

# POLAR®

## POLAR VANTAGE M



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Содержание</b> .....	<b>2</b>
<b>Руководство пользователя Polar Vantage M</b> .....	<b>12</b>
Введение .....	12
Извлекайте максимум пользы из Vantage M .....	12
Приложение Polar Flow .....	13
Онлайн-сервис Polar Flow .....	13
<b>Начало работы</b> .....	<b>14</b>
Настройка часов .....	14
Вариант А: Настройка через мобильное устройство или с помощью приложения Polar Flow	15
Вариант Б: Настройка через компьютер .....	16
Вариант С: Настройка из часов .....	16
Функции кнопок управления и жесты .....	16
Дисплей времени и меню .....	17
Предтренировочный режим .....	18
В процессе тренировки .....	18
Жест активации подсветки .....	18
Вид часов и меню .....	18
Циферблаты .....	18
Меню .....	22

Начало тренировки .....	23
Таймеры .....	23
Настройки .....	24
Сопряжение мобильного устройства с часами .....	24
Удаление сопряженного устройства .....	25
Обновление программного обеспечения .....	26
С помощью мобильного устройства или планшета .....	26
С помощью компьютера .....	26
<b>Настройки .....</b>	<b>28</b>
Физические параметры .....	28
Вес .....	29
Рост .....	29
Дата рождения .....	29
Пол .....	29
Опыт тренировок .....	29
Цель физической активности .....	30
Желаемое время сна .....	31
Максимальная ЧСС .....	31
Частота сердечных сокращений в состоянии покоя .....	31
VO2max .....	32
Общие настройки .....	32

Сопряжение и синхронизация .....	33
Настройки велосипеда .....	33
Непрерывное отслеживание ЧСС .....	33
Режим «В самолете» .....	33
Не беспокоить .....	33
Уведомления с телефона .....	34
Единицы измерения .....	34
Язык .....	34
Информация о часах .....	34
Настройки часов .....	34
Будильник .....	35
Вид часов .....	35
Время .....	35
Дата .....	35
Первый день недели .....	35
<b>Тренировка .....</b>	<b>36</b>
Измерение частоты пульса на запястье .....	36
Ношение часов при измерении ЧСС с запястья .....	36
Ношение часов, когда частота пульса на запястье не измеряется .....	37
Начало тренировки .....	38
Начало запланированной тренировки .....	39

Начало мультиспортивной тренировки .....	40
Быстрое меню .....	41
В процессе тренировки .....	43
Просмотр режимов тренировки .....	43
Установка таймеров .....	44
Таймер интервалов: .....	45
Таймер обратного отсчета .....	46
Начать этап .....	46
Переключение вида спорта во время мультиспортивной тренировки .....	47
Тренировка с быстрой целью .....	47
Изменение тренировочной фазы при последовательной тренировке .....	47
Просмотр информации о тренировочной цели .....	48
Уведомления .....	48
Приостановка / завершение тренировки .....	48
Сводка по тренировке .....	48
После тренировки .....	48
Тренировочные данные в приложении Polar Flow .....	51
Тренировочные данные в онлайн-сервисе Polar Flow .....	51
<b>Функции .....</b>	<b>52</b>
GPS .....	53
Дата истечения срока действия A-GPS .....	53

Функции GPS .....	53
К началу маршрута .....	54
Функция персональных рекомендаций Smart Coaching .....	55
Training Load Pro .....	55
Кардионагрузка .....	56
Ощущаемая нагрузка .....	56
Нагрузка на мышцы (с помощью датчика мощности стороннего производителя) .....	56
Тренировочная нагрузка в рамках однократной тренировки .....	57
Напряжение и выносливость .....	58
Статус кардионагрузки .....	58
Статус кардионагрузки на часах .....	58
Долгосрочный анализ в приложении и онлайн-сервисе Flow .....	59
Беговая программа Polar .....	62
Создание программы бега .....	62
Начало работы над целью по бегу .....	63
отслеживать свои успехи; .....	63
Running Index .....	63
Анализ за короткий период .....	64
Анализ за длительный период .....	65
Тренировочные преимущества .....	67
Функция подсчета калорий Smart Calories .....	68

Непрерывное отслеживание ЧСС .....	69
Непрерывное отслеживание ЧСС на часах .....	69
Polar Sleep Plus™ .....	70
Данные о сне на часах .....	70
Данные о сне в приложении и онлайн-сервисе Flow .....	72
Отслеживание активности в режиме 24/7 .....	72
Цель активности .....	72
Данные об активности на часах .....	73
Данные об активности в приложении Flow и онлайн-сервисе Flow .....	73
Гид активности .....	74
Польза активности .....	74
Спортивные профили .....	75
Зоны частоты сердечных сокращений .....	75
Зоны скорости .....	79
Настройки зон скорости .....	80
Тренировочная цель с учетом зон скорости .....	80
В процессе тренировки .....	80
После тренировки .....	80
Определение скорости и расстояния с запястья .....	81
Определение частоты шагов с запястья .....	81
Показатели плавания .....	82

Плавание в бассейне .....	82
Указание длины бассейна .....	83
Плавание на открытой воде .....	83
Измерение частоты сердечных сокращений в воде .....	83
Начать плавательную тренировку .....	84
Во время плавания .....	84
После плавания .....	84
Уведомления с телефона .....	86
Как включить уведомления с телефона .....	86
Не беспокоить .....	87
Просмотр уведомлений .....	87
Сменные браслеты .....	87
Замена браслета .....	87
Совместимые датчики .....	88
Датчик частоты сердечных сокращений Polar H10 .....	89
Датчик скорости Polar Bluetooth® Smart .....	89
Датчик частоты педалирования Polar Cadence Sensor Bluetooth® Smart .....	90
Датчики мощности сторонних производителей .....	90
Сопряжение датчиков с часами .....	91
Сопряжение датчика частоты сердечных сокращений с часами .....	91
Сопряжение датчика бега с часами .....	92



Сопряжение велосипедного датчика с часами .....	92
Настройки велосипеда .....	93
Измерение диаметра колеса .....	93
Калибровка велосипедного датчика мощности .....	95
Удаление сопряженного устройства .....	95
<b>Polar Flow .....</b>	<b>96</b>
Приложение Polar Flow .....	96
Сведения о тренировке .....	96
Данные об активности .....	97
Данные о сне .....	97
Спортивные профили .....	97
Публикация изображения .....	97
Начало работы с приложением Flow .....	97
Онлайн-сервис Polar Flow .....	98
Лента .....	99
Дневник .....	99
Прогресс .....	99
Сообщество .....	99
Программы .....	100
Спортивные профили в Polar Flow .....	100
Добавление спортивного профиля .....	100

Редактирование спортивного профиля .....	101
Планирование тренировки .....	104
Создание плана тренировок с помощью инструмента «Планировщик сезона» .....	104
Создание тренировочной цели в приложении и онлайн-сервисе Polar Flow .....	105
Быстрая цель .....	105
Разделение на фазы .....	105
Избранное .....	106
Синхронизация целей с часами .....	106
Избранное .....	107
Добавление тренировочной цели в «Избранное» .....	107
Редактировать раздел «Избранное» .....	107
Удалить запись из раздела «Избранное» .....	108
Синхронизация .....	108
Выполните синхронизацию с приложением для мобильных устройств Flow .....	108
Синхронизация с онлайн-сервисом Flow при помощи программы FlowSync .....	109
<b>Важная информация .....</b>	<b>110</b>
Аккумулятор .....	110
Зарядка аккумулятора .....	110
Статус аккумулятора и уведомления .....	112
Значок статуса аккумулятора .....	112
Уведомления аккумулятора .....	112

Уход за часами .....	113
Поддерживайте часы в чистоте .....	113
Тщательно ухаживайте за оптическим датчиком частоты сердечных сокращений .....	113
Хранение .....	113
Обслуживание .....	114
Меры предосторожности .....	114
Помехи во время тренировки .....	114
Как свести к минимуму риск во время тренировок .....	115
Технические спецификации .....	116
Vantage M .....	116
Программа FlowSync .....	118
Совместимость приложения для мобильных устройств Polar Flow .....	119
Водонепроницаемость продукции Polar .....	119
Нормативная информация .....	120
Ограниченная международная гарантия Polar .....	121
Отказ от ответственности .....	122

# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ POLAR VANTAGE M

Данное руководство пользователя поможет вам поближе познакомиться с вашими новыми часами. Чтобы просмотреть обучающие видео-материалы и раздел вопросов и ответов, перейдите на страницу [support.polar.com/en/vantage-m](https://support.polar.com/en/vantage-m).


## ВВЕДЕНИЕ

Поздравляем вас с приобретением Polar Vantage M!

Polar Vantage M – это универсальные мультиспортивные часы с GPS и технологией сочетания датчиков Polar Precision Prime для точного отслеживания частоты сердечных сокращений на запястье даже во время самых интенсивных тренировок. Часы оснащены инструментами, которые помогают вам бить собственные рекорды и достигать целей: Добейтесь идеального количества тренировок для получения максимальной эффективности с [Training Load Pro](#). Следите за прогрессом бега с помощью передовых функций, таких как [Running Index \(Индекс бега\)](#) и [Программы бега](#). Выберите ваши любимые виды спорта из более чем 130 вариантов и адаптируйте настройки для каждого спорта.

[Функция непрерывного отслеживания ЧСС](#) круглосуточно измеряет вашу частоту сердечных сокращений. Вместе с [отслеживанием активности в режиме 24/7](#) вы получаете полную картину вашей суточной активности. Передовой анализ сна [Polar Sleep Plus](#) отслеживает ваши привычки во время сна и предоставляет вам отчет о сне.

Компактный и легкий дизайн делает Vantage M идеальным компаньоном в тренировках. Благодаря [сменным браслетам](#), вы можете персонализировать ваши часы для соответствия каждой ситуации и стилю.

 Мы постоянно развиваем наши продукты для улучшения работы пользователей. Для поддержания часов в обновленном состоянии и получения максимальной эффективности всегда следите за тем, чтобы [программное обеспечение](#) было обновлено при наличии новой версии. Обновления улучшают функционал часов с помощью новых функций и усовершенствований.

## ИЗВЛЕКАЙТЕ МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ ИЗ VANTAGE M

Подключайтесь к экосистеме Polar и используйте часы по максимуму.

## ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

Загрузите приложение [Polar Flow](#) из App Store® или Google Play™. Синхронизируйте часы с приложением Flow после тренировки и мгновенно получайте сводные данные и обратную связь по вашим успехам и результатам тренировки и сообщите всем своим друзьям о ваших достижениях. Из приложения Flow можно также узнать, как вы спали и насколько активны были на протяжении дня.

## ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW

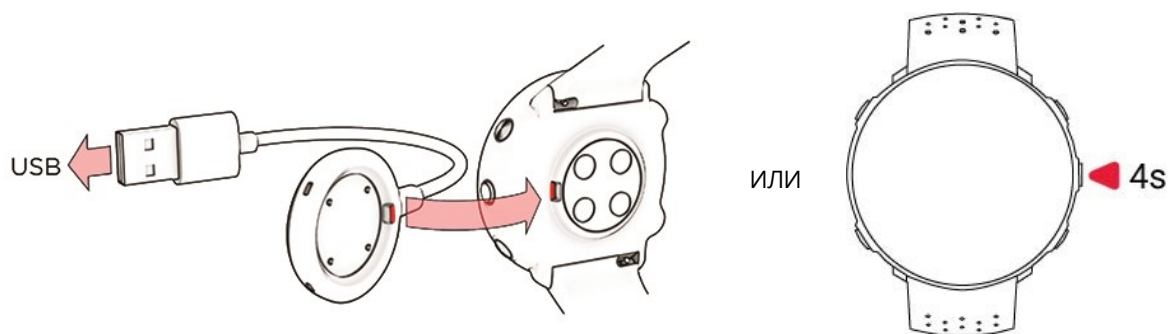
Синхронизируйте ваши сведения о тренировке с онлайн-сервисом [Polar Flow](#) с помощью программы FlowSync на компьютере или через приложение Flow. В онлайн-сервисе вы можете планировать тренировки, отслеживать достижения, получать рекомендации и просматривать детальный анализ вашей активности и результатов тренировки. Делитесь своими достижениями с друзьями, находите таких же спортсменов, как и вы, и получайте мотивацию от спортивных сообществ в соцсети. Все это можно найти здесь: [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

# НАЧАЛО РАБОТЫ

Настройка часов .....	14
Вариант А: Настройка через мобильное устройство или с помощью приложения Polar Flow ..	15
Вариант Б: Настройка через компьютер .....	16
Вариант С: Настройка из часов .....	16
Функции кнопок управления и жесты .....	16
Жест активации подсветки .....	18
Вид часов и меню .....	18
Циферблаты .....	18
Меню .....	22
Сопряжение мобильного устройства с часами .....	24
Удаление сопряженного устройства .....	25
Обновление программного обеспечения .....	26
С помощью мобильного устройства или планшета .....	26
С помощью компьютера .....	26

## НАСТРОЙКА ЧАСОВ


**Чтобы включить и зарядить часы**, подключите их к USB-порту или зарядному блоку USB с помощью идущего в комплекте кабеля. Кабель примагнитится к разъему – вам нужно просто удостовериться, что край кабеля совмещен с разъемом на часах (отмечено красным). Обратите внимание: для появления анимации зарядки на дисплее может потребоваться некоторое время. Перед использованием часов рекомендуется зарядить аккумулятор. Для получения подробной информации о зарядке аккумулятора смотрите раздел [Аккумулятор](#). С другой стороны, вы можете включить часы, нажав и удерживая ОК в течение 4 секунд.



**Чтобы настроить часы**, выберите язык и предпочтительный способ установки. Часы можно настроить тремя способами: Выберите удобный для вас способ с помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ и подтвердите выбор нажатием кнопки ОК.


**На телефоне:** Настройка с помощью мобильного телефона удобна, если у вас нет доступа к компьютеру с USB-портом, но она может занять больше времени. Для этого способа необходимо интернет-соединение.

**В. На компьютере:** Проводная настройка компьютера происходит быстрее, и в это же время вы можете зарядить часы, но вам нужен компьютер. Для этого способа необходимо интернет-соединение.

 *Рекомендуются варианты А и В. Вы сразу же можете указать физические параметры, необходимые для получения точных данных по тренировке. Вы также можете выбрать язык и получить последнюю версию программного обеспечения для своих часов.*


**На часах:** Если у вас нет совместимого мобильного устройства и компьютера, подключенного к Интернету, вы можете начать настройку из часов. **При выполнении настройки из часов ваши часы еще не подключены к онлайн-сервису Polar Flow. Обновления программного обеспечения ваших часов доступны только через Polar Flow.** Чтобы удостовериться, что вы оптимально используете часы и получаете максимум пользы от уникальных функций для тренировок Polar, важно выполнить настройку на онлайн-сервисе Polar Flow или в мобильном приложении Polar Flow позже, следуя указаниям для варианта А или В.

## **ВАРИАНТ А: НАСТРОЙКА ЧЕРЕЗ МОБИЛЬНОЕ УСТРОЙСТВО ИЛИ С ПОМОЩЬЮ ПРИЛОЖЕНИЯ POLAR FLOW**

 *Обратите внимание, что сопряжение необходимо выполнять в приложении Flow, а **НЕ** в настройках Bluetooth вашего мобильного устройства.*

1. Убедитесь, что мобильное устройство подключено к Интернету, и включите Bluetooth.
2. Загрузите приложение Polar Flow из App Store или Google Play на свое мобильное устройство.
3. Откройте на своем мобильном устройстве приложение Flow.
4. Приложение Flow распознает находящиеся рядом часы и предложит вам выполнить сопряжение. Нажмите кнопку «Старт».
5. Когда на мобильном устройстве появляется сообщение о подтверждении **Запроса о подключении устройства через Bluetooth**, удостоверьтесь, что код, указанный в мобильном устройстве, совпадает с кодом, указанным в часах.
6. Подтвердите запрос о подключении через Bluetooth на мобильном устройстве.
7. Нажмите ОК, чтобы подтвердить пин-код на часах.
8. После выполнения сопряжения отобразится **Сопряжение выполнено**.
9. Войдите в свою учетную запись Polar или создайте новую. Следуйте инструкциям по выполнению входа и настройки.

По завершении всех настроек нажмите «Сохранить и синхронизировать», и настройки будут синхронизированы с часами.


 Если вам будет предложено обновить программное обеспечение, подключите часы к источнику питания для обеспечения бесперебойной работы по обновлению, а затем согласитесь с обновлением.

## **ВАРИАНТ Б: НАСТРОЙКА ЧЕРЕЗ КОМПЬЮТЕР**

1. Перейдите на страницу [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) и установите программу для передачи данных Polar FlowSync на компьютер.
2. Войдите в свою учетную запись Polar или создайте новую. Подключите часы к USB-порту компьютера с помощью идущего в комплекте кабеля. Следуйте инструкциям онлайн-сервиса Polar Flow по выполнению входа и настройки.

## **ВАРИАНТ С: НАСТРОЙКА ИЗ ЧАСОВ**

Выберите значения с помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ и подтвердите каждый выбор нажатием кнопки ОК. Вы можете изменить заданные настройки в любой момент. Для этого нажимайте кнопку НАЗАД, пока не появится параметр, который вы хотите изменить.

 При выполнении настройки из часов ваши часы еще не подключены к онлайн-сервису Polar Flow. Обновления программного обеспечения ваших часов доступны только через Polar Flow. Чтобы удостовериться, что вы используете часы и извлекаете максимум пользы из уникальных функций Polar Smart Coaching, важно выполнить настройку на онлайн-сервисе Polar Flow или в мобильном приложении Flow позже, следуя указаниям для варианта А или В.

## **ФУНКЦИИ КНОПОК УПРАВЛЕНИЯ И ЖЕСТЫ**

На ваших часах есть пять кнопок, функции которых различаются в зависимости от ситуации. Подробное описание назначения кнопок для различных моделей см. в таблицах ниже.





## ДИСПЛЕЙ ВРЕМЕНИ И МЕНЮ

СВЕТ	НАЗАД	ОК	ВВЕРХ/ВНИЗ
Подсветка экрана	Вход в меню	Подтверждение выбора для отображения на дисплее	Измените вид часов в режиме отображения времени
В режиме отображения времени нажмите для просмотра символа статуса аккумулятора	Возврат к предыдущему уровню	Нажмите и удерживайте для входа в предтренировочный режим	Навигация по спискам
Нажмите и удерживайте для блокировки кнопок	Не менять настройки	Нажмите, чтобы узнать подробнее об информации, отображаемой на циферблате	Настройка выбранного значения
	Отменить выбор		
	Нажмите и удерживайте, чтобы из меню вернуться в режим отображения времени		
	В режиме отображения времени нажмите и		

СВЕТ	НАЗАД	ОК	ВВЕРХ/ВНИЗ
	удерживайте для начала сопряжения и синхронизации		

### ПРЕДТРЕНИРОВОЧНЫЙ РЕЖИМ

СВЕТ	НАЗАД	ОК	ВВЕРХ/ВНИЗ
Подсветка экрана	Возврат в режим отображения времени	Начать тренировку	Навигация по видам спорта
Нажмите и удерживайте для блокировки кнопок			
Нажмите для входа в Быстрое меню			

### В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

СВЕТ	НАЗАД	ОК	ВВЕРХ/ВНИЗ
Подсветка экрана	Приостановите тренировку одним нажатием на эту кнопку	Начать этап	Изменить тренировочный режим дисплея
Нажмите и удерживайте для блокировки кнопок	Чтобы остановить тренировку, нажмите и удерживайте во время паузы	Продолжать запись даже при паузе в тренировке	


### ЖЕСТ АКТИВАЦИИ ПОДСВЕТКИ

Подсветка включается автоматически при повороте запястья для того, чтобы посмотреть на часы.

## ВИД ЧАСОВ И МЕНЮ ЦИФЕРБЛАТЫ

Циферблаты часов Vantage M говорят вам гораздо больше, чем просто время. Вы получите самую свежую и актуальную информацию прямо на циферблате часов, включая состояние

вашей активности, статус кардионагрузки, частоту сердечных сокращений и информацию о последних тренировках. С помощью кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ можно прокручивать циферблаты часов и открывать дополнительные сведения с помощью кнопки ОК.

 Вы можете выбрать между аналоговым и цифровым дисплеем в [Настройках часов](#).

## Время



Основной циферблат со временем и датой.

## Активность



Круг вокруг циферблата и процент ниже даты и времени отображают ваш прогресс в достижении цели ежедневной активности. Круг заполняется светло-синим цветом, пока вы активны.

Кроме того, при открытии информации вы можете увидеть следующую информацию о вашей дневной накопленной активности:



- Пройденные шаги. Количество и тип движений тела регистрируются и преобразуются в анализ шагов.
- Активное время отражает совокупное время, затраченное на полезные для вашего здоровья движения тела.
- Отображается количество калорий, израсходованных вами в процессе тренировки, ваша активность и интенсивность обмена веществ: минимальный необходимый для жизнедеятельности уровень.

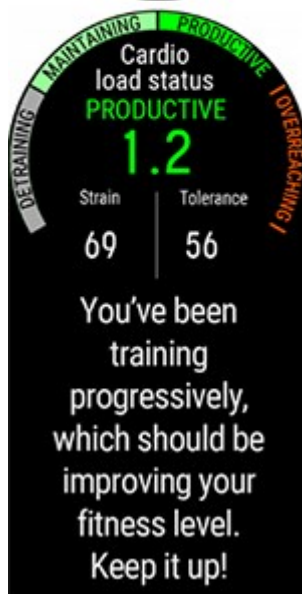
Для получения более подробной информации см. раздел [Отслеживание активности в режиме 24/7](#).

## Статус кардионагрузки



**Статус кардионагрузки** рассматривает отношение между **Напряжением** и **Выносливостью** и на его основе показывает, какой у вас статус тренировочной нагрузки: детренированность, поддержание, эффективно или перетренированность.

Кроме того, при открытии информации вы можете увидеть числовые значения вашего статуса Кардионагрузки, Напряжения и Выносливости, а также словесное описание вашего статуса Кардионагрузки.



- Числовое значение для вашего статуса кардионагрузки (= напряжение, разделенное на выносливость).
- **Напряжение** показывает, насколько напряженными были для вас тренировки в последнее время. Оно показывает вашу среднюю суточную кардионагрузку за последние 7 дней.
- **Выносливость** характеризует, насколько вы готовы выдерживать кардиотренировки. Она показывает вашу среднюю суточную кардионагрузку за последние 28 дней.
- Словесное описание вашего статуса кардионагрузки

Для получения более подробной информации см. раздел [Training Load Pro](#).

## Частота сердечных сокращений



Вы можете быстро узнать свою текущую частоту сердечных сокращений, не начиная тренировки. Просто затяните браслет, выберите этот циферблат, нажмите ОК, и на дисплее сразу же отобразится ваша текущая ЧСС.



При использовании функции непрерывного отслеживания ЧСС вы сможете отслеживать показания наивысшей и наименьшей частоты сердечных сокращений за день, а также посмотреть, какой показатель вашей наименьшей частоты сердечных сокращений был во время предыдущей ночи. Для включения/выключения функции непрерывного отслеживания ЧСС на часах перейдите в раздел **Настройки > Общие настройки > Непрерывное отслеживание ЧСС**.



Для получения более подробной информации см. раздел [Непрерывное отслеживание ЧСС](#).

## Последние тренировки



Посмотрите время, прошедшее с вашей последней тренировки, и вид спорта, которым вы занимались на тренировке.

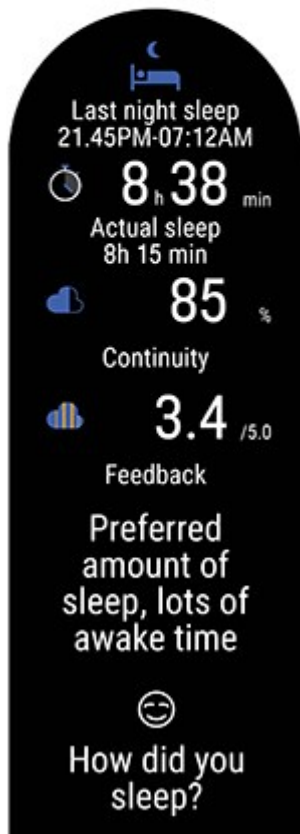
Кроме того, при открытии информации вы можете просмотреть сводки по тренировкам за последние 14 дней. Найдите тренировку, которую вы хотите просмотреть, используя кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ, и нажмите ОК для открытия сводки. Для получения более подробной информации см. раздел [Сводка по тренировке](#).

## Сон



Посмотрите сводные данные о том, как вы спали прошлой ночью. В этом окне приводится информация о том, когда вы заснули и проснулись, а также данные о продолжительности сна, фактическом сне, непрерывности сна, нарушениях сна и отчет о качестве сна. Если вы оценили, как вы спали, вы также увидите свою оценку.

Для получения более подробной информации см. раздел [Polar Sleep Plus](#).



## МЕНЮ

Вход и навигация в меню осуществляются нажатием кнопок НАЗАД, ВВЕРХ и ВНИЗ. Выбор подтверждается нажатием кнопки ОК; вернуться назад можно, нажав кнопку НАЗАД.



## НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

Только вы можете видеть свои тренировки. Нажмите ОК для входа в предтренировочный режим и выберите желаемый спортивный профиль.

Вход в предтренировочный режим можно также выполнять нажатием и удержанием кнопки ОК в режиме отображения времени.

См. [Начать тренировку](#) для получения подробных инструкций.

## ТАЙМЕРЫ

В разделе **«Таймеры»** вы найдете секундомер и таймер обратного отсчета.

### Секундомер

Нажмите ОК, чтобы включить секундомер. Нажмите ОК, чтобы добавить этап.  
Нажмите НАЗАД, чтобы приостановить секундомер.



