



Руководство пользователя  
**POLAR**  
**RCX5**



## Содержание

<b>1. ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>5</b>
<b>2. ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА</b>	<b>6</b>
Части тренировочного компьютера Polar RCX5	6
Дополнительные аксессуары	7
<b>3. НАЧАЛО РАБОТЫ</b>	<b>8</b>
Основные настройки	8
Функции кнопок и структура меню	8
Функции кнопок	8
Структура меню	9
<b>4. ПОДГОТОВКА К ТРЕНИРОВКЕ</b>	<b>10</b>
Планирование тренировки	10
Спортивные профили	10
Программа тренировок на выносливость Polar	10
Калибровка датчика бега Polar s3+	10
Калибровка с помощью Running Wizard	11
Ручная настройка коэффициента калибровки	11
Калибровка датчика бега при заранее известной дистанции (калибровка “на ходу”)	11
<b>5. ТРЕНИРОВКА</b>	<b>13</b>
Ношение датчика ЧСС	13
Начало тренировки	13
Тренировка с Polar ZoneOptimizer	14
Начало тренировки с Polar ZoneOptimizer	14
Использование программы тренировок на выносливость Polar	15
Использование RCX5 для мультиспортивных тренировок	16
Тренировки с использованием функции Race Pace	16
Функции кнопок во время тренировки	16
Записать круг	16
Заблокировать зону	16
Увеличить размер отображения данных о тренировке на дисплее	17
Функция HeartTouch	17
Ночной режим	17
Просмотр быстрого меню	17
Приостановка тренировки	17
Настройка режимов просмотра данных о тренировке	18
Напоминание	20
Приостановить/Остановить запись тренировки	20
<b>6. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ</b>	<b>21</b>
Анализ результатов тренировки	21
Файлы с результатами тренировок во время занятий одним видом спорта	21
Файлы с результатами тренировок во время занятий мультиспортом	22
Общие итоги за неделю	23
Общие итоги с xx.xx.xxxx	23
Удаление файлов	23
Удаление общих итогов за неделю	23
Удаление данных о маршруте	23
Удаление общих итогов	23
<b>7. ПЕРЕДАЧА ДАННЫХ</b>	<b>24</b>
Передача данных	24
<b>8. НАСТРОЙКИ</b>	<b>25</b>
Настройки спортивных профилей	25
Настройки для бега	25
Настройки для езды на велосипеде	26
Настройки для плавания	27

Настройки для других видов спорта .....	28
<b>Настройки ЧСС .....</b>	<b>29</b>
<b>Настройки информации о пользователе .....</b>	<b>29</b>
Максимальная частота сердечных сокращений (ЧССмакс) .....	30
OwnIndex® .....	30
<b>Общие настройки .....</b>	<b>30</b>
<b>Настройка часов .....</b>	<b>31</b>
<b>Настройки подключения .....</b>	<b>32</b>
<b>Быстрое меню .....</b>	<b>32</b>
Режим отображения времени .....	32
Режим подготовки к тренировке .....	32
Режим тренировки .....	32
<b>9. ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>	<b>34</b>
<b>Фитнес тест Polar .....</b>	<b>34</b>
Перед началом теста .....	34
Прохождение теста .....	35
После окончания теста .....	35
<b>Функция «Гоночный темп» Polar (Race Pace) .....</b>	<b>36</b>
<b>10. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОВОГО ДАТЧИКА СЕРДЕЧНОГО РИТМА .....</b>	<b>38</b>
<b>Использование нового датчика сердечного ритма .....</b>	<b>38</b>
Установка соединения между новым датчиком сердечного ритма и тренировочным компьютером .....	38
<b>11. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОВЫХ АКСЕССУАРОВ .....</b>	<b>39</b>
Установка соединения между датчиком скорости и тренировочным компьютером .....	39
Установка соединения между датчиком частоты педалирования и тренировочным компьютером ..	39
Установка соединения между датчиком GPS и тренировочным компьютером .....	39
Установка соединения между датчиком бега и тренировочным компьютером .....	40
<b>12. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ .....</b>	<b>41</b>
<b>Спортивные зоны Polar .....</b>	<b>41</b>
<b>Вариации ЧСС .....</b>	<b>42</b>
<b>Функция ZoneOptimizer Polar .....</b>	<b>43</b>
<b>Максимальная ЧСС .....</b>	<b>44</b>
<b>Темп бега и длина шага .....</b>	<b>44</b>
<b>Индекс бега Polar .....</b>	<b>45</b>
<b>Функция «Тренировочная нагрузка Polar» .....</b>	<b>47</b>
<b>Программа тренировок на выносливость Polar для бега и езды на велосипеде .....</b>	<b>48</b>
<b>Статьи о тренировках Polar .....</b>	<b>48</b>
<b>13. ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ .....</b>	<b>49</b>
<b>Уход за Вашим товаром .....</b>	<b>49</b>
Обслуживание .....	49
<b>Замена батарей .....</b>	<b>49</b>
Самостоятельная замена батарей .....	50
<b>Режим энергосбережения .....</b>	<b>51</b>
<b>Срок службы батареи в RCX5 .....</b>	<b>51</b>
<b>Меры предосторожности .....</b>	<b>52</b>
Помехи во время тренировки .....	52
Сокращение рисков во время тренировки .....	52
<b>Технические данные .....</b>	<b>53</b>
<b>Часто задаваемые вопросы .....</b>	<b>55</b>
<b>Ограниченная сроком международная гарантия Polar .....</b>	<b>56</b>
<b>Условия предоставления гарантии .....</b>	<b>57</b>

## 1. ВВЕДЕНИЕ

Поздравляем Вас с приобретением нового тренировочного компьютера Polar RCX5™! Это комплексная тренировочная система для занятий мультиспортом и для тренировок на выносливость, которая будет полезна на любой стадии тренировки, начиная с планирования тренировки и заканчивая анализом результатов тренировки.



Данное руководство пользователя включает в себя подробные инструкции, которые помогут Вам получить максимальную пользу от использования тренировочного компьютера.

Обновлённую версию данного руководства пользователя можно скачать с веб-страницы [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) [http://www.polar.com/support]. Для просмотра видео инструкция посетите веб-страницу [http://www.polar.com/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.com/en/support/video_tutorials).

- **Функция Polar ZoneOptimizer** персонализирует зоны Вашей ЧСС во время разминки. Функция ZoneOptimizer измеряет Вашу частоты сердечных сокращений и определяют Ваши персональные спортивные зоны.

- **Программы тренировок на выносливость Polar для бега и езды на велосипеде** – это персональные тренировочные программы, которые соответствуют Вашему уровню физической подготовки. Программа тренировок помогает Вам тренироваться правильно, определяя объём и интенсивность тренировок, а также подбирая дни недели, когда тренировки будут для Вас оптимальными. Данная программа тренировок совместима с функцией Polar ZoneOptimizer, поэтому каждая тренировка будет соответствовать Вашим индивидуальным спортивным зонам.

- На тренировочном компьютере RCX5 есть четыре базовых **Спортивных профиля**, которые Вы можете выбрать. Вы также можете создать свой собственный спортивный профиль на базе WebSync и загрузить его на тренировочный компьютер с помощью устройства для передачи данных DataLink. Во время тренировки Вы сможете легко переключать спортивные профили прямо на ходу.

- **График суммарной нагрузки тренировки** доступен на веб-странице [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com). Загрузите результаты тренировок с тренировочного компьютера на веб-службу [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) и Вы сможете отслеживать изменения тренировочной нагрузки и продолжительности фазы восстановления в дневнике тренировок. Постоянный мониторинг нагрузки тренировки и продолжительности фазы восстановления поможет Вам определить свои пределы, избежать чрезмерных нагрузок и выбрать интенсивность и продолжительность тренировки в соответствии с Вашими индивидуальными ежедневными и еженедельными целями.

- **Polar WearLink®+ Гибрид / Polar H2 датчик частоты сердечных сокращений** можно также использовать для тренировок в воде.

- **Функция Race Pace («Гоночный темп»)** помогает Вам сохранять постоянный темп и достигать поставленные цели по времени для прохождения выбранной дистанции.

## 2. ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА

### Части тренировочного компьютера Polar RCX5



**Тренировочный компьютер Polar RCX5** предоставляет Вам данные, которые необходимы для усовершенствования тренировок, а также сохраняет данные для последующего анализа.



Удобный **Polar WearLink®+ Hybrid / Polar H2 датчик частоты сердечных сокращений** посылает сигнал ЧСС с точностью ЭКГ на тренировочный компьютер посредством технологий 2.4 GHz W.I.N.D. и GymLink (во время тренировок в воде), запатентованных компанией Polar. Датчик частоты сердечных сокращений включает в себя механизм крепления и ремешок



Передача данных между тренировочным компьютером и веб-службой [polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com) [<http://www.polarpersonaltrainer.com>] осуществляется при помощи **Polar DataLink** – устройства для передачи данных, - и программы WebSync. Вставьте устройство DataLink в USB-порт на Вашем компьютере, и тренировочный компьютер будет обнаружен с помощью беспроводной технологии W.I.N.D..

**i** Датчики частоты сердечных сокращений с эксклюзивной технологией Polar GymLink, например, Polar H1 и H2, можно использовать с совместимым оборудованием для тренировок.

**Веб-служба** [polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com) [<http://www.polarpersonaltrainer.com>] поможет Вам:

- создавать и загружать программы тренировок на выносимость от компании Polar на Ваш тренировочный компьютер, а также использовать их во время тренировок.
- сохранять файлы с данными о тренировках в течение длительного периода времени для последующего анализа.
- анализировать и отслеживать прогресс тренировок в дневнике тренировок.
- анализировать интенсивность тренировок и, при необходимости, продолжительность периода восстановления, с помощью функции «Тренировочная нагрузка».
- соревноваться с Вашими друзьями в виртуальных спортивных соревнованиях и общаться с другими любителями спорта.

**i** Именем пользователя для Вашей учётной записи на веб-службе Polar всегда будет адрес Вашей электронной почты. Тоже имя пользователя и пароль используются для регистрации продукции Polar на веб-службе [polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com), для участия в форумах Polar и для подписки на получения информационного письма от компании Polar.

С помощью программы **Polar WebSync 2.4 Software** (или обновлённой версии), Вы можете:

- точно настраивать Ваш тренировочный компьютер
- настраивать дисплей Вашего тренировочного компьютера RCX5, например, выбрать Ваш собственный логотип
- изменять способы просмотра данных о тренировке
- создать напоминание, чтобы Вы не забыли попить, поесть или выполнить другие важные действия во время тренировки
- включить или выключить режим энергосбережения

**i** Программу WebSync можно скачать с веб-службы [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com).

Зарегистрируйте Ваш товар Polar на веб-странице <http://register.polar.fi/>, чтобы мы смогли постоянно усовершенствовать нашу продукцию в соответствии с Вашими потребностями.

## Дополнительные аксессуары



Дополнительный **датчик бега Polar s3+** по беспроводной связи измеряет скорость/темп, расстояние, ритм бега и длину шага.

---



Дополнительный **датчик Polar G5 GPS / Polar G3 GPS W.I.N.D.** передаёт данные о скорости/темпе, расстоянии и местонахождении, а также передаёт данную информацию на компьютер RCX5, который записывает и отображает данные для последующего анализа.

---



Дополнительный **датчик частоты педалирования Polar CS W.I.N.D.** по беспроводной связи измеряет частоту вращения педалей во время езды на велосипеде, а именно фактическую и среднюю частоту вращения педалей, т.е. количество оборотов педалей в минуту.

---



Дополнительный **датчик скорости Polar CS W.I.N.D.** по беспроводной связи измеряет пройденное расстояние во время езды на велосипеде, а также фактическую, среднюю и максимальную скорость.

Данные со всех совместимых датчиков отправляются по беспроводной связи на тренировочный компьютер посредством технологии 2.4GHz W.I.N.D., запатентованной компанией Polar. Данный способ передачи данных сокращает возникновение помех во время тренировки. Во время плавания данные посылаются с датчика частоты сердечных сокращений Polar WearLink®+ Hybrid / Polar H2 на тренировочный компьютер с помощью технологии GymLink, запатентованной компанией Polar.

### 3. НАЧАЛО РАБОТЫ

#### Основные настройки

Перед первым использованием Вашего тренировочного компьютера необходимо ввести основные настройки. Введите максимально точные данные, чтоб получить корректные данные о ходе Ваших тренировок.

Активируйте Ваш тренировочный компьютер, для этого нажмите ОК. На дисплее появится сообщение «Выберите язык». Вы можете выбрать немецкий, английский, испанский, французский, итальянский, финский или шведский язык, для подтверждения выбора нажмите ОК. На дисплее появится сообщение «Пожалуйста, введите основные настройки». Нажмите ОК и введите следующие данные:

1. Время: Выберите 12-часовой или 24-часовой способ отображения времени. При выборе 12-часового способа выберите AM или PM. Введите местное время.
2. Дата: Введите сегодняшнюю дату.
3. Единицы измерения: Выберите метрическую (кг/см) или эмпирическую (фунт/фут) систему измерения.
4. Вес: Введите свой вес.
5. Рост: Введите свой рост. В формате ФУНТ/ФУТ сначала введите футы, а затем дюймы.
6. Дата рождения: Введите дату своего рождения.
7. Пол: Выберите мужской или женский пол.
8. На дисплее появится сообщения «Настройки ОК?». Для изменения настроек нажимайте кнопку НАЗАД до тех пор, пока Вы не вернётесь к желаемой настройке. Для подтверждения введённых настроек нажмите ОК, тренировочный компьютер перейдёт в режим отображения времени.

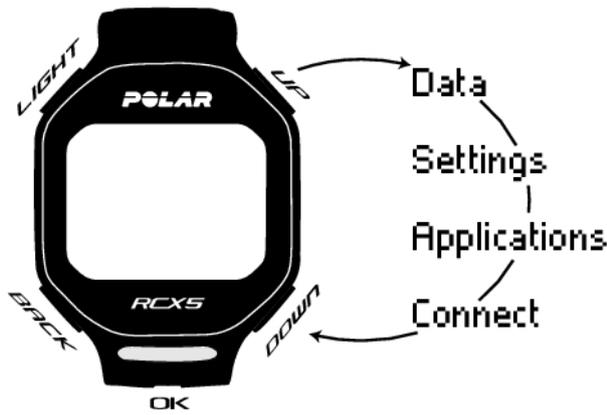
#### Функции кнопок и структура меню

##### Функции кнопок

На тренировочном компьютере имеется пять кнопок, которые обладают различными функциями в зависимости от ситуации во время использования.

СВЕТ	НАЗАД	ОК	ВВЕРХ	ВНИЗ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подсвечивает дисплей</li> <li>• При длительном нажатии Вы можете перейти в БЫСТРОЕ МЕНЮ, чтобы отрегулировать различные настройки в различных режимах. Для более подробной информации смотрите раздел «Быстрое меню» (страница 32).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нажмите кнопку НАЗАД один раз, чтобы приостановить запись тренировки</li> <li>• Нажмите кнопку НАЗАД два раза, чтобы остановить запись тренировки</li> <li>• Выйти из меню</li> <li>• Вернуться на предыдущий уровень</li> <li>• Сохранить настройки без изменений</li> <li>• Отменить выбор</li> <li>• Если нажать и долго удерживать данную кнопку, то Вы перейдёте в режим отображения времени из любого режима.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подтвердить выбор</li> <li>• Начать тренировку</li> <li>• Записать время круга</li> <li>• Если нажать и долго удерживать данную кнопку, то Ваша ЧСС будет зафиксирована для данной спортивной зоны в режиме тренировки, если Вы тренируетесь без заранее выбранной целевой ЧСС.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокручивание списка опций</li> <li>• Настройка выбранной величины</li> <li>• Изменение циферблата часов длительным нажатием</li> <li>• Если нажать и долго удерживать данную кнопку, то самый верхний ряд отображаемых данных будет увеличен в режиме тренировки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокручивание списка опций</li> <li>• Настройка выбранной величины</li> <li>• Переключение между Временем 1 и Временем 2 при длительном нажатии в режиме отображения времени.</li> <li>• Если нажать и долго удерживать данную кнопку, то самый нижний ряд отображаемых данных будет увеличен в режиме тренировки.</li> </ul>

### Структура меню



### Программа

Программа появится в меню только в том случае, если Вы создали и загрузили программу тренировок на выносливость с веб-службы [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com). Для получения более подробной информации смотрите раздел «Программа тренировок на выносливость Polar для бега и езды на велосипеде» (страница 48)

### Данные

Отслеживайте данные о своих тренировках. Для получения более подробной информации смотрите раздел «После тренировки» (страница 21).

### Настройки

Настройте Ваш тренировочный компьютер в соответствии с Вашими индивидуальными предпочтениями, выберите соответствующие функции для каждого спортивного профиля, чтобы сделать Ваши тренировки индивидуальными. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Настройки» (страница 25).

### Приложения

#### • Фитнес тест

Чтобы тренироваться правильно и отслеживать прогресс тренировок, очень важно знать уровень Вашей физической подготовки. Фитнес тест компании Polar – это быстрый и простой способ определения уровня функционального состояния Вашей сердечно-сосудистой системы и аэробной способности. Тест проводится в состоянии покоя. В результате теста Вы получите величину, которая называется OwnIndex (ваш собственный индекс). OwnIndex можно сравнить с величиной для отображения максимального объема потребления кислорода ( $VO_{2max}$ ), которая часто используется для измерения аэробной способности. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Фитнес тест Polar» (страница 34).

#### • Функция «Гоночный темп» (Race Pace)

Вы можете выбрать целевое время для прохождения заданной дистанции, например, пробежать 10 километров за 45 минут. Во время записи данных о тренировке целевой темп/скорость будут сравниваться с текущими данными о тренировке. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Функция «Гоночный темп» Polar (Race Pace)» (страница 36).

### Подключение

Для непрерывного анализа данных в течение длительного периода времени мы рекомендуем сохранять все файлы о тренировках на веб-службе [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com). Там Вы сможете просматривать информацию о Ваших тренировках и лучше понять принцип Ваших тренировок. Устройство для передачи данных Polar DataLink и программа WebSync делают передачу тренировочных файлов на веб-службу очень простой. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Передача данных» (страница 24).

## 4. ПОДГОТОВКА К ТРЕНИРОВКЕ

### Планирование тренировки

Вы можете использовать готовую программу тренировок на выносливость Polar для бега или езды на велосипеде, или создать свою собственную поэтапную программу тренировок на веб-службе [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com). Загрузите программу на тренировочный компьютер с помощью DataLink и программы WebSync. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Помощь» на веб-службе [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com).

#### Спортивные профили

Основными спортивными профилями на тренировочном компьютере являются следующие профили: Бег, Езда на велосипеде, Плавание и Другие виды спорта. Для установки дополнительных\* датчиков для каждого спортивного профиля войдите в МЕНЮ>Настройки>Спортивные профили.

1. Нажмите ОК для начала тренировки.
2. Выберите спортивный профиль, для этого используйте кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ, нажмите ОК, чтобы начать запись тренировки.

**i** Если Вы хотите изменить настройки спортивного профиля без прерывания записи тренировки, нажмите один раз кнопку НАЗАД, чтоб войти в режим подготовки к тренировке, а затем нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ, чтобы войти в БЫСТРОЕ МЕНЮ. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Быстрое меню» (страница 32).

\*Дополнительные датчики включают в себя датчик бега Polar s3+, датчик Polar G5 GPS / Polar G3 GPS W.I.N.D., датчик скорости Polar CS W.I.N.D. и датчик частоты педалирования Polar CS W.I.N.D.

#### Создание новых спортивных профилей

Вы можете создавать новые спортивные профили с помощью программы WebSync, а также загружать их на тренировочный компьютер. Для получения более подробной информации о создании новых спортивных файлов смотрите раздел «Помощь WebSync».

#### Программа тренировок на выносливость Polar

Программа тренировок на выносливость Polar для бега или езды на велосипеде доступна для создания и скачивания на веб-службе [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com).

