

Уважаемый Пользователь,

Поздравляем Вас с покупкой фитнес монитора сердечного ритма **Polar F92t™!**

Монитор ЧСС модели **Polar F92t™** предназначен для оказания помощи пользователю в достижении персональных целей и решении индивидуальных задач в области спортивной подготовки.

В настоящем Руководстве пользователя приводится вся необходимая информация, которая поможет Вам правильно и максимально эффективно использовать монитор сердечного ритма и выполнять его техническое обслуживание. Внимательно прочтите Руководство, чтобы подробно ознакомиться со всеми доступными функциями и преимуществами, которые предлагает Вам новый партнер для тренировок, физических упражнений и занятий спортом – **Polar F92t™!**

Наша компания стремится постоянно улучшать весь ассортимент своей продукции. В этой связи мы были бы Вам чрезвычайно признательны за подтверждение покупки и регистрацию Вашей модели монитора сердечного ритма. Для этого Вам нужно просто заполнить и отправить на наш адрес прилагаемую Регистрационную карточку (**Customer Registration Card**).

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

Символы в настоящем Руководстве



Символ «**восклицательного знака**» указывает на важность излагаемого аспекта, и требует Вашего повышенного внимания.



Данный символ свидетельствует о полезности освещаемого вопроса. Представляется целесообразным внимательно ознакомиться с излагаемым аспектом и запомнить его для использования в будущем.



Символ «**молнии**» соответствует подсказке о возможности более быстрого выполнения определенных действий или инструкций.

Рекомендуем запомнить, это ВАЖНО!

- Для обеспечения надежной работы монитора сердечного ритма, отрегулируйте длину фиксирующего эластичного ремешка таким образом, чтобы он плотно охватывал грудную клетку, не создавая при этом ощущения дискомфорта. Адекватно смочите две рифленые контактные зоны с установленными электродами, расположенные с внутренней стороны.
- Для сохранения водонепроницаемых свойств устройства, не следует нажимать на кнопки приемного блока для запылять под водой.
- Регулярно очищайте передатчик после каждого применения (тренировки), используя для этого мягкий мыльный раствор. После промывания тщательно (насухо) вытирайте передатчик мягким полотенцем. Никогда не оставляйте влажный передатчик на хранение.
- Не подвергайте монитор сердечного ритма воздействию предельных температур, как очень высоких, так и низких.
- Не подвергайте монитор сердечного ритма продолжительному воздействию прямым солнечным лучам.

1. ВВЕДЕНИЕ: принцип работы монитора ЧСС Polar	46
Передачик с кодированным сигналом Polar WearLinkФ	46
Как укоротить длину ремешка монитора	47
1.1 Кнопки приемного блока на запястье и выполняемые функции	48
1.2 Режимы и функции монитора ЧСС	49
2. УСТАНОВКИ И НАСТРОЙКИ	50
2.1. ЛИЧНЫЕ НАСТРОЙКИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ	50
Установка пользователей (1 или 2)	50
Установка значения веса	51
Установка значения роста	51
Установка возраста	51
Выбор пола	51
Выбор уровня физической активности	51
2.2. УСТАНОВКИ И НАСТРОЙКИ ДЛЯ РЕЖИМА ИЗМЕРЕНИЙ	52
Включение/выключение функции определения индивидуальной тренировочной зоны ("OwnZone")	52
Установка предельных значений диапазона ЧСС в ручном режиме	52
Включение/выключение индивидуального счетчика расхода калорий ("OwnCal")	53
Включение/выключение функции выполнения фитнес теста Polar	54
2.3. УСТАНОВКИ И НАСТРОЙКИ ДЛЯ ФУНКЦИИ ЧАСОВ	55
Установка будильника	55
Установка текущего времени суток	55
Установка текущей даты	55
3. НАЧАЛО ПРОЦЕДУРЫ ИЗМЕРЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА	58

4. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЗОНА (“OWNZONE”)	59
4.1 Процедура определения индивидуальной тренировочной зоны	59
4.2 Методики определения индивидуальной тренировочной зоны	60
4.3 Процедура применения предыдущих параметров “OwnZone”	61
5. ФУНКЦИИ В ХОДЕ ТРЕНИРОВКИ	62
Проверка текущего значения сердечного ритма	62
Фоновая подсветка дисплея	62
Включение/выключение акустического оповещения	62
Переключение текущего пользователя монитора	62
Запуск/остановка секундомера	62
Просмотр информации по тренировке	63
Просмотр предельных значений, заданных для зоны ЧСС	63
Просмотр фитнес ячеек заполнения на дисплее при тренировке	63
Изменение заданных предельных значений для зоны ЧСС	63
6. ОСТАНОВКА ПРОЦЕДУРЫ ИЗМЕРЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА	64
7. ПРОСМОТР СОХРАНЕННОЙ ИНФОРМАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКЕ	65
Просмотр даты	65
Просмотр времени тренировки (EXE. TIME)	65
Просмотр продолжительности тренировки в пределах целевой зоны ЧСС (INZONE)	65
Просмотр предельных значений сердечного ритма (LIMITS)	65
Просмотр среднего значения сердечного ритма (AVERAGE HR)	65
Просмотр количества затраченных калорий при тренировке (KCAL/FAT)	65
Просмотр счетчика суммарных значений энергетических затрат (Tot. KCAL)	66
Просмотр суммарных значений продолжительности тренировок (Tot. TIME)	66
Последнее значение OwnIndex	66

8. ИНДЕКС ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ "OWNINDEX"	67
8.1 УСТАНОВКИ НАСТРОЙКИ ДЛЯ ТЕСТА POLAR	67
Установка индивидуального уровня физической активности	67
Включение функции выполнения теста индивидуальной подготовленности	68
8.2 ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕСТА	68
Подготовка приемного блока для запястья	68
Период расслабления (1 – 3 минуты)	68
Начало тестирования	69
8.3 РЕЗУЛЬТАТ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТА	69
9. УХОД ЗА ОБОРУДОВАНИЕМ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	71
9.1. УХОД ЗА МОНИТОРОМ POLAR	71
9.2 ЭЛЕМЕНТЫ ПИТАНИЯ	71
9.3 СЕРВИСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	72
10. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	73
10.1 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОНИТОРА В ВОДНОЙ СРЕДЕ	73
10.2 РАБОТА МОНИТОРА ЧСС И ВЛИЯНИЕ ПОМЕХ	73
10.3 МИНИМИЗАЦИЯ ВОЗМОЖНЫХ РИСКОВ ПРИ ТРЕНИРОВКЕ С МОНИТОРОМ ЧСС	74
11. ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ	75
12. ГЛОССАРИЙ ТЕРМИНОВ POLAR	77
13. ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ	78
14. ОГРАНИЧЕННАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ POLAR	79
15. ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ	80
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	81

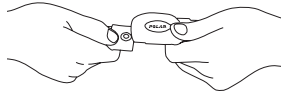
1. ВВЕДЕНИЕ: ПРИНЦИП РАБОТЫ МОНИТОРА СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Передатчик Polar WearLink™

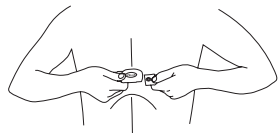
Области с электродами



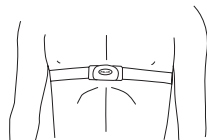
1. Смочите две контактные зоны эластичного ремешка под струей воды. Убедитесь в том, что контактные зоны адекватно увлажнены.



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



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



4. Убедитесь в том, что увлажненные зоны с электродами плотно прилегают к коже, и логотип **Polar** находится по центру, занимая вертикальное положение. Очень важно, чтобы во время тренировки контактные зоны с установленными электродами оставались влажными.



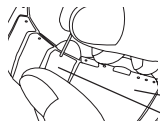
Для обеспечения надежной работы устройства, рекомендуется надевать передатчик на голое тело. Тем не менее, допускается надевать передатчик поверх одежды (футболки или рубашки). При выборе такого способа ношения передающего устройства, следует тщательно смочить ткань одежды (футболки, майки, рубашки и т.п.) в области, к которой прилегают электроды передатчика.



За дополнительной информацией по данному вопросу обратитесь к инструкции по уходу и обслуживанию передатчика **Polar WearLinkΦ**, изложенной в Главе 9 настоящего Руководства, а также к разделу «Уход и техническое обслуживание», страница 71.

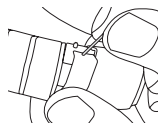
Как укоротить фиксирующий ремешок монитора

Носить монитор следует также, как Вы носите наручные часы. Если ремешок слишком велик для Вас, обратитесь в мастерскую по ремонту часов или в ювелирную мастерскую. Альтернативно, Вы можете укоротить фиксирующий ремешок для запястья самостоятельно. Для этого выполните шаги нижеприведенной инструкции.



1. Прежде всего, следует снять защитную крышку места соединения (рядом с пряжкой). Нажмите на вставку, используя инструмент с тонким острием.

Пряжка
Защитная крышка соединения.

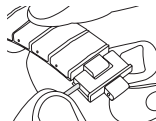
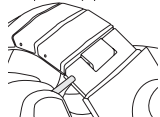


2. Снимите защитную крышку места соединения.



3. После удаления защитной крышки, надавите на вставку тонким наконечником инструмента, и вытащите вставку с противоположной стороны ремешка.

Подпружиненная вставка, скрепляющая соседние элементы ремешка.

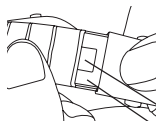


4. Снимите ответную часть защитной крышки места соединения и аналогично пункту 3 инструкции, вытащите подпружиненную вставку.



5. Удалите удлинительный элемент черного цвета, соединяющий два соседних звена ремешка. Не удаляйте соединяющее звено, прикрепленное к пряжке ремешка.

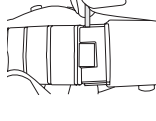
Удлинительный элемент черного цвета.

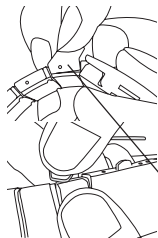


6. Скрепите соединительный элемент пряжки с удлинительным элементом ремешка, и поместите подпружиненную вставку в предусмотренное боковое отверстие.

Удлинительный элемент черного цвета;

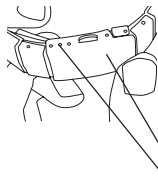
Удлинительный элемент, соединенный с пряжкой.





7. Поместите защитную крышку места соединения поверх удлинительного элемента; убедитесь в том, что пружиненная вставка установлена правильно в предусмотренное боковое отверстие с одной стороны. Надавите на вставку и задвиньте защитную крышку. Когда вставка займет правильное положение, Вы услышите характерный щелчок.

Удлинительный элемент черного цвета.

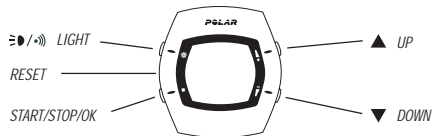


8. По обеим сторонам пластины пряжки расположено три маленьких отверстия. Перемещая пружиненную вставку пряжки от одного отверстия к другому, Вы можете дополнительно регулировать длину ремешка, оптимизируя его размер под свое запястье.

Пряжка ремешка;
Отверстия для регулировки длины.

Если после выполненной регулировки ремешок все еще велик для Вас, повторите шаги с 1 по 7 настоящей инструкции. При этом, однако, следует удалять лишнее соединительное звено ремешка с противоположной стороны, тем самым обеспечивая центральное расположение приемного блока относительно обеих частей фиксирующего ремешка. Обратите внимание, что для удаления предусмотрены только те удлинительные элементы ремешка, на которых нанесены маленькие стрелки по тыльной стороне поверхности.

1.1 КНОПКИ И ИХ ФУНКЦИИ



Кнопка **подсветки (Light \Rightarrow \bullet / \bullet / \bullet)**;

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

Кнопка перезагрузки и обнуления значений ("**Reset**").

