

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ:

1. ВВЕДЕНИЕ, модель монитора ЧСС Polar F11	7
1.1 Комплектация поставки монитора ЧСС модели F11	7
1.2 Кнопки монитора и символы на дисплее	8
1.3 Базовые установки и настройки	10
1.4 Измерение ЧСС пользователя	12
2. ПРОГРАММА СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ – KEEPS U FIT	14
2.1 Создание собственной программы пользователя	15
2.2 Просмотр и редактирование созданной программы	17
2.3 Установки и настройки индивидуальной программы	23
3. ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ (ТРЕНИРОВКИ)	25
3.1 Начало записи информации по тренировке	25
3.2 Выполняемые функции в ходе тренировки	26
3.3 Установки и параметры для тренировки	32
3.4 Индивидуальная тренировочная зона (OwnZone)	34
4. МОНИТОРИНГ ДОСТИГНУТОГО ПРОГРЕССА	37
4.1 Журнал	37
4.2 Еженедельный и ежемесячный контроль	41
5. ПРОСМОТР СОХРАНЕННЫХ ДАННЫХ ПО УПРАЖНЕНИЮ – ФАЙЛ	43
5.1 Файл тренировки	44
5.2 Файл совокупных значений и показателей	46
5.3 Файл журнала	47

6. ФИТНЕС-ТЕСТ POLAR – ИНДЕКС ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	49
6.1 Выполнение фитнес-теста Polar	50
6.2 Тенденция при выполнении фитнес-теста	52
7. ОБНОВЛЕНИЕ СОЗДАННОЙ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	54
8. УСТАНОВКИ И НАСТРОЙКИ	55
8.1 Установка значений для функции часов	55
8.2 Установка значений для ЧСС	63
8.3 Установки и настройки для журнала	67
8.4 Установки и личные настройки пользователя	68
8.5 Установка общих настроек и параметров	72
9. ПЕРЕДАЧА ДАННЫХ	74
10. УХОД ЗА ОБОРУДОВАНИЕМ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	75
11. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	77
11.1 Работа монитора ЧСС POLAR и влияние помех	77
11.2 Минимизация возможных рисков при выполнении упражнений с Монитором ЧСС	78
12. ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ	79
13. ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ	81
14. ОГРАНИЧЕННАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ POLAR	82
15. ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ	83
16. АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	84

1.1. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРА ЧСС

Монитор сердечного ритма модели **Polar F11** состоит из следующих компонентов:



Монитор

Монитор, надеваемый на запястье руки, предусматривает функцию программы спортивной (физической) подготовки **Polar Keeps U Fit**. С помощью монитора пользователь имеет возможность создавать, обновлять и контролировать созданную им индивидуальную программу.



Передатчик с кодированным сигналом Polar WearLinkФ

Во время тренировки необходимо надевать передатчик (передающий блок). **Коннектор** передает сигнал с ЧСС пользователя на монитор. Контактные зоны (с установленными электродами), расположенные на **эластичном ремешке** передатчика,

определяют текущий уровень ЧСС пользователя.

Общее Руководство пользователя вместе с краткой инструкцией по эксплуатации

В настоящем Руководстве изложена вся необходимая информация по эксплуатации монитора ЧСС модели **Polar F11**. Для быстрого обращения к справочной информации по использованию, не забывайте брать с собой на тренировку функциональную схему (карту работы кнопок и выполняемых функций) работы прибора и краткую инструкцию по эксплуатации.

Сервисная и техническая поддержка через Интернет

Интернет сайт Фитнес тренер **Polar** (адрес в Интернет: www.PolarFitnessTrainer.com) обеспечивает полный пакет сервиса и технической поддержки, необходимый для оказания помощи пользователю при выполнении физических упражнений. Бесплатная регистрация на сайте (в качестве участника программы) дает пользователю полный доступ к журналу тренировок, тестовым программам и специальным калькуляторам, а также к формам отчетов и полезным информационным статьям и публикациям. В дополнение к этому, на Интернет сайтах: www.polar-russia.ru www.polar.fi/fitness пользователь получает доступ к информации по всем последним обновлениям изделий компании-производителя, и к технической поддержке в оперативном режиме онлайн.

1.2. КНОПКИ МОНИТОРА И СИМВОЛЫ НА ДИСПЛЕЕ

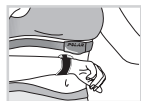
Примечание: кратковременное нажатие на кнопку (примерно на 1 секунду) оказывает иное действие, чем продолжительное нажатие (т.е. нажатием и удержанием в нажатом положении от 2 секунд и более).

Функции кнопки **Light**

- Активация подсветки дисплея.
- Нажатие и удержание **Light**:
Блокировка (🔒) всех кнопок, за исключением кнопки **Light**. Блокировка возможна в режиме времени или записи данных. Нажмите и удерживайте **Light** пока не появится надпись **Buttons Locked** или **Buttons Unlocked** (блокировка или разблокировка кнопок, соответственно).

Функции кнопки **Back**

- Выход из меню, возврат на предыдущий уровень
 - Отмена изменений, возврат к ранее установленным значениям
 - Отключение звукового сигнала (будильника).
- Нажатие и удержание **Back**:
- Вернуться из любого меню к режиму времени
 - Войти в меню установки часов из режима времени (**Time of Day**).



Heart Touch (Сердечный контакт)

В режиме тренировки поднесите монитор к логотипу **Polar** на передатчике, при этом на дисплее на некоторое время отобразится текущее время.



Функции, кнопки **▲**:

- Переход к следующему пункту меню и перемещение в пределах списков параметров
 - Увеличение значения, которое мигает на дисплее (при появлении символа **+**).
- Нажатие и удержание **▲**:
- Изменять дисплей в режиме времени
 - Изменять верхний ряд значений в режиме записи данных по тренировке.

Функции кнопки **OK**

- Вход в меню в режиме времени (**Time of Day**)
 - Вход в текущее меню
 - Подтверждение выбора
- Нажатие и удержание **OK** позволяет начать запись информации из меню времени.

Функции кнопки **▼**:

- Переход к предыдущему пункту меню и перемещение в пределах списков
 - Уменьшение значения или параметра, которое мигает на дисплее (при появлении символа **—**).
- Нажатие и удержание **▼** позволяет изменять часовой пояс в режиме времени (**Time of Day**).

Символы на дисплее



Индикатор уровня меню показывает количество пунктов меню. При перемещении в пределах меню символ (||) указывает в каком месте текущего меню он находится. Символ (I) показывает общее количество пунктов меню. В пределах последовательности настроек, номер символа (||) указывает общее количество доступных к изменению установок, мигающий символ (||) указывает тот параметр, который изменяется в текущий момент.



Символ конверта (✉) напоминает о необходимости проверки выполненных упражнений за неделю или выполнения фитнес-теста **Polar**. За более подробной информацией см. «Еженедельный и ежемесячный контроль», стр. 41.

Символ батареи (🔋) указывает на низкий уровень заряда батареи в мониторе. За более подробной информацией см. «Уход и техническое обслуживание», страница 75.

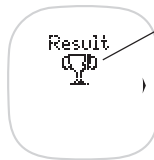
Символ колокольчика (🔔) указывает на активацию звукового сигнала. За более подробной информацией см. «Настройка и установка часов», стр. 55.



Символ ❤️ указывает на передачу кодированного сигнала с текущим значением ЧСС от передающего блока на монитор. За более подробной информацией см. «Измерение ЧСС», стр.12.

Символ 📄 указывает на запись информации по текущему упражнению.

Символ акустического оповещения (🔊) указывает на активацию звукового сигнала для целевой зоны ЧСС в режиме тренировки. За более подробной информацией см. «Функции в ходе тренировки», стр. 26.



Символ спортивного кубка (🏆) свидетельствует о том, что пользователю удалось выполнить задачи, поставленные на предыдущей неделе.

1.3. БАЗОВЫЕ УСТАНОВКИ

При использовании настоящего изделия в первый раз, начинать следует с меню базовых настроек (**Basic Settings**). Активация монитора в первый раз (без заданных значений и выставленных параметров) выполняется только один раз. После активации монитор не может быть выключен.

Также можно загружать предварительно заданные значения базовых настроек на монитор с компьютера. За дополнительной информацией см. «Передача данных», стр. 74.

Примечание: При задании установок чрезвычайно важно проявлять максимальную аккуратность, так как все вводимые параметры и значения оказывают непосредственное влияние на точность функционирования индивидуальной программы спортивной подготовки **Keeps U Fit**.

1. Активируйте монитор нажатием любой кнопки. Дисплей заполнится цифровой информацией. Нажмите кнопку **“OK”**.
2. На дисплее отображается **WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD** («Добро пожаловать в мир фитнеса **POLAR**»). Для перехода в режим базовых установок нажмите **OK**.
3. Выбор языка (**LANGUAGE**): используйте ▲/▼ для выбора предпочтительного языка. Доступные опции **ENGLISH, DEUTSCH, ESPACOL** и **FRANZAIS** (английский, немецкий, испанский и французский, соответственно). Для подтверждения выбора нажмите **OK**.
4. На дисплее появится **START WITH BASIC SETTINGS** (начать работу с меню базовых установок). Для входа в указанное меню нажмите **OK**.
5. **ВРЕМЯ:** При помощи ▲/▼ выберите формат отображения времени: **12-** или **24-**часовой. Для подтверждения выбора нажмите **OK**.
Для **12-часового** формата время отображается в часах от 1 до 12 с добавлением разграничителя: **AM** (до полудня) или **PM** (после полудня). При установке значений для даты и даты рождения (возраста), устанавливается формат даты **mm.dd** – месяц, день.
 - Нажмите ▲/▼ для выбора текущего положения: **AM** или **PM**. Нажмите **OK**
 - Нажмите ▲/▼ для установки значения **ЧАСОВ**. Нажмите **OK**
 - Нажмите ▲/▼ для установки значения **МИНУТ**. Нажмите **OK**Для **24-часового** формата время отображается в часах от 0 до 23. При установке значений для даты и даты рождения (возраста), устанавливается формат даты: **dd.mm** – день:месяц.
 - Нажмите ▲/▼ для установки значения **ЧАСОВ**. Нажмите **OK**
 - Нажмите ▲/▼ для установки значения **МИНУТ**. Нажмите **OK**

6. УСТАНОВКА ДАТЫ: Нажмите ▲/▼ для выбора значений **МЕСЯЦА (mm)** или **ДНЯ (dd)**. Нажмите **OK**.

- Нажмите ▲/▼ для выбора сначала **ДНЯ (dd)**, потом **МЕСЯЦА (mm)**. Нажмите **OK**
- Нажмите ▲/▼ для выбора **ГОДА (yy)**. Нажмите **OK**.

7. Выбор **ЕДИНИЦ ИЗМЕРЕНИЯ:** нажмите кнопку ▲/▼ для выбора системы мер (кг/см – **KG/CM**) или (фунты и футы – **LB/FT**). Нажмите **OK**.

Примечание: Выбор метрической системы влияет и на формат отображения количества калорий. При выборе системы **lb/ft** (фунты и футы) количество калорий отображается в формате **Cal**. При выборе системы **kg/cm** (килограммы и сантиметры) количество калорий отображается в формате **kcal**.

8. ВЕС: нажмите ▲/▼ для задания значения собственного веса. Нажмите **OK**.

Примечание: Если Вы сделали неверный выбор единиц измерения, изменить их можно посредством нажатия и удерживания кнопки **Light**.

9. РОСТ: нажмите ▲/▼ для задания значения собственного роста. Нажмите **OK**.

Примечание: Если Вы выбрали английскую систему мер, вначале указывается значение в футах, и затем – в дюймах.

10. ВОЗРАСТ (день рождения): нажмите ▲/▼ для задания значения собственного возраста, т.е. месяца, дня и года Вашего рождения. Нажмите **OK**.

- Нажмите ▲/▼ для выбора сначала **ДНЯ (dd)**, потом **МЕСЯЦА (mm)**. Нажмите **OK**;
- Нажмите ▲/▼ для выбора **ГОДА (yy)**. Нажмите **OK**.

11. ПОЛ: нажмите ▲/▼ для выбора своего пола: **МУЖСКОЙ (MALE)** или **ЖЕНСКИЙ (FEMALE)**. Нажмите **OK**.

12. Подтверждение заданных значений. После задания всех параметров на дисплее блока появляется надпись **SETTINGS OK?** (окончания процедуры задания базовых установок). Нажмите ▲/▼ для подтверждения (**YES**) или отказа (**NO**). После выбора одного из вариантов нажмите **OK**.

Если Вы подтвердите выбор (опция **YES**), заданные значения будут приняты, и Вы сможете начать использование монитора ЧСС.

Если Вы выберете опцию **NO**, Вы сможете продолжить установки и изменить необходимые параметры в меню базовых установок (**Basic Settings**). Нажимайте **Back** пока не вернетесь к тому пункту меню (параметру или отдельной установке), который Вы хотите изменить.

1.4. ИЗМЕРЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧСС)

Для измерения собственной ЧСС пользователь должен надеть предусмотренное передающее устройство (передатчик).

Кодировка передаваемого сигнала ЧСС позволяет сократить влияние (помехи, интерференции), оказываемое другими мониторами сердечного ритма, которые находятся в непосредственной близости от пользователя. Для обеспечения устойчивого приема передаваемого сигнала, а также для надежного и бесперебойного мониторинга ЧСС, монитор должен находиться в радиусе 3 футов (1 метра) от передающего устройства. Убедитесь также в том, что Вы находитесь на достаточном удалении от других пользователей мониторов ЧСС и от возможных источников электромагнитного излучения. (За более подробной информацией по вопросу влияния помех на работу монитора ЧСС обратитесь к главе «Меры предосторожности» на странице 77).



1. Смочите две рифленные контактные зоны эластичного ремешка с установленными электродами под струей воды. Убедитесь в том, что контактные зоны адекватно увлажнены.



2. Прикрепите коннектор к эластичному ремешку. Крепление следует осуществлять таким образом, чтобы литера **“L”** на коннекторе была расположена рядом со словом **“LEFT”**, нанесенным на эластичный ремешок. Застегните одну застежку пряжки.



3. Отрегулируйте длину ремешка таким образом, чтобы он плотно охватывал грудную клетку, не создавая при этом ощущения дискомфорта. Закрепите ремешок на груди, по нижней линии грудных мышц, и застегните вторую застежку пряжки.



4. Убедитесь в том, что увлажненные зоны с электродами плотно прилегают к коже, и логотип **Polar** находится по центру и не перевернут.



5. Наденьте монитор, как обычно надеваете наручные часы. В режиме отображения на дисплее текущего времени суток нажмите **OK** для входа в меню. На дисплее отобразится надпись **“Exercise”**, соответствующая режиму записи данных по выполняемому упражнению. Монитор автоматически начнет поиск передаваемого сигнала с Вашей ЧСС. Максимум через 15 секунд на дисплее появится символ сердца в рамке (x) и текущее значение для сердечного ритма пользователя. Рамка вокруг символа сердца означает, что сигнал ЧСС от передатчика кодируется. Текущий сердечный ритм в данный момент времени измеряется, но не записывается. Запись начинается только в момент, когда пользователь начинает тренировку. Для подробного описания процедуры записи данных по ЧСС и информации по тренировке, обратитесь к главе «Выполнение упражнений», страница 25.

Примечание: Если монитор не принимает сигнал, и на дисплее отображается соответствующий символ – / 00, убедитесь в том, что электроды на передающем блоке увлажнены, и эластичный ремешок плотно удерживает передатчик на груди. Поднесите монитор к груди в том месте, где на передающем устройстве расположен логотип **Polar**. Монитор возобновит поиск передаваемого сигнала ЧСС.

2. ПРОГРАММА СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ – KEEPS U FIT

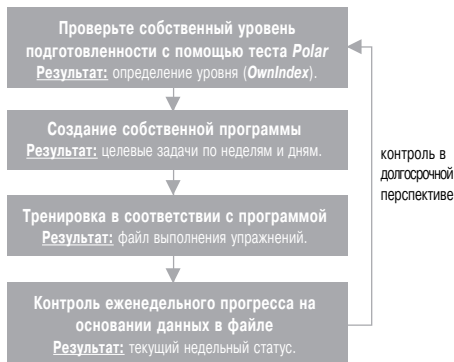
Программа спортивных занятий **Keeps U Fit**, разработанная компанией **Polar**, основана на текущем уровне физической подготовленности, и предоставляет собой своего рода руководство по объему упражнений, выполнение которых необходимо для достижения поставленных целей в области фитнеса.

Персонализированная программа спортивных занятий **Keeps U Fit** помогает в планировании упражнений посредством рекомендаций относительно общей продолжительности выполнения упражнений, количества затрачиваемых калорий, а также продолжительности выполнения упражнений в пределах отдельных зон интенсивности нагрузки. При работе программа учитывает текущий уровень спортивной подготовленности пользователя, цели, которые ставит перед собой пользователь, а также график выполнения упражнений, т.е. сколько раз в неделю пользователь предпочитает заниматься. На основании указанных параметров и значений, программа определяет для пользователя ежедневные и еженедельные задачи. Программа рассчитывает и предоставляет пользователю недельные временные параметры по выполнению упражнений, количество калорий, которое необходимо израсходовать, а также количество и продолжительность тренировочных сессий, с указанием определенного количества и продолжительности упражнений применительно к различным зонам интенсивности.

Используйте монитор сердечного ритма в ходе тренировочных занятий и просматривайте записанные данные в файлах журнала (**Diary**) после выполнения упражнений за текущую неделю. В меню журнала пользователь может просматривать полученные данные, и проводить сравнение реально полученных результатов с запланированными установками и предварительно поставленными целями.

В рамках файлового меню (**File Menu**) Вы можете просматривать и анализировать более подробную информацию по отдельным тренировочным занятиям. Для мониторинга и оценки собственного спортивного развития и достигнутого прогресса Вы можете один или два раза в месяц выполнять фитнес-тест, разработанный компанией **Polar**. Это позволяет отслеживать тенденцию развития уровня физической подготовленности пользователя в долгосрочной перспективе и сравнивать измеряемые величины и параметры с ранее полученными значениями (в рамках функции **Fitness Test Trend**).

Обзор программы **Keeps U Fit**



2.1. СОЗДАНИЕ СОБСТВЕННОЙ ПРОГРАММЫ

В настоящем разделе приводится информация в виде пошаговой инструкции для создания собственной программы занятий пользователя **Keeps U Fit**.

Также Вы можете создать собственную программу, используя для этого Интернет сервис компании **Polar**, и далее перенести созданную программу на свой монитор. За дополнительной информацией следует обратиться к главе «Передача данных», стр. 74.

Для создания максимально точной программы тренировок, прежде всего, Вам следует выполнить инструкцию по измерению собственного уровня подготовленности. Инструкция приведена в контексте главы «Фитнес-тест компании **Polar** – индекс индивидуальной подготовленности», страница 49.

1. Начните с режима времени (**Time of Day**). В этом меню нажмите **OK**. На дисплее отобразится **Exercise** (меню данных по упражнению).
2. Используйте ▲/▼ для выбора пункта меню **“Program”**. Нажмите кнопку **“OK”**.
3. Используйте ▲/▼ для выбора пункта меню **“CREATE”** (создание индивидуальной программы пользователя). Нажмите **OK**.

Примечание:

- Если ранее Вы не выполняли фитнес-тест **Polar**, или с момента последнего выполнения данного теста прошло уже шесть месяцев, на дисплее отобразится надпись **“OWN INDEX MISSING. DEFAULT USED”**, соответствующая предупреждению программы об отсутствии индивидуального индекса подготовленности и использовании значений и параметров, заданных по умолчанию. Нажмите и удерживайте нажатой кнопку **“Back”** для возврата в режим отображения на дисплее текущего времени суток и выполнения теста. Выполнять тест следует в соответствии с инструкцией, приведенной в контексте главы «Фитнес-тест компании **Polar** – индекс индивидуальной подготовленности», страница 49. В противном случае программой будет использовано значение индекса **OwnIndex**, результирующего из выполнения фитнес-теста с установками и параметрами, принятыми по умолчанию. При этом рекомендованный объем упражнений для выполнения в различных зонах интенсивности не будет оптимальным персонально для Вас.
- Если на дисплее появляется надпись **“START WITH BASIC SETTINGS”**, это означает, что некоторые из базовых установок и настроек отсутствуют (не были заданы заранее). Нажмите кнопку **“OK”** для полного завершения всех доступных установок и настроек. За дополнительной информацией по этому вопросу следует обратиться к разделу «Базовые установки и настройки» на странице 10.
- Если Вы ранее уже создали индивидуальную программу спортивных занятий, на дисплее будет выведена подсказка **“OVERWRITE CURRENT?”**, предлагающая Вам удалить ранее созданную программу, заменив ее новой. Используйте кнопки **“Г/,”** для выбора одной из двух доступных опций: **YES** или **NO**, которые дают или не дают подтверждение создания новой программы, соответственно. Для подтверждения сделанного выбора нажмите кнопку **“OK”**.

