

<b>1. ВВЕДЕНИЕ, модель монитора ЧСС Polar F6 .....</b>	<b>7</b>
1.1 Комплектация поставки монитора ЧСС модели <b>F6</b> .....	7
1.2 Кнопки монитора и символы на дисплее .....	8
1.3 Базовые установки и настройки .....	10
1.4 Измерение ЧСС пользователя .....	12
<b>2. ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ (ТРЕНИРОВКИ) .....</b>	<b>14</b>
2.1 Начало записи информации по тренировке .....	14
2.2 Выполняемые функции в ходе тренировки .....	15
2.3 Установки и параметры для выполняемой тренировки .....	21
2.4 Индивидуальная тренировочная зона ( <b>OwnZone</b> ) .....	22
<b>3. МОНИТОРИНГ ДОСТИГНУТОГО ПРОГРЕССА .....</b>	<b>25</b>
3.1 Дневник .....	25
3.2 Еженедельный контроль .....	28
<b>4. ПРОСМОТР СОХРАНЕННЫХ ДАННЫХ ПО ТРЕНИРОВКЕ – ФАЙЛ .....</b>	<b>29</b>
4.1 Файл по выполненной тренировке .....	30
4.2 Файл совокупных значений и показателей .....	32
4.3 Файл дневника .....	34
<b>5. УСТАНОВКИ И НАСТРОЙКИ .....</b>	<b>36</b>
5.1 Установка значений для функции часов .....	36
5.2 Установка значений для ЧСС .....	40
5.3 Установка значений личных настроек пользователя .....	44
5.4 Установка общих настроек и параметров .....	47

<b>6. ПЕРЕДАЧА ДАННЫХ .....</b>	<b>50</b>
<b>7. УХОД ЗА ОБОРУДОВАНИЕМ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ .....</b>	<b>51</b>
<b>8. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ .....</b>	<b>53</b>
8.1 Работа монитора ЧСС <b>POLAR</b> и влияние помех .....	53
8.2 Минимизация возможных рисков при выполнении тренировок с Монитором ЧСС .....	54
<b>9. ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ .....</b>	<b>55</b>
<b>10. ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ .....</b>	<b>57</b>
<b>11. ОГРАНИЧЕННАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ <i>POLAR</i> .....</b>	<b>58</b>
<b>12. ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ .....</b>	<b>59</b>
<b>13. АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....</b>	<b>60</b>

# 1. ВВЕДЕНИЕ, МОДЕЛЬ МОНИТОРА ЧСС POLAR F6

## 1.1. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРА ЧСС

Монитор сердечного ритма **Polar F6** состоит из следующих компонентов:



### Монитор

Позволяет осуществлять мониторинг частоты сердечных сокращений, количества израсходованных калорий, а также общего времени тренировки, и просматривать прочую информацию по тренировке в режиме записи в ходе тренировки. Кроме того, можно носить монитор как наручные часы.



### Передачик с кодированным сигналом

При выполнении тренировки необходимо надевать передачик. Контактные зоны, расположены на обратной стороне передачика. Установленные электроды определяют текущий уровень ЧСС и передают его на монитор.

### Эластичный ремешок

Эластичский ремешок помогает удерживать на месте передатчик (ремень опоясывает грудную клетку пользователя).

### Общее Руководство пользователя вместе с краткой инструкцией по эксплуатации

В настоящем Руководстве изложена вся необходимая информация по эксплуатации монитора ЧСС модели **Polar F6**. Для быстрого обращения к справочной информации по использованию, не забывайте брать с собой на тренировку функциональную схему (карту работы кнопок и выполняемых функций) работы прибора и краткую инструкцию по эксплуатации.

### Сервисная и техническая поддержка через Интернет

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



## 1.2. КНОПКИ МОНИТОРА И СИМВОЛЫ НА ДИСПЛЕЕ

**Примечание:** кратковременное нажатие на кнопку (примерно на 1 секунду) оказывает иное действие по сравнению с продолжительным нажатием (т.е. нажатием и удержанием кнопки в нажатом положении от 2 секунд и более).

### Light

- Активация подсветки дисплея.

Нажатие и удержание **Light**:

Блокировать / разблокировать (символ ) все кнопки, за исключением кнопки **Light**. Блокировка/разблокировка возможны в режиме времени или в режиме записи данных. Нажмите и удерживайте кнопку **Light** до тех пор, пока на дисплее не появится или с дисплея не пропадет символ блокировки ()

### Back

- Выход из меню и возврат на уровень вверх
- Отмена изменений, и возврат к ранее установленным значениям
- Отключение звукового сигнала (будильника).

Нажатие и удержание кнопки **Back**:

- Вернуться из любого меню к режиму времени
- Войти в меню установки часов из режима текущего времени.




### Функция Heart Touch (Сердечный контакт)

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



### ▲

- Переход к следующему пункту меню и перемещение в пределах списков параметров;
- Увеличение мигающего значения (при появлении символа )

Нажатие и удержание кнопки **▲**:


- Изменять дисплей в режиме времени
- Изменять верхний ряд цифровых значений и данных в режиме записи тренировки.

### OK

- Вход в меню в режиме времени (**Time of Day**)
- Вход в текущее меню
- Подтверждение выбора.



Нажатие и удержание **OK** позволяет начать запись информации по тренировке из меню отображения времени.



### ▼

- переход к предыдущему пункту меню и перемещение в пределах списков параметров;
- Уменьшение мигающего значения (при появлении символа )


## Символы на дисплее





Индикатор уровня меню показывает количество пунктов меню. При перемещении в пределах меню символ на дисплее () указывает пользователю, в каком месте текущего уровня меню он находится. Символ () показывает общее количество пунктов меню.

В пределах последовательности выполнения настроек и установок, номер символа () указывает общее количество доступных к изменению установок; при этом мигающий символ () указывает тот параметр или пункт настройки, который пользователь изменяет в текущий момент.






 конверт напоминает о необходимости проверки выполненных тренировок за прошедшую неделю. За более подробной информацией см. «Еженедельный контроль», страница 28.


 батарея указывает на низкий уровень заряда батареи в мониторе. За более подробной информацией см. «Уход и техническое обслуживание», страница 51.

 колокольчик указывает на активацию функции звукового сигнала (будильника). За более подробной информацией см. «Настройка и установка часов», страница 36.



 сердце в рамке указывает на передачу кодированного сигнала с текущим значением ЧСС от передающего блока на монитор. За более подробной информацией см. «Измерение ЧСС», страница 12.

 Символ записи () указывает на выполнение записи информации по тренировке.

 Символ акустического оповещения указывает на активацию звукового сигнала для целевой зоны ЧСС в режиме (меню) тренировки. За более подробной информацией см. «Функции в ходе тренировки», страница 15.

### 1.3. БАЗОВЫЕ УСТАНОВКИ

При использовании настоящего изделия в самый первый раз, начинать следует с меню (режима) базовых настроек и установок. Активация монитора в первый раз (без заданных значений и выставленных параметров) выполняется только один раз. После активации монитор не может быть выключен. Альтернативно можно загружать предварительно заданные значения базовых установок на монитор с персонального компьютера. За дополнительной информацией по данному вопросу необходимо обратиться к главе «Передача данных», страница 50.

**Примечание:** При задании базовых установок чрезвычайно важно проявлять максимальную аккуратность, особенно при вводе персональных данных по таким параметрам, как вес, рост, возраст и пол. Все перечисленные параметры оказывают непосредственное влияние на точность измеряемых значений, таких как предельные значения целевой зоны ЧСС и затраты калорий.

1. Активируйте монитор нажатием любой кнопки. Дисплей заполнится цифровой информацией. Нажмите **OK**.
2. На дисплее отображается надпись **WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD** («Добро пожаловать в мир фитнеса **POLAR**»). Для перехода в режим базовых установок нажмите **OK**.
3. На дисплее появится надпись **START WITH BASIC SETTINGS** (начать работу с новым меню базовых установок). Для входа в указанное меню нажмите **OK**.
4. **ВРЕМЯ:** При помощи нажатия кнопок ▲/▼ выберите предпочтительный формат отображения времени: **12-** или **24-**часовой. Для подтверждения сделанного выбора нажмите **OK**.

Для **12-часового** формата время отображается в часах от 1 до 12 с добавлением полуденного разграничения: **AM** – для обозначения времени до полудня, и **PM** – для обозначения времени после полудня. При установке значений для даты и дня рождения (возраста пользователя), сначала устанавливается месяц и потом – день (формат представления: **mm.dd** – месяц:день).

- Нажмите ▲/▼ для выбора текущего положения: **AM** или **PM**. Нажмите **OK**
- Нажмите ▲/▼ для установки значения **ЧАСОВ**. Нажмите **OK**
- Нажмите ▲/▼ для установки значения **МИНУТ**. Нажмите **OK**

Для **24-часового** формата время отображается в часах от 0 до 23. При установке значений для даты и дня рождения (возраста пользователя), сначала устанавливается день и потом – месяц (формат представления: **dd.mm** – день:месяц).

- Нажмите ▲/▼ для установки значения **ЧАСОВ**. Нажмите **OK**;
- Нажмите ▲/▼ для установки значения **МИНУТ**. Нажмите **OK**.

