



คู่มือ Polar FT60 ฉบับภาษาไทย
เรียบเรียงโดย Thaisportmonitor.com
สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามผู้ใดเผยแพร่ โดยไม่ได้รับอนุญาต
[สั่งซื้อนาฬิกา Polar FT60](#)



เริ่มต้น (GET STARTED)

ทำความรู้จักนาฬิกาวัดชีพจร Polar FT60

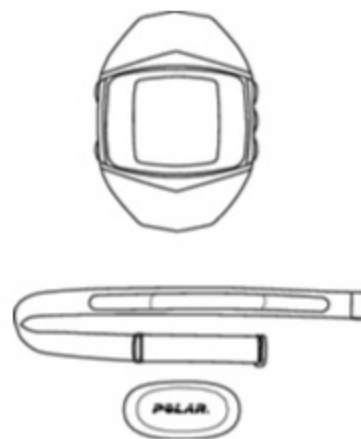
นาฬิกา Polar FT60 training computer

บันทึกและแสดงผลระดับชีพจรของคุณ รวมถึงข้อมูลอื่นๆขณะออกกำลังกาย

สายรัดหน้าอกพร้อมเซ็นเซอร์วัดชีพจร

รับสัญญาณชีพจรด้วยการคาดไว้บริเวณหน้าอก

ตัวเซ็นเซอร์ส่งสัญญาณชีพจรเข้าสู่นาฬิกา FT60



ปุ่มกด และโครงสร้างเมนู Polar FT60

ปุ่มขวาบน (ปุ่มขึ้น)

- ปรับค่า
- เลื่อนรายชื่อเมนูขึ้น
- เปลี่ยนแบบการแสดงผลหน้าจอนาฬิกา (กดค้างไว้)

ปุ่มกลาง (ปุ่มตกลง)

- ตกลงเลือก
- เลือกประเภทการเทรน หรือ ตั้งค่าการเทรน

ปุ่มขวาล่าง (ปุ่มลง)

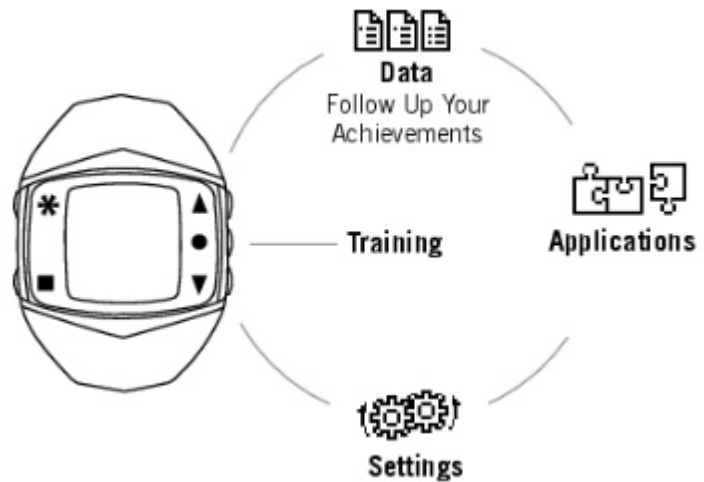
- เลือกเมนู
- ปรับค่า
- เลื่อนรายชื่อเมนูลง

ปุ่มซ้ายล่าง (ปุ่มยกเลิก, ถอยหลัง)

- ออกจากเมนู
- ย้อนกลับ
- ยกเลิกการเลือก
- ยกเลิกการตั้งค่า
- กลับสู่โหมดนาฬิกา (กดค้าง)

ปุ่มซ้ายบน (ปุ่มไฟ)

- เปิดไฟ
- เข้าเมนูลัดเพื่อล๊อคปุ่มกด, ตั้งค่านาฬิกาปลุกหรือเลือกโซนเวลา (กดค้าง)
- เปิด/ปิด เสียง หรือ ล๊อคปุ่มกด ระหว่างเทรน (กดค้าง)
- เปิดโหมดกลางคืน (กดเปิดไฟขณะเทรน 1 ครั้ง) หลังจากนั้น ไฟจะเปิดเองอัตโนมัติเมื่อกดปุ่มใดๆก็ตาม (โหมดกลางคืนปิดอัตโนมัติเมื่อออกจากการเทรน)



สัญลักษณ์ต่างๆ

= แบตเตอรี่ใกล้หมด

= โหมดเปิดเสียง

= โหมดปิดเสียง

= ใช้โซนเวลาที่ 2

= คุณมีข้อความใหม่ในกล่องข้อความ

= โหมดล๊อคปุ่มกด

= กำลังใช้งาน Polar S1 Foot pod ถ้าสัญลักษณ์กระพริบ หมายความว่า Polar FT60 กำลังเชื่อมต่อ กับ foot pod

= กำลังใช้งาน Polar G1 GPS ถ้าสัญลักษณ์กระพริบ หมายความว่า Polar FT60 กำลังเชื่อมต่อ กับเซ็นเซอร์ GPS หรือตัวเซ็นเซอร์กำลังเชื่อมต่อ กับสัญญาณดาวเทียม

= ค้นพบสัญญาณชีพจร

เริ่มต้นตั้งค่าแรกเริ่ม

เริ่มต้นใช้งาน Polar FT60 ด้วยการกดปุ่มใดปุ่มหนึ่งค้างไว้ หลังจากเริ่มต้นใช้งานแล้ว Polar FT60 ไม่สามารถปิดการใช้งานได้

1. Language: เลือกภาษาที่ต้องการใช้งาน จากนั้นกดปุ่มตกลง
2. Please enter basic settings กดปุ่มตกลง
3. เลือก Time format.
4. ตั้งค่าเวลา
5. ตั้งค่าวันที่
6. เลือกหน่วย Units
7. ตั้งค่าน้ำหนักตัว
8. ตั้งค่าส่วนสูง
9. ตั้งค่าวันเกิด
10. ตั้งค่าเพศ
11. กดตกลงเพื่อยืนยันการตั้งค่าหรือยกเลิกเพื่อกลับไปตั้งค่าใหม่

คุณสามารถเปลี่ยนแปลงการตั้งค่าได้หลังจากนี้ ในโหมด Settings > User Information

ก่อนเทรน (BEFORE TRAINING)

เปิดการใช้งาน Polar STAR Training Program

โปรแกรม STAR Training สร้างเป้าหมาย กำหนดความหนักการออกกำลังกายเฉพาะบุคคล ให้คำแนะนำหลังจากออกกำลังกายเสร็จทุกครั้ง และทุกๆอาทิตย์

Polar FT60 สร้างโปรแกรมการเทรน การออกกำลังกาย โดยใช้ข้อมูลพื้นฐานของแต่ละบุคคล

ด้วยการวิเคราะห์ผลลัพธ์ในแต่ละอาทิตย์ Polar FT60

สามารถออกแบบและให้คำแนะนำการออกกำลังกายต่อเนื่องทุกๆอาทิตย์ ปรับเปลี่ยนตามลักษณะนิสัยการออกกำลังกาย รวมถึงความเข้มข้นในการออกกำลังกาย

ขั้นตอนเปิดการใช้งาน

1. เลือก **Menu > Applications > Training program > Create new program** เลือก **Yes**
2. ถ้าคุณไม่เคยทำการ Fitness Test หรือต้องการผลลัพธ์การ Test อีกครั้ง นาฬิกา Polar FT60 จะร้องขอให้คุณทำการ Fitness Test ก่อน
3. เลือกเป้าหมายการออกกำลังกาย
 - **Improve fitness** พัฒนาระดับฟิตเนส สำหรับผู้ที่สามารถออกกำลังกายได้เป็นประจำ
 - **Maximize fitness** เพิ่มประสิทธิภาพระดับฟิตเนสสูงสุด สำหรับผู้ที่ผ่านการออกกำลังกายเป็นประจำต่อเนื่องอย่างน้อย 10-12 อาทิตย์ และการออกกำลังกายทุกวันติดต่อกันไม่ใช่ปัญหาสำหรับคุณ
4. หน้าจอแสดงข้อความ **Traning program created!**
5. เลือก **View week targets?** เพื่อดูเป้าหมายระยะเวลาและแคลอรีสำหรับการออกกำลังกายในอาทิตย์แรก



