

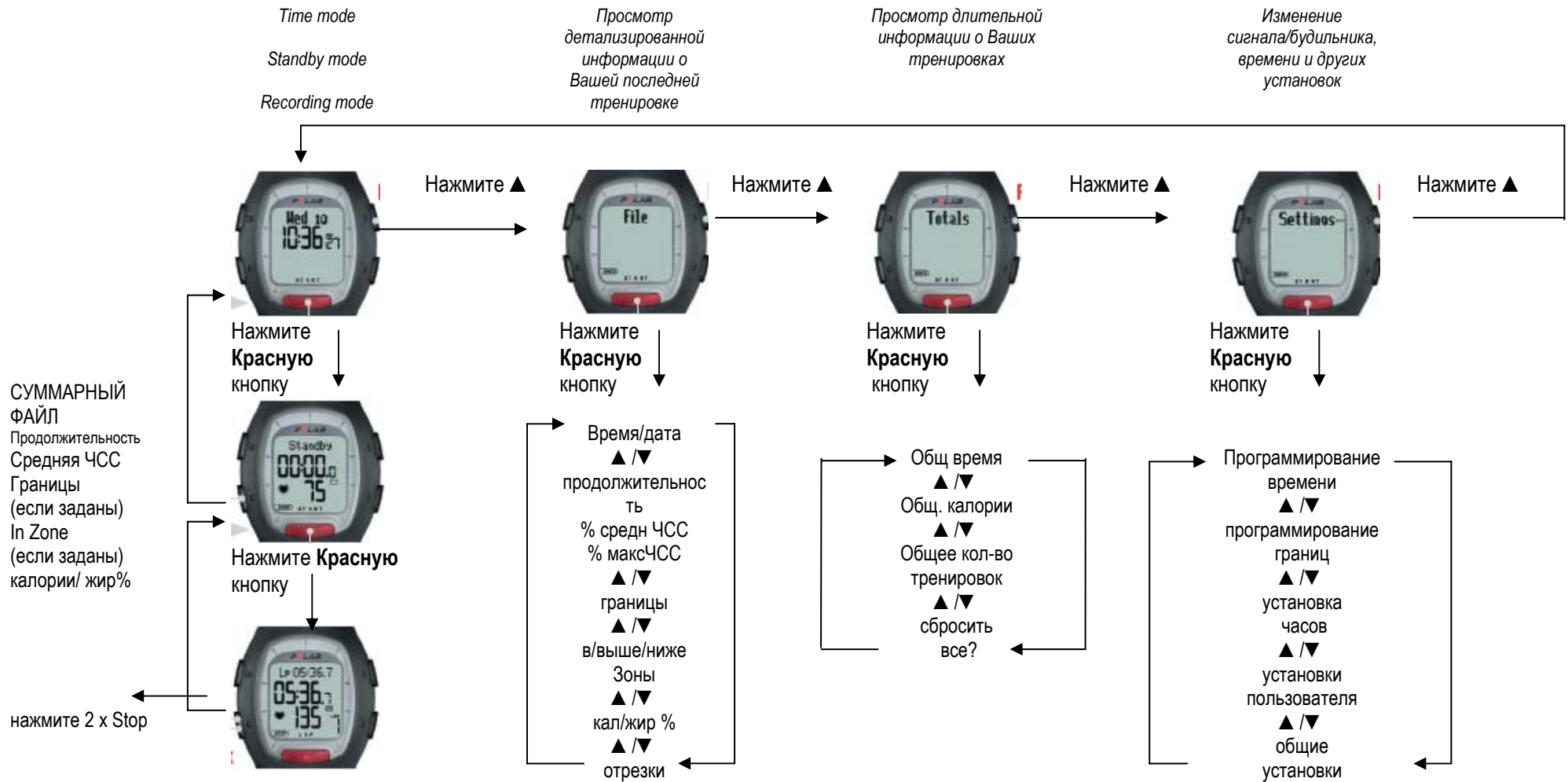
RUNNING
SPORTS

User Manual
Polar RS100™

**БЕГОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА
ИНСТРУКЦИЯ ПО
ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
POLAR RS 100™**

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

RS 100 БЫСТРОЕ ЗНАКОМСТВО




КНОПКИ МОНИТОРА

Обратите внимание: кратковременное нажатие кнопки имеет различный эффект в отличие от нажатия и удержания кнопки в течение более длительного периода времени (в течение, по крайней мере 1 секунды).

Подсветка

- включает подсветку.
- включает или выключает режим Keylock (блокировки кнопок) в режимах Time (Время) и Exercise (Тренировка)

(нажмите и удерживайте кнопку  в течение, по крайней мере, 1 секунды). Режим Keylock предотвращает случайный нажим кнопок.

Стоп

- Остановка, пауза или отмена функции.
- Выход из меню и возврат к предыдущему уровню меню.
- Возврат к режиму Time (Время) (нажать и удерживать кнопку не менее 1 секунды) во всех режимах, кроме режима тренировки.
- Вход в режим Alarm (Будильник) в режиме Time (Время), (нажать и удерживать кнопку не менее 1 секунды).



Heart Touch (автоматическая функция)

Показывает время и границы целевых зон во время тренировки без нажатий на кнопки, если поднести монитор близко к передатчику (в зоне логотипа Polar).



- перемещение в следующий режим или уровень меню.
- увеличение выбранного показателя.
- изменение верхних границ информации в режиме Exercise recording (Записи тренировки) и режиме Time (Время).
- включение режима Alarm (Будильник) целевой зоны или выключение в режиме Exercise recording (Записи тренировки) (нажать и удерживать как минимум 1 секунду).



- перемещение в предыдущий режим или уровень меню.
- уменьшение выбранного показателя.
- изменение нижних границ информации в режиме Exercise recording (Записи тренировки).

Красная кнопка

- старт, введение, или подтверждение функции.
- введение показываемого на дисплее режима или меню и перемещение на более низкий уровень меню.
- введение режима Тренировки.
- введение режима Exercise recording Записи тренировки, с режима Time (Время) (нажмите и удерживайте кнопку как минимум 1 секунду).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ.....	7
1.1 ЭЛЕМЕНТЫ ИЗДЕЛИЯ	7
1.2 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАШЕГО МОНИТОРА POLAR RS100 ПЕРВЫЙ РАЗ.....	8
2. ТРЕНИРОВКИ.....	12
2.1 НАДЕВАНИЕ ПЕРЕДАТЧИКА	12
2.2 ЗАПИСЬ ТРЕНИРОВКИ.....	14
2.3 ФУНКЦИИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.....	15
2.4 ОСТАНОВКА ТРЕНИРОВКИ И ПРОСМОТР ФАЙЛА ИТОГОВОЙ ЗАПИСИ.....	19
3. ПРОСМОТР ЗАПИСАННОЙ В ФАЙЛ ИНФОРМАЦИИ.....	20
4. ОБЩИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	24
4.1 ПРОСМОТР ОБЩИХ РЕЗУЛЬТАТОВ.....	24
4.2 ПЕРЕУСТАНОВКА ОБЩИХ РЕЗУЛЬТАТОВ.....	26
5. УСТАНОВКИ.....	27
5.1 УСТАНОВКИ ТАЙМЕРА	28
5.2 ПРОГРАММИРОВАНИЕ ГРАНИЦ	29
5.2.1 границы OwnZone	30
5.2.2 Ручные установки	34
5.2.3 Деактивация границ Целевой Зоны.....	37

5.3 ПРОГРАММИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ.....	38
5.3.1 Будильник.....	38
5.3.2 Установка времени	40
5.3.3 Установка даты	41
5.4 УСТАНОВКИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ	42
5.5 ОБЩИЕ УСТАНОВКИ	45
5.5.1 Установка звуковых сигналов	45
5.5.2 Установки монитора	46
5.6 ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ ВАШЕГО МОНИТОРА (ЭМБЛЕМА)	47
6. УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ	48
7. ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	50
8. ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ.....	52
9. ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ	54
10. МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ POLAR	56
11. ЮРИДИЧЕСКИЕ ПРИМЕЧАНИЯ POLAR.....	57
12. АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	58

Уважаемый покупатель,

Поздравляем Вас с покупкой нового бегового компьютера Polar RS100!

Ваш беговой компьютер поможет Вам достичь целей Вашей тренировки. Он обеспечивает обратную связь с Вашим телом, чтобы обеспечить эффективные тренировки. Следующие задачи могут быть выполнены с Вашим беговым компьютером:

Планирование

- Ваша общая программа тренировки и выполнение отдельных тренировочных занятий базируются на Вашей индивидуальной частоте пульса.

Установка темпа и контролируемой интенсивности

- Ваша частота пульса точно отражает интенсивность тренировки и сообщает Вам, насколько тяжела для Вас нагрузка. Используйте частоту пульса, чтобы устанавливать нагрузки, которые Вы способны выдержать.

Обеспечение безопасности

- Контроль Вашего пульса во время тренировки не дает превысить допустимые для Вас нагрузки и помогает избежать перетренированности.

Контроль прогресса

- Ваша частота пульса объективно показывает улучшения Вашего фитнес-уровня. Для определенной скорости или времени/дистанции Ваша частота пульса должна уменьшаться с ростом Вашей тренированности и повышения фитнес-уровня.

