

Монитор сердечного ритма моделей Polar S720i и S710i™ предоставляет пользователю одинаковый набор функций; разница между двумя моделями заключается только в использованных материалах и внешнем исполнении: корпус монитора модели S720i изготовлен из нержавеющей стали, а корпус монитора модели S710i сделан из пластика.

Предоставляемый пользователю набор функций может быть настроен индивидуально для тренировок в соответствии с потребностями.

Например, использование функции «Интервальный тренер» (Interval TrainerФ) позволяет управлять действиями в ходе всей интервальной тренировки. Вы также можете выбирать функции, которые подходят наилучшим образом: настройка таймеров, расчет параметров восстановительного режима, настройка скорости и темпа езды на велосипеде, и т.д. По окончании тренировки можете просмотреть сохраненные данные (в файловом меню) и передать информацию на свой персональный компьютер для последующего анализа, используя специальный пакет программного обеспечения Polar Precision PerformanceФ. Выполнение простого и быстрого фитнес-теста, разработанного компанией Polar (Polar Fitness TestФ), позволит осуществлять контроль уровня индивидуальной аэробной подготовленности, и отслеживать изменения в нем применительно к продолжительному периоду времени.

Внимательно прочтите настоящее Руководство, для того чтобы ознакомиться с монитором сердечного ритма Polar S720i/S710i™. В нем изложена вся информация, необходимая для корректного использования изделия и его технического обслуживания. Перечень функций на первой странице обложки, а также прилагаемая функциональная карта-схема представляет собой краткую инструкцию, в которой описаны все разнообразные режимы, функции и возможности монитора ЧСС Polar S720i/S710i™. Для удобства использования, можете аккуратно оторвать приложенную краткую инструкцию и функциональную карту-схему, для применения в качестве быстрого справочного пособия на тренировочных занятиях.

Пожалуйста, ознакомьтесь с глоссарием – описанием специальных терминов, толкованием символов, отображаемых на дисплее монитора, и текстовых подсказок. Алфавитный указатель поможет быстро найти ответы на любые вопросы, которые могут возникнуть при использовании монитора ЧСС Polar S720i/S710i™.

Благодарим за выбор продукции компании POLAR!

A. На старт!	6
Комплектация поставки монитора ЧСС	6
Кнопки монитора и выполняемые функции	7
Упрощенная процедура начала работы с монитором ЧСС	9
Подготовка монитора	9
Установка монтажного крепления Polar Bike Mount на велосипед	10
Установка датчика скорости Polar	10
Как правильно надеть передающее устройство (передатчик)	12
Как начать измерение сердечного ритма	12
Как остановить измерение сердечного ритма	13
Действия после тренировки	13
Режимы и функции	14
B. Процедура установки и настройки	19
Ввод информации о пользователе (личные настройки пользователя)	20
Установка параметров тренировки	23
Выбор типа тренировки	23
Установка комплексов настроек для тренировки	24
Установка таймеров	26
Установка предельных значений диапазона ЧСС	26
Включение/выключение функции определения предельных значений ЧСС	26
Установка типа интервала	27
Установка количества интервалов и восстановительных периодов	28
Настройка параметров расчета восстановительного периода	29
Присвоение имени тренировкам	30
Установка шага интервала записи данных	31
Включение/выключение функций	33
Включение/выключение счетчика расхода калорий (OwnCal)	33
Включение/выключение функции выполнения фитнес-теста Polar	34
Включение/выключение режима прогнозирования максимального значения ЧСС	34
Включение/выключение режима определения относительной высоты над уровнем моря и температуры окружающей среды (воздуха)	35
Установки и настройки для велосипедных тренировок	36
Размер велосипедных колес	37
Включение/выключение функции контроля педалирования	38

Включение/выключение функции контроля работоспособности	39
Включение/выключение функции автостарта	39
Присвоение имени (выбор велосипеда 1 или 2)	40
Установки и настройки для монитора сердечного ритма	41
Включение/выключение звукового сигнала	41
Выбор единиц измерения (метрической системы)	41
Включение/выключение функции вывода текстовых подсказок	42
Установки и настройки для функции часов	43
Установка будильника	43
Установка текущего времени суток	44
Установка текущей даты	44
Включение/выключение функции напоминания	45
Полезные советы по установкам и настройкам	46
Переключение между режимами альтернативного времени (1 и 2)	46
Быстрый вход в меню установки часов	46
Переключение единиц измерения	46
Изменение даты и идентификационного кода и имени пользователя, логотипа	47
С. Тренировка	48
Режим выполнения измерений	48
Функция автостарта для записи велосипедной тренировки	51
Режим записи информации в ходе тренировки	51
Включение/выключение сигнала для зоны ЧСС	52
Изменение заданных предельных значений для зоны ЧСС	53
Подсветка дисплея	53
Сохранение данных о времени прохождения круга (<i>Lap Time</i>) и промежуточного времени прохождения дистанции (<i>Split Time</i>)	54
Пауза в записи данных по тренировке	54
Переключение информации по тренировке, отображаемой на дисплее	55
Обнуление секундомера	57
Начало комплексного тренировочного занятия	57
Интервальная тренировка	58
Фаза разминки	59
Интервальная фаза	59
Фаза заминки	62

Прерывание интервальной тренировки	63
Тренировка в базовом режиме BasicSet	63
Запуск таймеров	63
Запуск режима расчета восстановительного периода	63
Остановка тренировки	64
Полезные советы во время тренировки	64
Переключение типа тренировки	64
Переключение настроек для велосипедной тренировки	64
Обнуление величины дистанции	64
Возврат к высоте над уровнем моря, заданной вручную	65
Повторный запуск расчета интервала или периода восстановления	65
Прерывание расчета интервала или периода восстановления	65
Прерывание фазы интервальной тренировки	65
Функция «сердечного контакта»	66
D. Просмотр сохраненной информации по тренировке	67
Продолжительность тренировки	69
Информация по восстановлению для базового режима “BasicSet”	69
Дистанция, пройденная за тренировку	69
Информация по скорости	69
Информация по параметрам педалирования (темп вращения педалей)	69
Информация по высоте над уровнем моря	70
Информация по температуре окружающей среды (воздуха)	70
Дистанция подъема (в метрах/футах)	70
Параметры мощности/работы	70
Индекс педалирования	70
Баланс педалирования для левой/правой стороны	70
Предельные значения для зоны ЧСС	70
Продолжительность тренировки в пределах зоны ЧСС, и вне пределов зоны ЧСС с выходом по верхнему и нижнему значению	70
Расход калорий	71
Счетчик суммарных (кумулятивных) значений энергетических затрат	71
Счетчик суммарной (кумулятивной) продолжительности тренировок	71
Суммарное время велосипедной тренировки	71
Показания одометра	71

Информация по интервальной тренировке	72
Информация по пройденному кругу дистанции (“Lap”)	74
Записанные в память образцы данных	76
Удаление файла	76
Удаление всех сохраненных файлов	77
Файл сохраненных данных	77
Перезагрузка и обнуление значений для всех кумулятивных счетчиков	78
Возврат к предыдущему сохраненному максимальному значению	78
E. Подключение к компьютеру	79
Загрузка тренировочных данных на компьютер	79
Загрузка установок и настроек с компьютера	80
F. Фитнес-тест, разработанный компанией Polar	82
Индекс индивидуальной подготовленности “OwnIndex”	82
Прогнозируемое максимальное значения сердечного ритма	84
Установки и настройки для выполнения теста	85
Проведение тестирования	85
Обновление значений для “OwnIndex” и $HR_{MAX} - p$	87
Классификация категорий фитнеса (аэробной подготовленности)	88
G. Уход и обслуживание	90
H. Меры предосторожности	93
I. Часто задаваемые вопросы	97
J. Технические спецификации	102
K. Ограниченная гарантия Polar	106
L. Отказ от ответственности	107
M. Глоссарий Polar	108
Символы, отображаемые на дисплее	110
Текстовые сообщения, отображаемые на дисплее	111

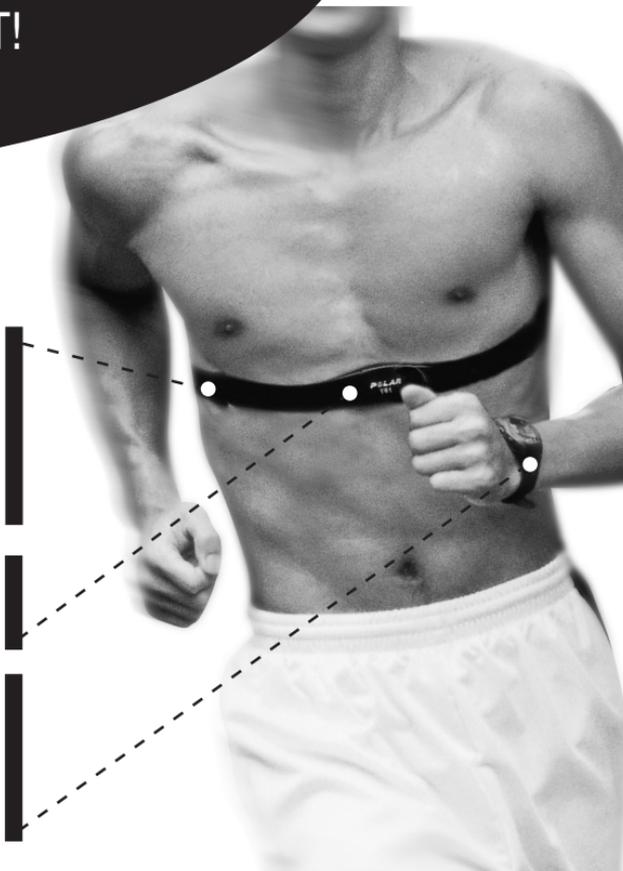
A. НА СТАРТ!

КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРА ЧСС И ВЫПОЛНЯЕМЫЕ ФУНКЦИИ

Эластичный ремешок помогает надежно удерживать на месте передатчик, не создавая при этом ощущения дискомфорта (ремень плотно опоясывает грудную клетку пользователя).

При тренировке передатчик определяет текущий уровень ЧСС и передает его на монитор.

Монитор, позволяет пользователю осуществлять контроль частоты сердечных сокращений (далее по тексту – ЧСС, сердечный ритм или пульс), и данных по различным



Кнопки и их функции

- Сигнал/подсветка (Signal/Light)** Нажатие данной кнопки позволяет активировать/деактивировать звуковой сигнал и включать фоновую подсветку дисплея.
- Кнопка **остановки (Stop)** Нажатие кнопки «**Stop**» позволяет:
- Остановить измерение значения ЧСС пользователя;
 - Выйти из текущего режима и вернуться на предыдущий уровень меню/ режим;
 - Вернуться в режим текущего времени (**Time of Day**) из любого меню/режима. Для этого нажать и удерживать кнопку «**Stop**».
- Кнопка «**OK**» Нажатие кнопки «**OK**» позволяет:
- Начать измерение текущего значения ЧСС (подсказка – «**Start**»);
 - Выполнить вход в отображаемый режим (режим выводится на нижнем уровне данных; подсказка – «**Start**»);
 - Подтвердить выбор, сделанный пользователем (подсказка – «**OK**»);
 - При велосипедной тренировке – осуществить запись информации по кругу (этапу) преодолеваемой дистанции (подсказка – «**Lap**»);
 - Текст подсказки, появляющийся на дисплее над кнопкой, свидетельствует о ее использовании («**Start**», «**OK**» или «**Lap**»).
- Кнопка прокрутки «**Up**» (▲) Нажатие кнопки «**Up**» позволяет:
- Перемещаться к следующему пункту меню/режиму;
 - Увеличивать значение для выбранного параметра.
- Кнопка прокрутки «**Down**» (▼) Нажатие кнопки «**Down**» позволяет:
- Перемещаться к предыдущему пункту меню/режиму;
 - Уменьшать значение для выбранного параметра.
- Кнопка перезагрузки («**Reset**»). Нажатие данной кнопки позволяет выполнить перезагрузку монитора сердечного ритма.

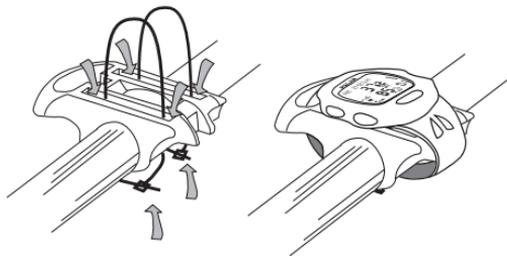


Полезные советы:

- Короткое нажатие на кнопку (в течение приблизительно 1 секунды) производит иное действие по сравнению с нажатием и удержанием кнопки в течение более длительного времени (примерно от 2 до 5 секунд). Удержание кнопки в течение более продолжительного времени позволяет использовать функцию быстрого доступа;
- Кнопки монитора обладают большей степенью жесткости нажатия, по сравнению с кнопками обычных наручных часов. Это предусмотрено для того, чтобы избежать их непреднамеренного нажатия;
- В пределах циклов файлового меню и меню установок и настроек (режимы **File Recalling** и **Options Setting**, соответственно) Вы всегда можете вернуться в режим отображения на дисплее текущего времени суток, с помощью нажатия и удержания кнопки **“Stop”**;
- Обратитесь к разделу «Глоссарий терминов», чтобы получить подробную информацию о символах, отображаемых на дисплее, и для корректной интерпретации текстовых подсказок.

Процедура подготовки монитора

1. При поставке изделия с предприятия изготовителя, монитор ЧСС намеренно переводится в режим энергосбережения, и на дисплее не отображается никакой информации. Вам следует активировать монитор, дважды нажав на кнопку **“OK”**, после чего он автоматически перейдет в режим отображения текущего времени суток. Первичная активация монитора выполняется только один раз. После активации монитор не может быть выключен.
2. Вы можете сразу же начать измерение сердечного ритма, используя установки, заданные по умолчанию. Однако мы рекомендуем начать работу с монитором ЧСС с процедуры изменения следующих установок и настроек: текущее время суток (подробнее см. инструкцию в разделе *«Установки и настройки функции часов»*) и личные настройки пользователя (подробнее см. инструкцию в одноименном разделе).
3. Для получения более подробной информации по выполняемым функциям, обратитесь к разделу *«Режимы и функции»*. Вы можете задать нужные значения и параметры в ручном режиме, нажимая для этого соответствующие функциональные кнопки на мониторе, либо задать весь необходимый комплекс настроек на персональном компьютере, используя для этого специальный пакет программного обеспечения **Polar Precision Performance**, и далее загрузить данные с компьютера на монитор.
4. Наденьте монитор, как обычно надеваете наручные часы. Если собираетесь тренироваться на велосипеде, мы рекомендуем закрепить монитор на руле велосипеда, используя для этого специальный монтажный комплект **Polar Bike MountФ**.



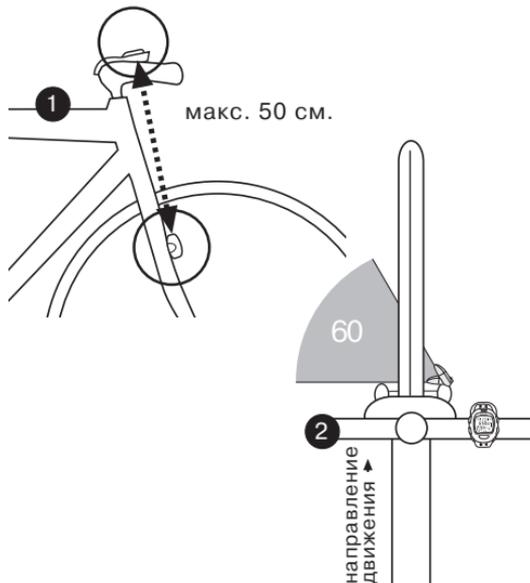
Установка крепления *Polar Bike Mount*

Для надежного крепления монтажного устройства на руле велосипеда, используйте резиновую прокладку и специальные кабельные связи.

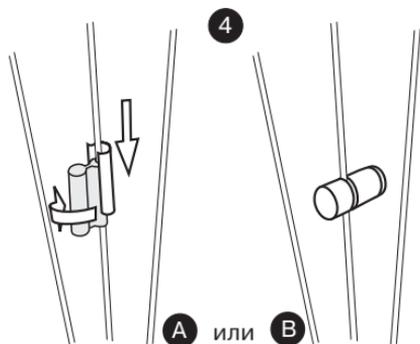
Закрепите монитор поверх монтажного устройства, затянув эластичный ремешок.

Установка датчика *Polar Speed Sensor*

Датчик скорости *Polar Speed Sensor* позволяет измерять скорость и пройденную дистанцию во время велосипедных тренировок.

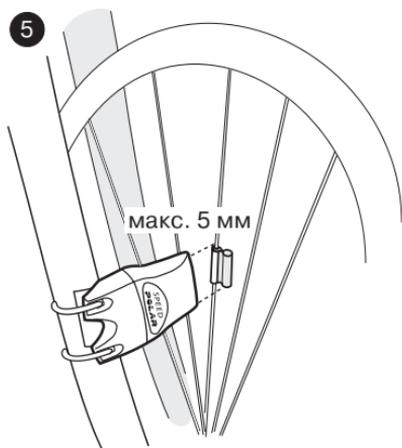


1. Осмотрите лицевую сторону передней вилки велосипеда для выбора подходящего места крепления датчика скорости. Датчик должен быть установлен на расстоянии менее 50 см от монитора. Чем меньше расстояние между монитором и датчиком, тем лучше. Выберите подходящее место для монтажа датчика, тщательно промойте его, и затем насухо вытрите. На поверхность участка установки нанесите резиновую прокладку.
2. Установите датчик как показано на иллюстрации 2. Затем поверните датчик, максимально приблизив к колесу велосипеда.
3. Пропустите кабельные связи через отверстия, предусмотренные в корпусе датчика, и закрепите датчик без жесткой фиксации. На данном этапе не затягивайте кабели крепления до конца. Если монтажные связи имеют слишком короткую длину для велосипеда, которым пользуетесь, свяжите два кабеля вместе.



4. Предусмотрено два варианта крепления магнитов на спицы колеса. **Устанавливать следует только один магнит.** Прежде всего, проверьте, какой из магнитов лучше всего подходит для крепления на спице колеса велосипеда. Один магнит (вариант А) устанавливается на спицу посредством накручивания, до установки защитного металлического элемента. Второй магнит (вариант В) закрепляется на спице с помощью зажимного винта. Магнит должен быть обращен к датчику скорости.

5. Отрегулируйте положение как магнита, так и датчика; убедитесь, что магнит при вращении колеса проходит в непосредственной близости от датчика, но при этом не касается его. Максимальное расстояние между магнитом и датчиком не должно превышать 5 мм (0,2 дюйма). После регулировки положения обоих элементов, надежно затяните кабельные связи, и отрежьте излишки кабелей.



Внимание: Ваша безопасность является высшим приоритетом для нас. Во время поездки на велосипеде, концентрируйте свое внимание на дороге, во избежание аварий, несчастных случаев и физических травм. До совершения поездки на велосипеде, убедитесь в том, что после установки датчика скорости и монитора на монтажном устройстве можете поворачивать руль велосипеда свободно, и установленный датчик не мешает нормальной работе тормозной системы или системы переключения скоростей, входя в зацепление с соответствующими тросами приводных механизмов. Дополнительно убедитесь в том, что установленный датчик не препятствует нормальному вращению педалей велосипеда.

Как правильно надеть передатчик монитора сердечного ритма

1. Прикрепите один конец передатчика к эластичному ремешку.
2. Отрегулируйте длину ремешка таким образом, чтобы он плотно охватывал грудную клетку, не создавая при этом ощущения дискомфорта. Закрепите ремешок на груди, по нижней линии грудных мышц, и застегните пряжку, тем самым прикрепив ремешок ко второму концу передатчика.
3. Отведите передатчик с закрепленным отрегулированным ремешком от груди, и **смотите две рифленые контактные зоны, расположенные с внутренней стороны.**
4. Убедитесь в том, что увлажненные зоны с электродами плотно прилегают к коже, и логотип **Polar** находится по центру, занимая вертикальное положение.

Как начать измерение сердечного ритма

1. Приступайте к процедуре измерения своего сердечного ритма, когда на дисплее монитора отображается текущее время суток.
2. Для обеспечения устойчивого приема передаваемого сигнала, а также для надежного и бесперебойного контроля ЧСС, монитор должен находиться в радиусе 3 футов (1 метра) от передающего устройства.
3. Убедитесь также в том, что Вы находитесь на достаточном удалении от других пользователей мониторов ЧСС и от возможных источников электромагнитного излучения, к



которым, в том числе, относятся высоковольтные линии, телевизионные приемники и сотовые телефоны.

4. Нажмите кнопку **“OK”** для начала измерения сердечного ритма. Символ сердца начнет мигать, и значение сердечного ритма (выраженное в количестве ударов в минуту, **bpm**) отобразится на дисплее не позднее, чем через 15 секунд.
5. Вновь нажмите кнопку **“OK”**. Начнет работать секундомер, и в этот момент Вы можете приступить к тренировке. Информация о тренировке записывается в файл только при работающем секундомере.

Как остановить процедуру измерения сердечного ритма

1. Нажмите кнопку **“Stop”**. Секундомер и другие расчетные функции (счетчики) будут остановлены. Измерение пульса продолжится, однако информация по тренировке более не будет записываться в специальный файл данных.
2. Нажмите кнопку **“Stop”** повторно. Измерение сердечного ритма будет остановлено. Монитор переключится в режим текущего времени.

Необходимые действия после тренировки

1. Аккуратно промойте передатчик мягким мыльным раствором.
2. Затем тщательно сполосните передатчик чистой водой.
3. Насухо вытрите передатчик мягким полотенцем.
4. Храните передатчик в чистом и сухом месте. Грязь снижает эластичность, отрицательно влияет на проводимость и функциональность передатчика. Если на электродах остаются пот и влага, передатчик продолжает работать, что приводит к быстрому разряду и сокращению гарантированного срока службы батареи.

Ваша модель монитора сердечного ритма предусматривает шесть основных режимов: Текущее время (**Time of Day**), Тренировка (**Exercise**), Файл (**File**), Настройки (**Options**), Фитнес-тест (**Fitness Test**) и Подключение к компьютеру (**Connection**).

1. ТЕКУЩЕЕ ВРЕМЯ (Time of day)

Монитор сердечного ритма может использоваться как обычные наручные часы, которые показывают текущую дату, день недели и имеют функцию будильника. Кроме того, предусмотрена установка альтернативного времени двух разных часовых поясов. Дополнительно к вышеуказанному, с персонального компьютера можно загрузить на монитор следующие функции:

- 7 различных режимов напоминаний с установкой сигнала для каждого из них;
- Ваш личный логотип, идентификационный номер пользователя или имя пользователя.

2. ТРЕНИРОВКА (exercise)

Данный режим позволяет измерять сердечный ритм и заносить информацию о тренировках в память (специальный файл записи данных). В соответствии с поставленными задачами Вы можете до начала тренировки установить один из пяти вариантов или комплексов, и использовать его в дальнейшем, просто выбрав из списка, предложенного программой. Также можете использовать самый простой режим – **BasicUse** (т.е. режим измерения сердечного ритма без предварительно заданных предельных значений для зоны ЧСС, регулирующих таймеров и других направляющих функций).

A. Режим *BasicUse* (соответствующий *ОСНОВНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ*) позволяет сохранять в памяти данные для 99 этапов (отдельных кругов) дистанции с детализированными параметрами зафиксированного сердечного ритма и записью данных по различным параметрам велосипедной тренировки. Применительно к каждому отдельному кругу дистанции. Вы можете задавать удобную конфигурацию, и выбирать следующие показатели для дисплея:

- Текущее или среднее значение сердечного ритма, или сердечный ритм, выраженный в процентах от максимального значения Вашей индивидуальной ЧСС;
- Продолжительность текущей тренировки (секундомер);
- Текущее время суток;
- Текущий круг дистанции, среднее значение времени, затраченного на прохождение круга, номер круга (этапа) дистанции;
- Счетчик затраченных калорий для тренировочного занятия;
- Текущую, среднюю и максимальную скорость движения;
- Протяженность дистанции, которую Вы преодолели за тренировку;
- Относительную высоту над уровнем моря;
- Дистанцию (в метрах/футах) подъема;
- Темп или интенсивность вращения педалей (параметр педалирования)*;
- Параметры мощности/выполняемой работы*;
- Баланс педалирования для левой и правой сторон*;
- Индекс педалирования*.

