

POLAR®

POLAR M200



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Содержание | 2 |
| Начало работы | 8 |
| Руководство пользователя M200 | 8 |
| Введение | 8 |
| Извлекайте максимум пользы из устройства M200 | 8 |
| Настройка M200 | 8 |
| Выберите устройство, через которое будет выполняться настройка: компьютер или совместимое мобильное устройство | 8 |
| Вариант А: Настройка через мобильное устройство или с помощью приложения Polar Flow | 9 |
| Вариант Б: Настройка через компьютер | 10 |
| Браслет | 10 |
| Кнопки, иконки дисплея и структура меню | 11 |
| Кнопки | 11 |
| Иконки дисплея | 12 |
| Структура меню | 13 |
| Тренировка | 14 |
| Активность | 14 |
| История | 14 |
| Моя ЧСС | 14 |
| Настройки | 14 |
| Сопряжение устройств | 14 |
| Сопряжение мобильного устройства с M200 | 14 |
| Сопряжение датчика ЧСС с устройством M200 | 15 |
| Сопряжение весов Polar Balance с M200 | 16 |

| | |
|--|-----------|
| Удаление подключений | 16 |
| Ношение M200 | 17 |
| Настройки | 18 |
| Изменение настроек | 18 |
| Сопряжение и синхронизация | 18 |
| Режим В самолете | 18 |
| Интеллектуальные уведомления | 18 |
| О продукте | 18 |
| Настройка времени дня | 18 |
| Перезапуск M200 | 19 |
| Сброс M200 к заводским настройкам | 19 |
| Обновление программного обеспечения | 19 |
| С помощью мобильного устройства или планшета | 19 |
| С помощью компьютера | 20 |
| Тренировка | 21 |
| Тренировка с определением частоты пульса на запястье | 21 |
| Тренировка с учетом частоты сердечных сокращений | 21 |
| Измерение ЧСС с помощью M200. | 21 |
| Начало тренировки | 21 |
| Начало запланированной тренировки | 22 |
| В процессе тренировки | 22 |
| Просмотр режимов тренировки | 22 |
| Тренировка с быстрой целью | 23 |
| Тренировка с разделением цели на фазы | 23 |
| Зоны частоты сердечных сокращений | 24 |
| Функции, доступные во время тренировки | 24 |

| | |
|--|-----------|
| Начать этап | 24 |
| Изменение тренировочной фазы при последовательной тренировке | 24 |
| Подсветка дисплея | 24 |
| Уведомления | 24 |
| Приостановка / завершение тренировки | 24 |
| Сводка по тренировке | 25 |
| После тренировки | 25 |
| Сводка по тренировке в M200 | 25 |
| Тренировочные данные в приложении Polar Flow | 25 |
| Тренировочные данные в онлайн-сервисе Polar Flow | 26 |
| Функции | 27 |
| Функции GPS | 27 |
| Отслеживание активности в режиме 24/7 | 27 |
| Цель активности | 27 |
| Данные об активности | 28 |
| Напоминание об отсутствии активности | 28 |
| Информация о сне на онлайн-сервисе Flow и в приложении Flow | 28 |
| Данные об активности в приложении Flow и онлайн-сервисе Flow | 29 |
| Функция уведомлений | 29 |
| Настройки функции уведомлений | 29 |
| Телефон (iOS) | 29 |
| Телефон (Android) | 30 |
| Приложение для мобильных устройств Polar Flow | 30 |
| Не беспокоить | 30 |
| Блокировка приложений | 30 |
| Функция уведомлений на практике | 31 |

| | |
|--|-----------|
| Функция уведомлений работает по Bluetooth-соединению. | 31 |
| Спортивные профили Polar | 31 |
| Зоны частоты сердечных сокращений | 32 |
| Функция персональных рекомендаций Polar Smart Coaching | 34 |
| Гид активности | 34 |
| Гид активности на M200 | 34 |
| Польза активности | 35 |
| Функция подсчета калорий Smart Calories | 35 |
| Тренировочные преимущества | 35 |
| Программа бега | 37 |
| Создание программы бега | 37 |
| Запустите цель забега | 37 |
| Отслеживание прогресса | 38 |
| Недельная награда | 38 |
| Running Index | 38 |
| Анализ за короткий период | 39 |
| Мужчины | 39 |
| Женщины | 39 |
| Анализ за длительный период | 40 |
| Polar Flow | 41 |
| Приложение Polar Flow | 41 |
| Сведения о тренировке | 41 |
| Данные об активности | 41 |
| Спортивные профили | 41 |
| Публикация изображения | 41 |
| Начало работы с приложением Flow | 41 |

| | |
|---|----|
| Планирование тренировки в приложении Polar Flow | 42 |
| Создание тренировочной цели в приложении Polar Flow | 42 |
| Создание быстрой цели | 42 |
| Создание цели с разделением на фазы | 42 |
| Спортивные профили Polar в приложении Flow | 43 |
| Добавление спортивного профиля | 43 |
| Удаление спортивного профиля | 43 |
| Онлайн-сервис Polar Flow | 43 |
| Лента | 43 |
| Исследование | 44 |
| Дневник | 44 |
| Прогресс | 44 |
| Сообщество | 44 |
| Программы | 44 |
| Планирование тренировки в онлайн-сервисе Polar Flow | 45 |
| Создание тренировочной цели в онлайн-сервисе Polar Flow | 45 |
| Быстрая цель | 45 |
| Разделение на фазы | 45 |
| Избранное | 45 |
| Синхронизация целей с устройством M200 | 46 |
| Избранное | 46 |
| Добавление тренировочной цели в «Избранное» | 46 |
| Редактировать раздел «Избранное» | 46 |
| Удалить запись из раздела «Избранное» | 47 |
| Спортивные профили Polar в онлайн-сервисе Flow | 47 |
| Добавление спортивного профиля | 47 |

| | |
|--|-----------|
| Редактировать спортивный профиль | 47 |
| Синхронизация | 48 |
| Выполните синхронизацию с приложением для мобильных устройств Flow | 48 |
| Синхронизация с онлайн-сервисом Flow при помощи программы FlowSync | 49 |
| Важная информация | 50 |
| Техническое обслуживание и уход за M200 | 50 |
| Хранение | 50 |
| Обслуживание | 51 |
| Аккумулятор | 51 |
| Зарядка аккумулятора M200 | 51 |
| Время работы аккумулятора | 52 |
| Индикатор низкого заряда аккумулятора | 53 |
| Меры предосторожности | 53 |
| Помехи во время тренировки | 53 |
| Как свести к минимуму риск во время тренировок | 54 |
| Технические спецификации | 55 |
| M200 | 55 |
| Программа FlowSync | 55 |
| Совместимость приложения для мобильных устройств Polar Flow | 56 |
| Водонепроницаемость продукции Polar | 56 |
| Ограниченная международная гарантия Polar | 57 |
| Нормативная информация | 58 |
| Отказ от ответственности | 58 |

НАЧАЛО РАБОТЫ

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ M200

Данное руководство пользователя поможет вам поближе познакомиться с вашим новым устройством M200. Чтобы просмотреть видео-материалы и раздел вопросов и ответов по M200, перейдите на страницу support.polar.com/en/M200.

ВВЕДЕНИЕ

Поздравляем вас с приобретением устройства Polar M200!

Часы для бега с GPS Polar M200 обладают интегрированным GPS, датчиком пульса и уникальными функциями интеллектуальной тренировки. Вы сможете отслеживать скорость своего бега, определять расстояние, высоту, а также прокладывать маршруты с помощью интегрированного GPS. Нет необходимости носить отдельный датчик пульса; просто наслаждайтесь тренировкой благодаря функции определения частоты пульса на запястье.

Отслеживайте свою ежедневную активность. Анализируйте благоприятное влияние тренировок на ваше здоровье и получайте инструкции по достижению ежедневной цели активности. Оставайтесь на связи благодаря функции интеллектуальных уведомлений; получайте на M200 оповещения о входящих звонках, сообщениях и об активности приложений на вашем телефоне. Вы также можете менять браслет, чтобы ваш M200 подошел к любой одежде. Дополнительные браслеты можно купить отдельно.

ИЗВЛЕКАЙТЕ МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ ИЗ УСТРОЙСТВА M200

Подключайтесь к экосистеме Polar и используйте M200 по-максимуму.

Загрузите приложение Polar Flow из App Store® или Google Play™. Синхронизируйте M200 с приложением Flow после тренировки и мгновенно получайте сводные данные и обратную связь по вашим успехам и результатам тренировки. Из приложения Flow можно также узнать, как вы спали и насколько активны были на протяжении дня.

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

НАСТРОЙКА M200

Устройство M200 находится в режиме хранения, из которого выходит при подключении к зарядному устройству USB для зарядки или к компьютеру для настройки. Перед использованием устройства M200 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 M200: по беспроводной сети с помощью совместимого мобильного устройства или с помощью компьютера. 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 M200, но вам понадобится USB-шнур и компьютер.

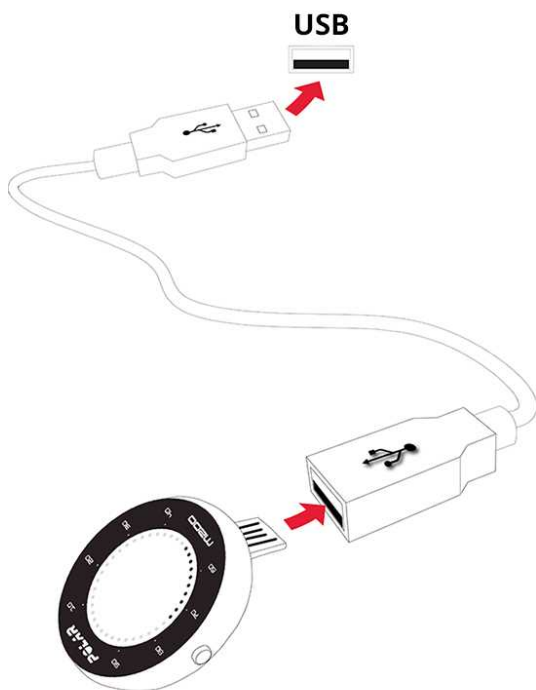
ВАРИАНТ А: НАСТРОЙКА ЧЕРЕЗ МОБИЛЬНОЕ УСТРОЙСТВО ИЛИ С ПОМОЩЬЮ ПРИЛОЖЕНИЯ POLAR FLOW

Polar M200 подключается к приложению для мобильных устройств Polar Flow по беспроводному соединению через Bluetooth® Smart, поэтому не забудьте включить Bluetooth на своем устройстве.

Узнайте, какие устройства совместимы с приложением Polar Flow: support.polar.com.

1. Отсоедините браслет как описано в разделе [Браслет](#).
2. Чтобы зарядки аккумулятора M200 хватило, во время настройки с помощью мобильного приложения подключите M200 к работающему USB-порту или адаптеру питания USB. При использовании адаптера убедитесь, что на нем стоит маркировка "output 5Vdc" и его минимум - 500 мА. Также убедитесь, что устройство M200 вставлено в компьютер правильно: **четыре контакта USB-коннектора M200 должны быть обращены к четырем контактам USB-порта компьютера или к адаптеру питания USB**. Выход M200 из спящего режима перед включением дисплея может занять несколько минут.


