POLAR V800

V800 ОГЛАВЛЕНИЕ

V800 Оглавление **1**

Введение **15**

V800 16

Датчик частоты сердечных сокращений H7* 16

USB-шнур 16

Приложение Polar Flow 16

Программа FlowSync 16

Онлайн-сервис Polar Flow 16

Введение 17

V800 17

Датчик частоты сердечных сокращений H7* 18

USB-шнур 18

Приложение Polar Flow 18

Программа FlowSync 18

Онлайн-сервис Polar Flow 18

Зарядка аккумулятора 18

Время работы аккумулятора 20

Индикатор низкого заряда аккумулятора 20

Основные настройки 21

Функции кнопок управления и структура меню 22

Назначение кнопок управления 22

Дисплей времени и меню 22
Предтренировочный режим 23
В процессе тренировки 24
Сенсорное управление 25
HeartTouch 26
Структура меню 26
статус 27
Днев-к 27
Настройки 27
Тесты 27
Таймеры 27
Избранное 28
Совместимые датчики 28
Датчик бега Polar Bluetooth® Smart 28
Датчик скорости Polar Bluetooth® Smart 28
Датчик частоты педалирования Polar Bluetooth® Smart 29
Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart 29
Подключение устройств 29
Сопряжение датчика ЧСС с устройством V800. 29
Подключение датчика бега, скорости или частоты педалирования 30
Сопряжение весов Polar Balance с V800 31

Подключение мобильного устройства 31

Удаление сопряженного устройства 32

Синхронизация 32

Синхронизация данных с приложением Flow 33

Синхронизация с онлайн-сервисом Flow при помощи программы FlowSYnc 34

Настройки спортивного профиля 35

Настройки 35

Настройки спортивного профиля 37

Настройки 38

Физические параметры 39

Вес 40

Рост 40

Дата рождения 40

Дата рождения 40

Опыт тренировок 40

Максимальная частота сердечных сокращений 41

Частота сердечных сокращений в состоянии покоя 41

Vo2max 41

Общие настройки 42

Сопряжение и синхронизация 42

Режим «В самолете» 42

Звуки кнопок 43
Блокировка кнопок 43
Чувствительность дисплея 43
Единицы измерения 43
Язык 43
Цвет дисплея в режиме тренировки 43
Информация об устройстве 44
Настройки часов 44
Будильник 44
Время 44
Дата 44
Week's Starting Day (Первый день недели) 45
Watch Face (Вид часов) 45
Быстрое меню 45
Режим отображения времени 45
Режим тренировки 45
Обновление программного обеспечения 46
Как обновить программное обеспечение 47
Перезагрузка V800 47
Приложение Polar Flow 48
Приложение Polar Flow 48

Онлайн-сервис Polar Flow 49
Тренировочные цели 50
Создание тренировочной цели 51
Быстрая цель 51
Тренировка темпа и скорости 51
Разделение на фазы 51
Избранное 52
Избранное 52
Добавить в «Избранное» маршрут 52
Добавить в «Избранное» тренировочную цель 53
Редактировать раздел «Избранное» 53
Удалить запись из раздела «Избранное» 53
Использование датчика частоты сердечных сокращений 54
Подключение датчика частоты сердечных сокращений 54
Использование датчика частоты сердечных сокращений 55
Подключение датчика частоты сердечных сокращений 56
Начать тренировку 56
Начать тренировку по нескольким видам спорта 58
Начать тренировку с заданной тренировочной целью 59
Начать тренировку с навигацией по маршруту 59
Начать тренировку с функцией контроля темпа и скорости Race Pace 60

Начать тренировку с функцией таймера интервалов 60
Доступные во время тренировки функции 60
Переключиться на другой вид спорта 60
Начать этап 61
Заблокировать диапазон частоты сердечных сокращений 61
Изменить тренировочную фазу при последовательной тренировке 61
Просмотреть быстрое меню 61
Включить постоянную подсветку 61
Настроить местоположение 62
Сохранить точку 62
Таймер обратного отсчета 62
Автоматическая пауза 62
Функция HeartTouch 62
Приостановка / завершение тренировки 63
Удаление тренировки 63
После тренировки 63
Сводка по вашей тренировке на дисплее V800 63
Сводка по одному виду спорта 64
Сводка по нескольким видам спорта 67
Приложение Polar Flow 67
Онлайн-сервис Polar Flow 67

Состояние 67
Уров. восст. 68
Система GPS **69**
Система GPS 70
К началу маршрута 71
Навигация по маршрутам 72
Указания на дисплее 72
Добавление маршрута в устройство V800 72
Функция контроля темпа и скорости Race Pace 73
Барометр 73
Функция персональных рекомендаций Smart Coaching 74
Тренировочная нагрузка 74
Состояние восстановления на основании суточной активности 75
Просмотреть состояние восстановления 77
Просмотрите ваши ежедневные калории 77
Отслеживание активности 77
Данные об активности 78
Тренировочные преимущества 80
Как это работает? 80
Прыжковый тест 82
Squat Jump (Приседания с выпрыгом) 82

Как выполнять приседания с выпрыгом 83
Результаты тестирования 83
Прыжок с противоходом 83
Как выполнять прыжок с противоходом 84
Результаты тестирования 84
Непрерывные прыжки 84
Как выполнять непрерывные прыжки 85
Результаты тестирования 85
Фитнес-тест 85
Перед проведением теста 86
Проведение теста 86
Результаты тестирования 87
Классы уровней физического состояния 87
Мужчины 87
Женщины 88
Ортостатическая проба 88
Перед проведением пробы 89
Проведение пробы 90
Результаты тестирования 90
Индекс бега Running Index 90
Анализ за короткий период 91

Мужчины 91
Женщины 92
Анализ за длительный период 93
Диапазоны частоты сердечных сокращений 94
Функция подсчета калорий Smart Calories 97
Функция уведомлений 98
Функция определения частоты бега с запястья 98
Беговая программа Polar 99
Создайте учетную запись беговой программы Polar. 100
Начало работы над целью по бегу 100
Отслеживайте свой прогресс 100
Зоны скорости 100
Настройки зон скорости 101
Тренировочная цель и зоны скорости 101
В процессе тренировки 101
После тренировки 101
Спортивные профили 102
Добавить спортивный профиль 102
Редактировать спортивный профиль 102
Режим тренировки 102
Базовые настройки 103

Частота сердечных сокращений 103
Сенсорное управление и обратная связь 104
Датчик бега 104
GPS и высота 104
Тренировка по нескольким видам спорта 104
Показатели плавания (Плавание в бассейне) 105
Стили плавания 105
Темп и дистанция 105
Количество гребков 105
Swolf 106
Выбор длины бассейна 106
Начало тренировки по плаванию 106
После плавания 106
Плавание 107
Плавание на открытой воде 107
Стили плавания 107
Темп и дистанция 108
Частота гребков 108
Начало тренировки по плаванию на открытой воде 108
Во время плавания 108
После плавания 108

Запись кардиоинтервалов 109
Как осуществлять запись кардиоинтервалов 109
Результаты тестирования 109
Датчик бега Polar Bluetooth® Smart 111
Сопряжение датчика бега с устройством V800 111
Калибровка датчика бега 111
Ручная калибровка 112
Установка правильной дистанции этапа 112
Установка коэффициента 112
Автоматическая калибровка 112
Частота и длина шага 113
Датчик бега Polar Bluetooth® Smart 114
Сопряжение датчика бега с устройством V800 114
Калибровка датчика бега 114
Ручная калибровка 115
Установка правильной дистанции этапа 115
Установка коэффициента 115
Автоматическая калибровка 116
Частота и длина шага 116
Датчик скорости Polar Bluetooth® Smart 117
Сопряжение датчика скорости с устройством V800 117

Измерение размера колеса 118

Датчик частоты педалирования Polar Bluetooth® Smart 119

Сопряжение датчика частоты педалирования с устройством V800. 119

Polar LOOK Kéo Power Sensor Bluetooth® Smart 120

Pair Kéo Power с V800 120

Настройки мощности V800 121

Калибровка Kéo Power 121

Уход за устройством V800 ..... **123**

V800 123

Присоединитель датчика 123

Датчик бега Bluetooth® Smart, Датчик скорости Bluetooth® Smart, Датчик частоты педалирования Bluetooth® Smart 124

Хранение 124

Обслуживание 124

Уход за устройством V800 125

V800 125

Присоединитель датчика 125

Датчик бега Bluetooth® Smart, Датчик скорости Bluetooth® Smart, Датчик частоты педалирования Bluetooth® Smart 126

Хранение 126

Обслуживание 126

Технические спецификации 127

V800 127
Датчик частоты сердечных сокращений H7 128
Программа FlowSync 128
Совместимость приложения для мобильных устройств Polar Flow 128
Водонепроницаемость продукции Polar 129
Аккумуляторы 130
Замена аккумулятора датчика частоты сердечных сокращений (ЧСС) 131
Меры предосторожности 132
Помехи во время тренировки 132
Как свести к минимуму риск во время тренировок 133
Ограниченная международная гарантия Polar 134
Отказ от ответственности 136

ВВЕДЕНИЕ

Поздравляем вас с приобретением устройства V800! Оно разработано специально для профессионалов и всех, кто серьезно подходит к своим тренировкам. Устройство оснащено системой GPS, функцией Smart Coaching и функцией круглосуточной регистрации активности: всем необходимым, чтобы помочь вам достичь наилучшей спортивной формы. Приложение для мобильных устройств Flow поможет вам получить подробную сводку сразу после тренировки, а онлайн-сервис Flow предоставляет возможность детального планирования и анализа тренировок.

Данное руководство пользователя поможет вам поближе познакомиться с вашим новым помощником. Чтобы ознакомиться с видеоинструкциями и последней версией данного руководства, зайдите на www.polar.com/en/support/start.

V800

Контролируйте свои показатели: частоту сердечных сокращений, скорость, дистанцию, маршрут, а также свою повседневную активность.

ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ H7*

Точные показания ЧСС в реальном времени на дисплее вашего устройства V800: в любой момент тренировки, и даже во время плавания. Частота сердечных сокращений служит показателем качества и эффективности вашей тренировки.

USB-ШНУР

Используйте стандартный USB-шнур для заряда аккумулятора и синхронизации данных устройства V800 и онлайн-сервиса Polar Flow при помощи программы FlowSync.

ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

Вам потребуется лишь секунда, чтобы оценить всю сводку по тренировке. Приложение Flow осуществляет беспроводную синхронизацию ваших сведений о тренировке с онлайн-сервисом Polar Flow. Приложение можно загрузить через App Store или Google Play.

ПРОГРАММА FLOWSYNC

Программа FlowSync позволяет синхронизировать данные устройства V800 и онлайн-сервиса Flow при помощи USB-шнура. Чтобы загрузить и установить программу Polar FlowSync, зайдите на сайт www.flow.polar.com/start.

ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW

Планируйте и анализируйте каждый аспект своей тренировки и узнайте, насколько она эффективна, на сайте polar.com/flow.

**Прилагается только к модели с датчиком ЧСС. Если вы приобрели устройство без датчика ЧСС, его всегда можно приобрести отдельно.*

ВВЕДЕНИЕ

Поздравляем вас с приобретением устройства V800! Оно разработано специально для профессионалов и всех, кто серьезно подходит к своим тренировкам. Устройство оснащено системой GPS, функцией Smart Coaching и функцией круглосуточной регистрации активности: всем необходимым, чтобы помочь вам достичь наилучшей спортивной формы. Приложение для мобильных устройств Flow поможет вам получить подробную сводку сразу после тренировки, а онлайн-сервис Flow предоставляет возможность детального планирования и анализа тренировок.

Данное руководство пользователя поможет вам поближе познакомиться с вашим новым помощником. Чтобы ознакомиться с видеоинструкциями и последней версией данного руководства, зайдите на www.polar.com/en/support/start.

V800

Контролируйте свои показатели: частоту сердечных сокращений, скорость, дистанцию, маршрут, а также свою повседневную активность.

ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ H7*

Точные показания ЧСС в реальном времени на дисплее вашего устройства V800: в любой момент тренировки, и даже во время плавания. Частота сердечных сокращений служит показателем качества и эффективности вашей тренировки.

USB-ШНУР

Используйте стандартный USB-шнур для заряда аккумулятора и синхронизации данных устройства V800 и онлайн-сервиса Polar Flow при помощи программы FlowSync.

ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

Вам потребуется лишь секунда, чтобы оценить всю сводку по тренировке. Приложение Flow осуществляет беспроводную синхронизацию ваших сведений о тренировке с онлайн-сервисом Polar Flow. Приложение можно загрузить через App Store или Google Play.

ПРОГРАММА FLOWSYNC

Программа FlowSync позволяет синхронизировать данные устройства V800 и онлайн-сервиса Flow при помощи USB-шнура. Чтобы загрузить и установить программу Polar FlowSync, зайдите на сайт www.flow.polar.com/start.

ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW

Планируйте и анализируйте каждый аспект своей тренировки и узнайте, насколько она эффективна, на сайте polar.com/flow.

**Прилагается только к модели с датчиком ЧСС. Если вы приобрели устройство без датчика ЧСС, его всегда можно приобрести отдельно.*

ЗАРЯДКА АККУМУЛЯТОРА

После того как вы распаковали ваше новое устройство V800, необходимо зарядить аккумулятор. Перед первым использованием V800 аккумулятор должен быть полностью заряжен.

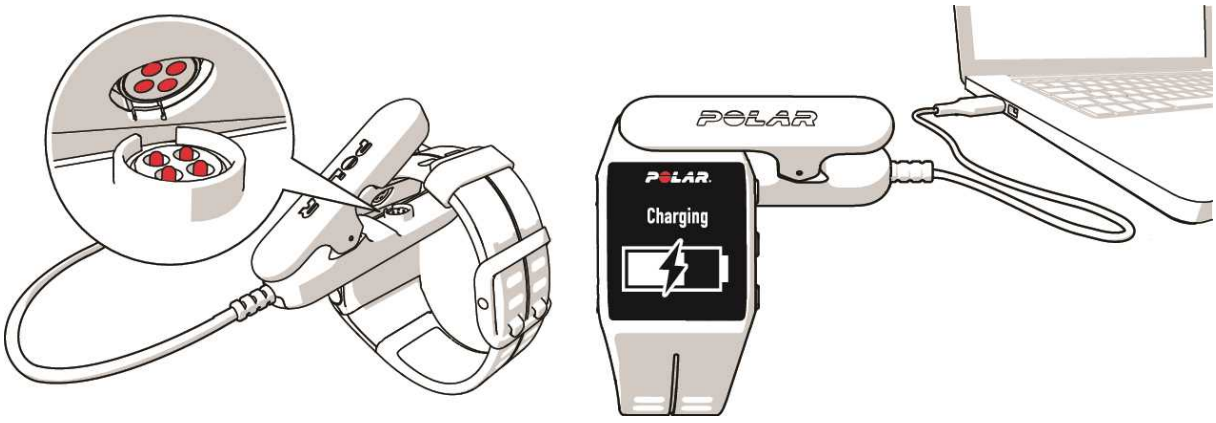
Устройство V800 работает от встроенного перезаряжаемого аккумулятора. Для зарядки устройства через USB-порт вашего компьютера в комплект входит стандартный USB-шнур. Заряжать аккумулятор можно также от сетевой розетки. Для зарядки от сетевой розетки вам потребуется USB-адаптер (в комплект не входит). При использовании адаптера убедитесь в том, что на нем стоит маркировка "5Vdc 0.5A – 2A max". Разрешается использовать только адаптер, имеющий

маркировку, подтверждающую его безопасность: "LPS", "Limited Power Supply" или "UL listed". Не заряжайте аккумулятор при температуре ниже -10 °C или выше +50 °C.

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

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

1. Вставьте стандартный USB-шнур в ваше устройство V800 до щелчка.
2. Второй конец шнура подключите к USB-порту вашего компьютера.
3. На дисплее появится надпись **Идет зарядка**.
4. Когда устройство будет полностью заряжено, на дисплее появится надпись **Зарядка завершена**.



USB-шнур должен быть правильно присоединен к устройству. Логотипы Polar на USB-шнуре и устройстве V800 должны быть обращены в одном направлении.

ВРЕМЯ РАБОТЫ АККУМУЛЯТОРА

При непрерывном использовании	В режиме отображения времени при контроле суточной активности
При регистрации данных GPS и ЧСС в режиме высокой точности: до 13 часов	30 дней
При регистрации данных GPS и ЧСС в режиме средней точности: до 20 часов	
При регистрации данных GPS в режиме низкого энергопотребления и регистрации ЧСС: до 50 часов	
При отключении регистрации данных GPS и включении регистрации ЧСС: до 100 часов	

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

ИНДИКАТОР НИЗКОГО ЗАРЯДА АККУМУЛЯТОРА

	Низкий заряд аккумулятора. Зарядите устройство. Аккумулятор разряжен. Требуется зарядка.

	Зарядите устройство перед тренировкой. Заряда аккумулятора недостаточно для тренировки. Зарядите аккумулятор перед началом новой тренировки.

	Если дисплей погас, это означает, что аккумулятор полностью разряжен и устройство перешло в режим ожидания. Зарядите V800. Если аккумулятор полностью разряжен, для повторного включения дисплея может потребоваться некоторое время.

ОСНОВНЫЕ НАСТРОЙКИ

Чтобы удостовериться, что вы извлекаете максимум пользы из устройства V800 , перейдите на веб-страницу flow.polar.com/start, где, следуя простым инструкциям, вы можете настроить устройство V800, загрузить последнюю прошивку и начать использование онлайн-сервиса Flow. **Если у вас уже есть учетная запись Polar Account, то для доступа к онлайн-сервису Flow повторная регистрация не требуется**. Вы можете войти с указанием уже существующих имени пользователя и пароля, которые вы вводили, например, при регистрации на сайте polarpersonaltrainer.com.

После зарядки устройства V800 приступайте к его настройке. Для получения точных и персонализированных сведений о ваших занятиях спортом важно правильно указать такие данные, как ваш опыт тренировок, возраст, вес и пол. Эти данные влияют на расчет затраченных калорий, тренировочной нагрузки и работу других интеллектуальных функций Smart Coaching.

На дисплее вы увидите надпись **Choose language** (Выберите язык). Нажмите START, чтобы выбрать **English**.

При выборе любого языка, кроме **Английского**, вы окажетесь на странице polar.com/flow этого языка. При использовании устройства V800 с онлайн-сервисом Flow, во время установки можно добавлять другой язык. Чтобы добавить другой язык позже, перейдите на страницу polar.com/flow и выполните вход. Нажмите на свое имя/фото профиля в верхнем правом углу, выберите пункт "Продукты", а затем - "Настройки V800". Выберите желаемый язык из списка и выполните синхронизацию с V800. Вы можете выбрать один из следующих языков: **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, 日本語, **Nederlands**, **Norsk**,**Polski**, **Português**, 简体中文,**Русский**, **Suomi** или **Svenska**.

При выборе русского языка на дисплее появится надпись **«Настройте V800»**. Введите следующие данные и подтвердите каждый параметр нажатием кнопки **Start** (Старт). В любой момент вы можете изменить заданные настройки. Для этого нажимайте **Back** (Назад), пока не увидите параметр, который хотите изменить.

1. **Формат времени**: Выберите **12 ч** или **24 ч**. Если вы выбираете формат **12 ч**, необходимо также указать **AM** (до полудня) или **PM** (после полудня). Установите местное время.
2. **Дата**: Укажите текущую дату.
3. **Единицы измерения** : Выберите metric **(метрическая система — kg, cm, °C)** или imperial **(английские меры — lb, ft, °F)**.
4. **Я ношу свое устройство на** : Выберите **Левая рука** или **Правая рука**.
5. **Вес**: Укажите свой вес.
6. **Рост**: Укажите свой рост.
7. **Дата рождения**: Укажите дату своего рождения.
8. **Пол**: Выберите **Мужской** или **Женский**.

9. **Опыт тренировок**: **(эпизодически, 0–1 ч в неделю)**, **(регулярно, 1–3 ч в неделю)**, **(часто, 3–5 ч в неделю)**, **(интенсивно, 5–8 ч в неделю)**, **(полупрофессионал, 8–12 ч в неделю)**, **(профессионал, 12 ч в неделю и более)**.
10. Если вы указали все необходимые данные, на дисплее появится сообщение **Готово!**, а затем V800 переходит в режим отображения времени.

ФУНКЦИИ КНОПОК УПРАВЛЕНИЯ И СТРУКТУРА МЕНЮ

Устройство V800 имеет пять кнопок, функции которых различаются в зависимости от ситуации. Кроме того, устройство имеет возможность сенсорного управления. Касаясь пальцами дисплея, вы можете просматривать сведения и управлять работой устройства и в процессе тренировки.

Подробное описание назначения кнопок для различных моделей см. в таблицах ниже.

НАЗНАЧЕНИЕ КНОПОК УПРАВЛЕНИЯ

ДИСПЛЕЙ ВРЕМЕНИ И МЕНЮ

СВЕТ	НАЗАД	СТАРТ	ВВЕРХ	ВНИЗ	КАСАНИЕ
• Подсветка дисплея • Нажмите и удер-	• Выход из меню • Возврат на предыдущий уровень	• Подтверждение выбора • Вход в предтренировочный режим • Настройка отоб-	• Навигация по списку • Регулировка выбран-		

живайте для входа в быстрое меню **Быстрое меню**	• Оставить настройки без изменений • Отменить выбор • Нажмите и удерживайте для возврата из меню к дисплею времени • В режиме времени нажмите и удерживайте для синхронизации с приложением Flow	ражаемого на дисплее параметра	ного параметра • Нажмите и удерживайте для изменения циферблата		

ПРЕДТРЕНИРОВОЧНЫЙ РЕЖИМ

СВЕТ	НАЗАД	СТАРТ	ВВЕРХ	ВНИЗ	КАСАНИЕ
• Нажмите и удерживайте для входа в режим настроек спортивного профиля	• Возврат в режим отображения времени	• Начать тренировку	• Навигация по видам спорта	• Навигация по видам спорта	

В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

СВЕТ	НАЗАД	СТАРТ	ВВЕРХ	ВНИЗ	КАСАНИЕ
• Подсветка дисплея • Нажмите и удерживайте для входа в быстрое меню тренировки **Быстрое меню**	• Если вам нужно сделать паузу, нажмите один раз • Чтобы остановить запись сведений о тренировке, нажмите и удерживайте 3 секунды • Вход в переходный режим при чере-	• Нажмите и удерживайте для включения/отключения блокировки зоны • Продолжать запись даже при паузе в тренировке • Нажмите, чтобы начать этап	• Изменить тренировочный режим дисплея	• Изменить тренировочный режим дисплея	• Начать этап / Изменить тренировочный режим дисплея / Включить подсветку*

СВЕТ	НАЗАД	СТАРТ	ВВЕРХ	ВНИЗ	КАСАНИЕ
	дова-нии несколь-ких видо-в спорт-а в одно-й тре-ниро-вке				

*Персонализировать настройки сенсорного управления можно в разделе Sport Profile (Спортивный профиль) онлайн-сервиса Polar Flow.

СЕНСОРНОЕ УПРАВЛЕНИЕ

Касаясь пальцами дисплея, вы можете просматривать сведения и управлять работой устройства в процессе тренировки. С помощью касания вы можете просмотреть свой статус восстановления в режиме отображения времени или сменить этап, изменять режим отображения данных или включать во время тренировки заднюю подсветку. Для этого необходимо твердо касаться дисплея пальцем. Легкого касания недостаточно. Касания могут выполняться с разумной долей усилия, из-за твердого касания стекло на разобьется.

С помощью специальной настройки чувствительности касания для конкретного спорта, можно регулировать чувствительность для разных видов спорта. Для изменения чувствительности касания для конкретного вида спорта (силы касания во время тренировки) перейдите в раздел **Настройки > Спортивные профили** и под спортом, который необходимо отредактировать, выберите **Чувств. кас. для спорта**. Для изменения чувствительности касания в режиме отображения времени (силы касания для просмотра статуса восстановления) перейдите в раздел **Настройки > Общие настройки > Чувств. кас. в реж. отоб.вр.**. Попробуйте различные варианты настройки силы касания, чтобы определить оптимальную для себя в различных видах спорта, а также узнать, какую настройку лучше всего использовать в режиме отображения времени. Возможны следующие варианты чувствительности **Легк. касание, Обычн. касание, Сильн. касание, Очень сильно** или **Выкл**.

Чувствительность касания для конкретного вида спорта можно также изменить во время тренировки в разделе **Быстрое меню**. Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ и выберите **Чувств. кас. для спорта**.

Персонализировать настройки сенсорного управления можно в разделе "Спортивный профиль" онлайн-сервиса Polar Flow.

HEARTTOUCH

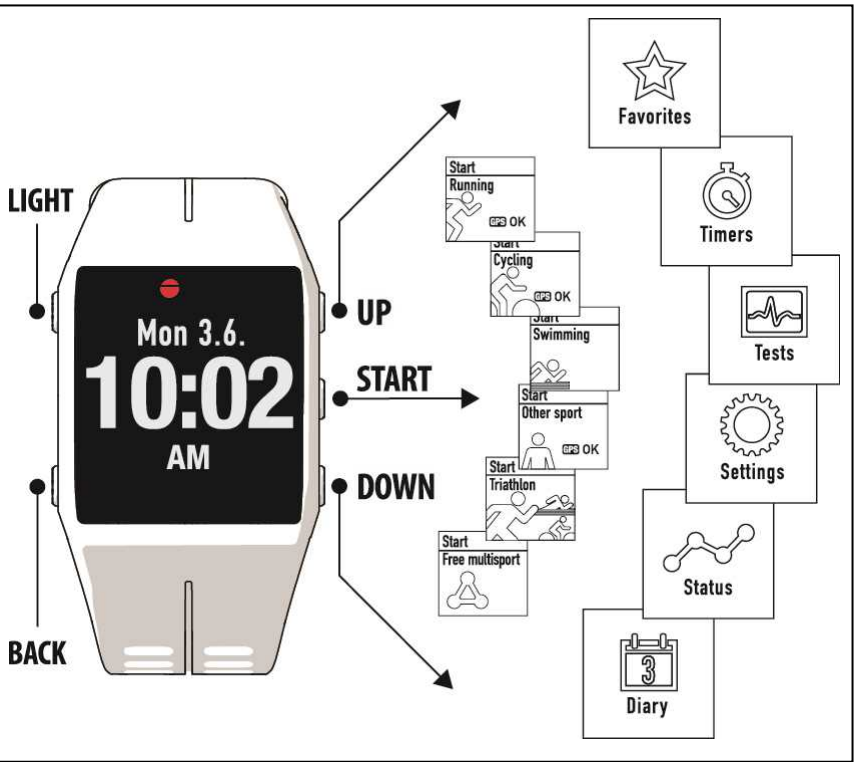
Функция HeartTouch позволяет мгновенно отобразить время, включить подсветку или показать сведения о предыдущем этапе. Для этого просто прикоснитесь устройством V800 к датчику частоты сердечных сокращений. Вам не нужно даже нажимать на кнопку. Изменить настройки HeartTouch вы можете в разделе Sport Profile (Спортивный профиль) онлайн-сервиса Polar Flow. Подробности см. в разделе "Спортивные профили" on page 102

СТРУКТУРА МЕНЮ

Вход и навигация в меню осуществляются нажатием кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ. Выбор подтверждается нажатием кнопки СТАРТ; вернуться назад можно, нажав кнопку НАЗАД.

