



***Монитор сердечного ритма POLAR CS300Multi***



**POLAR®**  
**LISTEN TO YOUR BODY**

# КОМПОНЕНТЫ ВЕЛОСИПЕДНОГО КОМПЬЮТЕРА POLAR CS300™



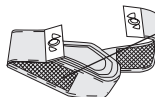
## Монитор

Монитор, надеваемый на запястье руки, показывает и записывает данные и Ваши показатели во время тренировки

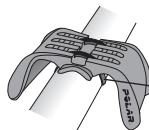


## Передатчик с кодированным сигналом WearLink™

Коннектор передает сигнал с ЧСС пользователя на монитор.



Контактные зоны с электродами определяют текущий ЧСС пользователя.



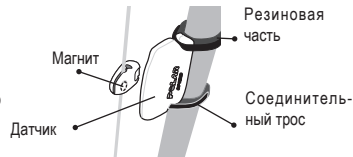
## Polar Bike Mount™

Установите крепление на велосипед и закрепите на нем Ваш монитор.

Соединительный трос

## Polar Speed Sensor™

Беспроводной датчик скорости измеряет скорость и дистанцию



## Polarpersonaltrainer.com

Polarpersonaltrainer.com - это полное интернет-обслуживание, созданное, чтобы поддержать Вас в достижении целей Ваших тренировок. Бесплатная регистрация дает Вам доступ к персонализированной программе тренировки, дневнику тренировки, полезным статьям и многому другому.

Вы можете получить самую последнюю информацию и поддержку он-лайн на сайте [www.polar.fi](http://www.polar.fi).

## Клиентская служба, регистрация и информация о Международной гарантии

Если ваш велосипедный компьютер нуждается в ремонте, пошлите его вместе с картой возврата в Ваш региональный Сервисный центр Polar. Двухлетняя гарантия Polar распространяется на официальных клиентов / покупателей продукции Polar. Пожалуйста, храните Международную гарантийную карту как Ваше доказательство покупки.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
1.1 НАЧАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ .....	4
1.2 СТРУКТУРА МЕНЮ .....	5
<b>2. ПОДГОТОВКА</b> .....	6
2.1 УСТАНОВКА КРЕПЛЕНИЯ .....	6
2.2 УСТАНОВКА ДАТЧИКА СКОРОСТИ .....	6
2.3 ВЕЛОСИПЕДНЫЕ УСТАНОВКИ (BIKE).....	8
<b>3. НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ</b> .....	10
3.1 НАДЕВАНИЕ ПЕРЕДАТЧИКА .....	10
3.2 ЗАПИСЬ ТРЕНИРОВКИ .....	11
3.3 УСТАНОВКИ ТРЕНИРОВКИ (EXE. SET) .....	13
3.3.1 Границы OwnZone (OWNZONE).....	13
3.3.2 Автоматическое определение границ (AUTOMATIC).....	16
3.3.3 Ручная настройка границ (MANUAL) .....	17
3.3.4 Границы частоты педалирования (CADENCE) .....	17
3.4 ТАЙМЕРЫ (TIMERS).....	17
3.5 ФУНКЦИИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ .....	18
3.6 ДИСПЛЕЙ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ .....	19
3.7 ПРОСМОТР ФАЙЛА ТРЕНИРОВКИ.....	22

<b>4.</b>	<b>ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ</b> .....	23
4.1	ПРОСМОТР ФАЙЛА .....	23
4.1.1	Файл тренировки (EXERCISES).....	23
4.1.2	Итоговый файл (TOTALS) .....	25
4.2	СВЯЗЬ С КОМПЬЮТЕРОМ - ПЕРЕДАЧА ДАННЫХ (CONNECT).....	27
4.3	ФИТНЕС-ТЕСТ POLAR™ .....	29
4.3.1	Выполнение фитнес-теста (TEST) .....	29
4.3.2	Результаты фитнес-теста.....	30
4.3.3	Тренд фитнес-теста (TREND).....	31
<b>5.</b>	<b>УСТАНОВКИ</b> .....	32
5.1	УСТАНОВКИ ЧАСОВ (WATCH) .....	32
5.2	ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ УСТАНОВКИ (USER) .....	33
5.3	ОБЩИЕ УСТАНОВКИ (GENERAL) .....	35
	<b>УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ</b> .....	36
	<b>МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ</b> .....	38
	<b>ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ</b> .....	40
	<b>СПЕЦИФИКАЦИИ</b> .....	41
	<b>ОГРАНИЧЕННАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ POLAR</b> .....	43
	<b>ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ</b> .....	45
	<b>УКАЗАТЕЛЬ</b> .....	46

# 1. ВВЕДЕНИЕ

## 1.1 НАЧАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ

Перед началом тренировки с велокомпьютером Polar Вам необходимо настроить индивидуальные начальные установки. Вводите как можно более достоверную информацию для получения точных результатов тренировки.



1. Для активирования Вашего велокомпьютера нажмите два раза ОК.
2. На дисплее появится **Welcome to Polar Cycling World** (Добро пожаловать в мир велоспорта Polar). Нажмите ОК.
3. Выберите язык (**English, Deutsch, Espanol, Francaise, Italiano**), используя кнопки прокрутки. Нажмите ОК.
4. На дисплее появится **Start with Basic Settings** (Начните с основных настроек). Нажмите ОК.

Для ввода данных в велокомпьютер используйте кнопки UP, DOWN и ОК.

5. **Время:** Выберите 12- или 24-часовой режим и установите местное время.
6. **Дата:** Установите сегодняшнюю дату (dd = день, mm = месяц, yy = год).
7. **Единицы измерения:** Выберите метрическую (кг / см / км / ккал) или английскую (фунты / футы / мили / кал) систему.
8. **Вес:** Введите Ваш вес. Для изменения единиц измерения (кг / фунты) нажмите и удерживайте кнопку LIGHT.
9. **Рост:** Введите Ваш рост. При использовании английской системы сначала введите футы, затем дюймы.
10. **Дата рождения:** Введите дату рождения (dd = день, mm = месяц, yy = год).
11. **Пол:** Выберите Male (м) или Female (ж).
12. На дисплее появится **Settings OK?** (Настройки ОК?)  
-- Выберите **YES** (да) - настройки будут приняты и сохранены. На дисплее появится текущее время.  
-- Выберите **NO** (нет) для корректировки настроек. Нажимая на BACK, вернитесь к параметру, который требуется изменить.

## 1.2 СТРУКТУРА МЕНЮ

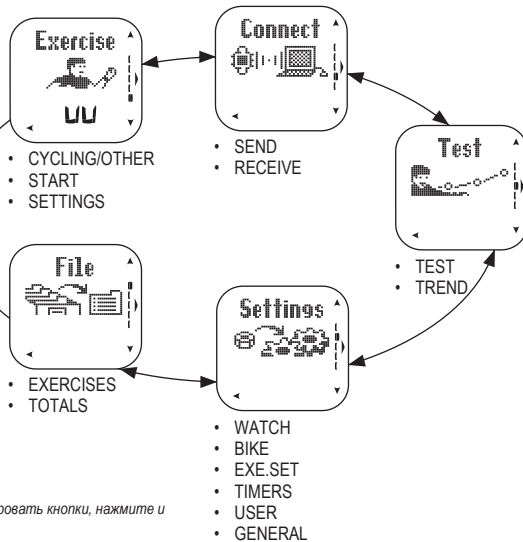


Для прокручивания пунктов меню нажимайте UP или DOWN.  
Нажмите OK, для того чтобы зайти в нужный пункт.

### Совет:

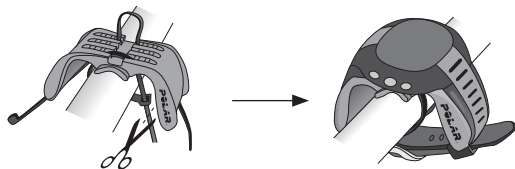
– Для того чтобы блокировать / разблокировать кнопки, нажмите и удерживайте кнопку LIGHT.

– Для того чтобы вернуться в режим времени, нажмите и удерживайте кнопку BACK



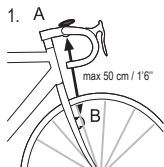
## 2. УСТАНОВКА

### 2.1 УСТАНОВКА КРЕПЛЕНИЯ



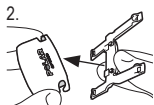
Используйте крепежные тросики, чтобы плотно зафиксировать крепление для монитора на руле. Чтобы обеспечить более точные результаты измерения, прикрепляйте монитор на руль на каждой велотренировке.

### 2.2 УСТАНОВКА ДАТЧИКА СКОРОСТИ



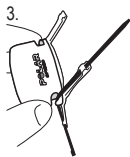
1. Установите датчик скорости на противоположной от монитора стороне передней вилки. Расстояние от датчика до монитора при этом не должно превышать 40 см (в зоне электромагнитных помех - 30 см). Датчик скорости и монитор должны образовывать угол примерно в 90 градусов.

Если расстояние от датчика скорости до монитора должно быть больше рекомендованного (для велосипедов с передней подвеской), датчик следует установить на той же стороне передней вилки, что и монитор. Максимальное расстояние составляет 50 см.

