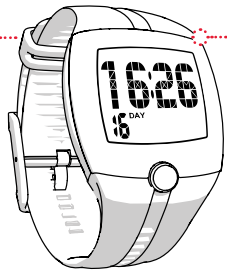


您好，

感謝您選擇 Polar！我們將在本手冊中介紹使用您的首選產品的基本知識，它將為您帶來積極健康的生活。

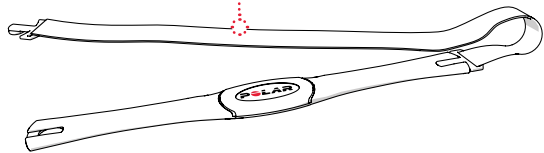


POLAR FT1/FT2
心率錶

踏出以心率為指導的訓練的第一步，並學習如何在您的目標心率區內進行訓練。

POLAR 心率傳感器

將心率傳感器圍繞您的胸部穿戴好，以便精確的測量您的即時心率，並顯示在速率錶上。



瀏覽 polar.com/support 下載完整版使用者手冊以及本指南的最新版本。若需要更多說明，polar.com/en/polar_community/videos 上有一些或能幫助您的視頻教程。

瞭解您的 FT1/FT2

有了 FT1/FT2，只需一個按鍵便能輕鬆執行所有功能。您可以用它切換視圖、更改設置或確認選擇。

- 時間模式下，根據按下按鈕的不同次數可以啟動訓練（EXE（訓練））、檢查上次訓練（FILE（檔案））或編輯設置（ZONE（目標區）、TIME（時間）、DATE（日期）、USER（使用者））。等待直至選項/數值顯示並開始閃爍。

長按按鈕回到時間顯示。

- 您知道嗎？
訓練過程中，將速率錶貼近心率傳感器可以切換視圖。

入門指南

開始使用 FT1/FT2 訓練前，您需要瞭解一些步驟。

- 首先，按住按鈕一秒鐘以啟動您的速率錶。
- 接著，除了要設置 TIME（時間）和 DATE（日期）外，還要設置目標區範圍限制和您的年齡*。



設置您的目標區心率範圍限制以確保您的訓練處於適當的強度。

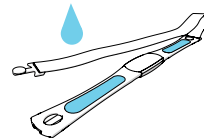


如果使用 FT2，您還可以設置您的年齡以使用年齡心率範圍，引導您以適當的強度進行訓練。

*) 僅適用於 FT2 速率錶。

穿戴心率傳感器

1. 將心率傳感器的一端系緊至彈性胸帶上。
2. 弄濕胸帶背部的兩個槽區。



3. 將心率傳感器繫緊在您的胸前，並調整胸帶到舒適的位置。



4. 檢查濕潤的槽區是否緊固地貼著您的皮膚，而速率傳感器上的文字處於垂直位置且位於您的胸部中央。

每次使用完畢用自來水沖洗胸帶。若需更多詳細說明，請參見 polar.com/support 上的完整版使用者手冊。

使用您的 FT1/FT2 進行訓練

幫您行動起來……

1. 戴上您的心率錶和心率傳感器。確保附近沒有其他心率傳感器（離你 1 米/3 英尺範圍內），因為它們會干擾您的心率錶。
2. 在時間模式下，按鍵一次才會出現 EXE（訓練）。

幾秒後便開始記錄。 心率標誌將持續閃爍直至檢測到您的心率。一旦心率錶檢測到您的心率，附近的其他傳感器將不會影響您的訓練資訊。

訓練時，您可以看到自己的即時心率、訓練持續時間和實時時間。只要您開始瞭解自己的心臟對訓練的反應，就可以確保每組訓練為您帶來想要的效益。欲知詳情，請訪問 polar.com/support。

……當您的訓練結束時

按下按鍵以停止訓練。將顯示 STOP（停止）且您心率錶將在幾秒內回到時間模式。

技術規格

心率錶和心率傳感器都可用於沐浴和游泳（30 米防水）。

心率錶

電池類型	CR2025
電池壽命	2 年（每天訓練 1 小時）
使用溫度	-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F
腕帶	熱塑性聚氨酯
錶後背和腕帶扣	不鏽鋼

遵守歐盟指令 EU Directive 94/27/EU 和修改案 1999/C 205/05 有關用於直接並長期接觸皮膚的產品中釋放的鎳元素規定。

心率傳感器

電池壽命	使用總時長為 2500 小時
使用溫度	-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F
傳感器材質	聚氨酯
錶帶扣	聚氨酯
錶帶面料	46% 尼龍，32% 聚酯，22% 天然橡膠（乳膠）

心率錶的電池可在指定地點所更換。

尋求產品支援



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



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

繼續關注 POLAR



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



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



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



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



與其他 Polar 產品及許多健身器材相容

17952294.00 中文 04/2014 WINLEE
17952299.01 BUNDLE CAN/APAC 04/2014 WINLEE

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT1 和 FT2
入門指南