### Таймер обратного отсчета


Вы можете установить таймер обратного отсчета от заданного времени. Выберите **«Установка таймера»**, установите время для обратного отсчета и нажмите ОК для

подтверждения. После завершения выберите **«Старт»** и нажмите ОК, чтобы запустить таймер обратного отсчета.

Таймер обратного отсчета добавлен к основному циферблату со временем и датой.




Часы уведомляют вас о завершении обратного отсчета вибрацией. Нажмите кнопку ОК, чтобы перезапустить таймер, или НАЗАД, чтобы отменить и вернуться в режим отображения времени.

 *В процессе тренировки вы можете использовать таймер интервалов и таймер обратного отсчета. Добавьте режимы таймера к режимам тренировки в настройках спортивного профиля в Flow и синхронизируйте настройки с часами. Для получения подробной информации об использовании таймеров во время тренировки см. раздел [В процессе тренировки](#).*

## НАСТРОЙКИ

Вы можете изменить следующие параметры в меню часов:

- [Физические параметры](#)
- [Общие настройки](#)
- [Настройки часов](#)

 Помимо настроек, доступных в часах, вы можете редактировать спортивные профили в онлайн-сервисе и приложении Polar Flow. На часах можно выбрать свои любимые виды спорта и данные для отображения во время тренировок. Для получения более подробной информации см. раздел [Спортивные профили в Flow](#).

## СОПРЯЖЕНИЕ МОБИЛЬНОГО УСТРОЙСТВА С ЧАСАМИ

Перед тем, как выполнить сопряжение мобильного устройства с часами, настройте часы в онлайн-сервисе Polar Flow или приложении для мобильных устройств Polar Flow, как описано в




разделе [Настройка часов](#) Если вы настроили часы через мобильное устройство, то сопряжение часов уже выполнено. Если вы настроили часы с помощью компьютера и хотите их использовать с мобильным приложением Polar Flow, подключите часы к мобильному устройству следующим образом:

Перед подключением мобильного устройства

- загрузите приложение Flow через App Store или Google Play.
- убедитесь, что на вашем мобильном устройстве включен Bluetooth и отключен режим «В самолете».
- **Пользователям Android:** убедитесь в том, что в настройках приложения телефона включена локация для приложения Polar Flow.

Как подключить мобильное устройство:

1. Откройте на своем мобильном устройстве приложение Flow и войдите, используя данные своей учетной записи Polar, созданные при настройке часов.

 **Пользователям Android:** Если вы используете несколько устройств Polar, совместимых с приложением Flow, убедитесь, что вы выбрали Vantage M в качестве активного устройства в приложении Flow. Таким образом приложение Flow сможет подключиться к часам. В приложении Flow перейдите в **Устройства** и выберите Vantage M.

2. В меню часов нажмите и удерживайте НАЗАД в режиме отображения времени **ИЛИ** перейдите в **Настройки > Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подключение телефона** и нажмите кнопку ОК
3. На часах появится **Откройте приложение Flow и поднесите часы близко к телефону.**
4. Когда на мобильном устройстве появляется сообщение о подтверждении **Запроса о подключении устройства через Bluetooth**, удостоверьтесь, что код, указанный в мобильном устройстве, совпадает с кодом, указанным в часах.
5. Подтвердите запрос о подключении через Bluetooth на мобильном устройстве.
6. Нажмите ОК, чтобы подтвердить пин-код на часах.
7. После выполнения сопряжения отобразится **Сопряжение выполнено.**

## УДАЛЕНИЕ СОПРЯЖЕННОГО УСТРОЙСТВА


Чтобы удалить сопряжение с мобильным устройством:

1. Зайдите в **Настройки > Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Сопряженные устройства** и нажмите ОК.

2. Выберите из перечня устройство, которое вы хотите удалить, и нажмите ОК.
3. На дисплее отобразится надпись: **Удалить сопряжение?** Подтвердите, нажав ОК.
4. Когда закончите, отобразится сообщение **Сопряжение удалено**


## ОБНОВЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Для поддержания часов в обновленном состоянии и получения максимальной эффективности всегда следите за тем, чтобы программное обеспечение было обновлено до новой версии при ее наличии. Обновления разрабатываются с целью улучшения функционала часов. Это могут быть совершенно новые функции, дополнения к уже существующим функциям или средства устранения неполадок.

 *Вы не потеряете данные вследствие обновления программного обеспечения: Перед началом процесса обновления данные с ваших часов будут синхронизированы с онлайн-сервисом Flow.*

### С ПОМОЩЬЮ МОБИЛЬНОГО УСТРОЙСТВА ИЛИ ПЛАНШЕТА

Программное обеспечение можно обновить с помощью мобильного устройства, если вы используете приложение для мобильных устройств Polar Flow для синхронизации данных о тренировке и активности. Приложение сообщит вам о наличии обновления, и вы получите инструкции по его установке. Для бесперебойной установки обновления рекомендуется подключить часы к источнику питания до начала процесса обновления.

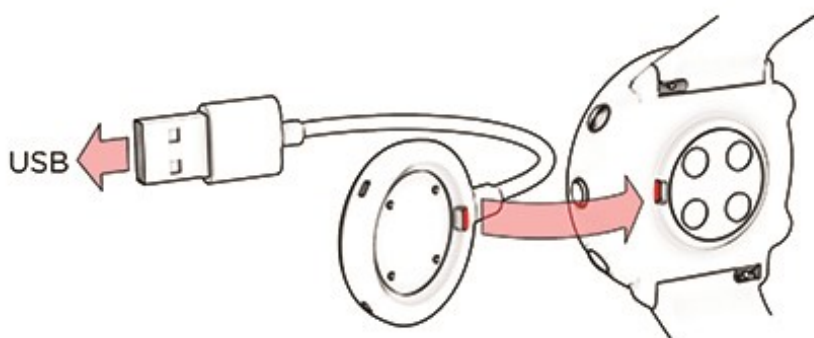
 *Беспроводное обновление программного обеспечения может занять до 20 минут, в зависимости от качества соединения.*

### С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРА

При подключении часов к компьютеру программа синхронизации FlowSync сообщит вам о наличии новой версии ПО для ваших часов. Программное обеспечение обновляется и загружается через программу FlowSync.

#### **Чтобы обновить программное обеспечение:**

1. Подключите часы к компьютеру с помощью идущего в комплекте кабеля. Убедитесь в том, что кабель встал на место. Совместите край кабеля с разъемом на часах (отмечено красным).



2. Программа FlowSync выполнит синхронизацию данных.
3. По завершении синхронизации вам будет предложено обновить программное обеспечение.
4. Подтвердите, нажав **Да**. Новое программное обеспечение будет установлено (это может занять до 10 минут), после чего часы перезагрузятся. Дождитесь завершения процесса обновления программного обеспечения, и только потом отключите часы от компьютера.

# НАСТРОЙКИ

Физические параметры .....	28
Вес .....	29
Рост .....	29
Дата рождения .....	29
Пол .....	29
Опыт тренировок .....	29
Цель физической активности .....	30
Желаемое время сна .....	31
Максимальная ЧСС .....	31
Частота сердечных сокращений в состоянии покоя .....	31
VO <sub>2</sub> max .....	32
Общие настройки .....	32
Сопряжение и синхронизация .....	33
Настройки велосипеда .....	33
Непрерывное отслеживание ЧСС .....	33
Режим «В самолете» .....	33
Не беспокоить .....	33
Уведомления с телефона .....	34
Единицы измерения .....	34
Язык .....	34
Информация о часах .....	34
Настройки часов .....	34
Будильник .....	35
Вид часов .....	35
Время .....	35
Дата .....	35
Первый день недели .....	35

## ФИЗИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Чтобы просмотреть или изменить введенные вами физические параметры, зайдите в **Настройки > Физические параметры**. Очень важно правильно указать такие данные, как ваш вес, рост, возраст и пол. Эти данные влияют на точность расчета, например границ диапазонов ЧСС и расхода затраченных калорий.

В разделе меню **Физические параметры** вы найдете:

- **Вес**
- **Рост**
- **Дата рождения**
- **Пол**
- **Опыт тренировок**
- **Цель физической активности**
- **Желаемое время сна**
- **Максимальная частота сердечных сокращений**
- **Частота сердечных сокращений в состоянии покоя**
- **VO<sub>2max</sub>**

## **ВЕС**

Укажите свой вес в килограммах (кг) или фунтах (lbs).

## **РОСТ**

Укажите свой рост в сантиметрах (метрическая система) или футах и дюймах (английские меры).

## **ДАТА РОЖДЕНИЯ**

Укажите свою дату рождения. Порядок ввода данных зависит от выбранного вами формата времени и даты (24ч: день-месяц-год; 12ч: месяц-день-год).

## **ПОЛ**

Выберите **Мужской** или **Женский**.

## **ОПЫТ ТРЕНИРОВОК**

Опыт тренировок — это оценка вашего уровня физической активности за длительный период. Выберите вариант, который наилучшим образом отражает вашу активность и интенсивность нагрузки в последние три месяца.

- **Редкие тренировки (0–1 ч/нед.):** Вы не посещаете регулярные занятия активными видами спорта, к примеру, вы занимаетесь ходьбой только для удовольствия и лишь изредка даете себе нагрузку, вызывающую учащенное дыхание и потоотделение.
- **Регулярные тренировки (1–3 ч/нед.):** Вы регулярно занимаетесь активным спортом, например пробегаете 5–10 км (3–6 миль) в неделю или уделяете 1–3 часа в неделю

сопоставимой по нагрузке деятельности, либо ваша работа предполагает аналогичный уровень физической активности.

- **Частые тренировки (3–5 ч/нед.):** Вы даете себе большую физическую нагрузку не менее 3 раз в неделю, например пробегаете 20–50 км (12–31 миль) в неделю или уделяете 3–5 часов в неделю сопоставимой по нагрузке деятельности.
- **Интенсивные тренировки (5–8 ч/нед.):** Вы даете себе тяжелую физическую нагрузку не менее 5 раз в неделю и иногда принимаете участие в массовых спортивных мероприятиях.
- **Полупрофессионал (8–12 ч/нед.):** Вы даете себе тяжелую физическую нагрузку почти каждый день, и ваша цель — добиться заметного улучшения показателей в соревновательных целях.
- **Профессионал (>12 ч/нед.):** Тренированный спортсмен. Вы занимаетесь интенсивными тренировками для достижения максимальных показателей в соревновательных целях.

## ЦЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

**Цель суточной активности** — хороший способ понять, насколько вы на самом деле активны каждый день. Выберите один из трех уровней типичной активности и узнайте, сколько вам нужно двигаться, чтобы достичь цели суточной активности.

Время, необходимое вам для достижения цели ежедневной активности, зависит от выбранного вами уровня, а также от интенсивности вашей активности. Возраст и пол также влияют на интенсивность, необходимую вам для достижения цели ежедневной активности.

### Уровень 1

Если в течение дня вы мало занимаетесь спортом и много времени проводите сидя, ездите на машине или общественном транспорте, то мы рекомендуем выбрать этот уровень физической активности.

### Уровень 2

Если большую часть дня вы проводите на ногах, возможно, вследствие вашей работы или выполнения повседневных домашних дел, то этот уровень физической активности именно для вас.

### Уровень 3

Если ваша работа требует больших затрат физических сил, если вы занимаетесь спортом или иным образом постоянно находитесь в движении и активны, то вам подойдет именно этот уровень физической активности.

## ЖЕЛАЕМОЕ ВРЕМЯ СНА

Укажите **Желаемое время сна**, чтобы задать целевую продолжительность сна. По умолчанию оно установлено на среднем уровне, рекомендуемом для вашей возрастной группы (восемь часов для взрослых в возрасте от 18 до 64 лет). Если вам кажется, что восемь часов сна – это слишком много или мало для вас, мы рекомендуем вам настроить желаемое время сна в соответствии с вашими потребностями. Сделав это, вы будете получать точную информацию о том, сколько вы поспали по сравнению с вашим желаемым временем сна.

## МАКСИМАЛЬНАЯ ЧСС

Если вы знаете свое значение максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС), укажите его здесь. По умолчанию здесь отображается ваше расчетное значение максимальной ЧСС (220 минус возраст).

$HR_{max}$  (Макс. ЧСС) используется для расчета энергозатрат.  $HR_{max}$  (Макс. ЧСС) — это максимальное число ударов сердца в минуту при физической нагрузке. Наиболее достоверным методом определения индивидуальной  $HR_{max}$  (Макс. ЧСС) являются лабораторные тесты. Значение  $HR_{max}$  (Макс. ЧСС) — также очень важно для определения интенсивности тренировки. Это значение индивидуально и зависит от возраста и наследственных факторов.

## ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ

Вашей частотой сердечных сокращений в состоянии покоя является наименьшее число ударов сердца в минуту (уд/мин) в состоянии полной расслабленности и без отвлечений. Ваш возраст, уровень физической подготовки, состояние здоровья и пол влияют на частоту сердечных сокращений в состоянии покоя. Типичные значения для взрослого составляют 55–75 уд./мин, но ваша частота сердечных сокращений в состоянии покоя может быть существенно ниже, если, например, вы находитесь в прекрасной физической форме.

Лучше всего измерять частоту сердечных сокращений в состоянии покоя утром после хорошего сна, сразу после пробуждения. Можно сперва сходить в ванную, если это поможет вам расслабиться. Перед измерением не осуществляйте какие-либо напряженные тренировки и удостоверьтесь, что вы полностью восстановились после физической активности. Вы должны провести несколько измерений, преимущественно по утрам в течение нескольких дней подряд, и рассчитать среднюю частоту сердечных сокращений в состоянии покоя.

### Порядок измерения частоты сердечных сокращений в состоянии покоя:

1. Наденьте часы. Лягте на спину и расслабьтесь.
2. По истечении примерно 1 минуты запустите тренировку на своем портативном устройстве. Выберите любой спортивный профиль, например, Другие занятия в помещении.

3. Лежите неподвижно и дышите спокойно в течение 3–5 минут. Не смотрите на тренировочные данные во время измерения.
4. Остановите тренировку на устройстве Polar. Синхронизируйте портативное устройство с приложением или веб-сервисом Polar Flow и проверьте наличие наименьшей частоты сердечных сокращений (минимальной ЧСС) в сводке по тренировке — это ваша частота сердечных сокращений в состоянии покоя. Обновите частоту сердечных сокращений в состоянии покоя до ваших физических параметров в Polar Flow.

## VO<sub>2</sub>МАХ

Установите свой VO<sub>2</sub>max.

VO<sub>2</sub>max (максимальное потребление кислорода, максимальная аэробная способность) — это максимальный уровень, на котором организм способен использовать кислород при максимальной нагрузке; он непосредственно связан с максимальной способностью сердца поставлять кровь мышцам. Показатель VO<sub>2</sub>max может быть измерен или определен расчетным путем при помощи фитнес-тестов (например, тестов на максимальную нагрузку и тестов на субмаксимальную нагрузку). Вы также можете использовать показатель [Running Index](#), который является оценкой вашего VO<sub>2</sub>max.

## ОБЩИЕ НАСТРОЙКИ

Для просмотра и редактирования общих настроек перейдите в **Настройки > Общие настройки**

В разделе меню **Общие настройки** вы найдете:


- **Сопряжение и синхронизация**
- **Настройки велосипеда** (Настройка отображается, только если вы выполнили сопряжение велосипедного датчика с часами)
- **Непрерывное отслеживание ЧСС**
- **Режим «В самолете»**
- **Не беспокоить**
- **Уведомления с телефона**
- **Единицы измерения**
- **Язык**
- **Информация о часах**



## СОПРЯЖЕНИЕ И СИНХРОНИЗАЦИЯ

- **Сопряжение и синхронизация телефона/Подключение датчика или другого устройства:** Сопряжение датчиков или мобильных устройств с часами. Синхронизация данных с приложением Flow
- **Сопряженные устройства:** Просмотр всех устройств, сопряженных с часами. Это могут быть датчики ЧСС, датчики бега, велосипедные датчики и мобильные устройства.

## НАСТРОЙКИ ВЕЛОСИПЕДА

 *Настройки велосипеда отображаются только в случае, если вы выполнили сопряжение велосипедного датчика с часами*

**Диаметр колеса:** Установите диаметр колеса в миллиметрах. Для получения инструкций по измерению диаметра колеса см. [Сопряжение датчиков с часами](#).

**Длина шатуна:** Установите длину шатуна в миллиметрах. Настройка отображается, только если вы выполнили сопряжение датчика мощности.

**Используемые датчики:** Просмотр всех датчиков, которые вы подключили к велосипеду.

## НЕПРЕРЫВНОЕ ОТСЛЕЖИВАНИЕ ЧСС

**Включение и выключение** функции непрерывного отслеживания частоты пульса. Для получения более подробной информации см. раздел [Непрерывное отслеживание ЧСС](#).

## РЕЖИМ «В САМОЛЕТЕ»

Выберите **Вкл.** или **Выкл.**.

В режиме «В самолете» часы отключаются от всех беспроводных сетей. Вы все еще можете их использовать, но вы не можете синхронизировать ваши данные с мобильным приложением Polar Flow или использовать их с какими-либо беспроводными устройствами.

## НЕ БЕСПОКОИТЬ

Выберите **Выкл.**, **Вкл.** или **Вкл. ( — )**. Установите период действия режима «Не беспокоить». Выберите **Начало** и **Окончание**. Во время этого режима вы не получаете уведомления и оповещения о вызовах. Жест активации подсветки также отключается.

## УВЕДОМЛЕНИЯ С ТЕЛЕФОНА

Настройте получение уведомлений с телефона, выбрав **«Выкл.»** или **«Вкл. когда нет трен.»**. Обратите внимание, что во время тренировки уведомления не выводятся.

## ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ

Выберите метрическую (**кг, см**) или английскую (**фунты, футы**) систему мер. Выберите удобные для вас единицы измерения веса, роста, расстояния и скорости.

## ЯЗЫК

Вы можете выбрать язык, который вы хотите использовать на часах. Часы поддерживают следующие языки: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Polski, Português, Русский, Suomi, Svenska** или **Türkçe**.

## ИНФОРМАЦИЯ О ЧАСАХ

Узнайте идентификационный номер (ID) часов, а также версию программного и аппаратного обеспечения и срок службы A-GPS и посмотрите маркировочные бирки Vantage-M.

**Перезагрузите часы:** Если возникли проблемы с часами, попробуйте перезагрузить их. Перезапуск часов не приведет к потере каких-либо настроек или ваших личных данных из часов. Нажмите кнопку ОК и выберите ОК, чтобы подтвердить перезапуск. Вы также можете перезапустить часы, нажав и удерживая кнопку ОК в течение 10 секунд.

## НАСТРОЙКИ ЧАСОВ


Для просмотра и редактирования настроек часов перейдите в **Настройки > Настройки часов**.

В разделе меню **Настройки часов** вы найдете:

- **Будильник**
- **Вид часов**
- **Время**
- **Дата**
- **Первый день недели**

## БУДИЛЬНИК

Установить повтор будильника: **Выкл.**, **Однократно**, **С понедельника по пятницу** или **Ежедневно**. Если вы выбрали параметр **Однократно**, **С понедельника по пятницу** или **Ежедневно**, вам также нужно задать время будильника.

 *Когда будильник установлен, в режиме отображения времени вы увидите значок будильника.*


## ВИД ЧАСОВ

Выберите желаемый вид экрана:

- **Аналоговые часы**
- **Цифровые часы**


## ВРЕМЯ

Задайте формат времени: **24 ч** или **12 ч**. Далее установите время дня.

 *При синхронизации с онлайн-сервисом и приложением Flow время суток обновляется автоматически.*


## ДАТА

Здесь вам нужно задать дату. Вам также нужно выбрать **Формат даты**, выбрав **мм/дд/гггг**, **дд/мм/гггг**, **гггг/мм/дд**, **дд-мм-гггг**, **гггг-мм-дд**, **дд.мм.гггг** или **гггг.мм.дд**, где м месяц, д день, г год.

 *При синхронизации с онлайн-сервисом и приложением Flow дата обновляется автоматически.*

## ПЕРВЫЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ

Выберите, с какого дня будет начинаться неделя. Вы можете выбрать **Понедельник (Пн)**, **Суббота (Сб)** или **Воскресенье (Вс)**.

 *При синхронизации с онлайн-сервисом и приложением Flow первый день недели берется с сервиса автоматически.*

# ТРЕНИРОВКА

Измерение частоты пульса на запястье .....	36
Ношение часов при измерении ЧСС с запястья .....	36
Ношение часов, когда частота пульса на запястье не измеряется .....	37
Начало тренировки .....	38
Начало запланированной тренировки .....	39
Начало мультиспортивной тренировки .....	40
Быстрое меню .....	41
В процессе тренировки .....	43
Просмотр режимов тренировки .....	43
Установка таймеров .....	44
Начать этап .....	46
Переключение вида спорта во время мультиспортивной тренировки .....	47
Тренировка с быстрой целью .....	47
Приостановка / завершение тренировки .....	48
Сводка по тренировке .....	48
После тренировки .....	48
Тренировочные данные в приложении Polar Flow .....	51
Тренировочные данные в онлайн-сервисе Polar Flow .....	51

## ИЗМЕРЕНИЕ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА НА ЗАПЯСТЬЕ

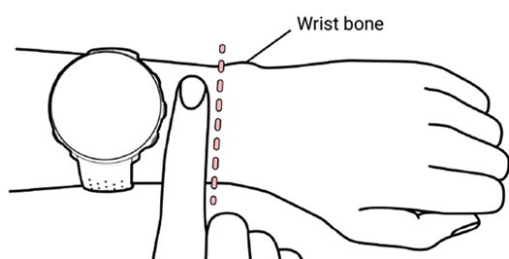
Часы измеряют частоту сердечных сокращений на запястье с помощью технологии сочетания датчиков **Polar Precision Prime™**. Это новшество в измерении частоты сердечных сокращений сочетает в себе оптическое измерение частоты сердечных сокращений и измерение контакта с кожей, исключая любые помехи для сигнала частоты сердечных сокращений. Он точно отслеживает частоту сердечных сокращений даже в самых трудных условиях и во время изнурительных тренировок.

Хотя и существует множество субъективных показателей того, как отвечает ваше тело на тренировки (восприятие нагрузки, частота дыхания, физические ощущения), ни один из них не является таким же достоверным показателем, как ЧСС. Этот показатель объективен и зависит от комбинации внутренних и внешних факторов. Вы сможете проследить зависимость своего физического состояния от них.

## НОШЕНИЕ ЧАСОВ ПРИ ИЗМЕРЕНИИ ЧСС С ЗАПЯСТЬЯ

Чтобы получить точные результаты измерения ЧСС на запястье во время тренировки (и при использовании функции [Непрерывное отслеживание ЧСС](#)), убедитесь, что вы правильно закрепили часы:

- Наденьте часы на запястье, отступив как минимум на ширину пальца от кости запястья (см. рисунок ниже).
- Плотно затяните браслет на запястье. Датчик, расположенный на обратной стороне часов, должен постоянно соприкасаться с кожей, а часы необходимо закрепить так, чтобы они не двигались на руке. Есть простой способ проверить, не ослаблен ли браслет: обхватите браслет с обеих сторон руки и слегка подтолкните вверх — датчик не должен приподниматься над кожей. Приподнимая браслет вверх, вы не должны видеть свет светодиода датчика.
- Для максимально точных измерений частоты сердечных сокращений рекомендуем надеть часы за несколько минут до начала измерения ЧСС. Если ваши руки и кожа быстро мерзнут, лучше разогреть кожу. Перед началом тренировки ускорьте кровообращение!




**i** Если у вас на запястье есть татуировки, не носите датчик прямо на них, так как это может привести к искажению данных.

В тех видах спорта, где более целесообразно, чтобы датчик находился на запястье неподвижно, или если датчик находится рядом с мышцами или сухожилиями, которые движутся или на которые оказывается давление, для более достоверных значений частоты пульса рекомендуется носить датчик частоты сердечных сокращений Polar с нагрудным ремнем. Ваши часы также совместимы с датчиками частоты сердечных сокращений Bluetooth®, как Polar H10. Датчик частоты сердечных сокращений POLAR H10 более четко реагирует на быстро увеличивающуюся или уменьшающуюся частоту сердечных сокращений, поэтому это также идеальный вариант для интервальных тренировок с быстрыми забегами.

**i** Для обеспечения наилучшей возможной эффективности измерения частоты сердечных сокращений на запястье поддерживайте часы в чистоте и избегайте царапин. После напряженной тренировки рекомендуется промывать часы слабым мыльным раствором под проточной водой. После этого обтирайте его мягким полотенцем. Пусть он полностью высохнет после зарядки.

## **НОШЕНИЕ ЧАСОВ, КОГДА ЧАСТОТА ПУЛЬСА НА ЗАПЯСТЬЕ НЕ ИЗМЕРЯЕТСЯ**

Немного ослабьте браслет: так вам будет комфортней, и ваша кожа сможет дышать. Носите часы так, как вы бы носили обычные часы.

 *Имеет смысл периодически снимать устройство с запястья, особенно если у вас чувствительная кожа. Сняв часы, зарядите их. Таким образом, ваша кожа и часы смогут отдохнуть и подготовиться к следующей тренировке.*

## НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

1. [Наденьте часы](#) и затяните браслет.
2. Чтобы войти в предтренировочный режим, в режиме отображения времени нажмите и удерживайте ОК или нажмите НАЗАД, чтобы войти в главное меню, затем выберите **«Начать тренировку»**.




В быстрое меню можно войти из предтренировочного режима касанием кнопки СВЕТ. Параметры, представленные в быстром меню, зависят от выбранного вида спорта, а также от того, пользуетесь вы GPS или нет.

Например, вы можете выбрать одну из избранных тренировочных целей и добавить таймеры к своим режимам тренировок. Для получения более подробной информации см. раздел [Быстрое меню](#).

После этого часы вернутся в предтренировочный режим.

