

Polar CS600
Руководство пользователя

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY



Содержание

1. ВСТУПЛЕНИЕ	5
2. ДЕТАЛИ ВЕЛОКОМПЬЮТЕРА	5
3. ПОДГОТОВКА	6
Измерение размера колеса	6
Основные настройки	6
Структура меню	8
4. ПОДГОТОВКА К ТРЕНИРОВКЕ	8
Установка датчиков	8
Планируйте тренировки	8
Виды упражнений	8
Создавайте новые упражнения с помощью велокомпьютера	9
Создавайте новые упражнения с помощью Polar ProTrainer 5	11
5. ТРЕНИРОВКА	11
Надевание передатчика	11
Начало тренировки	11
Информация на дисплее	12
Графическое изображение	13
Символы на дисплее	14
Функции кнопок во время упражнения	16
Выбор круга	16
Блокирование зоны	16
Изменение масштаба изображения дисплея	16
Включение подсветки дисплея (режим Night (ночь) Вкл)	17
Просмотр меню настроек	17
Пауза в упражнении	17
Определение вашей собственной зоны	17
Прекращение упражнения	18
6. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ	18
Анализ результатов упражнения	18
Журнал упражнений	19
Краткие итоги недели	25
Общие итоги	26
Удаление файлов	26
7. НАСТРОЙКИ	26
Виды упражнений	26
Настройки параметров	26
Высота над уровнем моря	27
Скорость записи	27
Функция «Данные скорости записи»	28
Автоматическая запись круга	29
Отображение сердечного ритма	29
Спортивные зоны	29
Настройки велосипеда	29
Размер колеса	29
Автостарт: Вкл./Выкл.	29
Время прибытия	29
Скорость: Вкл./Выкл.	30
Изменение частоты педалирования*: Вкл./Выкл.	30
Электропитание: Вкл./Выкл.	30
Настройки пользователя	30
Сердечный ритм: максимальный ритм, ритм в положении сидя	31
Максимальный объем вдыхаемого кислорода: VO2max.....	31
Общие настройки	31
Звук	31
Громкость	32
Сигнал целевой зоны	32

Блокировка клавиатуры	32
Единицы настройки	32
Язык	32
Режим ожидания.....	32
Настройки часов	32
Устройство напоминания	32
Упражнение	33
Аварийный сигнал	33
Время	33
Зона времени	33
Дата	34
Персонализация дисплея велосипеда	34
Кнопка быстрого выбора команд (быстрое меню)	34
8. ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ	34
Отображение программы	34
Выполнение запрограммированного изображения	35
Начало тренировки	36
Выполнение упражнения с циклами	36
Изображения на дисплее во время выполнения упражнения	36
Функции во время упражнения	37
Меню кругов	37
9. ТЕСТЫ	37
Тест Polar Fitness Test™	3
Перед тестом	38
Выполнение теста	38
После теста	38
Оптимизатор OwnOptimizer™	40
Перед тестом	40
Выполнение теста	40
После теста	41
Динамика теста OwnOptimizer.....	42
Удалить значение теста OwnOptimizer.....	42
Сброс файла динамики	42
Анализ результатов с помощью программного обеспечения Polar ProTrainer 5.....	42
10. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОВЫХ ПРИНАДЛЕЖНОСТЕЙ	43
Обучение	43
Обучение использованию нового передатчика	43
Обучение использованию нового датчика скорости	43
Обучение использованию нового датчика частоты педалирования*.....	43
Обучение использованию нового датчика развиваемой мощности*	44
11. ВВОДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	44
Спортивные зоны Polar	44
Тренировка Ownzone.....	46
Максимальный сердечный ритм	46
Показатель сердечного ритма в положении сидя.....	47
Резерв сердечного ритма	47
Вариативность сердечного ритма	47
Интервал скорости записи	48
Постатейная библиотека Polar	48
12. ИНФОРМАЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ	48
Уход и обслуживание	48
Уход за вашим прибором	48
Обслуживание	48
Замена батареек	49
Замена батарейки велосипеда	49
Меры предосторожности	49
Помехи во время выполнения упражнения	49
Минимизация рисков во время выполнения упражнения	50
Технические спецификации	50
Часто задаваемые вопросы	52

Международная гарантия компании Polar ограниченного действия	53
Отказ от ответственности	54
УКАЗАТЕЛЬ	56

ВСТУПЛЕНИЕ

Поздравляем Вас с покупкой полной системы тренировки для идеальной адаптации к Вашим потребностям. Это руководство пользователя включает полный инструктаж, который поможет Вам получить наибольшую пользу от этого велокомпьютера.

ПОЛНАЯ СИСТЕМА ТРЕНИРОВКИ

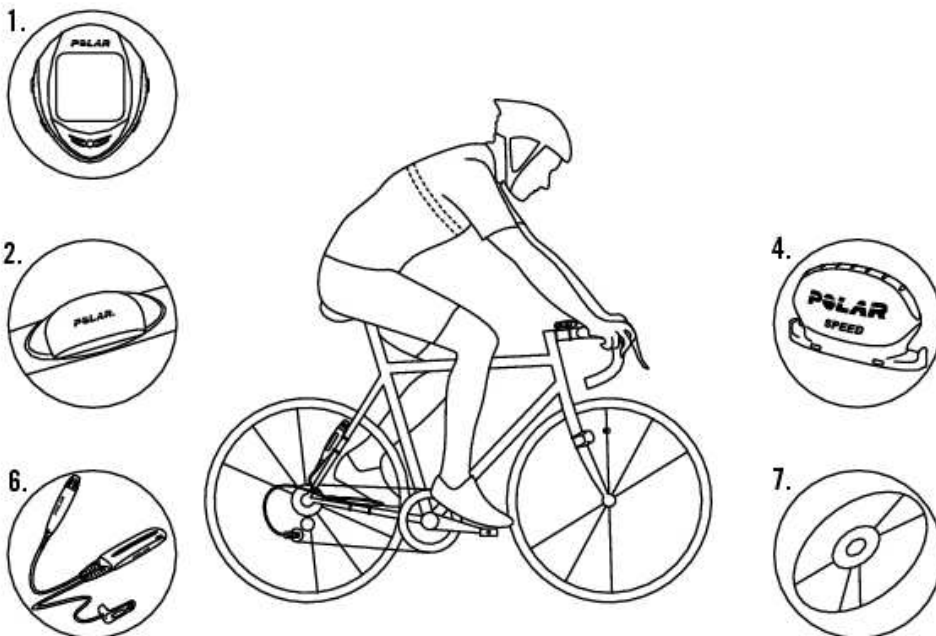
Планируйте Ваши упражнения с помощью Polar ProTrainer 5. Перенесите свои планы на ваш велокомпьютер.

Планирование тренировки



Следите за подробной информацией о вашем упражнении. Сохраняйте данные о тренировках в Polar ProTrainer 5 для использования в дальнейшем и анализа. Ваш велокомпьютер направляет Вас во время выполнения упражнения и сохраняет данные о тренировках. По завершении упражнения перенесите результаты в Polar ProTrainer 5.

1. ДЕТАЛИ ВЕЛОКОМПЬЮТЕРА



1. Велокомпьютер Polar CS600: Записывает и показывает на дисплее данные работы велосипеда и физической нагрузки во время упражнения.

2. Кодированный передатчик Polar WearLink® W.I.N.D.: Передатчик посылает сигнал сердечного ритма на велокомпьютер. Передатчик состоит из коннектора и ремешка.
3. Крепление на велосипед Polar Bike Mount™: Надежно закрепите крепление на велосипед и прикрепите к нему велокомпьютер.
4. Датчик скорости Polar Speed™ W.I.N.D.: Беспроводной датчик скорости измеряет скорость и дистанцию во время движения.
5. Дополнительный датчик частоты педалирования Cadence Sensor™ W.I.N.D: Беспроводной датчик частоты педалирования измеряет число оборотов педалей, выражаемое в количестве вращений в минуту (rpm).
6. Дополнительный датчик мощности Power Output Sensor™ W.I.N.D: Датчик измеряет среднюю и максимальную частоту педалирования, развиваемую мощность и коэффициент педалирования, а также индекс педалирования, а также баланс право-лево.
7. CD-ROM: Включая программное обеспечение Polar ProTrainer 5 и полное руководство пользователя для обеспечения получения наибольшей пользы от велокомпьютера.

2. ПОДГОТОВКА

Перед началом использования велокомпьютера необходимо измерить размер колеса вашего велосипеда.

Измерение размера колеса.

Настройки размера колеса являются необходимым условием для получения верной информации о велосипеде. Существует два метода для определения размера колеса велосипеда:

Метод 1

Найдите указанный диаметр колеса в дюймах или согласно ETRTO на колесе, затем найдите соответствующий размер колеса в мм в третьем столбце таблицы.

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

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

Метод 2

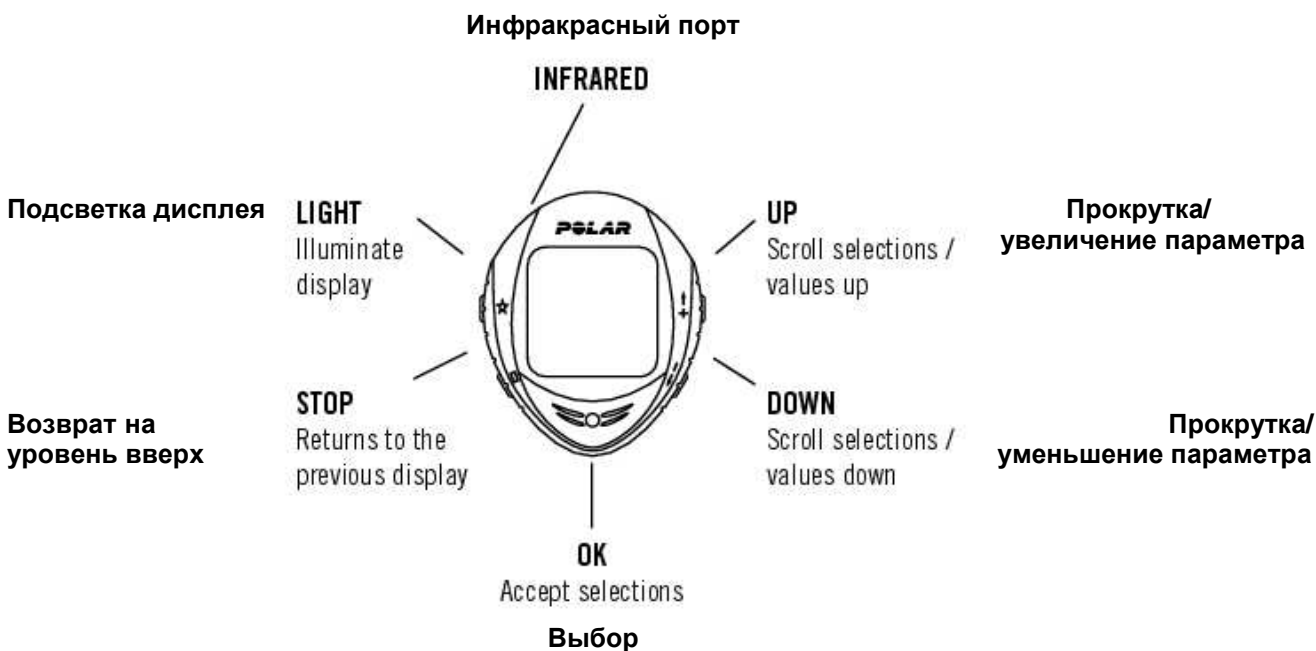
Для получения наиболее точного результата измерьте размер колеса вручную.

Сделайте отметку на земле и установите колесо так, чтобы ниппель находился внизу у самой отметки. Прокатите велосипед вперед по ровной поверхности так, чтобы колесо сделало 1 полный оборот. Поставьте вторую отметку на земле у ниппеля.

Измерьте расстояние между двумя отметками, затем отнимите 4 мм для того, чтобы учесть тяжесть вашего тела. Полученная величина является обхватом колеса в мм, которая будет использоваться вашим велокомпьютером.

Основные настройки

Перед началом использования велокомпьютера, установите основные настройки пользователя. Для обеспечения *правильной обратной связи* в ходе тренировок вводимые данные должны быть как можно более точными.



Для установки параметров используйте кнопки UP, DOWN и OK. Изменение параметров будет идти быстрее, если нажать и удерживать в этом положении кнопки UP и DOWN.

1. Для активирования вашего велокомпьютера нажмите два раза кнопку OK. После активирования компьютер не выключается!
2. На дисплее появляется надпись **Welcome to Polar Cycling World!** (Добро пожаловать в мир велоспорта Polar). Нажмите кнопку OK.
3. Выберите язык: **English, Deutsch, Espanol, Francais** или **Italiano**. Нажмите кнопку OK.
4. На дисплее появляется надпись **Start with bike settings** (начните с основных настроек). Нажмите кнопку OK.
5. Количество велосипедов: Выберите 1, 2 или 3 в зависимости от количества используемых велосипедов. Если только один, настройки для 2 или 3 можно изменить позднее. Более подробная информация находится в разделе Настройки велосипеда.
6. **Колесо:** Введите величину размера колеса (в мм) каждого из используемых велосипедов. Более подробная информация находится в разделе Измерение размера колеса.
7. На дисплее появляется надпись **Start with basic settings** (начните с основных настроек). Нажмите кнопку OK и введите следующие данные:
8. **Время:** Выберите **12h** (12-часовой) или **24h** (24-часовой) режим. При **12h** выберите **AM** (до полудня) или **PM** (после полудня). Установите местное время.
9. **Дата:** Установите сегодняшнюю дату; dd = день, mm = месяц, yy = год. Если вы используете английские единицы измерения, установите дату следующим образом: mm = месяц, dd = день, yy = год.
10. **Единицы измерения:** Выберите метрическую (**кг/см/км**) или английскую (**фунты/футы/мили**) систему измерения.
11. **Вес:** Введите ваш вес. Для изменения единиц измерения нажмите и удерживайте кнопку LIGHT.
12. **Рост:** Введите ваш рост. При использовании английской системы сначала введите футы, затем дюймы.
13. **Дата рождения:** Введите дату вашего рождения; dd = день, mm = месяц, yy = год.
14. **Пол:** Выберите **Male** (муж.) **Female** (жен.)
15. На дисплее появится надпись **Settings OK?** (настройки OK?). Выберите **Yes** (да) – настройки будут приняты и сохранены. На дисплее велокомпьютера появится текущее время. Если настройки неверны и нуждаются в корректировке, выберите **No** (нет). Нажимая STOP. Перейдите к параметру, который требуется изменить.

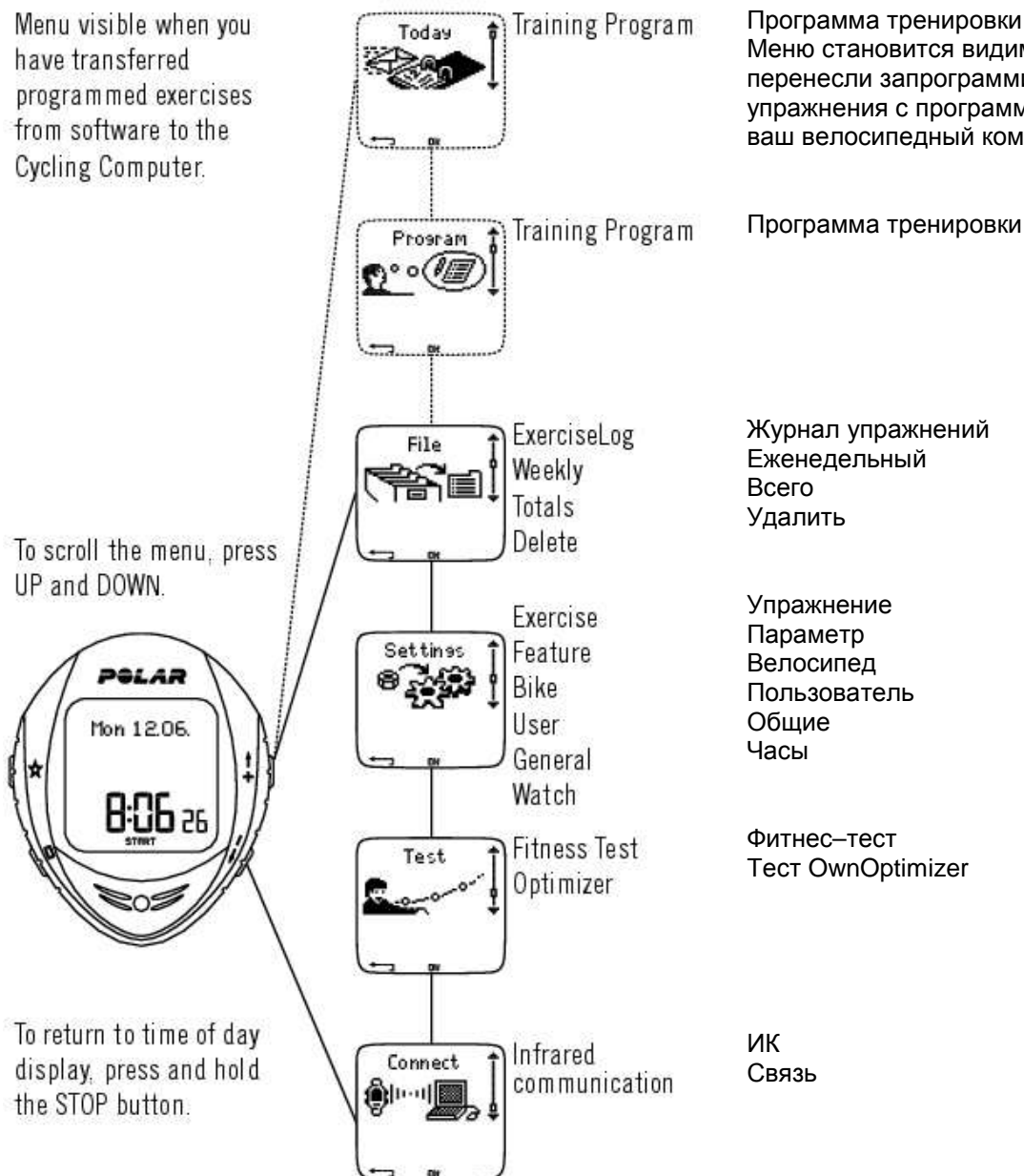
Примечание: Для ввода всех основных настроек используйте Polar ProTrainer 5.