 *Перед зарядкой убедитесь в отсутствии влаги, волос, пыли и других загрязнений в USB-коннекторе M200. Протрите загрязненный или влажный участок.*



3. Перейдите в App Stor или Google Play на мобильном устройстве, найдите и загрузите оттуда приложение Polar Flow.
4. Откройте на своем мобильном устройстве приложение Flow. Оно распознает находящееся неподалеку устройство M200 и предложит вам выполнить сопряжение. Подтвердите запрос о сопряжении **через Bluetooth** и введите в приложении Flow код, который появится на M200.

 *Чтобы подключить устройство M200 к приложению Flow убедитесь, что на M200 подается питание.*

5. Затем создайте учетную запись Polar или выполните вход, если она у вас уже есть. Следуйте инструкциям приложения по выполнению входа и настройки. По завершении всех настроек коснитесь кнопки **Сохранить и синхронизировать**. Ваши личные настройки будут синхронизированы с M200.


 Для получения наиболее точных и персонализированных сведений по активности и тренировкам важно правильно указать необходимые данные. Если для устройства M200 доступно обновление программного обеспечения, рекомендуется установить его во время настройки. Обновление программного обеспечения может занять до 20 минут.

6. Как только синхронизация будет завершена, дисплей M200 перейдет в режим отображения времени.


По завершении установки можно начинать работу с устройством. Удачи!

ВАРИАНТ Б: НАСТРОЙКА ЧЕРЕЗ КОМПЬЮТЕР

1. Перейдите на страницу flow.polar.com/start, загрузите и установите программу FlowSync, чтобы выполнить настройку устройства M200.
2. Отсоедините браслет, как описано в разделе [Браслет](#).
3. Подключите устройство M200 к компьютеру, используя USB-шнур, чтобы зарядить его во время настройки. Также убедитесь, что устройство M200 вставлено в компьютер правильно (см. изображение выше). При подключении M200 непосредственно к USB-порту компьютера, **убедитесь, что USB-коннектор M200 не погнут**. Выход M200 из спящего режима может занять несколько минут. Позвольте компьютеру установить все предложенные драйверы для USB устройств.

 Перед зарядкой убедитесь в отсутствии влаги, волос, пыли и других загрязнений в USB-коннекторе M200. Протрите загрязненный или влажный участок.

4. Войдите в свою учетную запись Polar или создайте новую. Следуйте инструкциям онлайн-сервиса по регистрации и входу в систему.

 Для получения наиболее точных и персонализированных сведений по активности и тренировкам во время входа в онлайн-сервис важно правильно указать физические параметры. При входе в систему выберите язык устройства M200. Если для устройства M200 доступно [обновление программного обеспечения](#), рекомендуется установить его во время настройки. Обновление программного обеспечения может занять до 10 минут.

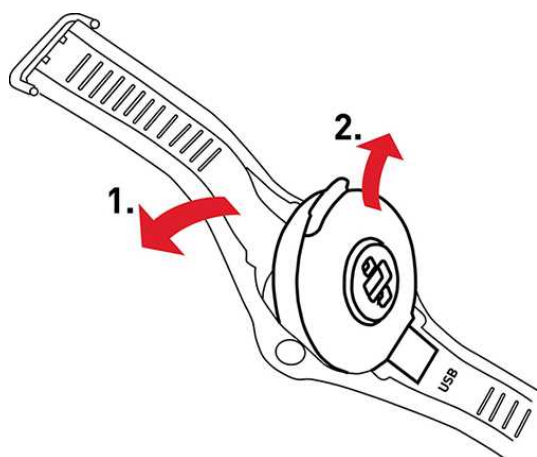
По завершении установки можно начинать работу с устройством. Удачи!

БРАСЛЕТ

Меняйте браслеты в соответствии со своей одеждой. Дополнительные браслеты вы можете приобрести отдельно.

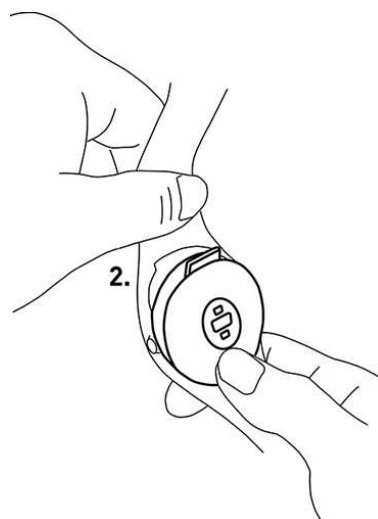
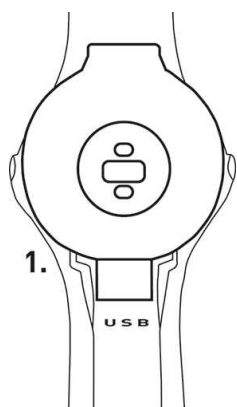
Отсоединение браслета

1. Чтобы извлечь устройство из браслета, согните браслет со стороны пряжки.
2. Отсоедините устройство от браслета.



Как присоединить браслет

1. Вставьте нижний край устройства в соответствующий разъем на браслете.
2. Слегка потяните браслет со стороны пряжки, чтобы зафиксировать другой конец ремешка.
3. Убедитесь, что браслет плотно зафиксирован с обеих сторон устройства.



Для поддержания чистоты M200 рекомендуется отсоединять браслет от устройства после каждой тренировки и промывать их под проточной водой.

КНОПКИ, ИКОНКИ ДИСПЛЕЯ И СТРУКТУРА МЕНЮ

КНОПКИ

На устройстве M200 есть две кнопки, по одной с каждой стороны. Назначение кнопок описано в таблице ниже.

| ЛЕВАЯ | ПРАВАЯ |
|------------------------------------|--|
| Нажатие | Нажатие |
| Возврат к предыдущему уровню меню. | Перемещение по меню, выбор и режимы тренировки |
| Приостановка тренировки | |
| Нажатие и удержание | Нажатие и удержание |

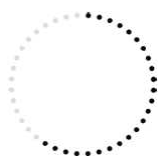
| | |
|--|-----------------------------------|
| Остановка тренировки, когда тренировка была приостановлена | Вход в меню |
| Возврат в режим отображения времени | Подтверждение выбора |
| В режиме отображения времени - начало сопряжения и синхронизации | Начало тренировки |
| | Отметка этапа во время тренировки |

Нажатие любой кнопки активирует подсветку. Во время тренировки дисплей подсвечивается, когда вы поворачиваете запястье для того, чтобы посмотреть на дисплей.

ИКОНКИ ДИСПЛЕЯ



Точки вокруг дисплея могут означать следующее:



- В режиме отображения времени точки указывают на ваш прогресс в достижении ежедневной цели активности.
- Во время тренировки точки указывают на вашу текущую частоту сердечных сокращений. Во время тренировки с разделением цели на фазы точки указывают на вашу целевую частоту сердечных сокращений. Во время тренировки с быстрой тренировочной целью точки иллюстрируют ваш прогресс по достижению цели.
- При переходе по пунктам меню точки указывают на полосу прокрутки меню.



Включен режим «В самолете». Все беспроводные сети вашего мобильного телефона и вспомогательных устройств отключаются.



Включен режим «Не беспокоить»: вы не будете получать какие-либо уведомления. По умолчанию режим **Не беспокоить** установлен на период времени между 22.00 и 7.00. Режим «Не беспокоить» можно включать, выключать и настраивать в мобильном приложении Polar Flow. Для получения более подробной информации см. раздел [Функция уведомлений](#).



Bluetooth-соединение к сопряженному телефону отключается. В режиме отображения времени нажмите и удерживайте ЛЕВУЮ кнопку устройства, чтобы выполнить повторное подключение.



Синхронизация. Когда устройство M200 синхронизируется с приложением Polar Flow, в режиме отображения времени появится вращающийся кружок.



Синхронизация выполнена успешно. Это сообщение отображается вместо вращающегося кружка после успешной синхронизации.



Синхронизация не выполнена. Если после синхронизации отображается этот значок, то это значит, что устройству M200 не удалось синхронизироваться с приложением Polar Flow.



Вы достигли недельной цели. Для получения более подробной информации см. раздел [Программа бега](#).



Значок GPS мигает, когда устройство M200 ищет сигналы спутника GPS. После того, как M200 обнаружит сигнал, значок GPS перестанет мигать и останется активен.



Значок сердца означает частоту сердечных сокращений. Значок сердца мигает, когда устройство M200 определяет частоту сердечных сокращений. После того, как частота сердечных сокращений будет определена, значок перестанет мигать, и на дисплее отобразится частота вашего пульса.

СТРУКТУРА МЕНЮ



ТРЕНИРОВКА

Перейдите в раздел **Тренировка**, чтобы начать тренировку. Прокрутите список [спортивных профилей](#) и выберите подходящий для вашей тренировки. Вы можете добавлять спортивные профили в список в мобильном приложении Polar Flow или в онлайн-сервисе Polar Flow. В онлайн-сервисе можно задать настройки для каждого спортивного профиля.

АКТИВНОСТЬ

В разделе **Активность** ваша ежедневная цель наглядно представлена на полосе активности. Эта полоса активности помогает вам достичь своей ежедневной цели. В режиме отображения времени точки вокруг дисплея указывают на ваш прогресс в достижении ежедневной цели активности. Перейдите в меню «Активность», чтобы просмотреть способы достижения вашей ежедневной цели, а также количество шагов, пройденных вами за день. Если в течение дня вы получаете сообщения об отсутствии активности, они также отображаются в меню «Активность».

Ежедневная цель, которую ставит перед вами устройство Polar M200, основана на ваших личных данных и настройках уровня активности, которые можно найти и изменить под вашим именем и фото профиля в приложении Polar Flow или в онлайн-сервисе Polar Flow.

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

ИСТОРИЯ

В разделе **История** отображаются последние пять тренировок. Данные ваших тренировок, которые проходили ранее, хранятся в устройстве M200 до тех пор, пока не будет выполнена его синхронизация с приложением или онлайн-сервисом Polar Flow. Если на M200 осталось мало памяти для хранения истории тренировок, оно сообщит вам о необходимости синхронизировать прошлые тренировки с приложением или онлайн-сервисом Flow. Для получения более подробной информации см. раздел [Сводка по тренировке](#).

МОЯ ЧСС

В разделе **Моя ЧСС** вы можете узнать свою текущую частоту сердечных сокращений, не начиная тренировки.

НАСТРОЙКИ

В **Настройках** вы можете выполнять сопряжение и синхронизировать M200, а также включать/выключать уведомления и режим «В самолете». Для получения более подробной информации см. раздел [Настройки](#).

СОПРЯЖЕНИЕ УСТРОЙСТВ


Необходимо предварительно выполнить сопряжение датчика Bluetooth Smart или мобильного устройства (смартфона, планшета) с устройством M200. Это занимает всего несколько секунд, а в результате вы можете быть уверены, что ваше устройство M200 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.

СОПРЯЖЕНИЕ МОБИЛЬНОГО УСТРОЙСТВА С M200

Если вы настроили M200 через мобильное устройство, то сопряжение M200 уже выполнено. Если вы настроили устройство с помощью компьютера и хотите использовать M200 с мобильным приложением Polar Flow, подключите M200 к мобильному устройству следующим образом:

Перед подключением мобильного устройства:

- Выполните настройку на flow.polar.com/start, как описано в разделе [Настройка M200](#)
- 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, созданные при настройке M200.
2. Нажмите и удерживайте на M200 ЛЕВУЮ кнопку.