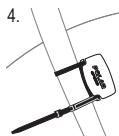


2. Прикрепите резиновую деталь к датчику скорости.

3. Пропустите крепежные тросики через датчик скорости и отверстия резиновой прокладки (рис. 3). Установите датчик скорости на передней вилке так, чтобы логотип POLAR был с внешней стороны (рис.4). **На этом этапе затяните тросики, но не до конца.**



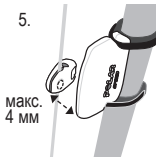
4. Установите магнит на спицу на том же уровне, на котором расположен датчик скорости (рис.5). Отверстие на магните должно быть расположено напротив датчика скорости. Закрепите магнит на спице с помощью отвертки, но **не закручивайте пока винт туго.**



Наилучшая позиция магнита и датчика скорости - когда магнит движется в максимальной близости от датчика, но не задевает его. Отрегулируйте положение датчика к колесу так, чтобы максимальная дистанция между датчиком и магнитом не превышала 4 мм.

5. Прикрепите монитор к креплению на руле, и вы можете начинать велотренировку **CYCLING** (см. раздел 3.2. Запись тренировки).

Прокрутите переднее колесо, чтобы убедиться, что на дисплее отображается скорость. Это означает, что магнит и датчик скорости правильно размещены на колесе. Закрутите винт на магните и туго затяните крепежные тросики, затем обрежьте лишние концы.



### ДО НАЧАЛА ВЕЛОТРЕНИРОВКИ

- Убедитесь, что Вы можете свободно поворачивать руль и вращать педали, и что концы тросиков при начале движения и торможении не задеют за крепление на руле или за датчик скорости.
- Введите размеры колеса вашего велосипеда в велокомпьютер (см. раздел 2.3. Велосипедные установки).

#### Примечание:

- Начинать тренировку не спеша. Постоянно следите за ситуацией на дороге во избежание несчастного случая.
- Избегайте сильных ударов по датчику скорости, которые могут разрушить его.
- Датчик скорости можно использовать во время дождя.

## 2.3 ВЕЛОСИПЕДНЫЕ УСТАНОВКИ (BIKE)



В велокомпьютер можно ввести характеристики 2 разных велосипедов. Поэтому в начале тренировки выберите велосипед 1 или велосипед 2.

Просмотреть или изменить характеристики велосипеда можно в разделе меню Settings. Выберите **Settings > Bike > BIKE 1** или **BIKE 2**.

### 1. AUTOSTART: ON / OFF

Функция AutoStart начинает или останавливает запись тренировки автоматически при начале или окончании движения. Для того чтобы использовать функцию AutoStart, необходимо предварительно установить на велосипед датчик скорости (см. раздел 2.2 Установка датчика скорости).

### 2. CADENCE: ON / OFF

Частота педалирования, или скорость вращения педалей, выражается в количестве оборотов в минуту (rpm). Для того чтобы использовать функцию Cadence, необходимо предварительно установить датчик частоты педалирования на ваш велосипед (опция).

### 3. DISTANCE: Target dist ON / OFF (расчетное время финиширования)

Установите дистанцию, которую Вы собираетесь пройти, и велокомпьютер отобразит на дисплее время финиширования, рассчитанное на основе Вашей скорости. Установите на велосипед датчик скорости для измерения дистанции и скорости (см. раздел 2.2 Установка датчика скорости).

#### 4. ДИАМЕТР КОЛЕСА

Используйте 2 метода для определения размера колеса:

##### МЕТОД 1

1. Найдите указанный на раме диаметр колеса.
2. В первых двух столбцах таблицы найдите диаметр вашего колеса в дюймах или согласно ETRTO, затем найдите соответствующий размер колеса в мм в третьем столбце таблицы.

##### МЕТОД 2

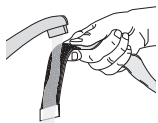
1. Сделайте отметку на земле и установите колесо так, чтобы ниппель находился внизу у самой отметки. Прокатите велосипед вперед так, чтобы колесо сделало 1 полный оборот. Поставьте вторую отметку на земле у ниппеля.
2. Измерьте расстояние между двумя отметками, затем отнимите 4 мм, для того чтобы учесть ваш вес вашего веса. Полученная величина является обхватом колеса в мм, которая будет использоваться вашим велокомпьютером.

ETRTO	Диаметр колеса (дюймы)	Размер колеса (мм)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

*Примечание: Размер колеса в мм в данной таблице является приблизительным, так как размер колеса может изменяться в зависимости от типа шины и давления в камере.*

## 3. НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

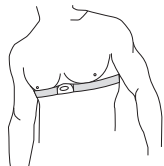
### 3.1 НАДЕВАНИЕ ПЕРЕДАТЧИКА



1. Увлажните электроды на внутренней стороне ремешка водой.



2. Прикрепите правую (R) или левую (L) сторону разъема к ремешку.



3. Отрегулируйте длину ремешка так, чтобы электроды плотно прилегали к телу, а логотип Polar на разъеме находился в центре и не был перевернут. Пристегните вторую сторону разъема к ремешку.



4. Для того чтобы отстегнуть разъем от ремешка, надавите большим и указательным пальцами и поверните руку, как это показано на рисунке.

## 3.2 ЗАПИСЬ УПРАЖНЕНИЯ



1. Наденьте передатчик и прибор на запястье. Начните измерение сердечного ритма нажатием на ОК. На дисплее отобразится **Exercise** (Упражнение), и велокомпьютер начнет измерять ваш сердечный ритм. Во избежание помех предпочтительнее будет, если в радиусе 1м не будет других мониторов.


2. В течение 15 секунд ваш сердечный ритм вместе с символом сердца отобразится на дисплее. Рамка вокруг символа сердца будет означать кодированную передачу сигнала. Кодирование сигнала блокирует помехи от находящихся рядом мониторов.

3. Нажмите ОК. Выберите вид тренировки: **Exercise > CYCLING** или **OTHER**, и нажмите ОК.

-- Тип упражнения **CYCLING** (велотренировка) позволяет измерять такие показатели, как скорость и дистанция.

Для того чтобы выбрать велосипед 1 или 2, нажмите и удерживайте кнопку DOWN.

-- Выберите тип упражнения **OTHER** (другая кардиотренировка) для беговых тренировок, плавания и др.

4. Чтобы начать запись тренировки, выберите в меню **START** и нажмите ОК. Включится секундомер и на дисплее отобразится символ записи тренировки .

Вы можете изменять установки тренировки выбором в меню раздела **SETTINGS** (см. раздел 3.3 Установки тренировки).

-- Нажмите BACK, чтобы остановить запись. Выберите **EXIT** для того, чтобы просмотреть результаты тренировки.

### 3.3 УСТАНОВКИ ТРЕНИРОВКИ (EXE. SET)



Установки тренировки можно изменять, зайдя в раздел **Settings > EXE. SET**, либо, перед началом записи тренировки, выбором **Exercise > CYCLING / OTHER > SETTINGS**. Установки тренировки позволят вам настроить сигнал выхода из целевой зоны, границы целевой зоны и режим просмотра сердечного ритма.

#### 1. **ALARM: VOL 2 / VOL 1 / OFF** (Сигнал: громкость 2 / громкость 1 / выключено)

Настройте громкость сигнала, который будет звучать при превышении границы целевой зоны сердечного ритма. Символ **•||** означает, что сигнал включен.

#### 2. **LIMITS: OWNZONE / AUTOMATIC / MANUAL / CADENCE / OFF** (Границы: OwnZone / автоматические / ручная настройка / частоты педалирования / выключено)

Границы сердечного ритма или частоты педалирования помогают вам поддерживать определенный уровень интенсивности выполнения упражнения. Целевая зона сердечного ритма находится между верхней и нижней границей сердечного ритма. Если у вас установлен опциональный датчик частоты педалирования, вы также можете определить верхнюю и нижнюю границы частоты педалирования.

Вы можете тренироваться внутри 4 различных границ. Для тренировки с отсутствием заданных границ выберите **OFF**.

- **OWNZONE** (см. раздел 3.3.1 Границы OwnZone).
- **AUTOMATIC** (см. раздел 3.3.2 Автоматическое определение границ).
- **MANUAL** (см. раздел 3.3.3 Ручная настройка границ).
- **CADENCE** (см. раздел 3.3.4 Границы частоты педалирования).

#### 3. **HR VIEW: HR / HR%**

Выберите **HR** для отображения на дисплее вашего сердечного ритма в ударах в минуту (bpm) или **HR%** для отображения сердечного ритма в % от максимального. (Подробнее про **HR<sub>max</sub>** см. раздел 5.2 Установки пользователя).

### 3.3.1 ГРАНИЦЫ OWNZONE

OwnZone - ваша собственная зона сердечного ритма для аэробной тренировки, определяемая вашим велокомпьютером автоматически. Ее предназначение - обеспечить, чтобы вы тренировались в безопасных границах сердечного ритма и чтобы ваши тренировки проходили легко и приятно.

OwnZone может изменяться в течение дня, в зависимости от вашего физического и морального состояния. Для большинства взрослых людей OwnZone соответствует 65-85% максимального сердечного ритма.