Структура меню

Menu visible when you have transferred programmed exercises from software to the Cycling Computer.

To scroll the menu, press UP and DOWN.

To return to time of day display, press and hold the STOP button.



Для прокручивания меню нажимайте UP и DOWN. Для возврата в режим показа текущей даты и времени нажмите и удерживайте кнопку STOP.

3. ПОДГОТОВКА К ТРЕНИРОВКЕ

Установка датчиков

Крепление на велосипед Polar Bike Mount и велокомпьютер CS600.

Для ознакомления с инструкциями по установке крепления на велосипед Polar Bike Mount и велокомпьютера CS600 обратитесь к руководству пользователя для датчика скорости Speed Sensor.

Датчики скорости, частоты педалирования и развиваемой мощности Polar.

Для ознакомления с инструкциями по установке датчиков, обратитесь к отдельным руководствам пользователя для датчика скорости, частоты педалирования или развиваемой мощности Speed, Cadence или Power Output Sensor.

Планируйте тренировки

Виды упражнений

Ваш велокомпьютер позволяет использовать как уже имеющиеся упражнения, так и создавать новые. Вы можете создавать самые разнообразные упражнения и переносить их в компьютер с помощью Polar ProTrainer 5. Для получения более подробной информации о том, как перенести упражнения в компьютер, обратитесь к разделу 8. Программа Тренировки.

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

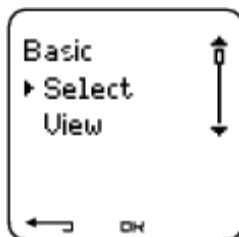


Меню упражнений **Exercise** показывает весь их перечень. Продвигайтесь по типам упражнений, используя кнопки UP и DOWN.

- **Free:** свободное упражнение без заданных параметров.
- **Basic:** Базовые упражнения со средней интенсивностью. Продолжительность – около 45 мин.
- **OwnZone:** базовое, основанное на OwnZone упражнение со средней интенсивностью. Велокомпьютер может автоматически установить зону вашего индивидуального аэробного (сердечно-сосудистого) сердечного ритма во время разминки. Это и называется OwnZone. Рекомендованная продолжительность – 45 минут. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Определение вашей OwnZone». Дополнительная информация содержится в разделе «Тренировка с OwnZone».
- **Interval:** тренировка с интервалами начинается с 15-минутной разминки. Затем следует 5-км интервал (рабочая фаза) и 5-минутным перерывом, который повторяется 3 раза. Сеанс заканчивается 15-минутной заминкой.
- **Add new:** Создайте и сохраните ваши собственные упражнения. В велокомпьютере можно хранить до 10 упражнений + 1 свободное упражнение без заданных параметров.

Выберите требуемое упражнение (Free, Basic, OwnZone, Interval или Add New) и нажмите OK. На дисплее появятся следующие опции:

- **Выберите** упражнение по умолчанию.



Во время следующей тренировки компьютер предложит это упражнение по умолчанию.

- **Просмотрите** настройки упражнения. Используйте кнопки UP и DOWN для просмотра:
 1. **Базового упражнения** с 1-3 зонами упражнений: требуемые границы сердечного ритма, частоты педалирования* или мощности* для каждой зоны, время/расстояние для каждой зоны, или
 2. **Упражнение с циклами:** название, описание, требуемое время выполнения. (Нажмите и удерживайте кнопку LIGHT, чтобы просмотреть стадии выполнения упражнения и избранный спортивный профиль).
- **Edit Basic** или **OwnZone:** отредактируйте базовое упражнение или упражнение в соответствии со своими потребностями. Редактировать упражнение можно также с помощью вашего велокомпьютера. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Создание новых упражнений в вашем велокомпьютере». Если вновь созданные с помощью программного обеспечения Polar ProTrainer 5 включают этапы, редактировать их с помощью велокомпьютера нельзя.

- **Rename Basic, Interval:** изменить названия базовых, интервальных или других упражнений, созданных с помощью велокомпьютера.
- **Default:** вернуться к настройкам по умолчанию упражнений Basic, Interval или OwnZone.
- **Delete:** удаление упражнений, созданных с помощью велокомпьютера или программного обеспечения Polar ProTrainer 5.

*Требуется дополнительный датчик.

Создание новых упражнений с помощью велокомпьютера.

Создание нового упражнения с циклами

Создавайте свои собственные упражнения с помощью велокомпьютера.

Выберите **Settings > Exercise > Add new** (настройки > упражнение > добавить новое).

1. Установите количество зон для упражнения (0-3) и нажмите кнопку ОК. Также смотрите раздел «Создание нового упражнения без зон».
2. Выберите Zone type (тип зоны):

- A. Зоны сердечного ритма
- B. Зоны частоты педалирования*
- C. Зоны мощности*

Нажмите кнопку ОК.

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

- **Sport zone** (спортивная зона): выберите для упражнения одну из спортивных зон (например, Z1: 50-59% сердечного ритма). Перейдите к этапу 3, нажав кнопку ОК.

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

- **Manual** (вручную): установите верхнюю и нижнюю границу пульса в виде числа ударов в минуту или % сердечного ритма / % резерв сердечного ритма и перейдите к этапу 3, нажав кнопку ОК.

B. Если вы выбрали зоны **частоты педалирования*** или **мощности***: установите их верхнюю и нижнюю границу и перейдите к этапу 3, нажав кнопку ОК.

- Если вы выбрали зону частоты педалирования, зоны должны выражаться в оборотах в минуту (rpm).
- Если вы выбрали зону мощности, зоны должны выражаться в ваттах.

3. Установите **Zone Guide** (проводник по зонам) на изменение зоны после определенного времени или дистанции. Во время выполнения упражнения велокомпьютер подаст вам звуковой сигнал в момент изменения зоны.

- **Timer:** установите таймер на зону (минуты и секунды) и нажмите ОК.
- **Distances:** установите дистанцию на зону и нажмите на ОК.
- **Off:** установите таймеры и дистанции на Off (Выкл.) и нажмите ОК.

После того, как вы определились с первой зоной, на дисплее появляется надпись **Zone 1 OK**. Для упражнений, проводимых в пределах более одной зоны, повторите этапы 2 и 3 для определения всех зон. После того, как подготовка упражнения закончена, на дисплее появляется **New exercise added** (добавлено новое упражнение). Новое упражнение (**NewExe**) сохраняется в меню Exercise? Откуда его можно выбрать на следующей тренировке. Дайте упражнению новое название, выбрав в списке Rename (переименовать).

Создание новых упражнений без зон.

Чтобы создать новое упражнение без зон, вы можете использовать таймеры или дистанции.

Выберите **Settings > Exercise > Add new**

1. **Number of zones:** установите зон на 0.
2. **Guide type:** выберите подачу звукового сигнала таймера во время тренировки (например, чтобы напомнить вам выпить воды) или установите дистанцию (число последующих кругов, не вводя их в память).

Таймеры

- **Number of timers:** выберите число срабатываний таймера (1-3) для сеанса тренировки. Нажмите ОК.
- **Timer 1:** введите число минут и секунд для таймера и нажмите ОК.

Дистанции

- **Number of distances:** выберите число дистанций (1-3) для сеанса тренировки. Нажмите ОК.
- **Distance 1:** введите дистанцию (дистанции) и нажмите ОК.

Повторяйте действие 2, пока требуемые таймеры и дистанции не будут введены. Когда упражнение готово, на дисплее появится **New Exercise added** (новое упражнение готово). Новое упражнение (**NewExe**) сохраняется в меню **Exercise**, откуда его можно выбрать на следующей тренировке. Дайте упражнению новое название, выбрав в списке **Rename** (переименовать).

* Требуется дополнительный датчик.

Создавайте новые упражнения с помощью Polar ProTrainer 5.

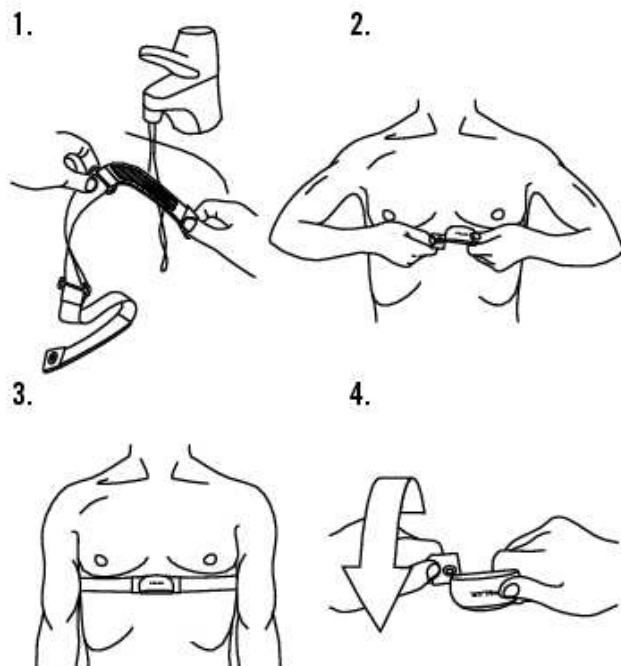
Создавайте новые разнообразные упражнения с помощью Polar ProTrainer 5. Для получения дополнительной информации, обратитесь к разделу помощи пользователю в Polar ProTrainer 5.

4. ТРЕНИРОВКА

Надевание передатчика

Для измерения сердечного ритма наденьте передатчик.

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



Передатчик Polar WearLink может применяться со специальной одеждой, в которой имеются электроды, вшитые в мягкую ткань. Смочите место расположения электродов. Прикрепите разъем передатчика непосредственно к одежде без ремешка так, чтобы логотип Polar находился в вертикальном положении и не был перевернут.

Начало тренировки

Наденьте передатчик и прикрепите велокомпьютер к креплению на велосипед.

1. Нажатием на ОК начните измерять сердечный ритм. Велокомпьютер переходит в режим паузы.
2. Выберите велосипед для упражнений. Велосипед 1 используется как выбор по умолчанию. Выберите **Setting** > **Bike** > **Bike 1** > ОК. Выберите **Other** (Другой), если вы хотите только записать сердечный ритм.



*Примечание: В прилагаемом списке показаны велосипеды в положении **ON** (Вкл.). Для получения информации смотрите раздел «Настройки велосипеда».*

Примечание: Цифра в правом нижнем углу показывает количество велосипедов, которые будут использоваться. Нажимая и удерживая кнопку DOWN, вы можете быстро переходить на другой велосипед или переключиться в режим записи сердечного ритма. Нажимая и удерживая кнопку UP, вы можете быстро выбрать другое упражнение.

3. В течение 4 секунд на дисплее появится ваш сердечный ритм. Рамка вокруг символа сердца указывает на то, что передача закодирована. Фигурка велосипедиста в левом нижнем углу экрана продолжает мигать, пока настраиваются датчики.

Если вы хотите изменить или просмотреть разные настройки упражнений перед началом тренировки, выберите **Settings** > **Exercise**. Выберите тип упражнения или просмотрите настройки упражнения.

Exercise: выберите Free, Basic, OwnZone или Interval и нажмите ОК. (Если вы создали новые упражнения, они также будут отображены на дисплее).

Select: установите упражнения по умолчанию для выполнения его во время следующей тренировки.

View: просмотрите настройки упражнений.

- Altitude: проведите калибровку высоты над уровнем моря.
- Rec. Time: установите интервал записи.
- RR data: переключите запись RR в режим Вкл. или Выкл.
- TZ Alarm: переключите сигнал целевой зоны на Вкл. или Выкл.
- HR view: выберите отображение сердечного ритма в ударах в минуту (bpm) или в процентах от максимального сердечного ритма (HR%) или в процентах от резерва сердечного ритма (HRR%).
- Bike: выберите велосипед 1,2 или 3.
- A. Lap (Automatic Lap) (автоматическая отсечка дистанции): переключите функцию автоматической отсечки дистанции в режим Вкл./Выкл.
- Arr. Time: (время прибытия): установите функцию Вкл./Выкл. и установите дистанцию на своем велосипеде.
- Display: измените дисплей (подробнее смотрите в разделе «Персонализация дисплея велокомпьютера»).

Примечание: ниже указано быстрые кнопки, которое можно использовать в меню Exercise pause:

- Нажмите и удерживайте кнопку UP, чтобы быстро изменить тип сеанса тренировки. Тип сеанса тренировки по умолчанию Free (тренировка без установок).
- Нажмите и удерживайте DOWN для быстрого переключения велосипеда.
- Нажмите кнопку BACK для входа в режим времени.
- Нажмите и удерживайте LIGHT для просмотра меню настроек.

Примечание: Если вы активируете функцию AutoStart (автостарт), велокомпьютер автоматически начнет и остановит запись тренировки, когда вы начнете или прекратите тренироваться. Для получения подробной информации о функции AutoStart, смотрите раздел Autostart: On/Off. Велокомпьютер автоматически выбирает велосипед, который вы использовали в предыдущей тренировке.

4. Начните упражнение нажатием кнопки ОК. Тип упражнения отображается в левом верхнем углу экрана.

*Примечание: Если на дисплее появляется надпись: (Exercise type)(Тип упражнения). **Turn Speed / Cadence/ Power sensor on** (включите датчик скорости/ частоты педалирования*/мощности*). Для выполнения вашего упражнения необходимо включить датчик скорости/ частоты педалирования* или мощности* (например, вы определили для упражнения зоны скорости, частоты педалирования* или мощности*). Выберите **Yes** для того, чтобы включить функцию датчика. Если на дисплее появляется надпись **Exercise displays updated** (дисплей упражнения обновлен), во время упражнения на дисплее будут показаны данные скорости/ частоты педалирования*/ мощности*.*

*Требуется дополнительный датчик.

Информация на дисплее

Ваш велокомпьютер предлагает вам одновременный просмотр трех различных линий информации об упражнении. Нажимая кнопки UP или DOWN, вы можете просматривать разные дисплеи. Название дисплея появляется в течение несколько секунд. Название указывает на информацию из нижнего ряда. Картинка дисплея меняется в зависимости от установленных вами датчиков, настроек, установленных в режим **Вкл.** и тип выполняемого упражнения.

Примечание: Настройте дисплей велокомпьютера с помощью Polar ProTrainer 5.

В режиме по умолчанию при использовании датчика скорости дисплей показывает:



Speed (Скорость)

Сердечный ритм

Пройденная дистанция

Скорость в км/ч



Heart Rate (сердечный ритм)

Затраченные калории/час

Пройденная дистанция

Текущий сердечный ритм



Stopwatch (секундомер)

Средний сердечный ритм

Средняя скорость

Секундомер



Altitude (высота над уровнем моря)

Время суток

Угол наклона

Высота над уровнем моря в метрах



Graph (графики)

График сердечного ритма

График высоты над уровнем моря

Секундомер (общая продолжительность упражнения, выполненного на данный момент)



Zonelock (Блокировка зоны)

Таймер с обратным отсчетом

Указатель зоны

Текущий сердечный ритм

Настройте дисплей велокомпьютера так, чтобы на нем отображалась желаемая информация. Смори раздел «Персонализация дисплея велокомпьютера».

Примечание: Если установлены датчики частоты педалирования или мощности, в вашем распоряжении имеется множество способов отображения данных.*

*Требуется дополнительные датчики.











Графическое изображение














Графическое изображение позволяет проводить сравнение графиков двух показателей во время упражнения. Например, вы можете выбрать графический обзор сердечного ритма и скорости.








