

**POLAR®**

# POLAR GRIT X PRO



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Содержание</b> .....	<b>2</b>
<b>Руководство пользователя Polar Grit X Pro</b> .....	<b>8</b>
Введение .....	8
Используйте все возможности Grit X Pro .....	9
Приложение Polar Flow .....	9
Онлайн-сервис Polar Flow .....	9
<b>Начало работы</b> .....	<b>10</b>
Настройка часов .....	10
Вариант А: Настройка через мобильное устройство или с помощью приложения Polar Flow .....	11
Вариант Б: Настройка через компьютер .....	11
Вариант С: Настройка из часов .....	11
Функции кнопок управления и жесты .....	11
Режим отображения времени и меню .....	12
Предтренировочный режим .....	12
В процессе тренировки .....	13
Цветной сенсорный дисплей .....	13
Просмотр уведомлений .....	13
Функция нажатия .....	13
Жест активации подсветки .....	13
Вид часов и меню .....	14
Циферблаты .....	14
Меню .....	24
Настройки .....	27
Меню быстрых настроек .....	27
Сопряжение мобильного устройства с часами .....	28
Удаление сопряженного устройства .....	29
Обновление программного обеспечения .....	29
С помощью мобильного устройства или планшета .....	29
С помощью компьютера .....	29
<b>Настройки</b> .....	<b>31</b>
Общие настройки .....	31
Сопряжение и синхронизация .....	31
Настройки велосипеда .....	31
Непрерывное отслеживание ЧСС .....	32
Отслеживание восстановления .....	32
Режим «В самолете» .....	32
Яркость подсветки .....	32
Не беспокоить .....	32
Уведомления с телефона .....	32
Управление музыкой .....	32
Единицы измерения .....	32
Язык .....	33
Напоминание об отсутствии активности .....	33
Вибрация .....	33
Я ношу часы на .....	33
Спутники позиционирования .....	33
О часах .....	33
Выберите режимы .....	33
Вид часов и меню .....	34
Циферблаты .....	34
Меню .....	44
Настройки .....	47

Время и дата .....	47
Время .....	47
Дата .....	47
Формат даты .....	48
Первый день недели .....	48
Физические параметры .....	48
Вес .....	48
Рост .....	48
Дата рождения .....	48
Пол .....	48
Опыт тренировок .....	48
Цель физической активности .....	49
Желаемое время сна .....	49
Максимальная ЧСС .....	49
Частота сердечных сокращений в состоянии покоя .....	50
VO2max .....	50
Настройки часов .....	50
Будильник .....	51
Циферблат .....	51
Время .....	51
Дата .....	51
Первый день недели .....	51
Значки дисплея .....	51
Перезапуск и сброс настроек .....	52
Как перезапустить часы .....	52
Как сбросить часы к настройкам по умолчанию .....	52
Сброс к настройкам по умолчанию через FlowSync .....	52
Сброс к настройкам по умолчанию на часах .....	53
<b>Тренировка .....</b>	<b>54</b>
Измерение частоты пульса на запястье .....	54
Ношение часов при измерении ЧСС с запястья .....	54
Ношение часов, когда частота пульса на запястье не измеряется .....	55
Начало тренировки .....	55
Начало запланированной тренировки .....	56
Начало тренировки по нескольким видам спорта .....	56
Быстрое меню .....	57
В процессе тренировки .....	60
Просмотр режимов тренировки .....	60
Установка таймеров .....	62
Таймер интервалов: .....	63
Таймер обратного отсчета .....	63
Блокировка зон ЧСС, скорости или мощности .....	64
Блокировка зоны ЧСС .....	64
Блокировка зоны скорости/темпа .....	64
Блокировка зоны мощности .....	65
Начать этап .....	65
Переключение вида спорта во время тренировки по нескольким видам спорта .....	65
Тренировка с быстрой целью .....	65
Смена фазы при тренировке с разделением на фазы .....	66
Просмотр информации о тренировочной цели .....	66
Уведомления .....	66
Приостановка / завершение тренировки .....	66
Сводка по тренировке .....	66
После тренировки .....	66
Тренировочные данные в приложении Polar Flow .....	70
Тренировочные данные в онлайн-сервисе Polar Flow .....	70
<b>Функции .....</b>	<b>71</b>

Спутники позиционирования .....	71
A-GPS .....	71
Дата истечения срока действия A-GPS .....	71
Навигация по маршрутам .....	72
Профили высот и маршрута .....	72
Общий подъем и спуск запланированных маршрутов .....	73
Добавление маршрута на часах .....	74
Начать тренировку с навигацией по маршрутам .....	74
Масштабирование .....	74
Изменение маршрута на ходу .....	75
К началу маршрута .....	75
Обратный путь .....	75
Как пользоваться функцией «Обратный путь» .....	76
Масштабирование .....	76
Скорость тренировки .....	76
Участки Strava Live .....	77
Подключите учетные записи Strava и Polar Flow .....	77
Импортируйте участки Strava в учетную запись Polar Flow .....	77
Как начать тренировку с участками Strava Live .....	78
Hill Splitter™ .....	79
Добавление режима Hill Splitter в спортивный профиль .....	79
Тренировка с Hill Splitter .....	80
Сводка Hill Splitter .....	81
Подробная аналитика в онлайн-сервисе и приложении Polar Flow .....	81
Komoot .....	83
Подключение учетных записей Komoot и Polar Flow .....	84
Синхронизируйте маршруты Komoot с вашими часами .....	84
Начало тренировки по маршруту Komoot .....	86
Функция персональных рекомендаций Smart Coaching .....	86
Training Load Pro .....	87
Кардионагрузка .....	87
Ощущаемая нагрузка .....	87
Нагрузка на мышцы .....	87
Тренировочная нагрузка в рамках однократной тренировки .....	88
Напряжение и выносливость .....	88
Статус кардионагрузки .....	89
Статус кардионагрузки на часах .....	89
Долгосрочный анализ в приложении и онлайн-сервисе Flow .....	89
Recovery Pro .....	91
Начало работы с Recovery Pro .....	92
Просмотр обратной связи о восстановлении .....	93
FuelWise™ .....	94
Тренировка с Fuelwise .....	95
Автоматическое напоминание о приеме углеводов .....	95
Напоминание о приеме углеводов, настраиваемое вручную .....	96
Напоминание о питье .....	96
Ортостатический тест .....	97
Проведение теста .....	97
Ортостатический тест с Recovery Pro .....	99
Тест на эффективность бега .....	99
Проведение теста .....	100
Результаты теста .....	101
Подробная аналитика в онлайн-сервисе и приложении Polar Flow .....	103
Тест на эффективность в велоспорте .....	104
Проведение теста .....	105
Результаты теста .....	106
Подробная аналитика в онлайн-сервисе и приложении Polar Flow .....	107

Тест на восстановление мышц ног .....	108
Проведение теста .....	109
Результаты теста .....	109
Подробная аналитика в онлайн-сервисе и приложении Polar Flow .....	111
Определение мощности бега с запястья .....	112
Мощность бега и мышечная нагрузка .....	112
Как мощность бега отображается на часах .....	113
Беговая программа Polar .....	114
Создание программы бега .....	114
Начало работы над целью по бегу .....	115
отслеживать свои успехи; .....	115
Running Index .....	115
Анализ за короткий период .....	116
Анализ за длительный период .....	117
Тренировочные преимущества .....	118
Функция подсчета калорий Smart Calories .....	119
Непрерывное отслеживание ЧСС .....	119
Непрерывное отслеживание ЧСС на часах .....	119
Отслеживание активности в режиме 24/7 .....	121
Цель физической активности .....	121
Данные об активности на часах .....	122
Напоминание об отсутствии активности .....	122
Данные об активности в приложении и онлайн-сервисе Polar Flow .....	122
Гид активности .....	123
Польза активности .....	123
Nightly Recharge™: показатель восстановления .....	123
Данные о статусе ВНС в приложении Flow .....	126
Данные о статусе сна в Polar Flow .....	127
По упражнениям .....	127
По сну .....	127
По регулированию уровней энергии .....	127
Отслеживание сна Sleep Plus Stages™ .....	128
Дыхательная гимнастика Serene™ .....	134
Фитнес-тест с измерением ЧСС на запястье .....	136
Перед проведением теста .....	136
Проведение теста .....	136
Результаты теста .....	137
Проведение теста .....	137
Результаты теста .....	137
Классы уровней физической подготовки .....	138
Мужчины .....	138
Женщины .....	138
VO2max .....	138
FitSpark™: ежедневное руководство по тренировкам .....	139
В процессе тренировки .....	141
Спортивные профили .....	142
Зоны частоты сердечных сокращений .....	143
Режим датчика ЧСС .....	143
Как включить режим датчика ЧСС .....	143
Как остановить передачу ЧСС .....	143
Зоны скорости .....	144
Настройки зон скорости .....	144
Тренировочная цель с учетом зон скорости .....	144
В процессе тренировки .....	144
После тренировки .....	144
Определение скорости и расстояния с запястья .....	144
Определение частоты шагов с запястья .....	145

Показатели плавания .....	145
Плавание в бассейне .....	145
Указание длины бассейна .....	146
Плавание — открытая вода .....	146
Измерение ЧСС в воде .....	146
Начало плавательной тренировки .....	146
Во время плавания .....	147
После плавания .....	147
Барометр .....	148
Данные о высоте, когда нет тренировки .....	149
Компас .....	149
Использование компаса во время тренировки .....	149
Как использовать компас вне тренировок .....	150
Погода .....	150
Энергосберегающие настройки .....	153
Источники энергии .....	154
Сводка по источникам энергии .....	155
Подробный анализ в мобильном приложении Polar Flow .....	155
Уведомления с телефона .....	155
Как включить уведомления с телефона .....	156
Не беспокоить .....	156
Просмотр уведомлений .....	156
Управление музыкой .....	156
Из циферблата «Часы» .....	157
В процессе тренировки .....	157
Сменные браслеты .....	157
Замена браслета .....	157
Совместимые датчики .....	158
Оптический датчик ЧСС Polar OH1 .....	158
Polar Verity Sense .....	158
Датчик ЧСС Polar H10 .....	158
Датчик ЧСС Polar H9 .....	159
Датчик бега Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart .....	159
Датчик скорости Polar Bluetooth® Smart .....	159
Датчик частоты педалирования Polar Cadence Sensor Bluetooth® Smart .....	159
Датчики мощности сторонних производителей .....	160
Сопряжение датчиков с часами .....	160
Сопряжение датчика частоты сердечных сокращений с часами .....	160
Polar H9, Polar H10 .....	160
Polar OH1+, Polar Verity Sense .....	160
Сопряжение датчика бега с часами .....	161
Калибровка датчика бега .....	161
Сопряжение велосипедного датчика с часами .....	162
Настройки велосипеда .....	162
Измерение диаметра колеса .....	162
Калибровка велосипедного датчика мощности .....	163
Удаление сопряженного устройства .....	163
<b>Polar Flow .....</b>	<b>164</b>
Приложение Polar Flow .....	164
Тренировочные данные .....	164
Данные об активности .....	164
Данные о сне .....	164
Спортивные профили .....	164
Публикация изображения .....	164
Начало работы с приложением Flow .....	164
Онлайн-сервис Polar Flow .....	165
Дневник .....	165

Отчеты .....	165
Программы .....	165
Спортивные профили в Polar Flow .....	166
Добавление спортивного профиля .....	166
Редактирование спортивного профиля .....	167
Планирование тренировки .....	168
Создание плана тренировок с помощью инструмента «Планировщик сезона» .....	169
Создание тренировочной цели в приложении и онлайн-сервисе Polar Flow .....	169
Как создать цель на основе избранной тренировочной цели .....	171
Синхронизация целей с часами .....	172
Создание тренировочной цели в приложении Polar Flow .....	172
Избранное .....	174
Добавление тренировочной цели в избранное: .....	174
Редактирование записи в «Избранном» .....	175
Удаление записи из «Избранного» .....	175
Синхронизация .....	175
Выполните синхронизацию с приложением для мобильных устройств Flow .....	175
Синхронизация с онлайн-сервисом Flow при помощи программы FlowSync .....	176
<b>Важная информация .....</b>	<b>177</b>
Аккумулятор .....	177
Зарядка аккумулятора .....	177
Зарядка часов во время тренировки .....	177
Статус аккумулятора и уведомления .....	178
Значок статуса аккумулятора .....	178
Уведомления аккумулятора .....	178
Уход за часами .....	178
Поддерживайте часы в чистоте .....	178
Тщательно ухаживайте за оптическим датчиком ЧСС .....	179
Хранение .....	179
Обслуживание .....	179
Меры предосторожности .....	179
Помехи во время тренировки .....	179
Здоровье и тренировки .....	180
Предупреждение. Храните аккумуляторы в недоступном для детей месте. ....	181
Безопасное использование продукта Polar .....	181
Технические спецификации .....	182
Grit X Pro .....	182
Программа Polar FlowSync .....	184
Совместимость приложения для мобильных устройств Polar Flow .....	184
Водостойкость продуктов Polar .....	184
Нормативная информация .....	185
Ограниченная международная гарантия Polar .....	186

# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ POLAR GRIT X PRO

Данное руководство пользователя поможет вам поближе познакомиться с новыми часами. Чтобы посмотреть обучающие видео и часто задаваемые вопросы, перейдите на страницу [support.polar.com/en/grit-x-pro](https://support.polar.com/en/grit-x-pro).

## ВВЕДЕНИЕ

Поздравляем вас с приобретением новых часов Polar Grit X Pro!

Прочность на уровне военных стандартов, устойчивое к царапинам сапфировое стекло и сверхдлительное время работы от аккумулятора — часы Polar Grit X Pro обеспечивают максимальную надежность даже в самых сложных ситуациях. Это идеальный помощник для тех, кто любит тренироваться на свежем воздухе, осваивая все новые пространства.

Исследуйте мир и живите приключениями, используя новые навигационные инструменты, постоянно включенные функции для занятий на открытом воздухе и передовые решения Polar для тренировок. Водостойкость до 100 м, непревзойденная точность GPS-данных и технология Polar Precision Prime™ для оптического отслеживания ЧСС на запястье — в этих продуманных часах вы найдете все необходимое, чтобы спокойно отправиться куда угодно.

Polar Grit X Pro Titan в корпусе из сверхпрочного облегченного на 12 % титана, используемого в аэрокосмической промышленности, — одни из самых надежных часов для спорта на открытом воздухе из представленных на рынке. Сверхдлительное время работы от аккумулятора дает вам до 40 часов работы без подзарядки для тренировок с полным отслеживанием ЧСС и GPS и до 100 часов — в энергосберегающем режиме.

В совершенно новых навигационных панелях предусмотрены постоянно включенный высотомер, компас и определение координат, чтобы вы точно знали, в какой точке находитесь и в каком направлении движетесь. На новой информационной панели светового дня представлено время восхода, захода и сумерек. Функция [Обратный путь](#) поможет вам вернуться к начальной точке тем же маршрутом. Она позволит вам в полной мере ощутить азарт приключений и ни на секунду не сомневаться, что вы сможете найти обратный путь.

Благодаря новым профилям высот и маршрута часы Polar Grit X Pro помогут вам лучше оценить предстоящее приключение и увидеть продвижение по маршруту. С помощью профилей высоты и маршрута вы сможете узнать свое текущее положение, насколько вы поднялись или спустились и какое расстояние вам осталось пройти. Стороннее приложение [Komoot](#) отлично подходит для планирования маршрутов, которые вы легко сможете импортировать в часы Grit X Pro — вам нужно лишь следовать пошаговой навигации, чтобы не сбиться с верного пути. Автонапоминание о пополнении энергии [FuelWise™](#) даст вам знать, когда восполнить запас энергии во время долгих приключений.


Функция [Training Load Pro™](#) помогает понять объем ваших тренировок за последнее время и нагрузку, получаемую различными системами вашего тела во время занятий. Зная это, вы сможете оптимально построить свою тренировку.

Функция [Hill Splitter™](#) поможет узнать, как проходили участки подъемов и спусков во время тренировки. Hill Splitter™ автоматически определяет все подъемы и спуски, используя данные о скорости, дистанции и высоте.

Кроме того, в часах Polar Grit X Pro предусмотрены полностью автоматические интеллектуальные функции [Nightly Recharge™](#) и [Sleep Plus Stages™](#). Это удобный способ увидеть, насколько вы восстановились после тренировок и нагрузок, чтобы сделать оптимальный выбор на предстоящий день.

[Тесты на эффективность бега](#) и [эффективность в велоспорте](#) помогают отслеживать ваши показатели и персонализировать зоны скорости, мощности и ЧСС. [Тест на восстановление мышц ног](#) показывает, готовы ли ваши ноги к высокоинтенсивной тренировке. Оснащенные также такими интеллектуальными функциями, как [прогноз погоды](#), [уведомления с телефона](#) и [управление музыкой](#), часы Polar Grit X Pro позволяют вам отправиться куда угодно.



 Мы постоянно совершенствуем наши продукты, чтобы улучшить опыт использования. Для поддержания часов в обновленном состоянии и получения максимальной эффективности всегда следите за тем, чтобы программное обеспечение было обновлено при наличии новой версии. Обновления прошивки улучшают функционал часов с помощью новых функций и усовершенствований.

## ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВСЕ ВОЗМОЖНОСТИ GRIT X PRO

Часы готовы к использованию, но полный доступ ко всем их возможностям открывается при подключении к Polar Flow — нашему бесплатному приложению и онлайн-сервису.

### 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

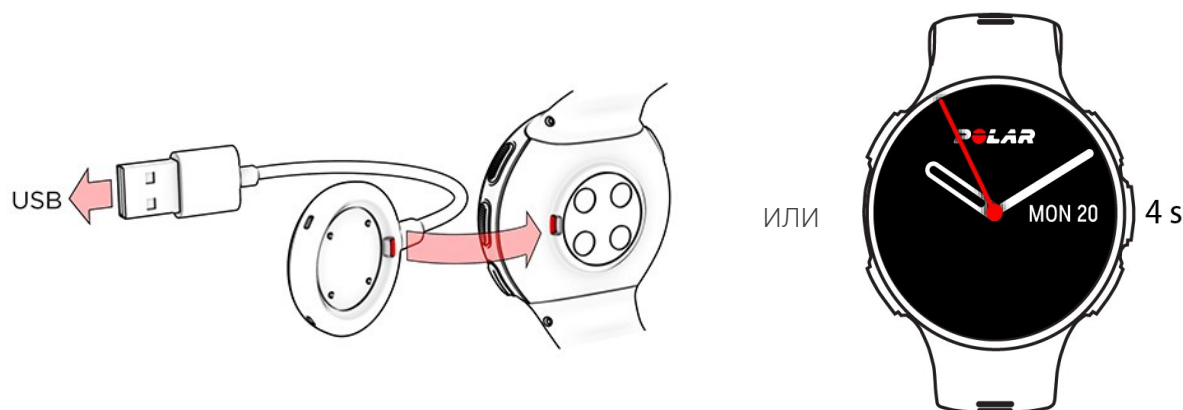
Синхронизируйте ваши тренировочные данные с [онлайн-сервисом Polar Flow](#) с помощью программы FlowSync на компьютере или через приложение Polar Flow. В онлайн-сервисе вы можете планировать тренировки, отслеживать достижения, получать рекомендации и просматривать детальный анализ вашей активности и результатов тренировки. Делитесь своими достижениями с друзьями, находите таких же спортсменов, как и вы, и получайте мотивацию от спортивных сообществ в социальных сетях. Чтобы облегчить анализ результатов за длительный период, мы собрали все тренировочные данные в онлайн-сервисе Polar Flow. На странице «Тесты» вы найдете все проведенные вами тесты и сможете сравнить их результаты. Вы сможете увидеть свой прогресс за длительный период и проследить изменения в показателях вашей эффективности.

Все это можно найти здесь: [flow.polar.com](https://flow.polar.com)

# НАЧАЛО РАБОТЫ

## 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.

**i** *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.



## Режим отображения 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 Оставить настройки без изменений	Нажмите и удерживайте для входа в предтренировочный режим	Навигация по спискам
Нажмите и удерживайте для блокировки кнопок и сенсорного дисплея	Отменить выбор Нажмите и удерживайте, чтобы из меню вернуться в режим отображения времени В режиме отображения времени нажмите и удерживайте для начала сопряжения и синхронизации	Нажмите, чтобы узнать подробнее об информации, отображаемой на циферблате	Настройка выбранного значения

## Предтренировочный режим

СВЕТ	НАЗАД	ОК	ВВЕРХ/ВНИЗ
Подсветка экрана	Возврат в режим отображения времени	Начать тренировку	Навигация по видам спорта

СВЕТ	НАЗАД	ОК	ВВЕРХ/ВНИЗ
------	-------	----	------------

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	

## ЦВЕТНОЙ СЕНСОРНЫЙ ДИСПЛЕЙ

Всегда включенный цветной сенсорный дисплей позволяет смахиванием легко переключаться между циферблатами часов, списками и меню. Выбор элемента осуществляется касанием дисплея.

- Чтобы прокрутить содержимое экрана, смахните вверх или вниз.
- Для переключения между циферблатами часов в режиме отображения времени смахните влево или вправо. На каждом циферблате отображается обзор различной информации.
- Для просмотра уведомлений и доступа к управлению музыкой в режиме отображения времени смахните по экрану снизу вверх.
- Чтобы вывести подробную информацию, нажмите на дисплей.

Обратите внимание: во время тренировок сенсорный дисплей отключен. Чтобы сенсорный дисплей работал правильно, вытирайте с него грязь, пот или воду тканевой салфеткой. В перчатках вы не сможете управлять сенсорным дисплеем.

## ПРОСМОТР УВЕДОМЛЕНИЙ

Красная точка в нижней части экрана указывает, есть ли у вас новые уведомления. Чтобы просмотреть уведомления, смахните по экрану снизу вверх.

В режиме отображения времени смахните снизу вверх, чтобы просмотреть уведомления.

## ФУНКЦИЯ НАЖАТИЯ

Чтобы начать этап во время тренировки, сильно нажмите на дисплей двумя пальцами. Обратите внимание: функция сенсорного дисплея и функция нажатия различаются.

## ЖЕСТ АКТИВАЦИИ ПОДСВЕТКИ

Когда вы поворачиваете запястье, чтобы посмотреть на часы, подсветка автоматически включается.

# ВИД ЧАСОВ И МЕНЮ

## ЦИФЕРБЛАТЫ

Циферблаты говорят вам гораздо больше, чем время. Вы будете получать самую свежую и наиболее важную информацию прямо на циферблате. Выберите циферблаты, которые будут отображаться на экране в режиме времени. Доступные варианты: **«Время», «Суточная активность», «Статус кардионагрузки», «Непрерывное отслеживание ЧСС», «Последние тренировки», «Сон прошлой ночью», «Руководство по тренировке FitSpark», «Погода», «Сводка за неделю», «Ваше имя», «Управление музыкой», «Местоположение» и «Восход и закат».**

Вы можете проводить пальцем влево или вправо либо перелистывать циферблаты с помощью кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ и открывать более подробную информацию, нажав на дисплей или кнопку ОК.

### Только время



Время и дата. Вы можете настроить цвет и стиль часов.

Подробнее в разделе [Настройки циферблата часов](#).

### Активность



Круг вокруг циферблата и процентное значение под датой и временем отображают ваш прогресс в достижении цели суточной физической активности. Круг заполняется светло-синим цветом, пока вы активны.

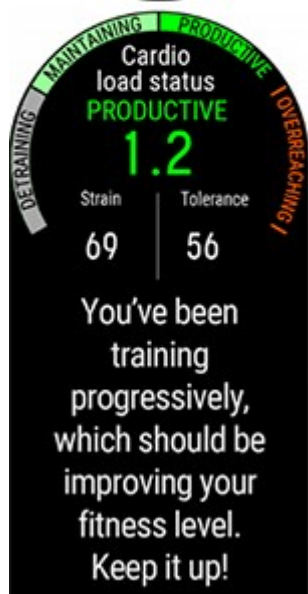
Кроме того, при открытии информации вы можете увидеть следующую информацию о вашей дневной накопленной активности:



- 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. При активации отслеживания восстановления (Recovery Pro) и достаточном количестве данных, вместо статуса кардионагрузки на циферблате часов вы увидите рекомендацию по тренировке на этот день.

Кроме того, при открытии информации вы можете увидеть числовые значения своих статусов кардионагрузки, напряжения и выносливости, а также словесное описание статуса кардионагрузки.

- Числовое значение для статуса кардионагрузки определяется как 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 выдержать 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](#).

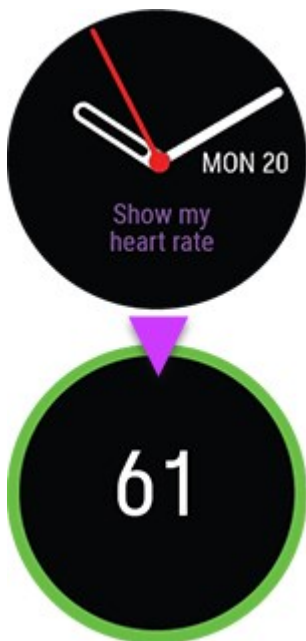
## ЧСС



При активной функции **Непрерывное отслеживание ЧСС**, ваши часы непрерывно измеряют вашу частоту пульса и отображают ее на циферблате ЧСС.

Вы можете проверить свое самое высокое и самое низкое значение за день, а также узнать самый низкий показатель ЧСС за предыдущую ночь. 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](#).



Если вы не используете функцию **Непрерывное отслеживание ЧСС**, вы можете быстро проверить вашу текущую частоту пульса, не начиная тренировки. Просто затяните браслет, выберите этот циферблат, нажмите ОК, и на часах сразу же отобразится ваша текущая ЧСС. Вернитесь к циферблату ЧСС, нажав НАЗАД.

### 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](#).

### Nightly Recharge





Сразу же после пробуждения вы можете узнать свой уровень Nightly Recharge. Уровень Nightly Recharge показывает, насколько вы восстановили силы за ночь. Nightly Recharge сочетает информацию о том, насколько хорошо успокоилась ваша автономная нервная система (статус ВНС) в течение первых часов сна, и как хорошо вы спали (статус сна).

**i** По умолчанию функция выключена. Обратите внимание, что при постоянно включенной функции непрерывного отслеживания ЧСС аккумулятор часов садится быстрее. Для работы Nightly Recharge необходимо включить функцию «Непрерывное отслеживание ЧСС». Если вы хотите использовать Nightly Recharge и при этом экономить заряд батареи, можете в настройках часов установить включение непрерывного отслеживания ЧСС только ночью.

Для получения подробной информации см. [Измерение уровня восстановления Nightly Recharge™](#) или [Отслеживание сна Sleep Plus Stages™](#).

## FitSpark



Ваш циферблат предлагает вам самые подходящие тренировочные цели, основанные на вашей истории тренировок, уровня физической подготовки и текущего статуса восстановления. Нажмите кнопку ОК, чтобы просмотреть все предлагаемые тренировочные цели. Выберите одну из тренировочных целей, чтобы просмотреть детальную информацию по ней.

Для получения подробной информации см. [Гид по ежедневным тренировкам FitSpark™](#)



Погода



Просматривайте почасовой прогноз погоды на текущий день прямо на запястье. Нажмите **OK**, чтобы просмотреть более подробную информацию о погоде, включая скорость и направление ветра, влажность воздуха и вероятность осадков, а также прогноз погоды на завтра с интервалами в 3 часа и на послезавтра с интервалами в 6 часов.

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



#### Сводка за неделю

Обзор тренировочной недели. На дисплее отображается ваше общее время тренировок за неделю, разбитое на разные тренировочные зоны. Нажмите ОК, чтобы открыть экран с информацией. Вы увидите дистанцию, тренировки, общее количество калорий и время, проведенное в каждой зоне ЧСС. Кроме того, вы можете просмотреть общие сведения и более подробные данные за прошедшую неделю, а также тренировки, запланированные на следующую неделю.

Пролистайте вниз и нажмите ОК, чтобы просмотреть более подробные сведения о каждой тренировке.

## Ваше имя



Отображается время, дата и ваше имя.

## Управление музыкой



Когда вы не тренируетесь, управляйте воспроизведением музыки и мультимедиа на телефоне с помощью часов.

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

## Местоположение



Быстрый просмотр текущей высоты и направления. Нажмите ОК, чтобы увидеть более подробную информацию, включая профиль высоты за последние 6 часов, координаты вашего последнего известного местоположения и компас.

Чтобы откалибровать вашу текущую высоту, выберите **«Калибровать»** и способ калибровки: **«Добавить текущую высоту»** или **«Использовать местоположение часов»**.

Выберите **«Обновить»**, чтобы получить координаты вашего текущего местоположения. Ваше текущее местоположение основано на данных GPS.

В режиме отображения компаса нажмите **ОК**, чтобы заблокировать свое текущее направление. Отклонение от заблокированного курса будет показано на дисплее красным цветом.

Для калибровки компаса прокрутите вниз до конца и выберите **«Калибровать»**.





Узнайте, когда встает и садится солнце, а также продолжительность дня для вашего текущего местоположения. Нажмите ОК, чтобы увидеть подробную информацию.

- Заход – наст. темн.
- Нач. рассв. – восход
- Долгота дня

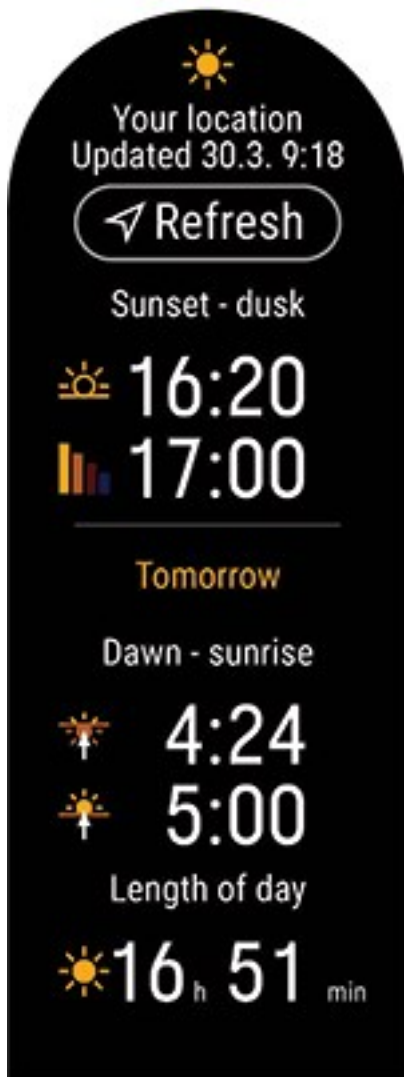
Данные о восходе и закате обновляются автоматически через приложение Polar Flow, если выполнено сопряжение с часами. Вы можете обновить данные вручную через GNSS, выбрав **«Обновить»**.

Обратите внимание, что информация о восходе и закате отображается только на циферблате восхода и заката.

На цифровом и аналоговом циферблатах данные о восходе и закате отображаются по-разному. На аналоговом циферблате дается информация о восходе и закате на ближайшие 12 часа, а на цифровом – на 24 часа.

Чтобы изменить циферблат, перейдите в **«Настройки» > «Настройки часов» > «Циферблат»**. Выберите **«Аналоговый»** или **«Цифровой»**. После смены циферблата также обновится отображение информации о восходе и закате.

Аналоговый (12-часовое отображение)



Цифровой (24-часовое отображение)



## 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.

### Дыхательная гимнастика Serene



Сначала выберите **Serene**, а затем **Начать гимнастику**, чтобы начать выполнять дыхательное упражнение.

Для получения более подробной информации см. раздел [Дыхательная гимнастика Serene™](#).

### Участки Strava Live



#### Участки Strava Live

Просмотрите информацию об участках Strava, синхронизированных с часами. Если вы не подключили свою учетную запись Flow к учетной записи Strava или не синхронизировали участки с часами, здесь вы также найдете инструкции.

Для получения более подробной информации см. раздел [Участки Strava Live](#).

### Пополнение энергии





## Пополнение энергии

Поддерживайте уровень энергии на протяжении всей тренировки с помощью функции FuelWise™, напоминающей о необходимости пополнения энергии. FuelWise™ помогает вам поддерживать свои силы во время длительных тренировок и включает в себя три напоминания: **напоминание о приеме углеводов (автоматическое)**, **напоминание о приеме углеводов (в ручном режиме)** и **напоминание о питье**.

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

## 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](#).

## Режимы экрана



Выберите циферблаты, которые будут отображаться на экране в режиме времени. Доступные варианты: **«Время»**, **«Суточная активность»**, **«Статус кардионагрузки»**, **«Непрерывное отслеживание ЧСС»**, **«Последние тренировки»**, **«Сон прошлой ночью»**, **«Руководство по тренировке FitSpark»**, **«Погода»**, **«Сводка за неделю»**, **«Ваше имя»**, **«Управление музыкой»**, **«Местоположение»** и **«Восход и закат»**.

Нужно выбрать хотя бы один режим.

## Тесты



В разделе «Тесты» вы найдете следующие варианты: Ортостатический тест, Тест на восстановление мышц ног, Тест для велоспорта, Беговой тест и Фитнес-тест.

### Ортостатический тест

Вы можете пройти ортостатический тест (необходим датчик ЧСС H10), просмотреть свои последние результаты в сравнении со средним показателем и перезапустить период теста.

См. подробную информацию в разделе [Ортостатический тест](#).

### Тест на восстановление мышц ног

Тест на восстановление мышц ног показывает, готовы ли ваши ноги к высокоинтенсивной тренировке, всего за пару минут и без какого-либо специального оборудования — вам нужны лишь часы.

Для получения более подробной информации см. раздел [Тест на восстановление мышц ног](#).

### Тест для велоспорта

Тест на эффективность в велоспорте позволяет узнать вашу функциональную пороговую мощность и установить индивидуальные зоны мощности. Необходим велосипедный датчик мощности.

Для получения более подробной информации см. раздел [Тест на эффективность в велоспорте](#).

### Беговой тест

Тест на эффективность бега помогает вам отслеживать свой прогресс и определять индивидуальные зоны мощности, скорости и ЧСС.

Для получения более подробной информации см. раздел [Тест на эффективность бега](#).

### Фитнес-тест

Легко измеряйте свой уровень физической подготовки, когда вы отдыхаете, благодаря функции определения частоты пульса на запястье.

Для получения более подробной информации см. раздел [Фитнес-тест с измерением ЧСС на запястье](#).


## Настройки



### 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](#).


## МЕНЮ БЫСТРЫХ НАСТРОЕК



Чтобы перейти в **Меню быстрых настроек**, в режиме отображения времени проведите по экрану сверху вниз.

Проведите по экрану влево или вправо, чтобы найти и выбрать требуемую функцию.



Нажмите , чтобы настроить, какие функции вы хотите видеть в меню быстрых настроек. Вы можете выбрать **Будильник**, **Таймер обратного отсчета**, **Не беспокоить** и **Режим «В самолете»**.

- **Будильник.** Повтор сигнала будильника: **выключен, однократно, с понедельника по пятницу** или **каждый день**. 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.*

- **Таймер обратного отсчета.** 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.
- **Не беспокоить.** Коснитесь значка «Не беспокоить», чтобы включить этот режим и снова коснитесь его, чтобы выключить. Когда режим «Не беспокоить» включен, вы не получаете уведомления и оповещения о вызовах. Жест активации подсветки также отключается.
- **Режим «В самолете».** Коснитесь значка «В самолете», чтобы включить этот режим и снова коснитесь его, чтобы выключить. 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.

Значок состояния аккумулятора показывает, сколько заряда осталось на аккумуляторе.

## 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 приложением Polar Flow, подключите часы к мобильному устройству следующим образом:

Перед подключением мобильного устройства

- Загрузите приложение Polar 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 Grit X Proв качестве активного устройства в приложении Polar Flow. Таким образом приложение Polar Flow сможет подключиться к часам. В приложении Flow перейдите в **Устройства** и выберите Grit X Pro.

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 отобразится указание: **«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 сообщение **«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. По завершении 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.

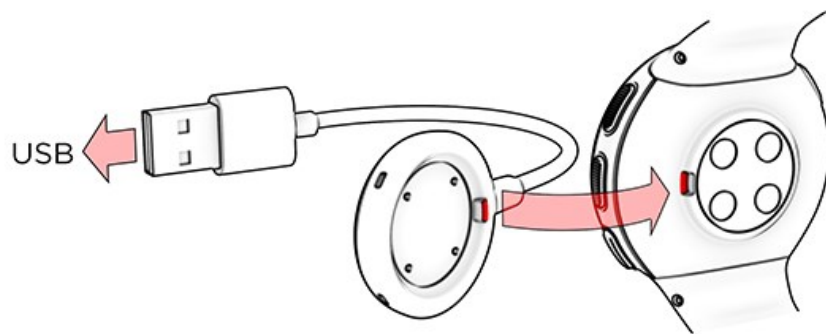
 *Беспроводное обновление программного обеспечения может занять до 20 минут, в зависимости от качества соединения.*

### 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.

## 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**
- **Отслеживание восстановления**
- **Режим «В самолете»**
- **Яркость подсветки**
- **Не беспокоить**
- **Уведомления с телефона**
- **Управление музыкой**
- **Единицы измерения**
- **Язык**
- **Напоминание об отсутствии активности**
- **Вибрация**
- **Я ношу часы на**
- **Спутники позиционирования**
- **О часах**

## СОПРЯЖЕНИЕ И СИНХРОНИЗАЦИЯ

- **Сопряжение и синхронизация телефона / сопряжение датчика или другого устройства:** сопряжение датчиков или мобильных устройств с часами. Синхронизация данных с приложением Polar 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 длину окружности 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

Функцию непрерывного отслеживания ЧСС можно **включить, выключить** или выбрать режим **Только ночью**. Если вы выберете режим **Только ночью**, установите начало отслеживания ЧСС на самое раннее время, когда вы можете лечь спать.

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

## ОТСЛЕЖИВАНИЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Выберите, как отслеживать восстановление.

Используйте рекомендации **Recovery Pro**, чтобы найти оптимальный баланс между тренировочной нагрузкой и восстановлением на основании ортостатического теста и вопросов о восстановлении. После активации функции часы предложат вам создать расписание для проведения ортостатического теста (не менее трех раз в неделю). Определите дни и выберите «Сохранить». Для получения более подробной информации см. Recovery Pro.

Выберите **Nightly Recharge** для автоматического отслеживания восстановления и советов с учетом показателей за ночь. Часы попросят вас включить функцию непрерывного отслеживания ЧСС, если она еще не включена. Для работы Nightly Recharge необходимо включить функцию Непрерывное отслеживание ЧСС. Выберите **Вкл.** или **Только ночью**. Если вы выберете режим **Только ночью**, установите начало отслеживания ЧСС на самое раннее время, когда вы можете лечь спать.

## РЕЖИМ «В САМОЛЕТЕ»

Выберите **«Вкл.»** или **«Выкл.»**.

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

## ЯРКОСТЬ ПОДСВЕТКИ

Выберите **«Высокая», «Средняя», «Низкая»** или **«Только с кнопкой „Свет“»**. Этот параметр влияет только на яркость жеста активации подсветки и автоматической подсветки, которая включается при нажатии любой кнопки. На яркость подсветки кнопки СВЕТ это не влияет, ее нельзя изменить.

## НЕ БЕСПОКОИТЬ

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

## УВЕДОМЛЕНИЯ С ТЕЛЕФОНА

Настройте получение уведомлений с телефона, выбрав **«Выкл.»** или **«Вкл. когда нет трен.»**. Уведомления доступны и в процессе тренировки и в то время, когда вы не тренируетесь.

## УПРАВЛЕНИЕ МУЗЫКОЙ

Включите управление музыкой в режиме **тренировочного дисплея** и (или) в **режиме часов**. Для получения более подробной информации см. раздел [Управление музыкой](#).

## ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ

Выберите метрическую (**кг, см**) или английскую (**фунты, футы**) систему мер. Выберите удобные для вас единицы измерения веса, роста, дистанции и скорости. Для измерения температуры в метрической системе мер используются градусы Цельсия, в британской — Фаренгейта.



## ЯЗЫК

Вы можете выбрать язык, который хотите использовать на часах. Часы поддерживают следующие языки: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, Eesti, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Magyar, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Русский, Slovenščina, Suomi, Svenska** или **Türkçe**.

## НАПОМИНАНИЕ ОБ ОТСУТСТВИИ АКТИВНОСТИ

Вы можете включить (**Вкл.**) или выключить (**Выкл.**) напоминание об отсутствии активности.

## ВИБРАЦИЯ

Выберите настройку для вибрации при прокрутке пунктов меню (**Вкл.** или **Выкл.**).

## Я НОШУ ЧАСЫ НА

Выберите «**Левой руке**» или «**Правой руке**».

## СПУТНИКИ ПОЗИЦИОНИРОВАНИЯ

Измените спутниковую навигационную систему, которую ваши часы используют в дополнение к GPS. Для этого нужно зайти на часах в меню: **Общие настройки > Спутники позиционирования**. Можно выбрать: **GPS + ГЛОНАСС, GPS + Galileo** или **GPS + QZSS**. Выбор по умолчанию — **GPS + ГЛОНАСС**. Эти варианты позволяют вам протестировать различные спутниковые навигационные системы и выяснить, какие из них лучше работают для конкретного региона.