Time target = เป้าหมายระยะเวลาการออกกำลังกายสำหรับอาทิตย์นั้น

Calorie target = เป้าหมายแคลอรีสำหรับอาทิตย์นั้น

6. กดปุ่มลงและตกลง เพื่อดูเป้าหมายระยะเวลาการออกกำลังกาย 3 ระดับความเข้มข้นที่แตกต่างกัน



เป้าหมายระยะเวลาสำหรับโซน 1

กราฟแท่งบ่งบอกถึงระยะเวลาที่แตกต่างกัน กราฟจะถูกเติมเต็มตามที่คุณออกกำลังกาย

7. เปิดใช้งานโปรแกรมการออกกำลังกายเป็นที่เรียบร้อย กดปุ่มยกเลิกค้างไว้เพื่อกลับสู่โหมดนาฬิกา

หากต้องการดูเป้าหมายรายอาทิตย์ เลือก **Menu > Applications > Training Program > View week targets**

โซนเป้าหมาย	ความเข้มข้น % ของชีพจรสูงสุด	ประโยชน์ที่ได้
โซน 3	สูง 80-90%	<ul style="list-style-type: none"> ประโยชน์: เพิ่มประสิทธิภาพสูงสุดให้ร่างกาย ความรู้สึก: กล้ามเนื้อเมื่อยล้า หายใจแรง แนะนำ: ผู้ที่มีความฟิตสำหรับการเทรนสั้นๆ
โซน 2	ปานกลาง 70-80%	<ul style="list-style-type: none"> ประโยชน์: พัฒนาการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ความรู้สึก: รู้สึกดี, หายใจสบาย เหงื่อออกปานกลาง แนะนำ: คนที่ต้องการออกกำลังกายในระดับปกติ
โซน 1	เบา 60-70%	<ul style="list-style-type: none"> ประโยชน์: พัฒนาความอดทนพื้นฐาน พื้นฟูร่างกาย ความรู้สึก: สบาย หายใจง่าย เหงื่อออกน้อย แนะนำ: ทุกคน

เปลี่ยนแปลง/สิ้นสุด โปรแกรมการออกกำลังกาย

- เปลี่ยนเป้าหมายการฟิตเนส (จาก Improve Fitness เป็น Maximize Fitness): เลือก **Menu > Applications > Training program > Change program** เพื่อสร้างโปรแกรมใหม่
- สิ้นสุดโปรแกรมการออกกำลังกาย เลือก **Menu > Applications > Training program > End program > End Program?** ตอบ **Yes.**

ผลลัพธ์การออกกำลังกายจะแสดงขึ้นมา

- **Start date/Duration:** วันเริ่มต้นและระยะเวลาของโปรแกรมการออกกำลังกาย
- **Excel. weeks/Calories:** จำนวนครั้งการเทรนทั้งหมดของอาทิตย์ที่ดีที่สุด เทียบกับจำนวนครั้งการเทรนทั้งหมด และจำนวนแคลอรีที่ใช้ไป
- **Before/After:** ผลของ Fitness Test (OwnIndex) ก่อนและหลังโปรแกรม

ดูผลลัพธ์โปรแกรมการออกกำลังกายก่อนหน้า เลือก **Menu > Applications > Training program > Results of past prog..**

ทดสอบระดับความฟิตของคุณ

เพื่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สิ่งสำคัญคือการรู้ระดับความฟิตของตัวเองก่อน ฟิตเจอร์ Polar Fitness Test คือวิธีที่ง่ายและเร็วที่สุด โดยวัดระดับความฟิตของแต่ละคนในขณะที่พักผ่อน

ผลลัพธ์ของการทดสอบเรียกว่า OwnIndex ค่านี้สามารถนำมาเปรียบเทียบกับ ค่าการดูดซึ่มออกซิเจนสูงสุด (VO2max) ซึ่งนิยมนำมาใช้วัดความสามารถแอโรบิกโดยทั่วไป

ค่า OwnIndex มีผลต่อความแม่นยำในการคำนวณการใช้แคลอรีในระหว่างออกกำลังกาย

การทดสอบนี้ถูกพัฒนาสำหรับผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีทั่วไป เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่แม่นยำที่สุด

- หลีกเลี่ยงการถูกรบกวนสมาธิ ผ่อนคลายให้มากที่สุด อยู่ในสภาพแวดล้อมที่สงบ ไม่มีเสียงรบกวน
- หลีกเลี่ยงผลข้างเคียงจากร่างกาย เช่น หลังการดื่มแอลกอฮอล์ หลังทานยา
- หลีกเลี่ยงการกินที่มากเกินไปหรือ การสูบบุหรี่ ก่อนการทดสอบ 2-3 ชั่วโมง
- ควรทดสอบในสถานะร่างกายเดียวกัน และช่วงเวลาเดียวกัน
- ใส่ข้อมูลพื้นฐานของคุณให้ถูกต้อง

เริ่มการทดสอบ Fitness Test

1. ใส่สายรัดหน้าอกวัดชีพจร นอนลงและผ่อนคลายเป็นเวลา 1-3 นาที
2. เข้าเมนู **Menu > Applications > Fitness test > Start test** การทดสอบจะเริ่มต้นเมื่อ Polar FT60 ค้นหาสัญญาณชีพจรเจอ
3. ประมาณ 5 นาทีผ่านไป เสียงเตือนหมายถึงสิ้นสุดการทดสอบ จากนั้นผลลัพธ์ถูกแสดงขึ้นหน้าจอ
4. กด OK หน้าจอแสดง **UPDATE VO2max**
5. เลือก **Yes** เพื่อบันทึกผลการทดสอบ หรือ เลือก **No** ต่อเมื่อคุณรู้ค่า VO2max ของคุณเองเท่านั้น

ทำความเข้าใจกับผลลัพธ์ Fitness test

ทำความเข้าใจค่า OwnIndex

Age	VERY LOW	LOW	FAIR	MODERATE	GOOD	VERY GOOD	ELITE
20-24	10-32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	10-31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	10-29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	10-28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	10-26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	10-25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	10-24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	10-22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	10-21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	10-27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	10-26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	10-25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	10-24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	10-22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	10-21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	10-19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	10-18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	10-16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

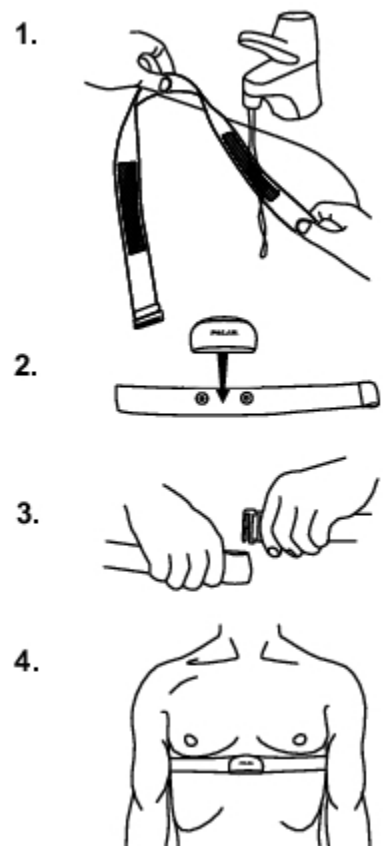
ด้วยการเปรียบเทียบผลลัพธ์ของแต่ละครั้งที่เปลี่ยนไปในแต่ละช่วงเวลา
ผลลัพธ์ OwnIndex อ้างอิงจากอายุและเพศดังตารางนี้

