

Монитор сердечного ритма модели **Polar S810i™** в комплекте со специальным пакетом программного обеспечения **Polar Precision Performance** предоставляет пользователю широкий набор функций и возможностей, которые могут быть настроены индивидуально для тренировок в соответствии с Вашими потребностями.

Например, использование функции создания индивидуальных настроек тренировок позволяет управлять вашими действиями в ходе любых тренировочных занятий. Вы также можете выбирать функции, которые подходят вам наилучшим образом: настройка функции контроля расходуемых калорий **OwnCal®**, настройка таймеров, расчет параметров восстановительного режима, и т.д. вы можете выполнять постоянный мониторинг собственного уровня аэробной подготовленности, и отслеживать его изменения в долгосрочной перспективе, используя для этих целей функцию выполнения фитнес-теста, разработанного компанией **Polar (Polar Fitness Test®)**.

По окончании тренировки вы можете просмотреть сохраненные данные (в файловом меню) и передать информацию на свой персональный компьютер для последующего анализа, используя специальный пакет программного обеспечения **Polar Precision Performance®**. Дополнительно, вы можете воспользоваться опциональным ИК интерфейсом **Polar** для передачи на компьютер данных по текущему значению сердечного ритма в режиме реального времени. Кроме того, воспользовавшись функцией выполнения теста вы можете самым тщательным образом проанализировать параметры физиологического восстановления своего организма после тренировок.

Внимательно прочтите настоящее Руководство, для того чтобы ознакомиться с монитором сердечного ритма **Polar S810i™**. В нем изложена вся информация, необходимая для корректного использования изделия и его технического обслуживания. Перечень функций на первой странице обложки, а также прилагаемая функциональная карта-схема представляет собой краткую инструкцию, в которой описаны все разнообразные режимы, функции и возможности монитора ЧСС **Polar S810i™**. Для удобства использования, вы можете аккуратно оторвать приложенную краткую инструкцию и функциональную карту-схему, для применения в качестве быстрого справочного пособия на тренировочных занятиях.

Пожалуйста, ознакомьтесь с глоссарием – описанием специальных терминов, толкованием символов, отображаемых на дисплее монитора, и текстовых подсказок. Алфавитный указатель поможет вам быстро найти ответы на любые вопросы, которые могут возникнуть при использовании монитора ЧСС **Polar S810i™**.

Благодарим Вас за выбор продукции компании **POLAR!**

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>A. На старт!</b> .....	<b>6</b>
Комплектация поставки монитора ЧСС .....	6
Кнопки монитора и выполняемые функции .....	7
Упрощенная процедура начала работы с монитором ЧСС .....	9
Подготовка монитора .....	9
Как правильно надеть передающее устройство (передатчик) .....	10
Как начать измерение сердечного ритма .....	10
Как остановить измерение сердечного ритма .....	11
Действия после тренировок .....	11
Режимы и функции .....	12
<b>B. Процедура установки и настройки</b> .....	<b>16</b>
Ввод информации о пользователе (личные настройки пользователя) .....	18
Установка параметров тренировки .....	23
Выбор типа тренировки .....	23
Установка базового комплекса тренировок <b>BasicSet</b> .....	24
Установка таймеров .....	25
Установка предельных значений диапазона ЧСС .....	26
Включение/выключение функции определения предельных значений ЧСС .....	26
Настройка параметров расчета восстановительного периода .....	26
Установка профильного комплекса тренировок .....	28
Включение/отключение функции фазовой тренировки .....	29
Установка функции расчета интервала .....	29
Установка типа интервала .....	30

Установка количества интервалов и восстановительных периодов .....	31
Включение/выключение функции определения предельных значений ЧСС .....	32
Установка предельных значений диапазона ЧСС .....	32
Установка функции расчета восстановительных периодов .....	33
Присвоение имени профилю тренировок .....	34
Установка шага интервала записи данных .....	35
Включение/выключение функций .....	36
Включение/выключение счетчика расхода калорий (OwnCal) .....	37
Включение/выключение функции выполнения фитнес-теста Polar .....	37
Включение/выключение режима прогнозирования максимального значения ЧСС .....	38
Включение/выключение функции записи данных на компьютер в режиме онлайн .....	38
Установки и настройки для монитора сердечного ритма .....	39
Включение/выключение звукового сигнала .....	39
Выбор единиц измерения (метрической системы) .....	40
Включение/выключение функции вывода текстовых подсказок .....	40
Установки и настройки для функции часов .....	41
Установка будильника .....	41
Установка текущего времени суток .....	42
Установка текущей даты .....	42
Включение/выключение функции напоминания .....	43
Полезные советы по установкам и настройкам .....	44
Переключение между режимами альтернативного времени (1 и 2) .....	44
Быстрый вход в меню установки часов .....	44
Переключение единиц измерения .....	44
Изменение даты, идентификационного кода, имени пользователя и логотипа .....	44
<b>С. Тренировки .....</b>	<b>45</b>
Режим выполнения измерений ЧСС .....	45
Режим записи информации в ходе тренировки .....	47
Включение/выключение звукового сигнала для зоны ЧСС .....	47
Подсветка дисплея .....	48

Сохранение данных о времени прохождения круга (Lap Time) и промежуточного времени прохождения дистанции (Split Time) .....	48
Пауза в записи данных о тренировке .....	49
Переключение информации по тренировке, отображаемой на дисплее .....	49
Обнуление секундомера .....	51
Начало профильного тренировочного занятия .....	52
Фазы тренировки .....	53
Интервальный период .....	53
Восстановительный период .....	54
Прерывание профильного тренировочного занятия .....	55
Тренировка в базовом режиме BasicSet .....	55
Запуск таймеров .....	55
Изменение заданных предельных значений зоны ЧСС .....	55
Запуск режима расчета восстановительного периода .....	56
Остановка тренировки .....	56
Полезные советы во время тренировки .....	56
Переключение типа тренировки .....	56
Переключение интервала записи данных по тренировке .....	56
Сброс режима расчета восстановления для профильной тренировки .....	57
Прерывание расчета восстановления для профильной тренировки .....	57
Прерывание фазы профильной тренировки .....	57
Функция «сердечного контакта» .....	57
<b>D. Просмотр информации о тренировке .....</b>	<b>58</b>
Время тренировки .....	60
Информация по восстановлению для базового режима “BasicSet” .....	61
Предельные значения для зоны ЧСС .....	61
Продолжительность тренировки в пределах зоны ЧСС, и вне пределов зоны ЧСС с выходом по верхнему и нижнему значению .....	61
Расход калорий .....	61
Счетчик суммарных значений энергетических затрат .....	62

Счетчик суммарной продолжительности тренировки .....	62
Информация по профильному тренировочному занятию .....	62
Информация по пройденному кругу дистанции ("Lap") .....	64
Записанные в память образцы данных по ЧСС .....	65
Файл сохраненных данных .....	66
Перезагрузка и обнуление значений для всех суммарных счетчиков .....	66
Удаление файла .....	67
Удаление всех сохраненных файлов .....	67
<b>Е. Подключение к компьютеру .....</b>	<b>68</b>
Загрузка тренировочных данных на компьютер .....	68
Загрузка установок и настроек с компьютера .....	70
<b>Ф. Фитнес-тест, разработанный компанией Polar .....</b>	<b>72</b>
Индекс индивидуальной подготовленности "OwnIndex" .....	72
Прогнозируемое максимальное значения сердечного ритма .....	74
Установки и настройки для выполнения теста .....	75
Проведение тестирования .....	75
Обновление значений для "OwnIndex" и $HR_{MAX} - p$ .....	77
Классификация категорий фитнеса (аэробной подготовленности) .....	78
<b>Г. Уход за оборудованием и техническое обслуживание .....</b>	<b>81</b>
<b>Н. Меры предосторожности .....</b>	<b>83</b>
<b>И. Часто задаваемые вопросы .....</b>	<b>87</b>
<b>Ж. Технические спецификации .....</b>	<b>91</b>
<b>К. Ограниченная международная гарантия Polar .....</b>	<b>94</b>
<b>Л. Отказ от ответственности .....</b>	<b>95</b>
<b>М. Глоссарий терминов Polar .....</b>	<b>96</b>
Символы, отображаемые на дисплее .....	98
Текстовые сообщения, отображаемые на дисплее .....	99

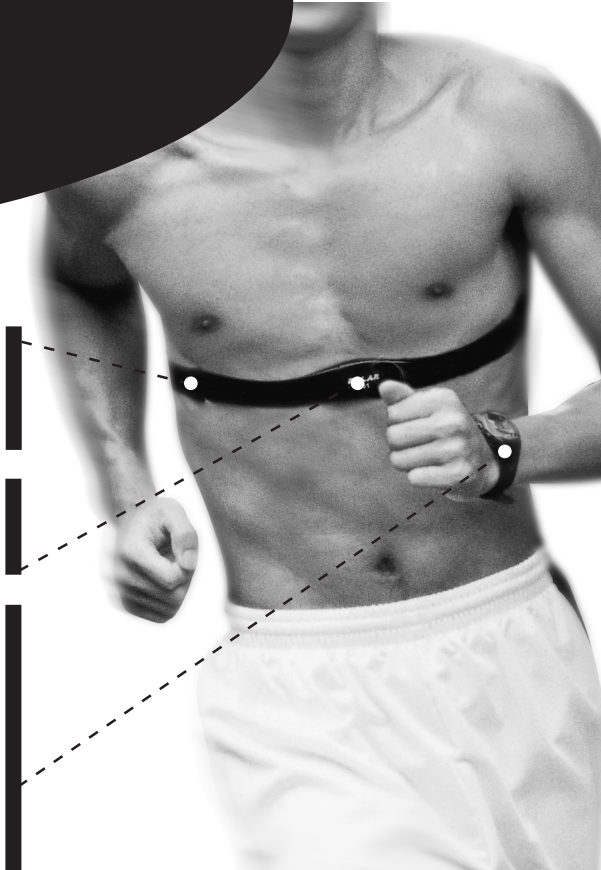
# A. НА СТАРТ!

## КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРА И ВЫПОЛНЯЕМЫЕ ФУНКЦИИ

Эластичный ремешок помогает удерживать передатчик, не создавая ощущения дискомфорта (ремень плотно опоясывает грудную клетку).

При тренировке передатчик (передающее устройство) определяет текущий уровень ЧСС и передает его на монитор.

Монитор, позволяет осуществлять контроль частоты сердечных сокращений (далее по тексту – ЧСС, сердечный ритм или пульс), и данных по различным параметрам тренировок. Введите персональные данные в монитор, и проанализируйте информацию по окончании тренировки.



## Кнопки и их функции

Кнопка **сигнала/подсветки (Signal/Light)**;

Нажатие данной кнопки позволяет активировать/деактивировать звуковой сигнал; дополнительно, нажатие этой кнопки позволяет включать фоновую подсветку дисплея.

Кнопка перезагрузки (**“Reset”**).

Нажатие данной кнопки позволяет выполнить перезагрузку монитора сердечного ритма.

Кнопка **Стоп (Stop)**;

Нажатие кнопки **«Stop»** позволяет:

- Остановить процесс измерения текущего значения ЧСС пользователя;
- Выйти из текущего режима, отображаемого на дисплее монитора и вернуться на предыдущий уровень меню/в предыдущий режим;

Вернуться в режим отображения текущего времени суток (**Time of Day**) из любого меню/режима. Для этого необходимо нажать и удерживать кнопку **«Stop»**.

Кнопка **«OK»**;

Нажатие кнопки **“OK”** позволяет:

- Начать измерение текущего значения ЧСС (подсказка – **“Start”**);
- Выполнить вход в отображаемый режим (на нижней строке, подсказка – **“Start”**);
- Подтвердить выбор, сделанный пользователем (подсказка – **“OK”**);
- При тренировке – запись информации по этапу дистанции (подсказка – **“Lap”**);
- Текст подсказки, появляющийся на дисплее над кнопкой, свидетельствует о ее использовании (подсказка – **“Start”, “OK”** или **“Lap”**).

Кнопка прокрутки вверх **«Up»** 

Нажатие кнопки **«Up»** позволяет:

- Перемещаться к следующему пункту меню/режиму;
- Увеличивать значение для выбранного параметра.

Кнопка прокрутки вниз «Down» (▼)

Нажатие кнопки «Down» позволяет:

- Регрессивно перемещаться к предыдущему пункту меню/режиму;
- Уменьшать значение для выбранного параметра.



#### Полезные советы:

- Короткое нажатие на кнопку (в течение 1 секунды) производит иное действие по сравнению с нажатием и удержанием кнопки в течение более длительного времени (от 2 до 5 секунд). Удержание позволяет использовать функцию быстрого доступа;
- Кнопки обладают большей степенью жесткости нажатия, по сравнению с кнопками часов. Это предусмотрено для того, чтобы избежать их непреднамеренного нажатия;
- В пределах файлового меню и меню настроек (режимы **File Recalling** и **Options Setting**, соответственно) вы всегда можете вернуться в режим отображения на дисплее текущего времени суток, с помощью нажатия и удержания кнопки «**Stop**»;
- Обратитесь к разделу «Глоссарий терминов», чтобы получить подробную информацию о символах, отображаемых на дисплее, и интерпретации подсказок.

### Процедура подготовки монитора

1. При поставке изделия с предприятия изготовителя, монитор ЧСС намеренно переводится в режим энергосбережения, и на дисплее не отображается никакой информации. Вам следует активировать монитор, дважды нажав на кнопку «**OK**», после чего он автоматически перейдет в режим отображения текущего времени суток. Первичная активация монитора выполняется только один раз. После активации монитор не может быть выключен.
2. вы можете сразу же начать измерение сердечного ритма, используя установки, заданные по умолчанию. Однако мы рекомендуем вам начать работу с монитором ЧСС с процедуры изменения следующих установок и настроек: текущее время суток (подробнее см. инструкцию в разделе «*Установки и настройки функции часов*») и личные настройки пользователя (подробнее см. инструкцию в одноименном разделе).
3. Для получения более подробной информации по выполняемым функциям, обратитесь к разделу «*Режимы и функции*». вы можете задать нужные значения и параметры в ручном режиме, нажимая для этого соответствующие функциональные кнопки на мониторе, либо вы можете задать весь необходимый комплекс настроек на персональном компьютере, используя для этого специальный пакет программного обеспечения **Polar Precision Performance**, и далее загрузить данные с компьютера на монитор.
4. Наденьте монитор на запястье, как обычно надеваете наручные часы. Если вы собираетесь тренироваться на велосипеде, мы рекомендуем закрепить монитор на руле велосипеда, используя для этого специальный монтажный комплект **Polar Bike MountФ**.

## Как правильно надеть передатчик

1. Прикрепите один конец передатчика к эластичному ремешку.
2. Отрегулируйте длину ремешка таким образом, чтобы он плотно охватывал грудную клетку, не создавая при этом ощущения дискомфорта. Закрепите ремешок на груди, по нижней линии грудных мышц, и застегните пряжку, тем самым прикрепив ремешок ко второму концу передатчика.
3. Отведите передатчик с закрепленным отрегулированным ремешком от груди, и **смочите две рифленные контактные зоны, расположенные с внутренней стороны**.
4. Убедитесь в том, что увлажненные зоны с электродами плотно прилегают к коже, и логотип **Polar** находится по центру, занимая вертикальное положение.

## Как начать измерение сердечного ритма

1. Приступайте к процедуре измерения своего сердечного ритма, когда на дисплее монитора отображается текущее время суток.
2. Для обеспечения устойчивого приема передаваемого сигнала, а также для надежного и бесперебойного мониторинга ЧСС, монитор должен находиться в радиусе 3 футов (1 метра) от передающего устройства.
3. Убедитесь также в том, что вы находитесь на достаточном удалении от других пользователей мониторов ЧСС и от возможных источников электромагнитного излучения, к которым, в том числе, относятся высоковольтные линии, телевизионные приемники и сотовые телефоны.



4. Нажмите кнопку **“OK”** для начала измерения сердечного ритма. Символ сердца начнет мигать, и значение сердечного ритма (выраженное в количестве ударов в минуту, **bpm**) отобразится на дисплее не позднее, чем через 15 секунд.
5. Вновь нажмите кнопку **“OK”**. Начнет работать секундомер, и в этот момент вы можете приступить к тренировочного занятия. Информация о тренировке записывается в файл только при работающем секундомере.

### **Как остановить процедуру измерения сердечного ритма**

1. Нажмите кнопку **“Stop”**. Секундомер и другие расчетные функции (счетчики) будут остановлены. Измерение пульса продолжится, однако информация по тренировке более не будет записываться в специальный файл данных.
2. Нажмите кнопку **“Stop”** повторно. Измерение сердечного ритма будет остановлено. Монитор переключится в режим отображения текущего времени суток.

### **Необходимые действия после тренировки**

1. Аккуратно промойте передатчик мягким мыльным раствором.
2. Затем тщательно сполосните передатчик чистой водой.
3. Насухо вытрите передатчик мягким полотенцем.
4. Храните передатчик в чистом и сухом месте. Грязь снижает эластичность, отрицательно влияет на проводимость и функциональность передатчика. Если на электродах остаются пот и влага, передатчик продолжает работать, что приводит к быстрому разряду и сокращению гарантированного срока службы батареи.

## Режимы и функции

Ваша модель монитора сердечного ритма предусматривает шесть основных режимов: Текущее время суток (**Time of Day**), Тренировка (**Exercise**), Файл (**File**), Настройки (**Options**), Фитнес-тест (**Fitness Test**) и Подключение к компьютеру (**Connection**).

### 1. Текущее время (Time of day)

Монитор сердечного ритма может использоваться как обычные наручные часы, которые выполняют следующие функции:

- Отображение текущего времени суток в 12- или 24-часовом формате, текущей даты, дня недели; дополнительно предусмотрена функция будильника;
- Предусмотрена установка альтернативного времени двух разных часовых поясов;
- Фоновая подсветка дисплея. Фоновая подсветка дисплея. ена ли 24-часовом формате, ения для.ть параметры восстановления агрузки, который интегрирован в прогр

Дополнительно к вышеуказанным, с персонального компьютера можно загрузить на монитор следующие функции:

- 7 различных режимов напоминаний с установкой звукового сигнала для каждого из них;
- Ваш личный логотип, идентификационный номер пользователя или имя пользователя.

### 2. ТРЕНИРОВКА (exercise)

Существует три различных варианта для режима тренировки:

- Самый простой режим – **BasicUse** (т.е. режим измерения сердечного ритма без предварительно заданных предельных значений для зоны ЧСС, регулирующих таймеров и других направляющих функций);
- Программируемая функция создания профиля тренировки с заданием шести различных фаз;
- Программируемый режим **BasicSet**, помогающий автоматически управлять тренировкой при помощи функций регулируемых предельных значений зоны ЧСС, таймеров и параметров восстановительного периода.

Для всех трех вариантов режима тренировки используются нижеперечисленные функции:

- Трех регулируемых вариантов формата отображения данных на дисплее;
- Текущее значение продолжительности тренировки (показания секундомера);
- Текущее время суток;
- Время прохождения отдельного круга (этапа) дистанции, промежуточное время, а также порядковый номер текущего этапа дистанции;
- Текущее значение ЧСС, среднее значение сердечного ритма пользователя, либо значение ЧСС в процентном выражении от максимального значения сердечного ритма;
- Счетчик расхода калорий для данной тренировки ;
- Варианты выбора графического или числового представления на дисплее интенсивности восстановления организма.

### 3. ФАЙЛ (FILE)

Монитор сохраняет всю информацию по тренировки в рамках 99 **отдельных файлов** и в одном сводном файле кумулятивных значений. В сводном файле содержатся кумулятивные данные по общему расходу калорий и совокупной продолжительности тренировки. Файловая информация включает в себя следующие параметры:

- Дату выполнения и время начала тренировки;
- Общую продолжительность тренировки;
- Среднее и максимальное значение сердечного ритма в течение тренировки;
- Показания и значения для периода восстановления (только в режиме **BasicSet**);
- Предельные значения для целевой зоны ЧСС, использованные в ходе тренировки;
- Время, проведенное в пределах целевой зоны, а также вне зоны, с выходом по верхнему и нижнему установленным значениям;
- Энергетические затраты в количестве калорий (функция **“OwnCal”**), израсходованных в течение одного тренировочного занятия;
- Суммарное количество затраченных калорий;
- Суммарную продолжительность тренировок;
- Суммарную продолжительность тренировки;
- Профильную информацию по отдельным фазам тренировки;

- Информацию об этапах или отдельных кругах дистанции: лучшее время этапа, до 99 значений по времени прохождения отдельного этапа и промежуточному времени прохождения этапов, текущие, средние и максимальные значения сердечного ритма для каждого этапа;
- Образцы значений сердечного ритма, сохраненные в файл с заранее заданным шагом дискретизации записи.