Меню содержит следующие разделы:

- **статус**
- **Сегодн. актив-ть**
- **Днев-к**
- **Настройки**
- **Тесты**
- **Таймеры**
- **Избранное**



СТАТУС

В разделе **статус** вы найдете:

- **Состояние восстановления** : Это ваш уровень восстановления после тренировки. Подробности см. в разделе "Состояние восстановления на основании суточной активности" on page 75

Подробности см. в разделе "Состояние" on page 67

ДНЕВ-К

В разделе **Днев-к** вы можете просмотреть все сведения за неделю. Выберите день, чтобы просмотреть сведения по всем тренировкам этого дня, а также сводки по каждой тренировке и результаты пройденных тестов. Здесь же отображаются запланированные тренировки.

НАСТРОЙКИ

В разделе **Настройки** вы найдете:

- **Спортивные профили**
- **Физические параметры**
- **Общие настройки**
- **Настройки часов**

Подробности см. в разделе «Настройки»

ТЕСТЫ

В разделе **Тесты** вы найдете:

- **Ортостатическая проба**
- **Тест на функциональное состояние**
- **Прыжковый тест**
- **RR recording (запись вариабельности частоты сердечного ритма)**

Подробности см. в разделе «Функции»

ТАЙМЕРЫ

В разделе **Таймеры** вы найдете:

- **Секундомер**
- **Таймер обратного отсчета**

ИЗБРАННОЕ

В разделе **Избранное** вы найдете:

- **Функция контроля темпа и скорости**; сохраненные вами через онлайн-сервис Flow маршруты и тренировочные цели.

Подробности см. в разделе "Избранное" on page 52

СОВМЕСТИМЫЕ ДАТЧИКИ

Получайте больше положительных впечатлений и более полное представление об эффективности своих тренировок. *Датчики Bluetooth*® Smart.

ДАТЧИК БЕГА POLAR *BLUETOOTH*® SMART

Датчик бега *Bluetooth*® Smart предназначен для бегунов, которые хотят усовершенствовать свою технику и повысить эффективность. Он позволяет вам просматривать информацию о скорости и дистанции прямо на бегу, на тренажере или на самой грязной дорожке.

- Он измеряет ваш каждый шаг и показывает скорость и дистанцию
- Помогает усовершенствовать технику бега, отображая частоту и длину шага
- Позволяет провести прыжковый тест
- Небольшой датчик надежно закрепляется на шнурках спортивной обуви
- Защищен от ударов и попадания влаги и готов к работе в любых условиях

ДАТЧИК СКОРОСТИ POLAR *BLUETOOTH*® SMART

На скорость езды на велосипеде влияет множество факторов. Разумеется, самый важный — это физическая подготовка. Однако погодные условия и изменение уклона дороги также оказывают огромное влияние. Наиболее эффективным способом измерить влияние этих факторов на вашу скорость является использование аэродинамического датчика скорости.

- Он измеряет вашу текущую, среднюю и максимальную скорость
- Отслеживает среднюю скорость, чтобы контролировать прогресс
- Легкий, прочный, удобно крепится

ДАТЧИК ЧАСТОТЫ ПЕДАЛИРОВАНИЯ POLAR *BLUETOOTH*® SMART

Самым рациональным способом оценки велосипедной тренировки является наш интеллектуальный беспроводной датчик частоты педалирования. Он измеряет вашу текущую, среднюю и максимальную частоту педалирования в оборотах в минуту и позволяет сравнить показатели нескольких тренировок.

- Помогает усовершенствовать технику и определяет вашу оптимальную частоту педалирования
- Точные и объективные данные помогают повысить эффективность тренировок
- Аэродинамичный дизайн и малый вес

POLAR LOOK KÉO POWER *BLUETOOTH*® SMART

Улучшите технику и результаты тренировок на велосипеде. Система является идеальным решением для амбициозных велосипедистов - в ней используется технология Bluetooth® Smart и она потребляет минимум энергии.

- Обеспечивает мгновенную обратную связь за счет точных измерений мощности в ваттах;
- Отображает баланс усилия левой/правой ноги, а также текущую и среднюю частоту педалирования;
- Благодаря функции измерения вектора силы показывает, какое усилие вы прилагаете при вращении педалей;
- Легко крепить и использовать на разных велосипедах.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ УСТРОЙСТВ

Перед использованием нового датчика ЧСС, датчика бега, велосипедного датчика или мобильного устройства необходимо предварительно выполнить его сопряжение с устройством V800. Это занимает всего несколько секунд, а в результате вы можете быть уверенными, что ваше устройство V800 принимает сигналы только от ваших датчиков и устройств. Это полностью исключает помехи при групповых тренировках. Перед началом соревнований и массовых мероприятий заранее выполните сопряжение устройств, находясь дома, чтобы избежать путаницы из-за приема / передачи чужих данных.

СОПРЯЖЕНИЕ ДАТЧИКА ЧСС С УСТРОЙСТВОМ V800.

Есть два способа подключить датчик ЧСС к устройству V800.

1. Закрепите датчик и в режиме отображения времени нажмите СТАРТ, чтобы войти в предтренировочный режим.

2. **Сначала прикоснитесь к датчику своим устройством с надписью V800 на дисплее**, затем прикоснитесь к устройству V800 датчиком ЧСС и ждите, когда датчик будет обнаружен.
3. На дисплее отобразится ID устройства и **Сопряжение Polar H7 xxxxxxxx**. Подтвердите, нажав **Да**.
4. По завершении подключения вы увидите сообщение: **Сопряжение выполнено**.

или

1. Зайдите в **Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подкл. другое устройство** и нажмите СТАРТ.
2. Устройство V800 начнет поиск вашего датчика ЧСС.
3. Как только датчик ЧСС будет обнаружен, на дисплее отобразится ID устройства и **Polar H7 xxxxxxxx**.
4. Нажмите СТАРТ; на дисплее вы увидите: **Сопряжение устройств**.
5. По завершении подключения вы увидите сообщение: **Сопряжение выполнено**.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ ДАТЧИКА БЕГА, СКОРОСТИ ИЛИ ЧАСТОТЫ ПЕДАЛИРОВАНИЯ

Перед подключением датчика бега, скорости или частоты педалирования проверьте правильность их крепления. Подробную информацию об их креплении вы найдете в соответствующих руководствах пользователя.

Есть два способа подключить датчик к устройству V800.

1. В режиме отображения времени нажмите СТАРТ для входа в предтренировочный режим.

2. Устройство V800 начнет поиск вашего датчика.

    - Датчик бега: Прикоснитесь к датчику бега своим устройством V800 и ждите, пока датчик будет обнаружен.
    - Датчик частоты педалирования: Для активации датчика несколько раз поверните рукоятку. Мигающий красный индикатор датчика означает, что он готов к работе.
    - Датчик скорости: Для активации датчика несколько раз поверните колесико. Мигающий красный индикатор датчика означает, что он готов к работе.
3. На дисплее отобразится ID устройства и **Сопряжение Polar RUN/CAD/SPD xxxxxxxx** («Подключить датчик Polar»). Подтвердите, нажав **Yes**.
4. По завершении подключения вы увидите сообщение: **Сопряжение выполнено**.

или

1. Зайдите в **Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подкл. другое устройство** и нажмите СТАРТ.

2. Устройство V800 начнет поиск вашего датчика.
3. Как только датчик будет обнаружен, на дисплее отобразится ID устройства и **Polar RUN/CAD/SPD xxxxxxxx** («Подключить датчик Polar»).
4. Нажмите СТАРТ; на дисплее вы увидите: **Сопряжение устройств**.
5. По завершении подключения вы увидите сообщение: **Сопряжение выполнено**.

Подробные инструкции о подключении конкретных датчиков см. в разделе «Датчики»

СОПРЯЖЕНИЕ ВЕСОВ POLAR BALANCE С V800

Сопряжение Polar Balance с V800 можно выполнить двумя способами:

1. Встаньте на весы. На дисплее отобразится ваш вес.
2. После звукового сигнала значок Bluetooth на дисплее начнет мигать – это говорит о том, что соединение установлено. Весы готовы к сопряжению с V800.
3. Нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД на V800 в течение 2 секунд и дождитесь появления на дисплее сообщения о том, что сопряжение выполнено.

или

1. Перейдите в раздел **Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подключить другое устройство** и нажмите кнопку СТАРТ.
2. V800 начнет поиск весов.
3. Встаньте на весы. На дисплее отобразится ваш вес.
4. Как только весы будут найдены, на V800 появится идентификатор весов **Polar xxxxxxxx**.
5. Нажмите кнопку СТАРТ, на дисплее отобразится сообщение **Сопряжение**.
6. По завершении появится сообщение **Сопряжение выполнено**.

Сопряжение весов можно выполнить с 7 различными устройствами Polar. Если количество сопряженных устройств превышает 7, первое сопряжение будет удалено и заменено.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ МОБИЛЬНОГО УСТРОЙСТВА

Если у вас еще нет учетной записи, перед подключением мобильного устройства необходимо ее создать. Затем через App Store или Google Play загрузите приложение Flow. Убедитесь в том, что вы уже скачали и установили программу FlowSync с сайта flow.polar.com/start и зарегистрировали свое устройство V800 через онлайн-сервис Flow.

Перед тем как приступить к синхронизации данных, включите на мобильном устройстве Bluetooth и отключите режим «В самолете».

Как подключить мобильное устройство:

1. Откройте на своем мобильном устройстве приложение Flow и войдите, используя данные своей учетной записи Polar.
2. Дождитесь появления окна подключения устройства на дисплее вашего мобильного устройства (**Поиск Polar V800**).
3. В режиме отображения времени нажмите и удерживайте кнопку BACK.
4. На дисплее появится сообщение: **Подключение к устройству**, а затем **Подключение к приложению**.
5. На своем мобильном устройстве подтвердите запрос о подключении устройства через Bluetooth и введите пин-код, указанный на вашем устройстве V800.
6. По завершении подключения вы увидите сообщение: **Подключение выполнено**.

или

1. Откройте на своем мобильном устройстве приложение Flow и войдите, используя данные своей учетной записи Polar.
2. Дождитесь появления окна подключения устройства на дисплее вашего мобильного устройства (**Waiting for V800**).
3. В меню устройства V800 зайдите в **Настройки > Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подкл. и синх-я мобильного устройства** и нажмите СТАРТ
4. Нажмите СТАРТ, на дисплее появится сообщение: **Подключение к устройству**, а затем **Подключение к приложению**.
5. На своем мобильном устройстве подтвердите запрос о подключении устройства через Bluetooth.
6. По завершении подключения вы увидите сообщение: **Подключение выполнено**.

УДАЛЕНИЕ СОПРЯЖЕННОГО УСТРОЙСТВА

Чтобы отключить датчик или мобильное устройство:

1. Зайдите в **Настройки > Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Сопряженные устройства** и нажмите СТАРТ.
2. Выберите из перечня устройство, которое вы хотите удалить, и нажмите СТАРТ.
3. Появится сообщение: **Удалить сопряжение?**, подтвердите, нажав **Да**, затем нажмите СТАРТ.
4. По завершении отключения вы увидите сообщение: **Сопряжение удалено**.

СИНХРОНИЗАЦИЯ

Вы можете передавать данные с вашего устройства V800 посредством USB-шнура при помощи программы FlowSync или посредством беспроводной технологии Bluetooth Smart® при помощи приложения для мобильных устройство Polar Flow. Чтобы синхронизировать данные вашего устройства V800 с приложением и онлайн-сервисом Flow, вам необходимо предварительно

создать учетную запись Polar и установить программу FlowSync. Чтобы создать учетную запись для онлайн-сервиса Polar Flow и загрузить и установить программу FlowSync на ваш ПК, зайдите на сайт flow.polar.com/start. Загрузить приложение Flow на свое мобильное устройство вы можете через App Store или Google Play.

Помните о необходимости регулярной синхронизации данных между V800, онлайн-сервисом и приложением для мобильных устройств.

СИНХРОНИЗАЦИЯ ДАННЫХ С ПРИЛОЖЕНИЕМ FLOW

Перед синхронизацией необходимо убедиться в том, что:

- У вас есть учетная запись Polar и программа FlowSync.
- Вы зарегистрировали свое устройство V800 через онлайн-сервис Flow и уже использовали программу FlowSync для синхронизации данных как минимум один раз.
- На вашем мобильном устройстве включен Bluetooth и отключен режим «В самолете».
- Вы выполнили сопряжение V800 и мобильного устройства. Подробности см. в разделе "Подключение устройств" on page 29

Есть два способа синхронизации данных:

1. Войдите в приложение Flow для мобильных устройств и нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД на устройстве V800.
2. На дисплее появится сообщение: **Подключение к устройству**, а затем **Подключение к приложению**.
3. По завершении синхронизации вы увидите сообщение: **Синхронизация выполнена**.

или

1. Зайдите в приложение Flow для мобильных устройств, а затем на своем устройстве V800 зайдите в **Настройки > Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подкл. и синх-я мобильного устройства** (Настройки > Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Синхронизировать данные) и нажмите СТАРТ.
2. На дисплее появится сообщение: **Подключение к устройств**, а затем **Подключение к приложению**.
3. По завершении синхронизации вы увидите сообщение: **Синхронизация выполнена**.

При синхронизации устройства V800 с приложением для мобильных устройств Flow ваши данные о тренировках и активности будут также передаваться через интернет-соединение на онлайн-сервис Flow.

За технической поддержкой и подробной информацией обращайтесь на наш сайт в раздел www.polar.com/en/support/Flow_app

СИНХРОНИЗАЦИЯ С ОНЛАЙН-СЕРВИСОМ FLOW ПРИ ПОМОЩИ ПРОГРАММЫ FLOWSYNC

Чтобы синхронизировать данные с онлайн-сервисом Flow, необходима программа FlowSync. Чтобы загрузить и установить программу, зайдите на сайт flow.polar.com/start.

1. Подключите USB-шнур к порту вашего компьютера и вставьте присоединитель в устройство V800 до щелчка. Проверьте, запущена ли программа FlowSync.
2. На экране компьютера вы увидите окно программы FlowSync, означающее, что синхронизация началась.
3. По завершении синхронизации вы увидите сообщение Syncing completed («Синхронизация выполнена»).

При каждом подключении устройства V800 к компьютеру программа Polar FlowSync будет осуществлять передачу ваших данных на онлайн-сервис Flow и синхронизировать возможные изменения настроек. Если синхронизация не началась автоматически, запустите программу FlowSync на рабочем столе (для Windows) или из папки приложений (для Mac OS X). Программа FlowSync будет уведомлять вас о появлении обновлений и запрашивать их установку.

Если вы изменили настройки через онлайн-сервис Flow, пока ваше устройство V800 было подключено к компьютеру, запустите синхронизацию, чтобы сохранить изменения и на устройстве V800.

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

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

НАСТРОЙКИ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

Задайте настройки спортивного профиля в соответствии с вашими индивидуальными потребностями. Редактировать определенные настройки спортивного профиля вы можете непосредственно на своем устройстве V800 в разделе **Настройки > Спортивные профили**. К примеру, вы можете настроить включение или отключение GPS для различных видов спорта.

Онлайн-сервис Flow предлагает еще больше возможностей персонализации. Подробности см. в разделе "Спортивные профили" on page 102

По умолчанию предтренировочный режим содержит шесть спортивных профилей. Онлайн-сервис Flow позволяет вам добавлять новые виды спорты и синхронизировать обновления с устройством V800. Ваше устройство V800 может хранить в разделе «Избранное» до 20 спортивных профилей. Количество спортивных профилей для онлайн-сервиса Flow не ограничено.

По умолчанию в разделе **Спортивные профили** содержатся следующие виды спорта:

- **Бег**
- **Езда на вел.**
- **Плавание в бассейне**
- **Триатлон**
- **Другое на улице**

Если перед началом первой тренировки вы отредактировали спортивные профили при помощи онлайн-сервиса Flow и синхронизировали обновления с устройством V800, перечень спортивных профилей будет отображаться с учетом изменений.

НАСТРОЙКИ

Чтобы просмотреть или изменить настройки спортивных профилей, зайдите в **Настройки > Спортивные профили** и выберите профиль, который нужно изменить. Войти в настройки спортивного профиля также можно в предтренировочном режиме, нажав и удерживая кнопку СВЕТ. В спортивных профилях, предусматривающих комбинацию нескольких дисциплин (например, триатлон и биатлон), вы можете изменять настройки отдельно для каждой дисциплины. К примеру, для триатлона вы можете отдельно изменять настройки для плавания, велогонок и бега.

- **Звуки тренировки**: Выберите **Выкл**, **Тихо**, **Громко** или **Очень громко**.
- **Вибросигнал** Выберите **Вкл.** или **Выкл.**. Вибрация оповещает вас, например, о начале и окончании регистрации данных тренировки; об обнаружении сигнала GPS или о достижении тренировочной цели.

- **Настройки отображ. ЧСС**: **Режим отображ. ЧСС**: Выберите **Уд. в мин. (уд./мин.)**, **% максимума** или **% резерва ЧСС**. **Проверка границ диапазона ЧСС**: Позволяет проверить границы каждого диапазона ЧСС. **Доступность ЧСС для других устройств**: Выберите **Вкл.** или **Выкл.**. Если выбран параметр **Вкл.**, другие совместимые устройства, находящиеся, например, в спортзале, также смогут определять вашу ЧСС.
- **Запись GPS**: Выберите **Высокая точность**, **Средняя точность** или **Режим экономии энергии, длительная тренировка**.

В режиме экономии энергии или средней точности можно использовать автоматическое определение этапа по координатам GPS, автоматическую паузу и навигацию по маршруту.

В режиме экономии энергии во время езды на велосипеде ваша текущая скорость не отображается.

- **Чувствительность касания для конкретного вида спорта**: Выберите **Off** (Выкл.), **Light tap** (Легкое касание), **Normal tap** (Среднее касание), **Strong tap** (Сильное касание) или **Very strong tap** (Очень сильное касание). В используемом профиле задайте удобную для вас чувствительность дисплея при нажатии на него.
- **Датчик бега:**: Выберите **Калибровка** или **Выбор датчика скорости**. В разделе **Калибровка** выберите**Автоматически** или **Вручную**. В разделе **Выбор датчика скорости** установите источник данных скорости: **Датчик бега** или **GPS**.

Функция калибровки датчика бега доступна только при подключенном датчике.

- **Вып. калибр. высоты**: Задайте правильную высоту. Рекомендуется выполнять ручную калибровку всегда, когда вам точно известна высота.

Функция калибровки высоты доступна только при входе в настройки спортивного профиля из предтренировочного режима.

- **Реж. отобр. скорости**: Выберите **км/ч** или **мин/км**. Если вы пользуетесь английскими мерами, выберите **mph** (мили в час) или **min/mi** (минуты на милю).
- **Уст-ка автом. паузы** : Выберите **Вкл.** или **Выкл.**. Если автоматическая пауза **Авто. пауза** установлена на **Вкл.**, запись данных приостанавливается автоматически, когда вы прекращаете движение.

Чтобы использовать функцию автоматической паузы, необходимо выбрать высокую точность режима записи GPS.

- **Автом. этапы**: Выберите **Выкл.**, **Рас. между эт.**, **Прод. этапа** или **На основании местополож.**. Если вы выбрали определение по дистанции **Рас. между эт.**, необходимо указать

дистанцию, после прохождения которой этап считается завершенным. Если вы выбрали определение по длительности **Прод. этапа**, необходимо указать время, по истечении которого этап считается завершенным. Если вы выбрали определение этапа по координатам, этап всегда будет автоматически определяться по начальной точке вашей тренировки.

Чтобы использовать функцию автоматической паузы, необходимо выбрать высокую точность режима автоматического анализа этапа, основанного на месторасположении.

Обратите внимание, что в ряде профилей для занятий спортом в помещении, а также групповых и командных видов спорта параметр **ЧСС, видимый для других устройств**, включён по умолчанию. Это означает, что совместимые устройства, в которых используется беспроводная технология Bluetooth Smart, например, тренажёры, могут определить вашу частоту сердечных сокращений. Вы можете проверить, в каких спортивных профилях по умолчанию включена передача данных по Bluetooth, с помощью списка профилей Polar Sport. Вы можете включить или отключить передачу данных по Bluetooth в настройках спортивного профиля.

НАСТРОЙКИ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

Задайте настройки спортивного профиля в соответствии с вашими индивидуальными потребностями. Редактировать определенные настройки спортивного профиля вы можете непосредственно на своем устройстве V800 в разделе **Настройки > Спортивные профили**. К примеру, вы можете настроить включение или отключение GPS для различных видов спорта.

Онлайн-сервис Flow предлагает еще больше возможностей персонализации. Подробности см. в разделе "Спортивные профили" on page 102

По умолчанию предтренировочный режим содержит шесть спортивных профилей. Онлайн-сервис Flow позволяет вам добавлять новые виды спорты и синхронизировать обновления с устройством V800. Ваше устройство V800 может хранить в разделе «Избранное» до 20 спортивных профилей. Количество спортивных профилей для онлайн-сервиса Flow не ограничено.

По умолчанию в разделе **Спортивные профили** содержатся следующие виды спорта:

- **Бег**
- **Езда на вел.**
- **Плавание в бассейне**
- **Триатлон**
- **Другое на улице**

Если перед началом первой тренировки вы отредактировали спортивные профили при помощи онлайн-сервиса Flow и синхронизировали обновления с устройством V800, перечень спортивных профилей будет отображаться с учетом изменений.

НАСТРОЙКИ

Чтобы просмотреть или изменить настройки спортивных профилей, зайдите в **Настройки > Спортивные профили** и выберите профиль, который нужно изменить. Войти в настройки спортивного профиля также можно в предтренировочном режиме, нажав и удерживая кнопку СВЕТ. В спортивных профилях, предусматривающих комбинацию нескольких дисциплин (например, триатлон и биатлон), вы можете изменять настройки отдельно для каждой дисциплины. К примеру, для триатлона вы можете отдельно изменять настройки для плавания, велогонок и бега.

- **Звуки тренировки**: Выберите **Выкл**, **Тихо**, **Громко** или **Очень громко**.
- **Вибросигнал** Выберите **Вкл.** или **Выкл.**. Вибрация оповещает вас, например, о начале и окончании регистрации данных тренировки; об обнаружении сигнала GPS или о достижении тренировочной цели.
- **Настройки отображ. ЧСС**: **Режим отображ. ЧСС**: Выберите **Уд. в мин. (уд./мин.)**, **% максимума** или **% резерва ЧСС**. **Проверка границ диапазона ЧСС**: Позволяет проверить границы каждого диапазона ЧСС. **Доступность ЧСС для других устройств**: Выберите **Вкл.** или **Выкл.**. Если выбран параметр **Вкл.**, другие совместимые устройства, находящиеся, например, в спортзале, также смогут определять вашу ЧСС.
- **Запись GPS**: Выберите **Высокая точность**, **Средняя точность** или **Режим экономии энергии, длительная тренировка**.

В режиме экономии энергии или средней точности можно использовать автоматическое определение этапа по координатам GPS, автоматическую паузу и навигацию по маршруту.

В режиме экономии энергии во время езды на велосипеде ваша текущая скорость не отображается.

- **Чувствительность касания для конкретного вида спорта**: Выберите **Off** (Выкл.), **Light tap** (Легкое касание), **Normal tap** (Среднее касание), **Strong tap** (Сильное касание) или **Very strong tap** (Очень сильное касание). В используемом профиле задайте удобную для вас чувствительность дисплея при нажатии на него.
- **Датчик бега:**: Выберите **Калибровка** или **Выбор датчика скорости**. В разделе **Калибровка** выберите**Автоматически** или **Вручную**. В разделе **Выбор датчика скорости** установите источник данных скорости: **Датчик бега** или **GPS**.

Функция калибровки датчика бега доступна только при подключенном датчике.

- **Вып. калибр. высоты**: Задайте правильную высоту. Рекомендуется выполнять ручную калибровку всегда, когда вам точно известна высота.

Функция калибровки высоты доступна только при входе в настройки спортивного профиля из предтренировочного режима.

- **Реж. отобр. скорости**: Выберите **км/ч** или **мин/км**. Если вы пользуетесь английскими мерами, выберите **mph** (мили в час) или **min/mi** (минуты на милю).
- **Уст-ка автом. паузы** : Выберите **Вкл.** или **Выкл.**. Если автоматическая пауза **Авто. пауза** установлена на **Вкл.**, запись данных приостанавливается автоматически, когда вы прекращаете движение.

Чтобы использовать функцию автоматической паузы, необходимо выбрать высокую точность режима записи GPS.

- **Автом. этапы**: Выберите **Выкл.**, **Рас. между эт.**, **Прод. этапа** или **На основании местополож.**. Если вы выбрали определение по дистанции **Рас. между эт.**, необходимо указать дистанцию, после прохождения которой этап считается завершенным. Если вы выбрали определение по длительности **Прод. этапа**, необходимо указать время, по истечении которого этап считается завершенным. Если вы выбрали определение этапа по координатам, этап всегда будет автоматически определяться по начальной точке вашей тренировки.

Чтобы использовать функцию автоматической паузы, необходимо выбрать высокую точность режима автоматического анализа этапа, основанного на месторасположении.

Обратите внимание, что в ряде профилей для занятий спортом в помещении, а также групповых и командных видов спорта параметр **ЧСС, видимый для других устройств**, включён по умолчанию. Это означает, что совместимые устройства, в которых используется беспроводная технология Bluetooth Smart, например, тренажёры, могут определить вашу частоту сердечных сокращений. Вы можете проверить, в каких спортивных профилях по умолчанию включена передача данных по Bluetooth, с помощью списка профилей Polar Sport. Вы можете включить или отключить передачу данных по Bluetooth в настройках спортивного профиля.

ФИЗИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Чтобы просмотреть или изменить введенные вами физические параметры, зайдите в **(Настройки > Физические параметры** . Очень важно правильно указать такие данные, как ваш вес, рост, возраст и пол. Эти данные влияют на точность расчета, например границ диапазонов ЧСС и расхода затраченных калорий.

В разделе меню **Физические параметры** вы найдете:

- **Вес**
- **Рост**
- **Дата рождения**
- **Пол**
- **Опыт тренировок**
- **Максимальная ЧСС**
- **ЧСС покоя**
- **$VO2_{max}$**

ВЕС

Укажите свой вес в килограммах (кг) или фунтах (lbs).

РОСТ

Укажите свой рост в сантиметрах (метрическая система) или футах и дюймах (английские меры).

ДАТА РОЖДЕНИЯ

Укажите свою дату рождения. Порядок ввода данных зависит от выбранного вами режима (2h: день-месяц-год; 12h: месяц-день-год).

ДАТА РОЖДЕНИЯ

Выберите **Мужской** или **Женский**.

ОПЫТ ТРЕНИРОВОК

Опыт тренировок — это оценка вашего уровня физической активности за длительный период. Выберите вариант, который наилучшим образом отражает вашу активность и интенсивность нагрузки в последние три месяца.

- **Редкие (0–1 ч/нед.)**: Вы не посещаете регулярные занятия активными видами спорта, т. е. вы занимаетесь ходьбой только для удовольствия и лишь изредка даете себе нагрузку, вызывающую учащенное дыхание.
- **Регулярн. (1-3 ч/нед.)**: Вы регулярно занимаетесь активным спортом, например пробегаете 5–10 км (3–6 миль) в неделю или уделяете 1–3 часа в неделю сопоставимой по нагрузке деятельности, либо ваша работа предполагает аналогичный уровень физической активности.
- **Частые 3-5 ч/нед.**: Вы даете себе большую физическую нагрузку не менее 3 раз в неделю, например пробегаете 20–50 км (12–31 миль) в неделю или уделяете 3–5 часов в неделю сопоставимой по нагрузке деятельности.

- **Интенсивн. 5-8 ч/нед**: Вы даете себе тяжелую физическую нагрузку не менее 5 раз в неделю и иногда принимаете участие в массовых спортивных мероприятиях.
- **Полупрофес. 8-12 ч/нед.**: Вы даете себе тяжелую физическую нагрузку почти каждый день, и ваша цель — добиться заметного улучшения показателей в соревновательных целях.
- **Профессионал +12 ч/нед**: Тренированный спортсмен. Вы занимаетесь интенсивными тренировками для достижения максимальных показателей в соревновательных целях.

Онлайн-сервис Flow позволяет контролировать вашу еженедельную нагрузку. Если ваша нагрузка изменилась, на основании данных за последние 14 дней вам будет предложено обновить свои параметры.

МАКСИМАЛЬНАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

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

Параметр HR_{max} используется для расчета энергозатрат. HR_{max} — это максимальное число ударов сердца в минуту при физической нагрузке. Наиболее точным способом определить свое значение HR_{max} являются лабораторные тесты. Показатель HR_{max} также очень важен для определения интенсивности тренировки. Это значение индивидуально и зависит от возраста и наследственных факторов.

ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ

Введите свое значение ЧСС в состоянии покоя.

ЧСС в состоянии покоя (HR_{rest}) — это минимальное число ударов сердца в минуту в полностью расслабленном состоянии при отсутствии раздражителей. Возраст, уровень физической подготовки, генетические факторы, состояние здоровья, пол — все это влияет на показатель HR_{rest}. Значение HR_{rest} снижается по мере адаптации сердечно-сосудистой системы. Нормальное значение для взрослого человека составляет 60–80 уд./мин., однако у самых тренированных спортсменов оно может быть ниже 40 уд./мин.

VO_{2MAX}

Укажите свое максимальное потребление кислорода, $VO2_{max}$.

Существует установленная взаимосвязь между максимальным потреблением кислорода ($VO2_{max}$) и кардиореспираторной выносливостью, поскольку поставляемое тканям количество кислорода зависит от работы легких и сердца. Показатель $VO2_{max}$ (максимальное потребление

кислорода, максимальная аэробная способность) — это максимальный уровень, на котором организм способен использовать кислород при максимальной нагрузке; он непосредственно связан с максимальной способностью сердца поставлять кровь мышцам. Показатель $VO2_{max}$ может быть измерен или определен расчетным путем при помощи фитнес-тестов (например, тестов на максимальную нагрузку, тестов на субмаксимальную нагрузку, фитнес-теста Polar). Показатель $VO2_{max}$ достоверно отражает кардиореспираторную выносливость и позволяет спрогнозировать выносливость во время продолжительных забегов, велосипедных заездов, лыжных гонок или плавания на длинные дистанции.

Показатель $VO2_{max}$ может выражаться в миллиметрах в минуту (ml/min = ml ■ min-1) или в миллиметрах в минуту, разделенных на вес в килограммах (ml/kg/min = ml ■ kg-1 ■ min-1)

ОБЩИЕ НАСТРОЙКИ

Чтобы просмотреть или отредактировать общие настройки, зайдите в меню **Настройки > Общие настройки**

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

- **Сопряжение и синхронизация**
- **Режим В самолете**
- **Звуки кнопок**
- **Блокировка кнопок**
- **Чувств. кас. в реж. отоб.вр.**
- **Единицы измерения**
- **Язык**
- **Сигнал о неактивности**
- **Я ношу свое устройство на**
- **Цвет дисплея в реж. трен-ки**
- **О вашем продукте**

СОПРЯЖЕНИЕ И СИНХРОНИЗАЦИЯ

- **Подкл. другое устройство**: Подключение к устройству V800 датчиков ЧСС, датчиков бега, частоты педалирования или мобильных устройств.
- **Сопряженные устройства**: Просмотр всех сопряженных с V800 устройств. Это могут быть датчики ЧСС, датчики бега, частоты педалирования или мобильные устройства.

РЕЖИМ «В САМОЛЕТЕ»

Выберите **Вкл** или **Выкл**

В режиме «В самолете» устройство отключается от всех беспроводных сетей. При этом регистрация активности продолжается, однако в этом режиме вы не сможете использовать

устройство совместно с датчиком ЧСС или синхронизировать данные с приложением Polar Flow из-за отключения *Bluetooth*® Smart.

ЗВУКИ КНОПОК

Вы можете выбрать **Вкл** или **Выкл**.

Эти настройки не влияют на звуки оповещений во время тренировки. Звуки оповещений можно изменить в настройках спортивного профиля. Подробности см. в разделе "Настройки спортивного профиля" on page 37

БЛОКИРОВКА КНОПОК

Выберите **Руч. блок-ка** или **Автобл-ка**. В режиме ручной блокировки **Руч. блок-ка** заблокировать кнопки можно через быстрое меню **Быстрое меню**. В режиме автоматической блокировки **Автобл-ка** кнопки блокируются автоматически через 60 секунд.

При включенной блокировке вы можете использовать сенсорное управление дисплеем.

ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ ДИСПЛЕЯ

Чувствительность касания для конкретного вида спорта: Выберите **Выкл**, **Легкое касание**, **Среднее касание**, **Сильное касание** или **Очень сильное касание**. Задайте удобную для вас чувствительность дисплея при нажатии на него.

ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ

Выберите metric **(метрическая система — kg, cm, °C)** или imperial **(английские меры — lb, ft,°F)**. Выберите удобные для вас единицы измерения веса, роста, дистанции, скорости и температуры.

ЯЗЫК

Выберите: **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, 日本語, **Nederlands**, **Norsk**, **Polski**, **Português**, **Русский**, 简体中文, **Suomi** или **Svenska**. Выберите язык интерфейса вашего устройства.

ЦВЕТ ДИСПЛЕЯ В РЕЖИМЕ ТРЕНИРОВКИ

Выберите **Темно** или **Светло**. Вы можете изменить цвет дисплея в режиме тренировки. Если в настройках выбран светлый фон **Темно**, на светлом фоне будут отображаться темные цифры и

буквы. Если в настройках выбран темный фон **Светло**, на темном фоне будут отображаться светлые цифры и буквы.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УСТРОЙСТВЕ

Узнайте идентификационный номер (ID) своего устройства, а также версию программного и аппаратного обеспечения.

НАСТРОЙКИ ЧАСОВ

Чтобы просмотреть или отредактировать настройки часов, зайдите в меню **Настройки > Настройки часов**

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

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

БУДИЛЬНИК

Задайте параметры будильника:**Выкл., Однократно, Пн-Пт** или **Каждый день**. Если вы выбрали параметр **Однократно, Пн-Пт** или **Каждый день**, вам также нужно задать время будильника.

Когда будильник установлен, в режиме отображения времени в верхнем правом углу дисплея вы увидите значок будильника.

ВРЕМЯ

Затем задайте формат времени: **24** или **12 ч**. Затем вам будет предложено задать время суток.

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

ДАТА

Здесь вам нужно задать дату. Вам также нужно выбрать **Формат даты**, выбрав **мм/дд/гггг, дд/мм/гггг, гггг/мм/дд, дд-мм-гггг, гггг-мм-дд, дд.мм.гггг** или **гггг.мм.дд**, где m — месяц, d — день, y — год.

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

WEEK'S STARTING DAY (ПЕРВЫЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ)

Выберите, с какого дня будет начинаться неделя. Вы можете выбрать **Пн, Сб** или **Вс**.

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

WATCH FACE (ВИД ЧАСОВ)

Выберите желаемый вид экрана: **Дата и время**, **Ваше имя и время**, **Аналоговые часы** или **Большие цифры**.

БЫСТРОЕ МЕНЮ

Некоторые настройки вы можете изменить, используя кнопки. Войти в быстрое меню вы можете, нажав кнопку СВЕТ и удерживая ее в режиме отображения времени или в тренировочном режиме. Раздел **Быстрое меню** в различных режимах отображения содержит различные настройки.

РЕЖИМ ОТОБРАЖЕНИЯ ВРЕМЕНИ

В режиме отображения времени нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ для входа в быстрое меню **Быстрое меню**. В быстром меню **Быстрое меню** в режиме отображения времени вы можете использовать следующие функции:

- **Блокировка кнопок** : Нажмите СТАРТ, чтобы заблокировать кнопки. Чтобы разблокировать кнопки, нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ.
- **Будильник**: Настройте на **Выкл., Однократно, Пн-Пт** или **Каждый день**. Если вы выбираете параметр **Однократно, Пн-Пт** или **Каждый день**, задайте также время будильника.
- **Режим В самолете**: Выберите **Вкл.** или **Выкл**.

РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

В режиме тренировке нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ для входа в быстрое меню **Быстрое меню**. В быстром меню **Быстрое меню** в режиме тренировки вы можете использовать следующие функции:

- **Блокировка кнопок**: Нажмите СТАРТ, чтобы заблокировать кнопки. Чтобы разблокировать кнопки, нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ.

Имейте в виду, что при заблокированных кнопках дисплей по-прежнему реагирует на прикосновения пальцами.

- **Включить подсветку.**: Выберите **Вкл.** или **Выкл.**.
- **Поиск датчика**: Эта функция используется для поиска датчика ЧСС, датчика бега или велосипедного датчика.
- **Чувствительность касания для конкретного вида спорта**: Выберите **Выкл.**, **Легк. касание**, **Обычн. касание**, **Сильн. касание** или **Очень сильно**. Задайте удобную для вас чувствительность дисплея при нажатии на него.
- **Датчик бега:**: Выберите **Калибровка** или **Выбор датчика скорости**. На странице **Калибровка** выберите **Автоматически** или **Вручную**. В разделе **Выбор датчика скорости** установите источник данных скорости: **Датчик бега** или **GPS**. Для получения подробной информации о калибровке датчика бега перейдите в раздел "Датчик бега Polar Bluetooth® Smart" on page 114
- **Вып. калибр. высоты** : Задайте правильную высоту. Рекомендуется выполнять ручную калибровку всегда, когда вам точно известна высота.
- **Таймер обратного отсчета**: Установите таймер обратного отсчета. Включенный таймер обратного отсчета отображается в отдельном окне.
- **Текущее распол. детали**: Эта функция доступна только при настроенной функции GPS для данного спортивного профиля.

- Выберите **Включить гид расположения**; на дисплее появится: **Изм-ть цел. точку**. Выберите **Исх. точка (по умолчанию)** (Исходная точка по умолчанию).

Изменить конечную точку вы можете, вернувшись в быстрое меню **Быстрое меню** и выбрав **Изм-ть цел. точку**.

Если параметр **Включить гид расположения** активен, в быстрое меню **Быстрое меню** добавляется функция **Сохр. нов. точку интер.**.

- Нажмите СТАРТ, когда появится сообщение: **Сохр. нов. точку интер.**. В качестве новой точки будет задано ваше текущее местоположение.

ОБНОВЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Вы можете обновлять программное обеспечение своего устройства V800. При подключении V800 к компьютеру через USB-шнур программа синхронизации FlowSync сообщит вам о наличии новой версии ПО для вашего устройства. Для загрузки обновлений вам потребуется USB-шнур и программа FlowSync. Приложение Flow app также уведомит вас о появлении обновлений программного обеспечения.

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

КАК ОБНОВИТЬ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для обновления программного обеспечения для устройства V800 вам потребуются:

- Учетная запись для онлайн-сервиса Flow
- Установленная программа FlowSync
- Регистрация вашего устройства через онлайн-сервис Flow

Чтобы создать учетную запись для онлайн-сервиса Polar Flow и загрузить и установить программу FlowSync на ваш ПК, зайдите на сайт flow.polar.com/start.

Чтобы обновить программное обеспечение:

1. Вставьте до щелчка USB-шнур в устройство V800, другой конец шнура подключите к компьютеру.
2. Программа FlowSync выполнит синхронизацию данных.
3. По завершении синхронизации вам будет предложено обновить программное обеспечение.
4. Подтвердите, нажав "Yes". Новое программное обновление будет установлено, после чего устройство V800 перезагрузится.

Перед обновлением ПО все данные на вашем устройстве будут синхронизированы с онлайн-сервисом Flow. Это позволит вам сохранить все данные при обновлении ПО.

ПЕРЕЗАГРУЗКА V800

Как и любое другое электронное устройство, рекомендуется периодически выключать V800. Если вы столкнетесь с проблемой устройства V800, попробуйте перезагрузить его. Перезагрузите устройство V800, нажав и одновременно удерживая кнопки ВВЕРХ, ВНИЗ, НАЗАД и СВЕТ на протяжении пяти секунд, пока на экране не появится заставка Polar. Это действие называется "мягкая перезагрузка", при его выполнении данные не стираются.

ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

Приложение Polar Flow для мобильных устройств позволяет мгновенно оценить сводку по вашей тренировке сразу же после ее окончания в режиме оффлайн. Вы получаете удобный доступ к вашим тренировочным целям и результатам тестирования. Приложение Flow — это самый простой способ синхронизации данных вашего устройства V800 с онлайн-сервисом Flow.

Приложение Flow для мобильных устройств позволяют вам быстро просматривать:

- Маршрут на карте
- Тренировочную нагрузку и время восстановления
- Тренировочные преимущества
- Время начала и продолжительность тренировки
- Средние и максимальные значения скорости, темпа, дистанции, индекс бега
- Средние и максимальные значения ЧСС, общие диапазоны ЧСС
- Израсходованные калории и процент жира от них
- Максимальные значения высоты, подъема, спуска
- Данные об этапе
- Средние и максимальные значения частоты (бега и педалирования)

Перед началом работы с приложением Flow необходимо загрузить его на свое мобильное устройство через App Store или Google Play. За технической поддержкой и подробной информацией обращайтесь на наш сайт в раздел www.polar.com/en/support/Flow_app

Для просмотра ваших последних данных в приложении Flow после тренировки необходимо синхронизировать приложение с устройством V800. Подробнее о синхронизации устройства V800 с приложением Flow см. в разделе "Синхронизация" on page 32

ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

Приложение Polar Flow для мобильных устройств позволяет мгновенно оценить сводку по вашей тренировке сразу же после ее окончания в режиме оффлайн. Вы получаете удобный доступ к вашим тренировочным целям и результатам тестирования. Приложение Flow — это самый простой способ синхронизации данных вашего устройства V800 с онлайн-сервисом Flow.

Приложение Flow для мобильных устройств позволяют вам быстро просматривать:

- Маршрут на карте
- Тренировочную нагрузку и время восстановления
- Тренировочные преимущества
- Время начала и продолжительность тренировки
- Средние и максимальные значения скорости, темпа, дистанции, индекс бега

- Средние и максимальные значения ЧСС, общие диапазоны ЧСС
- Израсходованные калории и процент жира от них
- Максимальные значения высоты, подъема, спуска
- Данные об этапе
- Средние и максимальные значения частоты (бега и педалирования)

Перед началом работы с приложением Flow необходимо загрузить его на свое мобильное устройство через App Store или Google Play. За технической поддержкой и подробной информацией обращайтесь на наш сайт в раздел www.polar.com/en/support/Flow_app

Для просмотра ваших последних данных в приложении Flow после тренировки необходимо синхронизировать приложение с устройством V800. Подробнее о синхронизации устройства V800 с приложением Flow см. в разделе "Синхронизация" on page 32

ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW

Онлайн-сервис Polar Flow позволяет вам спланировать и проанализировать все аспекты тренировки и узнать, насколько она была эффективна. Возможности настройки и персонализации устройства V800 позволяют вам добавлять различные виды спорта и задавать индивидуальные параметры окна тренировочного режима. Вы сможете мгновенно оценивать свой прогресс, создавать тренировочные цели и вместе с маршрутами сохранять их в избранном.

Онлайн-сервис Polar Flow позволяет вам:

- Анализировать все аспекты тренировки при помощи наглядных графиков и маршрутов на карте
- Сопоставлять выборочные данные, например данные об этапе или скорости с ЧСС
- Анализировать данные по каждому виду спорта в отдельности в комплексной тренировке
- Анализировать связь тренировочной нагрузки и общего времени восстановления
- Отслеживать долгосрочный прогресс, контролируя наиболее значимые параметры
- Отслеживать прогресс при помощи еженедельных или ежемесячных отчетов
- Сравнивать ваши тренировки с вашими предыдущими и тренировками других
- Делиться результатами с вашими подписчиками
- Оживить в памяти подробности тренировки

Чтобы начать использование онлайн-сервиса Flow, зайдите на flow.polar.com/start и, если у вас еще нет учетной записи Polar, создайте новую учетную запись. Там же вы сможете загрузить и установить программу FlowSync для синхронизации данных вашего устройства V800 и онлайн-сервиса Flow. А приложение Flow для мобильных устройств предоставит вам возможность мгновенного анализа данных после тренировки и еще один способ синхронизации данных с онлайн-сервисом.

Функция обмена данными Feed

Функция **Feed** позволяет вам делиться своими результатами и просматривать комментарии и достижения друзей.

Функция исследования маршрута Explore

Функция **Explore** позволяет осуществлять навигацию по карте для изучения маршрута. Просматривать тренировки, которыми поделились другие в открытом доступе; просматривать свои или чужие пройденные маршруты, где были показаны примечательные результаты.

Diary (Дневник)

Функция **Diary** позволяет вам просматривать запланированные тренировки и данные по прошедшим тренировкам. Здесь доступны следующие сведения: программы тренировок на день, неделю или месяц; результаты отдельных занятий, тестов, сводные данные за неделю.

Progress (Прогресс)

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

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

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЦЕЛИ

При помощи онлайн-сервиса Flow вы можете подробно формулировать тренировочные цели и синхронизировать их с устройством V800 при помощи программы Flowsync или приложения для мобильных телефонов Flow. В процессе тренировки вы сможете следовать указаниям вашего устройства.

- **Quick Target** (Быстрая цель): Введите одно значение. Это может быть длительность, дистанция или калории.
- **Race Pace Target** (Тренировка темпа и скорости): Бросьте себе вызов! Побейте свой рекорд на заданной дистанции. Например, пробегите 10 км за 45 минут. Вы также можете поставить цель удерживать стабильный темп. Введите два значения. Третье будет вычислено автоматически.

- **Phased Target** (Разделение на фазы): Вы можете разбить тренировку на разные фазы и задать разную длительность, дистанцию или интенсивность для каждой из них.
- **Favorites** (Избранное): Создайте новую цель на основании целей, которые вы сохранили в разделе **Favorites** (Избранное).

Обязательно синхронизируйте цели между устройством V800 и онлайн-сервисом Flow при помощи программы FlowSync или приложения для мобильных устройств Flow. Если синхронизация не будет выполнена, цели будут отображаться только в разделах Diary (Дневник) или Favorites (Избранное) онлайн-сервиса Flow.

СОЗДАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЦЕЛИ

1. Зайдите в раздел **Diary** (Дневник), нажмите **Add** (Добавить) > **Training target** (Тренировочная цель).
2. В окне **Add training target** (Добавить тренировочную цель) выберите **Quick** (Быстрая цель), **Race Pace** (Тренировка темпа и скорости»), **Phased** (Разделение на фазы) или **Favorite** (Избранное).

Быстрая цель

1. Выберите **Quick** (Быстрая цель)
2. Выберите **Sport** (Вид спорта), введите **Target name** (Название цели, обязательное поле), **Date** (Дата, по желанию) и **Time** (Время, по желанию), а также **Notes** (Примечания, если есть).
3. Введите следующие значения: duration (длительность), distance (дистанция) или calories (калории). Вы можете выбрать лишь одно целевое поле.
4. Нажмите **Save** (Сохранить), чтобы добавить цель в раздел **Diary** (Дневник), или щелкните значок избранного, чтобы добавить цель в **Favorites** (Избранное).

Тренировка темпа и скорости

1. Выберите **Race Pace** (Тренировка темпа и скорости)
2. Выберите **Sport** (Вид спорта), введите **Target name** (Название цели, обязательное поле), **Date** (Дата, по желанию) и **Time** (Время, по желанию), а также **Notes** (Примечания, если есть).
3. Нажмите **Save** (Сохранить), чтобы добавить цель в раздел **Diary** (Дневник), или щелкните значок избранного, чтобы добавить цель в **Favorites** (Избранное).

Разделение на фазы

1. Выберите **Phased** (Разделение на фазы)
2. Выберите **Sport** (Вид спорта), введите **Target name** (Название цели, обязательное поле), **Date** (Дата, по желанию) и **Time** (Время, по желанию), а также **Notes** (Примечания, если есть).

3. Нажмите **Save** (Сохранить), чтобы добавить цель в раздел **Diary**(Дневник), или щелкните значок избранного, чтобы добавить цель в **Favorites** (Избранное).

Избранное

1. Выберите **Favorites** (Избранное). Вы увидите перечень ваших избранных целей.
2. Выберите цель, которую вы хотите использовать как шаблон для задания новой цели.
3. Выберите **Sport** (Вид спорта), введите **Target name** (Название цели, обязательное поле), **Date** (Дата, по желанию) и **Time** (Время, по желанию), а также **Notes** (Примечания, если есть.
4. Вы можете отредактировать цель или оставить ее без изменений.
5. Щелкните **Update changes** (Обновить изменения), чтобы сохранить изменения в разделе Избранное. Нажмите **Add to diary** (Добавить в дневник), чтобы добавить цель в раздел **Diary** (Дневник), не обновляя раздел Избранное.

После синхронизации тренировочных целей с устройством V800 вам будут доступны:

- Запланированные тренировочные цели в разделе **Diary** (Дневник) на текущую и 4 последующих недели
- Избранные тренировочные цели в разделе **Favorites (Избранное).**

Перед началом тренировки найти свои цели вы сможете в дневнике **Diary** или **Favorites** (Избранное).

Инструкции по началу тренировки с заданной целью см. в разделе "Начать тренировку" on page 56

ИЗБРАННОЕ

В разделе меню **Favorites** (Избранное) онлайн-сервиса Flow вы можете сохранять и редактировать избранные маршруты и тренировочные цели. Ваше устройство V800 может хранить в разделе «Избранное» до 20 записей. Количество записей для онлайн-сервиса Flow не ограничено. Если онлайн-сервис Flow хранит более 20 записей, на ваше устройство при синхронизации передаются первые 20 записей.

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

Добавить в «Избранное» маршрут

1. Просматривая маршрут, нажмите на значок «Избранное» в нижнем правом углу карты.
2. Дайте маршруту имя и нажмите **Save** («Сохранить»).
3. Маршрут добавлен в «Избранное».

Добавить в «Избранное» тренировочную цель

1. Создав новую цель, нажмите на значок «Избранное» в нижнем правом углу страницы.
2. Присвойте имя для цели и нажмите **Save** («Сохранить»).
3. Цель добавлена в «Избранное».

или

1. Просматривая уже существующую цель в своем дневнике **Diary**, нажмите на значок «Избранное» в нижнем правом углу страницы.
2. Присвойте имя для цели и нажмите **Save** («Сохранить»).
3. Цель добавлена в «Избранное».

Редактировать раздел «Избранное»

1. Щелкните значок «Избранное» в верхнем правом углу. Вы увидите все ваши избранные маршруты и тренировочные цели.
2. Выберите запись, которую вы хотите редактировать:

- **Маршруты:** Вы можете изменить имя маршрута, но не сам маршрут на карте.
- **Тренировочные цели:** Вы можете изменить имя цели или саму цель, выбрав функцию edit («редактировать») в нижнем правом углу.

Удалить запись из раздела «Избранное»

Щелкните X в вернем правом углу окна с маршрутом или целью. Запись будет удалена из списка.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДАТЧИКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

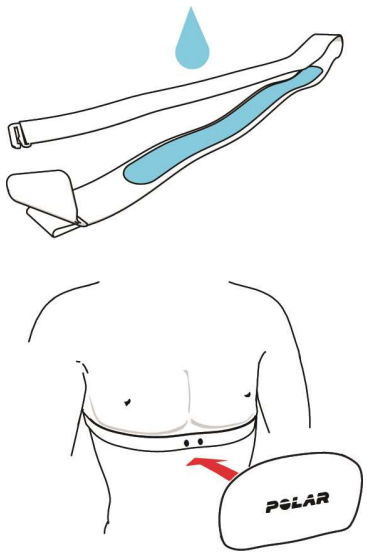
Наш датчик частоты сердечных сокращений (ЧСС) поможет вам извлечь максимальную пользу из уникальных предлагаемых Polar интеллектуальных функций Smart Coaching. Данные о ЧСС помогают вам лучше осознавать свое физическое состояние и реакцию вашего организма на тренировки. Вы сможете составить идеальный план тренировки и достичь максимальных результатов.

