

歡迎

感謝您選擇 Polar！在這個便捷的小指南中，我們將引導您瞭解 CS500+ 的基本知識。

POLARPERSONALTRAINER.COM
網路服務

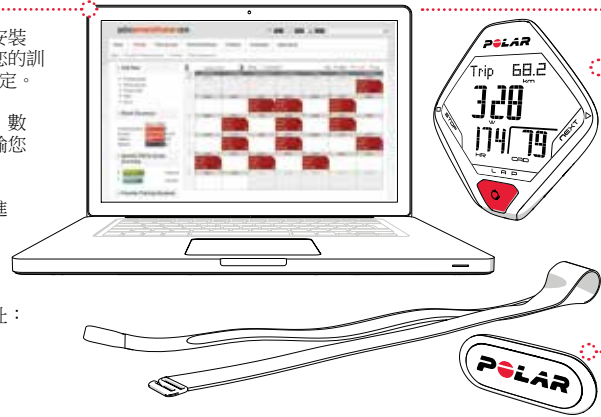
註冊並登錄服務吧。然後安裝 WebSync 應用程式來傳輸您的訓練資料並調較CS500+ 的設定。

您將需要 Polar DataLink 數據傳輸裝置（另售）以傳輸您的訓練資訊。

分析您的訓練，追蹤您的進度並分享给好友。您亦可利用圖表方法監控騎車海拔高度。

另見 Flow 網路服務，網址：
polar.com/flow。

訪問 polar.com/support 下載完整版使用者手冊及本指南的最新版本。若需要更多幫助，polar.com/en/polar_community/videos 上有一些您可能想查看的視頻教程。



兼容的POLAR 配件

- » Polar CS 腳踏圈速傳感器™ W.I.N.D. 測量您的實時平均和最大騎車腳踏圈速，單位為每分鐘圈數。
- » Polar LOOK Kéo 功率系統測量功率輸出，單位為瓦和腳踏圈速。

POLAR CS500+ 自行車心率錶

即時顯示心率、速度、距離、海拔高度和溫度。使用配件還可監控其他騎車資料。您可為 3 輛不同的自行車自訂設定檔。

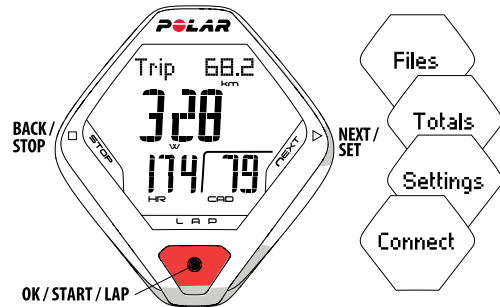
創新的按鈕設計，即使在高速條件下亦可實現輕鬆安全的操作。

產品包裝中附帶 Polar CS 速度傳感器™ W.I.N.D.。根據使用者手冊中的指示將其安裝至您的自行車，並於 CS500+ 進行設置 Settings（設定）- Bike Settings（自行車設定）。

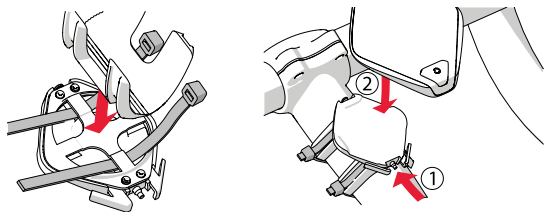
POLAR 心率傳感器
圍繞您的胸部佩戴舒適的胸帶和傳感器以便在 CS500+ 上獲取準確的心率。

了解您的 CS500+

按下 NEXT（下一個）可瀏覽功能表和調整數值。使用 START（開始）按鈕確認選項，BACK（返回）按鈕暫停、停止和取消選擇。



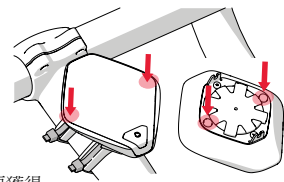
使用新款的 Polar 雙重自行車固定裝置可將自行車心率錶輕鬆安裝至自行車的龍頭或車把。



開始使用

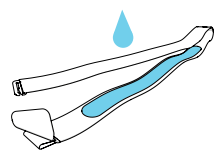
操作按鈕的方法有兩種。當 CS500+ 安裝在龍頭或車把上時，輕輕按下左側或右側。當您將 CS500+ 握在手中時，使用背面的觸發器按鈕。