#### 4. НАСТРОЙКИ (OPTIONS)

В режиме настроек вы можете задавать следующие параметры и установки:

##### Установки и настройки для тренировки:

- вы можете выбрать базовый или основной режим **BasicUse**, не требующий ввода установок тренировочных занятий, либо режим **BasicSet** с тремя заданными зонами ЧСС, таймерами и периодами восстановления, либо выбрать режим создания семи программируемых комплексов или *профилей* тренировки с заданием отдельных фаз тренировки. В состав каждой отдельной фазы могут быть включены предельные значения зоны ЧСС, интервалы или периоды восстановления.

##### Установки и настройки для параметров памяти монитора:

- вы можете задавать предпочтительный шаг дискретизации для записи образцов данных по текущему значению сердечного ритма; доступные интервалы составляют 5 секунд, 15 секунд или 1 минуту, либо запись интервалов в формате **R-R** для каждого удара сердца.

##### Функциональные установки и настройки:

- Включение/выключение счетчика расхода калорий (опции **OwnCal ON/OFF**, соответственно);
- Включение/выключение функции выполнения теста **Polar** для определения индивидуальной аэробной подготовленности (опции **Fitness Test ON/OFF**, соответственно);
- Включение/выключение прогнозирования индивидуального максимального значения ЧСС;
- Включение/выключение измерения сердечного ритма в реальном времени онлайн\*.

### Личные настройки пользователя:

- Вес, рост, дата рождения (возраст), пол, уровень физической активности, максимальное значение ЧСС, максимальное значение потребления кислорода, а также базовое значение для интенсивности (темпа) релаксации.

### Установки и настройки функций монитора:

- Включение/выключение звукового сигнала, выбор метрической системы (единиц измерения), включение/выключение функции вывода на дисплей текстовых подсказок.

### Установки для функции часов:

- Настройка будильника, установка текущего времени суток и текущей даты, установка режима напоминаний.

## 5. ФИТНЕС-ТЕСТ (FITNESS TEST)

В этом режиме пользователь может:

- выполнить фитнес-тест, разработанный компанией **Polar** для определения уровня индивидуальной аэробной подготовленности;
- Просмотреть результаты последнего тестирования, значения **OwnIndex** и **HR<sub>MAX</sub> -p**;
- Обновить персональную информацию о пользователе с целью корректного отражения последних зафиксированных параметров **OwnIndex** и **HR<sub>MAX</sub> -p**.

## 6. ПОДКЛЮЧЕНИЕ К КОМПЬЮТЕРУ (CONNECTION)

Этот режим позволяет Вам:

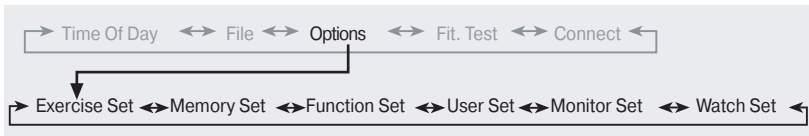
- Загружать записанную информацию о тренировке с монитора на персональный компьютер для последующего подробного анализа; для передачи данных используется пакет программного обеспечения **Polar Precision Performance** версии 3.0 или выше;
- Загружать информацию об установках и настройках на мониторе с персонального компьютера, используя программное обеспечение **Polar Precision Performance** версии 3.0 или выше.

\* необходим ИК интерфейс **Polar IR Interface**, заказывается опционально.

## В. НАСТРОЙКА МОНИТОРА



В этом разделе приводится информация о том, как настроить функции монитора сердечного ритма и установить доступные настройки в ручном режиме, с помощью кнопок, расположенных на мониторе. Обратите внимание на тот факт, что ваша модель монитора ЧСС предусматривает более легкий и быстрый способ: вы можете задать настройки на компьютере с помощью программного обеспечения *Polar Precision Performance* и загрузить их на мониторе. За дополнительной информацией и подробной инструкцией по использованию указанной функции обратитесь к главе «*Загрузка настроек с персонального компьютера*».



1. В режиме отображения текущего времени суток нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **“OPTIONS”**, соответствующая режиму установок и настроек.
  2. Для входа в меню нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее появится надпись **“EXERCISE SET”**, соответствующая меню установок и настроек для тренировок.
  3. Передвигайтесь по меню, нажимая кнопки прокрутки вверх или вниз, пока на дисплее не отобразится нужный режим установок и настроек.
  4. Для перехода к процедуре настроек, нажмите кнопку **“OK”**.
- Прогрессивное перемещение между пунктами меню осуществляется с помощью кнопки прокрутки **“Up”**, тогда как регрессивное перемещение к предыдущим пунктам меню выполняется с помощью кнопки прокрутки **“Down”**.
  - Для начала процедуры изменения значения или параметра нажмите кнопку **“OK”**.
  - Для изменения значения нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз.
  - Для подтверждения установки значения нажмите кнопку **“OK”**.
  - Переход назад, к предыдущему уровню установок, производится нажатием кнопки **“Stop”**.
  - Для возврата в режим отображения текущего времени суток, независимо от того, в каком пункте или на каком уровне меню настроек вы находитесь, нажмите и удерживайте кнопку **“Stop”**.
  - Значение изменяется быстрее, если вы удерживаете кнопку прокрутки вверх или вниз. При приближении параметра к нужному значению, отпустите кнопку.
  - На дисплее название каждой функции представлено в виде текстовой аббревиатуры. Мигающий прямоугольник на экране отображает иерархический уровень, до которого вы дошли в текущем режиме установок и настроек.

## Личные настройки пользователя



! По меню настроек пользователя (**User Set**) вы можете передвигаться только в одном направлении, нажимая кнопку “OK”.

Единицы измерения зависят от выбора метрической системы, сделанного в меню настроек: **Options/Monitor Set/Unit 1** или **Unit 2**.

	<b>Units 1</b> <b>Метрическая</b>	<b>Units 2</b> <b>Английская</b>
Вес	Килограммы	Фунты
Рост	Сантиметры	Футы/дюймы
Формат даты	День – месяц – год	Месяц – день – год

1. В режиме отображения текущего времени суток (**Time of Day**) нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись “**OPTIONS**”, соответствующая режиму установок и настроек.
2. Для входа в меню нажмите кнопку “**OK**”. На дисплее появится надпись “**EXERCISE SET**”, соответствующая меню установок и настроек для тренировок.
3. Передвигайтесь по меню, нажимая кнопки прокрутки вверх или вниз, пока на дисплее не отобразится нужный режим установки личных настроек пользователя (**USER SET**).
4. Для перехода к процедуре настроек, нажмите кнопку “**OK**”.

### **Вес (Weight)**, в фунтах или в килограммах)

5. Нажимайте кнопки вверх или вниз для установки веса. Для подтверждения нажмите кнопку **“OK”**.

### **Рост (Height)**, в футах и дюймах или в сантиметрах)

6. Нажимайте кнопки вверх или вниз для установки роста. Для подтверждения нажмите кнопку **“OK”**.

для изменения единиц измерения для веса или роста, нажмите и удерживайте кнопку **Signal/Light**.

### **Дата рождения (Birthday)**

7. Нажимайте кнопки вверх или вниз для установки нужного месяца / дня рождения. Для подтверждения нажмите кнопку **“OK”**.
8. На дисплее появится надпись **“Day / Month”**. Нажимайте кнопки вверх или вниз для установки нужного **дня / месяца** рождения. Для подтверждения нажмите кнопку **“OK”**.
9. На дисплее появится значение для года. Нажимайте кнопки вверх или вниз для установки **года**. Для подтверждения нажмите кнопку **“OK”**.

**Units 1** - порядок:  
день – месяц – год.  
**Units 2** - порядок:  
месяц – день – год.

### **Пол (Sex)**

10. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для выбора нужного пола. Для подтверждения сделанного выбора нажмите кнопку **“OK”**.

### **Уровень активности (Activity)**

11. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для выбора нужного уровня физической активности для последующего выполнения фитнес-теста. Для подтверждения сделанного выбора нажмите кнопку **“OK”**.

Выполните самостоятельную оценку вашего уровня физической активности, применительно к долгосрочному периоду. Не меняйте описание собственного уровня физической активности, если ваш режим регулярных физических тренировок изменился за последние шесть месяцев.

- Низкий (LOW)** Регулярные упражнения не является частью повседневной жизни. вы не занимаетесь оздоровительными упражнениями, развлекательными или массовыми видами спорта регулярно. вы совершаете прогулки только для отдыха или ради удовольствия, или выполняете упражнения в редких случаях, при которых у вас наблюдается тяжелое дыхание и обильное потоотделение.
- Средний (MIDDLE)** Вы регулярно занимаетесь оздоровительными упражнениями и развлекательными или массовыми видами спорта. Например, пробегаете за неделю дистанцию 5-10 км или продолжительность тренировок, сопоставимых по нагрузке, превышает 0,5-2,0 часа. Также, для такого уровня вы можете выполнять непосредственные обязанности, которые требуют умеренной физической активности.
- Высокий (HIGH)** Тренировки стали неотъемлемой частью повседневной жизни. вы регулярно занимаетесь, как минимум, три раза в неделю, выполняя упражнения с высоким уровнем интенсивности. Например, пробегаете за неделю дистанцию 6-12 миль / 10-20 км или продолжительность тренировок, сопоставимых по нагрузке, превышает 2-3 часа.
- Очень высокий (TOP)** Вы регулярно тренируетесь с высокой нагрузкой, и занимаетесь, как минимум, пять раз в неделю. Примером такого уровня активности может быть тренировка для улучшения собственных спортивных показателей при подготовке к соревнованиям.

### **Максимальное значение ЧСС ( $HR_{MAX}$ )**

12. При начальной установке параметра, показывается максимальное значение сердечного ритма, прогнозируемое на основании данных по возрасту, и используемое по умолчанию.
- Если Вам точно известно собственное значение сердечного ритма, определенное с помощью специализированных тестов, установите его кнопками вверх или вниз.**
13. Для подтверждения сделанного выбора нажмите кнопку **“OK”**.

Если вам не известно это значение, обновите его в режиме настроек и установок для фитнес тестирования (***Fitness Test Mode***) после прохождения теста.

### Максимальная величина потребления кислорода ( $VO_{2MAX}$ )

14. По умолчанию мониторе предполагает данное значение равным 35 для женщин и 45 для мужчин. **Если вам точно известно собственное значение данного параметра, определенное с помощью специализированных тестов, проведенных в лабораторных условиях**, установите его при помощи кнопок прокрутки вверх или вниз.
15. Для подтверждения сделанного выбора нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее отобразится надпись **“USER SET”**, свидетельствующая об окончании установок всех доступных личных настроек пользователя.

Если Вам не известно собственное значение максимального потребления кислорода, обновите его в режиме настроек и установок для фитнес тестирования (***Fitness Test Mode***) после прохождения теста индивидуальной аэробной подготовленности.

### Базовое значение скорости (темпа) релаксации

16. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для выбора нужного базового значения темпа релаксации. Для подтверждения сделанного выбора нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее отобразится надпись **“USER SET”**, свидетельствующая об окончании установок всех доступных личных настроек пользователя.

Значение скорости (темпа) релаксации строго индивидуально, поэтому определение следует выполнять с помощью сравнительного противопоставления значения с индивидуальным базовым значением. Для того чтобы определить собственное базовое значение для интенсивности релаксации, необходимо выполнить измерение данного параметра в состоянии, когда организм полностью восстановился в течение продолжительного периода отдыха. Для выполнения процедуры измерения вы можете либо выполнить приведенную ниже инструкцию, либо воспользоваться специальным пакетом программного обеспечения **Polar Precision Performance**. Обратитесь также к Глоссарию терминов и к пояснениям текстовых сообщений, которые даются в конце настоящего Руководства, в разделе **“Display Texts / RLX, Relaxation Rate”**.

		Скорость (Темп) Релаксации	
	Время	Пример	Ваше Значение
1	0:15	32	_____
2	0:30	33	_____
3	0:45	35	_____
4	1:00	34	_____
5	1:15	33	_____
6	1:30	35	_____
7	1:45	36	_____
8	2:00	33	_____
		271	_____
		/ 8	/ 8
<b>Базовое Значение</b>		34	_____

1. Перед измерением полностью расслабьтесь в течение 2-3 минут;
2. Начните измерение сердечного ритма, нажав и удерживая кнопку **“OK”**;
3. Нажимайте вверх до тех пор, пока не отобразится значение для интенсивности релаксации **RLX** в миллисекундах; значение будет в верхней строке.

ЛИБО,

Если в верхней строке отображается надпись **“INT”**, сначала нажмите кнопку вниз, а затем кнопку прокрутки вверх до тех пор, пока не отобразится значение **RLX** в миллисекундах.

4. Записывайте значение темпа релаксации с интервалом 15 секунд, в течение 2 минут.
5. Суммируйте восемь полученных значений по скорости релаксации и разделите полученный результат на восемь, для получения среднего значения. Полученное в результате деления значение будет соответствовать базовой величине вашего темпа релаксации.

Для получения базового значения темпа релаксации, наиболее близкого к реальному, выполняйте измерения с соблюдением следующих основных условий:

- Окружающая Вас обстановка должна максимально походить для релаксации;
- Идентичность условий выполнения процедуры (например, всегда лежа), места и времени.

Обновляйте значение параметра раз в месяц, либо в том случае, когда вы хотите использовать значение в качестве эталонного или справочного, применительно к новым условиям.

Для того чтобы продолжить работу в режиме личных настроек пользователя, нажмите кнопку **“Stop”**. Альтернативно, для возврата в режим отображения текущего времени суток (**Time of Day**), нажмите и удерживайте кнопку **“Stop”**.

## Настройки и установки для тренировок

В начале процедуры задания предпочтительных настроек и установок для тренировки, прежде всего вам следует выбрать, в каком режиме вы хотите тренироваться: с предварительно программируемым профилем (комплексом), либо с основным комплексом настроек **BasicSet**, либо в режиме основного использования **BasicUse**, который не требует ввода установок тренировочных занятий.

### Основное использование **BasicUse** (комплекс тренировок **E0**)

**BasicUse** – это простой режим для тренировки. В таком режиме вам не нужно ничего настраивать или устанавливать. Во время тренировки вы можете просмотреть на дисплее следующие опциональные параметры и значения:

- Текущее или среднее значение сердечного ритма за тренировку;
- Показания секундомера;
- Текущее время суток;
- Промежуточное время и время отдельного этапа (круга дистанции);
- Интенсивность релаксации.

Дополнительно к этому, если вы ввели всю персональную информацию о пользователе (в меню личных настроек) и активировали соответствующие функции, вы можете отследить количество затраченных калорий во время выполнения тренировочного занятия, значение ЧСС в процентном выражении от максимального значения сердечного ритма, а также информацию по тренировке.

### Профили тренировок (**E1-E7**)

Если вы решили тренироваться, используя этот режим, во время тренировки установленный комплекс настроек будет управлять ходом тренировочного занятия в соответствии с заданным пользователем профилем; тренироваться можно, используя до шести различных программируемых фаз. вы также можете дать каждому профилю уникальное имя, используя для этого такой критерий, как тип тренировки. Профили могут использоваться для самых

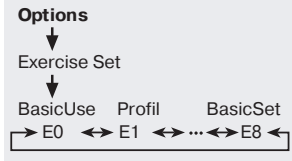
разнообразных тренировок, в которых различные фазы последовательно сменяют друг друга. Данный режим идеально подходит для интервальной тренировки. Во время тренировки на дисплее для просмотра будут доступны те же самые функции и опциональные значения, которые предусмотрены для режима основного использования **BasicUse**. Для каждой отдельной фазы могут быть установлены предельные значения ЧСС и до 30 интервальных и восстановительных периодов.

### Базовый комплекс установок и настроек (E8)

Базовый комплекс **BasicSet** также является программируемым, но отличается простотой в сравнении с профилем тренировки, создаваемым пользователем. В данном режиме недоступны отдельные фазы тренировки, но с другой стороны, для распределения общего времени тренировки пользователь может устанавливать до трех разных таймеров и один восстановительный период. Для контроля выполненной работы в ходе тренировки (объем затраченных усилий) пользователь может применять три обособленные зоны ЧСС с разными предельными значениями для сердечного ритма. Применение различных значений помогает правильно подобрать интенсивность тренировки. Во время тренировки на дисплее для просмотра будут доступны те же самые функции и опциональные значения, которые предусмотрены для режима основного использования **BasicUse**.

### Установка комплексов тренировки

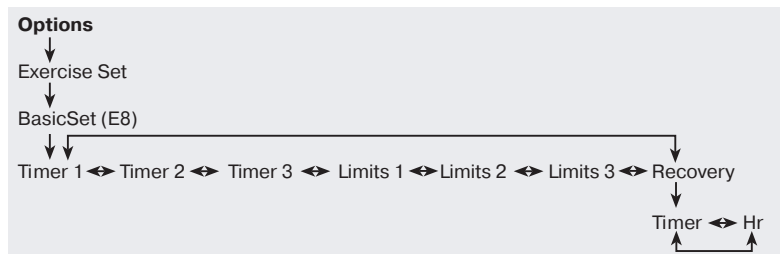
1. В режиме текущего времени (**Time of Day**) нажимайте кнопки вверх или вниз до тех пор, пока не появится надпись **"OPTIONS"** (режим настроек).
2. Для входа в меню нажмите **"OK"**. На дисплее появится **"EXERCISE SET"** (меню установок для тренировки).
3. Для перехода к процедуре настроек, нажмите кнопку **"OK"**. На дисплее будет отображаться либо **BasicUse E0** (режим базового использования), либо **Profile E1-E7** (профиль настроек для тренировки 1-7), либо **BasicSet E8**, (базовый комплекс установок).
4. Нажимайте кнопки вверх или вниз пока на дисплее не отобразится нужный вам тип тренировки. Нажмите кнопку **"OK"**.



При выборе режима основного использования **BasicUse (E0)**, для возврата в режим текущего времени, нажмите и удерживаете **“Stop”** для пропуска оставшейся части инструкции.

При выборе какого-либо профиля (**E1-E7**), переходите к шагу 5 инструкции, приведенной в Главе «Установка профиля тренировки/включение и отключение фаз тренировки».

При выборе комплекса настроек **BasicSet (E8)**, продолжайте процедуру настройки.



### Установка таймеров

Если вы находитесь в режиме отображения текущего времени суток (**Time of Day**), повторите шаги инструкции с 1 по 4.

5. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится необходимый таймер. Для входа в режим настройки таймера нажмите кнопку **“OK”**.
6. Нажимайте кнопки вверх или вниз для включения/выключения таймера (**ON** или **OFF**, соответственно). Нажмите **“OK”**. При выборе отключения таймера, пропустите шаги 7 и 8.
7. Нажимайте кнопки вверх или вниз для установки значения **минут**. Нажмите кнопку **“OK”**.
8. Нажимайте кнопки вверх или вниз для установки значения **секунд**. Нажмите кнопку **“OK”**. Повторяйте вышеописанную процедуру до тех пор, пока не зададите настройки для всех доступных таймеров, которые вы собираетесь использовать.

! Таймеры необходимо выбирать по порядку, то есть вы не сможете установить Таймер 2, если Таймер 1 выключен.

### Установка пределов зоны ЧСС для базового комплекса настроек **BasicSet**

Если вы находитесь в режиме текущего времени (**Time of Day**), повторите шаги с 1 по 4.

5. Нажимайте кнопки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится **"Limits"** вместе с определенной парой предельных значений для зоны ЧСС.
6. Для входа в режим установки значений нажмите кнопку **"OK"**.
7. На дисплее отобразится **"Lim High"** (верхний предел зоны ЧСС. Нажимайте кнопки вверх или вниз для задания верхнего значения. Нажмите кнопку **"OK"**.
8. На дисплее отобразится **"Lim Low"** (нижний предел зоны ЧСС). Нажимайте кнопки вверх или вниз для задания нижнего значения. Нажмите кнопку **"OK"**.

Повторяйте процедуру до тех пор, пока не зададите значения для всех зон, которые вы собираетесь использовать.

