

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

Благодарим вас за выбор Polar! В этом удобном кратком руководстве мы познакомимся с основами использования RS300X.

ОНЛАЙН-СЕРВИС POLARPERSONALTRAINER.COM

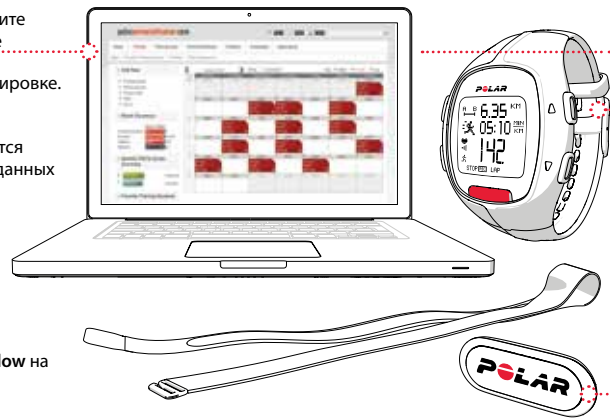
Зарегистрируйтесь и войдите в сервис. Затем установите приложение **WebSync** для передачи сведений о тренировке.

Для передачи сведений о тренировке вам понадобится устройство для передачи данных **Polar FlowLink** (продается отдельно).

Анализируйте свою тренировку, отслеживайте прогресс и делитесь им с друзьями.

Посетите онлайн-сервис **Flow** на странице polar.com/flow

Можно скачать полное руководство пользователя и последнюю версию данного краткого руководства с веб-сайта polar.com/support. При необходимости вы можете воспользоваться обучающими материалами на веб-сайте polar.com/en/polar_community/videos, чтобы получить более развернутую помощь.



POLAR RS300X ПУЛЬСОМЕТР

Отображает вашу частоту сердечных сокращений, скорость и пройденную дистанцию.

Помогает соблюдать правильную интенсивность тренировок благодаря редактируемым индивидуальным целевым зонам (интервальная, персональная зона OwnZone, базовая и свободная).

Вы можете выбрать информацию для отображения, регулируя настройки дисплея.

ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ H1*

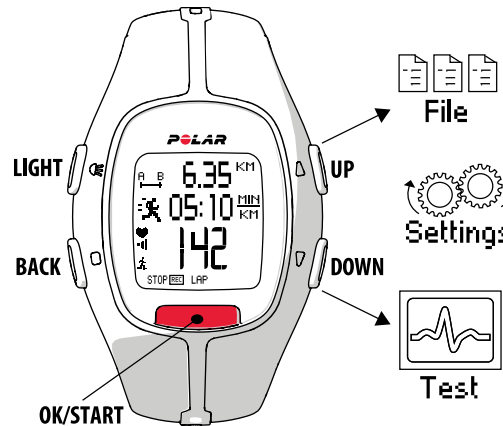
Наденьте удобный ремень с соединительным разъемом на грудную клетку, чтобы на пульсометре отображались точные данные о частоте сердечных сокращений во время тренировки.

** Ранее H1 назывался WearLink, это название до сих пор используется в пользовательском интерфейсе RS300X*

ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ СКОРОСТИ И РАССТОЯНИЯ ДОСТУПНЫ ДАТЧИКИ G1 GPS И ДАТЧИК БЕГА S1 .

ЗНАКОМСТВО С ВАШИМ RS300X

Перемещение по меню осуществляются нажатием кнопок **ВВЕРХ** и **ВНИЗ**. Выбор подтверждается нажатием кнопки **СТАРТ**; для возврата, паузы и остановки нажмите кнопку **НАЗАД**.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Во время тренировки можно менять режим отображения данных, нажимая кнопки **ВВЕРХ** или **ВНИЗ**, а также начинать этап, нажимая кнопку **СТАРТ**. Нажмите и удерживайте кнопку **СВЕТ**, чтобы, где это возможно, перейти в быстрое меню, например, для настройки **HeartTouch**. Когда включена функция **HeartTouch**, можно получать доступ к различной информации о тренировке прямо во время тренировки. Для этого необходимо поднести устройство RS300X к датчику частоты сердечных сокращений.

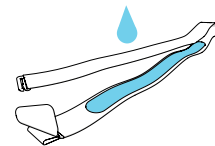
НАЧАЛО

Во-первых, необходимо нажать и удерживать любую кнопку в течение одной секунды, чтобы активировать RS300X и перейти к базовым настройкам.

Для получения точных и персонализированных сведений о ваших занятиях спортом важно правильно указать такие данные, как ваш возраст и вес.

НАДЕНЬТЕ ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

1. Увлажните зону электродов на ремне.
2. Затяните ремень вокруг груди и отрегулируйте ремень так, чтобы он сидел плотно.
3. Присоедините соединительный разъем.



Для поддержания чистоты после тренировки следует снимать соединительный разъем и стирать ремень под проточной водой. Более подробные инструкции приведены в полной версии руководства на веб-сайте polar.com/support.

ТРЕНИРОВКА С ВАШИМ RS300X

КАК НАСТРОИТЬСЯ НА ЗАНЯТИЯ

1. Наденьте свой пульсометр RS300X и датчик частоты сердечных сокращений (H1 или WearLink).
2. Находясь в режиме времени, нажмите **СТАРТ** (Старт). Выберите (**Settings** > **Exercise** (Настройки > Упражнение)) желаемый тип упражнения (Free (свободный), Basic (базовый), Interval (интервальный) или OwnZone). По умолчанию выбран свободный тип. При выборе базового типа вы, например, получаете рекомендации по тренировкам с умеренной интенсивностью.
3. Дождитесь, когда пульсометр определит вашу частоту сердечных сокращений, и нажмите **СТАРТ** еще раз.

