



Polar Vantage V3



**РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**



СОДЕРЖАНИЕ

Содержание	2
Руководство пользователя Polar Vantage V3	8
Введение	8
Используйте Polar Vantage V3 на полную	9
Приложение Polar Flow	9
Веб-сервис Polar Flow	9
Начало работы	10
Настройка часов	10
Вариант А: настройка с телефоном и приложением Polar Flow	10
Вариант В: настройка с компьютером	11
Вариант С: настройка с часов	11
Кнопки и сенсорный экран	11
Функции кнопок	11
Экран времени и меню	12
Режим подготовки к тренировке	12
Во время тренировки	12
Цветной сенсорный экран	12
Жесты	12
Включение подсветки	12
Просмотр уведомлений	13
Циферблат, экраны и меню	13
Циферблат	13
Экраны	13
Меню	14
Настройки подсветки и экрана	17
Включение подсветки	17
Яркость подсветки	17
Постоянно включённый экран (Always on Display)	17
Во время тренировки	17
Сопряжение телефона с часами	18
Перед сопряжением телефона:	18
Чтобы выполнить сопряжение телефона:	18
Удаление сопряжения	18
Обновление прошивки	18
С телефона или планшета	19
С компьютера	19
Настройки	20
Общие настройки	20
Сопряжение и синхронизация	20
Настройки велосипеда	20
Непрерывное измерение пульса	20
Отслеживание восстановления	20
Режим полёта	21
Яркость экрана	21
Постоянно включённый экран	21
Не беспокоить	21
Уведомления телефона	21
Управление музыкой	21
Единицы измерения	21
Язык	21
Напоминание о неактивности	21
Вибрация	21
Ношу часы на	21
Спутники позиционирования	21



О часах	22
Выбор экранов	22
Настройки циферблата	28
Макет	28
Стрелки и фон	28
Цветовая тема	28
Виджеты	28
Время и дата	30
Время	30
Дата	30
Формат даты	30
Первый день недели	30
Физические данные	30
Вес	30
Рост	30
Дата рождения	31
Пол	31
Тренировочный опыт	31
Цель активности	31
Желаемое время сна	31
Максимальный пульс	31
Пульс покоя	32
VO2max	32
Быстрые настройки	33
Значки на экране	33
Перезапуск и сброс	33
Перезапуск часов	33
Сброс часов к заводским настройкам	34
Заводской сброс через FlowSync	34
Заводской сброс с часов	34
Тренировки	35
Измерение пульса с запястья	35
Как носить часы при измерении пульса с запястья или отслеживании сна	35
Как носить часы, когда измерение пульса с запястья, отслеживание сна и Nightly Recharge не используются	36
Начало тренировки	36
Начало запланированной тренировки	37
Начало мультиспортивной тренировки	37
Быстрое меню	38
Во время тренировки	41
Переключение экранов тренировки	41
Включение постоянного экрана	42
Настройка таймеров	42
Интервальный таймер	43
Таймер обратного отсчёта	43
Фиксация зоны пульса, скорости или мощности	44
Фиксация пульсовой зоны	44
Фиксация зоны скорости/темпа	44
Фиксация зоны мощности	44
Отметка круга	44
Смена спорта во время мультиспортивной тренировки	45
Тренировка с целью	45
Смена фазы во время фазовой тренировки	45
Просмотр сведений о тренировочной цели	46
Уведомления	46
Пауза и остановка тренировки	46
Сводка тренировки	46
После тренировки	46
Данные тренировок в приложении Polar Flow	49
Данные тренировок в веб-сервисе Polar Flow	50