5. **УСТАНОВКА ДАТЫ:** Нажмите ▲/▼ для выбора значений **МЕСЯЦА (mm)** или **ДНЯ (dd)**. Нажмите **OK**.  
· Нажмите ▲/▼ для выбора сначала **ДНЯ (dd)**, потом **МЕСЯЦА (mm)**. Нажмите **OK**;  
· Нажмите ▲/▼ для выбора **ГОДА (yy)**. Нажмите кнопку **“OK”**.
6. Выбор **ЕДИНИЦ ИЗМЕРЕНИЯ** для мер и весов: нажмите ▲/▼ для выбора международной системы мер (килограммы и сантиметры – **KG/CM**) или английской системы мер (фунты и футы – **LB/FT**). Нажмите **OK**.  
*Примечание:* Выбор метрической системы также влияет на формат отображения количества затраченных калорий. При выборе английской системы (**lb/ft**, фунты и футы) количество калорий отображается в формате **Cal**. При выборе международной системы (**kg/cm**, килограммы и сантиметры) количество калорий отображается в формате **kcal**.
7. **ВЕС:** нажмите ▲/▼ для задания значения собственного веса. Нажмите **OK**.  
*Примечание:* Если Вы сделали неверный выбор единиц измерения (метрической системы), изменить их можно посредством нажатия и удерживания в нажатом положении кнопки подсветки **Light**.
8. **РОСТ:** нажмите кнопку **“f/,”** для задания значения собственного роста. Нажмите кнопку **“OK”**.  
*Примечание:* Если предварительно Вы выбрали английскую систему мер, вначале указывается значение в футах, и затем – в дюймах.
9. **ВОЗРАСТ (день рождения):** нажмите ▲/▼ для задания собственного возраста, т.е. месяца, дня и года рождения. Нажмите **OK**.  
· Нажмите ▲/▼ для выбора сначала **ДНЯ (dd)**, потом **МЕСЯЦА (mm)**. Нажмите кнопку **“OK”**;  
· Нажмите ▲/▼ для выбора **ГОДА (yy)**. Нажмите кнопку **“OK”**.
10. **ПОЛ:** нажмите ▲/▼ для выбора своего пола: **МУЖСКОЙ (MALE)** или **ЖЕНСКИЙ (FEMALE)**. Нажмите кнопку **“OK”**.
11. Подтверждение заданных значений и параметров. После задания всех вышеперечисленных параметров на дисплее монитора появляется надпись **SETTINGS OK?**, что означает запрос на подтверждение окончания процедуры задания всех базовых установок, Нажмите ▲/▼ для подтверждения (**YES**) или отказа в подтверждении (**NO**). После выбора нажмите **OK**.  
Если Вы подтвердите сделанный выбор (**YES**), заданные значения будут приняты, и Вы сможете начать использование монитора ЧСС.  
Если Вы выберете опцию **NO**, Вы сможете продолжить установки и изменить необходимые параметры в меню базовых установок (**Basic Settings**). Нажимайте **Back** до тех пор, пока не вернетесь к тому пункту меню, который Вы хотите изменить.

## 1.4. ИЗМЕРЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧСС)

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

Кодировка передаваемого сигнала ЧСС позволяет сократить влияние (помехи, интерференции), оказываемое другими мониторами сердечного ритма, которые находятся в непосредственной близости от пользователя. Для обеспечения устойчивого приема передаваемого сигнала, а также для надежного и бесперебойного мониторинга ЧСС, монитор должен находиться в радиусе 3 футов (1 метра) от передающего устройства. Убедитесь также в том, что Вы находитесь на достаточном удалении от других пользователей мониторов ЧСС и от возможных источников электромагнитного излучения. (За более подробной информацией по вопросу влияния помех на работу монитора ЧСС обратитесь к главе «Меры предосторожности» на странице 53).



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 рифленые 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 и не перевернут.



5. Наденьте монитор, как обычно надеваете наручные часы. В режиме отображения на дисплее текущего времени суток нажмите кнопку **“OK”** для входа в меню. На дисплее отобразится надпись **“Exercise”**, соответствующая режиму записи данных по тренировке. Монитор автоматически начнет поиск передаваемого сигнала с Вашей ЧСС. Максимум через 15 секунд на дисплее появится символ сердца в рамке (♥) и текущее значение для сердечного ритма пользователя. Рамка вокруг символа сердца означает, что сигнал ЧСС от передатчика кодируется. Текущий сердечный ритм в данный момент времени измеряется, но не записывается. Запись начинается только в момент, когда пользователь начинает тренировку. Для подробного описания процедуры записи данных по ЧСС и информации по тренировке, обратитесь к главе «Выполнение упражнений», страница 14.

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

## 2. ВЫПОЛНЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

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

### 2.1. НАЧАЛО ЗАПИСИ ИНФОРМАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКЕ

1. Наденьте передающее устройство в соответствии с инструкцией, приведенной в разделе «Измерение ЧСС» на странице 12. При надетом передатчике в ходе тренировки монитор автоматически подсчитывает количество затраченных Вами калорий, а также записывает другую информацию по выполняемой тренировке на основании данных по частоте сердечных сокращений.
2. Отправной точкой принимается режим отображения на дисплее текущего времени суток. В этом меню нажмите **OK**.
3. На дисплее отобразится надпись **Exercise**, соответствующая режиму записи данных по выполняемой тренировке. Монитор автоматически начнет поиск передаваемого сигнала с Вашей ЧСС. Нажмите **OK**.
4. Для выбора пункта меню **START**, соответствующего началу процедуры записи данных, используйте кнопки **▲/▼**. Для начала записи тренировки нажмите **OK**. Начнется запись времени тренировки.
  - Если при этом на дисплее отобразится надпись **OwnZone**, соответствующая режиму индивидуальной тренировочной зоны, обратитесь к одноименному разделу на странице 22;
  - Если Вы хотите пропустить процедуру определения индивидуальной тренировочной зоны **OwnZone**<sup>®</sup> и воспользоваться данными по ранее определенной зоне, нажмите **OK**. В этом случае, если предварительно Вы не выполнили определение индивидуальной тренировочной зоны, программой будут использоваться данные по предельным значениям для целевой зоны ЧСС, основанные на Вашем возрасте;
  - Процедура определения индивидуальной тренировочной зоны **OwnZone** запускается автоматически; если Вы не хотите выполнять ее определение, до начала тренировки Вам следует изменить предельные значения для ЧСС в меню «Установки и настройки для тренировки», см. страницу 21;
  - Если на дисплее появляется надпись **START WITH BASIC SETTINGS**, это означает, что некоторые из базовых установок и настроек отсутствуют (не были заданы заранее). Нажмите **OK** для полного завершения всех доступных установок и настроек. За дополнительной информацией по этому вопросу следует обратиться к разделу «Базовые установки и настройки» на странице 10.

## 2.2. ФУНКЦИИ В ХОДЕ ТРЕНИРОВКИ

**Примечание:** Информация по тренировке сохраняется в файле только в случае, если ее продолжительность превысила 1 минуту.

### Просмотр текущего времени суток

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

### Просмотр продолжительности тренировки, количества затраченных калорий и предельных значений для целевой зоны ЧСС

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

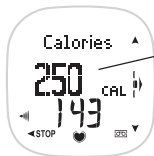


#### Тренировка

Продолжительность тренировки

Сердечный ритм (ЧСС в ударах в минуту, **bpm**, или значение в процентах от максимального значения ЧСС – **HR<sub>MAX</sub>** %), в зависимости от заданного пользователем формата отображения этого параметра.

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



**Количество затраченных на тренировка калорий (Cal/kcal**, в зависимости от заданного пользователем формата отображения этого параметра).

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



**В пределах зоны (In Zone).** Данный параметр отображается при условии, что заданы предельные значения для целевой зоны ЧСС.

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

Пределы целевой зоны сердечного ритма (ЧСС в ударах в минуту, **bpm**, или значение в процентах от максимального значения ЧСС – **HR<sub>MAX</sub>** %), в зависимости от заданного пользователем формата отображения этого параметра.

Символ сердца (♥) перемещается влево и вправо, в соответствии с текущим уровнем ЧСС. Если символ ♥ отсутствует на дисплее, это означает, что пользователь в данный момент времени находится за пределами установленной целевой зоны, на дисплее выводятся символы стрелок, означающие, что ваше ЧСС находится: ниже (↙) или выше (↘) предельных значений ЧСС. При активации функции звукового сигнала (на дисплее отображается символ -|||), при выходе за пределы целевой зоны раздается сигнал.

### Изменение информации по тренировке, отображенной на дисплее

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



Продолжительность тренировки.



Количество калорий.



Текущее время



Текущее время



Количество калорий.



Продолжительность тренировки.



фитнес метки

Каждая ячейка соответствует 10 мин. упражнения в целевой зоне ЧСС, все 6 ячеек соответствуют 1 часу в пределах целевой зоны ЧСС.



фитнес метки

### Включение фоновой подсветки дисплея

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

### Включение и выключение блокировки кнопок (🔒)

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

### Пауза в режиме записи тренировки

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

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

### Изменение установок и параметров в ходе тренировки

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

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

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

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

Альтернативно, если Вы используете режим ручной установки предельных значений для целевой зоны ЧСС, на несколько секунд на дисплее будут отображаться предельные заданные значения для целевой зоны ЧСС.


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

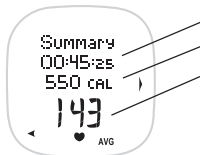
После того, как пользователь внесет все необходимые изменения в установки и параметры, монитор вернется либо в режим выполнения (записи) тренировки (**Exercise Mode**), либо в режим паузы записи тренировки (**Exercise Pause Mode**).

За дополнительной информацией по данному вопросу следует обратиться к разделу «Установки значений и параметров для ЧСС» на странице 40.

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

### Остановка тренировки и просмотр сводной информации по тренировке

1. Нажмите **Back**. На дисплее будет отображено значение текущей ЧСС. Запись тренировки будет поставлена на паузу. Символ .
2. Выберите пункт меню «Выход» (**EXIT**) с помощью кнопок **▲** / **▼**. Нажмите **OK**.  
На дисплей будет выведен сводный отчет (**SUMMARY**) по тренировке.



