

POLAR®

POLAR IGNITE



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание	2
Руководство пользователя Polar Ignite	7
Введение	7
Извлекайте максимум пользы из Polar Ignite	8
Приложение Polar Flow	8
Онлайн-сервис Polar Flow	8
Начало работы	9
Настройка часов	9
Вариант А: Настройка через телефон или с помощью приложения Polar Flow	10
Вариант Б: Настройка через компьютер	10
Вариант С: Настройка из часов	10
Функции кнопок управления и сенсорный экран	11
Цветной сенсорный дисплей	11
Просмотр уведомлений	12
Жест активации подсветки	12
Циферблаты	12
Активация подсветки	15
Жест активации подсветки	15
Функция «Не беспокоить»	16
Подсветка всегда включена во время тренировки	16
Меню	16
Быстрые настройки	18
Сопряжение телефона с часами	19
Перед подключением телефона:	19
Как подключить телефон:	19
Удаление сопряженного устройства	20
Обновление программного обеспечения	20
С помощью телефона или планшета	20
С помощью компьютера	21
Настройки	22
Общие настройки	22
Сопряжение и синхронизация	22
Непрерывное отслеживание ЧСС	22
Режим «В самолете»	22
Не беспокоить	22
Уведомления с телефона	23
Единицы измерения	23
Язык	23
Напоминание об отсутствии активности	23
Вибрация	23
Я ношу часы на	23
Спутники позиционирования	23
Информация о часах	24
Физические параметры	24
Вес	24
Рост	24
Дата рождения	24
Пол	25

Опыт тренировок	25
Цель физической активности	25
Желаемое время сна	26
Максимальная ЧСС	26
Частота сердечных сокращений в состоянии покоя	26
VO2max	27
Настройки часов	27
Будильник	27
Вид часов	27
Время	27
Дата	28
Первый день недели	28
Значки дисплея	28
Перезагрузка и перезапуск	29
Чтобы перезагрузить часы	29
Чтобы сбросить часы к настройкам по умолчанию	29
Тренировка	30
Измерение частоты пульса на запястье	30
Ношение часов во время измерения частоты пульса на запястье или отслеживания сна	30
Ношение часов, когда частота пульса на запястье не измеряется и не отслеживается сон/Nightly recharge	31
Начать тренировку	31
Начало запланированной тренировки	32
Быстрое меню	33
В процессе тренировки	35
Просмотр режимов тренировки	35
Установка таймеров	36
Таймер интервалов:	36
Таймер обратного отсчета	37
Настройки автоматической записи этапа	37
Тренировка с быстрой целью	38
Изменение тренировочной фазы при последовательной тренировке	38
Уведомления	39
Приостановка / завершение тренировки	39
Сводка по тренировке	39
После тренировки	39
Тренировочные данные в приложении Polar Flow	41
Тренировочные данные в онлайн-сервисе Polar Flow:	41
Функции	42
GPS	42
Дата истечения срока действия A-GPS	42
Функции GPS	42
Функция персональных рекомендаций Smart Coaching	43
Nightly Recharge™: показатель восстановления	43
Данные о статусе ВНС в приложении Flow	46
Данные о статусе сна в Polar Flow	46
По упражнениям	47
По сну	47
По регулированию уровней энергии	48
Отслеживание сна Sleep Plus Stages™	49
FitSpark™: ежедневное руководство по тренировкам	54
В процессе тренировки	56

Дыхательная гимнастика Serene™	58
Фитнес-тест с измерением ЧСС на запястье	60
Перед проведением теста	61
Проведение теста	61
Результаты тестирования	62
Классы уровней физического состояния	62
Мужчины	62
Женщины	62
VO2max	63
Training Load Pro™	63
Кардионагрузка	63
Ощущаемая нагрузка	64
Тренировочная нагрузка в рамках однократной тренировки	64
Напряжение и выносливость	65
Статус кардионагрузки	65
Долгосрочный анализ в приложении и онлайн-сервисе Flow	65
Беговая программа Polar	66
Создание программы бега	67
Начало работы над целью по бегу	67
Отслеживайте свой прогресс	68
Running Index	68
Анализ за короткий период	69
Анализ за длительный период	70
Тренировочные преимущества	71
Функция подсчета калорий Smart Calories	72
Непрерывное отслеживание ЧСС	72
Непрерывное отслеживание ЧСС на часах	73
Отслеживание активности в режиме 24/7	74
Цель активности	74
Данные об активности на часах	75
Напоминание об отсутствии активности	75
Данные об активности в приложении и онлайн-сервисе Flow	76
Польза активности	76
Спортивные профили	76
Зоны частоты сердечных сокращений	77
Зоны скорости	77
Настройки зон скорости	77
Тренировочная цель с учетом зон скорости	78
В процессе тренировки	78
После тренировки	78
Определение скорости и расстояния с запястья	78
Показатели плавания	79
Плавание в бассейне	79
Указание длины бассейна	79
Плавание на открытой воде	80
Измерение частоты сердечных сокращений в воде	80
Начать плавательную тренировку	81
Во время плавания	81
После плавания	81
Уведомления с телефона	82
Как включить уведомления с телефона	82
Не беспокоить	83

Просмотр уведомлений	83
Сменные браслеты	83
Замена браслета	83
Совместимые датчики	84
Датчик частоты сердечных сокращений Polar H10	84
Сопряжение датчиков с часами	85
Сопряжение датчика частоты сердечных сокращений с часами	85
Polar Flow	87
Приложение Polar Flow	87
Тренировочные данные	87
Данные об активности	87
Данные о сне	87
Спортивные профили	87
Публикация изображения	87
Начало работы с приложением Flow	88
Онлайн-сервис Polar Flow	88
Дневник	88
Отчеты	89
Программы	89
Спортивные профили в Polar Flow	89
Добавление спортивного профиля	89
Редактирование спортивного профиля	90
Планирование тренировки	92
Создание плана тренировок с помощью инструмента «Планировщик сезона»	92
Создание тренировочной цели в приложении и онлайн-сервисе Polar Flow	93
Как создать цель на основе избранной тренировочной цели	95
Синхронизация целей с часами	96
Создание тренировочной цели в приложении Polar Flow	96
Избранное	99
Добавление тренировочной цели в «Избранное»	99
Редактировать раздел «Избранное»	99
Удалить запись из раздела «Избранное»	99
Синхро- \nнизация	99
Выполните синхронизацию с приложением для мобильных устройств Flow	100
Синхронизация с онлайн-сервисом Flow при помощи программы FlowSync	100
Важная информация	102
Аккумулятор	102
Зарядка аккумулятора	102
Статус аккумулятора и уведомления	103
Значок статуса аккумулятора	103
Уведомления аккумулятора	103
Уход за часами	104
Поддерживайте часы в чистоте	104
Тщательно ухаживайте за оптическим датчиком частоты сердечных сокращений	104
Хранение	104
Обслуживание	105
Меры предосторожности	105
Помехи во время тренировки	105
Здоровье и тренировки	106
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. ХРАНИТЕ АККУМУЛЯТОРЫ В НЕДОСТУПНОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЕСТЕ	107
Безопасное использование продукта Polar	107
Технические спецификации	108

Polar Ignite	108
Программа FlowSync	109
Совместимость приложения для мобильных устройств Polar Flow	109
Водонепроницаемость продукции Polar	109
Нормативная информация	110
Ограниченная международная гарантия Polar	111
Отказ от ответственности	112

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ POLAR IGNITE

Данное руководство пользователя поможет вам поближе познакомиться с вашими новыми часами. Чтобы посмотреть обучающие видео и часто задаваемые вопросы, перейдите на веб-сайт support.polar.com/en/ignite.

ВВЕДЕНИЕ

Поздравляем вас с приобретением новых часов Polar Ignite!

Polar Ignite – это фитнес-часы, которые помогают раскрыть ваш истинный потенциал. Система датчиков Polar Precision Prime™ измеряет частоту сердечных сокращений, а также отслеживает скорость, дистанцию и маршрут с помощью GPS. Функция [Nightly Recharge™](#) измеряет восстановление организма каждую ночь, а руководство по тренировкам [FitSpark™](#) предоставляет персональные рекомендации по тренировкам на основе истории тренировок, уровня физической подготовки и текущего статуса восстановления. Новая функция [Sleep Plus Stages™](#) отслеживает фазы сна (быстрый, легкий и глубокий сон) и предоставляет информацию о качестве сна и выводит оценку в баллах. Polar Ignite помогает расслабиться и снять стресс с помощью [дыхательной гимнастики Serene™](#).

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. 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.

Функция **FitSpark™** предоставляет оптимальные **рекомендации по тренировкам**, скорректированные по запросу с учетом вашего уровня физической подготовки, последних тренировок и статуса Nightly Recharge. Функция FitSpark в первую очередь предназначена для людей, которые не являются любителями спорта или ориентированными на конкретные цели фитнес-тренерами, и у которых нет достаточно знаний, времени или возможностей для планирования своих тренировок.

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.

Дыхательная гимнастика Serene™ – это инструмент по управлению стрессом, который помогает успокоить ум и расслабить тело. Он приводит вас в состояние медленного диафрагмального дыхания, которое доказало свою пользу для здоровья. Во время дыхательной гимнастики ваши часы обеспечивают биодвустороннюю связь с предоставлением информации о гармонии между вашим дыханием и интервалами между сердечными сокращениями. Они отслеживают время, затрачиваемое на зоны покоя – время, когда медлен-

ное дыхание успешно перевело ваше сердце в полезную для здоровья синхронность с ритмом вашего дыхания.

Благодаря [сменным браслетам](#), вы можете персонализировать ваши часы для соответствия каждой ситуации и стилю.



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

ИЗВЛЕКАЙТЕ МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ ИЗ POLAR IGNITE

Подключайтесь к экосистеме Polar и используйте часы по максимуму.

ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

Загрузите приложение [Polar Flow](#) из App Store® или Google Play™. Синхронизируйте часы с приложением Flow после тренировки и мгновенно получайте сводные данные и обратную связь по вашим успехам и результатам тренировки. Из приложения Flow можно также узнать, насколько активны вы были на протяжении дня, насколько ваш организм восстановился после тренировки и напряжения ночью и как вы спали. На основе автоматического измерения Nightly Recharge и других измеренных показателей, вы получаете персональные рекомендации в приложении Flow по тренировкам, а также рекомендации относительно сна и регулирования уровней энергии в особенно тяжелые и напряженные дни.

ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW

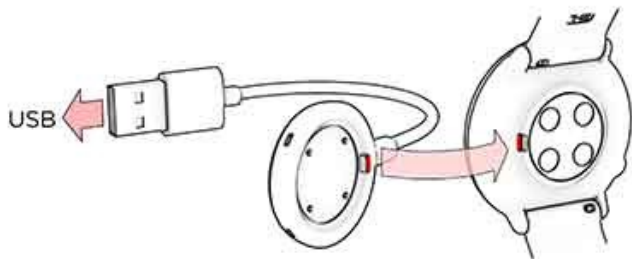
Синхронизируйте ваши сведения о тренировке с онлайн-сервисом [Polar Flow](#) с помощью программы FlowSync на компьютере или через приложение Flow. В онлайн-сервисе вы можете планировать тренировки, отслеживать достижения, получать рекомендации и просматривать детальный анализ вашей активности и сна и результатов тренировки. Делитесь своими достижениями с друзьями, находите таких же спортсменов, как и вы, и получайте мотивацию от спортивных сообществ в социальных сетях.

Все это можно найти здесь: 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](#).



Чтобы настроить часы, выберите язык и предпочтительный способ установки. Часы можно настроить тремя способами: Перейдите к подходящим опциям, проведя пальцем по дисплею вверх или вниз. Коснитесь дисплея, чтобы подтвердить выбор.

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 проходит быстрее, и вы можете одновременно заряжать часы, но вам понадобится компьютер. Для этого способа необходимо интернет-соединение.



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

На часах: Если у вас нет совместимого мобильного устройства и компьютера, подключенного к Интернету, вы можете начать настройку из часов. **При выполнении настройки из часов ваши часы еще не подключены к онлайн-сервису Polar Flow. Важно, чтобы позже вы выполнили настройку с помощью опции А или В, чтобы получать последующие обновления прошивки для Ignite.** Во Flow вы также можете посмотреть более подробный анализ тренировки, активности и данных о сне.

ВАРИАНТ А: НАСТРОЙКА ЧЕРЕЗ ТЕЛЕФОН ИЛИ С ПОМОЩЬЮ ПРИЛОЖЕНИЯ POLAR FLOW



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

1. Во время настройки держите часы и телефон близко друг к другу.
2. Убедитесь, что ваш телефон подключен к Интернету и на нем включен Bluetooth.
3. Загрузите приложение Polar Flow из App Store или Google Play на свой телефон.
4. Откройте приложение Polar Flow на вашем телефоне.
5. Приложение Flow распознает находящиеся рядом часы и предложит вам выполнить сопряжение. Нажмите кнопку **Старт** в приложении Flow.
6. Когда на телефоне появляется сообщение о подтверждении **Запроса о подключении устройства через Bluetooth**, удостоверьтесь, что код, указанный в телефоне, совпадает с кодом, указанным в часах.
7. Подтвердите запрос о сопряжении Bluetooth на вашем телефоне.
8. Коснитесь дисплея, чтобы подтвердить пин-код на часах.
9. После выполнения сопряжения отобразится **Сопряжение выполнено**.
10. Войдите в свою учетную запись Polar или создайте новую. Следуйте инструкциям по выполнению входа и настройки.

По завершении всех настроек коснитесь кнопки **Сохранить и синхронизировать**.



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 и установите программу 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

Отрегулируйте настройки, проведя пальцем по дисплею, и нажмите, чтобы подтвердить выбор. 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 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.

ФУНКЦИИ КНОПОК УПРАВЛЕНИЯ И СЕНСОРНЫЙ ЭКРАН

На ваших часах есть кнопка (НАЗАД), функции которой различаются в зависимости от ситуации. Подробное описание назначения кнопки для различных моделей см. в таблице ниже.

Дисплей времени	Меню	Предтренировочный режим	В процессе тренировки
Вход в меню	Возврат к предыдущему уровню	Возврат в режим отображения времени	Приостановите тренировку одним нажатием на эту кнопку. Коснитесь дисплея, чтобы продолжить.
Нажмите и удерживайте, чтобы начать сопряжение и синхронизацию	Не менять настройки Отменить выбор	Подсветка экрана	
Подсветка экрана	Подсветка экрана		Чтобы остановить тренировку, нажмите и удерживайте во время паузы. Подсветка экрана

ЦВЕТНОЙ СЕНСОРНЫЙ ДИСПЛЕЙ

Цветной сенсорный дисплей позволяет смахиванием легко переключаться между циферблатами часов, списками и меню. Выбор элемента осуществляется нажатием на дисплей.

- Нажмите на дисплей для подтверждения выбора и выбора элементов.
- Чтобы прокрутить меню, смахните вверх или вниз.
- Смахните вправо или влево в процессе тренировки для просмотра различных режимов отображения тренировки.
- Для переключения между циферблатами часов в режиме отображения времени смахните влево или вправо.
- Смахните вниз в режиме отображения времени, чтобы перейти в меню быстрых настроек (блокировка экрана, режим «Не беспокоить», режим «В самолете»).
- Смахните вверх в режиме отображения времени, чтобы просмотреть уведомления.
- Чтобы вывести подробную информацию, коснитесь дисплея.

Чтобы сенсорный дисплей работал правильно, вытирайте с него грязь, пот или воду тканевой салфеткой. В перчатках вы не сможете управлять сенсорным дисплеем.

ПРОСМОТР УВЕДОМЛЕНИЙ

Чтобы просмотреть уведомления, проведите пальцем вверх от нижней части экрана или поверните запястье и посмотрите на часы. Красная точка в нижней части экрана указывает, есть ли у вас новые уведомления. Для получения более подробной информации см. раздел [Уведомления с телефона](#).

ЖЕСТ АКТИВАЦИИ ПОДСВЕТКИ

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

ЦИФЕРБЛАТЫ

Циферблаты Polar Ignite говорят вам гораздо больше, чем время. Вы будете получать самую последнюю и наиболее важную информацию на циферблате, в том числе ваш статус активности, статус по кардионагрузкам, данные о частоте сердечных сокращений и показания последних тренировок, а также данные об уровне восстановления Nightly recharge и рекомендациям по тренировкам FitSpark. Чтобы просмотреть доступные циферблаты, проведите пальцем по экрану влево или вправо. Чтобы просмотреть детали по циферблату, коснитесь его.



