

POLAR®

POLAR UNITE

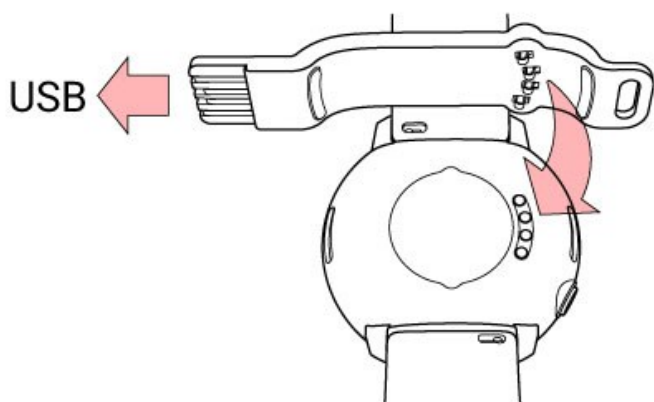


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

НАЧАЛО РАБОТЫ

НАСТРОЙКА ЧАСОВ

Чтобы включить и зарядить часы, подключите их к питаемому USB-порту или зарядному устройству USB с помощью USB-адаптера для зарядки, который входит в комплект. Совместите контакты USB-адаптера для зарядки с контактами на часах и вставьте адаптер на место. Также убедитесь, что вы правильно подключили USB-адаптер для зарядки: **контакты USB-адаптера Polar Unite должны быть обращены к контактам USB-порта компьютера или зарядного блока USB**. Обратите внимание: для появления анимации зарядки на дисплее может потребоваться некоторое время. Перед использованием часов рекомендуется зарядить аккумулятор. Для получения подробной информации о зарядке аккумулятора см. раздел [Аккумулятор](#).



Подсоединяйте USB-адаптер для зарядки к часам **перед** подключением адаптера к источнику питания. Не оставляйте USB-адаптер для зарядки подключенным к источнику питания, если он **не подсоединен** к часам.



Чтобы настроить часы, выберите язык и предпочтительный способ установки. Часы можно настроить тремя способами: Перейдите к подходящим опциям, проведя пальцем по дисплею вверх или вниз. Коснитесь дисплея, чтобы подтвердить выбор.

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

СОПРЯЖЕНИЕ ТЕЛЕФОНА С ЧАСАМИ

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

Перед подключением телефона:



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

Как подключить телефон:

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



Пользователям Android: Если вы используете несколько устройств Polar, совместимых с приложением Polar Flow, убедитесь, что вы выбрали Polar Unite в качестве активного устройства в приложении Flow. Таким образом приложение Polar Flow сможет подключиться к часам. В приложении Flow перейдите в **Устройства** и выберите Polar Unite.

2. В меню часов нажмите и удерживайте **НАЗАД** в режиме отображения времени **ИЛИ** перейдите в **Настройки > Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подключение телефона** и коснитесь дисплея.
3. На часах появится **Откройте приложение Flow и поднесите часы близко к телефону**.
4. Когда на телефоне появляется сообщение о подтверждении **Запроса о подключении устройства через Bluetooth**, удостоверьтесь, что код, указанный в телефоне, совпадает с кодом, указанным в часах.
5. Подтвердите запрос о сопряжении Bluetooth на вашем телефоне.
6. Подтвердите пин-код на часах.
7. После выполнения сопряжения отобразится **Сопряжение выполнено**.

УДАЛЕНИЕ СОПРЯЖЕННОГО УСТРОЙСТВА

Чтобы удалить сопряжение с телефоном:

1. Зайдите в **Настройки > Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Сопряженные устройства** и коснитесь дисплея.
2. Выберите из перечня устройство, которое вы хотите удалить, коснувшись его имени на дисплее.

ЯЗЫК

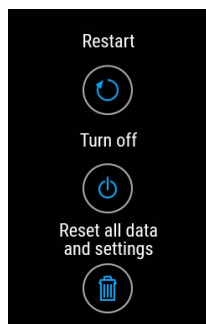
Вы можете выбрать язык, который вы хотите использовать на часах. Часы поддерживают следующие языки: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Polski, Português, Русский, Suomi, Svenska, 简体中文, 日本語** и **Türkçe**.

НАПОМИНАНИЕ ОБ ОТСУТСТВИИ АКТИВНОСТИ

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

ИНФОРМАЦИЯ О ЧАСАХ

Идентификационный номер (ID) часов, а также версия программного и аппаратного обеспечения отображаются на маркировочных бирках Polar Unite. Перезапустите часы, выключите их или сбросьте все данные и настройки.



Перезапустить: если возникли проблемы с часами, попробуйте перезагрузить их. Перезапуск часов не приведет к потере каких-либо настроек или ваших личных данных из часов. Вы также можете перезапустить часы, нажав и удерживая кнопку в течение 10 секунд.

Выключить: выключите часы. Чтобы снова включить их, нажмите и удерживайте кнопку.

Сбросить все данные и настройки: верните часы к заводским настройкам. Это приведет к удалению всех данных и настроек на часах.

ФИЗИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Чтобы просмотреть и изменить физические параметры, нажмите кнопку в режиме отображения времени, проведите по экрану сверху вниз и в меню коснитесь **«Настройки»**, а затем **«Физические параметры»**.

Очень важно правильно указать такие параметры, как ваш вес, рост, дата рождения и пол. Эти данные влияют на точность расчета показателей, например границ зон ЧСС и расхода калорий.

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

- **Вес**
- **Рост**
- **Дата рождения**
- **Пол**
- **Опыт тренировок**
- **Цель физической активности**
- **Желаемое время сна**
- **Максимальная ЧСС**
- **ЧСС в состоянии покоя**
- **VO_{2max}**

ВЕС

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

ИЗМЕРЕНИЕ ЧСС НА ЗАПЯСТЬЕ

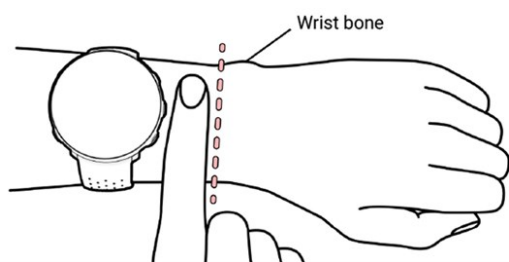
Часы измеряют ЧСС на запястье с помощью технологии сочетания датчиков **Polar Precision Prime™**. Это новшество в измерении частоты сердечных сокращений сочетает в себе оптическое отслеживание ЧСС и измерение при контакте с кожей, исключая любые помехи для сигнала частоты сердечных сокращений. Это позволяет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

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

НОШЕНИЕ ЧАСОВ ВО ВРЕМЯ ИЗМЕРЕНИЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА НА ЗАПЯСТЬЕ ИЛИ ОТСЛЕЖИВАНИЯ СНА

Чтобы получить точные результаты измерения ЧСС на запястье во время тренировки при использовании функции [Непрерывное отслеживание ЧСС](#) и [Nightly Recharge](#) или при отслеживании сна [Sleep Plus Stages](#), убедитесь, что вы правильно закрепили часы:

- Наденьте часы на запястье, отступив как минимум на ширину пальца от кости запястья (см. рисунок ниже).
- Плотно затяните браслет на запястье. Датчик с обратной стороны устройства должен быть в постоянном контакте с кожей, при этом часы не должны скользить по руке. Есть хороший способ проверить, не ослаблен ли браслет: обхватите браслет с обеих сторон руки и слегка подтолкните вверх — датчик не должен приподниматься над кожей. Приподнимая браслет, вы не должны видеть свет светодиода датчика.
- Для максимально точных измерений частоты сердечных сокращений рекомендуем надеть часы за несколько минут до начала измерения ЧСС. Если ваши руки и кожа быстро мерзнут, лучше слегка согреть кожу. Перед началом тренировки ускорьте кровообращение!



Во время тренировки переместите устройство Polar выше косточки запястья и носите ремень потуже, чтобы минимизировать движения устройства. Дайте коже несколько минут привыкнуть к устройству Polar, прежде чем начать тренировку. После тренировки немного ослабьте браслет.

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

В тех видах спорта, где более целесообразно, чтобы датчик находился на запястье неподвижно, или если датчик находится рядом с мышцами или сухожилиями, которые движутся или на которые оказывается давление, для более достоверных значений частоты пульса рекомендуется носить датчик частоты сердечных сокращений Polar с нагрудным ремнем (Polar H10 или H9) или оптический датчик ЧСС Polar OH1, который измеряет ЧСС от руки или виска. Кроме того, датчики ЧСС Polar H10 и H9 — идеальный вариант для

интервальных тренировок с быстрыми забегами, поскольку более чутко реагируют на резкое повышение или снижение частоты сердечных сокращений и обеспечивают высочайшую точность для ваших тренировок. Polar OH1 – это компактный оптический датчик частоты сердечных сокращений, который измеряет частоту сердечных сокращений на руке или виске. Он универсален и может использоваться с нагрудными ремнями и устройствами для измерения частоты сердечных сокращений на запястье. Подробную информацию см. в разделе [«Совместимые датчики»](#).



Для максимально эффективного измерения ЧСС на запястье поддерживайте часы в чистоте и оберегайте от царапин. После напряженной тренировки рекомендуется промывать часы слабым мыльным раствором под проточной водой. После этого обтирайте его мягким полотенцем. Пусть они полностью высохнут после зарядки.

НОШЕНИЕ ЧАСОВ, КОГДА ЧАСТОТА ПУЛЬСА НА ЗАПЯСТЬЕ НЕ ИЗМЕРЯЕТСЯ И НЕ ОТСЛЕЖИВАЕТСЯ SON/NIGHTLY RECHARGE

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



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

НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ

1. [Наденьте часы](#) и затяните браслет.
2. Чтобы войти в предтренировочный режим, нажмите НАЗАД, чтобы войти в главное меню, затем выберите **Начать тренировку**.



Из предтренировочного режима вы можете войти в быстрое меню,



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

Например, вы можете выбрать одну из избранных тренировочных целей и добавить таймеры к своим режимам тренировок. Для получения более подробной информации см. [Быстрое меню](#).

После этого часы вернуться в предтренировочный режим.

3. Выберите предпочитаемый вид спорта.
4. Для точности тренировочных данных оставайтесь в предтренировочном режиме, пока часы не обнаружат вашу ЧСС и сигналы GPS (если они используются в этом виде спорта).
5. Чтобы поймать сигнал GPS:
 - Выйдите на улицу с мобильным телефоном и часами и отойдите от высоких зданий и деревьев.
 - Откройте приложение Polar Flow и держите телефон рядом с часами.
 - Держите часы неподвижно и не касайтесь их, пока идет поиск сигнала GPS.

5. Как только часы обнаружат все сигналы, коснитесь дисплея. На дисплее появится сообщение **Запись начата**, после чего вы можете начинать тренировку.


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



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

БЫСТРОЕ МЕНЮ



Чтобы войти в быстрое меню, коснитесь значка быстрого меню  в предтренировочном режиме и во время паузы на занятиях.



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



Рекомендации по тренировке:

Рекомендации по тренировке отображают ежедневные рекомендации для тренировок [FitSpark](#).



Избранное:

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


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



Таймер интервалов

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


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

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


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



Таймер обратного отсчета

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

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

Если для занятия выбрана тренировочная цель, функции **«Избранное»** и **Рекомендации по тренировке** будут перечеркнуты в быстром меню, так как для тренировки можно выбрать только одну цель. Чтобы изменить цель, выберите зачеркнутую функцию, и вам будет предложено изменить цель. Подтвердите другую цель, нажав .

В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

ПРОСМОТР РЕЖИМОВ ТРЕНИРОВКИ

Чтобы во время тренировки просмотреть режимы тренировки, проведите пальцем по дисплею влево или вправо. Обратите внимание, что доступные режимы тренировки и информация, которая отображается в режимах тренировки, зависят от вида спорта, который вы выбрали, и вашего редактирования выбранного спортивного профиля.

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

Например, ваши режимы тренировки могут содержать следующую информацию:



Частота сердечных сокращений и ZonePointer

Дистанция

Продолжительность

Темп/Скорость



Частота сердечных сокращений и ZonePointer

Продолжительность

Калории



Максимальная ЧСС

График ЧСС и ваша текущая ЧСС

Средняя ЧСС

ВКЛЮЧЕНИЕ GPS ЧЕРЕЗ МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН

1. Выйдите на улицу с мобильным телефоном и часами.
2. Откройте приложение Polar Flow и держите телефон рядом с часами.
3. Нажмите НАЗАД, чтобы войти в главное меню, затем выберите **«Начать тренировку»** и перейдите к тренировкам на улице.
4. Если система GPS готова, круг вокруг значка GPS станет зеленым, а часы подадут вибросигнал.
5. Коснитесь дисплея, чтобы начать запись тренировки.



