

歡迎

感謝您選擇 Polar！
這本簡短的指南將幫助您掌握關於 RS300X 的基本知識。

POLARPERSONALTRAINER.COM 網路服務

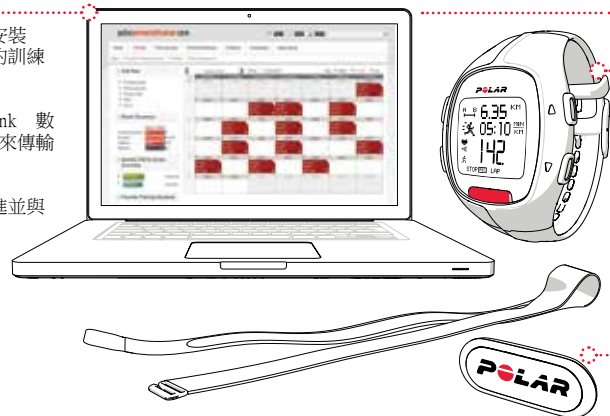
註冊並登錄服務吧！然後安裝 WebSync 應用程式以傳輸您的訓練資料。

您需要使用 Polar FlowLink 數據傳輸裝置（單獨出售）來傳輸訓練數據。

對您的訓練進行分析、跟進並與朋友們一起分享您的訓練進展。

polar.com/flow 網站也提供 Flow 網路服務，歡迎訪問。

您可以從 polar.com/support 下載用戶手冊完整版和本指南的最新版。若需要更多幫助，polar.com/en/polar_community/videos 上有一些您可能想查看的視頻教程。



POLAR RS300X 心率錶
即時顯示您的心率、速度和訓練距離。

透過可編輯的個人運動區和訓練類型 Interval（間歇訓練）、OwnZone、Basic（基本訓練）和 Free（自由訓練）功能，幫助您以正確的強度進行訓練。

您可以透過調整顯示選項，選擇您想要看到的資訊。

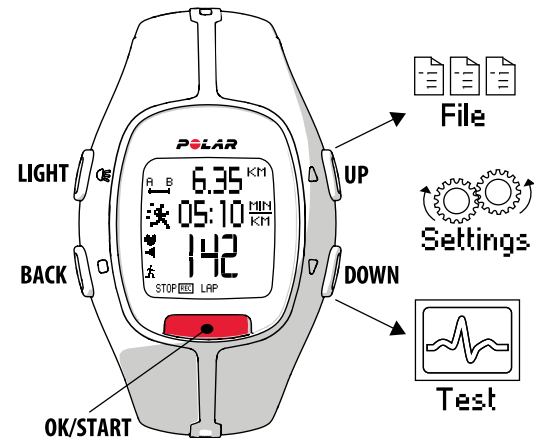
H1 心率傳感器*
將舒適的胸帶和傳感器繞著您的胸部佩戴好，讓心率錶在訓練過程中準確顯示您的心率。

* H1 曾被稱為 WearLink
RS300X 用戶介面中仍然使用這個名字。

我們提供 G1 GPS 傳感器 和 S1 步速傳感器
這兩種配件幫助您測量速度和距離。

瞭解您的 RS300X

按動UP（上）或DOWN（下）瀏覽功能表。使用START（開始）按鈕確認選擇，使用BACK（返回）按鈕返回。



實用提示
您可透過在訓練期間瀏覽 UP（上）或DOWN（下）來更改訓練視圖並透過按 START（開始）來記圈。請長按 LIGHT（燈光）以進入快顯功能表以執行操作，例如調整 HeartTouch。啟動HeartTouch後，只要將RS300X 靠近心率傳感器，您就可以在訓練過程中獲得不同的訓練資訊。

開始使用

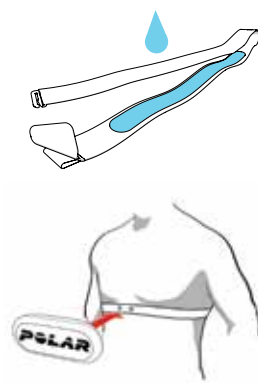
首先，長按任何一個按鈕 1 秒鐘以啟動 RS300X，然後進入 Basic Settings（基本設置）。

為得到最準確的個人訓練資料，精確填寫您的年齡、體重等體格設置非常重要。

佩戴心率傳感器

1. 弄濕胸帶的電極區域。
2. 繞著胸口扣好胸帶，調整胸帶令其緊貼皮膚。
3. 繫上傳感器。

訓練結束後，拆下傳感器並用自來水沖洗胸帶以保持清潔。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 RS300X 進行訓練