ИЛИ

Перейдите на M200 в **Настройки > Сопряжение и синхронизация > Сопряжение и синхронизация устройств**, а затем нажмите и удерживайте ПРАВУЮ кнопку.

3. На дисплее появится надпись «**Коснитесь устройства часами M200**». Коснитесь мобильного устройства часами M200
4. На дисплее M200 появится надпись **Сопряжение**.



*Пользователям Android: На мобильное устройство придет запрос о подключении. Чтобы его открыть, пролистните по экрану сверху вниз и коснитесь уведомления. Затем нажмите **СОПРЯЖЕНИЕ**.*


5. На дисплее устройства M200 появится сообщение **Подтвердить на другом устр. xxxxx**. Введите пин-код из M200 в запросе на подключение на мобильном устройстве и коснитесь **Сопряжение/ОК**.



Пользователям Android: Чтобы открыть запрос о подключении, пролистните по экрану сверху вниз и коснитесь уведомления.

6. На экране M200 появится надпись **Сопряжение**, и если подключение будет выполнено успешно, начнется **Синхронизация** с мобильным устройством.

СОПРЯЖЕНИЕ ДАТЧИКА ЧСС С УСТРОЙСТВОМ M200

 *При использовании дополнительного нагрудного датчика частоты сердечных сокращений Polar Bluetooth Smart M200 не измеряет пульс на запястье.*

Есть два способа подключить датчик ЧСС к устройству M200:

1. Наденьте увлажненный датчик частоты сердечных сокращений, как описано в руководстве пользователя датчика.
2. Перейдите на M200 в **Настройки > Сопряжение и синхронизация > Сопряжение и синхронизация устройств**, а затем нажмите и удерживайте ПРАВУЮ кнопку.
3. Коснитесь датчика ЧСС устройством M200.
4. Во время сопряжения будет отображаться надпись **Сопряжение**, а по его завершении - надпись **Завершено**.

ИЛИ

1. Наденьте датчик частоты сердечных сокращений, как описано в руководстве пользователя датчика.
2. Начните тренировку, как описано в разделе [Начало тренировки](#).
3. Коснитесь датчика ЧСС устройством M200.
4. Вам будет предложено выполнить сопряжение M200 с датчиком частоты сердечных сокращений. Например, **Сопряжение Polar H7**.... Примите запрос на сопряжение, коснувшись ПРАВОЙ кнопки.
5. Во время сопряжения будет отображаться надпись **Сопряжение**, а по его завершении - надпись **Завершено**.


СОПРЯЖЕНИЕ ВЕСОВ POLAR BALANCE С M200

Сопряжение Polar Balance с M200 можно выполнить двумя способами:


1. Встаньте на весы. На дисплее отобразится ваш вес.
2. После звукового сигнала на дисплее весов замигает значок Bluetooth: это говорит о том, что соединение установлено. Весы готовы к сопряжению с M200.
3. Нажмите и удерживайте ЛЕВУЮ кнопку устройства M200. На дисплее M200 отобразится надпись **Поиск**.
4. Во время сопряжения на M200 будет отображаться надпись **Сопряжение**, а по его завершении - надпись **Завершено**.

ИЛИ

1. Перейдите на M200 в **Настройки > Сопряжение и синхронизация > Сопряжение и синхронизация устройств**, а затем нажмите и удерживайте ПРАВОЮ кнопку.
2. M200 начнет поиск весов. На дисплее M200 отобразится надпись **Поиск**.
3. Встаньте на весы. На дисплее весов отобразится ваш вес.
4. После звукового сигнала на дисплее весов замигает значок Bluetooth: это говорит о том, что соединение установлено.
5. Во время сопряжения на M200 будет отображаться надпись **Сопряжение**, а по его завершении - надпись **Завершено**.

 *Весы можно подключить к 7 различным устройствам Polar. Как только количество подключенных устройств превысит 7, первое подключенное устройство будет удалено и заменено.*

УДАЛЕНИЕ ПОДКЛЮЧЕНИЙ

 *При удалении подключений в соответствии с нижеприведенными инструкциями будут удалены ВСЕ подключения с датчиками и мобильными устройствами.*

Если вы столкнулись с проблемой синхронизации M200 с мобильным устройством, или если вам не удастся получить значение частоты сердечных сокращений от подключенного нагрудного датчика пульса, можно попробовать исправить это удалением существующих подключений и повторным сопряжением устройств.

Чтобы удалить подключения к датчикам и мобильным устройствам:

1. Перейдите на M200 в **Настройки > Сопряжение и синхронизация > Удалить подключения**, а затем нажмите и удерживайте ПРАВОЮ кнопку.
2. На дисплее отобразится надпись: **Удалить подключения?**. Нажмите ПРАВОЮ кнопку, чтобы подтвердить удаление.
3. По завершении появится сообщение **Подключения удалены**.

НОШЕНИЕ M200

Чтобы получить точные данные о частоте сердечных сокращений, измеренные на запястье, часы M200 следует носить так, чтобы они плотно прилегали к поверхности кожи чуть выше запястья. Для получения более подробной информации см. раздел [Тренировка с измерением частоты пульса на запястье](#).

После напряженной тренировки рекомендуется отсоединять устройство от браслета и отдельно промывать устройство и браслет слабым мыльным раствором под проточной водой. После промывки оботрите их мягким полотенцем. Когда вы не тренируетесь, браслет нужно носить свободней, так, как вы носите обычные часы.

Имеет смысл периодически снимать устройство с запястья, особенно, если у вас чувствительная кожа. Сняв устройство M200, зарядите его. Таким образом ваша кожа и устройство смогут отдохнуть и подготовиться к следующей тренировке.

НАСТРОЙКИ

ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК

В разделе меню **Настройки** есть следующие пункты:

- **Сопряжение и синхронизация**
- **Режим «В самолете»**
- **Интеллектуальные уведомления**
- **О продукте**

СОПРЯЖЕНИЕ И СИНХРОНИЗАЦИЯ

Сопряжение и синхронизация устройств: Подключение устройств, например, датчика ЧСС, весов или мобильного устройства к M200. Для получения более подробной информации см. раздел [Сопряжение](#). Синхронизируйте данные из M200 с сопряженным мобильным устройством. **Совет:** Синхронизацию можно также выполнять нажатием и удержанием ЛЕВОЙ кнопки в режиме отображения времени.

Удаление подключений: Отмена подключения между датчиком ЧСС, весов или мобильным устройством и M200.

РЕЖИМ В САМОЛЕТЕ

Выберите **Вкл.** или **Выкл.**.

В режиме «В самолете» устройство отключается от всех беспроводных сетей. При этом регистрация активности продолжается, и вы также можете тренироваться с активной функцией измерения пульса на запястье, однако в этом режиме вы не сможете использовать устройство совместно с датчиком ЧСС *Bluetooth Smart* или синхронизировать данные с приложением Polar Flow из-за отключения *Bluetooth Smart*.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ УВЕДОМЛЕНИЯ

Включение или выключение функции интеллектуальных уведомлений с помощью кнопок **Вкл.** или **Выкл.**. Для получения более подробной информации об этой функции см. раздел [Функция уведомлений](#).

О ПРОДУКТЕ

Узнайте идентификационный номер (ID) своего устройства M200, а также версию программного и аппаратного обеспечения. Эта информация может вам пригодиться при обращении в службу поддержки Polar. Если вы столкнулись с проблемой устройства M200, выберите **Перезапуск устройства**. Для получения более подробной информации см. раздел [Перезапуск M200](#).

НАСТРОЙКА ВРЕМЕНИ ДНЯ

Текущее время, а также формат времени передаются на M200 из вашего мобильного телефона или из системных часов компьютера во время выполнения синхронизации с онлайн-сервисом Polar Flow. Чтобы изменить время, сначала необходимо поменять время на мобильном телефоне или временную зону на компьютере, а затем выполнить синхронизацию M200 с приложением или онлайн-сервисом.

ПЕРЕЗАПУСК M200


Как и любое другое электронное устройство, M200 рекомендуется периодически перезапускать. Если вы столкнетесь с проблемой устройства M200, попробуйте перезагрузить его.

1. В устройстве M200 перейдите в раздел **Настройки > Об устройстве > Перезапуск устройства**.
2. Подтвердите перезапуск, коснувшись ПРАВОЙ кнопки.

Перезапуск M200 не приведет к удалению каких-либо данных.

СБРОС M200 К ЗАВОДСКИМ НАСТРОЙКАМ

Если на устройстве M200 возникла проблема, которую не получается устранить перезагрузкой, сбросьте его настройки.

 При сбросе настроек с устройства M200 удаляется вся информация, и вам необходимо настроить его заново для личного использования. Перед сбросом настроек M200 рекомендуется ознакомиться с руководствами по устранению неисправностей на [страницах технической поддержки Polar](#): возможно, проблему удастся решить, не прибегая к сбросу настроек.

Сброс M200 к заводским настройкам с помощью компьютера:

1. Подключите M200 к компьютеру.
2. Щелкните на значок колесика настроек в FlowSync, чтобы открыть меню настроек.
3. Щелкните кнопку **Сброс к заводским настройкам**.

Вы также можете перезагрузить M200 из самого устройства:

1. Перейдите в **Настройки > О продукте > Перезапустить устройство**.
2. Нажмите и удерживайте правую кнопку, затем еще раз нажмите правую кнопку, чтобы подтвердить перезапуск.
3. Когда появится логотип Polar, нажмите и удерживайте левую кнопку до тех пор, пока на дисплее не отобразится «Restoring».

Теперь вам снова необходимо [настроить M200](#) через мобильное устройство или через компьютер. Не забывайте использовать при настройке ту же учетную запись Polar, которую вы использовали перед перезагрузкой.

ОБНОВЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Вы можете самостоятельно обновить устройство M200, чтобы получить последнюю версию программного обеспечения. Обновления разрабатываются с целью усовершенствования работы вашего устройства M200. Это могут быть дополнения к уже существующим функциям, новые функции или устранение неполадок. Рекомендуется обновлять программное обеспечение M200 каждый раз после выхода новой версии.

С ПОМОЩЬЮ МОБИЛЬНОГО УСТРОЙСТВА ИЛИ ПЛАНШЕТА

Программное обеспечение можно обновить с помощью мобильного устройства, если вы используете приложение для мобильных устройств Polar Flow для синхронизации данных о тренировке и активности. Приложение сообщит вам о наличии обновления, и вы получите инструкции по его установке. Для бесперебойной установки обновления рекомендуется подключить M200 к источнику питания до начала процесса обновления.


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

С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРА

При подключении M200 к компьютеру программа синхронизации FlowSync сообщит вам о наличии новой версии ПО для вашего устройства. Программное обеспечение обновляется и загружается через программу FlowSync.

Чтобы обновить программное обеспечение:

1. Подключите M200 к компьютеру.
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 M200 перезагрузится. Дождитесь завершения процесса обновления программного обеспечения, и только потом отключите M200 от компьютера.