Контроль ЧСС позволяет вам проникнуть в суть физиологических процессов и отследить изменения своей физической активности в режиме реального времени. Существует множество субъективных показателей того, как отвечает ваше тело на тренировки (восприятие нагрузки, частота дыхания, физические ощущения), ни один из них не является таким же достоверным показателем как ЧСС, Этот показатель объективен и зависит от комбинации внутренних и внешних факторов. Вы сможете проследить зависимость своего физического состояния от них.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ ДАТЧИКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

1. Закрепите датчик и в режиме отображения времени нажмите СТАРТ, чтобы войти в предтренировочный режим.
2. Вы увидите сообщение: **Для сопряж. коснитесь устройством V800.**, затем прикоснитесь к устройству V800 датчиком ЧСС и ждите, когда датчик будет обнаружен.
3. На дисплее отобразится ID устройства и **Сопряжение Polar H7 xxxxxxxx**. Подтвердите, нажав **Да**.
4. По завершении подключения вы увидите сообщение: **Сопряжение выполнено**.

Вы также можете подключить новый датчик в разделе **Настройки > Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подкл. другое устройство**. Подробности см. в разделе "Подключение устройств" on page 29

	1. Увлажните области ремня, где проходят электроды. 2. Закрепите на ремне присоединитель. 3. Отрегулируйте длину ремня, чтобы добиться плотной и удобной посадки. Затяните ремень вокруг груди чуть ниже грудных мышц, затем прикрепите крючок к другому концу ремня. 4. Убедитесь в том, что влажные области электродов плотно прилегают к коже, а логотип Polar находится в центре и направлен строго вверх.

После каждой тренировки снимайте присоединитель с ремня и промывайте ремень под проточной водой. Под воздействием пота и влаги датчик может оставаться включенным. Поэтому обязательно вытирайте его насухо.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДАТЧИКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

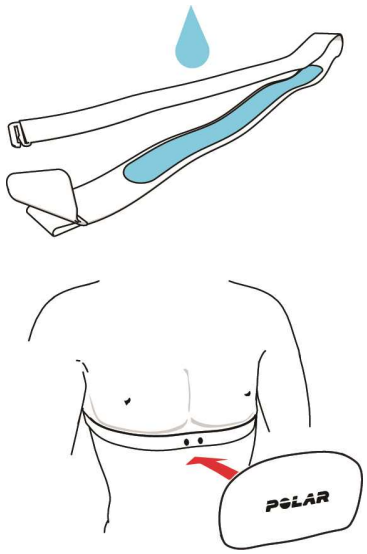
Наш датчик частоты сердечных сокращений (ЧСС) поможет вам извлечь максимальную пользу из уникальных предлагаемых Polar интеллектуальных функций Smart Coaching. Данные о ЧСС помогают вам лучше осознавать свое физическое состояние и реакцию вашего организма на тренировки. Вы сможете составить идеальный план тренировки и достичь максимальных результатов.

Контроль ЧСС позволяет вам проникнуть в суть физиологических процессов и отследить изменения своей физической активности в режиме реального времени. Существует множество субъективных показателей того, как отвечает ваше тело на тренировки (восприятие нагрузки, частота дыхания, физические ощущения), ни один из них не является таким же достоверным показателем как ЧСС, Этот показатель объективен и зависит от комбинации внутренних и внешних факторов. Вы сможете проследить зависимость своего физического состояния от них.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ ДАТЧИКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

1. Закрепите датчик и в режиме отображения времени нажмите СТАРТ, чтобы войти в предтренировочный режим.
2. Вы увидите сообщение: **Для сопряж. коснитесь устройством V800.**, затем прикоснитесь к устройству V800 датчиком ЧСС и ждите, когда датчик будет обнаружен.
3. На дисплее отобразится ID устройства и **Сопряжение Polar H7 xxxxxxxx**. Подтвердите, нажав **Да**.
4. По завершении подключения вы увидите сообщение: **Сопряжение выполнено**.

Вы также можете подключить новый датчик в разделе **Настройки > Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подкл. другое устройство**. Подробности см. в разделе "Подключение устройств" on page 29

	1. Увлажните области ремня, где проходят электроды. 2. Закрепите на ремне присоединитель. 3. Отрегулируйте длину ремня, чтобы добиться плотной и удобной посадки. Затяните ремень вокруг груди чуть ниже грудных мышц, затем прикрепите крючок к другому концу ремня. 4. Убедитесь в том, что влажные области электродов плотно прилегают к коже, а логотип Polar находится в центре и направлен строго вверх.

После каждой тренировки снимайте присоединитель с ремня и промывайте ремень под проточной водой. Под воздействием пота и влаги датчик может оставаться включенным. Поэтому обязательно вытирайте его насухо.

НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ

Наденьте датчик ЧСС и проверьте, подключен ли он и другие датчики к вашему устройству V800.

	1. Нажмите кнопку СТАРТ для входа в предтренировочный режим.

Выберите вид спорта

	2. Выберите спортивный профиль. Чтобы изменить настройки спортивного профиля до начала тренировки (в предтренировочном режиме), нажмите и удерживайте СВЕТ для доступа к быстрому меню **Быстрое меню**. Чтобы вернуться в предтренировочный режим, нажмите НАЗАД.

Подождите, пока будут обнаружены имеющиеся датчики и сигнал GPS.

	3. Если вы активировали функцию GPS и/или подключили дополнительный датчик*, устройство V800 автоматически начнет поиск сигналов. Оставайтесь в предтренировочном режиме и ждите, пока устройство V800 обнаружит сигналы датчиков и определит вашу ЧСС. При обнаружении датчика напротив его изображения появится OK.
	4. Оставайтесь неподвижным, пока V800 не обнаружит сигнал спутника. Процентное значение, указанное рядом с иконкой GPS, указывает на готовность функции GPS. Как только индикатор достигнет 100 % и на дисплее появится OK, вы можете начинать тренировку. Чтобы устройство могло обнаружить сигнал GPS, выйдите на улицу и отойдите от высоких зданий и деревьев. Носите устройство V800 на запястье дисплеем вверх. Держите его горизонтально перед собой; не приближайте близко к груди. Пока выполняется поиск сигнала, держите руку неподвижно выше уровня груди. Чтобы быстрее установить связь со спутников, в устройстве используется технология SiRFInstantFix™. Она позволяет точно спрогнозировать положение спутника на срок до трех дней, что дает вам возможность обнаружить сигнал всего за 5–10 секунд.

	Для наиболее эффективной работы системы GPS рекомендуется носить устройство V800 на запястье, дисплеем вверх. Из-за расположения антенны GPS не рекомендуется носить устройство V800 дисплеем вниз. То же правило действует и при креплении устройства к рулю велосипеда: дисплей должен быть обращен вверх. 5. Как только все сигналы будут обнаружены, нажмите СТАРТ. На дисплее появится сообщение: Recording started («Запись началась»), после чего вы можете начинать тренировку. Во время записи данных тренировки вы можете изменять режим отображения данных нажатием кнопок ВВЕРХ / ВНИЗ. Чтобы изменить настройки, не останавливая запись, нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ и войдите в быстрое меню **Быстрое меню**. Подробности см. в разделе "Быстрое меню" on page 45

*К дополнительным датчикам может относиться датчик бега Polar *Bluetooth*® Smart, датчик частоты педалирования Polar *Bluetooth*® Smart или датчик скорости Polar *Bluetooth*® Smart.

НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ ПО НЕСКОЛЬКИМ ВИДАМ СПОРТА

Перед началом тренировки по нескольким видам спорта проверьте, задали ли вы настройки спортивного профиля для каждой дисциплины. Подробности см. в разделе "Спортивные профили" on page 102

	1. Начните с нажатия кнопки СТАРТ. 2. Выберите **Триатлон**, **Любой спорт** (Свободная комбинированная тренировка) или любой другой спортивный профиль (можно добавить при помощи онлайн-сервиса Flow). 3. Как только все сигналы будут обнаружены, нажмите СТАРТ. На дисплее появится сообщение: **Запись начата**, после чего вы можете начинать тренировку. 4. Чтобы изменить вид спорта, нажмите кнопку **НАЗАД** и вернитесь в переходный режим.

	5. Выберите следующий вид спорта и нажмите **START** (СТАРТ) (время перехода указывается) и продолжайте тренировку.

Подробнее о тренировке по нескольким видам спорта см. в разделе "Тренировка по нескольким видам спорта" on page 104

НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ С ЗАДАННОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЦЕЛЬЮ

1. Зайдите в раздел **Днев-к** или **Избранное**.

2. В разделе **Днев-к** выберите день, на который запланирована цель, и нажмите СТАРТ, затем выберите цель из перечня и нажмите **СТАРТ**. Здесь же будут отображаться добавленные вами примечания к цели.

   или

   В разделе **Избранное** выберите цель из перечня и нажмите СТАРТ. Здесь же будут отображаться добавленные вами примечания к цели.

3. Нажмите START (СТАРТ) для входа в предтренировочный режим и выберите желаемый спортивный профиль.

4. Как только все сигналы будут обнаружены, нажмите START (СТАРТ). На дисплее появится сообщение: **Запись начата**, после чего вы можете начинать тренировку.

Подробнее о тренировочных целях см. в разделе "Тренировочные цели" on page 50

НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ С НАВИГАЦИЕЙ ПО МАРШРУТУ

1. Выберите Избранное на вашем устройстве V800 и нажмите СТАРТ.
2. Выберите маршрут из списка и нажмите СТАРТ.
3. Выберите, откуда вы хотите начать маршрут: Начало маршрута (исходное направление), Ближайшая точка маршрута (исходное направление), Ближайшая точка маршрута (обратное направление) или Конец маршрута (обратное направление), и нажмите СТАРТ.
4. Выберите спортивный профиль, который вы хотите использовать, и снова нажмите СТАРТ.
5. Устройство V800 выведет вас на маршрут и сообщит, когда вы на него выйдете.
6. Выйдя на маршрут, вы будете готовы двигаться!

Подробнее о навигации по маршруту см. в разделе "Навигация по маршрутам " on page 72

НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ С ФУНКЦИЕЙ КОНТРОЛЯ ТЕМПА И СКОРОСТИ RACE PACE

1. Зайдите в раздел **Избранное**.

2. Выберите **Тренировка скорости** (Контроль темпа и скорости) и нажмите СТАРТ. Задайте намеченную дистанцию в километрах или милях и намеченное время.

3. Нажмите START (СТАРТ) для входа в предтренировочный режим и выберите желаемый спортивный профиль.

4. Как только все сигналы будут обнаружены, нажмите START (СТАРТ). На дисплее появится сообщение: **Запись начата**, после чего вы можете начинать тренировку.

Подробнее о функции контроля темпа и скорости Race Pace см. в разделе "Функция контроля темпа и скорости Race Pace" on page 73

НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ С ФУНКЦИЕЙ ТАЙМЕРА ИНТЕРВАЛОВ

Можно установить одно повторение или два таймера, на основании изменения времени и/или расстояния для контроля над работой и фазами восстановления в тренировке с интервалами.

1. Зайдите в раздел **Таймеры** > **Таймер интервалов**. Выберите **Установка таймеров** для создания новых таймеров.
2. Выберите **На основании времени** или **На основании дистанции**:
   - **На основании времени**: Задайте для таймера минуты и секунды и нажмите кнопку СТАРТ.
   - **На основании дистанции**: Задайте для таймера расстояние и нажмите кнопку СТАРТ.
3. Отобразится сообщение **Установить другой таймер?**. Для установки другого времени выберите **Да** и повторите шаг 2.
4. После этого выберите **Старт X.XX км / XX:XX** и нажмите кнопку СТАРТдля входа в пред-тренировочный режим и выберите желаемый спортивный профиль.
5. Как только все сигналы будут обнаружены, нажмите СТАРТ. На дисплее появится сообщение **Запись начата**, после чего вы можете начинать тренировку.

*Во время тренировки, например, после разминки, можно запустить **Таймер инетрвалов**. Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ для входа в **Быстрое меню** и выберите **Таймер интервалов**.*

ДОСТУПНЫЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ФУНКЦИИ

ПЕРЕКЛЮЧИТЬСЯ НА ДРУГОЙ ВИД СПОРТА

Нажмите НАЗАД и выберите нужный вид спорта. Подтвердите выбор нажатием кнопки **СТАРТ**.

НАЧАТЬ ЭТАП

Нажмите СТАРТ, чтобы начать запись данных по этапу. Начать запись данных по этапу вы также можете, прикоснувшись к дисплею, если предварительно ввели соответствующие настройки в спортивном профиле онлайн-сервиса Flow. **Автом. этапы**: Выберите **Выкл.**, **Рас. между эт.**, **Прод. этапа** или **На основании местополож.**. Если вы выбрали определение по дистанции **Рас. между эт.**, необходимо указать дистанцию, после прохождения которой этап считается завершенным. Если вы выбрали определение по длительности **Прод. этапа**, необходимо указать время, по истечении которого этап считается завершенным. Если вы выбрали определение этапа по координатам, этап всегда будет автоматически определяться по начальной точке вашей тренировки.

ЗАБЛОКИРОВАТЬ ДИАПАЗОН ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Чтобы заблокировать диапазон ЧСС, в котором вы сейчас находитесь, нажмите и удерживайте СТАРТ. Чтобы заблокировать / разблокировать диапазон, нажмите и удерживайте СТАРТ. Если ваш диапазон ЧСС выходит за установленные рамки, вы услышите звуковой сигнал и почувствуете вибрацию.

ИЗМЕНИТЬ ТРЕНИРОВОЧНУЮ ФАЗУ ПРИ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ. На дисплее отобразится **Быстрое меню**. Выберите из списка **Начало следующ. фазы** и нажмите СТАРТ (если при создании цели была настроена смена фаз вручную). При автоматической смене фаз новая фаза начнется по завершении предыдущей.

ПРОСМОТРЕТЬ БЫСТРОЕ МЕНЮ

Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ. На дисплее отобразится **Быстрое меню**. Некоторые настройки здесь можно изменить, не прерывая тренировку. Подробности см. в разделе "Быстрое меню" on page 45

ВКЛЮЧИТЬ ПОСТОЯННУЮ ПОДСВЕТКУ

Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ. На дисплее отобразится **Быстрое меню**. Выберите **Включить подсветку.** и нажмите СТАРТ. В этом режиме постоянная подсветка будет включаться нажатием кнопки СВЕТ. Помните, что использование этой функции сокращает время работы аккумулятора.

НАСТРОИТЬ МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ

Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ. На дисплее отобразится **Быстрое меню**. Выберите **Включить гид расположения** ; на дисплее появится **Уст. нач. точку**. Выберите **Исх. точка (по умолчанию)** . Изменить конечную точку вы можете, вернувшись в быстрое меню **Быстрое меню** и выбрав **Изм-ть цел. точку**. Чтобы изменить конечную точку, необходимо, чтобы в процессе тренировки была как минимум одна сохраненная точка.

СОХРАНИТЬ ТОЧКУ

Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ. На дисплее отобразится **Быстрое меню**. Выберите **Включить гид расположения** и нажмите СТАРТ. Выберите **Сохр. нов. точку интер.** и нажмите СТАРТ. В качестве точки сохранится ваше текущее местоположение.

ТАЙМЕР ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА

Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ. На дисплее отобразится **Быстрое меню**. Выберите **Таймер обратного отсчета** и нажмите СТАРТ. Выберите **Установка таймера** («Установить таймер») и задайте время обратного отсчета, а затем нажмите **СТАРТ** для подтверждения.

АВТОМАТИЧЕСКАЯ ПАУЗА

Когда вы начинаете двигаться или останавливаетесь, устройство V800 автоматически начинает и останавливает запись данных тренировки. Чтобы использовать функцию автоматической паузы, необходимо выбрать режим высокой точности данных GPS или подключить датчик скорости Polar *Bluetooth*® Smart.Включить или отключить функцию автоматической паузы можно в разделе **Быстрое меню** или в настройках спортивного профиля. Подробности см. в разделе "Настройки спортивного профиля" on page 37

ФУНКЦИЯ HEARTTOUCH

Чтобы активировать функцию HeartTouch, поднесите устройство V800 к датчику ЧСС. Вы можете задать следующие настройки функции: отключена, включение подсветки, отображение предыдущего этапа или времени суток.

Изменить настройки функции HeartTouch можно в настройках спортивного профиля онлайн-сервиса Flow. Подробности см. в разделе "Спортивные профили" on page 102

ПРИОСТАНОВКА / ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

	1. Чтобы приостановить запись данных тренировки, нажмите кнопку НАЗАД.Появится сообщение: **Запись приостан-на**. Чтобы продолжить запись данных, нажмите СТАРТ.

	2. Чтобы завершить тренировку и запись данных, нажмите кнопку НАЗАД и удерживайте ее на протяжении трех секунд, пока не увидите сообщение: **Запись завершена**.

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

УДАЛЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Чтобы удалить тренировку, перейдите в раздел **Дневник** на устройстве V800 и выберите дату. Прокрутите страницу до пункта **Удалить тренировку** и выберите тренировку, которую нужно удалить.

С **Дневника** устройства V800 можно удалять только тренировки, которые не были синхронизированы с приложением Flow или онлайн-сервисом Flow. Если необходимо удалить файл, который уже был синхронизирован, то сделать это можно и в онлайн-сервисе Flow.

ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Приложение и онлайн-сервис Flow для V800 позволят вам получить мгновенную сводку по вашей тренировке и проанализировать ее.

СВОДКА ПО ВАШЕЙ ТРЕНИРОВКЕ НА ДИСПЛЕЕ V800

После каждого занятия вы можете мгновенно просмотреть сводку по тренировке. После просмотра сводки вы также можете оценить свое восстановление после тренировки.

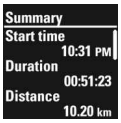
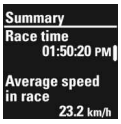
Отображаемые сведения о тренировке зависят от спортивного профиля и используемых датчиков. В сводку включены:

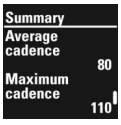
- Тренировочная нагрузка и необходимое время восстановления после занятия
- Тренировочные преимущества
- Время начала и длительность тренировки
- Средние и максимальные скорость / темп, дистанция
- Средняя и максимальная частота сердечных сокращений и общий диапазон частоты сердечных сокращений
- Уровень компенсации калорий и % жира от общего числа израсходованных калорий,
- Коэффициент бега
- Средняя и максимальная частота (шага или педалирования) для бега и велосипедной тренировки
- Средняя и максимальная длина шага (для бега)
- Максимальные высота, спуск и подъем
- Подробные сведения об этапе

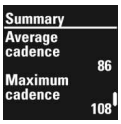
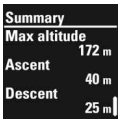
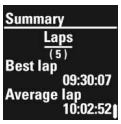
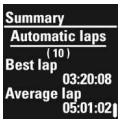
Чтобы просмотреть сводку по тренировке позднее, в разделе **Diary** (Дневник) выберите день и соответствующую тренировку.

СВОДКА ПО ОДНОМУ ВИДУ СПОРТА

Сводка по одному виду спорта содержит подробные сведения о тренировке.

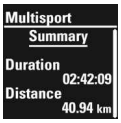
	Время начала Продолжительность Дистанция (отображается при включенном датчике GPS или датчике бега Polar Stride Sensor *Bluetooth*® Smart / Датчике скорости Polar *Bluetooth*® Smart)
	Время забега Средняя скорость во время забега Отображается только при использовании функции контроля темпа
	Тренировочная нагрузка Необходимое время восстановления после этой тренировки
	Тренировочные преимущества

	Нажмите СТАРТ для вывода подробных сведений. Отображается при использовании датчика частоты сердечных сокращений; не отображается при занятиях несколькими видами спорта за одну тренировку
	Диапазоны сердечных сокращений Отображается при использовании датчика ЧСС
	Средняя ЧСС Максимальная ЧСС
	Калории % жира от количества израсходованных калорий
	Средняя скорость / темп Максимальная скорость / темп
	Running Index Отображается при занятиях бегом с использованием датчика GPS или Polar Stride Sensor *Bluetooth*® Smart
	Средняя частота шага Максимальная частота шага Отображается при использовании датчика бега Polar Stride Sensor *Bluetooth*® Smart
	Средняя длина шага Максимальная длина шага

	Отображается при использовании датчика бега Polar Stride Sensor *Bluetooth*® Smart
	Средняя частота педалирования Максимальная частота педалирования Отображается при использовании датчика частоты Polar Cadence Sensor *Bluetooth*® Smart
	Максимальная высота Подъем Спуск Отображается при использовании датчика высоты
	Этапы Лучший этап Средний этап Нажмите СТАРТ для вывода подробных сведений.
	Автоматический анализ этапов Лучший этап Средний этап Нажмите СТАРТ для вывода подробных сведений.

СВОДКА ПО НЕСКОЛЬКИМ ВИДАМ СПОРТА

Сводка по нескольким видам спорта содержит общие сведения о тренировке в целом и подробные — по каждому виду спорта в отдельности.

	**Сводка по нескольким видам спорта** содержит общие сведения о тренировке в целом. Продолжительность Дистанция Нажмите СТАРТ для вывода подробных сведений о тренировке. Для просмотра подробных сведений по каждому виду спорта используйте кнопки ВВЕРХ / ВНИЗ, выберите сводку по конкретному виду и нажмите СТАРТ.

ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

Дополнив ваше устройство V800 приложением Flow, вы сможете мгновенно проанализировать все сведения после каждой тренировки. Приложение Flow предлагает вам быстрый обзор сведений о тренировке, когда вы не в сети.

Подробности см. в разделе "Приложение Polar Flow" on page 48

ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW

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

Подробности см. в разделе "Онлайн-сервис Polar Flow" on page 49

СОСТОЯНИЕ

Чтобы просмотреть информацию о своем состоянии, зайдите в раздел **статус**. В разделе **статус** вы найдете:

УРОВ. ВОССТ.

	Здесь показывается ваше состояние восстановления и ожидаемое время достижения нового уровня восстановления.
	Подробности см. в разделе "Состояние восстановления на основании суточной активности" on page 75

СИСТЕМА GPS

Устройство V800 со встроенной системой GPS предоставляет вам точные данные о скорости и дистанции при занятиях на улице. После тренировки про помощи приложения или веб-сервиса Flow вы также можете просмотреть свой маршрут на карте.

Система GPS устройства V800 обладает следующими возможностями:

- **Distance (Дистанция)**: Точные данные о пройденной за тренировку дистанции.
- **Speed/Pace (Скорость / темп)**: Точные данные о скорости и темпе, доступные во время тренировки и после нее.
- **Race Pace (Тренировка скорости и темпа)**: Помогает поддерживать стабильный темп и уложиться в заданное время на дистанции.
- **Running index** (Индекс бега): Устройство V800 рассчитывает индекс бега на основании сердечного ритма и скорости, замеренных во время бега. Таким образом, вы получаете информацию об уровне своего прогресса, аэробном физическом состоянии и экономичности бега. Эта функция V800 также информирует вас о движении вверх или вниз по склону.
- **Back to start** (К началу маршрута): Эта функция направляет вас к начальной точке пути по самому короткому маршруту, а также показывает расстояние до начальной точки. Теперь вы можете отважиться на более рискованные маршруты и безопасно исследовать их, поскольку знаете, что находитесь в одном касании от просмотра направления начала своего пути.
- **Route guidance** (Навигация по маршрутам): Позволяет вам повторять ранее сохраненные или загруженные при помощи приложения Polar Flow маршруты.
- Режим **Энергосбережение, длительная тренировка** и **Средняя точность GPS**: Позволяет вам продлить время работы аккумулятора во время длительной тренировки. В энергосберегающем режиме данные GPS сохраняются с интервалом в 60 секунд, а в режиме средней точности – с интервалом 30 секунд. Более длительный интервал позволяет увеличить время записи. В режиме экономии энергии или средней точности можно использовать автоматическое определение этапа по координатам GPS, автоматическую паузу и навигацию по маршруту. Кроме того, если у вас нет датчика бега, вы не сможете использовать Running Index. Вы также не сможете использовать Race Pace, если у вас нет датчика бега или скорости.
- **Наклон**: Следите за своим наклоном во время тренировки. Степень уклона подъема/спуска выражается в процентах и градусах. Функция доступна только в режиме высокой точности записи GPS .

Также в режиме экономии энергии точность данных GPS несколько уступает точности данных в режиме высокой точности. Этот режим рекомендуется использовать только в тех случаях, когда длительность тренировки превышает 10 часов.

В режиме экономии энергии во время езды на велосипеде ваша текущая скорость не отображается.

При тренировке с использованием датчика бега Polar *Bluetooth*® Smart или датчика скорости Polar *Bluetooth*® Smart при включенной функции GPS данные о скорости и дистанции получаются от датчиков бега и скорости, а не GPS. При этом информация о маршруте получается от системы GPS.

Для наиболее эффективной работы системы GPS рекомендуется носить устройство V800 на запястье, дисплеем вверх. Из-за расположения антенны GPS не рекомендуется носить устройство V800 дисплеем вниз. То же правило действует и при креплении устройства к рулю велосипеда: дисплей должен быть обращен вверх.

СИСТЕМА GPS

Устройство V800 со встроенной системой GPS предоставляет вам точные данные о скорости и дистанции при занятиях на улице. После тренировки про помощи приложения или веб-сервиса Flow вы также можете просмотреть свой маршрут на карте.

Система GPS устройства V800 обладает следующими возможностями:

- **Distance (Дистанция)**: Точные данные о пройденной за тренировку дистанции.
- **Speed/Pace (Скорость / темп)**: Точные данные о скорости и темпе, доступные во время тренировки и после нее.
- **Race Pace (Тренировка скорости и темпа)**: Помогает поддерживать стабильный темп и уложиться в заданное время на дистанции.
- **Running index** (Индекс бега): Устройство V800 рассчитывает индекс бега на основании сердечного ритма и скорости, замеренных во время бега. Таким образом, вы получаете информацию об уровне своего прогресса, аэробном физическом состоянии и экономичности бега. Эта функция V800 также информирует вас о движении вверх или вниз по склону.
- **Back to start** (К началу маршрута): Эта функция направляет вас к начальной точке пути по самому короткому маршруту, а также показывает расстояние до начальной точки. Теперь вы можете отважиться на более рискованные маршруты и безопасно исследовать их, поскольку знаете, что находитесь в одном касании от просмотра направления начала своего пути.
- **Route guidance** (Навигация по маршрутам): Позволяет вам повторять ранее сохраненные или загруженные при помощи приложения Polar Flow маршруты.
- Режим **Энергосбережение, длительная тренировка** и **Средняя точность GPS**: Позволяет вам продлить время работы аккумулятора во время длительной тренировки. В энергосберегающем режиме данные GPS сохраняются с интервалом в 60 секунд, а в

режиме средней точности – с интервалом 30 секунд. Более длительный интервал позволяет увеличить время записи. В режиме экономии энергии или средней точности можно использовать автоматическое определение этапа по координатам GPS, автоматическую паузу и навигацию по маршруту. Кроме того, если у вас нет датчика бега, вы не сможете использовать Running Index. Вы также не сможете использовать Race Pace, если у вас нет датчика бега или скорости.