B. Режим *BasicSet* (соответствующий *БАЗОВОМУ РЕЖИМУ*) свободно программируется и помогает автоматически управлять тренировкой при помощи следующих функций:

- Трех регулируемых предельных значений для целевой зоны сердечного ритма;
- Трех регулируемых и переключающихся таймеров;
- Расчета периода восстановления, основанного на временных параметрах, либо на значениях сердечного ритма.

* - необходимы специальные датчики **Polar Cadence Sensor** и **Polar Power Output Sensor** которые не входят в базовый комплект поставки, и заказываются опционально.

C. Режим *Interval Trainer* (соответствующий *ИНТЕРВАЛЬНОМУ РЕЖИМУ*) позволяет автоматически управлять Вашей интервальной тренировкой, посредством следующих заранее заданных периодов или фаз тренировочного занятия:

- Фаза разминки с целевой зоной сердечного ритма и таймером обратного отсчета времени;
- До 30 интервалов с целевой зоной сердечного ритма. После каждого интервала Вы можете выбрать опцию расчета периода и параметров восстановления;
- Фаза заминки с целевой зоной сердечного ритма и таймером обратного отсчета времени.

3. ФАЙЛ (FILE)

Ваш монитор сохраняет всю информацию по тренировке тренировки в рамках 99 **отдельных файлов**.

Такая информация включает в себя следующие параметры:

- Дату выполнения и время начала тренировки;
- Общую продолжительность тренировки;
- Среднее и максимальное значение сердечного ритма в течение тренировки;
- Показания и значения для периода восстановления (только в режиме **BasicSet**);
- Общую дистанцию, которую преодолел пользователь в ходе тренировки;
- Среднюю и максимальную скорость движения;
- Средний и максимальный темп или интенсивность вращения педалей (параметр педалирования)*;
- Среднюю, максимальную и минимальную высоту над уровнем моря;
- Среднюю, максимальную и минимальную температуру окружающей среды (воздуха);
- Дистанцию (в метрах/футах) подъема;
- Мощность* (в ваттах);
- Индекс педалирования*;
- Баланс педалирования* для левой и правой стороны;
- Предельные значения для целевой зоны ЧСС, использованные в ходе тренировки;
- Время, проведенное в пределах целевой зоны, а также вне зоны, с выходом по верхнему и нижнему установленным значениям;
- Энергетические затраты в количестве калорий (функция **“OwnCal”**), израсходованных в течение одной тренировки;
- Суммарное количество затраченных калорий;
- Суммарную продолжительность тренировок;
- Суммарную продолжительность поездок на велосипеде;
- Показания одометра;
- Информацию об интервальной тренировке: по периоду разминки, интервальной фазе, и фазе заминки;

- Информацию об этапах или отдельных кругах дистанции: лучшее время этапа, промежуточное время этапов, текущие, средние и максимальные значения сердечного ритма для каждого этапа, а также скорость в конце прохождения каждого этапа (круга дистанции);
- Значение сердечного ритма и образцы данных по велосипедной тренировке, сохраненные в файл с заранее заданным шагом дискретизации записи.

В дополнение к одному полному файлу данных по тренировке, кумулятивные и максимальные параметры будут обновлены в рамках отдельных **файлов с образцами записи данных**.

* - **Примечание:** для реализации функций, отмеченных звездочкой (*) необходимы специальные датчики **Polar Cadence Sensor** и **Polar Power Output Sensor** которые не входят в базовый комплект поставки, и заказываются опционально.

4. НАСТРОЙКИ (OPTIONS)

В режиме настроек Вы можете задавать следующие параметры и установки:

Установки и настройки для тренировки: выбрать базовый или основной режим **BasicUse**, не требующий ввода установок тренировочных занятий, либо запрограммировать пять предстоящих тренировок в режиме **BasicSet** или в режиме **Interval Training Sets**.

Установки и настройки для параметров памяти монитора: задавать предпочтительный шаг дискретизации для записи образцов данных по текущему значению сердечного ритма; доступные интервалы составляют 5 секунд, 15 секунд или 1 минуту.

Функциональные установки и настройки: включение/выключение счетчика расхода калорий (опции **OwnCal ON/OFF**, соответственно), включение/выключение функции выполнения теста, разработанного компанией **Polar** для определения индивидуальной аэробной подготовленности (опции **Fitness Test ON/OFF**, соответственно), включение/выключение режима прогнозирования индивидуального максимального значения ЧСС, включение/выключение контроля текущего уровня относительной высоты над уровнем моря (опции **Altitude ON/OFF**, соответственно).

Установка и настройка параметров для велосипеда: включение/выключение альтернативной опции для велосипеда 1 или 2, установка размеров колес, включение/выключение функции контроля темпа или интенсивности вращения педалей (параметр педалирования)*, включение/выключение функции контроля мощности* и включение/выключение режима автостарта.

Личные настройки пользователя: вес, рост, дата рождения (возраст), пол, уровень физической активности, максимальное значение ЧСС и максимальное значение потребления кислорода.

Установки и настройки функций монитора: включение/выключение звукового сигнала, выбор метрической системы (единиц измерения), включение/выключение функции вывода на дисплей текстовых подсказок.

Установки для функции часов: настройка будильника, установка текущего времени суток и текущей даты, установка режима напоминаний.

* - **Примечание:** для реализации функций, отмеченных звездочкой (*) необходимы специальные датчики **Polar Cadence Sensor** и **Polar Power Output Sensor** которые не входят в базовый комплект поставки, и заказываются опционально.

5. ФИТНЕС-ТЕСТ (FITNESS TEST)

В этом режиме пользователь может:

- Выполнить фитнес-тест, разработанный компанией **Polar** для определения уровня индивидуальной аэробной подготовленности;
- Просмотреть результаты последнего тестирования, значения **OwnIndex** и **HR_{max}-p**;
- Обновить персональную информацию о пользователе с целью корректного отражения последних зафиксированных параметров **OwnIndex** и **HR_{max}-p**.

6. ПОДКЛЮЧЕНИЕ К КОМПЬЮТЕРУ (CONNECTION)

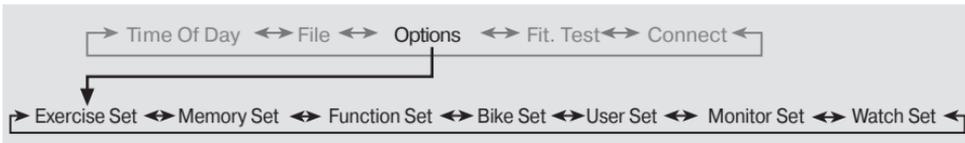
Этот режим позволяет:

- Загружать информацию об установках и настройках на монитор с персонального компьютера, используя программное обеспечение **Polar Precision Performance** версии 3.0 или выше;
- Загружать записанную информацию по тренировке с монитора на персональный компьютер для последующего подробного анализа; для передачи данных используется пакет программного обеспечения **Polar Precision Performance** версии 3.0 или выше.

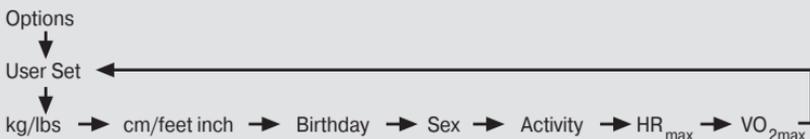
В. НАСТРОЙКА МОНИТОРА



В этом разделе приводится информация о том, как настроить функции монитора сердечного ритма и установить доступные настройки в ручном режиме, с помощью кнопок, расположенных на мониторе. Обратите внимание на тот факт, что Ваша модель монитора ЧСС предусматривает более легкий и быстрый способ: задать настройки на компьютере с помощью программного обеспечения *Polar Precision Performance* и загрузить их на монитор. За дополнительной информацией и подробной инструкцией по использованию указанной функции обратитесь к главе «Загрузка настроек с персонального компьютера».



Личные настройки пользователя



Внимание: По циклическому меню личных настроек пользователя (**User Set**) можно передвигаться только в одном направлении прогрессивного перехода между пунктами меню, нажимая на кнопку “OK”. Обратите внимание, что цифры на дисплее начинают изменяться быстрее, если удерживать вверх или вниз. При приближении значения к желаемому, отпустите кнопку.

Единицы измерения зависят от выбора метрической системы, сделанного в меню настроек: **Options/Monitor Set/Unit 1** или **Unit 2**.

	Units 1 метрическая	Units 2 Английская
Вес	Килограммы	Фунты
Рост	Сантиметры	Футы/дюймы
Порядок установки значений для даты рождения	День – месяц – год	Месяц – день – год

1. В режиме отображения текущего времени суток (**Time of Day**) нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись “**OPTIONS**”, соответствующая режиму установок и настроек.
2. Для входа в меню нажмите кнопку “**OK**”. На дисплее появится надпись “**EXERCISE SET**”, соответствующая меню установок и настроек для тренировки.
3. Передвигайтесь по меню, нажимая кнопки прокрутки вверх или вниз, пока на дисплее не отобразится нужный режим установки личных настроек пользователя (**USER SET**).
4. Для перехода к процедуре настроек, нажмите кнопку “**OK**”.

Вес (Weight, в килограммах или в фунтах)

5. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки значения собственного веса. Для подтверждения установленного значения нажмите кнопку “**OK**”.

Рост (Height), в сантиметрах или в футах и дюймах)

6. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки значения собственного роста. Для подтверждения установленного значения нажмите кнопку **“OK”**.

Дата рождения (Birthday)

7. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки нужного дня рождения. Для подтверждения нажмите кнопку **“OK”**.
8. На дисплее появится надпись **“Month”**. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки нужного **месяца**. Для подтверждения установленного значения нажмите кнопку **“OK”**.
9. На дисплее появится значение для установки года. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки нужного **года**. Для подтверждения нажмите кнопку **“OK”**.

Внимание: В случае выбора единиц измерения **Units 2**, установка производится в следующем порядке: месяц – день – год.

Пол (Sex)

10. Нажимайте кнопки вверх или вниз для выбора нужного пола. Для подтверждения нажмите **“OK”**.

Уровень активности (Activity)

11. Нажимайте кнопки вверх или вниз для выбора нужного уровня физической активности для последующего выполнения фитнес-теста, разработанного компанией **Polar**. Для подтверждения нажмите **“OK”**.

Выполните самостоятельную оценку уровня физической активности, применительно к долгосрочному периоду. Не меняйте описание собственного уровня физической активности, если режим регулярных физических упражнений изменился за последние шесть месяцев.

Уровень активности Описание

Низкий (LOW) Регулярные физические упражнения не являются частью повседневной жизни. Вы не занимаетесь оздоровительными упражнениями и развлекательными или массовыми видами спорта на регулярной основе. Вы совершаете прогулки только для отдыха или ради удовольствия, или выполняете определенный объем упражнений в редких случаях, при которых очевидно наблюдается тяжелое дыхание и обильное потоотделение.

Средний (MIDDLE) Вы регулярно занимаетесь оздоровительными упражнениями и развлекательными или массовыми видами спорта. Например, Вы преодолеваете на велосипеде за неделю дистанцию 15-30 км или продолжительность тренировок, сопоставимых по нагрузке, превышает 0,5-2,0 часа. Для такого уровня вы также можете выполнять непосредственные обязанности, которые требуют умеренной физической активности.

- Высокий (HIGH)** Тренировки стали неотъемлемой частью повседневной жизни. Вы регулярно занимаетесь, как минимум, три раза в неделю, с высоким уровнем интенсивности. Например, Вы преодолеваете на велосипеде за недельный период дистанцию 30-60 км или продолжительность тренировок, сопоставимых с велосипедными поездками по нагрузке, превышает 2-3 часа.
- Очень высокий (TOP)** Вы регулярно тренируетесь с высокой нагрузкой, и занимаетесь, как минимум, пять раз в неделю. Примером такого уровня активности могут быть тренировки для улучшения собственных спортивных показателей при подготовке к соревнованиям.

Максимальное значение ЧСС (HR_{MAX})

12. При начальной установке данного параметра, на дисплее показывается максимальное значение сердечного ритма, прогнозируемое на основании введенных данных по возрасту пользователя, и используемое в качестве значения по умолчанию. **Если точно известно собственное значение сердечного ритма, определенное с помощью специализированных тестов, проведенных в лабораторных условиях**, установите его при помощи кнопок прокрутки вверх или вниз.

13. Для подтверждения сделанного выбора нажмите кнопку **“OK”**.

Если не известно это значение, обновите его в режиме настроек и установок для фитнес тестирования (**Fitness Test Mode**) после прохождения теста индивидуальной аэробной подготовленности, разработанного компанией **Polar**.

Максимальная величина потребления кислорода (VO_{2MAX})

14. По умолчанию монитор предполагает данное значение равным 35 для женщин и 45 для мужчин. **Если точно известно собственное значение данного параметра, определенное с помощью специализированных тестов, проведенных в лабораторных условиях**, установите его при помощи кнопок прокрутки вверх или вниз.

15. Для подтверждения сделанного выбора нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее отобразится надпись **“USER SET”**, свидетельствующая об окончании установки всех доступных личных настроек пользователя.

Если не известно собственное значение максимального потребления кислорода, обновите его в режиме настроек и установок для фитнес тестирования (**Fitness Test Mode**) после прохождения теста индивидуальной аэробной подготовленности, разработанного компанией **Polar**.

Для того чтобы продолжить работу в режиме личных настроек пользователя, нажмите кнопку **“Stop”**. Альтернативно, для возврата в режим отображения текущего времени суток (**Time of Day**), нажмите и удерживайте кнопку **“Stop”**.

Настройки и установки для тренировок

Предварительная установка настроек для тренировки состоит из двух принципиальных этапов. Прежде всего, Вы должны для себя определить, будете ли использовать комплекс персональных настроек, или же будете тренироваться, используя базовый режим **BasicUse** (т.е. режим «Основного использования»). Если остановите свой выбор на использовании персональных настроек, вторым этапом будет выбор простого или интервального комплекса тренировок (**BasicSet** или **Interval Training Set**, соответственно).

Выбор типа тренировки

Основное использование **BasicUse**

(комплекс **E0**)

BasicUse – это простой режим для тренировок. В таком режиме не нужно ничего настраивать или устанавливать. Во время тренировки можете просмотреть на дисплее следующие опциональные параметры и значения:

- Текущее или среднее значение сердечного ритма за тренировку;
- Показания секундомера;
- Текущее время суток;
- Промежуточное время и время отдельного этапа (круга дистанции).

Дополнительно к этому, если Вы ввели всю персональную информацию о пользователе (в меню личных настроек) и активировали соответствующие функции, можете отследить количество затраченных калорий при тренировке, значение ЧСС в процентном выражении от максимального значения сердечного ритма, а также информацию по велосипедной тренировке.

Комплексы настроек для тренировки (**E1-E5**)

Если Вы решили тренироваться, используя этот режим, во время тренировки Вы сможете просмотреть на дисплее опциональные параметры и значения, идентичные тем, которые доступны для просмотра в режиме **BasicUse**. Кроме того, установленный режим (комплекс настроек) будет управлять ходом тренировочного занятия в соответствии с заданными пользователем настройками. Вы также можете дать каждой тренировке уникальное имя, используя для этого такой критерий, как тип тренировки.

В рамках данного режима можете установить следующие управляющие функции:

- 3 предельных значения сердечного ритма;
- 3 таймера обратного отсчета времени;
- Интервальную функцию;
- Расчет периода и параметров восстановления.

Установка комплексов настроек

В монитор сердечного ритма можно занести информацию о настройках для пяти различных тренировок: когда приступите к тренировке, просто выберите один из пяти комплексов настроек для тренировок.

Интервальная тренировка (*Interval Training Set*):

Если Вы активировали интервальную функцию, можете установить 3 различные фазы для каждого комплекса тренировок в следующем порядке:
Фаза разминки:

- Таймер 1 обратного отсчета времени
включен/выключен (**ON/OFF**);
- Пара 1 предельных значений для зоны ЧСС
включен/выключен (**ON/OFF**);

Интервальная фаза:

- Тип расчета интервалов: вручную, расчет по времени, по значению ЧСС или по преодоленной дистанции;
- Количество повторяемых интервальных фаз;
- Пара 2 предельных значений для зоны ЧСС
включен/выключен (**ON/OFF**);
- Расчет периода и параметров восстановления
включен/выключен (**ON/OFF**);

Фаза заминки:

- Таймер 3 обратного отсчета времени
включен/выключен (**ON/OFF**);
- Пара 3 предельных значений для зоны ЧСС
включен/выключен (**ON/OFF**);

Если отключите таймеры обратного отсчета для отдельной фазы, придется заканчивать данную фазу в ручном режиме.

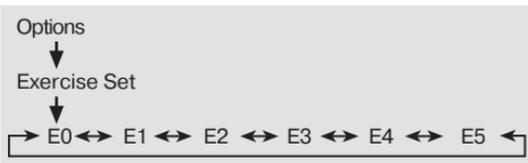
Простая тренировка (*BasicSet*):

Если предпочтете отключить интервальную функцию, Вы сможете установить следующие функции для своего тренировочного занятия:

- Таймер 1
вкл/выкл (**ON/OFF**);
- Таймер 2
вкл/выкл (**ON/OFF**);
- Таймер 3
вкл/выкл (**ON/OFF**);
- Пара 1 предельных значений для зоны ЧСС
вкл/выкл (**ON/OFF**);
- Пара 2 предельных значений для зоны ЧСС
вкл/выкл (**ON/OFF**);
- Пара 3 предельных значений для зоны ЧСС
вкл/выкл (**ON/OFF**);
- Расчет периода и параметров
восстановления
вкл/выкл (**ON/OFF**);

! **Внимание:** Таймеры необходимо выбирать по порядку, Вы не сможете установить Таймер 2, если Таймер 1 выключен.

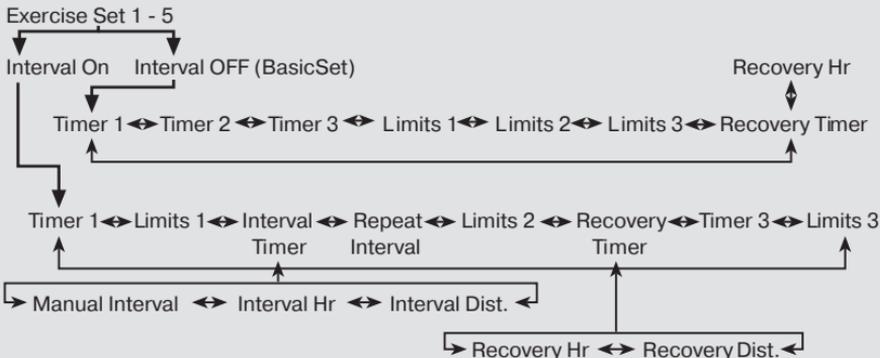
1. В режиме текущего времени (**Time of Day**) нажимайте кнопки вверх или вниз до тех пор, пока не появится надпись **"OPTIONS"**, (режим установок и настроек).
2. Для входа в меню нажимите **"OK"**. На дисплее появится **"EXERCISE SET"**, (меню установок для тренировок).
3. Для перехода к процедуре настроек, нажимте **"OK"**. На дисплее будет отображаться либо надпись **BasicUse E0**, (режиму базового использования), либо надпись **Exercise Set E1-E5**, (комплексу настроек для тренировок).
4. Нажимайте кнопки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится нужный тип тренировки. Нажмите **"OK"**.



При выборе режима основного использования **BasicUse (E0)**, для возврата в режим текущего времени нажимте и удерживаете **"Stop"** для пропуска оставшейся части установки параметров.

При выборе какой-либо тренировки (**E1-E5**), на экране появится надпись **"Interval ON/OFF"**.

5. Нажимайте кнопки вверх или вниз для включения или выключения интервальной функции (опции **ON** и **OFF**, соответственно). Нажмите кнопку **"OK"**.



Установка таймеров

Если находитесь в режиме текущего времени (**Time of Day**), повторите шаги инструкции с 1 по 5.

6. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится необходимый таймер. Для входа в режим настройки таймера нажмите кнопку **“OK”**.
7. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для включения/выключения таймера (опции **ON** или **OFF**, соответственно). Нажмите кнопку **“OK”**. При выборе опции отключения таймера, пропустите шаги инструкции 8 и 9.
8. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки значения **минут**. Нажмите кнопку **“OK”**.
9. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки значения **секунд**. Нажмите кнопку **“OK”**.

Установка предельных значений для зоны ЧСС

Если находитесь в режиме текущего времени (**Time of Day**), повторите шаги инструкции с 1 по 5.

6. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **“Limits”** вместе с определенной парой предельных значений для зоны ЧСС.
7. Для входа в режим установки значений нажмите кнопку **“OK”**.
8. На дисплее отобразится надпись **“Lim High”**, соответствующая верхнему предельному значению зоны ЧСС. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для задания верхнего предельного значения. Нажмите кнопку **“OK”**.
9. На дисплее отобразится надпись **“Lim Low”**, соответствующая нижнему предельному значению зоны ЧСС. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для задания нижнего предельного значения. Нажмите кнопку **“OK”**.

Включение/выключение функции предельных значений зоны ЧСС

Если находитесь в режиме текущего времени (**Time of Day**), повторите шаги инструкции с 1 по 5.

6. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **“Limits”**, соответствующая режиму задания предельных значений для зоны ЧСС.
7. Нажмите и удерживайте кнопку сигнала/подсветки (**Signal/Light**) для включения или отключения функции предельных значений для зоны ЧСС.

Установка типа интервалов

Вы можете выбрать один из 4 различных типов интервалов:

A. Зависящий от времени

Интервал заканчивается, когда истекает предварительно заданное время (по таймеру).

B. Зависящий от сердечного ритма

Интервал заканчивается, когда величина сердечного ритма достигает заданного значения. **! Внимание:** Если выбран данный тип интервала, должна быть включена функция расчета периода и параметров восстановления.



C. Зависящий от дистанции

Интервал заканчивается, когда преодолеваемая дистанция достигает заданного значения.

D. Устанавливаемый вручную

Тренировочное занятие заканчивается при нажатии и удержании кнопки **“OK”**.

Если находитесь в режиме текущего времени (**Time of Day**), повторите шаги инструкции с 1 по 5.

- Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **TIMER / HR / DIST / MANUAL**, соответствующая доступным опциям по установке интервала (по времени, по значению ЧСС, по преодолеваемой дистанции и в ручном режиме). Отображаемый перечень опций будет мигать на дисплее.
- Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для выбора типа интервала, который будет использоваться для окончания тренировки. При выборе режима установки интервала вручную, пропустите шаги инструкции 8 и 9.

A. Интервал, зависящий от времени

8. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки значения **минут**. Нажмите кнопку **“OK”**.
9. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки значения **секунд**. Нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее отобразится надпись **“TIMER”**, соответствующая данному типу интервала.

ЛИБО

B. Интервал, зависящий от значения ЧСС

7. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки значения ЧСС, по достижении которого интервал будет завершен. Нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее отобразится надпись **“HR”**, соответствующая данному типу интервала.

ЛИБО

C. Интервал, зависящий от пройденной дистанции

8. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки значения **километров**. Нажмите кнопку **“OK”**.
9. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки значения **сотен метров**. Нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее отобразится надпись **“DIST”**, соответствующая данному типу интервала.

При выборе **Units 2** для расстояний используются мили и футы.

Установка количества интервалов и периодов восстановления (режим повтора)

Если находитесь в режиме текущего времени (**Time of Day**), повторите шаги инструкции с 1 по 5.

Вы можете установить до 30 интервалов и восстановительных периодов (при активации соответствующей функции) для интервальной фазы.

6. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз, пока на дисплее не отобразится надпись **“Repeat”**, соответствующая режиму повтора.
7. Для входа в режим установки значений нажмите кнопку **“OK”**.
8. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки предпочтительного значения. Нажмите кнопку **“OK”**.

ЛИБО

Если заранее не известно количество интервалов и восстановительных периодов, выберите режим непрерывных интервалов (**Continuous Interval**). Интервалы будут повторяться до тех пор, пока Вы не остановите интервальную фазу вручную, либо пока не будут выполнены в общей сложности 30 интервалов.

8. Нажимайте кнопку прокрутки вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **“Cont”** вместе с соответствующим символом гистограммы , что подтверждает выбор режима непрерывных интервалов. Нажмите кнопку **“OK”**.

Установка режима расчета периода и параметров восстановления

- А. Зависящий от времени** Период восстановления заканчивается, когда истекает предварительно заданное время (по таймеру).
- В. Зависящий от пульса** Период восстановления заканчивается, когда величина сердечного ритма достигает заданного значения.
- С. Зависящий от дистанции** Период восстановления заканчивается, когда преодолеваемая дистанция достигает заданного значения.

