



Polar RS400

Руководство пользователя



СОДЕРЖАНИЕ

1. ВСТУПЛЕНИЕ	4
2. ДЕТАЛИ БЕГОВОГО КОМПЬЮТЕРА.....	4
3. ПОДГОТОВКА.....	5
Основные настройки	5
Структура меню.....	6
4. ПОДГОТОВКА К ТРЕНЕРОВКЕ.....	6
Ношние передатчика.....	6
Размещение датчика Polar S1 Foot Pad (Датчик бега).....	7
Установка батарейки Датчика бега.....	7
Установка Датчика бега на обуви	7
Калибровка Датчика бега.....	8
Калибровка Датчика бега путем бега на дистанцию	8
Установка калибровочного коэффициента вручную.....	8
Планирование процесса выших тренировок.....	9
Типы тренировок.....	9
Создание новых тренировок	10
5. ТРЕНИРОВКА.....	11
Начало тренировки.....	11
Информация на дисплее.....	12
Символы на дисплее.....	13
Функции кнопок во время упражнения.....	14
Запись круга	14
Блокирование зоны.....	14
Изменение масштаба изображения дисплея.....	14
Включение подсветки дисплея (режим Night (ночь) Вкл).....	15
Просмотр меню настроек	15
Пауза в тренировке	15
Определение вашей собственной зоны Own Zone.....	15
6. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ.....	16
Прекращение записи.....	16
Анализ результатов тренировки.....	16
Exercise Log (журнал тренировок).....	17
Краткие итоги недели.....	21
Totals (итоги)	21
Удаление файлов.....	22
7. НАСТРОЙКИ	22
Настройки параметров.....	22
Foot Pad* (Датчик).....	22
Интервал записи.....	22
Обувь.....	23
Показ скорости*.....	23
Автоматическая запись круга*.....	23
Использование функции HeartTouch	23
Показ сердечного ритма.....	24
Спортзоны.....	24
Настройки пользователя	24
Общие настройки	25
Звук	25
Keylock (блокировка/разблокировка кнопок от случайного нажатия)	25
Units (единицы измерения)	26
Language (язык)	26
Sleep (спящий режим)	26

Настройки часов	26
Напоминания.....	26
Событие (соревнование).....	26
Будильник.....	27
Время.....	27
Дата.....	27
Персонализация бегового компьютера во время тренировок	27
Кнопка быстрого выбора команд (быстрое меню).....	28
8. ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ	28
Отображение программы.....	28
Выполнение запрограммированной тренировки.....	29
Начало тренировки	29
Циклическое выполнение тренировки	30
Во время тренировки дисплей показывает:	30
Функции во время тренировки	30
Меню кругов	31
9. ТЕСТЫ.....	31
Тест Polar Fitness Test™.....	31
Перед тестом.....	31
Выполнение теста.....	32
После теста	32
Polar OwnOptimizer™	34
Общие положения.....	34
Перед тестом	34
Выполнение теста	34
После теста	35
10. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	37
Спортивные зоны Polar	37
OwnZone Training (тренировка в собственной зоне)	38
Максимальный сердечный ритм	38
Показатель сердечного ритма в положении сидя (HRsit)	39
Polar Running Index (коэффициент бега Polar)	39
Библиотека Polar	41
11. ИНФОРМАЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ.....	41
Уход и техническое обслуживание	41
Уход за вашим прибором	41
Обслуживание	42
Замена батареек	42
Меры предосторожности	42
Помехи во время выполнения тренировки	42
Минимизация рисков во время выполнения тренировок	43
Технические данные	44
Часто задаваемые вопросы	45
Ограниченная международная гарантия	47
Отказ от ответственности	48
УКАЗАТЕЛЬ.....	49

1. ВСТУПЛЕНИЕ

ПОЛНАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ СИСТЕМА

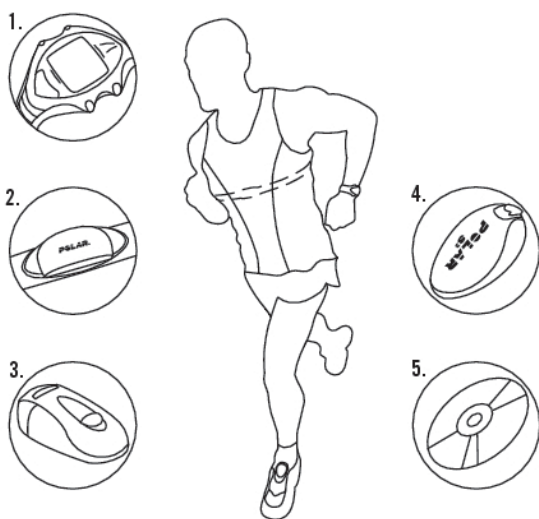
Планируйте ваши тренировки с помощью Polar ProTrainer5. Передавайте ваши планы тренировок на ваш беговой компьютер

Следите за подробной информацией о вашей тренировке. Сохраняйте данные о вашей тренировке в вашем тренировке в Polar ProTrainer5 для анализа и использования в долгосрочном периоде



Ваш беговой компьютер помогает вам во время тренировки и сохраняет данные о ней. По завершении тренировки передайте результаты в Polar ProTrainer5.

2. ДЕТАЛИ БЕГОВОГО КОМПЬЮТЕРА



1. Беговой Компьютер Polar RS400/RS800. Показывает на дисплее и записывает ваш сердечный ритм и другие данные во время тренировки.
2. Передатчик Polar WearLink® 31 (Polar RS400) или Polar WearLink® W.I.N.D. (Polar RS800). Передатчик передает сигнал сердечного ритма на беговой компьютер. Передатчик состоит из передающего устройства и ремешка.
3. Датчик бега Polar S1 foot pod™ (Polar RS400). Датчик передает данные о скорости/темпе бега и дистанции на ваш беговой компьютер.
4. Датчик бега Polar s3 stride pod™ W.I.N.D. (Polar RS800). Датчик передает данные о скорости/темпе бега и дистанции на ваш беговой компьютер. Датчик также измеряет темп бега и длину шага.
5. CD-ROM. CD включает программное обеспечение Polar ProTrainer5™.

3. ПОДГОТОВКА

Основные настройки

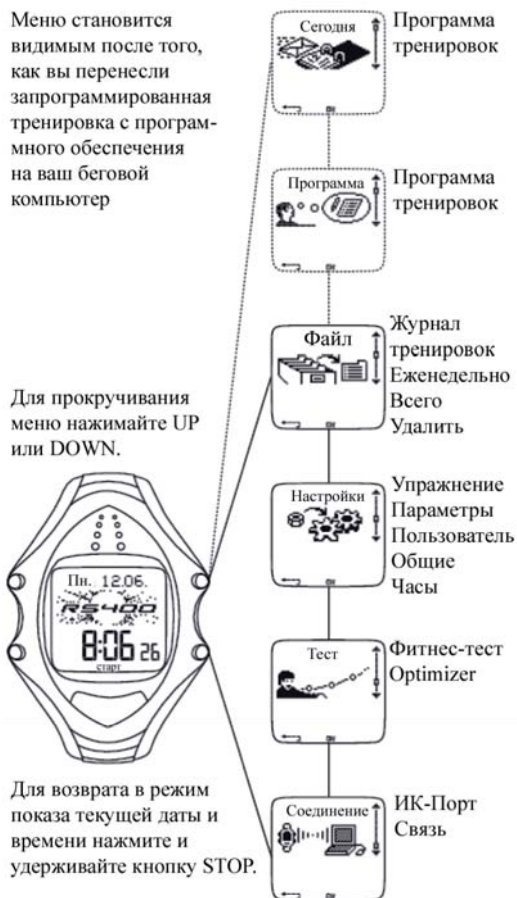


Прежде чем начать тренировку с вашим беговым компьютером, установите основные настройки. Введите как можно более точные данные, чтобы обеспечить правильную обратную связь, основанную на ваших метрических данных.

Для изменения настроек используйте кнопки UP, DOWN и ОК. Изменение показаний настройки будет идти быстрее, если нажать и удерживать в этом положении кнопки UP или DOWN.

1. Для активирования вашего бегового компьютера нажмите два раза кнопку ОК.
2. На дисплее появится **Welcome to Polar Running World** (добро пожаловать в мир бега Polar). Нажмите два раза кнопку ОК.
3. **Язык**. Выберите **English, Deutch, Espanol, Francaise**.
4. На дисплее появится **Start with basic settings** (начните с основных настроек). Нажмите ОК.
5. **Время**. Выберите (12-часовой) или **24h** (24-часовой) режим. При **12h** выберите **AM** (до полудня) или **PM** (после полудня). Установите местное время.
6. **Дата**. Установите сегодняшнюю дату: dd = день, mm = месяц, yy = год.
7. **Единицы измерения**. Выберите метрическую (кг/см/км) или английскую (фунты/футы/мили) систему.
8. **Вес**. Введите ваш вес. Для изменения единиц измерения нажмите и удерживайте кнопку LIGHT.
9. **Рост**. Введите ваш рост. При использовании английской системы сначала введите футы, затем дюймы.
10. **Дата рождения**. Введите ее, используя схему dd = день, mm = месяц, yy = год.
11. **Пол**. Выберите **Male** (муж.) или **Female** (жен.)
12. На дисплее появится **Settings OK?** (настройки ОК?). Выберите **Yes** (да) - настройки будут приняты и сохранены. На дисплее бегового компьютера появится текущее время. Если настройки неверны и нуждаются в корректировке, выберите **No** (нет). Нажимая STOP, перейдите к параметру, который требуется изменить.

Структура меню

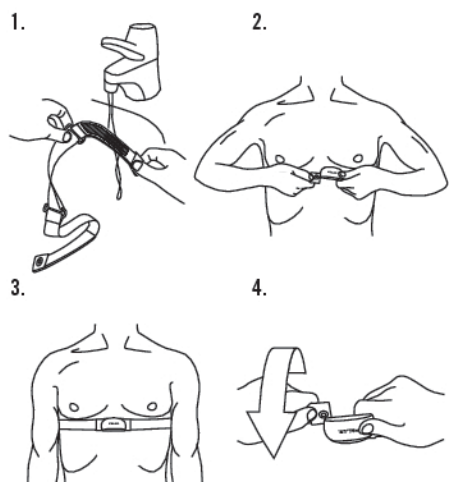


4. ПОДГОТОВКА К ТРЕНЕРОВКЕ

Ношение передатчика

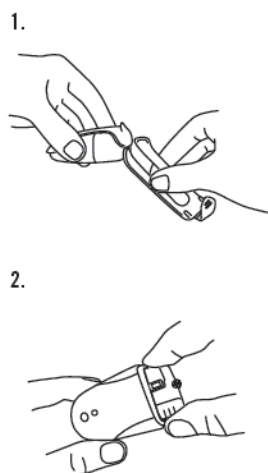
Надевайте передатчик, чтобы измерять сердечный ритм..

1. Увлажните места расположения электродов на внутренней стороне ремешка под струей воды и убедитесь, что они достаточно увлажнены.
2. Пристегните разъем к ремешку. При этом буква L на разъеме должна располагаться на слове LEFT (левый) на ремешке. Теперь защелкните замок. Длину ремешка установите так, чтобы было удобно и комфортно. Расположите ремешок вокруг груди так, чтобы он проходил прямо под грудными мышцами, и защелкните второй замок.
3. Убедитесь, что увлажненные места расположения электродов плотно прилегают к коже, а логотип Polar на разъеме находится в центре и не перевернут.
4. Для того чтобы отстегнуть разъем от ремешка, надавите большим и указательным пальцами и поверните руку так, как это показано на картинке.



Размещение датчика бега Polar S1 Foot Pad

Установка батарейки Датчика бега



Прежде чем использовать Датчик* в первый раз, установите батарейку (входит в комплект изделия).

1. Раскройте створки и отделите Датчик от вилки.
2. Снимите верхнюю черную крышку, подняв ее вместе с передним краем вилки (см. рис. 1).
3. Аккуратно откройте колпачок кассеты для батарейки. Выньте кассету для батарейки (см. рис. 2). Вставьте батарейку класса AAA внутрь кассеты.
4. Вставьте кассету обратно в колпачок. Убедитесь, что кассета вошла в сенсорные канавки. Вставляя кассету, будьте осторожны - не касайтесь переключателя на Датчике.
5. Убедитесь, что уплотнительное кольцо находится в канавке, чтобы обеспечить водонепроницаемость. Закройте колпачок и установите верхнюю черную крышку на Датчик. Убедитесь в ее прочном закреплении.
6. После того, как вы нажмете и будете удерживать в этом положении красную кнопку на Датчике, зеленая лампочка должна начать мигать. После этого вновь нажмите и удерживайте в этом положении красную кнопку, чтобы выключить Датчик.
7. Утилизацию батарейки производите согласно требованиям местных правил.

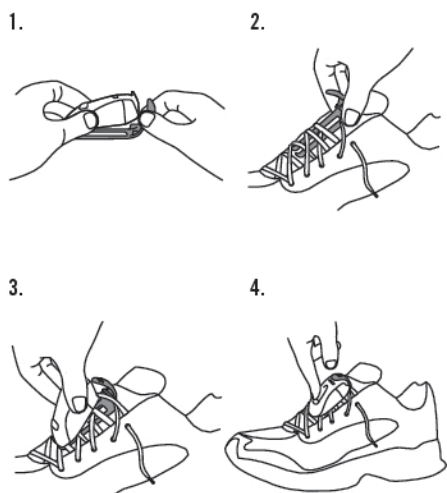
Установка Датчика на обуви

Для того чтобы получить точные измерения скорости/темпа и расстояния, убедитесь в правильной установке Датчика.

1. Раскройте створки и отделите Датчик от вилки.
2. Ослабьте шнурки и поместите вилку под ними, поверх язычка обуви. Прижмите вилку шнурками.
3. Приладьте переднюю часть Датчика (ближнюю к красной кнопке) к вилке и надавите с противоположного конца. Защелкните замок. Убедитесь, что при этом Датчик не сдвинулся и стоит ровно относительно обуви. Чем прочнее будет установлен Датчик, тем более точные показатели скорости и расстояния он выдаст.

4. Прежде чем начать тренировку, включите Датчик бега. Для этого нажмите и удерживайте красную кнопку, пока зеленая лампочка не начнет мигать.
5. По завершении тренировки отключите Датчик: нажмите и удерживайте красную кнопку, пока зеленая лампочка не погаснет.

i Функция калибровки Датчика бега может увеличить точность измерения скорости, темпа и расстояния. Более подробно см. в разделе "Калибровка Датчика".



*Здесь требуется опциональный Датчик S1.

Калибровка Датчика бега

Функция калибровки Датчика улучшает точность измерения скорости, темпа и расстояния*. Прежде чем использовать Датчик бега в первый раз, рекомендуется провести его калибровку, а также в случае существенного изменения стиля вашего бега или положения Датчика бега на обуви (например, в случае приобретения новой пары обуви). Калибровку Датчика бега можно провести, пробежав известную дистанцию или путем установки калибровочного фактора вручную.

Калибровка Датчика бега путем бега на дистанцию

Просто пробегите известную дистанцию (желательно длиннее 1 000 метров).

Убедитесь, что при этом Датчик бега находится во включенном состоянии.

Выберите **Select > Features > Footpad** (выбор > параметры > Датчик бега).

В режиме времени дважды нажмите кнопку ОК, после чего начинайте бег.