3. Выберите предпочитаемый вид спорта.
4. Чтобы данные о тренировке были верны, оставайтесь в предтренировочном режиме и дождитесь, когда часы обнаружат сигналы датчиков GPS (если они используются в этом виде спорта) и датчик ЧСС. Чтобы устройство могло обнаружить сигнал GPS, выйдите на улицу и отойдите от высоких зданий и деревьев. Держите часы неподвижно, экраном вверх и не касайтесь его, пока идет поиск сигнала GPS.

 *Если вы выполнили сопряжение дополнительного датчика Bluetooth с часами, часы также автоматически начнут искать сигнал датчика.*



Если система GPS готова, круг вокруг значка GPS станет зеленым. Часы уведомят вас об этом вибрацией.

 Как только часы обнаружат сигнал ЧСС, на экране отобразится



частота пульса.



<sup>89</sup> Если вы носите датчик ЧСС Polar, сопряженный с часами, часы автоматически будут использовать его для измерения частоты сердечных сокращений во время тренировок. Голубой кружок на символе ЧСС говорит о том, что часы используют подключенный датчик для измерения частоты сердечных сокращений.

5. Как только все сигналы будут обнаружены, нажмите ОК, чтобы начать регистрацию тренировки.

Для получения подробной информации о том, что вы можете выполнять с часами во время тренировки, см. раздел [В процессе тренировки](#).

## НАЧАЛО ЗАПЛАНИРОВАННОЙ ТРЕНИРОВКИ

В приложении Polar Flow или в онлайн-сервисе Polar Flow можно планировать тренировку и [создавать подробные тренировочные цели](#), а также синхронизировать их с часами.

Чтобы начать тренировку, запланированную на текущий день:

1. Войдите в предтренировочный режим, нажав и удерживая ОК в режиме отображения времени.
2. Вам будет предложено начать тренировочную цель, которую вы запланировали на день.



3. Нажмите ОК для просмотра информации о цели.
4. Нажмите ОК для возврата в предтренировочный режим и выберите желаемый спортивный профиль.
5. Как только часы обнаружат все сигналы, нажмите ОК. На дисплее появится сообщение **Запись начата**, после чего вы можете начинать тренировку.

Часы подскажут вам, как достичь своей цели во время тренировки. Для получения подробной информации см. раздел [В процессе тренировки](#).

## НАЧАЛО МУЛЬТИСПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Режим «мультиспорт» позволяет включать несколько видов спорта в одну тренировку и переключаться между разными видами спорта, не прерывая запись показателей тренировки. Во время мультиспортивной тренировки ваше время перехода между видами спорта отслеживается автоматически, что позволяет вам видеть, сколько времени потребовалось для переключения с одного вида на другой.

Существует два способа выполнения мультиспортивной тренировки: фиксированный режим и свободный режим. Фиксированный режим мультиспортивной тренировки (мультиспортивные профили в перечне видов спорта Polar), например для триатлона, предусматривает фиксированный порядок разных видов спорта, и тренировки должны выполняться в этом конкретном порядке. В свободном режиме мультиспортивной тренировки можно изменять структуру тренировки, выбирая виды спорта из перечня. Вы также можете переключаться между видами спорта.

Перед началом мультиспортивной тренировки убедитесь, что вы настроили спортивный профиль для каждого вида спорта, который собираетесь использовать для тренировки. Для получения более подробной информации см. раздел [Спортивные профили в Flow](#).

1. Нажмите НАЗАД для входа в основное меню и выберите **Начало тренировки**, а затем перейдите в спортивный профиль. Выберите «Триатлон», «Свободный режим мультиспортивной тренировки» или любой иной мультиспортивный профиль (может быть добавлен в онлайн-сервисе Flow).
2. Как только все сигналы будут обнаружены часами, нажмите ОК. На дисплее появится сообщение **Запись начата**, после чего вы можете начинать тренировку.
3. Для того чтобы изменить вид спорта, нажмите НАЗАД и вернитесь в переходный режим.
4. Выберите следующий вид спорта и нажмите ОК (отобразится ваше время перехода) и продолжите тренировку.



## БЫСТРОЕ МЕНЮ

Войти в быстрое меню можно с помощью кнопки СВЕТ в предтренировочном режиме, во время паузы на занятиях, а также во время перехода между тренировками по нескольким видам спорта.



Параметры, представленные в быстром меню, зависят от выбранного вида спорта, а также от того, пользуетесь вы GPS или нет.



### Длина бассейна.

При использовании профиля «Плавание в бассейне» необходимо правильно указать длину бассейна, так как это значение влияет на темп, дистанцию и количество гребков, а также на показатель SWOLF. Нажмите ОК, чтобы открыть и, если нужно, изменить параметр **«Длина бассейна»**. Стандартная длина: 25 метров, 50 метров и 25 ярдов. Значение длины можно изменить вручную на любую другую величину. Минимальная длина, которую можно выбрать, — 20 метров/ярдов.



*Параметр «Длина бассейна» доступен только в предтренировочном режиме из быстрого меню.*



### Калибровка датчика мощности

Если велосипедный датчик мощности стороннего производителя сопряжен с часами, откалибровать датчик можно из быстрого меню. Вначале выберите один из спортивных профилей для велосипеда и включите передатчики, повернув соответствующие ручки. Затем в быстром меню выберите **«Калибруйте датч. мощн.»** и откалибруйте датчик, следуя инструкциям на экране. Инструкции по калибровке, которые относятся к конкретному датчику мощности, приводятся в инструкции соответствующего производителя.



### Избранное

В «Избранном» представлены тренировочные цели, которые были сохранены через онлайн-сервис Polar Flow и синхронизированы с часами. Выберите в «Избранном» тренировочную цель, которую требуется достичь. После этого часы вернутся в предтренировочный режим, и вы сможете начать тренировку.

Для получения более подробной информации см. раздел [Избранное](#).



### Таймер интервалов

Вы можете задать интервальные таймеры по времени и/или дистанции, чтобы более точно определить время работы и фазы восстановления во время интервальных тренировок.

Чтобы добавить таймер интервалов к режимам тренировки текущего занятия, выберите **«Таймер для этой тренир.» > Вкл.** Вы можете использовать таймер, установленный ранее, или создать новый, вернувшись в быстрое меню и выбрав **«Таймер интервалов» > «Установ. тайм. интервалов»:**

1. Выберите **«На основании времени»** или **«На основании дистанции»**. **На основании времени:** задайте для таймера минуты и секунды и нажмите кнопку ОК. **На основании дистанции:** задайте для таймера дистанцию и нажмите кнопку ОК. Отобразится сообщение: **«Установить другой таймер?»**. Чтобы установить другой таймер, нажмите ОК.
2. После этого часы вернутся в предтренировочный режим, и вы сможете начать тренировку. Таймер запустится с началом тренировки.

Для получения подробной информации см. раздел [В процессе тренировки](#).



### Таймер обратного отсчета

Чтобы добавить таймер обратного отсчета к режимам тренировки текущего занятия, выберите **«Таймер для этой тренир.» > Вкл.** Вы можете использовать таймер, установленный ранее, или создать новый, вернувшись в быстрое меню и выбрав **«Таймер обр. отсчета» > «Устан. таймер»**. Установите время для обратного отсчета и нажмите ОК для подтверждения. После этого часы вернутся в предтренировочный режим, и вы сможете начать тренировку. Таймер запустится с началом тренировки.


Для получения подробной информации см. раздел [В процессе тренировки](#).



### К началу маршрута

С помощью функции «К началу маршрута» можно вернуться к месту начала тренировки. Чтобы добавить режим **«К началу маршрута»** к режимам текущей тренировки, выберите **«К началу маршрута»** и нажмите ОК.

Для получения более подробной информации см. раздел [К началу маршрута](#).

 Функция «К началу маршрута» доступна, если в выбранном спортивном профиле используется GPS.

Если для тренировки выбрана тренировочную цель, функция **«Избранное»** будет перечеркнута в быстром меню, так как для тренировки можно выбрать только одну цель. Чтобы изменить цель, выберите зачеркнутую функцию, и вам будет предложено изменить цель. Выберите другую цель и подтвердите, нажав ОК.

## В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ ПРОСМОТР РЕЖИМОВ ТРЕНИРОВКИ

Чтобы во время тренировки просмотреть режимы тренировки, нажимайте кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ. Обратите внимание, что доступные режимы тренировки и информация, которая отображается в режимах тренировки, зависят от вида спорта, который вы выбрали, и вашего редактирования выбранного спортивного профиля.

Вы можете добавить спортивные профили в меню часов и задать определенные настройки для каждого спортивного профиля в приложении и онлайн-сервисе Polar Flow. Для каждого вида спорта можно создавать отдельные режимы тренировки и выбирать данные для отображения во время тренировок. Для получения более подробной информации см. раздел [Спортивные профили в Flow](#).

Например, ваши режимы тренировки могут содержать следующую информацию:



Частота сердечных сокращений и ZonePointer

Дистанция

Длительность

Темп/Скорость



Частота сердечных сокращений и ZonePointer

Длительность

Калории



Спуск

Ваша текущая высота

Подъем



Максимальная ЧСС

График ЧСС и ваша текущая ЧСС

Средняя ЧСС

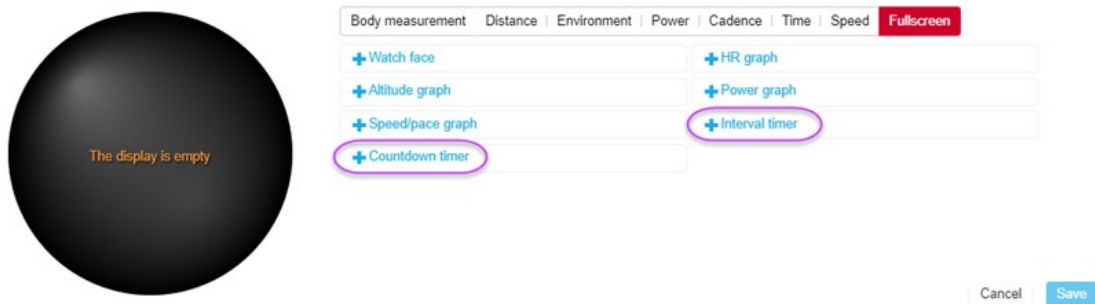


Время дня

Длительность

## УСТАНОВКА ТАЙМЕРОВ

Чтобы использовать таймеры во время занятий спортом, их нужно добавить к режимам тренировки. Это можно сделать двумя способами: включить режим таймера для текущей тренировки в [Быстром меню](#) или добавить таймеры к режимам тренировки в настройках соответствующего спортивного профиля в онлайн-сервисе Polar Flow, а затем синхронизировать настройки с часами.



Для получения более подробной информации см. раздел [Спортивные профили в Flow](#).

### ТАЙМЕР ИНТЕРВАЛОВ:



**i** Если вы включите режим таймера в текущей тренировке через [Быстрое меню](#), таймер запустится с началом тренировки. Вы можете остановить таймер и запустить новый, как описано ниже.


Если таймер был добавлен в режим тренировки в используемом спортивном профиле, таймер можно запустить следующим образом:

1. Выберите режим отображения **«Таймер интервалов»**, затем нажмите и удерживайте ОК. Выберите **«Старт»** для использования ранее установленного таймера или создайте новый таймер в разделе **«Установка таймера интервалов»**:
2. Выберите **«На основании времени»** или **«На основании дистанции»**. **На основании времени**: задайте для таймера минуты и секунды и нажмите кнопку ОК. **На основании дистанции**: задайте для таймера дистанцию и нажмите кнопку ОК.
3. Отобразится сообщение: **«Установить другой таймер?»**. Чтобы установить другой таймер, нажмите ОК.
4. После завершения выберите **«Старт»**, чтобы запустить таймер интервалов. Часы уведомляют вас о завершении каждого интервала вибрацией.

Чтобы остановить таймер, нажмите и удерживайте ОК, а затем выберите **«Остановить таймер»**.

### ТАЙМЕР ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА



 Если вы включите режим таймера в текущей тренировке через **Быстрое меню**, таймер запустится с началом тренировки. Вы можете остановить таймер и запустить новый, как описано ниже.

Если вы добавили таймер в режимы тренировки используемого вами спортивного профиля, запустите таймер следующим образом:

1. Выберите режим **«Таймер обратного отсчета»**, затем нажмите и удерживайте ОК.
2. Выберите **«Старт»**, чтобы использовать ранее установленный таймер, или выберите **«Установить таймер обратного отсчета»** для создания нового. После завершения выберите **«Старт»**, чтобы запустить таймер обратного отсчета.
3. Часы уведомят вас о завершении обратного отсчета вибрацией. Если вы хотите перезапустить таймер обратного отсчета, нажмите и удерживайте ОК, а затем выберите **«Старт»**.

Чтобы остановить таймер, нажмите и удерживайте ОК, а затем выберите **«Остановить таймер»**.

### НАЧАТЬ ЭТАП

Нажмите ОК, чтобы отметить этап. Начинать этапы можно также автоматически. В настройках спортивного профиля в приложении или онлайн-сервисе Polar Flow для пункта **Автоматический этап** выберите **Расстояние между этапами** или **Продолжительность этапа**. Если вы выбрали определение по дистанции **Расстояние между этапами**, необходимо указать дистанцию, после прохождения которой этап считается завершенным. Если вы выбрали определение по длительности **Продолжительность этапа**, необходимо указать время, по истечении которого этап считается завершенным.

## ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВИДА СПОРТА ВО ВРЕМЯ МУЛЬТИСПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Нажмите НАЗАД и выберите вид спорта, на который вы хотите переключиться. Подтвердите выбор нажатием кнопки ОК.

### ТРЕНИРОВКА С БЫСТРОЙ ЦЕЛЬЮ

Если вы создали **быструю тренировочную цель** на длительность, расстояние или расход калорий в приложении или онлайн-сервисе Flow и синхронизировали ее с часами, то в качестве первого режима тренировки по умолчанию увидите следующий:



Если вы создали цель на длительность или расстояние, вы увидите, какая часть цели остается до ее достижения.

или

Если вы создали цель на расход калорий, вы увидите, сколько калорий по вашей цели вам осталось сжечь.

Если вы создали тренировку **с разделением цели на фазы** в приложении или онлайн-сервисе Flow и синхронизировали ее с часами, то в качестве первого режима тренировки по умолчанию увидите следующий:



- В зависимости от выбранной интенсивности отображается частота сердечных сокращений или скорость/темп и наименьшая и наивысшая частота сердечных сокращений или предельная скорость/этап в рамках текущей фазы.
- Название фазы и номер фазы/общее количество фаз
- Охваченная длительность/расстояние к настоящему времени
- Целевая длительность/расстояние в рамках текущей фазы

 См. [Планирование тренировки](#) для получения указаний по созданию тренировочных целей.

### ИЗМЕНЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ФАЗЫ ПРИ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

При автоматической смене фаз новая фаза начнется по завершении предыдущей. Часы уведомят вас о смене фаз вибрацией.

## ПРОСМОТР ИНФОРМАЦИИ О ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЦЕЛИ


Для того чтобы просмотреть информацию о тренировочной цели в процессе тренировки, нажмите и удерживайте ОК в режиме просмотра тренировочной цели.

## УВЕДОМЛЕНИЯ

Если вы тренируетесь за пределами запланированных зон частоты сердечных сокращений или зон скорости/темпа, то часы уведомят вас об этом вибрацией.

## ПРИОСТАНОВКА / ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

1. Нажмите НАЗАД, чтобы приостановить тренировку.
2. Чтобы продолжить тренировку, нажмите ОК. Чтобы остановить тренировку, нажмите и удерживайте НАЗАД. Вы получите сводный отчет о своей тренировке на часы сразу же после окончания тренировки.

 Если вы завершили тренировку после того, как сначала приостановили ее, время после нажатия паузы не будет включено в общее время тренировки.

## СВОДКА ПО ТРЕНИРОВКЕ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Вы получите сводный отчет о своей тренировке на часы сразу же после окончания тренировки. Наиболее детальный и наглядный анализ представлен в приложении Polar Flow или в онлайн-сервисе Polar Flow.

Информация, представленная в сводном отчете, зависит от спортивного профиля и собранных данных. Например, ваш сводный отчет о тренировке может содержать следующую информацию:



Время и дата начала

Длительность тренировки.

Расстояние, преодоленное во время тренировки.





### Частота сердечных сокращений

Ваша средняя и максимальная ЧСС во время тренировки.

Ваша кардионагрузка в рамках тренировки



### Зоны частоты сердечных сокращений

Время тренировок, проведенное в разных зонах частоты сердечных сокращений



### Калории

Калории, сожженные во время тренировки.

% жира от количества израсходованных калорий: Калории, сожженные с жиром во время тренировки, выражаются в проценте от общего количества калорий, сожженных во время тренировки



### Темп/Скорость

Среднее и максимальное значение скорости/темпа тренировки.

Running Index: Класс производительности бега и числовое значение. Узнайте больше из раздела [Running Index](#).



### Зоны скорости

Время тренировки, проведенное в различных зонах скорости



### Частота педалирования

Среднее и максимальное значение частоты педалирования за тренировку

*Частота шагов во время бега измеряется с помощью встроенного акселерометра на основании движений запястья. Частота педалирования отображается, если вы используете Polar Cadence Sensor Bluetooth® Smart.*



### Высота

Максимальная высота во время тренировки.

Подъем в метрах/футах во время тренировки

Спуск в метрах/футах во время тренировки.



### Этапы/Автоматические этапы

Номер отрезка

Лучший этап

Средний этап

## Сводка по нескольким видам спорта

Сводка по нескольким видам спорта содержит общие сведения о тренировке в целом и подробные — по каждому виду спорта в отдельности, которые включают продолжительность и преодоленную дистанцию.

**Для того, чтобы позднее просмотреть сводки по тренировкам на часах:**



В режиме отображения времени используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ для того, чтобы перейти на циферблат **Последние тренировки**, а затем нажмите ОК

Вы можете просмотреть сводки по тренировкам за последние 14 дней. Найдите тренировку, которую вы хотите просмотреть, используя кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ, и нажмите ОК для открытия сводки. Часы могут хранить до 20 сводок по тренировкам.

## ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДАННЫЕ В ПРИЛОЖЕНИИ POLAR FLOW

Часы автоматически синхронизируются с приложением Polar Flow после окончания тренировки, если телефон находится в зоне досягаемости Bluetooth. Вы также можете синхронизировать тренировочные данные из часов с приложением Flow вручную: убедитесь, что вы выполнили вход в приложение Flow, и ваш телефон находится в зоне досягаемости Bluetooth, а затем нажмите и удерживайте на часах кнопку НАЗАД. В приложении вы сможете мгновенно проанализировать все сведения после каждой тренировки. Приложение Flow предлагает вам быстрый обзор сведений о тренировке.

Для получения более подробной информации см. [Приложение Polar Flow](#).

## ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДАННЫЕ В ОНЛАЙН-СЕРВИСЕ POLAR FLOW

Анализируйте все аспекты тренировки и определяйте, насколько она была эффективна. Контролируйте свой прогресс и делитесь результатами с другими.

Для получения более подробной информации см. [Сервис Polar Flow](#).

# ФУНКЦИИ

GPS .....	53
Функции GPS .....	53
К началу маршрута .....	54
Функция персональных рекомендаций Smart Coaching .....	55
Training Load Pro .....	55
Беговая программа Polar .....	62
Running Index .....	63
Тренировочные преимущества .....	67
Функция подсчета калорий Smart Calories .....	68
Непрерывное отслеживание ЧСС .....	69
Polar Sleep Plus™ .....	70
Отслеживание активности в режиме 24/7 .....	72
Гид активности .....	74
Польза активности .....	74
Спортивные профили .....	75
Зоны частоты сердечных сокращений .....	75
Зоны скорости .....	79
Настройки зон скорости .....	80
Тренировочная цель с учетом зон скорости .....	80
В процессе тренировки .....	80
После тренировки .....	80
Определение скорости и расстояния с запястья .....	81
Определение частоты шагов с запястья .....	81
Показатели плавания .....	82
Плавание в бассейне .....	82
Плавание на открытой воде .....	83
Измерение частоты сердечных сокращений в воде .....	83
Начать плавательную тренировку .....	84
Во время плавания .....	84
После плавания .....	84
Уведомления с телефона .....	86
Просмотр уведомлений .....	87
Сменные браслеты .....	87
Замена браслета .....	87
Совместимые датчики .....	88
Датчик частоты сердечных сокращений Polar H10 .....	89
Датчик скорости Polar Bluetooth® Smart .....	89
Датчик частоты педалирования Polar Cadence Sensor Bluetooth® Smart .....	90
Датчики мощности сторонних производителей .....	90
Сопряжение датчиков с часами .....	91

## GPS

Часы со встроенной системой GPS предоставляют точные данные о скорости, дистанции и высоте при занятиях на улице. После тренировки вы также можете просмотреть свой маршрут на карте при помощи приложения или онлайн-сервиса Flow.

Чтобы быстрее установить связь со спутником, в часах используется сервис Assisted GPS (A-GPS). Данные A-GPS сообщают часам предполагаемое расположение GPS-спутников. Таким образом, часы знают, где искать спутники и, следовательно, могут принимать от них сигналы за считанные секунды даже при помехах.

Данные A-GPS обновляются раз в день. Файл с последними данными A-GPS автоматически обновляется на часах каждый раз, когда вы синхронизируете их с онлайн-сервисом Flow через программу FlowSync. Если вы выполняете синхронизацию часов с онлайн-сервисом Flow через приложение Flow, файл с данными обновляется раз в неделю.

### ДАТА ИСТЕЧЕНИЯ СРОКА ДЕЙСТВИЯ A-GPS

Файл с данными A-GPS действителен до 14 дней. Точность позиционирования относительно высока на протяжении первых трех дней и постепенно снижается на протяжении остальных дней. Регулярные обновления позволяют достичь высокого уровня точности позиционирования.

Дату истечения срока действия для текущего файла с данными A-GPS можно узнать из часов. Перейдите в раздел **Настройки > Общие настройки > О ваших часах > Дата истечения срока действия A-GPS**. Если срок действия файла с данными истек, синхронизируйте часы с онлайн-сервисом Flow через программное обеспечение FlowSync для того, чтобы обновить данные A-GPS.


Как только срок действия файла с данными A-GPS истек, для получения данных о текущем расположении может потребоваться больше времени.

### ФУНКЦИИ GPS

Часы обладают следующими функциями GPS:

- **Расстояние:** Точные данные о пройденной за тренировку дистанции.
- **Скорость / темп:** Точные данные о скорости и темпе, доступные во время тренировки и после нее.
- **Высота, подъем и спуск:** Измерение высоты, а также подъемов и спусков в метрах/футах во время тренировки.

- **Индекс бега:** Running Index рассчитывается на основании частоты сердечных сокращений и скорости, замеренных во время бега. Таким образом, вы получаете информацию об уровне своего прогресса, аэробном физическом состоянии и экономичности бега.

 Для наиболее эффективной работы системы GPS рекомендуется носить часы на запястье, дисплеем вверх. Из-за расположения антенны GPS не рекомендуется носить часы дисплеем вниз. То же правило действует и при креплении устройства к рулю велосипеда: дисплей должен быть обращен вверх.

## К НАЧАЛУ МАРШРУТА

С помощью функции «К началу маршрута» можно вернуться к месту начала тренировки.

Как воспользоваться функцией «К началу маршрута» для одной тренировки:

1. В предтренировочном режиме нажмите кнопку СВЕТ для входа в быстрое меню.
2. Выберите из списка функцию **«К началу маршрута»**, затем — **Вкл.**

Кроме того, эту функцию можно активировать во время тренировки: для этого нужно поставить тренировку на паузу, открыть быстрое меню с помощью кнопки СВЕТ, прокрутить экран до функции **«К началу маршрута»** и выбрать **Вкл.**

Чтобы не добавлять каждый раз режим тренировки «К началу маршрута», добавьте его в какой-либо спортивный профиль Polar Flow, и тогда он будет всегда доступен при использовании этого профиля.

Как вернуться в начальную точку



- Держите часы перед собой в горизонтальном положении.
- Продолжайте двигаться, чтобы часы могли определить направление вашего движения. Стрелка будет указывать в направлении начальной точки.
- Чтобы вернуться к начальной точке, всегда двигайтесь по направлению стрелки.
- Часы также показывают направление по компасу и кратчайшее расстояние между вами и начальной точкой.

В незнакомом месте всегда имейте под рукой карту на случай, если часы потеряют спутниковый сигнал или разрядится аккумулятор.

## ФУНКЦИЯ ПЕРСОНАЛЬНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ SMART COACHING

Функция Polar Smart Coaching ежедневно оценивает ваше физическое состояние, разрабатывает планы тренировок, определяет оптимальную интенсивность и мгновенно предоставляет вам все необходимые данные. Она учитывает ваши индивидуальные потребности, помогает получить максимальное удовлетворение от тренировки и создает дополнительную мотивацию.

Часы обладают следующими возможностями Polar Smart Coaching:

- [Training Load PRO](#)
- [Программа бега](#)
- [Running Index](#)
- [Тренировочные преимущества](#)
- [Функция подсчета калорий Smart Calories](#)
- [Непрерывное отслеживание ЧСС](#)
- [Polar Sleep Plus](#)
- [Гид активности](#)
- [Польза активности](#)

### TRAINING LOAD PRO

Новая функция Training Load Pro™ измеряет, насколько тренировки нагружают ваше тело, и помогает понять, как это влияет на вашу эффективность. Training Load Pro измеряет нагрузку, создаваемую тренировкой на сердечно-сосудистую систему (**Кардионагрузка**), а также учитывает, насколько напряженными вы себя чувствуете (**Ощущаемая нагрузка**). При использовании отдельного [датчика мощности бега или велосипедного датчика мощности](#) с вашими часами,


благодаря Training Load Pro вы также сможете узнать величину тренировочной нагрузки для вашей опорно-двигательной системы (**Нагрузка на мышцы**). Когда вы знаете, насколько напряжена каждая система организма, вы можете оптимизировать вашу тренировку, работая над нужной системой в нужное время.