*Если находитесь в режиме текущего времени (**Time of Day**), повторите шаги инструкции с 1 по 5.*

6. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **TIMER / HR / DIST**, соответствующая доступным опциям для установки интервала (по времени, по значению ЧСС, по преодолеваемой дистанции).
7. Нажмите кнопку **“OK”** для установки параметров функции расчета восстановительного периода (включение/отключение, опции **ON/OFF**, соответственно). Доступные опции **ON/OFF** будут мигать на дисплее.
8. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для включения или отключения функции расчета периода и параметров восстановления. Для подтверждения сделанного выбора нажмите кнопку **“OK”**. При выборе опции отключения функции (**OFF**), пропустите шаги инструкции с 9 по 11.

При выборе опции включения функции (**ON**) надпись **TIMER / HR / DIST** будет мигать на дисплее монитора.

9. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для выбора таймера, значения ЧСС или дистанции для восстановительного периода. Для подтверждения сделанного выбора нажмите кнопку **“OK”**.
- А.** На дисплее появится надпись **“RecoTime”** (соответствующая времени периода восстановления).
10. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки значения **минут**. Нажмите кнопку **“OK”**.
11. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки значения **секунд**. Нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее отобразится надпись **“TIMER”**, соответствующая данному типу интервала.

ЛИБО

- В.** На дисплее появится надпись **“RecoHr”** (соответствующая значению ЧСС для периода восстановления).
10. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки значения ЧСС, по достижении которого будет завершён восстановительный период. Нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее отобразится надпись **“Hr”**, соответствующая значению ЧСС, заданному для данного типа восстановительного периода.

ЛИБО

C. На дисплее появится надпись **“Recodist”** (соответствующая величине преодолеваемой дистанции для периода восстановления).

10. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки значения **миль/километров**. Нажмите кнопку **“OK”**.

11. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки значения **футов/сотен метров**. Нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее отобразится надпись **“DIST”**, соответствующая величине дистанции, заданной для данного типа восстановительного периода.

При выборе **Units 2** для расстояний используются мили и футы.

Для того чтобы продолжить работу в режиме установок и настроек, нажмите кнопку **“Stop”**. Альтернативно, для возврата в режим отображения текущего времени суток (**Time of Day**), нажмите и удерживайте кнопку **“Stop”**.

Присвоение имени тренировкам

Для отдельного комплекса тренировок пользователь может задать уникальное имя длиной до 7 символов.

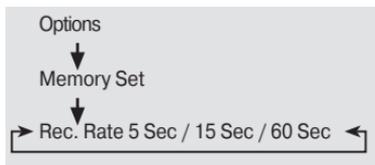
Для названия комплекса допускается использовать следующие символы: цифры от **0** до **9**, **пробел**, прописные буквы от **A** до **Z**, строчные буквы от **a** до **z**, а также знаки **“-“**, **“%”**, **“/”**, **()**, *****, **+**, **двоеточие** и **знак вопроса**.

1. В режиме отображения текущего времени суток (**Time of Day**) нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **“OPTIONS”**, соответствующая режиму установок и настроек.
2. Для входа в меню нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее появится надпись **“EXERCISE SET”**, соответствующая меню установок и настроек для тренировок.
3. Для перехода к процедуре настроек, нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее появится перечень тренировочных занятий, обозначенных уникальными номерами (от **E0** до **E5**).
4. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится нужный комплекс тренировок (от **E1** до **E5**).
5. Нажмите и удерживайте кнопку сигнала/подсветки (**Signal/Light**). Редактируемая в данный момент буква (символ) мигает.
6. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для выбора нужного символа. Нажмите кнопку **“OK”**.
7. Повторяйте предыдущие шаги настоящей инструкции до тех пор, пока не выберете все 7 символов имени тренировок.

Для того чтобы продолжить работу в режиме установок и настроек, нажмите кнопку **“Stop”**. Альтернативно, для возврата в режим отображения текущего времени суток (**Time of Day**), нажмите и удерживайте кнопку **“Stop”**.

Установка шага дискретизации для записи данных

1. В режиме текущего времени (**Time of Day**) нажимайте кнопки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **“OPTIONS”**, соответствующая режиму установок и настроек.
2. Для входа в меню нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее появится надпись **“EXERCISE SET”**, соответствующая меню установок и настроек для тренировок.
3. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **“MEMORY SET”**, соответствующая режиму функциональных установок и настроек для параметров памяти монитора.
4. Для перехода к процедуре настроек, нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее появится надпись **“Rec. Rate”**, соответствующая настройке шага дискретизации для функции сохранения данных в память монитора.
5. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для выбора нужного интервала записи. По мере изменения интервала, в нижнем ряду данных на дисплее будет отображаться объем оставшейся памяти, доступной для записи. Для подтверждения выбранного интервала записи нажмите кнопку **“OK”**.



Общее время записи данных в память зависит от выбранного интервала записи (доступны варианты интервалов 5 секунд, 15 секунд и 60 секунд). При заполнении всей доступной памяти Вы сможете продолжить тренировку, но данные по ней больше не будут сохраняться.

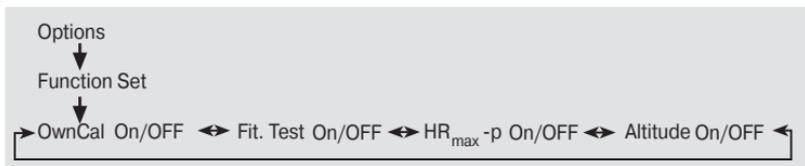
В следующей таблице приводятся данные по максимальной продолжительности тренировки для каждого выбранного интервала записи данных.

Высота над уровнем моря	Скорость	Темп педалирования	Объем работы	Интервал 5 секунд	Интервал 15 секунд	Интервал 60 секунд
ON	ON	ON	ON	4 ч 57 мин	14 ч 53 мин	59 ч 34 мин
ON	ON	ON	OFF	8 ч 56 мин	26 ч 48 мин	99 ч 59 мин
ON	ON	OFF	ON	5 ч 35 мин	16 ч 45 мин	67 ч 01 мин
ON	ON	OFF	OFF	11 ч 10 мин	33 ч 31 мин	99 ч 59 мин
ON	OFF	OFF	OFF	14 ч 53 мин	44 ч 41 мин	99 ч 59 мин
OFF	ON	ON	ON	5 ч 35 мин	16 ч 45 мин	67 ч 02 мин
OFF	ON	ON	OFF	11 ч 10 мин	33 ч 31 мин	99 ч 59 мин
OFF	ON	OFF	ON	6 ч 23 мин	19 ч 09 мин	76 ч 37 мин
OFF	ON	OFF	OFF	14 ч 53 мин	44 ч 41 мин	99 ч 59 мин
OFF	OFF	OFF	OFF	44 ч 42 мин	99 ч 59 мин	99 ч 59 мин
					в один файл Всего 130 ч	в один файл Всего 520 ч

Где: **“ON”** и **“OFF”** соответствуют режимам включения и отключения функций, соответственно.

Использование комплексов настроек и установок для тренировки, а также запись данных по отдельным этапам (кругам) дистанции сокращают максимальную продолжительность записи тренировки. Для того чтобы продолжить работу в режиме установок и настроек, нажмите кнопку **“Stop”**. Альтернативно, для возврата в режим отображения текущего времени суток (**Time of Day**), нажмите и удерживайте кнопку **“Stop”**.

Включение/выключение функций



1. В режиме отображения текущего времени суток (**Time of Day**) нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись "**OPTIONS**", (режим установок и настроек).
2. Для входа в меню нажмите кнопку "**OK**". На дисплее появится надпись "**EXERCISE SET**", соответствующая меню установок и настроек для тренировки.
3. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись "**FUNCTION SET**", соответствующая режиму функциональных установок и настроек.
4. Для перехода к процедуре настроек, нажмите "**OK**". На дисплее появится "**OwnCal**" (настройка параметров энергетических затрат (расходуемых калорий)).

Внимание: Для того чтобы установить следующие функции, необходимо сначала ввести информацию о пользователе. Если после начала установки функций на дисплее появится надпись "**kg/lbs**", это означает, что Вы установили не все параметры в меню личных настроек пользователя.

Включение/отключение счетчика расходуемых калорий ("**OwnCal**")

Если находитесь в режиме текущего времени (**Time of Day**), повторите шаги предыдущей инструкции 1 -4.

5. Для входа в режим настройки счетчика энергетических затрат нажмите кнопку "**OK**". На дисплее будут мигать доступные опции: включения и отключения функции (**ON** и **OFF**, соответственно).
6. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для включения/выключения функции счетчика расходуемых калорий (опции **ON** или **OFF**, соответственно). Нажмите кнопку "**OK**".

Для получения максимально точных результатов по количеству расходуемых калорий (значение **OwnCal**), обновите параметры максимального потребления кислорода (**VO_{2MAX}**) и максимального значения ЧСС (**HR_{MAX}**), используя результаты соответствующих тестов. Если указанные значения не известны, выполните тест на определение индивидуальной аэробной подготовленности **Polar Fitness Test**. По результатам выполнения данного фитнес-теста, обновите значения для индивидуального индекса подготовленности (**OwnIndex**) и значения **HR_{MAX}-p** в режиме настроек и установок тестирования (**Fitness Test Mode**).

Включение/отключение функции фитнес-теста (“Fitness Test”)

Если находитесь в режиме текущего времени (Time of Day), повторите шаги предыдущей инструкции 1-4.

5. Нажимайте кнопки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится **“Fit. Test”** (режим настройки функции выполнения тестирования индивидуальной подготовленности).
6. Для входа в режим настройки функции нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее будут мигать доступные опции: включения и отключения функции (**ON** и **OFF**, соответственно).
7. Нажимайте кнопки вверх или вниз для включения/выключения функции выполнения тестирования индивидуальной аэробной подготовленности (опции **ON** или **OFF**, соответственно). Нажмите **“OK”**.

Включение/выключение функции прогнозирования максимального значения ЧСС ($HR_{MAX} - p$)

Если находитесь в режиме текущего времени (Time of Day), повторите шаги предыдущей инструкции 1-4.

1. Нажимайте кнопки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **“ $HR_{MAX} - p$ ”**, соответствующая режиму настройки функции прогнозирования максимального значения ЧСС.
2. Для входа в режим настройки функции нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее будут мигать доступные опции: включения и отключения функции (**ON** и **OFF**, соответственно).
3. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для включения/выключения функции прогнозирования максимального значения ЧСС (опции **ON** или **OFF**, соответственно). Нажмите кнопку **“OK”**.

Обратите внимание, что функция прогнозирования максимального значения ЧСС ($HR_{MAX} - p$) может быть включена только в случае предварительной активации функции **Polar Fitness Test**.

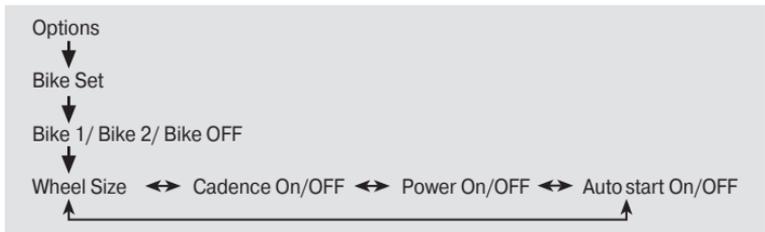
Включение/выключение функций определения относительной высоты над уровнем моря и определения температуры окружающей среды (воздуха)

Если находитесь в режиме текущего времени (**Time of Day**), повторите шаги предыдущей инструкции 1-4.

5. Нажимайте кнопки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **“Altitude”**, соответствующая режиму настройки функции определения относительной высоты над уровнем моря.
6. Для входа в режим настройки функции измерения относительной высоты над уровнем моря и температуры окружающей среды (воздуха) нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее будут мигать доступные опции: включения и отключения функции (**ON** и **OFF**, соответственно).
7. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для включения/выключения функции измерения относительной высоты над уровнем моря (опции **ON** или **OFF**, соответственно). Нажмите кнопку **“OK”**. Если отключите данную функцию (**Altitude OFF**), пропустите следующие шаги настоящей инструкции.
8. При активации данной функции (**Altitude ON**), на несколько секунд на дисплее появится надпись **“Wait...”**, соответствующая режиму кратковременного ожидания.
9. На дисплее появится надпись **“Wait...”**, сопровождаемая определенным числовым значением, которое будет мигать. Приступайте к процедуре изменения значения высоты над уровнем моря, которое будет использовано в качестве последующей точки отсчета. Переход на альтернативную метрическую систему осуществляется посредством нажатия и удержания кнопки сигнала/подсветки (**Signal/Light**). Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки нужного значения. Для подтверждения выбранного значения нажмите кнопку **“OK”**.
Рекомендуется обновлять выставленное значение относительной высоты над уровнем моря каждый раз, когда становится доступным эталонное или справочное значение для данного параметра в текущих условиях.

Для того чтобы продолжить работу в режиме установок и настроек, нажмите кнопку **“Stop”**. Альтернативно, для возврата в режим отображения текущего времени суток (**Time of Day**), нажмите и удерживайте кнопку **“Stop”**.

Настройка функций и параметров для велосипедных тренировок



1. В режиме текущего времени (**Time of Day**) нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **“OPTIONS”**, соответствующая режиму установок и настроек.
2. Для входа в меню нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее появится надпись **“EXERCISE SET”**, соответствующая меню установок и настроек для тренировок.
3. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **“BIKE SET”**, соответствующая режиму функциональных установок и настроек для велосипедных тренировок.
4. Для перехода к процедуре настроек, нажмите кнопку **“OK”**.
5. Нажимайте кнопки вверх или вниз для начала установок велосипеда 1 или 2 (**Bike 1** или **Bike 2**, соответственно), либо для отключения функции (опция **OFF**). Нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее будет отображена надпись **“Wheel”**, соответствующая режиму настроек и установок для велосипедных колес. При выборе отключения функции настроек для велосипедных тренировок (опция **OFF**), пропустите остальные шаги инструкции по настройкам и установкам.

В мониторе можно задать два разных набора (комплекса) предпочтительных настроек и установок для велосипедных тренировок. Выставьте настройки таким образом, чтобы они были готовы к использованию с любым велосипедом из двух. Тогда, при тренировке понадобится просто выбрать опцию **Bike 1** или **Bike 2** (велосипед 1 или 2, соответственно). При использовании комплекса настроек **Bike Settings 1** или **Bike Settings 2**, на дисплее будет отображаться информация по измерению скорости передвижения и пройденной дистанции (соответствующие функции будут включаться автоматически). При тренировке без велосипеда выбирайте режим отключения настроек и установок (опция **Bike Features Off**). В качестве начальной обязательной процедуры, Вам понадобится задать параметры для велосипедных колес в меню настроек и установок для велосипеда.

Установка размеров велосипедных колес (“Wheel”)

Если находитесь в режиме текущего времени (**Time of Day**), повторите шаги предыдущей инструкции 1 - 5.

6. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **“Wheel”**, соответствующая режиму установки значений для велосипедных колес.
7. Для входа в режим задания значений нажмите кнопку **“OK”**.
8. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки нужного значения для размера велосипедных колес. Для подтверждения установленного значения нажмите кнопку **“OK”**.

Для того чтобы корректно определить размер колес своего велосипеда, Вы можете воспользоваться любым из предложенных способов:

СПОСОБ 1

Внимательно осмотрите колесо своего велосипеда и найдите его диаметр в дюймах; информация по диаметру колеса должна быть нанесена на его поверхность.

В нижеприведенной таблице найдите диаметр колеса в дюймах, идентичный размер может быть указан в единицах по стандарту **ERTRO**). Далее определите размер колеса в миллиметрах, используя правую колонку таблицы.

Размер по ERTRO	Диаметр колеса (в дюймах)	Установка диаметра колеса (мм)
30-559	26 X 1,25	1.953
35-559	26 X 1,50	1.985
44-559	26 X 1,75	2.030
47-559	26 X 1,95	2.050
	26 X 1 1/8, трубчатый	1.970
	650-20C	1.952
622-20	700 X 20C	2.086
622-23	700 X 23C	2.096
622-25	700 X 25C	2.105
	700C, трубчатый	2.130
	28 (700 B)	2.237

СПОСОБ 2

Поставьте видимую отметку (нанесите линию) на любом углублении протектора на передней шине колеса велосипеда, и проверните колесо в плоскости, перпендикулярной поверхности грунта. В качестве отметки можете использовать ниппель подкачки на ободу колеса. Проведите линию на поверхности грунта. Переместите велосипед строго вперед по ровной поверхности на один полный оборот колеса. Убедитесь в том, что колеса находятся в плоскости, перпендикулярной поверхности грунта. Проведите вторую линию на грунте точно в том месте, где нанесенная на протектор отметка (или клапан подкачки колеса) коснется поверхности грунта.

Измерьте расстояние между двумя линиями, нанесенными на поверхности грунта. Зафиксируйте полученный результат как _____ мм. Далее, для получения длины окружности колеса, отнимите от полученного результата 4 мм, в качестве погрешности, обусловленной весом велосипеда. Полученное значение _____ мм представляет собой ту величину, которую Вы должны ввести в монитор.

! **Внимание:** Размер колеса всегда указывается в миллиметрах, так как такое выражение является наиболее точным. При перезагрузке монитор ЧСС возвращается к исходным значениям, заданным по умолчанию.

Включение/отключение функции измерения педалирования* (“*Cadence*”)

Если Вы находитесь в режиме отображения текущего времени суток (*Time of Day*), повторите шаги предыдущей инструкции с 1 по 5.

6. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись “*Cadence*”, соответствующая режиму установки функции измерения темпа вращения педалей (параметр педалирования).
7. Для входа в режим задания значений нажмите кнопку “**OK**”. На дисплее будут мигать доступные опции включения и выключения функции (**ON** и **OFF**, соответственно).
8. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для выбора нужной опции. Для подтверждения установленного значения нажмите кнопку “**OK**”.

* необходимы датчики **Polar Cadence Sensor** и **Polar Power Output Sensor** которые заказываются опционально.

Включение/отключение функции измерения мощности * (“Power”)

Если находитесь в режиме текущего времени (Time of Day), повторите шаги предыдущей инструкции 1 - 5.

6. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **“Power”**, соответствующая режиму установки функции измерения мощности.
7. Для входа в режим задания значений нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее будут мигать доступные опции включения и выключения функции (**ON** и **OFF**, соответственно).
8. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для выбора нужной опции. Для подтверждения установленного значения нажмите кнопку **“OK”**.
При выборе опции отключения функции (**OFF**), пропустите следующие шаги настоящей инструкции.
9. На дисплее будет отображена надпись **“C.weight”**. Нажимайте кнопки вверх или вниз для выбора нужного значения веса велосипедной цепи. Для подтверждения нажмите **“OK”**.
10. На дисплее будет отображена надпись **“C.length”**. Нажимайте кнопки вверх или вниз для выбора нужного значения длины велосипедной цепи. Для подтверждения нажмите **“OK”**.
11. На дисплее будет отображена надпись **“S.length”**. Нажимайте кнопки вверх или вниз для выбора нужного значения длины пролета велосипедной цепи. Для подтверждения нажмите **“OK”**.

Если Вы используете беспроводной датчик скорости **Polar Speed Sensor**, установите опцию отключения функции расчета мощности (**Power OFF**).

За дополнительной информацией по данному вопросу обратитесь к Руководству пользователя для применения функций измерения мощности (**Polar Power Output Manual**).

Включение/отключение функции автостарта (“AutoStart”)

Если находитесь в режиме текущего времени (Time of Day), повторите шаги предыдущей инструкции 1 - 5.

6. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **“AutoStart”**, соответствующая режиму установки функции автостарта.
7. Для входа в режим задания значений нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее будут мигать доступные опции включения и выключения функции (**ON** и **OFF**, соответственно).
8. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для выбора нужной опции. Для подтверждения установленного значения нажмите кнопку **“OK”**.

Функция автостарта означает, что монитор ЧСС автоматически начинает или останавливает запись информации по тренировке в момент, когда Вы начинаете движение на велосипеде или останавливаетесь. Для того чтобы продолжить работу в режиме установок и настроек, нажмите кнопку **“Stop”**. Альтернативно, для возврата в режим отображения текущего времени суток (**Time of Day**), нажмите и удерживайте **“Stop”**.

Задание имени для велосипеда 1 или 2 (Bike 1 или Bike 2)

Для каждого из двух велосипедов пользователь может задать уникальное имя длиной до 4 символов. Для названия комплекса допускается использовать буквы, цифры и служебные символы. Номер в правом углу дисплея указывает, какой комплекс настроек и установок для велосипедных тренировок используется в текущий момент времени (возможные сообщения имеют следующую интерпретацию: **b0=Bike OFF**, **b1=Bike 1** и **b2=Bike 2** – т.е. отключение использования комплекса настроек, использование комплекса 1 или 2).

1. В режиме отображения текущего времени суток (**Time of Day**) нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись "**OPTIONS**", соответствующая режиму установок и настроек.
2. Для входа в меню нажмите кнопку "**OK**". На дисплее появится надпись "**EXERCISE SET**", соответствующая меню установок и настроек для тренировки.
3. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись "**BIKE SET**", соответствующая режиму установок и настроек для велосипедных тренировок.
4. Для перехода к процедуре настроек, нажмите кнопку "**OK**".
5. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится нужный Вам комплекс настроек **Bike 1** или **Bike 2**.
6. Нажмите и удерживайте кнопку сигнала/подсветки (**Signal/Light**). Редактируемая в данный момент буква (символ) мигает.
7. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для выбора нужного символа. Нажмите кнопку "**OK**".
8. Повторяйте предыдущие шаги настоящей инструкции до тех пор, пока не выберете все 4 символа имени комплекса тренировок.

Для того чтобы продолжить работу в режиме установок и настроек, нажмите кнопку "**Stop**". Альтернативно, для возврата в режим отображения текущего времени суток (**Time of Day**), нажмите и удерживайте кнопку "**Stop**".

Функциональные настройки для монитора ЧСС

1. В режиме текущего времени (**Time of Day**) нажимайте кнопки вверх или вниз до тех пор, пока не появится надпись **"OPTIONS"**, (режиму настроек).
2. Для входа в меню нажмите кнопку **"OK"**. На дисплее появится **"EXERCISE SET"**, (меню установок для тренировки).
3. Нажимайте кнопки вверх или вниз до тех пор, пока не появится **"MONITOR SET"**, (режиму настроек для монитора).
4. Для перехода к процедуре настроек, нажмите **"OK"**. На дисплее будет отображена надпись **"Sound"**, (режим установки функций сигнала).



Включение/выключение сигнала

Если находитесь в режиме текущего времени (**Time of Day**), повторите шаги предыдущей инструкции 1 - 4.

5. Для входа в режим установки функций сигнала нажмите кнопку **"OK"**. На дисплее будут мигать доступные опции включения и выключения функции сигнала (**ON** и **OFF**, соответственно).
6. Нажимайте кнопки вверх или вниз для выбора нужной опции. Для подтверждения нажмите **"OK"**.

Ваш монитор ЧСС подает звуковые сигналы двух видов для следующих режимов: подача сигнала при нажатии кнопок, а также сигнал для выхода за пределы целевой зоны ЧСС, функции будильника в режиме часов, и для режима выполнения фитнес-теста. Для данной функции включены только настройки сигнала для нажатия функциональных кнопок. Сигналы также подаются в рамках режимов, а именно: измерений и режима настроек для тренировки: начало и окончание записи данных по тренировке, начало и окончание интервальной фазы и расчета восстановительного периода.

Выбор единиц измерения (метрической системы)

Если находитесь в режиме текущего времени (**Time of Day**), повторите шаги предыдущей инструкции 1 - 4.

5. Нажимайте кнопки вверх или вниз до тех пор, пока не отобразится надпись **"Units"** (режим выбора метрической системы).
6. Для входа в режим нажмите **"OK"**. На дисплее будут мигать доступные опции (**1** или **2**, соответственно).
7. Нажимайте кнопки вверх или вниз для выбора оптимальной для Вас метрической системы. Для подтверждения нажмите **"OK"**.

Выбор метрической системы влияет на следующие функции:

	Units 1: Международная	Units 2 Английская
Данные о пользователе	килограммы, сантиметры	фунты, футы
Дата рождения	день-месяц-год	месяц-день-год
Скорость	км/ч	миль/ч
Дистанция	км, сотен метров	миль, футов
Высота над уровнем моря	метров	футов
Дистанция подъема	метров	футов
Температура	градусов по Цельсию (°C)	градусов по Фаренгейту (°F)
Размер колеса велосипеда	миллиметры	миллиметры (ПРИМЕЧАНИЕ!)
Мощность:		
Вес велосипедной цепи:	грамм	грамм
Длина велосипедной цепи:	мм	мм
Длина пролета цепи:	мм	мм

Установка функции текстовых подсказок

Если находитесь в режиме текущего времени (**Time of Day**), повторите шаги предыдущей инструкции 1 - 4.