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

Время



Основной циферблат со временем и датой.

Активность



Полоса вокруг циферблата и процент ниже даты и времени отображают ваш прогресс в достижении цели ежедневной активности.

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](#).

Частота сердечных сокращений

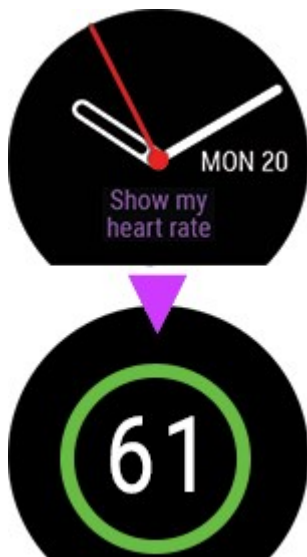


При активной функции **Непрерывное отслеживание ЧСС**, ваши часы непрерывно измеряют вашу частоту пульса и отображают ее на циферблате ЧСС.

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 или для перехода в ночной режим, перейдите на часах 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 и при касании дисплея на нем отобразится ваша текущая ЧСС. Вернитесь к циферблату ЧС, 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, проведя пальцем вверх или вниз, и коснитесь дисплея, чтобы просмотреть сводку по нему. Для получения более подробной информации см. раздел [Сводка по тренировке](#).

Циферблат Nightly Recharge



Сразу же после пробуждения вы можете узнать свой уровень восстановления **Nightly Recharge**. Уровень восстановления Nightly Recharge показывает, насколько вы восстановили силы ночью. Nightly Recharge сочетает информацию о том, насколько хорошо успокоилась ваша автономная нервная система (**заряд ANS**) в течение первых часов сна и как хорошо вы спали (**заряд сна**). Коснитесь деталей «Заряд ANS» или «Заряд сна» для получения детальной информации.

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



Циферблат FitSpark



Ваш циферблат предлагает вам самые подходящие тренировочные цели, основанные на вашей истории тренировок, уровня физической подготовки и текущего статуса восстановления. Коснитесь циферблата, чтобы просмотреть все предлагаемые тренировочные цели. Коснитесь одной из предлагаемых тренировочных целей, чтобы просмотреть детальную информацию по ней.



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



Обратите внимание: циферблаты часов и их содержимое нельзя редактировать.

АКТИВАЦИЯ ПОДСВЕТКИ ЖЕСТ АКТИВАЦИИ ПОДСВЕТКИ

Для экономии заряда аккумулятора на устройстве подсветка не горит постоянно. Когда вы поворачиваете запястье, чтобы посмотреть на часы, подсветка автоматически включается. Включить, чтобы экран подсвечивался постоянно, можно только во время тренировки.

ФУНКЦИЯ «НЕ БЕСПОКОИТЬ»



При включенном режиме «Не беспокоить» жест активации подсветки также **отключен**. Чтобы активировать подсветку при включенном режиме «Не беспокоить», нужно нажать кнопку. Подробную информацию см. в разделе [Быстрые настройки](#).

ПОДСВЕТКА ВСЕГДА ВКЛЮЧЕНА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Чтобы включить постоянную подсветку во время тренировки: проведите по экрану сверху вниз, чтобы открыть [Меню быстрых настроек](#). Коснитесь значка подсветки и выберите **Всегда вкл.** или **Автоматически**. При выборе опции «Всегда вкл.» экран подсвечивается на протяжении всей тренировки. После завершения занятия настройка подсветки по умолчанию переходит в автоматический режим.



Обратите внимание, что при всегда включенной подсветке аккумулятор садится намного быстрее, чем с настройкой по умолчанию.

МЕНЮ

Вход и навигация в меню осуществляются нажатием кнопок **НАЗАД**, для перемещения по меню проведите пальцем вверх или вниз. Выбор подтверждается касанием дисплея; вернуться назад можно, нажав кнопку **НАЗАД**.

Начало тренировки



Здесь вы можете начать свои тренировки. Коснитесь дисплея для входа в предтренировочный режим и выберите желаемый спортивный профиль.

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

Настройки



Вы можете изменить следующие параметры в меню часов:

- Физические параметры
- Общие настройки
- Настройки часов

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



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](#).

Таймеры



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

Секундомер

Чтобы включить секундомер, сначала коснитесь **Секундомер**, а затем . Чтобы добавить этап, коснитесь значка . Нажмите НАЗАД, чтобы приостановить секундомер.



Таймер обратного отсчета

Вы можете установить таймер обратного отсчета от заданного времени. Коснитесь **Установка таймера**, установите время для обратного отсчета и коснитесь для подтверждения. После завершения выберите **Старт**, чтобы запустить таймер обратного отсчета.

Таймер обратного отсчета добавлен к основному циферблату.



Часы уведомляют вас о завершении обратного отсчета вибрацией. Нажмите , чтобы перезапустить таймер, или коснитесь , 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](#).

Дыхательная гимнастика Serene



Сначала коснитесь **Serene**, а затем **Начать гимнастику**, чтобы начать гимнастику.

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

Фитнес-тест



Чтобы выполнить фитнес-тест, сначала зайдите в меню **Фитнес-тест**, а затем **Расслабиться и начать тестирование**.

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

БЫСТРЫЕ НАСТРОЙКИ

Меню быстрых настроек



Проведите по домашнему экрану сверху вниз, чтобы перейти в **Меню быстрых настроек**. Проведите по экрану влево или вправо, чтобы найти и выбрать функцию будильника, блокировки экрана, режима «Не беспокоить» или режима «В самолете».

- **Будильник:** коснитесь значка будильника, чтобы настроить будильник.
- **Блокировка экрана:** Коснитесь значка блокировки экрана, чтобы включить блокировку. Удерживайте кнопку НАЗАД в течение 2 секунд, чтобы разблокировать экран.
- **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.

В процессе тренировки

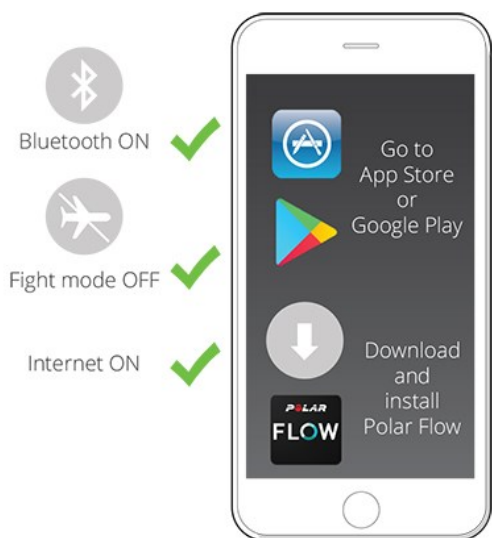


- **Подсветка:** Коснитесь значка подсветки и выберите **Всегда вкл.** или **Автоматически**. При всегда включенной подсветке экран подсвечивается на протяжении всей вашей тренировки. Настройка подсветки по умолчанию переходит в автоматический режим после того, как вы завершите тренировку. Обратите внимание, что при всегда включенной подсветке аккумулятор садится намного быстрее, чем с настройкой по умолчанию.
- **Блокировка экрана:** Коснитесь значка блокировки экрана, чтобы включить блокировку. Удерживайте кнопку НАЗАД в течение 2 секунд, чтобы разблокировать экран.

СОПРЯЖЕНИЕ ТЕЛЕФОНА С ЧАСАМИ

Перед тем, как выполнить сопряжение телефона 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 телефон, то сопряжение часов уже выполнено. Если вы настроили часы с помощью компьютера и хотите их использовать с мобильным приложением Polar Flow, подключите часы к телефону следующим образом:

ПЕРЕД ПОДКЛЮЧЕНИЕМ ТЕЛЕФОНА:



- загрузите приложение Flow через App Store или Google Play.
- убедитесь, что на вашем телефоне 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 ТЕЛЕФОН:

1. Откройте на телефоне 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 Polar Ignite в качестве активного устройства



в приложении Flow. Таким образом приложение Flow сможет подключиться к часам. В приложении Flow перейдите в **Устройства** и выберите Polar Ignite.

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

УДАЛЕНИЕ СОПРЯЖЕННОГО УСТРОЙСТВА

Чтобы удалить сопряжение с телефоном:

1. Зайдите в **Настройки > Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Сопряженные устройства** и коснитесь дисплея.
2. Выберите из перечня устройство, которое вы хотите удалить, коснувшись его имени на дисплее.
3. На дисплее отобразится надпись: **Удалить сопряжение?**. Чтобы подтвердить, коснитесь дисплея.
4. Когда закончите, отобразится сообщение **Сопряжение удалено**.

ОБНОВЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Для поддержания часов в обновленном состоянии и получения максимальной эффективности всегда следите за тем, чтобы программное обеспечение было обновлено при наличии новой версии. Обновления разрабатываются с целью улучшения функционала часов.



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

С ПОМОЩЬЮ ТЕЛЕФОНА ИЛИ ПЛАНШЕТА

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



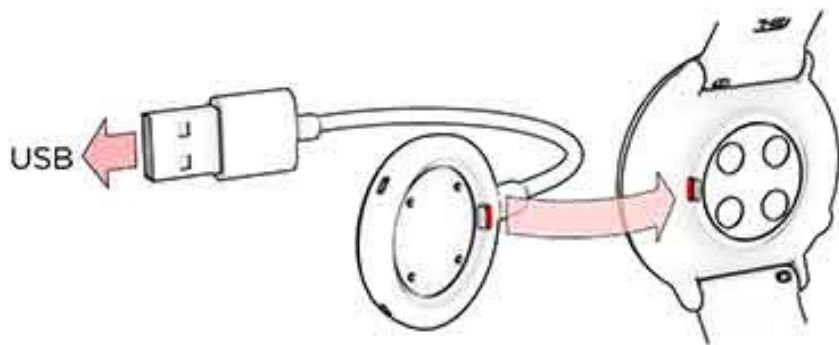
Беспроводное обновление программного обеспечения может занять до 20 минут в зависимости от качества соединения.

С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРА

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

Чтобы обновить программное обеспечение:

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



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

НАСТРОЙКИ

ОБЩИЕ НАСТРОЙКИ

Чтобы просмотреть и изменить общие настройки, нажмите кнопку в режиме отображения времени, проведите по экрану сверху вниз и в меню коснитесь «**Настройки**», а затем «**Общие настройки**».

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

- Сопряжение и синхронизация
- Непрерывное отслеживание ЧСС
- Режим «В самолете»
- Не беспокоить
- Уведомления с телефона
- Единицы измерения
- Язык
- Напоминание об отсутствии активности
- Вибрация
- Я ношу часы на
- Спутники позиционирования
- Информация о часах

СОПРЯЖЕНИЕ И СИНХРОНИЗАЦИЯ

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

НЕПРЕРЫВНОЕ ОТСЛЕЖИВАНИЕ ЧСС

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

РЕЖИМ «В САМОЛЕТЕ»

Выберите **Вкл.** или **Выкл.**.

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

НЕ БЕСПОКОИТЬ

Вы можете включить/отключить режим «Не беспокоить», выбрав: **Вкл**, **Выкл** или **Вкл (-)**. Установите период действия режима «Не беспокоить». Выберите **Начало** и **Окончание**. Во время этого режима вы не получаете уведомления и оповещения о вызовах. Жест активации подсветки также отключается.

УВЕДОМЛЕНИЯ С ТЕЛЕФОНА

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

ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ

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

ЯЗЫК

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

Начиная с версии прошивки 2.0.25 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 2020 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.

ИНФОРМАЦИЯ О ЧАСАХ

Идентификационный номер (ID) часов, а также версия программного и аппаратного обеспечения и срок службы A-GPS отображаются на маркировочных бирках Polar Ignite.

Перезагрузите часы: Если возникли проблемы с часами, попробуйте перезагрузить их. Перезапуск часов не приведет к потере каких-либо настроек или ваших личных данных из часов. Коснитесь дисплея, чтобы перезагрузить, и коснитесь снова, чтобы подтвердить перезагрузку. Вы также можете перезапустить часы, нажав и удерживая кнопку НАЗАД в течение 10 секунд.

ФИЗИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Чтобы просмотреть и изменить физические параметры, нажмите кнопку в режиме отображения времени, проведите по экрану сверху вниз и в меню коснитесь **«Настройки»**, а затем **«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_{2max}

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, в течение которого вы должны достичь цели ежедневной активности, зависит от выбранного вами уровня, а также от интенсивности вашей активности. Возраст и пол также влияют на интенсивность, необходимую для достижения цели ежедневной активности.

Уровень 1

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

Уровень 2

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

Уровень 3

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

ЖЕЛАЕМОЕ ВРЕМЯ СНА

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

МАКСИМАЛЬНАЯ ЧСС

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

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

ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ

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

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

Порядок измерения частоты сердечных сокращений в состоянии покоя:

1. Наденьте часы. Лягте на спину и расслабьтесь.
2. По истечении примерно 1 минуты запустите тренировку на своем портативном устройстве. Выберите любой спортивный профиль, например, Другие занятия в помещении.
3. Лежите неподвижно и дышите спокойно в течение 3–5 минут. Не смотрите на тренировочные данные во время измерения.
4. Остановите тренировку на устройстве Polar. Синхронизируйте портативное устройство с приложением или веб-сервисом Polar Flow и проверьте наличие наименьшей частоты сердечных сокращений (минимальной ЧСС) в сводке по тренировке — это ваша частота сердечных сокращений в состоянии покоя. Обновите частоту сердечных сокращений в состоянии покоя до ваших физических параметров в Polar Flow.

VO₂МАХ

Установите свой VO₂max.

VO₂max (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 VO₂max 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 VO₂max. Вы можете использовать [Фитнес-тест Polar](#) с функцией измерения ЧСС на запястье, чтобы оценить ваше значение VO₂max и обновить его в соответствии с вашими физическими параметрами.

НАСТРОЙКИ ЧАСОВ

Чтобы просмотреть и изменить настройки часов, нажмите кнопку в режиме отображения времени, проведите по экрану сверху вниз и в меню коснитесь **«Настройки»**, а затем **«Настройки часов»**.

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

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

БУДИЛЬНИК

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



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

ВИД ЧАСОВ

Выберите желаемый вид экрана:

- Аналоговые часы
- Цифровые часы

ВРЕМЯ

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



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

ДАТА

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



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

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ

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



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

ЗНАЧКИ ДИСПЛЕЯ



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



Режим **«Не беспокоить»** включен. При включенном режиме «Не беспокоить» вы не получаете уведомления и оповещения о вызовах. Жест активации подсветки также отключается.



Вибробудильник установлен. Чтобы установить будильник, перейдите в **Настройки > Настройки часов**.



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 экрана включена. Удерживайте кнопку НАЗАД в течение 2 секунд, чтобы разблокировать экран.

ПЕРЕЗАГРУЗКА И ПЕРЕЗАПУСК

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

ЧТОБЫ ПЕРЕЗАГРУЗИТЬ ЧАСЫ

Нажмите на часах кнопку НАЗАД, пролистайте, пока не появится **Настройки**, перейдите в **Настройки** > **Общие настройки** > **Информация о часах** > **Перезагрузите часы**. Сначала нажмите **Перезагрузите часы** и выберите , чтобы подтвердить перезапуск.

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

ЧТОБЫ СБРОСИТЬ ЧАСЫ К НАСТРОЙКАМ ПО УМОЛЧАНИЮ

Если перезапуск не помогает, можно сбросить часы к настройкам по умолчанию. Имейте в виду, что сброс к настройкам по умолчанию 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, сохраняются.

1. Перейдите на страницу flow.polar.com/start и установите программу 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. Jeżeli do synchronizacji używasz aplikacji Polar Flow, sprawdź listę urządzeń Bluetooth, z którymi jest połączony Twój telefon i usuń z niej swój zegarek, jeśli się na niej znajduje.

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.



Если у вас нет компьютера, или вам не удастся выполнить сброс настроек через компьютер, вы можете это сделать прямо на устройстве: нажмите кнопку часов и удерживайте в течение 10 секунд, пока не появится логотип Polar. Подождите, пока часы перезагрузятся, затем повторите этот процесс 10-12 раз. Когда сброс к заводским настройкам будет выполнен, часы попросят вас выбрать язык.

