



POLAR VANTAGE V



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание	2
Руководство пользователя Polar Vantage V	8
Введение	8
Извлекайте максимум пользы из Vantage V	9
Приложение Polar Flow	9
Онлайн-сервис Polar Flow	9
Начало работы	10
Настройка часов	10
Вариант А: Настройка через мобильное устройство или с помощью приложения Polar Flow	11
Вариант Б: Настройка через компьютер	12
Вариант С: Настройка из часов	12
Функции кнопок управления и жесты	12
Дисплей времени и меню	13
Предтренировочный режим	14
В процессе тренировки	14
Цветной сенсорный дисплей	14
Просмотр уведомлений	15
Функция нажатия	15
Жест активации подсветки	15
Вид часов и меню	15
Циферблаты	15
Меню	21
Настройки	23
Меню быстрых настроек	24
Сопряжение мобильного устройства с часами	25
Удаление сопряженного устройства	25
Обновление программного обеспечения	26
С помощью мобильного устройства или планшета	26
С помощью компьютера	26
Настройки	28
Физические параметры	28
Вес	29
Рост	29
Дата рождения	29
Пол	29
Опыт тренировок	29
Цель физической активности	30
Желаемое время сна	31
Максимальная ЧСС	31
Частота сердечных сокращений в состоянии покоя	31
VO2max	32

Общие настройки	32
Сопряжение и синхронизация	33
Настройки велосипеда	33
Непрерывное отслеживание ЧСС	33
Отслеживание восстановления	33
Режим «В самолете»	34
Не беспокоить	34
Уведомления с телефона	34
Единицы измерения	34
Язык	34
Напоминание об отсутствии активности	35
Вибрация	35
Я ношу часы на	35
Спутники позиционирования	35
Информация о часах	36
Настройки часов	36
Будильник	36
Вид часов	36
Время	37
Дата	37
Первый день недели	37
Тренировка	38
Измерение частоты пульса на запястье	38
Ношение часов при измерении ЧСС с запястья	38
Ношение часов, когда частота пульса на запястье не измеряется	39
Начало тренировки	40
Начало запланированной тренировки	41
Начало мультиспортивной тренировки	42
Быстрое меню	43
В процессе тренировки	47
Просмотр режимов тренировки	47
Установка таймеров	49
Таймер интервалов:	49
Таймер обратного отсчета	50
Блокировка зон ЧСС, скорости или мощности	51
Блокировка зоны ЧСС	51
Блокировка зоны скорости/темпа	52
Блокировка зоны мощности	52
Начать этап	52
Переключение вида спорта во время мультиспортивной тренировки	53
Тренировка с быстрой целью	53
Изменение тренировочной фазы при последовательной тренировке	54
Просмотр информации о тренировочной цели	54
Уведомления	54
Приостановка / завершение тренировки	54

Сводка по тренировке	54
После тренировки	54
Тренировочные данные в приложении Polar Flow	58
Тренировочные данные в онлайн-сервисе Polar Flow	59
Функции	60
GPS	61
Дата истечения срока действия A-GPS	61
Функции GPS	62
Инструкции по маршруту	62
Добавление маршрута на часах	62
Начать тренировку с ведением по маршруту	63
Ориентирование по дисплею	63
К началу маршрута	63
Скорость тренировки	64
Участки Strava Live	65
Подключите учетные записи Strava и Polar Flow	66
Импортируйте участки Strava в учетную запись Polar Flow	66
Как начать тренировку с участками Strava Live	66
Функция персональных рекомендаций Smart Coaching	68
Training Load Pro	69
Кардионагрузка	69
Ощущаемая нагрузка	69
Нагрузка на мышцы	70
Тренировочная нагрузка в рамках однократной тренировки	70
Напряжение и выносливость	71
Статус кардионагрузки	71
Статус кардионагрузки на часах	72
Долгосрочный анализ в приложении и онлайн-сервисе Flow	72
Recovery Pro	75
Начало работы с Recovery Pro	76
Просмотр обратной связи о восстановлении	77
Ортостатический тест	79
Проведение теста	79
Ортостатический тест с Recovery Pro	82
Определение мощности бега с запястья	82
Мощность бега и мышечная нагрузка	83
Как мощность бега отображается на часах	83
Беговая программа Polar	85
Создание программы бега	86
Начало работы над целью по бегу	86
отслеживать свои успехи;	87
Running Index	87
Анализ за короткий период	88
Анализ за длительный период	89
Тренировочные преимущества	90

Функция подсчета калорий Smart Calories	92
Непрерывное отслеживание ЧСС	92
Непрерывное отслеживание ЧСС на часах	93
Polar Sleep Plus™	95
Данные о сне на часах	95
Данные о сне в приложении и онлайн-сервисе Flow	96
Отслеживание активности в режиме 24/7	96
Цель активности	97
Данные об активности на часах	97
Напоминание об отсутствии активности	98
Данные об активности в приложении Flow и онлайн-сервисе Flow	99
Гид активности	99
Польза активности	99
Nightly Recharge™: показатель восстановления	100
Данные о статусе ВНС в приложении Flow	104
Данные о статусе сна в Polar Flow	105
По упражнениям	105
По сну	105
По регулированию уровней энергии	105
Отслеживание сна Sleep Plus Stages™	106
Дыхательная гимнастика Serene™	114
Фитнес-тест с измерением ЧСС на запястье	117
Перед проведением теста	118
Проведение теста	118
Результаты тестирования	119
Классы уровней физического состояния	119
Мужчины	119
Женщины	120
VO2max	120
FitSpark™: ежедневное руководство по тренировкам	121
В процессе тренировки	124
Спортивные профили	125
Зоны частоты сердечных сокращений	126
Зоны скорости	126
Настройки зон скорости	127
Тренировочная цель с учетом зон скорости	127
В процессе тренировки	127
После тренировки	127
Определение скорости и расстояния с запястья	128
Определение частоты шагов с запястья	128
Показатели плавания	129
Плавание в бассейне	129
Указание длины бассейна	130
Плавание на открытой воде	130
Измерение частоты сердечных сокращений в воде	130

Начать плавательную тренировку	131
Во время плавания	131
После плавания	131
Барометр	133
Уведомления с телефона	133
Как включить уведомления с телефона	134
Не беспокоить	134
Просмотр уведомлений	134
Сменные браслеты	134
Замена браслета	135
Совместимые датчики	135
Датчик частоты сердечных сокращений Polar H10	136
Датчик бега Polar Bluetooth® Smart	137
Датчик скорости Polar Bluetooth® Smart	137
Датчик частоты педалирования Polar Cadence Sensor Bluetooth® Smart	137
Датчики мощности сторонних производителей	137
Сопряжение датчиков с часами	138
Сопряжение датчика частоты сердечных сокращений с часами	138
Сопряжение датчика бега с часами	138
Калибровка датчика бега	138
Сопряжение велосипедного датчика с часами	139
Настройки велосипеда	140
Измерение диаметра колеса	140
Калибровка велосипедного датчика мощности	141
Удаление сопряженного устройства	141
Polar Flow	142
Приложение Polar Flow	142
Сведения о тренировке	142
Данные об активности	143
Данные о сне	143
Спортивные профили	143
Публикация изображения	143
Начало работы с приложением Flow	143
Онлайн-сервис Polar Flow	144
Лента	145
Дневник	145
Прогресс	145
Сообщество	145
Программы	146
Спортивные профили в Polar Flow	146
Добавление спортивного профиля	146
Редактирование спортивного профиля	147
Планирование тренировки	150
Создание плана тренировок с помощью инструмента «Планировщик сезона»	150
Создание тренировочной цели в приложении и онлайн-сервисе Polar Flow	151

Быстрая цель	152
Разделение на фазы	152
Избранное	152
Синхронизация целей с часами	153
Избранное	153
Добавление тренировочной цели в «Избранное»	153
Редактировать раздел «Избранное»	154
Удалить запись из раздела «Избранное»	154
Синхронизация	154
Выполните синхронизацию с приложением для мобильных устройств Flow	154
Синхронизация с онлайн-сервисом Flow при помощи программы FlowSync	155
Важная информация	157
Аккумулятор	157
Зарядка аккумулятора	157
Зарядка часов во время тренировки	159
Статус аккумулятора и уведомления	159
Значок статуса аккумулятора	159
Уведомления аккумулятора	159
Уход за часами	160
Поддерживайте часы в чистоте	160
Тщательно ухаживайте за оптическим датчиком частоты сердечных сокращений	160
Хранение	161
Обслуживание	161
Меры предосторожности	161
Помехи во время тренировки	162
Как свести к минимуму риск во время тренировок	162
Технические спецификации	164
Vantage V	164
Программа FlowSync	166
Совместимость приложения для мобильных устройств Polar Flow	166
Водонепроницаемость продукции Polar	166
Нормативная информация	168
Ограниченная международная гарантия Polar	168
Отказ от ответственности	169

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ POLAR VANTAGE V

Данное руководство пользователя поможет вам поближе познакомиться с вашими новыми часами. Чтобы просмотреть обучающие видео и раздел вопросов и ответов, перейдите на страницу support.polar.com/en/vantage-v.

ВВЕДЕНИЕ

Поздравляем вас с приобретением Polar Vantage V!

Polar Vantage V — это мультиспортивные часы премиум-класса с GPS и технологией сочетания датчиков Polar Precision Prime™ для точного отслеживания частоты сердечных сокращений на запястье даже во время самых интенсивных тренировок. Предназначены для тренировок по триатлону и другим видам спорта. Часы оснащены инструментами, которые помогут вам бить собственные рекорды и достигать целей. Добейтесь идеального количества тренировок для получения максимальной эффективности с [Training Load Pro](#)! Это приложение предоставляет полную картину нагрузок, испытываемых разными системами организма во время тренировок, помогая понять, как они влияют на ваши результаты. [Recovery Pro](#) — уникальное приложение для отслеживания процесса восстановления — помогает предотвратить перетренированность и травмы. Оно измеряет, насколько восстановился ваш организм, и предоставляет обратную связь о восстановлении и рекомендации.

Polar Vantage V — уникальные мультиспортивные часы, позволяющие измерять мощность бега с запястья. Отслеживая показатель мощности бега вместе с ЧСС, вы сможете контролировать внешнюю нагрузку, которую испытывает организм во время бега. Следите за прогрессом бега с помощью передовых функций, таких как [Running Index](#) и [программы бега](#). Выберите ваши любимые виды спорта более чем из 130 вариантов и адаптируйте настройки для каждого вида спорта.

Функция [непрерывного отслеживания ЧСС](#) круглосуточно измеряет вашу частоту сердечных сокращений. Вместе с [отслеживанием активности в режиме 24/7](#) вы получаете полную картину вашей суточной активности.

Для отслеживания восстановления с помощью часов Vantage V вы можете выбирать, какую из функций — Recovery Pro или Nightly Recharge — вам лучше использовать. [Recovery Pro](#) — уникальное приложение для отслеживания процесса восстановления — помогает предотвратить перетренированность и травмы. Оно измеряет, насколько восстановился ваш организм, и предоставляет обратную связь о восстановлении и рекомендации. [Nightly Recharge™](#) показывает, насколько хорошо вы восстановились за ночь после дневных нагрузок. Функция [Sleep Plus](#)

[Stages™](#) отслеживает фазы сна (быстрый, легкий и глубокий сон), предоставляет информацию о качестве сна и выводит оценку в баллах. Часы помогают расслабиться и снять стресс с помощью [дыхательной гимнастики Serene™](#).

 Мы постоянно совершенствуем наши продукты для повышения удобства пользователей. Чтобы ваши часы работали максимально эффективно и всегда соответствовали последнему слову техники, обязательно [обновляйте прошивку](#) при выходе новой версии. Обновления прошивки улучшают возможности часов с помощью новых функций и усовершенствований.

ИЗВЛЕКАЙТЕ МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ ИЗ VANTAGE V

Подключайтесь к экосистеме Polar и используйте часы по максимуму.

ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

Загрузите [приложение Polar Flow](#) из App Store® или Google Play™. Синхронизируйте часы с приложением Flow после тренировки и мгновенно получайте сводные данные и обратную связь по вашим успехам и результатам тренировки и сообщайте друзьям о своих достижениях. Из приложения Flow также можно узнать, как вы спали и насколько активны были на протяжении дня.

ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW

Синхронизируйте данные тренировок с [онлайн-сервисом Polar Flow](#) с помощью программы FlowSync на компьютере или через приложение Flow. В онлайн-сервисе вы можете планировать тренировки, отслеживать достижения, получать рекомендации и просматривать подробный анализ вашей активности, сна и результатов тренировки. Делитесь своими достижениями с друзьями, находите таких же спортсменов, как и вы, и получайте мотивацию от спортивных сообществ в социальных сетях.

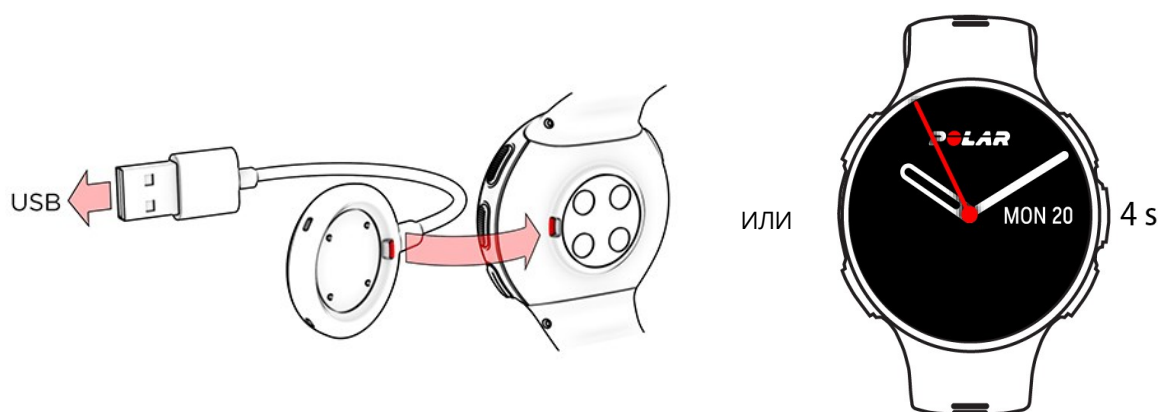
Все это можно найти здесь: flow.polar.com

НАЧАЛО РАБОТЫ

Настройка часов	10
Вариант А: Настройка через мобильное устройство или с помощью приложения Polar Flow ..	11
Вариант Б: Настройка через компьютер	12
Вариант С: Настройка из часов	12
Функции кнопок управления и жесты	12
Цветной сенсорный дисплей	14
Просмотр уведомлений	15
Функция нажатия	15
Жест активации подсветки	15
Вид часов и меню	15
Циферблаты	15
Меню	21
Меню быстрых настроек	24
Сопряжение мобильного устройства с часами	25
Удаление сопряженного устройства	25
Обновление программного обеспечения	26
С помощью мобильного устройства или планшета	26
С помощью компьютера	26

НАСТРОЙКА ЧАСОВ

Чтобы включить и зарядить часы, подключите их к USB-порту или зарядному блоку USB с помощью идущего в комплекте кабеля. Кабель примагнитится к разъему – вам нужно просто удостовериться, что край кабеля совмещен с разъемом на часах (отмечено красным). Обратите внимание: для появления анимации зарядки на дисплее может потребоваться некоторое время. Перед использованием часов рекомендуется зарядить аккумулятор. Для получения подробной информации о зарядке аккумулятора смотрите раздел [Аккумулятор](#). С другой стороны, вы можете включить часы, нажав и удерживая ОК в течение 4 секунд.



Чтобы настроить часы, выберите язык и предпочтительный способ установки. Часы можно настроить тремя способами: Выберите удобный для вас способ с помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ и подтвердите выбор нажатием кнопки ОК.

На телефоне: Настройка с помощью мобильного телефона удобна, если у вас нет доступа к компьютеру с USB-портом, но она может занять больше времени. Для этого способа необходимо интернет-соединение.

В. На компьютере: Проводная настройка компьютера происходит быстрее, и в это же время вы можете зарядить часы, но вам нужен компьютер. Для этого способа необходимо интернет-соединение.

 *Рекомендуются варианты А и В. Вы сразу же можете указать физические параметры, необходимые для получения точных данных по тренировке. Вы также можете выбрать язык и получить последнюю версию программного обеспечения для своих часов.*

На часах: Если у вас нет совместимого мобильного устройства и компьютера, подключенного к Интернету, вы можете начать настройку из часов. **При выполнении настройки из часов ваши часы еще не подключены к онлайн-сервису Polar Flow. Обновления программного обеспечения ваших часов доступны только через Polar Flow.** Чтобы удостовериться, что вы оптимально используете часы и получаете максимум пользы от уникальных функций для тренировок Polar, важно выполнить настройку на онлайн-сервисе Polar Flow или в мобильном приложении Polar Flow позже, следуя указаниям для варианта А или В.

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

 *Обратите внимание, что сопряжение необходимо выполнять в приложении Flow, а **НЕ** в настройках Bluetooth вашего мобильного устройства.*

1. Убедитесь, что мобильное устройство подключено к Интернету, и включите Bluetooth.
2. Загрузите приложение Polar Flow из App Store или Google Play на свое мобильное устройство.
3. Откройте на своем мобильном устройстве приложение Flow.
4. Приложение Flow распознает находящиеся рядом часы и предложит вам выполнить сопряжение. Нажмите кнопку «Старт».

5. Когда на мобильном устройстве появляется сообщение о подтверждении **Запроса о подключении устройства через Bluetooth**, удостоверьтесь, что код, указанный в мобильном устройстве, совпадает с кодом, указанным в часах.
6. Подтвердите запрос о подключении через Bluetooth на мобильном устройстве.
7. Нажмите ОК, чтобы подтвердить пин-код на часах.
8. После выполнения сопряжения отобразится **Сопряжение выполнено**.
9. Войдите в свою учетную запись Polar или создайте новую. Следуйте инструкциям по выполнению входа и настройки.

По завершении всех настроек нажмите «Сохранить и синхронизировать», и настройки будут синхронизированы с часами.

 Если вам будет предложено обновить программное обеспечение, подключите часы к источнику питания для обеспечения бесперебойной работы по обновлению, а затем согласитесь с обновлением.

ВАРИАНТ Б: НАСТРОЙКА ЧЕРЕЗ КОМПЬЮТЕР

1. Перейдите на страницу flow.polar.com/start и установите программу для передачи данных Polar FlowSync на компьютер.
2. Войдите в свою учетную запись Polar или создайте новую. Подключите часы к USB-порту компьютера с помощью идущего в комплекте кабеля. Следуйте инструкциям онлайн-сервиса Polar Flow по выполнению входа и настройки.

ВАРИАНТ С: НАСТРОЙКА ИЗ ЧАСОВ

Выберите значения с помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ и подтвердите каждый выбор нажатием кнопки ОК. Вы можете изменить заданные настройки в любой момент. Для этого нажимайте кнопку НАЗАД, пока не появится параметр, который вы хотите изменить.

 При выполнении настройки из часов ваши часы еще не подключены к онлайн-сервису Polar Flow. Обновления программного обеспечения ваших часов доступны только через Polar Flow. Чтобы удостовериться, что вы используете часы и извлекаете максимум пользы из уникальных функций Polar Smart Coaching, важно выполнить настройку на онлайн-сервисе Polar Flow или в мобильном приложении Flow позже, следуя указаниям для варианта А или В.

ФУНКЦИИ КНОПОК УПРАВЛЕНИЯ И ЖЕСТЫ

На ваших часах есть пять кнопок, функции которых различаются в зависимости от ситуации. Подробное описание назначения кнопок для различных моделей см. в таблицах ниже.



ДИСПЛЕЙ ВРЕМЕНИ И МЕНЮ

СВЕТ	НАЗАД	ОК	ВВЕРХ/ВНИЗ
Подсветка экрана	Вход в меню	Подтверждение выбора для отображения на дисплее	Измените вид часов в режиме отображения времени
В режиме отображения времени нажмите для просмотра символа статуса аккумулятора	Возврат к предыдущему уровню	Нажмите и удерживайте для входа в предтренировочный режим	Навигация по спискам
Нажмите и удерживайте для блокировки кнопок и сенсорного дисплея	Не менять настройки	Нажмите, чтобы узнать подробнее об информации, отображаемой на циферблате	Настройка выбранного значения
	Отменить выбор		
	Нажмите и удерживайте, чтобы из меню вернуться в режим отображения времени		
	В режиме отображения времени нажмите и удерживайте		

СВЕТ	НАЗАД	ОК	ВВЕРХ/ВНИЗ
	для начала сопряжения и синхронизации		

ПРЕДТРЕНИРОВОЧНЫЙ РЕЖИМ

СВЕТ	НАЗАД	ОК	ВВЕРХ/ВНИЗ
Подсветка экрана	Возврат в режим отображения времени	Начать тренировку	Навигация по видам спорта
Нажмите и удерживайте для блокировки кнопок			
Нажмите для входа в Быстрое меню			

В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

СВЕТ	НАЗАД	ОК	ВВЕРХ/ВНИЗ
Подсветка экрана	Приостановите тренировку одним нажатием на эту кнопку	Начать этап	Изменить тренировочный режим дисплея
Нажмите и удерживайте для блокировки кнопок	Чтобы остановить тренировку, нажмите и удерживайте во время паузы	Продолжать запись даже при паузе в тренировке	

ЦВЕТНОЙ СЕНСОРНЫЙ ДИСПЛЕЙ

Всегда включенный цветной сенсорный дисплей позволяет смахиванием легко переключаться между циферблатами часов, списками и меню. Выбор элемента осуществляется нажатием на дисплей.

- Чтобы прокрутить содержимое экрана, смахните вверх или вниз.
- Для переключения между циферблатами часов в режиме отображения времени смахните влево или вправо. На каждом циферблате отображается обзор различной информации.
- Чтобы вывести подробную информацию, нажмите на дисплей.

Обратите внимание: во время тренировок сенсорный дисплей отключен. Чтобы сенсорный дисплей работал правильно, вытирайте с него грязь, пот или воду тканевой салфеткой. В перчатках вы не сможете управлять сенсорным дисплеем.

ПРОСМОТР УВЕДОМЛЕНИЙ

Чтобы просмотреть уведомления, смахните по экрану снизу вверх. Точка в нижней части экрана указывает, есть ли у вас новые уведомления.

ФУНКЦИЯ НАЖАТИЯ

Чтобы начать этап во время тренировки, сильно нажмите на дисплей двумя пальцами. Обратите внимание: функция сенсорного дисплея и функция нажатия различаются.

ЖЕСТ АКТИВАЦИИ ПОДСВЕТКИ

Подсветка включается автоматически при повороте запястья для того, чтобы посмотреть на часы.

ВИД ЧАСОВ И МЕНЮ ЦИФЕРБЛАТЫ

Циферблаты Vantage V говорят вам гораздо больше, чем время. Вы будете получать самую последнюю и наиболее важную информацию на циферблате, в том числе ваш статус активности, статус Кардионагрузки, данные о частоте сердечных сокращений и показания последних тренировок. Вы можете проводить пальцем влево или вправо либо перелистывать циферблаты с помощью кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ и открывать более подробную информацию, нажав на дисплей или кнопку ОК.

 *Обратите внимание: циферблаты часов и их содержимое нельзя редактировать.*

 *Вы можете выбрать между аналоговым и цифровым дисплеем в [Настройки часов](#).*

Время



Основной циферблат со временем и датой.

Активность



Круг вокруг циферблата и процент ниже даты и времени отображают ваш прогресс в достижении цели ежедневной активности. Круг заполняется светло-синим цветом, пока вы активны.

Кроме того, при открытии информации вы можете увидеть следующую информацию о вашей дневной накопленной активности:



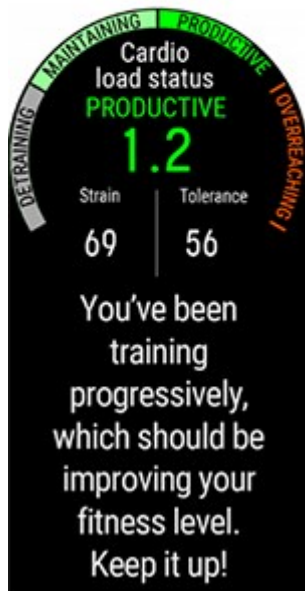
- Пройденные шаги. Количество и тип движений тела регистрируются и преобразуются в анализ шагов.
- Активное время отражает совокупное время, затраченное на полезные для вашего здоровья движения тела.
- Отображается количество калорий, израсходованных вами в процессе тренировки, ваша активность и интенсивность обмена веществ: минимальный необходимый для жизнедеятельности уровень.

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

Статус кардионагрузки



Статус кардионагрузки рассматривает отношение между **Напряжением** и **Выносливостью**, и на его основе показывает, какой у вас статус тренировочной нагрузки: детренированность, поддержание, эффективно или перетренированность. При активации обратной связи о восстановлении и достаточном количестве данных вместо статуса кардионагрузки на циферблате часов вы увидите рекомендацию по тренировке на этот день.



Кроме того, при открытии информации вы можете увидеть числовые значения вашего статуса Кардионагрузки, Напряжения и Выносливости, а также словесное описание вашего статуса Кардионагрузки.

- Числовое значение для вашего статуса кардионагрузки (= напряжение, разделенное на выносливость).
- **Напряжение** показывает, насколько напряженными были для вас тренировки в последнее время. Оно показывает вашу среднюю суточную кардионагрузку за последние 7 дней.
- **Выносливость** характеризует, насколько вы готовы выдерживать кардиотренировки. Она показывает вашу среднюю суточную кардионагрузку за последние 28 дней.
- Словесное описание вашего статуса кардионагрузки

Для получения более подробной информации см. раздел [Training Load Pro](#).

Частота сердечных сокращений



При активной функции **Непрерывное отслеживание ЧСС**, ваши часы непрерывно измеряют вашу частоту пульса и отображают ее на циферблате ЧСС.

Вы можете проверить свое самое высокое и самое низкое значение за день, а также узнать самый низкий показатель ЧСС за предыдущую ночь. Для включения/выключения функции непрерывного отслеживания ЧСС на часах перейдите в раздел **Настройки > Общие настройки > Непрерывное отслеживание ЧСС**.



Для получения более подробной информации см. раздел [Непрерывное отслеживание ЧСС](#).



Если вы не используете функцию **Непрерывное отслеживание ЧСС**, вы можете быстро проверить вашу текущую частоту пульса, не начиная тренировки. Просто затяните браслет, выберите этот циферблат, нажмите ОК, и на часах сразу же отобразится ваша текущая ЧСС. Вернитесь к циферблату ЧС, нажав **НАЗАД**.



Последние тренировки



Посмотрите время, прошедшее с вашей последней тренировки, и вид спорта, которым вы занимались на тренировке.

Кроме того, при открытии информации вы можете просмотреть сводки по тренировкам за последние 14 дней. Найдите тренировку, которую вы хотите просмотреть, используя кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ, и нажмите ОК для открытия сводки. Для получения более подробной информации см. раздел [Сводка по тренировке](#).

Nightly Recharge



Сразу же после пробуждения вы можете узнать свой уровень восстановления Nightly Recharge. Уровень восстановления Nightly Recharge показывает, насколько вы восстановили силы ночью. Nightly Recharge сочетает информацию о том, насколько хорошо успокоилась ваша автономная нервная система (статус ВНС) в течение первых часов сна, и как хорошо вы спали (статус сна).

 По умолчанию функция выключена. Обратите внимание, что при постоянно включенной функции непрерывного отслеживания ЧСС аккумулятор часов садится быстрее. Для работы Nightly Recharge необходимо включить функцию Непрерывное отслеживание ЧСС. Если вы хотите использовать Nightly Recharge и при этом экономить заряд батареи, можете в настройках часов установить включение непрерывного отслеживания ЧСС только ночью.

Для получения подробной информации см. [Измерение уровня восстановления Nightly Recharge™](#) или [Отслеживание сна Sleep Plus Stages™](#).



Циферблат FitSpark



Ваш циферблат предлагает вам самые подходящие тренировочные цели, основанные на вашей истории тренировок, уровня физической подготовки и текущего статуса восстановления. Нажмите кнопку ОК, чтобы просмотреть все предлагаемые тренировочные цели. Выберите одну из тренировочных целей, чтобы просмотреть детальную информацию по ней.



Для получения подробной информации см. [Гид по ежедневным тренировкам FitSpark™](#)

МЕНЮ

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

Начало тренировки



Только вы можете видеть свои тренировки. Нажмите ОК для входа в предтренировочный режим и выберите желаемый спортивный профиль.

Вход в предтренировочный режим можно также выполнять нажатием и удержанием кнопки ОК в режиме отображения времени.

См. [Начать тренировку](#) для получения подробных инструкций.

Дыхательная гимнастика Serene



Сначала выберите **Serene**, а затем **Начать гимнастику**, чтобы начать дыхательную гимнастику.

Для получения более подробной информации см. раздел [Дыхательная гимнастика Serene™](#).

Strava Live Segments



Просмотрите информацию об участках Strava, синхронизированных с часами. Если вы не подключили свою учетную запись Flow к учетной записи Strava или не синхронизировали участки с часами, здесь вы также найдете инструкции.

Для получения более подробной информации см. раздел [Strava Live Segments](#).

Таймеры



В разделе **Таймеры** вы найдете секундомер и таймер обратного отсчета.

Секундомер

Нажмите ОК, чтобы включить секундомер. Нажмите ОК, чтобы добавить этап. Нажмите НАЗАД, чтобы приостановить секундомер.



Таймер обратного отсчета

Вы можете установить таймер обратного отсчета от заданного времени. Выберите **«Установка таймера»**, установите время для обратного отсчета и нажмите ОК для подтверждения. После завершения выберите **«Старт»** и нажмите ОК, чтобы запустить таймер обратного отсчета.

Таймер обратного отсчета добавлен к основному циферблату со временем и датой.



Часы уведомляют вас о завершении обратного отсчета вибрацией. Нажмите кнопку ОК, чтобы перезапустить таймер,

или НАЗАД, чтобы отменить и вернуться в режим отображения времени.

 В процессе тренировки вы можете использовать таймер интервалов и таймер обратного отсчета. Добавьте режимы таймера к режимам тренировки в настройках спортивного профиля в Flow и синхронизируйте настройки с часами. Для получения подробной информации об использовании таймеров во время тренировки см. раздел [В процессе тренировки](#).

Тесты



В разделе **Тесты** вы найдете ортостатический тест и фитнес-тест.

Ортостатический тест

Вы можете пройти ортостатический тест (необходим датчик ЧСС H10), просмотреть свои последние результаты в сравнении со средним показателем и перезапустить период теста.

См. подробную информацию в разделе [Ортостатический тест](#).

Фитнес-тест

Легко измеряйте свой уровень физической подготовки, когда вы отдыхаете, благодаря функции определения частоты пульса на запястье.

Для получения более подробной информации см. раздел [Фитнес-тест с измерением частоты пульса на запястье](#).

Настройки



НАСТРОЙКИ

Вы можете изменить следующие параметры в меню часов:

- [Физические параметры](#)
- [Общие настройки](#)
- [Настройки часов](#)

 Помимо настроек, доступных в часах, вы можете редактировать спортивные профили в онлайн-сервисе и приложении Polar Flow. На часах можно выбрать свои любимые виды спорта и данные для отображения во время тренировок. Для получения более подробной информации см. раздел [Спортивные профили в Flow](#).

МЕНЮ БЫСТРЫХ НАСТРОЕК



Чтобы перейти в **Меню быстрых настроек**, в режиме отображения времени проведите по экрану сверху вниз. Проведите по экрану влево или вправо, чтобы найти и выбрать функцию «Не беспокоить» или режим «В самолете».

- **Будильник** :Установить повтор будильника: **Выкл.**, **Однократно**, **С понедельника по пятницу** или **Ежедневно**. Если вы выбрали параметр **Однократно**, **С понедельника по пятницу** или **Ежедневно**, вам также нужно задать время будильника.

 Когда будильник установлен, в режиме отображения времени вы увидите значок будильника.

- **Не беспокоить**: Коснитесь значка «Не беспокоить», чтобы включить этот режим и снова коснитесь его, чтобы выключить. Когда режим «Не беспокоить» включен, вы не получаете уведомления и оповещения о вызовах. Жест активации подсветки также отключается.
- **Режим «В самолете»** Коснитесь значка «В самолете», чтобы включить этот режим и снова коснитесь его, чтобы выключить. В режиме «В самолете» часы отключаются от всех беспроводных сетей. Вы все еще можете их использовать, но вы не можете синхронизировать ваши данные с мобильным приложением Polar Flow или использовать их с какими-либо беспроводными устройствами.

Значок состояния аккумулятора показывает, сколько заряда осталось на аккумуляторе.

СОПРЯЖЕНИЕ МОБИЛЬНОГО УСТРОЙСТВА С ЧАСАМИ

Перед тем, как выполнить сопряжение мобильного устройства с часами, настройте часы в онлайн-сервисе Polar Flow или приложении для мобильных устройств Polar Flow, как описано в разделе [Настройка часов](#). Если вы настроили часы через мобильное устройство, то сопряжение часов уже выполнено. Если вы настроили часы с помощью компьютера и хотите их использовать с мобильным приложением Polar Flow, подключите часы к мобильному устройству следующим образом:

Перед подключением мобильного устройства

- загрузите приложение Flow через App Store или Google Play.
- убедитесь, что на вашем мобильном устройстве включен Bluetooth и отключен режим «В самолете».
- **Пользователям Android:** убедитесь в том, что в настройках приложения телефона включена локация для приложения Polar Flow.