5. Нажимайте кнопки вверх или вниз до тех пор, пока не отобразится надпись **“Help”**, (установка функции вывода текстовых подсказок).
6. Для входа в режим установки функции нажмите **“OK”**. На дисплее будут мигать доступные опции: включения и выключения (**ON** или **OFF**, соответственно).
7. Нажимайте кнопки вверх или вниз для выбора нужной опции. Для подтверждения нажмите **“OK”**.

Если Вы активируете функцию вывода текстовых подсказок, мигающие стрелки будут направлять Ваши действия, указывая правильные кнопки, в режимах настроек и файлового меню (**Options Mode** и **File Mode**, соответственно). Если Вы захотите изменить информацию в среднем ряду данных во время тренировки, название соответствующей функции будет на несколько секунд выведено на дисплей. Дополнительно, подсказки выводятся на дисплей в режиме просмотра сохраненной информации по отдельному кругу (этапу) дистанции и образцов записанных данных по тренировке в режиме файлового меню (**File Mode**).

Для того чтобы продолжить работу в режиме установок и настроек, нажмите кнопку **“Stop”**. Альтернативно, для возврата в режим текущего времени (**Time of Day**), нажмите и удерживайте кнопку **“Stop”**.

Установка часов

1. В режиме текущего времени (**Time of Day**) нажимайте кнопки вверх или вниз до тех пор, пока не появится надпись **“OPTIONS”**, (режиму настроек).

2. Для входа в меню нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее появится надпись **“EXERCISE SET”** (меню установок для тренировки).

3. Нажимайте кнопки вверх или вниз пока не появится надпись **“WATCH SET”** (режим установки часов).
4. Для перехода к процедуре настроек, нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее будет выведена надпись **“ALARM”** (будильник).



Установка будильника

Если находитесь в режиме текущего времени (**Time of Day**), повторите шаги предыдущей инструкции 1 - 4.

5. Для входа в режим установки будильника нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее будут мигать доступные опции вместе с символом сигнала: включения и выключения (**ON** или **OFF**, соответственно).

6. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для выбора нужной опции. Для подтверждения установленного значения нажмите кнопку **“OK”**.

При выборе 24-часового формата отображения времени, пропустите шаг 7 настоящей инструкции.

7. При выборе 12-часового формата отображения времени на дисплее будет мигать обозначение полуденного разделителя (надпись **AM/PM**). Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для выбора нужной опции: до полудня (**AM**) или после полудня (**PM**). Для подтверждения выбора нажмите кнопку **“OK”**.

8. На дисплее будет мигать цифровое поле для установки значения **часов**. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки нужного значения. Нажмите кнопку **“OK”**.

9. На дисплее будет мигать цифровое поле для установки значения **минут**. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки нужного значения. Нажмите кнопку **“OK”**.

При выборе опции отключения (**OFF**), пропустите шаги с 7 по 9 вышеприведенной инструкции.

Сигнал при срабатывании будильника будет звучать в течение одной минуты. Вы можете принудительно отключить звуковой сигнал с помощью нажатия любой кнопки из пяти, расположенных на мониторе.

Установка текущего времени

Если находитесь в режиме текущего времени (**Time of Day**), повторите шаги предыдущей инструкции 1 - 4.

5. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **"TIME1 / TIME2"**, свидетельствующая о режиме установки текущего времени.
 6. Для входа в режим установки текущего времени нажмите кнопку **"OK"**.
 7. На дисплее будет мигать цифровое поле для значения времени. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для выбора нужной опции: **"Time 1"** или **"Time 2"**. Для подтверждения выбора нажмите кнопку **"OK"**.
 8. На дисплее будет мигать надпись **12h/24h**, соответствующая режиму выбора предпочтительного формата отображения времени: 12- или 24-часового. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для выбора нужной опции. Для подтверждения установленного значения нажмите кнопку **"OK"**.
- При выборе 24-часового формата отображения времени, пропустите шаг 9 настоящей инструкции.
9. При выборе 12-часового формата отображения времени на дисплее будет мигать обозначение полуденного разделителя (надпись **AM/PM**). Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для выбора нужной опции: до полудня (**AM**) или после полудня (**PM**). Для подтверждения выбора нажмите кнопку **"OK"**.
 10. На дисплее будет мигать цифровое поле для установки значения **часов**. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки нужного значения. Нажмите кнопку **"OK"**.
 11. На дисплее будет мигать цифровое поле для установки значения **минут**. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки нужного значения. Нажмите кнопку **"OK"**.

Установка текущей даты

Если находитесь в режиме текущего времени (**Time of Day**), повторите шаги предыдущей инструкции 1 - 4.

5. Нажимайте кнопки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **"DATE"**, свидетельствующая о режиме установки текущей даты.
6. Для входа в режим установки текущего времени нажмите кнопку **"OK"**.
7. На дисплее появится надпись **"Month / Day"**. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки нужного значения для месяца/дня. Для подтверждения нажмите **"OK"**.
8. На дисплее появится надпись **"Day / Month"**. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки нужного значения для дня/месяца. Для подтверждения нажмите **"OK"**.
9. На дисплее начнет мигать цифровое значение для установки **года**. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки нужного года. Для подтверждения нажмите **"OK"**.

Для 12-часового формата времени, установка производится в порядке: месяц – день – год.

Включение/выключение функции напоминания

*Если находитесь в режиме текущего времени (**Time of Day**), повторите шаги предыдущей инструкции 1-4.*

5. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **“REMIND”**, свидетельствующая о режиме установки функции напоминаний.
6. Для входа в режим установки текущего времени нажмите кнопку **“OK”**.
7. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для выбора нужного напоминания. Порядковый номер напоминания будет отображаться в углу видимой части дисплея.
8. Для подтверждения сделанного выбора нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее начнут мигать опции, доступные для выбора: включения и отключения режима напоминания (**ON** и **OFF**, соответственно).
9. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для выбора нужной опции для функции напоминания. Для подтверждения сделанного выбора нажмите кнопку **“OK”**.

Используя специальный пакет программного обеспечения **Polar Precision Performance**, Вы можете загрузить с компьютера на монитор до 7 различных напоминаний. Каждое напоминание будет иметь уникальное название (имя) и будет задано для срабатывания в строго определенное время.

Появление на дисплее напоминания сопровождается подачей сигнала только в режиме текущего времени. Звуковой сигнал при срабатывании функции напоминания будет звучать в течение 15 секунд. Вы можете отключить звуковой сигнал с помощью нажатия любой кнопки на мониторе, за исключением кнопки сигнала/подсветки (**Signal/Light**). Аналогично, с помощью нажатия любой кнопки на мониторе, за исключением кнопки сигнала/подсветки (**Signal/Light**), Вы можете удалить текст напоминания.

Для того чтобы продолжить работу в режиме установок и настроек, нажмите кнопку **“Stop”**. Для возврата в режим текущего времени (**Time of Day**), нажмите и удерживайте кнопку **“Stop”**.

Полезные советы по установкам и настройкам

Переключение между режимами альтернативного времени *Time 1* и *Time 2*

В режиме текущего времени нажмите и удерживайте кнопку прокрутки вниз. В самом верхнем ряду данных на дисплее на несколько секунд отобразится надпись "*Time 1*" или "*Time 2*". С этого момента выбранный Вами режим времени будет использоваться во всех функциях часов и будильника. Если Вы выбрали "*Time 2*", при текущего времени на дисплее отображается цифра «2».

Быстрый вход в цикл меню установки часов

Для входа в меню установки часов нажмите и удерживайте в течение нескольких секунд кнопку сигнала/подсветки (**Signal/Light**). Если Вы хотите пропустить определенные функции и перейти непосредственно к функции установки и настройки часов, нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись, соответствующая нужной функции (в данном случае – функции настройки часов). Далее выполняйте установку в соответствии с приведенной выше инструкцией.

Переключение единиц измерения

Переключение между альтернативными метрическими системами (Международной и английской) возможно в следующих режимах:

- В меню личных настроек пользователя при вводе информации по параметрам веса и роста;
- В меню установки значений для интервальной тренировки (**Interval Training Set**) при задании интервалов или восстановительных периодов, зависящих от пройденной дистанции;
- При установке значения отправной точки отсчета для функции измерения относительной высоты над уровнем моря.

Для выполнения функции переключения нажмите и удерживайте кнопку сигнала/подсветки (**Signal/Light**) до тех пор, пока используемые единицы измерения не изменятся на альтернативные.

Изменение даты, идентификационного кода пользователя (ID), имени пользователя и логотипа

С помощью программного пакета **Polar Precision Performance** Вы можете задать уникальный идентификационный код пользователя (**User ID**), имя пользователя и логотип. После установки и загрузки на монитор указанные параметры отображаются в верхней строке данных, выводимых на дисплей в режиме текущего времени (**Time of Day**). Чтобы изменить уникальный идентификационный код пользователя, имя пользователя, логотип или дату, нажмите кнопку прокрутки вверх и удерживайте ее в.

C. ТРЕНИРОВКА (EXERCISE)

Time of Day



Measure Mode



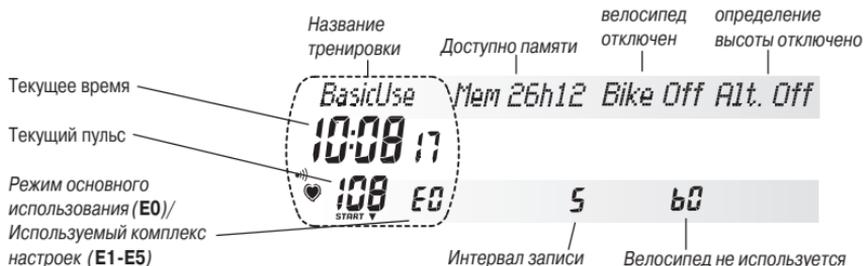
Exercise Recording Mode

Во время занятий можете использовать два режима: режим измерений (Measure Mode) или режим тренировочного занятия (Exercise Mode). В первом случае на дисплее отображается текущее значение Вашего сердечного ритма, но данные о тренировке не регистрируются и в памяти не сохраняются (не записываются в специальный файл). При выборе второго режима эта информация сохраняется в памяти, включается секундомер, и активируются прочие функции.

Режим измерения (сердечного ритма)

1. Наденьте передатчик и монитор в соответствии с инструкцией, приведенной в контексте раздела «Быстрый старт».
2. Для обеспечения устойчивого приема передаваемого сигнала со значением ЧСС необходимо соблюдать следующие условия:
 - Монитор должен находиться в радиусе 3 футов (1 метра) от передающего устройства;
 - Убедитесь в том, что Вы находитесь на достаточном удалении от других пользователей мониторов ЧСС и от возможных источников электромагнитного излучения, к которым, в том числе, относятся высоковольтные линии, телевизионные приемники, сотовые телефоны, автомобили и спортивный инвентарь, оборудованный приводными устройствами.
3. Приступайте к процедуре измерения своего сердечного ритма, когда на дисплее отображается текущее время (**Time of Day**). Символ сердца на дисплее начинает мигать, и значение сердечного ритма (выраженное в количестве ударов в минуту, **bpm**) отобразится на дисплее не позднее, чем через 15 секунд. В случае если монитор не получает от передатчика сигнал ЧСС в течение 5 минут, по истечении этого срока дисплей автоматически вернется в режим текущего времени (**Time of Day**).

При входе в режим выполнения измерений дисплей приобретает вид, показанный на следующей иллюстрации при условии, что Вы не используете настроек и установок для велосипедной тренировки и настроек для режима определения относительной высоты над уровнем моря.



При входе в режим выполнения измерений, если предварительно Вы активировали функцию использования комплексных установок и настроек для велосипедных тренировок (**Bike Settings 1/2**), или комплекс настроек для определения относительной высоты над уровнем моря, дисплей поочередно будет принимать следующий вид:

	Название тренировки	Доступно памяти	Название велосипеда и активированные функции	Высота
Текущее время	BasicUse	Mem 26h12	Bike <u>S</u> <u>C</u> <u>A</u> <u>P</u>	Alt 116m
Текущий пульс	10:08 17	108	5	61
Режим основного использования (E0)/ Используемый комплекс настроек (E1-E5)	START	E0	Интервал записи	Используемый велосипед

Активированные функции для велосипедной тренировки:

S = режим определения скорости движения;

C = режим определения интенсивности педалирования;

A = режим автостарта;

P = режим определения мощности.

Подчеркивание означает активный статус функции.



4. Если Вы хотите выполнить запись данных по тренировке, **велосипед должен оставаться в неподвижном положении** до тех пор, пока на дисплей не будет выведено текущее значение сердечного ритма. Для начала записи информации по велосипедной тренировке нажмите **“OK”**. **ЛИБО**

Если Вы хотите выполнить запись данных по велосипедной тренировке без измерения значения ЧСС, дождитесь появления на дисплее цифрового значения **“00”**, затем нажмите кнопку **“OK”** и начинайте тренировку.

Функция автостарта для записи информации по велосипедной тренировке

Если Вы начинаете в режиме текущего времени (**Time of Day**), нажмите на кнопку **“OK”** для входа в режим измерений. Запись данных по тренировке будет автоматически начинаться или ставиться на паузу каждый раз, когда Вы начнете или остановите велосипедную тренировку.

Если Вы хотите записать данные по велосипедной тренировке без измерения значения ЧСС, дождитесь появления на дисплее цифрового значения **«00»**, затем нажмите кнопку **“OK”** и начинайте тренировку. Если же Вы хотите выполнить запись данных по велосипедной тренировке вместе с записью информации по ЧСС **велосипед должен оставаться в неподвижном положении** до тех пор, пока на дисплей не будет выведено текущее значение сердечного ритма. Если Вы не используете датчики скорости и интенсивности педалирования, в режиме настройки функций для велосипедной тренировки (**Bicycle Feature Settings**) выберите опцию отключения автостарта (**Autostart OFF**). В этом случае Вы исключите возможность непреднамеренного начала автоматической записи данных по тренировке.

Режим записи данных по тренировке

*Если начинаете в режиме текущего времени (**Time of Day**), нажмите и удерживайте кнопку **“OK”**.*

Информация записывается в файл тренировки (**Exercise File**) только при включенном секундомере. Непрерывно бегущая на дисплее полоска указывает на выполнение процедуры записи информации.

Если предварительно заданный комплекс настроек для тренировки требует установки параметров для велосипедных тренировок, на дисплее на короткое время отобразится надпись **“Set Bike”**. Для использования определенного тренировочного комплекса понадобится выбрать один из двух велосипедов, на котором Вы будете тренироваться (**Bike 1** или **Bike 2**). Выбор осуществляется посредством нажатия и удержания кнопки прокрутки вниз до тех пор, пока нужная опция не отобразится на дисплее. Номер в правом нижнем углу дисплея указывает, какой комплекс настроек и установок для велосипедных тренировок используется в текущий момент времени (возможные сообщения имеют следующую интерпретацию:

b0=Bike OFF отключение использования комплекса настроек

b1=Bike 1 использование комплекса 1

b2=Bike 2 использование комплекса 2.

Если на дисплее отображается символ 00/—, это означает, что монитор не принимает сигнал от передатчика. Поднесите монитор к груди в том месте, где на передающем устройстве расположен логотип Polar. Монитор возобновит поиск передаваемого сигнала ЧСС.



В начале тренировки значение её продолжительности отображается на дисплее в формате минут и секунд до тех пор, пока кумулятивное значение не достигнет 60 минут (1 часа). После этого формат отображения изменяется, и продолжительность тренировки отображается в часах и минутах.

Включение/выключение сигнала для зоны ЧСС



Вы не можете использовать функцию сигнала при активированных функциях для велосипедных тренировок (когда на дисплее отображается пиктограмма велосипедиста). Обратите также внимание, что дистанция поездки обнуляется посредством нажатия и удержания кнопки сигнала/подсветки (**Signal/Light**). Таким образом, при включении/отключении сигнала для зоны ЧСС обращайтесь внимание на верхний ряд данных, отображаемых на дисплее: в нем не должно присутствовать надписи “Trip”, соответствующей режиму поездки на велосипеде.

Нажмите и удерживайте кнопку сигнала/подсветки (**Signal/Light**).

При появлении на дисплее символа сигнала (●)), функция сигнала активируется. В случае если значение ЧСС находится за пределами установленной целевой зоны, с каждым ударом сердца Вы будете слышать звуковой сигнал. Если Вы не хотите использовать сигнал, контроль можно осуществлять визуально: мигающее значение ЧСС на дисплее будет обозначать, что текущее значение сердечного ритма находится за пределами установленной целевой зоны. Данная функция работает только в случае, если пользователь предварительно задал предельные значения для зоны ЧСС и активировал функцию контроля ЧСС в режиме установок и настроек интервальной тренировки или в режиме базового использования (**Interval Training Set** и **BasicSet**, соответственно).

Дополнительно могут отображаться следующие символы:



в случае если значение ЧСС пользователя выходит за пределы зоны по верхнему значению;



в случае если значение ЧСС пользователя выходит за пределы зоны по нижнему значению.

Переключение предельных значений сердечного ритма

Нажмите и удерживайте кнопку прокрутки вверх. Повторяйте данное действие до тех пор, пока на дисплее не будут отображены нужные значения ЧСС. В режиме интервальной тренировки (**Interval Training Mode**) предельные значения переключаются автоматически, при изменении фаз тренировки в соответствии с заранее выполненными установками.

В зависимости от выбранной тренировки, у пользователя есть три режима:

- Режим базового использования (**BasicUse**);
- Режим интервальной тренировки (опция **INT ON**);
- Базовый режим основных настроек и установок **BasicSet** (опция **INT OFF**).

Перечисленные ниже по тексту раздела функции доступны при тренировке в рамках всех трех режимов.

Фоновая подсветка дисплея

Активируется нажатием кнопки сигнала/подсветки (**Signal/Light**).

После однократного нажатия кнопки фоновой подсветки в режиме измерений (**Measure Mode**), дисплей автоматически освещается в следующих случаях: при включении или остановке записи данных по тренировке, сохранении данных по отдельным этапам (кругам) дистанции, а также по окончании расчета интервала и восстановительного периода.

Запись времени этапа и промежуточного времени

Для сохранения данных по времени отдельного этапа дистанции и промежуточного времени необходимо нажать кнопку **“OK”**.

Начальный вид:

Время отдельного этапа

Среднее значение ЧСС на этом этапе

Порядковый номер этапа



Последовательный вид:

Значение промежуточного времени



Монитор сердечного ритма автоматически запоминает время прохождения отдельного этапа (круга) дистанции при остановке записи тренировки. Если не используется интервальный режим тренировки, Вы можете сохранить данные по 99 отдельным этапам. После того как будут сделаны 99 записей, после каждого нового пройденного этапа на дисплей на несколько секунд будет выводиться надпись **“FULL”**, свидетельствующая о заполнении всего доступного объема памяти. Вы можете продолжить велосипедную тренировку, но данные всех последующих этапов не будут сохранены в памяти. Вместе с тем, вся остальная информация по тренировке, за исключением данных по отдельным этапам дистанции и данных по интервалам, по-прежнему будет записываться в память.

Кратковременная остановка записи тренировки (режим паузы)

Нажмите кнопку остановки (**“Stop”**).

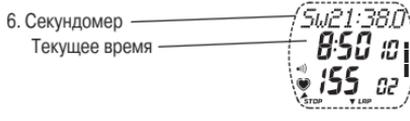
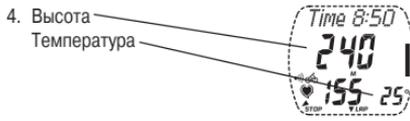
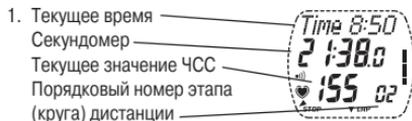
Запись данных по тренировке, работа секундомера и прочих счетчиков будет временно остановлена. Для возобновления работы указанных функций и режимов нажмите кнопку **“OK”**. Альтернативно, для возврата в режим текущего времени (**Time of Day**), нажмите и удерживайте кнопку **“Stop”**.



Монитор автоматически вернется в режим текущего времени примерно через 30 минут, если пользователь снимет с груди передающее устройство (передатчик), и при этом забудет остановить режим измерения ЧСС после остановки секундомера.

Переключение режимов отображения информации по упражнению

Пользователю доступны 6 вариантов отображения информации по тренировке; переключение между разными вариантами представления данных на дисплее осуществляется посредством нажатия кнопки прокрутки вниз (↓). По окончании конфигурации опций представления данных на дисплее, монитор сохраняет заданные установки и настройки для всех шести вариантов (применительно к верхней и нижней строкам данных дисплея). При включении режима вывода текстовых подсказок, на несколько секунд на дисплее будет отображаться название выбранной функции. При тренировке в следующий раз, в средней строке дисплея появляется секундомер, а в верхней и нижней строках появляются те функции, которые были сохранены ранее (в зависимости от выбора пользователя).



! Не забудьте закрепить монитор ЧСС на специальном монтажном комплекте для велосипеда **Polar Bike Mount** для записи корректных данных по температуре окружающей среды (воздуха).

* - необходимы датчики **Polar Cadence Sensor** и **Polar Power Output Sensor** (заказываются опционально).

При активации режима комплексных настроек и установок для интервальной тренировки (**Interval Training Set**), в дополнение к вышеуказанным четырем опциям, Вам будет доступен еще один вариант представления данных на дисплее. В этом режиме Вы сможете изменять только средний и нижний ряды представления данных. Обратитесь к рисункам, иллюстрирующим формат представления данных на дисплее (см. раздел «Интервальная тренировка»).

Название текущей фазы;
Таймер



Вы можете выполнить конфигурацию среднего и нижнего рядов данных либо в режиме выполнения измерений (**Measure Mode**), либо непосредственно во время тренировки.

Выбор параметров данных для отображения в средней строке дисплея

1. Для выбора альтернативного варианта отображения информации на дисплее нажмите кнопку прокрутки вниз. Обратите внимание, что при изменении параметров информации, отображаемой в средней строке дисплея, меняются также параметры представления данных в верхнем и нижнем ряду.

Выбор параметров данных для отображения в верхней строке дисплея

2. Для выбора альтернативного варианта отображения информации на дисплее нажмите кнопку прокрутки вверх. Вы можете выбирать следующие параметры данных для отображения: текущее время (**Time**), показания секундомера (**Sw**), время прохождения отдельного этапа дистанции (**Lp**). Дополнительно, в случае активации соответствующих функций, Вы можете выбрать следующие варианты для отображения: показания счетчика расхода калорий (**Cal**), дистанция поездки (**Trip**), текущая скорость передвижения (**Spd**), средняя скорость передвижения (**Avg speed**), максимальная скорость передвижения (**Max speed**), интенсивность педалирования* (**Cad**), относительная высота над уровнем моря (**Alt**), дистанция подъема в метрах (**Asc**), мощность (**Pwr**), баланс педалирования для левой и правой сторон (**LRB**), а также индекс педалирования (**PI**).

Вы не можете устанавливать один и тот же параметр данных для одновременного отображения в двух строках (верхней и средней) дисплея. Иными словами, как только Вы задаете определенный параметр (опцию) для отображения в средней строке, он становится недоступным для представления в верхней строке дисплея.

Выбор параметров данных (ЧСС) для отображения в нижней строке дисплея

3. Для выбора альтернативного варианта отображения информации на дисплее нажмите кнопку прокрутки вниз. Вы можете выбрать следующие параметры данных для отображения: текущее значение ЧСС, среднее значение ЧСС (**avg**), либо значение ЧСС в процентном выражении от максимальной величины сердечного ритма (**% MAX**), при условии предварительного ввода персональных данных о пользователе.

Обратите внимание, что изменение функции, отображаемой в нижней строке дисплея, возможно лишь при условии активации секундомера.

Обнуление значения секундомера

1. Поставьте запись тренировки на паузу.
2. Нажмите и удерживайте кнопку прокрутки вниз (⌵) до тех пор, пока значение секундомера не будет сброшено на ноль. После обнуления значения отпустите кнопку.
3. Для повторного запуска секундомера и возобновления записи данных по тренировке нажмите кнопку **“OK”**. Альтернативно, для возврата в режим текущего времени (**Time of Day**), нажмите и удерживайте кнопку **“Stop”**. В результате перезагрузки секундомера и обнуления его показания, предыдущий сохраненный файл данных будет удален.

