

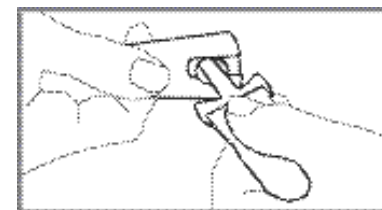
Содержание

1. Как надеть монитор сердечного ритма
2. Функции и режимы монитора сердечного ритма Polar A5
3. Включение и остановка монитора
4. Функции A5 во время тренировки
5. После занятия
6. Вызов файла, хранящегося в памяти
7. Настройки
8. Тренировка в целевой зоне
9. 2-километровый тест POLAR (Self Walk Test)
10. Переустановка настроек
11. Снижение риска на занятиях
12. Техническая спецификация
13. Ограничения гарантии
14. Дополнение

1. Как надеть монитор сердечного ритма



Эластичный пояс удобно и правильно фиксирует датчик



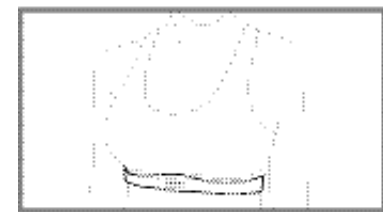
1. Присоедините эластичный пояс к нагрудному датчику.



2. Отрегулируйте длину эластичного пояса таким образом, чтобы Вам было удобно. Закрепите его в области сердца в нижней трети груди под грудными мышцами, застегните второй конец пояса.



3. Рекомендуется немного оттянуть датчик и увлажнить его для лучшего контакта.



4. Убедитесь в том, что увлажнённые области электродов плотно прилегают к телу, а логотип Polar находится на середине груди и не перевернут.

2. Функции и режимы монитора сердечного ритма Polar A5



Reset Сброс
Сброс всех настроек.

Up Вверх
Позволяет установить следующий режим или увеличивает выбранное значение.

Down Вниз
Позволяет вернуться к предыдущему режиму или уменьшает выбранное значение.

Signal Сигнал/Свет
Включение/выключение будильника, подсветки экрана, звука.

OK Старт/Стоп/ Ввод
Начало измерения ЧСС. Включение/выключение секундомера. Возврат в режим часов. Подтверждение выбора.

Как настроить монитор

- Для перемещения по меню вперед/назад, используйте кнопки Up (Вверх) и Down (Вниз).
- Для установки нужного значения нажмите OK. Значение начнет мигать.
- Для регулировки значения используйте кнопки Up (Вверх) и Down (Вниз) (скорость смены цифр возрастет, если вы будете удерживать кнопку в нажатом состоянии).
- Во время установки настроек вы можете вернуться в меню Time of Day (Время дня). Для этого нажмите и удерживайте в нажатом состоянии кнопку OK.

Режим дисплея Time of Day (Текущее время)

- Исходный режим начала смены всех настроек.
- В этом режиме отображается текущее время.

Для возврата в режим Time of Day (Время дня) из режима установки настроек или вызова файла нажмите кнопку OK и удерживайте ее в нажатом состоянии.

Если будильник включен, в режиме Time of Day (Время дня) появляется символ будильника. Будильник звенит в течение одной минуты. Вы можете прервать сигнал будильника нажатием любой из четырех кнопок на мониторе.

Режим записи упражнений

- В режиме Exercise (Тренировка) Вы можете измерять значение ЧСС и записывать в файл информацию о тренировке.
- В то время как монитор измеряет Вашу ЧСС, Вы можете просматривать различную информацию.



Режим File (Файл)

- Отображает информацию, записанную во время тренировки.

Режим Setting (Установки)

- Установка различных значений
- 24 или 12 - часовой режим времени
- Возраст
- Границы целевой зоны ЧСС
- функции часов; будильник, время, дата

Режим Walk Test

- Ходьба в быстром темпе на дистанцию 2 км
- Оценивает Ваш фитнес-уровень

3. Включение и остановка монитора

Настройка монитора сердечного ритма Polar A5

- Для активации монитора нажмите дважды на любую из четырех кнопок.
- После включения монитор автоматически поможет Вам установить необходимые настройки. Для того чтобы установить необходимые значения, передвигайтесь в меню при помощи кнопок Вверх / Вниз. Нажмите OK, чтобы зафиксировать выбранное значение.