Адаптация к окружающей среде

- Ваша частота пульса реагирует на внутренние и внешние факторы, действующие на Ваш организм (например, стресс, недостаток сна, артериальное давление и температура). Ваш беговой компьютер поможет гарантировать качественную тренировку в различных изменяющихся условиях воздействия окружающей среды и состояниях Вашего организма.

Внимательно прочитайте это руководство, чтобы ознакомиться с Вашим беговым компьютером. Это руководство также содержит раздел об уходе и обслуживании Вашего монитора.

Желаем Вам успеха и удовольствия, при использовании Вашего бегового компьютера!



1. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ БЕГОВОГО КОМПЬЮТЕРА RS100

1.1 ЭЛЕМЕНТЫ ИЗДЕЛИЯ

Комплект бегового компьютера Polar RS100 содержит следующие части:



Монитор

Монитор показывает и записывает Ваш пульс и данные тренировки во время ее проведения. Введите Ваши персональные установки в Память монитора и анализируйте информацию после Ваших тренировок.



Кодированный передатчик Polar

Передатчик считывает сигналы сердечных сокращений и посылает их на монитор.

Эластичный ремень

Эластичный ремень удерживает передатчик на Вашей груди.

Интернет-сервис Polar

www.PolarRunningCoach.com - полное интернет-обслуживание, созданное, чтобы поддержать Вас в достижении целей Ваших тренировок. **Бесплатная регистрация** дает Вам доступ к персонализированной программе тренировки, дневнику тренировки, полезным статьям и многому другому. Кроме того, Вы можете получить самую последнюю информацию и поддержку онлайн на сайте www.polar.fi.

Клиентская служба, регистрация и информация о Международной гарантии

Если ваш беговой компьютер нуждается в ремонте, пошлите его вместе с Картой возврата в Ваш региональный Сервисный центр Polar. Заполнив полностью Карту Регистрации Клиента Вы можете нам обеспечить качественную помощь и улучшить будущую продукцию и сервис Polar. Двухлетняя гарантия Polar распространяется на официальных клиентов/покупателей продукции Polar. Пожалуйста, храните Международную гарантийную карту как Ваше доказательство покупки.

1.2 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАШЕГО КОМПЬЮТЕРА POLAR RS100 В ПЕРВЫЙ РАЗ

Введите Ваши установки в Основной установочный режим (время, дата, и личные данные).

Как ввести Основные установки

Ввод точной персональной информации гарантирует, что Вы получите правильную обратную связь, основанную на результатах выполнения Вашей тренировки (расход калорий, определение OwnZone и т.д).

Активируйте монитор, нажав на любую кнопку. Монитор не может быть выключен после активации.

На мониторе появятся цифры и буквы.

1. Нажмите **Красную** кнопку. Появится надпись **Settings (Установки)**.
2. Продолжайте, нажимать **Красную** кнопку, и следуйте пошаговым инструкциям, описанным на следующей странице:

Обратите внимание:

- чередование показателей будет быстрее, если Вы нажмёте и будете удерживать кнопки ▲ ▼ , регулируя скорость.
- После замены батареи или после перепрограммирования монитора, Вам будет нужно только установить время и дату в *Basic Settings (Основные установки)*. Вы можете миновать остальные установки, нажимая и удерживая кнопку **Stop**.

Примечание: Вы можете создать и загрузить эмблемы на дисплей монитора, используя инструмент Polar UpLink. Загрузите UpLink бесплатно с www.polar.fi или www.PolarRunningCoach.com. Для дальнейшей информации, см. страницу 47.

Дисплей показывает:	Нажмите ▼ или ▲ для установки	Нажмите красную кнопку для подтверждения
3. Time Set (Установка Времени) <ul style="list-style-type: none"> • 12-ч / 24-ч • AM / PM (для 12 ч формата) • Часы • Минуты 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ ▼ <ul style="list-style-type: none"> • выбор 12-ч или 24-ч формата ▲ ▼ <ul style="list-style-type: none"> • выбор AM или PM ▲ ▼ <ul style="list-style-type: none"> • установка часов ▲ ▼ <ul style="list-style-type: none"> • установка минут 	<p>Красная кнопка</p> <p>Красная кнопка</p> <p>Красная кнопка</p> <p>Красная кнопка</p>
<p><i>Примечание: дата будет показана в соответствии с установленным форматом времени (24-часовой: день - месяц - год / 12-и часовой: месяц - день - год).</i></p>		
4. Date Set (Установка Даты) <ul style="list-style-type: none"> • День/ месяц • Месяц/ день • Год 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ ▼ <ul style="list-style-type: none"> • установите день (в 24 –и часовом формате) или месяц (в 12-и часовом формате) ▲ ▼ <ul style="list-style-type: none"> • установите месяц (в 24 –и часовом формате) или день (в 12-и часовом формате) • <ul style="list-style-type: none"> ▲ ▼ <ul style="list-style-type: none"> • установите год 	<p>Красная кнопка</p> <p>Красная кнопка</p> <p>Красная кнопка</p>

Дисплей показывает:	Нажмите ▼ или ▲ для установки	Нажмите красную кнопку для подтверждения
5. Unit (Единицы измерения) <ul style="list-style-type: none"> монитор 1 (кг/см) / монитор 2 (фунт/фут) 	▲ ▼ <ul style="list-style-type: none"> выбор режима 	Красная кнопка
6. Weight (Вес) <ul style="list-style-type: none"> кг/ фунт 	▲ ▼ <ul style="list-style-type: none"> установите Ваш вес 	Красная кнопка
<i>Примечание: для перепрограммирования монитора нажмите и удерживайте кнопку «Подсветка» при установке веса или роста.</i>		
7. Height (Рост) <ul style="list-style-type: none"> см / фут 	▲ ▼ <ul style="list-style-type: none"> установите Ваш рост 	Красная кнопка
<ul style="list-style-type: none"> дюйм (монитор 2) 	▲ ▼	Красная кнопка
4. Birthday (Ваш день рождения) <ul style="list-style-type: none"> день/ месяц 	▲ ▼ <ul style="list-style-type: none"> установите день (в 24 –и часовом формате) или месяц (в 12-и часовом формате) 	Красная кнопка
<ul style="list-style-type: none"> месяц/ день 	▲ ▼ <ul style="list-style-type: none"> установите месяц (в 24 –и часовом формате) или день (в 12-и часовом формате) 	Красная кнопка
<ul style="list-style-type: none"> год 	▲ ▼ <ul style="list-style-type: none"> установите год 	Красная кнопка

Дисплей показывает:	Нажмите ▼ или ▲ для установки	Нажмите красную кнопку для подтверждения
9. Sex (Пол) <ul style="list-style-type: none"> • МУЖСКОЙ / ЖЕНСКИЙ 	▲ ▼ <ul style="list-style-type: none"> • выберите пол 	Красная кнопка

- **Установленные значения демонстрируются** на дисплее. Для изменения установок, нажимайте кнопку **«Стоп»**, пока Вы не вернетесь к показателю, который желаете перепрограммировать.
- Для подтверждения выбора нажмите **Красную** кнопку или подождите, пока дисплей автоматически перейдет в режим Time (Время).

2. ТРЕНИРОВКИ

2.1 КАК НАДЕТЬ ПЕРЕДАТЧИК

Для измерения Вашей частоты пульса необходимо одеть передатчик.



1. Приложите один конец передатчика к эластичному ремню.



2. Отрегулируйте длину ремня передатчика таким образом, чтобы он плотно облегал грудную клетку и Вам было комфортно. Расположите эластичный ремень с передатчиком вокруг грудной клетки



3. Слегка отведите передатчик от вашей груди и увлажните две углубленные области электродов на внутренней стороне передатчика.





4. Убедитесь, что увлажненные части электродов плотно прилегают к коже, а логотип Polar находится посередине груди и не перевернут.

Кодированная передача пульса

Режим кодированной передачи пульса уменьшает воздействие от других мониторов, которые могут работать поблизости. Чтобы удостовериться, что режим кодированной передачи пульса активирован и гарантирован бесперебойный контроль пульса, подержите монитор на расстоянии 1-го метра от Вашего передатчика. Убедитесь, что поблизости нет других тренирующихся с кардиомониторами или других источников, излучающих электромагнитные волны.

(Для дополнительной информации относительно помех, см. главу «Предосторожности» на странице 50).





-  Рамка вокруг символа пульса указывает, что активирован режим кодированной передачи пульса.
-  Символ пульса без рамки указывает на незакодированную передачу пульса. Функция измерения пульса также находится в незакодированном режиме, если поблизости нет любых других источников интерфейса.

Примечание: Если монитор не показывает Ваш пульс, удостоверьтесь, что электроды передатчика влажные и что ремень передатчика плотно облегает Вашу грудную клетку. Принесите монитор к эмблеме Polar на передатчике, чтобы заново начать определение частоты пульса.

2.2 ЗАПИСЬ ТРЕНИРОВКИ

В меню тренировок есть два режима Standby (Резервный) и Recording (Режим записи). В режиме Standby Ваш пульс демонстрируется на дисплее, но Ваша тренировка **не записывается**. В режиме Recording тренировка записывается, активирован секундомер и другие функции.



