

**POLAR®**

## **POLAR A370**



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Содержание</b> .....	<b>2</b>
<b>Введение</b> .....	<b>9</b>
Polar A370 .....	9
USB-шнур .....	10
Приложение Polar Flow .....	10
Программа FlowSync .....	10
Онлайн-сервис Polar Flow .....	10
<b>Начало работы</b> .....	<b>11</b>
Настройка A370 .....	11
Выберите устройство, через которое будет выполняться настройка: компьютер или совместимое мобильное устройство .....	11
Вариант А: настройка через компьютер .....	11
Вариант Б: настройка через мобильное устройство или планшет с помощью приложения polar flow .....	12
Языки .....	14
Браслет .....	14
Структура меню .....	15
Активность .....	15
Мой день .....	16
Тренировка .....	16
Избранное .....	16
Моя частота сердечных сокращений .....	16

Настройки .....	16
Циферблаты часов .....	17
Сопряж.устройств .....	18
Сопряжение датчика ЧСС с устройством A370 .....	18
<b>Настройки .....</b>	<b>20</b>
Меню настроек .....	20
Настройки дисплея .....	20
Настройка времени дня .....	21
Перезапуск A370 .....	21
Перезагрузка A370 .....	21
Обновление программного обеспечения .....	22
С помощью компьютера .....	22
С помощью мобильного устройства или планшета .....	23
Режим «В самолете» .....	23
Включение режима «В самолете» .....	23
Выключение режима «В самолете» .....	23
Иконки режима отображения времени .....	23
<b>Тренировка .....</b>	<b>24</b>
Как носить A370 .....	24
Начать тренировку .....	25
Начало тренировки с целью .....	25
В процессе тренировки .....	26
Режимы тренировки .....	26

Тренировка с учетом частоты сердечных сокращений .....	26
Тренировка с целью на продолжительность или калории .....	27
Тренировка с разделением цели на фазы .....	28
Пауза / завершение тренировки .....	28
Сводка по тренировке .....	29
После тренировки .....	29
Сводка по тренировке в A370 .....	29
Приложение Polar Flow .....	30
Онлайн-сервис Polar Flow .....	31
<b>Функции .....</b>	<b>32</b>
Отслеживание активности в режиме 24/7 .....	32
Цель активности .....	32
Данные об активности .....	32
Напоминание об отсутствии активности .....	33
Информация о сне на онлайн-сервисе Flow и в приложении Flow .....	33
Данные об активности в приложении Flow и онлайн-сервисе Flow .....	34
GPS из мобильного устройства .....	34
Функция уведомлений (iOS) .....	34
Настройки функции уведомлений .....	35
Приложение для мобильных устройств Polar Flow .....	35
Настройка «Не беспокоить» в приложении Polar Flow .....	35
Настройка режима «Не беспокоить» на A370 .....	36
Настройки телефона .....	36

Использование .....	36
Отключение отображения уведомлений .....	37
Функция уведомлений работает по Bluetooth-соединению. ....	37
Функция уведомлений (Android) .....	37
Настройки функции уведомлений .....	38
Включение/выключение функции уведомлений .....	38
Настройка «Не беспокоить» в приложении Polar Flow .....	38
Настройка режима «Не беспокоить» на A370 .....	39
Блокировка приложений .....	39
Настройки телефона .....	39
Использование .....	40
Отключение отображения уведомлений .....	40
Функция уведомлений работает по Bluetooth-соединению. ....	40
Использование A370 в качестве датчика частоты сердечных сокращений .....	40
Функция персональных рекомендаций Polar Smart Coaching .....	41
Гид активности .....	41
Гид активности на A370 .....	41
Польза активности .....	42
Непрерывное отслеживание ЧСС .....	42
Функция подсчета калорий Smart Calories .....	43
Зоны частоты сердечных сокращений .....	44
Программа бега Polar .....	48
Создание программы бега .....	49

Запустите цель забега .....	49
Отслеживание прогресса .....	49
Недельная награда .....	49
Polar Sleep Plus™ .....	50
Данные о сне на A370 .....	50
Данные о сне в приложении и онлайн-сервисе Flow .....	51
Спортивные профили Polar .....	51
Тренировочные преимущества .....	51
Будильник .....	53
<b>Приложение и онлайн-сервис Polar Flow .....</b>	<b>54</b>
Приложение Polar Flow .....	54
Сопряжение мобильного устройства с A370 .....	54
Онлайн-сервис Polar Flow .....	55
Лента .....	55
Исследование .....	55
Дневник .....	56
Прогресс .....	56
Сообщество .....	56
Программы .....	56
Планирование ваших тренировок .....	56
Создание тренировочной цели .....	57
Быстрая цель .....	57
Разделение на фазы .....	57

Избранное .....	58
Синхронизация целей с устройством A370 .....	58
Избранное .....	58
Добавить в «Избранное» тренировочную цель .....	58
Редактировать раздел «Избранное» .....	59
Удалить запись из раздела «Избранное» .....	59
Спортивные профили Polar в онлайн-сервисе Flow .....	59
Добавление спортивного профиля .....	59
Редактировать спортивный профиль .....	59
Синхр-ция .....	60
Выполните синхронизацию с приложением для мобильных устройств Flow .....	60
Синхронизация с онлайн-сервисом Flow при помощи программы FlowSync .....	61
<b>Важная информация .....</b>	<b>63</b>
Техническое обслуживание и уход за A370 .....	63
Хранение .....	64
Обслуживание .....	64
Аккумуляторы .....	64
Зарядка аккумулятора A370 .....	65
Время работы аккумулятора .....	66
Индикатор низкого заряда аккумулятора .....	67
Меры предосторожности .....	67
Помехи .....	67
Как свести к минимуму риск во время тренировок .....	68

Технические спецификации .....	69
A370 .....	69
Программа FlowSync .....	70
Совместимость приложения для мобильных устройств Polar Flow .....	70
Водонепроницаемость продукции Polar .....	70
Ограниченная международная гарантия Polar .....	72
Отказ от ответственности .....	73



# ВВЕДЕНИЕ

Поздравляем вас с приобретением устройства A370! Polar A370 — это изящный спортивный фитнес-трекер с функцией непрерывного измерения частоты сердечных сокращений на запястье, новейшей функцией анализа сна Sleep Plus и проверенными функциями для тренировки Polar. Получайте сводку о вашей ежедневной активности на вашем A370 или в мобильном приложении Polar Flow. Совместно с онлайн-сервисом Polar Flow и мобильным приложением Polar Flow, A370 помогает вам понять, как ваши предпочтения и привычки влияют на ваше здоровье.

Данное руководство пользователя поможет вам поближе познакомиться с вашим новым устройством A370. Чтобы ознакомиться с видеоинструкциями и последней версией данного руководства, зайдите на [www.polar.com/support/A370](http://www.polar.com/support/A370).



1. Сенсорный дисплей

2. Кнопка

- Для включения дисплея: нажмите кнопку, чтобы включить браслет во время ношения трекера активности.
- Чтобы изменить вид циферблата, коснитесь дисплея в режиме отображения времени и удерживайте на нем палец, а затем проведите вверх или вниз. После этого выберите вид, коснувшись его.

## POLAR A370

Polar A370 — это изящный спортивный фитнес-трекер, который внимательно наблюдает за вами, круглосуточно отслеживая вашу частоту пульса на запястье. Он ежедневно определяет количество ваших шагов, сожженных калорий и преодоленное расстояние, а также отправляет вам умные уведомления на телефон. Новейшая функция анализа сна Polar Sleep Plus отслеживает ваши режимы сна и предоставляет обратную связь по вашему сну. Polar A370 позволяет вам тренироваться более

разумно благодаря проверенным функциям для тренировки Polar, таким как зоны частоты сердечных сокращений и программа бега Polar, а также использует GPS вашего телефона для отслеживания скорости и расстояния во время тренировок на улице. Вы даже можете использовать Polar A370 в качестве датчика частоты сердечных сокращений и передавать данные о вашем пульсе на совместимые устройства Bluetooth, к таким как устройства для тренировок Polar, например, Polar M460. Дополнительные браслеты можно купить отдельно.

## USB-ШНУР

В наборе с этим изделием идет стандартный USB -шнур. Его можно использовать для заряда аккумулятора и синхронизации данных между устройством A370 и онлайн-сервисом Flow через программу FlowSync.

## ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

Вы также можете начать использование A370 с приложением Flow и, кроме того, обновлять A370 по беспроводному соединению. Вам потребуется лишь секунда, чтобы оценить все сводные данные о своей активности и тренировке. Приложение Flow осуществляет беспроводную синхронизацию ваших сведений об активности и тренировке с онлайн-сервисом Polar Flow. Его можно загрузить на App Store<sup>SM</sup> или на Google Play<sup>TM</sup>.

## ПРОГРАММА FLOWSYNC

Программа FlowSync синхронизирует данные устройства A370 и онлайн-сервиса Polar Flow на вашем компьютере. Перейдите на страницу [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), чтобы начать использование устройства A370, а также загрузить и установить программу FlowSync.

## ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW

Планируйте свою тренировку, отслеживайте достижения, получайте рекомендации и просматривайте детальный анализ вашей активности и результатов тренировки. Делитесь своими достижениями с друзьями. Все это можно найти здесь: [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

# НАЧАЛО РАБОТЫ

## НАСТРОЙКА A370


Когда вы впервые берете в руки устройство A370, оно находится в режиме хранения. Оно выходит из спящего режима при подключении к компьютеру или зарядному устройству USB для зарядки. Перед использованием устройства A370 рекомендуется зарядить аккумулятор. Если аккумулятор полностью разряжен, то для начала зарядки может потребоваться несколько минут. Для получения подробной информации о зарядке аккумулятора, времени работы аккумулятора и уведомлении о низком уровне заряда аккумулятора, смотрите раздел [Аккумуляторы](#).

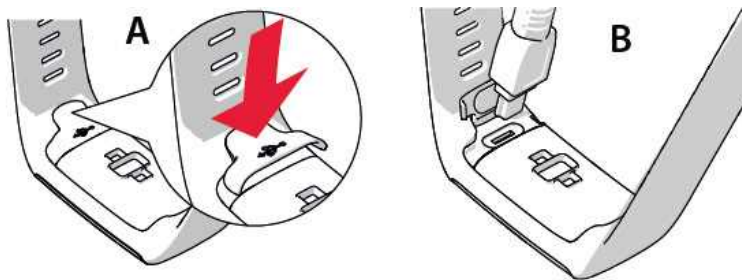
### ВЫБЕРИТЕ УСТРОЙСТВО, ЧЕРЕЗ КОТОРОЕ БУДЕТ ВЫПОЛНЯТЬСЯ НАСТРОЙКА: КОМПЬЮТЕР ИЛИ СОВМЕСТИМОЕ МОБИЛЬНОЕ УСТРОЙСТВО

Вы можете выбрать способ настройки A370: с помощью компьютера и USB-шнура или по беспроводной сети с помощью совместимого мобильного устройства. Для обоих способов необходимо Интернет-соединение.

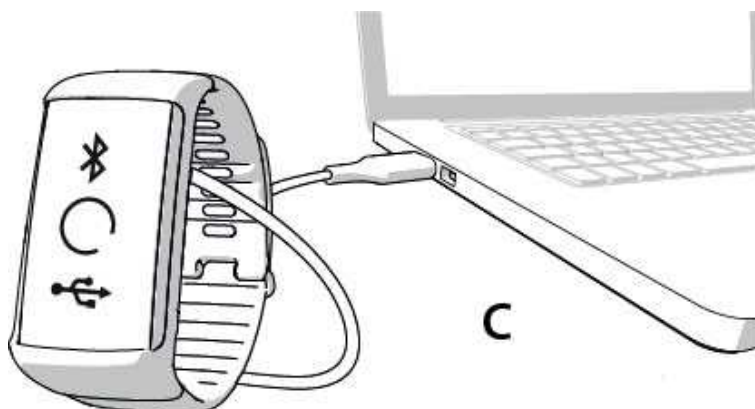
- Настройка с помощью мобильного телефона удобна, если у вас нет доступа к компьютеру с USB-портом, но она может занять больше времени.
- Проводная настройка проходит быстрее, и вы можете одновременно заряжать A370, но вам понадобится USB-шнур и компьютер.