使用本裝置做運動

1. 佩戴 RS300X 和心率傳感器（H1 或 WearLink）。
2. 在時間模式下，按START（開始）選擇（Settings（設置）> Exercise（訓練），您想要使用的訓練類型 Free（自由）、Basic（基本）、Interval（間歇）或 OwnZone。默認為 Free（自由）訓練。Basic（基本）訓練指導您進行中等強度的訓練。
3. 等待直至心率錶檢測到您的心率，然後再次按開始 按鈕。

訓練過程中，您可以即時查看您的心率、已經燃燒的卡路里數量、訓練持續時間和訓練區資訊。訪問 polar.com/support 以瞭解更多有關不同強度的訓練所得的益處。

暫停和停止訓練

要暫停訓練，請按 BACK（返回）。若要繼續訓練，請按 START（開始）。要停止訓練，請再次按BACK（返回）。

透過瀏覽File（檔案）選擇您想要查看的訓練及瞭解訓練詳情。這些資訊包括：

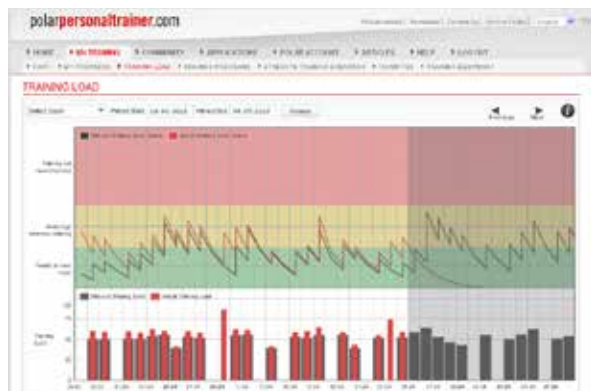
- » 您的訓練持續了多長時間
- » 已經消耗了多少卡路里
- » 您的平均和最大心率
- » 您在 5 個心率區在各個區裡消耗的訓練時間

主要功能

使用 POLARPERSONALTRAINER.COM

透過將訓練結果從心率錶傳輸到至您的 Diary (日誌)，您可以輕鬆掌握訓練進展並且規劃未來的訓練。您需要使用 Polar FlowLink 數據傳輸裝置 (單獨出售) 來傳送訓練數據。

您可以訪問 polarpersonaltrainer.com 輕鬆分析自己的訓練資料，利用訓練負荷圖表助訓練與訓練結果達到完美平衡。



有氧健康測試

Polar 健康測試僅需 5 分鐘就能測定您的健康水平。本測試將基於您的個人資訊和靜態心率計算您的最高耗氧量 (VO_{2max})。

定期對比測試結果以查看隨著時間改變您的體能變化。每 6 週重複測試一次，了解您的進展情況。

OWNZONE

Polar OwnZone® 確定您在一次訓練中的心率極限。您的身體狀態在不同的日期和時間會有差異，例如當您壓力大、疲累或者尚未從前一次訓練中完全恢復體力時，您的身體狀況就會與其他時候不同。Polar 可以根據您的心率判斷這種資訊，引導您進入最適合您當前狀態的訓練區。

為訓練者提供指導的間歇訓練

根據時間、心率、速度/步速或距離設計間歇訓練，並且獲得訓練指引。您需要一枚 G1 GPS 傳感器或 S1 步速傳感器來測定速度、步速或距離。若您在購買 RS300X 時沒有配備這些配件也無需著急，稍後也可以隨時另行購置。

RS300X 技術規格

只要在水中下不按動按鈕，淋浴和游泳時都可以使用心率傳感器和心率錶 (30 米防水)。

電池型號	CR2032
電池使用壽命	11 個月 (每天 1 小時訓練)
使用溫度	-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F
後蓋	聚醯胺
腕帶	聚氨酯
腕帶扣環	不銹鋼

H1 心率傳感器

電池類型和使用壽命	CR2025, 1500 小時
使用溫度	-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F
傳感器材料	ABS
胸帶材料	聚酰胺、聚氨酯、彈性纖維、聚酯
防水性	30 米



1. 使用胸帶上的夾子將電池蓋撬開。
2. 將新電池插入電池蓋中，負極 (-) 朝外。
3. 將電池蓋上的突出物對準傳感器的槽口並將電池蓋按回原位。



若您在這方面需要更多幫助，請訪問 polar.com/support 查看完整的用戶手冊

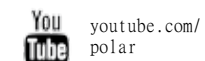
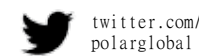
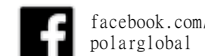


為確保安全，請務必使用規定的電池。

尋求產品支援

polar.com/support/RS300X

瞭解 POLAR 的最新資訊



生產商

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
電話 +358 8 5202 100
傳真 +358 8 5202 300
www.polar.com



與 Polar 產品和很多常用的健身設備元件相容

17953264.00 BUNDLE CAN/APAC 07/2014 WINLEE
17953262.00 CHNT 07/2014 WINLEE



Polar RS300X
入門指南