Возможности	51
Smart Coaching	51
Training Load Pro	51
Кардионагрузка (Cardio Load)	51
Воспринимаемая нагрузка (Perceived Load)	51
Мышечная нагрузка (Muscle Load)	52
Нагрузка от одной тренировки	52
Strain и Tolerance	53
Статус кардионагрузки	53
Статус кардионагрузки на часах	53
Долгосрочный анализ в приложении и веб-сервисе Polar.Flow	53
Recovery Pro	55
Начало работы с Recovery.Pro	56
Просмотр обратной связи о восстановлении	57
Ортостатический тест	58
Как пройти тест	58
Ортостатический тест с Recovery.Pro	60
Тест ходьбы	62
Как пройти тест	62
Результаты теста	63
Подробный анализ в веб-сервисе и приложении Polar.Flow	63
Тест восстановления ног	64
Как пройти тест	64
Результаты теста	65
Подробный анализ в веб-сервисе и приложении Polar.Flow	66
Тест велосипедной работоспособности	66
Как пройти тест	67
Результаты теста	67
Подробный анализ в веб-сервисе и приложении Polar.Flow	68
Тест беговой работоспособности	69
Как пройти тест	70
Результаты теста	71
Подробный анализ в веб-сервисе и приложении Polar.Flow	72
Фитнес-тест по пульсу с запястья	72
Перед тестом	73
Как пройти тест	73
Результаты теста	73
Классы уровня подготовки	74
Мужчины	74
Женщины	74
VO2max	74
Измерение восстановления Nightly Recharge™	75
Подробности ANS charge в приложении Polar.Flow	77
Подробности Sleep charge в Polar.Flow	77
Для тренировок	77
Для сна	78
Для регулирования уровня энергии	78
Отслеживание сна Sleep Plus Stages™	79
Sleepwise™: руководство по дневной бодрости	83
Ночная температура кожи	87
Гид по ежедневным тренировкам FitSpark™	89
Во время тренировки	90
Гид «работа-отдых» по пульсу	91
Тренировка с гидом «работа-отдых»	92
Подсказки на экране	92
Управляемое дыхательное упражнение Serene™	94
FuelWise™	95
Тренировка с FuelWise	95
Умное напоминание об углеводах	96



Ручное напоминание об углеводах	96
Напоминание о питье	97
Беговая мощность с запястья	97
Беговая мощность и мышечная нагрузка	97
Как беговая мощность показана на часах	97
Беговая программа Polar	99
Создание беговой программы Polar	99
Запуск беговой цели	100
Отслеживание прогресса	100
Индекс бега (Running Index)	100
Краткосрочный анализ	100
Долгосрочный анализ	101
Smart Calories	102
Польза тренировки (Training Benefit)	102
Непрерывное измерение пульса	104
Непрерывное измерение пульса на часах	104
Круглосуточное отслеживание активности	105
Цель активности	105
Данные активности на часах	105
Напоминание о неактивности	106
Данные активности в приложении и веб-сервисе Polar Flow	106
Гид активности (Activity Guide)	106
Польза активности (Activity Benefit)	107
Спутники позиционирования	107
Assisted GPS (A-GPS)	107
Срок действия A-GPS	107
Навигация	108
Офлайн-карты	108
Использование офлайн-карт во время тренировки	108
Меню навигации по карте	108
Загрузка и перенос карт на часы	109
1. Скачайте файл карты из веб-сервиса Polar Flow	109
2. Перенесите скачанный файл карты на часы	111
Добавление экрана навигации по карте в спортивный профиль	113
Обратный путь и возврат к старту	113
Масштаб	114
Komoot	115
Связь аккаунтов komoot и Polar Flow	115
Синхронизация маршрутов komoot на часы	115
Начало тренировки с маршрутом komoot	117
Навигация по маршруту	117
Профили маршрута и высоты	117
Суммарный набор и сброс высоты для запланированных маршрутов	118
Добавление маршрута на часы	118
Начало тренировки с навигацией по маршруту	118
Масштаб	118
Смена маршрута на ходу	118
Компас	119
Использование компаса во время тренировки	119
Использование компаса вне тренировок	119
Соревновательный темп (Race pace)	120
Hill Splitter™	120
Добавление экрана Hill Splitter в спортивный профиль	121
Тренировка с Hill Splitter	121
Сводка Hill Splitter	122
Подробный анализ в веб-сервисе и приложении Polar Flow	122
Strava Live Segments	124
Связь аккаунтов Strava и Polar Flow	125
Импорт сегментов Strava в аккаунт Polar Flow	125



