

Руководство пользователя



Содержание

1. ВВЕДЕНИЕ	4
2. КОМПЛЕКСНАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ СИСТЕМА	5
Части тренировочного компьютера	5
Программное обеспечение для тренировок	5
Дополнительные аксессуары	6
3. НАЧАЛО РАБОТЫ	7
Основные настройки	7
Функции кнопок и структура меню	7
4. ПОДГОТОВКА К ТРЕНИРОВКЕ	10
Планирование тренировки	10
Спортивные профили	10
Программа тренировок на выносливость Polar	10
Калибровка датчика бега Polar s3+	10
Калибровка с помощью Running Wizard	10
Ручная настройка коэффициента калибровки	11
Калибровка датчика бега при заранее известной дистанции (калибровка «на ходу»)	11
5. ТРЕНИРОВКА	13
Ношение датчика ЧСС	13
Начало тренировки	13
Тренировка с Polar ZoneOptimizer	14
Начало тренировки с Polar ZoneOptimizer	14
Использование программы тренировок на выносливость Polar	16
Режимы просмотра результатов тренировки	16
Функции кнопок во время тренировки	19
Записать круг	19
Заблокировать спортивную зону	20
Ночной режим	20
Просмотр быстрого меню	20
Приостановить / Остановить запись тренировки	20
6. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ	21
Анализ результатов тренировки	21
Тренировочные преимущества	23
Общие итоги за неделю	24
Общие итоги с xx.xx.xxxx	25
Удаление файлов	25
Удаление общих итогов за неделю	25
Удаление общих итогов	26
7. ПЕРЕДАЧА ДАННЫХ	27
Передача данных	27
8. НАСТРОЙКИ	28
Настройки спортивных профилей	28
Настройки для бега	28
Настройки для езды на велосипеде	28
Настройки для других видов спорта	30
Настройки ЧСС	30
Настройки информации о пользователе	31
Максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС _{макс})	31
OwnIndex®	31
Общие настройки	31

Настройки часов	32
Быстрое меню	32
Режим отображения времени	32
Режим подготовки к тренировке	32
Режим тренировки	32
9. ФИТНЕС ТЕСТ POLAR	34
Перед началом теста	34
Прохождение теста	34
После окончания теста	35
10. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОВОГО ДАТЧИКА СЕРДЕЧНОГО РИТМА	37
Использование нового датчика сердечного ритма	37
Установка соединения между новым датчиком сердечного ритма и тренировочным компьютером.....	37
11. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОВЫХ АКСЕССУАРОВ	38
Установка соединения между новым датчиком скорости и тренировочным компьютером.....	38
Установка соединения между новым датчиком частоты педалирования и тренировочным компьютером..	38
Установка соединения между новым датчиком GPS и тренировочным компьютером.....	39
Установка соединения между новым датчиком бега и тренировочным компьютером.....	39
12. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ	40
Спортивные зоны Polar	40
Вариации ЧСС	41
Функция Polar ZoneOptimizer	41
Максимальная ЧСС	43
Темп бега и длина шага	43
Индекс бега Polar	44
Функция «Тренировочная нагрузка Polar»	46
Программы тренировок на выносливость Polar для бега и езды на велосипеде	46
13. ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	48
Уход за Вашим товаром	48
Обслуживание	48
Замена батарей	48
Самостоятельная замена батарей	49
Режим энергосбережения	50
Срок службы батареи в RCX3	50
Меры предосторожности	50
Помехи во время тренировки	50
Сокращение рисков во время тренировки	51
Технические данные	52
Часто задаваемые вопросы	53
Ограниченная сроком международная гарантия Polar	54
Условия предоставления гарантии	56
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	57

1. ВВЕДЕНИЕ

Поздравляем Вас с приобретением нового тренировочного компьютера Polar RCX3! Тренировочный компьютер RCX3 предлагает Вам комплексную систему, которая обеспечит Вам поддержку в Ваших тренировках.



Данное руководство пользователя включает в себя подробные инструкции, которые помогут Вам получить максимальную пользу от использования тренировочного компьютера.

Обновлённую версию данного руководства пользователя можно скачать с веб-страницы www.polar.com/support. Для просмотра видео инструкций посетите веб-страницу http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

Основные функции и преимущества

Функция **Спортивные профили** поможет Вам с лёгкостью начать тренировки. На тренировочном компьютере RCX3 есть четыре базовых спортивных профиля: один для бега, два для езды на велосипеде и один для других видов спорта.

Функция **Спортивные зоны Polar** поможет Вам тренироваться с правильной интенсивностью. Вы можете заблокировать целевую спортивную зону для тренировки. Когда Ваша ЧСС будет выше или ниже целевой ЧСС спортивной зоны, тренировочный компьютер RCX3 оповестит Вас в звуковой и визуальной форме.

Функция **Polar ZoneOptimizer** персонализирует зоны Вашей ЧСС во время разминки. Функция ZoneOptimizer измеряет Вашу частоту сердечных сокращений и определяют Ваши персональные спортивные зоны.

Программы тренировок на выносливость Polar для бега и езды на велосипеде – это персональные тренировочные программы, которые соответствуют Вашему уровню физической подготовки. Программа тренировок помогает Вам тренироваться правильно, определяя объём и интенсивность тренировок, а также подбирая дни недели, когда тренировки будут для Вас оптимальными. Данная программа тренировок совместима с функцией Polar ZoneOptimizer, поэтому каждая тренировка будет соответствовать Вашим индивидуальным спортивным зонам.

Функция **Тренировочные преимущества** помогает Вам лучше понять преимущества Ваших тренировок с помощью текстовых сообщений с оценкой Ваших результатов.

Функция **Тренировочная нагрузка** веб-службы polarpersonaltrainer.com показывает в удобном режиме календаря то, насколько интенсивными были Ваши тренировки и когда Вы будете готовы к следующей тренировке. Постоянный контроль тренировочной нагрузки и фазы восстановления поможет Вам определить личные пределы, избежать чрезмерной или недостаточной нагрузки во время тренировки, а также адаптировать программу тренировок в соответствии с ежедневными и еженедельными целями.

2. КОМПЛЕКСНАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ СИСТЕМА

Части тренировочного компьютера



Тренировочный компьютер Polar RCX3 предоставляет Вам данные, которые необходимы для усовершенствования тренировок, а также сохраняет данные для последующего анализа.

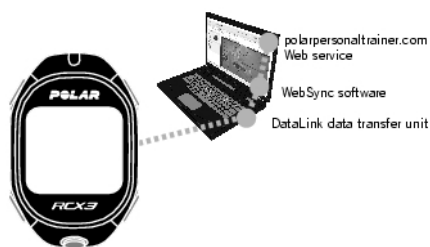
Зарегистрируйте Ваше устройство Polar на веб-странице <http://register.polar.fi/>, чтобы мы смогли усовершенствовать наши товары и услуги в соответствии с Вашими потребностями.



Удобный датчик частоты сердечных сокращений WearLink® W.I.N.D. / Polar H2 / Polar H3 точно определяет Вашу ЧСС на основании получаемых от сердца электрических сигналов и посылает данные на тренировочный компьютер в режиме реального времени. Датчик частоты сердечных сокращений включает в себя механизм крепления и ремешок.



Передача данных между тренировочным компьютером и веб-службой polarpersonaltrainer.com осуществляется при помощи Polar DataLink – устройства для передачи данных, - и программы WebSync. Вставьте устройство DataLink в USB-порт на Вашем компьютере, и тренировочный компьютер будет обнаружен с помощью беспроводной технологии W.I.N.D..



Датчики частоты сердечных сокращений с эксклюзивной технологией магнитной передачи данных Polar, например, Polar H1 и H2, можно использовать с совместимым оборудованием для тренировок.

Программное обеспечение для тренировок



С помощью программы Polar WebSync * Вы можете

- создавать и загружать на тренировочный компьютер программы тренировок на выносимость Polar и использовать их во время тренировок,
- синхронизировать и передавать данные между тренировочным компьютером и веб-службой polarpersonaltrainer.com,
- изменять настройки тренировочного компьютера, а также включать/выключать режим энергосбережения, и
- настраивать дисплей тренировочный компьютера RCX3, например, выбрать Ваш собственный логотип
- экспортировать данные в другие программы.

Программу WebSync можно загрузить с веб-страницы www.polarpersonaltrainer.com.

*Дополнительное устройство для передачи данных DataLink можно приобрести как дополнительный аксессуар.



С помощью веб-службы **polarpersonaltrainer.com** Вы можете

- размещать данные о Ваших тренировках в социальных сетях,
- получать более подробную информацию о результатах тренировок
- сохранять тренировочные файлы вручную или с помощью устройства DataLink, а также отслеживать прогресс тренировок
- просматривать маршрут тренировки (необходим дополнительный датчик Polar G5 или Polar G3 GPS W.I.N.D.)
- анализировать интенсивность тренировок и продолжительность периода восстановления с помощью функции «Тренировочная нагрузка», и
- соревноваться с Вашими друзьями в виртуальных спортивных соревнованиях.



Именем пользователя для Вашей учётной записи на веб-службе Polar всегда будет адрес Вашей электронной почты. Также имя пользователя и пароль используются для регистрации продукции Polar на веб-службе polarpersonaltrainer.com, для участия в форумах Polar и для подписки на получения информационного письма от компании Polar.

Дополнительные аксессуары

С помощью дополнительных аксессуаров Polar Вы сможете сделать Ваши тренировки более эффективными и лучше понять результаты тренировок.



Дополнительный датчик бега **Polar s3+** по беспроводной связи измеряет скорость/темп, расстояние, ритм бега и длину шага.



Дополнительный датчик **Polar G5 GPS / Polar G3 GPS W.I.N.D.** передаёт данные о скорости/темпе, расстоянии и местоположении, а также передаёт данную информацию на тренировочный компьютер RCX3, который регистрирует и отображает данные для последующего анализа.



Дополнительный датчик частоты педалирования **Polar CS W.I.N.D.** по беспроводной связи измеряет частоту вращения педалей во время езды на велосипеде, а именно фактическую и среднюю частоту вращения педалей, т.е. количество оборотов педалей в минуту.



Дополнительный датчик скорости **Polar CS W.I.N.D.** по беспроводной связи измеряет пройденное расстояние во время езды на велосипеде, а также фактическую, среднюю и максимальную скорость

Данные со всех совместимых датчиков отправляются по беспроводной связи на тренировочный компьютер посредством технологии 2.4GHz W.I.N.D., запатентованной компанией Polar. Данный способ передачи данных сокращает возникновение помех во время тренировки.

3. НАЧАЛО РАБОТЫ

Основные настройки

Перед первым использованием Вашего тренировочного компьютера необходимо ввести основные настройки. Введите максимально точные данные, чтоб получить корректные данные о ходе Ваших тренировок.

Активируйте Ваш тренировочный компьютер, для этого нажмите ОК. На дисплее появится сообщение «Выберите язык». Вы можете выбрать

Датский, Немецкий, Английский, Испанский, Французский, Итальянский, Голландский, Норвежский, Португальский, Финский или Шведский и нажмите ОК для подтверждения выбора. На дисплее появится сообщение «Пожалуйста, введите основные настройки». Нажмите ОК и введите следующие данные:

1. **Время:** Выберите 12-часовой или 24-часовой способ отображения времени. При выборе 12-часового способа выберите АМ или РМ. Введите местное время.
2. **Дата:** Введите сегодняшнюю дату.
3. **Единицы измерения:** Выберите метрическую (кг/см) или империческую (фунт/фут) систему измерения.
4. **Вес:** Введите свой вес.
5. **Рост:** Введите свой рост. В формате ФУНТ/ФУТ сначала введите футы, а затем дюймы.
6. **Дата рождения:** Введите дату своего рождения.
7. **Пол:** Выберите мужской или женский пол.
8. На дисплее появится сообщения «Настройки ОК?». Для изменения настроек нажимайте кнопку НАЗАД до тех пор, пока Вы не вернётесь к желаемой настройке. Для подтверждения введённых настроек нажмите ОК, тренировочный компьютер перейдёт в режим отображения времени.



Очень важно вводить точные данные при выборе Основных настроек, особенно когда Вы будете вводить вес, рост, дату рождения и пол, потому что данные величины будут использоваться в расчётах таких показателей как пределы ЧСС и количество сжигаемых калорий.

Функции кнопок и структура меню

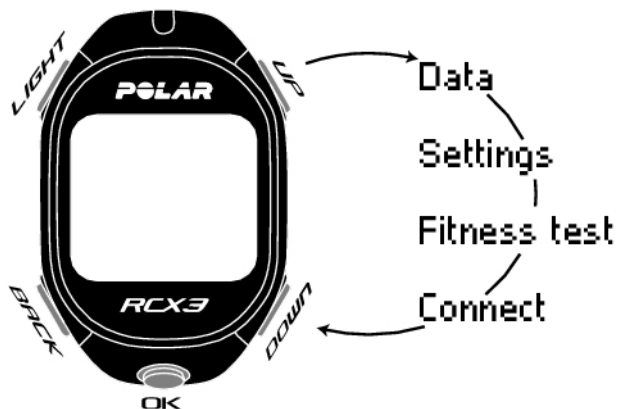
Функции кнопок

На тренировочном компьютере имеется пять кнопок, которые обладают различными функциями в зависимости от ситуации во время использования.

СВЕТ	НАЗАД	ОК	ВВЕРХ	ВНИЗ
------	-------	----	-------	------

<ul style="list-style-type: none"> • Подсвечивает дисплей • Нажмите и удерживайте для разблокировки кнопок, если кнопки заблокированы • В режиме отображения времени нажмите и удерживайте для перехода в БЫСТРОЕ МЕНЮ • В режиме подготовки к тренировке нажмите и удерживайте для перехода в БЫСТРОЕ МЕНЮ • В режиме тренировки нажмите и удерживайте для перехода в БЫСТРОЕ МЕНЮ <p>Для получения более подробной информации о Быстром меню, смотрите раздел «Быстрое меню» (страница ?).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Выйти из меню • Вернуться на предыдущий уровень • Оставить настройки без изменений • Отменить выбор • Нажмите и удерживайте, чтобы вернуться в режим отображения времени из любого режима. 	<ul style="list-style-type: none"> • Подтвердить выбор • Начать тренировку • Записать круг • Нажмите и удерживайте, чтобы включить/выключить блокировку зоны в режиме тренировки. 	<ul style="list-style-type: none"> • Прокручивание списка опций • Настройка выбранной величины • В режиме отображения времени нажмите и удерживайте для изменения циферблата. 	<ul style="list-style-type: none"> • Прокручивание списка опций • Настройка выбранной величины • В режиме отображения времени нажмите и удерживайте, чтобы переключиться между Временем 1/Временем 2.
---	---	--	--	--

Структура меню



Программа

Программа появится в меню только в том случае, если Вы создали и загрузили программу тренировок на выносливость с веб-службы polarpersonaltrainer.com. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Программа тренировок на выносливость Polar для бега и езды на велосипеде» (страница 46)

Данные

Отслеживайте данные о своих тренировках. Для получения более подробной информации смотрите раздел «После тренировки» (страница 21).

Настройки

Настройте Ваш тренировочный компьютер в соответствии с Вашими индивидуальными предпочтениями, выберите соответствующие функции для каждого спортивного профиля, чтобы сделать Ваши тренировки индивидуальными. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Настройки» (страница 28).

Фитнес тест

Чтобы тренироваться правильно и отслеживать прогресс тренировок, очень важно знать уровень Вашей физической подготовки. Фитнес тест компании Polar – это быстрый и простой способ определения уровня функционального состояния Вашей сердечно-сосудистой системы и аэробной способности. Тест проводится в состоянии покоя. В результате теста Вы получите величину, которая называется OwnIndex (ваш собственный индекс). OwnIndex можно сравнить с величиной для отображения максимального объёма потребления кислорода (VO_{2max}), которая часто используется для измерения аэробной способности. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Фитнес тест Polar» (страница 34).

Подключение

Для непрерывного анализа данных в течение длительного периода времени мы рекомендуем сохранять все файлы о тренировках на веб-службе polarpersonaltrainer.com. Там Вы сможете просматривать информацию о Ваших тренировках и лучше понять принцип Ваших тренировок. Устройство для передачи данных Polar DataLink и программа WebSync делают передачу тренировочных файлов на веб-службу очень простой. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Передача данных» (страница 27)

4. ПОДГОТОВКА К ТРЕНИРОВКЕ

Планирование тренировки

Вы можете использовать готовую программу тренировок на выносливость Polar для бега или езды на велосипеде, или создать свою собственную поэтапную программу тренировок на веб-службе polarpersonaltrainer.com. Загрузите программу на тренировочный компьютер с помощью DataLink и программы WebSync. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Помощь» на веб-службе polarpersonaltrainer.com.

Спортивные профили

Тренировочный компьютер Polar RCX3 предлагает четыре спортивных профиля: один для бега, два для езды на велосипеде и один для других видов спорта.

Отрегулируйте настройки для спортивных профилей в соответствии с Вашими потребностями, для этого войдите в МЕНЮ > Настройки > Спортивные профили. Вы можете, например, активировать датчики, которые Вы хотите использовать для данного вида спорта. Затем, когда Вы начнёте тренироваться в этом спортивном профиле, тренировочный компьютер определит все необходимые датчики автоматически.

Когда Вы будете активировать дополнительный датчик (датчик бега s3+, датчик G5/G3 GPS, датчик скорости CS W.I.N.D. или датчик частоты педалирования CS W.I.N.D.) в первый раз, необходимо установить соединение между новым датчиком и тренировочным компьютером, смотрите раздел «Настройки спортивных профилей» (страница 28) и «Использование новых аксессуаров» (страница 38).

Программа тренировок на выносливость Polar

Программа тренировок на выносливость Polar для бега или езды на велосипеде доступна для создания и скачивания на веб-службе polarpersonaltrainer.com.

Вы получите индивидуальную программу тренировок, которая соответствует Вашему уровню физической подготовки. Уровень физической подготовки определяется либо путём подсчётов на основании Ваших данных о предыдущих тренировках на веб-службе polarpersonaltrainer.com, или Вам потребуется заполнить короткую анкету, которая поможет Вам определить Ваш текущий уровень физической подготовки.

Программа тренировок на выносливость поможет Вам тренироваться правильно и эффективно, она определит объём и интенсивность тренировок, а также составит расписание тренировок для оптимального повышения уровня Вашей физической подготовки. Каждая тренировка состоит из трёх стадий: разминки, самой тренировки и заминки.