Как подключить мобильное устройство:

1. Откройте на своем мобильном устройстве приложение Flow и войдите, используя данные своей учетной записи Polar, созданные при настройке часов.

 **Пользователям Android:** Если вы используете несколько устройств Polar, совместимых с приложением Flow, убедитесь, что вы выбрали Vantage V в качестве активного устройства в приложении Flow. Таким образом приложение Flow сможет подключиться к часам. В приложении Flow перейдите в **Устройства** и выберите Vantage V.
2. В меню часов нажмите и удерживайте НАЗАД в режиме отображения времени **ИЛИ** перейдите в **Настройки > Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подключение телефона** и нажмите кнопку ОК
3. На часах появится **Откройте приложение Flow и поднесите часы близко к телефону**.
4. Когда на мобильном устройстве появляется сообщение о подтверждении **Запроса о подключении устройства через Bluetooth**, удостоверьтесь, что код, указанный в мобильном устройстве, совпадает с кодом, указанным в часах.
5. Подтвердите запрос о подключении через Bluetooth на мобильном устройстве.
6. Нажмите ОК, чтобы подтвердить пин-код на часах.
7. После выполнения сопряжения отобразится **Сопряжение выполнено**.

УДАЛЕНИЕ СОПРЯЖЕННОГО УСТРОЙСТВА

Чтобы удалить сопряжение с мобильным устройством:

1. Зайдите в **Настройки > Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Сопряженные устройства** и нажмите ОК.
2. Выберите из перечня устройство, которое вы хотите удалить, и нажмите ОК.
3. На дисплее отобразится надпись: **Удалить сопряжение?**. Подтвердите, нажав ОК.
4. Когда закончите, отобразится сообщение **Сопряжение удалено**

ОБНОВЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Для поддержания часов в обновленном состоянии и получения максимальной эффективности всегда следите за тем, чтобы программное обеспечение было обновлено до новой версии при ее наличии. Обновления разрабатываются с целью улучшения функционала часов. Это могут быть совершенно новые функции, дополнения к уже существующим функциям или средства устранения неполадок.

 *Вы не потеряете данные вследствие обновления программного обеспечения: Перед началом процесса обновления данные с ваших часов будут синхронизированы с онлайн-сервисом Flow.*

С ПОМОЩЬЮ МОБИЛЬНОГО УСТРОЙСТВА ИЛИ ПЛАНШЕТА

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

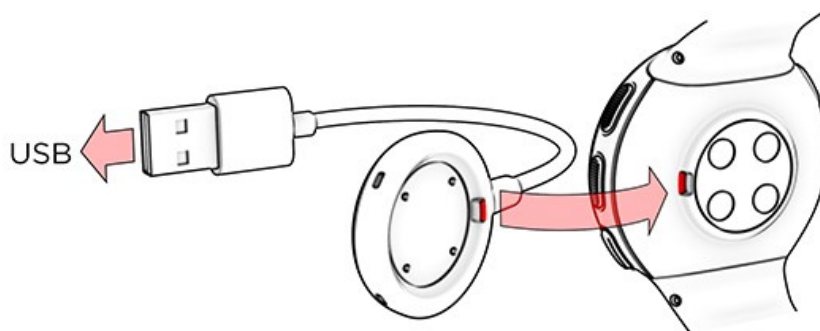
 *Беспроводное обновление программного обеспечения может занять до 20 минут, в зависимости от качества соединения.*

С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРА

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

Чтобы обновить программное обеспечение:

1. Подключите часы к компьютеру с помощью идущего в комплекте кабеля. Убедитесь в том, что кабель встал на место. Совместите край кабеля с разъемом на часах (отмечено красным).



2. Программа FlowSync выполнит синхронизацию данных.
3. По завершении синхронизации вам будет предложено обновить программное обеспечение.
4. Подтвердите, нажав **Да**. Новое программное обеспечение будет установлено (это может занять до 10 минут), после чего часы перезагрузятся. Дождитесь завершения процесса обновления программного обеспечения, и только потом отключите часы от компьютера.

НАСТРОЙКИ

Физические параметры	28
Вес	29
Рост	29
Дата рождения	29
Пол	29
Опыт тренировок	29
Цель физической активности	30
Желаемое время сна	31
Максимальная ЧСС	31
Частота сердечных сокращений в состоянии покоя	31
VO2max	32
Общие настройки	32
Сопряжение и синхронизация	33
Настройки велосипеда	33
Непрерывное отслеживание ЧСС	33
Отслеживание восстановления	33
Режим «В самолете»	34
Не беспокоить	34
Уведомления с телефона	34
Единицы измерения	34
Язык	34
Напоминание об отсутствии активности	35
Вибрация	35
Я ношу часы на	35
Спутники позиционирования	35
Информация о часах	36
Настройки часов	36
Будильник	36
Вид часов	36
Время	37
Дата	37
Первый день недели	37

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**
- **Цель физической активности**
- **Желаемое время сна**
- **Максимальная частота сердечных сокращений**
- **Частота сердечных сокращений в состоянии покоя**
- **VO_{2max}**

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 формата времени и даты (24ч: день-месяц-год; 12ч: месяц-день-год).

ПОЛ

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 тренировки (0–1 ч/нед.):** Вы не посещаете регулярные занятия активными видами спорта, к примеру, вы занимаетесь ходьбой только для удовольствия и лишь изредка даете себе нагрузку, вызывающую учащенное дыхание и потоотделение.
- **Регулярные тренировки (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 тренировки (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.
- **Интенсивные тренировки (5–8 ч/нед.):** Вы даете себе тяжелую физическую нагрузку не менее 5 раз в неделю и иногда принимаете участие в массовых спортивных мероприятиях.
- **Полупрофессионал (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.

ЦЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Цель суточной активности — хороший способ понять, насколько вы на самом деле активны каждый день. Выберите один из трех уровней типичной активности и узнайте, сколько вам нужно двигаться, чтобы достичь цели суточной активности.

Время, необходимое вам для достижения цели ежедневной активности, зависит от выбранного вами уровня, а также от интенсивности вашей активности. Возраст и пол также влияют на интенсивность, необходимую вам для достижения цели ежедневной активности.

Уровень 1

Если в течение дня вы мало занимаетесь спортом и много времени проводите сидя, ездите на машине или общественном транспорте, то мы рекомендуем выбрать этот уровень физической активности.

Уровень 2

Если большую часть дня вы проводите на ногах, возможно, вследствие вашей работы или выполнения повседневных домашних дел, то этот уровень физической активности именно для вас.

Уровень 3

Если ваша работа требует больших затрат физических сил, если вы занимаетесь спортом или иным образом постоянно находитесь в движении и активны, то вам подойдет именно этот уровень физической активности.

ЖЕЛАЕМОЕ ВРЕМЯ СНА

Укажите **Желаемое время сна**, чтобы задать целевую продолжительность сна. По умолчанию оно установлено на среднем уровне, рекомендуемом для вашей возрастной группы (восемь часов для взрослых в возрасте от 18 до 64 лет). Если вам кажется, что восемь часов сна – это слишком много или мало для вас, мы рекомендуем вам настроить желаемое время сна в соответствии с вашими потребностями. Сделав это, вы будете получать точную информацию о том, сколько вы поспали по сравнению с вашим желаемым временем сна.

МАКСИМАЛЬНАЯ ЧСС

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).

HR_{max} (Макс. ЧСС) используется для расчета энергозатрат. HR_{max} (Макс. ЧСС) — это максимальное число ударов сердца в минуту при физической нагрузке. Наиболее достоверным методом определения индивидуальной HR_{max} (Макс. ЧСС) являются лабораторные тесты. Значение HR_{max} (Макс. ЧСС) — также очень важно для определения интенсивности тренировки. Это значение индивидуально и зависит от возраста и наследственных факторов.

ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ

Вашей частотой сердечных сокращений в состоянии покоя является наименьшее число ударов сердца в минуту (уд/мин) в состоянии полной расслабленности и без отвлечений. Ваш возраст, уровень физической подготовки, состояние здоровья и пол влияют на частоту сердечных сокращений в состоянии покоя. Типичные значения для взрослого составляют 55–75 уд./мин, но ваша частота сердечных сокращений в состоянии покоя может быть существенно ниже, если, например, вы находитесь в прекрасной физической форме.

Лучше всего измерять частоту сердечных сокращений в состоянии покоя утром после хорошего сна, сразу после пробуждения. Можно сперва сходить в ванную, если это поможет вам расслабиться. Перед измерением не осуществляйте какие-либо напряженные тренировки и удостоверьтесь, что вы полностью восстановились после физической активности. Вы должны провести несколько измерений, преимущественно по утрам в течение нескольких дней подряд, и рассчитать среднюю частоту сердечных сокращений в состоянии покоя.

Порядок измерения частоты сердечных сокращений в состоянии покоя:

1. Наденьте часы. Лягте на спину и расслабьтесь.
2. По истечении примерно 1 минуты запустите тренировку на своем портативном устройстве. Выберите любой спортивный профиль, например, Другие занятия в помещении.
3. Лежите неподвижно и дышите спокойно в течение 3–5 минут. Не смотрите на тренировочные данные во время измерения.
4. Остановите тренировку на устройстве Polar. Синхронизируйте портативное устройство с приложением или веб-сервисом Polar Flow и проверьте наличие наименьшей частоты сердечных сокращений (минимальной ЧСС) в сводке по тренировке — это ваша частота сердечных сокращений в состоянии покоя. Обновите частоту сердечных сокращений в состоянии покоя до ваших физических параметров в Polar Flow.

VO₂MAX

Установите свой VO₂max.

VO₂max (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 VO₂max может быть измерен или определен расчетным путем при помощи фитнес-тестов (например, тестов на максимальную нагрузку и тестов на субмаксимальную нагрузку). Вы также можете использовать показатель [Running Index](#), который является оценкой вашего VO₂max.

ОБЩИЕ НАСТРОЙКИ

Для просмотра и редактирования общих настроек перейдите в **Настройки > Общие настройки**

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

- **Сопряжение и синхронизация**
- **Настройки велосипеда** (Настройка отображается, только если вы выполнили сопряжение велосипедного датчика с часами)
- **Непрерывное отслеживание ЧСС**
- **Отслеживание восстановления**
- **Режим «В самолете»**
- **Не беспокоить**
- **Уведомления с телефона**

- Единицы измерения
- Язык
- Напоминание об отсутствии активности
- Вибрация
- Я ношу часы на
- Спутники позиционирования
- Информация о часах

СОПРЯЖЕНИЕ И СИНХРОНИЗАЦИЯ

- **Сопряжение и синхронизация телефона/Подключение датчика или другого устройства:** Сопряжение датчиков или мобильных устройств с часами. Синхронизация данных с приложением Flow
- **Сопряженные устройства:** Просмотр всех устройств, сопряженных с часами. Это могут быть датчики ЧСС, датчики бега, велосипедные датчики и мобильные устройства.

НАСТРОЙКИ ВЕЛОСИПЕДА



Настройки велосипеда отображаются только в случае, если вы выполнили сопряжение велосипедного датчика с часами

- **Диаметр колеса:** Установите диаметр колеса в миллиметрах. Для получения инструкций по измерению диаметра колеса см. [Сопряжение датчиков с часами](#).
- **Длина шатуна:** Установите длину шатуна в миллиметрах. Настройка отображается, только если вы выполнили сопряжение датчика мощности.
- **Используемые датчики:** Просмотр всех датчиков, которые вы подключили к велосипеду.

НЕПРЕРЫВНОЕ ОТСЛЕЖИВАНИЕ ЧСС

Включение, выключение функции непрерывного отслеживания частоты пульса или режим **Только ночью**. Если вы выберете режим **Только ночью**, установите начало отслеживания ЧСС на самое раннее время, когда вы можете лечь спать.

Для получения более подробной информации см. раздел [Непрерывное отслеживание ЧСС](#).

ОТСЛЕЖИВАНИЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Выберите, как отслеживать восстановление.

- Используйте рекомендации **Recovery Pro**, чтобы найти оптимальный баланс между тренировочной нагрузкой и восстановлением на основании ортостатического теста и вопросов о восстановлении. После активации функции часы предложат вам создать расписание для проведения ортостатического теста (не менее трех раз в неделю). Определите дни и выберите «Сохранить». Для получения более подробной информации см. [Recovery Pro](#).
- Выберите **Nightly Recharge** для автоматического отслеживания восстановления и советов с учетом показателей за ночь. Часы попросят вас включить функцию непрерывного отслеживания ЧСС, если она еще не включена. Для работы Nightly Recharge необходимо включить функцию Непрерывное отслеживание ЧСС. Выберите **Вкл.** или **Только ночью**. Если вы выберете режим **Только ночью**, установите начало отслеживания ЧСС на самое раннее время, когда вы можете лечь спать.

РЕЖИМ «В САМОЛЕТЕ»

Выберите **Вкл.** или **Выкл.**.

В режиме «В самолете» часы отключаются от всех беспроводных сетей. Вы все еще можете их использовать, но вы не можете синхронизировать ваши данные с мобильным приложением Polar Flow или использовать их с какими-либо беспроводными устройствами.

НЕ БЕСПОКОИТЬ

Выберите **Выкл.**, **Вкл.** или **Вкл. (—)**. Установите период действия режима «Не беспокоить». Выберите **Начало** и **Окончание**. Во время этого режима вы не получаете уведомления и оповещения о вызовах. Жест активации подсветки и звуки также отключены.

УВЕДОМЛЕНИЯ С ТЕЛЕФОНА

Настройте получение уведомлений с телефона, выбрав **«Выкл.»** или **«Вкл. когда нет трен.»**. Обратите внимание, что во время тренировки уведомления не выводятся.

ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ

Выберите метрическую (**кг, см**) или английскую (**фунты, футы**) систему мер. Выберите удобные для вас единицы измерения веса, роста, расстояния и скорости.

ЯЗЫК

Вы можете выбрать язык, который вы хотите использовать на часах. Часы поддерживают следующие языки: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Polski, Português, Русский, Suomi, Svenska** или **Türkçe**.

НАПОМИНАНИЕ ОБ ОТСУТСТВИИ АКТИВНОСТИ

Вы можете включить (**Вкл.**) или выключить (**Выкл.**) напоминание об отсутствии активности.

ВИБРАЦИЯ

Выберите настройку для вибрации при прокрутке пунктов меню (**Вкл.** или **Выкл.**).

Я НОШУ ЧАСЫ НА

Выберите **Левой руке** или **Правой руке**.

СПУТНИКИ ПОЗИЦИОНИРОВАНИЯ

Начиная с версии прошивки 4.0.11 вы можете изменить спутниковую навигационную систему, которую ваши часы используют в дополнение к GPS. Для этого нужно зайти на часах в меню:

Общие настройки > Спутники позиционирования. Можно выбрать: **GPS + ГЛОНАСС**, **GPS + Galileo** или **GPS + QZSS**. Выбор по умолчанию — **GPS + ГЛОНАСС**. Эти варианты позволяют вам протестировать различные спутниковые навигационные системы и выяснить, какие из них лучше работают для конкретного региона.

GPS + ГЛОНАСС

ГЛОНАСС — российская глобальная спутниковая навигационная система. Это настройка по умолчанию, и в целом мы рекомендуем использовать ее, так как с точки зрения надежности и видимости спутников данная система является лучшей из трех возможных вариантов.

GPS + Galileo

Galileo — глобальная навигационная спутниковая система, созданная Европейским союзом. Этот проект все еще находится на стадии доработки — ожидается, что он будет завершен к концу 2020 года.

GPS + QZSS

QZSS — это четырехспутниковая региональная система синхронизации времени и спутниковая система дифференциальной коррекции, разработанная для улучшения GPS в регионах Азии и Океании, и прежде всего в Японии.

ИНФОРМАЦИЯ О ЧАСАХ

Идентификационный номер (ID) часов, а также версия программного и аппаратного обеспечения и срок службы A-GPS отображаются на маркировочных бирках Vantage V.

Перезагрузите часы: Если возникли проблемы с часами, попробуйте перезагрузить их. Перезапуск часов не приведет к потере каких-либо настроек или ваших личных данных из часов. Нажмите кнопку ОК и выберите ОК, чтобы подтвердить перезапуск. Вы также можете перезапустить часы, нажав и удерживая кнопку ОК в течение 10 секунд.

НАСТРОЙКИ ЧАСОВ

Для просмотра и редактирования настроек часов перейдите в **Настройки > Настройки часов**.

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

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

БУДИЛЬНИК

Установить повтор будильника: **Выкл.**, **Однократно**, **С понедельника по пятницу** или **Ежедневно**. Если вы выбрали параметр **Однократно**, **С понедельника по пятницу** или **Ежедневно**, вам также нужно задать время будильника.



Когда будильник установлен, в режиме отображения времени вы увидите значок будильника.

ВИД ЧАСОВ

Выберите желаемый вид экрана:

- Аналоговые часы
- Цифровые часы

ВРЕМЯ

Задайте формат времени: **24 ч** или **12 ч**. Далее установите время дня.

 При синхронизации с онлайн-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 м месяц, д день, г год.

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

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ

Выберите, с какого дня будет начинаться неделя. Вы можете выбрать **Понедельник (Пн)**, **Суббота (Сб)** или **Воскресенье (Вс)**.

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

ТРЕНИРОВКА

Измерение частоты пульса на запястье	38
Ношение часов при измерении ЧСС с запястья	38
Ношение часов, когда частота пульса на запястье не измеряется	39
Начало тренировки	40
Начало запланированной тренировки	41
Начало мультиспортивной тренировки	42
Быстрое меню	43
В процессе тренировки	47
Просмотр режимов тренировки	47
Установка таймеров	49
Блокировка зон ЧСС, скорости или мощности	51
Начать этап	52
Переключение вида спорта во время мультиспортивной тренировки	53
Тренировка с быстрой целью	53
Приостановка / завершение тренировки	54
Сводка по тренировке	54
После тренировки	54
Тренировочные данные в приложении Polar Flow	58
Тренировочные данные в онлайн-сервисе Polar Flow	59

ИЗМЕРЕНИЕ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА НА ЗАПЯСТЬЕ

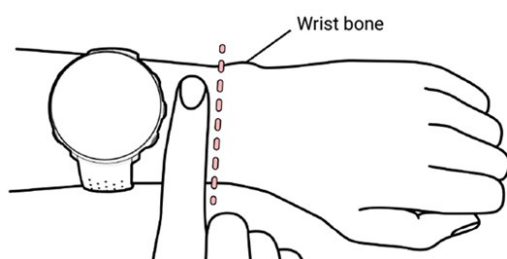
Часы измеряют частоту сердечных сокращений на запястье с помощью технологии сочетания датчиков **Polar Precision Prime™**. Это новшество в измерении частоты сердечных сокращений сочетает в себе оптическое измерение частоты сердечных сокращений и измерение контакта с кожей, исключая любые помехи для сигнала частоты сердечных сокращений. Он точно отслеживает частоту сердечных сокращений даже в самых трудных условиях и во время изнурительных тренировок.

Хотя и существует множество субъективных показателей того, как отвечает ваше тело на тренировки (восприятие нагрузки, частота дыхания, физические ощущения), ни один из них не является таким же достоверным показателем, как ЧСС. Этот показатель объективен и зависит от комбинации внутренних и внешних факторов. Вы сможете проследить зависимость своего физического состояния от них.

НОШЕНИЕ ЧАСОВ ПРИ ИЗМЕРЕНИИ ЧСС С ЗАПЯСТЬЯ

Чтобы получить точные результаты измерения ЧСС на запястье во время тренировки (и при использовании функции [Непрерывное отслеживание ЧСС](#)), убедитесь, что вы правильно закрепили часы:

- Наденьте часы на запястье, отступив как минимум на ширину пальца от кости запястья (см. рисунок ниже).
- Плотно затяните браслет на запястье. Датчик, расположенный на обратной стороне часов, должен постоянно соприкасаться с кожей, а часы необходимо закрепить так, чтобы они не двигались на руке. Есть простой способ проверить, не ослаблен ли браслет: обхватите браслет с обеих сторон руки и слегка подтолкните вверх — датчик не должен приподниматься над кожей. Приподнимая браслет вверх, вы не должны видеть свет светодиода датчика.
- Для максимально точных измерений частоты сердечных сокращений рекомендуем надеть часы за несколько минут до начала измерения ЧСС. Если ваши руки и кожа быстро мерзнут, лучше разогреть кожу. Перед началом тренировки ускорьте кровообращение!



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

В тех видах спорта, где более целесообразно, чтобы датчик находился на запястье неподвижно, или если датчик находится рядом с мышцами или сухожилиями, которые движутся или на которые оказывается давление, для более достоверных значений частоты пульса рекомендуется носить датчик частоты сердечных сокращений Polar с нагрудным ремнем. Ваши часы также совместимы с датчиками частоты сердечных сокращений Bluetooth®, как Polar H10. Датчик частоты сердечных сокращений POLAR H10 более четко реагирует на быстро увеличивающуюся или уменьшающуюся частоту сердечных сокращений, поэтому это также идеальный вариант для интервальных тренировок с быстрыми забегами.

i Для обеспечения наилучшей возможной эффективности измерения частоты сердечных сокращений на запястье поддерживайте часы в чистоте и избегайте царапин. После напряженной тренировки рекомендуется промывать часы слабым мыльным раствором под проточной водой. После этого обтирайте его мягким полотенцем. Пусть он полностью высохнет после зарядки.

НОШЕНИЕ ЧАСОВ, КОГДА ЧАСТОТА ПУЛЬСА НА ЗАПЯСТЬЕ НЕ ИЗМЕРЯЕТСЯ

Немного ослабьте браслет: так вам будет комфортней, и ваша кожа сможет дышать. Носите часы так, как вы бы носили обычные часы.

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

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

1. Наденьте часы и затяните браслет.
2. Чтобы войти в предтренировочный режим, в режиме отображения времени нажмите и удерживайте ОК или нажмите НАЗАД, чтобы войти в главное меню, затем выберите **«Начать тренировку»**.



В быстрое меню можно войти из предтренировочного режима, нажав значок или кнопку СВЕТ. Параметры, представленные в быстром меню, зависят от выбранного вида спорта, а также от того, пользуетесь вы GPS или нет.

Например, вы можете выбрать одну из избранных тренировочных целей или маршрутов и добавить таймеры к своим режимам тренировок. Для получения более подробной информации см. раздел Быстрое меню.

После этого часы вернутся в предтренировочный режим.

3. Выберите предпочитаемый вид спорта.
4. Чтобы данные о тренировке были верны, оставайтесь в предтренировочном режиме и дождитесь, когда часы обнаружат сигналы датчиков GPS (если они используются в этом виде спорта) и датчик ЧСС. Чтобы устройство могло обнаружить сигнал GPS, выйдите на улицу и отойдите от высоких зданий и деревьев. Держите часы неподвижно, экраном вверх и не касайтесь его, пока идет поиск сигнала GPS.

 *Если вы выполнили сопряжение дополнительного датчика Bluetooth с часами, часы также автоматически начнут искать сигнал датчика.*



Если система GPS готова, круг вокруг значка GPS станет зеленым. Часы уведомят вас об этом звуковым сигналом и вибрацией.



89 Как только часы обнаружат сигнал ЧСС, на экране отобразится частота пульса.



89 Если вы носите датчик ЧСС Polar, сопряженный с часами, часы автоматически будут использовать его для измерения частоты сердечных сокращений во время тренировок. Голубой кружок на символе ЧСС говорит о том, что часы используют подключенный датчик для измерения частоты сердечных сокращений.

5. Как только все сигналы будут обнаружены, нажмите ОК, чтобы начать регистрацию тренировки.

Для получения подробной информации о том, что вы можете выполнять с часами во время тренировки, см. раздел [В процессе тренировки](#).

НАЧАЛО ЗАПЛАНИРОВАННОЙ ТРЕНИРОВКИ

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

Чтобы начать тренировку, запланированную на текущий день:

1. Войдите в предтренировочный режим, нажав и удерживая ОК в режиме отображения времени.

2. Вам будет предложено начать тренировочную цель, которую вы запланировали на день.



3. Нажмите ОК для просмотра информации о цели.
4. Нажмите ОК для возврата в предтренировочный режим и выберите желаемый спортивный профиль.
5. Как только часы обнаружат все сигналы, нажмите ОК. На дисплее появится сообщение **Запись начата**, после чего вы можете начинать тренировку.

Часы подскажут вам, как достичь своей цели во время тренировки. Для получения подробной информации см. раздел [В процессе тренировки](#).



Ваши запланированные цели также будут включены в рекомендации по тренировкам [FitSpark](#).

НАЧАЛО МУЛЬТИСПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Режим «мультиспорт» позволяет включать несколько видов спорта в одну тренировку и переключаться между разными видами спорта, не прерывая запись показателей тренировки. Во время мультиспортивной тренировки ваше время перехода между видами спорта отслеживается автоматически, что позволяет вам видеть, сколько времени потребовалось для переключения с одного вида на другой.

Существует два способа выполнения мультиспортивной тренировки: фиксированный режим и свободный режим. Фиксированный режим мультиспортивной тренировки (мультиспортивные профили в перечне видов спорта Polar), например для триатлона, предусматривает фиксированный порядок разных видов спорта, и тренировки должны выполняться в этом конкретном порядке. В свободном режиме мультиспортивной тренировки можно изменять структуру тренировки, выбирая виды спорта из перечня. Вы также можете переключаться между видами спорта.

Перед началом мультиспортивной тренировки убедитесь, что вы настроили спортивный профиль для каждого вида спорта, который собираетесь использовать для тренировки. Для получения более подробной информации см. раздел [Спортивные профили в Flow](#).

1. Нажмите НАЗАД для входа в основное меню и выберите **Начало тренировки**, а затем перейдите в спортивный профиль. Выберите «Триатлон», «Свободный режим мультиспортивной тренировки» или любой иной мультиспортивный профиль (может быть добавлен в онлайн-сервисе Flow).
2. Как только все сигналы будут обнаружены часами, нажмите ОК. На дисплее появится сообщение **Запись начата**, после чего вы можете начинать тренировку.
3. Для того чтобы изменить вид спорта, нажмите НАЗАД и вернитесь в переходный режим.
4. Выберите следующий вид спорта и нажмите ОК (отобразится ваше время перехода) и продолжите тренировку.

БЫСТРОЕ МЕНЮ

Войти в быстрое меню можно в предтренировочном режиме, во время паузы на занятиях, а также во время перехода между тренировками по нескольким видам спорта. В предтренировочном режиме это можно сделать касанием значка или кнопки СВЕТ. В переходном режиме или во время паузы это можно сделать только с помощью кнопки СВЕТ.



Параметры, представленные в быстром меню, зависят от выбранного вида спорта, а также от того, пользуетесь вы GPS или нет.



Подсветка:

Установите функцию **«Подсветка всегда включена»** в режим **Вкл.** или **Выкл.**. При всегда включенной подсветке экран подсвечивается на протяжении всей вашей тренировки. Настройка подсветки по умолчанию переходит в режим **Выкл.** после завершения тренировки. Обратите внимание, что при всегда включенной подсветке аккумулятор садится намного быстрее, чем с настройкой по умолчанию.



Рекомендации

В разделе **«Рекомендации»** вы найдете ежедневные рекомендации для тренировок [FitSpark](#).



Длина бассейна.

При использовании профиля «Плавание в бассейне» необходимо правильно указать длину бассейна, так как это значение влияет на темп, дистанцию и количество гребков, а также на показатель SWOLF. Нажмите ОК, чтобы открыть и, если нужно, изменить параметр **«Длина бассейна»**. Стандартная длина: 25 метров, 50 метров и 25 ярдов. Значение длины можно изменить вручную на любую другую величину. Минимальная длина, которую можно выбрать, — 20 метров/ярдов.

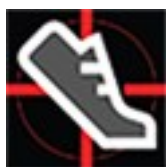


Параметр «Длина бассейна» доступен только в предтренировочном режиме из быстрого меню.



Калибровка датчика мощности

Если велосипедный датчик мощности стороннего производителя сопряжен с часами, откалибровать датчик можно из быстрого меню. Вначале выберите один из спортивных профилей для велосипеда и включите передатчики, повернув соответствующие ручки. Затем в быстром меню выберите **«Калибруйте датч. мощн.»** и откалибруйте датчик, следуя инструкциям на экране. Чтобы получить специфичные для вашего датчика мощности инструкции по калибровке, см. инструкции производителя.



Калибровка датчика бега:

Есть два способа откалибровать датчик бега вручную с помощью быстрого меню. Выберите один из спортивных профилей для бега, а затем выберите **Калибровка датчика бега > Калибровать во время бега** или **Коэффициент калибровки**.

- **Калибровать во время бега:** начните тренировку и пробегите известную вам дистанцию. Дистанция должна быть более 400 метров. После этого нажмите ОК, чтобы начать этап. Установите дистанцию, которую вы пробежали, и нажмите ОК. Коэффициент калибровки обновлен.



Обратите внимание, что во время калибровки вы не можете пользоваться таймером интервалов. Если вы включите таймер интервалов, часы попросят вас выключить его, чтобы включить ручную калибровку датчика бега. Вы можете включить таймер из режима

паузы быстрого меню после калибровки.

- **Коэффициент калибровки:** установите коэффициент калибровки вручную, если вы знаете коэффициент, который дает вам точное расстояние.

Более подробные инструкции по ручной и автоматической калибровке датчика бега представлены в разделе [Калибровка датчика бега Polar с помощью Vantage V / Vantage M](#).



Эта настройка отображается только в том случае, если вы выполнили сопряжение датчика бега с часами.



Избранное

В «Избранном» представлены тренировочные цели, которые были сохранены через онлайн-сервис Polar Flow и синхронизированы с часами. Выберите в «Избранном» тренировочную цель, которую требуется достичь. После этого часы вернутся в предтренировочный режим, и вы сможете начать тренировку.

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



Скорость тренировки

Функция «Скорость тренировки» помогает поддерживать постоянный темп и проходить заданную дистанцию за установленный отрезок времени. Определите целевое время для дистанции (например, 45 минут для забега на 10 км), а по завершении посмотрите, насколько вы отстали от заданного значения или опередили его. Кроме того, можно узнать, какой постоянный темп (или скорость) нужно поддерживать, чтобы достичь своей цели.

Скорость тренировки можно задать на часах Vantage. Выберите дистанцию и желаемую продолжительность — и можете начинать тренировку. Вы также можете установить целевую скорость тренировки в приложении или онлайн-сервисе Polar Flow и синхронизировать их с часами.

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



Таймер интервалов

Вы можете задать интервальные таймеры по времени и/или дистанции, чтобы более точно определить время работы и фазы восстановления во время интер-

вальных тренировок.

Чтобы добавить таймер интервалов к режимам тренировки текущего занятия, выберите **«Таймер для этой тренир.» > Вкл.** Вы можете использовать таймер, установленный ранее, или создать новый, вернувшись в быстрое меню и выбрав **«Таймер интервалов» > «Установ. тайм. интервалов»:**

1. Выберите **«На основании времени»** или **«На основании дистанции»**. **На основании времени:** задайте для таймера минуты и секунды и нажмите кнопку ОК. **На основании дистанции:** задайте для таймера дистанцию и нажмите кнопку ОК. Отобразится сообщение: **«Установить другой таймер?»**. Чтобы установить другой таймер, нажмите ОК.
2. После этого часы вернутся в предтренировочный режим, и вы сможете начать тренировку. Таймер запустится с началом тренировки.

Для получения подробной информации см. раздел [В процессе тренировки.](#)



Таймер обратного отсчета

Чтобы добавить таймер обратного отсчета к режимам тренировки текущего занятия, выберите **«Таймер для этой тренир.» > Вкл.** Вы можете использовать таймер, установленный ранее, или создать новый, вернувшись в быстрое меню и выбрав **«Таймер обр. отсчета» > «Устан. таймер»**. Установите время для обратного отсчета и нажмите ОК для подтверждения. После этого часы вернутся в предтренировочный режим, и вы сможете начать тренировку. Таймер запустится с началом тренировки.

Для получения подробной информации см. раздел [В процессе тренировки.](#)



Маршруты

В разделе **«Маршруты»** содержатся сохраненные ранее маршруты. Это маршруты, сохраненные как избранные в окне «Исследование» онлайн-сервиса Polar Flow или во время тренировки (окно «Анализ»), а затем синхронизированные с часами.

Выберите из списка маршрутов, а затем место, откуда вы хотите его начать: из **«Нач. точки»** (в исходном направлении), **«Посреди маршрута»** (в исходном направлении), из **«Кон. точки в обр. напр-и»** или **«Посреди марш. в обр. напр-и»**.

Для получения более подробной информации см. раздел [Инструкции по маршруту](#).



Доступ к маршрутам возможен только из предтренировочного режима в быстром меню, если в спортивном профиле используется GPS.



К началу маршрута

С помощью функции «К началу маршрута» можно вернуться к месту начала тренировки. Чтобы добавить режим **«К началу маршрута»** к режимам текущей тренировки, выберите **«К началу маршрута»** и нажмите OK.

Для получения более подробной информации см. раздел [К началу маршрута](#).



Функция «К началу маршрута» доступна, если в выбранном спортивном профиле используется GPS.