Начало тренировки со Strava Live Segments	125
Измерение ЭКГ с запястья	126
Как пройти тест	126
Результаты теста ЭКГ в приложении Polar Flow	127
Измерение SpO2	128
Как измерить SpO2	129
Измерения SpO2 в приложении Polar Flow	129
Пульсовые зоны	130
Зоны скорости	130
Настройки зон скорости	130
Тренировочная цель с зонами скорости	131
Во время тренировки	131
После тренировки	131
Скорость и расстояние с запястья	131
Показатели плавания	131
Плавание в бассейне	131
Настройка длины бассейна	132
Плавание на открытой воде	132
Измерение пульса в воде	132
Начало тренировки по плаванию	132
Во время плавания	133
После плавания	133
Барометр	134
Данные высоты вне тренировки	134
Погода	134
Настройки энергосбережения	136
Источники энергии	136
Сводка по источникам энергии	136
Подробный анализ в мобильном приложении Polar Flow	137
Голосовые подсказки	137
Уведомления телефона	138
Включение уведомлений телефона	138
Не беспокоить	138
Просмотр уведомлений	139
Управление музыкой	140
Настройки управления музыкой в приложении Polar Flow	140
Режим датчика пульса	140
Включение режима датчика пульса	140
Прекращение передачи пульса	141
Спортивные профили	141
Сменные ремешки	141
Замена ремешка	141
Совместимые датчики	142
Polar Verity Sense	142
Оптический датчик пульса Polar OH1	142
Датчик пульса Polar H10	142
Датчик пульса Polar H9	143
Датчик бего Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart	143
Датчик скорости Polar Speed sensor Bluetooth® Smart	143
Датчик каденса Polar Cadence Sensor Bluetooth® Smart	143
Датчики мощности сторонних производителей	143
Сопряжение датчиков с часами	144
Сопряжение датчика пульса с часами	144
Сопряжение датчика бега с часами	144
Калибровка датчика бега	144
Сопряжение велосипедного датчика с часами	145
Настройки велосипеда	145
Измерение размера колеса	145
Калибровка велосипедного датчика мощности	146



Удаление сопряжения	146
Polar Flow	147
Приложение Polar Flow	147
Данные тренировок	147
Данные активности	147
Данные сна	147
Спортивные профили	147
Отправка изображений	147
Начало работы с приложением Polar Flow	147
Веб-сервис Polar Flow	148
Дневник	148
Отчёты	148
Программы	148
Спортивные профили в Polar Flow	148
Добавление спортивного профиля	149
Редактирование спортивного профиля	149
Планирование тренировок	151
Создание плана тренировок в Season Planner	151
Создание тренировочной цели в веб-сервисе Polar Flow	152
Создание цели на основе избранной тренировочной цели	153
Синхронизация целей на часы	154
Создание тренировочной цели в приложении Polar Flow	154
Избранное	156
Добавление тренировочной цели в избранное	156
Редактирование избранного	157
Удаление из избранного	157
Синхронизация	157
Синхронизация с мобильным приложением Polar Flow	157
Синхронизация с веб-сервисом Polar Flow через FlowSync	157
Важная информация	159
Аккумулятор	159
Зарядка аккумулятора	159
Зарядка во время тренировки	160
Время работы аккумулятора	160
Статус аккумулятора и уведомления	161
Значок статуса аккумулятора	161
Уведомления об аккумуляторе	161
Уход за часами	161
Держите часы в чистоте	161
Бережный уход за оптическим датчиком пульса	161
Хранение	161
Сервис	162
Меры предосторожности	162
Помехи во время тренировки	162
Здоровье и тренировки	162
Внимание: храните батарейки в недоступном для детей месте	163
Как безопасно пользоваться устройством Polar	163
Технические характеристики	164
Polar Vantage V3	164
Программа Polar FlowSync	165
Совместимость мобильного приложения Polar Flow	165
Водозащита устройств Polar	165
Нормативная информация	166
Ограниченная международная гарантия Polar	167
Отказ от ответственности	167



POLAR VANTAGE V3 - РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Это руководство поможет вам начать работу с новыми часами. Видеоуроки и ответы на частые вопросы доступны на support.polar.com/en/vantage-v3.