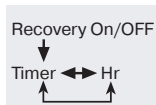
### Включение/выключение функции предельных значений зоны ЧСС для комплекса настроек **BasicSet**

Если вы находитесь в режиме текущего времени (**Time of Day**), повторите шаги с 1 по 4.

5. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **"Limits"**, соответствующая режиму задания предельных значений для зоны ЧСС.
6. Нажмите и удерживайте кнопку сигнала/подсветки (**Signal/Light**) для включения или отключения функции предельных значений для зоны ЧСС.

### Установка режима расчета восстановления для комплекса настроек **BasicSet**

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>A. Зависящий от времени</b> | Период восстановления заканчивается, когда истекает предварительно заданное время (по таймеру). |
| <b>B. Зависящий от пульса</b>  | Период восстановления заканчивается, когда величина пульса достигает заданного значения.        |



Если вы находитесь в режиме текущего времени (**Time of Day**), повторите шаги с 1 по 4.

5. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **"Recovery"**, соответствующая доступным опциям по установке периода восстановления.

6. Нажмите кнопку **“OK”** для установки параметров расчета восстановительного периода (включение/отключение, **ON/OFF**). Опции **ON/OFF** будут мигать на дисплее.
7. Нажимайте кнопки вверх или вниз для включения или отключения функции расчета периода и параметров восстановления. Для подтверждения сделанного выбора нажмите кнопку **“OK”**. При выборе опции отключения функции (**OFF**), пропустите шаги инструкции с 8 по 10. При выборе включения функции (**ON**) надпись **TIMER** или **HR** будет мигать на дисплее.
8. Нажимайте кнопки вверх или вниз для выбора нужного вам режима: таймера или значения ЧСС для восстановительного периода. Для подтверждения нажмите кнопку **“OK”**.

**A.** На дисплее появится надпись **“RecoTime”** (время периода восстановления).

9. Нажимайте кнопки вверх или вниз для установки значения **минут**. Нажмите кнопку **“OK”**.

10. Нажимайте кнопки вверх или вниз для установки значения **секунд**. Нажмите кнопку **“OK”**.

На дисплее отобразится надпись **“TIMER”**, соответствующая данному типу интервала.

#### **ЛИБО**

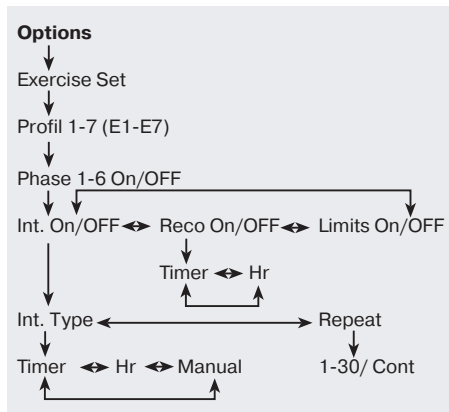
**B.** На дисплее появится **“RecoHr”** (значение ЧСС для периода восстановления).

9. Нажимайте кнопки вверх или вниз для установки значения ЧСС, по достижении которого будет завершен восстановительный период. Нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее отобразится надпись **“Hr”** (значение ЧСС, заданному для восстановительного периода).

Для того чтобы продолжить работу в режиме настроек, нажмите кнопку **“Stop”**.

Альтернативно, для возврата в режим текущего времени (**Time of Day**), нажмите и удерживайте кнопку **“Stop”**.

## Установка профиля тренировки



1. В режиме текущего времени (**Time of Day**) нажимайте кнопки вверх или вниз до тех пор, пока не появится надпись **“OPTIONS”** (режиму настроек).
2. Для входа в меню нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее появится надпись **“EXERCISE SET”**, (меню установок для тренировок).
3. Для перехода к процедуре настроек, нажмите **“OK”**. На дисплее будет отображаться либо **BasicUse E0** (режиму базового использования), либо **Profile E1-E7** (профилю настроек для тренировок 1-7), либо **BasicSet E8** (базовый комплекс установок).
4. Нажимайте кнопки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится нужный вам профиль тренировки, из доступного списка **Profile E1-E7**. Нажмите кнопку **“OK”**.

Для ознакомления с примером такого профиля тренировки, обратитесь к Главе «*выполнение профильной тренировки*».



Если вы находитесь в режиме текущего времени (**Time of Day**), повторите шаги с 1 по 7.

- Продолжайте процедуру установки функции в режиме, при котором отображается **"Int"** (= **Interval**), соответствующая установке расчета интервала.
- Нажмите **"OK"** для начала установки функции. Опции **ON/OFF** будут мигать на дисплее.
- Нажимайте кнопки вверх или вниз для включения или отключения расчета интервала тренировки. Для подтверждения нажмите **"OK"**. На дисплее отобразится надпись **"ON: Int. Type"**. При выборе отключения функции (**OFF**), продолжайте процедуру установки расчета периода восстановления или предельных значений ЧСС для выбранной фазы. Для того чтобы продолжить работу в режиме настроек, нажмите **"Stop"**. Альтернативно, для возврата в режим текущего времени (**Time of Day**), нажмите и удерживайте **"Stop"**.

### Установка типа интервалов (Int. Type)

вы можете выбрать один из 3 различных типов интервалов для окончания расчета интервала:

#### A. Зависящий от времени

Интервал заканчивается, когда истекает предварительно заданное время (по таймеру).

#### B. Зависящий от сердечного ритма

Интервал заканчивается, когда величина сердечного ритма достигает заданного значения.



Если вы выбрали данный тип, должны быть включены функции расчета параметров восстановления.

#### C. Устанавливаемый вручную

Тренировка заканчивается при нажатии и удержании кнопки **"OK"**.

Если вы находитесь в режиме текущего времени (**Time of Day**), повторите шаги с 1 по 10.

- Продолжайте процедуру установки данной функции в режиме, при котором на дисплее отображается надпись **"Int. Type"**, соответствующая установке типа интервала.
- Нажмите кнопку **"OK"** для начала установки типа интервала. Опции будут мигать на дисплее: **TIMER / HR / MANUAL** (по времени, по значению ЧСС, и в ручном режиме).
- Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для выбора типа интервала, который будет использоваться для окончания тренировки.

При выборе режима установки интервала вручную (**MANUAL**), пропустите шаги 14 и 15.

**A.** Интервал, зависящий от времени

14. Нажимайте кнопки вверх или вниз для установки значения **минут**. Нажмите кнопку **“OK”**.
15. Нажимайте кнопки вверх или вниз для установки значения **секунд**. Нажмите кнопку **“OK”**.  
На дисплее отобразится надпись **“TIMER”**, соответствующая данному типу интервала.

**ЛИБО**

**B.** Интервал, зависящий от значения ЧСС

14. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки значения ЧСС, по достижении которого интервал будет завершен. Нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее отобразится надпись **“Hr”**, соответствующая данному типу интервала.

**Установка количества интервалов и периодов восстановления (Repeat)**


*Если вы находитесь в режиме текущего времени (Time of Day), повторите шаги с 1 по 10.*

Вы можете установить до 30 интервалов и восстановительных периодов (при активации соответствующей функции) для каждой интервальной фазы.

11. Нажимайте кнопки вверх или вниз, пока не отобразится **“Repeat”** (режим повтора).

12. Для входа в режим установки значений нажмите кнопку **“OK”**.

13. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки предпочтительного значения.

Если Вам заранее не известно количество интервалов и восстановительных периодов, выберите режим непрерывных интервалов (**Continuous Interval**). Интервалы и восстановительные периоды будут повторяться до тех пор, пока вы не остановите интервальную фазу вручную, либо пока не будут выполнены в общей сложности 30 интервалов. Нажимайте кнопку прокрутки вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **“Cont”** вместе с символом ; что подтверждает выбор режима непрерывных интервалов. Нажмите кнопку **“OK”**.

Для того чтобы продолжить работу в режиме настроек, нажмите кнопку **“Stop”**. На дисплее отобразится надпись **“Int.”** Для возврата в режим текущего времени (**Time of Day**), и пропуска остальных установок для тренировки, нажмите и удерживайте кнопку **“Stop”**.

## **Включение/выключение функции предельных значений зоны ЧСС для профиля тренировки**

*Если вы находитесь в режиме отображения текущего времени суток (**Time of Day**), повторите шаги инструкции с 1 по 7.*

8. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **“Limits”**, соответствующая режиму задания предельных значений для зоны ЧСС. Нажмите и удерживайте кнопку сигнала/подсветки (**Signal/Light**) для включения или отключения функции предельных значений для зоны ЧСС.

## **Установка предельных значений зоны ЧСС для профиля тренировки**

*Если вы находитесь в режиме отображения текущего времени суток (**Time of Day**), повторите шаги инструкции с 1 по 7.*

8. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **“Limits”**, соответствующая режиму задания предельных значений для зоны ЧСС.

9. Для входа в режим установки значений нажмите кнопку **“OK”**.

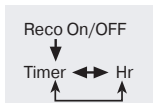
10. На дисплее отобразится надпись **“Lim High”**, соответствующая верхнему предельному значению зоны ЧСС. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для задания верхнего предельного значения. Нажмите кнопку **“OK”**.

11. На дисплее отобразится надпись **“Lim Low”**, соответствующая нижнему предельному значению зоны ЧСС. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для задания нижнего предельного значения. Нажмите кнопку **“OK”**.

Предельные значения зоны ЧСС используются при расчетах интервалов и периодов восстановления.

## Установка периода восстановления для профиля (Reco)

- A. Зависящий от времени** Период восстановления заканчивается, когда истекает предварительно заданное время (по таймеру).
- B. Зависящий от пульса** Период восстановления заканчивается, когда величина сердечного ритма достигает заданного значения.



Если вы находитесь в режиме текущего времени (**Time of Day**), повторите шаги с 1 по 7.

8. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **“Reco”**, сопровождаемая порядковым номером фазы тренировки (**P1**).
9. Нажмите кнопку **“OK”** для установки расчета восстановительного периода (включение/отключение, опции **ON/OFF**). Доступные опции будут мигать на дисплее монитора.
10. Нажимайте кнопки вверх или вниз для включения или отключения расчета периода и параметров восстановления. Для подтверждения выбора нажмите **“OK”**. При выборе включения функции (**ON**) надпись **TIMER / HR** будет мигать на дисплее. При выборе опции отключения (**OFF**), продолжайте процедуру установки расчета интервала или предельных значений ЧСС для выбранной фазы тренировки. Для того чтобы продолжить работу в режиме настроек, нажмите **“Stop”**. Для возврата в режим текущего времени (**Time of Day**), нажмите и удерживайте **“Stop”**.
11. Нажимайте кнопки вверх или вниз для выбора таймера или значения ЧСС для восстановительного периода. Для подтверждения нажмите кнопку **“OK”**.

- A.** На дисплее появится надпись **“RecoTime”** (время периода восстановления).
12. Нажимайте кнопки вверх или вниз для установки значения **минут**. Нажмите кнопку **“OK”**.
  13. Нажимайте кнопки вверх или вниз для установки значения **секунд**. Нажмите кнопку **“OK”**.
- На дисплее отобразится надпись **“TIMER”**, соответствующая данному типу интервала.

**ЛИБО**

- В.** На дисплее появится надпись **“RecoHr”** (значение ЧСС для периода восстановления).
12. Нажимайте кнопки вверх или вниз для установки значения ЧСС, по достижении которого будет завершён восстановительный период. Нажмите **“OK”**. На дисплее отобразится **“Hr”**, (значение ЧСС для данного типа восстановительного периода).

! Если вы установили параметр предельных значений ЧСС для расчета восстановления, не забудьте скорректировать указанные значения таким образом, чтобы значение ЧСС для восстановления было меньше значения ЧСС для интервала.

### Присвоение имени профилям настроек и установок для тренировки

Для отдельного профиля тренировки пользователь может задать уникальное имя длиной до 7 символов. Для названия комплекса допускается использовать следующие символы: цифры от **0** до **9**, пробел, прописные буквы от **A** до **Z**, строчные буквы от **a** до **z**, а также знаки **“-”, “%”, “/”, “()”, “\*”, “+”, двоеточие и знак вопроса**.

1. В режиме текущего времени (**Time of Day**) нажимайте кнопки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится **“OPTIONS”** (режим настроек).
2. Для входа в меню нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее появится надпись **“EXERCISE SET”**, (меню установок для тренировки).
3. Для перехода к процедуре настроек, нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее появится перечень профилей тренировочных занятий, обозначенных уникальными номерами (от **E0** до **E8**).
4. Нажимайте кнопки вверх или вниз пока не появится нужный вам профиль (от **E1** до **E7**).
5. Нажмите и удерживайте кнопку сигнала/подсветки (**Signal/Light**). Редактируемая в данный момент буква (символ) мигает.
6. Нажимайте кнопки вверх или вниз для выбора нужного символа. Нажмите кнопку **“OK”**.
7. Повторяйте предыдущие шаги настоящей инструкции до тех пор, пока не выберете все 7 символов имени комплекса тренировок.

Для того чтобы продолжить работу в режиме настроек, нажмите кнопку **“Stop”**. Альтернативно, для возврата в режим текущего времени (**Time of Day**), нажмите и удерживайте кнопку **“Stop”**.

## Установка шага дискретизации для записи данных

вы можете так настроить свой монитор сердечного ритма, чтобы он осуществлял запись образца ЧСС с разными интервалами. Доступны следующие шаги дискретизации для функции записи: формат записи **R-R**, т.е. для каждого удара сердца, запись с интервалом 5, 15 и 60 секунд.

Options



Memory Set



Rec. Rate RR / 5 Sec / 15 Sec / 60 Sec

1. В режиме текущего времени (**Time of Day**) нажимайте кнопки вверх или вниз пока не появится **“OPTIONS”** (режим настроек).
2. Для входа в меню нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее появится надпись **“EXERCISE SET”**, соответствующая меню установок и настроек для тренировок.
3. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **“MEMORY SET”**, соответствующая режиму функциональных установок и настроек для параметров памяти монитора.
4. Для перехода к процедуре настроек, нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее появится надпись **“Rec. Rate”**, соответствующая настройке шага дискретизации для функции записи данных в память монитора.
5. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для выбора нужного интервала записи. По мере изменения интервала, в нижнем ряду данных на дисплее будет отображаться объем оставшейся памяти, доступной для записи. Для подтверждения выбранного интервала записи нажмите кнопку **“OK”**.

Общее время записи данных в память монитора зависит от выбранного вами интервала записи. Использование профилей (комплексов) настроек и установок для тренировок, а также запись данных по отдельным этапам (кругам) дистанции сокращают максимальную продолжительность записи тренировок. При заполнении всей доступной памяти вы сможете продолжить тренировку, но данные по такой тренировке больше не будут сохраняться в памяти монитора.

В следующей таблице приводятся данные по максимальной продолжительности тренировки для каждого выбранного интервала записи данных.

### Интервал Записи

Формат **RR** (каждый удар сердца)

5 секунд

15 секунд

60 секунд

### Максимальная продолжительность тренировки

100 % объема памяти - примерно 30.000 ударов сердца;

Объем оставшейся памяти отображается в процентах.

44 часа 13 минут

99 часов 59 минут в один файл;

всего 120 часов в течение примерно 5 дней

99 часов 59 минут в один файл;

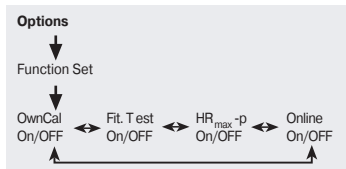
всего 500 часов в течение примерно 20 дней.

Для того чтобы продолжить работу в режименастроек, нажмите кнопку **“Stop”**.

Альтернативно, для возврата в режим текущего времени (**Time of Day**), нажмите и удерживайте кнопку **“Stop”**.

## Включение/выключение функций

1. В режиме текущего времени (**Time of Day**) нажимайте кнопки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится **“OPTIONS”**, (режим настроек).
2. Для входа в меню нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее появится **“EXERCISE SET”**, (меню установок для тренировки).
3. Настраивайте кнопки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится **“FUNCTION SET”** (режиму функциональных настроек).
4. Для перехода к процедуре настроек, нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее появится надпись **“OwnCal”** (настройке параметров расходуемых калорий).



! Для того чтобы установить следующие функции, Вам необходимо ввести персональную информацию. Если после начала установки функций на дисплее появится “lbs/kg”, это означает, что вы установили не все параметры в меню личных настроек пользователя.

### **Включение/отключение счетчика расходуемых калорий (“OwnCal”)**

Если вы находитесь в режиме текущего времени (**Time of Day**), повторите шаги предыдущей инструкции с 1 по 4.

5. Для входа в режим настройки счетчика энергетических затрат нажмите кнопку “OK”. На дисплее будут мигать опции включения и отключения функции (**ON** и **OFF**, соответственно).
6. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для включения/выключения функции счетчика расходуемых калорий (опции **ON** или **OFF**, соответственно). Нажмите кнопку “OK”.

Для получения максимально точных и достоверных результатов по количеству расходуемых калорий (значение **OwnCal**), обновите параметры максимального потребления кислорода (**VO<sub>2MAX</sub>**) и максимального значения ЧСС (**HR<sub>MAX</sub>**), используя для этого результаты соответствующих тестов, выполненных в клинических или лабораторных условиях (если у Вас есть данные таких тестов). Если указанные значения Вам доподлинно не известны, выполните тест, разработанный компанией **Polar**, на определение индивидуальной аэробной подготовленности (**Polar Fitness Test**). По результатам выполнения данного фитнес-теста, обновите значения для индивидуального индекса подготовленности (**OwnIndex**) и значения **HR<sub>MAX</sub>-p** в режиме настроек и установок тестирования (**Fitness Test Mode**).

### **Включение/отключение функции фитнес-теста (“Fitness Test”)**

Если вы находитесь в режиме текущего времени (**Time of Day**), повторите шаги предыдущей инструкции с 1 по 4.

5. Нажимайте кнопки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится “Fit. Test”, (режим настройки тестирования индивидуальной подготовленности).
6. Для входа в режим настройки функции нажмите кнопку “OK”. На дисплее будут мигать доступные опции: включения и отключения функции (**ON** и **OFF**, соответственно).
7. Нажимайте кнопки вверх или вниз для включения/выключения функции выполнения тестирования (опции **ON** или **OFF**, соответственно). Нажмите кнопку “OK”.

### **Включение/выключение прогнозирования максимального значения ЧСС ( $HR_{MAX} - p$ )**

Если вы находитесь в режиме текущего времени (**Time of Day**), повторите шаги предыдущей инструкции с 1 по 4.

1. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись " **$HR_{MAX} - p$** ", соответствующая режиму настройки функции прогнозирования максимального значения ЧСС.
2. Для входа в режим настройки функции нажмите кнопку "**OK**". На дисплее будут мигать доступные опции: включения и отключения функции (**ON** и **OFF**, соответственно).
3. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для включения/выключения функции (опции **ON** или **OFF**, соответственно). Нажмите кнопку "**OK**".

функция прогнозирования  **$HR_{MAX} - p$**  может быть включена только в случае активации функции тестирования индивидуальной подготовленности (**Polar Fitness Test**).

### **Включение/выключение записи данных на в режиме онлайн**

Если вы находитесь в режиме текущего времени (**Time of Day**), повторите шаги предыдущей инструкции с 1 по 4.

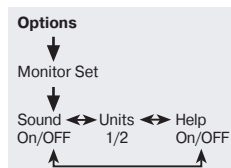
5. Нажимайте кнопки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится "**Online**", соответствующая функции записи данных на компьютер в режиме реального времени.
6. Для входа в режим настройки функции нажмите кнопку "**OK**". На дисплее будут мигать доступные опции: включения и отключения функции (**ON** и **OFF**, соответственно).
7. Нажимайте кнопки вверх или вниз для включения/выключения записи данных на компьютер в режиме реального времени (опции **ON** или **OFF**, соответственно). Нажмите кнопку "**OK**".

Обратите внимание, что для реализации данной функции Вам понадобится ИК интерфейс **Polar**, который не входит в основной комплект поставки и заказывается опционально.

Для того чтобы продолжить работу в режиме установок и настроек, нажмите кнопку "**Stop**". Альтернативно, для возврата в режим текущего времени (**Time of Day**), нажмите и удерживайте кнопку "**Stop**".