### GPS + ГЛОНАСС

ГЛОНАСС — российская глобальная спутниковая навигационная система. Это настройка по умолчанию, и в целом мы рекомендуем использовать ее, так как с точки зрения надежности и видимости спутников данная система является лучшей из трех возможных вариантов.

### GPS + Galileo

Galileo — глобальная навигационная спутниковая система, созданная Европейским союзом.

### GPS + QZSS

QZSS — это четырехспутниковая региональная система синхронизации времени и спутниковая система дифференциальной коррекции, разработанная для улучшения GPS в регионах Азии и Океании, и прежде всего в Японии.

## О ЧАСАХ

Идентификационный номер (ID) часов, версия прошивки и аппаратного обеспечения, а также срок службы A-GPS отображаются на маркировочных бирках часов. Перезапустите часы, выключите их или сбросьте все данные и настройки.

**Перезапустить:** если возникли проблемы с часами, попробуйте перезагрузить их. Перезапуск часов не приведет к потере каких-либо настроек или ваших личных данных из часов.

**Выключить:** выключите часы. Чтобы снова включить их, нажмите и удерживайте кнопку ОК.

**Сбросить все данные и настройки:** верните часы к заводским настройкам. Это приведет к удалению всех данных и настроек на часах.

## ВЫБЕРИТЕ РЕЖИМЫ

Циферблаты говорят вам гораздо больше, чем время. Вы будете получать самую свежую и наиболее важную информацию прямо на циферблате. Выберите циферблаты, которые будут отображаться на экране в режиме времени.

Перейдите в раздел **Настройки > Выберите режимы** и выберите один из вариантов:

- **Только время**
- **Суточная активность**
- **Статус кардионагрузки**
- **Текущая ЧСС / Непрерывное отслеживание ЧСС**
- **Последние тренировки**
- **Nightly Recharge / Сон прошлой ночью**
- **Руководство по тренировкам FitSpark**
- **Погода**
- **Сводка за неделю**
- **Ваше имя**
- **Управление музыкой**
- **Местоположение**
- **Восход и закат**

Вы можете проводить пальцем влево или вправо либо перелистывать циферблаты с помощью кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ и открывать более подробную информацию, нажав на дисплей или кнопку ОК.

## ВИД ЧАСОВ И МЕНЮ

### ЦИФЕРБЛАТЫ

Циферблаты говорят вам гораздо больше, чем время. Вы будете получать самую свежую и наиболее важную информацию прямо на циферблате. Выберите циферблаты, которые будут отображаться на экране в режиме времени. Доступные варианты: **«Время», «Суточная активность», «Статус кардионагрузки», «Непрерывное отслеживание ЧСС», «Последние тренировки», «Сон прошлой ночью», «Руководство по тренировке FitSpark», «Погода», «Сводка за неделю», «Ваше имя», «Управление музыкой», «Местоположение» и «Восход и закат».**

Вы можете проводить пальцем влево или вправо либо перелистывать циферблаты с помощью кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ и открывать более подробную информацию, нажав на дисплей или кнопку ОК.

#### Только время



Время и дата. Вы можете настроить цвет и стиль часов.

Подробнее в разделе [Настройки циферблата часов](#).

#### Активность



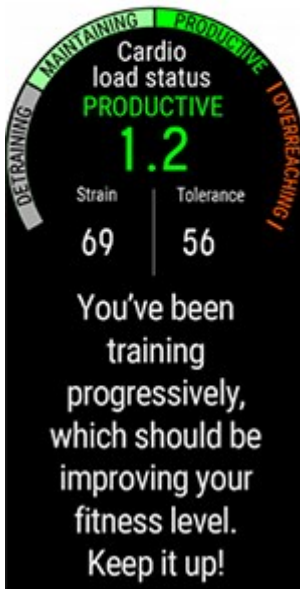
Круг вокруг циферблата и процентное значение под датой и временем отображают ваш прогресс в достижении цели суточной физической активности. Круг заполняется светло-синим цветом, пока вы активны.

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. При активации отслеживания восстановления (Recovery Pro) и достаточном количестве данных, вместо статуса кардионагрузки на циферблате часов вы увидите рекомендацию по тренировке на этот день.

Кроме того, при открытии информации вы можете увидеть числовые значения своих статусов кардионагрузки, напряжения и выносливости, а также словесное описание статуса кардионагрузки.

- Числовое значение для статуса кардионагрузки определяется как 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 выдержать 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](#).



При активной функции **Непрерывное отслеживание ЧСС**, ваши часы непрерывно измеряют вашу частоту пульса и отображают ее на циферблате ЧСС.

Вы можете проверить свое самое высокое и самое низкое значение за день, а также узнать самый низкий показатель ЧСС за предыдущую ночь. Для включения/выключения функции непрерывного отслеживания ЧСС на часах перейдите в раздел **Настройки > Общие настройки > Непрерывное отслеживание ЧСС**.

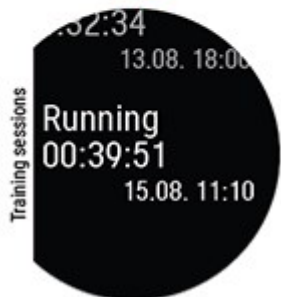


Для получения более подробной информации см. раздел [Непрерывное отслеживание ЧСС](#).



Если вы не используете функцию **Непрерывное отслеживание ЧСС**, вы можете быстро проверить вашу текущую частоту пульса, не начиная тренировки. Просто затяните браслет, выберите этот циферблат, нажмите ОК, и на часах сразу же отобразится ваша текущая ЧСС. Вернитесь к циферблату ЧСС, нажав НАЗАД.





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](#).

## Nightly Recharge



Сразу же после пробуждения вы можете узнать свой уровень Nightly Recharge. Уровень Nightly Recharge показывает, насколько вы восстановили силы за ночь. Nightly Recharge сочетает информацию о том, насколько хорошо успокоилась ваша автономная нервная система (статус ВНС) в течение первых часов сна, и как хорошо вы спали (статус сна).

**i** По умолчанию функция выключена. Обратите внимание, что при постоянно включенной функции непрерывного отслеживания ЧСС аккумулятор часов садится быстрее. Для работы Nightly Recharge необходимо включить функцию «Непрерывное отслеживание ЧСС». Если вы хотите использовать Nightly Recharge и при этом экономить заряд батареи, можете в настройках часов установить включение непрерывного отслеживания ЧСС только ночью.

Для получения подробной информации см. [Измерение уровня восстановления Nightly Recharge™](#) или [Отслеживание сна Sleep Plus Stages™](#).

## FitSpark



Ваш циферблат предлагает вам самые подходящие тренировочные цели, основанные на вашей истории тренировок, уровня физической подготовки и текущего статуса восстановления. Нажмите кнопку ОК, чтобы просмотреть все предлагаемые тренировочные цели. Выберите одну из тренировочных целей, чтобы просмотреть детальную информацию по ней.

Для получения подробной информации см. [Гид по ежедневным тренировкам FitSpark™](#)



## Погода



Просматривайте почасовой прогноз погоды на текущий день прямо на запястье. Нажмите **OK**, чтобы просмотреть более подробную информацию о погоде, включая скорость и направление ветра, влажность воздуха и вероятность осадков, а также прогноз погоды на завтра с интервалами в 3 часа и на послезавтра с интервалами в 6 часов.

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



#### Сводка за неделю

Обзор тренировочной недели. На дисплее отображается ваше общее время тренировок за неделю, разбитое на разные тренировочные зоны. Нажмите ОК, чтобы открыть экран с информацией. Вы увидите дистанцию, тренировки, общее количество калорий и время, проведенное в каждой зоне ЧСС. Кроме того, вы можете просмотреть общие сведения и более подробные данные за прошедшую неделю, а также тренировки, запланированные на следующую неделю.

Пролистайте вниз и нажмите ОК, чтобы просмотреть более подробные сведения о каждой тренировке.



## Ваше имя



Отображается время, дата и ваше имя.

## Управление музыкой



Когда вы не тренируетесь, управляйте воспроизведением музыки и мультимедиа на телефоне с помощью часов.

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

## Местоположение



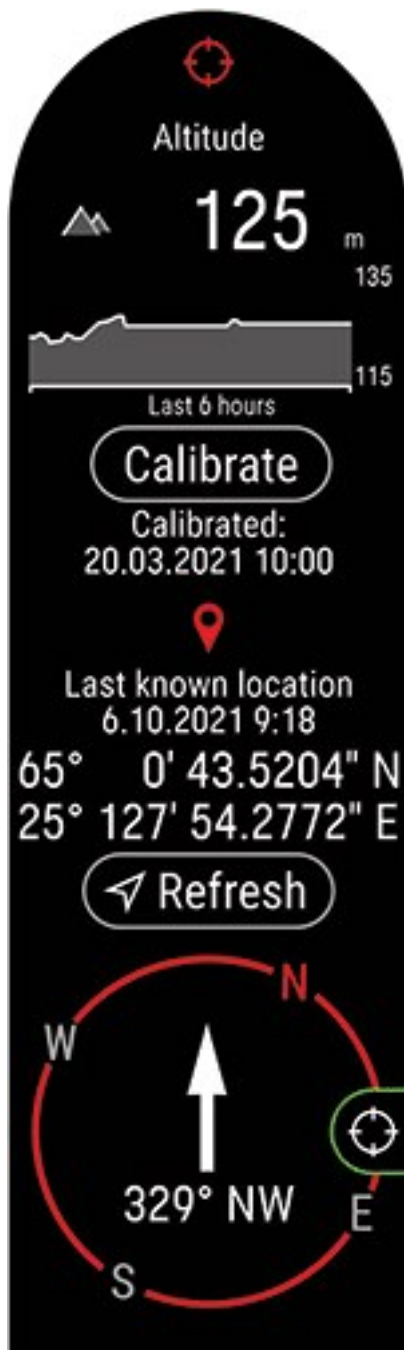
Быстрый просмотр текущей высоты и направления. Нажмите ОК, чтобы увидеть более подробную информацию, включая профиль высоты за последние 6 часов, координаты вашего последнего известного местоположения и компас.

Чтобы откалибровать вашу текущую высоту, выберите **«Калибровать»** и способ калибровки: **«Добавить текущую высоту»** или **«Использовать местоположение часов»**.

Выберите **«Обновить»**, чтобы получить координаты вашего текущего местоположения. Ваше текущее местоположение основано на данных GPS.

В режиме отображения компаса нажмите **ОК**, чтобы заблокировать свое текущее направление. Отклонение от заблокированного курса будет показано на дисплее красным цветом.

Для калибровки компаса прокрутите вниз до конца и выберите **«Калибровать»**.





Узнайте, когда встает и садится солнце, а также продолжительность дня для вашего текущего местоположения. Нажмите ОК, чтобы увидеть подробную информацию.

- Заход – наст. темн.
- Нач. рассв. – восход
- Долгота дня

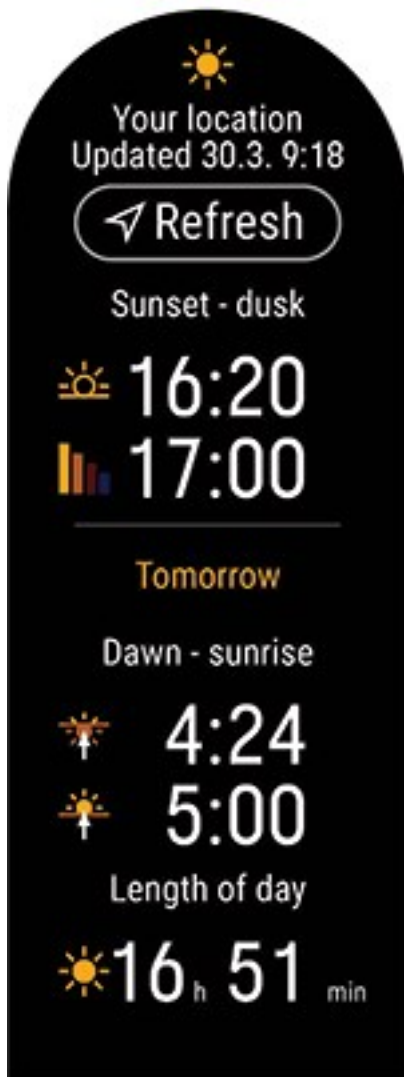
Данные о восходе и закате обновляются автоматически через приложение Polar Flow, если выполнено сопряжение с часами. Вы можете обновить данные вручную через GNSS, выбрав **«Обновить»**.

Обратите внимание, что информация о восходе и закате отображается только на циферблате восхода и заката.

На цифровом и аналоговом циферблатах данные о восходе и закате отображаются по-разному. На аналоговом циферблате дается информация о восходе и закате на ближайшие 12 часа, а на цифровом – на 24 часа.

Чтобы изменить циферблат, перейдите в **«Настройки» > «Настройки часов» > «Циферблат»**. Выберите **«Аналоговый»** или **«Цифровой»**. После смены циферблата также обновится отображение информации о восходе и закате.

Аналоговый (12-часовое отображение)



Цифровой (24-часовое отображение)



## 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.

### Дыхательная гимнастика Serene



Сначала выберите **Serene**, а затем **Начать гимнастику**, чтобы начать выполнять дыхательное упражнение.

Для получения более подробной информации см. раздел [Дыхательная гимнастика Serene™](#).

### Участки Strava Live



#### Участки Strava Live

Просмотрите информацию об участках Strava, синхронизированных с часами. Если вы не подключили свою учетную запись Flow к учетной записи Strava или не синхронизировали участки с часами, здесь вы также найдете инструкции.

Для получения более подробной информации см. раздел [Участки Strava Live](#).

### Пополнение энергии



## Пополнение энергии

Поддерживайте уровень энергии на протяжении всей тренировки с помощью функции FuelWise™, напоминающей о необходимости пополнения энергии. FuelWise™ помогает вам поддерживать свои силы во время длительных тренировок и включает в себя три напоминания: **напоминание о приеме углеводов (автоматическое)**, **напоминание о приеме углеводов (в ручном режиме)** и **напоминание о питье**.

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

## 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](#).

## Режимы экрана



Выберите циферблаты, которые будут отображаться на экране в режиме времени. Доступные варианты: **«Время»**, **«Суточная активность»**, **«Статус кардионагрузки»**, **«Непрерывное отслеживание ЧСС»**, **«Последние тренировки»**, **«Сон прошлой ночью»**, **«Руководство по тренировке FitSpark»**, **«Погода»**, **«Сводка за неделю»**, **«Ваше имя»**, **«Управление музыкой»**, **«Местоположение»** и **«Восход и закат»**.

Нужно выбрать хотя бы один режим.

## Тесты



В разделе «Тесты» вы найдете следующие варианты: Ортостатический тест, Тест на восстановление мышц ног, Тест для велоспорта, Беговой тест и Фитнес-тест.

### Ортостатический тест

Вы можете пройти ортостатический тест (необходим датчик ЧСС H10), просмотреть свои последние результаты в сравнении со средним показателем и перезапустить период теста.

См. подробную информацию в разделе [Ортостатический тест](#).

### Тест на восстановление мышц ног

Тест на восстановление мышц ног показывает, готовы ли ваши ноги к высокоинтенсивной тренировке, всего за пару минут и без какого-либо специального оборудования — вам нужны лишь часы.

Для получения более подробной информации см. раздел [Тест на восстановление мышц ног](#).

### Тест для велоспорта

Тест на эффективность в велоспорте позволяет узнать вашу функциональную пороговую мощность и установить индивидуальные зоны мощности. Необходим велосипедный датчик мощности.

Для получения более подробной информации см. раздел [Тест на эффективность в велоспорте](#).

### Беговой тест

Тест на эффективность бега помогает вам отслеживать свой прогресс и определять индивидуальные зоны мощности, скорости и ЧСС.

Для получения более подробной информации см. раздел [Тест на эффективность бега](#).

### Фитнес-тест

Легко измеряйте свой уровень физической подготовки, когда вы отдыхаете, благодаря функции определения частоты пульса на запястье.

Для получения более подробной информации см. раздел [Фитнес-тест с измерением ЧСС на запястье](#).


## Настройки



### 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](#).

## ВРЕМЯ И ДАТА

Для просмотра и редактирования настроек времени и даты перейдите в **Настройки > Время и дата**.

### ВРЕМЯ

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

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

### ДАТА

Установите дату.


## ФОРМАТ ДАТЫ

Выберите **формат даты** из следующих вариантов: **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 Polar Flow дата обновляется автоматически.

## ПЕРВЫЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ

Выберите день начала каждой недели. 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.

## 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 тренировок. Это значение индивидуально и зависит от возраста и наследственных факторов. Чтобы узнать максимальную ЧСС, можно выполнить [тест на эффективность бега](#).

## 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>MAX

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. Для определения максимального потребления кислорода (VO<sub>2</sub>max) выполните [тест на эффективность бега](#) или [тест на эффективность в велоспорте](#).

## НАСТРОЙКИ ЧАСОВ

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

В разделе **Настройки часов** вы найдете:

- Будильник
- Циферблат
- Время
- Дата
- Первый день недели

## БУДИЛЬНИК

Повтор сигнала будильника: **выключен, однократно, с понедельника по пятницу** или **каждый день**. 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.

## ЦИФЕРБЛАТ

Выберите **Цифровой** или **Аналоговый**. Выберите стиль. Под вариантом **Цифровой** вы увидите **Симметрично, Минуты по центру** и **Уменьшенные секунды**. Под вариантом **Аналоговый** вы увидите **Классика, Ар-Деко** и **Бреге**.

Вы также можете выбрать цвет темы экрана. Доступные цвета: красный, оранжевый, желтый, зеленый, синий, фиолетовый и розовый.

Обратите внимание, что для варианта **ЦифровойСимметрично** изменение цвета не предусмотрено.

## ВРЕМЯ

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

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

## ДАТА

Установите 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 день начала каждой недели. 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.

## ЗНАЧКИ ДИСПЛЕЯ



Режим «В самолете» включен. В режиме «В самолете» часы отключаются от всех проводных 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.



Режим «Не беспокоить» включен. При включенном режиме «Не беспокоить» часы не будут вибрировать, когда вы получаете уведомления и оповещения о вызовах (но при этом красная точка слева в нижней части дисплея будет светиться). Жест активации подсветки также отключается.

При включенном режиме «Не беспокоить» часы не будут вибрировать, когда вы получаете уведомления и оповещения о вызовах (но при этом красная точка в нижней

части дисплея будет светиться). Жест активации подсветки также отключается.



Будильник установлен. Вы можете установить будильник в [меню быстрых настроек](#).



Ваш сопряженный телефон отключен, а функция уведомлений включена. Убедитесь, что на телефоне включен Bluetooth, а сам он находится в радиусе действия Bluetooth ваших часов.



Блокировка кнопок включена. Чтобы разблокировать кнопки, нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ.

## ПЕРЕЗАПУСК И СБРОС НАСТРОЕК

Если возникли проблемы с часами, попробуйте перезагрузить их. Перезапуск часов не приведет к потере каких-либо настроек или ваших личных данных из часов.

### КАК ПЕРЕЗАПУСТИТЬ ЧАСЫ

Откройте в часах **Настройки > Общие настройки > О часах**. Прокрутите меню до пункта **Перезапустить**. Нажмите кнопку ОК и выберите ОК, чтобы подтвердить перезапуск.

Вы также можете перезапустить часы, нажав и удерживая кнопку ОК в течение 10 секунд.

### КАК СБРОСИТЬ ЧАСЫ К НАСТРОЙКАМ ПО УМОЛЧАНИЮ

Если перезапуск не помогает, можно сбросить часы к настройкам по умолчанию. Имейте в виду, что сброс к заводским настройкам приведет к удалению всех личных данных и настроек с часов, и вам потребуется персонализировать их заново! Все данные, которые вы синхронизировали из часов на учетную запись Flow, сохранятся. Сброс к настройкам по умолчанию можно выполнить через FlowSync или непосредственно на часах.

### Сброс к настройкам по умолчанию через FlowSync

1. Перейдите на страницу [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) и установите программное обеспечение для передачи данных Polar FlowSync на компьютер.
2. Подключите часы к USB-порту компьютера.
3. Откройте настройки в FlowSync.
4. Нажмите кнопку **Сброс к настройкам по умолчанию**.
5. Если вы используете приложение Polar Flow для синхронизации, проверьте список сопряженных Bluetooth-устройств на своем телефоне: если в нем есть часы, удалите их из списка.

Теперь вам понадобится [настроить](#) часы заново либо через мобильный телефон, либо через компьютер. При этом убедитесь, что вы используете ту же учетную запись Polar, которую использовали перед сбросом.

## Сброс к настройкам по умолчанию на часах

Откройте в часах **Настройки > Общие настройки > О часах**. Прокрутите вниз до **Сбросить все данные и настройки**. Нажмите кнопку ОК и снова выберите ОК, чтобы подтвердить сброс к заводским настройкам.

Теперь вам понадобится настроить часы заново либо через мобильный телефон, либо через компьютер. При этом убедитесь, что вы используете ту же учетную запись Polar, которую вы использовали перед сбросом.

## ИЗМЕРЕНИЕ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА НА ЗАПЯСТЬЕ

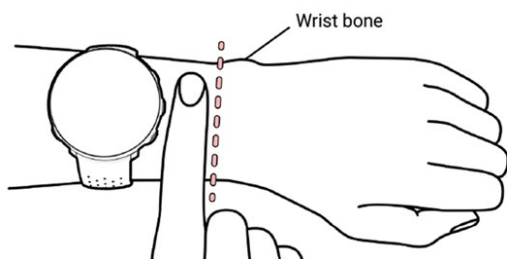
Часы измеряют частоту сердечных сокращений на запястье с помощью технологии сочетания датчиков **Polar Precision Prime™**. Это новшество в измерении частоты сердечных сокращений сочетает в себе оптическое измерение частоты сердечных сокращений и измерение контакта с кожей, исключая любые помехи для сигнала 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.

**i** 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, нажав значок или кнопку 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 или маршрутов и добавить таймеры к своим режимам тренировок. Варианты энергосбережения также можно настроить здесь. Для получения более подробной информации см. раздел [Быстрое меню](#).

После этого часы вернуться 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.

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



~ 38 ч  Расчетное время тренировки с текущими настройками. Используя энергосберегающие настройки, вы можете увеличить расчетное время тренировки.



Как только будет обнаружено минимальное количество спутников (4), необходимое для определения местоположения с помощью GPS, круг вокруг значка GPS станет оранжевым. Вы можете начать тренировку, однако для большей точности подождите, пока круг не станет зеленым.



Круг вокруг значка GPS станет зеленым, когда будет найдено достаточно спутников, необходимых для хорошей



точности. Часы уведомят вас об этом звуковым сигналом и вибрацией.

**89** Как только часы обнаружат сигнал ЧСС, на экране отобразится частота пульса.

**89** 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](#).



Ваши запланированные цели также будут включены в рекомендации по тренировкам [FitSpark](#).

## НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ ПО НЕСКОЛЬКИМ ВИДАМ СПОРТА

Режим «Несколько видов спорта» позволяет включать несколько видов спорта в одну тренировку и переключаться между разными видами спорта, не прерывая запись показателей тренировки. Во время подобной 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 тренировки по нескольким видам спорта: 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 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 тренировки по нескольким видам спорта» или любой иной мультиспортивный профиль (может быть добавлен в онлайн-сервисе Polar 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 в предтренировочном режиме, во время паузы на занятиях, а также во время перехода между тренировками по нескольким видам спорта. В предтренировочном режиме это можно сделать касанием значка или кнопки СВЕТ. В переходном режиме или во время паузы это можно сделать только с помощью кнопки СВЕТ.



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



### Энергосберегающие настройки

Энергосберегающие настройки позволяют вам продлить время тренировки, изменив **скорость записи GPS**, отключив **измерение ЧСС на запястье** и используя **экранную заставку**. Эти настройки позволяют оптимизировать использование аккумулятора и продлить работу часов во время очень длительных тренировок или при низком уровне заряда.

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



### Подсветка

Установите функцию **«Подсветка всегда включена»** в режим **Вкл.** или **Выкл.** При всегда включенной подсветке экран подсвечивается на протяжении всей вашей тренировки.

Настройка подсветки по умолчанию переходит в режим **Выкл.** после завершения тренировки. Обратите внимание, что при всегда включенной подсветке аккумулятор садится намного быстрее, чем с настройкой по умолчанию.



### Калибровка компаса

Чтобы откалибровать компас, следуйте указаниям на дисплее.



### Рекомендации

В разделе **«Рекомендации»** вы найдете ежедневные рекомендации для тренировок [FitSpark](#).



### 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.



### Калибровка датчика бега

Есть два способа откалибровать датчик бега вручную с помощью быстрого меню. Выберите один из спортивных профилей для бега, а затем выберите **Калибровка датчика бега > Калибровать во время бега** или **Коэффициент калибровки**.

- **Калибровать во время бега:** начните тренировку и пробегите известную вам дистанцию. Дистанция должна быть более 400 метров. После этого нажмите ОК, чтобы начать этап. Установите дистанцию, которую вы пробежали, и нажмите ОК. Коэффициент калибровки обновлен.




*Обратите внимание, что во время калибровки вы не можете пользоваться таймером интервалов. Если вы включите таймер интервалов, часы попросят вас выключить его, чтобы включить ручную калибровку датчика бега. Вы можете включить таймер из режима паузы быстрого меню после калибровки.*

- **Коэффициент калибровки:** установите коэффициент калибровки вручную, если вы знаете коэффициент, который дает вам точное расстояние.

Более подробные инструкции по ручной и автоматической калибровке датчика бега

представлены в разделе [Калибровка датчика бега Polar с помощью Grit X / Vantage V / Vantage M](#).

 Эта настройка отображается только в том случае, если вы выполнили сопряжение датчика бега с часами.



### 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 вернуться в предтренировочный режим, и вы сможете начать тренировку.

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



### Скорость тренировки

Функция «Скорость тренировки» помогает поддерживать постоянный темп и проходить заданную дистанцию за установленный отрезок времени. Определите целевое время для дистанции (например, 45 минут для забега на 10 км), а по завершении посмотрите, насколько вы отстали от заданного значения или опередили его. Кроме того, можно узнать, какой постоянный темп (или скорость) нужно поддерживать, чтобы достичь своей цели.

Скорость тренировки можно установить на часах. Выберите дистанцию и желаемую продолжительность — и можете начинать тренировку. Вы также можете установить целевую скорость тренировки в приложении или онлайн-сервисе Polar Flow и синхронизировать их с часами.

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



### 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 вернуться 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 вернуться в предтренировочный режим, и вы сможете начать тренировку. Таймер запустится с началом тренировки.

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




## Маршруты

В разделе **«Маршруты»** содержатся сохраненные ранее маршруты. Это маршруты, сохраненные как избранные в окне «Исследование» онлайн-сервиса Polar Flow или во время тренировки (окно «Анализ»), а затем синхронизированные с часами. Здесь же находятся и маршруты Komoot.

Выберите из списка маршрутов, а затем место, откуда вы хотите его начать: из **«Нач. точки»** (в исходном направлении), **«Посреди маршрута»** (в исходном направлении), из **«Кон. точки в обр. напр-и»** или **«Посреди марш. в обр. напр-и».**

Для получения более подробной информации см. раздел [Инструкции по маршруту.](#)


 *Доступ к маршрутам возможен только из предтренировочного режима в быстром меню, если в спортивном профиле используется GPS.*



## 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 занятия выбрана тренировочная цель, функции **«Избранное»** и **«Маршруты»** будут перечеркнуты в быстром меню, так как для тренировки можно выбрать только одну цель. После выбора маршрута для тренировки функция **«К началу маршрута»** в быстром меню становится недоступной (перечеркнута), так как нельзя одновременно выбрать **«Маршруты»** и **«К началу маршрута».** Чтобы изменить цель, выберите зачеркнутую функцию, и вам будет предложено изменить цель или маршрут. 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

Продолжительность

Темп/скорость



Частота сердечных сокращений и ZonePointer

Продолжительность

Калории



Подъем

Ваша текущая высота (нажмите ОК, чтобы откалибровать высоту вручную)

Спуск



Дистанция текущего участка (ровный участок, подъем или спуск)

Подъем/спуск

Скорость/темп

Количество подъемов/спусков



Ваше направление по компасу

Стороны света



Максимальная ЧСС

График ЧСС и ваша текущая ЧСС

Средняя ЧСС



Максимальное усилие

График мощности и текущая мощность

Средняя мощность

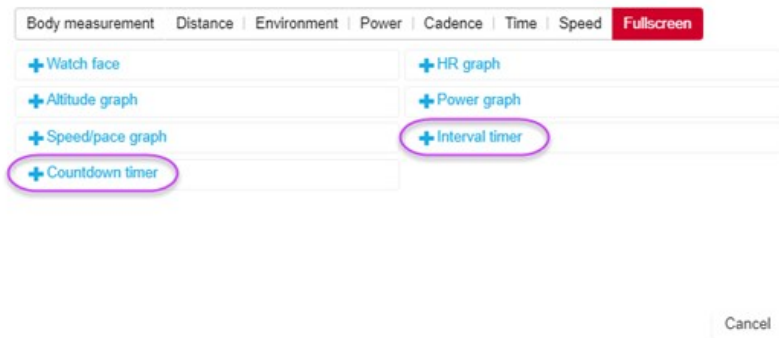


Время дня

Продолжительность

## 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:



 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 уведомят вас о завершении каждого интервала вибрацией.

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

## Таймер обратного отсчета



**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 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 уведомляют 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»**.

## БЛОКИРОВКА ЗОН ЧСС, СКОРОСТИ ИЛИ МОЩНОСТИ

С помощью функции ZoneLock вы можете заблокировать текущую зону ЧСС, зону скорости/темпа или зону мощности. Теперь вам не нужно смотреть на часы, чтобы проверить, не вышли ли вы из выбранной зоны во время тренировки: в таком случае часы уведомят вас об этом вибрацией.

Функцию ZoneLock для зон ЧСС, скорости/темпа и мощности необходимо включать отдельно для каждого спортивного профиля. Ее можно включить в настройках спортивного профиля онлайн-сервиса Polar Flow, зайдя в настройки ЧСС, скорости/темпа или мощности.

Чтобы использовать ZoneLock для блокировки зон скорости/темпа или мощности, вам также необходимо добавить полноэкранный режим **«График скорости/темпа»** или **«График мощности»** к режимам тренировки спортивного профиля.

### Блокировка зоны ЧСС

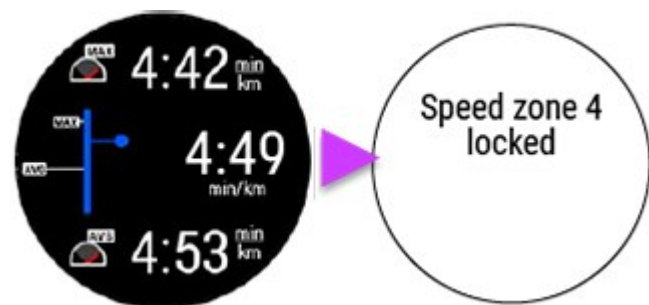
Чтобы заблокировать текущую зону ЧСС, **нажмите и удерживайте ОК** в полноэкранном режиме **графика ЧСС** или в любом из режимов, которые можно редактировать в Flow.



Чтобы разблокировать зону, снова нажмите и удерживайте кнопку ОК.

### Блокировка зоны скорости/темпа

Чтобы заблокировать текущую зону скорости/темпа, **нажмите и удерживайте ОК** в полноэкранном режиме **графика скорости/темпа**.

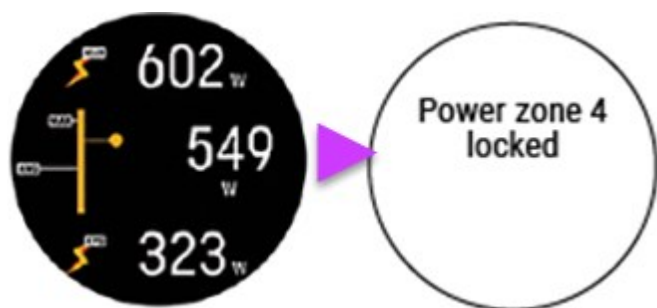




Чтобы разблокировать зону, снова нажмите и удерживайте кнопку ОК.

## Блокировка зоны мощности

Чтобы заблокировать текущую зону мощности, **нажмите и удерживайте ОК** в полноэкранном режиме **графика мощности**.



Чтобы разблокировать зону, снова нажмите и удерживайте кнопку ОК.

## 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 **«Автоматическая запись этапа»** выберите один из вариантов: **«Дистанция этапа»**, **«Продолжительность этапа»** или **«На основании местоположения»**. Если вы выбрали **«Дистанция этапа»**, необходимо указать дистанцию, после прохождения которой этап считается завершенным. При выборе **«Продолжительность этапа»** необходимо указать время, по истечении которого этап считается завершенным. При выборе **«На основании местоположения»** этап будет отсчитываться каждый раз, когда вы прибываете на место начала тренировки.

## ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВИДА СПОРТА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ПО НЕСКОЛЬКИМ ВИДАМ СПОРТА

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 продолжительность, дистанцию или расход калорий в приложении или онлайн-сервисе Polar Flow и синхронизировали ее с часами, то в качестве первого режима тренировки по умолчанию увидите следующий:



Если вы создали цель на продолжительность или дистанцию, 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 Polar 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
- Продолжительность/дистанция, пройденная к настоящему времени
- Целевая продолжительность/дистанция в рамках текущей фазы

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

## Смена фазы при тренировке с разделением на фазы

Если во время создания цели с разделением на фазы вы выбрали **смену фаз вручную**, нажмите ОК, чтобы перейти к следующей фазе после завершения текущей.

При выборе **автоматической смены фаз** новая фаза начнется автоматически по завершении текущей. Часы уведомят вас о смене фаз вибрацией.

 Обратите внимание, что если фазы будут очень короткими (до 10 секунд), вы не услышите звуковой сигнал по завершении фазы.

## 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 ЧСС 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, ваша сводка по тренировке может содержать следующую информацию:



Время и дата начала

Длительность тренировки

Дистанция, пройденная во время тренировки.



### ЧСС

Ваша средняя и максимальная ЧСС во время тренировки

Ваша кардионагрузка в рамках тренировки



### Зоны ЧСС

Время тренировок, проведенное в разных зонах ЧСС



### Расход энергии

Количество энергии, израсходованной во время тренировки

Углеводы

Белки

Жиры

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



### Темп/скорость

Среднее и максимальное значение скорости/темпа тренировки

Running Index: класс результативности 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

**i** 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

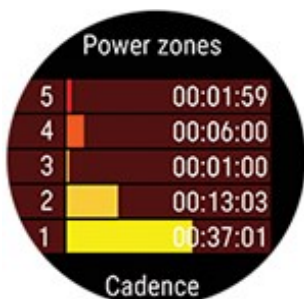


### Мощность

Средняя мощность

Максимальная мощность

Мышечная нагрузка



### Зоны мощности

Время тренировки, проведенное в разных зонах мощности

**i** Мощность бега измеряется с запястья при использовании спортивного профиля беговой тренировки и при наличии GPS. Мощность езды на велосипеде отображается при использовании спортивного профиля вело-



### Hill Splitter

Общее количество спусков и подъемов

Общая дистанция спусков и подъемов

Нажмите ОК для просмотра информации о подъеме/спуске холма

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

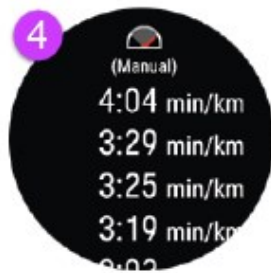


### Этапы/Автоматические этапы

Количество этапов, ваш лучший этап и средняя длительность этапов.

Нажимая ОК, вы можете пролистать следующую информацию:

1. Длительность каждого этапа (лучший этап выделен желтым цветом)
2. Дистанция каждого этапа
3. Ваша средняя и максимальная ЧСС во время каждого этапа в цвете зоны ЧСС
4. Средняя скорость/темп каждого этапа
5. Средняя мощность каждого этапа



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.

### Чтобы позднее просмотреть сводки по тренировкам на часах:



В режиме отображения времени используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, 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 Polar 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 тренировочных данных.

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. [Онлайн-сервис Polar Flow](#).

## СПУТНИКИ ПОЗИЦИОНИРОВАНИЯ

Часы со встроенной системой GPS (GNSS) предоставляют 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 Polar Flow.

Вы можете изменить спутниковую навигационную систему, которую ваши часы используют в дополнение к GPS. Для этого нужно зайти на часах в меню: **Общие настройки > Спутники позиционирования**. Можно выбрать: **GPS + ГЛОНАСС**, **GPS + Galileo** или **GPS + QZSS**. Выбор по умолчанию — **GPS + ГЛОНАСС**. Эти варианты позволяют вам протестировать различные спутниковые навигационные системы и выяснить, какие из них лучше работают для конкретного региона.

### GPS + ГЛОНАСС

ГЛОНАСС — российская глобальная спутниковая навигационная система. Это настройка по умолчанию, и в целом мы рекомендуем использовать ее, так как с точки зрения надежности и видимости спутников данная система является лучшей из трех возможных вариантов.

### GPS + Galileo

Galileo — глобальная навигационная спутниковая система, созданная Европейским союзом. Этот проект все еще находится на стадии доработки — ожидается, что он будет завершен к концу 2021 года.

### GPS + QZSS

QZSS — это четырехспутниковая региональная система синхронизации времени и спутниковая система дифференциальной коррекции, разработанная для улучшения GPS в регионах Азии и Океании, и прежде всего в Японии.

## A-GPS

Для быстрой установки связи со спутником и улучшения характеристик позиционирования во время тренировки в часах используется сервис A-GPS. Данные A-GPS сообщают часам предполагаемое расположение спутников GPS, Glonass, Galileo и QZSS. Таким образом часы знают, где искать спутники и, следовательно, быстрее определяют ваше местоположение.

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 Polar Flow через программу FlowSync или приложение Polar Flow.

## 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 > Истечение срока действия A-GPS**. Если срок действия файла с данными истек, синхронизируйте часы с онлайн-сервисом Polar 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.



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.

## НАВИГАЦИЯ ПО МАРШРУТАМ

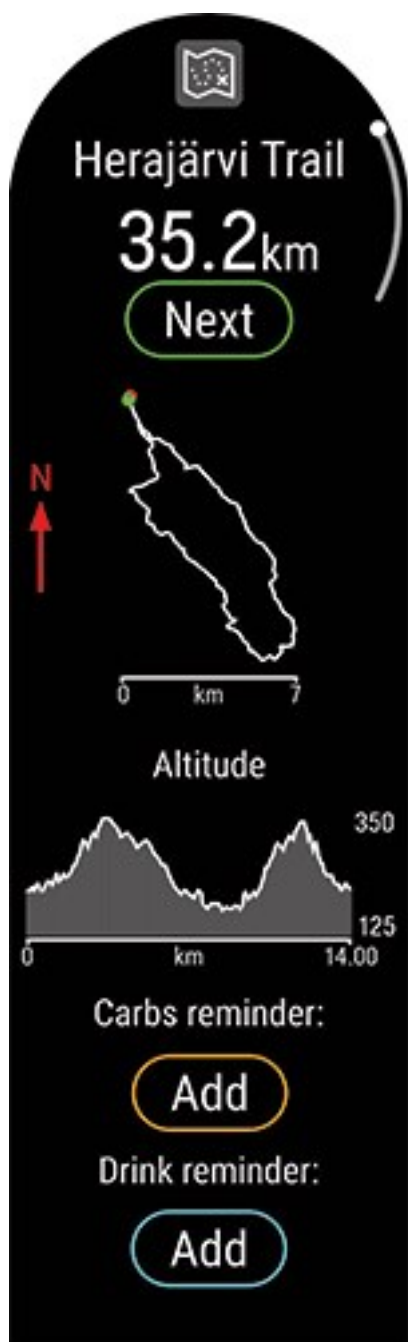
Функцию «Навигация по маршрутам» можно использовать для маршрутов, записанных на предыдущих тренировках, а также для маршрутов, которые вы импортировали в Polar Flow из сторонних сервисов, таких как [komoot](#) или [Strava](#). Кроме того, можно импортировать маршрут в виде файла формата GPX или TCX непосредственно в Polar Flow.

Вы можете выбрать направление и двигаться к начальной, конечной или к ближайшей точке маршрута (в середине маршрута). Сначала часы направят вас к выбранной начальной точке маршрута. После выхода на маршрут часы будут вести по маршруту, не давая сбиться с курса. Просто следуйте инструкциям на дисплее. В нижней части экрана отображается оставшаяся дистанция.

## ПРОФИЛИ ВЫСОТ И МАРШРУТА

После выбора маршрута вы увидите его обзор и профиль высоты. Это позволит вам определить, что из себя представляет маршрут и чего ожидать от тренировки.





## ОБЩИЙ ПОДЪЕМ И СПУСК ЗАПЛАНИРОВАННЫХ МАРШРУТОВ

Приступив к планированию маршрута, вы увидите значения общего подъема и спуска. По мере продвижения по маршруту значения подъема или спуска будут обновляться, и вы всегда будете видеть общее расстояние подъемов и спусков, оставшееся до конца маршрута. Вы также будете видеть текущий уклон подъема или спуска. В любой момент вы будете точно знать свое местоположение и расстояние до конца пути.