Задайте следующие параметры:
единицы измерения
24-часовой или 12-часовой режим времени
текущее время
дата
Ваш рост
Ваш вес
пол
дата рождения

После установки даты рождения целевая зона Вашего сердечного ритма рассчитывается автоматически в зависимости от Вашего возраста. После того, как все параметры заданы, монитор автоматически возвращается в режим Time of Day (Время дня).

Вы можете пропустить некоторые настройки, для этого нажмите кнопку OK и удерживайте ее в нажатом состоянии. Вы не сможете начать измерение ЧСС до того, как все настройки будут установлены.

Начало измерения ЧСС

- В режиме дисплея Time of Day (Текущее время) нажмите кнопку OK. Через несколько секунд на дисплее появится значение Вашей ЧСС.
- Снова нажмите OK. Начинается отсчет секундомера, Вы можете начинать выполнять упражнение. Информация об упражнении останется в памяти только в том случае, если Вы включили секундомер.

Остановка измерения ЧСС

- Нажмите OK для остановки секундомера. Измерение остановлено. Запись упражнения не происходит.
- Нажмите кнопку Up (Вверх) или Down (Вниз), чтобы покинуть режим Exercise (Тренировка). Если Вы забыли остановить измерения ЧСС и сняли кардиопояс с груди, то через пять минут монитор перейдет в режим времени дня.

4. Функции A5 во время тренировки

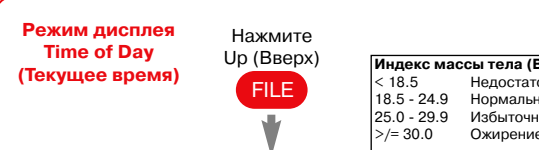
- Нажмите кнопку Сигнал/Свет для включения/ выключения подсветки.
- Нажмите и удерживайте в течение 2х секунд кнопку Сигнал/Свет для включения/ выключения звука.
- Чтобы узнать текущее время в процессе выполнения упражнения, поднесите монитор к логотипу Polar на передатчике.
- Нажимая кнопку Вверх во время упражнения изменяйте верхнее меню экрана. Выберите нужный режим.
 - Указываются границы целевой зоны ЧСС
 - как абсолютная величина ЧСС
 - в процентах от максимальной ЧСС (ЧСС_{max})
 - Фитнес метка. каждые 10 минут работы в целевой зоне появляется новый значок.

- Нажимая и удерживая кнопку Вниз во время упражнения изменяйте нижнее меню экрана.
 - Выберите нужный режим ЧСС (ударов в минуту)
 - % от ЧСС_{max} (максимальной ЧСС)
 - Продолжительность тренировки
 - Время дня
- Вы можете остановить секундомер, нажав OK. Повторное нажатие возобновит отсчет. После повторного запуска секундомера величина ЧСС появится в нижней части экрана.

5. После занятия

- Аккуратно промойте передатчик мыльной водой.
- Затем сполосните его чистой водой.
- Аккуратно вытрите передатчик мягким полотенцем.
- Храните передатчик в чистом сухом месте. Грязь снижает эластичность и функциональность передатчика.
- Если на электродах остается пот и влага, передатчик продолжает работать, и срок его службы сокращается.

6. Вызов файла, хранящегося в памяти



Индекс массы тела (BMI)
 < 18.5 Недостаточный вес
 18.5 - 24.9 Нормальный вес
 25.0 - 29.9 Избыточный вес
 >= 30.0 Ожирение

- Находясь в режиме дисплея Time of Day (Текущее время) нажмите Up (Вверх) или Down (Вниз) до появления надписи FILE.
- Нажмите OK.
- Перемещайтесь в меню вверх-вниз для получения следующей информации о тренировке:

EXE. TIME - Общее время упражнения
AVERAGE HR - средний сердечный ритм во время упражнения
IN ZONE - время, проведенное в заданной зоне
K CAL - калории, потраченные за тренировку
BMI - индекс массы тела
W INDEX - индекс подготовленности (WalkIndex).