Рекомендуется использовать OwnZone каждый раз, когда вы тренируетесь. Определяйте OwnZone:

- Когда вы изменяете тип тренировки или условия среды, в которой проходит тренировка.
- Когда вы возобновляете тренировку после более чем недельного перерыва.
- Когда вы не на 100% уверены в своем физическом или моральном здоровье. Например, когда вы еще не полностью восстановились с момента предыдущей тренировки, чувствуете себя неважно или находитесь в стрессовом состоянии.
- После изменение пользовательских настроек.


Функция OwnZone была разработана для использования здоровыми людьми. Некоторые физические состояния могут быть причиной неудачного определения OwnZone из-за вариабельности сердечного ритма по причине высокого кровяного давления, сердечной аритмии, приема некоторых препаратов. В таких случаях используйте для определения OwnZone границы сердечного ритма, основанные на вашем возрасте.


## Определение границ вашей целевой зоны OwnZone


Определите границы вашей OwnZone в течение 1-5-минутной разминки. Начинайте тренировку медленно и постепенно увеличивайте ее интенсивность с тем, чтобы увеличить сердечный ритм.

До начала определения границ вашей OwnZone, убедитесь, что:


- Вы ввели ваши пользовательские данные правильно.
- Функция OwnZone включена. Велокомпьютер будет автоматически определять вашу OwnZone каждый раз, когда вы начинаете запись тренировки.


1. Начните запись тренировки. Символ OwnZone  появится на дисплее. Если Вы не хотите определять OwnZone, но использовать вместо этого границы предыдущей тренировки, нажмите ОК.
2. Начнется определение OwnZone. Определение происходит в пять стадий. После каждой стадии Вы будете слышать звуковой сигнал (если включен звук) и автоматически включится подсветка дисплея (если Вы до этого уже включали подсветку). Не останавливайтесь, пока процесс определения OwnZone не будет завершен.

 \_\_\_\_\_ 1. Медленно вращайте педали или идите пешком около 1 минуты. Держите Вашу частоту пульса ниже 100 уд в мин / 50% от макс ЧСС в течении этой первой стадии.

 ▸ \_\_\_\_\_ 2. Вращайте педали или идите пешком в нормальном темпе около 1 минуты. Постепенно увеличивайте Вашу частоту пульса на 10 уд в мин / 5% от макс ЧСС.

 ▸ ▸ \_\_\_\_\_ 3. Вращайте педали или идите пешком в оживленном темпе около 1 минуты. Постепенно увеличивайте Вашу частоту пульса на 10 уд в мин / 5% от макс ЧСС.

 ▸ ▸ ▸ \_\_\_\_\_ 4. Вращайте педали в оживленном темпе или бегите в медленном темпе около 1 минуты. Постепенно увеличивайте Вашу частоту пульса на 10 уд в мин / 5% от макс ЧСС.

 ▸ ▸ ▸ ▸ \_\_\_\_\_ 5. Вращайте педали или бегите в оживленном темпе около 1 минуты. Постепенно увеличивайте Вашу частоту пульса на 10 уд в мин / 5% от макс ЧСС.

3. На одной из стадий определения OwnZone Вы услышите двойной звуковой сигнал. Это значит, что Ваша OwnZone определена. Если определение было успешным, на дисплее, сменяя друг друга, появятся надписи **OwnZone Updated** и границы сердечного ритма. Границы показаны как число ударов в минуту или как процент от Вашего максимального пульса (%HRmax) в зависимости от Ваших установок.
4. Если определение OwnZone было неудачным, будет использована Ваша ранее определенная OwnZone и на дисплее появится надпись **OwnZone Limits** и пульсовые границы. Если Вы ранее не определяли OwnZone, расчет пульсовых границ будет определяться на основе Вашего возраста.
5. Продолжайте Вашу тренировку. Для достижения максимальной пользы от тренировки постарайтесь не выходить за границы Вашего сердечного ритма.

### 3.3.2 АВТОМАТИЧЕСКОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГРАНИЦ (AUTOMATIC)

Автоматически границы определяются по формуле: 220 минус возраст. Границы сердечного ритма отображаются на дисплее в уд. в мин или как % от максимального значения сердечного ритма ( $HR_{MAX}$ ). Для расчета границ велокомпьютер использует введенную Вами ранее дату рождения.

Выберите автоматическое определение границ для четырех уровней интенсивности тренировки:

#### **HARD** (тяжелая)

80-90%  $HR_{MAX}$ . Для относительно коротких тренировок с высокой степенью интенсивности, например, анаэробная велотренировка с интервалами до 12 минут. Чем короче интервал тренировки, тем выше интенсивность. Убедитесь, что Вы восстанавливаетесь в промежутке между интервалами.

#### **MODERATE** (умеренная)

70-80%  $HR_{MAX}$ . Увеличивает аэробную силу. Тренировка может состоять из длительных интервалов, таких как бег вверх по склону, или интервалов с высокой частотой педалирования.

#### **LIGHT** (легкая)

60-70%  $HR_{MAX}$ . Длительная тренировка с легкой степенью интенсивности развивает систему обмена веществ. Такая тренировка позволяет беречь запасы гликогена для высоких нагрузок и использовать жир в качестве основного источника энергии. Это также подготавливает организм для тренировок с большим уровнем интенсивности.

#### **BASIC** (основная)

65-85%  $HR_{MAX}$ . Для тренировок общего аэробного характера.

**Совет:** *Проконсультируйтесь с Вашим личным тренером и создайте Вашу собственную тренировочную программу на сайте [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com).*

### 3.3.3 РУЧНАЯ НАСТРОЙКА ГРАНИЦ (MANUAL)

Определите самостоятельно, а затем введите в велокомпьютер желаемые границы сердечного ритма в уд/мин или в % от  $HR_{MAX}$ .

### 3.3.4 ГРАНИЦЫ ЧАСТОТЫ ПЕДАЛИРОВАНИЯ (CADENCE)

Установите верхнюю и нижнюю границы частоты педалирования. Для этого Вам понадобится датчик скорости (опция).

**Примечание:** Если Вы выбрали этот пункт для тренировки в режиме, отличном от велотренировки (**OTHER**), то по умолчанию границы определяются автоматически (см. 3.3.2).

**Совет:** Рекомендуемые границы частоты педалирования составляют 80-100 оборотов в мин. Для развития мышечной силы тренируйтесь на низкой передаче с низкой частотой педалирования. Для развития мягкости движения используйте высокую передачу и высокую частоту педалирования.

## 3.4 ТАЙМЕРЫ (TIMERS)


Ваш велокомпьютер оснащен 2 сменяемыми друг друга таймерами, позволяющими Вам устанавливать один повторяющийся или два чередующихся временных интервала. Таймеры срабатывают во время записи тренировки.

**Совет:** Используйте таймеры как сигналы, чтобы выпить воды в определенный период, или как элемент интервальной тренировки, для того чтобы сменить высокий темп тренировки на более низкий и наоборот.

### 3.5 ФУНКЦИИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Существует два вида нажатия на кнопку:

- короткое нажатие;
- длительное нажатие (по меньшей мере 1 секунду)

**LIGHT**  
Короткое нажатие: Подсветка или Ночной режим  
Длительное нажатие:  Блокировка вкл/выкл

**STOP**  
Короткое нажатие: Пауза

**UP ▲ / DOWN ▼**  
Короткое нажатие: Прокрутка показаний на дисплее  
Длительное нажатие: Начало автоматической прокрутки вперед/назад. (Остановка быстрой прокрутки - короткое нажатие).



**OK**  
Короткое нажатие: Сброс параметров записи тренировки.  
Длительное нажатие: Переход в меню Установки (SETTINGS).



#### Функция Heart Touch

Поднесите прибор на запястье к нагрудному передатчику, чтобы посмотреть время или границы целевой зоны, не нажимая на кнопки.

#### Совет:

- В режиме записи тренировки нажмите кнопку **LIGHT**, чтобы включить **Ночной режим** (☾). Теперь дисплей будет подсвечиваться при каждом нажатии на любую кнопку, а также при приближении прибора к нагрудному передатчику.
- Если при записи тренировки включены границы сердечного ритма, то стрелки на дисплее покажут, необходимо **увеличить**  или **уменьшить**  нагрузку, чтобы оставаться внутри границы.

### 3.6 ДИСПЛЕЙ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Дисплей может отображать различные комбинации параметров тренировки. Переключайтесь между ними, используя кнопки ▲ / ▼.



Дисплей **Скорость** отображается только в режиме велотренировки (**CYCLING**).

- Заданная дистанция / Пройденная дистанция
- Скорость (km/h или mph)
- Сердечный ритм



Дисплей **Частота педалирования** отображается только в режиме велотренировки (**CYCLING**).

- Текущая скорость (Spd) / Средняя скорость (AvgSp)
- Частота педалирования (cad)
- Сердечный ритм



**Продолжительность**

- Режим велотренировки (**CYCLING**): Всего затрачено ккал (kcal/Cal)
- Другой режим (**OTHER**): Всего затрачено ккал (kcal/Cal) и расчетное потребление калорий в час (Cal/h)
- Длительность тренировки
- Сердечный ритм

**Примечание:** В режиме велотренировки, если сердечный ритм равен 00, текущая скорость и средняя скорость сменяют друг друга в верхнем ряду.