ВВЕДЕНИЕ

Поздравляем с приобретением Polar Vantage V3!

Polar Vantage V3 - премиальные мультиспортивные часы для спортсменов, нацеленных на результат. Они сочетают передовые биосенсоры, дисплей AMOLED, двухчастотный GPS и самый полный на рынке набор инструментов для тренировок и восстановления. Яркий сенсорный AMOLED-экран высокого разрешения работает ещё и как фонарик - удобно, когда нужно сориентироваться в темноте. С продвинутыми инструментами навигации и подробными офлайн-картами вы уверенно исследуете мир. Большой запас хода не подведёт: до 8 полных суток в режиме часов, до 61 часа тренировок с GPS и измерением пульса и до 140 часов тренировок в режиме энергосбережения.

Новая биосенсорная технология Polar Elixir даёт Polar Vantage V3 возможность измерять температуру кожи, уровень кислорода в крови (SpO2) и электрический сигнал сердца с помощью Wrist-ECG (ЭКГ с запястья), а также обеспечивает самое точное оптическое измерение пульса среди часов Polar.

Инструменты контроля тренировочной нагрузки и восстановления помогают оптимизировать тренировки и избежать перетренированности. Уникальное решение Recovery Pro помогает предотвратить перетренированность и травмы: оно оценивает, насколько восстановился организм, и даёт рекомендации по восстановлению. Wrist-ECG позволяет проводить ортостатическую пробу (Orthostatic test) - неотъемлемую часть функции Recovery Pro - без отдельного нагрудного датчика пульса Polar.

Достигайте оптимального объёма тренировок и выступайте на пике формы с Training Load Pro. Сохраняйте энергию на протяжении всей тренировки с новым помощником по питанию FuelWise. FuelWise напоминает, когда пополнить запас энергии, и помогает поддерживать достаточный её уровень на длинных тренировках. Смотрите, как организм расходует разные источники энергии (energy sources) во время тренировки.

Отслеживайте свой прогресс с помощью тестов Polar. Беговой тест производительности (Running Performance Test) показывает текущий уровень вашей беговой формы и позволяет персонализировать пульсовые зоны, зоны скорости и мощности, чтобы каждая пробежка приносила максимум пользы. Тест также определяет ваш максимальный пульс. Велосипедный тест производительности (Cycling Performance Test) позволяет персонализировать зоны мощности и определяет ваш функциональный порог мощности (FTP). Тест восстановления ног (Leg Recovery Test) всего за пару минут покажет, готовы ли ваши ноги к высокоинтенсивной тренировке - без специального оборудования, нужны только часы.

Vantage V3 даёт полный анализ ночного восстановления организма и прогноз вашей энергии и бодрости на предстоящий день. Отслеживание сна Sleep Plus Stages контролирует фазы сна (быстрый, лёгкий и глубокий) и выдаёт оценку сна и числовой балл. Nightly Recharge (ночное восстановление) измеряет восстановление за ночь и показывает, насколько хорошо вы отдохнули после нагрузок дня. Функция Sleepwise помогает понять, как сон влияет на вашу дневную бодрость и готовность действовать.

Среди других ключевых возможностей:

- Получайте более полное представление об интенсивности своих пробежек с помощью беговой мощности (Running power).
- Функция метрик плавания (Swimming metrics) автоматически определяет пульс, стиль плавания, дистанцию, темп, число гребков и время отдыха. Дистанция и гребки фиксируются и при плавании на открытой воде.
- Сделайте пробежки и заезды интереснее со Strava Live Segments. Получайте оповещения о ближайших сегментах, смотрите данные о результате в реальном времени и проверяйте итог сразу после финиша.
- С функцией Hill Splitter вы узнаете, как прошли подъёмы и спуски на тренировке. Hill Splitter автоматически выявляет все подъёмы и спуски по данным скорости, дистанции и высоты.