W INDEX - индекс подготовленности (WalkIndex). Результат анализа работы сердца во время 2-километрового шагового теста.

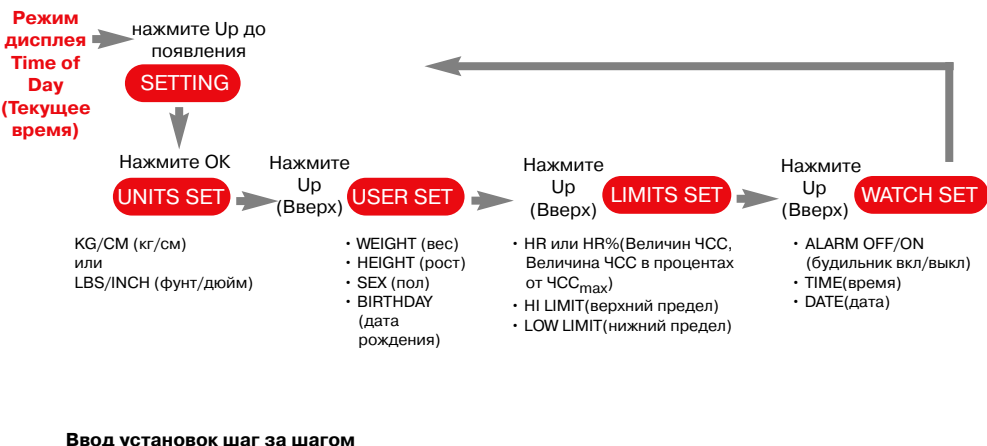
Информация о тренировке заносится в память, если секундомер находится во включенном состоянии более одной минуты.

Индекс массы тела позволяет легко определить, находится ли Ваш вес в норме. Индекс массы тела не дает информации о жировом слое человека, но позволяет определить, находится ли в норме вес взрослого человека

Reference: World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. report of WHO Consultation on Obesity, Geneva: World Health Organization, 1998.

При измерении индекса массы тела не делается различие между жировой и мышечной тканью. К примеру, у штангиста может быть выявлен индекс массы тела, соответствующий ожирению, несмотря на то, что этот человек имеет тонкую жировую прослойку, но обладает большими мускулами.

7. Settings (Настройки)



Ввод установок шаг за шагом

1. Установка единиц измерения

- Войдите в меню дисплея Time of Day (Текущее время).
- Нажимайте Up (вверх) или Down (вниз) до появления надписи SETTING.
- Нажмите OK, появится надпись UNITS SET.
- Снова нажмите OK.
- Выберите kg/cm или lbs/inch с помощью кнопок Up (вверх) или Down (вниз).

2. Ввод информации о пользователе

- Нажимайте на кнопку Up (вверх) до появления надписи USER SET (информация о пользователе).
- Нажмите OK. На дисплее появится надпись WEIGHT (вес).

2.3. SEX - установка пола

- После того, как значение веса задано, на экране появится надпись SEX (пол). Мигает надпись MALE (мужской) или FEMALE (женский).
- С помощью кнопок Up (вверх) или Down (вниз) выберите ваш пол и нажмите OK.
- На дисплее появляется надпись BIRTHDAY/DAY

2.4. BIRTHDAY - установка даты рождения

- С помощью кнопок Up (вверх) или Down (вниз) выберите нужный день.
- Нажмите OK.
- С помощью кнопок Up (вверх) или Down (вниз) выберите нужный месяц.
- Нажмите OK.
- С помощью кнопок Up (вверх) или Down (вниз) выберите нужный год.
- Нажмите OK. На дисплее появится надпись User Set (информация о пользователе).

