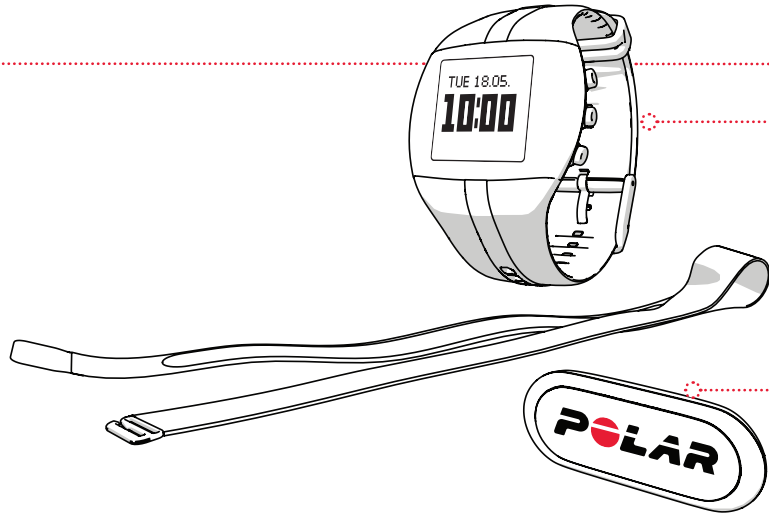


您好，

感謝您選擇 Polar！我們將在本手冊中為您介紹使用 FT7 的基本知識，它引導您實現積極健康生活。



POLAR FT7 心率錶
FT7 的基本心率功能可幫您保持在理想的強度區並更快收效：訓練過程中測量您的心率，顯示您是否正在目標心率區內運動，並告訴您當前處於燃燒脂肪或者改善體魄的狀態，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速率錶上。

瀏覽 support.polar.com/en/support/FT7 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/support 上有一些您可能想查看的視頻教程。

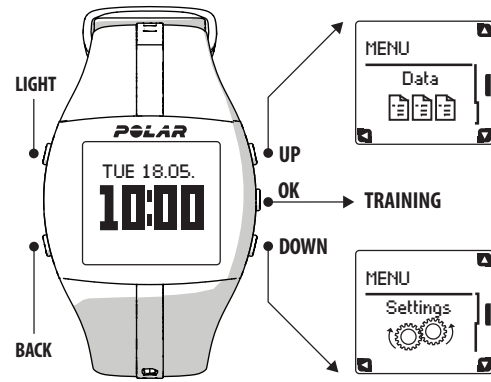
瞭解您的 FT7

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？
將速率錶貼近心率傳感器可查看時間。

入門指南

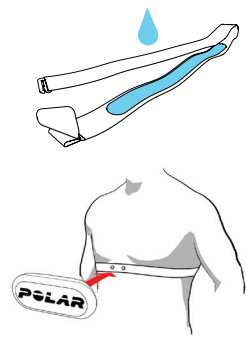
開始使用 FT7 訓練前，您需要瞭解一些步驟。首先，按住任意按鈕一秒鐘以啟動您的速率錶。接著，仔細檢查基本設置。

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

穿戴速率傳感器

1. 弄濕胸帶的電極區域。
2. 將胸帶繫在你的胸前並調整胸帶直至牢固。
3. 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 FT7 進行訓練

幫您行動起來

1. 戴上您的速率錶和速率傳感器。
2. 時間模式下，按下 OK（確定）以開啟等待模式。等待直至您的速率錶找到速率並再次按下 OK（確定）開始記錄您的訓練。

訓練時，您可以看到自己的即時速率、消耗的熱量、訓練持續時間和速率區資訊。訓練過程中和結束後，透過查看這些資料，您將快速瞭解哪個訓練強度適合自己。請瀏覽 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
- » 您的平均和最高速率
- » 您處於脂肪燃燒或改善體魄的速率區的時間



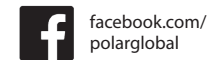
Polar FT7 入門指南

尋求產品支援



support.polar.com/en/support/FT7

繼續關注 POLAR



facebook.com/polarglobal



youtube.com/polar



twitter.com/polarglobal



instagram.com/polarglobal

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

17952856.01 中文 04/2017 WINLEE
17952342.02 BUNDLE CAN/APAC 04/2017 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
電池壽命
使用溫度
錶後背
錶帶
錶帶扣

CR1632
11 個月（每天訓練 1 小時）
-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F
聚醯胺
聚氨酯
不鏽鋼

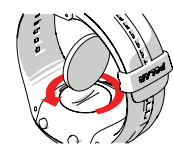
心率傳感器

電池類型
電池壽命
電池密封環
使用溫度
傳感器
胸帶

CR2025
使用總時長為 1500 小時
0 型環 20.0 x 0.90 有機矽材料
-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F
ABS
38% 聚醯胺，29% 聚氨酯，
20% 彈性纖維，13% 聚酯

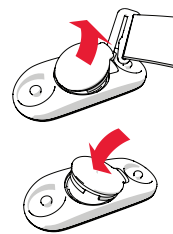
輕易更換電池

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



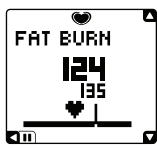
1. 使用胸帶上的夾子撬開電池蓋。
2. 從電池蓋上取出舊電池。
3. 將新電池插入電池蓋中，負極 (-) 朝外。
4. 將電池蓋凸出部分與傳感器上的凹槽對齊，按下電池蓋回復原狀。您會聽到啪的一聲。

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

能量指標



FT7 引導您以適當的強度進行訓練，因而您將能實現目標——無論是減重還是改善體魄。能量指標功能告訴您，您訓練的主要效果是改善體魄還是燃燒脂肪。

聰穎的卡路里計算



FT7 的聰穎的卡路里計算功能可根據您的體重、高度、年齡、性別和訓練強度計算您在訓練過程中消耗的熱量。

請記住，這僅僅是開始。這裡還為您提供一個全新的 Smart Coaching 世界，幫助您從訓練中收穫更多益處。因此，請前往 polar.com/support 查看更多指導資訊並在 Facebook 上與我們分享您的進度。期待您的佳音！