**Продолжительность тренировки.** Отображает время тренировки (в формате чч:мм:сс)

**Количество затраченных калорий.** Отображает количество калорий, затраченных в ходе тренировки (в **Cal/kcal**);

**Попеременно: максимальное значение ЧСС (MAX) и среднее значение ЧСС (AVG)** Отображает максимальное и среднее значение для ЧСС в ходе тренировки (в формате числа ударов в минуту, **bpm** или в процентах от максимального значения **HR<sub>MAX</sub>** %).

3. Нажмите кнопку **“OK”** для входа в меню тренировки или нажмите и удерживайте нажатой кнопку **“Back”** для возврата к режиму отображения на дисплее текущего времени суток.

### Примечание:

- Монитор продолжит показывать текущее время суток в течение 5 минут, если пользователь снимет с груди передающее устройство (передатчик), и забудет остановить режим измерения ЧСС после включения паузы в записи данных по тренировке.
- Для просмотра инструкций по уходу и обслуживанию передающего устройства после выполнения упражнений, обратитесь к одноименному разделу на странице 51.

## 2.3. УСТАНОВКИ И НАСТРОЙКИ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ

В меню установок и настроек для тренировки пользователь может просматривать и редактировать данные по ЧСС для тренировки.

Установки и настройки для тренировки сведены в единый комплекс параметров ЧСС, обозначенный как **HR Set**. Редактирование всего комплекса **HR Set** позволяет избежать необходимости изменения каждого отдельного параметра или индивидуальной установки при начале тренировки. За дополнительной информацией по вопросу редактирования комплекса настроек и параметров ЧСС (**HR Set**) следует обратиться к разделу «Установки и настройки ЧСС» на странице 40.

1. Отправной точкой принимается режим отображения на дисплее текущего времени суток. В этом меню нажмите **OK**.
2. На дисплее отобразится надпись **Exercise**, соответствующая режиму записи данных по тренировке. Нажмите **OK**.
3. Для выбора пункта меню **SETTINGS**, соответствующего режиму установок и настроек, используйте ▲ / ▼. Нажмите **OK**.
4. Для выбора пунктов меню **HR ALARM**, **HR LIMITS** и **HR VIEW**, используйте ▲ / ▼. Нажмите **OK**.

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

Предельные значения для ЧСС (**HR Limits**): Выберите режим **OWNZONE** (для индивидуальной тренировочной зоны), **AUTOMATIC** (автоматическое определение предельных значений для целевой зоны ЧСС) или **MANUAL** (ручное задание предельных значений для целевой зоны ЧСС). Для выбора следует использовать ▲ / ▼. Нажмите **OK**.

- Если Вы используете режим индивидуальной тренировочной зоны или режим автоматической установки предельных значений для целевой зоны ЧСС, используя ▲ / ▼ Вы можете выбрать любую из четырех доступных опций: **HARD**, **MODERATE**, **LIGHT** или **BASIC** (высокая, умеренная, легкая или базовая нагрузка/интенсивность, соответственно). Нажмите **OK**. Установленные предельные значения для целевой зоны ЧСС будут отображены на дисплее на несколько секунд.
- Альтернативно, если Вы выберете режим ручной установки предельных значений для целевой зоны ЧСС (**MANUAL HR Limits**), используя ▲ / ▼ Вы можете сначала задать верхнее предельное значение зоны; нажмите **OK**. После этого используя кнопки ▲ / ▼ Вы можете задать нижнее предельное значение зоны; нажмите **OK**.

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

Нажмите и удерживайте кнопку **“Back”** для возврата в режим отображения на дисплее текущего времени суток.

## 2.4. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЗОНА

Монитор сердечного ритма модели **Polar F6** оснащен функцией автоматического определения зоны ЧСС для индивидуальных аэробных упражнений. Данная зона получила название индивидуальной тренировочной зоны (или сокращенно от **Own Zone – OZ**). Определение зоны происходит в течение разминки, которая длится от 1 до 5 минут при выполнении пешей прогулки или бега трусцой. Определение зоны **OZ** можно осуществлять и при выполнении других упражнений (в других режимах выполнения упражнений). Основная идея, заложенная в процедуру определения, состоит в том, что тренировка начинается в медленном темпе с легким уровнем интенсивности. Далее в процессе тренировки интенсивность плавно возрастает, что приводит к увеличению текущего значения ЧСС. Применение функции **OwnZone** способствует выполнению упражнений с большей легкостью и помогает получать максимум удовольствия от занятий физическими нагрузками. При этом пользователю не нужно беспокоиться о выполнении самостоятельных расчетов или определять оптимальный уровень интенсивности методом проб и ошибок или простым угадыванием.

Применение режима **OwnZone** рекомендуется для достижения максимальной эффективности и разнообразия в тренировках. Всего существует четыре различные зоны интенсивности для выполнения упражнений, выбор которых пользователь осуществляет в меню установок (**SETTINGS**) для функции **OwnZone: Light, Moderate, Hard и Basic** (т.е. легкая, умеренная или средняя, высокая и базовая интенсивность). За дополнительной информацией по данному вопросу следует обратиться к разделу «Установки для ЧСС» на странице 40.

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

### 2.4.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРЕДЕЛЬНЫХ ЗНАЧЕНИЙ ДЛЯ ЧСС ПРИМЕНИТЕЛЬНО К OWNZONE ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

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

- Вы ввели правильную персональную информацию (личные настройки пользователя);
- Вы активировали функцию **OwnZone**. Каждый раз при сохранении информации по тренировке при включенной функции **OwnZone**, монитор начинает поиск индивидуальной тренировочной зоны пользователя. За дополнительной информацией по данному вопросу следует обратиться к разделу «Установки для ЧСС» на странице 40.

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

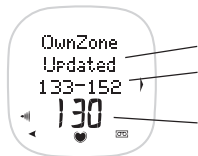
- При изменении окружающей Вас обстановки, в которой Вы выполняете тренировки;
  - При возникновении странных или непривычных ощущений (например, если Вы испытываете стресс или Вам нездоровится) применительно к физическому состоянию организма при начале тренировки;
  - После изменения установок, настроек и параметров.
1. При условии, что отправной точкой принимается режим отображения на дисплее текущего времени суток, начните с нажатия кнопки **“OK”**.
  2. На дисплее отобразится надпись **“Exercise”**, соответствующая режиму записи данных по тренировке. Нажмите кнопку **“OK”**.
  3. Для выбора пункта меню **“START”**, используйте ▲ / ▼. Нажмите **OK**. На дисплее отобразится надпись **“OwnZone”**, соответствующая меню индивидуальной тренировочной зоны.

Если Вы хотите пропустить процедуру определения новых параметров **OwnZone** и использовать ранее сохраненные данные по индивидуальной тренировочной зоне, нажмите кнопку **“OK”** и переходите к пункту 5 настоящей инструкции.

4. Запускается процесс определения параметров **OwnZone**. Определение параметров осуществляется в пять этапов.

- Z▶ \_\_\_\_\_ Выполните прогулку спокойным шагом (в медленном темпе) в течение 1 минуты. На данном первом этапе следует удерживать собственный сердечный ритм на уровне менее 100 ударов в минуту. По окончании каждого отдельного этапа Вы услышите звуковой сигнал (при активации системы звукового оповещения) и дисплей монитора будет автоматически освещен (при условии предварительного включения функции фоновой подсветки); звуковой и световой сигнал будет свидетельствовать об окончании этапа.
- Z▶▶ \_\_\_\_\_ Выполните прогулку нормальным шагом (в среднем темпе) в течение 1 минуты. На данном этапе следует плавно увеличивать собственный сердечный ритм на 10-20 ударов в минуту.
- Z▶▶▶ \_\_ \_ Выполните прогулку быстрым шагом (в высоком темпе) в течение 1 минуты. На данном этапе следует плавно увеличивать собственный сердечный ритм на 10-20 ударов в минуту.
- Z▶▶▶▶ \_ \_ Выполните пробежку трусцой в медленном темпе в течение 1 минуты. На данном этапе следует плавно увеличивать собственный сердечный ритм на 10-20 ударов в минуту.
- Z▶▶▶▶▶ \_ \_ \_ Выполните пробежку трусцой в быстром темпе в течение 1 минуты, или перейдите на нормальный бег.

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



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

Предельные значения ЧСС для индивидуальной тренировочной зоны в числовом формате (**HR, bpm**: пульс в количестве ударов в минуту) или в процентном выражении (**HR<sub>MAX</sub> %**: значение в процентах от максимальной величины ЧСС);

Текущее значение ЧСС.



Если определение параметров **OwnZone** не завершилось успешно, на дисплей будет выведена информация по ранее определенным предельным значениям для индивидуальной тренировочной зоны (либо в числовом формате **HR, bpm**: пульс в количестве ударов в минуту, либо в процентном выражении **HR<sub>MAX</sub> %**: значение в процентах от максимальной величины ЧСС).

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

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

## 3. МОНИТОРИНГ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОГРЕССА

В данной Главе приводится информация по процедурам наблюдения и контроля прогресса, достигнутого пользователем, с помощью монитора сердечного ритма модели **Polar**.

### 3.1. ЖУРНАЛ

С помощью электронного журнала пользователь может выполнять мониторинг и просматривать такие параметры, как продолжительность тренировки, количество тренировок, количество затраченных калорий, а также индивидуальная продолжительность тренировок, выполненных в разных зонах интенсивности; указанные параметры отслеживаются применительно к текущей календарной неделе.

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

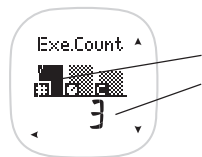
Данные по тренировке заносятся (сохраняются) в электронный журнал при условии, что тренировка, , длилась не менее десяти минут.



