

## 欢迎使用本产品

感谢您选择 Polar！这本简短的指南将帮助您掌握关于 RS300X 的基本知识。

POLARPERSONALTRAINER.COM 网络服务

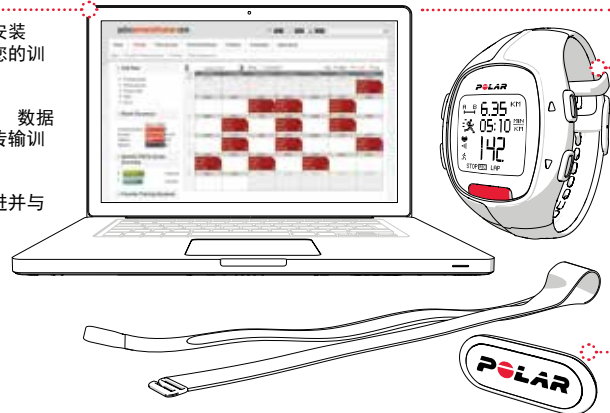
注册并登录服务吧！然后安装 WebSync 应用程序以传输您的训练数据。

需要使用 Polar FlowLink 数据传输装置（单独出售）来传输训练信息。

对您的训练进行分析、跟进并与朋友们一起分享您的训练进展。

polar.com/flow网站也提供 Flow 网络服务，欢迎访问。

您可以从 [polar.com/support](http://polar.com/support) 下载用户手册完整版和本指南的最新版。若需要更多帮助，[polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos) 上有一些您可能想查看的视频教程。



POLAR RS300X 心率表

实时显示您的心率、速度和训练距离。

通过可编辑的个人运动区和训练类型（Interval（间歇）、OwnZone、Basic（基本）和 Free（自由））功能，帮助您以正确的强度进行训练。

您可以通过调节显示选项，选择您想要看到的信息。

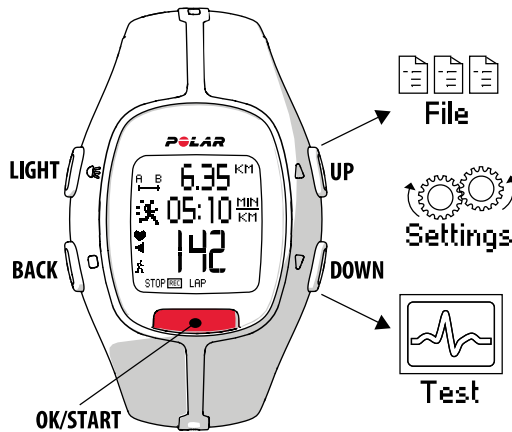
POLAR H1 心率传感器\* 将舒适的胸带和传感器绕着您的胸部佩戴好，让心率表在训练过程中准确显示您的心率。

\* H1 曾被称为 WearLink RS300X 用户界面中仍然使用这个名字。

我们提供 G1 GPS 传感器 和 S1 步速传感器这两种配件帮助您测量速度和距离。

## 了解您的 RS300X

按下UP（上）或DOWN（下）按钮，浏览整个菜单。使用START（开始）按钮确认选择，使用BACK（返回）按钮返回。



**有用提示**  
您可透过在训练期间浏览 UP（上）或DOWN（下）来更改训练视图图并通过按下 START（开始）来记圈。请长按 LIGHT（灯光）以进入快捷菜单以执行操作，例如调节 HeartTouch。启动 HeartTouch 后，只要将RS300X 靠近心率传感器，您就可以在训练过程中得到不同的训练信息。

## 入门

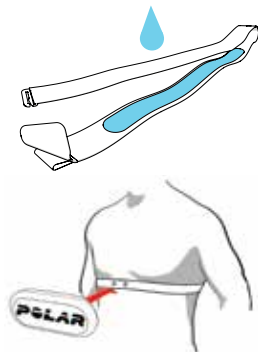
首先，长按任何一个按钮 1 秒以启动 RS300X，然后进入 Basic Settings（基本设置）。

为得到最准确的个人训练数据，精确填写您的年龄、体重等体格设置非常重要。

### 佩戴心率传感器

- 弄湿胸带的电极区域。
- 绕着胸口扣好胸带，调节胸带令其紧贴皮肤。
- 系上传感器。

训练结束后，拆下传感器并用自来水冲洗胸带以保持清洁。若需更多详细说明，请参见 [polar.com/support](http://polar.com/support) 上的完整版用户手册。