Данную программу тренировок можно сочетать с функцией Polar ZoneOptimizer, когда программа тренировок видоизменяется на основании Ваших индивидуальных спортивных зон. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Функция Polar ZoneOptimizer» (страница 41)


Для получения более подробной информации о программах тренировок на выносливость посетите раздел «Помощь» на веб-службе www.polarpersonaltrainer.com.

Калибровка датчика бега Polar s3+

Датчик бега можно активировать только для спортивного профиля «Бег».

Калибровка датчика бега повышает точность измерения скорости, темпа и расстояния. Мы рекомендуем провести калибровку датчика бега перед его первым использованием, или если Ваш стиль бега значительно изменился, или если расположение датчика бега на обуви заметно поменялось (например, Вы приобрели новую спортивную обувь, или Вы переместили датчик с правой ноги на левую). Вы можете произвести калибровку датчика, если пробежите дистанцию, расстояние которой Вам точно известно, или Вы можете вручную установить коэффициент калибровки. Калибровку следует производить при обычной скорости бега. Если Вы бегае с разной скоростью, то калибровку следует производить при средней скорости бега.

Калибровка с помощью Running Wizard

 *Перед калибровкой датчика бега следует установить соединение между тренировочным компьютером и датчиком бега. Для получения более подробной информации о том, как установить соединение между тренировочным компьютером и датчиком бега, смотрите раздел «Использование новых аксессуаров» (страница 38).*

Убедитесь в том, что датчик бега активирован на тренировочном компьютере. Нажмите кнопку ВВЕРХ, чтобы войти в МЕНЮ и выберите Настройки > Спортивные профили > Бег > Датчик бега > Вкл.

Для калибровки определённого расстояния с пошаговыми инструкциями, выберите

1. МЕНЮ > Настройки > Спортивные профили > Бег > Калибровка датчика бега > Во время бега. Выберите расстояние появится на дисплее.
2. Введите расстояние, которое Вы хотите пробежать, чтобы провести калибровку датчика бега (минимальное расстояние для калибровки 400 метров / 0.3 мили). Нажмите ОК. На дисплее появится сообщение «Не двигайтесь до тех пор, пока датчик бега не будет отображён на дисплее».
3. Нажмите ОК, на дисплее появится «Бег xx.x км/миль». На стартовой линии нажмите ОК и начните бег, первый шаг сделайте той ногой, на которой установлен датчик, пробегите выбранное расстояние в стабильном темпе.
4. Нажмите ОК после того, как на дисплее появится сообщение «xx.x км/миль». Остановитесь точно на финишной линии выбранной дистанции и нажмите ОК.
5. После успешного завершения калибровки на дисплее появится сообщение «Калибровка x.xxx». Теперь будет использоваться новый коэффициент калибровки. Продолжить запись? появится на дисплее. Если Вы хотите продолжить запись тренировки, выберите «Да», иначе выберите «Нет».
6. Для отмены калибровки нажмите НАЗАД, на дисплее появится сообщение «Калибровка отменена». Если калибровка была неуспешной, на дисплее появится сообщение «Неудачная попытка калибровки», если Вы отмените калибровку и нажмёте НАЗАД, на дисплее появится сообщение «Калибровка отменена». Если калибровка не удалась, повторите процесс калибровки ещё раз.

Ручная настройка коэффициента калибровки


Коэффициент калибровки рассчитывается как соотношение фактического расстояния к некалиброванному расстоянию. Например, Вы бежите дистанцию 1200 м, а тренировочный компьютер показывает 1180 м, в данном случае коэффициент калибровки равен 1.000. Рассчитайте новый коэффициент калибровки следующим образом: $1.000 * 1200 / 1180 = 1.017$. Диапазон измерения для коэффициента от 0.500 – 1.500.

Для калибровки датчика бега вручную перед началом тренировки выберите

1. Настройки > Спортивные профили > Бег > Датчик бега > Введите коэффициент
2. Введите коэффициент калибровки. На дисплее появится сообщение «Коэффициент калибровки x.xx».

Коэффициент калибровки можно также ввести во время тренировки, когда Вы используете датчик бега. Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ, чтобы перейти в Быстрое меню и выберите Калибровка датчика бега > Введите коэффициент калибровки. Коэффициент калибровки равен x.xx появится на дисплее, Вы можете продолжить бег.

Калибровка датчика бега при заранее известной дистанции (калибровка «на ходу»)

 *Перед калибровкой датчика бега следует установить соединение между тренировочным компьютером и датчиком бега. Для получения более подробной информации о том, как установить соединение между тренировочным компьютером и датчиком бега, смотрите раздел «Использование новых аксессуаров» (страница 38).*

Введите точную дистанцию круга

Вы можете произвести калибровку датчика на любом этапе тренировки при коррекции дистанции при условии, что Вы не используете целевое расстояние во время тренировки. Просто пробегите дистанцию, желательно расстоянием более 1000 метров / 0,62 мили.

Убедитесь в том, что датчик бега активирован на тренировочном компьютере. Нажмите кнопку ВВЕРХ, чтобы войти в МЕНЮ и выберите Настройки > Спортивные профили > Бег > Датчик бега > Вкл.

1. В режиме отображения времени нажмите ОК и выберите спортивный профиль «Бег». Нажмите ОК и начните бег.
2. На стартовой линии выбранной дистанции нажмите ОК. После того как Вы пробежали всю дистанцию круга, нажмите ОК.
3. Проведите калибровку датчика: Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ, чтобы войти в Быстрое меню. Выберите «Калибровка датчика бега».
4. Выберите «Введите точное расстояние круга». Введите точную дистанцию круга и нажмите ОК. На дисплее появится «Калибровка x.xxx». Теперь датчик откалиброван и готов к использованию.

Введите точное расстояние

Как вариант Вы можете провести калибровку датчика бега, если отрегулируете суммарное пройденное расстояние.

1. В режиме отображения времени нажмите ОК и выберите **Бег** в качестве спортивного профиля. Нажмите ОК ещё раз и начните бег.
2. Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ для входа в **Быстрое меню**. Выберите **Калибровка датчика бега**.
3. Выберите **Введите точное расстояние**. Откорректируйте отображённое на дисплее расстояние, которое Вы только что пробежали, и нажмите ОК.
Коэффициент калибровки равен х.ххх отобразится на дисплее. Датчик теперь откалиброван и готов к использованию.

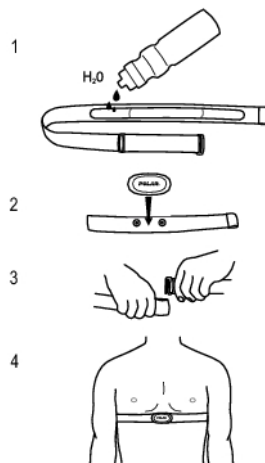
Во время тренировки всегда существует возможность вручную настроить коэффициент калибровки. Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ для входа в **Быстрое меню**. Выберите **Калибровка датчика бега > Введите коэффициент калибровки**.

5. ТРЕНИРОВКА

Ношение датчика ЧСС

Используйте датчик ЧСС для измерения частоты сердечных сокращений.

1. Смочите электроды на ремешке.
2. Установите механизм крепления на ремешок.
3. Закрепите ремешок на груди, прямо под грудными мышцами, вставьте крючок в другой конец ремешка.
4. Отрегулируйте длину ремешка так, чтобы ремешок плотно, но комфортно сидел на груди. Убедитесь в том, что электроды плотно соприкасаются с кожей, а логотип компании Polar на механизме крепления располагается по центру и находится в вертикальном положении.



i Отсоединяйте механизм крепления от ремешка после каждого использования для продления срока службы батареи. Пот и влага увлажняют электроды, тем самым активируют датчик ЧСС. Это сокращает срок службы батареи. Для инструкций о стирке смотрите раздел «Важная информация» (страница ?).

Подробные инструкции о стирке ремешка Вы найдёте в разделе «Важная информация».

Для просмотра видео инструкций посетите веб-страницу http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Начало тренировки

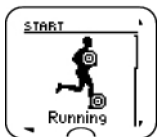
Наденьте датчик частоты сердечных сокращений и убедитесь в том, что Вы установили дополнительный датчик* в соответствии с инструкциями, указанными в руководстве пользователя для датчика. Если Вы впервые используете датчик скорости, частоты педалирования, GPS или бега, прочитайте раздел «Использование новых аксессуаров» (страница 38). Для настройки спортивных профилей смотрите раздел «Настройка спортивных профилей» (страница 28). Для использования функции Polar ZoneOptimizer во время тренировки, смотрите раздел «Тренировка с использованием функции Polar ZoneOptimizer» (страница 14)



1. Нажмите ОК для начала тренировки. Тренировочный компьютер перейдёт в режим подготовки к тренировке. Спортивный профиль, который первым отображается в списке спортивных профилей, это профиль, который Вы использовали в предыдущей тренировке. Для изменения спортивного профиля для тренировки прокрутите список с помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ.



2. Для изменения настроек спортивного профиля или настроек ЧСС перед началом записи тренировки (в режиме подготовки к тренировке), нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ для входа в БЫСТРОЕ МЕНЮ. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Быстрое меню» (страница 32). Чтобы вернуться в режим подготовки к тренировке нажмите кнопку НАЗАД.



3. Если вы активировали дополнительный датчик для спортивного профиля, тренировочный компьютер начнёт поиск сигнала датчика автоматически.



4. Контрольная галочка показывает, что сигнал обнаружен. Если тренировочный компьютер не обнаружит сигнала, то на дисплее появится восклицательный знак в треугольнике.



Не используйте подсветку во время поиска датчиков. Поиск датчиков не работает, когда подсветка включена.



5. Когда тренировочный компьютер обнаружил все сигналы, нажмите ОК. На дисплее появится сообщение «Запись началась», Вы можете начать тренировку. Во время записи тренировки Вы можете менять режим просмотра данных о тренировке с помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ. Для изменения настроек без остановки записи тренировки нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ для входа в БЫСТРОЕ МЕНЮ. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Быстрое меню» (страница 32).

* Дополнительные датчики включают датчик бега Polar s3+, датчик Polar G5 GPS / Polar G3 GPS W.I.N.D., датчик скорости Polar CS W.I.N.D. или датчик частоты педалирования Polar CS W.I.N.D.



Сообщение «Датчик XX низкий заряд батареи» отображается на дисплее во время тренировки, если у какого-либо из используемых датчиков низкий заряд батареи.

Тренировка с Polar ZoneOptimizer

Функция ZoneOptimizer определяет Ваши индивидуальные спортивные зоны (зоны ЧСС) для Ваших аэробных тренировок. Функция измеряет изменения Вашей частоты сердечных сокращений во время разминки и определяет Ваши индивидуальные спортивные зоны. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Polar ZoneOptimizer» (страница 41).

Для использования функции ZoneOptimizer во время тренировки, её необходимо активировать. Для этого войдите в МЕНЮ > Настройки > Настройки частоты сердечных сокращений > ZoneOptimizer > Вкл.

Функция ZoneOptimizer определяет индивидуальные целевые зоны частоты сердечных сокращений для Вас в начале каждой тренировки. Если после последнего определения ZoneOptimizer прошло менее одного часа, то заданные целевые зоны ЧСС могут быть недействительными, потому что Вы ещё не восстановились после предыдущей тренировки и потому что во время фазы восстановления изменения частоты сердечных сокращений переходит в нормальное состояние гораздо медленнее, чем ЧСС.

Начало тренировки с Polar ZoneOptimizer

Перед определением ZoneOptimizer следует убедиться в том, что Вы используете основные спортивные пределы зоны ЧСС Polar, а именно, Вы не изменили пределы ЧСС вручную. Если Вы хотите изменить пределы ЧСС спортивной зоны вручную, выключите функцию ZoneOptimizer.

Чтобы включить функцию ZoneOptimizer, выберите МЕНЮ > Настройки > Настройки ЧСС > ZoneOptimizer > Вкл. Функция ZoneOptimizer начнёт определение зон в фоновом режиме уже в режиме подготовки к тренировке.

Когда Вы увидите кривую ЭКГ в верхнем правом углу дисплея, это значит, что функция измерения ЧСС и функция ZoneOptimizer активированы.



1. Для начала тренировки с использованием функции ZoneOptimizer нажмите ОК. На дисплее появится вид спорта, который использовался во время предыдущей тренировки, а также в фоновом режиме начнётся обратный отсчёт времени как только частота сердечных сокращений будет равна 70 ударам в минуту. Кривая ЭКГ появится в верхнем правом углу дисплея.

С помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ выберите спортивный профиль, который Вы хотите использовать во время тренировки, и нажмите ОК для начала тренировки.



2. **Сохраняйте ЧСС в пределах от 70 до 100 ударов в минуту в течение двух минут.**

Вы можете достигнуть поставленную цель, если остановитесь или будете тренироваться с очень низкой интенсивностью, например, медленная ходьба.

Вы услышите звуковой сигнал, когда закончится первый этап определения зоны.



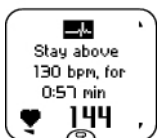
3. Второй этап определения начнётся тогда, когда Ваша ЧСС превысит 100 ударов в минуту.

Продолжайте тренироваться с низкой интенсивностью. Постепенно повышайте ЧСС, ЧСС должна оставаться в пределах от 100 до 130 ударов в минуту в течение двух минут.

Вы можете достигнуть поставленную цель, если, например, начнёте идти быстрее, или во время фазы разминки будете бежать/ехать на велосипеде с низкой интенсивностью..

Если Ваша максимальная ЧСС очень низкая, тренировочный компьютер рассчитает для Вас индивидуальные пределы. Вы услышите звуковой сигнал, когда второй этап определения зоны ZoneOptimizer будет завершён.

i *Определение зоны с помощью функции ZoneOptimizer может завершиться уже на этом этапе, если пределы изменения ЧСС достигнуты.*



4. Третий этап определения зоны начнётся тогда, когда Ваша ЧСС превысит 130 ударов в минуту.

Постепенно повышайте Вашу ЧСС до 130 ударов в минуту и выше. Сохраняйте ЧСС на данном уровне.

i *Определение зоны с помощью функции ZoneOptimizer будет завершено, когда Ваша ЧСС будет превышать 130 ударов в минуту в течение более 30 секунд.*

Вы услышите звуковой сигнал, когда третий и финальный этап определения зоны будет завершён.



5. После завершения определения зоны на дисплее тренировочного компьютера появится одно из следующих сообщений:
- Используются основные спортивные зоны (зоны ЧСС). Определение зоны было неудачным. Во время тренировки будут использоваться спортивные (ЧСС) зоны Polar.
 - Спортивные зоны оптимизированы. Зоны ЧСС на высоком уровне. По сравнению с Вашими средними пределами ZoneOptimizer пределы были повышены.
 - Спортивные зоны оптимизированы. Зоны ЧСС на нормальном уровне. Пределы были повышены или понижены незначительно по сравнению Вашими средними пределами ZoneOptimizer.
 - Спортивные зоны оптимизированы. Зоны ЧСС на низком уровне. Пределы были понижены по сравнению с Вашими средними пределами ZoneOptimizer.
6. После того как Вы получите и просмотрите результаты определения зоны, нажмите любую кнопку кроме кнопки СВЕТ, чтобы выйти из информационного окна и продолжить тренировку.

Использование программы тренировок на выносливость Polar

Скачайте программу тренировок на выносливость Polar с веб-службы polarpersonaltrainer.com, и Вы получите готовую программу, которая будет Вашим проводником во время каждой тренировки.

Чтобы скачать программу Вам необходимо зарегистрироваться на веб-службе polarpersonaltrainer.com, кроме того Вам понадобится устройство для передачи данных DataLink и программа WebSync. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Помощь» веб-службы polarpersonaltrainer.com.

После того как Вы загрузите программу на тренировочный компьютер, войдите в МЕНЮ > ПРОГРАММА и нажмите ОК. Вы можете просматривать запланированные тренировки с помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ, выбирать те тренировки, которые Вы хотите выполнить (например, Четверг 26.8. Длительная пробежка 20 км). Для начала тренировки нажмите ОК.

Режимы просмотра результатов тренировки

Вы можете просматривать тренировочные данные в разных режимах просмотра, для этого нажмите кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ. На дисплее на несколько секунд появится номер режим просмотра результатов тренировки.

Отображаемые данные отличаются в зависимости от установленных датчиков, выбранных и активных функций, а также вида спорта.

Таблицы, приведённые ниже, представляют доступные режимы просмотра результатов тренировок в сочетании с различными датчиками. В примерах результаты тренировок отображаются на трёх строчках. Вы можете выбрать отображение тренировочных данных на двух или трёх строчках, для этого войдите в МЕНЮ > Настройки > Спортивные профили > Вид спорта > Режим просмотра результатов тренировки.

Датчик ЧСС		Датчик ЧСС Датчик бега s3+		Датчик ЧСС Датчик G5/G3 GPS	
	ЧСС ЧСС Время круга Продолжительность		ЧСС ЧСС Темп/Скорост Расстояние		ЧСС ЧСС Темп/Скорость Расстояние
	ZONE POINTER ZonePointer Время в зоне Продолжительность		ТЕМП/СКОРОСТЬ Темп/Скорость Расстояние Продолжительность		ТЕМП/СКОРОСТЬ Темп/Скорость Расстояние Продолжительность

	КАЛОРИИ Калории Время суток Продолжительность		ZONEPOINTER ZonePointer Время в зоне Продолжительность		ZONEPOINTER ZonePointer Time at Zone Продолжительность
	СПОРТИВНЫЕ ЗОНЫ Время в каждой зоне		КРУГ 01 ВРЕМЯ Время круга ЧСС Расстояние круга		КРУГ 01 ВРЕМЯ Время круга ЧСС Расстояние круга
			СРЕДНИЙ ТЕМП/СКОРОСТЬ Средний темп/скорость Калории Время суток		СРЕДНИЙ ТЕМП/СКОРОСТЬ Средний темп/скорость Калории Время суток
			СПОРТИВНЫЕ ЗОНЫ Время в каждой зоне		СПОРТИВНЫЕ ЗОНЫ Время в каждой зоне

Датчик ЧСС Датчик скорости CS W.I.N.D.		Датчик скорости Датчик частоты педалирования CS W.I.N.D.		Датчик ЧСС Датчик частоты педалирования CS W.I.N.D Датчик скорости CS W.I.N.D. ИЛИ датчик G5/G3 GPS	
	ЧСС ЧСС Скорость/Темп Расстояние		ЧСС ЧСС Частота педалирования Продолжительность		ЧСС ЧСС Скорость/Темп Расстояние
	СКОРОСТЬ/ТЕМП Скорость/Темп Расстояние Продолжительность		ЧАСТОТА ПЕДАЛИРОВАНИЯ Частота педалирования Время круга Продолжительность		СКОРОСТЬ/ТЕМП Скорость/Темп Расстояние Продолжительность
	ZONEPOINTER ZonePointer Время в зоне Продолжительность		ZONEPOINTER ZonePointer Частота педалирования Продолжительность		ZONEPOINTER ZonePointer Время в зоне Продолжительность

	КРУГ 01 ВРЕМЯ Время круга ЧСС Расстояние круга		ЧАСТОТА ПЕДАЛИРОВАНИЯ Частота педалирования Время суток Калории		КРУГ 01 ВРЕМЯ Время круга ЧСС Расстояние круга
	СРЕДНЯЯ СКОРОСТЬ /ТЕМП Средняя скорость /температура Калории Время суток		СПОРТИВНЫЕ ЗОНЫ Время в каждой зоне		СРЕДНЯЯ СКОРОСТЬ /ТЕМП Средняя скорость /температура Калории Время суток
	СПОРТИВНЫЕ ЗОНЫ Время в каждой зоне				ЧАСТОТА ПЕДАЛИРОВАНИЯ Частота педалирования Скорость/Температура ЧСС
					СПОРТИВНЫЕ ЗОНЫ Время в каждой зоне

Символы на дисплее

Объяснение



Частота педалирования

Скорость, с которой Вы вращаете педали велосипеда



Калории

Количество сожжённых калорий на настоящий момент. Суммирование калорий начинается сразу после того, как на дисплее отобразится ЧСС.