 *Вы не потеряете данные вследствие обновления программного обеспечения: Перед началом процесса обновления все самые важные данные с вашего устройства M200 будут синхронизированы с онлайн-сервисом Flow.*

ТРЕНИРОВКА

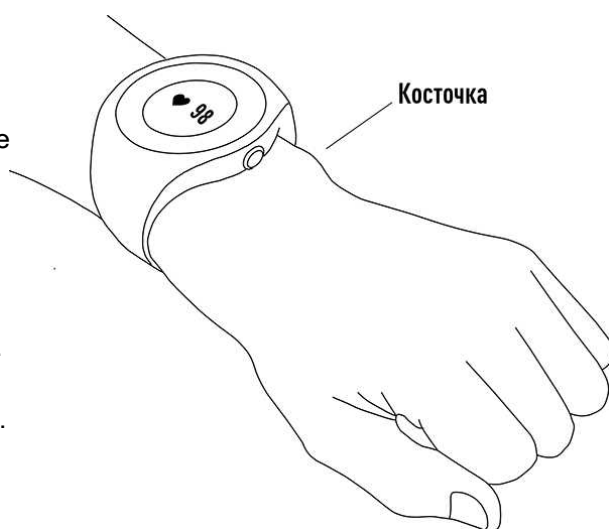
ТРЕНИРОВКА С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА НА ЗАПЯСТЬЕ ТРЕНИРОВКА С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

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.

ИЗМЕРЕНИЕ ЧСС С ПОМОЩЬЮ M200.

Устройство Polar M200 оснащено встроенным датчиком частоты сердечных сокращений, который измеряет пульс на запястье. Отслеживайте зоны частоты сердечных сокращений прямо из устройства и получайте инструкции по тренировкам, которые вы запланировали в приложении или онлайн-сервисе Flow.

Чтобы получить точные данные о частоте сердечных сокращений, измеренные на запястье, часы M200 следует носить так, чтобы они плотно прилегали к поверхности кожи чуть выше запястья (см. рисунок справа). Датчик с обратной стороны устройства должен постоянно касаться поверхности кожи, в то же время браслет не нужно затягивать слишком туго.



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 сложно сохранить датчик 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 частоты сердечных сокращений Polar Bluetooth Smart.

Если вы используете M200 во время плавания, приложение Polar будет собирать данные о вашей активности на основании движения запястья также во время плавания. Наши тесты показали, что частота пульса на запястье определяется в воде не совсем корректно, поэтому мы не можем рекомендовать измерять пульс на запястье во время плавания.

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

1. [Наденьте устройство M200](#) и затяните браслет.
2. Перейдите в раздел **Тренировка**, после чего нажмите и удерживайте ПРАВУЮ кнопку.

ИЛИ

Нажмите и удерживайте ПРАВУЮ кнопку.

3. Для отображения списка спортивных профилей нажмите ПРАВУЮ кнопку. Вы можете добавлять больше спортивных профилей в M200 в мобильном приложении Polar Flow или в онлайн-сервисе Flow. В онлайн-

сервисе можно также задавать специальные настройки для каждого спортивного профиля, например, можно создать специальные режимы отображения тренировки.

4. Выйдите на улицу и отойдите от высоких зданий и деревьев. Держите устройство M200 неподвижно и направьте дисплей вверх для поиска сигналов спутника [GPS](#). После того, как сигнал будет обнаружен, значок GPS перестанет мигать, а устройство M200 завибрирует.

Как только устройство M200 определит частоту вашего пульса, значок частоты сердечных сокращений перестанет мигать и отобразится ваша частота сердечных сокращений.

5. Нажмите и удерживайте ПРАВУЮ кнопку, чтобы начать запись тренировки.

Для получения подробной информации о том, что вы можете выполнять с устройством M200 во время тренировки, см. раздел [Доступные во время тренировки функции](#).

НАЧАЛО ЗАПЛАНИРОВАННОЙ ТРЕНИРОВКИ

В приложении Polar Flow или в онлайн-сервисе Polar Flow вы можете планировать тренировку и [создавать подробные тренировочные цели](#), а также синхронизировать их с устройством M200.

Чтобы начать запланированную тренировку:

Ваша запланированная на текущий день тренировка отображается вверху списка в разделе **Тренировка**.

1. Нажмите и удерживайте ПРАВУЮ кнопку, чтобы выбрать цель тренировки. Если на день у вас запланирована тренировка с разделением на фазы, нажмите ПРАВУЮ кнопку для отображения списка из различных фаз запланированной тренировки.
2. Нажмите и удерживайте ПРАВУЮ кнопку, чтобы открыть список спортивных профилей. Продолжайте следовать инструкциям выше, чтобы узнать, как *Начать тренировку* из шага 3.

Устройство M200 подскажет вам, как достичь своей цели во время тренировки. Для получения подробной информации см. раздел [Доступные во время тренировки функции](#).

В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ ПРОСМОТР РЕЖИМОВ ТРЕНИРОВКИ

Чтобы во время тренировки просмотреть режимы тренировки, нажмите ПРАВУЮ кнопку. Обратите внимание, что доступные режимы тренировки и данные зависят от выбранного вида спорта. Вы можете задать определенные настройки для каждого спортивного профиля в онлайн-сервисе Polar Flow, например, можно создать специальные режимы отображения тренировки. Для получения более подробной информации см. раздел [Спортивные профили в онлайн-сервисе Flow](#).

Например, в режиме тренировки по умолчанию для спортивного профиля «Бег» отображаются следующие данные:



Длительность текущей тренировки.
Ваша текущая частота сердечных сокращений.



Текущая скорость/темп.
Преодоленное расстояние.



Длительность текущей тренировки.
Длительность текущего этапа.



Насколько ваша текущая скорость близка к мировой рекордной скорости на марафоне.

ТРЕНИРОВКА С БЫСТРОЙ ЦЕЛЬЮ

Если вы создали быструю тренировочную цель на длительность, расстояние или расход калорий в онлайн-сервисе Flow и синхронизировали ее с устройством M200, то в качестве первого режима тренировки по умолчанию увидите следующий:

Сколько времени, километров/миль нужно преодолеть или сколько калорий вам еще нужно сжечь для того, чтобы достичь своей цели.

На сколько процентов вы достигли своей цели.

По мере того, как вы движетесь к достижению своей цели, вокруг дисплея появляются точки, которые наглядно отражают ваш прогресс. Числа вокруг дисплея указывают на процент достижения цели.

ТРЕНИРОВКА С РАЗДЕЛЕНИЕМ ЦЕЛИ НА ФАЗЫ

Если вы создали тренировку с разделением цели на фазы в онлайн-сервисе Flow и синхронизировали ее с устройством M200, то в качестве первого режима тренировки по умолчанию увидите следующий:



Ваша текущая частота сердечных сокращений.
Таймер обратного отсчета для фазы.

Во время тренировки с разделением цели на фазы точки вокруг дисплея указывают на вашу целевую частоту сердечных сокращений.

ЗОНЫ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Точки и числа вокруг дисплея наглядно показывают, в какой зоне частоты сердечных сокращений вы тренируетесь. Мигающая точка указывает, к какой зоне частоты сердечных сокращений вы находитесь ближе: к предыдущей или к следующей.

Например, на изображении справа вы тренируетесь в зоне ЧСС 2, что составляет 60 % - 69% от максимальной частоты сердечных сокращений. Мигающая точка сигнализирует о том, что вы близитесь к 70% от максимума.



ФУНКЦИИ, ДОСТУПНЫЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

НАЧАТЬ ЭТАП

Отметьте этап, коснувшись и удерживая ПРАВУЮ кнопку .

ИЗМЕНЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ФАЗЫ ПРИ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Если во время создания цели с разделением на фазы вы выбрали ручную смену фаз, нажмите ПРАВУЮ кнопку , чтобы перейти к следующей фазе после окончания текущей.

ПОДСВЕТКА ДИСПЛЕЯ

Во время тренировки дисплей подсвечивается, когда вы поворачиваете запястье для того, чтобы посмотреть на дисплей.

УВЕДОМЛЕНИЯ

Если вы тренируетесь за пределами запланированных зон частоты сердечных сокращений, то M200 уведомит вас об этом вибрацией.

ПРИОСТАНОВКА / ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Чтобы приостановить запись тренировки, нажмите ЛЕВУЮ кнопку. Появится сообщение **Запись приостановлена**. Чтобы продолжить запись, нажмите ПРАВУЮ кнопку.

Чтобы остановить запись тренировки, нажмите и удерживайте ЛЕВУЮ кнопку в режиме паузы. Отобразится сообщение **Запись завершена**.

Запись можно также остановить сразу же, не переходя в режим паузы, посредством нажатия и удержания ЛЕВОЙ кнопки.

 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 M200 сразу же после окончания тренировки. Наиболее детальный и наглядный анализ представлен в приложении Polar Flow или в онлайн-сервисе Polar Flow.

На устройстве M200 отображаются следующие данные о тренировке:

| | |
|------------------------------|--|
| Длительность | Длительность тренировки. |
| Средн. ЧСС* | Ваша средняя ЧСС во время тренировки выражается в удары/минута или в % вашей максимальной ЧСС в зависимости от настройки спортивного профиля, заданной вами в онлайн-сервисе Polar Flow. |
| Макс. ЧСС* | Ваша максимальная ЧСС во время тренировки. |
| Расстояние** | Расстояние, преодоленное во время тренировки. |
| Ср. темп/скорость** | Средний темп/средняя скорость тренировки. |
| Макс. темп/скорость** | Ваши максимальные темп/скорость во время тренировки. |
| Калории | Калории, сожженные во время тренировки. |

*) Данные отображаются, если вы измеряли частоту пульса во время тренировки.

***) Данные отображаются, если вы использовали GPS во время тренировки.

СВОДКА ПО ТРЕНИРОВКЕ В M200

В разделе **История** отображаются сводные данные последних пяти тренировок. Перейдите в раздел **Мой день** и найдите тренировку, которую вы хотите просмотреть, используя ПРАВУЮ кнопку. Нажмите и удерживайте ПРАВУЮ кнопку, чтобы просмотреть данные. Обратите внимание, что отображаемые данные зависят от заданных вами настроек спортивного профиля, который вы использовали во время тренировки.

Данные ваших тренировок, которые проходили ранее, хранятся в устройстве M200 до тех пор, пока не будет выполнена его синхронизация с приложением или онлайн-сервисом Polar Flow. Если на M200 осталось мало памяти для хранения истории тренировок, оно сообщит вам о необходимости синхронизировать прошлые тренировки с приложением или онлайн-сервисом Flow.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДАННЫЕ В ПРИЛОЖЕНИИ POLAR FLOW

Устройство M200 автоматически синхронизируется с приложением Polar Flow после окончания тренировки, если телефон находится в зоне досягаемости Bluetooth. Вы также можете синхронизировать тренировочные данные из устройства M200 с приложением Flow вручную: убедитесь, что вы выполнили вход в приложение Flow и ваш

телефон находится в зоне досягаемости Bluetooth, а затем нажмите и удерживайте ЛЕВУЮ кнопку M200. В приложении вы сможете мгновенно проанализировать все сведения после каждой тренировки. Приложение Flow предлагает вам быстрый обзор сведений о тренировке.

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДАННЫЕ В ОНЛАЙН-СЕРВИСЕ POLAR FLOW


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

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

ФУНКЦИИ

ФУНКЦИИ GPS

Устройство M200 со встроенной системой GPS предоставляет вам точные данные о скорости/темпе, дистанции и высоте при занятиях на улице. После тренировки вы можете просмотреть свой маршрут на карте при помощи приложения или веб-сервиса Flow .