### ВАРИАНТ А: НАСТРОЙКА ЧЕРЕЗ КОМПЬЮТЕР

1. Перейдите на страницу [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), загрузите и установите программу FlowSync, чтобы выполнить настройку устройства A370 и при необходимости [обновить программное обеспечение](#).
2. Нажмите на верхнюю часть (A) крышки USB с внутренней стороны браслета, чтобы открыть USB-порт, и подсоедините поставляемый в комплекте USB-шнур (B).  
 **Не заряжайте устройство, если его USB-порт влажный.** Если USB-порт вашего устройства A370 промок, просушите его перед подключением.



3. Второй конец шнура подсоедините в USB-порт компьютера, чтобы выполнить настройку и зарядить аккумулятор (С).



4. Следуйте инструкциям по выполнению входа в онлайн-сервис Polar Flow и персонализации устройства A370.

**i** Для получения наиболее точных и персонализированных сведений по активности и тренировкам во время входа в онлайн-сервис важно правильно указать физические параметры. При выполнении входа можно выбрать **язык** и установить на A370 последнее программное обеспечение.

При закрытии крышки от USB-порта убедитесь, что она плотно прилегает к устройству.

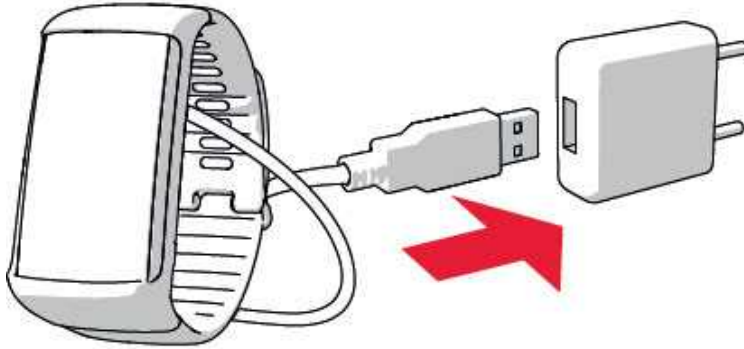
**По завершении установки можно начинать работу с устройством. Удачи!**

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

A370 подключается к приложению для мобильных устройств Polar Flow по беспроводному соединению через Bluetooth Smart, поэтому не забудьте включить Bluetooth на своем мобильном устройстве.

1. Чтобы хватило зарядки аккумулятора A370, во время настройки с помощью мобильного приложения подсоедините USB-шнур в питаемый USB-порт или в адаптер питания USB. При использовании адаптера убедитесь, что на нем стоит маркировка "output 5Vdc" и его минимум - 500 мА. На дисплее отображается заставка со значками Bluetooth и USB.

**i** Не заряжайте устройство, пока его USB-порт не высохнет. Если USB-порт вашего устройства A370 промок, просушите его перед подключением.



2. Перейдите в App Store<sup>SM</sup> или Google Play<sup>TM</sup> на мобильном устройстве, найдите и загрузите оттуда приложение Polar Flow.  
Совместимость с мобильными устройствами можно проверить на сайте [polar.com/support](http://polar.com/support).
3. При запуске приложение Flow распознает находящееся неподалеку устройство A370 и предложит вам выполнить сопряжение. Подтвердите запрос о сопряжении через Bluetooth и введите в приложении Flow код, который появится на A370.  
**i** Убедитесь, что на устройство A370 подается питание, необходимое для соединения.
4. Затем создайте учетную запись или выполните вход, если у вас уже есть учетная запись Polar. Следуйте инструкциям приложения по выполнению входа и настройки. По завершении всех настроек коснитесь кнопки «Сохранить и синхронизировать». Ваши персональные настройки будут переданы на браслет.  
Для получения наиболее точных сведений по активности и тренировкам важно правильно указать необходимые данные.  
**i** Обратите внимание, что во время беспроводной настройки на A370 может быть загружена последняя версия программного обеспечения. В зависимости от качества соединения загрузка может занять до 20 минут. Устройство A370 получит **языковой** пакет в соответствии с вашими выбранными настройками, однако этот процесс займет некоторое время.
5. Как только синхронизация будет завершена, дисплей A370 перейдет в режим отображения

времени.

Теперь все готово, вперед!

## ЯЗЫКИ

При настройке A370 можно выбрать один из следующих языков устройства:

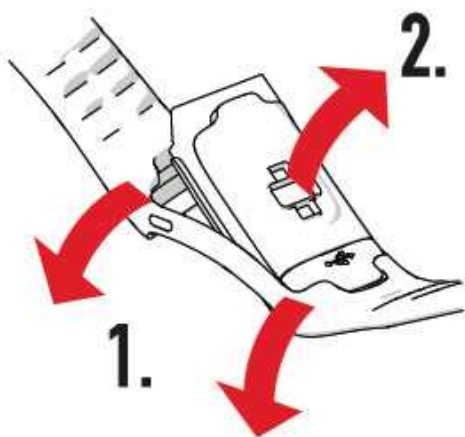
- Английский
- Испанский
- Португальский
- Французский
- Датский
- Голландский
- Шведский
- Норвежский
- Немецкий
- Итальянский
- Финский
- Польский
- Русский
- Китайский (упрощенный)
- Японский
- Индонезийский
- Турецкий
- Чешский
- Корейский

После настройки язык можно изменить в приложении или в онлайн-сервисе Flow.

## БРАСЛЕТ

Браслет устройства A370 можно легко заменить. Возможность замены браслета вам очень пригодится, если вы хотите, например, чтобы браслет сочетался с вашей одеждой.

1. Чтобы извлечь браслет из устройства, согните его с обеих сторон: сначала одну, потом вторую.



2. Отсоедините устройство от браслета.

Чтобы присоединить браслет, выполните действия в обратном порядке. Убедитесь, что браслет плотно зафиксирован с обеих сторон устройства.

## СТРУКТУРА МЕНЮ

Чтобы включить дисплей, подвигайте запястьем или нажмите кнопку сбоку.

Выполняйте вход и перемещайтесь по меню, проводя по экрану вверх или вниз. Для выбора элементов коснитесь значков. Для возврата к предыдущему элементу нажмите боковую кнопку.



## АКТИВНОСТЬ

Ваша ежедневная цель представлена на некоторых циферблатах часов, а полоса активности находится в разделе **Мой день**. Например, вы можете отслеживать свой прогресс по достижению

цели, наблюдая, как цифры часов закрашиваются цветом.

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

## МОЙ ДЕНЬ

Здесь можно получить детальные сведения о своем прогрессе в достижении ежедневной цели, отследить шаги, калории и любые тренировки, завершенные в течении дня, а также просмотреть запланированные тренировки, созданные вами в онлайн-сервисе Flow. Если вы носите A370 ночью, то увидите информацию о своем сне за прошлую ночь. Так как включена функция непрерывного измерения ЧСС, вы увидите информацию о вашей самой низкой частоте сердечных сокращений за прошлую ночь, а также о самой низкой и высокой частоте сердечных сокращений за текущий день.

Коснитесь каждого события своего дня, чтобы просмотреть подробные сведения о нем. Чтобы узнать, что вам осталось сделать для достижения цели ежедневной активности, коснитесь данных активности.

## ТРЕНИРОВКА

Здесь начинаются ваши тренировки. Коснитесь значка, чтобы перейти к выбору вида спорта. Вы можете настроить отображение видов спорта в онлайн-сервисе Flow так, чтобы переходить к вашим любимым видам спорта на A370 быстрее. Перейдите в онлайн-сервис Flow, щелкните свое имя и перейдите в раздел [Спортивные профили](#). Добавьте или удалите свои любимые виды спорта и не забудьте выполнить синхронизацию, чтобы добавить их на устройство.

Чтобы начать тренировку, дождитесь появления значка спорта рядом со значением вашей частоты сердечных сокращений и коснитесь его. Теперь можно начинать тренировку.

Если вам нужна информация о вашем местоположении во время тренировки на улице, то на тренировке вам понадобится телефон. Перед тем, как начать тренировку, дождитесь, когда значок GPS станет статическим. Подробную информацию см. [здесь](#).

## ИЗБРАННОЕ

В [Избранном](#) представлены тренировки, сохраненные вами через онлайн-сервис Flow. Если вы не сохраняли избранное в Flow, то этого пункта в меню A370 не будет.

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

## МОЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Здесь вы можете быстро узнать свою текущую частоту сердечных сокращений.

## НАСТРОЙКИ

В разделе [Настройки](#) можно включать и отключать режим [Непрерывное измерение ЧСС](#), режимы [В самолете](#), и «Не беспокоить», [режим датчика ЧСС](#), выключать устройство, сбрасывать Bluetooth-



соединения и просматривать информацию об устройстве.

## ЦИФЕРБЛАТЫ ЧАСОВ

Чтобы изменить циферблат часов вашего фитнес-трекера:

1. Коснитесь и удерживайте сенсорный дисплей пальцем, пока не появится меню миниатюрных часовых циферблатов:



2. Проведите пальцем вверх или вниз для отображения всех миниатюр и коснитесь выбранного циферблата.

Возможны следующие варианты:



- Вертикальные часы и дата
- Полоса активности, заполняющаяся слева направо



- Большие круглые часы с датой и секундами
- Доступны в различных цветах: Коснитесь и удерживайте сенсорный экран до появления пиктограммы циферблата больших часов. Коснитесь пиктограммы, проведите вверх или вниз для просмотра доступных цветов и выберете подходящий.



- Аналоговые часы с датой



- Вертикальные часы по умолчанию
- При активности цифры окрашиваются по мере прогресса в достижении ежедневной цели активности



- Горизонтальные часы и дата, без полосы активности
- Цвет меняется в соответствии со временем суток: желтый днем и темно-синий вечером

 *Оптимальный выбор для того, чтобы узнавать время ночью.*

## СОПРЯЖ.УСТРОЙСТВ

Необходимо предварительно выполнить сопряжение датчика *Bluetooth®* с устройством A370. Это занимает всего несколько секунд, а в результате вы можете быть уверенными, что ваше устройство A370 принимает сигналы только от ваших датчиков и устройств. Это полностью исключает помехи при групповых тренировках. Перед началом соревнований и массовых мероприятий заранее выполните сопряжение устройств, находясь дома, чтобы избежать помех от других устройств.

Трекер активности A370 также совместим с датчиками частоты сердечных сокращений Polar *Bluetooth®* H6, H7, H10 и OH1.

### СОПРЯЖЕНИЕ ДАТЧИКА ЧСС С УСТРОЙСТВОМ A370

 *При использовании датчика частоты сердечных сокращений Polar *Bluetooth®* A370 не измеряет пульс на запястье.*

Есть два способа подключить датчик ЧСС к устройству A370:

1. Закрепите датчик частоты сердечных сокращений, затем нажмите и удерживайте кнопку в режиме отображения времени до появления сообщения с просьбой коснуться устройства устройством A370.
2. Коснитесь датчика ЧСС устройством A370.
3. По завершении подключения появится сообщение **Сопряжение выполнено**.

ИЛИ

1. Закрепите датчик частоты сердечных сокращений и коснитесь кнопки **Тренировка** на A370.
2. Коснитесь датчика ЧСС устройством A370.
3. По завершении подключения появится сообщение **Сопряжение выполнено**.

# НАСТРОЙКИ

## МЕНЮ НАСТРОЕК

В **Настройки** можно перейти из главного меню. Касайтесь значков, чтобы включить их функции. При включении функций значки становятся зелеными.



Непрерывное отслеживание ЧСС. Включите или выключите непрерывное отслеживание ЧСС.



Режим «В самолете». Отключает фитнес-трекер от всех беспроводных сетей.



Режим «Не беспокоить». Не позволяет устройству включаться от движения вашего запястья и блокирует функцию уведомлений с вашего телефона.



Режим датчика ЧСС. Используйте A370 в качестве датчика частоты сердечных сокращений с принимающим ЧСС устройством.



Выключение. Выключение устройства.



Сброс всех Bluetooth-соединений. Чтобы использовать какие-либо устройства Bluetooth, необходимо снова выполнить их сопряжение с устройством.



Информация. Просмотр ID устройства, версии программного обеспечения и т.д.

Нажмите боковую кнопку для возврата в режим отображения времени.

## НАСТРОЙКИ ДИСПЛЕЯ

В онлайн-сервисе или в приложении для мобильных устройств Polar Flow можно выбрать, на какой руке вы будете носить A370. Эта настройка соответствующим образом меняет ориентацию дисплея A370.



*Для того, чтобы получать наиболее точные результаты отслеживания активности, рекомендуется носить браслет на руке, которая не является для вас доминирующей.*

Вы можете редактировать настройки в любое время в онлайн-сервисе и на мобильном приложении Polar Flow.