Вы можете провести калибровку Датчика бега во время любого круга бегового упражнения. Находясь на стартовой точке круга известной длины, нажмите на ОК и начинайте бег. Пробежав всю длину круга, произведите калибровку, выбрав один из двух указанных ниже способов:

1. Прекратите бег, остановитесь, нажмите и удерживайте кнопку LIGHT, чтобы перейти к **Settings**.
2. Прекратите бег, остановитесь, нажмите один раз на кнопку STOP. Выберите **Settings**.

Выберите **Calibrate>Correct lap>Set true distance** (калибровать>правильная длина круга>установить правильную длину дистанции). Зафиксируйте показанную на дисплее длину круга с дистанцией, которую вы только что пробежали, и нажмите ОК.

Calibration complete (завершить калибровку) и на дисплее появляется коэффициент. Теперь Датчик бега откалиброван и готов к работе.

Установка калибровочного коэффициента вручную

Калибровочный коэффициент рассчитывается как соотношение между фактической дистанцией и некалиброванной дистанцией. Например: вы пробежали 1 200 м. беговой компьютер показывает 1180 м; Калибровочный коэффициент составляет 1,000. Расчет калибровочного коэффициента : $1,000 \times 1200 / 1180 = 1,017$. Диапазон измерений для калибровочного коэффициента составляет 0,500-1,500.

Существует 4 варианта установки калибровочного коэффициента:

1. До начала упражнения.

Выберите **Settings>Features>Footpad>Calibrate** (настройки>параметры>Датчик бега>калибровать).

Установите **Calibration factor** (калибровочный коэффициент) и нажмите ОК. Датчик бега теперь откалиброван.

2. После начала измерения ритма сердца и до начала записи тренировки.

В режиме времени выберите **Settings>Footpad>Calibrate**.

Установите **Calibration factor** и нажмите ОК. Датчик теперь откалиброван, можно начинать запись тренировки нажатием на ОК.

3. Во время выполнения тренировки путем прерывания его записи.

Начните тренировку двукратным нажатием ОК в режиме времени. Нажмите один раз на кнопку STOP, чтобы остановить запись тренировки.


Выберите **Settings>Calibrate>Set factor** (настройки>калибровать>установить калибровочный коэффициент).

Установите **Calibration factor** и нажмите ОК. Датчик теперь откалиброван; продолжите тренировку нажатием ОК.

4. Во время выполнения тренировки без прерывания его записи.

Начните тренировку двукратным нажатием ОК в режиме времени. Нажмите и удерживайте кнопку LIGHT, чтобы перейти к **Settings**.

Выберите **Calibrate>Set factor**. Установите Calibration factor и нажмите ОК. Датчик теперь откалиброван; продолжите бег.

 Если на дисплее появляется фраза **Footpad calibration failed**, она означает, что калибровка Датчика не удалась и ее следует повторить.

*Здесь требуется опциональный Датчик S1.

Планирование процесса выших тренировок

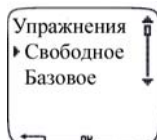
Типы тренировок

Ваш беговой компьютер позволяет как использовать уже имеющиеся тренировки, так и создавать новые. Вы можете создать разнообразные тренировки и перенести их на ваш беговой компьютер, используя Polar ProTrainer5.

Выберите **Settings>Exercise** (настройки>тренировки).



Меню тренировок показывает весь их перечень. Передвигайтесь по типам тренировок, используя кнопки UP и DOWN, а выбрав нужный тип, нажмите ОК.



- **Free:** свободная тренировка без заданных параметров.
- **Basic:** базовые тренировки со средней интенсивностью. Продолжительность - ок. 45 мин.
- **Interval:** базовая интервальная тренировка. Тренировка начинается с 15-минутной разминки. После нее следует 1-км интервал с 3-минутной передышкой, который повторяется 5 раз. Данная комбинация заканчивается 15-минутной заминкой.

- **OwnZone:** тренировка с базовым значением OwnZone (средняя интенсивность). Предлагаемая продолжительность - ок. 45 мин. Беговой компьютер может автоматически установить ваш индивидуальную зону сердечного ритма. Эта функция и называется OwnZone. Более подробно см. в разделе "Определение вашей OwnZone". Дополнительная информация имеется в разделе "Тренировка с OwnZone".
- **Add new:** создайте и поместите в память ваши собственные базовые тренировки. В память бегового компьютера можно поместить всего 10 упражнений + 1 свободная тренировка без заданных параметров.

После выбора тренировки на дисплее появляются следующие варианты. Выберите требуемый и нажмите ОК.

- **Выберите** тренировку по умолчанию. Во время следующего занятия беговой компьютер предложит вам эту тренировку по умолчанию.
- **Просмотрите** настройки тренировки. Используйте кнопки UP и DOWN для просмотра:
 1. Базовой тренировки с 1-3 зонами: установка целевой зоны сердечного ритма или скорости/темпа* для каждой зоны, таймер/расстояние* для зоны, или
 2. Тренировка, созданная с помощью программного обеспечения: название, описание, намеченное время тренировки. (Нажмите и удерживайте кнопку LIGHT, чтобы просмотреть фазы тренировки и выбранный спортивный профиль).
- **Edit Basic или OwnZone** - отредактируйте базовую тренировку или тренировку OwnZone, чтобы сделать их соответствующими вашим потребностям. Редактировать тренировку можно также с помощью вашего бегового компьютера. Более подробно см. в "Создание новых тренировок". Если у вас есть вновь созданные с программным обеспечением тренировки, которые включают фазы, их редактирование с помощью бегового компьютера невозможно.
- **Rename Basic, Interval** - изменить название базовых, интервальных или иных тренировок, созданных с помощью бегового компьютера.
- **Default** - вернуться к настройкам по умолчанию упражнений **Basic, Interval или OwnZone**.
- **Delete** - удаление упражнений, созданных с помощью бегового компьютера или программного обеспечения.

Создание новых тренировок

Создание новых упражнений с зонами

Создайте ваши собственные упражнения с помощью бегового компьютера. С помощью Polar ProTriner5 можно создавать еще более разнообразные упражнения. Более подробно см. в разделе о помощи по программному обеспечению.

Выберите **Settings>Exercises>Add new** (настройки>упражнения>добавить новое)

1. Установите **Number of zones** (число зон) для тренировок (0-3) и нажмите ОК. Для 0-вых зон см. раздел о создании новых тренировок без зон.
2. Выберите **Zone type** (тип зон).

A. Зоны сердечного ритма

Б. Зоны скорости/темпа*.

Нажмите ОК. Продолжайте по своему выбору.

A. Для зон сердечного ритма, выберите спортивные зоны или ручную зоны сердечного ритма. Нажмите ОК.

- **Sport zone** (спортивная зона): выберите для тренировок одну из спортивных зон (например, Z1 - 50-59%). Нажмите ОК.

Спортивные зоны Polar - это участки интенсивности сердечного ритма, выраженные в процентах от вашего максимального сердечного ритма. На беговом компьютере по умолчанию установлено 5 различных спортивных зон: очень легкая (50-59% сердечного ритма_{max}), легкая (60-69% сердечного ритма_{max}), средняя (70-79% сердечного ритма_{max}), трудная (80-89% сердечного ритма_{max}), максимальная (90-99% сердечного ритма_{max}). сердечного ритма_{max} по умолчанию обычно задается на основании возраста, однако если вы знаете свои аэробные или анаэробные пороги, зафиксируйте свой прогнозируемый максимальный сердечного ритма (HR_{max} - p), измеренный в тесте Polar Fitness Test™, ваш максимальный сердечного ритма, измеренный самостоятельно или в лаборатории, и тогда вы сможете выбрать такие спортивные зоны, которые в наибольшей степени соответствуют вашим потребностям.

- **Manual** (ручную): установите верхнюю и нижнюю границу ЧСС в уд/мин, в % от максимального ЧСС или в % резерва ЧСС и нажмите ОК.

Продолжение - шаг 3.

Б. Если вы выбрали зоны скорости/темпа*, установите верхнюю и нижнюю границы и нажмите ОК.

Продолжение - шаг 3.

3. Установите **Zone guide** (проводник по зонам) на изменение зоны после определенного времени или длины дистанции*. Во время выполнения тренировки беговой компьютер даст вам звуковой сигнал в момент изменения зоны.

- **Timers**: установите таймер на зону (минуты и секунды) и нажмите ОК. Или
- **Distances***: установите дистанцию на зону и нажмите ОК. Или
- **Off**: установите таймер и дистанцию на Off (Выкл) и нажмите ОК.

После того как вы определились с первой зоной, на экране появится **Zone 1 OK** (зона 1 ОК). Для тренировок, проводимых в пределах более одной зоны, повторите вышеуказанный порядок действий для ввода параметров последующих зон.

После того как подготовка тренировки закончена, на экране появится **New exercise added** (добавлено новая тренировка). Новое упражнение (**NewExe**) сохраняется в меню Exercise, откуда можно его выбрать на следующем занятии. Дайте тренировке новое название, выбрав в списке Rename (переименовать).

Создание новых тренировок без зон

Если вы создаете новую тренировку без зон, используйте установку таймера или длины дистанции*.

Выберите **Settings>Exercises>Add new**.

1. **Number of zones**: установите число зон на 0.
2. **Guide type**: выберите звуковой сигнал таймера во время занятия (например, чтобы напомнить вам выпить воды) или дистанцию* (ее длину, не вводя ее в память).

Таймеры

- **Number of timers**: выберите число срабатываний таймера (1-3) для занятия. Нажмите ОК.
- **Distance 1**: Введите дистанцию (дистанции) и нажмите ОК.

Дистанции*

- **Number of Distance**: Выберите номера дистанций (1-3) для занятия. Нажмите ОК.
- **Distance 1**: Введите дистанцию (дистанции) и нажмите ОК.

Повторяйте действие 2, пока требуемые параметры не будут введены. Когда тренировка готова, на экране появится **New exercise ready** (новая тренировка готова). Новая тренировка (**NewExe**) сохраняется в меню **Exercise**, откуда можно его выбрать на следующем занятии. Дайте упражнению новое название, выбрав в списке **Rename** (переименовать).

* Здесь требуется опциональный Датчик S1.

5. ТРЕНИРОВКА

Начало тренировки

Наденьте передатчик и Датчик, как это указано выше. Убедитесь, что вы активировали Датчик в вашем беговом компьютере (**Settings>Features>Footpad**).



1. Нажатием на ОК начните измерять сердечный ритм.
2. В течение 15 секунд сердечный ритм отобразится на дисплее. Стойте спокойно и ожидайте, пока беговой компьютер обнаружит сигнал Датчика (фигурка бегуна перестанет мигать). Для ускоренной смены вида тренировки, нажмите и держите кнопку UP. Для ускоренной смены параметра обуви нажмите и держите кнопку DOWN.
3. Нажатием на ОК начинайте тренировку.

В качестве альтернативы для просмотра вариантов настроек до начала тренировки можно выбрать Settings подробнее см. раздел Settings на стр. 7.

Меню **Settings** показывает следующие варианты:

- **Exercise**: выберите тип тренировки или просмотрите настройки тренировок.


Exercise: выберите **Free**, **Basic**, **Interval** или **OwnZone**. (если вы создали новую тренировку, они также будут отображены на дисплее).

Select: установите тренировку по умолчанию, чтобы она было выполнена сразу же, или

View: просмотрите настройки тренировок.

- **Rec. time:** установите интервал записи.
- **TZ Alarm:** установка сигнала целевой зоны на Вкл или Выкл .
- **HR view:** выберите показ сердечного ритма в ударах в минуту или в процентах от максимального сердечного ритма
- **HeartTouch:** задайте функцию **HeartTouch**.
- **Shoes:** выберите обувь.
- **Speed view:** выберите вариант показа скорости*: км/час, миль/час, мин/км, мин/миль.
- **Footpad:** выберите режим Вкл/Выкл Датчика.
- **A.Lap:** выберите режим Вкл/Выкл для автоматической функции круга.
- **Display:** измените дисплей (подробнее см. в разделе о персонализации дисплея бегового компьютера во время занятия).

* Здесь требуется опциональный Датчик S1.

 При появлении следующего сообщения: **(Название тренировки) требуется датчик. Включить датчик?**, для вашей тренировки необходим датчик для отображения данных о скорости/темпе и дистанции (вам необходимо определить зону скорости/темпа для данной тренировки). Выберите **Yes** для включения функции датчика и убедитесь, что надели датчик как показано в инструкции. Если высветилось **“Дисплей упражнения обновлен“**, данные о скорости/темпе и дистанции будут отображаться во время тренировки.

* Здесь требуется опциональный Датчик S1.

Информация на дисплее

Во время занятия информация, появляющаяся на дисплее, зависит от ваших настроек. Нажимая **UP** и **DOWN**, пройдитесь по настройкам. Вариант картинки дисплея, выбранный из нижнего ряда, появляется в течение нескольких секунд.

В режиме по умолчанию дисплей показывает:



Режим Heart rate (сердечный ритм)

Скорость* / Темп* / Калории

Секундомер

Сердечный ритм



Режим Stopwatch (Секундомер)

Калории

Скорость/Темп/Время

Секундомер



Режим Lap time (время круга)

Указатель зоны

Сердечный ритм

Время круга

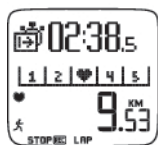


Режим Speed/pace (скорость/темп)

Целевая зона

Длина дистанции*

Скорость/темп

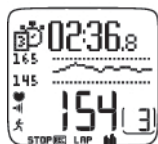


Distance (дистанция)

Таймер обратного отсчета

Указатель зоны

Дистанция



Упражнения созданные с помощью Polar ProTrainer5


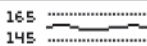
Если вы загрузили программу из программногo обеспечения, детали вашей тренировки можно видеть на отдельном пункте меню дисплея. Подробнее см. в разделе об тренировках по созданным программам. Изменять настройки дисплея, созданные с помощью Polar ProTrainer5, используя беговой компьютер, нельзя.

Более подробно о настройке дисплея см. в разделе о персонализации дисплея бегового компьютера во время занятия.

* Здесь требуется опциональный Датчик S1.

Символы на дисплее

Текст на дисплее	Символ	Значение
Time of day		Текущее время
Countd. time or Countd		Таймер обратного отсчета времени или дистанции
Lap time		Номер и время круга
Lap distance*		Номер и длина круга
Stopwatch		Общая продолжительность тренировки на данный момент
Heart rate		Текущий Сердечный ритм
Calories		Израсходованное количество калорий
Distance*		Расстояние, пройденное на данный момент
Speed/pace*		Текущая скорость/темп
Zone pointer (Сердечный ритм)		Индикатор целевой зоны с символом сердца, перемещающимся вправо или влево в пределах зоны. Если символ не виден и/или звучит звуковой сигнал, ваш сердечный ритм вышел за пределы целевой зоны.
Zone pointer (скорость/темп)		Индикатор целевой зоны с символом сердца, перемещающимся вправо или влево в пределах зоны. Если символ не виден и/или звучит звуковой сигнал, ваш сердечный ритм вышел за пределы целевой зоны.

Текст на дисплее	Символ	Значение
Zone pointer (спорт. зона Polar)		Индикатор целевой зоны с символом сердца, перемещающимся вправо или влево в пределах спортивной зоны согласно вашему сердечный ритм. Подробнее см. в разделе о функциях кнопок во время тренировки.
Target zone		График, показывающий ваш фактический сердечный ритм в сравнении с заданными зонами сердечный ритм.

* Здесь требуется опциональный Датчик S1.