Преодолевая незапланированный маршрут, вы будете видеть значения подъема и спуска за предыдущий километр, а также текущий уклон подъема или спуска.



Вы можете планировать на картах подробные маршруты с помощью [komoot](#) и отправлять их на свои часы через Polar Flow.

## ДОБАВЛЕНИЕ МАРШРУТА НА ЧАСАХ

Чтобы добавить маршрут на часах, его нужно сохранить в избранном онлайн-сервиса или приложения Polar Flow, которое затем необходимо синхронизировать с часами. Для получения более подробной информации см. раздел [УПРАВЛЕНИЕ ИЗБРАННЫМИ И ТРЕНИРОВОЧНЫМИ ЦЕЛЯМИ В POLAR FLOW](#).

## НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ С НАВИГАЦИЕЙ ПО МАРШРУТАМ

1. Выберите нужный спортивный профиль и в предтренировочном режиме нажмите кнопку СВЕТ или



коснитесь для входа в быстрое меню.

2. Выберите из списка пункт **«Маршруты»**, затем — маршрут, который вы хотите пройти.
3. При желании добавьте **напоминание о приеме углеводов** или **напоминание о питье**, а потом выберите **«Старт»**.
4. Выберите место начала маршрута: из **«Нач. точки»**, **«Посреди маршрута»**, из **«Кон. точки в обр. напр-и»** или **«Посреди марш. в обр. напр-и»**.
5. Оставайтесь в предтренировочном режиме, пока часы не обнаружат вашу ЧСС и сигналы GPS, и начните тренировку, нажав ОК. Возможно, вам будет предложено откалибровать компас перед началом тренировки. В этом случае следуйте инструкциям на дисплее.
6. Часы будут направлять вас к началу маршрута. На экране появится сообщение **«Найдена начальная точка маршрута»**, как только вы ее достигнете. Теперь вы готовы к маршруту.

Как только вы придете к финишу, на часах появится сообщение **«Достигнута конечная точка маршрута»**.

## МАСШТАБИРОВАНИЕ

Увеличивайте или уменьшайте масштаб своего маршрута. Нажмите **ОК** и выберите **«Увеличить/уменьшить»**, а затем используйте кнопки **«+»** и **«-»**, чтобы настроить вид маршрута.



## ИЗМЕНЕНИЕ МАРШРУТА НА ХОДУ

Переключитесь на другой маршрут во время тренировки.


1. Нажмите кнопку НАЗАД, чтобы остановить тренировку, а затем – кнопку СВЕТ для входа в Быстрое меню.
2. Выберите **«Маршруты»**, затем на часах появится вопрос: **«Хотите изменить маршрут?»**. Подтвердите, нажав **«Да»**, и выберите маршрут из списка.
3. Когда будете готовы, выберите **«Старт»**.

## К НАЧАЛУ МАРШРУТА

Функция «К началу маршрута» поможет вам вернуться к месту начала тренировки кратчайшим путем.

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



1. В предтренировочном режиме нажмите кнопку «СВЕТ» или коснитесь , чтобы перейти в быстрое меню.
2. Выберите из списка функцию **«К началу маршрута»**, затем – **Вернуться кратчайшим путем**.

Чтобы вернуться в начальную точку кратчайшим путем:



- 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 кратчайшую дистанцию (прямую) между вами и начальной точкой.

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 **Вернуться кратчайшим путем**.

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

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

## ОБРАТНЫЙ ПУТЬ

Эта функция поможет вам вернуться к начальной точке тренировки тем же маршрутом, которым вы пришли. Подсказки на экране будут направлять вас, не давая сбиться с курса, до самого конца пути. Функция «Обратный путь» полезна, когда вы хотите вернуться к отправной точке знакомым и безопасным маршрутом.

## Как пользоваться функцией «Обратный путь»

1. Нажмите кнопку НАЗАД, чтобы остановить тренировку, а затем — кнопку СВЕТ для входа в Быстрое меню.
2. Выберите **«К началу маршрута»**, а затем **«Идти назад тем же маршру.»**



Следуйте инструкциям на дисплее, чтобы вернуться к начальной точке тренировки. На дисплее вы увидите расстояние оставшейся части маршрута до начальной точки тренировки.

## Масштабирование

Увеличивайте или уменьшайте масштаб своего маршрута. Нажмите **ОК** и выберите **«Увеличить/уменьшить»**, а затем используйте кнопки **«+»** и **«-»**, чтобы настроить вид маршрута.

## СКОРОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

Функция «Скорость тренировки» помогает поддерживать постоянный темп и проходить заданную дистанцию за установленный отрезок времени. Определите целевое время для дистанции (например, 45 минут для забега на 10 км), а по завершении посмотрите, насколько вы отстали от заданного значения или опередили его.



Скорость тренировки можно задать на часах. Вы также можете установить целевую скорость тренировки в приложении или онлайн-сервисе Polar Flow и синхронизировать их с часами.

Если вы запланировали целевую скорость тренировки на этот день, часы предложат вам начать при входе в предтренировочный режим.


### Как создать целевую скорость тренировки на часах

Цель для скорости тренировки можно выбрать из Быстрого меню в предтренировочном режиме.

1. 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»**.
2. В предтренировочном режиме коснитесь значка быстрого меню или нажмите кнопку **СВЕТ**.

3. Выберите из списка **«Скорость тренировки»** и установите дистанцию и продолжительность. Нажмите ОК для подтверждения. На дисплее появится значение темпа/скорости, которое вы должны поддерживать, чтобы уложиться в заданный отрезок времени. Затем часы вернутся в предтренировочный режим, и вы сможете начать тренировку.

### Как создать целевую скорость тренировки в онлайн-сервисе Polar Flow

1. В онлайн-сервисе Polar Flow зайдите в раздел **Дневник**, нажмите **Добавить > Тренировочная цель**.
2. В меню **«Добавить тренировочную цель»** выберите **«Спорт»** и введите **«Название цели»** (максимум 45 символов), **«Дату»** и **«Время»**, а также любые **«Примечания»** (необязательно), которые вы хотите добавить.
3. Выберите **«Скорость тренировки»**.
4. Введите два из трех показателей: **«Продолжительность»**, **«Дистанцию»** или **«Скорость тренировки»**. Третье значение вы получите автоматически.
5. Чтобы добавить цель в список избранного, нажмите на **Добавить в избранное** .
6. Нажмите **«Сохранить»**, чтобы добавить цель в **«Дневник»**.

Синхронизируйте цель с часами при помощи программы FlowSync – и тренировку можно начинать!

## УЧАСТКИ STRAVA LIVE

Участки Strava – это предварительно определенные отрезки дорог или трасс, на которых спортсмены могут соревноваться в езде на велосипеде или в беге. Участки определены на [Strava.com](https://www.strava.com) и могут создаваться любым пользователем Strava. Участки можно использовать для сравнения своего времени или для сравнения своего времени со временем других пользователей, которые также проходили этот отрезок маршрута. Для каждого участка есть общедоступная таблица лидеров с королем/королевой горы (KOM/QOM) – спортсменами, которые показали лучшее время на данном отрезке.

Обратите внимание, что для использования функции «Участки Strava Live» на часах Polar Grit X Pro вам необходим [пакет «Анализ» подписки Strava Summit](#). После активации функции «Участки Strava Live», экспортирования участков в учетную запись Polar Flow и синхронизации с Grit X Pro вы будете получать на часы уведомление, как только начнете приближаться к какому-либо из своих любимых участков Strava.

На часах в режиме реального времени будут отображаться ваши показатели, из которых будет видно, бьете ли вы собственный рекорд (PR) на данном участке, или отстаете от него. Результаты мгновенно рассчитываются и отображаются на часах по завершении участка, но окончательные результаты нужно проверять на Strava.com.

## ПОДКЛЮЧИТЕ УЧЕТНЫЕ ЗАПИСИ STRAVA И POLAR FLOW

Вы можете подключить учетные записи Strava и Polar Flow в онлайн-сервисе Polar Flow ИЛИ в приложении Polar Flow:

в онлайн-сервисе Polar Flow перейдите в **НАСТРОЙКИ > Партнеры > Strava > Подключить**


или

в приложении Polar Flow перейдите в **Общие настройки > Подключить > Strava** (сдвиньте кнопку, чтобы подключить).

## ИМПОРТИРУЙТЕ УЧАСТКИ STRAVA В УЧЕТНУЮ ЗАПИСЬ POLAR FLOW


1. В своей учетной записи Strava выберите участки, которые хотите импортировать в «Избранное» Polar Flow / Grit X Pro. Это можно сделать, нажав звездочку рядом с названием участка.
2. Затем щелкните кнопку «Обновить участки Strava Live» на странице «Избранное» онлайн-сервиса Polar Flow, чтобы импортировать отмеченные звездочкой участки Strava Live в Polar Flow.

3. Часы Grit X Pro могут хранить в разделе «Избранное» до 100 записей. Выберите участки, которые вы хотите перенести на Grit X Pro, отметив поля выбора слева от списка участков Strava Live, чтобы перенести их в список синхронизации для Grit X Pro, расположенный справа. Порядок избранных маршрутов в Grit X Pro можно изменять перетаскиванием.
4. Синхронизируйте Grit X Pro, чтобы сохранить изменения на часах.

 Для получения дополнительных сведений об управлении избранными маршрутами в онлайн-сервисе и приложении Polar Flow см. раздел [Управление избранными и тренировочными целями в Polar Flow](#).

Подробнее об участках Strava на странице [Техподдержка Strava](#).

## КАК НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ С УЧАСТКАМИ STRAVA LIVE

 Для функции «Участки Strava Live» требуется GPS. Убедитесь, что у вас включен GPS в тех спортивных профилях бега и езды на велосипеде, которые вы хотите использовать.

Когда вы начинаете тренировку по бегу или езде на велосипеде, ближайшие участки Strava (в радиусе 50 км для велоспорта или 10 км для бега), синхронизированные с вашими часами, отображаются в режиме тренировки с участками Strava. Во время тренировки пролистайте до режима участков Strava с помощью кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ.



Когда до участка останется не более 200 метров (при езде на велосипеде) или 100 метров (при беге), на часах появится уведомление и начнется обратный отсчет расстояния до начала участка. Чтобы отменить участок, нажмите на часах кнопку «Назад».



По достижении начальной точки участка вы получите еще одно уведомление. Запись участка начинается автоматически, и на часах отображается название участка и ваш личный рекорд (PR) на нем.



На дисплее вы увидите, насколько отстаете или опережаете свои личные достижения (или результаты KOM/QOM — если вы впервые проходите данный участок). Кроме того, на часах отображаются ваша скорость/темп и оставшаяся дистанция.



После завершения участка вы увидите на часах свой результат и разницу с вашим личным достижением на этом отрезке. Если вам удастся установить свой новый личный рекорд, на дисплее появится символ PR.




## HILL SPLITTER™

Hill Splitter™ показывает, как вы проходили участки подъемов и спусков во время тренировки. Hill Splitter™ автоматически определяет все подъемы и спуски, используя данные о вашей скорости и дистанции на основании GPS, а также данные о высоте по барометрическому высотомеру. Эта функция показывает подробную информацию о ваших показателях (дистанцию, скорость, подъем и спуск) для каждого холма на маршруте. Вы получите информацию о профиле высот вашей тренировки и сможете сравнить соответствующие данные разных занятий. Система автоматически записывает подробные сведения о каждом холме, поэтому не нужно фиксировать круги вручную.

Hill Splitter адаптируется к особенностям местности во время каждой тренировки. На практике это означает, что при выполнении тренировки на относительно плоской местности будут учитываться даже небольшие перепады высоты. При этом во время тренировок в областях с большим перепадом высот (например, в горах) небольшие неровности не будут учитываться. Такой алгоритм адаптации всегда зависит от конкретной тренировки.

Минимальный подъем или спуск, учитываемый в качестве холма, зависит от вашего спортивного профиля. Для горнолыжных видов спорта (сноуборда, катания на горных лыжах, внетрассового катания и катания в стиле «телемарк») данная величина составляет 15 метров, а для всех остальных видов спорта — 10 метров.

 Для Hill Splitter требуется скорость записи GPS-координат 1 секунда. Данная функция не может применяться со скоростью записи в 1 или 2 минуты.

## ДОБАВЛЕНИЕ РЕЖИМА HILL SPLITTER В СПОРТИВНЫЙ ПРОФИЛЬ

По умолчанию режим тренировки Hill Splitter включен для всех спортивных профилей бега, велоспорта и горнолыжного спорта; при этом его можно добавлять к любому спортивному профилю, в котором используются GPS-координаты и барометрические данные высоты.

В онлайн-сервисе Polar Flow:

1. Перейдите в раздел **Спортивные профили** и нажмите **изменить** на спортивном профиле, к которому следует добавить описанный режим.
2. Выберите **Связанные с устройством**
3. Выберите **Grit X Pro > Режимы тренировок > Добавить > Полноэкранный режим > Hill Splitter** и сохраните свой выбор.

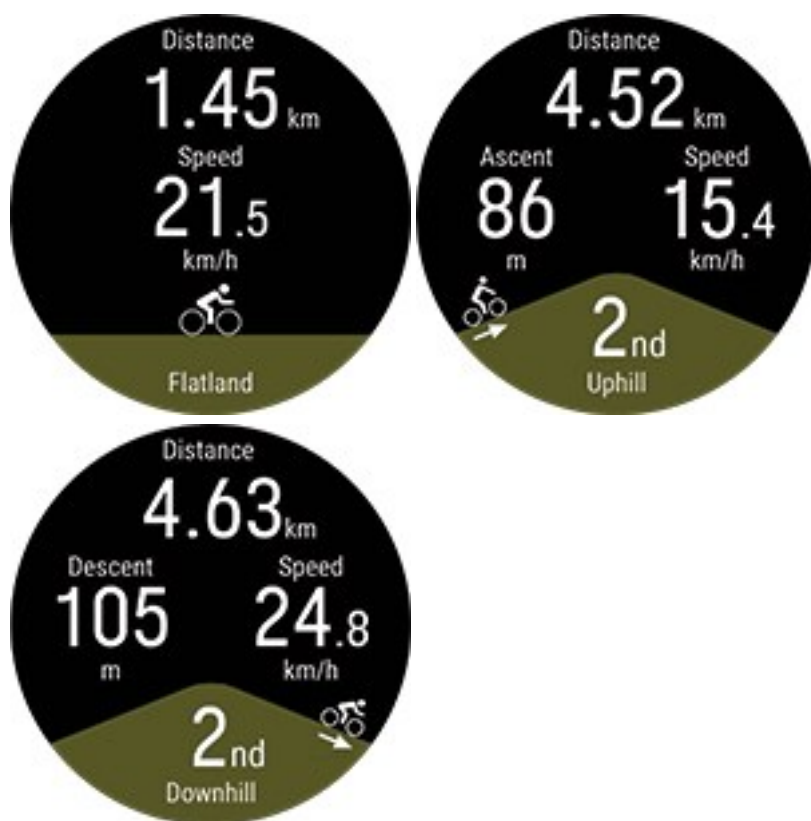
В мобильном приложении Polar Flow:

1. Перейдите в главное меню и выберите **Спортивные профили**.
2. Выберите вид спорта и коснитесь **Изменить**.
3. Добавьте режим тренировки Hill Splitter.
4. Когда будете готовы, коснитесь «Готово».

Не забудьте синхронизировать настройки с устройством Polar.

## ТРЕНИРОВКА С HILL SPLITTER

Приступив к тренировке, прокрутите до режима Hill Splitter с помощью кнопки «ВВЕРХ»/«ВНИЗ». Сведения, отображаемые во время тренировки, включают следующие:



- Дистанция: дистанция текущего участка (плоского, подъема или спуска)
- Подъем/спуск на текущем участке
- Скорость

Обратите внимание, что переключение между подъемом и плоским профилем осуществляется с небольшой задержкой. Это делается для уверенности в том, что холм закончился. Несмотря на то, что переключение между подъемом и плоским профилем отображается в режиме тренировки Hill Splitter с задержкой, окончание холма точно отмечается в данных. Поэтому при просмотре сводки по тренировке в онлайн-сервисе или приложении Polar Flow данный переход будет отображаться корректно.

### Всплывающее окно сведений о холме

Для горнолыжных видов спорта (сноуборда, катания на горных лыжах, внетрассового катания и катания в стиле «телемарк») всплывающее окно с подробными сведениями о предыдущем холме отобразится после того, как вы его преодолите и вновь подниметесь на 15 метров. Данная особенность предназначена для того, чтобы отображать всплывающее окно после посадки на подъемник.





- Дистанция: дистанция текущего участка (плато, подъема или спуска)
- Подъем/спуск на текущем участке
- Средняя скорость
- Номер холма

## СВОДКА HILL SPLITTER

После тренировки отобразится следующая сводка по ней:



- Количество подъемов и спусков
- Суммарная дистанция подъема и спуска

## ПОДРОБНАЯ АНАЛИТИКА В ОНЛАЙН-СЕРВИСЕ И ПРИЛОЖЕНИИ POLAR FLOW

Просматривайте подробные сведения о каждом подъеме, спуске и плато в онлайн-сервисе Polar Flow после синхронизации данных по завершении каждой тренировки. Обзор вашей тренировки также доступен в приложении Polar Flow.

Данные, доступные для каждого участка, зависят от спортивного профиля и использованных датчиков. К примеру, в их число могут входить высота, мощность, ЧСС, частота шагов и скорость.

Mountain biking  
Wednesday, Feb 26, 2020 15:57 | Polar Grit X

0 0 Relive Private

01:30:19 Duration | 25.53 km Distance | 162 bpm Average heart rate | 1341 kcal Calories

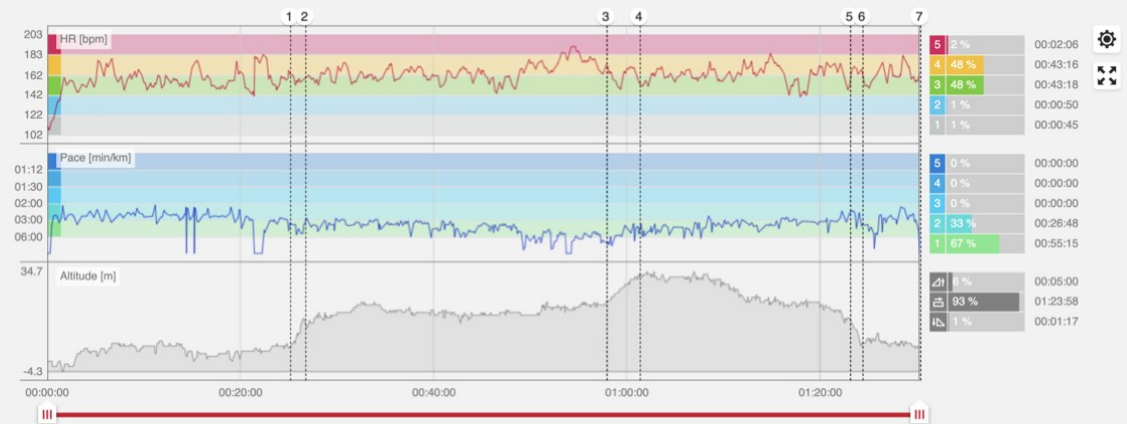
Sport: Mountain biking | How do you feel?: Okay

Training notes: Write a note about this training

03:32 min/km Average pace | 51 rpm Average cadence | 2 Uphill | 1 Downhill | 1.03 km Uphill total

Very high Cardio load | 65% Carbohydrate | 3% Protein | 34% Fat | 65 m Ascent | 0.46 km Downhill total

Medium Perceived load | 5 Hard Your estimate (RPE) | 60 m Descent



All hills Split into laps

No.	Phase	Duration	Distance	Ascent / Descent	Pace avg	Pace max	HR avg	HR max
1	Flat	00:25:07.0	8586 m	-	02:55 min/km	02:04 min/km	157 bpm	183 bpm
2	Uphill 1	00:01:34.0	390 m	14 m	03:56 min/km	03:14 min/km	157 bpm	160 bpm
3	Flat	00:31:12.0	7410 m	-	04:10 min/km	02:50 min/km	165 bpm	191 bpm
4	Uphill 2	00:03:26.0	645 m	14 m	05:10 min/km	03:20 min/km	161 bpm	171 bpm
5	Flat	00:21:45.0	6203 m	-	03:30 min/km	02:22 min/km	163 bpm	184 bpm
6	Downhill 1	00:01:17.0	464 m	11 m	02:42 min/km	02:20 min/km	162 bpm	171 bpm
7	Flat	00:05:58.0	1842 m	-	03:07 min/km	02:09 min/km	163 bpm	182 bpm

Export session Remove training



## КОМОТ

Планируйте на картах подробные маршруты с помощью Komoot и отправляйте их на ваши часы для подробной навигации по маршрутам в дороге! Непревзойденная технология планирования маршрута и навигации Komoot гарантирует отличное времяпровождение на свежем воздухе, независимо от того, занимаетесь вы шоссейной велоездой, пешими походами, турпоходами на велосипеде или катанием на горном велосипеде.

Создайте учетную запись Komoot, если у вас ее нет. При регистрации в Komoot вы получите один бесплатный регион для проверки всех ключевых функций программы. Komoot рекомендует разблокировать регион вашего

местонахождения в качестве бесплатного. Затем подключите Komoot к Polar Flow и получите все маршруты Komoot на ваших часах.

Для получения справки касательно использования Komoot перейдите на сайт поддержки по адресу [support.komoot.com/hc/en-us](https://support.komoot.com/hc/en-us)



Для маршрутов Komoot требуется скорость записи GPS-координат 1 секунда. Данная функция не может применяться со скоростью записи в 1 или 2 минуты.

## ПОДКЛЮЧЕНИЕ УЧЕТНЫХ ЗАПИСЕЙ КОМОТ И POLAR FLOW

Для начала у вас должны быть в наличии учетные записи Polar Flow и Komoot. Вы можете подключить учетные записи Komoot и Polar Flow в онлайн-сервисе Polar Flow или в приложении Polar Flow.

В онлайн-сервисе Polar Flow перейдите в раздел **Настройки > Партнеры > Komoot > Подключить**.

или


В приложении Polar Flow перейдите к опции **Общие настройки > Подключить > Komoot** (сдвиньте кнопку, чтобы подключить).



После подключения учетных записей Komoot и Polar Flow все ваши запланированные туры, начиная с региона, который вы разблокировали в вашей учетной записи Komoot, будут синхронизированы с вашими избранными маршрутами в Flow.

## СИНХРОНИЗИРУЙТЕ МАРШРУТЫ КОМОТ С ВАШИМИ ЧАСАМИ

Вы можете выбрать маршруты, которые вы хотите перенести в ваши часы, в онлайн-сервисе или приложении Polar Flow. Ваши часы могут хранить в разделе «Избранное» до 100 записей одновременно.

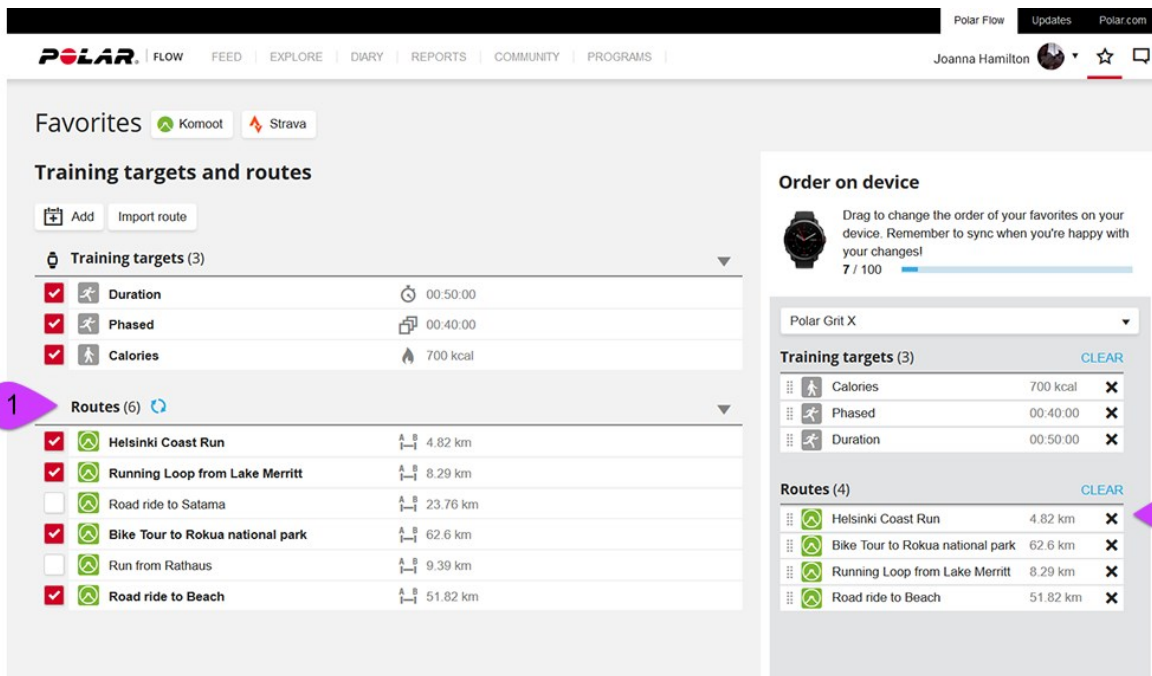
**В онлайн-сервисе Polar Flow** нажмите значок «Избранное»  в строке меню в верхней части страницы, чтобы войти на страницу ваших избранных маршрутов.

1. Выберите маршруты, установив флажки слева от списка маршрутов, чтобы переместить их в список на синхронизацию с вашими часами справа. Если вы запланировали новые маршруты с помощью Komoot, вы



можете обновить их в списке маршрутов, нажав на кнопку

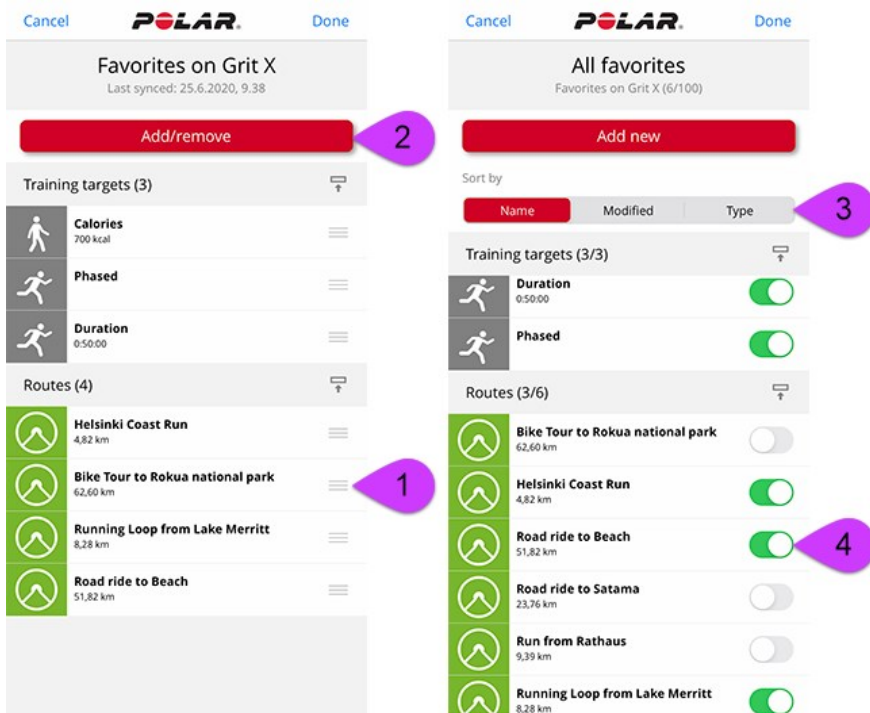


2. Порядок маршрутов в часах можно изменять перетаскиванием. Можно удалять отдельные маршруты нажатием X или все маршруты одновременно нажатием кнопки **«ОЧИСТИТЬ»**. Обратите внимание, что они остаются доступными в избранном, даже если вы удалите их из часов.
3. Синхронизируйте свои часы, чтобы сохранить изменения в них.



В приложении **Polar Flow** перейдите в меню **Устройства** и затем на страницу устройства. Прокрутите страницу вниз и коснитесь **Добавить/удалить**, чтобы увидеть ваше текущее избранное в часах.

1. Изменить порядок маршрутов в часах можно коснувшись и удерживая  (iOS) /  (Android) справа, и перетаскивая маршруты, когда они вам понадобятся.
2. Чтобы добавить или удалить маршрут, снова коснитесь **Добавить/удалить**, чтобы получить доступ ко всем вашим избранным маршрутам.
3. Сортировать фавориты можно по параметрам **Имя**, **Изменено** и **Тип**.
4. Чтобы удалить маршрут из часов, поверните переключатель влево. Чтобы добавить маршрут, поверните переключатель вправо.
5. Синхронизируйте свои часы с приложением, чтобы сохранить изменения.






Для получения дополнительных сведений об управлении избранными маршрутами в онлайн-сервисе и приложении Polar Flow см. раздел [Управление избранными и тренировочными целями в Polar Flow](#).

## НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ ПО МАРШРУТУ КОМООТ



1. В предтренировочном режиме нажмите кнопку «СВЕТ» или коснитесь , чтобы перейти в быстрое меню.
2. В списке выберите **Маршруты** и укажите маршрут Komoot, который желаете пройти. Первым отображается ближайший маршрут.
3. Выберите место начала маршрута: **Нач. точка маршрута** или **Посреди маршрута**.
4. Выберите спортивный профиль, который вы хотите использовать, и начните тренировку.
5. Ваши часы поведут вас по маршруту. Когда вы окажетесь в начальной точке маршрута, отобразится сообщение **Найдено начало маршрута**; теперь вы готовы приступить.



Ваши часы проведут вас по маршруту с указаниями, где и куда нужно поворачивать.

## 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](#)
- [FuelWise™](#)
- [Определение мощности бега с запястья](#)
- [Программа бега](#)
- [Running Index](#)
- [Тренировочные преимущества](#)
- [Функция подсчета калорий Smart Calories](#)
- [Непрерывное отслеживание ЧСС](#)
- [Polar Sleep Plus](#)
- [Инструкции по активности](#)
- [Польза физической активности](#)

- [Измерение уровня восстановления Nightly Recharge™](#)
- [Отслеживание сна Sleep Plus Stages™](#)
- [Дыхательная гимнастика Serene™](#)
- [Фитнес-тест с измерением ЧСС на запястье](#)
- [Гид по ежедневным тренировкам FitSpark™](#)

## 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**). **Нагрузка на мышцы** сообщает вам, насколько были напряжены ваши мышцы во время тренировки. 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 измерение 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

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 достаточного 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.

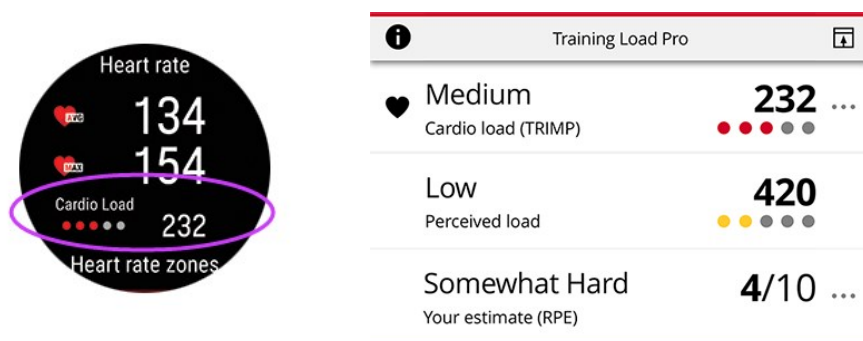
 *Мощность бега измеряется с запястья при использовании спортивного профиля беговой тренировки и при наличии GPS или же при использовании внешнего датчика мощности бега. Мощность езды на велосипеде*

отображается при использовании спортивного профиля велотренировки и внешнего датчика мощности езды на велосипеде.

## 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.



## 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».



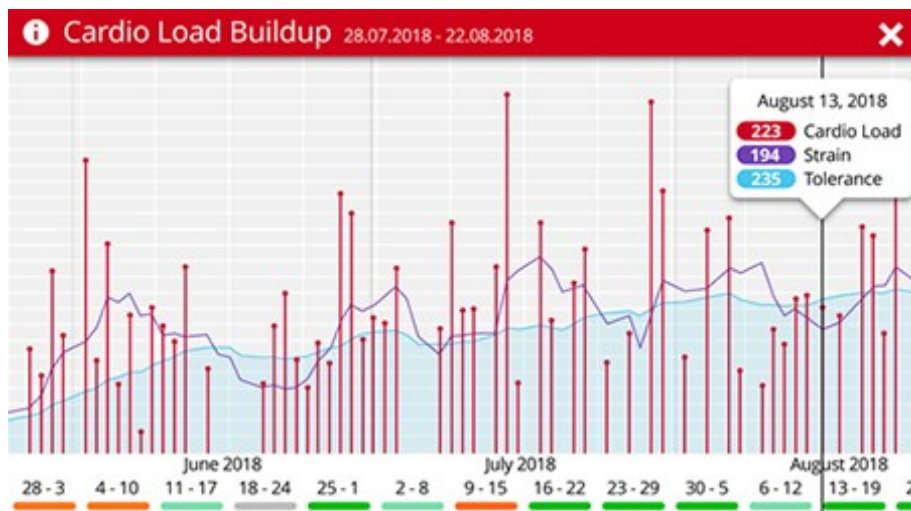
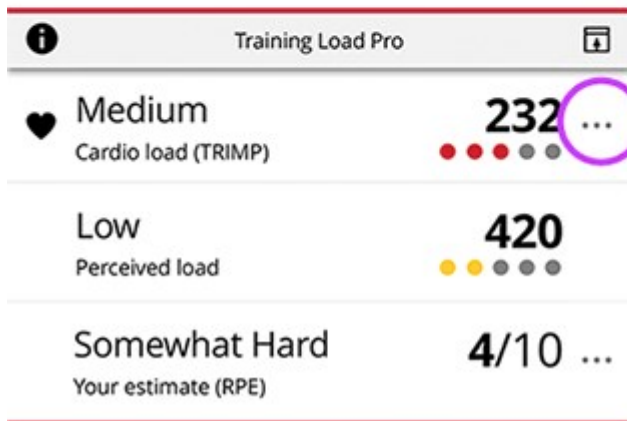
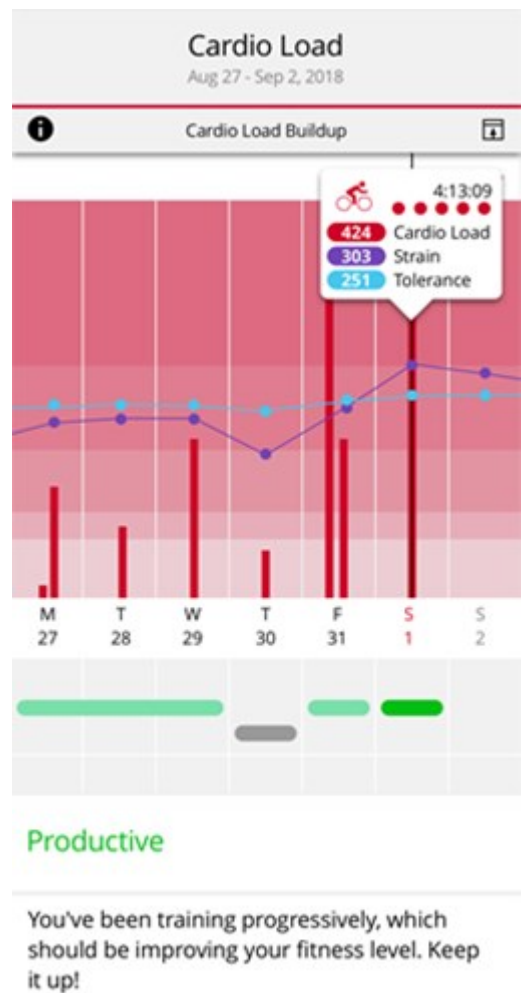
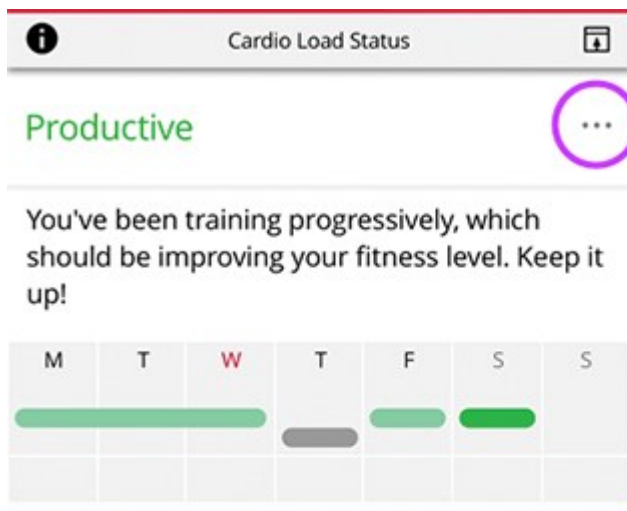
1. Графическое изображение статуса кардионагрузки
2. Статус кардионагрузки

- Перетренированность (нагрузка гораздо выше, чем обычно):
- Эффективно (Нагрузка постепенно увеличивается)
- Поддержание (нагрузка немного ниже, чем обычно)
- Детренированность (нагрузка гораздо ниже, чем обычно)

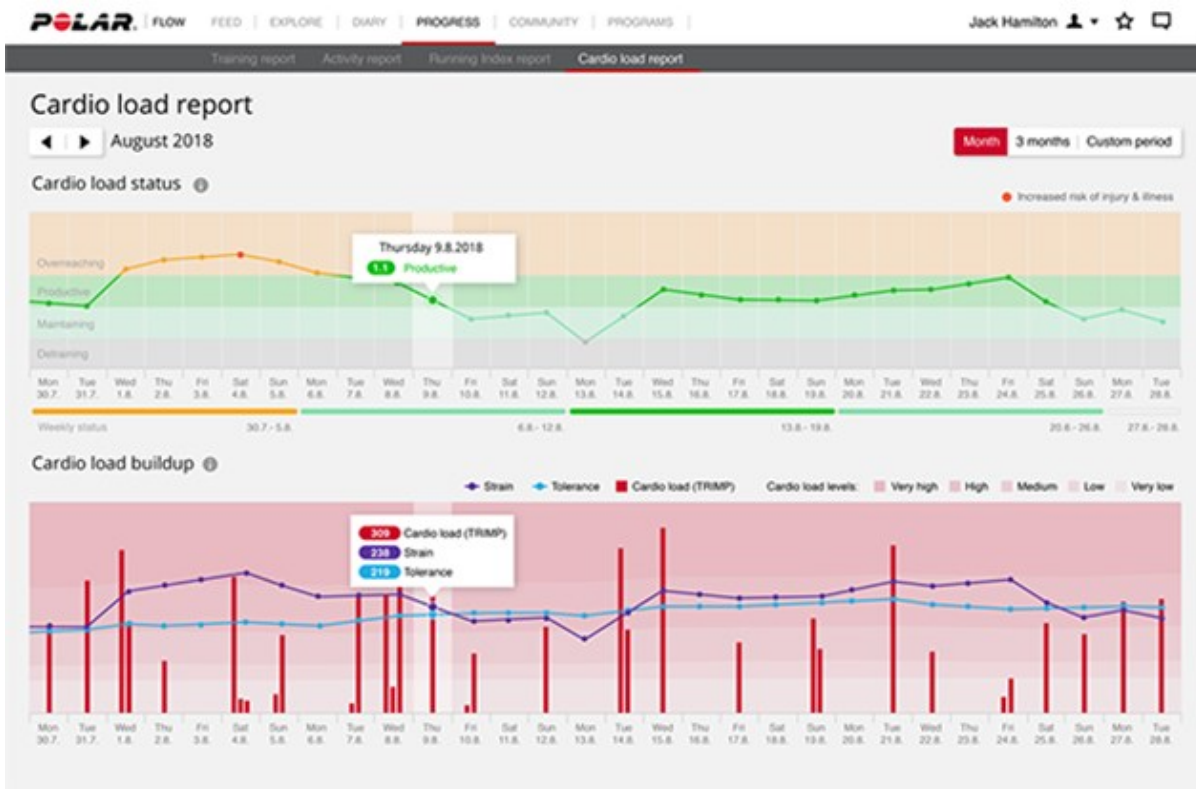
3. Числовое значение для вашего статуса кардионагрузки (= напряжение, разделенное на выносливость).
4. Напряжение
5. Выносливость
6. Словесное описание вашего статуса кардионагрузки


## Долгосрочный анализ в приложении и онлайн-сервисе Flow

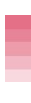
В приложении и онлайн-сервисе Flow вы можете отслеживать, как с течением времени нарастает кардионагрузка, и видеть, как за последнюю неделю или месяцы изменились тренировочные нагрузки. Для того, чтобы просмотреть нарастание кардионагрузки в приложении Flow, нажмите на изображение с тремя точками, размещенными 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](#).

## RECOVERY PRO

Recovery Pro — уникальное фитнес-приложение, позволяющее отслеживать восстановление сердечно-сосудистой системы и готовность организма к кардиотренировкам. Приложение дает обратную связь о восстановлении и рекомендации по нагрузкам, учитывая баланс между физической нагрузкой и восстановлением за последние дни и в более длительный период.