Расстояние

Общая дистанция



Продолжительность

Общая продолжительность тренировки на текущий момент



ЧСС

Ваша текущая ЧСС



Расстояние круга

Дистанция круга, выбранная вручную

LAP
23

Время круга

Номер круга, выбранный вручную и время круга

🏃
📊
🏆

Темп

Текущий темп (мин/км или мин/миль)

Скорость

Текущая скорость (км/час или миль в час) Вы можете выбрать режим просмотра скорости в настройках спортивного профиля. Смотрите раздел «Настройки спортивных профилей» (страница 28) для получения более подробных инструкций.

1 | 2 | ♥ | 4 | 5

ZonePointer

Индикатор целевой зоны в виде сердца, который передвигается вправо и влево по шкале спортивной зоны в зависимости от Вашей ЧСС.

📊

Время в зоне

Время проведённое в целевой зоне

🕒

Время суток

Функции кнопок во время тренировки

Записать круг



Нажмите ОК для записи круга. На дисплее появится: Номер круга
Средняя ЧСС круга
Время круга



Если активен датчик скорости, на дисплее появится: Номер круга
Средняя скорость /темп круга
Расстояние круга

Блокировка спортивной зоны

Вы можете заблокировать/разблокировать ЧСС для текущей спортивной зоны. Чтобы заблокировать/разблокировать спортивную зону, нажмите и удерживайте кнопку ОК.



Если, например, Ваша ЧСС во время бега равна 130 ударов в минуту, т.е. 75% от Вашей максимальной ЧСС, и это соответствует спортивной зоне 3, Вы можете нажать и удерживать кнопку ОК, чтобы заблокировать ЧСС для данной спортивной зоны. На дисплее появится сообщение «Спортивная зона 3 заблокирована».



Вы услышите звуковой сигнал, если Ваша ЧСС будет выше или ниже ЧСС спортивной зоны. Разблокируйте спортивную зону, для этого ещё раз нажмите и удерживайте кнопку ОК: на дисплее появится сообщение «Спортивная зона 3 разблокирована».

Ночной режим

У тренировочного компьютера RCX3 также есть ночной режим. Нажмите кнопку СВЕТ один раз в режиме подготовки к тренировке, в режиме записи тренировки или в режиме паузы. Каждый раз, когда Вы будете нажимать на любую из кнопок компьютера, будет активироваться подсветка.

Дисплей будет также загораться, если сообщение, например, «Проверьте передатчик ЧСС», появится на дисплее. Ночной режим будет выключен сразу после того, как Вы прекратите запись тренировки.

Просмотр Быстрого меню

Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ. На дисплее появится сообщение «БЫСТРОЕ МЕНЮ». Вы можете изменить некоторые настройки без приостановки записи тренировки. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Быстрое меню» (страница 32).

Приостановить / Остановить запись тренировки

1. Чтобы приостановить запись тренировки, нажмите кнопку НАЗАД один раз. Чтобы продолжить запись тренировки нажмите ОК.
2. Чтобы полностью остановить запись тренировки, нажмите кнопку НАЗАД два раза. На дисплее появится следующая информация о тренировке
 - Оценка тренировки в текстовой форме, например, «Стабильная тренировка+» появится на дисплее, если в сумме Вы тренировались не менее 10 минут в одной спортивной зоне. Для получения более подробной информации об оценках тренировки смотрите раздел «Тренировочные файлы». Для получения более подробной информации смотрите раздел «После тренировки» (страница 21).
 - Продолжительность и Калории
 - Средняя ЧСС и Максимальная ЧСС
 - Спортивные зоны (Время в каждой зоне)
 - Средний темп и Максимальный темп или Средняя скорость или Максимальная скорость (требуется датчик G5/G3 GPS или датчик бега s3+ или датчик скорости CS)
 - Расстояние (требуется датчик G5/G3 GPS или датчик бега s3+ или датчик скорости CS) и Индекс бега (требуется датчик бега s3+ или датчик G5/G3 GPS)



После каждой тренировки следует обеспечить надлежащий уход за датчиком ЧСС. Отсоедините механизм крепления от ремешка, ополосните ремешок под проточной водой. Выполняйте этого после каждого использования. Для получения подробных инструкций по уходу смотрите раздел «Уход за Вашим товаром» (страница 48).

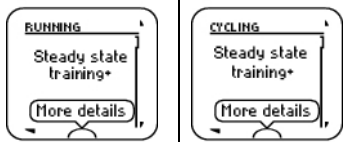
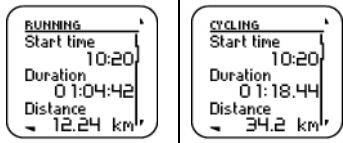
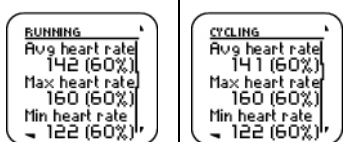
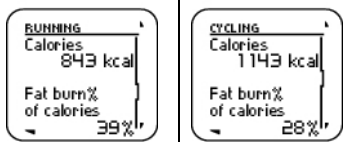
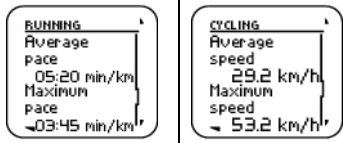
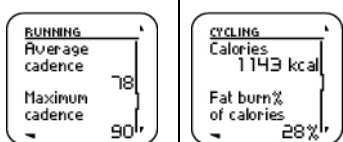

6. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ










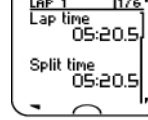

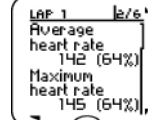

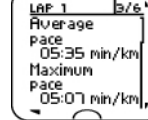
Анализ результатов тренировки



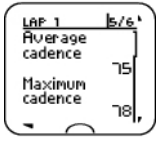
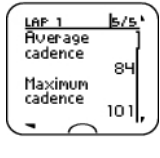

Тренировочный компьютер RCX3 начинает записывать данные о тренировке в Тренировочные файлы, если тренировка продолжается более одной минуты.

Для просмотра основных данных о тренировке войдите в МЕНЮ > Данные > Тренировочные файлы .

Для более глубокого анализа данных Вы можете загрузить данные на веб-службу polarpersonaltrainer.com, используя кабель USB и программу WebSync. Веб-служба предлагает Вам различные варианты анализа данных. В «Тренировочных файлах» с помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ найдите файл, который Вы хотите просмотреть, и нажмите ОК. Информация, сохраняемая в тренировочном файле, зависит от спортивного профиля и используемых датчиков. В таблице, приведённой ниже, представлены примеры режимов просмотра тренировочных файлов для бега и езды на велосипеде.

РЕЖИМЫ ПРОСМОТРА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ФАЙЛОВ	ИНФОРМАЦИЯ НА ДИСПЛЕЕ
	<p>Текстовая оценка Ваших результатов, например, на дисплее появится сообщение «Стабильная тренировка+», если в совокупности Вы тренировались не менее 10 минут в одной спортивной зоне.</p> <p>Для просмотра тренировочный преимуществ выберите «Подробнее» и нажмите ОК.</p>
	<p>Время старта</p> <p>Продолжительность</p> <p>Расстояние (отображается, если используется датчик бега s3+ или датчик G5/G3 GPS или датчик скорости CS)</p>
	<p>Средняя ЧСС</p> <p>Максимальная ЧСС</p> <p>Минимальная ЧСС (отображается, если используется датчик ЧСС)</p>
	<p>Калории</p> <p>% сжигания жира от калорий (отображается, если используется датчик ЧСС)</p>
	<p>Средний темп/ Средняя скорость</p> <p>Максимальный темп / Максимальная скорость (отображается, если используется датчик бега s3+, или датчик G5/G3 GPS, или датчик скорости CS)</p>
	<p>Средняя частота педалирования</p> <p>Максимальная частота педалирования (отображается, если используется датчик бега s3+ или датчик частоты педалирования для велосипеда)</p>
	<p>Индекс бега (отображается, если используется датчик G5/G3 GPS)</p>

	<p>Средняя длина шага</p> <p>Индекс бега</p> <p>(отображается, если используется датчик бега s3+)</p>	
	<p>Используемый велосипед</p> <p>Продолжительность езды на велосипеде</p> <p>(отображается, если тренировочный файл – езда на велосипеде)</p>	
		<p>Спортивные зоны</p> <p>Время в каждой зоне</p> <p>(отображается, если используется датчик ЧСС)</p>
		<p>Пределы зоны</p> <p>(отображается, если активна функция ZoneOptimizer, а также используется датчик ЧСС)</p>
		<p>Круги/Автоматические круги (количество кругов)</p> <p>Лучший круг</p> <p>Средний круг</p>
<p>Для просмотра более подробной информации о круге, смотрите «Подробнее о круге», для этого нажмите ОК.</p>		
		<p>На дисплее отображается следующая информация о КРУГЕ 1/ А. КРУГ 1:</p> <p>Время круга</p> <p>Промежуточное время</p>
<p>С помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ Вы можете просматривать информацию о кругах.</p> <p>Для просмотра информации о каком-либо круге нажмите ОК.</p>		
		<p>Средняя ЧСС</p> <p>Максимальная ЧСС</p>
		<p>Средний темп / Средняя скорость</p> <p>Максимальный темп / Максимальная скорость</p> <p>(отображается, если используется датчик бега s3+ или датчик G5/G3 GPS, или датчик скорости CS)</p>

			Расстояние круга Промежуточное расстояние (отображается, если используется датчик бега s3+, или датчик G5/G3 GPS, или датчик скорости CS)
			Средняя частота педалирования Максимальная частота педалирования (отображается, если используется датчик бега s3+ или датчик частоты педалирования CS)
			Средняя длина шага (отображается, если используется датчик бега s3+)

Тренировочные преимущества

Функция **Тренировочные преимущества** помогает Вам лучше понять эффективность тренировок. Для использования данной функции необходим датчик ЧСС. После каждой тренировки Вы получаете оценку результатов при условии, что вы суммарно тренировались в одной спортивной зоне не менее 10 минут. Результаты тренировки используют распределение времени по спортивным зонам, а также количество сжигаемых калорий и продолжительность тренировки. В меню «Тренировочные файлы» Вы можете посмотреть более подробные результаты. Описание различных функций тренировочных преимуществ Вы найдёте в таблице ниже.





Перекачайте тренировочные данные на веб-службу www.polarpersonaltrainer.com [http://www.polarpersonaltrainer.com], чтобы увидеть тренировочные преимущества с физиологической точки зрения.



Оценка	Тренировочные преимущества
Максимальная тренировка+	Какая сложная тренировка! Вы улучшили скорость бега и мышечную нервную систему, что повысило эффективность тренировок. Данная тренировка также сделала Вас более стойкими против переутомлений.
Максимальная тренировка	Это была трудная тренировка! Вы повысили скорость бега и мышечную нервную системы, что повысило эффективность тренировок.
Максимальная тренировка и темп	Какая тренировка! Вы повысили скорость бега и эффективность. Данная тренировка значительно улучшила Вашу аэробную способность и Вашу способность выдерживать большие нагрузки в течение длительного
Темп и максимальная тренировка	Какая тренировка! Вы значительно улучшили аэробную способность и способность тренироваться с высокой интенсивностью в течение длительного периода времени. Данная скорость повысила Вашу скорость и эффективность.
Тренировка в темпе+	Прекрасный темп в течение длительной тренировки! Вы улучшили аэробную способность, повысили скорость и улучшили способность тренироваться с высокой интенсивностью в течение длительного периода времени.
Тренировка в темпе	Отличный темп! Вы увеличили аэробную способность, скорость и способность тренироваться с высокой интенсивностью в течение длительного периода времени.

Оценка	Тренировочные преимущества
Темп и стабильная тренировка	Хороший темп! Вы увеличили способность тренироваться с высокой интенсивностью в течение длительного периода времени. Данная тренировка повысила аэробную способность и выносливость.
Стабильная тренировка в темпе	Хороший темп! Вы увеличили аэробную способность и выносливость мышц. Данная тренировка также помогла Вам развить способность тренироваться с высокой интенсивностью в течение длительного периода времени.
Стабильная тренировка+	Отлично! Эта длительная тренировка повысила выносливость мышц и увеличила аэробную способность. Она также повысила устойчивость против переутомлений.
Стабильная тренировка	Отлично! Вы улучшили выносливость мышц и аэробную способность.
Стабильная обычная тренировка, длительная	Отлично! Данная длительная тренировка улучшила выносливость мышц и Вашу аэробную способность. Вы также развили базовую выносливость и повысили способность сжигать жир во время тренировки.
Обычная стабильная тренировка	Отлично! Вы улучшили выносливость мышц и увеличили аэробную способность. Данная тренировка также повысила основную выносливость и способность сжигать жир во время тренировок.
Обычная стабильная тренировка, длительная	Отлично! Данная тренировка повысила основную выносливость и способность сжигать жир во время тренировок. Вы также повысили выносливость мышц и улучшили аэробную способность.
Обычная стабильная тренировка	Отлично! Вы улучшили основную выносливость и способность сжигать жир во время тренировок. Данная тренировка также повысила выносливость мышц и улучшила аэробную способность.
Обычная тренировка, длительная	Отлично! Данная длительная тренировка с низкой интенсивностью улучшила основную выносливость и способность сжигать жир во время тренировок.
Обычная тренировка	Хорошая работа! Данная тренировка с низкой интенсивностью улучшила основную выносливость и способность сжигать жир во время тренировки.
Восстановительная тренировка	Очень хорошая тренировка для восстановления. Такие лёгкие упражнения, как эти, помогают Вам привыкнуть к тренировкам.

Общие итоги за неделю




Для просмотра общих итогов за неделю войдите в МЕНЮ > Данные > Общие итоги за неделю > Общие итоги и нажмите ОК.

	<p>ОБЩИЕ ИТОГИ</p> <p>Эта неделя</p> <p>Даты, в течение которых регистрировались итоги</p> <p>Продолжительность</p>
	<p>Продолжительность</p> <p>Расстояние</p>

	Калории Количество тренировок
	Спортивные зоны 1, 2, 3, 4 и 5 Время на зону

Общие итоги с xx.xx.xxxx

Для просмотра общих итогов в тренировочных файлах войдите в МЕНЮ > Данные > Общие итоги с и нажмите ОК.

	Продолжительность Расстояние
	Калории Количество тренировок
	Спортивные зоны 1, 2, 3, 4 и 5 Время в зоне

Удаление файлов

Объём памяти тренировочных файлов заполняется, когда достигается максимальное время записи или максимальное количество тренировочных файлов. Для получения более подробной информации о предельных величинах смотрите раздел «Технические данные» (страница 52).

Когда память тренировочных файлов переполняется, самый старый файл удаляется, а на его место записывается новый. Чтобы сохранить тренировочные файлы в течение более длительного периода времени, мы рекомендуем перекачать их на веб-службу www.polarpersonaltrainer.com Для получения более подробной информации смотрите раздел «Передача данных» (страница 27).

Для удаления тренировочных файлов:

1. Выберите МЕНЮ > ДАННЫЕ > Удалить файлы > Тренировочные файлы и нажмите ОК. С помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ просмотрите список файлов и выберите те, которые Вы хотите удалить. Нажмите ОК, на дисплее появится сообщение «Удалить файл? ДА/НЕТ». Как вариант Вы можете удалить файл в МЕНЮ > Данные > Тренировочные файлы. С помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ выберите файл, который Вы хотите удалить, затем нажмите кнопку СВЕТ. На дисплее появится сообщение «Удалить файл? ДА/НЕТ»
2. Выберите «Да», на дисплее отобразится «Файл удалён». После этого на дисплее появится сообщение «Удалить файл из общих итогов?». Если Вы выберете «ДА», появится сообщение «Файл удалён из общих итогов». Если Вы выберете «НЕТ», тренировочный компьютер вернётся в меню тренировочных файлов. Обратите внимание! Удаление файлов из общих итогов не удаляет файлы из общих итогов за неделю. Вы можете только сбросить общие итоги за неделю.

Для удаления всех файлов:

1. Выберите МЕНЮ > ДАННЫЕ > Удалить файлы > Все файлы и нажмите ОК. Удалить все файлы? ДА/НЕТ отобразится на дисплее.
2. Выберите «Да» и на дисплее появится «Все файлы удалены». Если Вы выберете «НЕТ», то компьютер вернётся в меню всех файлов.

Удаление общих итогов за неделю

Чтобы удалить общие итоги за неделю, войдите в МЕНЮ > ДАННЫЕ > Удалить общие итоги за неделю?. Выберите «Да» и на дисплее появится сообщение «Общие итоги за неделю удалены» или «Нет», тогда компьютер вернётся в меню Данных.

Удаление общих итогов

Чтобы удалить общие итоги выберите МЕНЮ > ДАННЫЕ > Удалить общие итоги? Выберите Да и Общие итоги удалены появится на дисплее или Нет и тренировочный компьютер перейдёт в меню Данных.