В 12-часовом режиме показа времени последовательность установки такова: МЕСЯЦ (MONTH) - ДЕНЬ (DAY) - ГОД (YEAR)

3. LIMITS - установка границы тренировочной зоны ЧСС

- На дисплее появляется надпись User Set (информация о пользователе).
- Нажимайте кнопку Up (вверх) до появления надписи LIMITS SET.
- Нажмите OK.
- На дисплее мигают надписи HR и HR%. С помощью кнопок Up (вверх) или Down (вниз) задайте значение в ударах в минуту или в процентах от максимального значения.
- Для ввода значения нажмите OK. На дисплее появляется надпись HI LIMIT.
- С помощью кнопок Up (вверх) или Down (вниз)

8. Тренировка в целевой зоне

Границами Вашей целевой зоной является величина ЧСС выраженная в процентах от максимальной ЧСС (ЧСС_{max}) Если Ваше сердце бьется с частотой, составляющей 50-60% от ЧСС_{max}, Вы находитесь в **зоне малой интенсивности**.

Такой вид упражнений является легким (например, ходьба), но при этом имеет положительный эффект для Вашего здоровья. Если в ходе упражнений частота составляет 60-70% от ЧСС_{max}, то Ваша работа проходит в **зоне средней интенсивности**. Такой тип упражнений способствует улучшению физической формы, и рекомендован для снижения веса. Диапазон 70-85% от ЧСС_{max} соответствует **зоне высокой интенсивности**. Такой тип упражнений связан с повышенной физической нагрузкой и способствует увеличению выносливости и Вашего фитнес уровня.

Вы можете задать границы ЧСС в ударах в минуту или в процентах от максимального значения. Для того чтобы задать предельные значения, Вам необходимо ввести дату Вашего рождения. После того, как Вы ввели дату Вашего рождения монитор, автоматически рассчитывает предельные значения, составляющие 65-85% от предполагаемого максимального значения вашей ЧСС (220 - Ваш возраст). Для более точного определения величины ЧСС_{max} к врачу и проведите тест на физические нагрузки. Reference: American College of Sports Medicine. ACSM[®] Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Williams & Wilkins, 1995.

9. 2-километровый тест POLAR (Self Walk Test)

Для того чтобы пройти тест Self Walk, разработанный Polar и Институтом UKK, необходимо пройти в быстром темпе, но не переходя на бег 2 км (1,24 мили) по твердой ровной поверхности. Тест предназначен для определения состояния Вашей сердечно-сосудистой системы. В конце теста будет определен Ваш фитнес-индекс.

Результат теста WalkIndex™ основан на возрасте, массе тела и значении Вашего среднего ритма во время ходьбы. Тест позволяет сравнить уровень Вашей физической подготовленности со средними показателями для человека вашего возраста и пола. Показатель WalkIndex соответствует значению VO2max (мл/кг/мин) (относительный показатель максимального потребления кислорода).

Тест рассчитан на здоровых людей в возрасте от 20 до 65 лет. Результаты теста, проведенного в отношении людей, не попадающих в этот возрастной диапазон или находящихся в отличной физической форме, могут не быть достоверными. Для получения достоверных результатов тест Self Walk следует проводить после теста. Каждый, кто проходит тест Self Walk, делает это на свой страх и риск. Чтобы проверить, можете ли Вы пройти тест Self Walk, ответьте на следующие вопросы:

1. Болеете ли Вы сердечными заболеваниями? Выявлена ли у Вас сердечная недостаточность?
2. Испытываете ли Вы боль в суставах? Наблюдается ли у Вас воспаление или опухоль суставов?
3. Чувствуете ли Вы стеснение, жжение или давление в груди при ходьбе?
4. Бывают ли у Вас головокружения или обмороки при ходьбе?
5. Испытываете ли Вы сильное переутомление?
6. Принимаете ли Вы медицинские препараты?

В случае если Вы ответили отрицательно на все вопросы, Вы можете выполнить тест Self Walk. Если Вы ответили утвердительно хотя бы на один из вышеперечисленных вопросов, Вам необходимо проконсультироваться с врачом перед выполнением теста.

10. Переустановка настроек



При переустановке происходит обнуление настроек. Если монитор перестал реагировать на нажатие одной из кнопок сделайте переустановку.

