

ВВЕДЕНИЕ

Благодарим за выбор продукции Polar! В настоящем руководстве изложены основные принципы использования и обслуживания решения для тренировок Polar Team Pro, разработанного для отслеживания и анализа результатов игроков командных видов спорта высшего уровня.

Поскольку мы постоянно совершенствуем свою продукцию, данное руководство пользователя обновляется по мере появления новых версий прошивки / программного обеспечения. Последняя версия руководства пользователя представлена на странице support.polar.com/en/polar-team-pro. Ссылки на него есть также в онлайн-сервисе и приложении Polar Team Pro.

ДОК-СТАНЦИЯ POLAR PRO TEAM



Док-станция используется для зарядки датчиков Polar Pro и синхронизации тренировочных данных с приложением и онлайн-сервисом Polar Team Pro. Она также служит в качестве базы и зарядного устройства для iPad®.

ДАТЧИК POLAR PRO



Датчик Polar Pro измеряет множество показателей игрока, а также записывает подробные данные и в режиме реального времени отправляет их на устройство iPad® посредством технологии Bluetooth® Smart, позволяя отслеживать текущую информацию прямо во время тренировки. После каждой тренировки подключите датчик к док-станции Polar Pro Team, чтобы зарядить его и синхронизировать данные с приложением для iPad и онлайн-сервисом Polar Team Pro для дальнейшего подробного анализа.

Датчик Polar Pro можно носить с футболкой Polar Team Pro, в которой для этого предусмотрен специальный карман. Футболка очень удобная и выполнена из ткани, которая отводит влагу от кожи.

ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR TEAM PRO



Просматривайте обширные ключевые показатели результативности игроков (до 60 человек) в режиме реального времени. Сравняйте игроков, а также добавляйте примечания и маркеры во время тренировок. Общие сведения по тренировке можно увидеть сразу же после ее завершения, а по теплокarte — анализировать местоположение игрока.

ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR TEAM PRO



Мощные инструменты для анализа тренировки и отчетов. Анализируйте тренировочные данные для всей команды и сравнивайте игроков. Настраивайте отчеты для всей команды или для отдельных игроков. Получите целостное представление о данных, касающихся сна и восстановления игроков, используя часы Polar вне тренировок.

IPAD (ПРОДАЕТСЯ ОТДЕЛЬНО)

Для командного решения Polar Team Pro вам также нужен iPad®. Благодаря приложению Polar Team Pro на iPad® вы сможете отслеживать тренировочные данные в режиме реального времени непосредственно во время занятия.

Убедитесь, что на вашем iPad установлена последняя версия iOS. Для синхронизации данных из приложения с онлайн-сервисом необходимо подключение к Интернету.

* Обратите внимание, что большая 12,9-дюймовая модель iPad Pro не подходит для разъема док-станции, но может быть подключена к док-станции Team Pro с помощью кабеля с разъемами Lightning и USB через USB-порт.

ДАННЫЕ И ФУНКЦИИ

ДАТЧИК POLAR PRO

- Совместимость с технологией Bluetooth Smart
- Передача данных в режиме реального времени непосредственно в приложение Polar Team Pro для iPad
- Большой радиус действия и буферизация оперативных данных
- Радиус действия — до 200 метров
- Скорость бега, дистанция, спринты, ускорение и частота шагов на улице и в закрытом помещении
- ЧСС
- Вариабельность сердечного ритма
- GPS
- Датчик движения на основе технологии МЭМС (акселерометр, гироскоп, цифровой компас)
- Время работы — 10 часов
- Память датчика — до 72 часов
- Время зарядки (с полностью разряженной батареи до полностью заряженной) — 3 часа
- Регулируемый красный нагрудный ремень Polar Pro Soft
- Обновляемая прошивка

ДОК-СТАНЦИЯ POLAR PRO TEAM

- 20 слотов для датчиков
- Мгновенная синхронизация данных и удобная зарядка для iPad и датчиков Polar Pro
- Обновляемая прошивка

ОНЛАЙН-СЕРВИС И ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR TEAM PRO

- Программное обеспечение и база данных в облаке
- Поддержка нескольких команд
- Поддержка доступа для нескольких тренеров
- Безопасный отдельный вход
- Регулируемые зоны ЧСС
- Регулируемые зоны скорости
- График ЧСС в результатах тренировки
- Функции масштабирования и выбора анализа ЧСС
- Функции анализа скорости, дистанции и спринтов
- Регулируемая настройка порога спринта
- Регулируемые зоны ускорения/замедления
- Анализ местоположения с тепловой картой
- Фазы
- Маркёры

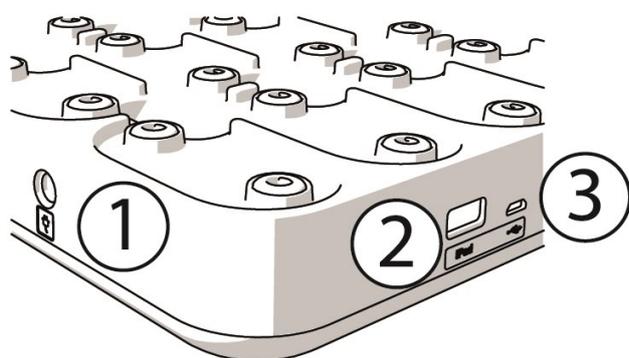
- Экспорт тренировочных данных в Excel
- Отчеты за длительный период времени (неделя, месяц, сезон)

ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С POLAR TEAM PRO

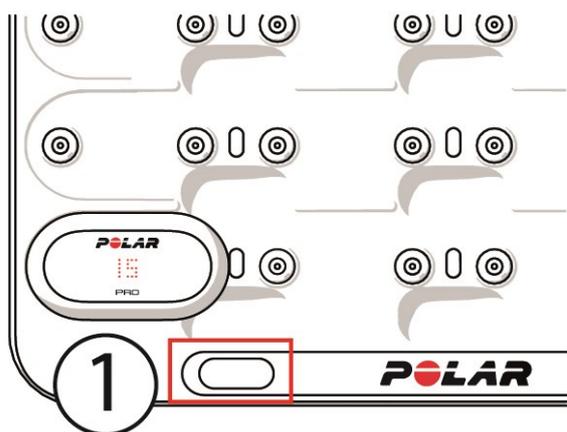
СОДЕРЖИМОЕ УПАКОВКИ

- Док-станция Polar Pro Team (с четырьмя адаптерами переменного тока)
- 10 датчиков Polar Pro с нагрудными ремнями
- Мешок для стирки
- Сумка для датчика
- Плечевая сумка

ДОК-СТАНЦИЯ POLAR PRO TEAM



1. **Порт питания:** заряжайте док-станцию с помощью электрического шнура, идущего в комплекте.
2. **USB-порт:** iPad можно также подключать к док-станции с помощью кабеля с разъемами Lightning и USB. Используйте USB-порт, если ваш iPad несовместим с кабелем Lightning или не подходит к разъему док-станции. **Обратите внимание: когда iPad подключен к док-станции через основное соединение (помещен на док-станцию и подключен к разъему Lightning), соединение через USB-порт не работает. Соединение через USB-порт можно использовать только тогда, когда iPad не находится на док-станции.**
3. **Порт Micro USB:** Для обслуживания, выполняемого Polar.



1. **Кнопка док-станции:** Нажмите для отображения номеров игроков на датчиках, когда док-станция не подключена в розетку.

ДАТЧИК POLAR PRO



1а. **Номер игрока:** Когда датчик находится в док-станции, отображается номер игрока. Когда датчик не находится в док-станции, нажмите пальцами на коннекторы на задней стороне датчика, чтобы просмотреть номер. При ношении датчика дважды коснитесь дисплея, чтобы просмотреть номер.

2а. **ЧСС:** При определении частоты сердечных сокращений появляется символ сердца.

2b. **GPS:** Символ спутника перестает мигать, как только обнаружен сигнал GPS.

ПЕРВАЯ УСТАНОВКА

Первое, что вам нужно сделать после распаковки командного решения Polar Team Pro, — это зарядить док-станцию Polar Pro Team и датчики Polar Pro.

ЗАРЯДКА

1. Вставьте датчики в док-станцию и зафиксируйте их, чтобы они полностью встали на свое место (убедитесь, что оба конца датчиков зафиксированы на своем месте). **Датчики размещены правильно, если логотипы Polar на датчиках и док-станции обращены в одну и ту же сторону.**
2. Сначала вставьте электрический шнур для вашего региона в док-станцию, а затем другой его конец — в розетку.
3. На датчиках появится значок зарядки.

АКТИВАЦИЯ УЧЕТНОЙ ЗАПИСИ

После покупки вы получите подтверждающее письмо с ссылкой. Щелкните ссылку, чтобы открыть мастера, который поможет вам создать в онлайн-сервисе организацию и команду. Следуйте инструкциям мастера и укажите все необходимые данные. Затем перейдите на веб-страницу teampro.polar.com и войдите, используя свое имя пользователя и пароль.

МАСТЕР СОЗДАНИЯ КОМАНДЫ В ТРИ ШАГА

Мастер создания команды в три шага проведет вас по всему процессу настройки команды в онлайн-сервисе Polar Team Pro. С помощью мастера вы создадите команду, выберите вид спорта и добавьте игроков. Во время создания команды заполните все необходимые поля. Если на данный момент у вас нет полной информации об игроках, ее можно обновить позже в **Настройках команды**.

После того как вы указали все данные, выберите **ДАЛЕЕ**, чтобы перейти к следующему шагу настройки. Во время создания команды можно в любой момент вернуться назад, нажав кнопку **НАЗАД** в нижнем правом углу.

1/3 Общие настройки

Укажите основную информацию о команде.

- Название команды
- Логотип команды (не обязательно)
- Вид спорта по умолчанию
- Роли в команде (можно использовать роли по умолчанию, создавать собственные роли или вообще не их указывать)
- Вариант просмотра тренировочной нагрузки (выберите: кардионагрузка и мышечная нагрузка, время восстановления или оценка)

Для перехода к следующему шагу выберите **ДАЛЕЕ**.

2/3 Спортивные профили

Выберите, хотите ли вы использовать мышечную нагрузку и зоны мощности. Укажите зоны ЧСС, скорости и ускорения/замедления, а также порог спринта для команды.

- Мышечная нагрузка и зоны мощности (выберите «Вкл.» или «Выкл.»)
- Зоны ЧСС (выберите: «По умолчанию» или «Свободные зоны»)
- Зоны скорости («По умолчанию» или «Свободные зоны»)
- Зоны ускорения («По умолчанию» или «Свободные зоны»)

- Зоны замедления («По умолчанию» или «Свободные зоны»)
- Тип порога спринта (по умолчанию или свободный) и показатель скорости (км/ч) или ускорение (м/с²)
- Зоны мощности («По умолчанию» или «Свободные зоны»)

Для перехода к следующему шагу выберите **ДАЛЕЕ**.

3/3 Игроки

Добавьте игроков в команду.

1. Выберите **Добавить новых игроков**.
2. Заполните поля с информацией об игроках. Привяжите личную учетную запись Flow игрока, добавив его адрес электронной почты в поле «Привязать учетную запись Flow».
3. После создания профиля каждого игрока нужно выбрать кнопку **ДОБАВИТЬ ИГРОКА В КОМАНДУ**. В противном случае игрок не будет добавлен в команду.
4. В раскрывающемся списке выберите, что вы хотите просматривать: Nightly Recharge, статус восстановления или статус кардионагрузки.

Как только все игроки будут добавлены в команду, нажмите **ГОТОВО**. Затем выберите **ДАЛЕЕ**. Когда все шаги мастера создания команды будут завершены, на экране появится сообщение **«Добро пожаловать в команду!»**.

ЗАГРУЗКА ПРИЛОЖЕНИЯ POLAR TEAM PRO НА IPAD

Когда процесс создания команды в онлайн-сервисе Polar Team Pro завершен, чтобы закончить настройку, нужно загрузить приложение Polar Team Pro и синхронизировать данные игроков с датчиками через док-станцию Polar Pro Team.

1. Загрузите приложение Polar Team Pro на iPad из App Store.
2. Войдите в приложение с теми же данными учетной записи, которые вы использовали для входа в онлайн-сервис Polar Team Pro.
3. Поставьте iPad на док-станцию. Убедитесь, что он вставлен в базу ровно и до упора.
4. На экране iPad появится **ДАТЧИКИ И ДОК-СТАНЦИЯ**.
5. Коснитесь кнопки **Автом. назначение** в верхнем левом углу, чтобы назначить датчики игрокам.
6. После назначения датчиков для каждого из них на экране iPad отобразится номер игрока и зеленая отметка.

Это значит, что командное решение Polar Team Pro готово к проведению первой тренировки.



Игроки без датчика указываются при назначении датчиков.