การเทรน (TRAINING)

การใส่สายคาดหน้าอก

1. ทำให้สายคาดหน้าอกบริเวณที่รับสัญญาณชีพจรชุ่มน้ำ
2. ติดตัวส่งสัญญาณ Transmitter เข้ากับสายคาดหน้าอก และปรับสายคาดหน้าอกให้พอดีกับตัวเรา
3. คาดสายคาดหน้าอกใต้กล้ามเนื้ออกล่าง
4. ตรวจสอบบริเวณที่รับสัญญาณชีพจรให้พอดี ไม่หลวมไป ไม่แน่นไป สัญลักษณ์ Polar อยู่ระหว่างกลางของหน้าอก และอยู่ในตำแหน่งที่ตั้งตรง

*หลังจากเลิกใช้ ควรถอดตัวส่งสัญญาณ Transmitter ออกจากสายคาดหน้าอกทุกครั้ง เพราะเหงื่อและความชื้นสามารถทำให้ตัวส่งสัญญาณทำงาน ส่งผลให้ถ่านหมดเร็วกว่าที่ควรจะเป็น



เริ่มต้นเทรน

1. ใส่สายคาดหน้าอกและนาฬิกา
2. กดปุ่มตกลง เลือก **Start training** รอจนกระทั่งสัญญาณระดับชีพจรขึ้น จากนั้นกด ตกลง เพื่อเข้าสู่การบันทึกการออกกำลังกาย

การปรับเปลี่ยน เสียง, การแสดงผลระดับชีพจร และอื่นๆ ก่อนเทรน เลือก Settings > Training Settings

*การเทรนของคุณจะถูกบันทึกเมื่อเข้าสู่โหมดเทรน 1 นาทีขึ้นไป

เริ่มต้นออกกำลังกายด้วย OwnZone

การออกกำลังกายด้วยค่า OwnZone รับรองถึงความปลอดภัยในการออกกำลังกายของคุณอย่างแน่นอน มีประสิทธิภาพโดยใช้อัตราชีพจรในแต่ละโซนแตกต่างกันในแต่ละบุคคล

ตรวจสอบค่า OwnZone เมื่อ

- เปลี่ยนสภาพแวดล้อมหรือประเภทการออกกำลังกาย
- กลับมาออกกำลังกายใหม่ หลังจากพักไปเกินอาทิตย์
- ร่างกายยังไม่ฟื้นฟูเต็มที่หลังจากการออกกำลังกายครั้งที่แล้ว หรือ คุณกำลังรู้สึกเครียด
- เปลี่ยนข้อมูลผู้ใช้

การกำหนดค่า OwnZone ใช้เวลาเพียง 5 นาที โดยทดสอบในขณะที่วอร์มอัพ

1. ใส่นาฬิกา Polar FT60 และสายรัดหน้าอกวัดชีพจร
2. กดปุ่มตกลง เลือก **Start with OwnZone** เริ่มต้นอย่างช้าๆ รักษาระดับชีพจรให้ต่ำกว่า 100bpm/50% HRmax ต่อๆไปเพิ่มความเร็วกว่าหนึ่งนาที โดยที่ระดับชีพจรเพิ่มขึ้นประมาณ 10bpm/5% HRmax
 - เดินช้าๆ 1 นาที
 - เดินปกติ 1 นาที
 - เดินเร็ว 1 นาที
 - วิ่งเหยาะๆ 1 นาที
 - วิ่งปกติ 1 นาที
 - วิ่งเร็วขึ้น
3. เมื่อค่า OwnZone ถูกกำหนด หน้าจอแสดงคำว่า **New limits in use** หลังจากนั้นทำการออกกำลังกายโดยปกติ

ขณะเทรน (During Training)

ข้อมูลต่อไปนี้จะแสดงเมื่อคุณเข้าสู่โหมดเทรน คุณสามารถกดปุ่ม ขึ้น/ลง เพื่อเปลี่ยนหน้าจอได้



อัตราชีพจร

ระดับชีพจรขณะออกกำลังกาย
ระยะเวลาการออกกำลังกายทั้งหมด



เวลาและแคลอรี

ระยะเวลาการออกกำลังกายทั้งหมด
เวลานาฬิกา
แคลอรีที่ใช้ไป



โซน 1/2/3

ระยะเวลาการออกกำลังกายทั้งหมด
ระยะเวลาที่อยู่ในโซนนั้นๆ
ระดับชีพจร

สัญลักษณ์หัวใจแสดงถึงโซนที่คุณอยู่

ถ้าระดับฮาร์ทเรตไม่ได้อยู่ในโซน หน้าจอแสดงผล NOT IN ZONE

รูปหน้าจอก็หมายความว่า OwnZone เป็นไปตามเป้าหมาย



เป้าหมายรายอาทิตย์

เป้าหมายระยะเวลาความเข้มข้นการเทรนและการเทรนที่เกิดขึ้นจริง



ความเร็ว

ความเร็วทั้งหมด (ใช้เซ็นเซอร์ GPS หรือ เซ็นเซอร์ Foot pod เพิ่ม)



ระยะทาง

ระยะทางทั้งหมด (ใช้เซ็นเซอร์ GPS หรือ เซ็นเซอร์ Foot pod เพิ่ม)



เวลาปัจจุบัน



ล๊อคโซนเป้าหมาย

ขึ้นอยู่กับเป้าหมายในแต่ละเซสชั่น คุณสามารถล๊อคโซน 1, 2 หรือ 3 ด้วยการกดปุ่มตกลงค้างไว้ 1 วินาที ตัวอย่างเช่น เมื่อคุณบรรลุเป้าหมายโซน 1 และโซน 3 ในอาทิตย์นั้นแล้ว คุณสามารถล๊อคโซน 2 เพื่อให้เป้าหมายรายอาทิตย์บรรลุผลเป็นต้น (ตัวอย่างรูปภาพล๊อคโซน 2)

เมนูลัด: กดปุ่มเปิดไฟค้างไว้ระหว่างเทรนเพื่อล๊อคปุ่มกด / ปรับเสียงเตือน / ปรับความแม่นยำ S1 Foot pod

ล๊อคโซน: เมื่อคุณอยู่ในโซนที่ต้องการ กดปุ่มตกลง 1 วินาที

Heart Touch™



ขณะที่คุณอยู่ในโหมดเทรน หากนาฬิกาอยู่ที่ใกล้สายคาดหน้าอก Transmitter หน้าจอจะแสดงเวลาปัจจุบัน หากอยู่ในโหมดกลางคืนไฟจะถูกเปิดเองอัตโนมัติ ตั้งค่า HeartTouch เข้า **Settings > Training Settings > HeartTouch**

พักชั่วคราว/หยุด การเทรน

1. พักชั่วคราวการเทรน กดปุ่มยกเลิก หน้าจอจะแสดงผล Continue/ Exit ถ้าต้องการเทรนต่อกดปุ่มตกลง
2. หากต้องการออกจากการเทรน กดปุ่มยกเลิกอีกครั้ง จนกระทั่งหน้าจอแสดง Stopped

ถอดตัวส่งสัญญาณ Transmitter ออกจากสายคาดหน้าอก ล้างด้วยน้ำสะอาดทุกครั้งหลังใช้
ทำความสะอาดสายคาดหน้าอกด้วยเครื่องซักผ้าด้วยอุณหภูมิ 40°C หลังจากใช้ติดต่อกัน 5 ครั้ง