### Изменение настройки дисплея на компьютере

1. Подключите A370 к USB-порту компьютера, перейдите на сайт [polar.com/flow](https://polar.com/flow) и выполните вход.
2. Перейдите в [Продукты](#) и [Настройки](#).
3. Выберите свое устройство A370, щелкните на него и поменяйте руку, на которой будете носить устройство.

Во время следующей синхронизации ориентация A370 изменится.

### Изменение настройки дисплея в приложении для мобильных устройств

1. Перейдите в [Устройства](#).
2. Выберите руку, на которой будете носить устройство A370.

Во время следующей синхронизации ориентация дисплея A370 изменится.

## НАСТРОЙКА ВРЕМЕНИ ДНЯ

Текущее время, а также формат времени передаются на A370 из системных часов компьютера во время выполнения синхронизации с онлайн-сервисом Polar Flow. Чтобы изменить время, сначала необходимо поменять временную зону на компьютере, а затем выполнить синхронизацию с A370.

Если вы измените время или временную зону на мобильном приложении и синхронизируете приложение Polar Flow с онлайн-сервисом Polar Flow и устройством A370, время поменяется и на вашем устройстве A370. Для изменения времени на вашем устройстве должно быть интернет-соединение.

## ПЕРЕЗАПУСК A370

A370 можно также перезапустить из меню [Настройки](#) Коснитесь значка питания , чтобы отключить устройство. Коснитесь кнопки сбоку, чтобы перезапустить его.

## ПЕРЕЗАГРУЗКА A370

Если вы столкнетесь с проблемой с устройством A370, попробуйте перезагрузить его. При перезагрузке с устройства A370 удаляется вся информация, и вам необходимо настроить его заново для личного использования.


Перезагрузите A370 в FlowSync с помощью компьютера:

1. Подключите A370 к компьютеру с помощью идущего в комплекте USB-кабеля
2. Откройте раздел с настройками в FlowSync.
3. Щелкните кнопку Сброс к заводским настройкам.

A370 можно также перезагрузить из самого устройства:

1. Из основного меню перейдите в **Настройки**.



2. Коснитесь значка питания , чтобы отключить устройство.
3. Во время отображения текста о выключении снова нажмите кнопку и удерживайте ее пять секунд.

Теперь вам снова необходимо настроить A370 через мобильное устройство или через компьютер. Не забывайте использовать при настройке ту же учетную запись Polar, которую вы использовали перед перезагрузкой.

## ОБНОВЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРА

Вы можете самостоятельно обновить устройство A370, чтобы получить последнюю версию программного обеспечения. При подключении A370 к компьютеру программа синхронизации FlowSync сообщит вам о наличии новой версии ПО для вашего устройства. Программное обеспечение обновляется и загружается через программу FlowSync.

Обновления разрабатываются с целью усовершенствования работы устройства A370. Это могут быть дополнения к уже существующим функциям, новые функции или устранение неполадок.

### Чтобы обновить программное обеспечение:


1. Подключите A370 к USB-порту компьютера с помощью USB-кабеля.
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 некоторое время), после чего устройство A370 перезагрузится.



*Вы не потеряете данные из-за обновления программного обеспечения: Перед началом процесса обновления все самые важные данные с вашего устройства A370 будут синхронизированы с онлайн-сервисом Flow.*

## С ПОМОЩЬЮ МОБИЛЬНОГО УСТРОЙСТВА ИЛИ ПЛАНШЕТА

ПО можно также обновить с помощью мобильного устройства, если вы используете приложение для мобильных устройств Polar Flow для синхронизации данных о тренировке и активности на A370. Приложение сообщит вам о наличии обновления, и вы получите инструкции по его установке. Перед началом обновления рекомендуется подключить A370 к источнику питания, чтобы обеспечить непрерывный процесс обновления.

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


## РЕЖИМ «В САМОЛЕТЕ»

В режиме «В самолете» устройство A370 отключается от всех беспроводных сетей. Тем не менее, вы можете его использовать, однако в этом режиме вы не сможете синхронизировать данные с приложением Polar Flow или использовать его с любыми вспомогательными беспроводными устройствами.

### ВКЛЮЧЕНИЕ РЕЖИМА «В САМОЛЕТЕ»

1. Из основного меню перейдите в [Настройки](#).







2. Коснитесь значка самолета , отобразится сообщение «РЕЖИМ ПОЛЕТА ВКЛЮЧЕН» и значок станет зеленым. В режиме отображения времени отобразится значок самолета.

### ВЫКЛЮЧЕНИЕ РЕЖИМА «В САМОЛЕТЕ»

1. Из основного меню перейдите в [Настройки](#).
2. Коснитесь значка - отобразится сообщение «РЕЖИМ ПОЛЕТА ВЫКЛЮЧЕН».

## ИКОНКИ РЕЖИМА ОТОБРАЖЕНИЯ ВРЕМЕНИ

В режиме отображения времени помимо времени и даты есть следующие иконки.

-  Включен режим [В самолете](#). Все беспроводные сети вашего мобильного телефона и вспомогательных устройств отключаются.
-  Включен режим Не беспокоить. Устройство не включается от движения вашего запястья, и вы не будете получать уведомления.
-  Включен вибросигнал. Сигнал устанавливается в приложении Flow.
-  Соединение с сопряженным телефоном прерывается и включается функция уведомлений. Нажмите и удерживайте боковую кнопку, чтобы восстановить соединение.

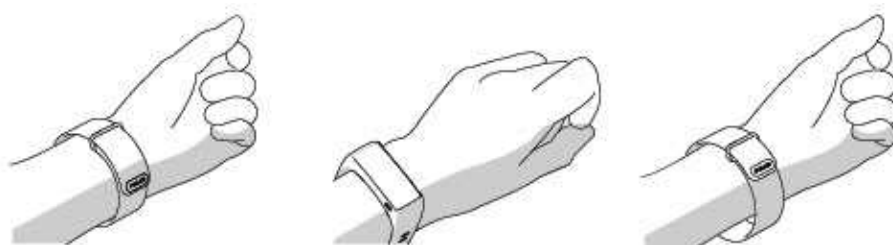
# ТРЕНИРОВКА

## КАК НОСИТЬ A370

A370 постоянно измеряет частоту сердечных сокращений на запястье: как во время повседневной активности, так и во время тренировок. Для получения точных данных частоты пульса найдите удобное место на запястье, следуя советам ниже.

Для повседневной носки закрепите браслет сверху запястья, за косточкой. НЕ надевайте фитнес-трекер прямо на косточку запястья. Ремень может прилегать не совсем плотно, однако датчик должен все время касаться кожи, даже когда вы двигаетесь.

Немного затяните браслет перед началом тренировки таким образом, чтобы датчик не соскальзывал во время движения. В то же время браслет не должен давить. Не забывайте ослаблять браслет после тренировки, чтоб вам было комфортнее.



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

Если ваши руки и кожа быстро мерзнут, лучше разогреть кожу. Перед началом тренировки ускорьте кровообращение!




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 использовать нагрудный датчик ЧСС Polar H10.

Отслеживайте зоны частоты сердечных сокращений прямо из устройства и получайте инструкции по тренировкам, которые вы запланировали в онлайн-сервисе Flow.

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.



## НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ

	<p>В режиме отображения времени проведите по экрану вверх или вниз и коснитесь кнопки <b>Тренировка</b> для входа в предтренировочный режим: вместо значка сердца отображается ваша частота сердечных сокращений, как только она была определена. Если вы используете на телефоне функцию определения местоположения, кружок значка GPS станет статическим, как только будет определено местоположение.</p>
	<p>Выберите спортивный профиль, который вы хотите использовать, смахнув по дисплею вверх или вниз.</p>
	<p>Коснитесь выбранного значка спорта, чтобы начать тренировку.</p>

Для получения подробной информации о том, что вы можете выполнять с устройством A370 во время тренировки, см. раздел [Доступные во время тренировки функции](#).

**Чтобы приостановить запись данных тренировки**, нажмите кнопку. Появится сообщение **Приостановлено** и устройство A370 перейдет в режим паузы. Чтобы продолжить запись данных, коснитесь зеленой стрелки.

**Чтобы остановить тренировку**, нажмите и удерживайте кнопку во время записи тренировки или паузы до появления сводки по тренировке. Или же можно коснуться и удерживать красный значок остановки на протяжении трех секунд, чтобы завершить запись.

## НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ С ЦЕЛЮ

В онлайн-сервисе Flow вы можете планировать тренировку и [создавать подробные тренировочные цели](#), а также синхронизировать их с устройством A370 при помощи программы Flowsync или приложения для мобильных телефонов Flow. Устройство A370 подскажет вам, как достичь своей цели во время тренировки.

Чтобы начать тренировку с целью:




1. Перейдите в раздел **Мой день**.
2. Выберите цель из перечня, коснувшись ее.
3. Выберите спорт, который вы хотите использовать, коснувшись этого значка.
4. Появится экран с тренировкой, после чего вы можете начинать тренировку.


## В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВКИ

Дисплей включается при движении рукой. Навигация по режимам выполняется проведением пальцем по дисплею вверх или вниз. Для экономии заряда аккумулятора дисплей выключается автоматически. Вы можете отменить настройку выключения дисплея, коснувшись и удерживая сенсорный экран во время тренировочного режима, пока не появится иконка лампочки. Чтобы выключить эту функцию, снова коснитесь и удерживайте сенсорный экран, пока на нем не появится иконка лампочки.

Список доступных режимов тренировок представлен ниже.

### ТРЕНИРОВКА С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

	<p>Ваша текущая частота сердечных сокращений выделена цветом вашей текущей зоны частоты сердечных сокращений.</p> <p>Длительность текущей тренировки.</p>
	<p>Время дня.</p> <p>Калории, сожженные во время тренировки.</p>
	<p>Текущая скорость или текущий темп тренировки. Меняйте спортивные профили в Flow, чтобы указать, какой из них будет здесь отображаться.</p> <p>Расстояние, пройденное во время тренировки до текущего момента.</p>

 Вы также можете отключить датчик частоты сердечных сокращений для следующей тренировки, коснувшись и удерживая значок спорта в меню тренировки.

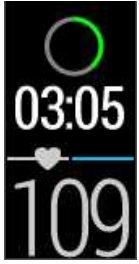


## ТРЕНИРОВКА С ЦЕЛЬЮ НА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИЛИ КАЛОРИИ

Если вы создали тренировочную цель на продолжительность или калории в онлайн-сервисе Flow и синхронизировали ее с устройством A370, то увидите следующее:


 <p>или</p> 	<p>Если вы создали цель на калории, то сможете посмотреть сколько калорий от целевого значения вам осталось сжечь, а также узнаете свою текущую частоту сердечных сокращений.</p> <p>Если вы создали цель на время, то сможете посмотреть время от целевого значения, которого вам нужно достичь, а также узнаете свою текущую частоту сердечных сокращений.</p> <p>Цвет цифры, обозначающей частоту сердечных сокращений, указывает, в какой зоне частоты сердечных сокращений вы находитесь.</p>
	<p>Длительность текущей тренировки.</p> <p>Время дня.</p>
	<p>Калории, сожженные во время тренировки.</p> <p>Зоны частоты сердечных сокращений в вертикальных полосах, в которых вы провели тренировку. Подсвечивается текущая зона.</p>


## ТРЕНИРОВКА С РАЗДЕЛЕНИЕМ ЦЕЛИ НА ФАЗЫ


Если вы создали тренировочную цель с разделением на фазы в онлайн-сервисе Flow и синхронизировали ее с устройством A370, то увидите следующее:

	<p>Частота сердечных сокращений, верхний и нижний пределы частоты сердечных сокращений и продолжительность тренировки до настоящего момента. Символ сердца отображает вашу текущую частоту сердечных сокращений между пределами частоты сердечных сокращений.</p> <p>Цвет значения вашей частоты сердечных сокращений указывает на зону частоты сердечных сокращений, в которой вы сейчас находитесь.</p>
	<p>Длительность текущей тренировки.</p> <p>Время дня.</p>
	<p>Калории, сожженные во время тренировки.</p>

## ПАУЗА / ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

	<p>1. Чтобы приостановить запись данных тренировки, нажмите кнопку. Появится сообщение <b>Приостановлено</b>. Чтобы продолжить запись данных, коснитесь зеленой стрелки.</p>
---	--

	<p>2. Чтобы остановить тренировку, нажмите и удерживайте кнопку на протяжении трех секунд во время записи тренировки или паузы до обнуления счетчика. Или же можно коснуться и удерживать красный значок остановки на дисплее.</p>
---	--

 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 устройство A370 сразу же после окончания тренировки. Наиболее детальный и наглядный анализ представлен в приложении Flow или онлайн-сервисе Flow.