1. наденьте передатчик как описано в разделе «Как надеть передатчик» на странице 12.
2. начните с режима Time (Время). Нажмите **Красную** кнопку. Кардиомонитор будет автоматически искать сигналы Вашего пульса. Частота пульса и символ сердца в рамке появятся на экране и будут видны в течении 15 секунд.
3. на дисплее появится слово **Standby** и символ . Кардиомонитор автоматически начнет поиск Вашего пульса.
4. Нажмите **Красную** кнопку. Начнется измерение тренировочного времени и на дисплее появится символ записи тренировки. Вы сейчас в режиме Записи тренировки .

Примечание: Вы можете посмотреть установки таймера (если они активированы) в режиме **Standby** при нажатии кнопки **▲**. Включение форматов пульса (частота пульса в ударах в минуту или частоту пульса как процент от максимальной частоты пульса, %HR) при нажатии кнопки **▼**.

Как альтернативу, Вы можете активировать «быстрый старт» записи тренировки режиме Время (Time) при нажатии и удержании **Красной** кнопки.

• Ручные границы целевой пульсовой зоны не активированы. Для изменения границ целевой зоны следуйте инструкциям на странице 29.




До начала тренировки

• Если выбран режим **OwnZone**, начнется процедура определения OwnZone. Для дальнейшей информации смотрите раздел «*Определение Ваших пульсовых границ OwnZone*» на странице 31.

• Чтобы остановить определение OwnZone и использовать уже предварительно определенную OwnZone, нажмите **Красную** кнопку когда на дисплее появится символ OwnZone **OZ ► _ _ _**. Если Вы не определили Вашу OwnZone ранее, будут использованы параметры Вашего возраста для определения целевой зоны.

2.3 ФУНКЦИИ, ДОСТУПНЫЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Примечание: информация о Вашей тренировке сохраняется только в том случае, если секундомер *работает больше одной минуты или если хотя бы один lap (круг, отрезок) был сохранен.*

Включение/ выключение звукового сигнала Target Zone (Целевой Зоны) : нажмите и удерживайте кнопку , появится символ , показывающий активацию звукового сигнала Целевой Зоны.

Сигнал Целевой Зоны: с сигналом Целевой Зоны вы можете быть уверены что Вы тренируетесь с правильной интенсивностью. Когда активирован режим границ целевой зоны, кардиомонитор звуковым сигналом известит Вас, что Вы находитесь выше или ниже Ваших пульсовых границ. Вы можете установить границы для Вашей целевой зоны в меню Settings/Limits (Установки/Границы пульса). Для дальнейшей информации смотрите страницу 29. Если Вы вышли из Вашей целевой зоны изображение частоты пульса на дисплее начнет мигать и кардиомонитор начнет звуковую сигнализацию, сопровождающую каждый удар пульса.

Примечание: *когда режим границ пульса не активирован, не будет звукового сигнала в режиме Target Zone Alarm (Тревоги целевой зоны) при записи тренировки, информация о целевой зоне не будет размещена в итоговом файле (Summary File) или файле (File).*

Проверка времени дня и границ целевой зоны: поместите кардиомонитор недалеко от логотипа Polar передатчика. Время демонстрируется на дисплее три секунды и в следующие три секунды текущие границы целевой зоны.

Изменение информации верхнего ряда дисплея: нажмите ▲ для появления следующих опций:



Lap time

Нажмите ▲



Time

Нажмите ▲



Calories (Cal)
Израсходованные
килокалории

Нажмите ▲



Timer 1 time*

Появляется на дисплее
когда активирован
таймер 1.

*появляется на дисплее если таймер включен.

Для дальнейшее информации о таймере, смотрите страницу 28.

или



Timer 2 time*

Появляется когда
активирован таймер 2

Нажмите ▲

Изменение информации нижнего ряда дисплея: нажмите ▼ для появления следующих опций:



Heart rate

Как количество ударов в минуту

Нажмите ▼



Heart rate

Как процент от максимальной частоты пульса (%HR)

Нажмите ▼



Пример дисплея

Например, во время соревнования или беговой тренировки полезно контролировать пульс как процент от Вашей максимальной частоты пульса также как время (lap time-время отрезка на верхней строке и split time - общее время тренировки на средней строке).

Сохранение lap (времени отрезка) и split (общего времени): Нажмите красную кнопку, для сохранения lap и split времени.




Lap time указывает законченное время для одного отрезка дистанции. Split time показывает законченное время с начала тренировки до сохранения времени текущего отрезка дистанции (например с начала тренировки до 4-го отрезка, который был сохранен).


Примечание: Если максимальное количество отрезков (99) сохранено, на дисплее появится текст **Lap Time Full**. Если время максимального файла, записывающего время (99 часов 59 минут 59 сек) превышен, монитор издает звуковые сигналы, останавливает запись и на дисплее появляется надпись **HALT (Остановка)**.

Пауза при выполнении упражнений: Нажмите кнопку **Stop**. Запись упражнения, секундомер и другие вычисления приостанавливаются. Вы можете просмотреть информацию верхнего ряда, нажимая кнопку **▲**. Для продолжения нажмите **Красную** кнопку.

Тренировка в темноте: Если Вы активизируете подсветку, нажимая кнопку **Light** во время записи тренировки, подсветка будет включаться автоматически во время тренировки каждый раз, когда вы нажимаете на любую кнопку или используете автоматически в течение того же самого осуществления упражнения, каждый раз, когда Вы нажимаете любую кнопку или используете функцию Heart Touch.

Keylock (Блокировка) : Нажмите и удерживайте кнопку **Light** для блокировки или разблокировки всех кнопок, кроме кнопки подсветки **Light**. На дисплее появятся надписи **Locked** или **Unlocked** (заблокировано или разблокировано). Функция Keylock обычно используется в видах спорта, где возможно случайное нажатие какой-либо кнопки. Блокировка полезна когда нужно предотвратить случайное нажатие кнопок в ответственных соревнованиях.

2.4. ОСТАНОВКА ТРЕНИРОВКИ И ПРОСМОТР СУММАРНОГО ФАЙЛА

1. нажмите кнопку **Stop** для остановки режима записи тренировки. На дисплее появится символ  и слово **Paused**.
2. нажмите кнопку **Stop**. Появится надпись **Summary FILE** (Суммарный файл) и следующая информация будет появляться в сменяющемся режиме:

Duration (продолжительность - общее время тренировки)

HR avg (средняя частота пульса)

Limits (границы (верхняя и нижняя границы пульса Вашей целевой зоны, если они были заданы))

In Zone (время нахождения в Вашей целевой зоне, если границы были запрограммированы)

Cal/ Fat % (калории/% жира (затраченные калории во время тренировки/% жира в затраченных калориях))

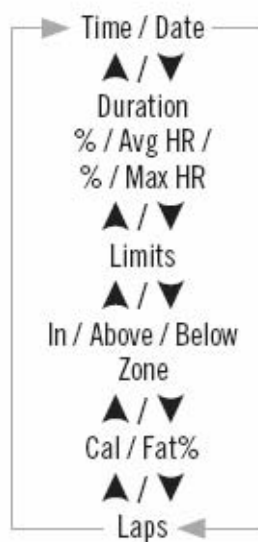
монитор возвращается автоматически к режиму время (Time) после показа параметров суммарного файла в сменяющемся режиме.

Примечание: чередование информации включается на дисплее автоматически. Чередование информации можно осуществить вручную, нажимая на **Красную** кнопку или кнопку **Stop** при обзоре режимов. Детальная информация о тренировке находится в режиме **File** (Файл).

3. ПРОСМОТР ЗАПИСАННОЙ ИНФОРМАЦИИ В ФАЙЛ




Press **Red** button

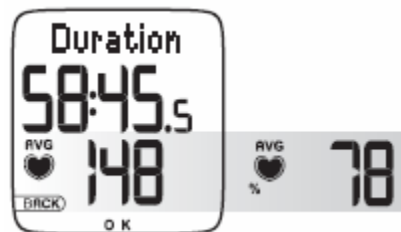


Файл тренировки позволяет Вам просмотреть частоту пульса и информацию о тренировках, собранную во время записи тренировки. Ваша тренировочная информация сохраняется, только если секундомер был включен более чем на одну минуту или один отрезок дистанции был сохранен.

1. в режиме Time (Время), нажмите ▲ . На дисплее появится надпись **File**.
2. нажмите красную кнопку. Слова **Date** и **Time** появятся на дисплее.
3. нажимайте ▲ / ▼ для выбора записываемой информации.

Записываемая тренировочная информация	
	Записываемые дата и время тренировки появляются на дисплее

Примечание: чередование информации включается автоматически на дисплее. Для быстрого просмотра нажмите **Красную** кнопку.



Продолжительность записанной тренировки

Чередование между:

- средним показателем частоты пульса
- % средней частоты пульса

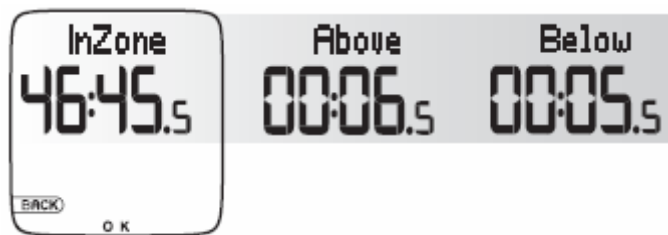


- Максимальная частота пульса
- % от максимальной частоты пульса



Верхняя и нижняя границы вашей целевой зоны частоты пульса (если границы заданы)

Примечание: границы Вашей целевой зоны частоты пульса будут показаны на дисплее как % или как частота ударов в минуту, в зависимости от выбранного режима. Для более подробной информации смотрите стр. 17.