Начало комплексной тренировки

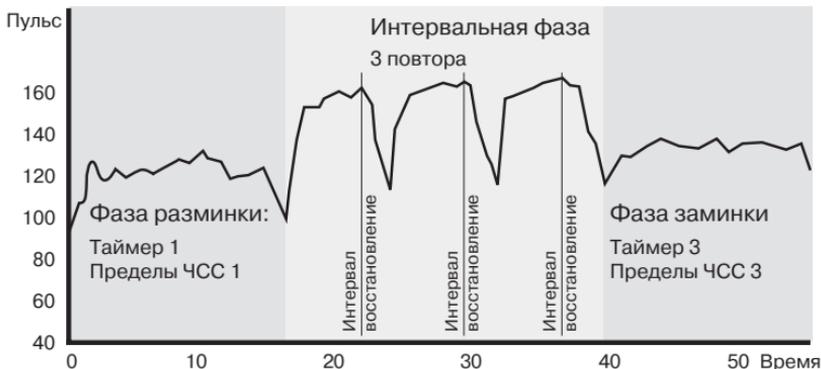
1. Отправной точкой принимается режим текущего времени (**Time of Day**). Нажмите кнопку **“OK”** для входа в режим выполнения измерений.
2. Если Вы хотите изменить предварительно заданный комплекс настроек тренировочного занятия, нажмите и удерживайте кнопку прокрутки вверх (⌶) до тех пор, пока текущий комплекс установок и настроек не будет заменен на альтернативный. Повторяйте эту операцию до появления на дисплее нужного варианта (одного из предварительно установленных режимов **-E1-E5**).
3. Для того чтобы начать тренировку и запись информации по предварительно заданному типу тренировки, нажмите кнопку **“OK”**.

Тренировка в интервальном режиме (опция INT ON, E1-E5)

В этом режиме можно также использовать функции, описанные в разделе «Функции, доступные в режиме записи данных по тренировке».

Программа «интервального тренера» автоматически управляет ходом Вашего тренировочного занятия. Для того чтобы иметь возможность слышать звуковой сигнал, подаваемый при начале и по окончании отдельной фазы тренировки, убедитесь в том, что функция сигнала активирована (**Activity/Button Sound On**). Если таймер обратного отсчета времени для фазы выключен, окончание отдельного периода должно отмечаться в ручном режиме – посредством нажатия и удержания кнопки «**OK**». При запуске секундомера, на дисплее появляется символ , указывающий на активацию режима «интервального тренера» (**Interval Trainer**). По окончании интервальной тренировки, монитор автоматически переходит в режим Основного использования (**BasicUse**); тренировки данного режима сохраняется в тот же самый файл, в который записывались данные по интервальной тренировке.

На следующем графике представлена структура интервальной тренировки:



Фаза разминки



1. Вид дисплея в начале:

Пара 1 предельных значений ЧСС (при активации соответствующей функции).



2. Вид дисплея в промежуточной фазе:

Таймер 1 обратного отсчета времени;

Информация по частоте сердечных сокращений.

Таймер обратного отсчета времени запускается, если Вы предварительно активировали таймер 1. Если Вы отключили таймер, нажмите и удерживайте кнопку «OK» и продолжайте от интервальной фазы.



3. Вид дисплея в конце фазы разминки

Продолжительность фазы разминки.

Среднее значение ЧСС для всей фазы разминки.

Интервальная фаза тренировки

Монитор сохраняет данные максимально по 30 повторным интервальным фазам. Интервальная фаза делится на собственно интервальную и восстановительную части, которые непрерывно и последовательно сменяют друг друга (если соответствующая функция включена).

Интервальное тренировочное занятие

1. Вид дисплея в начале:

Пара 2 предварительно заданных предельных значений ЧСС (при активации соответствующей функции).

2. Изменение вида дисплея:

В зависимости от предварительных установок и настроек, на дисплее будет отображаться одна из следующих опций: **A.** Интервал, задаваемый вручную (**A. Manual**); **B.** Интервал, зависящий от времени (**B. Time-based**); **C.** Интервал, зависящий от значения ЧСС (**C. Heart-rate-based**) или **D.** Интервал, зависящий от пройденной дистанции (**D. Distance-based**).





- A.** Интервал, задаваемый вручную
- Количество установленных интервалов;
 - Порядковый номер текущего интервала;
 - Продолжительность интервала;
 - Данные по ЧСС.

При задании интервала в ручном режиме, интервал завершается пользователем с помощью нажатия и удержания кнопки “OK”.

ЛИБО

- B.** Интервал, зависящий от времени

Таймер обратного отсчета времени 2;
При установке интервала, зависящего от времени, интервал завершается при достижении предварительно заданного временного предела.

ЛИБО

- C.** Интервал, зависящий от значения ЧСС

разница между предварительно заданным значением ЧСС для интервала и текущим значением сердечного ритма;

ЛИБО

- D.** Интервал, зависящий от пройденной дистанции

Счетчик обратного отсчета пройденной дистанции;
При установке интервала, зависящего от пройденной дистанции, интервал завершается при достижении заданной величины расстояния.



3. Вид дисплея в конце интервального периода:

- Продолжительность интервала;
- Среднее значение ЧСС для данного интервала.

По окончании интервала, монитор продолжает работу с автоматическим переходом к следующему предварительно установленному режиму: расчету периода и параметров восстановления или фазе заминки.

Расчет периода восстановления

В зависимости от предварительных настроек, на дисплее будет отображаться одна из опций: **А.** Расчет периода, зависящий от времени, **В.** Расчет периода, зависящий от значения ЧСС, или **С.** Расчет периода, зависящий от пройденной дистанции.



А. Расчет восстановительного периода, зависящий от времени
Таймер обратного отсчета времени для периода восстановления;
Текущее значение сердечного ритма
ЛИБО



В. Расчет восстановительного периода, зависящий от значения ЧСС
разница между предварительно заданным и текущим значением ЧСС
Текущее значение сердечного ритма
ЛИБО



С. Расчет восстановительного периода, зависящий от пройденной дистанции
Счетчик обратного отсчета пройденной дистанции для восстановительного периода
Текущее значение сердечного ритма

По окончании расчета периода и параметров восстановления Вы услышите двойной звуковой сигнал .



Вид дисплея в конце восстановительного периода:

А и В:
Продолжительность восстановительного периода;
Снижение значения ЧСС.

ЛИБО

С:
Дистанция, пройденная в течение восстановительного периода.



Фаза заминки

1. Вид дисплея в начале:



Пара 3 предельных значений ЧСС (при активации соответствующей функции).

2. Вид дисплея в промежуточной фазе:



Таймер 3 обратного отсчета времени;
Информация по частоте сердечных сокращений.

Таймер обратного отсчета времени запускается, если Вы предварительно активировали таймер 3. Если Вы отключили таймер, нажмите и удерживайте кнопку “OK” для завершения фазы заминки.

3. Вид дисплея в конце фазы заминки



Продолжительность фазы заминки;
Среднее значение ЧСС для всей фазы заминки.

По окончании фазы заминки, монитор продолжает работу с автоматическим переходом к режиму записи данных по тренировке в рамках основного использования (**BasicUse Mode**).

В этом режиме Вы можете продолжать применять и изменять установки предельных значений сердечного ритма, которые Вы использовали в предыдущем тренировочном занятии. Если Вы хотите перейти к другой интервальной тренировке, нажмите и удерживайте кнопку “OK”.

Прерывание интервальной тренировки

1. Для временной остановки записи тренировки (режим паузы) нажмите кнопку **“Stop”**.
2. Для возврата в режим текущего времени (**Time of Day**), нажмите и удерживайте кнопку **“Stop”**.
ЛИБО

Для перехода в режим Основного использования (**BasicUse Mode**) нажмите кнопку **“Stop”**. Вы можете продолжать измерение сердечного ритма в этом режиме. Нажмите кнопку **“OK”** для того, чтобы продолжить тренировку и запись данных по ней в режиме основного использования. Вы можете продолжать применять и изменять установки предельных значений сердечного ритма, которые Вы использовали в предыдущем тренировочном занятии. Альтернативно, для возврата в режим текущего времени (**Time of Day**), повторите шаги 1 и 2 предыдущей инструкции.

Тренировка в режиме базовых установок **“BasicSet”** (опция INT OFF, E1-E5)

В этом режиме Вы можете использовать функции, описанные в разделе «Режим записи информации по тренировке».

Запуск таймеров

Если таймеры активированы, они начинают работать автоматически при запуске секундомера. Таймеры циклически сменяют друг друга в следующем порядке: таймер 1, таймер 2, таймер 3; таймер 1, таймер 2, таймер 3 и т. д. По истечении времени таймера 1 звучит одиночный звуковой сигнал; таймера 2 – двоянный, и таймера 3 – строенный сигнал. При выключении секундомера таймеры останавливаются.

Запуск режима расчета восстановления

*Для начала расчета восстановления нажмите и удерживайте кнопку **“OK”**. За подробной информацией по формату данных, отображаемых на дисплее во время работы режима расчета восстановления, обратитесь к разделу «Интервальная тренировка / Расчет периодов и параметров восстановления» (**“Exercising with Interval Trainer / Recovery calculation”**). По окончании расчета восстановительного периода запись данных по тренировке ставится на паузу. После расчета Вы можете продолжить тренировку и запись данных по ней, посредством нажатия кнопки **“OK”**. При выполнении альтернативного расчета восстановительного периода, предыдущая сохраненная информация по параметрам восстановления будет удалена.*

Остановка записи тренировки

1. Для временной остановки записи тренировки (режим паузы) нажмите кнопку “**Stop**”.
2. Для возврата в режим текущего времени (**Time of Day**), нажмите и удерживайте кнопку “**Stop**”. По окончании тренировки, данные по параметрам времени прохождения этапа (круга) дистанции и промежуточному времени будут сохранены автоматически.

Полезные советы во время тренировки

Изменение типа тренировки (комплекс E0 или E1-E5)

В режиме выполнения измерений (**Measure Mode**) нажмите и удерживайте кнопку прокрутки вверх до тех пор, пока текущий комплекс установок и настроек не будет заменен на альтернативный. Повторяйте эту операцию до появления на дисплее нужного варианта (одного из предварительно установленных режимов **E1-E5** или режима основного использования – **BasicUse**).

Изменение комплекса настроек для велосипедных тренировок (опции b0, b1 или b2)

В режиме выполнения измерений (**Measure Mode**) нажмите и удерживайте кнопку прокрутки вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится предпочтительная опция: **Bike 1**, **Bike 2** или **Bike OFF** (что соответствует комплексам настроек для велосипеда 1 или 2, либо отключению функции). После подтверждения сделанного выбора Вы можете приступить к велосипедной тренировке с использованием данного комплекса установок и настроек. За более подробной информацией по вопросу выполнения измерений во время велосипедных тренировок, обратитесь к соответствующим разделам: «Режим измерений» и «Изменение информации, отображаемой на дисплее».

Обнуление значения для пройденной дистанции

Выполняйте процедуру обнуления значения из режима измерений, либо из режима тренировки (**Measure Mode** и **Exercise Mode**, соответственно). Нажимайте кнопку прокрутки вверх до тех пор, пока на дисплее не появится надпись “**Trip**”, соответствующая режиму настроек и параметров для велосипедной тренировки. Нажмите и удерживайте кнопку сигнала/подсветки (**Signal/Light**) до тех пор, пока значение для дистанции поездки не будет сброшено на ноль.

Возврат к значению высоты над уровнем моря, установленному в ручном режиме

Выполняйте процедуру из режима измерений (**Measure Mode**). Нажимайте кнопку прокрутки вниз до тех пор, пока на дисплее, в средней строке данных, не появится надпись **“Altitude”**, соответствующая режиму настроек и параметров для относительной высоты над уровнем моря. Нажмите и удерживайте кнопку сигнала/подсветки (**Signal/Light**) до тех пор, пока на дисплее не отобразится значение, заданное ранее для высоты над уровнем моря в ручном режиме.

Если эталонное значение, заданное вручную отклоняется более чем на ± 610 метров / ± 2.100 футов от текущего значения высоты над уровнем моря, рассчитанного монитором, на дисплее отобразится надпись **“Failed”**, и появится значение, полученное на основе выполненных измерений. Обновите эталонное значение высоты над уровнем моря из меню настроек и установок (**Options Mode**). При выполнении процедуры изменения эталонного значения, монитор предложит Вам использовать значение, полученное в результате выполненных измерений вместо ранее заданного (в ручном режиме).

Повторный запуск режима расчета интервала или периода восстановления

В режиме тренировки (**Exercise Mode**) нажмите кнопку **“Stop”** для временного прерывания (режим паузы) расчета интервала или периода восстановления. Нажмите и удерживайте кнопку прокрутки вниз для сброса значений и повторного запуска режима расчета. Для повторного запуска того же самого режима расчета, нажмите кнопку **“OK”**. Альтернативно, за подробной информацией по вопросу перезагрузки интервального тренировочного занятия, обратитесь к разделу «Сброс значений секундомера».

Прерывание расчета интервала или восстановления

Для того чтобы прервать расчет интервала, нажмите и удерживайте кнопку **“OK”** во время интервального тренировочного занятия. Следующая фаза начнется автоматически. Например, если вы прервете интервал, автоматически запустится режим расчета восстановления (если эта функция включена).

Прерывание фазы интервальной тренировки

Нажмите кнопку **“Stop”** для временного прерывания (режим паузы) фазы. Нажмите и удерживайте кнопку **“OK”**. Следующая фаза начнется автоматически.

Функция «сердечного контакта»

Данная функция активируется автоматически, как только Вы поднесете монитор к передатчику в том месте, где расположен логотип **Polar**.

Для функции «сердечного контакта» пользователю доступны три альтернативные опции. Используя пакет программного обеспечения **Polar Precision Performance**, Вы можете выбрать один из трех вариантов представления данных на дисплее для режима активации данной функции:

- Просмотр текущего диапазона (верхнего и нижнего значений) ЧСС;
- Изменение доступных вариантов отображения данных на дисплее;
- Запись в память информации по времени прохождения отдельного этапа (круга) дистанции.

При использовании функции «сердечного контакта» на несколько секунд будет активирована фоновая подсветка дисплея, если до этого момента пользователь уже использовал данный режим (нажатием на кнопку сигнала/подсветки).

D. ПРОСМОТР ИНФОРМАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКЕ



Монитор начинает сохранять информацию по тренировке одновременно с запуском секундомера. Проверить сохраненную информацию можно в режиме просмотра файла (файловое меню – *File Mode*). В отдельный момент времени монитор хранит 99 файлов по отдельным тренировкам и один полный файл записи данных, в котором сохраняется информация по кумулятивным и максимальным значениям для тренировок.



В первый раз информация записывается в файл, которому присваивается имя **F1**, потом – во второй файл (с именем **F2**) и т. д. до тех пор, пока не будет записано всего 99 файлов по тренировкам. Чем выше порядковый номер файла, тем позднее дата его записи.



Некоторая информация циклически (поочередно) появляется на дисплее в автоматическом режиме. Процесс смены данных на дисплее можно ускорить, нажимая кнопку “**OK**”. Например, нажатие этой кнопки поможет быстрее получить информацию о целевой зоне ЧСС пользователя.

Файл по выполненному упражнению

1. В режиме текущего времени (**Time of Day**) нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **"FILE"**, соответствующая режиму файлового меню.
2. Для входа в файловое меню нажмите кнопку **"OK"**. На дисплее отобразится основная информация, сохраненная в файле данных по тренировке.

На дисплее дата и время тренировки будут поочередно сменять друг друга.

Название тренировки

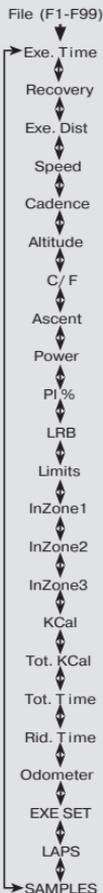
Порядковый номер (имя) файла

Режим **BasicUse (E0)** или комплекс настроек (**E1-E5**)



3. При необходимости просмотра файла сводных значений нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится нужный Вам файл.
4. Для перехода к просмотру содержимого файла, нажмите кнопку **"OK"**. На дисплее будет выведена информация по времени тренировки (**"Exe. Time"**).

- Нажимая кнопки прокрутки вверх или вниз, Вы можете перемещаться вперед и назад в пределах пунктов циклического файлового меню;
- Нажмите кнопку **"OK"** для входа в режим просмотра отдельного (выбранного) файла либо для входа на более низкий уровень циклического файлового меню;
- Нажмите кнопку **"Stop"** для возврата на предыдущий уровень файлового меню;
- Для возврата в режим текущего времени (**Time of Day**), нажмите и удерживайте кнопку **"Stop"**. Вернуться можно с любого уровня циклического файлового меню.





Продолжительность тренировки: *Exe. Time*

Продолжительность тренировки – это время, в течение которого Вы тренировались с включенным секундомером. На дисплее поочередно появляется среднее и максимальное значение сердечного ритма применительно к такой тренировке. Для продолжения просмотра содержимого файла нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз.



Информация о периоде восстановления после тренировки в режиме базового использования "*BasicSet*" (*Reco*)

- Время восстановления;
- Продолжительность восстановления;
- Снижение значения сердечного ритма пользователя.

ЛИБО



- Значение сердечного ритма для восстановительного периода;
- Время, которое потребовалось для достижения предварительно установленного значения сердечного ритма;
- Снижение значения сердечного ритма пользователя.

Дистанция, пройденная за упражнение: *Exe. Dist*

В этом режиме Вы можете просмотреть информацию по расстоянию (дистанции), которое преодолели в ходе тренировки.

Информация по скорости передвижения: *Spd. Avg/Max*

На дисплее поочередно будет отображаться информация по средней и максимальной скорости, зафиксированной во время тренировки.

Информация по интенсивности педалирования*: *Cad. Avg/Max*

На дисплее поочередно будет отображаться информация по средней и максимальной интенсивности вращения педалей велосипеда (темп педалирования), зафиксированной при тренировке

* необходимы датчики **Polar Cadence Sensor** и **Polar Power Output Sensor**, заказываются опционально.

Информация по относительной высоте над уровнем моря: *Alt. Avg/Max/Min*

На дисплее поочередно будет отображаться информация по средней, максимальной и минимальной высоте над уровнем моря, зафиксированной при тренировке.

Информация по температуре окружающей среды (воздуха): *°C или °F Avg/Max/Min*

На дисплее поочередно будет отображаться информация по средней, максимальной и минимальной температуре окружающей среды, во время тренировки.

Информация по дистанции подъема (в метрах/футах): *Ascent*

На дисплее будет отображаться информация по пройденной дистанции подъема (в метрах или футах).

Информация по мощности *: *Power Avg/Max*

На дисплее поочередно будет отображаться информация по средней и максимальной мощности во время тренировки

Информация по индексу педалирования*: *PI Avg/Max*

На дисплее поочередно будет отображаться информация по среднему и максимальному значениям для индекса педалирования фиксировано.

Информация по среднему значению баланса педалирования: *LRB Avg*

На дисплее будет отображаться информация по среднему значению баланса педалирования для левой и правой стороны (т.е. вращение педалей велосипеда левой и правой ногой, соответственно).

Пары 1, 2 и 3 предельных значений для зоны ЧСС: *Limits 1 / Limits 2 / Limits 3*

Пары предельных значений (верхнего и нижнего), установленные для зон сердечного ритма, последовательно сменяют друг друга на дисплее. Пара предельных значений 1 используется для целевой зоны ЧСС 1, пара предельных значений 2 используется для целевой зоны ЧСС 2, и пара предельных значений 3 используется для целевой зоны ЧСС 3.

Продолжительность тренировки в пределах целевой зоны ЧСС, и вне зоны с выходом по верхнему или нижнему предельному значению сердечного ритма

На дисплее отображается информация по общему времени тренировки, в течение которого пользователь тренировался в пределах целевой зоны ЧСС (режим **InZone**), а также за пределами целевой зоны с выходом по верхнему или нижнему предельному значению сердечного ритма.

Расход калорий – энергетические затраты: *Kcal*

На дисплее отображается информация по общему количеству калорий, затраченных пользователем во время тренировки.

Суммарный расход калорий – счетчик энергетических затрат: *Tot. Kcal*

На дисплее отображается информация по совокупному (кумулятивному) количеству калорий, затраченных пользователем в течение нескольких тренировочных занятий. Суммарный счетчик затраченных калорий ведется с момента последней перезагрузки монитора, когда значения выбранных счетчиков обнуляются. Данная функция позволяет использовать параметр расходования калорий в качестве инструмента контроля эффективности выполнения тренировок, например, за недельный период времени.

Суммарная продолжительность тренировок: *Tot. Time*

На дисплее отображается информация по совокупной (кумулятивной) продолжительности нескольких тренировочных занятий. Суммарный счетчик времени ведется с момента последней перезагрузки монитора, когда значения выбранных счетчиков обнуляются. Данная функция позволяет использовать параметр совокупной продолжительности в качестве инструмента контроля общего объема тренировок, например, за недельный период времени.



Значение для совокупной продолжительности тренировок отображается на дисплее в формате часов и минут до тех пор, пока кумулятивное значение не достигнет 99 часов 59 минут. После этого формат отображения изменяется, и совокупная продолжительность отображается только в часах, до тех пор, пока кумулятивное значение не достигнет 9.999 часов; в этом случае суммарный счетчик продолжительности всех тренировок автоматически обнуляется.

Суммарная продолжительность велосипедных тренировок: *Rid. Time*

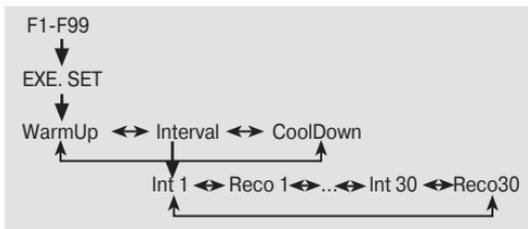
На дисплее отображается информация по совокупной (кумулятивной) продолжительности нескольких велосипедных тренировочных занятий. Суммарный счетчик времени поездок на велосипеде, ведется с момента последней перезагрузки монитора, когда значения выбранных счетчиков обнуляются.

Показания одометра: *Odometer*

На дисплее отображаются показания одометра по совокупной (кумулятивной) дистанции, пройденной в течение нескольких тренировочных занятий. Суммарный счетчик преодоленного расстояния во время велосипедных поездок ведется с момента последней перезагрузки монитора, когда значения выбранных счетчиков обнуляются.

Информация по интервальной тренировке: EXE.SET

1. В режиме отображения на дисплее надписи "EXE.SET" нажмите кнопку "OK" для входа в меню просмотра данных по интервальной тренировке.
2. Используйте кнопки прокрутки вверх или вниз для просмотра данных по различным фазам тренировочного занятия: фазе разминки, интервальной фазе и фазе заминки.



Фаза разминки

- Продолжительность разминки;
- Значение ЧСС в конце разминки, среднее и максимальные значения сердечного ритма для фазы разминки.



Интервальная фаза

- Продолжительность интервальной фазы;
- Среднее значение ЧСС для интервалов и периодов восстановления.



Фаза заминки

- Продолжительность заминки;
- Значение ЧСС в конце заминки, среднее и максимальные значения сердечного ритма для фазы заминки.

- Для возврата на предыдущий уровень файлового меню нажмите кнопку **"Stop"**, и пропустите последующие шаги настоящей инструкции с 4 по 6; альтернативно Вы можете продолжить просмотр более подробной информации по интервальной фазе.
- На дисплее отображается информация по интервалам. Нажмите кнопку **"OK"** для просмотра подробных данных по каждому интервалу и периоду восстановления.
- Для перехода между разными интервалами (**INT**) и периодами восстановления (**RECO**) используйте кнопки прокрутки вверх или вниз.

Подробная информация по интервалам

Порядковый номер интервала

Промежуточное время интервала



Продолжительность интервала
Скорость в конце интервала
(комплекс велотренировок
Bike 1/2 включен);



Значение ЧСС в конце интервала, среднее и максимальные значения для интервала.



Информация по периодам и параметрам восстановления

для восстановительного периода, зависящего от времени :

- Продолжительность периода восстановления;
- Снижение значения сердечного ритма пользователя.

ЛИБО

для восстановительного периода, зависящего от значения ЧСС:

- Время, затраченное для достижения предварительно заданного значения ЧСС;
- Снижение значения сердечного ритма пользователя.



ЛИБО

для восстановительного периода, зависящего от пройденной дистанции:

- Пройденная дистанция для восстановительного периода;
- Снижение значения сердечного ритма пользователя.