Вы получите индивидуальную программу тренировок, которая соответствует Вашему уровню физической подготовки. Уровень физической подготовки определяется либо путём подсчётов на основании Ваших данных о предыдущих тренировках на веб-службе [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), или Вам потребуется заполнить короткую анкету, которая поможет Вам определить Ваш текущий уровень физической подготовки.

Программа тренировок на выносливость поможет Вам тренироваться правильно и эффективно, она определит объём и интенсивность тренировок, а также составит расписание тренировок для оптимального повышения уровня Вашей физической подготовки. Каждая тренировка состоит из трёх стадий: разминки, самой тренировки и заминки.

Данную программу тренировок можно сочетать с функцией Polar ZoneOptimizer, когда программа тренировок видоизменяется на основании Ваших индивидуальных спортивных зон. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Функция Polar ZoneOptimizer» (страница 42).

Для получения более подробной информации о программах тренировок на выносливость посетите раздел «Помощь» на веб-службе [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com).

#### Калибровка датчика бега Polar s3+

Калибровка датчика бега повышает точность измерения скорости, темпа и расстояния. Мы рекомендуем провести калибровку датчика бега перед его первым использованием, или если Ваш стиль бега значительно изменился, или если расположение датчика бега на обуви заметно поменялось (например, Вы приобрели новую спортивную обувь, или Вы переместили датчик с правой ноги на левую). Вы можете произвести калибровку датчика, если пробежите дистанцию, расстояние которой Вам точно известно, или Вы можете вручную установить коэффициент калибровки. Калибровку следует производить при обычной скорости бега.

Калибровка датчика бега s3+ также зависит от вида спорта. Для каждого стиля бега существует отдельный коэффициент калибровки. Например, если в программе WebSync вы создали новый вид спорта (Бег трусцой), Вам понадобится выполнить отдельную калибровку для этого вида спорта.

**i** Если Вы выбрали «Бег» в качестве спортивного профиля и занимаетесь ходьбой, то нет необходимости проводить калибровку датчика бега s3+.

### **Калибровка с помощью Running Wizard**

Перед тем как Вы сможете провести калибровку датчика бега, Вам следует установить соединение между тренировочным компьютером и датчиком бега. Для получения более подробной информации об установке соединения между датчиком бега и тренировочным компьютером смотрите раздел «Использование новых аксессуаров» (страница 39).

Убедитесь в том, что функция датчика бега включена на тренировочном компьютере. Выберите Настройки>Спортивные профили>Бег>Датчик бега>Вкл.

Для калибровки определённого состояния с пошаговыми инструкциями, выберите

1. Настройки > Спортивные профили > Бег > Калибровка датчика бега > Во время бега.
2. Введите расстояние, выберите расстояние, которое Вы собираетесь пробежать для калибровки датчика бега, нажмите ОК для подтверждения.  
Не двигайтесь до тех пор, пока датчик бега не будет отображён на дисплее.
3. Нажмите ОК и начните бег. На дисплее появится сообщение «... км/мин».
4. Нажмите ОК и начните бег, первый шаг сделайте той ногой, на которой закреплён датчик. Поставьте ногу с датчиком на стартовую линию и начните бег в стабильном темпе.
5. Нажмите ОК после того, как на дисплее появится «xxx км/мин».
6. Остановитесь точно на финишной линии выбранной дистанции. Нажмите ОК.
7. После успешного завершения калибровки на дисплее появится сообщение «Калибровка x.xxx». Теперь будет использоваться новый коэффициент калибровки.
8. Если калибровка не была успешной, на дисплее появится сообщение «Неудачная попытка калибровки». Если Вы отмените калибровку нажатием кнопки СТОП, на дисплее появится сообщение «Калибровка отменена».
9. После завершения калибровки на дисплее появится сообщение «Продолжить запись?». Если Вы хотите продолжить тренировку, выберите «Да». Если Вы хотите завершить тренировку, выберите «Нет».

### **Ручная настройка коэффициента калибровки**

Коэффициент калибровки рассчитывается как соотношение фактического расстояния к некалиброванному расстоянию. Например, Вы бежите дистанцию 1200 м, а тренировочный компьютер показывает 1180 м, в данном случае коэффициент калибровки равен 1.000. Рассчитайте новый коэффициент калибровки следующим образом:  $1.000 \cdot 1200 / 1180 = 1.017$ . Диапазон измерения для коэффициента от 0.500 – 1.500.

Для калибровки датчика бега вручную перед началом тренировки выберите

1. Настройки > Спортивные профили > Бег > Датчик бега > Введите коэффициент
2. Введите коэффициент калибровки.

Коэффициент калибровки можно также ввести во время тренировки, когда Вы используете датчик бега. Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ, чтобы перейти в Быстрое меню > Калибровка датчика бега > Введите коэффициент.

**i** \* Требуется дополнительный датчик бега s3+.

### **Калибровка датчика бега при заранее известной дистанции (калибровка «на ходу»)**

Вы можете произвести калибровку датчика на любом этапе тренировки при коррекции дистанции при условии, что Вы не используете целевое расстояние во время тренировки. Просто пробегите дистанцию, желательно расстоянием более 1000 метров.

Убедитесь в том, что функция датчика бега включена на тренировочном компьютере. В режиме отображения времени нажмите кнопку ВВЕРХ и выберите Настройки > Спортивные профили > Бег > Датчик бега > Вкл.

1. В режиме отображения времени один раз нажмите кнопку ОК. Прокрутите список спортивных

профилей с помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ и выберите Бег. Нажмите ОК для подтверждения. Начните бег.

2. Когда Вы находитесь на стартовой позиции заранее известной дистанции, нажмите ОК. Когда Вы пробежите выбранную дистанцию, нажмите ОК.

3. Проведите калибровку датчика: Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ для перехода в Быстрое меню > Калибровка датчика бега.

4. Отрегулируйте отображённое расстояние в соответствии с расстоянием, которое Вы только что пробежали, нажмите ОК. На дисплее появится сообщение «Коэффициент калибровки х.ххх». Теперь датчик откалиброван и готов к использованию.

В ином случае, Вы можете произвести калибровку датчика бега, если отрегулируете суммарное пройденное расстояние.

1. В режиме отображения времени один раз нажмите ОК. Просмотрите список спортивных профилей с помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ и выберите «Бег», нажмите ОК. Начните бег.

2. Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ для перехода в Быстрое меню > Калибровка датчика бега.

3. Отрегулируйте отображённое расстояние в соответствии с расстоянием, которое Вы только что пробежали, и нажмите ОК. На дисплее появится сообщение «Коэффициент калибровки х.ххх». Теперь датчик откалиброван и готов к использованию.

Во время тренировки всегда существует возможность вручную настроить коэффициент калибровки.

 \* Требуется дополнительный датчик бега s3+.

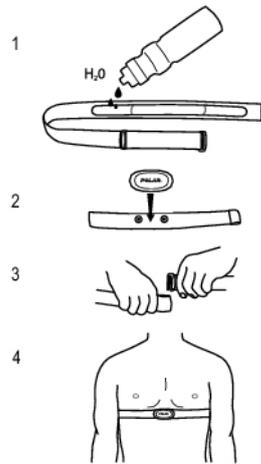
## 5. ТРЕНИРОВКА

### Ношение датчика ЧСС

Используйте датчик ЧСС для измерения частоты сердечных сокращений.

1. Смочите электроды на ремешке.
2. Установите механизм крепления на ремешок.
3. Закрепите ремешок на груди, прямо под грудными мышцами, вставьте крючок в другой конец ремешка.
4. Отрегулируйте длину ремешка так, чтобы ремешок плотно, но комфортно сидел на груди. Убедитесь в том, что электроды плотно соприкасаются с кожей, а логотип компании Polar на механизме крепления располагается по центру и находится в вертикальном положении.

**i** Отсоединяйте механизм крепления от ремешка после каждого использования для продления срока службы батареи. Пот и влага увлажняют электроды, тем самым активируют датчик ЧСС. Это сокращает срок службы батареи.



Подробные инструкции о стирке ремешка Вы найдёте в разделе «Важная информация» (Страница 49). Для просмотра видео инструкций посетите веб-страницу [http://www.polar.com/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.com/en/support/video_tutorials).

### Начало тренировки

Наденьте датчик частоты сердечных сокращений и убедитесь в том, что Вы установили дополнительный датчик\* в соответствии с инструкциями, указанными в руководстве пользователя для датчика. Если Вы впервые используете датчик скорости, частоты педалирования, GPS или бега, прочитайте раздел «Использование новых аксессуаров» (страница 42). Для настройки спортивных профилей смотрите раздел «Настройка спортивных профилей» (страница 27). Для использования функции Polar ZoneOptimizer во время тренировки, смотрите раздел «Тренировка с использованием функции Polar ZoneOptimizer» (страница 14).

1. Начните тренировку, нажмите ОК.



Тренировочный компьютер перейдёт в режим подготовки к тренировке и начнёт поиск сигналов датчика (при условии, что Вы включили функцию датчиков в настройках тренировочного компьютера).

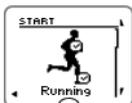
Если сигнал датчика не обнаружен, на дисплее появится треугольник с восклицательным знаком. Контрольная отметка означает, что сигнал датчика обнаружен.

2. Выберите вид спорта для тренировки, используйте кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ для просмотра списка.



**i** Спортивный профиль, указанный первым в списке видов спорта, - это вид спорта, который использовался при последней тренировке.

Для изменения настроек спортивного профиля или настроек ЧСС перед тем как начнётся запись тренировки (в режиме подготовки к тренировке), нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ для входа в БЫСТРОЕ МЕНЮ. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Быстрое меню» (страница 32).



3. Когда Вы готовы начать тренировку, нажмите ОК. На дисплее появится сообщение «Запись началась». Вы можете начать тренировку.



4. Во время записи данных о тренировке Вы можете изменить режим просмотра данных о тренировке с помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ. Для изменения настроек без остановки тренировки нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ для перехода в БЫСТРОЕ МЕНЮ. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Быстрое меню» (страница 32).

\*Дополнительные датчики включают датчик бега Polar s3+, датчик Polar G5 GPS / Polar G3 GPS W.I.N.D., датчик скорости Polar CS W.I.N.D. или датчик частоты педалирования Polar CS W.I.N.D.

**i** Сообщение «Датчик XX низкий заряд батареи» отображается на дисплее во время тренировки, если у какого-либо из используемых датчиков низкий заряд батареи.

### Изменение вида спорта во время тренировки

Если Ваша тренировка включает в себя занятия разными видами спорта, Вы можете изменить вид спорта без остановки записи данных о тренировке.

1. Один раз нажмите кнопку НАЗАД, на дисплее появится сообщение «Запись приостановлена».
2. Измените вид спорта, для этого пролистайте список видов спорта с помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ и выберите желаемый вид спорта. Нажмите ОК, чтобы продолжить запись тренировки.

Вы сможете одновременно просматривать четыре строки информации о тренировке одновременно. Нажмите кнопку ВВЕРХ/ВНИЗ для просмотра разных дисплеев.

**i** Для получения более подробной информации об изменении режима просмотра информации о тренировке смотрите раздел «Настройка спортивных профилей» (страница 25).

### Тренировка с Polar ZoneOptimizer

Функция ZoneOptimizer определяет Ваши индивидуальные спортивные зоны (зоны ЧСС) для Ваших аэробных тренировок. Функция измеряет изменения Вашей частоты сердечных сокращений во время разминки и определяет Ваши индивидуальные спортивные зоны.

Для использования функции ZoneOptimizer во время тренировки, её необходимо активировать. Для этого войдите в МЕНЮ > Настройки > Настройки частоты сердечных сокращений > ZoneOptimizer > Вкл.

Функция ZoneOptimizer определяет индивидуальные целевые зоны частоты сердечных сокращений для Вас в начале каждой тренировки. Если после последнего определения ZoneOptimizer прошло менее одного часа, то заданные целевые зоны ЧСС могут быть недействительными, потому что Вы ещё не восстановились после предыдущей тренировки и потому что во время фазы восстановления изменения частоты сердечных сокращений переходит в нормальное состояние гораздо медленнее, чем ЧСС.

#### Начало тренировки с Polar ZoneOptimizer

Перед определением ZoneOptimizer следует убедиться в том, что Вы используете основные спортивные пределы зоны ЧСС Polar, а именно, Вы не изменили пределы ЧСС вручную. Если Вы хотите изменить пределы ЧСС спортивной зоны вручную, выключите функцию ZoneOptimizer.

Чтобы включить функцию ZoneOptimizer, выберите МЕНЮ > Настройки > Настройки ЧСС > ZoneOptimizer > Вкл. Функция ZoneOptimizer начнёт определение зон в фоновом режиме уже в режиме подготовки к тренировке.

Когда Вы увидите кривую ЭКГ в верхнем правом углу дисплея, это значит, что функция измерения ЧСС и функция ZoneOptimizer активированы.

1. Для начала тренировки с использованием функции ZoneOptimizer нажмите ОК.

На дисплее появится вид спорта, который использовался во время предыдущей тренировки, а также в фоновом режиме начнётся обратный отсчёт времени как только частота сердечных сокращений будет равна 70 ударам в минуту. Кривая ЭКГ появится в верхнем правом углу дисплея.

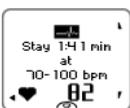
С помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ выберите спортивный профиль, который Вы хотите использовать во время тренировки, и нажмите ОК для начала тренировки.



2. **Сохранение ЧСС в пределах от 70 до 100 ударов в минуту в течение двух минут.**

Вы можете достигнуть поставленную цель, если остановитесь или будете тренироваться с очень низкой интенсивностью, например, медленная ходьба.

Вы услышите звуковой сигнал, когда закончится первый этап определения зоны.



---

3. Второй этап определения начнётся тогда, когда Ваша ЧСС превысит 100 ударов в минуту.

**Продолжайте тренироваться с низкой интенсивностью. Постепенно повышайте ЧСС, ЧСС должна оставаться в пределах от 100 до 130 ударов в минуту в течение двух минут.**



Вы можете достигнуть поставленную цель, если, например, начнёте идти быстрее, или во время фазы разминки будете бежать/ехать на велосипеде с низкой интенсивностью.

Если Ваша максимальная ЧСС очень низкая, тренировочный компьютер рассчитает для Вас индивидуальные пределы. Вы услышите звуковой сигнал, когда второй этап определения зоны ZoneOptimizer будет завершён.

**i** *Определение зоны с помощью функции ZoneOptimizer может завершиться уже на этом этапе, если пределы изменения ЧСС достигнуты.*

---

4. Третий этап определения зоны начнётся тогда, когда Ваша ЧСС превысит 130 ударов в минуту.

**Постепенно повышайте Вашу ЧСС до 130 ударов в минуту и выше. Сохраняйте ЧСС на данном уровне.**



**i** *Определение зоны с помощью функции ZoneOptimizer будет завершено, когда Ваша ЧСС будет превышать 130 ударов в минуту в течение более 30 секунд.*

Вы услышите звуковой сигнал, когда третий и финальный этап определения зоны будет завершён.

---

**5. После завершения определения зоны на дисплее тренировочного компьютера появится одно из следующих сообщений:**

• Используются основные спортивные зоны (зоны ЧСС). Определение зоны было неудачным. Во время тренировки будут использоваться спортивные (ЧСС) зоны Polar.

• Спортивные зоны оптимизированы. Зоны ЧСС на высоком уровне. По сравнению с Вашими средними пределами ZoneOptimizer пределы были повышены.

• Спортивные зоны оптимизированы. Зоны ЧСС на нормальном уровне. Пределы были повышены или понижены незначительно по сравнению с Вашими средними пределами ZoneOptimizer.

• Спортивные зоны оптимизированы. Зоны ЧСС на низком уровне. Пределы были понижены по сравнению с Вашими средними пределами ZoneOptimizer.

**6. После того как Вы получите и просмотрите результаты определения зоны, нажмите любую кнопку кроме кнопки СВЕТ, чтобы выйти из информационного окна и продолжить тренировку.**



## Использование программы тренировок на выносливость Polar

Скачайте программу тренировок на выносливость Polar с веб-службы [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), и Вы получите готовую программу, которая будет Вашим проводником во время каждой тренировки.

Чтобы скачать программу Вам необходимо зарегистрироваться на веб-службе [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), кроме того Вам понадобится устройство для передачи данных DataLink и программа WebSync. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Помощь» веб-службы [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com).

После того как Вы загрузите программу на тренировочный компьютер, войдите в МЕНЮ > ПРОГРАММА и нажмите ОК. Вы можете просматривать запланированные тренировки с помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ, выбирать те тренировки, которые Вы хотите выполнить (например, Четверг 26.8. Длительная пробежка 20 км). Для начала тренировки нажмите ОК.

## Использование RCX5 для мультиспортивных тренировок

Перед началом мультиспортивной тренировки следует проверить, что спортивные профили для каждого вида спорта, который Вы собираетесь использовать во время тренировки, настроены. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Настройки спортивных профилей» (страница 25).

Во время мультиспортивной тренировки Вы можете легко изменить вид спорта без остановки записи данных о тренировке. Во время записи тренировки один раз нажмите кнопку НАЗАД, выберите другой вид спорта из представленного списка с помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ, нажмите ОК для подтверждения выбора. Продолжайте тренировку.

### Тренировки с использованием функции «Гоночный темп» (Race Pace)

Для активации функции «Гоночный темп» для тренировки войдите в МЕНЮ > ПРИЛОЖЕНИЯ > Бег > Установить Гоночный темп xx:xx:xx МИН/КМ или МИН/МИ. Сначала выберите расстояние, а затем время в часах, минутах и секундах. На дисплее появится сообщение «Гоночный темп равен xx:xx МИН/КМ».

Для начала тренировки с использованием функции «Гоночный темп» зайдите в МЕНЮ > ПРИЛОЖЕНИЯ > Бег > Начать тренировку с использованием функции «Гоночный темп». На дисплее появится сообщение «Гоночный темп равен xx:xx МИН/КМ». Вы можете начать тренировку.



Функция «Гоночный темп» во время тренировки

**Бегущий человек:** Показывает то, как Вы соблюдаете целевой темп – бежите ли Вы быстрее или медленнее. Данное изображение будет меняться в зависимости от спортивного профиля (бег, езда на велосипеде или другие виды спорта)

**-0:35** : Время опережения (-) / отставания (+)

**5:05 мин/км:** темп необходимый для достижения цели.

**20:9 км:** Расстояние до цели.

Текущая скорость

Текущая ЧСС

### Функции кнопок во время тренировки

#### Записать круг



Нажмите ОК для записи круга. На дисплее появится сообщение: Номер круга, Средняя ЧСС круга, время круга



Если датчик скорости активирован, на дисплее также появится: Номер круга, средняя скорость/темп круга, Расстояние круга

#### Заблокировать зону

Когда Вы тренируетесь без использования заранее настроенных целевых зон, Вы можете заблокировать ЧСС в используемой спортивной зоне. Таким образом, если Вы не настроили целевую зону заранее перед началом тренировки, Вы сможете сделать это «на ходу» прямо во время тренировки.

Для блокировки/разблокировки зоны нажмите и удерживайте кнопку ОК.

Во время тренировки, которая является частью программы тренировок на выносливость Polar нажмите и удерживайте кнопку ОК, а затем выберите Заблокировать зону/Разблокировать зону из меню круга.

Если, например, во время бега с ЧСС равной 130 ударов в минуту, которая составляет 75% от Вашей максимальной ЧСС и соответствует спортивной зоне 3, Вы можете нажать и удерживать кнопку ОК, чтобы заблокировать Вашу ЧСС в этой зоне. На дисплее появится сообщение «Спортивная зона 3 заблокирована 70%-79%». Вы услышите звуковой сигнал, если Ваша ЧСС будет ниже или выше заблокированной ЧСС зоны (в том случае, если функция звукового оповещения активирована). Если вы ещё раз нажмёте и будете удерживать кнопку ОК, Вы разблокируете спортивную зону. На дисплее появится сообщение «Спортивная зона 3 разблокирована».

### Увеличить размер отображения данных о тренировке на дисплее

При просмотре информации о тренировки информация отображается на четырёх строках. Вы можете увеличить верхний или нижний ряд для просмотра отображаемых данных.

