

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Поздравляем вас с приобретением монитора сердечного ритма Polar с функцией контроля веса. Этот прибор будет помогать вам контролировать вес вашего тела.

В данном руководстве содержится информация о том, как:

- создать персональную программу контроля веса.
- ежедневно и еженедельно обновлять программу.
- ежедневно и еженедельно следить за достигнутыми результатами.

Монитор Polar с функцией контроля веса создан для того, чтобы сделать ваше тело более совершенным. Встроенная программа контроля веса помогает спланировать постепенное уменьшение вашего веса, и впоследствии поддерживать его на требуемом уровне в течение продолжительного времени. Программа основана на сочетании занятий спортом и диет, она рекомендует, какое количество энергии следует потратить в ходе занятий, и сколько калорий нужно получить с пищей, для того чтобы добиться желаемого снижения веса.

Пожалуйста прочтите данное руководство, для того понять, как пользоваться монитором и как получить максимальную пользу от программы контроля веса.



## КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО по созданию программы контроля веса

Информация, относящаяся только к модели WM42/WM41, выделена синим цветом.

1 Базовые настройки

5 Нажмите



Back

OK

Нажмите на кнопку назад (Back) для возврата в предыдущее меню, либо нажмите и удерживайте кнопку для возврата к дисплею текущего времени.

2 Нажмите на кнопку OK и перейдите в меню контроля веса, нажав на кнопку Back

3 Выберите и нажмите на кнопку OK

Выберите и нажмите на кнопку OK

Выберите и нажмите на кнопку OK

Выберите и нажмите на кнопку OK

4 Нажмите на кнопку OK

Нажмите на кнопку OK

Нажмите на кнопку OK

Нажмите на кнопку OK для возврата к дисплею текущего времени.

### ДНЕВНИК\*

Weight

Exercise

Intake



\*Функция "дневник" (Diary) доступна после создания программы контроля веса.

### ПРОГРАММА

Новая программа

Текущий вес

Рекомендуемый итоговый вес

Рабочий день = выберите ваш уровень активности

Занятие = выберите объем занятий в ходе вашей программы

Рекомендуемая продолжительность программы (недель)

Цель - похудеть через x недель на x кг ИЛИ

Цель - поддержание текущего веса

Количество потребляемых в день калорий

Количество сжигаемых за неделю калорий

1. Включите монитор, нажав на любую кнопку. Нажмите на кнопку ОК для ввода базовых настроек. Введите требуемую информацию (текущее время, дата, единицы измерения веса и роста, ваш вес, рост, дату рождения и пол). Установите требуемые величины при помощи кнопки "+" или "-", подтвердите ввод, нажав на кнопку ОК. Для получения более подробной информации обратитесь к разделу Базовые настройки руководства к вашему наручному приемнику, стр. 13.
2. Создайте вашу программу контроля веса в меню "новая программа" (New Program). Для получения более подробной информации обратитесь к разделу Создание программы контроля веса на стр. 16.
3. Сначала определите ваш вес. Установите требуемые величины при помощи кнопки "+" или "-", подтвердите ввод, нажав на кнопку ОК.  
Программа порекомендует итоговое значение вашего веса. Вы можете изменять его в разумных пределах, но программа не позволит уменьшить его более чем на 10% от текущего значения. Выберите уровень ежедневной активности (рабочий день: проходит сидя/стоя/в движении). Для получения более подробной информации перейдите на стр. 18.  
Выберите, сколько времени вы хотите заниматься спортом (минимум/среднее значение/максимум). Для получения более подробной информации перейдите на стр. 18. Выберите, сколько времени вы хотите заниматься спортом (минимум/среднее значение/максимум). Для получения более подробной информации перейдите на стр. 18.  
Вам будет предложена продолжительность программы в неделях. Вы можете вносить в нее изменения. При создании программы контроля веса продолжительность программы суммируется.
4. На основании введенной информации будет создана индивидуальная программа, включающая в себя информацию о вашем итоговом весе, продолжительности программы и количестве продуктов питания, которые следует принимать ежедневно, а также еженедельном расходе калорий на выполнение физических упражнений. После этого начнется ваша программа.
5. В электронном дневнике вы можете посмотреть ваш вес в данный момент и итоговое значение вашего веса. Если вы будете вводить значения веса ежедневно или еженедельно, вы сможете проследить за прогрессом.

#### WM22/WM21

После приема пищи запишите в дневнике в руководство по контролю веса количество полученных калорий. Если вы носите передатчик во время занятий спортом, наручный приемник автоматически подсчитывает количество сожженных калорий. После окончания занятия спортом запишите в дневнике в руководство по контролю веса количество сожженных калорий. Для получения более подробной информации обратитесь к разделу Отслеживание и Обновление информации о ваших успехах при помощи WM22/WM21 на стр.20.

#### WM42/WM41

В электронном дневнике вы также можете узнать итоговые значения применительно к занятиям спортом и приему пищи. После приема пищи введите количество калорий, зафиксированное в дневнике. Если вы носите передатчик во время занятий спортом, наручный приемник автоматически подсчитывает количество сожженных калорий и обновляет соответствующую информацию в дневнике.

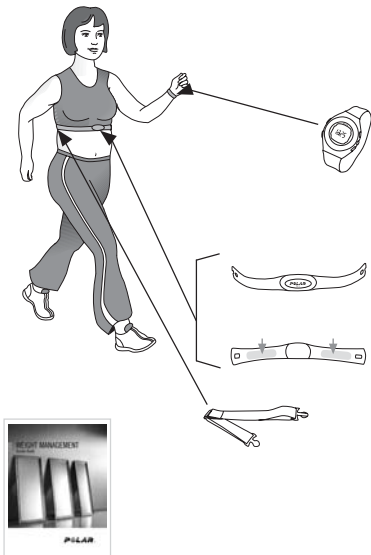
Для получения более подробной информации обратитесь к разделу Отслеживание и Обновление информации о ваших успехах при помощи WM22/WM21 на стр.20.

Информация, относящаяся только к модели WM42/WM41, выделена синим цветом.

|   |    |
|---|----|
| КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО .....   | 02 |
| СОДЕРЖАНИЕ .....  | 04 |
| <b>1. ЗНАКОМСТВО С ПРИБОРОМ, ПОМОГАЮЩИМ КОНТРОЛИРОВАТЬ ВАШ ВЕС</b> .....  | 06 |
| 1.1 КОМПОНЕНТЫ ПРИБОРА, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕГО КОНТРОЛЬ ВАШЕГО ВЕСА .....  | 06 |
| 1.2 КНОПКИ И СИМВОЛЫ НАРУЧНОГО ПРИЕМНИКА .....  | 07 |
| 1.3 ФУНКЦИИ .....   | 10 |
| 1.4 БАЗОВЫЕ НАСТРОЙКИ НОВОГО НАРУЧНОГО ПРИЕМНИКА .....  | 11 |
| <b>2. ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ВЕСА POLAR</b> .....   | 13 |
| 2.1 СОЗДАНИЕ ПРОГРАММЫ КОНТРОЛЯ ВЕСА .....  | 14 |
| 2.2 ОТСЛЕЖИВАНИЕ И ОБНОВЛЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ ОБ УСПЕХАХ ПРИ ПОМОЩИ МОДЕЛИ WM22/WM21 .....   | 18 |
| 2.2.1 ДНЕВНИК ВЕСА - ОТСЛЕЖИВАНИЕ И ОБНОВЛЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ О ВАШЕМ ВЕСЕ .....  | 18 |
| 2.2.2 НАБЛЮДЕНИЕ ЗА КОЛИЧЕСТВОМ ПОЛУЧЕННЫХ С ПИЩЕЙ И СОЖЖЕННЫХ ПРИ ЗАНЯТИЯХ<br>СПОРТОМ КАЛОРИЙ В РУКОВОДСТВЕ ПО КОНТРОЛЮ ВЕСА ..... | 19 |
| 2.2.3 ПРОВЕРКА ТЕКУЩИХ ЦЕЛЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ПОМОЩИ WM22/WM21. ....   | 19 |
| 2.3 ОТСЛЕЖИВАНИЕ И ОБНОВЛЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ ОБ УСПЕХАХ ПРИ ПОМОЩИ МОДЕЛИ WM42/WM41 .....   | 20 |
| 2.3.1 ДНЕВНИК КОЛИЧЕСТВА ПОЛУЧЕННЫХ КАЛОРИЙ - ОТСЛЕЖИВАНИЕ И ОБНОВЛЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ<br>ОБ ОБЪЕМЕ ЕЖЕДНЕВНО ПОЛУЧАЕМЫХ КАЛОРИЙ .....  | 21 |
| 2.3.2 ДНЕВНИК КОЛИЧЕСТВА КАЛОРИЙ, ЕЖЕНЕДЕЛЬНО СЖИГАЕМЫХ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ .....  | 22 |
| 2.3.3 ДНЕВНИК ВЕСА - ОТСЛЕЖИВАНИЕ И ОБНОВЛЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ О ВАШЕМ ВЕСЕ .....  | 22 |
| 2.3.4 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДНЕВНИК - ОТСЛЕЖИВАНИЕ И ОБНОВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ .....                             | 24 |
| 2.4 ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ОБНОВЛЕНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ВЕСА В ПРОГРАММЕ КОНТРОЛЯ ВЕСА (МОДЕЛЬ WM42/WM41) .....  | 25 |
| 2.5 ПОХУДАНИЕ ДО ЗАДАННОГО ЗНАЧЕНИЯ ВЕСА .....  | 27 |
| 2.6 НЕПОХУДАНИЕ ДО ЗАДАННОГО ЗНАЧЕНИЯ ВЕСА .....  | 28 |
| 2.7 ПРОВЕРКА ДОСТИГНУТЫХ УСПЕХОВ В ПРОГРАММЕ КОНТРОЛЯ ВЕСА (МОДЕЛЬ WM42/WM41) .....   | 29 |

|   |    |
|---|----|
| <b>3. ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УСТРОЙСТВА КОНТРОЛЯ ВЕСА</b>     | 30 |
| 3.1 ЗАКРЕПЛЕНИЕ ПЕРЕДАТЧИКА И НАЧАЛО ЗАПИСИ ЗАНЯТИЯ             | 30 |
| 3.2 ФУНКЦИИ, ДОСТУПНЫЕ В ХОДЕ УПРАЖНЕНИЙ                        | 31 |
| 3.3 ФУНКЦИЯ "OWNZONE" (СОБСТВЕННАЯ ЗОНА)                        | 33 |
| 3.3.1 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВАШИХ ПРЕДЕЛЬНЫХ ЗНАЧЕНИЙ ЧСС ФУНКЦИИ OWNZONE | 34 |
| <b>4. ПРОВЕРКА ИНФОРМАЦИИ, СОХРАНЕННОЙ В ФАЙЛЕ</b>              | 36 |
| 4.1 ФАЙЛ С ИНФОРМАЦИЕЙ О ХОДЕ ЗАНЯТИЯ (EXERCISE FILE)           | 36 |
| 4.2 ФАЙЛ ДНЕВНИКА   | 38 |
| <b>5. ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК</b>                                    | 41 |
| 5.1 ОБЩИЕ НАСТРОЙКИ   | 41 |
| 5.2 НАСТРОЙКИ ДНЕВНИКА ПРОГРАММЫ КОНТРОЛЯ ВЕСА МОДЕЛИ WM42/WM41 | 44 |
| 5.3 ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ                             | 47 |
| 5.4 УСТАНОВКА ЧАСОВ   | 48 |
| 5.5 ПЕРЕДАЧА ИНФОРМАЦИИ ИЗ КОМПЬЮТЕРА ЧЕРЕЗ UPLINK              | 50 |
| <b>6. УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ</b>                       | 51 |
| <b>7. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ</b>                                 | 53 |
| 7.1 ОБОРУДОВАНИЕ POLAR И ПОМЕХИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ                | 53 |
| 7.2 СНИЖЕНИЕ РИСКА ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ С ОБОРУДОВАНИЕМ POLAR   | 54 |
| <b>8. ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ</b>                              | 56 |
| <b>9. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ</b>                            | 61 |

## 1.1 КОМПОНЕНТЫ ПРИБОРА С ФУНКЦИЕЙ КОНТРОЛЯ ВЕСА



Прибор компании Polar состоит из наручного приемника, передатчика, эластичного пояса и руководства Polar по контролю веса.

### Наручный приемник

В наручном приемнике заложена программа Polar по контролю веса. Вы можете создавать, обновлять и отслеживать ход программы при помощи наручного приемника.

### Передатчик

Передатчик обнаруживает и передает вашу ЧСС (частоту сердечных сокращений, пульс) на наручный приемник. Носите передатчик во время занятий спортом.

Электроды расположены с задней стороны передатчика.

Электроды определяют значение ЧСС и передают его на наручный приемник.



### Эластичный пояс


Эластичный пояс удерживает передатчик на груди.

### Руководство Polar по контролю веса

Руководство содержит информацию и советы на тему контроля веса вашего тела.

## 1.2 КНОПКИ И СИМВОЛЫ НАРУЧНОГО ПРИЕМНИКА


Нажимая на кнопку  / , вы можете:

- Входить в дневник с дисплея отображения текущего времени. Появится символ 
- Перейти к предыдущему меню или назад по меню.
- Уменьшить показываемое на дисплее мигающее значение, (когда на дисплее высвечивается "⊖").

Нажимая на кнопку Back, вы можете:



- Отвечать отрицательно на вопросы наручного приемника.
- Отменять выбор.
- Выходить из отображаемого на дисплее меню и возвращаться на предыдущий уровень.
- Выключать сигнал тревоги. Нажатие на любую другую кнопку приведет к выключению и повторному включению сигнала тревоги через десять минут.