ЗАРЯДКА

ЗАРЯДКА ДОК-СТАНЦИИ POLAR PRO TEAM

Подключите док-станцию к розетке с помощью адаптера переменного тока и электрического шнура для вашего региона. Используйте только поставляемый в комплекте с док-станцией адаптер

переменного тока и электрический шнур. Адаптер переменного тока предназначен только для использования внутри помещения. Заряжайте док-станцию и датчики только внутри помещения.

ЗАРЯДКА ДАТЧИКОВ POLAR PRO

Заряжайте датчики на док-станции Polar Pro Team. Отстегните датчики от нагрудных ремней и вставьте в док-станцию, зафиксировав так, чтобы они полностью встали на свое место (убедитесь, что оба конца датчиков зафиксированы на своем месте). **Датчик размещен правильно, если логотипы Polar на датчике и док-станции обращены в одну и ту же сторону.** Зарядка полностью разряженных датчиков может занять три часа.

ОБНОВЛЕНИЕ ПРОШИВКИ

На док-станции Polar Pro Team и датчиках Polar Pro установлена обновляемая прошивка. Как только появляется новая версия прошивки, в приложении Polar Team Pro появится уведомление с предложением загрузить новую версию. Прошивка как датчика, так и док-станции обновляется через приложение Polar Pro Team на iPad. Рекомендуется обновлять прошивку по мере выхода новых обновлений.

Как обновить прошивку

1. Установите iPad на док-станцию, приложение Polar Team Pro перейдет в режим **Датчики и док-станция**.
2. Как только вышла новая прошивка, появляется сообщение **ДОСТУПНО ОБНОВЛЕНИЕ**.
3. Коснитесь кнопки **ДОСТУПНО ОБНОВЛЕНИЕ**, а затем — Обновить док-станцию или Обновить датчики (в зависимости от того, какая прошивка вышла).

Обновление информации

- Во время обновления не вынимайте iPad — это приведет к прерыванию процесса обновления.
- Обратите внимание, что обновление док-станции со всеми датчиками (20 шт.) может занять до 40 минут.
- Все датчики можно обновлять одновременно.

ЯЗЫКИ

Решение Polar Team Pro доступно на следующих языках: английский, немецкий, французский, итальянский, нидерландский, испанский, португальский, датский, финский, норвежский, шведский, польский, чешский, русский, турецкий, японский, упрощенный китайский, корейский, индонезийский, венгерский, словенский и эстонский.

Язык онлайн-сервиса и приложения Polar Team Pro зависит от языковых настроек вашего интернет-браузера или iPad. Чтобы изменить язык онлайн-сервиса, перейдите на страницу языковых настроек интернет-браузера. Чтобы изменить язык приложения, перейдите на страницу языковых настроек iPad.

НАВИГАЦИЯ

ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR TEAM PRO

В онлайн-сервисе Polar Team Pro есть два основных режима отображения: **Активность** и **Отчеты**.

Активность

При каждом входе вы будете оказываться на странице **Активность**, где отображается календарь с тренировками вашей команды на этой неделе. Режим отображения можно поменять на ежемесячный или дневной и выбрать просмотр тренировок для целой команды или только для одного игрока. Прокрутите вниз экрана для просмотра сводных данных тренировки по выбранному периоду, включая количество и общую длительность тренировок.

Режим отображения активности — базовый, отсюда вы можете выбрать тренировочные данные для подробного анализа. Дополнительную информацию по анализу тренировочных данных см. в разделе "Анализ данных в онлайн-сервисе Team Pro" on page 22



Настройки, руководство пользователя и выход: выберите  (имя/фото профиля) в верхнем правом углу, чтобы просмотреть и отредактировать «Настройки» (учетной записи и общие), открыть руководство пользователя или выйти.



Настройки команды, спортивные профили, список игроков и тренеры. Выберите  в верхнем правом углу, чтобы просмотреть и изменить **Настройки команды** или **Настройки организации**

Несколько команд в организации: Если в вашей организации несколько команд, выберите команду, календарь которой вы хотите просмотреть, из списка в верхнем левом углу.

Уведомления: Нажмите  в верхнем левом углу для отображения панели уведомлений, которая информирует вас, например, о добавлении в вашу команду нового тренера.

Отчеты

В разделе отчетов можно создавать различные типы отчетов по тренировкам команды. Можно выбрать период, с которого будет создаваться отчет, а также режим отображения данных. Отчет можно создать сразу для всей команды или только для определенных игроков.

Дополнительную информацию по созданию отчетов см. в разделе "Отчеты" on page 27

ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR TEAM PRO

В приложении Polar Team Pro есть три основных режима: Главная страница команды, Игроки и Датчики и док-станция.



Главная страница команды

На Главной странице команды отображаются тренировки вашей команды в понедельном режиме просмотра. Текущая неделя отображается по умолчанию. Для переключения между неделями смахните влево или вправо. В этом режиме вы увидите итоговые сведения по команде за выбранную неделю.

Чтобы просмотреть итоговые сведения по отдельным игрокам, выберите игрока в верхнем левом углу.



Игроки

В режиме просмотра Игроки отображаются все игроки вашей команды, а также назначенные им ID датчика.



Датчики и док-станция

При установке iPad на док-станцию отображается страница Датчики и док-станция. В этом режиме вы увидите все датчики, а также какому игроку назначен каждый из них. Нажмите Синхронизация в верхнем левом углу для синхронизации информации между датчиками Polar Pro и приложением и онлайн-сервисом Polar Team Pro.



Начало тренировки

Нажмите для перехода в режим предварительного просмотра тренировки.



Руководство пользователя

Коснитесь для просмотра руководства пользователя. Обратите внимание, что для доступа к руководству пользователя вам потребуется интернет-соединение.

НАСТРОЙКИ ОРГАНИЗАЦИИ

Управление информацией, связанной с вашей организацией, и ее обновление.

Настройки организации включают следующие пункты:

- **НАСТРОЙКИ ОРГАНИЗАЦИИ:** добавляйте и редактируйте общую информацию об организации, включая название, вид спорта, адрес и прочее. Просматривайте статус подписки.
- **СПИСОК ИГРОКОВ:** Здесь представлены все игроки вашей организации, а также указано, к какой команде они относятся.
- **ТРЕНЕРЫ:** Добавляйте, редактируйте и удаляйте тренеров из вашей организации.
- **ПРОДУКТЫ:** Просмотрите продукты, используемые в вашей организации.

РЕДАКТИРОВАНИЕ НАСТРОЕК ОРГАНИЗАЦИИ

1. Выберите  в верхнем правом углу.
2. Из списка под названием вашей организации выберите настройку, которую хотите отредактировать (**Настройки организации, Список игроков, Тренеры** или **Продукты**).

ДОБАВЛЕНИЕ ТРЕНЕРА В ОРГАНИЗАЦИЮ

1. Выберите пункт **ТРЕНЕРЫ**.
2. Нажмите кнопку **ДОБАВИТЬ НОВОГО ТРЕНЕРА**.
3. Добавьте адрес электронной почты тренера и команды, которым вы хотите его назначить.
4. Нажмите **СОХРАНИТЬ**.

Тренер получит письмо с ссылкой для активации личной учетной записи в онлайн-сервисе Team Pro. Такой же адрес электронной почты должен использоваться при регистрации на онлайн-сервисе. Пока тренер не примет приглашение, в разделе команды **ТРЕНЕРЫ** будет отображаться статус **В обработке**.

ДОБАВЛЕНИЕ СУЩЕСТВУЮЩЕГО ТРЕНЕРА В КОМАНДУ

1. Выберите пункт **ТРЕНЕРЫ**.
2. На странице тренеров выберите **РЕДАКТИРОВАТЬ КОМАНДЫ**.
3. Выберите команды, которым будет назначен тренер.
4. Нажмите **СОХРАНИТЬ**.

НАСТРОЙКИ КОМАНДЫ

Управление информацией, связанной с вашей командой, и ее обновление.

Настройки команды включают следующие пункты:

- **НАСТРОЙКИ КОМАНДЫ:** добавляйте и редактируйте общую информацию о команде, включая название команды, ее логотип и вид спорта. Удаляйте команду. Выбирайте, как

- просматривать тренировочную нагрузку.
- **СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ:** Управляйте информацией профиля вашей команды, включая предельные значения зон ЧСС и скорости, и редактируйте ее.
- **СПИСОК ИГРОКОВ:** Добавляйте, редактируйте и удаляйте игроков из команды. Просматривайте следующую информацию об игроках: роль, статус восстановления, статус Nightly Recharge™, статус кардионагрузки, подробные данные о сне, индикатор подключения к Flow и опции для профиля игрока.
- **ТРЕНЕРЫ:** Добавляйте, редактируйте и удаляйте тренеров из вашей команды.

Редактирование настроек команды

1. Выберите  в верхнем правом углу.
2. Из списка под названием команды выберите настройку, которую вы хотите изменить.

Добавление тренера в команду

1. Выберите пункт **ТРЕНЕРЫ**.
2. Нажмите кнопку **ДОБАВИТЬ НОВОГО ТРЕНЕРА**.
3. Добавьте адрес электронной почты тренера.
4. Нажмите **СОХРАНИТЬ**.

Тренер получит письмо с ссылкой для активации личной учетной записи в онлайн-сервисе Team Pro. Статус **В обработке** будет отображаться до тех пор, пока тренер не примет приглашение.

ОКНО СПИСКА ИГРОКОВ

Окно списка игроков позволяет просматривать сразу всех игроков в команде, а также их данные. Добавляйте, редактируйте и удаляйте игроков из команды. Вы можете просматривать роли игроков, их статус восстановления, данные о сне, индикатор подключения к Flow, а также опции для профиля игрока.

Роль: если вы установите роль для игрока и будете просматривать список игроков в зависимости от роли, список будет распределен по категориям соответствующим образом.

Статус восстановления: если статус восстановления игрока доступен, он тоже будет отображаться под списком игроков.

Данные о сне: точно также данные и время сна будут отображены под списком игроков (при наличии).

- В качестве времени сна указывается последнее доступное время сна за последние 7 дней.

Индикатор подключения: красная лента в правом верхнем углу указывает, что игрок привязан к учетной записи Polar Flow.

Опции для профиля игрока

При наведении курсора мыши на профиль игрока будут доступны следующие опции:

- Редактировать профиль игрока (в профиле игрока можно редактировать имя и номер игрока, его роль в команде, рост, вес, опыт тренировок, максимальную ЧСС, ЧСС в состоянии покоя,

- анаэробный порог, VO2max, MAC, MAM, а также добавлять фото).
- Удалить игрока.
- Перейти к статусу восстановления игрока (отображается при наличии).

 Обратите внимание, что данные обновляются с 10-минутными интервалами.

Добавление нового игрока в команду

1. Выберите **СПИСОК ИГРОКОВ**.
2. Нажмите **НОВЫЙ ИГРОК**.
3. Заполните поля с информацией об игроках и нажмите **СОХРАНИТЬ**.
4. Нажмите **СОХРАНИТЬ СПИСОК ИГРОКОВ**.

Добавление существующего игрока в команду

1. Выберите **СПИСОК ИГРОКОВ**.
2. Нажмите кнопку **ДОБАВИТЬ ИГРОКА**. Отобразятся все игроки в вашей организации.
3. Щелкните на имени игрока. Появится отметка.
4. Нажмите **СОХРАНИТЬ СПИСОК**. Все выбранные игроки (с отметкой) добавятся в команду.

Редактирование настроек игроков

1. Выберите **СПИСОК ИГРОКОВ**.
2. Щелкните кнопку  игрока.
3. После редактирования нажмите **СОХРАНИТЬ**.

В настройках игрока можно редактировать имя и номер игрока, его роль в команде, рост, вес, опыт тренировок, максимальную ЧСС, ЧСС в состоянии покоя, аэробный порог, анаэробный порог, VO2max, MAC, MAM, адрес электронной почты личной учетной записи Flow, а также добавлять фото).

НАСТРОЙКИ ПРОФИЛЯ

Редактирование информации, связанной с вашей учетной записью и установка общих настроек.

Настройки профиля включают следующие пункты:

- **Учетная запись:** в настройках учетной записи можно редактировать адрес электронной почты и пароль, а также добавлять в профиль адрес.
- **Общие:** в общих настройках можно настроить дату, время и задать единицы измерения.

Редактирование настроек профиля

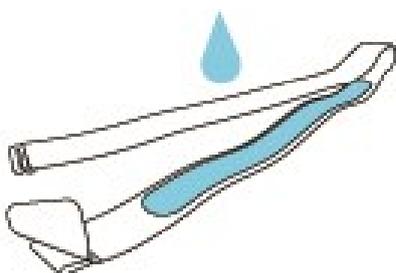
1. Выберите  (имя/фото профиля) в верхнем правом углу.
2. Выберите **Настройки**. Отредактируйте нужные настройки.
3. После редактирования нажмите **СОХРАНИТЬ**.