Чередование между:
Затраченным временем

- в
- выше
- ниже

Вашей целевой зоны во время тренировки
(если границы запрограммированы)



Калории, сожженные в течение тренировки и процент
потерянного жира, соответствующий сожженным калориям*

*оценка потребления жира определяется подсчетом общего количества килокалорий (Cal) израсходованных в процессе тренировки. Процент жировой ткани может варьировать от 10 до 60%. Например, если общий расход энергии в течение тренировки составил 245 кал и % жира – 45%, значит 45% энергии, потраченной на тренировку было из жировой ткани и 55% из углеводов.



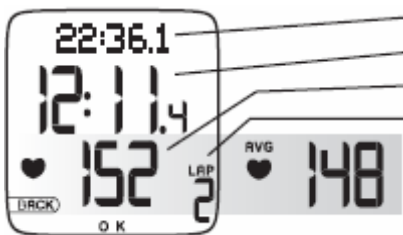
Число отрезков в течение тренировки

Для просмотра детальной информации об отрезках дистанции, нажмите **красную** кнопку.

- **BestLap – лучший отрезок**, время отрезка и количество отрезков дистанции появятся на дисплее
- Нажмите **▲ / ▲** для просмотра информации
- Для остановки просмотра информации по интересующему отрезку, нажмите **Stop (Стоп)**



Примечание: информация по лучшему отрезку будет определена, если Вы сохранили, по крайней мере, три отрезка. Лучшим отрезком не может быть последний отрезок.



Общее время тренировки

Время отрезка

Средняя частота пульса и частота пульса в конце отрезка

Номер отрезка

Для возвращения в режим Time (Время), нажмите и удерживайте кнопку **Stop**

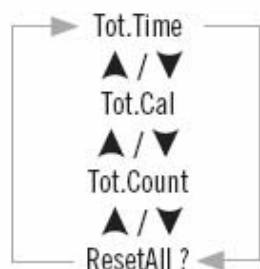
4. ОБЩИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Общие результаты включают совокупные величины информации, записанной в течение Вашей тренировки. Используйте файл Общих результатов как недельный/месячный счетчик Ваших тренировочных данных. Данные обновляются автоматически, когда запись тренировки остановлена. Эта функция держит в памяти совокупность Ваших данных, начиная с последнего перепрограммирования. Для подробной информации как перепрограммировать данные см стр. 26.

Примечание: если в мониторе нет собранных данных, высветится **No Totals**.



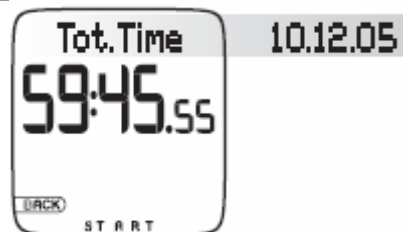
Press Red button



4.1 ПРОСМОТР ОБЩИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В режиме Time (Время) нажмите ▲ или ▼ кнопки до появления на дисплее слова **Totals**.
Нажмите Красную кнопку. На дисплее появится Tot.Time и общее время будет показано.
Используйте кнопки ▲ или ▼ для просмотра следующей информации:

Общие результаты






Совокупное время включено*

Общая совокупная продолжительность начата с предыдущего перепрограммирования

* если не собраны совокупные данные, на дисплее появятся перепрограммируемые данные

Общие результаты

	Дата начала накопления данных* Общий подсчет сожженных калорий (Cal) начинается с предыдущего программирования
	Дата начала накопления данных* Общий подсчет выполненных упражнений начинается с предыдущего программирования
	Перепрограммирование всех величин Для подробной информации см стр 26.

* если еще нет собранных общих показателей, на дисплее отображаются перепрограммированные данные

для выхода из режима общих показателей нажмите на кнопку **Stop**.

Для возвращения в режим времени нажмите и удерживайте кнопку **Stop**.

Примечание: Когда память общих показателей переполняется, сбор показателей начинается снова с 0.

4.2 ПЕРЕУСТАНОВКА ОБЩИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Используйте режим Общих результатов как сезонный (недельный/месячный) счетчик Ваших упражнений путем перепрограммирования в каждый сезон. Однажды установленные показатели не могут быть восстановлены. Вы можете повторно устанавливать один специфический показатель или все показатели сразу (ResetAll?).

Начните с любого режима дисплея в предыдущей таблице (Tot.Time, Tot.Cal, Tot.Count, or ResetAll?).

1. Нажмите **Красную** кнопку для начала перепрограммирования желаемого показателя. На дисплее появится надпись **Reset?** .
2. Нажмите **Красную** кнопку . Появится **Are You Sure** .
3. Если подтверждаете, нажмите **красную** кнопку ..

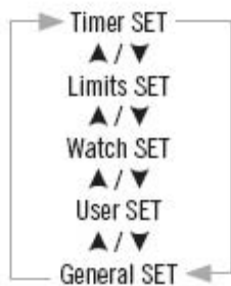
Альтернативно, чтобы отменить перенабор, нажмите кнопку **Stop**.

- Для возвращения в режим Time (Время) нажмите и удерживайте кнопку **Stop**.

5. УСТАНОВКИ



Press Red button



Вы можете просматривать или изменять назначения в меню Установок (Settings).

Устанавливаемые показатели

- Выберите или отрегулируйте используя ▲ или ▼ .
- Чередование значений будет происходить быстрее, если Вы нажали и удерживаете кнопку ▲ или ▼ .
- Подтвердите Ваш выбор и двигайтесь дальше в структуру меню, используя **Красную** кнопку.
- Удалить выбранный параметр или вернуться к предыдущему можно с помощью нажатия на кнопку **Stop** .

Примечание: читайте, как может быть улучшена Ваша тренировочная программа с помощью возможностей вашего бегового компьютера на www.PolarRunningCoach.com.

5.1 УСТАНОВКИ ТАЙМЕРА

Беговые интервалы – важная часть развития Ваших беговых возможностей. Ваш беговой компьютер оборудован двумя альтернативными таймерами, позволяющими Вам программировать один повторяющийся или два различных альтернативных интервалов времени.

Примечание: Вы можете установить таймер 1 для спринта/бега на 4 минуты и таймер 2 на 2-х минутное восстановление. Запрограммированный таким образом, таймер 1 будет включаться когда будет включен секундомер в режиме записи. Когда таймер 1 выключается, звучит звуковой сигнал и автоматически включается второй таймер. Когда второй таймер выключается, дважды звучит звуковой сигнал и таймер 1 автоматически включается снова и так далее.

1. В режиме Time (Время) нажмите ▼ . На дисплее появится надпись **Settings**.
2. Нажмите **Красную** кнопку. На дисплее появится надпись **Timer SET**.
3. Продолжайте программирование с помощью **Красной** кнопки и следуйте следующим рекомендациям:

Надписи на дисплее	Нажимайте ▲ или ▼	Нажмите Красную кнопку для подтверждения
4. Timer 1 On / OFF	▲ / ▼ включите Таймер 1 или выключите	Красная кнопка
5. Minutes	▲ / ▼ установите минуты (0 – 99)	Красная кнопка
6. Seconds	▲ / ▼ установите секунды (0 – 99)	Красная кнопка

Для программирования Таймера 2, вернитесь к пункту 4.

Для возврата в режим Время (Time) нажмите и удерживайте кнопку **Stop**.

5.2 ПРОГРАММИРОВАНИЕ ГРАНИЦ (УСТАНОВКА ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬСОВОЙ ЗОНЫ)

OwnZone

Ваш беговой компьютер определяет Вашу индивидуальную аэробную пульсовую зону автоматически. Эта функция называется OwnZone (OZ). OwnZone позволяет Вам контролировать интенсивность нагрузок и показывает, что Вы тренируетесь в пределах своих границ тренировочного пульса.

Установка целевой зоны вручную

Вы можете установить целевую пульсовую зону, введя верхнюю и нижнюю границы пульса вручную. Используйте эту особенность, чтобы обеспечить Ваш индивидуальный уровень интенсивности тренировки, в зависимости от Ваших целей.

Деактивация границ целевой пульсовой зоны

Вы также можете деактивировать границы Вашей пульсовой зоны.

1. В режиме Время (Time) нажмите ▼ . На дисплее появится надпись **Settings**.
2. Нажмите **Красную** кнопку. На дисплее появится надпись **Timer SET** .
3. Нажимайте ▲ до тех пор, пока не появится надпись **Limits SET**.
4. Нажмите **Красную** кнопку. **OwnZone**, **Manual** или **Off** начнут мигать.
5. Нажмите ▼ или ▲ для выбора OwnZone, Manual или Off.

Для дальнейшей информации относительно функции OwnZone см страницу 30, для ручной установки границ см стр. 34.