Нажимая и удерживая кнопку Back, вы можете:

- Вернуться из любого меню к дисплею отображения текущего времени. (За исключением меню Exercise (Занятия)).
-  Блокировать и деблокировать все кнопки (за исключением кнопки подсветки) на дисплее текущего времени. Нажмите и удерживайте кнопку Back (назад), пока на дисплее не будет показана надпись "Buttons Locked" (кнопки заблокированы) или "Buttons Unlocked" (кнопки разблокированы). Для получения более подробной информации обратитесь к разделу *Изменение настроек/Общие настройки/Выбор кнопки блокировки на стр. 45.*



- Стрелка показывает, какие кнопки следует нажимать.
- Текст меню помогает вам найти главное меню (Exercise, Setting, File, Program).



Нажимая на кнопку  / , вы можете:

- Входить в дневник с дисплея отображения текущего времени. В модели WM22/WM21 появляется символ "веса", в модели WM42/WM41 появляется символ .
- Перейти к следующему меню или вперед по меню.
- Увеличить показываемое на дисплее мигающее значение (когда на дисплее высвечивается "⊕").

Подсветка

Нажмите на кнопку Light (подсветка) для включения подсветки.

Нажимая и удерживая кнопку Light, вы можете:

- Включать и выключать сигнал тревоги  зоны ЧСС во время записи информации о ходе занятия.
- При отображении дисплея текущего времени быстро включить или выключить сигнал тревоги .

Для получения более подробной информации обратитесь к разделу *Изменение настроек/Общие настройки/Выбор кнопки блокировки на стр. 51.*

OK

Нажимая на кнопку OK, вы можете:

- Отвечать положительно на вопросы наручного приемника.
- Входить в дневник с дисплея отображения текущего времени.
- Подтверждать выбранное значение.
- Входить в показываемое на дисплее меню.

## Символы, используемые в программе Polar по поддержанию веса



Символ "карандаш" показывает, где можно найти электронный дневник вашей программы контроля веса. Он также появляется при изменении итоговых значений вашей программы контроля веса. Символ исчезает после обновления значения вашего веса, количества калорий или входа в дневник (касается моделей WM42/WM41).



Символ "весы" указывает на функции в дневнике, при которых вы можете отслеживать и обновлять свой вес.



Символ "кубок" указывает на то, что вы добились желаемого значения веса.



Символ "сердце" указывает на функцию дневника, при которой вы можете отслеживать количество калорий, еженедельно сжигаемых во время занятий спортом.



Символ "яблоко" указывает на функции в дневнике, при которых вы можете отслеживать и обновлять количество полученных калорий.



Символ "X" указывает на функции в дневнике, при которых вы можете отслеживать и обновлять индивидуально задаваемые значения. Это, например, обхват талии (дополнительный дневник доступен только после того как он будет настроен в меню установок (Setting)).



Символ "конверт" напоминает вам о том, что вам следует ввести вес или обновить программу контроля веса. Для получения более подробной информации обратитесь к разделу Отслеживание и Обновление информации о ваших успехах при помощи WM22/WM21 на стр.20.

## Прочие символы



Символ "сердце" без рамок свидетельствует о том, что в данный момент идет передача сигнала ЧСС. Для получения более подробной информации обратитесь к разделу *Проведение занятий при помощи устройства для контроля веса на стр. 32.*



Символ "сердце" в рамках свидетельствует о кодированной передаче сигнала ЧСС. Для получения более подробной информации обратитесь к разделу *Проведение занятий при помощи устройства для контроля веса на стр. 32.*



Данный символ появляется на дисплее:

- при активном дисплее Времени дня, свидетельствует о том, что установлен сигнал тревоги.
- в меню Занятия (Exercise) он свидетельствует о включенном сигнале тревоги зоны ЧСС.

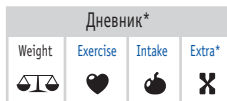
Для получения более подробной информации обратитесь к разделу *Проведение занятий при помощи устройства для контроля веса на стр. 32.*



Данный символ свидетельствует о том, что батарея приемника разряжена. Для получения более подробной информации обратитесь к разделу *Уход и Техническое обслуживание на стр. 53.*

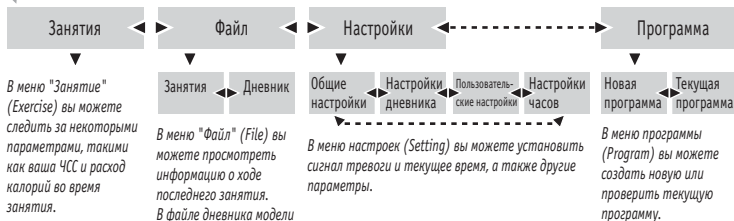
### 1.3 ФУНКЦИИ

Ниже дано описание основных функций устройства по контролю веса.



Функция "дневник" (Diary) доступна после создания программы контроля веса. Функция "дополнительный дневник" (Extra Diary) доступна после включения режима ее просмотра.

Нажмите на кнопку ОК



В меню "Занятие" (Exercise) вы можете следить за некоторыми параметрами, такими как ваша ЧСС и расход калорий во время занятия.

В меню "Файл" (File) вы можете просмотреть информацию о ходе последнего занятия. В файле дневника модели WM42/WM41, вы можете просмотреть подробную информацию о питании, ходе занятий, и данные о вашем весе.

В меню настроек (Setting) вы можете установить сигнал тревоги и текущее время, а также другие параметры.

В меню программы (Program) вы можете создать новую или проверить текущую программу.

## 1.4 БАЗОВЫЕ НАСТРОЙКИ НОВОГО НАРУЧНОГО ПРИЕМНИКА

Активировать новый наручный приемник нужно только один раз. После активации приемник нельзя выключить.

1. Включите наручный приемник, нажав на любую кнопку.
2. На дисплее будет показана надпись **Basic Settings (Базовые настройки)**. Нажмите на кнопку OK для ввода базовых настроек.
3. **Время:** При помощи кнопок  $\ominus/\oplus$  для выбора формата отображения формата времени - 12-ти или 24-х часового. Нажмите на кнопку OK.  
**12 h:** Время показывается в формате от 1 до 12 часов, с отметкой am (до полудня) или pm (после полудня). При настройке даты и дня рождения, сначала устанавливается месяц, а потом день (mm.dd).
  - При помощи кнопок  $\ominus/\oplus$  выберите **AM** или **PM**. Нажмите на кнопку OK
  - При помощи кнопок  $\ominus/\oplus$  выберите значение часов (**hours**). Нажмите на кнопку OK
  - При помощи кнопок  $\ominus/\oplus$  выберите значение минут (**minutes**). Нажмите на кнопку OK**24 h:** Время показывается в формате от 0 до 23 часов. При настройке даты и дня рождения, сначала устанавливается месяц, а потом день (dd.mm).
  - При помощи кнопок  $\ominus/\oplus$  выберите значение часов (**hours**). Нажмите на кнопку OK
  - При помощи кнопок  $\ominus/\oplus$  выберите значение минут (**minutes**). Нажмите на кнопку OK
4. **Дата:** При помощи кнопок  $\ominus/\oplus$  выберите день (**dd**) или месяц (**mm**). Нажмите на кнопку OK.
  - При помощи кнопок  $\ominus/\oplus$  выберите месяц (**mm**) или день (**dd**). Нажмите на кнопку OK
  - При помощи кнопок  $\ominus/\oplus$  выберите год (**yy**). Нажмите на кнопку OK
5. **Единицы измерения веса и роста:**
  - При помощи кнопок  $\ominus/\oplus$  выберите фунты и футы (**lb/ft**) или килограммы и сантиметры (**kg/cm**).Нажмите на кнопку OK для подтверждения выбора.

*Примечание: Если вы уже вводили базовые настройки, вы можете пропустить их после установки даты, нажав и удерживая кнопку **Back**.*

**6. Weight (Вес):** При помощи кнопок  $\ominus/\oplus$  введите ваш вес. Нажмите на кнопку OK

*Примечание:*

- При помощи быстрых однократных нажатий на кнопки  $\ominus/\oplus$  введите вес с точностью до граммов.
- Удерживая кнопку  $\ominus/\oplus$ , введите ваш вес в килограммах.
- Если вы случайно выберете неправильные единицы измерения, вы можете изменить их, нажав и удерживая кнопку *Light*.

**7. Рост:** При помощи кнопок  $\ominus/\oplus$  введите ваш рост. Нажмите на кнопку OK

*Примечание:* Если в качестве единиц измерения вы выбрали фунты и футы, сначала следует ввести футы, а потом дюймы (повторите шаг №7).

**8. Дата рождения:** При помощи кнопок  $\ominus/\oplus$  выберите месяц (**mm**) или день (**dd**). Нажмите на кнопку OK

- При помощи кнопок  $\ominus/\oplus$  выберите день (**dd**) или месяц (**mm**). Нажмите на кнопку OK
- При помощи кнопок  $\ominus/\oplus$  выберите год (**yy**). Нажмите на кнопку OK

**9. Пол:** При помощи кнопок  $\ominus/\oplus$  выберите пол - женский (**female**) или мужской (**male**). Нажмите на кнопку OK

**10. Наручный приемник спросит, все ли введенные настройки верны (OK?)**

Если вам нужно изменить какие-либо базовые настройки, нажмите на кнопку **Back** для того чтобы вернуться к предыдущей настройке. Вновь нажмите на кнопку **Back**, пока на дисплее не будет показана настройка, которую следует изменить.

После окончания ввода базовых настроек, нажмите на кнопку OK. Теперь вы можете начать пользоваться устройством по контролю веса.

*Примечание:*

- Важно вводить точные значения в настройках, так как это влияет на качество работы программы по контролю веса.
- При изменении информации о пользователе, наручный приемник запросит подтверждение, действительно ли вы хотите сменить пользователя.

*Если вы ответите положительно, на дисплее приемника появится надпись: Create New Program? (Создать новую программу?)*

*Если вы согласны, нажмите на кнопку OK. Для получения более подробной информации обратитесь к разделу Создание программы контроля веса на стр. 16, начиная с пункта №5.*

*Если вы не согласны, нажмите на кнопку Back. Наручный приемник автоматически создаст для вас программу поддержания веса. Для получения более подробной информации обратитесь к разделу Создание программы контроля веса на стр. 19, начиная с раздела "Ваша персональная программа".*

*Если вы не хотите сменить пользователя, нажмите на кнопку Back. Наручный приемник вернется к старой информации о пользователе.*

## 2. ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ВЕСА POLAR

Устройство контроля веса производства компании Polar предназначено для использования взрослыми здоровыми людьми, которые хотят успешно контролировать свой вес. Программа основана на сочетании занятий спортом и диет, она рекомендует, какое количество энергии следует потратить в ходе занятий, и сколько калорий нужно получить с едой, для того чтобы добиться желаемого снижения веса.

Индивидуальная программа помогает вам планировать постепенную потерю веса, рекомендуя итоговое значение веса и продолжительность программы, с учетом вашего текущего веса, роста, пола и возраста. В дополнение к итоговому значению веса и продолжительности занятий, программа просит вас определить ваш ежедневный уровень физической активности и планируемое количество упражнений. На основании введенных данных, вы получите рекомендации по ежедневному питанию и еженедельному расходу калорий, например, количество калорий, которые вы должны получить с едой и питьем, и количество калорий, которые вы должны сжечь в ходе физических упражнений. Следуя этим рекомендациям, вы достигнете заданного веса к моменту окончания программы. Для получения более подробной информации обратитесь к разделу *Создание программы контроля веса на стр. 16*.

После создания программы вам следует начать отслеживать достигнутые вами успехи, отображаемые в электронном дневнике ежедневно или еженедельно. В дневнике вы можете обновлять информацию о вашем действительном весе и сравнивать ее с рекомендуемым значением веса.

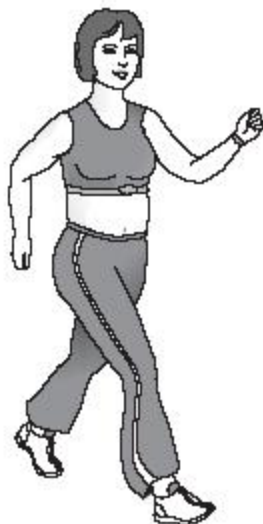
Если вы приобрели модель WM22/WM21, обратитесь к разделу *Отслеживание и обновление информации о достигнутых успехах на стр. 20 для получения более подробной информации*.

В дополнение к весу, модель WM42/WM41 также позволяет ежедневно следить за приемами пищи и количеством получаемых калорий, а также количеством калорий, расходуемых при занятиях спортом. Также существует возможность еженедельного обновления вашей программы контроля веса. Это означает, что вы можете владеть актуальной информацией о достигнутых успехах, просто еженедельно вводя свой вес.

В зависимости от полученного результата, могут быть внесены изменения в программу питания и цели занятий спортом на следующей неделе. Для получения более подробной информации обратитесь к разделу *Отслеживание и Обновление информации о ваших успехах при помощи WM22/WM21 на стр.20*.

## 2.1 СОЗДАНИЕ ПРОГРАММЫ КОНТРОЛЯ ВЕСА

В данном разделе содержится пошаговая инструкция, помогающая создать индивидуальную программу контроля веса (см. пункты с 1 по 9).



### ПРИМЕР:

Текущее значение веса Лоры:

78,0 кг

Рекомендуемое итоговое значение  
веса Лоры:

70,2 кг

### ПРИМЕР: Персональные данные Лоры

В режиме базовых настроек Лора ввела следующую информацию:

Пол: Женский (Female)

ВОЗРАСТ: 38 лет



Рост: 165 см

Weight (Вес): 78,0 кг

1. Запуск с дисплея текущего времени.
2. Нажмите на кнопку ОК. На дисплее показывается занятие.
3. Нажмите ◀ - На дисплее показывается программа. Нажмите на кнопку ОК
4. На дисплее показывается новая программа. Нажмите на кнопку ОК для начала создания вашей программы.