- **Наклон**: Следите за своим наклоном во время тренировки. Степень уклона подъема/спуска выражается в процентах и градусах. Функция доступна только в режиме высокой точности записи GPS .

Также в режиме экономии энергии точность данных GPS несколько уступает точности данных в режиме высокой точности. Этот режим рекомендуется использовать только в тех случаях, когда длительность тренировки превышает 10 часов.

В режиме экономии энергии во время езды на велосипеде ваша текущая скорость не отображается.

При тренировке с использованием датчика бега Polar *Bluetooth*® Smart или датчика скорости Polar *Bluetooth*® Smart при включенной функции GPS данные о скорости и дистанции получаются от датчиков бега и скорости, а не GPS. При этом информация о маршруте получается от системы GPS.

Для наиболее эффективной работы системы GPS рекомендуется носить устройство V800 на запястье, дисплеем вверх. Из-за расположения антенны GPS не рекомендуется носить устройство V800 дисплеем вниз. То же правило действует и при креплении устройства к рулю велосипеда: дисплей должен быть обращен вверх.

К НАЧАЛУ МАРШРУТА

Функция back to start («К началу маршрута») позволяет вам вернуться к месту начала тренировки или к сохраненной точке.

Для использования функции «К началу маршрута»:

1. Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ. На дисплее отобразится **Быстрое меню**.
2. Выберите **Включить гид расположения**; на дисплее появится **Изм-ть цел. точку**.
3. Выберите **Исх. точка (по умолчанию)**.

Изменить конечную точку вы можете, вернувшись в быстрое меню **Быстрое меню** и выбрав **Изм-ть цел. точку**. Чтобы изменить конечную точку, необходимо, чтобы в процессе тренировки была как минимум одна сохраненная точка.

Чтобы вернуться к исходной точке:

- Перейдите в меню **К началу маршр.**.
- Держите устройство V800 горизонтально перед собой.
- Продолжайте движение, чтобы устройство могло определить ваше местоположение. Стрелка будет показывать вам направление движения к исходной точке.
- Чтобы вернуться к исходной точке, следуйте за стрелкой.
- Устройство V800 также показывает координатное направление и расстояние напрямую от вас до исходной точки.

Если вы тренируетесь в незнакомой местности, берите с собой карту на случай, если устройство потеряет сигнал от спутника или разрядится батарея.

НАВИГАЦИЯ ПО МАРШРУТАМ

Функция навигации по маршрутам позволяет вам следовать маршрутами, сохраненными вами во время прошлых тренировок, а также маршрутами, сохраненными другими пользователями онлайн-приложения Flow в открытом доступе. Маршрут можно начать с начальной или конечной точки.

Для получений указания сначала необходимо перейти к точке вашего маршрута. Можно перейти к начальной, к конечной или к ближайшей точке маршрута (изначальное направление или обратное направление). От выбранной точки навигатор V800 проведет вас по всему сохраненному маршруту. Указания на дисплее помогут вам точно следовать маршруту. Если вы сойдете с маршрута, V800 уведомит вас об этом звуковым сигналом и вибрацией.

Указания на дисплее

- В кружке отображается ваше местоположение (если кружок пустой, то вы отклонились от маршрута)
- Стрелки показывают правильное направление
- Подробности маршрута показываются по мере вашего движения по нему
- Оставшееся расстояние

Добавление маршрута в устройство V800

Чтобы добавить маршрут в устройстве V800, вам необходимо предварительно сохранить его в список избранного при помощи функции **Explore** (Исследования маршрута) онлайн-сервиса Flow или при помощи просмотра анализа вашей тренировки, а затем выполнить синхронизацию с устройством V800.

Подробнее о разделе "Избранное" on page 52

Инструкции по началу тренировки с инструкциями по маршруту см. в разделе "Начать тренировку" on page 56

ФУНКЦИЯ КОНТРОЛЯ ТЕМПА И СКОРОСТИ RACE PACE

Эта функция помогает поддерживать стабильный темп и уложиться в заданное время на дистанции. Задайте запланированное время прохождения дистанции, например 45 минут для забега на 10 км. На всем протяжении тренировки данные фактической скорости / темпа будут сопоставляться с заданными значениями. Вы сможете узнать, насколько вы опережаете заданное время или отстаете от него. Вы также можете проверить, какой стабильный темп вам рекомендуется поддерживать для достижения заданной цели.

Информацию о начале тренировки с функцией контроля темпа и скорости race pace см. в разделе "Начать тренировку" on page 56

БАРОМЕТР

Функция барометра позволяет получать следующие показания:

- Данные о высоте, подъеме и спуске
- Значения температуры
- Показания уклонометра

Устройство V800 измеряет высоту при помощи датчика атмосферного давления и преобразует данные в значения высоты. Это наиболее точный способ измерить высоту и перепад высот при подъеме и спуске после соответствующей калибровки. Высота отображается в метрах / футах подъема и спуска и в процентах и градусах степени уклона подъема / спуска.

Для обеспечения точности измерения высоты необходима калибровка устройства при наличии достоверного источника данных (топографическая карта) или на уровне моря. Возможна также автоматическая калибровка. Это особенно удобно, если тренировка проходит в одной и той же местности. На показания высоты могут влиять колебания давления из-за погодных условий или кондиционирования воздуха в помещении.

Значения температуры на дисплее — это температура самого устройства V800. Если вы носите его на запястье, тепло вашего тела влияет на показания температуры. Для получения точных значений температуры воздуха, снимите устройство с запястья на 15–20 минут.

Высота автоматически калибруется с помощью GPS. Пока не будет выполнена калибровка высоты, она будет отображаться серым. Для получения более точных показаний рекомендуется выполнять калибровку вручную при наличии достоверных данных. Калибровка вручную может

осуществляться в предтренировочном режиме или в режиме просмотра быстрого меню тренировки. Подробности см. в разделе "Быстрое меню" on page 45

ФУНКЦИЯ ПЕРСОНАЛЬНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ SMART COACHING

Если вы хотите добиться ощутимого прогресса, вам необходимо профессиональное руководство. Наше устройство оснащено интеллектуальной функцией персональных рекомендаций Smart Coaching. Функция Smart Coaching ежедневно оценивает ваше физическое состояние, разрабатывает планы тренировок, определяет оптимальную интенсивность и мгновенно предоставляет вам все необходимые данные. Она учитывает ваши индивидуальные потребности, помогает получить максимальное удовлетворение от тренировки и создает дополнительную мотивацию.

Устройство V800 обладает следующими возможностями Smart Coaching:

- Расчет тренировочной нагрузки и времени восстановления
- Определение состояния восстановления на основании данных суточной активности
- Тренировочные преимущества
- Прыжковый тест
- Фитнес-тест
- Ортостатическая проба
- Индекс бега Running index
- Диапазоны ЧСС
- Подсчет калорий Smart calories

ТРЕНИРОВОЧНАЯ НАГРУЗКА

Тренировочная нагрузка - это текстовый отчет о требуемых усилиях при выполнении одиночной тренировки. Вычисление тренировочной нагрузки основывается на потреблении источников критической энергии (углеводов и протеинов) во время упражнений. Данная функция позволяет сравнивать нагрузки разных типов во время тренировки. Чтобы сравнение было наиболее точным, мы перевели вашу тренировочную нагрузку в приблизительно необходимое время на восстановление.

Функция тренировочной нагрузки принимает во внимание разные факторы, которые влияют на вашу тренировочную нагрузку и оценивают требуемое время на восстановление. Сюда включено HR_{sit}, HR_{max}, VO_{2max}, пол, возраст, рост, вес и ваш опыт тренировок. Ваши аэробный и анаэробный максимум (можно установить при помощи онлайн-сервиса Flow), ЧСС во время тренировки и длительность самого процесса тренировки также влияют на данные вычисления. Кроме того, в зависимости от применения специфических спортивных факторов, количество тре-

буемых усилий для выполнения упражнений отражается на вашей тренировочной нагрузке и требуемом времени на восстановление.

	После каждой тренировки при просмотре сводки вы получите данные о своей нагрузке и расчетном времени на восстановление.

Recovery Time	Training Load
> 49 h	Extreme
25 – 48 h	Very demanding
13 – 24 h	Demanding
7 – 12 h	Reasonable
0 – 6 h	Mild

Проверьте необходимые требования на восстановление для разной тренировочной нагрузки из этой таблицы.

Чтобы подробно интерпретировать полученные результаты, воспользуйтесь онлайн-сервисом Flow.

СОСТОЯНИЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ НА ОСНОВАНИИ СУТОЧНОЙ АКТИВНОСТИ

Функция состояния восстановления собирает данные о вашей общей нагрузке – а именно, об интенсивности, о количестве и частоте ваших тренировок и активных действий – что обеспечивает сохранение вашего опыта тренировок. Функция состояния восстановления объединяет данные о вашей тренировочной нагрузке и данные о ваших ежедневных активных действиях. Она оценивает ваше состояние восстановления и время необходимое вам на полное восстановление. Это инструмент, который поможет вам предотвратить проведение излишних или недостаточных тренировок, а также откорректировать план тренировочного процесса, вместе с другими инструментами, такими как ортостатическая проба.

Состояние восстановления представляет собой сводную информацию об общей тренировочной нагрузке, суточной активности и отдыхе за последние 8 дней. Последние тренировки и данные суточной активности имеют приоритет в сравнении с более ранними данными, поскольку имеют большее влияние на ваше состояние восстановления. Ваша активность за пределами тренировок отслеживается при помощи встроенного 3D датчика ускорения, фиксирующего движения запястья. Датчик анализирует частоту, интенсивность и регулярность движений, а также физические параметры, предоставляя информацию о вашей активности вне тренировок. Совместив данные суточной активности с данными о тренировочной нагрузке, вы получите достоверную информацию о состоянии своего восстановления. Постоянный контроль состояния восстановления поможет вам почувствовать предел своих возможностей, избежать пере-

напряжения или увеличить интенсивность тренировки, а также подобрать оптимальную интенсивность для достижения ваших ежедневных и недельных целей.

Чтобы получить точную информацию о состоянии восстановления, тренируйтесь с включенным датчиком частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Very strained (Перенапряжение)

"Very strained" (Перенапряжение) означает, что вы упорно работали последнее время и ваша общая нагрузка на очень высоком уровне. Со временем, это позволит вам улучшить вашу физическую подготовку и эффективность тренировок. Вам всего лишь необходимо полностью восстановиться перед следующим периодом тяжелых тренировок или соревнований.

Strained (Напряженное состояние)

"Strained" (Напряжение) указывает на то, что ваша тренировочная нагрузка все время суммировалась и достигла высокого уровня. Также, это может означать, что вы полностью не восстановились со времени выполнения последней тренировки или активности. Улучшение физической подготовки и эффективности тренировок требует постоянного увеличения напряжения, но также и увеличения времени на полное восстановление.

Balanced (Сбалансированное состояние)

"Balanced" (Сбалансированное состояние) указывает вам на то, что процесс тренировки и время, необходимое на восстановление, находятся в оптимальном балансе. Как только вы уделите достаточно времени на восстановление, вы сможете убедится в том, что вы получаете максимум от ваших тренировок.

Undertrained (Недостаточно тренировок)

"Undertrained" (Недостаточно тренировок) означает, что за последнее время вы провели намного меньше тренировок, чем обычно. Возможно, вам необходимо немного больше времени на восстановление в связи с болезнью, или ежедневным стрессом, или же вам необходимо изменить отношение к плану проведения тренировок. Пожалуйста запомните, если вы урежете вашу тренировочную нагрузку на несколько недель подряд без тщательного планирования, то некоторые преимущества вашего предыдущего тренировочного процесса могут быть утеряны.

	Когда ваше состояние восстановления изменится, вы увидите соответствующее уведомление.

Просмотреть состояние восстановления

- В режиме отображения времени прикоснитесь к дисплею

или

В главном меню перейдите в раздел **Статус > Уровень восстановления**.

Просмотрите ваши ежедневные калории

Просмотрите, насколько много калорий вы израсходовали благодаря своим тренировкам, активным действиям и интенсивности обмена веществ (минимальный необходимый для жизнедеятельности уровень).

- В режиме отображения времени прикоснитесь к дисплею два раза

или

В главном меню перейдите в раздел**Сегодняшняя активность** и в режиме отображения активности нажмите кнопку СТАРТ.

Подробную информацию о вашей суточной активности, включая ее интенсивность, время активности/неактивности, количество шагов, дистанция, затраченные калории и время сна, индекс вы можете просмотреть при помощи приложения Flow или онлайн-сервиса Flow.

ОТСЛЕЖИВАНИЕ АКТИВНОСТИ

Устройство V800 круглосуточно отслеживает вашу активность, благодаря встроенному датчику ускорения 3D, который регистрирует движения вашего запястья. Датчик анализирует частоту, интенсивность и регулярность движений, а также физические параметры, предоставляя информацию о вашей активности вне тренировок.

Вам будет поставлена ежедневная цель и предоставлены инструкции по ее достижению. V800 также напоминает вам встать и подвигаться, когда вы слишком долго не активны. Просматривайте сведения на устройстве V800 или в приложении Polar Flow.

Ежедневная цель, которая ставится перед вами устройством Polar V800, основана на мировых рекомендациях физической активности по умеренной и интенсивной нагрузке, а также на данных исследований о негативном влиянии на здоровье длительного сидения. Ежедневная цель, которую ставит перед вами устройство V800, фактически может быть немного более завышенной, чем указано в большинстве рекомендаций. Помимо одного часа умеренной физической активности, важную роль в достижении ежедневной цели V800 также играет низкая физическая активность.

Ежедневная цель ставится на основании ваших физических параметров и вашего типичного дня. Например, если у вас сидячая работа, перед вами будет ставиться цель выполнения в течении дня физических упражнений низкой интенсивности общей длительностью примерно четыре часа. Для тех, кто в течение дня много стоит и ходит, V800 ставит более сложные цели.

ДАННЫЕ ОБ АКТИВНОСТИ

В устройстве V800 постепенно заполняется полоса активности, информирующая о вашем прогрессе в достижении ежедневной цели. Полосу активности можно просмотреть в разделе **Сегодняшняя активность** и, дополнительно, в режиме отображения времени (чтобы изменить вид часов, нажмите и удерживайте кнопку ВВЕРХ).

В разделе **Сегодняшняя активность** можно узнать о своей сегодняшней активности, а также получить рекомендации по достижению ежедневной цели активности.

- **Активность**
  - **Активное время**: Активное время отражает совокупное время, затраченное на полезные для вашего организма и здоровья движения тела.
  - **Калории**: Отображается количество калорий, израсходованных вами в процессе тренировки, ваша активность и интенсивность обмена веществ: минимальный необходимый для жизнедеятельности уровень. (BMR)
  - **Шаги**: Пройденные шаги. Количество и тип движений тела регистрируются и преобразуются в анализ шагов. Рекомендуется делать не менее 10 000 шагов в день.

  Нажмите кнопку СТАРТ в режиме отображения **Активности**, чтобы узнать, как ваши калории делятся между тренировкой, активностью и BMR.

- **Перейти**: Устройство V800 предлагает вам несколько возможностей для достижения вашей ежедневной цели. Оно сообщает, сколько вам еще нужно быть активным при выборе низкого, среднего и высокого уровня интенсивности. У вас есть одна цель, но несколько способов достичь ее. Цель ежедневной активности можно достичь при низком, среднем или высоком уровне интенсивности. В устройстве V800 "стоя" означает низкую интенсивность, "прогулка" означает среднюю интенсивность, а "пробежка" означает высокую интенсивность. На веб-сервисе Polar Flow можно просмотреть другие примеры активности низкой, средней и высокой интенсивности, а также выбрать свой способ достижения

цели.

Напоминание об отсутствии активности

Устройство V800 отслеживает, были ли вы в течение дня долго неактивны.

Если вы были неактивны в течение 55 минут, отображается сообщение **Пора подвигаться**. Встаньте и подвигайтесь. Если в течение следующих пяти минут вы неактивны, то вам ставится отметка о неактивности.

Это напоминание можно включить или выключить в разделе **Настройки** > **Общие настройки** > **Сигнал о неактивности**.

В приложении Polar Flow и онлайн-сервисе Polar Flow отображается количество полученных напоминаний об отсутствии активности. Таким образом вы можете пересмотреть свой день и подкорректировать его для того, чтобы увеличить свою физическую активность.

Информация о сне на онлайн-сервисе Flow и в приложении Flow.

При ношении устройства V800 ночью оно отслеживает ваш сон. Включение режима сна не требуется. На основании движений вашего запястья, устройство V800 поймет, что вы спите.

Время вашего сна - это самое длительное время отдыха, который происходит в течение 24 часов, от 18.00 текущего дня до 18.00 следующего дня. Прерывание сна менее чем на 1 час не останавливает цикл сна, но это время не учитывается в общем времени сна. Если сон прерывается более чем на 1 час, учет времени сна прекращается.

Время сна и его качество (спокойный / беспокойный) отображается в онлайн-сервисе Flow и в приложении Flow после того, как выполнена синхронизация V800. Периоды, когда вы спите спокойно и много не двигаетесь, считаются спокойным сном. Периоды, когда вы двигаетесь и переворачиваетесь, считаются беспокойным сном. Алгоритм не суммирует все время без движения, а больше учитывает длинные, чем короткие периоды без движения. Процент спокойного сна - это значение, полученное от сравнивания времени, которое вы спали спокойно, с общим временем сна. Спокойный сон сугубо индивидуален и определяется вместе с общим временем сна.

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

Данные об активности в приложении Flow

С помощью приложения для мобильных устройств Polar Flow можно отслеживать и анализировать данные об активности в режиме реального времени и синхронизировать данные по беспроводной сети из устройства V800 в онлайн-сервис Polar Flow.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

Функция определения тренировочных преимуществ позволяет вам лучше осознавать эффект проделанной на тренировке работы. Для использования этой функции вам необходим подключенный датчик частоты сердечных сокращений (ЧСС). После каждой тренировки вы сможете просмотреть текстовый отчет по ней, если тренировка в диапазонах ЧСС длилась не менее 10 минут подряд.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Тренировочные преимущества определяются на основании продолжительности тренировки в разных диапазонах ЧСС. Учитывается, сколько времени вы работали в каждом диапазоне, и сколько калорий при этом израсходовали.

Отчет, который вы получаете сразу после тренировки, станет самой лучше мотивацией для продолжения занятий. Эта функция будет чрезвычайно полезна, если вы точно хотите знать эффект от каждого занятия спортом. После каждой тренировки вы получаете мгновенную краткую сводку. Если вам нужен детальный отчет, вы можете зайти в папку с данными о тренировке или использовать все возможности анализа данных на polar.com/flow. В таблице ниже содержится описание различных тренировочных преимуществ.

Сообщение на дисплее	Тренировочные преимущества
Maximum training+ (Максимальная эффективность +)	Вот это результат! Вы улучшили свою спринтерскую скорость и состояние своей мышечной системы, что делает вас еще сильнее. Это занятие также повысило вашу сопротивляемость стрессу.
Maximum training (Максимальная эффективность)	Вот это результат! Вы улучшили свою спринтерскую скорость и состояние своей мышечной системы, что делает вас еще сильнее.
Maximum & Tempo training (Максимальная тренировка + темп)	Вот это результат! Вы улучшили свою скорость и эффективность. Во время этой тренировки вы также значительно улучшили свое аэробное состояние и свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время.
Tempo & Maximum training (Темп и максимальная тренировка)	Вот это результат! Вы значительно улучшили свое аэробное состояние и свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время. Вы также улучшили свою скорость и эффективность.

Сообщение на дисплее	Тренировочные преимущества
Tempo training+ (Тренировка темпа+)	Отличный темп на длинной дистанции! Вы улучшили свое аэробное состояние, скорость и свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время. Это занятие также повысило вашу сопротивляемость стрессу.
Tempo training (Тренировка темпа)	Отличный темп! Вы улучшили свое аэробное состояние, скорость и свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время.
Tempo & Steady state training (Темп и стабильность)	Хороший темп! Вы улучшили свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время. Это занятие также улучшило ваше аэробное состояние и способствовало развитию выносливости мышц.
Steady state & Tempo training (Стабильность и темп)	Хороший темп! Это занятие улучшило ваше аэробное состояние и способствовало развитию выносливости мышц. Вы также улучшили свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время.
Steady state training+ (Стабильность+)	Отлично! Столь длительная тренировка способствовала развитию выносливости ваших мышц и улучшила аэробное состояние. Это занятие также повысило вашу сопротивляемость стрессу.
Steady state training (Стабильность)	Отлично! Вы развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние.
Steady state & Basic training, long (Стабильность и длительная базовая тренировка)	Отлично! Столь длительная тренировка способствовала развитию выносливости ваших мышц и улучшила аэробное состояние. Вы также развили свою общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок.
Steady state & Basic training (Стабильность и базовая тренировка)	Отлично! Вы развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние. Вы также развили свою общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок.
Basic & Steady state training, long (Базовая тренировка и длительная тренировка стабильности)	Очень хорошо! Во время длительной тренировки вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок. Вы также развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние.
Basic & Steady state training (Базовая тренировка и стабильность)	Очень хорошо! Вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок. Вы также развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние.
Базовая длительная тренировка	Очень хорошо! Во время длительной тренировки при низкой интенсивности вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок.
Базовая тренировка	Хорошо! Во время тренировки при низкой интенсивности вы развили

Сообщение на дисплее	Тренировочные преимущества
	общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок.
Восстановительная тренировка	Отличное занятие, которое ускорит ваше восстановление. Легкие упражнения помогут организму быстрее адаптироваться к тренировкам.

ПРЫЖКОВЫЙ ТЕСТ

Чтобы выполнить прыжковый тест, зайдите в **Тесты > Прыжковый тест**.

Вам предлагается три типа прыжкового теста:

- **Приседания**
- **Резкий прыжок вверх**
- **Многократный**

Для проведения теста вам необходим датчик бега Polar Stride Sensor *Bluetooth*® Smart. Подробности см. в разделе "Датчик бега Polar Bluetooth® Smart" on page 114

Если вы еще не подключили датчик бега Polar *Bluetooth*® Smart к своему устройству V800, на дисплее появится сообщение: **Вам нужен датчик бега Polar** при выборе пункта меню **Прыжковый тест**.

Перед проведением любого прыжкового теста выполните качественную разминку, уделив особое внимание мышцам ног. В процессе проведения любого теста сохраняйте правильную технику прыжка: это обеспечит достоверность и сопоставимость результатов.

Результат последнего тестирования можно просмотреть в меню **Тесты > Прыжковый тест > Последний результат**. Сохраняется только результат последнего проведенного тестирования. Для визуального анализа результатов фитнес-теста воспользуйтесь онлайн-сервисом Flow, где можно просмотреть дневник **Diary** и подробные сведения о проведенном тесте.

SQUAT JUMP (ПРИСЕДАНИЯ С ВЫПРЫГОМ)

Этот тест позволяет оценить вашу взрывную силу. Для его выполнения согните колени под углом 90 градусов и из этого положения вертикально подпрыгните как можно выше. Чтобы исключить влияние рук, держите их на бедрах. Отталкивайтесь за счет распрямляющихся коленей и вытягивающихся лодыжек. При приземлении на подушечки стоп ноги должны оставаться такими же вытянутыми.

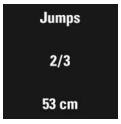
Для выполнения приседаний с выпрыгом вам дается три попытки. В качестве результата засчитывается лучший показатель. Чтобы выполнить каждую попытку в полную силу, немного отдохните между попытками.

Как выполнять приседания с выпрыгом

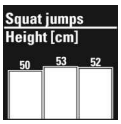
Закрепите датчик бега Polar *Bluetooth*® Smart Stride Sensor и выберите **Прыжковый тест > Приседания**, затем нажмите СТАРТ.На дисплее отображается надпись: **Поиск датчика бега**.Если тест можно начинать, на дисплее появится надпись **Приседания с выпрыгом Начать сейчас!**.

1. Расположите руки на бедрах, колени согните под углом 90 градусов. Оставайтесь неподвижным несколько секунд.
2. Выполняйте вертикальные прыжки без движения назад.
3. Приземляйтесь на две прямых ноги, лодыжки вытянуты.
4. Вам дается три попытки. Чтобы выполнить каждую попытку в полную силу, немного отдохните между попытками.

Важно, чтобы во время этого прыжка вы оставались на месте и не выполняли балансирующих движений в обратном направлении.

	На дисплее будет отображаться число только что выполненных попыток (**1/3, 2/3 или 3/3**), а также высота последнего прыжка, например, **45 см**.

Результаты тестирования

	После теста вы сможете оценить высоту прыжка в каждой попытке.

ПРЫЖОК С ПРОТИВОХОДОМ

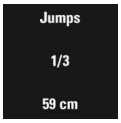
Этот тест позволяет оценить вашу взрывную силу. Перед тем как подпрыгнуть вертикально как можно выше нужно сначала встать прямо, а затем присесть, согнув ноги под углом 90 градусов и выпрыгнуть из этого положения. Чтобы исключить влияние рук, держите их на бедрах. Отталкивайтесь за счет распрямляющихся коленей и вытягивающихся лодыжек. При приземлении на подушечки стоп ноги должны оставаться такими же вытянутыми.

Для выполнения прыжка с противоходом вам дается три попытки. В качестве результата засчитывается лучший показатель. Чтобы выполнить каждую попытку в полную силу, немного отдохните между попытками.

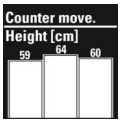
Как выполнять прыжок с противоходом

Закрепите датчик бега Polar *Bluetooth*® Smart Stride Sensor и выберите **Прыжковый тест > Резкий прыжок вверх**, затем нажмите СТАРТ. На дисплее отображается надпись: **Поиск датчика бега**. Начинайте после появления сообщения: **Резкий прыжок вверх Начать сейчас!**.