1. Отправной точкой принимается режим отображения на дисплее текущего времени суток. Нажмите кнопку "Г".
2. Для перемещения в дневнике используйте ▲ / ▼.
3. Для просмотра выбранного пункта журнала нажмите **OK**. Для перемещения между индивидуальными параметрами (значениями), используйте ▲ / ▼.

**Примечание:** В полночь, при переходе с воскресенья на понедельник, монитор автоматически перезагружает журнал и сбрасывает все значения для зон ЧСС на ноль (процедура автоматического обнуления значений). В тот же момент предыдущая неделя журнала сохраняется в памяти блока в файл журнала (**Diary File**).

### 3.1.1. ЖУРНАЛ



#### **Exe.Count (Exercise Count – Счетчик тренировок)**

На дисплее выделяется полоска, соответствующая счетчику тренировок.

Цифровое значение соответствует совокупному количеству тренировок, выполненных пользователем.



#### **Exe.Time (Exercise Time – Продолжительность тренировок)**

На дисплее выделяется полоска, соответствующая продолжительности упражнений.

Цифровое значение соответствует совокупной продолжительности тренировок, выполненных пользователем.



#### **Calories (Cal/kcal – Количество затраченных калорий)**

На дисплее выделяется полоска, соответствующая затраченным калориям.

Цифровое значение соответствует совокупному количеству калорий, затраченных на выполнение упражнений.

Нажмите кнопку **“Back”** для возврата в меню просмотра журнала (**Diary**), и нажмите **▼** для продолжения просмотра данных по зонам ЧСС. Нажмите **OK**.

Также для возврата в режим отображения на дисплее текущего времени суток, нажмите и удерживайте **Back**.

### 3.1.2. ЗОНЫ ЧСС



#### Light (Зона легкой интенсивности)

На дисплее выделяется полоска, соответствующая зоне легкой интенсивности.

Цифровое значение соответствует продолжительности тренировок, выполненных пользователем в пределах легкой зоны интенсивности.



#### Moderate (Зона средней или умеренной интенсивности)

На дисплее выделяется полоска, соответствующая зоне умеренной интенсивности.

Цифровое значение соответствует продолжительности тренировок, выполненных пользователем в пределах средней зоны интенсивности.



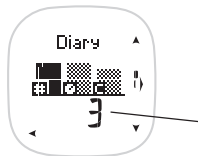
#### Hard (Зона высокой интенсивности)

На дисплее выделяется полоска, соответствующая зоне высокой интенсивности.

Цифровое значение соответствует продолжительности тренировок, выполненных пользователем в пределах высокой зоны интенсивности.

Нажмите **Back** для возврата в меню просмотра данных по зонам ЧСС.

Также для возврата в режим отображения на дисплее текущего времени суток, нажмите и удерживайте **Back**.



### Изменение просмотра журнала, выставленного по умолчанию

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

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

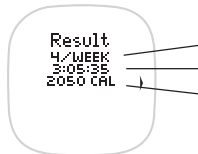
Цифровое значение соответствует параметру, принятому для отображения на дисплее по умолчанию.

## 3.2. ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ

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



1. Нажмите кнопку **▲** для входа в меню просмотра напоминания (☑).
2. На дисплее появится надпись **CHECKING YOUR WEEKLY EXERCISES**, соответствующая меню просмотра данных по тренировкам, выполненным в течение недели. Для просмотра информации по выполненным тренировкам необходимо нажать **OK**; для возврата в режим отображения на дисплее текущего времени суток следует нажать и удерживать **Back**.



На дисплее выводится надпись **"Result"** и данные по следующим параметрам и значениям:

- Общее количество (счетчик) тренировок, выполненных за прошедшую неделю;
  - Совокупная продолжительность всех тренировок;
  - Общее количество затраченных калорий во время тренировок (в формате **Cal/kcal**).
3. Нажмите **OK** для возврата в режим отображения на дисплее текущего времени суток.

## 4. ПРОСМОТР СОХРАНЕННОЙ ИНФОРМАЦИИ – ФАЙЛЫ

В файле хранится информация по вашим записанным тренировкам. В файле по тренировке (**Exercise File**) и в файле журнала (**Diary File**) сохраняется информация по 12 последним тренировкам.

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

При заполнении всего объема памяти файла, новая поступающая для записи информация замещает самую старую сохраненную информацию. Если Вы хотите сохранить данные за более продолжительный период, Вам необходимо воспользоваться меню отправки файла (**File Send Menu**) для передачи файла с сохраненными данными на Интернет сервис **Polar Fitness Trainer**. За более подробной информацией по данному вопросу обратитесь к главе «Отправка данных», страница 50.

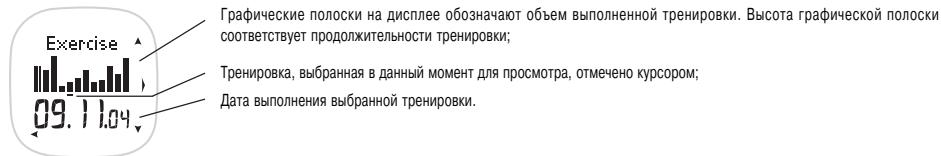


1. Если Вы находитесь в режиме времени, нажмите **OK**. На дисплее появится надпись **“Exercise”** (меню данных по тренировкам)
2. Нажимайте **▲ / ▼** пока на дисплее не отобразится надпись **“File”** (файловое меню) для входа в меню нажмите **OK**
3. Нажимайте **▲ / ▼** для выбора следующих пунктов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

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

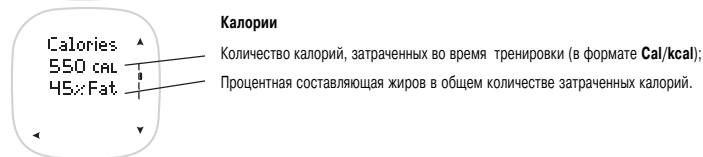
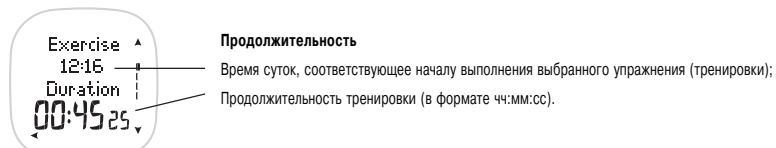
#### 4.1. ФАЙЛ ТРЕНИРОВКИ

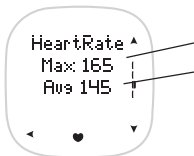
На дисплее выводится следующая информация по тренировке:



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

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

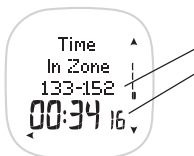




### Сердечный ритм

Максимальное значение ЧСС (**MAX**); и

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



**В пределах зоны** (отображается если режим предельных значений диапазона ЧСС был включен).

Предельные значения ЧСС;

Продолжительность тренировки, когда текущее значение ЧСС находилось в пределах установленного диапазона.

Для возврата в меню файла тренировки (**Exercise File**) нажмите **Back**.

Или нажмите и удерживайте **Back** для возврата в режим времени.

### Удаление файла

1. В меню отображения на дисплее продолжительности тренировки (**Duration**) нажмите и удерживайте кнопку **Light** до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **DELETE FILE?**, соответствующая запросу программы на удаление файла.
2. Используйте **▲** / **▼** для выбора одной из двух доступных опций: **YES** или **NO**, которые дают или не дают подтверждение удаления файла, соответственно. Для подтверждения сделанного выбора нажмите **OK**.
3. При выборе подтверждения стирания файла на дисплей монитора будет выведена подсказка **ARE YOU SURE?** Если пользователь отказывается от удаления файла, следует выбрать опцию **NO**. При выборе опции **YES** файл будет удален. Нажмите **OK**.

**Внимание!** После удаления файла восстановить его будет невозможно.

## 4.2. ФАЙЛ СОВОКУПНЫХ ДАННЫХ

В меню файла суммарных значений (**Totals File**) пользователь может просматривать суммарную (совокупную) информацию по таким параметрам, как общее количество тренировок, общее время, суммарное количество затраченных калорий в ходе выполнения серии тренировок; данные аккумулируются в файле с момента предыдущей перезагрузки монитора (при которой все ранее сохраненные значения обнуляются).

1. Если Вы находитесь в режиме отображения на дисплее текущего времени суток, нажмите **OK**
2. Нажимайте **▲/▼** до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **File** (файловое меню) для входа в меню нажмите **OK**
3. Нажимайте **▲/▼** для выбора следующего пункта меню: **TOTALS**. Для подтверждения выбора нажмите **OK**.

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

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



### Общий счетчик тренировок (общее количество тренировок)

Дата последней перезагрузки монитора с обнулением значений

Общее количество тренировок; данные аккумулируются в файле с момента предыдущей перезагрузки монитора (при которой все ранее сохраненные значения обнуляются).

**Примечание:** После сохранения максимального количества тренировок – 65.535 – счетчик автоматически обнуляется.



### Общая продолжительность

Дата последней перезагрузки монитора с обнулением значений

Общая продолжительность выполненных упражнений для нескольких тренировочных сессий; данные аккумулируются в файле с момента предыдущей перезагрузки монитора (при которой все ранее сохраненные значения обнуляются).

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



### Общее количество калорий

Дата последней перезагрузки монитора с обнулением значений

Общее количество калорий, затраченных при выполнении упражнений для нескольких тренировочных сессий; данные аккумулируются в файле с момента предыдущей перезагрузки (все ранее сохраненные значения обнуляются).

**Примечание:** Когда кумулятивное значение достигает 999.999 калорий (**Cal/kcal**), суммарный счетчик калорий для всех упражнений (тренировок) автоматически обнуляется.