Функции кнопок во время тренировки

Запись круга



Нажмите ОК для записи круга. На дисплее появится:
 Номер круга
 Средний сердечный ритм на круге
 Время круга



Если Датчик активирован, на дисплее также появится:
 Номер круга
 Длина круга
 Средняя скорость/темп на круге

Блокирование зоны

При выполнении упражнения без заданных целевых зон вы можете произвести блокировку вашего сердечного ритма в рамках спортивной зоны. Таким образом, если у вас нет достаточного времени для установки заданных целевых зон для тренировки, это можно сделать по ходу занятия.

Для блокировки/разблокировки зоны нажмите и удерживайте кнопку ОК.

Во время запрограммированной тренировки нажмите и удерживайте кнопку ОК и из **Lap** меню выберите **Lock zone/Unlock zone** (заблокировать/разблокировать зону).

Если, например, вы бежите с сердечным ритмом 130 уд./мин, что составляет 75% вашего максимального сердечного ритма и соответствует спортзоне 3, вы можете нажать и удерживать кнопку ОК для того, чтобы заблокировать ваш сердечный ритм в рамках данной зоны. На экране появится **Sport zone3 Locked 70-79%** (заблокирована спортзона 3). Если вы окажетесь вне зоны, раздастся звуковой сигнал (в случае, если функция сигнала включена). Разблокируйте спортзону, вновь нажав и удерживая ОК. На экране появится **Sport zone3 Unlocked** (спортзона 3 разблокирована).

Используя программное обеспечение, вы также можете заблокировать вашу скорость*/темп. Подробнее см. в разделе о программном обеспечении.

Изменение масштаба изображения дисплея



Для изменения масштаба верхнего ряда нажмите **UP**, нижнего ряда **DOWN**. Возврат к нормальному масштабу дисплея через нажатие и удерживание этих же кнопок.

Включение подсветки дисплея (режим Night (ночь) Вкл)

Для освещения дисплея во время тренировки нажмите LIGHT. Включится ночной режим, и подсветка будет активирована при каждом нажатии кнопок, а также при изменении фазы тренировки.

Просмотр меню настроек

Нажмите и удерживайте кнопку LIGHT > Settings.

Меню Settings отображается на дисплее при нажатии и удерживании кнопки LIGHT. В этом меню вы можете поменять некоторые настройки, не прерывая записи тренировки. Содержание этого меню меняется в зависимости от типа тренировки. Подробнее см. на стр. 7 Settings.

- **Prev. phase:** просмотр краткой информации о предыдущих циклах или повторении (показывается на дисплее, когда в программном обеспечении создано тренировка с циклами).
- **Keylock:** блокировка (разблокировка) кнопок от случайного нажатия.
- **TZ Alarm:** переключение сигнала целевой зоны на Вкл или Выкл.
- **Change zone:** переключение целевых зон (показывается на дисплее, когда вы намечаете несколько целевых зон, кроме случая, когда в программном обеспечении создана тренировка с циклами).
- **HR view:** выбор варианта демонстрации на дисплее вашего сердечного ритма.
- **HeartTouch:** использование функции HeartTouch. Чтобы видеть данные упражнения без нажатия кнопок, поднесите беговой компьютер к логотипу Polar на передатчике.
- **Calibrate:** команда на калибровку Датчика (на дисплее отсутствует, если Датчик выключен).
- **A.Lap*:** активируйте/деактивируйте автоматическую запись круга.

После того как вы изменили настройки, Беговой компьютер вернется в режим тренировки.

Пауза в тренировке

Pause exercise recording by pressing STOP.

Во время режима паузы вы можете:

- **Continue:** продолжить запись тренировки.
- **Exit:** остановить запись тренировки (или нажмите STOP).
- **Summary:** видеть краткую информацию об тренировке на данный момент времени. На дисплее выводится следующая информация: калории, расстояние*, время тренировки, максимальный сердечный ритм, минимальный сердечный ритм, средний сердечный ритм, максимальная скорость/темп* и средняя скорость/темп*
- **Settings:** во время паузы вы можете изменить те же настройки, что и в режиме тренировки, плюс персонализировать информацию на дисплее.
- **Reset:** удаление записанной информации об тренировке. Подтвердите это нажатием на ОК и еще раз нажмите на ОК, чтобы возобновить запись.
- **Free mode:** изменение профиля вашей тренировки на свободный. Это не приводит к удалению записанного вами упражнения, но продолжение тренировки будет идти без настроек. Если вы переключитесь на Free mode, вы можете вновь начать исходную тренировку, сделав еще одну паузу в тренировке и выбрав Restart P1.

* Здесь требуется опциональный Датчик S1.

Определение вашей OwnZone

Вводную информацию о Polar OwnZone® см. в разделе о занятиях по OwnZone.

Найдите вашу OwnZone в течение первых 5 минут, пока идет разминка и бег трусцой. Тренировку следует начинать с малой нагрузкой, постепенно увеличивая ее, чтобы вырос сердечный ритм.

Изменение вашей OwnZone:

- При изменении обстановки, в которой проходит занятие, или изменении режима тренировки.
- При возобновлении тренировок после более чем недельного перерыва.
- В ситуации, когда вы не на 100% уверены в своем физическом или моральном состоянии, например, если вы еще не совсем восстановились от предыдущей тренировки, чувствуете себя неважно или испытываете стресс.
- После изменения настроек пользователя.

Прежде чем приступить к определению вашей OwnZone, убедитесь, что:

- Ваши настройки пользователя правильны.
- Вы выбрали именно тренировку OwnZone. Всякий раз, когда вы начинаете тренировку OwnZone, беговой компьютер автоматически определяет вашу OwnZone.

1. Наденьте передатчик и Датчик*, как это указано выше. Начните измерения двукратным нажатием на ОК.
2. Когда тренировка начата, на экране появляется **OZ**, и начинается определение OwnZone.

Определение вашей OwnZone происходит за пять стадий. После каждой стадии цикла вы будете слышать звуковой сигнал (если он включен), означающий завершение очередной стадии.

OZ> Двигайтесь медленным шагом в течение 1 мин. На первой стадии удерживайте ваш сердечный ритм ниже 100 уд./мин/59% макс. сердечного ритма.

OZ>> Двигайтесь нормальным шагом в течение 1 мин. Медленно увеличивайте ваш сердечный ритм на 10-20 уд./мин/5% макс. сердечного ритма.

OZ>>> Двигайтесь быстрым шагом в течение 1 мин. Увеличивайте ваш сердечный ритм на 10-20 уд./мин/5% макс. сердечный ритм.


OZ>>>> Бегите трусцой в течение 1 мин. Увеличивайте ваш сердечный ритм на 10-20 уд./мин/5% макс. сердечного ритма.

OZ>>>>> Бегите быстрой трусцой в течение 1 мин. Увеличивайте ваш сердечный ритм на 10 уд./мин/5% макс. сердечного ритма.

3. В определенной точке этой фазы вы услышите два последовательных звуковых сигнала. Это означает, что вы достигли своей OwnZone.
4. Если определение прошло успешно, на экране появится OwnZone Updated (OwnZone обновлена) и зона появится на дисплее. Зона демонстрируется в виде числа уд./мин или процента от максимального сердечный ритм, в зависимости от ваших настроек.
5. Если определение OwnZone прошло неудачно, будет использоваться ваша предыдущая OwnZone и на экране появится OwnZone Limits (границы OwnZone). Если OwnZone ранее не была записана, будут автоматически задействованы возрастные ограничения.

Теперь вы можете продолжить тренировку. Для получения максимальной пользы от тренировки старайтесь держаться в рамках границ сердечного ритма.

Для альтернативного определения OwnZone и использования ранее определенной OwnZone нажмите на ОК в любой момент тренировки.

 Истекшее время, затраченное на определение OwnZone, включается в записываемое время тренировки.

* Здесь требуется опциональный Датчик S1.

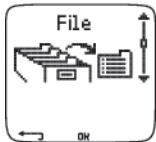
6. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Прекращение записи

Пауза в записи тренировки устанавливается нажатием на STOP. Для полной остановки записи нажмите на STOP еще раз.

После тренировки позаботьтесь о передатчике. После использования снимите передатчик с ремешка. Содержите передатчик чистым и сухим. Инструкции по уходу и обслуживанию см. в разделе "Уход и обслуживание".

Анализ результатов тренировки



Для ознакомления с результатами тренировки см. File на вашем беговом компьютере. Для более глубокого анализа перенесите данные на Polar ProTrainer5. Программное обеспечение предоставляет различные варианты проведения анализа.

Беговой компьютер и программное обеспечение соединяются через стандарт IrDA (инфракрасная передача данных). Для начала откройте программное обеспечение. Выберите Connect (соединить) на вашем беговом компьютере и положите монитор перед инфракрасным портом компьютера. Подробнее см. в разделе о программном обеспечении.

Выберите **File** для следующих опций:

- **Exercise log:** вмещает до 99 файлов тренировок.
- **Weekly:** включает краткую информацию о последних 16 неделях.
- **Totals:** показывает сводную информацию об тренировках.

- В меню **Delete** можно удалять файлы с тренировками.

Exercise Log (журнал тренировок)

Выберите **File > Exercise Log**



В **Exercise Log** можно видеть подробную информацию о сеансах ваших тренировок. Там появляется следующая информация:

- Название тренировки.
- Графическая полоса сеансов тренировок. Высота полосы указывает на продолжительность тренировки. Это показывает изменение сеансов ваших занятий в графическом изображении.
- Дата, когда вы выполнили тренировку.

Информация, которую можно видеть (пункты а-г ниже) зависит от типа тренировки и настроек (например, если ваша тренировка не содержит циклов, информация по ней будет недоступна).

Нажатием на UP и DOWN пройдитесь по полосе и нажмите OK, чтобы видеть:



а. **Basic (базовый).**

Выберите **File>Exercise log>Basic**



б. **Sport zones (спортзоны).**

Выберите **File>Exercise log>Sport zones**



в. **Phases (циклы).**

Выберите **File>Exercise log>Phases**



г. **Laps (круги).**

Выберите **File>Exercise log>Laps**

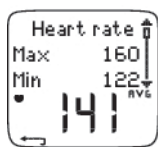
а. **Basic.**

Выберите **File>Exercise log>Basic**



Название тренировки
Время начала
Дистанция*
Продолжительность

Нажмите OK и нажатием на UP и DOWN пройдитесь, чтобы видеть:

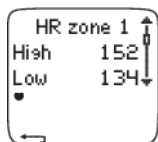


Heart rate (сердечный ритм) в уд./мин или в % от макс. сердечный ритм

Макс. сердечный ритм

Мин. сердечный ритм

Средний сердечный ритм



Target zones (сердечный ритм/скорость/темп), альтернативно зона 1, зона 2, зона 3

Верхний лимит

Нижний лимит



Time in, above, and below zone 1/2/3 (время в, выше и ниже зон 1/2/3; название цикла показывается на дисплее в запрограммированной тренировке)

Время выше зоны

Время ниже зоны

Время в зоне



Speed/pace

Максимальная скорость/темп

Средняя скорость/темп

Дистанция*

Для переключения скорости/темпа нажмите и удерживайте LIGHT



Calories (калории, израсходованные во время тренировки)

Расход энергии указывает на общую нагрузку во время тренировки



Running Index (коэффициент бега)

Для того чтобы получить цифровое изображение коэффициента бега, ваша тренировка должна полностью соответствовать определенным требованиям. Подробнее см. в “коэффициент бега Polar”.

Для возврата в основное информационное меню нажмите STOP.

Дополнительная базовая информация

Выберите **File>Exercise log>Basic**

Для того, чтобы добавить вашу собственную информацию о тренировке или удалить ее из **file**, нажмите и удерживайте LIGHT в основном информационном меню.

- **Rank:** присвойте вашей тренировке степень.
- **Feeling:** оцените ваши субъективные ощущения во время тренировки.
- **Temperat:** установите температуру нажатием на UP и DOWN.
- **Distance:** если вы случайно установили для вашей тренировки неправильную обувь, и дистанция, соответственно, оказалась рассчитанной также на неправильную обувь, вы можете здесь скорректировать обувь и записать дистанцию. Выберите обувь, которая была на вас во время тренировки, после чего введите дистанцию. Дистанция корректируется исходя из выбранной обуви, а также в журналах общей и недельной дистанции. Вы также можете ввести здесь дистанцию, если выполняете тренировки без Датчика. Выберите Other (другой), чтобы записать дистанцию, которую вы не хотите предназначать для обуви 1 и 2.

б. **Sport zones** (спортзоны)



Выберите **File>Exercise log>Sport zones**

Для того чтобы увидеть информацию о **Sport zones** в основном информационном меню, нажмите DOWN.



Для того чтобы увидеть время, проведенное в каждой из зон, нажмите OK и прокрутите UP или DOWN. Здесь показано изменение сеансов ваших занятий в графическом изображении.

Нажмите на STOP, чтобы вернуться в информационный вид **Sport zones**.

в. Phases (циклы).

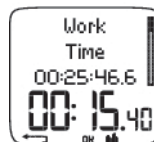


Выберите **File>Exercise log>Phases**

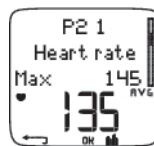
Меню Phases выводится на дисплей только в том случае, если тренировка создана в программном обеспечении включает циклы.

В информационном виде **Sport zones** нажмите DOWN, чтобы видеть информацию о циклах. Можно видеть отдельно каждый цикл.

Для прокрутки данных по отдельному циклу используйте кнопку OK. Сравнение циклов проводите нажатием на UP и DOWN.



- Time** (время)
- Название цикла
- Разделенное время
- Продолжительность текущего цикла



- Heart rate** (сердечный ритм) в уд./мин или в % от макс. сердечный ритм
- Макс. сердечный ритм
- Средний сердечный ритм



Increased HR / Recovery HR / HR differ (увеличенный сердечный ритм/восстановительный сердечный ритм/различие в сердечный ритм).

Различие в сердечном ритме: в начале и конце цикла. Текущий сердечный ритм в уд./мин или в % от макс. сердечный ритм.

Increased HR: если сердечный ритм был ниже в начале цикла, чем в конце, беговой компьютер покажет разницу в сердечном ритме (сердечный ритм в конце минус сердечный ритм в начале). В рабочем цикле беговой компьютер покажет значение увеличенного сердечного ритма.

Recovery HR: если сердечный ритм был выше в начале цикла, чем в конце, беговой компьютер покажет разницу в сердечном ритме (сердечный ритм в начале минус сердечный ритм в конце). В восстановительном цикле беговой компьютер покажет значение восстановительного сердечного ритма.

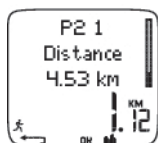
HR differ: если сердечный ритм в начале и конце цикла был одинаковым, беговой компьютер покажет нулевую разницу в сердечном ритме.



Speed/pace*

Максимальная скорость/темп

Средняя скорость/темп



Distance*

Дистанция, пройденная до момента начала следующей фазы

Дистанция текущей фазы

Нажмите на STOP, чтобы вернуться в информационный вид Phases.

г. Laps (круги)

Выберите **File>Exercise log>Laps**

В информационном виде **Phases** нажмите кнопку DOWN, чтобы видеть информацию о кругах (**Laps**). Она доступна только в случае, если в памяти заложено более одного круга.



Число записанных кругов

Среднее время круга

Номер лучшего (самого быстрого) круга и его время.



Последний круг никогда не показывается как лучший, даже если он самый быстрый. Если вы выполняете беговую тренировку и хотите включить ваш последний круг, на финишной черте вместо STOP нажмите ОК. В этом случае последний круг будет включен в расчет лучшего круга. Затем вы можете прекратить запись после финишной черты.

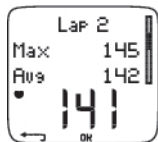
Нажатием на ОК прокрутите различную информацию по отдельному кругу.