### СВОДКА ПО ТРЕНИРОВКЕ В A370

В устройстве A370 можно просматривать сводку по тренировке только за текущий день. Перейдите в раздел [Мой день](#) и выберите тренировку для просмотра.

<p>Start time</p> <p><b>8:18</b></p> <p>Duration</p> <p><b>0:31</b> <small>18</small></p>	<p><b>Время начала</b></p> <p>Время начала вашей тренировки.</p> <p><b>Продолжительность</b></p> <p>Длительность тренировки.</p>
<p>Average heart rate</p> <p><b>120</b></p> <p>Maximum heart rate</p> <p><b>172</b></p>	<p><b>Средняя ЧСС</b></p> <p>Ваша средняя ЧСС во время тренировки.</p> <p><b>Максимальная ЧСС</b></p> <p>Ваша максимальная ЧСС во время тренировки.</p>

	<p><b>Тренировочные преимущества</b></p> <p>Основной эффект / обратная связь по вашей тренировке. Для получения тренировочного преимущества вам нужно провести минимум 10 минут в спортивных зонах, при этом функция измерения частоты сердечных сокращений должна быть включена.</p>
	<p><b>Зоны частоты сердечных сокращений</b></p> <p>Процент времени тренировки, проведенного в каждой зоне частоты сердечных сокращений.</p>
	<p><b>Калории</b></p> <p>Калории, сожженные во время тренировки.</p> <p><b>% сожженного жира</b></p> <p>Процент сжигания жира в общем объеме калорий, сожженных во время тренировки.</p>
	<p>Среднее и максимальное значение скорости или темпа тренировки.</p>
	<p>Расстояние, пройденное во время тренировки.</p>

## ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

Синхронизацию устройства A370 можно выполнять нажатием и удержанием кнопки в режиме отображения времени. В приложении Flow вы сможете мгновенно проанализировать все сведения

после каждой тренировки. Приложение Flow предлагает вам быстрый обзор сведений о тренировке, когда вы не в сети.

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

## **ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW**

Онлайн-сервис Polar Flow позволяет вам проанализировать все аспекты тренировки и узнать, насколько она была эффективна. Контролируйте свой прогресс и делитесь результатами с другими.

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

# ФУНКЦИИ

## ОТСЛЕЖИВАНИЕ АКТИВНОСТИ В РЕЖИМЕ 24/7

Монитор A370 круглосуточно отслеживает вашу активность благодаря встроенному 3D-акселерометру, 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 более точного отслеживания активности рекомендуется носить A370 на не доминирующей руке.

### ЦЕЛЬ АКТИВНОСТИ

Во время регистрации своей учетной записи Polar в Flow вы получите личную цель активности. Вы будете получать указания по достижению ежедневной цели. Цель можно просмотреть на устройстве A370, в приложении Polar Flow или в онлайн-сервисе. Ежедневная цель основана на ваших личных данных и настройках уровня активности, которые находятся в настройках ежедневной цели [онлайн-сервиса Flow](#).

Если вы хотите изменить цель, войдите в онлайн-сервис Flow, щелкните на своем имени/фото профиля в верхнем правом углу и перейдите во вкладку «Ежедневная цель» в разделе «Настройки». Настройка ежедневной цели позволяет выбирать 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. Например, если вы работаете в офисе и большую часть времени вы проводите сидя, перед вами будет ставиться цель выполнения в течение дня физических упражнений низкой интенсивности общей длительностью примерно четыре часа. Для тех, кто в течение дня много стоит и ходит, ставятся более сложные цели.

### ДААННЫЕ ОБ АКТИВНОСТИ

В устройстве A370 постепенно заполняется шкала активности, информирующая о вашем прогрессе в достижении ежедневной цели. Как только полоса заполнилась, ежедневную цель можно считать достигнутой, вы услышите вибрирующий сигнал. Полоса активности находится в разделе [Мой день](#) и на некоторых циферблатах часов.

В разделе [мой день](#) можно узнать подробности о своей сегодняшней активности, а также о завершенных или запланированных на сегодня тренировках.

- **Шаги:** Пройденные шаги. Количество и тип движений тела регистрируются и преобразуются в анализ шагов.
- **Калории:** 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. A370 отслеживает вашу активность в течение дня и уведомляет, когда вы слишком засиделись, чтобы вы могли встать и подвигаться. Таким образом можно избежать негативного влияния сидячей работы 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 любую кнопку. 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 количество полученных отметок об отсутствии активности. Таким образом вы можете пересмотреть свой день и подкорректировать его для того, чтобы увеличить свою физическую активность.

## ИНФОРМАЦИЯ О СНЕ НА ОНЛАЙН-СЕРВИСЕ FLOW И В ПРИЛОЖЕНИИ FLOW

Устройства Polar с функцией круглосуточного отслеживания активности автоматически определяют время засыпания и пробуждения, основываясь на движениях вашего запястья. A370 следит за вашими движениями ночью и отслеживает каждое прерывание сна, а затем сообщает вам фактическое время вашего сна. Сон определяется на основании записи движений вашей недоминирующей руки с помощью 3D-акселерометра.

Отслеживание сна помогает вам проанализировать ваш режим и понять, что следует улучшить или изменить. Регулярное сравнение ваших средних показателей сна и оценка его режимов может помочь вам определить, какая деятельность в течение дня может влиять на ваш сон. Сводные данные за неделю в вашей учетной записи Polar Flow помогают оценить чередование ваших периодов сна и бодрствования.

Что измеряет Polar Sleep Plus™ — основные компоненты отслеживания сна

- **Время сна** — это общее время с момента засыпания и до момента пробуждения. Устройство Polar отслеживает движения тела и определяет время засыпания и пробуждения. Устройство также определяет незаметные пробуждения в течение всего времени сна.
- **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. Фактическое время сна может выражаться как в процентах [%], так и в длительности [ч:мин].

- Прерывания — обычно во время ночного сна случаются короткие и более длительные пробуждения, то есть периоды бодрствования. То, замечаете ли вы эти пробуждения, зависит от их продолжительности. Короткие пробуждения, как правило, не запоминаются. Но вы обычно помните более длительные пробуждения, например, когда вставали попить воды.

- Непрерывность сна — показывает, насколько непрерывным был ваш сон. Непрерывность сна оценивается по шкале от 1 до 5, где 5 — абсолютно непрерывный сон. Чем ниже это значение, тем более прерывистым был ваш сон. Здоровый ночной сон состоит из долгих непрерывных отрезков сна, а частые незаметные пробуждения отсутствуют.

- Самооценка — помимо отображения объективной метрики сна, сервис Flow побуждает вас к ежедневной самостоятельной оценке вашего сна. Вы можете оценить качество вашего сна прошлой ночью по пятибалльной шкале: очень плохо — плохо — нормально — хорошо — очень хорошо. Ответив на этот вопрос, вы получаете развернутую текстовую обратную связь о продолжительности и качестве вашего сна.

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

С помощью приложения Flow можно отслеживать и анализировать данные об активности в режиме реального времени и синхронизировать данные по беспроводной сети из устройства A370 в онлайн-сервис Flow. В онлайн-сервисе Flow представлена самая детальная информация о вашей активности.

## GPS ИЗ МОБИЛЬНОГО УСТРОЙСТВА

С A370 можно отслеживать маршруты, скорость и преодоленное расстояние по тренировкам на улице, используя GPS мобильного устройства. Для этого установите на мобильное устройство приложение Polar Flow, [выполните сопряжение устройства](#) с A370 и разрешите ему использовать данные о местоположении из вашего телефона.

Как только вы начнете тренировку на улице, в разделе **Тренировка** значок GPS со статическим кружком покажет, когда ваше местоположение будет определено, и вы можете начать отслеживание тренировки.



*Во время тренировки необходимо держать мобильное устройство при себе.*

## ФУНКЦИЯ УВЕДОМЛЕНИЙ (IOS)


С помощью функции уведомлений вы можете получать оповещения о входящих звонках, сообщениях и уведомлениях из приложения на устройство Polar. На устройство Polar будут приходить такие же оповещения, как и на телефон. Во время кардиотренировки с A370 вы можете получать уведомления только о звонках, если на вашем телефоне запущено приложение Polar Flow.

- Убедитесь, что на A370 установлена последняя версия программного обеспечения и приложения Polar Flow.

- Чтобы использовать функцию уведомлений, вам потребуется приложение для мобильных устройств Polar Flow для iOS, и устройство A370 должно быть сопряжено с приложением.
- Обратите внимание, что если включена функция уведомлений, аккумулятор на устройстве Polar и на мобильном телефоне будет садиться быстрее вследствие постоянно активного Bluetooth-соединения.


## НАСТРОЙКИ ФУНКЦИИ УВЕДОМЛЕНИЙ

### ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ POLAR FLOW


 В приложении для мобильных устройств Polar Flow функция уведомлений включена по умолчанию.

Функция уведомлений включается/выключается в мобильном приложении следующим образом.

1. Откройте приложение для мобильных устройств Polar Flow.
2. Перейдите в **Устройства**, а затем на страницу вашего A370, если у вас есть несколько устройств Polar.
3. В разделе **Уведомления** выберите **Вкл**, или **Вкл (нет предварительного просмотра)**, или **Выкл**.
4. Синхронизируйте A370 с помощью мобильного приложения, нажав и удерживая кнопку A370.
5. На дисплее A370 отобразится **Уведомления включены** или **Уведомления выключены**.

 При изменении настроек уведомлений в приложении для мобильных устройств Polar Flow не забудьте синхронизировать A370 с приложением для мобильных устройств.

### НАСТРОЙКА «НЕ БЕСПОКОИТЬ» В ПРИЛОЖЕНИИ POLAR FLOW

 Настройка «Не беспокоить» предотвращает включение дисплея при движении запястья и позволяет вам лучше отдыхать в темном помещении, например, в спальне.

Если вы хотите отключить уведомления на определенное время, в приложении для мобильных устройств Polar Flow можно выбрать режим **Не беспокоить**. Если этот режим активен, вы не будете получать уведомлений на протяжении установленного периода. Режим **Не беспокоить** включен по умолчанию на период с 10.00 до 19.00.

Для включения/выключения режима **Не беспокоить** выполните следующее:

1. Откройте приложение для мобильных устройств Polar Flow.
2. Перейдите в **Устройства**, а затем на страницу вашего A370, если у вас есть несколько устройств Polar.
3. Включите или выключите режим **Не беспокоить** и установите время начала и окончания периода, когда этот режим будет активен.

4. Синхронизируйте A370 с помощью мобильного приложения, нажав и удерживая кнопку устройства A370.

## НАСТРОЙКА РЕЖИМА «НЕ БЕСПОКОИТЬ» НА A370

Вы можете отключить уведомления прямо на A370 следующим образом:

1. Перейдите в **Настройки**.



2. Коснитесь значка «Не беспокоить»:

На дисплее появится сообщение **Не беспокоить** и он перейдет в режим отображения времени. При



включенной функции в режиме отображения времени отображается значок полумесяца:

Чтобы включить уведомления, повторите вышеописанные шаги.

## НАСТРОЙКИ ТЕЛЕФОНА

Настройки уведомлений на телефоне определяют, какие уведомления вы будете получать на устройство A370. Чтобы отредактировать настройки на телефоне с iOS выполните следующее:

1. Перейдите в раздел **Настройки > Уведомления** и выберите приложение.
2. Убедитесь, уведомления включены, а в качестве типа оповещения выбраны **Баннеры** или **Оповещения**.

Обратите внимание, что в процессе тренировки вы будете получать только телефонные звонки и сообщения, связанные с местоположением.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Как только на устройство Polar придет уведомление, оно оповестит вас об этом вибрацией. При входящем звонке можно выбрать один из вариантов: ответить, отключить сигнал вызова или отклонить (только для iOS 8). При отключении сигнала в бесшумный режим перейдет только устройство Polar, звук телефона отключен не будет. Если уведомление приходит во время сигнала вызова, оно не отображается.

Если на телефоне запущено приложение Flow, то во время тренировки вы сможете принимать звонки и получать навигационные указания (только с Google maps). Вы не будете получать уведомления (электронной почты, календаря, приложений и т.д.) во время тренировок.