1. Встаньте прямо, руки на бедрах.
2. Быстро присядьте, согнув ноги в коленях на 90 градусов, и сразу же выпрыгните строго вертикально.
3. Приземляйтесь на две прямых ноги, лодыжки вытянуты.
4. Выполните три попытки. Чтобы выполнить каждую попытку в полную силу, немного отдохните между попытками.

	На дисплее будет отображаться число только что выполненных попыток (**1/3, 2/3 или 3/3**), а также высота последнего прыжка, например, **45 см**.

Результаты тестирования

	После теста вы сможете оценить высоту прыжка в каждой попытке.

НЕПРЕРЫВНЫЕ ПРЫЖКИ

Непрерывные прыжки позволяют оценить вашу анаэробную силу. Этот тест особенно полезен для тех, кто занимается видом спорта, требующим анаэробной силы, то есть способности приложить максимальные усилия в короткий промежуток времени. Назначение этого теста — совершить максимальное число прыжков с максимальной высотой в заданный промежуток времени.

Непрерывные прыжки выполняются после приседания вниз до угла в коленях 90 градусов и заключаются в быстром подпрыгивании вертикально вверх как можно выше; приземлении на две ноги одновременно, сгибании ног и повторении вертикального прыжка вверх. Это делается непрерывно до истечения заданного периода. В начале теста необходимо приложить максимальные усилия, прыгая как можно выше и как можно быстрее. В процессе выполнения теста вы почувствуете усталость, однако продолжайте прикладывать максимальные усилия. Онлайн-

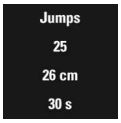
сервис Flow поможет вам проанализировать свой каждый прыжок и снижение высоты прыжков по мере выполнения теста.

Как выполнять непрерывные прыжки

Перед проведением теста задайте его продолжительность. Выберите **Прыжковый тест > Длител-ть многокр. теста**. Вы можете выбрать следующую продолжительность в секундах: **15 Секунд, 30 Секунд, 60 Секунд** или **Задать другую длит-ть** . При выборе параметра **Задать другую длит-ть** вы можете задать любую продолжительность в диапазоне от 5 до 300 секунд.

Закрепите датчик бега Polar *Bluetooth*® Smart Stride Sensor и выберите **Прыжковый тест > Многократный**, затем нажмите СТАРТ. На дисплее отображается надпись: **Поиск датчика бега**. Начинайте после появления сообщения: **Многократные прыжки Начать сейчас!**.

1. Встаньте прямо, руки на бедрах.
2. Присядьте до достижения угла 90 градусов в коленях и сразу же подпрыгните вертикально вверх.
3. Приземляйтесь на две прямых ноги, лодыжки вытянуты.
4. Снова присядьте и повторяйте прыжки до завершения теста.

	В процессе выполнения теста вы сможете увидеть, сколько прыжков вы сделали и сколько времени осталось до завершения теста.

Результаты тестирования

	По завершении тестирования вы увидите число выполненных прыжков, среднюю высоту прыжка и среднюю силу на кг/фунт.

ФИТНЕС-ТЕСТ

Фитнес-тест Polar — это простой, быстрый и безопасный способ оценить ваше аэробное состояние (функциональное состояние сердечно-сосудистой системы) в состоянии покоя. Результат, Polar OwnIndex, соответствует вашему максимальному потреблению кислорода (VO_{2max}), что обычно является показателем аэробного состояния. На значение OwnIndex также влияет ваш опыт тренировок, сердечный ритм, вариабельность сердечного ритма в состоянии покоя, пол, возраст, рост и вес тела. Фитнес-тест Polar предназначен для здоровых взрослых людей.

Аэробное состояние — это показатель того, насколько хорошо ваша сердечно-сосудистая система транспортирует и использует кислород, поступающий в организм. Чем лучше ваше аэробное состояние, тем сильнее ваше сердце и тем эффективнее оно работает. Хорошее аэробное состояние благотворно влияет на общее состояние здоровья. К примеру, оно уменьшает риск гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Если вы хотите улучшить свое аэробное состояние, в среднем вам потребуется шесть недель регулярных тренировок, чтобы отметить значительные изменения показателя OwnIndex. Если вы изначально находитесь в не очень хорошей физической форме, вы увидите прогресс еще быстрее. Чем лучше ваше аэробное состояние, тем меньше изменится ваш OwnIndex.

Для улучшения аэробного состояния оптимальны тренировки, задействующие большие группы мышц. К ним относятся бег, езда на велосипеде, ходьба, гребля, плавание, катание на коньках и беговых лыжах. Чтобы отследить свой прогресс, проведите измерение показателя OwnIndex два раза на протяжении первых двух недель, а затем повторяйте тест примерно раз в месяц.

Для обеспечения надежности результатов теста необходимо соблюдение следующих основных условий:

- Вы можете выполнять тест в любых условиях: дома, на работе, в фитнес-центре; однако необходимо обеспечить спокойную обстановку. Исключите любой беспокоящий вас шум (звуки телевизора, радио, телефон); вы не должны ни с кем разговаривать.
- Повторный тест должен проводиться в тех же условиях, в то же время дня.
- За 2–3 часа до проведения теста воздерживайтесь от тяжелой пищи и курения.
- В день проведения теста и накануне воздерживайтесь от избыточных физических нагрузок, употребления алкоголя и стимулирующих лекарственных препаратов.
- Расслабьтесь и успокойтесь. Полежите спокойно 1–3 минуты.

ПЕРЕД ПРОВЕДЕНИЕМ ТЕСТА

Закрепите датчик частоты сердечных сокращений. Подробности см. в разделе "Использование датчика частоты сердечных сокращений" on page 55

Перед началом теста проверьте правильность данных, которые вы ввели в поле **Настройки > Физические параметры**

ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТА

Для проведения теста зайдите в меню**Тесты > Фитнес-тест > Расслаб-сь и нач. изм-я**.

- На дисплее отображается надпись **Поиск диапазона ЧСС**. Как только датчик определит частоту сердечных сокращений, на дисплее появится ваша ЧСС в настоящий момент и надпись **Лягте и расл-сь**. Оставайтесь в расслабленном состоянии, ограничьте движения тела и общение с людьми.

- Вы в любой момент можете прервать тестирование, нажав кнопку НАЗАД.На дисплее появится надпись **Тест отменен**.

Если устройство V800 не может измерить вашу частоту сердечных сокращений, на дисплее появится надпись **Не пройден**. В этом случае необходимо проверить, сухие ли электроды датчика ЧСС и достаточно ли плотно сидит ремень.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

По завершении тестирования вы услышите двукратный звуковой сигнал и увидите на дисплее результаты фитнес-теста и ваше максимальное потребление$_{\text{кислорода VO2max}}$.

Появится сообщение **Обновить VO₂ до физических настроек?**.

- Выберите **Да**, чтобы сохранить измеренное значение в ваших физических параметрах **Физические параметры**.
- Выберите **Нет**, если вы недавно измеряли свое значение $VO_{2max,}$ и результаты различаются более чем на один класс.

Результат последнего тестирования можно просмотреть в меню **Тесты > Фитнес-тест > Последний результат**. Сохраняется только результат последнего проведенного тестирования.

Для визуального анализа результатов фитнес-теста воспользуйтесь онлайн-сервисом Flow, где можно просмотреть дневник и подробные сведения о проведенном тесте.

Классы уровней физического состояния

Мужчины

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

Возраст / Лет	Крайне низкий	Низкий	Слабый	Средний	Хороший	Очень хороший	Превосходный
60–65	< 21	21–24	25–28	29–32	33–36	37–40	> 40

Женщины

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

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

ОРТОСТАТИЧЕСКАЯ ПРОБА

Ортостатическая проба является часто используемым способом оценить соотношение времени тренировки и времени восстановления. Эта проба основана на вызванных тренировкой изменениях функционирования вегетативной нервной системы. На результаты ортостатической пробы влияет совокупность таких внешних факторов, как психологический стресс, качество сна, скрытые заболевания, изменение параметров окружающей среды (температура, высота) и других. Длительное наблюдение поможет вам оптимизировать тренировочный процесс и предотвратить переутомление.

Ортостатическая проба производится на основании измерений частоты сердечных сокращений (ЧСС) и вариабельности сердечного ритма. Изменения ЧСС и вариабельности сердечного ритма отражают изменения состояния вегетативной нервной системы и сердечно-сосудистой системы.

Во время этой пробы измеряются показатели HRrest (ЧССпокоя), HRstand (ЧССстоя) и HRpeak (ЧССпик). Измеряемые во время ортостатической пробы показатели ЧСС и вариабельности сердечного ритма являются достоверным показателем повышенной нагрузки на вегетативную нервную систему: сильной усталости или перетренировки. Однако способ реагирования ЧСС на сильную усталость и перетренировку индивидуален и требует длительного наблюдения.

ПЕРЕД ПРОВЕДЕНИЕМ ПРОБЫ

При первых пробах необходимо выполнить шесть базовых измерений на протяжение двух недель. Это позволит вам выяснить ваше индивидуальное исходное значение. Эти исходные значения должны определяться на протяжении двух обычных для вас тренировочных недель (а не интенсивных тренировок). При определении исходных значений измерения необходимо проводить как после тренировочного дня, так и после восстановительного дня.

После получения исходных значений необходимо проводить пробы 2–3 раза в неделю. Каждую неделю производите утренние измерения после восстановительного дня и после интенсивного тренировочного дня (или после нескольких таких дней подряд). Третья проба может выполняться после обычного тренировочного дня. Измерения в период отсутствия тренировок или нерегулярных занятий могут быть недостоверными. Если перерыв в занятиях составил 14 дней или более, имеет смысл пересмотреть свои исходные показатели, снова проведя первоначальные замеры.

Для получения наиболее достоверных результатов пробы должны проводиться в одних и тех же условиях. Рекомендованное время проведения — утром, натощак. Соблюдайте следующие основные рекомендации:

- Закрепите датчик частоты сердечных сокращений.
- Расслабьтесь и успокойтесь.
- Вы можете спокойно сидеть или лежать на кровати. При последующих пробах необходимо принять то же положение.
- Пробу можно проводить в любом спокойном месте на ваше усмотрение: дома, на работе или в спортивном зале. Исключите любой беспокоящий вас шум (звуки телевизора, радио, телефон); вы не должны ни с кем разговаривать.
- За 2–3 часа до проведения пробы откажитесь от приема пищи, алкоголя и курения.
- Пробу рекомендуется проводить регулярно и в одно и то же время, желательно утром после пробуждения. Это обеспечит сопоставимость результатов.

ПРОВЕДЕНИЕ ПРОБЫ

Выберите **Тесты > Ортостат. тест > Расслаб-сь и нач. изм-я**. На дисплее отображается надпись: **Поиск диапазона ЧСС**. После определения ЧСС на дисплее появится сообщение: **Лягте и расл-сь**.

- Сохраняйте неподвижное положение на протяжении первой части пробы (3 минуты).
- Через 3 минуты модуль на вашем запястье подаст звуковой сигнал, а на дисплее появится сообщение: **Встаньте**. Встаньте и стойте на месте еще 3 минуты.
- Через 3 минуты модуль на вашем запястье снова подаст звуковой сигнал. Проба выполнена.
- Вы в любой момент можете прервать тестирование, нажав кнопку НАЗАД. На дисплее появится надпись: **Тест отменен**.

Если устройство V800 не может измерить вашу частоту сердечных сокращений, на дисплее появится надпись: **Не пройден**. В этом случае необходимо проверить, сухие ли электроды датчика ЧСС и достаточно ли плотно сидит ремень.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

Результатом проведения пробы станут ваши показатели HRrest (ЧССпокоя), HRstand (ЧССстоя) и HRpeak (ЧССпик) и их сопоставление со средними значениями проведенных ранее проб.

Результат последнего тестирования можно просмотреть в меню **Тесты > Ортостат. тест > Последний результат**. Сохраняется только результат последнего проведенного тестирования.

Онлайн-сервис Flow позволит вам проанализировать результаты ваших проб за длительный период времени. Для визуального анализа результатов ортостатической пробы воспользуйтесь онлайн-сервисом Flow, где можно просмотреть дневник и подробные сведения о проведенной пробе.

ИНДЕКС БЕГА RUNNING INDEX

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

Функция Running Index в устройстве V800 учитывает также спуски и подъемы. Подъем в гору при сохранении темпа требует больших усилий, чем движение по ровной поверхности, а спуск вниз требует гораздо меньших усилий.

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

Running Index (Индекс бега) вычисляется во время каждой тренировки при включенной функции измерения ЧСС и при использовании системы GPS / датчика бега *Bluetooth*® Smart, а также при выполнении следующих требований:

- Используемый спортивный профиль - это занятие бегом (бег, бег по дороге, бег по пересеченной местности и т.д.)
- Скорость составляет не менее 6 км/ч (3,75 миль/ч), а продолжительность забега не менее 12 минут
- Имеются данные о высоте (для учета спусков и подъемов)
- Ваша частота пульса должна быть на 40% больше значения резерва ЧСС. Резерв ЧСС – это разница между максимальной частота сердечных сокращений и частотой сердечных сокращений в состоянии покоя.
- Если вы используете датчик бега, он должен быть откалиброван. Если вы используете GPS, убедитесь, что выбран режим **Высокая точность**.

Чтобы получить наиболее точную информацию об эффективности бега, предварительно задайте значение $ЧСС_{макс.}$ и $ЧСС_{остальные}$ значения. Расчет начинается одновременно с записью данных тренировки. На протяжении тренировки вы можете два раза остановиться (например, на светофоре) без остановки записи. После завершения тренировки устройство V800 выведет на дисплей значение Running Index (Индекс бега) и сохранит результат в сводку тренировки.

Если вы используете датчик бега, он должен быть откалиброван.

Сопоставьте свой результат со значениями в таблице ниже.

АНАЛИЗ ЗА КОРОТКИЙ ПЕРИОД

Мужчины

Возраст / Лет	Крайне низкий	Низкий	Удовлетворительный	Средний	Хороший	Очень хороший	Превосходный
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59

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

Женщины

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

Классификация основана на обзоре 62 исследований, в ходе которых показатель VO_{2max} измерялся непосредственно у здоровых взрослых в США, Канаде и 7 странах Европы. Ссылки: Shvartz E, Reibold RC. Исследование норм аэробного состояния у представителей мужского и женского пола в возрасте от 6 до 75 лет: обзор. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Индекс бега в разные дни может различаться. На показатель Running Index может влиять множество факторов. Полученное в конкретный день значение может быть обусловлено ком-

бинацией нескольких факторов: различия в качестве покрытия, скорость ветра, температура воздуха и других.

АНАЛИЗ ЗА ДЛИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Отдельные значения складываются в общую картину, позволяющую предсказать ваши результаты при беге на различные дистанции.

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

Индекс бега Running Index	Тест Купера (м)	5 км (ч:мм:сс)	10 км (ч:мм:сс)	21,098 км (ч:мм:сс)	42,195 км (ч:мм:сс)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00

Индекс бега Running Index	Тест Купера (м)	5 км (ч:мм:сс)	10 км (ч:мм:сс)	21,098 км (ч:мм:сс)	42,195 км (ч:мм:сс)
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

ДИАПАЗОНЫ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Функция контроля диапазона ЧСС — это новое слово техники в кардиотренировках. Тренировка делится на пять диапазонов (зон) в соответствии с процентными значениями вашей максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС). Эти зоны ЧСС позволяют вам легко контролировать интенсивность тренировки.

Целевой диапазон	Интенсивность (% от максимальной ЧСС HRmax), уд./мин.	Рекомендованная продолжительность	Эффект от тренировки
МАКСИМУМ	90–100 % 171–190 уд./мин.	менее 5 минут	Преимущества: Максимальная или близкая к максимальной нагрузка на мышцы и органы дыхания. 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.

Целевой диапазон	Интенсивность (% от максимальной ЧСС HRmax), уд./мин.	Рекомендованная продолжительность	Эффект от тренировки
ИНТЕНСИВНАЯ ТРЕНИРОВКА	80–90 % 152–172 уд./мин.	2–10 мин.	Преимущества: Повышается способность поддерживать высокую скорость длительное время. Ощущения: Мышечное утомление и тяжелое дыхание. Кому рекомендовано: Опытным спортсменам для круглогодичных тренировок различной продолжительности. Особенно полезны такие тренировки перед сезоном соревнований.
СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ	70–80 % 133–152 уд./мин.	10–40 мин.	Преимущества: Повышается общий темп тренировки, ее эффективность, легче дается то, что требовало больших усилий. Ощущения: Стабильное, контролируемое учащенное дыхание. Кому рекомендовано: Тем, кто тренируется перед соревнованиями или для повышения показателей.
НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ	60–70 % 114–133 уд./мин.	40–80 мин.	Преимущества: Повышается общая выносливость, ускоряется восстановление, ускоряется

Целевой диапазон	Интенсивность (% от максимальной ЧСС HRmax), уд./мин.	Рекомендованная продолжительность	Эффект от тренировки
			метаболизм. Ощущения: Комфортные; малая нагрузка на мышцы и сердечно-сосудистую систему. Кому рекомендовано: Всем для длительных базовых тренировок, а также во время восстановления после сезона соревнований.
ОЧЕНЬ НИЗКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ 	50–60 % 104–114 уд./мин.	20–40 мин.	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 частота сердечных сокращений (ЧСС), определяется по формуле «220 минус возраст». Пример: для 30-летних: 220–30=190 уд./мин.

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

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

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

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

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

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

ФУНКЦИЯ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ SMART CALORIES

Этот наиболее точный из доступных сегодня калькулятор калорий позволяет рассчитать количество израсходованных калорий. Расчет затраченной энергии производится на основе следующих показателей:

- Масса тела, рост, возраст, пол
- Индивидуальное значение максимальной ЧСС (HR_{max})
- ЧСС во время тренировки
- Индивидуальное значение ЧСС покоя (HR_{rest})
- Индивидуальное максимальное потребление кислорода ($VO2_{max}$)
- Высота

Для наиболее точного подсчета израсходованных калорий вам необходимо предварительно ввести свои значения $VO2_{max}$ и $HR_{max,}$ если вы проводили соответствующие измерения. При отсутствии соответствующих данных введите значения, полученные в результате фитнес-теста Polar.

ФУНКЦИЯ УВЕДОМЛЕНИЙ

Функция «Интеллектуальные уведомления» позволяет получать уведомления с телефона на устройство Polar. Устройство Polar уведомит вас о входящем звонке или сообщении (например, SMS или сообщении WhatsApp), а также о событии, если оно отмечено в телефонном календаре. Чтобы пользоваться функцией «Интеллектуальные уведомления», вам нужно установить мобильное приложение Polar Flow для iOS или Android и выполнить сопряжение устройства Polar с приложением.

Для более подробных инструкций по использованию функции «Интеллектуальные уведомления» см. Интеллектуальные Уведомления (Android) или Интеллектуальные Уведомления (iOS).

ФУНКЦИЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСТОТЫ БЕГА С ЗАПЯСТЬЯ

Благодаря функции определения частоты бега с запястья вы можете узнать свою частоту бега без датчика бега. Частота бега измеряется с помощью встроенного акселерометра на основании движения запястья. Для работы этой функции на V800 должна быть установлена прошивка версии не ниже 1.7. Обратите внимание, что при использовании датчика бега частота бега будет всегда измеряться им.

Функция определения частоты бега с запястья доступна в следующих беговых видах спорта:

- ходьба, бег, бег трусцой, шоссейный бег, бег по пересеченной местности, бег на беговой дорожке, легкая атлетика и кросс

Она также доступна в следующих мультиспортивных профилях, подразумевающих бег:

- триатлон, дуатлон, внедорожный триатлон и внедорожный дуатлон

Чтобы просмотреть свою частоту бега во время тренировки, добавьте частоту бега в режим просмотра сведений о тренировке для спортивного профиля, который вы используете во время бега. Это можно сделать в спортивных профилях онлайн-сервиса Flow.

БЕГОВАЯ ПРОГРАММА POLAR

Беговая программа Polar – это индивидуальная программа, составленная с учетом вашего уровня физической подготовки и призванная помочь вам тренироваться правильно, а также избегать перегрузок. Она интеллектуальная и адаптируется под ваше развитие, а также уведомляет вас, когда следует сбавить обороты, а когда, напротив, поднажать. Каждая программа привязана к вашему событию, учитывает ваши особенности, опыт тренировок и время подготовки. Эта программа бесплатная и доступна на онлайн-сервисе Polar Flow www.polar.com/flow.

Программы доступны для событий, предусматривающих бег на дистанции 5 км, 10 км, а также полумарафон и марафон. Каждая программа разбита на три фазы: базовые упражнения, увеличение нагрузки и снижение нагрузки. Эти фазы построены таким образом, чтобы вы улучшили свои результаты и подготовились к гонке. Беговые тренировки разделены на пять типов: простая пробежка, средний бег, длительный бег, темповый бег и интервальный бег. Для достижения оптимальных результатов все занятия включают фазы разминки, основной тренировки и заминки. Помимо этого, вы также можете выбрать упражнения на развитие силы, мышц кора и гибкости, которые помогают вам улучшить свою подготовку. Каждая неделя тренировок включает от двух до пяти тренировок по бегу, а общая длительность недельной тренировки по бегу варьируется от одного до семи часов, в зависимости от вашего уровня физической подготовки. Минимальная длительность программы составляет 9 недель, максимальная – 20 месяцев.

Узнайте больше о беговой программе Polar из этого детального руководства. Или читайте больше о том, как начать работу с беговой программой.

СОЗДАЙТЕ УЧЕТНУЮ ЗАПИСЬ БЕГОВОЙ ПРОГРАММЫ POLAR.

1. Выполните вход в онлайн-сервис Flow: www.polar.com/flow.
2. Выберите вкладку **Программы**.
3. Выберите событие, дайте ему название, укажите дату события и время начала программы.
4. Ответьте на вопросы для определения уровня физической активности.*
5. Выберите, хотите ли вы включить в программу поддерживающие упражнения.
6. Прочтите и заполните опрос для определения уровня готовности к физическим нагрузкам.
7. Просмотрите программу и в случае необходимости отрегулируйте настройки.
8. По завершении выберите **Начало программы**.

*Если у вас есть четыре недели истории тренировок, они будут предварительно заполнены.

НАЧАЛО РАБОТЫ НАД ЦЕЛЬЮ ПО БЕГУ

Перед началом тренировки убедитесь, что вы выполнили синхронизацию тренировочной цели с устройством. Тренировки синхронизируются с устройством как тренировочные цели и запускаются из **Дневника**. На протяжении всей тренировки следуйте указаниям устройства.

1. В устройстве перейдите в раздел **Дневник**.
2. Выберите день для просмотра запланированной цели.
3. Выберите цель, а затем – спортивный профиль.
4. Нажмите кнопку СТАРТ и следуйте указаниям.

Если вы хотите поработать над целью, запланированной на другой день, просто выберите день из **Дневника** и начните тренировку, запланированную на этот день.

ОТСЛЕЖИВАЙТЕ СВОЙ ПРОГРЕСС

Синхронизируйте тренировочные цели между устройством и онлайн-сервисом Flow при помощи USB-кабеля или приложения Flow. Чтобы отследить свой прогресс, перейдите во вкладку **Программы**. Вы увидите общие сведения о текущей программе и ваш прогресс.

ЗОНЫ СКОРОСТИ

С помощью зон скорости/темпа вы можете легко отслеживать свои данные скорости или темпа во время тренировки, а также изменять скорость/темп для достижения нужного эффекта тренировки. Эти зоны можно использовать для достижения эффективности тренировок, а также для того, чтобы задавать необходимую интенсивность для достижения оптимального эффекта.

НАСТРОЙКИ ЗОН СКОРОСТИ

Настройки зон скорости можно отрегулировать в онлайн-сервисе Flow. Их можно включать или выключать в соответствующих спортивных профилях. Есть пять различных зон, пределы которых можно регулировать вручную или же можно использовать зоны по умолчанию. Зоны зависят от спорта, и их можно регулировать под каждый вид спорта. Зоны доступны для бега (включая командные виды спорта, которые подразумевают бег), для велоспорта, а также для гребли и гонок на каноэ.

По умолчанию

При выборе значения **По умолчанию** изменить пределы невозможно. Зоны по умолчанию являются примером зон скорости/темпа для человека с относительно высоким уровнем физической подготовки.

Свободно

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

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЦЕЛЬ И ЗОНЫ СКОРОСТИ

Тренировочные цели можно создавать на основании зон скорости/темпа. После синхронизации целей через FlowSync вы будете получать рекомендации через устройство во время тренировки.

В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

Во время тренировки можно отслеживать, в какой зоне вы в настоящий момент находитесь и сколько времени провели в каждой зоне.

ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

В сводке о тренировке на устройстве V800 можно получить общие сведения о времени, проведенном в каждой зоне скорости. После синхронизации в онлайн-сервисе Flow можно просмотреть подробные наглядные сведения о зонах скорости.

СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ

Здесь вы можете указать все предпочитаемые вами спортивные дисциплины и задать индивидуальные настройки для каждой из них. Например, вы можете задавать разный режим отображения для каждой дисциплины и самостоятельно выбирать, какие данные будут выводиться на дисплей во время тренировки: только ЧСС или только скорость и дистанция.

По умолчанию устройство V800 содержит шесть спортивных профилей. Онлайн-сервис Flow позволяет добавлять новые спортивные профили, а также редактировать уже существующие. Устройство V800 способно хранить до 20 спортивных профилей. Количество спортивных профилей для онлайн-сервиса Flow не ограничено. Если онлайн-сервис Flow хранит более 20 спортивных профилей, на ваше устройство при синхронизации передаются первые 20 профилей.

Порядок профилей вы можете изменять, перетаскивая их. Перетащите нужную вам дисциплину в начало списка.

ДОБАВИТЬ СПОРТИВНЫЙ ПРОФИЛЬ

При помощи онлайн-сервиса Flow:

1. Щелкните ваше имя / профиль в верхнем правом углу.
2. Выберите **Sport Profiles** (Спортивные профили).
3. Щелкните **Add sport profile** (Добавить спортивный профиль), затем выберите спортивную дисциплину из перечня.
4. Дисциплина добавлена в ваш список предпочитаемых видов спорта.

РЕДАКТИРОВАТЬ СПОРТИВНЫЙ ПРОФИЛЬ

При помощи онлайн-сервиса Flow:

1. Щелкните ваше имя / профиль в верхнем правом углу.
2. Выберите **Sport Profiles** (Спортивные профили).
3. Выберите **Edit** (Редактировать) под названием соответствующего вида спорта.

В любом спортивном профиле вы можете изменить следующие параметры:

РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

Выберите, какие данные будут выводиться на дисплей во время тренировки. Для каждого спортивного профиля доступно до восьми различных режимов тренировки. Каждый режим имеет до четырех полей данных.