Recovery Pro работает вместе с приложением [Training Load Pro](#), которое предоставляет полную картину нагрузок, испытываемых разными системами организма во время тренировок. Recovery Pro сообщает, как ваше тело справляется с физическими нагрузками, готово ли оно к ежедневным кардиотренировкам, требуется ли короткое или длительное восстановление.

### Восстановление и готовность к кардиотренировкам

Уровень восстановления сердечно-сосудистой системы и ее готовность к ежедневным кардиотренировкам оценивается на основе ортостатического теста. Приложение выявляет отклонения от средних значений, сравнивая показания variability сердечного ритма, полученные во время теста, с индивидуальными базовыми показателями.

### **Баланс между физической нагрузкой и восстановлением**

Recovery Pro отслеживает соотношение между отдыхом и физической нагрузкой, анализируя результаты измерений, индивидуальные данные о восстановлении организма и показатели тренировочных нагрузок (кардионагрузки), собранные за длительный период. Recovery Pro учитывает не только нагрузки от тренировки, но и другие факторы, влияющие на восстановление, например умственное напряжение или плохой сон. Для этого спортсмен должен ответить на ряд вопросов, которые помогут приложению больше узнать о его состоянии. Например, приложение задает вопросы о болезненности мышц, изнуренности, качестве сна.

### **Обратная связь о восстановлении и рекомендации по ежедневным тренировкам**

Recovery Pro предоставляет информацию о текущем состоянии восстановления сердечно-сосудистой системы и долгосрочных показателях баланса между физической нагрузкой и восстановлением. Вы получаете персональные рекомендации по ежедневным тренировкам с учетом этих двух факторов. Приложение учитывает значения variability сердечного ритма, полученные в результате ортостатического теста, и ответы на вопросы по оценке восстановления и дает оценку, исходя из индивидуальных базовых показателей, диапазона нормальных значений и статуса кардионагрузки от тренировок.

## **Начало работы с Recovery Pro**

Для работы с Recovery Pro необходимо собрать данные за некоторое время, чтобы построить индивидуальную базовую характеристику и получить диапазон нормальных значений. В противном случае информация приложения о восстановлении будет неточной. Обратная связь о восстановлении доступна, если:

- Определен статус кардионагрузки (вы отслеживали ЧСС во время тренировок на протяжении последних трех дней и дольше).
- За последнюю неделю вы выполнили не менее трех ортостатических тестов. (Для проведения ортостатического теста требуется датчик ЧСС H10. Можно также использовать датчики H6 или H7.)
- Вы отвечали на вопросы по оценке восстановления три раза за последние семь дней.

### **1. Включите Recovery Pro**

Прежде чем начать работать с приложением Recovery Pro, настройте обратную связь о восстановлении. Настройка производится на часах. Откройте **Настройки > Общие Настройки > Отслеживание восстановления > Recovery Pro** и выберите **«Вкл»**. Функция Recovery Pro и настройка отслеживания восстановления доступны только на часах, показатели Recovery Pro нельзя проверить через онлайн-сервис Polar Flow или в приложении.

### **2. Запланируйте проведение ортостатического теста по утрам не менее трех раз в неделю**

После активации функции Recovery Pro часы предложат создать расписание ортостатического теста по утрам не менее трех раз в неделю (например, по понедельникам, четвергам и субботам). Чтобы оценка была более точной, мы рекомендуем по возможности выполнять ортостатический тест ежедневно. В таком случае, помимо ежедневной обратной связи о восстановлении, вы будете получать информацию о восстановлении сердечно-сосудистой системы.

### **3. В запланированные дни выполните ортостатический тест**

В ходе ортостатического теста выполняется измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) и variability сердечного ритма (BCP). Variability сердечного ритма чувствительна к физическим перегрузкам и стрессу, который организм испытывает в обычной жизни. На этот показатель также влияют другие факторы, например умственное напряжение, качество сна, хронические заболевания, изменение окружающих условий (перепады температуры, высоты). Recovery Pro сравнивает ЧСС в состоянии покоя (RMSSD — отдых) и BCP в положении стоя (RMSSD — стоя), измеренные во время теста, и сравнивает их с вашими индивидуальными нормальными показателями. Если наблюдаются отклонения ЧСС от ваших нормальных показателей, возможно, что-то препятствует нормальному восстановлению.

Диапазон нормальных показателей рассчитывается по индивидуальной средней и стандартной величине отклонения от результатов теста, собранных за последние четыре недели. Если за этот период было проведено более четырех тестов, стандартное отклонение рассчитывается по вашим индивидуальным показателям. Если за прошедшие четыре недели тест был проведен менее четырех раз, стандартное отклонение рассчитывается по нормам популяции. Необходимы результаты хотя бы одного теста за последние четыре недели.

Однако, чем чаще проводится тест, тем точнее его результаты. Результаты теста будут более надежными, если проводить его всегда в похожих условиях, лучше всего утром, перед завтраком.

Вечером вы получите напоминание о запланированном на утро тесте. Утром вы получите оповещение о необходимости выполнить тест. В режиме отображения времени на часах смахните снизу вверх, чтобы проверить оповещения; среди них вы найдете напоминание об ортостатическом тесте. Перейти к тесту можно прямо из напоминания. Подробная информация о проведении [ортостатического теста](#) приводится здесь.

#### **4. Ежедневно отвечайте на вопросы по оценке восстановления**

Вопросы по оценке восстановления выводятся ежедневно в виде напоминаний независимо от того, планируется ли ортостатический тест. В режиме отображения времени на часах смахните снизу вверх, чтобы проверить оповещения; среди них вы найдете напоминание с вопросами по оценке восстановления. В дни, когда проводится ортостатический тест, вопросы по оценке восстановления отображаются на часах сразу после теста. Лучше всего ответить на них приблизительно через 30 минут после пробуждения.

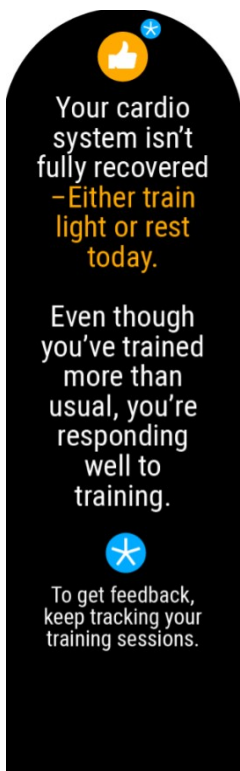
Вопросы составлены таким образом, чтобы выявить факторы, оказывающие влияние на процессы восстановления. К таким факторам относятся, к примеру, мышечное переутомление, умственное напряжение, плохой сон. Эти вопросы перечислены ниже.

- **Мышцы болят больше обычного? Нет, Немного, Намного**
- **Вы напряж. больше, чем обычно? Нет, Немного, Намного**
- **Как вам спалось? Очень хорошо, Хорошо, Нормально, Плохо, Очень плохо**

#### **Просмотр обратной связи о восстановлении**

Обратная связь о восстановлении отображается на экране часов. С рекомендациями по ежедневным тренировкам можно ознакомиться, открыв на часах раздел «Статус кардионагрузки». Для этого достаточно смахнуть влево или вправо или прокрутить экран до нужного раздела с помощью кнопок ВВЕРХ/ ВНИЗ.

1. Нажмите на экран или кнопку ОК, чтобы вывести подробную информацию. Сначала выводится информация о статусе кардионагрузки («Детренированность», «Поддержание», «Эффективно» или «Перетренированность»), предоставляемая Training Load Pro. Если приложение собрало достаточно данных, в этом разделе также предоставляются рекомендации по ежедневным тренировкам.
2. Смахните или прокрутите вниз с помощью кнопок, чтобы перейти к разделу «Обратная связь о восстановлении». Нажмите на экране «Больше» или кнопку ОК, чтобы получить подробную обратную связь о восстановлении. Она включает следующую информацию.



Значок, обозначающий степень вашей готовности к кардиотренировке сегодня; он также является рекомендацией по тренировке. Если увеличен риск травмы или заболевания, вместо значка, обозначающего рекомендацию по тренировке, выводится значок, предупреждающий о возможности травмы или заболевания. Короткая инструкция по тренировке может включать:

Ежедневную оценку, отражающую состояние восстановления сердечно-сосудистой системы\*, и ежедневную рекомендацию по тренировке, составленную по результатам ортостатического теста, проведенного в этот день, а также на основе ответов на вопросы по оценке восстановления (если имеются) и данных тренировок (кардионагрузки), собранных за длительный период времени. Рекомендация может содержать предупреждение о повышенном риске перетренированности или возможном получении травмы или заболевания.

\* Чтобы узнать, восстановилась ли сердечно-сосудистая система, необходимо провести ортостатический тест.

Анализ предпочтений по тренировкам и степени восстановления за длительный период. Эти характеристики показывают, как организм реагирует на слишком высокие или слишком низкие физические нагрузки. Здесь также сообщается о риске травмы или заболевания в случае повышенных нагрузок. Кроме того, приложение сообщает, если нормальному восстановлению препятствует некий посторонний фактор. Оценка за длительный период определяется на основе следующих данных:

- средняя оценка настроения за последнюю неделю, рассчитанная по результатам ответов на вопросы по оценке восстановления;
- сравнение скользящего среднего значения ВСП, рассчитанного по результатам ортостатического теста за последние семь дней, с индивидуальными нормальными показателями, собранными за четыре недели;
- журнал тренировок (Статус кардионагрузки).

Предупреждение в случае, если приложение имеет недостаточно данных для того, чтобы дать точную оценку. Чем активнее используется эта функция, тем более точную обратную связь о восстановлении она предоставляет.

## FUELWISE™

Поддерживайте запас энергии на протяжении всей тренировки с помощью помощника FuelWise™, напоминающего о необходимости пополнения энергии. FuelWise™ включает в себя три функции, напоминающие вам о необходимости восполнять затраты и поддерживать достаточный уровень энергии во время длительных

тренировок. Эти функции — **Автоматическое напоминание о приеме углеводов**, **Напоминание о приеме углеводов**, **настраиваемое вручную** и **Напоминание о питье**.

Каждому профессиональному выносливому спортсмену критически важно поддерживать достаточный уровень энергии и избегать обезвоживания во время длительной тренировки. Чтобы показать наилучший результат в длительном соревновании либо провести долгую тренировку максимально эффективно, необходимо регулярно восполнять уровень воды и углеводов в организме. FuelWise помогает оптимально восполнять запасы воды и энергии в организме с помощью двух полезных инструментов — напоминаний о приеме углеводов и о питье.

Углеводы идеально подходят для пополнения энергии, поскольку, в отличие от жиров и белков, они быстро поглощаются и перерабатываются организмом в глюкозу. Глюкоза — основной источник энергии, потребляемый во время тренировки. Чем выше интенсивность тренировки, тем больше глюкозы вы расходуете по отношению к жирам. Если длительность тренировки менее 90 минут, обычно не требуется восполнять запасы углеводов в организме. В то же время дополнительное количество углеводов помогает поддерживать внимание и сосредоточенность даже во время более коротких тренировок.

## Тренировка с Fuelwise

Помощник FuelWise™ доступен в главном меню в разделе **Пополнен. энергии**, во время тренировки он отображает напоминания трех типов: **Автоматическое напоминание о приеме углеводов**, **Напоминание о приеме углеводов**, **настраиваемое вручную** и **Напоминание о питье**. Автоматическое напоминание о приеме углеводов рассчитывает вашу потребность в восполнении уровня углеводов в соответствии с расчетной интенсивностью и длительностью тренировки, учитывая ваш опыт тренировок и физические параметры. Напоминание о приеме углеводов, настраиваемое вручную, и напоминание о питье отображаются в зависимости от времени тренировки, то есть через предварительно заданные временные интервалы, например каждые 15 или 30 минут.

При использовании какой-либо из функций пополнения энергии тренировка начинается с меню **Пополнен. энергии**. После настройки напоминания и нажатия опции **Далее** активируется предтренировочный режим. Теперь выберите свой спортивный профиль и приступите к тренировке.

### Автоматическое напоминание о приеме углеводов

При использовании автоматических напоминаний о приеме углеводов необходимо задать расчетную длительность и интенсивность тренировки, после чего система рассчитает количество углеводов, необходимое для восполнения запасов энергии во время тренировки. При расчете вашей потребности в углеводах для восполнения запасов энергии учитываются ваш опыт тренировок и такие физические параметры, как возраст, пол, рост, вес, максимальная ЧСС, частота ЧСС в состоянии покоя, максимальное потребление кислорода, аэробный и анаэробный пороги ЧСС.

Способность вашего организма к поглощению углеводов рассчитывается на основании имеющегося опыта тренировок. Данный параметр ограничивает максимальное количество углеводов (в граммах в час), которое может указываться в автоматическом напоминании о приеме углеводов. Эти данные используются для предварительного расчета соотношения между вашей ЧСС и уровнем потребления углеводов в соответствии с вашими физическими параметрами. Затем рекомендуемый уровень потребления углеводов корректируется в сторону увеличения или уменьшения (в пределах мин./макс. значений) в соответствии с вашими данными по ЧСС и предварительно рассчитанным отношением ЧСС к уровню потребления углеводов.

Во время тренировки ваши часы будут отслеживать фактические затраты энергии и соответствующим образом корректировать частоту напоминаний; при этом объем порции (в граммах углеводов) не будет изменяться во время тренировки.

### Настройка автоматических напоминаний о приеме углеводов

1. В главном меню выберите **Пополнен. энергии > Автонапом. о приеме углев.**
2. Задайте расчетную длительность вашей тренировки. Минимальное значение — 30 минут.
3. Задайте расчетную интенсивность вашей тренировки. Интенсивность задается с помощью зон ЧСС. Для получения дополнительных сведений о различных интенсивностях тренировки см. [зоны ЧСС](#).

4. Задайте **количество углеводов в порции** предпочитаемого спортивного питания (от 5 до 100 г).
5. Нажмите **Далее**.

После настройки напоминаний отобразится сводка выбранных параметров. На этом этапе при желании можно удалить только что настроенное напоминание или добавить напоминание о питье. Когда будете готовы приступить к тренировке, выберите **Исп. сейчас**, чтобы перейти в предтренировочный режим.

При добавлении напоминания о питье к напоминанию о приеме углеводов расчетная потребность в воде также будет отображаться в каждом напоминании. Данный показатель основан на потоотделении среднего человека в нормальных условиях.



Когда наступит время пополнить запасы углеводов в организме, на дисплее отобразится сообщение **Прим. ( ) г угл.!**, сопровождаемое вибрацией и звуковым сигналом.

### Напоминание о приеме углеводов, настраиваемое вручную

Напоминание, отображение которого зависит от времени, напоминает вам о необходимости пополнить энергию путем приема углеводов через предварительно заданные промежутки времени. Напоминания могут отображаться с интервалами от 5 до 60 минут.

### Задание напоминаний о приеме углеводов, настраиваемых вручную

1. В главном меню выберите **Пополнен. энергии > Напомин. о приеме углев.**
2. Задайте временной интервал для напоминаний (от 5 до 60 минут).

После настройки напоминаний отобразится сводка выбранных параметров. На этом этапе при желании можно удалить только что настроенное напоминание или добавить напоминание о питье. Когда будете готовы приступить к тренировке, выберите **Исп. сейчас**, чтобы перейти в предтренировочный режим.



Когда наступит время пополнить запасы углеводов в организме, на дисплее отобразится сообщение **Прим. угл-ды!**, сопровождаемое вибрацией и звуковым сигналом.

### Напоминание о питье

Напоминание, отображение которого зависит от времени, напоминает о необходимости пополнить запасы воды в организме путем питья. Напоминания могут отображаться с интервалами от 5 до 60 минут.

### Настройка напоминаний о питье



1. В главном меню выберите **Пополнен. энергии > Напоминание о питье**.
2. Задайте временной интервал для напоминаний (от 5 до 60 минут).

После настройки напоминаний отобразится сводка выбранных параметров. На этом этапе при желании можно удалить только что настроенное напоминание или добавить напоминание о приеме углеводов. Когда будете готовы приступить к тренировке, выберите **Исп. сейчас**, чтобы перейти в предтренировочный режим.



Когда наступит время питья, на дисплее отобразится сообщение **Пейте!**, сопровождаемое вибрацией и звуковым сигналом.

Узнайте больше о FuelWise™ из [FuelWise™](#)

## ОРТОСТАТИЧЕСКИЙ ТЕСТ

Ортостатический тест обычно используется для отслеживания баланса между тренировкой и восстановлением. Он позволяет отследить реакцию вашего организма на тренировки. Помимо изменений, вызванных тренировками, на результаты ортостатического теста также могут влиять другие факторы, например умственное напряжение, качество сна, хронические заболевания, изменение окружающих условий (перепады температуры, высоты).

Тест основан на измерении ЧСС и вариабельности сердечного ритма. Изменения в ЧСС и вариабельности сердечного ритма отражают изменения в вегетативной регуляции сердечной деятельности.

### Проведение теста

Для ортостатического теста вам понадобится датчик ЧСС Polar H9/H10 (можно также использовать датчик ЧСС H6 или H7). Проведение теста занимает четыре минуты. Результаты будут более надежными, если проводить тест в одинаковых условиях, лучше всего утром, перед завтраком. Регулярные измерения помогут вам определить свои индивидуальные базовые показатели. Внезапные отклонения от ваших средних значений могут свидетельствовать о каком-либо отклонении. Следуйте указаниям, приведенным ниже.

- Закрепите датчик ЧСС с помощью ремня. Увлажните области ремня, где проходят электроды, и плотно зафиксируйте его вокруг груди.
- Расслабьтесь и успокойтесь.
- Исключите любой беспокоящий вас шум (звуки телевизора, радио, телефона); вы не должны ни с кем разговаривать.
- Чтобы получить сопоставимые результаты теста, рекомендуется проводить его регулярно и в одно и то же время утром после пробуждения.

На часах выберите **Тесты > Ортостатический тест > Начать тест с датчика ЧСС**. Часы начинают определение вашей ЧСС. Как только датчик определит частоту сердечных сокращений, на дисплее появится надпись **Лягте и расслабьтесь**.

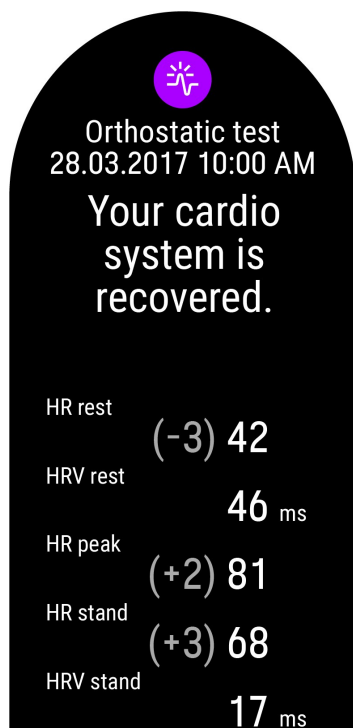
- Вы можете сесть в расслабленном положении или лечь на кровать. Не меняйте положение тела во время проведения теста.
- Первая часть теста длится две минуты, в это время вам нельзя двигаться.
- Спустя две минуты вы услышите звуковой сигнал и на часах появится надпись «Встаньте». Поднимитесь и постоит еще две минуты, пока часы снова не подадут звуковой сигнал, означающий завершение теста.

Вы в любой момент можете прервать тестирование, нажав кнопку НАЗАД. На дисплее появится надпись «Тест отменен».

Если часы не смогут найти сигнал частоты сердечных сокращений, на дисплее появится надпись «Не пройден». В этом случае необходимо проверить, влажные ли электроды датчика ЧСС и достаточно ли плотно сидит ремень.

### Результаты теста

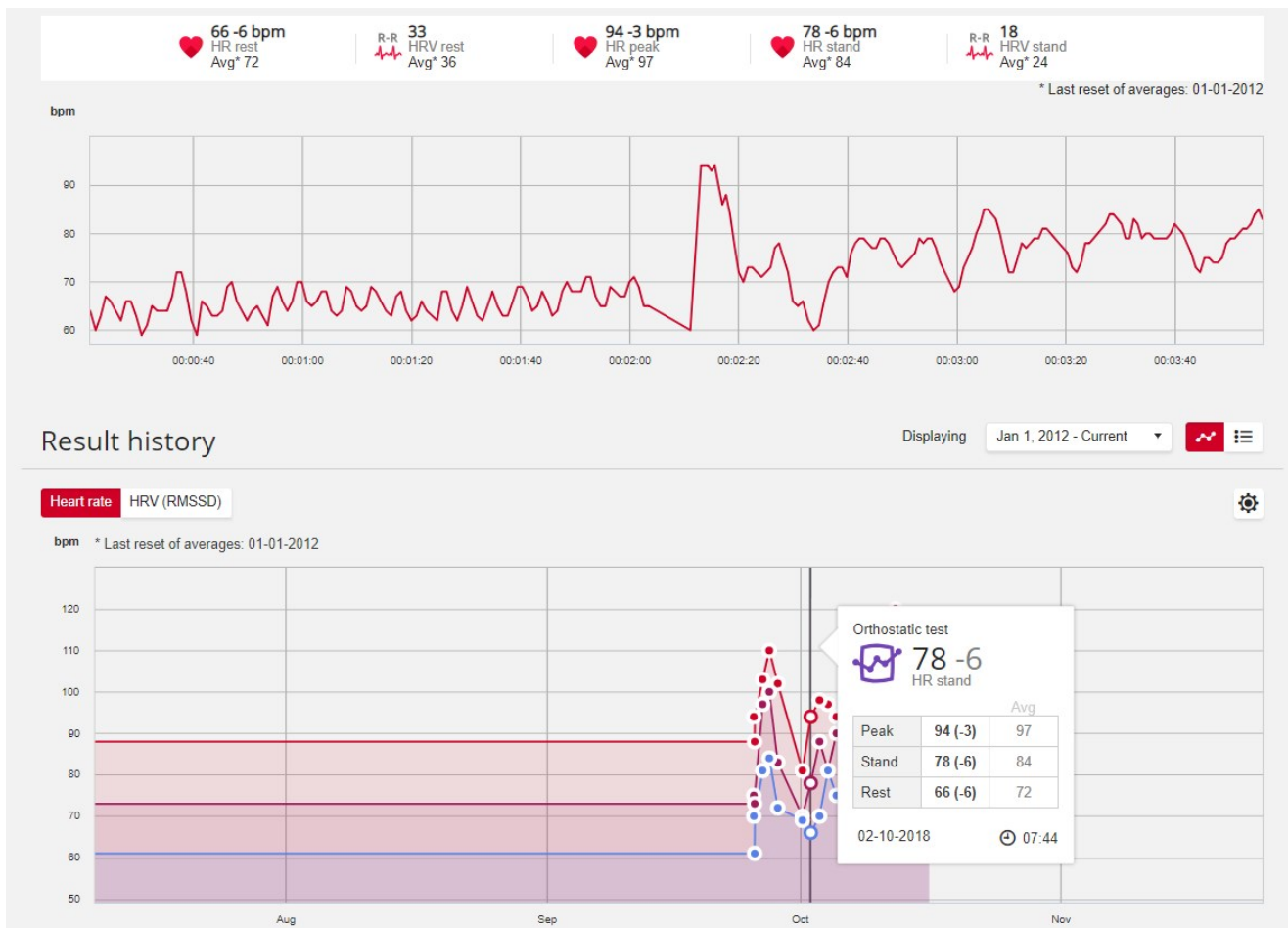
В ходе теста будут определены пять различных значений ЧСС и variability сердечного ритма. Вот эти значения:



- ЧСС — отдых: средняя ЧСС в положении лежа.
- BCP — отдых (RMSSD — отдых): variability сердечного ритма в положении лежа.
- ЧСС — пик.: самая высокая частота сердечных сокращений после того, как вы встали.
- ЧСС — стоя: средняя ЧСС в положении стоя.
- BCP — стоя (RMSSD — стоя): variability сердечного ритма в положении стоя.

Результат последнего тестирования можно просмотреть на часах в меню **Тесты > Ортостатический тест > Последние результаты**. Вы можете увидеть только свой последний результат. И только ваш первый успешный тест за день учитывается в Recovery Pro. Разница между значениями «ЧСС — отдых», «ЧСС — пик.» и «ЧСС — стоя» и вашими средними значениями отображается в скобках рядом с последним результатом.

Для визуального анализа результатов ортостатического теста воспользуйтесь онлайн-сервисом Polar Flow, где в дневнике можно просмотреть подробные сведения о проведенном тесте. Кроме того, вы можете анализировать результаты тестов за длительный период и выявлять любые отклонения от своего базового уровня.



После проведения как минимум двух ортостатических тестов за 28-дневный период, на ваших часах появится обратная связь о восстановлении сердечно-сосудистой системы.

После проведения как минимум четырех тестов за 28-дневный период результат последнего ортостатического теста сравнивается с диапазоном ваших индивидуальных нормальных показателей variability сердечного ритма (RMSS). Диапазон нормальных показателей рассчитывается по стандартной величине отклонения от результатов теста, полученных за последние четыре недели. Поскольку значения variability сердечного ритма очень индивидуальны, чем больше измерений, тем выше точность результатов теста.

## Ортостатический тест с Recovery Pro

Ортостатический тест также является неотъемлемой частью функции [Recovery Pro](#), которая сообщает, восстанавливается ли ваша сердечно-сосудистая система. Эта функция сравнивает результаты ортостатического теста с вашими базовыми показателями, собранными с течением времени, а также учитывает ваше индивидуальное восстановление и историю тренировок за длительный период.

## ТЕСТ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ БЕГА

Тест на эффективность бега – это специальный инструмент для бегунов, позволяющий им отслеживать свой прогресс и определять индивидуальные тренировочные зоны (зоны мощности, скорости и ЧСС) для беговых видов спорта. Частое тестирование на регулярной основе позволяет вам отслеживать изменения в результативности бега и помогает более продуманно планировать тренировки.

Можно выбрать максимально тяжелый или субмаксимальный тест (не менее 85 % от максимальной ЧСС). Максимально тяжелый тест требует максимальных усилий, но дает более точные результаты. Этот тест – хороший способ узнать текущую максимальную ЧСС, чтобы обновить свои настройки согласно актуальным показателям. Нагрузка при максимально тяжелом беговом тесте значительно выше, чем при субмаксимальном. Поэтому на следующие три дня после проведения максимально тяжелого теста рекомендуем планировать только легкие тренировки.

Субмаксимальный тест, при котором необходимо достичь как минимум 85 % максимальной ЧСС, является воспроизводимой, безопасной и не изнуряющей альтернативой максимально тяжелому тесту. Его можно повторять так часто, как вы этого хотите, а также проводить в качестве разминки перед тренировкой. Чтобы результаты проведения субмаксимального теста были точными, необходимо правильно указать свои физические параметры, так как при расчетах используется ваша максимальная ЧСС. Если вы ее не знаете, имеет смысл вначале провести максимально тяжелый тест, чтобы определить свою максимальную ЧСС.


Суть теста заключается в том, что вы должны бежать при стабильно растущей скорости, следуя заданному значению целевой скорости настолько точно, насколько это возможно. Чтобы тест был успешным, вы должны бежать как минимум шесть минут и достичь по крайней мере 85 % максимальной ЧСС. Если для вас это проблематично, возможно, ваше текущее значение максимальной ЧСС слишком высокое. Вы можете изменить его вручную в физических параметрах своей учетной записи.


## Проведение теста

Перед выполнением теста прочитайте раздел [«Здоровье и тренировки»](#) в настоящем руководстве пользователя или в информационном листке, который идет в комплекте с продуктом. Не проводите тест во время болезни, при травме или каких-либо проблемах со здоровьем. Пройдите тест, только когда почувствуете себя полностью выздоровевшим. Не делайте слишком утомительных упражнений накануне теста. Надевайте одежду и обувь для бега, не ограничивающие свободу движений.

Проводите тест на ровных участках, тропях или дорогах, и повторяйте его регулярно в одних и тех же условиях. Вы должны бежать при стабильно растущей скорости, следуя заданному значению целевой скорости настолько точно, насколько это возможно. Кроме того, условия перед каждым тестом должны быть примерно одинаковыми. Например, вы можете получить искаженные результаты, если накануне провели интенсивную тренировку или плотно поели непосредственно перед проведением теста. Чтобы тест был успешным, вы должны бежать как минимум шесть минут и достичь по крайней мере 85 % максимальной ЧСС.

По умолчанию тест использует GPS для отслеживания скорости, но вы можете его также выполнить с измерителем мощности бега STRYD или датчиком бега Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart. В этом случае ваша скорость измеряется датчиком.

 Если во время теста возникнут проблемы с определением ЧСС, появится сообщение **«Проверьте датчик ЧСС»**.

 Если во время теста возникнут проблемы с обнаружением спутниковых сигналов, появится сообщение **«Данные скорости недоступны, потерян сигнал GPS»**.

Перед началом теста просмотрите еще раз его подробное описание с инструкциями: откройте на часах меню **Тесты > Беговой тест > Инструкции**.

1. Прежде всего вам нужно определить свою начальную скорость для теста: перейдите в **Тесты > Беговой тест > Начальная скорость**. Начальная скорость может быть установлена в пределах от 4 до 10 мин/км. Обратите внимание: если вы установите слишком высокую начальную скорость, возможно, вам придется прервать тест раньше времени.
2. Затем перейдите в **Тесты > Беговой тест > Начать** и прокрутите вниз, чтобы увидеть обзор теста. Когда вы будете готовы начать тест, выберите **«Далее»**.
3. Ознакомьтесь с вопросами, касающимися вашего здоровья, и выберите **«Принять»**, чтобы перейти в предтренировочный режим.
4. Спортивный профиль в режиме теста отображается фиолетовым цветом. Выберите подходящий спортивный профиль для бега: в помещении или на улице. Оставайтесь в предтренировочном режиме, пока часы не обнаружат вашу ЧСС и сигналы GPS (значок GPS станет зеленым).
5. Нажмите на экран или кнопку ОК, чтобы начать. Часы помогут правильно выполнить тест.
6. Тест начинается с фазы разминки (~ 10 минут). Следуйте инструкциям на дисплее, чтобы выполнить разминку.

7. Хорошо размявшись, нажмите кнопку **«Начать тест»**. Затем вам нужно достичь начальной скорости, чтобы начался сам тест.

Во время теста: Показатель синего цвета — это постепенно возрастающая целевая скорость — вы должны следовать ему как можно точнее. Белое значение под ним показывает вашу текущую скорость. Если вы движетесь слишком быстро или слишком медленно, часы подадут звуковой сигнал.



Синяя дуга со значениями скорости на каждом конце показывает допустимый диапазон.



Внизу вы видите свою текущую ЧСС, минимальную ЧСС, необходимую для субмаксимального теста, и текущее значение максимальной ЧСС.

Если вы не достигли или не превысили значение максимальной ЧСС, появится сообщение **«Это был ваш максимальный уровень усилий?»**. Тест считается субмаксимальным, если ваше усилие не было максимальным, но вы достигли не менее 85 % от вашей максимальной ЧСС. Тест автоматически рассматривается как максимально тяжелый при достижении или превышении вашего текущего значения максимальной ЧСС.

## Результаты теста

После теста на эффективность бега вы получите следующие результаты: максимальную аэробную мощность (МАМ), максимальную аэробную скорость (МАС) и максимальное потребление кислорода (VO2max). Кроме того, при выполнении максимально тяжелого теста вы узнаете значение максимальной ЧСС. Последний результат можно просмотреть, перейдя в меню **Тесты > Беговой тест > Последний результат**.



- Максимальная аэробная мощность (МАС) — это наиболее низкая интенсивность упражнений, когда тело достигает максимальной способности поглощать кислород ( $VO_{2max}$ ). Обычно максимальная аэробная мощность может сохраняться всего несколько минут.
- Максимальная аэробная скорость (МАС) — это наиболее низкая интенсивность упражнений, когда тело достигает максимальной способности поглощать кислород ( $VO_{2max}$ ). Обычно максимальная аэробная скорость может сохраняться всего несколько минут.
- Максимальное потребление кислорода ( $VO_{2max}$ ) — это максимальная способность тела поглощать кислород в ходе максимального усилия.

Если вы решите обновить в настройках своего спортивного профиля значения МАМ, МАС и  $VO_{2max}$ , ваши зоны скорости, темпа и мощности, а также расчет калорий будут скорректированы в соответствии с вашей текущей физической формой. Пройдя максимально тяжелый тест, вы также сможете обновить свои зоны ЧСС с учетом нового значения максимальной ЧСС.

Обратите внимание, что для обновления тренировочных зон и значения максимальной ЧСС необходимо синхронизировать результаты с приложением Polar Flow. Когда вы откроете приложение Polar Flow после синхронизации, у вас спросят, хотите ли вы обновить свои значения. Настройки спортивного профиля для всех беговых видов спорта будут обновлены в соответствии с полученными значениями.

На какой параметр вам нужно ориентироваться во время тренировки — зоны мощности, скорости/темпа или ЧСС — зависит от целей и условий проведения занятия. Зоны мощности можно использовать для любой местности, как на ровных участках, так и на холмистых. Зоны скорости служат надежным ориентиром только для бега по ровной местности. Зоны мощности или скорости также хороший выбор для интервальных тренировок.

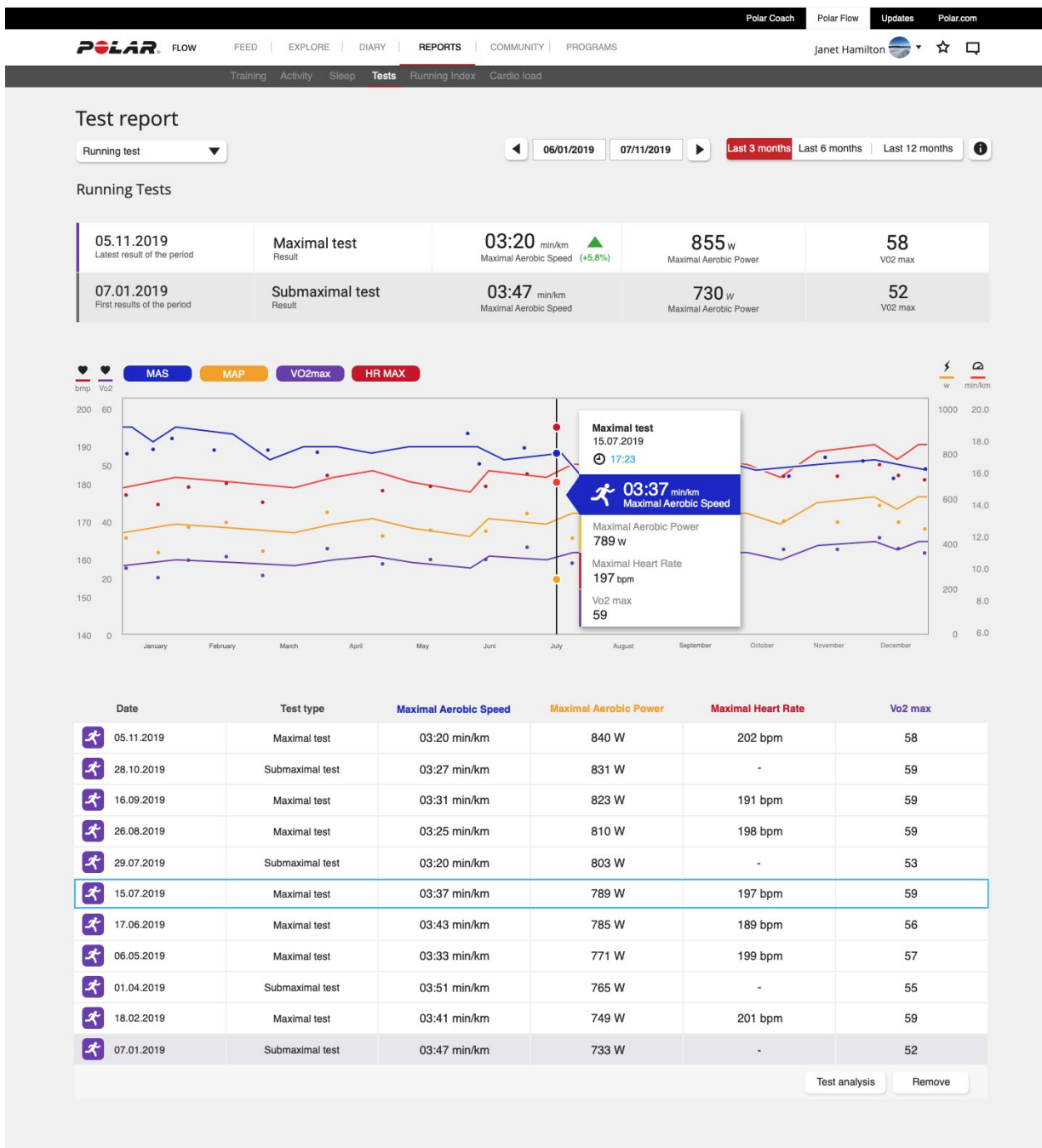
Если вы хотите использовать тест на эффективность бега, чтобы отслеживать свой прогресс и правильно выбирать интенсивность тренировки, рекомендуем вам проводить максимальный тест каждые три месяца — благодаря этому ваши тренировочные зоны будут всегда соответствовать уровню подготовки. Если вы хотите более пристально следить за своим прогрессом, повторяйте субмаксимальный тест, когда захотите, между максимально тяжелыми тестами.

Обратите внимание, что вы не получите значение Running Index после выполнения теста на эффективность бега.

Ваш вес используется в качестве исходных данных в тесте на эффективность бега. Обратите внимание, что изменение веса в параметрах повлияет на сопоставимость результатов вашего теста.

### **Подробная аналитика в онлайн-сервисе и приложении Polar Flow**

Не забывайте синхронизировать свои результаты теста с Polar Flow. Чтобы облегчить анализ результатов за длительный период, мы собрали все тренировочные данные в онлайн-сервисе Polar Flow. На странице «Тесты» вы найдете все проведенные вами тесты и сможете сравнить их результаты. Вы сможете увидеть свой прогресс за длительный период и проследить изменения в показателях вашей эффективности.



## ТЕСТ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ В ВЕЛОСПОРТЕ

Тест на эффективность в велоспорте измеряет максимальную среднюю мощность, которую вы можете поддерживать в течение 60 минут. Его называют также тест на функциональную пороговую мощность (FTP). С помощью этого теста можно определить индивидуальные зоны мощности для езды на велосипеде — с ними вам будет проще сделать свои тренировки более эффективными. Кроме того, этот тест полезен для отслеживания динамики вашей эффективности в велоспорте за определенный период времени.

Вы можете выполнить сокращенный вариант теста (20, 30 или 40 мин). В этом случае для 60-минутного теста будет вычислен предполагаемый результат. Обратите внимание, что при проведении более коротких тестов результаты будут не такими точными, как при 60-минутном тесте. Более короткий тест лучше выбирать в том случае, если вы неопытный велосипедист или еще не восстановились после травмы. Выполняйте всегда один и тот же тип теста для возможности сравнения результатов через определенный период времени.

Для получения наиболее достоверных результатов рекомендуем использовать велотренажер с датчиком мощности, но тест можно выполнять и на улице. Если вы проводите тест на улице, целесообразнее выбрать



более короткий вариант, чтобы свести к минимуму остановки и изменения мощности. Планируя маршрут, выбирайте ровные участки дороги без светофоров и других причин для остановок.

Для проведения теста на эффективность в велоспорте вам понадобится совместимый датчик мощности движения на велосипеде. Полный список совместимых датчиков мощности движения на велосипеде можно найти в разделе [КАКИЕ ДАТЧИКИ МОЩНОСТИ СТОРОННИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ СОВМЕСТИМЫ С POLAR VANTAGE V2/GRIT X PRO?](#) Необходимо также выполнить сопряжение датчика мощности с часами. См. инструкции в разделе [Сопряжение датчиков с часами](#).

## Проведение теста

Перед выполнением теста прочитайте раздел [«Здоровье и тренировки»](#) в настоящем руководстве пользователя или в информационном листке, который идет в комплекте с продуктом. Тест очень тяжелый, поэтому не нужно его проводить, если вы еще недостаточно восстановили силы после тренировки. Надевайте одежду и обувь для велоспорта, не ограничивающие свободу движений.

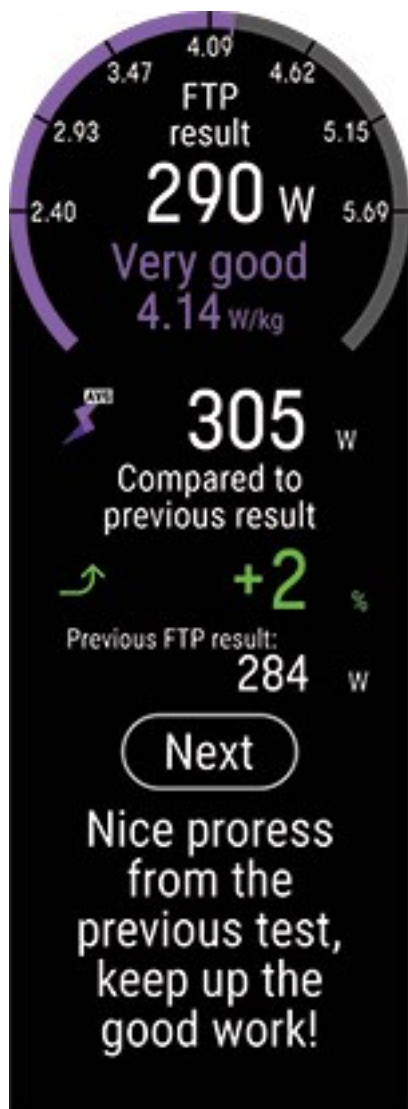
Убедитесь, что вы правильно указали свой вес в физических параметрах. Это важно для сравнения ваших результатов за разный период времени. Целевой показатель мощности для первого теста устанавливается на основе ваших исходных данных. Это помогает поддерживать постоянную мощность на протяжении всего теста. При повторных тестах цель задается с учетом предыдущих результатов.