5.2.1 ГРАНИЦЫ OWNZONE

Функция OwnZone (OZ) определяет Вашу *персональную тренировочную* зону прежде всего на основе вариабельности Вашего сердечного ритма. Для большинства взрослых людей, OwnZone соответствует 65-85 % от максимальной частоты пульса (HRmax). OwnZone изменяется ежедневно, в зависимости от физического и эмоционального состояния (например, если Вы недовосстановились после предыдущей тренировки или недомогаете).

Границы OwnZone определяются в течение 1-5 минут во время периода разминки в виде ходьбы, легкого бега или другой физической активности.

Если определение, основанное на вариабельности пульса, не было успешным, будут использоваться предыдущие значения OwnZone или границы, основанные на Вашем возрасте.

(65-85% от HRmax) используется.

(см. пункты 1-4 на странице 29.)

Надписи на дисплее	Нажимайте ▲ или ▼	Нажмите Красную кнопку для подтверждения
5. OwnZone / Manual / Off LIM	▲ / ▼ выберите границы OwnZone	Красная кнопка
6. HR / HR %	▲ / ▼ выберите формат демонстрации пульса: уд/ мин или % от максимальной частоты пульса	Красная кнопка

- Для возврата в режим Время (Time) нажмите и удерживайте кнопку **Stop**.

Примечание: Смотрите программу Polar Training на www.PolarRunningCoach.com.

Определение границ вашей целевой зоны OwnZone


До начала определения границ Вашей OwnZone, убедитесь, что:

- Вы ввели Ваши пользовательские данные правильно. Монитор будет запрашивать не введенную информацию (например, дату рождения) до определения границ зоны.
- Вы активируете границы OwnZone. С включенной функцией монитор автоматически определяет Вашу OwnZone каждый раз, когда Вы активизируете режим записи тренировки.

Вы должны пересмотреть Вашу OwnZone в следующих случаях:






- Когда изменяется вид двигательной активности, окружающая среда или режим тренировок.
- Если Вы чувствуете себя не так как обычно, когда начали тренировку. Например, у Вас плохое настроение или Вы чувствуете недомогание.

Главный принцип – Вы должны начинать тренировку с разминки с легкой интенсивностью нагрузки, т. е. Ваша частота пульса ниже чем 100 ударов в минуту / 50% от макс ЧСС (HRmax). Вы тогда постепенно увеличиваете интенсивность нагрузки, чтобы поднять Вашу частоту пульса.

1. Начинайте Вашу тренировку как описано в разделе «Запись тренировки» на стр. 14.
2. Начнется определение OwnZone и символ OwnZone  появится в верхнем ряду дисплея.

Альтернативно, для отказа от определения текущей OwnZone и использования предыдущей OwnZone, нажмите **Красную** кнопку.

Определение Вашей OwnZone происходит в пять этапов.

- | | |
|---|--|
|  | Прогулка в медленном темпе в течение 1 мин. Поддерживайте частоту пульса в пределах ниже 100 уд мин / 50 % от макс ЧСС (HRmax) в течение этой первой стадии. После каждой стадии Вы будете слышать звуковой сигнал (если звуковые сигналы включены) и автоматически включается подсветка дисплея (если Вы включали подсветку хотя бы раз прежде), указывая на завершение стадии. |
|  | Прогулка в нормальном темпе в течение 1 мин. Медленно увеличивайте Ваш пульс на 10-20 уд мин / 5 % от макс ЧСС (HRmax). |
|  | Прогулка в оживленном темпе в течение 1 мин. Медленно увеличивайте Ваш пульс на 10-20 уд мин / 5 % от макс ЧСС (HRmax). |
|  | Бегайте трусцой в медленном темпе в течение 1 мин. Медленно увеличивайте Ваш пульс на 10-20 уд мин / 5 % от макс ЧСС (HRmax). |
|  | Бегайте трусцой в оживленном темпе, или бег в течение 1 мин. |

3. В некоторых пунктах этих пяти стадий Вы будете слышать два звуковых сигнала. Это значит, что Ваш OwnZone был определен и Вы можете начинать Вашу плановую тренировку.

Метод определения OwnZone (см. табл на следующей странице) и границ OwnZone будут показаны на дисплее.

Границы показаны как частота пульса в минуту (bpm) или как процент от вашего максимального пульса (%HR) в зависимости от Ваших установок.

Надписи на дисплее	Метод определения OwnZone	Причины использования этого метода
OwnZone	вариабельность сердечного ритма	
если безуспешно, то		
OZ latest	предыдущая OwnZone, базирующаяся на вариабельности сердечного ритма	Вариабельность Вашего сердечного ритма уменьшилась или слишком медленно или слишком быстро Или Ваша частота пульса превысила безопасный предел определения OwnZone
если безуспешно, то		
AgeBased	зона частоты пульса, основанная на возрасте (65-85% от HRmax)	Вариабельность частоты пульса для определения OwnZone не была определена и нет данных о предыдущей OwnZone

Примечания: параметры OwnZone рассчитываются на основе статистических данных, полученных у здоровых людей. Некоторые состояния здоровья могут влиять на вариабельность сердечного ритма и быть причиной неправильного определения OwnZone, например высокое артериальное давление, некоторые сердечные аритмии и некоторые лекарства.

Теперь Вы можете продолжить Вашу тренировку. Старайтесь подбирать нагрузку так, чтобы частота пульса находилась внутри определенных пульсовых границ, чтобы получить максимальный эффект от тренировки.

Дополнение: для подробной информации о функции OwnZone, смотрите www.polar.fi и www.PolarOwnZone.com.

5.2.2 УСТАНОВКА ГРАНИЦ ВРУЧНУЮ

Если Вы не ввели дату Вашего рождения в базовые установки, монитор будет запрашивать недостающую информацию до подтверждения установки границ пульса. Монитор покажет Ваши пульсовые границы, определенные ранее.

Альтернативно, если Вы ранее не установили пульсовые границы вручную, на дисплее будут показаны границы, рассчитанные на основе Вашего возраста.

(См шаги 1-4 на странице 29.)

Надписи на дисплее	Нажимайте ▲ или ▼	Нажмите Красную кнопку для подтверждения
5. OwnZone / Manual / Off LIM	▲ / ▼ выберите Manual	Красная кнопка
6. HR / HR %	▲ / ▼ выберите формат демонстрации пульса: уд/ мин или % от максимальной частоты пульса	Красная кнопка
7. HighLimit	▲ / ▼ установите верхние границы	Красная кнопка
8. LowLimit	▲ / ▼ установите нижние границы	Красная кнопка

- Для возврата в режим Time (Время) нажмите и удерживайте кнопку **Stop**.

Вместо определения Вашей целевой зоны пульса с использованием функции OwnZone, Вы можете определять Ваши целевые пульсовые границы, используя Формулу на основе Вашего возраста.

Ваша целевая зона пульса - диапазон между нижними и верхними границами пульса, выраженными как проценты от Вашего максимального пульса (HRmax) или как удары в минуту (bpm). Максимальная частота пульса (HRmax) - самая высокая частота пульса в минуту при выполнении максимально интенсивной физической работы.

Монитор вычисляет Ваш максимально допустимый пульс (HRmax), применительно к Вашему возрасту:

Максимальная частота пульса = $220 - \text{возраст}$. Для более точного измерения Вашего максимального пульса (HRmax), посетите Вашего врача или спортивного врача для проведения функционального нагрузочного теста.

Использование пульсовых зон в тренировках

Физическая тренировка с различной частотой пульса дает различные физиологические эффекты и оказывает разное влияние на степень тренированности и здоровье.

Выбираемые границы частоты пульса зависят от Ваших целей и Вашего физического состояния.

Дополнение: для дополнительной информации о целевых зонах и персональной тренировочной программе, смотрите www.PolarRunningCoach.com.

Ниже приведенная таблица содержит целевые зоны пульса в ударах в минуту (bpm) в зависимости от возраста в 5-летних интервалах. Определите Ваш собственный максимальный пульс (HRmax), запишите внизу Ваши собственные целевые зоны пульса и выберите подходящие для ваших тренировок.

возраст	Макс пульс (HRmax)	50-60% от макс пульса	60-70% от макс пульса	70-80% от макс пульса	80-90% от макс пульса	90-100% от макс пульса
20	200	100-120	120-140	140-160	160-180	180-200
25	195	98-117	117-137	137-156	156-176	176-195
30	190	95-114	114-133	133-152	152-171	171-190
35	185	93-111	111-130	130-148	148-167	167-185
40	180	90-108	108-126	126-144	144-162	162-180
45	175	88-105	105-123	123-140	140-158	158-175
50	170	85-102	102-119	119-136	136-153	153-170
55	165	83-99	99-116	116-132	132-149	149-165
60	160	80-96	96-112	112-128	128-144	144-160
65	155	78-93	93-109	109-124	124-140	140-155

5.2.3 ДЕАКТИВАЦИЯ ГРАНИЦ ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬСОВОЙ ЗОНЫ

Деактивация границ целевой пульсовой зоны отключает установку целевых границ при тренировке.

(См шаги 1-4 на стр. 29.)

Надписи на дисплее	Нажимайте ▲ или ▼	Нажмите Красную кнопку для подтверждения
5. OwnZone / Manual / Off LIM	▲ / ▼ выберите Off	Красная кнопка

- Для возврата в режим Time (Время) нажмите и удерживайте кнопку **Stop**.