1. Для увеличения верхнего информационного ряда во время тренировки нажмите и удерживайте кнопку ВВЕРХ. Чтобы отменить увеличение верхнего ряда, нажмите и удерживайте кнопку ВВЕРХ.

**i** Если Вы увеличите верхний или нижний ряд, то на дисплее будут отображены только три ряда с информационными данными о тренировке.

2. Для увеличения нижнего информационного ряда во время тренировки нажмите и удерживайте кнопку ВНИЗ. Чтобы отменить увеличение нижнего ряда, нажмите и удерживайте кнопку ВНИЗ.

**i** Если Вы увеличите верхний и нижний ряд одновременно, то на дисплее будут отображены только два ряда с информационными данными о тренировке.



### Функция HeartTouch

Функция HeartTouch облегчает просмотр определённой информации во время тренировки, когда Вы подносите тренировочный компьютер к датчику ЧСС. Вы можете выбрать следующие действия:

- активировать подсветку.
- изменить способ просмотра данных о тренировке.
- показать пределы.
- показать время.
- записать время круг.

**i** Пожалуйста, обратите внимание на то, что функция HeartTouch работает только для датчика ЧСС Polar WearLink ®+ Hybrid / Polar H2.

Для получения более подробной информации о настройках функции HeartTouch смотрите раздел «Настройки спортивных профилей» (страница 25).

### Ночной режим

У тренировочного компьютера RCX5 также есть ночной режим. Нажмите кнопку СВЕТ один раз в режиме подготовки к тренировке, в режиме записи тренировки или в режиме паузы. Каждый раз, когда Вы будете нажимать на любую из кнопок компьютера или использовать функцию HeartTouch во время записи тренировки, будет активироваться подсветка.

Дисплей будет также загораться, если сообщение, например, «Проверьте передатчик ЧСС», появится на дисплее. Ночной режим будет выключен сразу после того, как Вы прекратите запись тренировки.

### Просмотр Быстрого меню

Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ. На дисплее появится сообщение «БЫСТРОЕ МЕНЮ». Вы можете изменить некоторые настройки без приостановки записи тренировки. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Быстрое меню» (страница 32).

### Приостановка тренировки

Вы можете приостановить запись тренировки, если нажмёте кнопку НАЗАД. Приостановите запись нажатием кнопки НАЗАД, на дисплее появится сообщение «Запись приостановлена». В режиме паузы можете:

- **Продолжить:** Для продолжения записи тренировки нажмите ОК.
- Для прекращения записи тренировки нажмите НАЗАД.

## Настройка режимов просмотра данных о тренировке

Настройте режим просмотра данных о тренировке, чтобы во время тренировки Вы получали желаемую информацию. Настройки можно выполнить прямо на компьютере или с помощью программы WebSync. Для программы тренировок на выносимость Polar, загруженной с веб-службы [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), существуют отдельные настройки режимов просмотра информации, которые нельзя изменить.

В режиме отображения времени нажмите кнопку ВВЕРХ, выберите Настройки > СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ > Спорт (Бег, Езда на велосипеде, Плавание, Другие виды спорта) > Выбрать режим просмотра.

Вы также можете настроить режимы просмотра данных о тренировке в режиме подготовки к тренировке, для этого следует нажать и удерживать кнопку СВЕТ. Вы войдете в БЫСТРОЕ МЕНЮ, выберите Настройки бега (Настройки текущего вида спорта) > Выбрать режим просмотра.

Существует шесть различных режимов просмотра, которые Вы можете настроить для каждого спортивного профиля.

- Выберите дисплей, который Вы хотите изменить, для этого нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ, затем нажмите ОК.
- Выберите Выкл., Вкл. или Изменить режим просмотра.
- Выберите информацию, которая будет отображаться в мигающем верхнем ряду, используйте кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ, затем нажмите ОК. Информация, доступная для отображения, зависит от активированных функций. Повторите для всех остальных рядов.

Чтобы вернуться к базовым настройкам дисплея, нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ, когда ряды мигают. Для получения более подробной информации об изменении режимов просмотра данных о тренировке смотрите раздел «Настройки спортивных профилей» (страница 25).

Информация на дисплее	Символ	Значение
Время		Время суток
Таймер обратного отсчёта		Таймер обратного отсчёта
Секундомер		Общая продолжительность тренировки на настоящий момент
Время круга		Время, потраченное на прохождение круга
Средняя ЧСС		Текущая средняя ЧСС тренировки.

Информация на дисплее	Символ	Значение
Калории		Сжигаемые калории
Калории/час		Количество калорий, сжигаемых в час
ЧСС		Текущая ЧСС
Указатель зоны (Спортивные зоны Polars)		Индикатор целевой зоны с изображением сердца, которое перемещается влево или вправо по шкале спортивных зон в зависимости от Вашей ЧСС. Для получения более подробной информации о настройках спортивных Зон смотрите раздел «Настройка Спортивных зон» (страница 25).

Информация на дисплее (требуется датчик бега Polar s3+)	Символ	Значение
Ритм		Ритм бега (кол-во шагов в минуту)
Средний ритм		Средний ритм бега (кол-во шагов в минуту)
Скорость		Текущая скорость/темп
Расстояние		Пройденная дистанция
Длина отрезка		Номер отрезка и его длина
Средняя скорость		Текущая средняя скорость/темп
Максимальная скорость		Текущая максимальная скорость/темп
Расстояние тренировки		Общее расстояние тренировки
Информация на дисплее (требуется датчик Polar G5 GPS/ Polar G3 GPS W.I.N.D.)	Символ	Значение
Скорость		Текущая скорость/темп. Количество полосок надо буквой «G» показывает мощность сигнала GPS
Расстояние		Пройденное расстояние
Длина отрезка		Длина отрезка
Средняя скорость		Текущая средняя скорость/темп
Информация на дисплее (требуется датчик Polar G5 GPS / Polar G3 GPS W.I.N.D.)	Символ	Значение
Максимальная скорость		Текущая максимальная скорости/темп
Расстояние тренировки		Общее расстояние тренировки

Информация на дисплее (требуется датчик скорости Polar CS W.I.N.D.)	Символ	Значение
Скорость		Текущая скорость езды на велосипеде
Расстояние		Расстояние, которое вы проехали на велосипеде
Длина отрезка*		Номер отрезка и его длина
Средняя скорость		Текущая средняя скорость
Максимальная скорость		Текущая максимальная скорость

Информация на дисплее (требуется датчик частоты педалирования Polar CS W.I.N.D.)	Символ	Значение
Частота педалирования		Измеряет скорость, с которой вы вращаете педали велосипеда (т.е. частоту педалирования), измеряется в кол-ве оборотов в минуту.
Средняя частота педалирования		Средняя частота педалирования

### Напоминание

Напоминание во время тренировки напоминает Вам попить, поесть или выполнить другие важные действия во время тренировки.

Напоминание основано на потреблении энергии (ккал), дистанции (км) или времени. Напоминание срабатывает, когда в ходе тренировки Вы достигли определённого количества сжигаемых калорий, прошли определённую дистанцию или когда прошло заданное количество времени. Когда напоминание срабатывает, счётчик напоминания автоматически сбрасывается. Это значит, что напоминание будет срабатывать регулярно (например, если напоминание поставлено на 300 ккал, то напоминание будет срабатывать, когда Вы сожжёте 300 ккал, 600 ккал, 900 ккал и т.д.) Чтобы закрыть сообщение напоминания на дисплее, нажмите любую кнопку кроме кнопки СВЕТ.

Вы можете создать текст напоминания в программе WebSync и загрузить его на тренировочный компьютер с помощью устройства. Сообщение появится на экране, когда сработает напоминание. Напоминание можно установить только с помощью программы, но Вы можете отключить функцию напоминания на тренировочном компьютере.

### Приостановить / Остановить запись тренировки

1. Чтобы приостановить запись тренировки нажмите кнопку НАЗАД один раз. Для изменения вида спорта воспользуйтесь кнопками ВВЕРХ/ВНИЗ, чтобы просмотреть список и выбрать желаемый вид спорта. Для продолжения записи тренировки нажмите ОК.

2. Нажмите кнопку НАЗАД два раза, чтобы остановить запись тренировки.

*Не забудьте об уходе за датчиком ЧСС после каждой тренировки. Отсоедините механизм крепления от ремешка, после каждого использования ополаскивайте ремешок под проточной водой. Для получения более подробной информации об уходе и обслуживании смотрите раздел «Уход за Вашим товаром» (страница 49).*

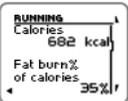
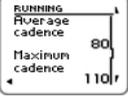
## 6. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

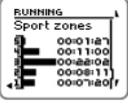
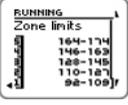
### Анализ результатов тренировки

Для просмотра основных данных о результатах Ваших тренировок войдите в МЕНЮ > Данные > Тренировочные файлы на Вашем тренировочном компьютере. Для более глубокого анализа загрузите данные на веб-службу [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) с помощью устройства для передачи данных DataLink и программы WebSync. Веб-служба предложит Вам разнообразные способы анализа данных о Ваших тренировках.

#### Тренировочные файлы одного вида спорта

Для просмотра тренировочных файлов для разных видов спорта войдите в МЕНЮ > Данные > Тренировочные файлы. Для просмотра списка и выбора файлов, которые Вы хотите просмотреть, используйте кнопки ВВЕРХ/ ВНИЗ, затем нажмите ОК.

	<p><b>Бег</b>                      Время начала                      Продолжительность                      Расстояние</p>
	<p><b>Бег</b>                      Целевое расстояние                      Целевой темп                      Разница+</p> <p><i>Отображается, если используется функция «Гоночный темп»</i></p>
	<p><b>Бег</b>                      Средняя ЧСС                      Максимальная ЧСС                      Минимальная ЧСС</p> <p><i>Отображается, если доступны данные о ЧСС</i></p>
	<p><b>Бег</b>                      Калории                      % сжигания жира калорий</p> <p><i>Отображается, если доступны данные о ЧСС</i></p>
	<p><b>Бег</b>                      Средний темп                      Максимальный темп</p>
	<p><b>Езда на велосипеде</b>                      Средняя скорость                      Максимальная скорость</p> <p><i>Отображается только в том случае, если доступны данные о скорости с датчиков GPS, датчиков бега или датчиков частоты педалирования.</i></p>
	<p><b>Бег</b>                      Средний ритм бега                      Максимальный ритм бега</p> <p><i>Отображается, если доступны данные с датчиков бега или датчиков частоты педалирования.</i></p>
	<p><b>Бег</b>                      Средняя длина шага                      Индекс бега</p> <p><i>Отображается, если доступны данные с датчика бега. Если используется датчик GPS, отображается индекс бега, а длина шага не отображается.</i></p>

	<p><b>Езда на велосипеде</b> Используется велосипед Продолжительность езды на велосипеде</p> <p><i>i</i> Отображается, если выбранный тренировочный файл относится к езде на велосипеде.</p>
	<p><b>Бег</b> Спортивные зоны Время в каждой зоне</p> <p><i>i</i> Отображается, если доступны данные о ЧСС.</p>
	<p><b>Пределы зоны</b></p> <p><i>i</i> Отображается, если функция ZoneOptimizer используется ежедневно, а также доступны данные о ЧСС.</p>
	<p><b>Круги</b> Лучший круг Средний круг</p> <p><i>i</i> Отображается, если функция кругов включена.</p>
	<p><b>Автоматические круги</b> Лучший круг Средний круг</p> <p><i>i</i> Отображается, если функция автоматического круга включена.</p>

### Мультиспортивные тренировочные файлы

Для просмотра мультиспортивных тренировочных файлов войдите в МЕНЮ > Данные > Тренировочные файлы. С помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ выберите файлы, которые Вы хотите просмотреть и нажмите ОК.

	<p>Обзор <b>МУЛЬТИСПОРТ</b> представляет Вам общую информацию обо всей тренировке. Продолжительность Расстояние</p> <p>Нажмите кнопку ВНИЗ, чтоб открыть отдельный спортивный файл из мультиспортивной тренировки.</p>
	<p><b>Бег</b> Продолжительность Расстояние</p> <p><i>i</i> Нажмите ОК для просмотра подробной информации о беговой части тренировки.</p>
	<p><b>Бег</b> Продолжительность</p> <p><i>i</i> Нажмите ОК для просмотра подробной информации о беговой части тренировки.</p>
	<p><b>Езда на велосипеде</b> Продолжительность Расстояние</p> <p><i>i</i> Нажмите ОК для просмотра подробной информации о части тренировки, связанной с ездой на велосипеде.</p>
	<p><b>Плавание</b> Время старта Продолжительность</p> <p><i>i</i> Нажмите ОК для просмотра подробной информации о части тренировки, связанной с другими видами спорта.</p>

### Общие итоги за неделю

Для просмотра тренировочных файлов с общими итогами тренировок за неделю войдите в МЕНЮ > Данные > Общие итоги за неделю и нажмите ОК.

	<b>ОБЩИЕ ИТОГИ</b>  Текущая неделя Период времени, в течение которого собирались данные Продолжительность
	Продолжительность  Расстояние
	Калории  Тренировки
	Спортивные зоны 1, 2, 3, 4 и 5  Время отведённое на зону

### Общие итоги с xx.xx.xxxx

Для просмотра тренировочных файлов с общими итогами войдите в МЕНЮ > Данные > Общие итоги с. Нажмите ОК.

	Продолжительность  Расстояние
	Калории  Тренировки
	Спортивные зоны 1, 2, 3, 4 и 5  Время отведённое на зону

### Удаление файлов

Для удаления тренировочных файлов войдите в МЕНЮ > ДАННЫЕ > Удалить файлы > Тренировочные файлы, нажмите ОК. Используйте кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ для просмотра списка файлов, выберите файл, который Вы хотите удалить и нажмите ОК. На дисплее появится сообщение «Удалить файл? ДА/НЕТ». Если Вы выберете ДА, на дисплее появится сообщение «Файл удалён из списка итоговых файлов». Если Вы выберете НЕТ, тренировочный компьютер вернётся к списку файлов в меню.

Для удаления всех файлов войдите в МЕНЮ > ДАННЫЕ > Удалить файлы > Все файлы, нажмите ОК. На дисплее появится сообщение «Удалить все файлы? ДА/НЕТ». Выберите ДА и на дисплее появится сообщение «Все файлы удалены». Если Вы выберете НЕТ, тренировочный компьютер вернётся к списку файлов в меню.

### Удаление общих итогов за неделю

Для удаления общих итогов за неделю войдите в МЕНЮ > ДАННЫЕ > Удалить общие итоги за неделю? Выберите ДА, на дисплее появится сообщение «Общие итоги за неделю удалены», если Вы выберете НЕТ, то тренировочный компьютер вернётся в меню данных.

### Удаление данных о маршруте

Для удаления данных о маршруте выберите МЕНЮ > ДАННЫЕ > Удалить данные о маршруте? Выберите ДА, на дисплее появится сообщение «Данные о маршруте удалены», или НЕТ, тогда тренировочный компьютер вернётся в меню данных.

### Удаление общих результатов

Для удаления общих результатов выберите МЕНЮ > ДАННЫЕ > Удалить общие результаты? Выберите ДА, на дисплее появится сообщение «Общие результаты удалены», или НЕТ, тогда тренировочный компьютер вернётся в меню данных.

## 7. ПЕРЕДАЧА ДАННЫХ

### Передача данных

Для анализа результатов тренировок в течение долгого периода времени Вы можете сохранять тренировочные файлы на веб-службе [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com). Там Вы можете просматривать подробную информацию с данными о Ваших тренировках, чтобы лучше понять тренировки. С помощью устройства для передачи данных Polar DataLink и программы WebSync Вы можете легко загрузить тренировочные файлы на веб-службу [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com).

#### Настройки персонального компьютера для передачи данных

1. Зарегистрируйтесь на веб-службе [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com)
2. Загрузите с веб-службы [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) и установите программу Polar WebSync на Ваш компьютер.
3. Вставьте устройство для передачи данных DataLink в USB-порт Вашего компьютера, активируйте тренировочный компьютер, для этого выберите МЕНЮ/Подключение / Начать синхронизацию.

**i** *Перед началом передачи данных снимите ремешок датчика ЧСС.*

4. Выполните инструкции по передаче данных и по загрузке данных, которые программа WebSync выведет на экран Вашего компьютера.

**i** *Для получения более подробных инструкций о передаче данных смотрите раздел «Помощь» веб-службы [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com).*

Для передачи данных в будущем выполняйте шаги 3 и 4, описанные выше.

**i** *Вы можете выбрать функцию автоматической синхронизации при включении. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Настройки подключения» (страница 32).*

## 8. НАСТРОЙКИ

Все настройки можно изменить в программе Polar WebSync и загрузить на тренировочный компьютер с помощью устройства для передачи данных DataLink. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Помощь программы WebSync».

### Настройки спортивных профилей

По умолчанию на тренировочный компьютер Polar RCX5 установлено четыре спортивных профиля. Для изменения настроек спортивных профилей войдите в НАСТРОЙКИ > Спортивные профили.

**i** Вы можете создать новые спортивные профили и изменить настройки с помощью программы Polar WebSync и загрузить их на тренировочный компьютер с помощью устройства передачи данных DataLink. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Помощь программы WebSync».

#### Настройки для бега

Для просмотра или изменения настроек для спортивного профиля БЕГ войдите в НАСТРОЙКИ > Спортивные профили > Бег

- Тренировочные сигналы > Выберите сигнал для тренировки > Выкл., Тихий, Громкий или Очень громкий
- Датчик ЧСС > Вкл., Выкл. или Поиск нового
- Датчик GPS > Вкл., Выкл. или Поиск нового
- Датчик бега > > Вкл., Выкл. или Поиск нового
- Калибровка датчика бега > Калибровка > Во время бега или Выбрать коэффициент вручную

**i** Калибровка датчика бега отображается только в том случае, если функция датчика бега была активирована (ВКЛ.) заранее.

- Просмотр скорости > Выбрать просмотр скорости > Километров в час или Минут на километр или, если Вы выбрали эмпирическую систему единиц, выберите Миль в час или Минут на милю

- HeartTouch > Выкл., Включить подсветку, Изменить режим просмотра, Показать пределы, Показать время суток или Записать круг

- Автоматический круг > Вкл. или Выкл. Если Вы активизировали функцию автоматического круга, на дисплее появится сообщение «Выберите расстояние автоматического круга». Введите расстояние в километрах или милях.

- Настройка напоминания > Вкл. или Выкл.

**i** Напоминание отображается только если Вы активизировали данную функцию на компьютере. Для получения более подробной информации о настройках напоминания смотрите раздел «Помощь» на веб-службе.

- Настроить режим просмотра данных о тренировке Выберите, например, Режим просмотра 1 (существует шесть отдельных режимов просмотра) и выберите настройки для данного режима – Выкл., Вкл. или Изменить. Вы можете изменить настройки для всех режимов просмотра, чтобы они соответствовали Вашим предпочтениям во время тренировки.

Настроить режим просмотра данных о тренировке	Выберите Режим просмотра 1 Изменить > ОК	Начнёт мигать первый ряд. С помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ выберите желаемую информацию для отображения в данном ряду и нажмите ОК для подтверждения выбора. Повторите для всех четырёх рядов. Выполните данные шаги для всех шести режимов просмотра – Вкл., Выкл. или Изменить режим просмотра.
Нумерация режима просмотра	Выбрать нумерацию режима просмотра > Выкл. или Вкл.	На дисплее появится сообщение «Нумерация режима просмотра Вкл./Выкл.»
Вернуться к базовым настройкам режимов просмотра	Нажмите ОК> «Вернуться в базовым настройкам режима просмотра ДА/НЕТ» появится на дисплее.	С помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ выберите ДА/НЕТ. Если Вы выбрали ДА, на дисплее появится «Базовые настройки восстановлены».

- Отображать в режиме подготовки к тренировке? Выберите ДА, на дисплее появится сообщение «Вид спорта отображается в режиме подготовки к тренировке». Данный вид спорта будет отображаться в списке видов спорта в режиме подготовки к тренировке, когда Вы нажмёте кнопку ОК в режиме отображения времени. Выберите НЕТ, на дисплее появится сообщение «Вид спорта не отображается в режиме

подготовки к тренировке».

