

您好,

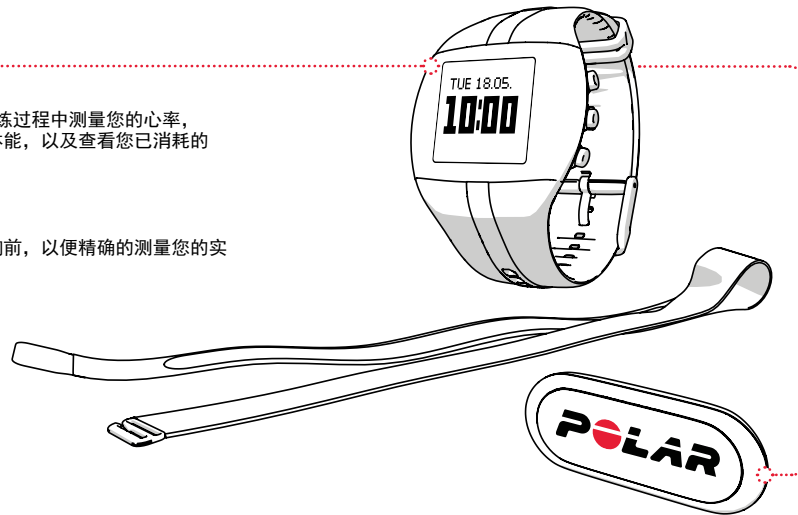
感谢您选择 Polar! 我们将在本手册中介绍使用您的新健身伙伴的基本知识, 它将为您带来健康的生活。

POLAR FT4 心率表

使用基本的心率功能锻炼身体: 训练过程中测量您的心率, 在您的心率目标区健身并增强您的体能, 以及查看您已消耗的热量。

POLAR 心率传感器

将舒适的胸带和传感器戴好并系於胸前, 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 上有一些您可能想查看的视频教程。

了解您的 FT4

灯光

- » 进入快速 功能
- » 点亮显示屏

返回

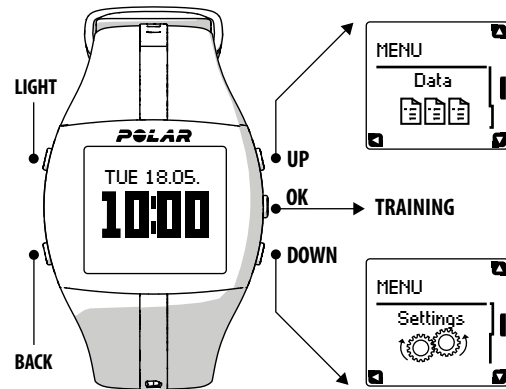
- » 返回上一级
- » 取消选择

上/下

- » 进入并在菜单中移动
- » 调整数值

确定

- » 确定选择
- » 进入训练模式



您知道吗?

将心率表贴近心率传感器可查看时间

入门指南

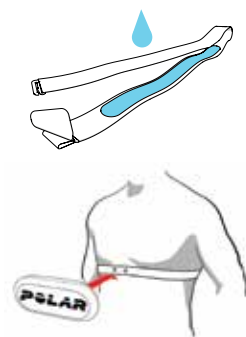
开始使用 FT4 训练前, 您需要了解一些步骤。首先, 按住任何按钮一秒钟以启动您的心率表。接着, 仔细检查基本设置。

- 请准确调整您的设置。这些设置对您的心率表对数值 (例如心率限制和热量消耗) 测量的精确程度有很大影响。

穿戴心率传感器

- 弄湿胸带的电极区域。
- 将胸带系在你的胸前并调整胸带直至紧贴而舒适。
- 扣好传感器。

- 训练结束后, 拆下传感器并用自来水冲洗以保持清洁。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 FT4 进行训练

帮您行动起来

- 戴上您的心率表和心率传感器。
- 时间模式下, 按下OK (确定) 以开启等待模式。等待直至您的心率表检测到心率并再次按下 OK (确定) 开始记录您的训练。

训练时, 您可以看到自己的实时心率、消耗的热量、训练持续时间和心率区信息。训练过程中和结束后, 通过查看这些数据, 您将快速了解自身适合的强度。请访问 polar.com/support 以了解更多关于不同强度训练的效果。

暂停或停止训练

若要暂停您的训练, 请按下BACK (返回)。若要继续训练, 请按下 OK (确定)。若要停止您的训练, 请再次按下BACK (返回)。

您可以在每组训练结束后获得最近一次的训练总结。它将向您展示:

- » 持续时间
- » 消耗的热量
- » 您的平均和最高心率
- » 您处于改善体魄的运动区内的时间




Polar FT4 入门指南

寻求产品支持




[polar.com/
support/FT4](http://polar.com/support/FT4)

继续关注 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)

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

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	CR1632
电池寿命	12 个月 (每天训练 30 分钟)
使用温度	-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F
表后背	聚酰胺
腕带	聚氨酯
腕带扣	不锈钢

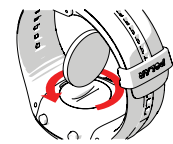
遵守欧盟指令 94/27/EU 及修改案 1999/C 205/05 有关用于直接并长期接触皮肤的产品释放的镍元素的规定。

心率传感器

电池类型	CR2025
电池寿命	使用总时长为 1500 小时
电池密封环	0 型环 20.0 x 0.90 有机硅材料
使用温度	-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F
传感器	ABS
胸带	38% 聚酰胺, 29% 聚氨酯, 20% 弹性纤维, 13% 聚酯

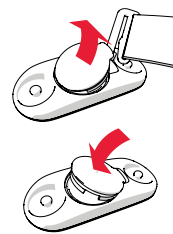
轻易更换电池

心率表




1. 使用硬币打开电池盖。
2. 使用适当尺寸的小硬棒取出旧电池。注意不要损坏心率表。
3. 插入新电池, 正极 (+) 朝外。确保密封圈未损坏。
4. 关闭电池盖。

心率传感器



1. 使用胸带上的夹子撬开电池盖。
2. 从电池盖上取出旧电池。
3. 将新电池插入电池盖中, 负极 (-) 朝外。
4. 将电池盖凸出部分与传感器上的凹槽对齐, 按下电池盖回复原状。您会听到啪的一声。

若需更多详细说明, 请参见 polar.com/support 上的完整版用户手册。

 为了安全起见, 请确保您使用正确的电池。

关键功能

聪颖的卡路里计算



FT4 的聪颖的卡路里计算功能可根据您的体重、高度、年龄、性别和训练强度计算您在训练过程中消耗的热量。

心率区指针



FT4 引导您在适当的心率区进行训练, 以此来提高自身体能。训练中, 心率区指针功能将以移动的心形标志显示您的训练强度。