Нажатием на UP и DOWN сравните информацию по разным кругам.

Для того чтобы облегчить просмотр информации по кругам, передайте файлы в программное обеспечение.



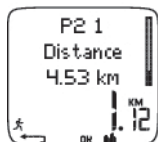
Time (время)
 Общее время до последней отсечки круга
 Время круга



Heart rate (сердечный ритм) в уд./мин или в % от макс. сердечный ритм
 Макс. сердечный ритм
 Средний сердечный ритм
 Сердечный ритм в конце круга



Speed/pace
 Средняя скорость/темп
 Скорость/темп в конце круга
 Для переключения скорости/темпа нажмите и удерживайте LIGHT



Distance*
 Дистанция, пройденная до момента начала следующей фазы
 Дистанция круга

Нажмите на STOP, чтобы вернуться в информационный вид Laps.

Нажмите на STOP, чтобы вернуться в информационный вид Laps.

Краткие итоги недели

Выберите **File > Weekly**.



В кратких итогах недели **Weekly** вы можете видеть данные, накопленные за 16 недель тренировок. Полоса справа называется **This week** (эта неделя) и показывает краткие итоги этой недели. Предыдущие полосы датированы воскресеньем соответствующей недели. Нажатием на UP и DOWN прокрутите недели на дисплее и увидите продолжительность тренировки на нижней полосе.



Выберите неделю нажатием на OK, чтобы увидеть общее число калорий, дистанцию* и время тренировки. Нажмите на DOWN, чтобы посмотреть недельные спортзоны.



Нажмите на OK и нажатием на UP и DOWN прокрутите спортзоны, чтобы увидеть время, проведенное в каждой из них.

Totals (итоги)

Выберите **File > Totals**.

Totals включают сводную информацию, записанную во время сеансов тренировок после последнего сброса данных. Используйте данные файла для расчета годовых или месячных данных тренировок. После того, как запись тренировки прекращается, цифры автоматически обновляются.

Нажатием на UP и DOWN прокрутите следующую информацию:

- Обувь 1 дистанции*
- Обувь 2 дистанции*
- Дистанция* - всего
- Общая продолжительность
- Калории всего
- Общий подсчет тренировки
- Сбросить итоговые данные

Для сброса итогов

Выберите **File > Totals > Reset totals** (файл>итоги>сброс итогов).

Выберите величину, которую вы хотите сбросить из меню и подтвердите ОК. Команду на сброс подтвердите выбором **Yes**. Удаленную информацию уже нельзя будет найти. Для возврата в меню **Reset** выберите **No**.

Удаление файлов

Выберите **File > Delete > Totals**

В **Delete** вы можете удалить предыдущие тренировки одну за другой, все разом или удалить итоговые данные.

Нажатием на UP и DOWN прокрутите следующую информацию:

- **Exercise:** выберите тренировку для удаления.
- **All exerc:** удалите из памяти все тренировки одним нажатием на кнопку.
- **Totals:** удалите итоговые данные один за другим или все разом.

Подтвердите выбором **Yes**.

* Здесь требуется опциональный Датчик S1.

7. НАСТРОЙКИ

Настройки параметров



Foot Pad* (Датчик)

С помощью Датчика бегового компьютера вы можете измерять скорость/темп и дистанцию. Измените настройки вашего Датчика в меню **Footpad**.

Включите функцию скорости и дистанции на Вкл или Выкл.

Выберите **Settings > Features > Footpad > On/Off** (настройки > параметры > Датчик > Вкл/Выкл).

Откалибруйте Датчик.

Выберите **Settings > Features > Footpad > Calibrate** (настройки > параметры > Датчик > калибровка).

Подробнее см. в разделе о калибровке Датчика.

Интервал записи

Выберите **Settings > Features > Recording rate > 1/5/15/60 sec** (настройки > параметры > интервал записи > 1/5/15/60 сек)

Беговой компьютер может сохранять ваш сердечный ритм, скорость/темп* с интервалами в 1/5/15/60 сек. Более продолжительные интервалы удлиняют время записи, в то время как более короткие позволяют вести запись сердечного ритма иных данных. Все это предоставляет возможность делать более точный анализ данных с помощью программного обеспечения.


Более короткие интервалы записи быстрее расходуют память бегового компьютера. Оставшееся время записи показывается в нижнем ряду при установке интервала. Интервал по умолчанию - 5 сек.

Когда остается менее 30 мин времени записи, интервал записи автоматически меняется на более продолжительный (1>5>15>60). Это позволяет максимизировать время записи данных тренировки. По окончании сеанса установленный интервал остается по умолчанию.

В таблице ниже показано максимальное время записи для каждого интервала. Помните об изменении интервала, когда остается менее 30 мин времени записи.

Скорость/темп	Интервал записи 1 сек	Интервал записи 5 сек	Интервал записи 15 сек	Интервал записи 60 сек
Выкл	31 ч 30 м	158 ч**	474 ч**	1 899 ч**
Вкл	7 ч 50 м	39 ч 30 м	94 ч 50 м	379 ч**

** - это сумма 2 и более тренировок; макс. продолжительность одной тренировки составляет 99 ч 59 м 59 с. Макс. время записи может быть меньше, если вы записываете большое количество коротких тренировок.

 Продолжительность в таблице носит оценочный характер. Для **интервал записи** макс. время записи зависит от сердечного ритма и его изменения. Если в своей тренировке вы записываете круги и/или вы создали тренировку, которая включает циклы с программным обеспечением, максимальное время записи увеличится.

При переполнении памяти запись автоматически не прекращается. Поэтому время тренировки может быть продолжительнее времени записи.

Обувь

Выберите обувь для своей тренировки.

Выберите **Settings > Features > Shoes 1 / Shoes 2** (настройки > параметры > обувь 1/обувь 2)

Для того чтобы следовать и сравнивать использование различной обуви, беговой компьютер может сохранять дистанцию* бега для различных пар обуви.

Задайте вашей обуви новое имя.


Выберите **Settings > Features > Shoes 1 / Shoes 2 > Rename** (настройки > параметры > обувь 1/обувь 2 > переименовать).

Название напечатайте с помощью UP, DOWN, OK.

Использование другой обуви.

Выберите **Settings > Features > Shoes > Other** (настройки > параметры > обувь > другая).

Беговые дистанции аккумулируются только в файлах Total и Weekly и не связаны с определенной обувью.

 Начиная запись тренировки, вы можете легко изменить выбор обуви. В этом режиме нажмите OK, нажмите и удерживайте DOWN. Число в нижнем правом углу дисплея указывает выбор обуви.

Показ скорости*

Выберите **Settings > Features > Speed view > km/h (mph) or min/km** (настройки > параметры > показ скорости > км/ч (миль/ч) или мин/км).

Автоматическая запись круга*

Установите автоматическую запись круга, для чего выберите **Settings > Features > A.Lap > On > set the lap distance** (настройки > параметры > круг A > Вкл > установить дистанцию круга).

Беговой компьютер будет автоматически вести запись кругов. Для отключения нажмите **Off**.


Использование функции HeartTouch

Для установки функции HeartTouch выберите **Settings > Features > HeartTouch** (настройки > параметры > HeartTouch).

Выберите **Settings > Features > HeartTouch**.

HeartTouch позволяет вам видеть информацию во время тренировки, не нажимая на кнопки. После того как беговой компьютер будет помещен рядом с передатчиком, ваша целевая зона сердечного ритма появится на дисплее. Опции HeartTouch включают:

- **Show limits:** показ границ ЧСС
- **Take lap:** записать круг
- **Change view:** изменить вид
- **Light:** свет
- **Off**

 С помощью HeartTouch вы можете легко наблюдать за подробностями тренировок, что в обычной обстановке потребовало бы нажатия на кнопки и отвлекло бы от выполнения тренировок.

Показ сердечного ритма


Определите то, как на дисплее будет показан сердечный ритм, для чего выберите **Settings > Features > HR view > HR / HR%** (настройки > параметры > вид сердечный ритм > сердечный ритм/сердечный ритм%).

Спортзоны

Определите спортзоны на беговом компьютере, для чего выберите **Settings > Features > Sport zones > Sport zone low limit** (настройки > параметры > спортзоны > нижняя граница спортзоны).

Установите нижнюю границу спортзоны 1 нажатием на UP и DOWN. После этого нажмите OK. Установите таким же путем нижнюю границу каждой спортзоны. При установке нижней границы верхняя граница предыдущей зоны устанавливается автоматически.

Нажмите и удерживайте LIGHT, чтобы переключаться между величинами зон:, выраженными в **HR%** или **BPM** (уд./мин).

 Настройки можно менять, используя программное обеспечение. Подробнее см. в разделе о программном обеспечении.

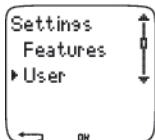
* Здесь требуется опциональный Датчик S1.

Настройки пользователя

Установите в беговом компьютере точную информацию о пользователе, чтобы получать правильные данные о результатах тренировок.

Для ввода информации в беговой компьютер

выберите **Settings > User** (настройки > пользователь).



- **Weight:** вес для изменения единиц измерения нажмите LIGHT
- **Height:** рост для изменения единиц измерения нажмите LIGHT
- **Birth day:** дата рождения (dd= день, mm= месяц, yy= год)
- **Sex:** пол (male/female - м/ж)
- **Activity:** активность (Top/High/Moderate/Low - высшая/высокая/средняя/низкая)
- **Heart Rate:** сердечный ритм (max, sit - макс., в положении сидя)
- **VO2max:** макс. объем потребляемого кислорода

Уровень активности

Уровень активности - это оценка уровня вашей физической активности в течение продолжительного времени. Выберите тот вариант, который лучше всего показывает общий объем и интенсивность вашей физической активности за последние три месяца.

- **Top:** вы участвуете в тяжелых физических тренировках не менее 5 раз в неделю или делаете тренировки, чтобы повысить свою спортивную форму к соревнованиям.

- **High:** вы участвуете в тяжелых физических тренировках не менее 3 раз в неделю, например, пробегаете 10-40 км в неделю или проводите по 2-4 часа в неделю, занимаясь соизмеримыми по нагрузкам физическими тренировками.
- **Moderate:** вы регулярно занимаетесь рекреационными видами спорта, например пробегаете 5-10 км в неделю или получаете соизмеримые нагрузки, или ваша работа требует средних физических нагрузок.
- **Low:** вы регулярно не занимаетесь рекреационными видами спорта или не получаете тяжелые физические нагрузки, например, совершаете прогулки для удовольствия или делаете тяжелые упражнения, вызывающие учащенное дыхание, только от случая к случаю.

В беговом компьютере указанные величины используются для расчета расхода энергии.

Heart Rate: HR_{max} , HR_{sit}

HR_{max} (сердечный ритм макс.): показатель вашего сердечный ритм макс. (220-возраст) используется по умолчанию. Если ваш сердечный ритм макс. был определен лабораторно или вы определили его сами, введите его вручную.

HR_{sit} (сердечный ритм в сидячем положении): этот показатель используется по умолчанию.


Установите сердечный ритм в сидячем положении, если определили его, следуя инструкции, которые содержатся в разделе "сердечный ритм в сидячем положении".

Макс. объем потребляемого кислорода VO_{2max} во время максимального напряжения.

Наиболее точно данный показатель может быть определен в лабораторных условиях.

Если последний вам известен, установите его в беговом компьютере. Или измерьте этот показатель, используя Polar Fitness Test (фитнес-тест Polar). См. соответствующий раздел.

Если в настройки пользователя вносятся изменения, на дисплее появляется **User settings updated** (настройки пользователя откорректированы).

 Настройки можно поменять, используя программное обеспечение. Подробнее см. в разделе о программном обеспечении.

Общие настройки



Звук

Для установки уровня звука

выберите **Settings > General > Sound > On/Off** (настройки>общие>звук>Вкл/Выкл).

Во время тренировки кнопка управления настройкой звука издает звук, как и кнопка активности, что, однако, не влияет на часы и звуковой сигнал целевой зоны.

Для Вкл/Выкл звукового сигнала целевой зоны

выберите **Settings > General > Sound > TZ Alarm > On/Off** (настройки>общие>звук> звуковой сигнал целевой зоны >Вкл/Выкл).

Когда вы выходите за пределы целевой зоны, **звуковой сигнал целевой зоны** отключается, а на дисплее начинают мигать границы ЧСС. Если звук отключен, а **звуковой сигнал целевой зоны** все еще включен, последний будет работать.

Keylock (блокировка/разблокировка кнопок от случайного нажатия)

Определите настройку Keylock, для чего

выберите **Settings > General > Keylock > Manual/Automatic** (настройки>общие> Keylock > ручная/автоматическая).

- **Manual:** активирует ручной режим. Для Вкл/Выкл нажмите LIGHT и удерживайте не менее 1 сек.
- **Automatic:** активируется в режиме времени, когда на кнопки не нажимали 1 мин.

Units (единицы измерения)

Установите предпочтительные единицы измерения, для чего

выберите **Settings > General > Units > kg/cm or lb/ft/mi** (настройки>общие> единицы измерения >кг/см или фунты/футы/мили).

Language (язык)

Выберите язык, для чего

выберите **Settings > General > Language > English/Deutsch/Espanol/Francais** (настройки>общие> язык).

Sleep (спящий режим)

Активируйте спящий режим, для чего

выберите **Settings > General > Sleep > Activate sleep mode? > Yes** (настройки>общие> активировать спящий режим? >да).

Активирование спящего режима поможет сохранить заряд батареи при длительном отключении бегового компьютера. В спящем режиме функция будильника продолжает работать.

Для "пробуждения" бегового компьютера

нажмите на любую кнопку, после чего на дисплее появится **Turn display on? > Yes/No** (включить дисплей? > да/нет).

 Настройки можно менять, используя программное обеспечение. Подробнее см. в разделе о программном обеспечении.

Настройки часов



Напоминание

Установите напоминания о различных задачах и тренировках, для чего

выберите **Settings > Watch > Reminders > Add new** (настройки>часы> Напоминание >добавить новые).

- **Date**: введите дату задачи: dd = день, mm = месяц, yy = год.
- **Reminder time**: введите время для задачи.
- **Alarm**: установите звуковой сигнал на время задачи, или за 10 мин/30 мин / 1 час до задачи.
- **Sound**: установите тип звукового сигнала (Silent/Beep/Normal - без звука/одинарный/повторяющийся).
- **Repeat**: установите периодичность сигнала напоминания (Once/Weekly/Monthly/Yearly 1 раз/раз в неделю/раз в месяц/ раз в год).
- **Exercise**: выберите тренировку, связанное с напоминанием. Когда напоминание выключается, беговой компьютер будет представлять данная тренировка по умолчанию. Если вы не хотите связывать напоминание и тренировку, выберите NONE.
- **Rename**: для переименования напоминания выбирайте буквы с помощью UP и DOWN и подтверждайте выбранное нажатием на OK.

На беговом компьютере можно запрограммировать 7 напоминаний.

Просмотрите действующие напоминания и измените их, для чего

выберите **Settings > Watch > Reminders** (настройки>часы> напоминания).

Выберите напоминание для обзора, редактирования, переименования или удаления.

События



Установите обратный отсчет времени до события на беговом компьютере.

Выберите **Settings > Watch > Event** (настройки>часы> событие).

Event day (день соревнования): dd = день, mm = месяц

Rename: для переименования выбирайте буквы с помощью UP и DOWN и подтверждайте выбранное нажатием на OK.

Измените обратный отсчет времени до события, для чего

выберите **Settings > Watch > Event**.

Вы можете видеть обратный отсчет времени до события, установить новую дату, переименовать или удалить его.

