Are You Sure 確定嗎?**”會顯示出來。如要確認重置，請按“**OK**”。如要取消重置，請按“**STOP 停止**”。

5、數據傳送

爲了長期跟進的需要，請將你的訓練資料保存到polarpersonaltrainer.com的網站中。在這裡你可以查看你訓練的詳細訊息並更好的了解你的訓練情況。借助Polar DataLink*就可以輕而易舉地將訓練數據傳送到網站中。

如何傳送資料：

- 1、在polarpersonaltrainer.com上進行註冊。
- 2、從polarpersonaltrainer.com “下載-章節”將Polar WEbSync軟件下載並安裝到你的電腦上。
- 3、當安裝結束你聽到“啓動Polar WebSync”框“滴答”一聲響時，WebSync軟件就被自動啓動了。
- 4、將你的DataLink插入到電腦的USB接口中，並通過長按 按鈕爲來啓動你的單車心率錶。
- 5、按照電腦顯示屏上的數據傳送程序和使用“WebSync軟件”進行資料下載的提示去完成相關步驟。關於數據傳送的更多訊息，請參閱“WebSyn幫助”內容。將來傳送資料時，請按照上面的第4步和第5步進行。

①在進行數據傳送前要從胸前取下心率傳輸器。

*需要選配Polar DataLink。

6、設置

騎行設置

在騎行設置中，你可以啓動或不啓動以下功能：

Reminder提醒：只有當你已經通過WebSync在polarpersonaltrainer.com上啓動了“補充水份提示”功能，該設置才會顯示出來。當你進行訓練時，你可以使用“補充水份提示”來設置你應該喝飲料或進食的時間。

Target dist 目標距離：設置一個你要騎行的距離，單車心率錶將會根據你的騎行速度估算出你到達目的地的時間。

A Lap圈數自動記錄：設置一個圈數自動記錄的距離。單車心率錶將會記錄下你每次到達該距離時的圈數訊息。例如：如果你設置到1千米/英裡，單車心率錶會記錄每千米或英裡的圈數訊息。

如要查看和改變設置，請選擇“**Settings 設置 > Cycling SET 騎行設置**”。

顯示器顯示的內容	如要改變閃亮的數值，請按“設置”。	如需要引入數值，請按“OK”鍵。
Reminder	將提醒設置到“ON/OFF 開/關”。	OK
Target dist.	1、將目標距離功能設置到“ON/OFF 開/關”。 2、設置距離。	OK
A. Lap	1、將圈數自動記錄功能設置到“ON/OFF 開/關”。 2、設置距離。	OK

設置計時器

你的單車心率錶上配備了兩個交互計時器在對訓練進行記錄時，計時器開始工作。

例如可以使用計時器作為訓練間隔調整的工具以便告訴你應從訓練強度較大的階段轉入強度較低的階段時間，反之亦然。

如要查看和改變計時器的設置，請選擇“**Settings 設置 > Timer SET 計時器設置**”。

顯示器顯示的內容	如要改變閃亮的數值，請按“設置”。	如需要引入該數值，請按“OK”鍵。
Timer 1	1、將 Timer 1計時器1 設置到“ON/OFF 開/關”。 2、如果你將計時器設置到“開”，請設置分鐘和秒數值。	OK
Timer 2	1、將 Timer 2計時器2 設置到“ON/OFF 開/關”。 2、如果你將計時器設置到“開”，請設置分鐘和秒數值。 將目標距離功能設置到“開/關”。	OK

心率範圍設置

在心率範圍設置中選擇心率範圍類型：

- **Manual limits**：通過手動設置心率範圍的上限和下限以便設定一個目標心率範圍。
- **OwnZone**：單車心率錶會自動為你確定一個針對你個人的並安全的訓練強度範圍。欲了解更多關於OwnZone的訊息，請參閱“使用OwnZone進行訓練”（第13頁）的內容。
- **Off**：你也可以不啓用心率範圍。在這種情況下，在訓練中將不使用心率範圍，並且目標心率範圍值將在“**Summary彙總**”或“**FILE檔案**”中予以計算。

如要查看和改變心率範圍設置，請選擇 “**Settings 設置 > Limits SET 限制設置**”。

顯示器顯示的內容	如要改變閃亮的數值，請按 “設置”。	如需要引入該數值，請按 “OK” 鍵。
HR / HR% MODE	選擇所要顯示的每分鐘心跳（HR）或者你最高心率的%（HR%）。	OK
TYPE	選擇 “ Manual 手動 、 OwnZone ” 或 “ Off 關 ”。	按 “OK” 鍵（如果你已經關閉了該功能或啓動了 OwnZone，單車心率錶會返回到 “ Limits SET ”。）
如果你選擇 “ Manual limits ”，設置心率範圍的方法如下：		
HighLimit	設置心率的上限。	OK
LowLimit	設置心率的下線。	OK

自行車設置

你可以為單車心率錶設置三台自行車的選項。

如要查看和改變自行車設置，請選擇 “**Settings 設置 > Bike SET 自行車設置**”。選擇 “**Bike 自行車1/2/3**”。

為自行車準備了以下設置項。在開始進行訓練前，在時間模式中長按 “NEXT 下一步” 以選擇自行車1、2 或 3。

AutoStart

在 “**AutoStart SET**” 中，你可以設置 AutoStart (自動開啓) 功能的 “**ON/OFF 開/關**”。

當你開始或停止騎行時，AutoStart 功能會自動對訓練進行記錄。使用 AutoStart 功能時，需要對車輪尺寸進行設置，並需要配備 Polar 速度傳感器 W.I.N.D.。