Тест для велоспорта включает в себя фазы разминки, теста и заминки. Разминка строится с учетом мощности, а заминка — с учетом ЧСС. Обратите внимание, что фазы разминки и заминки необязательны. Если хотите, вы можете их пропустить.

1. Откройте в часах меню **Тесты > Тест для велоспорта > Продолжительность** и выберите 20, 30, 40 или 60 минут.
2. Затем перейдите в **Тесты > Тест для велоспорта > Начать** и прокрутите вниз, чтобы увидеть обзор теста. Когда вы будете готовы начать тест, выберите **«Далее»**.
3. Ознакомьтесь с вопросами, касающимися вашего здоровья, и выберите «Принять», чтобы перейти в предтренировочный режим.
4. Спортивный профиль в режиме теста отображается фиолетовым цветом. Выберите подходящий спортивный профиль для езды на велосипеде: в помещении или на улице. Оставайтесь в предтренировочном режиме и подождите, пока часы обнаружат ваш датчик мощности движения на велосипеде.
5. Нажмите на экран или кнопку ОК, чтобы начать.
6. Тест начинается с фазы разминки. Общая продолжительность этой фазы должна быть около 20 минут. Начните в легком темпе, в середине разминки сделайте 2–3 спринта с максимальной скоростью, каждый примерно по 1 минуте с восстановлением. После такой разминки вы будете хорошо подготовлены к выполнению теста с максимумом усилий. Даже если ваша разминка будет короче, обязательно включите в нее спринты с восстановлением. Во время разминки вы также сможете проверить, что все работает как надо, и что велосипед (велотренажер) оптимально отрегулирован для вас.
7. Хорошо размявшись, нажмите кнопку **«Начать тест»**.
8. Увеличивая скорость, найдите максимальную мощность, которую вы можете поддерживать в течение всего теста. В режиме теста вы будете видеть мощность в ваттах. Красным цветом будет показана ваша текущая мощность, а белым — целевая. Старайтесь сохранять темп, близкий к целевому, и следите, чтобы на протяжении всего теста вы поддерживали один и тот же уровень мощности. Снижение скорости ухудшит достоверность полученных результатов.
9. Фаза теста завершается по истечении заданного времени.

После этого мы рекомендуем выполнить заминку.

## Результаты теста



В сводке по тесту вы увидите следующие показатели: функциональная пороговая мощность (FTP) в ваттах, максимальная ЧСС и максимальное потребление кислорода ( $VO_{2max}$ ). Результат последнего тестирования можно просмотреть в меню **Тесты > Тест для велоспорта > Последний результат**.

Деление FTP на вес дает сопоставимое значение (удельную мощность на единицу веса), которое можно сравнивать с результатами других велосипедистов вашего пола. Чем выше мощность при текущем весе, тем лучше будет этот показатель, отражающий аэробное состояние спортсмена. Давая вам обратную связь, основанную на полученном значении удельной мощности на единицу веса, мы пользуемся упрощенной таблицей результатов, разделенных на 8 уровней: от «Нет подготовки» до «Мировой класс».

Class	FTP (W/kg)	
	Men	Women
World-class	>5,69	>5,03
Exceptional	5,69-5,15	5,03-4,54
Excellent	5,14-4,62	4,53-4,05
Very Good	4,61-4,09	4,04-3,55
Good	4,08-3,47	4,03-2,98
Moderate	3,46-2,93	2,97-2,49
Fair	2,92-2,40	2,48-1,99
Untrained	<2,40	<1,99

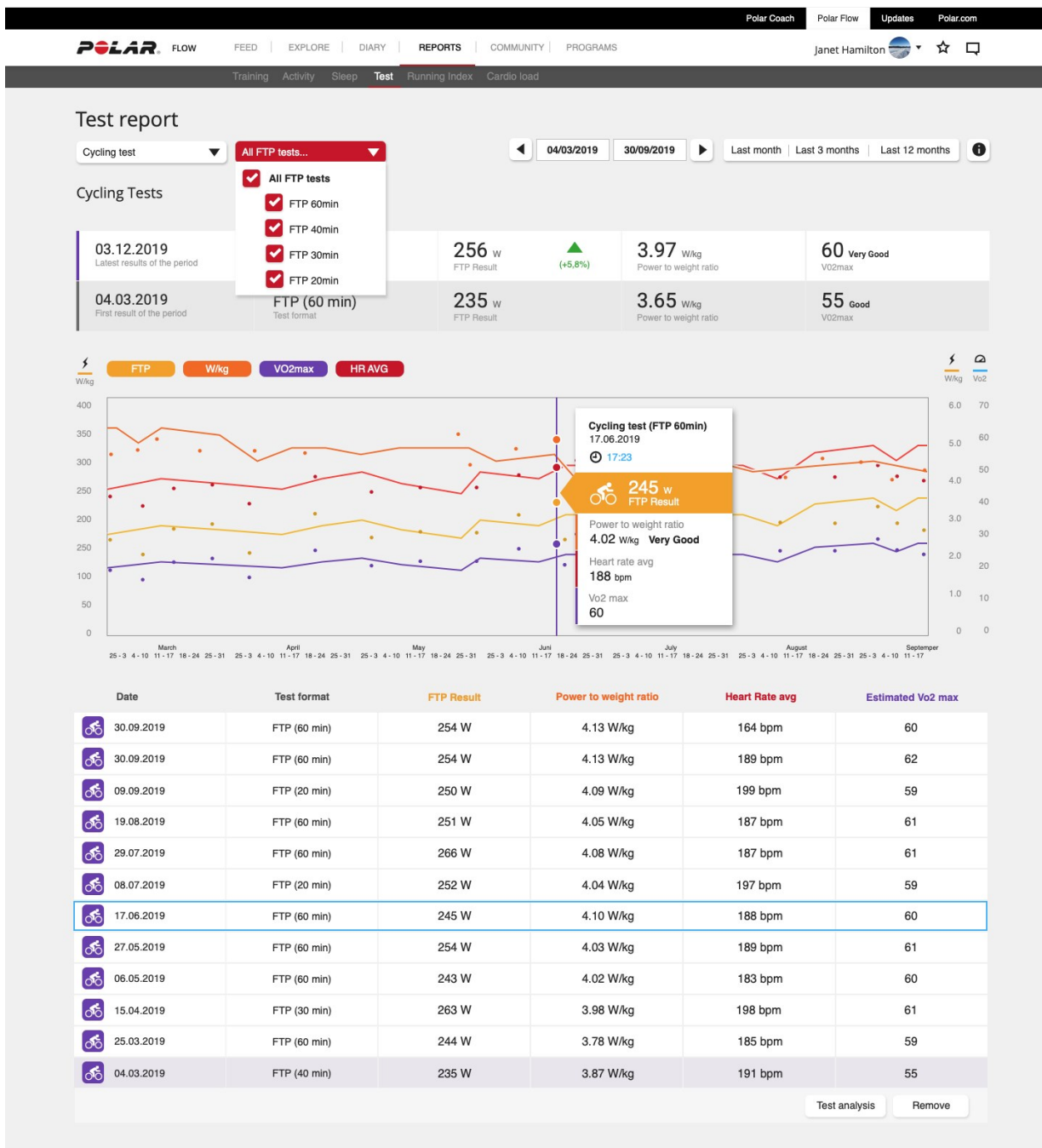
После проведения первого теста ваш результат сравнивается с показателями других велосипедистов вашего пола. При повторном тесте результат сравнивается с вашими предыдущими показателями, и это влияет на обратную связь по тесту.

Если вы хотите использовать тест на эффективность в велоспорте, чтобы отслеживать свой прогресс и правильно выбирать интенсивность тренировки, рекомендуем вам проводить максимальный тест каждые три месяца — благодаря этому ваши тренировочные зоны будут всегда соответствовать уровню подготовки.

Обратите внимание, что для обновления тренировочных зон и значения максимальной ЧСС необходимо синхронизировать результаты с приложением Polar Flow. Когда вы откроете приложение Polar Flow после синхронизации, у вас спросят, хотите ли вы обновить свои значения. Настройки спортивного профиля для всех видов велоспорта будут обновлены в соответствии с полученными значениями.

### **Подробная аналитика в онлайн-сервисе и приложении Polar Flow**

Не забывайте синхронизировать свои результаты теста с Polar Flow. Чтобы облегчить анализ результатов за длительный период, мы собрали все тренировочные данные в онлайн-сервисе Polar Flow. На странице «Тесты» вы найдете все проведенные вами тесты и сможете сравнить их результаты. Вы сможете увидеть свой прогресс за длительный период и проследить изменения в показателях вашей эффективности.



## ТЕСТ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЫШЦ НОГ

Тест на восстановление мышц ног поможет вам узнать, насколько мышцы ног восстановились после тренировки, и как у вас развивается взрывная сила. Вы также можете проверить, готовы ли к тренировкам на скорость и силу. Это широко используемый, простой и безопасный тест, который можно выполнить в любом месте. Для него не требуется какое-либо специальное оборудование — только ваши часы Polar.

Вам нужно выполнить три прыжка с противоходом: после каждого прыжка идет короткая пауза. Сначала вы быстро приседаете и сразу же выпрыгиваете вертикально вверх как можно выше. В этом двунаправленном движении мышцы работают подобно пружине, используя эластическую тягу для максимальной взрывной силы. Благодаря этой технике тест легче повторить, а вероятность ошибки гораздо ниже.

Чтобы получить обратную связь о восстановлении мышц ног, вам нужно выполнить как минимум два теста в течение 28 дней — это позволит определить ваш базовый уровень. Начиная с третьего теста за период в 28 дней, вы будете получать обратную связь о восстановлении. Суть теста заключается в том, что если прыжок

значительно ниже базового уровня, мышцы ног полностью не восстановились. Мы рекомендуем выполнять тест как можно чаще — чем больше данных, тем точнее будет определен базовый уровень.

В обратной связи после теста также учитывается восстановление вашей сердечно-сосудистой системы (при условии использования функции Recovery Pro или Nightly Recharge).

## Проведение теста

Не проводите тест, если у вас травма или вы заболели. Однако чувство усталости после тренировки не должно мешать вам пройти тест, так как одна из его целей — увидеть, насколько вы восстановились после занятий. Если вы много тренировались, и у вас повышенный риск травмироваться или заболеть, вы можете проводить тест на восстановление мышц ног ежедневно, чтобы узнать, когда вам можно переходить к более серьезным нагрузкам.

Перед началом теста просмотрите еще раз его подробное описание с инструкциями и анимацией: откройте на часах меню **Тесты > Тест на восстановление мышц ног > Инструкции**.

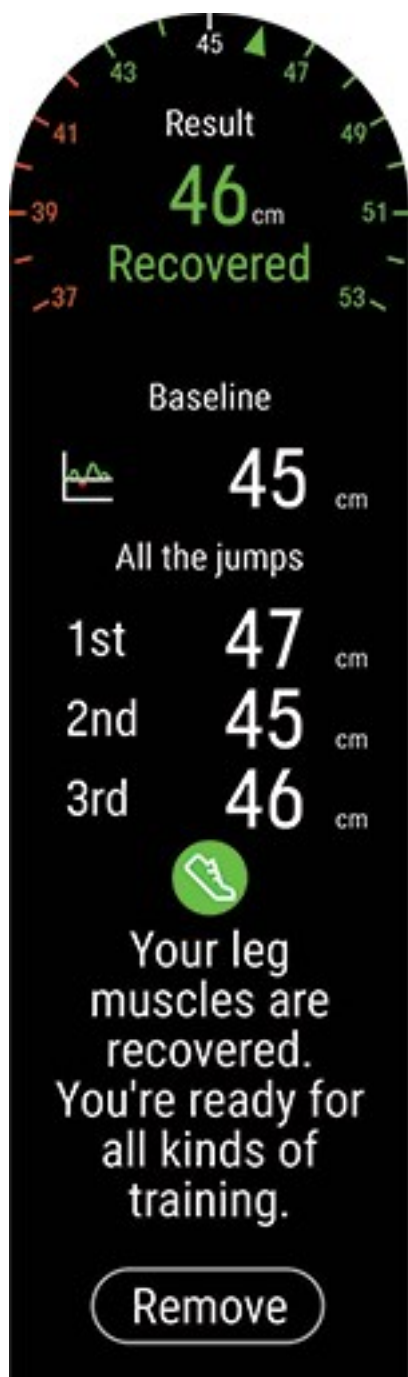
Когда вы будете готовы начать, перейдите в **Тесты > Тест на восстановление мышц ног** и выберите **«Начать»**. Вам нужно выполнить три прыжка. Главное в этом тесте — однотипность повторений, поэтому старайтесь каждый раз выполнять прыжки в одинаковой правильной технике.

1. Встаньте, выпрямив ноги и спину, руки на бедрах. Внимательно следите за положением рук — это очень важно для получения точных результатов. Во время теста руки должны быть все время на бедрах. Это обеспечит точность измерений при каждом прыжке.
2. Услышав сигнал, быстро присядьте и резко выпрыгните вверх. Приземляйтесь прямыми ногами, на переднюю часть стопы. После каждого сигнала у вас есть 40 секунд на прыжок.
3. Перед каждым прыжком на дисплее отображается **ЖДИТЕ**. Ждите, пока не появится **ПРЫГАЙТЕ**, и, услышав сигнал, выполните прыжок.
4. После трех успешных прыжков появится сообщение **«Тест выполнен»**.

## Результаты теста

После теста вы увидите высоту каждого прыжка и среднее значение трех прыжков, которое используется для вычисления вашего базового уровня. Последний результат можно просмотреть, перейдя в меню **Тесты > Тест на восстановление мышц ног > Последний результат**.

Восстановление мышц ног измеряется путем сравнения результатов теста с вашим базовым уровнем, который представляет собой скользящее среднее ваших результатов теста за предыдущие 28 дней. Для расчета базового уровня берется только один результат за день. Если вы сделаете тест несколько раз, будет учитываться только лучший результат за день.



Суть теста заключается в том, что если прыжок значительно ниже базового уровня, мышцы ног полностью не восстановились. Считается, что мышцы ног не восстановлены, в следующих случаях:

- Если базовый уровень не менее 28 см: когда результат теста ниже базового уровня на 7 % или больше.
- Если базовый уровень меньше 28 см: Когда результат теста ниже базового уровня на 2 см или больше.

О готовности к тренировкам на скорость и силу можно судить по значку и обратной связи.



Your leg muscles are recovered. You're ready for all kinds of training, if you feel up to it.



Your leg muscles are recovered, but your cardio system isn't. You can do something that improves your speed and strength, but stay in HR zones 1 and 2.



Your leg muscles aren't recovered. You shouldn't do anything that strains your legs. Since your body didn't get the best possible rest last night, we recommend training on HR zones 1 and 2 only.

- Зеленый цвет — вы готовы.
- Оранжевый цвет — вы готовы, но нужно учесть некоторые моменты.
- Красный цвет — вы не готовы.

Информацию о восстановлении мышц ног дополняют данные о восстановлении вашей сердечно-сосудистой системы. Эти данные предоставляют следующие функции: «Риск получить травму или заболеть» (на основании данных о кардионагрузке из Training Load Pro), Recovery Pro, «Ортостатический тест» и Nightly Recharge. Это означает, что сначала ваши часы проверяют, активирована ли функция «Риск получить травму или заболеть». Если она не активирована, часы проверяют, используете ли вы Recovery Pro, затем — проводили ли вы ортостатический тест и наконец — пользуетесь ли Nightly Recharge. Если какая-либо из этих функций обнаружит что-либо, влияющее на восстановление вашей сердечно-сосудистой системы, это будет учтено в обратной связи.

## Подробная аналитика в онлайн-сервисе и приложении Polar Flow

Не забывайте синхронизировать свои результаты теста с Polar Flow. Чтобы облегчить анализ результатов за длительный период, мы собрали все тренировочные данные в онлайн-сервисе Polar Flow. На странице «Тесты» вы найдете все проведенные вами тесты и сможете сравнить их результаты. Вы сможете увидеть свой прогресс за длительный период и проследить изменения в показателях вашей эффективности.

## Test report

Jump tests

Leg recovery test

15/04/2019

15/06/2019

Last month

Last 3 months

Last 6 months

i

 Squat Jump

 Leg recovery test

 Continuous Jump

## Leg recovery test

15.06.2019

Latest result of the period

32 cm

Jump result

(+6%)

07.04.2019

First results of the period

30 cm

Jump result

↑

cm



Average

1st

2nd

3rd

Legs recovery

22.09.2019	▲	32 cm	30 cm	31 cm	32 cm	Recovered
20.09.2019	klo 10:15	31 cm	28 cm	31 cm	27 cm	Recovered
16.09.2019	klo 09:22	30 cm	30 cm	30 cm	28 cm	Recovered
14.09.2019	klo 08:34	29 cm	28 cm	27 cm	29 cm	Recovered
Remove						
09.09.2019	klo 08:55	26 cm	26 cm	26 cm	25 cm	Not recovered
06.09.2019	klo 10:01	25 cm	24 cm	25 cm	24 cm	Not recovered
02.09.2019	klo 09:27	24 cm	24 cm	24 cm	24 cm	Not recovered

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ МОЩНОСТИ БЕГА С ЗАПЯСТЬЯ

Отслеживая показатель мощности бега вместе с ЧСС, вы сможете контролировать внешнюю нагрузку, которую испытывает организм во время бега. Мощность реагирует на изменения интенсивности быстрее, чем частота сердечных сокращений, поэтому мощность бега — отличный критерий-ориентир во время интервальных тренировок и бега в гору. Вы также можете использовать его, чтобы поддерживать постоянный уровень усилий во время бега, например на соревнованиях.

Расчет производится с использованием запатентованного алгоритма Polar и основан на данных GPS и барометра. Ваш вес также влияет на вычисления, поэтому следите за обновлением своих данных.

## Мощность бега и мышечная нагрузка

Polar использует мощность бега для вычисления мышечной нагрузки, одного из параметров [Training Load Pro](#). Бег вызывает костно-мышечный стресс, и мышечная нагрузка показывает, насколько были напряжены ваши мышцы и суставы во время тренировки. Она показывает количество механической энергии (кДж), которую вы выработали во время беговой тренировки (или велотренировки, если вы используете измеритель мощности



езды на велосипеде). Мышечная нагрузка помогает вам количественно оценить тренировочную нагрузку при высокоинтенсивных беговых тренировках, таких как короткие интервальные тренировки, спринты и бег в гору, когда у частоты сердечных сокращений недостаточно времени, чтобы отреагировать на изменения интенсивности.

## Как мощность бега отображается на часах

Мощность бега автоматически рассчитывается для беговых тренировок, выполненных с использованием соответствующего спортивного профиля и при наличии GPS.

Выберите данные мощности, которые вы хотите просматривать во время тренировок, задав режимы тренировки в настройках спортивного профиля онлайн-сервиса Polar Flow.

Во время бега вы можете просматривать следующие данные:

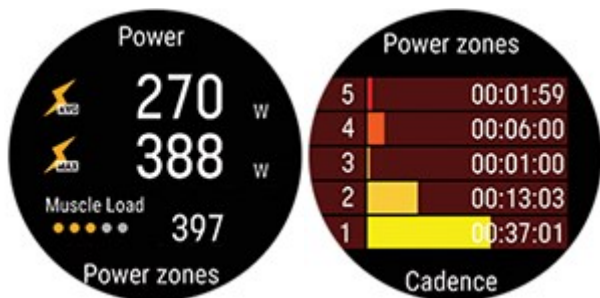


- максимальная мощность;
- средняя мощность;
- мощность за отрезок;
- максимальная мощность за отрезок;
- средняя мощность автоматического этапа;
- максимальная мощность автоматического этапа.

Выберите, как будет отображаться мощность во время тренировки, а также в приложении и в онлайн-сервисе Polar Flow:

- ватт, Вт;
- ватт на килограмм, Вт/кг;
- процент МАМ (% МАМ).

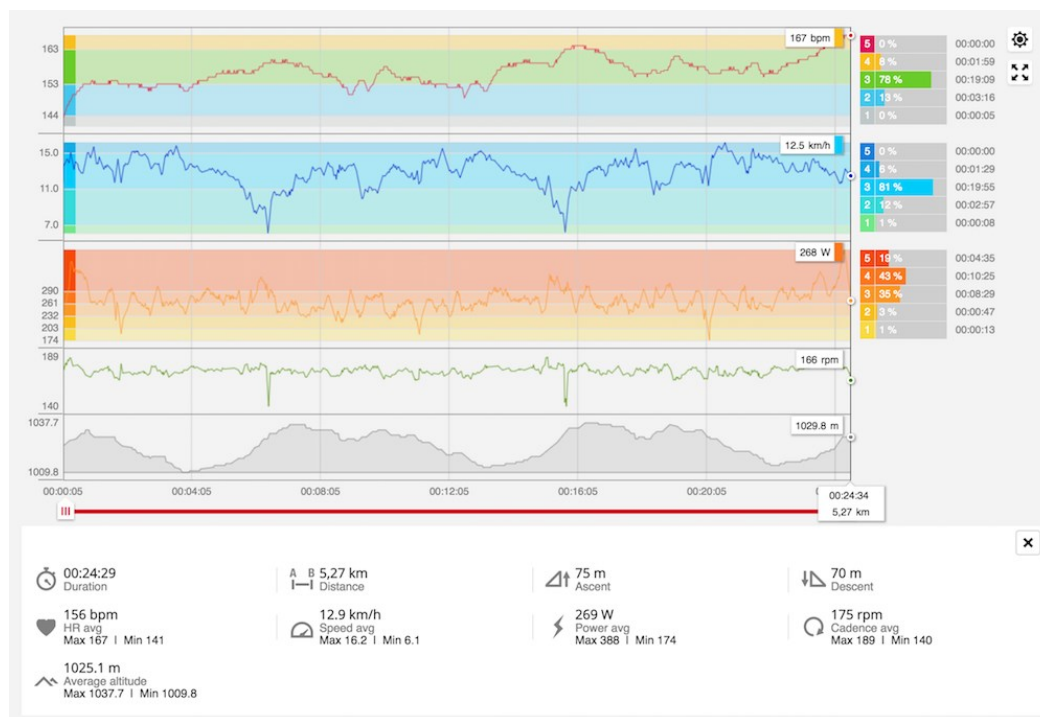
После тренировки в сводке по тренировке на часах отображается:



- ваша средняя мощность в ваттах;
- ваша максимальная мощность в ваттах;
- мышечная нагрузка;
- время, проведенное в зонах мощности.

## Как мощность бега отображается в приложении и онлайн-сервисе Polar

Подробные графики для анализа доступны в приложении и онлайн-сервисе Polar Flow. Посмотрите значения мощности, полученные во время вашей тренировки, их распределение в сравнении с ЧСС и как на них повлияли наклон, уклон и различные скорости.



## 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 ( $VO_{2max}$ ). 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 учитывает влияние местности. Чтобы поддерживать определенный темп при беге в гору, требуется больше усилий, чем при беге с тем же темпом по ровной местности, а при беге по склону вниз — меньше. Обратите внимание, что для учета подъемов и спусков должны быть доступны данные о высоте. Данные о высоте получают с помощью барометра.

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.

При использовании Polar Stride Sensor Bluetooth Smart во время тренировки с отключенным GPS, датчик необходимо откалибровать, чтобы определить значение Running Index.

 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.

Running Index	Тест Купера (м)	5 км (ч:мм:сс)	10 км (ч:мм:сс)	21.098 км (ч:м-м:сс)	42.195 км (ч:м-м:сс)
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

Running Index	Тест Купера (м)	5 км (ч:мм:сс)	10 км (ч:мм:сс)	21.098 км (ч:м:м:сс)	42.195 км (ч:м:м:сс)
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.
Стабильность +	Отлично! Столь длительная тренировка способствовала развитию выносливости ваших мышц и улучшила аэробное состояние. Это занятие также повысило вашу сопротивляемость стрессу.

Сообщение на дисплее	Преимущества
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 движется очень мало, например, велосипедная езда.

### Непрерывное отслеживание ЧСС на часах

Для включения/выключения функции непрерывного отслеживания ЧСС или для перехода в ночной режим, перейдите на часах в раздел **Настройки > Общие настройки > Непрерывное отслеживание ЧСС**. Если вы

выберете режим **Только ночью**, установите начало отслеживания ЧСС на самое раннее время, когда вы можете лечь спать.

**i** По умолчанию функция выключена. Обратите внимание, что при постоянно включенной функции непрерывного отслеживания ЧСС аккумулятор часов садится быстрее. Для работы *Nightly Recharge* необходимо включить функцию *Непрерывное отслеживание ЧСС*. Если вы хотите использовать *Nightly Recharge* и при этом экономить заряд батареи, установите включение непрерывного отслеживания ЧСС только ночью.

В режиме отображения времени используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ для того, чтобы перейти на циферблат «ЧСС». Нажмите кнопку ОК, чтобы открыть экран с подробной информацией.



Когда эта функция включена, часы непрерывно измеряют вашу ЧСС и отображают ее значение на циферблате ЧСС. При отображении деталей вы можете проверить свое самое высокое и самое низкое значение за день, а также узнать самый низкий показатель ЧСС за предыдущую ночь.

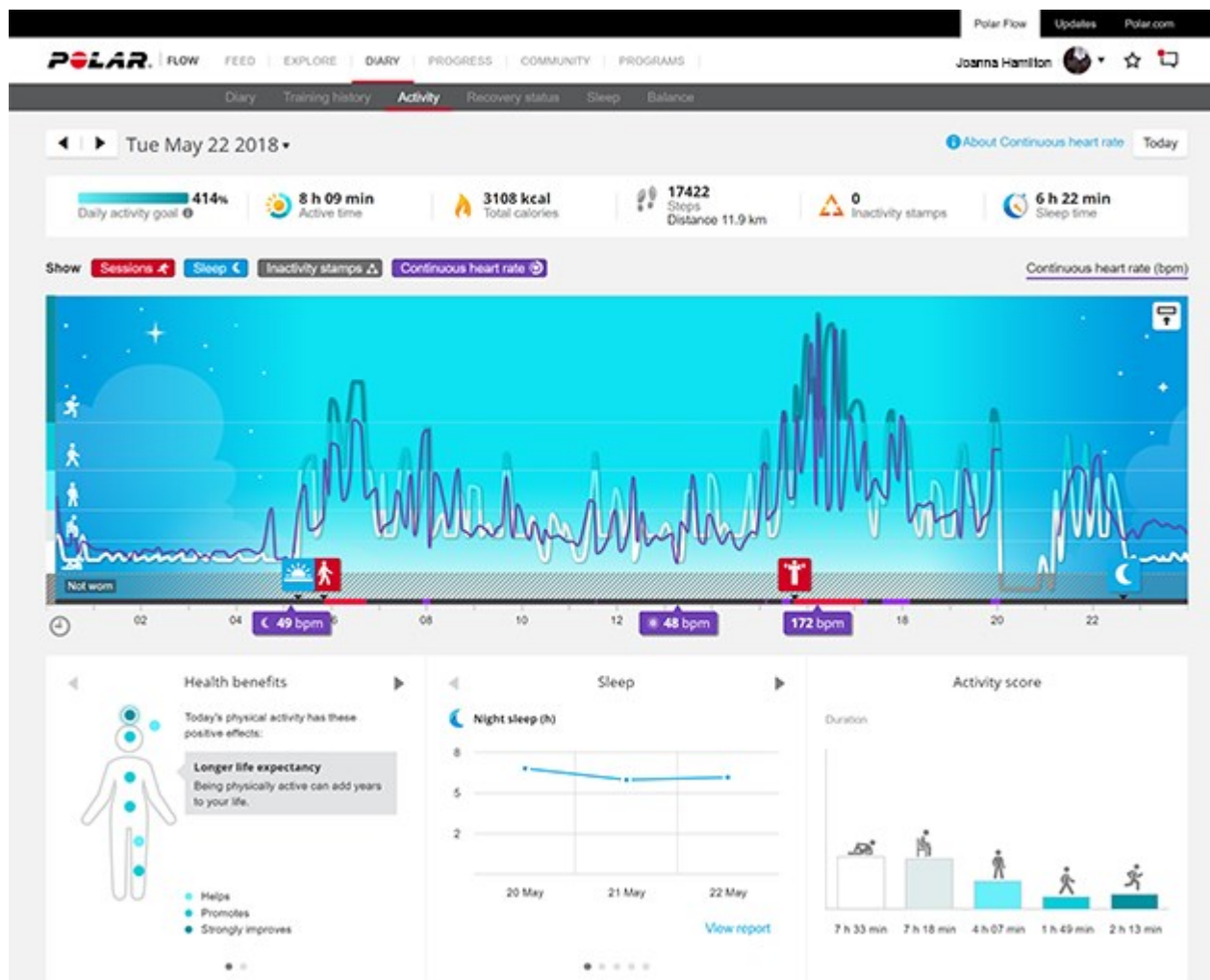
Часы отслеживают вашу ЧСС каждые 5 минут и записывают данные для дальнейшего анализа в приложении или онлайн-сервисе Flow. Если часы обнаружат, что у вас повышена частота пульса, они будут непрерывно записывать ваши данные ЧСС. Непрерывная запись может также начаться на основании движений вашего запястья, например, когда вы идете в довольно быстром темпе в течение как минимум одной минуты. Непрерывная запись автоматически прекращается, когда ваш уровень активности падает до предельно низкого уровня. Когда часы обнаруживают, что рука неподвижна или сердцебиение не повышено, оно отслеживает частоту сердечных сокращений за 5-минутные циклы, чтобы найти наименьшее значение за день.

В некоторых случаях возможно, что вы видели более высокую или более низкую частоту сердечных сокращений на ваших часах в течение дня, чем указано в непрерывном сводном отчете о частоте сердечных сокращений, что является самым низким показателем за день. Такое может произойти, если эти показатели выходят за пределы интервала отслеживания.

**i** Светодиод с тыльной стороны часов всегда включен, когда активна функция непрерывного отслеживания ЧСС, а датчик с тыльной стороны касается вашей кожи. Инструкции по ношению часов для точного измерения ЧСС на запястье представлены в [Измерение частоты пульса на запястье](#).

Вы можете отслеживать показания непрерывного отслеживания ЧСС 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](#).





## ОТСЛЕЖИВАНИЕ АКТИВНОСТИ В РЕЖИМЕ 24/7

Часы круглосуточно 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 физической активности

Вы получите личную цель физической 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](https://polar.com/flow).

Чтобы изменить цель, откройте приложение Flow, коснитесь своего имени / фото профиля в режиме меню и пролистайте вниз до пункта **Цель физической активности**. Перейдите на сайт [polar.com/flow](https://polar.com/flow) и выполните вход в учетную запись Polar. Затем коснитесь своего имени > **Настройки** > **Цель физической 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 физической активности. Чем вы моложе, тем интенсивнее должна быть ваша активность.

## Данные об активности на часах

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



Круг вокруг циферблата и процентное значение под датой и временем отображают ваш прогресс в достижении цели суточной физической 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.

### Напоминание об отсутствии активности

Известно, что физическая активность является главным фактором поддержки здоровья. Помимо регулярной физической активности важно также не проводить длительное время в сидячем положении. Находиться длительное время в сидячем положении вредно для здоровья даже в те дни, когда вы тренируетесь, и ваш уровень физической активности достаточен. Часы отслеживают вашу активность в течение дня и уведомляют, когда вы слишком засиделись, чтобы вы могли встать и подвигаться. Таким образом можно избежать негативного влияния сидения на ваше здоровье.

Если вы были неактивны около 55 минут, отображается напоминание об отсутствии активности. Появляется сообщение **Пора двигаться!** и устройство начинает вибрировать. Встаньте и подвигайтесь. Немного пройдитесь, потянитесь или выполните другие легкие физические упражнения. Сообщение исчезает, как только вы начинаете двигаться или нажимаете кнопку НАЗАД. Если в течение следующих пяти минут вы неактивны, то вам ставится отметка о неактивности, которая отображается в приложении Polar Flow и онлайн-сервисе Polar Flow после синхронизации. В приложении Flow и онлайн-сервисе Polar Flow отображается история количества полученных отметок об отсутствии активности. Таким образом вы можете пересмотреть свой день и подкорректировать его для того, чтобы увеличить свою физическую активность.

## Данные об активности в приложении и онлайн-сервисе Polar Flow

С помощью приложения Polar Flow можно отслеживать и анализировать данные об активности в режиме реального времени и синхронизировать их по беспроводной сети, передавая из часов в онлайн-сервис Polar Flow. В онлайн-сервисе Polar Flow представлена самая подробная информация о вашей активности. С помощью отчетов по активности (во вкладке **ПРОГРЕСС**) вы можете отслеживать долгосрочную тенденцию своей суточной 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

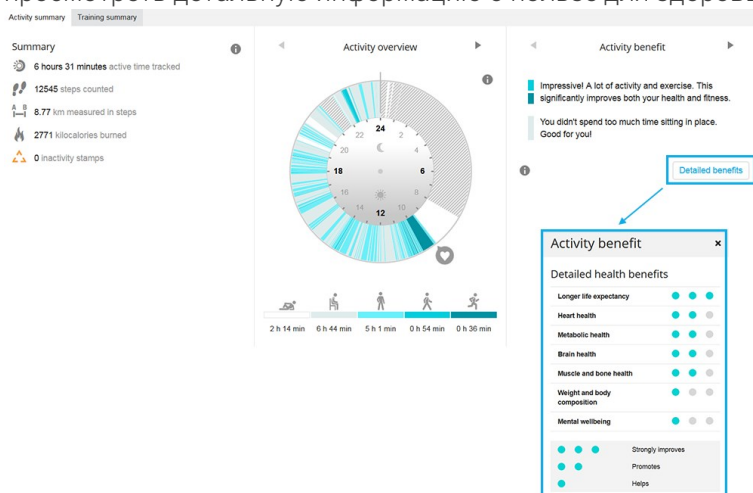
Функция гида активности указывает, насколько активны вы были в течение дня, а также сообщает, что вам необходимо сделать для осуществления рекомендаций по ежедневной физической активности. Вы можете узнать свой прогресс в достижении вашей цели активности с помощью часов через приложение или онлайн-сервис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

## NIGHTLY RECHARGE™: ПОКАЗАТЕЛЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

**Nightly Recharge™** показывает, насколько хорошо вы восстановились за ночь после дневных нагрузок. Уровень **Nightly Recharge** рассчитывается на основе двух составляющих — как вы спали (**статус сна**) и насколько хорошо успокаивалась вегетативная нервная система (ВНС) в первые часы вашего сна (**статус ВНС**). Обе составляющие формируются путем сравнения результатов последней ночи с вашими обычными уровнями за последние 28 дней. Ваши часы автоматически измеряют статус сна и статус ВНС в течение ночи.

Уровень Nightly Recharge можно просмотреть на часах и в приложении Polar Flow. На основе измерений вы получаете ежедневные индивидуальные рекомендации в приложении Polar Flow по тренировкам, а также советы по сну и регулированию уровней энергии в особенно тяжелые дни. Показатель Nightly Recharge помогает принимать оптимальные решения в вашей повседневной жизни для поддержания хорошего самочувствия и достижения целей в тренировочном процессе.

Как начать использовать Nightly Recharge?

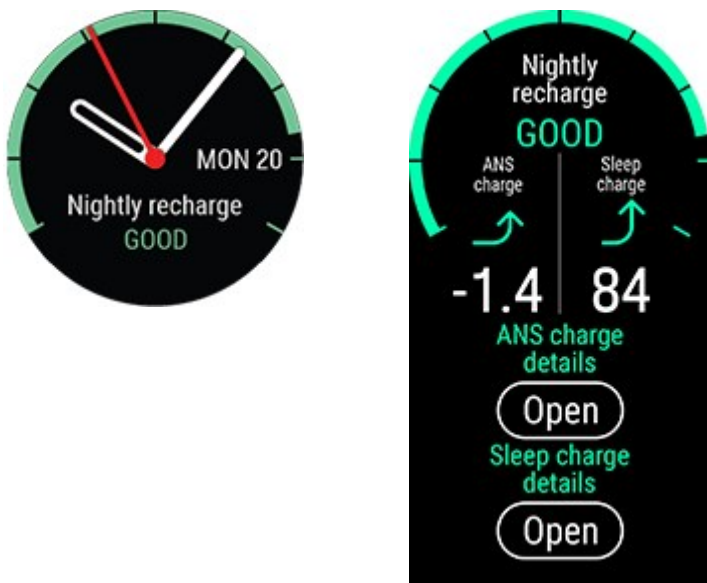


1. Для работы Nightly Recharge необходимо включить функцию Непрерывное отслеживание ЧСС. Чтобы включить Непрерывное отслеживание ЧСС, перейдите в **Настройки > Общие настройки > Непрерывное отслеживание ЧСС** и выберите **Включить** или **Только ночью**.
2. Плотно затяните браслет на запястье и не снимайте на ночь. Датчик на задней части часов должен быть в постоянном контакте с кожей. Более подробные инструкции по ношению см. [Измерение частоты пульса на запястье](#).
3. Чтобы получить возможность просмотра уровня Nightly Recharge на ваших часах, носите часы в течение **трех дней**. Это время необходимо, чтобы определить ваш обычный уровень. Пока данные Nightly Recharge не доступны, можно просматривать информацию о сне и измерении статуса ВНС (ЧСС, вариабельность сердечного ритма и частоту вдохов). После трех успешных ночных измерений вы сможете увидеть на часах уровень Nightly Recharge.

## Nightly Recharge на часах

Если часы определили, что вы спите не менее четырех часов, на циферблате Nightly Recharge выводится сообщение «**Уже бодрствуете?**». Нажатием ОК подтвердите, что вы проснулись. После этого часы мгновенно выведут сводную информацию об уровне Nightly Recharge. Уровень восстановления Nightly Recharge показывает, насколько вы восстановили силы ночью. При вычислении уровня Nightly Recharge учитывается оценка обоих параметров – **статус ВНС** и **статус сна**. Уровень Nightly Recharge имеет следующую шкалу: очень плохо – плохо – ниже нормы – нормально – хорошо – очень хорошо.

В режиме отображения времени используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы перейти на циферблат Nightly Recharge. Нажмите ОК, чтобы открыть экран с данными Nightly Recharge.



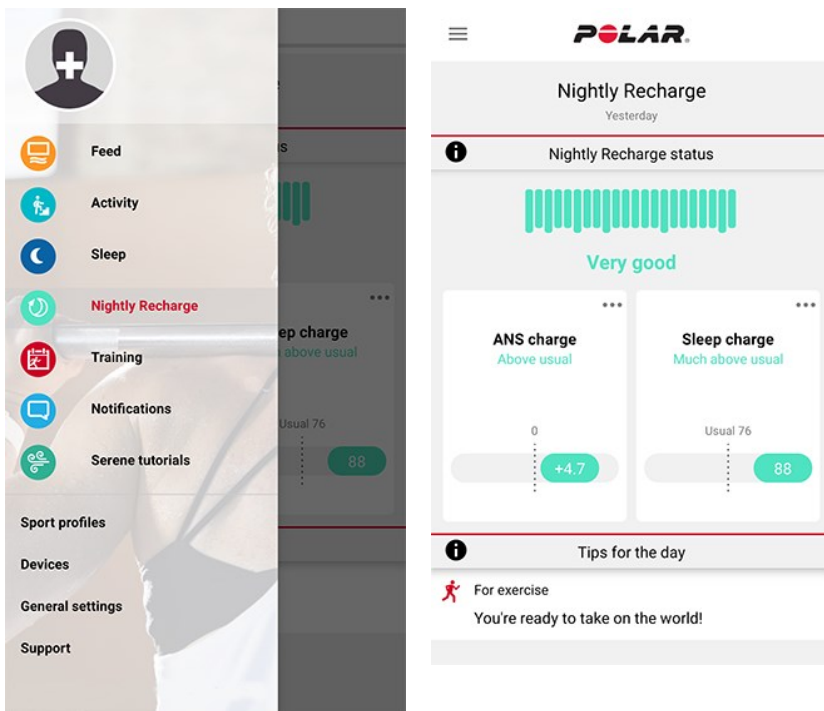
Прокрутите вниз до «Данные о статусе ВНС» / «Данные о статусе сна» и нажмите ОК, чтобы просмотреть дополнительную информацию о статусе ВНС и статусе сна.