### Время

- Время финиширования (ETA), рассчитываемое на основании скорости.

*Примечание: Если функция ETA не используется, в верхнем ряду на дисплее будут сменять друг друга скорость (Spd) и средняя скорость (AvgSp).*

- Время
- Сердечный ритм



**Указатель зоны** позволяет Вам оставаться внутри целевой зоны. Текущий сердечный ритм / частота педалирования отображается на дисплее как символ сердца / велосипеда между нижней и верхней границами.

*Примечание: Пределы зоны будут отображаться, только если включена функция границ сердечного ритма и частоты педалирования.*

- Символ нахождения внутри зоны и время, затраченное в данной зоне
- Нижние и верхние значения границ и указатель зоны
- Сердечный ритм



### Энергозатраты / Калории

Энергозатраты отслеживают нагрузку при велотренировке в ккал/ч (Cal/h), ккал/км (Cal/km) или ккал/милю (Cal/mi). Прогнозируя энергозатраты на тренировке, Вы можете рассчитать необходимый запас легкой закуски для продолжительной тренировки. Эта функция также полезна для сравнения и анализа нагрузки при различных типах тренировок.

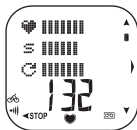
- Средний сердечный ритм (AvgHR)
- Энергозатраты (Cal/km или Cal/mi) / скорость потребления калорий в час (Cal/h)
- Сердечный ритм



**Таймеры** отображаются на дисплее, если установлен хотя бы один из них.

Дальнейшую информацию см. в разделе 3.4. Таймер.

- Таймер 1 или Таймер 2
- Осталось времени до срабатывания
- Сердечный ритм



**Графическое представление** отображается только в режиме **CYCLING**.

Три горизонтальные полосы из квадратиков показывают текущие:

- Сердечный ритм. Количество квадратиков отображает текущий сердечный ритм в зависимости от максимального заданного сердечного ритма (мин: 30 уд/мин; макс:  $HR_{MAX}$ ).
  - Скорость. 1 квадратик обозначает 5 км/ч или 3 миль/ч (мин: 1 км/ч или 1 миль/ч; макс: 50 км/ч или 30 миль/ч).
  - Частота педалирования. 1 квадратик обозначает 12 об/мин (мин: 30 об/мин; макс: 150 об/мин).
- Сердечный ритм отображается на дисплее внизу.

### 3.7 ПРОСМОТР ФАЙЛА ТРЕНИРОВКИ

Нажмите **◀**, чтобы остановить запись тренировки. Вам будет предложено:

- продолжить запись тренировки (**CONTINUE**);
- выйти из режима записи и войти в режим просмотра итогового файла (**EXIT**);
- внести поправки в настройки тренировки (**SETTINGS**).

#### Файл тренировки

После выхода из режима велотренировки  **CYCLING**, на дисплее отобразятся 2 окна:

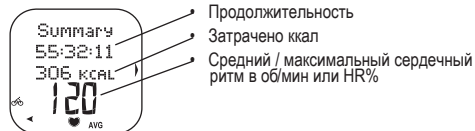
- Информация о велотренировке и
- Информация о сердечном ритме.

После выхода из режима тренировки **OTHER**, на дисплее отобразится одно окно с информацией о сердечном ритме.

#### Информация о велотренировке



#### Информация о сердечном ритме



- Для выход из просмотра итогового файла нажмите **OK** или **◀**.
- Детальная информация о тренировке хранится в файле **File** (см. раздел 4. После тренировки).

## 4. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

### 4.1 ПРОСМОТР ФАЙЛА



Итоговый файл тренировки позволяет просмотреть сохраненные в ее ходе параметры, например, сердечный ритм.

В меню File Вы может посмотреть:

- Подробную информацию о разовых тренировках **EXERCISES**
- Итоги этой недели / сезона **TOTALS**

#### 4.1.1 ФАЙЛ ТРЕНИРОВКИ (EXERCISES)

Велокомпьютер может сохранять до 14 файлов тренировок. Выберите файл тренировки, используя кнопки ▲ / ▼ и ОК.



Нажмите и удерживайте ◀, чтобы войти в режим времени Time.

*Примечание:* Файл тренировки сохраняется в том случае, если ее длительность была дольше 1 минуты.

С помощью кнопок ▲ / ▼ перемещайтесь между пунктами меню для просмотра следующей информации:

### 1. Продолжительность

- Время начала записи тренировки
- Продолжительность тренировки

*Примечание:* Для удаления данного файла тренировки нажмите и удерживайте кнопку LIGHT.

### 2. Время в целевой зоне

- Границы целевой зоны
- Время, проведенное внутри целевой зоны, а также время ниже и выше целевой зоны

*Примечание:* Отображается, если режим предельных значений ЧСС или частоты педалирования был включен.

### 3. Сердечный ритм

- Максимальное значение ЧСС в уд/мин и %HR<sub>MAX</sub>
- Среднее значение ЧСС в уд/мин и %HR<sub>MAX</sub>

### 4. Калории

- Затраченные калории (kcal / Cal)
- Процент жиров в общем количестве затраченных калорий

*Примечание:* Процент жиров может составлять от 10 до 60%. Например, если всего было затрачено 245 ккал, а процент жиров составляет 45%, то это означает, что 45% энергии, затраченной в ходе тренировки, было взято из жиров, а 55% - из углеводов.

### 5. Дистанция и скорость

- Дистанция (km / miles)
- Средняя и максимальная скорость (km/h / mph)

### 6. Время и частота педалирования

- Время непосредственно езды на велосипеде
- Средняя и максимальная частота педалирования

## 4.1.2 ИТОГОВЫЙ ФАЙЛ (TOTALS)

В итоговом файле можно просмотреть суммарную информацию о тренировках за неделю (**WEEK**) или с начала сезона (**SEASON**).

### 1. Суммарное время (Exe.Time)

- Обнуление счетчика
- Суммарное время тренировок за неделю/сезон

### 2. Время велотренировок (RideTime)

- Обнуление счетчика
- Суммарное время велотренировок за неделю/сезон

### 3. Калории

- Обнуление счетчика
- Суммарное количество затраченных калорий за неделю/сезон

### 4. Счетчик тренировок (Exe.Count)

- Обнуление счетчика
- Количество тренировок за неделю/сезон

### 5. Счетчик велотренировок (Ride.Count)

- Обнуление счетчика
- Количество велотренировок за неделю/сезон

### 6. Одометр (только за сезон)

- Одометр (km/miles) для велосипедов 1 и 2

### 7. Дистанция 1 / 2 для велосипедов 1 и 2

- Обнуление счетчика
- Суммарная дистанция за неделю/сезон

### 8. Максимальная скорость (MaxSp)

- Дата, когда была зафиксирована максимальная скорость
- Максимальная скорость на этой неделе / за сезон

### 9. Максимальная частота педалирования (Max.cad)

- Дата, когда была зафиксирована максимальная частота педалирования
- Максимальная частота педалирования на этой неделе / за сезон

### 10. Зоны ЧСС (HR zones)

- Обнуление счетчика
- Зоны ЧСС в графическом отображении
- Суммарное время в пределах зоны на этой неделе / за сезон

Чтобы посмотреть время для каждой зоны, нажмите **OK**:

Просмотр времени зоны легкой (**Light**) / средней (**Moderate**) / высокой (**Hard**) интенсивности.

- Зона ЧСС в графическом отображении
- Время в пределах зоны

### 11. Сбросить суммарные значения? (только за сезон)

Дополнительная информация в следующем разделе.

## Обнуление сезонных счетчиков

1. В меню **File** выберите **TOTALS > SEASON > Reset Total Counters?**
2. Выберите тот показатель, который Вы хотите обнулить и нажмите **OK**:
  - **EXE.TIME** (Время тренировок)
  - **RIDETIME** (Время велотренировок)
  - **CALORIES** (Калории)
  - **EXE.COUNT** (Количество тренировок)
  - **RIDE.COUNT** (Количество велотренировок)
  - **DISTANCE 1** (Дистанция 1)
  - **DISTANCE 2** (Дистанция 2)
  - **MAX.SPEED** (Максимальная скорость)
  - **MAX.CAD** (Максимальная частота педалирования)
  - **HR ZONES** (Зоны ЧСС)

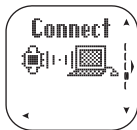
Чтобы обнулить все показатели, выберите в меню **ALL**.

3. **ARE YOU SURE?** - отобразится на дисплее. Для обнуления показателя выберите **YES**.  
**Удаленная информация восстановлению не подлежит.**  
Выберите **NO**, чтобы вернуться в меню **Reset**.

### **Примечание:**

- Обнулить показатель одометра можно только используя программное обеспечение **Polar UpLink Tool** (см. раздел 4.2. Соединение с компьютером).
- Итоги недели обновляются автоматически каждое воскресенье в полночь.

