

ОГЛАВЛЕНИЕ

В настоящем Руководстве изложена информация для пользователей двух моделей монитора сердечного ритма: **Polar S120Ф** и **S150Ф**.



Для облегчения восприятия материала, информация, относящаяся **только** к модели **S150**, выделена серым цветом, и дополнительно отмечена символом велосипедиста.

А. На старт!	4
Комплектация поставки монитора ЧСС	4
Кнопки монитора и выполняемые функции	5
Как правильно надеть передающее устройство (передатчик)	6
Как правильно выполнять процедуру измерения сердечного ритма	6
При возникновении проблем: источники электромагнитных помех	6
S150: Установка крепления Polar Bike Mount и адаптера датчика скорости на велосипед	7
Установка датчика скорости Polar	7
Действия после тренировки: уход за монитором	8
Режимы и функции	9
Режим времени	9
Режим измерения ЧСС	9
Режим записи данных	9
Режим просмотра файлового меню	10
Режим установок и настроек	10
В. Режим настроек	11
Настройки для тренировки	11
1. Режим основного использования (BasicUse)	12
2. Использование комплекса настроек для тренировки	12
Определение индивидуальной целевой зоны ЧСС	15
Функциональные настройки	16
Установка независимых таймеров обратного/прямого отсчета	16
Личные настройки пользователя	17
Установка даты рождения	17
Установка максимального значения ЧСС (HR_{max})	18
Настройки для монитора	18
Включение/выключение сигнала	19
Выбор единиц измерения (метрической системы)	19
Включение/выключение текстовых подсказок	20
Установки и настройки для функции часов	20
Установка будильника	20
Установка текущего времени суток	21
Установка текущей даты	22
Полезные советы по установкам и настройкам для функции часов	22
S150: настройки для велосипедных тренировок	23
Размер велосипедного колеса	23
Включение/выключение функции измерения скорости движения	24
Включение/выключение функции автостарта	24



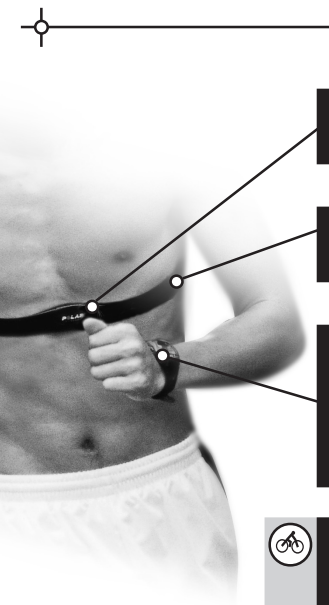
С. Тренировки	25
1. Режим выполнения измерений сердечного ритма	25
Выбор между режимом основного использования (BasicUse) и комплексом настроек для упражнения (Exercise Set)	26
S150: Включение/выключение велосипедных функций	26
2. Режим записи данных по выполняемому упражнению	27
Функции во время выполнения упражнений	27
Переключение информации по упражнению, отображаемой на дисплее	27
Установка независимых таймеров обратного/прямого отсчета времени	28
Сохранение данных о времени прохождения круга (Lap Time) и промежуточного времени прохождения дистанции (Split Time)	28
Пауза в записи данных по упражнению	29
Остановка выполнения упражнения	29
S150: Обнуление значения пройденной дистанции	29
Функции, для тренировки с использованием комплекса настроек (ExeSet)	30
Включение/выключение сигнала для зоны ЧСС	30
Изменение заданных предельных значений для зоны ЧСС	30
Проверка ЧСС с помощью «сердечного контакта»	31
Функция расчета периода восстановления	31
D. Просмотр сохраненной информации по тренировке	32
Время выполнения / пройденная дистанция	33
Информация по периоду восстановления	33
S150: Информация по средней и максимальной скорости	33
Счетчик суммарной продолжительности тренировок	33
Предельные значения для зоны ЧСС	34
Продолжительность тренировки в зоне ЧСС, и вне зоны ЧСС с выходом по верхнему и нижнему значению	34
S150: Суммарное время велосипедной поездки	34
Показания одометра	34
Информация по пройденному кругу дистанции ("Lap")	34
E. Дополнительная функция: подключение к компьютеру	35
F. Уход за оборудованием и техническое обслуживание	36
G. Меры предосторожности	38
H. Часто задаваемые вопросы	40
I. Технические спецификации	42
J. Ограниченная международная гарантия Polar	44
K. Отказ от ответственности	45
L. Символы, отображаемые на дисплее	46
M. Алфавитный указатель	47

а

В настоящем разделе приводится описание ключевых процедур по выполнению мониторинга сердечного ритма с помощью модели **Polar S120/S150**. Для максимально эффективного использования Вашей модели монитора ЧСС, после ознакомления с содержанием данного раздела, рекомендуем также внимательно прочесть инструкции, изложенные в следующих разделах: «*Настройки и установки*», «*Тренировки*» и «*Просмотр сохраненных данных по тренировочному занятию*».

КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРА ЧСС И ВЫПОЛНЯЕМЫЕ ФУНКЦИИ

В комплект поставки монитора ЧСС модели **Polar S120/S150** входят следующие компоненты:



Передатчик

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

Эластичный ремешок

Эластичный ремешок помогает надежно удерживать на месте передатчик, не создавая при этом ощущения дискомфорта (ремень плотно опоясывает грудную клетку пользователя).

Монитор

Монитор, надеваемый на запястье руки, позволяет пользователю осуществлять мониторинг частоты сердечных сокращений (далее ЧСС, сердечный ритм или пульс), и данных по различным параметрам тренировки. Введите Ваши персональные данные в монитор, и проанализируйте файл по окончании тренировки.



Только для модели **S150**:

В базовый комплект поставки монитора ЧСС модели **S150** дополнительно включены следующие элементы:

Специальный монтажный комплект **Polar Bike Mount™**, который позволяет закреплять монитор ЧСС на руле велосипеда;

Датчик скорости **Polar Speed Sensor™**, который обеспечивает измерение скорости движения и величины пройденной дистанции, во время езды на велосипеде

Специальный **адаптер**, который обеспечивает передачу данных от датчика скорости **Polar Speed Sensor** на монитор ЧСС.

Кнопки и их функции

сигнал (Signal);

Нажатие позволяет активировать/деактивировать звуковой сигнал, подаваемый в режиме тренировки при выходе за пределы целевой зоны ЧСС.

Reset.

Нажатие позволяет выполнить перезагрузку монитора.

остановка (Stop);

Нажатие позволяет:

- Остановить процесс измерения значения ЧСС
- Выйти из текущего режима и вернуться на предыдущий уровень меню/в предыдущий режим
- **Вернуться в режим времени (Time of Day) из любого меню в режиме настроек (Options Mode) или просмотра файла сохраненных данных (File Mode). Для возврата необходимо нажать и удерживать Stop.**

OK

Нажатие позволяет:

- Начать измерение значения ЧСС;
- Запись отрезков (этапов)
- Подтвердить выбор в любом меню в режимах настроек (**Options Mode**) или просмотра файла сохраненных данных (**File Mode**);

Кнопка вверх «Up»

Нажатие позволяет:

- перемещаться к следующему режиму
- перемещаться к следующему пункту меню
- Увеличивать значение параметра
- В режиме записи данных нажатие и удержание позволяет изменять заданные значения для зоны ЧСС.

Кнопка вниз «Down»

Нажатие позволяет:

- перемещаться к предыдущему режиму
- перемещаться к предыдущему пункту меню
- Уменьшать значение для параметра.



Как правильно надеть передатчик монитора сердечного ритма

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

Как начать измерение сердечного ритма

При отправке с предприятия монитор ЧСС переводится в режим энергосбережения; вследствие этого при первичном использовании на дисплее не будет отображаться никакой информации. Вам необходимо активировать монитор. Для этого следует дважды нажать кнопку **"OK"**. Монитор автоматически перейдет в режим времени (Time of Day).

1. Приступайте к процедуре измерения своего сердечного ритма, когда на дисплее монитора отображается текущее время суток. Нажмите кнопку **"OK"** для начала измерения сердечного ритма. Значение сердечного ритма отобразится на дисплее через несколько секунд.
2. Вновь нажмите кнопку **"OK"**. Начнет работать секундомер, и в этот момент Вы можете приступить к выполнению тренировочного занятия. Информация о тренировке записывается в файл только при работающем секундомере.
3. Для остановки процедуры измерения своего сердечного ритма нажмите кнопку **"Stop"**.

Ваши действия при возникновении проблемы:

Если считываемые данные по ЧСС непостоянны, либо имеют ненормальные значения, либо в ситуации, когда на дисплее отсутствуют данные по сердечному ритму, убедитесь в том, что:

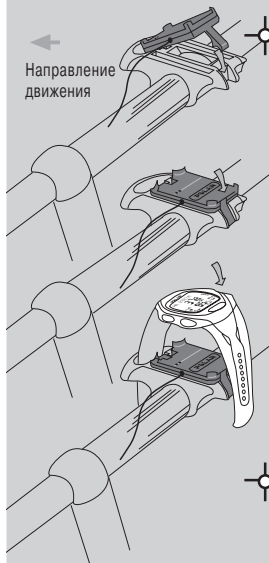
- контактная область передатчика с электродами адекватно увлажнена, и сам передатчик надет на тело в соответствии с приложенной инструкцией;
- Вы находитесь на достаточном удалении (минимум 1 метр) от других пользователей мониторов ЧСС;
- Вы находитесь на достаточном удалении от возможных источников электромагнитного излучения, к которым, в том числе, относятся высоковольтные линии, телевизионные приемники, сотовые телефоны и аналогичные источники интерференций.



Только для модели **S150**:

Установка монтажного крепления *Polar Bike Mount* и адаптера датчика скорости

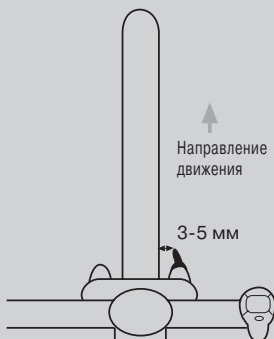
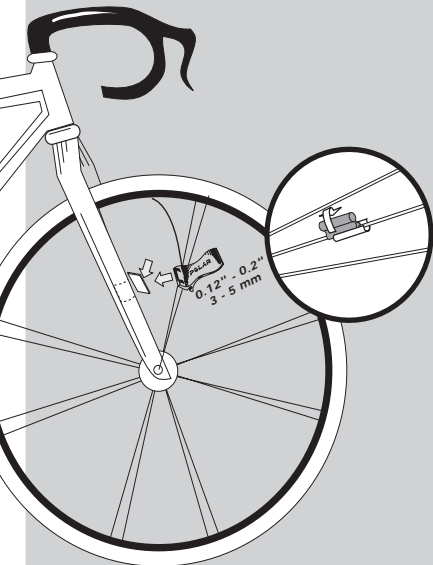
←
Направление движения



Убедитесь в том, что монтажный комплект жестко и надежно закреплен на руле велосипеда. При необходимости, используйте резиновую прокладку с внутренней стороны и специальные кабельные связи. Оптимальным местом установки монтажного крепления *Polar Bike Mount* следует считать правую сторону руля велосипеда. Закрепите адаптер на монтажном кронштейне таким образом, чтобы провод (тросик) был позиционирован влево. Надавите на адаптер, чтобы он плотно сел в предусмотренное гнездо. Закрепите приемный блок поверх монтажного устройства, плотно затянув эластичный ремешок блока.

