

**POLAR®**

# POLAR A300



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Содержание</b> .....	<b>2</b>
<b>Введение</b> .....	<b>8</b>
<b>Начало работы</b> .....	<b>10</b>
Настройка A300 .....	10
Быстрая настройка .....	11
Основные настройки .....	11
Браслет .....	12
Функции кнопок управления и структура меню .....	13
Назначение кнопок управления .....	13
Структура меню .....	14
Сопряжение устройств .....	15
Сопряжение датчика ЧСС с устройством A300 .....	15
Сопряжение мобильного устройства с A300 .....	15
Удаление сопряженного устройства .....	16
<b>Настройки</b> .....	<b>17</b>
Настройки спортивного профиля .....	17
Спортивные профили .....	17
Настройки .....	17
Физические параметры .....	18

Общие настройки .....	18
Сопряжение и синхронизация .....	19
Режим «В самолете» .....	19
Напоминание об отсутствии активности .....	19
Единицы измерения .....	19
Язык .....	20
Информация об устройстве .....	20
Настройки часов .....	20
Будильник .....	20
Время .....	21
Дата .....	21
Формат даты .....	21
Вид часов .....	21
<b>Тренировка .....</b>	<b>22</b>
Использование датчика частоты сердечных сокращений .....	22
Начать тренировку .....	23
Начать тренировку с целью .....	24
В процессе тренировки .....	24
Режимы тренировки .....	24
Тренировка с частотой сердечных сокращений .....	25
Тренировка без частоты сердечных сокращений .....	25

Тренировка с целью на продолжительность или калории .....	26
Тренировка с разделением цели на фазы .....	28
Доступные во время тренировки функции .....	29
Заблокировать зону .....	29
Просмотреть время дня .....	29
Включить подсветку .....	29
Функция ночного режима .....	29
Приостановка / завершение тренировки .....	29
<b>Сводка по тренировке .....</b>	<b>31</b>
После тренировки .....	31
История тренировок в A300 .....	31
Приложение Polar Flow .....	32
Онлайн-сервис Polar Flow .....	32
<b>Функции .....</b>	<b>33</b>
Отслеживание активности в режиме 24/7 .....	33
Цель активности .....	33
Данные об активности .....	33
Сигнал о неактивности .....	34
Информация о сне на онлайн-сервисе Flow и в приложении Flow .....	35
Данные об активности в приложении Flow и в онлайн-сервисе Flow .....	36
Спортивные профили .....	36

Функция персональных рекомендаций Smart Coaching .....	36
Функция подсчета калорий Smart Calories .....	37
Energy Pointer .....	37
Диапазоны частоты сердечных сокращений .....	38
Фитнес-тест .....	44
Перед проведением теста .....	45
Проведение теста .....	45
Результаты тестирования .....	46
Классы уровней физического состояния .....	47
Мужчины .....	47
Женщины .....	47
Vo2max .....	48
Тренировочные преимущества .....	48
<b>Приложение и онлайн-сервис Polar Flow .....</b>	<b>51</b>
Приложение Polar Flow .....	51
Онлайн-сервис Polar Flow .....	51
Планирование ваших тренировок .....	53
Создание тренировочной цели .....	54
Быстрая цель .....	54
Разделение на фазы .....	54
Избранное .....	55

Синхронизация целей с устройством A300. ....	55
Избранное .....	55
Добавить в «Избранное» тренировочную цель .....	56
Редактировать раздел «Избранное» .....	56
Удалить запись из раздела «Избранное» .....	56
Спортивные профили в онлайн-сервисе Flow .....	56
Добавить спортивный профиль .....	57
Редактировать спортивный профиль .....	57
Синхронизация .....	58
Синхронизация данных с приложением Flow .....	58
Синхронизация с онлайн-сервисом Flow при помощи программы FlowSync .....	59
<b>Обновление программного обеспечения .....</b>	<b>61</b>
<b>Перезагрузка A300 .....</b>	<b>62</b>
<b>Важная информация .....</b>	<b>63</b>
Техническое обслуживание и уход за A300 .....	63
A300 .....	63
Сенсор ЧСС .....	64
Хранение .....	64
Обслуживание .....	65
Аккумуляторы .....	65
Зарядка аккумулятора A300 .....	65

Время работы аккумулятора .....	67
Индикатор низкого заряда аккумулятора .....	67
Замена аккумулятора датчика частоты сердечных сокращений (ЧСС) .....	67
Меры предосторожности .....	68
Помехи во время тренировки .....	69
Как свести к минимуму риск во время тренировок .....	69
Технические спецификации .....	71
A300 .....	71
Датчик частоты сердечных сокращений H7 .....	71
Программа Polar FlowSync и USB-шнур .....	72
Совместимость приложения для мобильных устройств Polar Flow .....	72
Водонепроницаемость .....	73
Ограниченная международная гарантия Polar .....	73
Указатель соответствия .....	75
Указатель соответствия .....	75
Отказ от ответственности .....	77

# ВВЕДЕНИЕ

Поздравляем вас с приобретением устройства A300! Благодаря функции круглосуточного измерения активности, ваш новый компаньон поможет вам вести более активный и здоровый образ жизни.

Приложение для мобильных устройств Flow на A300 поможет вам получить сводку о вашей ежедневной активности сразу после тренировки. Совместно с онлайн-сервисом Polar Flow и мобильным приложением Flow, A300 помогает вам понять, как ваши предпочтения и привычки влияют на ваше здоровье.

Данное руководство пользователя поможет вам поближе познакомиться с вашим новым устройством A300. Чтобы ознакомиться с видеоинструкциями и последней версией данного руководства, зайдите на [www.polar.com/support/A300](http://www.polar.com/support/A300).



**Polar A300**



Отслеживайте свою ежедневную активность и анализируйте, как она сказывается на вашем здоровье. Вам будут предоставлены инструкции по достижению ежедневной цели. Проверьте свою цель в приложении Flow или онлайн-сервисе Flow. Меняйте браслет, украшая любую одежду! Дополнительные браслеты можно купить отдельно.

### **USB-шнур**

В комплект входит стандартный USB-шнур. Его можно использовать для заряда аккумулятора и синхронизации данных устройства A300 и онлайн-сервиса Polar Flow при помощи программы FlowSync.

### **Приложение Polar Flow**

Вам потребуется лишь секунда, чтобы просмотреть данные по своей активности и тренировке. Приложение Flow осуществляет беспроводную синхронизацию ваших сведений об активности и о тренировке с онлайн-сервисом Polar Flow. Его можно загрузить на App Store<sup>SM</sup> или Google play<sup>TM</sup>.

### **Программа FlowSync**


Программа FlowSync синхронизирует данные устройства A300 и онлайн-сервиса Polar Flow на вашем компьютере. Перейдите на страницу [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), чтобы начать использование устройства A300, а также загрузить и установить программу FlowSync.

### **Онлайн-сервис Polar Flow**

Планируйте свою тренировку, отслеживайте достижения, получайте рекомендации и просматривайте детальный анализ вашей активности и результатов тренировки. Делитесь своими достижениями с друзьями. Все это можно найти здесь: [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

### **Датчик частоты сердечных сокращений H7**

Используя A300 вместе с датчиком частоты сердечных сокращений, вы получите больше преимуществ от ежедневных занятий спортом. Точные показания ЧСС в реальном времени на дисплее вашего устройства A300 во время тренировок. Частота сердечных сокращений служит показателем качества и эффективности вашей тренировки. Датчик ЧСС Polar H7 определяет вашу частоту сердечных сокращений также и во время плавания.

 *Прилагается только к модели A300 с датчиком ЧСС. Если вы приобрели устройство без датчика ЧСС, его всегда можно приобрести отдельно.*

# НАЧАЛО РАБОТЫ

## НАСТРОЙКА A300

Когда вы впервые берете в руки устройство A300, оно находится в режиме хранения. Оно выходит из спящего режима при подключении к компьютеру или зарядному устройству USB для зарядки. Перед использованием устройства A300 рекомендуется зарядить аккумулятор. Если аккумулятор полностью разряжен, для начала зарядки может потребоваться некоторое время. Для получения подробной информации о зарядке аккумулятора, времени работы аккумулятора и уведомлении о низком уровне заряда аккумулятора, смотрите раздел [Аккумуляторы](#).

**Чтобы удостовериться, что вы извлекаете максимум пользы из устройства A300, выполните следующее:**

1. Перейдите на страницу [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), загрузите и установите программу FlowSync, чтобы выполнить настройку устройства A300 и [устанавливать обновления](#).
2. Отсоедините браслет, как описано в разделе [Браслет](#).
3. Подключите устройство A300 к компьютеру напрямую (рисунок 1) или с помощью USB-шнура (рисунок 2) для настройки устройства и зарядки аккумулятора. Убедитесь, что шнур находится в правильном положении - значки USB на устройстве и кабеле должны быть рядом друг с другом (рисунок 2). Перед подключением устройства A300 к компьютеру, убедитесь, что оно сухое.

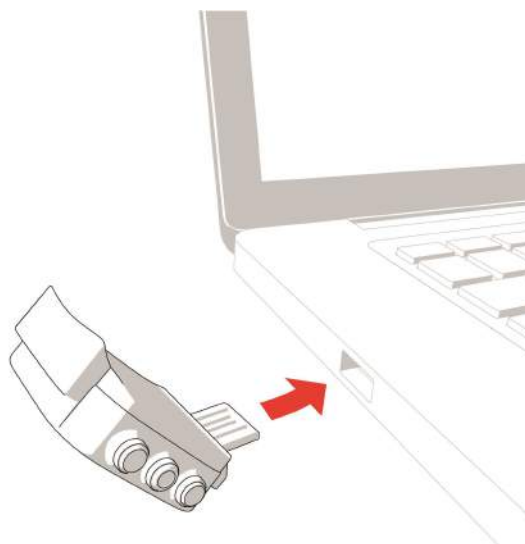


Рисунок 1.

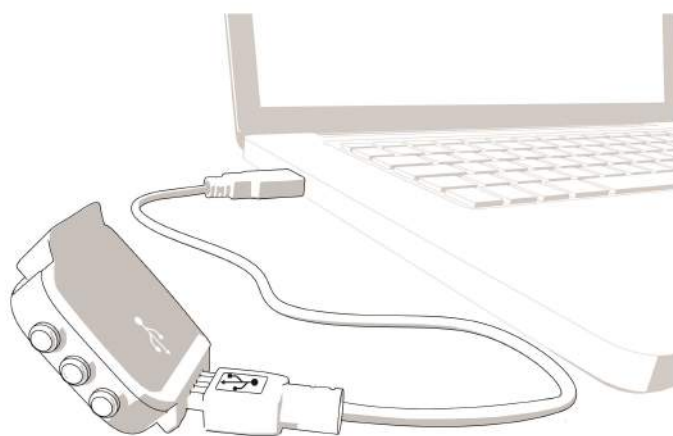



Рисунок 2.


4. Следуйте инструкциям по настройке устройства A300 и выполнению входа в онлайн-сервис Flow.

 Для получения наиболее точных и персонализированных сведений об активности, а также данных о тренировках, важно правильно указать данные при входе в онлайн-сервис.

По завершении установки можно начинать работу с устройством. Удачи!

## БЫСТРАЯ НАСТРОЙКА

Если вам не терпится начать первый активный день со своим устройством A300, вы можете выполнить быструю настройку.

 При выполнении быстрой настройки устройство A300 можно использовать только на английском языке. При выборе любого языка, кроме английского, вы окажетесь на странице [flow.-polar.com/start](https://polar.com/start) для добавления этого языка. При использовании устройства A300 с онлайн-сервисом Flow, во время установки можно добавить другой язык.

1. [Отсоедините браслет](#) и подключите устройство A300 к компьютеру или зарядному устройству USB, чтобы вывести устройство из спящего режима и зарядить аккумулятор. Если аккумулятор полностью разряжен, для начала зарядки может потребоваться некоторое время.

2. Настройте A300, указав в устройстве базовые данные.

## ОСНОВНЫЕ НАСТРОЙКИ


Для получения точных и персонализированных сведений о ваших занятиях спортом важно правильно указать ваши физические данные. Эти данные влияют на расчет затраченных калорий и работу других интеллектуальных функций Smart Coaching.

На дисплее появится надпись **Настройте Polar A300**. Введите следующие данные и подтвердите каждый параметр нажатием кнопки СТАРТ. Вы в любой момент можете вернуться к предыдущему действию и поменять настройку на предыдущую, нажав кнопку НАЗАД.

1. **Задайте формат времени:** Выберите **12 ч** или **24 ч**. В режиме **12 ч** выберите **до полудня (AM)** или **после полудня (PM)**. Установите местное время.
2. **Формат даты:** Выберите формат даты, а затем введите текущую дату.
3. **Единицы измерения:** Выберите **метрическую (кг, см)** или **английскую (фунты, футы)** систему мер.
4. **Дата рождения:** Укажите дату своего рождения.

5. **Укажите вес:** Укажите свой вес.
6. **Укажите рост:** Укажите свой рост.
7. **Выберите пол:** Выберите **Мужской** или **Женский**.

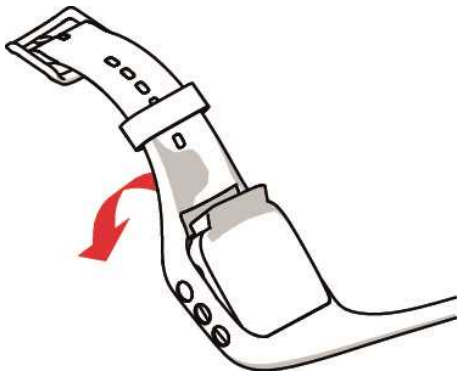
3. Если вы указали все необходимые данные, на дисплее появится сообщение **Готово!**, а затем A300 переходит в режим отображения времени.

 Для получения точных данных об активности и о тренировке, а также для того, чтобы загрузить последнюю версию программного обеспечения, настройте онлайн-сервис Flow, как описано выше.

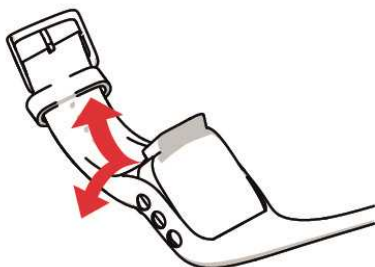
## БРАСЛЕТ

USB-коннектор A300 находится в устройстве, внутри браслета. Для подключения A300 к компьютеру, зарядки аккумулятора и замены браслета, браслет необходимо отсоединить.

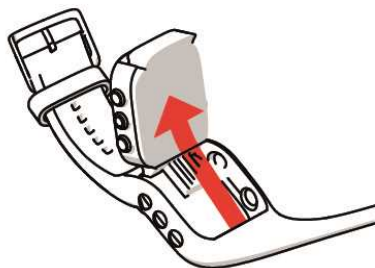
1. Согните браслет со стороны пряжки, чтобы отсоединить его от устройства.