4. Параметр **OwnIndex**: определение текущего индивидуального уровня аэробной подготовленности пользователя оказывает непосредственное влияние на объем выполнения упражнений в пределах различных зон интенсивности физической нагрузки, который рекомендует программа.
- Если ранее Вы уже выполняли фитнес-тест, на дисплее отобразится величина индекса подготовленности **OwnIndex**.
 - Если Вы точно знаете собственное значение параметра **VO_{2MAX}** (мл/кг/мин) т.е. максимальную относительную величину потребления кислорода (значение данного параметра должно быть известно Вам на основании **тестов и измерений**, проведенных в **соответствующих лабораторных условиях** или на основании данных иного фитнес-теста, который Вы выполняете на регулярной основе), Вы можете скорректировать значение для индекса индивидуальной подготовленности, используя для этого **▲/▼**. Для подтверждения нажмите **OK**.
5. Параметр целевой установки (**Target**): Используйте **▲/▼** для выбора уровня программы, в соответствии с собственными целями: **MAXIMIZE**, **IMPROVE** или **MAINTAIN** (максимизация, улучшение или поддержание формы). Обратите внимание, что выбор установки влияет на продолжительность выполнения упражнений. Нажмите **OK**.

Максимизация

Выбирайте опцию **“Maximize”** в случае, если Вашей целью является максимальное повышение текущего уровня аэробной подготовленности. Выбор максимального уровня рекомендуется в случае, если Вы регулярно занимались физическими упражнениями в течение последних 10-12 недель, и практически ежедневное выполнение упражнений не представляет для Вас сложности. Программа рекомендует выполнять упражнения в течение примерно пяти часов в неделю, с разделением общего времени выполнения упражнений на 4 – 6 тренировочных занятий.

Улучшение

Выбирайте опцию **“Improve”** в случае, если Вашей целью является улучшение текущего уровня аэробной подготовленности. Выбор данного уровня рекомендуется в случае, если Вы можете заниматься физическими упражнениями на регулярной основе. Программа рекомендует выполнять упражнения в течение примерно трех часов в неделю, с разделением общего времени выполнения упражнений на 3 – 5 тренировочных занятий.

Поддержание на текущем уровне

Выбирайте опцию **“Maintain”** в случае, если Вашей целью является поддержание текущего уровня аэробной подготовленности. Данный уровень будет хорошим началом для Вас в том случае, если за последнее время Вы не занимались физическими упражнениями на регулярной основе; занятия с таким уровнем также могут привести к определенному улучшению текущего уровня физической подготовленности. Программа рекомендует выполнять упражнения в течение примерно полутора часов в неделю, с разделением общего времени выполнения упражнений на 2 – 3 занятия.



- Exe.Count (Exercise Count – Счетчик тренировок):** на основании значения индивидуального индекса **OwnIndex**, а также в зависимости от выбора целевой установки, программа рекомендует количество еженедельных занятий. Рекомендуемое значение отмечено курсором (▄).
По желанию, Вы можете изменить значение, используя для этого ▲/▼. Для подтверждения нажмите **OK**.
- Через несколько секунд после завершения всех настроек, на дисплей монитора будет выведена надпись **“YOUR PERSONAL PROGRAM”** (индивидуальная программа), и данные по целевым установкам на недельный период. Для просмотра заданных установок, обратитесь к главе «Индивидуальные целевые установки на неделю», стр. 18.
Альтернативно, для возврата в режим отображения на дисплее текущего времени суток, нажмите и удерживайте **Back**.

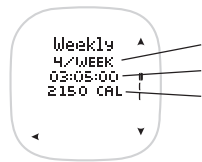
2.2. ПРОСМОТР И РЕДАКТИРОВАНИЕ СОБСТВЕННОЙ ПРОГРАММЫ

В настоящем разделе приводится инструкция по просмотру и редактированию программы (в рамках меню редактирования **Program Edit Menu**).

- Начните режим времени (**Time of Day**). В этом меню нажмите **OK**. На дисплее отобразится надпись **“Exercise”** (меню данных по упражнению).
- Используйте ▲/▼ для выбора пункта меню **“Program”**. Нажмите **OK**.
- Используйте ▲/▼ для выбора пункта меню **“EDIT”** (режим редактирования программы). Нажмите **OK**.

Примечание: Если на дисплее отображается надпись **“Empty”**, это означает, что пользователь еще не создал собственную программу. На дисплее приемного блока будет выведена подсказка, предлагающая начать с создания новой индивидуальной программы пользователя. За дополнительной информацией обратитесь к главе «Индивидуальная программа спортивных занятий **Keeps U Fit**» на странице 14.

2.2.1. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЦЕЛЕВЫЕ УСТАНОВКИ НА НЕДЕЛЮ



Weekly Targets (Недельные целевые установки)

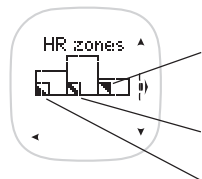
Целевой счетчик тренировок на неделю;

Целевая совокупная продолжительность выполнения упражнений на неделю

Целевое общее количество калорий, которое должен затратить пользователь в течение недели.

Для продолжения нажмите ▼.

Weekly HR zones (недельные зоны ЧСС): общее время выполнения упражнений, соответствующее недельной целевой установке, распределяется на три зоны различной интенсивности: **Light**, **Moderate** и **Hard** (легкая, умеренная и высокая интенсивность, соответственно). Распределение времени по зонам интенсивности зависит от предварительного выбора целевого уровня программы выполнения упражнений.



Hard (высокая интенсивность)

Moderate (умеренная интенсивность)

Light (легкая интенсивность)

Высота графической полоски на дисплее соответствует недельной целевой установке по выполнению упражнений в пределах конкретной зоны интенсивности.

Зона легкой интенсивности

Зона легкой* интенсивности (ЧСС до 60-70% от HR_{MAX}). Занятия с таким уровнем помогают оздоровлению организма, улучшают выносливость и способствуют сердечно-сосудистой выносливости. Занятия в пределах данной зоны повышают выносливость и помогают восстановиться после тяжелых упражнений.

Зона умеренной интенсивности

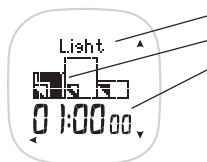
Зона средней интенсивности (ЧСС до 70-80% HR_{MAX}) очень полезна для людей, занимающихся спортом постоянно. Занятия с таким уровнем особенно способствуют улучшению сердечно-сосудистой выносливости. Выполнение упражнений в пределах данной зоны предусмотрено для всех уровней программы.

Зона высокой интенсивности

Зона высокой интенсивности (ЧСС до 80-90% HR_{MAX}) предназначена для тренировки в течение небольшого времени с высокой интенсивностью. Дыхание становится тяжелым, Вы ощущаете усталость в мышцах и общее утомление; увеличивается способность к максимальной физической нагрузке. Выполнение упражнений в пределах данной зоны предусмотрено только для уровней "Improve" и "Maximize" программы (улучшения и максимизации, соответственно).

За дополнительной информацией по различным зонам интенсивности обратитесь к разделу «Установки ЧСС», страница 63.

Нажмите **OK** для просмотра целевой продолжительности выполнения упражнений в пределах различных зон интенсивности.



Название зоны интенсивности;

Графическая полоска текущей зоны интенсивности выделяется

Целевая продолжительность выполнения упражнений в пределах выбранной зоны интенсивности.

Для просмотра информации по остальным зонам интенсивности, используйте ▲/▼.

Для возврата в меню просмотра данных по недельным зонам ЧСС (**Weekly HR zones**) нажмите **Back**.

Для продолжения нажмите ▼.

* **Примечание:** Компанией **Polar** принято определение для целевой зоны ЧСС, которое отличается от рекомендаций международных научных организаций по физической культуре и спорту; по стандартам этих организаций значения для зоны легкой интенсивности могут быть меньше 60 % HR_{MAX}

2.2.2. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЦЕЛЕВЫЕ УСТАНОВКИ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ

Если Вы находитесь в режиме времени (**Time of Day**), повторите шаги с 1 по 3, см. инструкцию на стр. 17, и нажимайте ▲/▼ пока на дисплее не отобразится **“Weekly Exercises”**.

Weekly Exercises (недельные тренировки): в зависимости от предварительного выбора общего количества тренировок, выделяемое общее время для выполнения упражнений за неделю распределяется по отдельным тренировочным занятиям с разной индивидуальной продолжительностью. Отдельные тренировочные занятия именуются **SHORT**, **NORMAL** и **LONG**, т.е. короткое, нормальное или продолжительное. Название тренировочному занятию присваивается программой в зависимости от продолжительности выполняемого упражнения.



Режим просмотра упражнений за неделю (**Weekly Exercises**) позволяет ознакомиться со сводным отчетом всех занятий, выполненных за неделю, с указанием количества тренировок, отсортированных в соответствии с их продолжительностью. Для просмотра целевых установок в пределах отдельных занятий нажмите **OK**.



Режим просмотра данных по упражнениям (**Exercise**) отображает рекомендованную последовательность выполнения занятий. Выбор предпочтительной тренировки осуществляется с помощью ▲/▼.

Альтернативно, выберите пункт меню **“ADD”** для добавления нового занятия. Нажмите **OK**.

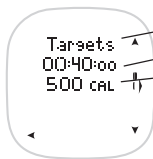
Добавление занятия к созданной программе пользователя

При выборе пункта меню **“ADD”** (добавление), следует изменить параметр продолжительности выполнения упражнения (**Duration**).

1. Используйте ▲/▼ для изменения значения **часов**. Нажмите **OK**.
2. Используйте ▲/▼ для изменения значения **минут**. Нажмите **OK**.
3. На дисплей приемного блока будет выведена надпись **“EXERCISE CALORIES UPDATED”**, что означает обновление предыдущего значения по количеству калорий. Целевое количество калорий, которое должен затратить пользователь, рассчитывается автоматически, и на дисплей монитора выводятся целевые установки по новому добавленному тренировочному занятию.

Примечание: новая тренировка автоматически добавляется к ранее заданным целевым установкам на недельный период; при этом целевые установки по зонам ЧСС (**HR Zone Targets**) рассчитываются в соответствии с целевыми установками по зонам ЧСС на недельный период.

Exercise Session Targets (целевые установки для тренировочного занятия):



Название тренировки/целевые установки

Продолжительность целевой тренировки

Целевое количество калорий, которое пользователь должен затратить при выполнении тренировочного занятия.

Для продолжения нажмите ▼.

Альтернативно, нажмите **OK** для редактирования целевых установок по занятию и продолжения работы в меню редактирования целевых установок по упражнению (**Editing Exercise Targets**), страница 22.

Альтернативно, нажмите и удерживайте нажатой кнопку **Light** для того, чтобы удалить тренировочное занятие и продолжить работу в меню удаления тренировочных занятий (**Deleting Exercise Session**), страница 22.

HR Zones Targets (целевые установки по зонам ЧСС): выполнение каждого отдельного тренировочного занятия распределяется по трем зонам различной интенсивности: **Light**, **Moderate** и **Hard** (легкая, умеренная и высокая интенсивность, соответственно).

Нажмите кнопку **“OK”** для просмотра целевых установок для тренировочного занятия применительно к отдельным зонам интенсивности.



Наименование зоны интенсивности;

Целевая продолжительность тренировки в пределах выбранной зоны интенсивности. Целевая продолжительность тренировки в пределах различных зон интенсивности зависит от типа выбранной тренировки.

Используйте ▲/▼ для просмотра информации по остальным зонам интенсивности. Нажмите **Back** для возврата в режим просмотра данных по зонам ЧСС.

Альтернативно, нажмите **OK** для редактирования целевых установок по продолжительности тренировочного занятия в пределах конкретной зоны интенсивности и продолжения работы в меню редактирования целевых установок по тренировке (**Editing Exercise Targets**), страница 22.

Меню редактирования целевых установок по упражнению (Editing Exercise Targets)

1. На дисплей выводится надпись **"EDIT DURATION?"** (изменить продолжительность занятия?). Нажмите ▲/▼ для подтверждения (**YES**) или отказа (**NO**). После выбора одного из вариантов нажмите **OK**. Если Вы подтвердите выбор (опция **YES**), текущее значение для часов начнет мигать. Если Вы выберете опцию **NO**, Вы сможете вернуться к режиму просмотра целевых установок (**Targets View**).
2. Используйте ▲/▼ для изменения значения **часов**. Нажмите **OK**.
3. Используйте ▲/▼ для изменения значения **минут**. Нажмите **OK**.
4. На дисплей будет выведена надпись **"EXERCISE CALORIES UPDATED"** (обновление значения по количеству калорий). Целевое количество калорий, которое должен затратить пользователь, обновляется автоматически, и монитор возвращается в режим просмотра целевых установок.

***Примечание:** При изменении целевых установок по упражнению, монитор автоматически проверяет установленное значение для продолжительности тренировки, и изменяет тип упражнения, если упражнение было модифицировано. В то же время, выполняется автоматическое обновление параметров по целевым недельным установкам для тренировок.*

Удаление тренировочного занятия (Deleting Exercise Session)

Вы можете удалить выбранное тренировочное занятие. Для этого в меню просмотра целевых установок по тренировочному занятию (**Exercise Session Targets**) необходимо нажать и удерживать нажатой кнопку фоновой подсветки **"Light"**.

1. На дисплей выводится надпись **"DELETE EXERCISE?"** (удалить тренировку?). Нажмите ▲/▼ для подтверждения (**YES**) или отказа (**NO**). После выбора одного из вариантов нажмите **OK**.
2. Если Вы подтвердите выбор (опция **YES**), будет выведена подсказка **"ARE YOU SURE?"**, запрашивающая подтверждение удаления. Если пользователь отказывается от удаления занятия, следует выбрать опцию **"NO"**. При выборе опции **"YES"** файл будет удален. Нажмите **OK**.

Внимание! После удаления тренировочного занятия восстановить его будет невозможно.

3. При выборе опции **"YES"** монитор вернется в режим просмотра данных по тренировке (**Exercise View**). Для возврата в режим просмотра данных по упражнениям на недельный период (**Weekly Exercises**) нажмите **Back**. В случае если Вы изменили свои целевые установки по тренировке или удалили определенные занятия, выполняется автоматическое обновление параметров по целевым установкам на недельный период. На дисплей монитора выводится подтверждение обновления программы: **"PROGRAM TARGETS UPDATED"**.

2.3. УСТАНОВКИ И НАСТРОЙКИ ПРОГРАММЫ

В меню настроек программы (**Program Settings Menu**) Вы можете активировать или деактивировать работу самой программы, и изменять настройки и параметры для упражнений, которые входят в программу.

1. Начните с режима времени (**Time of Day**). В этом меню нажмите **OK**. На дисплее отобразится надпись "**Exercise**" (меню данных по упражнению).
2. Используйте ▲/▼ для выбора пункта меню "**Program**". Нажмите **OK**.
3. Используйте ▲/▼ для выбора пункта меню "**SETTINGS**" (режим настроек). Нажмите **OK**.
4. Используйте ▲/▼ для выбора включения или отключения (**ON/OFF**) для функции упражнений "**EXERCISES**". Нажмите **OK** для подтверждения выбора.

***Примечание:** Если выбор пункта меню упражнений "**Exercises**" выполняется без предварительного создания собственной программы, на дисплее отображается надпись "**Empty**". На дисплей монитора будет выведена подсказка, предлагающая начать с создания новой индивидуальной программы пользователя. За дополнительной информацией обратитесь к главе «Индивидуальная программа спортивных занятий **Keeps U Fit**» на странице 14.*

Выбор включения и отключения программы (ON/OFF)

Используйте ▲/▼ для выбора включения или отключения (**ON/OFF**) программы. Нажмите **OK** для подтверждения выбора. После этого монитор вернется к отображению меню настроек программы (**Program Settings Menu**).

***Примечание:** При отключении программы (опция **OFF**), целевые установки для тренировки не отображаются на дисплее при просмотре режима журнала (**Diary View**). Это означает, что Вы не можете выбирать занятия в рамках программы в меню упражнений (**Exercise Menu**). Однако даже при отключении функции программы, она остается в памяти. Для повторного использования программы следует включить ее (активировав опцию **ON**).*

Установки и настройки для тренировки

На дисплее отображается надпись "**Exercises**" и список доступных занятий. Используйте ▲/▼ для выбора нужной тренировки. Нажмите **OK** для подтверждения выбора.

Используйте ▲/▼ для выбора: «установки зоны ЧСС» (**HR SET**) или «переименование» (**RENAME**). Нажмите **OK** для подтверждения выбора.

1. Установки ЧСС (**HR SET**): различные установки для упражнений объединяются в рамках комплексных наборов параметров ЧСС. Для каждого занятия можно назначить свой комплекс настроек ЧСС. За дополнительной информацией по настройкам ЧСС обратитесь к одноименному разделу на стр.63.
- Используйте ▲/▼ для выбора одного из пунктов меню: **OWNZONE** (индивидуальная тренировочная зона), **GENERAL** (режим общих настроек) или **SILENT** (отключение звука). Нажмите **OK** для подтверждения выбора.
- Выбор пункта меню "**SELECT**" позволяет войти в режим установок и настроек ЧСС, тогда как выбор пункта меню "**EDIT**" позволяет войти в режим редактирования настроек и параметров. Для выбора указанных пунктов используйте кнопки ▲/▼. Для подтверждения выбора нажмите **OK**.

- При выборе пункта **“Select”** комплекс настроек ЧСС назначается для определенного тренировочного занятия.
- При выборе пункта **“Edit”**, на дисплей выводятся доступные подпункты: **HR ALARM**, **HR LIMITS**, **HR VIEW** или **RENAME** (соответственно режим сигнализации для зоны ЧСС, режим задания пределов зоны ЧСС, формат отображения данных по ЧСС и переименования). Нажмите **OK**.
- Выбор любого доступного подпункта из вышеперечисленных осуществляется нажатием ▲/▼. Для подтверждения выбора нажмите **OK**.

Функция звукового оповещения для ЧСС (**HR Alarm**): Вы можете выбрать уровень громкости: **VOL 2** (громко), **VOL 1** (тихо) или **OFF** (отключение). Для этого следует использовать ▲/▼. Нажмите **OK**.

Пределы ЧСС (**HR Limits**): Вы можете выбрать любой из доступных режимов: **OWNZONE**, **AUTOMATIC**, **MANUAL** или **OFF**, используя ▲/▼. Нажмите **OK**.

- При активации режимов **OwnZone** (индивидуальной тренировочной зоны) или **Automatic HR Limits** (автоматическое определение пределов целевой зоны ЧСС), Вы можете выбрать любую из доступных опций: **HARD**, **MODERATE**, **LIGHT** или **BASIC** (высокая, умеренная, легкая или базовая, соответственно). Для выбора следует использовать ▲/▼. Нажмите **OK**. Установленные значения будут отображены на короткое время.
- Если Вы используете режим ручной установки пределов целевой зоны ЧСС (**Manual HR Limits**), используйте ▲/▼ для задания сначала верхнего предела, нажмите **OK** для принятия значения. Далее используйте ▲/▼ для задания нижнего предела, нажмите **OK** для принятия значения.

Формат представления данных по ЧСС (**HR View**): Вы можете выбрать между числовым форматом (**HR**, **bpm**: пульс, ударов в минуту) или процентное выражение (**HR %**: в процентах от максимальной величины ЧСС). Для выбора следует использовать ▲/▼. Нажмите **OK**.

Режим переименования (**“Rename”**): Вы можете переименовать каждый отдельный комплекс настроек для ЧСС, используя комбинацию из 8 знаков. Для названия допускается использовать следующие символы: цифры от **0** до **9**, **пробел**, прописные буквы от **A** до **Z**, строчные буквы от **a** до **z**, а также знаки **“-“**, **“%”**, **“/”**, **()**, *****, **+**, **запятую**, **двоеточие** и **знак вопроса**.

