

您好，

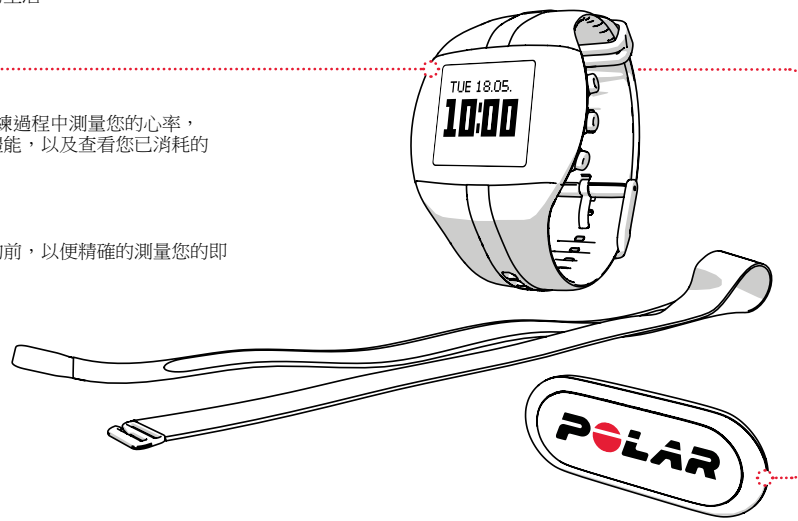
感謝您選擇 Polar！我們將在本手冊中介紹使用您的新健身夥伴的基本知識，它將為您帶來健康的生活。

POLAR FT4 心率錶

使用基本的心率功能鍛煉身體：訓練過程中測量您的心率，在您的心率目標區健身並提高您的體能，以及查看您已消耗的熱量。

POLAR 心率傳感器

將舒適的胸帶和傳感器戴好並繫於胸前，以便精確的測量您的即時心率並顯示在心率錶上。



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 上有一些您可能想查看的視頻教程。

瞭解您的 FT4

燈光

- » 進入快速功能表
- » 點亮顯示屏

返回

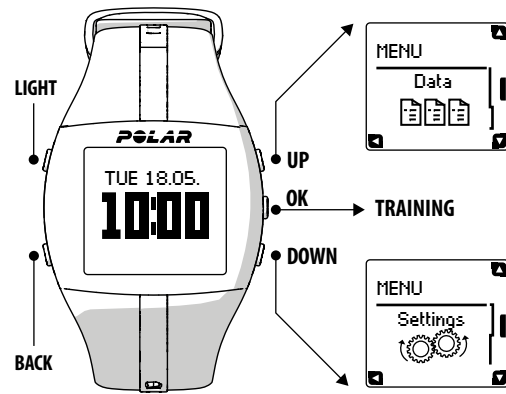
- » 返回上一級
- » 取消選擇

上/下

- » 進入並在功能表中移動
- » 調整數值

確定

- » 確定選擇
- » 進入訓練模式



您知道嗎？

將心率錶貼近心率傳感器可查看時間。

入門指南

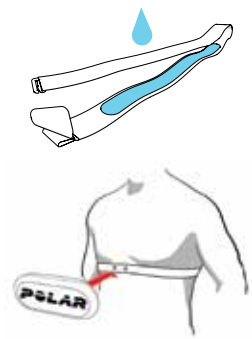
開始使用 FT4 訓練前，您需要瞭解一些步驟。首先，按住任何按鈕一秒鐘以啟動您的心率錶。接著，仔細檢查基本設置。

- 請準確調整您的設置。這些設置對您的心率錶對數值（例如心率限制和熱量消耗）測量的精確程度有很大影響。

穿戴心率傳感器

- 弄濕胸帶的電極區域。
- 將胸帶繫在你的胸，並調整胸帶直至緊貼而舒適。
- 扣上傳感器。

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



使用您的 FT4 進行訓練

幫您行動起來

- 戴上您的心率錶和心率傳感器。
- 時間模式下，按下 OK（確定）以開啟等待模式。等待直至您的心率錶找到心率並再次按下 OK（確定）開始記錄您的訓練。

訓練時，您可以看到自己的即時心率、消耗的熱量、訓練持續時間和心率區資訊。訓練過程中和結束後，透過查看這些資料，您將快速瞭解自身適合的強度。請訪問 polar.com/support 以瞭解更多關於不同強度訓練的效果。

暫停或停止訓練

若要暫停您的訓練，請按下 BACK（返回）。若要繼續訓練，請按下 OK（確定）。若要暫停您的訓練，請再次按下 BACK（返回）。

您可以在每組訓練結束後獲得最近一次的訓練總結。它將向您展示：

- » 持續時間
- » 消耗的熱量
- » 您的平均和最高心率
- » 您處於改善體魄的運動區內的時間



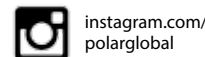
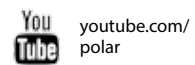
Polar FT4 入門指南

尋求產品支援



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

繼續關注 POLAR



與其他 Polar 產品及許多健身器材相容



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

17952854.00 中文 04/2014 WINLEE
17952323.01 BUNDLE CAN/APAC 04/2014 WINLEE

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 | CR1632 |
| 電池壽命 | 12 個月 (每天訓練 30 分鐘) |
| 使用溫度 | -10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F |
| 錶後背 | 聚醞胺 |
| 腕帶 | 聚醞胺 |
| 腕帶扣 | 不鏽鋼 |

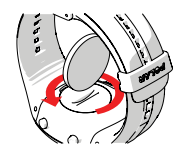
遵守歐盟指令 EU Directive 94/27/EU 和修改案 1999/C 205/05 有關用於直接並長期接觸皮膚的產品中釋放的鎳元素規定。

心率傳感器

| | |
|-------|------------------------------------|
| 電池類型 | CR2025 |
| 電池壽命 | 使用總時長為 1500 小時 |
| 電池密封環 | O 型環 20.0 x 0.90 有機矽材料 |
| 使用溫度 | -10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F |
| 傳感器 | ABS |
| 胸帶 | 38% 聚醞胺, 29% 聚醞胺, 20% 彈性纖維, 13% 聚酯 |

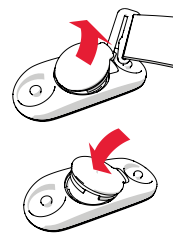
輕易更換電池

心率錶



1. 使用硬幣打開電池蓋。
2. 使用適當尺寸的小硬棒取出舊電池。注意不要損壞心率錶。
3. 插入新電池, 正極 (+) 朝外。確保密封圈未損壞。
4. 關閉電池蓋。

心率傳感器



1. 使用胸帶上的夾子撬開電池蓋。
2. 從電池蓋上取出舊電池。
3. 將新電池插入電池蓋中, 負極 (-) 朝外。
4. 將電池蓋凸出部分與傳感器上的凹槽對齊, 按下電池蓋回復原狀。您會聽到啪的一聲。

若需更多詳細說明, 請參見 polar.com/support 上的完整版使用者手冊。

為了安全起見, 請確保您使用正確的電池。

關鍵功能

聰穎的卡路里計算



FT4 的聰穎的卡路里計算功能可根據您的體重、身高、年齡、性別和訓練強度計算您在訓練過程中消耗的熱量。

心率區指針



FT4 引導您在適當的心率區進行訓練, 以此來提高您的體能。訓練中, 心率區指針功能將以移動的心形標誌顯示您的訓練強度。