7. ПЕРЕДАЧА ДАННЫХ

Передача данных

Для анализа результатов тренировок в течение долгого периода времени Вы можете сохранять тренировочные файлы на веб-службе polarpersonaltrainer.com. Там Вы можете просматривать подробную информацию с данными о Ваших тренировках, чтобы лучше понять тренировки. С помощью устройства для передачи данных Polar DataLink и программы WebSync Вы можете легко загрузить тренировочные файлы на веб-службу polarpersonaltrainer.com.

Настройки персонального компьютера для передачи данных

1. Зарегистрируйтесь на веб-службе polarpersonaltrainer.com
2. Загрузите с веб-службы polarpersonaltrainer.com и установите программу Polar WebSync на Ваш компьютер.
3. Два раза нажмите на значок WebSync на панели задач/в строке меню, чтобы открыть программу. Откроется окно приветствия. Выберите «Синхронизация», если Вы хотите передать данные. Выберите «Тренировочный компьютер», если Вы хотите подключить тренировочный компьютер и изменить и загрузить настройки на тренировочном компьютере.
4. Вставьте устройство передачи данных DataLink в порт USB на компьютере. На устройстве DataLink начёт мигать красный индикатор, когда соединение будет установлено. Максимальное расстояние между устройством DataLink и тренировочным компьютером не должно превышать 3 метров / 9,84 футов.



Перед тем, как передавать данные, снимите ремешок датчика ЧСС с груди.

Как подключить тренировочный компьютер

5. Выберите МЕНЮ > Подключить > Начало синхронизации > ОК. Если Вы выбрали «Синхронизацию» в программе WebSync, то данные с тренировочного компьютера загрузятся на веб-службу polarpersonaltrainer.com через программу WebSync. Если Вы выберите «Тренировочный компьютер» в программе WebSync, Вы можете подключиться к программе WebSync, чтобы изменить настройки и загрузить их на тренировочный компьютер.

Выполните все шаги и инструкции по передаче данных, чтобы загрузить данные на Ваш компьютер с помощью программы WebSync.

Настройки подключения на Вашем компьютере

1. Удалить установленные соединения?: Во время первой синхронизации между тренировочным компьютером и программой будет установлено соединение, это значит, что идентификация тренировочного компьютера сохранена в памяти программы WebSync. Выберите ДА или НЕТ. Если Вы выбрали ДА, то соединение между тренировочным компьютером и компьютером будет удалено.
2. Автоматическая синхронизация: Выберите Автоматическая синхронизация > Настройки автоматической синхронизации (автоматическая синхронизация) > Вкл. или Выкл. Если Вы выбрали Вкл., то синхронизация начнётся автоматически, если Вы близко подойдёте к компьютеру.



По умолчанию функция Автоматической синхронизации Выключена.

Для получения более подробной информации о передаче данных и об изменении настроек тренировочного компьютера, смотрите раздел «Помощь» программы WebSync [https://www.polarpersonaltrainer.com/help/websync2/en/Polar_WebSync_2.x_Help_EN.htm].

8. НАСТРОЙКИ


Настройки спортивных профилей

По умолчанию на тренировочный компьютер Polar RCX3 установлено четыре спортивных профиля. Для изменения настроек спортивных профилей войдите в МЕНЮ > Настройки > Спортивные профили.


Настройки для бега

Для просмотра и изменения настроек для спортивного профиля БЕГ войдите в МЕНЮ > Настройки > Спортивные профили > Бег

- Тренировочные сигналы : Выберите Выкл., Тихий, Громкий или Очень громкий.
- Датчик ЧСС : Выберите Вкл., Выкл. или Поиск нового.
- Датчик GPS: Выберите Вкл., Выкл. или Поиск нового.
- Датчик бега: Выберите Вкл., Выкл. или Поиск нового.
- Калибровка датчика бега: Выберите Калибровка > Во время бега или Введите коэффициент калибровки. Для получения более подробной информации о калибровке смотрите раздел «Калибровка датчика бега Polar s3+» (страница 10).

 *Калибровка датчика бега отображается только в том случае, если датчик бега был заранее активирован.*

- Просмотр скорости: Выберите Километров в час или Минут на километр. Если Вы выбрали эмпирическую систему единиц, выберите Миль в час или Минут на милю.
- Автоматический круг: Выберите Вкл. или Выкл. Если Вы активизировали функцию автоматического круга, на дисплее появится сообщение «Выберите расстояние автоматического круга». Введите расстояние в километрах или милях.
- Отображать в режиме подготовки к тренировке? Выберите ДА, и на дисплее появится Вид спорта отображается в режиме подготовки к тренировке. Когда Вы нажмёте ОК в режиме отображения времени, спортивный профиль будет отображаться в списке спортивных профилей в режиме подготовки тренировки. Выберите Нет и на дисплее появится Спортивный профиль не отображается в режиме подготовки тренировки.
- Нумерация режима отображения тренировки: Выберите Вкл. или Выкл. Если вы включили функцию «Нумерации режимов просмотра тренировки», то номер режима просмотра отобразится на дисплее в течение нескольких секунд, когда Вы будете выбирать режим просмотра тренировки с помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ.
- Режим просмотра данных о тренировке: Выберите 3 ряда или 2 ряда. Информация о тренировке будет отображаться на двух или трёх рядах в зависимости от выбора.

 *Перед активацией всех новых датчиков Вы должны установить соединение между датчиками и тренировочным компьютером.*

Для получения более подробной информации об установке соединения между новым датчиком и тренировочным компьютером смотрите раздел «Использование новых аксессуаров» (страница 38).

Настройки для езды на велосипеде

Для просмотра или изменения настроек спортивного профиля для езды на велосипеде выберите МЕНЮ > Настройки > Спортивные профили > Езда на велосипеде (Велосипед 1)/Езда на велосипеде 2 (Велосипед 2)

- Тренировочные сигналы : Выберите Выкл., Тихий, Громкий или Очень громкий.
- Датчик ЧСС : Выберите Вкл., Выкл. или Поиск нового.
- Датчик GPS: Выберите Вкл., Выкл. или Поиск нового.
- Настройки Велосипеда 1 Для более подробной информации смотрите раздел «Настройки для велосипеда».
- Просмотр скорости: Выберите Километров в час или Минут на километр. Если Вы выбрали эмпирическую систему единиц, выберите Миль в час или Минут на милю.
- Автоматический круг: Выберите Вкл. или Выкл. Если Вы активизировали функцию автоматического круга, на дисплее появится сообщение «Выберите расстояние автоматического круга». Введите расстояние в километрах или милях.
- Отображать в режиме подготовки к тренировке? Выберите ДА, и на дисплее появится Вид спорта отображается в режиме подготовки к тренировке. Когда Вы нажмёте ОК в режиме отображения времени, спортивный профиль будет отображаться в списке спортивных профилей в режиме подготовки тренировки. Выберите Нет и на дисплее появится Спортивный профиль не отображается в режиме подготовки тренировки.

- Нумерация режима отображения тренировки: Выберите Вкл. или Выкл. Если вы включили функцию «Нумерации режимов просмотра тренировки», то номер режима просмотра отобразится на дисплее в течение нескольких секунд, когда Вы будете выбирать режим просмотра тренировки с помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ.
- Режим просмотра данных о тренировке: Выберите 3 ряда или 2 ряда. Информация о тренировке будет отображаться на двух или трёх рядах в зависимости от выбора.

Настройки для велосипеда

Для просмотра или изменения настроек для велосипеда выберите МЕНЮ > Настройки > Спортивные профили > Езда на велосипеде (Велосипед 1) /Езда на велосипеде (Велосипед 2) > Настройки для велосипеда 1/Настройки для велосипеда 2.

- Датчик скорости: Выберите Выкл., Вкл. или Новый поиск.
- Размер колеса : Введите размер колеса в xxxx мм. Для получения более подробной информации о измерении размера колеса смотрите раздел «Измерение размера колеса».
- Датчик частоты педалирования: Выберите Выкл. или Поиск нового .
- Автозапуск: Вкл. или Выкл. автозапуск. Если Вы выбрали Вкл., на дисплее появится сообщение «Для велосипеда требуется датчик скорости, Активировать датчик скорости ДА/НЕТ». Выберите ДА и на дисплее появится сообщение «Автозапуск Вкл.». Если вы выбрали НЕТ, на дисплее появится сообщение «Активация отменена».



Вы должны установить соединение между всеми новыми датчиками и тренировочным компьютером перед их активацией.

Для получения более подробной информации об установке соединения между новым датчиком и тренировочным компьютером смотрите раздел «Использование новых аксессуаров» (страница ?).

Измерение размера колеса


Выберите МЕНЮ > НАСТРОЙКИ > Спортивные профили > Езда на велосипеде (Велосипед 1)/Езда на велосипеде 2 (Велосипед 2) > Настройки для велосипеда 1 > Размер колеса > Введите размер колеса

Настройки размера колеса являются необходимыми для точного расчёта данных во время велотренировок.. Существует два способа определения размера колеса Вашего велосипеда:

Метод 1

Найдите отметку о диаметра в дюймах или отметку ETRTO на колесе. Найдите необходимый размер колеса в миллиметрах в правой колонке сравнительной таблицы, приведённой ниже.

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

 *Размеры колеса в таблице являются рекомендательными, так как размер колеса зависит от типа колеса и давления сжатого воздуха.*

Метод 2

Для получения более точных результатов Вы можете измерить размер колеса вручную.

Используйте ниппель для обозначения точки соприкосновения колеса с землёй. Проведите линию на земле в данной точке. Прокатите велосипед вперёд по ровной поверхности, чтобы колесо совершило один оборот. Шина должна быть перпендикулярна земле. Проведите ещё одну линию на земле, в том месте, где остановился ниппель после полного оборота колеса. Измерьте расстояние между двумя линиями.

Вычтите 4 мм, чтобы учесть силу давления массы тела на велосипед, чтобы колесо было круглым. Введите полученную величину в тренировочный компьютер.

Настройки для других видов спорта

Для просмотра или изменения настроек спортивного профиля для других видов спорта выберите МЕНЮ > Настройки > Спортивные профили > Другие виды спорта

- Тренировочные сигналы : Выберите Выкл., Тихий, Громкий или Очень громкий.
- Датчик ЧСС : Выберите Вкл., Выкл. или Поиск нового.
- Датчик GPS: Выберите Вкл., Выкл. или Поиск нового.
- Просмотр скорости: Выберите Километров в час или Минут на километр. Если Вы выбрали эмпирическую систему единиц, выберите Миль в час или Минут на милю.
- Автоматический круг: Выберите Вкл. или Выкл. Если Вы активизировали функцию автоматического круга, на дисплее появится сообщение «Выберите расстояние автоматического круга». Введите расстояние в километрах или милях.
- Отображать в режиме подготовки к тренировке? Выберите ДА, и на дисплее появится Вид спорта отображается в режиме подготовки к тренировке. Когда Вы нажмёте ОК в режиме отображения времени, спортивный профиль будет отображаться в списке спортивных профилей в режиме подготовки тренировки. Выберите Нет и на дисплее появится Спортивный профиль не отображается в режиме подготовки тренировки.
- Нумерация режима отображения тренировки: Выберите Вкл. или Выкл. Если вы включили функцию «Нумерации режимов просмотра тренировки», то номер режима просмотра отобразится на дисплее в течение нескольких секунд, когда Вы будете выбирать режим просмотра тренировки с помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ.
- Режим просмотра данных о тренировке: Выберите 3 ряда или 2 ряда. Информация о тренировке будет отображаться на двух или трёх рядах в зависимости от выбора.

 *Вы должны установить соединение между всеми новыми датчиками и тренировочным компьютером перед их активацией.*


Для получения более подробной информации об установке соединения между новым датчиком и тренировочным компьютером смотрите раздел «Использование новых аксессуаров» (страница 38).

Настройки ЧСС

Для просмотра и изменения настроек ЧСС выберите МЕНЮ > НАСТРОЙКИ > Настройки ЧСС > НАСТРОЙКИ ЧСС.

- ZoneOptimizer : Выберите Вкл. или Выкл.
- Просмотр ЧСС : Выберите Ударов в минуту или Процент от максимальной ЧСС (% максимума).
- Заблокировать зону ЧСС : Выберите Выключить блокировку зоны ЧСС , или заблокируйте одну из зон, для этого выберите Зона 1, Зона 2, Зона 3, Зона 4 или Зона 5. Зона X заблокирована появится на дисплее.
- Спортивные зоны: Введите пределы ЧСС для зоны 1, 2, 3, 4 и 5. Для получения более подробной информации о спортивных зонах смотрите раздел «Спортивные зоны Polar» (страница 40).

Перед тем как изменить пределы зоны необходимо отключить функцию ZoneOptimizer. На дисплее появится сообщение «Для изменения зон сначала выключите функцию ZoneOptimizer». «Отключить функцию ZoneOptimizer? ДА/НЕТ?» Выберите ДА, на дисплее появится сообщение «Функция ZoneOptimizer отключена». Вы можете начать изменение пределов зоны.

 *Если Вы используете программу тренировок на выносливость, Вам следует удалить программу на веб-службе polarpersonaltrainer.com и выполнить синхронизацию перед тем, как изменять пределы зоны. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Помощь» веб-службы polarpersonaltrainer.com.*

Настройки информации о пользователе

Введите точную информацию о пользователе в тренировочный компьютер, чтобы расчёт результатов Ваших тренировок был правильным.

Для просмотра и изменения настроек информации о пользователе выберите МЕНЮ > Настройки > ИНФОРМАЦИЯ О ПОЛЬЗОВАТЕЛЕ > ИНФОРМАЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ. С помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ выберите требуемые данные, нажмите ОК для подтверждения выбора.

- Вес: Введите Ваш вес в килограмма (кг) или фунтах.
- Рост: Введите Ваш рост в сантиметрах (см) или в футах и дюймах (если Вы выбрали эмпирическую систему измерений)
- Дата рождения: Введите дату Вашего рождения. Порядок, в котором следует вводить дату рождения зависит от режима отображения времени, который Вы выбрали (24 часа: день – месяц – год /12 часов: месяц – день – год).
- Пол: Выберите Мужской или Женский.
- Уровень активности : Выберите Низкая (0-1 часов/неделю), Средняя (1-3 часов/неделю), Высокая (3-5 часов/неделю) или Максимальная (5+ часов/неделю). Уровень активности – это оценка уровня Вашей физической активности в течение длительного периода времени. Выберите один из предложенных вариантов, который лучше всего описывает общее количество и суммарную интенсивность Ваших физических тренировок за последние три месяца.
 - Максимальная (5+ часов/неделю): Вы выполняете физические упражнения с высокой нагрузкой не менее 5 раз в неделю, или тренируетесь для участия в соревнованиях.
 - Высокая (3-5 часов/неделю): Вы выполняете физические упражнения с высокой нагрузкой не менее 3 раз в неделю, например, бегае 20-50 км в неделю / 12-31 миль в неделю, или тренируетесь другими сравнимыми по нагрузке способами.
 - Средняя (1-3 часов/неделю) : Вы регулярно выполняете обычные спортивные упражнения, например, бегае 5-10 км или 3-6 миль в неделю, или 1-3 часа в неделю тренируетесь другими сравнимыми по нагрузке способами, или Ваши тренировки связаны с умеренной спортивной нагрузкой.
 - Низкая (0-1 часов/неделю): Вы нерегулярно выполняете обычные спортивные упражнения или тренируетесь с большой нагрузкой, например, совершаете прогулки для удовольствия, или выполняете упражнение до тех пор, пока дыхание не будет затруднённым и Вы не начнёте потеть. Тренировочный компьютер использует данные величины для расчёта потребляемой Вами энергии..
- Максимальная ЧСС: Введите Вашу максимальную ЧСС, если Вы знаете результаты лабораторных измерений Вашей максимальной ЧСС. На дисплее будет отражена максимальная ЧСС, которая рассчитывается на основе Вашего возраста (220-возраст). Данная ЧСС будет использоваться по умолчанию, когда Вы введёте всю информацию в первый раз. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС_{макс})».
- OwnIndex(VO_{2max}): Введите OwnIndex (величину VO_{2max}). Для получения более подробной информации смотрите раздел «OwnIndex».

Максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС_{макс})

ЧСС_{макс} используется для определения потребления энергии. ЧСС_{макс} - это максимальное количество ударов сердца в минуту при максимальной физической нагрузке. ЧСС_{макс} также используется при определении интенсивности тренировки. Самый точный метод определения индивидуальной максимальной ЧСС – нагрузочные испытания в лаборатории.

OwnIndex®

Polar OwnIndex, результат Фитнес теста Polar (страница 37), прогнозирует Ваш максимальный объём потребления кислорода (VO_{2max}). OwnIndex обычно колеблется в пределах от 20 до 95 и по своей сути сравним с величиной VO_{2max}, которая часто используется для определения аэробной способности. Продолжительность физической активности, ЧСС, изменчивость ЧСС в состоянии покоя, пол, возраст, рост и вес тела – все эти факторы влияют на значение OwnIndex. Чем выше значение OwnIndex, тем лучше Ваша аэробная способность.

Общие настройки

Для просмотра и изменения общих настроек выберите МЕНЮ > Настройки > Общие настройки.

- Сигналы : Выберите Вкл. или Выкл.
- Блокировка кнопок: Выберите Ручная блокировка или Автоматическая блокировка
- Единицы измерения : Выберите Метрическая система измерений (кг, м) или Эмпирическая система измерений (фунты, футы)
- Язык: Выберите Датский, Немецкий, Английский, Испанский, Французский, Итальянский, Голландский, Норвежский, Португальский, Финский или Шведский для подтверждения нажмите ОК.

Настройки часов

Для просмотра и изменения «Настроек часов» войдите в МЕНЮ > Настройки > Настройки часов

- Будильник: Выберите режим повтора звукового оповещения Выкл., Один раз, с понедельника по пятницу или Каждый день
- Время: Выберите Время 1, Время 2 или Используемое время
- Дата: Введите дату, Формат даты и Разделитель компонентов даты
- Первый день недели: Выберите Понедельник, Суббота или Воскресенье
- Циферблат часов : Выберите вид циферблата Только время, Время и логотип, Время и событие (если Вы ввели какое-либо событие на компьютере на веб-службе polarpersonaltrainer.com загрузили данные на тренировочный компьютер с помощью кабеля USB и программы WebSync).

Быстрое меню

Некоторые настройки можно изменить с помощью кнопок действия. Вы можете войти в Быстрое меню, если нажмёте и будете удерживать кнопку СВЕТ в режиме отображения времени, в режиме подготовки к тренировке или в режиме тренировки. В зависимости от того, из какого режима Вы перешли в Быстрое меню, Вы сможете изменять различные функции.

Режим отображения времени

В режиме отображения времени нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ для перехода в Быстрое меню.