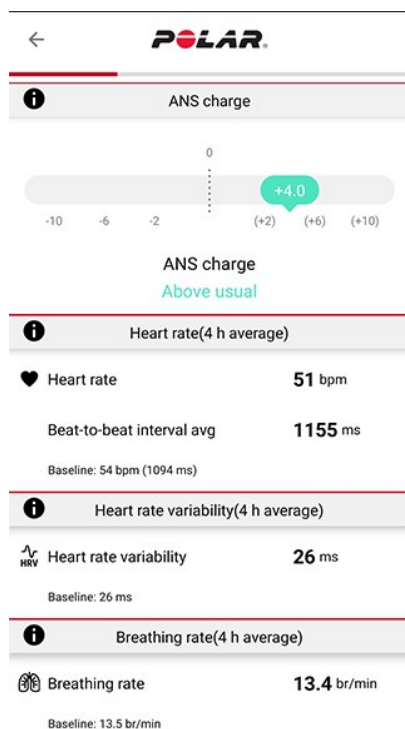
1. **График уровня Nightly Recharge**
2. Шкала **уровня Nightly Recharge**: очень плохо – плохо – ниже нормы – нормально – хорошо – очень хорошо.
3. **График статуса ВНС**
4. **Статус ВНС** Шкала от -10 до +10. Ноль и приближенные значения – ваш обычный уровень.
5. Шкала **статуса ВНС**: намного ниже обычного – ниже обычного – обычный – выше обычного – намного выше обычного.
6. **ЧСС (уд./мин) (Среднее значение за 4 часа)**
7. **Интервал между ударами (мс) (Среднее значение за 4 часа)**
8. **Вариабельность сердечного ритма (мс) (Среднее значение за 4 часа)**
9. **Частота вдохов (вд./мин) (Среднее значение за 4 часа)**
10. **График оценки сна**
11. **Оценка сна (1 - 100)** Оценка, которая сводит показатель времени и качества сна к одному значению.
12. **Статус сна** = Оценка сна в сравнении с вашим обычным уровнем. Шкала: намного ниже обычного – ниже обычного – обычный – выше обычного – намного выше обычного.
13. **Данные о сне.** Для получения подробной информации см. "Данные о сне на часах" на странице 129.

Nightly Recharge в приложении Flow

Вы можете сравнивать и анализировать данные об уровне Nightly Recharge в различные дни в приложении Polar Flow. Выберите **Nightly Recharge** в меню приложения Flow, чтобы просмотреть данные об уровне Nightly Recharge за последнюю ночь. Проведите пальцем по экрану вправо, чтобы просмотреть данные об уровне Nightly Recharge за предыдущие дни. Коснитесь поля **статус ВНС** или **статус сна**, чтобы открыть подробное представление статуса ВНС или статуса сна.



### Данные о статусе ВНС в приложении Flow



**Статус ВНС** дает информацию о том, насколько хорошо успокоилась за ночь ваша вегетативная нервная система (ВНС). Оценка дается по шкале от -10 до +10. Ноль и приближенные значения – ваш обычный уровень. Статус ВНС определяется на основе измерений **ЧСС, вариабельности сердечного ритма и частоты вдохов** в течение примерно первых четырех часов сна.

Нормальное значение **ЧСС** для взрослых может лежать в пределах от 40 до 100 уд./мин. Как правило, значения ЧСС варьируются от ночи к ночи. Психическое или физическое напряжение, спортивные занятия поздно вечером, болезнь или алкоголь могут повысить ЧСС в первые часы сна. Лучше сравнивать показатель за прошлую ночь с вашим обычным уровнем.

**Более высокая ВСП** отражает активацию той части ВНС, которая отвечает за отдых и пищеварение. Как правило, высокая вариабельность сердечного ритма говорит о хорошем состоянии сердечно-сосудистой системы и здоровья в целом, а также об устойчивости к стрессу. У разных людей этот показатель может варьироваться в широких пределах от 20 до 150. Лучше сравнивать показатель за прошлую ночь с вашим обычным уровнем.

**Частота вдохов** показывает среднюю частоту вдохов, измеряемую на протяжении примерно первых четырех часов сна. Она рассчитывается на основе ваших данных по интервалам между ударами. Интервалы между ударами сокращаются при вдохе и удлиняются при выдохе. Во время сна частота дыхательных движений снижается и изменяется главным образом наряду с фазами сна. Как правило, у здорового взрослого в состоянии покоя — от 12 до 20 вдохов в минуту. Более высокие значения, чем обычно, могут указывать на повышение температуры или начинающуюся болезнь.

### **Данные о статусе сна в Polar Flow**

Информацию о статусе сна в приложении Polar Flow см. в разделе "Данные о сне в приложении и онлайн-сервисе Flow" на странице 131.

## **Индивидуальные рекомендации в приложении Flow**

На основе измерений вы получаете ежедневные индивидуальные рекомендации в приложении Polar Flow по тренировкам, а также советы по сну и регулированию уровней энергии в особенно тяжелые дни. На начальном экране Nightly Recharge в приложении Flow отображаются Рекомендации на день.

### **По упражнениям**

Вы будете получать рекомендации по упражнениям каждый день. Они подсказывают, можно ли заниматься физическими упражнениями или же лучше воздержаться. Рекомендации основаны на следующих показателях:

- Уровень Nightly Recharge
- Статус ВНС
- Статус сна
- Статус кардионагрузки

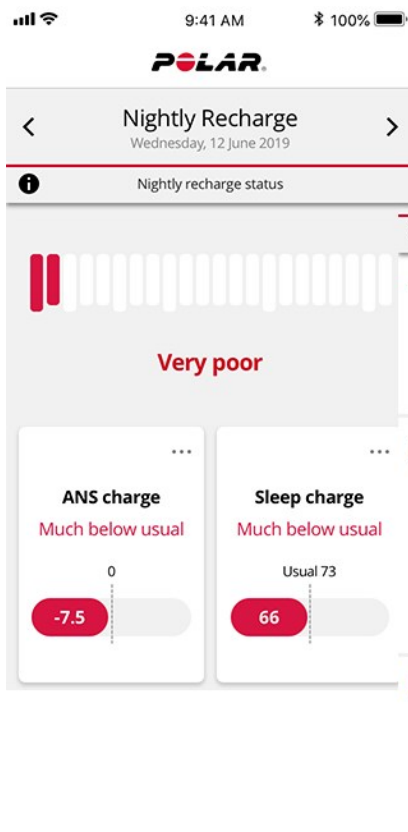
### **По сну**

Если вы спали не так хорошо, как обычно, вы получите рекомендации по сну. Они подскажут, как улучшить аспекты вашего сна, которые не были на обычном хорошем уровне. Помимо параметров, измеренных во время сна, во внимание принимаются следующие показатели:

- ритм сна за более длительный период
- Статус кардионагрузки
- упражнение за предыдущий день

### **По регулированию уровней энергии**

Когда статус ВНС или статус сна особенно низок, вы получите рекомендации, которые помогут вам выдержать день, в который вы восстанавливаетесь меньше. Это практические советы о том, как успокоиться при переутомлении и зарядиться энергией, когда силы на исходе.



Узнайте больше о Nightly Recharge из этого [подробного руководства](#).

## ОТСЛЕЖИВАНИЕ СНА SLEEP PLUS STAGES™

Функция **Sleep Plus Stages** автоматически отслеживает **количество часов** и **качество** вашего сна и показывает продолжительность каждой **фазы сна**. Она объединяет компоненты времени и качества сна в одно простое и понятное значение – **оценку сна в баллах**. Оценка показывает, насколько хорошо вы спали в сравнении с показателями хорошего сна на основе последних научных исследований в области сна.

Сравнение компонентов оценки сна с вашим собственным обычным уровнем помогает понять, какие аспекты вашей повседневной жизни могут влиять на ваш сон и требуют корректировки. Вы увидите информацию о ночном сне на ваших часах и в приложении Polar Flow. Данные о сне за длительный период времени в онлайн-сервисе Polar Flow помогают подробно анализировать ваш режим сна.

Как начать отслеживать сон с помощью Polar Sleep Plus Stages™

1. Первое, что необходимо сделать, — это **настроить ваше желаемое время сна** в приложении Polar Flow или на часах. В приложении Flow коснитесь своего профиля и выберите **Ваше желаемое время сна**. Выберите предпочитаемое время и коснитесь **Готово**. Или войдите в свою учетную запись Flow, или создайте новую на веб-сайте [flow.polar.com](http://flow.polar.com), и выберите **Настройки > Физические настройки > Ваше желаемое время сна**. Установите предпочитаемое время и выберите **Сохранить**. Установите желаемое время сна на ваших часах, перейдя в **Настройки > Физические настройки > Желаемое время сна**.

Your preference    Within recommended range

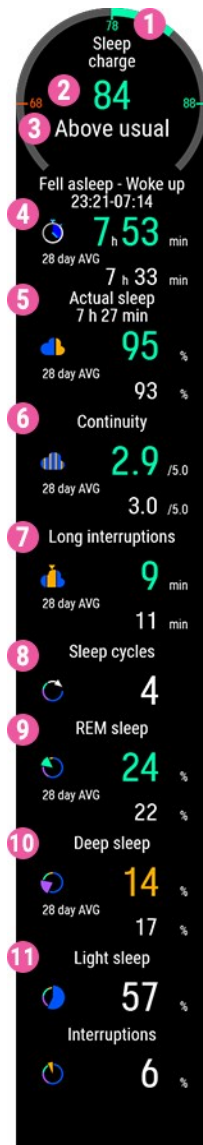
Tell us how long you'd like to sleep each night. We'll use this information to give you better feedback. The recommended sleep range for most adults is 7-9 hours. This setting is available with [Polar Sleep Plus](#).



**Предпочитаемое время сна** – это количество часов, необходимое вам для 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.

2. Для работы Sleep Plus Stages необходимо включить функцию непрерывного отслеживания ЧСС. Чтобы включить Непрерывное отслеживание ЧСС, перейдите в **Настройки > Общие настройки > Непрерывное отслеживание ЧСС** и выберите **Включить** или **Только ночью**. Плотно затяните браслет на запястье. Датчик на задней части часов должен быть в постоянном контакте с кожей. Более подробные инструкции по ношению см. [Измерение частоты пульса на запястье](#).
3. Часы автоматически определяют, когда вы засыпаете, когда просыпаетесь и как долго вы спали. Измерение Sleep Plus Stages основано на записи движений вашей недоминирующей руки с помощью встроенного 3D-акселерометра, а также записи данных по интервалам между ударами сердца с помощью оптического датчика ЧСС на вашем запястье.
4. Утром вы можете просмотреть **оценку сна** (1-100) на ваших часах. Вы получите информацию о фазах сна (легкий сон, глубокий сон, быстрый сон), а также оценку сна после одной ночи, включая обратную связь по темам сна (продолжительность, крепость и восстановление). После третьей ночи вы получите сравнение с вашим обычным уровнем.
5. Вы можете записывать свои собственные наблюдения о качестве сна утром, оценивая его на ваших часах или в приложении Flow. Ваша личная оценка не учитывается при расчете статуса сна, однако вы можете записывать ваши собственные наблюдения и сравнивать их с полученной оценкой статуса сна.

Данные о сне на часах



Сразу же после пробуждения вы можете получить данные о своем сне на циферблате [Nightly Recharge](#). Нажмите ОК, чтобы открыть данные об уровне Nightly Recharge, а затем прокрутите вниз с помощью кнопки ВНИЗ до **данных о статусе сна**. Нажмите ОК, чтобы открыть экран с информацией.

Вы можете остановить отслеживание сна вручную. Если часы определили, что вы спите не менее четырех часов, на циферблате Nightly Recharge выводится сообщение **«Уже бодрствуете?»**. Нажатием ОК подтвердите, что вы проснулись. После этого часы мгновенно выведут сводную информацию о сне.

В отчете о статусе сна выводятся следующие данные:

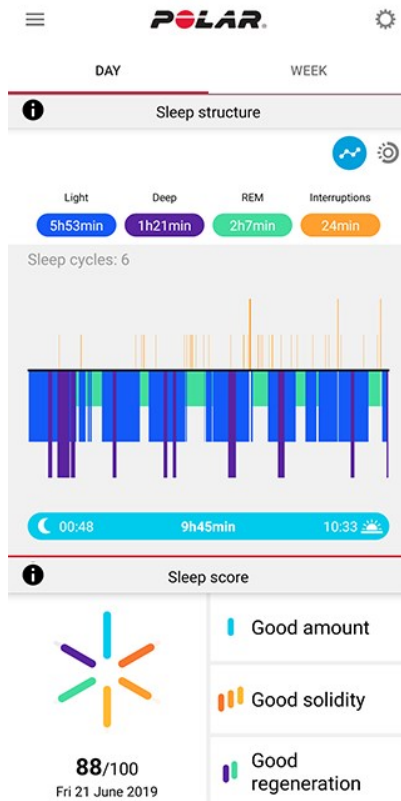
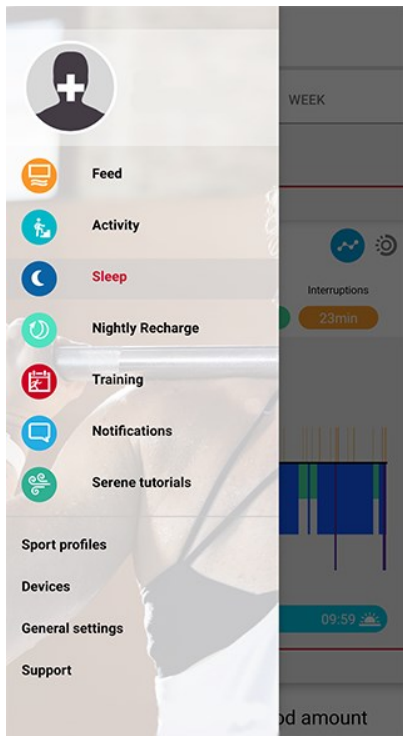
- График оценки сна**
- Оценка сна (1 - 100)** Оценка, которая сводит показатель времени и качества сна к одному значению.
- Статус сна** = Оценка сна в сравнении с вашим обычным уровнем. Шкала: намного ниже обычного – ниже обычного – обычный – выше обычного – намного выше обычного.
- Время сна** — это 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 времени сна учитывается только фактическое время, когда вы спали.
- Непрерывность (1-5):** 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.
- Длительные пробуждения (мин)** показывает время бодрствования во время пробуждений длительностью более одной минуты. Во время нормального сна случаются кратковременные и длительные пробуждения. Запоминание этих пробуждений зависит от их продолжительности. Обычно мы не запоминаем кратковременные пробуждения. Мы можем запоминать длительные пробуждения, например, когда встаем, чтобы попить воды. Пробуждения показаны в виде желтых столбцов на временной шкале сна.
- Циклы сна:** Обычно человек проходит через 4-5 циклов сна в течение ночи. Это приравнивается приблизительно к 8 часам сна.

9. **Быстрый сон %:** REM (rapid eye movement) означает «быстрые движения глаз». Быстрый сон также называется парадоксальным сном, поскольку во время этой фазы ваш мозг активен, а мышцы полностью расслаблены, чтобы предотвратить действия, диктуемые сновидениями. В то время как глубокий сон восстанавливает организм, быстрый сон восстанавливает ум и улучшает память и обучение.
10. **Глубокий сон %:** Глубокий сон – это фаза сна, во время которой вас труднее всего разбудить, поскольку ваше тело меньше реагирует на внешние раздражители. Длительность глубокого сна больше в первую половину ночи. Эта фаза сна восстанавливает ваше тело, поддерживает иммунную систему. Она также влияет на определенные аспекты памяти и обучения. Стадия глубокого сна также называется медленноволновым сном.
11. **Легкий сон %:** Легкий сон служит в качестве переходного этапа от бодрствования к более глубоким стадиям сна. Вас легко разбудить на стадии легкого сна, поскольку ваша реакция на внешние раздражители остается достаточно высокой. Легкий сон также способствует психическому и физическому восстановлению, несмотря на то, что быстрый и глубокий сон являются наиболее важными фазами сна в этом отношении.

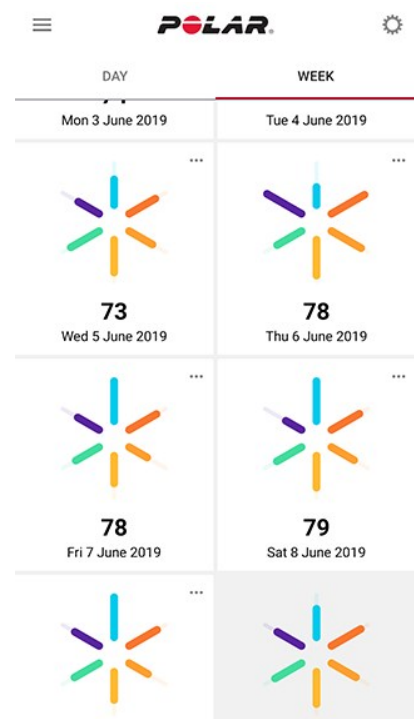
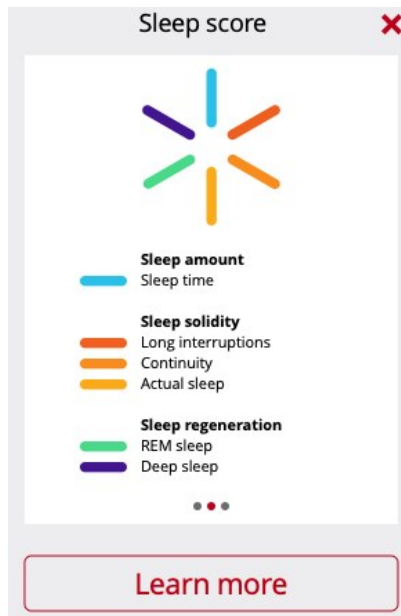
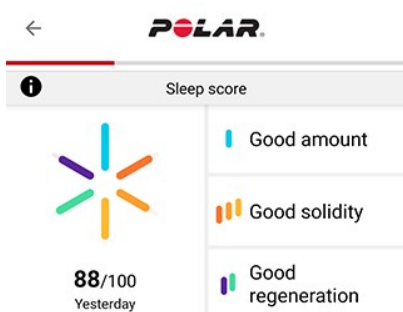
## Данные о сне в приложении и онлайн-сервисе Flow

Продолжительность и качество сна исключительно индивидуальны – вместо сравнения вашей статистики с другими людьми, отслеживайте свой собственный режим сна в долгосрочной перспективе для получения полной картины того, как вы спите. Синхронизируйте ваши часы с приложением Flow после пробуждения, чтобы просмотреть данные о сне за последнюю ночь в Polar Flow. Отслеживайте данные о сне на ежедневной и еженедельной основе в приложении Flow чтобы увидеть, как привычный режим сна и ежедневная активность влияют на ваш сон.

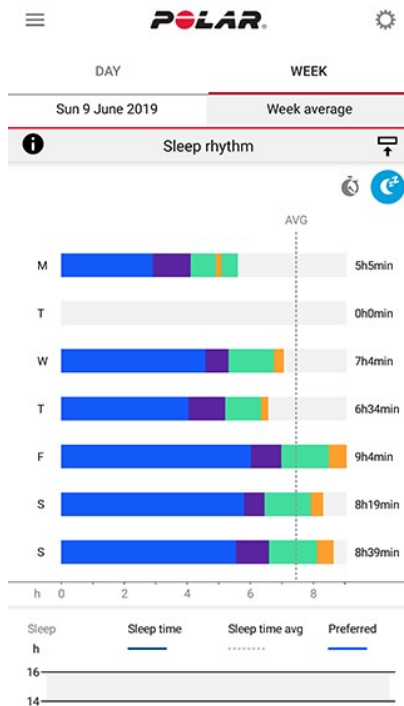
Выберите **Сон** в меню приложения Polar Flow, чтобы просмотреть данные о вашем сне. В режиме Структура сна вы видите, как ваш сон проходит через различные стадии (легкий сон, глубокий сон и быстрый сон), и любые пробуждения во время сна. Циклы сна обычно переходят от легкого в глубокий сон, а затем в быстрый сон. Ночной сон обычно содержит от 4 до 5 циклов сна. Это приравнивается приблизительно к 8 часам сна. Во время нормального сна случаются кратковременные и длительные пробуждения. Длительные пробуждения отображаются в виде высоких оранжевых столбцов на графике структуры сна.



Шесть компонентов оценки сна сгруппированы по трем темам: продолжительность сна (общее время сна), крепость сна (длительные пробуждения, непрерывность и фактический сон) и восстановление после сна (быстрый сон и глубокий сон). Каждый столбец на графике сна представляет оценку для каждого компонента. Оценка сна – среднее значение из этих оценок. Выбрав понедельное представление, вы можете увидеть, как изменяется ваша оценка и качество сна (темы крепости и восстановления) в течение недели.



Раздел «Ритм сна» дает понедельное представление времени и фаз сна.



Чтобы просмотреть данные о сне за длительный период в онлайн-сервисе Flow, перейдите в **Прогресс** и выберите вкладку **Отчет о сне**.

Отчет о сне дает представление режима сна за длительный период. Вы можете просматривать данные о своем сне за одномесячный, трехмесячный или шестимесячный период. Вы сможете просматривать усредненные значения следующих данных о сне: засыпание, пробуждение, время сна, быстрый сон, глубокий сон и пробуждения во время сна. Можно просматривать данные о сне с разбивкой по ночам, наведя курсор мыши на график сна.



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

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА SERENE™

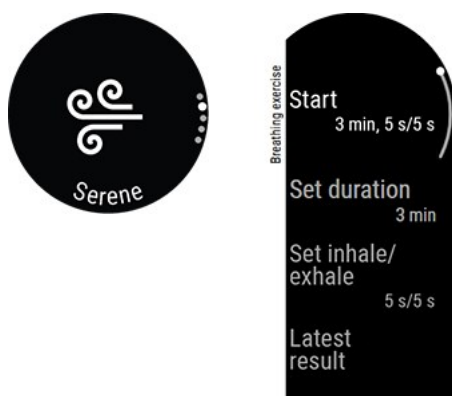
Соблюдая **инструкции по выполнению упражнения на глубокое дыхание Serene™**, вы сможете справиться со стрессом, расслабить свое тело и успокоить ум. Serene помогает поддерживать медленный постоянный ритм дыхания — **шесть вдохов в минуту**: это оптимальная частота вдохов для **снятия стресса**. Когда вы дышите медленно, сердцебиение начинает синхронизироваться с ритмом дыхания, и интервалы между ударами сердца изменяются больше.

Во время упражнения ваши часы помогают поддерживать медленный постоянный ритм дыхания с помощью анимации на экране и вибрации. Serene измеряет реакцию вашего тела на упражнение и дает вам биологическую обратную связь в реальном времени. После упражнения вы получите сводку по времени, которое вы провели в **трех зонах спокойствия**. Чем выше зона, тем лучше была синхронизация с оптимальным ритмом. Чем больше времени вы проводите в более высоких зонах, тем больше преимуществ можете ожидать в долгосрочной перспективе. Регулярное выполнение дыхательного упражнения Serene поможет вам **справиться со стрессом**, улучшить **качество сна** и **общее самочувствие**.

### Дыхательная гимнастика Serene™ на часах

Дыхательная гимнастика Serene помогает поддерживать **медленное глубокое дыхание**, расслабляя тело и успокаивая ум. Когда вы дышите медленно, сердцебиение начинает синхронизироваться с ритмом дыхания. Интервалы между ударами сердца изменяются больше, когда вы дышите глубже и медленнее. Глубокое дыхание вырабатывает измеряемые реакции в интервалах между ударами сердца. При вдохе интервалы между последовательными ударами сердца сокращаются (ЧСС ускоряется), а при выдохе – увеличиваются (ЧСС замедляется). Вариабельность интервалов между ударами сердца является наибольшей при максимальном приближении к ритму из **6 дыхательных циклов в минуту** (вдох + выдох = 10 секунд). Это оптимальная частота для **снятия стресса**. Поэтому ваш успех определяется не только синхронизацией, но и приближенностью к оптимальной частоте дыхательных движений.

По умолчанию продолжительность дыхательного упражнения Serene составляет 3 минуты. Вы можете отрегулировать продолжительность упражнения в диапазоне от 2 до 20 минут. Также при необходимости можно отрегулировать продолжительность вдоха и выдоха. Самая быстрая частота дыхания может составлять 3 секунды на вдох и 3 секунды на выдох, что приравнивается к 10 дыхательным движениям в минуту. Самая медленная частота дыхания составляет 5 секунд на вдох и 7 секунд на выдох, что приравнивается к 5 дыхательным движениям в минуту.



Убедитесь, что ваше положение позволяет поддерживать ваши руки расслабленными и неподвижными в течение всего упражнения. Это способствует расслаблению и обеспечивает точность оценки результатов сеанса часами Polar.

1. Часы должны плотно сидеть на руке, как минимум на ширину пальца выше кости запястья.
2. Сядьте или лягте, чтобы вам было удобно.

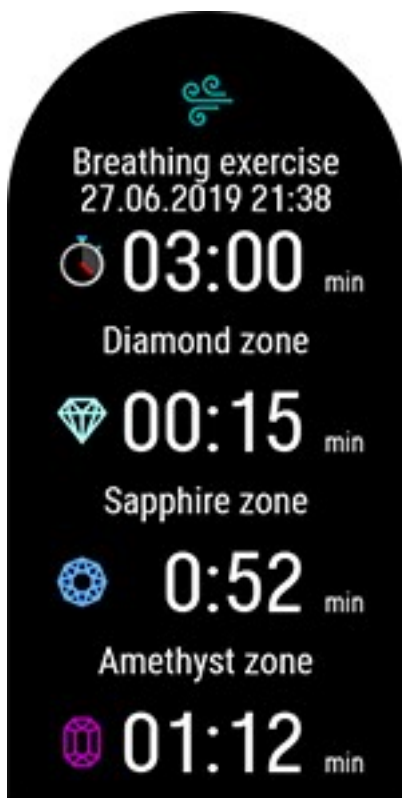
3. На часах выберите **Serene**, а затем **Начать**, чтобы начать дыхательную гимнастику. Упражнение начинается с подготовительной фазы длительностью 15 секунд.
4. Следуйте руководству по дыханию на экране или ориентируйтесь на вибрацию.
5. Вы можете закончить упражнение, нажав кнопку НАЗАД в любой момент.
6. Основной направляющий элемент анимации **изменяет цвет** в зависимости от зоны спокойствия, в которой вы находитесь.
7. После гимнастики на экране часов отображаются результаты в виде времени, проведенного в различных зонах спокойствия.



**Зоны спокойствия** – Аметистовая, Сапфировая и Бриллиантовая. Зоны спокойствия показывают, насколько хорошо синхронизировано ваше сердцебиение с дыханием, и насколько вы близки к оптимальной частоте дыхания, составляющей 6 дыхательных движений в минуту. Чем выше зона, тем лучше синхронизация с оптимальным ритмом. Для достижения наивысшей зоны спокойствия – Бриллиантовой – вы должны поддерживать медленный целевой ритм примерно из шести дыхательных движений в минуту (или более медленный). Чем больше времени вы проводите в более высоких зонах, тем больше преимуществ можете ожидать в долгосрочной перспективе.

### Результаты дыхательного упражнения

После упражнения вы получите сводку по времени, которое вы провели в трех зонах спокойствия.



Узнайте больше о дыхательной гимнастике Serene™ из этого [подробного руководства](#).

## ФИТНЕС-ТЕСТ С ИЗМЕРЕНИЕМ ЧСС НА ЗАПЯСТЬЕ

Фитнес-тест Polar с функцией измерения ЧСС на запястье – это простой, быстрый и безопасный способ оценить ваше аэробное состояние (функциональное состояние сердечно-сосудистой системы) в покое. Это простой 5-минутный тест на уровень физической подготовки, который позволяет оценить максимальное потребление кислорода (VO2max). В расчетах фитнес-теста учитываются следующие данные: ЧСС в состоянии покоя, вариабельность сердечного ритма, пол, возраст, рост, вес тела и самооценка уровня физической подготовки на основании опыта тренировок. Фитнес-тест Polar разработан для здоровых взрослых.

От аэробного состояния зависит, насколько хорошо функционирует сердечно-сосудистая система, доставляя кислород к органам и тканям тела. Чем лучше аэробное состояние, тем сильнее ваше сердце и тем эффективнее оно работает. Хорошее аэробное состояние благотворно влияет на общее состояние здоровья. К примеру, оно уменьшает риск гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Если вы хотите улучшить свое аэробное состояние, в среднем вам потребуется шесть недель регулярных тренировок, чтобы в результатах фитнес-теста появились заметные изменения. Если вы изначально находитесь в не очень хорошей физической форме, вы увидите прогресс еще быстрее. Чем лучше аэробное состояние, тем менее заметны будут улучшения в результатах.

Аэробное состояние лучше всего улучшать с помощью тренировок, в которых участвуют большие группы мышц. К ним относятся бег, езда на велосипеде, ходьба, гребля, плавание, катание на коньках и беговых лыжах. Чтобы отследить прогресс, выполните тест два раза на протяжении первых двух недель, чтобы определить свой базовый уровень, а затем повторяйте тест примерно раз в месяц.

Для обеспечения надежности результатов теста необходимо соблюдение следующих основных условий:

- Вы можете выполнять тест в любых условиях: дома, на работе, в фитнес-центре; однако необходимо обеспечить спокойную обстановку. Исключите любой беспокоящий вас шум (звуки телевизора, радио, телефон), вы не должны ни с кем разговаривать.
- Повторный тест должен проводиться в тех же условиях, в то же время дня.
- За 2–3 часа до проведения теста воздерживайтесь от тяжелой пищи и курения.
- В день проведения теста и накануне воздерживайтесь от избыточных физических нагрузок, употребления алкоголя и стимулирующих лекарственных препаратов.
- Расслабьтесь и успокойтесь. Полежите спокойно 1–3 минуты.

### Перед проведением теста

Перед началом теста проверьте правильность данных, которые вы ввели в поле **Настройки > Физические параметры**, включая данные об опыте тренировок.

Часы должны плотно сидеть на руке, как минимум на ширину пальца выше кости запястья. Датчик ЧСС на обратной стороне часов должен быть в постоянном контакте с кожей.

### Проведение теста

Чтобы выполнить фитнес-тест, нажмите кнопку, проведите пальцем вниз и найдите **Фитнес-тест**. Сначала коснитесь **«Фитнес-тест»**, а затем — **«Расслабиться и начать тестирование»**.

- Как только будет определена ваша частота сердечных сокращений, на дисплее появится надпись **«Лягте и расслабьтесь»**. Оставайтесь в расслабленном состоянии, ограничьте движения тела и общение с людьми.
- Вы можете прервать тестирование во время любой фазы, нажав кнопку. На дисплее появится надпись **«Тест отменен»**.



Если часы не смогут найти сигнал частоты сердечных сокращений, появится надпись **«Тест не пройден»**. В таком случае убедитесь, что датчик ЧСС с обратной стороны часов постоянно касается поверхности кожи. См. раздел [Измерение ЧСС на запястье](#) для получения подробной информации об использовании часов для измерения ЧСС на запястье.



## Результаты теста

Часы уведомят вас о завершении теста вибрацией, а также покажут предполагаемое значение  $VO_{2max}$  и описание результата фитнес-теста.

Появится сообщение **«Обновить  $VO_{2max}$  в физических параметрах?»**.

- Выберите , чтобы сохранить измеренное значение в ваших **физических параметрах**.
- Выберите , если вы недавно измеряли свое значение  $VO_{2max}$  и результаты различаются более чем на один класс.

Результат последнего тестирования можно просмотреть в меню **Тесты > Фитнес-тест > Последний результат**. Сохраняется только результат последнего проведенного тестирования.

Для визуального анализа результатов фитнес-теста воспользуйтесь онлайн-сервисом Polar Flow, где можно просмотреть дневник с подробными сведениями о проведенном тесте.



Часы автоматически синхронизируются с приложением Polar Flow после окончания теста, если телефон находится в зоне досягаемости Bluetooth.

## Проведение теста

Выберите на часах **«Фитнес-тест» > «Расслабиться и начать тестирование»**. Часы начнут определять вашу ЧСС.

Как только датчик определит частоту сердечных сокращений, на дисплее появится надпись **«Лягте и расслабьтесь»**. Оставайтесь в расслабленном состоянии, ограничьте движения тела и общение с людьми.

Вы можете прервать тестирование во время любой фазы, нажав кнопку НАЗАД. На дисплее появится надпись **«Тест отменен»**.

Если часы не смогут найти сигнал частоты сердечных сокращений, появится надпись **«Тест не пройден»**. В таком случае убедитесь, что датчик ЧСС с обратной стороны часов постоянно касается поверхности кожи. См. раздел [Измерение ЧСС на запястье](#) для получения подробной информации об использовании часов для измерения ЧСС на запястье.

## Результаты теста

Часы уведомят вас о завершении теста вибрацией, а также покажут предполагаемое значение  $VO_{2max}$  и описание результата фитнес-теста.

Появится сообщение **«Обновить  $VO_{2max}$  в физических параметрах?»**.

- Нажмите ОК, чтобы сохранить измеренное значение в ваших **физических параметрах**.
- Нажмите НАЗАД, чтобы отменить, если вы недавно измеряли свое значение  $VO_{2max}$  и результаты различаются более чем на один класс.

Результат последнего тестирования можно просмотреть в меню **Тесты > Фитнес-тест > Последний результат**. Сохраняется только результат последнего проведенного тестирования.

Для визуального анализа результатов фитнес-теста воспользуйтесь онлайн-сервисом Polar Flow, где можно просмотреть дневник с подробными сведениями о проведенном тесте.



Часы автоматически синхронизируются с приложением Polar Flow после окончания теста, если телефон находится в зоне досягаемости Bluetooth.

## Классы уровней физической подготовки

### Мужчины

Возраст / Лет	Очень низкий	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 / Лет	Очень низкий	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 литературном обзоре 62 исследований, в ходе которых показатель  $VO_{2max}$  измерялся непосредственно у здоровых взрослых людей в США, Канаде и семи странах Европы. Ссылка: 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.

## $VO_{2max}$

Существует установленная взаимосвязь между максимальным потреблением кислорода ( $VO_{2max}$ ) и кардиореспираторной выносливостью, поскольку поставляемое тканям количество кислорода зависит от работы легких и сердца.  $VO_{2max}$  (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.  $VO_{2max}$  может

быть измерен или определен расчетным путем при помощи фитнес-тестов (например, тестов на максимальную нагрузку, тестов на субмаксимальную нагрузку, фитнес-теста Polar).  $VO_{2max}$  достоверно отражает кардиореспираторную выносливость и позволяет спрогнозировать выносливость во время продолжительных забегов, велосипедных заездов, лыжных гонок или плавания на длинные дистанции.

$VO_{2max}$  может выражаться в миллиметрах в минуту (мл/мин = мл ■ мин<sup>-1</sup>) или в миллиметрах в минуту, разделенных на вес в килограммах (мл/кг/мин = мл ■ кг<sup>-1</sup> ■ мин<sup>-1</sup>).

## FITSPARK™: ЕЖЕДНЕВНОЕ РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИРОВКАМ

Руководство по тренировкам FitSpark™ — это готовый **план ежедневных занятий** с учетом вашей истории тренировок, степени восстановления и физической формы, который доступен прямо на ваших часах. Тренировки построены с учетом уровня [Nightly Recharge](#) с предыдущей ночи и максимально соответствуют вашей физической форме, истории тренировок и степени восстановления. Каждый день FitSpark предлагает 2-4 варианта тренировки: один из них, наиболее оптимальный для вас, и от одного до трех других занятий на выбор. Вы получаете до четырех рекомендаций в день, и всего есть 19 различных занятий. Рекомендации включают **кардио, силовые** и **поддерживающие** категории тренировок.



Если вы пользуетесь функцией Recovery Pro на часах Grit X Pro, в рекомендации для тренировки FitSpark учитывается результат ортостатического теста за этот день. Также принимается во внимание результат теста на восстановление мышц ног.

Тренировки FitSpark — это готовые [тренировочные цели](#), определенные Polar. Тренировки включают инструкции по выполнению упражнений и пошаговые указания в режиме реального времени для обеспечения безопасности и правильности техники выполнения упражнений. Все тренировки основаны на длительности и корректируются с учетом вашего текущего уровня физической подготовки, что дает возможность тренироваться каждому, независимо от физической формы. Рекомендации по тренировкам FitSpark обновляются после каждой тренировки (включая тренировки, выполненные без использования FitSpark), в полночь и после пробуждения. FitSpark предлагает на выбор различные типы ежедневных тренировок, обеспечивая разнообразие нагрузки.

### Как определяется ваш уровень физической подготовки?

Для каждой рекомендации по тренировке определяется ваш уровень физической подготовки с учетом следующих параметров:

- история тренировок (средняя еженедельная реализация зоны ЧСС за последние 28 дней);
- максимальное потребление кислорода ( $VO_{2max}$ ) (из [фитнес-теста](#) на ваших часах);
- [Опыта тренировок](#).

Эту функцию можно начать использовать без истории тренировок. Однако оптимально FitSpark будет работать через 7 дней использования.



Чем выше уровень физической подготовки, тем больше продолжительность тренировочных целей. Самые требовательные силовые цели недоступны при низком уровне физической подготовки.

### Какие типы упражнений включены в категории тренировок?

Во время кардиотренировок вам предлагается тренировка в различных зонах ЧСС с различной продолжительностью. Тренировки включают основанную на длительности фазу разминки, основную часть тренировки и заминку. Кардиотренировки могут быть выполнены с любым спортивным профилем на ваших часах.

Силовые тренировки представляют собой тренировки кругового типа, которые состоят из силовых упражнений с основанными на длительности указаниями. Тренировки с собственным весом могут быть выполнены с использованием вашего веса в качестве отягощения — вам не нужно использовать

дополнительные утяжелители. Для круговых тренировок вам понадобится бамперный диск, гири или гантели для выполнения упражнений.

Поддерживающие тренировки представляют собой упражнения кругового типа на развитие силы и мобильности с основанными на длительности указаниями.

## FitSpark на ваших часах

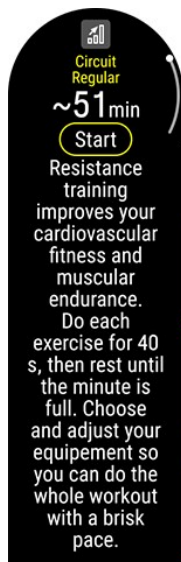
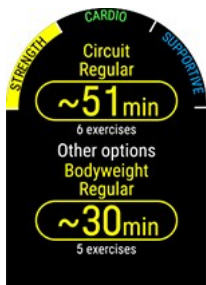
В режиме отображения времени используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ для того, чтобы перейти на циферблат **FitSpark**.

Циферблат **FitSpark** включает следующие режимы для различных категорий тренировок:



**ЦИФЕРБЛАТ ПРОГРАММЫ:** Если у вас имеется активная беговая программа в Polar Flow, ваши рекомендации FitSpark основаны на тренировочных целях Беговой программы.

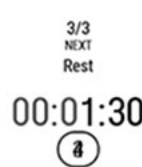
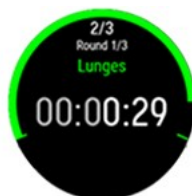
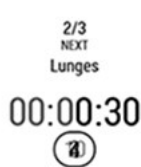
Нажмите ОК на циферблате **FitSpark**, чтобы увидеть предложения по тренировке. Самый подходящий вариант, основанный на вашей истории тренировок и уровне физической подготовки, будет показан первым. Чтобы увидеть другие предлагаемые варианты тренировки, прокрутите экран вниз. Выберите тренировку, нажав ОК, — и вы увидите подробную информацию о занятии. Прокрутите экран вниз, чтобы просмотреть упражнения, включенные в тренировку (силовые и поддерживающие тренировки), и коснитесь отдельного упражнения, чтобы просмотреть подробные инструкции по его выполнению. Прокрутите до кнопки **Старт** и нажмите ОК, чтобы выбрать тренировочную цель, а затем выберите спортивный профиль, чтобы начать целевую тренировку.