## 4.2 СВЯЗЬ С КОМПЬЮТЕРОМ -- ПЕРЕДАЧА ДАННЫХ (CONNECT)



Вы можете установить связь велокомпьютера Polar со своим персональным компьютером:

- Передавать (**SEND**) данные на веб-сайт Polar с помощью программного обеспечения Polar WebLink™
- Принимать (**RECEIVE**) данные с помощью Polar UpLink™ . Управлять настройками велокомпьютера и загружать картинки с персонального компьютера на монитор на запястьи.

Бесплатно загрузить программное обеспечение Polar WebLink и Polar UpLink можно с сайта [www.polar.fi](http://www.polar.fi).

### **polarpersonaltrainer.com**

polarpersonaltrainer.com - Ваш личный веб-тренер. Бесплатная регистрация дает Вам доступ к:

- персональной тренировочной программе, разработанной ведущими тренерами в сотрудничестве с polar;
- собственному электронному дневнику тренировок;
- последним статьям о велотренировках и велоспорте.

## 4.3 ФИТНЕС-ТЕСТ POLAR™



Тест Polar Fitness Test™ – это простой, безопасный и быстрый способ измерить Вашу готовность с точки зрения аэробного состояния в состоянии покоя. Результат – Polar OwnIndex (собственный индекс Polar) – сопоставим с максимальным объемом потребляемого кислорода ( $VO_{2max}$ ).

С помощью фитнес-теста можно также рассчитать предполагаемый максимальный сердечный ритм (HRmax-p). Фитнес-тест Polar предназначен для прохождения здоровыми взрослыми людьми.

Для того чтобы убедиться, что результаты теста достаточно надежны, необходимо выполнить ряд базовых требований:

- Тест можно выполнять где угодно – дома, в офисе, в спортзале, – главное, чтобы атмосфера была спокойной. Не должно быть раздражающих звуков (например, телевизора, радио или телефона), а также находящихся рядом людей, которые пытаются вступить с вами в разговор.
- Проводите тест всегда в одной и той же обстановке и в одно и то же время.
- За 2-3 часа до теста не ешьте тяжелой пищи и не курите.
- В день теста и накануне избегайте больших физических нагрузок и употребления лекарственных стимуляторов.
- Расслабьтесь и успокойтесь. Перед началом теста **полежите в расслабленном состоянии** 1-3 минуты.

### 4.3.1 ВЫПОЛНЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕСТА (TEST)

#### **Примечание:**

Для прохождения фитнес-теста Polar введите вашу персональную информацию пользователя и уровень долгосрочной физической активности в настройке **User** (см. раздел 5.2. Установки пользователя). Наденьте передатчик.

1. Находясь в режиме времени, выберите **Test -> TEST**. Немедленно начнется фитнес-тест, и на дисплее появится надпись **Fitness Test > \_\_\_\_\_**. Стрелки >> укажут на то, что выполняется фитнес-тест.
2. По окончании теста Вы услышите два коротких звуковых сигнала. На дисплее отобразится значение **OwnIndex** в числовом выражении и оценка Вашего фитнес-уровня, а также текущая дата. Нажмите **OK**.
3. На дисплее появится **UPDATE USER SET? NO / YES** (обновить настройки пользователя? нет / да). Если Вы выберете **YES**, то текущее значение OwnIndex сохранится в Ваших пользовательских настройках.
4. Затем на дисплее отобразится значение **HRmax predicted** (предполагаемый максимальный сердечный ритм) в числовом выражении, а также текущая дата. Нажмите **OK**.
5. На дисплее появится **UPDATE USER SET? NO / YES** (обновить настройки пользователя? нет / да). Если Вы выберете **YES**, то текущее значение HRmax-r сохранится в Ваших пользовательских настройках.

Значение OwnIndex сохраняется в меню **Trend** (см. раздел 4.3.2. Результаты фитнес-теста).

#### **Прерывание фитнес-теста**

Вы можете в любой момент времени прервать выполнение фитнес-теста нажатием на **◀**. На дисплее появится надпись **Fitness test failed**. Предыдущие значения OwnIndex и HRmax-r останутся без изменений.

## 4.3.2 РЕЗУЛЬТАТЫ ФИТНЕС-ТЕСТА

### OwnIndex

Результатов фитнес-теста Polar является величина, называемая OwnIndex. Этот показатель сопоставим с максимальным объемом потребляемого кислорода ( $VO_{2max}$ ), который обычно используется для оценки аэробной готовности. На OwnIndex влияют уровень физической активности в долгосрочном периоде, сердечный ритм, изменение сердечного ритма в состоянии покоя, пол, возраст, рост и вес тела.

OwnIndex предназначен для отслеживания прогресса Вашего фитнес-уровня на протяжении длительного периода времени. Для подготовленных спортсменов изменения значения OwnIndex становятся заметны в среднем через 6 недель. У менее подготовленных пользователей эти изменения наблюдаются более часто. Чем лучше Ваш уровень подготовки, тем менее значительны изменения Вашего OwnIndex.

Для того чтобы начать отслеживать прогресс своего фитнес-уровня, измерьте пару раз Ваш OwnIndex в течение первых двух недель тренировок, чтобы иметь точку отсчета. Затем повторяйте тест приблизительно один раз в месяц.

### Предполагаемый максимальный сердечный ритм (HRmax-p)

Во время фитнес-теста Polar также определяется показатель HRmax-p. Значение HRmax-p предполагает Ваш индивидуальный максимальный сердечный ритм намного более точно, чем формула, основанная на возрасте ( $220$  минус возраст).

Дополнительную информацию о HRmax ищите в разделе 5.2. Пользовательские установки.

## Классы фитнес-теста

При оценке изменений в Ваших личных показателях по прошествии времени самым значимым является Ваш собственный индекс (OwnIndex). Его можно также интерпретировать, исходя из пола и возраста. Установите, в какой части таблицы ниже находится Ваш OwnIndex в таблице ниже, и сравните свою аэробную готовность с показателями других персон вашего пола и возраста.

Возраст, лет	1	2	3	4	5	6	7
	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Хороший	Очень хороший	Злитный
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

Возраст, лет	1	2	3	4	5	6	7
	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Хороший	Очень хороший	Злитный
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

Классификация основана на данных 62 исследований, в которых  $VO_{2max}$  был измерен у здоровых взрослых субъектов в США, Канаде и 7 странах Европы. См.: Е.Шварц, Р.С.Райболд «Нормы аэробной готовности для мужчин и женщин в возрасте от 6 до 75 лет. Обзор», изд-во Aviat Space Med, 1990г.

**Примечание:** Собственный индекс атлетов-профессионалов колеблется вокруг 70 у мужчин и 60 у женщин. У олимпийских чемпионов собственный индекс может достигать 95. Наибольший показатель собственного индекса отмечается у спортсменов в тех видах, которые связаны с участием больших групп мышц, например, в беге и лыжных гонках.

### 4.3.3 ТРЕНД ФИТНЕС-ТЕСТА (TREND)

В меню **Trend** Вы сможете увидеть, как прогрессирует Ваш OwnIndex. Это изображение дисплея включает до 47 показателей OwnIndex с привязкой к датам.

Удаление значений OwnIndex

Выберите **Test > Fitness > Trend**. Выберите показатель, который Вы хотите удалить, нажмите и удерживайте **LIGHT**. На дисплее появится **DELETE VALUE? NO / YES** (Удалить показатель? Нет / Да). Выбор подтвердите **OK**.

## 5. УСТАНОВКИ

### 5.1 УСТАНОВКИ ЧАСОВ (WATCH)



#### 1. ALARM: OFF / ONCE / MON - FRI / DAILY

(Звуковой сигнал: выкл / 1 раз / пн - пт / ежедневно)

Сигнал звучит на всех режимах, кроме режима упражнений, в течение минуты, пока Вы не нажмете кнопку **STOP**. Для того чтобы звуковой сигнал тревоги повторился еще в течение 10 мин, нажмите **UP** и **DOWN** или **OK**. Для отмены данной функции и режима звукового сигнала тревоги нажмите **STOP**.

#### **Примечание:**

- Если на дисплее появился символ батарейки, активировать звуковой сигнал тревоги невозможно.
- Звуковой сигнал тревоги будет звучать, даже если Вы выключите звук в режиме общих настроек.

**Совет:** В режиме *Time* нажмите и удерживайте **BACK**, чтобы попасть в меню установок звукового сигнала.

#### 2. **TIME 1** (время 1)

#### 3. **TIME 2** (время 2)

#### 4. **TIME ZONE: TIME 1 / TIME 2** (часовой пояс: активно время 1 / время 2)

Вы можете установить 2 часовых пояса на вашем велокомпьютере. После установки **TIME 1** продолжайте установку **TIME 2**, чтобы ввести новый часовой пояс.

**Совет:** В режиме *Time* нажмите и удерживайте кнопку **DOWN**. Цифра «2» на дисплее покажет на то, что теперь используется второй часовой пояс **TIME 2**.

#### 5. **DATE** (дата)

**Примечание:** Дополнительную информацию см. в разделах 2.3 Велосипедные установки, 3.3 Установки тренировки, 3.4 Таймер.