## Кардионагрузка

Кардионагрузка определяется на основе расчета тренировочных импульсов (TRIMP), общепринятого и научно доказанного метода количественной оценки тренировочной нагрузки. Величина кардионагрузки говорит о том, какую нагрузку на сердечно-сосудистую систему создает тренировка. Чем выше кардионагрузка, тем более напряженной была тренировка для сердечно-сосудистой системы. Кардионагрузка рассчитывается после каждой тренировки на основе данных о частоте сердечных сокращений.

## Ощущаемая нагрузка

Ваше субъективное ощущение - это полезный метод оценки тренировочной нагрузки для всех видов спорта. **Ощущаемая нагрузка** - это величина, которая учитывает ваши субъективные впечатления о том, насколько напряженной была тренировка, а также продолжительность тренировки. Ее количественная оценка осуществляется с помощью **уровня воспринимаемого напряжения (УВН)**, научно принятого метода количественной оценки субъективной тренировочной нагрузки. Использование шкалы УВН особенно полезно для видов спорта, где изменение тренировочной нагрузки с учетом частоты сердечных сокращений имеет свои ограничения, например, в случае силовой тренировки.

 *Оцените свою тренировку в приложении для мобильных устройств Flow для того, чтобы узнать **Ощущаемую нагрузку** в отношении тренировки. Вы можете сделать выбор по шкале от 1 до 10, где 1 - это очень, очень легко и 10 - максимальные усилия.*

## Нагрузка на мышцы (с помощью датчика мощности стороннего производителя)

Нагрузка на мышцы сообщает вам, насколько были напряжены ваши мышцы во время тренировки. Нагрузка на мышцы помогает вам количественно оценить тренировочную нагрузку при высокоинтенсивных тренировках, таких как короткие интервальные тренировки, спринты и бег в гору, когда у вашей частоты сердечных сокращений нет достаточно времени для того, чтобы отреагировать на изменения интенсивности.

Нагрузка на мышцы показывает количество механической энергии (кДж), которую вы выработали во время беговой или велосипедной тренировки. Она отражает ваш выход энергии, а не потребление энергии, которая потребовалась для приложения таких усилий. В целом, чем лучше ваша физическая подготовка, тем выше эффективность между вашим потреблением и



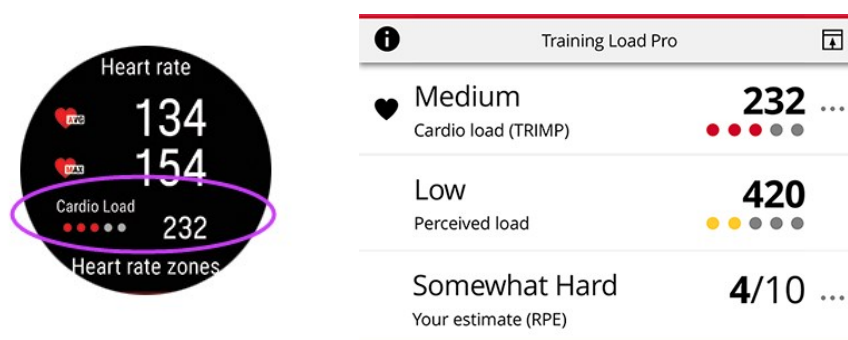
выходом энергии. Нагрузка на мышцы рассчитывается на основе мощности и продолжительности. В случае бега также учитывается ваш вес.

**i** Нагрузка на мышцы рассчитывается на основе ваших данных мощности, поэтому величину нагрузки на мышцы в отношении беговых и велосипедных тренировок можно узнать только при использовании отдельного датчика мощности бега или велосипедного датчика мощности.

## ТРЕНИРОВОЧНАЯ НАГРУЗКА В РАМКАХ ОДНОКРАТНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ваша тренировочная нагрузка в рамках однократной тренировки приводится в сводке по тренировке на часах, в приложении для мобильных устройств Flow и онлайн-сервисе Flow.

Вы узнаете количество абсолютной тренировочной нагрузки в отношении каждой измеренной нагрузки. Чем выше нагрузка, тем больше напряжение, вызванное в теле. Кроме того, отображается графическое представление в виде шкалы буллетов и словесное описание того, насколько высокой была тренировочная нагрузка в рамках однократной тренировки по сравнению со средней тренировочной нагрузкой за 90 дней.



Шкала буллетов и словесные описания адаптируются с учетом вашего прогресса: чем больше вы тренируетесь, тем более высокие нагрузки вы переносите. По мере улучшения вашей физической подготовки и выносливости для тренировок тренировочная нагрузка, которая была оценена в 3 буллета (Средняя) пару месяцев назад, может быть позднее оценена только в 2 буллета (Низкий). Эта гибкая шкала показывает, что та же тренировка в другой день может оказать иной эффект на вашу сердечно-сосудистую систему — все зависит от вашего текущего состояния.

- ● ● ● ● **Очень высокая**
- ● ● ● ● **Высокая**
- ● ● ● ● **Средняя**
- ● ● ● ● **Низкая**

 **Очень низкая**

## НАПРЯЖЕНИЕ И ВЫНОСЛИВОСТЬ

Помимо тренировочной нагрузки в рамках отдельных тренировок, новая функция Training Load Pro измеряет вашу краткосрочную тренировочную нагрузку (Напряжение) и долгосрочную тренировочную нагрузку (Выносливость).

**Напряжение** показывает, насколько напряженными были для вас тренировки в последнее время. Оно показывает вашу среднюю суточную нагрузку за последние 7 дней.

**Выносливость** характеризует, насколько вы готовы выдержать кардиотренировки. Она показывает вашу среднюю суточную нагрузку за последние 28 дней. Для того, чтобы повысить свою выносливость для кардиотренировок, вы должны постепенно увеличивать продолжительность тренировок в течение длительного периода времени.

## СТАТУС КАРДИОНАГРУЗКИ

Статус кардионагрузки рассматривает отношение между **Напряжением** и **Выносливостью** и на его основе показывает, какой у вас статус тренировочной нагрузки: детренированность, поддержание, эффективно или перетренированность. Вы также получите персональную обратную связь на основании вашего статуса.


Статус кардионагрузки помогает вам в оценке воздействия, оказываемого тренировкой на ваш организм, и влияния на ваш прогресс. Знание того, как ваши прошлые тренировки влияют на вашу эффективность сегодня, позволяет вам сохранять общий объем тренировок под контролем и оптимизировать расписание тренировок при различных интенсивностях. Понимание того, как ваш статус меняется после тренировки, помогает вам понять, какая нагрузка была вызвана тренировкой.


## Статус кардионагрузки на часах


В режиме отображения времени используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ для того, чтобы перейти на циферблат «Статус кардионагрузки».




1. Графическое изображение статуса кардионагрузки
2. Статус кардионагрузки

 Перетренированность (нагрузка гораздо выше, чем обычно):

 Эффективно (Нагрузка постепенно увеличивается)

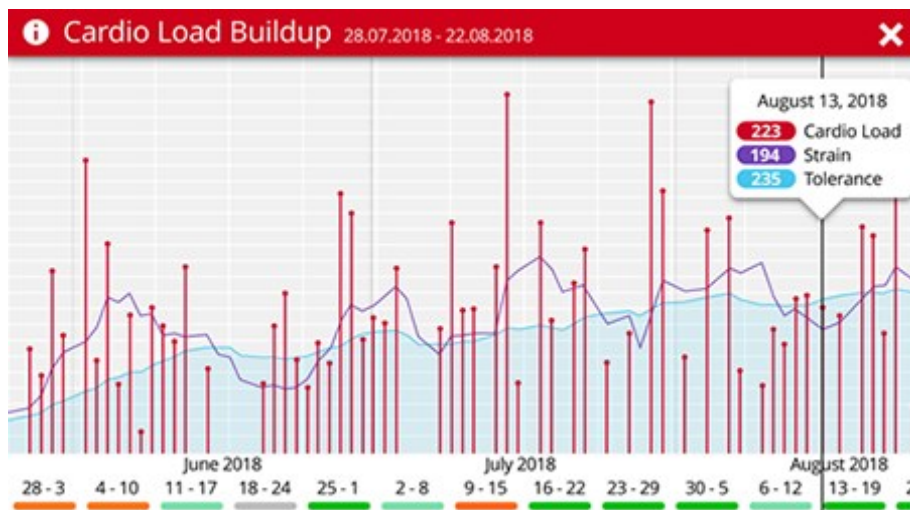
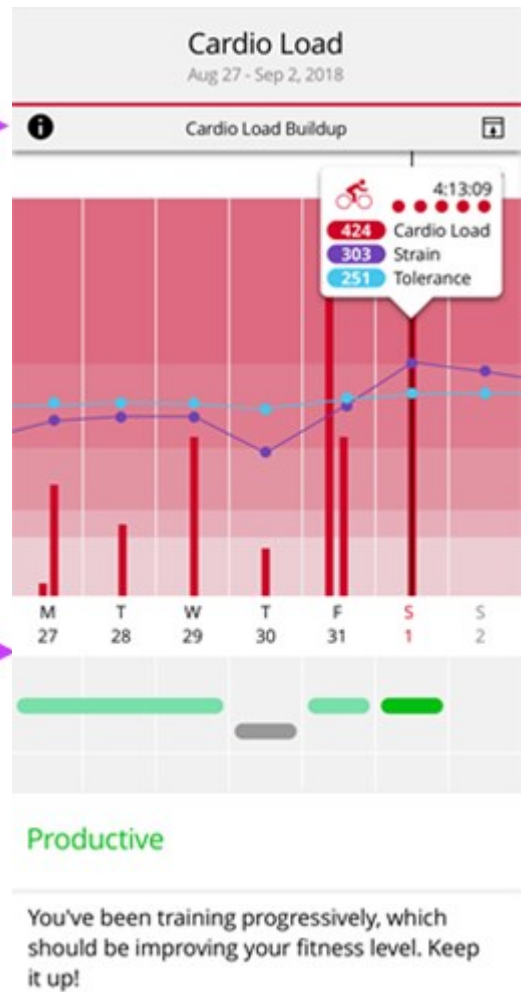
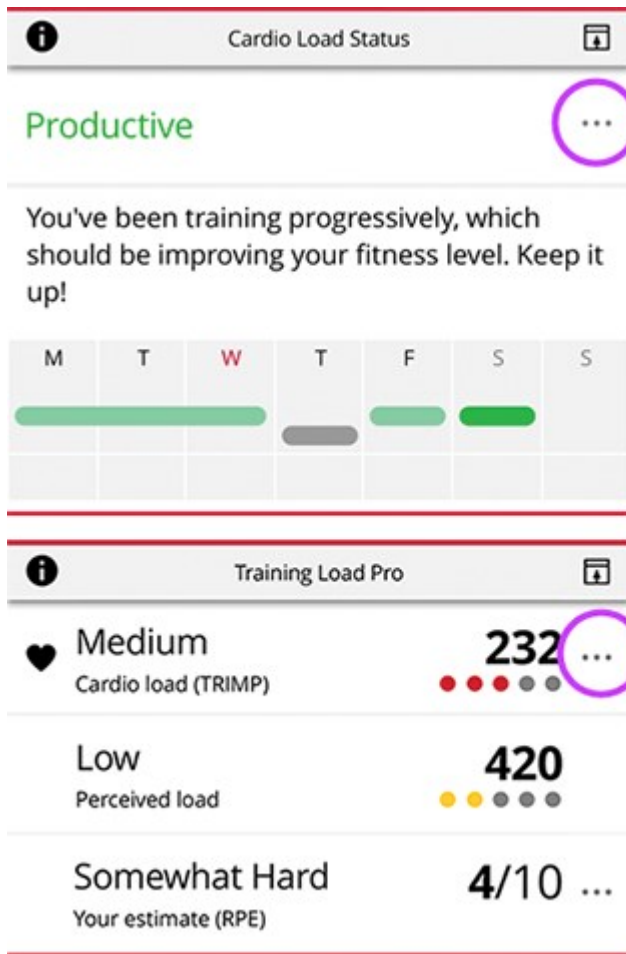
 Поддержание (нагрузка немного ниже, чем обычно)

 Детренированность (нагрузка гораздо ниже, чем обычно)

3. Числовое значение для вашего статуса кардионагрузки (= напряжение, разделенное на выносливость).
4. Напряжение
5. Выносливость
6. Словесное описание вашего статуса кардионагрузки


## ДОЛГОСРОЧНЫЙ АНАЛИЗ В ПРИЛОЖЕНИИ И ОНЛАЙН-СЕРВИСЕ FLOW

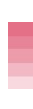
В приложении и онлайн-сервисе Flow вы можете отслеживать, как с течением времени нарастает кардионагрузка, и видеть, как за последнюю неделю или месяцы изменились тренировочные нагрузки. Для того, чтобы просмотреть нарастание кардионагрузки в приложении Flow, нажмите на изображение с тремя точками, размещенными по вертикали, в сводке за неделю (модуль «Статус кардионагрузки») или в сводке по тренировке (модуль «Training Load Pro»).





Для того, чтобы посмотреть статус кардионагрузки и нарастание кардионагрузки в онлайн-сервисе Flow, зайдите в **Прогресс > Отчет о кардионагрузке**.



 Красные столбцы показывают кардионагрузку в рамках ваших тренировок. Чем выше столбец, тем тяжелее была тренировка для вашей сердечно-сосудистой системы.

 Фоновые цвета показывают, насколько тяжелой была тренировка по сравнению со средней тренировкой за последние 90 дней, так же, как и шкала из пяти буллетов и словесные описания (Крайне низко, Низко, Средне, Высоко, Крайне высоко).

 **Напряжение** показывает, насколько напряженными были для вас тренировки в последнее время. Оно показывает вашу среднюю суточную кардионагрузку за последние 7 дней.

 **Выносливость** характеризует, насколько вы готовы выдержать кардиотренировки. Она показывает вашу среднюю суточную кардионагрузку за последние 28 дней. Для того, чтобы повысить свою выносливость для кардиотренировок, вы должны постепенно увеличивать продолжительность тренировок в течение длительного периода времени.

Узнайте больше о Polar Training Load Pro из этого [подробного руководства](#).

## БЕГОВАЯ ПРОГРАММА POLAR

Беговая программа Polar – это индивидуальная программа, составленная с учетом вашего уровня физической подготовки и призванная помочь вам тренироваться правильно, а также избегать перегрузок. Она интеллектуальная и адаптируется под ваше развитие, а также уведомляет вас, когда следует сбавить обороты, а когда, напротив, поднажать. Каждая программа привязана к вашему событию, учитывает ваши особенности, опыт тренировок и время подготовки. Эта программа бесплатная и доступна на онлайн-сервисе Polar Flow [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).

Программы доступны для событий, предусматривающих бег на дистанции 5 км, 10 км, а также полумарафон и марафон. Каждая программа состоит из трех фаз: Разминка, увеличение нагрузки и снижение нагрузки. Эти фазы разработаны для постепенного увеличения ваших результатов и гарантии того, что вы будете в форме в день забега. Беговые тренировки разделяются на пять типов: простая пробежка, средний забег, длительный забег и интервальный бег. Для достижения оптимальных результатов все тренировки включают фазу разминки, основную часть тренировки и заминку. Кроме того, вы можете выбрать силовые упражнения, упражнения на развитие мышц кора и мобильности для поддержки вашего прогресса. Каждая тренировочная неделя состоит из двух-пяти беговых тренировок, а общая длительность тренировок в неделю может составлять от одного часа до семи часов в зависимости от вашего уровня физической подготовки. Минимальная длительность программы – 9 недель, максимальная – 20 месяцев.

Узнайте больше о программе бега Polar из этого [подробного руководства](#). Или читайте больше о том, как [начать программу бега](#).

Для просмотра этого видео щелкните одну из следующих ссылок:

[Начало работы](#)

[Как использовать](#)

### СОЗДАНИЕ ПРОГРАММЫ БЕГА

1. Выполните вход в онлайн-сервис Flow: [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).
2. Выберите вкладку **Программы**.
3. Выберите событие, назовите его, укажите дату события и желаемую дату начала программы.
4. Ответьте на вопросы о физической активности.\*
5. Выберите, хотите ли вы включить в программу поддерживающие упражнения.
6. Прочтите и заполните опрос о готовности к физической активности.
7. Просмотрите программу и при необходимости откорректируйте настройки.
8. Как только будете готовы, выберите пункт **Начать программу**.

\*Если в истории тренировок доступна информация о периоде в четыре недели, они будут предварительно заполнены.

## НАЧАЛО РАБОТЫ НАД ЦЕЛЬЮ ПО БЕГУ

Перед началом тренировки убедитесь, что вы выполнили синхронизацию тренировочной цели с устройством. Тренировки синхронизируются с вашим устройством как тренировочные цели.

Чтобы начать тренировку, запланированную на текущий день:

1. Войдите в предтренировочный режим, нажав и удерживая ОК в режиме отображения времени.
2. Вам будет предложено начать тренировочную цель, которую вы запланировали на день.



3. Нажмите ОК для просмотра информации о цели.
4. Нажмите ОК для возврата в предтренировочный режим и выберите желаемый спортивный профиль.
5. Как только часы обнаружат все сигналы, нажмите ОК. На дисплее появится сообщение **Запись начата**, после чего вы можете начинать тренировку.

## ОТСЛЕЖИВАТЬ СВОИ УСПЕХИ;

Синхронизируйте результаты тренировки между устройством и онлайн-сервисом Flow при помощи USB-шнура и приложения Flow. Отслеживайте свой прогресс, используя вкладку **Программы**. Вы увидите общие сведения о текущей программе и ваш прогресс.

## RUNNING INDEX

Running Index - это простой и удобный способ контролировать изменения эффективности ваших беговых тренировок. Показатель Running Index представляет собой расчетный показатель максимальной аэробной эффективности бега (VO2max). Периодический контроль показателя Running Index позволяет вам отслеживать свою эффективность бега и наблюдать за улучшением его производительности. Улучшения этого показателя означают, что бег в том же темпе требует


от вас меньше усилий, либо при тех же прикладываемых усилиях вы бежите быстрее, чем раньше.

Чтобы получить наиболее точную информацию об эффективности бега, предварительно задайте значения максимальной ЧСС  $HR_{max}$ .

Running Index вычисляется во время каждой тренировки, когда измеряется ЧСС, активна система GPS/используется датчик бега и соблюдаются следующие требования:

- Используемый спортивный профиль - беговая тренировка (бег, шоссейный бег, бег по пересечённой местности и т.д.)
- Скорость должна быть не менее 6 км/ч / 3,75 ми/ч или больше, а продолжительность - минимум 12 минут

Расчет начинается одновременно с записью данных тренировки. На протяжении тренировки вы можете два раза остановиться (например, на светофоре) без остановки записи.

 Показатель *Running Index* отображается на часах в сводке по тренировке. Отслеживайте свой прогресс и узнавайте предположительное время бега в [онлайн-сервисе Polar Flow](#).

Сопоставьте свой результат со значениями в таблице ниже.

## АНАЛИЗ ЗА КОРОТКИЙ ПЕРИОД

### Мужчины

Возраст/Годы	Очень низкая	Низкий	Удовлетворительный	Средний	Хороший	Очень хороший	Превосходный
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40



## Женщины

Возраст/Годы	Очень низкая	Низкий	Удовлетворительный	Средний	Хороший	Очень хороший	Превосходный
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Классификация основана на обзоре 62 исследований, в ходе которых показатель  $VO_{2max}$  измерялся непосредственно у здоровых взрослых людей в США, Канаде и 7 странах Европы. Ссылки: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. (Исследование норм аэробного состояния у представителей мужского и женского пола в возрасте от 6 до 75 лет). Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Running Index в разные дни может различаться. На показатель Running Index может влиять множество факторов. Полученное в конкретный день значение может быть обусловлено комбинацией нескольких факторов: различия в качестве покрытия, скорость ветра, температура воздуха и других.

### АНАЛИЗ ЗА ДЛИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Отдельные значения складываются в общую картину, позволяющую предсказать ваши результаты при беге на различные дистанции. Отчет Running Index находится в онлайн-сервисе Polar Flow во вкладке **ПРОГРЕСС**. Этот отчет предоставляет информацию о том, насколько улучшились ваши результаты по бегу на протяжении длительного периода времени. Если для подготовки к событию по бегу вы используете [программу бега Polar](#), то вы можете отслеживать прогресс Running Index и определять, как улучшаются ваши результаты по мере достижения цели.

Следующая таблица поможет оценить, сколько времени бегун сможет бежать с максимальной эффективностью на разных дистанциях. Найдите в таблице свое среднее значение Running Index

за длительный период. Значения таблицы будут особенно точными в случаях, когда значения Running Index были получены в тех же условиях и при той же скорости, для которых требуется прогноз.

<b>Running Index</b>	<b>Тест Купера (м)</b>	<b>5 км (ч:м-м:сс)</b>	<b>10 км (ч:м-м:сс)</b>	<b>21.098 км (ч:мм:сс)</b>	<b>42.195 км (ч:мм:сс)</b>
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

## ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

Функция определения тренировочных преимуществ Training Benefit предоставляет обратную связь по эффекту каждой вашей тренировки, помогая вам лучше понять ее эффективность.

**Обратную связь можно просмотреть в приложении Flow и в онлайн-сервисе Flow.** Для получения обратной связи необходимо тренироваться в [зонах ЧСС](#) в общей сложности не менее 10 минут.

Функция обратной связи для определения тренировочных преимуществ основана на зонах ЧСС. Учитывается, сколько времени вы работали в каждой зоне, и сколько калорий при этом израсходовали.

В таблице ниже содержится описание различных тренировочных преимуществ

Сообщение на дисплее	Преимущества
Максимальная эффективность +	Вот это результат! Вы улучшили свою спринтерскую скорость и состояние своей мышечной системы, что делает вас еще сильнее. Это занятие также повысило вашу сопротивляемость стрессу.
Максимальная тренировка	Вот это результат! Вы улучшили свою спринтерскую скорость и состояние своей мышечной системы, что делает вас еще сильнее.
Максимальная тренировка + темп	Вот это результат! Вы улучшили свою скорость и эффективность. Во время этой тренировки вы также значительно улучшили свое аэробное состояние и свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время.
Максимальная темповая тренировка	Вот это результат! Вы значительно улучшили свое аэробное состояние и свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время. Вы также улучшили свою скорость и эффективность.
Тренировка темпа+	Отличный темп на длинной дистанции! Вы улучшили свое аэробное состояние, скорость и свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время. Это занятие также повысило вашу сопротивляемость стрессу.
Темповая тренировка	Отличный темп! Вы улучшили свое аэробное состояние, скорость и свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время.
Темп и стабильность	Хороший темп! Вы улучшили свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время. Это занятие также улучшило ваше аэробное состояние и способствовало развитию выносливости мышц.
Равномерная темповая тренировка	Хороший темп! Это занятие улучшило ваше аэробное состояние и способствовало развитию выносливости мышц. Вы также улучшили свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время.

Сообщение на дис- плее	Преимущества
Стабильность +	Отлично! Столь длительная тренировка способствовала развитию выносливости ваших мышц и улучшила аэробное состояние. Это занятие также повысило вашу сопротивляемость стрессу.
Стабильность	Отлично! Вы развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние.
Стабильность и длительная базовая тренировка	Отлично! Столь длительная тренировка способствовала развитию выносливости ваших мышц и улучшила аэробное состояние. Вы также развили свою общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок.
Стабильность и базовая тренировка	Отлично! Вы развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние. Вы также развили свою общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок.
Базовая тренировка и длительная тренировка стабильности	Отлично! Во время длительной тренировки вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок. Вы также развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние.
Базовая тренировка и стабильность	Отлично! Вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок. Вы также развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние.
Базовая длительная тренировка	Отлично! Во время длительной тренировки при низкой интенсивности вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок.
Базовая тренировка	Отлично! Во время тренировки при низкой интенсивности вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок.
Восстановительная тренировка	Отличное занятие, которое ускорит ваше восстановление. Такие легкие упражнения помогут организму быстрее адаптироваться к тренировкам.

## ФУНКЦИЯ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ SMART CALORIES

Этот наиболее точный из доступных сегодня калькулятор калорий позволяет рассчитать количество израсходованных калорий на основании ваших личных данных.

- Вес тела, рост, возраст, пол
- Индивидуальная максимальная частота сердечных сокращений ( $HR_{max}$ )
- Интенсивность вашей тренировки или активности
- Индивидуальное максимальное потребление кислорода ( $VO2_{max}$ )

Подсчет калорий основан на интеллектуальной комбинации данных ускорения и частоты сердечных сокращений. Подсчет калорий позволяет точно измерить ваши калории, потраченные за тренировку.

Вы можете видеть общее количество расходуемых во время тренировок калорий (в килокалориях, кКал), а также после тренировки сможете узнать общее количество калорий, потраченных за эту тренировку. Вы также можете отслеживать свое совокупное количество калорий.

## НЕПРЕРЫВНОЕ ОТСЛЕЖИВАНИЕ ЧСС

Функция непрерывного отслеживания ЧСС круглосуточно измеряет вашу частоту сердечных сокращений. Она позволяет более точно определить количество ежедневно потребляемых калорий и измерить вашу общую активность, поскольку теперь отслеживаются также и такие виды физической активности, при которых запястье двигается очень мало, например, велосипедная езда.


Непрерывное отслеживание ЧСС Polar начинается через каждые несколько минут или при движениях запястья.

Показания частоты сердечных сокращений снимаются каждые несколько минут, и если во время измерений ваша частота сердечных сокращений повышается, функция непрерывного отслеживания ЧСС начинает отслеживать вашу частоту пульса. Непрерывное отслеживание ЧСС может также начаться на основании движений вашего запястья, например, когда вы идете в довольно быстром темпе в течении как минимум одной минуты.