- Гид «работа-отдых» (Work-Rest guide) анализирует ваш пульс во время силовой тренировки и даёт персональные подсказки, как оптимизировать отдых: он сообщает, когда вы готовы к следующему подходу, чтобы вы не начинали его, не восстановившись.

- Тренировочный гид FitSpark подбирает готовые ежедневные тренировки под ваше восстановление, готовность и историю занятий.
- Функция голосовых подсказок (Voice Guidance) позволяет получать голосовые подсказки в реальном времени через приложение Polar Flow - в наушниках или через динамики во время тренировки.
- Polar Vantage V3 обладает основными возможностями умных часов: управление музыкой (music controls), погода (weather) и

уведомления с телефона (phone notifications).

- Со сменными ремешками (changeable wristbands) вы подстроите часы под любую ситуацию и стиль.
- Polar Vantage V3 поддерживает более 150 видов спорта. Добавляйте любимые виды на часы в приложении Polar Flow.



Мы постоянно совершенствуем наши продукты ради удобства пользователя. Чтобы часы оставались актуальными и работали наилучшим образом, всегда обновляйте прошивку (firmware), как только выходит новая версия. Обновления прошивки расширяют возможности часов за счёт улучшений.

РАСКРОЙТЕ ВСЁ ПОТЕНЦИАЛ POLAR VANTAGE V3

Подключитесь к экосистеме Polar и получите максимум от своих часов.

ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

Установите приложение Polar Flow из App Store или Google Play. Синхронизируйте часы с приложением Flow после тренировки и сразу получайте обзор и анализ результатов и формы. В приложении Flow вы также увидите, насколько активны были в течение дня, как организм восстановился после тренировок и стресса за ночь и насколько хорошо вы спали. На основе автоматического ночного измерения Nightly Recharge и других показателей приложение Flow даёт персональные советы по тренировкам, а также по сну и регулированию уровня энергии в особенно тяжёлые дни.

ВЕБ-СЕРВИС POLAR FLOW

Синхронизируйте данные тренировок с веб-сервисом Polar Flow через программу FlowSync на компьютере или через приложение Flow. В веб-сервисе можно планировать тренировки, отслеживать достижения, получать рекомендации и видеть подробный анализ результатов, активности и сна. Делитесь достижениями с друзьями, находите единомышленников и черпайте мотивацию в спортивных сообществах.

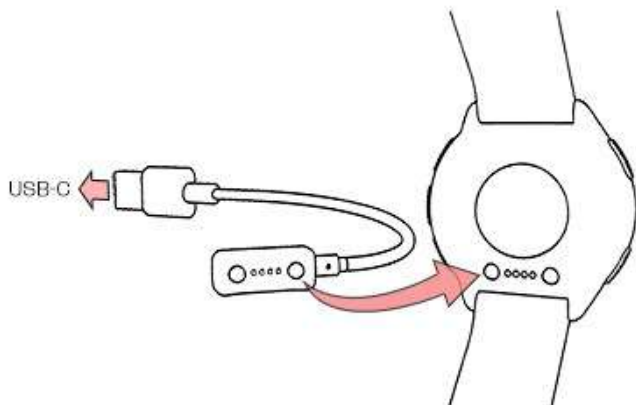
Всё это - на flow.polar.com



НАЧАЛО РАБОТЫ

НАСТРОЙКА ЧАСОВ

Чтобы включить и зарядить часы, подключите их к USB-порту с питанием или зарядному устройству фирменным кабелем из комплекта. Кабель примагничивается на место. Учтите: анимация зарядки на экране может появиться не сразу. Рекомендуем зарядить аккумулятор перед началом использования. Подробнее - в разделе «Аккумулятор».



Также можно включить часы, удерживая кнопку ОК 4 секунды.