2. Держите браслет со стороны пряжки. Пропустите браслет над кнопками сначала с одной стороны, а затем с другой. Растягивайте браслет только в случае необходимости.



3. Отсоедините устройство от браслета.



Чтобы присоединить браслет, выполните действия в обратном порядке.

## ФУНКЦИИ КНОПОК УПРАВЛЕНИЯ И СТРУКТУРА МЕНЮ

### НАЗНАЧЕНИЕ КНОПОК УПРАВЛЕНИЯ

На устройстве A300 есть пять кнопок, функции которых различаются в зависимости от ситуации. Подробное описание назначения кнопок для различных моделей см. на рисунках ниже.

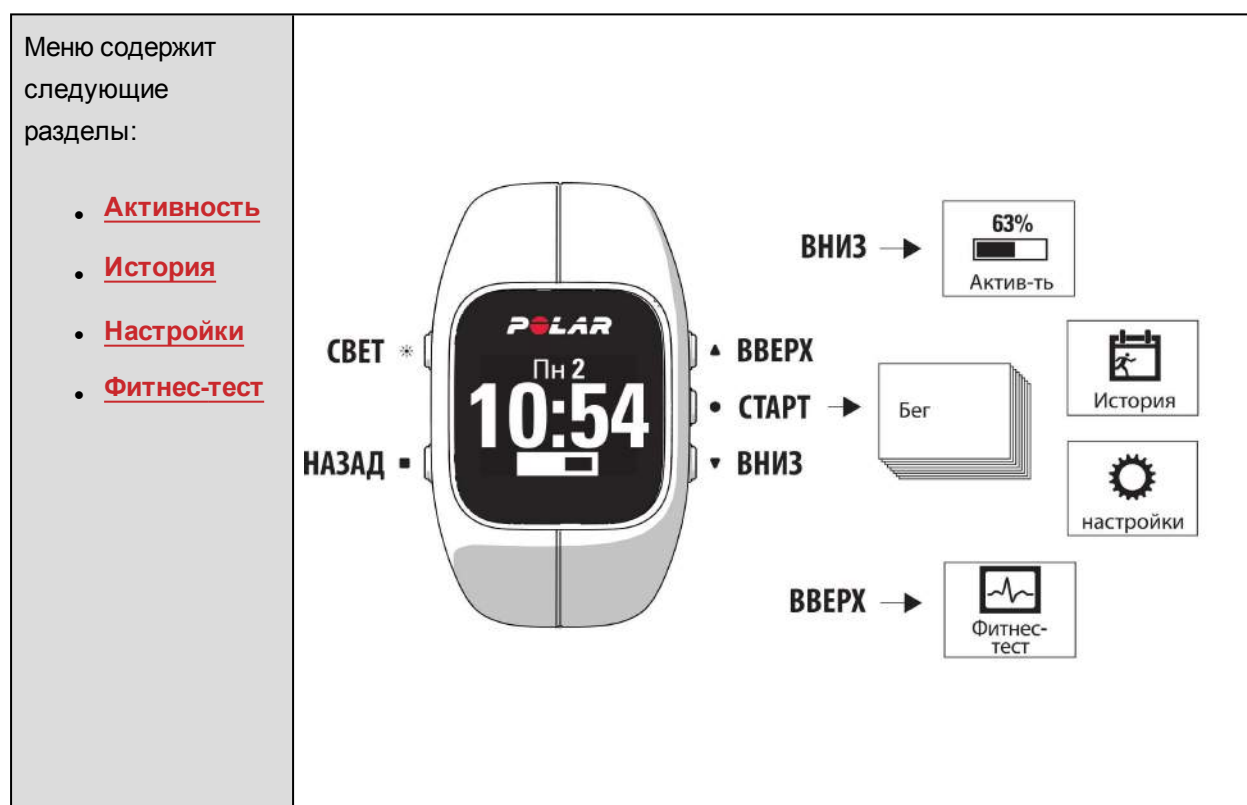


### ПРАКТИЧНЫЕ СОВЕТЫ

- Для блокировки и разблокировки кнопок нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ в режиме отображения времени или во время тренировки.
- Для изменения циферблата нажмите и удерживайте кнопку ВВЕРХ.
- Для выполнения синхронизации A300 с приложением Flow нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД в режиме отображения времени
- Для возврата в режим отображения времени из меню нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД.
- Для блокировки/разблокировки зоны во время тренировки нажмите и удерживайте кнопку СТАРТ.
- Для завершения тренировки нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД на протяжении 3 секунд.

## СТРУКТУРА МЕНЮ

Вход и навигация в меню осуществляются нажатием кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ. Выбор подтверждается нажатием кнопки СТАРТ; вернуться назад можно, нажав кнопку НАЗАД.




Если вы добавили тренировочные цели в список [Избранное](#) в онлайн-сервисе Flow, [Избранное](#) также будет в меню.

Если вы создали [тренировочные цели](#) в онлайн-сервисе Flow и передали их на устройство A300, [Цели](#) также будут в меню.

## СОПРЯЖЕНИЕ УСТРОЙСТВ

Необходимо предварительно выполнить сопряжение датчика *Bluetooth Smart*® или мобильного устройства (смартфон, планшет) с устройством A300. Это занимает всего несколько секунд, а в результате вы можете быть уверенными, что ваше устройство A300 принимает сигналы только от ваших датчиков и устройств. Это полностью исключает помехи при групповых тренировках. Перед началом соревнований и массовых мероприятий заранее выполните сопряжение устройств, находясь дома, чтобы избежать помех от других устройств.

### СОПРЯЖЕНИЕ ДАТЧИКА ЧСС С УСТРОЙСТВОМ A300

 При использовании датчика ЧСС Polar H7, A300 может определять вашу частоту сердечных сокращений посредством технологии *GymLink* до того, как вы выполнили сопряжение датчика с устройством A300. Технология *GymLink* оптимизирована для применения во время плавания, технологию передачи *Bluetooth Smart*® мы рекомендуем использовать в других видах спорта. Перед тренировкой убедитесь, что сопряжение датчика ЧСС выполнено.

Есть два способа подключить датчик ЧСС к устройству A300:

1. Закрепите датчик и в режиме отображения времени нажмите СТАРТ, чтобы войти в предтренировочный режим.
2. Как только на дисплее отобразится надпись **Сопряжение**, коснитесь датчика ЧСС устройством A300.
3. По завершении подключения появится сообщение **Сопряжение выполнено**.

или

1. Зайдите в **Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подключить другое устройство** и нажмите СТАРТ.
2. Как только на дисплее отобразится надпись **Сопряжение**, коснитесь датчика ЧСС устройством A300.
3. По завершении сопряжения появится сообщение **Сопряжение выполнено**.

### СОПРЯЖЕНИЕ МОБИЛЬНОГО УСТРОЙСТВА С A300

Перед подключением мобильного устройства

- выполните настройку на сайте [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), как описано в разделе [Настройка A300](#)
- загрузите приложение Flow через App Store.
- убедитесь, что на вашем мобильном устройстве включен *Bluetooth* и отключен режим «В самолете».

Как подключить мобильное устройство:

1. Откройте на своем мобильном устройстве приложение Flow и войдите, используя данные своей учетной записи Polar, которую вы создали при [настройке A300](#).
2. Дождитесь появления окна **подключения устройства** на дисплее вашего мобильного устройства (**Ожидание A300**).
3. В устройстве A300 нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД

ИЛИ

перейдите в раздел **Настройки > Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подключить мобильное устройство** и нажмите СТАРТ

4. Появится сообщение **Коснитесь устройства устройством A300**. Коснитесь мобильного устройства устройством A300
5. На дисплее отобразится надпись: **Сопряжение**.
6. На дисплее устройства A300 появится сообщение **Подтвердить на другом устр. xxxxx**. Введите пин-код от A300 в мобильное устройство. Начнется сопряжение.
7. По завершении сопряжения появится сообщение **Сопряжение выполнено**.

## УДАЛЕНИЕ СОПРЯЖЕННОГО УСТРОЙСТВА

Чтобы отключить датчик или мобильное устройство:

1. Зайдите в **Настройки > Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Удалить сопряжение** и нажмите СТАРТ.
2. Выберите из перечня устройство, которое вы хотите удалить, и нажмите СТАРТ.
3. Появится сообщение **Удалить сопряжение?**, подтвердите, нажав **Да**, затем нажмите СТАРТ.
4. По завершении процесса появится сообщение **Сопряжение удалено**.



# НАСТРОЙКИ


## НАСТРОЙКИ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ

Для получения более подробной информации о спортивных профилях смотрите раздел [Спортивные профили](#).

В вашем A300 уже есть следующие **Спортивные профили**:

- **Бег**
- **Ходьба**
- **Вело**
- **Силовая тренировка**
- **Групповые упражнения**
- **Др. в помещ.**
- **Др. на улице**
- **Плавание**

Онлайн-сервис Flow позволяет вам добавлять новые спортивные профили, синхронизировать их с устройством A300 и таким образом создавать список всех ваших любимых видов спорта. Для получения более подробной информации смотрите раздел [Спортивные профили в онлайн-сервисе Flow](#).


 Если перед началом первой тренировки вы отредактировали спортивные профили при помощи онлайн-сервиса Flow и синхронизировали обновления с устройством A300, перечень спортивных профилей будет отображаться с учетом изменений.

## НАСТРОЙКИ

Редактировать некоторые настройки спортивного профиля под свои нужды можно в разделе [Настройки > Спортивные профили](#)

Чтобы просмотреть или изменить настройки спортивных профилей, зайдите в [Настройки > Спортивные профили](#) и выберите профиль, который нужно изменить.

- **Звуки тренировки:** Выберите **Выкл.** или **Вкл.**.
- **Вибрационный отклик:** Выберите **Выкл.** или **Вкл.**. Вибрация оповещает вас, например, о начале и окончании тренировки или о достижении [тренировочной цели](#).
- **Настройки отображения ЧСС** (настройки отображения частоты сердечных сокращений):  
**Отображение ЧСС:** Выберите **Удары в мин.** (удары в минуту) или **% макс.** (% максимальной частоты сердечных сокращений). **Доступность ЧСС для других:** Выберите **Вкл.** или **Выкл.**. Если выбран параметр **Вкл.**, другие совместимые устройства, находящиеся, например, в спортзале, также смогут определять вашу ЧСС.


 [Онлайн-сервис Flow](#) предлагает еще больше возможностей персонализации. Для получения более подробной информации см. раздел [Спортивные профили в онлайн-сервисе Flow](#).

## ФИЗИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Чтобы просмотреть или изменить введенные вами физические параметры, зайдите в [Настройки > Физические параметры](#). Очень важно правильно указать свои физические параметры, так как они влияют на точность значений, определяемых устройством A300, например границ диапазонов ЧСС и расхода затраченных калорий.

В разделе меню [Физические параметры](#) вы найдете:

- **Вес:** Укажите свой вес в килограммах (кг) или фунтах (lbs).
- **Рост:** Укажите свой рост в сантиметрах (метрическая система) или футах и дюймах (английские меры).
- **Дата рождения:** Укажите свою дату рождения. Порядок ввода данных зависит от выбранного вами формата (24ч: день-месяц-год; 12ч: месяц-день-год).
- **Пол:** Выберите **Мужской** или **Женский**.

 Укажите свои данные в [онлайн-сервисе Flow](#), чтобы получать точные данные об активности и цели активности, а также для того, чтобы использовать все функции устройства A300.

## ОБЩИЕ НАСТРОЙКИ

Для просмотра и редактирования общих настроек перейдите в [Настройки > Общие настройки](#).

В разделе меню [Общие настройки](#) вы найдете:

- [Сопряжение и синхронизация](#)
- [Режим «В самолете»](#)
- [Сигнал о неактивности](#)
- [Единицы измерения](#)
- [Язык](#)
- [Информация об устройстве](#)

## СОПРЯЖЕНИЕ И СИНХРОНИЗАЦИЯ

- **Сопряжение и синхронизация мобильного устройства** Сопряжение мобильных устройств с A300. Для получения более подробной информации см. раздел [Сопряжение](#). Синхронизация данных из A300 с мобильное устройство. **Совет:** Синхронизацию можно выполнять нажатием и удержанием клавиши НАЗАД в режиме отображения времени.
- **Сопряжение другого устройства:** Сопряжение датчика частоты сердечных сокращений с устройством A300. Для получения более подробной информации см. раздел [Сопряжение](#).
- **Удалить сопряжение:** Отключение датчика частоты сердечных сокращений или мобильного устройства.

## РЕЖИМ «В САМОЛЕТЕ»

Выберите [Вкл](#) или [Выкл](#)

В режиме «В самолете» устройство отключается от всех беспроводных сетей. При этом регистрация активности продолжается, однако в этом режиме вы не сможете использовать устройство совместно с датчиком ЧСС *Bluetooth®* или синхронизировать данные с мобильным приложением Polar Flow из-за отключения *Bluetooth® Smart*.

## НАПОМИНАНИЕ ОБ ОТСУТСТВИИ АКТИВНОСТИ

Напоминания об отсутствии активности можно включить/отключить соответствующими кнопками [Вкл](#) или [Выкл](#). Для получения более подробной информации смотрите раздел [Отслеживание активности в режиме 24/7](#).

## ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ

Выберите [метрическую \(кг, см\)](#) или [английскую \(фунты, футы\)](#) систему мер. Выберите удобные для вас единицы измерения веса, роста, расстояния и скорости.

## ЯЗЫК

По умолчанию устройство A300 поддерживает только английский язык. Можно выбрать другой язык во время [настройки устройства A300](#) на сайте [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), или изменить язык позже в онлайн-сервисе Flow.

Чтобы добавить язык:

1. Чтобы добавить другой язык, перейдите на страницу [polar.com/flow](http://polar.com/flow) и выполните вход.
2. Нажмите на свое имя/фото профиля в верхнем правом углу, выберите пункт **Продукты**, а затем - **Настройки** Polar A300.
3. Выберите желаемый язык из списка.
4. Выполните синхронизацию из онлайн-сервиса Flow с устройством A300 с FlowSync.

## ИНФОРМАЦИЯ ОБ УСТРОЙСТВЕ

Узнайте идентификационный номер (ID) своего устройства A300, а также версию программного и аппаратного обеспечения. Эта информация может вам понадобиться при обращении в службу поддержки Polar.

## НАСТРОЙКИ ЧАСОВ

Для просмотра и редактирования настроек часов перейдите в **Настройки > Настройки часов**.

В разделе меню **Настройки часов** вы найдете:

- **Будильник**
- **Время**
- **Дата**
- **Формат даты**
- **Вид часов**


## БУДИЛЬНИК

Установить повтор сигнала будильника: **Выкл.**, **однократно**, **пн-пт** (понедельник-пятница) или **Ежедневно**. Если вы выбрали **Однократно**, **пн-пт** или **Ежедневно**, вам также нужно задать время будильника.