КАК НОСИТЬ ДАТЧИК POLAR PRO

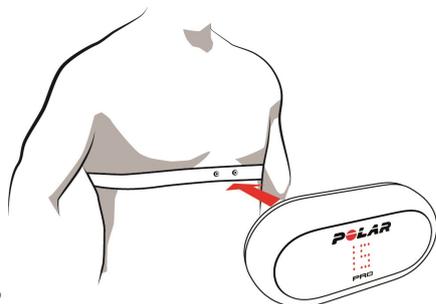
КАК НОСИТЬ ДАТЧИК POLAR PRO С НАГРУДНЫМ РЕМНЕМ

Перед началом тренировки выдайте игрокам нагрудные ремни и датчики Polar Pro и помогите правильно их надеть. Если док-станция Polar Team Pro не подключена в розетку шнуром, чтобы увидеть номера игроков, нажмите кнопку на док-станции.

1. Увлажните на ремне области электродов (рисунок 1).
2. Затяните ремень вокруг груди и отрегулируйте, чтобы он плотно прилегал.
3. Закрепите датчик (рисунок 2).
4. После каждой тренировки снимайте датчик и промывайте нагрудный ремень под проточной водой.



1.



2.

КАК НОСИТЬ ДАТЧИК POLAR PRO С ФУТБОЛКОЙ TEAM PRO

Надевайте футболку Polar Team Pro так, чтобы кармашек для датчика был на спине.

1. Поместите датчик в кармашек сверху спинки футболки так, чтобы логотип Polar был неперевернутым.
2. Плотно вставьте датчик. Убедитесь, что оба конца датчика встали на место.



НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

Перед началом тренировки убедитесь, что все задействованные игроки носят датчики Polar Pro правильно. Зеленый свет на датчике перестает мигать, как только был обнаружен сигнал GPS, а при определении ЧСС отображается символ сердца.

1. Войдите в приложение Polar Team Pro на iPad.
2. Нажмите  на экране (посередине левой панели).
3. Если сигнал GPS нормальный, на странице предварительного просмотра тренировки отображается имя, номер и ЧСС каждого игрока.
4. Чтобы начать запись тренировки, нажмите **НАЧАТЬ** в верхнем правом углу.

Тренировку можно начать, даже если на момент старта присутствуют не все игроки. Игроки, прибывающие позже, добавляются в тренировку автоматически, а их данные отображаются в приложении Team Pro для iPad, как только они присоединились к занятию. Никаких дополнительных действий не требуется.

 Обратите внимание, что тренировку можно проводить без использования iPad и приложения. В этом случае датчики записывают тренировочные данные, которые можно будет просмотреть после синхронизации.

ПРОСМОТР ДАННЫХ В РЕЖИМЕ РЕАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ

Тренировочные данные в режиме реального времени можно просмотреть на iPad из приложения Polar Team Pro. В приложении Team Pro есть три основных режима просмотра сведений о тренировке: Список, Вся команда и Сравнение.

Можно просмотреть основные сведения по результатам в режиме реального времени, в которые входят:

- ЧСС (уд./мин и % от макс.)
- Дистанция
- Количество спринтов
- Время в зонах ЧСС
- Дистанция в зонах скорости
- Тренировочная нагрузка
- Скорость в режиме реального времени

Просмотр подробных сведений об игроке

1. Выберите игрока в режиме просмотра Список, Вся команда или Сравнение.
2. В появившемся окне коснитесь .

Отображается подробная информация об игроке. Для переключения между игроками смахните влево или вправо.

Рекомендации

- Держать iPad можно в горизонтальном и вертикальном положении, приложение Team Pro работает в обоих направлениях.
- Для переключения между режимами просмотра смахните влево или вправо.
- Старайтесь держать iPad так, чтобы кнопка «Домашняя страница» находилась справа. Таким образом обеспечивается лучшее соединение с датчиками. Кнопки Bluetooth расположены на iPad в углу, справа от кнопки «Домашняя страница». Для лучшего соединения важно не закрывать угол рукой.

 Если во время тренировки будет потерян сигнал GPS, вы получите уведомление.



ФАЗЫ В РЕЖИМЕ РЕАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ

Создавайте фазы во время тренировки в режиме реального времени. После тренировки фазы будут синхронизироваться с онлайн-сервисом, их можно будет увидеть в тренировочных данных. Вы можете одновременно записывать несколько фаз в режиме реального времени. Добавление фаз во время тренировки позволяет отмечать определенные упражнения или периоды, а затем просматривать и детально анализировать их после занятия.

ДОБАВЛЕНИЕ ФАЗЫ В РЕЖИМЕ РЕАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ

1. Чтобы начать фазу, выберите  во время тренировки в режиме реального времени.
2. Назовите фазу, указав название в поле **«Добавить название фазы»** в нижней части окна выбора фазы.
3. Выберите **«Старт»**, чтобы начать запись фазы.
4. Остановите запись фазы, выбрав  рядом со временем фазы.

 Обратите внимание, что вы можете начать новую фазу, даже если предыдущая все еще выполняется, таким образом можно записывать несколько фаз одновременно.

ДОБАВЛЕНИЕ МАРКЁРОВ

Добавляйте маркёры с примечаниями, которые можно открыть в конце тренировки. Вы можете их использовать, например, для обозначения начала и конца различных фаз. Маркёры можно просмотреть в онлайн-сервисе Polar Team Pro после синхронизации данных.

Добавление маркёра команды

1. Коснитесь кнопки  в верхнем правом углу экрана.
2. Добавьте примечание к маркёру (по желанию).
3. Чтобы закрыть окно маркёра, коснитесь кнопки **ГОТОВО**.

Добавление маркёра игрока

1. Выберите игрока.
2. В появившемся окне коснитесь .
3. Добавьте примечание к маркёру (по желанию).
4. Чтобы закрыть окно маркёра, коснитесь кнопки **ГОТОВО**.

СРАВНЕНИЕ ИГРОКОВ

Проводите детальный анализ сведений определенных игроков во время тренировки, добавляя их в список сравнения. Таким образом вы сможете без труда просматривать и сравнивать данные

выбранных игроков в режиме реального времени.

Добавление игрока в список сравнения

1. Выберите игрока.

2. В появившемся окне коснитесь .

3. Игрок добавлен в список сравнения.

Удаление игрока из списка сравнения

1. Выберите игрока.

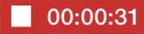
2. В появившемся окне коснитесь .

Удаление всех игроков из списка сравнения

Чтобы удалить всех игроков из списка сравнения, коснитесь кнопки Удалить игроков.

ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Завершение и сохранение тренировки

1. Коснитесь  в верхнем левом углу.

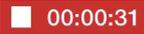
2. Коснитесь Сохранить, чтобы завершить запись тренировки и сохранить ее.

После завершения тренировки перед синхронизацией вы можете просматривать из приложения следующие тренировочные данные: дистанцию, подробные сведения о скорости, ЧСС и спринтах.

 По завершении занятия анимация на экране указывает, что тренировка сохранена.

 Если время между файлами тренировок меньше одной минуты, при синхронизации файлов iPad объединит их в одно занятие.

Завершение и удаление тренировки

1. Коснитесь  в верхнем левом углу.

2. Коснитесь Удалить, чтобы завершить запись тренировки и удалить ее.

СИНХРОНИЗАЦИЯ ДАННЫХ ИЗ ДАТЧИКОВ С ОНЛАЙН-СЕРВИСОМ ЧЕРЕЗ ДОК-СТАНЦИЮ

После каждой тренировки рекомендуется синхронизировать данные из датчиков с док-станцией Polar Pro Team, а затем с онлайн-сервисом Polar Team Pro для дальнейшего анализа.

1. Соберите у игроков нагрудные ремни и датчики Polar Pro.
2. Разместите датчики Polar Pro на док-станции.
3. Поставьте iPad на док-станцию.
4. Нажмите кнопку **СИНХРОНИЗАЦИЯ** в режиме просмотра приложения **ДАТЧИКИ И ДОК-СТАНЦИЯ**.
5. Когда синхронизация будет завершена, на датчиках на экране появится зеленая отметка.

СИНХРОНИЗАЦИЯ ДАННЫХ

- Одновременно можно синхронизировать максимум 20 датчиков. Если у вас более 20 датчиков, их можно синхронизировать последовательно.
- Для передачи данных на онлайн-сервис Polar Team Pro на вашем iPad должно быть интернет-соединение.
- Синхронизированные данные хранятся на надежном облачном сервере.

НЕСИНХРОНИЗИРОВАННЫЕ ДАННЫЕ

- Если возле тренировки отображается , то это значит, что данные не были синхронизированы с док-станцией. Коснитесь , чтобы открыть окно, а затем коснитесь Синхронизировать сейчас.
- Если данные были синхронизированы не из всех датчиков (не синхронизировано несколько датчиков), в окне появляется сообщение Синхронизировано частично. В таком случае вставьте несинхронизированные датчики в док-станцию и выполните синхронизацию.
- Если возле тренировки отображается , то это значит, что данные не были синхронизированы с онлайн-сервисом. Поставьте iPad на док-станцию. Коснитесь , чтобы открыть окно, а затем коснитесь Синхронизировать сейчас.

 Несинхронизированные файлы с тренировочными данными будут храниться на iPad до тех пор, пока их синхронизация с онлайн-сервисом не будет успешной.

 Не выходите из приложения во время синхронизации, чтобы сохранить данные в приложении до ее полного завершения.

АНАЛИЗ ДАННЫХ В ПРИЛОЖЕНИИ TEAM PRO

Приложение Polar Team Pro отображает общие сведения по тренировке сразу же после ее завершения, а также предоставляет аналитические сведения для детального сравнения данных и теплокарту для определения местоположения. В приложении Polar Team Pro есть три основных режима просмотра сведений о тренировке: **ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**, **АНАЛИЗ** и **КАРТА**.

РЕДАКТИРОВАТЬ

Чтобы отредактировать время начала или окончания тренировки, выберите **Редактировать** в верхнем правом углу. Красным выделено занятие в режиме реального времени, записываемое приложением, а остальная область показывает всю тренировку, записываемую с помощью датчиков.

ОТЧЕТ

После завершения тренировки отчет будет расположен в верхнем правом углу экрана **Общие сведения**. При выборе кнопки **Отчет** открывается просмотр среднего значения по команде и окна для просмотра отдельных игроков. Отчет можно сохранить в файловой системе iPad или отправить одним из доступных вариантов, используя значок «Поделиться» в правом верхнем углу экрана.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

В **ОБЩИХ СВЕДЕНИЯХ** отображаются все данные по тренировке игрока.

Сортировка игроков

Игроков можно сортировать по имени, номеру или тренировочным данным (ЧСС, скорости, спринтам и т. д.). Для сортировки игроков по определенному параметру коснитесь его названия.

Просмотр общих сведений по тренировке игрока

- Чтобы просмотреть детальные сведения по тренировке, коснитесь профиля игрока в режиме **ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**.
- Чтобы посмотреть ЧСС, скорость, частоту шагов или педалирования с определенного момента, используйте горизонтальную полосу прокрутки под графиком.
- Для переключения между игроками смахните влево или вправо.

АНАЛИЗ

В режиме «Анализ» можно сравнивать данные игрока со средними данными по команде или же сравнивать двух игроков друг с другом. Здесь также можно просматривать и редактировать маркеры.

Сравнение данных игрока со средними данными по команде

1. Выберите **Коснитесь, чтобы сравнить**.
2. Выберите игрока, которого хотите сравнить.

Сравнение двух игроков друг с другом

1. Выберите **Коснитесь, чтобы сравнить**.
2. Выберите игрока, которого хотите сравнить.
3. Коснитесь **Среднее по команде** и выберите игрока.

Просмотр маркёров

Коснитесь  для просмотра маркёров тренировки.

Редактирование маркёров

1. Коснитесь  для просмотра маркёров.
2. Коснитесь маркёра, который нужно отредактировать.
3. После редактирования коснитесь кнопки **Готово**.

КАРТА

Теплокарта — это визуальное представление местоположений игрока на поле за выбранный промежуток времени. Чем теплее цвет, тем больше игрок находится в данной зоне. Можно просматривать теплокарты либо всех игроков, либо каких-либо определенных. Для выбора доступны линейная диаграмма или тепловая карта, а также вид со спутника или иллюстрация поля. Обратите внимание:

- Для отображения теплокарты нужно выполнить синхронизацию датчиков с док-станцией.
- Чтобы просмотреть теплокарту на иллюстрации тренировочного поля, необходимо создать поле в приложении. Это нужно сделать только один раз для каждого поля.

Создание тренировочного поля для теплокарты

1. Коснитесь тренировки в режиме просмотра **Главная страница команды**.
2. Выберите режим **ТЕПЛОКАРТА**, затем — **Создать новое поле**.
3. Перетаскивайте, увеличивайте и вращайте поле внутри сетки двумя пальцами.
4. Перетаскивайте метки на углах поля одним пальцем.
5. Разместите углы как можно более точно и коснитесь кнопки **Блокировать углы**.
6. Назовите свое поле и коснитесь кнопки **Создать**.