Чтобы настроить часы, выберите язык и удобный способ настройки. Доступно три варианта: пролистайте экран вверх или вниз к нужному и коснитесь экрана для подтверждения.

А. На телефоне (On your phone): удобно, если нет компьютера с USB-портом, но может занять больше времени. Нужен интернет.

В. На компьютере (On your computer): проводная настройка быстрее, часы заряжаются одновременно, но нужен компьютер. Нужен интернет.



Рекомендуются варианты А и В. Вы сразу заполните все физические данные для точной статистики тренировок, выберете язык и получите свежую прошивку.

С. На часах (On your watch): если нет совместимого телефона и доступа к компьютеру с интернетом, можно начать с часов. Учтите: при настройке с часов они ещё не подключены к Polar Flow. Важно позже выполнить настройку через вариант А или В, чтобы получить свежие обновления прошивки для Vantage V3. В Polar Flow также доступен подробный анализ тренировок, активности и сна.

ВАРИАНТ А: НАСТРОЙКА С ТЕЛЕФОНОМ И ПРИЛОЖЕНИЕМ POLAR FLOW



Сопряжение нужно выполнять в приложении Polar Flow, а НЕ в настройках Bluetooth телефона.

1. Держите часы и телефон рядом во время настройки.
2. Подключите телефон к интернету и включите Bluetooth.
3. Установите приложение Polar Flow из App Store или Google Play.
4. Откройте приложение Polar Flow на телефоне.
5. Приложение обнаружит часы рядом и предложит начать сопряжение. Нажмите «Start».



6. Когда на телефоне появится запрос на сопряжение по Bluetooth (Bluetooth Pairing Request), проверьте, что код на телефоне совпадает с кодом на часах.
7. Подтвердите запрос на сопряжение по Bluetooth на телефоне.
8. Подтвердите PIN-код на часах, коснувшись экрана.
9. После завершения появится сообщение «Pairing done» (сопряжение выполнено).
10. Войдите в свою учётную запись Polar или создайте новую. Приложение проведёт вас через регистрацию и настройку.

Когда закончите с настройками, нажмите «Save and sync» (сохранить и синхронизировать) - и настройки синхронизируются с часами.



Если появится предложение обновить прошивку, подключите часы к источнику питания для безошибочного обновления и подтвердите его.

ВАРИАНТ В: НАСТРОЙКА С КОМПЬЮТЕРА

1. Перейдите на flow.polar.com/start, скачайте и установите на компьютер программу передачи данных Polar FlowSync.
2. Войдите в учётную запись Polar или создайте новую. Подключите часы к USB-порту компьютера фирменным кабелем из комплекта. Веб-сервис Polar Flow проведёт вас через регистрацию и настройку.

ВАРИАНТ С: НАСТРОЙКА С ЧАСОВ

Меняйте значения, пролистывая экран, и касайтесь для подтверждения. Чтобы вернуться и изменить настройку в любой момент, нажимайте кнопку, пока не дойдёте до нужной настройки.



Учтите: при настройке с часов они ещё не подключены к Polar Flow. Обновления прошивки доступны только через Polar Flow. Чтобы в полной мере пользоваться часами и уникальными функциями Polar, важно позже выполнить настройку через мобильное приложение Polar Flow или веб-сервис, следуя шагам варианта А или В.

КНОПКИ И СЕНСОРНЫЙ ЭКРАН

ФУНКЦИИ КНОПОК

У часов пять кнопок, которые в разных ситуациях выполняют разные функции. В таблицах ниже показано, что делают кнопки в каждом режиме.