## 5.2 ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ УСТАНОВКИ (USER)

Введите точную персональную информацию, чтобы обеспечить корректное отображение Ваших тренировочных показателей (энергозатраты, определение OwnZone).

1. **Вес**

2. **Рост**

3. **День рождения**

4. **Пол: MALE / FEMALE** (муж / жен)

5. **Уровень активности: TOP / HIGH / MODERATE / LOW** ( элитный / высокий / средний / низкий )

Выберите уровень физической активности, оценив свою активность в долгосрочной перспективе, за последние 3 месяца.

### **ЭЛИТНЫЙ**

Вы регулярно тренируетесь с высокой интенсивностью по меньшей мере 5 раз в неделю или Вы тренируетесь для того, чтобы подготовиться к соревнованиям.

### **ВЫСОКИЙ**

Вы регулярно тренируетесь с высокой нагрузкой по меньшей мере 3 раза в неделю, например, Вы пробегаете 10-20 км в неделю или проводите по 2-3 часа в неделю, занимаясь соизмеримыми по нагрузкам физическими упражнениями.

### **СРЕДНИЙ**

Вы регулярно занимаетесь спортом как любитель, например, Вы пробегаете 5-10 км в неделю или получаете соизмеримые нагрузки, или ваша работа требует средних физических нагрузок.

### **НИЗКИЙ**

Вы не занимаетесь регулярно спортом и не получаете тяжелых физических нагрузок, но, например, совершаете прогулки для удовольствия или временами выполняете тяжелые упражнения, вызывающие учащенное дыхание.

## Дополнительные пользовательские установки

Велокомпьютер использует величины HRmax, HRsit, VO2max для расчета расхода Вашей энергии.

*Примечание:* Значения, выставленные по умолчанию (расчет в зависимости от Вашего возраста) могут использоваться в тех случаях, когда невозможно получить более точных данных.

### 1. HR<sub>max</sub> (Максимальный сердечный ритм)

HRmax - это максимальное число уд/мин при максимальном физическом напряжении. Показатель HRmax используется для выражения интенсивности упражнения. Он может также меняться при занятии различными видами спорта, например, HRmax бега > HRmax велоспорта > HRmax плавания.

Самый точный способ нахождения HRmax - измерить его в клинике. Можно получить показатель Вашего HRmax -р, который прогнозирует Ваш максимальный сердечный ритм, путем выполнения Polar Fitness Test. Либо пользуясь обычной формулой «220 - возраст».

### 2. HR<sub>sit</sub> (Сердечный ритм в сидячем положении)

HRsit - это Ваш средний сердечный ритм в состоянии полного покоя (например, в сидячем положении). Для определения этого показателя наденьте передатчик, сядьте и не осуществляйте никаких движений. Через 2-3 минуты нажмите **OK**, находясь в режиме Time, чтобы на дисплее отобразился Ваш HRsit. Для того чтобы получить более точную цифру, повторите тест несколько раз и выведите среднюю величину.

### 3. VO<sub>2max</sub> (Максимальное потребление кислорода)

VO2max - это Ваш максимальный объем потребления кислорода при максимальном физическом напряжении. Самый точный способ нахождения VO2max - выполнить стресс-тест в клинике.

Если Вы знаете свой VO2max, выберите значение из выпадающего списка. В противном случае, определите сопоставимый параметр OwnIndex, выполнив фитнес-тест Polar. См. раздел 4.3 Фитнес-тест Polar.

### 5.3 ОБЩИЕ УСТАНОВКИ (GENERAL)

1. **SOUND** (звук): **VOL 2 / VOL 1 / OFF** (громкость 2 / громкость 1 / выкл)

Отрегулируйте громкость сигнала велокомпьютера.

**Примечание:** Когда на экране появляется знак низкого заряда батареи и надпись **Battery low**, функции подсветки и звукового сигнала автоматически отключаются.

2. **KEYLOCK** (блокировка кнопок): **MANUAL / AUTOMATIC**

Блокировка кнопок предотвращает их случайное нажатие.

- **Manual** keylock (ручная) - для включения / выключения блокировки нажмите **LIGHT** и удерживайте не менее 1 секунды.
- **Automatic** keylock (автоматическая) - срабатывает, если на кнопки не нажимали в течение 1 минуты.

3. **HELP** (помощь): **ON / OFF** ( вкл / выкл)

С включенной функцией Help, на дисплее Вам будут появляться подсказки при выборе той или иной функции.

Например, когда Вы переключаетесь с одного режима просмотра на другой во время записи тренировки, текст подсказки будет появляться в верхнем ряду.

4. **UNITS** (единицы измерения): **KG/CM / LB/FT**

Выберите метрическую либо английскую систему измерения.

5. **LANGUAGE** (язык): **ENGLISH / DEUTSCH / ESPAÑOL / FRANÇAIS / ITALIANO**

**Совет:** Установки могут быть загружены на Ваш велокомпьютер с помощью персонального компьютера.

См. раздел 4.2 Передача данных.

## УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

Как любой электронный прибор, Ваш велокомпьютер Polar нуждается в уходе и необходимом обслуживании. Ниже приведенные рекомендации помогут Вам обеспечить бесперебойную работу прибора и получать удовольствие от использования монитора многие годы.

Уход за Вашим велокомпьютером	Монитор на запястьи	Передачик (Застежка / Ремешок)	Датчик скорости
Храните в прохладном и сухом месте. Не храните их во влажной среде, в недышащем материале (полиэтиленовом пакете) или с влажным полотенцем. Пот и влажность делают электроды передачика влажными и активизируют передачик, сокращая срок службы аккумулятора.	X	X	-
Не погружайте в воду.	-	-	X
Чистите слабым мыльным раствором. Вытирайте их осторожно мягким полотенцем. Никогда не используйте спиртосодержащие или абразивные материалы, такие как жесткие щетки или чистящие химикаты. <b>Сушите и храните ремешок и разъем отдельно!</b>	X	Застежка	X
Мойте регулярно после использования в бассейне с хлорированной водой. Можно стирать в стиральной машине при 40 °C в мешочке для стирки. Не сушите иначе, кроме как мягким полотенцем. Не сгибайте и не растягивайте передачик. Это может повредить электроды.	-	Ремешок	-
Рабочий диапазон температур от -10 °C до +50 °C .	X	X	X
Не оставляйте монитор под воздействием прямых солнечных лучей на длительное время.	X	-	-

### Сервис

В течение двухлетнего гарантийного периода мы рекомендуем обслуживать изделие только в уполномоченном сервисном центре Polar Electro. Гарантия не распространяется на повреждения или последующий ущерб, вызванные обслуживанием в неуполномоченном компанией Polar Electro сервисном центре.

### Батарейка Монитора на запястьи.

Для гарантии водонепроницаемости с использованием оригинальных запчастей, батарея монитора должна быть заменена только в авторизованном сервисном центре Polar. При этом, в авторизованном сервисном центре может быть также периодически проводиться полная проверка монитора.

#### Примечания:

- Индикатор низкого заряда батареи и надпись **Battery low** появляются на дисплее, когда остается 10-15% емкости батареи и батарея должна быть заменена. Подсветка и звуковые сигналы монитора автоматически отключаются, когда на дисплее появляется символ низкого заряда батареи.
- Интенсивное использование подсветки быстро снижает емкость батареи.
- На холоде индикатор низкого заряда батареи также может появляться, но исчезает при возвращении в теплое помещение.

### Батарейка Датчика скорости

Для замены свяжитесь с сервисным центром Polar.

### Батарейка Передатчика

Если Ваш передатчик перестает функционировать, возможно, это связано с ичерпанием емкости батареи. Для того чтобы заменить батарейку, Вам понадобятся монетка, уплотнительное кольцо и батарейка CR 2025.



1. Откройте крышку батарейного отсека монетой, поворачивая ее против часовой стрелки от надписи CLOSE к надписи OPEN.
2. Выньте использованную батарейку и замените ее новой, отрицательным полюсом (-) книзу.
3. Выньте использованное уплотнительное кольцо и замените его новым.
4. Положите крышку так, чтобы стрелка указывала на OPEN. Убедитесь, что уплотнительное кольцо размещено правильно.
5. Мягким нажатием прижмите крышку так, чтобы ее внешняя поверхность совпала с поверхностью передатчика.
6. Поворачивайте крышку монетой по часовой стрелке, пока стрелка не укажет на CLOSE. Убедитесь, что крышка прижата правильно.

#### Примечание:

- Для максимального продления срока службы крышки батарейного отсека открывайте только при замене батарейки. При замене батарейки убедитесь, что уплотнительное кольцо не повреждено. В противном случае замените его. Наборы батареек и уплотнительные кольца можно приобрести в авторизованных сервисных центрах Polar и продавцов продукции Polar. В США и Канаде наборы батареек и уплотнительные кольца можно приобрести только в авторизованных сервисных центрах Polar.
- Держите батарейки в недоступных для детей местах. Если ребенок проглотил батарейку, немедленно обратитесь к врачу.
- Утилизируйте батарейки в соответствии с местными правилами.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Велокомпьютер Polar показывает состояние Ваших возможностей во время тренировки. Он отражает уровень физической нагрузки и интенсивность Вашей нагрузки. Также он измеряет скорость и расстояние при тренировке с датчиком скорости. Велокомпьютер не предназначен для другого использования.