## Функциональные установки и настройки для монитора ЧСС

1. В режиме текущего времени (**Time of Day**) нажимайте кнопки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **“OPTIONS”** (режим настроек).
2. Для входа в меню нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее появится **“EXERCISE SET”** (меню установок для тренировки).
3. Нажимайте кнопки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **“MONITOR SET”** (режиму функциональных установок для монитора).
4. Для перехода к процедуре настроек, нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее будет отображена надпись **“Sound”** (режиму установки функций звукового сигнала).



### Включение/выключение звукового сигнала

Если вы находитесь в режиме текущего времени (**Time of Day**), повторите шаги предыдущей инструкции с 1 по 4.

5. Для входа в режим установки звукового сигнала нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее будут мигать опции включения и выключения функции (**ON** и **OFF**, соответственно).
6. Нажимайте кнопки вверх или вниз для выбора нужной опции. Для подтверждения нажмите кнопку **“OK”**.

Ваш монитор ЧСС подает звуковые сигналы двух разных видов для следующих режимов и действий: подача звукового сигнала при нажатии функциональных кнопок, а также звуковой сигнал для выхода за пределы целевой зоны ЧСС, функции будильника в режиме часов, и для режима выполнения фитнес-теста. Для данной функции включены только настройки звукового сигнала для нажатия функциональных кнопок. Сигналы также подаются в рамках некоторых режимов, а именно: режима измерений и режима настроек для тренировки: начало и окончание записи данных по тренировке, начало и окончание интервальной фазы и расчета восстановительного периода.

## **выбор единиц измерения (метрической системы)**

Если вы находитесь в режиме текущего времени (**Time of Day**), повторите шаги предыдущей инструкции с 1 по 4.

5. Нажимайте кнопки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится **“Units”**, (режим выбора метрической системы).
6. Для входа в режим выбора единиц измерения нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее будут мигать доступные опции (**1** или **2**, соответственно).
7. Нажимайте кнопки вверх или вниз для выбора оптимальной для вас метрической системы. Для подтверждения нажмите кнопку **“OK”**.

При выборе метрической системы (**Units 1**): килограммы, сантиметры и день-месяц-год.

При выборе английской системы (**Units 2**): фунты, футы и месяц-день-год.

## **Установка функции текстовых подсказок**

Если вы находитесь в режиме текущего времени (**Time of Day**), повторите шаги предыдущей инструкции с 1 по 4.

5. Нажимайте кнопки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **“Help”** (установке функции вывода текстовых подсказок).
6. Для входа в режим установки функции нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее будут мигать доступные опции: включения и выключения (**ON** или **OFF**, соответственно).
7. Нажимайте кнопки вверх/вниз для выбора нужной опции. Для подтверждения нажмите **OK**.

Если вы активируете функцию вывода текстовых подсказок, мигающие стрелки будут направлять ваши действия, указывая кнопки, в режимах настроек и файлового меню (**Options Mode** и **File Mode**, соответственно). Если вы захотите изменить информацию в среднем ряду во время тренировки, название соответствующей функции будет на несколько секунд выведено на дисплей. Дополнительно, текстовые подсказки выводятся в режиме просмотра информации по этапу дистанции и образцов данных в режиме файлового меню (**File Mode**).

Для того чтобы продолжить работу в режиме установок и настроек, нажмите кнопку **“Stop”**. Для возврата в режим текущего времени (**Time of Day**), нажмите и удерживайте **“Stop”**.

## Установки и настройки функции часов

1. В режиме текущего времени (**Time of Day**) нажимайте кнопки вверх или вниз пока не появится "**OPTIONS**" (режиму настроек).
2. Для входа в меню нажмите кнопку "**OK**". На дисплее появится "**EXERCISE SET**", (меню установок для тренировки).



3. Нажимайте кнопки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится "**WATCH SET**" (режиму настроек часов).
4. Для перехода к процедуре настроек, нажмите кнопку "**OK**". На дисплее будет выведена надпись "**ALARM**", соответствующая функции будильника.

### Установка будильника

Если вы находитесь в режиме текущего времени (**Time of Day**), повторите шаги предыдущей инструкции с 1 по 4.

5. Для входа в режим установки будильника нажмите "**OK**". На дисплее будут мигать опции и символ звукового сигнала: вкл/выкл (**ON/OFF**).
6. Нажимайте кнопки вверх/вниз для выбора нужной опции. Для подтверждения нажмите **OK**. При выборе 24-часового формата времени, пропустите шаг 7 настоящей инструкции.
7. При выборе 12-часового формата времени на дисплее будет мигать обозначение полуденного разделителя (надпись **AM/PM**). Нажимайте кнопки вверх/вниз для выбора нужной опции: до полудня (**AM**) или после полудня (**PM**). Для подтверждения нажмите **OK**.
8. На дисплее будет мигать цифровое поле для установки значения **часов**. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки нужного значения. Нажмите кнопку "**OK**".
9. На дисплее будет мигать цифровое поле для установки значения **минут**. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки нужного значения. Нажмите кнопку "**OK**".

При отключении (**OFF**), пропустите шаги с 7 по 9

Звуковой сигнал при срабатывании будильника будет звучать в течение минуты. вы можете принудительно отключить сигнал с помощью нажатия любой кнопки на мониторе.

## Установка текущего времени

Если вы находитесь в режиме текущего времени (**Time of Day**), повторите шаги предыдущей инструкции с 1 по 4.

5. Нажимайте кнопки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее монитора не появится надпись **"TIME1/TIME2"**, свидетельствующая о режиме установки текущего времени.
6. Для входа в режим установки текущего времени суток нажмите кнопку **"OK"**.
7. На дисплее будет мигать поле для значения времени. Нажимайте кнопки вверх или вниз для выбора нужной опции: **"Time 1"** или **"Time 2"**. Для подтверждения нажмите **"OK"**.
8. На дисплее будет мигать надпись **12h/24h** (выбора предпочтительного формата времени: 12- или 24-часового). Нажимайте кнопки вверх/вниз для выбора нужной опции. Для подтверждения нажмите **"OK"**.  
При выборе 24-часового формата отображения времени, пропустите шаг 9 инструкции.
9. При выборе 12-часового формата отображения времени на дисплее будет мигать обозначение полуденного разделителя (надпись **AM/PM**). Нажимайте кнопки вверх/вниз для выбора нужной опции: до полудня (**AM**) или после полудня (**PM**). Для подтверждения нажмите кнопку **"OK"**.
10. На дисплее будет мигать поле для установки **часов**. Нажимайте кнопки вверх/вниз для установки нужного значения. Нажмите кнопку **"OK"**.
11. На дисплее будет мигать поле для установки **минут**. Нажимайте кнопки вверх/вниз для установки нужного значения. Нажмите кнопку **"OK"**.

## Установка текущей даты

Если вы находитесь в режиме текущего времени (**Time of Day**), повторите шаги предыдущей инструкции с 1 по 4.

5. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее монитора не появится надпись **"DATE"**, свидетельствующая о режиме установки текущей даты.
6. Для входа в режим установки текущего времени суток нажмите кнопку **"OK"**.
7. На дисплее появится **"Month / Day"**. Нажимайте кнопки вверх/вниз для установки нужного месяца/дня. Для подтверждения установленного значения нажмите кнопку **"OK"**.

Для 12-часового формата:  
месяц – день – год.

Для 24-часового формата:  
день – месяц – год.

8. На дисплее появится **“Day / Month”**. Нажимайте кнопки вверх/вниз для установки нужного дня/месяца. Для подтверждения установленного значения нажимайте кнопку **“OK”**.
9. На дисплее начнет мигать значение для **года**. Нажимайте кнопки вверх/вниз для установки нужного года. Для подтверждения нажмите кнопку **“OK”**.

### **Включение/выключение функции напоминания**

*Если вы находитесь в режиме текущего времени (Time of Day), повторите шаги предыдущей инструкции с 1 по 4.*

5. Нажимайте кнопки вверх/вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **“REMIND”**, (режим установки напоминаний).
6. Для входа в режим установки текущего времени суток нажмите кнопку **“OK”**.
7. Нажимайте кнопки вверх/вниз для выбора нужного напоминания. Порядковый номер напоминания будет отображаться в углу видимой части дисплея.
8. Для подтверждения выбора нажмите **“OK”**. На дисплее начнут мигать опции, доступные для выбора: включения и отключения режима напоминания (**ON** и **OFF**, соответственно).
9. Нажимайте кнопки вверх/вниз для выбора нужной опции для функции напоминания. Для подтверждения сделанного выбора нажмите кнопку **“OK”**.

Используя пакет программного обеспечения **Polar Precision Performance**, вы можете загрузить с компьютера на монитор до 7 различных напоминаний. Каждое напоминание будет иметь уникальное имя и будет задано для срабатывания в строго определенное время.

Появление на дисплее напоминания сопровождается подачей звукового сигнала только в режиме текущего времени. Звуковой сигнал при срабатывании напоминания будет звучать в течение 15 секунд. вы можете принудительно отключить сигнал с помощью нажатия любой кнопки на мониторе, за исключением кнопки сигнала/подсветки (**Signal/Light**). Аналогично вы можете удалить текст напоминания.

Для того чтобы продолжить работу в режиме установок и настроек, нажмите кнопку **“Stop”**. Альтернативно, для возврата в режим текущего времени (**Time of Day**), нажмите и удерживайте кнопку **“Stop”**.

### Переключение между режимами альтернативного времени *Time 1* и *Time 2*

В режиме текущего времени нажмите и удерживайте кнопку вниз. В верхнем ряду на дисплее на несколько секунд отобразится надпись “*Time 1*” или “*Time 2*”. С этого момента выбранный режим времени будет использоваться во всех функциях часов и будильника. Если вы выбрали “*Time 2*”, при отображении текущего времени на дисплее отображается «2».

### Быстрый вход в цикл меню установки часов

Для входа в меню установки часов нажмите и удерживайте в течение нескольких секунд кнопку сигнала/подсветки (**Signal/Light**). Если вы хотите перейти непосредственно к функции установки часов, нажимайте кнопки вверх/вниз пока не появится надпись, соответствующая нужной функции (в данном случае – настройки часов). Далее выполняйте установку в соответствии с приведенной выше инструкцией.

### Переключение единиц измерения

Переключение между метрическими системами возможно в режиме личных настроек пользователя при задании значений для таких параметров, как вес и рост. Для выполнения функции переключения нажмите и удерживайте кнопку сигнала/подсветки (**Signal/Light**) до тех пор, пока используемые единицы измерения не изменятся на альтернативные.

### Изменение даты, кода пользователя (ID), имени пользователя и логотипа

С помощью программного пакета **Polar Precision Performance** вы можете задать уникальный идентификационный код пользователя (**User ID**), имя пользователя и логотип. После установки и загрузки на монитор указанные параметры отображаются в верхней строке данных, выводимых на дисплей в режиме текущего времени (**Time of Day**). Чтобы изменить уникальный код пользователя, имя пользователя, логотип или дату, нажмите кнопку вверх и удерживайте ее.

# C. ТРЕНИРОВКИ (EXERCISE)

## Time of Day



Heart rate measure mode



Exercise recording mode

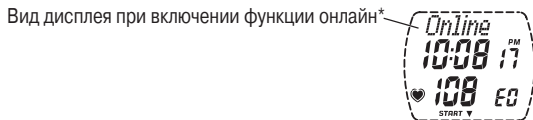
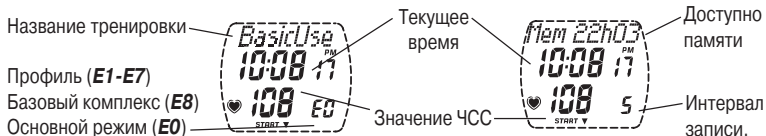
Во время занятий вы можете использовать два режима: режим измерений (*Measure Mode*) или режим тренировки (*Exercise Mode*). В первом случае на дисплее отображается текущее значение Вашего сердечного ритма, но данные о тренировке не регистрируются и в памяти не сохраняются (не записываются в специальный файл). При выборе второго режима эта информация сохраняется в памяти монитора, включается секундомер, и активируются прочие функции.

## Режим измерения сердечного ритма

1. Наденьте передатчик и монитор в соответствии с инструкцией, приведенной в контексте раздела «*Быстрый старт*».
2. Для обеспечения устойчивого приема передаваемого сигнала со значением ЧСС необходимо соблюдать следующие условия:
  - Монитор должен находиться в радиусе 3 футов (1 метра) от передающего устройства;
  - Убедитесь, что вы находитесь на достаточном удалении от других пользователей мониторов ЧСС и от возможных источников ЭМ излучения, к которым, в том числе, относятся высоковольтные линии, телевизионные приемники, сотовые телефоны, автомобили и спортивный инвентарь, оборудованный приводными устройствами.

3. Приступайте к процедуре измерения своего сердечного ритма, когда на дисплее монитора отображается текущее время суток (**Time of Day**). Символ сердца на дисплее начинает мигать, и значение сердечного ритма (выраженное в количестве ударов в минуту, **bpm**) отобразится на дисплее не позднее, чем через 15 секунд. В случае если монитор не получает от передатчика сигнал ЧСС в течение 5 минут, по истечении этого срока дисплей автоматически вернется в режим отображения текущего времени суток (**Time of Day**).

При входе в режим выполнения измерений дисплей монитора приобретает вид, показанный на следующей иллюстрации.



\* - для данной функции Вам понадобится ИК интерфейс **Polar**, заказывается опционально.

## Режим записи данных по тренировке

Если вы начинаете в режиме измерений (**Measure Mode**), однократно нажмите кнопку “OK”. Если вы начинаете в режиме текущего времени (**Time of Day**), нажмите и удерживайте “OK”.

! При тренировке в режиме основного использования (**BasicUse**), даже если вы активировали профиль настроек для тренировки, убедитесь в том, что вы включили, как минимум, одну функцию из набора доступных функций для данного профиля тренировки.

Информация о тренировке записывается в файл тренировки (**Exercise File**) только при включенном секундомере. Бегущая графическая полоска указывает на выполнение записи .

Если на дисплее отображается символ 00 / - - , это означает, что монитор не принимает сигнал от передатчика. Поднесите монитор к груди в том месте, где на передающем устройстве расположен логотип **Polar**. Монитор возобновит поиск сигнала.



В начале тренировки ее продолжительность отображается в формате минут и секунд до тех пор, пока значение не достигнет 60 минут (1 часа). После этого формат изменяется, и продолжительность тренировки отображается в часах и минутах.

### Включение/выключение звукового сигнала для зоны ЧСС

Нажмите и удерживайте кнопку сигнала/подсветки (**Signal/Light**).

При появлении на дисплее символа звукового сигнала ●), функция сигнала активируется. Если значение ЧСС находится за пределами целевой зоны, с каждым ударом сердца вы будете слышать сигнал. Если вы не хотите использовать сигнал, контроль можно осуществлять визуально: мигающее значение ЧСС будет обозначать, что значение сердечного ритма находится за пределами целевой зоны. Данная функция работает если пользователь предварительно задал пределы зоны ЧСС и активировал функцию контроля ЧСС в режиме профиля настроек для тренировки или в режиме базового комплекса установок (**Profile Exercise** и **BasicSet**, соответственно).

Дополнительно, на мониторе могут отображаться следующие символы:

- ▲ - если при тренировке значение ЧСС выходит за пределы зоны по верхнему значению;
- ▼ - если при тренировке значение ЧСС выходит за пределы зоны по нижнему значению.

### В зависимости от выбранной тренировки, есть три опциональных режима:

- Режим базового использования (**BasicUse**) E0;
- Режим тренировки с базовым комплексом настроек (**BasicSet**) E8;
- Режим тренировки с использованием профилей настроек (**Profiles**) E1 – E7.

Перечисленные ниже функции доступны при тренировке в рамках всех трех режимов.

### Фоновая подсветка дисплея

Активируется нажатием кнопки сигнала/подсветки (**Signal/Light**).

После однократного нажатия кнопки фоновой подсветки в режиме измерений (**Measure Mode**), дисплей монитора автоматически освещается в следующих случаях: при включении или остановке записи данных о тренировке, сохранении данных по отдельным этапам (кругам) дистанции, а также по окончании расчета интервала и восстановительного периода.

### Запись времени этапа и промежуточного времени

Для сохранения данных по времени отдельного этапа (круга) дистанции и промежуточного времени необходимо нажать кнопку “OK”.

Начальный вид:

- Время этапа
- Среднее значение ЧСС на этапе
- Номер этапа.



Последовательный вид:

- Значение промежуточного времени.





Монитор автоматически запоминает время прохождения этапа дистанции при остановке записи тренировки. Если не используется профильный режим, вы можете сохранить данные по 99 этапам. После того как будут сделаны 99 записей, после каждого нового пройденного этапа на несколько секунд будет выводиться надпись **“FULL”**, свидетельствующая о заполнении всего объема памяти. вы можете продолжить тренировку, но данные последующих этапов не будут сохранены. Вся остальная информация по тренировке, за исключением данных по этапам и данных по профилю тренировки, по-прежнему будет записываться.

### Кратковременная остановка записи тренировки (режим паузы)

Нажмите кнопку остановки (**“Stop”**).

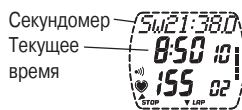
Запись данных, работа секундомера и счетчиков будет временно остановлена. Для возобновления нажмите **“OK”**. Альтернативно, для возврата в режим текущего времени (**Time of Day**), нажмите и удерживайте кнопку **“Stop”**.



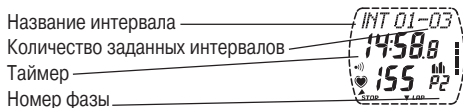
Монитор автоматически вернется в режим текущего времени суток через 5 минут, если пользователь снимет с груди передающее устройство (передатчик), и при этом забудет остановить режим измерения ЧСС после остановки секундомера.

### Переключение режимов отображения информации о тренировке

Доступны 3 варианта отображения информации; переключение между вариантами осуществляется посредством нажатия кнопки вниз. По окончании конфигурации монитор сохраняет заданные настройки (применительно к верхней и нижней строкам дисплея). При включении текстовых подсказок, на несколько секунд будет отображаться название выбранной функции.



! При активации режима профильной тренировки, в дополнение к вышеуказанным трем опциям, вам будет доступен еще один вариант. В этом режиме вы сможете изменять только нижний ряд данных. Обратитесь к рисункам, иллюстрирующим формат представления данных (см. раздел «Профильные тренировки/Фазы тренировок»).



В режиме измерения сердечного ритма вы сможете изменять средний и верхний ряды данных.

### Выбор параметров данных для отображения в средней строке дисплея

1. Для выбора альтернативного варианта отображения информации нажмите кнопку вниз. Обратите внимание, что при изменении параметров в средней строке дисплея, меняются также параметры представления данных в верхнем и нижнем ряду.

### Выбор параметров данных для отображения в верхней строке дисплея

2. Для выбора альтернативного варианта отображения информации на дисплее нажмите кнопку прокрутки вверх. Вы можете выбирать следующие параметры данных для отображения: текущее время суток (**Time**), показания секундомера (**Sw**), время прохождения отдельного этапа дистанции (**Lp**), скорость релаксации (**Rlx**) или показания счетчика расхода калорий (**Cal**) при активации соответствующей функции (**OwnCal ON**).

Дополнительно, в верхней строке у Вас будет отображаться текущая интенсивность релаксации. Мониторинг данного параметра поможет Вам в определении стрессовых ситуаций. Значение интенсивности релаксации индивидуально, поэтому определение следует выполнять с помощью сравнения значения с базовым. За дополнительной информацией обратитесь к Глоссарию в конце настоящего Руководства, в разделе “**Display Texts / RLX, Relaxation Rate**”, а также к разделу «Личные настройки пользователя».

полоска указывает базовое значение для вашего индивидуального темпа релаксации.



Полоска из точек, указывает на текущее значение интенсивности релаксации в сравнении с базовым значением. Если вы находитесь в спокойном состоянии, индекс которого превышает базовое значение, она будет находиться справа от вертикальной полоски. Если индекс вашего спокойного состояния меньше базового значения, точечная полоска будет находиться слева.

Обратите внимание, что вы не можете устанавливать один и тот же параметр данных для одновременного отображения в двух строках (верхней и средней) дисплея. Иными словами, как только вы задаете определенный параметр (опцию) для отображения в средней строке, он становится недоступным для представления в верхней строке дисплея.