*Примечание: если на дисплее отображается Базовые Настройки, вы установили не всю информацию о пользователе. В этом случае наручный приемник просит вас сначала ввести базовые настройки. Для получения более подробной информации обратитесь к разделу Базовые настройки наручного приемника, стр. 13.*

5. Текущее значение веса (**Current weight**) - установите при помощи кнопки ◀ или ▶. Нажмите на кнопку ОК для подтверждения значения.
6. Желаемый вес (**Target weight**) - программа рекомендует вам значение веса в соответствии с Индексом Веса Тела (BMI), см. таблицу на следующей странице. Для получения более подробной информации о вычислении BMI обратитесь к Руководству по контролю веса. Нажмите на кнопку ОК для подтверждения значения.

| Характеристика веса<br>(Weight Status)   | Рекомендуемый вес<br>(Weight Recommendation)                                 | Программа<br>(Program)  |
|--|--|---|
| <p>Ожирение<br/>(значение BMI больше 29,9)</p> <p>Лишний вес<br/>(25-29.9)</p> | <p>В ходе одной программы разрешается снижение веса на не более чем 10%.</p> | <p>Рекомендация: Программа похудения (<b>Weight Loss Program</b>)<br/>           Данная программа порекомендует значение вашего итогового веса. Если вы хотите изменить ваш итоговый вес, установите его значение в заданных пределах при помощи кнопок  / .</p> <p>Если вы хотите, чтобы ваш вес оставался неизменным, помните о существовании программы поддержания веса (<b>Weight Maintenance Program</b>). Установите текущее значение веса в качестве итогового значения.</p> |
| <p>Нормальный вес<br/>(18.5-25)</p>  | <p>Поддержание веса на том же уровне.</p>                                    | <p>Рекомендация:<br/>           Программа поддержания веса (<b>Weight Maintenance Program</b>)<br/>           Если вы хотите похудеть, не забывайте о существовании программы похудения (<b>Weight Loss Program</b>). Вы можете установить ваш желаемый итоговый вес в программе в заданных пределах (макс. 10%). Минимальное итоговое значение BMI равно 18,5.</p>   |
| <p>Недостаток веса<br/>(меньше 18,5)</p>                                       | <p>Не терять вес.</p>  | <p>Рекомендация: Программа только поддержания веса (<b>Only Weight Maintenance Program</b>)<br/>           В этом случае программа похудения недоступна, так как терять вес - не приносит пользы вашему здоровью.</p>   |

**ПРИМЕР:**



Лора работает в офисе и ходит пешком только в обед. В этом случае Лора выберет рабочий день "сидя" (sitting).

7. Рабочий день - выберите вариант, который лучше всего характеризует то, как вы проводите время при помощи кнопок  /  . Нажмите на кнопку ОК

**Сидя (Sitting)** вы сидите на работе и двигаетесь немного. Например, вы - сотрудник офиса.

**Стоя (Standing)** - вы работаете стоя и немного двигаетесь. Например, вы - домохозяйка, или работаете учителем, медсестрой или продавцом.

**В движении (Moving)** большую часть времени вы двигаетесь, ваша работа требует больших усилий. Например, вы - рабочий-строитель, или уборщица.

8. Занятие (Exercise) - выберите уровень нагрузки и предполагаемое количество часов занятий спортом за неделю во время программы при помощи кнопок  /  . Нажмите на кнопку ОК

**ПРИМЕР:**

Лора любит гулять пешком, что соответствует занятиям спортом с небольшой интенсивностью. Лора ежедневно гуляет в течение часа, в этом случае она выберет среднее (moderate) количество упражнений в программе.

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| Программа                                | В ходе занятий вы занимаетесь с такой нагрузкой, что вы можете немного запыхаться и может появиться легкая одышка, как например при ходьбе. | Программа                                | В ходе занятий вы можете запыхаться и у вас может появиться одышка, как например при ходьбе или игре в теннис. |
| Количество упражнений (Exercise amount): | Это считается упражнением низкой интенсивности, а ваша ЧСС равна 100-130 ударов в минуту.   | Количество упражнений (Exercise amount): | Такие занятия считаются упражнением высокой интенсивности, а ваша ЧСС будет равна 130-160 ударов в минуту.     |
| Минимум (Minimum)                        | занятия спортом 3-4 часа в неделю   | Минимум (Minimum)                        | около двух часов в неделю  |
| Умеренная (Moderate)                     | 4-6 часов в неделю  | Среднее количество (Moderate)            | 2-4 часа в неделю  |
| Максимум (Maximum)                       | занятия спортом более 6 часов в неделю  | Максимум (Maximum)                       | 4-5 часов в неделю   |

Ваше общее физическое состояние и другие факторы оказывают влияние на то, сколько усилий придется приложить, и до какого значения поднимется ваша ЧСС.

Выбираемое вами количество упражнений определяет баланс между количеством пищи в вашей диете и количеством калорий, потраченных при выполнении упражнений. Чем больше вы занимаетесь спортом, тем больше вы можете съесть.

#### ПРИМЕР:

Лора выбирает рекомендованную программу похудения продолжительностью **13 недель**. Она создает свою программу во вторник. По состоянию на следующий понедельник ей будет по-прежнему оставаться 13 недель, так как программа начинает расчеты с понедельника.

#### ПРИМЕР ЗАДАННЫХ ЗНАЧЕНИЙ ПОТЕРИ ВЕСА ЛОРЫ:

13 недель  
7,8 кг  
Количество полученных за день калорий: 1750 ккал  
Количество сожженных за неделю занятий калорий: 1850 ккал



При создании программы контроля веса продолжительность программы суммируется. Пропустите шаг №9 и перейдите к разделу *Персональная программа (Personal Program)*.

9. Продолжительность (**Duration**) - программа рекомендует продолжительность занятий в неделю на основании заданного значения потери веса. Чем меньше продолжительность, тем более напряженной будет программа. При помощи кнопок ⊖ / ⊕ вы можете изменять рекомендуемую продолжительность занятия в разумных пределах. Нажмите на кнопку ОК.

На дисплее наручного монитора будет показана *Ваша Персональная Программа (Your Personal Program)* и *итоговые показатели*.

#### Персональная Программа (Your Personal Program)

**Заданные итоговые значения (Targets)** - на дисплее показывается продолжительность программы (в неделях) и потеря веса (кг). При создании программы поддержания веса, программа выдает итоговые заданные значения, используемые для поддержания веса.

Нажмите ОК для продолжения.

**Количество ежедневно получаемых с пищей калорий (Daily Intake)** - на дисплее показывается количество калорий, которое рекомендуется ежедневно получать с едой и питьем. Нажмите ОК для продолжения.

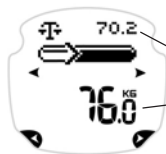
**Упражнения за неделю (Weekly Exercise)** - на дисплее показывается количество калорий, которое рекомендуется сжечь в ходе занятий спортом за неделю. Нажмите на кнопку ОК.

**Программа начнется**, наручный дисплей автоматически вернется в режим отображения времени дня. После того, как вы создадите свою программу, вы сможете следить за своими успехами при помощи электронного дневника. Символ "карандаш" помогает найти дневник. Символ будет показываться до тех пор, пока вы не введете обновленное значение вашего веса. Для получения более подробной информации обратитесь к разделу *Отслеживание и Обновление информации о ваших успехах при помощи WM22/WM21 на стр.20*. В модели WM42/WM41 этот символ исчезает при обновлении значения веса, количества полученных с пищей и сожженных в ходе занятий калорий, или иного значения. Для получения более подробной информации обратитесь к разделу *Отслеживание и Обновление информации о ваших успехах при помощи WM22/WM21 на стр.20*.

## 2.2 ОТСЛЕЖИВАНИЕ И ОБНОВЛЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ ОБ УСПЕХАХ ПРИ ПОМОЩИ МОДЕЛИ WM22/WM21

### 2.2.1 ДНЕВНИК ВЕСА - ОТСЛЕЖИВАНИЕ И ОБНОВЛЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ О ВАШЕМ ВЕСЕ

Обновляйте значение вашего веса при помощи наручного монитора ежедневно или еженедельно. Рекомендуется взвешиваться на одних и тех же весах в одно и то же время суток, по возможности утром, перед завтраком.



1. Начните с дисплея текущего времени и нажмите на кнопку ►

Итоговый вес

Текущий вес

Стрелка на дисплее указывает, изменился ли ваш вес по сравнению с предыдущим значением.

Посмотрите, в какую сторону направлена стрелка:



Начальная точка в программе похудения.



> ваш вес уменьшается.



< ваш вес увеличивается.

Если стрелка находится в правом конце линейки, это означает, что вы добились желаемого веса. Этот момент также является начальной точкой, если вы пользуетесь программой контроля веса.

2. Нажмите ОК для ввода вашего текущего веса.
3. Уменьшайте значение при помощи кнопки "⊖", увеличивайте его при помощи кнопки "⊕". Нажмите на кнопку ОК, либо нажмите на кнопку **Back** (назад) для отмены ввода нового значения.

Отображаемый на дисплее символ "🏆" свидетельствует о том, что вы достигли заданного веса при помощи программы контроля веса Polar! Поздравляем вас! Нажмите на кнопку ОК. Начнет работу программа контроля веса Polar. Для получения более подробной информации обратитесь к пункту 5 на странице 30.

4. Нажмите на кнопку Back (назад) для возврата к дисплею текущего времени.

## 2.2.2 НАБЛЮДЕНИЕ ЗА КОЛИЧЕСТВОМ ПОЛУЧЕННЫХ С ПИЩЕЙ И СОЖЖЕННЫХ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ КАЛОРИЙ В РУКОВОДСТВЕ ПО КОНТРОЛЮ ВЕСА

После приема пищи запишите в дневнике в руководство по контролю веса количество полученных калорий. Узнать, сколько калорий содержит ваша пища, вы можете, обратившись к веб-сайту [www.polarpersonaltrainer.com/wm](http://www.polarpersonaltrainer.com/wm), Руководству по контролю веса Polar или иных источников.



Если вы носите передатчик во время занятия, наручный приемник автоматически вычисляет количество сожженных калорий. После окончания занятия спортом проверьте количество сожженных калорий из файла и запишите его в дневник руководства по контролю веса. Для получения более подробной информации обратитесь к разделу Файл с информацией о ходе занятия на стр. 38.

## 2.2.3 ПРОВЕРКА ТЕКУЩИХ ЦЕЛЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ПОМОЩИ WM22/WM21

1. Запуск с дисплея текущего времени. Нажмите на кнопку ОК. На дисплее показывается занятие.
2. Нажмите ◀. На дисплее показывается программа. Нажмите на кнопку ОК.
3. На дисплее показывается текущая программа. Нажмите ОК для проверки текущих целей программы.

Если на дисплее загорается надпись "Empty" (пусто), вам следует сначала создать программу. Для получения более подробной информации обратитесь к разделу *Создание программы контроля веса* на стр. 16.

- Заданные итоговые значения (Targets) - на дисплее показывается продолжительность программы (в неделях) и потеря веса (кг).  
Нажмите ОК для продолжения.
- Количество ежедневно получаемых калорий (Daily Intake) - на дисплее показывается рекомендуемое количество калорий, которое вам следует получать ежедневно. Нажмите ОК для продолжения.
- Упражнения за неделю (Weekly Exercise) - на дисплее показывается количество калорий, которое рекомендуется сжечь в ходе занятий спортом за неделю.  
Нажмите и удерживайте кнопку Back (назад), пока на дисплее не будет показано текущее время.

## 2.3 ОТСЛЕЖИВАНИЕ И ОБНОВЛЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ ОБ УСПЕХАХ ПРИ ПОМОЩИ МОДЕЛИ WM42/WM41

В данной главе рассказывается о том, как можно отслеживать ваш вес, количество полученных и сожженных калорий, а также иные установленные вами в электронном дневнике значения.

Программа контроля веса помогает вам контролировать свой вес, задавая требуемые значения, на сколько нужно похудеть, и количество калорий, которое вы должны получить с пищей и еженедельно сжигать в ходе занятий спортом.

Вы можете обновлять эти значения и проверять ваши успехи по сравнению с установленными в электронном дневнике требуемыми значениями. Таким образом вы можете оперативно получать надежную информацию о достигнутых успехах и понимать, укладываетесь ли вы в рамки плана. Кроме того вы можете воспользоваться дополнительным дневником (Extra Diary) для слежения за индивидуально определенными вами параметрами, такими как обхват талии.

- Начните с дисплея текущего времени, нажмите на кнопку ► При помощи кнопки ◀ и ► выберите Intake (количество полученных калорий), Exercise (количество калорий, сожженных в ходе занятия спортом), Weight (вес), и Extra Diary (дополнительный дневник).



Time of Day (Текущее время)

INTAKE Diary (Дневник количества полученных калорий)

EXERCISE Diary (Дневник количества калорий, сожженных в ходе занятия спортом)

EXTRA Diary\* (Дополнительный дневник\*)

WEIGHT Diary (Дневник веса)

\*Функция "Дополнительный дневник" доступна, если вы включили ее в меню настроек.

- Если вы не хотите просматривать какой-либо из этих дневников, вы можете отключить возможность его просмотра. Для получения более подробной информации обратитесь к разделу *Изменение настроек* на стр. 43.
- Если вы хотите из любого меню вернуться к дисплею текущего времени, нажмите и удерживайте кнопку Back (назад).

### 2.3.1 ДНЕВНИК КОЛИЧЕСТВА ПОЛУЧЕННЫХ КАЛОРИЙ - ОТСЛЕЖИВАНИЕ И ОБНОВЛЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ ОБ ОБЪЕМЕ ЕЖЕДНЕВНО ПОЛУЧАЕМЫХ КАЛОРИЙ



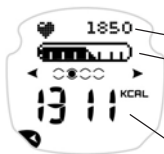
- Требуемое значение количества получаемых калорий - это количество калорий, которое вы можете получить ежедневно с едой и питьем.
  - Индикатор показывает требуемое значение получаемых **ежедневно** калорий. Индикатор изменяет свое положение после того, как вы обновите информацию о количестве полученных калорий. Когда индикатор заполнен до конца, это означает, что вы получили необходимое количество калорий за день.
  - Текущее количество полученных калорий. Обновляйте информацию о количестве полученных калорий один или несколько раз в день.
- Обновлять информацию не обязательно, но чем более точно вы ее задаете, тем более точной будет ваша программа.
- Наручный приемник автоматически сбрасывает количество полученных за день калорий в полночь. (00:00)

Обновление количества полученных за день калорий:

- Нажмите на кнопку OK. На дисплее будет показано количество калорий, добавленных вами в прошлый раз. Измените его при помощи кнопок  $\ominus$  /  $\oplus$ .
- Нажмите на кнопку OK. На дисплее будет показано количество добавленных калорий. Наручный приемник автоматически добавляет эти калории к суммарному количеству калорий, полученных за день.