Нажатие данной кнопки позволяет выполнить перезагрузку приемного блока монитора сердечного ритма; при этом для функций часов будут возвращены установки, заданные по умолчанию.

Кнопка **старта/остановки/подтверждения (Start/Stop/OK)**;

Нажатие кнопки «**Start/Stop/OK**» позволяет:

- Начать процесс измерения текущего значения ЧСС пользователя;
- Запустить секундомер;
- Остановить секундомер;
- Активировать текущий выбранный режим/меню;
- Подтвердить выбор, сделанный пользователем.

Кнопка прокрутки вверх «Up» ()

Нажатие кнопки «Up» позволяет:

- Прогрессивно перемещаться к следующему пункту меню/режиму;
- Выбирать (увеличивать) значение для текущего параметра.

Кнопка прокрутки вниз «Down» ()

Нажатие кнопки «Down» позволяет:

- Регрессивно перемещаться к предыдущему пункту меню/режиму;
- Выбирать (уменьшать) значение для текущего параметра.



Короткое нажатие на кнопку (в течение приблизительно 1 секунды) производит иное действие по сравнению с нажатием и удержанием кнопки в течение более длительного времени (примерно от 2 до 5 секунд).

1.2 РЕЖИМЫ И ФУНКЦИИ

Ваша модель монитора предусматривает четыре основных режима:



1. ТЕКУЩЕЕ ВРЕМЯ СУТОК (TIME OF DAY)

Монитор сердечного ритма может использоваться как обычные наручные часы, которые показывают текущую дату, день недели и имеют функцию будильника.



В пределах циклов просмотра файлового меню и меню установок и настроек (**File Recalling** и **Options Setting**, соответственно) Вы можете вернуться в режим отображения текущего времени суток, с помощью нажатия и удержания в нажатом положении кнопки **“Start/Stop/OK”**;



Ваш монитор сердечного ритма автоматически активирует функцию напоминания. Данная функция срабатывает при наступлении каждого нового часа, в случае если с момента последней тренировки прошло уже трое суток. Продолжайте тренировку на регулярной основе!



2. ТРЕНИРОВКА (EXERCISE)

В режиме тренировки Вы можете измерять свой сердечный ритм.

Также Вы можете выполнять следующие действия:

- Просматривать текущее значение сердечного ритма;
- Записывать в память монитора данные по тренировке;
- Использовать секундомер;
- Определять параметры **“OwnZone@”**;
- Определять предельные значения для индивидуальных тренировок;
- Просматривать текущее время суток;

- Просматривать продолжительность тренировок в пределах установленной целевой зоны ЧСС;
- Просматривать значение счетчика затраченных калорий **“OwnCal®”** для данного тренировочного занятия;
- Изменять заданные предельные значения для зоны ЧСС;
- Переключаться между разными пользователями (до включения секундомера).



3. ФАЙЛ (FILE)

Ваш приемный блок на запястье сохраняет всю информацию по последней тренировке. В файловом меню Вы можете просматривать следующие параметры:

- Дату выполнения и время начала тренировки;
- Общую продолжительность тренировки;
- Время тренировки, проведенное в пределах установленной целевой зоны;
- Предельные значения сердечного ритма, использованные в течение тренировки;
- Среднее значение сердечного ритма в течение тренировки;
- Энергетические затраты в количестве калорий (функция **“OwnCal®”**), израсходованных в течение одного тренировочного занятия, а также процентный показатель жиров в общем объеме энергетических затрат организма;
- Суммарное количество затраченных калорий с момента последней перезагрузки приемного блока (обнуления значений счетчика);
- Суммарную продолжительность тренировок с момента последней перезагрузки приемного блока (обнуления значений соответствующего счетчика);
- Последнее значение индекса индивидуальной аэробной подготовленности (**“OwnIndex®”**), полученное в результате выполнения специального теста аэробной подготовленности, разработанного компанией **Polar (Polar Fitness Test)**.



4. НАСТРОЙКИ (OPTIONS)

В режиме настроек Вы можете задавать следующие параметры установки:

- **Личные настройки пользователя:** выбор пользователя 1 или 2 (для многопользовательского режима), настройка таких параметров, как вес, рост, дата рождения (возраст), пол и уровень физической активности, необходимый для корректного выполнения теста индивидуальной аэробной подготовленности **Polar Fitness Test**. Учитывая, что Ваша модель монитора ЧСС предусматривает работу для двух разных пользователей, Вы можете установить отдельный комплекс личных настроек для каждого из них;

- **Функциональные установки и настройки:** определение базовой, низкой или высокой интенсивности для индивидуальной тренировочной зоны **“OwnZone”**. Если Вы хотите определять значения для целевой зоны в ручном режиме, отключите функцию **“OwnZone”** (опция **OFF**). Дополнительно, Вы можете включать/выключать счетчик расхода калорий (опции **OwnCal ON/OFF**, соответственно) и включать/выключать функцию выполнения теста, разработанного компанией **Polar** для определения индивидуальной аэробной подготовленности (опции **Fitness Test ON/OFF**, соответственно).

- **Установки для функции часов:** настройка будильника, установка текущего времени суток и текущей даты, выбор формата отображения текущего времени: 12- или 24-часовой.

2. ПРОЦЕДУРА НАСТРОЙКИ МОНИТОРА

В режиме настроек Вы можете задавать следующие параметры и установки:

- Личные настройки пользователя, которые являются обязательным предварительным условием для использования функции определения индивидуальной тренировочной зоны **“OwnZone”** и счетчика расходуемых калорий **“OwnCal”**;
- Опции измерительных функций, которые используются в режиме тренировки;
- Функции часов;
- Включение и отключение функции выполнения теста индивидуальной аэробной подготовленности, разработанного компанией **Polar**.



В режиме настроек и установок Вы всегда можете вернуться в режим отображения на дисплее текущего времени суток, с помощью нажатия и удержания в нажатом положении кнопки **“Start/Stop/OK”**.



Обратите внимание, что цифры на дисплее приемного блока начинают изменяться быстрее, если Вы удерживаете в нажатом положении любую из двух кнопок прокрутки (/). При приближении цифрового значения к желаемому, отпустите кнопку.

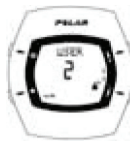
2.1 ЛИЧНЫЕ НАСТРОЙКИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Начинайте процедуру настроек в режиме текущего времени суток (**Time of Day**).

1. Нажимайте кнопки прокрутки / до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **“OPTIONS”**, соответствующая режиму установок и настроек.
2. Для входа в меню нажмите кнопку **“START/STOP/OK”**. На дисплее появится нужный Вам режим установки личных настроек пользователя (**“USER SET”**).
3. Для входа в циклическое меню настроек нажмите кнопку **“START/STOP/OK”**.

Установка разных пользователей: 1 или 2

Если Вы находитесь в режиме отображения текущего времени суток (**Time of Day**), начните с пункта меню **“User Information”**.



Вы можете задать комплекс личных настроек для двух разных пользователей. Эта функция предусматривает многопользовательский режим эксплуатации, и актуальна в случае, если монитором сердечного ритма пользуется еще один член Вашей семьи. Подготовив оба комплекса настроек, при тренировке Вам понадобится лишь выбрать нужный код пользователя: **User ID 1** или **User ID 2**. В этом случае на дисплее приемного блока отобразится надпись **“USER”**, соответствующая режиму выбора текущего пользователя, и доступные опции (**1** или **2**) будут мигать.

1. Нажимайте кнопки прокрутки / для выбора пользователя 1 или 2 (**USER 1** или **USER 2**, соответственно).
2. Для подтверждения сделанного выбора нажмите кнопку **“START/STOP/OK”**. В этот момент Вы выбираете определенный идентификационный код пользователя (**User ID**) и все дальнейшие настройки выполняются только для него.



В режимах файлового меню, настроек и фитнес теста **Polar**, для того чтобы изменить идентификационный код пользователя, нажмите кнопку прокрутки вверх () и удерживайте ее в нажатом положении.

Если Вы хотите отключить пользователя 2, просто укажите в режиме личных настроек для такого пользователя его вес, равный нулю.

Вы можете продолжить работу в режиме личных настроек пользователя, и перейти к установке параметра веса, либо для возврата в режим времени (**Time of Day**), нажмите и удерживайте кнопку **“START/STOP/OK”**.

Установка веса

В режиме времени (**Time of Day**), начните с пункта меню **“User Information”**. Нажимайте кнопку **“START/STOP/OK”** до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **“LBS”** или **“KG”**, и соответствующее цифровое значение не начнет мигать.

1. Нажимайте / для установки нужного значения веса.
2. Для подтверждения сделанного выбора нажмите кнопку **“START/STOP/OK”**.
Установка веса пользователя завершена.



Изменить единицы измерения веса можно в меню настроек часов. Доступными опциями являются фунты и килограммы.
Для 12-часового формата времени: фунты (**lbs**);
Для 24-часового формата времени: килограммы (**kg**).

Вы можете продолжить работу в режиме личных настроек пользователя, и перейти к установке роста, либо, альтернативно, для возврата в режим отображения текущего времени суток (**Time of Day**), нажмите и удерживайте кнопку **“START/STOP/OK”**.

Установка роста

В режиме времени (**Time of Day**), начните с **“User Information”**. Нажимайте кнопку **“START/STOP/OK”** пока на дисплее не отобразится надпись **“FT/INCH”** или **“CM”**, и соответствующее значение не начнет мигать.

1. Нажимайте / для установки нужного значения роста.
2. Для подтверждения сделанного выбора нажмите кнопку **“START/STOP/OK”**.
Установка роста пользователя завершена.



Изменить единицы измерения роста можно в меню настроек часов. Доступными опциями являются футы/дюймы и сантиметры.
Для 12-часового формата времени: футы (**ft**);
Для 24-часового формата времени: сантиметры (**cm**).

Вы можете продолжить работу в режиме личных настроек пользователя, и перейти к установке возраста, либо, альтернативно, для возврата в режим отображения текущего времени суток (**Time of Day**), нажмите и удерживайте нажатой кнопку **“START/STOP/OK”**.

Установка возраста

Если Вы находитесь в режиме отображения текущего времени суток (**Time of Day**), начните с пункта меню **“User Information”**. Нажимайте кнопку **“START/STOP/OK”** до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **“AGE”**, и соответствующее цифровое значение для возраста пользователя (в годах) не начнет мигать.

1. Нажимайте / для установки нужного значения возраста.
2. Для подтверждения сделанного выбора нажмите кнопку **“START/STOP/OK”**.
Установка возраста пользователя завершена.

Вы можете продолжить работу в режиме личных настроек пользователя, и перейти к выбору пола, либо, альтернативно, для возврата в режим отображения текущего времени суток (**Time of Day**), нажмите и удерживайте кнопку **“START/STOP/OK”**.

Выбор пола пользователя

В режиме времени (**Time of Day**), начните с пункта меню **“User Information”**. Нажимайте кнопку **“START/STOP/OK”** до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **“SEX”** и соответствующие доступные опции **FEMALE/MALE** (женской/ мужской) не начнут мигать.

1. Нажимайте / для выбора нужного пола.
2. Для подтверждения сделанного выбора нажмите кнопку **“START/STOP/OK”**.
Выбор пола пользователя завершён.

Выбор уровня физической активности

Выбор определенного уровня физической активности необходим для последующего выполнения фитнес теста, разработанного компанией **Polar**, с целью определения индивидуальной аэробной подготовленности пользователя.

Если Вы находитесь в режиме отображения текущего времени суток (**Time of Day**), начните с пункта меню **"User Information"**.

Нажимайте кнопку **"START/STOP/OK"** до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **"ACTIVITY"**, и соответствующие доступные опции **LOW/MIDDLE/TOP** (низкий/средний/высокий) не начнут мигать.

1. Нажимайте / для выбора нужного уровня физической активности.
2. Для подтверждения сделанного выбора нажмите кнопку **"START/STOP/OK"**.

В данный момент Вы выполнили все доступные настройки и установки для пользователя.