車輪

在 “**Wheel SET 車輪設置**” 中，你可以對自行車車輪的尺寸（單位：mm）進行設置。設置車輪尺寸是獲得準確騎行訊息的必要前提。

有兩種方法可以確定你的車輪尺寸：

方法1：

手動對車輪進行測量以便獲得最精確的數據。

當氣嘴所對應的點接觸地面時，在該點上作出標記。在地面上畫出一條直線來標記該點。在平面上向前推自行車使之轉動一整圈。輪胎必須與地面保持垂直。當氣嘴到達起點時，在地面上畫出另一條直線以便標記出一個完整圈。測量兩條直線間的距離。

由於自行車的重量，要從該距離中減去 4mm 以得到車輪的周長。將該數值輸入到你的單車心率錶中。

方法2：

尋找印制在車輪上的車輪直徑（單位：英寸或 ETRTO）。將其與表格中右欄的車輪尺寸（單位：毫米）進行比對。

① 你也可以從生產廠家獲得車輪的尺寸。

ETRTO	車輪直徑 (英寸)	車輪直徑 (毫米)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.5C	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

①表中的車輪尺寸為建議值，因為車輪尺寸取決於車輪類型和氣壓。由於測量方法的不同，Polar公司不對以上數值的有效性承擔責任。

速度

在“**Speed SET**”中設置Polar速度傳感器。

如果你將速度傳感器設置成“ON 開”，“**Speed TEACH**引入速度？”會顯示出來。

如果已經引入傳感器，請選擇“**STOP 停止**”。

如果還沒有引入傳感器，請參閱“使用新配件”（第26頁）的詳細內容以便進行學習。

腳踏圈速

在“**Cadence SET**腳踏圈速設置”中設置Polar腳路圈速。

如果你將腳路圈速設置成“ON開”，“**Cadence TEACH**引入腳踏圈速？”會顯示出來。

如果已經引入傳感器，請選擇“**STOP 停止**”。

如果還沒有引入傳感器，請參閱“使用新配件”（第26頁）的詳細內容以便進行學習。

功率

在“**Power SET 功率設置**”中設置Polar功率輸出傳感器的“開/關”。

如果你將功率傳感器設置成“ON開”，將顯示出一下設置：

- 1、 **C weight**：設置鏈條重量（單位：克）。按“OK”鍵確認所設置的數值。
- 2、 **C length**：設置鏈條重量（單位：毫米）。按“OK”鍵確認所設置的數值。
- 3、 **S length**：設置跨距（單位：毫米）。按“OK”鍵確認所設置的數值。

鏈條重量和長度舉例（由於測量方法的不同，Polar不對數值的有效性承擔責任。）		
	重量	長度
Shimano Cura-Ace CN-7700 超窄HG	280克	1473毫米
Shimano Dura-Ace CN-7701 Ultegra CN-HG92, 105 HG72, 105 HG73	280克	1473毫米
Shimano Sora CN-HG50	335克	1473毫米
Campagnolo Record 2000, 10 變速鏈	260克	1473毫米
Campagnolo 10變速鏈 Chorus, Centaur	274克	1473毫米
Campagnolo Veloce, Mirage, 和Xenon	277克	1473毫米

為獲得準確讀數，所有設置必須盡可能地精確。鏈條長度和重量直接決定功率數值的準確性。如果誤差達到1%，功率的誤差也將達到1%。

① 如果連結被移除，無需重新輸入鏈條長度及重量。系統會採用鏈條密度 (chain density)(即重量/長度)。當鏈條不會影響密度時移除連結。

4、Power TEACH？：如果已經引入傳感器，請按“**STOP 停止**”。如果還沒有引入傳感器，請參閱“使用新配件”（第26頁）的詳細內容以便進行學習。

高度設置

要對高度儀進行校準以保證測量的準確性。

手動校準：當獲得可靠參考資料（如山峰或地形圖）或在處於海平面時，設置參考高度。

自動校準：通過使用自動高度校準，你可以在訓練開始時將起點海拔設置成同一數值。手動校準海拔高度並將自動校準打開。從現在開始，只要是高度自動校準處於使用中，開始訓練的基準海拔高度就總是相同的。另外，如果將自動校準開始並且你對單車心率錶進行手動校準的話，新的數值將會成為自動校準的新起點海拔高度。

① 如果你總是在相同的環境中進行訓練，請選擇自動校準以保證正確的高度值。

如要查看和改變高度設置，請選擇“**Settings 設置 > Altitude SET 高度設置**”。

顯示器顯示的內容	如要改變閃亮的數值，請按“設置”。	如需要引入該數值，請按“OK”鍵。
Altitude	設置當前位置的高度。	OK
Auto calibr.	將自動校準設置到“ ON/OFF 開/關 ”。	OK

鐘錶設置

如要查看和改變時間和日期設置，請選擇“**Settings 設置 > Watch SET 鐘錶設置**”。

顯示器顯示的內容	如要改變閃亮的數值，請按“設置”。	如需要引入該數值，請按“OK”鍵。
Time	1、 24h / 12h ：將時間模式設置成24小時或12小時制。 2、 AM/PM ：如果使用12小時制，對上午和下午時間進行設置。 3、設置小時數值。 4、設置分鐘數值。	OK
Date	設置日期。 日期設置的順序取決於你選擇的時間制式（24小時制：日-月-年、12小時制：月-日-年）	OK

用戶設置

只有在單車心率錶上輸入準確的用戶訊息，才能接受到反饋的有關你訓練情況的訊息。如要查看和改變時間和日期設置，請選擇“**Settings 設置 > User SET 鐘錶設置**”。