Для того чтобы изменить степень точности вводимых каждый раз калорий, прочтите раздел *Настройки дневника программы контроля веса в модели WM42/WM41* на стр. 46.

*Примечание: Если вы ошибочно ввели слишком много калорий, вы можете скорректировать его, введя отрицательное значение.*



### 2.3.2 ДНЕВНИК КОЛИЧЕСТВА КАЛОРИЙ, ЕЖЕНЕДЕЛЬНО СЖИГАЕМЫХ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

Заданное значение количества калорий, которые следует сжечь во время занятий спортом в течение одной недели.

Индикатор показывает заданное значение калорий, которые следует сжечь во время занятий спортом в течение одной недели. Индикатор на дисплее наручного приемника автоматически заполняется по мере выполнения упражнений. Заполненный до конца индикатор означает, что вы сожгли заданное на неделю количество калорий.

Суммарное количество калорий, сожженное за неделю занятий. Программа автоматически подсчитывает количество калорий, сжигаемых в ходе занятий, и прибавляет их к сумме калорий после каждого занятия, при условии, что вы носите передатчик. Наручный приемник автоматически стирает количество калорий в ночь с воскресенья на понедельник. Для того чтобы узнать, как посмотреть количество калорий, сожженное в ходе одного занятия, прочтите главу Файл с информацией о ходе занятия на стр.38.



### 2.3.3 ДНЕВНИК ВЕСА - ОТСЛЕЖИВАНИЕ И ОБНОВЛЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ О ВАШЕМ ВЕСЕ

Заданный вес

Текущий вес. Обновляйте значение вашего веса при помощи наручного приемника ежедневно или еженедельно.

Стрелка показывает, изменился ли ваш вес с момента последнего обновления его значения.



Посмотрите, в какую сторону направлена стрелка:

Начальная точка в программе похудения.



> ваш вес уменьшается.



< ваш вес увеличивается.



Пустой индикатор свидетельствует о том, что вы добились заданного значения. Этот момент также является начальной точкой, если вы пользуетесь программой поддержания веса.


## Ежедневное обновление значения веса

Программа напоминает вам ежедневно обновлять значение вашего веса. Для, чтобы напоминание появлялось не каждый день, а каждую неделю, прочтите абзац *Настройки дневника веса* в разделе *Настройки дневника веса программы контроля веса модели WM42/WM41 / Настройки дневника веса*, стр. 48.

Обновите значение вашего веса в наручном приемнике и сравните его с заданным итоговым значением в дневнике веса.

Рекомендуется взвешиваться на одних и тех же весах в одно и то же время суток, по возможности утром, перед завтраком.



1. Нажмите на кнопку ► для того чтобы раскрыть сообщение  с напоминанием. Если вы не хотите изменять ваш вес, нажмите на кнопку Back, и наручный приемник перейдет на дисплей текущего времени.
2. Наручный приемник попросит вас обновить значение веса. Уменьшайте значение при помощи кнопки "⊖", увеличивайте его при помощи кнопки "⊕". Нажмите ОК или кнопку **Back** для отмены обновления веса. На дисплее будет показано новое значение веса, наручный приемник вернется в дневник веса.

### Примечание:

*Вы можете вводить новое значение веса в любое время, нажав на кнопку ОК в дневнике веса (Weight Diary). Уменьшите значение при помощи кнопки "⊖", увеличьте его при помощи кнопки "⊕". Нажмите ОК для ввода вашего текущего веса. Если ваш вес изменился по сравнению с прошлой неделей более чем на 2 кг, наручный приемник попросит вас подтвердить это изменение. Нажмите на кнопку Back для отмены обновления и ввода нового значения, или нажмите на кнопку ОК для подтверждения.*

*Если вы добились заданного веса, обратитесь к разделу Похудание до заданного веса на стр. 29.*

### 2.3.4 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДНЕВНИК - ОТСЛЕЖИВАНИЕ И ОБНОВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ

Функция "Дополнительный дневник" (Extra Diary) доступна, если вы включили ее в меню настроек (Setting).

В дополнительном дневнике вы можете задавать индивидуальные параметры, за изменением которых вы можете следить ежедневно или еженедельно. Например, таким параметром может быть обхват вашей талии, количество занятий, или еще что-нибудь.

Вы можете вводить заданные значения и изменять частоту их обновлений в меню настройки (Setting).

Для получения более подробной информации, обратитесь к пункту настройки дополнительного дневника (Extra Diary Settings) в разделе *Настройки дневника программы контроля веса в модели WM42/WM41 / Настройки дополнительного дневника*, стр.47.



Ваше заданное итоговое значение

Ваше текущее значение.

- Если вы выбрали ежедневный сброс (daily resetting), приемник будет автоматически обнулять все значения в полночь (00:00).
- Если вы выбрали еженедельный сброс (Weekly resetting), приемник будет автоматически обнулять все значения в полночь (00:00) с воскресенья на понедельник.
- Если вы выбрали ручной сброс (manual resetting), вы можете сбрасывать значения, когда захотите.

Обновления значения в дополнительном дневнике:

- Нажмите на кнопку OK.
- Установите текущее значение при помощи кнопок  $\ominus$  /  $\oplus$ .
- Нажмите на кнопку OK.

## 2.4 ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ОБНОВЛЕНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ВЕСА В ПРОГРАММЕ КОНТРОЛЯ ВЕСА (МОДЕЛЬ WM42/WM41)

Функция еженедельного обновления значения веса автоматически отслеживает ваши успехи в программе контроля веса. Наручный приемник попросит вас обновить программу. Просто введите ваш текущий вес, и вы получите информацию о достигнутых успехах. В зависимости от полученного результата, могут быть внесены изменения в программу питания и цели занятий спортом на следующей неделе.

### ПРИМЕР: ОБНОВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПОХУДАНИЯ ЛОРЫ НА ПЕРВОЙ НЕДЕЛЕ:

- Результат: 1 неделя 1 кг
- Остается: 13 недель 6,8 кг
- Количество полученных за день калорий: 1750 ккал
- Количество сожженных за неделю занятий калорий: 1850 ккал.

Функция еженедельного обновления также автоматически информирует вас о достижении заданного значения потери веса. Для получения более подробной информации, обратитесь к разделу Похудание до заданного веса на стр. 29.

Если вы не смогли следовать программе в соответствии с планом, вы получите уведомление о том, что вам не удастся похудеть до изначально заданного веса за выбранный промежуток времени. В этом случае вас попросят создать новую программу контроля веса.

Для получения более подробной информации, обратитесь к разделу Похудание до заданного веса на стр. 30.



1. Появившийся на дисплее приемника символ "✉" автоматически напомнит о необходимости обновить программу один раз в неделю.

**Это напоминание появится на дисплее в полночь с воскресенья на понедельник.**

Нажмите на кнопку **▶** для того, чтобы раскрыть сообщение с напоминанием.



2. Нажмите **OK**, когда приемник уведомляет вас о необходимости еженедельного обновления (weekly update).

*Примечание: Вы можете изменять значение веса в разумных пределах (+/- 2 кг по сравнению со средним значением прошлой недели). Если вы изменяете значение вашего веса, наручный приемник попросит вас подтвердить его. Нажмите на кнопку **Back** для отмены обновления и ввода иного значения, или нажмите на кнопку **OK** для подтверждения.*

3. Наручный приемник попросит вас ввести ваш сегодняшний вес.

Уменьшите значение при помощи кнопки "**⊖**", увеличьте его при помощи кнопки "**⊕**".

Нажмите на кнопку **OK**.



4. Наручный приемник проверяет достигнутые вами успехи и отображает следующую информацию:

#### **Результат**

На дисплее показывается продолжительность программы (в неделях) и изменение вашего веса на настоящий момент.

Нажмите ОК для продолжения.



5. **Остается**

На дисплее показывается продолжительность программы (в неделях) и заданное значение потери веса.

*Примечание: Отсчет продолжительности программы начинается с первого понедельника программы.*

Нажмите ОК для продолжения.



6. **Количество полученных за день калорий**

На дисплее показывается рекомендуемое количество калорий, которое вам следует получать ежедневно.

Вы можете отслеживать и изменять значение получаемых калорий в Дневнике получаемых калорий (Intake Diary). Для получения более подробной информации обратитесь к разделу *Отслеживание и Обновление информации о ваших успехах при помощи WM22/WM21* на стр.20.

Нажмите ОК для продолжения.



7. **Количество занятий за неделю**

На дисплее показывается рекомендуемое количество калорий, которое вы должны сжечь за неделю занятий спортом.

Вы можете отслеживать количество калорий, которое вы сжигаете, в Дневнике занятий (Exercise Diary). Для получения более подробной информации обратитесь к разделу *Отслеживание и Обновление информации о ваших успехах при помощи WM22/WM21* на стр.20.

Нажмите ОК для продолжения.

#### **ПРИМЕР:**

Лора выбрала программу похудения продолжительностью **13 недель** во вторник. Она создала программу во вторник. По состоянию на следующий понедельник ей будет по-прежнему оставаться 13 недель, так как программа начинает расчеты с понедельника.



8. На дисплее будет показана надпись "Program Updated" (Программа обновлена), наручный дисплей автоматически вернется в режим отображения текущего времени. Символ "карандаш" помогает найти электронный дневник вашей программы контроля веса и напоминает вам, что заданные итоговые значения вашей программы контроля веса были обновлены. Этот символ будет гореть на дисплее, пока вы не обновите информацию о вашем весе, количестве полученных калорий или индивидуальных параметрах.



1. Знак "✉" показывается на дисплее в режиме отображения текущего времени. Нажмите на кнопку ► для того чтобы раскрыть сообщение с напоминанием.
2. Нажмите ОК, когда приемник уведомляет вас о необходимости **еженедельного обновления**.
3. Наручный приемник попросит вас ввести ваш текущий вес. Уменьшите значение при помощи кнопки "⊖", увеличьте его при помощи кнопки "⊕". Нажмите на кнопку ОК.

*Примечание: Вы можете изменять значение веса в разумных пределах (+/- 2 кг по сравнению со средним значением прошлой недели). Если вы изменяете значение вашего веса, наручный приемник попросит вас подтвердить его. Нажмите на кнопку **Back** для отмены обновления и ввода иного значения, или нажмите на кнопку ОК для подтверждения.*



4. Наручный приемник проверяет **достигнутые вами успехи** и отображает следующую информацию:  
**Результат**  
 На дисплее показывается продолжительность программы (в неделях) и изменение вашего веса на настоящий момент.  
 Нажмите ОК для продолжения.

Отображаемый на дисплее символ "🏆" свидетельствует о том, что вы **достигли заданного веса** при помощи программы контроля веса Polar! Поздравляем вас! Нажмите ОК для продолжения и получения вашей программы контроля веса.

- Надпись "**Targets to Maintain**" (**поддержание заданных значений**) - нажмите на кнопку ОК. Наручный приемник запускает программу контроля веса и задает значения для поддержания вашего веса.
- Количество ежедневно получаемых калорий (Daily Intake)** - на дисплее показывается рекомендуемое количество калорий, которое вам следует получать ежедневно.  
Нажмите ОК для продолжения.
- Упражнения за неделю (Weekly Exercise)** - на дисплее показывается количество калорий, которое рекомендуется сжечь в ходе занятий спортом за неделю.  
Нажмите ОК для продолжения. На дисплее будет показана надпись "Program Updated" (Программа обновлена), наручный дисплей автоматически вернется в режим отображения текущего времени.

*Примечание: Если вы добились 90% от заданного значения потери веса за время с последнего еженедельного обновления программы похудения, программа также проинформирует вас о том, что вы достигли заданные значения.*

## 2.6 НЕПОХУДАНИЕ ДО ЗАДАННОГО ЗНАЧЕНИЯ ВЕСА

Те же самые шаги 1-3, как на предыдущей странице.

- Наручный приемник проверяет достигнутые вами успехи и отображает следующую информацию: **Target No More Realistic. (Заданного значения добиться нереально)** Это означает, что вы не смогли следовать программе по плану, и что добиться заданного значения похудения за изначально определенный срок невозможно. Нажмите на кнопку ОК.  
Наручный приемник спросит вас, хотите ли вы **создать новую программу (Create New Program?)**
  - Если вы хотите создать новую программу, нажмите ОК.  
Для получения более подробной информации обратитесь к разделу Создание программы контроля веса на стр. 16, начиная с пункта №4. ИЛИ
  - Если вы не хотите создать новую программу, нажмите на кнопку **Back (назад)**.  
Программа поддержания вашего веса запустится автоматически.

## 2.7 ПРОВЕРКА ДОСТИГНУТЫХ УСПЕХОВ В ПРОГРАММЕ КОНТРОЛЯ ВЕСА (МОДЕЛЬ WM42/WM41)


### ПРИМЕР: ПРОВЕРКА ТЕКУЩЕЙ ПРОГРАММЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ВЕСА ЛОРЫ ПОСЛЕ ОБНОВЛЕНИЯ ПЕРВОЙ НЕДЕЛИ

#### Программа похудения (Weight Loss Program):

- Результат 1 неделя 1 кг
- Остается: 13 недель 6,8 кг
- Количество полученных за день калорий: 1750 ккал
- Количество сожженных за неделю занятий калорий: 1850 ккал

#### Программа поддержания веса (Weight Maintenance Program):

- Значения, которые следует поддерживать на том же уровне:
- Количество полученных за день калорий: 2250 ккал
- Количество сожженных за неделю занятий калорий: 1950 ккал

1. Запуск с дисплея текущего времени. Нажмите на кнопку ОК. На дисплее показывается занятие.
2. Нажмите . На дисплее показывается Программа (Program). Нажмите на кнопку ОК.
3. На дисплее показывается текущая программа (Current Program). Нажмите ОК для проверки текущих целей программы.
4. **Result (результат)** - на дисплее показывается количество недель использования программы и изменение вашего веса за время работы программы. Нажмите ОК для продолжения.