 Для отображения различных данных GPS на устройстве M200 во время тренировки необходимо заранее соответствующим образом отредактировать режимы отображения тренировки нужного спортивного профиля.

Чтобы быстрее установить связь со спутниками, в устройстве M200 используется технология SiRFInstantFix™. В оптимальных условиях, т.е. на улице вдали от высоких зданий и деревьев, M200 может обнаружить сигналы спутников менее чем за минуту.

Технология, используемая в M200, позволяет точно спрогнозировать положение спутника на срок до трех дней. Таким образом, если вы снова будете тренироваться в течение следующих трех дней, устройство M200 будет знать, где искать спутники, и сможет принимать от них сигналы быстрее, даже за 5-10 секунд. Точность позиционирования постепенно снижается на протяжении 2-3 дней.

Если вы не будете тренироваться в течение следующей пары дней, то в следующий раз M200 будет определять сигналы спутников заново, и получение данных о текущем местоположении может занять больше времени.

 Для наиболее эффективной работы системы GPS рекомендуется носить устройство M200 на запястье, дисплеем вверх.

ОТСЛЕЖИВАНИЕ АКТИВНОСТИ В РЕЖИМЕ 24/7

Монитор M200 круглосуточно отслеживает вашу активность благодаря встроенному датчику ускорения 3D, который регистрирует движения вашего запястья. Датчик анализирует частоту, интенсивность и регулярность движений, а также физические параметры, предоставляя информацию о вашей активности в повседневной жизни вне тренировок. Для того, чтобы получать наиболее точные результаты отслеживания активности, носите M200 на руке, которая не является для вас доминирующей.

ЦЕЛЬ АКТИВНОСТИ

Вы получите личную цель активности во время настройки M200, и ваш M200 будет давать вам указания по достижению личной цели каждый день. Уровень цели можно просмотреть в приложении Polar Flow или на онлайн-сервисе. Ежедневная цель основана на ваших личных данных и настройках уровня активности, которые можно найти в приложении Polar Flow или в [онлайн-сервисе Polar Flow](#).

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

ДАнные ОБ АКТИВНОСТИ

В режиме отображения времени точки и числа вокруг дисплея указывают на ваш прогресс в достижении ежедневной цели активности. Как только круг из точек вокруг экрана заполнится, ежедневную цель можно считать достигнутой, и вы почувствуете вибрирующий сигнал, а на дисплее отобразится сообщение **Цель активности достигнута**.

Ваша активность также отображается в меню **Активность**. Здесь вы можете узнать о своей сегодняшней активности, а также получить рекомендации по достижению ежедневной цели активности.

- **Перейти:** M200 предлагает вам несколько возможностей для достижения вашей ежедневной цели. Оно сообщает, сколько вам еще нужно быть активными при выборе низкого, среднего и высокого уровня интенсивности. У вас есть одна цель, но несколько способов достичь ее. Цель ежедневной активности можно достичь при низком, среднем или высоком уровне интенсивности. В мониторе M200 "стоя" означает низкую интенсивность, "прогулка" означает среднюю интенсивность, а "пробежка" означает высокую интенсивность. На онлайн-сервисе Flow можно просмотреть другие примеры активности низкой, средней и высокой интенсивности, а также выбрать свой способ достижения цели.
- **Шаги:** количество пройденных вами шагов. Количество и тип движений тела регистрируются и преобразуются в анализ шагов.
- **Отсутствие физической активности:** если в течение дня вы получаете сообщения об отсутствии активности, они отображаются здесь.

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. M200 отслеживает вашу активность в течение дня и уведомляет, когда вы слишком засиделись, чтобы вы могли встать и подвигаться. Таким образом можно избежать негативного влияния сидения на ваше здоровье.

Если вы были неактивны около 55 минут, отображается напоминание об отсутствии активности. Появляется сообщение **Пора двигаться!** и устройство начинает вибрировать. Встаньте и подвигайтесь. Немного пройдитесь, потянитесь или выполните другие легкие физические упражнения. Сообщение исчезает, как только вы начинаете двигаться или нажимаете любую кнопку. Если в течение следующих пяти минут вы неактивны, то вам ставится отметка о неактивности, которая отображается в меню «Активность» устройства M200, а также в приложении Flow и в онлайн-сервисе Flow после синхронизации.

В меню «Активность» монитора M200 отображаются ваши отметки о неактивности за текущий день. Но в приложении Flow и в онлайн-сервисе Flow отображается история количества полученных вами 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

Если вы носите устройство M200 ночью, то оно отслеживает время и качество (спокойный / беспокойный) вашего сна. Нет необходимости включать спящий режим; на основании движения вашего запястья устройство автоматически определит, что вы спите. Время сна и его качество (спокойный / беспокойный) отображается в онлайн-сервисе Flow и в приложении Flow после того, как выполнена синхронизация M200.

Время вашего сна - это самое длительное время отдыха, который происходит за 24 часа, начиная с 18:00 текущего дня до 18:00 следующего дня. Периоды пробуждения короче одного часа не приостанавливают

отслеживание сна, но и не учитываются в общем времени сна. Если сон прерывается более чем на 1 час, учет времени сна прекращается.

Периоды, когда вы спите спокойно и много не двигаетесь, считаются спокойным сном. Периоды, когда вы двигаетесь и переворачиваетесь, считаются беспокойным сном. В расчете не суммируется все время без движения, а больше учитываются длинные, чем короткие периоды без движения. Процент спокойного сна - это значение, полученное от сравнения времени, которое вы спали спокойно, с общим временем сна. Спокойный сон сугубо индивидуален и определяется вместе с общим временем сна.

Зная значение спокойного и беспокойного сна, вы сможете узнать, как вы спите ночью, и влияют ли на сон какие-либо изменения в вашей повседневной жизни. Эта информация поможет вам улучшить сон и самочувствие в течение дня.

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 M200 в онлайн-сервис Flow. В онлайн-сервисе Flow представлена самая детальная информация о вашей активности и о вашем сне. С помощью отчетов по активности (во вкладке ПРОГРЕСС) вы можете отслеживать долгосрочную тенденцию своей ежедневной активности. Можно просмотреть отчет за день, неделю или месяц.

Вы можете также отследить свой сон за неделю с помощью отчета «Ночной сон». Этот отчет показывает, сколько часов вы спали, а также отображает спокойные и беспокойные фазы сна для более детального анализа. В отчете по активности также отображаются ваши лучшие дни с точки зрения ежедневной активности, количества пройденных шагов, сожженных калорий и сна за определенный период времени.

ФУНКЦИЯ УВЕДОМЛЕНИЙ

С помощью функции уведомлений вы можете получать уведомления из телефона на устройство M200. M200 уведомляет вас о входящем звонке или сообщении (например, SMS или сообщение WhatsApp). Это устройство также оповещает вас о календарных событиях из календаря телефона. Во время тренировки с M200 вы можете получать уведомления только о звонках, если на вашем телефоне запущено приложение Polar Flow и телефон находится рядом.

- Чтобы использовать функцию уведомлений, вам потребуется приложение для мобильных устройств Polar Flow на iOS или Android, и устройство M200 должно быть сопряжено с приложением. iOS 10 и Android 5.0 - минимальные версии поддерживаемых операционных систем.
- 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

ТЕЛЕФОН (IOS)

Настройки уведомлений на телефоне определяют, какие уведомления вы будете получать на устройство M200. Чтобы отредактировать настройки на телефоне с iOS выполните следующее:

1. Перейдите в раздел **Настройки > Уведомления**.
2. Откройте настройки уведомлений приложения, коснувшись приложения под пунктом **ТИП УВЕДОМЛЕНИЙ**.
3. Убедитесь, что выбран пункт **Разрешить уведомления**, а для пункта **ТИП Оповещений при БЛОКИРОВКЕ** выбрано **Баннеры** или **Оповещения**.

ТЕЛЕФОН (ANDROID)

Чтобы получать уведомления с телефона на устройство Polar, сначала необходимо включить функцию уведомлений 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 приложении Polar Flow). В случае необходимости приложение Polar Flow просит вас предоставить доступ.

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**.
3. В разделе **Уведомления** выберите **Вкл (нет предварительного просмотра)** или **Выкл**.
4. **Синхронизируйте M200 с помощью мобильного приложения**, нажав и удерживая ЛЕВУЮ кнопку M200.
5. На дисплее M200 отобразится **Уведомления включены** или **Уведомления выключены**.

 При изменении настроек уведомлений в приложении для мобильных устройств Polar Flow не забудьте синхронизировать M200 с приложением для мобильных устройств.

НЕ БЕСПОКОИТЬ

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. По умолчанию режим **Не беспокоить** установлен на период времени между 22.00 и 7.00.

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

1. Откройте приложение для мобильных устройств Polar Flow.
2. Перейдите в **Устройства**.
3. В разделе **Уведомления** включите или выключите режим **Не беспокоить** и установите время начала и окончания периода, когда этот режим будет активен.
4. Синхронизируйте M200 с помощью мобильного приложения, нажав и удерживая ЛЕВУЮ кнопку M200.

БЛОКИРОВКА ПРИЛОЖЕНИЙ

Применимо только для часов M200, сопряженных с телефоном на базе Android

Если на ваш телефон приходят уведомления, которые вы не хотите получать на M200, вы можете заблокировать отсылку на устройство M200 уведомлений отдельных приложений. Чтобы заблокировать уведомления от отдельных приложений:

1. Откройте приложение для мобильных устройств Polar Flow.
2. Перейдите в **Устройства**.

3. Под M200 коснитесь пункта **Блокировка приложений** внизу страницы.
4. Выберите приложение, уведомления от которого вы хотите заблокировать, и поставьте галочку рядом с его названием.
5. Синхронизируйте измененные настройки с часами для бега, нажав и удерживая ЛЕВУЮ кнопку M200.

ФУНКЦИЯ УВЕДОМЛЕНИЙ НА ПРАКТИКЕ

Когда доступно новое уведомление, устройство M200 немного вибрирует. Уведомление о календарном событии или сообщении однократно, в то время как при входящем звонке устройство подает сигналы уведомлений до тех пор, пока вы не нажмете сенсорную кнопку на M200 или не ответите на звонок. Если уведомление приходит во время сигнала вызова, оно не отображается.

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

ФУНКЦИЯ УВЕДОМЛЕНИЙ РАБОТАЕТ ПО BLUETOOTH-СОЕДИНЕНИЮ.

Bluetooth-соединение и функция уведомлений работает между M200 и вашим телефоном, только если расстояние между ними менее 5 м/16 футов. Если устройство M200 находится вне зоны досягаемости менее двух часов, телефон автоматически восстанавливает соединение в течение 15 минут, как только M200 возвращается в зону досягаемости.

Если устройство M200 находится вне зоны досягаемости более двух часов, вы можете восстановить соединение, как только ваш телефон и устройство M200 снова будут в зоне досягаемости Bluetooth, коснувшись и удерживая ЛЕВУЮ кнопку на M200.

Для получения подробной информации перейдите на страницу support.polar.com/en/M200.

СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ POLAR

Спортивные профили представляют собой виды спорта, доступные на M200. Мы создали на M200 три спортивных профиля по умолчанию, но вы можете добавлять новые спортивные профили для использования в приложении или в онлайн-сервисе Polar Flow, и синхронизировать их с устройством M200, создавая таким образом список всех ваших любимых видов спорта.