ТРЕНИРОВКА

ИЗМЕРЕНИЕ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА НА ЗАПЯСТЬЕ

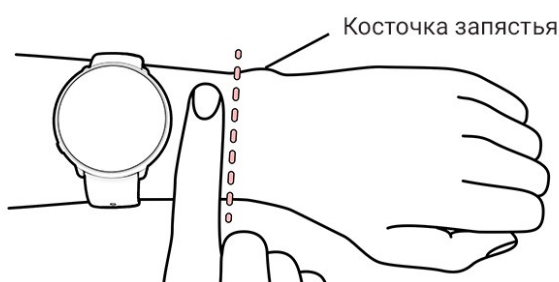
Часы измеряют частоту сердечных сокращений на запястье с помощью технологии сочетания датчиков **Polar Precision Prime™**. Это новшество в измерении частоты сердечных сокращений сочетает в себе оптическое измерение частоты сердечных сокращений и измерение контакта с кожей, исключая любые помехи для сигнала 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 ВО ВРЕМЯ ИЗМЕРЕНИЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА НА ЗАПЯСТЬЕ ИЛИ ОТСЛЕЖИВАНИЯ СНА

Чтобы получить точные результаты измерения ЧСС на запястье во время тренировки при использовании функции [Непрерывное отслеживание ЧСС](#) и [Nightly Recharge](#) или при отслеживании сна [Sleep Plus Stages](#), 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!



Во время тренировки переместите устройство Polar выше косточки запястья и носите ремень потуже, чтобы минимизировать движения устройства. Дайте коже несколько минут привыкнуть к устройству Polar, прежде чем начать тренировку. После тренировки немного ослабьте браслет.

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.



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 они полностью высохнут после зарядки.

НОШЕНИЕ ЧАСОВ, КОГДА ЧАСТОТА ПУЛЬСА НА ЗАПЯСТЬЕ НЕ ИЗМЕРЯЕТСЯ И НЕ ОТСЛЕЖИВАЕТСЯ СОН/NIGHTLY RECHARGE

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




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

НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ

1. [Наденьте часы](#) и затяните браслет.
2. Чтобы войти в предтренировочный режим, нажмите НАЗАД, чтобы войти в главное меню, затем выберите **Начать тренировку**.



Из предтренировочного режима вы можете войти в быстрое меню, коснувшись значка быстрого меню . Параметры, представленные в быстром меню, зависят от выбранного вида спорта, а также от того, пользуетесь вы GPS или нет.

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

После этого часы 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.



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



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



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



При использовании датчика частоты сердечных сокращений Polar, подключенного к часам, часы автоматически используют подключенный датчик для измерения частоты сердечных сокращений во время тренировок. Значок Bluetooth на символе частоты сердечных сокращений говорит о том, что ваши часы используют подключенный датчик для измерения вашей частоты сердечных сокращений.

5. Как только все сигналы будут найдены, нажмите на дисплей для начала записи 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 кнопку НАЗАД, а затем коснитесь **Начать тренировку**.
2. Вам будет предложено начать тренировочную цель, которую вы запланировали на день.




3. Коснитесь  для просмотра информации о цели.
4. Коснитесь **Старт** для возврата в предтренировочный режим и выберите желаемый спортивный профиль.
5. Как только часы обнаружат все сигналы, коснитесь дисплея. 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](#).

БЫСТРОЕ МЕНЮ

Чтобы войти в быстрое меню, коснитесь значка быстрого меню  в предтренировочном режиме, во время паузы на занятиях.



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



Рекомендации по тренировке:

Рекомендации по тренировке отображают 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 **Длина бассейна**, чтобы открыть и, если нужно, изменить параметр «Длина бассейна». Значения длины по умолчанию - 25 метров, 50 метров и 25 ярдов, но ее всегда можно задать вручную, указав свою длину. Минимальная длина, которую можно выбрать - 20 метров/ярдов.



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



Избранное:

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

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



Таймер интервалов

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

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

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

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



Таймер обратного отсчета

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

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

Если для занятия выбрана тренировочная цель, функции **«Избранное»** и **Рекомендации по тренировке** будут перечеркнуты в быстром меню, так как для тренировки можно выбрать только одну цель. Чтобы изменить цель, выберите зачеркнутую функцию, и вам будет предложено изменить цель. Подтвердите другую цель, нажав .

В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ ПРОСМОТР РЕЖИМОВ ТРЕНИРОВКИ

Чтобы во время тренировки просмотреть режимы тренировки, проведите пальцем по дисплею влево или вправо. Обратите внимание, что доступные режимы тренировки и информация, которая отображается в режимах тренировки, зависят от вида спорта, который вы выбрали, и вашего редактирования выбранного спортивного профиля.

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

Например, ваши режимы тренировки могут содержать следующую информацию:



Частота сердечных сокращений и ZonePointer

Дистанция

Длительность

Темп/Скорость



Частота сердечных сокращений и ZonePointer

Длительность

Калории



Спуск

Ваша текущая высота

Подъем



Максимальная ЧСС

График ЧСС и ваша текущая ЧСС

Средняя ЧСС



Время дня

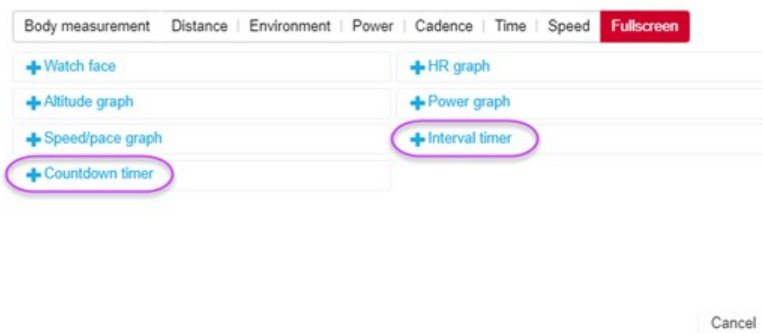
Продолжительность



Подсветка всегда включена во время тренировки: Проведите по домашнему экрану сверху вниз, чтобы перейти в [Меню быстрых настроек](#). Коснитесь значка подсветки и выберите **Всегда вкл.** или **Автоматически**. При всегда включенной подсветке экран подсвечивается на протяжении всей вашей тренировки. Настройка подсветки по умолчанию переходит в автоматический режим после того, как вы завершите тренировку. Обратите внимание, что при всегда включенной подсветке аккумулятор садится намного быстрее, чем с настройкой по умолчанию.

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 к 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 3 секунды. Коснитесь **«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 . **На основании дистанции:** Задайте для таймера дистанцию и нажмите .
3. Отобразится сообщение **Установить другой таймер?**. Чтобы установить другой таймер, нажмите .
4. После завершения коснитесь **«Старт»**, чтобы запустить таймер интервалов. Часы уведомляют вас о завершении каждого интервала вибрацией.

Чтобы остановить таймер, нажмите и удерживайте экран 3 секунды, а затем коснитесь **«Остановить таймер»**.

ТАЙМЕР ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА



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

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

1. Выберите режим **Обратный отсчет**, затем нажмите и удерживайте 3 секунды.
2. Коснитесь **«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 экран 3 секунды, а затем выберите **Старт**.

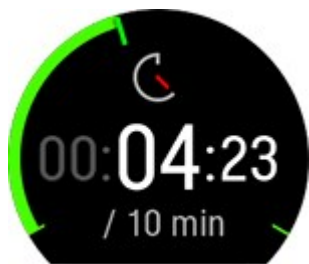
НАСТРОЙКИ АВТОМАТИЧЕСКОЙ ЗАПИСИ ЭТАПА

В настройках спортивного профиля в приложении или онлайн-сервисе Polar Flow для пункта **Автоматический этап** выберите **Расстояние между этапами** или **Продолжительность этапа**. Если вы

выбрали определение по дистанции **Расстояние между этапами**, необходимо указать дистанцию, после прохождения которой этап считается завершенным. Если вы выбрали определение по длительности **Продолжительность этапа**, необходимо указать время, по истечении которого этап считается завершенным.

ТРЕНИРОВКА С БЫСТРОЙ ЦЕЛЬЮ

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



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

или

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

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



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



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



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

ИЗМЕНЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ФАЗЫ ПРИ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Если во время создания цели с разделением на фазы вы выбрали **смену фаз вручную**, коснитесь дисплея, 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: если вы зададите очень короткие фазы (до 10 секунд), по окончании фазы не будет сигнала вибрацией.

УВЕДОМЛЕНИЯ

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

ПРИОСТАНОВКА / ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ



Нажмите НАЗАД, чтобы приостановить тренировку.

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



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

СВОДКА ПО ТРЕНИРОВКЕ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

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

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



Время и дата начала

Длительность тренировки.

Расстояние, преодоленное во время тренировки.



Частота сердечных сокращений

Ваша средняя и максимальная ЧСС во время тренировки.

Ваша кардионагрузка в рамках тренировки



Зоны частоты сердечных сокращений

Время тренировок, проведенное в разных зонах частоты сердечных сокращений



Калории

Калории, сожженные во время тренировки.

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



Темп/Скорость

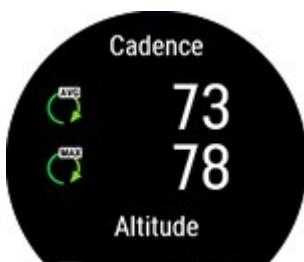
Среднее и максимальное значение скорости/темпа тренировки.

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



Зоны скорости

Время тренировки, проведенное в различных зонах скорости



Частота педалирования

Среднее и максимальное значение частоты педалирования за тренировку



Частота шагов во время бега измеряется с помощью встроенного акселерометра на основании движений запястья.



Высота

Максимальная высота во время тренировки.

Подъем в метрах/футах во время тренировки

Спуск в метрах/футах во время тренировки.



Автоматические этапы

Номер отрезка

Лучший этап

Средний этап

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



В режиме отображения времени проведите пальцем влево или вправо, чтобы перейти к циферблату **Последние тренировки**, и коснитесь дисплея.

Вы можете просмотреть сводки по тренировкам за последние 14 дней. Найдите тренировку, которую вы хотите просмотреть, проведя пальцем вверх или вниз, и коснитесь тренировки, чтобы просмотреть сводку по ней. Часы могут хранить до 20 сводок по тренировкам.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДАННЫЕ В ПРИЛОЖЕНИИ POLAR FLOW

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

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДАННЫЕ В ОНЛАЙН-СЕРВИСЕ POLAR FLOW:

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

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

ФУНКЦИИ

GPS

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

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

Данные A-GPS обновляются раз в день. Файл с последними данными A-GPS автоматически обновляется на часах каждый раз, когда вы синхронизируете их с онлайн-сервисом Flow через программу FlowSync или приложение 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 Flow через программное обеспечение FlowSync для того, чтобы обновить данные A-GPS.

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

ФУНКЦИИ GPS

Часы обладают следующими функциями GPS:

- **Расстояние:** Точные данные о пройденной за тренировку дистанции.
- **Скорость / темп:** Точные данные о скорости и темпе, доступные во время тренировки и после нее.
- **Высота, подъем и спуск:** Измерение высоты, а также подъемов и спусков в метрах/футах во время тренировки.
- **Индекс бега:** Running Index рассчитывается на основании частоты сердечных сокращений и скорости, замеренных во время бега. Таким образом, вы получаете информацию об уровне своего прогресса, аэробном физическом состоянии и экономичности бега.
- **Маршрут:** Доступен в приложении Flow и онлайн-сервисе Flow.



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.

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:

- [Измерение уровня восстановления Nightly Recharge™](#)
- [Отслеживание сна Sleep Plus Stages™](#)
- [Гид по ежедневным тренировкам FitSpark™](#)
- [Дыхательная гимнастика Serene™](#)
- [Фитнес-тест](#)
- [Программа бега](#)
- [Индекс бега](#)
- [Тренировочные преимущества](#)
- [Функция подсчета калорий Smart Calories](#)
- [Непрерывное отслеживание ЧСС](#)
- [Отслеживание активности в режиме 24/7](#)
- [Польза активности](#)

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. Носите часы во время сна. Чтобы получить возможность просмотра уровня Nightly Recharge на ваших часах, носите часы в течение **трех дней**.
2. 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 в ночное время**. Плотно затяните браслет на запястье. Датчик на задней части должен быть в постоянном контакте с кожей. Более подробные инструкции по ношению см. [Измерение частоты](#)

пульса на запястье.

3. После трех успешных ночных измерений вы сможете просматривать уровень Nightly Recharge на ваших часах.

Nightly Recharge на часах

Если часы определили, что вы спите не менее четырех часов, на циферблате Nightly Recharge выводится сообщение «Уже бодрствуете?». Подтвердите выбор касанием,  и 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 представлении времени проведите пальцем влево или вправо, чтобы перейти к уровню Nightly Recharge на циферблате часов.



Коснитесь Nightly Recharge на циферблате, чтобы просмотреть дополнительную информацию о статусе ВНС и статусе сна.

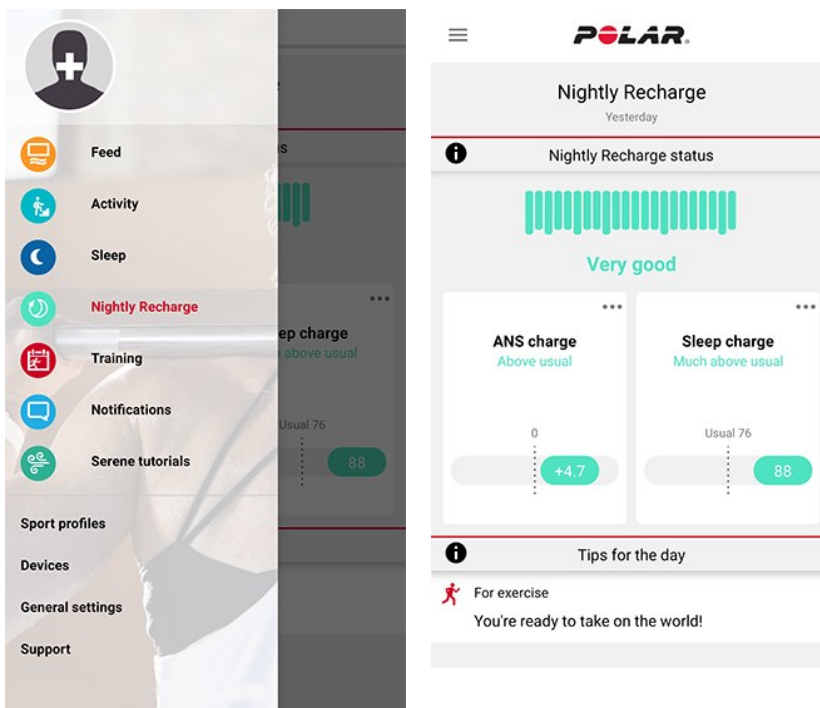


1. График уровня Nightly Recharge
2. Шкала уровня Nightly Recharge: очень плохо – плохо – ниже нормы – нормально – хорошо – очень хорошо.

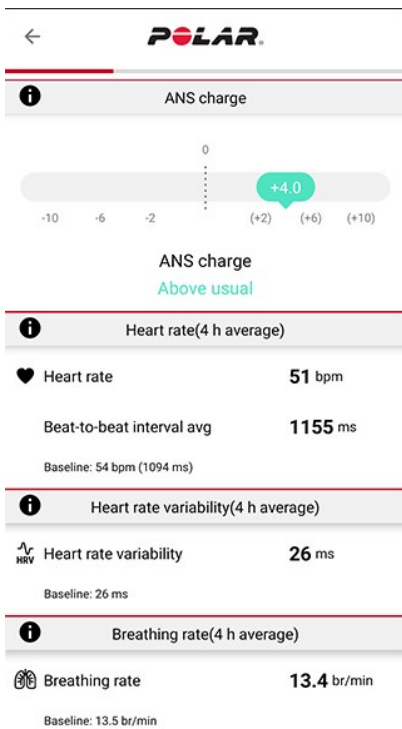
3. **График статуса ВНС**
4. **Статус ВНС** Шкала от -10 до +10. Ноль и приближенные значения – ваш обычный уровень.
5. **Шкала статуса ВНС:** намного ниже обычного – ниже обычного – обычный – выше обычного – намного выше обычного.
6. **ЧСС (уд./мин)**
7. **Вариабельность сердечного ритма (мс)**
8. **Частота вдохов (вд./мин)**
9. **График оценки сна**
10. **Оценка сна (1 - 100)** Оценка, которая сводит показатель времени и качества сна к одному значению.
11. **Статус сна** = Оценка сна в сравнении с вашим обычным уровнем. Шкала: намного ниже обычного – ниже обычного – обычный – выше обычного – намного выше обычного.
12. **Данные о сне.** Для получения подробной информации см. "Данные о сне на часах" on page 50.