Отобразится **"USERSET"**, завершение процедуры личных настроек.

Для продолжения Вы можете выбрать два варианта:

1. Для установки функции определения индивидуальной тренировочной зоны (**"OwnZone"**), нажмите кнопку вверх .
2. Для возврата в режим времени (**Time of Day**), Вы можете нажимать / , до тех пор, пока соответствующий режим не появится на дисплее, либо нажать и удерживать кнопку **"START/STOP/OK"**.

2.2 НАСТРОЙКИ ДЛЯ РЕЖИМА ИЗМЕРЕНИЙ

Включение/отключение функции определения индивидуальной тренировочной зоны (**"OwnZone"**)

Прежде всего, Вы должны определить, будете ли использовать данную функцию при тренировке. Если Вы собираетесь ее использовать, следующим Вашим шагом должен стать выбор наиболее подходящей для Вас зоны по интенсивности тренировочного занятия. Альтернативно, Вы можете отказаться от использования функции и установить предельные значения для диапазона сердечного ритма в ручном режиме. Вам доступны следующие опции и настройки:

- **OwnZone BASIC:** для постоянного применения при тренировке, в качестве зоны базовой интенсивности;
- **OwnZone LOW:** для занятий с легким уровнем интенсивности;
- **OwnZone HIGH:** для занятий с умеренным уровнем интенсивности;
- **OFF:** функция не используется (отключена), и предельные значения для диапазона сердечного ритма устанавливаются пользователем в ручном режиме.

При активации данной функции, если Вы не задали личные настройки пользователя, и не ввели всю необходимую персональную информацию, монитор сердечного ритма напомнит Вам об этом и выведет соответствующую подсказку.

Начинать процедуру установки и настроек следует в режиме отображения текущего времени суток (**Time of Day**).

1. Нажимайте к / до тех пор, пока не отобразится надпись **"OPTIONS"**, соответствующая режиму установки настроек.
2. Для входа в циклическое меню установок и настроек нажмите кнопку **"START/STOP/OK"**.
На дисплее отобразится надпись **"USERSET"**.

- Однократно нажмите кнопку прокрутки вверх.
На дисплее отобразится одна из доступных опций установки индивидуальной тренировочной зоны: **OWNZONE OFF** или **BASIC** или **LOW** или **HIGH**.
- Для входа в циклическое меню установок и настроек нажмите кнопку **“START/STOP/OK”**. На дисплее отобразится надпись **“OWNZONE”**.
Доступная для выбора опция будет мигать: **OWNZONE OFF** или **BASIC** или **LOW** или **HIGH**.
- Нажимайте / для выбора подходящей тренировочной зоны для Ваших тренировок, либо для выбора опции отключения функции (**OFF**).
- Для подтверждения сделанного выбора нажмите кнопку **“START/STOP/OK”**.

Для продолжения Вы можете выбрать три варианта:

- При выборе отключения функции определения индивидуальной тренировочной зоны (**“OwnZone”**), переходите к пункту инструкции **по установке предельных значений для диапазона ЧСС** в ручном режиме;
ЛИБО
- При выборе опции включения функции определения индивидуальной тренировочной зоны, переходите к **установке функции расчета энергетических затрат (“OwnCal”)**. Для этого однократно нажмите кнопку вверх ;
ЛИБО
- Для возврата в режим отображения текущего времени суток (**Time of Day**) нажмите и удерживайте нажатой кнопку **“START/STOP/OK”**.

Установка диапазона ЧСС в ручном режиме

Если Вы решили отказаться от использования функции определения индивидуальной тренировочной зоны, Вы сможете установить предельные значения для диапазона сердечного ритма в ручном режиме. В случае если Вы выполняете данную процедуру впервые:

- Монитор сердечного ритма **Polar** автоматически рассчитает диапазон ЧСС на основании Вашего возраста, при условии, что Вы выполнили процедуру личных настроек пользователя;
- Если Вы не вводили никакой персональной информации о пользователе, будут применяться значения сердечного ритма, заданные по умолчанию: **80/160**.

Обратите внимание, что Вы можете приступить к тренировке с вышеуказанным диапазоном ЧСС.

Начинать процедуру настроек следует в режиме времени (**Time of Day**).

- Нажимайте / до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **“OPTIONS”**, соответствующая режиму установок и настроек.
- Для входа в меню настроек нажмите кнопку **“START/STOP/OK”**.
На дисплее отобразится надпись **“USERSET”**.
- Однократно нажмите кнопку вверх .
На дисплее отобразится опция отключения функции индивидуальной тренировочной зоны: **OWNZONE OFF**.
- Для входа в циклическое меню установок и настроек нажмите кнопку **“START/STOP/OK”**. На дисплее отобразится надпись **“OWNZONE”**.
Доступная для выбора опция будет мигать: **OFF**.
- Для подтверждения нажмите кнопку **“START/STOP/OK”**.
На дисплее будет отображена надпись **“LIMITS”**, и верхнее предельное значение для диапазона сердечного ритма будет мигать.
- Нажимайте / до тех пор для установки нужного значения.



Обратите внимание, что цифры на дисплее приемного блока начинают изменяться быстрее, если Вы удерживаете в нажатом положении любую из кнопок / . При приближении цифрового значения к желаемому, отпустите кнопку.

7. Для подтверждения нажмите кнопку **"START/STOP/OK"**.
Ниже предельное значение для диапазона сердечного ритма начнет мигать.
8. Нажимайте / до тех пор для установки нужного значения.
9. Для подтверждения нажмите кнопку **"START/STOP/OK"**.
На дисплее будет отображена надпись **"OWNZONE OFF"**.



Максимальное значение верхнего предела диапазона ЧСС может быть равно 240, минимальное значение для нижнего предела диапазона ЧСС может быть равно 30. Нижнее значение диапазона сердечного ритма не может быть установлено большим, чем верхнее значение.

Для продолжения Вы можете выбрать два варианта:

1. Для установки функции расчета расходуемых калорий (**"OwnCal"**), нажмите кнопку вверх .
2. Для возврата в режим времени (**Time of Day**), Вы можете нажимать / , до тех пор, пока соответствующий режим не появится на дисплее, либо нажать и удерживать кнопку **"START/STOP/OK"**.

Установка функции расчета расходуемых калорий "OwnCal"

Начинать процедуру установки данной функции следует в режиме отображения текущего времени суток (**Time of Day**).

1. Нажимайте / до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **"OPTIONS"**, соответствующая режиму установок и настроек.
2. Для входа в меню настроек нажмите кнопку **"START/STOP/OK"**.
На дисплее отобразится надпись **"USER SET"**.
3. Нажимайте / пока на дисплее не отобразится опция **"OWNCAL"**.
4. Для входа в меню настроек нажмите кнопку **"START/STOP/OK"**.
На дисплее будет отображаться надпись **"OWNCAL"**.
Доступные для выбора опции будут мигать: **ON** или **OFF**.

5. Для выбора нужной Вам опции используйте / .
6. Для подтверждения нажмите кнопку **"START/STOP/OK"**.

Для продолжения Вы можете выбрать два варианта:

1. Для продолжения установки и настроек нажмите / .
2. Для возврата в режим времени (**Time of Day**), Вы можете нажимать / , до тех пор, пока соответствующий режим не появится на дисплее, либо нажать и удерживать кнопку **"START/STOP/OK"**.

Подсчет количества калорий начинается, когда сердечный ритм достигает значения 100 ударов в минуту. Чем выше значение ЧСС, тем интенсивнее энергетические затраты организма. Объем таких затрат зависит от конституции организма: чем больше вес тела, тем больше расходуется калорий, и следовательно, тем выше энергетические затраты. Обратите внимание, что интенсивность расходования калорий при одинаковом значении сердечного ритма у мужчин выше, чем у женщин. Применительно к мониторам **Polar**, самая высокая точность измерения энергетических затрат достигается при выполнении непрерывных тренировок, к которым можно отнести, например, регулярные пешие прогулки, бег трусцой или езду на велосипеде. Расчет выполняется и его результат отображается на дисплее приемного блока в килокалориях (**kcal**); 1 килокалория равна 1.000 калорий.

При тренировках организм (мышцы) начинает использовать в качестве источника энергии жировые запасы, и запасы углеводов. Объем используемых жиров варьируется от 10 до 60% от совокупного расхода калорий. Оставшаяся часть (от 40 до 90%) приходится в основном на углеводы.

Чем ниже значение ЧСС, тем выше процент жиров в общем объеме сжигаемых калорий. Если Вы хотите контролировать собственный вес, и регулировать его с помощью тренировок, Вам необходимо преследовать цель максимального увеличения процентного содержания жиров в совокупном объеме расходуемых калорий. В этой связи, для Вас будет целесообразным тренировка с поддержанием нижнего предельного значения сердечного ритма. Иными словами, Вам следует тренироваться в индивидуальной зоне низкой интенсивности (**OwnZone LOW**).

Установка функции выполнения теста индивидуальной аэробной подготовленности **"Polar Fitness Test"**

Начинать процедуру установки данной функции следует в режиме отображения текущего времени суток (**Time of Day**).

1. Нажимайте / до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **"OPTIONS"**, соответствующая режиму настроек.
2. Для входа в меню настроек нажмите кнопку **"START/STOP/OK"**.
На дисплее отобразится надпись **"USER SET"**.
3. Нажимайте / пока на дисплее не отобразится опция **"FIT. TEST"**.
4. Для входа в меню настроек нажмите кнопку **"START/STOP/OK"**.
На дисплее будет отображаться **"FIT. TEST ON"** или **"FIT. TEST OFF"**.
Доступные для выбора опции будут мигать: **ON** или **OFF**.
5. Для выбора нужной Вам опции (включения или выключения данной функции) используйте / .
6. Для подтверждения нажмите кнопку **"START/STOP/OK"**.



При выборе опции включения данной функции (**ON**), на дисплее приемного блока будет выведен режим выполнения теста индивидуальной аэробной подготовленности. Тест выполняется именно в этом режиме (**Fitness Test Mode**).

Для продолжения Вы можете выбрать два варианта:

1. Для продолжения установок и настроек нажмите кнопку вверх .
2. Для возврата в режим времени (**Time of Day**), Вы можете нажимать / пока соответствующий режим не появится на дисплее, либо нажать и удерживать кнопку **"START/STOP/OK"**.

2.3 Установки и настройки функций для часов



Быстрый вход в цикл меню установки часов: В режиме времени для быстрого входа в меню установки часов нажмите и удерживайте кнопку сигнала/подсветки (**Signal/Light**  ).

Если Вы хотите пропустить функции и перейти непосредственно к определенной функции, нажимайте кнопку **"START/STOP/OK"** пока не появится надпись, соответствующая нужной функции.



В режиме настройки и установок функций часов Вы всегда можете вернуться в режим отображения на дисплее текущего времени суток, с помощью нажатия и удержания в нажатом положении кнопки **"Start/Stop/OK"**.



Обратите внимание, что цифры на дисплее начинают изменяться быстрее, если Вы удерживаете в / . При приближении цифрового значения к желаемому, отпустите кнопку.

Установка будильника

1. Если Вы находитесь в режиме времени (**Time of Day**), нажимайте / пока не отобразится надпись **"OPTIONS"**, соответствующая режиму настроек.
2. Для входа в меню настроек нажмите кнопку **"START/STOP/OK"**.
На дисплее отобразится надпись **"USER SET"**.
3. Нажимайте / пока на дисплее не отобразится опция **"WATCH SET"**.
4. Для входа в режим установки будильника нажмите кнопку **"START/STOP/OK"**.
На дисплее отобразится надпись **"ALARM"**.
Доступные для выбора опции будут мигать: **ON** или **OFF**.
5. Нажимайте / для выбора нужной опции.

При включении будильника на дисплее появляется символ .