### Перезагрузка и обнуление значений для счетчиков суммарных значений

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

Нажмите и удерживайте кнопку **"Back"** для возврата в режим отображения на дисплее текущего времени суток.

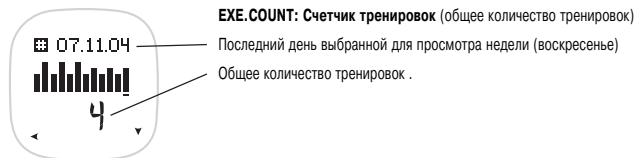
### 4.3. ФАЙЛ ЖУРНАЛА

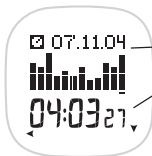
В меню файла журнала (**Diary File**) пользователь может просматривать еженедельную информацию, которая сохраняется автоматически. В файле журнала сохраняется информация за предыдущие 12 недель. Когда файл журнала заполняется полностью, информация за новую неделю замещает старые данные, сохраненные применительно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

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

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

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





#### **EXE.TIME: Продолжительность тренировки**

Последний день выбранной для просмотра недели;

Общая продолжительность тренировок (в формате чч:мм:сс).



#### **Calories: Количество калорий**

Последний день выбранной для просмотра недели;

Общее количество калорий, затраченных во время тренировок (в формате **Cal/kcal**).



#### **HR Zones: Зоны ЧСС**

Последний день выбранной для просмотра недели;

Суммарная продолжительность тренировки в пределах зоны **средней** (умеренной) интенсивности;

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

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

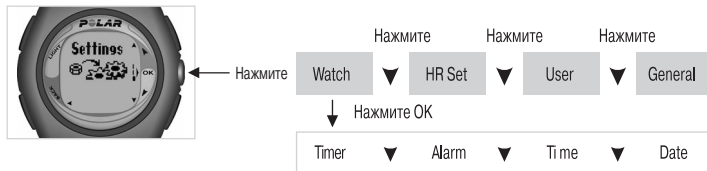
Для возврата в режим просмотра меню зон ЧСС (**HR Zones**) нажмите **Back**.

## 5. НАСТРОЙКИ

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

### 5.1. УСТАНОВКИ ДЛЯ ФУНКЦИИ ЧАСОВ

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



1. Если Вы находитесь в режиме отображения на дисплее текущего времени суток, нажмите **OK**. На дисплее появится надпись **Exercise** (меню данных по тренировкам)
2. Нажимайте **▲/▼** до тех пор, пока на дисплее не отобразится **Settings** (меню настроек) для входа в меню нажмите **OK**
3. Нажимайте **▲/▼** для выбора следующего пункта меню: **WATCH** (часы). Для подтверждения сделанного выбора нажмите **OK**.
4. Нажимайте кнопки **▲/▼** для выбора следующих подпунктов меню: **TIMER** (таймер), **ALARM** (будильник), **TIME** (время) или **DATE** (дата). Для подтверждения выбора и входа в меню настроек определенного параметра нажмите **OK**.

#### Примечание:

- Вернуться в режим времени (**Time of Day**) можно из любого меню. Для этого необходимо нажать и удерживать **Back**.
- Войти меню установок часов (**Watch Settings**) можно из режима времени (**Time of Day**). Для этого нажать и удерживать **Back**.
- Процедуру установки текущего времени и даты можно пропустить, приняв существующие значения. Для этого нажать и удерживать **OK**.

### 5.1.1. УСТАНОВКА И НАСТРОЙКА ТАЙМЕРА

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

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

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

#### Отключение акустического сигнала таймера (🔔)

В момент, когда на дисплее начинает мигать надпись **Timer** и срабатывает звуковой сигнал нажмите **Back**, чтобы ее отключить. При остановке звукового сигнала, автоматически включается фоновая подсветка дисплея, и монитор возвращается в режим отображения текущего времени суток. Если пользователь не выполняет принудительного отключения сигнала, акустическое оповещение продолжает работать в течение одной минуты, после чего монитор возвращается в режим отображения текущего времени суток.

#### Примечание:

- Активация звукового сигнала происходит во всех меню, за исключением меню тренировки (**Exercise Menu**). При срабатывании звукового сигнала, если пользователь в этот момент находится в каком-либо другом меню программы, на дисплей монитора будет выведено изображение, соответствующее звуковому сигналу таймера (**Timer Alarm**).
- В режиме блокировки кнопок монитора, при срабатывании звукового сигнала происходит автоматическая разблокировка кнопок.

## 5.1.2. УСТАНОВКА БУДИЛЬНИКА

1. Если Вы находитесь в режиме отображения на дисплее текущего времени суток, нажмите **OK**
2. Нажимайте **▲/▼** пока на дисплее не отобразится **Settings** (меню настрое) для входа в меню нажмите **OK**;
3. Нажимайте **▲/▼** для выбора следующего пункта меню: **WATCH**. Для подтверждения выбора нажмите **OK**.
4. Нажимайте **▲/▼** для выбора следующего подпункта **ALARM**. Для подтверждения выбора и входа в меню настроек параметра нажмите **OK**.
5. Нажимайте **▲/▼** для выбора режима будильника: **DAILY, MON-FRI** или **OFF** (ежедневно, с понедельника по пятницу, или отключение будильника). Для подтверждения выбора нажмите **OK**.  
Если Вы выбрали режим отключения будильника (**OFF**), нажмите **OK** и переходите к настройке следующего параметра.  
Если Вы выбрали 12-часовой формат отображения времени, для корректной работы будильника Вам понадобится выбрать полуденный разделитель: **AM** (до полудня) или **PM** (после полудня). Выбор параметра осуществляется с помощью **▲/▼** Нажмите **OK**
6. Используйте **▲/▼** для установки значения для **часов**. Нажмите **OK**
7. Используйте **▲/▼** для установки значения для **минут**. Нажмите **OK**.

### Отключение будильника (⏏)

В момент, когда на дисплее отображается надпись **SNOOZE?**, срабатывает звуковой сигнал, и мигает фоновая подсветка дисплея, нажмите **Back** для того, чтобы отключить звуковой сигнал. При остановке сигнала, автоматически включается подсветка дисплея, и монитор возвращается в режим времени. Нажмите **OK** или используйте **▲/▼** для перевода звукового сигнала в спящий режим на 10 минут и запуска таймера обратного отсчета времени. Если не выполнить принудительного отключения сигнала, он продолжает работать в течение одной минуты, после чего монитор возвращается в режим времени.

### Примечание:

- Активация звукового сигнала происходит во всех меню, за исключением меню тренировки (**Exercise Menu**). При срабатывании звукового сигнала, если пользователь в этот момент находится в каком-либо другом меню программы, на дисплее монитора будет выведена информация, соответствующая будильнику (**Alarm**).
- В режиме блокировки кнопок монитора, при срабатывании звукового сигнала (будильника) происходит автоматическая разблокировка кнопок.

### 5.1.3. УСТАНОВКА ТЕКУЩЕГО ВРЕМЕНИ

Если Вы находитесь в режиме времени, повторите шаги с 1 по 3, см. инструкцию на странице 38.

4. Используйте ▲/▼ для выбора пункта меню: **TIME**. Для подтверждения сделанного выбора нажмите кнопку **“OK”**;
5. Используйте ▲/▼ для выбора 12- или 24-часового формата времени (**12 Н** или **24 Н**). Если Вы выбрали 12-часовой формат, Вам дополнительно понадобится выбрать **AM** (до полудня) или **PM** (после полудня). Выбор указанного параметра осуществляется с помощью ▲/▼. Нажмите **OK**
6. Используйте ▲/▼ для установки значения для **часов**. Нажмите **OK**
7. Используйте кнопки ▲/▼ для установки значения для **минут**. Нажмите **OK**

### 5.1.4. УСТАНОВКА ТЕКУЩЕЙ ДАТЫ

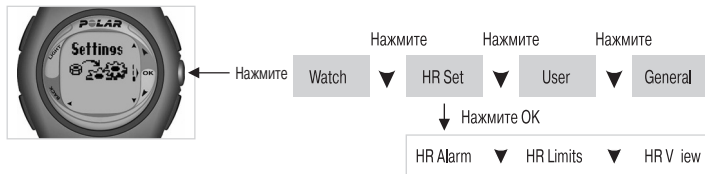
Если Вы находитесь в режиме времени, повторите шаги с 1 по 3, см. инструкцию на странице 38.

4. Используйте ▲/▼ для выбора пункта меню: **DATE**. Для подтверждения сделанного выбора нажмите **OK**
5. Используйте ▲/▼ для выбора месяца (**mm**) или дня (**dd**). Нажмите **OK**
6. Используйте ▲/▼ для выбора дня (**dd**) или месяца (**mm**). Нажмите **OK**
7. Используйте ▲/▼ для установки значения для **года**. Нажмите **OK**.

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

## 5.2. УСТАНОВКИ ДЛЯ ЗОНЫ ЧСС

В меню установок частоты сердечных сокращений (**Heart Rate Set Menu**) можно редактировать параметры, которые применяются при выполнении упражнений на тренировках. В меню **HR Set** объединены установки для тренировок (**Exercise Settings**), предельные значения зоны ЧСС (**Heart Rate Limits**), установки системы акустического оповещения (**Alarm Settings**) и формат режима просмотра (**View Mode**). При помощи меню **HR Set** обеспечивается простота применения предпочтительных настроек для тренировок, без необходимости установки каждого параметра по отдельности.