Данная функция помогает Вам использовать тренировочный компьютер более эффективно. Например, летом Вы можете отключить зимние виды спорта.

Также, если Вы выполняете мультиспортивную тренировку, мы рекомендуем Вам отключить виды спорта, которые Вы не используете, чтобы настроить профили максимально эффективно.

**i** *Вы должны установить соединение между всеми новыми датчиками и тренировочным компьютером перед их активацией.*

Для получения более подробной информации об установке соединения между новым датчиком и тренировочным компьютером смотрите раздел «Использование новых аксессуаров» (страница 39).

### **Настройки для езды на велосипеде**

Для просмотра или изменения настроек для спортивного профиля езды на велосипеде войдите в НАСТРОЙКИ > Спортивные профили > Езда на велосипеде (Велосипед 1) / Езда на велосипеде 2 (Велосипед 2)

- Тренировочные сигналы > Выберите сигнал для тренировки > Выкл., Тихий, Громкий или Очень громкий
- Датчик ЧСС > Вкл., Выкл. или Поиск нового
- Датчик GPS > Вкл., Выкл. или Поиск нового
- Велосипед 1 настройки Для получения более подробной информации смотрите раздел «Настройки велосипеда».
- Просмотр скорости > Выбрать просмотр скорости > Километров в час или Минут на километр или, если Вы выбрали эмпирическую систему единиц, выберите Миль в час или Минут на милю
- HeartTouch > Выкл., Включить подсветку, Изменить режим просмотра, Показать пределы, Показать время суток или Записать круг
- По умолчанию функция «Автоматический круг» выключена. Нажмите ОК, на дисплее появится сообщение «Выберите дистанцию». Выберите дистанцию в километрах или милях, для подтверждения выбора нажмите ОК. На дисплее появится сообщение «Автоматический круг равен x.x км». После этого Вы можете выбрать сами, включить или выключить функцию «Автоматический круг».
- Настройка напоминания > Вкл. или Выкл.

**i** *Напоминание отображается только если Вы активизировали данную функцию на компьютере. Для получения более подробной информации о настройках напоминания смотрите раздел «Помощь» на веб-службе.*

• Настроить режим просмотра данных о тренировке Для получения более подробной информации о режимах просмотра данных о тренировке смотрите раздел «Настройка режимов просмотра данных о тренировке»

• Отображать в режиме подготовки к тренировке? Выберите ДА, на дисплее появится сообщение «Вид спорта отображается в режиме подготовки к тренировке». Данный вид спорта будет отображаться в списке видов спорта в режиме подготовки к тренировке, когда Вы нажмёте кнопку ОК в режиме отображения времени. Выберите НЕТ, на дисплее появится сообщение «Вид спорта не отображается в режиме подготовки к тренировке».

Данная функция помогает Вам использовать тренировочный компьютер более эффективно. Например, летом Вы можете отключить зимние виды спорта.

Также, если Вы выполняете мультиспортивную тренировку, мы рекомендуем Вам отключить виды спорта, которые Вы не используете, чтобы настроить профили максимально эффективно.

### **Настройки для велосипеда**

Для просмотра или изменения настроек для велосипеда выберите НАСТРОЙКИ > Спортивные профили > Езда на велосипеде > Настройки для велосипеда 1 > ВЕЛОСИПЕД 1

- Датчик скорости > Вкл., Выкл. или Поиск нового
- Размер колеса > Введите размер колеса в xxxx мм. Для получения более подробной информации о измерении размера колеса смотрите раздел «Измерение размера колеса».
- Датчик частоты педалирования > Вкл., Выкл. или Поиск нового
- Автозапуск > Вкл. или Выкл. автозапуск. Если Вы выбрали Вкл., на дисплее появится сообщение «Для велосипеда требуется датчик скорости, Активировать датчик скорости ДА/НЕТ». Выберите ДА и на дисплее появится сообщение «Автозапуск Вкл.». Если вы выбрали НЕТ, на дисплее появится сообщение «Активация отменена».

**i** *Вы должны установить соединение между всеми новыми датчиками и тренировочным компьютером перед их активацией.*

Для получения более подробной информации об установке соединения между новым датчиком и

тренировочным компьютером смотрите раздел «Использование новых аксессуаров».

### Измерение размера колеса

Выберите МЕНЮ > НАСТРОЙКИ > Спортивные профили > Езда на велосипеде (Велосипед 1)/Езда на велосипеде 2 (Велосипед 2) > Настройки для велосипеда 1 > Размер колеса > Введите размер колеса

Настройки размера колеса являются необходимыми для точного расчёта данных во время велотренировок. Существует два способа определения размера колеса Вашего велосипеда:

#### Метод 1

Найдите отметку о диаметра в дюймах или отметку ETRTO на колесе. Найдите необходимый размер колеса в миллиметрах в правой колонке сравнительной таблицы, приведённой ниже.

ETRTO	Диаметр колеса (дюймы)	Настройки размера колеса (мм)
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
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 *Размеры колеса в таблице являются рекомендательными, так как размер колеса зависит от типа колеса и давления сжатого воздуха.*

#### Метод 2

Для получения более точных результатов Вы можете измерить размер колеса вручную.

Используйте ниппель для обозначения точки соприкосновения колеса с землёй. Проведите линию на земле в данной точке. Прокатите велосипед вперёд по ровной поверхности, чтобы колесо совершило один оборот. Шина должна быть перпендикулярна земле. Проведите ещё одну линию на земле, в том месте, где остановился ниппель после полного оборота колеса. Измерьте расстояние между двумя линиями.

Вычитите 4 мм, чтобы учесть силу давления массы тела на велосипед, чтобы колесо было круглым. Введите полученную величину в тренировочный компьютер.

### Настройки для плавания

Для просмотра или изменения настроек спортивного профиля для плавания выберите НАСТРОЙКИ > Спортивные профили > Плавание

- Тренировочные сигналы > Выберите сигнал для тренировки > Выкл., Тихий, Громкий или Очень громкий
- Датчик ЧСС > Вкл., Выкл. или Поиск нового
- HeartTouch > Выкл., Активировать подсветку, Изменить режим просмотра данных о тренировке, Показать пределы, Показать время суток или Записать круг

- Настройка напоминания > Вкл. или Выкл.

**i** Напоминание отображается только если Вы активизировали данную функцию на компьютере. Для получения более подробной информации о настройках напоминания смотрите раздел «Помощь» на веб-службе.

• Настроить режим просмотра данных о тренировке Для получения более подробной информации о режимах просмотра данных о тренировке смотрите раздел «Настройка режимов просмотра данных о тренировке»

• Отображать в режиме подготовки к тренировке? Выберите ДА, на дисплее появится сообщение «Вид спорта отображается в режиме подготовки к тренировке». Данный вид спорта будет отображаться в списке видов спорта в режиме подготовки к тренировке, когда Вы нажмёте кнопку ОК в режиме отображения времени. Выберите НЕТ, на дисплее появится сообщение «Вид спорта не отображается в режиме подготовки к тренировке».

Данная функция помогает Вам использовать тренировочный компьютер более эффективно. Например, летом Вы можете отключить зимние виды спорта.

Также, если Вы выполняете мультиспортивную тренировку, мы рекомендуем Вам отключить виды спорта, которые Вы не используете, чтобы настроить профили максимально эффективно.

**i** Вы должны установить соединение между всеми новыми датчиками и тренировочным компьютером перед их активацией.

Для получения более подробной информации об установке соединения между новым датчиком и тренировочным компьютером смотрите раздел «Использование новых аксессуаров» (страница 39).

### **Настройки для других видов спорта**

Для просмотра или изменения настроек спортивного профиля для плавания выберите НАСТРОЙКИ > Спортивные профили > Другие виды спорта

- Тренировочные сигналы > Выкл., Громкий или Очень громкий
- Датчик ЧСС > Вкл., Выкл. или Поиск нового
- Датчик GPS > Вкл., Выкл. или Поиск нового
- Датчик бега > > Вкл., Выкл. или Поиск нового
- Просмотр скорости > Выберите Километров в час или Минут на километр или, если Вы выбрали эмпирическую систему единиц, выберите Миль в час или Минут на милю
- HeartTouch > Выкл., Включить подсветку, Изменить режим просмотра, Показать пределы, Показать время суток или Записать круг
- Автоматический круг > Вкл. или Выкл. Если Вы активизировали функцию автоматического круга, на дисплее появится сообщение «Выберите расстояние автоматического круга». Введите расстояние в километрах или милях.
- Настройка напоминания > Вкл. или Выкл.

**i** Напоминание отображается только если Вы активизировали данную функцию на компьютере. Для получения более подробной информации о настройках напоминания смотрите раздел «Помощь» на веб-службе.

• Настроить режим просмотра данных о тренировке Для получения более подробной информации о режимах просмотра данных о тренировке смотрите раздел «Настройка режимов просмотра данных о тренировке»

• Отображать в режиме подготовки к тренировке? Выберите ДА, на дисплее появится сообщение «Вид спорта отображается в режиме подготовки к тренировке». Данный вид спорта будет отображаться в списке видов спорта в режиме подготовки к тренировке, когда Вы нажмёте кнопку ОК в режиме отображения времени. Выберите НЕТ, на дисплее появится сообщение «Вид спорта не отображается в режиме подготовки к тренировке».

Данная функция помогает Вам использовать тренировочный компьютер более эффективно. Например, летом Вы можете отключить зимние виды спорта.

Также, если Вы выполняете мультиспортивную тренировку, мы рекомендуем Вам отключить виды спорта, которые Вы не используете, чтобы настроить профили максимально эффективно.

**i** Вы должны установить соединение между всеми новыми датчиками и тренировочным компьютером перед их активацией.

Для получения более подробной информации об установке соединения между новым датчиком и тренировочным компьютером смотрите раздел «Использование новых аксессуаров» (страница 39).

## Настройки ЧСС

Для просмотра или изменения настроек ЧСС выберите МЕНЮ > НАСТРОЙКИ > Настройки ЧСС > НАСТРОЙКИ ЧСС.

На дисплее появится сообщение:	С помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ выберите величину для изменения.	Для подтверждения выбора нажмите ОК
ZoneOptimizer	Вкл. или Выкл. Функцию ZoneOptimizer	Нажмите ОК для подтверждения
Просмотр ЧСС	Выберите режим просмотра ЧСС: Ударов в минуту (BPM) или процент от максимума (% от максимальной ЧСС)	Нажмите ОК для подтверждения
Заблокировать зону ЧСС	Выберите «Выключить блокировку зоны ЧСС» или заблокируйте одну из зон отдельно и выберите «Зона 1», «Зона 2», «Зона 3», «Зона 4» или «Зона 5» и нажмите ОК. На дисплее появится сообщение «Зона X заблокирована».	Нажмите ОК для подтверждения
Пределы ЧСС зон 1, 2, 3, 4 и 5	Выберите пределы ЧСС для зоны 1, 2, 3, 4 и 5: «Введите нижний предел» и нажмите ОК для подтверждения величины. «Введите верхний предел».	Нажмите ОК для подтверждения

Перед тем как изменить пределы зоны необходимо отключить функцию ZoneOptimizer. На дисплее появится сообщение «Функция ZoneOptimizer требует восстановить базовые настройки для спортивных зон». «Отключить функцию ZoneOptimizer? ДА/НЕТ?» Выберите ДА, на дисплее появится сообщение «Функция ZoneOptimizer отключена». Вы можете начать изменение пределов зоны.

**i** Если Вы используете программу тренировок на выносливость, Вам следует удалить программу на веб-службе [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) и выполнить синхронизацию перед тем, как изменять пределы зоны. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Помощь» веб-службы [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com).

## Настройки информации о пользователе

Введите точную информацию о пользователе в тренировочный компьютер, чтобы расчёт результатов Ваших тренировок был правильным.

Для просмотра и изменения настроек информации о пользователе выберите МЕНЮ > Настройки > ИНФОРМАЦИЯ О ПОЛЬЗОВАТЕЛЕ > ИНФОРМАЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ. С помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ выберите требуемые данные, нажмите ОК для подтверждения выбора.

На дисплее появится сообщение:	С помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ выберите величину для изменения.	Для подтверждения выбора нажмите ОК
Вес	Введите Ваш вес в килограмма (кг) или фунтах.	ОК
Рост	Введите Ваш рос в сантиметрах (см) или в футах и дюймах (если Вы выбрали эмпирическую систему измерений)	ОК
Дата рождения	Введите дату Вашего рождения. Порядок, в котором следует вводить дату рождения зависит от режима отображения времени, который Вы выбрали (24 часа: день – месяц – год /12 часов: месяц – день – год).	ОК
Пол	Выберите Мужской или Женский.	ОК
Уровень активности	Выбрать Низкая (0-1 часов/неделю), Средняя (1-3 часов/неделю), Высокая (3-5 часов/неделю) или Максимальная (5+ часов/неделю) Уровень активности – это оценка уровня Вашей физической активности в течение длительного периода времени. Выберите один из предложенных вариантов, который лучше всего описывает общее количество и суммарную интенсивность Ваших физических тренировок за последние три месяца. • Максимальная (5+ часов/неделю): Вы выполняете физические упражнения с высокой нагрузкой не менее 5 раз в неделю, или тренируетесь для	ОК

	<p>участия в соревнованиях.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Высокая (3-5 часов/неделю): Вы выполняете физические упражнения с высокой нагрузкой не менее 3 раз в неделю, например, бегаєте 20-50 км в неделю / 12-31 миль в неделю, или тренируетесь другими сравнимыми по нагрузке способами.</li> <li>• Средняя (1-3 часов/неделю): Вы регулярно выполняете обычные спортивные упражнения, например, бегаєте 5-10 км или 3-6 миль в неделю, или 1-3 часа в неделю тренируетесь другими сравнимыми по нагрузке способами, или Ваши тренировки связаны с умеренной спортивной нагрузкой.</li> <li>• Низкая (0-1 часов/неделю): Вы нерегулярно выполняете обычные спортивные упражнения или тренируетесь с большой нагрузкой, например, совершаете прогулки для удовольствия, или выполняете упражнения до тех пор, пока дыхание не будет затрудненным и Вы не начнете потеть.</li> </ul> <p>Тренировочный компьютер использует данные величины для расчёта потребляемой Вами энергии.</p>	
Максимальная ЧСС	<p>Введите Вашу максимальную ЧСС, если Вы знаете результаты лабораторных измерений Вашей максимальной ЧСС. На дисплее будет отражена максимальная ЧСС, которая рассчитывается на основе Вашего возраста (220-возраст). Данная ЧСС будет использоваться по умолчанию, когда Вы введёте всю информацию в первый раз.</p> <p>Для получения более подробной информации смотрите раздел «Максимальная частота сердечных сокращений (ЧССмакс)»</p>	ОК
OwnIndex (VO2max)	<p>Введите OwnIndex (величину VO2max).</p> <p>Для получения более подробной информации смотрите раздел «OwnIndex».</p>	ОК

### Максимальная частота сердечных сокращений (ЧССмакс)

ЧССмакс используется для определения потребления энергии. ЧССмакс - это максимальное количество ударов сердца в минуту при максимальной физической нагрузке. ЧССмакс также используется при определении интенсивности тренировки. Самый точный метод определения индивидуальной максимальной ЧСС – нагрузочные испытания в лаборатории.

### OwnIndex®

Polar OwnIndex, результат Фитнес теста Polar, прогнозирует Ваш максимальный объём потребления кислорода (VO2 max). OwnIndex обычно колеблется в пределах от 20 до 95 и по своей сути сравним с величиной VO2max, которая часто используется для определения аэробной способности. Продолжительность физической активности, ЧСС, изменчивость ЧСС в состоянии покоя, пол, возраст, рост и вес тела – все эти факторы влияют на значение OwnIndex. Чем выше значение OwnIndex, тем лучше Ваша аэробная способность.

### Общие настройки

- Сигналы: Выбрать Вкл. или Выкл.
- Блокировка кнопок: Выбрать Ручная блокировка или Автоматическая блокировка

Чтобы заблокировать кнопки вручную, нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ в режиме отображения времени. Войдите в Быстрое меню. Выберите «Заблокировать кнопки» и нажмите ОК. Для разблокировки кнопок нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ ещё раз.

Автоматическая блокировка кнопок активируется в том случае, если вы не будете нажимать на кнопки в течение одной минуты.

- Единицы измерения: Выберите Метрическая система измерений (кг, м) или Эмпирическая система измерений (фунты, футы)
- Скорость записи: Выберите 1 секунда, 2 секунды, 5 секунд, 15 секунд или 1 минута.

Тренировочный компьютер не может записывать Вашу ЧСС, скорость/темпа бега, скорость езды на велосипеде и расстояние в интервалы равные 1, 2, 5, 15 или 60 секундам. Более длительные интервалы обеспечивают больше времени на запись, в то время как короткие интервалы дают Вам возможность зарегистрировать данные о ЧСС и другие данные. Данная функция поможет Вам провести точный анализ результатов тренировок на веб-службе polarpersonaltrainer.com.

Кратковременные интервалы для записи тренировки используют больше памяти тренировочного компьютера. По умолчанию продолжительность интервала для записи – 5 секунд.

Приведённая ниже таблица показывает максимальное время записи для каждой скорости записи.

Обратите внимание на то, что скорость записи может измениться, если до окончания записи остаётся менее 30 минут.

Датчик ЧСС WearLink + Hybrid / H2	Скорость	Частота педалирования	S3+	GPS	Скорость записи				
					1с	2с	5с	15с	60с
Выкл.	Вкл.	Вкл.	Выкл.	Выкл.	30ч 49мин	52ч 23 мин	118ч 54мин	325ч 30мин	1101ч 47мин
Выкл.	Выкл.	Вкл.	Выкл.	Вкл.	11ч 54мин	20ч 57мин	45ч 10мин	124ч 33мин	405ч 57мин
Выкл.	Вкл.	Выкл.	Выкл.	Вкл.	13ч 5мин	23ч 17мин	50ч 23мин	137ч 39мин	446ч 17мин
Выкл.	Вкл.	Вкл.	Выкл.	Вкл.	11ч 54мин	20ч 57мин	45ч 10мин	124ч 33мин	405ч 57мин
Вкл.	Выкл.	Вкл.	Выкл.	Выкл.	58ч 13мин	104ч 38мин	217ч 30мин	599ч 39мин	2151ч 34мин
Вкл.	Вкл.	Выкл.	Выкл.	Выкл.	29ч 6мин	52ч 23мин	118ч 54мин	312ч 58мин	1101ч 47мин
Вкл.	Вкл.	Вкл.	Выкл.	Выкл.	23ч 49мин	41ч 55мин	93ч 34мин	252ч 25мин	887ч 5мин
Вкл.	Выкл.	Выкл.	Выкл.	Вкл.	11ч 38мин	20ч 57мин	45ч 10мин	122ч 35мин	405ч 57мин
Вкл.	Выкл.	Вкл.	Выкл.	Вкл.	10ч 41мин	19ч 3мин	40ч 56мин	112ч 365мин	371ч58 мин
Вкл.	Вкл.	Выкл.	Выкл.	Вкл.	11ч 38мин	20ч 57мин	45ч 10мин	122ч 35мин	405ч 57мин
Вкл.	Вкл.	Вкл.	Выкл.	Вкл.	10ч 41мин	19ч 3мин	40ч 56мин	112ч 5мин	371ч 58мин
Выкл.	Выкл.	Выкл.	Вкл.	Вкл.	11ч 54мин	20ч 57мин	45ч 10мин	124ч 33мин	405ч 57мин
Вкл.	Выкл.	Выкл.	Выкл.	Вкл.	11ч 38мин	20ч 57мин	45ч 10мин	122ч 35мин	405ч 57мин
Вкл.	Выкл.	Выкл.	Вкл.	Выкл.	23ч 49мин	41ч 55мин	93ч 34мин	252ч 25мин	887ч 5мин
Вкл.	Выкл.	Выкл.	Вкл.	Вкл.	10ч 1мин	19ч 3мин	40ч 56мин	112ч 5 мин	371ч 58мин
Вкл.	Выкл.	Выкл.	Выкл.	Выкл.	104ч 38мин	208ч 48мин	433ч 0мин	1101ч 48мин	4100ч 2мин
Выкл.	Выкл.	Выкл.	Выкл.	Выкл.	30ч 49мин	52ч 23мин	118ч 54мин	325ч 30мин	1101ч 47мин
Выкл.	Вкл.	Выкл.	Выкл.	Выкл.	40ч 18мин	69ч 51мин	163ч 27мин	433ч 19мин	1458ч 20мин
Выкл.	Выкл.	Вкл.	Выкл.	Выкл.	130ч 47мин	208ч 48мин	433ч 0мин	1287ч 2мин	4100ч 2мин
Выкл.	Выкл.	Выкл.	Выкл.	Вкл.	13ч 5мин	23ч 17мин	50ч 23мин	137ч 39мин	446ч 17мин

• Выберите язык: немецкий, английский, испанский, французский, итальянский, португальский, финский или шведский. Нажмите ОК для подтверждения выбора.