6. Для подтверждения сделанного выбора нажмите кнопку **"START/STOP/OK"**.
При выборе 12-часового формата отображения времени на дисплее будет мигать обозначение полуденного разделителя (надпись **AM/PM**).
7. Нажимайте / для выбора : до полудня (**AM**) или после полудня (**PM**).
8. Для подтверждения нажмите кнопку **"START/STOP/OK"**.
На дисплее начнет мигать цифровое поле для установки значения **часов**.
9. Нажимайте / для установки нужного значения.
10. Для подтверждения нажмите кнопку **"START/STOP/OK"**.
На дисплее начнет мигать цифровое поле для установки значения **минут**.
11. Нажимайте / для установки нужного значения.
12. Для подтверждения нажмите кнопку **"START/STOP/OK"**.

Для продолжения Вы можете выбрать два варианта:

1. Для продолжения установки и перехода к режиму установки времени, следуйте инструкции, приведенной ниже по тексту раздела настоящего Руководства.
2. Для возврата в режим времени (**Time of Day**) нажмите и удерживайте кнопку **"START/STOP/OK"**.



Акустический сигнал при срабатывании будильника будет звучать в течение одной минуты. Вы можете принудительно отключить звуковой сигнал с помощью нажатия любой кнопки из четырех, расположенных на приемном блоке.

Установка времени

1. Если Вы находитесь в режиме времени (**Time of Day**), нажимайте / до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **"OPTIONS"**, соответствующая режиму настроек.
2. Для входа в меню установок и настроек нажмите кнопку **"START/STOP/OK"**.
На дисплее отобразится надпись **"USER SET"**.
3. Нажимайте / пока на дисплее не отобразится опция **"WATCH SET"**.
4. Для входа в режим установки будильника нажмите кнопку **"START/STOP/OK"**.
На дисплее отобразится надпись **"ALARM"**.
Доступные для выбора опции будут мигать: **ON** или **OFF**.
5. Нажимайте кнопку **"START/STOP/OK"** до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **"TIME"** и значение текущего времени не начнет мигать.

На дисплее отображается надпись **"TIME"** и значение текущего времени.

На дисплее начнет мигать формат отображения времени: **12-** или **24-**часовой.

6. Нажимайте / для выбора формата времени: **12-** или **24-**часового.
7. Для подтверждения нажмите кнопку **"START/STOP/OK"**.
При выборе 12-часового формата на дисплее будет мигать обозначение полуденного разделителя (надпись **TIME AM / TIME PM**).
8. Нажимайте / для выбора до полудня (**AM**) или после полудня (**PM**).
9. Для подтверждения нажмите кнопку **"START/STOP/OK"**.
На дисплее начнет мигать цифровое поле для установки значения **часов**.
10. Нажимайте / для установки нужного значения.
11. Для подтверждения нажмите кнопку **"START/STOP/OK"**.
На дисплее начнет мигать цифровое поле для установки значения **минут**.
12. Нажимайте / для установки нужного значения.
Значение для секунд будет сброшено на ноль.
13. Для подтверждения нажмите кнопку **"START/STOP/OK"**.
После нажатия кнопки подтверждения секунды начнут отсчет.

Для продолжения Вы можете выбрать два варианта:

1. Для продолжения установок и перехода к режиму установки даты, следуйте инструкции, приведенной ниже по тексту раздела настоящего Руководства.
2. Для возврата в режим времени (**Time of Day**) нажмите и удерживайте кнопку **"START/STOP/OK"**.

Установка даты

1. Если Вы находитесь в режиме времени (**Time of Day**), нажимайте / пока на дисплее не отобразится **"OPTIONS"**, соответствующая режиму настроек.
2. Для входа в меню установок и настроек нажмите кнопку **"START/STOP/OK"**. На дисплее отобразится надпись **"USER SET"**.
3. Нажимайте / пока на дисплее не отобразится опция **"WATCH SET"**.
4. Для входа в режим установки будильника нажмите кнопку **"START/STOP/OK"**. На дисплее отобразится надпись **"ALARM"**.
Доступные для выбора опции будут мигать: **ON** или **OFF**.
5. Нажимайте кнопку **"START/STOP/OK"** до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **"DAY"** или **"MONTH"**.



На дисплее отображается :
"DAY" или **"MONTH"**;

Первые две цифры начинают мигать.

Обратите внимание, что текущая дата отображается по-разному, в зависимости от выбранного формата представления времени (12- или 24-часового).

Для 12-часового формата
МЕСЯЦ-ДЕНЬ-ГОД

Для 24-часового формата
ДЕНЬ-МЕСЯЦ-ГОД

6. Нажимайте / для установки нужного значения **дня/месяца**.
7. Для подтверждения нажмите кнопку **"START/STOP/OK"**.
На дисплее отображается надпись: **"DAY"** или **"MONTH"**.
Средняя пара цифр начинает мигать.
8. Нажимайте / для установки нужного значения **месяца/дня**.
9. Для подтверждения нажмите кнопку **"START/STOP/OK"**.
На дисплее отображается надпись: **"YEAR"**.
Пара цифр для обозначения **года** начинает мигать.
10. Нажимайте / для установки нужного **года**.
11. Для подтверждения нажмите кнопку **"START/STOP/OK"**.
На дисплее отображается надпись: **"WATCH SET"**.

Для продолжения Вы можете выбрать два варианта:

1. Для возврата к установке будильника, нажмите кнопку **"START/STOP/OK"**.
2. Для возврата в режим времени (**Time of Day**), Вы можете нажимать / пока соответствующий режим не появится на дисплее, либо нажать и удерживать кнопку **"START/STOP/OK"**.

3. НАЧАЛО ИЗМЕРЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

1. Наденьте монитор и передающее устройство в соответствии с инструкцией, изложенной в разделе «Введение: принцип работы монитора ЧСС».
2. Для обеспечения устойчивого приема сигнала, а также для надежного и бесперебойного мониторинга ЧСС, Вам необходимо обеспечить выполнение следующих условий:
 - Приемный блок на запястье 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, к которым, в том числе, относятся высоковольтные линии, телевизионные приемники, сотовые телефоны, автомобили и некоторые виды спортивного инвентаря и оборудования.
3. Приступайте к процедуре измерения своего сердечного ритма, когда на дисплее приемного блока отображается текущее время суток.
4. Нажмите кнопку **“START/STOP/OK”** для начала измерения сердечного ритма.



На дисплее отобразится контур сердца (♥) и появится надпись **“MEASURE”**, соответствующая режиму измерения ЧСС. Приемный блок начнет поиск сигнала от передатчика, и значение сердечного ритма появится на дисплее не позднее, чем через 15 секунд.

С началом процедуры измерения ЧСС символ сердца в рамке (♥) начнет мигать. Значение сердечного ритма (ударов в минуту, **bpm**) появится на дисплее.

Если поиск передаваемого сигнала не дал результата, рамка вокруг символа сердца на дисплее приемного блока пропадает через 15 секунд. Для возобновления поиска сигнала ЧСС повторите шаг 2 настоящей инструкции.

Если повторный поиск передаваемого сигнала также не даст результатов, но при этом на дисплее отобразится текущее значение сердечного ритма, и при этом символ сердца без рамки будет мигать, Вы можете приступить к тренировке. Тем не менее, Вам следует помнить о том, что в такой ситуации на Ваш монитор ЧСС, вероятно, оказывают негативное влияние помехи от других мониторов сердечного ритма, находящихся поблизости.

Убедитесь в том, что у Вас активирована функция идентификации пользователя (**USER 1** или **USER 2**). До запуска секундомера Вы можете поменять текущего пользователя. Для этого необходимо нажать и удерживать в нажатом положении кнопку вверх. Обратите внимание, что для реализации функции переключения пользователей Вам необходимо задать комплекс предпочтительных настроек и установок, доступный для обоих пользователей.



5. Запустите секундомер нажатием **“START/STOP/OK”**.

Секундомер начнет свою работу; Начнется автоматическая запись данных по тренировке; При условии активации функции индивидуальной тренировочной зоны (**“OwnZone”**): На дисплее появится символ OZ # и начнется процедура определения тренировочной зоны В случае задания значений диапазона ЧСС в ручном режиме: На дисплее появится надпись **“EXERCISE”**, соответствующая режиму тренировки.

6. В этот момент Вы можете приступить к выполнению фазы разминки, используя монитор сердечного ритма **Polar**.



Быстрый старт: В режиме отображения текущего времени суток (**Time of Day**), нажмите и удерживайте нажатой кнопку **"START/STOP/OK"**.

Для остановки процедуры измерения сердечного ритма:

Нажмите кнопку **"START/STOP/OK"**. Секундомер будет остановлен.

Для выхода из режима измерения (**"QUIT"**), нажимайте / для входа в режим времени.

4. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЗОНА – OWNZONE

Монитор сердечного ритма модели **Polar F92ti** оснащен функцией автоматического определения зоны ЧСС для индивидуальных аэробных тренировок. Данная зона получила название индивидуальной тренировочной зоны (**Own Zone – OZ**).


























Для большинства взрослых людей, индивидуальная тренировочная зона соответствует 65-85% от максимального значения сердечного ритма. Индивидуальная зона подходит для тренировок на развитие сердечно-сосудистой выносливости, выполняемых либо в целях общего оздоровления организма, либо в целях повышения уровня спортивной и аэробной подготовленности.

Индивидуальная тренировочная зона отлично подходит для пользователей, которые ставят задачу контроля и регулирования веса с помощью тренировок или иной физической активности. Это, прежде всего, связано с тем, что индивидуальная тренировочная зона соотносится с уровнем интенсивности занятий, который находится в промежутке между «легкой/умеренной» и «средней» интенсивностью. Тренировка с таким уровнем безопасна и может практиковаться в течение продолжительных периодов времени. Следует отметить, что применение индивидуальной тренировочной зоны во многих случаях приводило к отличным результатам в плане потери лишнего веса и его дальнейшей регуляции.

Определение зоны происходит в течение разминки, которая длится от 1 до 5 минут.

4.1 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗОНЫ OWNZONE

Определение тренировочной зоны происходит при выполнении пешей прогулки или бега трусцой в соответствии с приведенной инструкцией. Определение зоны **OZ** можно осуществлять и при других тренировках. Например, Вы можете выполнить определение, используя велосипедный тренажер. 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.

1. Убедитесь в том, что Вы ввели правильную персональную информацию (в меню личных настроек пользователя);
2. Учитывая тот факт, что для корректного определения индивидуальной тренировочной зоны необходим надежный и устойчивый прием каждого удара сердца, убедитесь в том, что передающее устройство плотно прилегает к коже, ремешок передатчика не ослабел, и контактные зоны с установленными электродами адекватно увлажнены;
3. Убедитесь в том, что Вы активировали функцию **“OwnZone”**;
4. Начните процедуру измерения сердечного ритма в соответствии с инструкцией, изложенной выше по тексту настоящего Руководства.
5. Включите секундомер.
На дисплее появится символ **OZ**                         

7. В определенный момент при прохождении этапов с 1 по 5, Вы услышите двоянный звуковой сигнал. Это означает, что Ваша индивидуальная тренировочная зона **“OwnZone”** для тренировки определена. Вы можете продолжить тренировку.



На несколько секунд на дисплее будет выведена надпись **“EXERCISE”** и значение сердечного ритма пользователя, определенное в ходе выполненной процедуры.

Внимание: Вы можете просмотреть полученные значения ЧСС на дисплее, если поднесете монитор близко к передающему устройству.

Вы можете отключить функцию оповещения для процедуры определения индивидуальной тренировочной зоны, если до начала процедуры нажмете, и в течение двух секунд будет удерживать в нажатом положении кнопку сигнала (**Signal**).

Обнуление секундомера

При необходимости Вы можете обнулить секундомер, и начать процедуру определения индивидуальной тренировочной зоны повторно.