## ОТКЛЮЧЕНИЕ ОТОБРАЖЕНИЯ УВЕДОМЛЕНИЙ

Отображение уведомлений можно отключить вручную или по таймауту. При отключении отображения уведомлений они также перестают отображаться на экране телефона, но при использовании таймаута уведомления не отображаются лишь на устройстве Polar, но по-прежнему отображаются на телефоне.

Чтобы отключить отображение уведомлений на дисплее:

- Вручную: нажмите кнопку сбоку

Таймаут: уведомление исчезнет через 30 секунд, если вы не отключите его отображение вручную

## ФУНКЦИЯ УВЕДОМЛЕНИЙ РАБОТАЕТ ПО BLUETOOTH-СОЕДИНЕНИЮ.


Bluetooth-соединение и функция уведомлений работает между A370 и вашим телефоном, только если расстояние между ними менее 5 м/16 футов. Если устройство A370 находится вне зоны досягаемости менее двух часов, телефон автоматически восстанавливает соединение в течение 15 минут, как только A370 возвращается в зону досягаемости.

Если устройство A370 находится вне зоны досягаемости более двух часов, восстановите соединение, коснувшись и удерживая сенсорную кнопку на A370.

## ФУНКЦИЯ УВЕДОМЛЕНИЙ (ANDROID)

С помощью функции уведомлений вы можете получать оповещения о входящих звонках, сообщениях и уведомлениях из приложения на устройство Polar. На устройство Polar будут приходить такие же оповещения, как и на телефон. Обратите внимание, что во время кардиотренировки с A370 вы не можете получать оповещения.

- Убедитесь, что версия Android, установленная на вашем телефоне - 5.0 или выше.
- Чтобы использовать функцию уведомлений, вам потребуется приложение для мобильных устройств Polar Flow для Android, и устройство A370 должно быть сопряжено с приложением.
- Для работы функции уведомлений на телефоне должно быть запущено приложение Polar Flow.
- Обратите внимание, что если включена функция уведомлений, аккумулятор на устройстве Polar и на мобильном телефоне будет садиться быстрее вследствие постоянно активного Bluetooth-соединения.

 Мы проверили работу этой функции на некоторых самых распространенных моделях телефонов, таких как Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3. Функция уведомлений может работать по-другому со старыми моделями, поддерживающими Android 5.0.


## НАСТРОЙКИ ФУНКЦИИ УВЕДОМЛЕНИЙ

### ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ ФУНКЦИИ УВЕДОМЛЕНИЙ


 В приложении для мобильных устройств Polar Flow функция уведомлений включена по умолчанию.

Функция уведомлений включается/выключается в мобильном приложении следующим образом.

1. Откройте приложение для мобильных устройств Polar Flow.
2. Синхронизируйте A370 с помощью мобильного приложения, нажав и удерживая боковую кнопку на A370.
3. Перейдите в  > **Устройства**, а затем на страницу вашего A370, если у вас есть несколько устройств Polar.
4. В разделе **Уведомления** выберите **Вкл** или **Вкл (нет предварительного просмотра)** или **Выкл**.  
При включении функции уведомлений вам будет предложено включить оповещения на телефоне (например, предоставить приложению Polar Flow доступ к оповещениям телефона), если они отключены. Появится сообщение «Включить уведомления?» Коснитесь кнопки «Включить». Затем выберите «Polar Flow» и коснитесь ОК.
5. Синхронизируйте A370 с помощью мобильного приложения, нажав и удерживая кнопку A370.
6. На дисплее A370 отобразится **Уведомления включены** или **Уведомления выключены**.


 При изменении настроек уведомлений в приложении для мобильных устройств Polar Flow не забудьте синхронизировать A370 с приложением для мобильных устройств.

### НАСТРОЙКА «НЕ БЕСПОКОИТЬ» В ПРИЛОЖЕНИИ POLAR FLOW

 Настройка «Не беспокоить» предотвращает включение дисплея при движении запястья и позволяет вам лучше отдыхать в темном помещении, например, в спальне.

Если вы хотите отключить уведомления на определенное время, в приложении для мобильных устройств Polar Flow можно выбрать режим **Не беспокоить**. Если этот режим активен, вы не будете получать уведомлений на протяжении установленного периода. Режим **Не беспокоить** включен по умолчанию на период с 10.00 до 19.00.

Для включения/выключения режима **Не беспокоить** выполните следующее:

1. Откройте приложение для мобильных устройств Polar Flow.
2. Перейдите в  > **Устройства**, а затем на страницу вашего A370, если у вас есть несколько устройств Polar.

3. Включите или выключите режим **Не беспокоить** и установите время начала и окончания периода, когда этот режим будет активен. Настройка «Не беспокоить» видна при включенной функции уведомлений.
4. Синхронизируйте A370 с помощью мобильного приложения, нажав и удерживая кнопку устройства A370.

## НАСТРОЙКА РЕЖИМА «НЕ БЕСПОКОИТЬ» НА A370

Вы можете отключить уведомления прямо на A370 следующим образом:

1. Перейдите в **Настройки**.



2. Коснитесь значка «Не беспокоить»:


На дисплее появится сообщение **Не беспокоить** и он перейдет в режим отображения времени. При



включенной функции в режиме отображения времени отображается значок полумесяца:

Чтобы включить уведомления, повторите вышеописанные шаги.

## БЛОКИРОВКА ПРИЛОЖЕНИЙ

В Polar Flow можно блокировать уведомления с определённых приложений. Как только вы получите первое уведомление с приложения на A370, это приложение появится в разделе  > Устройства > Блокировка приложений, и при необходимости его можно заблокировать.

## НАСТРОЙКИ ТЕЛЕФОНА

Чтобы получать уведомления с телефона на A370, сначала необходимо включить уведомления на мобильных приложениях, с которых вы хотите их получать. Это можно сделать либо через настройки мобильного приложения, либо через настройки уведомлений приложения вашего телефона с операционной системой Android. См. руководство пользователя вашего телефона для получения дальнейшей информации о настройках уведомлений приложения.

Приложение Polar Flow должно обладать разрешением читать уведомления с вашего телефона. Вам необходимо предоставить Polar Flow доступ к уведомлениям своего телефона (т.е. включить уведомления в приложение Polar Flow). В случае необходимости приложение Polar Flow просит вас предоставить доступ.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

Как только на устройство Polar придет уведомление, оно оповестит вас об этом вибрацией. При входящем звонке можно выбрать один из вариантов: ответить, отключить сигнал вызова или отклонить. При отключении сигнала в бесшумный режим перейдет только устройство Polar, звук телефона отключен не будет. Если уведомление приходит во время сигнала вызова, оно не отображается.

Вы не будете получать уведомления во время тренировок.

### **ОТКЛЮЧЕНИЕ ОТОБРАЖЕНИЯ УВЕДОМЛЕНИЙ**

Отображение уведомлений можно отключить вручную или по таймауту. При отключении отображения уведомлений они также перестают отображаться на экране телефона, но при использовании таймаута уведомления не отображаются лишь на устройстве Polar, но по-прежнему отображаются на телефоне.

Чтобы отключить отображение уведомлений на дисплее:

- Вручную: нажмите кнопку сбоку

Таймаут: уведомление исчезнет через 30 секунд, если вы не отключите его отображение вручную

### **ФУНКЦИЯ УВЕДОМЛЕНИЙ РАБОТАЕТ ПО BLUETOOTH-СОЕДИНЕНИЮ.**

Bluetooth-соединение и функция уведомлений работает между A370 и вашим телефоном, только если расстояние между ними менее 5 м/16 футов. Если устройство A370 находится вне зоны досягаемости менее двух часов, телефон автоматически восстанавливает соединение в течение 15 минут, как только A370 возвращается в зону досягаемости.

Если устройство A370 находится вне зоны досягаемости более двух часов, восстановите соединение, коснувшись и удерживая сенсорную кнопку на A370.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ A370 В КАЧЕСТВЕ ДАТЧИКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ**

Вы можете использовать A370 в качестве датчика частоты сердечных сокращений с другим устройством Bluetooth, которое может получать данные о частоте вашего пульса, к примеру, это может быть велокомпьютер, спортивное приложение, такое как Polar Beat или другое устройство, которое носится на запястье. Чтобы его использовать, сначала подключите A370 к принимающему устройству как любое другое вспомогательное устройство Bluetooth. См. информацию о подключении в руководстве пользователя принимающего устройства.

Чтобы включить режим датчика ЧСС:




1. Из основного меню перейдите в [Настройки](#).



2. Коснитесь , примите запрос на подтверждение, чтобы включить режим датчика ЧСС.

Чтобы выключить режим датчика ЧСС, нажмите кнопку «Назад» и подтвердите свой выбор.

 Обратите внимание, что так A370 не будет записывать ваши тренировки в ваш дневник Flow. Они будут записываться только в том случае, если принимающее ЧСС устройство совместимо с Flow.

## ФУНКЦИЯ ПЕРСОНАЛЬНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ POLAR 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.

Устройство A370 обладает следующими возможностями Polar Smart Coaching:

- [Гид активности](#)
- [Польза активности](#)
- [Непрерывное отслеживание ЧСС](#)
- [Тренировка, основанная на данных о частоте сердечных сокращений](#)
- [Программа бега](#)
- [Sleep Plus](#)
- [Функция подсчета калорий Smart Calories](#)
- [Спортивные профили](#)
- [Тренировочные преимущества](#)

### ГИД АКТИВНОСТИ

Функция гида активности указывает, насколько активны вы были в течение дня, а также сообщает, что вам необходимо сделать для осуществления рекомендаций по ежедневной физической активности. Вы можете узнать свой прогресс в достижении ежедневной цели активности с помощью A370, через мобильное приложение Polar Flow, либо через онлайн-сервис Polar Flow.

### ГИД АКТИВНОСТИ НА A370

На некоторых циферблатах A370 отображается ваш прогресс в достижении ежедневной цели.

В меню «Мой день» можно просмотреть карту активности с подробными сведениями по вашей активности за день. Здесь вы можете увидеть прогресс достижения вашей ежедневной цели активности в процентном выражении. Прогресс достижения ежедневной цели также наглядно представлен на полосе активности.

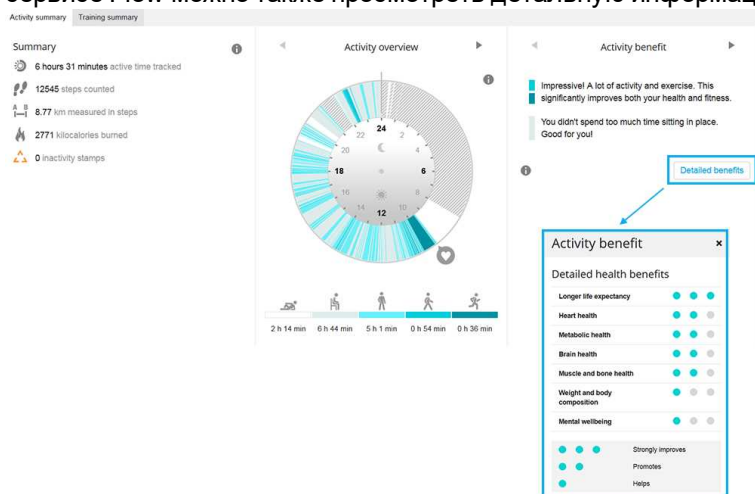
Коснитесь шкалы, чтобы просмотреть пример достижения вашей ежедневной цели. «Стоя» означает низкую интенсивность, «прогулка» означает среднюю интенсивность, а «пробежка» означает высокую интенсивность. Вы можете выбрать способ достижения своей цели, основываясь на практических указаниях, например, «50 мин ходьбы» или «20 мин бега». На веб-сервисе Polar Flow и в приложении Polar Flow можно просмотреть другие примеры активности низкой, средней и высокой интенсивности.

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

## ПОЛЬЗА АКТИВНОСТИ

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

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




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

## НЕПРЕРЫВНОЕ ОТСЛЕЖИВАНИЕ ЧСС

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

Функция непрерывного отслеживания ЧСС теперь автоматически доступна на вашем устройстве A370. Для включения/выключения функции непрерывного отслеживания ЧСС на A370 перейдите в



раздел **Настройки**, коснувшись значка . Функция непрерывного отслеживания ЧСС — это интеллектуальное, настраиваемое и оптимизированное решение для измерения вашей частоты пульса. Однако при постоянно включенной функции непрерывного отслеживания ЧСС аккумулятор садится быстрее.