顯示器顯示的內容	如要改變閃亮的數值，請按“設置”。	如需要引入該數值，請按“OK”鍵。
WEIGHT kg/lb	設置你的體重（單位：千克/英鎊）。	OK
Height cm/ft	設置你的身高（單位：厘米/英尺）。 設置成英寸（如果你選擇了英鎊/英尺）。	OK
Birthday	設置你的出生日期。 日期的設置順序取決你選擇的時間格式（24小時制：日-月-年/12小時制：月-日-年）	OK
HR Max	如果你知道專業人員為你測量的當前最高心率值的話，設置你最高心率值。當你第一次設置該數值時，所顯示的默認值是依據你的年齡而判斷出的最高心率值（220-年齡）。 欲了解更多訊息，請參閱“最高心率（HRmax）”章節。	OK
HR Sit	於靜坐時設定你的心率數值。欲了解更多訊息，請參閱“採用坐姿時的心率值（HRsit）”章節。	OK
Sex	設置男/女。	OK
Male Female		

最高心率 (HRmax)

HRmax用以估算能量的消耗。HRmax是進行最大量身體訓練中每分鐘心跳的最大值。在確定訓練強度時，HRmax仍然是有用的。最準確確定你個人的HRmax的方法是在實驗室中進行最大運動壓力測試。

採用坐姿時的心率值 (HRsit)

HRsit用以估算能量的消耗。HRsit是你不做任何運動（坐著）時的典型心律。要確定你的HRsit是非常簡單的，佩戴上心率傳輸器，用手握住單車心率錶，坐下來，不做任何運動動作。兩到三分鐘後，在時間模式中按下“OK”鍵查看你的心率。該值即為你的HRsit。

一般設置

如要查看和改變聲音、按鍵音和單位設置，請選擇“**Settings 設置 > General SET 一般設置**”。

顯示器顯示的內容	如要改變閃亮的數值，請按“SET 設置”。	如需要引入該數值，請按“OK”鍵。
SOUND Off/ Soft/ Loud/ Very loud	選擇設置“Off 關閉 / Soft 柔和 / Loud 高音 / Very Loud 特高音”。	OK
KeySound On/OFF	選擇按鍵音“ON/FF開/關”。	OK
Unit kg.cm / lb/ft	選擇公制 (kg/cm) 或英制(lb/ft)。	OK
Watch face	選擇標誌LOGO或DATE日期	OK

7、使用新配件

必須將作為獨立配件兒另外購買的新傳感器引入單車心率錶。這就是所謂的引入。引入需要花費幾分鐘的時間。引入能夠保證你的單車心率錶只從你的傳感器接受訊號，從而避免在群組訓練時來自他方的干擾。如果你購置了一整套傳感器和單車心率錶，就已經對傳感器“引入”了如何與單車心率錶協同工作。你只需在你的單車心率錶上將傳感器啓動即可。

① 你可以對每個自行車設置引入一個速度、腳踏圈速和功率傳感器。

引入新速度傳感器

選擇 “ **Settings 設置 > Bike SET 自行車設置 > Bike 自行車1/2/3 > Speed SET 速度設置 > ON. SpeedTEACH? 開**，引入速度？會顯示出來。

- 要引入一個新的傳感器，一定要確定你沒有靠近(40米/131英尺)其它速度傳感器。確認引入，請按“OK”鍵。“**Test Drive 測試驅動**”會顯示出來。要啓動該傳感器，請按“OK”鍵並轉動該輪幾分鐘。閃爍的紅燈表示傳感器已被啓動。一旦引入過程結束，“**Completed 完成!**”會顯示出來。單車心率錶至此可以接受速度和距離資料了。
- 如果“**Teaching FAILED 引入失敗**”顯示出來，單車心率錶可能是探測到了不止一個傳感器，或者是傳感器沒有被啓動。確定你沒有靠近其它傳感器並按下“OK”鍵。“**Try again 再試一次?**”會顯示出來。按“OK”鍵並轉動該輪幾分鐘以便將傳感器啓動。
- 如要取消引入，請按“**STOP 停止**”鍵。已經引入的速度傳感器可以投入使用了。

引入新腳踏圈速*

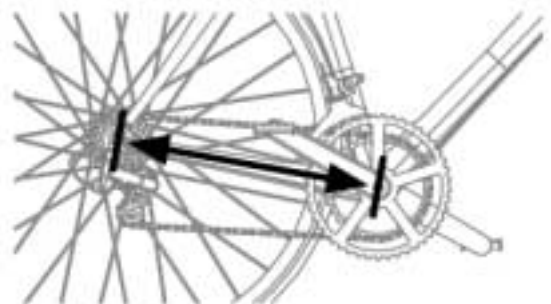
選擇 “**Settings 設置 > Bike SET 自行車設置 > Bike 自行車1/2/3 > Cadence SET 腳踏圈速設置 > ON. Cadence TEACH 開**，引入速度？會顯示出來。

- 要引入一個新的傳感器，一定要確定你沒有靠近（40米/131英尺）其它速度傳感器。確認引入，請按“OK”鍵。“**Test drive 測試驅動**”會顯示出來。要啓動該傳感器，請按“OK”鍵並轉動該輪幾分鐘。閃爍的紅燈表示傳感器已被啓動。一旦引入過程結束，“**Completed 完成**”會顯示出來。單車心率錶至此可以接受速度和距離資料了。
- 如果“**Teaching FAILED 引入失敗**”顯示出來，單車心率錶可能是探測到了不止一個傳感器，或者是傳感器沒有被啓動。確定你沒有靠近其它傳感器並按下“OK”鍵。“**Try again 再試一次?**”會顯示出來。按“OK”鍵並轉動該輪幾分鐘以便將傳感器啓動。
- 如要取消引入，請按“**STOP 停止**”鍵。已經引入的腳踏圈速可以投入使用了。