Во время тренировки носите телефон с собой.



Обратите внимание, что точность записываемого местоположения зависит от точности определения GPS-данных мобильного телефона. В разных мобильных устройствах она может отличаться.

ФУНКЦИЯ ПЕРСОНАЛЬНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ SMART COACHING

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

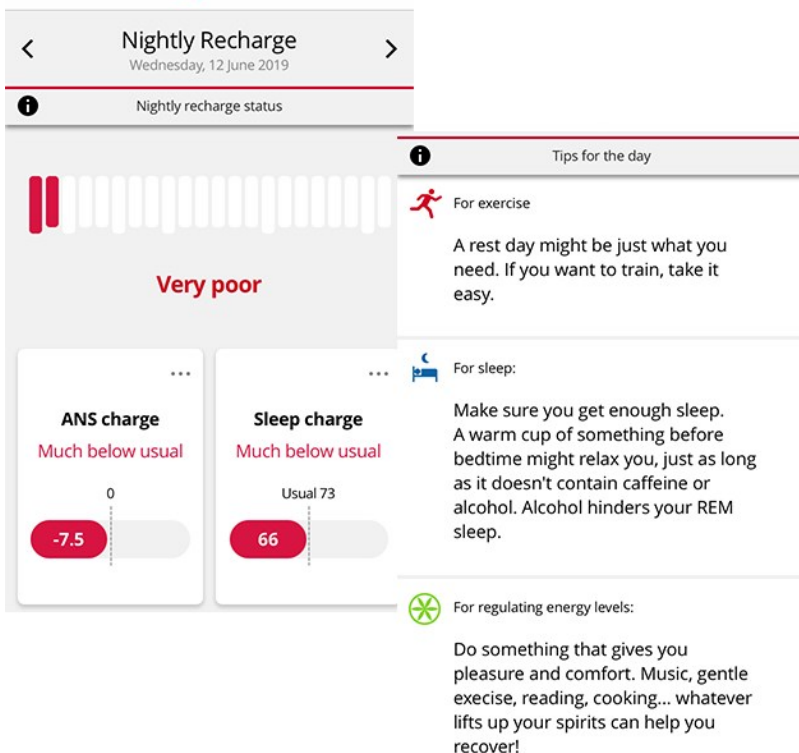
Часы обладают следующими возможностями Polar Smart Coaching:

- [Измерение уровня восстановления Nightly Recharge™](#)
- [Отслеживание сна Sleep Plus Stages™](#)
- [Гид по ежедневным тренировкам FitSpark™](#)
- [Дыхательная гимнастика Serene™](#)
- [Фитнес-тест](#)
- [Программа бега](#)
- [Кардионагрузка](#)
- [Тренировочные преимущества](#)
- [Функция подсчета калорий Smart Calories](#)
- [Непрерывное отслеживание ЧСС](#)
- [Отслеживание активности в режиме 24/7](#)
- [Польза активности](#)

NIGHTLY RECHARGE™: ПОКАЗАТЕЛЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

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

Уровень Nightly Recharge можно просмотреть на часах и в приложении Polar Flow. На основе измерений вы получаете ежедневные индивидуальные рекомендации в приложении Polar Flow по тренировкам, а также



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

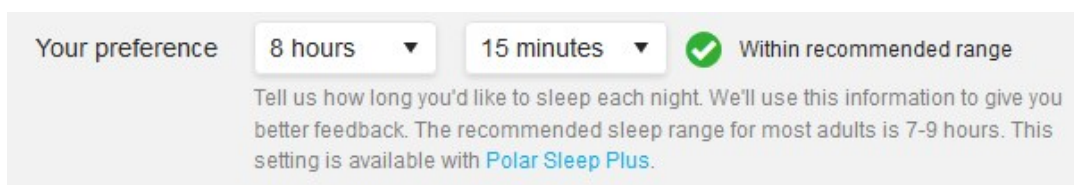
ОТСЛЕЖИВАНИЕ SNA SLEEP PLUS STAGES™

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

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

Как начать отслеживать сон с помощью Polar Sleep Plus Stages™

1. Первое, что необходимо сделать, – это **настроить предпочитаемое время сна** в приложении Polar Flow или на часах. В приложении Flow коснитесь своего профиля и выберите **Предпочитаемое время сна**. Выберите предпочитаемое время и коснитесь **Готово**. Или войдите в свою учетную запись Flow, или создайте новую на веб-сайте flow.polar.com, и выберите **Настройки > Физические настройки > Предпочитаемое время сна**. Установите предпочитаемое время и выберите **Сохранить**. Установите предпочитаемое время сна на ваших часах, перейдя в **Настройки > Физические настройки > Предпочитаемое время сна**.





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

ГИД ПО ЕЖЕДНЕВНЫМ ТРЕНИРОВКАМ FITSPARK™

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

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

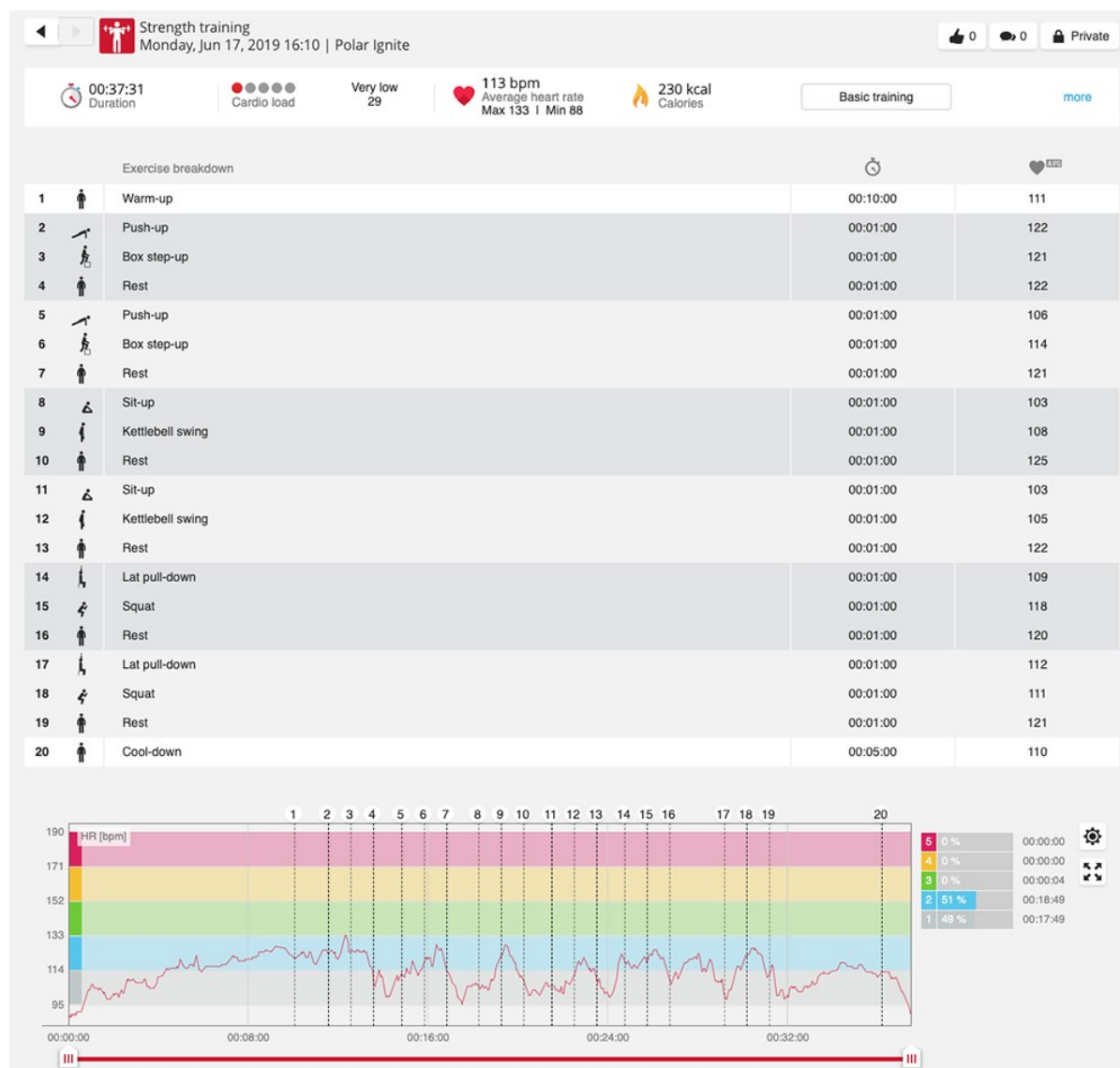
Как определяется ваш уровень физической подготовки?

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

- Истории тренировок (средняя еженедельная реализация зон ЧСС за последние 28 дней)
- Максимального потребления кислорода (VO2max) (из [фитнес-теста](#) на ваших часах)
- [Опыта тренировок](#)

Вы можете начать использовать эту функцию без истории тренировок. Однако оптимально FitSpark будет работать через 7 дней использования.

каждое упражнение также отображено на кривой ЧСС.



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

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА SERENE™

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

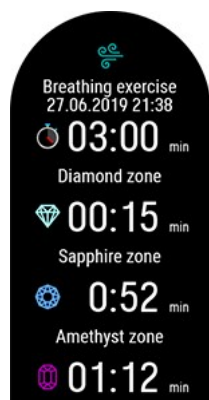
Во время упражнения ваши часы помогают поддерживать медленный постоянный ритм дыхания с помощью анимации на экране и вибрации. Serene измеряет реакцию вашего тела на упражнение и дает вам биологическую обратную связь в реальном времени. После упражнения вы получите сводку по времени, которое вы провели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

Дыхательная гимнастика Serene™ на часах

оптимальным ритмом. Для достижения наивысшей зоны спокойствия — Алмазной — вы должны поддерживать медленный целевой ритм из шести дыхательных движений в минуту (или более медленный). Чем больше времени вы проводите в более высоких зонах, тем больший эффект вы ощутите в долгосрочной перспективе.

Результаты дыхательного упражнения

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



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

ФИТНЕС-ТЕСТ С ИЗМЕРЕНИЕМ ЧСС НА ЗАПЯСТЬЕ

Фитнес-тест Polar с функцией измерения ЧСС на запястье — это простой, быстрый и безопасный способ оценить ваше аэробное состояние (функциональное состояние сердечно-сосудистой системы) в состоянии покоя. Результат, Polar OwnIndex, соответствует вашему максимальному потреблению кислорода (VO_{2max}), что обычно является показателем аэробного состояния. На значение OwnIndex влияет долгосрочный опыт тренировок, частота сердечных сокращений, вариабельность сердечного ритма в состоянии покоя, пол, возраст, рост и вес. Фитнес-тест Polar разработан для использования здоровыми взрослыми.

От аэробного состояния зависит, насколько хорошо функционирует сердечно-сосудистая система, доставляя кислород к органам и тканям тела. Чем лучше ваше аэробное состояние, тем сильнее ваше сердце и тем эффективнее оно работает. Хорошее аэробное состояние благотворно влияет на общее состояние здоровья. К примеру, оно уменьшает риск гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Если вы хотите улучшить свое аэробное состояние, в среднем вам потребуется шесть недель регулярных тренировок, чтобы отметить значительные изменения показателя OwnIndex. Если вы изначально находитесь в не очень хорошей физической форме, вы увидите прогресс еще быстрее. Чем лучше ваше аэробное состояние, тем меньше изменится ваш OwnIndex.

Аэробное состояние лучше всего улучшать с помощью тренировок, в которых участвуют большие группы мышц. К ним относятся бег, езда на велосипеде, ходьба, гребля, плавание, катание на коньках и беговых лыжах. Чтобы отследить свой прогресс, проведите измерение показателя OwnIndex два раза на протяжении первых двух недель, а затем повторяйте тест примерно раз в месяц.