Графическое изображение может быть настроено в соответствии с вашими потребностями. В верхнем и среднем рядах можно выбрать для отображения графика **мощности, скорости, высоты над уровнем моря или сердечного ритма.**

Символы на дисплее

Текст на дисплее	Символ	Значение
Time of day		Текущее время
Cycling symbol		Прекращение мигания символа означает обнаружение и готовность всех необходимых датчиков.
Bike number	2	Цифра в нижнем правом углу дисплея обозначает номер используемого в данном упражнении велосипеда.
Key lock on		Показывает, что блокировка кнопок включена.
Rec –symbol		Появляется на дисплее в режиме выполнения упражнения при работающем таймере и запись включена. Когда памяти становится недостаточно, символ начинает мигать.
Interval icon		Указывает на выбор упражнения с интервалами.
Countd. Timer		Таймер обратного отсчета
Lap number and time	LAP 28	Номер и время круга
Lap distance	A B LAP	Данный символ показывает длину текущего круга. Примечание: При записи времени круга (кнопка ОК), осуществляется сброс показателя длины пройденной дистанции. Это происходит автоматически при включенной функции Autolap.
Stopwatch		Общая продолжительность упражнения на данный момент
Heart rate		Текущий сердечный ритм
Heart rate		Средний сердечный ритм
Calories		Израсходованное количество калорий в ккал или кал.
Distance	A B	Расстояние, покрытое на данный момент

Текст на дисплее	Символ	Значение
Trip		Расстояние между точками А и В. Этот показатель возвращается в положение «0» каждый раз при нажатии кнопки ОК. Примечание: При нажатии кнопки ОК также осуществляется сброс показателя длины круга. Это происходит автоматически при включенной функции Autolap.
Arrival time		Примерное время завершения дистанции
RR variation		Варьирование сердечного ритма в интервалах, т.е. варьирование временного интервала между двумя последовательными ударами сердца.
Cycl. Economy		Экономия тренировок, выраженная как ккал/км или кал/мили. Количественное сравнение эффективности тренировки и экономии между разными видами упражнений или даже между разными велосипедистами.
Ascent		Пройденная в гору дистанция в м/футах
Inclinometer		Крутизна в гору/с горы в процентах и градусах. Оценка в цифровом выражении степени крутизны преодолеваемого склона (на подъеме или спуске). Функция помогает правильно распределить усилия во время упражнения.
Altitude		Текущая высота над уровнем моря
Cadence*		Частота педалирования, выраженная в оборотах в минуту (rpm).
Speed		Скорость на данный момент
Max speed		Максимальная скорость, зафиксированная во время выполнения упражнения
Avg. speed		Минимальная скорость, зафиксированная во время выполнения упражнения
Power*		Датчик развиваемой мощности измеряет фактическую, среднюю и максимальную мощность.
Pedal.index*		Показывает степень равномерности прилагаемой к педалям мощности

Текст на дисплее	Символ	Значение
L/R balance*		Распределение силы педалирования между правой и левой ногами в процентах.
Zone pointer (heart rate)		Если символ сердца не виден и/или звучит звуковой сигнал, ваш сердечный ритм вышел за пределы целевой зоны.
Zone pointer* (cadence)		Если символ частоты педалирования не виден и/или звучит звуковой сигнал, вы вышли за пределы целевой зоны частоты педалирования.
Zone pointer* (power)		Если символ мощности не виден и/или звучит звуковой сигнал, вы вышли за пределы целевой зоны мощности.
Time in zone		Время, проведенное в зоне

*Требуется дополнительный датчик.

Функции кнопок во время упражнения

Выбор круга

Нажмите ОК для записи круга. На дисплее появятся:



Номер круга

Средний сердечный ритм на круге

Время круга



Номер круга

Длина круга

Средняя скорость на круге

Блокирование зоны

При выполнении упражнения без заданных целевых зон (FREE exercise), вы можете произвести «привязку» вашего сердечного ритма к спортивной зоне. Более подробную информацию можно найти в разделе «Спортивные зоны Polar». Таким образом, если у вас не было достаточно времени для установки заданных целевых зон до упражнения, это можно сделать по ходу сеанса тренировки.

Для блокировки/разблокировки зоны нажмите и удерживайте кнопку LAP (OK).



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

Изменение масштаба изображения дисплея



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

Включение подсветки дисплея (режим Night (ночь) Вкл.)

Для освещения дисплея во время упражнения нажмите LIGHT. Включится ночной режим, и подсветка будет включаться при нажатии любой кнопки или пока не закончится упражнение.

Вид меню настроек

Нажмите и удерживайте кнопку LIGHT > **Settings**

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

- **Prev.phase:** вид краткой информации о предыдущем цикле или повторении (показывается на дисплее, когда в программном обеспечении создано упражнение с циклами).
- **Keylock:** блокировка (разблокировка) кнопок от случайного нажатия.
- **Autoscr.:** выбор положения Вкл./Выкл. автоматической прокрутки и вывод на дисплей во время упражнения.
- **TZ Alarm:** Вкл./Выкл. звукового сигнала целевой зоны.
- **Change zone:** переключение целевых зон (выводится на дисплей, когда вы намечаете несколько целевых зон, кроме случая, когда упражнение с циклами создается в программном обеспечении).
- **HR view:** выбор варианта показа на дисплее вашего сердечного ритма.
- **Seek sensor:** ведет поиск данных WearLink, датчиков бега, частоты педалирования и мощности, если сигнал пропадает во время упражнения под воздействием помех.
- **A.Lap:** активирует/деактивирует автоматическую отсечку этапа (круга).
- **Arr. time:** переключает предполагаемое время завершения дистанции в положении Вкл./Выкл.

После того, как вы изменили настройки, велосипедный компьютер вернется в режим упражнения.

*Требуется дополнительный датчик.

Пауза в упражнении

Пауза в упражнении включается нажатием кнопки STOP.

В режиме паузы вы можете:

- **Continue:** продолжить запись упражнения.
- **Exit:** остановить запись упражнения.
- **Summary:** получить краткую информацию о функциях, активированных во время выполнения упражнения.
- **Settings:** во время паузы вы можете изменить те же настройки, что и в режиме упражнения. Также вы можете изменить персонафикацию информации на дисплее, что не производится в режиме упражнения.
- **Reset:** удалить записанную информацию об упражнении. Подтвердите это нажатием на ОК и еще раз нажмите на ОК, чтобы возобновить запись.

- **Free mode:** изменить профиль вашего упражнения на свободный. Это не приводит к удалению выполненного вами упражнения, но далее упражнение будет продолжаться без настроек. Если вы переключитесь на Free mode, вы можете вновь начать первоначальное упражнение, сделав еще одну паузу в упражнении и выбрав **Restart P1**.

Определение вашей собственной зоны OwnZone®

Вводную информацию о Polar OwnZone® см. в разделе о тренировке с OwnZone.

Выберите **Settings > Exercise > OwnZone**.

Найдите вашу OwnZone в течение 1-5 минут во время разминки на велосипеде или при ходьбе/беге трусцой. Упражнение следует начинать с малой нагрузкой, постепенно увеличивая ее, чтобы сердечный ритм усилился.

Повторное определение вашей OwnZone следует провести если:

- Изменилась среда, в которой проходит тренировка, или изменении режима упражнения.
- Вы не на 100% уверены в своем физическом или моральном состоянии, например, если вы еще не совсем «отошли» от предыдущего упражнения, чувствуете себя неважно или испытываете стресс.
- После изменения настроек пользователя.

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

- Ваши настройки пользователя правильны
- Функция OwnZone активирована. Всякий раз, когда вы начинаете упражнение OwnZone, велокомпьютер автоматически определяет вашу OwnZone.

1. Наденьте кардиопередатчик, как указано выше. Начните измерения двукратным нажатием на ОК.
2. Когда упражнение начато, на экране появляется **OZ** и начинается определение OwnZone.

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

OZ > Начинайте тренировку на медленной скорости в течение 1 мин. На первой стадии удерживайте сердечный ритм ниже 100 уд./мин./50% макс. сердечного ритма.

OZ >> Продолжайте движение на умеренной скорости в течение 1 мин. Медленно увеличивайте сердечный ритм на 10 уд./мин./5% макс. сердечного ритма.

OZ >>> Продолжайте движение на быстрой скорости в течение 1 мин. Увеличивайте сердечный ритм на 10 уд./мин./5% макс. сердечного ритма.

OZ >>>> Продолжайте движение на быстрой скорости в течение 1 мин. Увеличивайте сердечный ритм на 10 уд./мин./5% макс. сердечного ритма.

OZ >>>>> Продолжайте движение на быстрой скорости в течение 1 мин. Увеличивайте сердечный ритм на 10 уд./мин./5% макс. сердечного ритма.

3. В определенной точке этой фазы вы услышите два последовательных звуковых сигнала. Это означает, что ваша OwnZone определена.
4. Если определение прошло успешно, на экране появится **OwnZone Updated** (OwnZone обновлена) и зона появится на дисплее. Зона отображается в виде числа уд./мин., процента от максимального сердечного ритма (HR%) или процента резерва сердечного ритма (HRR%) в зависимости от ваших настроек.
5. Если определение OwnZone прошло неудачно, будет использоваться ваша предыдущая OwnZone, и на экране появится **OwnZone Limits** (лимиты OwnZone). Если OwnZone ранее не была записана, будут автоматически установлены пульсовые зоны, основанные на вашем возрасте.

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

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

Истекшее время, употребленное на определение OwnZone включается во время записываемого упражнения.

Прекращение упражнения

Пауза в записи упражнения устанавливается нажатием на STOP. Чтобы полностью остановить запись, выберите EXIT.

6. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

После упражнения позаботьтесь о передатчике. **После использования снимите передатчик с ремешка.** Содержите передатчик чистым и сухим.

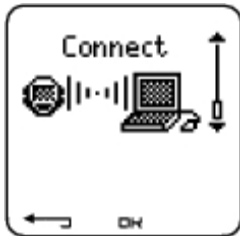
Инструкции по уходу и обслуживанию см. в разделе «Уход и обслуживание».

Анализ результатов упражнения



Для ознакомления с результатами упражнения см. **File** на вашем велокомпьютере. Для более глубокого анализа перенесите данные на Polar ProTrainer 5. Программное обеспечение предоставляет различные варианты проведения анализа.

1. Откройте программное обеспечение Polar ProTrainer 5.
2. Выберите **Connect** в велокомпьютере и поместите устройство перед ИК-портом.



3. Кликните на **Transfer data** (перенести данные) на панели управления.

Для получения более подробной информации о переносе данных, обратитесь к разделу помощи пользователю в программном обеспечении.

Для просмотра файла на велокомпьютере

Выберите **File** > **OK** и откройте следующие опции:

- **Exercise log** вмещает до 99 файлов упражнений.
- **Weekly** включает краткую информацию о последних 16 неделях.
- **Totals** показывает сводную информацию об упражнениях.
- В меню **Delete** можно удалять файлы с упражнениями.

Exercise Log (журнал упражнений)



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

- Название упражнения
- Графическое изображение сеансов упражнений. Высота полосы указывает на продолжительность упражнения.
- Дата проведения упражнения.

Информация, отображаемая на дисплее (пункты а - е ниже) зависит от настроек и типа упражнения. (например, если ваше упражнение не содержит циклов, информация о них будет недоступна).

Нажимая на UP и DOWN, прокрутите полосы упражнений и, нажав, ОК, выберите для просмотра:

а. **Basic** (базовая информация)



б. **Bike** (информация о велосипеде)



с. **Sport zones** (информация о спортивных зонах)



д. **Phases** (информация о циклах)



е. **Laps** (информация о кругах)



а. **Basic** (базовая информация)

Выберите **File > Exercise log**. Нажимая на UP и DOWN, выберите упражнение и нажмите ОК. Нажимая на UP и DOWN, для просмотра следующей информации:

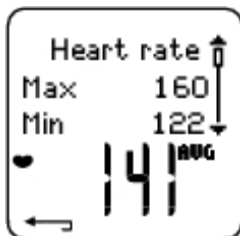
Name of exercise (название упражнения)



Время начала упражнения

Пройденная дистанция

Общая продолжительность упражнения

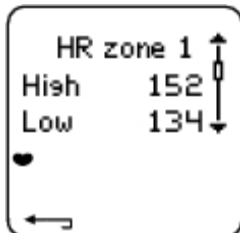


Heart rate (сердечный ритм) в ударах в минуту (уд./мин) или в процентах от максимального сердечного ритма (HR%) или в процентах от резерва вашего сердечного ритма (HRR%).

Максимальный сердечный ритм

Минимальный ритм

Средний сердечный ритм



Target zones (HR/cadence*/power*) (сердечный ритм/ частота педалирования*/ мощность*), на выбор – зона 1, зона 2, зона 3.

Верхняя граница

Нижняя граница



Time in, above, and below zone 1/2/3 (время в, сверх и до зон 1/2/3; название цикла выводится на дисплей в запрограммированном упражнении).

Время выше зоны

Время ниже зоны

Время в зоне



Calories (калории, израсходованные во время упражнения).

Расход энергии указывает на общую нагрузку во время упражнения.

Для возврата в основное информационное меню нажмите Back.

Дополнительная базовая информация

Для того, чтобы добавить вашу собственную информацию об упражнении или удалить ее из **File**, нажмите и удерживайте LIGHT в основном информационном меню.

Выберите **File > OK > Exercise log > OK > Basic > OK**, нажмите и удерживайте LIGHT > **Add info > OK**.

- **Rank**: присвойте вашему упражнению .
- **Feeling**: оцените ваши субъективные ощущения во время упражнения.
- **Temperat.**: установите температуру нажатием на UP или DOWN.
- **Distance**: установите дистанцию для велосипеда 1, велосипеда 2, велосипеда 3 и т.д.

Примечание: при изменении величины дистанции изменится также величина Totals (общей дистанции).

b. **Bike information** (информация о велосипеде)

Выберите **File > Exercise log > Bike information**.



Для просмотра информации о велосипеде нажмите OK и далее нажимайте UP и DOWN.

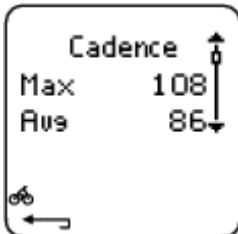


Speed (скорость)

Максимальная скорость

Средняя скорость

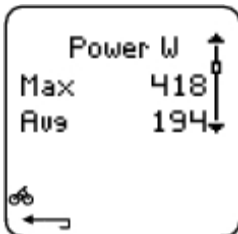
Дистанция



Cadence (частота педалирования)

Максимальная частота педалирования

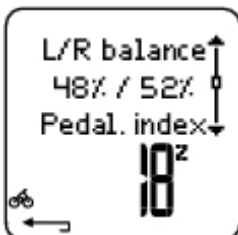
Средняя частота педалирования



Power (мощность)

Максимальная мощность

Средняя мощность



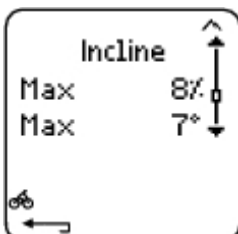
Left/ right balance (баланс право-лево)

Баланс право-лево в процентах

Индекс педалирования в процентах



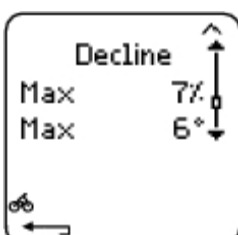
Calories per kilometer (калории, расходуемые за километр)



Incline (крутизна подъема)

Максимальная крутизна подъема в процентах

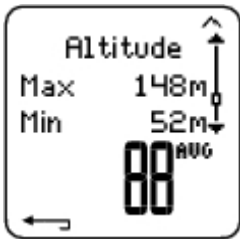
Минимальная крутизна подъема в градусах



Decline (крутизна спуска)

Максимальная крутизна спуска в процентах

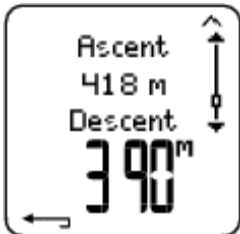
Минимальная крутизна спуска в градусах



Altitude (высота над уровнем моря)

Максимальная высота над уровнем моря
Минимальная высота над уровнем моря

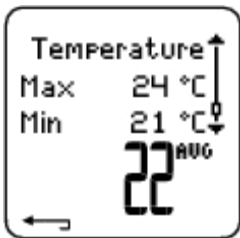
Средняя высота над уровнем моря



Ascent/Descent (Подъем/спуск)

Набор высоты на подъеме в метрах/футах

Набор высоты при спуске расстояние в метрах/футах



Temperature (Температура)

Максимальная температура в градусах (°C)
Минимальная температура в градусах (°C)

Средняя температура в градусах (°C)



Odometer (Счетчик пробега)

Велосипед номер 1,2 или 3
Километры

c. **Sport zones** (информация о спортивных зонах)



Выберите File > Exercise log > Basic > OK



Для того чтобы увидеть информацию о **Sport Zones** в основном информационном меню, нажмите DOWN. Для того чтобы увидеть время, проведенное в каждой из зон, нажмите OK и прокрутите, нажимая на UP или DOWN. Здесь показано изменение сеансов ваших тренировок в графическом формате.

Нажмите на Back, чтобы вернуться в информационный вид **Sport Zones**.

d. **Phases** (информация о циклах)

Выберите **File > Exercise log > Phases**

Меню **Phases** выводится на дисплей только в том случае, если упражнение создано в программном обеспечении и включает циклы.



В информационном виде **Sport Zones** нажмите DOWN, чтобы видеть информацию **Phases** о циклах. Каждый цикл можно видеть отдельно.

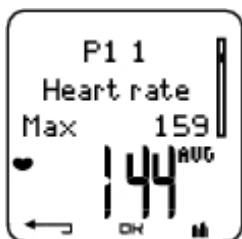
Для прокрутки данных по отдельному циклу используйте кнопку OK. Сравнение циклов проводите нажатием на UP и DOWN.



Phase name (название цикла)

Промежуточное время

Продолжительность текущего цикла



Heart rate (сердечный ритм) в ударах в минуту (уд./мин) или в процентах от максимального сердечного ритма (HR%) или в процентах от резерва вашего сердечного ритма (HRR%).

Максимальный сердечный ритм

Средний сердечный ритм



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

Различие в сердечном ритме в начале и конце цикла. Текущий сердечный ритм в уд./мин. или в процентах от максимального сердечного ритма (HR%) или в процентах от резерва вашего сердечного ритма (HRR%).