- Редактируемая в данный момент буква (символ) мигает и выделяется подчеркиванием. Используйте ▲/▼ для изменения;
- Для подтверждения нажмите **OK**
- Нажмите **Back** для перемещения предыдущей букве (символу)
- Нажмите и удерживайте **OK** для пропуска редактирования остальных букв в названии
- После редактирования последней буквы нажмите **OK** для возврата в режим просмотра комплекса настроек ЧСС (**HR Set View**).

2. Переименование (**RENAME**): Вы можете переименовать тренировочное занятие, следуя шагам инструкции, приведенной выше для переименования комплекса настроек и установок ЧСС.

Нажмите и удерживайте нажатой кнопку **“Back”** для возврата к режиму отображения на дисплее текущего времени суток.

В меню упражнений (**“Exercise”**) Вы можете просматривать и записывать информацию, относящуюся к выполняемым тренировкам, такую как, например, частота сердечных сокращений, продолжительность выполнения тренировки и затраты энергии в ходе тренировок.

- Если Вы хотите начать выполнение упражнений в соответствии с составленной индивидуальной программой, начиная с самого первого тренировочного занятия, следуйте инструкции, озаглавленной «Начало записи информации по упражнению», которая приводится ниже на этой странице Руководства.
- Если Вы не хотите следовать порядку выполнения тренировок, который предлагает составленная программа, выберите необходимое тренировочное занятие в меню настроек и установок для тренировки **“Exercise Settings”**, см. страницу 32.
- Альтернативно, если Вы хотите выполнить определенное упражнение и не включать его в свою индивидуальную программу спортивных занятий, выберите упражнение в ручном режиме, следуя инструкции, приведенной в меню настроек и установок для тренировки **“Exercise Settings”**, см. страницу 32. В указанном меню Вы можете просмотреть информацию по тренировочному занятию до его начала, и изменить необходимые установки и настройки для тренировки.

3.1. НАЧАЛО ЗАПИСИ ИНФОРМАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЮ

1. Наденьте передающее устройство в соответствии с инструкцией, приведенной в разделе «Измерение ЧСС» на странице 12. При надетом передатчике в ходе выполнения тренировки (тренировочной сессии) монитор автоматически подсчитывает количество затраченных Вами калорий, а также записывает другую информацию по выполняемому упражнению на основании данных по частоте сердечных сокращений.
2. Отправной точкой принимается режим отображения на дисплее текущего времени суток. В этом меню нажмите кнопку **“OK”**.
3. На дисплее отобразится надпись **“Exercise”**, соответствующая режиму записи данных по выполняемому упражнению. Монитор автоматически начнет поиск передаваемого сигнала с Вашей ЧСС. Нажмите кнопку **“OK”**.
4. В верхнем ряду данных поочередно отображается надпись **“Exercise”** и название следующего по списку тренировочного занятия. Для выбора пункта меню **“START”**, соответствующего началу процедуры записи данных, используйте ▲/▼. Для начала записи текущей тренировки нажмите **OK**. Начнется отсчет времени выполнения
 - Если при этом на дисплее отобразится надпись **“OwnZone”**, соответствующая режиму индивидуальной тренировочной зоны, обратитесь к одноименному разделу на странице 34;
 - Если Вы хотите пропустить процедуру определения индивидуальной тренировочной зоны **OwnZone®** и воспользоваться данными по ранее определенной зоне, нажмите **OK**. В этом случае, если предварительно Вы не выполнили определение индивидуальной тренировочной зоны, программой будут использоваться данные по предельным значениям для целевой зоны ЧСС, основанные на Вашем возрасте;

- Процедура определения индивидуальной тренировочной зоны **OwnZone** запускается автоматически; если Вы не хотите выполнять ее определение, до начала выполнения Вам следует изменить предельные значения для ЧСС в меню «Установки и настройки для тренировки», см. страницу 32;
- Если на дисплее появляется надпись “**START WITH BASIC SETTINGS**”, это означает, что некоторые из базовых настроек отсутствуют (не были заданы заранее). Нажмите **OK** для полного завершения всех доступных установок и настроек. За дополнительной информацией по этому вопросу следует обратиться к разделу «Базовые установки и настройки» на странице 10.

3.2. ФУНКЦИИ В ХОДЕ ТРЕНИРОВКИ

Примечание: Информация по выполненному упражнению сохраняется в файле только в случае, если продолжительность тренировки (время работы секундомера) превысила 1 минуту.

Просмотр текущего времени суток

Поднесите монитор к передатчику в том месте, где расположен логотип **Polar**. На дисплее будет отражено время и значение ЧСС в данный момент.

Просмотр продолжительности тренировки, количества затраченных калорий, предельных значений для целевой зоны ЧСС и целевых установок для программы выполнения упражнений

Нажимайте ▲/▼ для пошагового перехода между меню для просмотра следующей информации:



Упражнение

Продолжительность тренировки;

Сердечный ритм (ЧСС в ударах в минуту, **bpm**, или значение в процентах от максимального значения ЧСС – **HR_{max}** %), в зависимости от заданного пользователем формата отображения этого параметра.

Появление стрелочных символов рядом с символом сердца (❤️) указывает, что Вы находитесь за пределами своей целевой зоны ЧСС: по нижнему заданному значению (⏬) или по верхнему заданному значению (⏩).



Количество затраченных калорий (**Cal/kcal**, в зависимости от заданного формата отображения).

Количество калорий, которые Вы затратили до настоящего момента.

Счетчик калорий **Polar** показывает значение энергозатрат при выполнении упражнений. Данную функцию можно использовать для установки целей к ежедневным или еженедельным тренировкам, в терминах затраченных калорий (**Cal/kcal**). Мониторинг энергозатрат можно выполнять с помощью контроля единичной тренировки, контроля за неделю, или контроля совокупного количества затраченных калорий за такое количество тренировочных сессий, которое Вы выберете.

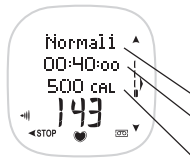


Зоны ЧСС (HR Zones). Отображается при условии выбора тренировки индивидуальной программы занятий.

Отсчет времени нахождения в заданной зоне ведется в том случае, если пользователь находится в пределах зоны.

Символ, обозначающий интенсивность, показывает пользователю, в какой именно зоне он находится в данный момент.

Если пользователь находится в пределах целевой зоны ЧСС, полоска целевой зоны интенсивности выделяется.

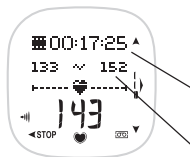


Целевые установки для тренировки (Exercise Targets). Отображается при условии выбора тренировки индивидуальной программы занятий.

Наименование тренировки

Целевая установка продолжительности выполнения тренировки

Целевое количество калорий.



В пределах зоны (In Zone). Отображается при условии, что заданы пределы целевой зоны ЧСС.

Отображает время, в течение которого пользователь находился в пределах установленной целевой зоны ЧСС.

Пределы целевой зоны (в ударах в минуту, **bpm**, или процентах от макс. значения ЧСС – **HR_{MAX} %**), в зависимости от заданного формата параметра.

Символ сердца (♥) перемещается влево и вправо, в соответствии с текущим уровнем ЧСС. Если символ сердца (♥) отсутствует на дисплее, это означает, что пользователь в данный момент времени находится за пределами установленной целевой зоны. При этом для обозначения, в каком именно направлении пользователь вышел за пределы целевой зоны, на дисплее выводятся символы стрелок: превышение верхнего значения (↗) или нижнего значения (↘). При активации функции звукового оповещения (на дисплее отображается символ «||»), при выходе за пределы целевой зоны раздается акустический сигнал.

Изменение информации по упражнению, отображенной на дисплее

В режиме отображения на дисплее данных по упражнению и по количеству затраченных калорий, пользователь может изменить данные, представленные в верхнем информационном ряду (с целью персонафикации данных). Для этого необходимо нажать и удерживать кнопку "Г".



Продолжительность тренировки.



Количество калорий.



Текущее время.



Текущее время.



Количество калорий.



Продолжительность тренировки.



Фитнесс-метки.
Каждая ячейка соответствует 10 мин. тренировки в пределах зоны, все 6 ячеек соответствуют 1 часу, проведенному в пределах заданной зоны.



Фитнесс-метки.

Включение фоновой подсветки дисплея

При нажатии кнопки **"Light"** на несколько секунд включается фоновая подсветка дисплея. После однократной подсветки дисплея в ходе выполнения тренировки, на дисплее появляется символ (☉), обозначающий режим фоновой подсветки. После этого дисплей будет автоматически подсвечиваться каждый раз при нажатии любой кнопки, либо в том случае если Вы поднесете монитор к логотипу **Polar**, расположенному на передающем устройстве. Автоматическое срабатывание подсветки будет продолжаться до окончания записи выполняемого упражнения.

Включение и выключение блокировки кнопок (🔒)

Для блокировки и разблокировки всех кнопок, за исключением **Light** следует нажать кнопку подсветки и удерживать ее в нажатом положении. На дисплее, в зависимости от текущего статуса, появится надпись **BUTTONS LOCKED** или **BUTTONS UNLOCKED**, свидетельствующая о блокировке или разблокировке, соответственно.

Пауза в режиме записи упражнения

Вы можете поставить запись упражнения на паузу во время небольшого перерыва в занятии (например, для того, чтобы попить воды).

1. Нажмите **Back**. На дисплее будет отображено значение текущей ЧСС. Запись выполняемого упражнения будет поставлена на паузу. Символ записи (📄) будет заменен на символ паузы (⏸).
2. Выберите пункт меню «Продолжить» (**CONTINUE**) с помощью ▲/▼. Нажмите **OK** для продолжения записи упражнения.

Изменение установок и параметров в ходе выполнения упражнения

Вы можете изменять значения установок и параметров во время записи упражнения, либо Вы можете поставить запись упражнения на паузу для того, чтобы внести необходимые изменения в заданные установки.

1. Если Вы хотите внести изменения не прерывая запись упражнения (без активации паузы), нажмите и удерживайте **OK**. Альтернативно, если Вы хотите поставить запись упражнения на паузу, нажмите **Back** и выберите пункт меню «Установки» (**SETTINGS**) с помощью **▲/▼**. Нажмите **OK**.
2. На дисплее будут отображаться надписи: **HR ALARM**, **HR LIMITS** и **HR VIEW**. Для выбора пунктов меню используйте **▲/▼**. Нажмите **OK**.

Функция звукового оповещения для ЧСС (**HR Alarm**): Вы можете выбрать оптимальный уровень громкости: **VOL 2** (громко), **VOL 1** (тихо) или **OFF** (отключение). Для этого следует использовать **▲/▼**. Нажмите **OK**.

Предельные значения для ЧСС (**HR Limits**): Если Вы используете режимы и функции **OwnZone** (для индивидуальной тренировочной зоны) или **Automatic HR Limits** (автоматическое определение предельных значений для целевой зоны ЧСС), Вы можете выбрать любую из четырех доступных опций: **HARD**, **MODERATE**, **LIGHT** или **BASIC** (высокая, умеренная, легкая или базовая нагрузка/интенсивность, соответственно). Для выбора следует использовать **▲/▼**. Нажмите **OK**. Установленные предельные значения (для диапазона) будут отображены на дисплее на несколько секунд. Альтернативно, если Вы используете режим ручной установки предельных значений для целевой зоны ЧСС, на несколько секунд на дисплее будут отображаться предельные заданные значения для целевой зоны ЧСС.

Формат представления данных по ЧСС (**HR View**): Вы можете выбрать между числовым форматом (**HR, bpm**: пульс, ударов в минуту) или процентное выражение (**HR %**: в процентах от максимальной величины ЧСС). Для выбора следует использовать **▲/▼**. Нажмите **OK**.

После того, как пользователь внесет все необходимые изменения в установки и параметры, монитор вернется либо в режим выполнения (записи) упражнения (**Exercise Mode**), либо в режим паузы записи упражнения (**Exercise Pause Mode**).

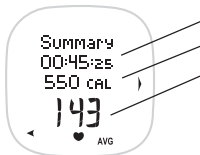
За дополнительной информацией по данному вопросу следует обратиться к разделу «Установки значений и параметров для ЧСС» на странице 63.

Примечание: Если в течение 1 минуты пользователь не нажимает никаких кнопок, монитор показывает на дисплее режим упражнения или режим паузы записи упражнения.

Остановка выполнения упражнения и просмотр сводной информации по упражнению

1. Нажмите **Back**. На дисплее будет отображено значение ЧСС. Запись будет поставлена на паузу. Появится символ паузы (□).
2. Выберите пункт меню «Выход» (**EXIT**) с помощью **▲/▼**. Нажмите **OK**.

На дисплей будет выведен сводный отчет (**SUMMARY**) по выполненному упражнению.



Продолжительность упражнения. Время выполнения упражнения (в формате чч:мм:сс);

Количество затраченных калорий в ходе выполнения упражнения. Отображает количество калорий, затраченных на тренировке в ходе выполнения упражнения (в числовом формате, **Cal/kcal**);

Попеременно: максимальное значение ЧСС (MAX) и среднее значение ЧСС (AVG) Отображает максимальное и среднее значение для ЧСС в ходе выполнения упражнения (в формате числа ударов в минуту, **bpm** или в процентах от максимального значения **HR_{MAX}** %).

3. Нажмите **OK** для входа в меню упражнения или нажмите и удерживайте нажатой **Back** для возврата к режиму времени.

Примечание:

- Монитор продолжит показывать текущее время суток в течение 5 минут, если пользователь снимет с груди передающее устройство (передатчик), и забудет остановить режим измерения ЧСС после включения паузы в записи данных по упражнению.
- Для просмотра инструкций по уходу и обслуживанию передающего устройства после выполнения упражнений, обратитесь к одноименному разделу на странице 75.

3.3. УСТАНОВКИ И НАСТРОЙКИ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ

В меню настроек для выполняемого упражнения пользователь может просматривать и редактировать комплекс данных по ЧСС для упражнения.

Установки и настройки для выполняемого упражнения сведены в единый комплекс параметров ЧСС, обозначенный как **HR Set**. Редактирование всего комплекса **HR Set** позволяет избежать необходимости изменения каждого отдельного параметра или индивидуальной установки при начале выполнения упражнения. За дополнительной информацией по вопросу редактирования комплекса настроек и параметров ЧСС (**HR Set**) следует обратиться к разделу «Установки и настройки ЧСС» на странице 63.

1. Отправной точкой принимается режим отображения на дисплее текущего времени суток. В этом меню нажмите **OK**.
2. На дисплее отобразится надпись **“Exercise”**, соответствующая режиму записи данных по выполняемому упражнению. Нажмите **OK**.
3. Для выбора пункта меню **“SETTINGS”**, соответствующего режиму установок и настроек, используйте ▲/▼. Нажмите **OK**. На дисплее в рамках меню настроек упражнения будут поочередно отображаться надписи **“Exercise”** и **“HR Set”**.
4. Для выбора одного из двух вышеуказанных пунктов меню (**EXERCISE** или **HR SET**), используйте к▲/▼. Нажмите **OK** для подтверждения сделанного выбора.

Примечание: Если предварительно Вы отключили функцию программы (**Program OFF**), для редактирования будет доступно только меню комплексных настроек и установок ЧСС. Активировать программу можно из меню настроек программы, см. инструкцию на странице 23.

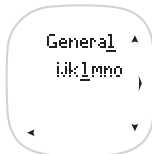
Выбор упражнения

5. Упражнения и тренировочные занятия программы будут отображаться на дисплее в рекомендованном порядке их выполнения. Используйте ▲/▼ для выбора одного из доступных тренировочных занятий в рамках программы, или выберите упражнение для выполнения в ручном режиме (**Manual Exercise**). Нажмите **OK** для подтверждения сделанного выбора.
6. Вы можете выбрать упражнение с помощью пункта меню **“SELECT”** или просмотреть целевые установки для тренировочного занятия с помощью пункта меню **“VIEW”**. Нажмите **OK**.
Если Вы выберете пункт меню **“Select”**, упражнение будет назначено к выполнению, и монитор вернется в режим меню упражнения (**Exercise Menu**). В рамках меню просмотра (**View Menu**) Вы можете просматривать различные параметры упражнения, используя для перемещения ▲/▼.

Выбор комплекса настроек и установок ЧСС (HR Set)

Различные настройки для упражнений объединяются в рамках наборов параметров для ЧСС. Для каждого занятия можно назначить свой комплекс настроек ЧСС. За дополнительной информацией по настройкам и установкам ЧСС обратитесь к одноименному разделу на странице 63.

- На дисплее отображаются пункты меню: **OWNZONE**, **GENERAL** или **SILENT** (соответственно, индивидуальная тренировочная зона, режим общих настроек и отключение звука. Используйте ▲/▼ для выбора одного из комплексов настроек ЧСС. Нажмите **OK** для подтверждения выбора.
- Выбор пункта меню **“SELECT”** позволяет войти в режим настроек ЧСС, тогда как выбор пункта меню **“EDIT”** позволяет войти в режим редактирования настроек. Для выбора указанных пунктов используйте ▲/▼. Для подтверждения выбора нажмите **OK**.
- При выборе пункта **“Select”** комплекс настроек ЧСС привязывается для определенного занятия, и монитор возвращается в меню настроек упражнения (**Exercise Settings Menu**).
- При выборе пункта меню **“Edit”**, на дисплее выводятся подпункты: **HR ALARM**, **HR LIMITS**, **HR VIEW** или **RENAME** (соответственно, установка сигнализации для зоны ЧСС, задание пределов зоны ЧСС, формат отображения данных по ЧСС и переименование). Для выбора одного из указанных пунктов используйте ▲/▼. Нажмите **OK** для подтверждения выбора.
Звуковое оповещение для ЧСС (**HR Alarm**): Вы можете выбрать уровень громкости: **VOL 2** (громко), **VOL 1** (тихо) или **OFF** (отключение). Для этого следует использовать ▲/▼. Нажмите **OK**.
Пределы ЧСС (**HR Limits**): Вы можете выбрать режимы: **OWNZONE**, **AUTOMATIC**, **MANUAL**, **OFF**. Для этого использовать ▲/▼. Нажмите **OK**.
- При активации режимов **OwnZone** (индивидуальной тренировочной зоны) или **Automatic HR Limits** (автоматическое определение пределов целевой зоны ЧСС), Вы можете выбрать любую из четырех опций: **HARD**, **MODERATE**, **LIGHT** или **BASIC** (высокая, умеренная, легкая или базовая, соответственно). Для выбора следует использовать ▲/▼. Нажмите **OK**. Установленные значения будут отображены на дисплее на короткое время.
- Если Вы используете режим ручной установки пределов целевой зоны ЧСС (**Manual HR Limits**), используйте ▲/▼ для задания сначала верхнего предела; нажмите **OK** для принятия значения. Далее используйте ▲/▼ для задания нижнего предела; нажмите **OK** для принятия значения.
Формат представления данных по ЧСС (**HR View**): Вы можете выбрать между числовым форматом (**HR, bpm**: пульс, ударов в минуту) или процентное выражение (**HR %**: в процентах от максимальной величины ЧСС). Для выбора следует использовать ▲/▼. Нажмите **OK**.



Режим переименования (**“Rename”**): Вы можете переименовать каждый комплекс настроек для ЧСС, используя комбинацию из 8 знаков. Для названия допускается использовать символы: цифры от **0** до **9**, пробел, прописные буквы от **A** до **Z**, строчные буквы от **a** до **z**, а также знаки **“-”, “%”, “/”, “()”, “*”, “+”, запятую, двоеточие и знак вопроса**.

- Редактируемая буква (символ) мигает и выделяется подчеркиванием. Используйте ▲/▼ для изменения;
- Для подтверждения выбранной буквы нажмите **OK**
- Нажмите **Back** для перемещения к предыдущей букве (символу);
- Нажмите и удерживайте **OK** для пропуска редактирования остальных букв в названии;
- После редактирования последней буквы нажмите **OK** для возврата в режим просмотра настроек ЧСС (**HR Set View**).

Нажмите и удерживайте **Back** для возврата в режим времени (**Time of Day**).

3.4. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЗОНА

Монитор сердечного ритма модели **Polar F11** оснащен функцией автоматического определения зоны ЧСС для индивидуальных аэробных упражнений. Данная зона получила название индивидуальной тренировочной зоны (или сокращенно от **Own Zone – OZ**). Определение зоны происходит в течение разминки, которая длится от 1 до 5 минут при выполнении пешей прогулки или бега трусцой. Определение зоны **OZ** можно осуществлять и при выполнении других упражнений (в других режимах выполнения упражнений). Основная идея, заложенная в процедуру определения, состоит в том, что выполнение упражнения начинается в медленном темпе с легким уровнем интенсивности. Далее в процессе выполнения упражнения интенсивность плавно возрастает, что приводит к увеличению текущего значения ЧСС. Применение функции **OwnZone** способствует выполнению упражнений с большей легкостью и помогает получать максимум удовольствия от занятий физическими нагрузками. При этом пользователю не нужно беспокоиться о выполнении самостоятельных расчетов или определять оптимальный уровень интенсивности методом проб и ошибок или простым угадыванием.