5.3 ПРОГРАММИРОВАНИЕ ЧАСОВ

5.3.1 БУДИЛЬНИК

1. В режиме Time (Время) нажмите кнопку ▼ . На дисплее появится надпись **Settings**.
2. Нажмите **Красную** кнопку. На дисплее появится надпись **Timer SET**.
3. Нажимайте ▲ / ▼ пока не появится надпись **Watch SET**.
4. Продолжайте нажимать **Красную** кнопку и следуйте нижеследующим шагам:


Надписи на дисплее	Нажимайте ▲ или ▼	Нажмите Красную кнопку для подтверждения
5. Alarm Once / Mon-Fri / Daily / Off	▲ / ▼ выберите режим Alarm (Будильник)	Красная кнопка (перейдите к п.6 для 24 часового формата)
6. AM / PM (для 12часового формата)	▲ / ▼ выберите AM или PM	Красная кнопка
7. Hours	▲ / ▼ установите часы	Красная кнопка
8. Minutes	▲ / ▼ установите минуты	Красная кнопка

- Для возврата в режим Time (Время) нажмите и удерживайте кнопку **Stop**.

Тревога

Функция Alarm (Тревога) функционирует во всех режимах. Когда звучит сигнал будильника, на дисплее появляется надпись **Alarm!** и включается подсветка дисплея. Звуковой сигнал будет звучать в течение минуты, пока Вы не нажмете кнопку **Stop**. Чтобы перенести сигнал будильника на 10 минут вперед, нажмите ▲, ▼ или **Красную** кнопку: На дисплее появится надпись **Snooze**. Сигнал будильника будет звучать снова через 10 минут. Чтобы отменять функции Snooze и Alarm, нажмите кнопку **Stop** в режиме Snooze.

Альтернативно, Вы можете быстро перейти к установке значений Сигнала Будильника в режиме Time (Время) нажав и удерживая кнопку **Stop**.

Примечание: если на дисплее появился символ низкого заряда батареи , функция «Тревога» не может быть активирована. Однако, функция «Тревога» будет работать, однажды если она установлена до появления этого символа.

5.3.2 УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ

1. В режиме Time (Время) нажмите кнопку ▼ . На дисплее появится надпись **Settings**.
2. Нажмите **Красную** кнопку. На дисплее появится надпись **Timer SET** .
3. Нажимайте кнопки ▲ /▼ пока не появится надпись **Watch SET**.
4. Продолжайте нажимать на **Красную** кнопку пока не появится надпись **TIME** и далее выполните следующие шаги:

Надписи на дисплее	Нажимайте ▲ или ▼	Нажмите Красную кнопку для подтверждения
5. Time 12h / 24h	▲ / ▼ выберите 12 часовой или 24 часовой формат	Красная кнопка (перейдите к п.6 для 24 часового формата)
6. AM / PM (для 12часового формата)	▲ / ▼ выберите AM или PM	Красная кнопка
7. Hours	▲ / ▼ установите часы	Красная кнопка
8. Minutes	▲ / ▼ установите минуты	Красная кнопка

- Для возврата в режим Time (Время) нажмите и удерживайте кнопку **Stop**.

5.3.3 УСТАНОВКА ДАТЫ

1. В режиме Time (Время) нажмите кнопку ▼ . На дисплее появится надпись **Settings**.
2. Нажмите **Красную** кнопку. На дисплее появится надпись **Timer SET** .
3. Нажимайте кнопки ▲ /▼ пока не появится надпись **Watch SET**.
4. Продолжайте нажимать на **Красную** кнопку пока не появится надпись **Date** и далее выполните следующие шаги:

Примечания: программирование даты зависит от выбранного формата времени (24часа: день - месяц - год / 12часовой: месяц - день - год).

Надписи на дисплее	Нажимайте ▲ или ▼	Нажмите Красную кнопку для подтверждения
5. Day / Month	▲ / ▼ установите день (в 24 часовом формате) или месяц (в 12 часовом формате)	Красная кнопка (перейдите к п.6 для 24 часового формата)
6. Month / Day	▲ / ▼ установите месяц (в 24 часовом формате) или день (в 12 часовом формате)	Красная кнопка
7. Year	▲ / ▼ установите часы	Красная кнопка

- Для возврата в режим Time (Время) нажмите и удерживайте кнопку **Stop**.

5.4 УСТАНОВКИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Ввод правильной персональной информации позволяет рассчитывать потребление калорий с наибольшей точностью.

1. В режиме Time (Время) нажмите кнопку ▼ . На дисплее появится надпись **Settings**.
2. Нажмите **Красную** кнопку. На дисплее появится надпись **Timer SET** .
3. Нажимайте кнопки ▲ /▼ пока не появится надпись **User SET**.
4. Продолжайте нажимать на **Красную** кнопку для выбора пользовательской информации и далее выполните следующие шаги:

Надписи на дисплее	Нажимайте ▲ или ▼	Нажмите Красную кнопку для подтверждения
5. Weight kg / lbs	▲ / ▼ установите ваш вес	Красная кнопка
<p>Примечания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • единицы измерения веса и роста определяются Вашим выбором. Если Вы неправильно выбрали единицы измерения, исправьте ошибку, перепрограммировав вес и рост в режиме программирования, нажав и удерживая кнопку Подсветки (Light) • для изменения программирования нажмите кнопку Stop и вернитесь к шагу 4. 		
6. Height • cm / ft • inch (for Unit 2)	▲ / ▼ установите ваш рост ▲ / ▼	Красная кнопка Красная кнопка

Надписи на дисплее	Нажимайте ▲ или ▼	Нажмите Красную кнопку для подтверждения
<p>7. Birthday</p> <ul style="list-style-type: none"> • Day / Month • Month / Day • Year 	<p>▲ / ▼ установите день (в 24 часовом формате) или месяц (в 12 часовом формате)</p> <p>▲ / ▼ установите месяц (в 24 часовом формате) или день (в 12 часовом формате)</p> <p>▲ / ▼ установите год</p>	<p>Красная кнопка</p> <p>Красная кнопка</p> <p>Красная кнопка</p>
<p>8. Sex (пол) MALE (МУЖСКОЙ) / FEMALE (ЖЕНСКИЙ)</p>	<p>▲ / ▼ введите ваш пол</p>	<p>Красная кнопка</p>

Надписи на дисплее	Нажимайте ▲ или ▼	Нажмите Красную кнопку для подтверждения
9. HR Max	▲ / ▼ установите этот показатель, если Вы знаете установленную при функциональном тестировании Вашу максимальную частоту пульса . Показатель Вашего максимального пульса, рассчитанный на основе возраста (220-возраст) появляется как предварительная установка при программировании в первое время.	Красная кнопка
10. HR Sit	▲ / ▼ установите значения пульса в положении сидя.	Красная кнопка

- Для возврата в режим Time (Время) нажмите и удерживайте кнопку **Stop**.

Максимальная частота пульса (HRmax)

Максимальная частота пульса (HRmax) используется для определения расхода энергии. Максимальная частота пульса – это максимальное число сердечных сокращений в минуту при выполнении максимальной физической работы. Макс ЧСС (HRmax) используется также для определения интенсивности тренировки. Наиболее точный метод определения Вашей максимальной частоты пульса – проведение максимального функционального теста в лабораторных условиях.

Частота пульса в положении сидя (HRsit)

Частота пульса в положении сидя (HRsit) используется для определения расхода энергии. Определить частоту пульса в положении сидя легко: наденьте передатчик, сядьте и не двигайтесь во время измерения. Через две – три минуты нажмите на **Красную** кнопку в режиме Time (Время), чтобы увидеть частоту пульса. Это и есть частота пульса в положении сидя.

Для определения Вашего пульса в положении сидя более точно, повторите процедуру несколько раз и подсчитайте среднее значение.

5.5 ОБЩИЕ УСТАНОВКИ

Вы можете просмотреть и изменить следующие установки в режиме Общих установок: (General Settings)

- звук Вкл или Выкл
- единицы измерения (kg/cm или lb/ft)

5.5.1 ЗВУКОВЫЕ УСТАНОВКИ


Звуковые установки включают в себя появление звука, при нажатии кнопок и сигналы секундомера.

Звуковые установки не затрагивают звуковые функции часов (будильник).

1. В режиме Time (Время) нажмите кнопку ▼ . На дисплее появится надпись **Settings**.
2. Нажмите **Красную** кнопку. На дисплее появится надпись **Timer SET** .
3. Нажимайте кнопки ▲ /▼ пока не появится надпись **General SET**.
4. Нажмите на **Красную** кнопку и далее выполните следующие шаги:

Надписи на дисплее	Нажимайте ▲ или ▼	Нажмите Красную кнопку для подтверждения
5. Sound On / OFF	▲ / ▼ выберите включение (On) или выключение (Off) звука	Красная кнопка

- Для возврата в режим Time (Время) нажмите и удерживайте кнопку **Stop**.

Примечание: звуковые сигналы и подсветка монитора выключены, когда на дисплее появляется символ снижения заряда батареи . Тем не менее, сигнал тревоги часов (будильник) будет работать, если эта функция активирована до появления символа снижения заряда батареи.