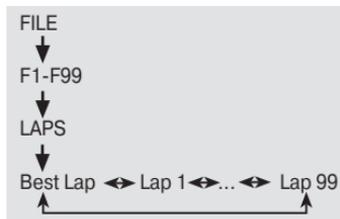


- Для продолжения просмотра подробной информации, например, данных по пройденным этапам (кругам) дистанции, нажмите кнопку **“Stop”** дважды. Далее используйте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **“LAPS”**, свидетельствующая о выводе режима просмотра данных по этапам дистанции.

Схема пошагового перехода:
(Страница D71 оригинала)

Информация по отдельным этапам дистанции: LAPS

- В режиме отображения на дисплее надписи **“LAPS”** вместе с цифровым значением, соответствующим количеству зафиксированных этапов, нажмите кнопку **“OK”** для входа в меню просмотра данных по отдельным этапам пройденной дистанции.
- Используйте кнопки прокрутки вверх или вниз для просмотра следующей доступной информации:





Лучшее время круга;

Лучшее время круга

Порядковый номер круга, на котором было зафиксировано лучшее время.

Информация по лучшему времени отображается только в том случае, если Вы выполнили запись данных, минимум, по трем отдельным этапам. Время, последнего круга дистанции, не может рассматриваться как лучшее время.



Подробная информация по отдельным этапам дистанции

Промежуточное время;

Время круга;

Номер круга;

Значение ЧСС в конце этапа,

среднее и

максимальные значения сердечного ритма, зафиксированные для этапа.

В верхней строке данных дисплея значение промежуточного времени поочередно сменяется текстом подсказки, при условии предварительного включения данной функции. Последовательно нажимая кнопку **“OK”**, Вы можете просмотреть следующую подробную информацию по отдельному кругу (этапу) дистанции, отображаемой в средней строке дисплея:

- Время, затраченное на прохождение круга (**Lap Time**);
- Скорость, зафиксированная на финише круга (**Speed**);
- Интенсивность педалирования*, зафиксированная на финише круга (**Cadence**);
- Относительная высота над уровнем моря, зафиксированная на финише круга (**Altitude**);
- Дистанция подъема, зафиксированная на финише круга (**Ascend**);
- Мощность *, зафиксированная на финише круга (**Power**);
- Баланс педалирования* для левой и правой стороны, зафиксированный на финише круга (**LRB**);
- Индекс педалирования* (**PI, %**);
- Протяженность дистанции, зафиксированная на финише круга (**Distance**);
- Температура, зафиксированная на финише круга (**°C/°F**).

Для выхода из режима просмотра данных по отдельным этапам (**LAPS**), нажмите кнопку **“Stop”**.

Альтернативно, для возврата в режим текущего времени (**Time of Day**), нажмите и удерживайте **“Stop”**.

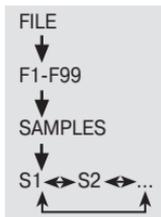
* необходимы датчики **Polar Cadence Sensor** и **Polar Power Output Sensor**, заказываются опционально.

Образцы записанных данных

Просмотреть подробную информацию по тренировке можно в меню файла, в котором сохраняются образцы записанных данных.

На дисплее отображается надпись **"SAMPLES"**, соответствующая режиму просмотра сохраненных образцов. Надпись сопровождается определенным цифровым значением, которое соответствует общему количеству сохраненных образцов.

1. Для входа в меню просмотра сохраненных образцов нажмите кнопку **"OK"**. На дисплей будет выведена информация по порядковому номеру записанного образца, значение ЧСС пользователя и точное время записи такого образца. В верхней строке данных дисплея номер сохраненного образца поочередно сменяется текстовой подсказкой.
2. По мере однократного нажатия кнопки **"OK"** на дисплей выводится следующая подробная информация по сохраненному образцу: показания секундомера (**Stopwatch**), скорость (**Speed**), темп педалирования* (**Cadence**), высота над уровнем моря (**Altitude**), мощность* (**Power**), баланс педалирования* для левой и правой стороны (**LRB**), а также индекс педалирования* (**PI**, %).
3. Для перехода от одного записанного образца к другому, используйте кнопки прокрутки вверх или вниз.
4. Для возврата в режим текущего времени (**Time of Day**), нажмите и удерживайте кнопку **"Stop"**.



Удаление файла

1. В режиме текущего времени (**Time of Day**) нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **"FILE"**, соответствующая режиму файлового меню.
2. Для входа в меню нажмите кнопку **"OK"**.
3. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится нужный Вам файл. Нажмите и удерживайте кнопку сигнала/подсветки (**Signal/Light**). На дисплей будет выведена подсказка удаления файла **"DELETE FILE"** и порядковый номер (имя) файла, выбранного для удаления.
4. Для подтверждения выбора нажмите кнопку **"OK"**. При выборе подтверждения стирания файла на дисплее будет выведена подсказка **"ARE YOU SURE?"** Для удаления выбранного файла нажмите кнопку **"OK"**.
5. Для выхода из файлового меню нажмите кнопку **"Stop"**. На дисплее отобразится надпись **"Wait"**, соответствующая режиму кратковременного ожидания. В этот момент монитор производит реорганизацию файловой структуры, на что может потребоваться некоторое время (обычно, в пределах нескольких секунд).
6. Для возврата в режим текущего времени (**Time of Day**), нажмите и удерживайте кнопку **"Stop"**.

Удаление всех сохраненных файлов

1. В режиме текущего времени (**Time of Day**) нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **"FILE"**, соответствующая режиму файлового меню.
2. Нажмите и удерживайте кнопку сигнала/подсветки (**Signal/Light**). На дисплей будет выведена подсказка удаления всех сохраненных файлов **"DELETE FILES"**.
3. Для подтверждения выбора нажмите кнопку **"OK"**. При выборе подтверждения стирания всех файлов на дисплей будет выведена подсказка **"ARE YOU SURE?"** Для удаления всех файлов по тренировкам нажмите кнопку **"OK"**.
4. Для возврата в режим текущего времени (**Time of Day**), нажмите кнопку **"Stop"**.

Файл записей кумулятивных (суммарных) значений

Данный файл обновляется каждый раз, когда Вы сохраняете информацию по тренировке в соответствующий файл.

1. В режиме текущего времени (**Time of Day**) нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **"FILE"**, соответствующая режиму файлового меню.
2. Для входа в файловое меню нажмите кнопку **"OK"**.
3. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **"Records"**, соответствующая режиму просмотра записей кумулятивных значений.
4. Для просмотра файла кумулятивных значений нажмите кнопку **"OK"**. На дисплее отобразится надпись **"Tot. Kcal"**, соответствующая режиму просмотра кумулятивного значения затраченных калорий. Данные счетчика суммарных затраченных калорий соответствуют общему объему энергетических затрат в ходе нескольких тренировок.
5. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для просмотра следующих кумулятивных значений:
 - Суммарная продолжительность тренировок (**Tot. Time**);
 - Суммарная продолжительность велосипедных поездок (**Rid. Time**);
 - Суммарная протяженность велосипедных поездок (**Odometer**);
 - Максимальная скорость (**Max. Spd**);
 - Максимальная интенсивность педалирования* (**Max Cad.**);
 - Максимальная высота над уровнем моря (**Max Alt.**);
 - Максимальная мощность* (**Max Pwr.**).

С текущего уровня Вы можете либо вернуться в режим текущего времени (**Time of Day**), с помощью нажатия и удержания **"Stop"**, перейти в режим перезагрузки, перейти в режим настроек для возврата к ранее установленным значениям.

Перезагрузка и обнуление суммарных значений

После перезагрузки счетчика суммарных значений его показания обнуляются и не могут быть восстановлены. Приступайте к процедуре обнуления суммарных значений в режиме отображения на дисплее любой из следующих опций: **Tot. Kcal**; **Tot. Time**; **Rid. Time** или **Odometer** в меню просмотра файла записей кумулятивных значений (**Records File**).

1. Для подтверждения обнуления значений выбранного счетчика следует нажать кнопку **“OK”**. На дисплее отображается надпись **“Reset”**, и цифровое значение, выбранное для сброса, начинает мигать.
2. Нажмите и удерживайте кнопку прокрутки вниз (↓). Надпись **“Reset”**, соответствующая режиму перезагрузки и обнуления значений, начнет мигать на дисплее. Вы можете отменить команду на обнуление значений, если отпустите кнопку прокрутки вниз до того, как выбранное цифровое значение будет сброшено на ноль. Если Вы уверены в своем желании обнулить показания выбранного счетчика суммарных значений, удерживайте кнопку прокрутки вниз до тех пор, пока цифровое значение не будет сброшено. Для выхода из режима перезагрузки и обнуления значений, нажмите кнопку **“Stop”**. Альтернативно, для возврата в режим текущего времени (**Time of Day**), нажмите и удерживайте кнопку **“Stop”**.

Возврат к ранее установленным максимальным значениям

Приступайте к процедуре в режиме отображения на дисплее любой из следующих опций: **Max Spd**, **Max Cad***, **Max Alt** или **Max Pwr*** в меню просмотра файла записей кумулятивных значений (**Records File**).

1. Для возврата к ранее заданному значению нажмите и удерживайте в кнопку сигнала/подсветки (**Signal/Light**). На дисплее отобразится надпись **“Return Old”**, предлагающая заменить текущее значение выбранного параметра, вернувшись к ранее заданному. Значение, выбранное для изменения начнет мигать на дисплее.
2. Вы можете отменить команду на сброс значения, нажав кнопку **“Stop”**. Если Вы уверены в своем желании вернуться к ранее установленному значению, нажмите кнопку **“OK”**.
3. Для выхода с текущего уровня данных, отображенных на дисплее, нажмите кнопку **“Stop”**. Если Вы хотите начать процедуру перезагрузки и обнуления выбранного максимального значения, нажмите и удерживайте кнопку сигнала/подсветки (**Signal/Light**). На дисплее начнет мигать значение, выбранное для сброса. После перезагрузки и обнуления значения оно не может быть восстановлено.
4. Вы можете отменить команду на сброс значения, нажав кнопку **“Stop”**. Если Вы уверены в своем желании вернуться к ранее установленному значению, нажмите кнопку **“OK”**.
5. Для возврата в режим текущего времени (**Time of Day**), нажмите и удерживайте кнопку **“Stop”**.

* необходимы датчики **Polar Cadence Sensor** и **Polar Power Output Sensor**, заказываются опционально.

Е. ПОДКЛЮЧЕНИЕ К КОМПЬЮТЕРУ



Монитор предусматривает функцию двусторонней связи с персональным компьютером. Специальный пакет программного обеспечения Polar Precision Performance дает пользователю возможность выполнения простого анализа данных по тренировке. Ведение журнала с подробной историей тренировок (*Training Log*) позволяет планировать будущие тренировки и в значительной мере способствует максимальному и наиболее эффективному повышению индивидуальной физической подготовленности пользователя. Вместо задания установок и настроек в ручном режиме, Вы можете воспользоваться программной оболочкой и далее загрузить их на монитор с компьютера в составе единого комплекса личных настроек. После задания всех необходимых установок Вы можете воспользоваться функцией их блокировки (*Options Lock*) во избежание непреднамеренного изменения настроенных параметров. Деактивация функции осуществляется в меню настроек пользователя (*User Features*) программной оболочки.

Загрузка данных о тренировках на компьютер

! Для обеспечения ИК соединения компьютер должен быть оснащен инфракрасным портом стандарта **IrDA**, должна быть установлена операционная система **Windows © 98** или более поздняя.

В случае отсутствия инфракрасного порта, Вам понадобится :

- 1) Интерфейс **Polar** для соединения в инфракрасном диапазоне для порта стандарта **RS232**, при условии установки на компьютер операционной системы **Windows © 95** или более поздней;
ЛИБО
- 2) Инфракрасный интерфейс **Polar** для порта **USB**, (заказывается опционально) при условии установки на компьютер операционной системы **Windows © 98** или более поздней.

Перед выполнением соединения Вам необходимо установить на компьютер пакет программного обеспечения **Polar Precision Performance** (версии 3.0 или выше). Далее, до выполнения соединения необходимо подключить любой из вышеуказанных интерфейсов **Polar** к соответствующему порту.

1. Запустите программу **Polar Precision Performance**.
2. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **“CONNECT”**, соответствующая меню соединения с компьютером. Направьте окошко инфракрасного порта монитора на окошко инфракрасного порта компьютера или опционального интерфейса **Polar**. Максимальное расстояние, на котором обеспечивается устойчивая и надежная передача данных в ИК диапазоне составляет 8 дюймов (20 см), при угле направления ИК луча не более ± 15 градусов.
3. В панели инструментов меню программы, щелкните кнопкой мыши на иконке соединения ; при этом вы должны удерживать сам монитор в неподвижном положении. При установке инфракрасного соединения появится новое окошко с подтверждающей надписью: **“Infrared Connection”**.
4. При установке соединения в ИК диапазоне монитор начинает автоматический обмен информацией с программой, установленной на компьютере. Для продолжения процедуры загрузки сохраненных файлов по тренировкам или установок и настроек монитора сердечного ритма, следуйте инструкциям, которые выводятся на экран компьютера. После передачи данных монитор автоматически возвращается в режим текущего времени (**Time of Day**).

Перенос установок и настроек с компьютера на монитор

Ваша модель монитора сердечного ритма предусматривает опцию переноса заданных установок и настроек с персонального компьютера на монитор. Для активации предусмотренной функции и задания необходимых настроек Вам понадобится установить специальный пакет программного обеспечения **Polar Precision Performance**. Используя данный пакет, Вы можете задавать следующие настройки и устанавливать следующие функции:

- Уникальный идентификационный код (**User ID**) для каждого отдельного пользователя, имя пользователя и индивидуальный логотип; данные функции весьма полезны для режима аутентификации применительно к многопользовательскому режиму;
- Настройки функции «*сердечного контакта*», при активации которой на дисплей может выводиться текущее значение ЧСС пользователя, записываться информация по времени прохождения отдельного круга (этапа) дистанции или могут использоваться опциональные изменения данных, отображаемых на дисплее в ходе тренировки;
- Установка уникальных имен и функций срабатывания (с подачей сигнала) для 7 разных напоминаний;
- Включение/выключение функции блокировки настроек и установок.

Передачу данных (настроек и установок) с компьютера на монитор можно выполнять посредством ИК соединения через инфракрасный порт, либо используя специальный акустический (звуковой) интерфейс **Polar UpLink**. Для подробных инструкций по использованию функции связи в ИК диапазоне обратитесь к предыдущему разделу; для использования акустического интерфейса, следуйте шагам нижеприведенной инструкции:

1. Запустите программу.
2. Если монитор находится в режиме текущего времени (**Time of Day**), нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **“CONNECT”**, соответствующая меню соединения с компьютером.
3. Расположите монитор на расстоянии не более 4 дюймов (10 см) от громкоговорителя или динамика наушников.
4. Активируйте функцию соединения с монитором сердечного ритма в программной оболочке, и следуйте инструкциям, выводимым на монитор компьютера. Не сдвигайте монитор с места в процессе передачи данных.
5. Монитор сердечного ритма начнет передачу данных в автоматическом режиме, как только будет установлено надежное соединение. Подтверждением этому будет появление на мониторе надписи **“UpLink”**. Подтверждением корректной работы звукового интерфейса будет также характерный звук, напоминающий щебет. После передачи данных монитор автоматически возвращается в режим текущего времени (**Time of Day**).

Если в ходе передачи данных возникнет ошибка, поднесите монитор ближе к громкоговорителю или динамику наушников, либо увеличьте уровень громкости указанных элементов акустической системы компьютера.

! Для активации предусмотренной функции связи компьютера и монитора через интерфейс **Polar UpLink**, и для переноса установок и настроек, заданных при помощи специального пакета программного обеспечения **Polar Precision Performance**, компьютер должен быть оснащен звуковой картой (совместимой со стандартом **Sound Blaster®**) и акустической системой (состоящей из динамиков или наушников).

F. ФИТНЕС-ТЕСТ POLAR



Специальный фитнес-тест, разработанный компанией *Polar*, является простым, безопасным и быстрым способом определения собственной аэробной подготовленности. Выполнение данного теста также уместно для определения прогнозируемого максимального значения сердечного ритма пользователя. Тест компании *Polar* разрабатывался для взрослых и здоровых людей.

Индекс индивидуальной подготовленности: *OwnIndex*

Индекс является результатом выполнения специального фитнес-теста, разработанного компанией *Polar*, и представляет собой определенную величину, сопоставимую с показателем относительной величины максимального потребления кислорода VO_{2MAX} (мл/кг/мин), который служит общепринятым показателем аэробной подготовленности. Аэробная (сердечно-сосудистая) подготовленность ассоциируется со способностью Вашей сердечно-сосудистой системы эффективно функционировать с точки зрения выполнения задачи передачи и использования кислорода различными органами тела. Чем выше уровень аэробной подготовленности, тем сильнее и тем эффективнее Ваше сердце. Значение параметра VO_{2MAX} является хорошим инструментом для определения индивидуального уровня работоспособности и выносливости, применительно к силовым видам спорта, а также таким видам спорта или физическим упражнениям, которые предусматривают высокие нагрузки и подразумевают способность нормально их переносить.

С целью улучшения собственного показателя аэробной подготовленности, для того, чтобы добиться ощутимых изменений индекса индивидуальной подготовленности, необходимо заниматься физическими упражнениями на регулярной основе в течение, как минимум, шести недель. При этом важно отметить, что чем хуже человек подготовлен физически, тем быстрее и тем ощутимее рост его индекса. Для улучшения данного показателя людям, ведущим активный образ жизни или занимающимся спортом, требуется больше времени.

Лучше всего для повышения аэробной подготовленности подходят упражнения, которые задействуют большие группы мышц. К числу таких упражнений относятся, например, поездки на велосипеде, бег, плавание, гребля, катание на коньках, бег на лыжах по пересеченной местности, а также пешие прогулки.

Для определения текущего уровня аэробной подготовленности, следует сначала определить базовое значение посредством измерения индивидуального индекса подготовленности хотя бы два раза в течение первых двух недель. После этого, следует повторять выполнение теста, как минимум, один раз в месяц для мониторинга собственного прогресса и развития. На значение индекса оказывает влияние множество факторов, среди которых следует в первую очередь отметить индивидуальную величину сердечного ритма и ее вариабельность в состоянии покоя, а также возраст, пол, рост, вес пользователя и уровень физической активности, определяемый индивидуально и самостоятельно.

Прогнозируемое максимальное значение ЧСС: $HR_{MAX} - p$

Определение значения $HR_{MAX} - p$ выполняется одновременно с прохождением теста индивидуальной аэробной подготовленности **Polar Fitness Test**.

Значение $HR_{MAX} - p$ прогнозирует максимальную величину сердечного ритма пользователя с большей точностью, в сравнении с результатом, полученным на основе так называемой «возрастной» формулы, по которой величина $HR_{MAX} = 220$ МИНУС возраст. Методика определения максимальной величины ЧСС дает лишь примерное оценочное значение, и может быть весьма неточной, особенно в случае определения данного параметра для людей, которые находятся в отличной спортивной форме в течение продолжительного периода времени, или для людей пожилого возраста. Для более точного определения данного значения ЧСС необходимо проконсультироваться с лечащим врачом, или посетить терапевта или физиолога с целью выполнения контрольных упражнений на физическую нагрузку (например, упражнение с максимальной интенсивностью на беговой дорожке, либо велосипедное упражнение с максимальной приложенной нагрузкой).

Максимальное значение сердечного ритма (HR_{MAX}) в определенной степени изменяется, в зависимости от текущего уровня Вашей подготовленности. Регулярные силовые упражнения или упражнения на выносливость способны понижать значение HR_{MAX} . Некоторые изменения могут наблюдаться в зависимости от конкретного вида спорта, которым Вы занимаетесь. В этой связи можно говорить, например, о максимальной величине сердечного ритма, применительно к виду спорта: бегу, велосипедному спорту, или плаванию (**Running HR_{MAX} > Cycling HR_{MAX} > Swimming HR_{MAX}**).

Знание величины прогнозируемого максимального значения ЧСС ($HR_{MAX} - p$) позволяет определять параметры интенсивности для тренировочных занятий, в терминах процентного выражения от максимального значения сердечного ритма и последующих изменений этого значения вследствие тренировок; при этом отпадает необходимость выполнения контрольных физических упражнений с приложением максимально допустимой физической нагрузки. Величина $HR_{MAX} - p$ основана на индивидуальном значении сердечного ритма в состоянии покоя, и ее вариабельности в состоянии покоя, а также на таких параметрах, как возраст, пол, рост, вес пользователя и на показателе относительной величины максимального потребления кислорода VO_{2MAX} (полученного в результате измерений или сделанного прогноза). Наиболее точное значение прогнозируемой максимальной величины сердечного ритма $HR_{MAX} - p$ можно получить, если ввести в приемный блок монитора ЧСС значение VO_{2MAX} , полученное в результате проведения контрольных тестов в клинических или лабораторных условиях.

Настройки для теста индивидуальной подготовленности

Прежде чем приступить к выполнению теста **Polar Fitness Test**, Вам следует выполнить следующие установки в режиме настроек (**Options Mode**):

- Задайте индивидуальные данные (личные настройки пользователя) и укажите Ваш уровень физической активности применительно к продолжительному периоду;
- Активируйте функцию выполнения теста (опция **ON**);
- Если Вы хотите получить значение прогнозируемой максимальной величины сердечного ритма **HR_{MAX}** – **p**, активируйте соответствующую функцию в режиме настроек и установок (опция **ON**).

Выполнение фитнес-теста

Для получения достоверных и точных результатов, при выполнении фитнес-теста **Polar** необходимо соблюдать следующие общие требования:

- При выполнении теста Вы должны быть отдохнувшим, спокойным и расслабленным.
- Допускается выполнение теста в любом месте: дома, на работе или в спортивном клубе, при условии, что Вы находитесь в спокойной окружающей обстановке. Под этим понимается отсутствие раздражающих или отвлекающих шумов (например, работающий телевизор, радио или телефонные звонки). Также Вас не должны отвлекать разговорами другие люди, присутствующие в помещении.
- Каждый раз при повторном выполнении теста Вам следует обеспечить идентичность условий: места, времени суток и окружающей Вас обстановки.
- Не следует принимать тяжелую пищу или курить за 2-3 часа до выполнения теста.
- В день выполнения теста, также как и накануне, избегайте тяжелых физических нагрузок, не принимайте спиртные напитки и фармакологические стимуляторы.

1. Если Вы находитесь в режиме отображения на дисплее текущего времени суток (**Time of Day**), нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **“FIT.TEST”**, соответствующая режиму выполнения теста индивидуальной аэробной подготовленности. Если Вам не удастся найти указанный режим (**Fitness Test Mode**), убедитесь в том, что Вы активировали соответствующую функцию в меню установок и настроек (**Options Mode**).
2. Нажмите кнопку **“OK”** для входа в меню. На дисплее будет отображено самое последнее зафиксированное значение для индекса индивидуальной подготовленности (**OwnIndex**) и будет указана дата выполнения последнего тестирования.
3. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для просмотра самого последнего зафиксированного значения прогнозируемой величины ЧСС (**HR_{MAX}-p**) и даты выполнения последнего теста.
4. Перед началом выполнения теста **следует прилечь** на 1-3 минуты и **полностью расслабиться**.

Выполнение тестирования

Для выполнения теста Вам потребуется от 3 до 5 минут.

1. Для начала тестирования нажмите кнопку **“OK”**. Приемный блок на запястье начнет поиск сигнала ЧСС от передающего устройства. На дисплее будет отображаться надпись **“TEST ON”**, свидетельствующая о выполнении теста, а также цифровое значение текущего сердечного ритма.
2. При выполнении теста сохраняйте расслабленное и спокойное состояние. Держите руки вдоль тела, и максимально ограничьте любые движения тела и разговоры с другими людьми.
3. На дисплее будет выведено текущее значение для индекса индивидуальной подготовленности (**OwnIndex**) и будет указана дата выполнения тестирования.
4. В случае активации функции определения величины ЧСС **HR_{MAX}-p** (опция **ON**), нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для просмотра последнего зафиксированного значения прогнозируемой величины ЧСС (**HR_{MAX}-p**) и даты выполнения теста.

Включение/выключение звуковой сигнализации для фитнес-теста *Polar Fitness Test*

При активированной функции, система акустического оповещения подает звуковой сигнал по окончании тестирования. В активном режиме на дисплее будет отображена пиктограмма , соответствующая включенной звуковой сигнализации.

- Для включения или выключения звуковой сигнализации при выполнении теста, или до начала тестирования, нажмите и удерживайте нажатой кнопку сигнала/подсветки (**Signal/Light**).