Применение режима **OwnZone** рекомендуется для достижения максимальной эффективности и разнообразия в тренировках. Всего существует четыре различные зоны интенсивности для выполнения упражнений, выбор которых пользователь осуществляет в меню установок (**SETTINGS**) для функции **OwnZone: Light, Moderate, Hard и Basic** (т.е. легкая, умеренная или средняя, высокая и базовая интенсивность). За дополнительной информацией по данному вопросу следует обратиться к разделу «Установки для ЧСС» на странице 63.

Применение методики индивидуальной тренировочной зоны **OwnZone** обеспечивает получение пользователем максимально разнообразной тренировочной программы. Режим **OwnZone** основан на измерении изменений (вариабельности) частоты сердечных сокращений в течение разминочного периода перед выполнением упражнения. Вариативность значений ЧСС отражает изменения в физиологии организма пользователя. Если вариативность ЧСС уменьшается либо слишком медленно, либо слишком быстро, или в том случае, когда при определении **OwnZone** частота сердечных сокращений превышает безопасные предельные значения, монитор автоматически выбирает последние сохраненные параметры индивидуальной тренировочной зоны **OwnZone**. Альтернативно, если в памяти устройства не сохранены предыдущие параметры по **OwnZone**, либо определение новой индивидуальной тренировочной зоны **OwnZone** по каким-либо причинам заканчивается неудачей, приемный бок на запястье задействует параметры установленной целевой зоны ЧСС, которые основываются на введенном значении возраста пользователя.

3.4.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРЕДЕЛЬНЫХ ЗНАЧЕНИЙ ДЛЯ ЧСС ПРИМЕНИТЕЛЬНО К OWNZONE ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ


Перед началом выполнения процедуры определения индивидуальной тренировочной зоны **OwnZone**, следует убедиться в том, что:


- Вы ввели правильную персональную информацию (личные настройки пользователя);
- Вы активировали функцию **OwnZone**. Каждый раз при сохранении информации по выполненному упражнению при включенной функции **OwnZone**, монитор начинает поиск индивидуальной тренировочной зоны пользователя. За дополнительной информацией по данному вопросу следует обратиться к разделу «Установки для ЧСС» на странице 63.


Необходимо постоянно обновлять данные по тренировочной зоне **OwnZone**, т.е. определять ее заново в следующих случаях и обстоятельствах:


- При изменении окружающей Вас обстановки, в которой Вы выполняете упражнения;
- При возникновении странных или непривычных ощущений (например, если Вы испытываете стресс или Вам нездоровится) применительно к физическому состоянию организма при начале выполнения упражнения;
- После изменения установок, настроек и параметров.

1. Начните с режима времени, нажмите **OK**.
2. На дисплее отобразится надпись **“Exercise”** (данные по выполняемому упражнению). Нажмите **OK**.
3. Для выбора пункта меню **“START”**, используйте **▲/▼**. Нажмите **OK**. На дисплее отобразится **“OwnZone”** (меню индивидуальной зоны). Если Вы хотите пропустить процедуру определения параметров **OwnZone** и использовать ранее сохраненные, нажмите **OK** и переходите к пункту 5.
4. Запускается процесс определения параметров **OwnZone**. Определение параметров осуществляется в пять этапов.

 _____ Выполните прогулку спокойным шагом (в медленном темпе) в течение 1 минуты. На данном первом этапе следует удерживать собственный сердечный ритм на уровне менее 100 ударов в минуту. По окончании каждого отдельного этапа Вы услышите звуковой сигнал (при активации системы звукового оповещения) и дисплей приемного блока будет автоматически освещен (при условии предварительного включения функции фоновой подсветки); звуковая и световая сигнализация будет свидетельствовать об окончании этапа.

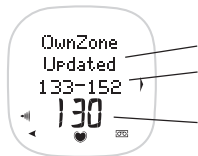
 _____ Выполните прогулку нормальным шагом (в среднем темпе) в течение 1 минуты. На данном этапе следует плавно увеличивать собственный сердечный ритм на 10-20 ударов в минуту.

 _____ Выполните прогулку быстрым шагом (в высоком темпе) в течение 1 минуты. На данном этапе следует плавно увеличивать собственный сердечный ритм на 10-20 ударов в минуту.

 _____ Выполните пробежку трусцой в медленном темпе в течение 1 минуты. На данном этапе следует плавно увеличивать собственный сердечный ритм на 10-20 ударов в минуту.

 _____ Выполните пробежку трусцой в быстром темпе в течение 1 минуты, или перейдите на нормальный бег.

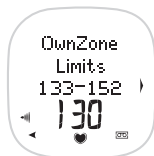
5. В определенный момент при прохождении этапов с 1 по 5, Вы услышите сдвоенный звуковой сигнал. Это означает, что Ваша индивидуальная тренировочная зона **OwnZone** определена. При успешном определении параметров **OwnZone**, на дисплей будет выведена следующая информация:



Параметры **OwnZone** обновлены (надпись **UPDATED**);

Пределы ЧСС для индивидуальной тренировочной зоны в числовом формате (**HR, bpm**: пульс в количестве ударов в минуту) или в процентном выражении (**HR_{MAX} %**: значение в процентах от максимальной величины ЧСС);

Текущее значение ЧСС.



Если определение параметров **OwnZone** не завершилось успешно, на дисплей будет выведена надпись **OwnZone Limits** и информация по ранее определенным пределам индивидуальной тренировочной зоны (либо в числовом формате **HR, bpm**: пульс в количестве ударов в минуту, либо в процентном выражении **HR_{MAX} %**: значение в процентах от максимальной величины ЧСС).

Если предварительно пользователь не выполнил определение параметров **OwnZone**, будут применяться пределы, основанные на введенных данных по возрасту пользователя.

В данный момент времени пользователь может вернуться к выполнению упражнения. Для максимального эффекта и для получения всех преимуществ от тренировочной сессии пользователю следует стараться не выходить за пределы заданной целевой зоны ЧСС.

В данной Главе приводится информация по процедурам наблюдения и контроля достигнутого прогресса с помощью монитора сердечного ритма **Polar**. С помощью электронного журнала Вы можете проводить сравнение целевых значений с реально достигнутыми показателями и контролировать достижение запланированных целевых установок по выполнению упражнений. За дополнительной информацией по этому вопросу обратитесь к главе «Журнал» ниже на этой странице настоящего Руководства.

Появление символа конверта (✉) на дисплее автоматически напоминает пользователю о необходимости проверки журнала за неделю и необходимости выполнения ежемесячного фитнес-теста. За дополнительной информацией см. «Еженедельный и ежемесячный контроль», страница 41.

4.1. ЖУРНАЛ

С помощью электронного журнала пользователь может выполнять мониторинг и просматривать такие параметры, как продолжительность упражнения, данные счетчика выполненных упражнений, количество затраченных калорий, а также индивидуальная продолжительность упражнений, выполненных в разных зонах интенсивности. Дополнительно, с помощью электронного журнала пользователь может сравнивать самостоятельно заданные значения с реально достигнутыми показателями. Журнал помогает пользователю получать оперативную и достоверную информацию относительно собственного спортивного развития и достигнутого прогресса, а также наглядно контролировать достижение поставленных перед собой целей и задач.

В журнал включается функция контроля и сопровождения данных по текущей календарной неделе года.

Данные по выполненному упражнению заносятся (сохраняются) в электронный журнал при условии, что тренировка, в течение которой такое упражнение выполнялось, длилась не менее десяти минут.



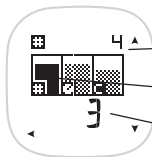
1. Начните с режима времени. Нажмите ▲.
2. Для перемещения между различными пунктами журнала используйте ▲/▼.
3. Для просмотра выбранного пункта журнала нажмите **OK**. Для перемещения между индивидуальными параметрами, используйте ▲/▼.

Примечание:

- Если Вы еще не создали свою индивидуальную программу спортивных занятий, или отключили функцию программы (опция **OFF**), на дисплее будут отображаться только реально достигнутые Вами показатели и параметры.
- В полночь, при переходе с воскресенья на понедельник, монитор автоматически перезагружает журнал и сбрасывает все значения для зон ЧСС на ноль (процедура автоматического обнуления значений). В тот же момент предыдущая неделя журнала сохраняется в памяти блока в файл журнала (**Diary File**).

* **Примечание:** Дополнительный журнал становится доступным после того, как активирована соответствующая функция (**Extra Diary On**) в меню настроек (**Settings Menu**).

4.1.1. ЖУРНАЛ



[#] Exe.Count (Счетчик упражнений)

Целевая недельная установка для количества упражнений;
На дисплее выделяется полоска, соответствующая счетчику упражнений;
Значение соответствует совокупному количеству упражнений.



[🕒] Exe.Time (Продолжительность упражнений)

Целевая недельная установка для продолжительности упражнений;
На дисплее выделяется полоска, соответствующая продолжительности упражнений;
Значение соответствует совокупной продолжительности упражнений.



[🍽️] Calories (Cal/kcal) (Количество затраченных калорий)

Целевая недельная установка для количества затраченных калорий;
На дисплее выделяется полоска, соответствующая затраченным калориям;
Значение соответствует совокупному количеству калорий, затраченных на выполнение упражнений.

Нажмите **Back** для возврата в меню просмотра журнала (**Diary**), и нажмите **▼** для продолжения просмотра данных по зонам ЧСС. Нажмите **OK**.
Для возврата в режим времени нажмите и удерживайте **Back**.

4.1.2. ЗОНЫ ЧСС



[🌞] Light (Зона легкой интенсивности)

Целевая недельная установка для продолжительности упражнений в зоне легкой интенсивности;
На дисплее выделяется полоска, соответствующая зоне легкой интенсивности
Значение соответствует продолжительности упражнений в пределах легкой зоны интенсивности.



[🌞] Moderate (Зона средней или умеренной интенсивности)

Целевая недельная установка для продолжительности упражнений в зоне умеренной интенсивности;
На дисплее выделяется полоска, соответствующая зоне умеренной интенсивности
Значение соответствует продолжительности упражнений в пределах средней зоны интенсивности.



Hard

(Зона высокой интенсивности)

Целевая недельная установка для продолжительности выполнения упражнений в зоне высокой интенсивности;

На дисплее выделяется полоска, соответствующая зоне высокой интенсивности
Значение соответствует продолжительности упражнений в пределах высокой зоны интенсивности.

Нажмите **Back** для возврата в меню просмотра данных по зонам ЧСС и нажмите кнопку **▼** для перехода к просмотру данных дополнительного журнала (**Extra View**). Нажмите **OK**.

Для возврата в режим времени, нажмите и удерживайте **Back**.

Изменение просмотра журнала по умолчанию



Нажмите **Back** для возврата в меню просмотра журнала (**Diary**), или просмотра данных по зонам ЧСС; при этом в качестве значения по умолчанию будет выставлено последнее из просмотренных.

В следующий раз при входе в меню просмотра журнала (**Diary**), или просмотра данных по зонам ЧСС, на дисплей будет выведено значение по умолчанию.

Значение соответствует параметру по умолчанию.

4.1.3. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ

Функция дополнительного журнала (**Extra Diary**) становится доступной после того, как активирована ее в меню настроек (**Settings Menu**).

В режиме дополнительного журнала Вы можете самостоятельно определить (задать) целевой параметр, который в дальнейшем будете контролировать на ежедневной или еженедельной основе. В качестве целевой установки может быть выбран Ваш вес или иной параметр по собственному усмотрению. В меню настроек (**Settings Menu**) Вы можете устанавливать не только целевые параметры, но и задавать частоту их обновления. За дополнительной информацией по данному вопросу обратитесь к разделу «Установки и настройки журнала», страница 67.



Значение для целевой установки

Текущее значение параметра.

- При выборе режима перезагрузки раз в неделю (**Weekly Reset**), монитор автоматически обнуляет заданное значение целевой установки в полночь при переходе с воскресенья на понедельник.
- При выборе ручного режима перезагрузки (**Manual Reset**), Вы самостоятельно выполняете перезагрузку с обнулением заданного значения целевой установки в любое удобное для Вас время.

Процедура обновления значения, заданного в режиме дополнительного журнала

1. Начните с режима времени. Нажмите ▲.
2. Используйте ▲/▼ для выбора пункта меню “**Extra**” (режим дополнительных параметров). Нажмите **OK**.
3. Для изменения выбранного значения используйте ▲/▼ Для подтверждения нажмите **OK**.

Для возврата в режим времени, нажмите и удерживайте **Back**.

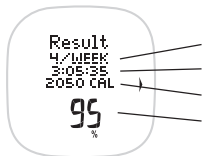
4.2. ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ И ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

4.2.1. ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ

Функция еженедельного контроля автоматически выполняет мониторинг прогресса, достигнутого пользователем, и напоминает о необходимости просмотра упражнений, выполненных в течение прошедшей недели. Напоминание появляется на дисплее приемного блока на запястье в полночь, при переходе с воскресенья на понедельник.



1. Нажмите ▲ для входа в меню просмотра напоминания (📧).
2. На дисплее появится надпись **CHECKING YOUR WEEKLY EXERCISES** (меню просмотра данных по упражнениям, выполненным в течение недели). Для просмотра информации необходимо нажать **OK**; для возврата в режим времени нажать и удерживать **Back**.



На дисплей выводится надпись “**Result**” и данные по следующим параметрам и значениям:

- Общее количество упражнений, выполненных за прошедшую неделю;
- Совокупная продолжительность всех упражнений;
- Общее количество затраченных калорий при выполнении упражнений (в формате **Cal/kcal**);
- Процентный показатель выполнения (достижения) целевых недельных установок.



Символ спортивного кубка (🏆) отображается на дисплее поочередно со сводным отчетом о полученных результатах (**Result**), свидетельствуя о том, что пользователю удалось более чем на 75% выполнить целевые установки, поставленные применительно к количеству затрачиваемых калорий.

3. Нажмите **OK** для возврата в режим времени.

Примечание: В режиме времени, символ спортивного кубка сохраняется на дисплее в качестве альтернативной картинки для дисплея на предстоящую неделю. Изменить картинку можно с помощью нажатия и удержания **▲**.

4.2.2. ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

Монитор автоматически напоминает пользователю о необходимости выполнения фитнес-теста в первый день нового месяца, если пользователь не выполнял этот тест в течение месячного периода.

1. Нажмите **▲** для входа в меню просмотра напоминания (📧).
2. На дисплее появится надпись **TEST YOUR OWNINDEX** (необходимость выполнения теста для определения индивидуального индекса аэробной подготовленности). Для входа в меню фитнес-теста (**Fitness Test Menu**) необходимо нажать **OK**; если в данный момент Вы не хотите выполнять тест, для возврата в режим времени следует нажать и удерживать **Back**. За дополнительной информацией см. «Фитнес-тест компании **Polar** – индекс индивидуальной подготовленности», стр. 49.

В файле хранится информация по тренировкам, в ходе которых производилась запись выполняемых упражнений. В файле по упражнению (**Exercise File**) сохраняется информация по 24 последним выполненным тренировкам.

- В меню файла упражнения (**Exercise File**) пользователь может просматривать подробную информацию по упражнениям, выполненным в ходе тренировок текущей недели; такая информация включает в себя данные по продолжительности упражнения, количеству затраченных калорий, максимальным и средним значениям ЧСС, а также по времени выполнения упражнения в пределах разных зон интенсивности;
- В меню файла журнала (**Diary File**) пользователь может просматривать информацию по сводным параметрам и значениям за 12-недельный период;
- В меню файла суммарных значений (**Totals File**) пользователь может просматривать суммарную (совокупную) информацию по таким параметрам, как общее количество выполненных упражнений, общее время, суммарное количество затраченных калорий в ходе выполнения серии упражнений; данные аккумулируются в файле с момента предыдущей перезагрузки блока (при которой все ранее сохраненные значения обнуляются).

При заполнении всего объема памяти файла, новая поступающая для записи информация замещает самую старую сохраненную информацию. Если Вы хотите сохранить данные за более продолжительный период, Вам необходимо воспользоваться меню отправки файла (**File Send Menu**) для передачи файла с сохраненными данными на Интернет сервис **Polar Fitness Trainer**. За более подробной информацией по данному вопросу обратитесь к главе «Отправка данных», страница 74.



Нажмите

Нажмите

Нажмите

Нажмите

Exercises ▼

Totals ▼

Diary ▼

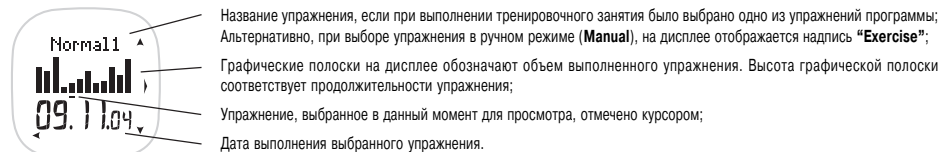
Send

1. Если Вы находитесь в режиме времени, нажмите **OK**. На дисплее появится **“Exercise”** (меню данных по упражнениям);
2. Нажимайте ▲/▼ пока не отобразится **“File”** (файловое меню) для входа в меню нажмите **OK**
3. Нажимайте ▲/▼ для выбора пунктов меню: **EXERCISES** (Упражнения), **TOTALS** (Сводные значения), **DIARY** (Журнал) или **SEND** (Отправка). Для подтверждения нажмите **OK**.

Примечание: Если отображается надпись **“Empty”**, это означает, что в файле отсутствует информация по упражнению.

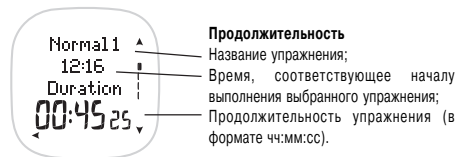
5.1. ФАЙЛ УПРАЖНЕНИЯ

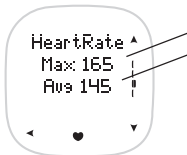
На дисплей выводится следующая информация по упражнению:



Используйте ▲/▼ для выбора упражнения. Для подтверждения выбора нажмите **OK**.

С помощью ▲/▼ перемещайтесь между пунктами меню для просмотра следующей информации:





Сердечный ритм

Максимальное значение ЧСС (**MAX**); и Среднее значение ЧСС (**AVG**); указанные параметры отображаются на дисплее попеременно: в числовом выражении (ударов в минуту) и в процентном (от максимального значения ЧСС).



Зоны ЧСС (HR Zones). Отображается на дисплее при условии выбора индивидуальной программы занятий.

Нажмите **OK** для просмотра информации по каждой из зон: **Light**, **Moderate** или **Hard** (легкой, умеренной или высокой, соответственно).

Используйте **▲/▼** для перемещения между разными зонами интенсивности.



Целевые установки для упражнения (Exercise Targets).

Целевая установка по продолжительности выполнения упражнения в пределах выбранной зоны

Графическая полоска, соответствующая зоне, выделяется на дисплее;

Реальная продолжительность выполнения упражнения в пределах зоны

Для возврата в меню просмотра зон ЧСС (**HR Zones View**) нажмите **Back**.



В пределах зоны (отображается при условии, что режим пределов диапазона ЧСС был включен при выполнении упражнения, и упражнение было выбрано в ручном режиме)

Пределы ЧСС;
Продолжительность выполнения упражнения, когда значение ЧСС находилось в пределах установленного диапазона.

Для возврата в меню файла упражнения (**Exercise File**) нажмите **Back**. Нажмите и удерживайте **Back** для возврата в режим времени.

Удаление файла

1. В меню продолжительности упражнения (**Duration**) нажмите и удерживайте кнопку **Light** пока не отобразится надпись **DELETE FILE?**, (запрос на удаление файла).
2. Используйте **▲/▼** для выбора **"YES"** или **"NO"**, которые дают или не дают подтверждение удаления файла, соответственно. Для подтверждения выбора нажмите **OK**.
3. При выборе подтверждения стирания файла будет выведена подсказка **ARE YOU SURE?** Если пользователь отказывается от удаления файла, следует выбрать опцию **"NO"**. При выборе опции **"YES"** файл будет удален. Нажмите **OK**.

Внимание! После удаления файла восстановить его невозможно.