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 ВСР 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.

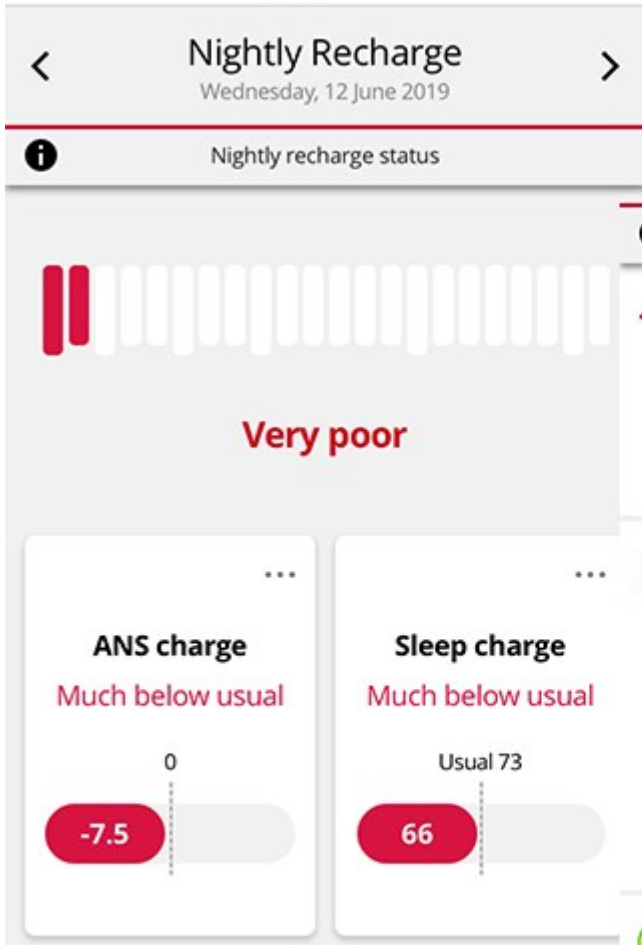
Частота вдохов показывает среднюю частоту вдохов, измеряемую на протяжении примерно первых четырех часов сна. Она рассчитывается на основе ваших данных по интервалам между ударами. Интервалы между ударами сокращаются при вдохе и удлиняются при выдохе. Во время сна частота дыхательных движений снижается 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" on page 51.

Индивидуальные рекомендации в приложении Flow

Через приложение Polar Flow вы получите рекомендации по поводу того, как лучше тренироваться, спать, и регулировать свой уровень энергии в течение дня на основании данных измерения уровня восстановления Nightly Recharge. На начальном экране Nightly Recharge в приложении Flow отображаются **Рекомендации на день**.



По упраж- нениям

Вы будете полу-
чать реко-
мендации по
упражнениям
каждый день.

Они подска-
зывают, можно

ли заниматься
физическими
упражнениями
или же лучше
воздержаться.

Рекомендации
основаны на сле-
дующих пока-
зателях:

Tips for the day

For exercise

A rest day might be just what you need. If you want to train, take it easy.

For sleep:

Make sure you get enough sleep. A warm cup of something before bedtime might relax you, just as long as it doesn't contain caffeine or alcohol. Alcohol hinders your sleep.

For regulating energy levels:

Do something that gives you pleasure and comfort. Music, gentle exercise, reading, cooking... whatever lifts up your spirits can help you recover!

Уровень
Nightly
Recharge

• Статус ВНС

• Статус сна

• Статус кар-
дио-
нагрузки

Подробную
информацию см.
в [FitSpark™: еже-
дневное руко-
водство по
тренировкам.](#)

По сну

Если вы спали не
так хорошо, как
обычно, вы полу-
чите реко-
мендации по сну.
Они подскажут,
как улучшить
аспекты вашего
сна, которые не
были на обыч-
ном хорошем
уровне. Помимо
параметров,

измеренных во время сна, во внимание принимаются следующие показатели:

- Ваш ритм сна за более длительный период
- Статус кардио-нагрузки
- 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](#).

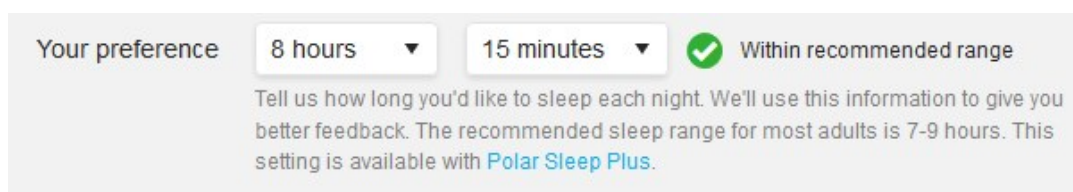
ОТСЛЕЖИВАНИЕ CHA SLEEP PLUS STAGES™

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™

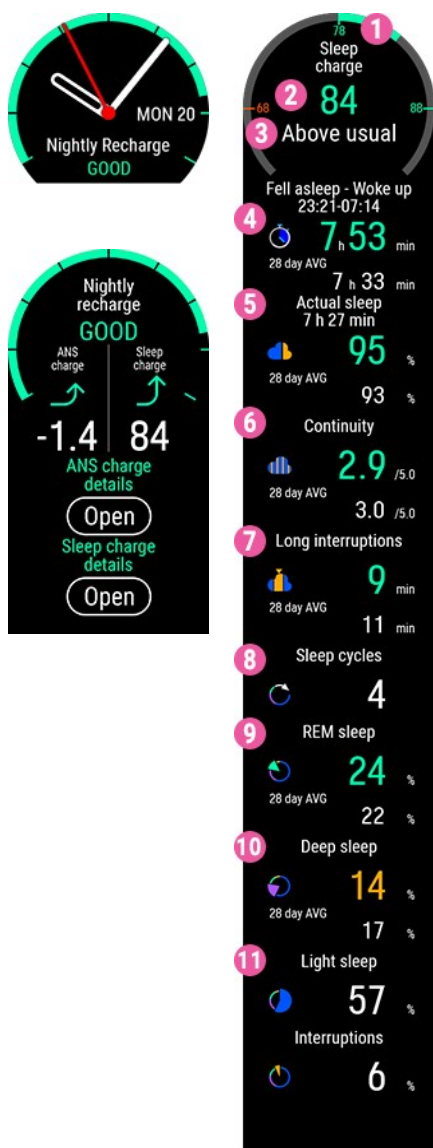
1. Первое, что необходимо сделать, – это **настроить предпочитаемое время сна** в приложении Polar Flow или на часах. В приложении Flow коснитесь своего профиля и выберите **Предпочитаемое время сна**. Выберите предпочитаемое время и коснитесь **Готово**. Или войдите в свою учетную запись Flow, или создайте новую на веб-сайте flow.polar.com, и выберите **Настройки > Физические настройки > Предпочитаемое время сна**. Установите предпочитаемое время и выберите **Сохранить**. Установите предпочитаемое время сна на ваших часах, перейдя в **Настройки > Физические настройки > Предпочитаемое время сна**.



- 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 в ночное время**. 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.

- 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](#). Коснитесь экрана, чтобы открыть данные об уровне Nightly recharge, а затем коснитесь **Открыть** под **Данные о статусе сна**.

Вы можете остановить отслеживание сна вручную. Если часы определили, что вы спите не менее четырех часов, на циферблате сна выводится сообщение «**Уже бодрствуете?**». Коснитесь текста «**Уже бодрствуете?**», чтобы сообщить часам о том, что вы уже проснулись, после чего часы спросят, нужно ли остановить отслеживание сна. Подтвердите выбор касанием, и 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,

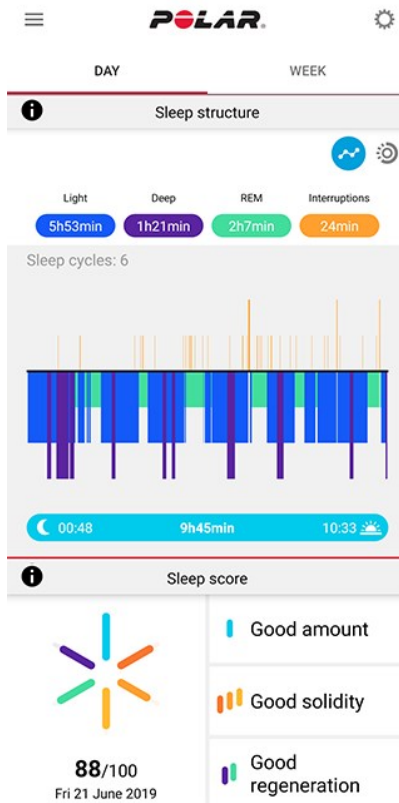
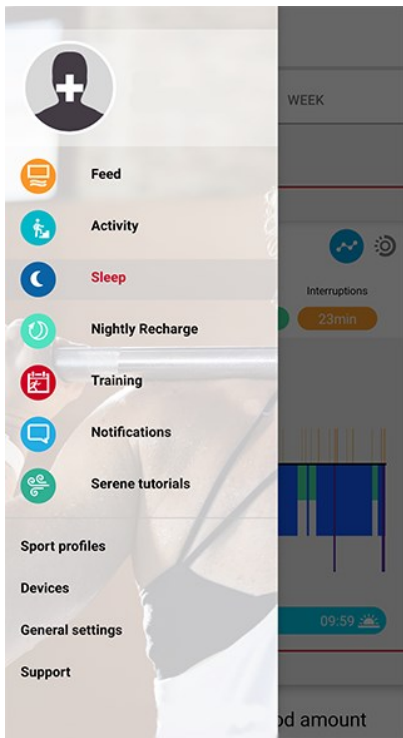
чтобы попить воды. Пробуждения показаны в виде желтых столбцов на временной шкале сна.

8. **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.

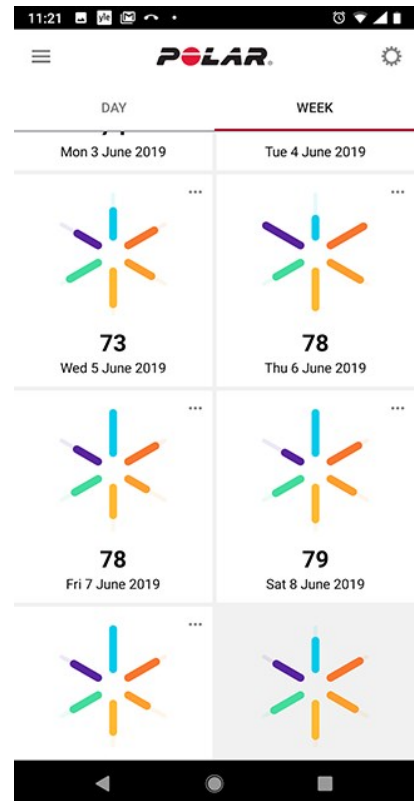
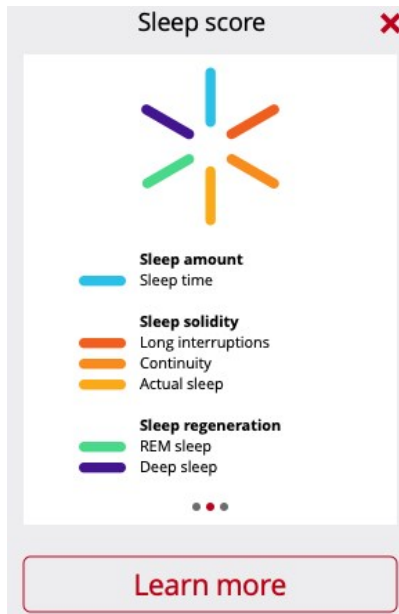
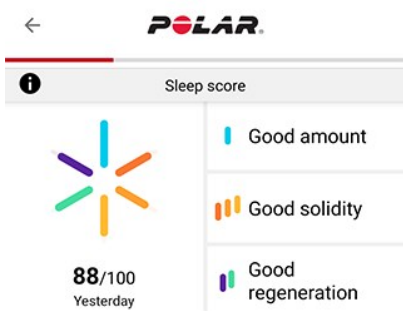
Данные о сне в приложении и онлайн-сервисе Flow

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.

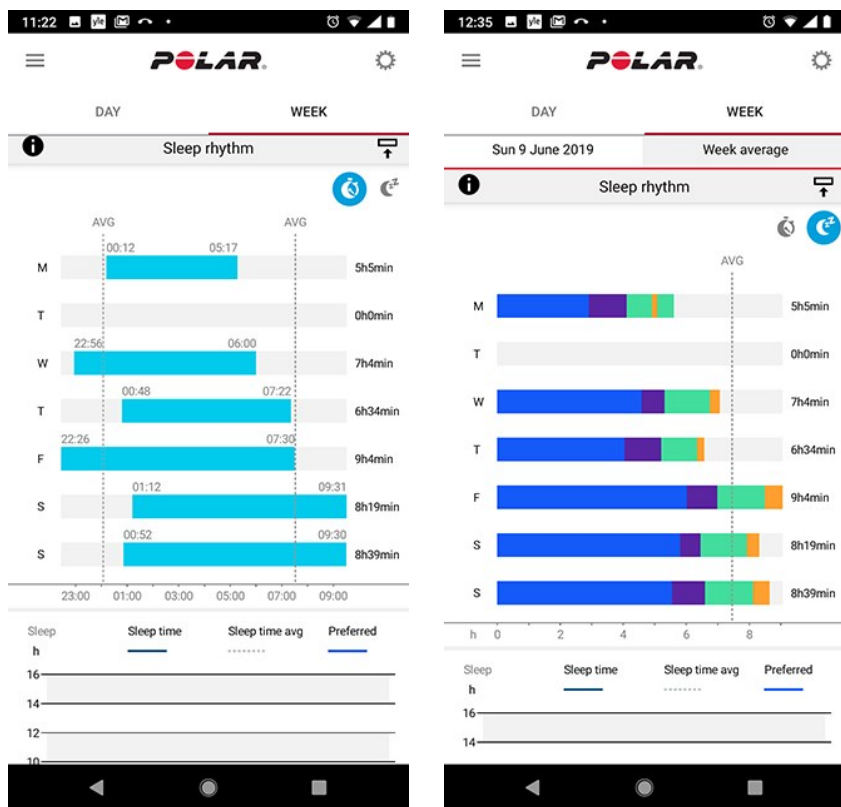
Выберите **Сон** в меню приложения Polar Flow, чтобы просмотреть данные о вашем сне. В режиме структуры сна вы видите, как ваш сон проходит через различные стадии (легкий сон, глубокий сон и быстрый сон), и любые пробуждения во время сна. Циклы сна обычно переходят от легкого в глубокий сон, а затем 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 (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.

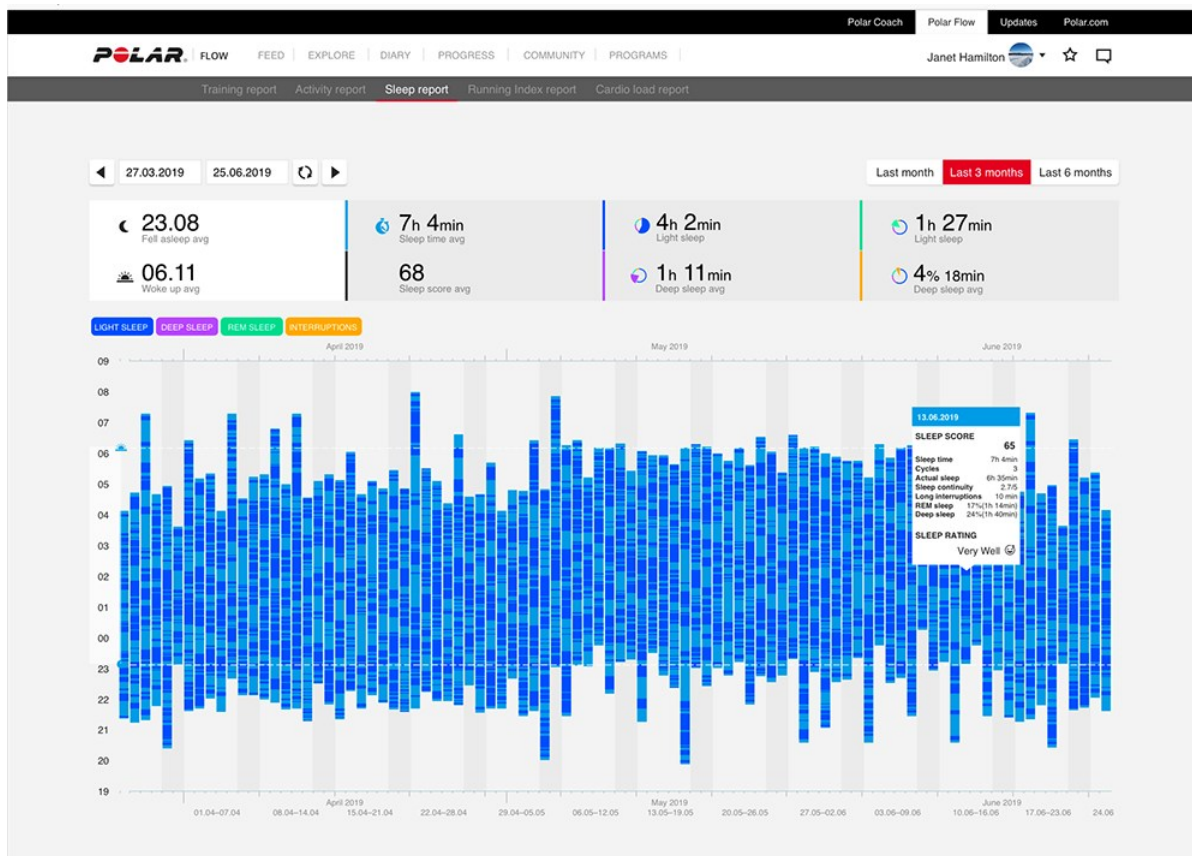


Раздел «Ритм сна» дает понедельное представление времени и фаз сна.