## В процессе тренировки

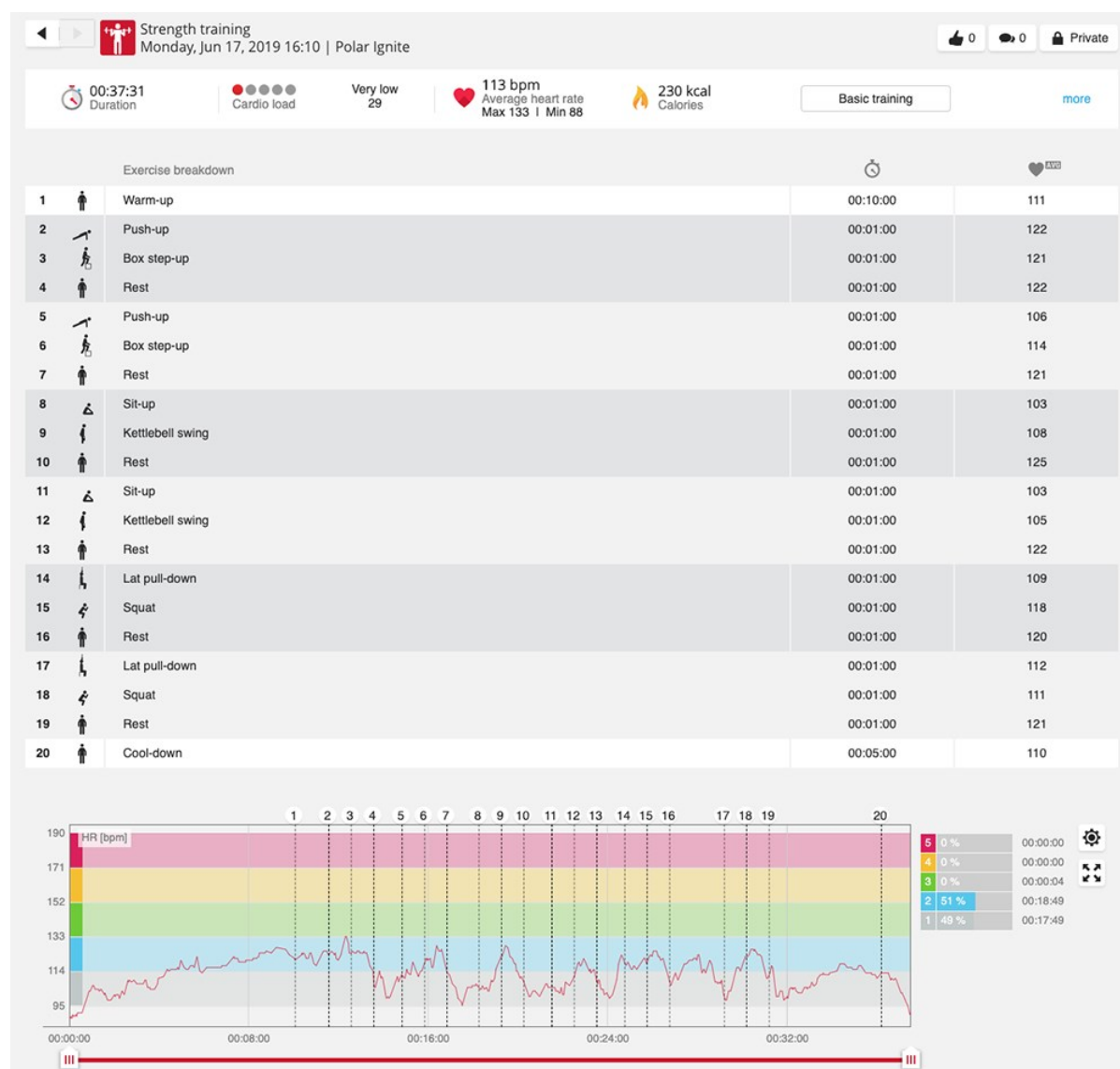
Ваши часы дают указания в процессе тренировки, которые включают информацию о тренировке, основанные на длительности фазы с зонами ЧСС для кардио целей, а также основанные на длительности фазы с упражнениями для силовых и поддерживающих целей.

Силовые и поддерживающие тренировки основаны на готовых планах тренировок с анимацией упражнений и пошаговыми указаниями в режиме реального времени. Все тренировки включают таймеры и вибрации, которые уведомляют о переходе к следующей фазе. Продолжайте выполнять каждое движение в течение 40 секунд, затем отдохните до окончания минуты, и приступайте к следующему движению. Когда вы выполните все круги первого подхода, приступайте к следующему подходу вручную. Вы можете закончить тренировку в любой момент. Вы не можете пропустить или переупорядочить фазы тренировки.



## Результаты тренировки на ваших часах и в приложении Polar Flow.

Вы получите [сводный отчет](#) о своей тренировке на часы сразу же после окончания тренировки. Вы получите наиболее детальный анализ в приложении Polar Flow или в онлайн-сервисе Polar Flow. Для кардио тренировочных целей вы получаете базовый результат, который показывает фазы тренировки с данными по ЧСС. Для силовых и поддерживающих тренировочных целей вы получаете подробные результаты, которые включают среднюю ЧСС и время выполнения каждого упражнения. Данные отображаются в виде списка, а каждое упражнение также отображено на кривой ЧСС.



Тренировки всегда связаны с определенным риском. Перед началом регулярной программы тренировок ознакомьтесь с руководством [Как свести к минимуму риск во время тренировок](#).

## 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](#).



Обратите внимание, что в ряде профилей для занятий спортом в помещении, а также групповых и командных видов спорта параметр **ЧСС, видимый для других устройств**, включён по умолчанию. Это означает, что совместимые устройства, в которых используется беспроводная технология Bluetooth Smart, например, тренажёры, могут определить вашу частоту сердечных сокращений. Вы можете проверить, в каких спортивных профилях по умолчанию включена передача данных по Bluetooth, с помощью [списка профилей Polar Sport](#). Вы можете включить или отключить передачу данных по Bluetooth в [настройках спортивного профиля](#).

## ЗОНЫ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Диапазон между 50 и 100 % максимальной ЧСС делится на пять зон ЧСС. Удерживая свою ЧСС в определенной зоне, вы можете легко контролировать интенсивность тренировки. У каждой зоны ЧСС есть свои преимущества, и знания о них помогут вам достигать нужного эффекта.

Узнайте больше о зоны частоты сердечных сокращений: [Что такое зоны ЧСС?](#)

## РЕЖИМ ДАТЧИКА ЧСС

В режиме датчика ЧСС часы могут передавать сведения о вашей ЧСС другим Bluetooth-совместимым устройствам, таким как тренажеры и велокомпьютеры, а также фитнес-приложениям. Чтобы использовать часы в режиме датчика ЧСС, вначале нужно выполнить сопряжение часов с принимающим внешним устройством. Подробные инструкции по сопряжению можно найти в руководстве пользователя принимающего устройства.

### Как включить режим датчика ЧСС

1. В режиме отображения времени нажмите и удерживайте ОК или нажмите НАЗАД, чтобы войти в главное меню, затем выберите **«Начать тренировку»**. Выберите предпочитаемый вид спорта.
2. В предтренировочном режиме откройте быстрое меню касанием значка или кнопки СВЕТ.
3. Выберите **«Передать ЧСС на другое устройство»**.
4. Активируйте режим сопряжения на внешнем устройстве.
5. Выберите на внешнем устройстве Grit X Pro.
6. Разрешите сопряжение внешнего устройства с Grit X Pro.
7. Вы должны увидеть свою ЧСС как на часах Polar, так и на внешнем устройстве. Когда будете готовы, начните тренировку на внешнем устройстве. Чтобы записать тренировку с помощью часов, вернитесь в предтренировочный режим и начните запись тренировки, коснувшись кнопки ОК.

### Как остановить передачу ЧСС

Выберите **«Остановить передачу»**. Передача данных ЧСС также прекращается, когда вы выходите из предтренировочного режима или останавливаете запись тренировки.

# 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 Grit X Pro. 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: 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 проанализировать каждую тренировку по плаванию, а также отследить свой прогресс за длительный период.



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 определяют ваш стиль плавания, а также фиксируют преодоленную дистанцию, время и темп, частоту гребков и время отдыха. Кроме того, используя показатель SWOLF, вы можете отслеживать свои успехи.

**Стили плавания.** Часы рассчитывают общие показатели за всю тренировку и показатели для конкретного стиля, определяя следующие стили плавания:

- Вольный стиль
- На спине
- Брасс
- Баттерфляй

**Темп и дистанция:** как только часы определяют ваш стиль плавания из четырех указанных выше, они смогут считать ваши повороты и с помощью этой информации вычислить точные значения темпа и дистанции. Показатели темпа и дистанции основаны на определении поворотов и заданной длине бассейна. С каждым поворотом часы добавляют одну длину бассейна к общей пройденной дистанции.

**Гребки:** этот показатель указывает на количество гребков, сделанных в минуту или на протяжении одной длины бассейна. Эта информация может использоваться для получения подробных сведений о вашей технике плавания, а также о ритме и времени плавания.

**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, 30 секунд и 10 гребков для того, чтобы проплыть бассейн, в сумме дают 40 очков SWOLF. Вообще, чем меньше очков SWOLF по определенной дистанции и стилю, тем вы эффективнее.

SWOLF – это показатель сугубо индивидуальный, поэтому не следует сравнивать его с таким же показателем других людей. Это скорее личный инструмент, который может помочь вам улучшить и отточить свою технику, а также определить оптимальную эффективность по разным стилям.

## Указание длины бассейна

Важно выбрать правильную длину бассейна, т. к. это значение влияет на темп, дистанцию 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 – ОТКРЫТАЯ ВОДА

При использовании профиля «Плавание – открытая вода» часы записывают дистанцию, время, темп, частоту гребков для вольного стиля, а также ваш маршрут.



Вольный стиль – это единственный стиль, поддерживаемый профилем по плаванию на открытой воде.

**Темп и дистанция:** часы используют GPS для расчета темпа и дистанции во время плавания.

**Частота гребков для вольного стиля:** часы фиксируют среднюю и максимальную частоту гребков (сколько гребков вы делаете за минуту) за тренировку.

**Маршрут:** маршрут записывается с использованием GPS, и вы можете просматривать его на карте после плавания в приложении и онлайн-сервисе Polar Flow. 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 ЧСС В ВОДЕ

Часы автоматически измеряют ЧСС 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 ЧСС на запястье, точности Polar Precision Prime достаточно для того, чтобы отслеживать среднюю частоту сердечных сокращений и зоны ЧСС во время плавательных тренировок, получать точные показания расхода калорий, тренировочную нагрузку в рамках тренировки и обратную связь о тренировочных преимуществах на основе зон ЧСС.

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 измерением ЧСС на запястье](#) для получения подробной информации о ношении часов во время тренировки.



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

## НАЧАЛО ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

1. Нажмите НАЗАД для входа в основное меню и выберите **«Начать тренировку»**, а затем перейдите в профиль **«Плавание»**, **«Плавание в бассейне»** или **«Плавание – открытая вода»**.
2. **При использовании профиля «Плавание» или «Плавание в бассейне»** убедитесь, что установлена правильная длина бассейна. Чтобы изменить длину бассейна, откройте быстрое меню, нажав «СВЕТ», выберите **«Длина бассейна»** и укажите требуемое значение.



Не начинайте запись тренировки, пока не окажетесь в бассейне, однако не нажимайте кнопки под водой.

3. Нажмите СТАРТ, чтобы начать запись тренировки.

## ВО ВРЕМЯ ПЛАВАНИЯ

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

- Ваша ЧСС и ЧСС ZonePointer
- Дистанция
- Продолжительность
- Время отдыха (плавание и плавание в бассейне)
- Темп (плавание – открытая вода)
- График ЧСС
- 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



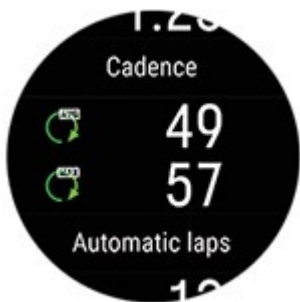
Калории

% жира в сожженных калориях



Средний темп

Максимальный темп



Ваша частота гребков (количество гребков в минуту)

- Средняя частота гребков
- Максимальная частота гребков

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.

## БАРОМЕТР

С помощью барометра можно определять следующие показатели: высоту, наклон, уклон, подъем и спуск. Для определения высоты используется давление воздуха. Датчик измеряет атмосферное давление, преобразовывая данные в показание высоты. Значения подъема и спуска отображаются в метрах/футах.

Барометрическая высота автоматически калибруется дважды с помощью GPS в течение первых минут тренировки. В начале тренировки до калибровки высота над уровнем моря определяется только барометрическим давлением воздуха, которое иногда может быть неточным в зависимости от условий. После калибровки высотные данные корректируются, поэтому любые неточные показания, полученные в начале тренировки, автоматически корректируются, а исправленные данные можно просмотреть в онлайн-сервисе Polar Flow и в приложении после тренировки, выполнив синхронизацию данных.

Для получения наиболее точных показаний высоты рекомендуется всегда калибровать устройство вручную, когда у вас есть надежные ориентиры, например вершина горы или топографическая карта, или когда вы находитесь на уровне моря. Высоту можно откалибровать вручную из полноэкранного режима тренировки с использованием высоты. Нажмите ОК, чтобы установить текущую высоту.

Грязь на устройстве может повлиять на точность высотных данных. Поддерживайте устройство в чистоте, чтобы обеспечить правильное измерение барометрической высоты.

## ДАнные О ВЫСОТЕ, КОГДА НЕТ ТРЕНИРОВКИ

Когда вы не тренируетесь, вы можете просмотреть текущую высоту и профиль высоты за последние 6 часов на циферблате **«Местоположение»**.

Перейдите в **«Режимы экрана»** и добавьте циферблат **«Местоположение»**, чтобы просматривать высоту на часах, когда вы не тренируетесь.

## КОМПАС

Чтобы пользоваться компасом во время тренировок, добавьте его к тем спортивным профилям, в которых он вам нужен. В онлайн-сервисе Polar Flow зайдите в **Спортивные профили >** выберите **Редактировать** в нужном спортивном профиле > перейдите в раздел **Связанные с устройством** и выберите **Grit X Pro > Режимы тренировки > Добавить новый > Полноэкранный > Компас** и выберите «Сохранить». Не забудьте синхронизировать новые настройки с часами.

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПАСА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Во время тренировки вы можете перелистывать циферблаты до режима отображения компаса с помощью кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ. На дисплее отобразятся ваше направление и стороны света.



#### Калибровка компаса

Возможно, вам будет предложено откалибровать компас во время тренировки. В этом случае следуйте инструкциям на дисплее.

Кроме того, вы можете откалибровать компас вручную из Быстрого меню. Приостановите тренировку, нажмите СВЕТ для доступа к Быстрому меню и выберите «Калибровать компас». Следуйте указаниям на дисплее.

#### Заблокируйте свое направление по компасу

Пользуясь компасом в режиме тренировки, нажмите ОК, чтобы заблокировать свое текущее направление. Отклонение от заблокированного курса будет показано на дисплее красным цветом.

Обратите внимание, что вначале необходимо выполнить калибровку компаса.



## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОМПАС ВНЕ ТРЕНИРОВОК

Чтобы использовать компас, когда вы не тренируетесь, добавьте циферблат компаса из **режимов экрана**. После добавления смахните влево или вправо в режиме отображения времени, пока не отобразится циферблат компаса.

### Заблокируйте свое направление по компасу

В режиме отображения компаса нажмите **ОК**, чтобы заблокировать свое текущее направление. Отклонение от заблокированного курса будет показано на дисплее красным цветом.

### Калибровка компаса

Для калибровки компаса прокрутите вниз до конца и выберите **«Калибровать»**.

## ПОГОДА

На циферблате погоды отображается почасовой прогноз на сегодня, а также прогноз на завтра с интервалами в 3 часа и прогноз на послезавтра с интервалами в 6 часов. Среди прочих отображаемых сведений о погоде — скорость и направление ветра, влажность и вероятность дождя.

Информация о погоде отображается только на циферблате погоды. В режиме отображения времени проведите пальцем влево или вправо, пока не отобразится циферблат погоды.

Для пользования функцией погоды на вашем мобильном устройстве должно быть установлено приложение Polar Flow, а часы должны быть сопряжены с этим устройством. Для получения информации о погоде необходимо также настроить службы определения местоположения (для iOS) или настройки местоположения (для Android).

### Прогноз на сегодня



- Местоположение прогноза
- Последнее обновление
- Обновить (отображается при необходимости обновления информации о погоде, например из-за смены местоположения, а также если с момента последнего обновления прошло немало времени)
- Текущая температура
- Ощущаемая температура
- Дождь
- Скорость ветра
- Направление ветра
- Влажность
- Почасовой прогноз



Weather forecast

11:00		17°	2 ↗
12:00		18°	2 ↗
13:00		19°	2 ↗
14:00		19°	2 ↗
15:00		19°	2 ↗
16:00		18°	2 ↗
17:00		18°	2 ↗
18:00		17°	2 ↗
19:00		17°	2 ↗
20:00		16°	2 ↗
21:00		16°	2 ↗
22:00		15°	2 ↗
23:00		15°	2 ↗

Обратите внимание, что журнал погоды (включая информацию о погоде во время тренировок) недоступен.

#### Прогноз на завтра





- Прогноз минимальной/максимальной температуры на каждый 3-часовой период

#### Прогноз на послезавтра




- Прогноз минимальной/максимальной температуры на каждый 6-часовой период

## ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩИЕ НАСТРОЙКИ

Энергосберегающие настройки позволяют вам продлить время тренировки, изменив скорость записи GPS, отключив измерение ЧСС на запястье и используя экранную заставку. Эти настройки позволяют оптимизировать использование аккумулятора и продлить работу часов во время очень длительных тренировок или при низком уровне заряда.

Для доступа к энергосберегающим настройкам нужно перейти в [Быстрое меню](#). Войти в быстрое меню можно в предтренировочном режиме, во время паузы на занятиях, а также во время перехода между тренировками по

нескольким видам спорта. В предтренировочном режиме это можно сделать касанием значка  или кнопки СВЕТ. В переходном режиме или во время паузы это можно сделать только с помощью кнопки СВЕТ.

После включения какой-либо из энергосберегающих настроек вы увидите, как это повлияло на расчетное время тренировки, в предтренировочном режиме. Обратите внимание, что энергосберегающие настройки устанавливаются отдельно для каждой тренировки. Эти настройки не сохраняются.



**i** Обратите внимание, что на расчетное время тренировки влияет температура окружающей среды. Если вы занимаетесь в холодную погоду, фактическое время тренировки может быть меньше, чем указанное значение перед началом занятия.

### **Скорость записи GPS**

Установите более низкую скорость записи GPS (с частотой интервалов в одну или две минуты). Это удобно во время очень длительных тренировок, когда необходимо продолжительное время работы от аккумулятора.

**i** Обратите внимание, что при использовании таких навигационных функций, как навигация по маршрутам, маршруты Komoot и участки Strava Live, необходимо установить скорость записи GPS один раз в секунду. Кроме того, этот параметр может влиять и на работу других функций, например на определение мощности бега, скорости/темпа и дистанции, в зависимости от спортивного профиля и используемых датчиков.

### **Измерение ЧСС на запястье**

Отключите измерение ЧСС на запястье. Отключите его для экономии энергии, когда вам не нужны данные о ЧСС. При использовании нагрудного ремня для отслеживания сердечного ритма измерение ЧСС на запястье отключено по умолчанию.

### **Экранная заставка**

Если во время занятия у вас нет необходимости постоянно следить за тренировочными данными, включите экранную заставку.

В этом режиме на дисплее отображается только время. Чтобы выйти из режима экранной заставки и просмотреть свои тренировочные данные, нажмите любую кнопку. Через 8 секунд дисплей снова перейдет в режим экранной заставки.

## **ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ**

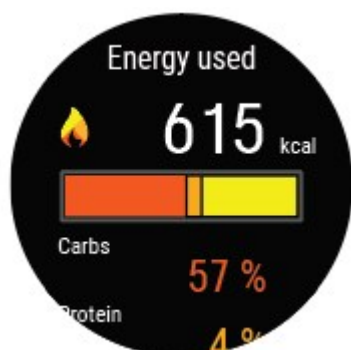
В аналитическом представлении источников энергии показано, в какой степени вы используете различные источники энергии (жиры, углеводы, белки) во время тренировки. Это представление станет доступно в сводке по тренировке на ваших часах сразу же по ее завершении. Более подробные сведения будут доступны в мобильном приложении Polar Flow после синхронизации данных.

Во время физической активности организм получает энергию в основном из углеводов и жиров. Чем выше интенсивность тренировки, тем больше углеводов вы расходуете по отношению к жирам, и наоборот. Роль белков обычно невелика, однако во время упражнений с высокой интенсивностью, а также при длительных тренировках организм может получать от 5 до 10 % энергии из белков.

Для расчета затрат различных источников энергии учитывается ЧСС, а также ваши физические параметры. В их число входят ваш возраст, пол, рост, вес, максимальная ЧСС, частота ЧСС в состоянии покоя, максимальное потребление кислорода, аэробный и анаэробный пороги. Рекомендуем настроить эти параметры как можно точнее, чтобы максимально точно рассчитывать данные о потреблении различных источников энергии.

## СВОДКА ПО ИСТОЧНИКАМ ЭНЕРГИИ

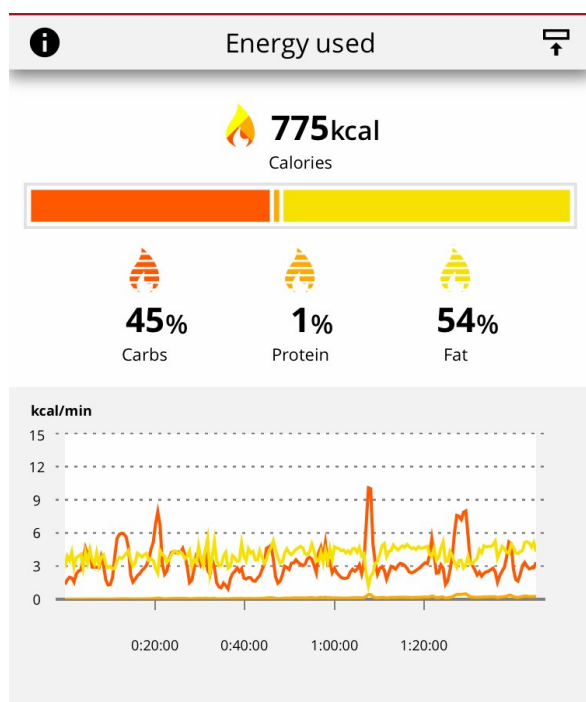
После тренировки отобразится следующая сводка по ней:



Углеводы, белки и жиры, израсходованные во время тренировки.

**i** Обратите внимание, что не следует трактовать количественные показатели источников энергии, расходуемых во время тренировки, как прямое руководство по приему соответствующей пищи после тренировки.

## ПОДРОБНЫЙ АНАЛИЗ В МОБИЛЬНОМ ПРИЛОЖЕНИИ POLAR FLOW



В приложении Polar Flow также можно увидеть, сколько различных источников энергии расходовалось на каждом этапе тренировки и каков суммарный объем использованных источников в течение тренировки. Из графика видно, как в зависимости от интенсивности и этапа тренировки изменяется потребление того или иного источника энергии. Также можно сравнивать аналитические представления по аналогичным тренировкам в динамике по времени и следить за тем, как развивается ваша способность расходовать жиры в качестве основного источника энергии.

Узнайте больше об источниках энергии из [Energy sources](#)

## УВЕДОМЛЕНИЯ С ТЕЛЕФОНА

Функция «Уведомления с телефона» позволяет получать на часах оповещения о входящих звонках, сообщениях и уведомлениях из приложений. Уведомления на часах будут такими же, как и на экране телефона. Уведомления доступны и в процессе тренировки и в то время, когда вы не тренируетесь. Вы можете выбрать, когда хотите их получать. Функция «Уведомления с телефона» доступна для телефонов на базе iOS и Android.

Для пользования функцией «Уведомления с телефона» на телефоне необходимо установить приложение Polar Flow, а также выполнить сопряжение с часами. См. инструкции в разделе [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.»**, **«Вкл. во время трен.»** или **«Всегда вкл.»**.

Уведомления с телефона также можно включать в настройках приложения Polar Flow на устройстве. 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 из-за постоянно активного Bluetooth-соединения.

## Не беспокоить

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

Чтобы включить эту функцию, откройте в часах **Настройки > Общие настройки > Не беспокоить**. Выберите **Выкл.**, **Вкл.** или **Вкл. (22:00–7:00)** и укажите период действия режима «Не беспокоить». Выберите его **«Начало»** и **«Окончание»**.

## ПРОСМОТР УВЕДОМЛЕНИЙ

Если вы не тренируетесь, при получении уведомления часы вибрируют и в нижней левой части дисплея отображается красная точка. Для просмотра уведомления нажмите НАЗАД и выберите **«Уведомления»** или поверните запястье и посмотрите на часы.

При получении уведомления во время тренировки часы вибрируют, и на экране отображается информация об абоненте. Чтобы удалить уведомления, нажмите кнопку ОК при просмотре и выберите **«Сбросить»**. Чтобы удалить все уведомления на часах, пролистайте вниз список уведомлений и выберите **«Сброс. все»**.

При входящем вызове часы вибрируют, и на экране отображается информация об абоненте. Вы можете принять или отклонить звонок, используя часы.



Phone notifications may function differently depending on the model of your Android phone.

## УПРАВЛЕНИЕ МУЗЫКОЙ

Во время тренировки вы можете с помощью часов управлять воспроизведением музыки и мультимедиа на телефоне. Когда вы не тренируетесь, это можно делать в режиме отображения времени. Чтобы включить управление музыкой, перейдите в **Настройки > Общие настройки > Управление музыкой**. Вы можете управлять музыкой из тренировочного дисплея, из режима отображения времени или использовать оба варианта. Выберите **«Тренировочный дисплей»** для управления музыкой во время занятий и **«Часы»** — для доступа к кнопкам управления музыкой из режима отображения времени, когда вы не тренируетесь. Также добавьте циферблат управления музыкой из меню **Режимы экрана > Управление музыкой**.

Управление музыкой доступно для телефонов на базе iOS и Android. Для управления музыкой необходимо установить на телефоне приложение Polar Flow, а также выполнить сопряжение с часами. См. инструкции в разделе [Сопряжение мобильного устройства с часами](#). После сопряжения часов и телефона через приложение Polar Flow на часах появятся настройки управления музыкой. Если вы настраивали часы через приложение Polar Flow, то сопряжение часов с телефоном уже выполнено.

## ИЗ ЦИФЕРБЛАТА «ЧАСЫ»

Когда вы не тренируетесь, удобно управлять воспроизведением музыки и мультимедиа на циферблате часов с элементами управления музыкой.



- В режиме отображения времени смахивайте влево или вправо, пока не дойдете до циферблата с кнопками управления музыкой.
- Кнопки управления позволяют ставить на паузу, воспроизводить или переключаться между песнями.



- Нажмите , чтобы перейти к регулировке громкости

## В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ


Если вы выберете управление музыкой из тренировочного дисплея, экран управления музыкой будет активирован, когда включен плеер и начата тренировка.



- Во время занятия нажмите кнопку ВВЕРХ, чтобы прокрутить до экрана управления музыкой в режиме тренировки.
- Нажмите ОК, чтобы появились кнопки предыдущая/следующая и пауза/воспроизведение. Переходите к предыдущей или следующей песне с помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ, а для паузы используйте ОК. Чтобы перейти к регулировке громкости, нажмите СВЕТ.

## СМЕННЫЕ БРАСЛЕТЫ

В Grit X Pro используется стандартный 22-миллиметровый браслет. 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 ЧСС и отслеживания сна.

 Мы не рекомендуем использовать металлические браслеты, так как они могут снизить точность GPS.

## ЗАМЕНА БРАСЛЕТА

Замена браслета на пружинных штифтах — быстрая и легкая процедура. Выберите понравившийся браслет из ассортимента Polar или используйте любой другой ремешок с 22-миллиметровыми пружинными штифтами.

1. Чтобы отсоединить ремешок, потяните рычаг для отвода фиксатора быстросъемного штифта к центру и вытяните ремешок из часов.
2. Чтобы закрепить ремешок, вставьте штифт (с противоположной стороны рычага) в отверстие на часах.
3. Потяните рычаг для отвода фиксатора быстросъемного штифта к центру браслета и совместите другой

- конец штифта с отверстием на часах.
- Отпустите рычаг, 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 помех из-за приема или передачи чужих данных. См. инструкции в разделе [Сопряжение датчиков с часами](#).

### ОПТИЧЕСКИЙ ДАТЧИК ЧСС POLAR OH1

Polar OH1 — это компактный оптический датчик ЧСС, который измеряет частоту сердечных сокращений на руке или виске. Он универсален и может использоваться с нагрудными ремнями и устройствами для измерения частоты сердечных сокращений на запястье. С помощью Polar OH1 вы можете передавать данные о частоте сердечных сокращений в реальном времени на спортивные часы, смарт-часы, Polar Beat или другое фитнес-приложение через Bluetooth и одновременно на устройства ANT+. Polar OH1 имеет встроенную память, так что вы можете начать тренировку только с OH1 и затем перенести данные тренировки на телефон. В комплект входит удобный пригодный для машинной стирки браслет и зажим для очков для плавания (в комплекте продукта Polar OH1+).

Его также можно использовать с приложениями Polar Club, Polar GoFit и Polar Team.

### POLAR VERITY SENSE

Polar Verity Sense — это универсальный и высококачественный оптический датчик ЧСС, который измеряет частоту сердечных сокращений на плече или виске. Polar Verity Sense — это отличная альтернатива нагрудным ремням и устройствам для измерения ЧСС на запястье. Его можно использовать с наручным ремешком или клипсой для плавательных очков, идущих в комплекте к продукту, или просто закрепить на любом участке тела, чтобы датчик плотно прилегал к коже. Polar Verity Sense обеспечивает вам максимальную свободу движений и подходит для самых разных видов спорта. А главное преимущество Polar Verity Sense — это возможность записывать ЧСС, дистанцию, темп и количество поворотов во время плавания в бассейне. Вы можете записать тренировочные данные во внутреннюю память датчика, а позже передать их на свой телефон. Кроме того, датчик можно подключить к вашим часам, чтобы следить за частотой сердечных сокращений непосредственно во время тренировки.

### ДАТЧИК ЧСС POLAR H10

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

Несомненно, что Polar Precision Prime является наиболее точной оптической технологией измерения частоты сердечных сокращений и работает где угодно. Однако в тех видах спорта, где сложно удерживать датчик на запястье неподвижно, где он находится рядом с мышцами или сухожилиями, которые движутся или на которые оказывается давление, для более достоверных значений частоты пульса рекомендуется использовать датчик ЧСС Polar H10 с нагрудным ремнем. Кроме того, датчик ЧСС Polar H10 — идеальный вариант для интервальных

тренировок с быстрыми забегами, поскольку более чутко реагирует на резкое повышение или снижение частоты сердечных сокращений.

Внутренняя память датчика ЧСС Polar H10 позволяет вам записать одну тренировку без использования мобильного приложения или подключения устройства для тренировок в доступной близости. Вам нужно лишь выполнить сопряжение датчика ЧСС Polar H10 с приложением Polar Beat и начать тренировку с использованием приложения. Таким образом, с помощью датчика ЧСС Polar H10 вы можете, например, записывать свои тренировки по плаванию. Для получения дополнительной информации см. страницы тех. поддержки для пользователей [Polar Beat](#) и [датчика ЧСС Polar H10](#).

При использовании датчика ЧСС Polar H10 во время занятий велоспортом вы можете установить часы на руль велосипеда для удобного просмотра своих тренировочных данных во время езды.

## **ДАТЧИК ЧСС POLAR H9**

Polar H9 – высококачественный датчик ЧСС для ежедневных занятий спортом. В комплекте к этому устройству для точного отслеживания ЧСС идет ремень Polar Soft Strap. Polar H9 идеально подходит как для Polar Beat, так и для многих сторонних приложений: вы можете с легкостью использовать свой телефон как фитнес-трекер. Технологии Bluetooth®, ANT+™ и 5 кГц обеспечивают подключение к различным спортивным устройствам и тренажерам. Благодаря измерению с помощью нагрудного ремня Polar H9 мгновенно реагирует на происходящие в вашем организме процессы и дает точный подсчет сжигаемых калорий.

Последнюю версию этого руководства пользователя и обучающие видео можно найти на странице [support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor](http://support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor).

## **ДАТЧИК БЕГА POLAR STRIDE SENSOR BLUETOOTH® SMART**

Датчик бега Bluetooth® Smart предназначен для бегунов, которые хотят усовершенствовать свою технику и повысить эффективность. Он позволяет вам просматривать информацию о скорости и дистанции прямо на бегу, на тренажере или на самой грязной дорожке.

- Он измеряет ваш каждый шаг и показывает скорость и дистанцию
- Помогает усовершенствовать технику бега, отображая частоту и длину шага
- Небольшой датчик надежно закрепляется на шнурках спортивной обуви
- Защищен от ударов и попадания влаги и готов к работе в любых условиях

## **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

### 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 можете сравнивать ваши значения мощности с показателями других велосипедистов (одного с вами пола и примерно таких же размеров). Наиболее объективное представление о своих успехах вы получите при сравнении результатов в ваттах на килограмм. Наблюдая, как ваша ЧСС соотносится с зонами мощности, вы сможете лучше понять свою эффективность.

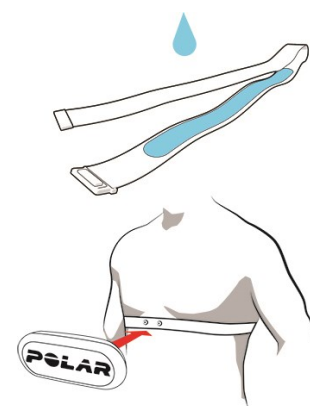
## СОПРЯЖЕНИЕ ДАТЧИКОВ С ЧАСАМИ

### Сопряжение датчика частоты сердечных сокращений с часами

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

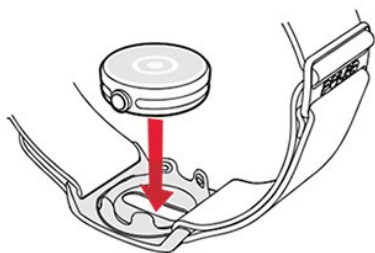
#### Polar H9, Polar H10

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).



#### Polar OH1+, Polar Verity Sense

1. Вставьте датчик в держатель наручного ремешка линзой вверх.



2. Включите датчик, нажав на кнопку и удерживая ее, пока не включится подсветка.
3. **Verity Sense:** Убедитесь, что датчик в режиме измерения ЧСС (отображается значок сердца). После выбора режима дождитесь, когда загорятся все шесть светодиодных индикаторов. После этого можно выполнить сопряжение с часами Polar.





4. В меню часов перейдите в **Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подключение датчика или другого устройства** и нажмите ОК.
5. Как только датчик частоты сердечных сокращений будет обнаружен, на дисплее отобразится ID устройства, например, **Polar Sense xxxxxxxx**. Нажмите ОК, чтобы начать подключение.
6. На дисплее отобразится надпись **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).

## Калибровка датчика бега

Есть два способа откалибровать датчик бега вручную с помощью быстрого меню. Выберите один из спортивных профилей для бега, а затем выберите **Калибровка датчика бега > Калибровать во время бега** или **Коэффициент калибровки**.

- **Калибровать во время бега:** начните тренировку и пробегите известную вам дистанцию. Дистанция должна быть более 400 метров. После этого нажмите ОК, чтобы начать этап. Установите дистанцию, которую вы пробежали, и нажмите ОК. Коэффициент калибровки обновлен.

**i** Обратите внимание, что во время калибровки вы не можете пользоваться таймером интервалов. Если вы включите таймер интервалов, часы попросят вас выключить его, чтобы включить ручную калибровку

датчика бега. Вы можете включить таймер из режима паузы быстрого меню после калибровки.

- **Коэффициент калибровки:** установите коэффициент калибровки вручную, если вы знаете коэффициент, который дает вам точное расстояние.

Более подробные инструкции по ручной и автоматической калибровке датчика бега представлены в разделе [Калибровка датчика бега Polar с помощью Grit X / Vantage V / Vantage M](#).

## 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

**i** 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. В меню часов перейдите в **Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подключение датчика или другого устройства** и нажмите ОК.
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. Как только датчик будет найден, на дисплее отобразится ID устройства. Нажмите ОК, чтобы начать подключение.
4. По завершении подключения вы увидите сообщение: **Pairing completed** (Подключение выполнено).

## Настройки велосипеда

1. Отображается **Датчик подключен к:** Выберите **Велосипед 1** или **Велосипед 2**. 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**

## ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

В мобильном приложении Polar Flow можно мгновенно получить визуальную интерпретацию данных о тренировке и активности. В нем также можно планировать тренировки.

### ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДАННЫЕ

С помощью приложения Polar Flow вы можете легко получить доступ к информации о ваших прошлых и запланированных тренировках, а также создать новые тренировочные цели. Вы можете создать быструю цель или цель с разделением на фазы.

Получите краткий обзор тренировки и сразу же проанализируйте все свои показатели. Просматривайте недельные сводки по своей тренировке в дневнике. С помощью функции [«Публикация изображения»](#) вы можете поделиться достижениями своей тренировки с друзьями.

### ДААННЫЕ ОБ АКТИВНОСТИ

Просматривайте подробные сведения о своей круглосуточной активности. Узнайте, насколько вы отстаете от своей цели суточной активности и как ее достичь. Отслеживайте сведения о преодоленной дистанции, основанные на количестве шагов, а также данные об израсходованных калориях.

### ДААННЫЕ О СНЕ

Отслеживайте свой сон и узнавайте, влияют ли на него изменения в вашей повседневной жизни. Находите оптимальный баланс между отдыхом, суточной активностью и тренировками. В приложении Polar Flow можно посмотреть время, продолжительность и качество сна.

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

### СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ

В приложении Polar Flow можно легко добавлять спортивные профили, редактировать их, удалять и менять местами. У вас может быть до 20 активных спортивных профилей в приложении Flow и часах.

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

### ПУБЛИКАЦИЯ ИЗОБРАЖЕНИЯ

С помощью функции «Публикация изображения» в приложении Polar Flow можно делиться изображениями со своими тренировочными данными в самых популярных соцсетях, таких как Facebook и Instagram. Вы можете поделиться либо существующим фото, либо сделать новое и добавить к нему тренировочные данные. 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](http://support.polar.com/en/support/Flow_app).

Перед использованием нового мобильного устройства (смартфона, планшета) необходимо предварительно выполнить его сопряжение с часами. Более подробную информацию можно найти в разделе [Сопряжение](#).

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 Polar Flow представлено на [странице службы поддержки приложения Polar Flow](#).

## ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW

В онлайн-сервисе Polar Flow можно составить план занятия, а также проанализировать все аспекты тренировки и получить подробные данные о своих показателях. Возможности настройки и персонализации часов позволяют добавлять различные спортивные профили и редактировать их параметры с учетом ваших потребностей. Кроме того, вы можете делиться своими спортивными достижениями с 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 странице [flow.polar.com/start](http://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.

### ДНЕВНИК

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

### ОТЧЕТЫ

Функция **«Отчеты»** дает вам возможность следить за своим прогрессом.

Отчеты по тренировкам — удобный способ отслеживания своих спортивных достижений на протяжении длительного периода. Для получения отчета за неделю, месяц или год вы можете выбрать вид спорта. В настраиваемом периоде можно выбрать как период, так и вид спорта для отчета. Выберите период времени и вид спорта из выпадающего перечня, а затем нажмите на значок колесика, чтобы выбрать данные для отображения на графике отчета.

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

### ПРОГРАММЫ

Программа бега Polar построена так, чтобы вы максимально эффективно двигались к своей цели. Она основана на зонах ЧСС Polar, и в ней учитываются ваши физические параметры и опыт тренировок. Это гибкая программа, которая адаптируется в соответствии с вашим прогрессом в ходе занятий. Программы бега Polar доступны для забегов на 5 км, 10 км, а также для полумарафонов и марафонов. В зависимости от программы предусмотрено от двух до пяти беговых тренировок в неделю. Это очень просто!

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

## СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ В POLAR FLOW

По умолчанию часы содержат 14 спортивных профилей. 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. Перетащите нужный вам вид спорта в начало списка.

Для просмотра этого видео щелкните одну из следующих ссылок:

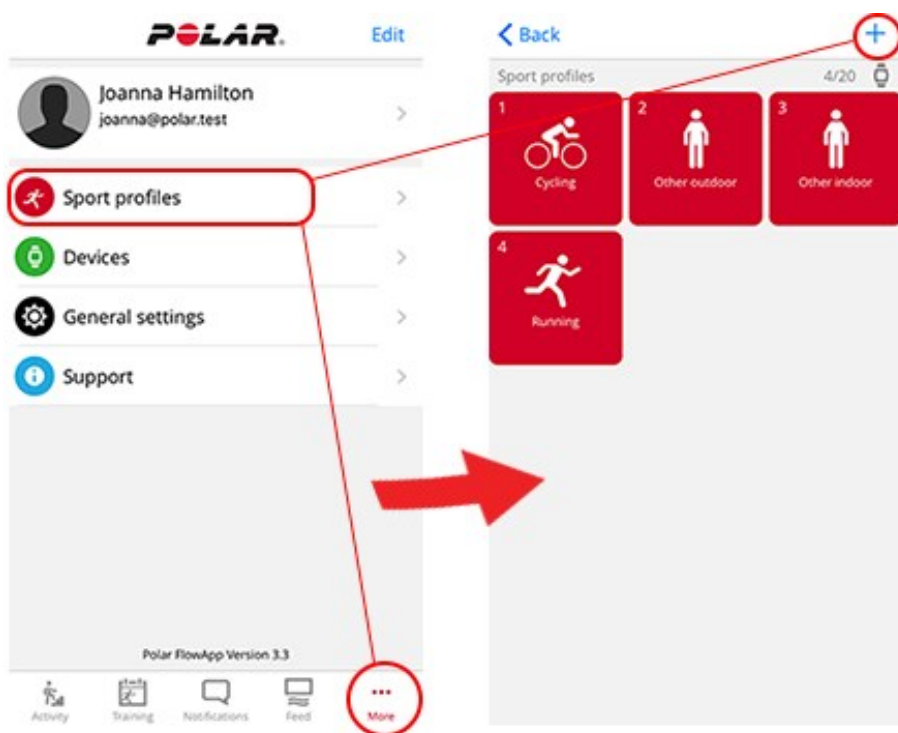
[Приложение Polar Flow | Редактирование спортивного профиля](#)

[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**.