Если на дисплее отображается надпись "**Empty**" (**пусто**), создайте новую программу. Для получения более подробной информации обратитесь к разделу Создание программы контроля веса на стр. 16.

Если на дисплее отображается надпись "**Targets to maintain**" (**заданные значения, которых следует придерживаться**), наручный приемник информирует вас о том, что запущена программа поддержания веса. Нажмите на кнопку ОК и продолжите с пункта 7.

5. **Остается (Left)** - на дисплее показывается остающаяся продолжительность программы в неделях и вес, который предстоит сбросить. Нажмите ОК для продолжения.

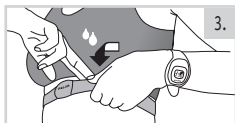
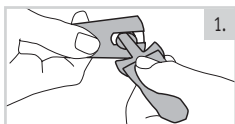
*Примечание: Отсчет продолжительности программы начинается с первого понедельника программы.*


6. **Количество ежедневно получаемых калорий (Daily Intake)** - на дисплее показывается рекомендуемое количество калорий, которое вам следует получать **ежедневно**. Нажмите ОК для продолжения.
7. **Упражнения за неделю (Weekly Exercise)** - на дисплее показывается количество калорий, которое рекомендуется сжечь в ходе занятий спортом **за неделю**.  
Нажмите и удерживайте кнопку **Back (назад)**, пока на дисплее не будет показано текущее время.

## 3. ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УСТРОЙСТВА КОНТРОЛЯ ВЕСА

в меню Exercise (занятия), вы можете проверить вашу ЧСС и расход калорий. Для того чтобы измерить ЧСС, вы должны носить передатчик. Наручный приемник автоматически записывает и сохраняет информацию о ходе занятия и подсчитывает расход энергии в ходе тренировки.

### 3.1 ЗАКРЕПЛЕНИЕ ПЕРЕДАТЧИКА И НАЧАЛО ЗАПИСИ ЗАНЯТИЯ



1. Присоедините один конец передатчика к эластичному поясу.
2. Отрегулируйте длину пояса таким образом, чтобы он плотно прилегал, но не мешал заниматься спортом. Закрепите пояс вокруг груди, за грудными мышцами, и присоедините пояс к другому концу передатчика.
3. снимите передатчик с груди и **увлажните два электрода** на задней поверхности. Убедитесь в том, что влажные электроды слегка касаются вашей кожи, а логотип Polar расположен по центру и не перевернут.
4. Наденьте приемник, как наручные часы и нажмите ОК для входа в меню. На дисплее показывается занятие.
5. Нажмите на кнопку ОК. На дисплее показывается надпись Start? (Пуск?). Через несколько секунд на дисплее появится значение вашей ЧСС.  
Держитесь на расстоянии не менее 1 м от других пользователей мониторов сердечного ритма. При использовании модели WM42/WM41 соблюдайте дистанцию не меньше 1 м, пока на дисплее не появится символ  ЧСС в рамке. Это означает, что между передатчиком и наручным приемником установлена кодированная связь, что помогает избежать помех от других мониторов сердечного ритма и иных устройств.
6. Еще раз нажмите на кнопку ОК для начала записи вашего упражнения. Начнется отсчет времени занятия.

Если вы пользуетесь моделью WM42/WM41, и на дисплее отображается надпись OwnZone, прочтите раздел OwnZone на стр. 35 данного руководства.

Если вы хотите отменить определение функции OwnZone, нажмите на кнопку ОК и начните выполнять упражнение.

*Примечание:*

- Электромагнитные поля от электрических проводов, телевизоров часто являются источниками помех, которые могут привести к ошибкам при передаче сигналов ЧСС. Для получения более подробной информации обратитесь к разделу Устройство контроля веса Polar и помехи во время занятий на стр. 55.
- Если на дисплее появляется надпись Basic Settings (базовые настройки), прочтите раздел Базовые настройки вашего нового наручного приемника на стр. 13 и завершите настройки.
- Если вы хотите просто проверить вашу ЧСС и не хотите записывать ваше упражнение, пропустите шаг №6.
- Если на дисплее отображается надпись "-- / 00", это означает, что ваша ЧСС не определяется. Приложите наручный приемник к груди рядом с логотипом Polar на передатчике.

*Приемнику потребуется несколько секунд для того, чтобы вновь обнаружить сигнал ЧСС.*

## 3.2 ФУНКЦИИ, ДОСТУПНЫЕ В ХОДЕ УПРАЖНЕНИЙ

*Примечание:* Информация о ходе вашего занятия сохраняется только если секундомер работал дольше одной минуты.

### Проверка текущего времени

Приложите наручный приемник к логотипу Polar на передатчике. На дисплее будет показано текущее время и значение ЧСС.

Проверка продолжительности занятия, времени, предельных значений ЧСС или калорий

При помощи кнопки ◀ или ▶ вы можете просмотреть следующие значения:



**Продолжительность занятия**

Нажмите ▶

ЧСС



**Текущее время**

Нажмите ▶

ЧСС




### 3. Предельные значения ЧСС

Слева показываются минимальные значения ЧСС, а справа - максимальные предельные значения ЧСС.

3. Нажмите на кнопку ►

ЧСС

Символ ЧСС сдвинется вправо или влево, в зависимости от значения ЧСС. Если символа "сердце" не видно, это означает, что ваша ЧСС либо слишком низкая, или же выше установленных вами значений. В этом случае сигнал тревоги выключается, если он был  включен.



### 4. Exercise Calories (Количество калорий, сожженных в ходе занятия).

На дисплее отображается ваша ЧСС и количество калорий.

ЧСС

В модели WM42/WM41, графический индикатор программы контроля веса показывает заданное итоговое значение калорий, которое вы должны сжечь в ходе занятий спортом за неделю. Заполненный до конца индикатор означает, что вы сожгли заданное на неделю количество калорий.

## Включение и выключение звукового сигнала тревоги зоны ЧСС

Нажмите и удерживайте кнопку подсветки (Light), таким образом включается и выключается сигнал тревоги.

## Включение подсветки

Нажмите на кнопку подсветки (light), после чего дисплей будет подсвечиваться в течение нескольких секунд.

Занятия спортом с наручных приемников в темноте: После того как вы один раз включили подсветку дисплея во время занятия, дисплей будет подсвечиваться при нажатии любой кнопки, или если вы поднесете наручный приемник к передатчику в области логотипа Polar, до тех пор, пока вы не окончите запись занятия.

## Приостановка занятия

Вы можете приостановить занятие, для того сделать небольшую паузу или попить воды и т.д.

1. Нажмите на кнопку **Back (назад)**. На дисплее будет показана надпись "Resume?" (Возобновить?) и продолжительность занятия на момент его приостановки. Запись хода занятия будет приостановлена.
2. Нажмите на кнопку ОК для продолжения записи упражнения.

## Остановка занятия

1. Нажмите на кнопку **Back (назад)**. На дисплее будет показана надпись "Resume?" (Возобновить?) и продолжительность занятия на момент его приостановки.
2. Нажмите на кнопку **Back (назад)**. На дисплее показывается Занятие (Exercise). Запись хода вашего упражнения остановлена.
3. Вновь нажмите на кнопку **Back (назад)** для возврата к дисплею текущего времени.
4. Нажмите на кнопку ОК для входа в меню.
5. Для проверки сохраненной информации нажмите на кнопку ►. Будет показан файл с информацией о ходе занятия. Нажмите на кнопку ОК для входа в меню File (Файл).

Если вы пользуетесь моделью WM42/WM41, еще раз нажмите на кнопку ОК. Для получения более подробной информации обратитесь к разделу Файл с информацией о ходе занятия на стр. 38.

### Примечание:

- Если вы приостановили занятие и сняли с груди передатчик, и забыли остановить измерение ЧСС, наручный приемник через пять минут перейдет в режим отображения времени. Для получения информации об уходе за передатчиком после занятий спортом, прочтите главу Уход и техническое обслуживание на стр.53.

## 3.3 ФУНКЦИЯ "OWNZONE" ("СОБСТВЕННАЯ ЗОНА")

Устройство по контролю веса Polar, модель WM42/WM41 может автоматически определять вашу индивидуальную зону ЧСС.

Эта функция называется OwnZone (OZ). Ее можно выполнить в ходе этапа разогрева (1-5 минут), при ходьбе или беге. Вы можете также определить свою OwnZone в других режимах. Основное, о чем следует помнить - начинать заниматься надо медленно и с небольшой интенсивностью.

После этого следует постепенно увеличивать интенсивность занятий для увеличения ЧСС. Использование функции OwnZone облегчает выполнение упражнений и делает их более приятными. Не беспокойтесь об уровне интенсивности упражнения.

Различают две зоны интенсивности занятий, которые вы можете выбрать в меню Settings (настройки) функции OwnZone:

OwnZone Weight и OwnZone Basic. Функция OwnZone Weight предлагает ЧСС, идеально подходящую для выполнения упражнений, направленных на похудание. Функция OwnZone Basic предназначена для выполнения упражнений со средней интенсивностью. Она также может использоваться при выполнении упражнений по поддержанию веса. Для получения более подробной информации обратитесь к разделу *Изменение настроек* на стр. 44.

Использование различных режимов работы функции OwnZone гарантирует, что будет определена самая надежная индивидуальная зона для занятий спортом.

**OZV, OwnZone Variability (непостоянный режим функции OwnZone)**

это первый режим, основанный на измерении изменений вашей ЧСС во время разминки и занятия. Этот режим отражает физиологические изменения в вашем теле.

**OZL, OwnZone Latest (режим измерения последнего значения функции OwnZone)**

Если ваша ЧСС изменяется слишком медленно или слишком быстро, или если ваша ЧСС выходит за установленные рамки во время определения OZ, наручный приемник выбирает последнее значение вашей ЧСС.

**OZA, OwnZone Age (режим функции OwnZone определения ЧСС по возрасту)**

Как вариант, если в памяти нет прошлого значения OZ, и режим OZV не сработал, используется зона ЧСС, соответствующая вашему возрасту. Это соответствует 60-75% или 65-85% вашей максимальной ЧСС в зависимости от того, выбрали ли вы режим OZ Weight или OZ Basic.

### 3.3.1 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВАШИХ ПРЕДЕЛЬНЫХ ЗНАЧЕНИЙ ЧСС ФУНКЦИЕЙ OWNZONE

Проверьте следующее перед началом определения вашей OwnZone:

- Вы ввели корректную информацию о пользователе.
- Вы включили функцию OwnZone. Каждый раз после начала сохранения информации о ходе занятия, когда включена функция OwnZone, наручный приемник начинает искать вашу OwnZone. Для получения более подробной информации обратитесь к разделу *Изменение настроек* на стр. 43.

Всегда изменяйте значение вашей OwnZone:

- При изменении режима и условий занятия.
- Если вы устали или находитесь в стрессовом состоянии при начале занятия.
- После изменения настроек.






1. Если вы начинаете занятие из режима отображения времени, дважды нажмите на кнопку ОК. Подождите, пока не появится ваша ЧСС.

Нажмите на кнопку ОК. На дисплее появится надпись "OZ".

Если вы хотите прервать определение OwnZone и воспользоваться определенным в прошлый раз значением OwnZone (OZL), нажмите на кнопку ОК и перейдите к шагу №3.

Если прежде вы не определяли вашу OwnZone, будут использованы предельные значения ЧСС для вашего возраста (OZA).

2. Ваша собственная зона (OwnZone) определяется в пять этапов:

1.  \_\_\_\_\_ Неспешно идите в течение одной минуты. На протяжении первого этапа ваша ЧСС должна быть меньше 100 ударов в минуту. После окончания каждого этапа раздается звуковой сигнал (если включен звук) и автоматически включается подсветка дисплея (если вы перед этим включали подсветку хотя бы один раз).
2.  \_\_\_\_\_ Идите нормальным шагом в течение одной минуты. Постепенно увеличивайте вашу ЧСС на 10-20 ударов в минуту.
3.  \_\_\_\_\_ Идите быстрым шагом в течение одной минуты. Постепенно увеличивайте вашу ЧСС на 10-20 ударов в минуту.
4.  \_\_\_\_\_ Медленно бегите в течение одной минуты. Постепенно увеличивайте вашу ЧСС на 10-20 ударов в минуту.
5.  \_\_\_\_\_ Бегите быстро в течение одной минуты.



3. В ходе 1-5 этапов вы услышите два звуковых сигнала. Ваша OwnZone определена.

На дисплее отображается следующая информация:

см. разъяснения аббревиатур OZV, OZL, и OZA на предыдущей странице.

Предельные значения ЧСС функции OwnZone.

Текущее значение ЧСС.

Теперь вы можете продолжить занятие. Старайтесь заниматься в рамках указанной зоны ЧСС для получения максимальной пользы от занятий.

#### **Включение/выключение сигналов таймера**

Вы можете включать и выключать сигналы таймера функции OwnZone в разделе Sound settings(Установки Звука) меню General Settings (Общие настройки).

Для получения более подробной информации обратитесь к разделу *Изменение пользовательских настроек* на стр. 49.

## 4. ПРОВЕРКА ИНФОРМАЦИИ, СОХРАНЕННОЙ В ФАЙЛЕ

В меню File (Файл) находится информация о записанных упражнениях. В модели WM42/WM41 в файле дневника также сохраняется информация о полученных за день калориях и еженедельном изменении веса.

### 4.1 ФАЙЛ С ИНФОРМАЦИЕЙ О ХОДЕ ЗАНЯТИЯ (EXERCISE FILE)

1. Запуск с дисплея текущего времени. Нажмите на кнопку ОК. На дисплее показывается занятие.
2. Нажмите ► . Будет показан файл с информацией о ходе занятия.
3. Нажмите на кнопку ОК.

Модель WM42/WM41: На дисплее будет показан файл с информацией о ходе занятия. Нажмите на кнопку ОК.