## Настройки часов

Для просмотра и изменения настроек часов войдите в Настройки > Настройки часов

- Выберите режим повтора звукового оповещения Выкл., Один раз, с понедельника по пятницу или Каждый день
  - Выберите Время 1, Время 2 или Время работы
  - Введите дату, Формат даты и Разделитель компонентов даты
  - Выберите неделю 'первый день недели Понедельник, Суббота или Воскресенье'
  - Выберите вид циферблата: Только время, Время и логотип, Время и событие (если Вы ввели какое-либо событие на компьютере)

## Настройки подключения

Для изменения настроек подключения выберите Меню > Подключение.

- Выберите Начать синхронизацию > ОК. Данные о тренировках будут синхронизированы с веб-службой polarpersonaltrainer.com через WebSync, или Вы можете подключиться к WebSync, отрегулировать настройки и загрузить настройки на тренировочный компьютер.

- Выберите Прекратить соединение? ДА или НЕТ. Если Вы выбрали ДА, то соединение между тренировочным компьютером и персональным компьютером будет прекращено.

- Выберите AutoSync > Настройки AutoSync (автоматическая синхронизация) > Вкл. или Выкл. Если вы выбрали Вкл., синхронизация начнётся автоматически, как только Вы близко подойдёте к персональному компьютеру.

 *Функция AutoSync по умолчанию включена.*

## Быстрое меню

Некоторые настройки можно изменить с помощью кнопок действия. Вы можете войти в Быстрое меню, если нажмёте и будете удерживать кнопку СВЕТ в режиме отображения времени, в режиме подготовки к тренировке или в режиме тренировки. В зависимости от того, из какого режима Вы перешли в Быстрое меню, Вы сможете изменять различные функции.

### Режим отображения времени

В режиме отображения времени нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ для перехода в Быстрое меню.

- Выберите Блокировка кнопок и нажмите ОК. Для разблокировки кнопок ещё раз нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ.

- Выберите режим повтора звукового оповещения Выкл., Один раз, с понедельника по пятницу или Каждый день.

- Выберите Время 1, Время 2 или Время работы.

### Режим подготовки к тренировке

В режиме подготовки к тренировке нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ для перехода в Быстрое меню.

- Изменить настройки текущего спортивного профиля. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Настройки спортивных профилей» (страница 25).

- Изменить настройки ЧСС. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Настройки ЧСС» (страница 29).

### Режим тренировки

В режиме тренировки нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ для перехода в Быстрое меню.

- Выберите Блокировка кнопок и нажмите ОК. Для разблокировки кнопок ещё раз нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ. На дисплее появится сообщение «Кнопки разблокированы».

- Выберите Начать следующую фазу и тренировочный компьютер перейдёт к следующей фазе тренировки.

 *Данная альтернатива доступна только для тех тренировок, которые были созданы на веб-службе polarpersonaltrainer.com.*

- Выберите Поиск датчика и тренировочный компьютер начнёт поиск датчика, связь с которым была потеряна.

 *Данная функция доступна только в том случае, если связь с каким-либо датчиком прервалась.*

- Выберите Калибровка датчика бега для калибровки датчика бега s3+.

 *Данная функция доступна только в том случае, если используется датчик бега s3+.*

- Выберите Тренировочные сигналы и выберите настройки для тренировочных сигналов Выкл., Тихий, Громкий или Очень громкий

- Выберите Настройки автоматического круга Выкл. или Вкл..

 *Данная альтернатива доступна только в том случае, если доступна информация о скорости, т.е. дополнительный датчик скорости CS для езды на велосипеде или датчик скорости s3+ для бега были активированы для данного спортивного профиля.*

- Выберите Удалить маршрут и выберите Да/нет. Маршрут удалён появится на дисплее.

**i** Данная альтернатива доступна только в том случае, если доступна информация о скорости, т.е. дополнительный датчик скорости CS для езды на велосипеде или датчик скорости s3+ для бега были активированы для данного спортивного профиля.

- Выберите Режим просмотра времени Вкл. или Выкл.
- Выберите Таймер обратного отсчёта. Начать обратный отсчёт времени или выбрать время.
- Выкл. автоматический круг для отключения функции автоматического круга. Если функция автоматического круга выключена, вы можете включить её, если выберите Вкл. автоматический круг.

**i** Данная альтернатива доступна только в том случае, если доступна информация о расстоянии, т.е. используется дополнительный датчик бега s3+, датчик скорости езды на велосипеде или датчик GPS.

- Выбрать Местоположение для просмотра координат Вашего местоположения и количества доступных спутников. Требуется дополнительный датчик GPS.
- Выберите Показать пределы зоны если Вы хотите увидеть пределы ЧСС для спортивной зоны.

**i** Данная альтернатива доступна только в том случае, если установлен датчик ЧСС.

## 9. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Фитнес тест Polar

Фитнес тест Polar – это простой, безопасный и быстрый способ измерения аэробной (сердечно-сосудистой) способности в состоянии покоя. Результат, Polar OwnIndex, сравним с максимальным объёмом потребления кислорода ( $VO_{2max}$ ), величиной, которая часто используется для определения аэробной способности. Продолжительность физической активности, ЧСС, изменчивость ЧСС в состоянии покоя, пол, возраст, рост и вес тела – все эти факторы влияют на значение OwnIndex. Фитнес тест Polar разработан для использования здоровыми взрослыми.

Аэробная способность связана с тем, насколько хорошо функционирует ваша сердечно-сосудистая система при транспортировке кислорода в Вашем теле. Чем лучше аэробная способность, тем сильнее и более эффективно работает сердце. Хорошая аэробная способность обладает огромным количеством преимуществ для Вашего здоровья. Например, она помогает снизить артериальное давление, тем самым снижая риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний или инсульта. Если Вы хотите повысить аэробную способность, в среднем Вам придётся регулярно тренироваться в течение шести недель, чтобы увидеть значительные изменения в OwnIndex. Если уровень Вашей физической подготовки довольно низкий, Вы увидите положительные результаты гораздо быстрее. Чем лучше Ваша аэробная способность, тем менее заметны изменения в значении Вашего OwnIndex.

Лучше всего повышать аэробную способность можно с помощью тренировок, которые задействуют большие группы мышц. Такие тренировки включают бег, езду на велосипеде, ходьбу, греблю, плавание, катание на коньках, а также катание на лыжах.

Для контроля прогресса измерьте Ваш OwnIndex несколько раз в течение первых двух недель, чтобы получить базовое значение, затем повторяйте тест раз в месяц.

С помощью Фитнес теста Polar Вы также можете рассчитывать прогнозируемое максимальное значение ЧСС ( $ЧСС_{\text{макс-р}}$ ). Прогнозируемое значение  $ЧСС_{\text{макс}}$  прогнозирует максимальное значение ЧСС более точно, чем формула, основанная на возрасте ( $220 - \text{возраст}$ ). Для получения более подробной информации о  $ЧСС_{\text{макс}}$  смотрите раздел «Настройка информации о пользователе» (страница 29).

Убедитесь в том, что результаты теста надёжные, они должны соответствовать следующим базовым требованиям:

- Вы можете пройти тест в любом месте – дома, в офисе, в спортивном клубе – при условии, что атмосфера спокойная. Вас не должны отвлекать посторонние звуки (например, телевизор, радио или телефон), а также разговоры с другими людьми.
- Всегда выполняйте тест в одном и том же месте и в одно и то же время.
- Старайтесь не употреблять тяжёлой пищи или курить за 2-3 часа до прохождения теста.
- Избегайте тяжёлой физической нагрузки, употребления алкоголя, а также фармакологических стимулирующих средств в день прохождения теста и за день до этого.
- Вы должны быть расслаблены и спокойны. Примите горизонтальное положение и расслабьтесь в течение 1-3 минут перед началом теста.

#### Перед началом теста

##### Наденьте датчик ЧСС

Для получения более подробной информации смотрите раздел «Ношение датчика ЧСС» (страница 13)

#### Введите информацию о пользователе

Выберите Настройки > Информация пользователя

Для выполнения фитнес теста Polar введите персональные данные, а также выберите уровень продолжительной физической активности в Настройках пользователя.

#### Выберите Включить прогнозируемую $ЧСС_{\text{макс}}$

Если Вы хотите получить прогнозируемую величину ЧСС, включите функцию определения прогнозируемой  $ЧСС_{\text{макс}}$ . Выберите ПРИЛОЖЕНИЯ > Фитнес тест > Прогнозируемая  $ЧСС_{\text{макс}}$  > Вкл.

## Прохождение теста

Выберите ПРИЛОЖЕНИЯ > Фитнес тест > Начать тест

Индикатор выполнения показывает, что тест начался. Расслабьтесь и старайтесь сократить до минимума движения тела и общение с другими людьми.

Если Вы не выбрали долгосрочный уровень физической активности в настройках информации о пользователе, на дисплее появится сообщение «Введите уровень физической активности за последние 3 месяца». Выберите Максимальный, Высокий, Средний или Низкий. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Настройки информации о пользователе» (страница 29).

Если Ваш тренировочный компьютер не получает сигнал ЧСС во в начале или во время прохождения теста, на дисплее появится сообщение «Сбой теста. Проверьте сигнал ЧСС». Убедитесь в том, что электроды датчика ЧСС влажные и что ремешок хорошо затянут, начните тест заново.

После завершения теста Вы услышите два звуковых сигнала. На дисплее появится значение OwnIndex в цифровом значении, а также оценка уровня физической подготовки. Для более подробной информации об оценках теста смотрите раздел «Классы уровней физической подготовки».

Для отображения прогнозируемой желаемой ЧСС нажмите кнопку ВНИЗ. Нажмите ОК для выхода.

### Перевести в VO2max?

• Выберите Да, чтобы сохранить величину OwnIndex в настройках пользователя и в Меню последних результатов.

• Выберите Нет только в том случае, если Вы знаете значение VO2<sub>max</sub> по результатам лабораторных исследований, и если результат отличается более чем на один класс уровней физической подготовки от результата OwnIndex. Значение Вашего OwnIndex сохраняется только в Меню последних результатов. Для получения более подробной информации о трендах фитнеса смотрите раздел «Последние результаты».

### Перевести в ЧСС<sub>макс</sub>? (если ЧСС<sub>макс-р</sub> включена)

• Выберите Да, чтобы сохранить значение в ваших настройках.

• Выберите Нет, если Вы знаете значение ЧСС<sub>макс</sub> по результатам лабораторных исследований.

Вы можете остановить прохождение теста в любой момент времени. Для этого нажмите кнопку НАЗАД. На дисплее в течение нескольких секунд будет мигать сообщение «Тест отменён».

 После сохранения значения OwnIndex и значения прогнозируемой ЧСС<sub>макс</sub> данные величины будут использоваться для расчёта сжигаемых калорий.

## После окончания теста

### Классы уровней физической подготовки

#### Мужчины

Возраст / Лет	Очень низкая	Низкая	Удовлетворительная	Средняя	Хорошая	Очень хорошая	Элитная
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

## Женщины

Возраст / Лет	Очень низкая	Низкая	Удовлетворительная	Средняя	Хорошая	Очень хорошая	Элитная
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

Данная классификация основана на обзоре печатных публикаций 62 исследований, в ходе которых измерялось значение  $VO_{2max}$  у здоровых взрослых в США, Канаде и 7 других европейских странах. Ссылка: Шварц, Е., Рейболд РС. Нормы аэробной способности для мужчин и женщин в возрасте от 6 до 75 лет: обзор. *Aviat Space Environ Med* ; 61:3-11, 1990.

### Последние результаты

Выберите ФИТНЕС ТЕСТ > Последние результаты

В Меню последних результатов Вы можете увидеть, как изменяется значение Вашего OwnIndex. На дисплее Вы увидите три значения OwnIndex и даты определения данных значений. Когда память файла с последними результатами будет заполнена, самый старый результат будет удалён автоматически.

### Удалить значение OwnIndex

Выберите ФИТНЕС ТЕСТ > Последние результаты

Выберите значение, которое Вы хотите удалить и нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ. На дисплее появится сообщение «Удалить значение? Да/Нет». Подтвердите выбор нажатием кнопки ОК.

### Анализ результатов OwnIndex с помощью программы

Если Вы загрузите результаты теста на веб-службу [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), то у Вас будет возможность анализировать результаты различными способами, а также получить более подробную информацию о Вашем прогрессе. Веб-служба [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) также позволяет Вам сравнивать результаты с помощью графиков.

## Функция «Гоночный темп» Polar

Функция «Гоночный темп» помогает Вам сохранять стабильный темп и достигать целевого времени для выбранной дистанции. Определите целевое время для дистанции, например пробежать 10 километров за 45 минут.

Во время тренировки целевой темп/скорость сравнивается с тренировочной информацией. Вы можете видеть насколько Вы отстаёте или опережаете целевой темп.

Вы также можете проверить, что необходимо для поддержания стабильного темпа/скорости, чтобы достичь поставленной цели.

Функцию «Гоночный темп» и функцию ZoneOptimizer нельзя использовать одновременно в ходе одной и той же тренировки. ZoneOptimizer всегда определяется в начале тренировки, перед началом самой фазы тренировки. По этой причине будет сложно начать измерять «гоночный темп» в правильный момент времени.

### **Как использовать функцию «Гоночный темп»**

Перед началом использования функции «Гоночный темп» убедитесь в том, что вы активировали датчик скорости (CS Speed W.I.N.D. или датчик бега s3+) для спортивного профиля, который Вы будете использовать в Вашей тренировке. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Настройки спортивных профилей» (страница 25).

1. Выберите МЕНЮ >Приложения >Гоночный темп >Выберите вид спорта >Введите значение гоночного темпа >Введите расстояние в км/милях >Введите целевое время >На дисплее появится сообщение «Гоночный тем равен xx:xx МИН/КМ или МИН/МИЛЬ».

2. Для выбора гоночного темпа для текущей тренировки выберите МЕНЮ > Приложения> Гоночный темп> Выберите вид спорта > Начните тренировку с использованием гоночного темпа. Нажмите ОК для подтверждения.

## 10. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОВОГО ДАТЧИКА ЧСС

### Использование нового датчика ЧСС

Если Вы приобрели новый совместимый датчик ЧСС в качестве аксессуара, вы должны подключить его к тренировочному компьютеру. Данный процесс подключения называется установкой соединения и займёт всего несколько секунд. Установка соединения обеспечивает получение только сигнала датчика тренировочным компьютером, а также позволяет Вам тренироваться в группе без возникновения помех.

**i** Обратите внимание на то, что датчик ЧСС WearLink W.I.N.D. не измеряет ЧСС в воде.

#### Установка соединения между датчиком ЧСС и тренировочным компьютером

Наденьте датчик ЧСС и убедитесь в том, что поблизости (в радиусе 40 м/131 фута) нет других датчиков ЧСС.

1. Войдите в Меню > Настройки > Спортивные профили > Спорт > Передатчик ЧСС > Поиск нового устройства и нажмите ОК.
2. Тренировочный компьютер начнёт поиск сигнала датчика, на дисплее появится сообщение «Поиск нового датчика ЧСС».
3. Когда новый датчик обнаружен, на дисплее появится сообщение «Обнаружен новый датчик ЧСС». Установка связи завершена.
4. Если поиск был неудачным, на дисплее появится сообщение «Датчик ЧСС не обнаружен» или «Помехи от других датчиков ЧСС. Отойдите дальше. Повторить попытку? ДА/НЕТ».
5. Выберите ДА для начала нового поиска.
6. Выберите НЕТ для отмены поиска.
7. Чтобы вернуться в режим отображения времени, нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД.

## 11. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОВЫХ АКСЕССУАРОВ

Перед началом использования нового аксессуара или устройства его следует подключить его к тренировочному компьютеру. Данный процесс подключения называется установкой соединения и займёт всего несколько секунд. Установка соединения обеспечивает получение только сигнала датчика тренировочным компьютером, а также позволяет Вам тренироваться в группе без возникновения помех.

### **Установка соединения между новым датчиком скорости и тренировочным компьютером**

Убедитесь в том, что датчик скорости установлен правильно.

1. Войдите в Меню > Настройки > Спортивные профили > Езда на велосипеде (Велосипед 1) > Настройки велосипеда 1 > Датчик скорости > Поиск нового устройства и нажмите ОК.
2. «Нажмите ОК для совершения пробной поездки» появится на дисплее.
3. Нажмите ОК и на дисплее появится сообщение «Поиск нового устройства». Тренировочный компьютер начнёт поиск сигнала датчика скорости. Прокрутите колесо несколько раз, чтобы активировать датчик скорости. Мигающий красный световой индикатор на датчике означает, что датчик включён.
4. После обнаружения нового датчика скорости на дисплее появится сообщение «Обнаружен датчик скорости». Процесс установки соединения завершён.
5. Если поиск был неудачным, на дисплее появится сообщение «Датчик скорости не обнаружен» или «Помехи от других датчиков скорости. Отойдите дальше. Повторить попытку? ДА/НЕТ».
5. Выберите ДА для начала нового поиска.
6. Выберите НЕТ для отмены поиска.
7. Чтобы вернуться в режим отображения времени, нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД.

 Для получения более подробной информации об установке датчика скорости смотрите руководство пользователя датчика скорости или видео-инструкции на сайте [http://www.polar.com/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.com/en/support/video_tutorials).

### **Установка соединения между новым датчиком частоты педалирования и тренировочным компьютером**

Убедитесь в том, что датчик частоты педалирования установлен правильно.

1. Войдите в Меню > Настройки > Спортивные профили > Езда на велосипеде (Велосипед 1) > Настройки велосипеда 1 > Датчик частоты педалирования > Поиск нового устройства и нажмите ОК.
2. «Нажмите ОК для совершения пробной поездки» появится на дисплее.
3. Нажмите ОК и на дисплее появится сообщение «Поиск нового устройства». Тренировочный компьютер начнёт поиск сигнала датчика частоты педалирования. Прокрутите колесо несколько раз, чтобы активировать датчик частоты педалирования. Мигающий красный световой индикатор на датчике означает, что датчик включён.
4. После обнаружения нового датчика частоты педалирования на дисплее появится сообщение «Обнаружен датчик частоты педалирования». Процесс установки соединения завершён.
5. Если поиск был неудачным, на дисплее появится сообщение «Датчик частоты педалирования не обнаружен» или «Помехи от других датчиков частоты педалирования. Отойдите дальше. Повторить попытку? ДА/НЕТ».
5. Выберите ДА для начала нового поиска.
6. Выберите НЕТ для отмены поиска.
7. Чтобы вернуться в режим отображения времени, нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД.

 Для получения более подробной информации об установке датчика частоты педалирования смотрите руководство пользователя датчика частоты педалирования или видео-инструкции на сайте [http://www.polar.com/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.com/en/support/video_tutorials).

### **Установка соединения между новым датчиком GPS и тренировочным компьютером**

Убедитесь в том, что датчик GPS был установлен правильно, т.е. в вертикальном положении и на той же руке, что и тренировочный компьютер. Проверьте, чтобы функция датчика GPS была включена. Для получения более подробной информации об установке датчика GPS смотрите руководство пользователя датчика GPS.