 Когда будильник установлен, в режиме отображения времени вы увидите значок будильника.

## ВРЕМЯ

Задайте формат времени: **24 ч** или **12 ч**. Затем вам будет предложено задать время суток.

 При синхронизации с онлайн-сервисом и приложением Flow время суток обновляется автоматически.


## ДАТА

Здесь вам нужно задать дату.

 При синхронизации с онлайн-сервисом и приложением Flow дата обновляется автоматически.

## ФОРМАТ ДАТЫ

Выберите **Формат даты**. Можно выбрать **мм/дд/гг**, **дд/мм/гг**, **гг/мм/дд**, **дд-мм-гг**, **гг-мм-дд**, **дд.мм.гг** или **гг.мм.дд**.

 При синхронизации с онлайн-сервисом и приложением Flow первый день недели берется с сервиса автоматически.

## ВИД ЧАСОВ

Выберите желаемый вид экрана: **Активность** или **Время**. При выборе **Активность** отображается время дня и полоса активности.

**Активность**



**Время**

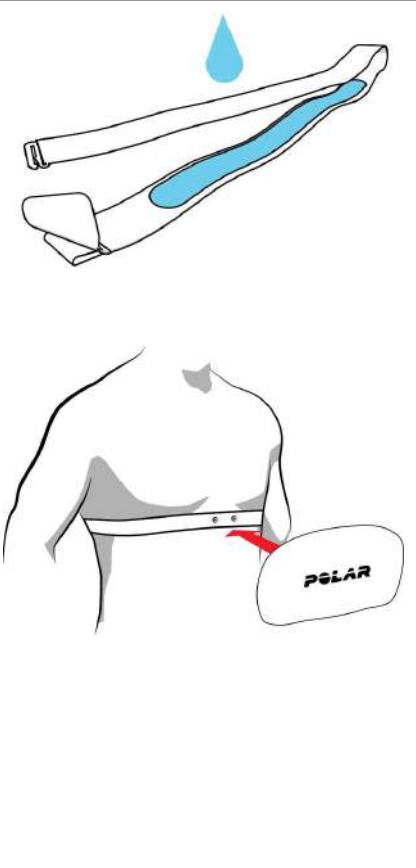



# ТРЕНИРОВКА

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДАТЧИКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Носите удобный датчик частоты сердечных сокращений с устройством A300, и вы получите больше преимуществ от ежедневных занятий спортом. Устройство A300 передает точные данные частоты сердечных сокращений в режиме реального времени. Определяйте основной эффект своей тренировки и концентрируйте усилия на желаемом результате. Или получайте рекомендации на основании диапазонов частоты сердечных сокращений для тренировок, которые вы запланировали в онлайн-сервисе Flow. Датчик ЧСС определяет вашу частоту сердечных сокращений также и во время плавания.

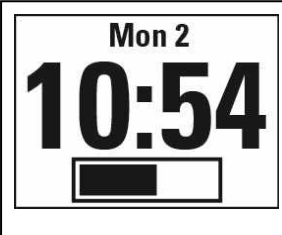
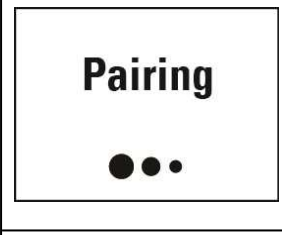


Хотя и существует множество субъективных показателей того, как отвечает ваше тело на тренировки (восприятие нагрузки, частота дыхания, физические ощущения), ни один из них не является таким же достоверным показателем, как ЧСС. Этот показатель объективен и зависит от комбинации внутренних и внешних факторов. Вы сможете проследить зависимость своего физического состояния от них.

<ol style="list-style-type: none"><li>1. Увлажните области ремня, где проходят электроды.</li><li>2. Затяните ремень вокруг груди чуть ниже грудных мышц, затем прикрепите крючок к другому концу ремня. Отрегулируйте длину ремня, чтобы добиться плотной и удобной посадки.</li><li>3. Закрепите датчик на ремне.</li><li>4. Убедитесь в том, что влажные области электродов плотно прилегают к коже, а логотип Polar находится в центре и направлен строго вверх.</li></ol>	
--	---

 После каждой тренировки снимайте соединитель с ремня и промывайте ремень под проточной водой. Под воздействием пота и влаги датчик может оставаться включенным. Поэтому обязательно вытирайте его насухо. Для получения более подробных указаний по уходу смотрите раздел [Техническое обслуживание и уход за А300](#)

## НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ

Наденьте датчик ЧСС и проверьте, [подключен ли он к устройству А300](#).

	В режиме отображения времени нажмите СТАРТ, чтобы войти в предтренировочный режим.
	Если вы не выполнили сопряжения датчика ЧСС Н7 с устройством А300, появится сообщение <b>Сопряжение</b> . Коснитесь датчика ЧСС устройством А300. По завершении подключения появится сообщение <b>Сопряжение выполнено</b> .
	Выберите спортивный профиль кнопками ВВЕРХ/ВНИЗ.
	Нажмите кнопку СТАРТ. На дисплее появится сообщение <b>Запись начата</b> , после чего вы можете начинать тренировку.

Для получения подробной информации о том, что вы можете выполнять с устройством А300 во время тренировки, см. раздел [Доступные во время тренировки функции](#).

Чтобы приостановить запись данных тренировки, нажмите кнопку НАЗАД. Появится сообщение **Запись приостановлена** и устройство А300 перейдет в режим паузы. Чтобы продолжить тренировку, нажмите кнопку СТАРТ.

Чтобы остановить тренировку, нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД на протяжении трех секунд во время паузы до появления сообщения **Запись завершена**.

## НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ С ЦЕЛЮ

В онлайн-сервисе Flow вы можете планировать тренировку и создавать подробные тренировочные цели, а также синхронизировать их с устройством A300 при помощи программы Flowsync или приложения для мобильных телефонов Flow. Устройство A300 подскажет вам, как достичь своей цели во время тренировки.

Чтобы начать тренировку с целью:

1. Перейдите в раздел **Цель**:
2. Выберите цель из перечня и нажмите СТАРТ.
3. Снова нажмите СТАРТ для входа в предтренировочный режим.
4. Выберите спорт, который вы хотите использовать, и нажмите СТАРТ.
5. На дисплее появится сообщение **Запись начата**, после чего вы можете начинать тренировку.

ИЛИ

1. В режиме отображения времени нажмите СТАРТ, чтобы войти в предтренировочный режим.
2. Если у вас есть тренировочные цели на сегодня, устройство A300 спросит вас, хотите ли вы начать тренировочную цель или нет. Подтвердите, нажав **Да**.
3. Выберите спорт, который вы хотите использовать, и нажмите СТАРТ.
4. На дисплее появится сообщение **Запись начата**, после чего вы можете начинать тренировку.

## В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВКИ


Режимы тренировки можно просматривать нажатием кнопок ВВЕРХ / ВНИЗ. Доступные режимы тренировки указаны ниже.




## ТРЕНИРОВКА С ЧАСТОТОЙ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

 <p>Heart rate: 128 Time: 00:45:37</p>	<p>Ваша текущая частота сердечных сокращений</p> <p>Продолжительность вашей тренировки до настоящего момента.</p>
 <p>Heart rate: 128 EnergyPointer: 130</p>	<p>Ваша текущая частота сердечных сокращений</p> <p>Цифра 130 на рисунке - это значение <a href="#">EnergyPointer</a> - персонализированная поворотная точка, когда основной эффект вашей тренировки меняется от сжигания жира к улучшению физического состояния. Символ сердца указывает на эффект текущей тренировки: сжигание жира или улучшение физического состояния. На рисунке символ сердца на левой стороне. Это означает, что вы сжигаете жир.</p>
 <p>Time in zone: 00:35:07</p>	<p>Время, проведенное в текущей зоне - сжигание жира или улучшение физического состояния</p> <p>Из рисунка видно, что вы провели 00:35.07 минут в зоне сжигания жира.</p>
 <p>Time of day: 11:40 Calories: 298 kcal</p>	<p>Время дня</p> <p>Калории, сожженные во время тренировки до настоящего момента</p>

## ТРЕНИРОВКА БЕЗ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

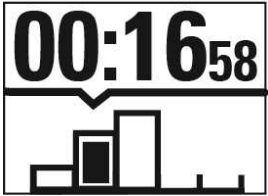

 <p>Time: 00:45:37</p>	<p>Продолжительность тренировки до настоящего момента.</p>
---	--

 <b>11:40</b> <b>298 kcal</b>	<p>Время дня</p> <p>Калории, сожженные до настоящего момента</p>
---	--

### ТРЕНИРОВКА С ЦЕЛЮ НА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИЛИ КАЛОРИИ

Если вы создали тренировочную цель на продолжительность или калории в онлайн-сервисе Flow и синхронизировали ее с устройством A300, то увидите следующее:

	<p>Если вы создали цель на калории, то сможете просмотреть прогресс достижения своей цели как в количественном выражении калорий, так и в процентом.</p>
<p>ИЛИ</p>	<p>Если вы создали цель на время, то сможете просмотреть прогресс достижения своей цели как в количественном выражении времени, так и в процентом.</p>
	<p>Ваша текущая частота сердечных сокращений</p> <p>Продолжительность вашей тренировки до настоящего момента</p>
	<p>Ваша текущая частота сердечных сокращений.</p> <p>Символ сердца указывает, в какой зоне частоты сердечных сокращений вы находитесь.</p>
	

 <p><b>00:16<sup>58</sup></b></p> <p>A bar chart with four bars of varying heights, the tallest being the second from the left.</p>	<p>Время, проведенное в зоне частоты сердечных сокращений, в которой вы сейчас находитесь.</p>
 <p><b>⌚ 11:40</b></p> <p><b>298<sup>kcal</sup></b></p>	<p>Время дня</p> <p>Калории, сожженные во время тренировки до настоящего момента</p>

## ТРЕНИРОВКА С РАЗДЕЛЕНИЕМ ЦЕЛИ НА ФАЗЫ


Если вы создали тренировочную цель с разделением на фазы в онлайн-сервисе Flow и синхронизировали ее с устройством A300, то увидите следующее:

	<p>Частота сердечных сокращений, верхний и нижний пределы частоты сердечных сокращений и продолжительность тренировки до настоящего момента. Символ сердца отображает вашу текущую частоту сердечных сокращений между пределами частоты сердечных сокращений.</p>
	<p>Ваша текущая частота сердечных сокращений</p> <p>Продолжительность вашей тренировки до настоящего момента.</p>
	<p>Ваша текущая частота сердечных сокращений.</p> <p>Символ сердца указывает, в какой зоне частоты сердечных сокращений вы находитесь.</p>
	<p>Время, проведенное в зоне частоты сердечных сокращений, в которой вы сейчас находитесь.</p>
	<p>Время дня</p> <p>Калории, сожженные во время тренировки до настоящего момента</p>

## ДОСТУПНЫЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ФУНКЦИИ

### ЗАБЛОКИРОВАТЬ ЗОНУ

Чтобы заблокировать текущую зону сжигания жира или улучшения физического состояния, нажмите и удерживайте кнопку СТАРТ. Чтобы заблокировать/разблокировать зону, снова нажмите и удерживайте кнопку СТАРТ. Если ваш диапазон ЧСС выходит за установленные рамки, вы услышите звуковой сигнал.

 *Вы не можете заблокировать зоны во время тренировки с разбиением на фазы, которую вы создали в онлайн-сервисе Flow и запустили в устройстве A300. При установке верхнего и нижнего пределов частоты сердечных сокращений для каждой фазы, устройство A300 также уведомит вас, если вы выходите за пределы.*

### ПРОСМОТРЕТЬ ВРЕМЯ ДНЯ

Поднесите устройство A300 к датчику частоты сердечных сокращений, чтобы просмотреть время дня во время тренировки. Эта функция называется HeartTouch. Параметры функции HeartTouch можно менять в онлайн-сервисе Polar Flow. HeartTouch работает с датчиками частоты сердечных сокращений Polar посредством технологии GymLink, например, Polar H7.


### ВКЛЮЧИТЬ ПОДСВЕТКУ

Нажмите кнопку СВЕТ, чтобы включить подсветку во время тренировки. Подсветка работает в течение нескольких секунд и выключается автоматически.

### Функция ночного режима


В устройстве A300 предусмотрена функция ночного режима. При однократном нажатии кнопки СВЕТ в предтренировочном режиме, режиме записи или паузы, подсветка будет включаться каждый раз, когда вы нажимаете любую кнопку во время тренировки. Подсветка также включится при появлении сообщения. Ночной режим будет выключен по завершении записи тренировки.

## ПРИОСТАНОВКА / ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

	<p>1. Чтобы приостановить запись данных тренировки, нажмите кнопку НАЗАД. Появится сообщение <b>Запись приостановлена</b>. Чтобы продолжить запись данных, нажмите СТАРТ.</p>
---	---

**Recording  
ended**

2. Чтобы остановить тренировку, нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД на протяжении трех секунд во время паузы до появления сообщения **Запись завершена**.

 Если вы завершили тренировку после того как сначала приостановили ее, время после нажатия паузы не будет включено в общее время тренировки.

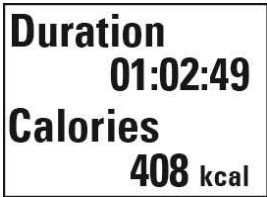
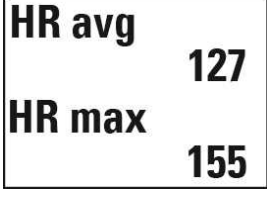


# СВОДКА ПО ТРЕНИРОВКЕ

## ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Вы получите сводный отчет о своей тренировке на устройство A300 сразу же после окончания тренировки. Наиболее детальный и наглядный анализ представлен в приложении Flow или онлайн-сервисе Flow.

## ИСТОРИЯ ТРЕНИРОВОК В A300

Чтобы просмотреть сводку по тренировке позднее, в разделе **История** выберите соответствующую тренировку.

 <p><b>Duration</b> 01:02:49 <b>Calories</b> 408 kcal</p>	<p><b>Продолжительность</b></p> <p>Продолжительность тренировки.</p> <p><b>Калории</b></p> <p>Калории, сожженные во время тренировки</p>
 <p><b>HR avg</b> 127 <b>HR max</b> 155</p>	<p><b>Средняя ЧСС *</b></p> <p>Ваша средняя ЧСС во время тренировки</p> <p><b>Макс. ЧСС*</b></p> <p>Ваша максимальная ЧСС во время тренировки</p>
 <p><b>Fitness</b> 00:17:58 <b>Fat burn</b> 00:44:51</p>	<p><b>Физическое состояние*</b></p> <p>Время, проведенное в зоне улучшения физического состояния.</p> <p><b>Жиросжигание*</b></p> <p>Время, проведенное в зоне сжигания жира.</p>
 <p><b>00:20</b>38</p>	<p><b>Диапазоны ЧСС**</b> (диапазоны частоты сердечных сокращений)</p> <p>Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы узнать, сколько времени вы провели в каждом диапазоне частоты сердечных сокращений, и осуществляйте переход по диапазонам с помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ.</p>

\*) Эти данные отображаются, если вы использовали датчик ЧСС.