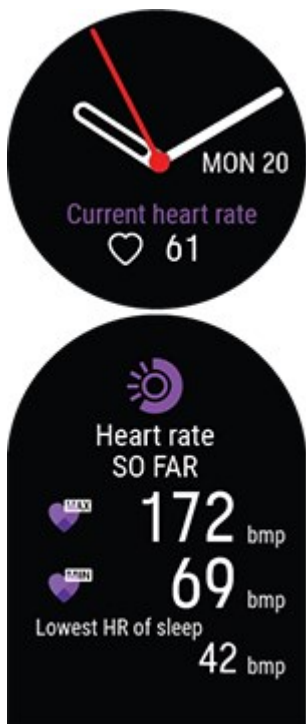
Непрерывное отслеживание вашей ЧСС автоматически прекращается, когда ваш уровень активности падает до предельно низкого уровня. Как только устройство Polar обнаружит, что вы долго сидите, запустится функция непрерывного отслеживания частоты сердечных сокращений с целью определения вашего самого низкого показателя за день.

### Непрерывное отслеживание ЧСС на часах

Для включения/выключения функции непрерывного отслеживания ЧСС на часах перейдите в раздел **Настройки > Общие настройки > Непрерывное отслеживание ЧСС**.

 По умолчанию функция выключена. Обратите внимание, что при постоянно включенной функции непрерывного отслеживания ЧСС аккумулятор часов садится быстрее.

В режиме отображения времени используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ для того, чтобы перейти на циферблат «ЧСС».



Вы сможете отслеживать показания наивысшей и наименьшей частоты сердечных сокращений за день, а также посмотреть, какой показатель вашей наименьшей частоты сердечных сокращений был во время предыдущей ночи.

Вы можете отслеживать показания более детально и за более длительные периоды в Polar Flow, в онлайн-сервисе либо в мобильном приложении.

Узнайте больше о функции непрерывного отслеживания частоты сердечных сокращений из этого [подробного руководства](#).

## **POLAR SLEEP PLUS™**

Часы отслеживают ваш сон, если вы носите их ночью. Оно определяет, когда вы заснули и проснулись, а во время сна будет собирать данные для более глубокого анализа в приложении Flow. Часы следят за движениями ваших рук ночью и таким образом отслеживают каждое прерывание сна, и затем сообщают вам фактическое время вашего сна.

### **Данные о сне на часах**

В режиме отображения времени используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы перейти на циферблат «Сон».



На циферблате отображается также время сна, которое определяется в момент пробуждения.

Вы можете остановить отслеживание сна. Если часы определили, что вы спите не менее четырех часов, на циферблате выводится сообщение «**Уже бодрствуете?**». Нажатием ОК подтвердите, что вы проснулись, выберите «**Прекратить отслеживание сна**», и часы мгновенно подведут итоги сна.

Чтобы открыть отчет о сне, нажмите ОК. В отчете выводятся следующие данные:

- Когда вы **уснули** и когда вы **проснулись**.
- **Время сна** — это общее время с момента засыпания и до момента пробуждения.
- **Фактическое время сна** — это время, проведенное в состоянии сна с момента засыпания до момента пробуждения. То есть, это время вашего сна минус прерывания. В фактическом сне учитывается только то время, когда вы действительно спали.
- **Непрерывность**. Непрерывность сна показывает, насколько непрерывным был ваш сон. Непрерывность сна оценивается по шкале от одного до пяти: прерывистый — довольно прерывистый — довольно непрерывный — непрерывный — очень непрерывный.
- **Нарушение сна**. Этот показатель иллюстрирует соотношение фактического сна и пробуждений к вашему желаемому времени сна.
- **Обратная связь**. Вы получите обратную связь по продолжительности и качеству вашего сна. Обратная связь о продолжительности дается по результатам сравнения времени сна с желаемой продолжительностью сна.
- **Как вам спалось?** Сообщите, как вы спали прошлой ночью, используя пятибалльную шкалу: очень хорошо — хорошо — нормально — плохо — очень плохо. Оценивая свой сон, вы получаете более подробную текстовую обратную связь в онлайн-сервисе и приложении Polar Flow. В этом случае приложение Polar Flow и онлайн-сервисы учитывают субъективную оценку сна, что оказывает влияние на обратную связь.

## Данные о сне в приложении и онлайн-сервисе Flow

Данные о вашем сне отображаются в приложении и онлайн-сервисе Flow после выполнения синхронизации часов. Вы можете посмотреть время, количество часов и качество сна. Вы можете указать **Желаемое время сна**, чтобы задать целевую продолжительность сна. Вы также можете оценить свой сон в приложении и онлайн-сервисе Flow. Вы получите обратную связь о качестве вашего сна, основанную на данных о сне, предпочитаемом времени сна, а также на вашей оценке сна.

В онлайн-сервисе Polar Flow можно просмотреть данные о своем сне во вкладке **Сон в Дневнике**. Данные о сне можно также включить в **Отчеты по активности** во вкладке **Прогресс**.

Отслеживая свой сон вы узнаете, влияют ли на него изменения в вашей повседневной жизни, а также находите оптимальный баланс между отдыхом, ежедневной активностью и тренировками.

Узнайте больше о Polar Sleep Plus из этого [подробного руководства](#).

## ОТСЛЕЖИВАНИЕ АКТИВНОСТИ В РЕЖИМЕ 24/7

Polar Vantage M отслеживают вашу активность благодаря встроенному датчику ускорения 3D, который регистрирует движения вашего запястья. Датчик анализирует частоту, интенсивность и регулярность движений, а также физические параметры, предоставляя информацию о вашей активности в повседневной жизни вне тренировок. Для того, чтобы получать наиболее точные результаты отслеживания активности, носите часы на руке, которая не является для вас доминирующей.

### ЦЕЛЬ АКТИВНОСТИ

Вы получите личную цель активности во время настройки часов. Ежедневная цель основана на ваших личных данных и настройках уровня активности, которые можно найти в приложении Polar Flow или в [онлайн-сервисе Polar Flow](#).

Чтобы изменить цель, откройте приложение Flow, коснитесь своего имени/фото профиля в режиме меню и пролистайте вниз до пункта **Цель активности**. Перейдите на сайт [polar.com/flow](http://polar.com/flow) и выполните вход в учетную запись Polar. Затем коснитесь своего имени > **Настройки** > **Цель активности**. Выберите из трех уровней активности тот, который наилучшим образом описывает ваш типичный день и вашу активность. Под выбранной областью можно узнать, насколько интенсивной должна быть ваша физическая активность для достижения цели выбранного уровня.



Время, в течение которого вы должны быть активны для достижения цели активности, зависит от выбранного вами уровня, а также от интенсивности вашей активности. Достигайте своей цели быстрее за счет более интенсивной активности или же поддерживайте умеренный темп активности в течение дня. Возраст и пол также влияют на интенсивность, необходимую для достижения цели ежедневной активности. Чем вы моложе, тем интенсивнее должна быть ваша активность.

## ДААННЫЕ ОБ АКТИВНОСТИ НА ЧАСАХ

В режиме отображения времени используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ для того, чтобы перейти на циферблат «Активность».



Круг вокруг циферблата и процент ниже даты и времени отображают ваш прогресс в достижении цели ежедневной активности. Круг заполняется светло-синим цветом, пока вы активны.

Кроме того, вы можете увидеть следующую информацию о вашей дневной накопленной активности:



- Пройденные шаги. Количество и тип движений тела регистрируются и преобразуются в анализ шагов.
- Активное время отражает совокупное время, затраченное на полезные для вашего здоровья движения тела.
- Отображается количество калорий, израсходованных вами в процессе тренировки, ваша активность и интенсивность обмена веществ: минимальный необходимый для жизнедеятельности уровень.

## ДААННЫЕ ОБ АКТИВНОСТИ В ПРИЛОЖЕНИИ FLOW И ОНЛАЙН-СЕРВИСЕ FLOW

С помощью приложения Flow можно отслеживать и анализировать данные об активности в режиме реального времени и синхронизировать их по беспроводной сети из часов в онлайн-сервис Flow. В онлайн-сервисе Flow представлена самая детальная информация о вашей активности. С помощью отчетов по активности (во вкладке **ПРОГРЕСС**) вы можете отслеживать долгосрочную тенденцию своей ежедневной активности. Можно просмотреть отчет за день, неделю или месяц.

Узнайте больше о функции отслеживания активности в режиме 24/7 из этого [подробного руководства](#).

## ГИД АКТИВНОСТИ

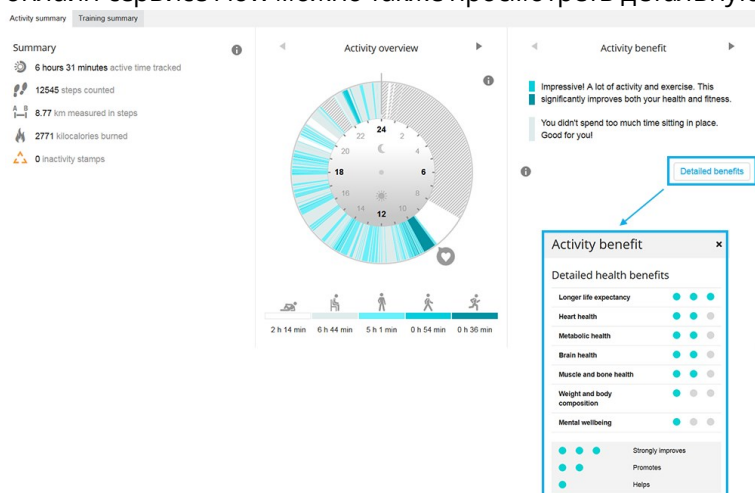
Функция гида активности указывает, насколько активны вы были в течение дня, а также сообщает, что вам необходимо сделать для осуществления рекомендаций по ежедневной физической активности. Вы можете узнать свой прогресс в достижении вашей цели активности с помощью часов через приложение или онлайн-сервис Polar Flow.

Для получения более подробной информации см. раздел [Отслеживание активности в режиме 24/7](#).

## ПОЛЬЗА АКТИВНОСТИ

С помощью функции пользы активности вы получаете обратную связь о пользе, которую вам принесла активность, а также о том, какое негативное влияние оказало на ваше здоровье длительное сидение. Обратная связь основана на международных рекомендациях и исследованиях, касающихся влияния физической активности и сидячего образа жизни на здоровье. Основная мысль заключается в том, что чем активнее ваш образ жизни, тем больше пользы для вашего здоровья!

Польза вашей ежедневной активности показывается как в приложении Flow, так и в онлайн-сервисе Flow. Можно просматривать данные о пользе активности за день, за неделю и за месяц. В онлайн-сервисе Flow можно также просмотреть детальную информацию о пользе для здоровья.



Для получения более подробной информации см. раздел [Отслеживание активности в режиме 24/7](#).

## СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ

Спортивные профили представляют собой виды спорта, доступные на часах. Мы создали на часах четыре спортивных профиля по умолчанию, но вы можете добавлять новые спортивные профили для использования в приложении или в онлайн-сервисе Polar Flow, и синхронизировать их с часами, создавая таким образом список всех ваших любимых видов спорта.

Можно также задавать специальные настройки для каждого спортивного профиля. Например, для каждого вида спорта можно создавать отдельные **режимы отображения тренировки** и выбирать данные для отображения во время тренировки: это может быть, например, просто ваша частота сердечных сокращений или просто скорость и расстояние - в зависимости от того, что больше соответствует вашим нуждам и требованиям.

Ваши часы могут хранить до 20 спортивных профилей. Количество спортивных профилей в мобильном приложении или в онлайн-сервисе Polar Flow не ограничено.



Для получения более подробной информации см. раздел [Спортивные профили в Flow](#).

Благодаря спортивным профилям вы можете придерживаться достигнутых результатов и отслеживать свой прогресс в различных видах спорта. Синхронизируйте историю тренировок и отслеживайте свой прогресс в [онлайн-сервисе Flow](#).


## ЗОНЫ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Функция контроля диапазона ЧСС от Polar — это новый уровень эффективности кардиотренировок. Тренировка делится на пять диапазонов (зон) в соответствии с процентными значениями вашей максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС). Эти зоны ЧСС позволяют вам легко контролировать интенсивность тренировки.

Целевая зона	Интенсивность (% от максимальной ЧСС $HR_{max}$ *)	Пример: Зоны частоты сердечных сокращений**	Рекомендованная продолжительность	Эффект от тренировки
МАКСИМУМ	90-100%	171-190 уд./мин.	менее 5 минут	<b>Преимущества:</b> Максимальная или близкая к максимальной нагрузка на мышцы и органы дыхания.

Целевая зона	Интенсивность (% от максимальной ЧСС HR <sub>max</sub> *)	Пример: Зоны частоты сердечных сокращений**	Рекомендованная продолжительность	Эффект от тренировки
				<p><b>Ощущения:</b> Сильное утомление органов дыхания и мышц.</p> <p><b>Кому рекомендовано:</b> Очень опытным и здоровым спортсменам. Только на короткий промежуток времени, обычно как итоговая стадия подготовки к непродолжительным соревнованиям.</p>
<p><b>ИНТЕНСИВНАЯ ТРЕНИРОВКА</b></p> 	80-90%	152-172 уд./мин.	2-10 мин.	<p><b>Преимущества:</b> Повышается способность поддерживать высокую скорость длительное время.</p> <p><b>Ощущения:</b> Мышечное утомление и тяжелое дыхание.</p> <p><b>Кому рекомендовано:</b> Опытным спортсменам для круглогодичных тренировок различной продолжительности. Особенно полезны</p>

Целевая зона	Интенсивность (% от максимальной ЧСС HR <sub>max</sub> *)	Пример: Зоны частоты сердечных сокращений**	Рекомендованная продолжительность	Эффект от тренировки
				такие тренировки перед сезоном соревнований.
<b>СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ</b>  	70-80%	133-152 уд./мин.	10-40 мин.	<p><b>Преимущества:</b> Повышается общий темп тренировки, ее эффективность, легче дается то, что требовало больших усилий.</p> <p><b>Ощущения:</b> Стабильное, контролируемое учащенное дыхание.</p> <p><b>Кому рекомендовано:</b> Тем, кто тренируется перед соревнованиями или для повышения показателей.</p>
<b>НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ</b>  	60-70%	114-133 уд./мин.	40-80 мин.	<p><b>Преимущества:</b> Повышается общая выносливость, ускоряется восстановление, ускоряется метаболизм.</p> <p><b>Ощущения:</b> Комфортные; малая нагрузка на мышцы и сердечно-сосудистую систему.</p>

Целевая зона	Интенсивность (% от максимальной ЧСС $HR_{max}$ *)	Пример: Зоны частоты сердечных сокращений**	Рекомендованная продолжительность	Эффект от тренировки
				<b>Кому рекомендовано:</b> Всем для длительных базовых тренировок, а также во время восстановления после сезона соревнований.
<b>ОЧЕНЬ НИЗКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ</b>  	50–60%	104–114 уд./мин.	20–40 мин.	<b>Преимущества:</b> Способствует разогреву перед тренировкой; хорошо подходит для завершения занятия. Способствует восстановлению.  <b>Ощущения:</b> Очень комфортные; минимальные усилия.  <b>Кому рекомендовано:</b> Для восстановления и отдыха, на всем протяжении тренировочного сезона.

\*  $HR_{max}$  = максимальная частота сердечных сокращений (220 минус возраст).

\*\* Зоны ЧСС (в ударах в минуту) для 30-летнего человека, чья максимальная ЧСС составляет 190 ударов в минуту (220–30).

Тренировка в зоне 1 выполняется с крайне низкой интенсивностью. Основной принцип: ваши показатели улучшаются не только во время тренировки, но и в процессе восстановления после нее. Тренировка с очень низкой интенсивностью полезна в стадии восстановления.

Тренировка в зоне 2 предназначена для повышения выносливости и является неотъемлемой частью любой программы тренировок. В этой зоне выполняются простые аэробные упражнения. Продолжительная тренировка в этой зоне обеспечивает эффективный расход энергии. Для достижения видимых результатов необходима настойчивость и регулярность.

Аэробная выносливость повышается при тренировке в пульсовой зоне 3. В этой зоне интенсивность тренировки выше, чем в зонах 1 и 2, однако она продолжает оставаться аэробной. Тренировка в зоне 3 может состоять из нескольких интервалов, чередующихся с периодами восстановления. Тренировки в этой зоне особенно хорошо подходят для улучшения циркуляции крови в сердце и скелетных мышцах.

Если ваша цель — соревноваться на пределе возможностей, вам необходимы тренировки в 4 и 5 зонах ЧСС. В этих зонах осуществляется анаэробная тренировка в интервалах до 10 минут. Чем короче интервал, тем выше интенсивность. Важно, чтобы между интервалами тренировки в этих зонах было достаточно времени на восстановление. Структура тренировки в 4 и 5 зонах предназначена для достижения максимальных показателей.

Вы можете задать индивидуальные настройки зон ЧСС на основании лабораторно измеренных показателей максимальной ЧСС (HRmax), или сделав это самостоятельно при замерах на практике. Вы можете редактировать пределы зон частоты сердечных сокращений отдельно для каждого профиля, который есть для вашей учетной записи Polar и в онлайн-сервисе Polar Flow.

При тренировке в целевой зоне ЧСС постарайтесь оставаться в рамках зоны на протяжении всей тренировки. Хорошо, если вам удастся удерживать значения ЧСС в середине зоны, однако это совсем не обязательно. Частота сердечных сокращений постепенно адаптируется к интенсивности тренировки. К примеру, при переходе из зоны 1 в зону 3 система кровообращения и ЧСС адаптируются в течение 3–5 минут.

Скорость приспособления ЧСС к интенсивности тренировки зависит от таких факторов как физическое состояние, уровень восстановления, а также от факторов окружающей среды. Важно обращать внимание на свои субъективные ощущения усталости и соответствующим образом адаптировать свою программу тренировок.

## **ЗОНЫ СКОРОСТИ**

В зонах скорости/темпа вы можете легко отслеживать скорость или темп во время тренировки и регулировать скорость/темп для достижения запланированного эффекта от тренировки. Зоны могут использоваться для управления эффективностью тренировки во время тренировок и

помочь вам разнообразить тренировку с помощью различных тренировочных нагрузок для получения оптимального эффекта.

## НАСТРОЙКИ ЗОН СКОРОСТИ

Настройки зон скорости могут быть отрегулированы в онлайн-сервисе Flow. Есть пять различных зон, пределы которых можно регулировать вручную, или же можно использовать зоны по умолчанию. Зоны зависят от спорта, и их можно регулировать под каждый вид спорта. Зоны доступны для бега (включая командные виды спорта, которые подразумевают бег), для велоспорта, а также для гребли и гонок на каноэ.

### По умолчанию

При выборе **По умолчанию** пределы зон не меняются. Зоны по умолчанию представляют собой пример зон скорости/темпа для человека с относительно высоким уровнем физической подготовки.

### Свободно

При выборе значения **Свободно** можно изменять все пределы. Например, если вы проверили свои текущие пороги, такие как анаэробный и аэробный порог, или верхний и нижний лактатный порог, можно тренироваться в своих индивидуальных пороговых зонах скорости или темпа. Мы рекомендуем устанавливать анаэробный порог скорости и темпа в качестве минимального значения в зоне 5. Если вы также используете аэробный порог, установите его значение в качестве минимального значения зоны 3.

## ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЦЕЛЬ С УЧЕТОМ ЗОН СКОРОСТИ

Вы можете создать тренировочную цель с учетом зон скорости/темпа. После синхронизации целей с помощью FlowSync вы получите инструкции от вашего тренировочного устройства в процессе тренировки.

## В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

В процессе тренировки вы можете просматривать, в какой зоне вы тренируетесь в данный момент, а также время, проведенное в каждой зоне.

## ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

В сводке по тренировке в меню часов вы увидите общую информацию о времени, проведенном в каждой зоне скорости. После синхронизации в онлайн-сервисе Flow можно просмотреть подробную визуальную информацию о зонах скорости.



## ОПРЕДЕЛЕНИЕ СКОРОСТИ И РАССТОЯНИЯ С ЗАПЯСТЬЯ

Часы определяют скорость и расстояние с запястья с помощью встроенного акселерометра. Эта функция полезна при беге внутри помещения или в местах со слабым GPS-сигналом. Для максимальной точности убедитесь, что вы верно указали доминирующую руку и свой рост. Функция определения скорости и расстояния с запястья наилучшим образом работает при беге в естественном удобном для вас темпе.

Часы должны плотно прилегать к поверхности кожи во избежание трясок. Для получения корректных данных необходимо носить устройство всегда на одном и том же месте запястья. Не носите другие устройства, такие как часы, трекеры активности или телефонные браслеты на той же руке, что и устройство M430. Также ничего не держите в той же руке (например, карту или телефон).

Скорость и расстояние с запястья определяются для следующих беговых видов спорта: Ходьба, бег, бег трусцой, шоссейный бег, бег по пересечённой местности, бег по беговой дорожке, легкая атлетика и бег на сверхмарафонские дистанции. Чтобы узнать скорость и расстояние во время тренировки, добавьте скорость и расстояние в тренировочном режиме спортивного профиля, который вы используете во время бега. Это можно сделать в разделе **Спортивные профили** в мобильном приложении Polar Flow или в онлайн-сервисе Flow.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСТОТЫ ШАГОВ С ЗАПЯСТЬЯ

Благодаря функции определения частоты шагов с запястья вы можете узнать свою частоту шагов без необходимости использования отдельного датчика бега. Ваша частота шагов измеряется с помощью встроенного акселерометра на основании движений запястья. Обратите внимание, что при использовании датчика бега всегда будет определяться частота шагов.


Частота шагов с запястья определяется для следующих беговых видов спорта: Ходьба, бег, бег трусцой, шоссейный бег, бег по пересечённой местности, бег по беговой дорожке, легкая атлетика и бег на сверхмарафонские дистанции.

Чтобы узнать свою частоту шага во время тренировки, добавьте частоту шага в тренировочном режиме спортивного профиля, который вы используете во время бега. Это можно сделать в разделе **Спортивные профили** в мобильном приложении Polar Flow или в онлайн-сервисе Flow.

Читайте больше о [контроле частоты бега](#), а также о том, [как использовать частоту бега в вашей тренировке](#).

## ПОКАЗАТЕЛИ ПЛАВАНИЯ

Показатели плавания помогают вам анализировать каждую тренировку по плаванию и следить за производительностью и прогрессом в долгосрочной перспективе.

 Для получения наиболее точной информации укажите, на какой руке вы носите часы. Вы можете проверить, что указали, на какой руке вы носите часы, в настройках продукта в Flow.

### ПЛАВАНИЕ В БАССЕЙНЕ

При использовании профиля «Плавание» или «Плавание в бассейне» часы фиксируют преодоленную дистанцию, время и темп, частоту гребков, время отдыха, а также определяют ваш стиль плавания. Кроме того, благодаря показателям SWOLF вы можете улучшить свою технику плавания.

**Темп и дистанция:** Показатели темпа и дистанции основываются на длине бассейна. Поэтому для получения достоверных данных убедитесь, что вы указали правильную длину бассейна. Часы определяют, когда вы повернули, и используют эту информацию для точного определения значений темпа и дистанции.

**Гребки:** Этот показатель указывает на количество гребков, сделанных в минуту или через всю длину бассейна. Его можно использовать для получения подробной информации о технике плавания, ритме и времени.

**Стили плавания:** Часы определяют ваш стиль плавания и рассчитывают показатели для конкретного стиля, а также общие показатели за всю тренировку Стили, определяемые часами:

- Вольный стиль
- Плавание на спине
- Брасс
- Баттерфляй

**SWOLF** (аббревиатура от англ. "swimming and golf") - косвенный показатель эффективности. Показатель SWOLF рассчитывается путем сложения значений времени и количества гребков, необходимых, чтобы полностью проплыть весь бассейн. Например, если для того, чтобы проплыть бассейн требуется 30 секунд и 10 гребков, то показатель SWOLF будет равен 40. Таким образом, чем ниже показатель SWOLF для определенной дистанции и для стиля, тем эффективнее был заплыв.


Показатель SWOLF сугубо индивидуален, и поэтому не подлежит сравнению с показателями SWOLF других людей. Это скорее личное средство, помогающее улучшить и усовершенствовать вашу технику, а также определить оптимальный уровень эффективности для разных стилей.

## УКАЗАНИЕ ДЛИНЫ БАССЕЙНА

Важно выбрать правильную длину бассейна, т.к. это значение влияет на темп, расстояние и количество гребков, а также на ваш показатель SWOLF. Длину бассейна можно выбрать в предтренировочном режиме из быстрого меню. Нажмите СВЕТ, чтобы получить доступ к быстрому меню, выберите настройку **Длина бассейна** и при необходимости измените заданную ранее длину. Стандартная длина: 25 метров, 50 метров и 25 ярдов. Значение длины можно изменить вручную на любую другую величину. Минимальная длина, которую можно выбрать, — 20 метров/ярдов.

## ПЛАВАНИЕ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

При использовании профиля «Плавание на открытой воде» часы записывают расстояние, темп, частоту гребков в свободном стиле, а также ваш маршрут.

 *Плавание в свободном стиле - это единственный стиль, поддерживаемый профилем по плаванию на открытой воде.*

**Темп и дистанция** Часы используют GPS для расчета темпа и расстояния во время плавания.


**Ваша частота гребков:** Ваши часы фиксируют среднюю и максимальную частоту гребков (сколько гребков вы делаете за минуту) за тренировку.

**Маршрут:** Ваш маршрут записывается с использованием GPS и вы можете просматривать его на карте после плавания в приложении Flow и онлайн-сервисе. GPS не работает под водой, и по этой причине ваш маршрут фильтруется на основе данных GPS, полученных, когда рука поднята из воды или находится очень близко к поверхности воды. Внешние факторы, такие как состояние воды и местонахождение спутника, могут влиять на точность данных GPS, и, следовательно, данные одного и того же маршрута могут меняться изо дня в день.

## ИЗМЕРЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ В ВОДЕ

Часы автоматически измеряют частоту сердечных сокращений с запястья с помощью новой технологии сочетания датчиков Polar Precision Prime, предлагающей легкий и удобный способ измерения частоты сердечных сокращений во время плавания. Несмотря на то что вода может помешать оптимальной работе по измерению частоты сердечных сокращений на запястье, точности Polar Precision Prime достаточно для того, чтобы отслеживать среднюю частоту сердечных сокращений и зоны частоты сердечных сокращений во время плавательных тренировок, получать точные показания расхода калорий, тренировочную нагрузку в рамках тренировки и обратную связь о тренировочных преимуществах на основе зон частоты сердечных сокращений.

Для того чтобы обеспечить максимальную точность данных о частоте сердечных сокращений, важно носить часы так, чтобы они плотно прилегали к запястью (даже более плотно, чем в других видах спорта). См. раздел [Тренировка с определением частоты пульса на запястье](#) для получения подробной информации о ношении часов во время тренировки.

 *Обратите внимание, что датчик частоты сердечных сокращений Polar с нагрудным ремнем и часами нельзя использовать во время плавания, т. к. Bluetooth в воде не работает.*

## НАЧАТЬ ПЛАВАТЕЛЬНУЮ ТРЕНИРОВКУ

1. Нажмите НАЗАД для входа в основное меню и выберите **Начало тренировки**, а затем перейдите в плавательный профиль **«Плавание»**, «Плавание в бассейне» или **«Плавание в открытой воде»**.
2. **При использовании плавательного профиля «Плавание/Бассейн»** убедитесь, что установлена правильная длина бассейна. Чтобы изменить длину бассейна, откройте быстрое меню, нажав «СВЕТ», выберите **«Длина бассейна»** и укажите требуемое значение.
3. Нажмите СТАРТ, чтобы начать запись тренировки.

## ВО ВРЕМЯ ПЛАВАНИЯ

Вы можете настроить, что будет отображаться на дисплее для спортивного профиля в онлайн-сервисе Flow. В режиме тренировки по умолчанию для плавательных спортивных профилей отображаются следующие данные:

- Частота сердечных сокращений и ZonePointer
- Дистанция
- Продолжить
- Время отдыха (плавание и плавание в бассейне)
- Темп (плавание на открытой воде)
- График частоты сердечных сокращений
- Средняя ЧСС
- Максимальная ЧСС
- Время дня

## ПОСЛЕ ПЛАВАНИЯ

В сводке по тренировке в меню часов вы можете увидеть общую информацию о ваших показателях плавания сразу после тренировки. Отображается следующая информация:



Дата и время начала тренировки

Длительность тренировки.

Дистанция плавания



Средняя ЧСС

Максимальная ЧСС

Кардионагрузка



Зоны частоты сердечных сокращений



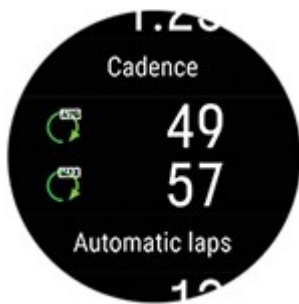
Калории

% жира в сожженных калориях



Средний темп

Максимальный темп



Ваша частота гребков (количество гребков в минуту)

- Средняя частота гребков
- Максимальная частота гребков



Сводка по стилю плавания, включающая:

- Дистанцию плавания
- Средний темп (темп/100 метров или темп/100 ярдов)
- SWOLF (плавание в бассейне)

Синхронизируйте часы с Flow для получения более подробного визуального представления о вашем плавании, в том числе подробной информации о ваших тренировках по плаванию в бассейне, частоте сердечных сокращений, кривых темпа и частоты гребков.

## УВЕДОМЛЕНИЯ С ТЕЛЕФОНА

Благодаря функции уведомлений с телефона вы можете получать на своих часах оповещения о входящих звонках, сообщениях и уведомлениях с приложений. На часы будут приходить те же уведомления, что и на телефон. Функция «Уведомления с телефона» доступна для телефонов на базе iOS и Android.


Чтобы ее использовать, вам нужно установить на своем телефоне приложение Polar Flow и выполнить сопряжение с часами. Как это сделать, см. раздел [Сопряжение мобильного устройства с часами](#).

### КАК ВКЛЮЧИТЬ УВЕДОМЛЕНИЯ С ТЕЛЕФОНА

Чтобы включить эту функцию, откройте в часах **Настройки > Общие настройки > Уведомления с телефона**. Настройте получение уведомлений с телефона, выбрав **«Выкл.»** или **«Вкл. когда нет трен.»**. Обратите внимание, что во время тренировки уведомления не выводятся.

В приложении Polar Flow откройте меню **Устройства**, выберите свое устройство и убедитесь, что функция **«Интеллектуальные уведомления/Уведомления с телефона»** включена (**Вкл.**).

Включив функцию уведомлений, синхронизируйте свои часы с приложением Polar Flow.

 Обратите внимание, что если включена функция уведомлений с телефона, аккумулятор на часах и на мобильном телефоне будет садиться быстрее вследствие постоянно активного Bluetooth-соединения.

## НЕ БЕСПОКОИТЬ

Если вы хотите отключить уведомления и вызовы на определенный период времени, установите режим «Не беспокоить». Если этот режим включен, уведомления и оповещения о вызовах не выводятся на протяжении заданного периода.

Выберите **Выкл.**, **Вкл.** или **Вкл. (22:00—7:00)** и укажите период действия режима «Не беспокоить». Выберите **Начало** и **Окончание**.

## ПРОСМОТР УВЕДОМЛЕНИЙ

При получении уведомления часы вибрируют и в нижней части дисплея отображается красная точка. Для просмотра уведомления нажмите НАЗАД и выберите **Уведомления** или поверните запястье и посмотрите на часы.

При входящем вызове часы вибрируют и на экране отображается информация об абоненте. Используя часы, можно принять или отклонить звонок.

## СМЕННЫЕ БРАСЛЕТЫ

Сменные браслеты позволяют персонализировать часы для соответствия каждой ситуации и стилю, так что вы можете носить их постоянно и максимально эффективно использовать функции отслеживания активности в режиме 24/7, непрерывного измерения частоты сердечных сокращений и отслеживания сна.

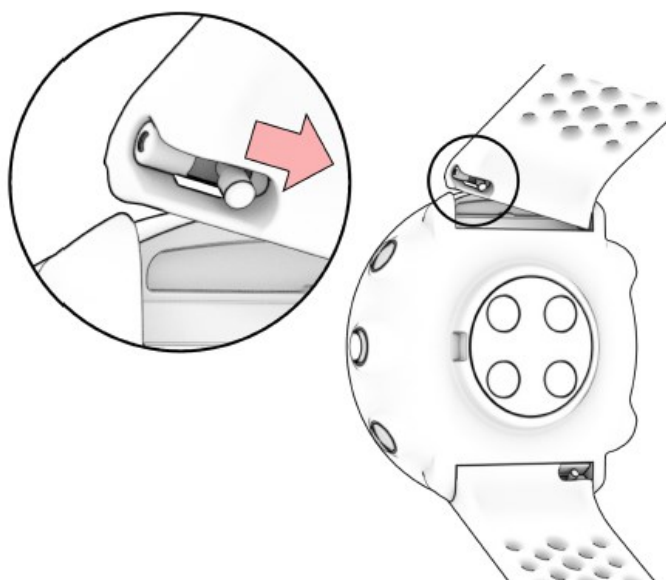
Вы можете выбрать любимый браслет из ассортимента Polar или использовать любой другой браслет для часов, который оснащен зажимами диаметром 22 мм.

## ЗАМЕНА БРАСЛЕТА

Браслет часов заменяется быстро и просто.

1. Для того чтобы отсоединить браслет, потяните быстросъемную ручку вовнутрь и вытяните браслет из часов.
2. Для того чтобы присоединить браслет, вставьте штифт (с обратной стороны быстросъемной ручки) в разъем на часах.

3. Потяните быстросъемную ручку вовнутрь и совместите другой конец штифта с разъемом на часах.
4. Отпустите ручку, чтобы зафиксировать браслет.



## СОВМЕСТИМЫЕ ДАТЧИКИ

Получайте больше положительных впечатлений и более полное представление об эффективности своих тренировок благодаря совместимым датчикам Bluetooth®. Помимо многих датчиков Polar, с которыми полностью совместимы часы, они также совместимы с некоторыми датчиками сторонних производителей.

[Просмотреть полный список датчиков и дополнительных устройств, совместимых с Polar](#)

[Просмотреть совместимые датчики сторонних производителей](#)

Перед использованием нового датчика необходимо предварительно выполнить его сопряжение с часами. Это занимает всего несколько секунд, а в результате вы можете быть уверены в



том, что часы принимают сигналы только от ваших датчиков. Это полностью исключает помехи при групповых тренировках. Перед началом соревнований и массовых мероприятий заранее выполните сопряжение устройств, находясь дома, чтобы избежать путаницы из-за приема / передачи чужих данных. Для получения инструкций см. [Сопряжение датчиков с часами](#).

## **ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ POLAR H10**

Отслеживайте частоту сердечных сокращений с максимальной точностью с помощью датчика частоты сердечных сокращений Polar H10 с нагрудным ремнем.

Несмотря на то, что Polar Precision Prime является наиболее точной оптической технологией измерения частоты сердечных сокращений и работает где угодно, в тех видах спорта, где более целесообразно, чтобы датчик находился на запястье неподвижно, или если датчик находится рядом с мышцами или сухожилиями, которые движутся или на которые оказывается давление, датчик частоты сердечных сокращений Polar 10 дает вам наиболее достоверные значения частоты сердечных сокращений. Датчик частоты сердечных сокращений POLAR H10 более четко реагирует на быстро увеличивающуюся или уменьшающуюся частоту сердечных сокращений, поэтому это также идеальный вариант для интервальных тренировок с быстрыми забегами.

Датчик частоты сердечных сокращений POLAR H10 имеет внутреннюю память, которая позволяет вам записать одну тренировку с его помощью без подключенного тренировочного устройства или мобильного тренировочного приложения поблизости. Вам всего лишь нужно выполнить сопряжение приложения Polar Beat с датчиком частоты сердечных сокращений H10 и начать тренировку с использованием приложения. Таким образом, вы можете, например, записывать частоту сердечных сокращений с ваших плавательных тренировок с помощью датчика частоты сердечных сокращений Polar H10. Для получения более подробной информации см. страницы поддержки в отношении [Polar Beat](#) и [датчика частоты сердечных сокращений Polar H10](#).

При использовании датчика частоты сердечных сокращений Polar H10 во время велосипедных тренировок вы можете установить часы на руль велосипеда для легкого просмотра ваших тренировочных данных во время езды.

## **ДАТЧИК СКОРОСТИ POLAR BLUETOOTH® SMART**

На скорость езды на велосипеде влияет множество факторов. Разумеется, одним из них является физическая подготовка, однако, погодные условия и изменение уклона дороги также оказывают огромное влияние. Наиболее эффективным способом измерить влияние этих факторов на вашу скорость является использование аэродинамического датчика скорости.

- Измеряет вашу текущую, среднюю и максимальную скорость
- Отслеживайте свою среднюю скорость для того, чтобы видеть прогресс и повышение эффективности
- Легкий и прочный, просто крепится

## **ДАТЧИК ЧАСТОТЫ ПЕДАЛИРОВАНИЯ POLAR CADENCE SENSOR BLUETOOTH® SMART**

Наиболее практичным способом измерения данных во время велосипедной тренировки является использование нашего продвинутого беспроводного датчика частоты педалирования. Он измеряет текущую, среднюю и максимальную частоту педалирования (в об./мин), что позволяет использовать эти данные для сравнения с прошлыми тренировками.

- Улучшает велосипедную технику и определяет оптимальную частоту педалирования
- Помехоустойчивая передача данных о частоте педалирования позволяет вам проанализировать вашу личную эффективность
- Аэродинамичный дизайн, легкий вес

## **ДАТЧИКИ МОЩНОСТИ СТОРОННИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ**

При подключении часов к отдельному датчику мощности для бега или велосипеда они измеряют ваши данные мощности во время беговых или велосипедных тренировок. Вы можете выбрать данные мощности, которые вы хотите просматривать во время ваших тренировок, настроив режим отображения мощности в онлайн-сервисе Flow [настройки спортивного профиля](#). Функция [Training Load Pro](#) использует данные мощности для расчета Нагрузки на мышцы, поэтому вы сможете также узнавать величину Нагрузки на мышцы в ходе беговых или велосипедных тренировок при использовании отдельного датчика мощности бега или велосипедного датчика мощности.

### **Датчик мощности бега**

Датчик мощности бега - это отличный инструмент измерения внешней нагрузки вашего бега. Он реагирует быстрее, чем датчик частоты сердечных сокращений, поэтому он идеален для измерения вашей нагрузки во время тренировок бега в гору и интервальных тренировок. Вы также можете использовать его для обеспечения устойчивого уровня усилий во время бега даже в условиях меняющегося рельефа местности. Датчик мощности бега является дополнением к датчику измерения частоты сердечных сокращений: когда вы осуществляете оба измерения, вы можете обнаружить изменения в своей эффективности бега. Если после нескольких недель тренировок вы можете вырабатывать ту же мощность при более низкой частоте сердечных сокращений, ваша эффективность бега повысилась.


Узнайте больше о датчике мощности бега из этого [подробного руководства](#).

### **Датчик мощности движения на велосипеде**

Измерение мощности движения на велосипеде позволяет вам отслеживать и улучшать вашу эффективность езды на велосипеде и технику педалирования. В отличие от частоты сердечных сокращений результат мощности представляет собой абсолютную и объективную величину усилий. Это означает, что вы также можете сравнивать ваши данные мощности с данными ваших коллег-велосипедистов, которые принадлежат к такому же полу и имеют примерно такой же размер, что и вы; или сравнивать ватты на килограмм с наиболее надежными результатами. Видение того, как ваша частота сердечных сокращений соотносится с зонами мощности, также позволяет получить более глубокое представление.

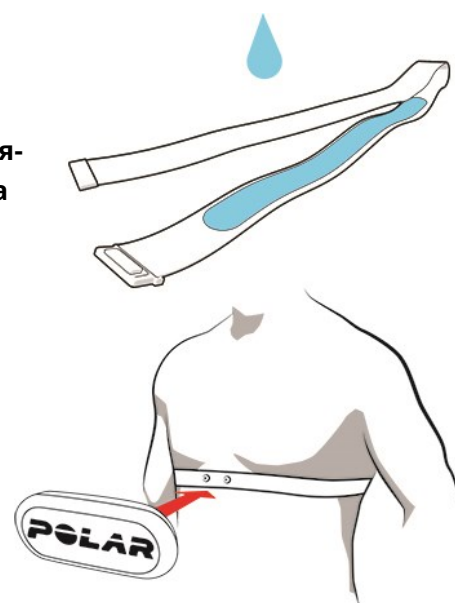
## СОПРЯЖЕНИЕ ДАТЧИКОВ С ЧАСАМИ

### СОПРЯЖЕНИЕ ДАТЧИКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ С ЧАСАМИ

 При использовании дополнительного нагрудного датчика частоты сердечных сокращений Polar часы не измеряют пульс на запястье.

Есть два способа подключить датчик частоты сердечных сокращений к часам:

1. Закрепите увлажненный датчик частоты сердечных сокращений.
2. В меню часов перейдите в **Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подключение датчика или другого устройства** и нажмите ОК.
3. Коснитесь датчика частоты сердечных сокращений с часами и ждите, пока он будет обнаружен.
4. Как только датчик частоты сердечных сокращений будет обнаружен, на дисплее отобразится ID устройства, например, **Polar H10 xxxxxxxx**. Нажмите ОК, чтобы начать подключение.
5. На дисплее отобразится надпись **Pairing completed** (Подключение выполнено).



ИЛИ

1. Закрепите увлажненный датчик частоты сердечных сокращений.
2. В меню часов нажмите НАЗАД для входа в основное меню и выберите **Начало тренировки** для входа в предтренировочный режим.
3. Коснитесь датчика частоты сердечных сокращений с часами и ждите, пока он будет обнаружен.
4. Вам будет предложено выполнить сопряжение часов с датчиком. Примите запрос на сопряжение, нажав ОК.
5. По завершении подключения вы увидите сообщение: **Pairing completed** (Подключение выполнено).

#### СОПРЯЖЕНИЕ ДАТЧИКА БЕГА С ЧАСАМИ


1. В меню часов перейдите в **Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подключение датчика или другого устройства** и нажмите ОК.
2. Часы начинают поиск датчика. Коснитесь датчика с часами и ждите, пока он будет обнаружен.
3. Как только датчик будет найден, на дисплее отобразится ID устройства. Нажмите ОК, чтобы начать подключение.
4. На дисплее отобразится надпись **Pairing completed** (Подключение выполнено).

ИЛИ

1. В меню часов нажмите НАЗАД для входа в основное меню и выберите **Начало тренировки** для входа в предтренировочный режим.
2. Коснитесь датчика бега с часами и ждите, пока он будет обнаружен.
3. Вам будет предложено выполнить сопряжение часов с датчиком. Примите запрос на сопряжение, нажав ОК.
4. По завершении подключения вы увидите сообщение: **Pairing completed** (Подключение выполнено).

#### СОПРЯЖЕНИЕ ВЕЛОСИПЕДНОГО ДАТЧИКА С ЧАСАМИ

Перед подключением датчика частоты педалирования, датчика скорости или датчика мощности стороннего производителя убедитесь, что они были правильно установлены. Для получения дополнительной информации об установке датчиков см. их руководства пользователя

 Если вы подключаете датчик мощности стороннего производителя, убедитесь, что на часах и датчике установлена последняя версия программы. Если у вас есть два передатчика мощности, вам нужно подключить передатчики по одному. После подключения первого передатчика вы можете незамедлительно подключить второй. Посмотрите ID устройства на обратной стороне передатчика для того, чтобы убедиться, что вы нашли правильные передатчики из списка.

1. Есть два способа подключить датчик к часам:
2. В меню часов перейдите в **Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подключение датчика или другого устройства** и нажмите ОК.
3. Часы начинают поиск датчика. **Датчик частоты педалирования:** Для активации датчика несколько раз поверните шатун. Мигающий красный индикатор датчика означает, что он готов к работе. **Датчик скорости:** Для активации датчика несколько раз поверните колесико. Мигающий красный индикатор датчика означает, что он готов к работе. **Датчик мощности стороннего производителя:** Поверните шатуны для включения передатчиков.
4. Как только датчик будет найден, на дисплее отобразится ID устройства. Нажмите ОК, чтобы начать подключение.
5. По завершении подключения вы увидите сообщение: **Pairing completed** (Подключение выполнено).

ИЛИ

1. В меню часов нажмите НАЗАД для входа в основное меню и выберите **Начало тренировки** для входа в предтренировочный режим.
2. Часы начинают поиск датчика. **Датчик частоты педалирования:** Для активации датчика несколько раз поверните шатун. Мигающий красный индикатор датчика означает, что он готов к работе. **Датчик скорости:** Для активации датчика несколько раз поверните колесико. Мигающий красный индикатор датчика означает, что он готов к работе. **Датчик мощности стороннего производителя:** Поверните шатуны для включения передатчиков.
3. Вам будет предложено выполнить сопряжение часов с датчиком. Примите запрос на сопряжение, нажав ОК.
4. По завершении подключения вы увидите сообщение: **Pairing completed** (Подключение выполнено).

## Настройки велосипеда

1. Отображается **Датчик подключен к:**. Выберите **Велосипед 1**, **Велосипед 2** или **Велосипед 3**. Подтвердите, нажав ОК.
2. **Установить диаметр колеса** отображается, если вы подключили датчик скорости или датчик мощности, который измеряет скорость. Установите размер и нажмите ОК.
3. **Длина шатуна:** Установите длину шатуна в миллиметрах. Настройка отображается, только если вы выполнили сопряжение датчика мощности.

## Измерение диаметра колеса

Точные данные о диаметре колеса являются обязательными для получения достоверных сведений о вашем заезде. Есть два способа определения диаметра колес вашего велосипеда:


### Способ 1

- Для получения наиболее точного результата измерьте колеса вручную.
- При помощи клапана определите точку касания колесом земли. Проведите на земле линию, чтобы отметить эту точку. Провезите велосипед по ровному участку вперед так, чтобы колесо сделало полный круг. Шина должна быть перпендикулярна земле. Когда клапан находится в исходной точке, проведите возле него еще одну линию, чтобы отметить полный оборот. Измерьте расстояние между двумя линиями.
- Отняв 4 мм от этого расстояния для компенсации вашего давления на велосипед, вы получите длину окружности колеса.

## Способ 2

Найти на колесе маркировку с указанием диаметра колеса в дюймах или единицах ETRTO. Воспользуйтесь таблицей, чтобы получить значение в миллиметрах (справа).

ETRTO	Диаметр колеса (в дюймах)	Настройка диаметра колеса (в миллиметрах)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 В таблице указаны лишь приблизительные значения, поскольку диаметр колеса зависит также от типа колеса и давления воздуха.

## Калибровка велосипедного датчика мощности

Датчик можно откалибровать из быстрого меню. Вначале выберите один из спортивных профилей для велосипеда и включите передатчики, повернув соответствующие ручки. Затем в быстром меню выберите **«Калибруйте датч. мощн.»** и откалибруйте датчик, следуя инструкциям на экране. Инструкции по калибровке, которые относятся к конкретному датчику мощности, приводятся в инструкции соответствующего производителя.

## УДАЛЕНИЕ СОПРЯЖЕННОГО УСТРОЙСТВА

Чтобы отключить датчик или мобильное устройство:

1. Зайдите в **Настройки > Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Сопряженные устройства** и нажмите ОК.
2. Выберите из перечня устройство, которое вы хотите удалить, и нажмите ОК.
3. На дисплее отобразится надпись: **Удалить сопряжение?**. Подтвердите, нажав ОК.
4. Когда закончите, отобразится сообщение **Сопряжение удалено**

# POLAR FLOW

Приложение Polar Flow .....	96
Сведения о тренировке .....	96
Данные об активности .....	97
Данные о сне .....	97
Спортивные профили .....	97
Публикация изображения .....	97
Начало работы с приложением Flow .....	97
Онлайн-сервис Polar Flow .....	98
Лента .....	99
Дневник .....	99
Прогресс .....	99
Сообщество .....	99
Программы .....	100
Спортивные профили в Polar Flow .....	100
Добавление спортивного профиля .....	100
Редактирование спортивного профиля .....	101
Планирование тренировки .....	104
Создание плана тренировок с помощью инструмента «Планировщик сезона» .....	104
Создание тренировочной цели в приложении и онлайн-сервисе Polar Flow .....	105
Синхронизация целей с часами .....	106
Избранное .....	107
Добавление тренировочной цели в «Избранное» .....	107
Редактировать раздел «Избранное» .....	107
Удалить запись из раздела «Избранное» .....	108
Синхронизация .....	108
Выполните синхронизацию с приложением для мобильных устройств Flow .....	108
Синхронизация с онлайн-сервисом Flow при помощи программы FlowSync .....	109

## ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

Приложение Polar Flow для мобильных устройств позволяет мгновенно проанализировать вашу тренировку и данные об активности. В приложении можно также планировать тренировки.

### СВЕДЕНИЯ О ТРЕНИРОВКЕ

С приложением Polar Flow вы можете легко просматривать информацию о прошлых и планируемых тренировках, а также создавать новые тренировочные цели. Вы можете выбрать создание быстрой цели или цели с разделением на фазы.

Получайте краткий обзор своей тренировки и сразу же детально анализируйте свои результаты. Просматривайте недельные сводки по своей тренировке в дневнике. Вы можете также делиться



основными моментами тренировки со своими друзьями с помощью функции "Публикация изображения" ниже

## **ДАННЫЕ ОБ АКТИВНОСТИ**

Просматривайте подробные сведения о своей круглосуточной активности. Узнайте, насколько вы отстаёте от дневной цели ежедневной активности и как вы можете её достичь. Отслеживайте сведения о преодолённом расстоянии, основанные на количестве шагов, а также данные о сожжённых калориях.

## **ДАННЫЕ О СНЕ**

Отслеживайте свой сон и узнавайте, влияют ли на него изменения в вашей повседневной жизни, а также находите оптимальный баланс между отдыхом, ежедневной активностью и тренировками. В приложении Polar Flow можно посмотреть время, количество часов и качество сна.

Вы можете указать предпочитаемое время сна, чтобы задать целевую продолжительность сна. Вы также можете оценить свой сон. Вы получите обратную связь о качестве вашего сна, основанную на данных о сне, предпочитаемом времени сна, а также на вашей оценке сна.

## **СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ**

Вы можете легко редактировать, добавлять, удалять и определять спортивные профили в приложении Flow. У вас может быть до 20 активных спортивных профилей в приложении Flow и в часах.

Для получения более подробной информации см. раздел [Спортивные профили в Polar Flow](#).

## **ПУБЛИКАЦИЯ ИЗОБРАЖЕНИЯ**

С помощью функции «Публикация изображения» в приложении Flow можно делиться изображениями со сведениями о тренировке в самых популярных соцсетях, таких как Facebook и Instagram. Вы можете поделиться либо существующим фото, либо сделать новое и добавить к нему сведения о тренировке. Если во время тренировки на устройстве включена запись GPS, то вы можете также поделиться снимком вашего маршрута.

Для просмотра видео щелкните эту ссылку:

[Приложение Polar Flow | Как делиться результатами тренировки с фото](#)

## **НАЧАЛО РАБОТЫ С ПРИЛОЖЕНИЕМ FLOW**

Вы можете [настроить часы](#) с помощью мобильного устройства и приложения Flow.