1. Для остановки процедуры определения OwnZone нажмите **“START/STOP/OK”**. На дисплее отобразится значение сердечного ритма, определенное во время предыдущего выполнения процедуры.
2. Остановите работу секундомера нажатием на кнопку **“START/STOP/OK”**. На дисплее отобразится подсказка **“QUIT?”** (выход?).
3. Нажмите и удерживайте кнопку прокрутки вниз для сброса текущего значения секундомера. Цифровое значение секундомера начнет мигать, и на дисплее появится запрос на обнуление значения: **“RESET?”**. Продолжайте удерживать кнопку прокрутки вниз в нажатом положении для сброса текущего значения секундомера.
4. Для повторного запуска секундомера нажмите кнопку **“START/STOP/OK”**.

4.2 МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ OWNZONE

Монитор сердечного ритма **Polar** использует различные методики для определения индивидуальной тренировочной зоны пользователя. Основной метод основан на измерении и анализе variability сердечного ритма при выполнении ступенчатой тренировки (данный параметр обозначается как **OZ.V**).

Если текущее значение ЧСС пользователя превышает безопасный предел для данного параметра в ходе определения индивидуальной тренировочной зоны, монитор сердечного ритма использует последнее предыдущее значение ЧСС, определенное на основе variability сердечного ритма (данный параметр обозначается как **OZ.L**). Альтернативно, если в памяти приемного блока монитора отсутствуют такие данные по предыдущему выполненному определению, будет использоваться значение, рассчитанное на основании прогнозируемой максимальной величины ЧСС, зависящей от возраста пользователя (данный параметр обозначается как **OZ.A**). Применение указанной методики гарантирует определение максимально безопасной индивидуальной тренировочной зоны.

После подачи двоянного сигнала в ходе процедуры определения индивидуальной тренировочной зоны, на дисплее выводятся следующие интерпретирующие аббревиатуры, которые указывают на использование конкретной методики:

1. На дисплее срабатывает подсветка и появляется **OZ.V (OwnZone Variability)** – индивидуальная тренировочная зона, рассчитанная на основе variability (ЧСС) вместе с значениями зоны, полученными в результате определения;
2. На дисплее срабатывает подсветка и появляется **OZ.L (OwnZone Latest)** – индивидуальная тренировочная зона, рассчитанная на основе последнего (определения) вместе с значениями зоны;
3. На дисплее срабатывает подсветка и появляется **OZ.A (OwnZone Age)** – индивидуальная тренировочная зона, рассчитанная на основе возраста пользователя) вместе с значениями зоны, полученными на основе максимального значения сердечного ритма, зависящего от возраста.

Также на дисплее Вы увидите выбранный уровень интенсивности индивидуальной тренировочной зоны:

OwnZone BASIC: для постоянного применения при тренировке, в качестве зоны базовой интенсивности;

OwnZone HIGH: для занятий с умеренным уровнем интенсивности;

OwnZone LOW: для занятий с уровнем интенсивности от легкого до умеренного.

4.3 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАНЕЕ ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЗОНЫ OWNZONE

Каждый раз, когда Вы включаете секундомер и функцию определения индивидуальной тренировочной зоны **“OwnZone”**, монитор сердечного ритма **Polar** начинает поиск заданных значений для такой зоны. Вы можете выполнять определение значений для зоны по отдельности, для каждого тренировочного занятия. Такая процедура должна выполняться, по крайней мере, при изменении окружающей Вас обстановки, в которой Вы тренируетесь, при изменении типа тренировки, либо при возникновении странных или непривычных ощущений (например, если Вы испытываете стресс или Вам нездоровится) применительно к физиологическому состоянию организма при начале тренировки.

Если Вы в данный момент не хотите выполнять процедуру нового определения индивидуальной тренировочной зоны, Вы всегда можете начать тренировку с использованием ранее полученных значений.

1. Запустите секундомер и начните измерение сердечного ритма в обычном режиме.

На дисплее появится символ: OZ # _____

2. Нажмите кнопку **“START/STOP/OK”**. Монитор ЧСС начнет использование ранее полученных значений для Вашей индивидуальной тренировочной зоны.

На короткое время на подсвеченном дисплее появится надпись **OZ.L** вместе со значениями для зоны, полученными в ходе предыдущего определения.

Если в памяти приемного блока монитора отсутствуют такие данные по предыдущему выполненному определению, будет использоваться значение, рассчитанное на основании прогнозируемой максимальной величины ЧСС, зависящей от возраста пользователя.

На короткое время на подсвеченном дисплее появится надпись **OZ.A** вместе со значениями для зоны, полученными на основе расчета с использованием прогнозируемого максимального значения ЧСС в зависимости от возраста пользователя.

5. ФУНКЦИИ В РЕЖИМЕ ИЗМЕРЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА



Вы можете просматривать текущее значение сердечного ритма, в ударах в минуту (**bpm**). Мигающий символ сердца означает статус выполнения измерения ЧСС. Символ сердца, заключенный внутри контура, мигает с каждым ударом сердца. Наличие внешнего контура (рамки) свидетельствует о том, что сигнал от передатчика на приемный блок передается в кодированном режиме.

Внимание: Символ «-» указывает на отсутствие сигналов от передатчика в течение, как минимум, 5 минут. Поднесите монитор к логотипу **Polar** на передающем устройстве. Приемный блок возобновит поиск передаваемого сигнала с ЧСС пользователя.

Фоновая подсветка дисплея

Активируется нажатием кнопки сигнала (**Signal** ≡ ● / ●●).
Фоновая подсветка активируется на несколько секунд.

Включение/выключение звуковой сигнализации

При появлении на дисплее символа акустического оповещения (●●), сигнал активируется. В случае если значение ЧСС находится за пределами целевой зоны, с каждым ударом сердца Вы будете слышать сигнал. Также Вы будете слышать сигнал при каждом нажатии на функциональные кнопки приемного блока.

Звуковая сигнализация автоматически включается при выполнении определения индивидуальной тренировочной зоны пользователя. Кроме того, монитор подает акустический сигнал по окончании процедуры выполнения **PolarFitnessTest**.

Для включения/выключения звуковой сигнализации нажмите и удерживайте в нажатом положении кнопку сигнала (**Signal** ≡ ● / ●●) в течение двух секунд. Функция звуковой сигнализации активна при появлении на дисплее символа акустического оповещения (●●).



Мигающее значение сердечного ритма также сообщает пользователю, что он находится вне пределов установленной целевой зоны ЧСС.

При выходе из режима, настройки звуковой сигнализации автоматически сохраняются, т.е. при следующем запуске процедуры измерения сердечного ритма будут использованы установки и настройки для предыдущей тренировочной сессии.

Переключение пользователей

Перед тренировкой, до того как будет включен секундомер, у Вас есть возможность изменить текущего пользователя.
Обратите внимание, что для реализации функции переключения пользователей Вам необходимо задать комплекс предпочтительных настроек и установок, доступный для обоих пользователей.

Нажмите и удерживайте нажатой кнопку прокрутки вверх .

На дисплее появится одна из двух возможных пиктограмм (1 или 2) для обозначения активного комплекса настроек для одного или второго пользователя. Данные будут сохранены в файл, назначенный для активного пользователя.

Запуск/остановка секундомера

Для запуска и остановки секундомера нажмите кнопку **“START/STOP/OK”**.

Информация записывается только при работающем секундомере.

Для временной остановки работы секундомера (паузы), нажмите кнопку **“START/STOP/OK”**. Повторное нажатие данной кнопки возобновит работу секундомера и всех приостановленных расчетных функций (счетчиков значений и параметров).

Обнуление секундомера

1. Для остановки секундомера нажмите кнопку **“START/STOP/OK”**.
2. Нажмите и удерживайте в нажатом положении кнопку прокрутки вниз .

Просмотр информации по тренировке

В режиме работающего секундомера, нажимайте / для просмотра:



Текущее время суток (**TIME**).



Продолжительность тренировки в пределах целевой зоны ЧСС (**IN ZONE**).



Расход калорий – энергетические затраты (**OWNCAL**).
Обратите внимание, что для просмотра данной информации Вы должны предварительно активировать соответствующую функцию контроля расхода калорий.



Показания секундомера (**EXERCISE**).

Проверка предельных значений сердечного ритма

В ходе тренировки Вам не нужно нажимать на кнопки для просмотра предельных значений ЧСС, используемых в данный момент времени. Просто поднесите приемный блок на запястье к логотипу **Polar**, расположенному на передатчике. На несколько секунд будет активирована фоновая подсветка дисплея, и на нем отобразятся используемые для тренировочной зоны значения сердечного ритма.

Контроль ячеек заполнения #-----

Каждая ячейка соответствует 10 минутам тренировки в пределах целевой зоны ЧСС.

Переключение предельных значений сердечного ритма


При тренировке, в режиме работающего секундомера, и при условии активации функции определения индивидуальной тренировочной зоны **“OwnZone”**, Вы можете изменять заданные предельные значения для диапазона сердечного ритма. Используя данный режим, Вы можете выбрать любую из доступных опций: **OwnZone BASIC**, **OwnZone HIGH**, **OwnZone LOW**, либо опцию установки предельных значений для диапазона сердечного ритма в ручном режиме.

Для этого нажмите и удерживайте / .



Внимание: При изменении значений сердечного ритма в ходе тренировки, самая последняя пара значений (верхнее и нижнее), которое Вы использовали, будет сохранена в памяти блока в качестве настройки по умолчанию для режима измерения ЧСС. В следующий раз при тренировке будет использована именно эта пара значений.

6. ОСТАНОВКА И ИЗМЕРЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

1. Для остановки секундомера нажмите кнопку **“START/STOP/OK”**.
Секундомер прекратит свою работу.
На дисплее появится запрос на выход из режима измерения ЧСС **“QUIT?”**, сопровождаемый пиктограммой [].
Обратите внимание, что измерение сердечного ритма без расчета расхода калорий и предельных значений для зоны тренировки при этом будет продолжаться.
2. Для выхода из режима измерения нажмите / .
Процедура измерения ЧСС пользователя будет остановлена.



При удерживании в нажатом положении кнопки прокрутки вниз в течение 1,5 секунд цифровое значение секундомера начнет мигать и на дисплее появится запрос на обнуление его значения: **“RESET?”**. Продолжайте удерживать кнопку прокрутки вниз для сброса текущего значения секундомера. Для повторного запуска секундомера нажмите кнопку **“START/STOP/OK”**. Обратите внимание, что при обнулении значения секундомера вся информация по текущей тренировке будет удалена из памяти монитора.



Приемный блок на запястье автоматически вернется в режим отображения текущего времени суток примерно через 5 минут, если пользователь снимет с руки передающее устройство (передатчик), и при этом забудет остановить режим измерения ЧСС после остановки секундомера.

7. ПРОСМОТР ИНФОРМАЦИИ ТРЕНИРОВКЕ

Информация по последней тренировке сохраняется в памяти приемного блока монитора ЧСС **Polar** до следующего включения секундомера. В этот момент предыдущая информация заменяется новой. В отдельный момент времени монитор сердечного ритма хранит только один файл с записанной информацией по тренировке. Важно отметить, что такая информация записывается в память блока только в том случае, если секундомер работал более 1 минуты.

1. В режиме времени (**Time of Day**) нажимайте / пока на дисплее не отобразится надпись **"FILE"**, соответствующая файловому меню.
На дисплее отобразится надпись **"FILE"**.
2. Для входа в меню информации по тренировке нажмите **"START/STOP/OK"**.
3. Нажимайте / для просмотра интересующей Вас информации.

Дата (DATE)

На дисплее отображается дата выполнения последней тренировки.

Продолжительность тренировки (EXE.TIME)

Продолжительность тренировки – это время, в течение которого Вы тренировались с включенным секундомером.

Продолжительность тренировки в целевой зоне (IN ZONE)

На дисплее отображается информация по общему времени тренировки, в течение которого пользователь тренировался в пределах самостоятельно заданной целевой зоны ЧСС, либо в пределах установленной индивидуальной тренировочной зоны (**"OwnZone"**).

Предельные значения для зоны ЧСС (LIMITS)

На дисплее отображаются предельные значения целевой зоны ЧСС, использованные при тренировке.