Прерывание теста

- Вы можете прервать выполнение теста в любой момент, нажав кнопку **“Stop”**. На несколько секунд на дисплее появится надпись **“Failed TEST”**, свидетельствующая о том, что тест не был выполнен успешно (до конца). В этом случае последнее сохраненное значение для индекса индивидуальной подготовленности **OwnIndex**, равно как значение **HR_{MAX}-p** останутся без изменений.

Если приемный блок на запястье не принимает сигнал ЧСС в начале или в ходе выполнения теста, тест не будет выполнен. Убедитесь в том, что контактные зоны с установленными электродами достаточно увлажнены, и фиксирующий ремешок передающего устройства не ослабел.

Обновление индекса индивидуальной подготовленности **OwnIndex** и **HR_{MAX}-p**

Вы можете обновлять значения индекса индивидуальной подготовленности **OwnIndex** и значение **HR_{MAX}-p** в режиме настроек и установок или в режиме личных настроек пользователя (**Options Mode** и **User Information**, соответственно). При регулярном обновлении значений данных параметров, считываемые данные по величине сердечного ритма в процентном выражении от максимума, равно как расчет количества затрачиваемых калорий, отличаются большей точностью и достоверностью.

- Если Вы находитесь в режиме отображения на дисплее текущего времени суток (**Time of Day**), нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **“FIT.TEST”**, соответствующая режиму выполнения теста индивидуальной аэробной подготовленности.
- Нажмите кнопку **“OK”** для входа в меню.
- Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **“Update USER SET”**, соответствующая режиму обновления личных настроек пользователя. Данная надпись отобразится на дисплее только в том случае, если Вы еще не выполнили обновление значений, полученных в результате выполнения последнего теста.
- Нажмите кнопку **“OK”** для обновления значения прогнозируемой величины ЧСС (**HR_{MAX}-p**) и значения индекса индивидуальной подготовленности **OwnIndex**.
- Нажмите и удерживайте нажатой кнопку **“Stop”** для возврата в режим отображения текущего времени суток (**Time of Day**).



Обновление максимального значения ЧСС выполняется, только если функция определения значения прогнозируемой величины ЧСС **HR_{MAX}-p** включена (опция **ON**).

Категории фитнеса

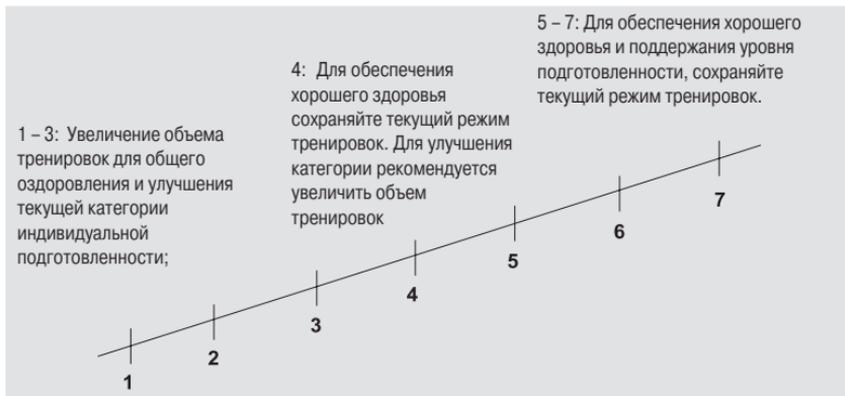
Результат выполнения фитнес-теста **Polar** (значение **OwnIndex**), получает наибольшую значимость при сравнении собственных показателей и их прогрессивных изменений. Значение индекса может также интерпретироваться в зависимости от пола и возраста пользователя. Найдите в таблице собственный результат **OwnIndex** для определения своей текущей категории подготовленности, и сравните ее с показателями для людей Вашего возраста и пола.

	Возраст (лет)	1 (очень плохо)	2 (плохо)	3 (норм.)	4 (средне)	5 (хорошо)	6 (очень хорошо)	7 (отлично)
МУЖЧИНЫ	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40
	ЖЕНЩИНЫ	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51
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

Настоящая классификация составлена на основе открытых данных по обзору 62 проведенных исследований. В рамках таких исследований значение **VO_{2MAX}** определялось непосредственно для здоровых взрослых участников в США, Канаде и 7 Европейских странах.

· Shvartz E, Reibold RC: *Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: Aviat. Space Environ. Med.* 61:3-11, 1990.

На нижеприведенном графике мы указали собственные рекомендации для различных категорий фитнеса:



Как правило, отлично подготовленные атлеты имеют значения для индекса индивидуальной подготовленности (**OwnIndex**) более 70 (для мужчин) и более 60 (для женщин). Значения, превышающие 95, достигаются лишь профессиональными спортсменами Олимпийского уровня. Наибольшие значения для индекса фиксируются в тех видах спорта, занятия которыми задействуют большие группы мышц. К их числу относятся, например, велосипедный спорт и бег на лыжах по пересеченной местности.

G. ОБСЛУЖИВАНИЕ И УХОД

Монитор ЧСС *Polar* не только отличается превосходным дизайном и великолепным производственным исполнением; он представляет собой высокотехнологичный прибор, и требует корректного и соответствующего обращения с ним. Следуя нижеприведенным советам и рекомендациям, Вы не только обеспечите выполнение гарантированных изготовителем обязательств в полном объеме, но и получите реальную возможность безотказной и долгосрочной эксплуатации данного оборудования.

Обслуживание монитора ЧСС *Polar* и уход за ним

- Регулярно очищайте передатчик после каждого применения (тренировки), используя для этого мягкий мыльный раствор. После промывания тщательно (насухо) вытирайте передатчик мягким полотенцем;
- Никогда не оставляйте влажный передатчик на хранение. Пот и влага могут привести к намоканию электродных областей, что приведет к постоянной работе передатчика, и тем самым сократится гарантированный срок службы элементов питания;
- Хранить монитор ЧСС необходимо в сухом прохладном месте. Не следует хранить прибор упакованным в воздухо непроницаемую оболочку, например, завернутым в полиэтилен или спортивный мешок, если на передатчике присутствует влага;
- Не сгибайте и не растягивайте передатчик, так как это может вызвать повреждение электродов;
- Не удаляйте с передатчика влагу иным способом, кроме рекомендованного выше (используя полотенце). Неправильное обращение может привести к повреждению электродов;
- Не подвергайте монитор ЧСС воздействию предельных температур, как очень высоких, так и низких. Рабочий диапазон температур для монитора составляет 14 – 122 градусов по Фаренгейту (от -10 до +50 градусов по Цельсию);
- Не подвергайте монитор ЧСС продолжительному воздействию прямых солнечных лучей (что может иметь место, если оставить прибор в автомобиле).

Элементы питания

Передачика:

Оценочный средний срок службы элементов питания для передатчика составляет 2.500 часов работы. Если Вы считаете, что указанный срок службы подошел к концу или ресурс элементов питания выработан, для замены передатчика обратитесь к авторизованному дилеру в службу технического обслуживания **Polar Service Center**. Компания **Polar Electro** берет на себя процедуру корректной утилизации передатчиков, выработавших свой ресурс. Для ознакомления с подробной инструкцией обратитесь к памятке покупателя (**Customer Care Charter**).

Монитора:

Оценочный средний срок службы элементов питания для монитора составляет 2 года работы при нормальных условиях эксплуатации (расчет приведен для тренировок в течение 2 часов в день, 7 дней в неделю). Обратите внимание, что чрезмерное использование функции сигнала существенно сокращает срок службы элементов питания. Не пытайтесь открыть монитор самостоятельно. С целью обеспечения водонепроницаемых свойств прибора, а также для гарантии использования только утвержденных компонентов, замена элемента питания в мониторе должна выполняться только авторизованным дилером в службе технического обслуживания **Polar Service Center**. При выполнении замены элемента питания в сервисном центре квалифицированные специалисты также выполняют полную периодическую проверку монитора ЧСС **Polar**.

Замена элемента питания в датчике скорости **Polar**

Оценочный средний срок службы элементов питания для датчика скорости составляет 2.500 часов работы. Мы рекомендуем обращаться к авторизованному дилеру в службу технического обслуживания **Polar Service Center** по вопросам замены элементов питания датчика скорости, выработавших свой ресурс. Дополнительно, после замены батареи датчик скорости проходит испытание на водонепроницаемость. Тем не менее, существует возможность самостоятельной замены элемента питания для датчика скорости. Для выполнения указанной процедуры, точно следуйте нижеприведенной инструкции. Прежде всего, отсоедините датчик скорости от рамной конструкции велосипеда. Далее выполните все шаги инструкции в указанной последовательности:

1. Откройте датчик, открутив два маленьких фиксирующих винта; используйте тонкую отвертку, и вращайте винты против часовой стрелки.
2. Осторожно снимите защитный корпус, потянув его вверх. Держите корпус датчика вертикально, так чтобы печатный узел (узел печатных плат) оставался внутри корпуса.
3. Аккуратно извлеките узел печатных плат из корпуса.
4. Мягко нажмите на устройство фиксации элемента питания. Освободите монтажную скобу фиксатора батареи из зацепления на противоположной стороне узла печатных плат, и извлеките фиксатор, потянув его вверх. Вытащите старую батарею из гнезда.
5. Вставьте новый элемент питания на освободившееся место, соблюдая полярность: сторона, соответствующая положительному контакту (+), должна быть обращена вверх. Осторожно надавите на корпус батарейного отсека, таким образом, чтобы корпус вошел в контакт с узлом печатных плат по всем четырем углам.
6. Установите узел печатных плат обратно в монтажное гнездо.
7. Убедитесь в том, что уплотнительное кольцо осталось в своем желобке. Установите обратно защитную крышку.
8. Вставьте оба фиксирующих винта в предназначенные для них отверстия и затяните их, поочередно меняя затягиваемый винт для обеспечения равномерности усилия затяжки.
9. Проверьте работоспособность датчика: в случае корректной сборки, при прохождении магнита, установленного на спице колеса, рядом с датчиком скорости, на датчике должен мигать оранжевый световой индикатор.
10. Не выбрасывайте старую батарею с бытовым мусором. Утилизация элементов питания, выработавших свой ресурс, должна выполняться в соответствии с регламентом, применимым к особым видам отходов.

Обслуживание и сервис

В случае если монитор ЧСС требует сервисного обслуживания, обратитесь к сервисной службе **Polar Service Center**.



При выполнении обслуживания неавторизованным специалистом или организацией гарантия на водонепроницаемость прибора не будет гарантирована.

Н. МЕРЫ ПРЕДОС- ТОРОЖНОСТИ

Использование монитора ЧСС **Polar** в водной среде

Монитор ЧСС модели **Polar** обладает водонепроницаемыми свойствами; герметичность обеспечивается на глубине до 20 метров (60 футов).

Пользователи, выполняющие измерение своего сердечного ритма в воде, могут сталкиваться с воздействием на прибор помех по следующим причинам:

- Пресная вода в бассейнах с высоким содержанием хлора (хлористых соединений), и соленая морская вода обладают высокой степенью электрической проводимости. Вследствие этого между электродами передающего устройства **Polar** может возникнуть короткое замыкание, что не позволит монитору улавливать сигналы электрокардиограммы (ЭКГ);
- Прыжки в воду, или энергичная работа мышц при спортивном плавании (плавании на результат) могут привести к возникновению повышенного физического сопротивления водной среды, что вызовет смещение закрепленного передатчика **Polar** в такую часть тела, где отсутствует возможность улавливания сигналов ЭКГ;
- Сила ЭКГ сигнала индивидуальна для каждого человека и может также варьироваться в зависимости от конкретной тканевой структуры. Процент людей, испытывающих определенные трудности с измерением своей ЧСС в воде существенно выше, чем процент пользователей, испытывающих аналогичные сложности в любой другой среде.

Электромагнитные помехи

Помехи такого рода (интерференции) могут возникать вблизи от высоковольтных линий, светофоров, воздушных магистральных линий электропередачи, контактных железнодорожных рельсов, линий энергоснабжения для общественного транспорта, например для троллейбусов и трамваев, телевизионных приемников, автомобильных двигателей, компьютеров, некоторых моделей спортивного оборудования, оснащенного приводами, сотовых телефонов, или при прохождении с монитором через средства и оборудование электронной безопасности (контрольные пункты, детекторы металла и т.д.).

Спортивное оборудование

Некоторые элементы спортивного оборудования, тренажеров и инвентаря, оснащенные электрическими или электронными компонентами, например, СИД дисплеями (дисплеи на светоизлучающих диодах), приводами и электрическими системами торможения, могут приводить к возникновению помех вследствие посторонних сигналов. Для решения возникшей проблемы можно порекомендовать изменить положение монитора при помощи одного из следующих способов:

1. Снимите передатчик с груди и продолжайте использовать спортивное оборудование или тренажер, как при обычных условиях;
2. Перемещайте монитор в пространстве до тех пор, пока не найдете область (зону), в которой дисплей не перестанет показывать посторонний сигнал, либо символ сердца не перестанет мигать. Чаще всего помехи наиболее сильно проявляются непосредственно по фронтальному направлению от дисплейной панели спортивного оборудования, тогда как с левой или с правой стороны от дисплея уровень помех существенно уменьшается;
3. Наденьте передатчик обратно на грудь и старайтесь держать монитор в найденной зоне, свободной от помех, на максимально возможном удалении;
4. Если после выполненных инструкций монитор ЧСС **Polar** все равно не функционирует, это означает, что данная модель спортивного оборудования, тренажер или инвентарь излучает слишком сильный электромагнитный фон (электрические шумы), чтобы использоваться в комплексе с беспроводным оборудованием для измерения частоты сердечных сокращений.

Минимизация возможных рисков при тренировке

Выполнение физических упражнений может нести в себе определенный риск, что особенно применимо к людям, ведущим малоподвижный или сидячий образ жизни.

До того, как приступить к тренировке, рекомендуется ответить на нижеперечисленные вопросы с целью корректного определения своего текущего физического состояния. Если Вы ответите утвердительно хотя бы на один из предложенных вопросов, мы настоятельно рекомендуем Вам проконсультироваться с врачом до начала тренировки.

- За последние 5 лет Ваш режим исключал физические упражнения?
- У Вас высокое артериальное давление?
- У Вас высокий уровень холестерина в крови?
- У Вас наблюдаются симптомы какого-либо заболевания?
- Вы принимаете лекарственные средства от давления или сердечные препараты?
- В Вашей истории наблюдались проблемы с дыханием?
- В настоящее время Вы проходите реабилитационный курс восстановления после тяжелой болезни или серьезного медицинского лечения?
- Вы используете электронный стимулятор сердца или иной тип электронного имплантированного устройства?
- Вы курите?
- Вы беременны?

Обратите внимание, что на показатель ЧСС (сердечный ритм) оказывает влияние множество факторов, среди которых, прежде всего, следует отметить: интенсивность тренировки, прием медицинских препаратов для лечения и профилактики сердечных заболеваний, уровень артериального давления, психиатрическое состояние, наличие астмы и одышки, а также употребление некоторых энергетических напитков, алкоголя и никотина.

При тренировке очень важно прислушиваться к собственным ощущениям и отмечать все происходящие реакции организма. Если при тренировке Вы вдруг почувствуете очень сильное утомление, или у Вас возникнут неожиданные болевые ощущения, мы рекомендуем Вам прекратить физическую нагрузку или продолжить тренировку с менее интенсивным уровнем.

Замечание для людей, пользующихся электронными стимуляторами сердца, дефибрилляторами и прочими электронными имплантированными устройствами. Пользователи с установленными электронными стимуляторами сердца, эксплуатирующие монитор ЧСС **Polar**, делают это на свой страх и риск. До начала выполнения программы тренировок мы настоятельно рекомендуем выполнить тестовое контрольное упражнение под непосредственным наблюдением врача. Данное контрольное тестирование имеет целью установить безопасность, совместимость и надежность одновременного использования электронного стимулятора сердца и монитора ЧСС **Polar**.

Если у Вас есть аллергические реакции на любые вещества и материалы, контактирующие с кожей, либо в случае если Вы имеете основания полагать возможным возникновение такой аллергической реакции вследствие применения данного изделия, просим Вас обратиться к перечню используемых материалов, который приводится в Главе «*Технические Спецификации*». Во избежание риска возникновения аллергических кожных реакций, связанных с ношением передатчика рекомендуем надевать его на тело поверх футболки (рубашки). При выборе такого способа ношения передающего устройства, следует тщательно смочить ткань защитного элемента одежды (футболки, майки, рубашки и т.п.) в области, к которой прилегают электроды передатчика. Наличие достаточного количества влаги на ткани обеспечит корректную работу устройства.

! Комбинированное воздействие влаги и интенсивного абразивного износа может привести к истиранию черного красителя с поверхности передающего устройства. Это, в свою очередь, может привести к нежелательному окрашиванию предметов одежды светлых тонов.

I. ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Что мне следует делать, если:

... я не знаю, в каком цикле режима настроек (*Options Cycle*) или файлового меню (*File Mode*) нахожусь в данный момент?

Нажмите и удерживайте кнопку “**Stop**” до тех пор, пока монитор ЧСС не вернется в режим текущего времени.

... я не могу найти файл по предыдущей тренировке?

Во время тренировки Вы могли использовать режим измерений (*Measure Mode*), вследствие чего файл данных по тренировке не был сохранен. Для записи информации по тренировке в режиме измерений Вам необходимо запустить секундомер нажатием кнопки “**OK**”.

... я не могу найти значение затраченных калорий в файле по тренировке?

Убедитесь в том, что Вы ввели информацию о пользователе (в меню личных настроек пользователя), и активировали функцию учета расходовемых калорий (**OwnCal ON**). Убедитесь в том, что при тренировке значение сердечного ритма превышает 90 ударов в минуту (*bpm*) в числовом выражении или превышает 60% от максимального значения ЧСС в процентном выражении.

... я не могу активировать функцию определения прогнозируемого максимального значения сердечного ритма (HR_{MAX} – **p ON**)?

Убедитесь в том, что Вы ввели информацию о пользователе (в меню личных настроек пользователя), и активировали функцию выполнения теста индивидуальной подготовленности (**Fitness Test ON**) до включения функции определения прогнозируемого максимального значения сердечного ритма.

... на мониторе отсутствуют данные считывания ЧСС (- -)?

1. Убедитесь в том, что контактная область передатчика с электродами адекватно увлажнена, и сам передатчик надет на тело в соответствии с приложенной инструкцией;
2. Убедитесь в том, что на передающем устройстве отсутствуют загрязнения;
3. Убедитесь в том, что в отсутствии источников электромагнитного излучения в непосредственной близости от монитора **Polar**; к числу таких источников могут относиться, например, телевизоры, сотовые телефоны, ЭЛТ-мониторы, и т.д.;
4. Наблюдался ли у Вас за последнее время феномен или эффект кардиологического характера, который мог определенным образом изменить форму волны или сигнала Вашей ЭКГ? Если такое событие имело место, обратитесь к врачу.

... поиск передаваемого сигнала не дал результата?

Рамка вокруг символа сердца на дисплее пропадает. Поднесите монитор к передатчику, в том месте, где расположен логотип **Polar**. Монитор возобновит поиск сигнала ЧСС. Если повторный поиск передаваемого сигнала также не даст результатов, но при этом на дисплее отобразится текущее значение сердечного ритма, и при этом символ сердца без рамки будет мигать, Вы можете приступить к тренировке. Тем не менее, Вам следует помнить о том, что в такой ситуации на Ваш монитор ЧСС, вероятно, оказывают негативное влияние помехи от других мониторов сердечного ритма, находящихся поблизости.

... символ сердца мигает нерегулярно?

1. Убедитесь в том, что монитор находится в радиусе устойчивого приема, т.е. не дальше 3 футов (1 метра) от передатчика **Polar**, надетого на тело;
2. Убедитесь в том, что во время тренировки зажим эластичного ремешка не ослабел;
3. Убедитесь в том, что контактная зона передатчика с электродами достаточно увлажнена;
4. Убедитесь в том, что в радиусе устойчивого приема, т.е. не дальше 3 футов (1 метра) от передатчика отсутствует другое передающее устройство монитора ЧСС;
5. Сердечная аритмия может приводить к возникновению нерегулярных результатов считывания данных. В этом случае Вам необходимо обратиться к врачу.

... на работу моего монитора ЧСС оказывают влияние помехи от монитора сердечного ритма другого человека, занимающегося рядом со мной?

Соблюдайте дистанцию необходимого удаления от своего партнера по тренировкам, и продолжайте тренировку в нормальном режиме.

ЛИБО

1. Снимите передающее устройство с груди на 30 секунд. Отдайтесь от своего партнера по тренировке на минимально необходимое расстояние.
2. Наденьте обратно передатчик и поднесите монитор к груди к тому месту, где на передающем устройстве находится логотип компании **Polar**. Монитор возобновит поиск передаваемого сигнала сердечного ритма. Продолжайте тренировку в нормальном режиме.

... считываемые данные по ЧСС становятся либо очень переменчивыми, непостоянными или имеют слишком высокие значения?

Вы могли оказаться в диапазоне действия очень мощного электромагнитного излучения (сигналов), которое приводит к возникновению переменчивых и непостоянных данных, считываемых с дисплея. Проверьте окружающую Вас обстановку на наличие такого источника, и после его обнаружения постарайтесь удалиться от него на максимально возможное расстояние.

... на дисплее ничего не отображается, или с дисплея постепенно пропадает изображение, и отображаемые символы теряют четкость?

Если дисплей пуст, активируйте монитор двойным нажатием на кнопку **“OK”**. После этого на дисплее должно отобразиться текущее время. Как правило, первым признаком выработки ресурса элемента питания служит появление на дисплее символа низкого уровня заряда батареи. Обратитесь к специалисту для проверки уровня заряда элемента питания. Кроме того, следует помнить, что символы на дисплее тускнеют (теряют контрастность) при использовании фоновой подсветки дисплея.

... кнопки не реагируют на нажатия?

Выполните перезагрузку. При перезагрузке сбрасываются значения для текущего времени и даты, и вместо них используются значения по умолчанию. Все личные настройки пользователя и параметры установленной метрической системы (выбранные единицы измерения) при перезагрузке будут сохранены.

1. Нажмите на кнопку перезагрузки **“RESET”**, используя для этого тонкий предмет, например, стержень шариковой ручки. При этом дисплей заполняется цифровой информацией. Если после перезагрузки Вы не нажмете ни на одну кнопку, по истечении одной минуты монитор автоматически вернется в режим текущего времени (**Time of Day**).
2. Однократно нажмите на любую кнопку. На дисплее отобразится текущее время.

... элемент питания в мониторе требует замены?

Мы настоятельно рекомендуем выполнять любые работы по сервисному обслуживанию оборудования только в авторизованном Сервис Центре **Polar**. Прежде всего, это необходимо для обеспечения положений Гарантии, которая будет аннулирована в случае некорректных ремонтных работ, выполненных специалистом, не авторизованным компанией **Polar Electro**. После замены элемента питания специалисты Сервис Центра **Polar** выполнят обязательную проверку монитора на водонепроницаемость, и производят полную проверку работы всех компонентов, установленных в мониторе сердечного ритма.

... считываемые данные по скорости движения, пройденной дистанции или ЧСС становятся очень непостоянными?

Вы могли оказаться в диапазоне действия очень мощного электромагнитного излучения (сигналов), которое приводит к возникновению переменчивых и непостоянных данных, считываемых с дисплея. Проверьте окружающую Вас обстановку на наличие такого источника, и после его обнаружения постарайтесь удалиться от него на максимально возможное расстояние.

... при велосипедной тренировке отсутствуют данные считывания скорости моего передвижения, либо значение скорости на дисплее равно нулю (00)?

1. Проверьте правильность установки датчика скорости на рамной конструкции велосипеда, и убедитесь в том, что расстояние между датчиком скорости, магнитом, установленным на спице колеса, и монитором соответствует расстоянию, оговоренному в инструкции.
2. Убедитесь в том, что Вы активировали комплекс настроек и установок для велосипедной тренировки (опция **ON** для комплекса **Bike 1** или **Bike 2**).
3. Если нулевые показания на дисплее (**00**) появляются периодически, это может означать, что Вы оказались в диапазоне действия очень мощного электромагнитного излучения (сигналов), которое приводит к возникновению переменчивых и непостоянных данных, считываемых с дисплея. Проверьте окружающую Вас обстановку на предмет наличия таких источников.
4. Если нулевые показания на дисплее (**00**) присутствуют постоянно, это может означать, что в ходе велосипедных тренировок Вы накатали более 2.500 часов, и элемент питания в датчике скорости выработал свой ресурс. Замените элемент питания.
5. Если Вы используете модель беспроводного датчика скорости **Polar Speed Sensor**, убедитесь в том, что функция контроля мощности отключена в меню настроек и установок (опция **Power OFF**).

