

## 欢迎

感谢您选择 Polar! 在这个便捷小指南中, 我们将引导您了解 CS500+ 的基本知识。

POLARPERSONALTRAINER.COM  
网络服务

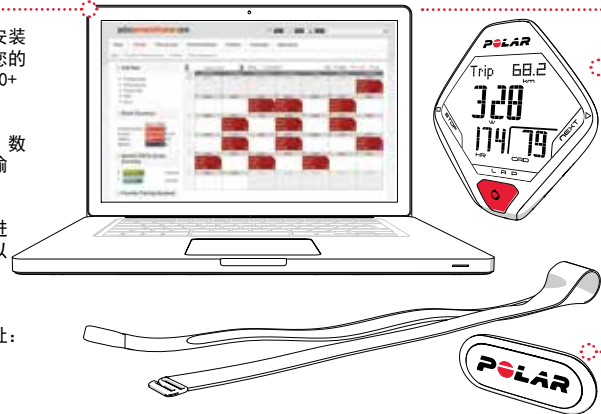
注册并登录服务吧。然后安装 WebSync 应用程序来传输您的训练数据和调较您的 CS500+ 设置。

您将需要 Polar DataLink 数据传输装置 (另售) 来传输您的训练信息。

分析您的训练, 追踪您的进度并分享给好友。您还可以用图表方法查看您的骑车海拔高度。

另见 Flow 网络服务, 网址: [polar.com/flow](http://polar.com/flow)。

您可以在 [polar.com/support](http://polar.com/support) 下载完整版用户手册以及本指南的最新版。若需要更多帮助, [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos) 上有一些您可能想查看的视频教程。



POLAR CS500+ 自行车心率表实时显示心率、速度、距离、海拔高度和温度。通过配件还可监控其他具体的骑车详情。您可为 3 台不同的自行车自定义自行车配置文件。

创新的按钮设计即使在高速情况下也可实现轻松安全的操作。

产品包装中附带 Polar CS 速度传感器™ W. I. N. D.。根据用户手册中的说明将其安装至您的自行车并从 CS500+ 设置 Settings (设置) - Bike Settings (自行车设置)。

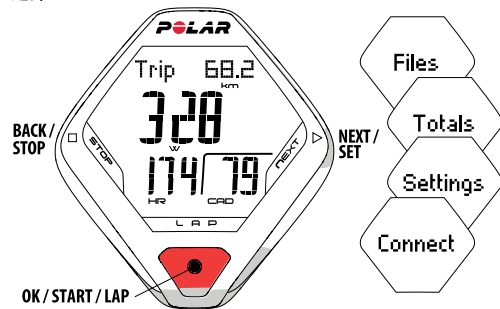
POLAR 心率传感器围绕您的胸部佩戴舒适的胸带和传感器以便在 CS500+ 上获取准确的心率。

兼容的POLAR 配件

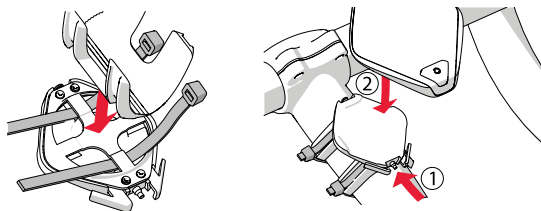
- » Polar CS 脚踏圈速传感器™ W. I. N. D. 测量您的实时、平均和最大骑车脚踏圈速, 单位为每分钟圈数。
- » Polar LOOK Kéo 功率系统测量功率输出, 单位为瓦和脚踏圈速。

## 了解您的 CS500+

按下 NEXT (下一个) 可浏览菜单和调节数值。使用 START (开始) 按钮确认选择, 使用 BACK (返回) 按钮暂停、停止和取消选择。



通过新款的Polar 双重自行车固定装置可将自行车心率表轻松安装至龙头或车把。



## 入门

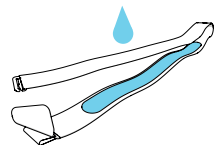
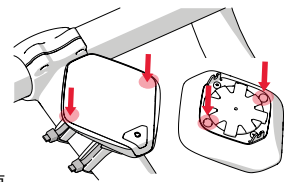
操作按钮的方法有两种。当将 CS500+ 安装在龙头或车把上时, 轻轻按下左侧或右侧。当将 CS500+ 握在手中时, 使用背面的触发器按钮。

按住任何按钮三秒以启动 CS500+ 并进入基本设置。要获得最准确的个人训练数据, 您必须精确地输入您的体格设置, 如年龄和体重。

### 穿戴心率传感器

1. 弄湿胸带的电极区域。
2. 将胸带系在您的胸部并调整胸带至穿戴牢固。
3. 系上传感器。

训练结束后, 拆下传感器并用自来水冲洗胸带以保持清洁。若需更多详细说明, 请参见 [polar.com/support](http://polar.com/support) 上的完整版用户手册。



## 通过 CS500+ 进行训练

### 帮您行动起来

1. 戴上心率传感器 (H3 或 WearLink)。H3 先前被称作 WearLink 且 CS500+ 的界面中仍在使用该名称。
2. 按下任何按钮三秒钟启动您的 CS500+。
3. 等待直至 CS500+ 找到心率传感器, 且屏幕上显示 WearLink Teach ... 然后按下 OK/START (确定/开始)。该操作称为 teaching (连接), 您仅需要完成该操作一次。
4. 再按一下 START (开始) 以开始您的训练。

您可查看三行训练信息。按下 NEXT (下一个) 以查看所有显示视图。

左上角的数字指示使用中的自行车。若要更改自行车, 在时间模式下长按 NEXT (下一个)。

### 暂停或停止训练

若要暂停您的训练, 请按 BACK (返回)。若要继续训练, 请按 START (开始)。若要查看直至当前时间的训练信息, 请按 NEXT (下一个)。

通过浏览 Files (文件) 并选择您要查看的训练可找到训练的详情。

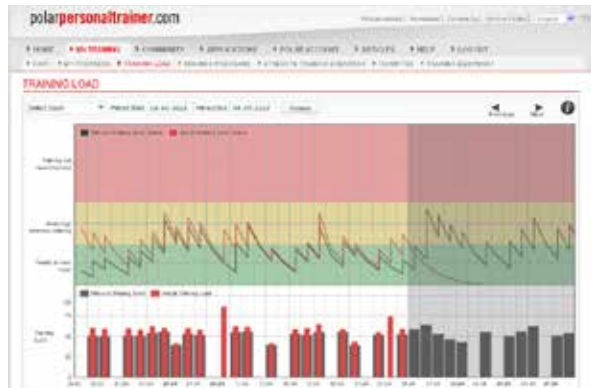


## 主要功能

### 使用 POLARPERSONALTRAINER.COM

Polar 自行车手耐力训练计划帮助您提高骑车表现。该计划会在您的日记中自动创建训练目标。您可根据当前的体魄水平进行自定计划。

在 [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), 您可轻松分析训练数据并从训练负荷图表看到训练与休息之间的平衡。



### OWNZONE

您的自行车心率表自动确定您的个人最佳训练强度区, 即您的 OwnZone。Polar OwnZone 为有氧训练定义您的个人训练区。在热身期间只需 1 - 5 分钟便可订定你的 OwnZone。

### 提醒

如果您已通过 WebSync 在 [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) 启动提醒功能, 您便会在设定中看到提醒功能。您可使用提醒来指示应何时喝水或进食以便继续训练。例如, 提醒可基于卡路里或时间。

### 自动开始

自动开始功能在您开始或停止骑车时自动开始或停止训练记录。自动开始功能需要设置车轮大小。

### 计时器和到达时间估计器

例如, 您可使用计时器作为间歇训练中的工具以告知您何时从强度较大的周期切换至强度较小的周期, 反之亦然。为自己设置一个目标距离, CS500+ 将根据您的骑车速度估计到达时间。

## 技术规格 CS500+

电池型号  
电池寿命

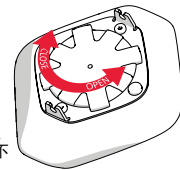
CR2354  
36 个月  
(每天 1 个小时训练)

工作温度

-10 °C 至 +50 °C  
/ 14 °F 至 122 °F

防水深度

IPX7。不适用于沐浴或游泳。防溅水及雨滴。不可使用高压清洗器。



### H3 心率传感器

电池类型与使用寿命  
工作温度  
传感器材料  
胸带材料  
防水深度

CR2025, 使用总时长为 1600 小时  
-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F  
ABS

聚酰胺、聚氨酯、弹性纤维、聚酯  
30 米。心率传感器防水, 但不可在水中测量心率。



1. 使用胸带上的夹子撬开电池盖。
2. 将新电池插入电池盖中, 负极 (-) 朝外。
3. 将电池盖上的突出物对准传感器的槽口并将电池盖按回原位。

如需要更多帮助, 请参见 [polar.com/support](http://polar.com/support) 上的完整用户手册

为了安全起见, 请确保您使用正确的电池。

## 寻求产品支持

[polar.com/support/CS500+](http://polar.com/support/CS500+)

### 继续关注 POLAR

[facebook.com/polarglobal](https://facebook.com/polarglobal)

[youtube.com/polar](https://youtube.com/polar)

[twitter.com/polarglobal](https://twitter.com/polarglobal)

[instagram.com/polarglobal](https://instagram.com/polarglobal)

制造商

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
电话 +358 8 5202 100  
传真 +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

兼容



**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY



**Polar CS500+**  
入门指南

17953244.00 CHN S 07/2014 WINLEE

中文