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 одномесечный, 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](#).

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.

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 нагрузок.

Как определяется ваш уровень физической подготовки?

Ваш уровень физической подготовки определяется для каждой рекомендации по тренировке на основе:

- Истории тренировок (средняя еженедельная реализация зоны частоты сердечных сокращений за последние 28 дней)
- Максимального потребления кислорода (VO2max) (из [Теста на уровень физической подготовки](#) на ваших часах)
- [Опыта тренировок.](#)

Вы можете начать использовать эту функцию без какой-либо истории тренировок. Тем не менее, FitSpark будет оптимально 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, гиря 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

Для перехода на циферблат **FitSpark** в режиме отображения времени смахните влево или вправо.

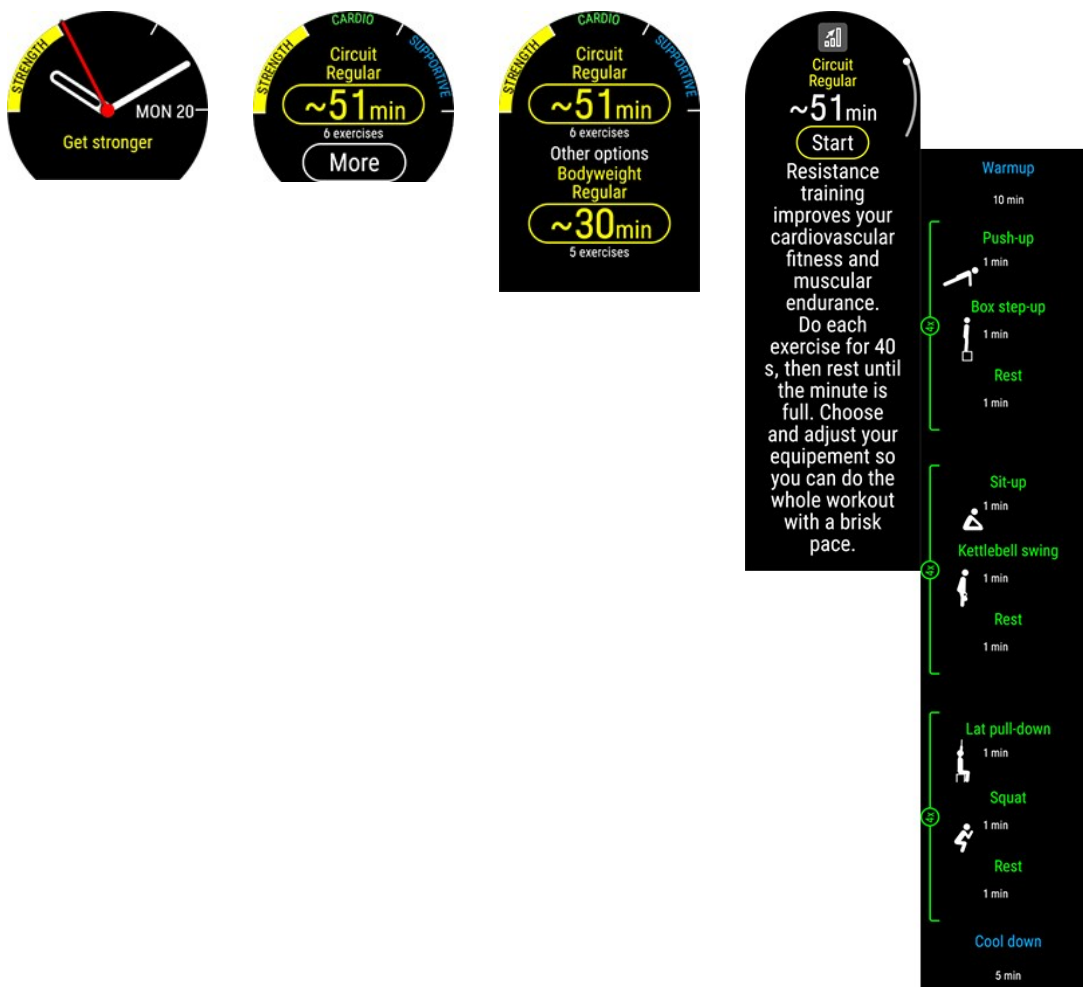
Циферблат **FitSpark** включает следующие режимы для различных категорий тренировок:



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

Коснитесь циферблата FitSpark, чтобы просмотреть самые подходящие тренировочные цели, основанные на вашей истории тренировок и уровне физической подготовки. Коснитесь рекомендуемой

тренировки, чтобы просмотреть подробную разбивку тренировки, или коснитесь **Еще**, чтобы просмотреть дополнительные рекомендации по тренировке. Проведите по экрану снизу вверх, чтобы просмотреть упражнения, включенные в тренировку (силовые и поддерживающие тренировки), и коснитесь отдельного упражнения, чтобы просмотреть подробные инструкции по его выполнению. Коснитесь **Старт**, чтобы выбрать тренировочную цель. Коснитесь спортивного профиля, чтобы начать тренировочную цель.

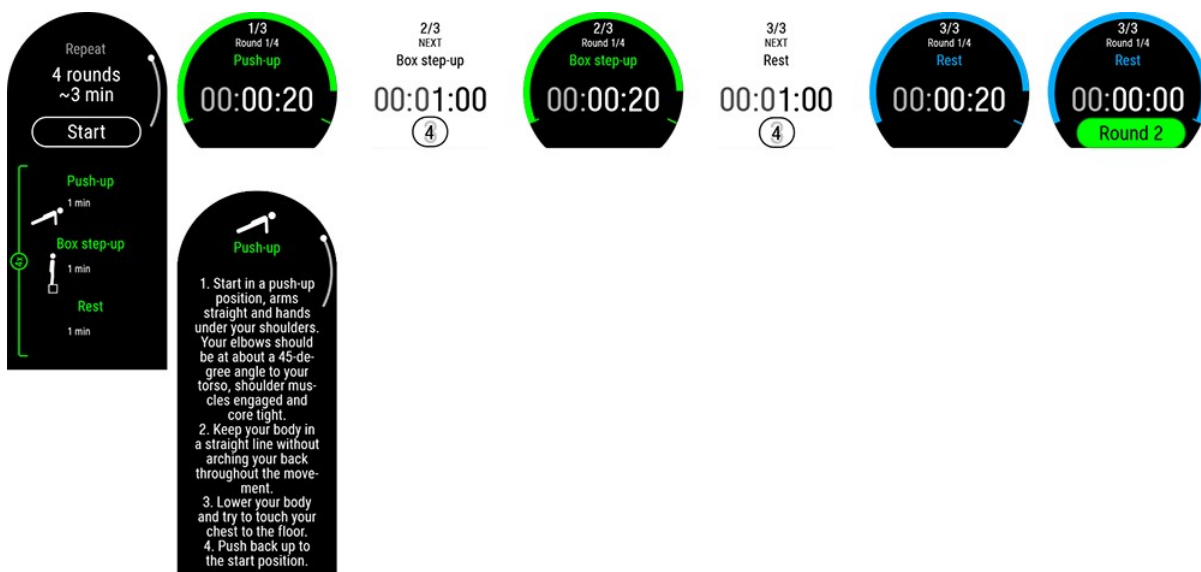


В процессе тренировки

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.

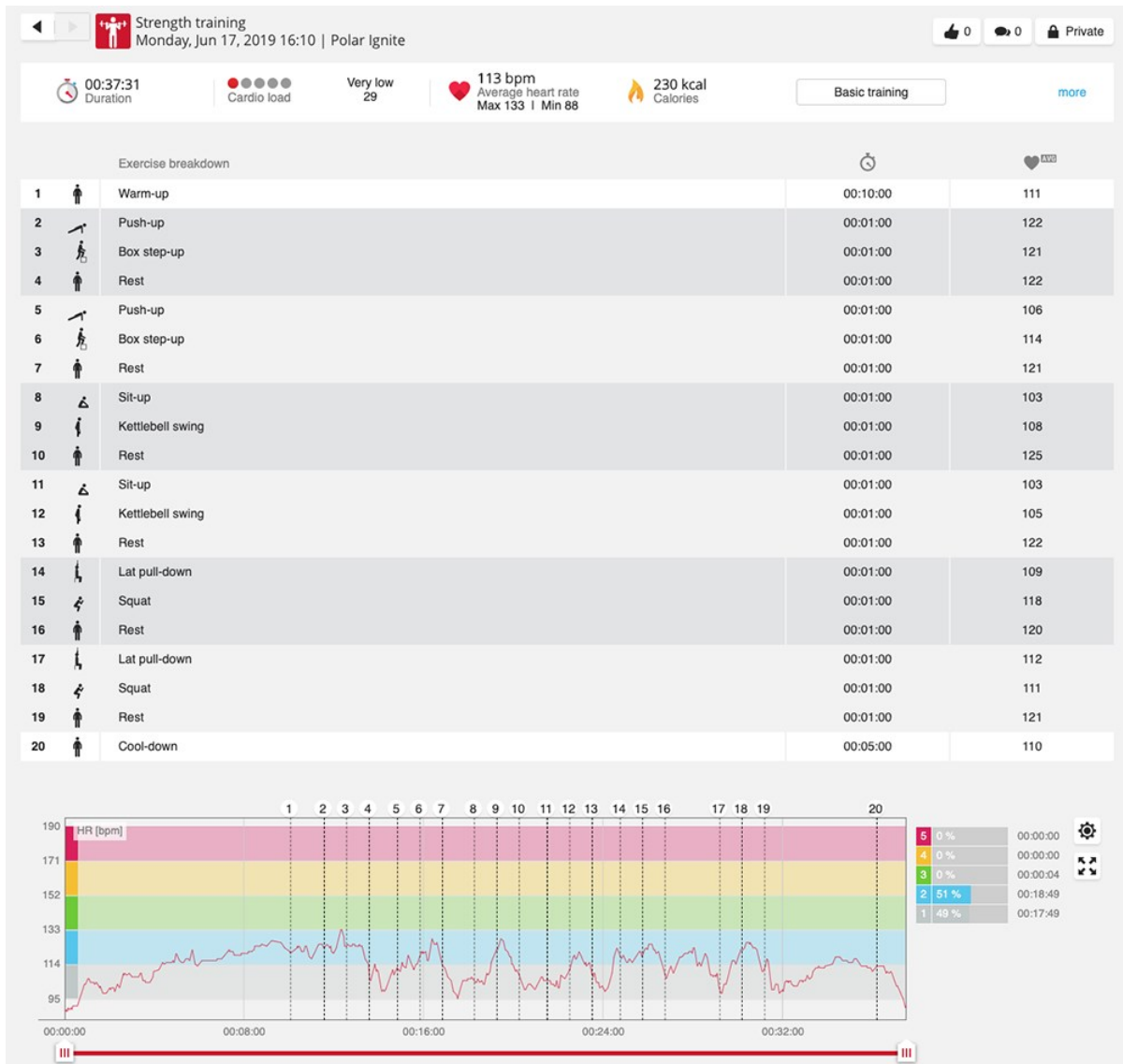


Подсветка всегда включена во время тренировки: Проведите по экрану сверху вниз, чтобы перейти в [Меню быстрых настроек](#). Коснитесь значка подсветки и выберите **Всегда вкл.** или **Автоматически**. При всегда включенной подсветке экран подсвечивается на протяжении всей вашей тренировки. Настройка подсветки по умолчанию переходит в автоматический режим после того, как вы завершите тренировку. Обратите внимание, что при всегда включенной подсветке аккумулятор садится намного быстрее, чем с настройкой по умолчанию.

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](#).

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.

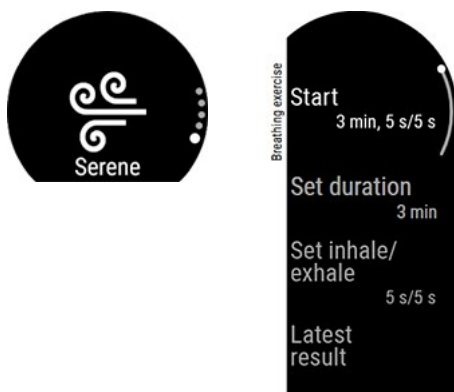
Во время упражнения ваши часы помогают поддерживать медленный постоянный ритм дыхания с помощью анимации на экране и вибрации. Serene измеряет реакцию вашего тела на упражнение и дает вам биологическую обратную связь в реальном времени. После упражнения вы получите сводку по времени, которое вы провели 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. Более быстрая частота дыхания может составлять 3 секунды на вдох и 3 секунды на выдох, что приравнивается к 10 дыхательным движениям в минуту. Более 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 прилегать к запястью.
2. Сядьте или лягте, чтобы вам было удобно.
3. Нажмите кнопку НАЗАД, чтобы войти в основное меню, а затем смахните вверх или вниз, чтобы выбрать дыхательную гимнастику **Serene**.
4. Сначала коснитесь **Serene**, а затем **Начать гимнастику**, чтобы начать гимнастику. Упражнение начинается с подготовительной фазы длительностью 15 секунд.
5. Следуйте руководству по дыханию на экране или ориентируйтесь на вибрацию.
6. Вы можете закончить упражнение, нажав кнопку НАЗАД в любой момент.
7. Основной направляющий элемент анимации **изменяет цвет** в зависимости от зоны спокойствия, в которой вы находитесь.

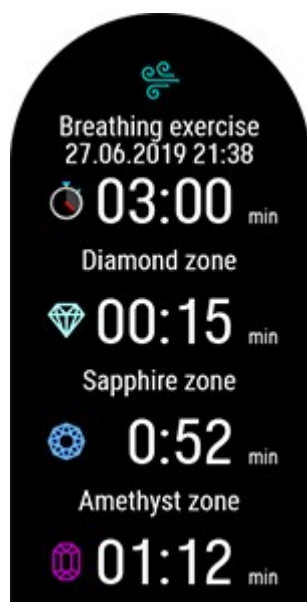
8. После гимнастики на экране часов отобразятся результаты в виде времени, проведенного в различных зонах спокойствия.



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 состоянии покоя. Результат, Polar OwnIndex, соответствует вашему максимальному потреблению кислорода (VO_{2max}), что обычно является показателем аэробного состояния. На значение OwnIndex влияет долгосрочный опыт тренировок, частота сердечных сокращений, вариабельность сердечного ритма в состоянии покоя, пол, возраст, рост и вес. Фитнес-тест Polar разработан для использования здоровыми взрослыми.

От аэробного состояния зависит, насколько хорошо функционирует сердечно-сосудистая система, доставляя кислород к органам и тканям тела. Чем лучше ваше 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 отметить значительные изменения показателя OwnIndex. Если вы изначально находитесь в не очень хорошей физической форме, вы увидите прогресс еще быстрее. Чем лучше ваше аэробное состояние, тем меньше изменится ваш OwnIndex.

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 свой прогресс, проведите измерение показателя OwnIndex два раза на протяжении первых двух недель, 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**.