5.2. ФАЙЛ СОВОКУПНЫХ ДАННЫХ

В меню файла суммарных значений (**Totals File**) можно просматривать суммарную информацию следующим параметрам: общее количество упражнений, общее время, количество затраченных калорий для серии упражнений; данные записываются с предыдущей перезагрузки блока.

1. Если Вы находитесь в режиме времени, нажмите **OK**;
2. Нажимайте **▲/▼** пока не отобразится надпись **"File"** (файловое меню), для входа в меню нажмите **OK**
3. Нажимайте **▲/▼** для выбора следующего пункта меню: **TOTALS**. Для подтверждения выбора нажмите **OK**.

Примечание: Если на дисплее отображается надпись **"Empty"**, это означает, что в данном файле отсутствует записанная информация по выполненному упражнению.

С помощью **▲/▼** перемещайтесь между пунктами меню для просмотра следующей информации:



Общий счетчик упражнений

Дата последней перезагрузки блока, после которой начался новый цикл сохранения количества упражнений; Общее количество выполненных упражнений; данные с момента предыдущей перезагрузки блока.

Примечание: После сохранения максимально возможного количества тренировок – 65.535 – счетчик упражнений автоматически обнуляется.



Общая продолжительность

Дата последней перезагрузки блока, после которой начался новый цикл сохранения продолжительности упражнений Обшая продолжительность выполненных упражнений для нескольких тренировочных сессий; данные с момента предыдущей перезагрузки блока.

Примечание: Значение совокупной продолжительности упражнений отображается в формате часов и минут до тех пор, пока не достигнет 99 часов 59 минут. После этого формат изменяется и совокупная продолжительность отображается только в часах, пока значение не достигнет 9.999 часов; в этом случае счетчик автоматически обнуляется.



Общее количество калорий

Дата последней перезагрузки блока, после которой начался новый цикл сохранения количества калорий Общее количество калорий, затраченных при выполнении упражнений для нескольких тренировочных сессий; данные с момента предыдущей перезагрузки блока

Примечание: Когда значение достигает 999.999 калорий (**Cal/kcal**), счетчик автоматически обнуляется.

Перезагрузка и обнуление значений для счетчиков суммарных значений



1. На дисплее отображается **“Reset Total Counters?”** (сброс значений суммарных счетчиков?). Для подтверждения нажать **OK**.
2. Используйте ▲/▼ для выбора следующих пунктов: **ALL** (обнуление для всех счетчиков), **EXE.COUNT** (обнуление счетчика выполненных упражнений), **DURATION** (обнуление счетчика общей продолжительности упражнений), или **CALORIES** (обнуление счетчика затраченных калорий). Для подтверждения выбора нажмите **OK**.
3. При выборе подтверждения обнуления значения будет выведена подсказка **ARE YOU SURE?** (вы уверены?) Используйте ▲/▼ для выбора опции **“YES”** (да) или **“NO”** (нет). Нажмите **OK**.

Нажмите и удерживайте **Back** для возврата в режим времени.

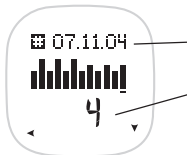
5.3. ФАЙЛ ЖУРНАЛА

В меню файла журнала (**Diary File**) пользователь может просматривать еженедельную информацию, которая сохраняется автоматически. В файле журнала сохраняется информация за предыдущие 12 недель. Когда файл журнала заполняется полностью, информация за новую неделю замещает старые данные, сохраненные применительно к самой первой неделе в списке. Неделя журнала сохраняется в файл журнала в полночь с воскресенья на понедельник. В этот же момент происходит перезагрузка текущего журнала.

1. Если Вы находитесь в режиме времени, нажмите **OK**;
2. Нажимайте ▲/▼ до тех пор, пока не отобразится надпись **“File”** (файловое меню); для входа в меню нажмите **OK**
3. Нажимайте ▲/▼ для выбора следующего пункта меню: **DIARY**. Для подтверждения выбора нажмите **OK**.
4. Нажимайте ▲/▼ для выбора следующих пунктов: **EXE.COUNT** (счетчик упражнений), **EXE.TIME** (счетчик продолжительности упражнений), **CALORIES** (количество затраченных калорий) или **HR ZONES** (зоны ЧСС). Для подтверждения нажмите **OK**.

Примечание: Если на дисплее отображается **“Empty”**, это означает, что в данном файле отсутствует информация по выполненному упражнению.

С помощью ▲/▼ перемещайтесь между пунктами меню для просмотра информации. Черный курсор перемещается в соответствии с позицией выбранной недели. Нажмите **Back** для возврата в режим просмотра журнала.



EXE.COUNT: Счетчик упражнений

Последний день выбранной для просмотра недели (воскресенье);

Общее количество упражнений.



EXE.TIME: Продолжительность упражнения

Последний день выбранной для просмотра недели

Общая продолжительность выполнения упражнений (в формате чч:мм:сс).



Calories: Количество калорий

Последний день выбранной для просмотра недели;

Общее количество калорий, затраченных при выполнении упражнений (в формате **Cal/kcal**).



HR Zones: Зоны ЧСС

Последний день выбранной для просмотра недели;

Суммарная продолжительность выполнения упражнения в пределах зоны **средней** интенсивности

Нажмите **OK** для просмотра продолжительности выполнения упражнения в пределах разных зон интенсивности;

Используйте **▲/▼** для перемещения между различными зонами интенсивности. Для возврата в режим просмотра меню зон ЧСС (**HR Zones**) нажмите кнопку **"Back"**.



Extra: Режим дополнительных параметров

Последний день выбранной для просмотра недели;

Точное значение, введенное в качестве целевой установки для выбранной к просмотру недели.

Примечание: Функция дополнительного журнала (**Extra Diary**) становится доступной после того, как пользователь активирует ее в меню настроек (**Settings Menu**). Если Вы выбрали ручной режим перезагрузки параметров дополнительного журнала, введенные Вами значения для целевых установок не будут сохранены в файле журнала.

Индекс индивидуальной подготовленности (**OwnIndex**) представляет собой результат выполнения специального фитнес-теста, разработанного компанией **Polar**, и является простым, безопасным и быстрым способом определения собственной аэробной подготовленности. На значение индекса оказывает влияние множество факторов, среди которых следует в первую очередь отметить индивидуальную величину сердечного ритма и ее вариабельность в состоянии покоя, а также пол, рост, вес пользователя и уровень физической активности, определяемый индивидуально и самостоятельно. Индекс представляет собой определенную величину, сопоставимую с показателем относительной величины максимального потребления кислорода **VO_{2MAX}** (мл/кг/мин), который является общепринятым показателем аэробной подготовленности.

Аэробная (сердечно-сосудистая) подготовленность ассоциируется со способностью Вашей сердечно-сосудистой системы эффективно функционировать с точки зрения выполнения задачи передачи и использования кислорода различными органами тела. Чем выше уровень аэробной подготовленности, тем сильнее и тем эффективнее Ваше сердце. Хорошая аэробная подготовленность имеет большое значение для здоровья. Например, при высоком уровне подготовленности снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний, риск инсульта (паралича), нормализуется высокое артериальное давление. С целью улучшения собственного показателя аэробной подготовленности, для того, чтобы добиться ощутимых изменений индекса индивидуальной подготовленности, необходимо заниматься физическими упражнениями на регулярной основе в течение, как минимум, шести недель. При этом важно отметить, что чем хуже человек подготовлен физически, тем быстрее и тем ощутимее рост индекса. Для улучшения данного показателя людям, ведущим активный образ жизни или занимающимся спортом, требуется больше времени.

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

Для определения текущего уровня аэробной подготовленности, следует сначала определить базовое значение посредством измерения индивидуального индекса подготовленности хотя бы два раза в течение первых двух недель. После этого, следует повторять выполнение теста один или два раза в месяц для мониторинга собственного прогресса и развития.

Важно отметить, что фитнес-тест компании **Polar** разрабатывался для взрослых и здоровых людей.

За более подробной информацией по данному вопросу обратитесь к руководству по выполнению упражнений, также разработанному компанией **Polar**.

6.1. ВЫПОЛНЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕСТА

Примечание: Прежде чем приступить к выполнению теста, Вам следует ввести индивидуальные данные (личные настройки пользователя) и указать уровень физической активности применительно к продолжительному периоду (см. страницу 68, раздел «Личные настройки пользователя»), а также надеть на грудь передатчик (в соответствии с инструкцией, приведенной на странице 12).

Для выполнения теста Вам потребуется от 3 до 5 минут.

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

- Допускается выполнение теста в любом месте: дома, на работе или в спортивном клубе, при условии, что Вы находитесь в спокойной окружающей обстановке. Под этим понимается отсутствие раздражающих или отвлекающих шумов (например, работающий телевизор, радио или телефонные звонки). Также Вас не должны отвлекать разговорами другие люди, присутствующие в помещении.
 - Каждый раз при повторном выполнении теста Вам следует обеспечить идентичность условий: места, времени суток и окружающей Вас обстановки.
 - При выполнении теста Вы должны быть отдохнувшим, спокойным и расслабленным.
 - Не следует принимать тяжелую пищу или курить за 2-3 часа до выполнения теста.
 - В день выполнения теста, также как и накануне, избегайте тяжелых физических нагрузок, не принимайте спиртные напитки и фармакологические стимуляторы.
 - Перед началом выполнения теста **следует прилечь** на 1-3 минуты и **полностью расслабиться**.
1. Если Вы находитесь в режиме отображения на дисплее текущего времени суток, нажмите кнопку **“OK”**; На дисплее отобразится надпись **“Exercise”**, соответствующая меню данных по упражнению.
 2. Нажимайте **▲/▼** до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **“Test”** (меню фитнес-теста); для входа в меню нажмите **OK**
 3. Нажимайте **▲/▼** для выбора следующего пункта меню: **TEST**. Для подтверждения выбора нажмите **OK**.



С началом выполнения теста будет выведена надпись "**Fitness Test**" и текущее значение ЧСС. Увеличение количества стрелок на дисплее соответствует прогрессу выполнения теста. Сохраняйте расслабленное и спокойное состояние. Держите руки вдоль тела, и максимально ограничьте любые движения тела и разговоры.

Примечание:

- Если предварительно Вы не указали собственный уровень физической активности в долгосрочной перспективе (в меню настроек пользователя – **User Settings**), на дисплее будет отображаться надпись "**Activity**". Нажимайте ▲/▼ для выбора соответствующего варианта: **TOP**, **HIGH**, **MODERATE** или **LOW** (соответственно: самый высокий, высокий, умеренный и низкий уровни активности). За дополнительной информацией см. раздел на странице 69.
- Если на дисплее появляется надпись **USER SETTINGS MISSING**, это означает, что некоторые из личных настроек пользователя не были заданы. Для завершения ввода данных нажмите **OK**. За дополнительной информацией см. «Личные настройки пользователя», стр. 68.
- Вы можете прервать выполнение теста в любой момент, нажав **Back**. На несколько секунд появится надпись "**Fitness Test Failed**" (тест не был выполнен успешно). В этом случае последнее сохраненное значение индекса **OwnIndex** останется без изменений.
- Если монитор не принимает сигнал ЧСС в начале или в ходе выполнения теста, тест не будет выполнен. Убедитесь в том, что контактные зоны с установленными электродами достаточно увлажнены, и фиксирующий ремешок не ослабел.

По окончании теста на дисплей будет выведена следующая информация:



Текущее значение индекса индивидуальной подготовленности **OwnIndex** (значение **VO_{2MAX}**, мл/кг/мин);
Ваша классификация в соответствии с фитнес категорией (за более подробной информацией см. «Категории фитнеса» на стр. 53);
Дата выполнения теста.

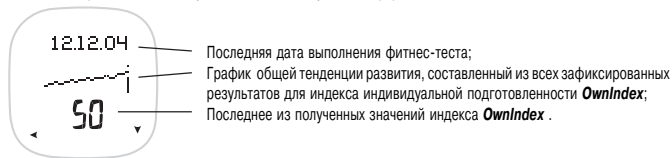
4. Нажмите **OK**. На дисплее отобразится надпись "**UPDATE USER SET?**", (обновить комплекс личных настроек?).
5. Используйте ▲/▼ для выбора одного из вариантов: подтверждения обновления ("**YES**") или отказ ("**NO**"). Для подтверждения выбора нажмите **OK**. Выберите "**NO**" только в том случае, если Вам известно значение параметра **VO_{2MAX}** на основании тестов, выполненных в лабораторных условиях, и данное значение отличается от полученного более чем на целую фитнес категорию (подробнее по классификации см. стр. 53). В этом случае полученное значение для индекса подготовленности будет сохранено только в меню тенденции развития индивидуальной физической подготовленности (**Fitness Test Trend**). При выборе "**YES**" полученное значение будет сохранено как в меню личных настроек пользователя (**User Settings**), так и в меню тенденции развития индивидуальной физической подготовленности.
6. Продолжайте работу в режиме просмотра тенденции развития (шаг 3 инструкции на стр. 52), или нажмите и удерживайте **Back** для возврата в режим времени.

6.2. ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

В меню **“Fitness Test Trend”** сохраняются результаты определения индекса индивидуальной подготовленности **OwnIndex**. В рамках данного меню пользователь может просматривать любое из 47 последних сохраненных значений для индивидуального индекса. Когда память меню тенденции спортивного развития заполняется полностью, каждый новый результат замещает самый старый из сохраненных результатов. Если Вы хотите сохранить данные за более продолжительный период, Вам необходимо воспользоваться меню отправки файла (**Test Send Menu**) для передачи файла с сохраненными данными по тенденции индивидуального развития на Интернет сервис **Polar Fitness Trainer**. За более подробной информацией по данному вопросу обратитесь к главе «Отправка данных», страница 74.

1. Если Вы находитесь в режиме времени, нажмите **OK**.
2. Нажимайте ▲/▼ пока не отобразится **“Test”** (меню выполнения фитнес-теста); для входа в меню нажмите **OK**.
3. Нажимайте ▲/▼ для выбора следующего пункта меню: **TREND**. Для подтверждения выбора нажмите **OK**.

На дисплей приемного блока будет выведена следующая информация:



Нажимайте ▲/▼ для просмотра других (ранее полученных) результатов, зафиксированных по итогам выполнения теста.

Нажмите и удерживайте нажатой кнопку **“Back”** для возврата в режим отображения текущего времени суток, или переходите к следующему доступному пункту меню: **“Deleting OwnIndex Value”**, что соответствует удалению сохраненного значения для индекса индивидуальной подготовленности.

Удаление сохраненного значения **OwnIndex**

1. Для начала удаления сохраненного результата теста нажмите и удерживайте кнопку **Light**.
2. На дисплей будет выведена надпись **“DELETE VALUE?”** (удалить значение?). Используйте ▲/▼ для выбора опции **“YES”** или **“NO”**.
3. Нажмите **OK**. Монитор вернется в режим меню просмотра тенденции индивидуального спортивного развития (**Fitness Test Trend View**).

6.2.1. КАТЕГОРИИ ФИТНЕСА

Результат фитнес-теста, разработанного компанией **Polar**, (значение индекса подготовленности **OwnIndex**), получает наибольшую значимость при сравнительном противопоставлении достигнутых показателей и их прогрессивных изменений. Значение индекса может также интерпретироваться в зависимости от пола и возраста пользователя. Найдите в таблице собственный результат для **OwnIndex** для корректного определения своей текущей категории сердечно-сосудистой подготовленности, и сравните ее с показателями, которые классифицируются для людей Вашего возраста и пола.

	Возраст ЛЕТ	1 ОЧЕНЬ ПЛОХО	2 ПЛОХО	3 СЛАБО	4 НОРМА	5 ХОРОШО	6 ОЧЕНЬ ХОРОШО	7 ЭЛИТА
МУЖЧИНЫ	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
ЖЕНЩИНЫ	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

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

7. ОБНОВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Существует два возможных варианта изменения индивидуальной программы пользователя: при помощи редактирования упражнений в рамках тренировочных занятий, входящих в состав уже существующей программы, или, альтернативно – посредством создания новой программы.

Если уже на начальном этапе занятий Вы почувствуете, что некоторые из тренировок являются для Вас либо слишком трудными, либо наоборот, слишком легкими, Вы можете изменить целевые установки для таких тренировок. За дополнительной информацией по данному вопросу обратитесь к разделу «Просмотр и редактирование индивидуальной программы», страница 17.

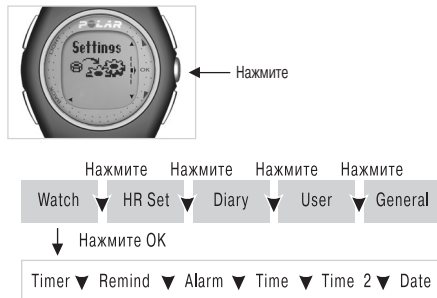
Вы можете выбрать вариант создания новой программы в случае если:

- Вы смогли полностью выполнить существующую программу в соответствии с собственным планом, и при этом добились улучшения своей категории подготовленности, как минимум, на целый класс (подробнее о классификации индивидуальной подготовленности см. на странице 53);
- Созданная Вами программа не способствует улучшению Вашей категории подготовленности;
- Выполнение созданной индивидуальной программы дается Вам либо слишком легко, либо слишком тяжело;
- Вы испытываете определенные проблемы при выполнении созданной программы, либо у Вас произошли изменения в общей ситуации. Например, у Вас могло появиться дополнительное время, которое Вы теперь можете посвящать тренировкам, либо Вы могли изменить общую целевую установку и теперь хотите улучшить собственный уровень подготовленности вместо того, чтобы просто поддерживать его на текущем уровне.

В меню настроек (**Settings Menu**) Вы можете просматривать и изменять данные, значения и параметры, установленные ранее, например, текущее время суток и текущую дату. Также Вы можете задавать новые значения и параметры, например, устанавливать предельные значения для диапазона ЧСС, устанавливать параметры для работы системы акустического оповещения (будильник, сигнализация) и выставлять параметры для громкости.

8.1. УСТАНОВКИ ДЛЯ ФУНКЦИИ ЧАСОВ

Обратите внимание, что для отображения времени и даты предусмотрено два формата. Формат выбирается пользователем: 12-часовой (дата представлена в виде: месяц/день/год) или 24-часовой (дата представлена в виде: день/месяц/год).



1. Если Вы находитесь в режиме времени, нажмите ▲/▼. На дисплее появится **“Exercise”** (меню данных по упражнениям)
2. Нажимайте ▲/▼ пока не отобразится **“Settings”** (меню настроек); для входа в меню нажмите **OK**
3. Нажимайте ▲/▼ для выбора следующего пункта меню: **WATCH**. Для подтверждения нажмите **OK**.
4. Нажимайте ▲/▼ для выбора следующих подпунктов: **TIMER** (таймер), **REMIN** (напоминание), **ALARM** (будильник), **TIME** (время), **TIME 2** (альтернативное время) или **DATE** (дата) . Для подтверждения и входа в меню настроек параметра нажмите **OK**.

Примечание:

- Вернуться в режим времени (**Time of Day**) можно из любого меню. Для этого нажать и удерживать **Back**.
- Вход в меню настроек часов (**Watch Settings**) можно выполнить непосредственно из режима времени (**Time of Day**). Для этого нажать и удерживать нажатой **Back**.
- Процедуру установки и настройки времени и даты можно пропустить, приняв существующие. Для этого следует нажать и удерживать **OK**.

8.1.1. УСТАНОВКА И НАСТРОЙКА ТАЙМЕРА

Вы можете настроить таймер обратного отсчета времени таким образом, чтобы по истечении заданного периода времени звучал акустический сигнал.

- Используйте ▲/▼ для установки **часов**. Нажмите **OK**;
- Используйте ▲/▼ для установки **минут**. Нажмите **OK**. На дисплее появится **Timer** и запустится таймер обратного отсчета времени.

Во время работы таймера Вы можете заново запустить его, нажатием и удержанием **OK**. Остановить работу таймера можно при помощи **Back**. Изображение на дисплее можно изменить с помощью нажатия и удержания ▲. Таймер продолжает работать, даже если не отображается на дисплее.

Отключение акустического сигнала таймера (🔔)

В момент, когда на дисплее начинает мигать надпись **Timer** и срабатывает акустическая сигнализация, нажмите **Back** для того, чтобы ее отключить. При остановке звуковой сигнализации, автоматически включается подсветка дисплея, и монитор возвращается в режим времени. Если пользователь не выполняет принудительного отключения сигнализации, она продолжает работать в течение одной минуты, затем монитор возвращается в режим времени.