1. Если Вы находитесь в режиме времени, нажмите **OK**. На дисплее появится **Exercise** (меню данных по тренировкам)
2. Нажимайте **▲/▼** пока на дисплее не отобразится **Settings** (меню настроек), для входа в меню нажмите **OK**
3. Нажимайте **▲/▼** для выбора следующего пункта: **HR SET** (Установка значений зоны ЧСС). Для подтверждения выбора нажмите **OK**
4. Нажимайте **▲/▼** для выбора подпунктов: **HR ALARM** (звуковой сигнал зоны ЧСС), **HR LIMITS** (предельные значения зоны ЧСС) или **HR VIEW** (формат просмотра данных ЧСС). Для подтверждения выбора и входа в меню настроек параметра нажмите **OK**.

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

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

### 2. Предельные значения для ЧСС (HR Limits)

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

**OWNZONE (индивидуальная тренировочная зона):**

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

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

За дополнительной информацией см. раздел **OwnZone**, страница 22.

**AUTOMATIC (автоматический режим):**

Предельные значения диапазона ЧСС рассчитываются автоматически, на основании введенных данных по возрасту пользователя.

Используя ▲/▼ выберите любую из доступных опций : **HARD**, **MODERATE**, **LIGHT** или **BASIC**. Нажмите **OK**. Будут выведены предельные значения диапазона ЧСС, рассчитанные на основании точной даты рождения, введенной пользователем.

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

ИНТЕНСИВНОСТЬ	УПРАЖНЕНИЯ
<b>ВЫСОКАЯ</b>	<b>Зона высокой интенсивности</b> (ЧСС 80-90% от макс. значения $HR_{MAX}$ ) предназначена для выполнения упражнений в течение короткого временного отрезка, но с высокой интенсивностью. При таком режиме дыхание становится тяжелым, Вы ощущаете усталость в мышцах и общее утомление; увеличивается способность к максимальной физической нагрузке.
<b>УМЕРЕННАЯ</b>	<b>Зона средней интенсивности</b> ( ЧСС до 70-80% от макс. значения $HR_{MAX}$ ). Данный уровень очень полезен для людей, занимающихся спортом или физическими упражнениями постоянно. Занятия с таким уровнем особенно способствуют улучшению сердечно-сосудистой выносливости (аэробной подготовленности).
<b>ЛЕГКАЯ</b>	<b>Зона легкой интенсивности</b> (ЧСС до 60-70% от макс. значения $HR_{MAX}$ ). Данный уровень воспринимается с легкостью большинством людей. Занятия с таким уровнем помогают общему оздоровлению организма, улучшают общую выносливость и способствуют сердечно-сосудистой выносливости. Занятия в пределах данной зоны повышают физическую выносливость и помогают организму восстановиться после выполнения более тяжелых физических упражнений.
<b>БАЗОВАЯ</b>	Предельные значения для базовой зоны выполнения упражнений составляют 65-85% от макс. значения ЧСС $HR_{MAX}$ . Данная зона интенсивности оптимально подходит для упражнений на развитие аэробной подготовленности.

### **MANUAL (ручной режим установки значений ЧСС):**

Альтернативно, вместо определения целевой зоны ЧСС при помощи режимов автоматического расчета (**Automatic Limits**) или посредством использования функции индивидуальной тренировочной зоны **OwnZone**, пользователь может определять предельные значения для своей целевой зоны ЧСС на основании применения так называемой «возрастной» формулы.

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

Для расчета максимального значения ЧСС монитор использует «возрастную» формулу, по которой величина **HR<sub>MAX</sub> = 220 МИНУС** возраст. Для более точного определения данного значения необходимо проконсультироваться с лечащим врачом, или посетить терапевта или физиолога с целью выполнения контрольных упражнений на физическую нагрузку.

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

Используйте ▲/▼ для установки **верхнего** предельного значения диапазона ЧСС. Для подтверждения выбора нажмите **OK**.

Используйте ▲/▼ для установки **нижнего** предельного значения диапазона ЧСС. Для подтверждения выбора нажмите **OK**.

### **OFF (Отключение функции):**

При выборе данного пункта меню функция отключается, и в ходе тренировки (на тренировочном занятии) не используются предельные значения для целевой зоны ЧСС.

В следующей Таблице приведены данные по зонам интенсивности для целевых диапазонов ЧСС, с указанием значения в ударах в минуту (**bpm**); данные приводятся для групп с 5-летним интервалом. Рассчитайте свой собственный максимум для ЧСС (значение **HR<sub>MAX</sub>**), запишите значения для индивидуальных целевых зон ЧСС и выберите такие параметры (диапазоны и уровни интенсивности), которые оптимально подходят для Ваших физических упражнений.

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

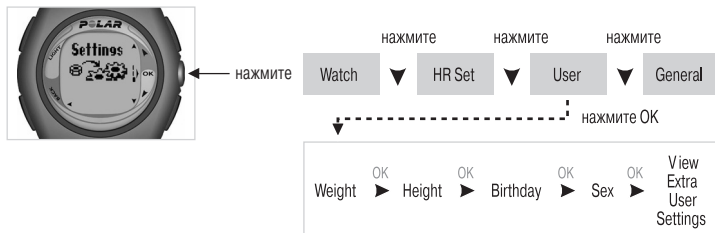
\* **Примечание:** Компанией **Polar** принято определение интенсивности для целевой зоны ЧСС, которое отличается от рекомендаций международных научных организаций по физической культуре и спорту; по стандартам указанных организаций значения для зоны легкой интенсивности могут быть меньше 60 % от показателя **HR<sub>MAX</sub>**

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

Используя ▲/▼ Вы можете выбрать предпочтительный формат просмотра данных по сердечному ритму: либо **HR** (данные будут представлены в числовом выражении, в количестве ударов в минуту – **bpm**) либо **HR%** (в процентном выражении, от максимального значения ЧСС **HR<sub>MAX</sub>**). Для подтверждения сделанного нажмите **OK**.

### 5.3. ЛИЧНЫЕ НАСТРОЙКИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

В меню личных настроек пользователя (**User Settings Menu**) Вы можете редактировать персональные данные, изменять собственный вес, рост, возраст (день рождения), пол, и редактировать дополнительные личные настройки и параметры (**Extra User Settings**).



1. Если Вы находитесь в режиме времени, нажмите **OK**. На дисплее появится **Exercise** (меню данных по упражнениям)
2. Нажимайте **▲/▼** пока на дисплее не отобразится **Settings** (меню настроек) для входа в меню нажмите **OK**
3. Нажимайте **▲/▼** для выбора следующего пункта меню: **USER** (пользователь). Для подтверждения выбора нажмите **OK**.
4. Параметр веса (**WEIGHT**): Нажимайте **▲/▼** для установки точного значения собственного веса. Для подтверждения нажмите **OK**.
5. Параметр роста (**HEIGHT**): Нажимайте **▲/▼** для установки роста. Для подтверждения нажмите **OK**.
6. Параметр возраста (**BIRTHDAY**): Нажимайте **▲/▼** для выбора нужного месяца (**mm**) и дня (**dd**). Для подтверждения нажмите **OK**.

**Примечание:** Процедуру установки и настройки возраста (точного дня рождения) можно пропустить, приняв выставленные (существующие) значения. Для этого следует нажать и удерживать кнопку “**OK**”.

7. Нажимайте ▲/▼ для выбора нужного дня (**dd**) и месяца (**mm**). Для подтверждения нажмите **OK**.
8. Нажимайте ▲/▼ для выбора нужного года (**yy**). Для подтверждения нажмите **OK**.
9. Параметр пола (**SEX**): используйте ▲/▼ для выбора нужного пола: мужского или женского (**MALE** или **FEMALE**, соответственно). Для подтверждения нажмите **OK**.
  
10. Просмотр дополнительных настроек и параметров пользователя (**View Extra User Settings**): пользователю рекомендуется изменять нижеперечисленные параметры (**HR<sub>MAX</sub>**, **HR<sub>SIT</sub>**, **VO<sub>2MAX</sub>**, т.е. максимальное значение ЧСС, значение ЧСС в состоянии покоя и относительная величина максимального потребления кислорода) только в том случае, если значения параметров известны на основании **тестов и измерений**, проведенных в **соответствующих лабораторных условиях**. Для входа в меню дополнительных настроек пользователя следует нажать **OK**. Для возврата в режим времени, необходимо нажать и удерживать **Back**.
  
11. **Максимальное значение ЧСС (HR<sub>MAX</sub>)**: используйте ▲/▼ для установки максимального значения своего сердечного ритма. Для подтверждения нажмите **OK**.  
Значение **HR<sub>MAX</sub>** соответствует самому высокому количеству ударов сердца в минуту (**bpm**) при максимальной физической нагрузке. Наиболее точное значение данного показателя можно получить при выполнении тренировки с приложением максимальной нагрузки в условиях лаборатории. Знание величины **HR<sub>MAX</sub>** является полезным инструментом для определения оптимальной интенсивности во время тренировки. Величина **HR<sub>MAX</sub>** используется для оценки энергетических затрат при физических нагрузках.
  
12. **Значение ЧСС в сидячем положении (HR<sub>SIT</sub>)**: используйте ▲/▼ для установки значения сердечного ритма в сидячем положении. Для подтверждения нажмите **OK**.  
Значение **HR<sub>SIT</sub>** должно соответствовать типичной для Вас величине сердечного ритма в момент, когда Вы не выполняете физической активности (например, в сидячем положении). Величина **HR<sub>SIT</sub>** также используется для оценки энергетических затрат при физических нагрузках. Для того чтобы с легкостью определить индивидуальное значение параметра **HR<sub>SIT</sub>**, займите сидячее положение и наденьте монитор, а передающее устройство на грудь. Запустите программу измерения ЧСС, чтобы текущее значение сердечного ритма было выведено на дисплей монитора. Взгляните на дисплей монитора по прошествии 2-3 минут. Значение, которое Вы увидите на дисплее, будет соответствовать Вашей ЧСС в состоянии покоя. Для более точного определения индивидуального значения **HR<sub>SIT</sub>**, не снимайте монитор сердечного ритма **Polar** в течение всего дня. Время от времени, при занятии сидячего положения, по прошествии 2-3 минут, считывайте показания текущей величины ЧСС с дисплея монитора, и записывайте их. Вечером, используя зафиксированные в течение дня значения, выведите среднее значение для ЧСС в состоянии покоя.