\*\*) Эти данные отображаются, если вы тренировались в соответствии с тренировочной целью, созданной в онлайн-сервисе Flow, и выполнили синхронизацию с устройством A300, а также, если использовали при этом датчик ЧСС.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW**

Синхронизацию устройства A300 можно выполнять нажатием и удержанием клавиши НАЗАД в режиме отображения времени. В приложении Flow вы сможете мгновенно проанализировать все сведения после каждой тренировки. Приложение Flow предлагает вам быстрый обзор сведений о тренировке, когда вы не в сети.

Для получения более подробной информации см. [Приложение Polar Flow](#).

## **ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW**

Онлайн-сервис Polar Flow позволяет вам проанализировать все аспекты тренировки и узнать, насколько она была эффективна. Контролируйте свой прогресс и делитесь результатами с другими.

Для получения более подробной информации см. [Сервис Polar Flow](#).



# ФУНКЦИИ

## ОТСЛЕЖИВАНИЕ АКТИВНОСТИ В РЕЖИМЕ 24/7

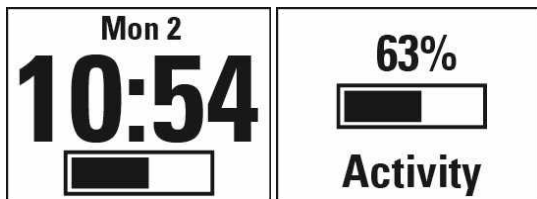
Устройство A300 круглосуточно отслеживает вашу активность, благодаря встроенному датчику ускорения 3D, который регистрирует движения вашего запястья. Оно анализирует частоту, интенсивность и регулярность движений, а также физические параметры, предоставляя информацию о вашей активности в повседневной жизни и отображая эти сведения в дополнение к данным о ваших регулярных тренировках.

### ЦЕЛЬ АКТИВНОСТИ

Устройство A300 ежедневно ставит перед вами цель активности и дает рекомендации по ее достижению. Просмотреть цель можно в приложении или онлайн-сервисе Polar Flow. Ежедневная цель основана на ваших личных данных и настройках уровня активности, которые находятся в настройках ежедневной цели [онлайн-сервиса Flow](#). Войдите в онлайн-сервис Flow, щелкните на своем имени/фото профиля в верхнем правом углу и перейдите во вкладку «Ежедневная цель» в разделе «Настройки». Настройка ежедневной цели позволяет выбирать из трех уровней активности тот, который наилучшим образом описывает ваш типичный день и вашу активность (см. номер 1 на изображении ниже). Под выбранной областью (см. номер 2 на изображении ниже) можно узнать, насколько интенсивной должна быть ваша физическая активность для достижения цели выбранного уровня. Например, если у вас сидячая работа и большую часть времени вы проводите сидя, перед вами будет ставиться цель выполнения в течение дня физических упражнений низкой интенсивности общей длительностью примерно четыре часа. Для тех, кто в течение дня много стоит и ходит, ставятся более сложные цели.

### ДААННЫЕ ОБ АКТИВНОСТИ

В устройстве A300 постепенно заполняется полоса активности, информирующая о вашем прогрессе в достижении ежедневной цели. Как только полоса заполнилась, ежедневную цель можно считать достигнутой. Полосу активности можно просмотреть в режиме отображения времени в разделе [Активность](#).



В разделе **Активность** можно узнать о своей сегодняшней активности, а также получить рекомендации по достижению ежедневной цели активности.

- **Активное время:** Активное время отражает совокупное время, затраченное на полезные для вашего организма и здоровья движения тела.
- **Калории:** Отображается количество калорий, израсходованных вами в процессе тренировки, дневной активности и за счет основного обмена (затраты энергии на поддержание жизненных функций).
- **Шаги:** Пройденные шаги. Количество и тип движений тела регистрируются и выражаются в количестве шагов.
- **Расстояние:** Пройденное расстояние. Расчет расстояния выполняется на основании вашего роста и пройденных шагов.
- **Перейти:** Устройство A300 предлагает вам несколько вариантов для достижения вашей ежедневной цели. Оно сообщает, сколько вам еще нужно быть активным на низкой интенсивности, средней или высокой. У вас есть одна цель, но несколько способов достичь ее. Цель ежедневной активности можно достичь при низком, среднем или высоком уровне интенсивности. В устройстве A300 «стоя» означает низкую интенсивность, «прогулка» означает среднюю интенсивность, а «пробежка» означает высокую интенсивность. На веб-сервисе и в мобильном приложении Polar Flow можно просмотреть другие примеры активности низкой, средней и высокой интенсивности и выбрать свой способ достижения цели.



## СИГНАЛ О НЕАКТИВНОСТИ

Известно, что физическая активность является главным фактором поддержки здоровья. Помимо регулярной физической активности важно также не проводить длительное время в сидячем положении. Находиться длительное время в сидячем положении вредно для здоровья даже в те дни, когда вы тренируетесь, и ваш уровень физической активности достаточен. Устройство A300

отслеживает вашу активность в течение дня и уведомляет, когда вы слишком засиделись, чтобы вы могли встать и подвигаться. Таким образом, можно избежать негативного влияния сидения на ваше здоровье.

Если вы были неактивны около часа, отображается напоминание об отсутствии активности: **Пора подвигаться**. Встаньте и подвигайтесь. Немного пройдите, потянитесь или выполните другие легкие физические упражнения. Сообщение исчезнет, как только вы начнете двигаться или нажмете любую кнопку. Если в течение следующих пяти минут вы неактивны, то вам ставится отметка о неактивности, которая отображается в приложении Flow и онлайн-сервисе Flow после синхронизации.

Это напоминание можно включить или выключить в разделе **Настройки > Общие настройки > Сигнал о неактивности**.

Приложение Flow сделает такое же напоминание, если у него есть связь с вашим устройством A300 через Bluetooth.

В приложении Polar Flow и онлайн-сервисе Polar Flow отображается количество полученных отметок об отсутствии активности. Таким образом, вы можете пересмотреть свой день и подкорректировать его для того, чтобы увеличить свою физическую активность.

## **ИНФОРМАЦИЯ О СНЕ НА ОНЛАЙН-СЕРВИСЕ FLOW И В ПРИЛОЖЕНИИ FLOW**

Если вы не снимаете устройство A300 ночью, то оно отслеживает время и качество (спокойный или беспокойный) вашего сна. Нет необходимости включать спящий режим, на основании движения вашего запястья устройство автоматически определит, что вы спите. Время сна и его качество (спокойный или беспокойный) отображаются в онлайн-сервисе Flow и в приложении Flow после того, как выполнена синхронизация A300.

Время вашего сна - это самое длительное время отдыха, который происходит в течение 24 часов, от 18:00 текущего дня до 18:00 следующего дня. Периоды пробуждения короче одного часа не приостанавливают отслеживание сна, но и не учитываются в общем времени сна. Если сон прерывается более чем на 1 час, учет времени сна прекращается.

Периоды, когда вы спите спокойно и много не двигаетесь, считаются спокойным сном. Периоды, когда вы двигаетесь и переворачиваетесь, считаются беспокойным сном. Алгоритм не суммирует все время без движения, а больше учитывает длинные, чем короткие периоды без движения. Процент спокойного сна - это значение, полученное от сравнения времени, которое вы спали спокойно, с общим временем сна. Спокойный сон сугубо индивидуален и определяется вместе с общим временем сна.

Зная значение спокойного и беспокойного сна, вы сможете узнать, как вы спите ночью и влияют ли на сон какие-либо изменения в вашей повседневной жизни. Эта информация поможет вам улучшить сон и самочувствие в течение дня.

## ДАнные ОБ АКТИВНОСТИ В ПРИЛОЖЕНИИ FLOW И В ОНЛАЙН-СЕРВИСЕ FLOW

С помощью приложения Polar Flow можно отслеживать и анализировать данные об активности в режиме реального времени и синхронизировать данные по беспроводной сети из устройства A300 в онлайн-сервис Polar Flow. В онлайн-сервисе Flow представлена самая детальная информация о вашей активности.

## СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ

Мы создали восемь стандартных спортивных профилей для устройства A300. Онлайн-сервис Flow позволяет вам добавлять новые спортивные профили, синхронизировать их с устройством A300 и таким образом создавать список всех ваших любимых видов спорта. Можно также задавать специальные настройки для каждого спортивного профиля. Например, можно установить отключение звука для спортивного профиля по йоге. Для получения более подробной информации смотрите раздел [Настройки спортивных профилей](#) и [Спортивные профили в онлайн-сервисе Flow](#).

Благодаря спортивным профилям вы можете придерживаться достигнутых результатов и отслеживать свой прогресс в различных видах спорта. Это также можно сделать при помощи [онлайн-сервиса Flow](#).

## ФУНКЦИЯ ПЕРСОНАЛЬНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ SMART COACHING

Функция Smart Coaching ежедневно оценивает ваше физическое состояние, разрабатывает планы тренировок, определяет оптимальную интенсивность и мгновенно предоставляет вам все необходимые данные. Она учитывает ваши индивидуальные потребности, помогает получить максимальное удовлетворение от тренировки и создает дополнительную мотивацию.

Устройство A300 обладает следующими возможностями Smart Coaching:

- [Функция подсчета калорий Smart Calories](#)
- [EnergyPointer](#)
- [Зоны частоты сердечных сокращений](#)

- [Фитнес-тест](#)
- [Тренировочные преимущества](#)

## ФУНКЦИЯ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ SMART CALORIES

Этот наиболее точный из доступных сегодня калькулятор калорий позволяет рассчитать количество израсходованных калорий. Расчет затраченной энергии производится на основе следующих показателей:

- Вес тела, рост, возраст, пол
- Индивидуальная максимальная частота сердечных сокращений ( $HR_{max}$ )
- ЧСС во время тренировки
- Определение физической активности вне тренировок и когда вы тренируетесь без датчика ЧСС.
- Индивидуальное максимальное потребление кислорода ( $VO2_{max}$ )  
 $VO2_{max}$  характеризует ваше аэробное физическое состояние. Вы можете узнать свое предполагаемое значение  $VO2_{max}$  с помощью [фитнес-теста Polar](#).

## ENERGY POINTER


 Функция *EnergyPointer* недоступна для [тренировок](#), которые были созданы как тренировочные цели в онлайн-сервисе *Flow*.

Energy Pointer - это простая в использовании функция, которая визуально отображает основной эффект вашей тренировки: сжигание жира или улучшение физического состояния. Она помогает вам сконцентрировать усилия на желаемом результате.


Устройство A300 автоматически рассчитывает индивидуальную точку перехода, когда основной эффект вашей тренировки меняется от сжигания жира к улучшению физического состояния. Эта точка называется EnergyPointer. Среднее значение EnergyPointer соответствует 69% от значения вашей максимальной частоты сердечных сокращений. Тем не менее, считается нормальным, если значение EnergyPointer меняется по мере изменений ваших ежедневных физических нагрузок и психологического состояния. Устройство A300 ежедневно определяет состояние вашего организма на основании частоты сердечных сокращений и variability сердечного ритма и при необходимости соответствующим образом корректирует значение EnergyPointer. Например, если ваш организм восстановился после предыдущей тренировки, вы не устали и не находитесь в состоянии стресса, то вы подготавливаетесь к более интенсивной тренировке, и значение EnergyPointer меняется.

Максимально возможное значение EnergyPointer соответствует 80% от значения вашей максимальной частоты сердечных сокращений.

Ниже показано, как во время тренировки на устройстве A300 отображается значение EnergyPointer.

	<p>Ваша текущая частота сердечных сокращений</p> <p>Цифра 130 на рисунке - это значение EnergyPointer. Символ сердца указывает на эффект текущей тренировки: сжигание жира или улучшение физического состояния. На рисунке символ сердца на левой стороне. Это означает, что вы сжигаете жир.</p>
---	---


## ДИАПАЗОНЫ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

 Устройство A300 использует диапазоны частоты сердечных сокращений Polar во время тренировок, которые вы запланировали в онлайн-сервисе Flow и синхронизировали с устройством A300 в качестве тренировочных целей.

Функция контроля диапазона ЧСС — это новое слово техники в кардиотренировках. Тренировка делится на пять диапазонов (зон) в соответствии с процентными значениями от вашей максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС). Эти зоны ЧСС позволяют вам легко контролировать интенсивность тренировки.


Целевой диапазон	Интенсивность (% от максимальной ЧСС $HR_{max}$ )  $HR_{max}$ = максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС), определяется по формуле «220 минус возраст».	Пример: Зоны ЧСС (в ударах в минуту) для 30-летнего человека, чья максимальная ЧСС - 190 ударов в минуту (220–30).	Примерная продолжительность	Эффект от тренировки
МАКСИМУМ	90-100%	171-190 уд./мин.	менее 5 минут	Преимущества: Максимальная или близкая к

Целевой диапазон	Интенсивность (% от максимальной ЧСС $HR_{max}$ )  $HR_{max}$ = максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС), определяется по формуле «220 минус возраст».	Пример: Зоны ЧСС (в ударах в минуту) для 30-летнего человека, чья максимальная ЧСС - 190 ударов в минуту (220–30).	Примерная продолжительность	Эффект от тренировки
				<p>максимальной нагрузка на мышцы и органы дыхания.</p> <p>Ощущения: Сильное утомление органов дыхания и мышц.</p> <p>Кому рекомендовано: Очень опытным и здоровым спортсменам. Только на короткий промежуток времени, обычно как итоговая стадия подготовки к непродолжительным соревнованиям.</p>
ИНТЕНСИВНАЯ ТРЕНИРОВКА	80–90%	152–172 уд./мин.	2–10 мин.	Преимущества: Повышается способность поддерживать высокую скорость длительное время.