Примечание:

- Активировать акустическую сигнализацию таймера можно из любого меню, за исключением меню упражнения (**Exercise Menu**). При срабатывании звуковой сигнализации, если пользователь в этот момент находится в каком-либо другом меню программы, на дисплее будет выведено изображение, соответствующее акустической сигнализации таймера (**Timer Alarm**).
- В режиме блокировки кнопок приемного блока, при срабатывании звукового сигнала происходит автоматическая разблокировка кнопок.

8.1.2. УСТАНОВКИ ДЛЯ ФУНКЦИИ НАПОМИНАНИЯ

В рамках данного меню Вы можете устанавливать различные параметры функции напоминания для того, чтобы приемный блок сообщал Вам о важных событиях, либо напоминал о необходимости выполнения упражнения в строго установленное время. В этом же меню Вы также можете редактировать текст напоминающего сообщения, дату, и время его появления, устанавливать параметры акустической сигнализации для напоминания, период повторения (цикл) напоминания, а также назначать определенное напоминание для конкретного тренировочного занятия.

Добавление нового напоминания

1. Если Вы находитесь в режиме времени, нажмите **OK**;
2. Нажимайте ▲/▼ пока на дисплее не отобразится **“Settings”** (меню настроек); для входа в меню нажмите **OK**;
3. Нажимайте ▲/▼ для выбора следующего пункта: **WATCH**. Для подтверждения нажмите **OK**.
4. Нажимайте ▲/▼ для выбора следующего подпункта: **REMIND**. Для подтверждения и входа в меню настроек напоминания нажмите **OK**.
5. Если ранее Вы не активировали функцию напоминания, на дисплее будет отображаться только опция **“ADD”** (режим добавления напоминания). Для установки первого напоминания в списке нажмите **OK**. После установки, напоминание автоматически добавляется к списку. Для последующего редактирования напоминания Вам необходимо его выбрать из существующего списка.

Установка даты напоминания

6. Используйте ▲/▼ для выбора месяца (**mm**) или дня (**dd**). Нажмите **OK**
7. Используйте ▲/▼ для выбора дня (**dd**) или месяца (**mm**). Нажмите **OK**
8. Используйте ▲/▼ для установки **года**. Нажмите кнопку **“OK”**.

Установка времени напоминания

9. Если Вы выбрали 12-часовой формат времени, для корректной работы функции Вам понадобится выбрать **AM** (до полудня) или **PM** (после полудня). Выбор осуществляется с помощью ▲/▼. Нажмите **OK**
10. Используйте ▲/▼ для установки **часов**. Нажмите **OK**
11. Используйте ▲/▼ для установки **минут**. Нажмите **OK**.

Установка акустического оповещения:

12. Используйте ▲/▼ для активации акустического оповещения. В зависимости от выбора, звуковая сигнализация может срабатывать за **1 ДЕНЬ, 1 ЧАС, 30 МИНУТ** или **10 МИНУТ** до наступления установленного времени, либо непосредственно в заданное время (режим **ON TIME**). Нажмите **OK**.

Функция повтора:

13. Используйте ▲/▼ для выбора цикла повторения напоминания. В зависимости от выбора, напоминание может повторяться в одинаковое время каждый **ГОД, МЕСЯЦ, НЕДЕЛЮ, ДЕНЬ** или **ЧАС**; альтернативно Вы можете задать режим одноразового напоминания (**ONCE**) или отключить функцию напоминания (опция **OFF**). Нажмите **OK**.

Примечание: При отключении функции напоминания (**OFF**), Вы сможете активировать ее через меню выбора времени для повтора напоминания.

Упражнение:

14. Используйте ▲/▼ для выбора упражнения из списка, которое Вы хотите назначить для напоминания. Если Вы не хотите прикреплять напоминание к какому-либо тренировочному занятию, выберите опцию **"NONE"**. Нажмите **OK**.

Примечание: Если Вы предварительно не создали индивидуальную программу занятий, функция привязки тренировки к напоминанию недоступна; доступной будет только опция **"NONE"**.

Редактирование текста напоминания:



Вы можете переименовать напоминание, используя комбинацию из 8 знаков. Для названия допускается использовать следующие символы: цифры от **0** до **9**, пробел, прописные буквы от **A** до **Z**, строчные буквы от **a** до **z**, а также знаки **"**, **%**, **"**, **/**, **"**, **()**, *****, **+**, запятую, двоеточие и знак вопроса.

- Редактируемая буква (символ) мигает и выделяется подчеркиванием. Используйте ▲/▼ для изменения;
- Для подтверждения нажмите **OK**
- Нажмите **Back** для перемещения к ранее заданной букве (символу);
- Нажмите и удерживайте **OK** для пропуска редактирования (изменения) остальных букв в названии;
- После редактирования последней буквы нажмите **OK** для возврата в меню выбора напоминаний (**Reminder Selection Menu**).

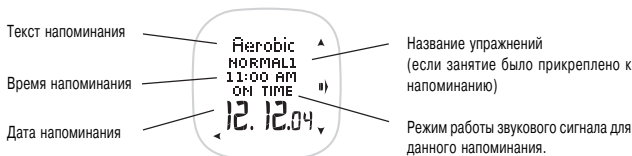
Вы можете продолжить просмотр и редактирование напоминаний, либо нажать и удерживать **Back** для возврата к режиму времени.

Просмотр и редактирование напоминаний

1. Если Вы находитесь в режиме времени, нажмите **OK**
2. Нажимайте ▲/▼ пока на дисплее не отобразится “**Settings**” (меню настроек); для входа в меню нажмите **OK**
3. Нажимайте ▲/▼ для выбора следующего пункта меню: **WATCH**. Для подтверждения нажмите **OK**.
4. Нажимайте ▲/▼ для выбора следующего подпункта: **REMIND**. Для подтверждения и входа в меню настроек напоминания нажмите **OK**.

Используйте ▲/▼ для выбора нужного напоминания из списка. Для подтверждения нажмите **OK**.

На дисплей приемного блока будет выведена следующая информация:



5. Нажмите **OK** для редактирования напоминания.
Альтернативно, нажмите **Back** для возврата в меню выбора напоминаний (**Reminder Selection Menu**).
Альтернативно, нажимайте и удерживайте ▲/▼ для просмотра других напоминаний в списке.
6. Используйте ▲/▼ для выбора параметра для редактирования из списка доступных: **EXERCISE, TIME, ALARM, DATE, REPEAT** или **TEXT** (упражнение, время, будильник, дата, режим повтора или текст напоминания), либо выберите “**DELETE**” для удаления напоминания. Нажмите **OK**.

7. Отредактируйте выбранный параметр в соответствии с инструкцией по добавлению напоминания на странице 57. Альтернативно, при выборе пункта меню удаления ("**Delete**"), на дисплей выводится надпись "**DELETE REMINDER?**" (удалить напоминание?). Нажмите ▲/▼ для подтверждения (**YES**) или отказа (**NO**). После выбора одного вариантов нажмите **OK**.
Внимание! После удаления напоминания восстановить его будет невозможно.

Отключение акустической сигнализации (🔔) для напоминания

В момент, когда на дисплее отображается надпись **SNOOZE?** вместе с текстом напоминания и срабатывает акустическая сигнализация, нажмите **Light**, чтобы отключить сигнализацию. Текст напоминания останется на дисплее. При выходе из режима просмотра напоминания, автоматически включается подсветка дисплея, и монитор возвращается в режим времени. Нажмите **OK** для перевода акустической сигнализации в спящий режим на 10 минут и запуска таймера обратного отсчета времени. Если пользователь не выполняет принудительного отключения сигнализации, акустическое оповещение продолжает работать в течение минуты, после чего монитор возвращается в режим времени. Изменить параметр просмотра информации можно посредством нажатия и удержания ▲.

Примечание:

- Активировать акустическую сигнализацию таймера можно из любого меню, за исключением меню упражнения (**Exercise Menu**). При срабатывании звуковой сигнализации, если пользователь в этот момент находится в каком-либо другом меню программы, на дисплей приемного блока на запястье будет выведено изображение, соответствующее акустической сигнализации для напоминания (**Reminder Alarm**).
- В один момент времени может работать сигнализация только для одного напоминания. Если для двух или более напоминаний установлены идентичные параметры даты и времени, сработает акустическое оповещение того напоминания, которое было задано пользователем первым.
- В режиме блокировки кнопок приемного блока, при срабатывании звукового сигнала происходит автоматическая разблокировка кнопок.

8.1.3. УСТАНОВКА БУДИЛЬНИКА

1. Если Вы находитесь в режиме времени, нажмите **OK**
2. Нажимайте ▲/▼ пока на дисплее не отобразится "**Settings**" (меню настроек); для входа в меню нажмите **OK**
3. Нажимайте ▲/▼ для выбора следующего пункта меню: **WATCH**. Для подтверждения нажмите **OK**.
4. Нажимайте ▲/▼ для выбора следующего подпункта: **ALARM**. Для подтверждения и входа в меню настроек параметра нажмите **OK**.

5. Нажимайте ▲/▼ для выбора режима работы будильника: **DAILY, MON-FRI** или **OFF** (ежедневно, с понедельника по пятницу, отключен). Для подтверждения нажмите **OK**.
Если Вы выбрали режим отключения будильника (**OFF**), нажмите **OK** и переходите к настройке следующего из доступных параметров.
Если Вы выбрали 12-часовой формат времени, для корректной работы будильника Вам дополнительно понадобится выбрать: **AM** (до полудня) или **PM** (после полудня). Выбор осуществляется с помощью ▲/▼. Нажмите **OK**
6. Используйте ▲/▼ для установки **часов**. Нажмите **OK**;
7. Используйте ▲/▼ для установки **минут**. Нажмите **OK**.

Отключение будильника (🔔)

В момент, когда на дисплее отображается надпись **SNOOZE?**, срабатывает акустическая сигнализация, и мигает подсветка дисплея, нажмите **Back**, чтобы отключить сигнализацию. При остановке сигнализации, автоматически включается подсветка дисплея, и монитор возвращается в режим времени. Нажмите **OK** или используйте ▲/▼ для перевода акустической сигнализации в спящий режим на 10 минут и запуска таймера обратного отсчета времени. Если пользователь не выполняет принудительного отключения сигнализации, акустическое оповещение продолжает работать в течение минуты, после чего монитор возвращается в режим времени.

Примечание:

- Активация будильника произойдет в любом меню, за исключением меню упражнения (**Exercise Menu**). При срабатывании звуковой сигнализации, если пользователь в этот момент находится в каком-либо другом меню программы, на дисплей приемного блока на запястье будет выведено изображение, соответствующее акустической сигнализации будильника (**Alarm**).
- В режиме блокировки кнопок, при срабатывании звукового сигнала происходит автоматическая разблокировка кнопок.

8.1.4. УСТАНОВКА ТЕКУЩЕГО ВРЕМЕНИ

Если Вы находитесь в режиме отображения на дисплее текущего времени суток, повторите шаги с 1 по 3, см. инструкцию на странице 60.

1. Используйте ▲/▼ для выбора пункта меню: **TIME**. Для подтверждения сделанного выбора нажмите **OK**
2. Используйте ▲/▼ для выбора 12- или 24-часового формата времени (**12 Н** или **24 Н**). Если Вы выбрали 12-часовой формат времени, Вам понадобится выбрать: **AM** (до полудня) или **PM** (после полудня). Выбор осуществляется с помощью ▲/▼. Нажмите **OK**
3. Используйте ▲/▼ для установки **часов**. Нажмите **OK**
4. Используйте ▲/▼ для установки **минут**. Нажмите **OK**.

8.1.5. УСТАНОВКА АЛЬТЕРНАТИВНОГО ВРЕМЕНИ (например для другого часового пояса)

Если Вы находитесь в режиме отображения на дисплее текущего времени суток, повторите шаги с 1 по 3, см. инструкцию на странице 60.

1. Используйте ▲/▼ для выбора пункта меню: **TIME 2**. Для подтверждения сделанного выбора нажмите **OK**
2. Используйте ▲/▼ для установки разницы во времени (в формате чч:мм). Шаг временной разницы составляет 30 минут. Для подтверждения заданного значения нажмите **OK**.

Примечание: В режиме времени Вы можете изменить текущий часовой пояс посредством нажатия и удержания ▼.

8.1.6. УСТАНОВКА ТЕКУЩЕЙ ДАТЫ

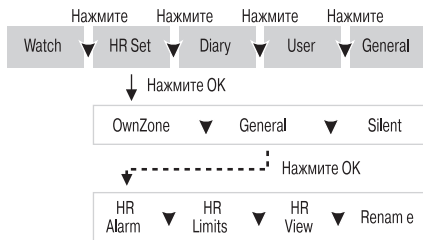
Если Вы находитесь в режиме времени ▲/▼, повторите шаги с 1 по 3, см. инструкцию на странице 60.

1. Используйте ▲/▼ для выбора пункта меню: **DATE**. Для подтверждения нажмите **OK**
2. Используйте ▲/▼ для выбора месяца (**mm**) или дня (**dd**). Нажмите **OK**;
3. Используйте ▲/▼ для выбора дня (**dd**) или месяца (**mm**). Нажмите **OK**;
4. Используйте ▲/▼ для установки для **года**. Нажмите **OK**.

Нажмите и удерживайте **Back** для возврата в режим времени (**Time of Day**).

8.2. УСТАНОВКИ ДЛЯ ЗОНЫ ЧСС

В меню установок ЧСС (**Heart Rate Set Menu**) пользователь может редактировать настройки, которые применяются при выполнении упражнений на занятиях. В меню **HR Set** объединены настройки для параметров: установки для упражнений (**Exercise Settings**), пределы зоны ЧСС (**Heart Rate Limits**), установки акустического оповещения (**Alarm Settings**) и формат просмотра (**View Mode**). При помощи меню **HR Set** обеспечивается простота применения предпочтительных настроек для упражнений, без необходимости установки каждого параметра.



1. Если Вы находитесь в режиме времени, нажмите **OK**. На дисплее появится **“Exercise”** (меню данных по упражнениям)
2. Нажимайте ▲/▼ пока не отобразится **“Settings”** (меню настроек); для входа в меню нажмите кнопку **“OK”**;
3. Нажимайте ▲/▼ для выбора следующего пункта: **HR SET** (зоны ЧСС) . Для подтверждения нажмите **OK**.
4. Нажимайте ▲/▼ для выбора комплекса настроек зоны ЧСС: **OWNZONE** (индивидуальная тренировочная зона), **GENERAL** (общие настройки) или **SILENT** (отключение звука). Для подтверждения выбора и входа в меню настроек параметра нажмите **OK**.
5. Нажимайте ▲/▼ для выбора следующих подпунктов: **HR ALARM** (сигнализация для зоны ЧСС), **HR LIMITS** (пределы зоны ЧСС), **HR VIEW** (формат данных по ЧСС) или **RENAME** (переименование). Для подтверждения и входа в меню настроек параметра нажмите **OK**.

Ниже приводится таблица комплексов настроек ЧСС по умолчанию:

НАЗВАНИЕ	HR Limits	HR Alarm	View
OwnZone	OwnZone	Vol2	HR
General	Automatic	Vol2	HR
Silent	Automatic	Off	HR

*Например, при выполнении упражнений на свежем воздухе, Вы можете использовать **“OWNZONE”**, если Вы хотите выполнять упражнения в соответствии с значениями **OwnZone**. **“GENERAL”** отлично подходит для упражнений вне помещений когда Вы не хотите использовать параметры **OwnZone**. **“SILENT”** оптимален для занятий в классах аэробики, чтобы не беспокоить других занимающихся в классе.*

1. Установка параметров громкости для звукового оповещения (HR Alarm Volume)

Функция звукового оповещения для ЧСС (HR Alarm): используя ▲/▼ Вы можете выбрать уровень громкости: **VOL 2** (громко), **VOL 1** (тихо) или **OFF** (отключение звука). Для подтверждения нажмите **OK**.

2. Предельные значения для ЧСС (HR Limits)

Используя ▲/▼ Вы можете выбрать любой из режимов **OWNZONE** (индивидуальной тренировочной зоны), **AUTOMATIC**, **MANUAL** (автоматическое или ручное задание значений целевой зоны ЧСС, соответственно), или **OFF** (отключение). Для подтверждения нажмите **OK**.

OWNZONE (индивидуальная тренировочная зона):

Используя ▲/▼ Вы можете выбрать любую из доступных опций: **HARD**, **MODERATE**, **LIGHT** или **BASIC** (высокая, умеренная, легкая или базовая, соответственно) для индивидуальной тренировочной зоны (**OwnZone**). Нажмите **OK**. На дисплее будут отображены ранее определенные пределы **OwnZone** в рамках зоны интенсивности. Если определение значений ранее не было выполнено, или процедура не увенчалась успехом, на дисплее будут выведены значения, рассчитанные на основании данных по возрасту. Эти же значения будут использованы в дальнейшем, если процедура определения параметров **OwnZone** будет безуспешной.

Нажмите **OK** для возврата в режим просмотра меню установок ЧСС (**HR Set View**).

За дополнительной информацией по вопросу определения пределов индивидуальной тренировочной зоны, обратитесь к разделу “**OwnZone**”, стр. 34.

AUTOMATIC (автоматический режим):

Пределы диапазона ЧСС рассчитываются автоматически, на основании данных по возрасту.

Используя ▲/▼ выберите любую из четырех доступных опций: **HARD**, **MODERATE**, **LIGHT** или **BASIC** (высокая, умеренная, легкая или базовая, соответственно). Нажмите **OK**. На дисплее будут выведены предельные диапазоны ЧСС, рассчитанные на основании точной даты рождения), введенной пользователем.

Нажмите **OK** для возврата в меню просмотра установок ЧСС (**HR Set View**).

ЗОНА	УПРАЖНЕНИЯ
ВЫСОКАЯ	Зона высокой интенсивности (ЧСС 80-90% HR_{MAX}) для упражнений в течение короткого времени с высокой интенсивностью. Дыхание становится тяжелым, Усталость в мышцах и общее утомление; увеличивается способность к максимальной физической нагрузке.
УМЕРЕННАЯ	Зона средней интенсивности (ЧСС до 70-80% HR_{MAX}). Данный уровень очень полезен для людей, занимающихся спортом или физическими упражнениями постоянно. Занятия с таким уровнем способствуют улучшению сердечно-сосудистой выносливости.
ЛЕГКАЯ	Зона легкой интенсивности (ЧСС до 60-70% HR_{MAX}). Данный уровень воспринимается с легкостью большинством людей. Занятия с таким уровнем помогают общему оздоровлению организма, улучшают выносливость и способствуют сердечно-сосудистой выносливости. Занятия в пределах данной зоны повышают выносливость и помогают организму восстановиться после выполнения упражнений.
БАЗОВАЯ	Пределы базовой зоны выполнения упражнений - 65-85% от HR_{MAX} . Данная зона оптимально подходит для упражнений на развитие аэробной подготовленности.

MANUAL (ручной режим установки значений ЧСС):

Альтернативно, вместо определения целевой зоны ЧСС при помощи автоматического расчета (**Automatic Limits**) или индивидуальной тренировочной зоны **OwnZone**, пользователь может определять пределы своей целевой зоны ЧСС на основании применения «возрастной» формулы.

Целевая зона ЧСС представляет собой диапазон между нижним и верхним предельными значениями частоты сердечных сокращений и выражается в количестве ударов в минуту (**bpm**), либо в процентах от максимального значения ЧСС (HR_{MAX}). Максимальная ЧСС (HR_{MAX}) – это наибольшее количество сокращений сердца за минуту при максимальной физической нагрузке.

Для расчета максимального значения ЧСС монитор использует «возрастную» формулу, по которой $HR_{MAX} = 220$ МИНУС возраст. Для более точного определения необходимо проконсультироваться с врачом, или посетить терапевта с целью выполнения контрольных упражнений на физическую нагрузку.

На дисплей приемного блока на запястье выводятся предварительно определенные предельные значения для зоны ЧСС. Альтернативно, на дисплей могут выводиться предельные значения для диапазона, рассчитанные на основании данных по возрасту, предварительно введенных пользователем, если расчет таких значений не был выполнен в ручном режиме.

Используйте ▲/▼ для установки **верхнего** предела диапазона ЧСС. Для подтверждения нажмите **OK**.

Используйте ▲/▼ для установки **нижнего** предела диапазона ЧСС. Для подтверждения нажмите **OK**.

OFF (Отключение функции):

При выборе данного пункта функция отключается, и в ходе выполнения упражнения не используются пределы целевой зоны ЧСС.