1. Войдите в Меню > Настройки > Спортивные профили > Бег > датчик GPS > Поиск нового устройства и нажмите ОК.
2. «Поиск нового GPS датчика» появится на дисплее. Тренировочный компьютер начнёт поиск сигнала датчика GPS.
3. После обнаружения нового датчика GPS на дисплее появится сообщение «Обнаружен датчик GPS».

Процесс установки соединения завершён.

5. Если поиск был неудачным, на дисплее появится сообщение «Датчик GPS не обнаружен» или «Помехи от других датчиков GPS. Отойдите дальше. Повторить попытку? ДА/НЕТ».

5. Выберите ДА для начала нового поиска.

6. Выберите НЕТ для отмены поиска.

7. Чтобы вернуться в режим отображения времени, нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД.

#### **Установка соединения между новым датчиком бега и тренировочным компьютером**

Убедитесь в том, что датчик бега был установлен правильно на обуви.

1. Войдите в Меню > Настройки > Спортивные профили > Бег > Датчик бега > Поиск нового устройства и нажмите ОК.

2. «Поиск нового датчика бега» появится на дисплее. Тренировочный компьютер начнёт поиск сигнала датчика бега.

3. После обнаружения нового датчика бега на дисплее появится сообщение «Обнаружен датчик бега». Процесс установки соединения завершён.

5. Если поиск был неудачным, на дисплее появится сообщение «Датчик бега не обнаружен» или «Помехи от других датчиков бега. Отойдите дальше. Повторить попытку? ДА/НЕТ».

5. Выберите ДА для начала нового поиска.

6. Выберите НЕТ для отмены поиска.

7. Чтобы вернуться в режим отображения времени, нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД.

 Для получения более подробной информации об установке датчика бега смотрите руководство пользователя датчика бега или видео-инструкции на сайте [http://www.polar.com/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.com/en/support/video_tutorials).

## 12. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

### Спортивные зоны Polar

Спортивные зоны Polar представляют новый уровень эффективности тренировок, основанных на ЧСС. Тренировки поделены на пять спортивных зон на основании процентного отношения от максимальной ЧСС. С помощью данных спортивных зон Вы сможете легко выбирать и контролировать интенсивность тренировок.

Целевая зона	% Интенсивности от ЧСС <sub>макс</sub> , ударов/мин	Пример продолжительности	Тренировочные преимущества
<b>МАКСИМАЛЬНАЯ</b> 	90–100% 171–190 ударов/мин	менее 5 минут	<p>Преимущества: Максимальные или почти максимальные усилия для дыхательной системы и для мышц.</p> <p>Ощущения: Очень утомительно для дыхательной системы и для мышц.</p> <p>Рекомендуется для: Очень опытных и хорошо подготовленных спортсменов. Только короткие интервалы, обычно на стадии окончательной подготовки для коротких соревнований.</p>
<b>ТЯЖЁЛАЯ</b> 	80–90% 152–172 ударов/мин	2–10 минут	<p>Преимущества: Повышает выносливость при высоких скоростях.</p> <p>Ощущения: слабость в мышцах и затруднённое дыхание. Рекомендуется для: Опытных спортсменов, которые тренируются круглый год, а также для тренировок различной продолжительности. Становится важной во время сезона тренировок при подготовке к соревнованиям</p>
<b>СРЕДНЯЯ</b> 	70–80% 133–152 ударов/мин	10–40 минут	<p>Преимущества: Повышает общий темп тренировки, облегчает усилия средней интенсивности, повышает эффективность. Ощущения: Стабильное, контролируемое, быстрое дыхание. Рекомендуется для: Спортсменов, которые тренируются для соревнований, или которые хотят повысить результативность тренировок.</p>
<b>ЛЁГКАЯ</b> 	60–70% 114–133 ударов/мин	40–80 минут	<p>Преимущества: Улучшает общее физическое состояние, помогает при восстановлении и повышает метаболизм. Ощущения: Комфортно и легко, низкая нагрузка на мышцы и сердечно-сосудистую систему.</p> <p>Рекомендуется для: Всех во время длительных тренировок в период базовых тренировок и для восстановления во время сезона соревнований.</p>
<b>ОЧЕНЬ ЛЁГКАЯ</b> 	50–60% 104–114 ударов/мин	20–40 минут	<p>Преимущества: Помогает при разминке и заминке, а также при восстановлении сил.</p> <p>Ощущения: Очень легко, небольшое напряжение. Рекомендуется для: Для восстановления и заминки в течение сезона тренировок.</p>

ЧСС<sub>макс</sub> = Максимальная частота сердечных сокращений (220-возраст). Пример: 30 лет, 220–30=190 ударов/мин.

Тренировки в **зоне ЧСС 1** выполняются с низкой интенсивностью. Основной принцип тренировки – результативность повышается не только во время тренировки, но и на стадии восстановления. Для ускорения процесса восстановления выполняйте тренировки с низкой интенсивностью.

Тренировки в **зоне ЧСС 2** для тренировок на выносливость, важная часть любой программы тренировок. Тренировки в данной зоне – простые и аэробные. Продолжительные тренировки в данной зоне в результате дают эффективное потребление энергии. Для получения положительных результатов Вам потребуется настойчивость.

Аэробная способность повышается в **зоне ЧСС 3**. Интенсивность тренировок гораздо выше, чем в спортивных зонах 1 и 2, но всё ещё аэробная. Тренировки в спортивной зоне 3 могут, например, состоять из интервалов, за которыми следует фаза восстановления. Тренировки в этой зоне чрезвычайно эффективные, потому что повышают кровообращение в сердце и в скелетной мускулатуре.

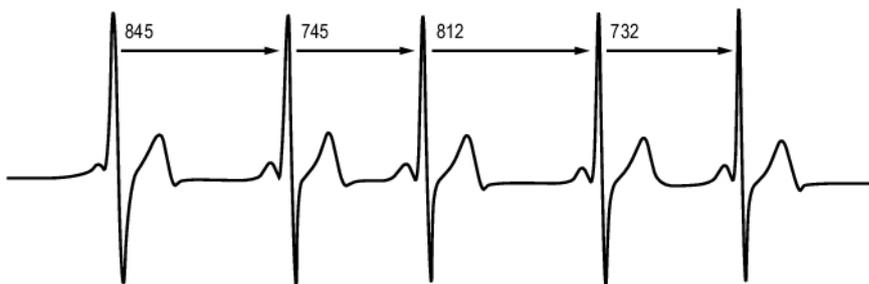
Если Вашей целью является максимальный потенциал, Вам следует тренироваться в **зоне ЧСС 4 и 5**. В данных зонах тренировки проходят анаэробной по интервалам продолжительностью 10 минут. Чем короче интервал, тем выше интенсивность. Очень важно хорошо восстановить силы после каждого интервала. Структура тренировок в зонах 4 и 5 разработана специально для достижения максимальных результатов.

Целевые зоны ЧСС Polar можно изменять в соответствии с индивидуальными настройками, используя значение ЧСС<sub>макс</sub>, полученное в результате лабораторных исследований, или с помощью прохождения пробного теста для определения значения самостоятельно. Во время тренировок в целевой зоне ЧСС, постарайтесь использовать зону целиком. Средняя зона – хорошая цель, но нет необходимости постоянно поддерживать ЧСС на одном уровне. ЧСС постепенно изменяется в соответствии с интенсивностью тренировки. Например, при переходе из зоны ЧСС 1 в зону ЧСС 3 интенсивность кровообращения и ЧСС стабилизируются в течение 3-5 минут.

Частота сердечных сокращений реагирует на изменения интенсивности тренировки в зависимости от таких факторов как уровень физической подготовки, условия окружающей среды. Важно прислушиваться к своим ощущениям, если, например, Вы почувствовали слабость, следует изменить программу тренировки.

## Вариации ЧСС

ЧСС меняется с каждым ударом сердца. Вариации ЧСС (ВЧСС) – это изменчивость интервалов между ударами сердца, которые также называются интервалом RR.



ВЧСС показывают изменения частоты сердечных сокращений на основании средней ЧСС. Средняя ЧСС 60 ударов в минуту (ударов/мин) не означает, что интервал между последующим ударом сердца будет точно равен 1.0 секунде, а подразумевает, что интервалы могут колебаться/изменяться от 0.5 до 2.0 секунд.

ВЧСС зависят от аэробной способности. ВЧСС человека в хорошей спортивной форме обычно высокие в состоянии покоя. Другие факторы, которые влияют на ВЧСС – возраст, генетика, положение тела, время суток, состояние здоровья. Во время тренировки ВЧСС снижаются, когда интенсивность тренировки повышается. ВЧСС также понижаются в период нервно-психологического стресса.

ВЧСС регулируется автономной нервной системой. Парасимпатическая активность понижает ЧСС и повышает ВЧСС, а симпатическая активность повышает ЧСС и понижает ВЧСС.

ВЧСС используется функциями OwnIndex и ZoneOptimizer.

## Функция ZoneOptimizer Polar

Функция ZoneOptimizer Polar регулирует спортивные зоны на основании Вашей персональной информации, включая вариации ЧСС. Она рекомендует более понизить интенсивность тренировки, когда вариации ЧСС слишком низкие, или повысить интенсивность тренировки, когда вариации ЧСС высокие. Она также предоставляет информацию о Ваших зонах ЧСС по сравнению с нормальным уровнем.

### Преимущества функции ZoneOptimizer

Каждая спортивная зона вызывает различные физиологические отклики, которые коротко описаны в разделе «Спортивные зоны Polar» (страница 41). При измерениях функция ZoneOptimizer учитывает Ваши персональные данные, включая вариации ЧСС, а также применяет индивидуальные настройки спортивных зон перед каждой тренировкой.

### Измерения ZoneOptimizer

Функция ZoneOptimizer Polar рекомендует снизить интенсивность тренировки, когда вариации ЧСС низкие, или повысить интенсивность тренировки, когда вариации ЧСС высокие. Она также информирует Вас о том, если Ваши текущие пределы выше, ниже или соответствуют нормальному уровню по сравнению с предыдущими измерениями. Вы можете увидеть изменения Вашего физиологического состояния, если посмотрите как быстро и как легко Вы можете выполнять упражнения с рекомендованной ЧСС.

Действие	ЧСС в ударах/мин	Продолжительность	Как достичь
Сохраняйте ЧСС в пределах от 70 до 100 ударов/мин.	70 - 100 ударов/мин	2 минуты	Стоять или тренироваться с очень низкой интенсивностью, например, медленная ходьба.
Постепенно повысить ЧСС с 100 до 130 ударов/мин в течение 2 минут.	100 - 130 ударов/мин	2 минуты	Быстрая ходьба или езда на велосипеде/бег с низкой интенсивностью во время разминки.
Постепенно повысить ЧСС до более 130 ударов/мин.	130 ударов/мин <	Не менее 30 секунд	Постепенно повысить ЧСС и продолжить выполнять запланированные упражнения. Подсчёты ZoneOptimizer будут окончательными через одну минуту.

### Этапы измерения

Определение пределов целевых зон выполняется в три этапа, или фазы.

1. **Подготовка к тренировке и наличие высоких ВЧСС.** Если ВЧСС высокие, то это хорошая и чувствительная фаза для определения ежедневных изменений. В абсолютных значениях это означает, что ЧСС равна от 70 до 100 ударов в минуту.

2. **Разминка, ЧСС медленно повышается, а ВЧСС понижается.** Во время этой фазы ВЧСС начинает понижаться, а организм готовится к более высокой интенсивности. В абсолютных значениях это означает, что ЧСС равна от 100 до 130 ударов в минуту.

3. **ВЧСС выравниваются.** После данной фазы ВЧСС останутся на очень низком уровне и практически исчезнут. Обычно это происходит при ЧСС около 130 ударов в минуту или выше. Все пределы зоны будут обновлены после того, как ЧСС будет превышать верхний предел фазы 2 в течение не менее 30 секунд (130 ударов в минуту / 75% от ЧСС<sub>макс</sub>).

Инструкции функции ZoneOptimizer обычно основаны на абсолютных значениях (70-100-130 ударов в минуту), но два последних значения поменяются, если индивидуальная ЧСС<sub>макс</sub> очень низкая. Верхний предел второй фазы, который обычно равен 130 ударам в минуту, не будет превышать 75% от ЧСС<sub>макс</sub>. Это регулируется автоматически и Вам не нужно предпринимать каких-либо действий.

Функция ZoneOptimizer позволяет варьировать продолжительность Фазы 1 (подготовка к тренировке, ЧСС 70-100 ударов в минуту) и Фазой 2 (разминка, ЧСС 100-130 ударов в минуту). Рекомендуемая минимальная продолжительность для успешного определения пределов составляет 2 минуты для Фаза 1 и 2, а для Фаза 3 – полминуты и более.

 Функция ZoneOptimizer разработана для использования здоровыми людьми. Некоторые заболевания могут привести к тому, что расчёты функции ZoneOptimizer, основанные на вариациях ЧСС, будут неверными и приведут к целям с более низкой интенсивностью. К подобным заболеваниям относятся высокое артериальное давление, аритмия сердца и приём некоторых лекарственных средств.

## Максимальная частота сердечных сокращений

Максимальная частота сердечных сокращений ( $ЧСС_{\text{макс}}$ ) – это наивысшее количество ударов сердца в минуту (ударов/мин) при максимальной физической нагрузке. Это величина индивидуальная и зависит от возраста, наследственных факторов, а также уровня физической подготовки. Она также может изменяться в зависимости от вида спорта, которым Вы занимаетесь.  $ЧСС_{\text{макс}}$  используется для выражения интенсивности тренировки.

### Определение максимальной ЧСС

Вашу  $ЧСС_{\text{макс}}$  можно определить несколькими способами.

- Самый точный способ определения  $ЧСС_{\text{макс}}$  – это клиническое исследование, когда Вы бежите с максимальной скоростью на беговой дорожке или проходите испытание с возрастающей нагрузкой на велосипеде под наблюдением кардиолога или инструктора лечебной физкультуры.
- Вы также можете определить Вашу  $ЧСС_{\text{макс}}$  с помощью теста на месте, который Вы выполняете вместе со своим партнёром по тренировкам.
- Вы можете получить величину  $ЧСС_{\text{макс-р}}$ , которая прогнозирует Вашу  $ЧСС_{\text{макс}}$ , если пройдёте фитнес тест Polar.
- $ЧСС_{\text{макс}}$  также можно измерить с помощью формулы:  $220 - \text{возраст}$ , тем не менее исследования показывают, что данная формула даёт неточные результаты, особенно для людей более старшего возраста, которые находятся в хорошей физической форме после многолетних тренировок.

Если в течение последних недель Вы испытали большую физическую нагрузку и знаете, что Вы без риска для вреда здоровью достигаете максимальную ЧСС, Вы можете пройти тест без риска, чтобы определить Вашу  $ЧСС_{\text{макс}}$  самостоятельно. Мы рекомендуем, чтобы во время теста рядом с Вами кто-нибудь был. Если Вы в чём-то неуверенны, проконсультируйтесь с лечащим врачом перед тем, как пройти тест.

Вот пример простого теста.

**Шаг 1:** Разминка в течение 15 минут на ровной поверхности, тренируйтесь в привычном для Вас темпе.

**Шаг 2:** Выберите холм или лестничный пролёт, для восхождения на который у Вас займёт не более 2 минут. Быстро взбежите на холм/вверх по лестнице, старайтесь бежать настолько быстро, насколько Вы сможете, чтобы сохранить данный темп в течение 20 минут. Вернитесь к основанию холма/к началу лестницы.

**Шаг 3:** Взбежите вверх на холм/вверх по лестнице, старайтесь бежать насколько быстро, насколько Вы сможете, чтобы сохранить данный темп на протяжении всей дистанции в 3 километра. Запомните свою максимальную ЧСС. Ваша максимальная ЧСС примерно на 10 ударов выше, чем полученная величина.

**Шаг 4:** Сбегите вниз к основанию холма, Ваша ЧСС должна снизиться до 30-40 ударов в минуту.

**Шаг 5:** Взбежите на холм/вверх по лестнице ещё раз со скоростью, которую Вы можете сохранить лишь в течение 1 минуты. Постарайтесь добежать до середины холма/лестницы. Запомните свою максимальную ЧСС. Используйте данную величину как максимальную ЧСС, которая будет использоваться в настройках спортивных зон.

**Шаг 6:** Обязательно проведите хорошую заминку продолжительностью не менее 10 минут.

## Темп бега и длина шага

Темп\* - это количество соприкосновений стопы, на которой установлен датчик бега\*, с землёй в течение одной минуты.

Длина шага\* - это средняя длина одного шага. Это расстояние между точками соприкосновения правой и левой ноги с землёй.

Скорость бега = 2 \* длина шага \* темп

Есть два способа бежать быстрее: передвигать ногами с повышенным темпом или делать более длинные шаги.

Элитные бегуны на длинные дистанции обычно бегают с темпом 85-95. При беге в гору значение темпа гораздо ниже. При беге с горы это значение гораздо выше. Бегуны выбирают длину шага для повышения скорости: длина шага увеличивается с увеличением скорости.

Одна из самых распространённых ошибок новичков в беге – растягивание шага. Самая эффективная

длина шага – обычная длина, которая наиболее удобна для Вас. Вы будете бегать гораздо быстрее в соревнованиях, если будете тренировать мышцы ног, тем самым увеличивая длину шага.

Вы также должны научиться эффективно увеличивать темп бега. Темп довольно сложно повысить, но если Вы будете правильно тренироваться, Вы сможете сохранять ровный темп в течение всего забега и повышать результативность.

Для повышения темпа бега следует тренировать нервно-мышечные соединения, подобные тренировки следует выполнять довольно часто. Тренировки на повышение темпа бега вначале следует выполнять один раз в неделю. Начните вводить упражнения на повышение темпа бега во все последующие тренировки. В тренировки, состоящие из простых длительных пробежек, Вы можете включить интервалы, когда время от времени Вы должны бежать в быстром темпе.

Во время подготовительных тренировок для длительных забегов (1/2 марафон, марафон или другие длительные забеги) полезно контролировать темп бега. Низкий темп во время гонки может вызвать проблемы на поздних стадиях забега, потому что ноги просто устанут. Вы можете избежать данную проблему, если постараетесь увеличить скорость передвижения ногами во время гонки. Вы можете настроить тренировочный компьютер так, чтобы темп и ритм бега отображались на дисплее. Постарайтесь уменьшить длину шага и повысить темп, сохраняя постоянный ритм бега (ограничьте зону ритма бега и активируйте звуковое оповещение). Вы можете поставить цель повысить темп бега до следующих величин:

- 80/мин (участие в марафоне продолжительностью 4 часа)
- 85/мин (участие в марафоне продолжительностью 3 часа 30 мин)
- 88/мин (участие в марафоне продолжительностью 3 часа)

Это только общие рекомендации, высокие бегуны обычно бегают с более низким темпом. Бегуны также должны руководствоваться своими личными ощущениями, бег должен быть комфортным.

Хороший способ улучшения длины шага – выполнение силовых упражнений как, например, бег в гору, бег по песку, бег вверх по лестнице. Шестинедельные тренировки с элементами силовых упражнений дадут заметные положительные результаты, а в сочетании с тренировками на повышение скорости ног (пробежать 5 километров короткими шагами с максимальной скоростью) положительные результаты также выразятся в повышении скорости бега.

\*Необходим дополнительный датчик бега s3+.

## **Индекс бега Polar**

Индекс бега предлагает простой способ контроля за изменениями показателей тренировок. Показатели тренировок (как быстро/легко Вы бегаєте в заданном темпе) напрямую зависят от аэробной способности (VO<sub>2</sub>max) и энергозатрат во время тренировок (насколько эффективно Ваше тело использует энергию во время бега), а Индекс бега измеряет данное влияние. Регистрируя Индекс бега в течение продолжительного периода времени Вы сможете контролировать прогресс. Улучшения означают, что бег в определенном темпе требует меньше усилий, или что Ваш темп бега гораздо быстрее на определенном уровне утомления. Функция Индекса бега рассчитывает данные улучшения. Индекс бега также предоставляет Вам ежедневные данные об уровне эффективности бега, который может изменяться каждый день.