Целевой диапазон	Интенсивность (% от максимальной ЧСС $HR_{max}$ )  $HR_{max}$ = максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС), определяется по формуле «220 минус возраст».	Пример: Зоны ЧСС (в ударах в минуту) для 30-летнего человека, чья максимальная ЧСС - 190 ударов в минуту (220–30).	Примерная продолжительность	Эффект от тренировки
				<p>Ощущения: Мышечное утомление и тяжелое дыхание.</p> <p>Кому рекомендовано: Опытным спортсменам для круглогодичных тренировок различной продолжительности. Особенно полезны такие тренировки перед сезоном соревнований.</p>
СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ	70–80% 133–152 уд./мин.		10–40 мин.	<p>Преимущества: Повышается общий темп тренировки, ее эффективность, легче дается то, что требовало больших усилий.</p> <p>Ощущения:</p>



Целевой диапазон	Интенсивность (% от максимальной ЧСС $HR_{max}$ )  $HR_{max}$ = максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС), определяется по формуле «220 минус возраст».	Пример: Зоны ЧСС (в ударах в минуту) для 30-летнего человека, чья максимальная ЧСС - 190 ударов в минуту (220–30).	Примерная продолжительность	Эффект от тренировки
				<p>Стабильное, контролируемое учащенное дыхание.</p> <p>Кому рекомендовано: Тем, кто тренируется перед соревнованиями или для повышения показателей.</p>
<p>НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ</p> 	60–70%	114-133 уд./мин.	40–80 мин.	<p>Преимущества: Повышается общая выносливость, ускоряется восстановление, ускоряется метаболизм.</p> <p>Ощущения: Комфортные; малая нагрузка на мышцы и сердечно-сосудистую систему.</p>

Целевой диапазон	Интенсивность (% от максимальной ЧСС $HR_{max}$ )  $HR_{max}$ = максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС), определяется по формуле «220 минус возраст».	Пример: Зоны ЧСС (в ударах в минуту) для 30-летнего человека, чья максимальная ЧСС - 190 ударов в минуту (220–30).	Примерная продолжительность	Эффект от тренировки
				Кому рекомендовано: Всем для длительных базовых тренировок, а также во время восстановления после сезона соревнований.
<p>ОЧЕНЬ НИЗКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ</p> 	50–60%	104–114 уд./мин.	20–40 мин.	<p>Преимущества: Способствует разогреву перед тренировкой; хорошо подходит для завершения занятия. Способствует восстановлению.</p> <p>Ощущения: Очень комфортные; минимальные усилия.</p> <p>Кому рекомендовано: Для восстановления и</p>

Целевой диапазон	Интенсивность (% от максимальной ЧСС $HR_{max}$ )  $HR_{max}$ = максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС), определяется по формуле «220 минус возраст».	Пример: Зоны ЧСС (в ударах в минуту) для 30-летнего человека, чья максимальная ЧСС - 190 ударов в минуту (220–30).	Примерная продолжительность	Эффект от тренировки
				отдыха, на всем протяжении тренировочного сезона.

Тренировка в диапазоне 1 имеет крайне низкую интенсивность. Основной принцип: ваши показатели улучшаются не только во время тренировки, но и в процессе восстановления после нее. Тренировка с очень низкой интенсивностью полезна в стадии восстановления.

Тренировка в диапазоне 2 предназначена для повышения выносливости и является неотъемлемой частью любой программы тренировок. В этом диапазоне выполняются простые аэробные упражнения. Продолжительная тренировка в этом диапазоне обеспечивает эффективный расход энергии. Для достижения видимых результатов необходима настойчивость и регулярность.

Аэробная выносливость повышается при тренировке в диапазоне ЧСС 3. В этом диапазоне интенсивность тренировки выше, чем в диапазонах 1 и 2, однако она продолжает оставаться аэробной. Тренировка в диапазоне 3 может состоять из нескольких интервалов, чередующихся с периодами восстановления. Тренировки в этом диапазоне особенно хорошо подходят для улучшения циркуляции крови в сердце и скелетных мышцах.

Если ваша цель — соревноваться на пределе возможностей, вам необходимы тренировки в 4 и 5 диапазонах ЧСС. В этих диапазонах осуществляется анаэробная тренировка в интервалах до 10 минут. Чем короче интервал, тем выше интенсивность. Важно, чтобы между интервалами тренировки в этих диапазонах было достаточно времени на восстановление. Структура тренировки в 4 и 5 диапазонах предназначена для достижения максимальных показателей.

Вы можете задать индивидуальные настройки диапазонов ЧСС на основании лабораторно измеренных показателей максимальной ЧСС (HRmax), или сделав это самостоятельно при замерах на практике. При тренировке в определенном диапазоне ЧСС постарайтесь использовать его полностью. Хорошо, если вам удастся удерживать значения ЧСС в середине диапазона, однако это совсем не обязательно. Частота сердечных сокращений постепенно адаптируется к интенсивности тренировки. К примеру, при переходе из диапазона 1 в диапазон 3 система кровообращения и ЧСС адаптируются в течение 3–5 минут.

Скорость приспособления ЧСС к интенсивности тренировки зависит от таких факторов, как физическое состояние, уровень восстановления, а также от факторов окружающей среды. Важно обращать внимание на свои субъективные ощущения усталости и соответствующим образом адаптировать свою программу тренировок.

## **ФИТНЕС-ТЕСТ**

Фитнес-тест Polar — это простой, быстрый и безопасный способ оценить ваше аэробное состояние (функциональное состояние сердечно-сосудистой системы) в состоянии покоя. Результат, Polar OwnIndex, соответствует вашему максимальному потреблению кислорода ( $VO_{2max}$ ), что обычно является показателем аэробного состояния. На значение OwnIndex также влияет ваш опыт тренировок, сердечный ритм, вариабельность сердечного ритма в состоянии покоя, пол, возраст, рост и вес тела. Фитнес-тест Polar предназначен для здоровых взрослых людей.


Аэробное состояние — это показатель того, насколько хорошо ваша сердечно-сосудистая система транспортирует и использует кислород, поступающий в организм. Чем лучше ваше аэробное состояние, тем сильнее ваше сердце и тем эффективнее оно работает. Хорошее аэробное состояние благотворно влияет на общее состояние здоровья. К примеру, оно уменьшает риск гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Если вы хотите улучшить свое аэробное состояние, в среднем вам потребуется шесть недель регулярных тренировок, чтобы отметить значительные изменения показателя OwnIndex. Если вы изначально находитесь в не очень хорошей физической форме, вы увидите прогресс еще быстрее. Чем лучше ваше аэробное состояние, тем меньше изменится ваш OwnIndex.

Для улучшения аэробного состояния оптимальны тренировки, задействующие большие группы мышц. К ним относятся бег, езда на велосипеде, ходьба, гребля, плавание, катание на коньках и беговых лыжах. Чтобы отследить свой прогресс, проведите измерение показателя OwnIndex два раза на протяжении первых двух недель, а затем повторяйте тест примерно раз в месяц.

Для обеспечения надежности результатов теста необходимо соблюдение следующих основных условий:

- Вы можете выполнять тест в любых условиях: дома, на работе, в фитнес-центре; однако необходимо обеспечить спокойную обстановку. Исключите любой беспокоящий вас шум (звуки телевизора, радио, телефон); вы не должны ни с кем разговаривать.
- Повторный тест должен проводиться в тех же условиях, в то же время дня.
- За 2–3 часа до проведения теста воздерживайтесь от тяжелой пищи и курения.
- В день проведения теста и накануне воздерживайтесь от избыточных физических нагрузок, употребления алкоголя и стимулирующих лекарственных препаратов.
- Расслабьтесь и успокойтесь. Полежите спокойно 1–3 минуты.

## ПЕРЕД ПРОВЕДЕНИЕМ ТЕСТА

 Обратите внимание, что тест можно проводить, только если вы [выполнили настройку устройства A300 на сайте flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start).

Закрепите датчик частоты сердечных сокращений. Для получения более подробной информации смотрите раздел [Ношение датчика ЧСС](#).

Перед началом теста проверьте правильность данных, которые вы ввели в онлайн-сервисе Flow.

## ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТА

1. Зайдите в меню **Фитнес-тест > Начать тестирование**. Устройство A300 начнет поиск вашего датчика ЧСС. На дисплее появится надпись **Датчик ЧСС найден** и **Лягте и расслабьтесь**. Начинается тест.
2. Лягте, оставайтесь в расслабленном состоянии, ограничьте движения тела и общение с людьми. По мере проведения теста полоса на устройстве A300 будет заполняться.
3. По завершении теста появится надпись **Тест завершен** и отобразятся результаты тестирования.
4. Нажмите кнопку ВНИЗ, чтобы узнать значение  $VO_{2max}$ . Нажмите кнопку СТАРТ и выберите **Да**, чтобы обновить значение  $VO_{2max}$ , которое отображается на онлайн-сервисе Polar Flow.

Вы в любой момент можете прервать тестирование, нажав кнопку НАЗАД. На дисплее появится надпись **Тест отменен**.

## Устранение неполадок

- Отображается надпись **Коснитесь датчика устройством A300**, если A300 не может найти датчик ЧСС. Коснитесь датчика устройством A300, чтобы найти датчик и выполнить сопряжение.
- Если A300 не может найти датчик ЧСС, отображается надпись **Не удалось найти датчик ЧСС**. Проверьте, влажные ли электроды датчика ЧСС и достаточно ли плотно сидит ремень.
- Если A300 не может найти датчик ЧСС, отображается надпись **Необходим датчик Polar HR**.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

Результат последнего тестирования можно просмотреть в меню **Фитнес-тест > Результаты тестирования**. Результаты можно также просмотреть в Дневнике тренировок приложения Flow.

Для визуального анализа результатов фитнес-теста воспользуйтесь онлайн-сервисом Flow, где из Дневника можно просмотреть подробные сведения о проведенном тесте.

## Классы уровней физического состояния

### Мужчины

Возраст / Лет	Крайне низкий	Низкий	Удовлетворительный	Средний	Хороший	Очень хороший	Превосходный
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

Возраст / Лет	Крайне низкий	Низкий	Удовлетворительный	Средний	Хороший	Очень хороший	Превосходный
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Классификация основана на обзоре 62 исследований, в ходе которых показатель  $VO_{2max}$  измерялся непосредственно у здоровых взрослых в США, Канаде и 7 странах Европы. Ссылки: Shvartz E,

Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. (Исследование норм аэробного состояния у представителей мужского и женского пола в возрасте от 6 до 75 лет). Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

## VO<sub>2</sub>MAX

Существует установленная взаимосвязь между максимальным потреблением кислорода (VO<sub>2max</sub>) и кардиореспираторной выносливостью, поскольку поставляемое тканям количество кислорода зависит от работы легких и сердца. VO<sub>2max</sub> (максимальное потребление кислорода, максимальная аэробная способность) — это максимальный уровень, на котором организм способен использовать кислород при максимальной нагрузке; он непосредственно связан с максимальной способностью сердца поставлять кровь мышцам. VO<sub>2max</sub> может быть измерен или определен расчетным путем при помощи фитнес-тестов (например, тестов на максимальную нагрузку, тестов на субмаксимальную нагрузку, фитнес-теста Polar). VO<sub>2max</sub> достоверно отражает кардиореспираторную выносливость и позволяет спрогнозировать выносливость во время продолжительных забегов, велосипедных заездов, лыжных гонок или плавания на длинные дистанции.

VO<sub>2max</sub> может выражаться в миллиметрах в минуту (мл/мин = мл ■ мин<sup>-1</sup>) или в миллиметрах в минуту, разделенных на вес в килограммах (мл/кг/мин = мл ■ кг<sup>-1</sup> ■ мин<sup>-1</sup>).

## ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

Функция определения тренировочных преимуществ предоставляет вам обратную связь по результатам каждой вашей тренировки, помогая вам лучше понять ее эффективность. Обратную связь можно просмотреть в приложении Flow и в онлайн-сервисе Flow. Для получения обратной связи необходимо тренироваться в диапазонах ЧСС в общей сложности не менее 10 минут. Функция обратной связи для определения тренировочных преимуществ основана на диапазонах ЧСС. Учитывается, сколько времени вы работали в каждом диапазоне, и сколько калорий при этом израсходовали.

В таблице ниже содержится описание различных тренировочных преимуществ

Сообщение на дисплее	Преимущества
Максимальная эффективность +	Это была тяжелая тренировка! Вы улучшили свою спринтерскую скорость и состояние своей мышечной системы, что делает вас еще сильнее. Это занятие также повысило вашу сопротивляемость стрессу.
Максимальная эффективность	Это была тяжелая тренировка! Вы улучшили свою спринтерскую скорость и состояние своей мышечной системы, что делает вас еще сильнее.



Сообщение на дисплее	Преимущества
Максимальная тренировка + темп	Вот это результат! Вы улучшили свою скорость и эффективность. Во время этой тренировки вы также значительно улучшили свое аэробное состояние и свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время.
Темп и максимальная тренировка	Вот это результат! Вы значительно улучшили свое аэробное состояние и свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время. Вы также улучшили свою скорость и эффективность.
Тренировка темпа+	Отличный темп на длинной дистанции! Вы улучшили свое аэробное состояние, скорость и свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время. Это занятие также повысило вашу сопротивляемость стрессу.
Тренировка темпа	Отличный темп! Вы улучшили свое аэробное состояние, скорость и свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время.
Темп и стабильность	Хороший темп! Вы улучшили свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время. Это занятие также улучшило ваше аэробное состояние и способствовало развитию выносливости мышц.
Стабильность и темп	Хороший темп! Это занятие улучшило ваше аэробное состояние и способствовало развитию выносливости мышц. Вы также улучшили свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время.
Стабильность+	Отлично! Столь длительная тренировка способствовала развитию выносливости ваших мышц и улучшила аэробное состояние. Это занятие также повысило вашу сопротивляемость стрессу.
Стабильность	Отлично! Вы развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние.
Стабильность и длительная базовая тренировка	Отлично! Столь длительная тренировка способствовала развитию выносливости ваших мышц и улучшила аэробное состояние. Вы также развили свою общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок.

Сообщение на дисплее	Преимущества
Стабильность и базовая тренировка	Отлично! Вы развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние. Вы также развили свою общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок.
Базовая тренировка и длительная тренировка стабильности	Очень хорошо! Во время длительной тренировки вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок. Вы также развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние.
Базовая тренировка и стабильность	Очень хорошо! Вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок. Вы также развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние.
Базовая длительная тренировка	Очень хорошо! Во время длительной тренировки при низкой интенсивности вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок.
Базовая тренировка	Хорошо! Во время тренировки при низкой интенсивности вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок.
Восстановительная тренировка	Отличное занятие, которое ускорит ваше восстановление. Такие легкие упражнения помогут организму быстрее адаптироваться к тренировкам.

# ПРИЛОЖЕНИЕ И ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW

## ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

Приложение Polar Flow для мобильных устройств позволяет мгновенно оценить сводку по вашей активности и тренировке в любое время.

Получайте подробные сведения о своей круглосуточной активности. Узнайте, насколько вы отстаёте от дневной цели и как вы можете её достичь. Отслеживайте сведения о количестве шагов, преодолённой дистанции, сожжённых калориях и времени сна. Получайте напоминания об отсутствии активности, когда пора встать и подвигаться.

Благодаря приложению Flow вы получаете быстрый доступ к своим тренировочным целям и результатам фитнес-теста. Сразу же получайте краткий обзор своей тренировки и детально анализируйте свои результаты. Просматривайте недельные сводки по своей тренировке в дневнике.