5.5.2 УСТАНОВКИ ЕДИНИЦ ИЗМЕРЕНИЯ

1. В режиме Time (Время) нажмите кнопку ▼ . На дисплее появится надпись **Settings**.
2. Нажмите **Красную** кнопку. На дисплее появится надпись **Timer SET** .
3. Нажимайте кнопки ▲ /▼ пока не появится надпись **General SET**.
4. Нажмите на **Красную** кнопку дважды и далее выполните следующие шаги:

Надписи на дисплее	Нажимайте ▲ или ▼	Нажмите Красную кнопку для подтверждения
5. Unit kg/cm / Unit lb/ft 1 / 2	▲ / ▼ выберите единицы	Красная кнопка

Примечания: единицы измерения предназначены для персональной информации и установок часов.

5.6 ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ МОНИТОРА С ПОМОЩЬЮ ЛОГОТИПА

Вы можете персонализировать Ваш беговой компьютер с помощью разработанных Вами логотипов. Для пересылки логотипа в монитор Вам необходимо воспользоваться программой Polar UpLink Tool.

Загрузите Polar UpLink Tool с веб сайта www.polar.fi или www.PolarRunningCoach.com. Для использования Polar UpLink Tool, Вам необходим персональный компьютер со звуковой картой и звуковые динамики или наушники.

См. www.polar.fi или www.PolarRunningCoach.com для дальнейших инструкций.

6. УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

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

Уход за Вашим беговым компьютером

- Храните монитор и передатчик в прохладном и сухом месте. Не храните их во влажной среде, в «не дышащем» материале (таком как полиэтиленовый пакет или спортивная сумка) или с влажным полотенцем. Пот и влажность будут воздействовать на электроды передатчика и активизировать передатчик, сокращая срок службы аккумулятора.
- Содержите монитор в чистоте. Чистите его с использованием небольшого количества мыла и воды. Вытирайте его осторожно мягким полотенцем. Никогда не используйте алкоголь или абразивные материалы, такие как жесткие щетки или чистящие химикаты.
- Рабочая температура -10 °C - +50 °C / +14 °F - +122 °F.
- Не оставляйте монитор под воздействием прямых солнечных лучей длительное время, например в машине.
- Не сгибайте и не растягивайте трансмиттер. Это может повредить электроды.
- Не сушите трансмиттер иначе, кроме как мягким полотенцем. Неправильная сушка может повредить электроды


Сервис

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

Батарея передатчика





Обращайтесь в авторизованный сервисный центр Polar для замены трансмиттера. Компания Polar перерабатывает использованные трансмиттеры. Смотрите рекомендации пользователям и регистрационную карту для детальных инструкций.

Батарея монитора

Ориентировочный средний срок службы аккумулятора монитора - два года при нормальном использовании (1 час в день, 7 дней в неделю). Чрезмерное использование лампы подсветки расходует емкость батареи монитора более быстро. Индикатор снижения заряда батареи  появляется, когда остается 10-15 % емкости заряда батареи и батарея должна быть заменена. Не открывайте монитор сердечного ритма самостоятельно. Для гарантированной водонепроницаемости с использованием оригинальных запчастей, батарея монитора должна быть заменена только в авторизованном сервисном центре Polar.

При этом, в авторизованном сервисном центре может быть также периодически проводиться полная проверка монитора.

Примечания:

- Подсветка и звуковые сигналы монитора автоматически отключаются, когда на дисплее появляется символ снижения заряда батареи . Тем не менее, сигнал тревоги часов будет работать один раз, если эта функция активирована до появления символа . Символ тревоги  также исчезнет с дисплея.
- На холоде индикатор низкого заряда батареи  также может появляться, но индикация исчезает при возвращении в теплое помещение.
- Водонепроницаемость нельзя гарантировать после вскрытия и ремонта монитора в неавторизованном сервисе.
- После замены батареи переустановите время и установки параметров в Основных установках (Basic Settings). Для дальнейшей информации, см. страницу 8.

7. ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ПОМЕХИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Электромагнитные помехи


Сбои в работе монитора могут происходить около высоковольтных линий электропередач, светофора, электропроводов железных дорог, троллейбусов или трамваев, антенн телевидения, автомобильных двигателей, велосипедных компьютеров, различных электродвигателей, мобильных телефонов или при прохождении через ворота-металлоискатель.

Тренировочное оборудование

Некоторые части тренажеров с электронными или электрическими компонентами типа LED дисплеев, двигателями и электрическими системами торможения, могут оказывать влияние на прием сигнала или быть источниками дополнительных сигналов. Для устранения этих проблем попробуйте сделать следующее:

1. Снимите передатчик с груди и используйте оборудование тренажера, как бы Вы делали это в обычных условиях.
2. Перемещайте монитор вокруг дисплея тренажера, пока Вы не найдете зону, в которой не появляется помех или нет мигающего символа сердца на дисплее. Помехи часто более выражены прямо перед дисплеем тренажера, в то время как левая или правая стороны от дисплея относительно свободны от воздействия помех.
3. Наденьте передатчик снова на грудь и поместите монитор в область с минимальными помехами.
4. Если Ваш монитор все еще не работает с тренажером, данный тренажер может быть имеет слишком сильные электрические помехи для беспроводного измерения ЧСС.

Перекрестные влияния

В режиме некодированной передачи , монитор принимает сигналы в радиусе 3 метров. Одновременный прием незакодированных сигналов от нескольких передатчиков, может быть причиной неправильных показаний.

Использование монитора в водной среде

Ваш монитор водонепроницаем и может быть использован при плавании. Тем не менее, монитор, не предназначен для подводного плавания. Для обеспечения водонепроницаемости не нажимайте кнопки монитора под водой. При измерении пульса в воде, возникновение помех может быть обусловлено следующими причинами:

- Вода в бассейне с хлорированной или морской водой имеет повышенную электропроводность. Сигнал от передатчика может проходить слишком быстро и не восприниматься приемником-монитором.
- Нырание или напряжение и движение мышц во время спортивного плавания может сместить передатчик на теле в положение, где он не сможет принимать электрические сигналы сердца.
- Сила электрического сигнала от сердца зависит от индивидуальных особенностей каждого человека и изменяется в зависимости от состава и содержания тканей организма. Возникновение проблем при измерении пульса в воде значительно выше, чем при занятиях на воздухе.

Минимизация возможных рисков при тренировках

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

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

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

Важно быть внимательным к Вашим ощущениям в теле во время тренировки.

Если Вы чувствуете необычную боль или дискомфорт во время тренировки, Вы должны немедленно прекратить тренировку или продолжить ее с меньшей интенсивностью.

Примечания для людей, имеющих искусственный пейсмекер (кардиостимулятор), дефибрилляторы или другие имплантированные электронные приборы.

Люди, имеющие имплантированный кардиостимулятор используют монитор Polar на свою собственную ответственность. Перед началом использования мы всегда рекомендуем проведение функциональной нагрузочной пробы под контролем врача. Проведение теста дает уверенность в использовании монитора Polar вместе с кардиостимулятором.

Если Вы склонны к аллергическим реакциям, обратитесь к странице 55. Во- избежании каких-либо проявлений со стороны кожи, одевайте передатчик поверх футболки. При этом необходимо увлажнить футболку под электродами передатчика, чтобы улучшить проводимость.

Сочетание воздействий влажности и абразивных свойств ткани футболки могут приводит к отслоению частиц краски, что может привести к окраске ткани светлой одежды.

8. ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Что я должен делать, если...

...если я не знаю в каком месте меню я нахожусь?

Нажмите и удерживайте кнопку **Stop** (Стоп) пока не появится время дня.

...нет реакции от какой-либо кнопки?

Перепрограммируйте монитор, нажимая одновременно на 4 кнопки на боковых сторонах монитора в течение 2 секунд. Установите время и дату в Базовых установках после перепрограммирования. Другие установки сохранены.

...частота пульса беспорядочная или очень высокая?

Сильные электромагнитные сигналы могут вызывать беспорядочные показания пульса. Переместитесь из области влияния возможных источников помех, типа линий высоковольтной электропередачи, светофора, электропроводов железных дорог или трамваев, автомобильных двигателей, велосипедных компьютеров, некоторых электродвигателей тренажеров или сотовых телефонов.

Если перемещение не помогает и частота пульса остается беспорядочной, замедлите Вашу скорость и проверьте Ваш пульс вручную. Если Вы чувствуете, что реальная частота пульса не соответствует показаниям на дисплее монитора, это может быть проявлением аритмии сердца. В большинстве случаев аритмия не представляет серьезной опасности, но, тем не менее, необходимо проконсультироваться с Вашим врачом.

...символ сердца на дисплее появляется нерегулярно?

- убедитесь, что Ваш монитор находится на расстоянии не далее 1 м от передатчика.
- проверьте, что передатчик имеет хороший контакт с кожей грудной клетки.

- убедитесь, что электроды передатчика достаточно увлажнены.
- убедитесь, что в радиусе 1 м от Вас нет других кардиопередатчиков.
- сердечная аритмия может быть причиной нерегулярных показаний ЧСС. В случае аритмии проконсультируйтесь с Вашим врачом.

...нет показаний пульса (- -)?