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

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

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



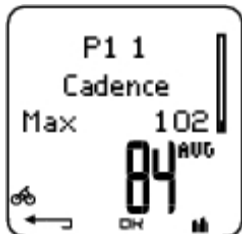
Speed (скорость)

Максимальная скорость

Средняя скорость



Distance (дистанция)
Промежуточная дистанция
Дистанция текущего цикла



Cadence* (частота педалирования)
Максимальная частота педалирования
Средняя частота педалирования текущего цикла

Нажмите на Back, чтобы вернуться в раздел **Phases**.

*Требуется дополнительный датчик.

е. **Laps** (информация о кругах)

Выберите **File > Exercise log > Basic > Laps**

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

Number of recorded laps (число записанных кругов)



Среднее время круга
Номер лучшего (самого быстрого) круга и его время.

Последний круг никогда не показывается как лучший, даже если он самый быстрый. Если выполняется упражнение и хотите включить ваш последний круг, на финишной черте вместо STOP нажмите OK. Вы можете прекратить запись после финишной черты.

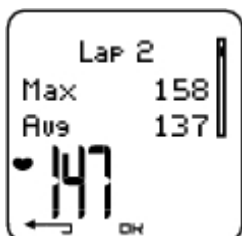
Нажатием на OK прокрутите различную информацию по отдельному кругу.

Нажатием на UP и DOWN сравните информацию по разным кругам.

Для того чтобы облегчить просмотр информации по кругам, передайте файлы в программное обеспечение и проведите анализ упражнений в виде кривых (Curve).



Time (время)
Промежуточное время
Время круга



Heart rate (сердечный ритм) в ударах в минуту (уд./мин) или в процентах от максимального сердечного ритма (HR%).
Максимальный сердечный ритм
Средний сердечный ритм

Сердечный ритм в конце круга



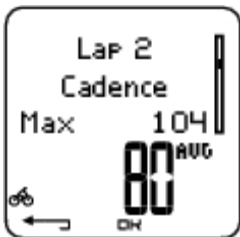
Speed (скорость) в мин/км
Средняя скорость
Скорость в конце круга

Для переключения скорости нажмите и удерживайте LIGHT.



Distance (дистанция)

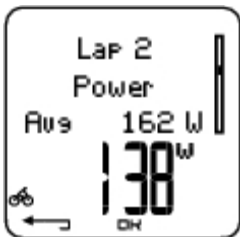
Дистанция круга



Cadence* (частота педалирования)

Максимальная

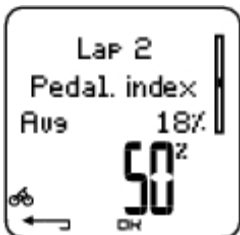
Средняя частота педалирования текущего цикла



Power* (мощность)

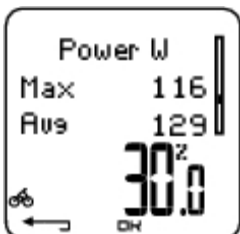
Средняя мощность в круге

Конечная мощность в круге



Pedaling index (Индекс педалирования)

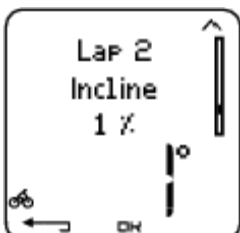
Средняя величина в процентах



Cycling efficiency (эффективность велотренировки)

Эффективность велотренировки – это потребленная вами энергия, выраженная в мощности, приложенной во время движения. Эффективность велотренировки измеряется, как только сердечный ритм поднимается выше отметки 100 уд./мин. при продолжительности выполнения упражнения более одной минуты. Если сердечный ритм падает ниже отметки 100 уд./мин. во время упражнения, вычисление показателя эффективности прекращается, пока сердечный ритм снова не поднимется выше отметки 100 уд./мин. Улучшение эффективности велотренировки указывает на

улучшение экономии сил при выполнении упражнения.



Incline (крутизна подъема)

Крутизна подъема в процентах

Крутизна подъема в градусах



Altitude (высота над уровнем моря)

Подъем
Высота над уровнем моря



Altitude (высота над уровнем моря)

Спуск
Высота над уровнем моря



Temperature (температура)

Нажмите на BACK, чтобы вернуться в меню Laps.

*Требуется дополнительный датчик.

Краткие итоги недели

Выберите **File > Weekly**

В кратких итогах недели **Weekly** вы можете увидеть данные, накопленные за 16 недель упражнений. Полоса справа называется **This week** (текущая неделя) и показывает итоги текущей недели. Предыдущие полосы датированы воскресеньем данной недели. Нажатием на UP и DOWN прокрутите недели на дисплее и просмотрите общую продолжительность упражнений на нижней полосе.

Выберите неделю нажатием на ОК, чтобы увидеть общее количество калорий, дистанцию и время упражнений.



Нажмите на DOWN, чтобы просмотреть недельные спортзоны.



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



Totals (Итоги)

Выберите **File > Totals**

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

Нажимая на UP и DOWN, прокрутите следующую информацию:

- **Дистанция велосипеда 1** (суммарная дистанция, пройденная на велосипеде 1; возможен сброс)
- **Дистанция велосипеда 2**
- **Дистанция велосипеда 3**
- **Общая дистанция** (суммарная дистанция; возможен сброс)
- **Общая продолжительность тренировок**
- **Общее количество израсходованных калорий**
- **Общее количество упражнений**
- **Общий набор высоты**
- **Общая дистанция** (суммарная дистанция; сброс невозможен).
- **Сброс итоговых данных**

Для сброса итогов выберите **File > Totals > Reset totals** (файл > итоги > сброс итогов).

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

Удаление файлов

Выберите **File > Delete > Totals**.

В Delete вы можете удалить предыдущие упражнения один за другим, все разом или удалить итоговые данные.

Нажимая на UP и DOWN, прокрутите следующую информацию:

- **Exercise:** выберите одно из упражнений для удаления
- **All exerc.:** удалите все упражнения
- **Totals:** удалите итоговые данные один за другим или все разом.

Подтвердите выбором **Yes**.

7. НАСТРОЙКИ

Вы можете легко менять настройки с помощью программного обеспечения Polar ProTrainer 5. Для получения более подробной информации о переносе данных, обратитесь к разделу помощи пользователю в программном обеспечении.

Типы упражнений

Выберите **Settings > Features**.

Высота над уровнем моря

Велокомпьютер измеряет и выводит на дисплей высоту. В меню Altitude измените настройки альтиметра. Калибровку альтиметра можно осуществлять автоматически или вручную.

Ручная калибровка альтиметра.

Выберите **Settings > Features > Altitude > Calibrate > set the altitude of current location** (настройки > параметры > альтиметр > установить высоту местонахождения).

Если действительная высота существенно отличается от величины на дисплее, на экране появляется **Calibrate to xx?** (откалибровать по xx?).

- **Yes:** высота, откалиброванная по xx, появляется на дисплее (**Altitude calibrated to xx**).
- **No:** на дисплее появляется информация об отмене калибровки высоты (**Altitude calibration cancelled**).

Проводите калибровку, следя за ее точностью. Установите справочную величину высоты при наличии надежных справочных данных, например, обозначения высоты на топографической карте или при нахождении на уровне моря.

Автоматическая калибровка высоты

Выберите **Settings > Features > Altitude > AutoCalib > On/ Off** (настройки > параметры > высота > автоматическая калибровка > Вкл. /Выкл.)

Используя режим автоматической калибровки высоты, вы можете установить одинаковую начальную высоту в начале каждого упражнения. Проведите калибровку вручную и включите опцию автоматической калибровки (AutoCalib). В дальнейшем эта отметка высоты будет использоваться как исходная высота в начале каждого упражнения при включенном режиме автоматической калибровки. Также при включенном режиме автоматической калибровки и проведении калибровки вручную, эта величина будет использована как исходная величина для опции автоматической калибровки.

При существенном изменении высоты или давления, велокомпьютер попросит подтвердить изменение. Если вы измените величину высоты, на экране появится надпись **Altitude calibrated to xx m/ ft** (автокалибровка по xx в м/футах), что указывает на успешность проведенной калибровки. Надпись на дисплее **Altitude calibration failed** (калибровка высоты не произведена), требуется повторная калибровка.

Примечание: Воспользуйтесь этой опцией, если вы проводите тренировки в одном и том же месте. Таким образом, показатели высоты всегда будут правильными. Если спортивный профиль упражнения включает автоматическую калибровку, измерение высоты всегда будет начинаться с этой величины высоты, независимо от общих настроек высоты.

Скорость записи

Выберите **Settings > Features > Rec.Rate > 1/ 5/ 15/ 60 sec** (настройки > параметры > скорость записи > 1/ 5/ 15/ 60 сек.)

Велокомпьютер может сохранять данные о вашем сердечном ритме, скорости, частоте педалирования, мощности и высоте над уровнем моря с интервалами 1, 5, 15 или 60 секунд. Более продолжительные интервалы удлиняют время записи, в то время как более короткие позволяют вести более продолжительную запись сердечного ритма и других данных. Это дает возможность проведения более точного анализа данных с помощью программного обеспечения.

Более короткие интервалы записи быстрее поглощают память велокомпьютера. Остающееся время записи отображается в нижнем ряду при установке интервала. Интервал по умолчанию – 5 сек.

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

В таблице ниже показано максимальное время записи для каждого интервала. Максимальное время записи может быть короче, если записывается большое количество коротких упражнений.

*Примечание: Скорость записи меняется, когда остается менее 30 мин. времени записи. За 60 мин. до окончания объема памяти появляется надпись **Memory low**.*

Запись RR	Скорость	Частота педалирования	Мощность	Скорость 1 сек	Скорость записи 5 сек	Скорость записи 15 сек	Скорость записи 60 сек
Выкл.	Выкл.	Выкл.	Выкл.	10 ч 40 мин	52 ч 40 мин	158 ч	633 ч
Выкл.	Выкл.	Выкл.	Вкл.	4 ч 30 мин	22 ч 30 мин	67 ч 50 мин	271 ч
Выкл.	Выкл.	Вкл.	Выкл.	7 ч 50 мин	39 ч 30 мин	118 ч 40 мин	474 ч
Выкл.	Выкл.	Вкл.	Вкл.	3 ч 50 мин	19 ч 40 мин	59 ч 20 мин	237 ч
Выкл.	Вкл.	Выкл.	Выкл.	5 ч 10 мин	26 ч 20 мин	67 ч 50 мин	271 ч
Выкл.	Вкл.	Выкл.	Вкл.	3 ч 00 мин	15 ч 40 мин	43 ч 10 мин	172 ч
Выкл.	Вкл.	Вкл.	Выкл.	4 ч 30 мин	22 ч 30 мин	59 ч 20 мин	237 ч
Выкл.	Вкл.	Вкл.	Вкл.	2 ч 50 мин	14 ч 20 мин	39 ч 30 мин	158 ч
Вкл.	Выкл.	Выкл.	Выкл.	8 ч 30 мин	15 ч 10 мин	17 ч 30 мин	18 ч 30 мин
Вкл.	Выкл.	Выкл.	Вкл.	4 ч 00 мин	11 ч 00 мин	15 ч 10 мин	17 ч 50 мин
Вкл.	Выкл.	Вкл.	Выкл.	6 ч 40 мин	13 ч 50 мин	16 ч 50 мин	18 ч 20 мин
Вкл.	Выкл.	Вкл.	Вкл.	3 ч 30 мин	10 ч 10 мин	14 ч 50 мин	17 ч 40 мин
Вкл.	Вкл.	Выкл.	Выкл.	4ч 40 мин	11 ч 50 мин	15 ч 10 мин	17 ч 50 мин
Вкл.	Вкл.	Выкл.	Вкл.	2 ч 50 мин	9 ч 00 мин	13 ч 30 мин	17 ч 10 мин
Вкл.	Вкл.	Вкл.	Выкл.	4 ч 00 мин	11 ч 00 мин	14 ч 50 мин	17 ч 40 мин
Вкл.	Вкл.	Вкл.	Вкл.	2 ч 40 мин	8 ч 30 мин	13 ч 10 мин	17 ч 00 мин

Примечание: Продолжительность в таблице носит оценочный характер. Для показателя скорости записи максимальное время записи зависит от сердечного ритма и его изменения. Если в своем упражнении вы записываете круги и/или вы с помощью программного обеспечения создали упражнение, которое включает циклы, максимальное время записи уменьшится.

Функция записи каждого удара сердца RR data

Выберите **Settings > Features > RR data > On/Off**

Функция записи **RR data** измеряет и записывает информацию о каждом ударе сердца **RR** с разрешением в миллисекунду. Это позволяет делать анализ изменения сердечного ритма (HRV) с помощью программного обеспечения. Функция **RR** быстро расходует память велокомпьютера, поэтому при ее установке на нижнем ряду дисплея появляется индикатор остающегося времени записи.

Автоматическая запись круга

Установите автоматическую запись круга

Выберите **Settings > Features > A.Lap > On > set the lap distance** (настройки > параметры > Авт. Зап. круга > Вкл. > установить дистанцию круга).

Велокомпьютер будет автоматически вести запись кругов (отрезков). Для отключения нажмите Off.

Вид сердечного ритма

Выберите формат для отображения сердечного ритма на экране монитора.

Выберите **Settings > Features > HR view > HR/ HR%/ HRR%** (настройки > параметры > вид сердечного ритма > сердечный ритм /сердечный ритм % / резерв сердечного ритма).

Sport Zones

Определите спортзоны Polar в велокомпьютере.

Выберите **Settings > Features > Sport zones > Sport zone low limit** (настройки > параметры > спортзоны > нижняя граница спортзоны).

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

Нажмите и удерживайте LIGHT, чтобы переключаться между видами зон, выраженными в **HR%**(процентах от максимального сердечного ритма), **уд./мин.**(ударах в минуту) или **HRR%** (процентах от резерва сердечного ритма).

Настройки можно легко изменить, используя программное обеспечение. Подробнее смотрите в разделе помощи пользователю в программном обеспечении.

Примечание: Во время тренировки можно заблокировать/разблокировать спортзону, нажав и удерживая кнопку LAP.

Настройки велосипеда

Выберите **Settings > Bike** (настройки > велосипед)

Велокомпьютер позволяет установить три выбора велосипеда. Подготовьте настройки для велосипедов и в начале тренировки, выберите велосипед 1,2 или 3. Велосипед 1 установлен по умолчанию.

Выберите **Settings > Bike > Bike 1, Bike 2, Bike 3** или **Other** (настройки > велосипед > велосипед 1, велосипед 2, велосипед 3 или Другое). Можно включать/выключать велосипеды 2 и 3. Выберите Other, если хотите отключить датчики скорости, частоты педалирования и мощности и производить исключительно запись данных о сердечном ритме, высоте над уровнем моря и температуре.

Размер колеса

Выберите **Bike > Bike 1 > Wheel** (велосипед > велосипед 1 > колесо)

Настройки размера колеса являются обязательным условием для получения правильной информации о тренировке. Подробнее об измерении размера колеса смотрите раздел «Измерение размера колеса»).

Автостарт: Вкл./Выкл.

Выберите **Settings > Bike > Bike 1 > Autostrt** (настройки > велосипед > велосипед 1 > автостарт).

Функция автостарта автоматически начинает или прекращает автоматическую запись упражнения каждый раз, когда вы начинаете движение на велосипеде. Для поддержки данной функции требуется датчик скорости Polar Speed Sensor W.I.N.D.

Время предполагаемого прибытия

Выберите **Settings > Bike > Bike 1 > Arr. Time** (настройки > велосипед > велосипед 1 > время предполагаемого прибытия).

Установите предполагаемую дистанцию тренировки, и велокомпьютер рассчитает и выведет на дисплей примерное время ее завершения на основании скорости движения. Для измерения скорости и дистанции установите на своем велосипеде датчик скорости Polar. Более подробную информацию об установке датчика скорости можно найти в руководстве пользователя Polar Speed Sensor.

- Выберите, нажав ОК.
- Выберите **On/Off** для включения, включения параметра.
- Выберите **Set Dist.** для установки предполагаемой дистанции.

Скорость: Вкл./Выкл.

Выберите **Setting > Bike > Bike 1 > Speed > On/Off** (настройки > велосипед > велосипед 1 > скорость > Вкл./Выкл.)

По умолчанию скорость включена для велосипеда 1.

Выберите **On**—появляется надпись Teach new sensor(обучить новый датчик). Процесс обучения нового датчика подробно описан в разделе «Обучение нового датчика скорости».

Выберите **Off** и компьютер выберет уже обученный датчик скорости. В следующий раз вам снова придется обучать датчик.

Примечание: Настройки скорости производятся вручную или с помощью программного обеспечения.

Частота педалирования*: Вкл./Выкл.

Вы можете установить на свой велосипед дополнительный датчик педалирования Polar Cadence Sensor.

Выберите **Settings > Bike > Bike 1 > Cadence > On/Off** (настройки > велосипед > велосипед 1> частота педалирования > Вкл./Выкл.)

Выберите **On**—появляется надпись Teach new sensor(обучить новый датчик). Процесс обучения нового датчика подробно описан в разделе «Обучение нового датчика педалирования»*.

Чтобы убрать индикатор частоты педалирования с дисплея, выберите **Off**.

Мощность*: Вкл./Выкл.

Вы можете установить на свой велосипед дополнительный датчик мощности Polar Power Sensor.

Выберите **Settings > Bike > Bike 1 > Power > On/Off** (настройки > велосипед > велосипед 1> мощность > Вкл./Выкл.)