- Выберите Блокировка кнопок и нажмите ОК. Для разблокировки кнопок ещё раз нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ.
- Выберите режим повтора звукового оповещения Выкл., Один раз, с понедельника по пятницу или Каждый день.
- Выберите Время 1, Время 2 или Время работы.

Режим подготовки к тренировке


Для входа в режим подготовки к тренировке нажмите ОК в режиме отображения времени. В режиме подготовки к тренировке нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ для выхода в Быстрое меню.

- Изменить настройки текущего спортивного профиля. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Настройки спортивных профилей» (страница 28).
- Изменить настройки ЧСС. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Настройки ЧСС» (страница 30).


Режим тренировки

В режиме тренировки нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ для перехода в Быстрое меню.


- Выберите Блокировка кнопок и нажмите СТАРТ. Для разблокировки кнопок ещё раз нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ.
- Выберите Поиск датчика и тренировочный компьютер начнёт поиск датчика.

 *Данная альтернатива доступна только в том случае, если связь с каким-либо из датчиков была прервана.*

- Выберите Калибровка датчика бега для калибровки датчика бега s3+.

 *Данная функция доступна только в том случае, если используется датчик бега s3+.*

- Выберите Тренировочные сигналы и выберите настройки для тренировочных сигналов Выкл., Тихий, Громкий или Очень громкий
- Выберите Настройки автоматического круга Выкл. или Вкл..

 *Данная альтернатива доступна только в том случае, если доступна информация о скорости, а именно, в выбранном спортивном профиле используется дополнительный датчик скорости CS, датчик бега s3+ или датчик G5/G3 GPS.*

- Выберите «Информацию GPS» для просмотра координат Вашего местоположения и количества доступных спутников. Для этого требуется дополнительный датчик GPS.

- Выберите **Показать пределы зоны**, если Вы хотите посмотреть пределы ЧСС для выбранной спортивной зоны.

Данная альтернатива доступна только в том случае, если используется датчик ЧСС.

9. ФИТНЕС ТЕСТ POLAR

Фитнес тест Polar – это простой, безопасный и быстрый способ измерения аэробной (сердечно-сосудистой) способности в состоянии покоя. Результат, Polar OwnIndex, сравним с максимальным объёмом потребления кислорода (VO_{2max}), величиной, которая часто используется для определения аэробной способности. Продолжительность физической активности, ЧСС, изменчивость ЧСС в состоянии покоя, пол, возраст, рост и вес тела – все эти факторы влияют на значение OwnIndex. Фитнес тест Polar разработан для использования здоровыми взрослыми.

Аэробная способность связана с тем, насколько хорошо функционирует ваша сердечно-сосудистая система при транспортировке кислорода в Вашем теле. Чем лучше аэробная способность, тем сильнее и более эффективно работает сердце. Хорошая аэробная способность обладает огромным количеством преимуществ для Вашего здоровья. Например, она помогает снизить артериальное давление, тем самым снижая риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний или инсульта. Если Вы хотите повысить аэробную способность, в среднем Вам придётся регулярно тренироваться в течение шести недель, чтобы увидеть значительные изменения в OwnIndex. Если уровень Вашей физической подготовки довольно низкий, Вы увидите положительные результаты гораздо быстрее. Чем лучше Ваша аэробная способность, тем менее заметны изменения в значении Вашего OwnIndex.

Лучше всего повышать аэробную способность можно с помощью тренировок, которые задействуют большие группы мышц. Такие тренировки включают бег, езду на велосипеде, ходьбу, греблю, плавание, катание на коньках, а также катание на лыжах.

Для контроля прогресса измерьте Ваш OwnIndex несколько раз в течение первых двух недель, чтобы получить базовое значение, затем повторяйте тест раз в месяц.

Убедитесь в том, что результаты теста надёжные, они должны соответствовать следующим базовым требованиям:

- Вы можете пройти тест в любом месте – дома, в офисе, в спортивном клубе – при условии, что атмосфера спокойная. Вас не должны отвлекать посторонние звуки (например, телевизор, радио или телефон), а также разговоры с другими людьми.
- Всегда выполняйте тест в одном и том же месте и в одно и то же время.
- Старайтесь не употреблять тяжёлой пищи или курить за 2-3 часа до прохождения теста.
- Избегайте тяжёлой физической нагрузки, употребления алкоголя, а также фармакологических стимулирующих средств в день прохождения теста и за день до этого.
- Вы должны быть расслаблены и спокойны. Примите горизонтальное положение и расслабьтесь в течение 1-3 минут перед началом теста.

Перед началом теста

Наденьте датчик ЧСС

Для получения более подробной информации смотрите раздел «Ношение датчика ЧСС» (страница 13)

Введите информацию о пользователе

Выберите МЕНЮ > Настройки > Информация о пользователе

Для выполнения фитнес теста Polar введите персональные данные, а также выберите уровень продолжительной физической активности в Настройках пользователя.

Прохождение теста

Выберите МЕНЮ > Фитнес тест > Начать тест

Тест начнётся сразу после того, как тренировочный компьютер обнаружит сигнал ЧСС. Индикатор выполнения показывает, что тест начался. Расслабьтесь и старайтесь сократить до минимума движения тела и общение с другими людьми.

Если Вы не выбрали долгосрочный уровень физической активности в настройках информации о пользователе, на дисплее появится сообщение «Введите уровень физической активности за последние 3 месяца». Выберите Максимальный, Высокий, Средний или Низкий. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Настройки информации о пользователе» (страница 31).

Если Ваш тренировочный компьютер не получает сигнал ЧСС во в начале или во время прохождения теста, на дисплее появится сообщение «Сбой теста. Проверьте сигнал ЧСС». Убедитесь в том, что электроды датчика ЧСС влажные и что ремешок хорошо затянут, начните тест заново.

После завершения теста Вы услышите два звуковых сигнала. На дисплее появится значение OwnIndex в цифровом значении, а также оценка уровня физической подготовки. Для более подробной информации об оценках теста смотрите раздел «Классы уровней физической подготовки».

Перевести в VO_{2max}?

- Выберите Да, чтобы сохранить величину OwnIndex в настройках пользователя и в Меню «Результаты OwnIndex».
- Выберите Нет только в том случае, если Вы знаете значение VO_{2max} по результатам лабораторных исследований, и если результат отличается более чем на один класс уровней физической подготовки от результата OwnIndex. Значение Вашего OwnIndex сохраняется только в Меню последних результатов. Для получения более подробной информации о трендах фитнеса смотрите раздел «Результаты OwnIndex».

Вы можете остановить прохождение теста в любой момент времени. Для этого нажмите кнопку НАЗАД. На дисплее в течение нескольких секунд будет мигать сообщение «Тест отменён».

 После сохранения значения OwnIndex данная величина будет использоваться для расчёта сжигаемых калорий.

После окончания теста

Классы уровней физической подготовки

Мужчины

Возраст / Лет	Очень низкая	Низкая	Удовлетворительная	Средняя	Хорошая	Очень хорошая	Элитная
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Женщины

Возраст /лет	Очень низкая	Низкая	Удовлетворительная	Средняя	Хорошая	Очень хорошая	Элитная
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

Данная классификация основана на обзоре печатных публикаций 62 исследований, в ходе которых измерялось значение VO_{2max} у здоровых взрослых в США, Канаде и 7 других европейских странах. Ссылка: Шварц, Е., Рейболд РС. Нормы аэробной способности для мужчин и женщин в возрасте от 6 до 75 лет: обзор. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990

Результаты OwnIndex

Выберите МЕНЮ > Фитнес тест> Результаты OwnIndex

В Меню «Результаты OwnIndex» Вы можете увидеть, как изменяется значение Вашего OwnIndex. На дисплее Вы увидите до 60 последних значений OwnIndex и даты определения данных значений. Когда память файла с последними результатами будет заполнена, самый старый результат будет удалён автоматически.

Удалить значение OwnIndex

Выберите МЕНЮ > Фитнес тест> Результаты OwnIndex

Выберите значение, которое Вы хотите удалить и нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ. На дисплее появится сообщение «Удалить значение? Да/Нет». Подтвердите выбор нажатием кнопки СТАРТ.

Анализ результатов OwnIndex с помощью программы

Если Вы загрузите результаты теста на веб-службу polarpersonaltrainer.com, то у Вас будет возможность анализировать результаты различными способами, а также получить более подробную информацию о Вашем прогрессе.

10. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОВОГО ДАТЧИКА ЧСС

Использование нового датчика ЧСС

Если Вы приобрели новый совместимый датчик ЧСС в качестве аксессуара, вы должны подключить его к тренировочному компьютеру. Данный процесс подключения называется установкой соединения и займёт всего несколько секунд. Установка соединения обеспечивает получение только сигнала датчика тренировочным компьютером, а также позволяет Вам тренироваться в группе без возникновения помех.

Вы можете установить соединение только с одним датчиком ЧСС. Если Вы установите соединение с другим датчиком ЧСС, то тренировочный компьютер удалит информацию о предыдущем датчике из памяти.



Перед тем, как участвовать в соревновании или состязании, установите соединение между датчиком ЧСС и тренировочным компьютером дома. Это предотвратит возникновение помех по причине широкого диапазона передачи данных.

Установка соединения между датчиком ЧСС и тренировочным компьютером

Наденьте датчик ЧСС и убедитесь в том, что поблизости (в радиусе 40 м/131 фута) нет других датчиков ЧСС.

1. Войдите в Меню > Настройки > Спортивные профили > Спорт > Датчик ЧСС > Поиск нового устройства и нажмите ОК.
2. Тренировочный компьютер начнёт поиск сигнала датчика, на дисплее появится сообщение «Поиск нового датчика ЧСС».
3. Когда новый датчик обнаружен, на дисплее появится сообщение «Обнаружен новый датчик ЧСС». Установка связи завершена.
4. Если поиск был неудачным, на дисплее появится сообщение «Датчик ЧСС не обнаружен» или «Помехи от других датчиков ЧСС. Отойдите дальше. Повторить попытку? ДА/НЕТ».
5. Выберите ДА для начала нового поиска.
6. Выберите НЕТ для отмены поиска.
7. Чтобы вернуться в режим отображения времени, нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД.



Если до этого Вы не устанавливали соединения между тренировочным компьютером и датчиком ЧСС, то соединение будет установлено автоматически, когда Вы начнёте тренировку. Наденьте датчик ЧСС, нажмите ОК. На дисплее появится сообщение Поиск нового датчика ЧСС. Тренировочный компьютер начнёт поиск сигнала датчика ЧСС. Датчик ЧСС обнаружен появится на дисплее после того, как тренировочный компьютер обнаружит сигнал датчика ЧСС.

11. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОВЫХ АКСЕССУАРОВ

Перед началом использования нового аксессуара или устройства его следует подключить его к тренировочному компьютеру. Данный процесс подключение называется установкой соединения и займёт всего несколько секунд. Установка соединения обеспечивает получение только сигнала датчика тренировочным компьютером, а также позволяет Вам тренироваться в группе без возникновения помех.

Перед тем, как участвовать в соревновании или состязании, установите соединение между датчиком ЧСС и тренировочным компьютером дома. Это предотвратит возникновение помех по причине широкого диапазона передачи данных. Когда Вы будете устанавливать соединение между новым датчиком и тренировочным компьютером, убедитесь в том, что поблизости (в радиусе 40 м/131 фута) нет других подобных датчиков.

Установка соединения между новым датчиком скорости и тренировочным компьютером

Убедитесь в том, что датчик скорости установлен правильно. Для получения более подробной информации об установке датчика скорости смотрите руководство пользователя для датчика скорости или видео-инструкции на сайте http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Одновременно вы можете использовать тренировочный компьютер для двух велосипедов. Для каждого велосипеда необходимо отдельно настроить датчик. Вы можете настроить один датчик скорости только для одного велосипеда. Если у Вас два велосипеда, Вы можете использовать один и тот же датчик или приобрести отдельный датчик скорости для каждого велосипеда. Когда вы устанавливаете соединение между новым датчиком и велосипедом, в памяти которого уже сохранён датчик, то новый датчик заменит предыдущий.

1. Войдите в Меню > Настройки > Спортивные профили > Езда на велосипеде (Велосипед 1) > Настройки велосипеда 1 > Датчик скорости > Поиск нового устройства и нажмите ОК.
2. «Нажмите ОК для совершения пробной поездки» появится на дисплее.
3. Нажмите ОК и на дисплее появится сообщение «Поиск нового датчика скорости». Тренировочный компьютер начнёт поиск сигнала датчика скорости. Прокрутите колесо несколько раз, чтобы активировать датчик скорости. Мигающий красный световой индикатор на датчике означает, что датчик включён.
4. После обнаружения нового датчика скорости на дисплее появится сообщение «Обнаружен датчик скорости». Процесс установки соединения завершён.
5. Если поиск был неудачным, на дисплее появится сообщение «Датчик скорости не обнаружен» или «Помехи от других датчиков скорости. Отойдите дальше. Повторить попытку? ДА/НЕТ».
6. Выберите ДА для начала нового поиска.
7. Выберите НЕТ для отмены поиска.
8. Нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД, чтобы вернуться в режим отображения времени.

Установка соединения между новым датчиком частоты педалирования и тренировочным компьютером

Убедитесь в том, что датчик частоты педалирования установлен правильно. Для получения более подробной информации об установке датчика частоты педалирования смотрите руководство пользователя для датчика частоты педалирования или видео-инструкции на сайте http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Одновременно вы можете использовать тренировочный компьютер для двух велосипедов. Для каждого велосипеда необходимо отдельно настроить датчик. Вы можете настроить один датчик частоты педалирования только для одного велосипеда. Если у Вас два велосипеда, Вы можете использовать один и тот же датчик или приобрести отдельный датчик частоты педалирования для каждого велосипеда. Когда вы устанавливаете соединение между новым датчиком и велосипедом, в памяти которого уже сохранён датчик, то новый датчик заменит предыдущий.

1. Войдите в Меню > Настройки > Спортивные профили > Езда на велосипеде 1 > Настройки для велосипеда 1 > Датчик частоты педалирования > Поиск нового устройства и нажмите ОК.
2. «Нажмите ОК для совершения пробной поездки» появится на дисплее.
3. Нажмите ОК и на дисплее появится сообщение «Поиск нового устройства». Тренировочный компьютер начнёт поиск сигнала датчика частоты педалирования. Прокрутите колесо несколько раз, чтобы активировать датчик частоты педалирования. Мигающий красный световой индикатор на датчике означает, что датчик включён.
4. После обнаружения нового датчика частоты педалирования на дисплее появится сообщение «Обнаружен датчик частоты педалирования». Процесс установки соединения завершён.
5. Если поиск был неудачным, на дисплее появится сообщение «Датчик частоты педалирования не обнаружен» или «Помехи от других датчиков частоты педалирования. Отойдите дальше. Повторить попытку? ДА/НЕТ».
6. Выберите ДА для начала нового поиска.
7. Выберите НЕТ для отмены поиска.
8. Нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД, чтобы вернуться в режим отображения времени.

Установка соединения между новым датчиком GPS и тренировочным компьютером

Убедитесь в том, что датчик GPS был установлен правильно, т.е. в вертикальном положении и на той же руке, что и тренировочный компьютер. Проверьте, чтобы функция датчика GPS была включена. Для получения более подробной информации об установке датчика GPS смотрите руководство пользователя датчика GPS. Вы можете загрузить руководство пользователя с www.polar.com/support.

1. Войдите в Меню > Настройки > Спортивные профили > Бег > Датчик GPS > Поиск нового устройства и нажмите ОК.
2. «Поиск нового GPS датчика» появится на дисплее. Тренировочный компьютер начнёт поиск сигнала датчика GPS.
3. После обнаружения нового датчика GPS на дисплее появится сообщение «Обнаружен датчик GPS». Процесс установки соединения завершён.
5. Если поиск был неудачным, на дисплее появится сообщение «Датчик GPS не обнаружен» или «Помехи от других датчиков GPS. Отойдите дальше. Повторить попытку? ДА/НЕТ».
5. Выберите ДА для начала нового поиска.
6. Выберите НЕТ для отмены поиска.
7. Чтобы вернуться в режим отображения времени, нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД.

Установка соединения между новым датчиком бега и тренировочным компьютером

Убедитесь в том, что датчик бега был установлен правильно на обуви. Для получения более подробной информации о настройках датчика бега смотрите руководство пользователя датчика бега или виде-инструкции на сайте http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Одновременно Вы можете установить соединение только с одним датчиком бега. Датчик бега может использоваться только в спортивного профиле «Бег».

1. Войдите в Меню > Настройки > Спортивные профили > Бег > Датчик бега > Поиск нового устройства и нажмите ОК.
2. «Поиск нового датчика бега» появится на дисплее. Тренировочный компьютер начнёт поиск сигнала датчика бега.
3. После обнаружения нового датчика бега на дисплее появится сообщение «Обнаружен датчик бега». Процесс установки соединения завершён.
5. Если поиск был неудачным, на дисплее появится сообщение «Датчик бега не обнаружен» или «Помехи от других датчиков бега. Отойдите дальше. Повторить попытку? ДА/НЕТ».
5. Выберите ДА для начала нового поиска.
6. Выберите НЕТ для отмены поиска.
7. Чтобы вернуться в режим отображения времени, нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД.

12. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Спортивные зоны Polar

Спортивные зоны Polar представляют новый уровень эффективности тренировок, основанных на ЧСС. Тренировки поделены на пять спортивных зон на основании процентного отношения от максимальной ЧСС. С помощью данных спортивных зон Вы сможете легко выбирать и контролировать интенсивность тренировок.