Установка датчика скорости *Polar Speed Sensor*

1. Осмотрите лицевую сторону правой части передней вилки велосипеда для выбора наиболее подходящего места крепления датчика скорости. Выбрав подходящее место для монтажа датчика, тщательно промойте его, и затем насухо вытрите.



2. Пропустите тросик от адаптера, установленного на монтажном кронштейне **Bike Mount**, до выбранного места установки датчика скорости; убедитесь в том, что расстояние подобрано корректно и тросик не провисает. При необходимости, уберите провисание тросика, обернув его несколько раз вокруг передней вилки.
3. Поместите на вилку резиновую прокладку, и установите датчик скорости поверх прокладки.
4. Затем позиционируйте (поверните) датчик, максимально приблизив его к колесу велосипеда, как показано на иллюстрациях.
5. Пропустите кабельные связи через отверстия, предусмотренные в корпусе датчика, и закрепите датчик без жесткой фиксации.
6. Установите магнит на спицу колеса таким образом, чтобы он был обращен к датчику. До монтажа защитного корпуса, проверните магнит вокруг спицы.
7. Отрегулируйте положение как магнита, так и датчика; убедитесь, что магнит при вращении колеса проходит в непосредственной близости от датчика, но при этом не касается его. Убедитесь в том, что датчик не задевает спицы колеса. Максимальное расстояние между магнитом и датчиком не должно превышать 0,12 – 0,2 дюйма (3 – 5 мм).
8. После регулировки положения обоих элементов, надежно затяните кабельные связи, и отрежьте излишки кабелей.
9. Зафиксируйте тросик адаптера с помощью кабельных связей.

Внимание: Убедитесь в том, что после установки датчика скорости и монитора на монтажном устройстве Вы можете поворачивать руль велосипеда свободно, и установленный датчик не мешает нормальной работе тормозной системы или системы переключения скоростей, входя в зацепление с соответствующими тросами приводных механизмов.

Необходимые действия после тренировки:

уход за монитором сердечного ритма

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

Режимы и функции

В настоящем разделе дается общий обзор функций и режимов, доступных для Вашей модели монитора сердечного ритма.

Time of Day

Нажмите
OK

Нажмите
вверх

FILE

Нажмите
вверх

OPTIONS

Heart Rate
Measuring Mode

Нажмите
OK

Recording Mode



РЕЖИМ ВРЕМЕНИ (TIME OF DAY)

Монитор сердечного ритма может использоваться как наручные часы, которые показывают дату, день недели и имеют функцию будильника. Кроме того, предусмотрена установка альтернативного времени для двух разных часовых поясов.



РЕЖИМ ИЗМЕРЕНИЯ ЧСС (HEART RATE MEASURING MODE)

В данном режиме отображается значение сердечного ритма пользователя. В данном режиме Вы можете выбирать методику тренировки: либо в рамках основного использования (**Basic Use**), либо с использованием заданных настроек (**Exercise Set**).

Сделанный Вами выбор будет активирован, как только Вы запустите режим записи тренировки (**Recording Mode**).



РЕЖИМ ЗАПИСИ ТРЕНИРОВКИ (RECORDING MODE)

Данный режим позволяет измерять сердечный ритм и заносить информацию о тренировках в память (специальный файл записи данных).

1. При выборе самого простого режима – **Basic Use**: Вы можете выполнять измерение сердечного ритма и записывать информацию по тренировке без предварительной установки настроек;
2. При выборе режима **Exercise Set**: Вы можете свободно программировать до трех таймеров с различными установками предельных значений для целевой зоны ЧСС, которые помогают автоматически управлять тренировкой при помощи заданных (активированных) функций. Дополнительно Вы можете устанавливать режим расчета периода восстановления.



РЕЖИМ ФАЙЛА (FILE MODE)

Ваш монитор сохраняет всю информацию по последней тренировке. Такая информация включает в себя следующие параметры:

- Общую продолжительность тренировки;
- Среднее и максимальное значение сердечного ритма в течение тренировки;
- Показания и значения для периода восстановления;
- Используемые в этом занятии предельные значения сердечного ритма, установленные для целевой зоны ЧСС;
- Время, проведенное в пределах целевой зоны, а также вне зоны, с выходом по верхнему и нижнему установленным значениям;
- Информацию об этапах или отдельных кругах (отрезках) дистанции;
- Суммарную продолжительность выполнения нескольких тренировочных занятий;

Только для модели **S150**:



- Общую дистанцию, которую преодолел пользователь во время тренировки
- Среднюю и максимальную скорость движения;
- Суммарную продолжительность поездок на велосипеде;
- Суммарную дистанцию, которую преодолел пользователь в ходе всех поездок на велосипеде.



РЕЖИМ НАСТРОЕК (OPTIONS MODE)

В режиме настроек Вы можете задавать следующие параметры и установки:

• **Установки и настройки для тренировок:**

Вы можете выбрать режим основного использования **BasicUse**, не требующий ввода установок тренировочных занятий, либо выбрать режим **Exercise Set**, в котором Вы можете свободно программировать до трех таймеров с различными установками предельных значений для целевой зоны ЧСС.

• **Функциональные установки и настройки:**

Вы можете установить независимый таймер обратного (**CountDown**) или прямого (**CountUp**) отсчета времени.

• **Личные настройки пользователя:**

Вы можете устанавливать значение для собственного возраста и максимальной величины ЧСС.

• **Установки и настройки функций монитора:**

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

• **Установки для функции часов:**

Вы можете устанавливать будильник, текущее время суток и текущую дату.

Только для модели **S150**:



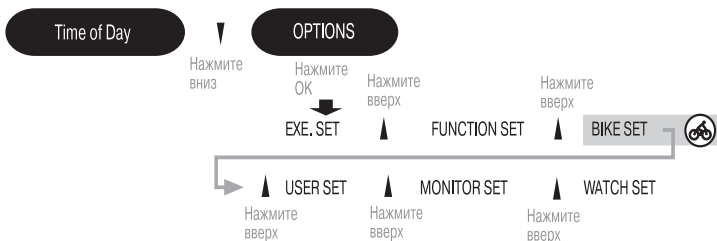
• **Установка и настройка параметров для велосипеда:**

Вам доступна установка размеров колес, включение/выключение функции контроля скорости движения и включение/выключение режима автостарта.

НАСТРОЙКА

МЕНЮ НАСТРОЕК

b



В этом разделе приводится информация о том, как настроить функции монитора сердечного ритма и установить доступные настройки в ручном режиме, с помощью кнопок, расположенных на мониторе. Задание предпочтительных установок позволит Вам использовать монитор сердечного ритма максимально эффективно, в качестве оптимального измерительного инструмента, настроенного для выполнения именно Ваших индивидуальных целей и задач в области фитнеса и спортивной подготовки.

! **Внимание:** Вы всегда можете вернуться на предыдущий уровень меню, однократно нажав кнопку “Stop”. Альтернативно, для возврата в режим времени суток (Time of Day), нажмите и удерживайте нажатой кнопку “Stop”.

НАСТРОЙКИ ТРЕНИРОВКИ

OPTIONS

Нажмите
OK

EXE. SET

Нажмите
OK

BasicUse (0) ExeSet (1)

Нажмите
вверх

Нажмите
OK

Timer 1

Нажмите
вверх

Timer 2

Нажмите
вверх

Timer 3

Нажмите
вверх

Limits1

Нажмите
вверх

Limits2

Нажмите
вверх

Limits3

Нажмите
вверх

Recovery

Нажмите
вверх

В данном меню Вы можете выбрать базовый или основной режим **BasicUse**, не требующий ввода установок тренировочных занятий, либо выбрать режим **Exercise Set**, в котором Вы можете свободно программировать до трех таймеров с тремя различными установками предельных значений для целевой зоны ЧСС. Дополнительно Вы можете активировать функцию расчета периода восстановления.

В режиме измерения ЧСС Вы можете выбирать тип тренировки перед тем, как войти в режим записи данных по тренировке (**Recording Mode**).

1. Режим основного использования *BasicUse*

BasicUse – это простой режим тренировки. В таком режиме Вам не нужно ничего настраивать или устанавливать. Во время тренировки не используется каких-либо настроек. В данном режиме не используются предельные значения для зоны ЧСС. В ходе тренировки Вы можете просмотреть на дисплее следующие опциональные параметры и значения:

- Текущее или среднее значение сердечного ритма;
- Значение сердечного ритма в процентном выражении от максимальной величины сердечного ритма;
- Показания секундомера;
- Текущее время суток;
- Промежуточное время и время отдельного этапа (отрезка дистанции);
- Таймер обратного или прямого отсчета времени;



Только для модели **S150**:

- Текущую, среднюю и максимальную скорость движения; дистанцию, которую преодолел пользователь на велосипеде

Установка режима основного использования (*BasicUse*)

1. В режиме времени суток (**Time of Day**) нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **“OPTIONS”**, соответствующая режиму установок и настроек.
2. Для входа в меню нажмите кнопку **“OK”**. На дисплее появится надпись **“EXE.SET”**, соответствующая меню установок и настроек для тренировки.
3. Нажмите кнопку **“OK”**. Передвигайтесь по меню, нажимая кнопки прокрутки вверх или вниз, пока на дисплее не отобразится надпись **“BasicUse”**, соответствующая режиму основного использования.
4. Для подтверждения сделанного выбора, нажмите кнопку **“OK”**. Монитор вернется в режим отображения **“EXE.SET”**.

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

Вы выбрали режим тренировки **“BasicUse”**, соответствующий основному использованию. Теперь Вы можете приступать к тренировке. Не забудьте установить значение собственного возраста и максимальной величины ЧСС (**HR_{MAX}**) в меню личных настроек пользователя (см. раздел *«Личные настройки пользователя»*). Это необходимо для корректного значения ЧСС в процентах от Вашего максимума.

2. Установка комплекса настроек тренировки

Для наиболее полного использования всех предусмотренных функций Вашей модели монитора сердечного ритма, рекомендуется предварительно задать индивидуальный комплекс настроек и установок для тренировки. Во время тренировки в данном режиме Вы сможете просмотреть на дисплее опциональные параметры и значения, идентичные тем, которые доступны для просмотра в режиме **BasicUse**. Кроме того, установленный режим (комплекс настроек) для тренировки будет управлять ходом тренировочного занятия в соответствии с заданными пользователем настройками. Вы можете устанавливать таймеры, предельные значения для зоны сердечного ритма и функцию расчета периода восстановления.