Чтобы редактировать существующий режим или добавить новый, щелкните значок карандаша. Для каждого режима вы можете выбрать от одного до четырех параметров из шести категорий:

Время	Данные среды	Параметры тела	Дистанция	Скорость	Частота
• Время суток • Секундомер • Время этапа • Время последнего этапа)	• Высота • Общий подъем • Общий спуск • Уклон • Температура • Подъем на текущем этапе • Спуск на текущем этапе	• ЧСС • Средняя ЧСС • Максимальная ЧСС • Средняя ЧСС на этапе • Калории • Указатель диапазона • Время в диапазоне • Вариабельность сердечного ритма	• Дистанция • Дистанция этапа • Дистанция последнего этапа	• Скорость / темп • Средняя скорость / темп • Максимальная скорость / темп • Скорость / темп на этапе	• Частота • Средняя частота • Частота на текущем этапе • Длина шага • Средняя длина шага

БАЗОВЫЕ НАСТРОЙКИ

- Автоматическое определение этапа
- Звуковые оповещения
- Отображение скорости
- Напоминание о тренировке

ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

- Отображение ЧСС
- Видимость ЧСС для других устройств
- Настройки диапазонов ЧСС: Типы и границы диапазонов ЧСС

СЕНСОРНОЕ УПРАВЛЕНИЕ И ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

- Функция Heart Touch
- Касание
- Автоматическая пауза
- Вибрационный отклик

ДАТЧИК БЕГА

- Калибровка датчика бега

Имейте в виду, что настройки датчика бега доступны в любых спортивных профилях для одной дисциплины. Если у вас нет датчика бега, пропустите этот пункт.

GPS И ВЫСОТА

- Интервал записи GPS
- Высота

По завершении настройки спортивных профилей нажмите Save (Сохранить). Для синхронизации данных с устройством V800 запустите программу FlowSync и выберите функцию синхронизации.

Обратите внимание, что в ряде профилей для занятий спортом в помещении, а также групповых и командных видов спорта параметр **ЧСС, видимый для других устройств**, включён по умолчанию. Это означает, что совместимые устройства, в которых используется беспроводная технология Bluetooth Smart, например, тренажёры, могут определить вашу частоту сердечных сокращений. Вы можете проверить, в каких спортивных профилях по умолчанию включена передача данных по Bluetooth, с помощью списка профилей Polar Sport. Вы можете включить или отключить передачу данных по Bluetooth в настройках спортивного профиля.

ТРЕНИРОВКА ПО НЕСКОЛЬКИМ ВИДАМ СПОРТА

Режим тренировки по нескольким видам спорта позволяет объединять в одной тренировке несколько разных направлений и легко переключаться между ними, не останавливая запись данных. Во время тренировки по нескольким видам спорта устройство отслеживает время перехода от одной деятельности к другой, позволяя вам увидеть, сколько времени занимает переключение между разными видами спорта.

В устройстве предусмотрено два режима тренировки по нескольким видам спорта: фиксированный и свободный. Фиксированный режим тренировки по нескольким видам спорта (см. профили в перечне видов спорта Polar), например для триатлона, предусматривает фиксированный порядок разных видов спорта. В свободном режиме тренировки по нескольким видам спорта вы можете изменять структуру тренировки, выбирая виды спорта из перечня. Вы также можете возвращаться к определенной деятельности или пропускать этапы.

Инструкции по началу тренировки по нескольким видам спорта см. в разделе "Начать тренировку" on page 56

ПОКАЗАТЕЛИ ПЛАВАНИЯ (ПЛАВАНИЕ В БАССЕЙНЕ)

Показатели плавания помогают анализировать каждую тренировку по плаванию, отслеживая долгосрочные результаты и прогресс. Показатели плавания учитывают дистанцию, время, темп плавания и количество гребков, а также определяют ваш стиль плавания. Кроме того, благодаря показателям SWOLF вы можете улучшить свою технику плавания.

Для получения наиболее точной информации укажите, на какой руке вы носите устройство V800. Это можно сделать в разделе V800 **Общие настройки**.

Показатели плавания доступны только в профиле "Плавание в бассейне". Для получения профиля "Плавание в бассейне" нужна минимум 1.2 версия прошивки устройства V800.

СТИЛИ ПЛАВАНИЯ

Устройство V800 определяет ваш стиль плавания и подсчитывает показатели, характерные для этого стиля, а также рассчитывает общие показатели за всю тренировку.

Стили, которые определяет устройство V800:

- Вольный стиль
- Плавание на спине
- Брасс
- Баттерфляй

ТЕМП И ДИСТАНЦИЯ

Показатели темпа и дистанции основываются на длине бассейна. Поэтому для получения достоверных данных убедитесь, что вы указали длину бассейна. Устройство V800 определяет когда вы повернули и использует эту информацию для точного определения значений темпа и дистанции.

КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ

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

SWOLF

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

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

ВЫБОР ДЛИНЫ БАССЕЙНА

Важно выбрать правильную длину бассейна, т.к. это значение влияет на темп, расстояние и количество гребков, а также на ваш показатель SWOLF. Значения длины по умолчанию - 25 метров, 50 метров и 25 ярдов, но ее всегда можно задать вручную, указав свою длину. Минимальная длина, которую можно выбрать - 20 метров/ярдов.

Выбранная длина бассейна отображается в предтренировочном режиме. Чтобы изменить ее там, нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ, чтобы войти в раздел **Спортивный профиль** в быстром меню, выберите **Длину бассейна** и установите правильную длину. Длину можно изменить в разделе **Настройки > Спортивные профили > Плавание в бассейне > Длина бассейна**.

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ ПО ПЛАВАНИЮ

1. Нажмите кнопку СТАРТ в режиме отображения времени для входа в предтренировочный режим и пролистайте до раздела Профиль плавания в бассейне
2. Проверьте, что указана правильная длина бассейна (отображается на экране).
3. Нажмите СТАРТ, чтобы начать запись тренировки.

ПОСЛЕ ПЛАВАНИЯ

В сводке по тренировке на дисплее V800 отображается

- Среднее и максимальное значение темпа (темп/100 метров или темп 100/ярдов).
- Информация об этапе

- Сводка по стилю плавания, включающая:

    - Время плавания
    - Средняя и максимальная ЧСС (если используется датчик ЧСС H7)

- Средний и максимальный темп (темп/100 метров или темп/100 ярдов)
- Среднее количество гребков (гребки/длина бассейна и гребки/минута)

После тренировки можно просмотреть детальные сведения о заплыве в онлайн-сервисе Flow.

Подробнее о параметрах плавания см. в разделе

ПЛАВАНИЕ

Устройство V800 водонепроницаемо на глубине до 30 метров, поэтому может использоваться при плавании. Датчик ЧСС H7 определяет вашу частоту сердечных сокращений при плавании посредством технологии GymLink, поскольку технология Bluetooth Smart® в воде недоступна. Имейте в виду, что при использовании функции GPS во время плавания возможны помехи, а точность данных будет уступать точности на суше. Сигнал GPS также может создавать помехи для передачи данных посредством GymLink, влияя на измерения ЧСС при плавании. Поэтому если вы хотите измерять ЧСС в воде, функцию GPS рекомендуется отключать.

При измерении ЧСС в воде возможные помехи связаны с тем, что:

- Сила сигнала ЭКГ индивидуальна и зависит от строения тканей конкретного человека. Часто измерения ЧСС в воде становятся невозможными или ошибочными.
- Содержащая хлор вода в бассейне и морская вода обладают очень высокой проводимостью. В этих условиях возможно короткое замыкание электродов датчика, что делает невозможным определение сигнала ЭКГ.
- При прыжках в воду или особенно интенсивных движениях, например на соревнованиях, возможно смещение датчика и затруднение обнаружения сигнала ЭКГ.

ПЛАВАНИЕ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

В спортивном профиле по плаванию на открытой воде представлены метрики по плаванию в свободном стиле на открытой воде. При использовании этого профиля устройство V800 записывает расстояние, темп, частоту гребков в свободном стиле, а также ваш маршрут. Ваш маршрут записывается с использованием GPS и вы можете просматривать его на карте после плавания в приложении Flow и онлайн-сервисе.

Для получения наиболее точной информации укажите, на какой руке вы носите устройство V800. Это можно сделать в разделе V800 **Общие настройки**.

СТИЛИ ПЛАВАНИЯ

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

ТЕМП И ДИСТАНЦИЯ

V800 использует GPS для расчета темпа и расстояния во время плавания.

ЧАСТОТА ГРЕБКОВ

Ваша частота гребков (количество гребков в минуту) рассчитывается для свободного стиля.

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ ПО ПЛАВАНИЮ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

1. В режиме отображения времени нажмите СТАРТ для входа в предтренировочный режим и пролистайте до профиля по плаванию на открытой воде.
2. Нажмите СТАРТ, чтобы начать запись тренировки.

ВО ВРЕМЯ ПЛАВАНИЯ

Во время плавания на дисплее можно просмотреть:

- Дистанция
- Темп
- Время
- Частота гребков (свободный стиль)
- Частота сердечных сокращений и зоны ЧСС

Вы можете настроить, что будет отображаться на дисплее для спортивного профиля в онлайн-сервисе Flow.

ПОСЛЕ ПЛАВАНИЯ

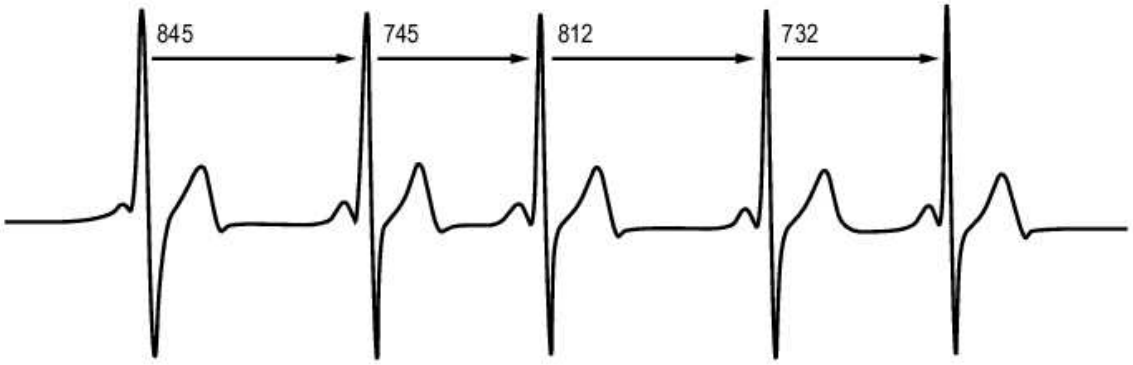
В сводке по тренировке на дисплее V800 отображается:

- Время плавания
- Средняя и максимальная ЧСС (если используется датчик ЧСС H7)
- Среднее и максимальное значение темпа (темп/100 метров или темп/100 ярдов)
- Средняя и максимальная частота гребков для свободного стиля
- Дистанция

После тренировки можно просмотреть свой маршрут на карте, а также детальные сведения о заплыве в приложении и онлайн-сервисе Flow.

ЗАПИСЬ КАРДИОИНТЕРВАЛОВ

Функция записи кардиоинтервалов R-R recording позволяет вести учет интервалов, т. е. интервалов между последовательными ударами сердца. Частота сердечных сокращений может изменяться с каждым ударом. Вариабельность сердечного ритма (HRV) — это изменение кардиоинтервалов (RR). Функция R-R recording позволяет вам фиксировать кардиоинтервалы в исследовательских целях или для оптимизации тренировочной нагрузки без записи данных тренировки. Пожалуйста, примите во внимание, что вы не можете проводить тренировки с устройством V800, если вы используете функцию записи кардиоинтервалов.



КАК ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ЗАПИСЬ КАРДИОИНТЕРВАЛОВ

Для записи кардиоинтервалов:

1. Закрепите датчик ЧСС и зайдите в раздел **Тесты > Запись RR > Начать запись** и нажмите СТАРТ На дисплее появится сообщение: **Поиск диапазона ЧСС**.
2. Последующее появление на дисплее сообщения: **Сигнал ЧСС найден** означает начало записи.
3. Чтобы остановить запись, нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

По завершении записи вы увидите результаты. Результаты включают в себя:

- Длительность
- Время начала
- Время окончания
- Минимальная ЧСС
- Максимальная ЧСС
- Средняя ЧСС

После синхронизации результатов записи R-R с онлайн-сервисом Flow, их можно экспортировать в сторонние сервисы для проведения дальнейшего анализа.

ДАТЧИК БЕГА POLAR *BLUETOOTH*® SMART

СОПРЯЖЕНИЕ ДАТЧИКА БЕГА С УСТРОЙСТВОМ V800

Проверьте надежность и правильность крепления датчика к вашей обуви. Подробнее о креплении и установке датчика бега см. в соответствующем руководстве пользователя.

Есть два способа подключить датчик бега к устройству V800:

1. В режиме отображения времени нажмите СТАРТ для входа в предтренировочный режим.
2. Прикоснитесь к датчику бега своим устройством V800 и ждите, пока датчик будет обнаружен.
3. На дисплее отобразится ID устройства и **Сопряжение Polar RUN xxxxxxxx**. Подтвердите, нажав **Да**.
4. По завершении подключения вы увидите сообщение: **Сопряжение выполнено**.

или

1. Зайдите в **Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подкл. другое устройство** и нажмите СТАРТ.
2. Устройство V800 начнет поиск вашего датчика бега.
3. Как только датчик частоты скорости будет обнаружен, на дисплее появится надпись: **Polar RUN xxxxxxxx**.
4. Нажмите СТАРТ; на дисплее вы увидите: **Сопряжение устройств**.
5. На дисплее отобразится надпись **Сопряжение выполнено**.

КАЛИБРОВКА ДАТЧИКА БЕГА

Калибровка датчика бега повышает точность измерения скорости / темпа и дистанции. Рекомендуется выполнять калибровку датчика бега перед первым использованием; при существенных изменениях стиля бега или положения датчика на обуви (например, при смене спортивной обуви или перемещении датчика с одной ноги на другую). Калибровку необходимо выполнять при обычной для вас скорости бега. Если вы бегаете с разной скоростью, калибровку выполняйте при средней. Выполнять калибровку датчика бега можно вручную или автоматически.

При тренировке с датчиком бега можно выбрать использование данных скорости из GPS или датчика бега. Для этого перейдите в раздел **Настройки > Спортивные профили > Бег > Датчик бега > Выбор датчика скорости** и выберите **Датчик бега** (Датчик скорости) или **GPS**.

РУЧНАЯ КАЛИБРОВКА

Калибровка вручную может осуществляться двумя способами. Можно пробежать известную вам дистанцию и установить соответствующую дистанцию в разделе **Быстрое меню**. Также можно вручную установить калибровочный коэффициент, если вы знаете коэффициент, который дает правильную дистанцию.

УСТАНОВКА ПРАВИЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ ЭТАПА

Для выполнения калибровки датчика бега вручную или путем установки правильной дистанции этапов выберите **Настройки > Спортивные профили > Бег > Датчик бега > Калибровка > Вручную > Установка правильной дист. этапа**.

1. Нажмите кнопку СТАРТ в режиме отображения времени для входа в предтренировочный режим и прокрутите страницу до Профиля бега
2. Начните этап и бегите дистанцию, протяженность которой, как вы знаете, составляет минимум 400 метров.
3. После того, как вы пробежали дистанцию, нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать этап.
4. Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ для входа в быстрое меню, затем выберите **Датчик бега > Калибровка > Вручную > Установка правильной дистанции этапа**
5. Установите фактическое значение дистанции, которую вы пробежали. Коэффициент калибровки обновится.

УСТАНОВКА КОЭФФИЦИЕНТА

Для выполнения калибровки датчика бега вручную посредством установки коэффициента, выберите**Настройки > Спортивные профили > Бег > Датчик бега > Калибровка > Вручную > Установка коэффициента**: Если вы знаете коэффициент, который дает правильную дистанцию. Вы увидите сообщение: **Калибр. вып. Коэф-т:**. По завершении отображается **Factor: xxxx**.

Ручную калибровку также можно выполнить в процессе тренировки при активном датчике бега. Нажмите и удерживайте кнопку LIGHT (СВЕТ) для входа в **Быстрое меню**. Затем выберите **Датчик бега > Калибровка > Вручную**.

АВТОМАТИЧЕСКАЯ КАЛИБРОВКА

Автоматическая калибровка датчика бега осуществляется на основании данных GPS и выполняется в фоновом режиме. Текущий темп, длина шага и общая дистанция будут обновляться и корректно отображаться после автоматической калибровки. Скорость будет отображаться на дисплее серым цветом до того момента, пока не будет покрыта дистанция калибровки. При

выполнении калибровки датчика бега вручную позже, коэффициент калибровки на основании GPS будет перезаписан.

Автоматическая калибровка выполняется дважды, причем используется среднее значение двух калибровочных коэффициентов. В вашей следующей тренировочной сессии используется среднее значение предыдущего калибровочного коэффициента и коэффициента, полученного во время этой тренировки.

Автоматическая калибровка начнется через 100 метров. При выполнении калибровки расстояния 500 м должны выполняться следующие условия:

- Должно быть не менее 6 спутников.
- Скорость должна быть минимум 7 км/ч.
- Подъем и спуск должны быть менее 30 метров.

Во время тренировки на различных поверхностях (например, на дороге, тропинке, беговой дорожке) для каждой из них используйте разный профиль, это способствует достижению оптимальной калибровки для каждой поверхности.

Чтобы выполнить калибровку датчика бега автоматически, выберите

- **Настройки > Спортивные профил > Бег > Датчик бега > Калибровка > Автоматически**

Автоматическую калибровку также можно выполнить в процессе тренировки при активном датчике бега. Нажмите и удерживайте кнопку LIGHT (СВЕТ) для входа в **Быстрое меню**. Затем выберите **Датчик бега > Калибровка > Автоматически**.

ЧАСТОТА И ДЛИНА ШАГА

Частота шага* — это количество касаний ногой с датчиком бега* земли в минуту. Длина шага* — это средняя длина одного шага. Это расстояние между вашей левой и правой ногами при касании земли. Скорость бега = 2 * длина шага * частота шага. Есть два способа увеличить скорость бега: увеличить частоту шага или делать более длинные шаги. Спортсмены высочайшего класса бегают с высокой частотой, 85–95 шагов в минуту. На подъеме частота шага обычно снижается. На спуске — увеличивается. Бегуны подбирают такую длину шага, которая помогает им увеличивать скорость: по мере увеличения скорости увеличивается и длина шага. Однако наиболее распространенная ошибка новичков — делать слишком большие шаги. Наилучший результат вы получите, выбирая естественную и комфортную для вас длину шага. Укрепляя мышцы ног, вы сможете бежать быстрее и делать более длинные шаги.

Вам также следует выработать оптимальную частоту шага. Увеличить ее непросто, однако при грамотных тренировках вы сможете поддерживать ее на достаточном уровне и улучшить свои результаты. Для увеличения частоты шага необходимо выработать устойчивые нервно-мышечные связи, а это возможно только при достаточно частых тренировках. Для начала включите в свою еженедельную программу одно занятие по выработке частоты шага. В остальные дни недели уделяйте этому аспекту некоторое время. Во время спокойных забегов на длинные дистанции вы можете периодически увеличивать частоту шага. Хороший способ увеличить длину шага — укреплять мышцы ног, например бегая на подъемах, по мягкому песку или по лестнице. Через шесть недель регулярных тренировок, сопровождающихся силовыми упражнениями, вы сможете усовершенствовать свою технику бега. А при добавлении периодических ускорений за счет более быстрой работы ног вы сможете значительно увеличить и свою общую скорость.

ДАТЧИК БЕГА POLAR *BLUETOOTH*® SMART

СОПРЯЖЕНИЕ ДАТЧИКА БЕГА С УСТРОЙСТВОМ V800

Проверьте надежность и правильность крепления датчика к вашей обуви. Подробнее о креплении и установке датчика бега см. в соответствующем руководстве пользователя.

Есть два способа подключить датчик бега к устройству V800:

1. В режиме отображения времени нажмите СТАРТ для входа в предтренировочный режим.
2. Прикоснитесь к датчику бега своим устройством V800 и ждите, пока датчик будет обнаружен.
3. На дисплее отобразится ID устройства и **Сопряжение Polar RUN xxxxxxxx**. Подтвердите, нажав **Да**.
4. По завершении подключения вы увидите сообщение: **Сопряжение выполнено**.

или

1. Зайдите в **Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подкл. другое устройство** и нажмите СТАРТ.
2. Устройство V800 начнет поиск вашего датчика бега.
3. Как только датчик частоты скорости будет обнаружен, на дисплее появится надпись: **Polar RUN xxxxxxxx**.
4. Нажмите СТАРТ; на дисплее вы увидите: **Сопряжение устройств**.
5. На дисплее отобразится надпись **Сопряжение выполнено**.

КАЛИБРОВКА ДАТЧИКА БЕГА

Калибровка датчика бега повышает точность измерения скорости / темпа и дистанции. Рекомендуется выполнять калибровку датчика бега перед первым использованием; при

существенных изменениях стиля бега или положения датчика на обуви (например, при смене спортивной обуви или перемещении датчика с одной ноги на другую). Калибровку необходимо выполнять при обычной для вас скорости бега. Если вы бегаете с разной скоростью, калибровку выполняйте при средней. Выполнять калибровку датчика бега можно вручную или автоматически.

При тренировке с датчиком бега можно выбрать использование данных скорости из GPS или датчика бега. Для этого перейдите в раздел **Настройки > Спортивные профили > Бег > Датчик бега > Выбор датчика скорости** и выберите **Датчик бега** (Датчик скорости) или **GPS**.

РУЧНАЯ КАЛИБРОВКА

Калибровка вручную может осуществляться двумя способами. Можно пробежать известную вам дистанцию и установить соответствующую дистанцию в разделе **Быстрое меню**. Также можно вручную установить калибровочный коэффициент, если вы знаете коэффициент, который дает правильную дистанцию.

УСТАНОВКА ПРАВИЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ ЭТАПА

Для выполнения калибровки датчика бега вручную или путем установки правильной дистанции этапов выберите **Настройки > Спортивные профили > Бег > Датчик бега > Калибровка > Вручную > Установка правильной дист. этапа**.

1. Нажмите кнопку СТАРТ в режиме отображения времени для входа в предтренировочный режим и прокрутите страницу до Профиля бега
2. Начните этап и бегите дистанцию, протяженность которой, как вы знаете, составляет минимум 400 метров.
3. После того, как вы пробежали дистанцию, нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать этап.
4. Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ для входа в быстрое меню, затем выберите **Датчик бега > Калибровка > Вручную > Установка правильной дистанции этапа**
5. Установите фактическое значение дистанции, которую вы пробежали. Коэффициент калибровки обновится.

УСТАНОВКА КОЭФФИЦИЕНТА

Для выполнения калибровки датчика бега вручную посредством установки коэффициента, выберите**Настройки > Спортивные профили > Бег > Датчик бега > Калибровка > Вручную > Установка коэффициента**: Если вы знаете коэффициент, который дает правильную дистанцию. Вы увидите сообщение: **Калибр. вып. Коэф-т:**. По завершении отображается **Factor: xxxx**.

Ручную калибровку также можно выполнить в процессе тренировки при активном датчике бега. Нажмите и удерживайте кнопку LIGHT (СВЕТ) для входа в **Быстрое меню**. Затем выберите **Датчик бега > Калибровка > Вручную**.

АВТОМАТИЧЕСКАЯ КАЛИБРОВКА

Автоматическая калибровка датчика бега осуществляется на основании данных GPS и выполняется в фоновом режиме. Текущий темп, длина шага и общая дистанция будут обновляться и корректно отображаться после автоматической калибровки. Скорость будет отображаться на дисплее серым цветом до того момента, пока не будет покрыта дистанция калибровки. При выполнении калибровки датчика бега вручную позже, коэффициент калибровки на основании GPS будет перезаписан.

Автоматическая калибровка выполняется дважды, причем используется среднее значение двух калибровочных коэффициентов. В вашей следующей тренировочной сессии используется среднее значение предыдущего калибровочного коэффициента и коэффициента, полученного во время этой тренировки.

Автоматическая калибровка начнется через 100 метров. При выполнении калибровки расстояния 500 м должны выполняться следующие условия:

- Должно быть не менее 6 спутников.
- Скорость должна быть минимум 7 км/ч.
- Подъем и спуск должны быть менее 30 метров.

Во время тренировки на различных поверхностях (например, на дороге, тропинке, беговой дорожке) для каждой из них используйте разный профиль, это способствует достижению оптимальной калибровки для каждой поверхности.

Чтобы выполнить калибровку датчика бега автоматически, выберите

- **Настройки > Спортивные профил > Бег > Датчик бега > Калибровка > Автоматически**

Автоматическую калибровку также можно выполнить в процессе тренировки при активном датчике бега. Нажмите и удерживайте кнопку LIGHT (СВЕТ) для входа в **Быстрое меню**. Затем выберите **Датчик бега > Калибровка > Автоматически**.

ЧАСТОТА И ДЛИНА ШАГА

Частота шага* — это количество касаний ногой с датчиком бега* земли в минуту. Длина шага* — это средняя длина одного шага. Это расстояние между вашей левой и правой ногами при

касании земли. Скорость бега = 2 * длина шага * частота шага. Есть два способа увеличить скорость бега: увеличить частоту шага или делать более длинные шаги. Спортсмены высочайшего класса бегают с высокой частотой, 85–95 шагов в минуту. На подъеме частота шага обычно снижается. На спуске — увеличивается. Бегуны подбирают такую длину шага, которая помогает им увеличивать скорость: по мере увеличения скорости увеличивается и длина шага. Однако наиболее распространенная ошибка новичков — делать слишком большие шаги. Наилучший результат вы получите, выбирая естественную и комфортную для вас длину шага. Укрепляя мышцы ног, вы сможете бежать быстрее и делать более длинные шаги.

Вам также следует выработать оптимальную частоту шага. Увеличить ее непросто, однако при грамотных тренировках вы сможете поддерживать ее на достаточном уровне и улучшить свои результаты. Для увеличения частоты шага необходимо выработать устойчивые нервно-мышечные связи, а это возможно только при достаточно частых тренировках. Для начала включите в свою еженедельную программу одно занятие по выработке частоты шага. В остальные дни недели уделяйте этому аспекту некоторое время. Во время спокойных забегов на длинные дистанции вы можете периодически увеличивать частоту шага. Хороший способ увеличить длину шага — укреплять мышцы ног, например бегая на подъемах, по мягкому песку или по лестнице. Через шесть недель регулярных тренировок, сопровождающихся силовыми упражнениями, вы сможете усовершенствовать свою технику бега. А при добавлении периодических ускорений за счет более быстрой работы ног вы сможете значительно увеличить и свою общую скорость.