引入新功率輸出傳感器*

選擇 “**Settings 設置 > Bike SET 自行車設置 > Bike 自行車1/2/3 > Power SET 功率設置 > ON 開**。

- **C. length**：設置鏈條重量（單位：毫米）。
按“OK”鍵確認所設置的數值。
- **C. weight**：設置鏈條重量（單位：克）。
按“OK”鍵確認所設置的數值。
- **S. length**：設置跨距（單位：毫米）。
要測量的距離是從後軸的中心到底架的中心（見圖）。
按“OK”鍵確認所設置的數值。



鏈條重量和長度示例（由於測量方法的不同，Polar不對數值的有效性承擔責任。）：

- Shimano Cura-Ace CN-7700超窄HG
重量：280克
長度：1473毫米
- Shimano Dura-Ace CN-7701
Ultegra CN-HG92, 105 HG72, 105 HG73
重量：280克
長度：1473毫米
- Shimano Sora CN-HG50
重量：335克
長度：1473毫米
- Campagnolo Record 2000, 10變速鏈
重量：260克
長度：1473毫米
- Campagnolo 10變速鏈Chorus, Centaur
重量：274克
長度：1473毫米
- Campagnolo Veloce, Mirage, 和Xenon
重量：277克
長度：1473毫米

為獲得準確讀數，所有設置必須盡可能地精確。鏈條長度和重量直接決定功率數值的準確性。如果誤差達到1%，功率的誤差也將達到1%。

①如果取消了鏈接的話，無需再次輸入鏈條的長度和重量。該系統會使用鏈條強度（重量/長度）。從鏈條上取消鏈接不會影響強度。

• **Power TEACH ?**

要引入一個新的傳感器，一定要確定你沒有靠近（40米/131英尺）其它速度傳感器。確認引入，請按“OK”鍵。“Test drive 測試驅動”會顯示出來。要啟動該傳感器，請按“OK”鍵並轉動該輪幾分鐘。閃爍的紅燈表示傳感器已被啟動。一旦引入過程結束，“Completed完成”會顯示出來。單車心率錶至此可以接受速度和距離資料了。

- 如果“Teaching FAILED引入失敗”顯示出來，單車心率錶可能是探測到了不止一個傳感器，或者是傳感器沒有被啟動。確定你沒有靠近其它傳感器並按下“OK”鍵。“Try again 再試一次？”會顯示出來。按“OK”鍵並轉動該輪幾分鐘以便將傳感器啟動。
- 如要取消引入，請按“STOP停止”鍵。已經引入過的車輪後被投入使用。

* 需要選配傳感器。

8、使用新心率傳輸器

必須將作為獨立配件而另外購買的新心率傳輸器引入到單車心率錶。這就是所謂的引入。引入需要花費幾分鐘的時間。引入能夠保證你的單車心率錶只從你的心率傳輸器接受訊號，從而避免在群組訓練時來自他方的干擾。如果你購置了一整套心率傳輸器和單車心率錶，就已經對心率傳輸器“引入”了如何與單車心率錶協同工作。你只需在你的單車心率錶上將心率傳輸器啟動即可。

引入新心率傳輸器

佩戴上心率傳輸器並確認你沒有靠近其它Polar WearLink W.I.N.D.心率傳輸器。

通過按三秒 按鈕為來啟動你的單車心率錶。

一旦你的單車心率錶識別出新的心率傳輸器，“WearLink FOUND, WearLink TEACH?” 會顯示出來。

- 按“OK”鍵予以確認。一旦引入程序結束，“Completed 結束”會顯示出來。
- 按“STOP停止”鍵來取消引入。

9、重要訊息

保養和維護

與其它電子產品一樣，Polar單車心率錶需要你加倍呵護。一下建議將有助你完成擔保義務兵長期使用本產品。

產品的保養

每次使用後都要從彈性胸帶上取下心率傳輸器的傳輸器並在流水下清洗彈性胸帶。使用柔然的毛巾將傳輸器擦乾。不得使用酒精或研磨性材料（鋼絲絨或化學清潔劑）。

每使用五次後要在40°C/104°F溫度下用洗衣機定時將彈性胸帶予以清洗。這樣可以保值測量的準確性並延長心率傳輸器的使用壽命。要使用清洗帶。不得將彈性胸帶予以浸泡、擰乾、熨燙、乾洗或漂白。不得使用漂洗清潔劑或紡織物軟化劑。嚴禁將心率傳輸器的傳輸器在洗衣機中進行清洗或甩乾！

將彈性胸帶與心率傳輸器的傳輸器單獨弄幹和保存。長時間保存後要使用洗衣機對彈性胸帶進行清洗，並在每次使用後用含氯較高的池水予以清洗。

將單車心率錶、心率傳輸器和傳感器保存在清涼和乾燥處。不得存放於潮濕環境、不透氣的材料（塑料袋或運動帶）中，也不得存放在導體物質（濕毛巾）中。為保持其防水性能，不得使用帶有壓力的洗衣機清洗單車心率錶或傳感器，也不得將其沈到水下。不得長時間直接暴露在陽光下（如：遺留在車中或裝在自行車固定裝置上）。

要保持單車心率錶的清潔。要使用中性的肥皂水溶液對單車心率錶進行清理並使用清水予以清洗。不得將其浸入水中。要仔細地用柔然的毛巾將其揩乾。不得使用酒精或研磨性材料（鋼絲絨或化學清潔劑）。