Если для занятия выбрана тренировочная цель, функции **«Избранное»** и **«Маршруты»** будут перечеркнуты в быстром меню, так как для тренировки можно выбрать только одну цель. После выбора маршрута для тренировки функция **«К началу маршрута»** в быстром меню становится недоступной (перечеркнута), так как нельзя одновременно выбрать **«Маршруты»** и **«К началу маршрута»**. Чтобы изменить цель, выберите зачеркнутую функцию, и вам будет предложено изменить цель или маршрут. Выберите другую цель и подтвердите, нажав OK.

В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

ПРОСМОТР РЕЖИМОВ ТРЕНИРОВКИ

Чтобы во время тренировки просмотреть режимы тренировки, нажимайте кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ. Обратите внимание, что доступные режимы тренировки и информация, которая отображается в режимах тренировки, зависят от вида спорта, который вы выбрали, и вашего редактирования выбранного спортивного профиля.

Вы можете добавить спортивные профили в меню часов и задать определенные настройки для каждого спортивного профиля в приложении и онлайн-сервисе Polar Flow. Для каждого вида спорта можно создавать отдельные режимы тренировки и выбирать данные для отображения во время тренировок. Для получения более подробной информации см. раздел [Спортивные профили в Flow](#).

Например, ваши режимы тренировки могут содержать следующую информацию:



Частота сердечных сокращений и ZonePointer

Дистанция

Длительность

Темп/Скорость



Частота сердечных сокращений и ZonePointer

Длительность

Калории



Спуск

Ваша текущая высота

Подъем



Максимальная ЧСС

График ЧСС и ваша текущая ЧСС

Средняя ЧСС



Максимальная мощность

График мощности и текущая мощность

Средняя мощность



Время дня

Длительность

УСТАНОВКА ТАЙМЕРОВ

Чтобы использовать таймеры во время занятий спортом, их нужно добавить к режимам тренировки. Это можно сделать двумя способами: включить режим таймера для текущей тренировки в [Быстром меню](#) или добавить таймеры к режимам тренировки в настройках соответствующего спортивного профиля в онлайн-сервисе Polar Flow, а затем синхронизировать настройки с часами.



Cancel Save

Для получения более подробной информации см. раздел [Спортивные профили в Flow](#).

ТАЙМЕР ИНТЕРВАЛОВ:



 Если вы включите режим таймера в текущей тренировке через **Быстрое меню**, таймер запустится с началом тренировки. Вы можете остановить таймер и запустить новый, как описано ниже.

Если таймер был добавлен в режим тренировки в используемом спортивном профиле, таймер можно запустить следующим образом:

1. Выберите режим отображения **«Таймер интервалов»**, затем нажмите и удерживайте ОК. Выберите **«Старт»** для использования ранее установленного таймера или создайте новый таймер в разделе **«Установка таймера интервалов»**:
2. Выберите **«На основании времени»** или **«На основании дистанции»**. **На основании времени**: задайте для таймера минуты и секунды и нажмите кнопку ОК. **На основании дистанции**: задайте для таймера дистанцию и нажмите кнопку ОК.
3. Отобразится сообщение: **«Установить другой таймер?»**. Чтобы установить другой таймер, нажмите ОК.
4. После завершения выберите **«Старт»**, чтобы запустить таймер интервалов. Часы уведомляют вас о завершении каждого интервала вибрацией.

Чтобы остановить таймер, нажмите и удерживайте ОК, а затем выберите **«Остановить таймер»**.

ТАЙМЕР ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА



 Если вы включите режим таймера в текущей тренировке через **Быстрое меню**, таймер запустится с началом тренировки. Вы можете остановить таймер и запустить новый, как описано ниже.

Если вы добавили таймер в режимы тренировки используемого вами спортивного профиля, запустите таймер следующим образом:

1. Выберите режим **«Таймер обратного отсчета»**, затем нажмите и удерживайте ОК.

2. Выберите **«Старт»**, чтобы использовать ранее установленный таймер, или выберите **«Установить таймер обратного отсчета»** для создания нового. После завершения выберите **«Старт»**, чтобы запустить таймер обратного отсчета.
3. Часы уведомят вас о завершении обратного отсчета вибрацией. Если вы хотите перезапустить таймер обратного отсчета, нажмите и удерживайте ОК, а затем выберите **«Старт»**.

Чтобы остановить таймер, нажмите и удерживайте ОК, а затем выберите **«Остановить таймер»**.

БЛОКИРОВКА ЗОН ЧСС, СКОРОСТИ ИЛИ МОЩНОСТИ

С помощью функции ZoneLock вы можете заблокировать текущую зону ЧСС, зону скорости/темпа или зону мощности. Теперь вам не нужно смотреть на часы, чтобы проверить, не вышли ли вы из выбранной зоны во время тренировки: в таком случае часы уведомят вас об этом вибрацией.

Чтобы использовать функцию ZoneLock для блокировки зон скорости/темпа или мощности, необходимо добавить **график скорости/темпа** или **мощности** в полноэкранный режим тренировки к тем спортивным профилям, в которых вы хотите использовать ZoneLock. Это можно сделать в настройках спортивных профилей Flow.

БЛОКИРОВКА ЗОНЫ ЧСС

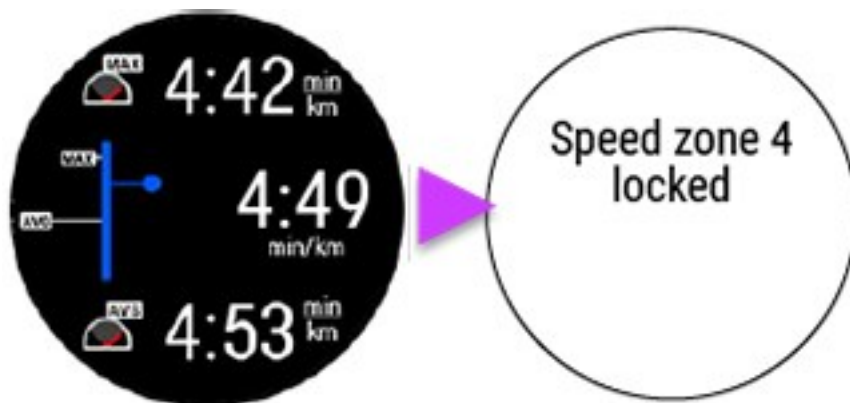
Чтобы заблокировать текущую зону ЧСС, **нажмите и удерживайте ОК** в том режиме, который показывает вашу ЧСС.



Чтобы разблокировать зону, снова нажмите и удерживайте кнопку ОК.

БЛОКИРОВКА ЗОНЫ СКОРОСТИ/ТЕМПА

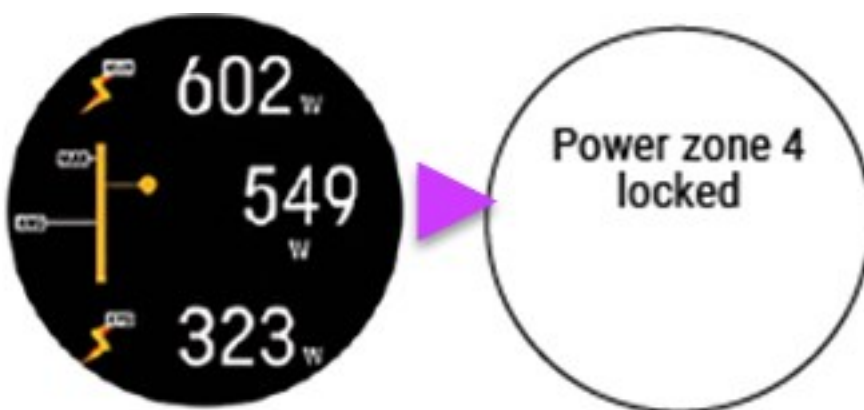
Чтобы заблокировать текущую зону скорости/темпа, **нажмите и удерживайте ОК** в полноэкранный режиме **графика скорости/темпа**.



Чтобы разблокировать зону, снова нажмите и удерживайте кнопку ОК.

БЛОКИРОВКА ЗОНЫ МОЩНОСТИ

Чтобы заблокировать текущую зону мощности, **нажмите и удерживайте ОК** в полноэкранный режиме **графика мощности**.



Чтобы разблокировать зону, снова нажмите и удерживайте кнопку ОК.

НАЧАТЬ ЭТАП

Нажмите ОК, чтобы отметить этап. Начинать этапы можно также автоматически. В настройках спортивного профиля в приложении или онлайн-сервисе Polar Flow для пункта **Автоматический этап** выберите **Расстояние между этапами** или **Продолжительность этапа**. Если вы выбрали определение по дистанции **Расстояние между этапами**, необходимо указать

дистанцию, после прохождения которой этап считается завершенным. Если вы выбрали определение по длительности **Продолжительность этапа**, необходимо указать время, по истечении которого этап считается завершенным.

ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВИДА СПОРТА ВО ВРЕМЯ МУЛЬТИСПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Нажмите НАЗАД и выберите вид спорта, на который вы хотите переключиться. Подтвердите выбор нажатием кнопки ОК.

ТРЕНИРОВКА С БЫСТРОЙ ЦЕЛЬЮ

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



Если вы создали цель на длительность или расстояние, вы увидите, какая часть цели остается до ее достижения.

или

Если вы создали цель на расход калорий, вы увидите, сколько калорий по вашей цели вам осталось сжечь.

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



- В зависимости от выбранной интенсивности отображается частота сердечных сокращений или скорость/темп и наименьшая и наивысшая частота сердечных сокращений или предельная скорость/этап в рамках текущей фазы.
- Название фазы и номер фазы/общее количество фаз
- Охваченная длительность/расстояние к настоящему времени
- Целевая длительность/расстояние в рамках текущей фазы



См. [Планирование тренировки](#) для получения указаний по созданию тренировочных целей.

ИЗМЕНЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ФАЗЫ ПРИ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

При автоматической смене фаз новая фаза начнется по завершении предыдущей. Часы уведомят вас о смене фаз вибрацией.

ПРОСМОТР ИНФОРМАЦИИ О ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЦЕЛИ

Для того чтобы просмотреть информацию о тренировочной цели в процессе тренировки, нажмите и удерживайте ОК в режиме просмотра тренировочной цели.

УВЕДОМЛЕНИЯ

Если вы тренируетесь за пределами запланированных зон частоты сердечных сокращений или зон скорости/темпа, то часы уведомят вас об этом вибрацией.

ПРИОСТАНОВКА / ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

1. Нажмите НАЗАД, чтобы приостановить тренировку.
2. Чтобы продолжить тренировку, нажмите ОК. Чтобы остановить тренировку, нажмите и удерживайте НАЗАД. Вы получите сводный отчет о своей тренировке на часы сразу же после окончания тренировки.

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

СВОДКА ПО ТРЕНИРОВКЕ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Вы получите сводный отчет о своей тренировке на часы сразу же после окончания тренировки. Наиболее детальный и наглядный анализ представлен в приложении Polar Flow или в онлайн-сервисе Polar Flow.

Информация, представленная в сводном отчете, зависит от спортивного профиля и собранных данных. Например, ваш сводный отчет о тренировке может содержать следующую информацию:



Время и дата начала

Длительность тренировки.

Расстояние, преодоленное во время тренировки.



Частота сердечных сокращений

Ваша средняя и максимальная ЧСС во время тренировки.

Ваша кардионагрузка в рамках тренировки



Зоны частоты сердечных сокращений

Время тренировок, проведенное в разных зонах частоты сердечных сокращений



Калории

Калории, сожженные во время тренировки.

% жира от количества израсходованных калорий: Калории, сожженные с жиром во время тренировки, выражаются в проценте от общего количества калорий, сожженных во время тренировки



Темп/Скорость

Среднее и максимальное значение скорости/темпа тренировки.

Running Index: Класс производительности бега и числовое значение. Узнайте больше из раздела [Running Index](#).



Зоны скорости

Время тренировки, проведенное в различных зонах скорости



Частота педалирования

Среднее и максимальное значение частоты педалирования за тренировку



Частота шагов во время бега измеряется с помощью встроенного акселерометра на основании движений запястья. Частота педалирования отображается, если вы используете Polar Cadence Sensor Bluetooth® Smart.



Высота

Максимальная высота во время тренировки.

Подъем в метрах/футах во время тренировки

Спуск в метрах/футах во время тренировки.

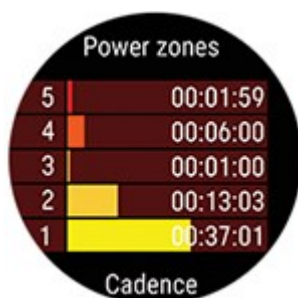


Мощность

Средняя мощность

Максимальная мощность

Мышечная нагрузка



Зоны мощности

Время тренировки, проведенное в разных зонах мощности

Мощность бега измеряется с запястья при использовании спортивного профиля беговой тренировки и при наличии GPS или же при использовании внешнего датчика мощности бега. Мощность езды на велосипеде отображается при использовании спортивного профиля велотренировки и внешнего датчика мощности езды на велосипеде.



Этапы/Автоматические этапы

Количество этапов, ваш лучший этап и средняя длительность этапов.

Нажимая ОК, вы можете пролистать следующую информацию:

1. Длительность каждого этапа (лучший этап выделен желтым цветом)
2. Дистанция каждого этапа
3. Ваша средняя и максимальная ЧСС во время каждого этапа в цвете зоны ЧСС.
4. Средняя скорость/темп каждого этапа
5. Средняя мощность каждого этапа



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, которые включают продолжительность и преодоленную дистанцию.

Для того, чтобы позднее просмотреть сводки по тренировкам на часах:



В режиме отображения времени используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ для того, чтобы перейти на циферблат **Последние тренировки**, а затем нажмите ОК

Вы можете просмотреть сводки по тренировкам за последние 14 дней. Найдите тренировку, которую вы хотите просмотреть, используя кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ, и нажмите ОК для открытия сводки. Часы могут хранить до 20 сводок по тренировкам.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДАННЫЕ В ПРИЛОЖЕНИИ POLAR FLOW

Часы автоматически синхронизируются с приложением Polar Flow после окончания тренировки, если телефон находится в зоне досягаемости Bluetooth. Вы также можете синхронизировать тренировочные данные из часов с приложением Flow вручную: убедитесь, что вы выполнили вход в приложение Flow, и ваш телефон находится в зоне досягаемости Bluetooth, а затем нажмите и удерживайте на часах кнопку НАЗАД. В приложении вы сможете мгновенно проанализировать

все сведения после каждой тренировки. Приложение Flow предлагает вам быстрый обзор сведений о тренировке.

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДАННЫЕ В ОНЛАЙН-СЕРВИСЕ POLAR FLOW

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

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

ФУНКЦИИ

GPS	61
Функции GPS	62
Инструкции по маршруту	62
Добавление маршрута на часах	62
Начать тренировку с ведением по маршруту	63
Ориентирование по дисплею	63
К началу маршрута	63
Скорость тренировки	64
Участки Strava Live	65
Подключите учетные записи Strava и Polar Flow	66
Импортируйте участки Strava в учетную запись Polar Flow	66
Как начать тренировку с участками Strava Live	66
Функция персональных рекомендаций Smart Coaching	68
Training Load Pro	69
Recovery Pro	75
Ортостатический тест	79
Определение мощности бега с запястья	82
Беговая программа Polar	85
Running Index	87
Тренировочные преимущества	90
Функция подсчета калорий Smart Calories	92
Непрерывное отслеживание ЧСС	92
Polar Sleep Plus™	95
Отслеживание активности в режиме 24/7	96
Гид активности	99
Польза активности	99
Nightly Recharge™: показатель восстановления	100
Отслеживание сна Sleep Plus Stages™	106
Дыхательная гимнастика Serene™	114
Фитнес-тест с измерением ЧСС на запястье	117
FitSpark™: ежедневное руководство по тренировкам	121
Спортивные профили	125
Зоны частоты сердечных сокращений	126
Зоны скорости	126
Настройки зон скорости	127
Тренировочная цель с учетом зон скорости	127
В процессе тренировки	127
После тренировки	127
Определение скорости и расстояния с запястья	128
Определение частоты шагов с запястья	128
Показатели плавания	129
Плавание в бассейне	129

Плавание на открытой воде	130
Измерение частоты сердечных сокращений в воде	130
Начать плавательную тренировку	131
Во время плавания	131
После плавания	131
Барометр	133
Уведомления с телефона	133
Просмотр уведомлений	134
Сменные браслеты	134
Замена браслета	135
Совместимые датчики	135
Датчик частоты сердечных сокращений Polar H10	136
Датчик бега Polar Bluetooth® Smart	137
Датчик скорости Polar Bluetooth® Smart	137
Датчик частоты педалирования Polar Cadence Sensor Bluetooth® Smart	137
Датчики мощности сторонних производителей	137
Сопряжение датчиков с часами	138

GPS

Часы со встроенной системой GPS предоставляют точные данные о скорости, дистанции и высоте при занятиях на улице. После тренировки вы также можете просмотреть свой маршрут на карте при помощи приложения или онлайн-сервиса Flow.

Чтобы быстрее установить связь со спутником, в часах используется сервис Assisted GPS (A-GPS). Данные A-GPS сообщают часам предполагаемое расположение GPS-спутников. Таким образом, часы знают, где искать спутники и, следовательно, могут принимать от них сигналы за считанные секунды даже при помехах.

Данные A-GPS обновляются раз в день. Файл с последними данными A-GPS загружается на часы каждый раз, когда вы синхронизируете их с онлайн-сервисом Polar Flow через программу FlowSync или приложение Polar Flow. Раз в день данные A-GPS автоматически загружаются на ваши часы через приложение Polar Flow, если оно работает хотя бы в фоновом режиме и телефон находится в зоне досягаемости Bluetooth.

ДАТА ИСТЕЧЕНИЯ СРОКА ДЕЙСТВИЯ A-GPS

Файл с данными A-GPS действителен до 14 дней. Точность позиционирования относительно высока на протяжении первых трех дней и постепенно снижается на протяжении остальных дней. Регулярные обновления позволяют достичь высокого уровня точности позиционирования.

Дату истечения срока действия для текущего файла с данными A-GPS можно узнать из часов. Перейдите в раздел **Настройки > Общие настройки > О ваших часах > Дата истечения срока действия A-GPS**. Если срок действия файла с данными истек, синхронизируйте часы с онлайн-сервисом Flow через программное обеспечение FlowSync для того, чтобы обновить данные A-GPS.

Как только срок действия файла с данными A-GPS истек, для получения данных о текущем расположении может потребоваться больше времени.

ФУНКЦИИ GPS

Часы обладают следующими функциями GPS:

- **Расстояние:** Точные данные о пройденной за тренировку дистанции.
- **Скорость / темп:** Точные данные о скорости и темпе, доступные во время тренировки и после нее.
- **Индекс бега:** Running Index рассчитывается на основании частоты сердечных сокращений и скорости, замеренных во время бега. Таким образом, вы получаете информацию об уровне своего прогресса, аэробном физическом состоянии и экономичности бега.

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

ИНСТРУКЦИИ ПО МАРШРУТУ

Функцию «Инструкции по маршруту» можно использовать для маршрутов, записанных на предыдущих тренировках, а также для маршрутов, которые записали и опубликовали другие пользователи онлайн-сервиса Polar Flow. Вы можете выбрать направление и двигаться к начальной, конечной или к ближайшей точке маршрута (в середине маршрута). Сначала часы направят вас к выбранной начальной точке маршрута. После выхода на маршрут часы будут вести по маршруту, не давая сбиться с курса. Просто следуйте инструкциям на дисплее. В нижней части экрана отображается оставшееся расстояние.

ДОБАВЛЕНИЕ МАРШРУТА НА ЧАСАХ

Чтобы добавить маршрут на часах, его нужно сохранить в избранном в режиме «Исследование» онлайн-сервиса Polar Flow. Добавить маршрут можно и во время тренировки, открыв режим

«Анализ» и затем синхронизировав с часами. Для получения более подробной информации см. раздел [Избранное](#).

НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ С ВЕДЕНИЕМ ПО МАРШРУТУ



1. В предтренировочном режиме нажмите кнопку СВЕТ или коснитесь  для входа в быстрое меню.
2. Выберите из списка пункт **«Маршруты»**, затем — маршрут, который вы хотите пройти.
3. Выберите, откуда вы хотите начать маршрут: из **«Нач. точки»**, **«Посреди маршрута»**, из **«Кон. точки в обр. напр-и»** или **«Посреди марш. в обр. напр-и»**. Возможно, вам будет предложено откалибровать компас на часах. В этом случае следуйте инструкциям на дисплее.
4. Выберите спортивный профиль, который вы хотите использовать, и начните тренировку.
5. Часы проведут вас по маршруту. На экране появится сообщение **«Найдена начальная точка маршрута»**, как только вы ее достигнете. Теперь вы готовы к маршруту.

Как только вы придете к финишу, на часах появится сообщение **«Достигнута конечная точка маршрута»**.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ ПО ДИСПЛЕЮ



- Стрелка показывает верное направление.
- По мере вашего продвижения отображается оставшаяся часть маршрута.
- Оставшееся расстояние

К НАЧАЛУ МАРШРУТА

С помощью функции «К началу маршрута» можно вернуться к месту начала тренировки.

Как воспользоваться функцией «К началу маршрута» для одной тренировки:



1. В предтренировочном режиме нажмите кнопку СВЕТ или коснитесь  для входа в быстрое меню.
2. Выберите из списка функцию **«К началу маршрута»**, затем — **Вкл.**

Кроме того, эту функцию можно активировать во время тренировки: для этого нужно поставить тренировку на паузу, открыть быстрое меню с помощью кнопки СВЕТ, прокрутить экран до функции **«К началу маршрута»** и выбрать **Вкл..**

Чтобы не добавлять каждый раз режим тренировки «К началу маршрута», добавьте его в какой-либо спортивный профиль Polar Flow, и тогда он будет всегда доступен при использовании этого профиля.

Как вернуться в начальную точку



- Держите часы перед собой в горизонтальном положении.
- Продолжайте двигаться, чтобы часы могли определить направление вашего движения. Стрелка будет указывать в направлении начальной точки.
- Чтобы вернуться к начальной точке, всегда двигайтесь по направлению стрелки.
- Часы также показывают направление по компасу и кратчайшее расстояние между вами и начальной точкой.

В незнакомом месте всегда имейте под рукой карту на случай, если часы потеряют спутниковый сигнал или разрядится аккумулятор.

СКОРОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

Функция «Скорость тренировки» помогает поддерживать постоянный темп и проходить заданную дистанцию за установленный отрезок времени. Определите целевое время для дистанции (например, 45 минут для забега на 10 км), а по завершении посмотрите, насколько вы отстали от заданного значения или опередили его. Кроме того, можно узнать, какой постоянный темп (или скорость) нужно поддерживать, чтобы достичь своей цели.

Скорость тренировки можно задать на часах Vantage. Вы также можете установить целевую скорость тренировки в приложении или онлайн-сервисе Polar Flow и синхронизировать их с часами.

Если вы запланировали целевую скорость тренировки на этот день, часы Vantage предложат вам начать при входе в предтренировочный режим.

Как создать цель для скорости тренировки на часах Vantage

Цель для скорости тренировки можно выбрать из Быстрого меню в предтренировочном режиме.

1. Чтобы войти в предтренировочный режим, в режиме отображения времени нажмите и удерживайте ОК или нажмите НАЗАД, чтобы войти в главное меню, затем выберите **«Начать тренировку»**.
2. В предтренировочном режиме коснитесь значка быстрого меню или нажмите кнопку СВЕТ.
3. Установите дистанцию и длительность.
4. Начните тренировку.

УЧАСТКИ STRAVA LIVE

Использование участков Strava Live с Vantage V

Участки Strava — это предварительно определенные отрезки дорог или трасс, на которых спортсмены могут соревноваться в езде на велосипеде или в беге. Участки определены на [Strava.com](https://www.strava.com) и могут создаваться любым пользователем Strava. Участки можно использовать для сравнения своего времени или для сравнения своего времени со временем других пользователей, которые также проходили этот отрезок маршрута. Для каждого участка есть общедоступная таблица лидеров с королем/королевой горы (KOM/QOM) — спортсменами, которые показали лучшее время на данном отрезке.

Обратите внимание, что для использования функции «Участки Strava Live» на часах Polar Vantage V вам необходим [пакет «Анализ» подписки Strava Summit](#). После активации функции «Участки Strava Live», экспортирования участков в учетную запись Polar Flow и синхронизации с Vantage V вы будете получать на часы уведомление, как только начнете приближаться к какому-либо из своих любимых участков Strava.

На часах в режиме реального времени будут отображаться ваши показатели, из которых будет видно, бьете ли вы собственный рекорд (PR) на данном участке, или отстаете от него. Результаты мгновенно рассчитываются и отображаются на часах по завершении участка, но окончательные результаты нужно проверять на [Strava.com](https://www.strava.com).

ПОДКЛЮЧИТЕ УЧЕТНЫЕ ЗАПИСИ STRAVA И POLAR FLOW

Вы можете подключить учетные записи Strava и Polar Flow в онлайн-сервисе Polar Flow ИЛИ в приложении Polar Flow:

в онлайн-сервисе Polar Flow перейдите в **НАСТРОЙКИ > Партнеры > Strava > Подключить**

или

в приложении Polar Flow перейдите в **Общие настройки > Подключить > Strava** (сдвиньте кнопку, чтобы подключить).

ИМПОРТИРУЙТЕ УЧАСТКИ STRAVA В УЧЕТНУЮ ЗАПИСЬ POLAR FLOW

1. В своей учетной записи Strava выберите участки, которые хотите импортировать в «Избранное» Polar Flow / Vantage V. Это можно сделать, нажав звездочку рядом с названием участка.
2. Затем щелкните кнопку «Обновить участки Strava Live» на странице «Избранное» онлайн-сервиса Polar Flow, чтобы импортировать отмеченные звездочкой участки Strava в Polar Flow.

Синхронизируйте часы Vantage V. 100 ваших самых любимых элементов избранного, включая участки Strava Live, импортированные из Strava.com, будут переданы на Vantage V.

 Часы Vantage V могут хранить в разделе «Избранное» до 100 записей. Если онлайн-сервис Polar Flow хранит более 100 записей, при синхронизации на часы Vantage V передаются только первые 100 элементов. Порядок записей можно изменять перетаскиванием. Расположите записи в списке избранного таким образом, чтобы участки Strava, которые вы хотите синхронизировать с часами, были среди первых 100 элементов.

Подробнее об участках Strava на странице [Техподдержка Strava](#).

КАК НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ С УЧАСТКАМИ STRAVA LIVE

 Для функции «Участки Strava Live» требуется GPS. Убедитесь, что у вас включен GPS в тех спортивных профилях бега и езды на велосипеде, которые вы хотите использовать.

Когда вы начинаете тренировку по бегу или езде на велосипеде, ближайшие участки Strava (в радиусе 50 км для велоспорта или 10 км для бега), синхронизированные с вашими часами, отображаются в режиме тренировки с участками Strava. Во время тренировки пролистайте до режима участков Strava с помощью кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ.



Когда до участка останется не более 200 метров (при езде на велосипеде) или 100 метров (при беге), на часах появится уведомление и начнется обратный отсчет расстояния до начала участка. Чтобы отменить участок, нажмите на часах кнопку «Назад».



По достижении начальной точки участка вы получите еще одно уведомление. Запись участка начинается автоматически, и на часах отображается название участка и ваш личный рекорд (PR) на нем.



На дисплее вы увидите, насколько отстаєте или опережаете свои личные достижения (или результаты KOM/QOM — если вы впервые проходите данный участок). Кроме того, на часах отображаются ваша скорость/темп и оставшаяся дистанция.



После завершения участка вы увидите на часах свой результат и разницу с вашим личным достижением на этом отрезке. Если вам удастся установить свой новый личный рекорд, на дисплее появится символ PR.



ФУНКЦИЯ ПЕРСОНАЛЬНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ SMART COACHING

Функция Polar Smart Coaching ежедневно оценивает ваше физическое состояние, разрабатывает планы тренировок, определяет оптимальную интенсивность и мгновенно предоставляет вам все необходимые данные. Она учитывает ваши индивидуальные потребности, помогает получить максимальное удовлетворение от тренировки и создает дополнительную мотивацию.

Часы обладают следующими возможностями Polar Smart Coaching:

- [Training Load PRO](#)
- [Программа бега](#)
- [Running Index](#)
- [Тренировочные преимущества](#)
- [Функция подсчета калорий Smart Calories](#)
- [Непрерывное отслеживание ЧСС](#)
- [Polar Sleep Plus](#)

- [Гид активности](#)
- [Польза активности](#)

TRAINING LOAD PRO

Новая функция Training Load Pro™ измеряет, насколько тренировки нагружают ваше тело, и помогает понять, как это влияет на вашу эффективность. Training Load Pro измеряет нагрузку, создаваемую тренировкой на сердечно-сосудистую систему (**Кардионагрузка**), а также учитывает, насколько напряженными вы себя чувствуете (**Ощущаемая нагрузка**). **Нагрузка на мышцы** сообщает вам, насколько были напряжены ваши мышцы во время тренировки. Когда вы знаете, насколько напряжена каждая система организма, вы можете оптимизировать вашу тренировку, работая над нужной системой в нужное время.

Кардионагрузка

Кардионагрузка определяется на основе расчета тренировочных импульсов (TRIMP), общепринятого и научно доказанного метода количественной оценки тренировочной нагрузки. Величина кардионагрузки говорит о том, какую нагрузку на сердечно-сосудистую систему создает тренировка. Чем выше кардионагрузка, тем более напряженной была тренировка для сердечно-сосудистой системы. Кардионагрузка рассчитывается после каждой тренировки на основе данных о частоте сердечных сокращений.

Ощущаемая нагрузка

Ваше субъективное ощущение - это полезный метод оценки тренировочной нагрузки для всех видов спорта. **Ощущаемая нагрузка** - это величина, которая учитывает ваши субъективные впечатления о том, насколько напряженной была тренировка, а также продолжительность тренировки. Ее количественная оценка осуществляется с помощью **уровня воспринимаемого напряжения (УВН)**, научно принятого метода количественной оценки субъективной тренировочной нагрузки. Использование шкалы УВН особенно полезно для видов спорта, где измерение тренировочной нагрузки с учетом частоты сердечных сокращений имеет свои ограничения, например, в случае силовой тренировки.

 *Оцените свою тренировку в приложении для мобильных устройств Flow для того, чтобы узнать **Ощущаемую нагрузку** в отношении тренировки. Вы можете сделать выбор по шкале от 1 до 10, где 1 - это очень, очень легко и 10 - максимальные усилия.*

Нагрузка на мышцы

Нагрузка на мышцы сообщает вам, насколько были напряжены ваши мышцы во время тренировки. Нагрузка на мышцы помогает вам количественно оценить тренировочную нагрузку при высокоинтенсивных тренировках, таких как короткие интервальные тренировки, спринты и бег в гору, когда у вашей частоты сердечных сокращений нет достаточного времени для того, чтобы отреагировать на изменения интенсивности.

Нагрузка на мышцы показывает количество механической энергии (кДж), которую вы вырабатывали во время беговой или велосипедной тренировки. Она отражает ваш выход энергии, а не потребление энергии, которая потребовалась для приложения таких усилий. В целом, чем лучше ваша физическая подготовка, тем выше эффективность между вашим потреблением и выходом энергии. Нагрузка на мышцы рассчитывается на основе мощности и продолжительности. В случае бега также учитывается ваш вес.

 *Мощность бега измеряется с запястья при использовании спортивного профиля беговой тренировки и при наличии GPS или же при использовании внешнего датчика мощности бега. Мощность езды на велосипеде отображается при использовании спортивного профиля велотренировки и внешнего датчика мощности езды на велосипеде.*

ТРЕНИРОВОЧНАЯ НАГРУЗКА В РАМКАХ ОДНОКРАТНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ваша тренировочная нагрузка в рамках однократной тренировки приводится в сводке по тренировке на часах, в приложении для мобильных устройств Flow и онлайн-сервисе Flow.

Вы узнаете количество абсолютной тренировочной нагрузки в отношении каждой измеренной нагрузки. Чем выше нагрузка, тем больше напряжение, вызванное в теле. Кроме того, отображается графическое представление в виде шкалы буллетов и словесное описание того, насколько высокой была тренировочная нагрузка в рамках однократной тренировки по сравнению со средней тренировочной нагрузкой за 90 дней.



Training Load Pro	
Medium Cardio load (TRIMP)	232 ...
Low Perceived load	420 ...
Somewhat Hard Your estimate (RPE)	4/10 ...

Шкала буллетов и словесные описания адаптируются с учетом вашего прогресса: чем больше вы тренируетесь, тем более высокие нагрузки вы переносите. По мере улучшения вашей физической подготовки и выносливости для тренировок тренировочная нагрузка, которая была оценена в 3 буллета (Средняя) пару месяцев назад, может быть позднее оценена только в 2 буллета (Низкий). Эта гибкая шкала показывает, что та же тренировка в другой день может оказать иной эффект на вашу сердечно-сосудистую систему — все зависит от вашего текущего состояния.



НАПРЯЖЕНИЕ И ВЫНОСЛИВОСТЬ

Помимо тренировочной нагрузки в рамках отдельных тренировок, новая функция Training Load Pro измеряет вашу краткосрочную тренировочную нагрузку (Напряжение) и долгосрочную тренировочную нагрузку (Выносливость).