В этом режиме выводить на экран или удалять с экрана обратный отсчет времени до события можно нажатием и удержанием кнопки UP.

Alarm (будильник)

Установите на беговом компьютере будильник, для чего

выберите **Settings > Watch > Alarm > Off/Once/Mon-Fri/Daily** (настройки>часы> будильник> Выкл/ 1 раз/ пон-пят/ежедневно).

Вы можете установить подачу звукового сигнала 1 раз в день, каждый день с понедельника до пятницы или ежедневно. Сигнал звучит на всех режимах, кроме режима тренировки, в течение минуты, пока не нажмете кнопку STOP. Будильник работает также в режиме ожидания. Будильник будет звучать, даже если вы выключите звук в режиме **общих** настроек.

Для того чтобы звуковой сигнал повторялся еще в течение 10 мин, нажмите UP и DOWN или OK - на дисплее появится **Snooze** и начнется отсчет времени. Для отмены данной функции и режима будильника нажмите STOP.



Если на дисплее появился символ батарейки, активировать звуковой сигнал будильника невозможно.

Время

Установите на беговом компьютере время 1, для чего

выберите **Settings > Watch > Time 1 > 24h/12h** (настройки>часы> время 1> 24 ч/ 12 ч).

Установите на беговом компьютере время 2, для чего

выберите **Settings > Watch > Time 2**.

Установите разницу в часах между временем 1 и 2.

Осуществите переключение между часовыми поясами, для чего

выберите **Settings > Watch > Time zone > Time 1/ Time 2**.

Выберите часовой пояс.

В режиме времени измените часовой пояс, нажав и удерживая кнопку DOWN. Цифра 2 в нижнем правом углу дисплея указывает, что используется время 2.

Дата

Установите на беговом компьютере дату, для чего

выберите **Settings > Watch > Date** (настройки>часы> дата).

dd = день, mm = месяц, yy = год



Настройки можно менять, используя программное обеспечение. Подробнее см. в разделе о программном обеспечении.

ПЕРСОНИФИЦИРОВАНИЕ БЕГОВОГО КОМПЬЮТЕРА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

В режиме времени выберите **OK > Settings > Watch > Edit** (настройки>часы>редактировать).

Персонализируйте дисплей вашего бегового компьютера, чтобы он показывал ту информацию, которую вы хотите видеть, используя для этого либо сам беговой компьютер, либо программное обеспечение. Запрограммированная тренировка из программного обеспечения имеет свое изображение на дисплее, которое не поддается корректировке.

Выберите изображение на дисплее, которое вы хотите изменить, нажимая UP и DOWN или OK. Нажимая UP и DOWN, установите это изображение в верхний мигающий ряд. Изображение на дисплее зависит от того, какие параметры активированы. Подробнее см. в "Настройки параметров".

Повторите эту же операцию для изменения среднего и нижнего рядов. После того как информация попадает в нижний ряд на дисплее, она получает название. Для возврата в изображение на дисплее по умолчанию нажмите и удерживайте LIGHT, когда ряды мигают.

Активируйте Titles (названия), пока меняете изображения на дисплее во время тренировки. В этом режиме выберите OK > **Settings** > **Display** > **Titles**.

Кнопка быстрого выбора команд (быстрое меню)

Некоторые настройки можно изменить **кнопкой быстрого выбора команд** в меню времени. Для этого нажмите и удерживайте **LIGHT > Quick menu** (LIGHT > быстрое меню):

- **Keylock**: (блокировка (разблокировка) кнопок от случайного нажатия)
- **Reminders**: (устройство напоминания)
- **Time zone**: (временная зона)
- **Sleep**: (спящий режим)

Подробнее см. на стр. 7.

8. ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ

Отображение программы

Вы можете создать и загрузить в беговой компьютер персонализированную программу тренировки, используя Polar ProTrainer5. В данном разделе содержатся основные инструкции, как находить и как пользоваться программой, которую вы загрузили в ваш беговой компьютер. Подробнее о создании упражнения с помощью программного обеспечения, передаче его на беговой компьютер, анализе вашей физической формы после тренировок см. в разделе о Polar ProTrainer5.

После загрузки программы в беговой компьютер создается два специальных меню, на которых вы можете видеть вашу программу и проверить свой дневной график. Нажимая UP или DOWN, прокрутите недели, дни и тренировки. Выберите неделю и день кнопкой OK.



Today - сегодня



Просмотр недельной программы.

Выберите **Program > Week view** (программа>вид недели).



This week - эта неделя

Вид недели предоставляет возможность получить обзор тренировок за неделю. Белая полоса означает время плановых тренировок, черная полоса - реально выполненное время. Под полосами показано недельное целевое время.

Нажмите и удерживайте LIGHT, чтобы увидеть следующую недельную информацию:

- **Week info** (недельная информация): название недели и ее описание.

- **Targets:** краткий обзор целей на неделю. Калории, дистанция* и продолжительность. Плановое время для спортивных зон - нажмите ОК и "пройдитесь" между спортзонами, нажимая UP и DOWN
- **Results:** краткий обзор результатов за неделю. Калории, дистанция* и продолжительность. Выполненное время в спортзонах - нажмите ОК и "пройдитесь" между спортзонами, нажимая UP и DOWN
- **Reminder:** установите звуковой сигнал (во время, за 10/30/60 минут до упражнения) и определите тип сигнала (Silent/Beep/Normal - тихий/телеметрический/нормальный)
- **Program off:** удаление программы с бегового компьютера.

Просмотр дневной программы.



Wednesday - среда

Выберите **Program > Week view > Day view** (программа>вид недели> вид дня).

Выберите **Today > Exercise view** (сегодня> вид тренировки).

Вид дня предоставляет возможность получить обзор тренировок за день. Белая полоса означает время плановых тренировок, черная полоса - реально выполненное время. Под полосами показано целевое время дня.

Нажмите и удерживайте LIGHT, чтобы увидеть следующую дневную информацию:

- **Targets:** краткий обзор целей за день. Калории, дистанция* и продолжительность. Плановое время для спортзон - нажмите ОК и "пройдитесь" между спортзонами, нажимая UP и DOWN
- **Results:** краткий обзор результатов за день. Калории, дистанция* и продолжительность. Выполненное время в спортзонах - нажмите ОК и "пройдитесь" между спортзонами, нажимая UP и DOWN.

Просмотрите ваши упражнения за день.

Выберите **Program > Week view > Day view > Exercise view**



Interval training - внутренняя тренировка

Вид тренировок показывает следующую информацию: название тренировок, описание и целевая продолжительность.

Нажмите и удерживайте LIGHT, чтобы увидеть следующую дневную информацию:

- **Targets:** краткий обзор целей за сеанс тренировок. Калории, дистанция* и продолжительность. Плановое время для спортзон - нажмите ОК и "пройдитесь" между спортзонами, нажимая UP и DOWN.
- **Phases:** краткий обзор циклов за сеанс тренировок.
- **Sport profile:** вид и название выбранного спортивного профиля. Подробнее см. в разделе о программном обеспечении.
- **Reminder:** установите время для устройства напоминания.

* Здесь требуется опциональный Датчик S1.

ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАПРОГРАММИРОВАННОЙ ТРЕНИРОВКИ

Начало тренировки

Если вы установили функцию напоминания, беговой компьютер напомнит вам о необходимости проведения тренировки в запланированную дату согласно плану. Когда срабатывает устройство напоминания, проверьте информацию о плановых тренировках, нажав ОК.

Начинайте тренировку дня,

выбрав **Today > Exercise view > нажмите ОК > нажмите ОК.**

Выберите **Program > Week view > Day view > нажмите ОК > нажмите ОК.**

Подробнее см. в разделе "Начало тренировки". Ваш беговой компьютер предоставит необходимые и инструкции по сеансу тренировки.

Циклическое выполнение тренировки

Ниже показан пример тренировки с интервалами, состоящей из 4 циклов.

Warm up / P1 (разминка / Ц1): 10-минутный бег при сердечном 55-65% от макс. сердечного ритма

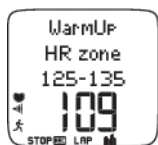
Interval / P2 (интервал / Ц2): бег на 3 км с темпом примерно 3,5-4 мин/км

Recovery / P3 (восстановление / Ц3): после 3-км бега дайте сердцу перейти на сердечный ритм

120 уд./мин. Повторите 2 и 3 цикла по 6 раз каждый

Cool down / P4 (заминка / Ц4): 10-мин бег с темпом примерно 5-6 мин/км

Во время тренировки дисплей показывает:



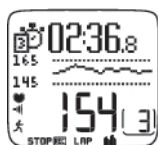
Каждый цикл начинается со следующей картинке дисплея:

Название цикла

Тип зоны

Лимиты зоны

Номер цикла повторяется слева



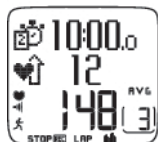
Во время тренировки дисплей показывает:

Обратный отсчет таймера/дистанции*, отсчет таймера в прямом направлении, номер текущего цикла

Целевая зона в графическом виде (обновляется каждые 10 сек, отображаются последние 8 мин)

Сердечный ритм

Номер цикла повторяется слева



Каждый цикл заканчивается со следующей картинкой на дисплее:

Продолжительность цикла или дистанции*

Разницу сердечного ритма (насколько вы увеличили или уменьшили свой сердечный ритм во время цикла)

Средний сердечный ритм

Число выполненных циклов



После выполнения запрограммированной тренировки дисплей покажет, что она завершена

Беговой компьютер переходит в режим свободной тренировки, и вы можете продолжить занятие уже без настроек. Тренировка записывается и информация собирается на файл, пока вы не прекратите тренировку.

Подробнее о том, как планировать сеансы с помощью программного обеспечения и передавать их потом на беговой компьютер см. в разделе о программном обеспечении.

Функции во время тренировки

Вы можете изменить настройки в запрограммированной тренировке также, как в любом другом типе тренировки. Подробнее о различных функциях во время тренировки см. в разделе "Функции кнопок во время тренировки".

Запрограммированная тренировка использует в программном обеспечении настройки спортивного профиля. Если вы меняете настройки бегового компьютера во время тренировки (например, калибровочный коэффициент), изменения коснутся только текущей тренировки. В следующий раз, когда вы начнете делать ту же самую тренировку, беговой компьютер будет использовать настройки спортивного профиля, которые определены в программном обеспечении.

Меню кругов

Для того, чтобы увидеть меню кругов вовремя запрограммированной тренировки, нажмите и удерживайте ОК. Нажимая UP или DOWN, прокрутите меню кругов в зависимости от вашей тренировки.

- **End phase:** закончить текущий цикл и перейти к следующему циклу тренировки.
- **Jump to:** перейти к любому другому циклу тренировки.
- **Lock zone** или **Unlock zone:** заблокировать ваш сердечный ритм или скорость/темп* в определенной спортзоне, если тренировки не содержит заданных целевых зон.

Для просмотра результатов тренировки

выберите **File > Exercise log**.

По завершении запрограммированной тренировки данные вашего тренинга будут сохранены как **File**. Подробнее см. в "Анализ результатов тренировок".

* Здесь требуется опциональный Датчик S1.

9. ТЕСТЫ

Тест Polar Fitness Test™



Optimizer - оптимизатор

Тест Polar Fitness Test™ (фитнес-тест Polar) - это простой, безопасный и быстрый способ измерить вашу готовность с точки зрения аэробного (сердечно-сосудистого) состояния в состоянии покоя. Результат Polar OwnIndex (индивидуальный индекс OwnIndex) сопоставим с максимальным объемом вдыхаемого кислорода (VO_{2max}), который обычно используется для оценки аэробной готовности. На индивидуальный индекс OwnIndex влияют уровень физической активности в долгосрочном плане, сердечный ритм, изменение сердечного ритма в состоянии покоя, пол, возраст, рост и вес тела. Фитнес-тест Polar предназначен для его использования здоровыми взрослыми людьми.

Аэробная готовность показывает, насколько хорошо ваша сердечно-сосудистая система работает с точки зрения подачи кислорода вашему телу. Чем лучше аэробная готовность, тем сильнее и эффективнее работа вашего сердца. Хорошая аэробная готовность приносит огромную пользу здоровью человека. Например, она помогает снижать ваше артериальное давление и риск сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Если вы хотите улучшить свою аэробную готовность, то в среднем потребуется около 6 недель регулярных тренировок, чтобы добиться заметного прогресса в вашем индивидуальном индексе OwnIndex. Менее здоровые люди увидят данный прогресс даже быстрее. Чем выше ваша аэробная готовность, тем меньшего прогресса стоит ждать в вашем индивидуальном индексе OwnIndex.

Аэробная готовность лучше всего поддается совершенствованию во время тренировок, в которых задействуются большие группы мышц. К таким тренировкам относится бег, езда на велосипеде, ходьба, гребля, плавание, катание на коньках и бег на лыжах.

Для мониторинга прогресса начните измерять ваш сердечный ритм по несколько раз во время первых недель занятий, чтобы получить линию отсчета, после чего повторяйте тест примерно раз в месяц.

С помощью фитнес-теста Polar можно также рассчитать предполагаемый максимальный сердечный ритм (HR_{max-p}). Этот показатель поможет определить макс. сердечный ритм более точно, чем по возрастной формуле ($220 - \text{возраст}$). Подробнее о HR_{max} см. в "Настройках пользователя".

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.

Перед тестом

Наденьте передатчик

Подробнее см. в разделе о начале занятия.

Ввод информации пользователя

Выберите **Settings > User** (настройки > пользователь).

Для выполнения фитнес-теста Polar введите вашу персональную информацию пользователя и уровень долгосрочной физической активности в настройки **User**.

Включение HR_{max}-р

Если вы хотите получить предполагаемый максимальный сердечный ритм, включите HR_{max}-р.

Выберите **Test > Fitness > HR_{max}-р > On** (тест>фитнес> HR_{max}-р> Вкл).

Выполнение теста

Выберите **Test > Fitness > Start> Fitness Test Lie Down** (тест>фитнес> пуск> выполнить тест в положении лежа).

Если вы не установили уровень своей долгосрочной физической активности, на дисплее появится **Set your physical activity level** (команда на установление уровня). Выберите **Top, High, Moderate** или **Low** (высший, высокий, средний или низкий). Подробнее см. в “Настройках пользователя”.

Если в начале или в ходе выполнения теста беговой компьютер не получит ваш сердечный ритм, тест сорвется и на дисплее появится **Test failed, check WearLink** (тест сорвался, проверьте присоединение передатчика). Убедитесь, что электроды передатчика влажные, тканевый ремешок прилегает плотно, после чего повторите тест.

Когда тест закончен, вы услышите 2 сигнала. На дисплее появится **OwnIndex** (индивидуальный индекс OwnIndex) в цифровом выражении и оценка уровня. Подробнее см. в разделе “Классы уровня готовности”.

Для вывода на дисплей вашего предполагаемого максимального сердечного ритма нажмите DOWN. Для выхода нажмите OK.

Update to VO2 max? (обновить до макс. VO2?)

- Выберите **Yes** для сохранения вашего индивидуального индекса OwnIndex в ваших настройках и меню **Fitness Test Trend**.
- Выберите **No**, если вам известен измеренный лабораторно VO2_{max} и если он отличается более чем на один класс от результата индивидуального индекса OwnIndex. Ваш индивидуальный индекс OwnIndex сохраняется только в меню **Fitness Test Trend**. Подробнее см. в разделе “Тренд фитнес-теста”.

Update to HR max? (скорректировать до макс. сердечный ритм?)