หลังจากการเทรน (AFTER TRAINING)

ความหมายของผลลัพธ์หลังการออกกำลังกาย

Effect = ผลกระทบต่อร่างกายดังนี้

Fat burn improving - เทรนด้วยความเข้มข้นต่ำ เผาผลาญไขมันเป็นส่วนใหญ่

Fitness improving - เทรนด้วยความเข้มข้นปานกลาง พัฒนาการฟิตเนส

Maximal perform. improving = เทรนด้วยความเข้มข้นสูง เพิ่มประสิทธิภาพสูงสุด

Fat burn and fitness improving = เทรนเพื่อพัฒนาความสามารถของร่างกายในการเบิร์นไขมัน
และเพิ่มความฟิตให้ร่างกายในเวลาเดียวกัน

Fat burn and fitness improving = เทรนเพื่อพัฒนาความฟิตร่างกายเป็นหลัก และพัฒนาความ
สามารถของร่างกายในการเบิร์นไขมันในเวลาเดียวกัน

Max. perf. and fitness improving = เพิ่มความฟิตให้ร่างกายในระดับสูงสุด

Intensity = ระยะเวลาที่ใช้ในโซน 1/2/3

Zone limits = การจำกัดของ OwnZone (แสดงเมื่อใช้ค่า OwnZone)

Calories/Calories fat = จำนวนแคลอรีที่ใช้ และเปอร์เซ็นต์ของไขมันที่ถูกเผาผลาญ

Average/Maximum = ค่าที่พบเฉลี่ยและค่าสูงสุดของการเทรนนั้นๆ

Duration = ระยะเวลาที่ใช้ทั้งหมด

Average/Maximum = ค่าความเร็วเฉลี่ยและค่าสูงสุดของการเทรนนั้นๆ (แสดงเมื่อใช้ GPS/Footpod)

Distance/Duration = ระยะทางและช่วงเวลาทั้งหมดของการเทรนนั้นๆ (แสดงเมื่อใช้ GPS/Footpod)

This week = เป้าหมายรายอาทิตย์และผลลัพธ์ความสำเร็จของคุณในปัจจุบัน
(แสดงเมื่อคุณได้เปิดใช้โหมดโปรแกรมการออกกำลังกาย)

ติดตามผลลัพธ์รายอาทิตย์

นาฬิกา Polar FT60 ทบพทวนการพัฒนาการร่างกายของคุณอย่างต่อเนื่องโดยอัตโนมัติ รูปของจดหมาย

คอยเตือนให้คุณตรวจสอบผลลัพธ์อาทิตย์ก่อนๆ กดปุ่มขึ้นเพื่อเปิดจดหมายและดูผลสรุปการเทรนรายอาทิตย์

Week targets achieved = คุณทำตามเป้าหมายรายอาทิตย์สำเร็จ

Results = Excellent! / Well done! / Nice! / Fitness maintained / Good training week
Incomplete training week / Good recovery week / Excellent recovery week
ถ้าคุณได้ **Excellent!** คุณจะได้รับถ้วยรางวัล ซึ่งจะแสดงอยู่ในโหมคนาฬิกา

Achieved/Week target = ระยะเวลาที่ใช้ เทียบกับ เป้าหมายรายอาทิตย์ที่ตั้งไว้

Achieved/Week target = แคลอรี่ที่ใช้ เทียบกับ เป้าหมายแคลอรี่รายอาทิตย์

Sessions = จำนวนการเทรนในอาทิตย์นั้นๆ

Achieved time per zone = เวลาที่ใช้ในแต่ละโซน 3,2,1

This week = คำแนะนำการออกกำลังกาย เมื่อเข้าไปอ่านในช่องจดหมาย

Train a lot more = คุณต้องเทรนอีกมากเพื่อให้ร่างกายพัฒนา

Train more = คุณต้องเทรนให้เพียงพอเพื่อให้ร่างกายพัฒนา

Train more in zone x = คุณต้องเทรนหนัก/ปานกลาง/เบา ในอาทิตย์นี้

Train like last week = คุณเทรนได้ดีในอาทิตย์ที่ผ่านมา ทำต่อไป!

Train less in zone x = คุณต้องเทรนให้น้อยลงหนัก/ปานกลาง/เบา ในอาทิตย์นี้

Train a lot less in zone 3 = คุณต้องเทรนในโซน 3 น้อยลง

Recovery week = คุณไม่ได้พักผ่อนเพียงพอในอาทิตย์ที่ผ่านมา การเทรนหนักเกินไป

Recovery week still needed = คุณยังคงพักผ่อนไม่เพียงพอ การเทรนยังคงหนักเกินไป

Train as planned = คุณเทรนได้อย่างที่ตั้งเป้าหมายไว้

การปรับปรุงน้ำหนัก Weight Update

นาฬิกา Polar FT60 จะเตือนให้คุณปรับปรุงน้ำหนักล่าสุดด้วยการส่งจดหมายเตือนอาทิตย์ละครั้ง

1. หน้าจอแสดง Time to check your weight กด OK
2. หน้าจอแสดง Set current weight? เลือก Yes เพื่อปรับปรุงน้ำหนักล่าสุด

การปรับปรุงฟิตเนส Fitness Test

นาฬิกา Polar FT60 คอยเตือนให้คุณทดสอบ Fitness test โดยการแสดงช่องจดหมาย

เพื่อนำผลลัพธ์ไปคำนวณโปรแกรมการออกกำลังกายต่อไป

1. ถ้าช่องจดหมายแสดงที่หน้าจอ กดปุ่มขึ้นเพื่อเปิดอ่าน หน้าจอแสดงคำว่า **Time to test fitness**
2. **Test fitness?** เลือก **Yes** หรือ **No**
3. ถ้าคุณต้องการอัปเดตผลลัพธ์ Fitness test สำหรับโปรแกรมการเทรนใหม่ เลือก **Yes**

ปรับปรุงโปรแกรมล่าสุด Program Update

นาฬิกา Polar FT60 คอยวิเคราะห์ความก้าวหน้าการออกกำลังกายของคุณ เพื่อนำไปปรับเพิ่ม-ลด

เป้าหมายรายอาทิตย์ให้เหมาะสม ช่องจดหมายจะแสดงที่หน้าจอเมื่อโปรแกรมถูกอัปเดต กดปุ่มขึ้นเพื่อเปิด

- **Program has been updated** - นาฬิกา Polar FT60 ได้วิเคราะห์ความก้าวหน้า และได้ปรับปรุงโปรแกรมการออกกำลังกายเรียบร้อยแล้ว
- **Time for a recovery week** - เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด การเทรนและการพักผ่อนต้องควบคู่กันไป อาทิตย์สำหรับการพักผ่อน ทำให้ร่างกายได้ประโยชน์จากการเทรนอย่างเต็มที่

แสดงการบันทึกน้ำหนักเป้าหมาย Weight Diary

คุณสามารถตรวจสอบการลดน้ำหนักด้วยการดูชาร์ตข้อมูลทีบันทึกติดต่อกันเป็นระยะเวลาหนึ่ง เพื่อปรับปรุงน้ำหนักปัจจุบัน

เลือก **Menu > Applications > Weight diary > Set current weight** ตั้งค่าน้ำหนักปัจจุบัน กด **OK**

น้ำหนักปัจจุบันของคุณจะถูกปรับปรุงในการตั้งค่าข้อมูลพื้นฐานด้วยเช่นกัน

ดูเทรนน้ำหนักตัว เลือก **Menu > Applications > Weight diary > Weight trend** กด **OK**