Напряжение показывает, насколько напряженными были для вас тренировки в последнее время. Оно показывает вашу среднюю суточную нагрузку за последние 7 дней.

Выносливость характеризует, насколько вы готовы выдержать кардиотренировки. Она показывает вашу среднюю суточную нагрузку за последние 28 дней. Для того, чтобы повысить свою выносливость для кардиотренировок, вы должны постепенно увеличивать продолжительность тренировок в течение длительного периода времени.

СТАТУС КАРДИОНАГРУЗКИ

Статус кардионагрузки рассматривает отношение между **Напряжением** и **Выносливостью** и на его основе показывает, какой у вас статус тренировочной нагрузки: детренированность, поддержание, эффективно или перетренированность. Вы также получите персональную обратную связь на основании вашего статуса.

Статус кардионагрузки помогает вам в оценке воздействия, оказываемого тренировкой на ваш организм, и влияния на ваш прогресс. Знание того, как ваши прошлые тренировки влияют на вашу эффективность сегодня, позволяет вам сохранять общий объем тренировок под контролем и оптимизировать расписание тренировок при различных интенсивностях. Понимание того, как ваш статус меняется после тренировки, помогает вам понять, какая нагрузка была вызвана тренировкой.

Статус кардионагрузки на часах

В режиме отображения времени используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ для того, чтобы перейти на циферблат «Статус кардионагрузки».



1. Графическое изображение статуса кардионагрузки
2. Статус кардионагрузки

Перетренированность (нагрузка гораздо выше, чем обычно):

Эффективно (Нагрузка постепенно увеличивается)

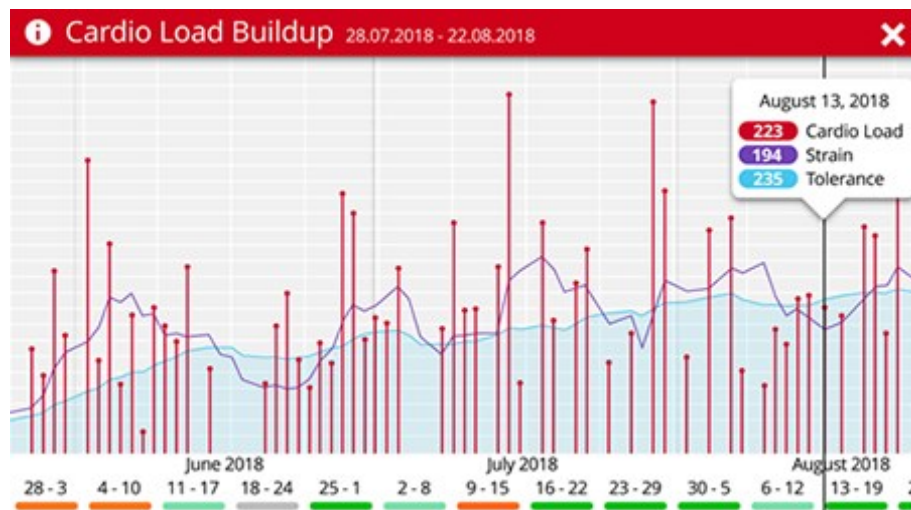
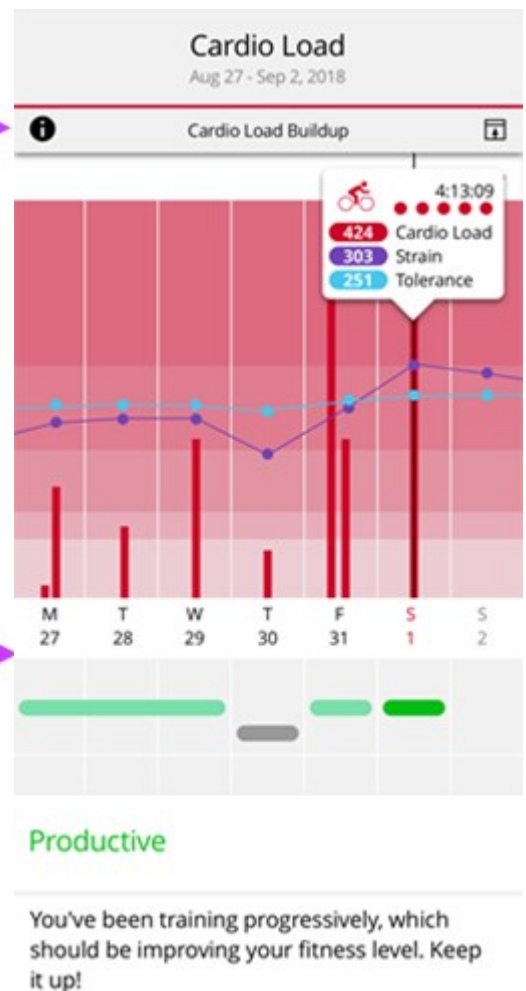
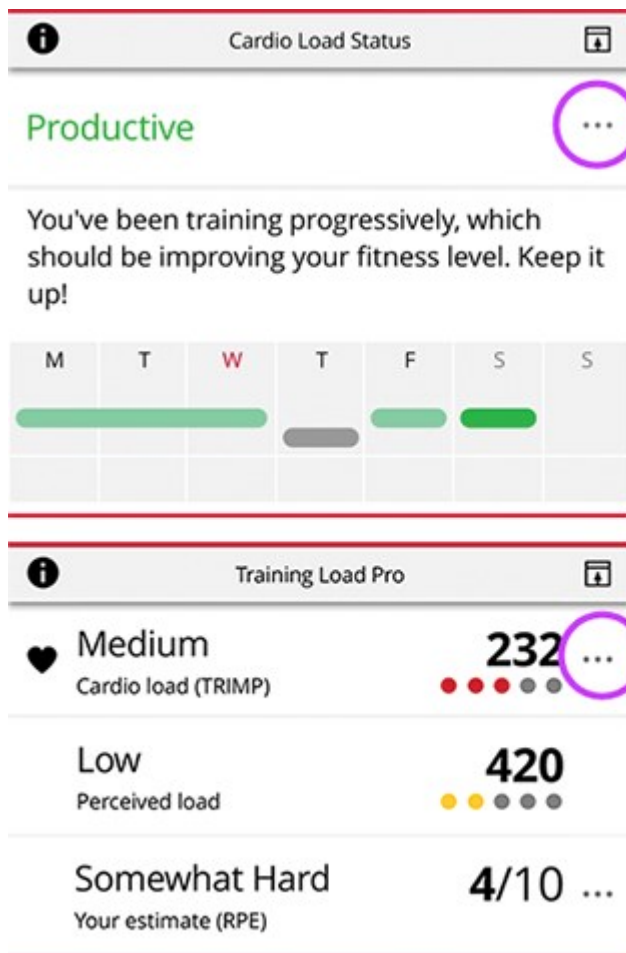
Поддержание (нагрузка немного ниже, чем обычно)

Детренированность (нагрузка гораздо ниже, чем обычно)

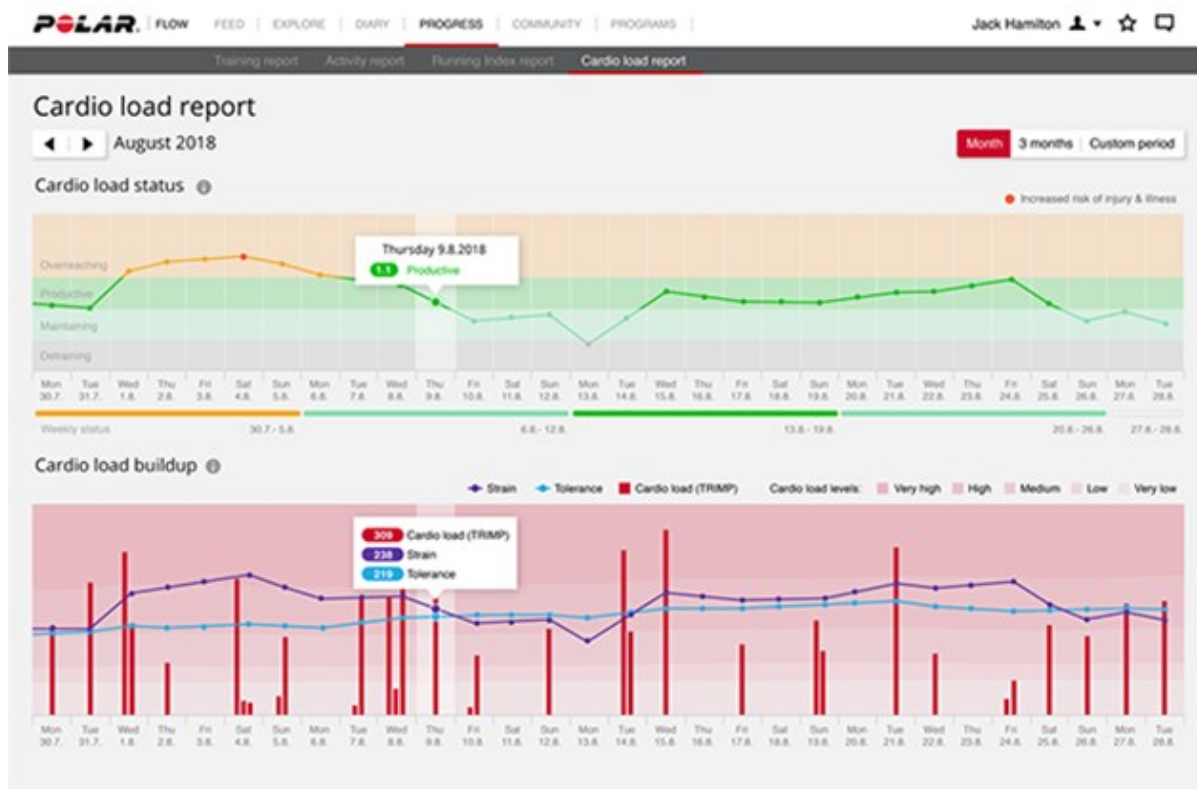
3. Числовое значение для вашего статуса кардионагрузки (= напряжение, разделенное на выносливость).
4. Напряжение
5. Выносливость
6. Словесное описание вашего статуса кардионагрузки

ДОЛГОСРОЧНЫЙ АНАЛИЗ В ПРИЛОЖЕНИИ И ОНЛАЙН-СЕРВИСЕ FLOW

В приложении и онлайн-сервисе Flow вы можете отслеживать, как с течением времени нарастает кардионагрузка, и видеть, как за последнюю неделю или месяцы изменились тренировочные нагрузки. Для того, чтобы просмотреть нарастание кардионагрузки в приложении Flow, нажмите на изображение с тремя точками, размещенными по вертикали, в сводке за неделю (модуль «Статус кардионагрузки») или в сводке по тренировке (модуль «Training Load Pro»).



Для того, чтобы просмотреть статус кардионагрузки и нарастание кардионагрузки в онлайн-сервисе Flow, зайдите в **Прогресс > Отчет о кардионагрузке**.



Красные столбцы показывают кардионагрузку в рамках ваших тренировок. Чем выше столбец, тем тяжелее была тренировка для вашей сердечно-сосудистой системы.



Фоновые цвета показывают, насколько тяжелой была тренировка по сравнению со средней тренировкой за последние 90 дней, так же, как и шкала из пяти буллетов и словесные описания (Крайне низко, Низко, Средне, Высоко, Крайне высоко).



Напряжение показывает, насколько напряженными были для вас тренировки в последнее время. Оно показывает вашу среднюю суточную кардионагрузку за последние 7 дней.



Выносливость характеризует, насколько вы готовы выдержать кардиотренировки. Она показывает вашу среднюю суточную кардионагрузку за последние 28 дней. Для того, чтобы повысить свою выносливость для кардиотренировок, вы должны постепенно увеличивать продолжительность тренировок в течение длительного периода времени.

Узнайте больше о Polar Training Load Pro из этого [подробного руководства](#).

RECOVERY PRO

Recovery Pro — уникальное фитнес-приложение, позволяющее отслеживать восстановление сердечно-сосудистой системы и готовность организма к кардиотренировкам. Приложение дает обратную связь о восстановлении и рекомендации по нагрузкам, учитывая баланс между физической нагрузкой и восстановлением за последние дни и в более длительный период.

Recovery Pro работает вместе с приложением [Training Load Pro](#), которое предоставляет полную картину нагрузок, испытываемых разными системами организма во время тренировок. Recovery Pro сообщает, как ваше тело справляется с физическими нагрузками, готово ли оно к ежедневным кардиотренировкам, требуется ли короткое или длительное восстановление.

Восстановление и готовность к кардиотренировкам

Уровень восстановления сердечно-сосудистой системы и ее готовность к ежедневным кардиотренировкам оценивается на основе ортостатического теста. Приложение выявляет отклонения от средних значений, сравнивая показания вариабельности сердечного ритма, полученные во время теста, с индивидуальными базовыми показателями.

Баланс между физической нагрузкой и восстановлением

Recovery Pro отслеживает соотношение между отдыхом и физической нагрузкой, анализируя результаты измерений, индивидуальные данные о восстановлении организма и показатели тренировочных нагрузок (кардионагрузки), собранные за длительный период. Recovery Pro учитывает не только нагрузки от тренировки, но и другие факторы, влияющие на восстановление, например умственное напряжение или плохой сон. Для этого спортсмен должен ответить на ряд вопросов, которые помогут приложению больше узнать о его состоянии. Например, приложение задает вопросы о болезненности мышц, изнуренности, качестве сна.

Обратная связь о восстановлении и рекомендации по ежедневным тренировкам

Recovery Pro предоставляет информацию о текущем состоянии восстановления сердечно-сосудистой системы и долгосрочных показателях баланса между физической нагрузкой и восстановлением. Вы получаете персональные рекомендации по ежедневным тренировкам с учетом этих двух факторов. Приложение учитывает значения вариабельности сердечного ритма, полученные в результате ортостатического теста, и ответы на вопросы по оценке восстановления и дает оценку, исходя из индивидуальных базовых показателей, диапазона нормальных значений и статуса кардионагрузки от тренировок.

НАЧАЛО РАБОТЫ С RECOVERY PRO

Для работы с Recovery Pro необходимо собрать данные за некоторое время, чтобы построить индивидуальную базовую характеристику и получить диапазон нормальных значений. В противном случае информация приложения о восстановлении будет неточной. Обратная связь о восстановлении доступна, если:

- Определен статус кардионагрузки (вы отслеживали ЧСС во время тренировок на протяжении последних трех дней и дольше).
- За последнюю неделю вы выполнили не менее трех ортостатических тестов. (Для проведения ортостатического теста требуется датчик ЧСС H10. Можно также использовать датчики H6 или H7.)
- Вы отвечали на вопросы по оценке восстановления три раза за последние семь дней.

1. Настройте обратную связь о восстановлении

Прежде чем начать работать с приложением Recovery Pro, настройте обратную связь о восстановлении. Настройка производится на часах. Откройте **Настройки > Общие Настройки > Обрат. связь о восстанов.** > В поле **Set Recovery feedback on/off (Вкл./выкл. обратную связь о восстановлении)** выберите **вкл.** Функция Recovery Pro и настройка обратной связи о восстановлении доступны только на часах, показатели Recovery Pro нельзя проверить через онлайн-сервис Polar Flow или в приложении.

2. Запланируйте проведение ортостатического теста по утрам не менее трех раз в неделю

После активации обратной связи о восстановлении часы предложат создать расписание ортостатического теста по утрам не менее трех раз в неделю (например, по понедельникам, четвергам и субботам). Чтобы оценка была более точной, мы рекомендуем по возможности выполнять ортостатический тест ежедневно. В таком случае, помимо ежедневной обратной связи о восстановлении, вы будете получать информацию о восстановлении сердечно-сосудистой системы.

3. В запланированные дни выполните ортостатический тест

В ходе ортостатического теста выполняется измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) и variability сердечного ритма (BCP). Variability сердечного ритма чувствительна к физическим перегрузкам и стрессу, который организм испытывает в обычной жизни. На этот показатель также влияют другие факторы, например умственное напряжение, качество сна, хронические заболевания, изменение окружающих условий (перепады температуры, высоты). Recovery Pro сравнивает ЧСС в состоянии покоя (RMSSD — отдых) и BCP в положении стоя (RMSSD — стоя), измеренные во время теста, и сравнивает их с вашими индивидуальными

нормальными показателями. Если наблюдаются отклонения ЧСС от ваших нормальных показателей, возможно, что-то препятствует нормальному восстановлению.

Диапазон нормальных показателей рассчитывается по индивидуальной средней и стандартной величине отклонения от результатов теста, собранных за последние четыре недели. Если за этот период было проведено более четырех тестов, стандартное отклонение рассчитывается по вашим индивидуальным показателям. Если за прошедшие четыре недели тест был проведен менее четырех раз, стандартное отклонение рассчитывается по нормам популяции. Необходимы результаты хотя бы одного теста за последние четыре недели.

Однако, чем чаще проводится тест, тем точнее его результаты. Результаты теста будут более надежными, если проводить его всегда в похожих условиях, лучше всего утром, перед завтраком.

Вечером вы получите напоминание о запланированном на утро тесте. Утром вы получите оповещение о необходимости выполнить тест. В режиме отображения времени на часах смахните снизу вверх, чтобы проверить оповещения; среди них вы найдете напоминание об ортостатическом тесте. Перейти к тесту можно прямо из напоминания. Подробная информация о проведении [ортостатического теста](#) приводится здесь.

4. Ежедневно отвечайте на вопросы по оценке восстановления

Вопросы по оценке восстановления выводятся ежедневно в виде напоминаний независимо от того, планируется ли ортостатический тест. В режиме отображения времени на часах смахните снизу вверх, чтобы проверить оповещения; среди них вы найдете напоминание с вопросами по оценке восстановления. В дни, когда проводится ортостатический тест, вопросы по оценке восстановления отображаются на часах сразу после теста. Лучше всего ответить на них приблизительно через 30 минут после пробуждения.

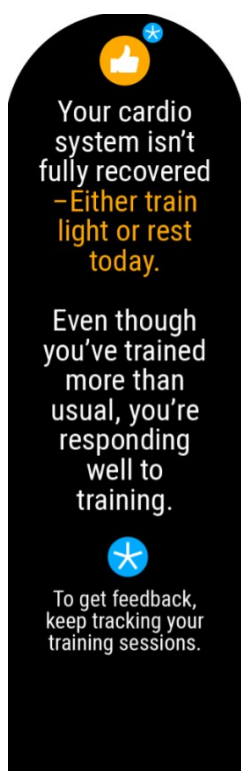
Вопросы составлены таким образом, чтобы выявить факторы, оказывающие влияние на процессы восстановления. К таким факторам относятся, к примеру, мышечное переутомление, умственное напряжение, плохой сон. Эти вопросы перечислены ниже.

- **Мышцы болят больше обычного? Нет, Немного, Намного**
- **Вы напряж. больше, чем обычно? Нет, Немного, Намного**
- **Как вам спалось? Очень хорошо, Хорошо, Нормально, Плохо, Очень плохо**

ПРОСМОТР ОБРАТНОЙ СВЯЗИ О ВОССТАНОВЛЕНИИ

Обратная связь о восстановлении отображается на экране часов. С рекомендациями по ежедневным тренировкам можно ознакомиться, открыв на часах раздел «Статус кардионагрузки». Для этого достаточно смахнуть влево или вправо или прокрутить экран до нужного раздела с помощью кнопок ВВЕРХ/ ВНИЗ.

1. Нажмите на экран или кнопку ОК, чтобы вывести подробную информацию. Сначала выводится информация о статусе кардионагрузки («Детренированность», «Поддержание», «Эффективно» или «Перетренированность»), предоставляемая Training Load Pro. Если приложение собрало достаточно данных, в этом разделе также предоставляются рекомендации по ежедневным тренировкам.
2. Смахните или прокрутите вниз с помощью кнопок, чтобы перейти к разделу «Обратная связь о восстановлении». Нажмите на экране «Больше» или кнопку ОК, чтобы получить подробную обратную связь о восстановлении. Она включает следующую информацию.



Значок, обозначающий степень вашей готовности к кардиотренировке сегодня; он также является рекомендацией по тренировке. Если увеличен риск травмы или заболевания, вместо значка, обозначающего рекомендацию по тренировке, выводится значок, предупреждающий о возможности травмы или заболевания. Короткая инструкция по тренировке может включать:

Ежедневную оценку, отражающую состояние восстановления сердечно-сосудистой системы*, и ежедневную рекомендацию по тренировке, составленную по результатам ортостатического теста, проведенного в этот день, а также на основе ответов на вопросы по оценке восстановления (если имеются) и данных тренировок (кардионагрузки), собранных за длительный период времени. Рекомендация может содержать предупреждение о повышенном риске перетренированности или возможном получении травмы или заболевании.

* Чтобы узнать, восстановилась ли сердечно-сосудистая система, необходимо провести ортостатический тест.

Анализ предпочтений по тренировкам и степени восстановления за длительный период. Эти характеристики показывают, как организм реагирует на слишком высокие или слишком низкие физические нагрузки. Здесь также сообщается о риске травмы или заболевания в случае повышенных нагрузок. Кроме того, приложение сообщает, если нормальному восстановлению препятствует некий посторонний фактор. Оценка за длительный период определяется на основе следующих данных:

- средняя оценка настроения за последнюю неделю, рассчитанная по результатам ответов на вопросы по оценке восстановления;
- сравнение скользящего среднего значения ВСР, рассчитанного по результатам ортостатического теста за последние семь дней, с индивидуальными нормальными показателями, собранными за четыре недели;
- журнал тренировок (Статус кардионагрузки).

Предупреждение в случае, если приложение имеет недостаточно данных для того, чтобы дать точную оценку. Чем активнее используется эта функция, тем более точную обратную связь о восстановлении она предоставляет.

ОРТОСТАТИЧЕСКИЙ ТЕСТ

Ортостатический тест обычно используется для отслеживания баланса между тренировкой и восстановлением. Он позволяет отследить реакцию вашего организма на тренировки. Помимо изменений, вызванных тренировками, на результаты ортостатического теста также могут влиять другие факторы, например умственное напряжение, качество сна, хронические заболевания, изменение окружающих условий (перепады температуры, высоты).

Тест основан на измерении ЧСС и вариабельности сердечного ритма. Изменения в ЧСС и вариабельности сердечного ритма отражают изменения в вегетативной регуляции сердечной деятельности.

ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТА

Для ортостатического теста вам понадобится датчик ЧСС Polar H10 (можно также использовать датчик ЧСС H6 или H7). Проведение теста занимает четыре минуты. Результаты будут более надежными, если проводить тест в одинаковых условиях, лучше всего утром, перед завтраком. Регулярные измерения помогут вам определить свои индивидуальные базовые показатели. Внезапные отклонения от ваших средних значений могут свидетельствовать о каком-либо отклонении. Следуйте указаниям, приведенным ниже.

- Закрепите датчик ЧСС с помощью ремня. Увлажните области ремня, где проходят электроды, и плотно зафиксируйте его вокруг груди.
- Расслабьтесь и успокойтесь.
- Исклучите любой беспокоящий вас шум (звуки телевизора, радио, телефона); вы не должны ни с кем разговаривать.
- Чтобы получить сопоставимые результаты теста, рекомендуется проводить его регулярно и в одно и то же время утром после пробуждения.

На часах выберите **Ортостатический тест > Начать тест с датч. ЧСС**. Часы начинают определение вашей ЧСС. Как только датчик определит частоту сердечных сокращений, на дисплее появится надпись **Лягте и расслабьтесь**.

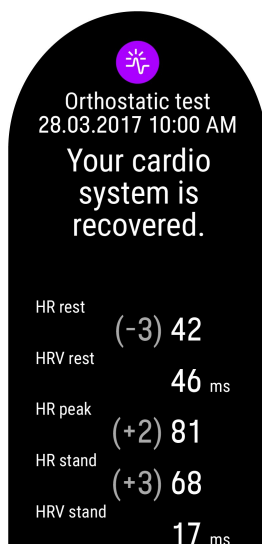
- Вы можете сесть в расслабленном положении или лечь на кровать. Не меняйте положение тела во время проведения теста.
- Первая часть теста длится две минуты, в это время вам нельзя двигаться.
- Спустя две минуты вы услышите звуковой сигнал и на часах появится надпись «Встаньте». Поднимитесь и постоит еще две минуты, пока часы снова не подадут звуковой сигнал, означающий завершение теста.

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

Если часы не смогут найти сигнал частоты сердечных сокращений, на дисплее появится надпись «Не пройден». В этом случае необходимо проверить, влажные ли электроды датчика ЧСС и достаточно ли плотно сидит ремень.

Результаты тестирования

В ходе теста будут определены пять различных значений ЧСС и variability сердечного ритма. Вот эти значения:



- ЧСС — отдых: средняя ЧСС в положении лежа.
- BCP — отдых (RMSSD — отдых): вариабельность сердечного ритма в положении лежа.
- ЧСС — пик.: самая высокая частота сердечных сокращений после того, как вы встали.
- ЧСС — стоя: средняя ЧСС в положении стоя.
- BCP — стоя (RMSSD — стоя): вариабельность сердечного ритма в положении стоя.

Результат последнего тестирования можно просмотреть на часах в меню **Ортостатический тест > Последние результаты**. Вы можете увидеть только свой последний результат. В Recovery Pro учитывается только ваш первый успешный тест за день. Разница между значениями «ЧСС - отдых», «ЧСС - пик.» и «ЧСС - стоя» и вашими средними значениями отображается в скобках рядом с последним результатом.

Для визуального анализа результатов ортостатического теста воспользуйтесь онлайн-сервисом Polar Flow, где в дневнике можно просмотреть подробные сведения о проведенном тесте. Кроме того, вы можете следить за результатами тестов за длительный период и выявлять любые отклонения от своих базовых показателей.



После проведения как минимум двух ортостатических тестов за 28-дневный период на ваших часах появится обратная связь о восстановлении сердечно-сосудистой системы. Оценка основана на ваших значениях variability сердечного ритма и сравнении их с нормами популяции.

После проведения как минимум четырех тестов за 28-дневный период результат последнего ортостатического теста сравнивается с диапазоном ваших индивидуальных нормальных показателей variability сердечного ритма (RMSS). Диапазон нормальных показателей рассчитывается по стандартной величине отклонения от результатов теста, полученных за последние четыре недели. Поскольку значения variability сердечного ритма очень индивидуальны, чем больше измерений, тем выше точность результатов теста.

ОРТОСТАТИЧЕСКИЙ ТЕСТ С RECOVERY PRO

Ортостатический тест также является неотъемлемой частью функции [Recovery Pro](#) в часах Vantage V, которая сообщает, восстанавливается ли ваша сердечно-сосудистая система. Эта функция сравнивает результаты ортостатического теста с вашими базовыми показателями, собранными с течением времени, а также учитывает ваше индивидуальное восстановление и историю тренировок за длительный период.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ МОЩНОСТИ БЕГА С ЗАПЯСТЬЯ

Отслеживая показатель мощности бега вместе с ЧСС, вы сможете контролировать внешнюю нагрузку, которую испытывает организм во время бега. Мощность реагирует на изменения

интенсивности быстрее, чем частота сердечных сокращений, поэтому мощность бега — отличный критерий-ориентир во время интервальных тренировок и бега в гору. Вы также можете использовать его, чтобы поддерживать постоянный уровень усилий во время бега, например на соревнованиях.

Расчет производится с использованием запатентованного алгоритма Polar и основан на данных GPS и барометра. Ваш вес также влияет на вычисления, поэтому следите за обновлением своих данных.

МОЩНОСТЬ БЕГА И МЫШЕЧНАЯ НАГРУЗКА

Polar использует мощность бега для вычисления мышечной нагрузки, одного из параметров [Training Load Pro](#). Бег вызывает костно-мышечный стресс, и мышечная нагрузка показывает, насколько были напряжены ваши мышцы и суставы во время тренировки. Она показывает количество механической энергии (кДж), которую вы выработали во время беговой тренировки (или велотренировки, если вы используете измеритель мощности езды на велосипеде). Мышечная нагрузка помогает вам количественно оценить тренировочную нагрузку при высокоинтенсивных беговых тренировках, таких как короткие интервальные тренировки, спринты и бег в гору, когда у частоты сердечных сокращений недостаточно времени, чтобы отреагировать на изменения интенсивности.

КАК МОЩНОСТЬ БЕГА ОТОБРАЖАЕТСЯ НА ЧАСАХ

Мощность бега автоматически рассчитывается для беговых тренировок, выполненных с использованием соответствующего спортивного профиля и при наличии GPS.

Выберите данные мощности, которые вы хотите просматривать во время тренировок, задав режимы тренировки в настройках спортивного профиля онлайн-сервиса Polar Flow.

Во время бега вы можете просматривать следующие данные:



- максимальная мощность;
- средняя мощность;
- мощность за отрезок;

- максимальная мощность за отрезок;
- средняя мощность автоматического этапа;
- максимальная мощность автоматического этапа.

Выберите, как будет отображаться мощность во время тренировки, а также в приложении и в онлайн-сервисе Polar Flow:

- ватт, Вт;
- ватт на килограмм, Вт/кг;
- процент МАМ (% МАМ).

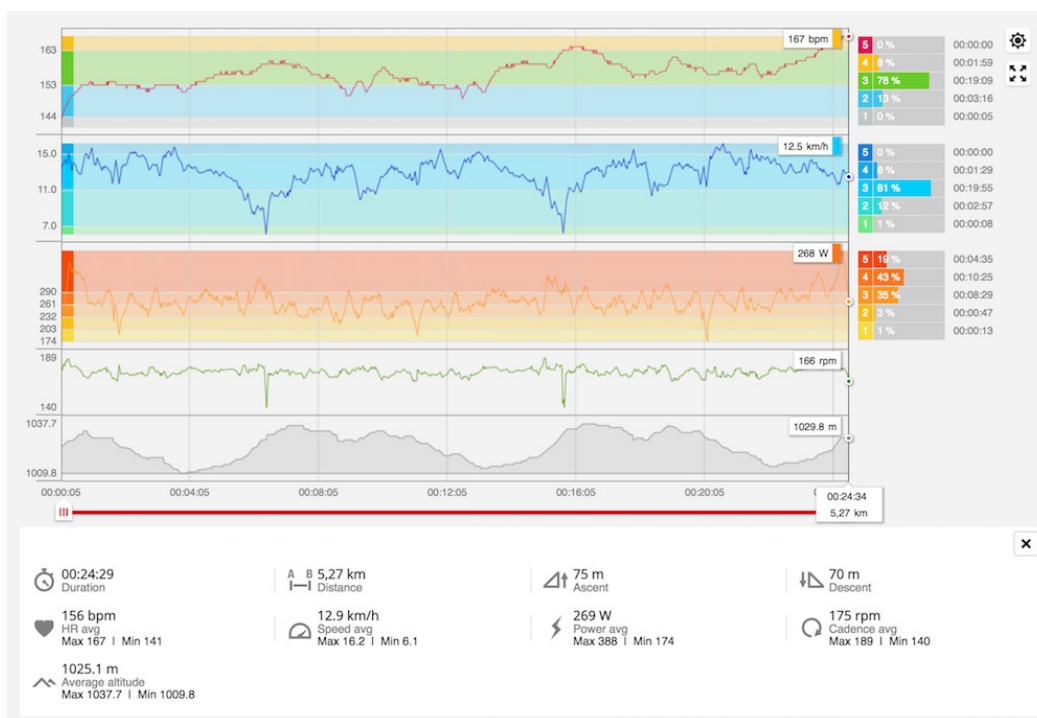
После тренировки в сводке по тренировке на часах отображается:



- ваша средняя мощность в ваттах;
- ваша максимальная мощность в ваттах;
- мышечная нагрузка;
- время, проведенное в зонах мощности.

Как мощность бега отображается в приложении и онлайн-сервисе Polar

Подробные графики для анализа доступны в приложении и онлайн-сервисе Polar Flow. Посмотрите значения мощности, полученные во время вашей тренировки, их распределение в сравнении с ЧСС и как на них повлияли наклон, уклон и различные скорости.



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 состоит из трех фаз: Разминка, увеличение нагрузки и снижение нагрузки. Эти фазы разработаны для постепенного увеличения ваших результатов и гарантии того, что вы будете в форме в день забега. Беговые тренировки разделяются на пять типов: простая пробежка, средний забег, длительный забег и интервальный бег. Для достижения оптимальных результатов все тренировки включают фазу разминки, основную часть тренировки и заминку. Кроме того, вы можете выбрать силовые упражнения, упражнения на развитие мышц кора и мобильности для поддержки вашего прогресса. Каждая тренировочная неделя состоит из двух-пяти беговых тренировок, а общая длительность тренировок в неделю может составлять от одного часа до семи часов в зависимости от вашего уровня физической подготовки. Минимальная длительность программы – 9 недель, максимальная – 20 месяцев.

Узнайте больше о программе бега Polar из этого [подробного руководства](#). Или читайте больше о том, как [начать программу бега](#).

Для просмотра этого видео щелкните одну из следующих ссылок:

[Начало работы](#)

[Как использовать](#)

СОЗДАНИЕ ПРОГРАММЫ БЕГА

1. Выполните вход в онлайн-сервис Flow: www.polar.com/flow.
2. Выберите вкладку **Программы**.
3. Выберите событие, назовите его, укажите дату события и желаемую дату начала программы.
4. Ответьте на вопросы о физической активности.*
5. Выберите, хотите ли вы включить в программу поддерживающие упражнения.
6. Прочтите и заполните опрос о готовности к физической активности.
7. Просмотрите программу и при необходимости откорректируйте настройки.
8. Как только будете готовы, выберите пункт **Начать программу**.

