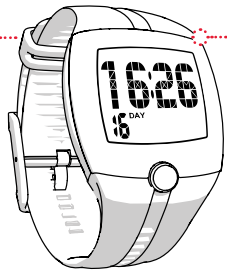


您好,

感谢您选择 Polar! 我们将在本手册中介绍使用您的首选产品的基本知识, 它将为您带来积极健康的生活。

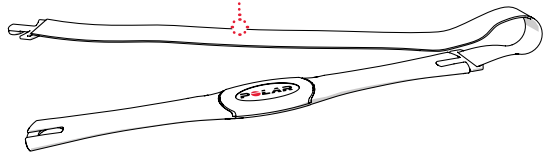


POLAR FT1/FT2
心率表

踏出以心率为指导的训练的第一步, 并学习如何在您的目标心率区内进行训练。

POLAR 心率传感器

将心率传感器围绕您的胸部穿戴好, 以便精确的测量您的实时心率, 并显示在心率表上。



您可以在 polar.com/support 下载完整版用户手册以及本指南的最新版本。若需要更多帮助, polar.com/en/polar_community/videos 上有一些或能想查看的视频教程。

了解您的 FT1/FT2

有了 FT1/FT2, 只需一个按键便能轻松执行所有功能。您可以用它切换视图、更改设置或确认选择。

- 时间模式下, 根据按下按钮的不同次数可以启动训练 (EXE (训练))、检查上次训练 (FILE (文件)) 或编辑设置 (ZONE (目标区)、TIME (时间)、DATE (日期)、USER (用户))。等待直至选项/数值显示并开始闪烁。

长按按钮回到时间显示。

- 您知道吗?
训练过程中, 将心率表贴近心率传感器可以在切换视图。

入门指南

开始使用 FT1/FT2 训练前, 您需要了解一些步骤。

- 首先, 按住按钮一秒钟以启动您的心率表。
- 接着, 除了要设置 TIME (时间) 和 DATE (日期) 外, 还要设置目标区范围限制和您的年龄*。



设置您的目标区心率范围限制以确保您的训练处于适当的强度。

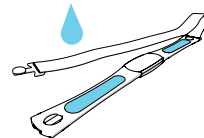


如果使用 FT2, 您还可以设置您的年龄以使用年龄心率范围, 引导您以适当的强度进行训练。

*) 仅适用于 FT2 心率表。

穿戴心率传感器

- 将心率传感器的一端系紧至弹性胸带上。
- 弄湿胸带背部的两个槽区。



- 将心率传感器系紧在您的胸前并调整胸带到舒适的位置。



- 检查湿润的槽区是否紧密地贴着您的皮肤, 而心率传感器上的文字处于垂直位置且位于您的胸部中央。

- 每次使用完毕用自来水冲洗胸带。若需更多详细说明, 请参见 polar.com/support 上的完整版用户手册。

使用您的 FT1/FT2 进行训练

帮您行动起来……

1. 戴上您的心率表和心率传感器。确保附近没有其他心率传感器（离您 1 米/3 英尺范围内），因为它们会干扰您的心率表。
2. 在时间模式下，按键一次才会出现 EXE（训练）。

几秒后便开始记录。心率标志将持续闪烁直至检测到您的心率。一旦心率表检测到您的心率，附近的其他传感器将无法影响您的训练信息。

训练时，您可以看到自己的心率、训练持续时间和实时时间。只要您开始了解自己的心脏对训练的反应，就可以确保每组训练为您带来想要的效益。欲知详情，请浏览 polar.com/support。

……当您的训练结束时

按下按键以停止训练。将显示STOP（停止）且您心率表将在几秒内回到时间模式。

技术规格

心率表和心率传感器都可用于沐浴和游泳（30 米防水）。

心率表

电池类型	CR2025
电池寿命	2 年（每天训练 1 小时）
使用温度	-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F
腕带	热塑性聚氨酯
表后背和腕带扣	不锈钢

遵守欧盟指令 94/27/EU 及修改案 1999/C 205/05 有关用于直接并长期接触皮肤的产品释放的镍元素的规定。

心率传感器

电池寿命	使用总时长为 2500 小时
使用温度	-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F
传感器材质	聚氨酯
胸带扣	聚氨酯
胸带面料	46% 尼龙, 32% 聚酯, 22% 天然橡胶（乳胶）

心率表的电池可在指定地点更换。

寻求产品支持



[polar.com/
support/FT1](http://polar.com/support/FT1)



[polar.com/
support/FT2](http://polar.com/support/FT2)

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

兼容其他 Polar 产品及许多健身器材



POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT1 和 FT2
入门指南