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




Ваше устройство M200 может хранить в разделе «Избранное» до 20 спортивных профилей. Количество спортивных профилей в мобильном приложении или в онлайн-сервисе Polar Flow не ограничено.



Для получения подробной информации см. раздел [Спортивные профили в приложении Polar Flow](#) или «Спортивные профили» в приложении Polar Flow.

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

ЗОНЫ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

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

| Целевая зона | Интенсивность (% от максимальной ЧСС HR _{max} *) | Пример: Зоны частоты сердечных сокращений** | Рекомендованная продолжительность | Эффект от тренировки |
|---|---|---|-----------------------------------|---|
| МАКСИМУМ  | 90-100% | 171-190 уд./мин. | менее 5 минут | <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. | <p>Преимущества: Повышается 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, контролируемое учащенное дыхание.</p> <p>Кому рекомендовано: Тем, кто тренируется перед соревнованиями или для повышения показателей.</p> |
| НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ | 60-70% | 114-133 уд./мин. | 40-80 мин. | <p>Преимущества: Повышается общая выносливость, ускоряется восстановление, ускоряется метаболизм.</p> |

| Целевая зона | Интенсивность (% от максимальной ЧСС HR _{max} *) | Пример: Зоны частоты сердечных сокращений** | Рекомендованная продолжительность | Эффект от тренировки |
|--|---|---|-----------------------------------|---|
|  | | | | <p>Ощущения: Комфортные; малая нагрузка на мышцы и сердечно-сосудистую систему.</p> <p>Кому рекомендовано: Всем для длительных базовых тренировок, а также во время восстановления после сезона соревнований.</p> |
| <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> |

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 M200 обладает следующими возможностями Polar Smart Coaching:

- [Гид активности](#)
- [Польза активности](#)
- [Функция подсчета калорий Smart Calories](#)
- [Тренировочные преимущества](#)
- [Программа бега](#)
- [Running Index](#)

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 монитора M200, через мобильное приложение Polar Flow, либо через онлайн-сервис Polar Flow.

ГИД АКТИВНОСТИ НА M200

В режиме отображения времени на M200 точки и числа вокруг дисплея указывают на ваш прогресс в достижении ежедневной цели активности.

Второй значок в основном меню M200 отображает подробные сведения по вашей активности. Здесь вы можете увидеть прогресс достижения вашей ежедневной цели активности в процентном выражении. Прогресс достижения ежедневной цели также наглядно представлен на полосе активности.

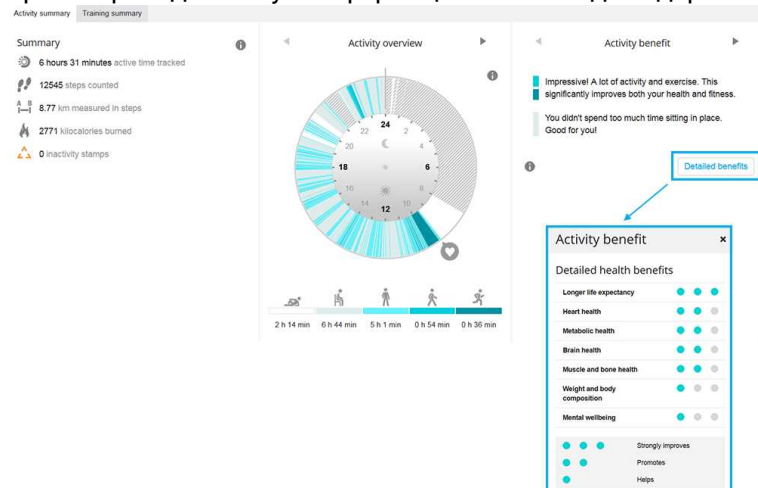
В меню «Активность» представлены способы достижения ежедневной цели активности. M200 сообщает, сколько вам нужно быть активными при выборе низкого, среднего и высокого уровня интенсивности. «Стоя» означает низкую интенсивность, «прогулка» означает среднюю интенсивность, а «пробежка» означает высокую 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](#).

ФУНКЦИЯ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ SMART CALORIES

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

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

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

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

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

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

В таблице ниже содержится описание различных тренировочных преимуществ

| Сообщение на дисплее | Преимущества |
|---|--|
| Максимальная эффективность + | Вот это результат! Вы улучшили свою спринтерскую скорость и состояние своей мышечной системы, что делает вас еще сильнее. Это занятие также повысило вашу сопротивляемость стрессу. |
| Максимальная тренировка | Вот это результат! Вы улучшили свою спринтерскую скорость и состояние своей мышечной системы, что делает вас еще сильнее. |
| Максимальная тренировка + темп | Вот это результат! Вы улучшили свою скорость и эффективность. Во время этой тренировки вы также значительно улучшили свое аэробное состояние и свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время. |
| Максимальная темповая тренировка | Вот это результат! Вы значительно улучшили свое аэробное состояние и свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время. Вы также улучшили свою скорость и эффективность. |
| Тренировка темпа+ | Отличный темп на длинной дистанции! Вы улучшили свое аэробное состояние, скорость и свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время. Это занятие также повысило вашу сопротивляемость стрессу. |
| Темповая тренировка | Отличный темп! Вы улучшили свое аэробное состояние, скорость и свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время. |
| Темп и стабильность | Хороший темп! Вы улучшили свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время. Это занятие также улучшило ваше аэробное состояние и способствовало развитию выносливости мышц. |
| Равномерная темповая тренировка | Хороший темп! Это занятие улучшило ваше аэробное состояние и способствовало развитию выносливости мышц. Вы также улучшили свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время. |
| Стабильность + | Отлично! Столь длительная тренировка способствовала развитию выносливости ваших мышц и улучшила аэробное состояние. Это занятие также повысило вашу сопротивляемость стрессу. |
| Стабильность | Отлично! Вы развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние. |
| Стабильность и длительная базовая тренировка | Отлично! Столь длительная тренировка способствовала развитию выносливости ваших мышц и улучшила аэробное состояние. Вы также развили свою общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок. |
| Стабильность и базовая тренировка | Отлично! Вы развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние. Вы также развили свою общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок. |
| Базовая тренировка и длительная тренировка стабильности | Отлично! Во время длительной тренировки вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок. Вы также развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние. |
| Базовая тренировка и стабильность | Отлично! Вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок. Вы также развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние. |
| Базовая длительная тренировка | Отлично! Во время длительной тренировки при низкой интенсивности вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок. |
| Базовая тренировка | Отлично! Во время тренировки при низкой интенсивности вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок. |
| Восстановительная тренировка | Отличное занятие, которое ускорит ваше восстановление. Такие легкие упражнения помогут организму быстрее адаптироваться к тренировкам. |

ПРОГРАММА БЕГА

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.

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.
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

Ваша цель забега для текущего дня отображается на M200 вверху списка в разделе **Тренировка**.

1. Нажмите и удерживайте ПРАВУЮ кнопку, чтобы выбрать цель забега. Если на день у вас запланирована цель с разделением на фазы, нажмите ПРАВУЮ кнопку для отображения списка из различных фаз запланированной тренировки по бегу.
2. Нажмите и удерживайте ПРАВУЮ кнопку, чтобы открыть список спортивных профилей.
3. Для отображения списка спортивных профилей нажмите ПРАВУЮ кнопку.
4. Выйдите на улицу и отойдите от высоких зданий и деревьев. Держите устройство M200 неподвижно и направьте дисплей вверх для поиска сигналов спутника [GPS](#). После того, как сигнал будет обнаружен, значок GPS перестанет мигать и останется активен.

Как только устройство M200 определит вашу частоту сердечных сокращений, она отобразится на его экране.

5. Нажмите и удерживайте ПРАВУЮ кнопку, чтобы начать запись тренировки по бегу.

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 событию по бегу, используя программу бега Polar, устройство M200 наградит вас за соблюдение плана тренировок.

Каждую неделю вы будете получать на M200 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.*

RUNNING INDEX

Running Index - это простой и удобный способ контролировать изменения эффективности ваших беговых тренировок. Running Index представляет собой расчетный показатель максимальной аэробной эффективности бега, складывающийся из аэробного состояния и экономичности бега. Периодический контроль индекса бега позволяет вам отслеживать свой прогресс. Улучшения этого показателя означают, что бег в том же темпе требует от вас меньше усилий, либо при тех же прикладываемых усилиях вы бежите быстрее, чем раньше.

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

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

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

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

 Значение индекса бега можно узнать в приложении и онлайн-сервисе Flow после синхронизации.

Сопоставьте свой результат со значениями в таблице ниже.

АНАЛИЗ ЗА КОРОТКИЙ ПЕРИОД

Мужчины

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

Женщины

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

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

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

АНАЛИЗ ЗА ДЛИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

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

Следующая таблица поможет оценить, сколько времени бегун сможет бежать с максимальной эффективностью на разных дистанциях. Найдите в таблице свое среднее значение Running Index за длительный период. Значения таблицы будут особенно точными в случаях, когда значения Running Index были получены в тех же условиях и при той же скорости, для которых требуется прогноз.

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

POLAR FLOW

ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

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

СВЕДЕНИЯ О ТРЕНИРОВКЕ

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

Получайте краткий обзор своей тренировки и сразу же детально анализируйте свои результаты. Просматривайте недельные сводки по своей тренировке в дневнике. Вы можете также делиться основными моментами тренировки со своими друзьями с помощью функции "Публикация изображения" ниже

ДАнные ОБ АКТИВНОСТИ

Получайте подробные сведения о своей круглосуточной активности. Узнайте, насколько вы отстаете от дневной цели и как вы можете ее достичь. Отслеживайте сведения о преодоленном расстоянии, основанные на количестве шагов, а также данные о сожженных калориях и времени сна.

СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ

Вы можете легко добавлять, удалять и определять спортивные профили в приложении Flow. У вас может быть до 20 активных спортивных профилей в приложении Flow на M200. Вы можете [редактировать спортивные профили](#) в онлайн-сервисе Flow.

ПУБЛИКАЦИЯ ИЗОБРАЖЕНИЯ

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

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

НАЧАЛО РАБОТЫ С ПРИЛОЖЕНИЕМ FLOW

Вы можете [настроить M200](#) с помощью мобильного устройства и приложения Flow.

Перед началом работы с приложением Flow необходимо загрузить его на свое мобильное устройство через App Store или Google Play. Приложение Flow для iOS совместимо с iPhone 5 (или более поздней версией) и для его работы необходима версия Apple iOS 10.0 (или выше). Приложение Flow для Android совместимо с устройствами, работающими на базе версии Android 4.4 или выше. За технической поддержкой и подробной информацией по использованию приложения Polar Flow обращайтесь на наш сайт в раздел www.polar.com/en/support/Flow_app.

Перед использованием нового мобильного устройства (смартфона, планшета) необходимо предварительно выполнить его сопряжение с устройством M200. Для получения более подробной информации см. раздел [Сопряжение устройств](#).