ДАТЧИК СКОРОСТИ POLAR *BLUETOOTH*® SMART

СОПРЯЖЕНИЕ ДАТЧИКА СКОРОСТИ С УСТРОЙСТВОМ V800

Проверьте правильность крепления датчика. Подробнее о креплении и установке датчика скорости см. в соответствующем руководстве пользователя.

Есть два способа подключить датчик скорости к устройству V800:

1. В режиме отображения времени нажмите СТАРТ для входа в предтренировочный режим.
2. Устройство V800 начнет поиск вашего датчика скорости. Для активации датчика несколько раз поверните колесико. Мигающий красный индикатор датчика означает, что он готов к работе.
3. На дисплее отобразится ID устройства и **Сопряжение Polar SPD xxxxxxxx**. Подтвердите, нажав **Да**.
4. По завершении подключения на дисплее появится сообщение: **Сопряжение выполнено**.
5. На дисплее появится сообщение **Датчик подключен к:**. Выберите **Велосипед 1** или **Велосипед 2**. Подтвердите нажатием кнопки СТАРТ.
6. На дисплее появится сообщение: **Установка диам. колеса**. Укажите размер колеса и нажмите СТАРТ.

или

1. Зайдите в **Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подкл. другое устройство** и нажмите СТАРТ.
2. Устройство V800 начнет поиск вашего датчика скорости. Для активации датчика несколько раз поверните колесико. Мигающий красный индикатор датчика означает, что он готов к работе.
3. Как только датчик частоты скорости будет обнаружен, на дисплее появится надпись: **Polar SPD xxxxxxxx**.
4. Нажмите СТАРТ; на дисплее вы увидите: **Сопряжение устройств**.
5. По завершении подключения на дисплее появится сообщение: **Сопряжение выполнено**.
6. На дисплее появится сообщение: **Датчик подключен к:**. Выберите **Велосипед 1** или **Велосипед 2**. Подтвердите нажатием кнопки СТАРТ.
7. На дисплее появится сообщение: **Установка диам. колеса**. Укажите размер колеса и нажмите СТАРТ.

ИЗМЕРЕНИЕ РАЗМЕРА КОЛЕСА

Точные данные о размере колеса являются обязательными для получения сведений о вашем заезде. Есть два способа определить размер колес вашего велосипеда:

Способ 1

Найти на колесе маркировку с указанием диаметра колеса в дюймах или единицах ETRTO. Воспользуйтесь таблицей, чтобы получить значение в миллиметрах (справа).

ETRTO	Диаметр колеса (в дюймах)	Диаметр колеса (в мил-лиметрах)
25–559	26 x 1,0	1884
23–571	650 x 23C	1909
35–559	26 x 1,50	1947
37–622	700 x 35C	1958
52–559	26 x 1,95	2022
20–622	700 x 20C	2051
52–559	26 x 2,0	2054
23–622	700 x 23C	2070
25–622	700 x 25C	2080
28–622	700 x 28	2101

ETRTO	Диаметр колеса (в дюймах)	Диаметр колеса (в миллиметрах)
32–622	700 x 32C	2126
42–622	700 x 40C	2189
47–622	700 x 47C	2220

В таблице указаны лишь приблизительные значения, поскольку размер колеса зависит также от типа колеса и давления воздуха.

Способ 2

- Для получения наиболее точного результата измерьте колеса вручную.
- При помощи клапана определите точку касания колесом земли. Проведите на земле линию, чтобы отметить эту точку. Поверхность должна быть плоской. Провезите велосипед по ровному участку вперед так, чтобы колесо сделало полный круг. Шина должна быть перпендикулярна земле. Возле клапана проведите еще одну линию, чтобы отметить полный оборот. Измерьте расстояние между двумя линиями.
- Отняв 4 мм для компенсации вашего давления на велосипед, вы получите длину окружности колеса.

ДАТЧИК ЧАСТОТЫ ПЕДАЛИРОВАНИЯ POLAR *BLUETOOTH*® SMART

СОПРЯЖЕНИЕ ДАТЧИКА ЧАСТОТЫ ПЕДАЛИРОВАНИЯ С УСТРОЙСТВОМ V800.

Проверьте правильность крепления датчика. Подробнее о креплении и установке датчика частоты педалирования см. в соответствующем руководстве пользователя.

Есть два способа подключить датчик частоты педалирования к устройству V800:

1. В режиме отображения времени нажмите СТАРТ для входа в предтренировочный режим.
2. Устройство V800 начнет поиск вашего датчика частоты педалирования. Для активации датчика несколько раз поверните рукоятку. Мигающий красный индикатор датчика означает, что он готов к работе.
3. На дисплее отобразится ID устройства и **Сопряжение Polar CAD**. Подтвердите, нажав **Да**.
4. По завершении подключения на дисплее появится сообщение: **Сопряжение выполнено**.
5. На дисплее появится сообщение **Датчик подключен к:**. Выберите **Велосипед 1** или **Велосипед 2**. Подтвердите нажатием кнопки СТАРТ.

или

1. Зайдите в **Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подкл. другое устройство** и нажмите СТАРТ.
2. Устройство V800 начнет поиск вашего датчика частоты педалирования. Для активации датчика несколько раз поверните рукоятку. Мигающий красный индикатор датчика означает, что он готов к работе.
3. Как только датчик частоты педалирования будет обнаружен, на дисплее появится надпись: **Polar CAD xxxxxxxx**.
4. Нажмите СТАРТ; на дисплее вы увидите: **Сопряжение устройств**.
5. По завершении подключения на дисплее появится сообщение: **Сопряжение выполнено**.
6. На дисплее появится сообщение: **Датчик подключен к:**. Выберите **Велосипед 1** или **Велосипед 2**. Подтвердите нажатием кнопки СТАРТ.

POLAR LOOK KÉO POWER SENSOR *BLUETOOTH*® SMART

PAIR KÉO POWER C V800

Перед сопряжением Kéo Power убедитесь, что датчик установлен правильно. Для получения информации об установке педалей и датчиков обратитесь к идущему в комплекте с изделием руководству пользователя или обучающему видео.

Сопряжение обоих датчиков необходимо выполнять одновременно, поэтому при использовании Kéo Power сопряжение нужно выполнить дважды. После выполнения сопряжения первого датчика можно сразу же выполнить сопряжение и второго, выбрав его из списка. Посмотрите ID устройства с задней стороны каждого датчика, чтобы убедиться, что оба датчика сопряжены.

Есть два способа подключить датчик Keó Power к устройству V800:

1. В режиме отображения времени нажмите START (СТАРТ) для входа в предтренировочный режим.
2. Для активации датчиков поверните рычаги.
3. На дисплее отобразится ID устройства **Сопряжение Polar PWR xxxxxxxx**. Подтвердите, нажав **Да**.
4. По завершении подключения вы увидите сообщение: **Сопряжение выполнено**.

или

1. Зайдите в **Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подкл. другое устройство** и нажмите START (СТАРТ).
2. Для активации датчиков поверните рычаги. Устройство V800 начнет поиск датчика Kéo Power.

3. Как только датчик будет найден, на дисплее отобразится **Polar PWR xxxxxxxx**.
4. Нажмите СТАРТ; на дисплее вы увидите: **Сопряжение устройств**.
5. По завершении подключения появится сообщение: **Сопряжение выполнено**.

НАСТРОЙКИ МОЩНОСТИ V800

Задайте настройки мощности в соответствии с вашими индивидуальными потребностями. Отредактируйте настройки мощности в разделе **Настройки > Спортивные профили** и выберите профиль для редактирования. Затем выберите **Настр. усилия тренировок на велосипеде**.

В разделе меню **Настр. усилия тренировок на велосипеде** вы найдете:

- **Режим отображения мощности**: Выберите **Watts (W)** (Ватты (Вт), **Watts/kg (W/kg)** (Ватты/кг (Вт/кг)) или **% FTP**.
- **Мощность, скользящее среднее** : Укажите, как часто записываются данные вашей мощности: Выберите 1, 3, 5,10, 15, 30 или 60 секунд.
- **Укажите значение FTP**: Укажите ваше значение FTP. Диапазон значений - от 60 до 600 Ватт.
- **Проверка границ диапазона мощности**: Проверьте ваши границы диапазона мощности.

КАЛИБРОВКА KÉO POWER

Выполните калибровку Kéo Power перед началом сессии. Калибровка выполняется автоматически при каждой активации датчиков и при каждом обнаружении V800. Калибровка занимает несколько секунд.

Температура тренировки влияет на точность калибровки, поэтому перед началом калибровки убедитесь, что температура велосипеда стабилизировалась.

Калибровка Kéo Power:

1. Активируйте датчики, вращая рычаги и выбирая предтренировочный режим на устройстве V800 для начала калибровки.
2. До окончания тренировки велосипед должен находиться в вертикальном положении, а рычаги должны оставаться на месте.

Для успешного выполнения калибровки:

- Во время тренировки не кладите на педали грузы.
- Не прерывайте калибровку.

После окончания процесса калибровки на датчиках замигает зеленый цвет и можно начинать тренировку.

УХОД ЗА УСТРОЙСТВОМ V800

Как и любое электронное устройство, Polar V800 требует бережного к себе отношения. Далее мы приводим рекомендации, которые помогут вам соблюсти условия гарантии и использовать устройство на протяжении долгих лет.

V800

Следите за чистотой устройства. Для очистки устройства от грязи используйте влажную бумажную салфетку. Во избежание нарушения водонепроницаемости устройства запрещается промывать его под давлением. Запрещается погружать устройство в воду. Запрещается использовать спиртосодержащие и абразивные моющие средства и инструменты (стальные мочалки).

После каждого использования USB-порта устройства осмотрите его, чтобы убедиться в отсутствии волос, пыли и других загрязнений на уплотнительной поверхности крышки. При необходимости осторожно протрите загрязненный участок. Запрещается использовать для очистки острые инструменты, которые могут поцарапать пластиковые детали.

Диапазон рабочих температур: от –10 °C до +50 °C / от +14 °F до +122 °F.

ПРИСОЕДИНИТЕЛЬ ДАТЧИКА

частоты сердечных сокращений: После каждого использования снимите присоединитель и оботрите его мягким полотенцем. При необходимости очищайте его при помощи слабого мыльного раствора. Запрещается использовать спиртосодержащие и абразивные моющие средства и инструменты (стальные мочалки).

Ремень: После каждого использования ремень следует промыть под проточной водой и подвесить для просушки. При необходимости очищайте ремень при помощи слабого мыльного раствора. Запрещается использовать увлажняющее мыло: его следы могут оставаться на ремне. Запрещены замачивание, глажка, химическая чистка и отбеливание. Запрещается растягивать ремень или перегибать области, где проходят электроды.

См. инструкции по уходу на этикетке ремня.

ДАТЧИК БЕГА *BLUETOOTH*® SMART, ДАТЧИК СКОРОСТИ *BLUETOOTH*® SMART, ДАТЧИК ЧАСТОТЫ ПЕДАЛИРОВАНИЯ *BLUETOOTH*® SMART

Очищать датчики следует при помощи слабого мыльного раствора, а затем промывать их чистой водой. Во избежание нарушения водонепроницаемости датчиков запрещается промывать их под давлением. Запрещается погружать датчик скорости, частоты или бега в воду. Запрещается использовать спиртосодержащие и абразивные моющие средства и инструменты (стальные мочалки). Защищайте датчики от сильных ударов: это может повредить сенсорный модуль.

ХРАНЕНИЕ

Устройство для тренировок и датчики следует хранить в прохладном сухом месте. Запрещается хранение при высокой влажности воздуха, а также в воздухонепроницаемой оболочке (пакете или спортивной сумке), а также рядом с проводящими материалами (например, влажными полотенцами). Запрещается подвергать устройство продолжительному воздействию прямых солнечных лучей (в автомобиле или закрепленным на велосипеде).

Рекомендуется хранить устройство с полностью или частично заряженной батареей. При хранении батарея постепенно разряжается. Если устройство хранится в состоянии покоя на протяжении нескольких месяцев, рекомендуется периодически заряжать его повторно. Это продлит срок службы батареи.

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

ОБСЛУЖИВАНИЕ

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

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

В качестве имени пользователя для вашей учетной записи Polar всегда используется ваш адрес электронной почты. Те же имя пользователя и пароль могут использоваться для регистрации продукции Polar, а также доступа к онлайн-сервису и приложению Polar Flow, входа на форум Polar и подписки на наши новости.

УХОД ЗА УСТРОЙСТВОМ V800

Как и любое электронное устройство, Polar V800 требует бережного к себе отношения. Далее мы приводим рекомендации, которые помогут вам соблюсти условия гарантии и использовать устройство на протяжении долгих лет.

V800

Следите за чистотой устройства. Для очистки устройства от грязи используйте влажную бумажную салфетку. Во избежание нарушения водонепроницаемости устройства запрещается промывать его под давлением. Запрещается погружать устройство в воду. Запрещается использовать спиртосодержащие и абразивные моющие средства и инструменты (стальные мочалки).

После каждого использования USB-порта устройства осмотрите его, чтобы убедиться в отсутствии волос, пыли и других загрязнений на уплотнительной поверхности крышки. При необходимости осторожно протрите загрязненный участок. Запрещается использовать для очистки острые инструменты, которые могут поцарапать пластиковые детали.

Диапазон рабочих температур: от –10 °C до +50 °C / от +14 °F до +122 °F.

ПРИСОЕДИНИТЕЛЬ ДАТЧИКА

частоты сердечных сокращений: После каждого использования снимите присоединитель и оботрите его мягким полотенцем. При необходимости очищайте его при помощи слабого мыльного раствора. Запрещается использовать спиртосодержащие и абразивные моющие средства и инструменты (стальные мочалки).

Ремень: После каждого использования ремень следует промыть под проточной водой и подвесить для просушки. При необходимости очищайте ремень при помощи слабого мыльного раствора. Запрещается использовать увлажняющее мыло: его следы могут оставаться на ремне. Запрещены замачивание, глажка, химическая чистка и отбеливание. Запрещается растягивать ремень или перегибать области, где проходят электроды.

См. инструкции по уходу на этикетке ремня.

ДАТЧИК БЕГА *BLUETOOTH*® SMART, ДАТЧИК СКОРОСТИ *BLUETOOTH*® SMART, ДАТЧИК ЧАСТОТЫ ПЕДАЛИРОВАНИЯ *BLUETOOTH*® SMART

Очищать датчики следует при помощи слабого мыльного раствора, а затем промывать их чистой водой. Во избежание нарушения водонепроницаемости датчиков запрещается промывать их под давлением. Запрещается погружать датчик скорости, частоты или бега в воду. Запрещается использовать спиртосодержащие и абразивные моющие средства и инструменты (стальные мочалки). Защищайте датчики от сильных ударов: это может повредить сенсорный модуль.

ХРАНЕНИЕ

Устройство для тренировок и датчики следует хранить в прохладном сухом месте. Запрещается хранение при высокой влажности воздуха, а также в воздухонепроницаемой оболочке (пакете или спортивной сумке), а также рядом с проводящими материалами (например, влажными полотенцами). Запрещается подвергать устройство продолжительному воздействию прямых солнечных лучей (в автомобиле или закрепленным на велосипеде).

Рекомендуется хранить устройство с полностью или частично заряженной батареей. При хранении батарея постепенно разряжается. Если устройство хранится в состоянии покоя на протяжении нескольких месяцев, рекомендуется периодически заряжать его повторно. Это продлит срок службы батареи.

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

ОБСЛУЖИВАНИЕ

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

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

В качестве имени пользователя для вашей учетной записи Polar всегда используется ваш адрес электронной почты. Те же имя пользователя и пароль могут использоваться для регистрации

продукции Polar, а также доступа к онлайн-сервису и приложению Polar Flow, входа на форум Polar и подписки на наши новости.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

V800

Тип аккумулятора:	Перезаряжаемый литий-полимерный аккумулятор 350 mAh
Время работы:	До 13 ч (непрерывной тренировки) с датчиком ЧСС и при высокой точности записи GPS, до 20 ч (непрерывной тренировки) с датчиком ЧСС и при средней точности записи GPS, до 50 ч (непрерывной тренировки) в режиме экономии энергии GPS с датчиком ЧСС, около 30 дней в режиме отображения времени.
Рабочая температура:	от –10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F.
Материалы электронного устройства для тренировок:	АБС-пластик + стеклопластик, сплав поликарбоната/АБС, алюминиевый сплав, нержавеющая сталь, стекло Gorilla glass
Материалы ремня на запястье и его пряжки:	Термополиуретан, нержавеющая сталь, алюминиевый сплав.
Точность часов:	Лучше ± 0.5 секунд/ в день при температуру 25 °C / 77 °F
Точность GPS:	расстояние ±2%, скорость ±2км/ч
Разрешение высоты:	1 м
Разрешение подъема/спуска:	5 м
Максимальная высота:	9000 м
Частота взятия отсчетов:	1 сек. с высокой точности записи GPS, 30 сек. в средней точности записи GPS, 60 сек. в режиме экономии энергии GPS.
Точность датчика ЧСС:	± 1% или 1 уд./мин, по большему значению. Значения применимы для устойчивых условий.

Диапазон измерения ЧСС:	15-240 уд./мин.
Диапазон отображения текущей скорости:	0-399 км/ч или 248 миль/ч
Водонепроницаемость:	30 м
Объем памяти:	60 часов тренировок с использованием GPS и датчика ЧСС, в зависимости от настроек языка
Разрешения дисплея:	128 x 128

ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ H7

Время работы аккумулятора:	200 ч
Тип аккумулятора:	CR 2025
Уплотнительное кольцо аккумулятора:	Уплотнительное кольцо 20.0 x 1.0, фторкаучук
Рабочая температура:	от –10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F
Материал присоединителя:	Полиамид
Материал ремня:	38% полиамид, 29% полиуретан, 20% эластан, 13% полиэстер
Водонепроницаемость:	30 м

Использует беспроводную технологию Bluetooth® Smart и GymLink.

ПРОГРАММА FLOWSYNC

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

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

СОВМЕСТИМОСТЬ ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ POLAR FLOW

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

ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ ПРОДУКЦИИ POLAR

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

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

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

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

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

Маркировка с обратной стороны устройства	**Капли воды, пот, капли дождя и т. д.**	**Плавание и купание**	**Подводное плавание с трубкой (без баллона с воздухом)**	**Подводное плавание (с аквалангом)**	**Характеристики водонепроницаемости**
Водонепроницаем IPX7	OK	-	-	-	Запрещается промывать водой под давлением. Защищено от брызг, капель дождя и т. д. Эталонный стандарт: IEC60529.
Водонепроницаемость IPX8	OK	OK	-	-	Минимум для купания и плавания. Эталонный стандарт:

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

АККУМУЛЯТОРЫ

Устройство Polar V800 работает от встроенного перезаряжаемого аккумулятора. Перезаряжаемые аккумуляторы имеют ограниченное число циклов зарядки. Вы можете заряжать и разряжать аккумулятор боле 300 раз до того, как заметите ощутимую потерю производительности. Число циклов зарядки зависит от особенностей и условий эксплуатации. Не заряжайте аккумулятор при температуре ниже -10 °C или выше +50 °C.

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

Датчик ЧСС Polar H7 работает от сменной батареи. Чтобы самостоятельно заменить батарею, обратитесь к инструкциям раздела "Замена аккумулятора датчика частоты сердечных сокращений (ЧСС)" на следующей странице

Аккумуляторы датчика скорости *Bluetooth* Smart® и датчика частоты *Bluetooth* Smart® замене не подлежат. Эти датчики имеют герметичную конструкцию, обеспечивающую их максимальную надежность и длительный срок службы. Указанные датчики имеют встроенные долговечные аккумуляторы. Чтобы приобрести новый датчик, обратитесь в авторизованный сервисный центр Polar или местному дилеру.

Подробные сведения о датчике бега Polar *Bluetooth* Smart® см. в соответствующем руководстве пользователя.

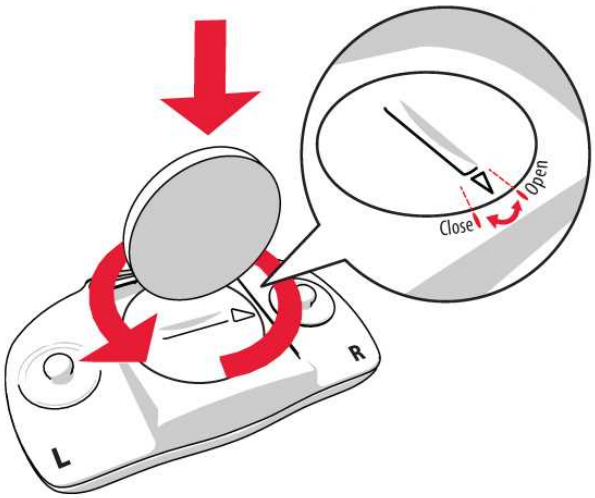
Храните аккумуляторы в недоступном для детей месте. При проглатывании аккумулятора немедленно обратитесь к врачу. Утилизировать аккумуляторы следует в соответствии с местными требованиями.

ЗАМЕНА АККУМУЛЯТОРА ДАТЧИКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧСС)

Для самостоятельной замены аккумулятора датчика ЧСС внимательно следуйте приведенным ниже инструкциям:

Перед тем как приступить к замене аккумулятора, осмотрите уплотнительное кольцо. При наличии повреждений его необходимо заменить. Уплотнительное кольцо и сменные аккумуляторы можно приобрести у дилеров Polar и в авторизованных сервисах Polar. В США и Канаде сменные уплотнительные кольца можно приобрести в авторизованных сервисных центрах Polar. В США приобрести сменные уплотнительные кольца и аккумуляторы также можно на сайте www.shoppolar.com.

При манипуляциях с полностью заряженным аккумулятором избегайте двустороннего контакта с металлическими или электропроводящими инструментами, например клещами. Это может привести к короткому замыканию, что влечет за собой быструю потерю заряда. Обычно короткое замыкание не повреждает аккумулятор, но влияет на его производительность и срок службы.



1. При помощи монетки откройте крышку аккумулятора, повернув ее против часовой стрелки в положение OPEN.
2. Вставьте новый аккумулятор (CR 2025) так, чтобы (+) был расположен напротив крышки. Уплотнительное кольцо должно находиться в пазу, чтобы обеспечить водонепроницаемость устройства.
3. Нажмите на крышку и вставьте ее обратно в присоединитель.
4. При помощи монетки закройте крышку, повернув ее по часовой стрелке в положение CLOSE.

⚠ При замене аккумулятора на новый ненадлежащего типа возникает угроза взрыва.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Устройство Polar V800 предоставляет вам данные об эффективности ваших тренировок. Устройство способно определять уровень физиологического напряжения и состояние восстановления после каждой тренировки. Оно измеряет частоту сердечных сокращений (ЧСС), скорость и пройденную дистанцию. Устройство также способно измерять частоту шага при беге при использовании совместно с датчиком бега Polar *Bluetooth*® Smart и частоту педалирования при использовании совместно с датчиком частоты педалирования Polar *Bluetooth*® Smart. Устройство предназначено исключительно для использования по описанному выше назначению.

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

ПОМЕХИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Электромагнитные помехи и оборудование для тренировок

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

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

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

Если устройство для тренировок по-прежнему плохо работает со вспомогательным оборудованием, возможно, слишком сильный электрический шум затрудняет беспроводные измерения ЧСС. Подробную информацию см. на www.polar.com/support.

Устройство V800 имеет магнитные составляющие. Оно может притягивать материалы с металлическими свойствами, а магнитное поле устройства может влиять на показания компаса. Во избежание такого влияния рекомендуется носить корпус на уровне груди на одной руке, а устройство V800 — на запястье другой руки. Во избежание повреждения информации на платежных картах и других магнитных носителях держите их подальше от устройства V800.

КАК СВЕСТИ К МИНИМУМУ РИСК ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

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

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

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

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

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

обратитесь к врачу или производителю имплантированного устройства, чтобы убедиться в отсутствии риска для вас.

Если вы страдаете контактной аллергией или подозреваете аллергическую реакцию, связанную с использованием продукции Polar, обратитесь к перечню используемых материалов в разделе «Технические спецификации». Во избежание реакции кожи на датчик ЧСС носите его поверх футболки, при этом увлажняя ее под электродами для обеспечения проводимости сигнала.

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

Комбинированное воздействие влаги и интенсивного трения может привести к истиранию цвета с поверхности датчика ЧСС и загрязнению одежды. При нанесении на кожу парфюмерных средств, лосьона для/от загара или инсектицидов убедитесь в том, что эти вещества не контактируют с устройством для тренировок или датчиком ЧСС. Не носите одежду, цвет которой при соприкосновении с устройством для тренировок может может изменить цвет устройства (особенно это касается устройств светлых/ярких цветов).

ОГРАНИЧЕННАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ POLAR

- Данная гарантия не ограничивает права покупателя, защищенные применимым национальным или региональным законодательством, а также права покупателя в отношении дилера, возникающие в связи с договором 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.
- Предприятие Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. гарантирует покупателю данного устройства отсутствие дефектов материалов и производства на протяжении двух (2) лет с даты покупки.
- Подтверждением покупки является ваш товарный чек!
- Гарантия не распространяется на аккумуляторы и не покрывает нормальный износ, а также ущерб, вызванный ненадлежащим и неаккуратным использованием, несчастные случаи или случаи несоблюдения мер предосторожности; ненадлежащее обслуживание, использование в коммерческих целях, механические повреждения корпуса и дисплея, крепежных ремней и экипировки Polar.
- Гарантия не покрывает любой ущерб или убытки, прямые, косвенные, случайные или последовательные, 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 гарантийного периода товар может быть отремонтирован или заменен в любом авторизованном сервисном центре Polar вне зависимости от страны приобретения.

Гарантия на любую продукцию ограничена той страной, где продукция была изначально приобретена.

CE

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

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

Предприятие Polar Electro Oy имеет сертификацию ISO 9001:2008.

© 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Финляндия. Все права защищены. Запрещается использование или воспроизводство любой части данного руководства любыми средствами и в любой форме без предварительного письменного разрешения Polar Electro Oy.

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

ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

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

Данная продукция защищена следующими патентными документами: Остальные патенты находятся на рассмотрении.

Производитель:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

Тел.: +358 8 5202 100

Факс: +358 8 5202 300

www.polar.com

2.9 RU 7/2021