*Если в истории тренировок доступна информация о периоде в четыре недели, они будут предварительно заполнены.

НАЧАЛО РАБОТЫ НАД ЦЕЛЬЮ ПО БЕГУ

Перед началом тренировки убедитесь, что вы выполнили синхронизацию тренировочной цели с устройством. Тренировки синхронизируются с вашим устройством как тренировочные цели.

Чтобы начать тренировку, запланированную на текущий день:

1. Войдите в предтренировочный режим, нажав и удерживая ОК в режиме отображения времени.
2. Вам будет предложено начать тренировочную цель, которую вы запланировали на день.



3. Нажмите ОК для просмотра информации о цели.
4. Нажмите ОК для возврата в предтренировочный режим и выберите желаемый спортивный профиль.
5. Как только часы обнаружат все сигналы, нажмите ОК. На дисплее появится сообщение **Запись начата**, после чего вы можете начинать тренировку.

ОТСЛЕЖИВАТЬ СВОИ УСПЕХИ;

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

RUNNING INDEX

Running Index - это простой и удобный способ контролировать изменения эффективности ваших беговых тренировок. Показатель Running Index представляет собой расчетный показатель максимальной аэробной эффективности бега (VO2max). Периодический контроль показателя Running Index позволяет вам отслеживать свою эффективность бега и наблюдать за улучшением его производительности. Улучшения этого показателя означают, что бег в том же темпе требует от вас меньше усилий, либо при тех же прикладываемых усилиях вы бежите быстрее, чем раньше.

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

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

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

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

 Показатель Running Index отображается на часах в сводке по тренировке. Отслеживайте свой прогресс и узнавайте предполагаемое время бега в [онлайн-сервисе Polar Flow](#).

Сопоставьте свой результат со значениями в таблице ниже.

АНАЛИЗ ЗА КОРОТКИЙ ПЕРИОД

Мужчины

Воз- раст/Годы	Очень низ- кая	Низ- кий	Удовле- творительный	Сред- ний	Хоро- ший	Очень хоро- ший	Пре- восходный
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Женщины

Воз- раст/Годы	Очень низ- кая	Низ- кий	Удовле- творительный	Сред- ний	Хоро- ший	Очень хоро- ший	Пре- восходный
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

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

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

АНАЛИЗ ЗА ДЛИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

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

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

Running Index	Тест Купера (м)	5 км (ч:м-м:сс)	10 км (ч:м-м: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

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

Функция определения тренировочных преимуществ Training Benefit предоставляет обратную связь по эффекту каждой вашей тренировки, помогая вам лучше понять ее эффективность.

Обратную связь можно просмотреть в приложении Flow и в онлайн-сервисе Flow. Для получения обратной связи необходимо тренироваться в зонах ЧСС в общей сложности не менее 10 минут.

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

В таблице ниже содержится описание различных тренировочных преимуществ

Сообщение на дисплее	Преимущества
Максимальная эффективность +	Вот это результат! Вы улучшили свою спринтерскую скорость и состояние своей мышечной системы, что делает вас еще сильнее. Это занятие также

Сообщение на дис- плее	Преимущества
	повысило вашу сопротивляемость стрессу.
Максимальная тре- нировка	Вот это результат! Вы улучшили свою спринтерскую скорость и состояние своей мышечной системы, что делает вас еще сильнее.
Максимальная тре- нировка + темп	Вот это результат! Вы улучшили свою скорость и эффективность. Во время этой тренировки вы также значительно улучшили свое аэробное состояние и свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время.
Максимальная тем- повая тренировка	Вот это результат! Вы значительно улучшили свое аэробное состояние и свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время. Вы также улучшили свою скорость и эффективность.
Тренировка темпа+	Отличный темп на длинной дистанции! Вы улучшили свое аэробное состо- яние, скорость и свою способность поддерживать интенсивный темп дли- тельное время. Это занятие также повысило вашу сопротивляемость стрессу.
Темповая тренировка	Отличный темп! Вы улучшили свое аэробное состояние, скорость и свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время.
Темп и стабильность	Хороший темп! Вы улучшили свою способность поддерживать интен- сивный темп длительное время. Это занятие также улучшило ваше аэроб- ное состояние и способствовало развитию выносливости мышц.
Равномерная темповая тренировка	Хороший темп! Это занятие улучшило ваше аэробное состояние и способ- ствовало развитию выносливости мышц. Вы также улучшили свою способ- ность поддерживать интенсивный темп длительное время.
Стабильность +	Отлично! Столь длительная тренировка способствовала развитию выно- сливости ваших мышц и улучшила аэробное состояние. Это занятие также повысило вашу сопротивляемость стрессу.
Стабильность	Отлично! Вы развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние.
Стабильность и дли- тельная базовая тре- нировка	Отлично! Столь длительная тренировка способствовала развитию выно- сливости ваших мышц и улучшила аэробное состояние. Вы также развили свою общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тре- нировок.
Стабильность и базо- вая тренировка	Отлично! Вы развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние. Вы также развили свою общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок.
Базовая тренировка и длительная тре-	Отлично! Во время длительной тренировки вы развили общую выно- сливость и способность тела сжигать жир во время тренировок. Вы также

Сообщение на дис- плее	Преимущества
тренировка стабильности	развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние.
Базовая тренировка и стабильность	Отлично! Вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок. Вы также развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние.
Базовая длительная тренировка	Отлично! Во время длительной тренировки при низкой интенсивности вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок.
Базовая тренировка	Отлично! Во время тренировки при низкой интенсивности вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок.
Восстановительная тренировка	Отличное занятие, которое ускорит ваше восстановление. Такие легкие упражнения помогут организму быстрее адаптироваться к тренировкам.

ФУНКЦИЯ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ SMART CALORIES

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

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

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

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

НЕПРЕРЫВНОЕ ОТСЛЕЖИВАНИЕ ЧСС

Функция непрерывного отслеживания ЧСС круглосуточно измеряет вашу частоту сердечных сокращений. Она позволяет более точно определить количество ежедневно потребляемых калорий и измерить вашу общую активность, поскольку теперь отслеживаются также и такие виды

физической активности, при которых запястье двигается очень мало, например, велосипедная езда.

Непрерывное отслеживание ЧСС на часах

Для включения/выключения функции непрерывного отслеживания ЧСС или для перехода в ночной режим, перейдите на часах в раздел **Настройки > Общие настройки > Непрерывное отслеживание ЧСС**. Если вы выберете режим **Только ночью**, установите начало отслеживания ЧСС на самое раннее время, когда вы можете лечь спать.

 По умолчанию функция выключена. Обратите внимание, что при постоянно включенной функции непрерывного отслеживания ЧСС аккумулятор часов садится быстрее. Для работы Nightly Recharge необходимо включить функцию Непрерывное отслеживание ЧСС. Если вы хотите использовать Nightly Recharge и при этом экономить заряд батареи, установите включение непрерывного отслеживания ЧСС только ночью.

В режиме отображения времени используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ для того, чтобы перейти на циферблат «ЧСС». Нажмите кнопку ОК, чтобы открыть экран с подробной информацией.



Когда эта функция включена, часы непрерывно измеряют вашу ЧСС и отображают ее значение на циферблате ЧСС. При отображении деталей вы можете проверить свое самое высокое и самое низкое значение за день, а также узнать самый низкий показатель ЧСС за предыдущую ночь.

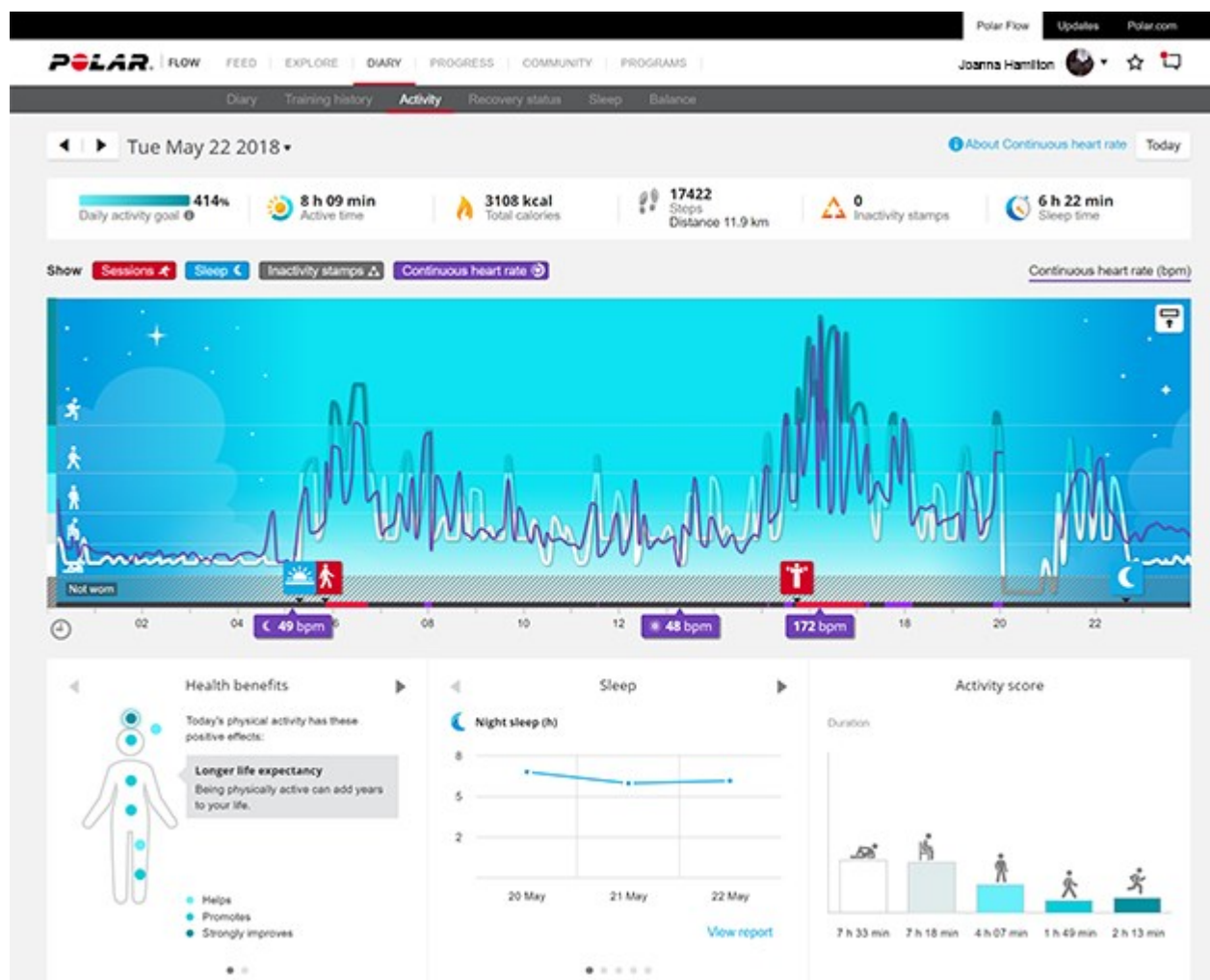
Часы отслеживают вашу ЧСС каждые 5 минут и записывают данные для дальнейшего анализа в приложении или онлайн-сервисе Flow. Если часы обнаружат, что у вас повышена частота пульса, они будут непрерывно записывать ваши данные ЧСС. Непрерывная запись может также начаться на основании движений вашего запястья, например, когда вы идете в довольно быстром темпе в течении как минимум одной минуты. Непрерывная запись автоматически прекращается, когда ваш уровень активности падает до предельно низкого уровня. Когда часы обнаруживают, что рука неподвижна или сердцебиение не повышено, оно отслеживает частоту сердечных сокращений за 5-минутные циклы, чтобы найти наименьшее значение за день.

В некоторых случаях возможно, что вы видели более высокую или более низкую частоту сердечных сокращений на ваших часах в течение дня, чем указано в непрерывном сводном отчете о частоте сердечных сокращений, что является самым низким показателем за

день. Такое может произойти, если эти показатели выходят за пределы интервала отслеживания.

 Светодиод с тыльной стороны часов всегда включен, когда активна функция непрерывного отслеживания ЧСС, а датчик с тыльной стороны касается вашей кожи. Инструкции по ношению часов для точного измерения ЧСС на запястье представлены в [Измерение частоты пульса на запястье](#).

Вы можете отслеживать показания непрерывного отслеживания ЧСС более детально и за более длительные периоды в Polar Flow, в онлайн-сервисе либо в мобильном приложении. Узнайте больше о функции непрерывного отслеживания частоты сердечных сокращений из этого [подробного руководства](#).



POLAR SLEEP PLUS™

Часы отслеживают ваш сон, если вы носите их ночью. Оно определяет, когда вы заснули и проснулись, а во время сна будет собирать данные для более глубокого анализа в приложении Flow. Часы следят за движениями ваших рук ночью и таким образом отслеживают каждое прерывание сна, и затем сообщают вам фактическое время вашего сна.

Данные о сне на часах

В режиме отображения времени используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы перейти на циферблат «Сон».



На циферблате отображается также время сна, которое определяется в момент пробуждения.

Вы можете остановить отслеживание сна. Если часы определили, что вы спите не менее четырех часов, на циферблате выводится сообщение «Уже бодрствуете?». Нажатием ОК подтвердите, что вы проснулись, выберите «Прекратить отслеживание сна», и часы мгновенно подведут итоги сна.

Чтобы открыть отчет о сне, нажмите ОК. В отчете выводятся следующие данные:

- Когда вы **уснули** и когда вы **проснулись**.
- **Время сна** — это общее время с момента засыпания и до момента пробуждения.
- **Фактическое время сна** — это время, проведенное в состоянии сна с момента засыпания до момента пробуждения. То есть, это время вашего сна минус прерывания. В фактическом сне учитывается только то время, когда вы действительно спали.
- **Непрерывность**. Непрерывность сна показывает, насколько непрерывным был ваш сон. Непрерывность сна оценивается по шкале от одного до пяти: прерывистый — довольно прерывистый — довольно непрерывный — непрерывный — очень непрерывный.
- **Нарушение сна**. Этот показатель иллюстрирует соотношение фактического сна и пробуждений к вашему желаемому времени сна.

- **Обратная связь.** Вы получите обратную связь по продолжительности и качеству вашего сна. Обратная связь о продолжительности дается по результатам сравнения времени сна с желаемой продолжительностью сна.
- **Как вам спалось?** Сообщите, как вы спали прошлой ночью, используя пятибалльную шкалу: очень хорошо — хорошо — нормально — плохо — очень плохо. Оценивая свой сон, вы получаете более подробную текстовую обратную связь в онлайн-сервисе и приложении Polar Flow. В этом случае приложение Polar Flow и онлайн-сервисы учитывают субъективную оценку сна, что оказывает влияние на обратную связь.

Данные о сне в приложении и онлайн-сервисе Flow

Данные о вашем сне отображаются в приложении и онлайн-сервисе Flow после выполнения синхронизации часов. Вы можете посмотреть время, количество часов и качество сна. Вы можете указать **Желаемое время сна**, чтобы задать целевую продолжительность сна. Вы также можете оценить свой сон в приложении и онлайн-сервисе Flow. Вы получите обратную связь о качестве вашего сна, основанную на данных о сне, предпочитаемом времени сна, а также на вашей оценке сна.

В онлайн-сервисе Polar Flow можно просмотреть данные о своем сне во вкладке **Сон в Дневнике**. Данные о сне можно также включить в **Отчеты по активности** во вкладке **Прогресс**.

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

Узнайте больше о Polar Sleep Plus из этого [подробного руководства](#).

ОТСЛЕЖИВАНИЕ АКТИВНОСТИ В РЕЖИМЕ 24/7

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

ЦЕЛЬ АКТИВНОСТИ

Вы получите личную цель активности во время настройки часов. Ежедневная цель основана на ваших личных данных и настройках уровня активности, которые можно найти в приложении Polar Flow или в [онлайн-сервисе Polar Flow](#).

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

Время, в течение которого вы должны быть активны для достижения цели активности, зависит от выбранного вами уровня, а также от интенсивности вашей активности. Достигайте своей цели быстрее за счет более интенсивной активности или же поддерживайте умеренный темп активности в течение дня. Возраст и пол также влияют на интенсивность, необходимую для достижения цели ежедневной активности. Чем вы моложе, тем интенсивнее должна быть ваша активность.

ДАННЫЕ ОБ АКТИВНОСТИ НА ЧАСАХ

В режиме отображения времени используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ для того, чтобы перейти на циферблат «Активность».



Круг вокруг циферблата и процент ниже даты и времени отображают ваш прогресс в достижении цели ежедневной активности. Круг заполняется светло-синим цветом, пока вы активны.



Кроме того, вы можете увидеть следующую информацию о вашей дневной накопленной активности:

- Пройденные шаги. Количество и тип движений тела регистрируются и преобразуются в анализ шагов.
- Активное время отражает совокупное время, затраченное на полезные для вашего здоровья движения тела.
- Отображается количество калорий, израсходованных вами в процессе тренировки, ваша активность и интенсивность обмена веществ: минимальный необходимый для жизнедеятельности уровень.

Напоминание об отсутствии активности

Известно, что физическая активность является главным фактором поддержки здоровья. Помимо регулярной физической активности важно также не проводить длительное время в сидячем положении. Находиться длительное время в сидячем положении вредно для здоровья даже в те дни, когда вы тренируетесь, и ваш уровень физической активности достаточен. Часы отслеживают вашу активность в течение дня и уведомляют, когда вы слишком засиделись, чтобы вы могли встать и подвигаться. Таким образом можно избежать негативного влияния сидения на ваше здоровье.

Если вы были неактивны около 55 минут, отображается напоминание об отсутствии активности. Появляется сообщение **Пора двигаться!** и устройство начинает вибрировать. Встаньте и подвигайтесь. Немного пройдите, потянитесь или выполните другие легкие физические упражнения. Сообщение исчезает, как только вы начинаете двигаться или нажимаете кнопку НАЗАД. Если в течение следующих пяти минут вы неактивны, то вам ставится отметка о неактивности, которая отображается в приложении Flow и онлайн-сервисе Flow после синхронизации. В приложении Flow и онлайн-сервисе Polar Flow отображается история количества полученных отметок об отсутствии активности. Таким образом вы можете пересмотреть свой день и подкорректировать его для того, чтобы увеличить свою физическую активность.

ДААННЫЕ ОБ АКТИВНОСТИ В ПРИЛОЖЕНИИ FLOW И ОНЛАЙН-СЕРВИСЕ FLOW

С помощью приложения Flow можно отслеживать и анализировать данные об активности в режиме реального времени и синхронизировать их по беспроводной сети из часов в онлайн-сервис Flow. В онлайн-сервисе Flow представлена самая детальная информация о вашей активности. С помощью отчетов по активности (во вкладке **ПРОГРЕСС**) вы можете отслеживать долгосрочную тенденцию своей ежедневной активности. Можно просмотреть отчет за день, неделю или месяц.

Узнайте больше о функции отслеживания активности в режиме 24/7 из этого [подробного руководства](#).

ГИД АКТИВНОСТИ

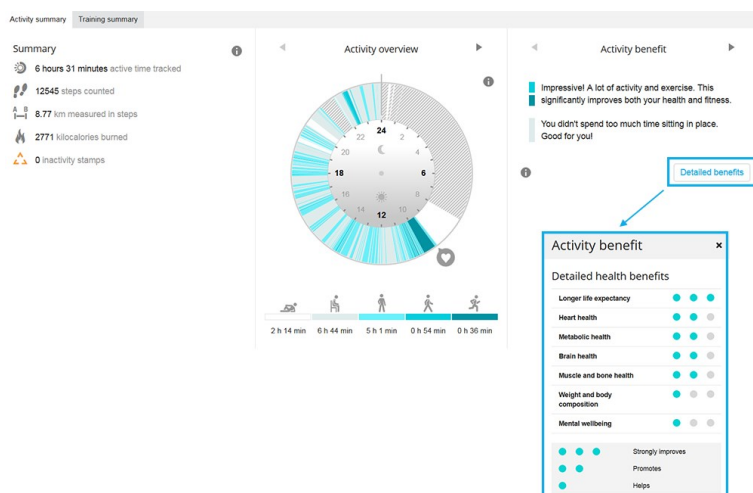
Функция гида активности указывает, насколько активны вы были в течение дня, а также сообщает, что вам необходимо сделать для осуществления рекомендаций по ежедневной физической активности. Вы можете узнать свой прогресс в достижении вашей цели активности с помощью часов через приложение или онлайн-сервис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

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

ПОЛЬЗА АКТИВНОСТИ

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

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



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

NIGHTLY RECHARGE™: ПОКАЗАТЕЛЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Nightly Recharge™ показывает, насколько хорошо вы восстановились за ночь после дневных нагрузок. Уровень **Nightly Recharge** рассчитывается на основе двух составляющих — как вы спали (**статус сна**) и насколько хорошо успокаивалась вегетативная нервная система (ВНС) в первые часы вашего сна (**статус ВНС**). Обе составляющие формируются путем сравнения результатов последней ночи с вашими обычными уровнями за последние 28 дней. Ваши часы автоматически измеряют статус сна и статус ВНС в течение ночи.

Уровень Nightly Recharge можно просмотреть на часах и в приложении Polar Flow. На основе измерений вы получаете ежедневные индивидуальные рекомендации в приложении Polar Flow по тренировкам, а также советы по сну и регулированию уровней энергии в особенно тяжелые дни. Показатель Nightly Recharge помогает принимать оптимальные решения в вашей повседневной жизни для поддержания хорошего самочувствия и достижения целей в тренировочном процессе.

Как начать использовать Nightly Recharge?



1. Для работы Nightly Recharge необходимо включить функцию Непрерывное отслеживание ЧСС. Чтобы включить Непрерывное отслеживание ЧСС, перейдите в **Настройки > Общие настройки > Непрерывное отслеживание ЧСС** и выберите **Включить** или **Только ночью**.
2. Плотно затяните браслет на запястье и не снимайте на ночь. Датчик на задней части часов должен быть в

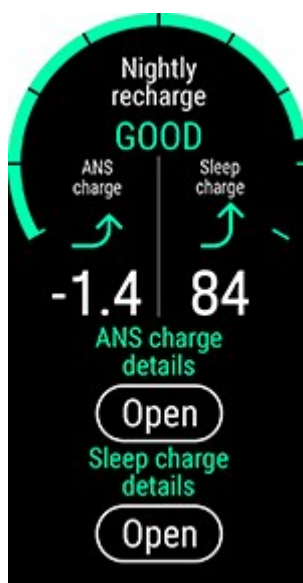
постоянном контакте с кожей. Более подробные инструкции по ношению см. [Измерение частоты пульса на запястье](#).

3. Чтобы получить возможность просмотра уровня Nightly Recharge на ваших часах, носите часы в течение **трех дней**. Это время необходимо, чтобы определить ваш обычный уровень. Пока данные Nightly Recharge не доступны, можно просматривать информацию о сне и измерении статуса ВНС (ЧСС, вариабельность сердечного ритма и частоту вдохов). После трех успешных ночных измерений вы сможете увидеть на часах уровень Nightly Recharge.

Nightly Recharge на часах

Если часы определили, что вы спите не менее четырех часов, на циферблате Nightly Recharge выводится сообщение **«Уже бодрствуете?»**. Нажатием ОК подтвердите, что вы проснулись. После этого часы мгновенно выведут сводную информацию об уровне Nightly Recharge. Уровень восстановления Nightly Recharge показывает, насколько вы восстановили силы ночью. При вычислении уровня Nightly Recharge учитывается оценка обоих параметров – **статус ВНС** и **статус сна**. Уровень Nightly Recharge имеет следующую шкалу: очень плохо – плохо – ниже нормы – нормально – хорошо – очень хорошо.

В режиме отображения времени используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы перейти на циферблат Nightly Recharge. Нажмите ОК, чтобы открыть экран с данными Nightly Recharge.



Прокрутите вниз до «**Данные о статусе ВНС**» / «**Данные о статусе сна**» и нажмите ОК, чтобы просмотреть дополнительную информацию о **статусе ВНС** и **статусе сна**.

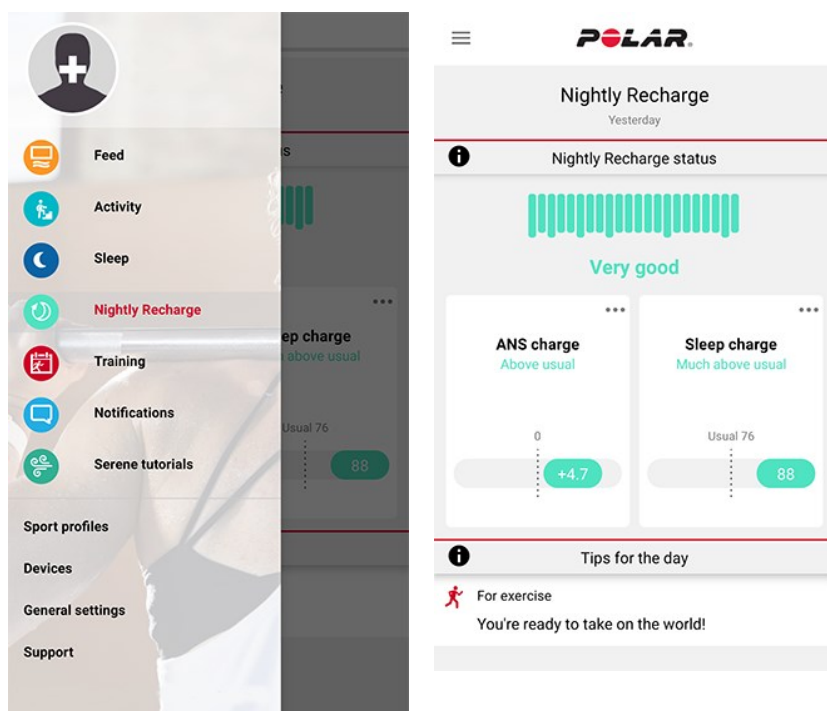


1. **График уровня Nightly Recharge**
2. Шкала **уровня Nightly Recharge**: очень плохо – плохо – ниже нормы – нормально – хорошо – очень хорошо.
3. **График статуса ВНС**
4. **Статус ВНС** Шкала от -10 до +10. Ноль и приближенные значения – ваш обычный уровень.
5. Шкала **статуса ВНС**: намного ниже обычного – ниже обычного – обычный – выше обычного – намного выше обычного.
6. **ЧСС (уд./мин) (Среднее значение за 4 часа)**
7. **Интервал между ударами (мс) (Среднее значение за 4 часа)**
8. **Вариабельность сердечного ритма (мс) (Среднее значение за 4 часа)**
9. **Частота вдохов (вд./мин) (Среднее значение за 4 часа)**
10. **График оценки сна**

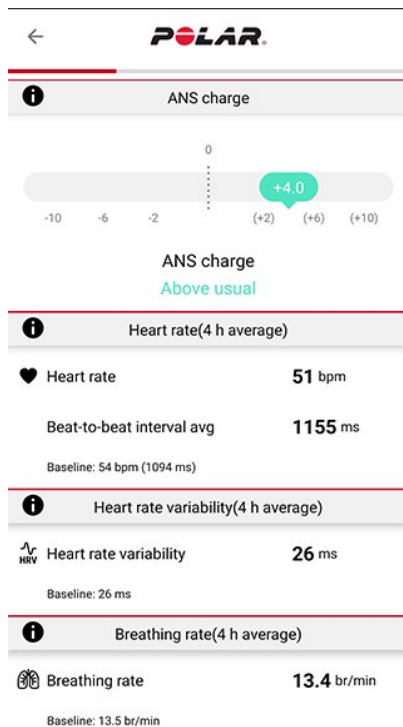
11. **Оценка сна (1 - 100)** Оценка, которая сводит показатель времени и качества сна к одному значению.
12. **Статус сна** = Оценка сна в сравнении с вашим обычным уровнем. Шкала: намного ниже обычного – ниже обычного – обычный – выше обычного – намного выше обычного.
13. **Данные о сне.** Для получения подробной информации см. "Данные о сне на часах" on page 108.

Nightly Recharge в приложении Flow

Вы можете сравнивать и анализировать данные об уровне Nightly Recharge в различные дни в приложении Polar Flow. Выберите **Nightly Recharge** в меню приложения Flow, чтобы просмотреть данные об уровне Nightly Recharge за последнюю ночь. Проведите пальцем по экрану вправо, чтобы просмотреть данные об уровне Nightly Recharge за предыдущие дни. Коснитесь поля **статус ВНС** или **статус сна**, чтобы открыть подробное представление статуса ВНС или статуса сна.



Данные о статусе ВНС в приложении Flow



Статус ВНС дает информацию о том, насколько хорошо успокоилась за ночь ваша вегетативная нервная система (ВНС). Оценка дается по шкале от -10 до +10. Ноль и приближенные значения – ваш обычный уровень. Статус ВНС определяется на основе измерений **ЧСС, вариабельности сердечного ритма и частоты вдохов** в течение примерно первых четырех часов сна.

Нормальное значение **ЧСС** для взрослых может лежать в пределах от 40 до 100 уд./мин. Как правило, значения ЧСС варьируются от ночи к ночи. Психическое или физическое напряжение, спортивные занятия поздно вечером, болезнь или алкоголь могут повысить ЧСС в первые часы сна. Лучше сравнивать показатель за прошлую ночь с вашим обычным уровнем.

Более высокая ВСР отражает активацию той части ВНС, которая отвечает за отдых и пищеварение. Как правило, высокая вариабельность сердечного ритма говорит о хорошем состоянии сердечно-сосудистой системы и здоровья в целом, а также об устойчивости к стрессу. У разных людей этот показатель может варьироваться в широких пределах от 20 до 150. Лучше сравнивать показатель за прошлую ночь с вашим обычным уровнем.

Частота вдохов показывает среднюю частоту вдохов, измеряемую на протяжении примерно первых четырех часов сна. Она рассчитывается на основе ваших данных по интервалам между ударами. Интервалы между ударами сокращаются при вдохе и удлиняются при выдохе. Во время сна частота дыхательных движений снижается и изменяется главным образом наряду с фазами сна. Как правило, у здорового взрослого в состоянии покоя — от 12 до 20 вдохов в минуту. Более высокие значения, чем обычно, могут указывать на повышение температуры или начинающуюся болезнь.

Данные о статусе сна в Polar Flow

Информацию о статусе сна в приложении Polar Flow см. в разделе "Данные о сне в приложении и онлайн-сервисе Flow" on page 110.

Индивидуальные рекомендации в приложении Flow

На основе измерений вы получаете ежедневные индивидуальные рекомендации в приложении Polar Flow по тренировкам, а также советы по сну и регулированию уровней энергии в особенно тяжелые дни. На начальном экране Nightly Recharge в приложении Flow отображаются Рекомендации на день.

По упражнениям

Вы будете получать рекомендации по упражнениям каждый день. Они подсказывают, можно ли заниматься физическими упражнениями или же лучше воздержаться. Рекомендации основаны на следующих показателях:

- Уровень Nightly Recharge
- Статус ВНС
- Статус сна
- Статус кардионагрузки

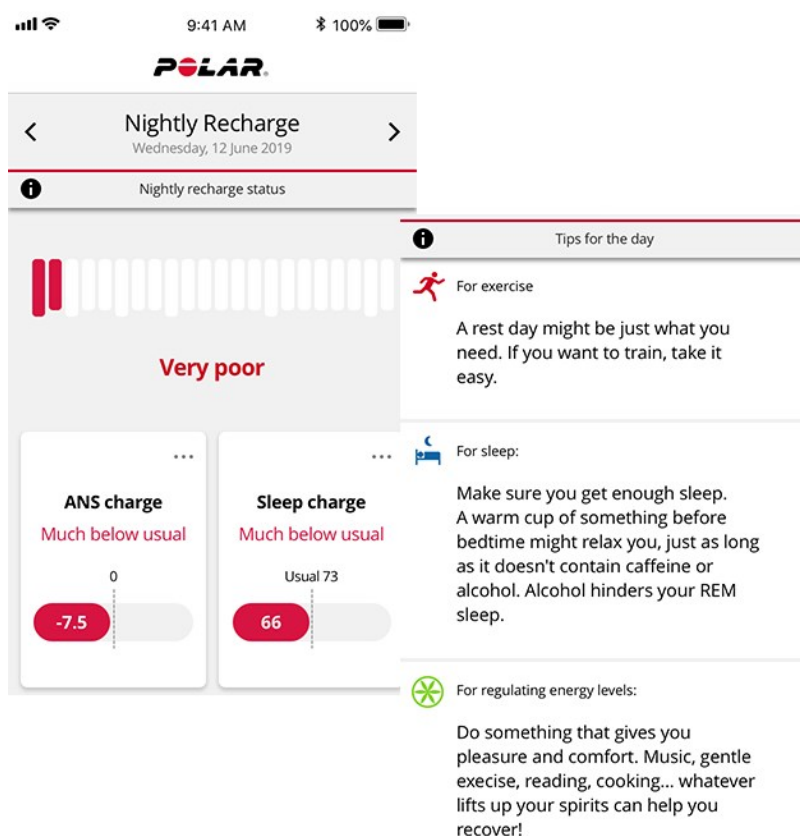
По сну

Если вы спали не так хорошо, как обычно, вы получите рекомендации по сну. Они подскажут, как улучшить аспекты вашего сна, которые не были на обычном хорошем уровне. Помимо параметров, измеренных во время сна, во внимание принимаются следующие показатели:

- ритм сна за более длительный период
- Статус кардионагрузки
- упражнение за предыдущий день

По регулированию уровней энергии

Когда статус ВНС или статус сна особенно низок, вы получите рекомендации, которые помогут вам выдержать день, в который вы восстанавливаетесь меньше. Это практические советы о том, как успокоиться при переутомлении и зарядиться энергией, когда силы на исходе.