Комплекс настроек для упражнения

- Таймеры 1, 2 и 3 включен/выключен (ON/OFF)
- Пары 1, 2 и 3 предельных значений зоны ЧСС включен/выключен (ON/OFF)
- Расчет периода и параметров восстановления включен/выключен (ON/OFF)

Таймеры срабатывают последовательно, друг за другом. По окончании периода времени, заданного для отдельного таймера, монитор напомнит Вам о необходимости переключения установленных предельных значений зоны ЧСС посредством звукового сигнала. Переключение значений ЧСС выполняется нажатием и удержанием в нажатом положении кнопки вверх.

Предельные значения для зоны ЧСС независимы от установленных таймеров. Вы можете отказаться от установки таймеров, и использовать только предельные значения ЧСС, переключая их в ходе тренировки.

Задание индивидуального комплекса настроек и установок

1. В режиме времени суток (**Time of Day**) нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись "**OPTIONS**", соответствующая режиму установок и настроек.
2. Для входа в меню нажмите кнопку "**OK**". На дисплее появится надпись "**EXE.SET**", соответствующая меню установок и настроек для тренировки.
3. Нажмите кнопку "**OK**". Передвигайтесь по меню, нажимая кнопки прокрутки вверх или вниз, пока на дисплее не отобразится надпись "**ExeSet**", соответствующая режиму установки индивидуального комплекса настроек.
4. Для подтверждения сделанного выбора, нажмите **OK**. На дисплее отобразится надпись "**Timer 1**".
5. Нажмите кнопку "**OK**". Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для включения или отключения необходимого таймера. Для подтверждения выбора нажмите кнопку "**OK**". Для входа в режим настройки таймера нажмите кнопку "**OK**".

*При выборе опции отключения таймера 1 (**Timer 1 OFF**), нажмите кнопку прокрутки вверх, и продолжите процедуру установок с шага 9 инструкции.*

*При выборе опции включения таймера 1 (**Timer 1 ON**), продолжите процедуру установок с шага 6 инструкции.*

6. На дисплее начнет мигать цифровое значение для минут. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки значения **минут** для таймера 1. Нажмите кнопку "**OK**".
7. На дисплее начнет мигать цифровое значение для секунд. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки значения **секунд** для таймера 1. Нажмите кнопку "**OK**", и далее нажмите кнопку прокрутки вверх.
8. Для установки таймеров 2 и 3, повторите шаги с 5 по 7 настоящей инструкции.

Внимание: При отключении таймера 1, опции для таймеров 2 и 3 не будут отображаться на дисплее. Аналогично, при отключении таймера 2, опция для таймера 3 не будет отображаться на дисплее.

9. На дисплее будет отображаться надпись "**Limits 1**", соответствующая режиму задания пары 1 предельных значений для зоны ЧСС. Нажмите кнопку "**OK**".
10. На дисплее отобразится надпись "**Lim 1 High**", соответствующая первому верхнему предельному значению зоны ЧСС. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для задания верхнего предельного значения.
11. Нажмите кнопку "**OK**". На дисплее отобразится надпись "**Lim 1 Low**", соответствующая первому нижнему предельному значению зоны ЧСС. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для задания нижнего предельного значения. Если Вы хотите отключить функцию контроля пары 1 предельных значений зоны ЧСС (опция **Limits 1 OFF**), нажмите и удерживайте кнопку сигнала ("**Signal**").
12. Нажмите кнопку "**OK**", и далее нажмите кнопку прокрутки вверх.
13. Для установки пары 2 и 3 предельных значений для зоны ЧСС, повторите шаги с 9 по 12 настоящей инструкции.

Внимание: При отключении функции контроля предельных значений зоны ЧСС, если Вы захотите реактивировать данную функцию, нажмите кнопку "**OK**", в режиме отображения на дисплее соответствующей пары предельных значений (диапазона сердечного ритма). На дисплее начнет мигать опция отключения "**OFF**". Нажмите и удерживайте кнопку сигнала (**Signal**). Функция контроля будет вновь включена, и на дисплее будут отображаться установленные предельные значения для диапазона ЧСС.

14. После завершения процедуры установки предельных значений для зоны ЧСС, нажмите кнопку прокрутки вверх. На дисплее отобразится надпись **"Recovery"**, соответствующая режиму установки расчета периода восстановления.
15. Нажмите кнопку **"OK"**. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для включения или отключения функции. Для подтверждения выбора нажмите кнопку **"OK"**.
*При выборе опции отключения расчета периода восстановления (OFF), пропустите оставшиеся разделы меню установок и настроек/шаги соответствующих инструкций. Нажмите и удерживайте кнопку **"Stop"** для выхода из режима настроек для тренировки.*
При выборе опции включения расчета периода восстановления (ON), продолжите процедуру установок с шага 16 инструкции.
16. Доступная опция установки расчета периода восстановления будет мигать на дисплее (**TIMER** или **HR**). Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для выбора одной из следующих опций:
 - A. **Зависящий от времени (TIMER)**: Период восстановления заканчивается, когда истекает предварительно заданное время (по таймеру).
ЛИБО
 - B. **Зависящий от сердечного ритма (HR)**: Период восстановления заканчивается, когда величина сердечного ритма достигает заданного значения.
Для подтверждения сделанного выбора нажмите кнопку **"OK"**.
17.
 - A (период восстановления, зависящий от времени). Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки таймера (значения **минут** и **секунд**). Для подтверждения сделанного выбора, нажмите кнопку **"OK"**.
 - B (период восстановления, зависящий от значения ЧСС). Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки значения **ЧСС**, по достижении которого период восстановления закончится. Для подтверждения сделанного выбора, нажмите кнопку **"OK"**.

Для возврата в режим времени (**Time of Day**), нажмите и удерживайте кнопку **"Stop"**.

Вы задали индивидуальный комплекс настроек и установок для тренировки **"Exercise Set"**. Теперь Вы можете приступить к тренировке. Не забудьте установить значение собственного возраста и максимальной величины ЧСС (**HR_{max}**) в меню личных настроек пользователя (см. раздел *"Личные настройки пользователя"*). Это необходимо для корректного значения ЧСС в процентах от Вашего максимума (**% HR_{max}**).

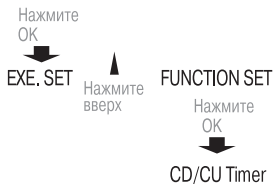
ПРОЦЕДУРА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЦЕЛЕВОЙ ЗОНЫ ЧСС

Целевая зона ЧСС пользователя представляет собой диапазон между нижним и верхним предельными значениями для частоты сердечных сокращений, и выражается в процентах от максимального значения ЧСС (% HR_{MAX}).

За дополнительной информацией по вопросу определения максимального значения ЧСС (% HR_{MAX}), обратитесь к разделу «Личные настройки пользователя».

- Если частота сердечных сокращений составляет 50-60% от максимального значения HR_{MAX} (HR_{MAX} %), это значит, что в данный момент времени пользователь находится в **зоне легкой интенсивности**. Данная зона идеально подходит для фазы разминки и периода восстановления.
- Если частота сердечных сокращений составляет 60-70% от максимального значения HR_{MAX} (HR_{MAX} %), это значит, что в данный момент времени пользователь находится в **зоне легкой/умеренной интенсивности**. Занятия в указанном диапазоне интенсивности очень хорошо подходят для контроля и регуляции веса. Данный уровень интенсивности помогает организму привыкать к физическим нагрузкам (т.е. к определенному режиму выполнения физических упражнений). Занятия в данной зоне интенсивности способствуют развитию базовой выносливости организма, что особенно актуально при подготовке к спортивным состязаниям.
- Увеличение частоты сердечных сокращений до 70-85% от максимального значения HR_{MAX} означает, что в данный момент времени пользователь находится в **зоне средней/высокой интенсивности**. Занятия с таким уровнем интенсивности особенно способствуют улучшению сердечно-сосудистой выносливости (аэробной подготовленности).
- Повышение частоты сердечных сокращений до 85-100% от максимального значения HR_{MAX} означает, что в данный момент времени пользователь перешел в зону **высокой/максимальной интенсивности**. Периодические тренировки в этой зоне увеличивают максимальную работоспособность и переносимость при тяжелых физических нагрузках. Повышается мышечная переносимость в отношении аккумуляции молочной кислоты (повышается пороговый анаэробный уровень), и повышается способность переносить очень высокие кратковременные физические нагрузки.

OPTIONS



В данном режиме Вы можете установить независимый таймер обратного отсчета времени (при котором время будет отсчитываться от заданного значения до нуля), и таймер прямого отсчета времени (при котором время будет отсчитываться от нуля до заданного значения). Для примера, Вы можете использовать данный таймер для помощи в режиме интервальной тренировки, или установка таймера с заданным временным значением окажет Вам помощь в соблюдении баланса жидкости в организме: с заданным интервалом времени таймер будет подавать сигнал-напоминание о необходимости попить воды, во избежание обезвоживания организма.

1. В режиме времени (**Time of Day**) нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **"OPTIONS"**, соответствующая режиму установок и настроек.
2. Для входа в меню нажмите кнопку **"OK"**. На дисплее появится надпись **"EXE.SET"**, соответствующая меню установок и настроек для тренировки.
3. Нажмите кнопку прокрутки вверх: на дисплее не появится надпись **"FUNCTION SET"**, соответствующая режиму функциональных установок и настроек.

Установка независимого таймера обратного или прямого отсчета времени

Если Вы находитесь в режиме времени суток (**Time of Day**), повторите шаги настоящей инструкции с 1 по 3.

4. На дисплее отображается надпись **"FUNCTION SET"**, соответствующая режиму функциональных установок и настроек.
5. Для перехода к процедуре настроек, нажмите кнопку **"OK"**. На дисплее появится надпись **"CDTimer"**, соответствующая установке таймера обратного отсчета времени, либо надпись **"CUTimer"**, соответствующая установке таймера прямого отсчета времени.
6. Отображаемый на дисплее текст начнет мигать. С помощью кнопок прокрутки вверх или вниз выберите нужный Вам таймер.
7. Нажмите кнопку **"OK"**. На дисплее начнет мигать цифровое значение для минут. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки значения **минут**.
8. Нажмите кнопку **"OK"**. На дисплее начнет мигать цифровое значение для секунд. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки значения **секунд**.

Для возврата в режим времени суток (**Time of Day**), нажмите и удерживайте нажатой кнопку **"Stop"**.

OPTIONS

Нажмите
OK

EXE. SET

Прокрутка
вверх/
вниз

USER SET

Нажмите
OK

Birthday

Нажмите
OK

HR_{max}

В данном режиме Вы можете установить значение собственного возраста и максимальной величины ЧСС (**HR_{max}**). Эти необходимо для корректного отображения на дисплее монитора текущего значения ЧСС в процентах от Вашего максимума (% **HR_{max}**).

1. В режиме времени суток (**Time of Day**) нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **"OPTIONS"**, соответствующая режиму установок и настроек.
2. Для входа в меню нажмите кнопку **"OK"**. На дисплее появится надпись **"EXE.SET"**, соответствующая меню установок и настроек для тренировки.
3. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **"USER SET"**, соответствующая режиму личных установок и настроек пользователя.