Перед началом работы с приложением Flow необходимо загрузить его на свое мобильное устройство через App Store или Google Play. Приложение Flow App для iOS совместимо с iPhone 4S (или более поздними версиями) и для его работы необходима версия Apple iOS 7.0 (или выше). Мобильное приложение Polar Flow для Android совместимо с устройствами на базе Android 4.3 или выше. За технической поддержкой и подробной информацией по использованию приложения Polar Flow обращайтесь на наш сайт в раздел [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app). Перед использованием нового мобильного устройства (смартфона, планшета) необходимо предварительно выполнить его сопряжение с устройством A300. Для получения более подробной информации см. раздел [Сопряжение](#).

Для просмотра ваших последних данных в приложении Flow после тренировки необходимо синхронизировать приложение с устройством A300. При синхронизации устройства A300 с приложением для мобильных устройств Flow ваши данные о тренировках и активности будут также автоматически передаваться через Интернет-соединение на онлайн-сервис Flow. Приложение Flow — это самый простой способ синхронизации данных вашего устройства A300 с онлайн-сервисом Flow. Подробнее о синхронизации см. в разделе [Синхронизация](#).

## ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW

Онлайн-сервис Polar Flow отображает вашу цель активности, детали активности, а также помогает вам понять, как ваши привычки и предпочтения влияют на ваше здоровье. Онлайн-сервис Polar Flow позволяет вам спланировать и проанализировать все аспекты тренировки и узнать, насколько она

была эффективна и каков ваш прогресс. Возможности настройки и персонализации устройства A300 позволяют вам добавлять различные спортивные профили и задавать индивидуальные параметры окна. Вы можете также делиться основными моментами тренировки со своими читателями.

Чтобы начать использование онлайн-сервиса Flow, [настройте A300](#) на сайте [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Там вы получите рекомендации по загрузке и установке программного обеспечения FlowSync для синхронизации данных между вашим устройством A300 и онлайн-сервисом, а также по созданию учетной записи пользователя онлайн-сервиса. А приложение Flow для мобильных устройств предоставит вам возможность мгновенного анализа данных после тренировки и еще один простой способ синхронизации данных с онлайн-сервисом.

## Лента

В **Ленте** отображаются новости от вас и ваших друзей. Просматривайте последние тренировки и сводки по активности, делитесь своими лучшими достижениями, комментируйте тренировки друзей и ставьте им отметку «Нравится».

## Исследование

Функция **Исследование** позволяет осуществлять навигацию по карте и просматривать общедоступные тренировки с маршрутами других пользователей. Вы также можете просматривать чужие пройденные маршруты, где были показаны примечательные результаты.

## Дневник

Функция **Дневник** позволяет вам просматривать данные по вашей ежедневной активности, запланированным тренировкам (тренировочные цели), а также анализировать результаты прошлых тренировок и результаты фитнес-теста.

## Прогресс

Функция **Прогресс** позволяет составлять отчеты для контроля ваших достижений. Отчеты удобны для отслеживания вашего прогресса на протяжении длительного периода. Вы можете получить отчет за неделю, месяц или год по каждому виду спорта. Вы также можете задать свой временной интервал. Выберите период времени и вид спорта из выпадающего перечня, а затем нажмите на значок колеса, чтобы выбрать данные для отображения в отчете.

За технической поддержкой и подробной информацией по использованию онлайн-сервиса Flow обращайтесь на наш сайт в раздел [polar.com/en/support/flow](https://polar.com/en/support/flow).

## ПЛАНИРОВАНИЕ ВАШИХ ТРЕНИРОВОК

Планируйте тренировку в онлайн-сервисе Flow, создавая подробные тренировочные цели, а также синхронизируя их с устройством A300 при помощи программы Flowsync или приложения Flow. Устройство A300 подскажет вам, как достичь своей цели во время тренировки. Обратите внимание, что устройство A300 использует [диапазоны частоты сердечных сокращений](#) во время тренировок, которые вы запланировали в онлайн-сервисе Flow - функция [EnergyPointer](#) не доступна.

- **Быстрая цель:** Это может быть цель тренировки на длительность или калории. Например, вы можете установить цель сжечь 500 кКал или тренироваться на протяжении 30 минут.

- **Разделение на фазы:** Вы можете разбить тренировку на фазы и задать разную длительность и интенсивность для каждой из них. Эта функция служит для создания тренировки, разбитой на фазы, и добавления фаз разминки и заминки.
- **Избранное:** Создайте цель и добавьте ее в **Избранное** для быстрого доступа каждый раз, когда вы захотите потренироваться.

## СОЗДАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЦЕЛИ

1. Зайдите в раздел **Дневник**, нажмите **Добавить** > **Тренировочная цель**.
2. В окне **Добавить тренировочную цель** выберите **Быстрая цель** или **Разделение на фазы**.

### Быстрая цель

1. Выберите **Быстрая цель**
2. Выберите **Спорт**, введите **Название цели** (максимум 45 символов), **Дату** и **Время**, а также любые **Примечания** (необязательно), которые вы хотите добавить.
3. Введите значение по длительности или калориям. Вы можете выбрать лишь одно целевое поле.
4. Нажмите на значок избранного, ☆ чтобы добавить цель в свой список **Избранное**.
5. Нажмите **Сохранить**, чтобы добавить цель в **Дневник**.


### Разделение на фазы

1. Выберите **Разделение на фазы**
2. Выберите **Спорт**, введите **Название цели** (максимум 45 символов), **Дату** и **Время**, а также любые **Примечания** (необязательно), которые вы хотите добавить.
3. Выберите, добавить ли новую цель с разделением на фазы (**СОЗДАТЬ НОВУЮ**) или использовать шаблон (**ИСПОЛЬЗОВАТЬ ШАБЛОН**).
4. Добавьте к целям фазы. Выбирайте **ДЛИТЕЛЬНОСТЬ**, чтобы добавить фазу на основании продолжительности. Для каждой фазы выберите имя, задавайте ручное или автоматическое начало фазы, а также интенсивность.
5. Нажмите на значок избранного, ☆ чтобы добавить цель в свой список **Избранное**.
6. Нажмите **Сохранить**, чтобы добавить цель в **Дневник**.

## Избранное

Если вы создали цель и добавили ее в избранное, то можете использовать ее в качестве запланированной.

1. Выберите **ИЗБРАННЫЕ ЦЕЛИ**. Вы увидите перечень ваших избранных целей.
2. Щелкните **ИСПОЛЬЗОВАТЬ**, чтобы выбрать избранное для использования в качестве шаблона для задания новой цели.
3. Введите **Дату** и **Время**.
4. По желанию, можно отредактировать цель или оставить ее как есть.

 Редактирование цели в этом режиме не влияет на избранную цель. Если вы хотите редактировать избранную цель, перейдите в раздел **ИЗБРАННОЕ**, нажав на значок звездочки рядом с вашим именем и фотографией профиля.

5. Нажмите **ДОБАВИТЬ В ДНЕВНИК**, чтобы добавить цель в **Дневник**.

## СИНХРОНИЗАЦИЯ ЦЕЛЕЙ С УСТРОЙСТВОМ A300.

**Обязательно синхронизируйте цели между устройством A300 и онлайн-сервисом Flow при помощи программы FlowSync или приложения для мобильных устройств Flow.** Если синхронизация не будет выполнена, цели будут отображаться только в разделах «Дневник» или «Избранное» онлайн-сервиса Flow.

После синхронизации тренировочных целей с устройством A300 вам будут доступны:

- запланированные цели тренировки в разделе **Цели** (невыполненные тренировки 1 прошлой недели и следующих 4 недель)
- тренировочные цели представлены в списке **Избранное**.

Инструкции по началу тренировки с заданной целью см. в разделе [Начало тренировки](#).

## ИЗБРАННОЕ

В разделе меню **Избранное** онлайн-сервиса Flow вы можете сохранять и редактировать избранные тренировочные цели. Ваше устройство A300 может хранить в разделе «Избранное» до 20 записей. Если онлайн-сервис Flow хранит более 20 записей, на ваше устройство A300 при синхронизации передаются первые 20 записей. Их можно найти в разделе меню **Избранное** устройства A300.

Порядок записей можно изменять, перетаскивая их в онлайн-сервисе. Перетащите нужную вам запись в начало списка.

### **Добавить в «Избранное» тренировочную цель**

1. [Создание тренировочной цели.](#)
2. Щелкните значок избранного ☆ в нижнем правом углу.
3. Цель добавлена в «Избранное».

или

1. Откройте существующую цель из **Дневника**.
2. Щелкните значок избранного ☆ в нижнем правом углу.
3. Цель добавлена в «Избранное».

### **Редактировать раздел «Избранное»**

1. Щелкните значок избранного ☆ в верхнем правом углу возле вашего имени. Вы увидите все ваши избранные тренировочные цели.
2. Выберите запись, которую вы хотите редактировать.
3. Вы можете изменить имя цели. Щелкните кнопку **СОХРАНИТЬ**.
4. Чтобы отредактировать другие сведения, щелкните кнопку **ПРОСМОТР**. После того, как все необходимые изменения выполнены, щелкните кнопку **ОБНОВИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ**.

### **Удалить запись из раздела «Избранное»**

1. Щелкните значок избранного ☆ в верхнем правом углу возле вашего имени. Вы увидите все ваши избранные тренировочные цели.
2. Щелкните значок удаления в правом верхнем углу окна с целью. Запись будет удалена из списка.

## **СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ В ОНЛАЙН-СЕРВИСЕ FLOW**

По умолчанию устройство A300 содержит восемь спортивных профилей. Онлайн-сервис Flow позволяет добавлять новые спортивные профили, а также редактировать уже существующие. Устройство A300 способно хранить до 20 спортивных профилей. Если онлайн-сервис Flow хранит более 20 спортивных профилей, на ваше устройство A300 при синхронизации передаются первые 20 профилей.



Порядок профилей вы можете изменять, перетаскивая их. Перетащите нужную вам дисциплину в начало списка.

## **ДОБАВИТЬ СПОРТИВНЫЙ ПРОФИЛЬ**

При помощи онлайн-сервиса Flow:

1. Щелкните ваше имя / фото профиля в верхнем правом углу.
2. Выберите **Спортивные профили**.
3. Щелкните **ДОБАВИТЬ СПОРТИВНЫЙ ПРОФИЛЬ**, затем выберите спортивную дисциплину из перечня.
4. Дисциплина добавлена в ваш список предпочитаемых видов спорта.

## **РЕДАКТИРОВАТЬ СПОРТИВНЫЙ ПРОФИЛЬ**

При помощи онлайн-сервиса Flow:

1. Щелкните ваше имя / фото профиля в верхнем правом углу.
2. Выберите **Спортивные профили**.
3. Выберите **Редактировать** под названием соответствующего вида спорта.

В любом спортивном профиле вы можете изменить следующие параметры:

### **Базовые настройки**

- Звуковые оповещения во время тренировки:

### **Частота сердечных сокращений**

- Режим отображения частоты сердечных сокращений
- Частота сердечных сокращений, видима другим устройствам (другие совместимые устройства с поддержкой беспроводной технологии Bluetooth® Smart (например, оборудование тренажерного зала) могут определить вашу ЧСС.)
- Тип диапазона ЧСС тренировок, которые вы создали в онлайн-сервисе Flow и передали на устройство A300.

### **Сенсорное управление и обратная связь**

- HeartTouch\*
- Вибрационный отклик

По завершении настройки спортивных профилей нажмите **СОХРАНИТЬ**. Не забудьте синхронизировать настройки с устройством A300.

\* HeartTouch работает с датчиками частоты сердечных сокращений Polar посредством технологии GymLink, например, Polar H7.

## СИНХРОНИЗАЦИЯ

Вы можете передавать данные с вашего устройства A300 посредством USB-шнура при помощи программы FlowSync или посредством беспроводной технологии Bluetooth Smart® при помощи приложения Flow. Чтобы синхронизировать данные вашего устройства A300 с приложением и онлайн-сервисом Flow, вам необходимо предварительно создать учетную запись Polar и установить программу FlowSync. Вы уже создали учетную запись и загрузили программное обеспечение, если вы [выполнили настройку устройства A300](https://flow.polar.com/start) на сайте [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start). Если вы изначально выполнили быструю настройку устройства A300, перейдите на сайт [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) для выполнения полной [настройки](#). Загрузить приложение Flow на свое мобильное устройство вы можете через App Store.

Помните о необходимости регулярной синхронизации данных между A300, онлайн-сервисом и приложением для мобильных устройств.

## СИНХРОНИЗАЦИЯ ДАННЫХ С ПРИЛОЖЕНИЕМ FLOW

Перед синхронизацией необходимо убедиться в том, что:


- У вас есть учетная запись Polar и приложение Flow
- Вы синхронизировали данные с помощью программного обеспечения FlowSync как минимум один раз.
- На вашем мобильном устройстве включен Bluetooth и отключен режим «В самолете».
- Вы выполнили сопряжение A300 и мобильного устройства. Для получения более подробной информации см. раздел [Сопряжение](#).

Есть два способа синхронизации данных:

1. Войдите в приложение Flow и нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД на устройстве A300.
2. На дисплее появится сообщение: **Подключение к устройству**, а затем **Подключение к приложению**.
3. По завершении подключения появится сообщение **Синхронизация выполнена**.

или

1. Войдите в приложение Flow и зайдите в **Настройки > Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Синхронизировать данные** и нажмите кнопку СТАРТ на устройстве A300.
2. На дисплее появится сообщение: **Подключение к устройству**, а затем **Подключение к приложению**.
3. По завершении синхронизации вы увидите сообщение **Синхронизация выполнена**.

 При синхронизации устройства A300 с приложением для мобильных устройств Flow ваши данные о тренировках и активности будут также автоматически передаваться через Интернет-соединение на онлайн-сервис Flow.


За технической поддержкой и подробной информацией по использованию приложения Polar Flow обращайтесь на наш сайт в раздел [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app)

## **СИНХРОНИЗАЦИЯ С ОНЛАЙН-СЕРВИСОМ FLOW ПРИ ПОМОЩИ ПРОГРАММЫ FLOWSYNC**

Чтобы синхронизировать данные с онлайн-сервисом Flow, необходима программа FlowSync. Перейдите на веб-сайт [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), загрузите и установите программу FlowSync перед синхронизацией.

1. Подключите устройство A300 к компьютеру напрямую или с помощью USB-шнура. Проверьте, запущена ли программа FlowSync.
2. На экране компьютера вы увидите окно программы FlowSync, означающее, что синхронизация началась.
3. По завершении синхронизации вы увидите сообщение «Синхронизация выполнена».

При каждом подключении устройства A300 к компьютеру программа Polar FlowSync будет осуществлять передачу ваших данных на онлайн-сервис Flow и синхронизировать возможные изменения настроек. Если синхронизация не началась автоматически, запустите программу FlowSync на рабочем столе (для Windows) или из папки приложений (для Mac OS X). Программа FlowSync будет уведомлять вас о появлении обновлений и запрашивать их установку.

 Если вы изменили настройки через онлайн-сервис Flow, пока ваше устройство A300 было подключено к компьютеру, запустите синхронизацию, чтобы сохранить изменения и на устройстве A300.