Выберите **On**—появляется надпись **Teach new sensor**(обучить новый датчик). Процесс обучения нового датчика подробно описан в разделе «Обучение нового датчика развиваемой мощности»*.

Чтобы убрать индикатор мощности с дисплея, выберите **Off**.

Настройки мощности: необходимо ввести величину массы цепи (г), длины цепи (см/дюймы) и длину интервала цепи (см/дюймы) в велокомпьютер для измерения верной информации о мощности.

Выберите **Settings > Bike > Bike 1, Bike 2 или Bike 3 > Power > Settings** (настройки > велосипед > велосипед 1, велосипед 2 или велосипед 3 > мощность > настройки) и

> **Set chain weight xxxx g > OK** (установить массу цепи xxxx г > ОК)

> **Set chain length xxxx mm > OK** (установить длину цепи xxxx мм > ОК)

> **Set span length xxxx mm > OK** (установить длину интервала цепи xxxx мм > ОК).

Примечание: для настроек мощности используйте программное обеспечение.

*Требуется дополнительный датчик.

Настройки пользователя

Для получения правильной ответной информации о результатах тренировок вводите в велокомпьютер точную информацию о пользователе.

Для ввода информации о пользователе в велокомпьютер, выберите **Setting > User** (настройки > пользователь).



- **Weight** (вес): для изменения единиц измерения, нажмите и удерживайте LIGHT.
- **Height** (рост) для изменения единиц измерения, нажмите и удерживайте LIGHT.

- **Birthday** (дата рождения): dd = день, mm = месяц, yy = год.
- **Sex** (пол): Male/Female (Мужчина/Женщина).
- **Activity** (активность): Top/ High/ Moderate/ Low – высшая/ высокая /средняя / низкая).
- **Heart rate** (сердечный ритм): сердечный ритм (HR_{max} – максимальный сердечный ритм, HR_{sit} – сердечный ритм в положении сидя).
- **VO2max**: максимальное потребление кислорода

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

- **Top**: Вы регулярно тренируетесь с тяжелыми нагрузками как минимум 5 раз в неделю или делаете упражнения. Ваши тренировки направлены на подготовку к соревнованиям.
- **High**: Вы регулярно тренируетесь с тяжелыми нагрузками не менее 3 раз в неделю, например, проезжаете 2-4 часа (40-120км) в неделю или проводите это время, занимаясь соразмерными по нагрузкам физическими упражнениями.
- **Moderate**: Вы занимаетесь регулярно спортом с целью поддержания здоровья или восстановления, например, ездите на велосипеде ½ -2 часа (15-40км) в неделю или проводите это время, занимаясь соразмерными по нагрузкам физическими упражнениями, или ваша работа требует умеренной физической активности.
- **Low**: Вы не тренируетесь регулярно с нагрузками средней или высокой интенсивности, например, выполняете упражнения, вызывающие учащенное дыхание или повышенное потоотделение, только от случая к случаю.

Велокомпьютер использует указанные величины для расчета расхода энергии.

Heart rate (сердечный ритм): HR_{max} (максимальный сердечный ритм), HR_{sit} (сердечный ритм в положении сидя).

HR_{max} (максимальный сердечный ритм): показатель вашего максимального сердечного ритма, основанный на возрасте ($220 - \text{возраст}$) используется по умолчанию. Если ваш сердечный ритм был определен лабораторно, или вы выполнили фитнес-тест с помощью велокомпьютера CS600, или определили его сами в полевых условиях, введите этот показатель вручную.

HR_{sit} (сердечный ритм в положении сидя): показатель вашего сердечного ритма в положении сидя, основанный на возрасте ($220 - \text{возраст}$) используется по умолчанию. Если вы определили этот показатель согласно инструкциям, введите его вручную. Инструкции находятся в разделе «Показатель сердечного ритма в положении сидя» во «Вводной информации».

Макс. потребление кислорода: VO2max

Максимальное потребление кислорода – это показатель потребления кислорода во время максимального напряжения. Наиболее точно данный показатель может быть определен в лабораторных условиях во время проведения максимального стресс-теста. Если он вам известен, установите его в велокомпьютер. Если же нет, выполните фитнес-тест Polar Fitness Test. Более подробная информация содержится в разделе «Фитнес- тест Polar».

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

Настройки можно вводить и корректировать, используя программное обеспечение. Подробнее см. в разделе о программном обеспечении.

Общие настройки

Звук

Выберите **Settings > General > Sound** (настройки > общие > звук).

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

Во время упражнения кнопка управления настройкой звука издает звук, как и кнопка активности, что, однако, не влияет на часы и звуковой сигнал целевой зоны (TZ Alarm).

Для Вкл./Выкл. звукового сигнала целевой зоны

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

Когда вы выходите за пределы целевой зоны, звуковой сигнал целевой зоны отключается, а на дисплее начинают мигать индикаторы сердечного ритма.

Keylock (блокировка (разблокировка) кнопок от случайного нажатия).

Определите настройку Keylock, для чего

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

Manual: активирует ручной режим блокировки. Для Вкл./Выкл. блокировки нажмите LIGHT и удерживайте не менее 1 сек.

Automatic: блокировка активируется в режиме времени, если на кнопки не нажимали в течение не менее 1 мин.

Units (единицы измерения)

Установите предпочтительные единицы измерения, для чего

Выберите **Settings > General > Units > kg/cm or lb/ft/mi** (настройки > общие > ед. изм. > кг/см или фунты/футы/мили).

Language (язык)

Выберите язык, для чего

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

Sleep (режим ожидания)

Активируйте режим ожидания, для чего

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

Активирование режима ожидания поможет сохранить заряд батареи, если велокомпьютер не используется в течение длительного времени. В режиме ожидания функция будильника продолжает работать.

Для «пробуждения» велокомпьютера

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

Yes: велокомпьютер активирован.

No: велокомпьютер возвращается в режим ожидания.

Настройки часов

Устройство напоминания

Установите устройство, чтобы получать напоминания о различных задачах и упражнениях. Для этого выберите **Settings > Watch > Reminders > Add new** (настройки > часы > устройство напоминания > добавить новый).

Date: введите дату задания: dd = день, mm = месяц, yy = год.

Reminder time: введите время для задания.

Alarm: установите звуковой сигнал на время задания, или за 10 мин/30 мин/ 1 час до него.

Sound: установите тип звукового сигнала (Silent/Beep/Normal – без звука/однократный/повторяющийся).

Repeat: установите периодичность сигнала устройства напоминания (Once/Weekly/Monthly/Yearly – 1 раз/раз в неделю/раз в месяц/раз в год).

Exercise: выберите упражнение, связанное с устройством напоминания. После выключения устройства напоминания велокомпьютер будет использовать данное упражнение по умолчанию. Если вы не хотите связывать устройство напоминания с сеансом упражнений, выберите NONE.

Rename: для переименования устройства напоминания выбирайте буквы с помощью UP и DOWN, подтверждая выбранное нажатием на OK.

На велокомпьютере можно запрограммировать 7 напоминаний.

Просмотрите действующие напоминания и измените их, для чего

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

Выберите напоминание для вида, редактирования, переименования или удаления.

Event (вид упражнений)

Установите обратный отсчет вида упражнений на велокомпьютере.
Выберите **Settings > Watch > Event** (настройки > часы > вид упражнений).
Event day (день для вида упражнений): dd = день, mm = месяц

Rename: для переименования выбирайте буквы с помощью UP и DOWN, подтверждая выбранное нажатием на ОК.

Измените обратный отсчет вида упражнений, для чего выберите **Settings > Watch > Event** (настройки > часы > вид упражнений).
Вы можете наблюдать обратный отсчет вида упражнений, установить новую дату, переименовать или удалить его.

В данном режиме обратный отсчет вида упражнений можно выводить или удалять с экрана, нажав и удерживая кнопку UP.

Alarm (звуковой сигнал тревоги).

Установите звуковой сигнал тревоги на велокомпьютер, для чего выберите **Settings > Watch > Alarm > Off/Once/Mon-Fri/Daily** (настройки > часы > звуковой сигнал тревоги > Выкл./1 раз/пон.-пятн./ежедневно).

Вы можете установить подачу звукового сигнала тревоги **1** раз в день, каждый день с **понедельника по пятницу** или **ежедневно**, или же можете ее **отключить**. Сигнал звучит на всех режимах, кроме режима упражнений, в течение минуты, пока не будет нажата кнопка STOP. Будильник работает также в режиме ожидания. Звуковой сигнал тревоги будет звучать, даже если вы выключите звук в режиме общих настроек.

Для того чтобы звуковой сигнал тревоги повторился еще в течение 10 мин., нажмите UP и DOWN или ОК – на дисплее появится **Snooze** и начнется отсчет времени. Для отмены данной функции и режима звукового сигнала тревоги нажмите STOP.

Примечание: если на дисплее появился символ батарейки, активировать звуковой сигнал тревоги невозможно.

Time (Время)

Установите на велокомпьютере время 1, для чего

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

Установите на велокомпьютере время 2, для чего

выберите **Settings > Watch > Time 2** (настройки > часы > время 2).

Установите разницу в часах между временем 1 и 2.

Time zone (часовой пояс)

Осуществите переключение между часовыми поясами, для чего

выберите **Settings > Watch > Time zone > Time 1/Time 2** (настройки > часы > часовой пояс > время 1/время 2).

Выберите часовой пояс.

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

Data (Дата)

Установите на велокомпьютере дату, для чего выберите **Settings > Watch > Date** (настройки > часы > дата).
dd = день, mm = месяц, yy = год

Примечание: настройки можно менять, используя программное обеспечение. Подробнее см. в разделе о программном обеспечении.

Персонализация велокомпьютера во время тренировки

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

Персонализируйте дисплей вашего велокомпьютера, чтобы он показывал ту информацию, которую вы хотите видеть, используя для этого либо сам велокомпьютер, либо программное обеспечение. Запрограммированное упражнение из программного обеспечения имеет свое изображение на дисплее, которое не поддается корректировке. Информация на дисплее зависит от активированных параметров. Например, если измерение скорости не активировано, информация о скорости не может быть отображена на дисплее.

Подробнее о символах на дисплее см. в разделе «Информация на дисплее».

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

Повторите эту же операцию для изменения среднего и нижнего рядов. После того как информация попадет в нижний ряд на дисплее, она получает название. Для возврата в меню настроек по умолчанию нажмите и удерживайте LIGHT во время мигания рядов.

Активируйте **Titles** (названия), чтобы видеть вспомогательные тексты при изменении изображения на дисплее во время упражнения. В режиме времени выберите **OK > Settings > Display > Titles** (настройки > дисплей > названия).

Примечание: настройки дисплея устанавливаются отдельно для каждого велосипеда (1,2,3). При изменении картинки дисплея для одного велосипеда, изменения не влияют на дисплеи для других велосипедов. Изображение на дисплее зависит от того, какие параметры активированы. Подробнее см. в разделе «Настройки параметров» и «Настройки велосипеда».

Кнопка быстрого выбора команд (быстрое меню)

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

- **Keylock:** (блокировка (разблокировка) кнопок от случайного нажатия)
- **Reminders:** (устройство напоминания)
- **Alarm:** (звуковой сигнал тревоги)
- **Time zone:** (временная зона)
- **Sleep:** (режим ожидания)

Подробнее см. на стр. 7 Settings.

8. ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ

Вид программы

Вы можете создать и загрузить в велокомпьютер персонализированную программу) тренировки, используя Polar ProTrainer5. В данном разделе содержатся основные инструкции по поиску и использованию программы, которую вы загрузили в ваш велокомпьютер. Подробнее о создании упражнения с помощью программного обеспечения, передаче его на велокомпьютер, анализе вашей физической формы после тренировок см. в разделе о Polar ProTrainer5.

После загрузки программы в велокомпьютере создаются два специальных меню, на которых вы можете наблюдать вашу программу и сверяться со своим дневным графиком. Нажимая UP и DOWN, прокрутите недели, дня и упражнения. Выберите неделю и день кнопкой OK.

Today – сегодня

Вид недельной программы.

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

Вид недели предоставляет получить обзор упражнений за неделю. Белая полоса означает время плановых упражнений, черная полоса – реально затраченное время. Под полосами показано недельное целевое время упражнения.

Нажмите и удерживайте LIGHT, чтобы увидеть следующую недельную информацию:

- **Week info** (недельная информация): название недели и ее описание.
- **Targets:** краткий обзор за неделю. Калории, дистанция и продолжительность. Плановое время для спортзон – нажмите ОК и «пройдитесь» между спортзонами, нажимая UP и DOWN.
- **Results:** краткий обзор результатов за неделю. Калории, дистанция и продолжительность. Выполненное время в спортзонах – нажмите ОК и «пройдитесь» между спортзонами, нажимая UP и DOWN.
- **Reminder:** установите звуковой сигнал (на время, за 10/30/60 мин минут до упражнения) и определите тип сигнала (Silent/Beep/Normal – без звука/однократный/повторяющийся).
- **Program off:** удаления программы из велокомпьютера.

Вид дневной программы.

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

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

Просмотр дня дает возможность получить обзор упражнений за день. Белая полоса означает время плановых упражнений, черная полоса -- реально затраченное время. Под полосами показано целевое время дня для упражнений.

Нажмите и удерживайте LIGHT, чтобы увидеть следующую информацию о дне:

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

Вид упражнений за день.

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

Вид упражнений показывает следующую информацию: название упражнения, описание и целевую продолжительность.

Нажмите и удерживайте LIGHT, чтобы увидеть следующую информацию о дне:

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

Выполнение запрограммированного упражнения

Начало тренировки

Если вы установили функцию напоминания, велокомпьютер напомнит вам о необходимости проведения тренировки в день согласно графику. Когда срабатывает устройство напоминания, проверьте информацию о плановых упражнениях, нажав ОК.

Начинайте упражнения дня, выбрав **Today > Exercise view** (название упражнения) > нажмите ОК.

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

Подробнее см. в разделе «Начало тренировки». Ваш велокомпьютер предоставит необходимые инструкции по сеансу тренировки.

Выполнение упражнения с циклами

Ниже приведен пример упражнения с интервалами, состоящего из 4 циклов.

Warm up/ P1 (Разминка/Ц1): заезд в течение 15 минут при сердечном ритме 60-70% от макс. сердечного ритма.

Interval/P2 (Интервал/Ц2): заезд на 5 км с сердечным ритмом 80-90% от макс. сердечного ритма.

Recovery/P3 (Восстановление/Ц3): заезд в течение 5 минут при сердечном ритме 55-65% от макс. сердечного ритма. Повторите циклы 2 и 3 по три раза каждый.

Cool down/P4 (Заминка/ Ц4): заезд в течение 15 минут при сердечном ритме 55-65% от макс. сердечного ритма.

Дисплей во время упражнения

Во время упражнения дисплей показывает:

Каждый цикл начинается со следующей картинке дисплея:

Название цикла

Тип зоны

Границы зоны

Номер цикла повторяется слева.

Во время упражнения дисплей показывает:

Обратный отсчет таймера/дистанции, отсчет таймера вперед, номер текущего цикла.

Целевую зону в графическом формате (обновляется каждые 10 сек, показывает картинку за последние 8 мин.)

Сердечный ритм

Номер цикла повторяется слева.

В конце каждого цикла дисплей показывает:

Продолжительность цикла или дистанцию

Разницу в сердечном ритме (насколько увеличился или уменьшился сердечный ритм во время цикла).

Средний сердечный ритм

Число завершенных циклов.

После выполнения запрограммированного упражнения дисплей покажет, что оно завершено, появится надпись **Ride 1 completed** (заезд 1 завершен).

Велокомпьютер переходит в режим свободного упражнения, и вы можете продолжить тренировку уже без настроек. Упражнение записывается, и информация собирается в файле, пока вы не прекратите упражнение.

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

Функции во время упражнения

Вы можете изменить настройки в запрограммированном упражнении так же, как в любом другом типе упражнений. Подробнее о различных функциях во время упражнения см. в разделе «Функции кнопок во время упражнения».

Запрограммированное упражнение использует настройки спортивного профиля в программном обеспечении. Если вы меняете настройки велокомпьютера во время упражнения (например, калибровочный коэффициент), изменения коснутся только текущего упражнения. В следующий раз, когда вы начнете делать то же самое упражнение, велокомпьютер будет использовать настройки спортивного профиля, определенные в программном обеспечении.

Меню кругов

Для того чтобы увидеть меню кругов во время запрограммированного упражнения, нажмите и удерживайте **OK**. Нажимая UP и DOWN, прокрутите меню кругов в зависимости от вашего упражнения.

- End phase: закончить текущий цикл и перейти к следующему циклу упражнения.
- Jump to: перейти к любому другому циклу упражнения

Для просмотра результатов упражнения выберите File > Exercise log.

По завершении запрограммированного упражнения данные вашей тренировки будут сохранены как File. Более подробную информацию см. в разделе «Анализ результатов упражнения».

9.ТЕСТЫ

Тест Polar Fitness Test™

-- это простой, безопасный и быстрый способ измерить вашу готовность с точки зрения аэробного (сердечно-сосудистого) состояния в покое. Результат – Polar OwnIndex (собственный индекс Polar) – сопоставим с максимальным объемом вдыхаемого кислорода (VO₂max), который обычно используется для оценки аэробной готовности. На собственный индекс влияют уровень физической активности в долгосрочном плане, сердечный ритм, изменение сердечного ритма в состоянии покоя, пол, возраст, рост и вес тела. Polar Fitness Test предназначен для использования здоровыми взрослыми людьми.