Перед началом работы с приложением Flow необходимо загрузить его на свое мобильное устройство через App Store или Google Play. За технической поддержкой и подробной информацией по использованию приложения Polar Flow обращайтесь на наш сайт в раздел [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

Перед использованием нового мобильного устройства (смартфона, планшета) необходимо предварительно выполнить его сопряжение с часами. Для получения более подробной информации см. раздел [Сопряжение устройств](#).

Часы синхронизируют ваши сведения о тренировке с приложением Flow автоматически после тренировки. Если на вашем телефоне есть Интернет-соединение, то ваши данные о тренировках и активности будут также автоматически синхронизироваться с онлайн-сервисом Flow. Приложение Flow — это самый простой способ синхронизации данных часов с онлайн-сервисом Flow. Подробнее о синхронизации см. в разделе [Синхронизация](#).

Больше информации и инструкций по функциям приложения Flow представлено на [странице службы поддержки приложения Polar Flow](#).

## ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW

Онлайн-сервис Polar Flow позволяет вам детально проанализировать тренировку и узнать, насколько она была эффективна. Возможности настройки и персонализации часов позволяют добавлять различные спортивные профили и редактировать их настройки. Вы можете также делиться основными моментами тренировки со своими друзьями в сообществе Flow, записываться на занятия клуба и получать персонализированную программу тренировки для подготовки к забегу.

Онлайн-сервис Polar Flow также отображает вашу цель ежедневной активности, процент ее выполнения и детали активности, а также помогает вам понять, как ваши привычки и предпочтения влияют на ваше здоровье.

Вы можете [настроить часы](#) с помощью компьютера на [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start). Там вы получите рекомендации по загрузке и установке программного обеспечения FlowSync для синхронизации данных между часами и онлайн-сервисом, а также узнаете, как создать учетную запись пользователя онлайн-сервиса. Если вы выполняли настройку с помощью мобильного устройства и приложения Flow, то вы можете войти в онлайн-сервис Flow, используя учетные данные, созданные во время настройки.

## ЛЕНТА

В **Ленте** отображаются новости от вас и ваших друзей. Просматривайте последние тренировки и сводки по активности, делитесь своими лучшими достижениями, комментируйте тренировки друзей и ставьте им отметку «Нравится».

## ДНЕВНИК

Функция **Дневник** позволяет вам просматривать свои данные по ежедневной активности, сну и запланированным тренировкам (тренировочные цели), а также анализировать результаты прошлых тренировок.

## ПРОГРЕСС

Функция **Прогресс** позволяет составлять отчеты для контроля ваших достижений.

Отчеты по тренировкам удобны для отслеживания вашего прогресса на протяжении длительного периода. Вы можете получить отчет за неделю, месяц или год по каждому виду спорта. Вы также можете задать свой временной интервал. Выберите период времени и вид спорта из выпадающего перечня, а затем нажмите на значок колесика, чтобы выбрать данные для отображения в отчете.

С помощью отчетов по активности вы можете отслеживать долгосрочную тенденцию своей ежедневной активности. Можно просмотреть отчет за день, неделю или месяц. В отчете по активности также отображаются ваши лучшие дни с точки зрения ежедневной активности, количества пройденных шагов, сожженных калорий и сна за определенный период времени.

Отчет по Running Index (Индекс бега) — это инструмент, который помогает отслеживать индекс бега в долгосрочной перспективе, а также оценивать ваш успех, например, в пробежке 10 км или полумарафона.

В отчете о кардионагрузке вы можете отслеживать, как с течением времени нарастает кардионагрузка, и видеть, как за последнюю неделю или месяцы изменились тренировочные нагрузки. Отслеживание нарастания кардионагрузки помогает вам понять, как прошлые тренировки влияют на вашу эффективность сегодня, а также планировать будущие тренировки и продолжать улучшать физическую подготовку.

## СООБЩЕСТВО

В разделах **Группы Flow**, **Клубы** и **События** можно найти участников, которые готовятся к тому же событию или посещают тот же спортивно-оздоровительный клуб, что и вы. Или же вы можете создать собственную группу для людей, с которыми хотите тренироваться. Вы можете

делиться своими занятиями и советами по тренировкам, комментировать результаты тренировки других участников и быть частью сообщества Polar. В разделе «Клубы Flow» можно посмотреть расписание занятий и записаться на занятия. Присоединяйтесь и получайте мотивацию от спортивных сообществ в соцсети!

Для просмотра видео щелкните эту ссылку:

[События Polar Flow](#)

## ПРОГРАММЫ

Программа бега Polar подстраивается под вашу цель, она основана на зонах частоты сердечных сокращений Polar и в ней учитываются ваши физические параметры, опыт тренировок и время подготовки. Эта интеллектуальная программа: она адаптируется под ваш прогресс. Программы бега Polar доступны для забегов на 5 км, 10 км, а также для полумарафонов и марафонов, и состоят из двух-пяти беговых тренировок в неделю в зависимости от программы. Это невероятно просто!

За технической поддержкой и подробной информацией по использованию онлайн-сервиса Flow перейдите на наш сайт в раздел [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

## СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ В POLAR FLOW

По умолчанию часы содержат четыре спортивных профиля. Онлайн-сервис или приложение Polar Flow позволяет добавлять новые спортивные профили и редактировать их настройки. Часы могут хранить до 20 спортивных профилей. Если онлайн-сервис и приложение Polar Flow хранит более 20 спортивных профилей, на ваши часы при синхронизации передаются первые 20 профилей.

Вы можете изменять порядок расположения спортивных профилей, перетаскивая их. Перетаскивайте нужный вам вид спорта в начало списка.

Для просмотра этого видео щелкните одну из следующих ссылок:

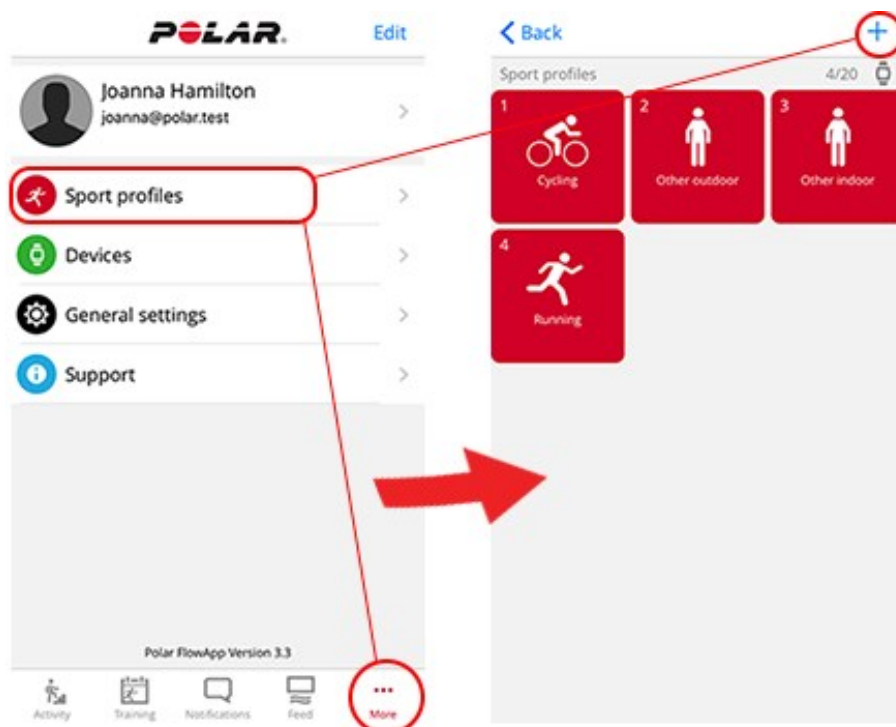
[Приложение Polar Flow | Редактирование спортивного профиля](#)

[Онлайн-сервис Polar Flow | Спортивные профили](#)

## ДОБАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

В приложении для мобильных устройств Polar Flow:

1. Перейдите в раздел **Спортивные профили**.
2. Нажмите на плюс в правом верхнем углу.
3. Выберите спортивную дисциплину из перечня. Коснитесь «Готово» в приложении Android. Спортивный профиль добавлен в ваш список спортивных профилей.



В онлайн-сервисе Polar Flow:

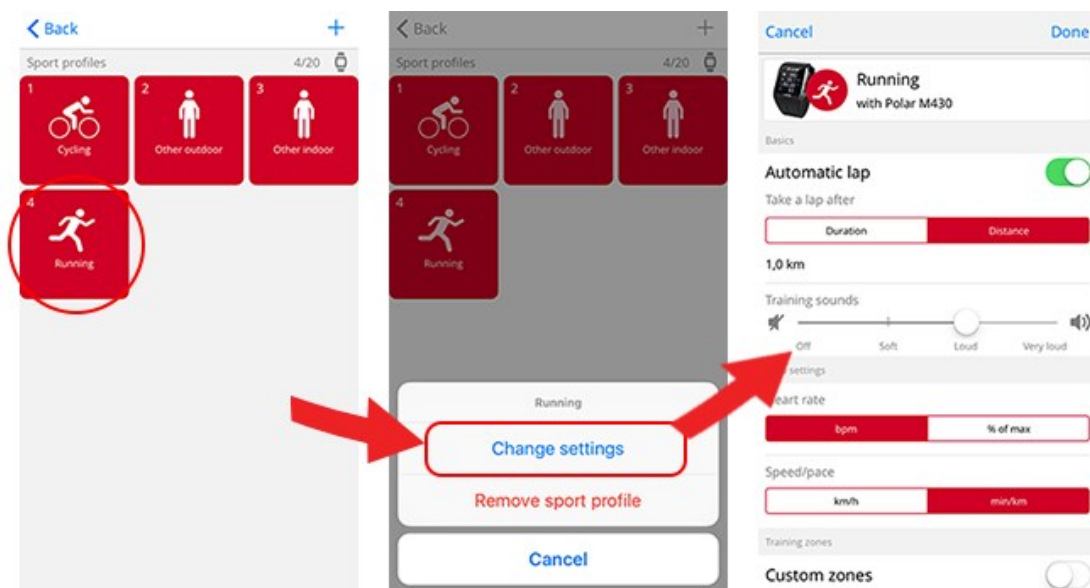
1. Щелкните на ваше имя / фото профиля в верхнем правом углу.
2. Выберите **Спортивные профили**.
3. Щелкните **Добавить спортивный профиль**, затем выберите вид спорта из перечня.
4. Спортивный профиль добавлен в ваш список предпочитаемых видов спорта.

**i** Вы не можете создавать спортивные профили самостоятельно. Списком спортивных профилей управляет компания Polar, поскольку для каждого спорта существует определенный набор настроек и значений по умолчанию, которые влияют, например, на подсчет калорий, тренировочную нагрузку и функцию восстановления.

## РЕДАКТИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

В приложении для мобильных устройств Polar Flow:

1. Перейдите в раздел **Спортивные профили**.
2. Выберите спорт и коснитесь **Изменить настройки**.
3. Как только вы зададите все настройки, коснитесь кнопки «Готово». Не забудьте синхронизировать настройки с часами.



При помощи онлайн-сервиса Flow:

1. Щелкните на ваше имя / фото профиля в верхнем правом углу.
2. Выберите **Спортивные профили**.
3. Выберите **Редактировать** под названием соответствующего вида спорта.

В любом спортивном профиле вы можете изменить следующие параметры:

### Базовые настройки

- Автоматический этап (может быть задан на основании длительности или расстояния, или же может быть выключен)

### Частота сердечных сокращений

- Режим отображения частоты сердечных сокращений (удары в минуту или % от максимума)
- Частота сердечных сокращений, видимая другими устройствами (это означает, что другие совместимые устройства с поддержкой беспроводной технологии Bluetooth® Smart)

(например, оборудование тренажерного зала) могут определить вашу ЧСС. Вы также можете использовать часы во время занятий Polar Club для передачи данных вашей частоты сердечных сокращений в систему Polar Club).

- Установки зон частоты сердечных сокращений (эти зоны ЧСС позволяют вам легко контролировать интенсивность тренировки. При выборе «По умолчанию» границы зон ЧСС не меняются. При выборе «Свободно» все границы можно менять. Пределы зон ЧСС по умолчанию рассчитываются на основании вашей максимальной частоты пульса.)

## Настройки скорости/темпа

- Режим просмотра скорости/темпа (Выберите скорость в км/ч / миль/ч или темп в мин/км / мин/миль)
- Установки зон скорости/темпа (эти зоны позволяют вам легко выбирать и контролировать скорости или темп в зависимости от вашего выбора. Зоны по умолчанию представляют собой пример зон скорости/темпа для человека с относительно высоким уровнем физической подготовки. При выборе «По умолчанию» границы зон не меняются. При выборе «Свободно» все границы можно менять.)

## Режимы тренировки

Выберите, какие данные будут выводиться на дисплей во время тренировок. По каждому спортивному профилю вам в общей сложности доступно восемь различных режима тренировок. У каждого режима тренировок есть максимум четыре различных поля данных.

Щелкните значок карандаша в существующем режиме, чтобы отредактировать его, или щелкните **Добавить новый режим**.

## Сенсорное управление и обратная связь

- Вибросигнал (вы можете включить или отключить вибросигнал)

## GPS и высота

- Автоматическая пауза: Чтобы использовать функцию **Автоматическая пауза** в процессе тренировки, необходимо включить настройку GPS **Высокая точность** или использовать датчик бега Polar. Ваши сессии тренировок автоматически приостанавливаются когда вы останавливаетесь, и продолжаются, когда вы начинаете.
- Выберите скорость записи GPS (можно отключить или задать значение **«высокая точность»**, которое означает, что запись GPS включена)

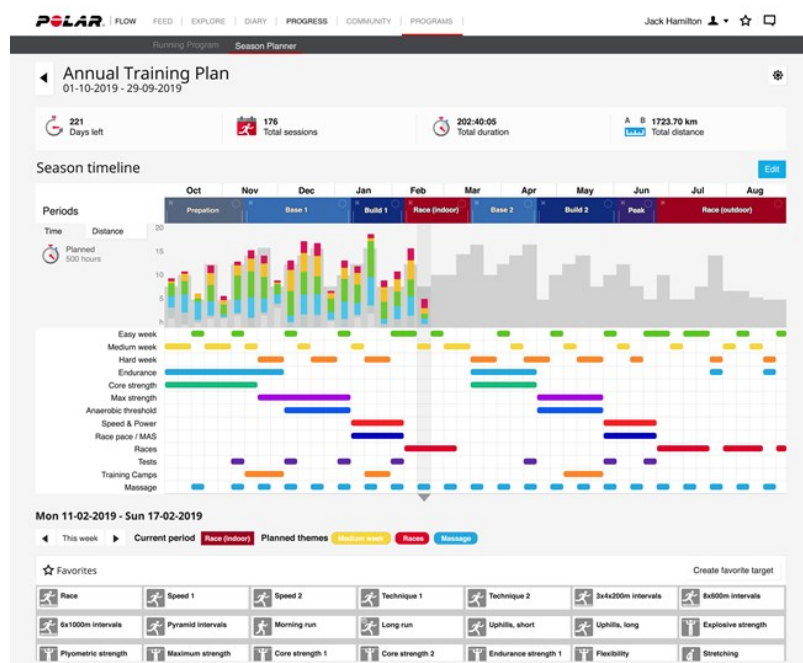
По завершении настройки спортивных профилей нажмите **Сохранить**. Не забудьте синхронизировать настройки с часами.


## ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

В онлайн-сервисе или приложении Polar Flow можно планировать тренировку и создавать личные тренировочные цели.

### СОЗДАНИЕ ПЛАНА ТРЕНИРОВОК С ПОМОЩЬЮ ИНСТРУМЕНТА «ПЛАНИРОВЩИК СЕЗОНА»

Планировщик сезона в онлайн-сервисе Flow является отличным инструментом для создания адаптированного годового плана тренировок. Независимо от вашей тренировочной цели, Polar Flow помогает вам создать всеобъемлющий план по ее достижению. Инструмент «Планировщик сезона» находится в онлайн-сервисе Polar Flow во вкладке **Программы**.



 **Polar Flow for Coach** – это бесплатная удаленная тренерская платформа, которая позволяет тренеру детально спланировать тренировку: от планов на весь сезон до отдельных тренировок.



## СОЗДАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЦЕЛИ В ПРИЛОЖЕНИИ И ОНЛАЙН-СЕРВИСЕ POLAR FLOW


Обратите внимание, что перед тем, как использовать тренировочные цели, их необходимо синхронизировать с часами с помощью Flowsync или через приложение Flow. Часы подскажут вам, как достичь своей цели во время тренировки.

- **Быстрая цель:** Это может быть цель тренировки на длительность или расход калорий. Например, вы можете установить цель сжечь 500 кКал, пробежать 10 км или поплавать в течение 30 минут.
- **Разделение на фазы:** Вы можете разбить тренировку на фазы и задать разную длительность и интенсивность для каждой из них. Эта функция служит для создания тренировки, разбитой на фазы, и добавления фаз разминки и заминки.
- **Избранное:** На часах избранное можно использовать в качестве запланированных целей или шаблонов тренировочных целей.

Создание тренировочной цели в онлайн-сервисе Polar Flow:

1. Зайдите в раздел **Дневник**, нажмите **Добавить** > **Тренировочная цель**.
2. В окне **Добавить тренировочную цель** выберите **Быстрая цель** или **Разделение на фазы**.

### БЫСТРАЯ ЦЕЛЬ


1. Выберите **Быстрая цель**.
2. Выберите **Спорт**, введите **Название цели** (максимум 45 символов), **Дату** и **Время**, а также любые **Примечания** (необязательно), которые вы хотите добавить.
3. Введите значение по **длительности**, **расстоянию** или по **калориям**. Вы можете выбрать лишь одно целевое поле.
4. Нажмите на значок избранного,  чтобы добавить цель в свой список **Избранное**.
5. Нажмите **Сохранить**, чтобы добавить цель в **Дневник**.

### РАЗДЕЛЕНИЕ НА ФАЗЫ

1. Выберите **Разделение на фазы**.
2. Выберите **Спорт**, введите **Название цели** (максимум 45 символов), **Дату** и **Время**, а также любые **Примечания** (необязательно), которые вы хотите добавить.
3. Выберите **Создать новую** или **Использовать шаблон**.
  - Создание новой цели: Добавьте к целям фазы Щелкните **Длительность**, чтобы добавить фазу, основанную на длительности, или щелкните **Расстояние**, чтобы добавить новую фазу, основанную на расстоянии. Выберите **Имя** и **Длительность/Расстояние**

для каждой фазы, **Вручную** или **Автоматически** для начала следующей фазы и **Выбрать интенсивность**. Затем щелкните **Готово**. Чтобы вернуться к редактированию добавленных вами фаз, щелкните значок карандаша.

- Использование шаблона: Чтобы отредактировать фазы шаблона, щелкните значок карандаша. Вы можете добавить больше фаз к шаблону, как описано выше, чтобы создать новую цель с разделением на фазы.

4. Нажмите на значок избранного,  чтобы добавить цель в свой список **Избранное**.
5. Нажмите **Сохранить**, чтобы добавить цель в **Дневник**.

## ИЗБРАННОЕ

Если вы создали цель и добавили ее в избранное, то можете использовать эту цель в качестве запланированной.

1. В **Дневнике** щелкните **+Добавить** на дне, когда вы хотите использовать избранную или запланированную цель.
2. Щелкните **Избранная цель**, чтобы открыть список избранного.
3. Щелкните нужный элемент избранного.
4. Элемент избранного добавлен в ваш дневник в виде запланированной на день цели. По умолчанию запланированное время для тренировочной цели установлено на 18.00. Если вы хотите изменить данные тренировочной цели, щелкните цель в **Дневнике** и отредактируйте ее. Щелкните **Сохранить**, чтобы обновить изменения.

Если вы хотите использовать существующий элемент избранного в качестве шаблона тренировочной цели, выполните следующее:

1. Зайдите в раздел **Дневник**, нажмите **Добавить > Тренировочная цель**.
2. В окне **Добавить тренировочную цель** щелкните **Избранные цели**. Вы увидите перечень ваших избранных целей.
3. Щелкните **Использовать**, чтобы выбрать избранное для использования в качестве шаблона для задания новой цели.
4. Введите **Дату** и **Время**.
5. Измените избранное по своему усмотрению. Редактирование цели в этом режиме не повлечет за собой изменение первоначальной избранной цели.
6. Нажмите **ДОБАВИТЬ В ДНЕВНИК**, чтобы добавить цель в **Дневник**.

## СИНХРОНИЗАЦИЯ ЦЕЛЕЙ С ЧАСАМИ

**Обязательно синхронизируйте тренировочные цели между часами и онлайн-сервисом Flow при помощи программы FlowSync или приложения для мобильных**

**устройств Flow.** Если синхронизация не будет выполнена, цели будут отображаться только в разделах «Дневник» или «Избранное» онлайн-сервиса Flow.


Инструкции по началу тренировки с заданной целью см. в разделе [Начало тренировки](#).

## ИЗБРАННОЕ


В разделе меню **Избранное** онлайн-сервиса Flow вы можете сохранять и редактировать избранные тренировочные цели. На часах избранное можно использовать в качестве запланированных целей. Для получения более подробной информации см. раздел [Планирование тренировок в Polar Flow](#).

Ваши часы могут хранить в разделе «Избранное» до 20 записей. Количество записей для онлайн-сервиса Flow не ограничено. Если онлайн-сервис Flow хранит более 20 записей, на часы при синхронизации передаются первые 20 записей. Порядок записей вы можете изменять, перетаскивая их. Перетащите нужную вам запись в начало списка.


### ДОБАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЦЕЛИ В «ИЗБРАННОЕ»

1. [Создайте тренировочную цель](#).
2. Щелкните значок избранного  в нижнем правом углу страницы.
3. Цель добавлена в «Избранное».


или

1. Откройте созданную вами цель из **Дневника**.
2. Щелкните значок избранного  в нижнем правом углу страницы.
3. Цель добавлена в «Избранное».

### РЕДАКТИРОВАТЬ РАЗДЕЛ «ИЗБРАННОЕ»

1. Щелкните значок избранного  в верхнем правом углу возле вашего имени. Вы увидите все ваши избранные тренировочные цели.
2. Щелкните запись, которую вы хотите отредактировать, затем щелкните **Редактировать**.
3. Можно изменить вид спорта, название цели, а также добавлять заметки. Данные по тренировке можно менять в разделе **Быстрая** или **Фазовая**. Для получения более подробной информации см. раздел [Планирование тренировки](#). После внесения всех изменений, щелкните **Обновить изменения**.

## УДАЛИТЬ ЗАПИСЬ ИЗ РАЗДЕЛА «ИЗБРАННОЕ»

1. Щелкните значок избранного  в верхнем правом углу возле вашего имени. Вы увидите все ваши избранные тренировочные цели.
2. Щелкните значок удаления в правом верхнем углу окна с целью. Запись будет удалена из списка.

## СИНХРО- \ННИЗАЦИЯ

Вы можете передавать данные с ваших часов в приложение Polar Flow по беспроводной сети через соединение Bluetooth. Или же вы можете синхронизировать часы с онлайн-сервисом Polar Flow с помощью USB-порта и программы FlowSync. Чтобы синхронизировать данные ваших часов с приложением Flow, у вас должна быть учетная запись Polar. Если вы хотите синхронизировать данные из часов непосредственно с онлайн-сервисом, то помимо учетной записи Polar вам нужна программа FlowSync. Если вы выполняли настройку часов, то создавали учетную запись Polar. Если вы настраивали часы с помощью компьютера, то на вашем компьютере уже есть программа FlowSync.

Помните о необходимости регулярной синхронизации данных между часами, онлайн-сервисом и приложением для мобильных устройств.


## ВЫПОЛНИТЕ СИНХРОНИЗАЦИЮ С ПРИЛОЖЕНИЕМ ДЛЯ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ FLOW

Перед синхронизацией необходимо убедиться в том, что:

- У вас есть учетная запись Polar и приложение Flow.
- На вашем мобильном устройстве включен Bluetooth и отключен режим «В самолете».
- Вы выполнили сопряжение часов и мобильного устройства. Для получения более подробной информации см. раздел [Сопряжение](#).

Синхронизация данных:

1. Войдите в приложение Flow, а затем нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД в меню часов.
2. На дисплее появится сообщение: **Подключение к устройству**, а затем **Подключение к приложению**.
3. По завершении синхронизации появится сообщение **Синхронизация выполнена**.

 Часы автоматически синхронизируются с приложением Flow после окончания тренировки, если телефон находится в зоне досягаемости Bluetooth. При синхронизации часов с приложением

для мобильных устройств Flow ваши данные о тренировках и активности также будут автоматически передаваться через Интернет-соединение на онлайн-сервис Flow.


За технической поддержкой и подробной информацией по использованию приложения Polar Flow обращайтесь на наш сайт в раздел [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

## **СИНХРОНИЗАЦИЯ С ОНЛАЙН-СЕРВИСОМ FLOW ПРИ ПОМОЩИ ПРОГРАММЫ FLOWSYNC**

Чтобы синхронизировать данные с онлайн-сервисом Flow, необходима программа FlowSync. Перейдите на веб-сайт [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), загрузите и установите программу FlowSync перед синхронизацией.

1. Подключите часы к компьютеру. Проверьте, запущена ли программа FlowSync.
2. На экране компьютера вы увидите окно программы FlowSync, означающее, что синхронизация началась.
3. По завершении синхронизации вы увидите сообщение «Синхронизация выполнена».

При каждом подключении часов к компьютеру программа Polar FlowSync будет осуществлять передачу ваших данных на онлайн-сервис Flow и синхронизировать возможные изменения настроек. Если синхронизация не началась автоматически, запустите программу FlowSync на рабочем столе (для Windows) или из папки приложений (для Mac OS X). Программа FlowSync будет уведомлять вас о появлении обновлений и запрашивать их установку.

 При изменении настроек в онлайн-сервисе Flow, пока часы подключены к компьютеру, нажмите кнопку синхронизации на FlowSync для передачи настроек на часы.