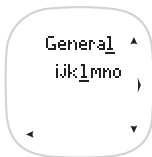
В следующей Таблице приведены данные по зонам интенсивности для диапазонов ЧСС, с указанием значения в ударах в минуту (*bpm*); данные приводятся для групп с 5-летним интервалом. Рассчитайте собственный максимум ЧСС (HR_{MAX}), запишите значения целевых зон ЧСС и выберите такие параметры, которые оптимально подходят для Ваших физических упражнений.

Возраст	HR_{max} (220- возраст)	Легкая* интенсивность 60-70% HR_{max}	Средняя интенсивность 70-80% HR_{max}	Высокая интенсивность 80-90% HR_{max}
20	200	120-140	140-160	160-180
25	195	117-137	137-156	156-176
30	190	114-133	133-152	152-171
35	185	111-130	130-148	148-167
40	180	108-126	126-144	144-162
45	175	105-123	123-140	140-158
50	170	102-119	119-136	136-153
55	165	99-116	116-132	132-149
60	160	96-112	112-128	128-144
65	155	93-109	109-124	124-140

* **Примечание:** Компанией **Polar** принято определение интенсивности для целевой зоны ЧСС, которое отличается от рекомендаций международных научных организаций по физической культуре и спорту; по стандартам указанных организаций значения для зоны легкой интенсивности могут быть меньше 60 % от показателя HR_{MAX} .

3. Выбор формата для просмотра данных по ЧСС (HR View Setting)

Используя ▲/▼ Вы можете выбрать формат просмотра данных по сердечному ритму: либо **HR** (в числовом выражении, ударов в минуту – **bpm**) либо **HR%** (в процентном выражении от **HR_{max}**). Для подтверждения нажмите **OK**.



4. Режим переименования комплекса настроек для ЧСС (HR Set Renaming)

Вы можете переименовать каждый комплекс установок и настроек для ЧСС, используя для этого комбинацию из 8 знаков. Для названия допускается использовать следующие символы: цифры от 0 до 9, пробел, прописные буквы от A до Z, строчные буквы от a до z, а также знаки “-”, “%”, “/”, “()”, “*”, “+”, запятую, двоеточие и знак вопроса.

- Редактируемая буква (символ) мигает и выделяется подчеркиванием. Используйте ▲/▼ для изменения
- Для подтверждения нажмите **OK**
- Нажмите **Back** для перемещения к ранее заданной букве (символу);
- Нажмите и удерживайте **OK** для пропуска редактирования остальных букв в названии;
- После редактирования последней буквы нажмите **OK** для возврата в режим просмотра комплекса настроек ЧСС (**HR Set View**).

8.3. НАСТРОЙКИ ЖУРНАЛА

В меню установок журнала Вы можете редактировать настройки для дополнительного журнала (**Extra Diary Settings**).

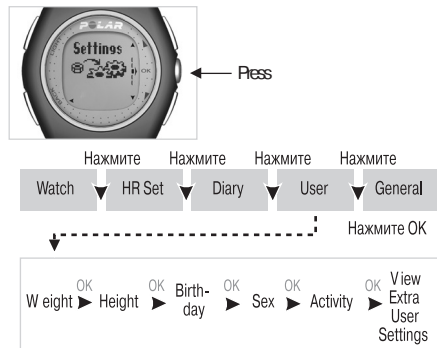
В режиме дополнительного журнала Вы можете самостоятельно задать целевой параметр, который в дальнейшем будете контролировать на еженедневной или еженедельной основе. В качестве целевой установки может быть выбран Ваш вес или иной параметр по собственному усмотрению.

1. Если Вы находитесь в режиме времени, нажмите **OK**. На дисплее появится “**Exercise**” (меню данных по упражнениям)
2. Нажимайте ▲/▼ пока на дисплее не отобразится “**Settings**” (меню настроек) ; для входа в меню нажмите **OK**
3. Нажимайте ▲/▼ для выбора следующего пункта меню: **DIARY**. Для подтверждения сделанного выбора нажмите **OK**.
4. Режим просмотра дополнительных параметров (**Extra View**): Нажимайте ▲/▼ для активации (**ON**) или отключения (**OFF**) данной функции. Для подтверждения нажмите **OK**. При выборе опции отключения функции (**OFF**), режим просмотра дополнительных параметров станет недоступным; в этом случае пропустите шаги инструкции с 5 по 7.

5. Режим увеличения точности (**Increase**): Нажимайте ▲/▼ для задания шага при измерении параметра (1; 0,5 или 0,1). Установленная точность будет учитываться при обновлении параметра в меню дополнительного журнала (**Extra Diary**). Для подтверждения нажмите **OK**.
6. Целевая установка (**Target**): Нажимайте ▲/▼ для установки значения параметра, которое Вы стремитесь достичь. Нажмите **OK**.
7. Перезагрузка (**Reset**): Нажимайте ▲/▼ для установки частоты, с которой Вы хотите выполнять автоматическую перезагрузку приемного блока с обнулением значения по параметру. Для выбора перезагрузки один раз в неделю следует выбрать **"WEEKLY"**. Для выполнения перезагрузки самостоятельно, следует установить режим **"MANUAL"**. Нажмите **OK** для подтверждения выбора.
8. Нажмите и удерживайте **Back** для возврата в режим времени (**Time of Day**).

8.4. ЛИЧНЫЕ НАСТРОЙКИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

В меню личных настроек пользователя (**User Settings Menu**) Вы можете редактировать персональные данные, изменять вес, рост, возраст, пол, уровень индивидуальной физической активности, а также редактировать дополнительные личные настройки и параметры (**Extra User Settings**).



1. Если Вы находитесь в режиме времени, нажмите **OK**. На дисплее появится **"Exercise"** (меню данных по упражнениям)
 2. Нажимайте ▲/▼ пока не отобразится **"Settings"** (меню настроек); для входа в меню нажмите **OK**
 3. Нажимайте ▲/▼ для выбора пункта: **USER** (пользователь). Для подтверждения нажмите **OK**.
 4. Вес (**WEIGHT**): Нажимайте ▲/▼ для установки собственного веса. Для подтверждения нажмите **OK**.
 5. Роста (**HEIGHT**): Нажимайте ▲/▼ для установки собственного роста. Для подтверждения нажмите **"OK"**.
 6. Дата рождения (**BIRTHDAY**): Нажимайте ▲/▼ для выбора месяца (**mm**) и дня (**dd**). Для подтверждения нажмите **OK**.
- Примечание:** Процедуру настройки даты рождения можно пропустить, приняв существующие значения. Для этого нажать и удерживать **OK**.
7. Нажимайте кнопки **"f/, "** для выбора нужного дня (**dd**) и месяца (**mm**). Для подтверждения установленного значения нажмите кнопку **"OK"**.

8. Нажимайте ▲/▼ для выбора нужного года (**yy**). Для подтверждения нажмите **OK**.
9. Пол (**SEX**): используйте ▲/▼ для выбора пола: мужского или женского (**MALE** или **FEMALE**, соответственно). Для подтверждения нажмите **OK**.
10. Уровень физической активности (**ACTIVITY**): нажимайте ▲/▼ для выбора нужного уровня физической активности к долгосрочному периоду: **TOP**, **HIGH**, **MODERATE** или **LOW** (очень высокий, высокий, умеренный или низкий, соответственно). Для подтверждения нажмите **OK**.
Не меняйте описание собственного уровня физической активности, если Ваш режим физических упражнений изменился за последние три месяца.

Уровень активности	Описание
Очень высокий (TOP)	Вы регулярно выполняете физические упражнения с высокой нагрузкой, и занимаетесь, как минимум, пять раз в неделю. Примером такого уровня активности может быть выполнение упражнений для улучшения собственных спортивных показателей при подготовке к соревнованиям.
Высокий (HIGH)	Занятие физическими упражнениями стало неотъемлемой частью Вашей повседневной жизни. Вы регулярно занимаетесь, как минимум, три раза в неделю, выполняя упражнения с высоким уровнем интенсивности. В результате упражнений у Вас четко наблюдается нарушение дыхания и обильное потоотделение. Например, Вы пробегаете за недельный период дистанцию 16 км или продолжительность сопоставимых с бегом по нагрузке физических упражнений превышает 1,5-2 часа.
Умеренный (MODERATE)	Вы регулярно занимаетесь оздоровительными упражнениями и развлекательными или массовыми видами спорта. Например, Вы пробегаете за недельный период дистанцию 5 миль (8 км) или продолжительность сопоставимых с бегом по нагрузке физических упражнений превышает 30-60 минут. Альтернативно, для такого уровня Вы можете выполнять непосредственные производственные обязанности, которые требуют умеренной физической активности.
Низкий (LOW)	Регулярное занятие физическими упражнениями не является частью Вашей повседневной жизни. Вы совершаете прогулки только для отдыха или ради удовольствия, или выполняете определенный объем упражнений в редких случаях, при которых у Вас очевидно наблюдается тяжелое дыхание и обильное потоотделение.

11. Просмотр дополнительных настроек и параметров пользователя (**View Extra User Settings**): пользователю рекомендуется изменять нижеперечисленные параметры (HR_{MAX} , HR_{SIT} , VO_{2MAX} , т.е. максимальное значение ЧСС, значение ЧСС в состоянии покоя и относительная величина максимального потребления кислорода – общепринятый показатель аэробной подготовленности) только в том случае, если значения данных параметров известны на основании **тестов и измерений**, проведенных в **соответствующих лабораторных условиях**. Для входа в меню дополнительных настроек пользователя следует нажать **OK**. Альтернативно, для возврата в режим отображения на дисплее текущего времени суток, необходимо нажать и удерживать **Back**.
12. **Максимальное значение ЧСС (HR_{MAX})**: используйте ▲/▼ для установки максимального значения своего сердечного ритма. Для подтверждения нажмите **OK**.
Значение HR_{MAX} соответствует самому высокому количеству ударов сердца в минуту (**bpm**) при максимальной приложенной физической нагрузке. Наиболее точное значение данного показателя можно получить при выполнении упражнения с приложением максимальной физической нагрузки в условиях испытательной лаборатории. Знание величины HR_{MAX} является полезным инструментом для определения оптимальной интенсивности при выполнении упражнений. Величина HR_{MAX} используется для оценки энергетических затрат при физических нагрузках.
13. **Значение ЧСС в сидячем положении (HR_{SIT})**: используйте ▲/▼ для установки значения своего сердечного ритма в сидячем положении. Для подтверждения нажмите **OK**.
Значение HR_{SIT} должно соответствовать типичной для Вас величине сердечного ритма в момент, когда Вы не выполняете никакой физической активности (например, в сидячем положении). Величина HR_{SIT} также используется для оценки энергетических затрат при физических нагрузках. Для того чтобы с легкостью определить индивидуальное значение параметра HR_{SIT} , займите сидячее положение и наденьте монитор, а передающее устройство на грудь. Запустите программу измерения ЧСС, чтобы текущее значение сердечного ритма было выведено на дисплей приемного блока. Взгляните на дисплей приемного блока по прошествии 2-3 минут. Значение, которое Вы увидите на дисплее, будет соответствовать Вашей ЧСС в состоянии покоя. Для более точного определения индивидуального значения HR_{SIT} , не снимайте монитор сердечного ритма **Polar** в течение всего дня. Время от времени, при занятии сидячего положения, по прошествии 2-3 минут, считывайте показания текущей величины ЧСС с дисплея приемного блока, и записывайте их. Вечером, используя зафиксированные в течение дня значения, выведите среднее значение для ЧСС в состоянии покоя.

14. Относительная величина максимального потребления кислорода (VO_{2MAX} , мл/кг/мин): используйте ▲/▼ для установки максимального значения потребления кислорода. Для подтверждения нажмите **OK**.

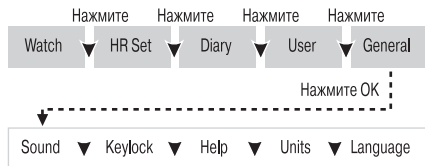
Значение VO_{2MAX} соответствует максимальной величине потребления кислорода организмом при максимальной приложенной физической нагрузке. Данный параметр также называют показателем аэробной подготовленности или уровнем максимального кислородного потребления. Параметр VO_{2MAX} часто применяется в качестве определяющего фактора при определении аэробной подготовленности. Наиболее точное значение данного показателя можно получить при выполнении упражнения с приложением максимальной физической нагрузки в условиях испытательной лаборатории. Аэробная подготовленность ассоциирована со способностью Вашей сердечно-сосудистой системы функционировать с точки зрения транспортировки и использования кислорода в пределах всего организма. Величина VO_{2MAX} используется для оценки энергетических затрат при физических нагрузках.

Примечание:

- Значение VO_{2MAX} используется при создании индивидуальной программы. Если Вы не знаете собственной величины данного параметра, Вы можете реализовать определение сопоставимого значения, а именно, индекса индивидуальной подготовленности **OwnIndex**, выполнив фитнес-тест, разработанный компанией **Polar**. За дополнительной информацией по вопросу выполнения теста обратитесь к инструкции, приведенной в контексте главы «Фитнес-тест компании **Polar** – индекс индивидуальной подготовленности», страница 49.
- Если Вы непреднамеренно изменили значения и установки дополнительных личных настроек пользователя (**Extra User Settings**), Вы всегда можете вернуться к значениям по умолчанию. Для этого необходимо нажать и удерживать **Light**. На дисплее отобразится надпись **"RESTORE DEFAULT?"**, (восстановить значения по умолчанию?). Для подтверждения следует выбрать **"YES"**, для отказа - **"NO"**. Для подтверждения нажмите **OK**.

8.4. ОБЩИЕ НАСТРОЙКИ

В меню общих настроек (**General Settings Menu**) Вы можете редактировать общие установки приемного блока. К числу таких настроек относятся: громкость, блокировка кнопок, вспомогательные подсказки, выбор единиц измерения и языка интерфейса.



1. Если Вы находитесь в режиме времени, нажмите **OK**. На дисплее появится **"Exercise"** (меню данных по упражнениям)
2. Нажимайте **▲/▼** пока на дисплее не отобразится **"Settings"** (меню настроек); для входа в меню нажмите **OK**;
3. Нажимайте **▲/▼** для выбора следующего пункта меню: **GENERAL** (Общие настройки). Для подтверждения нажмите **OK**.
4. Нажимайте **▲/▼** для выбора подпунктов меню: **SOUND** (звук), **KEYLOCK** (блокировка кнопок), **HELP** (помощь), **UNITS** (метрическая система) или **LANGUAGE** (язык). Для подтверждения и входа в меню настроек параметра нажмите **OK**.

1. Уровень громкости для звуковой сигнализации

Вы можете выбрать уровень громкости звука: **VOL 2** (громко), **VOL 1** (тихо) или **OFF** (отключение звука). Для этого следует использовать **▲/▼**. Для подтверждения нажмите **OK**.

При изменении уровня громкости **VOL 2** или **VOL 1**, данные изменения не затрагивают следующие акустические сообщения блока: сигнализация выхода за пределы зоны ЧСС (**HR Alarm**), сигнализация для часов/будильника (**Watch Alarm**), сигнализация для таймера (**Timer Alarm**) и сигнализация для напоминания (**Reminder Alarm**). При отключении сигнала (**OFF**), нажатие кнопок не будет сопровождаться звуком, и сигнализация для определенных действий также будет отключена. Включение и выключение сигнализации выполняются в меню настройки часов (**Watch Settings**), см. страницу 55. Звуковая сигнализация для выхода за пределы зоны ЧСС может дополнительно активироваться/деактивироваться из меню настроек для упражнения (**Exercise Settings**) и во время выполнения тренировочного занятия.

2. Установка блокировки кнопок (Keylock)

Функция блокировки кнопок может быть активирована в режиме времени, и во время записи данных по упражнению.


Если Вы находитесь в режиме времени суток, повторите шаги с 1 по 4.

Используйте **▲/▼** для выбора ручного или автоматического режима блокировки (**MANUAL** или **AUTOMATIC**). Для подтверждения нажмите **OK**.

Автоматический режим:



Монитор автоматически блокирует все кнопки, за исключением кнопки **Light**, если пользователь не нажимает никаких кнопок в течение минуты. Отключить режим можно с помощью нажатия и удерживания **Light**; удерживать пока не появится **“BUTTONS UNLOCKED”**.

Ручной режим:



Включать и отключать блокировку кнопок можно с помощью нажатия и удерживания кнопки **Light** пока символ  не появится или не исчезнет.

3. Настройка помощи и подсказок

При активации функции помощи выводимые на дисплей подсказки сообщают о необходимых действиях в виде пошаговой инструкции; работает в режимах упражнения (**Exercise Mode**) и журнала (**Diary Mode**).

Если Вы находитесь в режиме времени, повторите шаги с 1 по 4, стр. 72. Используйте / для активации или отключения режима подсказок (**ON** или **OFF**, соответственно). Для подтверждения нажмите **OK**.



4. Выбор метрической системы



Если Вы находитесь в режиме времени, повторите шаги с 1 по 4, см. инструкцию на стр. 72. Используйте / для выбора системы килограммы/сантиметры (**KG/CM**) или фунты/футы (**LB/FT**). Для подтверждения нажмите **OK**.

	lb/ft	kg/cm
ВЕС	Фунты	Килограммы
РОСТ	Футы/дюймы	Сантиметры
КАЛОРИИ	Калории (Cal)	Килокалории (kcal)



5. Языковые установки

Если Вы находитесь в режиме времени суток, повторите шаги с 1 по 4, см. инструкцию на странице 72.

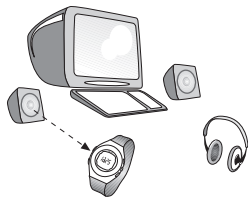
Используйте / для выбора языка интерфейса: **ENGLISH, DEUTSCH, ESPACOL** и **FRANCAIS** (английский, немецкий, испанский и французский, соответственно). Нажмите **OK**.

На дисплей будет выведена подсказка **“ARE YOU SURE?”**, (вы уверены?). Используйте / для подтверждения (**“YES”**) или отказа (**“NO”**). Нажмите **OK**.

Нажмите и удерживайте **Back** для возврата в режим времени (**Time of Day**)

Примечание: Процедура возврата к исходному языку интерфейса, в случае непреднамеренного изменения языка. Выполнить перезагрузку. Для этого одновременно нажать все кнопки блока, за исключением **Light**. Удерживать кнопки в нажатом положении до тех пор, пока дисплей не заполнится цифровой информацией. Далее нажмите **OK**. На дисплее появится **“START WITH BASIC SETTINGS”**. Нажмите **Back** и выберите предпочтительный язык из списка, используя /. Далее следуйте пошаговой инструкции, приведенной для раздела «Базовые настройки» на странице 10. Если Вы уже задали необходимые настройки, Вы можете пропустить шаги инструкции после того, как установите значения даты; для этого нажать и удерживать **Back**.

9. ПЕРЕНОС УСТАНОВОК С КОМПЬЮТЕРА



Интернет сайт Фитнес тренер **Polar** www.PolarFitnessTrainer.com обеспечивает полный пакет сервиса и технической поддержки, необходимый для оказания помощи пользователю при выполнении физических упражнений. Бесплатная регистрация на сайте (в качестве участника программы) дает пользователю полный доступ к журналу выполнения упражнений, тестовым программам и специальным калькуляторам, а также к формам отчетов и полезным информационным статьям и публикациям.

Модель **Polar F11** монитора ЧСС предусматривает опцию переноса предварительно заданных значений с персонального компьютера пользователя на монитор. Передача данных отличается простотой и осуществляется посредством функции **Polar UpLinkΦ** (с компьютера на приемный блок), и аналогичным образом, с приемного блока на Интернет сайт **Polar Fitness Trainer** посредством применения функции **SonicLinkΦ** (при этом на сайт передаются сохраненные данные по выполненному упражнению).

Для активации предусмотренной функции связи компьютера и приемного блока на запястье **UpLink**, компьютер должен быть оснащен звуковой картой и акустической системой (громкоговорители или наушники), тогда как для использования функции **SonicLink** Вам понадобится микрофон.

Для подробного ознакомления с данными функциями и инструкцией по их использованию обратитесь на сайт производителя www.polar.fi/fitness

Монитор ЧСС **Polar** является высокотехнологичным прибором, и требует соответствующего обращения. Следуя нижеприведенным рекомендациям, Вы обеспечите выполнение гарантированных обязательств.