Для обеспечения надежности результатов теста необходимо соблюдение следующих основных условий:

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

ПРОГРАММА БЕГА POLAR

Программа бега Polar — это индивидуальная программа, составленная с учетом вашего уровня физической подготовки. Она поможет вам тренироваться правильно, избегая перегрузок. Это гибкая программа, которая адаптируется в соответствии с вашим прогрессом и подсказывает, когда лучше сбавить обороты, а когда поднажать. Каждая программа привязана к вашему событию, учитывает ваши особенности, опыт тренировок и время подготовки. Эта программа бесплатная и доступна на онлайн-сервисе Polar Flow flow.polar.com.

Программы доступны для событий, предусматривающих бег на дистанции 5 км, 10 км, а также полумарафон и марафон. Каждая программа состоит из трех фаз: базовые упражнения, увеличение нагрузки и снижение нагрузки. Эти фазы помогут вам постепенно улучшать свои результаты и быть в оптимальной форме в день забега. Беговые тренировки разделяются на пять типов: легкая пробежка, средний бег, длительный бег и интервальный бег. Для достижения оптимальных результатов все тренировки включают фазу разминки, основную часть и заминку. Кроме того, вы можете делать поддерживающие упражнения на развитие силы, мышц кора и гибкости. Каждая тренировочная неделя включает в себя от двух до пяти беговых занятий, а общая длительность бега может составлять от одного часа до семи часов в неделю — в зависимости от вашего уровня физической подготовки. Минимальная продолжительность программы — 9 недель, максимальная — 20 месяцев.

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

Для просмотра видео щелкните одну из этих ссылок:

[Начать заниматься](#)

[Как пользоваться](#)

Создание программы бега

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

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


Начало работы над целью по бегу

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

Чтобы начать тренировку, запланированную на текущий день:

1. Войдите в предтренировочный режим, нажав кнопку НАЗАД, а затем коснитесь **Начать тренировку**.
2. Вам будет предложено начать тренировочную цель, которую вы запланировали на день.



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

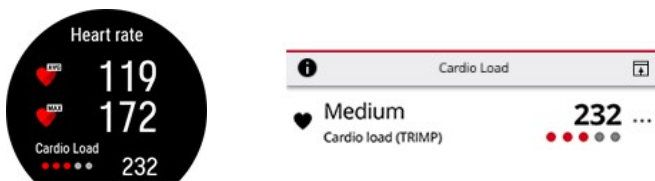
Отслеживайте свой прогресс

Синхронизируйте результаты тренировки между устройством и онлайн-сервисом Polar Flow с помощью программы FlowSync или через приложение Polar Flow. Отслеживайте свой прогресс, используя вкладку «Программы». Вы увидите общие сведения о текущей программе и свой прогресс.

КАРДИОНАГРУЗКА

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

Ваша кардионагрузка в рамках одного занятия приводится в сводке по тренировке на часах, в приложении Polar Flow и онлайн-сервисе Polar Flow. Чем выше кардионагрузка, тем более напряженной была тренировка для вашего тела. Помимо наглядной интерпретации в виде шкалы из точек-индикаторов, вы получаете словесное описание того, насколько высокой была кардионагрузка во время занятия по сравнению со средней кардионагрузкой за 90 дней.



Шкала из точек и описания меняются с учетом вашего прогресса: чем эффективнее вы тренируетесь, тем большую нагрузку можете выдержать. По мере улучшения вашей физической подготовки и выносливости кардионагрузка, которая была оценена как средняя (три точки-индикатора) пару месяцев назад, может быть позднее показана как низкая (двумя точками). Эта гибкая шкала учитывает ваше текущее состояние, отражая тот факт, что тренировка одинаковой интенсивности может оказывать различный эффект на ваш организм.



ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

Функция определения тренировочных преимуществ Training Benefit предоставляет обратную связь по эффекту каждой вашей тренировки, помогая вам лучше понять ее эффективность. **Обратную связь можно просмотреть в приложении Flow и в онлайн-сервисе Flow.** Для получения обратной связи необходимо тренироваться в [зонах ЧСС](#) в общей сложности не менее 10 минут.

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

Сообщение на дисплее	Преимущества
Базовая тренировка	Отлично! Во время тренировки при низкой интенсивности вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок.
Восстановительная тренировка	Отличное занятие, которое ускорит ваше восстановление. Такие легкие упражнения помогут организму быстрее адаптироваться к тренировкам.

ФУНКЦИЯ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ SMART CALORIES

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

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

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

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

НЕПРЕРЫВНОЕ ОТСЛЕЖИВАНИЕ ЧСС

Функция непрерывного отслеживания ЧСС круглосуточно измеряет вашу частоту сердечных сокращений. Она позволяет более точно определить количество ежедневно потребляемых калорий и измерить вашу общую активность, поскольку теперь отслеживаются также и такие виды физической активности, при которых запястье двигается очень мало, например при велосипедной езде.

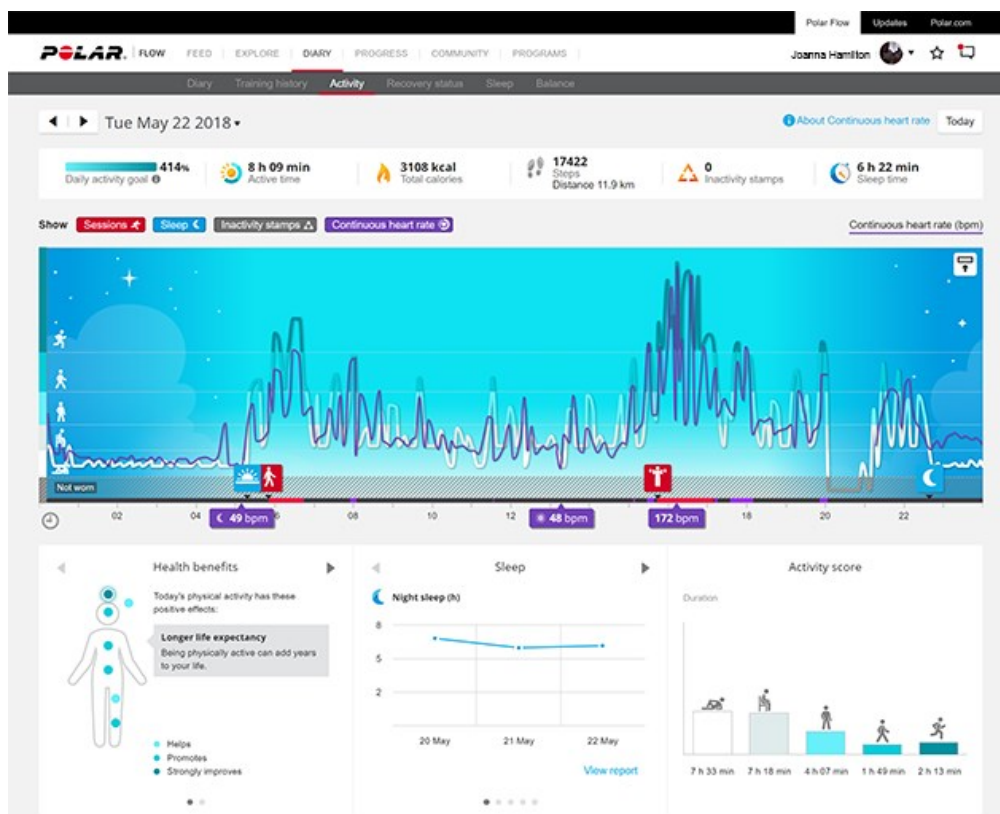
Непрерывное отслеживание ЧСС на часах

Для включения/выключения функции непрерывного отслеживания ЧСС или для перехода в ночной режим, перейдите на часах в раздел **Настройки > Общие настройки > Непрерывное отслеживание ЧСС**.



По умолчанию эта функция **включена** на Polar Unite. Ночной режим продлит срок службы аккумулятора.

Для перехода на циферблат «ЧСС» в режиме отображения времени смахните влево или вправо. Коснитесь дисплея, чтобы открыть детали.



ОТСЛЕЖИВАНИЕ АКТИВНОСТИ В РЕЖИМЕ 24/7

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

Цель физической активности

Вы получите личную цель физической активности во время настройки часов. Ежедневная цель основана на ваших личных данных и настройках уровня активности, которые можно найти на часах (**Настройки > Физические параметры > Цель физической активности**) в приложении Polar Flow или в [онлайн-сервисе Polar Flow](https://polar.com/flow).

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

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

Данные об активности на часах

Для перехода на циферблат «Активность» в режиме отображения времени смахните влево или вправо.



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



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

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



Напоминание об отсутствии активности

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

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

Данные об активности в приложении и онлайн-сервисе Flow

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

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

ПОЛЬЗА АКТИВНОСТИ

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

ЗОНЫ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

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

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

ЗОНЫ СКОРОСТИ

В зонах скорости/темпа вы можете легко отслеживать скорость или темп во время тренировки и регулировать их для достижения запланированного эффекта от тренировки. Во время тренировки с помощью этих зон можно управлять эффективностью занятия и разнообразить интенсивность нагрузки для достижения оптимальных результатов.

НАСТРОЙКИ ЗОН СКОРОСТИ

Зоны скорости можно настроить в онлайн-сервисе Polar Flow: таких зон всего пять, пределы зон можно настраивать вручную или выбрать значения по умолчанию. В каждом виде спорта свои зоны, которые вы можете регулировать. Зоны доступны для беговых видов спорта (включая командные виды спорта, которые предусматривают бег), для велоспорта, а также для академической гребли и гребли на байдарках и каноэ.

По умолчанию

При выборе **По умолчанию** вы не можете менять пределы зон. Зоны по умолчанию представляют собой пример зон скорости/темпа для человека с относительно высоким уровнем физической подготовки.

Свободно

При выборе значения **Свободно** пределы зон можно изменять. Например, если вы знаете свои текущие пороги, такие как анаэробный и аэробный порог, или верхний и нижний лактальный порог, можно тренироваться с использованием своих индивидуальных зон, основанных на ваших пороговых значениях скорости или темпа. Мы рекомендуем устанавливать анаэробный порог скорости и темпа в качестве минимального значения в зоне 5. Если вы также используете аэробный порог, установите его значение в качестве минимального значения зоны 3.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЦЕЛЬ С УЧЕТОМ ЗОН СКОРОСТИ

Вы можете создавать тренировочные цели с учетом зон скорости или темпа. После синхронизации целей с помощью FlowSync вы будете в процессе занятия получать инструкции от вашего устройства для тренировок.

В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

В процессе тренировки можно просматривать, в какой зоне вы тренируетесь в данный момент, и узнавать время, проведенное в каждой зоне.

ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

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

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СКОРОСТИ И ДИСТАНЦИИ С ЗАПЯСТЬЯ

Часы измеряют скорость и дистанцию с помощью встроенного акселерометра на основании движений запястья. Эта функция полезна при беге внутри помещения или в местах со слабым GPS-сигналом. Для максимальной точности убедитесь, что вы верно указали доминирующую руку и свой рост. Функция

определения скорости и дистанции с запястья наилучшим образом работает при беге в естественном и удобном для вас темпе.

Часы должны плотно прилегать к запястью, не болтаясь на руке. Для получения корректных данных необходимо носить часы всегда на одном и том же месте запястья. Не носите другие устройства, трекеры активности или телефонные браслеты на той же руке, что и часы. Кроме того, ничего не держите в этой руке (например, карту или телефон).

Определение скорости и дистанции с запястья возможно для следующих беговых видов спорта: ходьба, бег, бег трусцой, шоссейный бег, бег по пересечённой местности, бег на беговой дорожке, легкая атлетика и ультрамарафон. Чтобы узнать скорость и дистанцию во время тренировки, добавьте скорость и дистанцию в тренировочном режиме спортивного профиля, который вы используете во время бега. Это можно сделать в разделе **«Спортивные профили»** мобильного приложения или онлайн-сервиса Polar Flow.

УВЕДОМЛЕНИЯ С ТЕЛЕФОНА

Функция «Уведомления с телефона» позволяет получать на часах оповещения о входящих звонках, сообщениях и уведомлениях из приложений. Уведомления на часах будут такими же, как и на экране телефона. Функция «Уведомления с телефона» доступна для телефонов на базе iOS и Android.

Для пользования функцией «Уведомления с телефона» на телефоне необходимо установить приложение Polar Flow, а также выполнить сопряжение с часами. См. инструкции в разделе [Сопряжение мобильного устройства с часами](#).

Как включить уведомления с телефона

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

Уведомления с телефона также можно включать в настройках приложения Polar Flow на устройстве. Включив функцию уведомлений, синхронизируйте свои часы с приложением Polar Flow.