## 使用 RS300X 进行训练

### 使用本装置做运动

- 佩戴 RS300X 和心率传感器（H1 或 WearLink）。
- 在时间模式下，按下START（开始）按钮。选择（Settings 设置）> Exercise（训练），您想要使用的训练类型 Free（自由）、Basic（基本）、Interval（间歇）或 OwnZone。默认为Free（自由）训练。Basic（基本）训练指导您进行中等强度的训练。
- 等待直至心率表检测到您的心率，然后再次按下开始 按钮。

训练过程中，您可以实时查看您的心率、已经燃烧的卡路里数量、训练持续时间和训练区信息。访问 [polar.com/support](http://polar.com/support) 以了解不同强度的训练所得的益处。

### 暂停和停止训练

要暂停训练，请按下 BACK（返回）。若要继续训练，请按 START（开始）。要停止训练，请再次按下BACK（返回）。

通过浏览File（文件）选择您想要查看的训练，了解训练详情。这些信息包括：

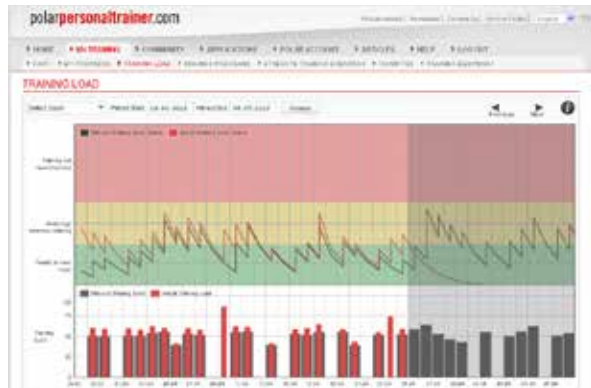
- » 您的训练持续了多长时间
- » 已经消耗了多少卡路里
- » 您的平均和最大心率
- » 您在 5 个心率区的各个区里消耗的训练时间

## 主要功能

### 使用 POLARPERSONALTRAINER.COM

通过将训练结果从心率表传输到至您的 Diary (日志), 您可以轻松掌握训练进展并且规划未来的训练。您需要使用 Polar FlowLink 数据传输装置 (单独出售) 来传输训练信息。

您可以访问 [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) 轻松分析自己的训练数据, 利用训练负荷图表令训练与训练结果达到完美平衡。



### 有氧健康测试

只需要短短 5 分钟时间, Polar 健康测试就能测定您的健康水平。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 ( $VO_{2max}$ )。

定期对比测试结果以查看随着时间改变您的健康改善情况。每 6 周重复一次测试, 了解您的进展情况。

### OWNZONE

Polar OwnZone® 确定您在一次训练了解中的心率极限。您的身体状态在不同的日期和时间会有所不同, 例如当您压力大、疲惫或者尚未从前一次训练中完全恢复体力时, 您的身体状况就会与其他时候不同。Polar 可以根据您的心率判断这种信息, 引导您进入最适合您当前状态的训练区。

### 为训练者提供指导的间歇训练

根据时间、心率、速度/步速或距离设计的间歇训练, 并且获得训练指引。您需要一枚 G1 GPS 传感器或 S1 步速传感器来测定速度、步速或距离。如果您在购买 RS300X 时没有配备这些配件也无需着急, 稍后也可以随时另行购置。

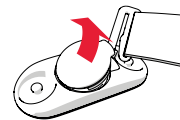
## 技术规格 RS300X

只要不在水中按动按钮, 淋浴和游泳时都可以使用心率表和心率传感器 (30 米防水)。

电池型号	CR2032
电池使用寿命	11 个月 (每天 1 小时训练)
工作温度	-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F
后盖	聚酰胺
腕带	聚氨酯
腕带扣环	不锈钢

### H1 心率传感器

电池型号与使用寿命	CR2025, 使用 1500 小时
工作温度	-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F
传感器材料	ABS
胸带材料	聚酰胺、聚氨酯、弹性纤维、聚酯



1. 使用胸带上的夹子将电池盖撬开。
2. 将新电池插入电池盖中, 负极 (-) 朝外。
3. 将电池盖上的突出物对准传感器的槽口并将电池盖按回原位。

如果您在这方面需要更多帮助, 请访问 [polar.com/support](http://polar.com/support) 查看完整的用户手册

为确保安全, 请务必使用规定的电池。

## 寻求产品支持

[polar.com/support/RS300X](http://polar.com/support/RS300X)

### 了解 POLAR 的最新资讯

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

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

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

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

生产商

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
电话 +358 8 5202 100  
传真 +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

与 Polar 产品和很多常用的健身设备组件兼容



17953261.00 CHNS 07/2014 WINLEE



**Polar RS300X**  
入门指南