... на дисплее отображаются некорректные данные считывания информации по текущей высоте над уровнем моря?

Причиной временной некорректной работы функции определения высоты над уровнем моря может быть влияние резкого температурного изменения (например, в случае если Вы выходите из теплого помещения на улицу в зимний период). Если считываемые данные неверны в течение долгого времени или постоянно, причина может заключаться в том, что отверстия, расположенные на тыльной стороне защитной крышки корпуса монитора засорились (три специальных отверстия, обеспечивающие циркуляцию воздушного потока). В этом случае Вам необходимо обратиться в сервисный центр **Polar Service Center** для обслуживания приемного блока монитора.

... в процессе передачи данных с монитора на компьютер произошла ошибка/сбой?

1. Проверьте правильность расположения монитора относительно окошка инфракрасного порта компьютера или опционального интерфейса **Polar**.
2. Убедитесь в том, что общий уровень освещения в месте передачи данных не характеризуется высокой яркостью (данная проблема наиболее часто встречается в случае установки компьютера или монитора рядом с окном).
3. Убедитесь в отсутствии помех и препятствий, расположенных между окошками инфракрасных портов обоих устройств.

J. ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Монитор сердечного ритма производства компании *Polar* предназначен для помощи пользователям в определении и указании уровня физиологической нагрузки и интенсивности при тренировке. Модель монитора сердечного ритма *S720i/S710i* дополнительно обеспечивает измерение относительной высоты над уровнем моря и температуры окружающей среды (воздуха) при велосипедных тренировках. Выполнение иных целей и задач, отличных от изложенных в контексте настоящей Главы, не предусматривается и не подразумевается. Функции контроля и измерения высоты над уровнем моря и температуры окружающей среды (воздуха) не подразумевают использования в качестве исключительного измерительного оборудования для авиации, альпинизма, водных видов спорта или эквивалентных им видов деятельности. Частота сердечных сокращений отображается на дисплее в числовом формате (в количестве ударов сердца в минуту, *bpm*).

Передатчик Polar:

Тип элемента питания:

Срок службы батареи:

Рабочий диапазон температур:

Материал:

Водонепроницаемость:

встроенная литиевая аккумуляторная батарея;

рассчитана в среднем на 2.500 часов работы;

от -10 до +50 градусов по Цельсию;

от 14 до 122 градусов по Фаренгейту;

полиуретан;

Эластичный ремешок крепления:

Материал пряжки:

Материал тканевой основы:

полиуретан;

нейлон, полиэфир, натуральный каучук, включающий незначительные добавки латекса.

Монитор:

Тип элемента питания:

Срок службы элемента питания:

батарея **CR 2354**;

в среднем 2 года (при тренировке в течение 2 ежедневно);

Рабочий диапазон температур: от -10 до +50 градусов по Цельсию;
от 14 до 122 градусов по Фаренгейту;

Водонепроницаемость: на глубине до 20 метров (60 футов);

Основание корпуса: поликарбонат с добавлением стекловолокна;

Ремешок крепления: полиуретан;

Пряжка ремешка на запястье: нержавеющая сталь; материал соответствует требованиям регламентирующего стандарта в отношении никеля и никелевых сплавов, входящих в состав продуктов, предназначенных для длительного непосредственного контакта с кожей человека. Соответствует положениям директивы Европейского Сообщества (Директива ЕС 94/27/EU с учетом ее поправок и изменений 1999/C 205/05);

Точность измерения для часов: не более $\pm 0,5$ секунды в сутки при уровне рабочей температуры 25 градусов по Цельсию (77 градусов по Фаренгейту);

Модель монитора ЧСС **Polar S720i/S710i** является изделием **Класса 1** в соответствии с классификацией продукции, использующей лазерные устройства;

Точность измерения ЧСС: $\pm 1\%$ или ± 1 bpm, в зависимости от того, какой из показателей выше; данное определение относится к измерениям в состоянии покоя;

Параметры измерения высоты над уровнем моря и температуры окружающей среды (воздуха):

Модель монитора ЧСС **Polar S720i/S710i** рассчитывает относительную высоту над уровнем моря, используя в качестве эталонной точки среднее стандартное значение высоты над уровнем моря в диапазонах давления атмосферного воздуха в соответствии с положениями международного стандарта **ISO 2533**. Измерение температуры окружающей воздуха и компенсация атмосферного давления выполняются один раз в секунду. На монитор выводится информация по высотам в диапазоне от 448 до 7.590 метров, либо для альтернативной метрической системы – в диапазоне от 1.600 до 24.900 футов, с минимальным разрешением 1 метр/3 фута. Диапазон изменения высоты над уровнем моря от эталонной/справочной точки отсчета составляет ± 610 метров / 2.000 футов от последнего измеренного значения.

Характеристики датчика скорости:

Рабочий диапазон температур: от -10 до +50 градусов по Цельсию;
от 14 до 122 градусов по Фаренгейту;

Тип элемента питания: батарейка **CR 2032**;

Срок службы батареи: рассчитана в среднем на 2.500 часов работы;

Точность измерения скорости: $\pm 1\%$;

Параметр водонепроницаемости: брызгонепроницаемый (обеспечен защитой от брызг).

Установки, заданные по умолчанию:

Формат отображения времени:	24-часовой;
Звуковой сигнал:	отключена;
Дата рождения (возраст):	0;
Год для установки возраста пользователя:	от 1921 до 2020;
Пол:	мужской;
Вес:	0 (кг);
Рост:	0 (см);
Уровень физической активности:	низкий;
Значение HR_{MAX} :	220 МИНУС возраст;
Значение VO_{2MAX} :
Для мужчин:	45;
Для женщин:	35;
Опция выбора велосипедного комплекса (Bike 1/2):	отключена (OFF);
Размер колеса для велосипеда 1:	2.000 мм;
Размер колеса для велосипеда 2:	2.100 мм;
Функция автостарта:	отключена (OFF);
Функция педалирования:	отключена (OFF);
Функция контроля мощности	отключена (OFF);
Звуковая сигнализация действия:	включена (ON);
Метрическая система:	единицы измерения Units 1 ;
Функция вывода текстовых подсказок:	включена (ON);
Функция счетчика расхода калорий (OwnCal):	отключена (OFF);
Функция выполнения теста Polar Fitness Test :	включена (ON);
Функция прогнозирования макс. значения ЧСС (HR_{MAX-p}):	отключена (OFF);
Функция измерения высоты над уровнем моря:	отключена (OFF);
Интервальная функция:	отключена (OFF)/таймер интервала;
Значение интервальной ЧСС:	160;
Интервальная дистанция:	2 км;
Количество заданных интервалов:	3;
Таймер 1, 2 и 3:	отключен (OFF)/2 минуты;
Пары предельных значений ЧСС 1, 2, 3:	80/160;
Функция расчета восстановления:	отключена (OFF)/таймер восстановления;
Значение ЧСС для восстановления:	80;
Таймер восстановительного периода:	на 1 минуту;

Дистанция восстановительного периода: 1 км;
Опция для функции «сердечного контакта»: отображение диапазона
пределных значений ЧСС;
Интервал записи образца данных: 5 секунд.

Диапазоны предельных значений:

Время тренировки: 99 часов 59 минут 59 секунд;
Диапазон ЧСС: от 30 до 240 ударов в минуту (**bpm**);
Продолжительность нахождения в пределах:
целевой зоны сердечного ритма: 99 часов 59 минут 59 секунд;
Период восстановления: 99 минут 59 секунд;
Количество затраченных калорий: 99.999 килокалорий (**kcal**);
Предельное значение для совокупного
количества затраченных калорий: 999.999 килокалорий (**kcal**);
Общая продолжительность занятий: 9.999 часов;
Продолжительность велосипедных поездок: 9.999 часов;
Показания одометра: 99.999 км/миль;
Количество файлов в памяти: 99;
Количество этапов в памяти: 99;
Количество интервальных фаз в памяти: 30;
Диапазон измерения температур: от -10 до +50 градусов по Цельсию;
от 14 до 122 градусов по Фаренгейту.

К. ОГРАНИЧЕННАЯ ГАРАНТИЯ POLAR

- Данная гарантия Polar предоставлена корпорацией Polar Electro Inc. потребителям, которые приобрели данное изделие в США или Канаде. Данная ограниченная международная гарантия Polar предоставлена компанией Polar Electro Oy потребителям, которые приобрели данное изделие в других странах.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy гарантирует покупателю данного изделия, что изделие не содержит дефектов материалов и производственных дефектов. Срок действия – два года с момента приобретения.
- Пожалуйста, сохраняйте кассовый чек или талон гарантии, подтверждающий факт покупки!
- Гарантия не распространяется на батарею, повреждения, вызванные неправильным использованием, нарушением правил эксплуатации, несчастным случаем или несоблюдением мер предосторожности; неправильным техобслуживанием, коммерческим использованием, трещинами или повреждением корпуса или эластичного пояса.
- Настоящая гарантия не распространяется на ущерб, потери, затраты или расходы – прямые, косвенные, случайные или специальные, – связанные с данным изделием или его использованием. Во время действия гарантии изделие будет бесплатно отремонтировано или заменено на новое в сертифицированном сервисном центре.
- Настоящая гарантия не затрагивает установленные законом права потребителя в рамках национальных законов или права потребителя по отношению к дилеру, вытекающие из договора купли-продажи.



Знак CE свидетельствует о соответствии настоящего изделия требованиям директивы 93/42/EEC.

Компания Polar Electro Oy имеет сертификат соответствия стандарту ISO 9001:2000.

Все права защищены © Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.

Все права защищены. Ни одна часть настоящего руководства не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами до получения на это письменного разрешения компании Polar Electro Oy. Наименования и логотипы со знаком ™, использованные в настоящем руководстве или в сопроводительном пакете по данному изделию являются торговыми марками компании Polar Electro Oy. Наименования и логотипы со знаком ®, использованные в настоящем руководстве или в сопроводительном пакете по данному изделию являются зарегистрированными торговыми марками компании Polar Electro Oy, за исключением торговой марки Windows, являющейся зарегистрированной торговой маркой корпорации Microsoft.

L. ОГРАНИЧЕНИЕ ГАРАНТИИ

- Материалы настоящего руководства предназначены только для информационных целей. Описанные в нем изделия могут быть модифицированы без предварительного уведомления, в соответствии с программой модификации, разрабатываемой производителем.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy не берет на себя никаких обязательств и не дает никаких гарантий в отношении данного руководства или изделий, описанных в нем. Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy не несет ответственности за любой ущерб, потери, затраты или расходы – прямые, косвенные, случайные или специальные, – связанные с данным руководством или изделиями, описанными в нем, или с их использованием.

Изделие защищено следующими патентами:

US 6277080, FI 111514, GB 2326240, US 6199021, US 6356848, US 6361502, US 6537227, US 6229454, EP 836165, FI 100924, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 4150, DE 20008882.3, US 6477397, FR 0006504, FI 4069, DE 29910633, GB 2339833, US 6272365, FI 107776, US 6327486, FI 110915.

Ожидается получение других патентов.

М. ГЛОССАРИЙ

POLAR

Altitude and Temperature: относительная высота над уровнем моря и температура; параметры измеряются посредством использования датчика атмосферного давления. Давление меняется вследствие изменений в погодных условиях, что предопределяет некоторые разночтения при измерении высоты над уровнем моря для одного места в разные моменты. На различия в значении высоты также оказывает влияние изменение предельных значений для преобладающего атмосферного давления и кондиционирование воздушной среды. Например, как гроза, может привести к изменению давления до 80 миллибар, что выразится в изменении значения высоты примерно на 700 метров. Именно в этой связи пользователю рекомендуется постоянно обновлять эталонное значение высоты, которое в дальнейшем будет использоваться в качестве точки отсчета; обновление следует выполнять каждый раз, когда становится доступной информация по текущему значению высоты (указатели высот или данные, в картах и путеводителях). Дополнительно рекомендуется проверить относительную высоту над уровнем моря, применительно к своему месту жительства и прочим точкам, в которых пользователь часто начинает тренировку.

Activity Level: уровень долгосрочной физической активности; самостоятельная оценка двигательного режима, выполняемая пользователем индивидуально, и применяемая в качестве одного из ключевых параметров при выполнении фитнес-теста, разработанного компанией **Polar** для определения индекса индивидуальной подготовленности.

Coded Heart Rate Transmission: кодируемая передача сигнала с ЧСС пользователя; передатчик **Polar** автоматически кодирует сигналы с ЧСС, передаваемые на монитор сердечного ритма. В кодированном режиме монитор принимает только сигналы, исходящие от передающего устройства **Polar**. Кодирование значительно снижает перекрестные помехи от передатчиков других находящихся рядом пользователей, применяющих монитор ЧСС. Следует, однако, отметить, что кодирование не обязательно снижает воздействие всех электромагнитных помех, исходящих от различных источников такого рода излучения, при их наличии в окружающей обстановке.

Electrodes: электроды; рифленые области, на внутренней стороне передатчика, которые прилегают к кожному покрову пользователя, и считывают ЭКГ сигналы, поступающие с поверхности кожи в области сердца.

Maximal Oxygen Uptake: максимальное потребление кислорода (иначе интерпретируется как максимальная аэробная мощность, и обозначается как VO_{2MAX}). Представляет собой максимальный относительный показатель потребляемого организмом кислорода при максимальных трудозатратах (наибольшей интенсивности работы различных органов и мышц организма). Величина VO_{2MAX} является хорошим показателем аэробной подготовленности индивидуума.

Maximal Heart Rate: максимальное значение сердечного ритма (HR_{MAX}); наибольшее число сердечных сокращений в минуту .

Target Heart Rate Zone: целевая зона ЧСС; область, заключенная между верхним и нижним предельными значениями сердечного ритма. Выбор индивидуальной целевой зоны ЧСС определяется теми конкретными целями, которые пользователь ставит перед собой в плане общей физической подготовки (индивидуальной аэробной подготовленности).

Пояснения для символов, отображаемых на дисплее

-  указывает на активный статус функции измерения текущей ЧСС пользователя; символ мигает при каждом ударе сердца.
-  указывает на отсутствие сигналов от передатчика в течение, как минимум, 5 секунд.
- - указывает на отсутствие сигналов от передатчика. Поднесите монитор к логотипу **Polar**, расположенному на передающем устройстве. Монитор возобновит поиск передаваемого сигнала с ЧСС пользователя.
-  Применительно к режиму установок и настроек (**Options Mode**): указывает на режим настроек функций для велосипедных тренировок; Применительно к режиму тренировки (**Exercise Mode**): указывает на активацию комплекса настроек и установок для велосипеда 1 или 2 (**Bike 1/Bike 2**, соответственно). Применительно к режиму файлового меню (**File Mode**): указывает на режим просмотра данных и параметров велосипедной тренировки.
-)) Применительно к режиму текущего времени (**Time of Day**): указывает на активный статус системы звукового сигнала; Применительно к режиму измерений (**Measure Mode**): подается тоновый сигнал, в случае если пользователь при тренировке вышел за пределы установленной целевой зоны ЧСС; Применительно к режиму выполнения теста индивидуальной подготовленности (**Fitness Test Mode**): подается звуковой сигнал по окончании процедуры тестирования.
-  указывает на активный статус режима «интервального тренера».
-  указывает на активный статус режима «непрерывного интервала» (**Cont.**).
-  применительно к режиму тренировки (**Exercise Mode**): указывает на выход текущего значения сердечного ритма пользователя за пределы установленной целевой зоны ЧСС по верхнему предельному значению;



применительно к режиму тренировки (**Exercise Mode**): указывает на выход текущего значения сердечного ритма пользователя за пределы установленной целевой зоны ЧСС по нижнему предельному значению;



Мигающий блок указывает тот текущий уровень, на котором в данный момент времени находится пользователь в рамках циклических меню установок и настроек или просмотра информации, сохраненной в файл (**Options Settings** и **File Recalling**, соответственно). Последовательно бегущие блоки указывают на активный режим записи параметров тренировки.



указывает на низкий текущий уровень заряда элемента питания монитора.

Интерпретация текстовых сообщений, выводимых на дисплей

ALARM: обозначение функции будильника в меню установок и настроек часов;

Alt.: обозначение относительной высоты над уровнем моря;

AM или PM: полуденный дескриптор, соответствующий текущему положению относительно полудня: до (**AM**) или после (**PM**). Используется для 12-часового формата отображения времени. Например, время **13:00** для 24-часового формата будет обозначено как **1:00 PM** в случае использования 12-часового формата отображения времени;

AVG: с учетом следующего за надписью цифрового выражения, соответствует среднему значению сердечного ритма пользователя;

b0: указывает на отключение комплекса настроек и установок для велосипедных тренировок;

b1: включение комплекса 1 (**Bike 1**) настроек и установок для велосипедных тренировок;

b2: включение комплекса 2 (**Bike 2**) настроек и установок для велосипедных тренировок;

BasicUse: соответствует режиму тренировки без использования предварительно заданных настроек и установок;

BestLap: соответствует информации по лучшему времени, зафиксированному при прохождении отдельных этапов или кругов велосипедной дистанции;

Cad*: указывает на скорость или интенсивность вращения педалей (параметр педалирования) пользователем. Измеряется в количестве оборотов в минуту (**RPM**);

Calibrate: указывает на возможность вернуться к ранее установленному вручную значению эталонной точки для высоты над уровнем моря;

CONNECT: указывает на активный режим связи (соединения) между монитором и персональным компьютером;

Cont: указывает на режим, при котором до 30 интервалов следуют друг за другом до тех пор, пока интервальная фаза тренировки не будет принудительно остановлена пользователем в ручном режиме;

CoolDown: стадия заминки или расслабления, наступающая в конце интервальной тренировки;

EO: активный статус режима основного использования **BasicUse**;

E1-E5: указывает, каким именно комплексом установок и настроек (из пяти доступных) Вы воспользовались при тренировке;

ExeSet: соответствует активному статусу установки функций в режиме основного использования **BasicSet** (опция интервальной тренировки отключена: **Int. OFF**) или в режиме интервальной тренировки (соответствующая функция включена **Int. ON**);

Exe.Time: указывает на продолжительность тренировки;

FILE: указывает на активный режим просмотра файлового меню;

FIT.TEST: указывает на активный режим выполнения теста индивидуальной аэробной подготовленности;

FULL: указывает на заполнение доступного банка памяти. Появляется на дисплее после сохранения в память 99 этапов/отрезков или кругов дистанции (обратите внимание, что использование интервалов сокращает вышеуказанное количество отдельных записей). При заполнении памяти Вы можете продолжить велосипедную тренировку (с прохождением отдельных кругов дистанции), но данные по ней не будут сохранены в файл;

HR_{max} –р: прогнозируемая величина максимального значения сердечного ритма;

Interval, Int:

Применительно к режиму установок и настроек (**Options Mode**):

Указывает на активный статус комплекса настроек интервальной тренировки (**Interval Training Set**).

Применительно к режиму тренировки (**Exercise Mode**):

Указывает на активный статус режима интервальной тренировки (**Interval Exercise Session**), состоящий из фазы разминки, интервальной фазы и фазы заминки;

InZone/Above/Below: указывает на продолжительность тренировки в пределах целевой зоны ЧСС, а также за ее пределами с выходом по верхнему и нижнему значениям сердечного ритма пользователя;

Kcal: указывает значение энергетических затрат в килокалориях применительно к тренировке;

Lp: указывает время, за которое пользователь преодолел данный этап (круг) дистанции;

LAPS: соответствует количеству записей в памяти, применительно ко времени преодоления отдельных этапов (кругов) дистанции;

Lim High: верхнее предельное значение, установленное для целевой зоны ЧСС;

Lim Low: нижнее предельное значение, установленное для целевой зоны ЧСС;

Limits 1, 2, 3: пары предельных значений (верхнее и нижнее), установленных для целевых зон ЧСС 1, 2 и 3, соответственно;

LRB*: указывает баланс педалирования для левой и правой стороны;

MAX: с учетом цифрового значения, следующего за данной надписью на дисплее, соответствует максимальной величине сердечного ритма пользователя;

MAX %: с учетом цифрового значения, следующего за данной надписью на дисплее, соответствует процентному выражению от максимальной величины сердечного ритма пользователя, применительно к текущей величине ЧСС;

Mem full: данная надпись появляется на дисплее при заполнении всего доступного банка памяти. Пользователь может продолжить тренировку или прохождение отдельных этапов (кругов) дистанции, но данные по ней и значения для времени прохождения отдельных этапов не будут сохраняться в памяти;

Odometer: отображает кумулятивное значение для дистанции, пройденной пользователем за несколько тренировочных занятий;

OPTIONS: указывает на активный статус режима установок и настроек (**Options Mode**);

OwnCal: соответствует расчетной величине энергетических затрат в ходе тренировки; расчет выполняется в килокалориях. 1 килокалория равна 1.000 калорий. Использование данной функции позволяет отслеживать энергетические затраты, применительно к выбранному критерию. Таким критерием контроля может служить одно упражнение, одно тренировочное занятие, один день, одна неделя и т.д. Значение для данного параметра может использоваться при определении адекватного объема тренировок, а также при планировании индивидуального пищевого рациона. Подсчет количества

расходуемых калорий начинается при ЧСС выше 90 ударов в минуту или выше 60% от максимального значения сердечного ритма, в зависимости от того, какое из этих двух значений меньше.

Указанные предельные значения установлены только для подсчета затрат энергии во время тренировки. Чем выше текущее значение ЧСС, тем быстрее происходит расходование калорий.

Расчет индивидуального значения для индекса **“OwnCal”** зависит от следующих предельно установленных параметров: веса пользователя, значения максимального потребления кислорода (величина **VO_{2MAX}**) и максимального значения сердечного ритма. Наиболее точно значение **“OwnCal”** подсчитывается при вводе в монитор сердечного ритма значений **VO_{2MAX}** и **HR_{MAX}** полученных в ходе выполнения контрольных упражнений на физическую нагрузку (например, упражнения с максимальной интенсивностью на беговой дорожке, либо велосипедной тренировки с максимальной приложенной нагрузкой). Самая высокая точность измерения энергетических затрат достигается при выполнении непрерывных физических упражнений, к которым можно отнести, например, бег или езду на велосипеде; **OwnINDEX:** значение индекса индивидуальной аэробной подготовленности, являющееся прямым результатом выполнения специального фитнес-теста, разработанного компанией **Polar**. Результат сопоставим с уровнем относительной величины максимального потребления кислорода (**VO_{2MAX}**) в мл/кг/мин.;

PI %, **Peddaling Index***: данный параметр помогает пользователю проанализировать, насколько равномерно распределяется его мощность. Чем более плавным является движение вращения педалей, тем ближе значение данного параметра к идеальному значению 100%. Индекс педалирования, равный 100%, обозначает, что прикладываемая пользователем сила равномерно распределяется в пределах полного цикла вращения педалей велосипеда;

Pwr*: указывает значение выходной мощности в рамках велосипедной тренировки;

RecoDist, **distance-based recovery**: пользователь самостоятельно устанавливает значение для дистанции, преодолеваемой в ходе восстановительного периода. Установка значения выполняется в режиме настроек (**Options Mode**). В режиме просмотра файлового меню (**File Mode**) Вы увидите не только дистанцию восстановительного периода, но и цифровое значение, соответствующее снижению величины сердечного ритма;

RecoHR, **heart-rate-based recovery**: пользователь самостоятельно устанавливает значение для сердечного ритма, по достижении которого восстановительный период завершается. В режиме просмотра файлового меню (**File Mode**) Вы увидите не только продолжительность восстановительного периода, но и цифровое значение, соответствующее снижению величины сердечного ритма;

RecoTime, **time-based recovery**: пользователь самостоятельно устанавливает значение для продолжительности восстановительного периода. Установка значения выполняется в режиме настроек (**Options Mode**). В режиме просмотра файлового меню (**File Mode**) Вы увидите не только продолжительность восстановительного периода, но и цифровое значение, соответствующее снижению величины сердечного ритма;

Spd: указывает скорость движения пользователя;

Split Time: истекшее время (общее затраченное время или фактическая продолжительность). Отсчет времени ведется с момента начала тренировки до момента сохранения временного значения в файл;

Sw: указывает на активный статус секундомера;

Timer 1, 2, 3: применительно к режиму интервальной тренировки (**Interval Training Mode**): таймеры обратного отсчета времени для режима интервальной тренировки;

WarmUp: фаза разминки, открывающая интервальную тренировку (**Interval Training Exercise**).