АНАЛИЗ ДАННЫХ В ОНЛАЙН-СЕРВИСЕ TEAM PRO

Онлайн-сервис Polar Team Pro предоставляет общие сведения по тренировкам, обзорные данные по целой команде или выбранному игроку, подробный анализ и сравнение тренировок, отображает местоположение игрока на теплокарте или на линейной диаграмме, график ЧСС, зоны скорости и количество спринтов во время тренировки, а также позволяет просматривать отчеты за длительный промежуток времени и выполнять экспорт данных.

Если сведения по тренировке в онлайн-сервисе не отображаются, убедитесь, что вы синхронизировали данные из датчиков с онлайн-сервисом через док-станцию. Дополнительную

информацию см. в разделе "Синхронизация данных из датчиков с онлайн-сервисом через док-станцию" on page 20.

Просмотр и анализ отдельной тренировки: Выберите тренировку из календаря в режиме просмотра **Активность**. Есть два режима просмотра тренировок: **ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ** и **АНАЛИЗ**.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

В режиме просмотра «Общие сведения» отображаются сводные данные о тренировке команды и показатели результативности отдельных игроков.

Среднее по команде: В этом разделе отображаются средние значения по команде.

Игроки: Представлен список всех игроков, задействованных в тренировке.

Вид: Есть два режима просмотра — полный и компактный.

Сортировка игроков: Игроков можно сортировать двумя способами. Нажмите параметр, по которому необходимо выполнить сортировку игроков, или выберите параметр после нажатия **СОРТИРОВАТЬ ПО**.

РЕДАКТИРОВАТЬ ТРЕНИРОВКУ

Функция «Редактировать тренировку» позволяет тренеру менять список игроков, удаляя их из тренировки или перемещая в другую тренировку. Кроме того, тренер может создавать новые тренировки.

Перемещение игроков

1. Откройте общие сведения по тренировке.
2. Выберите игроков, которых нужно переместить.
3. Выберите кнопку **Переместить** внизу экрана.
4. Выберите тренировку, в которую нужно переместить игроков.
5. Выберите **Сохранить**. Теперь игроки перемещены в другую тренировку.

 Обратите внимание, что игрока можно переместить только в ту тренировку, которая проходила в тот же день.

Удаление игроков

1. Откройте общие сведения по тренировке.
2. Выберите игроков, которых нужно удалить.
3. Выберите кнопку **Удалить** внизу экрана.

Создать новую тренировку

1. Откройте общие сведения по тренировке.
2. Выберите игроков, которых вы хотите включить в новую тренировку.
3. Выберите кнопку **Создать новую** внизу экрана.

4. Откроется новая страница. Выберите вид спорта, тип и добавьте название и примечания. Затем выберите **Сохранить**.

АНАЛИЗ

В режиме «Анализ» можно сравнивать данные результативности игроков.

ДОБАВЛЕНИЕ МАРКЁРА

Маркёры для тренировки можно добавить в режиме просмотра «Анализ». Нажмите на график, чтобы добавить к нему маркёр.

ПРОСМОТР МАРКЁРА

Добавленные вами маркёры для тренировки можно просмотреть, выбрав параметр **ПОКАЗАТЬ МАРКЁРЫ**.

СРАВНЕНИЕ

Сравнение одновременно нескольких игроков. Можно сравнивать графики ЧСС, скорости, частоты шагов/педалирования, а также просматривать зону ЧСС, зону скорости и данные по спринтам.

СРАВНЕНИЕ ИГРОКОВ

При выборе одного игрока вы можете просматривать одновременно несколько переменных на графике, а при выборе нескольких игроков можно сравнивать одну переменную на графике.

1. Выберите тренировку.
2. Нажмите **АНАЛИЗ**.
3. Выберите из списка игроков, которых нужно сравнить.

или

1. Выберите тренировку.
2. Нажмите на имена игроков в списке.
3. Нажмите кнопку **АНАЛИЗИРОВАТЬ** внизу экрана.

СРАВНЕНИЕ ДАННЫХ ОПРЕДЕЛЕННОЙ ФАЗЫ

1. Отметьте галочкой фазу, которую вы хотите просмотреть.
2. Отображаются данные только для этой фазы.

РЕЖИМ ПРОСМОТРА «УВЕЛИЧЕНИЕ ДЛЯ СРАВНЕНИЯ»

1. Правой кнопкой мыши нажмите и удерживайте на графике точку, с которой необходимо начать фазу, протяните мышью до точки, где фаза будет заканчиваться, и отпустите кнопку

мышь.

2. Для отмены увеличения и возврата в режим просмотра по умолчанию нажмите



ПОДГОНКА

Редактируйте время начала и окончания тренировки. Вы можете подогнать тренировку по значению времени начала, окончания или по обоим значениям.

ПОДОГНАТЬ ТРЕНИРОВКУ

1. Выберите тренировку.
2. Нажмите  справа.
3. Выберите **ПОДОГНАТЬ ТРЕНИРОВКУ** и с помощью ползунка задайте время начала или окончания тренировки. Или введите в полях время начала и окончания.
4. Нажмите **СОХРАНИТЬ**.

 Обратите внимание, что после регулировки тренировки по времени это действие отменить нельзя.

ФАЗЫ

Добавляйте в тренировку фазы. После добавления фазы можно просматривать данные только по этой фазе. Фазы можно добавлять только в онлайн-сервисе и только после завершения тренировки. Фазы нельзя добавлять во время тренировки.

ДОБАВИТЬ ФАЗУ

1. Выберите тренировку в режиме просмотра **Активность**.
2. Нажмите  справа.
3. Нажмите кнопку **ДОБАВИТЬ ФАЗУ**, правой кнопкой мыши нажмите и удерживайте точку, с которой необходимо начать фазу, протяните мышью до точки, где фаза будет заканчиваться, и отпустите кнопку мыши. Или введите в полях время начала и окончания фазы.
4. Назовите фазу.
5. Нажмите **СОХРАНИТЬ ФАЗУ**.

ПРОСМОТР ДАННЫХ ФАЗЫ

1. Выберите тренировку.
2. Отметьте галочкой фазу , которую вы хотите просмотреть.
3. Отображаются данные только для этой фазы.

Теперь пользователь может создавать фазы во время тренировки в режиме реального времени. Фазы будут синхронизироваться с онлайн-сервисом и отображаться в тренировочных данных.

Одновременно может выполняться несколько записей фазы.

Механизмы запуска и остановки записи фазы и тренировки в режиме реального времени не зависят друг от друга (т. е. остановка фазы не остановит тренировку). С другой стороны, нельзя запустить фазу в реальном времени, предварительно не начав тренировку в реальном времени.

КАРДИОИНТЕРВАЛ

Просматривайте график с кардиоинтервалами (временем между последовательными ударами сердца), построенный на основе данных ЧСС во время тренировки или матча. График позволяет увеличивать масштаб и выделять части данных для дальнейшего анализа. Отображаемая информация включает в себя минимальный кардиоинтервал, максимальный кардиоинтервал, средний кардиоинтервал и вариабельность сердечного ритма (RMSSD).

ЭКСПОРТ ДАННЫХ

Экспортируйте данные тренировки в формат XLS или CSV. Можно экспортировать данные всей команды или определенных игроков по отдельным фазам или по всей тренировке. Выберите данные и переменные в колонках.

Вы можете выбрать следующие переменные: номер игрока, имя игрока, название тренировки, тип, название фазы, продолжительность, время начала, время завершения, минимальная ЧСС (уд./мин), средняя ЧСС (уд./мин), максимальная ЧСС (уд./мин), минимальная ЧСС (%), средняя ЧСС (%), максимальная ЧСС (%), время в зоне ЧСС, общая дистанция, дистанция / мин., максимальная скорость, средняя скорость, спринты, дистанция в зоне скорости, количество ускорений, калории, оценка тренировочной нагрузки, кардионагрузка, время восстановления, время в зонах мощности, мышечная нагрузка в зонах мощности и мышечная нагрузка.

ЭКСПОРТ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ДАННЫХ

1. Выберите тренировку в режиме просмотра **Активность**.
2. Нажмите кнопку **ЭКСПОРТ** в верхнем правом углу.
3. Выберите игроков.
4. Выберите фазы.
5. Выберите данные для отображения.
6. Нажмите кнопку **ЭКСПОРТ В XLS** или **ЭКСПОРТ В CSV**.

ЭКСПОРТ СЫРЫХ ДАННЫХ ИГРОКА

1. Выберите тренировку в режиме просмотра **Активность**.
2. Нажмите кнопку **ЭКСПОРТ** в верхнем правом углу.
3. Выберите игроков.
4. Нажмите кнопку **ЭКСПОРТ СЫРЫХ ДАННЫХ**.

Функция экспорта сырых данных экспортирует посекундные данные тренировки. В результате экспорта сырых данных вы получаете zip-файл, содержащий папки для каждого игрока с файлом в формате CSV, txt и GPX.

- В CSV-файле содержится посекундная информация о ЧСС, скорости, дистанции, ускорении/замедлении и частоте шагов.
- В txt-файле содержатся неотфильтрованные данные по кардиоинтервалу, которые можно анализировать с помощью средств измерения variability сердечного ритма от сторонних производителей.
- В GPX-файле содержится информация о местоположении, которую можно просматривать в средствах от сторонних производителей.

ОТЧЕТЫ

В разделе отчетов можно создавать различные типы отчетов по тренировкам команды. Можно выбрать период, с которого будет создаваться отчет, а также режим отображения данных. Отчет можно создать для всей команды или только для определенных игроков. Вы также можете создавать отчеты за неделю — как для нескольких игроков, так и для каждого игрока в отдельности.

Отчеты можно распечатать непосредственно из онлайн-сервиса, а сводные отчеты можно экспортировать в формате csv. К экспортируемому отчету с общими сведениями по каждой групповой тренировке можно добавить название, тип и примечание.

ШАБЛОНЫ

Создавайте пользовательские шаблоны, чтобы каждый раз легко получать нужные данные.

Создание пользовательского шаблона отчета

1. Выберите **Пользовательский шаблон** из списка **Шаблон отчета**.
2. Выберите данные для отображения в столбчатой диаграмме.
3. Выберите данные для отображения в линейной диаграмме.
4. Выберите вид спорта.
5. Нажмите **Создать отчет**.

Сохранение шаблона отчета

После создания шаблона отчета его необходимо сохранить.

1. Выберите **СОХРАНИТЬ ШАБЛОН**.
2. Назовите шаблон.
3. Нажмите **СОХРАНИТЬ**.

Шаблон добавлен в ваш список шаблонов отчета.

Удаление шаблона

1. Выберите **УДАЛИТЬ ШАБЛОНЫ**.
2. Выберите шаблоны, которые хотите удалить.
3. Нажмите **УДАЛИТЬ**.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Создание сводного отчета

Используйте шаблон или следуйте инструкциям ниже:

1. Выберите промежуток времени для отчета. Можно выбрать **ежедневный отчет, еженедельный отчет, ежемесячный отчет, годовой отчет** или **настраиваемый период**.
2. Выберите для отчета период времени или дату.
3. Выберите игроков.
4. Выберите тип тренировки.
5. Выберите отображаемые показатели.
6. Нажмите **СОЗДАТЬ ОТЧЕТ**.

Вы также можете выполнить экспорт данных выбранных игроков в отдельные файлы формата csv, нажав **Экспорт**.

ГРАФИКИ

Создавайте отчеты, которые могут включать в себя одну столбчатую диаграмму и два линейных графика, для отдельного игрока или всей команды. Выберите период, с которого вы хотите создать отчет, а также желаемые данные и режим их отображения.

Создание графического отчета

Используйте шаблон или следуйте инструкциям ниже:

1. Выберите промежуток времени для отчета. Можно выбрать **ежедневный отчет, еженедельный отчет, ежемесячный отчет, годовой отчет** или **настраиваемый период**.
2. Выберите, как данные из выбранного периода будут отображаться в отчете. Данные можно классифицировать по **дню, неделе** или **месяцу**.
3. Выберите для отчета период времени или дату.
4. Выберите игроков.
5. Выберите вид спорта.
6. Выберите данные для отображения в столбчатой диаграмме.
7. Выберите данные для отображения в линейной диаграмме.
8. Нажмите **СОЗДАТЬ ОТЧЕТ**.

КАРДИОНАГРУЗКА

Отчет о кардионагрузке показывает статус кардионагрузки и нарастание кардионагрузки выбранного игрока. Выберите промежуток времени для отчета: выберите **последний месяц, последние 3 месяца** или **последние 6 месяцев**.

Статус кардионагрузки — это соотношение между напряжением и выносливостью, которое показывает, как тренировки влияют на ваше тело. Отслеживание статуса кардионагрузки поможет контролировать общий объем тренировок как в краткосрочной, так и долгосрочной перспективе.