### Выбор параметров данных (ЧСС) для отображения в нижней строке дисплея

3. Для выбора альтернативного варианта отображения информации на дисплее нажмите кнопку вниз. Вы можете выбрать следующие параметры для отображения: значение ЧСС, среднее значение ЧСС (**AVG**), значение ЧСС в % от максимума (**% MAX**), при условии предварительного ввода данных о пользователе.

Обратите внимание, что изменение функции, отображаемой в нижней строке дисплея, возможно лишь при условии активации секундомера.

### Обнуление значения секундомера

В результате перезагрузки секундомера, файл данных о тренировках будет удален.

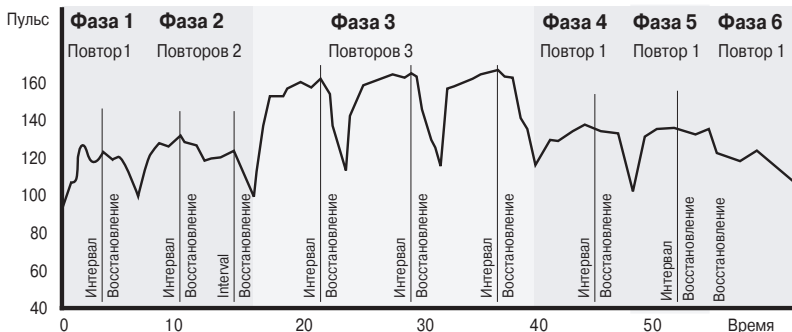
1. Поставьте запись тренировок на паузу, нажав кнопку **“Stop”**.
2. Нажмите и удерживайте кнопку вниз пока значение секундомера не будет сброшено на ноль. При сбросе значения надпись **“Reset”** перестает мигать на дисплее. После обнуления отпустите кнопку. При обнулении значений для профильной тренировки, повторите шаг 2 настоящей инструкции.
3. Для повторного запуска секундомера и возобновления записи нажмите **“OK”**, для возврата в режим текущего времени (**Time of Day**), нажмите и удерживайте кнопку **“Stop”**.

## Начало профильной тренировки

1. Отправной точкой принимается режим отображения на дисплее текущего времени суток (**Time of Day**). Нажмите кнопку **“OK”** для входа в режим выполнения измерений.
2. Если вы хотите изменить предварительно заданный профиль (на другой доступный по списку с **E1** по **ET**), нажмите и удерживайте кнопку вверх до тех пор, пока текущий комплекс не будет заменен на альтернативный. Повторяйте до появления нужного профиля.
3. Для того чтобы начать тренировку и запись информации, нажмите кнопку **“OK”**.

Функция профильной тренировки автоматически управляет ходом вашего занятия. Для того чтобы слышать звуковой сигнал, подаваемый при начале и окончании отдельной фазы тренировки, убедитесь в том, что функция звукового сигнала активирована (**Activity/Button Sound On**). При запуске секундомера появляется специальный символ , указывающий на активацию режима «использования профиля» (**Profile Function**). По окончании тренировки, монитор автоматически переходит в режим Основного использования (**BasicUse**); Тренировка в данном режиме сохраняется в тот же файл, что и данные по профильной тренировке.

На графике представлена структура тренировки с применением профиля настроек:



## Фаза тренировки (с P1 по P6)

Каждый профиль может содержать до шести программируемых фаз тренировки. Каждая фаза может включать в себя до 30 интервалов и периодов восстановления, которые непрерывно и последовательно сменяют друг друга на всем протяжении фазы тренировки.

### Период интервала

1. Вид дисплея в начале:



Предварительно заданные пределы ЧСС (при активации функции).

2. Изменение вида дисплея:

В зависимости от настроек будет отображаться: **A.** Интервал, задаваемый вручную; **B.** Интервал, зависящий от времени или **C.** Интервал, зависящий от ЧСС

**A.** Интервал, задаваемый вручную



Количество интервалов ("С" - режим непрерывных интервалов);

Порядковый номер текущего интервала;

Показания секундомера;

Номер фазы тренировки.

При задании интервала в ручном режиме, интервал завершается пользователем с помощью нажатия и удержания кнопки "OK".

**ЛИБО**

**B.** Интервал, зависящий от времени



Таймер обратного отсчета времени;

При установке интервала, зависящего от времени, интервал завершается при достижении заданного временного предела.

**ЛИБО**

**C.** Интервал, зависящий от значения ЧСС



Разница между предварительно заданным и текущим значением сердечного ритма;

При установке интервала, зависящего от значения ЧСС, интервал завершается при достижении заданной величины сердечного ритма.



3. Вид дисплея в конце интервального периода:

Продолжительность интервала;

Среднее значение ЧСС для данного интервала.

По окончании интервала, монитор продолжает работу с автоматическим переходом к следующему режиму: расчету периода и параметров восстановления или следующей фазе тренировки.

### Расчет периода восстановления

В зависимости от настроек будет отображаться одна из опций:

**A.** Расчет восстановительного периода, зависящий от времени или

**B.** Расчет восстановительного периода, зависящий от значения ЧСС.



**A.** Расчет восстановительного периода, зависящий от времени

Таймер обратного отсчета времени для периода восстановления;

Текущее значение сердечного ритма.

**ЛИБО**

**B.** Расчет восстановительного периода, зависящий от значения ЧСС

Разница между предварительно заданным и текущим значением ЧСС

Текущее значение сердечного ритма.



По окончании расчета периода восстановления вы услышите двоянный звуковой сигнал.



Вид дисплея в конце восстановительного периода:

Продолжительность восстановительного периода;

Снижение значения ЧСС.



По окончании последней фазы тренировки монитор продолжает работу с автоматическим переходом к режиму записи данных по тренировке в рамках основного использования (**BasicUse Mode**).

### Прерывание профильной тренировки

Для временной остановки записи тренировки (режим паузы) нажмите кнопку **“Stop”**.

1. Альтернативно, для возврата в режим отображения текущего времени суток (**Time of Day**), нажмите и удерживайте кнопку **“Stop”**.

### ЛИБО

Для перехода в режим Основного использования (**BasicUse Mode**) нажмите кнопку **“Stop”**. Вы можете продолжать измерение сердечного ритма в этом режиме. Нажмите кнопку **“OK”** для того, чтобы продолжить тренировки и запись данных в режиме основного использования. Для возврата в режим текущего времени (**Time of Day**), повторите шаги 1 и 2 предыдущей инструкции.

## Тренировка в режиме базовых установок **“BasicSet”** (опция **E8**)

В этом режиме вы можете использовать функции, описанные в разделе *«Режим записи информации о тренировке»*.

### Запуск таймеров

Если таймеры активированы, они начинают работать автоматически при запуске секундомера. Таймеры сменяют друг друга в следующем порядке: таймер 1, таймер 2, таймер 3, таймер 1 и т. д. По истечении времени таймера 1 звучит один звуковой сигнал; таймера 2 – два, и таймера 3 – три. При выключении секундомера таймеры останавливаются.

### Изменение предельных значений ЧСС

Нажмите и удерживайте кнопку вверх. Повторяйте эту процедуру до тех пор, пока на дисплее не появятся нужные вам предельные значения, заданные для зоны ЧСС.

### Запуск режима расчета восстановления

Для начала расчета восстановления нажмите и удерживайте **“OK”**. В зависимости от заданных параметров и установленных функций, на дисплее появится либо надпись **“RecoHR”** либо **“RecoTime”**. За подробной информацией обратитесь к разделу «Тренировка с профилем настроек и установок / Расчет периодов восстановления». По окончании расчета запись данных по тренировки ставится на паузу. После расчета вы можете продолжить тренировку и запись данных посредством нажатия кнопки **“OK”**. При выполнении альтернативного расчета, предыдущая сохраненная информация по параметрам восстановления будет удалена.

### Остановка записи тренировки

1. Для временной остановки записи тренировки (режим паузы) нажмите кнопку **“Stop”**.
2. Альтернативно, для возврата в режим текущего времени (**Time of Day**), нажмите и удерживайте **“Stop”**. По окончании тренировки, данные по времени прохождения этапа дистанции и промежуточному времени будут сохранены автоматически.

### Полезные советы во время тренировки

#### Изменение типа тренировки (комплекс E0 или профили E1-E7)

В режиме выполнения измерений (**Measure Mode**) нажмите и удерживайте кнопку прокрутки вверх до тех пор, пока текущий профиль установок и настроек не будет заменен на альтернативный. Повторяйте эту операцию до появления на дисплее нужного варианта (одного из предварительно установленных профилей **E1-E7** или режима основного использования – **BasicUse E8**).

#### Переключение интервала записи данных (интервал RR, 5, 15 или 60 секунд)

В режиме выполнения измерений (**Measure Mode**) нажмите и удерживайте кнопку прокрутки вниз до тех пор, пока текущий интервал записи данных по тренировки не будет изменен. Повторяйте указанную процедуру до тех пор, пока на дисплее не отобразится нужный вам интервал записи.

### **Сброс расчетных значений восстановления для профильной тренировки**

Нажмите кнопку **“Stop”** для временного прерывания фазы. Нажмите и удерживайте кнопку вниз для сброса значений расчета. Перед выполнением обнуления значений на дисплей будет выведена подсказка: либо **“Reset Int?”** (= Interval) либо **“Reset Re?”** (= Recovery), которые соответствуют запросам на сброс рассчитанных значений для интервала и периода восстановления, соответственно. Для повторного запуска расчета того же интервала или периода восстановления, нажмите **“OK”**. Альтернативно, для сброса значений и перезагрузки параметров тренировки, нажмите и удерживайте кнопку вниз.

### **Прерывание расчета интервала или восстановления для профильной тренировки**

Для того чтобы прервать расчет интервала, нажмите и удерживайте кнопку **“OK”** во время профильного занятия. Следующая фаза начнется автоматически. Например, если вы прервете интервал, автоматически запустится режим расчета восстановления (если включен).

### **Прерывание фазы профильной тренировки**

Нажмите кнопку **“Stop”** для временного прерывания (режим паузы) фазы. Нажмите и удерживайте кнопку **“OK”**. Следующая фаза начнется автоматически. Если к текущему моменту вы уже выполнили все предварительно заданные фазы тренировки, монитор перейдет в режим основного использования (**BasicUse**).

### **Функция «сердечного контакта»**

Функция активируется как только вы поднесете монитор к логотипу **Polar** на передатчике. Для функции «сердечного контакта» доступны три опции. Используя пакет программного обеспечения **Polar Precision Performance**, вы можете выбрать один из трех вариантов представления данных на дисплее для режима активации данной функции:

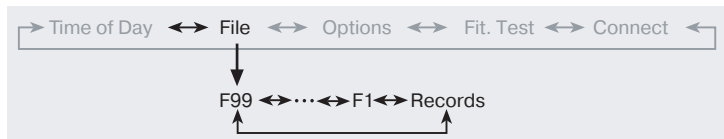
- Просмотр текущего диапазона (верхнего и нижнего значений) ЧСС;
- Изменение доступных вариантов отображения данных на дисплее;
- Запись в память блока информации по времени прохождения отдельного этапа дистанции.

При использовании функции «сердечного контакта» на несколько секунд будет активирована подсветка дисплея, если до этого момента уже использовался данный режим.

# D. ПРОСМОТР ИНФОРМАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКЕ



Монитор начинает сохранять информацию о тренировки одновременно с запуском секундомера. Проверить сохраненную информацию можно в режиме просмотра файла (файловое меню – *File Mode*). В отдельный момент времени монитор хранит 99 файлов по отдельным тренировкам и один полный файл записи данных, в котором сохраняется информация по кумулятивным значениям для выполненного тренировочного занятия.



В первый раз информация записывается в файл, которому присваивается имя **F1**, потом – во второй файл (с именем **F2**) и т. д. до тех пор, пока не будет записано всего 99 файлов о тренировки. Чем выше порядковый номер файла, тем позднее дата его записи.



Некоторая информация циклически (поочередно) появляется на дисплее монитора в автоматическом режиме. Процесс смены данных на дисплее можно ускорить, нажимая кнопку “**OK**”. Например, нажатие этой кнопки поможет быстрее получить информацию о целевой зоне ЧСС пользователя.

## Файл тренировки

1. В режиме отображения текущего времени суток (**Time of Day**) нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **"FILE"**, соответствующая режиму файлового меню.
2. Для входа в файловое меню нажмите кнопку **"OK"**. На дисплее отобразится основная информация, сохраненная в файле данных о тренировке.

Дата и время тренировки будут поочередно сменять друг друга.

Название тренировки

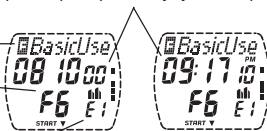
Номер файла

Режим основного

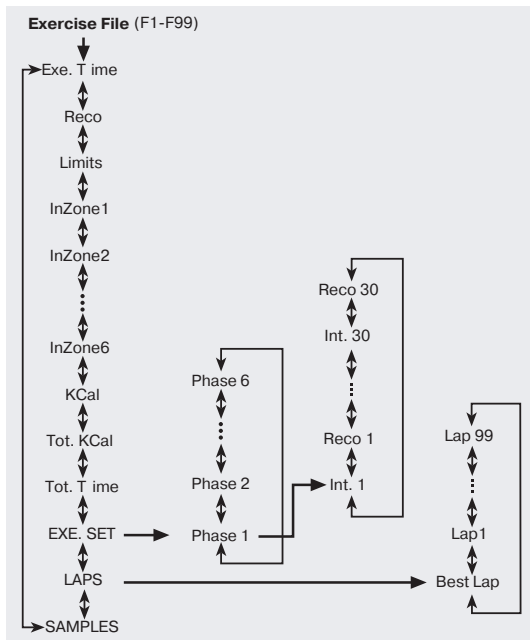
использования **BasicUse (E0)**

Используемый профиль (**E1-E7**)

Базовый комплекс **BasicSet (E8)**.



3. При необходимости просмотра файла нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится нужный Вам файл.
  4. Для перехода к просмотру содержимого файла, нажмите кнопку **"OK"**. На дисплее будет выведена информация по времени тренировки (**"Exe. Time"**).
- Нажимая кнопки вверх или вниз, вы можете перемещаться вперед и назад в пределах пунктов меню;
  - Нажмите кнопку **"OK"** для входа в режим просмотра выбранного файла либо для входа на более низкий уровень меню;
  - Нажмите кнопку **"Stop"** для возврата на предыдущий уровень меню;
  - Для возврата в режим текущего времени (**Time of Day**), нажмите и удерживайте кнопку **"Stop"**. Вернуться можно с любого уровня меню.



### Продолжительность тренировки: *Exe. Time*

Продолжительность тренировки – время, тренировки с включенным секундомером. На дисплее поочередно появляется среднее, максимальное и минимальное значение ЧСС за тренировку. Для продолжения просмотра содержимого файла нажимайте вверх/вниз.

### Информация о периоде восстановления после тренировки в режиме базового использования **“BasicSet” (Reco)**



Период восстановления, зависящий от времени;

Продолжительность восстановления;

Снижение значения сердечного ритма пользователя.

#### **ЛИБО**



Период восстановления, зависящий от величины ЧСС;

Время, которое потребовалось для достижения предварительно установленного значения сердечного ритма;

Снижение значения сердечного ритма пользователя.

### Предельные значения для зоны ЧСС: **(Limits)**

Пары предельных значений (верхнего и нижнего), установленные для зон сердечного ритма, последовательно сменяют друг друга на дисплее. Пара предельных значений 1 используется для целевой зоны ЧСС 1, пара предельных значений 2 - для целевой зоны ЧСС 2, и т.д.

### Продолжительность тренировки в пределах целевой зоны ЧСС, и вне зоны с выходом за верхний или нижний предел

На дисплее отображается информация по общему времени, в течение которого пользователь тренировался в пределах целевой зоны ЧСС (режим **InZone**), а также за пределами целевой зоны с выходом по верхнему или нижнему предельному значению сердечного ритма.

### Расход калорий – энергетические затраты: **Kcal**

На дисплее отображается информация по общему количеству калорий, затраченных пользователем во время тренировки.

### Суммарный расход калорий – счетчик энергозатрат: *Tot. Kcal*

На дисплее отображается информация по совокупному (кумулятивному) количеству калорий, затраченных пользователем в ходе нескольких тренировок, начиная с момента записи предыдущего кумулятивного значения в файл сводных данных. Данная функция позволяет использовать параметр расходования калорий в качестве инструмента контроля эффективности тренировок, например, за недельный период времени.

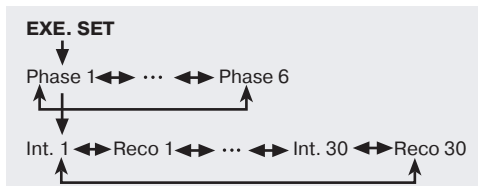
### Суммарная продолжительность тренировок: *Tot. Time*

На дисплее отображается информация по совокупной (кумулятивной) продолжительности нескольких тренировок, начиная с момента записи предыдущего кумулятивного значения в файл сводных данных. Данная функция позволяет использовать параметр совокупной продолжительности в качестве инструмента контроля общего объема тренировок, например, за недельный период времени.



Значение для совокупной продолжительности тренировок отображается на дисплее в формате часов и минут до тех пор, пока кумулятивное значение не достигнет 99 часов 59 минут. После этого формат отображения изменяется, и совокупная продолжительность отображается только в часах, до тех пор, пока суммарное значение не достигнет 9.999 часов.

### Информация по профильной тренировке: *EXE.SET*





- Продолжительность профильной тренировки
- Номер выбранного профиля

1. В режиме отображения на дисплее надписи **“EXE.SET”** нажмите кнопку **“OK”** для входа в меню просмотра данных по профильной тренировке.
2. Используйте кнопки прокрутки вверх или вниз для просмотра данных по различным фазам тренировки.



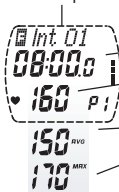
- Номер фазы
- Продолжительность фазы
- Среднее значение ЧСС для восстановления

3. Для возврата на предыдущий уровень файлового меню нажмите кнопку **“Stop”**, и пропустите последующие шаги 4 и 5 настоящей инструкции; либо вы можете продолжить просмотр более подробной информации по фазе тренировки, нажав кнопку **“OK”**.
4. Для перехода между разными интервалами (**INT**) и периодами восстановления (**RECO**) используйте кнопки прокрутки вверх или вниз.

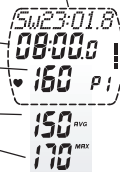
### Подробная информация по интервалам

Порядковый номер интервала

Промежуточное время интервала



- Продолжительность интервала
- Значение ЧСС в конце интервала



- среднее и
- максимальные значения сердечного ритма, для выбранного интервала

## Информация по периодам восстановления



для восстановительного периода, зависящего от времени:

Продолжительность периода восстановления;

Снижение значения сердечного ритма пользователя.

**ЛИБО**



для восстановительного периода, зависящего от значения ЧСС:

Время, затраченное для достижения заданного значения ЧСС

Снижение значения сердечного ритма пользователя

5. Для продолжения просмотра подробной информации по другим фазам тренировки, нажмите кнопку **“Stop”** Для продолжения просмотра подробной информации, например, данных по пройденным этапам дистанции, нажмите кнопку **“Stop”** дважды. Далее используйте кнопки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **“LAPS”**, свидетельствующая о выводе режима просмотра данных по этапам дистанции.

## Информация по этапам дистанции: LAPS

1. В режиме отображения на дисплее надписи **“LAPS”** вместе с цифровым значением, соответствующим количеству зафиксированных этапов, нажмите кнопку **“OK”** для входа в меню просмотра данных по отдельным этапам пройденной дистанции.
2. Используйте кнопки прокрутки вверх или вниз для просмотра следующей доступной информации:

FILE



F1-F99



LAPS



Best Lap ↔ Lap 1 ↔ ... ↔ Lap 99



### Лучшее время круга



Лучшее время круга

Номер круга, на котором было зафиксировано лучшее время.

Информация по лучшему времени для этапа отображается только в случае, если вы выполнили запись данных, минимум, по 3 этапам. Время последнего круга не может рассматриваться как лучшее время.

### Подробная информация по отдельным этапам дистанции



Промежуточное время;

Время круга;

Номер круга;

Значение ЧСС в конце этапа,

среднее и

максимальные значения сердечного ритма для выбранного этапа.

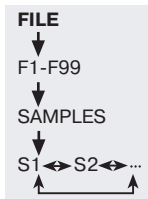
Для выхода из просмотра данных по этапам (**LAPS**), нажмите **“Stop”**.