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

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

Для мониторинга прогресса начните измерять ваш индекс OwnIndex по несколько раз во время первых недель тренировок, чтобы получить линию отсчета, после чего повторяйте тест примерно раз в месяц. С помощью Polar Fitness Test можно также рассчитать предполагаемый максимальный сердечный ритм (HR_{max-p}). Этот показатель поможет определить макс. сердечный ритм более точно, чем по возрастной формуле (220 – возраст). Подробнее о HR_{max-p} см. в разделе «Настройки пользователя».

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

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

Перед тестом

Надевание передатчика

Подробнее см. в разделе о начале тренировки.

Ввод информации пользователя

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

Для выполнения Polar Fitness Test введите вашу персональную информацию пользователя (если вы ввели ее ранее, снова вводить ее не надо) и уровень долгосрочной физической активности в настройки User.

Включение HR_{max-p}

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

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

Выполнение теста

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

Polar Fitness Test начинается в течение 5 сек. Стрелки показывают, что тест уже идет. Лежите в расслабленном состоянии, не двигаясь и не разговаривая.

Если вы не установили в User Settings (настройки пользователя) уровень своей долгосрочной физической активности, на дисплее появится **Set your Physical activity level** (команда на установление уровня активности). Выберите **Top, High, Moderate** или **Low** (элитный, высокий, средний или низкий). Подробнее см. в разделе «Настройки пользователя».

Если в начале или в ходе выполнения теста велокомпьютер не получит данные о вашем сердечном ритме, тест сорвется, и на дисплее появится **Test failed, check WearLink** (тест не выполнен, проверьте соединение передатчика). Убедитесь, что электроды передатчика влажные, тканевый ремешок прилегает плотно, после чего повторите тест.

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

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

На дисплее появляется **Update to VO2 max?** (скорректировать до макс. VO2?)

- Выберите **Yes** для сохранения вашего собственного индекса в ваших настройках и меню Fitness Test Trend.
- Выберите **No** если вам известен измеренный лабораторно VO_{2max} и если он отличается более чем на один класс от результата собственного индекса. Ваш собственный индекс сохраняется только в меню Fitness Test Trend. Подробнее см. в разделе «Динамика фитнес-теста».

На дисплее появляется **Update to HR max?** (скорректировать до макс. сердечного ритма?)

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

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

При сохранении показателей собственного индекса и HR_{max}-р они будут использованы для расчета потребления калорий.

После теста

Классы фитнес-теста

При оценке изменений в ваших личных показателях по прошествии времени самым значимым является ваш собственный индекс. Его можно также интерпретировать, исходя из пола и возраста. Установите, в какой части таблицы, приведенной ниже, находится ваш собственный индекс и сравните свою аэробную готовность с показателями других лиц вашего пола и возраста.

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

Мужчины

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

Женщины

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

20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Классификация основана на данных 62 исследований, в которых VO2 max был измерен у здоровых взрослых людей в США, Канаде и 7 странах Европы. См.: Е.Шварц, Р.С. Райболд «Нормы аэробной готовности для мужчин и женщин в возрасте от 6 до 75 лет. Обзор», изд-во **Aviat Space Med, 1990г.**

Fitness Test Trend (динамика фитнес-теста)

Выберите **Test > Fitness > Trend**.

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

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

Удаление показателя собственного индекса

Выберите **Test > Fitness > Trend**.

Выберите показатель, который хотите удалить, нажмите и удерживайте LIGHT. На дисплее появится **Delete value? No/Yes** (удалить показатель? Нет/да).

Выбор подтвердите нажатием ОК.

Анализ результатов собственного индекса с помощью программного обеспечения

Загрузка результатов теста в программное обеспечение предоставляет возможность проведения их анализа различными путями, а также получения более подробной информации о сделанном вами прогрессе. Программное обеспечение позволяет также провести графическое сравнение с предыдущими результатами. Результаты Polar Fitness Test автоматически загружаются в программное обеспечение при загрузке данных с помощью опции Transfer data (перенос данных).

Polar OwnOptimizer™ (оптимизатор собственных результатов Polar)

Общие положения

Успешный процесс тренировки требует периодических перегрузок: более продолжительных упражнений, большей их интенсивности или общего объема. Во избежание превышения необходимого уровня тренировки перегрузки всегда должны сопровождаться адекватными периодами восстановления. Без периодов восстановления в результате больших физических нагрузок вместо прогресса может произойти потеря физической формы. Polar OwnOptimizer – простой и надежный способ определения соответствия вашей программы тренировок оптимальному улучшению физической формы. Это устройство рассчитано на использование здоровыми взрослыми людьми.

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

Перед тестом

Базовые тесты

При использовании OwnOptimizer впервые, за две недели до начала должны быть проведены шесть базовых тестов с целью установления ваших базовых характеристик. Эти базовые измерения должны быть произведены в течение двух типовых базовых недель, но ни в коем случае не в течение недель с большими тренировочными нагрузками. Базовые измерения включают тесты, выполняемые после тренировочных дней и после дней отдыха.

Мониторинг показателей OwnOptimizer.

После записи базовых характеристик вы должны продолжить тестирование по 2-3 раза в неделю. Тестируйте себя еженедельно по утрам после дня восстановления после дня больших тренировочных нагрузок (или несколько дней с подобными физическими нагрузками). В качестве альтернативы проведите третий тест после нормального тренировочного дня. OwnOptimizer может выдавать недостоверную информацию в период недостаточной тренированности или нерегулярных тренировок. Если вы сделаете перерыв в процессе тренировок продолжительностью 14 дней и более, базовые тесты следует повторить.

Проведение теста

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

- Передатчик должен быть на вас. Подробнее см. в разделе «Начало тренировки».
- Необходимо расслабиться и успокоиться.
- Можно сидеть в расслабленной позе или лежать на кровати. Каждый раз при проведении теста поза должна быть одна и та же.
- Тест можно проводить где угодно – дома, в офисе, в спортзале, главное --, чтобы атмосфера была спокойной. Не должно быть раздражающих звуков (например, телевизора, радио или телефона), а также находящихся рядом людей, которые пытаются вступить с вами в разговор.
- За 2-3 часа до теста не есть, не пить и не курить.

Проведение теста

Выберите **Test > Optimizer > Start > Optimizer Lie Down** (тест > оптимизатор > пуск > выполнить тест).

Стрелки указывают на ход выполнения теста. В первой стадии теста, продолжающейся 3 мин, старайтесь не двигаться.

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

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

Результаты теста выводятся на дисплей в цифровом и письменном формате. Нажмите DOWN, чтобы увидеть свой средний сердечный ритм (уд./мин) в положении лежа (**HRreset**), самый высокий сердечный ритм в положении стоя (**HRpeak**) и средний сердечный ритм в положении стоя (**HRstand**). Прервать тест в любой момент можно нажатием на STOP. При этом на экране появится **Optimizer Test canceled** (тест отменен).

Если велокомпьютер не получит данные о вашем сердечном ритме, тест прервется, и на дисплее появится **Test failed, check WearLink** (тест не выполнен, проверьте соединение передатчика). Убедитесь, что электроды передатчика влажные, тканевый ремешок прилегает плотно.

После теста

Как толковать результаты

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

Good recovery (1) (хорошее восстановление)

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

Normal state (2) (нормальное состояние)

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

Training Effect (3) (эффект тренировок)

Ваш сердечный ритм выше среднего. Возможно, в предыдущие дни вы интенсивно тренировались. У вас 2 варианта: 1) отдохнуть или проводить легкие тренировки в течение 1-2 дней; 2) продолжать интенсивные тренировки в течение 1-2 дней, после чего как следует восстановиться. Причиной такого результата может быть также стресс, характерный для начала ОРВИ или гриппа.

Steady State (4) (устойчивое состояние)

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

Stagnant State (5) (вялое состояние)

Ваш сердечный ритм на нормальном уровне, и это продолжается уже долго. Результаты показывают, что ваши тренировки были недостаточно интенсивны, чтобы обеспечить оптимальное повышение тонуса. Для эффективного улучшения своего состояния вам надо включить в программу сеансы более интенсивных или более продолжительных упражнений.

Hard Training (6) (тяжелые тренировки)

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

Overreaching (7) (перетренировка)

Ваши результаты OwnOptimizer показывают, что у вас в течение нескольких дней, а то и недель шли интенсивные тренировки. Ваш сердечный ритм постоянно остается на высоком уровне. Это очень серьезный симптом – вам остро необходим период полного восстановления. Чем продолжительнее был период интенсивных тренировок, тем более длительным должен быть период восстановления. Проведите повторный тест не менее чем за 2 дня после восстановления.

Sympathetic Overtraining (8) (симпатическая перетренированность)

Ваши результаты OwnOptimizer показывают, что у вас в течение нескольких дней, а то и недель шли интенсивные тренировки, а восстановление при этом было недостаточным. Это привело к состоянию перенапряжения. Для возвращения в нормальное состояние для тренировок воспользуйтесь периодом восстановления для отдыха, проходя тест OwnOptimizer по 2-3 раза в неделю.

Parasympathetic Overtraining (9) (парасимпатическая перетренированность)

Ваш сердечный ритм «застыл» на низком уровне, что, вроде бы, расценивается как знак хорошего восстановления. Однако другие параметры указывают на парасимпатическую перетренированность. Возможно, вы много тренировались в течение долгого времени, а восстановление при этом было недостаточным. Проверьте наличие других симптомов перетренированности: низкой физической формы, усилившейся усталости, проблем со сном, постоянных болезненных ощущений в мышцах и/или ощущения, что вы «испеклись» и выдохлись. Могут отмечаться и другие симптомы стресса.

В целом развитие парасимпатической перетренированности бывает результатом очень длительных и очень интенсивных тренировок. Чтобы выйти из этого состояния, вам необходимо полностью восстановить баланс тела. На это может понадобиться несколько недель. Здесь можно предложить несколько дней легкой аэробики и ряд исключительно коротких и редких сеансов интенсивных занятий спортом.

Можно также попробовать упражнения, отличные от вашего основного вида тренировок. Но новый вид тренировки должен быть хорошо знакомым и не причинять никаких неудобств. Проводите мониторинг восстановления, проводя тест OwnOptimizer по 2-3 раза в неделю.

Как только почувствуете, что баланс тела восстановился, а результаты отвечают состоянию Normal State или Good recovery (причем лучше всего, если это будет отмечаться неоднократно), можно

рассмотреть вопрос о возобновлении тренировок. Как только они возобновятся, начните новый период тестирования с проведения новых базовых измерений.

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

OwnOptimizer Trend (динамика OwnOptimizer).

Выберите **Test > Optimizer > Trend** и посмотрите, как прогрессируют ваши данные OwnOptimizer в меню Trend, Оно включает 16 последних ваших данных OwnOptimizer и даты их записи. По переполнению файла динамики последние данные автоматически заменяют самые старые по давности регистрации.

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

Удаление данных OwnOptimizer

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

Анализ результатов с помощью программного обеспечения

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

10. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОВЫХ ПРИНАДЛЕЖНОСТЕЙ

Обучение

Ваш велокомпьютер CS600 «обучен» работать совместно с передатчиком Polar WearLink W.I.N.D., с измерением данных сердечного ритма, скорости и дистанции. Другими словами, ваш велокомпьютер получает сигналы только от вашего передатчика и датчика скорости, что позволяет выполнять упражнения в группе, не испытывая при этом помех.

Если вы приобретаете новый передатчик, или датчики скорости, частоты педалирования* или дистанции отдельно, их необходимо ввести в велокомпьютер. Этот процесс называется обучением и занимает всего несколько секунд.

Перед участием в групповых соревнованиях убедитесь, что вы уже выполнили обучение дома. Это необходимо для предотвращения помех из-за длительности процесса передачи данных.

Обучение нового передатчика

Наденьте передатчик и убедитесь, что рядом (на расстоянии 40 м/131 фута) других передатчиков Polar WearLink W.I.N.D. В режиме времени нажмите ОК. Велокомпьютер начинает поиск сигнала передатчика.

После идентификации на дисплее появляется **New Wearlink found, Teach new Wearlink?** (найден новый New Wearlink, обучить его?).

- Выберите **Yes** для подтверждения обучения. На дисплее появляется **Completed!** (завершено). Начните запись упражнения нажатием на ОК.
- Выберите **No** для отмены обучения.

Обучение датчика скорости

Убедитесь, что рядом (на расстоянии 40 м/131 фута) других передатчиков или велокомпьютеров. Процесс обучения займет всего несколько секунд.

Примечание: вы можете обучить один датчик скорости на каждую настройку велосипеда.

Выберите **Settings > Bike > Bike 1 > Speed > On/Off** (настройки > велосипед > велосипед 1 > скорость > Вкл./Выкл.)

Выберите **On > Teach new sensor?** (обучить новый передатчик?).

- Выберите **Yes** для подтверждения обучения. На дисплее появляется **> Start test drive** (начать тестовый пробег). Несколько раз поверните колесо для активирования датчика. Мигающий красный индикатор указывает на то, что датчик был активирован. Появляется **Completed!** (завершено) и **Exercise displays updated** (дисплеи упражнений активированы). Теперь велокомпьютер готов к получению данных по скорости и дистанции.
- Выберите **No** для отмены обучения, при этом далее будет использоваться уже обученный датчик скорости.

Примечание: Если вы не обучили датчик скорости для конкретного велосипеда ранее, информация о скорости будет недоступна.

Выберите **>Off**, и дисплей вернется к предыдущему меню.

Для возвращения в режим времени, нажмите и удерживайте BACK.

Примечание: После обучения датчика для конкретного велокомпьютера, он сохранит настройки даже при выключении. При новом включении датчика появляется Teach new sensor?. Выберите No и появится Exercise displays updated. При выборе Yes монитор входит в режим обучения.

Обучение нового датчика частоты педалирования*

Выберите **Settings > Bike > Bike 1 > Cadence > On/Off** (настройки > велосипед > велосипед 1 > частота педалирования > Вкл./Выкл.)

Выберите **On > Teach new sensor?** (обучить новый передатчик?).

- Выберите **Yes** для подтверждения обучения. На дисплее появляется **> Start test drive** (начать тестовый пробег). Убедитесь, что рядом (на расстоянии 40 м/131 фута) других передатчиков частоты педалирования. Появляется **Completed!** (завершено) и **Exercise displays updated** (дисплеи упражнений активированы).
- Выберите **No** для отмены обучения, при этом велокомпьютер не сможет измерять данные о частоте педалирования.

Выберите **> Off**, и дисплей вернется к предыдущему меню.

Для возвращения в режим времени, нажмите и удерживайте BACK.

Примечание: После обучения датчика для конкретного велокомпьютера, он сохранит настройки даже при выключении. При новом включении датчика появляется Teach new sensor? Выберите No, и монитор войдет в режим Вкл./Выкл. При выборе Yes монитор входит в режим обучения.

Обучение нового датчика развиваемой мощности*

Выберите **Settings > Bike > Bike 1 > Power > On/Off** (настройки > велосипед > велосипед 1 > мощность > Вкл./Выкл.)

Выберите **On > Teach new sensor?** (обучить новый передатчик?).

- Выберите **Yes** для подтверждения обучения. На дисплее появляется **> Start test drive** (начать тестовый пробег). Далее появляется **Completed!** (завершено) и **Exercise displays updated** (дисплеи упражнений активированы).
- Выберите **No** для отмены обучения, при этом велокомпьютер не сможет измерять данные о мощности.

Выберите **>Off**, и дисплей вернется к предыдущему меню.

Для возвращения в режим времени, нажмите и удерживайте ВАСК.

*Примечание: После обучения датчика для конкретного велокомпьютера, он сохранит настройки даже при выключении. При новом включении датчика появляется **Teach new sensor?** Выберите No, и на дисплее появится **Exercise displays updated**. Монитор войдет в режим **Вкл./Выкл.** и далее будет использоваться уже обученный датчик скорости. При выборе Yes монитор входит в режим обучения.*

*Требуется дополнительный датчик

11. ВВОДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Спортивные зоны Polar

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

Целевая зона	% макс. сердечного ритма, уд./мин	Примерная продолжительность	Преимущества
МАКСИМУМ	90-100% 171-190 уд./мин	Менее 5мин	Преимущества: макс. или почти макс. усилия для дыхательного аппарата и мышц Ощущения: очень утомительное для дыхания и мышц. Рекомендовано для: очень опытных и подготовленных спортсменов. Только короткие интервалы, обычно на последней стадии подготовки к соревнованиями по заездам на короткие дистанции.

Целевая зона	% макс. сердечного ритма, уд./мин	Примерная продолжительность	Преимущества
ТРУДНАЯ	80-90% 152-172 уд./мин	2-20 5мин	Преимущества: увеличивает способность выдерживать высокоскоростные нагрузки. Ощущения: вызывает усталость в мышцах и тяжелое дыхание. Рекомендовано для: опытных спортсменов для круглогодичных тренировок с варьированием длины дистанции. Становится более важной в подготовительный период
СРЕДНЯЯ	70-80% 133-152 уд./мин	10-60 мин	Преимущества: улучшает общий тренировочный темп, облегчает усилия средней интенсивности и улучшает эффективность. Ощущения: езда в хорошем темпе с постоянно высокой частотой педалирования. Рекомендовано для: спортсменов, готовящимся к участию в соревнованиях или желающим повысить свои профессиональные качества.
ЛЕГКАЯ	60-70% 114-133 уд./мин	60-300 мин	Преимущества: улучшает общую базовую готовность, улучшает восстановление и помогает ускорить метаболизм. Ощущения: комфортности и простоты выполнения, низка мышечная и сердечно-сосудистая нагрузка. Рекомендуется для: всех на весь тренировочный сезон о время базовых тренировочных периодов и для восстановительных упражнений в соревновательном цикле.
ОЧЕНЬ ЛЕГКАЯ	50-60% 104-114 уд./мин	20-60 мин	Преимущества: помогает размяться и успокоиться и способствует восстановлению. Ощущения: легкие нагрузки. Рекомендовано для: восстановления и заминокных упражнений в течение всего тренировочного сезона.