M200 синхронизирует ваши сведения о тренировке с приложением Flow автоматически после тренировки. Если на вашем телефоне есть Интернет-соединение, то ваши данные о тренировках и активности будут также автоматически синхронизироваться с онлайн-сервисом Flow. Приложение Flow – это самый простой способ синхронизации данных вашего устройства M200 с онлайн-сервисом Flow. Подробнее о синхронизации см. в разделе [Синхронизация](#).

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ В ПРИЛОЖЕНИИ POLAR FLOW

В онлайн-сервисе или приложении Polar Flow можно планировать тренировку и создавать личные тренировочные цели. Обратите внимание, что перед тем, как использовать тренировочные цели, их необходимо синхронизировать с устройством M200, на котором отображаются только тренировки, запланированные на текущий день. Устройство M200 подскажет вам, как достичь своей цели во время тренировки.

- **Быстрая цель:** Выберите длительность тренировки или расход калорий целью тренировки. Например, вы можете установить цель сжечь 500 кКал, пробежать 10 км или поплавать в течение 30 минут.
- **Разделение на фазы:** Вы можете разбить тренировку на фазы и задать разную длительность и интенсивность для каждой из них. Эта функция служит для создания тренировки, разбитой на фазы, и добавления фаз разминки и заминки.


СОЗДАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЦЕЛИ В ПРИЛОЖЕНИИ POLAR FLOW

1. В приложении Polar Flow откройте **Календарь тренировок**.
2. Нажмите на плюс в верхнем правом углу.

Создание быстрой цели

1. Из списка выберите пункт **Добавить быструю цель**.
2. Выберите в качестве цели **Расстояние**, **Длительность** или **Калории**.
3. Добавьте **спорт** (необязательно) и введите **Название цели**, **Дату**, **Время** и **Примечания** (необязательно). Укажите либо **Расстояние**, либо **Длительность**, либо **Калории** в зависимости от типа вашей цели.
4. Нажмите **Сохранить цель**, чтобы добавить цель в календарь тренировок.

Создание цели с разделением на фазы

 В приложении Polar Flow можно создать только цель интервального типа с разделением на фазы. Если вы хотите создать другой тип цели с разделением на фазы, то можете сделать это в онлайн-сервисе Polar Flow.

1. Из списка выберите пункт **Добавить цель с разделением на фазы**.
2. Добавьте **спорт** (необязательно) и введите **Название цели**, **Дату**, **Время** и **Примечания** (необязательно). Используйте слайдер, чтобы выбрать, хотите ли вы **Начинать фазы автоматически** или нет.
3. Проведите по экрану справа налево, чтобы отредактировать настройки для различных фаз тренировочной цели:
 - **Разминка:** Выберите установку фазы, основанной либо на **Длительности**, либо на **Расстоянии**, и укажите значение.
 - **Интервал:** Установите **Количество интервалов**, которое вы хотите выполнить, и выберите установку **Рабочих фаз** и фаз **Отдыха**, основанных либо на **Длительности**, либо на **Расстоянии**, и укажите значение.
 - **Заминка:** Выберите установку фазы, основанной либо на **Длительности**, либо на **Расстоянии**, и укажите значение.

1. Нажмите **Сохранить цель**, чтобы добавить цель в календарь тренировок.

СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ POLAR В ПРИЛОЖЕНИИ FLOW

По умолчанию устройство M200 содержит три спортивных профиля. Приложение Polar Flow позволяет добавлять новые спортивные профили или удалять виды спорта из вашей учетной записи. В приложении Flow может быть активно до 20 активных спортивных профилей, столько же профилей можно использовать на M200. Если в учетной записи Polar хранится более 20 спортивных профилей, на ваше устройство M200 при синхронизации передаются первые 20 профилей.

Вы можете изменять порядок расположения спортивных профилей. Коснитесь и удерживайте профиль, который хотите переместить, и перетащите его в нужное место списка.

ДОБАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

1. В приложении Polar Flow перейдите в раздел **Спортивные профили** из основного меню.
2. Нажмите на плюс в верхнем правом углу.
3. Выберите вид спорта, который хотите добавить. Виды спорта, которые у вас уже установлены, выделены в списке красным.
4. Коснитесь кнопки **ГОТОВО** в верхнем правом углу, чтобы добавить вид спорта вверх списка спортивных профилей вашей учетной записи.

УДАЛЕНИЕ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

1. В приложении Polar Flow перейдите в раздел **Спортивные профили** из основного меню.
2. Коснитесь значка спортивного профиля, который вы хотите удалить.
3. Коснитесь **Удалить (спортивный профиль?)**.
4. Снова коснитесь **Удалить**, чтобы подтвердить удаление спортивного профиля из учетной записи Polar.

Не забудьте синхронизировать измененные настройки с устройством M200.

ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW

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

Онлайн-сервис Polar Flow также позволяет вам детально проанализировать тренировку и узнать, насколько она была эффективна. Возможности настройки и персонализации устройства M200 позволяют вам добавлять различные спортивные профили и редактировать их настройки. Вы можете также делиться основными моментами тренировки со своими друзьями в сообществе Flow, записываться на занятия клуба и получать персонализированную программу тренировки для подготовки к забегу.

Вы можете [настроить M200](https://flow.polar.com/start) с помощью компьютера на flow.polar.com/start. Там вы получите рекомендации по загрузке и установке программного обеспечения FlowSync для синхронизации данных между вашим устройством M200 и онлайн-сервисом, а также узнаете, как создать учетную запись пользователя онлайн-сервиса. Если вы выполняли настройку с помощью мобильного устройства и приложения Flow, то вы можете войти в онлайн-сервис Flow, используя учетные данные, созданные во время настройки.

ЛЕНТА

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

«Нравится».

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 и запланированным тренировкам (тренировочные цели), а также анализировать результаты прошлых тренировок.

ПРОГРЕСС

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

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

С помощью отчетов по активности вы можете отслеживать долгосрочную тенденцию своей ежедневной активности. Можно просмотреть отчет за день, неделю или месяц. Вы можете также отследить свой сон за неделю с помощью отчета «Ночной сон». Этот отчет показывает, сколько часов вы спали, а также отображает спокойные и беспокойные фазы сна для более детального анализа. В отчете по активности также отображаются ваши лучшие дни с точки зрения ежедневной активности, количества пройденных шагов, сожженных калорий и сна за определенный период времени.

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!

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 обращайтесь на наш сайт в раздел support.polar.com/en/support/flow.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ В ОНЛАЙН-СЕРВИСЕ POLAR FLOW

В онлайн-сервисе или приложении Polar Flow можно планировать тренировку и создавать личные тренировочные цели. Обратите внимание, что перед тем, как использовать тренировочные цели, их необходимо синхронизировать с устройством M200 с помощью Flowsync или через приложение Flow, при этом на M200 отображаются только тренировки, запланированные на текущий день. Устройство M200 подскажет вам, как достичь своей цели во время тренировки.

- **Быстрая цель:** Это может быть цель тренировки на длительность или расход калорий. Например, вы можете установить цель сжечь 500 кКал, пробежать 10 км или поплавать в течение 30 минут.
- **Разделение на фазы:** Вы можете разбить тренировку на фазы и задать разную длительность и интенсивность для каждой из них. Эта функция служит для создания тренировки, разбитой на фазы, и добавления фаз разминки и заминки.
- **Избранное:** На устройстве M200 избранное можно использовать в качестве запланированных целей или шаблонов цели тренировки.

СОЗДАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЦЕЛИ В ОНЛАЙН-СЕРВИСЕ POLAR FLOW

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

Быстрая цель

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

Разделение на фазы

1. Выберите **Разделение на фазы**.
2. Выберите **Спорт**, введите **Название цели** (максимум 45 символов), **Дату** и **Время**, а также любые **Примечания** (необязательно), которые вы хотите добавить.
3. Выберите **Создать новую** или **Использовать шаблон**.
 - **Создание новой цели:** Добавьте к целям фазы Щелкните **Длительность**, чтобы добавить фазу, основанную на длительности, или щелкните **Расстояние**, чтобы добавить новую фазу, основанную на расстоянии. Выберите **Имя** и **Длительность/Расстояние** для каждой фазы, **Вручную** или **Автоматически** для начала следующей фазы и **Выбрать интенсивность**. Затем щелкните **Готово**. Чтобы вернуться к редактированию добавленных вами фаз, щелкните значок карандаша.
 - **Использование шаблона:** Чтобы отредактировать фазы шаблона, щелкните значок карандаша. Вы можете добавить больше фаз к шаблону, как описано выше, чтобы создать новую цель с разделением на фазы.
4. Нажмите на значок избранного, ☆ чтобы добавить цель в свой список **Избранное**.
5. Нажмите **Сохранить**, чтобы добавить цель в **Дневник**.

Избранное

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

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

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

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

СИНХРОНИЗАЦИЯ ЦЕЛЕЙ С УСТРОЙСТВОМ M200


Обязательно синхронизируйте цели между устройством M200 и онлайн-сервисом Flow при помощи программы FlowSync или приложения для мобильных устройств Flow. Если синхронизация не будет выполнена, цели будут отображаться только в разделах «Дневник» или «Избранное» онлайн-сервиса Flow.

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


ИЗБРАННОЕ

В разделе меню **Избранное** онлайн-сервиса Flow вы можете сохранять и редактировать избранные тренировочные цели. На устройстве M200 избранное можно использовать в качестве запланированных целей. Для получения более подробной информации см. раздел [Планирование тренировок в Polar Flow](#).


ДОБАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЦЕЛИ В «ИЗБРАННОЕ»

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

или


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

РЕДАКТИРОВАТЬ РАЗДЕЛ «ИЗБРАННОЕ»

1. Щелкните значок избранного  в верхнем правом углу возле вашего имени. Вы увидите все ваши избранные тренировочные цели.
2. Щелкните запись, которую вы хотите отредактировать, затем щелкните **Редактировать**.

3. Можно изменить вид спорта, название цели, а также добавлять заметки. Данные по тренировке можно менять в разделе **Быстрая** или **Фазовая**. Для получения более подробной информации см. раздел [Планирование тренировки](#). После внесения всех изменений, щелкните **Обновить изменения**.

УДАЛИТЬ ЗАПИСЬ ИЗ РАЗДЕЛА «ИЗБРАННОЕ»

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

СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ POLAR В ОНЛАЙН-СЕРВИСЕ FLOW

По умолчанию устройство M200 содержит три спортивных профиля. Онлайн-сервис Polar Flow позволяет добавлять новые спортивные профили и редактировать их настройки. Устройство M200 способно хранить до 20 спортивных профилей. Если онлайн-сервис Flow хранит более 20 спортивных профилей, на ваше устройство M200 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 вид спорта из перечня.
4. Спортивный профиль добавлен 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:

Базовые настройки

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

Частота сердечных сокращений

- Режим отображения частоты сердечных сокращений (удары в минуту или % от максимума)
- Доступность ЧСС для других устройств. (Это означает, что другие совместимые устройства с поддержкой беспроводной технологии Bluetooth® Smart (например, оборудование тренажерного зала) могут определить вашу ЧСС. Вы также можете использовать устройство M200 во время занятий Polar Club для передачи данных вашей частоты пульса в систему Polar Club.)
- Установки зон частоты сердечных сокращений (эти зоны ЧСС позволяют вам легко контролировать интенсивность тренировки. При выборе «По умолчанию» границы зон ЧСС не меняются. При выборе «Свободно»

все границы можно менять. Пределы зон ЧСС по умолчанию рассчитываются на основании вашей максимальной частоты пульса.)