### Образцы записанных данных

Просмотреть подробную информацию о тренировке можно в меню файла, в котором сохраняются образцы записанных данных.

На дисплее отображается надпись **“SAMPLES”**, соответствующая режиму просмотра сохраненных образцов. Надпись сопровождается определенным цифровым значением, которое соответствует общему количеству сохраненных образцов.

1. Для входа в меню просмотра сохраненных образцов нажмите кнопку **“OK”**. На дисплей будет выведена следующая информация: данные по интервалу **RR** для каждого удара сердца (в миллисекундах), порядковый номер записанного образца (если режим записи интервала **RR** отключен, будет отображаться надпись **S1**), значение ЧСС пользователя и точное время записи такого образца.
2. Для перехода от одного записанного образца к другому, используйте кнопки вверх/вниз. Для возврата в режим текущего времени (**Time of Day**), нажмите и удерживайте **“Stop”**.



## Файл записей кумулятивных (суммарных) значений

Данный файл обновляется каждый раз, когда вы сохраняете информацию о тренировки в соответствующий файл тренировки.

1. В режиме отображения текущего времени суток (**Time of Day**) нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **"FILE"**, соответствующая режиму файлового меню.
2. Для входа в файловое меню нажмите кнопку **"OK"**.
3. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **"Records"**, соответствующая режиму просмотра записей кумулятивных значений.
4. Для просмотра содержимого файла суммарных значений нажмите кнопку **"OK"**. На дисплее отобразится надпись **"Tot. Kcal"**, соответствующая режиму просмотра кумулятивного значения затраченных калорий.

Данные счетчика суммарных затраченных калорий соответствуют общему объему энергетических затрат в ходе нескольких тренировочных занятий, суммарный подсчет которых ведется с момента предыдущей перезагрузки монитора и обнуления значений данного счетчика.

5. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для просмотра суммарного значения продолжительности тренировки (**Tot. Time**); суммарный подсчет времени ведется с момента предыдущей перезагрузки монитора и обнуления значений данного счетчика. С текущего уровня вы можете либо вернуться в режим текущего времени (**Time of Day**), с помощью нажатия и удержания кнопки **"Stop"**, либо перейти в режим перезагрузки.

## Перезагрузка и обнуление суммарных значений



После перезагрузки все показания обнуляются и не могут быть восстановлены.

Приступайте к процедуре обнуления суммарных значений в режиме любой из следующих опций: **Tot. Kcal** или **Tot. Time** в меню файла кумулятивных значений (**Records File**).

1. Для подтверждения обнуления значений следует нажать кнопку **"OK"**. На дисплее отображается надпись **"Reset"**, и цифровое значение, выбранное для сброса, начинает мигать.

2. Нажмите и удерживайте кнопку вниз. Надпись **“Reset”** (перезагрузка) начнет мигать. вы можете отменить команду на обнуление значений, если отпустите кнопку вниз до того, как значение будет сброшено на ноль. Если вы уверены в своем желании обнулить показания выбранного счетчика, удерживайте кнопку вниз пока значение не будет сброшено.
3. Для выхода из режима перезагрузки нажмите **“Stop”**. Альтернативно, для возврата в режим текущего времени (**Time of Day**), нажмите и удерживайте нажатой кнопку **“Stop”**.

### Удаление файла

1. В режиме текущего времени (**Time of Day**) нажимайте кнопки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **“FILE”**, соответствующая режиму файлового меню.
2. Для входа в меню нажмите кнопку **“OK”**.
3. Нажимайте кнопки вверх или вниз пока не отобразится нужный файл. Нажмите и удерживайте кнопку сигнала/подсветки (**Signal/Light**). На дисплее будет выведена подсказка удаления файла **“DELETE FILE”** и порядковый имя файла для удаления.
4. Для подтверждения нажмите кнопку **“OK”**. При выборе подтверждения стирания файла на дисплей монитора будет выведена подсказка **“ARE YOU SURE”**.
5. Для удаления выбранного файла нажмите кнопку **“OK”**.
6. Для выхода из файлового меню нажмите **“Stop”**. На дисплее отобразится надпись **“Wait”**, (ждите). В этот момент монитор производит реорганизацию файловой структуры, на что может потребоваться некоторое время (обычно, в пределах нескольких секунд).
7. Для возврата в режим текущего времени (**Time of Day**), нажмите и удерживайте **“Stop”**.

### Удаление всех сохраненных файлов

1. В режиме текущего времени (**Time of Day**) нажимайте кнопки вверх или вниз пока не появится надпись **“FILE”** (файловое меню).
2. Нажмите и удерживайте кнопку сигнала/подсветки (**Signal/Light**). На дисплее будет выведена подсказка удаления всех сохраненных файлов **“DELETE FILES”**.
3. Для подтверждения выбора нажмите кнопку **“OK”**. При выборе подтверждения стирания всех файлов на дисплее монитора будет выведена подсказка **“ARE YOU SURE”**.
4. Для удаления всех файлов тренировки нажмите кнопку **“OK”**.
5. Для возврата в режим текущего времени (**Time of Day**), нажмите кнопку **“Stop”**.

# Е. ПОДКЛЮЧЕНИЕ К КОМПЬЮТЕРУ



Монитор предусматривает функцию двусторонней связи с персональным компьютером. Специальный пакет программного обеспечения Polar Precision Performance дает пользователю возможность выполнения простого анализа данных по тренировочному занятию. Ведение журнала с подробной историей тренировок (*Training Log*) позволяет планировать будущие тренировочные занятия и в значительной мере способствует максимальному и наиболее эффективному повышению индивидуальной физической подготовленности пользователя. Вместо задания установок и настроек в ручном режиме, вы можете воспользоваться программной оболочкой и далее загрузить их на монитор с компьютера в составе единого комплекса личных настроек.

После задания всех необходимых установок вы можете воспользоваться функцией их блокировки (*Options Lock*) во избежание непреднамеренного изменения настроенных параметров. Деактивация функции осуществляется в меню настроек пользователя (*User Features*) программной оболочки.

## Загрузка данных о тренировках на компьютер

! Для обеспечения ИК соединения монитора и компьютера, последний должен быть оснащен инфракрасным портом стандарта **IrDA**. Дополнительно, на компьютере должна быть установлена операционная система **Windows** ® версии **98** или более поздняя.

В случае отсутствия инфракрасного порта, Вам понадобится обеспечить наличие следующего оборудования:

- 1) Интерфейс **Polar** для соединения в инфракрасном диапазоне для порта стандарта **RS232**, при условии установки на компьютер операционной системы **Windows** ® версии **95** или более поздней;

#### **ЛИБО**

- 2) Интерфейс **Polar** для соединения в инфракрасном диапазоне для порта стандарта **USB**, (заказывается опционально) при условии установки на компьютер операционной системы **Windows** ® версии **98** или более поздней.

Перед выполнением соединения Вам необходимо установить на персональный компьютер пакет программного обеспечения **Polar Precision Performance** (версии 3.0 или выше). Далее, до выполнения соединения необходимо подключить любой из вышеуказанных интерфейсов **Polar** к соответствующему (т.е. предусмотренному для него) порту.

1. Запустите программу **Polar Precision Performance**.
2. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **“CONNECT”**, соответствующая меню соединения с компьютером. Направьте окошко инфракрасного порта монитора на окошко инфракрасного порта компьютера или опционального интерфейса **Polar**. Максимальное расстояние, на котором обеспечивается устойчивая и надежная передача данных в ИК диапазоне составляет 8 дюймов (20 см), при угле направления ИК луча не более  $\pm 15$  градусов.
3. В панели инструментов меню программы, щелкните кнопкой мыши на иконке соединения с монитором сердечного ритма ; при этом вы должны удерживать сам монитор ЧСС в неподвижном положении. При установке инфракрасного соединения появится новое окошко с подтверждающей надписью: **“Infrared Connection”**.
4. При установке соединения в ИК диапазоне мониторе начинает автоматический обмен информацией с программой, установленной на компьютере. Для продолжения процедуры загрузки сохраненных файлов тренировки или установок и настроек монитора сердечного ритма, следуйте инструкциям, которые выводятся на экран компьютера. После передачи данных монитор автоматически возвращается в режим текущего времени (**Time of Day**).

## Перенос настроек с компьютера на монитор

Ваша модель монитора предусматривает опцию переноса настроек с компьютера на монитор. Для активации функции и задания необходимых настроек вам понадобится установить пакет программного обеспечения **Polar Precision Performance**. Используя данный пакет, вы можете задавать следующие настройки и устанавливать следующие функции:

- Уникальный идентификационный код (**User ID**) для каждого пользователя, имя и индивидуальный логотип; весьма полезны для аутентификации в многопользовательском режиме;
- Настройки функции «сердечного контакта», при активации которой на дисплее может выводиться текущее значение ЧСС пользователя, записываться информация по времени прохождения отдельного круга (этапа) дистанции или могут использоваться опциональные изменения данных, отображаемых на дисплее в ходе тренировки;
- Установка уникальных имен и функций срабатывания для 7 разных напоминаний;
- Включение/выключение функции блокировки настроек и установок.

Передачу данных с компьютера на монитор можно выполнять посредством ИК соединения, либо используя специальный акустический интерфейс **Polar UpLink**. Для подробных инструкций по использованию связи в ИК диапазоне обратитесь к предыдущему разделу; для использования акустического интерфейса, следуйте шагам нижеприведенной инструкции:

1. Запустите программу.
2. Если монитор находится в режиме текущего времени (**Time of Day**), нажимайте кнопки вверх или вниз пока не появится **“CONNECT”** (меню соединения с компьютером).
3. Расположите монитор на расстоянии не более 10 см от громкоговорителя или наушников.
4. Активируйте соединение с монитором в программной оболочке, и следуйте инструкциям, выводимым на монитор компьютера. Не сдвигайте монитор в процессе передачи данных.
5. Монитор начнет передачу данных автоматически, как только будет установлено соединение. Подтверждением будет появление на мониторе надписи **“UpLink”**. Подтверждением корректной работы звукового интерфейса будет характерный звук, напоминающий щелчок. После передачи монитора возвращается в режим текущего времени (**Time of Day**).

Если в ходе передачи данных возникнет ошибка, поднесите монитор ближе к громкоговорителю или динамику наушников, либо увеличьте уровень громкости.

! Для активации функции связи компьютера и монитор через интерфейс **Polar UpLink**, и для переноса настроек, заданных при помощи программного обеспечения **Polar Precision Performance**, ваш компьютер должен быть оснащен звуковой картой (совместимой со стандартом **Sound Blaster®**) и акустической системой.

### Запись данных на компьютер в режиме реального времени онлайн

Монитор **Polar S810i** предусматривает функцию записи данных на компьютер в режиме онлайн (**Online Recording**). Для реализации функции вам понадобится установить на компьютер пакет программного обеспечения **Polar Precision Performance** (версии 3 или выше), а также использовать ИК интерфейс **Polar** (заказывается опционально).

- 1. Для начала записи данных на компьютер:** за подробной инструкцией по записи данных на компьютер в режиме реального времени, обратитесь к разделу «*Включение/выключение функции записи данных на компьютер в режиме онлайн*». В меню настроек программы выберите последовательно следующие пункты: **Options – Preferences – Hardware**. В пункте меню **Advance** отметьте поле, соответствующее комплексу оборудования: **Polar S810i + IR Interface** для записи данных в реальном времени. Для подтверждения нажмите **“OK”**. Поместите монитор в диапазоне устойчивого приема. Расположите окошко инфракрасного порта монитора в направлении такого же окошка на ИК интерфейсе. Наденьте передатчик. Для активации монитора, начните процедуру записи из режима текущего времени, нажав **OK**. Если вы хотите сохранить данные, нажмите **OK** еще раз, запустив секундомер. Для сохранения данных на компьютере, в оболочке программы выберите меню **Tools**, пункт **Online Recording** и нажмите **“Start”** для начала записи данных в панели управления программой.
- 2. Для остановки записи данных на компьютер:** в оболочке программы нажмите **“Stop”** для окончания записи данных, а затем нажмите кнопку **“Close”** для выхода из программы. Выберите пользователя, для которого вы собираетесь сохранить файл с записанными данными. Эти данные будут добавлены в журнал выбранного пользователя (**Diary**). На мониторе нажмите кнопку **“Stop”**.

# F. ФИТНЕС-ТЕСТ POLAR



Специальный фитнес-тест, разработанный компанией *Polar*, является простым, безопасным и быстрым способом определения собственной аэробной подготовленности. Выполнение данного теста также уместно для определения прогнозируемого максимального значения сердечного ритма пользователя. Важно отметить, что тест компании *Polar* разрабатывался для взрослых и здоровых людей.

## Индекс индивидуальной подготовленности: *OwnIndex*

Индекс является результатом выполнения специального фитнес-теста, разработанного компанией *Polar*, и представляет собой определенную величину, сопоставимую с показателем относительной величины максимального потребления кислорода  $VO_{2MAX}$  (мл/кг/мин), который служит общепринятым показателем аэробной подготовленности. Аэробная (сердечно-сосудистая) подготовленность ассоциируется со способностью вашей сердечно-сосудистой системы эффективно функционировать с точки зрения выполнения задачи передачи и использования кислорода различными органами тела. Чем выше уровень аэробной подготовленности, тем сильнее и тем эффективнее ваше сердце. Значение параметра  $VO_{2MAX}$  является хорошим инструментом для определения индивидуального уровня работоспособности и выносливости, применительно к силовым видам спорта, а также таким видам спорта или физическим упражнениям, которые предусматривают высокие нагрузки и подразумевают способность нормально их переносить.

С целью улучшения собственного показателя аэробной подготовленности, для того, чтобы добиться ощутимых изменений индекса индивидуальной подготовленности, необходимо заниматься физическими упражнениями на регулярной основе в течение, как минимум, шести недель. При этом важно отметить, что чем хуже человек подготовлен физически, тем быстрее и тем ощутимее рост его индекса. Для улучшения данного показателя людям, ведущим активный образ жизни или занимающимся спортом, требуется больше времени.

Лучше всего для повышения аэробной подготовленности подходят тренировки, которые задействуют большие группы мышц. К числу таких тренировок относятся, например, поездки на велосипеде, бег, плавание, гребля, катание на коньках, бег на лыжах по пересеченной местности, а также пешие прогулки.

Для определения текущего уровня аэробной подготовленности, следует сначала определить базовое значение посредством измерения индивидуального индекса подготовленности хотя бы два раза в течение первых двух недель. После этого, следует повторять выполнение теста, как минимум, один раз в месяц для мониторинга собственного прогресса и развития. На значение индекса оказывает влияние множество факторов, среди которых следует в первую очередь отметить индивидуальную величину сердечного ритма и ее вариабельность в состоянии покоя, а также возраст, пол, рост, вес пользователя и уровень физической активности, определяемый индивидуально и самостоятельно.

## Прогнозируемое максимальное значение ЧСС: $HR_{MAX} - p$

Определение значения  $HR_{MAX} - p$  выполняется одновременно с прохождением теста индивидуальной аэробной подготовленности **Polar Fitness Test**. Значение  $HR_{MAX} - p$  прогнозирует максимальную величину сердечного ритма пользователя с большей точностью, в сравнении с результатом, полученным на основе так называемой «возрастной» формулы, по которой величина  $HR_{MAX} = 220$  МИНУС возраст. Методика определения максимальной величины ЧСС дает лишь примерное оценочное значение, и может быть весьма неточной, особенно в случае определения данного параметра для людей, которые находятся в отличной спортивной форме в течение продолжительного периода времени, или для людей пожилого возраста. Для более точного определения данного значения ЧСС необходимо проконсультироваться с лечащим врачом, или посетить терапевта или физиолога с целью выполнения контрольных упражнений на физическую нагрузку (например, тренировка с максимальной интенсивностью на беговой дорожке, либо велосипедная тренировка с максимальной приложенной нагрузкой).

Максимальное значение сердечного ритма ( $HR_{MAX}$ ) в определенной степени изменяется, в зависимости от текущего уровня вашей подготовленности. Регулярные силовые тренировки или тренировки на выносливость способны понижать значение  $HR_{MAX}$ . Некоторые изменения могут наблюдаться в зависимости от конкретного вида спорта, которым вы занимаетесь. В этой связи можно говорить, например, о максимальной величине сердечного ритма, применительно к виду спорта: бегу, велосипедному спорту, или плаванию (**Running  $HR_{MAX}$  > Cycling  $HR_{MAX}$  > Swimming  $HR_{MAX}$** ).

Знание величины прогнозируемого максимального значения ЧСС ( $HR_{MAX} - p$ ) позволяет определять параметры интенсивности для тренировки, в терминах процентного выражения от максимального значения сердечного ритма и последующих изменений этого значения вследствие тренировок; при этом отпадает необходимость выполнения контрольных тренировок с приложением максимально допустимой физической нагрузки. Величина  $HR_{MAX} - p$  основана на индивидуальном значении сердечного ритма в состоянии покоя, и ее

вариабельности в состоянии покоя, а также на таких параметрах, как возраст, пол, рост, вес пользователя и на показателе относительной величины максимального потребления кислорода  $VO_{2MAX}$  (полученного в результате измерений или сделанного прогноза). Наиболее точное значение прогнозируемой максимальной величины сердечного ритма  $HR_{MAX} - p$  можно получить, если ввести в монитор ЧСС значение  $VO_{2MAX}$ , полученное в результате проведения контрольных тестов в клинических или лабораторных условиях.

## Настройки для теста индивидуальной подготовленности

Прежде чем приступить к выполнению теста **Polar Fitness Test**, вам следует выполнить следующие установки в режиме настроек (**Options Mode**):

- Задайте индивидуальные данные (личные настройки пользователя) и укажите ваш уровень физической активности применительно к продолжительному периоду;
- Активируйте функцию выполнения теста (опция **ON**);
- Если вы хотите получить значение прогнозируемой максимальной величины сердечного ритма  $HR_{MAX} - p$ , активируйте соответствующую функцию в режиме настроек (опция **ON**).

## Выполнение фитнес-теста

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

- При выполнении теста вы должны быть отдохнувшим, спокойным и расслабленным.
- Допускается выполнение теста в любом месте, при условии, что вы находитесь в спокойной окружающей обстановке. Под этим понимается отсутствие раздражающих или отвлекающих шумов (например, работающий телевизор, радио или телефонные звонки). Также вас не должны отвлекать разговорами другие люди, присутствующие в помещении.
- Каждый раз при повторном выполнении теста вам следует обеспечить идентичность условий: места, времени суток и окружающей вас обстановки.
- Не следует принимать тяжелую пищу или курить за 2-3 часа до выполнения теста.
- В день выполнения теста, также как и накануне, избегайте тяжелых физических нагрузок, не принимайте спиртные напитки и фармакологические стимуляторы.

1. Если вы находитесь в режиме текущего времени (**Time of Day**), нажимайте кнопки вверх или вниз пока не отобразится надпись **“FIT.TEST”** (режим выполнения фитнес-теста). Если вам не удастся найти указанный режим (**Fitness Test Mode**), убедитесь в том, что вы активировали соответствующую функцию в меню настроек (**Options Mode**).
2. Нажмите **“OK”** для входа в меню. На дисплее будет отображено последнее значение для индекса индивидуальной подготовленности (**OwnIndex**) и дата последнего тестирования.
3. Нажимайте кнопки вверх или вниз для просмотра самого последнего зафиксированного значения прогнозируемой величины ЧСС (**HR<sub>MAX</sub> -p**) и даты выполнения последнего теста.
4. Перед началом выполнения теста **следует прилечь** на 1-3 минуты и **полностью расслабиться**.

### Выполнение тестирования

Для выполнения теста вам потребуется от 3 до 5 минут.

5. Для начала тестирования нажмите **“OK”**. Монитор начнет поиск сигнала от передающего устройства. На дисплее будет отображаться надпись **“TEST ON”**, свидетельствующая о выполнении теста, а также цифровое значение текущего сердечного ритма.
6. При выполнении теста сохраняйте расслабленное и спокойное состояние. Держите руки вдоль тела, и максимально ограничьте любые движения тела и разговоры.
7. На дисплей будет выведено текущее значение для индекса индивидуальной подготовленности (**OwnIndex**) и будет указана дата выполнения тестирования.
8. В случае активации функции определения величины ЧСС **HR<sub>MAX</sub> -p** (опция **ON**), нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для просмотра последнего зафиксированного значения прогнозируемой величины ЧСС (**HR<sub>MAX</sub> -p**) и даты выполнения теста.