Вы можете видеть свою частоту сердечных сокращений, количество сожженных калорий, продолжительность тренировки и данные по зонам в режиме реального времени во время тренировки. Посетите веб-сайт polar.com/support, чтобы узнать больше о преимуществах тренировки с различной интенсивностью.

КАК ПРИОСТАНОВИТЬ И ОСТАНОВИТЬ ТРЕНИРОВКУ

Чтобы приостановить свою тренировку, нажмите кнопку **НАЗАД**. Чтобы продолжить тренировку, нажмите кнопку **СТАРТ**. Чтобы остановить тренировку, еще раз нажмите кнопку **НАЗАД** еще раз. Для получения подробных сведений о вашей тренировке выберите **File** (Файл), а затем - нужную тренировку. Вы увидите:

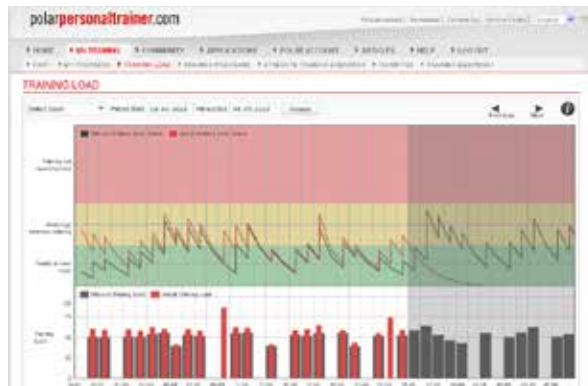
- » продолжительность тренировки
- » количество сожженных калорий
- » ваша средняя и максимальная частота сердечных сокращений
- » время тренировки, проведенное в каждой зоне частоты сердечных сокращений

ОСНОВНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ POLARPERSONALTRAINER.COM

Передавая результаты тренировки с тренировочного компьютера в дневник, можно отслеживать свою активность, а также планировать будущие тренировки. Для передачи сведений о тренировке вам понадобится устройство для передачи данных Polar FlowLink (продается отдельно).

В polarpersonaltrainer.com можно легко анализировать сведения о тренировке и определять идеальное соотношение между тренировкой и отдыхом с помощью графика тренировочной нагрузки.



ФИТНЕС-ТЕСТ

С помощью фитнес-теста Polar вы можете определить свой уровень физической подготовки всего за 5 минут. Тест рассчитывает ваше максимальное потребление кислорода (VO_{2max}) на основании вашей личной информации, а также частоты сердечных сокращений в состоянии покоя.

Регулярно сравнивая свои результаты теста, вы можете отслеживать, как со временем меняется ваш уровень физической подготовки. Повторяйте тест каждые 6 недель, чтобы отслеживать свой прогресс.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ЦЕЛЕВАЯ ЗОНА СЕРДЕЧНОГО РИТМА OWNZONE

Персональная целевая зона сердечного ритма Polar OwnZone® определяет предельные значения вашего сердечного ритма для тренировки. Ваше физическое состояние меняется в зависимости от времени суток и дней. Например, если вы устали, находитесь в состоянии стресса, не успели полностью восстановиться после последней тренировки. Polar может получить эту информацию на основании вашего сердечного ритма и предложить подходящую вам в настоящее время тренировочную зону.

ГИД ПО ИНТЕРВАЛЬНЫМ ТРЕНИРОВКАМ

Создавайте гиды по интервальным тренировкам на основе времени, частоте сердечных сокращений, скорости/темпе или расстоянии и получайте рекомендации во время тренировки. Для измерения скорости, темпа или расстояния вам понадобится датчик G1 GPS или датчик бега S1. Если вы приобрели устройство RS300X без необходимого вспомогательного устройства, не волнуйтесь, его всегда можно приобрести отдельно.

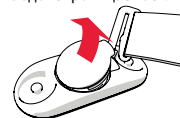
ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ RS300X

Как пульсометр, так и датчик частоты сердечных сокращений можно использовать во время купания и плавания (водонепроницаемость на глубине 30 м), но не нажимая под водой кнопки.

Тип батарей	CR2032
Срок службы батарей	11 месяцев (1 час тренировок в день)
Рабочая температура	от -10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F
Задняя крышка	Полиамид
Браслет	Полиуретан
Пряжка браслета	Нержавеющая сталь

ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ H1

Тип и срок службы батарей CR2025, 1500 часов работы
Рабочая температура от -10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F
Материал присоединителя ABS
Материал ремня Полиамид, полиуретан, эластан, полиэстер
Водонепроницаемость 30 м.



Из соображений безопасности следует использовать подходящую батарею.

1. Поднимите крышку отсека батарей с помощью зажима на ремне.
2. Вставьте новую батарею в крышку отрицательным полюсом (-) наружу.
3. Совместите выступ на крышке отсека батареи с пазом на соединителе и надавите на крышку так, чтобы зафиксировать ее на месте.

Если вам нужна дополнительная помощь, смотрите полную версию руководства на веб-сайте polar.com/support.

ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА ПОДДЕРЖКОЙ ПО ПРОДУКТУ



polar.com/support/RS300X

СЛЕДИТЕ ЗА НОВОСТЯМИ POLAR



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



instagram.com/polarglobal

Изготовлен компанией

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Тел.: +358 8 5202 100
Факс: +358 8 5202 300
www.polar.com



Совместимость с продуктами Polar и различным тренировочным оборудованием

07/2014

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar RS300X
РУКОВОДСТВО ПО НАЧАЛУ РАБОТЫ

Английский