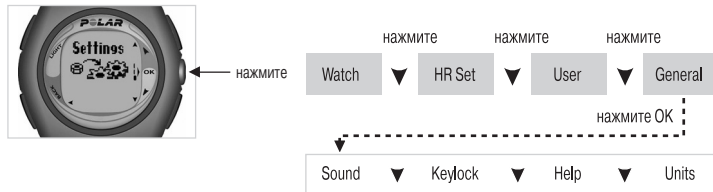
13. **Относительная величина максимального потребления кислорода ( $VO_{2MAX}$ , мл/кг/мин):** используйте ▲/▼ для установки максимального значения потребления кислорода. Для подтверждения нажмите **OK**.

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

**Примечание:** Если Вы непреднамеренно изменили значения и установки дополнительных личных настроек пользователя (**Extra User Settings**), Вы всегда можете вернуться к значениям по умолчанию. Для этого необходимо нажать и удерживать кнопку **Light**. На дисплее отобразится **RESTORE DEFAULT?**, предлагающая восстановить значения по умолчанию. Для подтверждения следует выбрать **YES**, для отказа от восстановления значений по умолчанию следует выбрать **NO**. Подтверждение выбора осуществляется нажатием **OK**.

## 5.4. ОБЩИЕ НАСТРОЙКИ И УСТАНОВКИ

В меню общих настроек (**General Settings Menu**) Вы можете редактировать общие установки для своего монитора. К числу таких общих настроек относятся: громкость, блокировка кнопок, вспомогательные текстовые подсказки и выбор единиц измерения (метрической системы).



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

## 1. Уровень громкости для звукового сигнала

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

При изменении установок уровня громкости **VOL 2** или **VOL 1**, данные изменения не затрагивают следующие акустические (тоновые) сообщения монитора: сигнал выхода за пределы зоны ЧСС (**HR Alarm**), функция сигнала для будильника (**Watch Alarm**) и функция сигнала для таймера (**Timer Alarm**). При выборе режима отключения звукового сигнала (**OFF**), нажатие кнопок не будет сопровождаться звуком, и сигнал для определенных действий также будет отключен. Включение и выключение звукового сигнала выполняется в меню настройки часов (**Watch Settings**), см. страницу 36. Звуковой сигнал для случаев выхода за пределы установленной зоны ЧСС может дополнительно активироваться/деактивироваться из меню настроек и установок для тренировки (**Exercise Settings**) и во время выполнения тренировочного занятия.

## 2. Установка блокировки кнопок (🔒 Keylock)

Функция блокировки кнопок монитора может быть активирована в режиме отображения на дисплее текущего времени суток, и во время записи данных по тренировке.

*Если Вы находитесь в режиме времени, повторите шаги с 1 по 4, см. инструкцию на странице 47.*

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

### Автоматический режим:

Монитор автоматически блокирует все кнопки, за исключением кнопки **Light**, если пользователь не нажимает никаких кнопок в течение одной минуты. Отключить режим блокировки кнопок можно с помощью нажатия и удерживания кнопки **Light**; удерживать кнопку следует до тех пор, пока не появится надпись **"BUTTONS UNLOCKED"**.

### Ручной режим:

Включать и отключать блокировку кнопок можно с помощью нажатия и удерживания кнопки **Light** до тех пор, пока символ 🔒 не появится или не исчезнет

### 3. Настройка помощи и подсказок

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

*Если Вы находитесь в режиме времени, повторите шаги с 1 по 4, см. инструкцию на странице 47.*

Используйте ▲/▼ для активации или отключения режима вывода текстовых вспомогательных подсказок (**ON** или **OFF**, соответственно). Для подтверждения выбора нажмите **OK**.

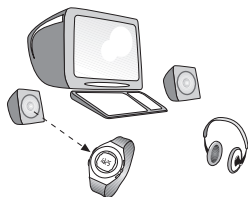
### 4. Выбор метрической системы

*Если Вы находитесь в режиме времени, повторите шаги с 1 по 4, см. инструкцию на странице 47.*

Используйте ▲/▼ для выбора международной метрической системы (килограммы/сантиметры – **KG/CM**) или английской системы мер и весов (фунты/футы – **LB/FT**). Для подтверждения выбора нажмите **OK**.

	lb/ft	kg/cm
Вес	Фунты	Килограммы
Рост	Футы/дюймы	Сантиметры
Калории	Кал	ккал

## 6. ПЕРЕНОС УСТАНОВОК С КОМПЬЮТЕРА



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

Модель **Polar F6** монитора ЧСС предусматривает опцию переноса предварительно заданных значений с персонального компьютера пользователя на монитор. Передача данных отличается простотой и осуществляется посредством функции **Polar UpLink™** (с компьютера на монитор), и аналогичным образом, с монитора на сайт **Polar Fitness Trainer** посредством применения функции **SonicLink™** (при этом на сайт передаются сохраненные данные по тренировке).

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

Для подробного ознакомления с данными функциями и инструкцией по их использованию обратитесь на сайт производителя по адресу: [www.polar.fi/fitness](http://www.polar.fi/fitness)

## 7. УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Монитор ЧСС **Polar** является высокотехнологичным прибором, и требует корректного и соответствующего обращения с ним. Следуя нижеприведенным советам и рекомендациям, Вы обеспечите выполнение гарантированных производителем обязательств в полном объеме.

Хранить монитор ЧСС необходимо в сухом прохладном месте. Не следует хранить прибор во влажной среде, упакованным в воздухо непроницаемую оболочку (например, завернутым в пластиковый пакет), или в контакте с проводящим материалом, каковым может служить влажное полотенце.

### **Обслуживание и сервис**

Мы настоятельно рекомендуем в течение действия двухлетнего гарантийного срока выполнять сервисное обслуживание оборудования только у авторизованного дилера в службе технического обслуживания **Polar Service Center**. Действие гарантийных обязательств не распространяется на повреждения или косвенный ущерб, возникшие в результате выполнения обслуживания специалистом (организацией), неавторизованным компанией **Polar Electro**.

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


- Регулярно очищайте передатчик после каждого применения (во время тренировки), используя для этого мягкий мыльный раствор. После промывания тщательно (насухо) вытирайте передатчик мягким полотенцем. Никогда не используйте спиртосодержащие растворы или абразивные материалы (такие как, например, тонкая спрессованная стальная стружка или очищающие химически активные вещества) для процедуры очистки;
- 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);
- 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.

### Элементы питания для передатчика



Оценочный средний срок службы элементов питания для передатчика составляет 2.500 часов работы. Если Вы считаете, что указанный срок службы 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.

### Элементы питания для монитора

Оценочный средний срок службы элементов питания для монитора составляет полтора года работы при нормальных условиях эксплуатации. Обратите внимание, что чрезмерное использование функции фоновой подсветки и звукового сигнала существенно сокращает срок службы элементов питания.

Появление на дисплее символа  указывает на низкий уровень заряда батареи и на необходимость ее замены. Не пытайтесь открыть монитор самостоятельно. С целью обеспечения водонепроницаемых свойств прибора, а также для гарантии использования только утвержденных компонентов, замена элемента питания в мониторе должна выполняться только Вашим авторизованным дилером в службе технического обслуживания **Polar Service Center**. При выполнении замены элемента питания в сервисном центре квалифицированные специалисты также выполняют полную периодическую проверку монитора ЧСС **Polar**.

### Примечания:

- Если Вы установили режим работы функции звукового сигнала до того, как символ низкого уровня заряда батареи () отобразился на дисплее, звуковой сигнал сработает еще один раз в заданное время. После этого символ звукового сигнала () исчезнет с дисплея. Если Вы попытаетесь сбросить настройки функции звукового сигнала, на дисплее отобразится надпись "**Battery Low**", свидетельствующая о низком текущем уровне заряда элемента питания. Сброс настроек звукового сигнала невозможен до замены батареи;
- Индикатор, свидетельствующий о низком текущем уровне заряда элемента питания, может появиться на дисплее в условиях низких температур окружающей среды; однако при возвращении в среду с более высокой температурой (например, при возвращении с улицы в теплое помещение), индикатор низкого заряда пропадет с дисплея;
- При выполнении обслуживания неавторизованным специалистом гарантия на водонепроницаемость прибора будет аннулирована.

## 8. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

### 8.1. РАБОТА МОНИТОРА И ВЛИЯНИЕ ПОМЕХ

#### Электромагнитные помехи

Помехи такого рода могут возникать вблизи от высоковольтных линий, светофоров, линий энергоснабжения общественного транспорта, телеприемников, компьютеров, некоторых моделей спортивного оборудования, оснащенного приводами, сотовых телефонов, при прохождении через средства электронной безопасности.

#### Спортивное оборудование

Некоторые элементы спортивного оборудования, оснащенные электрическими или электронными компонентами, могут приводить к возникновению помех вследствие паразитных сигналов. Для решения проблемы можно порекомендовать изменить положение монитора:

1. Снимите передатчик с груди и продолжайте использовать спортивное оборудование или тренажер, как при обычных условиях;
2. Перемещайте монитор в пространстве до тех пор, пока не найдете зону, в которой дисплей перестанет показывать паразитный сигнал, либо символ ♥ не перестанет мигать. Помехи наиболее сильно проявляются 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 и старайтесь держать монитор в найденной зоне, свободной от помех, на максимальном удалении
4. Если после выполненных инструкций монитор **Polar** все равно не функционирует, это означает, что данная модель оборудования излучает слишком сильный электромагнитный фон, чтобы использоваться в комплексе с беспроводным оборудованием для измерения частоты сердечных сокращений.