За технической поддержкой и подробной информацией по использованию онлайн-сервиса Flow перейдите на наш сайт в раздел [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

За технической поддержкой и подробной информацией по использованию программы FlowSync перейдите на наш сайт в раздел [www.polar.com/en/support/FlowSync](https://www.polar.com/en/support/FlowSync).


# ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Аккумулятор .....	110
Зарядка аккумулятора .....	110
Статус аккумулятора и уведомления .....	112
Уход за часами .....	113
Поддерживайте часы в чистоте .....	113
Хранение .....	113
Обслуживание .....	114
Меры предосторожности .....	114
Помехи во время тренировки .....	114
Как свести к минимуму риск во время тренировок .....	115
Технические спецификации .....	116
Vantage M .....	116
Программа FlowSync .....	118
Совместимость приложения для мобильных устройств Polar Flow .....	119
Водонепроницаемость продукции Polar .....	119
Нормативная информация .....	120
Ограниченная международная гарантия Polar .....	121
Отказ от ответственности .....	122


## АККУМУЛЯТОР

Чтобы свести к минимуму возможное влияние на окружающую среду и здоровье человека, предприятие Polar настоятельно рекомендует утилизировать отработавшие электронные устройства в соответствии с местными требованиями, по возможности сдавая их в специализированные пункты. Запрещается выбрасывать изделия вместе с бытовыми отходами.

## ЗАРЯДКА АККУМУЛЯТОРА

 *Перед зарядкой убедитесь в отсутствии влаги, пыли и других загрязнений на контактах зарядных коннекторов часов и кабеля. Протрите загрязненный или влажный участок. Не заряжайте часы, если они влажные.*

Ваши часы работают от встроенного перезаряжаемого аккумулятора. Перезаряжаемые аккумуляторы имеют ограниченное число циклов зарядки. Вы можете заряжать и разряжать аккумулятор более 300 раз до того, как заметите ощутимую потерю производительности. Число циклов зарядки зависит от особенностей и условий эксплуатации.

 *Не заряжайте аккумулятор при температуре ниже 0 °C / +32 °F, выше +40 °C / +104 °F или если USB-порт намок.*

Для зарядки устройства через USB-порт вашего компьютера в комплект входит USB-шнур. Зарядить аккумулятор можно также от сетевой розетки. Для зарядки от сетевой розетки вам потребуется USB-адаптер (в комплект не входит).

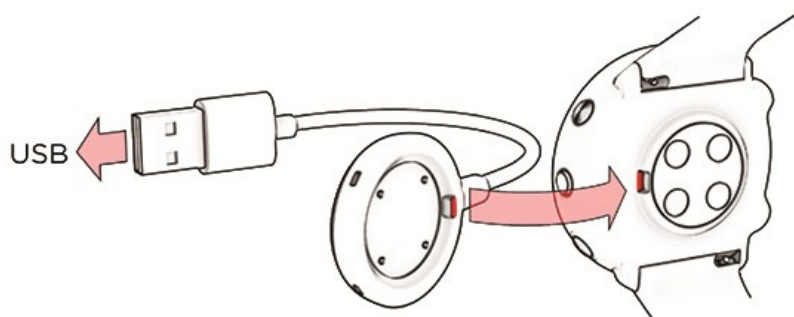
Аккумулятор можно заряжать от сетевой розетки. Для зарядки от сетевой розетки вам потребуется USB-адаптер (в комплект не входит). Если вы используете адаптер питания USB, убедитесь, что на адаптере есть отметка «output 5Vdc», и что он обеспечивает минимальную силу тока 500 мА. Используйте только утвержденный адаптер питания USB (с отметкой «LPS», «Limited Power Supply», «UL listed» или «CE»).




**i** Не заряжайте изделия Polar зарядным устройством на 9 Вольт. Использование зарядного устройства на 9 Вольт может повредить ваше изделие Polar.

Для зарядки от компьютера просто подсоедините часы к компьютеру. Одновременно можно синхронизировать их с FlowSync.

1. Чтобы зарядить часы, подключите их к USB-порту или зарядному блоку USB с помощью идущего в комплекте кабеля. Кабель примагнитится к разъему – вам нужно просто удостовериться, что край кабеля совмещен с разъемом на часах (отмечено красным).



2. На дисплее появится надпись **Идет зарядка**.
3. Как только значок аккумулятора заполнится, часы полностью заряжены.

 Не оставляйте аккумулятор разряженным длительное время или не держите его все время полностью заряженным, иначе срок службы аккумулятора сократится.

## СТАТУС АККУМУЛЯТОРА И УВЕДОМЛЕНИЯ

### ЗНАЧОК СТАТУСА АККУМУЛЯТОРА

Значок статуса аккумулятора появляется, когда вы поворачиваете запястье, чтобы посмотреть на часы, нажимаете кнопку СВЕТ в режиме отображения времени или возвращаетесь в режим отображения времени из меню.

### УВЕДОМЛЕНИЯ АККУМУЛЯТОРА

- Если уровень заряда аккумулятора низкий, **отображается сообщение «Низкий заряд аккумулятора»**. **Зарядите** показывается в режиме времени. Рекомендуется зарядить часы.
- **Зарядите устройство перед тренировкой** отображается, когда заряда аккумулятора недостаточно для тренировки.

Индикатор низкого заряда аккумулятора во время тренировки:

- **Низкий заряд батареи** отображается, когда заряд батареи становится низким. Это уведомление повторяется, если заряд становится слишком низким для измерения ЧСС и данных GPS и если измерение ЧСС и данных GPS выключены.
- Когда уровень заряда аккумулятора критически низок, появляется уведомление **Запись завершена**. Ваши часы прекращают запись тренировки и сохраняют данные по тренировке.
- Если дисплей погас, это означает, что аккумулятор полностью разряжен, и ваши часы перешли в режим ожидания. Зарядите часы. Если аккумулятор полностью разряжен, для повторного включения дисплея может потребоваться некоторое время.

Если дисплей погас, это означает, что аккумулятор полностью разряжен, и ваши часы перешли в режим ожидания. Зарядите часы. Если аккумулятор полностью разряжен, для повторного включения дисплея может потребоваться некоторое время.

Время работы аккумулятора часов зависит от множества факторов, таких как температура окружающей среды, используемые функции и датчики, а также износ аккумулятора. Частая синхронизация с приложением Flow также уменьшает время работы аккумулятора. Время работы значительно сокращается при отрицательной температуре. Ношение часов под верхней одеждой при низкой температуре сохранит тепло и позволит продлить время их работы.



## УХОД ЗА ЧАСАМИ

Как и любое электронное устройство, Polar Vantage M требует регулярной очистки и бережного отношения. Соблюдение инструкций, приведенных ниже, поможет вам выполнить гарантийные обязательства, поддерживать устройство в отличном состоянии, а также избежать проблем, связанных с его зарядкой и синхронизацией.

### ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧАСЫ В ЧИСТОТЕ

После каждой тренировки промывайте часы со слабым мыльным раствором под проточной водой. Обтирайте его мягким полотенцем.

#### **Поддерживайте контакты зарядных коннекторов часов и кабеля в чистоте для бесперебойной зарядки и синхронизации.**

Перед зарядкой убедитесь в отсутствии влаги, пыли и других загрязнений на контактах зарядных коннекторов часов и кабеля. Протрите загрязненный или влажный участок. Не заряжайте часы, если они влажные.

Поддерживайте контакты зарядных коннекторов часов в чистоте для эффективной защиты часов от окисления и прочего возможного повреждения, вызванного грязью и соленой водой (например, пот или морская вода). Лучший способ поддерживать контакты зарядных коннекторов в чистоте - это промывать часы теплой водой из-под крана после каждой тренировки. Часы водонепроницаемы, поэтому их можно промывать под проточной водой, не рискуя при этом повредить электронные компоненты. **Не заряжайте часы, если они влажные или потные.**

### ТЩАТЕЛЬНО УХАЖИВАЙТЕ ЗА ОПТИЧЕСКИМ ДАТЧИКОМ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Не допускайте царапин на задней стороне оптического датчика. Царапины и грязь ухудшают работу функции измерения ЧСС на запястье.

### ХРАНЕНИЕ

Устройство для тренировок следует хранить в прохладном сухом месте. Запрещается хранение при высокой влажности воздуха, а также в воздухонепроницаемой оболочке (пакете или спортивной сумке), а также рядом с проводящими материалами (например, влажными полотенцами). Запрещается подвергать устройство продолжительному воздействию прямых солнечных лучей (в автомобиле или закрепленным на велосипеде). Рекомендуется хранить устройство с полностью или частично заряженной батареей. При хранении батарея постепенно разряжается. Если устройство хранится в состоянии покоя на протяжении нескольких месяцев, рекомендуется периодически заряжать его повторно. Это продлит срок службы батареи.

**Не подвержайте устройство воздействию экстремально низких (ниже  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}/14\text{ }^{\circ}\text{F}$ ) и высоких (выше  $50\text{ }^{\circ}\text{C}/120\text{ }^{\circ}\text{F}$ ) температур или прямых солнечных лучей.**

## **ОБСЛУЖИВАНИЕ**

На протяжении двухлетнего гарантийного периода рекомендуем вам обслуживать датчик только в авторизованных сервисных центрах Polar. Гарантия не покрывает прямой и косвенный ущерб, вызванный обслуживанием в неавторизованном Polar Electro сервисе. Подробную информацию см. в Ограниченной международной гарантии Polar.

Узнать контактные данные и адреса всех авторизованных сервисных центров Polar вы можете на сайте [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) и на сайтах Polar в вашей стране.

## **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

Изделия Polar (устройства для тренировок, трекаеры активности и аксессуары) показывают уровень физиологического напряжения и динамику восстановления во время и после тренировки. Устройства для тренировок и трекаеры активности Polar измеряют частоту сердечных сокращений и/или отслеживают физическую активность. Устройства для тренировок Polar со встроенным датчиком GPS показывают скорость, расстояние и местоположение. В сочетании с совместимым аксессуаром Polar устройства Polar для тренировок показывают скорость, пройденное расстояние, темп, местоположение и энергетические затраты. Полный список совместимых аксессуаров приведен на странице сайта [www.polar.com/ru/products/accessories](http://www.polar.com/ru/products/accessories). Устройства Polar с датчиком барометрического давления показывают высоту над уровнем моря и другие переменные величины. Устройство предназначено исключительно для использования по описанному выше назначению. Не используйте устройство Polar для измерения параметров окружающей среды, если такое измерение требует профессиональной или промышленной точности.

## **ПОМЕХИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ**

### **Электромагнитные помехи и оборудование для тренировок**

При наличии поблизости электрических устройств возможны помехи. Помехи также возможны при использовании устройства в зоне действия беспроводных сетей (WLAN). Во избежание ошибочного чтения данных или сбоев в работе рекомендуется проводить тренировки подальше от возможных источников помех.

Вспомогательное оборудование для тренировок с электрическими или электронными компонентами, например светодиодными дисплеями, двигателями или электрическими тормозами,

может стать источником вызывающего помехи случайного сигнала. Чтобы устранить подобные проблемы, сделайте следующее:

1. Снимите с груди ремень датчика ЧСС и используйте оборудование для тренировок в нормальном режиме.
2. Попробуйте переместить устройство для тренировок так, чтобы найти место, где оно не будет отображать случайные сигналы или мигающий символ сердца. Помехи обычно сильнее при нахождении устройства перед панелью дисплея вспомогательного оборудования, а при смещении устройства влево или вправо относительно дисплея помехи становятся значительно слабее.
3. Снова наденьте ремень датчика ЧСС на грудь и постарайтесь удерживать устройство в зоне, где помехи минимальны.

Если устройство для тренировок по-прежнему плохо работает со вспомогательным оборудованием, возможно, слишком сильный электрический шум затрудняет беспроводные измерения ЧСС.

## **КАК СВЕСТИ К МИНИМУМУ РИСК ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК**

Тренировки могут быть сопряжены с определенным риском. Перед тем как приступить к регулярным тренировкам, рекомендуется ответить на следующие вопросы о вашем состоянии здоровья. Если вы ответили «Да» хотя бы на один из этих вопросов, перед началом любых тренировок рекомендуем вам проконсультироваться с врачом.


- Вы вели малоподвижный образ жизни на протяжении последних 5 лет?
- У вас высокое кровяное давление или высокий уровень холестерина в крови?
- Вы принимаете лекарства для контроля кровяного давления или для сердца?
- У вас было расстройство органов дыхания?
- У вас есть симптомы какого-либо заболевания?
- Вы находитесь в стадии восстановления после тяжелого заболевания или медицинского лечения?
- Вы используете кардиостимулятор или другое имплантированное электронное устройство?
- Вы курите?
- Вы беременны?

Имейте в виду, что на частоту сердечных сокращений помимо интенсивности тренировок могут влиять такие факторы, как прием препаратов для сердца, кровяное давление, психологическое состояние, астма, заболевания органов дыхания и т. п., а также употребление энергетических напитков, алкоголя и никотина.

Важно обращать внимание на сигналы, которые подает вам ваше тело во время тренировки. **При возникновении резкой боли или переутомления рекомендуется прекратить тренировку или снизить ее интенсивность.**

**Внимание!** Устройства Polar разрешены к использованию совместно с кардиостимулятором или другим имплантированным электронным устройством. В теории влияние устройств Polar на кардиостимулятор невозможно. На практике нет данных о том, что кто-либо ощутил такое влияние. Однако мы не можем официально гарантировать совместимость нашей продукции со всеми существующими кардиостимуляторами и другими имплантированными устройствами из-за их многообразия на рынке. При появлении любых сомнений или необычных ощущений при использовании продукции Polar обратитесь к врачу или производителю имплантированного устройства, чтобы убедиться в отсутствии риска для вас.

Если вы страдаете контактной аллергией или подозреваете аллергическую реакцию, связанную с использованием продукции Polar, обратитесь к перечню используемых материалов в разделе [Технические спецификации](#). В случае появления любых кожных реакций прекратите использование изделия и обратитесь к врачу. Также сообщите в службу по работе с клиентами Polar о реакции вашей кожи. Во избежание реакции кожи на датчик ЧСС носите его поверх футболки, при этом увлажняя ее под электродами для обеспечения проводимости сигнала.

 *Комбинированное воздействие влаги и интенсивного трения могут привести к стиранию цвета с поверхности датчика частоты сердечных сокращений и загрязнению светлой одежды. Кроме того, одежда темных тонов может окрасить корпус устройства, если он имеет более светлый оттенок. Чтобы светлый цвет устройства сохранялся годами, тренируйтесь в одежде, которая не линяет и не оставляет пятен. Если вы наносите на кожу парфюмерные средства или репелленты, следите за тем, чтобы эти вещества не контактировали с устройством для тренировок и датчиком частоты сердечных сокращений. Во время тренировок в холодную погоду (от -20 до -10 °C) рекомендуется крепить устройство под рукав спортивной куртки, непосредственно на кожу.*

Ваша безопасность важна для нас. Форма датчика бега Polar Bluetooth® Smart практически исключает возможность его застревания где-либо. Однако будьте особенно внимательны при использовании датчика бега в таких местах, как заросли кустарника.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

### VANTAGE M

Тип аккумулятора:	Перезаряжаемый литий-полимерный аккумулятор 230 мА/ч
Время работы:	<b>При непрерывном исполь-</b>

	<p><b>зовании:</b></p> <p>До 30 часов тренировки с GPS и оптическим датчиком частоты сердечных сокращений</p>
Рабочая температура:	от -10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F
Материалы часов:	<p>Модель ЧЕРНОГО цвета: АБС-ПЛАСТИК+СТЕКЛОПЛАСТИК, ПММА, НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ, ТЕРМОПЛАСТИЧНЫЙ ПОЛИЭФИРНЫЙ ЭЛАСТОМЕР, СПЛАВ ПОЛИКАРБОНАТА</p> <p>Модель красного и белого цвета: АБС-ПЛАСТИК+СТЕКЛОПЛАСТИК, ПММА, НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ, СИЛИКОН, ПОЛИАМИД+СТЕКЛОПЛАСТИК</p>
Материалы кабеля:	ЛАТУНЬ, ПОЛИАМИД 66+ПОЛИАМИД 6, ПОЛИКАРБОНАТ, УГЛЕРОДИСТАЯ СТАЛЬ, НЕЙЛОН
Точность часов:	Лучше ± 0.5 секунд/ в день при температуру 25 °C / 77 °F
Точность GNSS:	расстояние ±2%, скорость ±2км/ч
Разрешение высоты:	1 м
Разрешение подъема/спуска:	5 м
Максимальная высота:	9000 м / 29525 футов
Частота взятия отсчетов:	1 с
Точность датчика ЧСС:	± 1% или 1 уд./мин, по большему значению. Значения применимы для устойчивых условий.
Диапазон измерения ЧСС:	15-240 уд./мин.
Диапазон отображения текущей скорости:	0-399 км/ч 247,9 миль/ч

	(0-36 км/ч или 0-22,5 иль/ч (при измерении скорости с помощью датчика бега Polar)
Водонепроницаемость:	30 м (пригодна для плавания)
Объем памяти:	До 90 часов тренировок с GPS и ЧСС в зависимости от ваших настроек языка
Разрешение дисплея:	240 x 240
Максимальное усилие:	3,1 mW
Частота:	2,402 - 2,480 GHz

Использует беспроводную технологию Bluetooth®.

Технология сочетания оптических датчиков Polar Precision Prime использует очень малое и безопасное количество электрического тока, который подается на кожу и измеряет контакт между устройством и вашим запястьем, благодаря чему увеличивается точность показаний.

## ПРОГРАММА FLOWSYNC

Для использования программы FlowSync вам потребуется компьютер с установленной на нем операционной системой Microsoft Windows или Mac, подключением к сети Интернет и свободным USB-портом.

Программа FlowSync совместима со следующими операционными системами:

ОС	32 бит	64 бит
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X
macOS 10.13		X
macOS 10.14		X

## СОВМЕСТИМОСТЬ ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ POLAR FLOW

Устройства Polar работают с большинством современных смартфонов. Вот минимальные требования:

- Мобильные устройства на базе iOS 11 и более поздние версии.
- Мобильные устройства на базе Android с поддержкой Bluetooth 4.0 и версией Android не ниже 5 (см. полную инструкцию производителя телефона).

Различные устройства на базе Android могут абсолютно по-разному работать с технологиями, используемыми нашими продуктами и услугами, например, с Bluetooth Low Energy (BLE), а также с различными стандартами и протоколами. Вследствие этого, совместимость отличается среди различных производителей телефонов, и, к сожалению, Polar не может гарантировать работу всех функций на всех устройствах.

## ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ ПРОДУКЦИИ POLAR

Большинство изделий Polar можно носить во время плавания. Тем не менее, они не являются устройствами для дайвинга. Для того, чтобы устройство оставалось водонепроницаемым, не нажимайте на его кнопки под водой. При измерении частоты сердечных сокращений в воде с помощью устройства Polar, совместимого с GymLink, и датчиком ЧСС, возможны помехи по следующим причинам:

- Слишком высокий уровень хлора в воде бассейна, а морская вода обладает высокой электропроводностью. Электроды датчика частоты сердечных сокращений могут вызывать короткое замыкание, из-за чего датчик частоты сердечных сокращений не обнаруживает сигналы ЭКГ.
- Во время прыжков в воду или активных движений на соревнованиях по плаванию датчик ЧСС может сдвигаться на участки тела, где сигналы ЭКГ не определяются.
- Сила сигнала ЭКГ индивидуальна и может отличаться в зависимости от состава тканей отдельного человека. Чаще проблемы возникают при измерении ЧСС в воде.

Для часов уровень водонепроницаемости обычно указывается в метрах, что означает давление статичной воды на этой глубине. В устройствах Polar используется такой же принцип. Водонепроницаемость продукции Polar тестируется в соответствии со стандартом Международной электротехнической комиссии **ISO 22810** или **IEC60529**. Перед продажей каждое водонепроницаемое устройство Polar испытывается гидравлическим давлением.


Продукция Polar подразделяется на четыре класса водонепроницаемости. Посмотрите категорию водонепроницаемости вашего устройства Polar с его обратной стороны и сравните ее с

данными таблицы, приведенной ниже. Данные значения могут не распространяться на продукцию других производителей.

Во время любой физической активности под водой динамическое давление, создаваемое движущейся водой, выше статического давления. Это означает, что при движении устройства под водой оно подвержено большему давлению, чем если бы оно было неподвижно.

Маркировка с обратной стороны устройства	Капли воды, пот, капли дождя и т. д.	Плавание и купание	Подводное плавание с трубкой (без баллона с воздухом)	Подводное плавание (с аквалангом)	Характеристики водонепроницаемости
Водонепроницаем IPX7	ОК	-	-	-	Запрещается промывать водой под давлением. Защищено от брызг, капель дождя и т. д. Эталонный стандарт: IEC60529.
Водонепроницаемость IPX8	ОК	ОК	-	-	Минимум для купания и плавания. Эталонный стандарт: IEC60529.
Водонепроницаемость Водонепроницаемость на 20/30/50 метров Пригодно для плавания	ОК	ОК	-	-	Минимум для купания и плавания. Эталонный стандарт: ISO22810.
Водонепроницаемость на 100 метров	ОК	ОК	ОК	-	Для частого использования в воде, но не для подводного плавания с аквалангом. Эталонный стандарт: ISO22810.

## НОРМАТИВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

	<p>Продукция соответствует директивам 2014/53/EU и 2011/65/EU. Актуальная декларация о соответствии и прочая нормативная информация по каждому продукту представлена здесь: <a href="http://www.polar.com/ru/regulatory_information">www.polar.com/ru/regulatory_information</a>.</p>
---	---





Перечеркнутое изображение мусорного контейнера означает, что продукция Polar является электронным устройством и попадает под действие Директивы Европарламента и Совета ЕС по отходам производства электрического и электронного оборудования 2012/19/EU. На аккумуляторы, входящие в состав продукции, распространяется действие Директивы Европарламента и Совета ЕС от 6 сентября 2006 г. по батареям, аккумуляторам и их утилизации 2006/66/ЕС. Продукция Polar, а также входящие в ее состав батареи и аккумуляторы в странах ЕС должны утилизироваться отдельно. Предприятие Polar призывает вас свести к минимуму возможное вредное воздействие на окружающую среду и здоровье человека и соблюдать правила утилизации отходов и за пределами ЕС. Электронные устройства и изделия рекомендуется утилизировать отдельно от бытовых отходов, а батареи и аккумуляторы сдавать в специальные пункты приема.

Для того, чтобы увидеть маркировочные бирки Vantage M, перейдите в раздел **Настройки** > **Общие настройки** > **О ваших часах**.

## ОГРАНИЧЕННАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ POLAR

- Компания Polar Electro Oy предоставляет ограниченную международную гарантию на изделия Polar. На изделия, проданные на территории США или Канады, гарантия предоставляется компанией Polar Electro, Inc.
- Компания Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. гарантирует первичному покупателю изделия Polar отсутствие дефектов материалов и производства на протяжении 2 (двух) лет с даты покупки, за исключением ремешков, изготовленных из силикона или пластика, гарантия на которые действует один (1) год с даты покупки.
- Гарантия не распространяется на естественный износ аккумуляторной батареи и прочий естественный износ; ущерб, вызванный ненадлежащим и неаккуратным использованием, несчастными случаями, несоблюдением мер предосторожности или ненадлежащим обслуживанием; использование в коммерческих целях, механические повреждения корпуса/дисплея, тканевого напульсника, тканевого или кожаного ремешка, эластичного ремня (например, нагрудного ремня для датчика ЧСС) и экипировки Polar.
- Кроме того, гарантия не покрывает любой ущерб, убытки или расходы, прямые, косвенные или случайные, последовательные или особые, связанные с продукцией или ее использованием.
- Гарантия не распространяется на изделия, которые приобретены подержанными.
- На протяжении гарантийного периода любой авторизованный сервисный центр Polar может отремонтировать или заменить изделие независимо от того, в какой стране оно было приобретено.
- Гарантия, предоставляемая компанией Polar Electro Oy/Inc., не влияет на установленные законом права потребителя в рамках применимого действующего законодательства страны

или региона, а также на права потребителя по отношению к продавцу, следующие из договора купли-продажи.

- Обязательно сохраните чек в качестве подтверждения покупки.
- Гарантия, предоставляемая на любое изделие, ограничивается странами, в которых это изделие было реализовано компанией Polar Electro Oy/Inc.

Произведено компанией Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Тел. +358 8 5202 100, Факс +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Предприятие Polar Electro Oy имеет сертификацию ISO 9001:2015.

© 2018 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Финляндия. Все права защищены. Запрещается использование или воспроизводство любой части данного руководства любыми средствами и в любой форме без предварительного письменного разрешения Polar Electro Oy.

Все содержащиеся в данном руководстве пользователя или на упаковке продукции названия и логотипы являются товарными марками Polar Electro Oy. Все содержащиеся в данном руководстве пользователя или на упаковке продукции названия и логотипы, отмеченные символом ®, являются зарегистрированными товарными марками Polar Electro Oy. Windows является зарегистрированной торговой маркой корпорации Microsoft Corporation, а Mac OS является зарегистрированной торговой маркой компании Apple Inc. Слово и логотип Bluetooth® являются зарегистрированными торговыми марками Bluetooth SIG, Inc. и используются предприятием Polar Electro Oy в рамках соответствующей лицензии.

## **ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ**

- Все содержащиеся в данном руководстве сведения имеют исключительно информативный характер. Производитель постоянно совершенствует свою продукцию и может вносить в нее изменения без предварительного уведомления.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy не берет на себя никаких гарантийных и прочих обязательств, связанных с данным руководством или описанной в нем продукцией.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy не несет ответственности за любой ущерб, убытки или расходы, прямые, косвенные или случайные, последовательные или особые, связанные с использованием данного руководства или описанной в нем продукции.

3.0 RU 02/2019