4. При помощи кнопки ◀ или ► выберите следующую информацию о ходе занятия:

|                   |   |
|-------------------|---|
| Exercise Date     | дата занятия                                    |
| Exercise Duration | продолжительность занятия                       |
| Exercise Calories | количество калорий, сожженных в ходе упражнения |
| Average Hr        | среднее значение ЧСС в ходе упражнения          |



#### Target Zone (целевая зона)

Предельные значения ЧСС в ходе занятия.

Отрезок времени между предельными значениями ЧСС.

Для получения более подробной информации обратитесь к разделу *Общие настройки и предельные значения ЧСС* на стр.43



### Tot. Cal (Сумма калорий)

Дата последнего сброса суммы калорий.

Сумма калорий, сожженных за время нескольких занятий, с момента последнего сброса.

*Примечание: После того как вы сожжете 999 999 ккал (или калорий), сумма калорий автоматически обнулится.*



### Tot. Time (Суммарное время)

Дата последнего сброса суммарного времени занятий.

Суммарное время занятий с момента последнего сброса.

*Примечание: После того как время занятий спортом превысит 9999 часов и 59 минут, суммарное время автоматически обнулится.*

Нажмите и удерживайте кнопку **Back**, пока наручный приемник не вернется в режим отображения на дисплее текущего времени.

*Примечание: Информация о ходе вашего занятия сохраняется только если секундомер работал дольше одной минуты.*

## Сброс общей продолжительности занятий и количества калорий

Вы можете обнулить эти счетчики, для того чтобы воспользоваться ими для измерения продолжительности занятия или количества калорий в ходе одного занятия. Например, если вы обнуляете их ежемесячно, вы можете получать информацию о суммарных показателях за месяц.

*Если вы начинаете занятия из режима отображения времени, повторите шаги 1-4.*

5. При помощи кнопки ◀ и ▶ выберите на дисплее надпись Tot. Time (суммарное время) или Tot. Cal. (сумма калорий)
6. Нажмите на кнопку ОК. На дисплее появится надпись Tot. Time или Tot. Cal Reset? (сбросить суммарное время или сумму калорий?)
7. Нажмите на кнопку ОК. Наручный приемник спросит: Are you sure? (Вы уверены?)
8. Нажмите на кнопку ОК. **Либо**, если вы не хотите сбросить значения, нажмите на кнопку **Back**.
9. Нажмите и удерживайте кнопку **Back**, пока наручный приемник не вернется в режим отображения на дисплее текущего времени.

*Примечание: Сброс этих значений не приводит к сбросу количества калорий, сожженных во время занятий, сохраняемого в вашем файле дневника.*

## 4.2 ФАЙЛ ДНЕВНИКА (Diary File)

Вы можете проверять информацию, сохраняемую в файле дневника автоматически (ежедневно или еженедельно).

1. Запуск с дисплея текущего времени. Нажмите на кнопку ОК. На дисплее показывается занятие.
2. Нажмите ► . Будет показан файл с информацией о ходе занятия.
3. Нажмите на кнопку ОК. На дисплее будет показан файл с информацией о ходе занятия. Нажмите ► .
4. На дисплее будет показан файл дневника. Нажмите на кнопку ОК для открытия файла дневника. На дисплее будет показано количество полученных с пищей калорий. (intake)
5. При помощи кнопки ◀ или ► выберите один из следующих дневников:



Еженедельный вес\*



Количество калорий, сжигаемых за неделю упражнений\*



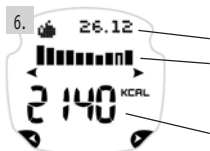
Количество получаемых в день калорий\*



Этот дневник показывается только если вы включили режим просмотра дневника в меню настроек\*

\*Ежедневное или еженедельное значение индивидуального параметра

6. Нажмите на кнопку ОК для входа в один из дневников и проверьте содержащуюся в нем информацию. На дисплее показывается информация предыдущего дня или последнего дня прошлой недели.
7. Перелистывайте ежедневную или еженедельную информацию при помощи кнопки ◀ и ► . Белый индикатор передвигается в соответствии с днем недели.  
Нажмите и удерживайте кнопку **Back** для возвращения к дисплею времени, или продолжайте просмотр вашего дневника.

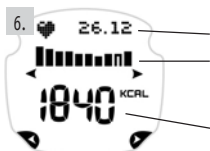


### Intake Diary (Дневник количества полученных калорий)

На дисплее будет показан выбранный день.

Вы можете просмотреть количество полученных калорий за последние 14 дней. Белый индикатор позволяет вам быстро сравнить количество калорий, полученных в выбранный день, с количеством, получаемым в другие дни.

Точное количество калорий, полученных в конкретный день.

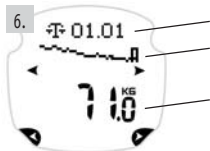


### Exercise Diary (Дневник с информацией о ходе занятий)

На дисплее отображается последний день выбранной недели.

Вы можете просмотреть количество калорий, сожженных в ходе занятий спортом, за последние 26 недель. Белый индикатор позволяет вам быстро сравнить количество калорий, сожженных за выбранную неделю, с количеством в другие недели.

Сумма калорий, сохраненная за время занятий в ходе выбранной недели.

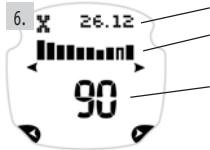


### Weight Diary (Дневник веса)

На дисплее отображается последний день выбранной недели.

Вы можете просмотреть ваш средний вес за последние 40 недель. Белый индикатор позволяет вам быстро сравнить ваш средний вес на выбранной неделе со средним весом в другие недели.

Точное значение веса, введенное на той неделе.



### Extra Diary (Дополнительный дневник)

На дисплее показывается информация выбранного дня или последнего дня выбранной недели.

Вы можете просматривать значения за последние 14 дней или недель. Белый индикатор позволяет вам быстро сравнить значения на выбранной неделе/ в выбранный день со значениями в другие недели/дни.

Точные значения, введенные в конкретный день/неделю.

*Примечание: Если вы выберете "manual Extra Diary resetting" (Ручной сброс дополнительного дневника), ваши данные не сохраняются в файле дневника.*

### Добавление и редактирование введенной информации

Вы можете редактировать введенную в дневник за последние 14 дней или 14/26/40 недель информацию, или впоследствии добавлять недостающую информацию о количестве полученных калорий. Любое изменение количества полученных калорий приводит к автоматической перенастройке Программы контроля веса. Вы также можете редактировать более раннюю информацию о количестве сожженных в ходе занятий калорий и весе, однако это не приведет к изменению Программы контроля веса.



*Если вы начинаете занятия из режима отображения времени, повторите шаги 1-7.*

8. Нажмите на кнопку ОК, для того чтобы начать редактировать значение, соответствующее выбранному дню.
9. Наручный приемник спросит вас, хотите ли вы отредактировать выбранное значение (Edit the value?)  
Нажмите на кнопку ОК.
10. Установите мигающее текущее значение при помощи кнопок  $\ominus$  /  $\oplus$  . Нажмите на кнопку ОК.
11. Нажмите на кнопку **Back (назад)** для возврата к дисплею текущего времени.

*Примечание: Вы не можете добавлять или изменять значения текущего дня или недели.*

## 5. ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК

В меню настроек вы можете просмотреть или изменить введенную ранее информацию, такую как единицы измерения вашего веса, либо ввести информацию, например, предельные значения ЧСС, громкость и настройки сигнала тревоги.

### 5.1 ОБЩИЕ НАСТРОЙКИ









1. Запуск с дисплея текущего времени. Нажмите на кнопку OK. На дисплее показывается занятие.
2. При помощи кнопки ◀ или ▶ выберите пункт "Setting" (настройки). Нажмите на кнопку OK. На дисплее появится надпись "General Settings" (общие настройки).
3. Нажмите на кнопку OK. При помощи кнопки ◀ или ▶ выберите настройку **Limits (предельные значения)**, **Sounds (звуковые сигналы)**, **Keylock (блокировка клавиатуры)**, или **Units (единицы измерения)**.
4. Нажмите на кнопку OK для выбора настроек.





#### 1. Настройка предельных значений ЧСС (Limits)

Существует два предельных значения ЧСС, используемых в ходе занятий. Выберите один из вариантов: Auto (автоматически), OwnZone (Собственная Зона - только в модели WM42/WM41), Off (выключено), или Manual (вручную) при помощи кнопок ⊖ / ⊕, и нажмите на кнопку OK.

**Auto** Автоматически вычисляемые исходя из возраста предельные значения ЧСС (220-ваш возраст), что соответствует 60-75% вашей максимальной ЧСС: Наручный приемник вычисляет предельные значения ЧСС на основании введенной вами даты рождения.

- OwnZone** При помощи кнопок  /  выберите значение Weight или Basic. Нажмите на кнопку ОК. Существует две возможности автоматического определения зоны ЧСС: OwnZone Weight и OwnZone Basic. Для большинства взрослых, OwnZone Weight соответствует 60-75%, а OwnZone Basic - 65-85% от максимального значения ЧСС. OwnZone Weight хорошо подходит для контроля веса, в частности для людей, страдающих ожирением, либо имеющих не очень хорошее физическое состояние, или же только начинающих заниматься по программе контроля веса. OwnZone Basic способствует более быстрому и эффективному улучшению вашего физического состояния, также подходит для людей, которые ранее уже занимались спортом или стремятся поддержать свой вес на том же уровне. Для получения более подробной информации обратитесь к разделу *OwnZone (Собственная зона)* на стр. 35-37.
- Off** Функция выключена.
- Manual** Установите максимальное значение ЧСС вручную, при помощи кнопок  / . Нажмите на кнопку ОК.  
(вручную) Установите минимальное значение ЧСС вручную, при помощи кнопок  / . Нажмите на кнопку ОК.
- Нажмите на кнопку ► для перехода к настройкам звуковых сигналов (Sound settings).



## 2. Настройка уровня громкости звуковых сигналов

При помощи кнопок  /  выберите loud Vol 1 (громко), или quiet Vol 2 (тихо), или OFF (выкл.). Нажмите на кнопку ОК.


При выборе настроек Vol 1 или Vol 2 будут изменена громкость всех звуковых сигналов наручного приемника. Если вы выберете "Sounds Off" (звук выключен), звуковые сигналы будут отключены. Сигнал тревоги часов может быть включен или выключен в меню настройки часов. Сигнал тревоги зон ЧСС может быть включен или выключен во время занятия. Для получения более подробной информации перейдите к странице 34 и 51 настоящего руководства.

Нажмите на кнопку ► для перехода к настройкам блокировки клавиатуры (Keylock settings).

### 3. Настройка кнопки включения блокировки клавиатуры (Keylock)



При помощи кнопок  /  выберите Auto (автоматически) или Manual (вручную) Нажмите на кнопку ОК.

**Auto**      наручный приемник автоматически блокирует все кнопки (за исключением кнопки включения подсветки - Light), если в течение одной минуты вы не нажали ни на одну кнопку.

**Manual**    вы можете включать и выключать блокировку кнопок при нахождении в режиме показа времени, нажимая и удерживая кнопку **Back**, пока на дисплее не появится символ "".

Нажмите на кнопку  для перехода к настройкам единиц измерения (Units settings).

### 4. Изменение единиц измерения веса (Weight), роста (Height), и калорий (Calorie)

При помощи кнопок  /  выберите lb/ft/cal (фунты/футы/калории) или kg/cm/kcal (кг/см/ккал) Нажмите на кнопку ОК.

Нажмите на кнопку **Back (назад)** для возврата к дисплею текущего времени.

|                        | lb/ft (фунты/футы)       | kg/cm (кг/см)            |
|------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>Weight Вес</b>      | Pounds (Фунты)           | Kilograms (Килограммы)   |
| <b>Height Рост</b>     | Feet/Inches (Футы/Дюймы) | Centimeters (Сантиметры) |
| <b>Calorie Калории</b> | Cal. (Калории)           | Kcal (Килокалории)       |

## НАСТРОЙКИ ДНЕВНИКА ПРОГРАММЫ КОНТРОЛЯ ВЕСА МОДЕЛИ WM42/WM41

В настройках дневника вы можете выбрать возможность просмотра и использования ваших дневников. Для просмотра содержания дневников обратитесь к разделу *Отслеживание и Обновление информации о ваших успехах при помощи модели* на стр.22.



1. Запуск с дисплея текущего времени. Нажмите на кнопку ОК. На дисплее показывается занятие.
2. При помощи кнопки ◀ или ▶ выберите пункт "Setting" (настройки). Нажмите на кнопку ОК. На дисплее появится надпись "General Settings" (общие настройки).
3. При помощи кнопки ◀ или ▶ выберите пункт "Diary Setting" (настройки дневника). Нажмите на кнопку ОК. На дисплее будет показан дневник полученных с пищей калорий. (Intake Diary).
4. При помощи кнопки ◀ или ▶ выберите настройки **Intake Diary (Дневника полученных калорий)**, **Exercise Diary (Дневника с информацией о ходе занятий)**, **Extra Diary (дополнительного дневника)**, или **Weight Diary (Дневника веса)**. Нажмите на кнопку ОК для начала настройки.



### Настройки Дневника полученных калорий

Если вы начинаете занятия из режима отображения времени, повторите шаги 1-4.

5. Diary view On (Отображение дневника включено): Позволяет вам следить за количеством получаемых калорий при помощи дневника.

Diary view Off (Отображение дневника выключено): Дневник полученных калорий недоступен.

Включайте и выключайте просмотр при помощи кнопок ⊖ / ⊕. Нажмите на кнопку ОК.




Если вы выберете Off (выкл.), пропустите шаг №6.

6. Увеличение шага: При помощи кнопок ⊖ / ⊕ вы можете устанавливать точность отображения количества получаемых калорий (1, 10, 50, 100 ккал). Эта возможность используется при обновлении дневника полученных калорий. Нажмите на кнопку ОК.

7. Нажмите на кнопку ▶ для продолжения настроек дневника полученных калорий.