Среднее значение ЧСС (AVERAGE HR)

На дисплее отображается среднее значение сердечного ритма пользователя, зафиксированное при тренировке.



Расход калорий – энерзатраты в ходе тренировки (KCAL/FAT)

На дисплее отображается информация по общему количеству калорий, затраченных пользователем во время тренировки, а также процентная составляющая жиров в общем объеме энергетических затрат.

Суммарный расход калорий – счетчик энергзатрат (Tot. KCAL)

Данная функция позволяет сохранять информацию для нескольких занятий. На дисплее отображается информация по совокупному количеству калорий, затраченных в ходе выполнения тренировок в течение нескольких занятий, начиная с момента записи предыдущего значения в файл сводных данных. Данная функция позволяет использовать параметр расходования калорий в качестве инструмента контроля эффективности выполнения тренировок, например, за недельный период времени.

Функция уменьшения общего значения израсходованных калорий

Шаг вычитания для суммарной величины энергзатрат составляет 10 килокалорий.

1. Начинаяте процедуру редактирования в режиме отображения суммарного значения израсходованных калорий (**Tot. KCAL**).
2. Нажмите **"START/STOP/OK"** для входа в режим редактирования значений.
На дисплее начнет мигать текущее суммарное значение затраченных калорий.
3. В этом режиме Вы можете уменьшать значение, отнимая от него по 10 килокалорий за один шаг. Вычитание осуществляется нажатием кнопки прокрутки вниз.
4. Для подтверждения нажмите кнопку **"START/STOP/OK"**.



После изменения суммарного значения (вычитанием), Вы не сможете восстановить исходное значение для счетчика кумулятивных энергетических затрат (**Tot. KCAL**).



Данная функция представляется весьма полезной в плане контроля веса тела, если Вы хотите отслеживать эффект от комбинированного действия тренировок и определенного рациона питания.

Обнуление значения для суммарного счетчика расхода калорий

1. Приступайте к процедуре обнуления значения суммарного счетчика в режиме отображения на дисплее **Tot. KCAL**.
2. Нажмите кнопку **"START/STOP/OK"** для входа в соответствующий режим для редактирования значений.
На дисплее начнет мигать текущее суммарное значение затраченных калорий.
3. Нажмите и удерживайте в течение нескольких секунд.
На дисплее начнет мигать надпись **"RESET"**, подтверждающая режим перезагрузки и обнуления значения.
После сброса значения на дисплее появится ноль **"0"**.

Вы можете отменить команду на обнуление суммарного значения, если отпустите кнопку прокрутки вниз до того, как выбранное цифровое значение будет сброшено на ноль, при мигающей надписи **"RESET"**.

Суммарная продолжительность тренировок: (Tot. TIME)

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

Обнуление значения для суммарного счетчика продолжительности тренировок

1. Приступайте к процедуре обнуления значения суммарного счетчика в режиме отображения на дисплее **Tot. TIME**.
2. Нажмите кнопку **"START/STOP/OK"** для входа в соответствующий режим для редактирования значений.
На дисплее начнет мигать текущее суммарное значение для общей продолжительности тренировок.
3. Нажмите и удерживайте кнопку прокрутки вниз в течение нескольких секунд.
На дисплее начнет мигать надпись **"RESET"**, подтверждающая режим перезагрузки и обнуления значения.
После сброса значения на дисплее появится нулевое значение в формате **"00:0000"**.

Вы можете отменить команду на обнуление суммарного значения, если отпустите кнопку прокрутки вниз до того, как выбранное цифровое значение будет сброшено на ноль, при мигающей надписи **"RESET"**.

Последнее значение OwnIndex

Последнее зафиксированное значение для индекса индивидуальной аэробной подготовленности ("OwnIndex")

На дисплее отображается информация по значению индекса индивидуальной аэробной подготовленности, полученному в результате выполнения теста индивидуальной подготовленности **Polar Fitness Test**, а также дата прохождения такого тестирования.

8. ИНДЕКС ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ – OWNINDEX

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

Аэробная (сердечно-сосудистая) подготовленность ассоциируется со способностью Вашей сердечно-сосудистой системы эффективно функционировать с точки зрения выполнения задачи передачи и использования кислорода различными органами тела. Чем выше уровень аэробной подготовленности, тем сильнее и тем эффективнее Ваше сердце.

Хорошая аэробная подготовленность имеет большое значение для здоровья. Например, при высоком уровне подготовленности снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний, риск инсульта (паралича), нормализуется высокое артериальное давление.

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

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

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

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

8.1 НАСТРОЙКИ ДЛЯ ТЕСТА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

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

- Укажите Ваш уровень физической активности применительно к продолжительному периоду;
- Активируйте функцию выполнения теста (опция **Fitness Test ON**).

Выбор уровня физической активности

Начинайте процедуру установки уровня физической активности в режиме отображения текущего времени суток (**Time of Day**).

1. Нажимайте / пока на дисплее не отобразится надпись **“OPTIONS”**, соответствующая режиму настроек.
2. Для входа в меню установок и настроек нажмите кнопку **“START/STOP/OK”**. На дисплее отобразится надпись **“USER SET”**.

- Для входа в меню личных настроек нажмите кнопку **“START/STOP/OK”**.
- Нажимайте кнопку **“START/STOP/OK”**, пока на дисплее не появится надпись **“ACTIVITY”**, соответствующая режиму выбора уровня физической активности. На дисплее отображается надпись **“ACTIVITY”** и мигают доступные опции выбора **LOW/MIDDLE/HIGH/TOP**.
- Нажимайте / для выбора нужного уровня физической активности из списка
- Для подтверждения нажмите кнопку **“START/STOP/OK”**. На дисплее отобразится надпись **“USER SET”**.
- Для возврата в режим отображения текущего времени суток нажмите кнопку **“START/STOP/OK”**.

Уровень физической активности

Выполните оценку Вашего уровня физической активности, применительно к долгосрочному периоду. Не меняйте описание уровня физической активности, если Ваш режим регулярных тренировок изменился за последние шесть месяцев.

Низкий (LOW) Регулярные тренировки не являются частью Вашей повседневной жизни. Вы не занимаетесь оздоровительными упражнениями и развлекательными или массовыми видами спорта на регулярной основе. Вы совершаете прогулки только для отдыха или ради удовольствия, или выполняете определенный объем тренировок в редких случаях, при которых у Вас очевидно наблюдается тяжелое дыхание и обильное потоотделение.

Средний (MIDDLE) Вы регулярно занимаетесь оздоровительными упражнениями и развлекательными или массовыми видами спорта. Например, Вы пробегаете за недельный период дистанцию 5 миль / 8 км или продолжительность тренировок, сопоставимых с бегом по нагрузке, составляет 0,5-1,0 час. Альтернативно, для такого уровня Вы можете выполнять непосредственные производственные обязанности, которые требуют умеренной физической активности.

Высокий (HIGH) Тренировки стали неотъемлемой частью Вашей повседневной жизни. Вы регулярно занимаетесь, как минимум, три раза в неделю, тренируясь с высоким уровнем интенсивности. Например, Вы пробегаете за недельный период дистанцию 10 миль / 16 км или продолжительность тренировок, сопоставимых с бегом по нагрузке, превышает 1,5-2 часа.

Очень высокий (TOP) Вы регулярно тренируетесь с высокой нагрузкой, и занимаетесь, как минимум, пять раз в неделю. Примером такого уровня активности может быть тренировка для улучшения собственных спортивных показателей при подготовке к соревнованиям.

Установка выполнения теста индивидуальной подготовленности

- В режиме времени (**Time of Day**) нажимайте / пока на дисплее не отобразится надпись **“OPTIONS”**, соответствующая режиму настроек.
- Для входа в меню установок и настроек нажмите кнопку **“START/STOP/OK”**. На дисплее отобразится надпись **“USER SET”**.
- Нажимайте / до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **“FIT. TEST”**, соответствующая режиму выполнения теста подготовленности. На дисплее отобразится надпись **“FIT. TEST ON/OFF”**.
- Для входа в меню установок и настроек нажмите кнопку **“START/STOP/OK”**. На дисплее отобразится **“FIT. TEST”** и доступные опции (**ON/OFF**) будут мигать.
- Нажимайте / для выбора нужной опции включения функции (**ON**).
- Для подтверждения нажмите кнопку **“START/STOP/OK”**.
- Для возврата в режим времени нажмите кнопку **“START/STOP/OK”**.

8.2 ВЫПОЛНЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕСТА

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

- При выполнении теста Вы должны быть отдохнувшим, спокойным и расслабленным.

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

Подготовка приемного блока

1. В режиме времени (**Time of Day**) нажимайте / пока на дисплее не отобразится надпись **"FIT. TEST"**, соответствующая режиму установки функции выполнения теста индивидуальной аэробной подготовленности. На дисплее отобразится надпись **"FIT. TEST"**.

Собственная готовность

2. Перед началом выполнения теста **следует прилечь** на 1-3 минуты и **полностью расслабиться**. Помните о том, что расслаблять следует не только тело: Ваше сознание должно быть свободным от посторонних мыслей.

Выполнение теста

3. Для начала тестирования, нажмите **"START/STOP/OK"**. мОНИТОР начнет поиск сигнала с Вашим сердечным ритмом. С началом выполнения теста на дисплей будет выведена надпись **"TEST ON"**, сопровождаемая текущим значением ЧСС и стрелкой хода тестирования. Увеличение количества стрелок соответствует прогрессу выполнения теста.



Если Вы хотите использовать звуковую сигнализацию при выполнении теста, убедитесь в том, что на дисплее отображается соответствующий символ акустического оповещения. Для включения функции (если такого символа нет на дисплее) нажмите и удерживайте нажатой кнопку сигнала (**Signal**). Приемный блок подаст звуковой сигнал по окончании процедуры тестирования.

4. Для выполнения теста Вам потребуется от 3 до 5 минут. Сохраните расслабленное и спокойное состояние. Держите руки вдоль тела, и максимально ограничьте любые движения тела и разговоры с другими людьми.

По окончании теста будет выведена следующая информация:

Текущее значение для индекса индивидуальной подготовленности **"OwnIndex"** и ее интерпретации в соответствии с фитнес-категорией;
Дата выполнения теста.

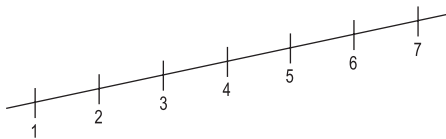
5. После выполнения теста индивидуальной аэробной подготовленности, для возврата в режим отображения текущего времени суток нажмите кнопку **"START/STOP/OK"**.

Вы можете прервать выполнение теста в любой момент, нажав кнопку **"START/STOP/OK"**. На несколько секунд на дисплее появится надпись **"FAILED TEST"**, свидетельствующая о том, что тест не был выполнен. В этом случае последнее значение для индекса **OwnIndex** останется без изменений.

Если приемный блок на запястье не принимает сигнал ЧСС в начале или в ходе выполнения теста, тест не будет выполнен. Убедитесь в том, что контактные зоны с установленными электродами достаточно увлажнены, и фиксирующий ремешок передающего устройства не ослабел. После проверки повторите процедуру тестирования.

8.3 РЕЗУЛЬТАТ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТА POLAR

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



- 1–3: Увеличение объема тренировок для общего оздоровления и улучшения текущей категории индивидуальной подготовленности;
- 4: Для обеспечения хорошего здоровья сохраняйте текущий режим тренировок. Для улучшения текущей категории индивидуальной подготовленности рекомендуется увеличить объем тренировок;
- 5–7: Для обеспечения хорошего здоровья и поддержания Вашего уровня индивидуальной подготовленности, сохраняйте текущий режим тренировок.