1. Нажмите кнопку Reset острым концом ручки. На дисплее отображаются все возможные символы.
2. Нажмите один раз на любую из четырех кнопок. Если после переустановки Вы не нажимаете ни на одну из кнопок, монитор перейдет в режим экономии батареи. Вы можете включить его, дважды нажав на любую из кнопок.

12. Техническая спецификация

Мониторы сердечного ритма Polar разработаны для регистрации частоты сердечных сокращений ЧСС во время выполнения физических упражнений. Никакое другое применение не предусмотрено. ЧСС отображается в ударах в минуту (уд/мин).

Нагрудный передатчик Polar
Тип батареи: встроена литиевая батарея
Время работы: в среднем 2500 часов
Диапазон рабочих температур: 10°C...+50°C(14°F...122°F)
Материал: полиуретан

Эластичный пояс
Пластичный материал: полиуретан
Текстильный материал: нейлон, полиэстер и натуральный каучук с небольшими добавками латекса

Монитор
Тип батареи: CR2032
Время работы: около 2 лет (2 часа в день, 7 дней в неделю)
Диапазон рабочих температур: -10°C...+50°C (14°F...122°F)
Водозащищенность: 30 метров
Материал ремешка: полиуретан
Материал задней крышки и застежки ремешка: нержавеющая сталь, в соответствии с требованиями директивы 94/27/EU и поправки 1999/C 205/05 с применением никеля в изделиях, соприкасающихся с кожей.
Точность измерения сердечного ритма ±1% или ±1 удар в минуту, иногда больше, в зависимости от уровня тренированности пользователя.

Установки по умолчанию
Время дня: 12 часов
Будильник: Выкл. (OFF)
Звуковое оповещение границ целевой зоны: Вкл.
Возраст: 0
Верхняя граница ЧСС: 160
Нижняя граница ЧСС: 80
Ограничение валичин:
Часы: 23 часа 59 минут 59 секунд
Граница величины ЧСС: 30-240 уд/мин
Общее время занятия: 99 часов 59 минут 59 секунд
Отображение продолжительности занятия (менее 1 часа): минуты:секунды
Отображение продолжительности занятия (более 1 часа): часы:минуты
Год рождения: 1900-1999

- задайте верхнюю границу зоны ЧСС.
- Нажмите OK, появится надпись LO LIMIT.
- С помощью кнопок Up (вверх) или Down (вниз) задайте нижнюю границу зоны ЧСС.
- Нажмите OK, появится надпись LIMITS SET.

4. WATCH - установка времени и даты

- Нажимайте кнопку Up (вверх) для перехода из меню LIMITS (предельные значения) в меню WATCH SET (установка часов).
- Нажмите OK (или, находясь в меню Time of Day (Текущее время) нажмите и удерживайте кнопку Signal/Light (Сигнал/Свет) -> WATCH SET.
- Начинает мигать надпись ALARM ON или OFF. Включите или выключите будильник.
- Нажмите OK.
- Если вы включили режим будильника, выберите время будильника.
- В режиме 12-часового показа времени, выберите AM/PM и нажмите OK.
- На дисплее мигают часы. С помощью кнопок Up (вверх) или Down (вниз) выберите нужный час и нажмите OK.
- На дисплее начнут мигать минуты. С помощью кнопок Up (вверх) или Down (вниз) выберите минуты.
- Нажмите OK.

Время

- На дисплее появляется надпись TIME (время).
- Нажимайте кнопки Up (вверх) или Down (вниз), чтобы установить 24-часовой или 12-часовой режим показа времени.
- Нажмите OK.
- В 12-часовом режиме показа времени с помощью Up

	Возраст (лет)	очень плохо	плохо	норм	средне	хорошо	очень хорошо	отлично
ЖЕНЩИНЫ	20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-33	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
	МУЖЧИНЫ	20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62
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

Очень плохо - нормально:

Для улучшения здоровья и вашей физической формы вам необходимо увеличить нагрузки. Обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Средне:

Поддерживайте нагрузки на данном уровне для поддержания здоровья. Для улучшения Вашей физической формы увеличьте нагрузки.

Хорошо - отлично:

Поддерживайте нагрузки на данном уровне для поддержания здоровья и хорошей физической формы.