#### Перекрестные помехи

При работе в некодированном режиме монитор **Polar F6** может улавливать сигналы от источника, расположенного на расстоянии до 1 метра. Прочие некодированные сигналы более чем от одного передающего устройства, могут приводить к некорректному выводу данных на дисплей прибора.

#### Использование монитора ЧСС **Polar F6** в водной среде

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

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

- Пресная вода в бассейнах с высоким содержанием хлора и соленая морская вода обладают высокой электропроводностью. Вследствие этого между электродами передающего устройства может возникнуть короткое замыкание, что не позволит монитору улавливать сигналы электрокардиограммы (ЭКГ)
- Прыжки в воду, или энергичная работа мышц при спортивном плавании могут привести к возникновению повышенного сопротивления водной среды, что вызовет смещение передатчика **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 испытывающих аналогичные сложности в любой другой среде.

## 8.2. МИНИМИЗАЦИЯ ВОЗМОЖНЫХ РИСКОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ С МОНИТОРОМ

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

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

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

Обратите внимание, что на показатель ЧСС оказывает влияние ряд факторов, среди которых следует отметить: интенсивность выполнения упражнений, прием медицинских сердечных препаратов, уровень артериального давления, психическое состояние, наличие астмы и одышки, а также употребление энергетических напитков, алкоголя и никотина.

При выполнении упражнений важно прислушиваться к собственным ощущениям и отмечать все реакции организма. Если при выполнении упражнения Вы почувствуете очень сильное утомление, или у Вас возникнут неожиданные болевые ощущения, мы рекомендуем прекратить 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 **Polar**, делают это на свой страх и риск. До начала выполнения упражнений мы настоятельно рекомендуем выполнить тестовое контрольное упражнение под наблюдением врача. Данное контрольное тестирование имеет целью установить безопасность, совместимость и надежность одновременного использования электронного стимулятора сердца и монитора ЧСС **Polar**.

**Если у Вас есть аллергические реакции на любые вещества и материалы, контактирующие с кожей, или если Вы полагаете возможным возникновение такой реакции вследствие применения данного изделия,** просим Вас обратиться к перечню материалов, который приводится в Главе «Технические Спецификации», страница 57. Во избежание риска аллергических реакций, связанных с ношением передатчика рекомендуем надевать его поверх футболки. При выборе такого способа ношения устройства, следует тщательно смочить ткань футболки в области, к которой прилегают электроды передатчика. Наличие влаги обеспечит корректную работу устройства.

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

## 9. ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

### Что мне следует делать, если:

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

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

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

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

#### ... символ сердца мигает нерегулярно?

1. Убедитесь в том, что монитор находится в радиусе устойчивого приема, т.е. не дальше 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, (1 метра от передатчика) отсутствует другое передающее устройство монитора ЧСС
5. Аритмия может приводить к возникновению нерегулярных результатов считывания данных. В этом случае необходимо обратиться к врачу.

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

Вы могли оказаться в диапазоне действия очень мощного электромагнитного излучения (сигналов), которое приводит к возникновению переменчивых и непостоянных данных, считываемых с дисплея 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?

При отправке монитора сердечного ритма модели **Polar F6** с предприятия изготовителя, прибор предварительно переводится в режим энергосбережения. Для активации устройства следует дважды нажать на любую из кнопок монитора. На дисплее отобразится приветствие: **“WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD”**. Для подробного ознакомления с инструкцией по дальнейшим действиям, обратитесь к разделу «Базовые установки и настройки», страница 10 (**Basic Settings**).

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

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

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

Мы настоятельно рекомендуем выполнять любые работы по сервисному обслуживанию оборудования только в авторизованном Сервис Центре **Polar**. Двухлетняя Международная Гарантия не покрывает ущерб или косвенные убытки, обусловленные выполнением сервисного обслуживания специалистом, не авторизованным компанией **Polar Electro**. После замены элемента питания специалисты Сервис Центра **Polar** выполняют обязательную проверку монитора на водонепроницаемость, и производят полную проверку работы всех компонентов, установленных в модели монитора ЧСС **Polar F6**.



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

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

### ... обновленные предельные значения для индивидуальной тренировочной зоны **OwnZone** существенно отличаются от предыдущих?

Вариативность значений ЧСС сильно зависит от любых, даже незначительных изменений, которые происходят как в самом организме человека, так и в окружающей его среде. На предельные значения целевой зоны ЧСС, среди прочего, оказывают влияние такие факторы, как общая физическая подготовленность, время суток при котором выполняется определение целевой зоны ЧСС, тип выполняемой тренировки, и психологическое состояние человека, или иными словами – душевное состояние в текущий момент времени. Нижнее значение индивидуальной тренировочной зоны **OwnZone** может варьироваться для разных людей в пределах 5-10 ударов в минуту, хотя даже разница в 30 ударов в минуту является вполне вероятной. Тем не менее, в данной связи важно отметить, что при выполнении тренировки для определения целевой зоны ЧСС пользователь должен чувствовать легкость или умеренность физической нагрузки. Например, при слишком быстром повышении значения ЧСС после начального этапа, при определении пользователь может получить слишком большие предельные значения для **OwnZone**. Если такие значения ЧСС представляются Вам излишне высокими, мы рекомендуем выполнить процедуру определения целевой зоны ЧСС повторно.

## 10. ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Монитор ЧСС модели **Polar F6** предназначен для помощи пользователям:

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

Выполнение иных целей и задач, отличных от изложенных выше по тексту настоящей Главы, не предусматривается и не подразумевается.

### монитор:

Тип элемента питания	батарея <b>CR 2032</b> ;
Срок службы элемента питания	в среднем 1,5 года (при выполнении упражнений 1 час в день, 7 дней в неделю);
Рабочий диапазон температур	от 14 до 122 F; от -10 до +50 C
Водонепроницаемость	на глубине до 30 метров
Материал ремешка монитора	полиуретан;
Основание корпуса монитора и пряжка ремешка	нержавеющая сталь; соответствует требованиям стандарта EC (Директива EC 94/27/EU с учетом 1999/C 205/05)
Точность измерения для часов:	не более $\pm 0,5$ секунды в сутки при температуре 77 F (25 C)
Точность измерения ЧСС	$\pm 1\%$ или $\pm 1$ <b>bpm</b> , в зависимости от того, какой из показателей выше данное определение относится к измерениям в состоянии покоя

### Передачик Polar:

Срок службы батареи	рассчитана на 2.500 часов
Тип элемента питания	встроенная литиевая аккумуляторная батарея
Рабочий диапазон температур	от 14 до 122 F от -10 до +50 C
Материал передатчика	полиуретан
Водонепроницаемость	водонепроницаемый

### Эластичный ремешок крепления:

Материал пряжки	полиуретан;
Материал тканевой основы	нейлон, полиэфир, натуральный каучук, включающий незначительные добавки латекса.

### Диапазоны предельных значений:

Хронометр	23 часа 59 минут 59 секунд;
Диапазон ЧСС	от 30 до 199 ударов в минуту ( <b>bpm</b> )
Общее время	от 0 до 9.999 ч 59 мин 59 сек
Макс. значение совокупного количества калорий	от 0 до 999.999 ( <b>kcal</b> );
Количество тренировок всего:	65.535;
Год для установки возраста:	от 1921 до 2020.

## 11. ОГРАНИЧЕННАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ

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



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

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

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

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

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

## 12. ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

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

Изделие, описание которого приведено в контексте настоящего Руководства, защищено одним или несколькими из перечисленных ниже патентов: WO 96/20640, US 6104947, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, 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, FR 0006504, US 6477397, FI 4069, DE 29910633, GB 2339833, US 6272365.

Заявки на остальные патенты поданы.

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

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

**POLAR**®

## 13. АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

12- и 24-часовой формат отображения времени	10, 39	Установка текущей даты	39
Базовые установки и настройки	10	Установки и настройки	36
Блокировка кнопок	48	Установки и настройки будильника (звукового сигнала)	38
Возврат к режиму отображения текущего времени суток	8	Установки и настройки для тренировки	21
Выбор единиц измерения (метрической системы)	49	Установки и настройки функции помощи и текстовых подсказок	49
Гарантия	58	Установки ЧСС	40
Журнал	25	Уход и техническое обслуживание	51
Замена элемента питания	52	Файл	29
Значение $HR_{max}$	45	Файл журнала	34
Зоны ЧСС	41-43	Файл суммарных значений	32
Индивидуальная тренировочная зона <b>OwnZone</b>	22	Файл тренировки	30
Кнопки	8	Фитнес ячейки заполнения	17
Личные настройки пользователя	44	Фоновая подсветка	8
Меры предосторожности	53	Функции в ходе тренировки	15
Мониторинг достигнутого прогресса	25	Функция «сердечного контакта»	8
Настройка таймера	37	Часто задаваемые вопросы	55
Настройка уровня громкости для акустической сигнализации	48	Частота сердечных сокращений (сердечный ритм, пульс)	12
Настройки часов	36		
Начало записи данных по тренировке	14		
Обнуление значений файла сводных (суммарных) значений	33		
Общие установки и настройки	47		
Остановка записи тренировки	20		
Отказ от ответственности	59		
Пауза при записи тренировки	18		
Передатчик (передающее устройство)	12, 52		
Передача данных	50		
Перезагрузка приемного блока	56		
Технические спецификации	57		
Установка текущего времени суток	39		