Настройки скорости/темпа

- Режим просмотра скорости/темпа (Выберите скорость в км/ч / миль/ч или темп в мин/км / мин/миль)

Режимы отображения тренировки

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

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

Сенсорное управление и обратная связь

- Вибросигнал (вы можете включить или отключить вибросигнал)

GPS и высота

- Скорость записи GPS (можно отключить или задать значение «высокая точность», которое означает, что GPS включен)

По завершении настройки спортивных профилей нажмите **Сохранить**. Не забудьте синхронизировать настройки с устройством M200.

СИНХРОНИЗАЦИЯ

Вы можете передавать данные с вашего устройства M200 в приложение Polar Flow по беспроводной сети через соединение Bluetooth Smart. Или же вы можете синхронизировать M200 с онлайн-сервисом Polar Flow с помощью USB-порта и программы FlowSync. Чтобы синхронизировать данные вашего устройства M200 с приложением Flow, у вас должна быть учетная запись Polar. Если вы хотите синхронизировать данные из M200 непосредственно с онлайн-сервисом, то помимо учетной записи Polar вам нужна программа FlowSync. Если вы выполняли настройку M200, то создавали учетную запись Polar. Если вы настраивали M200 с помощью компьютера, то на вашем компьютере уже есть программа FlowSync.

Помните о необходимости регулярной синхронизации данных между M200, 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 M200 и мобильного устройства. Для получения более подробной информации см. раздел [Сопряжение](#).

Синхронизациях данных:

1. Войдите в приложение Flow, а затем нажмите и удерживайте ЛЕВУЮ кнопку устройства M200.
2. На дисплее появится сообщение: **Поиск**, а затем **Подключение** и **Синхронизация**.
3. Во время синхронизации на дисплее M200 будет отображаться вращающийся кружок. После успешной синхронизации вместо кружка появится галочка.

 *Устройство M200 автоматически синхронизируется с приложением Flow после окончания тренировки, если телефон находится в зоне досягаемости Bluetooth. При синхронизации устройства M200 с приложением для мобильных устройств Flow ваши данные о тренировках и активности также будут автоматически передаваться через Интернет-соединение на онлайн-сервис Flow.*


За технической поддержкой и подробной информацией по использованию приложения Polar Flow обращайтесь на наш сайт в раздел support.polar.com/en/support/Flow_app.

СИНХРОНИЗАЦИЯ С ОНЛАЙН-СЕРВИСОМ FLOW ПРИ ПОМОЩИ ПРОГРАММЫ FLOWSYNC

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

1. Подключите M200 к компьютеру. Проверьте, запущена ли программа FlowSync.
2. На экране компьютера вы увидите окно программы FlowSync, означающее, что синхронизация началась.
3. По завершении синхронизации вы увидите сообщение «Синхронизация выполнена».

При каждом подключении устройства M200 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 M200 подключено к компьютеру, нажмите кнопку синхронизации на FlowSync для передачи настроек на устройство M200.*

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

За технической поддержкой и подробной информацией по использованию программы FlowSync обращайтесь на наш сайт в раздел support.polar.com/en/support/FlowSync.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ


ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УХОД ЗА M200

Как и любое электронное устройство, Polar M200 требует бережного к себе отношения. Далее мы приводим рекомендации, которые помогут вам соблюсти условия гарантии и использовать устройство на протяжении долгих лет.


Не заряжайте устройство, если его USB-коннектор влажный или мокрый. Перед зарядкой дайте USB-коннектору просохнуть или протрите его мягким полотенцем. Так ваше устройство будет бесперебойно заряжаться и синхронизироваться.

Следите за чистотой устройства.

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

 *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 M200 к компьютеру убедитесь в отсутствии влаги, волос, пыли и других загрязнений в USB-коннекторе M200. Протрите загрязненный или влажный участок. Не используйте для чистки острые предметы во избежание царапин.

Диапазон рабочих температур: от 0 °C до +50 °C / от +32 °F до +122 °F.  *Обратите внимание, что устройство для тренировок можно носить на запястье и в более холодную погоду, т.к. ваша кожа будет греть устройство. Но если вы крепите его к рулю велосипеда, то необходимо придерживаться температурных пределов для использования устройства.*

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.

ОБСЛУЖИВАНИЕ

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


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

АККУМУЛЯТОР

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


ЗАРЯДКА АККУМУЛЯТОРА M200

Устройство M200 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.

 Не заряжайте аккумулятор при температуре ниже 0 °C / +32 °F, выше +40 °C / +104 °F 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»).



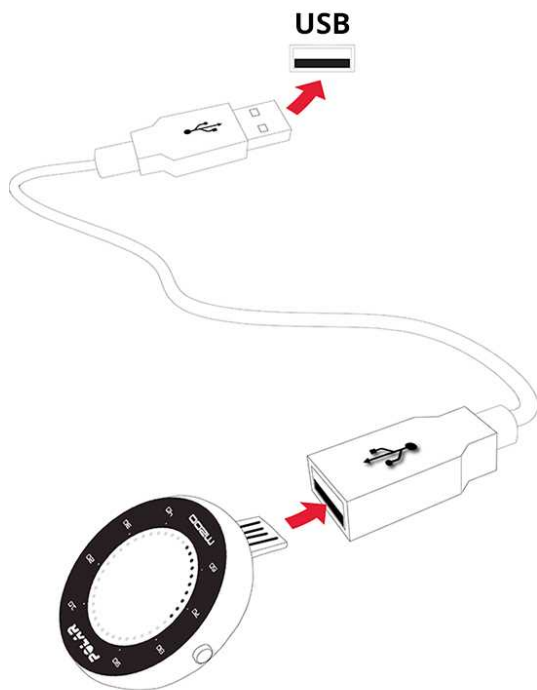
 Не заряжайте изделия Polar зарядным устройством на 9 Вольт. Использование зарядного устройства на 9 Вольт может повредить ваше изделие Polar.

Также убедитесь, что устройство M200 вставлено в адаптер правильно: **четыре контакта USB-коннектора M200 должны быть обращены к четырем контактам USB-порта или адаптера питания.**

Для зарядки от компьютера просто подсоедините M200 к компьютеру. Одновременно вы можете синхронизировать устройство с FlowSync.

1. Отсоедините устройство от браслета.
2. Подключите устройство M200 к компьютеру, используя USB-шнур. Также убедитесь, что устройство M200 вставлено в компьютер правильно (см. изображение ниже). При подключении M200 непосредственно к USB-порту компьютера, **убедитесь, что USB-коннектор M200 не погнут**. Если аккумулятор полностью разряжен, то для начала зарядки может потребоваться несколько минут. Позвольте компьютеру установить все предложенные драйверы для USB устройств.

i Перед зарядкой убедитесь в отсутствии влаги, волос, пыли и других загрязнений в USB-коннекторе M200. Протрите загрязненный или влажный участок.



3. После синхронизации на дисплее начинает заполняться значок аккумулятора.
4. Как только значок аккумулятора заполнится, устройство M200 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 6 дней при круглосуточном отслеживании активности и тренировках по 1 часу в день с GPS и оптическим датчиком пульса, при отключенной функции умных уведомлений, или
- до 6 часов тренировки с GPS и оптическим датчиком частоты сердечных сокращений, или
- до 40 часов тренировки с оптическим датчиком частоты сердечных сокращений, или
- до 30 дней при круглосуточном отслеживании активности при отключенной функции умных уведомлений.

Время работы аккумулятора зависит от множества факторов, таких как температура окружающей среды, где используется M200, используемые функции, время работы включенного дисплея, а также износ аккумулятора. Время работы значительно сокращается при отрицательной температуре. При низкой температуре воздуха прячьте устройство M200 под верхней одеждой. Это позволит согреть его и продлить время работы.

ИНДИКАТОР НИЗКОГО ЗАРЯДА АККУМУЛЯТОРА

| | |
|-------------------------------|--|
| Низкий заряд аккумуля. | Аккумулятор разряжен. Требуется зарядка M200. |
| Зарядите | Заряда аккумулятора недостаточно для тренировки. Зарядите аккумулятор M200 перед началом новой тренировки. |

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Устройство Polar M200 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.

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

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

ПОМЕХИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Электромагнитные помехи и оборудование для тренировок

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

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

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

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

КАК СВЕСТИ К МИНИМУМУ РИСК ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

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


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

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

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

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

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

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

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

M200

| | |
|-------------------------|---|
| Тип аккумулятора: | Перезаряжаемый литий-полимерный аккумулятор 180 мА/ч |
| Время работы: | До 6 дней при круглосуточном отслеживании активности и тренировках по 1 часу в день с GPS и оптическим датчиком пульса, при отключенной функции умных уведомлений. |
| 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: | Устройство: акрилонитрил-бутадиен-стирол, стекловолокно, поликарбонат, нержавеющая сталь, полиметилметакрилат, эпоксидный клей Браслет (ТПУ): термопластичный полиуретан, поликарбонат, нержавеющая сталь Дополнительный браслет (силикон): силикон, нержавеющая сталь, полиамид, стекловолокно |
| Точность часов: | Лучше ± 0.5 секунд/ в день при температуре 25 °C / 77 °F |
| Диапазон измерения ЧСС: | 30-240 уд./мин. |
| Водонепроницаемость: | устройство пригодно для плавания |
| Объем памяти: | 60 ч тренировки с учетом частоты сердечных сокращений |

Использует беспроводную технологию Bluetooth Smart.

M200 также совместим с датчиками частоты сердечных сокращений Polar *Bluetooth Smart*.

ПРОГРАММА FLOWSYNC

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

Программа FlowSync совместима со следующими операционными системами:

| ОС | 32 бит | 64 бит |
|------------|--------|--------|
| Windows XP | X | |
| Windows 7 | X | X |
| Windows 8 | X | X |

| ОС | 32 бит | 64 бит |
|-------------|--------|--------|
| 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 |

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. Electroды 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 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.

Предприятие Polar Electro Oy имеет сертификацию ISO 9001:2015.

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

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

НОРМАТИВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

| | |
|---|---|
|  | <p>Продукция соответствует директивам 2014/53/EU и 2011/65/EU. Актуальная декларация о соответствии и прочая нормативная информация по каждому продукту представлена здесь: www.polar.com/ru/regulatory_information.</p> |
|  | <p>Перечеркнутое изображение мусорного контейнера означает, что продукция Polar является электронным устройством и попадает под действие Директивы Европарламента и Совета ЕС по отходам производства электрического и электронного оборудования 2012/19/EU. На аккумуляторы, входящие в состав продукции, распространяется действие Директивы Европарламента и Совета ЕС от 6 сентября 2006 г. по батареям, аккумуляторам и их утилизации 2006/66/EC. Продукция Polar, а также входящие в ее состав батареи и аккумуляторы в странах ЕС должны утилизироваться отдельно. Предприятие Polar призывает вас свести к минимуму возможное вредное воздействие на окружающую среду и здоровье человека и соблюдать правила утилизации отходов и за пределами ЕС. Электронные устройства и изделия рекомендуется утилизировать отдельно от бытовых отходов, а батареи и аккумуляторы сдавать в специальные пункты приема.</p> |

Чтобы просмотреть информацию о сертификации и соответствии устройства M200, перейдите в **Настройки > О продукте**.

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.

1.1 RU 12/2017