Целевая зона	% Интенсивности от ЧСС _{макс} , ударов/мин	Пример продолжительности	Тренировочные преимущества
МАКСИМАЛЬНАЯ 	90–100% 171–190 ударов/мин	менее 5 минут	Преимущества: Максимальные или почти максимальные усилия для дыхательной системы и для мышц. Ощущения: Очень утомительно для дыхательной системы и для мышц. Рекомендуется для: Очень опытных и хорошо подготовленных спортсменов. Только короткие интервалы, обычно на стадии окончательной подготовки для коротких соревнований
ТЯЖЁЛАЯ 	80–90% 152–172 ударов/мин	2–10 минут	Преимущества: Повышает выносливость при высоких скоростях. Ощущения: слабость в мышцах и затруднённое дыхание. Рекомендуется для: Опытных спортсменов, которые тренируются круглый год, а также для тренировок различной продолжительности. Становится важной во время сезона тренировок при подготовке к соревнованиям
СРЕДНЯЯ 	70–80% 133–152 ударов/мин	10–40 минут	Преимущества: Повышает общий темп тренировки, облегчает усилия средней интенсивности, повышает эффективность. Ощущения: Стабильное, контролируемое, быстрое дыхание. Рекомендуется для: Спортсменов, которые тренируются для соревнований, или которые хотят повысить результативность тренировок.
ЛЁГКАЯ 	60–70% 114–133 ударов/мин	40–80 минут	Преимущества: Улучшает общее физическое состояние, помогает при восстановлении и повышает метаболизм. Ощущения: Комфортно и легко, низкая нагрузка на мышцы и сердечно-сосудистую систему. Рекомендуется для: Всех во время длительных тренировок в период базовых тренировок и для восстановления во время сезона соревнований.
ОЧЕНЬ ЛЁГКАЯ 	50–60% 104–114 ударов/мин	20–40 минут	Преимущества: Помогает при разминке и заминке, а также при восстановлении сил. Ощущения: Очень легко, небольшое напряжение. Рекомендуется для: Для восстановления и заминки в течение сезона тренировок.

ЧСС_{макс} = Максимальная частота сердечных сокращений (220-возраст). Пример: 30 лет, 220–30=190 ударов/мин.

Тренировки в **зоне ЧСС 1** выполняются с низкой интенсивностью. Основной принцип тренировки – результативность повышается не только во время тренировки, но и на стадии восстановления. Для ускорения процесса восстановления выполняйте тренировки с низкой интенсивностью.

Тренировки в **зоне ЧСС 2** для тренировок на выносливость, важная часть любой программы тренировок. Тренировки в данной зоне – простые и аэробные. Продолжительные тренировки в данной зоне в результате дают эффективное потребление энергии. Для получения положительных результатов Вам потребуется настойчивость.

Аэробная способность повышается в **зоне ЧСС 3**. Интенсивность тренировок гораздо выше, чем в спортивных зонах 1 и 2, но всё ещё аэробная. Тренировки в спортивной зоне 3 могут, например, состоять из интервалов, за которыми следует фаза восстановления. Тренировки в этой зоне чрезвычайно эффективны, потому что повышают кровообращение в сердце и в скелетной мускулатуре.

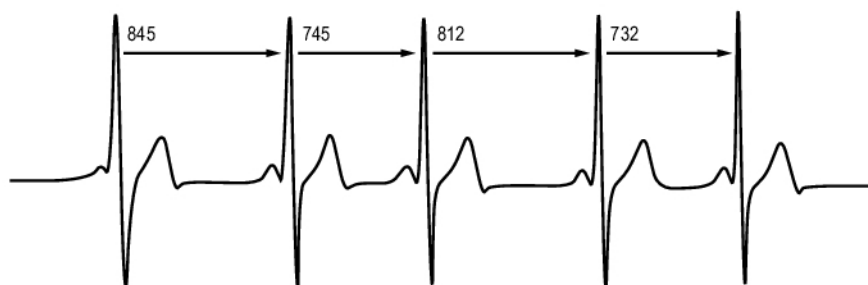
Если Вашей целью является максимальный потенциал, Вам следует тренироваться в **зоне ЧСС 4 и 5**. В данных зонах тренировки проходят анаэробной по интервалам продолжительностью 10 минут. Чем короче интервал, тем выше интенсивность. Очень важно хорошо восстановить силы после каждого интервала. Структура тренировок в зонах 4 и 5 разработана специально для достижения максимальных результатов.

Целевые зоны ЧСС Polar можно изменять в соответствии с индивидуальными настройками, используя значение ЧСС_{макс}, полученное в результате лабораторных исследований, или с помощью прохождения пробного теста для определения значения самостоятельно. Во время тренировок в целевой зоне ЧСС, постарайтесь использовать зону целиком. Средняя зона – хорошая цель, но нет необходимости постоянно поддерживать ЧСС на одном уровне. ЧСС постепенно изменяется в соответствии с интенсивностью тренировки. Например, при переходе из зоны ЧСС 1 в зону ЧСС 3 интенсивность кровообращения и ЧСС стабилизируются в течение 3-5 минут.

Частота сердечных сокращений реагирует на изменения интенсивности тренировки в зависимости от таких факторов как уровень физической подготовки, условия окружающей среды. Важно прислушиваться к своим ощущениям, если, например, Вы почувствовали слабость, следует изменить программу тренировки.

Вариации ЧСС

ЧСС меняется с каждым ударом сердца. Вариации ЧСС (ВЧСС) – это изменчивость интервалов между ударами сердца, которые также называются интервалом RR.



ВЧСС показывают изменения частоты сердечных сокращений на основании средней ЧСС. Средняя ЧСС 60 ударов в минуту (ударов/мин) не означает, что интервал между последующим ударом сердца будет точно равен 1.0 секунде, а подразумевает, что интервалы могут колебаться/изменяться от 0.5 до 2.0 секунд.

ВЧСС зависят от аэробной способности. ВЧСС человека в хорошей спортивной форме обычно высокие в состоянии покоя. Другие факторы, которые влияют на ВЧСС – возраст, генетика, положение тела, время суток, состояние здоровья. Во время тренировки ВЧСС снижаются, когда интенсивность тренировки повышается. ВЧСС также понижаются в период нервно-психологического стресса.

ВЧСС регулируется автономной нервной системой. Парасимпатическая активность понижает ЧСС и повышает ВЧСС, а симпатическая активность повышает ЧСС и понижает ВЧСС.

ВЧСС используется функциями OwnIndex и ZoneOptimizer.

Функция ZoneOptimizer Polar

Функция ZoneOptimizer Polar регулирует спортивные зоны на основании Вашей персональной информации, включая вариации ЧСС. Она рекомендует более понизить интенсивность тренировки, когда вариации ЧСС слишком низкие, или повысить интенсивность тренировки, когда вариации ЧСС высокие. Она также предоставляет информацию о Ваших зонах ЧСС по сравнению с нормальным уровнем

Преимущества функции ZoneOptimizer

Каждая спортивная зона вызывает различные физиологические отклики, которые коротко описаны в разделе «Спортивные зоны Polar» (страница 40). При измерениях функция ZoneOptimizer учитывает Ваши персональные данные, включая вариации ЧСС, а также применяет индивидуальные настройки спортивных зон перед каждой тренировкой.

Измерения ZoneOptimizer

Функция ZoneOptimizer Polar рекомендует снизить интенсивность тренировки, когда вариации ЧСС низкие, или повысить интенсивность тренировки, когда вариации ЧСС высокие. Она также информирует Вас о том, если Ваши текущие пределы выше, ниже или соответствуют нормальному уровню по сравнению с предыдущими измерениями. Вы можете увидеть изменения Вашего физиологического состояния, если посмотрите как быстро и как легко Вы можете выполнять упражнения с рекомендованной ЧСС.

Измерения функции Polar ZoneOptimizer производятся в три этапа и будут завершены, когда пройдет 10-минутная регистрация данных при максимальной ЧСС.

Действие	ЧСС в ударах/мин	Продолжительность	Как достичь
Сохраняйте ЧСС в пределах от 70 до 100 ударов/мин.	70 - 100 ударов/мин	2 минуты	Стоять или тренироваться с очень низкой интенсивностью, например, медленная ходьба.
Постепенно повысить ЧСС с 100 до 130 ударов/мин в течение 2 минут.	100 - 130 ударов/мин	2 минуты	Быстрая ходьба или езда на велосипеде/бег с низкой интенсивностью во время разминки.
Постепенно повысить ЧСС до более 130 ударов/мин.	130 ударов/мин <	Не менее 30 секунд	Постепенно повысить ЧСС и продолжить выполнять запланированные упражнения. Подсчеты ZoneOptimizer будут окончательными через одну минуту.


Этапы измерения

Определение пределов целевых зон выполняется в три этапа, или фазы.

- Подготовка к тренировке и наличие высоких ВЧСС.** Если ВЧСС высокие, то это хорошая и чувствительная фаза для определения ежедневных изменений. В абсолютных значениях это означает, что ЧСС равна от 70 до 100 ударов в минуту.
- Разминка, ЧСС медленно повышается, а ВЧСС понижается.** Во время этой фазы ВЧСС начинает понижаться, а организм готовится к более высокой интенсивности. В абсолютных значениях это означает, что ЧСС равна от 100 до 130 ударов в минуту.
- ВЧСС выравниваются.** После данной фазы ВЧСС останутся на очень низком уровне и практически исчезнут. Обычно это происходит при ЧСС около 130 ударов в минуту или выше. Все пределы зоны будут обновлены после того, как ЧСС будет превышать верхний предел фазы 2 в течение не менее 30 секунд (130 ударов в минуту / 75% от ЧСС_{макс}).

Инструкции функции ZoneOptimizer обычно основаны на абсолютных значениях (70-100-130 ударов в минуту), но два последних значения поменяются, если индивидуальная ЧСС_{макс} очень низкая. Верхний предел второй фазы, который обычно равен 130 ударам в минуту, не будет превышать 75% от ЧСС_{макс}. Это регулируется автоматически и Вам не нужно предпринимать каких-либо действий.

Функция ZoneOptimizer позволяет варьировать продолжительность Фазы 1 (подготовка к тренировке, ЧСС 70-100 ударов в минуту) и Фазой 2 (разминка, ЧСС 100-130 ударов в минуту). Рекомендуемая минимальная продолжительность для успешного определения пределов составляет 2 минуты для Фазы 1 и 2, а для Фазы 3 – полминуты и более.

 Функция ZoneOptimizer разработана для использования здоровыми людьми. Некоторые заболевания могут привести к тому, что расчеты функции ZoneOptimizer, основанные на вариациях ЧСС, будут неверными и приведут к целям с более низкой интенсивностью. К подобным заболеваниям относится высокое артериальное давление, аритмия сердца и приём некоторых лекарственных средств.

Максимальная частота сердечных сокращений

Максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС_{макс}) – это наивысшее количество ударов сердца в минуту (ударов/мин) при максимальной физической нагрузке. Это величина индивидуальная и зависит от возраста, наследственных факторов, а также уровня физической подготовки. Она также может изменяться в зависимости от вида спорта, которым Вы занимаетесь. ЧСС_{макс} используется для выражения интенсивности тренировки.

Определение максимальной ЧСС

Вашу ЧСС_{макс} можно определить несколькими способами.

- Самый точный способ определения ЧСС_{макс} – это клиническое исследование, когда Вы бежите с максимальной скоростью на беговой дорожке или проходите испытание с возрастающей нагрузкой на велосипеде под наблюдением кардиолога или инструктора лечебной физкультуры.
- Вы также можете определить Вашу ЧСС_{макс} с помощью теста на месте, который Вы выполняете вместе со своим партнёром по тренировках.
- Вы можете получить величину ЧСС_{макс-р}, которая прогнозирует Вашу ЧСС_{макс}, если пройдёте фитнес тест Polar.
- ЧСС_{макс} также можно измерить с помощью формулы: 220-возраст, тем не менее исследования показывают, что данная формула даёт неточные результаты, особенно для людей более старшего возраста, которые находятся в хорошей физической форме после многолетних тренировок.

Если в течение последних недель Вы испытали большую физическую нагрузку и знаете, что Вы без риска для вреда здоровью достигаете максимальную ЧСС, Вы можете пройти тест без риска, чтобы определить Вашу ЧСС_{макс} самостоятельно. Мы рекомендуем, чтобы во время теста рядом с Вами кто-нибудь был. Если Вы в чём-то не уверены, проконсультируйтесь с лечащим врачом перед тем, как пройти тест.

Вот пример простого теста.

Шаг 1: Разминка в течение 15 минут на ровной поверхности, тренируйтесь в привычном для Вас темпе.

Шаг 2: Выберите холм или лестничный пролёт, для восхождения на который у Вас займёт не более 2 минут. Быстро взбежите на холм/вверх по лестнице, старайтесь бежать настолько быстро, насколько Вы сможете, чтобы сохранить данный темп в течение 20 минут. Вернитесь к основанию холма/к началу лестницы.

Шаг 3: Взбежите вверх на холм/вверх по лестнице, старайтесь бежать насколько быстро, насколько Вы сможете, чтобы сохранить данный темп на протяжении всей дистанции в 3 километра. Запомните свою максимальную ЧСС. Ваша максимальная ЧСС примерно на 10 ударов выше, чем полученная величина.

Шаг 4: Сбежите вниз к основанию холма, Ваша ЧСС должна снизиться до 30-40 ударов в минуту.

Шаг 5: Взбежите на холм/вверх по лестнице ещё раз со скоростью, которую Вы можете сохранить лишь в течение 1 минуты. Постарайтесь добежать до середины холма/лестницы. Запомните свою максимальную ЧСС. Используйте данную величину как максимальную ЧСС, которая будет использоваться в настройках спортивных зон.

Шаг 6: Обязательно проведите хорошую заминку продолжительностью не менее 10 минут.

Темп бега и длина шага

Темп* - это количество соприкосновений стопы, на которой установлен датчик бега*, с землёй в течение одной минуты.

Длина шага* - это средняя длина одного шага. Это расстояние между точками соприкосновения правой и левой ноги с землёй.

Скорость бега = 2 * длина шага * темп

Есть два способа бежать быстрее: передвигать ногами с повышенным темпом или делать более длинные шаги.

Элитные бегуны на длинные дистанции обычно бегают с темпом 85-95. При беге в гору значение темпа гораздо ниже. При беге с горы это значение гораздо выше. Бегуны выбирают длину шага для повышения скорости: длина шага увеличивается с увеличением скорости.

Одна из самых распространённых ошибок новичков в беге – растягивание шага. Самая эффективная длина шага – обычная длина, которая наиболее удобна для Вас. Вы будете бежать гораздо быстрее в соревнованиях, если будете тренировать мышцы ног, тем самым увеличивая длину шага.

Вы также должны научиться эффективно увеличивать темп бега. Темп довольно сложно повысить, но если Вы будете правильно тренироваться, Вы сможете сохранять ровный темп в течение всего забега и повышать результативность. Для повышения темпа бега следует тренировать нервно-мышечные соединения, подобные тренировки следует выполнять довольно часто. Тренировки на повышение темпа бега вначале следует выполнять один раз в неделю. Начните вводить упражнения на повышение темпа бега во все последующие тренировки. В тренировки, состоящие из простых длительных пробежек, Вы можете включить интервалы, когда время от времени Вы должны бежать в быстром темпе.

Хороший способ улучшения длины шага – выполнение силовых упражнений как, например, бег в гору, бег по песку, бег вверх по лестнице. Шестинедельные тренировки с элементами силовых упражнений дадут заметные положительные результаты, а в сочетании с тренировками на повышение скорости ног (пробежать 5 километров короткими шагами с максимальной скоростью) положительные результаты также выразятся в повышении скорости бега.

*Необходим дополнительный датчик бега s3+.

Индекс бега Polar

Индекс бега предлагает простой способ контроля за изменениями показателей тренировок. Показатели тренировок (как быстро/легко Вы бегаєте в заданном темпе) напрямую зависят от аэробной способности (VO_{2max}) и энергозатрат во время тренировок (насколько эффективно Ваше тело использует энергию во время бега), а Индекс бега измеряет данное влияние. Регистрируя Индекс бега в течение продолжительного периода времени Вы сможете контролировать прогресс. Улучшения означают, что бег в определённом темпе требует меньше усилий, или что Ваш темп бега гораздо быстрее на определённом уровне утомления. Функция Индекса бега рассчитывает данные улучшения. Индекс бега также предоставляет Вам ежедневные данные об уровне эффективности бега, который может изменяться каждый день.

Преимущества Индекса бега:


- подчёркивает положительный эффект хорошей тренировки и дней отдыха.
- контролирует фитнес и улучшение показателей тренировок на разных уровнях ЧСС – не только при максимальных показателях.
- Вы можете определить оптимальную скорость бега путём сравнения Индексов бега из различных типов тренировок.
- выделяет прогресс, улучшая технику бега и повышая уровень физической подготовки.

Индекс бега рассчитывается во время каждой тренировки, когда регистрируется сигнал ЧСС и сигнал датчика бега Polar s3+ / датчика Polar G3/ G5*, и когда соблюдаются следующие условия:

- скорость должна быть 6 км/ч / 3,75 миль/ч или быстрее, а продолжительность тренировки не менее 12 минут.
- ЧСС должна превышать резерв сердечного ритма на 40%. Резерв сердечного ритма – разница между максимальной ЧСС ($ЧСС_{max}$) и ЧСС в состоянии покоя ($ЧСС_{покоя}$).

Пример:

Человек с $ЧСС_{max}$ равной 190 ударов в минуту и $ЧСС_{покоя}$ - 60 ударов в минуту
 $40\% (190-60) + 60 = 112$ ударов в минуту (ЧСС должна быть не менее 112 ударов в минуту)

 Чтобы точно определить ЧСС для тренировки, необходимо точно рассчитать $ЧСС_{max}$ и $ЧСС_{покоя}$. При использовании приблизительной $ЧСС_{max}$ все величины, которые используют значение ЧСС, будут также приблизительными.

Не забудьте провести калибровку датчика ЧСС. Расчёт начнётся сразу после начала записи тренировки. Во время тренировки Вы можете, например, остановиться один раз на светофоре без прерывания расчёта.

По окончании тренировки на Вашем тренировочном компьютере появится величина Индекса бега, а результаты тренировки будут сохранены в разделе тренировочных файлов. Сравните результаты с таблицей, приведённой ниже. Используйте компьютерную программу, с помощью которой Вы сможете проконтролировать и проанализировать изменения значений Индекса бега и сравнить их с показателями времени и скорости. Или сравнить результаты разных тренировок и проанализировать их с краткосрочной и долгосрочной точек зрения.

Краткосрочный анализ

Мужчины

Возраст / Лет	Очень низкая	Низкая	Удовлетворительная	Средняя	Хорошая	Очень хорошая	Элитная
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

							РУССКИЙ
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Женщины

Возраст / лет	Очень низкая	Низкая	Удовлетворительная	Средняя	Хорошая	Очень хорошая	Элитная
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

Данная классификация основана на обзоре печатных публикаций 62 исследований, в ходе которых измерялось значение VO_{2max} у здоровых взрослых в США, Канаде и 7 других европейских странах. Ссылка: Шварц, Е., Рейболд РС. Нормы аэробной способности для мужчин и женщин в возрасте от 6 до 75 лет: обзор. *Aviat Space Environ Med* ; 61:3-11, 1990.

Значения Индекса бега могут меняться каждый день по причине того, что условия бега могут изменяться, например, различная поверхность, возвышенность, ветер или температура.