Часы Ignite следует носить так, чтобы они плотно прилегали к поверхности кожи чуть выше запястья. Датчик частоты сердечных сокращений с обратной стороны Ignite должен постоянно касаться поверхности кожи, в то же время браслет не нужно затягивать слишком туго.

ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТА

Чтобы выполнить фитнес-тест, нажмите кнопку **НАЗАД**, проведите пальцем вверх и найдите **Фитнес-тест**. Сначала зайдите в меню **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 в любой момент можете прервать тестирование, нажав кнопку **НАЗАД**. На дисплее появится надпись **Тест отменен**.

Если Ignite не может измерить вашу частоту сердечных сокращений, на дисплее появится надпись **Не пройден**. В таком случае убедитесь, что датчик ЧСС с обратной стороны часов постоянно касается поверхности кожи. См. раздел [Измерение частоты пульса на запястье](#) для получения подробной информации об использовании Ignite для измерения ЧСС на запястье.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

Ignite уведомит вас о завершении теста вибрацией, а также покажет предполагаемое значение VO_{2max} и описание результата фитнес-теста.

Появится сообщение **Обновить VO_{2max} до физических настроек?**

- 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 Flow, где можно просмотреть дневник с подробными сведениями о проведенном тесте.



Ваш Ignite автоматически синхронизируется с приложением Flow после окончания теста, если телефон находится в зоне досягаемости Bluetooth.

Классы уровней физического состояния

Мужчины

Возраст / Лет	Крайне 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	Крайне 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

Возраст / Лет	Крайне низкий	Низкий	Удовлетворительный	Средний	Хороший	Очень хороший	Превосходный
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.

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⁻¹) или в миллиметрах в минуту, разделенных на вес в килограммах (мл/кг/мин = мл ■ кг⁻¹ ■ мин⁻¹).

TRAINING LOAD PRO™

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**). 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.

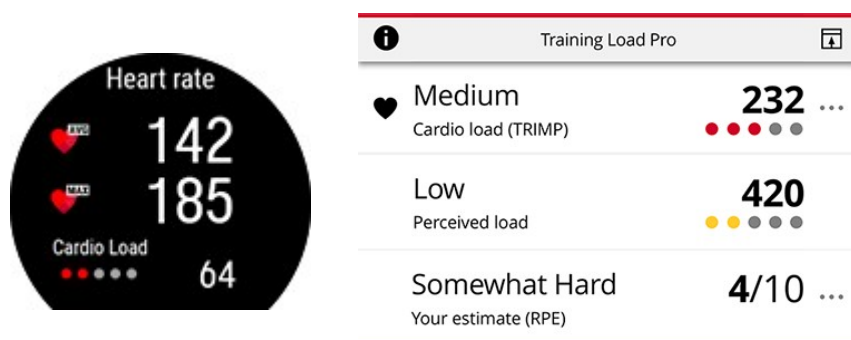


Оцените свою тренировку в приложении для мобильных устройств Flow для того, чтобы узнать **Ощущаемую нагрузку** в отношении тренировки. Вы можете сделать выбор по шкале от 1 до 10, где 1 - это очень, очень легко и 10 - максимальные усилия.

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 app и онлайн-сервисе Flow.

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



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

● ● ● ● ● Очень высокая

● ● ● ● ● Высокая

● ● ● ● ● Средняя

● ● ● ● ● Низкая

● ● ● ● ● Очень низкая

НАПРЯЖЕНИЕ И ВЫНОСЛИВОСТЬ

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

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

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

СТАТУС КАРДИОНАГРУЗКИ

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

ДОЛГОСРОЧНЫЙ АНАЛИЗ В ПРИЛОЖЕНИИ И ОНЛАЙН-СЕРВИСЕ FLOW

В 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 статус кардионагрузки и нарастание кардионагрузки в онлайн-сервисе Flow, зайдите в **Прогресс > Отчет о кардионагрузке**.



Статус кардионагрузки

Перетренированность (нагрузка гораздо выше, чем обычно):

Эффективно (Нагрузка постепенно увеличивается)

Поддержание (нагрузка немного ниже, чем обычно)

Детренированность (нагрузка гораздо ниже, чем обычно)

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.

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 flow.polar.com.

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: flow.polar.com.
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 кнопку НАЗАД, а затем коснитесь **Начать тренировку**.
2. Вам будет предложено начать тренировочную цель, которую вы запланировали на день.



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

ОТСЛЕЖИВАЙТЕ СВОЙ ПРОГРЕСС

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

RUNNING INDEX

Running Index - это простой и удобный способ контролировать изменения эффективности ваших беговых тренировок. Показатель Running Index представляет собой расчетный показатель максимальной аэробной эффективности бега (VO₂max). Периодический контроль показателя Running Index позволяет вам отслеживать свою эффективность бега и наблюдать за улучшением его производительности. Улучшения этого показателя означают, что бег в том же темпе требует от вас меньше усилий, либо при тех же прикладываемых усилиях вы бежите быстрее, чем раньше.

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

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

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

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



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

Сопоставьте свой результат со значениями в таблице ниже.

АНАЛИЗ ЗА КОРОТКИЙ ПЕРИОД

Мужчины

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

Женщины

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

Классификация основана на обзоре 62 исследований, в ходе которых показатель VO_{2max} измерялся непосредственно у здоровых взрослых людей в США, Канаде и 7 странах Европы. Ссылки: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. (Исследование норм аэробного состо-

яния 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 бера 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

Running Index	Тест Купера (м)	5 км (ч:мм:сс)	10 км (ч:мм:сс)	21.098 км (ч:мм:сс)	42.195 км (ч:мм:сс)
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

Функция определения тренировочных преимуществ Training Benefit предоставляет обратную связь по эффекту каждой вашей тренировки, помогая вам лучше понять ее эффективность. **Обратную связь можно просмотреть в приложении Flow и в онлайн-сервисе Flow.** Для получения обратной связи необходимо тренироваться в [зонах ЧСС](#) в общей сложности не менее 10 минут.

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

В таблице ниже содержится описание различных тренировочных преимуществ

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

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

ФУНКЦИЯ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ SMART CALORIES

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

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

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

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

НЕПРЕРЫВНОЕ ОТСЛЕЖИВАНИЕ ЧСС

Функция непрерывного отслеживания ЧСС круглосуточно измеряет вашу частоту сердечных сокращений. Она позволяет более точно определить количество ежедневно потребляемых калорий и измерить вашу

общую активность, поскольку теперь отслеживаются также и такие виды физической активности, при которых запястье двигается очень мало, например, при велосипедной езде.

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

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

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

Непрерывное отслеживание ЧСС на часах

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



По умолчанию функция **включена** на Polar Ignite. Ночной режим продлит срок службы аккумулятора.

Для перехода на циферблат «Активность» в режиме отображения времени смахните влево или вправо. Коснитесь дисплея, чтобы открыть детали.



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 течении 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.

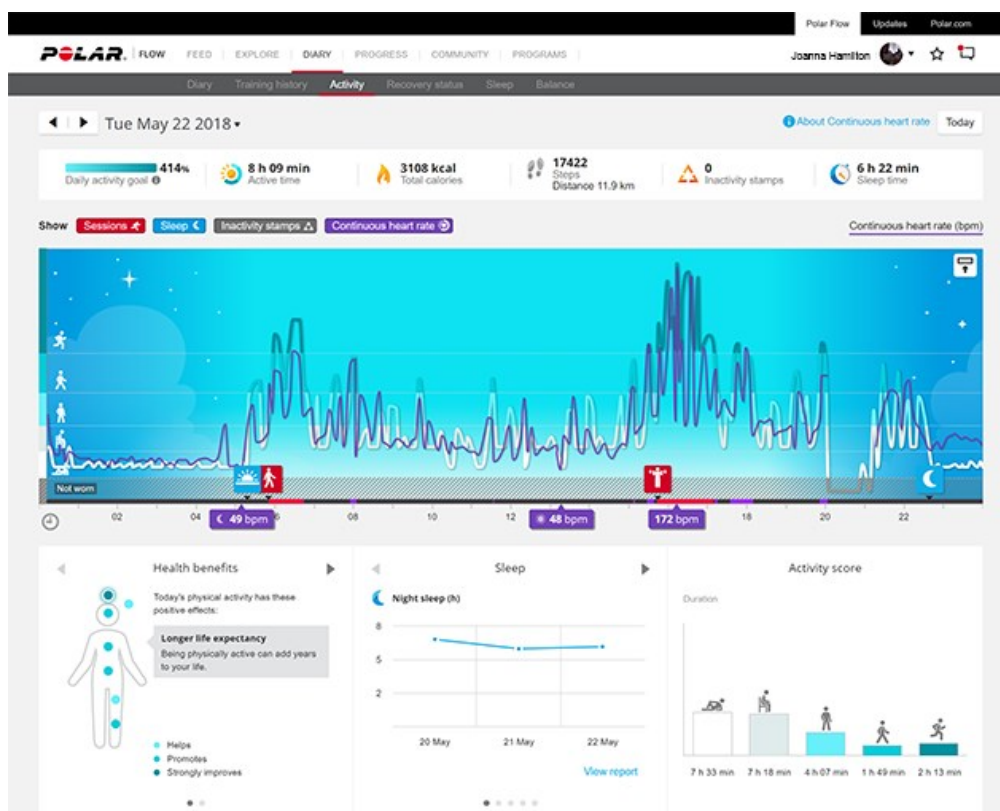
В некоторых случаях возможно, что вы видели более высокую или более низкую частоту сердечных сокращений на ваших часах в течение дня, чем указано в непрерывном сводном отчете о частоте сердечных сокращений, что является самым низким показателем за день. Такое может произойти, если эти показатели

выходят за пределы интервала отслеживания.



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

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

ЦЕЛЬ АКТИВНОСТИ

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

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

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

ДАННЫЕ ОБ АКТИВНОСТИ НА ЧАСАХ

Для перехода на циферблат «Активность» в режиме отображения времени смахните влево или вправо.



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

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



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

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. Ignite отслеживает вашу активность в течение дня и уведомляет, 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 Flow и онлайн-сервисе 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 под-корректировать его для того, чтобы увеличить свою физическую активность.

ДАнные ОБ АКТИВНОСТИ В ПРИЛОЖЕНИИ И ОНЛАЙН-СЕРВИСЕ FLOW

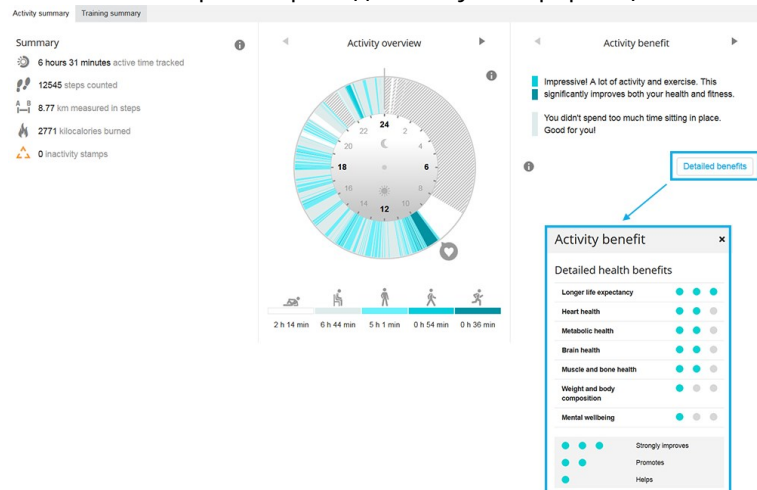
С помощью приложения Flow можно отслеживать и анализировать данные об активности в режиме реального времени и синхронизировать их по беспроводной сети из часов в онлайн-сервис Flow. В онлайн-сервисе Flow представлена самая детальная информация о вашей активности. С помощью отчетов по активности (во вкладке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

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

ПОЛЬЗА АКТИВНОСТИ

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

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



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

СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ

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

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

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

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

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



Вы можете использовать Polar Ignite с [Polar Club](#) во время групповых занятий в фитнес-клубах. Выберите для тренировки один из спортивных профилей внутри помещения и убедитесь, что функция ЧСС, заданная в [настройках спортивного профиля](#), видна другим устройствам.



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 зонах частоты сердечных сокращений: [Что такое зоны ЧСС?](#)

ЗОНЫ СКОРОСТИ

В зонах скорости/темпа вы можете легко отслеживать скорость или темп во время тренировки и регулировать скорость/темп для достижения запланированного эффекта от тренировки. Зоны могут использоваться для управления эффективностью тренировки во время тренировок и помочь вам разнообразить тренировку с помощью различных тренировочных нагрузок для получения оптимального эффекта.

НАСТРОЙКИ ЗОН СКОРОСТИ

Настройки зон скорости могут быть отрегулированы в онлайн-сервисе Flow. Есть пять различных зон, пределы которых можно регулировать вручную, или же можно использовать зоны по умолчанию. Зоны зависят

от спорта, и их можно регулировать под каждый вид спорта. Зоны доступны для бега (включая командные виды спорта, которые подразумевают бег), для велоспорта, а также для гребли и гонок на каноэ.

По умолчанию

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

Свободно

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

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЦЕЛЬ С УЧЕТОМ ЗОН СКОРОСТИ

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

В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

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

ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

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

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СКОРОСТИ И РАССТОЯНИЯ С ЗАПЯСТЬЯ

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

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

Скорость и расстояние с запястья определяются для следующих беговых видов спорта: Ходьба, бег, бег трусцой, шоссейный бег, бег по пересечённой местности, бег по беговой дорожке, легкая атлетика и бег на сверхмарафонские дистанции. Чтобы узнать скорость и расстояние во время тренировки, добавьте скорость и расстояние в тренировочном режиме спортивного профиля, который вы используете во время бега. Это

можно сделать в разделе **Спортивные профили** в мобильном приложении Polar Flow или в онлайн-сервисе Flow.

ПОКАЗАТЕЛИ ПЛАВАНИЯ

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



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

ПЛАВАНИЕ В БАССЕЙНЕ

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

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

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

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

- Вольный стиль
- Плавание на спине
- Брасс
- Баттерфляй


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

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

УКАЗАНИЕ ДЛИНЫ БАССЕЙНА

Важно выбрать правильную длину бассейна, т.к. это значение влияет на темп, расстояние и количество гребков, а также на ваш показатель SWOLF. Значения длины по умолчанию - 25 метров, 50 метров и 25 ярдов, но

ее всегда можно задать вручную, указав свою длину. Минимальная длина, которую можно выбрать - 20 метров/ярдов.

Выбранная длина бассейна отображается в предтренировочном режиме. Для того, чтобы изменить длину бассейна, нажмите значок быстрого меню , чтобы получить доступ к настройке **Длина бассейна** и указать правильную длину бассейна.

ПЛАВАНИЕ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

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

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

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

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

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

ИЗМЕРЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ В ВОДЕ


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

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



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

НАЧАТЬ ПЛАВАТЕЛЬНУЮ ТРЕНИРОВКУ

1. Нажмите НАЗАД для входа в основное меню и выберите **Начало тренировки**, а затем перейдите в плавательный профиль **«Плавание»**, «Плавание в бассейне» или **«Плавание в открытой воде»**.
2. При использовании плавательного профиля **«Плавание в бассейне»**, проверьте, что установлена правильная длина бассейна (отображается на дисплее). Для того, чтобы изменить длину бассейна, нажмите значок быстрого меню , а затем коснитесь настройки **Длина бассейна** и укажите правильную длину бассейна.
3. Нажмите СТАРТ, чтобы начать запись тренировки.

ВО ВРЕМЯ ПЛАВАНИЯ

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

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

ПОСЛЕ ПЛАВАНИЯ

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



Дата и время начала тренировки

Длительность тренировки.

Дистанция плавания



Средняя ЧСС

Максимальная ЧСС

Кардионагрузка



Зоны частоты сердечных сокращений



Калории

% жира в сожженных калориях



Средний темп

Максимальный темп



Ваша частота гребков (количество гребков в минуту)

- Средняя частота гребков
- Максимальная частота гребков

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

УВЕДОМЛЕНИЯ С ТЕЛЕФОНА

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. 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.».

Обратите внимание, что во время тренировки уведомления не выводятся.

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 **Начало** и **Окончание**.

ПРОСМОТР УВЕДОМЛЕНИЙ

При получении уведомления часы вибрируют и в нижней части дисплея отображается красная точка. Чтобы просмотреть уведомление, проведите пальцем вверх от нижней части экрана или поверните запястье и посмотрите на часы сразу же после того, как они завибрируют.