- убедитесь, что электроды передатчика увлажнены и передатчик надет в соответствии с инструкцией.
 - убедитесь, что передатчик чистый.
 - убедитесь, что поблизости нет линий высоковольтной передачи, телевизионных кабелей, мобильных телефонов или других источников электромагнитных излучений.
- Также убедитесь, что поблизости от Вас (в радиусе 1 м) нет других занимающихся с мониторами сердечного ритма перед записью Вашей тренировки.
- различные состояния сердца могут изменять форму волны ЭКГ. В этом случае проконсультируйтесь с вашим врачом.

...занимающийся рядом человек с монитором сердечного ритма вызывает помехи на Вашем мониторе?

Переместитесь в другое место и продолжайте Вашу тренировку. Альтернативно,

1. снимите трансмиттер с груди на 30 секунд. Отойдите на достаточное расстояние от человека с другим монитором сердечного ритма.
2. наденьте передатчик снова на грудь и поднесите монитор к трансмиттеру в область логотипа Polar. Монитор начнет считывать сигналы пульса. Продолжите Вашу тренировку как обычно.

...появляется символ низкого заряда батареи ?

Обычно первый знак истечения емкости батареи это индикация низкого заряда батареи, появляющаяся на дисплее. Для дальнейшей информации смотрите стр. 49.

***Примечание:** символ низкого заряда батареи может появляться при низкой температуре воздуха окружающей среды, но индикация исчезает при возвращении в теплое помещение.*

...на дисплее нет показаний?

Монитор сердечного ритма поставляется с завода в режиме «сбережения заряда батареи». Для активации монитора нажмите **Красную** кнопку дважды. Стартует режим Основных установок (Basic Settings). Для дальнейшей информации смотрите стр 8.

Возможно, батарея полностью разряжена (см. следующий вопрос).

...батарея монитора должна быть заменена?

Мы рекомендуем проводить все сервисное обслуживание в авторизованном сервисном центре Polar. Это необходимо для обеспечения гарантии и избежать неправильных ремонтных процедур. В авторизованном сервисном центре Polar будет проведено тестирование на водонепроницаемость после замены батареи, а также Вы можете проводить периодические проверки работоспособности Вашего монитора.

9. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Монитор сердечного ритма Polar отображает выполнение тренировки и помогает Вам достигать Ваших индивидуальных тренировочных целей. Монитор не предназначен для другого использования.

Водонепроницаемость продукции Polar проверяется в соответствии с международным стандартом ISO 2281. Изделия разделены на три различных категории в соответствии с их водонепроницаемостью.

Проверьте категорию водонепроницаемости Вашей модели монитора Polar в соответствии с приведенной ниже таблицей. Пожалуйста, обратите внимание, что эти категории не обязательно соответствуют маркировке других изготовителей.

Маркировка на крышке монитора	брызги, пот, капли дождя и т.д	Ванна, бассейн	Подводное плавание с трубкой	Подводное плавание с аквалангом	Характеристики водонепроницаемости
Water resistant	X				Брызги, пот, капли дождя
Water resistant 50m	X	X			Минимум для принятия ванны или плавания
Water resistant 100m	X	X	X		Частое использование в воде, но без ныряния

МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Срок службы батареи:

в среднем 2 года при нормальном использовании (1ч/день, 7 дней/в неделю)

CR 2032

Тип батареи:

-10 °C to +50 °C / +14 °F to +122 °F

Рабочая температура:

полиуретан

Материал ремня:

высококачественная сталь, изготовленная в соответствии с директивой ЕС

Тыльная сторона монитора и застежка ремня запястья:

94/27/ЕС и поправки

1999/С 205/05 относительно

изделий, предназначенных для длительного контакта с кожей.

Водонепроницаемость 50 м

Часы

Точность:

лучше чем ± 0.5 секунд / день при температуре 25 °C / 77 °F.

ПЕРЕДАТЧИК

Срок службы батареи:

в среднем 2500 часов работы

Тип батареи:

литиевая батарея

Рабочая температура:

-10 °C до +50 °C / 14 °F до 122 °F

Материал:

полиуретан

Водонепроницаемый

Эластичный ремень

Материал застежки:

полиуретан

Ткань:

нейлон, полиэстер и натуральная резина
Включая небольшие количества латекса

Монитор

Точность:

$\pm 1\%$ или 1 удар в зависимости от выбора отображения пульса (% или уд/мин)

диапазоны измерения пульса:

15-240

Файл

1 тренировочный файл
максимальное время записи файла:

99 ч 59 мин 59 сек

Общие количества

максимальное общее время:

9999 часов

максимальное общее кол-во калорий:

999 999

максимальное общее количество тренировок:

999 999

10. МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ POLAR

- Это международная гарантия, Polar Electro Inc для потребителей, купивших это изделие в США или Канаде. Эта международная гарантия Polar Electro Oy для потребителей, купивших это изделие в других странах.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. гарантирует покупателям этого прибора, что данный продукт свободен от дефектов в материале и рабочем механизме два года с даты покупки.
- **Пожалуйста, храните квитанцию или Международную гарантийную карту. Это доказательство Вашей покупки!**
- Гарантия не распространяется на батарею, повреждения, вследствие неправильного употребления, злоупотребления, несчастного случая или несоблюдения предосторожностей, непрофессионального обслуживания, коммерческого использования, на приборы с взломанными или сломанными (нарушенными) корпусами и передатчиками.
- Гарантия не покрывает повреждения, потери, затраты или расходы, прямые, косвенные или непредвиденные, последующие или специальные, проистекающие, или связанные с изделием. В течение периода гарантии изделие будет или восстановлено или заменено в уполномоченном Сервисном Центре Polar бесплатно.
- Эта гарантия не затрагивает установленные законом права потребителя в соответствии с национальным законодательством или права потребителя против дилера, являющиеся результатом их договора купли-продажи.

CE 0537 Маркировка CE означает соответствие этого изделия с Директивой 93/42/ЕЕС.

Polar Electro Oy является сертифицированной компанией в соответствии с требованиями ISO 9001:2000.

Copyright © 2005 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.

Все права зарезервированы. Никакая часть этого руководства не может использоваться или воспроизведена в любой форме или любыми средствами без предшествующего письменного разрешения Polar Electro Oy.

Названия и эмблемы, маркированные знаком [™] в этой инструкции или на упаковке этого продукта являются торговыми марками Polar Electro Oy.
Названия и эмблемы, маркированные знаком [®] в этой инструкции или на упаковке этого продукта являются зарегистрированными торговыми марками Polar Electro Oy.

11. ЮРИДИЧЕСКИЕ ПРИМЕЧАНИЯ POLAR

- Материалы, приведенные в этом руководстве, предназначены только для информационных целей. Описываемая продукция постоянно совершенствуется и изменяется без предшествующего уведомления.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy не делает никаких представлений или гарантий относительно этого руководства, или изделий, описанных здесь.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy не будет ответственен ни за какие повреждения, ущерб, потери, затраты или расходы, прямые, косвенные или непредвиденные, последующие или проистекающие, или связанные с использованием материала изделий, описанных здесь.

Данное изделие защищено следующими патентами:

WO96/20640, US6104947, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI96380, US5611346, EP665947, DE69414362, FI4150, DE20008882.3, FR0006504, US6477397, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365.

А также другими патентами.

Эксклюзивный дистрибьютер

Компания МФитнес

Тел: (095) 974-12-34

www.polar-russia.ru





info@mfitness.ru

Сервис-центр POLAR в Москве:

Ул. Коровий Вал д.7, к.1 оф. 165

Тел: (095) 937-39-95

12. АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

12/24h time mode.....	9	Target Zone Alarm.....	15
Alarm on / off 	38	Timers.....	28
Backlight	3	Total Values.....	24
Battery replacement.....	49	Transmitter.....	12
Calories (energy expenditure).....	22	Unit setting.....	46
Date settings.....	41	UpLink Tool	47
File.....	20	User settings.....	42
Halt.....	18		
Heart rate 	13		
Heart rate limits.....	29, 35		
HeartTouch function.....	3		
HRsit.....	44		
Keylock 	18		
Lap full	18		
Low battery indication 	49		
Recording an exercise.....	14		
Reset the wrist unit.....	52		
Return to the Time display.....	52		
Settings.....	27		
Snooze	39		
Sound on/off.....	45		
Start measuring your heart rate.....	12		
Stopwatch.....	18		

Производитель:
компания «Polar Electro Oy»
Профессоринти 5
FIN-90440 КЕМПЕЛЕ
Тел.: +358 8 5202 100
Факс +358 8 5202 300
www.polar.fi

Эксклюзивный дистрибьютор POLAR в России и СНГ- компания МФИТНЕС: +7 (495) 974 1234 www.polar-russia.ru

Официальный дилер
мониторов сердечного ритма Polar в России и странах СНГ
компания **PolarSport**
www.PolarSport.ru
+7 (495) 22-33-586
mail@polarsport.ru

Фирменный магазин Polar:
Бизнес-центр "Контакт", г. Москва, Остаповский проезд, д.5,
стр. 1, офис 274.

Сертифицированные центры Polar в России:

Москва:
Нахимовский пр-т, 56
Тел.: (499) 744 34 72

Замена батареек:
Остаповский пр-д, д.5, стр. 1, офис 274
Тел.: (495) 22 33 586

Санкт-Петербург:
Наб. р. Карповки, 6
Тел.: (812) 346 13 38