Установка возраста пользователя (дата рождения)

Если Вы находитесь в режиме времени суток (**Time of Day**), повторите шаги настоящей инструкции с 1 по 3.

4. На дисплее отображается надпись **"USER SET"**, соответствующая режиму личных установок и настроек пользователя.
5. Для входа в меню нажмите кнопку **"OK"**. На дисплее начнет мигать надпись **"Birthday"** и **"Month / Day"**.
6. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки нужного **месяца / дня** Вашего рождения.
7. Для подтверждения установленного значения нажмите кнопку **"OK"**. На дисплее начнет мигать надпись **"Birthday"** и **"Day / Month"**.
8. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки нужного **дня / месяца** Вашего рождения.
9. Для подтверждения установленного значения нажмите кнопку **"OK"**. На дисплее начнет мигать надпись **"Birthday"** и **"Year"**. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки нужного **года** Вашего рождения. Для подтверждения установленного значения нажмите кнопку **"OK"**.

Внимание:

при выборе **Units 1**, формат даты:
день – месяц – год.
при выборе **Units 2**, формат даты:
месяц – день – год.



Внимание: Доступный для выбора диапазон года рождения составляет 1921 – 2020.

Установка максимального значения сердечного ритма (HR_{MAX})

Если Вы находитесь в режиме времени суток (**Time of Day**), повторите шаги настоящей инструкции с 1 по 9.

10. После установки возраста (точной даты рождения) на дисплее будет мигать надпись "**HR Max**", сопровождаемая цифровым значением. Это значение соответствует результату вычисления Вашего максимального сердечного ритма. Формула расчета выглядит следующим образом: $HR_{MAX} = 220$ МИНУС возраст.

11.

A. В случае принятия рассчитанного значения HR_{MAX} , основанного на Вашем возрасте, нажмите кнопку "**OK**".

ЛИБО

B. В случае если Вам известно максимальное значение ЧСС (HR_{MAX}), полученное на основании результатов соответствующих тестов, выполненных в клинических или лабораторных условиях, используйте кнопки прокрутки вверх или вниз для коррекции величины, рассчитанной на основе «возрастной» формулы. Для подтверждения выставленного значения нажмите кнопку "**OK**".

Приемный блок автоматически вернется в режим отображения меню "**USER SET**".

! **Внимание:** Монитор рассчитывает значение максимальной величины ЧСС (HR_{MAX}) пользователя в соответствии с такими заданными параметрами, как возраст пользователя и текущая дата. Проверьте правильность установленной даты для обеспечения корректного отображения на дисплее текущего значения ЧСС (HR_{MAX}). За дополнительной информацией по вопросу установки даты обратитесь к разделу «Установки для функции часов».

! **Внимание:** При замене элемента питания монитора, значение максимальной величины ЧСС (HR_{MAX}) пользователя не сохраняется в памяти. Если Вам известно максимальное значение ЧСС (HR_{MAX}), полученное на основании результатов соответствующих тестов, выполненных в клинических или лабораторных условиях, запишите его здесь [_____] для последующего восстановления в памяти монитора.

Для возврата в режим времени суток (**Time of Day**), нажмите и удерживайте кнопку "**Stop**".

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ И НАСТРОЙКИ ДЛЯ МОНИТОРА ЧСС

OPTIONS

Нажмите
OK

EXE. SET

Прокрутка
вверх/
вниз

MONITOR SET

Нажмите
OK

Sound

Нажмите
вверх

Units

Нажмите
вверх

Help

В данном меню Вы можете:

- Включать/выключать режим сигнала для нажатия функциональных кнопок на мониторе и выполнения определенных действий;
- Выбирать предпочтительную метрическую систему (систему единиц измерения);
- Включать/выключать функцию вывода на дисплей текстовых подсказок (функция помощи).

1. В режиме времени суток (**Time of Day**) нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись "**OPTIONS**", соответствующая режиму установок и настроек.
2. Для входа в меню нажмите **OK**. На дисплее появится "**EXE.SET**" (меню настроек для тренировок).
3. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись "**MONITOR SET**", соответствующая режиму функциональных установок и настроек для монитора сердечного ритма.

Включение/выключение сигнала

Если Вы находитесь в режиме времени суток (**Time of Day**), повторите шаги предыдущей инструкции с 1 по 3.

4. На дисплее отображается надпись "**MONITOR SET**", соответствующая режиму функциональных установок и настроек для монитора сердечного ритма.
5. Нажмите кнопку **"OK"**. На дисплее будет отображена надпись "**Sound**", соответствующая режиму установки функций сигнала.
6. Для входа в режим установки функций сигнала нажмите кнопку **"OK"**. На дисплее будут мигать доступные опции включения и выключения функции сигнала (**ON** и **OFF**, соответственно).
7. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для выбора нужной опции. Для подтверждения установленного значения нажмите кнопку **"OK"**.

Для того чтобы продолжить работу в режиме функциональных установок и настроек монитора ЧСС, нажмите **Stop**. Альтернативно, для возврата в режим времени суток (**Time of Day**), нажмите и удерживайте **Stop**.

Монитор ЧСС подает звуковые сигналы двух разных видов для следующих режимов и действий:

Нажатие функциональных кнопок на мониторе

И, применительно к режиму измерения ЧСС и режиму записи данных по тренировке:

Звуковой сигнал для следующих действий: начало, остановка, запись данных по отдельному этапу (отрезку) дистанции, срабатывание независимых таймеров обратного и прямого отсчета времени, и окончание расчета восстановительного периода.

В данный контекст не включаются сигналы, подаваемые при выходе пользователя за пределы установленной целевой зоны ЧСС, срабатывание установленных таймеров (1, 2 и 3), и сигнал при срабатывании будильника.

Выбор единиц измерения (метрической системы)

Если Вы находитесь в режиме времени суток (**Time of Day**), повторите шаги предыдущей инструкции с 1 по 3.

4. На дисплее отображается надпись "**MONITOR SET**", соответствующая режиму функциональных установок и настроек для монитора сердечного ритма.
5. Нажмите кнопку **"OK"** и далее нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись "**Units**", соответствующая режиму выбора метрической системы.
6. Для входа в режим выбора единиц измерения нажмите кнопку **"OK"**. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для выбора оптимальной для Вас метрической системы (опции **1** или **2**). Для подтверждения установленного значения нажмите кнопку **"OK"**.

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

	Units 1 (метрическая)	Units 2 (английская)
Дата рождения (возраст)	день-месяц-год	месяц-день-год
Скорость	км/ч	миль/ч
Дистанция	км	миль
Расстояние поездки	км	миль

Установка функции текстовых подсказок

Если Вы находитесь в режиме времени суток (**Time of Day**), повторите шаги предыдущей инструкции с 1 по 3.

4. На дисплее отображается надпись **"MONITOR SET"**, соответствующая режиму функциональных установок и настроек для монитора сердечного ритма
5. Нажмите кнопку **"OK"** и далее нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не отобразится надпись **"Help"**, соответствующая установке функции вывода на дисплей текстовых подсказок.
6. Для входа в режим установки функции нажмите кнопку **"OK"**. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для выбора нужной опции. Для подтверждения установленного значения нажмите кнопку **"OK"**.

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

Если Вы активируете функцию вывода текстовых подсказок, в режиме измерения ЧСС и записи данных по тренировке (**Measuring Mode** и **Recording Mode**, соответственно), при изменении информации в средней строке данных, название соответствующей функции будет на несколько секунд выведено на дисплей.

НАСТРОЙКИ ЧАСОВ

OPTIONS

Нажмите
OK

EXE. SET

прокрутка
вверх/
вниз

WATCH SET

Нажмите
OK

ALARM

Нажмите
вверх

TIME

Нажмите
вверх

DATE

В данном режиме Вы можете установить текущее время суток, текущую дату, и установить функцию будильника. Дополнительно, Вы можете задать альтернативное время для двух разных часовых поясов и выбрать предпочтительный формат отображения времени: 12- или 24-часовой (**TIME 1** и **TIME 2**, соответственно).

1. В режиме времени суток (**Time of Day**) нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **"OPTIONS"**, соответствующая режиму установок и настроек.
2. Для входа в меню нажмите кнопку **"OK"**. На дисплее появится надпись **"EXE.SET"**, соответствующая меню установок и настроек для тренировок.
3. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **"WATCH SET"**, соответствующая режиму установок и настроек для функции часов.

Установка будильника

Если Вы находитесь в режиме времени суток (**Time of Day**), повторите шаги предыдущей инструкции с 1 по 3.

4. На дисплее отображается **"WATCH SET"** (режиму настроек часов).
5. Для перехода к процедуре настроек, нажмите кнопку **"OK"**. На дисплее будет выведена надпись **"ALARM"**, соответствующая функции будильника.
6. Для входа в режим установки будильника нажмите кнопку **"OK"**. На дисплее будут мигать доступные опции: включения и выключения (**ON** или **OFF**, соответственно).
7. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для выбора нужной опции. Для подтверждения установленного значения нажмите кнопку **"OK"**.

При выборе опции отключения будильника, пропустите остальные шаги инструкции.

8. При выборе 12-часового формата отображения времени на дисплее будет мигать обозначение полуденного разделителя (надпись **AM/PM**). Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для выбора нужной опции: до полудня (**AM**) или после полудня (**PM**). Для подтверждения выбора нажмите кнопку **“OK”**.

При выборе 24-часового формата отображения времени, пропустите данный шаг настоящей инструкции.

! **Внимание:** Для активации 12-часового формата отображения времени, обратитесь к инструкции по установке текущего времени суток ниже по тексту настоящего раздела.

9. На дисплее будет мигать цифровое поле для установки значения **часов**. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки нужного значения. Нажмите кнопку **“OK”**.
10. На дисплее будет мигать цифровое поле для установки значения **минут**. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки нужного значения. Нажмите кнопку **“OK”**.

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

Установка текущего времени

*Если Вы находитесь в режиме времени суток (**Time of Day**), повторите шаги предыдущей инструкции с 1 по 3.*

4. На дисплее отображается надпись **“WATCH SET”**, соответствующая режиму установок и настроек для функции часов.
5. Для перехода к процедуре настроек, нажмите кнопку **“OK”**. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **“TIME1/TIME2”**, свидетельствующая о режиме установки формата текущего времени.
6. Для входа в режим установки текущего времени суток нажмите кнопку **“OK”**. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для выбора нужной опции: **“Time 1”** или **“Time 2”**. Для подтверждения выбора нажмите кнопку **“OK”**.
7. На дисплее будет мигать надпись **12h/24h**, соответствующая режиму выбора предпочтительного формата отображения времени: 12- или 24-часового. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для выбора нужной опции. Для подтверждения установленного значения нажмите кнопку **“OK”**.
8. При выборе 12-часового формата отображения времени на дисплее будет мигать обозначение полуденного разделителя (надпись **AM/PM**). Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для выбора нужной опции: до полудня (**AM**) или после полудня (**PM**). Для подтверждения выбора нажмите кнопку **“OK”**.