HR_{max} = макс. сердечный ритм (220-возраст). Пример: возраст 30 лет, 220-30+ 190 уд./мин.

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

Спортзона 2 -- для тренировки выносливости. Это существенная часть тренировочной программы. Сеансы тренировки в этой зоне очень просты и аэробны. Продолжительные тренировки в этой зоне способствуют более эффективному расходу энергии. Чтобы добиться здесь прогресса, нужно проявить упорство.

Аэробная сила увеличивается в **спортзоне 3**. Интенсивность тренировочного процесса выше, чем в спортзонах1 и 2, но она, по существу, так же аэробна. Тренировка в спортзоне 3 может, например, состоять из интервалов, за которыми следует восстановление. Езда на велосипеде в этой зоне особенно эффективна для улучшения циркуляции крови в сердце и костных мышцах.

Если вашей целью является достижение своего потенциала, вам следует тренироваться в **спортзонах 4 и 5**. Здесь вы тренируетесь анаэробно, в интервалах продолжительностью до 10 мин. Чем короче интервал, тем выше интенсивность. Большое значение имеет полноценное восстановление между интервалами. Тренировочная модель спортзон 4 и 5 разработана, чтобы помочь вам достигнуть своей максимальной физической формы.

При тренировке в пределах определенной спортзоны, хорошей целью можно считать середину зоны, но в поддержании вашего сердечного ритма на этом конкретном уровне в течение всего времени нет необходимости. Сердечный ритм реагирует на интенсивность упражнения в зависимости от таких факторов, как готовность и уровень восстановления, а также от факторов среды. Важно прислушиваться к субъективным ощущениям усталости и соответственно корректировать программу тренировок.

Простейший вариант использования спортзон – установление собственных целевых зон сердечного ритма. Инструкции см. в разделе «Планирование тренировочного процесса».

По завершении упражнения его продолжительность выводится на дисплей в спортзонах. Войдите в дисплей Weekly (недельный), чтобы посмотреть, в каких вы зонах тренировались и сколько времени провели в каждой из них. Polar ProTrainer5 предлагает до 10 спортзон для наилучшего удовлетворения вашим потребностям в части тренировки и получения сведений о резерве вашего сердечного ритма.

OwnZone Training (тренировка в собственной зоне)

Ваш беговой компьютер автоматически определяет индивидуальную и безопасную с точки зрения интенсивности зону упражнений – вашу OwnZone. Уникальная Polar OwnZone определяет вашу персональную тренировочную зону для аэробной тренировки. Ее функции инструктируют вас, как разминаться, и принимают во внимание ваше текущее физическое и моральное состояние. Для большинства взрослых людей OwnZone соответствует 65-85% сердечного ритма.

OwnZone можно определить в течение 1-5 минут во время разминки, когда вы едете на велосипеде, идете, бежите или занимаетесь другими видами упражнений. Идея состоит в том, чтобы начать упражнение медленно с низкой интенсивностью, постепенно увеличивая ее вместе с сердечным ритмом. OwnZone была разработана для использования здоровыми людьми. Некоторые заболевания могут помешать определению OwnZone на основе вариативности сердечного ритма. К ним относится наличие высокого артериального давления, аритмии сердца, а также прием некоторых препаратов.

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

Подробнее о том, как определить вашу OwnZone, см. раздел «Определение вашей OwnZone».

Максимальный сердечный ритм

Макс. сердечный ритм (HR_{max}) – это максимальное число ударов в минуту при максимальном физическом напряжении. Он индивидуален и зависит от возраста, наследственных факторов и уровня готовности. Он может также меняться при занятии разными видами спорта. Показатель HR_{max} используется для выражения интенсивности упражнения.

Определение макс. сердечного ритма.

Ваш макс. сердечный ритм можно определить разными способами.

Самый точный -- измерить его в клинике. Обычно он проводится кардиологом или физиотерапевтом с помощью бегущей доски или велотренажера.

Можно измерить макс. сердечный ритм в ходе отдельного теста с помощью вашего партнера по тренировкам.

Можно получить показатель вашего HR_{max-p} , который прогнозирует ваш макс. сердечный ритм путем выполнения Polar Fitness Test.

Показатель макс. сердечного ритма также можно рассчитать, пользуясь обычной формулой 220-возраст, однако опыт показывает, что данный метод не совсем точен, особенно для пожилых людей и тех, кто поддерживал на высоком уровне свою физическую готовность на протяжении многих лет.

Если за последние недели вы выполняли тяжелые упражнения и знаете, что можете без труда достичь своего макс. сердечного ритма, можно спокойно проводить тест на определение макс. сердечного ритма

самостоятельно. Во время теста рекомендуется находиться рядом с тренированным товарищем. Если у вас есть сомнения, проконсультируйтесь со своим терапевтом.

Ниже приведен пример простого теста.

Шаг 1: разминайтесь в течение 20 минут на ровной поверхности, готовясь для обычного тренировочного темпа.

Шаг 2: выберите возвышенность, подъем на которую занимает более 2 минут. Совершите на велосипеде подъем в максимальном темпе, который сможете поддерживать в течение 20 минут. Вернитесь к основанию.

Шаг 3: совершите еще один подъем в максимальном темпе, который вы сможете поддерживать в течение 10 минут. Отметьте самый высокий показатель сердечного ритма. Ваш максимум приблизительно на 10 ударов выше данного показателя.

Шаг 4: совершите спуск обратно к основанию, чтобы ваш сердечный ритм уменьшился на 30-40 уд./мин.

Шаг 5: совершите еще один подъем в темпе, который вы сможете поддерживать в течение только 1 минуты. Старайтесь при этом доехать до середины возвышенности. Отметьте самый высокий показатель сердечного ритма. Используйте данный показатель в качестве своего максимального сердечного ритма при определении тренировочных зон.

Шаг 6: убедитесь, что для полного возвращения в спокойное состояние вам потребовалось не более 10 минут.

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

HR_{sit} – это ваш средний сердечный ритм в состоянии покоя (например, в положении сидя). Для определения этого показателя наденьте передатчик, сядьте и не двигайтесь. Для получения наиболее точной цифры, повторите тест несколько раз и выведите среднюю величину.

Резерв сердечного ритма

Резерв сердечного ритма – это разница между максимальным сердечным ритмом (HR_{max}) и сердечным ритмом в состоянии покоя (HR_{rest})*. Резерв сердечного ритма используется для расчета сердечного ритма упражнений. Он представляет собой амплитуду, в рамках которой происходит колебание сердечного ритма в зависимости от уровня напряжения. Показатель резерва сердечного ритма равняется резерву максимально вдыхаемого объема кислорода (VO_2R).

Сердечный ритм упражнения можно определить, используя формулу Карвонена**. Добавьте данный процент резерва сердечного ритма к сердечному ритму в состоянии отдыха.

Сердечный ритм упражнения = % целевой интенсивности ($HR_{max} - HR_{rest}$) + HR_{rest}

Пример:

Целевая интенсивность 70% для человека с HR_{max} 201 уд./мин и HR_{rest} 50 уд./мин.

Сердечный ритм упражнения = 156 уд./мин.

Для установления точного сердечного ритма вам нужны точные показатели HR_{max} и HR_{rest} . При использовании приблизительного HR_{max} и показатель сердечного ритма упражнения будет приблизительным.

* В велокомпьютерах CS400 и CS600 сердечный ритм в состоянии покоя измеряется как этот же показатель в состоянии сидя. Именно в силу практического подхода показатель HR_{sit} используется для подсчета расхода энергии, как более точный. Указанный показатель соответствует режиму низкой интенсивности, с которым можно сравнивать большинство видов упражнений.

** К.Карвонен, К.Кентала, О.Мустала «Эффекты тренировки сердечного ритма. Изучение явления в разные моменты времени» 1957г., стр. 307-315.

Изменчивость сердечного ритма

Сердечный ритм меняется с каждым ударом сердца. Изменчивость сердечного ритма – это колебание интервала от удара до удара, известного также как R-R интервала.

Рисунок

Изменчивость сердечного ритма указывает на его колебания вокруг среднего показателя. Средний сердечный ритм в 60 ударов в минуту отнюдь не означает, что удар происходит каждую секунду. Наоборот, интервал может составлять от 0,5 до 2,0 сек.

На изменчивость сердечного ритма влияет аэробная готовность. Ритм у хорошо тренированного сердца в состоянии отдыха обычно бывает большим. Из других факторов, влияющих на изменчивость сердечного ритма, следует отметить возраст, генетические факторы, время суток и состояние здоровья. Во время упражнения изменчивость сердечного ритма падает, а интенсивность упражнения растет. Изменчивость сердечного ритма также уменьшается в периоды психических стрессов.

Изменчивость сердечного ритма регулируется автономной нервной системой. Парасимпатическая активность уменьшает сердечный ритм и увеличивает его изменчивость, в то время как симпатическая активность производит обратное действие.

Изменчивость сердечного ритма используется в параметрах OwnZone, OwnIndex и OwnOptimizer. Мониторинг изменчивости сердечного ритма можно также ввести с помощью велокомпьютера. Если ваш показатель изменчивости сердечного ритма меняется при данном темпе и сердечном ритме, это может указывать на изменение нагрузки вашей тренировки и наличие стресса.

Запись R-R интервалов

Запись R-R интервалов позволяет сохранить интервалы между ударами сердца. Эта информация демонстрируется также как мгновенный сердечный ритм в уд./мин в зафиксированных случаях.

При записи каждого отдельного интервала можно также видеть экстрасистолы и ложные изображения. Для оптимизации контакта между кожей и передатчиком мы рекомендуем использовать контактный гель (например, ECG). Показатели, интерпретированные как неправильные в части сердечного ритма, можно откорректировать программным обеспечением.

Библиотека Polar

Подробнее о фактах и ноу-хау для усовершенствования ваших тренировок на велосипеде можно узнать на нашем сайте Polar Article Library [http://articles.polar.fi/en\1_segment.html].

12. ИНФОРМАЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ

Уход и техническое обслуживание

Уход за вашим прибором

Как и любой электронный прибор, велокомпьютер Polar нуждается в аккуратном обращении. Следующие ниже советы помогут вам обеспечить выполнение гарантийных обязательств и пользоваться устройством с удовольствием в течение многих лет.

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

После каждого использования промывайте ремешок передатчика водой. Если вы используете ремешок чаще трех раз в неделю, мойте его не реже одного раза в три недели в стиральной машине при температуре 40C/104F. Используйте мешочек для стирки. Не замачивайте и не используйте стиральные порошки с отбеливателем и кондиционеры для ткани. Не подвергайте ремешок химчистке или отбеливанию.

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

Храните велокомпьютер, передатчик, датчика скорости, частоты педалирования и дистанции в сухом прохладном месте. Не храните их во влажной среде и «недышащих» материалах (пластиковых пакетах или спортивных сумках), а также рядом с проводящими материалами (мокрым полотенцем). Велокомпьютер, передатчик и датчики являются водостойкими и могут использоваться в дождливую погоду. Для поддержания водостойкости приборов, не мойте велокомпьютер, так же, как и датчики, водой с сильным напором и не погружайте в воду. Не подвергайте их воздействию прямого солнечного света в течение длительного времени.

Храните свой велокомпьютер в чистоте. Вычистите велокомпьютер и датчики водой с мылом и промойте чистой водой. Не опускайте их в воду. Осторожно высушите мягким полотенцем. Ни в коем случае не

используйте спиртосодержащие или абразивные материалы, как, например, стальная вата или чистящие средства).

Берегите велокомпьютер и датчики от сильных ударов, поскольку это может привести к повреждению деталей датчиков.

* Дополнительные датчики.

Обслуживание

В течение 2-летнего гарантийного периода мы рекомендуем обслуживать ваш прибор только в авторизованных сервисных центрах polar. Гарантия не распространяется на повреждения, в том числе косвенные, ставшие результатом обслуживания прибора не в авторизованных сервисных центрах Polar Electro. Подробнее см. в разделе «Ограниченная международная гарантия Polar».

Для получения информации о местном обслуживании покупателей, воспользуйтесь Polar Customer Service Card (картой обслуживания клиентов Polar).

Замена батареек

Для замены батареек обращайтесь к сервисному центру Polar. Лучше не открывать крышку батарейного отсека самому, однако если вы решите заменить ее самостоятельно, следуйте инструкциям, размещенным ниже.

Чтобы заменить батарейки на велокомпьютере и передатчике, тщательно следуйте инструкциям в разделе «Замена батарейки велокомпьютера». Инструкции применимы для всех батареек.

Если же вы хотите, чтобы батарейку заменила компания Polar, свяжитесь с сервисным центром Polar.

Замена батарейки велокомпьютера

Для того чтобы заменить батарейку, вам понадобятся монетка и батарейка (CR-2354).

1. Откройте крышку батарейного отсека монетой, осторожно поворачивая ее против часовой стрелки.
2. Снимите крышку отсека. Поднимать крышку следует осторожно, так как к ней крепится батарейка. Выньте батарейку и замените ее новой. Не повредите резьбу на задней крышке.
3. Поместите положительный (+) полюс батарейки к крышке, а отрицательный (-) полюс – к велокомпьютеру.
4. Крышке также крепится уплотнительное кольцо. Если оно повреждено, его следует заменить. Перед тем, как закрыть крышку батарейного отсека, убедитесь, что уплотнительное кольцо не повреждено и размещено правильно.
5. Верните крышку батарейного отсека на место и поверните монеткой по часовой стрелке к позиции CLOSE. Проследите, что крышка прижата правильно!

Интенсивное использование подсветки ведет к ускоренному расходованию заряда батарейки. При низких температурах может появиться индикатор низкого заряда батарейки, который исчезает при переходе в среду с большей температурой. Для максимального продления срока службы крышки батарейного отсека открывайте только при замене батарейки. При замене батарейки проследите, чтобы уплотнительное кольцо не было повреждено, в противном случае замените его. Наборы батареек и уплотнительные кольца можно приобрести в авторизованных сервисных центрах Polar и у продавцов продукции Polar. В США и Канаде наборы батареек и уплотнительные кольца можно приобрести только в авторизованных сервисных центрах Polar.

Примечание: храните батарейку в недоступных для детей местах. Если ребенок проглотит батарейку, немедленно обратитесь к врачу. Утилизируйте батарейки в соответствии с местными правилами.

Батарейки датчиков скорости и частоты педалирования

Для замены батареек датчиков скорости и частоты педалирования обращайтесь к сервисному центру Polar. Кроме этого, там также протестируют датчик после замены батарейки.

Батарейка датчиков развиваемой мощности

Для получения инструкции по замене батареек см. отдельный инструктаж в руководстве пользователя для Polar Output W.I.N.D.

Меры предосторожности

Помехи во время выполнения упражнения

Электромагнитные помехи и оборудование для выполнения упражнения

Помехи могут возникать вблизи высоковольтных ЛЭП, светофоров, воздушных линий электрифицированных железнодорожных, трамвайных и троллейбусных путей, автомобильных моторов, велокомпьютеров, некоторых видов оборудования для выполнения упражнений с электроприводом, сотовых телефонов или при прохождении сквозь электроворота безопасности. На выполнение упражнений с CS600 также могут повлиять микроволновые печи, компьютеры и станции WLAN. Во избежание ошибок при обработке данных, держитесь подальше от возможных источников помех.

Оборудование для выполнения упражнений с электрическими или электронными компонентами, такими, как СИД-дисплеи, моторы и электротормоза, могут быть причиной случайных помех. Для решения подобных проблем попробуйте следующее:

1. Снимите передатчик с груди и используйте оборудование для выполнения упражнений так, как вы бы это делали в обычной обстановке.
2. Передвигайте велокомпьютер, пока на дисплее не исчезнут случайные надписи или не перестанет мигать символ в виде сердца. Наиболее уязвимым для помех является пространство перед панелью дисплея, тогда как правая и левая стороны дисплея относительно свободны от помех.
3. Снова укрепите передатчик на груди и удерживайте велокомпьютер подальше от источников помех. Если же велокомпьютер по-прежнему не работает с оборудованием для выполнения упражнений, это может означать, что для беспроводного измерения сердечного ритма электрофон является слишком высоким.

Минимизация рисков при выполнении упражнений

Упражнения предполагают определенные риски. Прежде чем начать выполнение регулярной программы упражнений, рекомендуется ответить на следующие вопросы, касающиеся состояния вашего здоровья. Если хотя бы на один вопрос вы ответите «да», перед началом тренировки вам следует проконсультироваться с врачом.