避免大力碰撞單車心率錶、速度和腳路圈速，因為碰撞會造成傳感器部件的損壞。

服務

在兩年的保修期內，我們建議你只接受Polar認可的服務中心的維修。保修範圍不包括非Polar電子公司認可機構維修而造成的損壞或後續性損壞。

詳細內容請參見《Polar客戶服務卡》。

要在<http://register.polar.fi/>上將你的Polar產品予以註冊，以便保證我們能夠不斷提升產品和服務，更好地滿足你的需求。

更換電池

我們建議你在Polar認可的服務中心更換電池。在電池更換之後，他們會對PolarCS500電池的防水性能進行測試。

在自行更換單車心率錶電池時，一定要遵照“單車心率錶電池說明”予以操作。

“速度傳感器”和“腳路圈速傳感器”的電池是不能更換的。你可以從Polar認可的服務中心或零售商處購買新的傳感器。

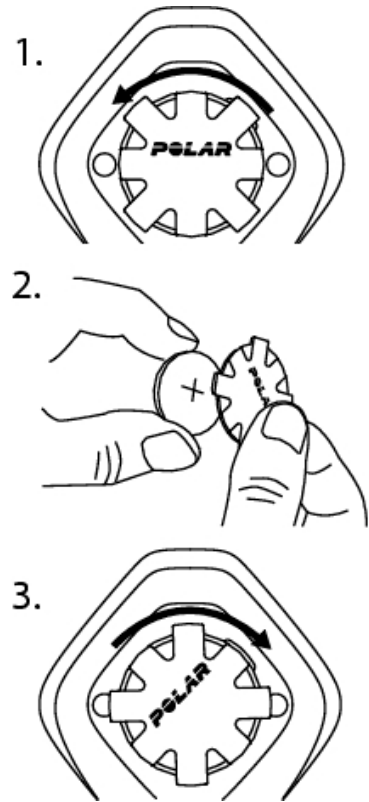
如要了解“功率輸出傳感器W.I.N.D.”電池的更換方法，請查閱功率輸出傳感器用戶手冊的相關內容。

更換單車心率錶電池

為了延長電池的使用壽命，只在需要更換電池時才將其打開。更換電池時，要確認密封圈沒有出現損壞。如有損壞，需要更換一個新的密封圈。帶密封圈的電池套裝在貨品齊全的Polar零售商和Polar認可的服務中心有售。在美國和加拿大，密封圈只在Polar認可的服務中心有售。

如要更換單車心率錶的電池，你需要一個鈕扣電池（CR 2354）。

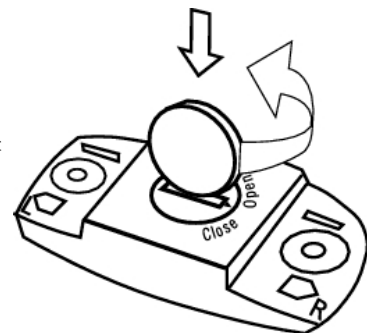
- 1、逆時針旋轉電池蓋45°（見圖1）。
- 2、小心向上提起電池蓋以便將其取下。電池是附著在電池蓋上的。取下電池。一定要注意不要損壞電池蓋背面上的電線和電池蓋內的金屬彈簧。
- 3、裝入新電池，使其正極（+）對著電池蓋而負極（-）朝向單車心率錶（見圖2）。
- 4、電池蓋的D形密封圈是附著在電池蓋背面的。如果D形密封圈出現損壞，就將其換掉。在合上電池蓋前，要確認密封圈沒有出現損壞並正確地安裝到了槽中。要保證D形密封圈的平滑面對著電池蓋背面。否則，當你合上電池蓋時，會造成D形圈的損壞。
- 5、重新裝上電池蓋並順時針旋轉將其擰緊（見圖3）。要確保電池蓋已被牢固安裝。



心率傳輸器傳輸器

如果自行更換電池的話，要依照以下提示：

- 1、使用硬幣逆時針旋轉電池蓋將其“打開”。
- 2、將電池（CR2025）裝入電池蓋內使其正極（+）對著電池蓋。要確保密封圈處於槽內以保證其防水性能。
- 3、將電池蓋壓入傳輸器內。
- 4、使用硬幣順時針旋轉將電池蓋蓋上。



爲了延長電池的使用壽命，只在需要更換電池時才將其打開。更換電池時，要確認密封圈沒有出現損壞。如有損壞，需要更換一個新的密封圈。

帶密封圈的電池套裝在貨品齊全的Polar零售商和Polar認可的服務中心有售。在美國和加拿大，密封圈只在Polar認可的服務中心有售。

- ❶ 不得讓兒童觸及電池。如果出現將電池吞咽的情況，要立即尋求醫生的幫助。對電池的處置必須符合當地的有關規定。



如果使用不同型號的電池有可能導致爆炸。

注意事項

Polar單車碼標能夠顯示出你的運動指標。該指標所代表的是你在訓練時的生理疲勞度和強度水平。當你使用Polar CS速度傳感器W.I.N.D.騎行時，它還能對速度和距離予以測量。Polar CS腳路圈速是用來測量騎行時的腳踏圈速的。Polar 功率輸出傳感器是用來測量騎行時的功率輸出的。沒有其他意思或含義。

Polar單車心率錶不能用來對環境進行測量，那些測量是需要專業或行業級別精確度的。另外，該設備也不能用來做空中或水下活動的測量。

訓練中的干擾

靠近微波爐和計算機時有可能出現干擾。當使用CS500進行訓練時，局域網基站也有可能帶來干擾。為了獲得準確的讀數和運轉正常，請盡量遠離這些干擾源。

將訓練風險降到最低

訓練時也會有一定的風險。在開始進行一項常規訓練之前，你最好先回答下面有關你健康狀況的問題。如果你對以下任何問題的回答是“是”，我們建議你在開始訓練之前先向醫生進行諮詢。