При выборе 24-часового формата отображения времени, пропустите данный шаг настоящей инструкции.

9. На дисплее будет мигать цифровое поле для установки значения **часов**. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки нужного значения. Нажмите кнопку **“OK”**.
10. На дисплее будет мигать цифровое поле для установки значения **минут**. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки нужного значения. Нажмите кнопку **“OK”**.

! **Внимание:** Если Вы выбрали **“Time 2”**, при отображении текущего времени суток на дисплее, в правом нижнем углу, появляется цифра **«2»**.

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

Установка текущей даты

Если Вы находитесь в режиме времени суток (**Time of Day**), повторите шаги предыдущей инструкции с 1 по 3.

4. На дисплее отображается надпись **"WATCH SET"**, соответствующая режиму установок и настроек для функции часов.
5. Для перехода к процедуре настроек, нажмите кнопку **"OK"**.
Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **"DATE"**, свидетельствующая о режиме установки текущей даты.
6. Для входа в режим установки текущего времени суток нажмите кнопку **"OK"**. На дисплее появится надпись **"Month / Day"**, и цифровое значение начнет мигать.
7. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки нужного значения для **месяца/дня**.
8. Для подтверждения установленного значения нажмите кнопку **"OK"**. На дисплее появится надпись **"Day / Month"**, и цифровое значение начнет мигать.
9. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки нужного значения для **дня/месяца**.
10. Для подтверждения установленного значения нажмите кнопку **"OK"**. На дисплее появится надпись **"Year"**, и цифровое значение начнет мигать.
11. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки нужного **года**. Для подтверждения установленного значения нажмите кнопку **"OK"**.

для 12-ч формата времени,
формат даты: месяц-день-год.
Для 24-ч формата времени,
формат даты: день- месяц- год



Внимание: для 12-часового формата отображения времени, установка производится в следующем порядке: месяц – день – год. Для 24-часового формата отображения времени, установка производится в следующем порядке: день – месяц – год.

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



Полезные советы по установкам и настройкам для функции часов

Использование комбинаций и последовательностей кнопок позволит Вам быстрее установить нужное текущее время суток или установить будильник.

Комбинация для быстрого входа в цикл меню установки часов (будильник и текущее время)

В режиме времени  нажмите и удерживайте кнопку сигнала (**Signal**) . Вы выполнили быстрый вход в меню, и теперь можете задавать установки для текущего времени суток и будильника.

Комбинация для переключения между режимами альтернативного формата времени *Time 1* и *Time 2*

В режиме времени  нажмите и удерживайте кнопку прокрутки вниз .



НАСТРОЙКА ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДНЫХ ТРЕНИРОВОК

OPTIONS



В данном режиме Вы можете выполнять следующие установки:

- Значений и параметров (размеров) для велосипедных колес;
 - Включать/выключать функцию контроля скорости движения;
 - Включать/выключать функцию автостарта, при которой запись данных начинается автоматически, как только Вы приведите в движение велосипед.
1. В режиме времени суток (**Time of Day**) нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись "**OPTIONS**", соответствующая режиму установок и настроек.
 2. Для входа в меню нажмите кнопку "**OK**". На дисплее появится надпись "**EXE.SET**", соответствующая меню установок и настроек для упражнений.
 3. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз до тех пор, пока на дисплее не появится надпись "**BIKE SET**", соответствующая режиму функциональных установок и настроек для велосипедных тренировок.

Установка размеров велосипедных колес ("**Wheel Size**")

Если Вы находитесь в режиме времени суток (**Time of Day**), повторите шаги предыдущей инструкции с 1 по 3.

4. На дисплее отображается надпись "**BIKE SET**", соответствующая режиму функциональных установок и настроек для велосипедных тренировок.
5. Нажмите кнопку "**OK**". На дисплее отобразится надпись "**Wheel**", сопровождаемая определенным цифровым значением для размера велосипедного колеса.
6. Для входа в режим задания значений нажмите кнопку "**OK**". Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для установки нужного значения для размера (длины окружности) велосипедного колеса в миллиметрах. Для подтверждения установленного значения нажмите кнопку "**OK**".



Внимание: Размер колеса всегда указывается в миллиметрах, независимо от выбранной Вами метрической системы – Международной или английской (**Units 1** или **Units 2**, соответственно).

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



Внимание: При замене элемента питания монитора, значение размера велосипедного колеса не сохраняется в памяти. Запишите его здесь [_____] миллиметров, для последующего восстановления в памяти монитора.

Внимательно осмотрите колесо своего велосипеда и найдите его диаметр в дюймах; информация по диаметру колеса должна быть нанесена на его поверхность.

В нижеприведенной таблице найдите диаметр колеса в дюймах, идентичный Вашему (альтернативно, размер может быть указан в единицах по стандарту **ERTRO**). Далее определите размер колеса (длина окружности колеса) в миллиметрах, используя правую колонку таблицы

ERTRO	Размер колеса (дюймы)	Окружность колеса (мм)
30-559	26x1.25	1953
35-559	26x1.5	1985
44-559	26x1.75	2030
47-559	26x1.95	2050
	26x1 1/8 Tubular	1970
	650-20C	1952
622-20	700x20C	2086
622-23	700x23C	2096
622-25	700x25C	2105
	700C Tubular	2130
	28 (700 B)	2237

Установка функции измерения скорости движения

Если Вы находитесь в режиме времени суток (**Time of Day**), повторите шаги предыдущей инструкции с 1 по 3.

1. На дисплее отображается надпись **"BIKE SET"**, соответствующая режиму функциональных установок и настроек для велосипедных тренировок.
2. Нажмите кнопку **"OK"**. На дисплее отобразится надпись **"Speed"**.
3. Для входа в режим установки функции измерения скорости нажмите кнопку **"OK"**. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для выбора нужной опции: включения или выключения (**ON** и **OFF**, соответственно). Для подтверждения установленного значения нажмите кнопку **"OK"**.

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

Установка функции автостарта

Если Вы находитесь в режиме времени суток (**Time of Day**), повторите шаги предыдущей инструкции с 1 по 3.

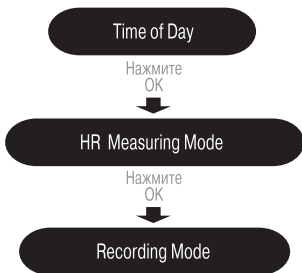
4. На дисплее отображается надпись **"BIKE SET"**, соответствующая режиму функциональных установок и настроек для велосипедных тренировок.
5. Нажмите кнопку **"OK"**. На дисплее отобразится надпись **"AutoStrt"**.
6. Для входа в режим установки функции автостарта нажмите кнопку **"OK"**. Нажимайте кнопки прокрутки вверх или вниз для выбора нужной опции: включения или выключения (**ON** и **OFF**, соответственно). Для подтверждения установленного значения нажмите кнопку **"OK"**.

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

Функция автостарта означает, что монитор ЧСС автоматически начинает или останавливает запись информации по тренировке в момент, когда Вы начинаете движение на велосипеде или останавливаетесь. Использование данной функции обеспечивает точность значений применительно к скорости движения и дистанции велосипедной поездки.

Во время занятий Вы можете использовать два режима: режим измерений своего сердечного ритма (**HR Measure Mode**) или режим записи данных по тренировке (**Recording Mode**).

- В первом случае на дисплее отображается текущее значение Вашего сердечного ритма, но данные о тренировке не регистрируются и в памяти не сохраняются (не записываются в специальный файл).
- При выборе второго режима эта информация сохраняется в памяти приемного блока, включается секундомер, и активируются прочие функции, режимы и счетчики.



1. РЕЖИМ ИЗМЕРЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

1. Приступайте к процедуре измерения своего сердечного ритма, когда на дисплее монитора отображается текущее время суток (**Time of Day**).
2. Нажмите кнопку "OK". Текущее значение сердечного ритма отобразится на дисплее через несколько секунд.

Дисплей приобретает вид, показанный на рисунке:



Тип тренировки (режим основного использования **BasicUse** или комплекс настроек **ExeSet**);
Выбранный тип тренировки будет активирован при входе в режим записи данных.

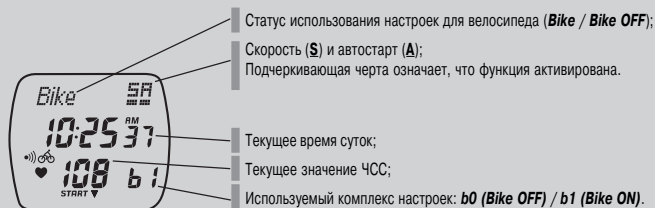
Текущее время суток;

Основное (**E0**)использование /комплекс настроек (**E1**);

Текущее значение ЧСС.



При входе в режим выполнения измерений, дисплей поочередно будет принимать следующий вид (заменяя собой отображаемые данные, показанные на предыдущем рисунке):



Выбор типа тренировки

В режиме измерения ЧСС Вы можете выбирать между двумя типами тренировок. Сделанный выбор активируется при входе в режим записи данных по тренировке.

- Режим основного использования без настроек и установок (**BasicUse**);
- Режим настроек **ExeSet**. Для данного режима предусмотрена установка таймеров, предельных значений ЧСС и функции расчета восстановительного периода.

Выбор типа тренировки можно делать либо в режиме измерения сердечного ритма, либо в режиме установок и настроек.

Выбор типа тренировки в режиме измерения ЧСС:

В верхней строке данных дисплея будет отображаться доступная опция: режим основного использования (**BasicSet**) или базовый комплекс настроек и установок (**ExeSet**). Нажмите и удерживайте кнопку прокрутки вверх до тех пор, пока на дисплее не появится нужная Вам опция.

Для подтверждения сделанного выбора и начала записи данных по тренировке нажмите кнопку **"OK"**.



В режиме измерения ЧСС Вы можете включить/выключить комплекс функций для велосипедной тренировки. Для этого следует нажать и удерживать в кнопку прокрутки вниз. Сделанный Вами выбор будет отображаться в нижнем правом углу дисплея. Интерпретация отображаемой подсказки соответствует:

Для **b0 = Bike OFF** (комплекс отключен);

Для **b1 = Bike ON** (комплекс включен).

2. РЕЖИМ ЗАПИСИ ДАННЫХ ТРЕНИРОВКЕ

Если Вы начинаете в режиме измерений сердечного ритма (**HR Measure Mode**), однократно нажмите **OK**.
Если Вы начинаете в режиме времени суток (**Time of Day**), нажмите и удерживайте кнопку "OK".

Информация о тренировке записывается в файл (**Exercise File**) только при включенном секундомере. Непрерывно бегущая на дисплее графическая полоска указывает на выполнение процедуры записи информации. Новый файл данных по тренировке записывается поверх предыдущего (замещая его).