(вверх) или Down (вниз) установите AM/PM, нажмите OK.

- На дисплее отображается надпись TIME и мигают часы.
- С помощью кнопок Up (вверх) или Down (вниз) установите нужное время и нажмите OK.
- На дисплее отображается надпись TIME и мигают минуты.
- С помощью кнопок Up (вверх) или Down (вниз) установите время, нажмите OK.

Дата

- На дисплее появляется надпись DAY, при этом число месяца мигает.
- Установите нужное число с помощью кнопок Up (вверх) или Down (вниз).
- Нажмите OK.
- Появляется надпись MONTH, мигает месяц.
- Нажмите OK.
- Появляется надпись YEAR, мигает год.
- Выберите нужный год с помощью кнопок Up (вверх) или Down (вниз).
- Нажмите OK, подержите кнопку OK для возврата в меню Time of Day (Текущее время).

В 12-часовом режиме показа времени последовательность установки такова: МЕСЯЦ (MONTH) - ДЕНЬ (DAY) - ГОД (YEAR)

10. Переустановка настроек

Лица, занимающиеся спортом нерегулярно, подвергаются определенной опасности во время тренировок. Для снижения риска выполняйте следующие советы:

11. Снижение риска при занятиях спортом

Лица, занимающиеся спортом нерегулярно, подвергаются определенной опасности во время тренировок. Для снижения риска выполняйте следующие советы:

- Посоветуйтесь с врачом перед началом регулярных тренировок, если:**
- Вам за 40 и Вы регулярно не занимались спортом в течение последних пяти лет
 - Вы курите
 - у Вас высокое кровяное давление
 - у Вас высокий уровень холестерина в крови
 - у Вас есть какие-либо симптомы заболевания
 - Вы восстанавливаетесь после серьезного заболевания или хирургического вмешательства, например операции
 - Вы используете имплантированное электрическое устройство или кардиостимулятор ("пейс-мейкер")

Важно чувствовать реакцию своего организма во время упражнения. Если во время тренировки Вы чувствуете неожиданную боль или усталость, рекомендуется прекратить упражнение или продолжить его с меньшей интенсивностью.

Если у Вас есть аллергия на какие-нибудь вещества, контактирующие с кожей, ознакомьтесь с материалами, из которых сделан монитор сердечного ритма, в главе Техническая спецификация. Рекомендуется надевать передатчик на голое тело, чтобы гарантировать его безупречную работу. Однако, если Вы хотите надеть передатчик на футболку, хорошо увлажните область под электродами.

Примечание для людей, использующих электронные стимуляторы сердца или другие имплантированные электронные устройства
Люди, использующие электронные стимуляторы сердца, пользуются монитором сердечного ритма на свой страх и риск. Перед тем, как начать использовать монитор, рекомендуется пройти тестирование под наблюдением врача. Тестирование должно гарантировать безопасность и надежность одновременного использования электронного стимулятора сердца и монитора сердечного ритма.

14. Дополнение

Материалы настоящего руководства предназначены исключительно для информационных целей. Издание, описываемое в настоящем руководстве, может быть изменено без предварительного уведомления, по причине непрерывности программы развития производства.

Polar Electro Oy не даёт никаких дополнительных гарантий в отношении данного руководства или приведенного в нём описания продукта, за исключением сформулированных в прилагаемом гарантийном талоне. В связи с вышеказанным фирма Polar Electro Oy не несет ответственности за любые повреждения, прямо или косвенно связанные с использованием настоящего руководства или изделий, описанных в нем.

Изделие защищено следующими патентами: FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671 -4, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 100924. FI 100452, US 5840039, FI 4150, FI 4069, DE 29910633, FI 104463. Другие патенты ожидаются.

Примечание.

Во избежании попадания воды внутрь монитора, запрещается нажимать кнопки монитора в воде.

В случае попадания воды в монитор сердечного ритма необходимо срочно (в течение 3 дней) обратиться в сертифицированный сервисный центр POLAR. В противном случае стоимость ремонта может быть соизмерима со стоимостью нового монитора.