В разделе **Мой день** можно определить, какими будут ваши максимальные и минимальные показатели частоты сердечных сокращений за день, а также узнать минимальные показатели за прошлую ночь. Вы можете отследить эти показатели более детально и за более длительные промежутки времени в онлайн-сервисе или в мобильном приложении Polar Flow.

Непрерывное отслеживание ЧСС Polar запускается каждые несколько минут либо на основании движений вашего запястья.

Показания ЧСС 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 ЧСС автоматически прекращается, когда ваш уровень активности падает до достаточно низкого уровня. Как только устройство Polar обнаружит, что вы долго сидите, запустится функция непрерывного отслеживания ЧСС с целью определения вашего самого низкого показателя за день.

## ФУНКЦИЯ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ SMART CALORIES


Этот наиболее точный из доступных на сегодня калькулятор калорий позволяет рассчитать количество израсходованных калорий, а благодаря функции непрерывного отслеживания ЧСС результат получается еще точнее. Расчет затраченной энергии производится на основе следующих показателей:



- Вес тела, рост, возраст, пол
- Индивидуальная максимальная частота сердечных сокращений ( $HR_{max}$ )
- ЧСС во время тренировки и непрерывного отслеживания ЧСС.
- Определение физической активности вне тренировок и когда вы тренируетесь без датчика ЧСС.
- Индивидуальное максимальное потребление кислорода ( $VO2_{max}$ )  
 $VO2_{max}$  характеризует ваше аэробное физическое состояние. Вы можете узнать свое предполагаемое значение  $VO2_{max}$  с помощью фитнес-теста Polar. Доступен только с датчиками частоты сердечных сокращений Polar H7 и H10.


## ЗОНЫ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

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

Целевой диапазон	Интенсивность (% от максимальной ЧСС $HR_{max}$ )  $HR_{max}$ = максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС), определяется по формуле «220 минус возраст».	Пример: Зоны ЧСС (в ударах в минуту) для 30-летнего человека, чья максимальная ЧСС - 190 ударов в минуту (220–30).	Рекомендованная продолжительность	Эффект от тренировки
<p>МАКСИМУМ</p> 	90-100%	171-190 уд./мин.	менее 5 минут	<p>Преимущества: Максимальная или близкая к максимальной нагрузка на мышцы и органы дыхания.</p> <p>Ощущения: Сильное утомление органов дыхания и мышц.</p> <p>Кому рекомендовано: Очень опытным и здоровым спортсменам. Только на короткий промежуток времени, обычно как итоговая стадия подготовки к непродолжительным соревнованиям.</p>
ИНТЕНСИВНАЯ ТРЕНИРОВКА	80–90%	152–172 уд./мин.	2–10 мин.	Преимущества: Повышается

Целевой диапазон	Интенсивность (% от максимальной ЧСС $HR_{max}$ )  $HR_{max}$ = максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС), определяется по формуле «220 минус возраст».	Пример: Зоны ЧСС (в ударах в минуту) для 30-летнего человека, чья максимальная ЧСС - 190 ударов в минуту (220–30).	Рекомендованная продолжительность	Эффект от тренировки
				<p>способность поддерживать высокую скорость длительное время.</p> <p>Ощущения: Мышечное утомление и тяжелое дыхание.</p> <p>Кому рекомендовано: Опытным спортсменам для круглогодичных тренировок различной продолжительности. Особенно полезны такие тренировки перед сезоном соревнований.</p>
СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ	70–80%	133–152 уд./мин.	10–40 мин.	<p>Преимущества: Повышается общий темп тренировки, ее эффективность, легче дается то, что требовало больших усилий.</p> <p>Ощущения: Стабильное,</p>

Целевой диапазон	Интенсивность (% от максимальной ЧСС HR <sub>max</sub> )  HR <sub>max</sub> = максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС), определяется по формуле «220 минус возраст».	Пример: Зоны ЧСС (в ударах в минуту) для 30-летнего человека, чья максимальная ЧСС - 190 ударов в минуту (220–30).	Рекомендованная продолжительность	Эффект от тренировки
				<p>контролируемое учащенное дыхание.</p> <p>Кому рекомендовано: Тем, кто тренируется перед соревнованиями или для повышения показателей.</p>
<p>НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ</p> 	60–70%	114-133 уд./мин.	40–80 мин.	<p>Преимущества: Повышается общая выносливость, ускоряется восстановление, ускоряется метаболизм.</p> <p>Ощущения: Комфортные; малая нагрузка на мышцы и сердечно-сосудистую систему.</p> <p>Кому рекомендовано: Всем для длительных базовых тренировок, а также во время</p>

Целевой диапазон	Интенсивность (% от максимальной ЧСС $HR_{max}$ )	Пример: Зоны ЧСС (в ударах в минуту) для 30-летнего человека, чья максимальная ЧСС - 190 ударов в минуту (220–30).	Рекомендованная продолжительность	Эффект от тренировки
				восстановления после сезона соревнований.
<p>ОЧЕНЬ НИЗКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ</p> 	50–60%	104–114 уд./мин.	20–40 мин.	<p>Преимущества: Способствует разогреву перед тренировкой; хорошо подходит для завершения занятия. Способствует восстановлению.</p> <p>Ощущения: Очень комфортные; минимальные усилия.</p> <p>Кому рекомендовано: Для восстановления и отдыха, на всем протяжении тренировочного сезона.</p>

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

Тренировка в зоне 2 предназначена для повышения выносливости и является неотъемлемой частью любой программы тренировок. В этой зоне выполняются простые аэробные упражнения.

Продолжительная тренировка в этой зоне обеспечивает эффективный расход энергии. Для достижения видимых результатов необходима настойчивость и регулярность.

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

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

Вы можете задать индивидуальные настройки диапазонов ЧСС на основании лабораторно измеренных показателей максимальной ЧСС (HRmax), или сделав это самостоятельно при замерах на практике. При тренировке в определенном диапазоне ЧСС постарайтесь использовать его полностью. Хорошо, если вам удастся удерживать значения ЧСС в середине зоны, однако это совсем не обязательно. Частота сердечных сокращений постепенно адаптируется к интенсивности тренировки. К примеру, при переходе из зоны 1 в зону 3 система кровообращения и ЧСС адаптируются в течение 3–5 минут.

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

## **ПРОГРАММА БЕГА POLAR**

Программа бега – это персонализированная программа, которая составлена с учетом вашего уровня физической подготовки и призвана помочь вам тренироваться правильно, а также избегать перегрузок. Она интеллектуальна и адаптируется под ваш прогресс, а также уведомляет вас, когда имеет смысл немного сбавить темп, а когда поднажать. Каждая программа подстраивается под ваше событие, учитывает ваши физические параметры, опыт тренировок и время подготовки. Программа бесплатна и доступна в онлайн-сервисе Polar Flow: [flow.polar.com](https://flow.polar.com).

Программы доступны для забегов на 5 км, 10 км, а также для полумарафонов и марафонов. 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](#).

## СОЗДАНИЕ ПРОГРАММЫ БЕГА

1. Войдите в онлайн-сервис Flow: [flow.polar.com](http://flow.polar.com).
2. Выберите пункт **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.

## ЗАПУСТИТЕ ЦЕЛЬ ЗАБЕГА

После выполнения синхронизации A370 с Flow, ваша беговая цель на текущий день автоматически предлагается вам при касании пункта **Тренировка** на A370. Подтвердите ее, чтобы начать работу над целью.

## ОТСЛЕЖИВАНИЕ ПРОГРЕССА

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


## Недельная награда

Если вы готовитесь к беговому мероприятию, используя программу бега Polar, устройство A370 наградит вас за соблюдение плана тренировок.

Каждую неделю вы будете получать на A370 звездочки в качестве обратной связи о том, насколько хорошо вы следовали программе. Вы будете получать награду с началом новой недели – либо в понедельник, либо в субботу, либо в воскресенье – в зависимости от того, какой день выбран в качестве первого дня недели в общих настройках вашей учетной записи Polar.

Количество получаемых вами звездочек зависит от того, насколько хорошо вы реализовали свои цели. Время, фактически проведенное в различных зонах частоты сердечных сокращений во время тренировки, сравнивается со временем, отведенным для каждой зоны в рамках тренировочной цели. Ознакомьтесь с информацией ниже, чтобы узнать, что необходимо для получения определенного количества звездочек, или понять, почему в какую-то неделю вы не получали звездочек.

- 1 звездочка: В среднем вы на 75% выполнили свою цель в каждой зоне частоты сердечных сокращений.
- 2 звездочки: В среднем вы на 90% выполнили свою цель в каждой зоне частоты сердечных сокращений.
- 3 звездочки: В среднем вы на 100% выполнили свою цель в каждой зоне частоты сердечных сокращений.
- Звездочки отсутствуют: Вы тренировались слишком много (более 200%) в зонах средней интенсивности (1-3).
- Звездочки отсутствуют: Вы тренировались слишком много (более 150%) в зонах высокой интенсивности (4 и 5).

 Не забывайте начинать тренировки с тренировочной целью, чтобы результаты ваших занятий сравнивались с целевыми показателями.

## POLAR SLEEP PLUS™

Если вы носите устройство A370 ночью, оно отслеживает ваш сон. Оно определяет, когда вы заснули и проснулись, а во время сна собирает данные для более глубокого анализа в приложении Flow. A370 следит за движениями ваших рук ночью и таким образом отслеживает каждое прерывание сна, и затем сообщает вам фактическое время вашего сна.

### Данные о сне на A370

Данные о сне можно получить из вкладки о сне в [Мой день](#). Коснитесь ее, чтобы получить подробную информацию.



- **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 сна** — это показатель непрерывности вашего сна.
- Это время с момента засыпания до момента пробуждения.
- **Обратная связь** основана на данных о вашем сне, предпочитаемом времени сна, а также на вашей оценке сна.
- Чтобы оценить свой сон, вы выбираете соответствующий смайл.

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

Данные о вашем сне отображаются в приложении и онлайн-сервисе Flow после выполнения синхронизации A370. В приложении и онлайн-сервисе Flow отображаются ваши данные за ночь и неделю. В онлайн-сервисе Polar Flow можно просмотреть данные о своем сне во вкладке [Сон](#) в [Дневнике](#). Данные о сне можно также включить в [Отчеты по активности](#) во вкладке [Прогресс](#).

В приложении и онлайн-сервисе Polar Flow можно указать [предпочитаемое время сна](#), чтобы задать целевую продолжительность сна. Вы также можете оценить свой сон. Вы получите обратную связь о качестве вашего сна, основанную на данных о сне, предпочитаемом времени сна, а также на вашей оценке сна.

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

## СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ POLAR

Мы создали семь стандартных спортивных профилей для устройства A370. Онлайн-сервис Flow позволяет вам добавлять новые спортивные профили, синхронизировать их с устройством A370 и таким образом создавать список всех ваших любимых видов спорта. Можно также задавать специальные настройки для каждого спортивного профиля. Например, можно установить вибросигнал для спортивного профиля по йоге. Для получения более подробной информации см. раздел [Спортивные профили в онлайн-сервисе Flow](#).

Благодаря спортивным профилям вы можете придерживаться достигнутых результатов и отслеживать свой прогресс в различных видах спорта. Это также можно сделать при помощи [онлайн-сервиса Flow](#).

## ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

Функция определения тренировочных преимуществ предоставляет вам обратную связь по результатам 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 диапазонах ЧСС в общей сложности не менее 10 минут. Функция обратной связи для определения тренировочных преимуществ основана на диапазонах 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 +	Это была тяжелая тренировка! Вы улучшили свою спринтерскую скорость и состояние своей мышечной системы, что делает вас еще сильнее. Это занятие также повысило вашу сопротивляемость стрессу.
Максимальная тренировка	Это была тяжелая тренировка! Вы улучшили свою

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

Сообщение на дисплее	Преимущества
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.

## БУДИЛЬНИК

Будильник на A370 бесшумный и вибрирующий. Будильник можно установить только в мобильном приложении Polar Flow.

 Когда будильник включен, в режиме отображения времени появляется значок часов.

Время будильника можно узнать в разделе [Мой день](#), проведя по странице пальцем вверх.

# ПРИЛОЖЕНИЕ И ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW

## ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

Приложение Polar Flow для мобильных устройств позволяет мгновенно оценить сводку по вашей активности и тренировке в любое время.

Получайте подробные сведения о своей круглосуточной активности. Узнайте, насколько вы отстаете от дневной цели и как вы можете ее достичь. Отслеживайте сведения о количестве шагов, сожженных калорий и времени сна.