เทรนน้ำหนักตัว

น้ำหนักตัวและวันที่ที่ถูกปรับปรุง
เทรนน้ำหนักตัวต่ำสุดและสูงสุด

การลบข้อมูลน้ำหนักตัว กดปุ่มเปิดไฟค้างไว้จนกระทั่งหน้าจอแสดง **Delete this value?** กด **OK**

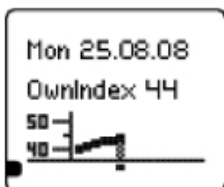
ทบทวนข้อมูลการออกกำลังกาย

- เลือก **Menu > Data > Training files** เพื่อดูข้อมูลการออกกำลังกาย 100 ครั้งล่าสุด
เลือกการเทรนที่คุณต้องการดูโดยกดปุ่ม ขึ้น/ลง
 - ลบข้อมูลการเทรนโดยเลือก **Menu > Data > Delete files > Training file**
เลือกไฟล์ที่ต้องการลบ หน้าจอแสดง **Delete file?** ตอบ **Yes** หน้าจอแสดง **Remove from totals?** หากต้องการลบข้อมูลจากผลลัพธ์ทั้งหมดเช่นกัน ตอบ **Yes**
 - ลบข้อมูลการเทรนทั้งหมดโดยเลือก **Menu > Data > Delete files > All files** หน้าจอแสดง **Delete all files?** ตอบ **Yes**
- เลือก **Menu > Data > Week summaries** เพื่อดูข้อมูลการเทรนรายอาทิตย์ 16 ครั้งล่าสุดเลือกการเทรนที่คุณต้องการดูโดยกดปุ่ม ขึ้น/ลง
 - รีเซ็ตผลสรุปรายอาทิตย์เลือก **Menu > Data > Reset week summaries**
- ดูข้อมูลรายละเอียดทั้งหมดเช่น ระยะเวลา แคลอรีที่ใช้ ระยะทางได้โดยเลือก **Menu > Data > Totals since xx.xx.xxxx**
 - รีเซ็ตข้อมูลทั้งหมดเลือก **Menu > Data > Reset totals**

การติดตามผลลัพธ์ Fitness Test

ติดตามผลลัพธ์การทดสอบ Fitness test ระยะยาว โดยดูจากค่า OwnIndex 47 ผลลัพธ์ล่าสุด
การเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด ส่วนใหญ่แล้วต้องออกกำลังกายติดต่อกันถึง 6 อาทิตย์
เพื่อการพัฒนาแอโรบิคฟิตเนส คุณต้องเทรนกล้ามเนื้อขึ้นใหญ่

- เลือก **Menu > Applications > Fitness test > OwnIndex results**
- หน้าจอแสดงค่า OwnIndex กราฟ และวันที่ กดขึ้น/ลง เพื่อดูค่า OwnIndex อื่นๆ



กราฟ OwnIndex

วันที่ทดสอบ
ผลลัพธ์จากการทดสอบ (OwnIndex)
กราฟ OwnIndex ของคุณ

ลบค่า OwnIndex โดยการกดปุ่มเปิดไฟค้างไว้จนกระทั่งหน้าจอแสดง **Delete this value?** ตอบ **Yes**

การทดสอบ Relex Test

การทดสอบวัดผลจากค่าชีพจรที่แตกต่างกันในช่วงเวลาพักผ่อน 5 นาที ผลลัพธ์แสดงถึงระดับชีพจรขณะพักผ่อน และค่า OwnRelax (milliseconds)

การทดสอบควรอยู่ในสภาพแวดล้อมสงบนิ่ง ไม่ควรมีเสียงรบกวน โดยที่ร่างกายนอนลง พักผ่อนและผ่อนคลาย คุณสามารถทดสอบเมื่อใดก็ได้เช่น

- ทุกๆเช้า เพื่อตรวจสอบทั่วไป
- ก่อนการออกกำลังกาย เพื่อตรวจสอบความพร้อม
- หลังจากออกกำลังกาย เพื่อตรวจสอบการฟื้นฟูร่างกาย
- เมื่อใดก็ตามที่คุณต้องการตรวจสอบร่างกายขณะพักผ่อน

การโอนถ่ายข้อมูล

สำหรับการเก็บข้อมูลออกกำลังกายระยะยาว คุณสามารถบันทึกข้อมูลต่างๆได้บน polarpersonaltrainer.com คุณสามารถดูกราฟการออกกำลังกาย และข้อมูลต่างๆอีกมากมาย เพื่อให้คุณเข้าใจถึงการเทรนมากยิ่งขึ้น

โอนถ่ายข้อมูลจากนาฬิกา Polar FT60 เข้าสู่ polarpersonaltrainer.com

1. ลงทะเบียนสมาชิกที่ polarpersonaltrainer.com
2. ดาวน์โหลดโปรแกรม Websync
3. เปิดโปรแกรม WebSync
4. ต่ออุปกรณ์ Polar FlowLink เข้ากับช่อง USB
5. วางนาฬิกา Polar FT60 ในลักษณะคว่ำหน้าจอ
6. ทำตามขั้นตอนที่ขึ้นมาในหน้าจอ

ตั้งค่า (SETTINGS)

ตั้งค่านาฬิกา

เลือก Settings > Watch, time and date

- **Alarm:** ตั้งนาฬิกาปลุกแบบวันจันทร์ถึงวันศุกร์ หรือปลุกทุกวัน กดปุ่มยกเลิกเพื่อหยุดนาฬิกาปลุก กดปุ่มตกลงเพื่อ Snooze 10 นาที นาฬิกาปลุกไม่ทำงานขณะเข้าโหมดเทรน
- **Time:** ตั้งค่า Time1 ตั้งเวลาปัจจุบัน ชั่วโมงและนาที ตั้งค่า Time2 เพื่อเพิ่มโซนเวลาที่แตกต่างโดยเพิ่มหรือลดจำนวนชั่วโมง, ขณะที่อยู่ในโหมดนาฬิกาปัจจุบัน กดปุ่มลงค้างไว้เพื่อเปลี่ยนใช้ Time2 แทน
- **Time Zone:** ตั้งค่าเวลาปัจจุบัน 1 หรือ 2
- **Date:** ตั้งค่าวันที่
- **Watch face:** ตั้งค่าแสดง เวลาอย่างเดียว หรือ เวลาและโลโก้ ขณะที่อยู่ในโหมดนาฬิกาปัจจุบัน กดปุ่มขึ้นค้างไว้เพื่อเปลี่ยน Watch face

ตั้งค่าการเทรน (Training Settings)

เลือก Settings > Training settings

- **Training sounds:** เลือก Off หรือ On
- **Speed sensor:** ถ้ามีอุปกรณ์ GPS/Footpod เลือกเปิด/ปิด การใช้งาน
- **Heart rate view:** ตั้งค่าให้นาฬิกาแสดงผลเป็น Beats per minute (BPM) หรือเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราชีพจรสูงสุด (% OF MAX)
- **Speed view:** เลือกระหว่าง Minutes per kilometer (min/km) และ Minutes per kilometer (min/km)
- **HeartTouch:** เลือก Off หรือ On ขณะที่คุณอยู่ในโหมดเทรน หากนาฬิกาอยู่ใกล้สายคาดหน้าอก Transmitter หน้าจอจะแสดงเวลาปัจจุบัน หากอยู่ในโหมดกลางคืนไฟจะถูกเปิดเองอัตโนมัติ
- **Zone lock:** เลือกโซน 1/2/3 เพื่อล็อกโซนใดโซนหนึ่ง คุณสามารถล็อกโซนได้ขณะที่อยู่ในโหมดเทรน
- **Zone 1 limits:** ปรับระดับโซน 1 ด้วยตัวเอง เมื่อตั้งค่าระดับชีพจรสูงสุดของโซน 1 ระดับชีพจรต่ำสุดของโซน 2