Индекс и категории индивидуальной подготовленности

МУЖЧИНЫ							
Возраст (лет)	Очень плохая	Плохая	Посредственная	Средняя	Хорошая	Очень хорошая	Отличная
	1	2	3	4	5	6	7
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
50-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
ЖЕНЩИНЫ							
Возраст (лет)	Очень плохая	Плохая	Посредственная	Средняя	Хорошая	Очень хорошая	Отличная
	1	2	3	4	5	6	7
20-24	<27	27-31	32-36	27-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
50-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

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

9. УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

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

9.1 УХОД И СЕРВИСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ МОНИТОРА СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Коннектор

- Регулярно очищайте коннектор после каждого применения, используя для этого мягкий мыльный раствор;
- Никогда не используйте спиртосодержащие растворы или абразивные материалы (такие как, например, тонкая спрессованная стальная стружка или очищающие химически активные вещества) для процедуры очистки любой части передающего устройства;
- Не удаляйте с коннектора влагу иным способом, кроме рекомендованного (используя полотенце). Неправильное или грубое обращение может привести к повреждению передатчика;
- Никогда не кладите коннектор в стиральную машину, и не помещайте его в сушильную машину!

Крепежный ремешок

- Ремешок можно стирать в стиральной машине при температуре 104 градуса по Фаренгейту (+40°C).
При стирке в машине мы рекомендуем помещать ремешок в специальный мешочек;

- Мы рекомендуем стирать ремешок каждый раз после использования передатчика в бассейнах, вода в которых отличается повышенным содержанием хлора (хлористых соединений);
- Никогда не выполняйте сухой отжим ремешка!
- Никогда не помещайте ремешок в сушильную машину!
- Ни при каких обстоятельствах не проглаживайте ремешок утюгом!

Обслуживание монитора ЧСС **Polar**

- Хранить монитор ЧСС необходимо в сухом прохладном месте. Не следует хранить прибор упакованным в воздухонепроницаемую оболочку, например, завернутым в полиэтилен или спортивный мешок, если на передатчике присутствует влага. Никогда не оставляйте влажный передатчик на хранение. Пот и влага могут привести к намоканию электродных областей, что приведет к постоянной работе передающего блока, и тем самым сократиться гарантированный срок службы элементов питания;
- 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 прямым солнечным лучей (что может иметь место, если оставить прибор в автомобиле).

9.2 ЭЛЕМЕНТЫ ПИТАНИЯ

Элементы питания для передатчика

Оценочный средний срок службы элемента питания для передатчика составляет два года работы при нормальных условиях эксплуатации (оценочный расчет приведен для тренировки в течение 1 часа в день, 7 дней в неделю). 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**.

Вместе с тем, предусмотрена процедура самостоятельной замены элемента питания для передатчика **Polar WearLink**. Для самостоятельной замены элемента питания передатчика Вам понадобится, собственно, батарея (тип **CR 2025**), монетка и уплотнительное кольцо (в зависимости от конкретных условий продажи, уплотнительное кольцо может входить в комплект базовой поставки). Выполнять замену батареи следует в соответствии с приведенной ниже инструкцией.

1. Используя монетку, откройте крышку батарейного отсека коннектора. Для этого переведите ее из закрытого положения (**CLOSE**) в открытое (**OPEN**), поворачивая против часовой стрелки.
2. Снимите крышку, удалите старую батарею, потянув ее вверх, и вставьте на освободившееся место новую батарею.
3. Удалите старое уплотнительное кольцо с крышки отсека, и вставьте на освободившееся место новое уплотнительное кольцо.
4. При установке батареи соблюдайте полярность: сторона батареи, соответствующая отрицательному полюсу (-), должна быть обращена к нижней части отсека, а сторона батареи, соответствующая положительному полюсу (+), должна быть обращена к крышке отсека.
5. Поместите крышку на место таким образом, чтобы стрелка указывала в сторону открытого (**OPEN**) положения. Убедитесь в том, что уплотнительное кольцо правильно установлено в предназначенном для этого желобке крышки отсека.

6. Мягко нажмите на крышку, утапливая ее таким образом, чтобы внешняя поверхность крышки оказалась на одном уровне с поверхностью коннектора.
7. Используя монетку, поверните утопленную крышку по часовой стрелке, чтобы нанесенная стрелка перешла от открытого положения (**OPEN**) к закрытому (**CLOSE**). Убедитесь в том, что крышка батарейного отсека надежно закрыта!



Для того чтобы обеспечить максимальный срок службы крышки батарейного отсека коннектора, открывайте ее только при необходимости замены элемента питания. Мы рекомендуем Вам заменять уплотнительное кольцо крышки при каждой замене батареи. Приобрести комплект, состоящий из батареи и уплотнительного кольца крышки отсека можно в розничной торговой сети, реализующей продукцию компании **Polar** или в любом авторизованном сервисном центре **Polar Service**. Только для США и Канады: дополнительные уплотнительные кольца можно приобрести только в авторизованных сервисных центрах **Polar Service**.

Элементы питания приемного блока монитора:

Оценочный средний срок службы элементов питания для приемного блока на запястье составляет 20 месяцев работы при нормальных условиях эксплуатации (расчет приведен для тренировки в течение 1 часа в день, 7 дней в неделю). Обратите внимание, что чрезмерное использование функции акустического оповещения/звуковой сигнализации существенно сокращает срок службы элементов питания.

Не пытайтесь открыть приемный блок самостоятельно. С целью обеспечения водонепроницаемых свойств прибора, а также для гарантии использования только утвержденных компонентов, замена элемента питания в приемнике должна выполняться только Вашим авторизованным дилером в службе технического обслуживания **Polar Service Center**. При выполнении замены элемента питания в сервисном центре квалифицированные специалисты также выполнят полную периодическую проверку монитора ЧСС **Polar**.

9.3 Обслуживание и сервис

Мы настоятельно рекомендуем выполнять сервисное обслуживание оборудования только у авторизованного дилера в службе технического обслуживания **Polar Service Center**.



При выполнении обслуживания неавторизованным специалистом или организацией гарантия на водонепроницаемость прибора не может быть гарантирована.

10. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

10.1 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ВОДНОЙ СРЕДЕ

Монитор ЧСС модели **Polar** обладает водонепроницаемыми свойствами; герметичность обеспечивается на глубине до 330 футов (100 метров). Для сохранения указанной водонепроницаемости не следует нажимать на кнопки приемного устройства на запястье под водой.

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

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

10.2 РАБОТА МОНИТОРА И ВЛИЯНИЕ ПОМЕХ

Электромагнитные помехи

Помехи такого рода могут возникать вблизи от высоковольтных линий, светофоров, воздушных магистральных линий электропередачи, контактных железнодорожных рельсов, линий энергоснабжения для общественного транспорта, например для троллейбусов и трамваев, телевизионных приемников, автомобильных двигателей,

компьютеров, некоторых моделей спортивного оборудования, оснащенного приводами, сотовых телефонов, или при прохождении с монитором через средства и оборудование электронной безопасности.

Перекрестные помехи

При работе в некодированном режиме (о чем свидетельствует отсутствие рамки вокруг символа сердца на дисплее) модель **Polar F92ti** приемного блока на запястье может улавливать передаваемые сигналы от источника, расположенного на расстоянии до 3 футов (1 метра). Прочие некодированные сигналы, улавливаемые одновременно от более чем одного передающего устройства, могут приводить к некорректному выводу данных на дисплей прибора.

Спортивное оборудование

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

1. Снимите приемник с груди и продолжайте использовать спортивное оборудование или тренажер, как при обычных условиях;
2. Перемещайте блок на запястье в пространстве до тех пор, пока не найдете область (зону), в которой дисплей не перестанет показывать посторонний (паразитный) сигнал, либо символ сердца не перестанет мигать. Чаще всего помехи наиболее сильно проявляются непосредственно по фронтальному направлению от дисплейной панели спортивного оборудования, тогда как с левой или с правой стороны от дисплея уровень помех существенно уменьшается;
3. Наденьте передатчик обратно на грудь и старайтесь держать приемный блок в найденной зоне, свободной от помех, на максимально возможном удалении;

4. Если после выполненных инструкций монитор ЧСС **Polar** все равно не функционирует, это означает, что данная модель спортивного оборудования, тренажер или инвентарь излучает слишком сильный электромагнитный фон (электрические шумы), чтобы использоваться в комплексе с беспроводным оборудованием для измерения частоты сердечных сокращений.

10.3 МИНИМИЗАЦИЯ ВОЗМОЖНЫХ РИСКОВ

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

До того, как приступить к выполнению программы тренировок, 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 тренировки.

- За последние 5 лет Ваш режим исключал физические упражнения?
- У Вас высокое артериальное давление?
- У Вас высокий уровень холестерина в крови?
- У Вас наблюдаются симптомы какого-либо заболевания?
- Вы принимаете лекарственные средства от давления или сердечные препараты?
- В Вашей истории наблюдались проблемы с дыханием?
- В настоящее время Вы проходите реабилитационный курс восстановления 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 (сердечный ритм) оказывает влияние множество факторов, среди которых, прежде всего, следует отметить: интенсивность

тренировок, прием препаратов для лечения и профилактики сердечных заболеваний, уровень артериального давления, психиатрическое состояние, наличие астмы и одышки, а также употребление энергетических напитков, алкоголя и никотина.

При тренировке очень важно прислушиваться к собственным ощущениям и отмечать все происходящие реакции организма.

Если при тренировке Вы вдруг почувствуете очень сильное утомление, или у Вас возникнут неожиданные болевые ощущения, мы рекомендуем Вам прекратить физическую нагрузку или продолжить тренировку с менее интенсивным уровнем.

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

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



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



Если Вы применяете репеллент для отпугивания насекомых, нанося его на кожный покров тела, убедитесь в том, что используемое средство (аэрозоль) не вступает в контакт с передающим устройством.

11. ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Что мне следует делать, если:

... при определении индивидуальной тренировочной зоны "OwnZone" у меня крайне редко получаются значения сердечного ритма, которые основаны на параметре variability ЧСС (OZ.V)?

1. Убедитесь в том, что фиксирующий ремешок передатчика не ослабел;
2. Убедитесь в том, что контактные зоны передатчика с установленными электродами адекватно увлажнены и плотно прилегают к коже;
3. Наденьте передатчик за 15-20 минут до начала тренировки, с целью обеспечения хорошей адаптации областей с электродами с кожным покровом;
4. Начинать первый этап определения индивидуальной тренировочной зоны в достаточно медленном темпе. Если Вы получите значения сердечного ритма, основанные на параметрах возраста (величина **OZ.A**) в течение первых двух минут, это значит, что Вы слишком быстро повысили свой уровень сердечного ритма. От начального уровня значение ЧСС не должно повышаться быстрее, чем на 20 ударов за минуту. Для примера - в ходе выполнения первого этапа определения, Вы можете надеть спортивную форму;
5. Если Вы достигнете значений своего сердечного ритма, рассчитанного на основе возраста (величина **OZ.A**) либо значений ранее определенной величины ЧСС для индивидуальной тренировочной зоны, основанной на variability сердечного ритма (параметр **OZ.L**) только через пять минут после начала процедуры определения, это значит, что Вы слишком медленно повышали уровень сердечного ритма. В рамках процедуры определения значений индивидуальной тренировочной зоны следует повышать значение сердечного ритма в более высоком темпе;
6. Если ранее для определения значений индивидуальной тренировочной зоны Вы всегда использовали ходьбу или бег, попробуйте сменить тип тренировки. Возможно, пешая прогулка в гору (с подъемом), поездка на велосипеде или использование эргометра дадут лучшие результаты;

7. Стресс или высокие психологические нагрузки могут приводить к снижению variability ЧСС; в этой связи необходимая точка, в которой variability сердечного ритма исчезает, просто не может быть измерена в таком ненормальном психологическом состоянии. Отдохните в течение 5-10 минут, и постарайтесь полностью расслабиться до начала тренировки. Присядьте и спокойно постарайтесь снизить свой сердечный ритм;
8. Для незначительной части людей variability ЧСС исчезает не до конца при повышении физической нагрузки. Если Вы относитесь к этой категории пользователей, предельные значения диапазона ЧСС, спрогнозированные на основе Вашего возраста, будут оптимальным оценочным параметром для определения Вашей индивидуальной тренировочной зоны тренировок.