Долгосрочный анализ

Единое значение Индекса бега формирует тренд, который прогнозирует Ваши результаты бега на определённые дистанции.

Приведённый ниже график оценивает продолжительность периода времени, которое требуется бегуну на прохождение заданной дистанции с максимальной скоростью. Используйте долгосрочное длительное значение для толкование графика. **Прогнозировать лучше всего те значения Индекса бега, которые были получены при скорости и в условиях бега, которые наиболее сходны с целевыми показателями.**

Индекс бега	Тест Купера (м)	5 км (ч:мин:сек)	10 км (ч:мин:сек)	21.098 км (ч:мин:сек)	42.195 км (ч:мин:сек)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00

Индекс бега	Тест Купера (м)	5 км (ч:мин:сек)	10 км (ч:мин:сек)	21.098 км (ч:мин:сек)	42.195 км (ч:мин:сек)
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

*Требуется дополнительный датчик бега s3+ или датчик G3/G5 GPS.

Функция «Тренировочная нагрузка Polar»

Функция «Тренировочная нагрузка» в режиме просмотра календаря на веб-службе polarpersonaltrainer.com условно покажет Вам, с какой нагрузкой Вы тренировались и сколько времени Вам потребовалось на восстановление. Данная функция укажет, если Вы достаточно восстановили свои силы для перехода к следующему этапу тренировки, а также поможет Вам найти баланс между фазами покоя и тренировки. На веб-службе polarpersonaltrainer.com Вы можете контролировать общую нагрузку, оптимизировать Ваши тренировки, а также контролировать изменения показателей тренировок.

Тренировочная нагрузка учитывает различные факторы, которые влияют на Вашу тренировочную нагрузку и на период восстановления, а именно ЧСС во время тренировки, продолжительность тренировки, а также индивидуальные факторы, например, пол, возраст, рост и вес. Продолжительный контроль тренировочной нагрузки и восстановления поможет Вам определить индивидуальные пределы, избежать избыточной или недостаточной нагрузки во время тренировки, регулировать интенсивность и продолжительность тренировок в соответствии с Вашими ежедневными и еженедельными целями.

Функция «Тренировочная нагрузка» помогает Вам контролировать тренировочную нагрузку, оптимизировать тренировки, а также отслеживать изменения показателей тренировок. Данная функция позволяет Вам сравнивать различные тренировки, а также помогает Вам найти идеальный баланс между тренировками и отдыхом.

Для получения более подробной информации о «Тренировочной нагрузке» смотрите раздел «Помощь» веб-службы polarpersonaltrainer.com.

Программа тренировок на выносливость Polar для бега и езды на велосипеде

Компания Polar разработала специальную программу тренировок на выносливость для бега и езды на велосипеде, которая доступна для скачивания на веб-службе polarpersonaltrainer.com. Вы получите индивидуальную программу, которая прекрасно подойдет для Вашего уровня физической подготовки.

Программа тренировок на выносливость идеально подходит для Вас, если бег и езда на велосипеде являются составляющей частью Ваших регулярных тренировок. Программа тренировок на выносливость улучшает функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и не нацелена на какое-то определённое спортивное мероприятие.

Программа тренировок на выносливость является продолжительной, т.е. программа будет продолжаться до тех пор, пока Вы сами её не остановите. Программа даёт верное направление Вашим тренировкам, определяя объём и интенсивность тренировок, а также рекомендует дни недели, в которые результат от тренировок будет оптимальным.

Программа тренировок использует функцию ZoneOptimizer, таким образом тренировки корректируются с учётом Ваших спортивных зон, определённых функцией ZoneOptimizer. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Функция ZoneOptimizer Polar» (страница 41).

Начальный уровень программы, который подходит для всех

Уровень программы следует выбрать перед тем, как Вы сможете выбрать подходящий тренировочный модуль. Определение уровня программы можно выполнить следующими способами:

- автоматически, используя предыдущие данные о тренировках с веб-службы polarpersonaltrainer.com
- или используя краткий опросник, который необходимо заполнить.

Общая программа тренировок включает в себя 4-недельные модули. Тренировочный модуль на уровне 1 требует наименьших усилий, а модуль на уровне 20 – максимальных усилий. Шаги между 1 и 20 уровнем линейные, это значит, что Вы можете улучшать физическую форму пошагово (например, с уровня 7 до уровня 8 и т.д.).

Тренировочные модули и тренировки связаны между собой таким образом, что тренировочные модули нагрузка увеличивается с каждой тренировкой, если Вы начнёте тренироваться менее интенсивно, то нагрузка снизится.

Начальная стадия включает в себя уровни 1-5. На данном этапе 4-недельный тренировочный модуль в основном включает в себя длительные тренировки с умеренной нагрузкой; тренировки с использованием интервала начинаются на 5 уровне.

Средний этап включает в себя уровни 6-10. На данном этапе 4-недельный тренировочный модуль в основном включает в себя длительные тренировки с умеренной нагрузкой с элементами интервала, тренировки с вариациями темпа начинаются на уровне 11.

Продвинутый этап включает в себя уровни 11-20. На данном этапе 4-недельный тренировочный модуль в основном включает в себя длительные тренировки с умеренной нагрузкой с использованием интервала и вариаций темпа; простые тренировки начинаются на уровне 12.

Для получения более подробной информации о программе тренировок на выносливость Polar смотрите раздел «Помощь» веб-службы polarpersonaltrainer.com.

13. ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Уход за Вашим товаром

Как и любое другое электронное устройство тренировочный компьютер Polar требует специального ухода и обслуживания. Предложенные далее способы ухода помогут Вам выполнить гарантийные обязательства и наслаждаться использованием данного товара в течение многих лет.

Механизм крепления: Отсоединяйте механизм крепления от ремешка после каждого использования, протирайте механизм мягким полотенцем. Чистить механизм крепления следует слабым мыльным раствором, если в этом возникнет необходимость. Никогда не используйте спирт или любые абразивные материалы (например, стальную мочалку или химические чистящие средства).

Ремешок: После каждого использования ополаскивайте ремешок под проточной водой, повесть для сушки. Если возникнет необходимость, аккуратно постирайте ремешок в слабом мыльном растворе. Не используйте увлажняющее мыло, потому что на ремешке может остаться мыльный налёт. Не замачивайте ремешок, не гладьте и не подвергайте химической чистке или отбеливанию. Не растягивайте и не сгибайте ремешок в местах крепления электродов.



Проверьте этикетку на ремешке, чтобы узнать, можно ли стирать ремешок в стиральной машине. Никогда не сушите ремешок или механизм крепления в сушилке!

Тренировочный компьютер и датчики: Тренировочный компьютер и датчики всегда должны быть чистыми. Для сохранения водостойкости никогда не мойте тренировочный компьютер или датчик под напорной водой. Не погружайте их в воду. Тщательно высушите их мягким полотенцем. Никогда не используйте спирт или любые абразивные материалы, как, например стальная мочалка или химические чистящие средства.

Храните тренировочный компьютер и датчики в сухом и прохладном месте. Не храните их во влажной среде или в воздухонепроницаемой упаковке (полиэтиленовый пакет или спортивная сумка), или в упаковке из электропроводящих материалов (влажное полотенце). Тренировочный компьютер и датчик ЧСС водонепроницаемы, их можно использовать во время тренировок в воде. Другие совместимые датчики водостойчивы, их можно использовать в дождливую погоду. Не подвергайте тренировочный компьютер воздействию прямых солнечных лучей в течение продолжительного периода времени, например, не оставляйте в машине или на велосипеде.

Оберегайте тренировочный компьютер и датчики от тяжёлых ударов, так как Вы можете повредить сенсоры данных устройств. Температурный режим работы от -10 °C до +50 °C / +14 °F до +122 °F.

Обслуживание

В период действия двухлетней гарантии/гарантийного периода мы рекомендуем обслуживать тренировочный компьютер и датчики (за исключением замены батарей) только в официальном центре обслуживания Polar. Гарантия не покрывает ущерб или косвенный ущерб, причинённый в следствии обслуживания товаров в центрах, которые не уполномочены компанией Polar Electro. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Ограниченная международная гарантия Polar» (страница 54).

Контактную информацию и все адреса сервисных центров Polar вы найдёте на веб-странице www.polar.com/support и на веб-сайтах для других стран.

Зарегистрируйте Ваш товар Polar на сайте <http://register.polar.fi/>, чтобы мы смогли усовершенствовать наши товары и услуги для удовлетворения Ваших потребностей.



То же имя пользователя и пароль используются для регистрации продукции Polar на веб-странице polarpersonaltrainer.com, для участия в форумах Polar и для подписки на получения информационного письма от компании Polar.

Замена батарей

Тренировочный компьютер RCX3 и датчик ЧСС Polar H2/H3 имеют сменные батареи. Для самостоятельной замены батарей внимательно прочитайте и выполните инструкции, описанные в разделе «Самостоятельная замена батарей».

Батареи датчиком скорости и частоты педалирования нельзя заменить. Для продолжительного срока службы и для максимальной надёжности компания Polar сделала датчики скорости и частоты педалирования герметичными. Внутри датчиков встроены долговечные батареи. Для приобретения нового датчика свяжитесь с официальным сервисным центром Polar или с центром розничной торговли.

Для получения информации о том, как заменить батареи для датчика бега Polar s3+, датчика Polar G5 GPS или датчика Polar G3 GPS W.I.N.D., смотрите руководство пользователя для каждого датчика.

Prior to changing the battery, please note the following:

- The low battery indicator is displayed when 10-15% of the battery capacity is left.
- Before battery change, transfer all data from your RCX3 to polarpersonaltrainer.com to avoid data loss. For more information, see Data Transfer (page 27).
- Excessive use of the backlight drains the battery more rapidly.
- In cold conditions, the low battery indicator may appear, but will disappear when the temperature rises.
- The backlight and sound are automatically turned off when the low battery indicator is displayed. Any alarms set prior to the appearance of the low battery indicator will remain active.

 *Keep the batteries away from children. If swallowed, contact a doctor immediately. Batteries should be disposed of properly according to local regulations.*

Самостоятельная замена батарей

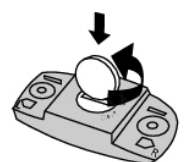
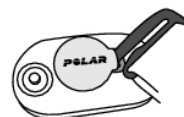
Для самостоятельной замены батарей на тренировочном компьютере и датчике ЧСС следует предельно точно выполнить описанные ниже инструкции:

Во время замены батареи проверьте, чтобы уплотнительное кольцо не было повреждено, в противном случае кольцо следует заменить на новое. Вы можете приобрести уплотнительное кольцо/набор для замены батарей у розничных представителей компании Polar, а также в официальных сервисных центрах Polar. В США и в Канаде дополнительное уплотнительное кольцо можно найти в официальных сервисных центрах Polar. В США уплотнительное кольцо/набор для замены батарей также можно приобрести на сайте www.shoppolar.com. Посетите веб-страницу www.polar.com, чтобы найти онлайн магазин в Вашей стране.

Постарайтесь, чтобы полностью заряженная батарея не была зажата, т.е. не зажимайте батарею одновременно с двух сторон металлическими и электропроводящими инструментами, например, щипцами. Это может привести к короткому замыканию в батарее и полностью её разрядить. Обычно короткое замыкание не повредит батарее, но может сильно сократить срок службы батареи.

Замена батареи тренировочного компьютера

1. Используйте специальный инструмент для крышки батареи, чтобы открыть крышку. Расположите инструмент так, чтобы он вошёл в углубление в верхней части крышки, и поверните крышку из положения ЗАКРЫТЬ в положение ОТКРЫТЬ. Снимите крышку батареи.
2. Аккуратно достаньте батарею. Постарайтесь не повредить металлический звуковой элемент и желобки. Вставьте новую батарею, положительный заряд (+) должен быть сверху.
3. Установите крышку батареи на место с помощью специального инструмента, введите основные настройки.

**Замена батарей датчика ЧСС Polar H1/H2/H3**

1. Поднимите крышку батареи с помощью скрепки на ремешке.
2. Удалите старую батарею с крышки с помощью острой палочки или пластинки подходящего размера, например, зубочистки. Лучше использовать что-то немаetalлическое. Постарайтесь не повредить крышку батареи.
3. Вставьте батарею в крышку, сторона с негативным зарядом (-) должна быть вверх. Для обеспечения водонепроницаемости уплотнительное кольцо должно плотно войти в желобок.
4. Выровняйте выступ на крышке батареи с отверстием в креплении и нажатием установите крышку батареи на место. Вы должны услышать щелчок.

Замена батареи датчика ЧСС Polar WearLink+

1. Воспользуйтесь монеткой, откройте крышку батареи, для этого поверните крышку против часовой стрелки к надписи ОТКРЫТЬ.
2. Вставьте батареи внутрь крышки так, чтобы стороны с отрицательным зарядом (-) была вверху. Для обеспечения водонепроницаемости уплотнительное кольцо должно плотно войти в желобок.
3. Вставьте крышку обратно в крепление.
4. Воспользуйтесь монеткой, чтобы повернуть крышку по часовой стрелке к надписи ЗАКРЫТЬ.



Взрывоопасно, если Вы использовали неправильный тип батареи.

Режим энергосбережения

Режим энергосбережения по умолчанию включён.

Ночью, между 24:00 и 6:00 дисплей тренировочного компьютера будет автоматически отключён. В этот период времени функция «Автоматическая синхронизация» неактивна. Для выхода из режима энергосбережения нажмите любую кнопку. Через пять минут дисплей опять перейдёт в режим энергосбережения.

Режим энергосбережения не будет включён во время записи тренировки.

Промежуток времени, в течение которого активен режим энергосбережения, можно изменить с помощью программы WebSync, чтобы данный период соответствовал Вашему расписанию тренировок. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Помощь» программы WebSync.

Срок службы батареи тренировочного компьютера RCX3

Срок службы батареи тренировочного компьютера RCX3 в среднем составляет 7-8 месяцев и зависит от функций и датчиков, которые Вы используете. Предлагаемые ниже способы помогут продлить срок службы батареи.

Чтобы срок службы батареи был 8 месяцев, измените следующие настройки в тренировочном компьютере:

- Отключите функцию автоматической синхронизации в МЕНЮ > Подключение > Автоматическая синхронизация > Выкл.
- Отключите датчик GPS в МЕНЮ > Настройки > Спортивные профили, когда Вам не нужна информация о скорости, расстоянии и местоположении.

Меры предосторожности

Тренировочный компьютер Polar показывает результаты тренировок. Тренировочный компьютер Polar специально создан для определения физиологической нагрузки и уровня восстановления во время и после тренировки. Он измеряет частоту сердечных сокращений, скорость и расстояние когда Вы едете на велосипеде с датчиком скорости Polar CS W.I.N.D.. Он также измеряет ритм бега, когда используется датчик бега s3+ или датчик Polar G5 GPS / Polar G3 GPS W.I.N.D. Датчик частоты педалирования Polar CS W.I.N.D. специально создан для измерения частоты педалирования во время езды на велосипеде. Другие способы применения не предназначены и не подразумеваются.

Тренировочный компьютер Polar не следует использовать для получения информации об окружающей среде, который требуют профессиональной или промышленной точности.

Помехи во время тренировки

Электромагнитные помехи и тренировочное оборудование

Помехи могут возникать в непосредственной близости с другими электрическими приборами. Базовые станции WLAN также могут вызывать помехи во время тренировок с использованием тренировочного компьютера. Во избежание неправильных измерений или неправильного функционирования постарайтесь быть насколько возможно дальше от источников помех.

Тренировочное оборудование с электронными и электрическими компонентами, как, например, LED дисплей, двигатели и электрические провода, может вызвать хаотические помехи. Для решения подобных проблем, попробуйте выполнить следующие действия:

1. Снимите ремешок датчика ЧСС с груди и используйте тренировочное оборудование обычным способом.
2. Перемещайте тренировочный компьютер до тех пор, пока Вы не найдёте место, где компьютер не начнёт показывать корректные данные, а значок сердца перестанет мигать. Часто помехи сильнее всего прямо перед панелью индикации тренировочного оборудования, с правой и с левой стороны помехи, как правило, отсутствуют.
3. Опять закрепите ремешок датчика ЧСС на груди, постарайтесь сохранить тренировочный компьютер в положении, где помехи отсутствуют, если это возможно.

Если тренировочный компьютер всё-таки не будет работать в непосредственной близости с тренировочным оборудованием, это значит, что данное тренировочное оборудование создаёт слишком сильные электрические помехи для беспроводного датчика ЧСС.

Для получения более подробной информации смотрите www.polar.com/support.

Сокращение рисков во время тренировки

Тренировки могут быть связаны с определёнными рисками. Перед началом тренировки ответьте на следующие вопросы относительно состояния Вашего здоровья. Если Вы ответили Да на любой из этих вопросов, мы рекомендуем Вам проконсультироваться с лечащим врачом перед тем, как начать выполнение любой программы тренировок.

- В течение последних 5 лет Вы вели малоподвижный образ жизни?
- У Вас высокое артериальное давление или высокий уровень холестерина в крови?
- Принимаете ли Вы какие-либо медицинские средства для сердца или от давления?
- Испытывали ли Вы когда-нибудь трудность с дыханием?
- У Вас есть симптомы какого-либо заболевания?
- Восстанавливаетесь ли Вы после серьёзного заболевания или медикаментозного лечения?
- Используете ли Вы кардиостимулятор или другие имплантированные электронные устройства?
- Вы курите?
- Вы беременны?


Обратите внимание, что помимо тренировочной интенсивности, лекарственных средств для сердца, артериального давления, психологических заболеваний, астмы, заболеваний дыхательных путей и т.д., некоторые энергетические напитки, алкоголь и никотин могут воздействовать на частоту сердечных сокращений.

Очень важно внимательно прислушиваться к реакции Вашего тела на тренировки. **Если Вы почувствовали внезапную боль или чрезмерную слабость во время тренировки, мы рекомендуем Вам прекратить тренировку или начать тренироваться с более низкой интенсивностью.**

Примечание! Если Вы используете кардиостимулятор, Вы можете тренироваться с тренировочным компьютером Polar. В теории существует небольшая вероятность того, что товары Polar создадут помехи для кардиостимулятора. На практике нет данных о том, что кто-то испытал проблемы с помехами для кардиостимулятора. Тем не менее, мы не можем дать официальной гарантии о том, что наши товары подходят ко всем моделям кардиостимуляторов и другим имплантированным устройствам по причине разнообразия моделей подобных устройств. Если у Вас есть сомнения, или если Вы испытываете необычные ощущения во время использования товаров Polar, проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом или свяжитесь с производителем имплантированного электронного устройства, чтобы определить степень безопасности использования в Вашем случае.