- Выберите **Yes** для сохранения данных в ваших настройках пользователя.
- Выберите **No**, если вам известен измеренный лабораторно HR_{max}.

Проведение теста можно остановить в любое время нажатием на STOP. На несколько секунд на дисплее появится **> Fitness Test cancelled** (фитнес-тест отменен).



После сохранения показателей индивидуального индекса OwnIndex и HR_{max}-р они будут использованы для расчета затраченных калорий.

После теста

Классы фитнес-теста

При оценки изменений в ваших личных показателях по прошествии времени самым значимым является ваш индивидуальный индекс OwnIndex. Его можно также трактовать, исходя из пола и возраста. Установите, в какой части таблицы ниже находится ваш индивидуальный индекс OwnIndex и сравните свою аэробную готовность с показателями других персон вашего пола и возраста.

Индивидуальный индекс OwnIndex атлетов-профессионалов находится выше 70 у мужчин и 60 у женщин. У олимпийских чемпионов индивидуальный индекс OwnIndex может достигать 95. Наибольший показатель индивидуальный индекс OwnIndex имеет у спортсменов в тех видах, которые связаны с участием больших групп мышц, например, в беге и лыжных гонках.

Мужчины

Возраст, лет	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Хороший	Очень хороший	Элитный
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62

Возраст, лет	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Хороший	Очень хороший	Элитный
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

Женщины

Возраст, лет	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Хороший	Очень хороший	Элитный
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 людей 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.

Fitness Test Trend

Выберите **Test > Fitness > Trend**.

В меню **Trend** вы сможете увидеть, как прогрессирует ваш индивидуальный индекс OwnIndex. Это изображение дисплея включает до 16 показателей индивидуального индекса OwnIndex с привязкой к датам. Когда этот трендовый файл оказывается заполненным, самый "старый" по времени результат удаляется.

На дисплей выводятся самая последняя дата теста, график результатов вашего индивидуального индекса OwnIndex и самый последний показатель индивидуального индекса OwnIndex. Для просмотра других результатов используйте кнопки UP и DOWN.

Удаление показателя индивидуального индекса 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 ОК.

Анализ результатов индивидуальный индекс OwnIndex с помощью программного обеспечения

Загрузка результатов теста в программное обеспечение предоставляет возможность проведения их анализа различными путями, а также получения более подробной информации о вашем прогрессе. Программное обеспечение позволяет также провести графическое сравнение с прошлыми результатами.

Polar OwnOptimizer™



Общие положения

Успешный процесс тренинга требует временных тяжелых нагрузок: более продолжительных тренировок, большей их интенсивности или общего объема. Во избежание перетренированности, нагрузка должна всегда сопровождаться адекватными периодами восстановления. Без адекватных периодов восстановления в результате больших физических нагрузок вместо прогресса может произойти потеря физической формы. Polar OwnOptimizer - простой и надежный способ установить, способствует ли ваша программа тренировок оптимальному улучшению физической формы. Это устройство рассчитано на использование здоровыми взрослыми людьми.

Polar OwnOptimizer - это модификация традиционного ортостатического теста на перетренированность. Он представляет собой приспособление, вставляемое в беговой компьютер для каждого, кто тренируется регулярно, не менее 3 раз в неделю, для улучшения готовности или достижения соревновательных целей. Данный параметр основывается на сердечном ритме и измерении вариабельности сердечного ритма, получаемых в ходе ортостатического теста (подъем после расслабляющего отдыха). Polar OwnOptimizer помогает оптимизировать нагрузку во время тренировочной программы так, что вы ощущаете подъем физической формы и при этом не испытываете перетренированности, ни недотренированности. Polar OwnOptimizer основан на регулярном измерении пяти параметров сердца в течение длительного времени. Два из них измеряются в лежачем положении, третий - при вставании, и два - в положении стоя. Всякий раз при прохождении теста монитор сохраняет данные о сердечном ритме сравнивает их с данными, полученными ранее.

Перед тестом

Базовые тесты

Когда вы используете Polar OwnOptimizer - впервые, шесть базовых тестов должны быть проведены за две недели для установления ваших базовых характеристик. Эти базовые измерения должны быть произведены в течение двух типовых базовых недель, ни в коем случае не в течение недель с большими тренировочными нагрузками. Базовые измерения должны включать тесты, снимаемые после тренировочных дней и после дней отдыха.

Мониторинг показателей OwnOptimizer

После записи базовых характеристик вы должны продолжить тестирование по 2-3 раза в неделю. Тестируйте себя еженедельно по утрам после дня восстановления и после дня больших тренировочных нагрузок (или нескольких подобных дней). В качестве варианта проведите третий тест после нормального тренировочного дня. OwnOptimizer может предоставить недостоверную информацию во время недотренированности или в период нерегулярных тренировок. Если вы сделаете перерыв в тренировочном процессе, продолжительностью 14 дней и больше, базовые тесты следует повторить.

Выполнение теста

Тест всегда должен проходить в стандартных условиях с тем, чтобы результаты были наиболее надежными. Тест рекомендуется проходить утром до завтрака. При этом выполняются следующие требования:

- Наличие на теле передатчика. Подробнее см. в "Начале тренировки".
- Необходимо расслабиться и успокоиться.
- Можно сидеть в расслабленной позе или лежать на кровати. При каждом выполнении теста поза должна быть одна и та же.
- 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.
- Не ешьте, не пейте и не курите за 2-3 часа до теста.

Выполнение теста

Выберите **Test >Optimizer > Start > Optimizer Lie Down**.

Стрелки указывают на то, что тест идет. В первой стадии теста продолжительностью 3 мин старайтесь не двигаться.

Через 3 мин монитор подаст сигнал, и на дисплее появится **Optimizer Stand up**, после чего следует встать и оставаться в положении стоя еще 3 мин.

Через 3 мин монитор снова подаст сигнал, что означает окончание теста.

Результаты теста выводятся на дисплей в цифровом и письменном выражении. Нажмите DOWN, чтобы увидеть свой средний сердечный ритм (уд./мин) в положении лежа (**HRrest**), самый высокий сердечный ритм в положении стоя (**HRpeak**) и средний сердечный ритм в положении стоя (**HRstand**).

Прервать тест в любой момент можно нажатием на STOP. При этом на экране появится **Optimizer Test canceled** (тест отменен).

Если беговой компьютер не получит ваш сердечный ритм, тест сорвется и на дисплее появится **Test failed, check WearLink** (тест сорвался, проверьте присоединение передатчика). Убедитесь, что электроды передатчика влажные, тканевый ремешок прилегает плотно.

После теста

Как толковать результаты

Монитор рассчитывает 5 сердечных ритмов и вариабельность сердечного ритма на основе параметров. Данные OwnOptimizer рассчитываются путем сравнения ваших последних показателей с предыдущими. Монитор выводит на дисплей письменное описание вашего тренировочного состояния, что подробно представлено ниже.

Good recovery (1) (хорошее восстановление)

Ваш сердечный ритм ниже среднего, что означает, что вы восстановились очень хорошо. Вы можете продолжать занятия, включая сеансы интенсивных нагрузок.

Normal State (2) (нормальное состояние)

Ваш сердечный ритм на нормальном уровне. Продолжайте занятия, включая сеансы и легких, и интенсивных нагрузок, сочетая их с восстановлением.

Training Effect (3) (эффект тренировок)

Ваш сердечный ритм выше среднего. Возможно, в предыдущие дни вы интенсивно занимались. У вас 2 варианта: 1) отдохнуть или проводить легкие тренировки 1-2 дня; 2) продолжить интенсивные тренировки 1-2 дня, после чего как следует восстановиться. Причиной данного результата также может быть ОРВИ или грипп.

Steady State (4) (устойчивое состояние)

Ваш сердечный ритм показывает нормальный уровень в течение длительного времени. Эффективные тренировки требуют как интенсивных занятий, так и хорошего восстановления, что должно сказываться на изменчивости ваших результатов сердечного ритма. Ваши результаты OwnOptimizer указывают, что у вас какое-то время не было интенсивных тренировок или хорошего восстановления. Повторите тест после дня отдыха или дня легкой тренировки. Если отдых был эффективным, ваш результат должен показать Good recovery (хорошее восстановление).

Stagnant State (5) (состояние стагнация)

Ваш сердечный ритм на нормальном уровне, и это продолжается уже долго. Результаты указывают, что ваши тренировки были недостаточно интенсивны, чтобы получить оптимальное повышение тонуса. Для того чтобы эффективно улучшить свое состояние, вам необходимо включить в программу сеансы более интенсивных или более продолжительных тренировок.

Hard Training (6) (тяжелые тренировки)

Ваш сердечный ритм несколько раз превысил средний уровень. Возможно, вы намеренно сильно тренировались. Результат показывает перетренированность, поэтому вам необходимо попробовать как следует восстановиться. Для мониторинга восстановления повторите тест после 1-2 дней отдыха или легких тренировок.

Overreaching (7) (перетренировка)

Ваши результаты OwnOptimizer указывают, что у вас в течение нескольких дней, а то и недель шли интенсивные тренировки. Ваш сердечный ритм постоянно остается на высоком уровне. Это очень серьезное указание: вам остро необходим период полного восстановления. Чем продолжительнее был период интенсивных тренировок, тем продолжительнее требуется период восстановления. Проведите повторный тест через не менее чем через 2 дня после восстановления.

Sympathetic Overtraining (8) (симпатическая перетренированность)

Ваши результаты OwnOptimizer указывают, что у вас в течение нескольких дней, а то и недель шли интенсивные тренировки, а восстановление при этом было недостаточным. Это привело к состоянию перенапряжения. Для возвращения в нормальное состояние для тренировок отдохните в течение периода восстановления, подвергаясь при этом тщательному мониторингу. Вслед за восстановлением проводите тест OwnOptimizer по 2-3 раза в неделю.

Parasympathetic Overtraining (9) (парасимпатическая перетренированность)

Ваш сердечный ритм очень низок, что, вроде бы, расценивается как знак хорошего восстановления. Однако другие параметры указывают на парасимпатическую перетренированность. Возможно, вы много тренировались в течение долгого времени, а восстановление при этом было недостаточным. Проверьте наличие других симптомов перетренированности: низкой физической формы, усилившейся усталости, наличия проблем со сном, постоянных болезненных ощущений в мышцах и/или ощущение, что вы "испеклись" и выдохлись. Могут наблюдаться и другие стрессы.

В целом развитие парасимпатической перетренированности бывает результатом очень длительных и очень интенсивных тренировок. Чтобы выйти из этого состояния, вам необходимо полностью восстановить баланс тела. Здесь можно предложить несколько дней занятий легкой аэробикой и только коротких и редких сеансов интенсивных упражнений.

Можно также попробовать что-то отличное от вашего главного вида занятий. Но новый вид должен быть хорошо знакомым и не приносить никаких неудобств. Проведите мониторинг своего восстановления, осуществив тест OwnOptimizer по 2-3 раза в неделю. Как только почувствуете, что баланс тела восстановился, а результаты будут отвечать состоянию Normal State или Good recovery (причем лучше всего, если это будет наблюдаться неоднократно), можно рассмотреть вопрос о возобновлении тренировок. Как только таковые возобновятся, начните новый период тестирования с определения новых базовых измерений.



Прежде чем радикально менять свою тренировочную программу, оцените результаты OwnOptimizer и сопоставьте их со своими субъективными ощущениями или любыми симптомами. Если вы не уверены в том, что ваше состояние пришло в норму, повторите тест OwnOptimizer. На отдельные результаты теста могут оказать влияние различные внешние факторы, такие как психический стресс, скрытое заболевание, изменение условий окружающей среды (температуры, высоты над уровнем моря) и др. Ваши расчеты базовых показателей должны обновляться не реже 1 раза в год перед началом нового сезона тренировок.

OwnOptimizer Trend (тренд OwnOptimizer)

Выберите **Test > Optimizer > Trend**

и посмотрите, как прогрессируют ваши данные OwnOptimizer в меню Trend. оно включает 16 последних ваших данных OwnOptimizer и даты их записи. По переполнению файла тренда последние данные автоматически заменяют самые старые по давности регистрации.

На дисплей выводятся данные последнего теста, графическое изображение изменения ваших результатов и последние из них. Для прочтения письменного описания результата нажмите ОК. Для просмотра остальных данных используйте кнопки UP и DOWN.

Удаление данных OwnOptimizer

Выберите **Test > Optimizer > Reset** (сброс).

Вы можете сбросить тестовый период OwnOptimizer. Все результаты тестов будут удалены из памяти. При выполнении теста после 365-дневного тестового периода или после 30-дневного перерыва на дисплее появляется **Reset test period?** (сбросить тестовый период?).






Анализ результатов с помощью программного обеспечения

Загрузка тестовых результатов в программное обеспечение предоставляет вам возможность провести их анализ различными способами, а также получить доступ к более подробной информации о вашем прогрессе. программное обеспечение также предоставляет возможность графического сравнения с предыдущими результатами.

10. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Спортивные зоны Polar

Спортивные зоны Polar представляют собой новый уровень эффективности тренировок, основанных на сердечном ритме. Сам процесс тренировок разбит на 5 спортзон, основанных на проценте макс. сердечного ритма. С помощью спортзон вы можете легко выбирать и вести мониторинг интенсивности тренировок.

Целевая зона	% макс. СР, уд./мин ^{орт}	Примерная продолжительность, мин	Преимущества
МАКС 	90-100% 171-190	менее 5	<p>Выгоды: макс. или почти макс. усилия для дыхания и мышц.</p> <p>Ощущения: очень утомительное для дыхания и мышц.</p> <p>Рекомендуется для: очень опытных и подготовленных бегунов. Только короткие интервалы, обычно на последней стадии подготовки к соревнованиям по бегу на короткие дистанции.</p>
ТРУДНАЯ 	80-90% 152-172	2-10	<p>Выгоды: увеличивает способность выдерживать высокие нагрузки.</p> <p>Ощущения: вызывает мускульную усталость и затрудненное дыхание.</p> <p>Рекомендуется для: опытных бегунов для круглогодичных тренировок с варьированием длины. Становится более важной в предсоревновательный период.</p>
СРЕДНЯЯ 	70-80% 133-152	10-40	<p>Выгоды: улучшает общий тренировочный темп, облегчает усилия средней интенсивности и улучшает эффективность.</p> <p>Ощущения: стабильно контролируемое учащенное дыхание.</p> <p>Рекомендуется для: бегунов, прогрессирующих к соревнованиям и желающим улучшить физическую форму, особенно для тренировки полумарафона и марафона.</p>
ЛЕГКАЯ 	60-70% 114-133	40-80	<p>Выгоды: улучшает общую базовую готовность, улучшает восстановление и помогает ускорить метаболизм.</p> <p>Ощущения: комфортности и простоты выполнения, низкая мышечная и сердечно-сосудистая нагрузка.</p> <p>Рекомендуется для: всех на весь тренировочный сезон во время базовых тренировочных периодов и для восстановительных тренировок в соревновательном цикле.</p>
ОЧЕНЬ ЛЕГКАЯ 	50-60% 104-114	20-40	<p>Выгоды: помогает размяться и успокоиться и способствует восстановлению.</p> <p>Ощущения: простота и малые нагрузки.</p> <p>Рекомендуется для: тренировок и восстановления и упокоение в течение всего тренировочного сезона.</p>

$HR_{max} = \text{макс. CP} (220 - \text{возраст})$. Пример: возраст 30 лет, $220 - 30 = 190$ уд./мин.

Бег в **спортзоне 1** ведется с очень маленькой интенсивностью. Основной принцип тренировки состоит в том, что ваша физическая форма улучшается во время восстановления после тренировки, а не только во время самой тренировки. Вы можете ускорить процесс восстановления, проведя тренировку с очень маленькой интенсивностью.