## Настройки Дневника полученных калорий




*Если вы начинаете занятия из режима отображения времени, повторите шаги 1-4.*

5. **Diary view On** (Отображение дневника включено): Позволяет вам следить за сжигаемым еженедельно количеством калорий в ходе упражнений в дневнике информации о ходе занятий.  
**Diary view Off** (Отображение дневника выключено): Дневник информации о ходе занятий недоступен.  
Включайте и выключайте просмотр при помощи кнопок  / . Нажмите на кнопку OK.
6. Нажмите на кнопку  для продолжения настроек дневника полученных калорий.

## Настройки дополнительного дневника

Меню дополнительного дневника может быть использовано для слежения за индивидуально задаваемыми параметрами (например, обхватом талии).

*Если вы начинаете занятия из режима отображения времени, повторите шаги 1-4.*

5. **Diary view On** (Отображение дневника включено): Позволяет вам следить за изменением выбранного вами параметра (например, обхватом талии) в дополнительном дневнике.  
**Diary view Off** (Отображение дневника выключено): Дополнительный дневник недоступен.  
Включайте и выключайте просмотр при помощи кнопок  / . Нажмите на кнопку OK.  
Если вы выберете Off (выкл.), пропустите шаги №6-8.
6. **Увеличение шага:** При помощи кнопок  /  установите точность отображения выбранного вами параметра (с шагом 0,5 или 1). Эта возможность используется при обновлении дневника. Нажмите на кнопку OK.
7. **Заданное итоговое значение (Target):** При помощи кнопок  /  установите итоговое значение, которого вы хотите достичь.  
Если вы установите итоговое значение, равное 0, в дополнительном дневнике не будет использован графический индикатор диаграммы. Нажмите на кнопку OK.
8. **Reset (Сброс):** При помощи кнопок  /  вы можете установить частоту, с которой наручный приемник должен (ежедневно или еженедельно) обнулять значения, или же выбрать ручной режим обнуления. Если вы выберете ручной режим обнуления, дополнительный дневник не будет использовать графический индикатор, файл дополнительного дневника будет недоступен. Нажмите на кнопку OK.  
*Примечание: Если вы используете дополнительный дневник для наблюдения за обхватом вашей талии, выберите ручной режим обнуления.*
9. Нажмите на кнопку  для продолжения настроек дневника полученных калорий.

## Настройки Дневника веса

Если вы начинаете занятия из режима отображения времени, повторите шаги 1-4.

5. **Diary view On (Отображение дневника включено):** Позволяет вам следить за изменением веса при помощи дневника веса.

**Diary view Off (Отображение дневника выключено):** Дневник веса недоступен.

Включайте и выключайте просмотр при помощи кнопок  / . Нажмите на кнопку ОК.

Если вы выберете Off (выкл.), пропустите шаг №6.

6. При помощи кнопок  /  установите частоту запросов обновления веса (ежедневно, еженедельно, или никогда). Нажмите на кнопку ОК.

7. Нажмите на кнопку **Back (назад)** для возврата к дисплею текущего времени.

Если вы будете ежедневно следить за своим весом и количеством получаемых калорий, вы сможете оперативно получать информацию о достигнутых успехах. Если вы будете взвешиваться не реже одного раза в неделю, вы сможете понять, не отстаёте ли вы от графика. Основная идея заключается в том, чтобы придерживаться установленного плана и сфокусировать свое внимание на итоговом значении потери веса, попутно внося необходимые изменения. Для получения более подробной информации обратитесь к разделу *Отслеживание и Обновление информации о ваших успехах при помощи WM22/WM21* на стр.20.

## 5.3 ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



1. Запуск с дисплея текущего времени. Нажмите на кнопку OK. На дисплее показывается занятие.
2. При помощи кнопки ◀ или ▶ выберите пункт "Setting" (настройки). Нажмите на кнопку OK. На дисплее появится надпись "General Settings" (общие настройки).
3. При помощи кнопки ◀ или ▶ выберите пункт "User Setting" (настройки пользователя). Нажмите на кнопку OK для изменения настроек.
4. **Рост:** Измените его значение при помощи кнопок ⊖ / ⊕ . Нажмите на кнопку OK.

*Примечание: Если в качестве единиц измерения вы выбрали фунты и футы, сначала следует ввести футы, а потом дюймы (повторите шаг №4). Вы можете изменить единицы измерения, нажав и удерживая кнопку "Light".*



5. **Birthday (Дата рождения):** Задайте день (dd) или месяц (mm) при помощи кнопок ⊖ / ⊕ . Нажмите на кнопку OK.
6. Задайте месяц (mm) или день (dd) при помощи кнопок ⊖ / ⊕ . Нажмите на кнопку OK.
7. Измените значение года (yy) при помощи кнопок ⊖ / ⊕ . Нажмите на кнопку OK.
8. **Пол:** Выберите женский (female) или мужской (male) пол. Нажмите на кнопку OK.

*Примечание: Наручный приемник проверяет, действительно ли вы хотите сменить пользователя, отображая на дисплее надпись "user changed?" (смена пользователя?).*

*Если вы не хотите сменить пользователя, нажмите на кнопку Back. Наручный приемник вернется к старой информации о пользователе.*

*Если вы ответите положительно, на дисплее приемника появится надпись: "Create New Program?" (Создать новую программу?)*

*Если вы согласны, нажмите на кнопку OK. Для получения более подробной информации обратитесь к разделу Создание программы контроля веса на стр. 16, начиная с пункта №5.*

*Если вы не согласны, нажмите на кнопку Back. Наручный приемник автоматически создаст для вас программу поддержания веса. Для получения более подробной информации обратитесь к разделу Создание программы контроля веса на стр. 19, начиная с раздела "Ваша персональная программа".*

9. Нажмите на кнопку ► для перехода к следующим настройкам.

При установке даты рождения, формат даты зависит от формата времени (12/24 ч), который задается в режиме базовых настроек наручного приемника. Если вы хотите изменить формат, обратитесь к разделу *Установка времени* на стр. 51.

## 5.4 УСТАНОВКА ЧАСОВ

Помните о том, что существует два формата показа времени и даты. Выберите 12-часовой (формат даты - (mm.dd.yy (месяц.день.год) или 24-часовой (формат даты - dd.mm.yy (день.месяц.год) формат отображения времени.





1. Запуск с дисплея текущего времени. Нажмите на кнопку ОК. На дисплее показывается занятие.
2. При помощи кнопки ◀ или ▶ выберите пункт "Setting" (настройки). Нажмите на кнопку ОК. На дисплее появится надпись "General Settings" (общие настройки).
3. При помощи кнопки ◀ или ▶ выберите пункт "Watch Setting" (Установка часов). Нажмите на кнопку ОК.
4. При помощи кнопки ◀ или ▶ выберите настройку **Alarm (сигнала тревоги)**, **Time (времени)**, или **Date (Даты)**. Нажмите на кнопку ОК для установки выбранного значения.





## Настройка сигнала тревоги

Если вы начинаете занятия из режима отображения времени, повторите шаги 1-4.






5. При помощи кнопок  /  выберите **Alarm Off (выключить сигнал тревоги)**, **Daily (ежедневно)**, или **Mon-Fri (сигналы тревоги только по выходным)**. Нажмите на кнопку ОК.

Если вы выбрали Off (выключить): перейдите к шагу 8.

Если вы выбрали 24-часовой формат времени: перейдите к шагу 6.

Если вы выбрали 12-часовой формат времени: При помощи кнопок  /  выберите AM (до полудня) или PM (после полудня).

Нажмите на кнопку ОК.










6. При помощи кнопок  /  установите часы сигнала тревоги. Нажмите на кнопку ОК.
7. При помощи кнопок  /  установите минуты сигнала тревоги. Нажмите на кнопку ОК.
8. Нажмите на кнопку  для продолжения.

## Функция Snooze - временное выключение сигнала тревоги:

Нажмите на кнопку **Back** для выключения сигнала тревоги. При выключении сигнала тревоги автоматически загорится дисплей. Нажатие на любую другую кнопку приведет к выключению и повторному включению сигнала тревоги через десять минут. Если вы не отключите сигнал тревоги, он будет звучать в течение одной минуты, после чего произойдет возврат к отображению текущего времени.

## Setting the Time (Установка времени)

Если вы начинаете занятия из режима отображения времени, повторите шаги 1-4.

5. При помощи кнопок  /  установите **12-часовой** или **24-часовой** формат отображения времени. Нажмите на кнопку ОК.
6. При выборе 12-часового формата отображения времени, выберите AM (до полудня) или PM (после полудня) при помощи кнопок  /  . Нажмите на кнопку ОК.
7. Измените значение часов при помощи кнопок  /  . Нажмите на кнопку ОК.
8. Измените значение минут при помощи кнопок  /  . Нажмите на кнопку ОК.
9. Нажмите на кнопку  для продолжения.

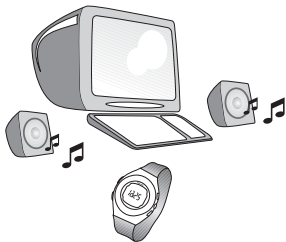
### Setting the Date (Установка даты)

Если вы начинаете занятия из режима отображения времени, повторите шаги 1-4.

5. Выберите **mm** (месяц) или **dd** (день) при помощи кнопок  $\ominus$  /  $\oplus$  . Нажмите на кнопку OK.
6. Выберите **dd** (день) или **mm** (месяц) при помощи кнопок  $\ominus$  /  $\oplus$  . Нажмите на кнопку OK.
7. Выберите год (yy) при помощи кнопок  $\ominus$  /  $\oplus$  . Нажмите на кнопку OK.

Нажмите на кнопку **Back (назад)** для возврата к дисплею текущего времени.

## 5.5 ПЕРЕДАЧА ИНФОРМАЦИИ ИЗ КОМПЬЮТЕРА ЧЕРЕЗ UPLINK



Ваше устройство контроля веса Polar позволяет передавать информацию с веб-сайта [www.polarpersonaltrainer.com/wm](http://www.polarpersonaltrainer.com/wm) непосредственно на ваш наручный приемник через Polar UpLink. Вы можете получить доступ и начать процесс регистрации на этом веб-сайте посредством ввода 13-значного серийного номера, расположенного на задней части кожуха устройства.

Для того чтобы воспользоваться функцией UpLink, вам потребуется компьютер со звуковой картой (совместимой с SoundBlaster™) и громкоговорители или наушники.

Для получения более подробных инструкций посетите веб-сайт [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com).

## 6. УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Устройство Polar по контролю веса - это высокотехнологичный инструмент, обращаться с которым следует чрезвычайно осторожно. Перечисленные ниже советы помогут вам выполнять требования гарантии.


### Уход за устройством по контролю веса

- Регулярно мойте передатчик после использования мыльным раствором. После этого аккуратно вытирайте его мягким полотенцем.
- Храните наручный приемник в чистоте, стирайте с него влагу.
- Храните передатчик в чистом сухом месте. Если на электродах остается пот и влага, передатчик продолжает работать, это приводит к быстрому разряду батареи.\*
- Храните оборудование в прохладном сухом месте. Не заворачивайте его в не пропускающий воздух материал, как например пластиковые пакеты, или влажные спортивные сумки.
- Не гните и не растягивайте передатчик. Это может привести к повреждению электродов.
- Не вытирайте передатчик ничем, кроме полотенца. Несоблюдение этого требования может привести к повреждению электродов.
- Не подвергайте оборудование воздействию слишком высоких и низких температур. Диапазон рабочих температур от -10 до +50 С.
- Не оставляйте оборудование продолжительное время под прямыми солнечными лучами, в частности в автомобиле.

### Батареи питания передатчика

Примерная продолжительность жизни батареи питания передатчика - 2500 часов эксплуатации. Свяжитесь с авторизованным сервисным центром компании Polar для замены передатчика. Компания Polar повторно использует бывшие в употреблении передатчики. Для получения подробных инструкций обратитесь к информации, указанной в регистрационной карте.

### **Батареи питания наручного приемника**

Прогнозируемое время использования батарей питания наручного приемника - два года нормальной эксплуатации. Помните о том, что частое использование подсветки дисплея и сигналов тревоги приводит к более быстрому разряду батареи. Данный символ  сигнализирует о разряде и необходимости замены батареи. Не открывайте наручный приемник самостоятельно. Для того чтобы быть уверенным в водонепроницаемости и использовании требуемых компонентов в оборудовании, замену батареи питания наручного приемника следует производить только в авторизованном сервисном центре Polar.

Кроме того, не забывайте регулярно производить полную проверку работоспособности оборудования Polar.

### **Сервис-центр Polar**

Если вашему оборудованию Polar потребуется сервисное обслуживание, прочтите информацию на регистрационной карточке о том, как связаться с авторизованным сервис-центром Polar.

\*После проведения неавторизованных сервисных работ не может быть гарантирована водонепроницаемость.

### 7.1 ОБОРУДОВАНИЕ POLAR И ПОМЕХИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

#### Электромагнитные помехи

Рядом с высоковольтными линиями электропередач, светофорами, линиями электропередач железных дорог, троллейбусными или трамвайными линиями, телевизорами, двигателями автомобилей, велокомпьютерами, некоторыми тренажерами, оборудованными моторами, мобильными телефонами или при прохождении через электрические ворота могут возникать помехи.



#### Оборудование для занятий спортом

Некоторые виды спортивного снаряжения, оборудованного электроникой или электрическими компонентами, такими как жидкокристаллические дисплеи и т.д., могут стать причиной возникновения помех. Для предотвращения появления помех, попробуйте сделать следующее:

1. Снимите передатчик с груди, продолжайте использовать тренажер как обычно.
2. Подвигайте рукой с наручным приемником по кругу, пока не найдете область, в которой не принимаются сигналы или не мигает символ "сердце". Чаще всего сильные помехи возникают справа перед экраном, в то время как слева и справа от экрана помех нет.
3. Снова наденьте передатчик на грудь и по возможности удерживайте приемник в зоне, свободной от помех.
4. Если оборудование по-прежнему не работает рядом с тренажером, то это означает, что он создает слишком сильные помехи, не позволяющие осуществлять беспроводную передачу сигнала ЧСС.