За технической поддержкой и подробной информацией по использованию онлайн-сервиса Flow обращайтесь на наш сайт в раздел [www.polar.com/en/support/flow](http://www.polar.com/en/support/flow)

За технической поддержкой и подробной информацией по использованию программы FlowSync обращайтесь на наш сайт в раздел [www.polar.com/en/support/FlowSync](http://www.polar.com/en/support/FlowSync)


# ОБНОВЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Чтобы получить последнюю версию программного обеспечения для устройства A300, его можно обновить самостоятельно. При подключении A300 к компьютеру, программа синхронизации FlowSync сообщит вам о наличии новой версии программного обеспечения для вашего устройства. Обновления загружаются через программу FlowSync. Приложение Flow app также уведомит вас о появлении обновлений программного обеспечения, но обновить устройство через приложение Flow невозможно.

Обновления разрабатываются с целью усовершенствования работы вашего устройства A300. Это могут быть дополнения к уже существующим функциям, новые функции или устранения неполадок в существующих функциях.


Для обновления программного обеспечения для устройства A300 вам потребуются:

- Учетная запись для онлайн-сервиса Flow (учетная запись Polar)
- Установленная программа FlowSync
- Выполненная регистрация устройства A300 на онлайн-сервисе Flow

 У вас уже все готово для выполнения обновлений, если вы настроили устройство A300 на сайте [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start). Если вы изначально выполнили быструю настройку устройства A300, перейдите на сайт [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) для выполнения полной настройки.

**Чтобы обновить программное обеспечение:**

1. Подключите устройство A300 к компьютеру напрямую или с помощью USB-шнура.
2. Программа FlowSync выполнит синхронизацию данных.
3. По завершении синхронизации вам будет предложено обновить программное обеспечение.
4. Подтвердите, нажав **Да**. Новое программное обновление будет установлено (это может занять некоторое время), после чего устройство A300 перезагрузится.

 Вы не потеряете данных вследствие обновления программного обеспечения: Перед началом процесса обновления данные на вашем устройстве A300 будут синхронизированы с онлайн-сервисом Flow.

## ПЕРЕЗАГРУЗКА A300

Как и любое другое электронное устройство, A300 рекомендуется периодически перезагружать. Если вы столкнетесь с проблемой устройства A300, попробуйте перезагрузить его. Перезагрузите A300, одновременно нажав и удерживая кнопки ВВЕРХ, ВНИЗ, НАЗАД и СВЕТ в течение нескольких секунд, пока на дисплее не появится заставка Polar. Это действие называется «мягкая перезагрузка», при его выполнении данные не стираются.

# ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ


## ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УХОД ЗА A300

Как и любое электронное устройство, Polar A300 требует бережного к себе отношения. Далее мы приводим рекомендации, которые помогут вам соблюсти условия гарантии и использовать устройство на протяжении долгих лет.

### A300

Следите за чистотой устройства.

- После каждой тренировки промывайте устройство и силиконовый браслет при помощи слабого мыльного раствора под проточной водой. Отсоедините устройство от браслета и мойте их отдельно. Оботрите их мягким полотенцем. **Не заряжайте устройство, пока оно не высохнет.**

 *Важно мыть устройство и браслет, если вы используете их в бассейне, где для очистки воды используется хлор.*



- Если вы не носите устройство круглосуточно, насухо оботрите его перед тем, как убрать на хранение. Не храните устройство в воздухонепроницаемой оболочке или в сырости, например, в пакете или сырой спортивной сумке.
- При необходимости обтирайте его мягким полотенцем. Для очистки устройства от грязи используйте влажную бумажную салфетку. Во избежание нарушения водонепроницаемости

устройства запрещается промывать его под давлением. Запрещается использовать спиртосодержащие и абразивные моющие средства и инструменты (стальные мочалки).


- При подключении устройства A300 к компьютеру убедитесь в отсутствии влаги, волос, пыли и других загрязнений в USB-коннекторе A300. Протрите загрязненный или влажный участок. Не используйте для чистки острые предметы во избежание царапин.

Диапазон рабочих температур: от  $-10^{\circ}\text{C}$  до  $+50^{\circ}\text{C}$  / от  $+14^{\circ}\text{F}$  до  $+122^{\circ}\text{F}$ .

## СЕНСОР ЧСС

**Присоединитель:** После каждого использования снимайте датчик и обтирайте его мягким полотенцем. При необходимости очищайте его при помощи слабого мыльного раствора. Запрещается использовать спиртосодержащие и абразивные моющие средства и инструменты (стальные мочалки).

**Ремень:** После каждого использования ремень следует промыть под проточной водой и повесить для просушки. При необходимости очищайте ремень при помощи слабого мыльного раствора. Запрещается использовать увлажняющее мыло: его следы могут оставаться на ремне. Запрещены замачивание, глажка, химическая чистка и отбеливание. Запрещается растягивать ремень или перегибать области, где проходят электроды.

 См. инструкции по уходу на этикетке ремня.

## ХРАНЕНИЕ

Устройство для тренировок и датчик сердечных сокращений следует хранить в прохладном сухом месте. Запрещается хранение при высокой влажности воздуха, а также в воздухонепроницаемой оболочке (пакете или спортивной сумке), а также рядом с проводящими материалами (например, влажными полотенцами). Запрещается подвергать устройство продолжительному воздействию прямых солнечных лучей (в автомобиле или закрепленным на велосипеде).

Рекомендуется хранить устройство с полностью или частично заряженной батареей. При хранении батарея постепенно разряжается. Если устройство хранится в состоянии покоя на протяжении нескольких месяцев, рекомендуется периодически заряжать его повторно. Это продлит срок службы батареи.

Ремень и датчик необходимо просушить и хранить отдельно. Это позволит продлить срок службы батареи датчика ЧСС. Датчик ЧСС следует хранить в прохладном сухом месте. Во избежание окисления клемм запрещается хранить датчик ЧСС при высокой влажности в воздухонепроницаемой оболочке, например в спортивной сумке. Запрещается подвергать датчик ЧСС продолжительному воздействию прямых солнечных лучей.



## ОБСЛУЖИВАНИЕ

На протяжении двухлетнего гарантийного периода рекомендуем вам обслуживать датчик только в авторизованных сервисных центрах Polar. Гарантия не покрывает прямой и косвенный ущерб, вызванный обслуживанием в неавторизованном Polar Electro сервисе. Подробную информацию см. в [Ограниченной международной гарантии Polar](#).

Узнать контактные данные и адреса всех авторизованных сервисных центров Polar вы можете на сайте [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) и на сайтах Polar в вашей стране.

Зарегистрируйте свое устройство Polar на <http://register.polar.fi/> и помогите нам повысить качество нашей продукции и услуг. Для регистрации вам потребуется учетная запись Polar, которую вы создали при начале использования устройства через сеть. В качестве имени пользователя для вашей учетной записи Polar всегда используется ваш адрес электронной почты. Те же имя пользователя и пароль могут использоваться для регистрации продукции Polar, а также доступа к онлайн-сервису и приложению Polar Flow, входа на форум Polar и подписки на наши новости.

## АККУМУЛЯТОРЫ

Чтобы свести к минимуму возможное влияние на окружающую среду и здоровье человека, предприятие Polar настоятельно рекомендует утилизировать отработавшие электронные устройства в соответствии с местными требованиями, по возможности сдавая их в специализированные пункты. Запрещается выбрасывать изделия вместе с бытовыми отходами.

Храните аккумуляторы в недоступном для детей месте. При проглатывании аккумулятора немедленно обратитесь к врачу. Утилизировать аккумуляторы следует в соответствии с местными требованиями.

## ЗАРЯДКА АККУМУЛЯТОРА A300

Устройство A300 работает от встроенного перезаряжаемого аккумулятора. Перезаряжаемые аккумуляторы имеют ограниченное число циклов зарядки. Вы можете заряжать и разряжать аккумулятор более 300 раз до того, как заметите ощутимую потерю производительности. Число циклов зарядки зависит от особенностей и условий эксплуатации.

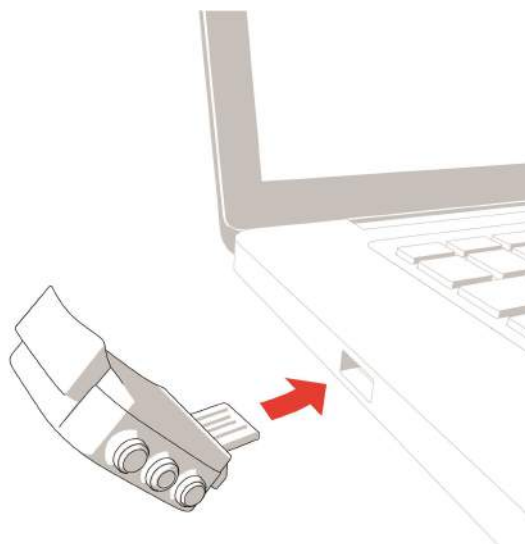
 *Не заряжайте устройство A300 при температуре ниже 0°C или если устройство намочило.*

Устройство оснащено USB-портом, благодаря которому процесс зарядки упрощается, и вам больше не нужны длинные и громоздкие шнуры. Просто подсоединяйте устройство A300 непосредственно к

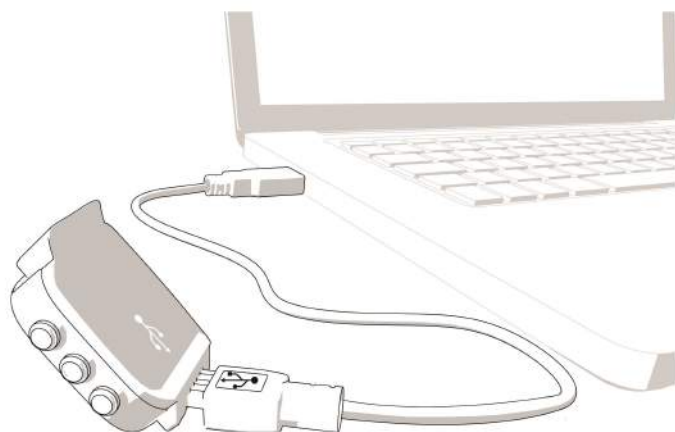
компьютеру. Тем не менее, в комплект с устройством A300 входит стандартный USB-шнур. Его также можно использовать.

Заряжать аккумулятор можно также от сетевой розетки. Для зарядки от сетевой розетки вам потребуется USB-адаптер (в комплект не входит). При использовании адаптера переменного тока убедитесь в том, что на нем стоит маркировка "output 5Vdc" и его минимум - 500 мА. Разрешается использовать только адаптер, имеющий маркировку, подтверждающую его безопасность: "LPS", "Limited Power Supply" или "UL listed".

1. Подключите устройство A300 к USB-порту компьютера напрямую (рисунок 1) или с помощью USB-шнура (рисунок 2). Убедитесь, что шнур находится в правильном положении - значки USB на задней крышке устройства и кабеля должны быть рядом друг с другом. Перед подключением устройства A300 к компьютеру, убедитесь, что оно сухое. Если аккумулятор полностью разряжен, для начала зарядки может потребоваться некоторое время.



**Рисунок 1.**



**Рисунок 2.**

2. На дисплее появится надпись **Идет зарядка**.
3. Как только устройство A300 полностью зарядится, появится надпись **Аккумулятор заряжен**.  
**Появится надпись** Извлеките устройство.

**i** Не оставляйте аккумулятор разряженным длительное время или не держите его все время полностью заряженным, иначе срок службы аккумулятора может сократиться.

## ВРЕМЯ РАБОТЫ АККУМУЛЯТОРА

При ежедневном отслеживании активности и тренировках по 1 часу в день, время работы составляет примерно 26 дней. Время работы аккумулятора зависит от множества факторов, таких как температура окружающей среды, где используется устройство A300, используемые функции, а также износ аккумулятора. Время работы значительно сокращается при отрицательной температуре. При низкой температуре воздуха прячьте устройство A300 под верхней одеждой. Это позволит согреть его и продлить время работы.

## ИНДИКАТОР НИЗКОГО ЗАРЯДА АККУМУЛЯТОРА

<b>Battery low</b>	<b>Низкий заряд аккумулятора</b> Аккумулятор разряжен. Заряда аккумулятора недостаточно для тренировки. Требуется зарядка.
<b>Battery low. Charge.</b>	<b>Низкий заряд аккумулятора. Зарядите устройство.</b> Уровень заряда упал до критического уровня. Зарядите A300 как можно скорее. Заряда аккумулятора недостаточно для тренировки. Зарядите аккумулятор перед началом новой тренировки.

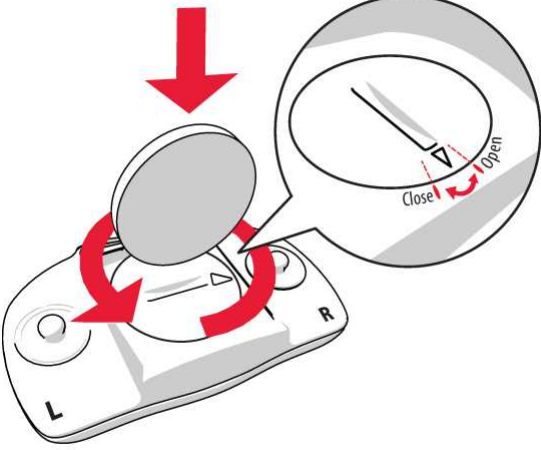
Если дисплей погас, это означает, что аккумулятор полностью разряжен и устройство перешло в режим ожидания. Зарядите A300. Если аккумулятор полностью разряжен, для повторного включения дисплея может потребоваться некоторое время.

## ЗАМЕНА АККУМУЛЯТОРА ДАТЧИКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧСС)

Для самостоятельной замены аккумулятора датчика ЧСС внимательно следуйте приведенным ниже инструкциям:

Перед тем как приступить к замене аккумулятора, осмотрите уплотнительное кольцо. При наличии повреждений его необходимо заменить. Уплотнительное кольцо и сменные аккумуляторы можно приобрести у дилеров Polar и в авторизованных сервисах Polar. В США и Канаде сменные уплотнительные кольца можно приобрести в авторизованных сервисных центрах Polar. В США приобрести сменные уплотнительные кольца и аккумуляторы также можно на сайте [www.shop-polar.com](http://www.shop-polar.com).

При манипуляциях с полностью заряженным аккумулятором избегайте двустороннего контакта с металлическими или электропроводящими инструментами, например клещами. Это может привести к короткому замыканию, что влечет за собой быструю потерю заряда. Обычно короткое замыкание не повреждает аккумулятор, но влияет на его производительность и срок службы.