Преимущества Индекса бега:

- подчёркивает положительный эффект хорошей тренировки и дней отдыха.
- контролирует фитнес и улучшение показателей тренировок на разных уровнях ЧСС – не только при максимальных показателях.
- Вы можете определить оптимальную скорость бега путём сравнения Индексов бега из различных типов тренировок.
- выделяет прогресс, улучшая технику бега и повышая уровень физической подготовки.

Индекс бега рассчитывается во время каждой тренировки, когда регистрируется сигнал ЧСС и сигнал датчика бега Polar s3+ / датчика Polar G5 GPS / датчика Polar G3 GPS W.I.N.D.\*, и когда соблюдаются следующие условия:

- скорость должна быть 6 км/ч / 3,75 миль/ч или быстрее, а продолжительность тренировки не менее 12 минут.
- ЧСС должна превышать резерв сердечного ритма на 40%. Резерв сердечного ритма – разница между максимальной ЧСС и ЧСС в состоянии покоя.

Не забудьте провести калибровку датчика ЧСС. Расчёт начнётся сразу после начала записи тренировки. Во время тренировки Вы можете, например, остановиться один раз на светофоре без прерывания расчёта.

По окончании тренировки на Вашем тренировочном компьютере появится величина Индекса бега, а результаты тренировки будут сохранены в разделе тренировочных файлов. Сравните результаты с таблицей, приведённой ниже. Используйте компьютерную программу, с помощью которой Вы сможете проконтролировать и проанализировать изменения значений Индекса бега и сравнить их с показателями времени и скорости. Или сравнить результаты разных тренировок и проанализировать их с краткосрочной и долгосрочной точек зрения.

### Краткосрочный анализ

#### Мужчины

Возраст / Лет	Очень низкая	Низкая	Удовлетворительная	Средняя	Хорошая	Очень хорошая	Элитная
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

#### Женщины

Возраст / Лет	Очень низкая	Низкая	Удовлетворительная	Средняя	Хорошая	Очень хорошая	Элитная
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

Данная классификация основана на обзоре печатных публикаций 62 исследований, в ходе которых измерялось значение  $VO_{2max}$  у здоровых взрослых в США, Канаде и 7 других европейских странах. Ссылка: Шварц, Е., Рейболд РС. Нормы аэробной способности для мужчин и женщин в возрасте от 6 до 75 лет: обзор. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Значения Индекса бега могут меняться каждый день по причине того, что условия бега могут изменяться, например, различная поверхность, возвышенность, ветер или температура.

### Долгосрочный анализ

Единое значение Индекса бега формирует тренд, который прогнозирует Ваши результаты бега на определённые дистанции.

Приведённый ниже график оценивает продолжительность периода времени, которое требуется бегуну на

прохождение заданной дистанции с максимальной скоростью. Используйте долгосрочное длительное значение для толкование графика. **Прогнозировать лучше всего те значения Индекса бега, которые были получены при скорости и в условиях бега, которые наиболее сходны с целевыми показателями.**

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

\*Требуется дополнительный датчик бега Polar s3+ или датчик Polar G5 GPS / Polar G3 GPS W.I.N.D.

### Функция «Тренировочная нагрузка Polar»

Функция «Тренировочная нагрузка» в режиме просмотра календаря на веб-службе [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) условно покажет Вам, с какой нагрузкой Вы тренировались и сколько времени Вам потребовалось на восстановление. Данная функция укажет, если Вы достаточно восстановили свои силы для перехода к следующему этапу тренировки, а также поможет Вам найти баланс между фазами покоя и тренировки. На веб-службе [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) Вы можете контролировать общую нагрузку, оптимизировать Ваши тренировки, а также контролировать изменения показателей тренировок.

Тренировочная нагрузка учитывает различные факторы, которые влияют на Вашу тренировочную нагрузку и на период восстановления, а именно ЧСС во время тренировки, продолжительность тренировки, а также индивидуальные факторы, например, пол, возраст, рост и вес. Продолжительный контроль тренировочной нагрузки и восстановления поможет Вам определить индивидуальные пределы, избежать избыточной или недостаточной нагрузки во время тренировки, регулировать интенсивность и

продолжительность тренировок в соответствии с Вашими ежедневными и еженедельными целями.

Функция «Тренировочная нагрузка» помогает Вам контролировать тренировочную нагрузку, оптимизировать тренировки, а также отслеживать изменения показателей тренировок. Данная функция позволяет Вам сравнивать различные тренировки, а также помогает Вам найти идеальный баланс между тренировками и отдыхом.

Для получения более подробной информации о «Тренировочной нагрузке» смотрите раздел «Помощь» веб-службы [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com).

## **Программа тренировок на выносливость Polar для бега и езды на велосипеде**

Компания Polar разработала специальную программу тренировок на выносливость для бега и езды на велосипеде, которая доступна для скачивания на веб-службе [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com). Вы получите индивидуальную программу, которая прекрасно подойдет для Вашего уровня физической подготовки.

Программа тренировок на выносливость идеально подходит для Вас, если бег и езда на велосипеде являются составляющей частью Ваших регулярных тренировок. Программа тренировок на выносливость улучшает функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и не нацелена на какое-то определенное спортивное мероприятие.

Программа тренировок на выносливость является продолжительной, т.е. программа будет продолжаться до тех пор, пока Вы сами её не остановите. Программа даёт верное направление Вашим тренировкам, определяя объём и интенсивность тренировок, а также рекомендует дни недели, в которые результат от тренировок будет оптимальным.

Программа тренировок использует функцию ZoneOptimizer, таким образом тренировки корректируются с учётом Ваших спортивных зон, определённых функцией ZoneOptimizer. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Функция ZoneOptimizer Polar» (страница 43).

### **Начальный уровень программы, который подходит для всех**

Уровень программы следует выбрать перед тем, как Вы сможете выбрать подходящий тренировочный модуль. Определение уровня программы можно выполнить следующими способами:

- автоматически, используя предыдущие данные о тренировках с веб-службы [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com)
- или используя краткий опросник, который необходимо заполнить.

Общая программа тренировок включает в себя 4-недельные модули. Тренировочный модуль на уровне 1 требует наименьших усилий, а модуль на уровне 20 – максимальных усилий. Шаги между 1 и 20 уровнем линейные, это значит, что Вы можете улучшать физическую форму пошагово (например, с уровня 7 до уровня 8 и т.д.).

Тренировочные модули и тренировки связаны между собой таким образом, что тренировочные модули нагрузка увеличивается с каждой тренировкой, если Вы начнёте тренироваться менее интенсивно, то нагрузка снизится.

Начальная стадия включает в себя уровни 1-5. На данном этапе 4-недельный тренировочный модуль в основном включает в себя длительные тренировки с умеренной нагрузкой; тренировки с использованием интервала начинаются на 5 уровне.

Средний этап включает в себя уровни 6-10. На данном этапе 4-недельный тренировочный модуль в основном включает в себя длительные тренировки с умеренной нагрузкой с элементами интервала, тренировки с вариациями темпа начинаются на уровне 11.

Продвинутый этап включает в себя уровни 11-20. На данном этапе 4-недельный тренировочный модуль в основном включает в себя длительные тренировки с умеренной нагрузкой с использованием интервала и вариаций темпа; простые тренировки начинаются на уровне 12.

Для получения более подробной информации о программе тренировок на выносливость Polar смотрите раздел «Помощь» веб-службы [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com).

## **Статьи о тренировках Polar**

Чтобы узнать подробнее ознакомиться с фактами и теоретической информацией, которые помогут Вам повысить эффективность тренировок, посетите библиотеку со статьями о тренировках Polar [[http://www.polar.com/en/training\\_with\\_polar/training\\_articles](http://www.polar.com/en/training_with_polar/training_articles)].

## 13. ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

### Уход за Вашим товаром

Как и любое другое электронное устройство тренировочный компьютер Polar требует специального ухода и обслуживания. Предложенные далее способы ухода помогут Вам выполнить гарантийные обязательства и наслаждаться использованием данного товара в течение многих лет.

**Механизм крепления:** Отсоединяйте механизм крепления от ремешка после каждого использования, протирайте механизм мягким полотенцем. Чистить механизм крепления следует слабым мыльным раствором, если в этом возникнет необходимость. Никогда не используйте спирт или любые абразивные материалы (например, стальную мочалку или химические чистящие средства).

**Ремешок:** После каждого использования ополаскивайте ремешок под проточной водой, повесьте для сушки. Если возникнет необходимость, аккуратно постирайте ремешок в слабом мыльном растворе. Не используйте увлажняющее мыло, потому что на ремешке может остаться мыльный налёт. Не замачивайте ремешок, не гладьте и не подвергайте химической чистке или отбеливанию. Не растягивайте и не сгибайте ремешок в местах крепления электродов.

**i** Проверьте этикетку на ремешке, чтобы узнать, можно ли стирать ремешок в стиральной машине. Никогда не сушите ремешок или механизм крепления в сушилке!

**Тренировочный компьютер и датчики:** Тренировочный компьютер и датчики всегда должны быть чистыми. Для сохранения водостойкости никогда не мойте тренировочный компьютер или датчик под напорной водой. Не погружайте их в воду. Тщательно высушите их мягким полотенцем. Никогда не используйте спирт или любые абразивные материалы, как, например стальная мочалка или химические чистящие средства.

Храните тренировочный компьютер и датчики в сухом и прохладном месте. Не храните их во влажной среде или в воздухонепроницаемой упаковке (полиэтиленовый пакет или спортивная сумка), или в упаковке из электропроводящих материалов (влажное полотенце). Тренировочный компьютер и датчик ЧСС водонепроницаемы, их можно использовать во время тренировок в воде. Другие совместимые датчики водоустойчивы, их можно использовать в дождливую погоду. Не подвергайте тренировочный компьютер воздействию прямых солнечных лучей в течение продолжительного периода времени, например, не оставляйте в машине или на велосипеде.

Оберегайте тренировочный компьютер и датчики от тяжёлых ударов, так как Вы можете повредить сенсоры данных устройств. Температурный режим работы от -10°C до +50°C / +14°F до +122°F.

### Обслуживание

В период действия двухлетней гарантии/гарантийного периода мы рекомендуем обслуживать тренировочный компьютер и датчики (за исключением замены батарей) только в официальном центре обслуживания Polar. Гарантия не покрывает ущерб или косвенный ущерб, причинённый в следствии обслуживания товаров в центрах, которые не уполномочены компанией Polar Electro. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Ограниченная международная гарантия Polar» (страница 56).

Контактную информацию и все адреса сервисных центров Polar вы найдёте на веб-странице [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) [<http://www.polar.com/support>] и на веб-сайтах для других стран.

Зарегистрируйте Ваш товар Polar на сайте <http://register.polar.fi/>, чтобы мы смогли усовершенствовать наши товары и услуги для удовлетворения Ваших потребностей.

**i** Тоже имя пользователя и пароль используются для регистрации продукции Polar на веб-странице [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), для участия в форумах Polar и для подписки на получения информационного письма от компании Polar.

### Замена батарей

Тренировочный компьютер RCX5 и датчик ЧСС WearLink®+ Hybrid / H2 имеют сменные батареи. Для самостоятельной замены батарей внимательно прочитайте и выполните инструкции, описанные в разделе «Самостоятельная замена батарей».

Батареи датчиком скорости и частоты педалирования нельзя заменить. Для продолжительного срока

службы и для максимальной надёжности компания Polar сделала датчики скорости и частоты педалирования герметичными. Внутри датчиков встроены долговечные батареи. Для приобретения нового датчика свяжитесь с официальным сервисным центром Polar или с центром розничной торговли.

Для получения информации о том, как заменять батареи для датчика бега Polar s3+, датчика Polar G5 GPS или датчика Polar G3 GPS W.I.N.D., смотрите руководство пользователя для каждого датчика.

#### **Перед заменой батареи, проверьте следующее:**

- Индикатор заряда батарей показывает, что осталось 10-15% заряда батареи.
- Перед заменой батареи загрузите все данные с тренировочного компьютера RCX5 на веб-службу [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), чтобы не потерять данные. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Передача данных» (страница 24).
- Чрезмерное использование подсветки использует заряд батареи гораздо быстрее.
- При холодной погоде индикатор может показывать низкий заряд батареи, если температура повысится, предупреждение о низком заряде батареи исчезнет.
- Подсветка и звуковые оповещения отключатся автоматически, когда индикатор покажет низкий заряд батареи. Любые оповещения, которые были активированы до появления предупреждения о низком заряде батареи, останутся активными.

**i** *Храните батареи подальше от детей. Если ребёнок проглотит батарею, немедленно обратитесь к врачу. Утилизировать батареи следует в соответствии с местными правилами.*

#### **Самостоятельная замена батарей**

Для самостоятельной замены батарей на тренировочном компьютере и датчике ЧСС следует предельно точно выполнить описанные ниже инструкции:

Во время замены батареи проверьте, чтобы уплотнительное кольцо не было повреждено, в противном случае кольцо следует заменить на новое. Вы можете приобрести уплотнительное кольцо/набор для замены батарей у розничных представителей компании Polar, а также в официальных сервисных центрах Polar. В США и в Канаде дополнительное уплотнительное кольцо можно найти в официальных сервисных центрах Polar. В США уплотнительное кольцо/набор для замены батарей также можно приобрести на сайте [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com) [<http://www.shoppolar.com>]. Посетите веб-страницу [www.polar.com](http://www.polar.com) [<http://www.polar.com>], чтобы найти онлайн магазин в Вашей стране.

Постарайтесь, чтобы полностью заряженная батарея не была зажата, т.е. не зажимайте батарею одновременно с двух сторон металлическими и электропроводящими инструментами, например, щипцами. Это может привести к короткому замыканию в батарее и полностью её разрядить. Обычно короткое замыкание не повредит батарею, но может сильно сократить срок службы батареи.

#### **Замена батареи тренировочного компьютера**

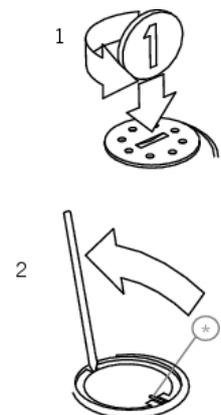
1. Откройте крышку батареи с помощью монетки, поверните её от надписи ЗАКРЫТЬ к надписи ОТКРЫТЬ.

2. Во время замены батареи тренировочного компьютера (2), снимите крышку и аккуратно поднимите батарею с помощью палочки или пластинки соответствующего размера, например, зубочистки или маленькой отвёртки. Тем не менее, лучше использовать немаetalлический инструмент для извлечения батареи. Постарайтесь не задеть металлический звуковой элемент (\*) или желобки. Вставьте новую батарею так, чтобы положительный заряд (+) был наверху.

3. Замените старое уплотнительное кольцо на новое (если есть в наличии), кольцо должно плотно войти в желобок крышки, чтобы обеспечить водонепроницаемость.

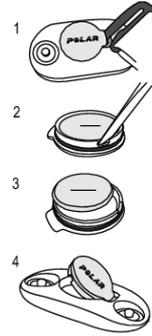
4. Установите крышку на место и поверните её по часовой стрелки, чтобы ЗАКРЫТЬ.

5. Вернитесь к основным настройкам.



### Замена батареи датчика ЧСС Polar H2

1. Поднимите крышку батареи с помощью скрепки на ремешке.
2. Удалите старую батарею с крышки с помощью острой палочки или пластинки подходящего размера, например, зубочистки. Лучше использовать что-то неметаллическое. Постарайтесь не повредить крышку батареи.
3. Вставьте батарею в крышку, сторона с негативным зарядом (-) должна быть вверх. Для обеспечения водонепроницаемости уплотнительное кольцо должно плотно войти в желобок.
4. Выровняйте выступ на крышке батареи с отверстием в креплении и нажатием установите крышку батареи на место. Вы должны услышать щелчок.



### Замена батареи датчика ЧСС Polar WearLink+ Hybrid

1. Воспользуйтесь монеткой, откройте крышку батареи, для этого поверните крышку против часовой стрелки к надписи ОТКРЫТЬ.
2. Вставьте батареи внутрь крышки так, чтобы стороны с отрицательным зарядом (-) была вверх. Для обеспечения водонепроницаемости уплотнительное кольцо должно плотно войти в желобок.
3. Вставьте крышку обратно в крепление.
4. Воспользуйтесь монеткой, чтобы повернуть крышку по часовой стрелке к надписи ЗАКРЫТЬ.



Для просмотра видео-инструкция по замене батарей посетите веб-страницу [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

**!** Взрывоопасно, если Вы использовали неправильный тип батареи.

### Режим энергосбережения

Режим энергосбережения включён по умолчанию. Ночью, между 24:00 и 6:00 дисплей тренировочного компьютера будет автоматически отключён. В этот период времени функция AutoSync неактивна. Для выхода из режима энергосбережения нажмите любую кнопку. Через пять минут дисплей опять перейдёт в режим энергосбережения.

**i** Промежуток времени, в течение которого активен режим энергосбережения, можно изменить с помощью программы WebSync, чтобы данный период соответствовал Вашему расписанию тренировок. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Помощь» программы WebSync.

### Срок службы батареи в RCX5

Срок службы батареи для тренировочного компьютера RCX5 в среднем составляет 8-11 месяцев и зависит от того, какие функции и датчики Вы используете. Рекомендации, описанные ниже, помогут Вам продлить срок службы батареи.

Чтобы батарея прослужила Вам 11 месяцев:

- Выключите функция AutoSync в меню Подключения # AutoSync.
- Выключите датчик GPS, когда Вам не нужна информация о скорости, расстоянии и местоположении.

Если Вам не нужна информация о скорости, расстоянии, частоте педалирования, местоположении или ЧСС, убедитесь в том, что все соответствующие датчики (GPS/Бега/Скорости/Частоты педалирования/ЧСС) выключены. Войдите в Настройки > Спортивные профили и выберите Выкл. для отключения того датчика, который Вы не будете использовать. Когда датчик включён, компьютер будет выполнять поиск сигнала датчика в течение всей тренировки. Процесс поиска потребляет заряд батареи, что наверняка сократит срок службы батареи.

Отсоедините механизм крепления от ремешка после тренировки. Если механизм крепления оставить на ремешке, то датчик будет активен и продолжать потреблять заряд батареи датчика. Датчик ЧСС включён всегда, когда Вы носите его на груди, даже если тренировочный компьютер не измеряет Вашу ЧСС.

Батарея вставляется на заводе. Поэтому, когда Вы приобретаете товар, фактически заряд батареи может быть короче предполагаемого.

- Индикатор заряда батарей показывает, что осталось 10-15% заряда батареи.
- Перед заменой батареи загрузите все данные с тренировочного компьютера RCX5 на веб-службу [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), чтобы не потерять данные.
- Чрезмерное использование подсветки использует заряд батареи гораздо быстрее.
- При холодной погоде индикатор может показывать низкий заряд батареи, если температура повысится, предупреждение о низком заряде батареи исчезнет.
- Подсветка и звуковые оповещения отключатся автоматически, когда индикатор покажет низкий заряд батареи. Любые оповещения, которые были активированы до появления предупреждения о низком заряде батареи, останутся активными.

## Меры предосторожности

Тренировочный компьютер Polar показывает результаты тренировок. Тренировочный компьютер Polar специально создан для определения физиологической нагрузки и уровня восстановления во время и после тренировки. Он измеряет частоту сердечных сокращений, скорость, расстояние во время езды на велосипеде с помощью датчика скорости Polar CS W.I.N.D. Он также измеряет скорость и расстояние во время бега с помощью датчика бега Polar s3+ или датчика Polar G5 GPS / Polar G3 GPS W.I.N.D.. Датчик частоты педалирования Polar CS W.I.N.D. создан для измерения частоты педалирования во время езды на велосипеде. Другие способы использования не предусматриваются.

Тренировочный компьютер Polar не следует использовать для получения информации об окружающей среде, который требуют профессиональной или промышленной точности.