Для получения более подробной информации см. раздел "Тренировочная нагрузка" on page 39.

ЗОНЫ ЧСС POLAR

Если для расчета зоны ЧСС выбирается максимальная ЧСС, зоны ЧСС, которые может определить пользователь, указываются в виде процента от максимальной ЧСС игрока. Поскольку зоны основаны на процентном значении от максимальной ЧСС игрока, они индивидуальны для каждого игрока. Однако такие же процентные значения используются для всей команды. Тренировка делится на пять зон ЧСС в зависимости от процентных значений максимальной ЧСС. Зоны можно отредактировать в онлайн-сервисе Team Pro и настроить для каждого спорта отдельно.

РЕДАКТИРОВАНИЕ ЗОН ЧСС

1. Выберите  в верхнем правом углу.
2. Выберите **Настройки команды**.
3. Выберите **СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ** и профиль, который нужно отредактировать (если у вас только один спортивный профиль, он выбирается автоматически).
4. Выберите **Свободно** в разделе **ТИП ЗОНЫ ЧСС** и отредактируйте зоны.
5. Нажмите **СОХРАНИТЬ**.

Целевая зона	Интенсивность (% от макс. ЧСС*, уд./мин.)	Рекомендованная продолжительность	Эффект от тренировок
МАКСИМУМ			Преимущества: Максимальная или близкая к максимальной нагрузка на мышцы и органы дыхания.
	90–100 % 171–190 уд./мин	менее 5 минут	Ощущения: Сильное утомление органов дыхания и мышц. Кому рекомендовано: Очень опытным и здоровым спортсменам. Только на короткий промежуток времени, обычно как итоговая стадия подготовки к непродолжительным соревнованиям.
ИНТЕНСИВНАЯ ТРЕНИРОВКА	80–90 % 152–172 уд./мин	2–10 мин.	Преимущества: Улучшается скоростная выносливость.

Целевая зона	Интенсивность (% от макс. ЧСС*, уд./мин.)	Рекомендованная продолжительность	Эффект от тренировок
<p>СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ</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> <p>Преимущества: Повышается общий темп тренировки, ее эффективность, легче дается то, что требовало больших усилий.</p>
<p>НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ</p> 	70–80 % 133–152 уд./мин	10–40 мин.	<p>Ощущения: Стабильное, контролируемое учащенное дыхание.</p> <p>Кому рекомендовано: Тем, кто тренируется перед соревнованиями или для повышения показателей.</p> <p>Преимущества: Улучшается общая физическая форма и восстановление, ускоряется метаболизм.</p>
	60–70 % 114–133 уд./мин	40–80 мин.	<p>Ощущения: Комфортные; низкая нагрузка на мышцы и сердечно-сосудистую систему.</p> <p>Кому рекомендовано: Всем для длительных базовых</p>

Целевая зона	Интенсивность (% от макс. ЧСС*, уд./мин.)	Рекомендованная продолжительность	Эффект от тренировок
ОЧЕНЬ НИЗКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ	50–60 % 104–114 уд./мин	20–40 мин.	тренировок, а также во время восстановления после соревновательного сезона. Преимущества: Способствует разогреву перед тренировкой; хорошо подходит для завершения занятия. Способствует восстановлению. Ощущения: Очень комфортные; минимальные усилия. Кому рекомендовано: Для восстановления и отдыха, на всем протяжении тренировочного сезона.
			

* HR_{max} = максимальная ЧСС, определяется по формуле «220 минус возраст». Пример: 30 лет, $220 - 30 = 190$ уд./мин

Тренировка в зоне ЧСС 1 имеет крайне низкую интенсивность. Основным принципом: 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 ЧСС 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 зоне ЧСС 3. В этой зоне интенсивность тренировки выше, чем в зонах 1 и 2, однако она продолжает оставаться аэробной. Тренировка в зоне ЧСС 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 зонах ЧСС 4 и 5. 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 зонах 4 и 5х предназначена для достижения максимальных показателей.

Целевые зоны ЧСС Polar можно задавать в настройках спортивного профиля в онлайн-сервисе, используя значение максимальной ЧСС (HR_{max}), измеренное в лаборатории или определенное самостоятельно с помощью теста. При тренировке в определенной зоне ЧСС постарайтесь использовать зону полностью. Хорошо, если вам удастся удерживать значения ЧСС в середине зоны, однако это совсем не обязательно. ЧСС постепенно адаптируется к интенсивности тренировки. К примеру, при переходе из целевой зоны 1 в зону 3 система кровообращения и ЧСС адаптируются в течение 3–5 минут.

Реакция ЧСС на интенсивность тренировки зависит от физического состояния и уровня восстановления спортсмена, а также от факторов окружающей среды. Важно обращать внимание на свои субъективные ощущения усталости и соответствующим образом адаптировать свою программу тренировок.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Функция «Индивидуальные тренировки» объединяет данные индивидуальных тренировок игроков с данными о тренировках команды. Помимо информации об индивидуальных тренировках, вы можете просматривать следующие показатели игроков: активность, сон, Nightly Recharge™, тренировочную нагрузку, статус кардионагрузки и статус восстановления. Найдите идеальный баланс между тренировками и отдыхом и получите полное представление о статусе восстановления игроков перед новым занятием. Тренировочная нагрузка показывает, как тренировки влияют на игроков, и помогает вам понять допустимые пределы, скорректировать интенсивность занятий и предотвратить травмы. Данные игроков становятся доступны сразу после синхронизации их устройств Polar с онлайн-сервисом Polar Flow. Информацию можно просмотреть в календаре в режиме **«Активность»**, а также на карточках игроков.

ЛИЧНАЯ УЧЕТНАЯ ЗАПИСЬ FLOW И УСТРОЙСТВО POLAR

Чтобы извлечь максимальную пользу из функции «Индивидуальные тренировки» и получить полное представление об общем состоянии игроков и их готовности на протяжении сезона, у каждого игрока должна быть **личная учетная запись в онлайн-сервисе Polar Flow**, которую можно создать на странице flow.polar.com/start, а также **устройство Polar с функцией отслеживания активности**. **Функцией «Индивидуальные тренировки» можно пользоваться и без устройства Polar, но ее возможности будут ограничены.**

При использовании онлайн-сервиса Polar Flow с устройством Polar:

- Игроки могут видеть свои тренировки Team Pro в личной учетной записи Flow.
- Игроки носят устройства Polar во время индивидуальных тренировок и синхронизируют данные с онлайн-сервисом Polar Flow.
- Тренер видит индивидуальные тренировки игроков в онлайн-сервисе Team Pro.
- Тренер видит информацию об активности и сне игроков.
- Тренер и игроки могут просматривать данные о тренировочной нагрузке, статусе кардионагрузки и восстановлении Nightly Recharge™, чтобы найти оптимальный баланс между тренировками и отдыхом.

При использовании онлайн-сервиса Polar Flow без устройства Polar:

- Игроки могут видеть свою тренировку Team Pro в личной учетной записи Flow.
- Игроки могут вручную добавлять тренировки в свою учетную запись Flow.

РУКОВОДСТВО ПО НАЧАЛУ РАБОТЫ ДЛЯ ТРЕНЕРА

Подготовка: игроки создают личные учетные записи в онлайн-сервисе Polar Flow на странице flow.polar.com/start. Если у них есть устройства Polar, игроки получают инструкции по их использованию во время процесса создания учетной записи. После создания учетных записей каждый игрок сообщает тренеру свое имя пользователя личной учетной записи Flow.

1. Прежде чем привязать личные учетные записи игроков к онлайн-сервису Team Pro, убедитесь, что вы синхронизировали все несинхронизированные тренировочные данные с датчиков Polar Pro.
2. Войдите в учетную запись вашей команды в онлайн-сервисе Team Pro.
3. Нажмите  и выберите **Список игроков**.
4. Нажмите кнопку  игрока, чтобы открыть его профиль.
5. Введите имя пользователя учетной записи Polar Flow в поле **Привязать учетную запись Polar**.
6. Нажмите **Сохранить**.
7. Затем игроки должны войти в свои личные учетные записи Flow и принять приглашение на привязку из вкладки **«Уведомления»** .
8. Их личные учетные записи Flow теперь привязаны к учетной записи Polar Team Pro вашей команды.
9. Обязательно синхронизируйте датчики Polar Pro после привязки учетных записей игроков к онлайн-сервису Team Pro.

 Каждому игроку нужно отправить отдельное приглашение. Желательно, чтобы сначала игрок создал учетную запись, но если у него нет учетной записи Flow, зарегистрированной на адрес электронной почты, куда отправляется приглашение, игрок получит письмо со ссылкой на страницу создания учетной записи Flow.

 У тех игроков, чьи личные учетные записи были привязаны, на изображении профиля в списке игроков в онлайн-сервисе Team Pro отображается значок цепи . Все индивидуальные тренировки (включая прошлые) отображаются в учетной записи Team Pro после привязки учетных записей. Групповые тренировки, которые проходили до привязки учетных записей, не видны в личной учетной записи Flow игрока.

 Можно отменить приглашение игрока до того, как он его примет. Как только приглашение будет принято, эта же опция изменится на **«Отвязать»**, позволяя вам отвязать личный профиль Flow.

РУКОВОДСТВО ПО НАЧАЛУ РАБОТЫ ДЛЯ ИГРОКА

1. Создайте личную учетную запись в онлайн-сервисе Polar Flow на странице flow.polar.com/start и следуйте инструкциям на экране. Если у вас есть устройство Polar, вы получите инструкции по его использованию во время процесса создания учетной записи.

2. Как только учетная запись будет создана, сообщите адрес электронной почты вашей учетной записи своему тренеру. Тренер отправит вам приглашение на привязку учетной записи.
3. Войдите в свою личную учетную запись Flow, используя адрес электронной почты и пароль, и примите приглашение на привязку из вкладки **«Уведомления»**.
4. Ваша личная учетная запись Flow теперь привязана к учетной записи вашей команды Polar Team Pro.

i После привязки учетных записей тренеры могут увидеть все индивидуальные тренировки (включая прошлые) в учетной записи Team Pro. Помимо индивидуальных тренировок тренеры могут просматривать такую информацию об игроках, как статистика сна, статус восстановления, Nightly Recharge и статус кардионагрузки. Групповые тренировки, которые проходили до привязки учетных записей, не будут отображаться в вашей личной учетной записи Flow.

1. Прочтите руководство по началу работы с вашим устройством

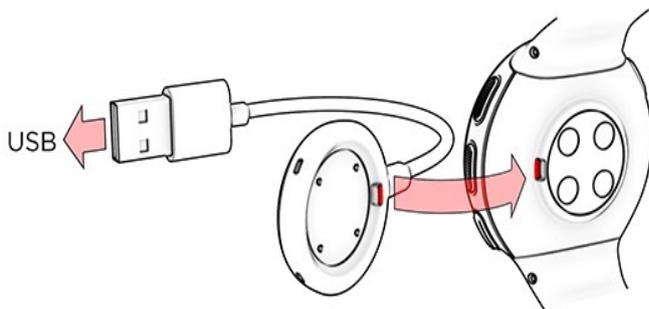
Ознакомьтесь со своим устройством Polar, прочитав входящее в комплект руководство по началу работы. Если вам нужна помощь и более подробная информация, см. полную версию руководства пользователя и обучающие видео на сайте support.polar.com.

2. Ежедневно синхронизируйте свое устройство Polar

Не забывайте ежедневно выполнять синхронизацию устройства Polar с онлайн-сервисом Polar Flow. Таким образом все ваши данные, включая информацию о тренировке, активности и сне, будут постоянно поддерживаться в актуальном состоянии.

Чтобы синхронизировать данные с онлайн-сервисом Polar Flow, вам потребуется программа FlowSync. Зайдите на страницу flow.polar.com/start, загрузите и установите программу FlowSync перед синхронизацией.

1. Подключите устройство Polar к компьютеру с помощью входящего в комплект USB-кабеля.
2. На компьютере откроется окно FlowSync, и начнется синхронизация.
3. По завершении синхронизации появится сообщение «Завершено».



При каждом подключении устройства Polar к компьютеру программа Polar FlowSync будет передавать ваши данные на онлайн-сервис Polar 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 Polar Flow, когда устройство Polar подключено к компьютеру, нажмите кнопку синхронизации на FlowSync для передачи настроек на устройство.

 Вы можете также синхронизировать устройство по беспроводной сети с помощью мобильного приложения Flow для iOS и Android. Приложение Polar Flow — самый простой способ синхронизировать тренировочные данные устройства Polar с онлайн-сервисом Flow. Перед началом работы с приложением Polar Flow загрузите его на свое мобильное устройство из App Store или Google Play. За технической поддержкой и подробной информацией по использованию приложения Polar Flow обращайтесь на наш сайт в раздел support.polar.com/en/support/Flow_app. Перед использованием нового мобильного устройства (смартфона, планшета) необходимо предварительно выполнить его сопряжение с устройством Polar.