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

Не беспокоить

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

Чтобы включить эту функцию, откройте в часах **Настройки > Общие настройки > Не беспокоить**. Выберите **Выкл.**, **Вкл.** или **Вкл. (22:00—7:00)** и укажите период действия режима «Не беспокоить». Выберите **Начало** и **Окончание**.

ПРОСМОТР УВЕДОМЛЕНИЙ

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

При входящем вызове часы вибрируют и на экране отображается информация об абоненте. Вы можете принять или отклонить звонок, используя часы.



Работа функции уведомлений с телефона может отличаться в зависимости от модели вашего телефона Android.


РЕЖИМ ДАТЧИКА ЧСС

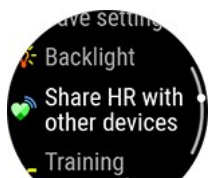
В режиме датчика ЧСС часы Polar Unite могут передавать сведения о вашей ЧСС другим Bluetooth-совместимым устройствам, таким как тренажеры и велокомпьютеры, а также фитнес-приложениям. Чтобы использовать Ignite 2 в режиме датчика ЧСС, вначале нужно выполнить сопряжение часов с принимающим внешним устройством. Подробные инструкции по сопряжению можно найти в руководстве пользователя принимающего устройства.

Как включить режим датчика ЧСС:

1. Нажмите кнопку для входа в основное меню и выберите **«Начать тренировку»**.
2. Смахните по экрану влево или вправо, чтобы выбрать спортивный профиль.



Из предтренировочного режима откройте быстрое меню, коснувшись значка быстрого меню .



Выберите **«Передать ЧСС на другие устройства»**.




Выберите **«Добавить новое устройство»**.

3. Активируйте режим сопряжения на внешнем устройстве.
4. Выберите на внешнем устройстве Unite.
5. Разрешите сопряжение внешнего устройства с Unite.
6. Вы должны увидеть свою ЧСС как на Unite, так и на внешнем устройстве. Когда будете готовы, начните тренировку на внешнем устройстве. Чтобы записать тренировку с помощью часов, вернитесь в предтренировочный режим и начните запись тренировки, коснувшись экрана.

Остановить передачу ЧСС.



Выберите **«Остановить передачу»**. Передача данных ЧСС также прекращается, когда вы выходите из предтренировочного режима или останавливаете запись тренировки.

Если вы выполнили сопряжение часов Polar не с тем внешним устройством, коснитесь **«С iPhone»**, коснитесь , чтобы остановить передачу данных на iPhone, а затем снова выберите **«Добавить новое устройство»**.

СМЕННЫЕ БРАСЛЕТЫ

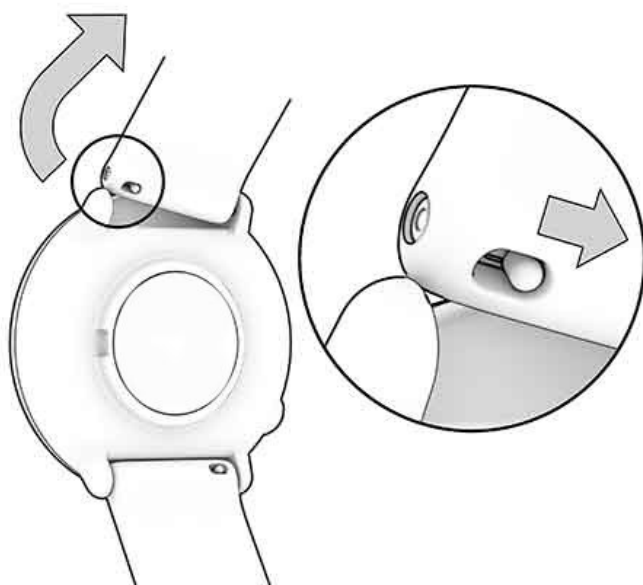
Сменные браслеты позволяют персонализировать часы для соответствия каждой ситуации и стилю, так что вы можете носить их постоянно и максимально эффективно использовать функции отслеживания активности в режиме 24/7, непрерывного измерения ЧСС и отслеживания сна.

К часам Polar Unite подойдет любой из браслетов шириной 20 мм. Выберите понравившийся браслет из ассортимента Polar или используйте любой другой ремешок с 20-миллиметровыми пружинными штифтами. Прежде чем покупать новый браслет, проверьте его ширину.

ЗАМЕНА БРАСЛЕТА

Браслет часов можно быстро и просто заменить.

1. Чтобы отсоединить ремешок, потяните рычаг для отвода фиксатора быстросъемного штифта к центру и вытяните ремешок из часов.
2. Чтобы закрепить ремешок, вставьте штифт (с противоположной стороны рычага) в отверстие на часах.
3. Потяните рычаг для отвода фиксатора быстросъемного штифта к центру браслета и совместите другой конец штифта с отверстием на часах.
4. Отпустите рычаг, чтобы зафиксировать браслет.



СОВМЕСТИМЫЕ ДАТЧИКИ

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

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

Перед использованием нового датчика необходимо предварительно выполнить его сопряжение с часами. Это занимает всего несколько секунд, а в результате вы можете быть уверены в том, что часы принимают сигналы только от ваших датчиков. Это полностью исключает помехи при групповых тренировках. Перед началом соревнований и массовых мероприятий заранее выполните сопряжение устройств, находясь дома, чтобы избежать помех из-за приема или передачи чужих данных. См. инструкции в разделе [Сопряжение датчиков с часами](#).

POLAR OH1 ОПТИЧЕСКИЙ ДАТЧИК ЧСС

Polar OH1 – это компактный оптический датчик частоты сердечных сокращений, который измеряет частоту сердечных сокращений на руке или виске. Он универсален и может использоваться с нагрудными ремнями и устройствами для измерения частоты сердечных сокращений на запястье. С помощью Polar OH1 вы можете передавать данные о частоте сердечных сокращений в реальном времени на спортивные часы, смарт-часы, Polar Beat или другое фитнес-приложение через Bluetooth и одновременно на устройства ANT+. Polar OH1 имеет встроенную память, так что вы можете начать тренировку только с OH1 и затем перенести данные тренировки на телефон. В комплект входит удобный пригодный для машинной стирки браслет и зажим для очков для плавания (в комплекте продукта Polar OH1+).

Его также можно использовать с приложениями Polar Club, Polar GoFit и Polar Team.

ДАТЧИК ЧСС POLAR H10

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

Несомненно, что Polar Precision Prime является наиболее точной оптической технологией измерения частоты сердечных сокращений и работает где угодно. Однако в тех видах спорта, где сложно удержать датчик на запястье неподвижно, где он находится рядом с мышцами или сухожилиями, которые движутся или на которые оказывается давление, для более достоверных значений частоты пульса рекомендуется использовать датчик ЧСС Polar H10 с нагрудным ремнем. Кроме того, датчик ЧСС Polar H10 – идеальный вариант для интервальных тренировок с быстрыми забегами, поскольку более чутко реагирует на резкое повышение или снижение частоты сердечных сокращений.

Внутренняя память датчика ЧСС Polar H10 позволяет вам записать одну тренировку без использования мобильного приложения или подключения устройства для тренировок в доступной близости. Вам нужно лишь выполнить сопряжение датчика ЧСС Polar H10 с приложением Polar Beat и начать тренировку с использованием приложения. Таким образом, с помощью датчика ЧСС Polar H10 вы можете, например, записывать свои тренировки по плаванию. Для получения дополнительной информации см. страницы тех. поддержки для пользователей [Polar Beat](#) и [датчика ЧСС Polar H10](#).

При использовании датчика ЧСС Polar H10 во время занятий велоспортом вы можете установить часы на руль велосипеда для удобного просмотра своих тренировочных данных во время езды.

ДАТЧИК ЧСС POLAR H9

Polar H9 — высококачественный датчик ЧСС для ежедневных занятий спортом. В комплекте к этому устройству для точного отслеживания ЧСС идет ремень Polar Soft Strap. Polar H9 идеально подходит как для Polar Beat, так и для многих сторонних приложений: вы можете с легкостью использовать свой телефон как фитнес-трекер. Технологии Bluetooth®, ANT+™ и 5 кГц обеспечивают подключение к различным спортивным устройствам и тренажерам. Благодаря измерению с помощью нагрудного ремня Polar H9 мгновенно реагирует на происходящие в вашем организме процессы и дает точный подсчет сжигаемых калорий.


Последнюю версию этого руководства пользователя и обучающие видео можно найти на странице support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor.

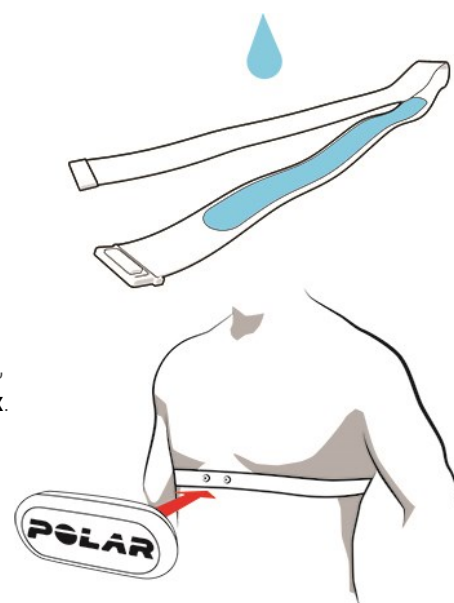
СОПРЯЖЕНИЕ ДАТЧИКОВ С ЧАСАМИ

Сопряжение датчика частоты сердечных сокращений с часами



Если вы носите датчик ЧСС Polar, сопряженный с часами, часы не будут измерять частоту сердечных сокращений с запястья.

1. Смочите области электродов ремня.
2. Прикрепите соединительный зажим к ремню.
3. Застегните ремень вокруг груди и отрегулируйте, чтобы он плотно прилегал.
4. В меню часов перейдите в **Настройки > Общие настройки > Сопряжение и синхронизация** и коснитесь **«Сопряжение датчика или другого устройства»**.
5. Коснитесь датчика частоты сердечных сокращений с часами и ждите, пока он будет обнаружен.
6. Как только датчик частоты сердечных сокращений будет обнаружен, на дисплее отобразится ID устройства, например, **Polar H10 xxxxxxxx**. Коснитесь , чтобы начать подключение.
7. По завершении отобразится сообщение **«Сопряжение выполнено»**.



ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

В мобильном приложении Polar Flow можно мгновенно получить визуальную интерпретацию данных о тренировке и активности. В нем также можно планировать тренировки.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДАННЫЕ

С помощью приложения Polar Flow вы можете легко получить доступ к информации о ваших прошлых и запланированных тренировках, а также создать новые тренировочные цели. Вы можете создать быструю цель или цель с разделением на фазы.

Получите краткий обзор тренировки и сразу же проанализируйте все свои показатели. Просматривайте недельные сводки по своей тренировке в дневнике. С помощью функции [«Публикация изображения»](#) вы можете поделиться достижениями своей тренировки с друзьями.

ДАнные ОБ АКТИВНОСТИ

Просматривайте подробные сведения о своей круглосуточной активности. Узнайте, насколько вы отстаёте от своей цели суточной активности и как ее достичь. Отслеживайте сведения о преодолённой дистанции, основанные на количестве шагов, а также данные об израсходованных калориях.

ДАнные О СНЕ

Отслеживайте свой сон и узнавайте, влияют ли на него изменения в вашей повседневной жизни. Находите оптимальный баланс между отдыхом, суточной активностью и тренировками. В приложении Polar Flow можно посмотреть время, продолжительность и качество сна.

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

СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ

В приложении Polar Flow можно легко добавлять спортивные профили, редактировать их, удалять и менять местами. У вас может быть до 20 активных спортивных профилей в приложении Flow и часах.

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

ПУБЛИКАЦИЯ ИЗОБРАЖЕНИЯ

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

Для просмотра видео щелкните эту ссылку:

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

НАЧАЛО РАБОТЫ С ПРИЛОЖЕНИЕМ FLOW

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

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

Перед использованием нового мобильного устройства (смартфона, планшета) необходимо предварительно выполнить его сопряжение с часами. Более подробную информацию можно найти в разделе [Сопряжение](#).

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

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

ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW

В онлайн-сервисе Polar Flow можно составить план занятия, а также проанализировать все аспекты тренировки и получить подробные данные о своих показателях. Возможности настройки и персонализации часов позволяют добавлять различные спортивные профили и редактировать их параметры с учетом ваших потребностей. Кроме того, вы можете делиться своими спортивными достижениями с друзьями в сообществе Flow, записываться на занятия клуба и получать персонализированную программу тренировки для подготовки к забегу.