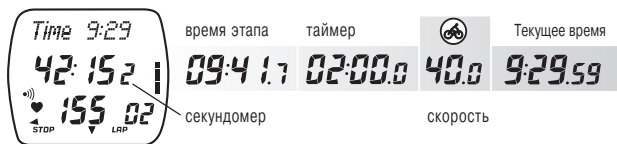
ФУНКЦИИ В ХОДЕ ТРЕНИРОВКИ

Перечисленные ниже по тексту раздела функции доступны во время тренировки в рамках обоих тренировочных режимов (основного - **BasicUse** и с использованием комплекса настроек - **ExeSet**).

Переключение режимов отображения информации по тренировке

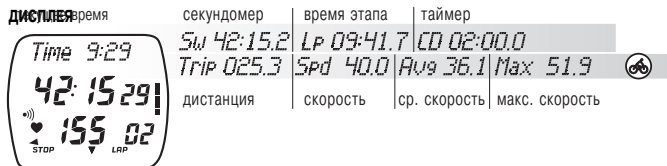
Переключение между разными вариантами представления данных в **средней строке** дисплея монитора осуществляется посредством кратковременного нажатия кнопки прокрутки вниз. Обратите внимание, что при изменении параметров информации, отображаемой в средней строке дисплея, меняются также параметры представления данных в верхнем и нижнем ряду.

СРЕДНЯЯ СТРОКА



Нажмите кнопку прокрутки вверх для выбора информации, отображаемой в **верхней строке** дисплея.

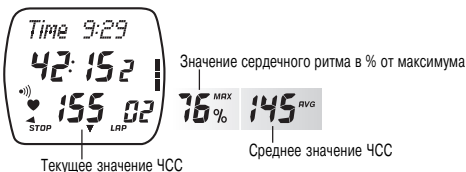
ВЕРХНЯЯ СТРОКА



Внимание: Вы не можете устанавливать один и тот же параметр данных для одновременного отображения в двух строках (верхней и средней) дисплея. Иными словами, как только Вы зададите определенный параметр (опцию) для отображения в средней строке, он становится недоступным для представления в верхней строке дисплея.

Нажмите кнопку прокрутки вверх для выбора информации, отображаемой в **нижней строке** дисплея.

НИЖНЯЯ СТРОКА



Внимание: Значение сердечного ритма в процентном выражении от максимума отображается на дисплее только при условии ввода значения возраста и максимальной величины ЧСС (подробнее см. раздел «Личные настройки пользователя»).

Установка таймера обратного/прямого отсчета времени

Во тренировки Вы можете использовать независимый таймер отсчета времени. Использование таймера не отражается в данных, сохраняемых в файл. Для ознакомления с инструкцией по установке таймера обратитесь к разделу «Функциональные настройки».

Нажмите кнопку сигнала (**Signal**) для запуска таймера обратного или прямого отсчета времени. В течение всего периода работы таймера его можно перезапустить с помощью повторного нажатия кнопки сигнала (**Signal**). Перед остановкой отсчета по истечению заданного времени, таймер подаст пять тоновых сигналов, при условии активации соответствующей звуковой функции (За подробной информацией по вопросу установки функций сигнала обратитесь к разделу «Настройки монитора ЧСС»).

Таймер можно перезапустить в любой момент, если Вы находитесь в режиме измерения сердечного ритма или в режиме записи данных по тренировке.

Запись времени этапа и промежуточного времени

Для сохранения данных по времени отдельного этапа (круга/отрезка) дистанции и промежуточного времени необходимо нажать кнопку «OK».

На дисплее отобразится следующая информация:

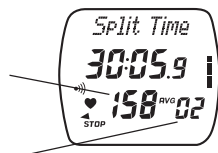
Начальный вид:

Время отдельного этапа



Последовательный вид:

Значение промежуточного времени.



Вы можете сохранить в память максимум 60 отдельных этапов (для модели **S120**) и 50 отдельных этапов (для модели **S150**).

Кратковременная остановка записи тренировки (пауза)

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

Запись данных по тренировке, работа секундомера и прочих счетчиков будет временно остановлена. Пять блоков графической полоски с правой стороны дисплея также остановятся. Обратите внимание, что работа независимого таймера обратного или прямого отсчета времени не будет остановлена.

Для возобновления работы указанных функций и режимов и продолжения тренировки нажмите кнопку “**OK**”. Альтернативно, для возврата в режим времени суток (**Time of Day**), нажмите кнопку “**Stop**” еще раз.

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



Если была включена функция измерения скорости, то остановка измерения произойдет через 30 минут.

Остановка записи тренировки

1. Для временной остановки записи тренировки (паузы) нажмите кнопку “**Stop**”.
2. Для возврата в режим времени суток (**Time of Day**), нажмите кнопку “**Stop**” еще раз.

По окончании тренировки, данные по параметрам времени прохождения этапа (круга/отрезка) дистанции и промежуточному времени будут сохранены автоматически.

Обнуление значения для пройденной дистанции

1. Нажимайте кнопку прокрутки вверх (↑) до тех пор, пока на дисплее не появится надпись “**Trip**”, соответствующая режиму настроек и параметров для велосипедной поездки.
2. Нажмите и удерживайте кнопку сигнала (**Signal**) до тех пор, пока значение для дистанции поездки не будет сброшено на ноль. Отпустите кнопку.
3. Для продолжения упражнения нажмите кнопку “**OK**”.



ФУНКЦИИ, ПРЕДУСМОТРЕННЫЕ ТОЛЬКО ДЛЯ РЕЖИМА EXESET

Функции, перечисленные в настоящем разделе, доступны только для тренировок с использованием заданного комплекса настроек и установок. Вместе с тем, в этом режиме доступны все те функции, описание которых приведено в контексте раздела «Функции тренировки».

Для тренировки в режиме комплекса настроек (**ExeSet**) Вы можете устанавливать три разных таймера и задавать три разные целевые зоны ЧСС. При этом следует отметить, что целевые зоны сердечного ритма не зависят от таймеров: предельные значения для диапазона ЧСС изменяются не автоматически, а по окончании периода времени, установленного для каждого отдельного таймера. По истечении такого заданного временного отрезка (по таймеру), монитор подаст звуковой сигнал, напоминающий о необходимости переключения диапазона ЧСС вручную.

Для обеспечения возможности подачи сигнала, не забудьте активировать соответствующую звуковую функцию! При корректном выборе опции на дисплее будет отображаться символ сигнала (•|||).

Если таймеры активированы, они начинают работать автоматически при запуске секундомера. Таймеры циклически сменяют друг друга в следующем порядке: таймер 1, таймер 2, таймер 3; таймер 1, таймер 2, таймер 3 и т. д. По истечении времени таймера 1 звучит одиночный сигнал; таймера 2 – двоянный, и таймера 3 – строенный сигнал. Таймеры напоминают о необходимости переключения диапазона ЧСС вручную.

При выключении секундомера таймеры останавливаются.

Включение/выключение сигнала для зоны ЧСС

Нажмите и удерживайте кнопку сигнала (**Signal**).

При появлении на дисплее символа сигнала, функция сигнала активируется. В случае если значение ЧСС находится за пределами установленной целевой зоны, с каждым ударом сердца Вы будете слышать звуковой сигнал.



S150: Дистанция поездки (Trip) обнуляется посредством нажатия и удержания кнопки сигнала (**Signal**). Таким образом, при включении/отключении сигнала для зоны ЧСС обращайтесь внимание на верхний ряд данных, отображаемых на дисплее: в нем не должно присутствовать надписи “Trip”.

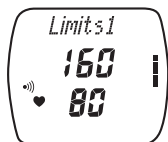
Переключение предельных значений (диапазонов) сердечного ритма

Нажмите и удерживайте кнопку прокрутки вверх. Повторяйте данное действие до тех пор, пока на дисплее не будут отображены нужные Вам значения ЧСС. При активации соответствующей зоны ЧСС, предельные значения на несколько секунд отображаются на дисплее монитора.

•|||

Проверка текущего диапазона ЧСС при помощи функции «сердечного контакта»

Поднесите монитор к передатчику в том месте, где расположен логотип **Polar**.



1. На дисплее отобразятся предельные значения для текущего диапазона сердечного ритма для данной.



2. На дисплее отобразится время, проведенное в пределах установленной целевой зоны ЧСС.

Расчет периода восстановления

Для начала процедуры расчета периода восстановления, нажмите и удерживайте кнопку **“OK”**. В течение восстановительного периода на дисплее будет отображаться следующая информация:

Продолжение зависит от предварительных установок и настроек, а именно:

- A.** Расчет восстановительного периода, зависящий от времени (**A. Time-based**); либо
- B.** Расчет восстановительного периода, зависящий от значения ЧСС (**B. Heart-rate-based**).



Вид дисплея для опции **A.** Расчет восстановительного периода, зависящий от времени (**A. Time-based**)

- Таймер обратного отсчета времени для периода восстановления;
- Текущее значение сердечного ритма.



Вид дисплея для опции **B.** Расчет восстановительного периода, зависящий от значения ЧСС (**B. Heart-rate-based**)

- На дисплее отображается числовая разница между предварительно заданным значением ЧСС и текущим значением сердечного ритма;
- Текущее значение сердечного ритма.



Вид дисплея в конце восстановительного периода:

- Продолжительность восстановительного периода;
- Снижение значения ЧСС.

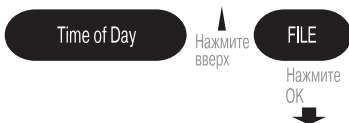
Вы можете прервать расчет периода восстановления посредством нажатия кнопки **“Stop”**.

По окончании расчета периода восстановления тренировка временно приостанавливается (пауза). Вы можете выбрать либо продолжение тренировки, нажав кнопку **“OK”**, либо закончить тренировку, нажав кнопку **“Stop”**.

ПРОСМОТР ИНФОРМАЦИИ

Режим файла

В рамках файлового меню Вы можете просмотреть информацию по последней тренировке (**File Mode**).



Просмотр последнего файла

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

■ Название (Режим **BasicUse** или комплекс **ExeSet**)

■ Время и дата начала тренировки (параметры сменяют друг друга на дисплее)

■ Символ велосипедиста, при условии активного статуса функции измерения скорости в ходе тренировки.

4. Для перехода к просмотру содержимого файла, нажмите кнопку **"OK"**. На дисплее будет выведена надпись **"Exe.Time"**. Используйте кнопки прокрутки вверх или вниз для просмотра сохраненных значений и параметров, в следующем порядке:

Для модели S120:

Exe. Time → **RecoHR/RecoTime** → **Tot. Time** → **Limits 1** → **InZone/Above/Below 1** → **Limits 2** → **InZone/Above/Below 2** → **Limits 3** → **InZone/Above/Below 3** → **LAPS**.

Для модели S150:

Exe. Time/Exe. Dist. → **RecoHR/RecoTime** → **Spd. Avg/Spd. Max** → **Tot. Time** → **Limits 1** → **InZone/Above/Below 1** → **Limits 2** → **InZone/Above/Below 2** → **Limits 3** → **InZone/Above/Below 3** → **Rid. Time** → **Odometer** → **LAPS**.