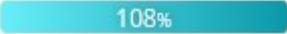
РЕЖИМ ПРОСМОТРА ИНДИВИДУАЛЬНОГО КАЛЕНДАРЯ ИГРОКА ЗА МЕСЯЦ В TEAM PRO

Функция «Индивидуальные тренировки» добавляет новые элементы в режим просмотра сведений по отдельным игрокам в онлайн-сервисе Team Pro. Эти элементы включают в себя индивидуальные тренировки, информацию об активности и все пройденные игроком тесты Polar* (например, фитнес-тест, ортостатический тест, прыжковый тест, запись кардиоинтервалов, результативность бега, тест для велоспорта, тест на восстановление мышц ног).

* Обратите внимание, что доступные функции зависят от вашего устройства Polar.

Статус восстановления: функция статуса восстановления оценивает, какую тренировочную нагрузку вы можете выдержать. Она отслеживает вашу совокупную нагрузку, т. е. интенсивность, объем и частоту тренировок и активности, учитывая ваш опыт тренировок, а также оценивает ваш текущий и будущий уровень физического напряжения. Нажмите, чтобы открыть в новом окне. Вы увидите то же представление статуса восстановления, которое отображается в личной учетной записи Flow игрока. Доступ к этой информации ограничивается просмотром.

 Отсутствие физической активности: если вы слишком долго не двигались (1 час), вы получите уведомление об отсутствии активности.

 108% Процент выполнения цели суточной активности: показывает прогресс достижения вашей цели суточной активности.



Выполненные тесты: запись кардиоинтервалов, ортостатический тест, фитнес-тест, прыжковый тест, тест на эффективность в беге, тест на эффективность в велоспорте, тест на восстановление мышц ног.



Групповая тренировка: групповые тренировки отображаются с логотипом команды.



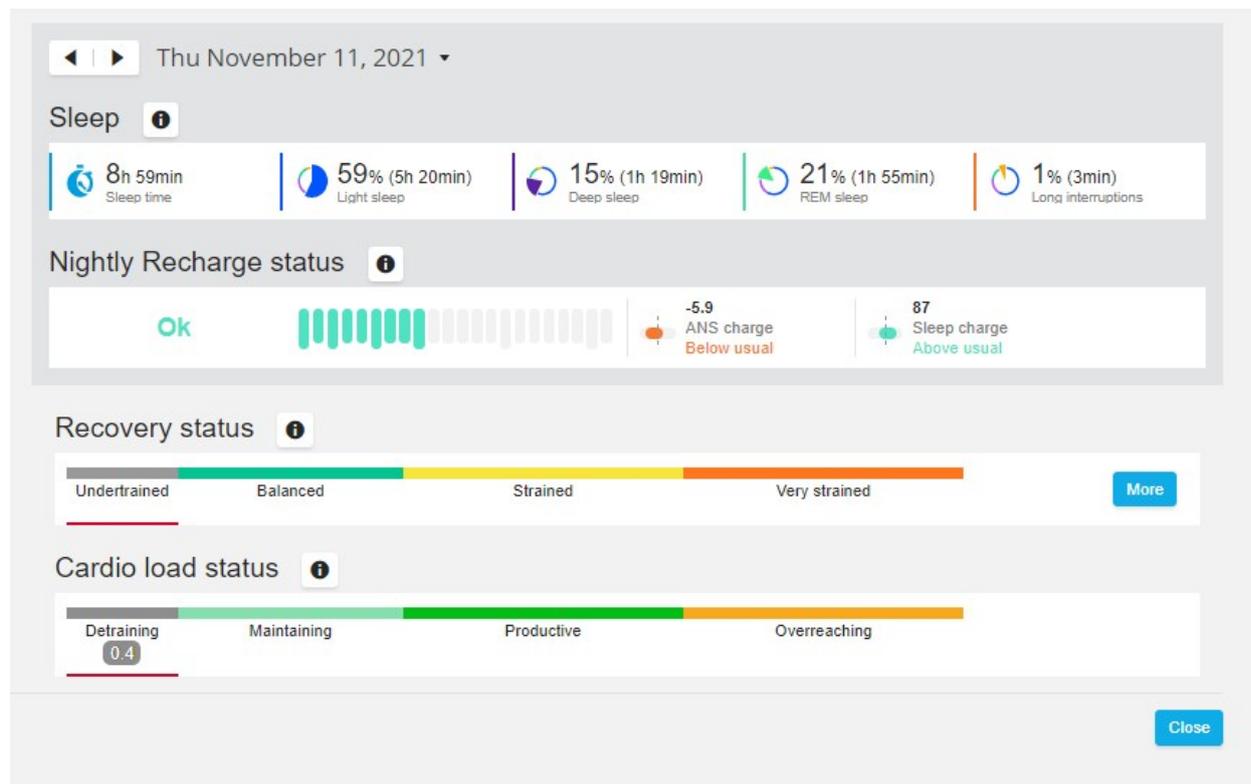
Индивидуальные тренировки: индивидуальные тренировки отображаются с логотипом вида спорта. Нажмите, чтобы открыть в новом окне. Вы увидите то же представление статуса

восстановления, которое отображается в личной учетной записи Flow игрока. Доступ к этой информации ограничивается просмотром.



Матч/игра: групповые тренировки типа матч или игра обозначены черным значком вида спорта.

РЕЖИМ ПРОСМОТРА ИНДИВИДУАЛЬНОГО КАЛЕНДАРЯ ИГРОКА ЗА ДЕНЬ В TEAM PRO



Полезная информация

- В режиме календаря **Вся команда** отображаются только групповые тренировки.
- В режиме просмотра календаря по отдельным игрокам отображаются индивидуальные и групповые тренировки.
- В отчеты включены только групповые тренировки, индивидуальные тренировки не указываются.
- В личных учетных записях Flow игроков групповые тренировки отображаются со значком спортивного профиля (в учетной записи Team Pro эти тренировки отображаются с логотипом команды).

Отвязка личной учетной записи Flow игрока от онлайн-сервиса Team Pro

Игрок или тренер могут в любое время удалить ссылку для доступа к учетной записи. При отвязке игрока от учетной записи Team Pro его личная информация о тренировках удаляется из учетной

записи команды. Ссылку может удалить тренер в онлайн-сервисе Team Pro или игрок в своей личной учетной записи Flow.

Тренер

1. Войдите в учетную запись вашей команды в онлайн-сервисе Team Pro.
2. Нажмите  и выберите **Список игроков**.
3. Нажмите кнопку  игрока, чтобы открыть его профиль.
4. Нажмите **Отвязать** после адреса электронной почты игрока в поле **Привязанная учетная запись Polar**.
5. Нажмите **Сохранить**.

Игрок

1. Войдите в свою личную учетную запись Polar Flow на сайте flow.polar.com.
2. Нажмите  (имя/фото профиля) в верхнем правом углу.
3. Выберите **Настройки**.
4. В разделе доступа к учетной записи нажмите **Удалить** на организации, которую нужно удалить.

ЗОНЫ СКОРОСТИ POLAR

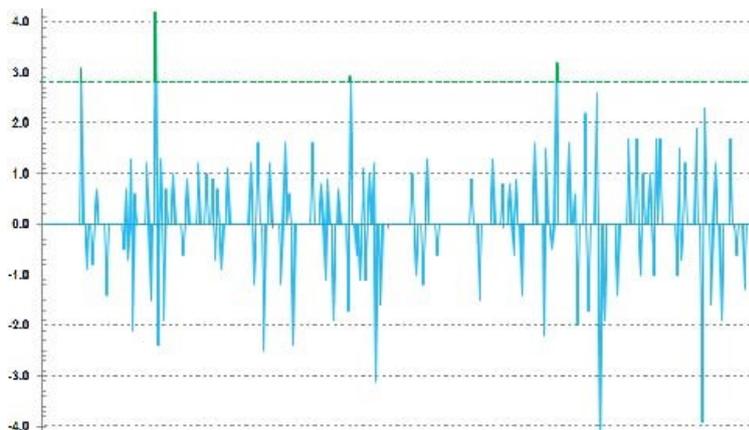
С помощью зон скорости можно легко выбирать и отслеживать интенсивность тренировки на основании скорости, а также комбинировать тренировки с различными уровнями интенсивности для достижения оптимального эффекта. Всего есть пять зон. Можно использовать зоны по умолчанию или задавать собственные. Зоны по умолчанию представляют собой пример зон скорости человека с относительно высоким уровнем физической подготовки. Зоны можно отредактировать в онлайн-сервисе Team Pro и настроить для каждого спорта отдельно.

РЕДАКТИРОВАНИЕ ЗОН СКОРОСТИ

1. Выберите  в верхнем правом углу.
2. Выберите **Настройки команды**.
3. Выберите **СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ** и профиль, который нужно отредактировать (если у вас только один спортивный профиль, он выбирается автоматически).
4. Выберите **Свободно** в разделе **ТИП ЗОНЫ СКОРОСТИ** и отредактируйте зоны.
5. Нажмите **СОХРАНИТЬ**.

СПРИНТЫ

Считается количество спринтов, выполняемое игроком во время тренировки. Все значения ускорения более 2,8 м/с² классифицируются как спринты. Длина ускорения может быть различной. Это может быть три шага взрывного движения или же более длинный спринт на 20–30 метров. Оба ускорения классифицируются как один спринт, если превышено пороговое значение в 2,8 м/с².



ПОРОГ СПРИНТА

Отслеживайте количество спринтов, основываясь на ускорении или пороге скорости. Можно выбрать значение «По умолчанию» или «Свободно» — в этом случае порог устанавливается вручную. Значение может быть установлено как скорость (км/ч) или ускорение (м/с²). Значение ускорения по умолчанию составляет 2,8 м/с².

В меню **Настройки > Спортивные профили** онлайн-сервиса Team Pro можно изменить тип порога спринта.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ НАГРУЗКА

Функция тренировочной нагрузки помогает вам узнать усилие, которое вы затрачиваете на тренировку. Тренировочная нагрузка рассчитывается для каждой тренировки на основании ее интенсивности и длительности. Функция тренировочной нагрузки сравнивает кратковременную тренировку с высокой интенсивностью и долговременную тренировку с низкой интенсивностью. Для более детального сравнения занятий значение тренировочной нагрузки указано для пользователя в днях и часах.

Тренировочная нагрузка основывается на интенсивности и длительности тренировки. Интенсивность тренировки определяется на основании ЧСС. При этом также учитываются ваши личные данные, такие как возраст, пол, вес, VO₂max и история тренировок. Пока у вас не появятся истории тренировок, для расчетов используется ваш опыт тренировок. При расчете также используются значения вашего аэробного и анаэробного порога. После того как вы их точно измерили, обновите значения по умолчанию в онлайн-сервисе. Также с помощью определенного коэффициента спорта учитывается и вид спорта, что улучшает точность расчета.

Низкая 0–6 часов

Разумная 7–12 часов

Требующая больших затрат сил 13–24 часа

Требующая очень больших затрат сил 25–48 часов

Экстремальная Более 48 часов

Тренировочную нагрузку можно просматривать как кардионагрузку и мышечную нагрузку, время восстановления или как оценку. Функция кардионагрузки измеряет реакцию вашего сердца на тренировку, другими словами — какую нагрузку на сердечно-сосудистую систему создает тренировка. Функция мышечной нагрузки измеряет напряжение, вызванное тренировкой в опорно-двигательном аппарате (суставах, мышечной и костной системах). Время восстановления — это ориентировочное время, необходимое вам для полного восстановления после тренировки. Оценка тренировочной нагрузки — это числовое значение приблизительного количества углеводов и белков, используемых в качестве энергии во время занятия. Обычно она находится в пределах от 50 до 250 для тренировки продолжительностью от 30 до 90 минут.

В меню **Настройки команды > Общие** онлайн-сервиса Team Pro можно изменить вариант просмотра тренировочной нагрузки: **кардионагрузка и мышечная нагрузка, время восстановления** или **оценка**).

КАРДИОНАГРУЗКА

Функция кардионагрузки измеряет реакцию сердца на тренировку, другими словами — какую нагрузку на сердечно-сосудистую систему создает тренировка. Показатель кардионагрузки вычисляется по методу тренировочного импульса (ТРИМП), широко используемому для количественной оценки тренировочной нагрузки. ТРИМП рассчитывается после каждой тренировки на основе данных ЧСС и длительности занятия с учетом ваших физических параметров, пола, максимальной ЧСС и ЧСС в состоянии покоя.

Кардионагрузка не обновляется во время тренировок в режиме реального времени в приложении. Она вычисляется в онлайн-сервисе Team Pro при синхронизации после тренировки.