- 你是否已經有五年的時間沒有進行身體訓練了？
- 你是否血壓高或膽固醇高？
- 你是否有其他疾病症狀？
- 你是否正在進行血壓高或心臟病治療？
- 你是否有呼吸類病史？
- 你是否正處於重大疾病或接受重大治療後的恢復中？
- 你是否使用心臟起搏器或其它植入體內的電子儀器？
- 你是否吸煙？
- 你是否已經懷孕？

請注意，除了訓練強度之外，對心臟病的治療、血壓、身體狀況、哮喘和呼吸以及能量飲料、酒精和尼古丁等也會對心率產生影響。

在訓練中密切注意身體的反應是很重要的。如果訓練中發現不知名疼痛或過於疲勞的話，你最好停止訓練或停止進行高強度的訓練。

使用心臟起搏器、去纖顫器和其它植入體內電子儀器的人員要小心慎用。帶有心臟起搏器的人員使用Polar單車心率錶所帶來的風險由其個人自負。在使用前，你最好要在一直處於醫生的監護之下進行最大訓練壓力測試。該測試能夠保證你在同時使用心臟起搏器和Polar單車心率錶時的安全和其性能的可靠性。

如果你皮膚能夠接觸到的任何物質過敏或你懷疑會對使用該產品過敏的話，請查看“技術規範”中所列出的物質。為了避免皮膚對心率傳輸器產生任何反應，請將心率傳輸器佩戴在襯衣外面，但要保證電極下面的襯衣足夠潮濕以保證效果。

❶ 潮濕加上強烈的摩擦會導致心率傳輸器表面的顏色變黑，有可能玷污淺色的衣服。如果在皮膚上使用殺蟲劑，一定要保證心率傳輸器沒有接到觸殺蟲劑。

技術規範

單車心率錶：

單車心率錶是一級激光產品。

電池使用壽命：

平均2年（每天使用2小時，每周使用7天）

電池類型：

CR2354

電池密封圈：

矽樹脂D形28.0 x 0.8mm(如果密封圈沒有損壞的話，在更換電池時無需予以更換)

使用溫度：

-10°C 到50°C / 14°F 到122°F

單車心率錶材料：

PMMA表蓋（表面予以加硬處理），單車心率錶錶體採用ABS+GF/PA+GF，不銹鋼件（不含鎳）

鐘錶精確率：

當溫度在25°C / 77°F 時，最大誤差為0.5秒/天。

心率監視器精確率：

1% 或 1bpm（以較大者為準）。清晰度依穩定情況而定。

心率測量範圍：

15-240

當前速度顯示範圍：

0-127公裡/小時或0-75 mph

高度顯示範圍：

-550米... +9000米 / -1800英尺...29500英尺

上坡坡度：

5米 / 20英尺

單車心率錶極限值：

資料最多個數：

14

記錄資料的最長時間：

99小時59分59秒

最多圈數：

99圈

總距離：

999999公裡/621370英裡

最長持續時間：

9999小時59分59秒

總卡路里：

999999卡路里

總訓練計時：

9999

總上坡：

304795米/999980英尺

雙鎖自行車固定裝置：

材料：

TPE橡膠部件、自行車車體採用PA+GF、不銹鋼件(不含鎳)

心率傳輸器：

WearLink W.I.N.D.心率傳輸器電池使用壽命：

平均2年（每天使用2小時，每周使用7天）

電池類型：

CR2025

電池密封圈：

O形20.0 x1.0，矽樹脂

使用溫度：

-10°C 到40°C / 14°F到104°F

傳輸器材料：

聚酰胺

彈性胸帶材料：

聚亞安酯/聚酰胺/聚酯/氨綸/尼龍

Polar WebSync 2.0軟件和Polar DataLink

系統要求：

PC MS Windows(2000/XP/Vista)，32位，Microsoft.NET Framework（版本2.0）

Intel Mac OS X10.5 或以上

Polar產品的抗水性能測試所依照的標準是國際IEC 60529 IPx7（1米、30分鐘、20°C）。根據抗水性能將產品分為四類。產品抗水性能類別標注在Polar產品的背面並與下面的表格進行比對。請注意，表格中的資料不一定適用於其他廠家的產品。

包裝盒背面的標識	抗水性能特點
防水IPX7	不適用於洗澡或游泳。可防止濺起的水或下雨造成的淋濕。不要使用帶有壓力的洗衣機清洗。
抗水*	不適用於游泳。可防止洗衣濺起的水、汗水、或下雨造成的淋濕。不要使用帶有壓力的洗衣機清洗。
抗水30米/50米	適用於洗澡或游泳。
抗水100米	適用於游泳和潛水通氣（無氣罐）。

* 這些特點同樣適用於Polar WearLink心率傳輸器W.I.N.D.、CS速度和腳踏圈速W.I.N.D.和功率輸出感測器W.I.N.D.，用來標識其抗水性能。

常見問題：

當發生以下情況時我應該如何做？

當顯示出電池符號和WearLink/Speed/Cadence/Power ...

你的WearLink電池或速度/腳踏圈速/功率傳感器已經到期。欲了解更多訊息，請參閱“保養和維護”（第29頁）。

當不知道在哪級菜單時...

按住“後退”鍵直到顯示出時刻。

當單車心率錶不測量卡路里時...