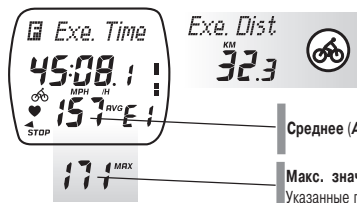
Внимание: Вы всегда можете вернуться в режим времени суток (**Time of Day**); для этого нажмите и удерживайте кнопку **"Stop"**.

- 1** Продолжительность тренировки: **Exe. Time** – это время, в течение которого Вы тренировались с включенным секундомером.



Дистанция, пройденная за тренировку: Exe. Dist

Протяженность дистанции, которую преодолел пользователь в ходе велосипедной тренировки. Данные по дистанции поочередно меняются с показателем по продолжительности тренировки (**Exe. Time**).



Среднее (AVG) и

Макс. значение ЧСС (MAX) тренировки.
Указанные параметры сменяются в нижней строке дисплея.

- 2** Информация о периоде восстановления (Отображается только при использовании функции расчета восстановительного периода во время тренировки):



RecoTime: отображается на дисплее в случае использования восстановительного периода, зависящего от времени;
Продолжительность восстановления;
Снижение значения сердечного ритма пользователя.

ЛИБО



RecoHR: отображается на дисплее в случае использования восстановительного периода, зависящего от значения ЧСС;
Время, которое потребовалось для достижения предварительно установленного значения сердечного ритма;
Снижение значения сердечного ритма пользователя.

- 3** Информация по скорости движения: **Spd. Avg/Max**
На дисплее поочередно будет отображаться информация по средней и максимальной скорости, зафиксированной в ходе велосипедной тренировки.



- 4** Суммарная продолжительность тренировок: **Tot. Time**
Отображается информация по совокупной продолжительности тренировок в течение нескольких занятий. Суммарный счетчик времени ведется с момента последней перезагрузки монитора, когда значения выбранных счетчиков обнуляются. Значение продолжительности тренировок отображается в формате часов и минут, пока значение не достигнет 99 часов 59 минут. После этого формат изменяется, и совокупная продолжительность отображается только в часах, до тех пор, пока суммарное значение не достигнет 9.999 часов.

5 Пары 1, 2 и 3 предельных значений для зоны ЧСС: *Limits 1 / Limits 2 / Limits 3*
 Пары предельных значений (верхнего и нижнего) для зон сердечного ритма, последовательно сменяют друг друга на дисплее. Пара 1 используется для целевой зоны ЧСС 1, пара 2 используется для целевой зоны ЧСС 2, и пара 3 используется для целевой зоны ЧСС 3. Целевые значения отображаются, если Вы тренировались в режиме **ExeSet** с использованием комплекса настроек для тренировки, и функция контроля сердечного ритма была включена.

6 Продолжительность тренировки в пределах целевой зоны ЧСС, и вне зоны с выходом по верхнему или нижнему предельному значению сердечного ритма (для всех трех диапазонов: 1, 2 и 3)
 На дисплее поочередно отображается информация по общему времени тренировки, в течение которого пользователь тренировался в пределах целевой зоны ЧСС (режим **InZone**), а также за пределами целевой зоны с выходом по верхнему или нижнему предельному значению сердечного ритма (для всех трех диапазонов).

7 Суммарная продолжительность велосипедных тренировок: *Rid. Time*
 На дисплее отображается информация по совокупной (суммарной) продолжительности серии велосипедных тренировок в течение нескольких тренировочных занятий. Суммарный счетчик времени поездок, выполненных на велосипеде, ведется с момента последнего обнуления значений.

8 Показания одометра: *Odometer*
 На дисплее отображаются показания одометра по совокупной (суммарной) дистанции, которая пройдена в течение нескольких тренировочных занятий. Суммарный счетчик преодоленного расстояния во время велосипедных поездок ведется с момента последнего обнуления значений.

9 Информация по отдельным этапам (отрезкам) дистанции: *LAPS*
 Указанный параметр отображается в случае, если в ходе тренировки выполнялась запись данных по отдельным этапам (кругам/отрезкам) дистанции.
 В режиме отображения надписи "**LAPS**" вместе с цифровым значением количества зафиксированных этапов, нажмите кнопку "**OK**" для входа в меню просмотра данных по отдельным этапам пройденной дистанции. Используйте кнопки прокрутки вверх или вниз для просмотра следующей доступной информации:



Промежуточное время;
 Время круга/отрезка;
 Скорость на финише отдельного этапа;
 Порядковый номер круга/отрезка.
 Значение ЧСС в конце отрезка и среднее значение сердечного ритма за этап (круг/отрезок) (два указанных значения поочередно сменяют друг друга в нижней строке дисплея).

Для выхода из режима просмотра данных по отдельным этапам (**LAPS**), нажмите кнопку "**Stop**".

! **Внимание:** Процедура перезагрузки монитора, равно как и замена в нем элемента питания, приводят к перезагрузке счетчиков суммарных значений и обнулению их значений (данное замечание относится к счетчикам суммарных значений по общей продолжительности тренировок, общему времени поездок на велосипеде и показаниям одометра: **Tot. Time**; **Rid. Time** и **Odometer**, соответственно). Так как после обнуления счетчиков восстановление их значений невозможно, мы рекомендуем вести специальный журнал с подробной историей тренировок (**Training Diary**).

е

Ваша модель монитора сердечного ритма **Polar S120/S150** предусматривает функцию загрузки на монитор готовых комплексов настроек для тренировок с Интернет сайта www.polar.fi.

Для активации предусмотренной функции связи компьютера и монитора через интерфейс **Polar UpLink**, и для переноса установок и настроек, заданных при помощи специального пакета программного обеспечения, Ваш компьютер должен быть оснащен звуковой картой (совместимой со стандартом **Sound Blaster™**) и акустической системой (динамики или наушники). За более подробной информацией по данному вопросу посетите указанные выше адреса сайтов.

В режиме времени суток (**Time of Day**) нажатие и удержание в нажатом положении кнопки прокрутки вверх позволяет вывести на дисплей монитора иконку (логотип). Логотип, установленный по умолчанию, соответствует конкретной модели Вашего монитора сердечного ритма.

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

Обслуживание монитора ЧСС Polar и уход за ним

- Регулярно очищайте передатчик после каждого применения, используя для этого мягкий мыльный раствор. После промывания тщательно (насухо) вытирайте передатчик мягким полотенцем;
- Никогда не оставляйте влажный передатчик на хранение. Пот и влага могут привести к намоканию электродных областей, что приведет к постоянной работе передающего блока, и тем самым сократиться гарантированный срок службы элементов питания;
- 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;
- Не сгибайте и не растягивайте передатчик, так как это может вызвать повреждение электродов;
- Не удаляйте с передатчика влагу иным способом, кроме рекомендованного выше (используя полотенце). Неправильное обращение может привести к повреждению электродов;
- Не подвергайте монитор ЧСС воздействию предельных температур, как очень высоких, так и низких. Рабочий диапазон температур для монитора составляет 14 – 122 градусов по Фаренгейту (от -10 до +50 градусов по Цельсию);
- Не подвергайте монитор ЧСС продолжительному воздействию прямых солнечных лучей (что может иметь место, если оставить прибор в автомобиле);
- Не погружайте датчик скорости в водную среду;
- Оберегайте датчик скорости от механического воздействия (сильных ударов), так как это может привести к его повреждению.

Элементы питания

Передающего устройства (передатчика):

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

Монитора:

Оценочный средний срок службы элементов питания для приемного блока на запястье составляет 1,5 года работы при нормальных условиях эксплуатации (расчет приведен для занятий в течение 1 часа в день, 7 дней в неделю). Обратите внимание, что чрезмерное использование функции 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 выполняют полную периодическую проверку монитора ЧСС **Polar**.

Обслуживание и сервис

В случае если Ваш монитор ЧСС требует сервисного обслуживания, обратитесь, чтобы получить подробную информацию относительно своего авторизованного дилера в службе технического обслуживания **Polar Service Center**.



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

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

g

Использование монитора ЧСС Polar во время велосипедных тренировок

Во время поездки на велосипеде, концентрируйте свое внимание на дороге, во избежание аварий, несчастных случаев и физических травм.



При использовании датчика скорости, до поездки убедитесь в том, что после установки датчика и монитора на монтажном устройстве Вы можете поворачивать руль свободно, и датчик не мешает нормальной работе тормозной системы или системы переключения скоростей, входя в зацепление с соответствующими тросами механизмов. Также убедитесь в том, что датчик не препятствует нормальному вращению педалей велосипеда.

Использование монитора ЧСС Polar в водной среде

Монитор **Polar S120** обладает водонепроницаемыми свойствами; герметичность на глубине до 50 метров.



Монитор **Polar S150** обладает водонепроницаемыми свойствами; герметичность на глубине до 30 метров.

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

- Пресная вода в бассейнах с высоким содержанием хлора (хлористых соединений), и соленая морская вода обладают высокой степенью электрической проводимости. Вследствие этого между электродами передающего устройства **Polar** может возникнуть короткое замыкание, что не позволит монитору улавливать сигналы электрокардиограммы (ЭКГ);
- Прыжки в воду, или энергичная работа мышц при спортивном плавании (плавании на результат) могут привести к возникновению повышенного физического сопротивления водной среды, что вызовет смещение 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.

Работа монитора ЧСС 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 (контрольные пункты, детекторы металла и т.д.).

Спортивное оборудование

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

1. Снимите передатчик с груди и продолжайте использовать спортивное оборудование или тренажер, как при обычных условиях;
2. Перемещайте монитор в пространстве до тех пор, пока не найдете 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 монитор в найденной зоне, свободной от помех, на максимально возможном удалении;
4. Если после выполненных инструкций монитор ЧСС **Polar** все равно не функционирует, это означает, что данная модель спортивного оборудования, тренажер или инвентарь излучает слишком сильный электромагнитный фон (электрические шумы), чтобы использоваться в комплексе с беспроводным оборудованием для измерения частоты сердечных сокращений.

Минимизация возможных рисков во время тренировок с монитором сердечного ритма

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

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

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

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

Во время тренировок очень важно прислушиваться к собственным ощущениям и отмечать все происходящие реакции организма. Если во время тренировок 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 физических упражнений мы настоятельно рекомендуем выполнить тестовое контрольное упражнение под непосредственным наблюдением врача. Данное контрольное тестирование имеет целью установить безопасность, совместимость и надежность одновременного использования электронного стимулятора сердца и монитора ЧСС **Polar**.

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

! **Внимание:** 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.

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

h

Что мне следует делать, если:

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

Нажмите и удерживайте кнопку **"Stop"** до тех пор, пока монитор ЧСС не вернется в режим времени суток.

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

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

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

1. Поднесите монитор к логотипу **Polar**, расположенному на передающем устройстве. Приемный блок возобновит поиск передаваемого сигнала с ЧСС пользователя;
2. Убедитесь в том, что контактная область передатчика с электродами адекватно увлажнена, и сам передатчик надет на тело в соответствии с приложенной инструкцией;
3. Убедитесь в том, что на передающем устройстве отсутствуют загрязнения;
4. 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.;
5. Наблюдался ли у Вас за последнее время феномен или эффект кардиологического характера, который мог определенным образом изменить форму волны или сигнала Вашей ЭКГ? Если такое событие имело место, обратитесь к врачу.

