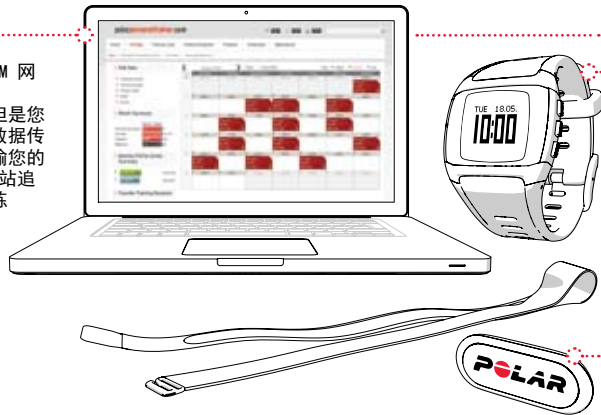


您好,

感谢您选择 Polar! 我们将在本手册中为您介绍使用 FT60 的基本知识, 它引导您拥有更好的体能。

POLARPERSONALTRAINER.COM 网络服务
此网络服务可免费使用, 但是您将需要 Polar FlowLink 数据传输装置(单独出售)来传输您的训练数据。您可凭借此网站追踪您的进度并获得智能训练指导。

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。



POLAR FT60 心率表
如果您定期训练并想知道如何获得最好效果, FT60 帮助您保持活力: 训练时测量您的心率和数据, 获得健身效果反馈, 基于您的目标创建自己的训练计划, 进行 Polar 有氧健康测试并更新进度。

POLAR 心率传感器
将舒适的胸带和传感器戴好并系于胸前, 以便精确的测量您的实时心率并显示在心率表上。

可用的 POLAR 配件

- » Polar S1 步速传感器™ 可无线测量您的跑步速度/步速和距离
- » Polar G1 GPS 传感器可无线测量您在室内运动, 例如骑车和跑步的速度/步速和距离
- » Polar FlowLink 可将您的训练数据传输至 polarpersonaltrainer.com 网络服务

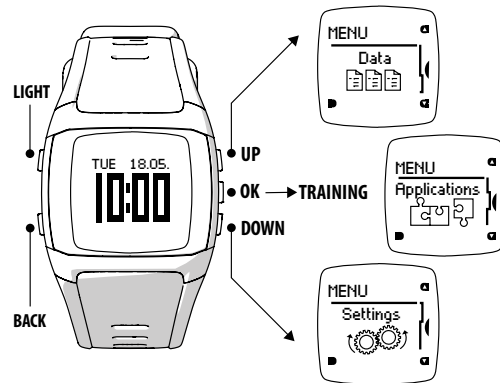
了解您的 FT60

灯光
» 进入快速导航
» 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

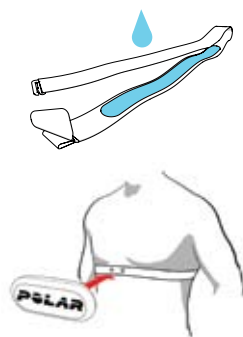
开始使用 FT60 训练前, 您需要了解一些步骤。首先, 按住任何按钮一秒钟以启动您的心率表。接着, 仔细检查基本设置。

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

1. 弄湿胸带的电极区域。
2. 将胸带系在你的胸前并调整胸带直至牢固。
3. 扣上传感器。

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 FT60 进行训练

帮您行动起来

1. 戴上您的心率表和心率传感器。
2. 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, 您将快速了解哪个训练强度适合自己。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
- » 您的训练效果
- » 您的训练强度
- » 消耗的热量
- » 您的平均和最高心率




Polar FT60 入门指南


寻求产品支持




[polar.com/
support/FT60](http://polar.com/support/FT60)

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)

兼容其他 Polar 产品及许多健身器材



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

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	1 年（每天训练 1 小时）
使用温度	-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F
腕带	硅胶（白色型号） 聚氨酯（其他型号）
表后背和腕带扣	不锈钢

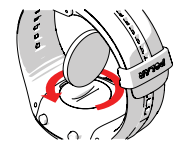
遵守欧盟指令 94/27/EU 和修改案 1999/C 205/05 有关用于直接并长期接触皮肤的产品释放的镍元素的规定。

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

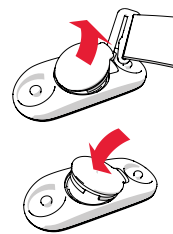
轻易更换电池

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。您会听到啲的一声。

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

POLAR STAR 训练计划

STAR 训练计划是一个戴在手腕上的个人训练计划，助您保持动力。它告诉您实现长期目标需要多少训练及所需强度。

在您选择训练目标后，STAR 训练计划将为您订定每周目标。然后，您将在每次训练结束时及每周获得表现反馈。基于每周表现和体能水平，该计划将为您定制接下来一周的训练指引。

若要创建新的训练项目，进入 Menu > Applications > Training program > Create new program（菜单 > 应用 > 训练计划 > 创建新计划）。如果您需要相关的其他帮助，别忘了浏览 polar.com/support 以获得更多信息。

POLAR 有氧健康测试

您可以凭借 Polar 有氧健康测试在 5 分钟内判断您的体能水平。本测试将基于您的个人信息和静态心率计算您的最高耗氧量 (VO_{2max})。定期对比您的测试结果以查看随着时间转变您的体能变化。

选择 Menu > Applications > Fitness test > Start test（菜单 > 应用 > 有氧健康测试 > 开始测试）开始有氧健康测试。