只有當你佩戴上心率傳輸器並且所有用戶設置均正確時才會計算消耗掉的卡路里。欲了解更多訊息，請參閱“用戶設置”（第24頁）。

當心率讀數不穩定、特高或顯示為零（00）時...

- 確認單車心率錶距離心率傳輸器不超過40米/131英尺。
- 確認在訓練過程中心率傳輸器的彈性胸帶沒有變鬆。
- 確認運動中紡織物電極鬆緊度適合。
- 確認已經將心率傳輸器/運動器材的電極弄濕。
- 確認心率傳輸器/運動器材是清潔的。
- 確認在40米/131英尺範圍之內沒有其它心率傳輸器。
- 強烈的電磁訊號導致讀數的不穩定。欲了解更多訊息，請參閱“注意事項”（第31頁）。
- 如果儘管已經將干擾源移開而心率讀數仍不穩定，請減慢速度並手動檢查脈搏。如果發現與所顯示的高讀數相符，你現在心率不齊。大部分心律不齊並不是嚴重症狀，但要向醫生進行諮詢。
- 心臟的問題可能改變了你的心電圖波形。在此種情況下，請向醫生進行諮詢。

當顯示出感嘆號和WearLink並且單車心率錶探測不到你的心率時...

- 確認單車心率錶距離心率傳輸器不超過40米/131英尺。
- 確認在訓練過程中心率傳輸器的彈性胸帶沒有變鬆。
- 確認運動中紡織物電極鬆緊度適合。
- 確認已經將心率傳輸器/運動器材的電極弄濕。
- 確認心率傳輸器/運動器材是清潔的並且沒有損壞。
- 如果在運動器材上不執行心率測量，試用一條WearLink彈性胸帶。如果使用彈性胸帶能夠測得你的心率的話，問題很可能出在運動器材上。請與運動器材零售商/生產廠家聯繫。
- 如果你已經按照上述所有提示進行了操作而仍然顯示出提示並且不執行心率測量的話，可能是你的心率傳輸器電池已經沒電了。欲了解更多訊息，請查閱WearLink心率傳輸器W.I.N.D.的《用戶手冊》。

當顯示出“WearLink FOUND和WearLink TEACH”時...

如果你購置了一個新的心率傳輸器配件的話，必須將其引入到單車心率錶。欲了解更多訊息，請參閱“使用新的心率傳輸器”（第28頁）。

如果你現在使用的心率傳輸器包含在整個產品之中並且文字出現在顯示屏上，單車心率錶有可能探測到了其他心率傳輸器的訊號。在這種情況下，要確認你佩戴的是你應該佩戴的心率傳輸器、電極已經弄濕了、並且心率傳輸器的彈性胸帶沒有變鬆。

當顯示出感嘆號和速度時...

要確認你的速度傳感器的位置是正確。轉動該輪幾分鐘以便啟動傳感器。閃爍的紅燈表示傳感器已經被啟動。

當顯示出感嘆號和腳踏圈速時...

要確認你的腳踏圈速的位置是正確。轉動曲柄幾分鐘以便啟動傳感器。閃爍的紅燈表示傳感器已經被啟動。

當顯示出感嘆號和功率...

要確認你的功率傳感器的位置是正確。欲了解更多訊息，請查閱功率輸出傳感器的《用戶手冊》。

當沒做任何移動而高度却一直變化時...

單車心率錶將測量到的氣壓轉換成了高度讀數。這就是為什麼氣候的變化會導致高度讀數變化的原因。

當高度讀數不準時...

如果將高度儀暴露在外圍干擾之下（如：大風或空調環境），高度儀會顯示錯誤高度讀數。在這種情況下，要盡量對高度儀予以校準。如果讀數仍然不準確，可能是髒物將氣壓通道堵塞了。在此情況下，請將單車心率錶送Polar維修中心予以維修。

當顯示儲存已滿時...

如果訓練時已沒有更多的空間存儲訓練資料就會顯示這一提示。在這種情況下，單車心率錶會將舊的訓練資料予以覆蓋。如要長期保存訓練資料的話，請將訓練數據傳送到Polar的網站上：polarpersonaltrainer.com。之後在單車心率錶上將此資料刪除。欲了解更多訊息，請查閱“刪除訓練資料”（第17頁）。

有限Polar 國際保養

- 本擔保不影響消費者所享有的現行的國家和州法律所規定的權利，或消費者購銷合同中所規定的權利。
- 本有限Polar國際保養是由Polar電子公司所發布的，並只對在美國或加拿大購買本產品的用戶有效。由Polar Oy發布的有限Polar國際保養對在其他國家購置本產品的用戶有效。
- Polar Electro Oy公司/Polar電子公司向本儀器的原用戶/購買者保證，本產品自購買之日起兩 (2) 年內無材料或工藝缺陷。
- **購買時的收據原件方可作為購買憑證。**
- 保修不包括電池、正常磨損和損壞、錯誤操作或操作不當及意外事故所導致的損壞、或沒有依照注意事項進行操作而導致的損壞；顯示器、彈性胸帶和Polar袖帶的維護不當、商業使用、爆裂、破裂或擦痕。
- 保修不包括產品帶來的直接、間接或意外、後續性或特殊的損壞、損失費用或支出。
- 購置的二手貨產品不在兩 (2) 年保修範圍之內，當地法律另有規定的除外。
- 在保修期內，本產品只能由設在購置地國家內的Polar服務中心進行維修或更換部件。

對任何產品的擔保僅在產品最初購置國家境內有效。

Polar Electro Oy是一家通過了ISO 9001:2000認證的公司。
版權 © 2010 Polar Electro Oy, FIN-80440肯佩萊，芬蘭