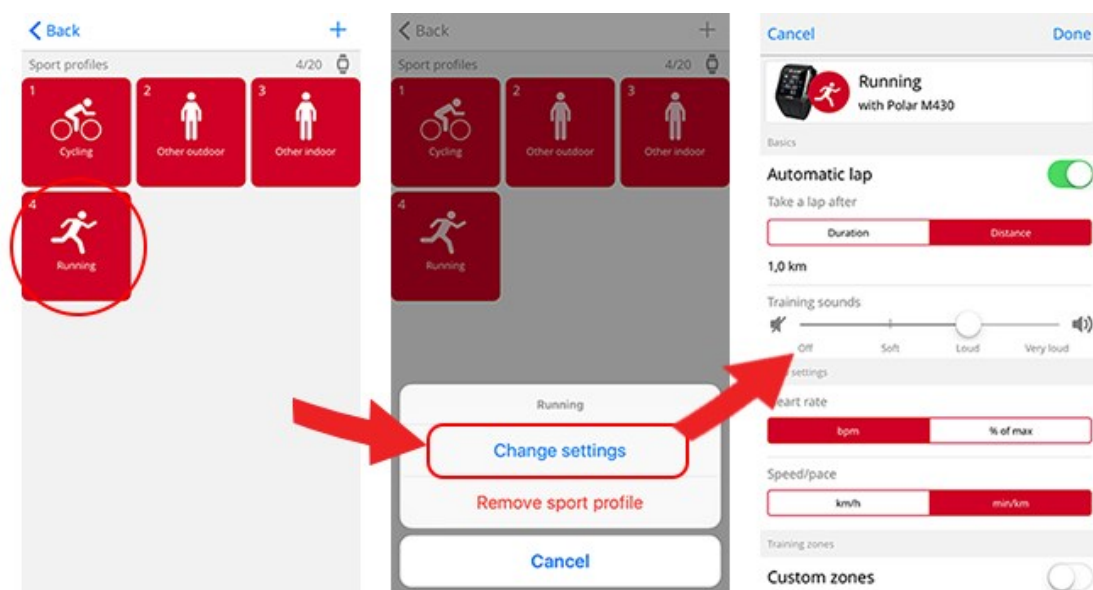
- Щелкните **Добавить спортивный профиль**, затем выберите вид спорта из перечня.
- Спортивный профиль добавлен в ваш список предпочитаемых видов спорта.

 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:

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



При помощи онлайн-сервиса Flow:

- Щелкните на ваше имя / фото профиля в верхнем правом углу.
- Выберите **Спортивные профили**.
- 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 продолжают, 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.



Обратите внимание, что в ряде профилей для занятий спортом в помещении, а также групповых и командных видов спорта параметр **ЧСС, видимый для других устройств**, включён по умолчанию. Это означает, что совместимые устройства, в которых используется беспроводная технология Bluetooth Smart, например, тренажёры, могут определить вашу частоту сердечных сокращений. Вы можете проверить, в каких спортивных профилях по умолчанию включена передача данных по Bluetooth, с помощью [списка профилей Polar Sport](#). Вы можете включить или отключить передачу данных по Bluetooth в настройках спортивного профиля.

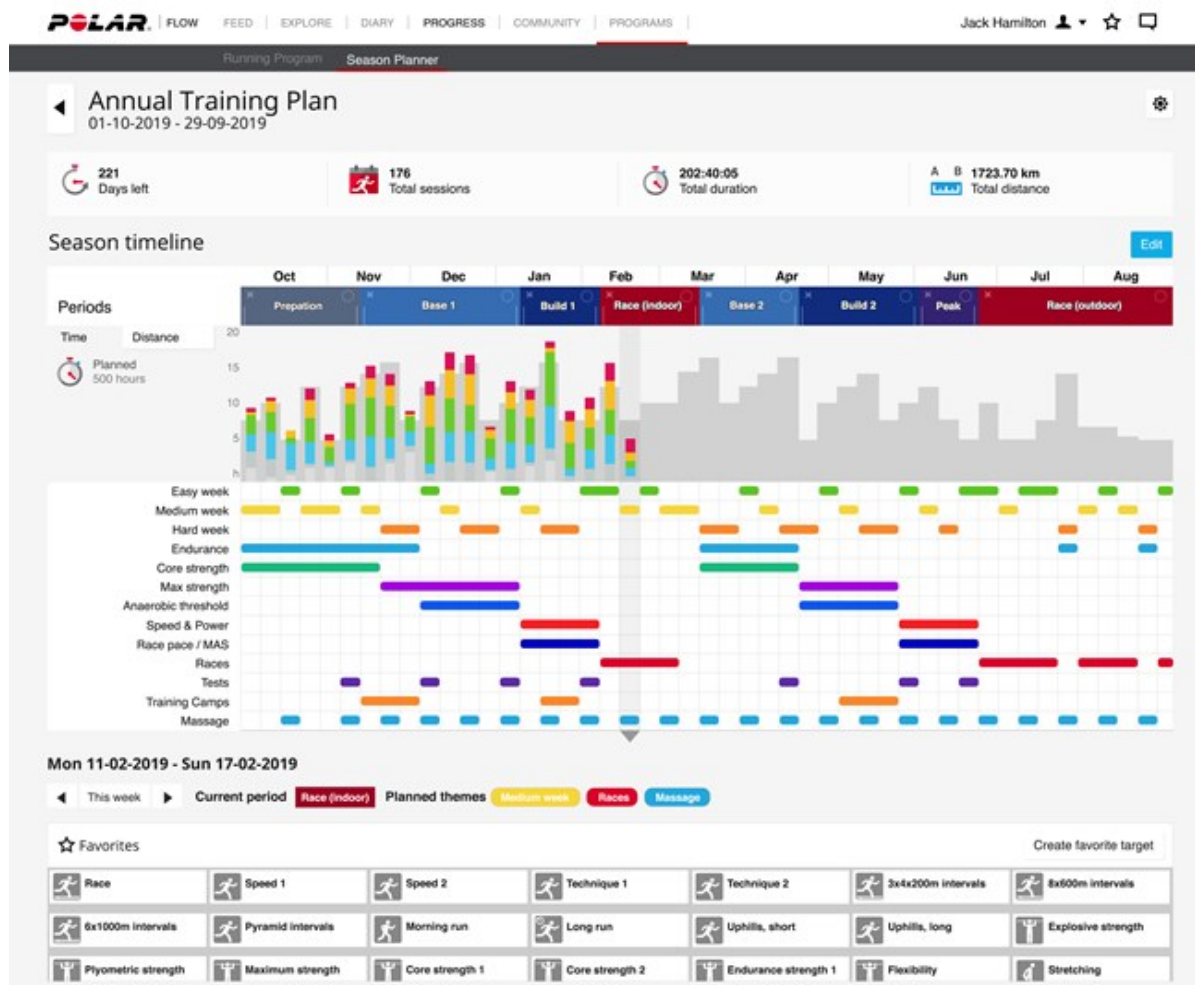
# ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

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 Polar 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».



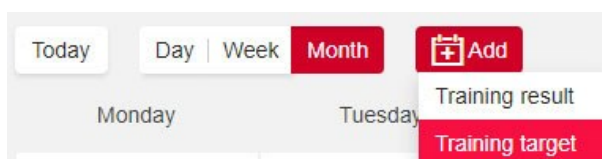
[Polar Flow for Coach](#) – это бесплатная удаленная тренерская платформа, которая позволяет тренеру детально спланировать тренировку: от планов на весь сезон до отдельных тренировок.

## 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 программы FlowSync или через приложение Polar Flow. Часы подскажут вам, как достичь своей цели во время тренировки.

Создание тренировочной цели в онлайн-сервисе Polar Flow:


1. Зайдите в раздел **Дневник**, нажмите **Добавить** > **Тренировочная цель**.




2. В меню «**Добавить тренировочную цель**» выберите «**Спорт**» и введите «**Название цели**» (максимум 45 символов), «**Дату**» и «**Время начала**», а также при желании какие-либо «**Примечания**».

Затем выберите тип цели из следующих:


### Целевая продолжительность

1. Выберите **Продолжительность**.
2. Укажите продолжительность.
3. Чтобы добавить цель в список избранного, нажмите на **Добавить в избранное** .
4. Нажмите на **Добавить в дневник**, чтобы добавить цель в свой **Дневник**.


### Целевая дистанция

1. Выберите **Дистанция**.
2. Укажите дистанцию.
3. Чтобы добавить цель в список избранного, нажмите на **Добавить в избранное** .
4. Нажмите на **Добавить в дневник**, чтобы добавить цель в свой **Дневник**.

### Целевые калории

1. Выберите **Калории**.
2. Укажите количество калорий.
3. Чтобы добавить цель в список избранного, нажмите на **Добавить в избранное** .
4. Нажмите на **Добавить в дневник**, чтобы добавить цель в свой **Дневник**.

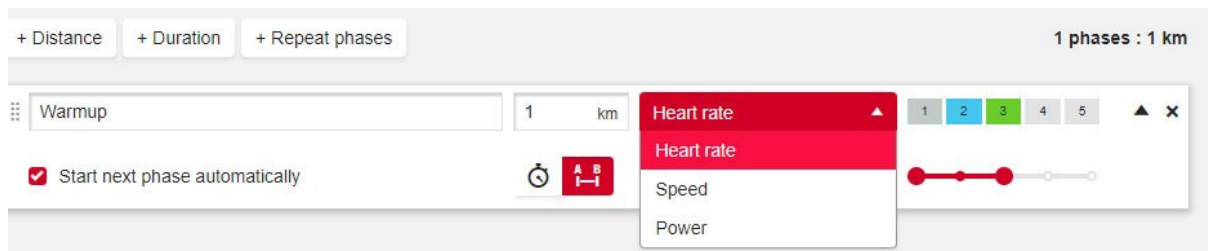
### Целевая скорость тренировки

1. Выберите **Скорость тренировки**.
2. Введите два из трех показателей: «**Продолжительность**», «**Дистанцию**» или «**Скорость тренировки**». Третье значение вы получите автоматически.
3. Чтобы добавить цель в список избранного, нажмите на **Добавить в избранное** .
4. Нажмите на **Добавить в дневник**, чтобы добавить цель в свой **Дневник**.

Обратите внимание, что параметр «Скорость тренировки» можно синхронизировать только с помощью Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V и Vantage V2.

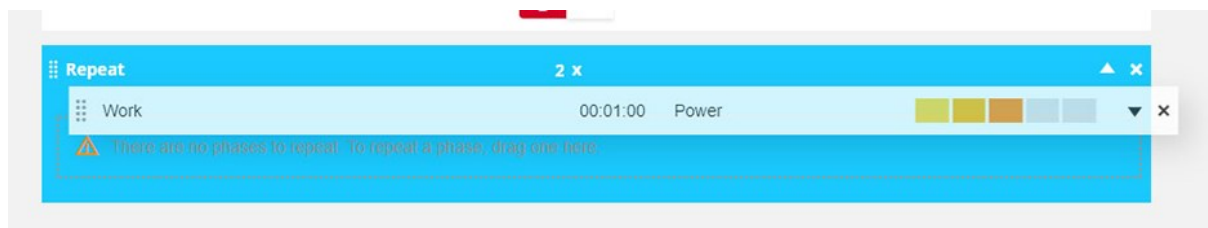
### Разделение на фазы

1. Выберите **Разделение на фазы**.
2. Добавьте фазы к своей цели. Нажмите **Продолжительность**, чтобы добавить фазу, основанную на продолжительности, или **Дистанция**, чтобы добавить фазу, основанную на дистанции. Выберите **Название** и **Продолжительность/Дистанцию** для каждой фазы.
3. Поставьте галочку рядом с **Начинать следующую фазу автоматически** для автоматического перехода к новой фазе. В противном случае вам придется это делать вручную.
4. Выберите **интенсивность фазы** на основании **ЧСС**, **скорости** или **мощности**.



Тренировочные цели на основе мощности для занятий с разделением на фазы в настоящее время поддерживаются только Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro и Vantage V2.

5. Если вы хотите повторить фазу, выберите **+ Повторить фазы** и перетащите нужные фазы в раздел для повторов.



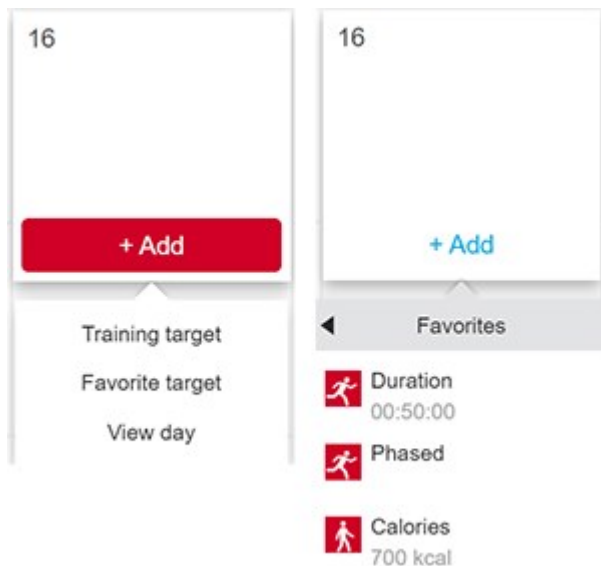
6. Нажмите на «Добавить в избранное» ☆, чтобы добавить цель в список избранного.
7. Нажмите на **Добавить в дневник**, чтобы добавить цель в свой **Дневник**.

## Как создать цель на основе избранной тренировочной цели

Если вы создали цель и добавили в избранное, то можете использовать ее в качестве шаблона для подобных целей. Это упростит процесс: вам не нужно будет делать это каждый раз с нуля, например создавать сложную тренировочную цель с разбиением на фазы.


Чтобы использовать существующий элемент избранного в качестве шаблона для тренировочной цели, выполните следующее:

1. Наведите указатель мыши на дату в **Дневнике**.
2. Нажмите **+Добавить > Избранная цель**, а затем выберите цель из списка **Избранного**.



3. Элемент избранного добавлен в дневник в виде запланированной на день цели. По умолчанию запланированное время для тренировочной цели установлено на 18:00.
4. Если вы хотите что-то изменить, нажмите цель в «Дневнике» и отредактируйте ее. Редактирование цели в этом режиме не повлечет за собой изменение первоначальной избранной цели.
5. Нажмите «Сохранить», чтобы обновить изменения.



Кроме того, вы можете изменять избранные тренировочные цели и создавать новые на странице «Избранное». Нажмите  в верхнем меню, чтобы перейти на страницу «Избранное».


## СИНХРОНИЗАЦИЯ ЦЕЛЕЙ С ЧАСАМИ

**Не забудьте синхронизировать тренировочные цели из онлайн-сервиса Polar Flow с часами с помощью программы FlowSync или приложения Polar Flow.** Если синхронизация не будет выполнена, цели будут отображаться только в разделах «Дневник» или «Избранное» онлайн-сервиса Polar Flow.


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

## СОЗДАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЦЕЛИ В ПРИЛОЖЕНИИ POLAR FLOW

Как создать тренировочную цель в приложении Polar Flow:

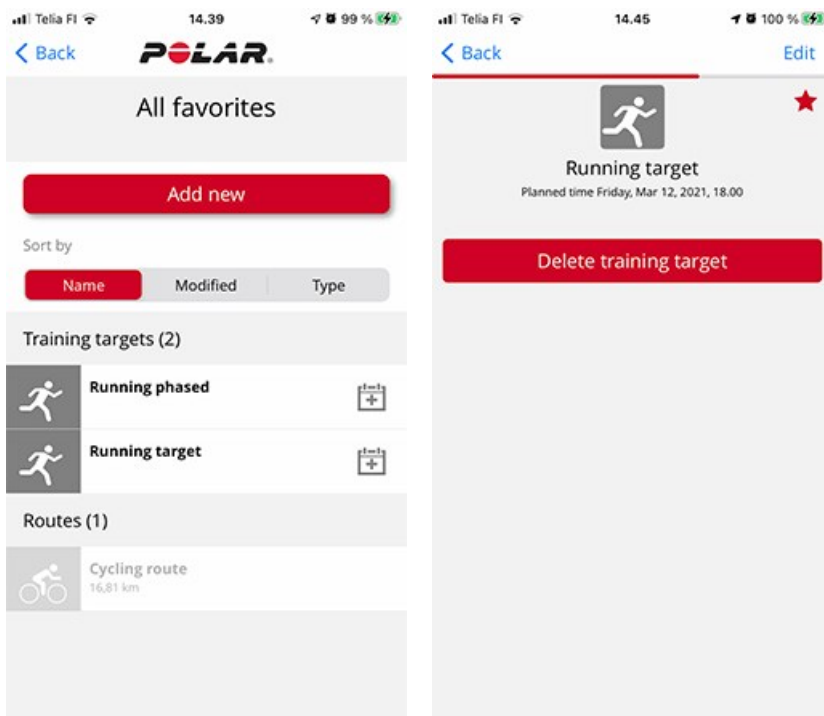
1. Зайдите в раздел **«Тренировка»** и нажмите  вверху страницы.
2. Затем выберите тип цели из следующих:

### Избранная цель

1. Выберите **«Избранная цель»**.
2. Выберите одну из существующих избранных целей или **«Добавить новую»**.
3. Коснитесь  рядом с существующей целью, чтобы добавить ее в свой дневник.
4. Выбранная вами тренировочная цель будет добавлена в календарь тренировок на сегодня. Откройте тренировочную цель из дневника, чтобы отредактировать целевое время.
5. При выборе «Добавить новую» вы можете создать в избранном новую цель: например **«Быструю цель»**, **«Разделение на фазы»**, **«Участок Strava Live»** или **«Маршрут Komoot»**.

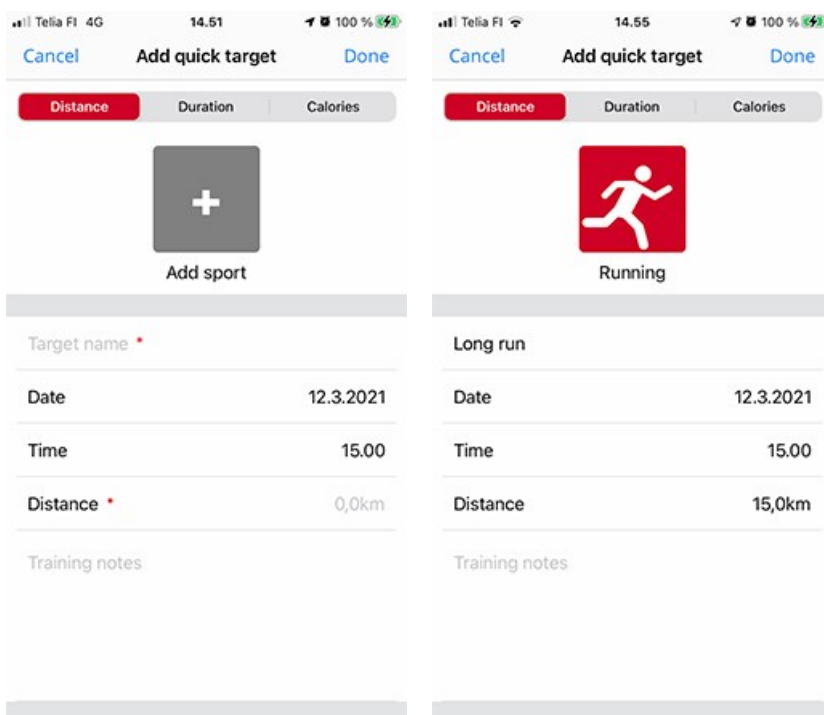


Цель «Маршрут Komoot» доступна только в моделях Grit X, Grit X Pro, Pacer Pro и Vantage V2, «Участок Strava Live» – в Grit X, Grit X Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V и Vantage V2.




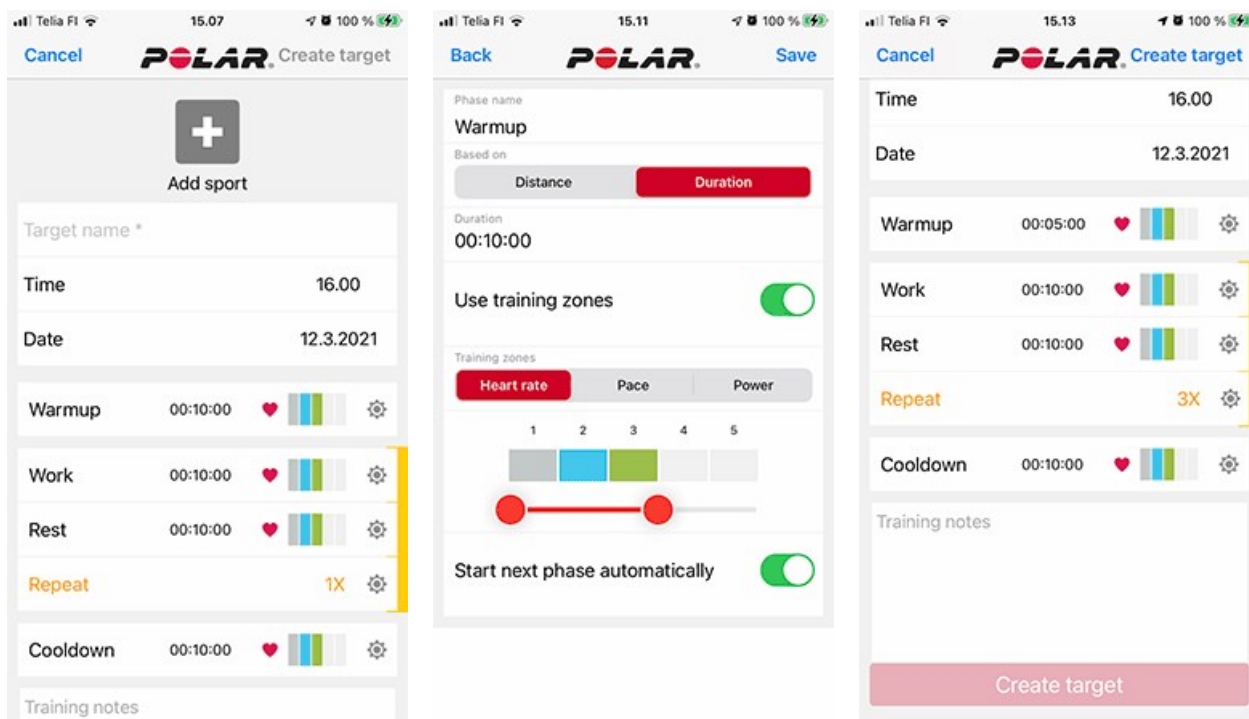
## Быстрая цель

1. Выберите **«Быстрая цель»**.
2. Выберите, если быстрая цель основана на дистанции, продолжительности или калориях.
3. Добавьте вид спорта.
4. Назовите цель.
5. Установите целевую дистанцию, продолжительность или количество калорий.
6. Коснитесь **«Готово»**, чтобы добавить цель в дневник тренировок.



## Разделение на фазы

1. Выберите **«Разделение на фазы»**.
2. Добавьте вид спорта.
3. Назовите цель.
4. Задайте для цели время и дату.
5. Коснитесь значка  рядом с фазой, чтобы изменить настройки фазы.
6. Коснитесь **«Создать цель»**, чтобы добавить цель в дневник тренировок.




Синхронизируйте часы с приложением Polar Flow, чтобы перенести тренировочную цель на часы.

## ИЗБРАННОЕ

В разделе **«Избранное»** онлайн-сервиса Polar Flow или мобильного приложения Polar Flow вы можете сохранять и редактировать избранные тренировочные цели. Избранное можно использовать в качестве запланированных целей на часах. Для получения более подробной информации см. раздел [Планируйте свои тренировки в онлайн-сервисе Polar Flow](#).

Вы можете увидеть максимальное количество записей, которое допускается вашими часами. Количество записей избранного в онлайн-сервисе Polar Flow не ограничено. Если онлайн-сервис Polar Flow хранит более 100 записей, на ваши часы при синхронизации передаются первые 100 записей. Порядок записей можно изменять перетаскиванием. Выберите запись и перетащите в нужное вам место списка.

### ДОБАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЦЕЛИ В ИЗБРАННОЕ:

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

или

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

## РЕДАКТИРОВАНИЕ ЗАПИСИ В «ИЗБРАННОМ»

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

## УДАЛЕНИЕ ЗАПИСИ ИЗ «ИЗБРАННОГО»

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 тренировочной целью. Запись будет удалена из списка.

## СИНХРО- \НИЗАЦИЯ

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

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

**i** 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.

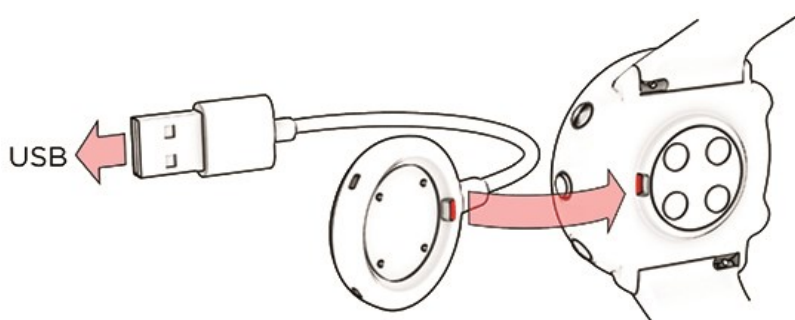
Ваши часы работают от встроенного перезаряжаемого аккумулятора. Перезаряжаемые аккумуляторы имеют ограниченное число циклов зарядки. Вы можете заряжать и разряжать аккумулятор более 500 раз до того, как заметите ощутимую потерю производительности. Число циклов зарядки зависит от особенностей и условий эксплуатации.

**i** 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. Заряжать аккумулятор можно также от сетевой розетки. Для зарядки от сетевой розетки вам потребуется USB-адаптер (в комплект не входит).

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.

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

## ЗАРЯДКА ЧАСОВ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Не пытайтесь заряжать часы во время тренировки с помощью портативного зарядного устройства, такого как блок питания. Если вы подключаете часы к источнику питания во время тренировки, батарея не заряжается. При

подключении к зарядному кабелю во время тренировки пот и влага могут вызвать коррозию и повредить зарядный кабель и часы. Кроме того, если вы начинаете тренировку во время зарядки часов, зарядка останавливается.

## 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 Grit X Pro 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 их 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 ЧСС**

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

Не наносите духи, лосьон, кремы для загара, солнцезащитные средства или средства от насекомых на тот участок руки, где вы носите часы. В случае попадания на устройство этих или других химических веществ необходимо вымыть часы легким мыльным раствором, а затем хорошо промыть под проточной водой.

## **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 подвергайте устройство воздействию экстремально низких (ниже  $-10^{\circ}\text{C}/14^{\circ}\text{F}$ ) и высоких (выше  $50^{\circ}\text{C}/120^{\circ}\text{F}$ ) 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**

Продукты Polar (устройства для тренировок, трекеры активности и аксессуары) показывают уровень физиологического напряжения и динамику восстановления во время и после тренировки. Устройства для тренировок и трекеры активности Polar измеряют ЧСС и/или отслеживают физическую активность. Устройства для тренировок Polar со встроенным датчиком GPS показывают скорость, дистанцию и местоположение. В паре с совместимым аксессуаром Polar устройства для тренировок Polar показывают скорость и дистанцию, частоту шагов или педалирования, местоположение и мощность. На странице [www.polar.com/en/products/accessories](http://www.polar.com/en/products/accessories) приведен полный список совместимых аксессуаров. Устройства для тренировок 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 для тренировок Polar для измерения параметров окружающей среды, если такое измерение требует профессиональной или промышленной точности.

## **ПОМЕХИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ**

**Электромагнитные помехи и тренировочное оборудование**

Рядом с электрическими устройствами могут возникать помехи. Кроме того, помехи во время занятий с устройством для тренировок могут создавать базовые станции беспроводных локальных сетей. Чтобы избежать неустойчивых показаний или неправильного функционирования устройства, отойдите от возможных источников помех.

Тренировочное оборудование с электронными или электрическими компонентами, такими как светодиодные дисплеи, двигатели или электрические тормоза, может вызывать посторонние случайные сигналы. Для решения этих проблем попробуйте следующее:

1. снимите с груди ремень с датчиком ЧСС и используйте тренировочное оборудование как обычно.
2. Перемещайте устройство для тренировок до тех пор, пока вы не найдете зону, в которой на нем не отображаются побочные сигналы или не мигает символ сердца. Помехи часто проявляются с наибольшей интенсивностью перед панелью дисплея оборудования, при этом левая и правая стороны дисплея относительно свободны от посторонних сигналов.
3. Снова наденьте на грудь ремень с датчиком ЧСС и старайтесь держать устройство для тренировок в этой защищенной от помех зоне.

Если устройство для тренировок все равно не работает с тренировочным оборудованием, возможно, слишком много электрошумов для корректного беспроводного измерения ЧСС.

## ЗДОРОВЬЕ И ТРЕНИРОВКИ

Тренировки могут быть связаны с определенным риском. Перед началом регулярных занятий по программе тренировок рекомендуется ответить на следующие вопросы, касающиеся вашего состояния здоровья. Если вы ответите «Да» на любой из этих вопросов, мы рекомендуем перед началом программы тренировки проконсультироваться с врачом.

- Вы не занимались регулярной физической активностью в течение последних 5 лет?
- У вас высокое кровяное давление или повышенный уровень холестерина в крови?
- Вы принимаете какие-либо лекарства для сердца или кровяного давления?
- У вас возникали проблемы с дыханием?
- Есть ли у вас симптомы какой-либо болезни?
- В настоящее время вы восстанавливаетесь после тяжелой болезни или лечения?
- Вы пользуетесь кардиостимулятором или другим имплантированным электронным устройством?
- Вы курите?
- Вы беременны?

Обратите внимание, что помимо интенсивности тренировки на ЧСС также могут влиять лекарства от сердечных заболеваний, кровяного давления, психологических состояний, астмы, нарушений дыхания и пр., а также некоторые энергетические напитки, алкоголь и никотин.

В процессе тренировки важно следить за реакцией своего тела. **Если во время занятия вы почувствовали внезапную боль или чрезмерную усталость, рекомендуется прекратить тренировку или снизить ее интенсивность.**

**Примечание.** Если у вас имплантирован кардиостимулятор или другое электронное устройство, вы можете использовать продукты Polar. Теоретически продукты Polar не могут вызывать помехи для кардиостимулятора. На практике не поступало сообщений о том, что кому-то приходилось когда-либо сталкиваться с такими помехами. Однако из-за разнообразия доступных устройств мы не можем дать официальную гарантию совместимости наших продуктов со всеми кардиостимуляторами или другими имплантированными устройствами. Если вы сомневаетесь или испытываете необычные ощущения при использовании продуктов Polar, проконсультируйтесь с врачом или обратитесь к производителю имплантированного электронного устройства, чтобы определить безопасность использования продукта в вашем конкретном случае.

Если у вас аллергия на какое-либо вещество при его контакте с кожей, или если вы подозреваете аллергическую реакцию из-за использования продукта, проверьте материалы, перечисленные в разделе [Технические характеристики](#). В случае появления кожной реакции прекратите использование продукта и обратитесь к врачу.

Также сообщите в Службу поддержки Polar о реакции вашей кожи. Во избежание кожной реакции носите датчик ЧСС поверх рубашки, хорошо смочив ткань под электродами, чтобы обеспечить безупречную работу устройства.



Комбинированное воздействие влаги и интенсивного трения могут привести к стиранию цвета с поверхности датчика ЧСС или браслета и загрязнению светлой одежды. Это может также привести к выцветанию более темного цвета с одежды и загрязнению светлых устройств для тренировок. Для сохранения первоначальной светлой окраски устройства для тренировок не носите линяющую одежду во время занятий. Нанося на кожу духи, лосьон, крем для загара, солнцезащитное средство или средство от насекомых, убедитесь, что эти вещества не контактируют с устройством для тренировок или датчиком ЧСС. Если вы тренируетесь в холодную погоду (при температуре от -20 °C до -10 °C / -4 °F — 14 °F), рекомендуем носить устройство для тренировок непосредственно на коже, прикрывая сверху рукавом куртки.

## **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. ХРАНИТЕ АККУМУЛЯТОРЫ В НЕДОСТУПНОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЕСТЕ.**

Датчики ЧСС Polar (например, H10 и H9) работают на аккумуляторах таблеточного типа. Аккумулятор таблеточного типа легко проглотить — его попадание в организм уже через два часа может вызвать серьезные ожоги внутренних органов и привести к летальному исходу. **Храните новые и использованные аккумуляторы в недоступном для детей месте.** Если аккумуляторный отсек плотно не закрывается, прекратите использование продукта и положите в такое место, где дети не смогут его достать. **Если вы предполагаете, что аккумулятор могли проглотить или поместить внутрь какой-либо части тела, немедленно обратитесь к врачу.**

Ваша безопасность важна для нас. Благодаря продуманной форме датчика бега Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart вероятность зацепиться за что-либо при его использовании сведена к минимуму. Но в любом случае будьте осторожны при тренировке с датчиком бега, например в зарослях кустарника.

## **БЕЗОПАСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОДУКТА POLAR**

Обновления безопасности данных производятся в течение двух лет после объявленной даты окончания срока действия продукта. Продукт Polar следует обновлять регулярно, а также сразу после сообщения о наличии новой версии прошивки, полученного от мобильного приложения Polar Flow или программного обеспечения Polar FlowSync на компьютере.

Данные тренировки и другие сведения, сохраненные на устройстве Polar, включают в себя вашу конфиденциальную личную информацию (имя, физические параметры, общее состояние здоровья и местоположение). Данные о местоположении могут использоваться для отслеживания вас во время тренировок и для определения ваших обычных маршрутов. Поэтому соблюдайте особую осторожность при хранении устройства, когда вы его не используете.

Если вы получаете уведомления с телефона на своем наручном устройстве, имейте в виду, что сообщения от определенных приложений будут отображаться на дисплее браслета. Ваши последние сообщения также можно просмотреть из меню устройства. Чтобы обеспечить конфиденциальность личных сообщений, не пользуйтесь функцией уведомлений с телефона.

Перед передачей устройства третьей стороне для тестирования или перед продажей необходимо выполнить сброс к заводским настройкам и удалить устройство из учетной записи Polar Flow. Сброс к заводским настройкам можно выполнить с помощью программного обеспечения FlowSync на компьютере. Сброс к заводским настройкам очистит память устройства, и оно больше не будет связано с вашими данными. Чтобы удалить устройство из учетной записи Polar Flow, войдите в онлайн-сервис Polar Flow, выберите продукты и нажмите кнопку «Удалить» рядом с продуктом, который вы хотите удалить.

Те же самые тренировки также сохраняются на вашем мобильном устройстве с приложением Polar Flow. Дополнительно на мобильном устройстве можно включить различные опции для повышения безопасности,

такие как строгая аутентификация и шифрование. Подробные инструкции можно найти в руководстве пользователя мобильного устройства.

При использовании онлайн-сервиса Polar Flow мы рекомендуем использовать пароль длиной не менее 12 символов. Если вы пользовались онлайн-сервисом Polar Flow на общедоступном компьютере, не забудьте очистить кэш и историю просмотра, чтобы другие пользователи не могли получить доступ к вашей учетной записи. Кроме того, не разрешайте браузеру сохранять или запоминать пароль для онлайн-сервиса Polar Flow, если это не ваш личный компьютер.

О любых проблемах, связанных с безопасностью, можно сообщить по адресу [security\(a\)polar.com](mailto:security@polar.com) или в службу поддержки Polar.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

### GRIT X PRO

Тип аккумулятора:	Перезаряжаемый литий-полимерный аккумулятор 346 мА·ч
Время работы:	<p>Время работы аккумулятора: до 40 часов в режиме тренировки (с использованием GPS и датчика пульса на запястье) и до 7 дней в режиме часов с непрерывным отслеживанием ЧСС. Доступно несколько вариантов энергосбережения.</p> <p>Благодаря нескольким вариантам энергосбережения, время работы в режиме тренировки можно продлить до 100 часов.</p>
Рабочая температура:	от -20 °C до +50 °C / от -4 °F до 122 °F. Температура ниже -10 °C / -14 °F может сократить срок службы аккумулятора и повлиять на работу устройства.
Материалы часов:	<p><b>Black DLC</b></p> <p>Устройство: сапфировое защитное стекло, полиамид PA12 + стекловолокно 30 %, ТПЭ, нержавеющая сталь, ПММА, алмазоподобное углеродное покрытие</p> <p>Браслет: фторкаучук</p> <p>Пряжка: нержавеющая сталь</p> <p><b>Nordic Copper</b></p>

Устройство: сапфировое защитное стекло, полиамид PA12 + стекловолокно 30 %, ТПЭ, нержавеющая сталь, ПММА

Браслет: фторкаучук

Пряжка: нержавеющая сталь

### **Arctic Gold**

Устройство: сапфировое защитное стекло, полиамид PA12 + стекловолокно 30 %, ТПЭ, нержавеющая сталь, ПММА

Браслет: фторкаучук

Пряжка: нержавеющая сталь

### **Titan**

Устройство: сапфировое защитное стекло, полиамид PA12 + стекловолокно 30 %, ТПЭ, титан, ПММА

Черно-красный браслет: перфорированная кожа (растительного дубления)

Черный браслет: фторкаучук

Пряжка: нержавеющая сталь

Материалы кабеля:

ЛАТУНЬ, ПОЛИАМИД 66+ПОЛИАМИД 6, ПОЛИКАРБОНАТ, УГЛЕРОДИСТАЯ СТАЛЬ, НЕЙЛОН

Точность часов:

Лучше  $\pm 0,5$  секунды в день при температуре 25 °C / 77 °F

Точность GNSS:

Средняя точность маршрута: 5 м

Точность дистанции:  $\pm 2$  %

Такая точность достижима в условиях открытой местности, когда здания или деревья не мешают приему сигналов спутника. В городских или

	лесистых районах эти значения достижимы, но могут иногда изменяться.
Разрешение высоты:	1 м
Разрешение подъема/спуска:	5 м
Максимальная высота:	9000 м / 29525 футов
Частота взятия отсчетов:	1 с
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 миль/ч (при измерении скорости с помощью датчика бега Polar))
Водостойкость:	100 м (подходит для плавания)
Объем памяти:	До 90 часов тренировок с GPS и ЧСС в зависимости от ваших настроек языка.
Дисплей	Всегда включенный цветной сенсорный дисплей. Размер 1,2", разрешение 240 x 240. Сапфировое защитное стекло с покрытием против отпечатков пальцев.
Максимальная мощность	5 мВт
Частота	2,402–2,480 ГГц

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 POLAR 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.

С самой новой информацией о совместимости можно ознакомиться на странице [support.polar.com](http://support.polar.com).

## СОВМЕСТИМОСТЬ ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ POLAR FLOW

С самой новой информацией о совместимости можно ознакомиться на странице [support.polar.com](http://support.polar.com).

## ВОДОСТОЙКОСТЬ ПРОДУКТОВ POLAR

Большинство изделий Polar можно носить во время плавания. Тем не менее, они не являются устройствами для дайвинга. Чтобы устройство оставалось водостойким, не нажимайте на его кнопки под водой.



**Устройства Polar с функцией измерения ЧСС на запястье** пригодны для купания и плавания. Они будут собирать данные об активности на основании движений вашего запястья в том числе во время плавания. Однако в результате проведения тестов мы обнаружили, что измерение ЧСС на запястье в воде работает хуже, поэтому мы не рекомендуем использовать этот способ измерений для плавания.

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

Продукция Polar подразделяется на четыре категории водостойкости. Посмотрите категорию водостойкости вашего продукта 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.

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

## НОРМАТИВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ



Этот продукт соответствует требованиям Директив 2014/53/ЕС, 2011/65/ЕС и 2015/863/ЕС. Соответствующая декларация о соответствии продукции требованиям технических регламентов и другая нормативная информация для каждого продукта представлены на странице [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



Маркировка в виде перечеркнутого мусорного бака показывает, что продукты Polar являются электронными устройствами и подпадают под действие Директивы Европарламента и Совета Европейского Союза 2012/19/ЕС об отходах электрического и электронного оборудования (WEEE), а используемые в продуктах батарейки и аккумуляторы – под действие Директивы Европарламента и Совета Европейского Союза 2006/66/ЕС от 6 сентября 2006 г. о батарейках и аккумуляторах и отходах батареек и аккумуляторов. Поэтому продукты Polar, а также используемые в них батарейки и аккумуляторы следует утилизировать отдельно в странах ЕС. Компания Polar рекомендует следовать местным правилам утилизации отходов и за пределами Евросоюза и, по возможности, сдавать продукты, батарейки и аккумуляторы в соответствующие пункты утилизации электронных устройств, чтобы свести к минимуму возможное воздействие отходов на окружающую среду и здоровье человека.

Чтобы увидеть маркировочные бирки Grit X Pro, 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 можно отремонтировать или заменить изделие в любом авторизованном главном сервисном центре Polar 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, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Предприятие Polar Electro Oy имеет сертификацию ISO 9001:2015.

© 2021 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 товарной 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.

- Материал, представленный в данном руководстве, носит исключительно информационный характер. Производитель оставляет за собой право без предварительного уведомления вносить изменения в описываемую продукцию в рамках программы постоянного развития.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy не дает никаких заверений или гарантий в отношении данного руководства или описанной в нем продукции.
- 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 08.2024