### Минимизация возможных рисков при тренировках

Тренировки сопряжены с определенным риском. До начала регулярных тренировок, необходимо, чтобы Вы обратили внимание на следующие вопросы относительно Вашего здоровья. Если Вы можете ответить «да» не некоторые из этих вопросов, Вам необходимо проконсультироваться с врачом до начала тренировок.

- Были ли Вы физически неактивны последние 5 лет?
- Имеете ли Вы повышенное артериальное давление или уровень холестерина в крови?
- Имеете ли Вы симптомы каких-либо заболеваний?
- Принимаете ли Вы какие-либо сердечные лекарства или лекарства от повышенного давления?
- Имеете ли Вы проблемы с дыханием?
- Вы сейчас восстанавливаетесь после серьезной болезни или травмы?
- Вы используете пейсмейкер (кардиостимулятор) или другие имплантированные электронные приборы?
- Вы курите?
- Вы беременны?

Обратите внимание, что при сочетании тренировки с лекарствами для лечения сердца, артериального давления, психических состояний, бронхиальной астмы, одышки и т.д., а также при приеме некоторых энергетических напитков, алкоголя и курении эти факторы могут влиять на Вашу частоту пульса.

**Важно быть внимательным к Вашим ощущениям в теле во время тренировки.** Если Вы чувствуете необычную боль или дискомфорт во время тренировки, Вы должны немедленно прекратить тренировку или продолжить ее с меньшей интенсивностью.

**Вниманию лиц с искусственным стимулятором сердца, дефибрилляторами или другими имплантированными электронными приборами.** Люди, имеющие имплантированный кардиостимулятор используют монитор Polar на свою собственную ответственность. Перед началом использования мы всегда рекомендуем проведение функциональной нагрузочной пробы под контролем врача. Проведение теста дает уверенность в использовании монитора Polar вместе с кардиостимулятором.

**Если Вы склонны к аллергическим реакциям,** обратитесь к странице 41 со спецификациями. Во избежании каких-либо проявлений со стороны кожи, одевайте передатчик поверх футболки. При этом необходимо увлажнить футболку под электродами передатчика, чтобы улучшить проводимость.

### **Примечание:**

*- Воздействие влажности и абразивных свойств ткани футболки могут приводить к отслоению частиц краски и это может привести к окраске ткани светлой одежды.*

*- Убедитесь, что передатчик не контактирует с участками тела, обработанными средством от насекомых (репеллентом).*

### **Использование велокомпьютера в воде**

Монитор на запястьи можно носить во время плавания. Однако это - не прибор для дайвинга. Для сохранения водонепроницаемости не нажимайте кнопки под водой. При измерении ЧСС в воде на этот показатель могут оказать влияние следующие факторы:

- Вода бассейна содержит большой процент хлорки и, как и морская вода, обладает высокой проводимостью. Электроды передатчика могут закоротить, что не позволит передатчику поймать ЭКГ-сигналы.

- При прыжке в воду или энергичных движениях во время плавания передатчик может сместиться в положение, откуда ЭКГ-сигналы не могут быть пойманы.

- Сила ЭКГ-сигналов индивидуальна и может варьироваться в зависимости от состава ткани. При измерении ЧСС в воде вероятность возникновения проблем возрастает.

### **Электромагнитные помехи и помехи от тренажеров**

- Помехи могут иметь место вблизи высоковольтных ЛЭП, светофоров, воздушных линий электрифицированных ж/д, трамвайных и троллейбусных линий, телевизоров, автомобильных моторов, велокомпьютеров, некоторых видов тренажеров, сотовых телефонов, или при прохождении сквозь электроворота безопасности.

- Во избежание неуправляемых помех держитесь подальше от их возможных источников.

- Некоторые тренажеры с электрическими или электронными компонентами, такими как LED-дисплеи, моторы и электротормоза могут быть причиной случайных помех. Для решения подобных проблем попробуйте проделать следующее:

1. Снимите передатчик с груди и используйте оборудование для выполнения упражнений, как бы Вы это делали в обычной обстановке.

2. Перемещайте прибор на запястьи, пока на дисплее не исчезнут случайные надписи или не перестанет мигать символ сердца.

Наиболее уязвимой для помех является пространство перед панелью дисплея, тогда как правая и левая стороны дисплея относительно свободны от помех.

3. Укрепите передатчик обратно на грудь и держите прибор на запястьи в пространстве, свободном от помех, как можно дольше.

- Если велокомпьютер по-прежнему «отказывается» работать с тренажерами, это может означать, что для беспроводного измерения ЧСС все еще слишком велик электрофон.

### **Перекрестные помехи**

В некодированном режиме монитор на запястьи ловит сигналы передатчика в радиусе 1 м. Одновременные некодированные сигналы от более чем одного передатчика могут вызвать сбой.

- Если другой человек с велокомпьютером или монитором сердечного ритма вызывает помехи, отойдите от него подальше и продолжайте выполнять упражнение в обычном режиме.

- В качестве альтернативы для избежания сигналов сердечного ритма другого человека:

1. Снимите передатчик с груди на 30 сек. Отойдите подальше от другого прибора.

2. Установите передатчик обратно и приложите монитор на запястьи к передатчику на груди рядом с логотипом Polar. Велокомпьютер возобновит поиск сигнала сердечного ритма. Продолжите выполнять упражнение в обычном режиме.

Во избежание перекрестных помех от другого велосипедиста с датчиком скорости, сохраняйте дистанцию не менее 1 метра между Вашим велокомпьютером и датчиком скорости другого велосипедиста.


# ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

## Что делать, если...


**...появляется символ  и нужно заменить батарейку?**

См. раздел Уход и обслуживание.

**...я не знаю, где я в меню?**

Нажмите и удерживайте кнопку , пока на дисплее не появится текущее время дня.

**...при нажатии на любую кнопку ничего не происходит?**

Верните монитор на запястье в исходное состояние нажатием на все кнопки одновременно и их удерживанием в течение 2 секунд, пока дисплей не наполнится цифровыми символами. После этого нажмите любую кнопку и установите время и дату в Basic Settings (базовые настройки). Все остальные настройки сохраняются. Просмотрите остальные настройки, нажав и удерживая кнопку .

**...велоскопьютер не измеряет затраченные калории?**

Затраченные калории подсчитываются только при надетом передатчике.

**...другой человек с велоскопьютером или монитором сердечного ритма вызывает помехи?**

См. раздел Меры предосторожности.

**... показатель СР стал явно ошибочным: сильно завышенным или вообще нулевым (00)?**

- Убедитесь, что монитор на запястье находится не дальше 1 м от передатчика.

- Убедитесь, что ремешок передатчика не ослаб во время выполнения упражнения.

- Убедитесь, что тканевые электроды плотно прилегают к спортивному костюму.

- Убедитесь, что электроды на передатчике/спортивном костюме увлажнены.

- Убедитесь в чистоте передатчика/спортивного костюма.

- Убедитесь, что в радиусе 1 м нет другого передатчика.

- Мощные электромагнитные сигналы могут быть причиной явно ошибочного показателя сердечного ритма. См. раздел Меры предосторожности.

- Если явно ошибочный показатель сердечного ритма продолжает оставаться, несмотря на удаление от источника помех, перейдите на медленный бег и проверьте ваш пульс вручную. Если окажется, что он соответствует якобы завышенным показателям на дисплее, значит вы испытываете сердечную аритмию. Большинство случаев аритмии особой угрозы не представляют, тем не менее, проконсультируйтесь с врачом.

- Сердечный приступ мог изменить вашу ЭКГ. В этом случае обратитесь к терапевту.

- Если сердечный ритм не определяется в спортивной одежде Polar - adidas, попробуйте измерить его с передатчиком WearLink. Если передатчик измеряет сердечный ритм, то проблема заключается в одежде.

- Если Вы проделали все вышеуказанное, а сердечный ритм все еще не определяется, возможно, кончился заряд батарейки передатчика. См. раздел Уход и обслуживание.