ЭКРАН ВРЕМЕНИ И МЕНЮ

LIGHT / ECG	BACK	OK	UP/DOWN
Подсветить экран	Войти в меню	Подтвердить выбор, показанный на экране	Сменить циферблат на экране времени
Нажмите и удерживайте, чтобы заблокировать кнопки и сенсорный экран	Вернуться на предыдущий уровень	Нажмите и удерживайте, чтобы войти в режим подготовки к тренировке	Перемещаться по спискам выбора
Во время записи ЭКГ держите палец на этой кнопке. Подробнее - в разделе «Измерение Wrist ECG».	Оставить настройки без изменений	Нажмите, чтобы увидеть подробности по информации на циферблате	Изменить выбранное значение
	Отменить выбор		
	Нажмите и удерживайте, чтобы вернуться из меню к экрану времени		
	На экране времени нажмите и удерживайте, чтобы начать сопряжение и синхронизацию		

РЕЖИМ ПОДГОТОВКИ К ТРЕНИРОВКЕ

LIGHT	BACK	OK	UP/DOWN
Подсветить экран	Вернуться к экрану времени	Начать тренировку	Перемещаться по списку видов спорта
Нажмите и удерживайте, чтобы заблокировать кнопки			
Нажмите, чтобы открыть быстрое меню			

ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

LIGHT	BACK	OK	UP/DOWN
Подсветить экран	Поставить тренировку на паузу одним нажатием	Отметить круг (отрезок)	Сменить экран тренировки
Нажмите и удерживайте, чтобы заблокировать кнопки	Чтобы завершить тренировку, нажмите и удерживайте на паузе	Открыть настройки карты на экране навигации	
		Продолжить запись тренировки после паузы	

ЦВЕТНОЙ СЕНСОРНЫЙ ЭКРАН

Цветной сенсорный экран позволяет легко перелистывать экраны, списки и меню, а также выбирать пункты касанием.

- Коснитесь экрана, чтобы подтвердить выбор и выбрать пункт.
- Проведите вверх или вниз, чтобы прокрутить меню.
- Проведите влево или вправо на экране времени, чтобы открыть экраны (views).
- Проведите вниз от верхнего края на экране времени, чтобы открыть быстрые настройки (quick settings).
- Проведите вверх от нижнего края на экране времени, чтобы увидеть уведомления.
- Коснитесь экрана, чтобы увидеть подробности.

Учтите: во время тренировок сенсорный экран отключён. Для правильной работы протирайте экран от грязи, пота и воды тканью. В перчатках сенсорный экран реагирует некорректно.

ЖЕСТЫ

Включение подсветки

Подсветка включается автоматически, когда вы поворачиваете запястье, чтобы посмотреть на часы.



Просмотр уведомлений

Чтобы посмотреть уведомления, проведите вверх от нижнего края экрана или поверните запястье к часам сразу после вибрации. Красная точка внизу экрана означает новые уведомления. Подробнее - в разделе «Уведомления с телефона».

ЦИФЕРБЛАТ, ЭКРАНЫ И МЕНЮ

ЦИФЕРБЛАТ

Циферблат Polar Vantage V3 можно настроить, выбрав стиль и цвет из готовых вариантов. Кроме того, можно выбрать виджеты, отображаемые на циферблате. Виджеты показывают информацию с одного взгляда и дают быстрый доступ к функциям. Подробнее - в разделе «Настройки циферблата».



ЭКРАНЫ (VIEWS)

Проведите влево или вправо от циферблата, чтобы открыть экраны (views) Polar Vantage V3. На них под рукой разнообразные актуальные данные. Перелистывайте экраны влево или вправо, а для подробного вида коснитесь экрана. Можно выбрать, какие экраны показывать. Подробнее - в разделе «Выбор экранов».



МЕНЮ

Войдите в меню нажатием кнопки и листайте его, проводя вверх или вниз. Подтверждайте выбор касанием экрана, возвращайтесь кнопкой.

Начать тренировку



Отсюда можно начинать тренировки. Коснитесь экрана или нажмите ОК, чтобы войти в режим подготовки к тренировке, затем выберите нужный спортивный профиль.

Также в режим подготовки к тренировке можно войти, удерживая ОК на экране времени.

Подробные инструкции - в разделе «Начало тренировки».

Дыхательное упражнение Serene



Сначала выберите Serene, затем «Start exercise» (начать упражнение), чтобы запустить дыхательное упражнение.

Подробнее - в разделе «Дыхательное упражнение Serene».