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



Работа функции уведомлений с телефона может отличаться в зависимости от модели вашего телефона Android.

СМЕННЫЕ БРАСЛЕТЫ

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

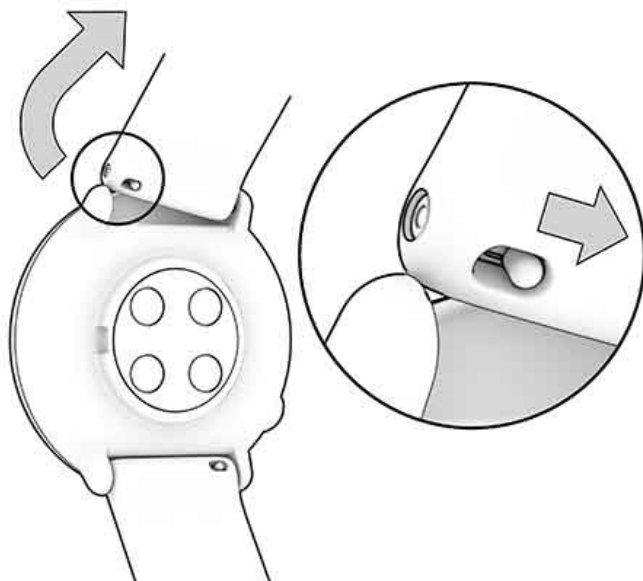
Вы можете выбрать любимый браслет из ассортимента Polar или использовать любой другой браслет для часов, который оснащен зажимами диаметром 20 мм.

ЗАМЕНА БРАСЛЕТА

Браслет часов заменяется быстро и просто.

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

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



СОВМЕСТИМЫЕ ДАТЧИКИ

Получайте больше положительных впечатлений и более полное представление об эффективности своих тренировок благодаря совместимым датчикам Bluetooth®.

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

Перед использованием нового датчика необходимо предварительно выполнить его сопряжение с часами. Это занимает всего несколько секунд, а в результате вы можете быть уверены в том, что часы принимают сигналы только от ваших датчиков. Это полностью исключает помехи при групповых тренировках. Перед началом соревнований и массовых мероприятий заранее выполните сопряжение устройств, находясь дома, чтобы избежать путаницы из-за приема / передачи чужих данных. Для получения инструкций см. [Сопряжение датчиков с часами](#).

ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ POLAR H10

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

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

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


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

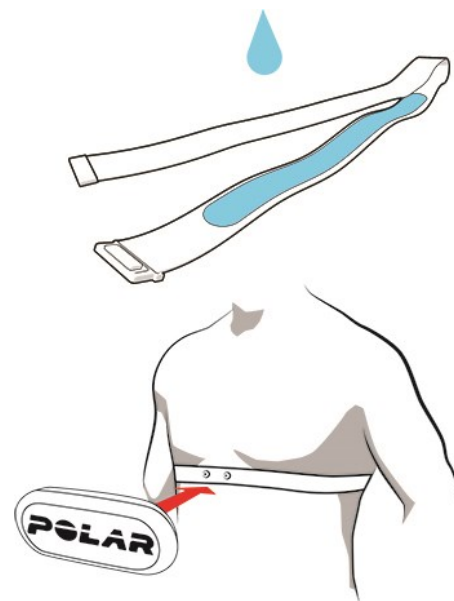
СОПРЯЖЕНИЕ ДАТЧИКОВ С ЧАСАМИ

СОПРЯЖЕНИЕ ДАТЧИКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ С ЧАСАМИ



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

1. Смочите области электродов ремня.
2. Прикрепите соединительный зажим к ремню.
3. Обмотайте ремень вокруг груди и застегните его, отрегулируйте ремень, чтобы он плотно прилегал.
4. В меню часов перейдите в **Общие настройки > Сопряжение и синхронизация** и коснитесь **Подключение датчика или другого устройства**.
5. Коснитесь датчика частоты сердечных сокращений с часами и ждите, пока он будет обнаружен.
6. Как только датчик частоты сердечных сокращений будет обнаружен, на дисплее отобразится ID устройства, например, **Polar H10 xxxxxxxx**. Коснитесь , чтобы начать подключение.
7. По завершении синхронизации вы увидите сообщение **Подключение выполнено**.



POLAR FLOW

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:

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.

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. 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.

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:

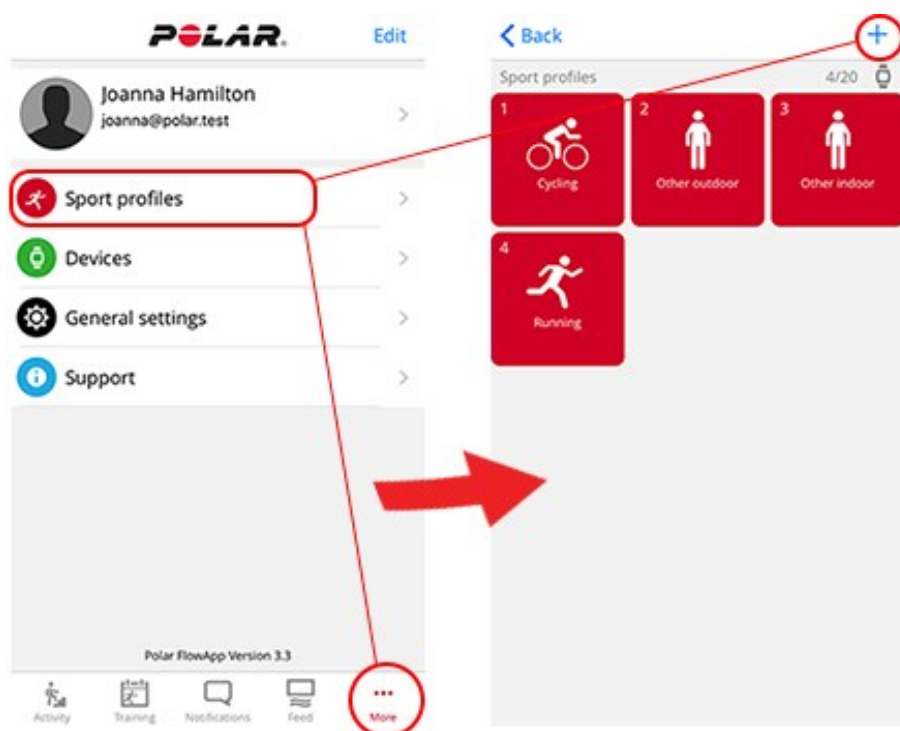
[Приложение Polar Flow | Редактирование спортивного профиля](#)

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

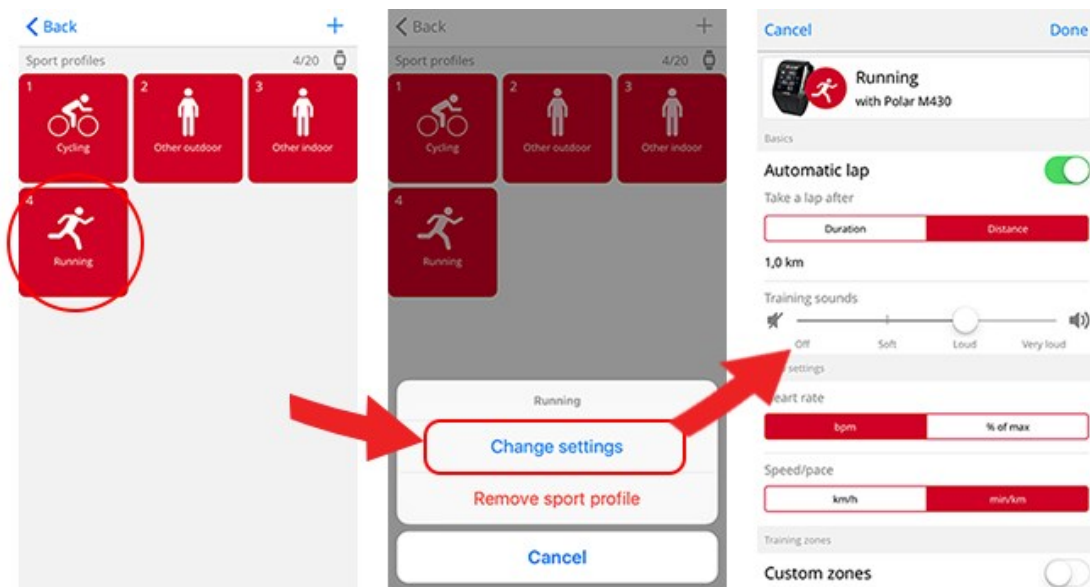


Вы не можете создавать спортивные профили самостоятельно. Списком спортивных профилей управляет компания Polar, поскольку для каждого спорта существует определенный набор настроек и значений по умолчанию, которые влияют, например, на подсчет калорий, тренировочную нагрузку и функцию восстановления.

РЕДАКТИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

В приложении для мобильных устройств Polar Flow:

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



При помощи онлайн-сервиса Flow:

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

В любом спортивном профиле вы можете изменить следующие параметры:

Базовые настройки

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

Частота сердечных сокращений

- Режим отображения частоты сердечных сокращений (удары в минуту или % от максимума)
- Частота сердечных сокращений, видимая другими устройствами (это означает, что другие совместимые устройства с поддержкой беспроводной технологии Bluetooth® Smart (например, оборудование тренажерного зала) могут определить вашу ЧСС. Вы также можете использовать часы во время занятий Polar Club для передачи данных вашей частоты сердечных сокращений в систему Polar Club).
- Установки зон частоты сердечных сокращений (эти зоны ЧСС позволяют вам легко контролировать интенсивность тренировки. При выборе «По умолчанию» границы зон ЧСС не меняются. При выборе «Свободно» все границы можно менять. Пределы зон ЧСС по умолчанию рассчитываются на основании вашей максимальной частоты пульса.)



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.

Настройки скорости/темпа

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

Режимы тренировки

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

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

Сенсорное управление и обратная связь

- Вибросигнал (вы можете включить или отключить вибросигнал)

GPS и высота

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

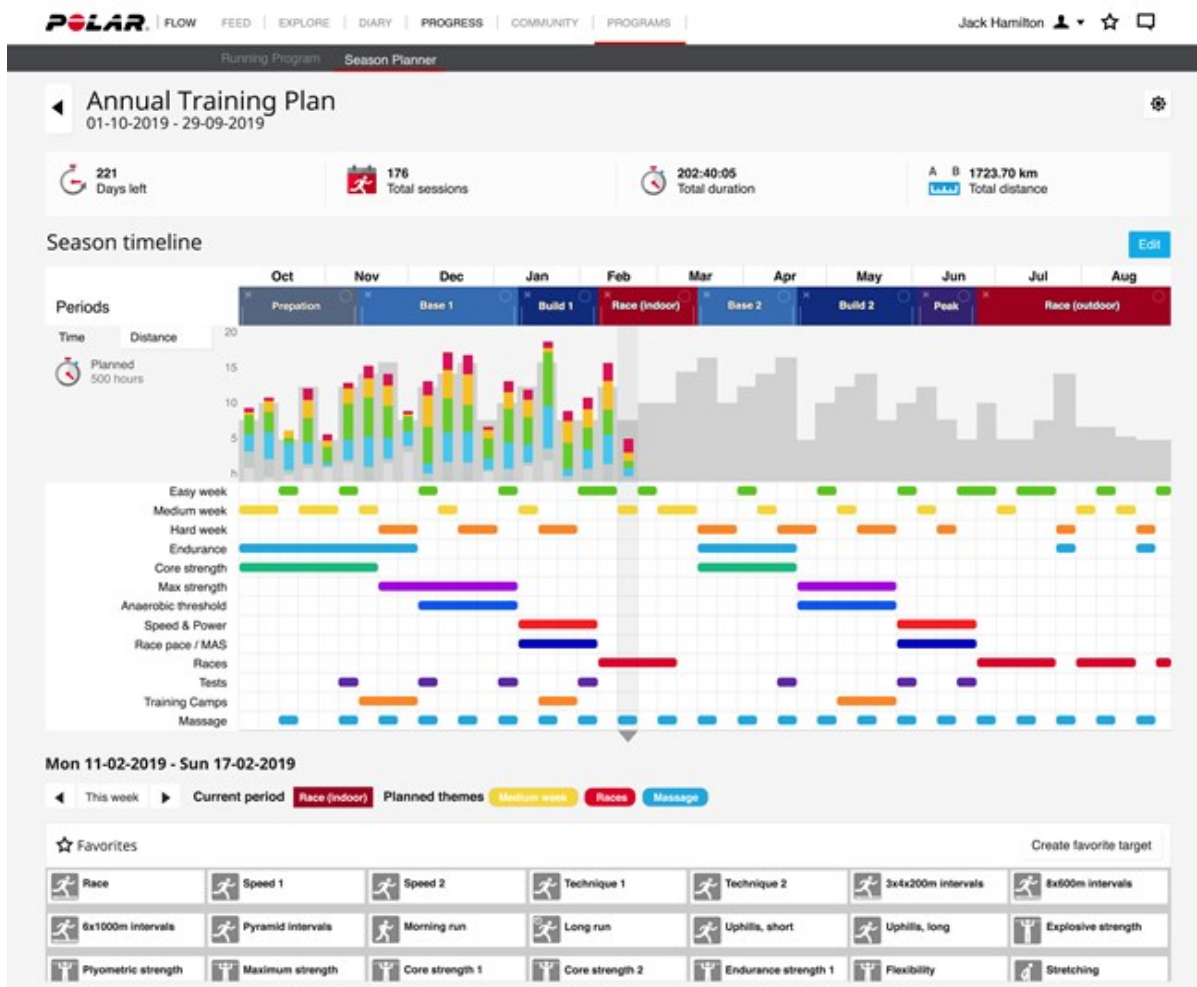
По завершении настройки спортивных профилей нажмите **Сохранить**. Не забудьте синхронизировать настройки с часами.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

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

СОЗДАНИЕ ПЛАНА ТРЕНИРОВОК С ПОМОЩЬЮ ИНСТРУМЕНТА «ПЛАНИРОВЩИК СЕЗОНА»

[Планировщик сезона](#) в онлайн-сервисе 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»**.



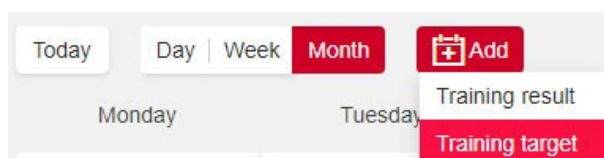
[Polar Flow for Coach](#) – это бесплатная удаленная тренерская платформа, которая позволяет тренеру детально спланировать тренировку: от планов на весь сезон до отдельных тренировок.

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**.

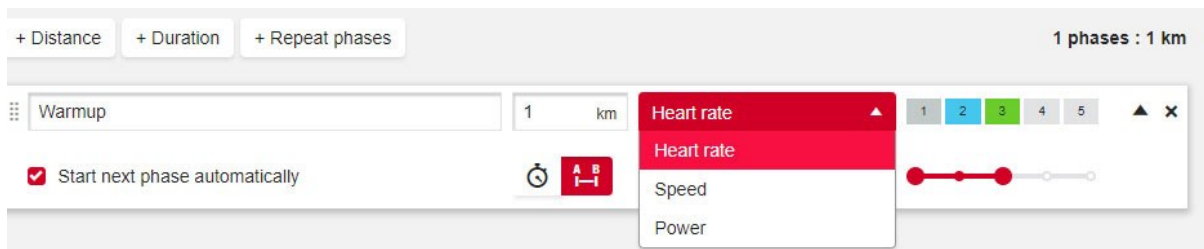
Целевая скорость тренировки

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, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V и Vantage V2 (в моделях A300, A360, A370, Ignite, M200, M400, M430, M460 и M600 эта возможность не предусмотрена).

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 Vantage V2.

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



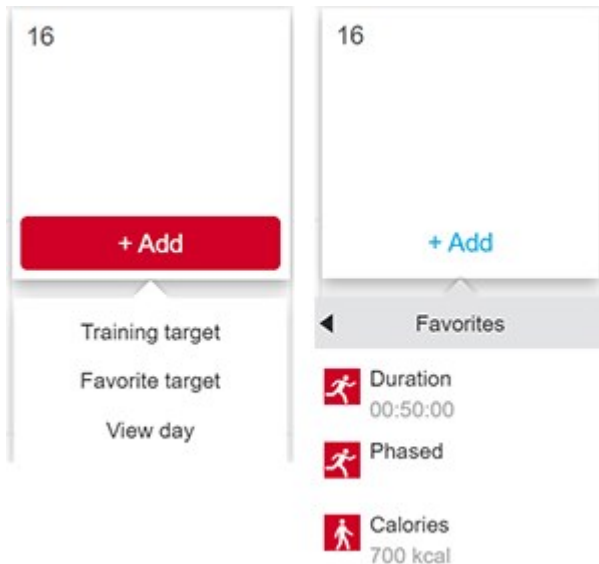
6. Нажмите на «Добавить в избранное» , чтобы добавить цель в список избранного.
7. Нажмите на **Добавить в дневник**, чтобы добавить цель в свой **Дневник**.