Благодаря приложению Flow вы получаете быстрый доступ к своим тренировочным целям и результатам фитнес-теста. Сразу же получайте краткий обзор своей тренировки и детально анализируйте свои результаты. Просматривайте недельные сводки по своей тренировке в дневнике. Вы можете также делиться основными моментами тренировки со своими друзьями в сообществе Flow.


В онлайн-сервисе Flow можно также настроить A370 с помощью беспроводной связи. Чтобы узнать, как это сделать, см. раздел [Настройка A370](#).

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 [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app). Перед использованием нового мобильного устройства (смартфона, планшета) необходимо предварительно выполнить его сопряжение с устройством A370.

## СОПРЯЖЕНИЕ МОБИЛЬНОГО УСТРОЙСТВА С A370

Перед подключением мобильного устройства

- загрузите приложение Flow через App Store или Google Play.
- убедитесь, что на вашем мобильном устройстве включен *Bluetooth* и отключен режим «В самолете».

 *Обратите внимание, что сопряжение выполняется в приложении Flow, а НЕ в разделе настроек Bluetooth мобильного устройства.*

Как подключить мобильное устройство:

1. Откройте на своем мобильном устройстве приложение Flow и войдите, используя данные своей учетной записи Polar, которую вы создали при [настройке A370](#).

2. Дождитесь появления **окна подключения устройства** на дисплее вашего мобильного устройства (**Ожидание A370**).
3. На устройстве A370 нажмите и удерживайте кнопку
4. Появится сообщение **Коснитесь устройства устройством A370**. Коснитесь мобильного устройства устройством A370.
5. На дисплее отобразится надпись: **Сопряжение**.
6. На дисплее устройства A370 появится сообщение **Подтвердить на другом устр. xxxxx**. Введите пин-код из A370 на мобильном устройстве. Начнется сопряжение.
7. По завершении сопряжения появится сообщение **Сопряжение выполнено**.

Для просмотра ваших последних данных в приложении Flow после тренировки необходимо синхронизировать приложение с устройством A370. При синхронизации устройства A370 с приложением для мобильных устройств Flow ваши данные о тренировках и активности будут также автоматически передаваться через Интернет-соединение на онлайн-сервис Flow. Приложение Flow — это самый простой способ синхронизации данных устройства A370 с онлайн-сервисом Flow. Подробнее о синхронизации см. в разделе [Синхронизация](#).

## ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW

Онлайн-сервис Polar Flow отображает вашу цель активности, детали активности, а также помогает вам понять, как ваши привычки и предпочтения влияют на ваше здоровье. Онлайн-сервис Polar Flow позволяет вам спланировать и проанализировать все аспекты тренировки и узнать, насколько она была эффективна и каков ваш прогресс в долгосрочной перспективе. Возможности настройки и персонализации устройства A370 позволяют вам добавлять различные спортивные профили и задавать индивидуальные параметры экрана. Вы можете также делиться основными моментами тренировки со своими друзьями в сообществе Flow.

Чтобы начать использование онлайн-сервиса Flow, [настройте A370](#) на сайте [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Там вы получите рекомендации по загрузке и установке программного обеспечения FlowSync для синхронизации данных между вашим устройством A370 и онлайн-сервисом, а также узнаете, как создать учетную запись пользователя онлайн-сервиса. А приложение Flow для мобильных устройств предоставит вам возможность мгновенного анализа данных после тренировки и еще один простой способ синхронизации данных с онлайн-сервисом.

## ЛЕНТА

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

## ИССЛЕДОВАНИЕ

Функция **Исследование** позволяет осуществлять навигацию по карте и просматривать общедоступные тренировки с маршрутами других пользователей. Вы также можете просматривать чужие пройденные маршруты, где были показаны примечательные результаты.

## ДНЕВНИК

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

## ПРОГРЕСС

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

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

## СООБЩЕСТВО

В разделах **Группы Flow**, **Клубы** и **События** можно найти участников, которые готовятся к тому же событию или посещают тот же спортивно-оздоровительный клуб, что и вы. Или же вы можете создать собственную группу для людей, с которыми хотите тренироваться. Вы можете делиться своими занятиями и советами по тренировкам, комментировать результаты тренировки других участников и быть частью сообщества Polar. В разделе «Клубы Flow» можно просмотреть расписание занятий и записаться на занятия. Присоединяйтесь и получайте мотивацию от спортивных сообществ в соцсети!

Для просмотра видео щелкните эту ссылку:

[События Polar Flow](#)

## ПРОГРАММЫ

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

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

## ПЛАНИРОВАНИЕ ВАШИХ ТРЕНИРОВОК

Планируйте тренировку в онлайн-сервисе Flow, создавая подробные тренировочные цели, а также синхронизируя их с устройством A370 при помощи программы Flowsync или приложения Flow. Устройство A370 подскажет вам, как достичь своей цели во время тренировки. Обратите внимание,




что устройство A370 использует **зоны частоты сердечных сокращений** во время тренировок, которые вы запланировали в онлайн-сервисе Flow - функция EnergyPointer не доступна.

- **Быстрая цель:** Это может быть цель тренировки на длительность или калории. Например, вы можете установить цель сжечь 500 кКал или бежать в течение 30 минут.
- **Разделение на фазы:** Вы можете разбить тренировку на фазы и задать разную длительность и интенсивность для каждой из них. Эта функция служит для создания тренировки, разбитой на фазы, и добавления фаз разминки и заминки.
- **Избранное:** Создайте цель и добавьте ее в **Избранное** для быстрого доступа каждый раз, когда захотите потренироваться.


## СОЗДАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЦЕЛИ

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

### Быстрая цель

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

### Разделение на фазы

1. Выберите **Разделение на фазы**.
2. Выберите **Спорт**, введите **Название цели** (максимум 45 символов), **Дату** и **Время**, а также любые **Примечания** (необязательно), которые вы хотите добавить.
3. Выберите, добавить ли новую цель с разделением на фазы (**СОЗДАТЬ НОВУЮ**) или использовать шаблон (**ИСПОЛЬЗОВАТЬ ШАБЛОН**).
4. Добавьте к целям фазы. Выбирайте **ДЛИТЕЛЬНОСТЬ**, чтобы добавить фазу на основании продолжительности. Для каждой фазы выберите имя, задавайте ручное или автоматическое начало фазы, а также интенсивность.
5. Нажмите на значок избранного,  чтобы добавить цель в свой список **Избранное**.
6. Нажмите **Сохранить**, чтобы добавить цель в **Дневник**.

## Избранное

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

1. Выберите **ИЗБРАННЫЕ ЦЕЛИ**. Вы увидите перечень ваших избранных целей.
2. Щелкните **ИСПОЛЬЗОВАТЬ**, чтобы выбрать избранное для использования в качестве шаблона для задания новой цели.
3. Введите **Дату** и **Время**.
4. По желанию, можно отредактировать цель или оставить ее как есть.



Редактирование цели в этом режиме не влияет на избранную цель. Если вы хотите редактировать избранную цель, перейдите в раздел **ИЗБРАННОЕ**, нажав на значок звездочки рядом с вашим именем и фотографией профиля.

5. Нажмите **ДОБАВИТЬ В ДНЕВНИК**, чтобы добавить цель в **Дневник**.

## СИНХРОНИЗАЦИЯ ЦЕЛЕЙ С УСТРОЙСТВОМ A370

**Обязательно синхронизируйте цели между устройством A370 и онлайн-сервисом Flow при помощи программы FlowSync или приложения для мобильных устройств Flow.** Если синхронизация не будет выполнена, цели будут отображаться только в разделах «Дневник» или «Избранное» онлайн-сервиса Flow.

После синхронизации тренировочных целей с устройством A370 вам будут доступны тренировочные цели, представленные в списке **Избранное**.


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

## ИЗБРАННОЕ


В разделе меню **Избранное** онлайн-сервиса Flow вы можете сохранять и редактировать избранные тренировочные цели. Ваше устройство A370 может хранить в разделе «Избранное» до 20 записей. Если онлайн-сервис Flow хранит более 20 записей, на ваше устройство A370 при синхронизации передаются первые 20 записей. Они находятся в меню **Избранное** устройства A370.

Порядок записей вы можете изменять, перетаскивая их в онлайн-сервисе. Перетащите нужную вам запись в начало списка.


### Добавить в «Избранное» тренировочную цель

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


или

1. Откройте существующую цель из **Дневника**.
2. Щелкните значок избранного  в нижнем правом углу.
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. Выберите запись, которую вы хотите редактировать.
3. Вы можете изменить имя цели. Щелкните **СОХРАНИТЬ**.
4. Чтобы отредактировать прочие детали цели, щелкните **ВИД**. 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.

## **СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ POLAR В ОНЛАЙН-СЕРВИСЕ FLOW**

По умолчанию устройство A370 содержит семь спортивных профилей. Онлайн-сервис Flow позволяет добавлять новые спортивные профили, а также редактировать уже существующие. Устройство A370 способно хранить до 20 спортивных профилей. Если онлайн-сервис Flow хранит более 20 спортивных профилей, на ваше устройство A370 при синхронизации передаются первые 20 профилей.

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

#### **ДОБАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ**

При помощи онлайн-сервиса Flow:

1. Щелкните на ваше имя / фото профиля в верхнем правом углу.
2. Выберите **Спортивные профили**.
3. Щелкните **ДОБАВИТЬ СПОРТИВНЫЙ ПРОФИЛЬ**, затем выберите спортивную дисциплину из перечня.
4. Дисциплина добавлена в ваш список предпочитаемых видов спорта.

#### **РЕДАКТИРОВАТЬ СПОРТИВНЫЙ ПРОФИЛЬ**

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:

### Частота сердечных сокращений

- Режим отображения частоты сердечных сокращений
- Частота сердечных сокращений видна другим устройствам (другие совместимые устройства с поддержкой беспроводной технологии Bluetooth® Smart (например, оборудование тренажерного зала) могут определить вашу ЧСС.)
- Тип зоны ЧЧС тренировок, которые вы создали в онлайн-сервисе Flow и передали на устройство A370.

### Сенсорное управление и обратная связь

- Вибросигнал

### GPS и высота

- Выберите скорость записи GPS.

По завершении настройки спортивных профилей нажмите **СОХРАНИТЬ**. Не забудьте синхронизировать настройки с устройством A370.

## СИНХР-ЦИЯ

Вы можете передавать данные с вашего устройства A370 посредством USB-порта при помощи программы FlowSync или посредством беспроводной технологии Bluetooth Smart® при помощи приложения для мобильных устройств Polar Flow. Чтобы синхронизировать данные вашего устройства A370 с приложением и онлайн-сервисом Flow, вам необходимо предварительно создать учетную запись Polar и установить программу FlowSync. Вы уже создали учетную запись и загрузили программное обеспечение, если вы [выполнили настройку устройства A370](#) на сайте [flow.-polar.com/start](#). Если вы изначально выполнили быструю настройку устройства A370, перейдите на сайт [flow.polar.com/start](#) для выполнения полной [настройки](#). Загрузить приложение Flow на свое мобильное устройство вы можете через App Store или Google Play.

Помните о необходимости регулярной синхронизации данных между A370, 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 A370 и мобильного устройства. Для получения более подробной информации см. [Приложение Polar Flow](#).

Синхронизация данных вручную:

1. Войдите в приложение Flow и нажмите и удерживайте кнопку на устройстве A370.
2. На дисплее появится сообщение: **Поиск, Подключение**, а затем **Синхронизация**.
3. По завершении появится сообщение **Выполнено**.

Ваш трекер активности синхронизируется с приложением Polar Flow каждый час, и вам не нужно запускать его. После каждой тренировки, напоминания об отсутствии активности, достижения цели активности или выполнения фитнес-теста, данные синхронизируются с приложением в фоновом режиме.

 При синхронизации устройства A370 с приложением для мобильных устройств Flow ваши данные о тренировках и активности будут также 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 [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.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](http://flow.polar.com/start), загрузите и установите программу FlowSync перед синхронизацией.

1. Подключите A370 к USB-порту компьютера с помощью USB-кабеля. 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 устройства A370 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 устройство A370 подключено к компьютеру, нажмите кнопку синхронизации на FlowSync для передачи настроек на устройство A370.