### Помехи во время тренировки

#### Электромагнитные помехи и тренировочное оборудование

Помехи могут возникать в непосредственной близости с другими электрическими приборами. Базовые станции WLAN также могут вызывать помехи во время тренировок с использованием тренировочного компьютера. Во избежание неправильных измерений или неправильного функционирования постарайтесь быть настолько возможно дальше от источников помех.

Тренировочное оборудование с электронными и электрическими компонентами, как, например, LED дисплей, двигатели и электрические провода, может вызвать хаотические помехи. Для решения подобных проблем, попробуйте выполнить следующие действия:

1. Снимите ремешок датчика ЧСС с груди и используйте тренировочное оборудование обычным способом.
2. Перемещайте тренировочный компьютер до тех пор, пока Вы не найдёте место, где компьютер не начнёт показывать корректные данные, а значок сердца перестанет мигать. Часто помехи сильнее всего прямо перед панелью индикации тренировочного оборудования, с правой и с левой стороны помехи, как правило, отсутствуют.
3. Опять закрепите ремешок датчика ЧСС на груди, постарайтесь сохранить тренировочный компьютер в положении, где помехи отсутствуют, если это возможно.

Если тренировочный компьютер всё-таки не будет работать в непосредственной близости с тренировочным оборудованием, это значит, что данное тренировочное оборудование создаёт слишком сильные электрические помехи для беспроводного датчика ЧСС.

Для получения более подробной информации смотрите [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) [<http://www.polar.com/support>].

### Сокращение рисков во время тренировки

Тренировки могут быть связаны с определёнными рисками. Перед началом тренировки ответьте на следующие вопросы относительно состояния Вашего здоровья. Если Вы ответили Да на любой из этих вопросов, мы рекомендуем Вам проконсультироваться с лечащим врачом перед тем, как начать выполнение любой программы тренировок.

- В течение последних 5 лет Вы вели малоподвижный образ жизни?
- У Вас высокое артериальное давление или высокий уровень холестерина в крови?
- Принимаете ли Вы какие-либо медицинские средства для сердца или от давления?
- Испытывали ли Вы когда-нибудь трудность с дыханием?
- У Вас есть симптомы какого-либо заболевания?
- Восстанавливаетесь ли Вы после серьёзного заболевания или медикаментозного лечения?
- Используйте ли Вы кардиостимулятор или другие имплантированные электронные устройства?

- Вы курите?
- Вы беременны?

Обратите внимание, что помимо тренировочной интенсивности, лекарственных средств для сердца, артериального давления, психологических заболеваний, астмы, заболеваний дыхательных путей и т.д., некоторые энергетические напитки, алкоголь и никотин могут воздействовать на частоту сердечных сокращений.

Очень важно внимательно прислушиваться к реакции Вашего тела на тренировки. **Если Вы почувствовали внезапную боль или чрезмерную слабость во время тренировки, мы рекомендуем Вам прекратить тренировку или начать тренироваться с более низкой интенсивностью.**

**Примечание!** Если Вы используете кардиостимулятор, Вы можете тренироваться с тренировочным компьютером Polar. В теории существует небольшая вероятность того, что товары Polar создадут помехи для кардиостимулятора. На практике нет данных о том, что кто-то испытал проблемы с помехами для кардиостимулятора. Тем не менее, мы не можем дать официальной гарантии о том, что наши товары подходят ко всем моделям кардиостимуляторов и другим имплантированным устройствам по причине разнообразия моделей подобных устройств. Если у Вас есть сомнения, или если Вы испытываете необычные ощущения во время использования товаров Polar, проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом или свяжитесь с производителем имплантированного электронного устройства, чтобы определить степень безопасности использования в Вашем случае.

**Если у Вас возникает аллергическая реакция на любые вещества, которые контактируют с Вашей кожей, или если Вы подозреваете, что аллергическая реакция вызвана использованием данного товара,** проверьте список материалов, перечисленных в разделе «Технические данные» (страница 53). Чтобы избежать кожной реакции на использование датчика ЧСС, надевайте датчик ЧСС поверх одежды, но обязательно смочите одежду под электродами, чтобы обеспечить бесперебойную работу датчика ЧСС.

Ваша безопасность очень важна для нас. Мы специально выбрали такую форму датчика бега\* s3+, чтобы исключить риск попадания датчика куда-нибудь (чтобы датчик не запутался или не зацепился за что-нибудь). В любом случае будьте предельно аккуратны, когда Вы бегаєте, используя датчик бега, например, в кустарных зарослях.

**i** Совокупное влияние влаги и интенсивного трения может привести к тому, что чёрная краска может облезть с поверхности датчика ЧСС и, возможно, оставить пятна на Вашей одежде. Если Вы используете парфюм или средства, отпугивающие насекомых, убедитесь в том, что данные средства не попадают на тренировочный компьютер или на датчик ЧСС.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Данный товар и его упаковка содержат химические элементы, которые по данным штата Калифорния, вызывают рак, врождённые дефекты и наносят вред репродуктивному здоровью. Данное предупреждение представлено на основании 65-го Закона штата Калифорнии. Более подробную информацию Вы можете найти на веб-странице: [http://www.polar.com/regulatory\\_information](http://www.polar.com/regulatory_information)

\*Требуется дополнительный датчик бега s3+ W.I.N.D.

## Технические данные

Тренировочный компьютер	
Срок службы батареи:	В среднем 8-11 месяцев (если в среднем Вы тренируетесь 1 час в неделю, 7 дней в неделю)
Тип батареи:	CR 2032
Уплотнительное кольцо батареи:	EPDM O-образное кольцо 24.30 x 0.8 мм (Нет необходимости заменять при замене батареи, если кольцо не повреждено)
Температурный режим работы:	-10 °C до +50 °C / 14 °F до 122 °F
Материалы тренировочного компьютера:	линза из ПММА с твёрдым покрытием верхней поверхности, корпус тренировочного компьютера из ABS+GF металлические части из нержавеющей стали
Материалы наручного ремешка и пряжки:	Полиуретан (TPU) и нержавеющая сталь
Точность часов:	Лучше чем ± 0.5 секунд / день при температуре 25 °C / 77 °F.
Точность измерений ЧСС:	± 1% или 1 удар/мин, тот, который больше. Определение ЧСС в стабильных условиях.
Диапазон измерений ЧСС:	15-240
Диапазон отображения текущей скорости:	0-127 км/час или 0-75 миль в час
Водонепроницаемость:	30 м (Подходит для купания и плавания)

<b>Пределные величины тренировочного компьютера</b>	
Максимальное количество файлов:	99
Максимальное число тренировок в мультиспортивных файлах:	99
Максимальное время записи для файла:	99 ч 59 мин 59 сек
Максимальное число кругов:	99
Максимальное число кругов в мультиспортивной тренировке:	99 для каждого вида спорта
Суммарное расстояние:	999 999 км / 621370 миль
Суммарная продолжительность:	9999 ч 59 мин 59 сек
Суммарное число калорий:	999 999 ккал
Общий счёт тренировочных файлов:	9999
<b>Датчик ЧСС WearLink®+ Hybrid</b>	
Срок службы батареи:	600 часов использования
Тип батареи:	CR2025
Уплотнительное кольцо батареи:	О-образное кольцо 20.0 x 1.0, материал силикон
Температурный режим работы:	-10 °C до +40 °C / 14 °F до 104 °F
Материал механизма крепления:	Полиамид
Материал ремешка:	Полиуретан/Полиамид/Полиэстер/Эластин/Нейлон
Водонепроницаемость:	30 м (Подходит для купания и плавания)
<b>Датчик ЧСС H2</b>	
Срок службы батареи:	800 часов использования
Тип батареи:	CR2025
Уплотнительное кольцо батареи:	О-образное кольцо 20.0 x 0.90 материал силикон
Температурный режим работы:	-10 °C до +40 °C / 14 °F до 104 °F
Материал механизма крепления:	ABS
Материал ремешка:	38% Полиамид, 29% Полиуретан, 20% Эластин, 13% Полиэстер
Водонепроницаемость:	30 м (Подходит для купания и плавания)
Тренировочный компьютер RCX5 использует следующие запатентованные технологии, среди которых:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Технология OwnIndex® для фитнес теста.</li> <li>• OwnCal® индивидуальный подсчёт сжигаемых калорий.</li> <li>• OwnZone® оценка для определения индивидуальных пределов ЧСС для каждого дня.</li> <li>• OwnCode® технология для беспроводной передачи данных.</li> <li>• WearLink® технология для измерения ЧСС.</li> </ul>	
<b>Программа Polar WebSync Software и Polar DataLink™</b>	
Системные требования:	Операционная система: Microsoft Windows XP/Vista/7 или Intel Mac OS X 10.5 или более новые Подключение к Интернет Свободный порт-USB для DataLink

### **Водонепроницаемость**

Водонепроницаемая способность товаров Polar испытывается в соответствии с Международными стандартами IEC 60529 IPX7 (1 м, 30 мин, 20°C). Товары подразделяются на четыре различные категории на основании их водонепроницаемой способности. Проверьте обратную сторону вашего товара Polar, чтобы узнать, к какой категории водонепроницаемости относится Ваш товар. Сравните информацию с приведённой ниже таблицей. Пожалуйста, обратите внимание на то, что данные определения могут не соответствовать характеристикам товаров других производителей.

Маркировка на корпусе	Характеристики водостойкости
Водонепроницаемость IPX7	Не подходит для купания или плавания. Предотвращайте попадания брызг и дождя. Не ополаскивайте под напорной водой.
Водонепроницаемый	Не подходит для плавания. Защищайте от брызг, пота, дождя и т.д. Не ополаскивайте под напорной водой.
Водостойкость 30 м/50 м	Подходит для купания и плавания
Водостойкость 100 м	Подходит для плавания и для подводного плавания с дыхательной трубкой (без баллона со сжатым воздухом)

## Использование тренировочного компьютера в воде

Вы можете использовать тренировочный компьютер во время плавания. Тем не менее, это не устройство для дайвинга. Для сохранения водонепроницаемости не нажимайте на кнопки тренировочного компьютера в воде. Во время измерения ЧСС в воде могут возникнуть помехи по следующим причинам: Вода в бассейне с высоким содержанием хлора и морская вода являются хорошими проводниками. Электроды датчика ЧСС могут замкнуться накоротко и предотвратить обнаружение сигналов ЭКГ датчиком ЧСС. Прыжки в воду или напряжённые мышцы во время соревнований по плаванию могут сместить датчик ЧСС на Вашем теле так, что сигналы ЭКГ не будут обнаруживаться. Мощность сигнала ЭКГ индивидуальна и может завесить от индивидуальных особенностей кожи. Проблемы могут возникать гораздо чаще, если Вы будете измерять ЧСС в воде. Если Вы испытываете проблемы с измерением ЧСС в солёной воде или в воде с высоким содержанием хлора, мы рекомендуем Вам использовать датчик ЧСС Polar T31c.

## Часто задаваемые вопросы

### Что мне следует сделать, если...

#### ...значок батареи и Низкий заряд батареи отображены на дисплее?

Индикатор низкого заряда батареи – это обычно первый признак того, что батарея скоро разрядится. Тем не менее, при низкой температуре окружающей среды также может появиться индикатор низкого заряда батареи. Индикатор исчезнет сразу как температура повысится до соответствующего уровня. Когда символ появится, звуковые оповещения и подсветка тренировочного компьютера будут отключены автоматически. Для получения более подробной информации о замене батареи смотрите раздел «Важная информация» (страница 49).

#### ...я не знаю, где в Меню я нахожусь?

Нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД до тех пор, пока на дисплее не отобразится время суток.

#### ...при нажатии любой кнопки не следует никакой реакции?

Переустановите тренировочный компьютер, для этого одновременно нажмите все кнопки и удерживайте в течение двух секунд пока на дисплее не появятся цифры. Нажмите любую кнопку, выберите язык и введите время и дату в Основных настройках после переустановки. Все другие настройки будут сохранены. Пропустите все другие настройки и нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД.

#### ...показания ЧСС неверный, слишком высокие или отсутствуют (00)?

- Убедитесь в том, что ремешок датчика ЧСС не был ослаблен во время тренировки.
- Убедитесь в том, что тканые электроды надёжно закреплены на одежде.
- Убедитесь в том, что электроды датчика ЧСС увлажнены.
- Убедитесь в том, что датчик ЧСС чистый. Сильные электромагнитные сигналы могут привести к неправильным показаниям. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Меры предосторожности» (страница 52).
- Если тренировочный компьютер продолжает показывать неправильные данные, несмотря на то, что Вы отошли от источника помех, снизьте скорость и вручную проверьте свой пульс. Если Вы чувствуете, что Ваш пульс соответствует высоким показаниям на дисплее, возможно, вы испытываете сердечную аритмию. В большинстве случаев аритмия неопасна, но мы рекомендуем Вам проконсультироваться с Вашим лечащим врачом.
- Кардиальное событие могло изменить Вашу кривую ЭКГ. В этом случае проконсультируйтесь с лечащим врачом.

#### ...Проверьте передатчик ЧСС! отображается на дисплее и Ваш тренировочный компьютер не может обнаружить сигнал датчика ЧСС?

- Убедитесь в том, что ремешок датчика ЧСС не был ослаблен во время тренировки.
- Убедитесь в том, что электроды датчика ЧСС увлажнены.
- Убедитесь в том, что электроды датчика ЧСС чистые и не повреждены.

Если Вы выполнили все перечисленные выше действия, а сообщение продолжает появляться, а также не работают измерения ЧСС, возможно, батарея датчика ЧСС разряжена. Для получения более подробной

информации смотрите раздел «Важная информация» (страница 49).

...Калибровка прошла неудачно **отображается на дисплее?\***

Калибровка прошла неудачно и Вам следует повторить попытку. Калибровка будет неудачной, если во время процесса калибровки Вы будете двигаться. Как только вы прошли дистанцию круга, перестали бежать, нужно остановиться и не шевелиться. Предел коэффициента калибровки при ручной калибровке равен 0.500-1.500. Если Ваш показатель коэффициента калибровки выходит за данные пределы, это означает, что калибровка не удалась.

\*Требуется дополнительный датчик бега s3+.

...Память 90...99% переполнена **отображается на дисплее?**

Остался 1 час памяти отобразится на дисплее, когда в памяти компьютера останется приблизительно 1 час для записи. Для увеличения объёма памяти выберите самую низкую скорость записи (1 минута), зайдите в НАСТРОЙКИ > Общие настройки > Скорость записи. Как только память будет заполнена, на дисплее появится сообщение «Память переполнена». Чтобы очистить память, загрузите тренировочные файлы на веб-службу [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) и удалите их из памяти тренировочного компьютера.

### **Определения функции ZoneOptimizer не работают?**

- Убедитесь в том, что электроды датчика ЧСС влажные.
- Убедитесь в том, что ремешок датчика ЧСС не ослабился во время тренировки.
- Убедитесь в том, что электроды датчика ЧСС чистые и не повреждены.
- Убедитесь в том, что вы правильно выполнили все инструкции.

Если Вы выполнили все перечисленные выше действия, а сообщение всё равно появляется, а измерения ЧСС не работают, возможно, батарея передатчика разрядилась. Для получения более подробной информации смотрите раздел «Важная информация» (страница 49).

## **Ограниченная международная гарантия Polar**

• Данная гарантия не влияет на уставные права потребителей, изложенные в соответствующих действующих национальных или муниципальных законах, или права потребителей в отношении посредников, изложенных в договоре купле-продажи.

• Данная ограниченная международная гарантия Polar выдаётся компанией Polar Electro Inc. потребителям, которые приобрели данный товар в США или в Канаде. Данная ограниченная международная гарантия Polar выдаётся компанией Polar Electro Oy потребителям, которые приобрели данные товар в других странах.

• Компания Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. гарантирует первоначальным потребителям/покупателям данного оборудования, что в течение двух (2) лет с момента приобретения в данном товаре будут отсутствовать дефекты материалов или изготовления.

• **Квитанция о первичном приобретении является Вашим доказательством покупки!**

• Гарантия не распространяется на батареи, естественный износ в эксплуатации, повреждения товара в результате неправильного использования, злоупотребления, случайностей или несоблюдения мер предосторожности; неправильного обслуживания, коммерческого использования; трещины, поломки или царапины на корпусе/дисплее, браслете, эластичном ремешке или на изделиях Polar.

• Гарантия не покрывает любой ущерб-ы, утрату, расходы и издержки, прямые, косвенные или побочные, следственные или фактические, возникающие в результате или связанные с данным товаром.

• На товары, приобретённые из вторых рук, двухлетняя (2) гарантия не распространяется, за исключением случаев, когда иное не предусмотрено местным законодательством.

• Во время действия гарантийного периода товар будет либо починен, либо заменён любым официальным сервисным центром компании Polar вне зависимости от страны приобретения.

Гарантии относительно любого другого товара будут ограничены положениями той страны, в которой изначально продавался товар.

## **CE0537**

Данный товар находится в соответствии с Директивами 93/42/ЕЕС, 1999/5/ЕС и 2011/65/EU. Соответствующие

Декларации соответствия можно найти по адресу [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) [<http://www.polar.com/support>].

Нормативную информацию можно найти по адресу [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support)

[<http://www.polar.com/support>].



Данный перечёркнутый символ контейнера для отходов показывает, что товары компании Polar – это электронные устройства, утилизация которых регламентируется Директивой 2012/19/EU Европейского парламента и Совета по утилизации электрического и электронного оборудования (WEEE), а батареи и аккумуляторы, используемые в товарах, регламентируются Директивой 2006/66/ЕС Европейского парламента и Совета от 6 сентября 2006 года о батареях и аккумуляторах и об утилизации батарей и аккумуляторов. Данные товары и батареи/аккумуляторы в товарах Polar следует утилизировать отдельно в странах ЕС. Компания Polar рекомендует Вам сократить возможное воздействие данных типов отходом на окружающую среду и на здоровье людей и за пределами ЕС, выполняя местные предписания по утилизации, если есть такая возможность, и отдельно утилизировать электронные устройства, батареи и аккумуляторы.



Данный символ означает, что данный продукт защищён от поражений электротоком. Компания Polar Electro Oy имеет сертификат ISO 9001:2008.

© 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Финляндия. Все права защищены. Запрещено использовать или воспроизводить любую из частей данного руководства без предварительного письменного разрешения компании Polar Electro Oy.

Наименования и логотипы в данном руководстве пользователя или на упаковке данного товара являются торговыми марками компании Polar Electro Oy. Наименования и логотипы со знаком ® в данном руководстве пользователя или на упаковке данного товара являются зарегистрированными торговыми марками компании Polar Electro Oy. Windows – это зарегистрированная торговая марка корпорации Microsoft, а Mac OS – зарегистрированная торговая марка компании Apple Inc.

## Ограничение ответственности

• Материалы в данном руководстве представлены исключительно в информационных целях. Товары, описанные здесь, могут быть изменены без предварительного предупреждения в рамках программы непрерывных усовершенствований производителя.

• Компания Polar Electro Inc./Polar Electro Oy не делает никаких заявлений и не даёт никаких гарантий относительно данного руководства или товаров, описанных в данном руководстве.

• Компания Polar Electro Inc./Polar Electro Oy не будет нести ответственность за любой ущерб, утрату, расходы или издержки, прямые, косвенные, следственные или фактические, возникающие по причине или связанные с использованием материалов или товаров, описанных в данном руководстве.

Данный товар защищён исключительными правами компании Polar Electro Oy, определёнными в следующих документах: FI88972, DE4223657.6 A, FI9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 111514B, DE19781642T1, GB2326240, HK1016857, US6277080, US20070082789, EP1795128, FI20085432, US12/434143, EP09159601.5, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI115289, EP1127544, US6540686, HK1041188, EP2070473A1, US20090156944, FI110915, US7324841, EP1361819, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI 110303, US6104947, EP0748185, JP3831410, FI 96380, EP0665947, US5611346, JP3568954, FI23471, US D492999SS, EU0046107-002, EU0046107-003. Другие патенты находятся на стадии рассмотрения.

Произведено компанией:  
Polar Electro Oy Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
Тел. +358 8 5202 100  
Факс +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com) [<http://www.polar.com>]

EN 5.0

5/2013