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:

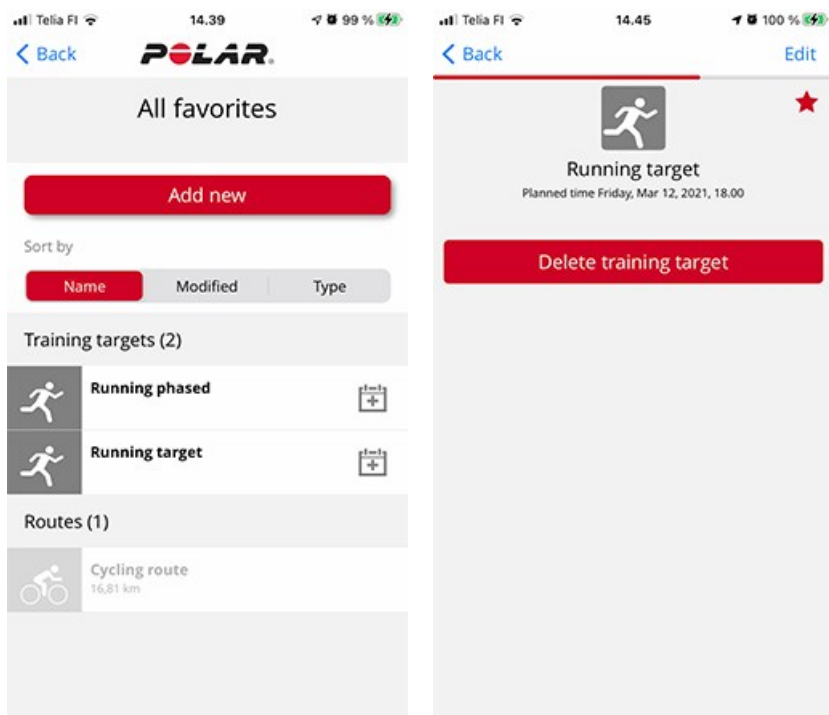
Избранная цель

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 «Быстрая цель», «Разделение на фазы», «Участок Strava Live» или «Маршрут Komoot».

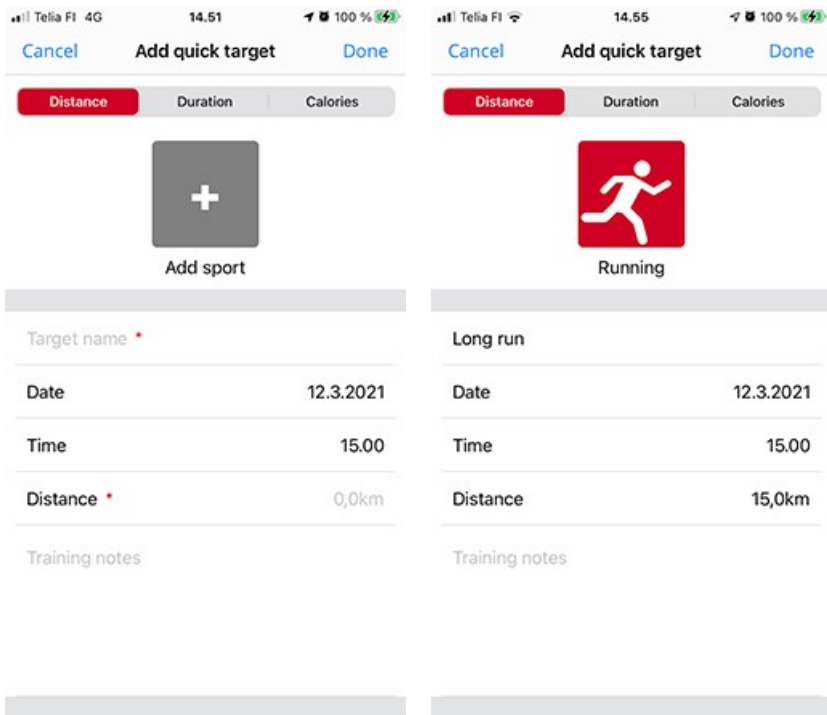


Цель «Маршрут Komoot» доступна только в моделях Grit X и Vantage V2, «Участок Strava Live» — в Grit X, M460, V650, V800, Vantage V и Vantage V2.




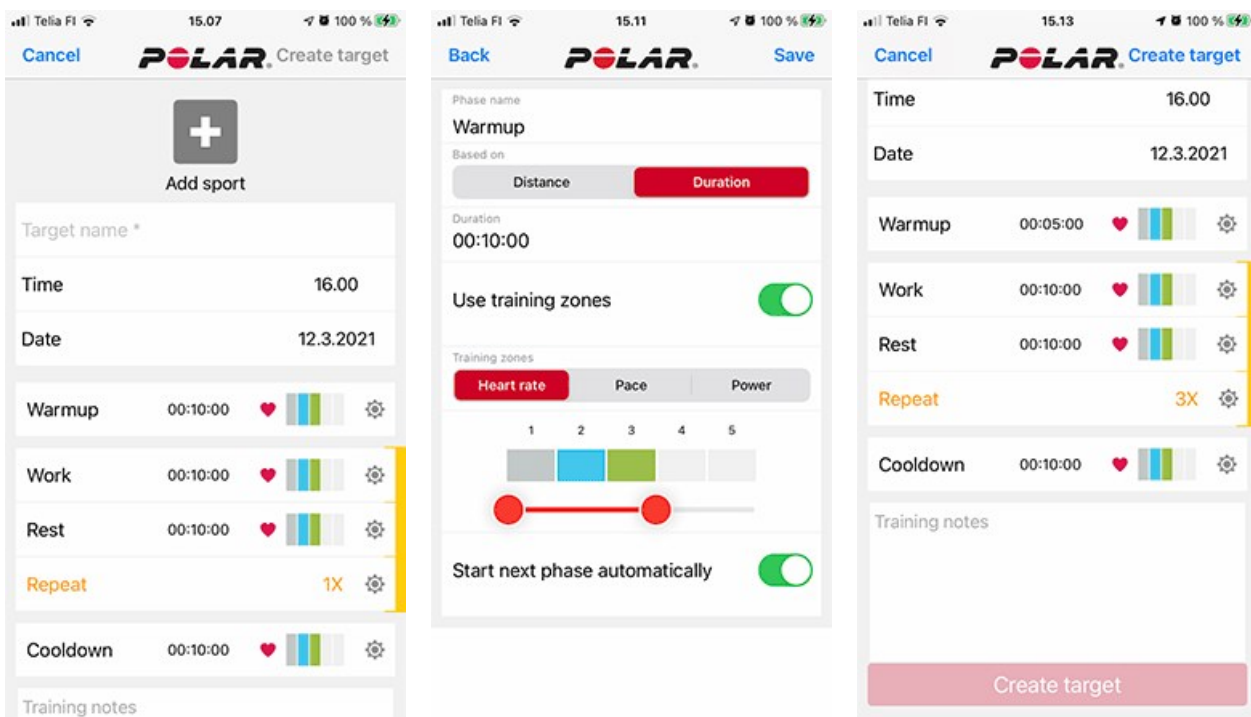
Быстрая цель

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

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

ДОБАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЦЕЛИ В «ИЗБРАННОЕ»

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

или

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

РЕДАКТИРОВАТЬ РАЗДЕЛ «ИЗБРАННОЕ»

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

УДАЛИТЬ ЗАПИСЬ ИЗ РАЗДЕЛА «ИЗБРАННОЕ»

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

СИНХРО- \ННИЗАЦИЯ

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

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

ВЫПОЛНИТЕ СИНХРОНИЗАЦИЮ С ПРИЛОЖЕНИЕМ ДЛЯ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ FLOW

Перед синхронизацией необходимо убедиться в том, что:

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

Синхронизация данных:

1. Войдите в приложение Flow, а затем нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД на ваших часах до тех пор, пока на часах Ignite не отобразится **Подключение к телефону**.
2. На ваших часах Ignite отображается **Подключение к приложению Polar Flow**.
3. После завершения процедуры на ваших часах Ignite отображается **Синхронизация завершена**.



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.

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, 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.

За технической поддержкой и подробной информацией по использованию программы FlowSync перейдите на наш сайт в раздел 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



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.




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).

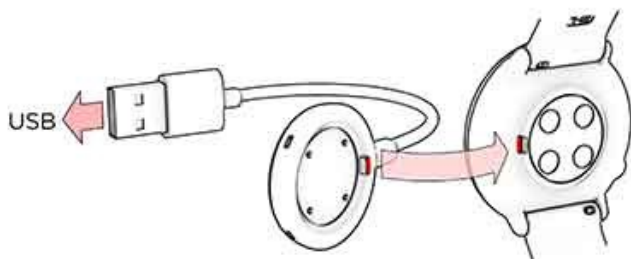
Аккумулятор можно заряжать от сетевой розетки. Для зарядки от сетевой розетки вам потребуется USB-адаптер (в комплект не входит). Если вы используете адаптер питания USB, убедитесь, что на адаптере есть отметка «output 5Vdc», и что он обеспечивает минимальную силу тока 500 мА. Используйте только утвержденный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



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

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

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



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



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

СТАТУС АККУМУЛЯТОРА И УВЕДОМЛЕНИЯ

ЗНАЧОК СТАТУСА АККУМУЛЯТОРА

Значок статуса аккумулятора появляется, когда вы поворачиваете свое запястье для того, чтобы посмотреть на часы, нажимаете кнопку НАЗАД или возвращаетесь в режим отображения времени из меню. Значок статус аккумулятора также есть в [Меню быстрых настроек](#), где отображается оставшийся уровень заряда аккумулятора в процентах.

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, если заряда аккумулятора недостаточно для тренировки.

Индикатор низкого заряда аккумулятора во время тренировки:

- **Низкий заряд аккумулятора** отображается, когда заряд аккумулятора становится низким. Уведомление повторяется, если уровень заряда становится слишком низким для измерения ЧСС и данных GPS, и если функции измерения ЧСС и GPS отключены.
- 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.

Время работы аккумулятора зависит от множества факторов, таких как температура окружающей среды, где используются часы, используемые функции и датчики, а также износ аккумулятора. Умные уведомления и частая синхронизация с приложением Flow также уменьшают время работы аккумулятора. Время работы значительно сокращается при отрицательной температуре. При низкой температуре воздуха прячьте часы под верхней одеждой. Это позволит их согреть и продлить время работы.

УХОД ЗА ЧАСАМИ

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

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧАСЫ В ЧИСТОТЕ

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

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

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

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.

ТЩАТЕЛЬНО УХАЖИВАЙТЕ ЗА ОПТИЧЕСКИМ ДАТЧИКОМ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

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

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 $-10\text{ }^{\circ}\text{C}/14\text{ }^{\circ}\text{F}$) и высоких (выше $50\text{ }^{\circ}\text{C}/120\text{ }^{\circ}\text{F}$) температур или прямых солнечных лучей.

ОБСЛУЖИВАНИЕ

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

Узнать контактные данные и адреса всех авторизованных сервисных центров Polar вы можете на сайте support.polar.com и на сайтах Polar в вашей стране.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Изделия 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 частоту сердечных сокращений и/или отслеживают физическую активность. Устройства для тренировок Polar со встроенным датчиком GPS показывают скорость, расстояние и местоположение. Полный список совместимых аксессуаров приведен на странице сайта www.polar.com/ru/products/accessories. Устройства Polar с датчиком барометрического давления показывают высоту над уровнем моря и другие переменные величины. Устройство предназначено исключительно для использования по описанному выше назначению. Не используйте устройство Polar для измерения параметров окружающей среды, если такое измерение требует профессиональной или промышленной точности.

ПОМЕХИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Электромагнитные помехи и оборудование для тренировок

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

Вспомогательное оборудование для тренировок с электрическими или электронными компонентами, например светодиодными дисплеями, двигателями или электрическими тормозами, может стать источником вызывающего помехи случайного сигнала. Чтобы устранить подобные проблемы, сделайте следующее:

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

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

ЗДОРОВЬЕ И ТРЕНИРОВКИ

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

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

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

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

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

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



Комбинированное воздействие влаги и интенсивного трения могут привести к стиранию цвета с поверхности датчика ЧСС или браслета и загрязнению светлой одежды. Кроме того, одежда темных тонов может окрасить корпус устройства, если он имеет более светлый оттенок. Чтобы светлый цвет устройства сохранялся годами, тренируйтесь в одежде, которая не линяет и не оставляет



пятен. 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. Во время тренировок в холодную погоду (от -20 до -10 °C) рекомендуется крепить устройство под рукав спортивной куртки, непосредственно на кожу.

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

БЕЗОПАСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОДУКТА POLAR

Обновления безопасности данных дополнительно 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 оно не используется.

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@polar.com или в службу поддержки Polar.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ POLAR IGNITE

Тип аккумулятора:	Перезаряжаемый литий-полимерный аккумулятор 165 мА·ч
Время работы:	При непрерывном использовании: До 17 часов тренировки с GPS и оптическим датчиком частоты сердечных сокращений 5 дней отслеживание активности с непрерывным измерением частоты сердечного ритма
Рабочая температура:	от -10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F
Материалы часов:	БЕЛЫЕ и ЖЕЛТЫЕ модели: ABS+GF, СТЕКЛО, PMMA, НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ, СИЛИКОН Модель ЧЕРНОГО цвета: ABS+GF, СТЕКЛО, PMMA, НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ, ТПУ
Материалы дополнительных браслетов:	Плетеные браслеты Браслет: вторичное ПЭТФ-волокно Эластичная деталь: 50 % полиэстер, 50 % натуральный каучук Кожаные браслеты Браслет: кожа. Подкладка: алькантара

	Эластичная деталь: 50 % полиэстер, 50 % натуральный каучук
Материалы кабеля:	ЛАТУНЬ, ПОЛИАМИД 66+ПОЛИАМИД 6, ПОЛИКАРБОНАТ, УГЛЕРОДИСТАЯ СТАЛЬ, НЕЙЛОН
Водостойкость:	30 м (ISO 22810, подходит для плавания)
Объем памяти:	До 90 часов тренировок с GPS и ЧСС в зависимости от ваших настроек языка
Разрешение дисплея	240 x 204
Максимальное усилие	5 мВт
Частота	2,402 - 2,480 GHz

Использует беспроводную технологию Bluetooth®.

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

ПРОГРАММА FLOWSYNC

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

С самой новой информацией о совместимости можно ознакомиться на странице support.polar.com.

СОВМЕСТИМОСТЬ ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ POLAR FLOW

С самой новой информацией о совместимости можно ознакомиться на странице support.polar.com.

ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ ПРОДУКЦИИ POLAR

Большинство изделий Polar можно носить во время плавания. Тем не менее, они не являются устройствами для дайвинга. Для того, чтобы устройство оставалось водонепроницаемым, не нажимайте на его кнопки под водой.

Устройства Polar с функцией измерения частоты сердечных сокращений на запястье подходят для плавания и купания. Они будут собирать данные о вашей активности также и во время плавания, исходя из движений запястья. Тем не менее, наши тесты показали, что функция измерения частоты сердечных сокращений на запястье работает в воде не лучшим образом, поэтому мы не можем рекомендовать измерять пульс на запястье во время плавания.


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

Продукция Polar подразделяется на четыре класса водонепроницаемости. Посмотрите категорию водонепроницаемости вашего устройства Polar с его обратной стороны и сравните ее с данными таблицы, приведенной ниже. Данные значения могут не распространяться на продукцию других производителей.

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

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

НОРМАТИВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

	Продукция соответствует директивам 2014/53/EU, 2011/65/EU и 2015/863/EU. Актуальная декларация о соответствии и прочая нормативная информация по каждому продукту представлена здесь: www.polar.com/ru/regulatory_information .
-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



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

Для того, чтобы увидеть маркировочные бирки Polar Ignite, 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 поддержанными.
- 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.

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.

ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

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

1.0 RU 05/2019