Узнайте больше о Nightly Recharge из этого [подробного руководства](#).

ОТСЛЕЖИВАНИЕ СНА SLEEP PLUS STAGES™

Функция **Sleep Plus Stages** автоматически отслеживает **количество часов** и **качество** вашего сна и показывает продолжительность каждой **фазы сна**. Она объединяет компоненты времени и качества сна в одно простое и понятное значение – **оценку сна в баллах**. Оценка показывает, насколько хорошо вы спали в сравнении с показателями хорошего сна на основе последних научных исследований в области сна.

Сравнение компонентов оценки сна с вашим собственным обычным уровнем помогает понять, какие аспекты вашей повседневной жизни могут влиять на ваш сон и требуют корректировки. Вы увидите информацию о ночном сне на ваших часах и в приложении Polar Flow. Данные о сне за длительный период времени в онлайн-сервисе Polar Flow помогают подробно анализировать ваш режим сна.

Как начать отслеживать сон с помощью Polar Sleep Plus Stages™

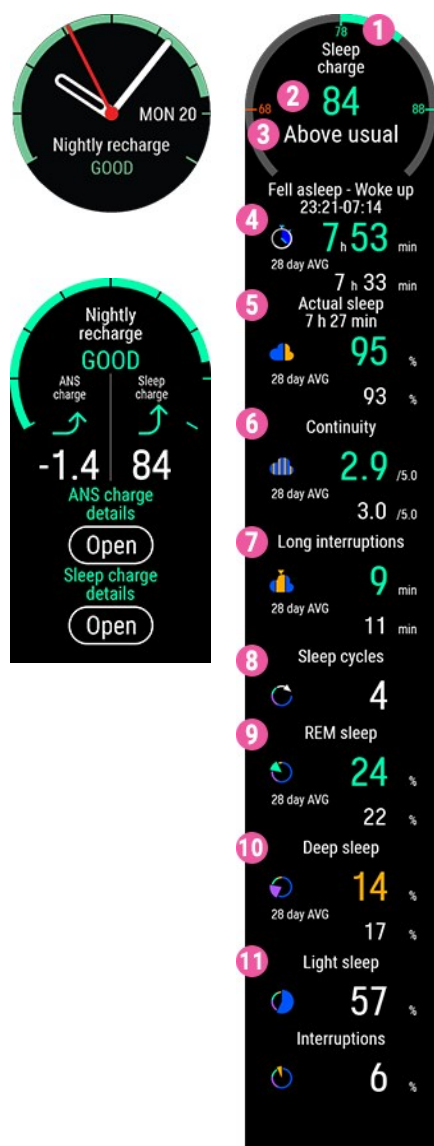
1. Первое, что необходимо сделать, — это **настроить ваше желаемое время сна**

в приложении Polar Flow или на часах. В приложении Flow коснитесь своего профиля и выберите **Ваше желаемое время сна**. Выберите предпочитаемое время и коснитесь **Готово**. Или войдите в свою учетную запись Flow, или создайте новую на веб-сайте flow.polar.com, и выберите **Настройки > Физические настройки > Ваше желаемое время сна**. Установите предпочитаемое время и выберите **Сохранить**. Установите желаемое время сна на ваших часах, перейдя в **Настройки > Физические настройки > Желаемое время сна**.

Предпочитаемое время сна – это количество часов, необходимое вам для сна. По умолчанию оно установлено на среднем уровне, рекомендуемом для вашей возрастной группы (восемь часов для взрослых в возрасте от 18 до 64 лет). Если вам кажется, что восемь часов сна – это слишком много или мало для вас, мы рекомендуем вам настроить желаемое время сна в соответствии с вашими потребностями. Сделав это, вы будете получать точную информацию о том, сколько вы поспали по сравнению с вашим желаемым временем сна.

2. Для работы Sleep Plus Stages необходимо включить функцию непрерывного отслеживания ЧСС. Чтобы включить Непрерывное отслеживание ЧСС, перейдите в **Настройки > Общие настройки > Непрерывное отслеживание ЧСС** и выберите **Включить** или **Только ночью**. Плотно затяните браслет на запястье. Датчик на задней части часов должен быть в постоянном контакте с кожей. Более подробные инструкции по ношению см. [Измерение частоты пульса на запястье](#).
3. Часы автоматически определяют, когда вы засыпаете, когда просыпаетесь и как долго вы спали. Измерение Sleep Plus Stages основано на записи движений вашей недоминирующей руки с помощью встроенного 3D-акселерометра, а также записи данных по интервалам между ударами сердца с помощью оптического датчика ЧСС на вашем запястье.
4. Утром вы можете просмотреть **оценку сна** (1-100) на ваших часах. Вы получите информацию о фазах сна (легкий сон, глубокий сон, быстрый сон), а также оценку сна после одной ночи, включая обратную связь по темам сна (продолжительность, крепость и восстановление). После третьей ночи вы получите сравнение с вашим обычным уровнем.
5. Вы можете записывать свои собственные наблюдения о качестве сна утром, оценивая его на ваших часах или в приложении Flow. Ваша личная оценка не учитывается при расчете статуса сна, однако вы можете записывать ваши собственные наблюдения и сравнивать их с полученной оценкой статуса сна.

Данные о сне на часах



Сразу же после пробуждения вы можете получить данные о своем сне на циферблате [Nightly Recharge](#). Нажмите ОК, чтобы открыть данные об уровне Nightly Recharge, а затем прокрутите вниз с помощью кнопки ВНИЗ до **данных о статусе сна**. Нажмите ОК, чтобы открыть экран с информацией.

Вы можете остановить отслеживание сна вручную. Если часы определили, что вы спите не менее четырех часов, на циферблате Nightly Recharge выводится сообщение **«Уже бодрствуете?»**. Нажатием ОК подтвердите, что вы проснулись. После этого часы мгновенно выведут сводную информацию о сне.

В отчете о статусе сна выводятся следующие данные:

1. **График оценки сна**
2. **Оценка сна (1 - 100)** Оценка, которая сводит показатель времени и качества сна к одному значению.
3. **Статус сна** = Оценка сна в сравнении с вашим обычным уровнем. Шкала: намного ниже обычного – ниже обычного – обычный – выше обычного – намного выше обычного.
4. **Время сна** — это общее время с момента засыпания и до момента пробуждения.
5. **Фактическое время сна (%)** — это время, проведенное в состоянии сна с момента засыпания до момента пробуждения. То есть, это время вашего сна минус прерывания. В фактическом времени сна учитывается только фактическое время, когда вы спали.
6. **Непрерывность (1-5):** Непрерывность сна показывает, насколько непрерывным был ваш сон. Непрерывность сна оценивается по шкале от одного до пяти: прерывистый – довольно прерывистый – довольно непрерывный – непрерывный – очень непре-

рывный.

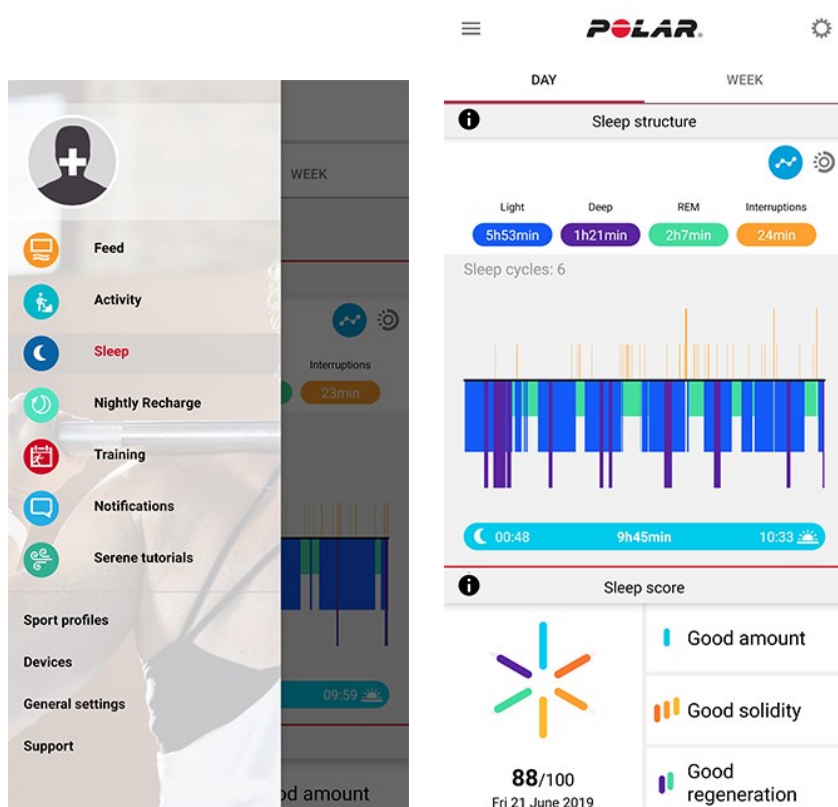
7. **Длительные пробуждения (мин)** показывает время бодрствования во время пробуждений длительностью более одной минуты. Во время нормального сна случаются кратковременные и длительные пробуждения. Запоминание этих пробуждений зависит от их продолжительности. Обычно мы не запоминаем кратковременные пробуждения. Мы можем запоминать длительные пробуждения, например, когда встаем, чтобы попить воды. Пробуждения показаны в виде желтых столбцов на временной шкале сна.
8. **Циклы сна:** Обычно человек проходит через 4-5 циклов сна в течение ночи. Это приравнивается приблизительно к 8 часам сна.
9. **Быстрый сон %:** REM (rapid eye movement) означает «быстрые движения глаз». Быстрый сон также называется парадоксальным сном, поскольку во время этой фазы ваш мозг активен, а мышцы полностью расслаблены, чтобы предотвратить действия, диктуемые сновидениями. В то время как глубокий сон восстанавливает организм, быстрый сон восстанавливает ум и улучшает память и обучение.
10. **Глубокий сон %:** Глубокий сон – это фаза сна, во время которой вас труднее всего разбудить, поскольку ваше тело меньше реагирует на внешние раздражители. Длительность глубокого сна больше в первую половину ночи. Эта фаза сна восстанавливает ваше тело, поддерживает иммунную систему. Она также влияет на определенные аспекты памяти и обучения. Стадия глубокого сна также называется медленноволновым сном.
11. **Легкий сон %:** Легкий сон служит в качестве переходного этапа от бодрствования к более глубоким стадиям сна. Вас легко раз-

будить на стадии легкого сна, поскольку ваша реакция на внешние раздражители остается достаточно высокой. Легкий сон также способствует психическому и физическому восстановлению, несмотря на то, что быстрый и глубокий сон являются наиболее важными фазами сна в этом отношении.

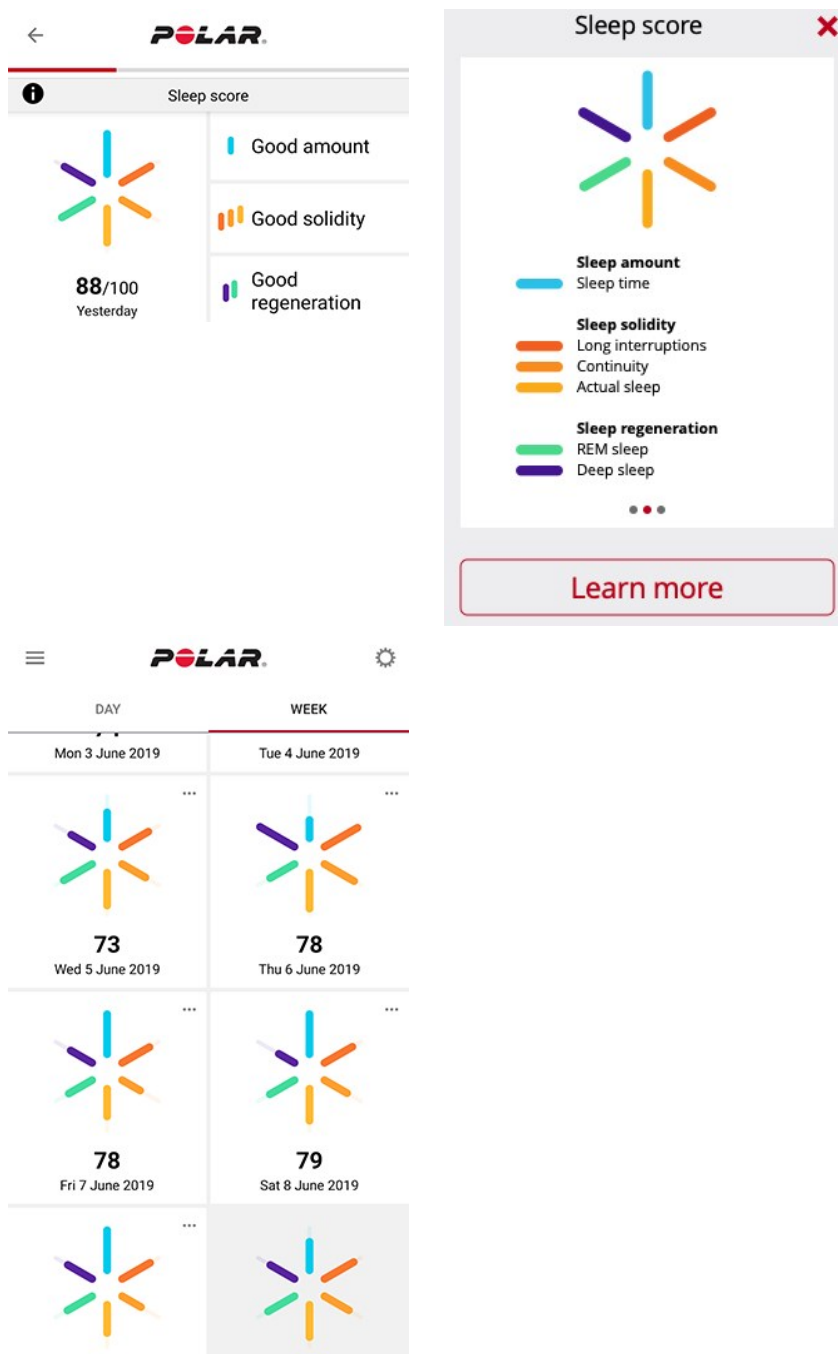
Данные о сне в приложении и онлайн-сервисе Flow

Продолжительность и качество сна исключительно индивидуальны – вместо сравнения вашей статистики с другими людьми, отслеживайте свой собственный режим сна в долгосрочной перспективе для получения полной картины того, как вы спите. Синхронизируйте ваши часы с приложением Flow после пробуждения, чтобы просмотреть данные о сне за последнюю ночь в Polar Flow. Отслеживайте данные о сне на ежедневной и еженедельной основе в приложении Flow чтобы увидеть, как привычный режим сна и ежедневная активность влияют на ваш сон.

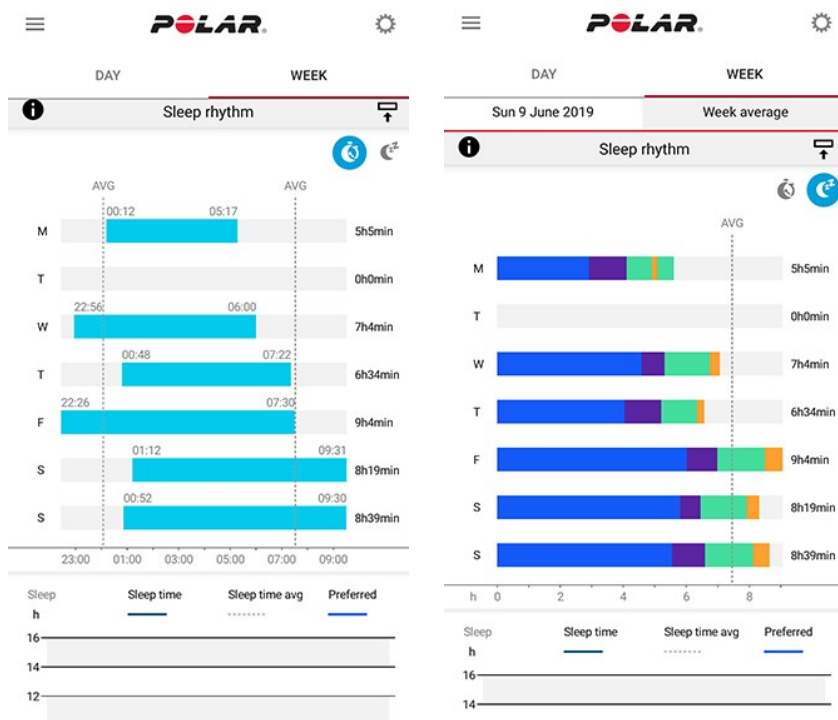
Выберите **Сон** в меню приложения Polar Flow, чтобы просмотреть данные о вашем сне. В режиме Структура сна вы видите, как ваш сон проходит через различные стадии (легкий сон, глубокий сон и быстрый сон), и любые пробуждения во время сна. Циклы сна обычно переходят от легкого в глубокий сон, а затем в быстрый сон. Ночной сон обычно содержит от 4 до 5 циклов сна. Это приравнивается приблизительно к 8 часам сна. Во время нормального сна случаются кратковременные и длительные пробуждения. Длительные пробуждения отображаются в виде высоких оранжевых столбцов на графике структуры сна.



Шесть компонентов оценки сна сгруппированы по трем темам: продолжительность сна (общее время сна), крепость сна (длительные пробуждения, непрерывность и фактический сон) и восстановление после сна (быстрый сон и глубокий сон). Каждый столбец на графике сна представляет оценку для каждого компонента. Оценка сна — среднее значение из этих оценок. Выбрав понедельное представление, вы можете увидеть, как изменяется ваша оценка и качество сна (темы крепости и восстановления) в течение недели.



Раздел «Ритм сна» дает понедельное представление времени и фаз сна.



Чтобы просмотреть данные о сне за длительный период в онлайн-сервисе Flow, перейдите в **Прогресс** и выберите вкладку **Отчет о сне**.

Отчет о сне дает представление режима сна за длительный период. Вы можете просматривать данные о своем сне за одномесечный, трехмесячный или шестимесечный период. Вы сможете просматривать усредненные значения следующих данных о сне: засыпание, пробуждение, время сна, быстрый сон, глубокий сон и пробуждения во время сна. Можно просматривать данные о сне с разбивкой по ночам, наведя курсор мыши на график сна.



Узнайте больше о Polar Sleep Plus Stages из этого [подробного руководства](#).

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА SERENE™

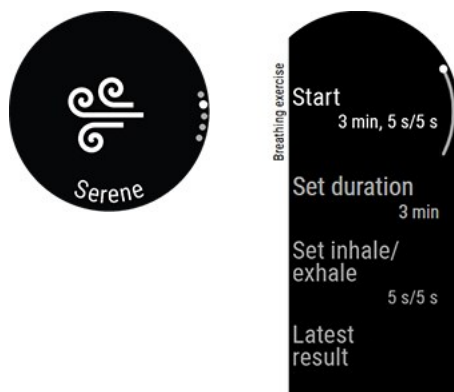
Соблюдая **инструкции по выполнению упражнения на глубокое дыхание Serene™**, вы сможете справиться со стрессом, расслабить свое тело и успокоить ум. Serene помогает поддерживать медленный постоянный ритм дыхания — **шесть вдохов в минуту**: это оптимальная частота вдохов для **снятия стресса**. Когда вы дышите медленно, сердцебиение начинает синхронизироваться с ритмом дыхания, и интервалы между ударами сердца изменяются больше.

Во время упражнения ваши часы помогают поддерживать медленный постоянный ритм дыхания с помощью анимации на экране и вибрации. Serene измеряет реакцию вашего тела на упражнение и дает вам биологическую обратную связь в реальном времени. После упражнения вы получите сводку по времени, которое вы провели в **трех зонах спокойствия**. Чем выше зона, тем лучше была синхронизация с оптимальным ритмом. Чем больше времени вы проводите в более высоких зонах, тем больше преимуществ можете ожидать в долгосрочной перспективе. Регулярное выполнение дыхательного упражнения Serene поможет вам **справиться со стрессом**, улучшить **качество сна** и **общее самочувствие**.

Дыхательная гимнастика Serene™ на часах

Дыхательная гимнастика Serene помогает поддерживать **медленное глубокое дыхание**, расслабляя тело и успокаивая ум. Когда вы дышите медленно, сердцебиение начинает синхронизироваться с ритмом дыхания. Интервалы между ударами сердца изменяются больше, когда вы дышите глубже и медленнее. Глубокое дыхание вырабатывает измеряемые реакции в интервалах между ударами сердца. При вдохе интервалы между последовательными ударами сердца сокращаются (ЧСС ускоряется), а при выдохе – увеличиваются (ЧСС замедляется). Вариабельность интервалов между ударами сердца является наибольшей при максимальном приближении к ритму из **6 дыхательных циклов в минуту** (вдох + выдох = 10 секунд). Это оптимальная частота для **снятия стресса**. Поэтому ваш успех определяется не только синхронизацией, но и приближенностью к оптимальной частоте дыхательных движений.

По умолчанию продолжительность дыхательного упражнения Serene составляет 3 минуты. Вы можете отрегулировать продолжительность упражнения в диапазоне от 2 до 20 минут. Также при необходимости можно отрегулировать продолжительность вдоха и выдоха. Самая быстрая частота дыхания может составлять 3 секунды на вдох и 3 секунды на выдох, что приравнивается к 10 дыхательным движениям в минуту. Самая медленная частота дыхания составляет 5 секунд на вдох и 7 секунд на выдох, что приравнивается к 5 дыхательным движениям в минуту.



Убедитесь, что ваше положение позволяет поддерживать ваши руки расслабленными и неподвижными в течение всего упражнения. Это способствует расслаблению и обеспечивает точность оценки результатов сеанса часами Polar.

1. Часы должны плотно сидеть на руке, как минимум на ширину пальца выше кости запястья.
2. Сядьте или лягте, чтобы вам было удобно.

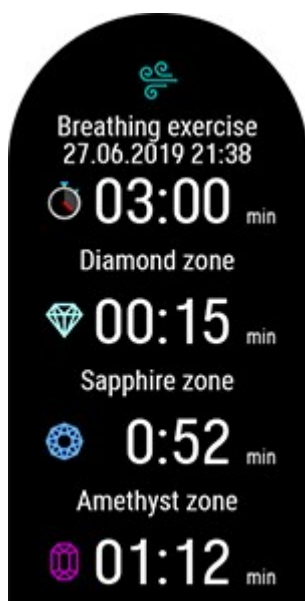
3. На часах выберите **Serene**, а затем **Начать**, чтобы начать дыхательную гимнастику. Упражнение начинается с подготовительной фазы длительностью 15 секунд.
4. Следуйте руководству по дыханию на экране или ориентируйтесь на вибрацию.
5. Вы можете закончить упражнение, нажав кнопку НАЗАД в любой момент.
6. Основной направляющий элемент анимации **изменяет цвет** в зависимости от зоны спокойствия, в которой вы находитесь.
7. После гимнастики на экране часов отобразятся результаты в виде времени, проведенного в различных зонах спокойствия.



Зоны спокойствия – Аметистовая, Сапфировая и Бриллиантовая. Зоны спокойствия показывают, насколько хорошо синхронизировано ваше сердцебиение с дыханием, и насколько вы близки к оптимальной частоте дыхания, составляющей 6 дыхательных движений в минуту. Чем выше зона, тем лучше синхронизация с оптимальным ритмом. Для достижения наивысшей зоны спокойствия — Бриллиантовой — вы должны поддерживать медленный целевой ритм примерно из шести дыхательных движений в минуту (или более медленный). Чем больше времени вы проводите в более высоких зонах, тем больше преимуществ можете ожидать в долгосрочной перспективе.

Результаты дыхательного упражнения

После упражнения вы получите сводку по времени, которое вы провели в трех зонах спокойствия.



Узнайте больше о дыхательной гимнастике Serene™ из этого [подробного руководства](#).

ФИТНЕС-ТЕСТ С ИЗМЕРЕНИЕМ ЧСС НА ЗАПЯСТЬЕ

Фитнес-тест Polar с функцией измерения ЧСС на запястье — 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 влияет долгосрочный опыт тренировок, частота сердечных сокращений, вариабельность сердечного ритма в состоянии покоя, пол, возраст, рост и вес. Фитнес-тест Polar разработан для использования здоровыми взрослыми.

От аэробного состояния зависит, насколько хорошо функционирует сердечно-сосудистая система, доставляя кислород к органам и тканям тела. 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.

Аэробное состояние лучше всего улучшать с помощью тренировок, в которых участвуют 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 пока-

зателя 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

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

Часы должны плотно сидеть на руке, как минимум на ширину пальца выше кости запястья. Датчик ЧСС на обратной стороне часов должен быть в постоянном контакте с кожей.

ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТА

Выберите на часах **Фитнес-тест > Расслабьтесь и начните измерения**. Часы начинают определение вашей ЧСС.

Как только датчик определит частоту сердечных сокращений, на дисплее появится надпись **Лягте и расслабьтесь**. 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 часы не смогут найти сигнал частоты сердечных сокращений, появится надпись **«Тест не пройден»**. В таком случае убедитесь, что датчик ЧСС с обратной стороны часов постоянно касается поверхности кожи. См. раздел [Измерение частоты пульса на запястье](#) для получения подробной информации об использовании часов для измерения ЧСС на запястье.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

Часы уведомят вас о завершении теста вибрацией, а также покажут предполагаемое значение VO_{2max} и описание результата фитнес-теста.

Появится сообщение **Обновить VO_{2max} до физических настроек?**

- Нажмите ОК, чтобы сохранить измеренное значение в ваших **Физических параметрах**.
- Нажмите НАЗАД, чтобы отменить, 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 с подробными сведениями о проведенном тесте.



Часы автоматически синхронизируются с приложением Polar Flow после окончания теста, если телефон находится в зоне досягаемости Bluetooth.

Классы уровней физического состояния

Мужчины

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

Женщины

Воз- раст / Лет	Крайне низ- кий	Низ- кий	Удовле- творительный	Сред- ний	Хоро- ший	Очень хоро- ший	Пре- восходный
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

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

VO_{2max}

Существует установленная взаимосвязь между максимальным потреблением кислорода (VO_{2max}) и кардиореспираторной выносливостью, поскольку поставляемое тканям количество кислорода зависит от работы легких и сердца. VO_{2max} (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. VO_{2max} может быть измерен или определен расчетным путем при помощи фитнес-тестов (например, тестов на максимальную нагрузку, тестов на субмаксимальную нагрузку, фитнес-теста Polar). VO_{2max} достоверно отражает кардиореспираторную выносливость и позволяет спрогнозировать выносливость во время продолжительных забегов, велосипедных заездов, лыжных гонок или плавания на длинные дистанции.

VO_{2max} может выражаться в миллиметрах в минуту (мл/мин = мл ■ мин⁻¹) или в миллиметрах в минуту, разделенных на вес в килограммах (мл/кг/мин = мл ■ кг⁻¹ ■ мин⁻¹).

FITSPARK™: ЕЖЕДНЕВНОЕ РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИРОВКАМ

Руководство по тренировкам FitSpark™ — это готовый **план ежедневных занятий** с учетом вашей истории тренировок, степени восстановления и физической формы, который доступен прямо на ваших часах. Тренировки построены с учетом уровня [Nightly Recharge](#) с предыдущей ночи и максимально соответствуют вашей физической форме, истории тренировок и степени восстановления. Каждый день FitSpark предлагает 2-4 варианта тренировки: один из них, наиболее оптимальный для вас, и от одного до трех других занятий на выбор. Вы получаете до четырех рекомендаций в день, и всего есть 19 различных занятий. Рекомендации включают **кардио**, **силовые** и **поддерживающие** категории тренировок.



Если вы пользуетесь функцией Recovery Pro на часах Vantage V, в рекомендации для тренировки FitSpark учитывается результат ортостатического теста за этот день.

Тренировки FitSpark – это готовые [тренировочные цели](#), определенные Polar. Тренировки включают инструкции по выполнению упражнений и пошаговые указания в режиме реального времени для обеспечения безопасности и правильности техники выполнения упражнений. Все тренировки основаны на длительности и корректируются с учетом вашего текущего уровня физической подготовки, что дает возможность тренироваться каждому, независимо от физической формы. Рекомендации по тренировкам FitSpark обновляются после каждой тренировки (включая тренировки, выполненные без использования FitSpark), в полночь и после пробуждения. FitSpark предлагает на выбор различные типы ежедневных тренировок, обеспечивая разнообразие нагрузки.

Как определяется ваш уровень физической подготовки?

Для каждой рекомендации по тренировке определяется ваш уровень физической подготовки с учетом следующих параметров:

- история тренировок (средняя еженедельная реализация зоны ЧСС за последние 28 дней);
- максимальное потребление кислорода (VO2max) (из [фитнес-теста](#) на ваших часах);
- [Опыта тренировок](#).

Эту функцию можно начать использовать без истории тренировок. Однако оптимально FitSpark будет работать через 7 дней использования.



Чем выше уровень физической подготовки, тем больше продолжительность тренировочных целей. Самые требовательные силовые цели недоступны при низком уровне физической подготовки.

Какие типы упражнений включены в категории тренировок?

Во время кардиотренировок вам предлагается тренировка в различных зонах ЧСС с различной продолжительностью. Тренировки включают основанную на длительности фазу разминки, основную часть тренировки и заминку. Кардиотренировки могут быть выполнены с любым спортивным профилем на ваших часах.

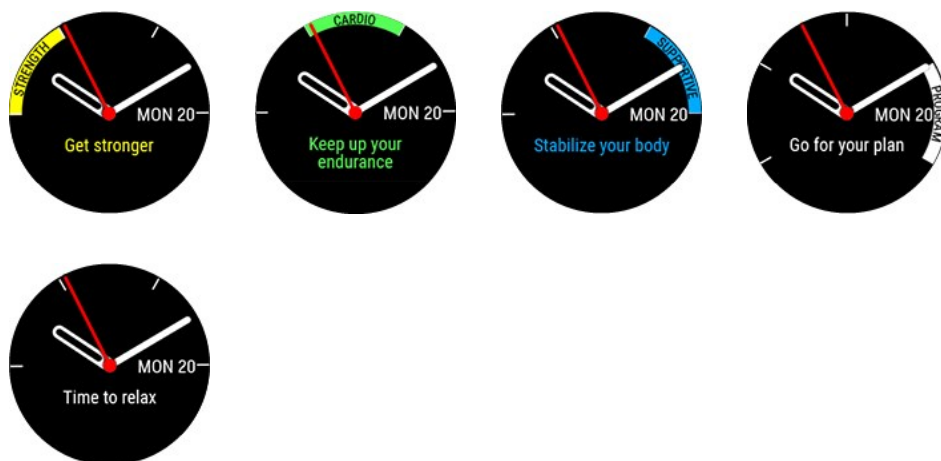
Силовые тренировки представляют собой тренировки кругового типа, которые состоят из силовых упражнений с основанными на длительности указаниями. Тренировки с собственным весом могут быть выполнены с использованием вашего веса в качестве отягощения – вам не нужно использовать дополнительные утяжелители. Для круговых тренировок вам понадобится бамперный диск, гиря или гантели для выполнения упражнений.

Поддерживающие тренировки представляют собой упражнения кругового типа на развитие силы и мобильности с основанными на длительности указаниями.

FitSpark на ваших часах

В режиме отображения времени используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ для того, чтобы перейти на циферблат **FitSpark**.

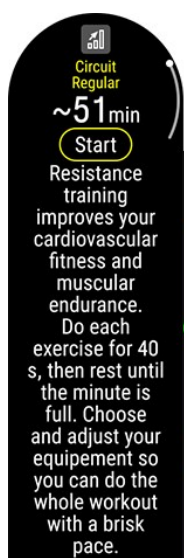
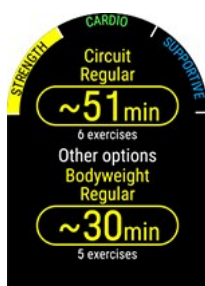
Циферблат **FitSpark** включает следующие режимы для различных категорий тренировок:





ЦИФЕРБЛАТ ПРОГРАММЫ: Если у вас имеется активная беговая программа в Polar Flow, ваши рекомендации FitSpark основаны на тренировочных целях Беговой программы.