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

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

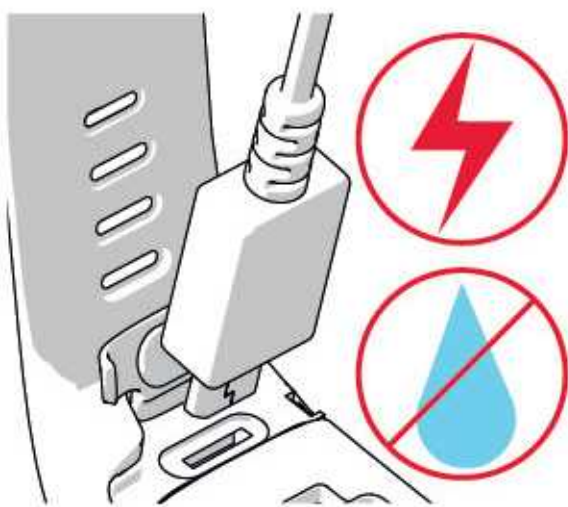
# ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

## ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УХОД ЗА A370

Как и любое электронное устройство, Polar A370 требует бережного к себе отношения. Далее мы приводим рекомендации, которые помогут вам соблюсти условия гарантии и использовать устройство на протяжении долгих лет.

USB-кабель необходимо подключать осторожно, во избежание повреждения USB-порта устройства.

**Не заряжайте устройство, пока его USB-порт не высохнет.** Дайте USB-порту просохнуть, оставив крышку на некоторое время открытой перед тем, как заряжать устройство. Так ваше устройство будет бесперебойно заряжаться и синхронизироваться.



Следите за чистотой устройства.

- После каждой тренировки промывайте устройство и силиконовый браслет при помощи слабого мыльного раствора под проточной водой. Отсоедините устройство от браслета и мойте их отдельно. Оботрите их мягким полотенцем.

**i** *Важно мыть устройство и браслет, если вы используете их в бассейне, где для очистки воды используется хлор.*

- Если вы не носите устройство круглосуточно, насухо оботрите его перед тем, как убрать на хранение. Не храните устройство в воздухонепроницаемой оболочке или в сырости, например, в пакете или сырой спортивной сумке.
- При необходимости обтирайте его мягким полотенцем. Для очистки устройства от грязи используйте влажную бумажную салфетку. Во избежание нарушения водонепроницаемости

устройства запрещается промывать его под давлением. Запрещается использовать спиртосодержащие и абразивные моющие средства и инструменты (стальные мочалки).

- При подключении устройства A370 к компьютеру убедитесь в отсутствии влаги, волос, пыли и других загрязнений в USB-коннекторе A370. Протрите загрязненный или влажный участок. Не используйте для чистки острые предметы во избежание царапин.

Диапазон рабочих температур: от  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$  до  $+50\text{ }^{\circ}\text{C}$  / от  $+14\text{ }^{\circ}\text{F}$  до  $+122\text{ }^{\circ}\text{F}$ .

## 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.

Ремень и датчик необходимо просушить и хранить отдельно. Это позволит продлить срок службы батареи датчика ЧСС. Датчик ЧСС следует хранить в прохладном сухом месте. Во избежание окисления клемм запрещается хранить датчик ЧСС при высокой влажности в воздухонепроницаемой оболочке, например, в спортивной сумке. Запрещается подвергать датчик ЧСС продолжительному воздействию прямых солнечных лучей.

## ОБСЛУЖИВАНИЕ

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

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

## АККУМУЛЯТОРЫ

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 А370

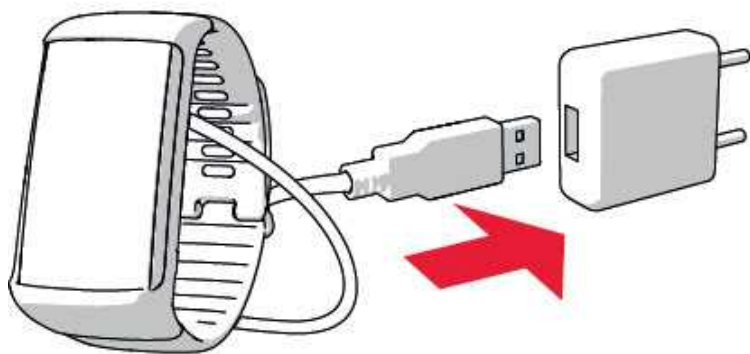
Устройство А370 работает от встроенного перезаряжаемого аккумулятора. Перезаряжаемые аккумуляторы имеют ограниченное число циклов зарядки. Вы можете заряжать и разряжать аккумулятор более 300 раз до того, как заметите ощутимую потерю производительности. Число циклов зарядки зависит от особенностей и условий эксплуатации.

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

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

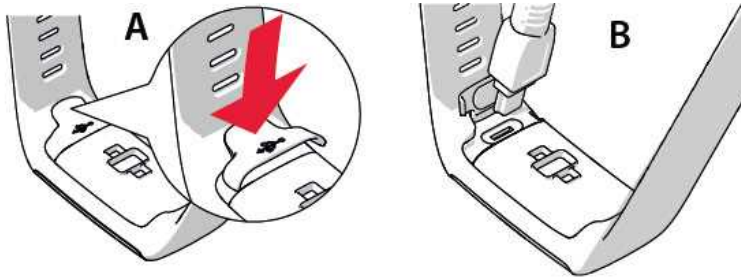


**i** Не заряжайте изделия Polar зарядным устройством на 9 Вольт. Использование зарядного устройства на 9 Вольт может повредить ваше изделие Polar.

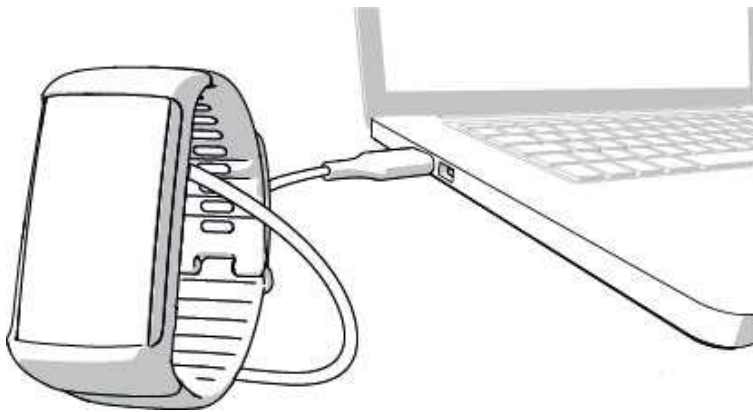


Для зарядки от компьютера просто подсоедините А370 к компьютеру. Одновременно вы можете синхронизировать устройство с FlowSync.

1. Нажмите на верхнюю часть (A) крышки USB с внутренней стороны браслета, чтобы открыть USB-порт, и подсоедините поставляемый в комплекте USB-шнур (B).



2. Вторым концом шнура подсоедините к USB-порту компьютера. Перед подключением к компьютеру, убедитесь, что USB-порт сухой. Если аккумулятор полностью разряжен, то для начала зарядки может потребоваться несколько минут.



3. После синхронизации на дисплее начинает заполняться зеленый значок аккумулятора.
4. Как только зеленый значок аккумулятора заполнится, устройство A370 полностью заряжено.

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

## **ВРЕМЯ РАБОТЫ АККУМУЛЯТОРА**

Время работы аккумулятора — до 4 дней при круглосуточном отслеживании активности, непрерывном отслеживании ЧСС и тренировках по 1 часу в день при отключенной функции интеллектуальных уведомлений. Время работы аккумулятора зависит от множества факторов, таких как температура окружающей среды, где используется устройство A370, используемые функции, время включенного дисплея, а также износ аккумулятора. Время работы значительно сокращается при отрицательной температуре. При низкой температуре воздуха прячьте устройство A370 под верхней одеждой. Это позволит согреть его и продлить время работы.

## ИНДИКАТОР НИЗКОГО ЗАРЯДА АККУМУЛЯТОРА

### Низкий заряд аккумулятора. Зарядите

Аккумулятор разряжен. Рекомендуется зарядить A370.

### Зарядите устройство перед тренировкой.

Заряда аккумулятора недостаточно для тренировки. Зарядите аккумулятор A370 перед началом новой тренировки.

Если дисплей не включается после движения рукой или нажатия кнопки, это означает, что аккумулятор полностью разряжен, и устройство A370 перешло в режим ожидания. Зарядите A370. Если аккумулятор полностью разряжен, для повторного включения дисплея может потребоваться некоторое время.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Устройство Polar A370 создано для измерения частоты сердечных сокращений и предоставления данных о вашей активности. Устройство предназначено исключительно для использования по описанному выше назначению.

Устройство для тренировок не предназначено для получения точных данных об окружающей среде в профессиональных или промышленных целях.

 Polar A370 не является медицинским прибором для измерения пульса.

Рекомендуется периодически мыть устройство и ремешок во избежание проблем с кожей, обусловленных грязным браслетом.

## ПОМЕХИ

### 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.

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

Подробную информацию см. на сайте [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## КАК СВЕСТИ К МИНИМУМУ РИСК ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

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


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

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

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

**Внимание!** Устройства Polar разрешены к использованию совместно с кардиостимулятором, дефибриллятором 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, такими как дефибриллятор, 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».

 При нанесении на кожу парфюмерных средств, лосьона для/от загара или инсектицидов убедитесь в том, что эти вещества не контактируют с устройством для тренировок или датчиком ЧСС. Не носите одежду, цвет которой при соприкосновении с устройством для

тренировок может изменить цвет устройства (особенно это касается устройств светлых/ярких цветов).

## ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

### A370

Тип аккумулятора:	Перезаряжаемый литий-полимерный аккумулятор 100 mAh
Время работы:	До 4 дней при круглосуточном отслеживании активности, непрерывном отслеживании ЧСС и тренировках по 1 часу в день при отключенной функции умных уведомлений.
Время работы в режиме тренировки:	До 13 часов с включенным мобильным GPS. До 32 часов с выключенным мобильным GPS.
Рабочая температура:	от -10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F
Время зарядки:	До двух часов.
Температура зарядки:	От 0 °C до +40 °C / от 32 °F до 104 °F
Материалы фитнес трекера:	Устройство: термопластичный полиуретан, акрилонитрил-бутадиен-стирол, стекловолокно, поликарбонат, нержавеющая сталь  Материалы: силикон, нержавеющая сталь; полибутилентерефталат, стекловолокно
Точность часов:	Лучше ± 0.5 секунд/ в день при температуре 25 °C / 77 °F
Диапазон измерения ЧСС:	30-240 уд./мин.
Водонепроницаемость:	30 м
Объем памяти:	60 ч тренировок с датчиком ЧСС в зависимости от языковых настроек

Использует беспроводную технологию Bluetooth®.

Устройство A370 также совместимо со следующими датчиками частоты сердечных сокращений: Polar H6, H7, H10 и OH1.

## ПРОГРАММА FLOWSYNC

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

Программа FlowSync совместима со следующими операционными системами:

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

## СОВМЕСТИМОСТЬ ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ POLAR FLOW

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

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

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

## ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ ПРОДУКЦИИ POLAR

Большинство изделий Polar можно носить во время плавания. Тем не менее, они не являются устройствами для дайвинга. Для того, чтобы устройство оставалось водонепроницаемым, не нажимайте на его кнопки под водой. При измерении частоты сердечных сокращений в воде с помощью

устройства Polar, совместимого с GymLink, и датчиком ЧСС, возможны помехи по следующим причинам:

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

### 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	ОК	-	-	-	Запрещается промывать водой под давлением. Защищено от брызг, капель дождя и т. д. Эталонный стандарт: IEC60529.

Водонепроницаемость IPX8	ОК	ОК	-	-	Минимум для купания и плавания. Эталонный стандарт: IEC60529.
Водонепроницаемость на 20/30/50 метров Пригодно для плавания	ОК	ОК	-	-	Минимум для купания и плавания. Эталонный стандарт: ISO22810.
Водонепроницаемость на 100 метров	ОК	ОК	ОК	-	Для частого использования в воде, но не для подводного плавания с аквалангом. Эталонный стандарт: ISO22810.

## ОГРАНИЧЕННАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ POLAR

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



- Гарантия, предоставляемая на любое изделие, ограничивается странами, в которых это изделие было реализовано компанией Polar Electro Oy/Inc.

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

Предприятие Polar Electro Oy имеет сертификацию ISO 9001:2015.

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

Все содержащиеся в данном руководстве пользователя или на упаковке продукции названия и логотипы являются товарными марками Polar Electro Oy. Все содержащиеся в данном руководстве пользователя или на упаковке продукции названия и логотипы, отмеченные символом ®, являются зарегистрированными товарными марками Polar Electro Oy. Windows является зарегистрированной 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 EN 05/2017