Спортзона 2 - для тренировки выносливости. Это существенная часть тренировочной программы. Сеансы бега в этой зоне очень просты и аэробны. Продолжительные тренировки в этой зоне способствуют большому расходу энергии. Прогресс здесь потребует проявления упорства.

Аэробная сила увеличивается в **спортзоне 3**. Интенсивность тренировочного процесса выше, чем в спортзонах 1 и 2, но она по-прежнему аэробна. Тренировочный процесс в спортзоне 3 может, например, состоять из интервалов, за которыми следует восстановление. Бег в этой зоне особенно эффективен для улучшения циркуляции крови в сердце и костных мышцах.

Если ваша цель достичь потолка своего потенциала, вам следует тренироваться в **спортзонах 4 и 5**. В этих зонах вы бежите анаэробно, в интервалах продолжительностью до 10 мин. Чем короче интервал, тем выше интенсивность. Большое значение имеет существенность восстановления между интервалами. Тренировочная модель спортзон 4 и 5 разработана для достижения максимальной физической формы.

Спортзоны Polar можно персонализировать, используя для этого установленный лабораторно ваш макс. сердечный ритм или этот показатель, измеренный в ходе отдельного теста. Ведя бег в спортзоне, старайтесь использовать всю зону по максимуму. Середина зоны - это хорошая цель, но в поддержании вашего сердечного ритма на этом конкретном уровне в течение всего времени нет необходимости. Сердечный ритм постепенно приспосабливается к интенсивности тренировки. Например, при переходе от спортзоны 1 к спортзоне 3 система циркуляции и сердечный ритм входят в норму в течение 3-5 минут.

Сердечный ритм реагирует на интенсивность тренировки в зависимости от таких факторов как готовность и уровень восстановления, а также от факторов среды. Важно прислушиваться к субъективным ощущениям усталости и соответственно корректировать программу тренировок.

Простейший вариант использования спортзон - установление собственных целевых зон сердечного ритма. Инструкции см. в разделе "Планирование тренировочного процесса".

По завершении тренировки ее продолжительность выводится на дисплей в спортзонах. Войдите в дисплей **Weekly** (недельный), чтобы посмотреть, в каких зонах вы тренировались и сколько времени провели в каждой из зон.

Polar ProTrainer5 предлагает до 10 спортзон, чтобы как можно лучше удовлетворить ваши потребности в части тренировки и получения сведений о резерве вашего сердечного ритма.

OwnZone Training (тренировка в собственной зоне)

Ваш беговой компьютер автоматически определяет индивидуальную и безопасную зону упражнений - вашу OwnZone. Polar OwnZone определяет вашу персональную тренировочную зону для аэробного тренинга. Ее функции инструктируют вас, как разминаться, и принимают во внимание ваше текущее физическое и моральное состояние. Для большинства взрослых людей OwnZone соответствует 65-85% макс. среднего ритма.

OwnZone можно определить в течение 1-5 минут во время разминки, когда вы идете, бежите трусцой или выполняете иные физические упражнения. Идея состоит в том, чтобы начать тренировку медленно с низкой интенсивностью и постепенно ее увеличивать вместе с сердечным ритмом. OwnZone была разработана для ее использования здоровыми людьми. Некоторые обстоятельства могут не позволить определить OwnZone на основе изменчивости сердечного ритма. К ним относятся наличие высокого артериального давления, аритмия сердца и прием некоторых препаратов.

Важной составной частью обретения высокой физической готовности является необходимость прислушиваться и интерпретировать сигналы, которые ваше тело посылает во время физических усилий. Поскольку разминка перед различными упражнениями имеет свою специфику и ваша моральное и физическое состояние также разнится день ото дня (по причине стресса или болезни), использование функции OwnZone для каждого сеанса занятий гарантирует наиболее эффективную целевую зону сердечного ритма для каждого конкретного вида упражнений и каждого конкретного дня.

Максимальный сердечный ритм

Макс. сердечный ритм (HR_{max}) - это максимальное число уд./мин при максимальном физическом напряжении. Он индивидуален и зависит от возраста, наследственных факторов и уровня готовности. Он может также меняться при занятиях различными видами спорта. Показатель HR_{max} используется для выражения интенсивности тренировки.

Определение макс. сердечного ритма

Ваш макс. сердечный ритм можно определить разными способами:

- Самый точный - измерить его в клинике. Обычно для этого применяется беговая дорожка или велоэргометр. Тест проводится кардиологом или физиотерапевтом.
- Можно измерить макс. сердечный ритм в ходе отдельного теста, проводимого вместе с партнером по тренировкам.
- Можно получить показатель вашего HR_{max} -р, который прогнозирует ваш макс. сердечный ритм путем выполнения Polar Fitness Test.
- Показатель макс. сердечного ритма можно также рассчитать, пользуясь обычной формулой $220 - \text{возраст}$, однако опыт показывает, что данный метод не очень точен, особенно для пожилых людей и тех, кто был в форме в течение многих лет.

Если за последние недели вы выполнили тяжелые тренировки и знаете, что можете без труда достичь своего макс. сердечного ритма, вы можете спокойно проводить тест на определение макс. сердечного ритма самостоятельно. Во время теста рекомендуется иметь рядом тренированного товарища. Если у вас есть сомнения, проконсультируйтесь со своим терапевтом.

Ниже приведен пример простого теста.

- Шаг 1:** разомнитесь в течение 15 мин на ровной поверхности, подготовив себя для обычного тренировочного темпа.
- Шаг 2:** выберите возвышенность или лестницу, подъем на которые занимает более 2 мин. Совершите подъем бегом в максимальном темпе, который вы можете поддерживать в течение 20 мин. Вернитесь к основанию возвышенности/лестницы.
- Шаг 3:** совершите повторный подъем в максимальном темпе, который вы можете поддерживать в течение 3 км. Отметьте свой самый высокий сердечный ритм. Ваш макс. сердечный ритм примерно на 10 уд./мин больше, чем полученный показатель.
- Шаг 4:** сбегите вниз к основанию возвышенности, позволив сердечному ритму уменьшится на 30-40 уд./мин.
- Шаг 5:** совершите еще один подъем в максимальном темпе, который вы можете поддерживать в течение 1 мин. Старайтесь при этом добежать до середины возвышенности/лестницы. Отметьте свой самый высокий сердечный ритм. Это приблизит вас к вашему макс. среднему ритму. Используйте полученный показатель среднего сердечного ритма для установки зон тренировок.
- Шаг 6:** убедитесь, что для полного успокоения вам потребовалось не более 10 мин.

Показатель сердечного ритма в положении сидя (HR_{sit})

HR_{sit} - 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. Для того, чтобы получить более точную цифру, повторите тест несколько раз и выведите среднюю величину.

Polar Running Index (коэффициент бега Polar)

Коэффициент бега - легкодоступный способ контроля изменения физической формы. На физическую форму (как быстро/легко вы бежите в заданном темпе) оказывает прямое воздействие аэробная готовность (VO_{2max}) и экономность тренировки (насколько вы эффективно при беге), а беговой коэффициент - измеритель этого воздействия. Записывая ваш коэффициент бега по прошествии длительного времени вы можете контролировать свой прогресс. Улучшение означает, что вам требуется меньше усилий, чтобы бежать в заданном темпе, или что ваш темп выше при заданном уровне напряжения. Коэффициент бега показывает в цифрах указанное улучшение. Он предоставляет вам также ежедневную информацию об уровне вашей беговой формы, который может разниться день ото дня.

Выгоды коэффициента бега:

- подчеркивает положительный эффект хороших тренировочных занятий и дней отдыха.
- контролирует развитие готовности и физической формы при различных уровнях сердечного ритма - не только при максимальной физической форме.
- вы можете определить вашу оптимальную скорость бега путем сопоставления беговых коэффициентов при различных видах тренировок.
- подчеркивает прогресс за счет лучшей техники бега и уровня готовности.

Коэффициент бега рассчитывается во время каждой тренировки, когда ваш сердечный ритм сигнал Датчика записываются и когда соблюдаются следующие требования:

- скорость должна быть 6 км/час или выше в течение не менее 12 мин бега.
- сердечный ритм должен быть выше 40% макс. сердечного ритма.

Убедитесь, что ваш Датчик откалиброван. Расчет начинается, когда вы начинаете запись сеанса. Во время сеанса вы можете остановиться, например, у светофора, не прерывая при этом расчет.

В конце на дисплее вашего бегового компьютера появляется величина коэффициента бега, которая сохраняется в разделе файла. Сравните ваши данные с данными таблицы ниже. Используя программное обеспечение можно контролировать и анализировать прогресс в величине коэффициента бега по времени и различным скоростям бега. Или сравнивать данные из различных сеансов тренировок и анализировать их в краткосрочном и долгосрочном периодах.

Краткосрочный анализ

Коэффициент бега	Уровень физической формы
< 30	Очень низкий
31-37	Низкий
38-44	Ниже среднего
45-51	Средний
52-58	Хороший
59-65	Очень хороший
> 65	Отличный

В течение дня могут быть вариации коэффициента бега, определяемые условиями бега: по ровной поверхности, по холмистой поверхности, сила ветра, температура.

Долгосрочный анализ

Показатели одного коэффициента бега формируют тенденцию, которая предопределяет ваш успех в преодолении определенных дистанций.

В таблице ниже приведены временные показатели, в которые бегун может укладываться при максимальной физической форме. Для интерпретации данных таблицы используйте ваш средний долгосрочный беговой коэффициент.

Прогнозирование является наиболее точным для тех коэффициентов бега, которые получены при скоростях и условиях бега, сходных с целевыми.

Коэффициент бега	Тест Купера, м	5 км (час:мин:сек)	10 км (час:мин:сек)	21 098 м (час:мин:сек)	42 195 м (час:мин:сек)
36	1900	0:37:30	1:16:00	2:45:00	5:45:00
38	2000	0:35:00	1:11:30	2:34:00	5:20:00
40	2100	0:32:30	1:06:30	2:24:00	5:00:00
42	2200	0:30:45	1:03:00	2:16:00	4:45:00
44	2300	0:29:00	0:59:30	2:09:00	4:30:00
46	2400	0:28:00	0:57:30	2:04:00	4:20:00
48	2500	0:26:45	0:55:00	1:59:00	4:10:00
50	2600	0:25:30	0:52:30	1:54:00	4:00:00
52	2700	0:24:15	0:50:00	1:49:00	3:50:00
54	2850	0:23:15	0:48:00	1:44:00	3:40:00
56	2950	0:22:15	0:46:00	1:40:00	3:32:00

Коэффициент бега	Тест Купера, м	5 км (час:мин:сек)	10 км (час:мин:сек)	21 098 м (час:мин:сек)	42 195 м (час:мин:сек)
58	3100	0:21:15	0:44:00	1:36:00	3:25:00
60	3200	0:20:30	0:42:30	1:33:00	3:18:00
62	3300	0:19:30	0:40:30	1:29:00	3:10:00
64	3400	0:19:00	0:39:30	1:26:00	3:05:00
66	3500	0:18:30	0:38:30	1:24:00	3:00:00
68	3650	0:17:45	0:37:00	1:21:00	2:55:00
70	3750	0:17:15	0:36:00	1:19:00	2:50:00
72	3900	0:16:30	0:34:30	1:16:00	2:45:00
74	4000	0:16:00	0:33:30	1:14:00	2:40:00
76	4100	0:15:30	0:32:30	1:12:00	2:35:00
78	4200	0:15:15	0:32:00	1:10:00	2:30:00

* Здесь требуется опциональный Датчик S1.

Следует помнить, что кроме хорошего коэффициента бега, максимальная беговая форма требует хорошей подготовки, оптимальных условий бега, скоростной выносливости и выдержки. Качество и количество тренировок имеют такое же значение, как и природный талант.

Библиотечка Polar

Подробнее о том, как усовершенствовать ваш бег, можно узнать, посетив сайт <http://articles.polar.fi>

11. ИНФОРМАЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ

Уход и техническое обслуживание

Уход за вашим прибором

Как и любой электронный прибор, беговой компьютер Polar нуждается в аккуратном обращении. Помещенные ниже советы помогут вам обеспечить выполнения гарантийных обязательств и получать удовольствие от вашего прибора в течение многих лет.

После использования вынимайте разъем передатчика из ремешка. Промойте разъем слабым мыльным раствором. Протрите его тряпкой. Не используйте спиртосодержащих жидкостей или абразивных материалов (стальную вату или чистящие вещества).

После каждого использования промывайте ремешок передатчика водой. Если вы используете ремешок чаще трех раз в неделю, стирайте его не реже раза в три недели в стиральной машине при температуре 40 °С. Используйте мешочек для стирки. Не замачивайте и не используйте стиральные порошки с отбеливателем и кондиционеры для ткани. Не подвергайте ремешок химчистке или отбеливанию.

Стирайте ремешок перед длительным его хранением и всякий раз после использования в воде бассейна, богатой хлоркой. Не подвергайте ремешок барабанной сушке и не гладьте его. Не кладите ремешок в стиральную машину с другим бельем или в сушильный агрегат! **Сушите и храните ремешок и разъем отдельно.**

Храните беговой компьютер, передатчик и Датчик в сухом прохладном месте. Не храните их во влажной среде и не дышащих материалах (пластиковых мешках или спортивных сумках), а также рядом с проводящими материалами (мокрым полотенцем). Не опускайте Датчик в воду. Не подвергайте его воздействию прямого солнечного света в течение длительного времени.

Рабочая температура - от -10 °C до +50 °C.

Обслуживание


В течение 2-летнего гарантийного периода мы рекомендуем обслуживать ваш прибор только в авторизованных сервисных центрах Polar. Гарантия не распространяется на повреждения или косвенные повреждения, причиненные во время обслуживания не в авторизованных сервисных центрах Polar Electro. Подробнее см. в разделе "Ограниченная международная гарантия Polar".

Замена батареек

Для самостоятельной замены батареек в беговом компьютере, передатчике или Датчике* строго следуйте инструкциям в разделах о замене батарейки в Датчике и инструкциях по подготовке к работе. Все батарейки меняются одинаково. Подробнее о замене батарейки в Датчике см. в разделе инструкций о замене батарейки в Датчике.

Если вы хотите, чтобы замену батареек произвела компания Polar, свяжитесь с ее сервисным центром. Он после замены батареек вам протестирует датчик.

Интенсивное использование подсветки ведет к ускоренному расходованию заряда батарейки. При низких температурах может появиться индикатор низкого заряда батарейки, который исчезает при переходе в среду с большей температурой. 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.

* Здесь требуется опциональный Датчик S1.

Меры предосторожности

Помехи во время выполнения тренировки

Электромагнитные помехи и оборудование для выполнения тренировки

Помехи могут иметь место вблизи высоковольтных ЛЭП, светофоров, воздушных линий электрифицированных ж.д., трамвайных и троллейбусных линий, телевизоров, автомобильных моторов, велокомпьютеров, некоторых видов моторизованного оборудования для выполнения упражнений, сотовых телефонов или при прохождении сквозь электроворота безопасности. Во избежание неуправляемых помех держитесь подальше от их возможных источников.

Оборудование для выполнения тренировок с электрическими или электронными компонентами, такими как СИД-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 тренировки как бы вы это делали в обычной обстановке.
2. Двигайте беговой компьютер, 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 груди и держите беговой компьютер в пространстве, свободном от помех, как можно дольше.

Если беговой компьютер по-прежнему "отказывается" работать с оборудованием для выполнения тренировки, это может означать, что для беспроводного измерения тренировки все еще слишком велик электрофон.