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

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

ДНЕВНИК

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

ОТЧЕТЫ

Функция **«Отчеты»** дает вам возможность следить за своим прогрессом.

Отчеты по тренировкам — удобный способ отслеживания своих спортивных достижений на протяжении длительного периода. Для получения отчета за неделю, месяц или год вы можете выбрать вид спорта. В настраиваемом периоде можно выбрать как период, так и вид спорта для отчета. Выберите период времени и вид спорта из выпадающего перечня, а затем нажмите на значок колесика, чтобы выбрать данные для отображения на графике отчета.

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

ПРОГРАММЫ

Программа бега Polar построена так, чтобы вы максимально эффективно двигались к своей цели. Она основана на зонах ЧСС Polar, и в ней учитываются ваши физические параметры и опыт тренировок. Это гибкая программа, которая адаптируется в соответствии с вашим прогрессом в ходе занятий. Программы бега Polar доступны для забегов на 5 км, 10 км, а также для полумарафонов и марафонов. В зависимости от программы предусмотрено от двух до пяти беговых тренировок в неделю. Это очень просто!

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

СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ В POLAR FLOW

Часы содержат 12 спортивных профилей по умолчанию. Онлайн-сервис и приложение Polar Flow позволяют добавлять новые спортивные профили и редактировать их настройки. В часах можно сохранить не более 20 спортивных профилей. Если у вас в приложении или онлайн-сервисе Polar Flow хранится более 20 спортивных профилей, на часы при синхронизации передаются первые 20 из вашего списка.

Порядок профилей можно изменять перетаскиванием. Выберите спорт и перетащите в нужное вам место списка.

Для просмотра видео щелкните одну из этих ссылок:

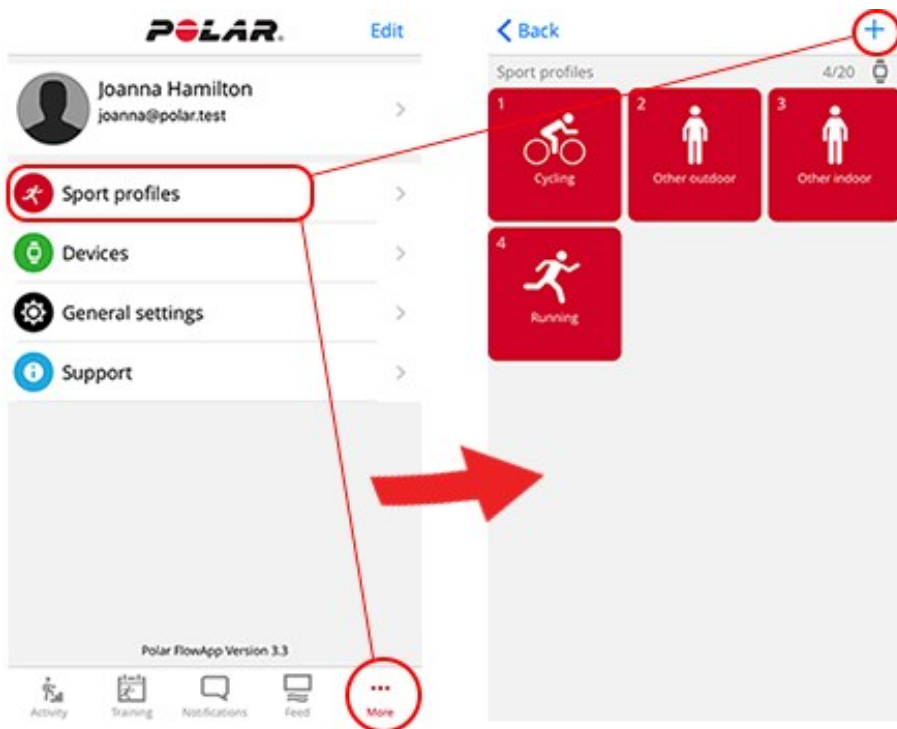
[Приложение Polar Flow | Редактирование спортивных профилей](#)

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

ДОБАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

В мобильном приложении Polar Flow:

1. Перейдите в **Спортивные профили**.
2. Коснитесь значка плюс в правом верхнем углу.
3. Выберите спорт из списка. Коснитесь «Готово» в приложении для Android. Спортивный профиль добавлен в ваш список.



В онлайн-сервисе Polar Flow:

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

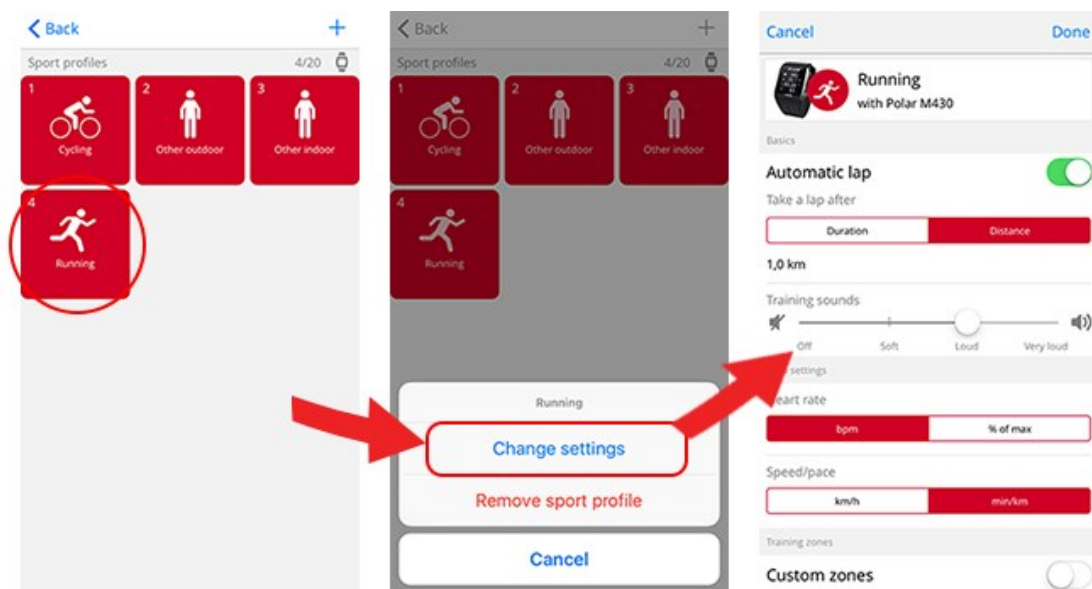


Вы не можете создавать спортивные профили самостоятельно. Списком спортивных профилей управляет компания Polar, поскольку для каждого спорта существует определенный набор настроек и значений по умолчанию, которые влияют, например, на подсчет калорий, тренировочную нагрузку и функцию восстановления.

РЕДАКТИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

В мобильном приложении Polar Flow:

1. Перейдите в **Спортивные профили**.
2. Выберите вид спорта и коснитесь **Изменить настройки**.
3. Когда будете готовы, коснитесь «Готово». Не забудьте синхронизировать настройки с часами.



В онлайн-сервисе Polar Flow:

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

В любом спортивном профиле вы можете изменить следующие параметры:

Базовые настройки

- Автоматический этап (может быть задан на основании длительности или дистанции, или же может быть выключен; прим. недоступно для Polar Unite)

ЧСС

- Режим отображения ЧСС (удары в минуту или % от максимума)
- ЧСС, видимая для других устройств (это означает, что совместимые устройства, в которых используется беспроводная технология Bluetooth Smart, например тренажеры, могут определить вашу ЧСС. Кроме того, вы можете пользоваться часами во время занятий Polar Club, чтобы отправлять сведения о своей ЧСС в систему Polar Club.)
- Настройки зон ЧСС (эти зоны ЧСС позволяют вам легко выбирать и контролировать интенсивность тренировки. При выборе «По умолчанию» вы не можете менять пределы зон ЧСС. При выборе значения «Свободно» пределы зон можно изменять. Пределы зон ЧСС по умолчанию рассчитываются в процентах от максимальной ЧСС.)

Настройки скорости/темпа

- Режим отображения скорости/темпа (выберите скорость км/ч (миль/ч) или темп мин/км (мин/миль))
- Настройки зон скорости/темпа (эти зоны позволяют вам легко выбирать и контролировать скорость или темп в зависимости от вашего выбора. Зоны по умолчанию представляют собой пример зон скорости/темпа для человека с относительно высоким уровнем физической подготовки. При выборе «По умолчанию» вы не можете менять пределы зон. При выборе значения «Свободно» пределы зон можно изменять.)

Режимы тренировки

Выберите данные, которые можно будет просматривать в режимах тренировки во время занятия. Для каждого спортивного профиля доступно восемь различных режимов тренировки. В каждом режиме предусмотрено не более четырех разных полей данных.

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

Сенсорное управление и обратная связь

- Вибросигнал (вы можете включить или отключить вибросигнал)

GPS и высота

- Выберите скорость записи GPS (можно отключить или задать значение **«Высокая точность»**, которое означает, что запись GPS включена)

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



Обратите внимание, что в ряде профилей для занятий спортом в помещении, а также групповых и командных видов спорта параметр **ЧСС, видимая для других устройств**, включен по умолчанию.

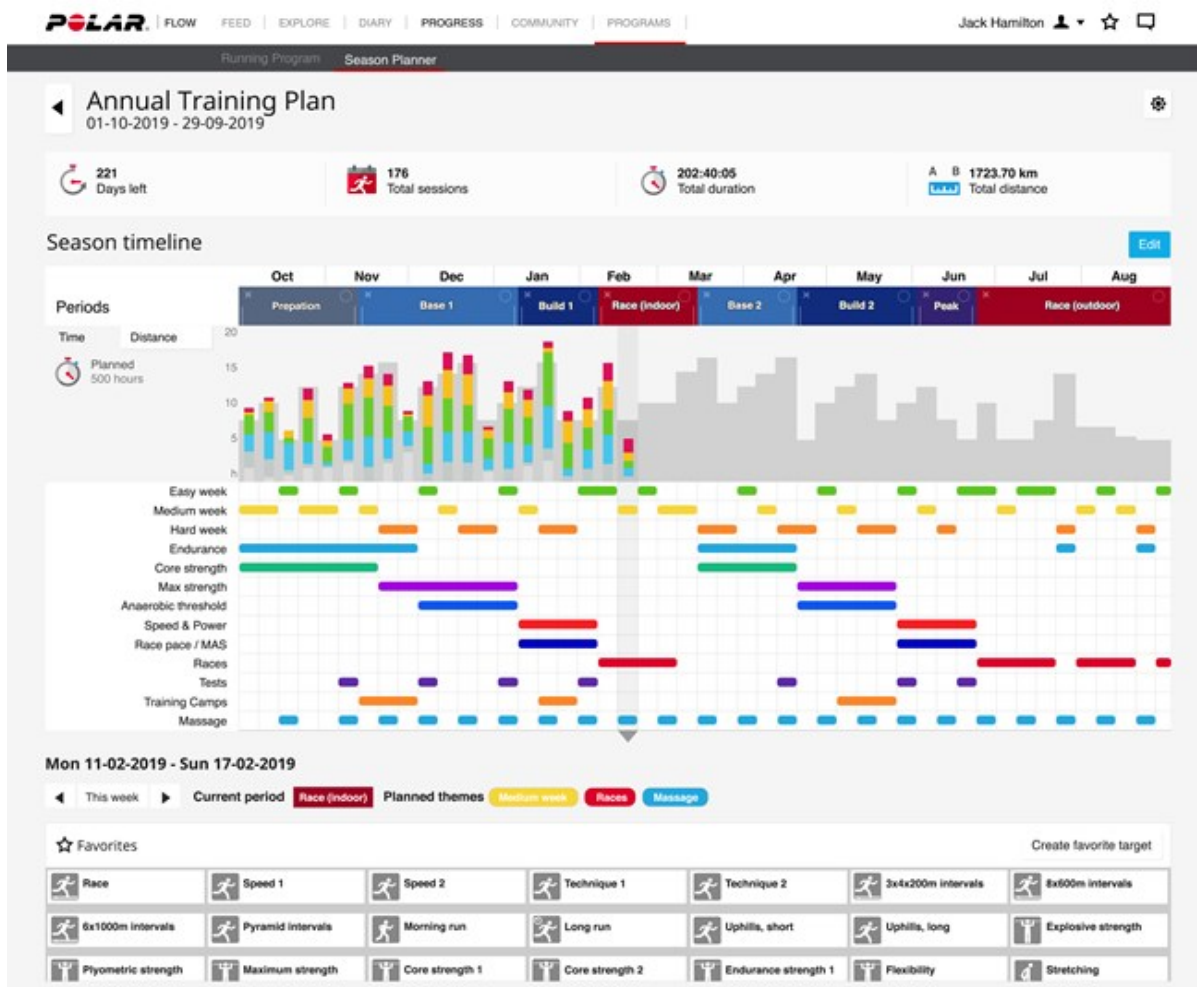
Это означает, что совместимые устройства, в которых используется беспроводная технология Bluetooth Smart, например, тренажеры, могут определить вашу ЧСС. Вы можете проверить, в каких спортивных профилях по умолчанию включена передача данных по Bluetooth, с помощью [списка спортивных профилей Polar](#). Вы можете включить или отключить передачу данных по Bluetooth в настройках спортивного профиля.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

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

СОЗДАНИЕ ПЛАНА ТРЕНИРОВОК С ПОМОЩЬЮ ИНСТРУМЕНТА «ПЛАНИРОВЩИК СЕЗОНА»

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



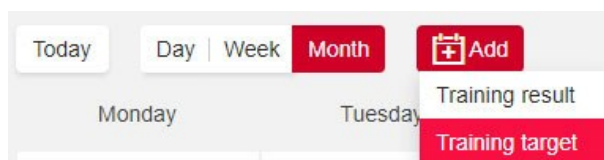
[Polar Flow for Coach](#) – это бесплатная удаленная тренерская платформа, которая позволяет тренеру детально спланировать тренировку: от планов на весь сезон до отдельных тренировок.

СОЗДАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЦЕЛИ В ПРИЛОЖЕНИИ И ОНЛАЙН-СЕРВИСЕ POLAR FLOW

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

Создание тренировочной цели в онлайн-сервисе Polar Flow:

1. Зайдите в раздел **Дневник**, нажмите **Добавить** > **Тренировочная цель**.



2. В меню **«Добавить тренировочную цель»** выберите **«Спорт»** и введите **«Название цели»** (максимум 45 символов), **«Дату»** и **«Время начала»**, а также при желании какие-либо **«Примечания»**.

Затем выберите тип цели из следующих:

Целевая продолжительность

1. Выберите **Продолжительность**.
2. Укажите продолжительность.
3. Чтобы добавить цель в список избранного, нажмите на **Добавить в избранное** ☆.
4. Нажмите на **Добавить в дневник**, чтобы добавить цель в свой **Дневник**.

Целевая дистанция

1. Выберите **Дистанция**.
2. Укажите дистанцию.
3. Чтобы добавить цель в список избранного, нажмите на **Добавить в избранное** ☆.
4. Нажмите на **Добавить в дневник**, чтобы добавить цель в свой **Дневник**.

Целевые калории

1. Выберите **Калории**.
2. Укажите количество калорий.
3. Чтобы добавить цель в список избранного, нажмите на **Добавить в избранное** ☆.
4. Нажмите на **Добавить в дневник**, чтобы добавить цель в свой **Дневник**.

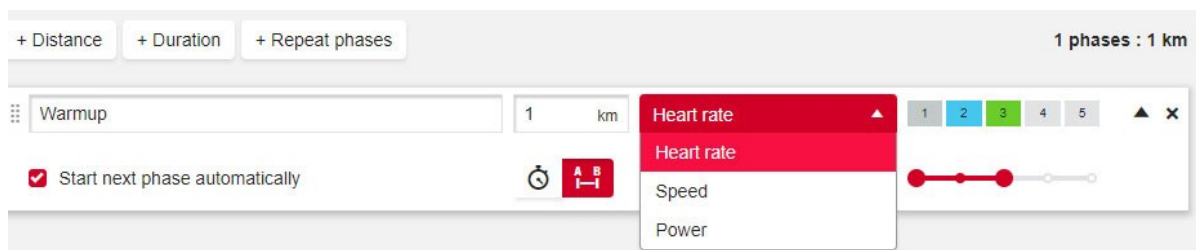
Целевая скорость тренировки

1. Выберите **Скорость тренировки**.
2. Введите два из трех показателей: «**Продолжительность**», «**Дистанцию**» или «**Скорость тренировки**». Третье значение вы получите автоматически.
3. Чтобы добавить цель в список избранного, нажмите на **Добавить в избранное** ☆.
4. Нажмите на **Добавить в дневник**, чтобы добавить цель в свой **Дневник**.

Обратите внимание, что параметр «Скорость тренировки» можно синхронизировать только с помощью Grit X, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V и Vantage V2 (в моделях A300, A360, A370, Ignite, M200, M400, M430, M460 и M600 эта возможность не предусмотрена).

Разделение на фазы

1. Выберите **Разделение на фазы**.
2. Добавьте фазы к своей цели. Нажмите **Продолжительность**, чтобы добавить фазу, основанную на продолжительности, или **Дистанция**, чтобы добавить фазу, основанную на дистанции. Выберите **Название** и **Продолжительность/Дистанцию** для каждой фазы.
3. Поставьте галочку рядом с **Начинать следующую фазу автоматически** для автоматического перехода к новой фазе. В противном случае вам придется это делать вручную.
4. Выберите **интенсивность фазы** на основании **ЧСС, скорости** или **мощности**.



Тренировочные цели на основе мощности для занятий с разделением на фазы в настоящее время поддерживаются только Vantage V2.

5. Если вы хотите повторить фазу, выберите **+ Повторить фазы** и перетащите нужные фазы в раздел для повторов.



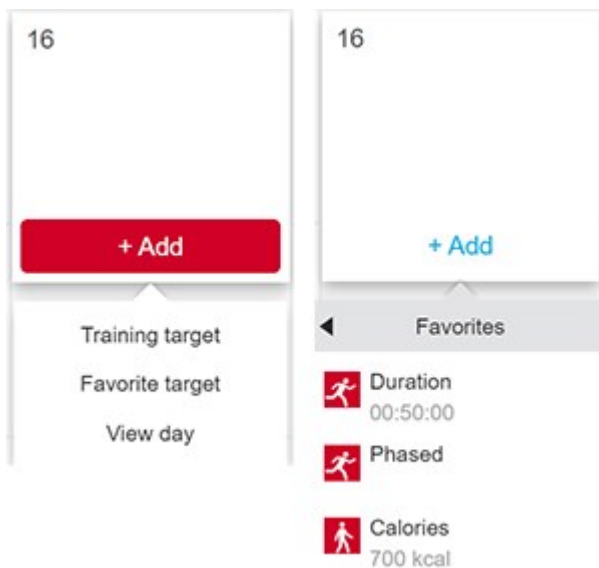
6. Нажмите на «Добавить в избранное» ☆, чтобы добавить цель в список избранного.
7. Нажмите на **Добавить в дневник**, чтобы добавить цель в свой **Дневник**.

Как создать цель на основе избранной тренировочной цели

Если вы создали цель и добавили в избранное, то можете использовать ее в качестве шаблона для подобных целей. Это упростит процесс: вам не нужно будет делать это каждый раз с нуля, например создавать сложную тренировочную цель с разбиением на фазы.

Чтобы использовать существующий элемент избранного в качестве шаблона для тренировочной цели, выполните следующее:

1. Наведите указатель мыши на дату в **Дневнике**.
2. Нажмите **+Добавить > Избранная цель**, а затем выберите цель из списка **Избранного**.



3. Элемент избранного добавлен в дневник в виде запланированной на день цели. По умолчанию запланированное время для тренировочной цели установлено на 18:00.
4. Если вы хотите что-то изменить, нажмите цель в «Дневнике» и отредактируйте ее. Редактирование цели в этом режиме не повлечет за собой изменение первоначальной избранной цели.
5. Нажмите «Сохранить», чтобы обновить изменения.



Кроме того, вы можете изменять избранные тренировочные цели и создавать новые на странице «Избранное». Нажмите ☆ в верхнем меню, чтобы перейти на страницу «Избранное».


СИНХРОНИЗАЦИЯ ЦЕЛЕЙ С ЧАСАМИ

Не забудьте синхронизировать тренировочные цели из онлайн-сервиса Polar Flow с часами с помощью программы FlowSync или приложения Polar Flow. Если синхронизация не будет выполнена, цели будут отображаться только в разделах «Дневник» или «Избранное» онлайн-сервиса Polar Flow.

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

СОЗДАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЦЕЛИ В ПРИЛОЖЕНИИ POLAR FLOW

Как создать тренировочную цель в приложении Polar Flow:

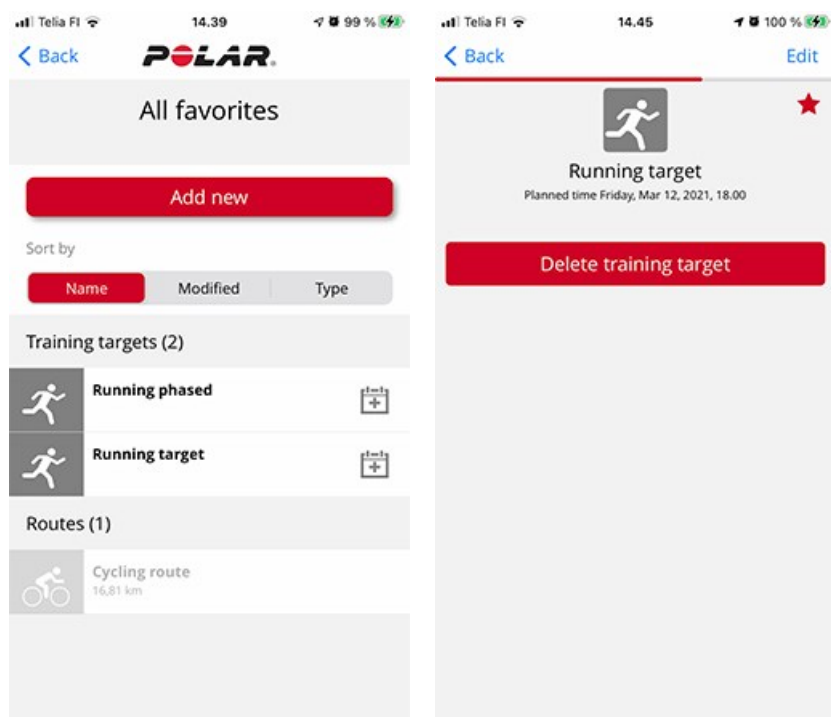
1. Зайдите в раздел **«Тренировка»** и нажмите  вверху страницы.
2. Затем выберите тип цели из следующих:

Избранная цель

1. Выберите **«Избранная цель»**.
2. Выберите одну из существующих избранных целей или **«Добавить новую»**.
3. Коснитесь  рядом с существующей целью, чтобы добавить ее в свой дневник.
4. Выбранная вами тренировочная цель будет добавлена в календарь тренировок на сегодня. Откройте тренировочную цель из дневника, чтобы отредактировать целевое время.
5. При выборе «Добавить новую» вы можете создать в избранном новую цель: например **«Быструю цель»**, **«Разделение на фазы»**, **«Участок Strava Live»** или **«Маршрут Komoot»**.



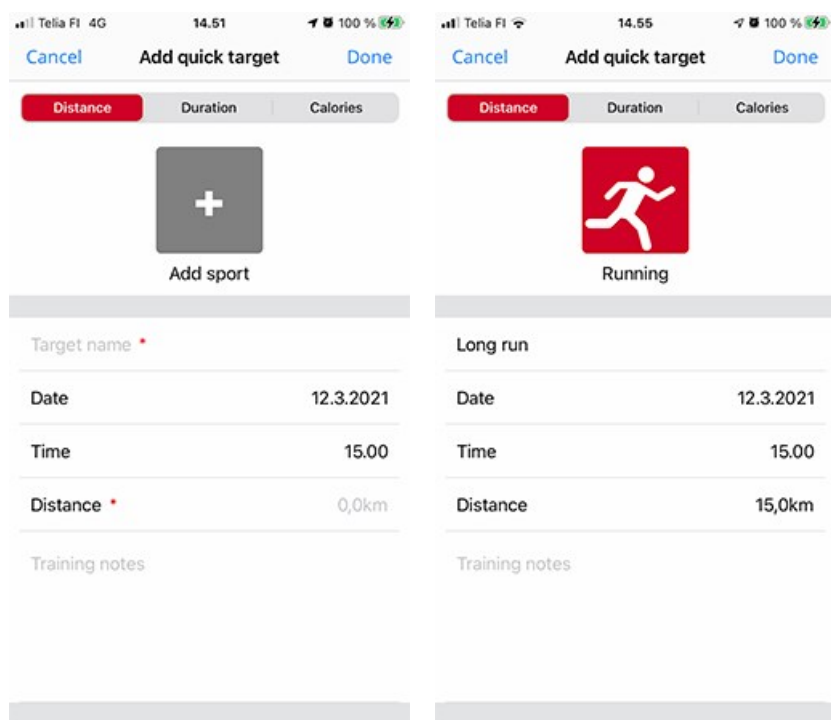
Цель «Маршрут Komoot» доступна только в моделях Grit X и Vantage V2, «Участок Strava Live» — в Grit X, M460, V650, V800, Vantage V и Vantage V2.