- Были ли у вас периоды физической неактивности в течение последних 5 лет?
- Страдаете ли вы от высокого артериального давления или повышенного холестерина в крови?
- Есть ли у вас симптомы какого-либо заболевания?
- Принимаете ли вы лекарства от давления или сердца?
- Были ли у вас проблемы с дыхательным аппаратом?
- Находитесь ли вы в стадии восстановления после серьезного заболевания или лечения?
- Пользуетесь ли вы электронным стимулятором сердца или другим имплантированным электронным устройством?
- Вы курите?
- Вы беременны?

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

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

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

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

Примечание: Совместное воздействие влаги и интенсивного абразивного эффекта может привести к тому, что на светлой одежде будут оставаться следы от черной краски на передатчике. Если вы

обрабатываете кожу препаратом против насекомых, проследите, чтобы кожа при этом не контактировала с передатчиком.

Технические данные

Велосипедный компьютер

Прибор на запястье относится к лазерным изделиям класса 1.

Срок службы батарейки: В среднем 1 год (1ч/день, 7 дне в неделю).

Тип батарейки: CR 2354

Уплотнительное кольцо батарейки: О-образное кольцо 20.0 x 0.1 Материал: силикон.

Рабочая температура: от -10°C до + 50°C/14°C до 122°F

Материалы: термопласт

Точность часов: лучше ± 0.5 сек/день при 25°C/ 77 °A

Точность монитора сердечного ритма: $\pm 1\%$ или 1уд./мин, что больше. Распространяется на стабильные условия.

Амплитуда измерения сердечного ритма: 15-240

Диапазон текущей скорости дисплея: 0-127 км/ч или 0-75 м/ч

Разрешение подъема: 5 м/ 20 футов.

Пределные значения велокомпьютера

Максимальное число файлов: 99

Максимальное время: 99 ч 59 мин 59 сек

Максимальное число кругов: 99

Дистанция – всего: 999 999 км/ 621370 миль

Общая длительность: 9999 ч 59 мин 59 сек

Калории – всего: 999 999 ккал

Общая длина подъема: 304795 м/999980 футов

Передатчик

Срок службы батарейки передатчика WearLink W.I.N.D. в среднем 2 года (3ч/день, 7 дней в неделю)

Тип батарейки: CR 2025

Уплотнительное кольцо батарейки: О-образное кольцо 20.0 x 0.1 Материал: силикон.

Рабочая температура: от -10°C до + 40°C/14°C до 104°F

Материал разъема: полиамид

Материал ремешка: полиуретан/полиамид/полиэстер/эластан/нейлон

Polar WebLink, использующая для связи стандарт IrDA, Polar ProTrainer 5

Системные требования: ПК

Windows® 2000/XP (32б)

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

Дополнительно для ПО ваш ПК должен иметь процессор Pentium II 200 Мгц или быстрее, монитор с разрешением SVGA или выше, пространство для 50-Мб жесткого диска и драйвер CD-ROM.

Велокомпьютер Polar показывает уровень вашего прогресса и психологического напряжения. Он отображает показатели физической формы во время выполнения упражнений, а при тренировках с датчиков скорости Polar он также измеряет скорость и расстояние. Датчик Polar Cadence Sensor разработан для измерения частоты педалирования при езде на велосипеде. Датчик Polar Power Sensor разработан для измерения развиваемой мощности при езде на велосипеде. Никакое другое использование устройств не предполагается и не подразумевается.

Велокомпьютер Polar не должен применяться для проведения измерений состояния среды, для которых требуется профессиональная или производственная точность. Более того, данный прибор не должен применяться для проведения измерений в воздухе или под водой.

Водонепроницаемость продукции Polar прошла испытания в соответствии с требованиями международного стандарта ISO 2218. По водонепроницаемости продукция разделена на три категории. Категория водонепроницаемости вашего велокомпьютера изображена на его обратной стороне. Вы можете сопоставить ее с данными приведенной ниже таблицы. Просим иметь в виду, что приведенные формулировки не обязательно распространяются на продукцию других производителей.

Маркировка на задней крышке	на стороне	Водяные брызги, пот, капли дождя и	Купание и плавание	Дайвинг с трубкой (без балов с	Дайвинг с дыхательным аппаратом для плавания	Характеристики водонепроницаемости
-----------------------------	------------	------------------------------------	--------------------	--------------------------------	--	------------------------------------

	т.п.		воздухом)	(с баллонами с воздухом)	
Water resistant (водонепроницаемый)	X				Брызги, капли дождя и т.п.
Water resistant 50 m	X	X			Минимум для купания и плавания
Water resistant 100 m	X	X	X		Для частого использования в воде, исключая дайвинг с дыхательным аппаратом для плавания под водой.

*Эти характеристики распространяются также на передатчики Polar WearLink W.I.N.D. с маркировкой Water resistant 30 m.

Часто задаваемые вопросы

Что делать, если...

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

Индикатор низкого заряда батарейки обычно является первым признаком того, что она «села». Однако такой индикатор может появляться и при низких температурах. При возникновении символа на дисплее велокомпьютер подает звуковой сигнал, и подсветка автоматически отключается. Подробнее см. в разделе «Уход и обслуживание».

... я не знаю, где я в меню?

Нажмите и удерживайте кнопку STOP? Пока на дисплее не появится текущее время дня.

... при нажатии на кнопки ничего не происходит?

Верните велокомпьютер в исходное состояние, нажав на все кнопки одновременно и удерживая их в течение 2 секунд. После сброса нажмите на красную кнопку, появляется Start with bike settings (Начать с настроек велосипеда). Установите дату и время, другие настройки при этом сохраняются. Более подробно см. в разделе «Базовые настройки» и «Измерение размера колеса». Если вы не хотите менять остальные настройки, вы можете их пропустить, нажимая и удерживая кнопку STOP/ Все данные по упражнениям при этом сохраняются.

... велокомпьютер не считает калории?

Расход калорий ведется только при наличии на теле передатчика, и только если все базовые настройки выполнены правильно. Более подробно см. в разделе «Базовые настройки».

... другой человек, использующий велокомпьютер, или монитор сердечного ритма, создает помехи?

См. раздел «Меры предосторожности».

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

- Убедитесь, что велокомпьютер находится не дальше 40 м /131 фута от передатчика.
- Убедитесь, что ремешок передатчика не ослаб во время выполнения упражнения.
- Убедитесь, что тканевые электроды в спортивном костюме прилегают плотно.
- Убедитесь, что электроды на передатчике/спортивном костюме увлажнены.
- Проверьте чистоту передатчика/спортивного костюма.
- Убедитесь, что в радиусе 40 м /131 фута нет ни одного передатчика.
- Мощные электромагнитные сигналы могут стать причиной явно ошибочного показателя сердечного ритма. Подробнее см. в разделе «Меры предосторожности».
- Если явно ошибочный показатель сердечного ритма не исправляет значение, несмотря на удаление от источника помех, снизьте скорость и проверьте пульс вручную. Если окажется, что он соответствует завышенным показателям на дисплее, значит, у вас сердечная аритмия. Большинство случаев аритмии не представляют серьезной угрозы, однако все же проконсультируйтесь с врачом.
- Вашу ЭКГ мог изменить сердечный приступ. В этом случае обратитесь к врачу.

... на дисплее велокомпьютера появляется надпись Check WearLink (проверьте WearLink) и прибор не может найти ваш сердечный ритм?

- Убедитесь, что велокомпьютер находится не дальше 40 м /131 фута от передатчика.
- Убедитесь, что ремешок передатчика не ослаб во время выполнения упражнения.
- Убедитесь, что тканевые электроды в спортивном костюме прилегают плотно.
- Убедитесь, что электроды на передатчике/спортивном костюме увлажнены.
- Если измерение сердечного ритма невозможно из-за используемого костюма, попробуйте использовать ремешок WearLink. Если при этом сердечный ритм обнаруживается, скорее всего, проблема заключается в костюме. Свяжитесь с продавцом/производителем костюма.
- Если вы произвели все вышеуказанные действия, но измерения сердечного ритма все равно не происходит, может оказаться, что дело в севшей батарейке. Подробнее см. в разделе «Уход и обслуживание».

... на дисплее велокомпьютера появляется надпись New WearLink found. Teach new Wearlink?

Если вы приобрели новый передатчик для использования в качестве дополнительного оборудования, его надо ввести в велокомпьютер. Подробнее см. в разделе «Обучение нового передатчика».

Если используемый вами передатчик включен в комплект изделия, и вышеозначенная надпись появляется на дисплее, велокомпьютер, возможно, получает сигнал от другого передатчика. В это случае убедитесь, что надели свой передатчик, что электроды увлажнены, а ремешок на нем не ослаб. Если надпись не исчезает, значит, мал заряд батарейки. Подробнее см. в разделе «Уход и обслуживание».

...на дисплее появляется надпись Check Speed? (проверить скорость?)

Информацию см. в руководстве пользователя Speed Sensor W.I.N.D.

...на дисплее появляется надпись Check Power? (проверить мощность?)

Проверьте, активирована ли функция датчика мощности. Если активирована, на дисплее должен появиться символ в виде фигурки велосипедиста. Проверьте, правильно ли расположен датчик. Возможно, батарейка датчика закончилась. Подробную информацию см. в руководстве пользователя Power Output.

... на дисплее велокомпьютера появляется надпись. Teach new sensor? (Обучить новый датчик?)

Если вы приобрели новый датчик Polar Wearlink W.I.N.D, Polar Cadence Sensor W.I.N.D * или Polar Power Sensor W.I.N.D* для использования в качестве дополнительного оборудования, его надо ввести в велокомпьютер. Подробнее см. в разделе «Использование нового оборудования».

... я стою на месте, а показатель высоты меняется?

Велокомпьютер переводит замеренное давление воздуха в показатель высоты. По этой же причине изменения погоды могут вызывать изменения показателей высоты.

...показатели высоты неточны?

Ваш альтиметр может показывать неправильные данные, если подвергается воздействию внешних помех, таких, как сильный ветер или поток воздуха из кондиционера. В таких случаях попробуйте откалибровать альтиметр. Если его показатели постоянно неверны, возможно, каналы приема воздушного давления забиты грязью. В таком случае отправьте велокомпьютер в сервисный центр Polar.

... на дисплее велокомпьютера появилась надпись Memory low? (маленький запас памяти)

Такая надпись появляется, когда остается памяти примерно на 1 час записи. При истощении запаса памяти на дисплее появляется Memory full (память заполнена). Для освобождения памяти перенесите упражнения в программное обеспечение PolarProTrainer 5 и удалите их из памяти велокомпьютера.

*Требуется дополнительный датчик.

Международная гарантия компания Polar ограниченного действия

- Гарантийные обязательства компании Polar Electro Inc определены положениями ограниченной международной гарантии, действие которой распространяется на покупателей, которые приобрели данное изделие на территории США или Канады. Гарантийные обязательства компании Polar

Electro Oy определены положениями ограниченной международной гарантии, действие которой распространяется на покупателей, которые приобрели данное изделие на территории других стран, кроме США или Канады.

- Компания Polar Electro Inc/ Polar Electro Oy гарантирует покупателю оригинального изделия, что устройство не имеет дефектов материалов, а также производственных дефектов. Настоящее гарантийное положение действует в течение 2 лет с даты покупки изделия.
- **Покупателю рекомендуется сохранять Международную гарантийную карту на изделие (с печатью) или квитанцию торгового предприятия, в котором было приобретено изделие, так как данные документы являются подтверждением факта покупки!**
- Настоящая гарантия не распространяется на элементы питания, повреждения, возникшие вследствие неправильного обращения или ненадлежащего применения, случайного повреждения, несоблюдения мер предосторожности. Также настоящая гарантия не распространяется на повреждения, вызванные неправильным обслуживанием, или возникшие вследствие коммерческого использования. Не распространяется на повреждения корпуса и ремешка.
- Гарантийные обязательства не распространяются на какие-либо ущерб, повреждения, издержки или убытки, прямые, косвенные или побочные, сопутствующие или специфические, связанные с использованием изделия, или вытекающие из такого использования. В течение действия гарантийного срока настоящее изделие будет либо отремонтировано, либо заменено в авторизованном сервисном центре: ремонт и замена по гарантии осуществляются бесплатно.
- Настоящая гарантия не затрагивает и не ущемляет установленные законом права потребителя, в рамках действующего национального законодательства, или права потребителя по отношению к дилеру, вытекающие из договора купли-продажи, заключенного с таким дилером.

CE 0537

Данное изделие соответствует Директиве 93/42/ЕЕС. Соответствующая Декларация Соответствия доступна на сайте www.aupport.polar.fi/declaration_of_conformity.html.

Символ

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

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

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

Все права сохраняются. Н одна из частей настоящей инструкции не может быть использована или воспроизведена без предварительного письменного разрешения компании Polar Electro Oy. Названия и логотипы, отмеченные в данной инструкции или пакете документов, прилагаемых к товару, значком TM, являются торговыми марками компании Polar Electro Oy, за исключением изделия Sound Blaster, являющегося зарегистрированной торговой маркой компании Creative Technology Ltd. Названия логотипы, отмеченные в данной инструкции или пакете документов, прилагаемых к товару, значком ®, являются торговыми марками компании Polar Electro Oy, за исключением Windows, являющегося зарегистрированной торговой маркой компании Microsoft.

Отказ от ответственности

- Материалы, изложенные в настоящем Руководстве Пользователя, предназначены только для информационных целей. Описанные в настоящем документе изделия могут быть модифицированы без предварительного уведомления, в соответствии с программой технического развития и модернизации, разрабатываемой производителем.
- Компания Polar Electro Inc/ Polar Electro Oy не делает никаких представлений и не дает никаких гарантий и поручительств применительно к тексту настоящего руководства, равно как и в отношении любых продуктов и изделий, описание которых приводится в тексте данного руководства.
- Компания Polar Electro Inc/ Polar Electro Oy не несет никаких обязательств и не принимает на себя ответственности за любой ущерб, повреждения, издержки или убытки, прямые, косвенные или побочные, сопутствующие или специфические, связанные с использованием изделия, или вытекающие из такого использования материала или изделий, описание которых приведено в настоящем руководстве пользователя.

Настоящее изделие защищено одним или несколькими из перечисленных ниже патентов:

FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI110303, WO96/2040, EP0748185, US6104947, FI112028, EP 0984719, US 6361502, FI 111801, US 6418394, EP1124483, WO9855023, US6199021, FI114202, US 6537227, FI110915, FI 113614.

Заявки на остальные патенты поданы.

Производитель:

Polar Electro Oy

Professorinite 5

FIN -90440 Кемпеле

Тел.: 358 8 5202 100

Факс: +358 8 5202 300

www.polar.fi [http://polar.fi

17931866.00 ENG A

Официальный дилер
мониторов сердечного ритма Polar в России и странах СНГ
компания **PolarSport**
www.PolarSport.ru

По России :+7(800)333-47-06
+7(495) 22-33-586
mail@polarsport.ru

Фирменный магазин Polar:
Гончарный проезд д.8/40

Сертифицированные центры Polar в России:

Москва:

Нахимовский пр-т, 56

Тел.: (499) 956-50-00

Замена батареек:

Гончарный проезд д.8/40

Тел.: 8(495)22 33 586

Санкт –Петербург:

Наб.р.Карповки ,6

Тел.:8(812)346-13-38

12/24-часовые режимы	33
Круг А. Вкл./Выкл.....	29
Уровень активности	31
Калибровка высоты над уровнем моря	27
Анализ процесса тренировки в программном обеспечении	18
Подсветка	6
Низкий заряд батареи	52
Замена батареи	49
Символ велосипеда	11, 14
Частота педалирования: Вкл./Выкл	30
Расход калорий	19
Инструкции по обслуживанию	48
Создание новых упражнений	8
Персонализация дисплея	34
Кнопки велокомпьютера	6
Перенос данных	18
Настройки даты.....	34
Удаление файла	26
Обратный отсчет тренировки	33
Настройки упражнений	8,9
Фитнес-тест	37
Динамика фитнес-теста	39
Часто задаваемые вопросы	52
Гарантия	48,53
Зоны сердечного ритма	9
HR _{max}	31, 46
HR _{max-P}	38
HR _{sit}	31, 47
Освещение дисплея	17
Тренировка с интервалами	8
Блокировка клавиатуры.....	32
Установка языка	32
Хранение кругов в памяти	16
Лимиты, устанавливаемые вручную	9
Ночной режим	17
Индекс OwnIndex.....	37
Оптимизатор OwnOptimizer	40
Собственная зона OwnZone	17, 46
Пауза в упражнениях	17
Циклы	36
Программное обеспечение Polar ProTrainer 5.....	18, 34
Питание Вкл./Выкл.....	30
Меры предосторожности	49
Прогнозируемый максимальный сердечный ритм	38
Запрограммированные упражнения.....	34, 35
Вызов информации о тренировках	18
Настройки записи сердечного ритма	27
Устройство напоминания	32
Сброс настроек велокомпьютера	52
Сброс итоговых файлов	26
Возврат в режим времени.....	8
Запись R-R интервалов.....	27, 28
Выбор типа упражнения	8
Звук	31
Лимиты скорости.....	9
Скорость Вкл./Выкл.....	30
Начало записи упражнения.....	11
Начало измерения сердечного ритма.....	11
Прекращение записи упражнения.....	18
Обучение.....	43
Настройки таймера.....	9
Установка времени.....	33
Часовой пояс.....	33
Названия	34

Итоги.....	26
Передатчик.....	11
Настройки единиц измерения.....	32
VO _{2max}	31, 37
Звук	32
Водонепроницаемость.....	51
Изменение масштаба дисплея	17