Если у Вас возникает аллергическая реакция на любые вещества, которые контактируют с Вашей кожей, или если Вы подозреваете, что аллергическая реакция вызвана использованием данного товара, проверьте список материалов, перечисленных в разделе «Технические данные» (страница 52). Чтобы избежать кожной реакции на использование датчика ЧСС, надевайте датчик ЧСС поверх одежды, но обязательно смочите одежду под электродами, чтобы обеспечить бесперебойную работу датчика ЧСС.

Ваша безопасность очень важна для нас. Мы специально выбрали такую форму датчика бега* s3+, чтобы исключить риск попадания датчика куда-нибудь (чтобы датчик не запутался или не зацепился за что-нибудь). В любом случае будьте предельно аккуратны, когда Вы бегае, используя датчик бега, например, в кустарных зарослях.

 *Совокупное влияние влаги и интенсивного трения может привести к тому, что чёрная краска может облезть с поверхности датчика ЧСС и, возможно, оставить пятна на Вашей одежде. Если Вы используете парфюм или средства, отпугивающие насекомых, убедитесь в том, что данные средства не попадают на тренировочный компьютер или на датчик ЧСС.*

Использование тренировочного компьютера RCX3 в воде: Тренировочный компьютер обладает водонепроницаемостью. Тем не менее, измерения ЧСС не работают в воде. Вы можете использовать тренировочный компьютер под водой как часы, но ни как инструмент для плавания. Для сохранения водонепроницаемости, не нажимайте кнопки тренировочного компьютера под водой. Использование тренировочного компьютера в сильный дождь может вызвать помехи.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Данный товар и его упаковка содержат химические элементы, которые по данным штата Калифорния, вызывают рак, врождённые дефекты и наносят вред репродуктивному здоровью. Данное предупреждение представлено на основании 65-го Закона штата Калифорнии. Более подробную информацию Вы можете найти на веб-странице: http://www.polar.com/regulatory_information

Технические данные

Тренировочный компьютер

Срок службы батареи:	В среднем 8 месяцев, если Вы используете только датчик ЧСС и тренируетесь в среднем 1 час в день, 7 дней в неделю. В среднем 7,5 месяцев, если Вы используете датчик ЧСС и ещё один датчик и тренируетесь 1 час в день, 7 дней в неделю. В среднем 7 месяцев, если Вы используете датчик ЧСС и два других датчика и тренируетесь в среднем 1 час в день, 7 дней в неделю.
Тип батареи:	Срок службы батареи рассчитывается с расчётом на то, что функция энергосбережения включена. CR 2025
Уплотнительное кольцо батареи:	Силикон
Температурный режим работы:	-10 °C до +50 °C / 14 °F до 122 °F
Материалы тренировочного компьютера:	линза из ПММА с твёрдым покрытием верхней поверхности, корпус тренировочного компьютера из ABS+GF, металлические части из нержавеющей стали
Материалы наручного ремешка и пряжки:	Полиуретан (TPU)/Силикон, нержавеющая сталь
Точность часов:	Лучше чем ± 0.5 секунд / день при температуре 25 °C / 77 °F.
Точность измерений ЧСС:	± 1% или 1 удар/мин, тот, который больше. Определение Чсс в стабильных условиях
Диапазон измерений ЧСС:	15-240
Диапазон отображения текущей скорости:	0-127 км/час или 0-75 миль в час (при измерении скорости с помощью датчика бега s3+ или датчика скорости CS) 0-400 км/час или 0-248.5 миль в час (при измерении скорости с помощью датчика G5/G3 GPS)
Водонепроницаемость:	30 м (Подходит для купания и плавания)

Предельные величины тренировочного компьютера

Максимальное количество файлов:	99
Максимальное время записи в файл:	99ч59мин59с
Максимальное время записи в файл с различными датчиками	
ЧСС	99
ЧСС + бега	26
ЧСС + GPS	15
ЧСС + скорости CS	32
ЧСС + частоты педалирования CS	61
ЧСС + бега + GPS	14
ЧСС + GPS + скорости CS	15
ЧСС + GPS + частоты педалирован. CS	14
ЧСС + скорости CS+ частоты педалирования CS	26
ЧСС + GPS + скорости CS + частоты педалирования CS	14
Бега	32
Бега + GPS	15
GPS	17
GPS + скорости CS	17
GPS + частоты педалирования CS	15
GPS + скорости CS + частоты педалирования CS	15
Скорости CS	40
Частоты педалирования CS	99
Скорости CS + частоты педал. CS	32

Данные тренировочный компьютер сохраняет данные каждые пять секунд.
 Максимальное количество записей кругов в одной тренировке: 99
 Максимальное количество автоматический кругов в одной тренировке: 99
 Общее расстояние: 99999.99 км / 99999.99 миль
 Общая продолжительность: 9999 ч 59 мин 59 сек
 Общее количество калорий: 999 999 ккал
 Общее количество тренировочных файлов: 65535

Датчик ЧСС

Срок службы батареи Polar WearLink W.I.N.D.: 2000 часов
 Срок службы батареи Polar H2: 800 часов
 Срок службы батареи Polar H3: 1600 часов
 Тип батареи: CR2025
 Уплотнительное кольцо батареи: O-образное кольцо 20.0 x 0.90 Материал силикон
 Температурный режим работы: -10 °C до +40 °C / 14 °F до 104 °F
 Материал механизма крепления: ABS
 Материал ремешка: 38% полиамид, 29% полиуретан, 20% эластин, 13% полиэстер
 Водонепроницаемость: 30 м (Подходит для плавания и купания).
 Датчик ЧСС Polar H3 не измеряет ЧСС в воде.

Тренировочный компьютер RCX3 использует следующие запатентованные технологии, среди которых:

- Технологию OwnIndex® для фитнес теста.
- OwnCal® индивидуальный подсчёт сжигаемых калорий.

Программа Polar WebSync Software и Polar DataLink™

Системные требования: Операционная система: Microsoft Windows XP/Vista/7 или Intel Mac OS X 10.5 или более новые
 Подключение к Интернет
 Свободный порт-USB для DataLink

Водонепроницаемость

Водонепроницаемая способность товаров Polar испытывается в соответствии с Международными стандартами IEC 60529 IPX7 (1 м, 30 мин, 20°C). Товары подразделяются на четыре различные категории на основании их водонепроницаемой способности. Проверьте обратную сторону вашего товара Polar, чтобы узнать, к какой категории водонепроницаемости относится Ваш товар. Сравните информацию с приведённой ниже таблицей. Пожалуйста, обратите внимание на то, что данные определения могут не соответствовать характеристикам товаров других производителей.

Маркировка на корпусе	Характеристики водостойкости
Водонепроницаемость IPX7	Не подходит для купания или плавания. Предотвращайте попадания брызг и дождя. Не ополаскивайте под напорной водой.
Водонепроницаемый	Не подходит для плавания. Защищайте от брызг, пота, дождя и т.д. Не ополаскивайте под напорной водой.
Водостойкость 30 м/50 м	Подходит для купания и плавания
Водостойкость 100 м	Подходит для плавания и для подводного плавания с дыхательной трубкой (без баллона со сжатым воздухом)

Часто задаваемые вопросы

Что мне следует сделать, если...

...значок батареи и Низкий заряд батареи **отображены на дисплее?**

Индикатор низкого заряда батареи – это обычно первый признак того, что батарея скоро разрядится. Тем не менее, при низкой температуре окружающей среды также может появиться индикатор низкого заряда батареи. Индикатор исчезнет сразу как температура повысится до соответствующего уровня. Когда символ появится, звуковые оповещения и подсветка тренировочного компьютера будут отключены автоматически. Для получения более подробной информации о замене батареи смотрите раздел «Важная информация» (страница 48).

...я не знаю, где в Меню я нахожусь?

Нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД до тех пор, пока на дисплее не отобразится время суток.

...при нажатии любой кнопки не следует никакой реакции?

Переустановите тренировочный компьютер, для этого одновременно нажмите все кнопки и удерживайте в течение двух секунд пока на дисплее не появятся цифры. Нажмите любую кнопку, выберите язык и введите время и дату в Основных настройках после переустановки. Все другие настройки будут сохранены. Пропустите все другие настройки и нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД.

...показания ЧСС неверные, слишком высокие или отсутствуют (00)?

- Убедитесь в том, что ремешок датчика ЧСС не был ослаблен во время тренировки.
- Убедитесь в том, что тканые электроды надёжно закреплены на одежде.
- Убедитесь в том, что электроды датчика ЧСС увлажнены.
- Убедитесь в том, что датчик ЧСС чистый. Сильные электромагнитные сигналы могут привести к неправильным показаниям. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Меры предосторожности» (страница 50).
- Если тренировочный компьютер продолжает показывать неправильные данные, несмотря на то, что Вы отошли от источника помех, снизьте скорость и вручную проверьте свой пульс. Если Вы чувствуете, что Ваш пульс соответствует высоким показаниям на дисплее, возможно, вы испытываете сердечную аритмию. В большинстве случаев аритмия неопасна, но мы рекомендуем Вам проконсультироваться с Вашим лечащим врачом.
- Кардиальное событие могло изменить Вашу кривую ЭКГ. В этом случае проконсультируйтесь с лечащим врачом.

...Проверьте передатчик ЧСС! отображается на дисплее и Ваш тренировочный компьютер не может обнаружить сигнал датчика ЧСС?

- Убедитесь в том, что ремешок датчика ЧСС не был ослаблен во время тренировки.
- Убедитесь в том, что электроды датчика ЧСС увлажнены.
- Убедитесь в том, что электроды датчика ЧСС чистые и не повреждены.

Если Вы выполнили все перечисленные выше действия, а сообщение продолжает появляться, а также не работают измерения ЧСС, возможно, батарея датчика ЧСС разряжена. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Важная информация» (страница 48).

...Калибровка прошла неудачно отображается на дисплее?*

Калибровка прошла неудачно и Вам следует повторить попытку. Калибровка будет неудачной, если во время процесса калибровки Вы будете двигаться. Как только вы прошли дистанцию круга, перестали бежать, нужно остановиться и не шевелиться. Предел коэффициента калибровки при ручной калибровке равен 0.500-1.500. Если Ваш показатель коэффициента калибровки выходит за данные пределы, это означает, что калибровка не удалась.

*Требуется дополнительный датчик бега s3+.

Определения функции ZoneOptimizer не работают?

- Убедитесь в том, что электроды датчика ЧСС влажные.
- Убедитесь в том, что ремешок датчика ЧСС не ослабился во время тренировки.
- Убедитесь в том, что электроды датчика ЧСС чистые и не повреждены.
- Убедитесь в том, что вы правильно выполнили все инструкции.

Если Вы выполнили все перечисленные выше действия, а сообщение всё равно появляется, а измерения ЧСС не работают, возможно, батарея передатчика разрядилась. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Важная информация» (страница 48).

Ограниченная международная гарантия Polar

- Данная гарантия не влияет на уставные права потребителей, изложенные в соответствующих действующих национальных или муниципальных законах, или права потребителей в отношении посредников, изложенных в договоре купле-продажи.
- Данная ограниченная международная гарантия Polar выдаётся компанией Polar Electro Inc. потребителям, которые приобрели данный товар в США или в Канаде. Данная ограниченная международная гарантия Polar выдаётся компанией Polar Electro Oy потребителям, которые приобрели данный товар в других странах.
- Компания Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. гарантирует первоначальным потребителям/покупателям данного оборудования, что в течение двух (2) лет с момента приобретения в данном товаре будут

отсутствовать дефекты материалов или изготовления.

- **Квитанция о первичном приобретении является Вашим доказательством покупки!**
- Гарантия не распространяется на батареи, естественный износ в эксплуатации, повреждения товара в результате неправильного использования, злоупотребления, случайностей или несоблюдения мер предосторожности; неправильного обслуживания, коммерческого использования; трещины, поломки или царапины на корпусе/дисплее, браслете, эластичном ремешке или на изделиях Polar.
- Гарантия не покрывает любой ущерб-ы, утрату, расходы и издержки, прямые, косвенные или побочные, следственные или фактические, возникающие в результате или связанные с данным товаром.
- На товары, приобретённые из вторых рук, двухлетняя (2) гарантия не распространяется, за исключением случаев, когда иное не предусмотрено местным законодательством.
- Во время действия гарантийного периода товар будет либо починен, либо заменён любым официальным сервисным центром компании Polar вне зависимости от страны приобретения.

Гарантии относительно любого другого товара будут ограничены положениями той страны, в которой изначально продавался товар.

CE 0537

Данный товар находится в соответствии с Директивами 93/42/ЕЕС, 1999/5/ЕС и 2011/65/EU. Соответствующие декларации соответствия можно найти по адресу www.polar.com/support. Нормативную информацию можно найти по адресу www.polar.com/support.

Для просмотра информации о сертификации тренировочного компьютера RCX3 и о соответствии требованиям войдите в МЕНЮ > Настройки > Общие настройки, и нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ в течение двух секунд.



Данный перекрещенный символ контейнера для отходов показывает, что товары компании Polar – это электронные устройства, утилизация которых регламентируется Директивой 2012/19/EU Европейского парламента и Совета по утилизации электрического и электронного оборудования (WEEE), а батареи и аккумуляторы, используемые в товарах, регламентируются Директивой 2006/66/ЕС Европейского парламента и Совета от 6 сентября 2006 года о батареях и аккумуляторах и об утилизации батарей и аккумуляторов. Данные товары и батареи/аккумуляторы в товарах Polar следует утилизировать отдельно в странах ЕС. Компания Polar рекомендует Вам сократить возможное воздействие данных типов отходов на окружающую среду и на здоровье людей и за пределами ЕС, выполняя местные предписания по утилизации, если есть такая возможность, и отдельно утилизировать электронные устройства, батареи и аккумуляторы.



Данный символ означает, что данный продукт защищён от поражений электротоком.

Компания Polar Electro Oy имеет сертификат ISO 9001:2008.

© 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Финляндия. Все права защищены. Запрещено использовать или воспроизводить любую из частей данного руководства без предварительного письменного разрешения компании Polar Electro Oy.

Наименования и логотипы в данном руководстве пользователя или на упаковки данного товара являются торговыми марками компании Polar Electro Oy. Наименования и логотипы со знаком ® в данном руководстве пользователя или на упаковке данного товара являются зарегистрированными торговыми марками компании Polar Electro Oy. Windows – это зарегистрированная торговая марка корпорации Microsoft, а Mac OS – зарегистрированная торговая марка компании Apple Inc.

Ограничение ответственности

- Материалы в данном руководстве представлены исключительно в информационных целях. Товары, описанные здесь, могут быть изменены без предварительного предупреждения в рамках программы непрерывных усовершенствований производителя.
- Компания Polar Electro Inc./Polar Electro Oy не делает никаких заявлений и не даёт никаких гарантий относительно данного руководства или товаров, описанных в данном руководстве.
- Компания Polar Electro Inc./Polar Electro Oy не будет нести ответственность за любой ущерб, утрату, расходы или издержки, прямые, косвенные, следственные или фактические, возникающие по причине или связанные с использованием материалов или товаров, описанных в данном руководстве.

Данный товар защищён исключительными правами компании Polar Electro Oy, определёнными в следующих документах: FI88972, DE4223657.6 A, FI9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 111514B, DE19781642T1, GB2326240, HK1016857, US6277080, US20070082789, EP1795128, FI20085432, US12/434143, EP09159601.5, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI115289, EP1127544, US6540686, HK1041188, EP2070473A1, US20090156944, FI110915, US7324841, EP1361819, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI 110303, US6104947, EP0748185, JP3831410, FI 96380, EP0665947, US5611346, JP3568954, FI23471, US D492999SS, EU0046107-002, EU0046107-003. Другие патенты находятся на стадии рассмотрения.

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

www.PolarSport.ru

По России :+7(800) 333-47-06

+7(495) 22-33-586

mail@polarsport.ru

Фирменный магазин Polar:

Гончарный проезд д.8/40

Сертифицированные центры Polar в России:

Москва:
Нахимовский пр-т, 5 б
Тел: (499) 7 4 4 3 4 7 2

Замена батареек:
Гончарный проезд д.8/40
Тел: (495) 22 33 586

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

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Автоматическая синхронизация	27	Начало тренировки	13
Основные настройки	7	Остановить запись тренировки	20
Значок батареи	53	Длина шага	43
Настройки для велосипеда	29	Установка соединения с датчиком бега	39
Пустой дисплей	53	Время 1	32
Функции кнопок	7, 19	Общие итоги	25
Кнопки не реагируют	54	Тренировочная нагрузка	46
Установка соединения с датчиком частоты педалирования	38	Передача данных	27
Калибровка	10	Настройки информации о пользователе	31
Калибровка во время бега	10	Использование новых аксессуаров	38
Калибровка вручную	11	Циферблат	32
Инструкции по уходу	48	Настройки часов	32
Замена батарей	48	Водопроницаемость	53
Настройки подключения	27	Общие итоги за неделю	24
Создание новых спортивных профилей	28	Блокировка зоны	20
Настройки для езды на велосипеде	28	ZoneOptimizer	14, 14, 41, 54
Удаление файлов	25	Увеличить режим просмотра результатов тренировки	7
Программа тренировок на выносливость	10, 46		
Беспорядочные показания	54		
Классы уровней физической подготовки для мужчин	35		
Классы уровней физической подготовки для женщин	35		
Фитнес тест	34		
Общие настройки	31		
Установка соединения с датчиком GPS	39		
Датчик ЧСС	13, 37		
Настройки ЧСС	30		
ЧСС _{Макс}	43		
Помехи	50		
Низкий заряд батареи	53		
Измерение размера колеса	29		
Меню	8		
Сокращение рисков	51		
Ночной режим	20		
Калибровка «на ходу»	11		
Другие виды спорта	30		
OwnIndex	34		
Приостановить запись тренировки	20		
Меры предосторожности	50		
Быстрое меню	32		
Быстрое меню в режиме подготовки к тренировке	32		
Быстрое меню в режиме отображения времени	32		
Быстрое меню в режиме тренировки	32		
Удалить установленные соединения	27		
Удалить общие итоги	26		
Удалить общие итоги за неделю	25		
Ритм бега	43		
Индекс бега	44		
Настройки для бега	28		
Обслуживание	48		
Настройка режима просмотра ЧСС	30		
Заблокировать зону	30		
Настройки ZoneOptimizer	30		
Установка соединения с датчиком скорости	38		
Спортивные профили	10		
Настройки спортивных профилей	28		
Спортивные зоны	40		