... новые предельные значения для индивидуальной тренировочной зоны OwnZone, основанные на variability сердечного ритма (OZ.V) существенно отличаются от предыдущих?

Вариативность значений ЧСС зависит от любых, даже незначительных изменений, которые происходят как в организме человека, так и в окружающей среде. На предельные значения целевой зоны ЧСС оказывают влияние такие факторы, как общая подготовленность, время суток, тип тренировки, и психологическое состояние человека, или иными словами – душевное состояние в текущий момент времени. Нижнее значение индивидуальной тренировочной зоны **OwnZone (OZ.V)** 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 тренировке для определения индивидуальной тренировочной зоны 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 индивидуальной тренировочной зоны повторно.

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

1. Убедитесь в том, что контактная область передатчика с электродами адекватно увлажнена, и сам передатчик надет на тело в соответствии с приложенной инструкцией;
2. Убедитесь в том, что на передающем устройстве отсутствуют загрязнения;
3. Убедитесь в отсутствии источников электромагнитного излучения в непосредственной близости от приемного устройства на запястье **Polar**; к числу таких источников могут относиться, например, телевизоры, сотовые телефоны, ЭЛТ-мониторы, и т.д.;
4. Наблюдаясь лиу Вас за последнее время феномени 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 приемный блок на запястье находится в радиусе устойчивого приема, т.е. не дальше 3 футов (1 метра) от передатчика **Polar**, надетого на тело;
2. Убедитесь в том, что во время тренировки зажим эластичного ремешка не ослабел;
3. Убедитесь в том, что контактная зона передатчика с электродами достаточно увлажнена;
4. Убедитесь в том, что в радиусе устойчивого приема, т.е. не дальше 3 футов (1 метра) от передатчика отсутствует другое передающее устройство монитора ЧСС;
5. Сердечная аритмия может приводить к возникновению нерегулярных результатов считывания данных. В этом случае Вам необходимо обратиться к врачу.

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

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

... кнопки приемного блока никак не реагируют на нажатия?

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

1. Нажмите на кнопку перезагрузки **"RESET"**, используя для этого тонкий предмет, например, стержень шариковой ручки. При этом дисплей заполняется цифровой информацией.
2. Однократно нажмите на любую кнопку из четырех на приемном блоке. На дисплее отобразится текущее время суток.

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

Если дисплей пуст, активируйте приемный блок двойным нажатием на кнопку **“START/STOP/OK”**. После этого на дисплее должно отобразиться текущее время суток. Как правило, первым признаком выработки ресурса элемента питания служит появление на дисплее символа низкого уровня заряда батареи, либо постепенное потускнение символов при активации фоновой подсветки дисплея. Обратитесь к специалисту для проверки уровня заряда элемента питания.

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

Мы настоятельно рекомендуем выполнять любые работы по сервисному обслуживанию оборудования только в авторизованном Сервис Центре **Polar**. Двухлетняя Международная Гарантия не покрывает ущерб или косвенные убытки, обусловленные выполнением сервисного обслуживания специалистом, не авторизованным компанией **Polar Electro**. После замены элемента питания специалисты Сервис Центра **Polar** выполняют обязательную проверку приемного блока на водонепроницаемость, и производят полную проверку работы всех компонентов, установленных в модели монитора ЧСС **Polar F92ti**.

MEASURE: указывает на режим измерения сердечного ритма пользователя; в этом режиме секундомер выключен;

OPTIONS: указывает на активный статус режима установок и настроек (**Options Mode**); предусмотрен для задания личных настроек пользователя, установок для режима измерения сердечного ритма и функций часов;

OWNCAL: соответствует расчетной величине энергетических затрат в ходе тренировки;

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

OWNZONE, OZ: целевая тренировочная зона, определение которой выполняет для пользователя монитор ЧСС **Polar**. Значение для индивидуальной тренировочной зоны управляет выбором уровня интенсивности (от легкой до умеренной) при тренировке;

OZ # указывает на текущее выполнение процедуры определения индивидуальной тренировочной зоны "**OwnZone**";

OZ.A: указывает предельные значения для индивидуальной тренировочной зоны, рассчитанные на основе возраста пользователя;

OZ.L: указывает предыдущие определенные значения для индивидуальной тренировочной зоны;

OZ.V: указывает текущие измеряемые значения для индивидуальной тренировочной зоны, расчет которых основан на вариабельности сердечного ритма пользователя;

SEX: соответствует полу пользователя (мужской или женский); параметр устанавливается в меню личных настроек и установок пользователя;

Target Zone, TZ: область значений между верхним и нижним предельными целевыми значениями сердечного ритма пользователя; данная область может определяться автоматически монитором ЧСС, либо может задаваться пользователем самостоятельно, в режиме ручной установки;

TIME: указывает на режим установки текущего времени суток в режиме настроек функций часов;

Tot. KCAL: Общее совокупное значение расхода калорий для тренировочного занятия;

Tot. TIME: Общее совокупное значение продолжительности всех тренировок в рамках нескольких занятий;

USER SET: указывает на циклическое меню личных настроек и установок пользователя, в котором задается вся необходимая персональная информация.

13. ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Монитор ЧСС модели **Polar F92ti** предназначен для помощи пользователям в достижении индивидуальных целей и задач в сфере фитнеса и спортивной подготовки, а также в определении и отображении текущего уровня физиологической нагрузки и интенсивности в ходе тренировок.

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

Величина сердечного ритма пользователя отображается на дисплее приемного блока в количестве ударов в минуту (**bpm**).

Передатчик (коннектор) **Polar**:

Тип элемента питания:

Уплотнительное кольцо крышки
батареиногo отсека:

Срок службы батареи:

Рабочий диапазон температур:

Материал коннектора:

Водонепроницаемость:

Ремешок

Материал:

батарейка **CR 2025**;

20,0 г 1,0; материал: **FPM**
(фтор полимер);

в среднем 1.300 часов работы;
от 14 до 122 градусов по Фаренгейту;
от -10 до +50 градусов по Цельсию;
полиамид;
на глубине до 100 футов (30 метров);

полиуретан, нейлон, полиамид,
полиэфир и эластан.

Монитор:

Тип элемента питания:

Срок службы элемента питания:

Рабочий диапазон температур:

Водонепроницаемость:

Точность формулы измерения ЧСС
для определения индивидуальной
тренировочной зоны "**OwnZone**" в
зависимости от возраста (**OZ.A**):

Точность измерения ЧСС:

Основание корпуса приемного блока,
защитная крышка удлинительного элемента
ремешка и пряжка ремешка на запястье:

батарейка **CR 2032**;

в среднем 20 месяцев (при
тренировках в течение 1 часа в день,
7 дней в неделю);

от 14 до 122 градусов по Фаренгейту;
от -10 до +50 градусов по Цельсию;
на глубине до 330 футов (100 метров);

± 1 bpm;

$\pm 1\%$ или ± 1 bpm, в зависимости
от того, какой из показателей выше;
данное определение относится к
измерениям в состоянии покоя;

нержавеющая сталь; соответствует
стандарту ЕС (ЕС 94/27/EU с
учетом 1999/C205/05);

Установки, заданные по умолчанию:

Формат отображения времени:	24-часовой;
Звуковая сигнализация:	отключена;
Идентификатор пользователя (ID):	1;
Вес:	00;
Рост:	00;
Дата рождения (возраст):	0;
Пол:	мужской;
Уровень физической активности:	низкий;
Функция определения индивидуальной тренировочной зоны "OwnZone" :	отключена;
Верхнее предельное значение сердечного ритма (установка вручную):	160;
Нижнее предельное значение сердечного ритма (установка вручную):	80;
Функция контроля расхода калорий:	отключена;
Функция выполнения теста индивидуальной аэробной подготовленности Polar :	отключена.

Диапазоны предельных значений:

Хронометр:	23 часа 59 минут 59 секунд;
Диапазон ЧСС:	от 30 до 240 ударов в минуту (bpm);
Общее количество затраченных калорий:	99.999 килокалорий;
Суммарное количество затраченных калорий:	999.999 килокалорий;
Общая продолжительность занятий:	9.999 часов 59 минут 59 секунд.

14. ОГРАНИЧЕННАЯ ГАРАНТИЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

- Гарантийные обязательства компании **Polar Electro Inc.** (далее – Производитель) 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** (далее – Производитель) 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 первичному пользователю/покупателю настоящего продукта, что монитор сердечного ритма (далее – Изделие) не имеет дефектов использованных материалов и свободен от любых 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 использования, ненадлежащего применения, случайного и непреднамеренного повреждения, равно как несоблюдения рекомендованных мер предосторожности. Настоящая Гарантия не распространяется на повреждения, вызванные неправильным техническим обслуживанием, или возникшие вследствие коммерческого использования. Гарантийное покрытие не распространяется на повреждения корпуса или эластичного 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.

POLAR[®]

Copyright © 2003-2004, **Polar Electro Oy**, 90440, КЕМПЕЛЕ, Финляндия.

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

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



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

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

Изделие, описание которого приведено в контексте настоящего Руководства, защищено одним или несколькими из перечисленных ниже патентов: FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, DE 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 100924, FI 100452, US 5840039, FI 4150, DE 20008882.3, US 6477397, FR 0006504, FI 4069, US 6272365, FR 9907823, GB 2339833, DE 29910633, FI 104463, US 6183422, FI 4157, DE 20008883.1, FR 0006778, WO 97/33512, GB 2326240, FI 107776, US 6327486, US 6277080, US 6361502, US 5719825, US 5848027, EP 1055158.

Заявки на остальные патенты поданы.

15. 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.

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Включение/выключение счетчика индивидуального расхода калорий "OwnCal"	53
Включение/выключение функции определения индивидуальной зоны "OwnZone" ..	52
Включение/выключение функции теста индивидуальной подготовленности	54
Возврат к режиму отображения текущего времени суток	49
Выбор пола	51
Выбор текущего активного пользователя (1 или 2)	50
Гарантия	79
Глоссарий терминов и определений	77
Запуск и остановка секундомера	62
Значение индекса индивидуальной аэробной подготовленности "OwnIndex"	67
Индивидуальная тренировочная зона "OwnZone"	59
Кнопки и их функции	48
Личные настройки пользователя	50
Меры предосторожности	73
Начало процедуры измерения сердечного ритма	58
Остановка процедуры измерения сердечного ритма	64
Перезагрузка и обнуление показаний секундомера	60, 63
Перезагрузка и обнуление значения общего счетчика расхода калорий	66
Перезагрузка и обнуление значения общей продолжительности тренировок	66
Переключение текущего пользователя	62
Переключение текущих используемых значений ЧСС	63
Последнее рассчитанное значение для индивидуальной тренировочной зоны ..	66
Просмотр сохраненной информации по тренировке	65
Просмотр информации по тренировке	63
Просмотр значений сердечного ритма	62
Просмотр прогресса тренировки	63
Проверка значений сердечного ритма	63
Редактирование значения расхода калорий (вычитанием)	65
Режим почасового напоминания о необходимости тренировки	49
Режимы и функции	49
Счетчик индивидуального расхода калорий "OwnCal"	54
Технические спецификации	78
Установка веса	51
Установка текущего времени суток	56
Установка текущей даты	56
Установка уровня физической активности	51
Установка возраста	51
Установка диапазона ЧСС в ручном режиме	52
Установка роста	51
Установки и настройки опций для режима измерений	52
Установки и настройки будильника	55
Установки и настройки звуковой сигнализации	62
Установки и настройки функции теста индивидуальной подготовленности	67
Уход и техническое обслуживание	71
Фитнес ячейки для режима тренировки	63
Фоновая подсветка дисплея	62
Функции в ходе выполнения измерения ЧСС	62
Часто задаваемые вопросы	75