按住任何按鈕三秒以啟動 CS500+ 並進入基本設置。要獲得最準確的個人訓練資料，您必須精確地輸入您的體格設置，如年齡和體重。



穿戴心率傳感器

1. 弄濕胸帶的電極區域。
2. 將胸帶繫在您的胸部並調整胸帶至穿戴牢固。
3. 繫上傳感器。



訓練結束後，拆下傳感器並用自來水沖洗胸帶以保持清潔。若需更多詳細說明，請參見 polar.com/support 上的完整版使用者手冊。



使用 CS500+ 訓練

幫您行動起來

1. 佩戴心率傳感器（H3 或 WearLink）。H3 先前被稱作 WearLink 且 CS500+ 的介面中仍使用該名稱。
2. 按住任何按鈕三秒可啟動您的 CS500+。
3. 等待直至 CS500+ 找到您的心率傳感器，且屏幕上顯示 WearLink Teach ... 然後按 OK/START（確定/開始）。該操作稱為teaching（連接），您僅需要完成該操作一次...
4. 再按一下 OK/START（確定/開始）以開始您的訓練。

您可查看三列訓練資訊。按 NEXT（下一個）以查看所有顯示視圖。

左上角的數字指示所使用的自行車。若要更改自行車，在時間模式下長按 NEXT（下一個）。



暫停或停止訓練

若要暫停您的訓練，請按 BACK（返回）。若要繼續訓練，請按 OK/START（確定/開始）。若要查看直至當前時間的訓練資訊，按 NEXT（下一個）。

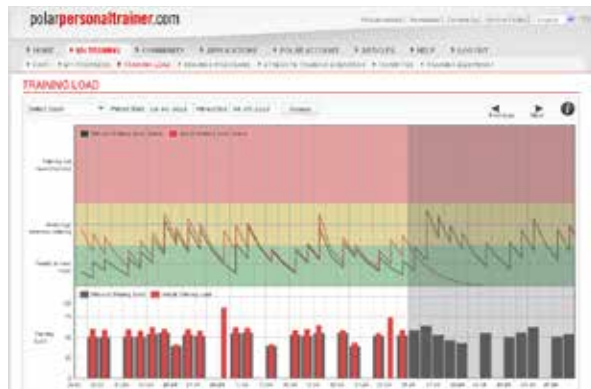
瀏覽 Files（檔案）並選擇您想要查看的訓練可找到訓練的細節。

主要功能

使用 POLARPERSONALTRAINER.COM

Polar 自行車耐力訓練計劃幫助您提高騎車表現。該計劃會在您的日記中自動建立訓練目標。您可根據您當前的體魄水平自訂計劃。

在 polarpersonaltrainer.com，您可輕鬆分析訓練資料並自訓練負荷圖表看到訓練與休息之間的平衡。



OWNZONE

您的自行車心率錶自動確定個人最理想的訓練強度區，即您的 OwnZone。Polar OwnZone 為有氧訓練界定個人訓練區。在熱身期間只需 1 - 5 分鐘便可訂定你的 OwnZone。

提醒

若您已透過 WebSync 在 polarpersonaltrainer.com 啟動了提醒功能，您便會在設定中看到提醒功能。您可使用提醒指示您應何時喝水或進食以便繼續訓練。舉例而言，提醒可基於卡路里或時間。

自動開始

自動開始功能在您開始或停止騎車時自動開始或停止記錄訓練。自動開始功能需要設定車輪大小。

計時器與到達時間預估器

例如，您可使用計時器作為間歇訓練中的工具以告知您何時自較高強度的訓練切換至強度較低的訓練，且反之亦然。為自己設置一個目標距離，CS500+ 將根據您的騎車速度估算到達時間。

技術規格 CS500+

電池型號
電池壽命

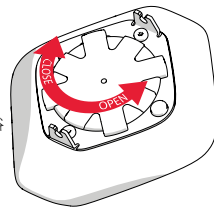
CR2354
36 個月
(每天 1 個小時訓練)

使用溫度

-10 °C 至 +50 °C /
14 °F 至 122 °F

防水深度

IPX7。不適合於沐浴或游泳。防濺水及雨滴。不可使用高壓清洗器。



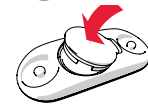
H3 心率傳感器

電池類型和使用壽命
使用溫度
傳感器材料
胸帶材料
防水深度


CR2025, 1600 小時
-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F
ABS
聚酰胺、聚氨酯、彈性纖維、聚酯
30 米。心率傳感器防水，但無法在水中測量心率。



1. 使用胸帶上的夾子撬開電池蓋。
2. 將新電池插入電池蓋中，負極 (-) 朝外。
3. 將電池蓋上的突出物對準傳感器的槽口並將電池蓋按回原位。



若需要更多幫助，請參見 polar.com/support 上的完整使用者手冊

 為了安全起見，請確保您使用正確的電池。

尋求產品支援

polar.com/support/CS500+

繼續關注 POLAR



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



instagram.com/polarglobal

製造商：

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
電話 +358 8 5202 100
傳真 +358 8 5202 300
www.polar.com

相容



17953247.00 BUNDLE CAN/APAC 07/2014 WINLEE
17953245.00 CHN T 07/2014 WINLEE

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar CS500+
開始使用指南