## Включение/выключение звукового сигнала для фитнес-теста *Polar Fitness Test*

При активированной функции, система акустического оповещения подаст звуковой сигнал по окончании тестирования. В активном режиме на дисплее будет отображена пиктограмма, соответствующая включенному звуковому сигналу.

- Для включения или выключения звукового сигнала при выполнении теста, или до начала тестирования, нажмите и удерживайте кнопку сигнала/подсветки (**Signal/Light**).

## Прерывание теста

- Вы можете прервать выполнение теста в любой момент, нажав **“Stop”**. На несколько секунд появится надпись **“Failed TEST”** (тест не выполнен). В этом случае последнее сохраненное значение для индекса **OwnIndex** и значение **HR<sub>MAX</sub>-p** останутся без изменений.

Если монитор не принимает сигнал ЧСС в начале или в ходе выполнения теста, тест не будет выполнен. Убедитесь в том, что контактные зоны с установленными электродами достаточно увлажнены, и фиксирующий ремешок передающего устройства не ослабел.

## Обновление значений индекса подготовленности **OwnIndex** и **HR<sub>MAX</sub>-p**

Вы можете обновлять значения индекса индивидуальной подготовленности **OwnIndex** и значение **HR<sub>MAX</sub>-p** в режиме настроек и установок или в режиме личных настроек пользователя (**Options Mode** и **User Information**, соответственно). При регулярном обновлении значений данных параметров, считываемые данные по величине сердечного ритма в процентном выражении от максимума, равно как расчет количества затрачиваемых калорий, отличаются большей точностью и достоверностью.

1. Если вы находитесь в режиме отображения на дисплее текущего времени суток (**Time of Day**), нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **“FIT.TEST”**, соответствующая режиму выполнения теста индивидуальной аэробной подготовленности.
2. Нажмите кнопку **“OK”** для входа в меню.

3. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **“Update USER SET”**, соответствующая режиму обновления личных настроек пользователя. Данная надпись отобразится на дисплее только в том случае, если вы еще не выполнили обновление значений, полученных в результате выполнения последнего теста.
4. Нажмите кнопку **“OK”** для обновления значения прогнозируемой величины ЧСС ( $HR_{MAX} - p$ ) и значения индекса индивидуальной подготовленности **OwnIndex**.
5. Нажмите и удерживайте кнопку **“Stop”** для возврата в режим отображения текущего времени суток (**Time of Day**).



Обновление максимального значения ЧСС выполняется, только если функция определения значения прогнозируемой величины ЧСС  $HR_{MAX} - p$  включена (опция **ON**).

## Категории фитнеса

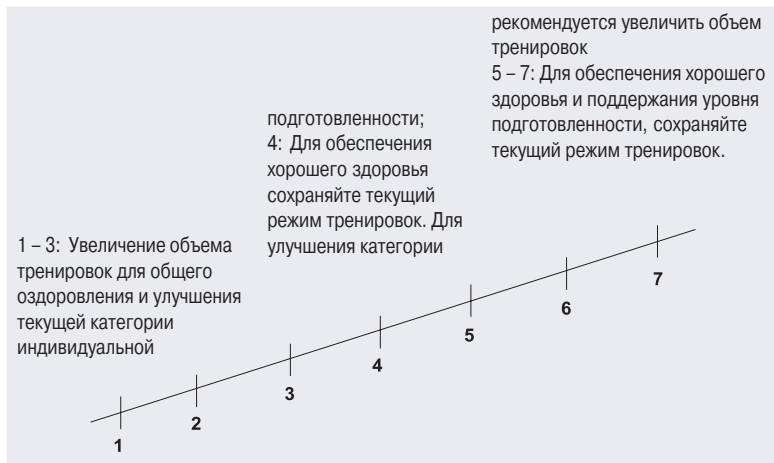
Результат выполнения фитнес-теста, разработанного компанией **Polar**, или иными словами – значение индекса индивидуальной подготовленности **OwnIndex**, получает наибольшую значимость при сравнительном противопоставлении собственных достигнутых показателей и их прогрессивных изменений. Значение индекса индивидуальной подготовленности может также интерпретироваться в зависимости от пола и возраста пользователя. Найдите в нижеприведенной таблице собственный результат для **OwnIndex** для корректного определения своей текущей категории сердечно-сосудистой подготовленности, и сравните ее с показателями для людей вашего возраста и пола.

## ЖЕНЩИНЫ МУЖЧИНЫ

Возраст (лет)	1 (очень плохо)	2 (плохо)	3 (норм.)	4 (средне)	5 (хорошо)	6 (очень хорошо)	7 (отлично)
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
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

Настоящая классификация составлена на основе открытых данных по обзору 62 проведенных исследований. В рамках таких исследований значение  $\mathbf{VO}_{2\text{MAX}}$  определялось непосредственно для здоровых взрослых участников в США, Канаде и 7 Европейских странах.

На нижеприведенном графике мы указали рекомендации для различных категорий фитнеса:



Как правило, отлично подготовленные атлеты имеют значения для индекса индивидуальной подготовленности (**OwnIndex**) более 70 (для мужчин) и более 60 (для женщин). Значения, превышающие 95, достигаются лишь профессиональными спортсменами Олимпийского уровня. Наибольшие значения для индекса фиксируются в тех видах спорта, занятия которыми задействуют большие группы мышц. К их числу относятся, например, велосипедный спорт и бег на лыжах по пересеченной местности.

# Г. УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

Монитор ЧСС *Polar* не только отличается превосходным дизайном и великолепным производственным исполнением; он представляет собой высокотехнологичный прибор, и требует корректного и соответствующего обращения с ним. Следуя нижеприведенным советам и рекомендациям, вы не только обеспечите выполнение гарантированных изготовителем обязательств в полном объеме, но и получите реальную возможность безотказной и долгосрочной эксплуатации данного оборудования.

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

- Регулярно очищайте передатчик после каждого применения (тренировки), используя для этого мягкий мыльный раствор. После промывания тщательно (насухо) вытирайте передатчик мягким полотенцем;
- Никогда не оставляйте влажный передатчик на хранение. Пот и влага могут привести к намоканию электродных областей, что приведет к постоянной работе передатчика, и тем самым сократится гарантированный срок службы элементов питания;
- Хранить монитор ЧСС необходимо в сухом прохладном месте. Не следует хранить прибор упакованным в воздухо непроницаемую оболочку, например, завернутым в полиэтилен или спортивный мешок, если на передатчике присутствует влага;
- Не сгибайте и не растягивайте передатчик, так как это может вызвать повреждение электродов;
- Не удаляйте с передатчика влагу иным способом, кроме рекомендованного выше (используя полотенце). Неправильное обращение может привести к повреждению электродов;

- Не подвергайте монитор ЧСС воздействию предельных температур, как очень высоких, так и низких. Рабочий диапазон температур для монитора составляет 14 – 122 градусов по Фаренгейту (от -10 до +50 градусов по Цельсию);
- Не подвергайте монитор ЧСС продолжительному воздействию прямых солнечных лучей (что может иметь место, если оставить прибор в автомобиле).

## Элементы питания

### Передающего устройства :

Оценочный средний срок службы элементов питания передатчика - 2.500 часов работы. Если вы считаете, что указанный срок подошел к концу или ресурс элементов питания выработан, для замены передатчика обратитесь к вашему авторизованному дилеру в службу технического обслуживания **Polar Service Center**. Компания **Polar Electro** берет на себя процедуру корректной утилизации передатчиков, выработавших свой ресурс. Для ознакомления с подробной инструкцией обратитесь к памятке покупателя (**Customer Care Charter**).

### Монитор:

Оценочный средний срок службы элементов питания для монитора - 2 года работы при нормальных условиях эксплуатации (в течение 2 часов в день, 7 дней в неделю). Обратите внимание, что чрезмерное использование функции звукового сигнала сокращает срок службы элементов питания. Не пытайтесь открыть монитор самостоятельно. С целью обеспечения водонепроницаемых свойств, а также для гарантии использования только утвержденных компонентов, замена элемента питания должна выполняться только авторизованным дилером в службе технического обслуживания **Polar Service Center**. При замене элемента питания в сервисном центре квалифицированные специалисты выполняют полную проверку монитора.

### Обслуживание и сервис

В случае если ваш монитор ЧСС требует сервисного обслуживания, обратитесь к сервисной службе **Polar Service Center**.

! При выполнении обслуживания неавторизованным специалистом или организацией гарантия на водонепроницаемость прибора не будет гарантирована.

# Н. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

## Использование монитора ЧСС **Polar** в водной среде

Монитор ЧСС модели **Polar** обладает водонепроницаемыми свойствами; герметичность обеспечивается на глубине до 50 метров.

Пользователи, выполняющие измерение своего сердечного ритма в воде, могут сталкиваться с воздействием на прибор помех по следующим причинам:

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

### Электромагнитные помехи

Помехи такого рода могут возникать вблизи от высоковольтных линий, светофоров, магистральных линий электропередачи, контактных железнодорожных рельсов, линий энергоснабжения транспорта, телевизионных приемников, автомобильных двигателей, компьютеров, некоторых моделей спортивного оборудования, оснащенного приводами, сотовых телефонов, или при прохождении с монитором через средства и оборудование электронной безопасности (контрольные пункты, детекторы металла и т.д.).

### Перекрестные помехи

При работе в некодированном режиме (о чем свидетельствует отсутствие рамки вокруг символа сердца на дисплее) монитор **Polar S810i** может улавливать передаваемые сигналы от источника, расположенного на расстоянии до 3 футов (1 метра). Прочие некодированные сигналы, улавливаемые одновременно от более чем одного передающего устройства, могут приводить к некорректному выводу данных на дисплей прибора.

### Спортивное оборудование

Некоторые элементы спортивного оборудования, тренажеров и инвентаря, оснащенные электрическими или электронными компонентами, например, СИД дисплеями, приводами и электрическими системами торможения, могут приводить к возникновению помех вследствие паразитных сигналов. Для решения возникшей проблемы можно порекомендовать изменить положение монитора при помощи одного из следующих способов:

1. Снимите монитор с груди и продолжайте использовать спортивное оборудование или тренажер, как при обычных условиях;
2. Перемещайте монитор в пространстве до тех пор, пока не найдете область (зону), в которой дисплей не перестанет показывать посторонний сигнал, либо символ сердца не перестанет мигать. Чаще всего помехи наиболее сильно проявляются непосредственно по фронтальному направлению от дисплейной панели спортивного оборудования, тогда как с левой или с правой стороны от дисплея уровень помех существенно уменьшается;

3. Наденьте передатчик обратно на грудь и старайтесь держать монитор в найденной зоне, свободной от помех, на максимально возможном удалении;
4. Если после выполненных инструкций монитор ЧСС **Polar** все равно не функционирует, это означает, что данная модель спортивного оборудования, тренажер или инвентарь излучает слишком сильный электромагнитный фон, чтобы использоваться в комплексе с беспроводным оборудованием для измерения частоты сердечных сокращений.

## Минимизация рисков при тренировке с монитором сердечного ритма

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

До того, как приступить к тренировке, рекомендуется ответить на вопросы с целью корректного определения текущего физического состояния. Если вы ответите утвердительно хотя бы на один из вопросов, мы настоятельно рекомендуем проконсультироваться с врачом.

- За последние 5 лет ваш режим исключал физические упражнения?
- У вас высокое артериальное давление?
- У вас высокий уровень холестерина в крови?
- У вас наблюдаются симптомы какого-либо заболевания?
- Вы принимаете лекарственные средства от давления или сердечные препараты?
- В вашей истории наблюдались проблемы с дыханием?
- В настоящее время вы проходите реабилитационный курс после болезни или операции?
- Вы используете стимулятор сердца или иной тип имплантированного устройства?
- Вы курите?
- Вы беременны?

Обратите внимание, что на показатель ЧСС оказывает влияние множество факторов, среди которых: интенсивность тренировки, прием медицинских препаратов для лечения и профилактики сердечных заболеваний, уровень артериального давления, психиатрическое состояние, наличие астмы и одышки, а также употребление алкоголя и никотина.

**При тренировки очень важно прислушиваться к собственным ощущениям и отмечать все происходящие реакции организма.** Если во время тренировки вы вдруг почувствуете очень сильное утомление, или у вас возникнут неожиданные болевые ощущения, мы рекомендуем прекратить физическую нагрузку или продолжить тренировку с менее интенсивным уровнем.

**Замечание для людей, пользующихся электронными стимуляторами сердца, дефибрилляторами и прочими электронными имплантированными устройствами.**

Пользователи с установленными электронными стимуляторами сердца, эксплуатирующие монитор ЧСС **Polar**, делают это на свой страх и риск. До начала тренировки мы настоятельно рекомендуем выполнить тестовое контрольное упражнение под непосредственным наблюдением врача. Данное контрольное тестирование имеет целью установить безопасность, совместимость и надежность одновременного использования электронного стимулятора сердца и монитора ЧСС **Polar**.

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

! Комбинированное воздействие влаги и интенсивного абразивного износа может привести к истиранию черного красителя с поверхности передающего устройства. Это, в свою очередь, может привести к нежелательному окрашиванию предметов одежды светлых тонов.

# I. ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Что мне следует делать, если:

**... я не знаю, в каком цикле режима настроек (*Options Cycle*) или файлового меню (*File Mode*) нахожусь в данный момент?**

Нажмите и удерживайте кнопку **“Stop”** до тех пор, пока монитор ЧСС не вернется в режим текущего времени.

**... я не могу найти файл по предыдущей?**

Во время тренировки вы могли использовать режим измерений (*Measure Mode*), вследствие чего файл данных по тренировке не был сохранен. Для записи информации по тренировке в режиме измерений Вам необходимо запустить секундомер нажатием кнопки **“OK”**.

**... я не могу найти значение затраченных калорий в файле тренировки?**

Убедитесь в том, что вы ввели информацию о пользователе (в меню настроек пользователя), и активировали функцию учета калорий (*OwnCal ON*). Убедитесь в том, что при тренировке значение вашего сердечного ритма превышает 90 ударов в минуту (*bpm*) в числовом выражении или превышает 60% от максимального значения ЧСС в процентном выражении.

**... я не могу активировать функцию определения прогнозируемого максимального значения сердечного ритма ( $HR_{MAX} - p ON$ )?**

Убедитесь в том, что вы ввели информацию о пользователе (в меню личных настроек пользователя), и активировали функцию выполнения теста индивидуальной подготовленности (*Fitness Test ON*) до включения функции определения прогнозируемого максимального значения сердечного ритма.

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

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

### ... поиск передаваемого сигнала не дал результата?

Рамка вокруг символа сердца на дисплее монитора пропадает. Поднесите монитор к передатчику, в том месте, где расположен логотип **Polar**. Монитор возобновит поиск сигнала ЧСС. Если повторный поиск передаваемого сигнала также не даст результатов, но при этом на дисплее отобразится текущее значение сердечного ритма, и при этом символ сердца без рамки будет мигать, вы можете приступить к тренировке. Тем не менее, вам следует помнить о том, что в такой ситуации на Ваш монитор ЧСС, вероятно, оказывают негативное влияние помехи от других мониторов сердечного ритма, находящихся поблизости.

### ... символ сердца мигает нерегулярно?

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

**... на работу моего монитора ЧСС оказывают влияние помехи от монитора сердечного ритма другого человека, занимающегося рядом со мной?**

Соблюдайте дистанцию необходимого удаления от своего партнера по тренировкам, и продолжайте тренировку в нормальном режиме.

**ЛИБО**

Выполните следующие действия:

1. Снимите передающее устройство с груди на 30 секунд. Отдайтесь от своего партнера по тренировке на минимально необходимое расстояние.
2. Наденьте обратно передатчик и поднесите монитор к груди к тому месту, где на передающем устройстве находится логотип компании **Polar**. Монитор возобновит поиск передаваемого сигнала вашего сердечного ритма. Продолжайте тренировка в нормальном режиме.

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

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

**... на дисплее ничего не отображается, или с дисплея постепенно пропадает изображение, и отображаемые символы теряют четкость?**

Если дисплей пуст, активируйте монитор двойным нажатием на кнопку **“OK”**. После этого на дисплее должно отобразиться текущее время суток. Как правило, первым признаком выработки ресурса элемента питания служит появление на дисплее символа низкого уровня заряда батареи. Обратитесь к специалисту для проверки уровня заряда элемента питания. Кроме того, следует помнить, что символы на дисплее тускнеют (теряют контрастность) при использовании фоновой подсветки дисплея.

### ... кнопки монитора никак не реагируют на нажатия?

Выполните перезагрузку запястья. При перезагрузке сбрасываются выставленные значения для текущего времени суток и текущей даты, и вместо них используются значения, заданные по умолчанию. Все личные настройки пользователя и параметры установленной метрической системы (выбранные единицы измерения) при перезагрузке будут сохранены.

1. Нажмите на кнопку перезагрузки **“RESET”**, используя для этого тонкий предмет, например, стержень шариковой ручки. При этом дисплей заполняется цифровой информацией. Если после перезагрузки монитора вы не нажмете ни на одну кнопку, по истечении одной минуты монитор автоматически вернется в режим отображения на дисплее текущего времени суток (**Time of Day**).
2. Однократно нажмите на любую кнопку на мониторе. На дисплее отобразится текущее время суток.

### ... элемент питания в мониторе требует замены?

Мы настоятельно рекомендуем выполнять любые работы по сервисному обслуживанию оборудования только в авторизованном Сервис Центре **Polar**. Прежде всего, это необходимо для обеспечения положений Гарантии, которая будет аннулирована в случае некорректных ремонтных работ, выполненных специалистом, не авторизованным компанией **Polar Electro**. После замены элемента питания специалисты Сервис Центра **Polar** выполняют обязательную проверку монитора на водонепроницаемость, и производят полную проверку работы всех компонентов, установленных в мониторе сердечного ритма.

### ... в процессе передачи данных с монитора на компьютер произошла ошибка/сбой?

1. Проверьте правильность расположения монитора относительно окошка инфракрасного порта компьютера или опционального ИК интерфейса **Polar**.
2. Убедитесь в том, что общий уровень освещения в месте передачи данных не характеризуется высокой яркостью (данная проблема наиболее часто встречается в случае установки компьютера или расположения монитора рядом с окном).
3. Убедитесь в отсутствии помех и препятствий, расположенных между окошками инфракрасных портов обоих устройств.

# J. ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Монитор *Polar* предназначен для помощи пользователям в определении и указании уровня физиологической нагрузки и интенсивности при выполнении упражнений и занятиях спортом. Выполнение иных целей и задач, отличных от изложенных в контексте настоящей Главы, не предусматривается и не подразумевается. Частота сердечных сокращений отображается на дисплее монитора в числовом формате (в количестве ударов сердца в минуту, *bpm*).

## Передающее устройство (передатчик) *Polar*:

Тип элемента питания:	встроенная литиевая аккумуляторная батарея;
Срок службы батареи:	рассчитана в среднем на 2.500 часов работы;
Рабочий диапазон температур:	от 14 до 122 градусов по Фаренгейту; от -10 до +50 градусов по Цельсию;
Материал:	полиуретан;
Водонепроницаемость:	
Эластичный ремешок крепления:	
Материал пряжки:	полиуретан;
Материал тканевой основы:	нейлон, полиэфир, натуральный каучук, включающий незначительные добавки латекса.