	ПРИБОР НА ЗАПЯСТЬИ	ПЕРЕДАТЧИК	ДАТЧИК СКОРОСТИ
Срок службы батареи	В среднем 2 года (1 час в день, 7 дней в неделю)	В среднем 2 года	В среднем 4500 ч
Тип батареи	CR 2430	CR 2025	–
Уплотнительное кольцо батареи	–	O-кольцо 20.0 x 1.0 Материал: FPM	–
Рабочая температура	от -10 °C до +50 °C	от -10 °C до +50 °C	от -10 °C до +50 °C
Материал	<b>Ремешок:</b> Полиуретан <b>Задняя часть корпуса и пряжка:</b> Нержавеющая сталь, соответствующая Директиве ЕС 94/27/EU с изменениями 1999/C 205/05 об удалении никеля с изделий, предназначенных для прямого и продолжительного контакта с кожей.	<b>Застежка:</b> Полиамид <b>Ремешок:</b> Полиуретан, полиамид, нейлон, полиэстер, эластан	Термопластический полимер ABS+GF
Диапазон измерения скорости	от 0 до 127 км/ч	–	–
Точность	<b>Часы:</b> не более $\pm 0.5$ сек в сутки при 25 °C <b>ЧСС:</b> $\pm 1\%$ или 1 уд/мин, в зависимости от того, какой из показателей выше. Данное определение относится к измерениям в состоянии покоя.	–	$\pm 1\%$
Диапазон измерения ЧСС	от 15 до 240 уд/мин	–	–
Файл	14 файлов тренировок Максимальное время записи в файл: 99 ч 59 мин 59 сек	–	–

Водонепроницаемость продукции Polar проверяется в соответствии с международным стандартом ISO 2281. Изделия разделены на три различных категории в соответствии с их водонепроницаемостью. Проверьте категорию водонепроницаемости вашей модели монитора Polar в соответствии с приведенной ниже таблицей. Пожалуйста, обратите внимание, что эти категории не обязательно соответствуют маркировке других изготовителей.

Маркировка на мониторе	Брызги, пот, капли дождя	Ванна, бассейн	Подводное плавание с трубкой	Подводное плавание с аквалангом	Характеристики водонепроницаемости
Water resistant	X				Брызги, пот, капли дождя
Water resistant 50m	X	X			Минимум для принятия душа или плавания *
Water resistant 100m	X	X	X		Использование в воде, но не дайвинг

*\*) Эти характеристики также применимы к передатчикам Polar WearLink, маркированным Water resistant 30m.*

#### Системные требования

##### Polar WebLink™


- ПК
- Windows® 98/98SE/ME/ 2000/XP
- Звуковая карта
- Микрофон

##### Polar UpLink Tool™

- ПК
- Windows® 98/98SE/ME/2000/XP
- Звуковая карта
- Акустическая система или наушники

## ОГРАНИЧЕННАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ POLAR

- Гарантийные обязательства компании Polar Electro Inc. определены положениями ограниченной международной гарантии, действие которой распространяется на пользователей, которые приобрели настоящий продукт на территории США и Канады. Гарантийные обязательства компании Polar Electro Oy определены положениями ограниченной международной гарантии, действие которой распространяется на пользователей, которые приобрели настоящий продукт в любых других странах, отличных от США и Канады.
- Компания Polar Electro Inc./Polar Electro Oy гарантирует покупателю настоящего продукта, что монитор сердечного ритма (Изделие) не имеет дефектов материалов и свободен от производственных дефектов. Настоящее гарантийное положение действует в течение 2 лет с даты покупки Изделия.
- **Покупателю рекомендуется сохранять Международную гарантийную карточку на Изделие или квитанцию торгового предприятия, в котором было приобретено Изделие (кассовый чек), так как данные виды документов служат подтверждением факта покупки.**
- Настоящая Гарантия не распространяется на элементы питания, повреждения, возникшие вследствие неправильного обращения или ненадлежащего применения, случайного повреждения, несоблюдения мер предосторожности. Настоящая Гарантия не распространяется на повреждения, вызванные неправильным обслуживанием, или возникшие вследствие коммерческого использования. Не распространяется на повреждения корпуса и ремешка.
- Гарантийное покрытие по настоящим положениям не распространяется на любой ущерб, повреждения, издержки или убытки, прямые, косвенные или побочные, сопутствующие или специфические, связанные с использованием Изделия, или вытекающие из такого использования. В течение действия Гарантийного срока настоящее Изделие будет либо отремонтировано, либо заменено в авторизованном сервисном центре; ремонт и замена по Гарантии осуществляются бесплатно.
- Настоящая Гарантия не затрагивает и не ущемляет установленные законом права потребителя, в рамках применимого действующего национального законодательства, или права потребителя по отношению к дилеру, вытекающие из договора купли-продажи, заключенного с таким дилером.

 0537 Данная маркировка свидетельствует о соответствии настоящего Изделия положениям и требованиям директивы Европейского Экономического Сообщества (ЕЭС) 93/42/ЕЕС



Данный символ перечеркнутого мусорного бака на колесах означает, что продукция Polar относится к электронным устройствам, входящим в поле действия Директивы 2002/96/ЕС Европарламента и Совета по утилизации электронного и электрического оборудования (WEEE). Соответственно, в странах ЕС указанные изделия должны утилизироваться отдельно. Компания Polar также будет приветствовать соблюдение норм охраны окружающей среды и здоровья людей в странах вне ЕС путем соблюдения местных норм и раздельной утилизации электронного и электрического оборудования.

Компания Polar Electro Oy сертифицирована по стандарту ISO 9001:2000.

Авторское право © 2006 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.

Все права сохраняются. Ни одна из частей настоящей инструкции не может быть использована или воспроизведена без предварительного письменного разрешения компании Polar Electro Oy. Названия и логотипы, отмеченные в данной инструкции значком <sup>TM</sup>, являются зарегистрированными торговыми марками компании Polar Electro Oy. Названия и логотипы, отмеченные в данной инструкции значком <sup>®</sup>, являются зарегистрированными торговыми марками компании Polar Electro Oy, кроме Windows, являющимся зарегистрированной торговой маркой компании Microsoft.

## ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Материалы, изложенные в настоящем Руководстве Пользователя, предназначены только для информационных целей. Описанные в настоящем документе модели монитора сердечного ритма (ЧСС) могут быть модифицированы без предварительного уведомления, в соответствии с программой технического развития и модернизации, разрабатываемой производителем.

- Компания Polar Electro Inc./ Polar Electro Oy не делает никаких представлений и не дает никаких гарантий и поручительств, применительно к тексту настоящего Руководства, равно как в отношении любых продуктов и изделий, описание которых приводится в тексте данного Руководства.
- Компания Polar Electro Inc./Polar Electro Oy не несет никаких обязательств и не принимает на себя никакой ответственности в отношении любого ущерба, повреждения, издержек или убытков, прямых, косвенных или побочных, сопутствующих или специфических, связанных с использованием Изделия, или вытекающих из такого использования Изделия или Изделий, описание которых приведено в настоящем Руководстве Пользователя.







Изделие, описание которого приведено в контексте настоящего Руководства, защищено одним или несколькими из перечисленных ниже патентов:

FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI88223, US5491474, DE4215549, GB2257523B, HK113/1996, FI88972, US5486818, DE9219139.8, GB2258587, FR2681493, HK306/1996, FI96380, WO95/05578, EP665947, US5611346, JP3568954, DE69414362, FI110303, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, FI111514, WO97/33512, US 6277080, GB2326240, FI100924, EP 836165, US 6229454, DE 69709285, FI112028, EP 0984719, US 6361502, FI 111801, US 6418394, EP1124483, WO9855023, FI4150, US6477397, DE20008882, FR2793672, ES1047774, US6714812, FI114202, US 6537227, EP1055158, US5719825, US58048027, FI 113614, FI23471, USD49278S, USD492784S, USD492999S, FI112844, EP 724859 B1, US 5628324, DE 69600098T2

Заявки на остальные патенты поданы.

**POLAR**<sup>®</sup>  
*LISTEN TO YOUR BODY*

Сервис-центр POLAR в Москве:  
тел:(495) 956-50-00

HRmax	34	Обновить файл тренировки	24	<b>Установки:</b>	
HRmax-p	30	Остановить запись	11	12/24-ч режим	4, 32
HRsit	34	Отказ от ответственности	44	Велосипедные (BIKE)	8
OwnIndex	30	Пауза во время записи	18	Времени	32
OwnZone	13	Передачик	1, 10	Дата	4, 32
UpLink	27	Передача данных	27	Единицы измерения	35
VO2max	34	Перезагрузить кардиомонитор	40	Звукового сигнала 	32
WebLink	9	Подсветка	18	Начальные установки	4
Блокировка кнопок	35	Размер колеса	9	Общие	35
Велотренировка 	11	Режим Time	7	Пользователя	33
Время финиширования (ETA)	8, 20	Сигнал целевой зоны 	12	Помощь	35
Гарантия	43	Спецификации	41	Сердечного ритма	12, 13, 16, 17
Границы автоматически	16	Тренд фитнес-теста	31	Таймер	17
Границы вручную	17	Уход и обслуживание	36	Тренировочные	12
Датчик скорости	1, 6	Файл	22, 23, 25	Часов	32
Замена батареи	37	Файл итоговый	25	Часовой пояс	32
Заряд батареи 	40	Файл тренировки	23	Язык	35
Звуковой сигнал	12, 35	Фитнес-тест	28		
Зоны ЧСС	25	Функции во время тренировки	18		
Кардиотренировка	11	функция AutoStart	8		
Кнопки	4, 5, 18	Функция HeartTouch	18		
Крепление на руль	1, 6	Часто задаваемые вопросы	40		
Меры предосторожности	38	Частота педалирования	8, 17		
Начало тренировки	10	Энергозатраты, ккал	18, 24, 25		
Начать запись тренировки 	11				
Ночной режим 	18				
Обновить итоговый файл	26				