Быстрая цель

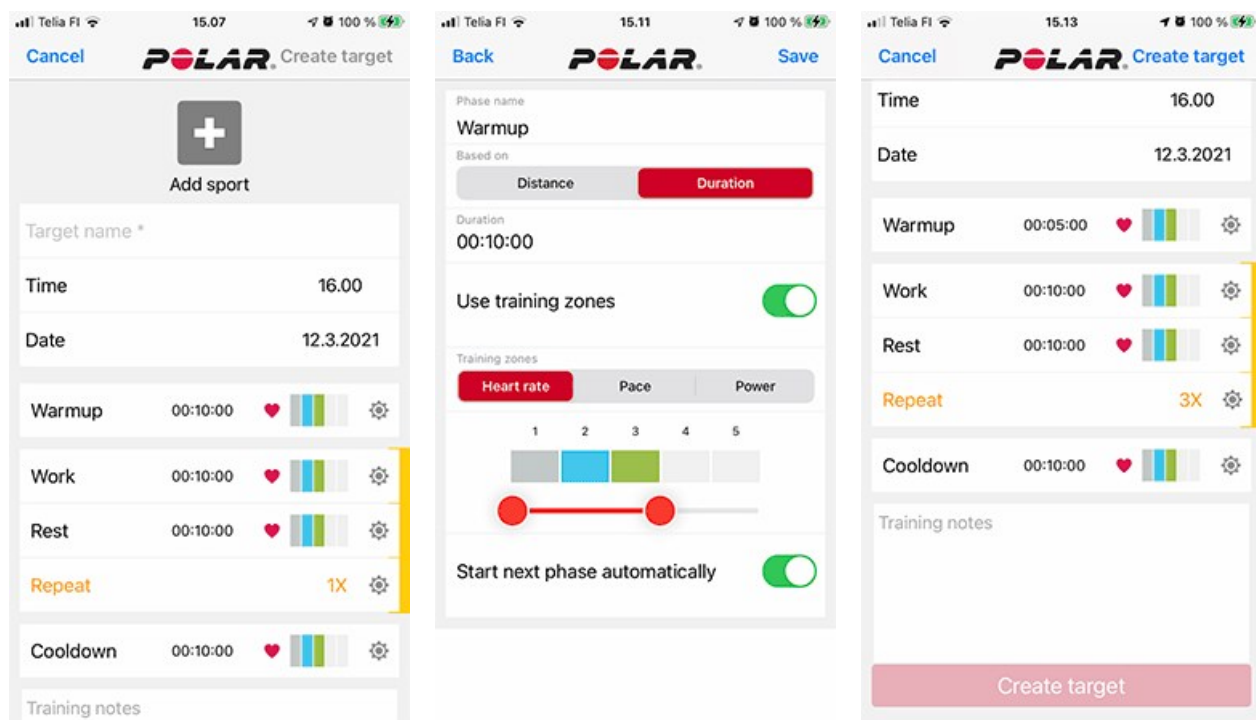
1. Выберите **«Быстрая цель»**.
2. Выберите, если быстрая цель основана на дистанции, продолжительности или калориях.

3. Добавьте вид спорта.
4. Назовите цель.
5. Установите целевую дистанцию, продолжительность или количество калорий.
6. Коснитесь **«Готово»**, чтобы добавить цель в дневник тренировок.



Разделение на фазы

1. Выберите **«Разделение на фазы»**.
2. Добавьте вид спорта.
3. Назовите цель.
4. Задайте для цели время и дату.
5. Коснитесь значка  рядом с фазой, чтобы изменить настройки фазы.
6. Коснитесь **«Создать цель»**, чтобы добавить цель в дневник тренировок.



Синхронизируйте часы с приложением Polar Flow, чтобы перенести тренировочную цель на часы.

ИЗБРАННОЕ

В разделе **«Избранное»** онлайн-сервиса Polar Flow или мобильного приложения Polar Flow вы можете сохранять и редактировать избранные тренировочные цели. Избранное можно использовать в качестве запланированных целей на часах. Для получения более подробной информации см. раздел [Планируйте свои тренировки в онлайн-сервисе Polar Flow](#).

Вы можете увидеть максимальное количество записей, которое допускается вашими часами. Количество записей избранного в онлайн-сервисе Polar Flow не ограничено. Если онлайн-сервис Polar Flow хранит более 20 записей, на ваши часы при синхронизации передаются первые 20 записей. Порядок записей можно изменять перетаскиванием. Выберите запись и перетащите в нужное вам место списка.

ДОБАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЦЕЛИ В ИЗБРАННОЕ:

1. [Создайте тренировочную цель](#).
2. Щелкните значок избранного ☆ в правом нижнем углу страницы.
3. Цель добавлена в «Избранное».

или


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

РЕДАКТИРОВАНИЕ ЗАПИСИ В «ИЗБРАННОМ»

1. Щелкните значок избранного ☆ в верхнем правом углу возле вашего имени. Вы увидите все ваши избранные тренировочные цели.
2. Щелкните запись, которую хотите изменить, затем щелкните **«Редактировать»**.
3. Можно изменить вид спорта, название цели, а также добавить заметки. Данные по тренировке можно менять в разделе **«Быстрая»** или **«Разделение на фазы»**. (Для получения более подробной информации

см. раздел [Планирование тренировки](#).) После внесения всех изменений щелкните **«Обновить изменения»**.

УДАЛЕНИЕ ЗАПИСИ ИЗ «ИЗБРАННОГО»

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

СИНХРОНИЗАЦИЯ

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

Помните о необходимости регулярной синхронизации данных между часами, онлайн-сервисом и мобильным приложением.

СИНХРОНИЗАЦИЯ С ПОМОЩЬЮ МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ POLAR FLOW

Перед синхронизацией убедитесь, что:

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

Синхронизация данных:

1. Войдите в приложение Polar Flow, а затем нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД на часах до тех пор, пока на них не отобразится **«Подключение к телефону»**.
2. На часах отображается **«Подключение к приложению Polar Flow»**.
3. После выполнения процедуры на часах появится сообщение **«Синхронизация завершена»**.



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

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

СИНХРОНИЗАЦИЯ С ОНЛАЙН-СЕРВИСОМ FLOW ПРИ ПОМОЩИ ПРОГРАММЫ FLOWSYNC

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

1. Подключите часы к компьютеру. Проверьте, запущена ли программа FlowSync.
2. На компьютере откроется окно FlowSync, и начнется синхронизация.

3. По завершении синхронизации появится сообщение «Завершено».

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



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

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

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

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

АККУМУЛЯТОР

По окончании срока службы продукта компания Polar рекомендует следовать местным правилам утилизации отходов и, по возможности, сдавать его в пункты утилизации электронных устройств, чтобы минимизировать возможное воздействие отходов на окружающую среду и здоровье человека. Не выбрасывайте этот продукт в несортированные бытовые отходы.

СРОК СЛУЖБЫ И ВРЕМЯ РАБОТЫ АККУМУЛЯТОРА

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

Время работы аккумулятора:

- До 50 часов в режиме тренировки с подключенным GPS и оптическим отслеживанием ЧСС.
- До 4 дней в режиме часов с непрерывным отслеживанием ЧСС.

Время работы аккумулятора зависит от множества факторов, таких как температура окружающей среды, используемые функции и датчики, а также износ аккумулятора. Уведомления с телефона и частая синхронизация с приложением Polar Flow также уменьшают срок службы аккумулятора. Время работы существенно сокращается при температурах значительно ниже нуля. При низкой температуре воздуха прячьте часы под верхней одеждой. Это позволит их согреть и продлить время работы.



На часах Polar Unite функция непрерывного отслеживания ЧСС **включена по умолчанию**. Обратите внимание, что при постоянно включенной функции непрерывного отслеживания ЧСС аккумулятор часов садится быстрее. **Ночной режим** продлит срок службы аккумулятора. Для включения/выключения непрерывного отслеживания ЧСС или переключения в ночной режим перейдите на часах в раздел **Настройки > Общие настройки > Непрерывное отслеживание ЧСС**.



Подсветка всегда включена во время тренировки: при постоянно включенной подсветке экран подсвечивается на протяжении всей тренировки. После завершения тренировки настройка подсветки по умолчанию переходит в автоматический режим. Обратите внимание, что при всегда включенной подсветке аккумулятор садится намного быстрее.

ЗАРЯДКА АККУМУЛЯТОРА



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

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



Подсоединяйте USB-адаптер для зарядки к часам **перед** подключением адаптера к источнику питания.

Не оставляйте USB-адаптер для зарядки подключенным к источнику питания, если он **не подсоединен** к часам.

Для зарядки устройства через USB-порт компьютера в комплект входит USB-адаптер. Кроме того, можно заряжать аккумулятор с помощью розетки. При зарядке через розетку используйте адаптер питания USB (не входит в комплект).

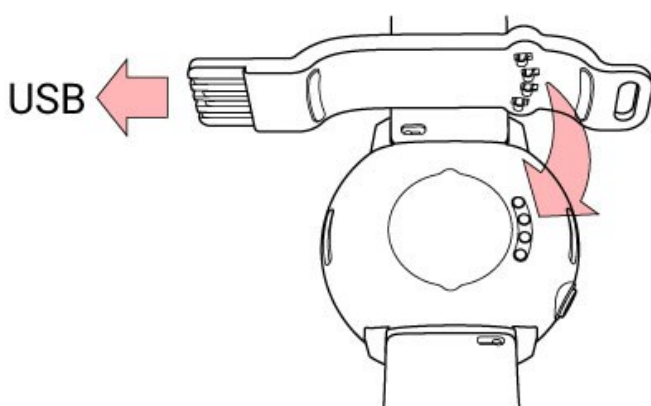
Аккумулятор можно заряжать от сетевой розетки. Для зарядки от сетевой розетки вам потребуется USB-адаптер (в комплект не входит). Если вы используете адаптер питания USB, убедитесь, что на адаптере есть отметка «output 5Vdc», и что он обеспечивает минимальную силу тока 500 мА. Используйте только утвержденный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



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

Чтобы зарядить аккумулятор с помощью компьютера, просто подключите часы к компьютеру. Одновременно с зарядкой вы можете синхронизировать часы с FlowSync.

1. Чтобы зарядить часы, подключите их к питаемому USB-порту или зарядному устройству USB с помощью USB-адаптера для зарядки, который входит в комплект. Совместите контакты USB-адаптера для зарядки с контактами на часах и вставьте адаптер на место. Убедитесь, что вы правильно подключаете USB-адаптер для зарядки: **четыре контакта USB-адаптера Polar Unite должны быть обращены к четырем контактам USB-порта компьютера или зарядного устройства USB.**



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



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

СТАТУС АККУМУЛЯТОРА И УВЕДОМЛЕНИЯ

Значок статуса аккумулятора

Значок статуса аккумулятора появляется, когда вы поворачиваете свое запястье, чтобы посмотреть на часы, или возвращаетесь в режим отображения времени из меню. Значок статус аккумулятора также есть в [Меню быстрых настроек](#), где отображается оставшийся уровень заряда аккумулятора в процентах.

Уведомления аккумулятора

- При низком уровне заряда аккумулятора в режиме времени отображается сообщение **«Низкий заряд аккумулятора. Зарядите»**. Рекомендуется зарядить часы.
- Если заряда аккумулятора недостаточно для записи тренировочных данных, появляется сообщение **«Зарядите устройство перед тренировкой»**.