Нажмите ОК на циферблате **Fitspark**, чтобы увидеть предложения по тренировке. Самый подходящий вариант, основанный на вашей истории тренировок и уровне физической подготовки, будет показан первым. Чтобы увидеть другие предлагаемые варианты тренировки, прокрутите экран вниз. Выберите тренировку, нажав ОК, — и вы увидите подробную информацию о занятии. Прокрутите экран вниз, чтобы просмотреть упражнения, включенные в тренировку (силовые и поддерживающие тренировки), и коснитесь отдельного упражнения, чтобы просмотреть подробные инструкции по его выполнению. Прокрутите до кнопки **Старт** и нажмите ОК, чтобы выбрать тренировочную цель, а затем выберите спортивный профиль, чтобы начать целевую тренировку.



В процессе тренировки

Ваши часы дают указания в процессе тренировки, которые включают информацию о тренировке, основанные на длительности фазы с зонами ЧСС для кардио целей, а также основанные на длительности фазы с упражнениями для силовых и поддерживающих целей.

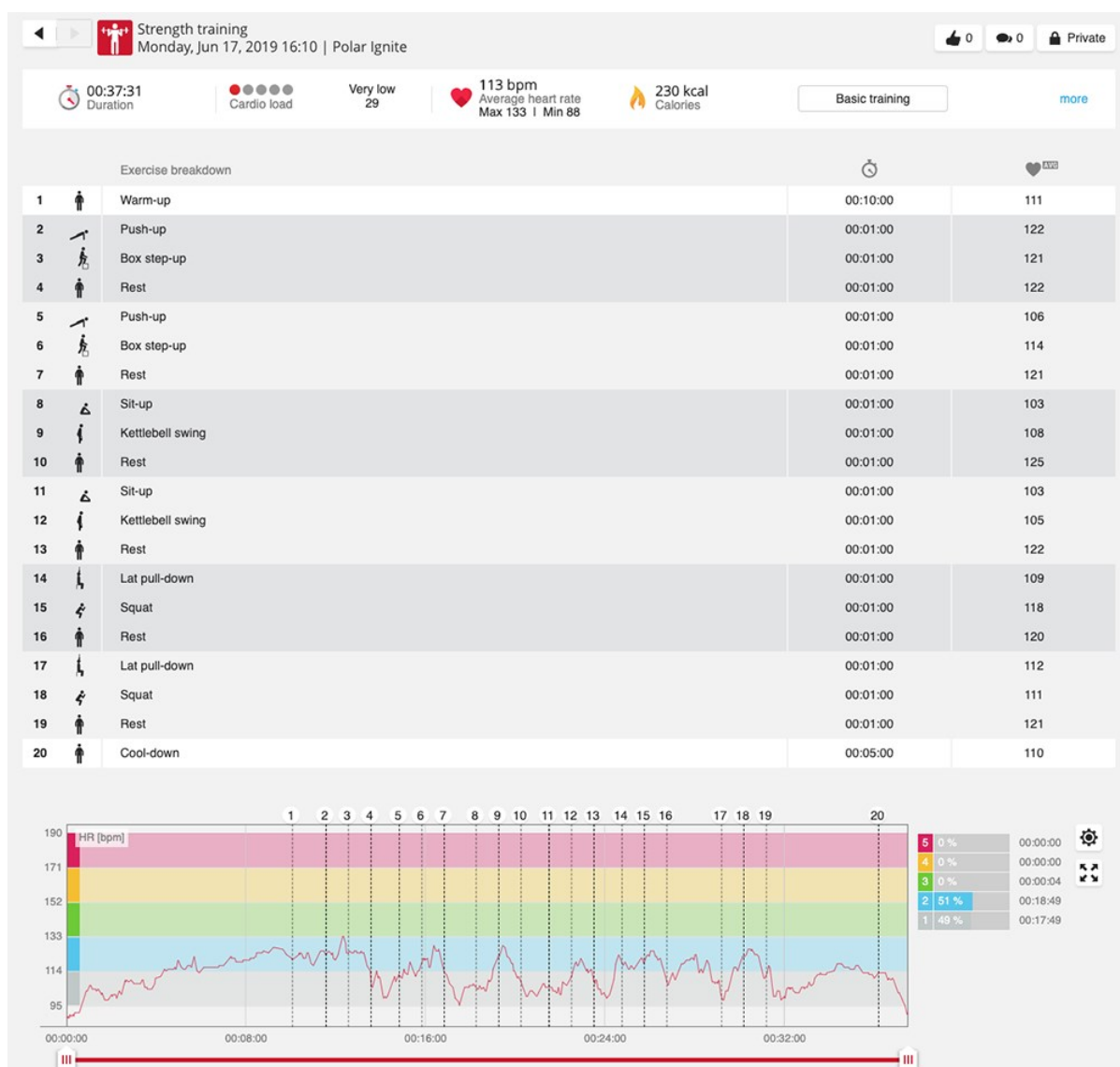
Силовые и поддерживающие тренировки основаны на готовых планах тренировок с анимацией упражнений и пошаговыми указаниями в режиме реального времени. Все тренировки включают таймеры и вибрации, которые уведомляют о переходе к следующей фазе. Продолжайте выполнять каждое движение в течение 40 секунд, затем отдохните до окончания минуты, и приступайте к следующему движению. Когда вы выполните все круги первого подхода, приступайте к следующему подходу вручную. Вы можете закончить тренировку в любой момент. Вы не можете пропустить или переупорядочить фазы тренировки.



Результаты тренировки на ваших часах и в приложении Polar Flow.

Вы получите [сводный отчет](#) о своей тренировке на часы сразу же после окончания тренировки. Вы получите наиболее детальный анализ в приложении Polar Flow или в онлайн-сервисе Polar Flow. Для кардио тренировочных целей вы получаете базовый результат, который показывает фазы тренировки с данными по ЧСС. Для силовых и поддерживающих тренировочных целей вы получаете подробные результаты, которые включают среднюю ЧСС и время выполнения каждого упражнения. Данные отоб-

ражаются в виде списка, а каждое упражнение также отображено на кривой ЧСС.



Тренировки всегда связаны с определенным риском. Перед началом регулярной программы тренировок ознакомьтесь с руководством [Как свести к минимуму риск во время тренировок](#).

СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ

Спортивные профили представляют собой виды спорта, доступные на часах. Мы создали на часах четыре спортивных профиля по умолчанию, но вы можете добавлять новые спортивные

профили для использования в приложении или в онлайн-сервисе Polar Flow, и синхронизировать их с часами, создавая таким образом список всех ваших любимых видов спорта.

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

Ваши часы могут хранить до 20 спортивных профилей. Количество спортивных профилей в мобильном приложении или в онлайн-сервисе Polar Flow не ограничено.

Для получения более подробной информации см. раздел [Спортивные профили в Flow](#).

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



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](#).

ЗОНЫ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Диапазон между 50 и 100 % максимальной ЧСС делится на пять зон ЧСС. Удерживая свою ЧСС в определенной зоне, вы можете легко контролировать интенсивность тренировки. У каждой зоны ЧСС есть свои преимущества, и знания о них помогут вам достигать нужного эффекта.

Узнайте больше о зонах частоты сердечных сокращений: [Что такое зоны ЧСС?](#)

ЗОНЫ СКОРОСТИ

В зонах скорости/темпа вы можете легко отслеживать скорость или темп во время тренировки и регулировать скорость/темп для достижения запланированного эффекта от тренировки. Зоны могут использоваться для управления эффективностью тренировки во время тренировок и

помочь вам разнообразить тренировку с помощью различных тренировочных нагрузок для получения оптимального эффекта.

НАСТРОЙКИ ЗОН СКОРОСТИ

Настройки зон скорости могут быть отрегулированы в онлайн-сервисе Flow. 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 **По умолчанию** пределы зон не меняются. Зоны по умолчанию представляют собой пример зон скорости/темпа для человека с относительно высоким уровнем физической подготовки.

Свободно

При выборе значения **Свободно** можно изменять все пределы. 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. Мы рекомендуем устанавливать анаэробный порог скорости и темпа в качестве минимального значения в зоне 5. Если вы также используете аэробный порог, установите его значение в качестве минимального значения зоны 3.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЦЕЛЬ С УЧЕТОМ ЗОН СКОРОСТИ

Вы можете создать тренировочную цель с учетом зон скорости/темпа. После синхронизации целей с помощью FlowSync вы получите инструкции от вашего тренировочного устройства в процессе тренировки.

В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

В процессе тренировки вы можете просматривать, в какой зоне вы тренируетесь в данный момент, а также время, проведенное в каждой зоне.

ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

В сводке по тренировке в меню часов вы увидите общую информацию о времени, проведенном в каждой зоне скорости. После синхронизации в онлайн-сервисе Flow можно просмотреть подробную визуальную информацию о зонах скорости.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СКОРОСТИ И РАССТОЯНИЯ С ЗАПЯСТЬЯ

Часы определяют скорость и расстояние с запястья с помощью встроенного акселерометра. Эта функция полезна при беге внутри помещения или в местах со слабым GPS-сигналом. Для максимальной точности убедитесь, что вы верно указали доминирующую руку и свой рост. Функция определения скорости и расстояния с запястья наилучшим образом работает при беге в естественном удобном для вас темпе.

Часы должны плотно прилегать к поверхности кожи во избежание трясок. Для получения корректных данных необходимо носить устройство всегда на одном и том же месте запястья. Не носите другие устройства, такие как часы, трекеры активности или телефонные браслеты на той же руке, что и устройство M430. Также ничего не держите в той же руке (например, карту или телефон).

Скорость и расстояние с запястья определяются для следующих беговых видов спорта: Ходьба, бег, бег трусцой, шоссейный бег, бег по пересечённой местности, бег по беговой дорожке, легкая атлетика и бег на сверхмарафонские дистанции. Чтобы узнать скорость и расстояние во время тренировки, добавьте скорость и расстояние в тренировочном режиме спортивного профиля, который вы используете во время бега. Это можно сделать в разделе **Спортивные профили** в мобильном приложении Polar Flow или в онлайн-сервисе Flow.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСТОТЫ ШАГОВ С ЗАПЯСТЬЯ

Благодаря функции определения частоты шагов с запястья вы можете узнать свою частоту шагов без необходимости использования отдельного датчика бега. Ваша частота шагов измеряется с помощью встроенного акселерометра на основании движений запястья. Обратите внимание, что при использовании датчика бега всегда будет определяться частота шагов.

Частота шагов с запястья определяется для следующих беговых видов спорта: Ходьба, бег, бег трусцой, шоссейный бег, бег по пересечённой местности, бег по беговой дорожке, легкая атлетика и бег на сверхмарафонские дистанции.

Чтобы узнать свою частоту шага во время тренировки, добавьте частоту шага в тренировочном режиме спортивного профиля, который вы используете во время бега. Это можно сделать в разделе **Спортивные профили** в мобильном приложении Polar Flow или в онлайн-сервисе Flow.

Читайте больше о [контроле частоты бега](#), а также о том, [как использовать частоту бега в вашей тренировке](#).

ПОКАЗАТЕЛИ ПЛАВАНИЯ

Показатели плавания помогают вам анализировать каждую тренировку по плаванию и следить за производительностью и прогрессом в долгосрочной перспективе.

 *Для получения наиболее точной информации укажите, на какой руке вы носите часы. Вы можете проверить, что указали, на какой руке вы носите часы, в настройках продукта в Flow.*

ПЛАВАНИЕ В БАССЕЙНЕ

При использовании профиля «Плавание» или «Плавание в бассейне» часы фиксируют преодоленную дистанцию, время и темп, частоту гребков, время отдыха, а также определяют ваш стиль плавания. Кроме того, благодаря показателям SWOLF вы можете улучшить свою технику плавания.

Темп и дистанция: Показатели темпа и дистанции основываются на длине бассейна. Поэтому для получения достоверных данных убедитесь, что вы указали правильную длину бассейна. Часы определяют, когда вы повернули, и используют эту информацию для точного определения значений темпа и дистанции.

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

Стили плавания: Часы определяют ваш стиль плавания и рассчитывают показатели для конкретного стиля, а также общие показатели за всю тренировку Стили, определяемые часами:

- Вольный стиль
- Плавание на спине
- Брасс
- Баттерфляй

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.

УКАЗАНИЕ ДЛИНЫ БАССЕЙНА

Важно выбрать правильную длину бассейна, т.к. это значение влияет на темп, расстояние и количество гребков, а также на ваш показатель SWOLF. Длину бассейна можно выбрать в предтренировочном режиме из быстрого меню. Нажмите СВЕТ, чтобы получить доступ к быстрому меню, выберите настройку **Длина бассейна** и при необходимости измените заданную ранее длину. Стандартная длина: 25 метров, 50 метров и 25 ярдов. Значение длины можно изменить вручную на любую другую величину. Минимальная длина, которую можно выбрать, — 20 метров/ярдов.

При использовании плавательного профиля «Плавание/Бассейн» убедитесь, что установлена правильная длина бассейна. Чтобы изменить длину бассейна, откройте быстрое меню, нажав «СВЕТ», выберите **«Длина бассейна»** и укажите требуемое значение.

ПЛАВАНИЕ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

При использовании профиля «Плавание на открытой воде» часы записывают расстояние, темп, частоту гребков в свободном стиле, а также ваш маршрут.

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

Темп и дистанция Часы используют GPS для расчета темпа и расстояния во время плавания.

Ваша частота гребков: Ваши часы фиксируют среднюю и максимальную частоту гребков (сколько гребков вы делаете за минуту) за тренировку.

Маршрут: Ваш маршрут записывается с использованием GPS и вы можете просматривать его на карте после плавания в приложении Flow и онлайн-сервисе. GPS не работает под водой, и по этой причине ваш маршрут фильтруется на основе данных GPS, полученных, когда рука поднята из воды или находится очень близко к поверхности воды. Внешние факторы, такие как состояние воды и местонахождение спутника, могут влиять на точность данных GPS, и, следовательно, данные одного и того же маршрута могут меняться изо дня в день.

ИЗМЕРЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ В ВОДЕ

Часы автоматически измеряют частоту сердечных сокращений с запястья с помощью новой технологии сочетания датчиков Polar Precision Prime, предлагающей легкий и удобный способ измерения частоты сердечных сокращений во время плавания. Несмотря на то что вода может помешать оптимальной работе по измерению частоты сердечных сокращений на запястье, точности Polar Precision Prime достаточно для того, чтобы отслеживать среднюю частоту сердечных сокращений и зоны частоты сердечных сокращений во время плавательных тренировок,

получать точные показания расхода калорий, тренировочную нагрузку в рамках тренировки и обратную связь о тренировочных преимуществах на основе зон частоты сердечных сокращений.

Для того чтобы обеспечить максимальную точность данных о частоте сердечных сокращений, важно носить часы так, чтобы они плотно прилегали к запястью (даже более плотно, чем в других видах спорта). См. раздел [Тренировка с определением частоты пульса на запястье](#) для получения подробной информации о ношении часов во время тренировки.

 Обратите внимание, что датчик частоты сердечных сокращений Polar с нагрудным ремнем и часами нельзя использовать во время плавания, т. к. Bluetooth в воде не работает.

НАЧАТЬ ПЛАВАТЕЛЬНУЮ ТРЕНИРОВКУ

1. Нажмите НАЗАД для входа в основное меню и выберите **Начало тренировки**, а затем перейдите в плавательный профиль **«Плавание»**, «Плавание в бассейне» или **«Плавание в открытой воде»**.
2. При использовании плавательного профиля **«Плавание в бассейне»**, проверьте, что установлена правильная длина бассейна (отображается на дисплее). Для того, чтобы изменить длину бассейна, нажмите СВЕТ, чтобы получить доступ к настройке **Длина бассейна** и установить правильную длину бассейна.
3. Нажмите СТАРТ, чтобы начать запись тренировки.

ВО ВРЕМЯ ПЛАВАНИЯ

Вы можете настроить, что будет отображаться на дисплее для спортивного профиля в онлайн-сервисе Flow. В режиме тренировки по умолчанию для плавательных спортивных профилей отображаются следующие данные:

- Частота сердечных сокращений и ZonePointer
- Дистанция
- Продолж-ть
- Время отдыха (плавание и плавание в бассейне)
- Темп (плавание на открытой воде)
- График частоты сердечных сокращений
- Средняя ЧСС
- Максимальная ЧСС
- Время дня

ПОСЛЕ ПЛАВАНИЯ

В сводке по тренировке в меню часов вы можете увидеть общую информацию о ваших показателях плавания сразу после тренировки. Отображается следующая информация:



Дата и время начала тренировки

Длительность тренировки.

Дистанция плавания



Средняя ЧСС

Максимальная ЧСС

Кардионагрузка



Зоны частоты сердечных сокращений



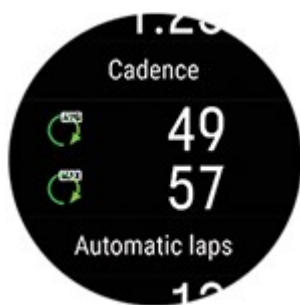
Калории

% жира в сожженных калориях



Средний темп

Максимальный темп



Ваша частота гребков (количество гребков в минуту)

- Средняя частота гребков
- Максимальная частота гребков

Синхронизируйте часы с Flow для получения более подробного визуального представления о вашем плавании, в том числе подробной информации о ваших тренировках по плаванию в бассейне, частоте сердечных сокращений, кривых темпа и частоты гребков.

БАРОМЕТР

С помощью барометра можно определять следующие показатели: высоту, наклон, уклон, подъем и спуск. Датчик измеряет атмосферное давление, преобразовывая данные в показание высоты. Значения подъема и спуска отображаются в метрах/футах.

Барометрическая высота автоматически калибруется дважды с помощью GPS в течение первых минут тренировки. В начале тренировки до калибровки высота над уровнем моря определяется только барометрическим давлением воздуха, которое иногда может быть неточным в зависимости от условий.

После калибровки высотные данные корректируются, поэтому любые неточные показания, полученные в начале тренировки, автоматически корректируются, а исправленные данные можно просмотреть в веб-сервисе Flow и в приложении после тренировки после синхронизации данных.

УВЕДОМЛЕНИЯ С ТЕЛЕФОНА

Благодаря функции уведомлений с телефона вы можете получать на своих часах оповещения о входящих звонках, сообщениях и уведомлениях с приложений. На часы будут приходить те же уведомления, что и на телефон. Функция «Уведомления с телефона» доступна для телефонов на базе iOS и Android.

Чтобы ее использовать, вам нужно установить на своем телефоне приложение Polar Flow и выполнить сопряжение с часами. Как это сделать, см. раздел [Сопряжение мобильного устройства с часами](#).

КАК ВКЛЮЧИТЬ УВЕДОМЛЕНИЯ С ТЕЛЕФОНА

Чтобы включить эту функцию, откройте в часах **Настройки > Общие настройки > Уведомления с телефона**. Настройте получение уведомлений с телефона, выбрав **«Выкл.»** или **«Вкл. когда нет трен.»**. Обратите внимание, что во время тренировки уведомления не выводятся.

В приложении Polar Flow откройте меню **Устройства**, выберите свое устройство и убедитесь, что функция **«Интеллектуальные уведомления/Уведомления с телефона»** включена (**Вкл.**).

Включив функцию уведомлений, синхронизируйте свои часы с приложением Polar Flow.

 Обратите внимание, что если включена функция уведомлений с телефона, аккумулятор на часах и на мобильном телефоне будет садиться быстрее вследствие постоянно активного Bluetooth-соединения.

НЕ БЕСПОКОИТЬ

Если вы хотите отключить уведомления и вызовы на определенный период времени, установите режим **«Не беспокоить»**. Если этот режим включен, уведомления и оповещения о вызовах не выводятся на протяжении заданного периода.

Выберите **Выкл.**, **Вкл.** или **Вкл. (22:00—7:00)** и укажите период действия режима **«Не беспокоить»**. Выберите **Начало** и **Окончание**.

ПРОСМОТР УВЕДОМЛЕНИЙ

При получении уведомления часы вибрируют и в нижней части дисплея отображается красная точка. Чтобы просмотреть уведомление, проведите пальцем вверх от нижней части экрана или поверните запястье и посмотрите на часы.

При входящем вызове часы вибрируют и на экране отображается информация об абоненте. Используя часы, можно принять или отклонить звонок.

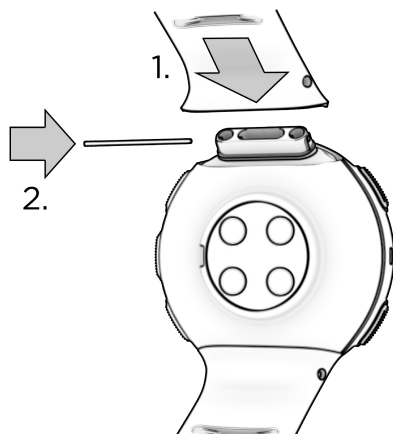
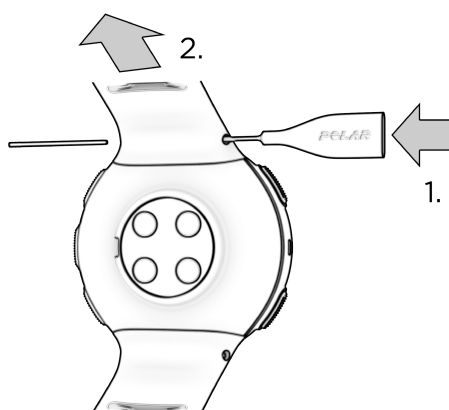
СМЕННЫЕ БРАСЛЕТЫ

Сменные браслеты позволяют персонализировать часы для соответствия каждой ситуации и стилю, так что вы можете носить их постоянно и максимально эффективно использовать функции отслеживания активности в режиме 24/7, непрерывного измерения частоты сердечных сокращений и отслеживания сна.

ЗАМЕНА БРАСЛЕТА

Браслет часов можно быстро и просто заменить.

1. Для того, чтобы отсоединить браслет, необходимо вытащить стержень из браслета с помощью инструмента, который был в комплекте, и снять браслет.
2. Для того, чтобы закрепить браслет, вставьте стержень с противоположной стороны в отверстие на браслете, и защелкните его.



СОВМЕСТИМЫЕ ДАТЧИКИ

Получайте больше положительных впечатлений и более полное представление об эффективности своих тренировок благодаря совместимым датчикам Bluetooth®. Помимо многих

датчиков Polar, с которыми полностью совместимы часы, они также совместимы с некоторыми датчиками сторонних производителей.

[Просмотреть полный список датчиков и дополнительных устройств, совместимых с Polar](#)

[Просмотреть совместимые датчики сторонних производителей](#)

Перед использованием нового датчика необходимо предварительно выполнить его сопряжение с часами. Это занимает всего несколько секунд, а в результате вы можете быть уверены в том, что часы принимают сигналы только от ваших датчиков. 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. Для получения инструкций см. [Сопряжение датчиков с часами](#).

ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ POLAR H10

Отслеживайте частоту сердечных сокращений с максимальной точностью с помощью датчика частоты сердечных сокращений Polar H10 с нагрудным ремнем.

Несмотря на то, что Polar Precision Prime является наиболее точной оптической технологией измерения частоты сердечных сокращений и работает где угодно, в тех видах спорта, где более целесообразно, чтобы датчик находился на запястье неподвижно, или если датчик находится рядом с мышцами или сухожилиями, которые движутся или на которые оказывается давление, датчик частоты сердечных сокращений Polar 10 дает вам наиболее достоверные значения частоты сердечных сокращений. Датчик частоты сердечных сокращений POLAR H10 более четко реагирует на быстро увеличивающуюся или уменьшающуюся частоту сердечных сокращений, поэтому это также идеальный вариант для интервальных тренировок с быстрыми забегами.

Датчик частоты сердечных сокращений POLAR H10 имеет внутреннюю память, которая позволяет вам записать одну тренировку с его помощью без подключенного тренировочного устройства или мобильного тренировочного приложения поблизости. Вам всего лишь нужно выполнить сопряжение приложения Polar Beat с датчиком частоты сердечных сокращений H10 и начать тренировку с использованием приложения. Таким образом, вы можете, например, записывать частоту сердечных сокращений с ваших плавательных тренировок с помощью датчика частоты сердечных сокращений Polar H10. Для получения более подробной информации см. страницы поддержки в отношении [Polar Beat](#) и [датчика частоты сердечных сокращений Polar H10](#).

При использовании датчика частоты сердечных сокращений Polar H10 во время велосипедных тренировок вы можете установить часы на руль велосипеда для легкого просмотра ваших тренировочных данных во время езды.

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
- 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, одним из них является 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.

- Измеряет вашу текущую, среднюю и максимальную скорость
- Отслеживайте свою среднюю скорость для того, чтобы видеть прогресс и повышение эффективности
- Легкий и прочный, просто крепится

ДАТЧИК ЧАСТОТЫ ПЕДАЛИРОВАНИЯ POLAR CADENCE SENSOR BLUETOOTH® SMART

Наиболее практичным способом измерения данных во время велосипедной тренировки является использование нашего продвинутого беспроводного датчика частоты педалирования. Он измеряет текущую, среднюю и максимальную частоту педалирования (в об./мин), что позволяет использовать эти данные для сравнения с прошлыми тренировками.

- Улучшает велосипедную технику и определяет оптимальную частоту педалирования
- Помехоустойчивая передача данных о частоте педалирования позволяет вам проанализировать вашу личную эффективность
- Аэродинамичный дизайн, легкий вес

ДАТЧИКИ МОЩНОСТИ СТОРОННИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ

Датчик мощности движения на велосипеде

Измерение мощности движения на велосипеде позволяет вам отслеживать и улучшать вашу эффективность езды на велосипеде и технику педалирования. В отличие от частоты сердечных сокращений результат мощности представляет собой абсолютную и объективную величину усилий. Это означает, что вы также можете сравнивать ваши данные мощности с данными ваших

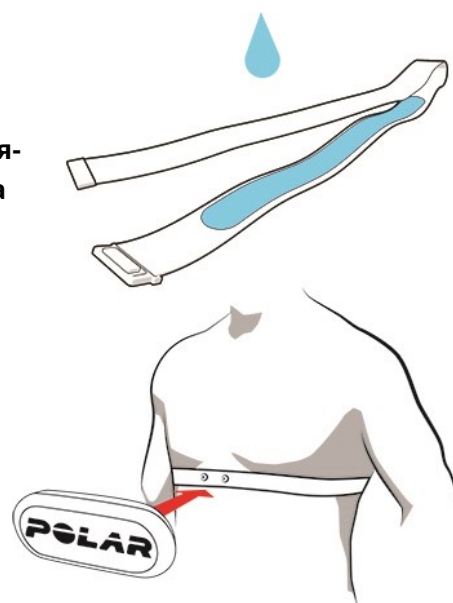
коллег-велосипедистов, которые принадлежат к такому же полу и имеют примерно такой же размер, что и вы; или сравнивать ватты на килограмм с наиболее надежными результатами. Видение того, как ваша частота сердечных сокращений соотносится с зонами мощности, также позволяет получить более глубокое представление.

СОПРЯЖЕНИЕ ДАТЧИКОВ С ЧАСАМИ

СОПРЯЖЕНИЕ ДАТЧИКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ С ЧАСАМИ

 При использовании дополнительного нагрудного датчика частоты сердечных сокращений Polar часы не измеряют пульс на запястье.

1. Закрепите увлажненный датчик частоты сердечных сокращений.
2. В меню часов перейдите в **Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подключение датчика или другого устройства** и нажмите ОК.
3. Коснитесь датчика частоты сердечных сокращений с часами и ждите, пока он будет обнаружен.
4. Как только датчик частоты сердечных сокращений будет обнаружен, на дисплее отобразится ID устройства, например, **Polar H10 xxxxxxxx**. Нажмите ОК, чтобы начать подключение.
5. На дисплее отобразится надпись **Pairing completed** (Подключение выполнено).



СОПРЯЖЕНИЕ ДАТЧИКА БЕГА С ЧАСАМИ

1. В меню часов перейдите в **Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подключение датчика или другого устройства** и нажмите ОК.
2. Часы начинают поиск датчика. Коснитесь датчика с часами и ждите, пока он будет обнаружен.
3. Как только датчик будет найден, на дисплее отобразится ID устройства. Нажмите ОК, чтобы начать подключение.
4. На дисплее отобразится надпись **Pairing completed** (Подключение выполнено).

Калибровка датчика бега

Есть два способа откалибровать датчик бега вручную с помощью быстрого меню. Выберите один из спортивных профилей для бега, а затем выберите **Калибровка датчика бега > Калибровать во время бега** или **Коэффициент калибровки**.

- **Калибровать во время бега:** начните тренировку и пробегите известную вам дистанцию. Дистанция должна быть более 400 метров. После этого нажмите ОК, чтобы начать этап. Установите дистанцию, которую вы пробежали, и нажмите ОК. Коэффициент калибровки обновлен.
-  *Обратите внимание, что во время калибровки вы не можете пользоваться таймером интервалов. Если вы включите таймер интервалов, часы попросят вас выключить его, чтобы включить ручную калибровку датчика бега. Вы можете включить таймер из режима паузы быстрого меню после калибровки.*
- **Коэффициент калибровки:** установите коэффициент калибровки вручную, если вы знаете коэффициент, который дает вам точное расстояние.

Более подробные инструкции по ручной и автоматической калибровке датчика бега представлены в разделе [Калибровка датчика бега Polar с помощью Vantage V / Vantage M](#).

СОПРЯЖЕНИЕ ВЕЛОСИПЕДНОГО ДАТЧИКА С ЧАСАМИ

Перед подключением датчика частоты педалирования, датчика скорости или датчика мощности стороннего производителя убедитесь, что они были правильно установлены. Для получения дополнительной информации об установке датчиков см. их руководства пользователя

 Если вы подключаете датчик мощности стороннего производителя, убедитесь, что на часах и датчике установлена последняя версия программы. Если у вас есть два передатчика мощности, вам нужно подключить передатчики по одному. После подключения первого передатчика вы можете незамедлительно подключить второй. Посмотрите ID устройства на обратной стороне передатчика для того, чтобы убедиться, что вы нашли правильные передатчики из списка.

1. В меню часов перейдите в **Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подключение датчика или другого устройства** и нажмите ОК.
2. Часы начинают поиск датчика. **Датчик частоты педалирования:** Для активации датчика несколько раз поверните шатун. 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. **Датчик мощности стороннего производителя:** Поверните шатуны для включения передатчиков.
3. Как только датчик будет найден, на дисплее отобразится ID устройства. Нажмите ОК, чтобы начать подключение.
4. По завершении подключения вы увидите сообщение: **Pairing completed** (Подключение выполнено).

Настройки велосипеда

1. Отображается **Датчик подключен к:**. Выберите **Велосипед 1**, **Велосипед 2** или **Велосипед 3**. Подтвердите, нажав ОК.
2. **Установить диаметр колеса** отображается, если вы подключили датчик скорости или датчик мощности, который измеряет скорость. Установите размер и нажмите ОК.
3. **Длина шатуна**: Установите длину шатуна в миллиметрах. Настройка отображается, только если вы выполнили сопряжение датчика мощности.

Измерение диаметра колеса

Точные данные о диаметре колеса являются обязательными для получения достоверных сведений о вашем заезде. Есть два способа определения диаметра колес вашего велосипеда:

Способ 1

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

Способ 2

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)	Настройка диаметра колеса (в миллиметрах)
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

ETRTO	Диаметр колеса (в дюймах)	Настройка диаметра колеса (в миллиметрах)
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
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 диаметр колеса зависит также от типа колеса и давления воздуха.

Калибровка велосипедного датчика мощности

Датчик можно откалибровать из быстрого меню. Вначале выберите один из спортивных профилей для велосипеда и включите передатчики, повернув соответствующие ручки. Затем в быстром меню выберите **«Калибруйте датч. мощн.»** и откалибруйте датчик, следуя инструкциям на экране. Инструкции по калибровке, которые относятся к конкретному датчику мощности, приводятся в инструкции соответствующего производителя.

УДАЛЕНИЕ СОПРЯЖЕННОГО УСТРОЙСТВА

Чтобы отключить датчик или мобильное устройство:

1. Зайдите в **Настройки > Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Сопряженные устройства** и нажмите ОК.
2. Выберите из перечня устройство, которое вы хотите удалить, и нажмите ОК.
3. На дисплее отобразится надпись: **Удалить сопряжение?**. Подтвердите, нажав ОК.
4. Когда закончите, отобразится сообщение **Сопряжение удалено**

POLAR FLOW

Приложение Polar Flow	142
Сведения о тренировке	142
Данные об активности	143
Данные о сне	143
Спортивные профили	143
Публикация изображения	143
Начало работы с приложением Flow	143
Онлайн-сервис Polar Flow	144
Лента	145
Дневник	145
Прогресс	145
Сообщество	145
Программы	146
Спортивные профили в Polar Flow	146
Добавление спортивного профиля	146
Редактирование спортивного профиля	147
Планирование тренировки	150
Создание плана тренировок с помощью инструмента «Планировщик сезона»	150
Создание тренировочной цели в приложении и онлайн-сервисе Polar Flow	151
Синхронизация целей с часами	153
Избранное	153
Синхронизация	154
Выполните синхронизацию с приложением для мобильных устройств Flow	154
Синхронизация с онлайн-сервисом Flow при помощи программы FlowSync	155

ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

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

СВЕДЕНИЯ О ТРЕНИРОВКЕ

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

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

ДАННЫЕ ОБ АКТИВНОСТИ

Просматривайте подробные сведения о своей круглосуточной активности. Узнайте, насколько вы отстаёте от дневной цели ежедневной активности и как вы можете её достичь. Отслеживайте сведения о преодолённом расстоянии, основанные на количестве шагов, а также данные о сожжённых калориях.