#### Перекрестные помехи

В режиме работы без кодирования сигнала наручный приемник Polar принимает сигналы передатчиков, расположенных в радиусе одного метра/трех футов. Не кодированный сигнал, полученный одновременно от более чем одного передатчика, может привести к некорректной работе оборудования.

### **Использование оборудования в воде**

Устройство Polar водонепроницаемо на глубине до 50 метров.

Возможно, что измерение ЧСС в воде не удастся по следующим причинам:

- Пресная вода с высоким содержанием хлора или морская вода могут проводить ток, что может повлечь за собой короткое замыкание электродов и ЭКГ- сигнал не будет приниматься передатчиком.
- Прыжки в воду или энергичные движения мускулов во время соревнований могут стать причиной того, что передатчик "съедет" с груди, вследствие чего прием ЭКГ сигнала станет невозможен.
- Интенсивность ЭКГ сигнала различна, она зависит от индивидуальной структуры тканей организма. Процент людей, имеющих проблемы с измерением ЧСС в водной среде выше, чем на суше.
- Не нажимайте на кнопки наручного приемника под водой.

## **7.2 СНИЖЕНИЕ РИСКА ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ С ОБОРУДОВАНИЕМ POLAR**

Программа контроля веса Polar не предназначена для использования людьми с недостаточным весом (BMI менее 18,5) и серьезными случаями ожирения (BMI больше 35). Если у вас есть заболевания, в частности связанные с излишним весом, перед началом занятий рекомендуем вам обратиться к вашему врачу или врачу-физиотерапевту для получения консультаций. Слишком быстрая потеря веса (больше 2 кг в неделю) не рекомендуется. Наилучшие результаты дает постоянное похудание с небольшими изменениями рациона и уровня физических нагрузок.

Если вы почувствуете непривычные явления в пищеварении или жидкостном балансе организма, работе сердца или в работе суставов и связок во время занятий по Программе, рекомендуем вам обратиться к врачу. Не рекомендуется заниматься по данной программе во время беременности.

Занятия спортом связаны с определенным риском, в особенной мере это касается людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Перед тем как начать заниматься по полноценной программе упражнений, рекомендуется ответить на следующие вопросы о состоянии вашего здоровья. Если вы ответите положительно хотя бы на один вопрос, рекомендуем вам обратиться к врачу, прежде чем начать занятия спортом.

- Можно ли сказать, что вы не занимались спортом в течение последних пяти лет?

- У Вас высокое кровяное давление?
- У Вас высокий уровень холестерина в крови?
- У Вас есть симптомы каких-либо заболеваний?
- Принимаете ли вы лекарственные средства, повышающие или понижающие кровяное давление, или сердечные препараты?
- Не болели ли вы заболеваниями дыхательных путей?
- Вы восстанавливаетесь после серьезного заболевания или хирургического вмешательства, например операции?
- Вы используете имплантированное электрическое устройство или кардиостимулятор ("пейс-мейкер")?
- Вы курите?
- Вы беременны?

Помните, что наряду с интенсивностью занятий, лечением кардиологических заболеваний, давлением крови, общим физическим состоянием, астмой и частотой вдохов и выдохов, некоторые энергетические и алкогольные напитки и никотин могут изменять пульс.

Важно чувствовать реакцию своего организма во время занятий спортом. Если во время тренировки Вы неожиданно почувствуете боль или сильную усталость, рекомендуется прекратить упражнение или продолжить его с меньшей интенсивностью.

**Примечание для людей, использующих электронные стимуляторы сердца или другие имплантированные электронные устройства.**

Люди, использующие электронные стимуляторы сердца, пользуются оборудованием Polar на свой страх и риск. Перед тем, как начать использовать монитор, рекомендуется пройти тестирование под наблюдением врача. Тестирование должно гарантировать безопасность и надежность одновременного использования электронного стимулятора сердца и оборудования по контролю веса.

Если у Вас есть аллергия на какие-нибудь вещества, контактирующие с кожей, ознакомьтесь с материалами, из которых изготовлено оборудование, в главе *Техническая спецификация*. Во избежание аллергических реакций надевайте передатчик на футболку. Тщательно увлажните области под электродами для обеспечения безупречной работы оборудования.

## 8. ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

### **Почему я должен обновлять значение моего веса ежедневно?**

В этом случае программа работает более четко, и вы достигаете лучших результатов.

### **Насколько может увеличиться мой вес, прежде чем стрелка в Дневнике веса сместится влево?**

В программе похудения стрелка показывает сегодняшний вес по сравнению со вчерашним (или последним введенным значением веса, если вы вводите значения не ежедневно). В программе поддержания веса на том же уровне ваш вес сравнивается с итоговым весом. Ваш вес может увеличиться на 1,5 кг, и лишь после этого стрелка повернется налево, сигнализируя о том, что следует уделить внимание вашему весу.

### **Что мне делать, если ...**

#### **...в ходе занятий я сжигаю больше калорий, чем рекомендуется программой контроля веса?**

Небольшое превышение количества сжигаемых калорий не вредно, а даже желательно! Если вы постоянно сжигаете калорий значительно больше, чем следует, рекомендуется создать новую программу и выбрать в ней большее количество занятий. Таким образом, количество получаемых с пищей калорий будет пропорционально реальному объему занятий.

#### **... я получаю больше калорий, чем рекомендуется программой контроля веса?**

Для того чтобы добиться заданных итоговых значений, рекомендуется придерживаться требований программы. Однократное превышение количества калорий не критично, важно лишь своевременно обновлять информацию о полученных калориях в ручном приемнике. Таким образом программа сможет сама приспособиться к вам.

#### **... еженедельно я сжигаю меньше калорий, чем рекомендуется?**

Для того чтобы добиться заданных итоговых значений, рекомендуется придерживаться требований программы. В модели WM22/WM21 следить за ходом программы контроля веса следует вручную при помощи Руководства по контролю веса. Если вы поймете, что заметно отстаете от заданных значений, рекомендуется создать новую программу и вновь проверить требуемые параметры.

Изменение информации о пользователе или создание программы контроля веса не приводит к стиранию сохраненных данных из файла с информацией о ходе занятий и файла дневника. [Сохраненные новые данные программы автоматически добавляются к старым данным программы в файле дневника.](#)

Старая информация не оказывает влияния на новую программу.

#### **... я забыл произвести еженедельное обновление в программе похудения?**

Программа автоматически перейдет к Программе контроля веса. Для проверки итоговых значений вашей программы, прочтите главу [Просмотр и обновление информации о достигнутых успехах при помощи модели WM42/WM41](#) на стр.22.

#### **...я не знаю, в каком меню Setting (Настройки) или File (Файл) я нахожусь?**

Нажмите и удерживайте кнопку *Back (назад)*, пока на дисплее не будет показано время суток.

#### **...нет измерения ЧСС (- -)?**

1. Проверьте, правильно ли Вы надели передатчик, увлажнены ли электроды.
2. Не загрязнен ли передатчик.
3. Нет ли рядом других людей с мониторами сердечного ритма, высоковольтных линий, телевизоров, сотовых телефонов и других потенциальных источников электромагнитных помех.
4. Пользуетесь ли вы кардиостимуляторами? В этом случае Вам следует проконсультироваться с врачом.

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

1. Убедитесь в том, что монитор находится на расстоянии не более 1 м от передатчика.
2. Убедитесь в том, что передатчик не съехал с груди.
3. Убедитесь в том, что электроды передатчика увлажнены.
4. Убедитесь в том, что в радиусе 1 м от Вас нет другого передатчика Polar.
5. На нерегулярность показаний может влиять сердечная аритмия. В этом случае Вам следует проконсультироваться с врачом.

### **...значение ЧСС неожиданно меняется или значение очень высокое?**

Это возможно вследствие сильных электромагнитных помех, источник которых находится рядом с Вами.

Попробуйте определить источник помех и отойдите от него.

### **...на экране ничего не отображается?**

Устройство, поставленное с завода-изготовителя, работает в энергосберегающем режиме. Для его активации нажмите на любую кнопку. Устройство перейдет в режим базовых настроек. Для получения более подробной информации обратитесь к разделу Базовые настройки наручного приемника, стр. 13.

### **...изображение на дисплее постепенно исчезает?**

Обычно это первый признак разряда батареи. В этом случае с дисплея постепенно исчезают цифры при использовании подсветки или горящем индикаторе разряда батареи.  Замените батареи питания новыми.

### ...при нажатии на кнопки ничего не происходит?

Перезагрузите наручный приемник. При перезагрузке стираются настройки времени и даты. Информация о пользователе, файлах и дневниках сохраняется.



Одновременно нажмите на все кнопки кроме кнопки подсветки (Light), пока на дисплее не появятся цифры. Для получения более подробной информации обратитесь к разделу Базовые настройки наручного приемника, стр. 13.

Если после перезагрузки приемника вы не нажмете ни на одну кнопку, в течение одной минуты приемник перейдет в режим отображения текущего времени.

Если этого не произойдет, замените батарейки.

### ...батареи питания приемника следует заменить?

Рекомендуем выполнять все сервисные работы в авторизованном сервисном центре компании Polar. Гарантией не покрываются повреждения или их последствия, связанные с проведением сервисных работ не авторизованной Polar Electro сервисной службой. В сервисном центре компании Polar после замены батареи будет проведено испытание водонепроницаемости вашего наручного приемника, а также комплексная проверка всего оборудования Polar.

### ...другой человек с монитором сердечного ритма создает помехи?

Коды передатчиков двух занимающихся рядом спортсменов могут совпасть. В этом случае отойдите от партнера и сделайте следующее:

1. Остановите секундомер и измерение ЧСС.
2. Снимите передатчик с груди на 10 секунд.
3. Вновь наденьте передатчик и возобновите измерение ЧСС.

### **...предельные значения OwnZone, основанные на данных режима OZV очень сильно различаются?**

Непостоянный режим работы чрезвычайно чутко улавливает все изменения, происходящие в вашем теле и окружающей среде. Среди прочего, на предельные значения OZV влияет ваше общее физическое состояние, текущее время, определяемое функцией OwnZone, а также тип упражнения и ваше настроение. Минимальное значение OZV у одного и того же человека может различаться на 30 ударов в минуту. Поэтому важно, чтобы занятия в собственной зоне (OwnZone) проходили с небольшой или умеренной нагрузкой. Например, если слишком резко увеличите вашу ЧСС после первого этапа, может получиться, что предельные значения ЧСС слишком велики. Если кажется, что предельные значения ЧСС слишком велики, рекомендуем еще раз определить OwnZone.

### **...у меня не получается сделать так, чтобы функция OwnZone определяла предельные значения ЧСС на основании данных, получаемых в режиме OZV.**

1. Проверьте натяжение эластичного пояса.
2. Убедитесь в том, что электроды передатчика увлажнены и плотно прилегают к коже.
3. Наденьте передатчик за 15-20 минут до начала занятия, для того чтобы обеспечить плотное прилегание электродов к коже.
4. Если вы получаете предельные значения OwnZone на основании информации о вашем возрасте (OZA) или предварительно определенные на основании OZL предельные значения менее чем через одну минуту, это означает, что вы увеличили вашу ЧСС слишком быстро.. Увеличивайте вашу ЧСС во время определения OwnZone более медленно. ЧСС не должна увеличиваться более чем на 20 ударов в минуту с момента начала. Во время первого этапа вы можете надеть спортивную одежду.
5. Если вы получаете предельные значения OwnZone на основании информации о вашем возрасте (OZA) или предельные значения, предварительно определенные на основании OZL, через пять минут, это означает, что вы увеличили вашу ЧСС недостаточно быстро. Увеличивайте вашу ЧСС во время определения OwnZone более быстро.
6. Если для определения OwnZone вы обычно ходили пешком или бегали, возможно вам больше подходит ходьба в гору или езда на велосипеде (велотренажере).
7. Стресс или волнение могут уменьшить диапазон вашей ЧСС. В таком случае не исключено, что ЧСС не сможет быть измерена. Расслабьтесь в течение 5-10 минут перед началом занятия, присядьте для того чтобы уменьшить вашу ЧСС.
8. У некоторых людей с увеличением нагрузки диапазон ЧСС не исчезает полностью. В этом случае рекомендуется использовать предельные значения, устанавливаемые в зависимости от возраста.

## 9. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Целью использования оборудования Polar является:

- Помогать пользователю добиваться поставленных задач по контролю веса.
- Показывать уровень нагрузки в ходе занятий спортом.

Иные цели использования не предусмотрены.

### Наручный приемник

Тип батарей: CR 2032

Время работы батарей: приблизительно два года нормального использования

Рабочая температура: от -10 С до +50 С

Водонепроницаемость: до 50 м

Материал нагрудного пояса: Полиуретан

Материал задней крышки и пряжки нагрудного пояса: Нержавеющая сталь, в соответствии с нормативными актами ЕС (Директива ЕС 94/27/EU и приложение 1999/С 205/05).

Частота сердечных сокращений показывается в ударах в минуту (bpm).

Точность хода часов - погрешность менее 0.5 секунды в день при температуре 25 С.

Точность измерения ЧСС: ±1 % или 1 bpm, в зависимости от того, какое значение больше в состоянии покоя.

### Предельные значения

|                                      |                  |
|--------------------------------------|------------------|
| Хронометр .....                      | 23 ч 59 мин 59 с |
| Предельные значения ЧСС .....        | 30-199 bpm       |
| Суммарное время .....                | 0-9999 ч         |
| Суммарное количество калорий .....   | 0-999999 ккал    |
| Год рождения .....                   | 1921-2020        |
| Максимальная продолжительность ..... |                  |
| Программы Похудания .....            | 26 недель        |

### Передатчик

|  |
|--|
| Тип батарей: Встроенная литиевая                       |
| Время работы батарей: примерно 2500 часов эксплуатации |
| Рабочая температура: от -10 С до +50 С                 |
| Материал: Полиуретан                                   |
| Водонепроницаемый                                      |

### Эластичный пояс

|  |
|--|
| Материал пряжки: Полиуретан  |
| Использованные материалы: Нейлон, полиэстр и натуральный каучук с небольшими добавками латекса |