<ol style="list-style-type: none"><li>1. При помощи монетки откройте крышку аккумулятора, повернув ее против часовой стрелки в положение OPEN.</li><li>2. Вставьте новый аккумулятор (CR 2025) так, чтобы (+) был расположен напротив крышки. Уплотнительное кольцо должно находиться в пазу, чтобы обеспечить водонепроницаемость устройства.</li><li>3. Нажмите на крышку и вставьте ее обратно в корпус датчика.</li><li>4. При помощи монетки закройте крышку, повернув ее по часовой стрелке в положение CLOSE.</li></ol>	
--	--



При замене аккумулятора на новый ненадлежащего типа возникает угроза взрыва.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Устройство Polar A300 создано для измерения частоты сердечных сокращений и предоставления данных о вашей активности. Устройство предназначено исключительно для использования по описанному выше назначению.

Устройство для тренировок не предназначено для получения точных данных об окружающей среде в профессиональных или промышленных целях.

## ПОМЕХИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

### Электромагнитные помехи и оборудование для тренировок

При наличии поблизости электрических устройств возможны помехи. Помехи также возможны при использовании устройства в зоне действия беспроводных сетей (WLAN). Во избежание ошибочного чтения данных или сбоев в работе рекомендуется проводить тренировки подальше от возможных источников помех.

Вспомогательное оборудование для тренировок с электрическими или электронными компонентами, например светодиодными дисплеями, двигателями или электрическими тормозами, может стать источником вызывающего помехи случайного сигнала. Чтобы устранить подобные проблемы, сделайте следующее:

1. Снимите с груди ремень датчика ЧСС и используйте оборудование для тренировок в нормальном режиме.
2. Попробуйте переместить устройство для тренировок так, чтобы найти место, где оно не будет отображать случайные сигналы или мигающий символ сердца. Помехи обычно сильнее при нахождении устройства перед панелью дисплея вспомогательного оборудования, а при смещении устройства влево или вправо относительно дисплея помехи становятся значительно слабее.
3. Снова наденьте ремень датчика ЧСС на грудь и постарайтесь удерживать устройство в зоне, где помехи минимальны.

Если устройство для тренировок по-прежнему плохо работает со вспомогательным оборудованием, возможно, слишком сильный электрический шум затрудняет беспроводные измерения ЧСС.

Подробную информацию см. на сайте [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## КАК СВЕСТИ К МИНИМУМУ РИСК ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

Тренировки могут быть сопряжены с определенным риском. Перед тем как приступить к регулярным тренировкам, рекомендуется ответить на следующие вопросы о вашем состоянии здоровья. Если вы ответили «Да» хотя бы на один из этих вопросов, перед началом любых тренировок рекомендуем вам проконсультироваться с врачом.

- Вы вели малоподвижный образ жизни на протяжении последних 5 лет?
- У вас высокое кровяное давление или высокий уровень холестерина в крови?
- Вы принимаете лекарства для контроля кровяного давления или для сердца?

- У вас было расстройство органов дыхания?
- У вас есть симптомы какого-либо заболевания?
- Вы находитесь в стадии восстановления после тяжелого заболевания или медицинского лечения?
- Вы используете кардиостимулятор или другое имплантированное электронное устройство?
- Вы курите?
- Вы беременны?

Имейте в виду, что на частоту сердечных сокращений помимо интенсивности тренировок могут влиять такие факторы, как прием препаратов для сердца, кровяное давление, психологическое состояние, астма, заболевания органов дыхания и т. п., а также употребление энергетических напитков, алкоголя и никотина.

Важно обращать внимание на сигналы, которые подает вам ваше тело во время тренировки. **При возникновении резкой боли или переутомления рекомендуется прекратить тренировку или снизить ее интенсивность.**

**Внимание!** Устройства Polar разрешены к использованию совместно с кардиостимулятором, дефибриллятором или другим имплантированным электронным устройством. В теории влияние устройств Polar на кардиостимулятор невозможно. На практике нет данных о том, что кто-либо ощутил такое влияние. Однако мы не можем официально гарантировать совместимость нашей продукции со всеми существующими кардиостимуляторами и другими имплантированными устройствами, такими как дефибриллятор, из-за их многообразия на рынке. При появлении любых сомнений или необычных ощущений при использовании продукции Polar обратитесь к врачу или производителю имплантированного устройства, чтобы убедиться в отсутствии риска для вас.

Если вы страдаете контактной аллергией или подозреваете аллергическую реакцию, связанную с использованием продукции Polar, обратитесь к перечню используемых материалов в разделе «Технические спецификации». Во избежание реакции кожи на датчик ЧСС носите его поверх футболки, при этом увлажняя ее под электродами для обеспечения проводимости сигнала.

**i** *Комбинированное воздействие влаги и интенсивного трения может привести к истиранию черного цвета с поверхности датчика ЧСС и загрязнению светлой одежды. При нанесении на кожу парфюмерных средств или инсектицидов, убедитесь в том, что эти вещества не контактируют с устройством для тренировок или датчиком ЧСС.*

## ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

### A300

Тип аккумулятора:	Перезаряжаемый литий-полимерный аккумулятор 68 мАч
Время работы:	До 26 дней при ежедневном отслеживании активности и тренировках по 1 часу в день.
Рабочая температура:	от -10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F
Материалы электронного устройства для тренировок:	Устройство: акрилонитрил-бутадиен-стирол, стекловолокно, поликарбонат, нержавеющая сталь, полиметилметакрилат  Браслет: силикон, нержавеющая сталь;
Точность часов:	Лучше ± 0.5 секунд/ в день при температуру 25 °C / 77 °F
Точность датчика ЧСС:	± 1% или 1 уд./мин, по большему значению. Значения применимы для устойчивых условий.
Диапазон измерения ЧСС:	15-240 уд./мин.
Водонепроницаемость:	30 м
Объем памяти:	60 ч тренировок с датчиком ЧСС в зависимости от языковых настроек

### ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ N7

Время работы аккумулятора:	200 ч
Тип аккумулятора:	CR 2025
Уплотнительное кольцо аккумулятора:	Уплотнительное кольцо 20.0 x 1.0, фторкаучук
Рабочая температура:	от -10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F

Материал присоединителя:	Полиамид
Материал ремня:	38% полиамид, 29% полиуретан, 20% эластан, 13% полиэстер
Водонепроницаемость:	30 м

Использует беспроводную технологию Bluetooth® Smart.

Устройство A300 также совместимо со следующими датчиками частоты сердечных сокращений: Polar H1, Polar H2 (с использованием технологии GymLink) и Polar H6.

## ПРОГРАММА POLAR FLOWSYNC И USB-ШНУР

Для использования программы FlowSync вам потребуется компьютер с установленной на нем операционной системой Microsoft Windows или Mac OS X, подключением к сети Интернет и свободным USB-портом для USB-шнура.

Программа FlowSync совместима со следующими операционными системами:

ОС	32 бит	64 бит
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
Mac OS X 10.7	X	X
Mac OS X 10.8	X	X
Mac OS X 10.9	X	X
Mac OS X 10.10		X

## СОВМЕСТИМОСТЬ ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ POLAR FLOW

- iPhone 4S и более поздние версии

Электронное устройство для тренировок A300 среди прочих использует следующие запатентованные технологии:



- Технология OwnIndex® для фитнес-теста.

## ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ

Водонепроницаемость продукции Polar тестируется в соответствии с положениями Международной электротехнической комиссии IEC 60529 IPX7 (1 м, 30 мин, 20°C). Продукция подразделяется на три класса водонепроницаемости. Сопоставьте данные водонепроницаемости вашего устройства Polar (расположенные сзади) со значениями таблицы ниже. Данные значения могут не распространяться на продукцию других производителей.

Маркировка на крышке корпуса	Характеристики водонепроницаемости
Водонепроницаем IPX7	Не пригодно для купания и плавания. Защищено от брызг и капель. Запрещается промывать водой под давлением.
Водонепроницаем	Не пригодно для плавания. Защищено от брызг, пота, капель и т.п. Запрещается промывать водой под давлением.
Водонепроницаем при 30 м/50 м	Пригодно для купания и плавания
Водонепроницаем 100 м	Пригодно для плавания и ныряния (без воздушного баллона)

## ОГРАНИЧЕННАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ POLAR

- Данная гарантия не ограничивает права покупателя, защищенные применимым национальным или региональным законодательством, а также права покупателя в отношении дилера, возникающие в связи с договором купли-продажи.
- Предприятие Polar Electro Inc. предоставляет данную ограниченную международную гарантию покупателям, которые приобрели продукцию Polar на территории США или Канады. Предприятие Polar Electro Oy предоставляет данную ограниченную международную гарантию покупателям, которые приобрели продукцию Polar на территории других стран.
- Предприятие Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. гарантирует покупателю данного устройства отсутствие дефектов материалов и производства на протяжении двух (2) лет с даты покупки.
- Подтверждением покупки является ваш товарный чек!

- Гарантия не распространяется на аккумуляторы и не покрывает нормальный износ, а также ущерб, вызванный ненадлежащим и неаккуратным использованием, несчастные случаи или случаи несоблюдения мер предосторожности; ненадлежащее обслуживание, использование в коммерческих целях, механические повреждения корпуса и дисплея, крепежных ремней и экипировки Polar.
- Гарантия не покрывает любой ущерб или убытки, прямые, косвенные, случайные или последовательные, связанные с продукцией или ее использованием.
- Двухлетняя гарантия не распространяется на бывшую в употреблении и купленную у третьих лиц продукцию, если иное не предусмотрено местным законодательством.
- На протяжении гарантийного периода товар может быть отремонтирован или заменен в любом авторизованном сервисном центре Polar вне зависимости от страны приобретения.

Гарантия на любую продукцию ограничена той страной, где продукция была изначально приобретена.

# CE 0537

Продукция соответствует директивам 93/42/ЕЕС, 1999/5/ЕС и 2011/65/EU. Действующая декларация соответствия доступна здесь [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support)

Действующая декларация соответствия доступна здесь: [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



Перечеркнутое изображение мусорного контейнера означает, что продукция Polar является электронным устройством и попадает под действие Директивы Европарламента и Совета ЕС по отходам производства электрического и электронного оборудования 2012/19/EU. На аккумуляторы, входящие в состав продукции, распространяется действие Директивы Европарламента и Совета ЕС от 6 сентября 2006 г. по батареям, аккумуляторам и их утилизации 2006/66/ЕС. Продукция Polar, а также входящие в ее состав батареи и аккумуляторы в странах ЕС должны утилизироваться отдельно. Предприятие Polar призывает вас свести к минимуму возможное вредное воздействие на окружающую среду и здоровье человека и соблюдать правила утилизации отходов и за пределами ЕС. Электронные устройства и изделия рекомендуется утилизировать отдельно от бытовых отходов, а батареи и аккумуляторы сдавать в специальные пункты приема.



Этот символ означает, что продукция имеет защиту от поражения электрическим током.

Произведено компанией Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Тел. +358 8 5202 100, Факс +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Предприятие Polar Electro Oy имеет сертификацию ISO 9001:2008.

© 2015 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Финляндия. Все права защищены. Запрещается использование или воспроизводство любой части данного руководства любыми средствами и в любой форме без предварительного письменного разрешения Polar Electro Oy.

Все содержащиеся в данном руководстве пользователя или на упаковке продукции названия и логотипы являются товарными марками Polar Electro Oy. Все содержащиеся в данном руководстве пользователя или на упаковке продукции названия и логотипы, отмеченные символом ®, являются зарегистрированными товарными марками Polar Electro Oy. Windows является зарегистрированной торговой маркой корпорации Microsoft Corporation, а Mac OS является зарегистрированной торговой маркой компании Apple Inc. Mac App Store является знаком обслуживания компании Apple Inc. Google Play является торговой маркой компании Google. Слово и логотип Bluetooth® являются зарегистрированными торговыми марками Bluetooth SIG, Inc. и используются предприятием Polar Electro Oy в рамках соответствующей лицензии.

## **УКАЗАТЕЛЬ СООТВЕТСТВИЯ**

### **УКАЗАТЕЛЬ СООТВЕТСТВИЯ**

#### **КАНАДА**

Компания Polar Electro Oy не дает своего согласия на любые изменения и доработки данного изделия пользователем. Любые изменения или доработки могут послужить причиной лишения пользователя права использования устройства.

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

#### **Юридическая информация промышленных стандартов Канады (IC)**

Данное устройство соответствует требованиям промышленных RSS-стандартов Канады для нелицензируемого оборудования. Эксплуатация возможна при выполнении двух следующих условий: (1) данное устройство не создает помех и (2) данное устройство должно выдерживать любые помехи, в т.ч. такие, которые могут привести к нежелательным действиям механизма.

#### **Avis de conformité à la réglementation d'Industrie Canada**

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

CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

## **США**

Компания Polar Electro Oy не дает своего согласия на любые изменения и доработки данного изделия пользователем. Любые изменения или доработки могут послужить причиной лишения пользователя права использования устройства.

### **Нормативная информация Федерального агентства по связи (США)**

Это устройство соответствует Части 15 правил Федерального агентства по связи (США).

Эксплуатация возможна при выполнении двух следующих условий: (1) данное устройство не создает вредных помех и (2) данное устройство должно выдерживать любые помехи, в т.ч. такие, которые могут привести к нежелательным действиям механизма.

Примечание: Данное оборудование было протестировано и найдено соответствующим ограничениям для цифровых устройств класса В в соответствии с Частью 15 правил Федерального агентства по связи (США). Данные ограничения установлены для обеспечения разумной защиты от вредных помех в жилых помещениях. Данный прибор создает, использует и может излучать радиочастотную энергию, и если он не будет установлен и использован в соответствии с инструкциями, то может создавать вредные помехи для радиосвязи. Однако невозможно гарантировать, что в данном приборе будут отсутствовать помехи.

Если данный прибор будет создавать вредные помехи приему радио- или телевизионного сигнала, которые можно обнаружить посредством включения и выключения прибора, то пользователь может попытаться устранить помехи, используя один или несколько из следующих способов:

1. Измените ориентацию или место расположения приемной антенны.
2. Увеличьте расстояние между прибором и приемным устройством.
3. Подключите прибор и приемное устройство к розеткам, входящим в разные цепи питания.
4. Проконсультируйтесь с продавцом или опытным радио- или телевизионным техником для получения помощи.

Данное устройство является источником электромагнитного излучения, но излучаемая мощность намного меньше предельных значений радиочастотного излучения, установленных Федеральным агентством по связи (США).

Это устройство соответствует нормам электромагнитного излучения радиочастотного диапазона Федерального агентства по связи (США) в неконтролируемой среде. Тем не менее, при обычном использовании этого устройства следует минимизировать контакт человека с антенной.

## **ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ**

- Все содержащиеся в данном руководстве сведения имеют исключительно информативный характер. Производитель постоянно совершенствует свою продукцию и может вносить в нее изменения без предварительного уведомления.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy не берет на себя никаких гарантийных и прочих обязательств, связанных с данным руководством или описанной в нем продукцией.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy не несет ответственности за любой ущерб, убытки или расходы, прямые, косвенные или случайные, последовательные или особые, связанные с использованием данного руководства или описанной в нем продукцией.

1.0 EN 02/2015