## Монитор:

Тип элемента питания:	батарея <b>CR 2430</b> ;
Срок службы элемента питания:	в среднем 2 года (при использовании в течение 2 часов в день, 7 дней в неделю);

Рабочий диапазон температур:	от 14 до 122 градусов по Фаренгейту; от -10 до +50 градусов по Цельсию;
Водонепроницаемость:	на глубине до 160 футов (50 метров);
Ремешок крепления монитора:	полиуретан;
Пряжка ремешка на запястье и задняя часть защитного корпуса:	нержавеющая сталь Соответствует положениям директивы ЕС 94/27/EU с учетом 1999/С 205/05);
Точность измерения для часов:	не более $\pm 0,5$ секунды в сутки при уровне рабочей температуры 25 градусов по Цельсию;
Модель монитора ЧСС <b>Polar S810i</b>	является изделием <b>Класса 1</b> в соответствии с классификацией продукции, использующей лазерные устройства;
Точность измерения ЧСС:	$\pm 1\%$ или $\pm 1$ bpm, в зависимости от того, какой из показателей выше; данное определение относится к измерениям в состоянии покоя;

#### Установки, заданные по умолчанию:

Для США и Канады:	
Формат отображения времени:	12-часовой;
Для других стран:	24-часовой;
Будильник:	отключена;
Дата рождения (возраст):	0;
Год для установки возраста пользователя:	от 1921 до 2020;
Пол:	мужской;
Вес:	0;
Рост:	0;
Уровень физической активности:	низкий;
Значение $HR_{MAX}$ :	220 МИНУС возраст;
Значение $VO_{2MAX}$ :	
Для мужчин:	45;
Для женщин:	35;

Базовое значение (релаксации):	0;
Звуковой сигнал:	включен ( <b>ON</b> );
Метрическая система:	
Для США и Канады:	единицы измерения <b>Units 2</b> ;
Для других стран:	единицы измерения <b>Units 1</b> ;
Функция вывода текстовых подсказок:	включена ( <b>ON</b> );
Функция счетчика калорий ( <b>OwnCal</b> ):	отключена ( <b>OFF</b> );
Функция теста <b>Polar Fitness Test</b> :	включена ( <b>ON</b> );
Функция прогнозирования ( <b>HR<sub>MAX</sub> - p</b> ):	отключена ( <b>OFF</b> );
Настройки для тренировок:	
Функция основного использования:	включена ( <b>ON</b> );
Режим базового комплекса настроек:	отключен ( <b>OFF</b> );
Функция профилей настроек:	отключена ( <b>OFF</b> );
Опция для функции «сердечного контакта»:	отображение диапазона значений ЧСС;
Интервал записи образца данных:	5 секунд.

### Диапазоны предельных значений:

Продолжительность тренировки:	99 часов 59 минут 59 секунд;
Диапазон ЧСС:	от 30 до 240 ударов в минуту ( <b>bpm</b> );
Продолжительность нахождения в пределах: целевой зоны сердечного ритма:	99 часов 59 минут 59 секунд;
Период восстановления:	99 минут 59 секунд;
Количество затраченных калорий:	99.999 килокалорий ( <b>kcal</b> );
Предельное значение для совокупного количества затраченных калорий:	999.999 килокалорий ( <b>kcal</b> );
Общая продолжительность занятий:	9.999 часов;
Количество этапов, в памяти:	99;
Количество файлов в памяти:	99.

# К. ОГРАНИЧЕННАЯ ГАРАНТИЯ POLAR

- Данная гарантия Polar предоставлена Polar Electro Inc. потребителям, которые приобрели данное изделие в США или Канаде. Данная гарантия Polar предоставлена компанией Polar Electro Oy потребителям, которые приобрели данное изделие в других странах.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy гарантирует покупателю, что изделие не содержит дефектов материалов и производственных дефектов. Срок действия – 2 года с момента приобретения.
- **Пожалуйста, сохраняйте чек или талон гарантии, подтверждающий факт покупки!**
- Гарантия не распространяется на батарею, повреждения, вызванные неправильным использованием, нарушением правил эксплуатации, несчастным случаем или несоблюдением мер предосторожности; неправильным техобслуживанием, коммерческим использованием, трещинами или повреждением корпуса или эластичного пояса.
- Настоящая гарантия не распространяется на ущерб, потери, затраты или расходы – прямые, косвенные – связанные с изделием или его использованием. Во время действия гарантии изделие будет отремонтировано или заменено в сертифицированном сервисном центре.
- Настоящая гарантия не затрагивает права потребителя в рамках национальных законов или права потребителя по отношению к дилеру, вытекающие из договора купли-продажи.



Знак CE свидетельствует о соответствии настоящего изделия требованиям директивы 93/42/EEC.

Компания Polar Electro Oy имеет сертификат соответствия стандарту ISO 9001:2000.

Все права защищены © Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.

Все права защищены. Ни одна часть настоящего руководства не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами до получения на это письменного разрешения компании Polar Electro Oy. Наименования и логотипы со знаком ™, использованные в настоящем руководстве или в сопроводительном пакете по данному изделию являются торговыми марками компании Polar Electro Oy. Наименования и логотипы со знаком ®, использованные в настоящем руководстве или в сопроводительном пакете по данному изделию являются зарегистрированными торговыми марками компании Polar Electro Oy, за исключением торговой марки Windows, являющейся зарегистрированной торговой маркой корпорации Microsoft.

# L. ОГРАНИЧЕНИЕ ГАРАНТИИ

- Материалы настоящего руководства предназначены только для информационных целей. Описанные в нем изделия могут быть модифицированы без предварительного уведомления, в соответствии с программой модификации, разрабатываемой производителем.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy не берет на себя никаких обязательств и не дает никаких гарантий в отношении данного руководства или изделий, описанных в нем. Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy не несет ответственности за любой ущерб, потери, затраты или расходы – прямые, косвенные, случайные или специальные, – связанные с данным руководством или изделиями, описанными в нем, или с их использованием.

Изделие защищено следующими патентами:

US 6277080, FI 111514, GB 2326240, US 6199021, US 6356848, US 6361502, US 6537227, US 6229454, EP 836165, FI 100924, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 4150, DE 20008882.3, US 6477397, FR 0006504, FI 4069, DE 29910633, GB 2339833, US 6272365, FI 107776, US 6327486, FI 110915.

Ожидается получение других патентов.

# М. ГЛОССАРИЙ POLAR

## **Altitude and Temperature: относительная высота над уровнем моря и температура;**

параметры измеряются посредством использования датчика атмосферного давления. Давление меняется вследствие изменений в погодных условиях, что предопределяет некоторые разночтения при измерении высоты над уровнем моря для одного места в разные моменты. На различия в значении высоты также оказывает влияние изменение предельных значений для преобладающего атмосферного давления и кондиционирование воздушной среды. Например, как гроза, может привести к изменению давления до 80 миллибар, что выразится в изменении значения высоты примерно на 700 метров. Именно в этой связи пользователю рекомендуется постоянно обновлять эталонное значение высоты, которое в дальнейшем будет использоваться в качестве точки отсчета; обновление следует выполнять каждый раз,

когда становится доступной информация по текущему значению высоты (указатели высот или данные, в картах и путеводителях). Дополнительно рекомендуется проверить относительную высоту над уровнем моря, применительно к своему месту жительства и прочим точкам, в которых пользователь часто начинает тренировку.

**Activity Level: уровень долгосрочной физической активности;** самостоятельная оценка двигательного режима, выполняемая пользователем индивидуально, и применяемая в качестве одного из ключевых параметров при выполнении фитнес-теста, разработанного компанией **Polar** для определения индекса индивидуальной подготовленности.

## **Coded Heart Rate Transmission: кодируемая передача сигнала с ЧСС пользователя;**

передатчик **Polar** автоматически кодирует сигналы с ЧСС, передаваемые на монитор сердечного ритма. В кодированном режиме монитор принимает только сигналы, исходящие от

передающего устройства **Polar**. Кодирование значительно снижает перекрестные помехи от передатчиков других находящихся рядом пользователей, применяющих монитор ЧСС. Следует, однако, отметить, что кодирование не обязательно снижает воздействие всех электромагнитных помех, исходящих от различных источников такого рода излучения, при их наличии в окружающей обстановке.



**Electrodes: электроды;** рифленые области, на внутренней стороне передатчика, которые прилегают к кожному покрову пользователя, и считывают ЭКГ сигналы, поступающие с поверхности кожи в области сердца.

**Maximal Oxygen Uptake:** максимальное потребление кислорода (иначе интерпретируется как максимальная аэробная мощность, и обозначается как **VO<sub>2MAX</sub>**). Представляет собой максимальный относительный показатель потребляемого организмом кислорода при максимальных трудозатратах (наибольшей интенсивности работы различных органов и мышц организма). Величина **VO<sub>2MAX</sub>** является хорошим показателем аэробной подготовленности индивидуума.

**Maximal Heart Rate:** максимальное значение сердечного ритма (**HR<sub>MAX</sub>**); наибольшее число сердечных сокращений в минуту .

**Target Heart Rate Zone: целевая зона ЧСС;** область, заключенная между верхним и нижним предельными значениями сердечного ритма. Выбор индивидуальной целевой зоны ЧСС определяется теми конкретными целями, которые пользователь ставит перед собой в плане общей физической подготовки (индивидуальной аэробной подготовленности).

## Пояснения для символов, отображаемых на дисплее

-  указывает на активный статус измерения ЧСС; символ мигает при каждом ударе сердца. Отсутствие рамки вокруг символа обозначает некодированный режим.
-  указывает на кодированный режим передачи сигнала текущей ЧСС.
-  указывает на отсутствие сигналов от передатчика в течение, как минимум, 5 секунд.
- - указывает на отсутствие сигналов от передатчика. Поднесите монитор к логотипу **Polar**, на передающем устройстве. Монитор возобновит поиск сигнала с ЧСС.
- )) Применительно к режиму текущего времени (**Time of Day**): активный статус сигнала; Применительно к режиму измерений (**Measure Mode**): подается сигнал, в случае если пользователь во время тренировки вышел за пределы целевой зоны ЧСС; Применительно к режиму теста подготовленности (**Fitness Test Mode**): подается звуковой сигнал по окончании процедуры тестирования.
-  указывает на активный статус режима «Профиля настроек и установок для тренировки».
-  указывает на активный статус режима «непрерывного интервала», при котором интервалы и периоды восстановления непрерывно и последовательно сменяют друг друга (См. также интерпретацию текстовых сообщений для сообщения «Cont»).
-  применительно к режиму тренировки (**Exercise Mode**): указывает на выход сердечного ритма за пределы установленной целевой зоны ЧСС по верхнему значению;
-  применительно к режиму тренировки (**Exercise Mode**): указывает на выход текущего значения сердечного ритма пользователя за пределы установленной целевой зоны ЧСС по нижнему предельному значению;

Мигающий блок указывает тот текущий уровень, на котором находится пользователь в рамках циклических меню установок и настроек или просмотра информации, сохраненной в файл (**Options Settings** и **File Recalling**, соответственно). Последовательно бегущие блоки указывают на активный режим записи тренировки.

⇒ Символ **батареи** указывает на низкий уровень заряда элемента питания монитора.

## Интерпретация текстовых сообщений, выводимых на дисплей

**ALARM:** обозначение функции будильника в меню установок и настроек часов;

**AM** или **PM:** полуденный дескриптор, соответствующий текущему положению относительно полудня: до (**AM**) или после (**PM**). Используется для 12-часового формата отображения времени. Например, время **13:00** для 24-часового формата будет обозначено как **1:00 PM** в случае использования 12-часового формата отображения времени;

**AVG:** с учетом следующего за надписью цифрового выражения, соответствует среднему значению сердечного ритма пользователя;

**Baseline:** соответствует режиму установки (определения) базового значения для индивидуального темпа (скорости) релаксации пользователя;

**BasicSet:** программируемый режим тренировки с возможностью устанавливать до трех различных таймеров и трех

диапазонов ЧСС. Дополнительно, данный режим тренировки предусматривает функцию установки восстановительного периода, который может зависеть либо от времени (**time-based recovery**), либо от значения сердечного ритма пользователя (**heart-rate-based recovery**). Данная функция также может активироваться в ручном режиме, в зависимости от текущей ситуации;

**BasicUse:** соответствует режиму тренировки без использования предварительно заданных настроек и установок;

**BestLap:** соответствует информации по лучшему времени, зафиксированному при прохождении отдельных этапов или кругов дистанции;

**CONNECT:** указывает на активный режим связи (соединения) между монитором и персональным компьютером;

**Cont:** указывает на режим, при котором до 30 интервалов следуют друг за другом до тех пор, пока интервальная фаза тренировки не будет принудительно остановлена пользователем в ручном режиме;

**E0:** активный статус режима основного использования **BasicUse**;

**E1-E7:** указывает, каким именно профилем установок и настроек (из семи доступных) вы воспользовались при тренировке;

**E8:** указывает на режим тренировки с использованием базового комплекса настроек и установок;

**EXE.SET:** указывает на сохранение данных по тренировке, с использованием определенного профиля настроек и установок. Данные можно просматривать в файлом меню (**File Mode**);

**Exe.Time:** указывает на продолжительность тренировки с включенным секундомером;

**FILE:** указывает на активный режим просмотра файлового меню;

**FIT.TEST:** указывает на активный режим выполнения теста индивидуальной аэробной подготовленности;

**FULL:** указывает на заполнение доступного банка памяти. Появляется на дисплее после сохранения в память 99 этапов/отрезков или кругов дистанции (обратите внимание, что использование профилей настроек и установок сокращает вышеуказанное

количество отдельных записей). При заполнении памяти вы можете продолжить тренировки (с прохождением отдельных кругов дистанции), или использование выбранного профиля настроек, но данные по ним не будут сохранены в файл;

**HR<sub>MAX</sub> -p:** прогнозируемая величина максимального значения сердечного ритма;

**Int.:** указывает на период выполнения работы (в отличие от периода восстановления) при тренировке с использованием профиля настроек и установок;

**InZone/Above/Below:** указывает на продолжительность тренировки в пределах целевой зоны ЧСС, а также за ее пределами с выходом по верхнему и нижнему значениям сердечного ритма пользователя;

**Kcal:** указывает значение энергетических затрат в килокалориях применительно к тренировке;

**LAPS:** соответствует количеству записей в памяти, применительно ко времени преодоления отдельных этапов (кругов) дистанции;

**Lap Time, Lp:** указывает время, за которое пользователь преодолел данный этап (круг) дистанции;

**Lim High:** верхнее предельное значение, установленное для целевой зоны ЧСС;

**Lim Low:** нижнее предельное значение, установленное для целевой зоны ЧСС;

**Limits:** пары предельных значений (верхнее и нижнее), установленных для целевых зон ЧСС;

**MAX:** с учетом цифрового значения, следующего за данной надписью на дисплее монитора, соответствует максимальной величине сердечного ритма пользователя;

**MAX %:** с учетом цифрового значения, следующего за данной надписью на дисплее монитора, соответствует процентному выражению от максимальной величины сердечного ритма пользователя, применительно к текущей величине ЧСС;

**Mem full:** данная надпись появляется на дисплее при заполнении всего доступного банка памяти. Пользователь может продолжить тренировку или прохождение отдельных этапов (кругов) дистанции, но данные тренировки и значения для времени прохождения отдельных этапов не будут сохраняться в памяти монитора;

**MIN:** с учетом цифрового значения, следующего за данной надписью на дисплее монитора, соответствует минимальной величине сердечного ритма пользователя, сохраненной в рамках файла по тренировке;

**ms:** миллисекунд;

**Online:** Запись данных в режиме «онлайн» позволяет сохранять информацию по

сердечному ритму пользователя на персональном компьютере в режиме реального времени. Для реализации данной функции необходимо расположить монитор в радиусе устойчивого приема в ИК диапазоне, который не должен превышать 8 дюймов (20 см) от ИК интерфейса, и на удалении не более 3 футов (1 метра) от передатчика сигналов ЧСС;

**OPTIONS:** указывает на активный статус режима установок и настроек (**Options Mode**);

**OwnCal:** соответствует расчетной величине энергетических затрат в ходе тренировки; расчет выполняется в килокалориях. 1 килокалория равна 1.000 калорий.

Использование данной функции позволяет отслеживать энергетические затраты, применительно к выбранному критерию. Таким критерием контроля может служить одно тренировка, один день, одна неделя и т.д. Значение для данного параметра может использоваться при определении адекватного объема тренировки, а также при планировании индивидуального пищевого рациона. Подсчет количества расходуемых калорий начинается при ЧСС выше 90 ударов в минуту или выше 60% от максимального значения сердечного ритма, в зависимости от того, какое из этих двух значений меньше. Указанные предельные

значения установлены только для подсчета затрат энергии во время тренировки. Чем выше текущее значение ЧСС, тем быстрее происходит расходование калорий. Расчет индивидуального значения для индекса **“OwnCal”** зависит от следующих предварительно установленных параметров: веса пользователя, значения максимального потребления кислорода (величина  $VO_{2MAX}$ ) и максимального значения сердечного ритма. Наиболее точно значение **“OwnCal”** подсчитывается при вводе в монитор сердечного ритма значений  $VO_{2MAX}$  и  $HR_{MAX}$ , полученных в ходе выполнения контрольных упражнений (например, тренировка с максимальной интенсивностью на беговой дорожке, либо велосипедной тренировкой с максимальной приложенной нагрузкой). Самая высокая точность измерения энергетических затрат достигается при выполнении непрерывных физических упражнений, к которым можно отнести, например, бег или езду на велосипеде;

**OwnINDEX:** значение индекса индивидуальной аэробной подготовленности, являющееся прямым результатом выполнения специального фитнес-теста, разработанного компанией **Polar**. Результат сопоставим с уровнем относительной величины макс. потребления кислорода ( $VO_{2MAX}$ ) в мл/кг/мин.;

**P1 – P6, exercise phases:** фазы тренировки с присвоенными им названиями; соответствуют программируемым фазам тренировки в режиме использования профиля настроек и установок. Каждая фаза может включать в себя изменяемое количество интервальных периодов и период восстановления;

**Profil (Profile):** соответствует режиму использования программируемого профиля настроек и установок для тренировки, с возможностью задавать до шести опциональных фаз;

**RecoHR, heart-rate-based recovery:** пользователь самостоятельно устанавливает значение для сердечного ритма, по достижении которого восстановительный период завершается. В режиме просмотра файлового меню (**File Mode**) вы увидите не только продолжительность восстановительного периода, но и цифровое значение, соответствующее снижению величины сердечного ритма;

**RecoTime, time-based recovery:** пользователь самостоятельно устанавливает значение для продолжительности восстановительного периода. Установка значения выполняется в режиме настроек (**Options Mode**). В режиме просмотра файлового меню (**File Mode**) вы

увидите не только продолжительность восстановительного периода, но и цифровое значение, соответствующее снижению величины сердечного ритма;

**RLX, Relaxation Rate:** темп, интенсивность или скорость релаксации; данный параметр особенно полезен при измерении ЧСС пользователя в состоянии покоя или отдыха, либо при выполнении повседневной деятельности с низким уровнем физической активности (например, при выполнении обычных производственных обязанностей в офисе). После тренировки, например, на следующее утро, данная величина может служить указанием на состояние физиологического восстановления для вашего организма. Существенно повышенное значение ЧСС в состоянии покоя, либо пониженная скорость релаксации в сравнении с нормативными показателями, могут указывать на то, что организм не полностью восстанавливается после физических нагрузок. Эмоциональный стресс, как правило, приводит к увеличению сердечного ритма и снижению скорости релаксации. Измерение данного параметра основано на вариабельности ЧСС, которая служит указателем состояния автономной нервной системы. Степень вариабельности ЧСС строго индивидуальна, и имеет тенденцию к снижению с возрастом;

**R-R:** формат записи, при котором регистрируются интервалы для каждого удара сердца, т.е. промежутков времени в миллисекундах между двумя последовательными сердечными сокращениями. В рамках записанных образцов данных указанная информация интерпретируется также как мгновенный показатель ЧСС в ударах в минуту. Точная запись интервалов для каждого удара сердца представляет собой значительно более сложную задачу с технической точки зрения, в сравнении с получением только среднего значения ЧСС. Это объясняется тем, что запись в формате **R-R** менее защищена от негативного воздействия помех, исходящих от самого измерительного оборудования. Для обеспечения надежного контакта кожного покрова и передающего устройства мы рекомендуем использовать специальный контактный гель (применяемый в рамках процедур снятия ЭКГ). Кроме того, представляется целесообразным минимизировать использование функции «сердечного контакта» и фоновой подсветки дисплея, так как монитор ЧСС не регистрирует сердечные сокращения (интервалы ударов сердца) в случае активизации подсветки дисплея. Дополнительно, использование функции

звукового сигнала, настроенной на срабатывание при нажатии кнопок на мониторе, либо при выполнении определенных действий, может привести к пропуску одного **R-R** интервала при записи. Тем не менее, данные считывания ЧСС, которые интерпретируются как некорректные или недостоверные, могут быть исправлены или скорректированы программными средствами в оболочке специального пакета **Polar Precision Performance**;

**Split Time:** истекшее время (общее затраченное время или фактическая продолжительность). Отсчет времени ведется с момента начала тренировки до момента сохранения временного значения в файл;

**Sw:** указывает на активный статус секундомера;

**Tot. Time:** указывает на кумулятивное значение продолжительности тренировки.