Словесное описание и шкала из точек-индикаторов

В словесных описаниях и шкале из точек-индикаторов для кардионагрузки используется диапазон из пяти вариантов: **очень низкая, низкая, средняя, высокая, очень высокая**. Шкала адаптивная, она дополняет абсолютное числовое значение, чтобы вам было легче интерпретировать нагрузку одной тренировки. Шкала показывает, насколько тяжелым было занятие по сравнению со средними показателями ваших тренировок за последние 90 дней. Поскольку шкалы точек-индикаторов и словесных описаний адаптивные, у них нет прямой связи с абсолютными числовыми значениями.

Они адаптируются с учетом вашего прогресса: чем больше вы тренируетесь, тем большую нагрузку можете выдержать. Это означает, что нагрузка, которая пару месяцев назад оценивалась как средняя (три точки), теперь может оцениваться как низкая (две точки), поскольку ваша выносливость улучшилась. Это отражает тот факт, что тренировка одинаковой интенсивности может оказывать различный эффект на сердечно-сосудистую систему в зависимости от вашего опыта тренировок и текущего состояния.

Статус кардионагрузки

Статус кардионагрузки — это соотношение между напряжением и выносливостью, которое показывает, как тренировки влияют на ваше тело. Отслеживание статуса кардионагрузки поможет контролировать общий объем тренировок как в краткосрочной, так и долгосрочной перспективе.

Для отслеживания статуса кардионагрузки необходимо собрать данные за некоторое время, чтобы установить индивидуальный базовый уровень. В противном случае информация о статусе будет

неточной. Для надежного определения вашего напряжения и выносливости потребуется некоторая история тренировок. Поэтому сразу вы не увидите всю доступную информацию. Для установления базового уровня понадобится несколько недель. Прежде чем мы сможем дать вам точную обратную связь, вы будете видеть приблизительную оценку (отмеченную знаком *).

Поскольку в качестве входных данных для расчета статуса кардионагрузки используется средняя дневная нагрузка за последние 28 дней тренировок, если у вас нет истории тренировок во Flow, вам придется в первые четыре недели занятий собирать данные для определения базового уровня. В течение этого периода времени ваш статус кардионагрузки может быть еще неточным. Если некоторые недели были более легкими или тяжелыми по сравнению с обычными тренировочными нагрузками, это может повлиять на ваш статус кардионагрузки в краткосрочной перспективе, отображая не совсем точные значения. После месяца занятий, отражающего ваш обычный объем тренировок, статус кардионагрузки можно считать надежным.

МЫШЕЧНАЯ НАГРУЗКА

Функция мышечной нагрузки измеряет напряжение, вызванное тренировкой в опорно-двигательном аппарате (суставах, мышечной и костной системах). Мышечная нагрузка помогает количественно оценить тренировочные нагрузки при высокоинтенсивных анаэробных тренировках, таких как короткие интервальные тренировки, спринты и бег в гору, когда недостаточно времени для того, чтобы ЧСС отреагировала на изменения интенсивности.

Мышечная нагрузка отображается в виде числового значения. В дополнение к этому используются словесные описания и шкала из точек-индикаторов для мышечной нагрузки с диапазоном из пяти вариантов: очень низкая, низкая, средняя, высокая, очень высокая. Эти шкалы адаптивные, они помогают игрокам интерпретировать абсолютное числовое значение нагрузки от одной тренировки. Мышечная нагрузка автоматически рассчитывается на основе данных о мощности. Она предоставляется для тренировок с профилями как на открытом воздухе, так и в помещении, если для спортивных профилей на основе бега (за исключением волейбола и хоккея на льду) доступны данные ускорения и (или) GPS.

Поскольку мышечная нагрузка вычисляется с учетом мощности, важно, чтобы для каждого игрока были точно определены зоны мощности. Зоны мощности определяются относительно MAM (максимальной аэробной мощности). Если игроки измерили свой показатель MAM (максимальную аэробную мощность), обновите эти данные в настройках профиля игрока, перейдя в раздел **Список игроков** меню **Настройки команды**. Если личная учетная запись Flow игрока не привязана к Team Pro, значение MAM определяется исходя из показателя VO2max (максимальное потребление кислорода).

Добавление мышечной нагрузки к спортивному профилю

1. Выберите  в верхнем правом углу.
2. Выберите «Спортивные профили».
3. Выберите «Редактировать» под спортивным профилем, в который вы хотите добавить мышечную нагрузку.
4. Включите параметр **Мышечная нагрузка и зоны мощности**.
5. Выберите **Сохранить**.

 После изменения настроек мышечной нагрузки в настройках спортивного профиля («Вкл.» или «Выкл.») в онлайн-сервисе Team Pro, вам нужно выйти из приложения Team Pro, а затем войти снова, чтобы активировать изменения.

УХОД ЗА УСТРОЙСТВАМИ POLAR TEAM PRO

Чтобы командное решение Polar Team Pro служило долго, важно следовать инструкциям по уходу и обслуживанию.

ДАТЧИК POLAR PRO

- Отстегивайте датчики от нагрудных ремней и храните их отдельно.
- После каждого использования промывайте датчики под теплой проточной водой.
- Не вставляйте влажные датчики в док-станцию.
- Храните датчики в док-станции.
- Если датчики используются не каждый день или если хранятся длительное время, регулярно заряжайте их во избежание полного разряда аккумуляторов.

НАГРУДНЫЕ РЕМНИ

- После каждого использования промывайте нагрудные ремни под теплой проточной водой.
- После каждого пятого использования стирайте нагрудные ремни в стиральной машине при температуре 40 °C (104 °F). Всегда используйте мешок для стирки (входит в комплект). Перед стиркой отстегивайте датчик от ремня!
- Не используйте отбеливатель или кондиционер для белья.
- Храните нагрудные ремни в сумке Polar Team Pro, в кармане с отверстиями.
- Не убирайте нагрудные ремни на хранение, пока они полностью не высохнут.

ДОК-СТАНЦИЯ POLAR PRO TEAM

- Регулярно вытирайте док-станцию влажной тканью.
- Устройство не должно подвергаться воздействию дождя или влаги.
- Не используйте и не оставляйте док-станцию под лучами прямого солнечного света.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Датчик Polar Pro

Тип аккумулятора: перезаряжаемый литий-полимерный аккумулятор емкостью 390 мАч

Материалы датчика: АБС-пластик, АБС-пластик + 30% стеклопластик, поликарбонат, нержавеющая сталь

Материалы нагрудного ремня: 38 % полиамид, 29 % полиуретан, 20 % эластан, 13 % полиэстер

Рабочая температура: от -10 °C до +45 °C (от 14 °F до 113 °F)

Док-станция Polar Pro Team

Тип аккумулятора: перезаряжаемый литий-полимерный аккумулятор емкостью 2800 мАч

Материалы док-станции: АБС-пластик + поликарбонат, поликарбонат, латунь (позолоченная), сталь, нержавеющая сталь, алюминий, ПЭВД/ТЭП

Рабочая температура: от 0 °С до +35 °С (от 32 °F до 95 °F)

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

УСТРОЙСТВА, РАБОТАЮЩИЕ ОТ ПЕРЕМЕННОГО ТОКА

Эти меры предосторожности касаются всех продуктов, которые включаются в стандартную розетку.

Несоблюдение приведенных ниже мер предосторожности может привести к тяжелым травмам или смертельному исходу при поражении электрическим током, либо к пожару, либо к повреждению устройства.

Чтобы выбрать подходящий источник энергии для вашего устройства:

- Используйте блок питания, штепсельный адаптер и шнур питания переменного тока, поставляемый вместе с устройством либо полученный в авторизованном сервисном центре.
- Адаптеры переменного тока предназначены только для использования внутри помещения.
- Убедитесь, что тип электропитания в сетевой розетке соответствует типу, указанному на блоке питания (касательно напряжения [В] и частоты [Гц]). Если вы не знаете тип электропитания, используемого в вашем доме, проконсультируйтесь с квалифицированным электриком.
- Запрещено использование нестандартных блоков питания, в том числе генераторов, инверторов, даже если напряжение или частота кажутся приемлемыми. Используйте только электропитание переменного тока от стандартной сетевой розетки.
- Не перегружайте сетевую розетку, шнур-удлинитель, сетевой фильтр или иные штепсельные розетки. Убедитесь, что они выдержат общую силу тока (в амперах [А]), потребляемую устройством (указывается на блоке питания) и другими устройствами, подключенными в сеть.

Для предотвращения повреждения проводов и кабелей электропитания:

- Защитите кабели электропитания от наступания на них.
- Не допускайте сдавливания или перегибания проводов, особенно в местах их соединения с розеткой электропитания, блоком питания и устройством.
- Избегайте резких дерганий, появления узлов, перегибания или иного воздействия на кабели электропитания.
- Не допускайте нагревания кабелей электропитания источниками тепла.
- Не допускайте детей и животных к кабелям электропитания. Не позволяйте им кусать или жевать провода.
- При отключении кабеля электропитания от розетки, тяните за штекер, а не за кабель.

Если кабель или блок электропитания повреждены, немедленно прекратите их использование. Отключайте устройство от сети электропитания во время грозы, а также в случае его не использования в течение длительного времени.

Для устройств с кабелем электропитания переменного тока, подключенным к блоку питания, всегда подключайте кабель питания в соответствии с приведенными ниже инструкциями:

1. Вставляйте кабель электропитания переменного тока до тех пор, пока он плотно не войдет в разъем блока питания.
2. Вставьте другой конец кабеля электропитания переменного тока в сетевую розетку.

УСТРОЙСТВА, РАБОТАЮЩИЕ ОТ БАТАРЕИ

Эти меры предосторожности касаются всех продуктов, которые работают от аккумуляторных или одноразовых батарей.

Неадекватное использование батарей может привести к вытеканию жидкости, перегреву или взрыву. Жидкость, вытекающая из батареи, может вызывать коррозию и быть токсичной. Она может привести к ожогам кожи или глаз, а также навредить здоровью в случае проглатывания.

Только для аккумуляторных батарей:

- Заряжайте только с помощью зарядного устройства, идущего в комплекте с изделием.

БЕСПРОВОДНЫЕ УСТРОЙСТВА

Перед посадкой в самолет или упаковкой беспроводного устройства в багаж, который будет проверен, извлеките из беспроводного устройства батареи или выключите устройство (если он оснащен кнопкой включения/выключения). При установке батарей и включении беспроводного устройства (если оно оснащено кнопкой включения/выключения), подобно мобильным телефонам, оно может излучать радиочастотные волны (RF).

ВСЕ УСТРОЙСТВА

Не пытайтесь ремонтировать самостоятельно

Не пытайтесь разбирать, открывать, проводить обслуживание либо вносить изменения в оборудование или источник электропитания. Это может создать угрозу поражения электрическим током или иные опасности. Любое свидетельство, подтверждающее попытку открытия и/или внесение изменений в данное устройство, в том числе любое поверхностное повреждение, проникновение или снятие любых наклеек, приведет к аннулированию ограниченной гарантии.

ОПАСНОСТЬ ПРОГЛАТЫВАНИЯ

Данное устройство может содержать мелкие детали, которые могут представлять опасность проглатывания у детей в возрасте до 3 лет. Храните мелкие детали в недоступном для детей месте.

НОРМАТИВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ДОК-СТАНЦИЯ POLAR PRO TEAM

Компания Polar Electro Oy имеет сертификацию ISO 9001:2008.



Данное изделие соответствует Директивам 2014/35/EU, 2014/30/EU, 2011/65/EU и 2015/863/EU. Соответствующая декларация о соответствии продукции требованиям технических регламентов и другая нормативная информация для каждого продукта представлены на странице www.polar.com/en/regulatory_information.



Данное изделие соответствует Директивам 2006/66/EC и 2012/19/EU. Элементы питания и электронные детали должны утилизироваться отдельно.

Заявление о соответствии

Канада

Компания Polar Electro Oy не дает своего согласия на любые изменения и доработки данного изделия пользователем. Любые изменения или доработки могут послужить причиной лишения пользователя права использования устройства.

Polar Electro Oy n'a approuvé aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Tout changement ou toute modification peuvent annuler le droit d'utilisation de l'appareil par l'utilisateur.

США

Компания Polar Electro Oy не дает своего согласия на любые изменения и доработки данного изделия пользователем. Любые изменения или доработки могут послужить причиной лишения пользователя права использования устройства.

Нормативная информация Федерального агентства по связи (США)

Это устройство соответствует части 15 правил Федерального агентства по связи (США). Эксплуатация возможна при выполнении двух следующих условий: (1) данное устройство не создает вредных помех и (2) данное устройство должно выдерживать любые помехи, в т. ч. такие, которые могут привести к нежелательным действиям механизма.

ДАТЧИК POLAR PRO

Компания Polar Electro Oy имеет сертификацию ISO 9001:2008.



Данное изделие соответствует Директивам 2014/53/EU, 2011/65/EU и 2015/863/EU. Соответствующая декларация о соответствии продукции требованиям технических регламентов и другая нормативная информация для каждого продукта представлены на странице www.polar.com/en/regulatory_information.



Данное изделие соответствует Директивам 2006/66/EC и 2012/19/EU. Элементы питания и электронные детали должны утилизироваться отдельно.