版權所有，翻版必究。如果沒有提前得到Polar Electro Oy公司的書面許可，不得以任何形式和方法使用或複製本手冊的任何部分。本手冊中或產品包裝上的名稱和帶有™符號的標識為Polar Electro Oy公司的商標。本手冊中或產品包裝上的名稱和帶有®的標識是Polar Electro Oy公司的註冊商標，而微軟公司註冊的Windows商標除外。

CE0537

本產品符合93/42/EEC和1999/5/EC指令。欲了解相關符合性聲明，請登錄：www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html。

FCC法規訊息

本產品符合FCC法規第15部分的規定。對其操作要符合以下兩種情況：（1）本設備不會導致有害干擾；（2）本設備必須接受收到的任何干擾包括可能導致非需要操作的干擾。

注：根據FCC法規中第15部分的規定，對本設備已經進行監測並發現符合B級數字器械的範圍規定。這些範圍是用來將設備安裝在居住區時進行合理保護的。本設備產生、使用並能夠放射出無線電頻率能量。而如果沒有依照說明進行安裝的話，會對無線電通訊產生干擾。然而，我們不擔保在進行特別安裝後會不再出現干擾。如果本設備的確對無線電或電視接收產生了干擾的話（可以通過打開和關閉本設備而進行測試），建議用戶採取下面的一個或多個方法以排除干擾：

- 1、 改變接收天線的方向。
- 2、 增加設備和接收器的隔離度。
- 3、 在設備的線路上修改其出口使其與接收器不使用同一個出口。
- 4、 向零售商或經驗豐富的無線電、電視技術人員尋求幫助。

警告：擅自更改或修改本設備會導致用戶權限的喪失。

FCC輻射聲明

本設備放射出無線電頻率能量，但本設備所發射的能量遠遠低於FCC和IC無線電頻率輻射範圍值。然而，在使用本設備時應盡量減少人體與天線的接觸。



該帶有X符合和輪的垃圾桶標識表示的是Polar產品為電子產品，而且是是歐盟議會和其理事會有關廢棄電器和電子產品(WEEE)發布的2002/96/EC指令範圍之內的产品，並且本產品中使用的電池和蓄電池是是歐盟議會和其理事會2006年9月6日發布的有關電池、蓄電池和廢棄電池和蓄電池2006/66/EC指令範圍之內的产品。Polar產品內的這些产品和電池/蓄電池在歐洲國家內應單獨處置。Polar公司建議你在歐盟國家之外的地區要遵照當地對廢棄品的處置法律規定予處置盡量，以便減少廢棄產品對環境和人類健康的影響。如有可能，盡量對產品、電池和蓄電池進行分類收集。



該標識的意思是本設備具有免電擊保護。

免責聲明

- 本手冊內容僅供參考。由於生產廠家一直在進行持續開發，本手冊所述之產品如有改變，恕不另行通知。
- Polar電子公司/Polar Electro Oy公司不對本手冊描述的內容或在此所描述的產品做出任何陳述或擔保。
- Polar電子公司/Polar ElectroOy公司不對所帶來的、或與使用該材料或在此所描述的產品相關的直接、間接或意外、後續性或特殊的損壞、損失費用或支出承擔責任。

該產品在下列專利文件的描述範圍之內：

FI 110303 B、EP 0748185、JP3831410、US6104947、DE 69532803.4-0、FI 1245184、US 7076291、HK 104842、FI 114202、US 6537227、EP 1147790、HK 1040065、DE 60128746、FI 115289、EP 1127544、US6540686、HK 104118、EP 2070473AI、US20090156944、FI110915、US732841、US D49283S、US D492784S、USD492999S。

生產廠家：

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440肯佩萊

電話：+358 8 5202 100
傳真：+358 8 5202 300
網站：www.polar.fi [http://www.polar.fi]

17938695.00 ENG A

索引

高度設置.....	23	單位.....	25
到達時間.....	20	用戶設置.....	24
將單車心率錶安裝到組行車固定裝置上.....	8	鐘錶表面.....	25
自動校準.....	23	鐘錶設置.....	23
自動計算圈數.....	20	抗水性.....	32
AutoStart.....	21		
車輪尺寸.....	21		
基本設置.....	7		
更換電池.....	29		
自行車設置.....	21		
按鈕功能.....	6		
腳路圈速設置.....	22		
養護說明.....	29		
鏈條長度.....	22		
鏈條重量.....	22		
騎行設置.....	20		
日期.....	24		
刪除訓練資料.....	17		
常見問題問答.....	33		
一般設置.....	25		
保證.....	34		
心率範圍設置.....	20		
HRmax.....	25		
HRsit.....	25		
安裝自行車固定裝置.....	7		
按鍵聲音.....	25		
圈數保存.....	12		
手動校準.....	23		
手動範圍.....	20		
OwnZone.....	20		
暫停訓練.....	12		
節能模式.....	6		
功率傳感器設置.....	22		
注意事項.....	31		
提醒.....	20		
重置所有資料.....	18		
服務.....	29		
聲音.....	25		
跨距.....	22		
速度傳感器設置.....	22		
開始測量心率.....	9		
開始對訓練的記錄.....	9		
停止對訓練的記錄.....	13		
目標距離.....	20		
引入新的腳路圈速.....	26		
引入新的功率傳感器.....	26		
引入新的速度傳感器.....	26		
引入新的速率傳輸器.....	28		
技術規範.....	32		
時間.....	24		
計時器設置.....	20		
累計.....	17		
訓練資料.....	15		
訓練訊息.....	10		
訓練概要.....	12		
使用OwnZone進行訓練.....	13		
速率傳輸器.....	9		