ДАННЫЕ О СНЕ

Отслеживайте свой сон и узнавайте, влияют ли на него изменения в вашей повседневной жизни, а также находите оптимальный баланс между отдыхом, ежедневной активностью и тренировками. В приложении Polar Flow можно посмотреть время, количество часов и качество сна.

Вы можете указать предпочитаемое время сна, чтобы задать целевую продолжительность сна. Вы также можете оценить свой сон. Вы получите обратную связь о качестве вашего сна, основанную на данных о сне, предпочитаемом времени сна, а также на вашей оценке сна.

СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ

Вы можете легко редактировать, добавлять, удалять и определять спортивные профили в приложении Flow. У вас может быть до 20 активных спортивных профилей в приложении Flow и в часах.

Для получения более подробной информации см. раздел [Спортивные профили в Polar Flow](#).

ПУБЛИКАЦИЯ ИЗОБРАЖЕНИЯ

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

Для просмотра видео щелкните эту ссылку:

[Приложение Polar Flow | Как делиться результатами тренировки с фото](#)

НАЧАЛО РАБОТЫ С ПРИЛОЖЕНИЕМ FLOW

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

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

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

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

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

ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW

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

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

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

ЛЕНТА

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

ДНЕВНИК

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

ПРОГРЕСС

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

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

С помощью отчетов по активности вы можете отслеживать долгосрочную тенденцию своей ежедневной активности. Можно просмотреть отчет за день, неделю или месяц. В отчете по активности также отображаются ваши лучшие дни с точки зрения ежедневной активности, количества пройденных шагов, сожженных калорий и сна за определенный период времени.

Отчет по Running Index (Индекс бега) — это инструмент, который помогает отслеживать индекс бега в долгосрочной перспективе, а также оценивать ваш успех, например, в пробежке 10 км или полумарафона.

В отчете о кардионагрузке вы можете отслеживать, как с течением времени нарастает кардионагрузка, и видеть, как за последнюю неделю или месяцы изменились тренировочные нагрузки. Отслеживание нарастания кардионагрузки помогает вам понять, как прошлые тренировки влияют на вашу эффективность сегодня, а также планировать будущие тренировки и продолжать улучшать физическую подготовку.

СООБЩЕСТВО

В разделах **Группы Flow**, **Клубы** и **События** можно найти участников, которые готовятся к тому же событию или посещают тот же спортивно-оздоровительный клуб, что и вы. Или же вы можете создать собственную группу для людей, с которыми хотите тренироваться. Вы можете

делиться своими занятиями и советами по тренировкам, комментировать результаты тренировки других участников и быть частью сообщества Polar. В разделе «Клубы Flow» можно посмотреть расписание занятий и записаться на занятия. Присоединяйтесь и получайте мотивацию от спортивных сообществ в соцсети!

Для просмотра видео щелкните эту ссылку:

[События Polar Flow](#)

ПРОГРАММЫ

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

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

СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ В POLAR FLOW

По умолчанию часы содержат 14 спортивных профилей. Онлайн-сервис или приложение Polar Flow позволяет добавлять новые спортивные профили и редактировать их настройки. Часы могут хранить до 20 спортивных профилей. Если онлайн-сервис и приложение Polar Flow хранит более 20 спортивных профилей, на ваши часы при синхронизации передаются первые 20 профилей.

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

Для просмотра этого видео щелкните одну из следующих ссылок:

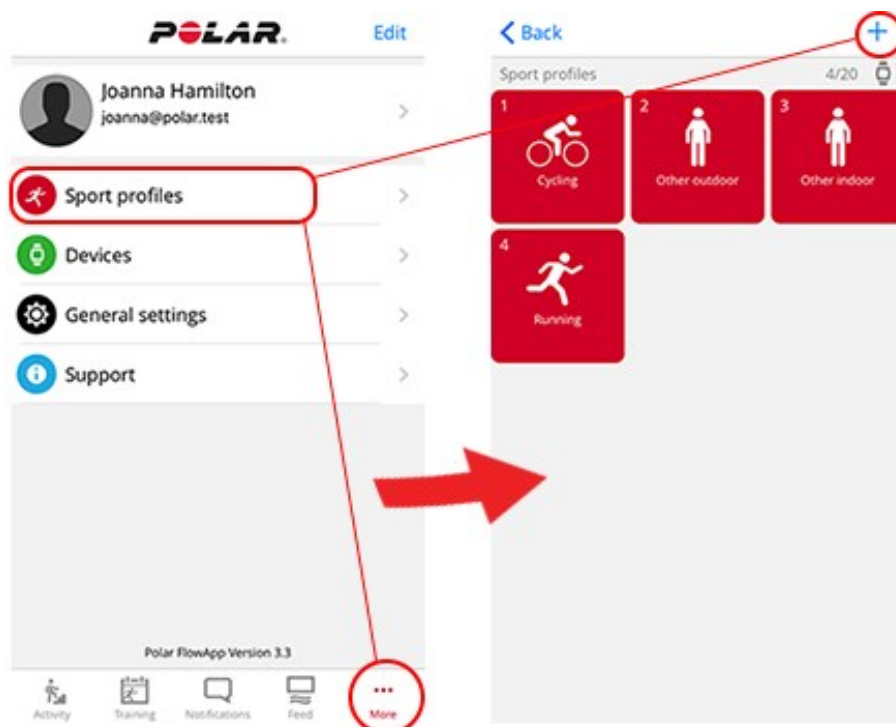
[Приложение Polar Flow | Редактирование спортивного профиля](#)

[Онлайн-сервис Polar Flow | Спортивные профили](#)

ДОБАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

В приложении для мобильных устройств Polar Flow:

1. Перейдите в раздел **Спортивные профили**.
2. Нажмите на плюс в правом верхнем углу.
3. Выберите спортивную дисциплину из перечня. Коснитесь «Готово» в приложении Android.
Спортивный профиль добавлен в ваш список спортивных профилей.



В онлайн-сервисе Polar Flow:

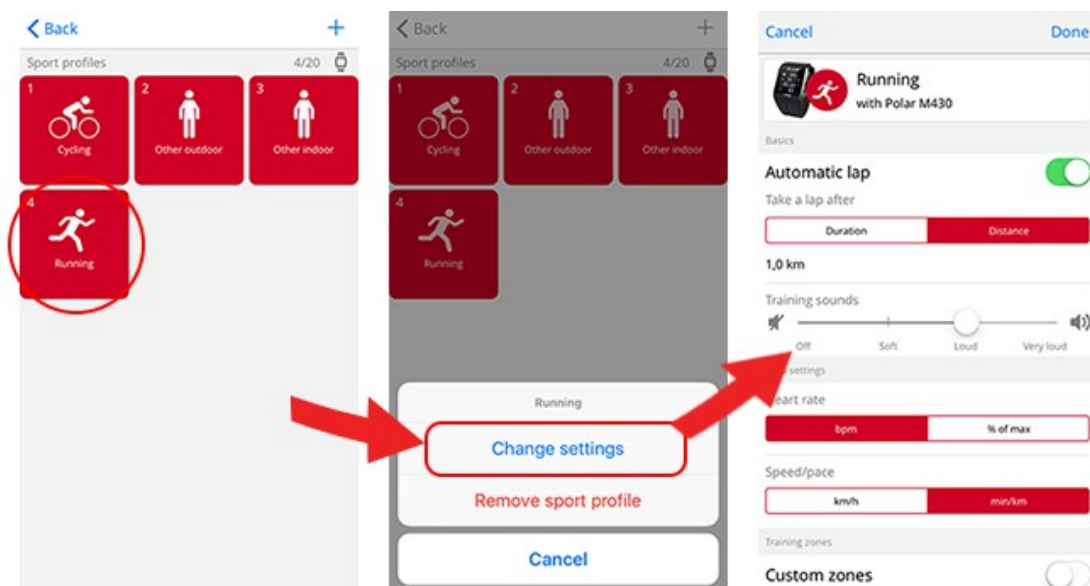
1. Щелкните на ваше имя / фото профиля в верхнем правом углу.
2. Выберите **Спортивные профили**.
3. Щелкните **Добавить спортивный профиль**, затем выберите вид спорта из перечня.
4. Спортивный профиль добавлен в ваш список предпочитаемых видов спорта.

 *Вы не можете создавать спортивные профили самостоятельно. Списком спортивных профилей управляет компания Polar, поскольку для каждого спорта существует определенный набор настроек и значений по умолчанию, которые влияют, например, на подсчет калорий, тренировочную нагрузку и функцию восстановления.*

РЕДАКТИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

В приложении для мобильных устройств Polar Flow:

1. Перейдите в раздел **Спортивные профили**.
2. Выберите спорт и коснитесь **Изменить настройки**.
3. Как только вы зададите все настройки, коснитесь кнопки «Готово». Не забудьте синхронизировать настройки с часами.



При помощи онлайн-сервиса Flow:

1. Щелкните на ваше имя / фото профиля в верхнем правом углу.
2. Выберите **Спортивные профили**.
3. Выберите **Редактировать** под названием соответствующего вида спорта.

В любом спортивном профиле вы можете изменить следующие параметры:

Базовые настройки

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

Частота сердечных сокращений

- Режим отображения частоты сердечных сокращений (удары в минуту или % от максимума)
- Частота сердечных сокращений, видимая другими устройствами (это означает, что другие совместимые устройства с поддержкой беспроводной технологии Bluetooth® Smart)

(например, оборудование тренажерного зала) могут определить вашу ЧСС. Вы также можете использовать часы во время занятий Polar Club для передачи данных вашей частоты сердечных сокращений в систему Polar Club).

- Установки зон частоты сердечных сокращений (эти зоны ЧСС позволяют вам легко контролировать интенсивность тренировки. При выборе «По умолчанию» границы зон ЧСС не меняются. При выборе «Свободно» все границы можно менять. Пределы зон ЧСС по умолчанию рассчитываются на основании вашей максимальной частоты пульса.)

Настройки скорости/темпа

- Режим просмотра скорости/темпа (Выберите скорость в км/ч / миль/ч или темп в мин/км / мин/миль)
- Установки зон скорости/темпа (эти зоны позволяют вам легко выбирать и контролировать скорости или темп в зависимости от вашего выбора. Зоны по умолчанию представляют собой пример зон скорости/темпа для человека с относительно высоким уровнем физической подготовки. При выборе «По умолчанию» границы зон не меняются. При выборе «Свободно» все границы можно менять.)

Режимы тренировки

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

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

Сенсорное управление и обратная связь

- Вибросигнал (вы можете включить или отключить вибросигнал)

GPS и высота

- Автоматическая пауза: Чтобы использовать функцию **Автоматическая пауза** в процессе тренировки, необходимо включить настройку GPS **Высокая точность** или использовать датчик бега Polar. Ваши сессии тренировок автоматически приостанавливаются когда вы останавливаетесь, и продолжаются, когда вы начинаете.
- Выберите скорость записи GPS (можно отключить или задать значение **«высокая точность»**, которое означает, что запись GPS включена)

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



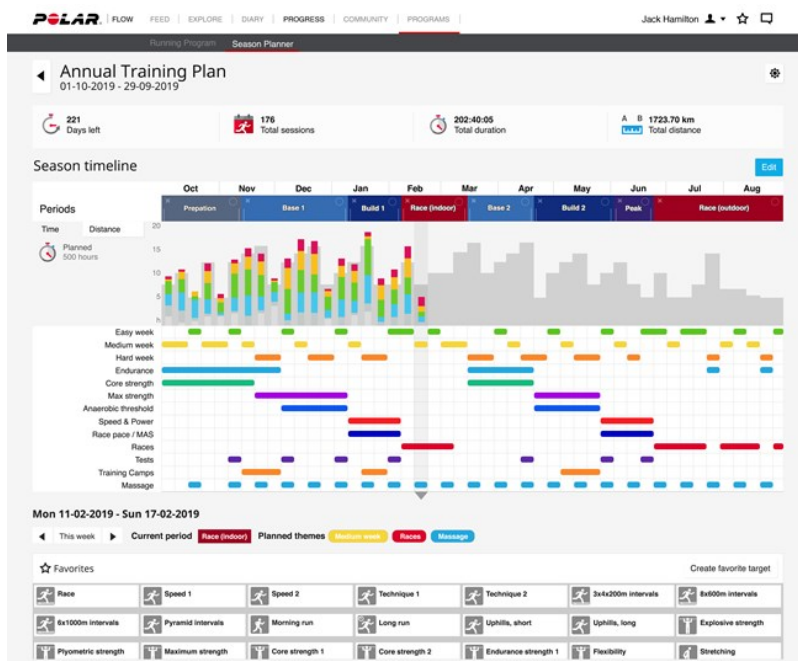
Обратите внимание, что в ряде профилей для занятий спортом в помещении, а также групповых и командных видов спорта параметр **ЧСС, видимый для других устройств**, включён по умолчанию. Это означает, что совместимые устройства, в которых используется беспроводная технология Bluetooth Smart, например, 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.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

В онлайн-сервисе или приложении Polar Flow можно планировать тренировку и создавать личные тренировочные цели.

СОЗДАНИЕ ПЛАНА ТРЕНИРОВОК С ПОМОЩЬЮ ИНСТРУМЕНТА «ПЛАНИРОВЩИК СЕЗОНА»

Планировщик сезона в онлайн-сервисе Flow является отличным инструментом для создания адаптированного годового плана тренировок. Независимо от вашей тренировочной цели, Polar Flow помогает вам создать всеобъемлющий план по ее достижению. Инструмент «Планировщик сезона» находится в онлайн-сервисе Polar Flow во вкладке **Программы**.



 **Polar Flow for Coach** – это бесплатная удаленная тренерская платформа, которая позволяет тренеру детально спланировать тренировку: от планов на весь сезон до отдельных тренировок.

СОЗДАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЦЕЛИ В ПРИЛОЖЕНИИ И ОНЛАЙН-СЕРВИСЕ POLAR FLOW

Обратите внимание, что перед тем, как использовать тренировочные цели, их необходимо синхронизировать с часами с помощью Flowsync или через приложение Flow. Часы подскажут вам, как достичь своей цели во время тренировки.

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

Создание тренировочной цели в онлайн-сервисе Polar Flow:

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

БЫСТРАЯ ЦЕЛЬ

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

РАЗДЕЛЕНИЕ НА ФАЗЫ

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

ИЗБРАННОЕ

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

1. В **Дневнике** щелкните **+Добавить** на дне, когда вы хотите использовать избранную или запланированную цель.
2. Щелкните **Избранная цель**, чтобы открыть список избранного.
3. Щелкните нужный элемент избранного.

4. Элемент избранного добавлен в ваш дневник в виде запланированной на день цели. По умолчанию запланированное время для тренировочной цели установлено на 18.00. Если вы хотите изменить данные тренировочной цели, щелкните цель в **Дневнике** и отредактируйте ее. Щелкните **Сохранить**, чтобы обновить изменения.

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

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

СИНХРОНИЗАЦИЯ ЦЕЛЕЙ С ЧАСАМИ

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

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

ИЗБРАННОЕ

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

Ваши часы могут хранить в разделе «Избранное» до 20 записей. Количество записей для онлайн-сервиса Flow не ограничено. Если онлайн-сервис Flow хранит более 20 записей, на часы при синхронизации передаются первые 20 записей. Порядок записей вы можете изменять, перетаскивая их. Перетащите нужную вам запись в начало списка.

ДОБАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЦЕЛИ В «ИЗБРАННОЕ»

1. [Создайте тренировочную цель](#).
2. Щелкните значок избранного  в нижнем правом углу страницы.

3. Цель добавлена в «Избранное».

или

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

РЕДАКТИРОВАТЬ РАЗДЕЛ «ИЗБРАННОЕ»

1. Щелкните значок избранного ☆ в верхнем правом углу возле вашего имени. Вы увидите все ваши избранные тренировочные цели.
2. Щелкните запись, которую вы хотите отредактировать, затем щелкните **Редактировать**.
3. Можно изменить вид спорта, название цели, а также добавлять заметки. Данные по тренировке можно менять в разделе **Быстрая** или **Фазовая**. Для получения более подробной информации см. раздел [Планирование тренировки](#). После внесения всех изменений, щелкните **Обновить изменения**.

УДАЛИТЬ ЗАПИСЬ ИЗ РАЗДЕЛА «ИЗБРАННОЕ»

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

СИНХРО- \ННИЗАЦИЯ

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

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

ВЫПОЛНИТЕ СИНХРОНИЗАЦИЮ С ПРИЛОЖЕНИЕМ ДЛЯ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ FLOW

Перед синхронизацией необходимо убедиться в том, что:

- У вас есть учетная запись Polar и приложение Flow.
- На вашем мобильном устройстве включен Bluetooth и отключен режим «В самолете».
- Вы выполнили сопряжение часов и мобильного устройства. Для получения более подробной информации см. раздел [Сопряжение](#).

Синхронизациях данных:

1. Войдите в приложение Flow, а затем нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД в меню часов.
2. На дисплее появится сообщение: **Подключение к устройству**, а затем **Подключение к приложению**.
3. По завершении синхронизации появится сообщение **Синхронизация выполнена**.

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

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

СИНХРОНИЗАЦИЯ С ОНЛАЙН-СЕРВИСОМ FLOW ПРИ ПОМОЩИ ПРОГРАММЫ FLOWSYNC

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

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

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

 При изменении настроек в онлайн-сервисе Flow, пока часы подключены к компьютеру, нажмите кнопку синхронизации на FlowSync для передачи настроек на часы.

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

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

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Аккумулятор	157
Зарядка аккумулятора	157
Зарядка часов во время тренировки	159
Статус аккумулятора и уведомления	159
Уход за часами	160
Поддерживайте часы в чистоте	160
Хранение	161
Обслуживание	161
Меры предосторожности	161
Помехи во время тренировки	162
Как свести к минимуму риск во время тренировок	162
Технические спецификации	164
Vantage V	164
Программа FlowSync	166
Совместимость приложения для мобильных устройств Polar Flow	166
Водонепроницаемость продукции Polar	166
Нормативная информация	168
Ограниченная международная гарантия Polar	168
Отказ от ответственности	169

АККУМУЛЯТОР

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

ЗАРЯДКА АККУМУЛЯТОРА

 *Перед зарядкой убедитесь в отсутствии влаги, пыли и других загрязнений на контактах зарядных коннекторов часов и кабеля. Протрите загрязненный или влажный участок. Не заряжайте часы, если они влажные.*

Ваши часы работают от встроенного перезаряжаемого аккумулятора. Перезаряжаемые аккумуляторы имеют ограниченное число циклов зарядки. Вы можете заряжать и разряжать аккумулятор более 500 раз до того, как заметите ощутимую потерю производительности. Число циклов зарядки зависит от особенностей и условий эксплуатации.

 *Не заряжайте аккумулятор при температуре ниже 0 °C / +32 °F, выше +40 °C / +104 °F или если USB-порт намок.*

Для зарядки устройства через USB-порт вашего компьютера в комплект входит USB-шнур. Заряжать аккумулятор можно также от сетевой розетки. Для зарядки от сетевой розетки вам потребуется USB-адаптер (в комплект не входит).

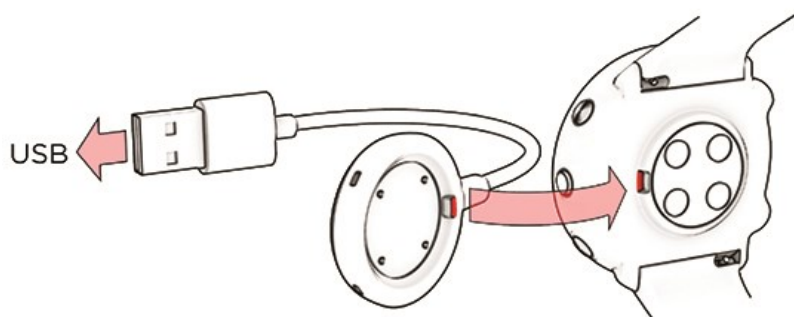
Аккумулятор можно заряжать от сетевой розетки. Для зарядки от сетевой розетки вам потребуется USB-адаптер (в комплект не входит). Если вы используете адаптер питания USB, убедитесь, что на адаптере есть отметка «output 5Vdc», и что он обеспечивает минимальную силу тока 500 мА. Используйте только утвержденный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



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

Для зарядки от компьютера просто подсоедините часы к компьютеру. Одновременно можно синхронизировать их с FlowSync.

1. Чтобы зарядить часы, подключите их к USB-порту или зарядному блоку USB с помощью идущего в комплекте кабеля. Кабель примагнитится к разъему – вам нужно просто удостовериться, что край кабеля совмещен с разъемом на часах (отмечено красным).



2. На дисплее появится надпись **Идет зарядка.**
3. Как только значок аккумулятора заполнится, часы полностью заряжены.

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

ЗАРЯДКА ЧАСОВ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Не пытайтесь заряжать часы во время тренировки с помощью портативного зарядного устройства, такого как блок питания. Если вы подключаете часы к источнику питания во время тренировки, батарея не заряжается. При подключении к зарядному кабелю во время тренировки пот и влага могут вызвать коррозию и повредить зарядный кабель и часы. Кроме того, если вы начинаете тренировку во время зарядки часов, зарядка останавливается.

СТАТУС АККУМУЛЯТОРА И УВЕДОМЛЕНИЯ

ЗНАЧОК СТАТУСА АККУМУЛЯТОРА

Значок статуса аккумулятора появляется, когда вы поворачиваете запястье, чтобы посмотреть на часы, нажимаете кнопку СБЕТ в режиме отображения времени или возвращаетесь в режим отображения времени из меню.

УВЕДОМЛЕНИЯ АККУМУЛЯТОРА

- Если уровень заряда аккумулятора низкий, **отображается сообщение «Низкий заряд аккумулятора»**. **Зарядите** показывается в режиме времени. Рекомендуется зарядить часы.
- **Зарядите устройство перед тренировкой** отображается, когда заряда аккумулятора недостаточно для тренировки.

Индикатор низкого заряда аккумулятора во время тренировки:

- **Низкий заряд батареи** отображается, когда заряд батареи становится низким. Это уведомление повторяется, если заряд становится слишком низким для измерения ЧСС и данных GPS и если измерение ЧСС и данных GPS выключены.
- Когда уровень заряда аккумулятора критически низок, появляется уведомление **Запись завершена**. Ваши часы прекращают запись тренировки и сохраняют данные по тренировке.
- Если дисплей погас, это означает, что аккумулятор полностью разряжен, и ваши часы перешли в режим ожидания. Зарядите часы. Если аккумулятор полностью разряжен, для повторного включения дисплея может потребоваться некоторое время.

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

Время работы аккумулятора часов зависит от множества факторов, таких как температура окружающей среды, используемые функции и датчики, а также износ аккумулятора. Частая синхронизация с приложением Flow также уменьшает время работы аккумулятора. Время работы значительно сокращается при отрицательной температуре. Ношение часов под верхней одеждой при низкой температуре сохранит тепло и позволит продлить время их работы.

УХОД ЗА ЧАСАМИ

Как и любое электронное устройство, Polar Vantage V требует регулярной очистки и бережного отношения. Соблюдение инструкций, приведенных ниже, поможет вам выполнить гарантийные обязательства, поддерживать устройство в отличном состоянии, а также избежать проблем, связанных с его зарядкой и синхронизацией.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧАСЫ В ЧИСТОТЕ

После каждой тренировки промывайте часы со слабым мыльным раствором под проточной водой. Обтирайте его мягким полотенцем.

Поддерживайте контакты зарядных коннекторов часов и кабеля в чистоте для бесперебойной зарядки и синхронизации.

Перед зарядкой убедитесь в отсутствии влаги, пыли и других загрязнений на контактах зарядных коннекторов часов и кабеля. Протрите загрязненный или влажный участок. Не заряжайте часы, если они влажные.

Поддерживайте контакты зарядных коннекторов часов в чистоте для эффективной защиты часов от окисления и прочего возможного повреждения, вызванного грязью и соленой водой (например, пот или морская вода). Лучший способ поддерживать контакты зарядных коннекторов в чистоте - это промывать часы теплой водой из-под крана после каждой тренировки. Часы водонепроницаемы, поэтому их можно промывать под проточной водой, не рискуя при этом повредить электронные компоненты. **Не заряжайте часы, если они влажные или потные.**

ТЩАТЕЛЬНО УХАЖИВАЙТЕ ЗА ОПТИЧЕСКИМ ДАТЧИКОМ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Не допускайте царапин на задней стороне оптического датчика. Царапины и грязь ухудшают работу функции измерения ЧСС на запястье.

ХРАНЕНИЕ

Устройство для тренировок следует хранить в прохладном сухом месте. Запрещается хранение при высокой влажности воздуха, а также в воздухонепроницаемой оболочке (пакете или спортивной сумке), а также рядом с проводящими материалами (например, влажными полотенцами). Запрещается подвергать устройство продолжительному воздействию прямых солнечных лучей (в автомобиле или закрепленным на велосипеде). Рекомендуется хранить устройство с полностью или частично заряженной батареей. При хранении батарея постепенно разряжается. Если устройство хранится в состоянии покоя на протяжении нескольких месяцев, рекомендуется периодически заряжать его повторно. Это продлит срок службы батареи.

Не подвергайте устройство воздействию экстремально низких (ниже $-10^{\circ}\text{C}/14^{\circ}\text{F}$) и высоких (выше $50^{\circ}\text{C}/120^{\circ}\text{F}$) температур или 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.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

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

ПОМЕХИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Электромагнитные помехи и оборудование для тренировок

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

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

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

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

КАК СВЕСТИ К МИНИМУМУ РИСК ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

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

- Вы вели малоподвижный образ жизни на протяжении последних 5 лет?
- У вас высокое кровяное давление или высокий уровень холестерина в крови?
- Вы принимаете лекарства для контроля кровяного давления или для сердца?
- У вас было расстройство органов дыхания?
- У вас есть симптомы какого-либо заболевания?

- Вы находитесь в стадии восстановления после тяжелого заболевания или медицинского лечения?
- Вы используете кардиостимулятор или другое имплантированное электронное устройство?
- Вы курите?
- Вы беременны?

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

Важно обращать внимание на сигналы, которые подает вам ваше тело во время тренировки.

При возникновении резкой боли или переутомления рекомендуется прекратить тренировку или снизить ее интенсивность.

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

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

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

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.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

VANTAGE V

Тип аккумулятора:	Перезаряжаемый литий-полимерный аккумулятор 320 мА·ч
Время работы:	При непрерывном использовании: До 40 часов тренировки с GPS и оптическим отслеживанием ЧСС
Рабочая температура:	от -10 до +50 °C / от 14 до 122 °F
Материалы часов:	Черное Устройство: стекло Corning Gorilla Glass, нержавеющая сталь 316, аустенитная нержавеющая сталь / X15 CrMnMoN 17 11 3, ПММА, нержавеющая сталь 630, полиамид PA12 Браслет: нержавеющая сталь 316, нержавеющая сталь 304, ТПУ с твердостью по Шору 70 А, жидкая силиконовая резина горячего отверждения с твердостью по Шору 70 А В оранжевом, белом и синем цветах Устройство: стекло Corning Gorilla Glass, нержавеющая сталь 316, аустенитная нержавеющая сталь / X15 CrMnMoN 17 11 3, ПММА, нержавеющая сталь 630, полиамид PA12 Браслет: нержавеющая сталь 316,

	нержавеющая сталь 304, жидкая силиконовая резина горячего отверждения с твердостью по Шору 70 А Titan Устройство: стекло Corning Gorilla Glass, Титан, нержавеющая сталь 316, ПММА, нержавеющая сталь 630, полиамид PA12 Браслет: силиконовая резина горячего отверждения с твердостью по Шору 70 А, нержавеющая сталь 316, нержавеющая сталь 304, ТПУ с твердостью по Шору 70 А
Материалы кабеля:	ЛАТУНЬ, ПОЛИАМИД PA66 + ПОЛИАМИД PA6, ПОЛИКАРБОНАТ, ТПЭ, УГЛЕРОДИСТАЯ СТАЛЬ, НЕЙЛОН
Точность часов:	Менее ±0,5 секунды в день при температуре 25 °C / 77 °F
Точность GNSS:	дистанция ±2 %, скорость ±2 км/ч
Разрешение высоты:	1 м
Разрешение подъема/спуска:	5 м
Максимальная высота:	9000 м / 29 525 футов
Частота отсчетов:	1 с
Диапазон измерения ЧСС:	15–240 уд./мин.
Диапазон отображения текущей скорости:	0–399 км/ч (247,9 миль/ч) (0–36 км/ч или 0–22,5 миль/ч (при измерении скорости с помощью датчика бега Polar)
Водостойкость:	50 м (пригодны для плавания)
Объем памяти	До 90 часов тренировок с GPS и ЧСС в зависимости от ваших настроек языка
Разрешение дисплея	240 x 240

Максимальная мощность	2,8 мВт
Частота	2,402–2,480 ГГц

Использует беспроводную технологию Bluetooth®.

Технология сочетания оптических датчиков Polar Precision Prime использует очень малое и безопасное количество электрического тока, который подается на кожу и измеряет контакт между устройством и вашим запястьем, благодаря чему увеличивается точность показаний.

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. При измерении частоты сердечных сокращений в воде с помощью устройства Polar, совместимого с GymLink, и датчиком ЧСС, возможны помехи по следующим причинам:

- Слишком высокий уровень хлора в воде бассейна, а морская вода обладает высокой электропроводностью. Электроды датчика частоты сердечных сокращений могут вызывать короткое замыкание, из-за чего датчик частоты сердечных сокращений не обнаруживает сигналы ЭКГ.
- Во время прыжков в воду или активных движений на соревнованиях по плаванию датчик ЧСС может сдвигаться на участки тела, где сигналы ЭКГ не определяются.

- Сила сигнала ЭКГ индивидуальна и может отличаться в зависимости от состава тканей отдельного человека. Чаще проблемы возникают при измерении ЧСС в воде.

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

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

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

Маркировка с обратной стороны устройства	Капли воды, пот, капли дождя и т. д.	Плавание и купание	Подводное плавание с трубкой (без баллона с воздухом)	Подводное плавание (с аквалангом)	Характеристики водонепроницаемости
Водонепроницаем IPX7	ОК	-	-	-	Запрещается промывать водой под давлением. Защищено от брызг, капель дождя и т. д. Эталонный стандарт: IEC60529.
Водонепроницаемость IPX8	ОК	ОК	-	-	Минимум для купания и плавания. Эталонный стандарт: IEC60529.
Водонепроницаемость на 20/30/50 метров Пригодно для плавания	ОК	ОК	-	-	Минимум для купания и плавания. Эталонный стандарт: ISO22810.
Водонепроницаемость на 100 метров	ОК	ОК	ОК	-	Для частого использования в воде, но не для подводного пла-

вания с аквалангом.
Эталонный стандарт:
ISO22810.

НОРМАТИВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

	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.

Для того, чтобы увидеть маркировочные бирки Vantage V, перейдите в раздел **Настройки** > **Общие настройки** > **О ваших часах**.

ОГРАНИЧЕННАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ POLAR

- Компания Polar Electro Oy предоставляет ограниченную международную гарантию на изделия Polar. На изделия, проданные на территории США или Канады, гарантия предоставляется компанией Polar Electro, Inc.
- Компания Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. гарантирует первичному покупателю изделия Polar отсутствие дефектов материалов и производства на протяжении 2 (двух) лет с даты покупки, за исключением ремешков, изготовленных из силикона или пластика, гарантия на которые действует один (1) год с даты покупки.
- Гарантия не распространяется на естественный износ аккумуляторной батареи и прочий естественный износ; ущерб, вызванный ненадлежащим и неаккуратным использованием, несчастными случаями, несоблюдением мер предосторожности или ненадлежащим обслуживанием; использование в коммерческих целях, механические повреждения корпуса/дисплея, тканевого напульсника, тканевого или кожаного ремешка, эластичного ремня (например, нагрудного ремня для датчика ЧСС) и экипировки Polar.

- Кроме того, гарантия не покрывает любой ущерб, убытки или расходы, прямые, косвенные или случайные, последовательные или особые, связанные с продукцией или ее использованием.
- Гарантия не распространяется на изделия, которые приобретены поддержанными.
- На протяжении гарантийного периода любой авторизованный сервисный центр Polar может отремонтировать или заменить изделие независимо от того, в какой стране оно было приобретено.
- Гарантия, предоставляемая компанией Polar Electro Oy/Inc., не влияет на установленные законом права потребителя в рамках применимого действующего законодательства страны или региона, а также на права потребителя по отношению к продавцу, следующие из договора купли-продажи.
- Обязательно сохраните чек в качестве подтверждения покупки.
- Гарантия, предоставляемая на любое изделие, ограничивается странами, в которых это изделие было реализовано компанией Polar Electro Oy/Inc.

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

Предприятие Polar Electro Oy имеет сертификацию ISO 9001:2015.

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

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

ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

- Все содержащиеся в данном руководстве сведения имеют исключительно информативный характер. Производитель постоянно совершенствует свою продукцию и может вносить в нее изменения без предварительного уведомления.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy не берет на себя никаких гарантийных и прочих обязательств, связанных с данным руководством или описанной в нем продукцией.

- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy не несет ответственности за любой ущерб, убытки или расходы, прямые, косвенные или случайные, последовательные или особые, связанные с использованием данного руководства или описанной в нем продукции.

5.0 RU 12/2019