... символ сердца мигает нерегулярно?

1. Убедитесь в том, что монитор находится в радиусе устойчивого приема, т.е. не дальше 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. Проверьте окружающую Вас обстановку на наличие такого источника, и после его обнаружения постарайтесь удалиться от него на максимально возможное расстояние.

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

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

... кнопки монитора никак не реагируют на нажатия?

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

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

... элемент питания в мониторе требует замены?

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

... Во время велосипедной тренировки отсутствуют данные считывания скорости моего передвижения, либо значение скорости на дисплее монитора равно нулю (00)?

1. Проверьте правильность установки датчика скорости на рамной конструкции велосипеда, и убедитесь в том, что расстояние между датчиком скорости, магнитом, установленным на спице колеса, и приемным блоком соответствует расстоянию, оговоренному в инструкции.
2. Убедитесь в том, что Вы активировали комплекс настроек и установок для велосипеда (опция **ON** для комплекса **Bike Functions**).



... монитор ЧСС модели S150 показывает данные по скорости движения и дистанции, несмотря на то, что он находится у меня на запястье?

Выключите функцию измерения скорости. Это позволит предотвратить запись некорректных сигналов по скорости движения, которые могут иметь место из-за наличия влаги (пота) на кожном покрове запястья.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

i

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

Передающее устройство (передатчик) *Polar*:

Тип элемента питания

Срок службы батареи

Рабочий диапазон температур

Материал

Водонепроницаемость

встроенная литиевая батарея;

в среднем 2.500 часов

от 14 до 122 градусов по Фаренгейту;

от -10 до +50 градусов по Цельсию;

полиуретан

полная

Эластичный ремешок крепления:

Материал пряжки

Материал тканевой основы

полиуретан

нейлон, полиэфир, натуральный каучук, включающий незначительные добавки латекса.

Монитор:

Тип элемента питания

Срок службы элемента питания

Рабочий диапазон температур

Водонепроницаемость

Водонепроницаемость

Ремешок крепления блока

Пряжка ремешка на запястье и задняя часть защитного корпуса

батарейка **CR 2032**;

в среднем 1,5 года (при использовании 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 50 метров

на глубине до 30 метров

полиуретан

нержавеющая сталь; соответствует

стандарту ЕС (ЕС 94/27/EU с

учетом 1999/С 205/05);

не более $\pm 2,0$ секунд в сутки при уровне

рабочей температуры 77 градусов по

Фаренгейту (25 градусов по Цельсию);

$\pm 1\%$ или ± 1 *bpm*, в зависимости от того,

какой из показателей выше; данное

определение относится к измерениям в

состоянии покоя



Характеристики датчика скорости и адаптера:

Рабочий диапазон температур:

от 14 до 122 градусов по Фаренгейту
от -10 до +50 градусов по Цельсию
± 1 %, при размере (окружности) колеса 2000 мм
брызгонепроницаемый (обеспечен защитой от брызг).

Установки, заданные по умолчанию:

Формат времени

24-часовой

Будильник

отключен

Дата рождения (возраст)

0

Год для установки возраста пользователя

от 1921 до 2020

Звуковой сигнал

включен (ON)

Метрическая система

Международная

единицы измерения **Units 1**

Функция вывода текстовых подсказок

включена (ON)

Таймер обратного/прямого отсчета

обратный отсчет/01.00

Таймер 1, 2 и 3

отключен (OFF)/2 минуты

Пары предельных значений ЧСС 1, 2, 3

80/160

Функция расчета восстановления

отключена (OFF)/таймер периода
восстановления

Значение ЧСС для восстановления

80

Таймер восстановительного периода

на 1 минуту

Скорость

включена (ON)

Размер (окружность) колеса велосипеда

2000 мм

Функция автостарта

отключена (OFF)

Диапазоны предельных значений:

Время тренировки

99 часов 59 минут 59 секунд

Диапазон ЧСС

от 30 до 240 ударов в минуту (bpm)

Продолжительность нахождения в пределах целевой
зоны сердечного ритма

99 часов 59 минут 59 секунд

Период восстановления

99 минут 59 секунд

Общая продолжительность занятий

9.999 часов

Количество этапов (кругов/отрезков),
сохраняемых в памяти монитора (S120)

60

Количество этапов (кругов/отрезков),
сохраняемых в памяти монитора (S150)

50

Показания одометра

999999 миль/км

Продолжительность велосипедных поездок

9999 часов

Диапазон измерения скорости

0 – 62 мили/час (0 – 100 км/ч) при размере
колеса (длине окружности) 2000 мм

ОГРАНИЧЕННАЯ ГАРАНТИЯ

- Гарантийные обязательства компании **Polar Electro Inc.** (далее – Производителя) определены положениями ограниченной международной гарантии, действие которой распространяется на пользователей, которые приобрели настоящий продукт на территории США и Канады.
- Гарантийные обязательства компании **Polar Electro Oy** (далее – Производителя) определены положениями ограниченной международной гарантии, действие которой распространяется на пользователей, которые приобрели настоящий продукт в любых других странах, отличных от США и Канады.
- Компания **Polar Electro Inc./Polar Electro Oy** гарантирует 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, равно как обусловленные выполнением сервисного обслуживания организацией или специалистом, неавторизованным Производителем.
- 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.
- Внимательно ознакомьтесь с информацией, нанесенной на материал упаковки настоящего Изделия на предмет указания дополнительных гарантийных обязательств, условий и положений, применимых в отношении отдельных стран.



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

Copyright © 2000 – 2004 **Polar Electro Oy, FIN-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**, за исключением торговой марки “**Sound Blaster**”, которая является собственностью компании **Creative Technology Ltd**. Названия и логотипы, отмеченные символом ©, и приведенные в контексте настоящего Руководства, или воспроизведенные на упаковке продукта, являются зарегистрированными торговыми марками компании **Polar Electro Oy**.

ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

к

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

Изделие, описание которого приведено в контексте настоящего Руководства, защищено одним или несколькими из перечисленных ниже патентов: 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.

Эксклюзивный дистрибьютор


компания МФитнес

тел: (095) 974 1234

www.polar-russia.ru


info@mfitness.ru

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


 указывает на активный статус функции измерения текущей ЧСС пользователя; символ мигает при каждом ударе сердца.


 указывает на отсутствие сигналов от передатчика в течение, как минимум, 5 секунд.

— указывает на отсутствие сигналов от передатчика. Поднесите монитор к логотипу **Polar**, расположенному на передающем устройстве. Монитор возобновит поиск передаваемого сигнала с ЧСС пользователя.

 Применительно к режиму времени суток (**Time of Day**): указывает на активный статус будильника; Применительно к режиму измерений (**Measure Mode**): подается сигнал, в случае если пользователь во время тренировки вышел за пределы установленной целевой зоны ЧСС;

 применительно к режиму записи тренировки (**Recording Mode**): указывает на выход текущего значения сердечного ритма пользователя за пределы установленной целевой зоны ЧСС по верхнему предельному значению;

 применительно к режиму записи тренировки (**Recording Mode**): указывает на выход текущего значения сердечного ритма пользователя за пределы установленной целевой зоны ЧСС по нижнему предельному значению;

 Символ **графической полосы** (столбика) из пяти блоков. Мигающий блок указывает уровень, на котором в данный момент времени находится пользователь в рамках циклических меню установок и настроек или просмотра информации, сохраненной в файл (**Options Settings** и **File Recalling**, соответственно). Последовательно бегущие блоки указывают на активный режим записи параметров тренировки.



Применительно к режиму настроек (**Options Mode**): указывает на режим настроек для велосипеда.

Применительно к режиму измерения сердечного ритма и режима записи тренировки (**HR Measurement Mode** и **Recording Mode**, соответственно): указывает на активацию функции скорости движения;

Применительно к режиму файлового меню (**File Mode**): показ информации по велосипедной тренировке.

MAX с учетом цифрового значения, следующего за данной надписью на дисплее приемного блока, соответствует максимальной величине сердечного ритма пользователя;

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

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

CD указывает на режим установки независимого таймера – режим обратного отчета времени;

CU указывает на режим установки независимого таймера – режим прямого отчета времени;

Lp указывает время прохождения отдельного этапа дистанции (верхняя строка данных дисплея);

Sw Sw указывает на активный статус секундомера (верхняя строка данных дисплея);

Avg Avg указывает среднюю скорость в ходе велосипедной тренировки (верхняя строка данных дисплея);



Max Max указывает максимальную скорость в ходе велосипедной тренировки (верхняя строка дисплея);

Spd Spd указывает текущую скорость в ходе велосипедной тренировки (верхняя строка дисплея).

12- и 24-часовой формат отображения времени	21
«Быстрый старт»	6
Включение/выключение звукового сигнала для действий/нажатия кнопок монитора	19
Выбор типа тренировки	11, 26
Выключение комплекса настроек для велосипеда	23
Включение/выключение функции автостарта	24
Включение/выключение функции контроля предельных значений ЧСС	13
Включение/выключение функции отображения текстовых подсказок	20
Возврат к режиму времени суток	5
Выполнение упражнений в режиме основного использования BasicUse	12, 26
Включение/выключение функции сигнала при выходе за пределы целевой зоны ЧСС	30
Выбор метрической системы (единиц измерения)	19
Гарантия	44
Запуск комплекса настроек и установок для тренировки	12, 26
Запуск процедуры измерения ЧСС пользователя	6
Изменение предельных значений, заданных для зоны ЧСС	30
Изменение типа тренировки	26
Изменение часового пояса (установка альтернативного времени 1 или 2)	22
Кнопки	5
Конфигурирование дисплея (параметры отображаемых данных)	27
Личные настройки пользователя	17
Логотип (иконка модели монитора)	35
Максимальное значение ЧСС (HR_{max})	18
Меры предосторожности	38
Настройки и установки для периода восстановления	14
Обнуление значений для пройденной дистанции	29
Одометр	34
Остановка процедуры измерения ЧСС пользователя	6
Пауза при записи тренировки	29
Передачик (передающее устройство)	4, 6
Прерывание расчета периода восстановления	31
Проверка предельных значений ЧСС («функция сердечного контакта»)	31
Просмотр сохраненной информации по тренировке	32
Процедура ввода значений, настроек	11
Размер (длина окружности) велосипедного колеса	23
Режимы и их функции	9
Сохранение в памяти данных по времени прохождения этапа и промежуточному времени	28
Таймер обратного и прямого отсчета времени	16, 28
Технические спецификации	42
Установка текущей даты	22
Установка текущего времени суток	21
Установка режима расчета восстановительного периода	14
Установки и настройки будильника	20
Установки таймеров	13
Установки предельных значений ЧСС	13
Установки и настройки функции часов	20
Уход и техническое обслуживание	8, 36
Файл	32
Функции в ходе тренировки	27
Функциональные настройки монитора ЧСС	16
Часто задаваемые вопросы	40