Перекрестные помехи

Символ сердечный ритм без рамки указывает на незапрограммированную передачу сердечного ритма. В незапрограммированном режиме беговой компьютер ловит сигналы передатчика в радиусе 1 м. Одновременные незапрограммированные сигналы от более чем одного передатчика могут вызвать неправильное считывание.

Если другой человек с беговым компьютером или монитором сердечного ритма вызывает помехи, отойдите от него подальше и продолжайте выполнять тренировку 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 установите беговой компьютер на грудь рядом с логотипом Polar. Беговой компьютер возобновит поиск сигнала сердечного ритма. Продолжите выполнять тренировку в обычном режиме.

Использование бегового компьютера в воде

Беговой компьютер можно носить во время плавания. Однако беговой компьютер - не прибор для дайвинга. Для сохранения водонепроницаемости не нажимайте кнопки под водой. При измерении сердечного ритма в воде на этот процесс могут оказать влияние следующие факторы:

- Вода бассейна содержит большой процент хлорки и, как и морская вода, обладает высокой проводимостью. Электроды передатчика могут закортить, что не позволит передатчику поймать ЭКГ-сигналы.
- При прыгании 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 сердечного ритма в воде частота возникновения проблем возрастает.

Датчик S1 может применяться в любой влажной среде, включая дождь, но не под водой.

Минимизация рисков при выполнении тренировок

Тренировки могут включать определенные риски. Прежде чем начать выполнение регулярной программы тренировок, рекомендуется ответить на следующие вопросы, касающиеся состояния вашего здоровья. Если хотя бы на один вопрос ваш ответ будет "да", перед началом занятий вам рекомендуется проконсультироваться с врачом.

- Были ли вы физически неактивны в последние 5 лет?
- Есть ли у вас высокое артериальное давление или высокое содержание холестерина?
- Принимает ли вы лекарства от давления или от сердца?
- Есть ли у вас симптомы какого-либо заболевания?
- Находитесь ли в стадии восстановления после серьезного заболевания или лечения?
- Есть ли у вас электронный стимулятор сердца или иное имплантированное электронное устройство?
- Вы курите?
- Вы беременны?

Имейте в виду, что кроме интенсивности упражнений, на сердечный ритм могут влиять сердечные препараты, кровяное давление, психологическое состояние, астма, дыхание, а также некоторые энергетические напитки, алкоголь и никотин.

Очень важно следить за тем, как ваше тело реагирует на тренировки. **Если во время тренировки вы чувствуете неожиданную боль или испытываете чрезмерную усталость, рекомендуется либо совсем прекратить выполнение тренировки, либо продолжить в облегченном режиме.**

Внимание лиц с электронным стимулятором сердца, дефибрилляторами или иными имплантированными электронными устройствами: использование бегового компьютера - ваш собственный риск. Перед началом использования мы обязательно рекомендуем пройти тест на максимальный стресс от упражнений под наблюдением врача. В ходе теста определяется безопасность и надежность одновременного использования электронного стимулятора сердца и бегового компьютера.

Если вы аллергик или подозреваете возможную аллергическую реакцию на использование прибора, проверьте материалы по списку спецификации. Во избежание реакции кожи на передатчик надевайте его поверх рубашки, но смачивайте те ее части, которые находятся под электродами. Это обеспечит безупречную работу прибора.

Ваша безопасность очень важна для нас. Форма Датчика/датчика шагов* спроектирована так, чтобы минимизировать возможность их зацепления чем-либо. Тем не менее соблюдайте осторожность с Датчиком/датчиком шага, когда тренируетесь в лесу.



Совместное воздействие влаги и интенсивного абразивного эффекта может стать причиной того, что черная краска будет стираться с передатчика и оставлять пятна на светлой одежде. Если вы обрабатываете кожу препаратом против насекомых, убедитесь, что кожа при этом не контактирует с передатчиком.

* Здесь требуется опциональный Датчик S1.

Технические данные

Прибор за запястье

Прибор на запястье относится к лазерным изделиям класса 1.

Срок службы батареи	В среднем 1 год (1 ч/день, 7 дней в неделю)
Тип батареи	CR2032
Уплотнительное кольцо батареи	Кольцо 20.0 x 1.1 из силикона
Рабочая температура	От -10 °C до +50 °C
Ремешок и пряжка	Полиуретан, нерж. сталь
Задняя часть кожуха	Полиамид, нерж. сталь, соответствующие Директиве ЕС 94/27/EU с изменением 1999/с 205/05 об удалении никеля с изделий, предназначенных для прямого и продолжительного контакта с кожей
Точность часов	Лучше +/- 0,5 сек/день при 25 °C
Точность монитора сердечного ритма	+/- 1% или 1 уд./мин. - что больше. Распространяется на стабильные условия
Амплитуда измерения сердечного ритма	15-240
Амплитуда текущей скорости дисплея	Датчик - 0-29,5 км/час

Пределные величины прибора на запястье

Макс. число файлов	99
Макс. время	99 ч 59 мин 59 сек
Макс. число кругов	99
Обувь 1 - дистанция всего	999 999 км
Обувь 2 - дистанция всего	999 999 км
Дистанция - всего	999 999 км
Калории - всего	9999 ч 59 мин 59 сек
Счет упражнений - всего	9999

Передатчик

Срок службы батареи передатчика	В среднем 2 года (1 ч/день, 7 дней в неделю)
WearLink 31	
Тип батареи	CR2025
Уплотнительное кольцо батареи	Кольцо 20.0 x 1.1 из силикона
Рабочая температура	От -10 °C до +40 °C
Материал разъема	Полиамид
Материал ремешка	Полиуретан/полиамид/полиэстер/эластан/нейлон

Датчик

Срок службы батареи	В среднем 20 часов использования
Тип батареи	Одна размера AAA
Рабочая температура	От -10 °C до +50 °C
Точность	+/-3% или лучше в откалиброванном состоянии. Распространяется на стабильные условия

Polar WebLink, использующая для связи стандарт IrDA, Polar ProTriner5

Системные требования	Персональный компьютер
----------------------	------------------------

Windows® 2000/XP (32 б)

Порт совместимый со стандартом IrDA (внешнее IrDA-устройство или ИК порт).

Дополнительно для программного обеспечения ваш персональный компьютер должен иметь процессор Pentium II 200 МГц или более быстрый, монитор с разрешением SVGA или выше, пространство для 50-Мб жесткого диска и драйвер CD-ROM.

Беговой компьютер Polar показывает уровень психологического напряжения и интенсивности тренировки. На его дисплее изображаются показатели физической формы, а при использовании Датчика S 1 производится расчет скорости и длины дистанции. Никакое иное использование бегового компьютера не предполагается и не подразумевается.

Беговой компьютер Polar не должен применяться для проведения измерений состояния среды, которые потребовали бы профессиональной или производственной точности. Более того, данный прибор не должен применяться для получения данных при занятиях на открытом воздухе или под водой.

Водонепроницаемость продукции Polar испытана в соответствии с требованиями международного стандарта ISO 2281. По водонепроницаемости продукция разделена на три категории. Категория водонепроницаемости вашего прибора изображена на его обратной стороне. Вы можете сопоставить ее с данными приведенной ниже таблицы. Просим иметь в виду, что приведенные формулировки не обязательно распространяются на продукцию других производителей.

Маркировка на задней стороне крышки	Водяные брызги, пот, капли дождя и т.п.	Купание и плавание	Дайвинг с маской и трубкой (без баллонов с воздухом)	Дайвинг с дыхательным аппаратом для плавания под водой (с баллонами с воздухом)	Характеристики водонепроницаемости
Water resistant (водонепроницаемый)	x				Водяные брызги, капли дождя и т. д.
Water resistant 50 м	x	x			Минимум для купания и плавания*.
Water resistant 100 м	x	x	x		Для частого использования в воде, но не для дайвинга.

* Указанные характеристики распространяются также на передатчики Polar WaterLink 31 и Polar WaterLink W.I.N.D., имеющие маркировку Water resistant 30 m.

Часто задаваемые вопросы

Что делать, если ...

... на дисплее появляется символ батарейки и надпись battery low? (низкий заряд)

Индикатор низкого заряда батарейки обычно является первым признаком того, что она "села". Однако такое уведомление может появляться и при низких температурах. Когда появляется символ, беговой компьютер подает звуковой сигнал и подсветка автоматически отключается. Подробнее см. в "Уходе и обслуживании".

... я не знаю, где я в меню?

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

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

Верните беговой компьютер 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 STOP.

... показатель сердечного ритма стал явно ошибочным: сильно завышенным или вообще нулевым (00)?

- Убедитесь, что беговой компьютер находится не дальше 1 м от передатчика.
- Убедитесь, что ремешок передатчика не ослаб во время выполнения тренировки.

- 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 сердечного ритма.
- Мощные электромагнитные сигналы могут быть причиной явно ошибочного показателя сердечного ритма. Подробнее см. в “Мерах 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.

... на дисплее появилась надпись **Memory full?** (память переполнена)

Такая надпись появляется, если вы записали уже 99 кругов или для тренировки места в памяти не осталось. В таком случае прекратите записывать тренировку и перенесите файлы с тренировками с вашего бегового компьютера на Polar ProTrainer5, после чего удалите их с бегового компьютера.

... на дисплее бегового компьютера появилась надпись **Check WearLink!** (проверьте WearLink) и беговой компьютер не может найти сигнал вашего сердечного ритма?

- Убедитесь, что в радиусе 1 м нет другого передатчика сердечного ритма.
- Убедитесь, что ремешок передатчика не ослаб во время выполнения тренировки.
- Убедитесь, что тканевые электроды плотно прилегают к спортивному костюму.
- Убедитесь, что электроды на передатчике/спортивном костюме увлажнены.
- Убедитесь, что электроды на передатчике/спортивном костюме чистые и не повреждены.
- Если измерения сердечного ритма не происходит со спортивным костюмом, попробуйте с использованием ремешка WearLink. Если с ремешком сердечный ритм определяется, проблема, скорее всего, в спортивном костюме. Обратитесь к продавцу/изготовителю костюма.
- Если вы произвели все вышеуказанные действия, но измерения сердечного ритма все равно не происходит, может оказаться, что села батарейка передатчика. Подробнее см. в “Уход и обслуживание”.

... на дисплее бегового компьютера появилась надпись **Check Footpod!** (проверьте Датчик!) и сигналы скорости и дистанции не обнаруживаются?*

- Убедитесь, что функция Датчика отображается на дисплее бегового компьютера. В этом случае на дисплее должен быть символ бегуна.
- Нажатием и удержанием красной кнопки на Датчике, проверьте, включен ли он.
- Если Датчик включен, а на нем горит красная лампочка или вообще ничего не горит, значит батарейка требует замены. Подробнее см. в “Установке батарейки Датчика”.
- Если вы подержите беговой компьютер перед собой более 15 сек, измерение скорости и дистанции прекратится. Движением руки деактивируйте измерение.
- Если вы бежите по бегущей дорожке, а беговой компьютер установлен на перекладине перед вами, попробуйте переместить беговой компьютер в сторону.

... на дисплее бегового компьютера появилась надпись **Footpad calibration failed?*** (калибровка Датчика сбилась)

Калибровки более нет и необходимо ее повторить. Калибровка сбивается, если вы при этом двигаетесь. Как только вы закончили дистанцию круга, остановитесь и “замрите” для проведения калибровки. Амплитуда калибровочного коэффициента во время ручной калибровки составляет 0,500-1,500. Если вы определяете калибровочный коэффициент вне этих параметров, калибровка сбивается.

... на дисплее бегового компьютера появилась надпись **Memory low?** (маленький запас памяти)

Такая надпись появляется, когда остается место примерно для 1 часа записи. Для максимизации оставшегося объема памяти выберите самую продолжительную скорость записи - Recording Rate 60 sec из **Settings > Features > Rec. rate**. Когда запасы памяти истощаются на дисплее появляется надпись **Memory full**. Для освобождения памяти перенесите тренировку с памяти прибора на запястье в программное обеспечение ProTrainer5.

* Здесь требуется опциональный Датчик S1.

Ограниченная международная ответственность

- Гарантийные обязательства компании Polar Electro Inc. (Производителя) 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 (Производителя) 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.

CE 0537

Данное изделие соответствует Директивам 93/42/ЕС и 1999/5/ЕС. Соответствующая Декларация соответствия доступна на сайте www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html



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 отдельной утилизации электронного и электрического оборудования.

Авторское право © 2006 принадлежит компании Polar Electro Oy, Финляндия, Кемпеле, FIN-90440.

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

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 или пакете документов, придаваемых к товару, значком TM, являются торговыми марками компании Polar Electro Oy. Названия и логотипы, отмеченные в данной инструкции или пакете документов, придаваемых к товару, значком ®, являются зарегистрированными торговыми марками компании Polar Electro Oy. Названия и логотипы, отмеченные в данной инструкции или пакете документов, придаваемых к товару, значком ®, 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:

WO 96/20640, US 6104947, US 6277080, WO 97/33512, GB 2326240, HK 1016857, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 110915.

Заявки на остальные патенты поданы.

ОПТОВЫЕ ПРОДАЖИ

тел: (495) 937-39-95

www.polar-russia.ru

Сервис-центр POLAR в Москве:

тел:(495) 956-50-00

УКАЗАТЕЛЬ

1,2,3,...		Начало записи тренировки	11
12/24-часовые режимы	27	Низкий заряд батарейки	45
Н		Ночной режим	15
HR _{max} -р	38	О	
О		Обратный отсчет тренировки	26
OwnIndex	31	Освещение дисплея	15
OwnOptimizer	34	Остановка записи тренировки	16
OwnZone	15, 38	П	
Р		Пауза в тренировке	15
Polar ProTrainer5	4, 9	Передачик	4, 6
V		Передача данных	16
VO2 _{max}	35, 32	Персонафикация дисплея	27
А		Повторный вызов информации об тренировке	16
Анализ тренинга с помощью		Подсветка	15
Б		Прогнозируемый макс. сердечный ритм	32, 38
Базовые настройки	5	Программное обеспечение	16
Беговой коэффициент	18, 39	Р	
Блокировка клавиатуры	25	Расход калорий	18
В		С	
Водонепроницаемость	45	Сброс всех файлов	22
Временная зона	27	Сброс настроек бегового компьютера	22
Выбор обуви	23	Символ бегуна	11
Выбор типа тренировки	9	Создание тренировки	10
Г		Сохранения кругов	14
Гарантия	42, 46	Сердечного ритма в положении сидя	25, 39
З		Т	
Замена батарейки	42	Тренд теста готовности	33
Запрограммированные тренировки	28, 29	Тренировка с интервалами	9
Звук	25	У	
Звуковой сигнал целевой зоны	25	Удаление файла	22
Зоны сердечного ритма	10	Уровень активности	24
И		Установка времени	27
Изменение масштаба изображения дисплея	14	Установка данных	27
Инструкции по уходу	41	Установка звукового сигнала тревоги	27
Итоги	21	Установка таймера	11
К		Установка темпа записи	22
Кнопки прибора на запястье	5	Установка языка	26
Круг А. Вкл/Выкл	23	Устройства напоминания	26
Л		Ф	
Лимиты Инструкции	10	Функция Heart touch	23
Лимиты скорости	10	Ц	
Лимиты темпа	10	Циклы	30
М		Ч	
Макс. сердечный ритм	25, 38	Часто задаваемые вопросы	45
Меры предосторожности	42		
Н			
Названия	28		
Настройки приборов	26		
Настройки тренировки	9		
Начала отсчета сердечного ритма	11		