Хранить в сухом прохладном месте. Не следует хранить во влажной среде, упакованным в воздухонепроницаемую оболочку, или в контакте с проводящим материалом, каковым может служить влажное полотенце.


Обслуживание и сервис

Мы рекомендуем в течение гарантийного срока выполнять сервисное обслуживание только у авторизованного дилера в службе техобслуживания **Polar Service Center**. Действие гарантии не распространяется на повреждения или косвенный ущерб, возникшие в результате обслуживания специалистом, неавторизованным **Polar Electro**.



Обслуживание монитора ЧСС **Polar** и уход за ним

- Регулярно очищайте передатчик после каждого применения, используя мягкий мыльный раствор. Тщательно вытирайте мягким полотенцем. Не используйте спиртосодержащие растворы или абразивные материалы для очистки;
- Не подвергайте монитор воздействию предельных температур. Рабочий диапазон температур 14 – 122 F (от -10 до +50 C);
- Не подвергайте монитор ЧСС продолжительному воздействию прямых солнечных лучей.

Элемент питания (батарея) блока

Оценочный срок службы батареи полтора года при нормальных условиях эксплуатации. Чрезмерное использование подсветки и звукового сигнала сокращает срок службы батареи. Появление символа  указывает на низкий уровень заряда батареи и необходимость ее замены. Не пытайтесь открыть блок самостоятельно. С целью обеспечения водонепроницаемости, а также использования утвержденных компонентов, замена батареи должна выполняться только авторизованным дилером в службе техобслуживания **Polar Service Center**. При выполнении замены батареи специалисты также выполняют полную проверку монитора ЧСС **Polar**.

Примечания:

- Если Вы установили режим акустического оповещения до того, как символ  отобразился на дисплее, сигнал сработает еще один раз в заданное время. После этого символ сигнала  исчезнет. Если Вы попытаетесь сбросить настройки сигнализации, на дисплее отобразится **"Battery Low"**, свидетельствующая о низком уровне заряда батареи. Сброс настроек невозможен до замены батареи;
- Индикатор низкого заряда батареи, может появиться в при низкой температуре; при возвращении в теплое помещение, индикатор пропадет
- При выполнении обслуживания неавторизованным специалистом гарантия на водонепроницаемость прибора будет аннулирована.

Уход и обслуживание передающего устройства **WearLink**

Отсоединяйте коннектор от ремешка, если передатчик не используется. Если Вы применяете репеллент, нанося его на кожу, убедитесь, что используемое средство не вступает в контакт с передающим устройством.

Коннектор *WearLink*

- Очищайте после применения, используя мягкий мыльный раствор
- Никогда не используйте спиртосодержащие растворы или абразивные материалы для очистки любой части устройства
- Не удаляйте влагу иным способом, кроме рекомендованного выше. Неправильное обращение может привести к повреждению
- Никогда не кладите коннектор в стиральную машину, и не помещайте в сушильную машину!

Крепежный ремешок для коннектора *WearLink*

- Ремешок можно стирать в стиральной машине при температуре 40 °C. При стирке в машине помещайте его в специальный мешочек.
- Мы рекомендуем стирать ремешок каждый раз после использования в бассейнах, вода в которых с повышенным содержанием хлора
- Не выполняйте отжим ремешка и не помещайте в сушильную машину!
- Ни при каких обстоятельствах не проглаживайте ремешок утюгом!

Элементы питания (батареи) для передатчика *WearLink*

Оценочный срок службы батареи для передатчика - два года при нормальных условиях эксплуатации (1 час в день ежедневно). Если передатчик перестает функционировать, возможно, ресурс батареи выработан. Для замены Вам понадобится: батарея (тип **CR 2025**), монетка и уплотнительное кольцо. Выполнять замену в соответствии с инструкцией.



1. Используя монетку, откройте крышку батарейного отсека. Переведите ее

- из положения **CLOSE** в **OPEN**, поворачивая против часовой стрелки.
2. Снимите крышку, удалите старую батарею, потянув ее вверх, и вставьте на освободившееся место новую батарею.
3. Удалите старое уплотнительное кольцо с крышки отсека, и вставьте на освободившееся место новое уплотнительное кольцо.
4. При установке батареи соблюдайте полярность: (-) к нижней части отсека, (+) к крышке отсека.
5. Поместите крышку на место таким образом, чтобы стрелка указывала в сторону **OPEN**. Убедитесь, что уплотнительное кольцо правильно установлено в желобке крышки.
6. Мягко нажмите на крышку отсека, чтобы ее поверхность оказалась на одном уровне с поверхностью коннектора.
7. Используя монетку, поверните по часовой стрелке, чтобы нанесенная стрелка перешла от положения **OPEN** к **CLOSE**. Убедитесь в том, что крышка батарейного отсека надежно закрыта!

Примечание:

- Для того чтобы обеспечить максимальный срок службы крышки батарейного отсека коннектора, открывайте ее только при необходимости замены элемента питания. Мы рекомендуем Вам заменять уплотнительное кольцо крышки при каждой замене батареи. Приобрести комплект, состоящий из батареи и уплотнительного кольца крышки отсека можно в розничной торговой сети, реализующей продукцию компании **Polar** или в любом авторизованном сервисном центре **Polar Service**. Только для США и Канады: дополнительные уплотнительные кольца можно приобрести только в авторизованных сервисных центрах **Polar Service**.
- Хранить элементы питания следует в недоступном для детей месте. В случае если ребенок случайно проглотит элемент питания, немедленно обратитесь к врачу.
- Утилизацию элементов питания, выработавших свой ресурс, следует выполнять в соответствии с местными применимыми нормами, стандартами и регламентирующими правилами.

11.1. ВЛИЯНИЕ ПОМЕХ

Электромагнитные помехи

Помехи такого рода могут возникать вблизи от высоковольтных линий, светофоров, линий троллейбусов и трамваев, телеприемников, автомобильных двигателей, компьютеров, некоторых моделей спортивного оборудования, оснащенного приводами, сотовых телефонов, или при прохождении через средства и оборудование электронной безопасности.

Спортивное оборудование

Некоторые элементы спортивного оборудования, оснащенные электрическими или электронными компонентами, могут приводить к возникновению помех вследствие паразитных сигналов. Для решения проблемы можно изменить положение блока при помощи следующих способов:

1. Снимите приемник с груди и продолжайте использовать спортивное оборудование или тренажер, как при обычных условиях;
2. Перемещайте блок пока не найдете зону, в которой дисплей не перестанет показывать паразитный сигнал, либо символ сердца не перестанет мигать. Чаще всего помехи сильно проявляются по фронтальному направлению от дисплея спортивного оборудования
3. Наденьте передатчик обратно и старайтесь держать блок в найденной зоне, свободной от помех, на максимально возможном удалении
4. Если монитор все равно не функционирует, это означает, что данная модель спортивного оборудования излучает слишком сильный электромагнитный фон, чтобы использоваться в комплексе с беспроводным оборудованием для измерения пульса.

Перекрестные помехи

При работе в некодированном режиме **Polar F11** может улавливать сигналы от источника, расположенного на расстоянии до 1 метра. Прочие некодированные сигналы, улавливаемые от более чем одного устройства, могут приводить к некорректному выводу данных на дисплей прибора.

Использование монитора ЧСС Polar модели F11 в водной среде

Монитор ЧСС модели **Polar** обладает водонепроницаемыми свойствами; герметичность обеспечивается на глубине до 30 метров. Для сохранения водонепроницаемости не следует нажимать на кнопки под водой.

Пользователи, выполняющие измерение пульса в воде, могут столкнуться с воздействием помех по следующим причинам:

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

11.2. МИНИМИЗАЦИЯ ВОЗМОЖНЫХ РИСКОВ

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

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

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

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

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

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

Если у Вас есть аллергические реакции на любые вещества и материалы, контактирующие с кожей, или если Вы имеете основания полагать возможным возникновение такой реакции вследствие применения данного изделия, просим Вас обратиться к перечню материалов в Главе «Технические Спецификации», страница 81. Во избежание риска возникновения аллергических реакций, связанных с ношением передатчика рекомендуем надевать его на тело поверх футболки (рубашки). При выборе такого способа ношения передающего устройства, следует тщательно смочить ткань защитного элемента одежды (футболки, майки, рубашки и т.п.) в области, к которой прилегают электроды передатчика. Наличие достаточного количества влаги на ткани обеспечит корректную работу устройства.

Что мне следует делать, если:

... я не знаю, в каком меню я нахожусь в данный момент?

Нажмите и удерживайте нажатой **Back** до тех пор, пока монитор ЧСС не вернется в режим времени.

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

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

... символ сердца мигает нерегулярно?

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

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

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

... на дисплее ничего не отображается?

При отправке монитора сердечного ритма модели **Polar F11** с предприятия изготовителя, прибор переводится в режим энергосбережения. Для активации устройства следует дважды нажать на любую из кнопок приемного блока. На дисплее отобразится приветствие: **"WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD"**. Для подробного ознакомления с инструкцией по дальнейшим действиям, обратитесь к разделу «Базовые установки и настройки», стр. 10 (**Basic Settings**).

... с дисплея постепенно пропадает изображение или отображаемые символы теряют четкость?

Как правило, первым признаком выработки ресурса элемента питания служит появление на дисплее символа низкого уровня заряда батареи . Обратитесь к специалисту для проверки уровня заряда элемента питания.

... элемент питания в приемном блоке на запястье требует замены?

Мы настоятельно рекомендуем выполнять любые работы по сервисному обслуживанию оборудования только в авторизованном Сервис Центре **Polar**. Двухлетняя Международная Гарантия не покрывает ущерб или косвенные убытки, обусловленные выполнением сервисного обслуживания специалистом, не авторизованным компанией **Polar Electro**. После замены элемента питания специалисты Сервис Центра **Polar** выполняют обязательную проверку приемного блока на водонепроницаемость, и производят полную проверку работы всех компонентов, установленных в модели монитора ЧСС **Polar F11**.

... кто-либо еще начнет использование моего монитора ЧСС?

Каждый раз при смене пользователя необходимо ввести в монитор данные по личным параметрам, установить настройки и создать индивидуальную программу занятий. Изменение личных настроек пользователя, равно как и создание новой программы, не удаляет из памяти информацию, сохраненную в файлом меню упражнения, сводных значений и журнала (**Exercise File, Totals File и Diary File**, соответственно).



... кнопки блока никак не реагируют на нажатия?

Выполните перезагрузку. При перезагрузке сбрасываются значения времени и даты. Для перезагрузки одновременно нажать и удерживать все кнопки, за исключением кнопки **Light**. При этом дисплей заполняется цифровой информацией. Нажмите **OK**. Для ознакомления с инструкцией по дальнейшим действиям, обратитесь к разделу «Базовые установки и настройки», стр. 10 (**Basic Settings**). Если Вы выполняли процедуру базовых настроек, Вы можете пропустить данный пункт после того, как выставите дату и время. Пропуск осуществляется нажатием и удержанием **Back**. Если после перезагрузки Вы не нажмете ни на одну кнопку, по истечении минуты монитор вернется в режим времени (**Time of Day**). Если указанный способ не помогает, следует обратиться к специалисту для проверки элементов питания.

... обновленные пределы для индивидуальной тренировочной зоны **OwnZone** существенно отличаются от предыдущих?

Вариативность значений ЧСС сильно зависит от любых, даже незначительных изменений, которые происходят как в организме человека, так и в окружающей среде. На пределы целевой зоны ЧСС оказывают влияние: общая физическая подготовленность, время при котором выполняется определение целевой зоны, тип упражнения, психологическое состояние человека. Нижнее значение тренировочной зоны **OwnZone** может варьироваться для разных людей в пределах 5-10 ударов в минуту, хотя даже разница в 30 ударов в минуту является вероятной. Тем не менее, при выполнении упражнения для определения целевой зоны ЧСС пользователь должен чувствовать легкость или умеренность физической нагрузки. Например, при слишком быстром повышении значения ЧСС после начального этапа пользователь может получить слишком большие пределы **OwnZone**. Если такие значения ЧСС представляются Вам излишне высокими, мы рекомендуем выполнить процедуру определения целевой зоны ЧСС повторно.

Монитор ЧСС модели **Polar F11** предназначен для помощи пользователям:

- в достижении целей в сфере фитнеса и спортивной подготовки
- в определении текущего уровня физической нагрузки и интенсивности в ходе выполнения упражнений.

Выполнение иных целей и задач не предусматривается и не подразумевается.

Монитор:

Тип элемента питания	батарейка CR 2032 ;
Срок службы элемента питания	в среднем 1,5 года (1 час в день ежедневно)
Рабочий диапазон температур	от 14 до 122 F (от -10 до +50 C)
Водонепроницаемость	на глубине до 30 метров
Ремешок крепления блока	полиуретан
Основание корпуса блока и пряжка ремешка	нержавеющая сталь; соответствует требованиям стандарта EC (EC 94/27/EU с учетом 1999/C 205/05);
Точность измерения для часов	± 0,5 секунды в сутки при 77 F (25 C)
Точность измерения ЧСС	± 1 % или ± 1 bpm , в зависимости от того, какой из показателей выше; измерение в состоянии покоя

Передатчик:


Тип элемента питания	батарейка CR 2025
Срок службы батареи	в среднем 2 года (1 час в день ежедневно)
Уплотнительное кольцо крышки батарейного отсека	20,0 г 1,0; фтор полимер
Рабочий диапазон температур	от 14 до 122 F (от -10 до +50 C)
Водонепроницаемость	на глубине до 30 метров
Материал коннектора	полиамид
Материал эластичного ремешка	полиуретан, нейлон, полиамид, полиэфир и эластан.

Диапазоны предельных значений:

Хронометр	23 ч 59 мин 59 сек
Диапазон ЧСС	от 30 до 199 ударов в минуту (bpm)
Общее время:	от 0 до 9.999 ч 59 мин 59 сек
Предел для количества калорий:	от 0 до 999.999 (kcal)
Количество упражнений:	65.535
Год для установки возраста:	от 1921 до 2020

14. ОГРАНИЧЕННАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ

- Гарантийные обязательства компании **Polar Electro Inc.** (Производителя) определены положениями ограниченной международной гарантии, действие которой распространяется на пользователей, которые приобрели настоящий продукт на территории США и Канады.
- Гарантийные обязательства компании **Polar Electro Oy** (Производителя) определены положениями ограниченной международной гарантии, действие которой распространяется на пользователей, которые приобрели настоящий продукт в любых других странах, отличных от США и Канады.
- Компания **Polar Electro Inc./Polar Electro Oy** гарантирует покупателю настоящего продукта, что монитор сердечного ритма (Изделие) не имеет дефектов материалов и свободен от производственных дефектов. Настоящее гарантийное положение действует в течение 2 лет с даты покупки Изделия.
- Покупателю рекомендуется сохранять Международную гарантийную карточку на Изделие или квитанцию торгового предприятия, в котором было приобретено Изделие (кассовый чек), так как данные виды документов служат подтверждением факта покупки.**
- Настоящая Гарантия не распространяется на элементы питания, повреждения, возникшие вследствие неправильного обращения или ненадлежащего применения, случайного повреждения, несоблюдения мер предосторожности. Настоящая Гарантия не распространяется на повреждения, вызванные неправильным обслуживанием, или возникшие вследствие коммерческого использования. Не распространяется на повреждения корпуса и ремешка.
- Гарантийное покрытие по настоящим положениям не распространяется на любой ущерб, повреждения, издержки или убытки, прямые, косвенные или побочные, сопутствующие или специфические, связанные с использованием Изделия, или вытекающие из такого использования. В течение действия Гарантийного срока настоящее Изделие будет либо отремонтировано, либо заменено в авторизованном сервисном центре; ремонт и замена по Гарантии осуществляются бесплатно.
- Настоящая Гарантия не затрагивает и не ущемляет установленные законом права потребителя, в рамках применимого действующего национального законодательства, или права потребителя по отношению к дилеру, вытекающие из договора купли-продажи, заключенного с таким дилером.

 CE Данная маркировка свидетельствует о соответствии настоящего Изделия положениям и требованиям директивы Европейского Экономического Сообщества (ЕЭС) 93/42/ЕЕС.

Copyright © 2004, **Polar Electro Oy**, 90440, КЕМПЕЛЕ, Финляндия.

Компания **Polar Electro Oy** прошла сертификацию на соответствие требованиям Международного Стандарта управления качеством ISO 9001:2000.

Все права сохранены. Настоящее Руководство Пользователя, полностью или в любой его части, не может быть использовано или воспроизведено в любой доступной форме, любым способом, без получения на такие действия предварительного письменного разрешения компании **Polar Electro Oy**.

Названия и логотипы, отмеченные символом “**TM**” приведенные в контексте Руководства, или на упаковке продукта, являются торговыми марками **Polar Electro Oy**. Названия и логотипы, отмеченные символом ©, приведенные в контексте Руководства, или на упаковке продукта, являются зарегистрированными торговыми марками **Polar Electro Oy**.

- Материалы, изложенные в настоящем Руководстве Пользователя, предназначены только для информационных целей. Описанные в настоящем документе модели монитора сердечного ритма (ЧСС) могут быть модифицированы без предварительного уведомления, в соответствии с программой технического развития и модернизации, разрабатываемой производителем.
- Компания **Polar Electro Inc./ Polar Electro Oy** не делает никаких представлений и не дает никаких гарантий и поручительств, применительно к тексту настоящего Руководства, равно как в отношении любых продуктов и изделий, описание которых приводится в тексте данного Руководства. Компания **Polar Electro Inc./Polar Electro Oy** не несет никаких обязательств и не принимает на себя никакой ответственности в отношении любого ущерба, повреждения, издержек или убытков, прямых, косвенных или побочных, сопутствующих или специфических, связанных с использованием Изделия, или вытекающих из такого использования Изделия или Изделий, описание которых приведено в настоящем Руководстве Пользователя.

Изделие, описание которого приведено в контексте настоящего Руководства, защищено одним или несколькими из перечисленных ниже патентов: WO 96/20640, US 6104947, US 6277080, WO 97/33512, GB 2326240, HK 1016857, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 110915.

Заявки на остальные патенты поданы.

Эксклюзивный дистрибьютор
компания МФитнес
тел: (095) 974 1234
www.polar-russia.ru
info@mfitness.ru

Сертифицированный сервис-центр POLAR в Москве:
пр. Вернадского, 53 телефон: (095) 956 5000

POLAR®

16. АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

12- и 24-часовой формат отображения времени	10, 62	Программа индивидуальных занятий:	
Базовые установки и настройки	10	Создание	14
Блокировка кнопок	72	Редактирование	17
Возврат к режиму отображения текущего времени суток	8	Настройки	23
Выбор единиц измерения (метрической системы)	73	Обновление	54
Выполнение фитнес-теста, разработанного компанией Polar	49	Просмотр	17
Гарантия	82	Тенденция прогрессирования при выполнении теста Polar	52
Дополнительный журнал	40	Технические спецификации	81
Журнал	37	Установка альтернативного времени (разницы во времени)	62
Замена элемента питания	75	Установка текущего времени суток	62
Значение HR_{max}	70	Установка текущей даты	62
Зоны ЧСС	65, 66	Установки громкости	72
Индивидуальная тренировочная зона OwnZone	34	Установки и настройки	55
Индивидуальный индекс подготовленности OwnIndex	49	Установки и настройки будильника (звуковой сигнализации)	60
Категории фитнеса	53	Установки и настройки для журнала	67
Кнопки	8	Установки и настройки для упражнения	32
Личные настройки пользователя	68	Установки и настройки функции помощи и текстовых подсказок	73
Меры предосторожности	77	Установки и настройки часов	55
Мониторинг достигнутого прогресса	37	Установки и настройки языкового интерфейса	73
Настройка таймера	37	Установки таймера обратного отсчета	56
Настройка уровня громкости для акустической сигнализации	48	Установки ЧСС	63
Начало записи данных по упражнению	25	Уход и техническое обслуживание	75
Обнуление значений файла сводных (суммарных) значений	46	Файл	43
Общие установки и настройки	72	Файл журнала	47
Остановка записи упражнения	30	Файл суммарных значений	46
Отказ от ответственности	83	Файл упражнения	44
Пауза при записи упражнения	29	Фитнес ячейки заполнения	28
Передачик (передающее устройство)	12, 76	Фоновая подсветка	8
Передача данных	74	Функции в ходе выполнения упражнения	32
Перезагрузка приемного блока	80	Функция напоминания	57
		Функция «сердечного контакта»	8
		Часто задаваемые вопросы	79
		Частота сердечных сокращений (сердечный ритм, пульс)	12