จะถูกปรับโดยอัตโนมัติ

- **Zone 2 limits:** ปรับระดับโซน 2 ด้วยตัวเอง เมื่อตั้งค่าระดับชีพจรสูงสุดของโซน 2 ระดับชีพจรต่ำสุดของโซน 3 จะถูกปรับโดยอัตโนมัติ, เมื่อตั้งค่าระดับชีพจรต่ำสุดของโซน 2 ระดับชีพจรสูงสุดของโซน 1 จะถูกปรับโดยอัตโนมัติ
- **Zone 3 limits:** ปรับระดับโซน 2 ด้วยตัวเอง เมื่อตั้งค่าระดับชีพจรต่ำสุดของโซน 3 ระดับชีพจรสูงสุดของโซน 2 จะถูกปรับโดยอัตโนมัติ

ตั้งค่าผู้ใช้ User Information

เลือก **Settings > User Information**

- **Weight:** ตั้งค่าน้ำหนัก
- **Height:** ตั้งค่าความสูง
- **Date of birth:** ตั้งค่าวันเกิด
- **Sex:** ตั้งค่าเพศ
- **Maximum heart rate:** คืออัตราชีพจรสูงสุด (bpm)
- **Activity:** เลือกความหนักเบาในกิจกรรมประจำวันของคุณภายในช่วงเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา
 - **Low (0-1 ชั่วโมงต่ออาทิตย์):** ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ
 - **Moderate (1-3 ชั่วโมงต่ออาทิตย์):** ออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น วิ่ง 5-10 กิโลเมตรต่ออาทิตย์ หรือทำงานที่ใช้แรงงานไม่มาก
 - **High (3-5 ชั่วโมงต่ออาทิตย์):** ออกกำลังกายหนักอย่างน้อย 3 ครั้งต่ออาทิตย์ เช่น วิ่ง 20-50 กิโลเมตรต่ออาทิตย์
 - **Top (5 ชั่วโมงขึ้นไปต่ออาทิตย์):** ออกกำลังกายหนักอย่างน้อย 5 ครั้งต่ออาทิตย์
- **OwnIndex (VO2max):** ค่าเบื้องต้นอ้างอิงตามอายุของคุณ ถ้าคุณทดสอบ Fitness Test ภายหลัง ผลลัพธ์ใหม่จะมาแทนที่

General Settings

เลือก **Settings > General settings .**

- **Button sounds:** เปิด/ปิด เสียง
- **Button lock:** ล็อคปุ่มด้วยตัวเอง หรือ ล็อคปุ่มอัตโนมัติ
- **Units:** เลือก Metric (kg/km) หรือ Imperial (lb/ft)
- **Language:** เลือกภาษา

การตั้งค่าอุปกรณ์เสริม

การตั้งค่าความแม่นยำ Foot pod (Calibration)

1. เลือก **Menu > Settings > Training settings > Speed sensor > Footpod** กดปุ่มตกลง
2. คุณสามารถกำหนดความแม่นยำได้โดย
 - a. หยุดวิ่ง อยู่เฉยๆ กดปุ่มเปิดไฟค้างไว้ เข้าสู่เมนูลัด หรือ
 - b. หยุดวิ่ง อยู่เฉยๆ กดปุ่มยกเลิก 1 ครั้ง
3. เลือก **Calibrate footpod** แก้ไขระยะทางที่หน้าจอแสดง ด้วยระยะทางจริงที่คุณเพิ่งวิ่งมา กดปุ่มตกลง หน้าจอแสดง **Calibration factor set!**

ตั้งค่าความแม่นยำด้วยตัวเอง

- ก่อนเทรน: เลือก **Menu > Settings > Training settings > Footpod calib. factor** ตั้งค่าความแม่นยำ กดปุ่มตกลง หรือ
- หลังจากเริ่มต้นวัดระดับชีพจร (ก่อนเข้าโหมดบันทึกการออกกำลังกาย): โหมดนาฬิกา กดปุ่มลง เลือก **Training settings > Footpod calib. factor** ตั้งค่าความแม่นยำ กดปุ่มตกลงเพื่อตั้งค่า กดปุ่มยกเลิก 1 ครั้ง > กดปุ่มขึ้นเพื่อเริ่มต้น > กดปุ่มตกลง

*ต้องการอุปกรณ์เสริม S1 Footpod

ข้อมูลสำคัญ (IMPORTANT INFORMATION)

ลงทะเบียนผลิตภัณฑ์ของ Polar ที่ <http://register.polar.fi/>

วิธีดูแลรักษาฬิกา Polar FT60

ทำความสะอาดด้วยสบู่อ่อนๆ ล้างด้วยน้ำสะอาด เช็ดด้วยผ้าขนหนู อย่ากดปุ่มใดๆ ขณะโดนน้ำ ห้ามใช้แอลกอฮอล์ เหล็ก ไม้ หรือ เคมี ทำความสะอาด เก็บในที่แห้ง อย่าเก็บในที่ชื้น

ทำความสะอาดสายคาดหน้าอกและตัวส่งสัญญาณ (WearLink+ Transmitter)

หลังจากเลิกใช้ ควรถอดตัวส่งสัญญาณ Transmitter ออกจากสายคาดหน้าอกทุกครั้ง

เพราะเหงื่อและความชื้นสามารถทำให้ตัวส่งสัญญาณทำงาน ส่งผลให้ด้านหมดเร็วกว่าที่ควรจะเป็น ห้ามใช้แอลกอฮอล์ เหล็ก ไม้ หรือ เคมี ทำความสะอาด

ถอดตัวส่งสัญญาณ Transmitter ออกจากสายคาดหน้าอก ล้างด้วยน้ำสะอาดทุกครั้งหลังใช้ ทำความสะอาดสายคาดหน้าอกด้วยเครื่องซักผ้าด้วยอุณหภูมิ 40°C หลังจากใช้ติดต่อกัน 5 ครั้ง

การบริการและการรับประกัน

ดูรายละเอียดได้ที่ Thaisportmonitor.com และ เงื่อนไขการรับประกัน

การเปลี่ยนถ่าน

ตัวนาฬิกา FT60 หรือ ตัวส่งสัญญาณ Transmitter สามารถเปลี่ยนถ่านได้

1. สัญญาณถ่านอ่อนแสดงเมื่อพลังงานเหลือ 10-15%
2. การเปิดไฟนาฬิกา ทำให้ด้านหมดเร็ว
3. ในที่อุณหภูมิต่ำ สัญญาณถ่านอ่อนอาจจะแสดง แต่จะหายไปเมื่ออุณหภูมิเป็นปกติ
4. การเปิดไฟและการเปิดเสียงจะถูกปิดลงอัตโนมัติเมื่อสัญญาณถ่านอ่อนแสดงขึ้น การตั้งค่านาฬิกาปลูกก่อนสัญญาณถ่านอ่อนแสดงขึ้นนั้นยังทำงานเหมือนเดิม

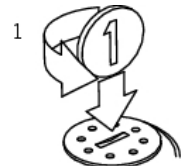
วิธีเปลี่ยนถ่านด้วยตัวเอง

เมื่อเปลี่ยนถ่านด้วยตัวเอง โปรดใช้ความระมัดระวัง

อย่าให้ฝาครอบด้านหลังนาฬิกาเกิดความเสียหาย

คุณสามารถหาซื้อถ่านได้ที่ Thaisportmonitor.com

1. เปิดฝาครอบด้วยเหรียญ หมุนไปทาง Open
2. นำถ่านออกมาอย่างระมัดระวังด้วยอุปกรณ์เล็กๆ เช่น ไม้จิ้มฟัน ใส่ถ่านใหม่ลงไปโดยที่ขั้ว + คว่ำลงกับตัวนาฬิกา
3. ใส่ฝาครอบกลับที่เดิม หมุนตามเข็มนาฬิกาทาง Close
4. ตั้งค่านาฬิกาใหม่