ЗАЯВЛЕНИЕ О СООТВЕТСТВИИ

Канада

Компания Polar Electro Oy не дает своего согласия на любые изменения и доработки данного изделия пользователем. Любые изменения или доработки могут послужить причиной лишения пользователя права использования устройства.

Polar Electro Oy n'a approuvé aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Tout changement ou toute modification peuvent annuler le droit d'utilisation de l'appareil par l'utilisateur.

Юридическая информация промышленных стандартов Канады (IC)

Данное устройство соответствует требованиям промышленных RSS-стандартов Канады для нелицензируемого оборудования. Эксплуатация возможна при выполнении двух следующих условий: (1) данное устройство не создает помех и (2) данное устройство должно выдерживать любые помехи, в т. ч. такие, которые могут привести к нежелательным действиям механизма.

Avis de conformité à la réglementation d'Industrie Canada

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

США

Компания Polar Electro Oy не дает своего согласия на любые изменения и доработки данного изделия пользователем. Любые изменения или доработки могут послужить причиной лишения пользователя права использования устройства.

Нормативная информация Федерального агентства по связи (США)

Это устройство соответствует части 15 правил Федерального агентства по связи (США). Эксплуатация возможна при выполнении двух следующих условий: (1) данное устройство не создает вредных помех и (2) данное устройство должно выдерживать любые помехи, в т. ч. такие, которые могут привести к нежелательным действиям механизма.

Примечание. Данное оборудование было протестировано и признано соответствующим ограничениям для цифровых устройств класса В в соответствии с частью 15 правил Федерального агентства по связи (США). Эти ограничения установлены для обеспечения разумной защиты от вредных помех в жилых помещениях. Данный прибор создает, использует и может излучать радиочастотную энергию, и если он не будет установлен и использован в соответствии с инструкциями, то может создавать вредные помехи для радиосвязи. Однако невозможно гарантировать, что помехи не возникнут при каких-либо определенных условиях установки.

Если данный прибор будет создавать вредные помехи приему радио- или телевизионного сигнала, которые можно обнаружить посредством включения и выключения прибора, то пользователь может попытаться устранить помехи, используя один или несколько из следующих способов:

1. Измените ориентацию или место расположения приемной антенны.
2. Увеличьте расстояние между прибором и приемным устройством.
3. Подключите прибор и приемное устройство к розеткам, входящим в разные цепи питания.
4. Проконсультируйтесь с продавцом или опытным радио- или телевизионным техником для получения помощи.

Данное устройство является источником электромагнитного излучения, но излучаемая мощность намного меньше предельных значений радиочастотного излучения, установленных Федеральным агентством по связи (США). Это устройство соответствует нормам электромагнитного излучения радиочастотного диапазона Федерального агентства по связи (США) в неконтролируемой среде. Тем не менее, при обычном использовании этого устройства следует минимизировать контакт человека с антенной.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Решение Polar Team Pro отображает ключевые показатели. Это решение показывает уровень физиологического напряжения и восстановления во время и после тренировки. Оно измеряет ЧСС, скорость и дистанцию. Устройство предназначено исключительно для использования по описанному выше назначению.

Запрещается использовать данное решение для измерения параметров окружающей среды в профессиональных или промышленных целях, требующих особой точности.

ПОМЕХИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Электромагнитные помехи и тренировочное оборудование

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

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

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

Если устройство для тренировок все равно не работает с тренировочным оборудованием, возможно, слишком много электрошумов для корректного беспроводного измерения ЧСС. Подробную информацию см. на www.polar.com/support.

КАК СВЕСТИ К МИНИМУМУ РИСК ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

Тренировки могут быть связаны с определенным риском. Перед началом регулярных занятий по программе тренировок рекомендуется ответить на следующие вопросы, касающиеся состояния вашего здоровья. Если вы ответите «Да» на любой из этих вопросов, мы рекомендуем перед началом программы тренировки проконсультироваться с врачом.

- Вы вели малоподвижный образ жизни на протяжении последних 5 лет?
- У вас высокое кровяное давление или повышенный уровень холестерина в крови?
- Вы принимаете какие-либо лекарства для сердца или кровяного давления?
- У вас возникали проблемы с дыханием?
- Есть ли у вас симптомы какой-либо болезни?
- В настоящее время вы восстанавливаетесь после тяжелой болезни или лечения?
- Вы пользуетесь кардиостимулятором или другим имплантированным электронным устройством?
- Вы курите?
- Вы беременны?

Обратите внимание, что помимо интенсивности тренировки на ЧСС также могут влиять лекарства от сердечных заболеваний, кровяного давления, психологических состояний, астмы, нарушений дыхания и пр., а также некоторые энергетические напитки, алкоголь и никотин.

В процессе тренировки важно следить за реакцией своего тела. **Если во время занятия вы почувствовали внезапную боль или чрезмерную усталость, рекомендуется прекратить тренировку или снизить ее интенсивность.**

Примечание! Продукты Polar разрешены к использованию совместно с кардиостимулятором, дефибриллятором или другим имплантированным электронным устройством. Теоретически продукты Polar не могут вызывать помехи для кардиостимулятора. На практике не поступало сообщений о том, что кому-то приходилось когда-либо сталкиваться с такими помехами. Однако из-за разнообразия доступных устройств мы не можем дать официальную гарантию совместимости наших продуктов со всеми кардиостимуляторами или другими имплантированными устройствами, такими как дефибрилляторы. Если вы сомневаетесь или испытываете необычные ощущения при использовании продуктов Polar, проконсультируйтесь с врачом или обратитесь к производителю имплантированного электронного устройства, чтобы определить безопасность использования продукта в вашем конкретном случае.

Если у вас контактная аллергия на какое-либо вещество или вы подозреваете аллергическую реакцию из-за использования продукта, проверьте материалы, перечисленные в разделе «Технические характеристики». Во избежание кожной реакции носите датчик ЧСС поверх футболки, хорошо смочив ткань под электродами, чтобы обеспечить безупречную работу устройства.

Комбинированное воздействие влаги и интенсивного трения могут привести к стиранию черного цвета с поверхности датчика ЧСС и загрязнению светлой одежды. При нанесении на кожу парфюмерных средств или инсектицидов убедитесь, что эти вещества не контактируют с устройством для тренировок или датчиком ЧСС.

ОГРАНИЧЕННАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ POLAR

- Гарантия не влияет на законные права покупателя в рамках применимого действующего национального или местного законодательства, а также права покупателя в отношении продавца, возникающие из заключенного соглашения купли-продажи.
- Предприятие Polar Electro Inc. предоставляет данную ограниченную международную гарантию покупателям, которые приобрели продукцию Polar на территории США или Канады. Предприятие Polar Electro Oy предоставляет данную ограниченную международную гарантию покупателям, которые приобрели продукцию Polar на территории других стран.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. гарантирует покупателю этого оригинального устройства отсутствие дефектов материалов и производства. Гарантия действительна в течение двух (2) лет с даты приобретения.
- Квитанция является подтверждением вашей покупки!
- Гарантия не распространяется на батарею, нормальный износ и ущерб, вызванный использованием не по назначению, злоупотреблением, несчастными случаями или несоблюдением мер предосторожности; ненадлежащим обслуживанием, коммерческим использованием, трещинами и нарушением корпуса/дисплея, наручного ремешка, эластичного ремня и снаряжения Polar.
- Гарантия также не покрывает любые прямые или косвенные убытки и расходы, прогнозируемые или фактические, связанные с продукцией или ее использованием.
- Двухлетняя гарантия не распространяется на бывшую в употреблении и купленную у третьих лиц продукцию, если иное не предусмотрено местным законодательством.

- На протяжении срока действия гарантии изделие будет отремонтировано или заменено в любом авторизованном сервисном центре Polar вне зависимости от страны приобретения.

Гарантия на любую продукцию ограничена теми странами, где эта продукция была первоначально продана.

Произведено компанией Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, тел.: +358 8 5202 100, факс: +358 8 5202 300, www.polar.com.

Компания Polar Electro Oy имеет сертификацию ISO 9001:2008.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Финляндия. Все права защищены. Запрещается использование или воспроизводство любой части данного руководства любыми средствами и в любой форме без предварительного письменного разрешения Polar Electro Oy.

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

iPad — торговая марка корпорации Apple, зарегистрированная в США и других странах. Lightning является торговой маркой корпорации Apple.

Метка Made for iPad («Сделано для iPad») означает, что аксессуар был специально разработан для подключения к iPad и был сертифицирован разработчиком на соответствие стандартам производительности от компании Apple. Компания Apple не несет ответственности за работу этого устройства или его соответствие стандартам безопасности и нормативным требованиям. Использование этого аксессуара с iPad может повлиять на работу беспроводного канала связи.

Коннектор Lightning и USB типа A

Коннектор Lightning работает с iPad Air 2, iPad mini 3, iPad с дисплеем Retina, iPad Air, iPad mini 2, iPad (4-е поколение) и iPad mini.

USB работает с iPad Air 2, iPad mini 3, iPad с дисплеем Retina, iPad Air, iPad mini 2, iPad (4-е поколение) и iPad mini.

iPad и Retina — торговые марки корпорации Apple, зарегистрированные в США и других странах. iPad Air, iPad mini и Lightning являются торговыми марками корпорации Apple.

КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ В POLAR

POLAR TEAM PRO: ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ КОМАНДЫ

При покупке продукта Polar Team Pro команда заключает соглашение с Polar. В рамках этого соглашения компания Polar действует в качестве оператора данных, ответственного за хранение и управление информацией, которая загружается на сервис Polar Team Pro. Команда выступает в роли

контроллера данных и отвечает за данные, которые загружаются на сервис, и за то, как эти данные обрабатываются. Команда несет ответственность за правильность информации об игроках, а также за обработку запросов на обработку данных от отдельных игроков, например на удаление информации из сервиса. Polar будет обрабатывать информацию в соответствии с инструкциями и условиями использования, согласованными с контроллером данных.

Когда основной пользователь команды регистрируется на сервисе Polar Team Pro, на указанный им адрес электронной почты отправляется сообщение с подтверждением. Адрес электронной почты должен быть подтвержден в течение 30 дней, в противном случае созданная учетная запись будет заблокирована, и войти в сервис Polar Team Pro не удастся. Однако подтверждение все еще возможно по истечении 30 дней.

Личная информация игроков хранится на сервисе Polar Team Pro. Эта информация должна обрабатываться в соответствии с законами о конфиденциальности данных той страны, в которой используется Polar Team Pro. Команда несет ответственность за получение разрешения от своих игроков, если этого требует законодательство соответствующей страны. В случае несовершеннолетнего игрока должно быть получено письменное согласие его законного опекуна, если этого требует законодательство соответствующей страны.

Согласно законодательству большинства стран человек имеет право на доступ к своей личной информации. На практике это может означать, например, запрос игрока на просмотр или удаление своих данных. В таких случаях игрок должен связаться с лицом, ответственным за информацию о команде.

Игроки и опекуны несовершеннолетних игроков должны иметь доступ к политике конфиденциальности Polar, чтобы понимать, как информация обрабатывается в системе Polar.

POLAR TEAM PRO: ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ИГРОКОВ

Информация об игроках (номер, имя, дата рождения и т. п.) хранится на сервисе Polar Team Pro. Все сведения сохраняются на серверах поставщика услуг Polar. Информация о тренировках хранится на устройстве iPad команды не более двух месяцев, а затем пересылается оттуда в онлайн-сервис Polar Team Pro. С сервисом Polar Team Pro можно связать личные учетные записи Polar отдельных игроков, чтобы тренер мог их просматривать. Каждый игрок дает команде разрешение на просмотр информации о тренировке в своей личной учетной записи. Игрок также может отозвать это разрешение. Личные учетные записи Polar Flow каждого игрока размещаются на сервисе Polar Flow, а информация сохраняется на серверах поставщика услуг Polar. Серверы расположены как в ЕС, так и за пределами ЕС.

Каждый игрок имеет право на доступ к своей информации, как указано в законах о конфиденциальности данных соответствующей страны. Обычно это означает, например, что игрок имеет право просмотреть, какие сведения о нем хранятся, и при необходимости требовать удаления этой информации. Если игрок хочет получить доступ к своим данным, ему нужно связаться с лицом, ответственным за информацию о команде.

Более подробная информация о защите данных в Polar представлена на странице <https://www.polar.com/en/legal/privacy-notice>

ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

- Материал, представленный в данном руководстве, носит исключительно информационный характер. Производитель оставляет за собой право без предварительного уведомления вносить изменения в описываемую продукцию в рамках программы постоянного развития.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy не дает никаких заверений или гарантий в отношении данного руководства или описанной в нем продукции.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy не несет ответственности за любой ущерб, убытки или расходы, прямые, косвенные, случайные, проистекающие или особые, связанные с использованием данного руководства или описанной в нем продукции.

1.6 RU 3.2023