Индикатор низкого заряда аккумулятора во время тренировки:

- **Низкий заряд аккумулятора** отображается, когда заряд аккумулятора становится низким. Уведомление повторяется, если уровень заряда становится слишком низким для измерения ЧСС и данных GPS, и если функции измерения ЧСС и GPS отключены.
- Когда уровень заряда аккумулятора критически низок, появляется уведомление **«Запись завершена»**. Часы прекращают запись тренировочных данных и сохраняют их.

Когда на дисплее нет никаких данных, это означает, что аккумулятор разряжен, и часы перешли в спящий режим. Зарядите часы. Если аккумулятор полностью разряжен, для повторного включения дисплея может потребоваться некоторое время.

Время работы аккумулятора зависит от множества факторов, таких как температура окружающей среды, используемые функции и датчики, а также износ аккумулятора. Частая синхронизация с приложением Flow также уменьшает время работы аккумулятора. Время работы существенно сокращается при температурах значительно ниже нуля. При низкой температуре воздуха прячьте часы под верхней одеждой. Это позволит их согреть и продлить время работы.

УХОД ЗА ЧАСАМИ

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

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧАСЫ В ЧИСТОТЕ

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

Поддерживайте контакты зарядных коннекторов часов и USB-адаптера в чистоте для бесперебойной зарядки и синхронизации.

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

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

Тщательно ухаживайте за оптическим датчиком частоты сердечных сокращений

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

Не наносите духи, лосьон, кремы для загара, солнцезащитные средства или средства от насекомых на тот участок руки, где вы носите часы. В случае попадания на устройство этих или других химических веществ необходимо вымыть часы легким мыльным раствором, а затем хорошо промыть под проточной водой.

ХРАНЕНИЕ

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

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

ОБСЛУЖИВАНИЕ

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

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

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

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

ПОМЕХИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Электромагнитные помехи и оборудование для тренировок

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

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

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

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

ЗДОРОВЬЕ И ТРЕНИРОВКИ

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

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

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

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

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

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



Комбинированное воздействие влаги и интенсивного трения могут привести к стиранию цвета с поверхности датчика ЧСС или браслета и загрязнению светлой одежды. Кроме того, одежда темных тонов может окрасить корпус устройства, если он имеет более светлый оттенок. Чтобы светлый цвет устройства сохранялся годами, тренируйтесь в одежде, которая не линяет и не оставляет пятен. Нанося на кожу духи, лосьон, крем для загара, солнцезащитное средство или средство от насекомых, убедитесь, что эти вещества не контактируют с устройством для тренировок или датчиком ЧСС. Во время тренировок в холодную погоду (от -20 до -10 °C) рекомендуется крепить устройство под рукав спортивной куртки, непосредственно на кожу.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. ХРАНИТЕ АККУМУЛЯТОРЫ В НЕДОСТУПНОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЕСТЕ

Датчики ЧСС Polar (например, H10 и H9) работают на аккумуляторах таблеточного типа. Аккумулятор таблеточного типа легко проглотить – его попадание в организм уже через два часа может вызвать серьезные ожоги внутренних органов и привести к летальному исходу. **Храните новые и использованные аккумуляторы в недоступном для детей месте.** Если аккумуляторный отсек плотно не закрывается, прекратите использование продукта и положите в такое место, где дети не смогут его достать. **Если вы предполагаете, что аккумулятор могли проглотить или поместить внутрь какой-либо части тела, немедленно обратитесь к врачу.**

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

БЕЗОПАСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОДУКТА POLAR

Обновления безопасности данных дополнительно производятся в течение двух лет после объявленной даты окончания срока действия продукта. Продукт Polar следует обновлять регулярно, а также сразу после сообщения о наличии новой версии прошивки, полученного от мобильного приложения Polar Flow или программного обеспечения Polar FlowSync на компьютере.

Данные тренировки и другие сведения, сохраненные на устройстве Polar, включают в себя вашу конфиденциальную личную информацию (имя, физические параметры, общее состояние здоровья и местоположение). Данные о местоположении могут использоваться для отслеживания вас во время тренировок и для определения ваших обычных маршрутов. Поэтому соблюдайте особую осторожность при хранении устройства, когда оно не используется.

Если вы получаете уведомления с телефона на своем наручном устройстве, имейте в виду, что сообщения от определенных приложений будут отображаться на дисплее браслета. Ваши последние сообщения также можно просмотреть из меню устройства. Чтобы обеспечить конфиденциальность личных сообщений, не пользуйтесь функцией уведомлений с телефона.

Перед передачей устройства третьей стороне для тестирования или перед продажей необходимо выполнить сброс к заводским настройкам и удалить устройство из учетной записи Polar Flow. Сброс к заводским настройкам можно выполнить с помощью программного обеспечения FlowSync на компьютере. Сброс к заводским настройкам очистит память устройства, и оно больше не будет связано с вашими данными. Чтобы удалить устройство из учетной записи Polar Flow, войдите в онлайн-сервис Polar Flow, выберите продукты и нажмите кнопку «Удалить» рядом с продуктом, который вы хотите удалить.

Те же самые тренировки также сохраняются на вашем мобильном устройстве с приложением Polar Flow. Дополнительно на мобильном устройстве можно включить различные опции для повышения безопасности, такие как строгая аутентификация и шифрование. Подробные инструкции можно найти в руководстве пользователя мобильного устройства.

При использовании онлайн-сервиса Polar Flow мы рекомендуем использовать пароль длиной не менее 12 символов. Если вы пользовались онлайн-сервисом Polar Flow на общедоступном компьютере, не забудьте очистить кэш и историю просмотра, чтобы другие пользователи не могли получить доступ к вашей учетной записи. Кроме того, не разрешайте браузеру сохранять или запоминать пароль для онлайн-сервиса Polar Flow, если это не ваш личный компьютер.

О любых проблемах, связанных с безопасностью, можно сообщить по адресу security(a)polar.com или в службу поддержки Polar.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

POLAR UNITE

Тип аккумулятора:	Перезаряжаемый литий-полимерный аккумулятор 174 мА·ч
Время работы:	При непрерывном использовании: До 50 часов в режиме тренировки с подключенным GPS и оптическим отслеживанием ЧСС До 4 дней в режиме часов с непрерывным отслеживанием ЧСС
Рабочая температура:	от -10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F
Материалы часов:	Устройство: АБС-ПЛАСТИК+СТЕКЛОПЛАСТИК (10), СТЕКЛО, ПММА, НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ Браслет: СИЛИКОН, штифт: ПОЛИАМИД+СТЕКЛОПЛАСТИК (50)
Материалы дополнительных браслетов:	Плетеные браслеты Браслет: вторичное ПЭТФ-волокно Эластичная деталь: 50 % полиэстер, 50 % натуральный каучук Кожаные браслеты Браслет: кожа. Подкладка: алькантара Эластичная деталь: 50 % полиэстер, 50 % натуральный каучук
Материалы USB-адаптера для зарядки:	АБС-ПЛАСТИК+ПОЛИКАРБОНАТ, НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ С ПОЗОЛОТОЙ
Водостойкость:	30 м (ISO 22810, подходит для плавания)

Объем памяти:	До 90 часов тренировок с GPS и ЧСС в зависимости от ваших настроек языка
Дисплей	Цветной сенсорный дисплей (IPS TFT) с датчиком внешнего освещения (ALS) и разрешением 240 x 204
Максимальная мощность	5 мВт
Частота	2,402–2,480 ГГц

Использует беспроводную технологию Bluetooth®.

ПРОГРАММА FLOWSYNC

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

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

СОВМЕСТИМОСТЬ ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ POLAR FLOW

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

ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ ПРОДУКЦИИ POLAR

Большинство изделий Polar можно носить во время плавания. Тем не менее, они не являются устройствами для дайвинга. При измерении частоты сердечных сокращений в воде с помощью устройства Polar, совместимого с GymLink, и датчиком ЧСС, возможны помехи по следующим причинам:

- Слишком высокий уровень хлора в воде бассейна, а морская вода обладает высокой электропроводностью. Электроды датчика ЧСС могут вызывать короткое замыкание, из-за чего датчик частоты сердечных сокращений не обнаруживает сигналы ЭКГ.
- Во время прыжков в воду или активных движений на соревнованиях по плаванию датчик ЧСС может сдвигаться на участки тела, где сигналы ЭКГ не определяются.
- Сила сигнала ЭКГ индивидуальна и может отличаться в зависимости от состава тканей отдельного человека. Чаще проблемы возникают при измерении ЧСС в воде.

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

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

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

Маркировка с обратной стороны устройства	Капли воды, пот, капли дождя и т. д.	Плавание и купание	Подводное плавание с трубкой (без баллона с воздухом)	Подводное плавание (с аквалангом)	Характеристики водонепроницаемости
--	--------------------------------------	--------------------	---	-----------------------------------	------------------------------------

Водонепроницаем IPX7	OK	-	-	-	Запрещается промывать водой под давлением. Защищено от брызг, капель дождя и т. д. Эталонный стандарт: IEC60529.
Водонепроницаемость IPX8	OK	OK	-	-	Минимум для купания и плавания. Эталонный стандарт: IEC60529.
Водонепроницаемость на 20/30/50 метров Пригодно для плавания	OK	OK	-	-	Минимум для купания и плавания. Эталонный стандарт: ISO22810.
Водонепроницаемость на 100 метров	OK	OK	OK	-	Для частого использования в воде, но не для подводного плавания с аквалангом. Эталонный стандарт: ISO22810.

НОРМАТИВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

	Продукция соответствует директивам 2014/53/EU, 2011/65/EU и 2015/863/EU. Актуальная декларация о соответствии и прочая нормативная информация по каждому продукту представлена здесь: www.polar.com/ru/regulatory_information .
	Перечеркнутое изображение мусорного контейнера означает, что продукция Polar является электронным устройством и попадает под действие Директивы Европарламента и Совета ЕС по отходам производства электрического и электронного оборудования 2012/19/EU. На аккумуляторы, входящие в состав продукции, распространяется действие Директивы Европарламента и Совета ЕС от 6 сентября 2006 г. по батареям, аккумуляторам и их утилизации 2006/66/ЕС. Продукция Polar, а также входящие в ее состав батареи и аккумуляторы в странах ЕС должны утилизироваться отдельно. Предприятие Polar призывает вас свести к минимуму возможное вредное воздействие на окружающую среду и здоровье человека и соблюдать правила утилизации отходов и за пределами ЕС. Электронные устройства и изделия рекомендуется утилизировать отдельно от бытовых отходов, а батареи и аккумуляторы сдавать в специальные пункты приема.

Чтобы увидеть маркировочные бирки Polar Unite, перейдите в раздел **Настройки > Общие настройки > Информация о часах**.

ОГРАНИЧЕННАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ POLAR

- Компания Polar Electro Oy предоставляет ограниченную международную гарантию на изделия Polar. На изделия, проданные на территории США или Канады, гарантия предоставляется компанией Polar Electro, Inc.

- Компания Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. гарантирует первичному покупателю изделия Polar отсутствие дефектов материалов и производства на протяжении 2 (двух) лет с даты покупки, за исключением ремешков, изготовленных из силикона или пластика, гарантия на которые действует один (1) год с даты покупки.
- Гарантия не распространяется на естественный износ аккумуляторной батареи и прочий естественный износ; ущерб, вызванный ненадлежащим и неаккуратным использованием, несчастными случаями, несоблюдением мер предосторожности или ненадлежащим обслуживанием; использование в коммерческих целях, механические повреждения корпуса/дисплея, тканевого напульсника, тканевого или кожаного ремешка, эластичного ремня (например, нагрудного ремня для датчика ЧСС) и экипировки Polar.
- Кроме того, гарантия не покрывает любой ущерб, убытки или расходы, прямые, косвенные или случайные, последовательные или особые, связанные с продукцией или ее использованием.
- Гарантия не распространяется на изделия, которые приобретены поддержанными.
- На протяжении гарантийного периода можно отремонтировать или заменить изделие в любом авторизованном главном сервисном центре Polar независимо от того, в какой стране оно было приобретено.
- Гарантия, предоставляемая компанией Polar Electro Oy/Inc., не влияет на установленные законом права потребителя в рамках применимого действующего законодательства страны или региона, а также на права потребителя по отношению к продавцу, следующие из договора купли-продажи.
- Обязательно сохраните чек в качестве подтверждения покупки.
- Гарантия, предоставляемая на любое изделие, ограничивается странами, в которых это изделие было реализовано компанией Polar Electro Oy/Inc.

Произведено компанией Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

Предприятие Polar Electro Oy имеет сертификацию ISO 9001:2015.

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

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

ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

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

2.0 RU 09/2021