การเปลี่ยนถ่านเซ็นเซอร์วัดชีพจร H1/H2/H3

1. ใช้ปลายสายคาดหน้าอก Polar strap งดฝาครอบถ่านตัวเซ็นเซอร์ขึ้น
2. ใช้ไม้จิ้มฟันกดถ่านเก่าออกมา (ระวังความเสียหายกับตัวครอบถ่าน)
3. ใส่ถ่านใหม่ ขั้วลบ(-)หงายขึ้น ระวังยางกันน้ำรอบๆฝาครอบถ่านหาย
4. ทำมุมฝาครอบถ่านให้ตรงกับช่องงัด กดฝาครอบถ่านจนได้ยินเสียงลงล็อก



อันตรายอย่างมากหากใช้ถ่านผิดประเภท

คำเตือน

นาฬิกา Polar ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายส่วนตัวของการออกกำลังกาย ปังบอกระดับความหนักเบาทางกายภาพขณะออกกำลังกาย

การลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น

การเทรนอย่างหนักอาจเพิ่มความเสี่ยง กรุณาปรึกษาแพทย์ก่อนที่คุณจะเริ่มโปรแกรมการเทรน ถ้าคุณตอบว่า"ใช่" ในคำถามข้อใดข้อหนึ่ง

- คุณไม่เคยออกกำลังกายหรือไม่ค่อยใช้ร่างกายทางกายภาพ ภายใน 5 ปีที่ผ่านมา?
- คุณมีความดันสูง หรือ ปัญหาเส้นเลือดอุดตัน?
- คุณมีอาการป่วย?
- คุณใช้ยาเกี่ยวกับความดันหรือเกี่ยวกับหัวใจ?
- คุณมีประวัติเกี่ยวกับปัญหาการหายใจ?
- คุณกำลังฟื้นฟูจากอาการป่วยอย่างหนัก?
- คุณใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทางการแพทย์ฝังอยู่ในร่างกาย?
- คุณสูบบุหรี่?
- คุณกำลังตั้งครรภ์?

เพิ่มเติม:

การรักษาสุขภาพหัวใจ/ความดัน/การเคลื่อนไหวทางกายภาพ/โรคหอบ/การหายใจ/การใช้เครื่องตี้มชูกำลัง/เครื่องตี้มแอลกอฮอล์/นิโคติน เหล่านี้มีผลกระทบต่ออัตราชีพจร

ถ้าคุณรู้สึกบาดเจ็บหรือเหนื่อยขณะเทรน ควรลดความหนักของการเทรนลงมา

ถ้าคุณใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทางการแพทย์ต่างๆ คุณใช้นาฬิกา Polar ด้วยความเสี่ยงของคุณเอง

ถ้าคุณมีอาการแพ้ทางผิวหนังหรือสงสัยว่าอาการเกิดจากการใช้ผลิตภัณฑ์ ตรวจสอบส่วนประกอบได้ที่รายละเอียดทางเทคนิค เพื่อหลีกเลี่ยงการแพ้ทางผิวหนัง ใส่ที่คาดหน้าอกทับเสื้ออีกชั้นหนึ่ง ทำให้เสื้อชุ่มชื้นเพื่อให้ตัวส่งสัญญาณทำงานอย่างราบรื่น

*การเสียดสีของสายรัดหน้าอกกับเสื้ออาจทำให้สีของสายคาดหน้าอกจางลงได้ โดยเฉพาะเสื้อที่มีน้ำหอม

วิธีแก้ปัญหาการถูกอุปกรณ์ออกกำลังกายที่มีตัวส่งสัญญาณติอจวบจนสัญญาณของนาฬิกา

1. ถอดตัวส่งสัญญาณ Transmitter ออกจากสายคาดหน้าอก
2. หาพื้นที่ที่ไม่มีสัญญาณรบกวน โดยดูจากสัญลักษณ์รูปหัวใจในโหมดเทรน หากรูปหัวใจหายไปแปลว่าไม่มีสัญญาณรบกวน
3. ใส่ตัวส่งสัญญาณ Transmitter เข้าสู่ที่เดิม และออกกำลังกายในพื้นที่ที่ไม่ถูกสัญญาณรบกวน

*หากนาฬิกา Polar ไม่ทำงานอย่างถูกต้อง หมายความว่าอุปกรณ์นั้นๆส่งสัญญาณรบกวนแรงมาก

การกันน้ำของ Polar FT60 Water resistant 50M

Polar FT60 สามารถใส่ว่ายน้ำได้ ห้ามกดปุ่มใดๆขณะอยู่ในน้ำ

วิธีแก้ปัญหา (Troubleshooting)

ถ้าคุณไม่รู้ว่ายูสส่วนใดของเมนู กดปุ่มยกเลิกค้างไว้จนกระทั่งหน้าจอแสดงนาฬิกาปัจจุบัน

ถ้าไม่มีการตอบสนองของ FT60 รีเซตนาฬิกาโดยกดปุ่ม ขึ้น/ลง/ยกเลิก/ไฟ พร้อมกัน 4 วินาที หน้าจอจะดับไปพักหนึ่ง กด Ok และหน้าจอจะแสดง Please enter basic settings ตั้งค่านาฬิกาและวันที่

จากนั้นกดปุ่มยกเลิกค้างไว้จนกระทั่งกลับสู่หน้าจอหน้าฬิกา ข้อมูลทุกอย่างยังถูกบันทึกไว้เหมือนเดิมยกเว้น วันที่และเวลา

ถ้าอัตราชีพจรไม่คงที่ สูงเกินไปอย่างมากหรือขึ้น 00 หมายความว่า

- ตัวส่งสัญญาณ Transmitter อื่นๆอีกภายในระยะ 1 เมตร 3 ฟุต
- สายคาดหน้าอกไม่แน่นหรือหลุด
- ความชื้นของสายคาดหน้าอกไม่เพียงพอ
- ตัวส่งสัญญาณ Transmitter สกปรกหรือเกิดความเสียหาย

ถ้าตัวส่งสัญญาณไม่ทำงานขณะใส่เสื้ออยู่ ลองใช้สายคาดหน้าอกอย่างเดียว หากตัวส่งสัญญาณกลับมาทำงานปกติ หมายความว่าปัญหาเกิดจากเสื้อที่คุณใช้

สัญญาณรบกวนแรงๆ สามารถส่งผลการอ่านอัตราชีพจรได้ ความดันไฟฟ้าแรงสูง, สัญญาณไฟจราจร, รถไฟคลื่นไฟฟ้า, รถไฟฟ้า, ทีวี, มอเตอร์รถยนต์, อุปกรณ์จักรยานคอมพิวเตอร์, คลื่นโทรศัพท์ความถี่สูง

หากคุณหลีกเลี่ยงสัญญาณรบกวนทางไกลแล้ว แต่การอ่านระดับชีพจรยังคงผิดพลาดอยู่

ถ้ารู้สึกว่อัตราชีพจรเต้นสูงเกินไป คุณอาจเกิดอาการ cardiac arrhythmia หรือหัวใจเต้นผิดปกติ อาการนี้ไม่เป็นอันตรายสำหรับหลายๆคน แต่อย่างไรก็ตาม ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มออกกำลังกาย

ถ้าอัตราชีพจรยังคงไม่แสดงผล ถ่านของตัวส่งสัญญาณ Transmitter อาจหมด

Technical Specifications

Training Computer

Battery type	CR2025
Battery life	Average 1 year (1 h/day, 7 days/week exercise)
Operating temperature	-10 °C to +50 °C / 14 °F to 122 °F
Wrist strap material	Silicone (white model) / Polyurethane (other models)
Back cover and wrist strap buckle	Stainless steel complying with the EU Directive 94/27/EU and amendment 1999/C 205/05 on the release of nickel from products intended to come into direct and prolonged contact with the skin.
Watch accuracy	Better than ± 0.5 seconds/day at 25 °C / 77 °F temperature.
Accuracy of heart rate measurement	$\pm 1\%$ or ± 1 bpm, whichever larger, definition applies to steady state conditions.

Heart Rate Sensor

Battery type	CR 2025
Battery life (Polar WearLink)	Average 700 hours of use
Battery life (Polar H1)	Average 1500 hours of use
Battery cap sealing ring (Polar WearLink)	O-ring 20.0 x 1.0 Material FPM
Battery cap sealing ring (Polar H1)	O-ring 20.0 x 0.90 Material Silicone
Operating temperature	-10 °C to +50 °C / 14 °F to 122 °F
Connector material (Polar WearLink)	Polyamide
Connector material (Polar H1)	ABS
Strap material (Polar WearLink)	35% Polyester, 35% Polyamide, 30% Polyurethane
Strap material (Polar Soft strap)	38% Polyamide, 29% Polyurethane, 20% Elastane, 13% Polyester

Limit values

Chronometer	23 h 59 min 59 s
Heart rate	15 - 240 bpm
Total time	0 - 9999 h 59 min 59 s
Total calories	0 - 999999 kcal/Cal
Total exercise count	65 535
Year of birth	1921 - 2020
Maximum speed with a GPS sensor	199.9 km/h
Maximum speed with footpod	29.5 km/h

Polar FlowLink and Polar WebSync 2.1 (or newer)

System Requirements:	PC MS Windows (7/XP/Vista), 32 bit, Microsoft .NET Framework Version 2.0 Intel Mac OS X 10.5 or newer
----------------------	--

The Polar FT60 training computer applies the following patented technologies, among others:

- OwnZone® assessment for determining personal target heart rate limits for the day
- OwnCode® coded transmission
- OwnIndex® technology for fitness test
- OwnCal® personal calorie calculation
- FlowLink® data transfer

Limited International Polar Guarantee

- This guarantee does not affect the consumer's statutory rights under applicable national or state laws in force, or the consumer's rights against the dealer arising from their sales/purchase contract.
- This limited Polar international guarantee is issued by Polar Electro Inc. for consumers who have purchased this product in the USA or Canada. This limited Polar international guarantee is issued by Polar Electro Oy for consumers who have purchased this product in other countries.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. guarantees the original consumer/purchaser of this device that the product will be free from defects in material or workmanship for two (2) years from the date of purchase.
- **The receipt of the original purchase is your proof of purchase!**
- The guarantee does not cover the battery, normal wear and tear, damage due to misuse, abuse, accidents or non-compliance with the precautions; improper maintenance, commercial use, cracked, broken or scratched cases/displays, armband, elastic strap and Polar apparel.
- The guarantee does not cover any damage/s, losses, costs or expenses, direct, indirect or incidental, consequential or special, arising out of, or related to the product.
- Items purchased second hand are not covered by the two (2) year warranty, unless otherwise stipulated by local law.
- During the guarantee period, the product will be either repaired or replaced at any of the authorized Polar Service Centers regardless of the country of purchase.

Guarantee with respect to any product will be limited to countries where the product has been initially marketed.

Copyright © 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. All rights reserved. No part of this manual may be used or reproduced in any form or by any means without prior written permission of Polar Electro Oy.

The names and logos in this user manual or in the package of this product are trademarks of Polar Electro Oy. The names and logos marked with a ® symbol in this user manual or in the package of this product are registered trademarks of Polar Electro Oy. Windows is a registered trademark of Microsoft Corporation and Mac OS is a registered trademark of Apple Inc.

Polar Electro Oy is a ISO 9001:2008 certified company.

CE 0537

This product is compliant with Directives 93/42/EEC, 1999/5/EC and 2011/65/EU. The relevant Declaration of Conformity is available at www.polar.com/support.

Regulatory information is available at www.polar.com/support.

Compliance Statement

Canada

Polar Electro Oy has not approved any changes or modifications to this device by the user. Any changes or modifications could void the user's authority to operate the equipment.

Polar Electro Oy n'a approuvé aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Tout changement ou toute modification peuvent annuler le droit d'utilisation de l'appareil par l'utilisateur.

Industry Canada (IC) regulatory information

Under Industry Canada regulations, this radio transmitter may only operate using an antenna of a type and maximum (or lesser) gain approved for the transmitter by Industry Canada. To reduce potential radio interference to other users, the antenna type and its gain should be so chosen that the equivalent isotropically radiated power (e.i.r.p.) is not more than that necessary for successful communication.

This device complies with Industry Canada licence-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Avis de conformité à la réglementation d'Industrie Canada

Conformément à la réglementation d'Industrie Canada, le présent émetteur radio peut fonctionner avec une antenne d'un type et d'un gain maximal (ou inférieur) approuvé pour l'émetteur par Industrie Canada. Dans le but de réduire les risques de brouillage radioélectrique à l'intention des autres utilisateurs, il faut choisir le type d'antenne et son gain de sorte que la puissance isotrope rayonnée équivalente (p.i.r.e.) ne dépasse pas l'intensité nécessaire à l'établissement d'une communication satisfaisante.

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

ENGLISH

Class B digital device notice

This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003, RSS-Gen and RSS-210.

Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003, CNR-Gen et CNR-210 du Canada.

USA

Polar Electro Oy has not approved any changes or modifications to this device by the user. Any changes or modifications could void the user's authority to operate the equipment.

FCC regulatory information

This device complies with part 15 of the FCC rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.

If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

1. Reorient or relocate the receiving antenna.
2. Increase the separation between the equipment and receiver.
3. Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
4. Consult the dealer or an experienced radio/ TV technician for help.

This product emits radio frequency energy, but the radiated output power of this device is far below the FCC radio frequency exposure limits. This equipment complies with FCC RF radiation exposure limits for an uncontrolled environment. Nevertheless, the device should be used in such a manner that the potential for human contact with the antenna during normal operation is minimized.



This crossed out wheeled bin marking shows that Polar products are electronic devices and are in the scope of Directive 2012/19/EU of the European Parliament and of the Council on waste electrical and electronic equipment (WEEE) and batteries and accumulators used in products are in the scope of Directive 2006/66/EC of the European Parliament and of the Council of 6 September 2006 on batteries and accumulators and waste batteries and accumulators. These products and batteries/accumulators inside Polar products should thus be disposed of separately in EU countries. Polar encourages you to minimize possible effects of waste on the environment and human health also outside the European Union by following local waste disposal regulations and, where possible, utilize separate collection of electronic devices for products, and battery and accumulator collection for batteries and accumulators.



This marking shows that the product is protected against electric shocks.

Disclaimer

- The material in this manual is for informational purposes only. The products it describes are subject to change without prior notice, due to the manufacturer's continuous development program.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy makes no representations or warranties with respect to this manual or with respect to the products described herein.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy shall not be liable for any damages, losses, costs or expenses, direct, indirect or incidental, consequential or special, arising out of, or related to the use of this material or the products described herein.

This product is covered by the following patent documents: US 5486818, US6277080, US6537227, US6540686, US20090156944, US7324841, US7076291, US6104947, US5611346, US D492999SS. Other patents pending.

Manufactured by Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE.

Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com

EN 2.0 09/2013