Strava Live Segments



Strava Live Segments

Просмотр информации о сегментах Strava, синхронизированных с часами. Если вы ещё не связали аккаунт Flow с аккаунтом Strava или не синхронизировали сегменты, здесь тоже найдёте подсказки.

Подробнее - в разделе «Strava Live Segments».

Питание (Fueling)



Сохраняйте энергию на протяжении тренировки с помощником по питанию FuelWise. FuelWise включает три напоминания: умное напоминание об углеводах (Smart carbs reminder), ручное напоминание об углеводах (Manual carbs reminder) и напоминание о питье (Drink reminder). Они подсказывают пополнить запас энергии и помогают поддерживать достаточный её уровень на длинных тренировках.

Подробнее - в разделе «FuelWise».





В разделе «Таймеры» есть будильник, секундомер и таймер обратного отсчёта.

Будильник (Alarm)

Задайте повтор будильника: Off (выкл.), Once (один раз), Monday to Friday (с понедельника по пятницу) или Every day (каждый день). Если выбрали Once, Monday to Friday или Every day, задайте также время будильника.



Когда будильник включён, на экране времени отображается значок часов.

Секундомер (Stopwatch)

Чтобы запустить секундомер, коснитесь верхней половины экрана. Чтобы отметить круг, нажмите ОК. Чтобы поставить секундомер на паузу, нажмите кнопку BACK.



Таймер обратного отсчёта (Countdown Timer)

Таймер обратного отсчёта можно настроить на отсчёт от заданного времени.

Задайте время отсчёта и нажмите ОК для подтверждения и запуска. Таймер обратного отсчёта добавляется в верхнюю часть циферблата.



По завершении отсчёта часы уведомят вибрацией. Коснитесь , чтобы перезапустить таймер, или

коснитесь , чтобы отменить и вернуться к экрану времени.



Во время тренировки можно использовать интервальный таймер и таймер обратного отсчёта. Добавьте экраны таймеров к экранам тренировки в настройках спортивного профиля в Polar Flow и синхронизируйте настройки с часами. Подробнее об использовании таймеров во время тренировки - в разделе «Во время тренировки».





Ортостатическая проба (Orthostatic test)

Можно пройти ортостатическую пробу, посмотреть последние результаты в сравнении со средними и сбросить период теста.

Подробные инструкции - в разделе «Ортостатическая проба».

Тест восстановления ног (Leg Recovery Test)

Тест восстановления ног всего за пару минут покажет, готовы ли ваши ноги к высокоинтенсивной тренировке - без специального оборудования, нужны только часы.

Подробнее - в разделе «Тест восстановления ног».

SpO2

Тест SpO2 измеряет уровень кислорода в крови (SpO2) - процент кислорода в крови. Это помогает понять, как организм адаптируется к условиям, например к большой высоте.

Подробнее - в разделе «Измерение SpO2».

ЭКГ (ECG)

Тест ЭКГ записывает время и силу электрических сигналов сердца. На их основе мы строим график сигнала ЭКГ, а также показываем средний пульс, вариабельность пульса, междударный интервал и время прихода пульсовой волны (РАТ). По ним удобно следить за здоровьем сердца и сосудов.

Подробнее - в разделе «Измерение Wrist ECG».

Тест ходьбы (Walking Test)

Тест ходьбы помогает следить за развитием аэробной формы. Он простой, безопасный, его легко повторять.

Подробнее - в разделе «Тест ходьбы».

Беговой тест (Running Test)

Беговой тест производительности помогает отслеживать прогресс и персонализировать пульсовые зоны и зоны скорости.

Подробнее - в разделе «Беговой тест производительности».

Велосипедный тест (Cycling Test)

Велосипедный тест производительности позволяет персонализировать зоны мощности и определяет ваш функциональный порог мощности (FTP). Требуется датчик мощности для велосипеда.

Подробнее - в разделе «Велосипедный тест производительности».

Фитнес-тест (Fitness Test)

Легко измерьте уровень своей формы по пульсу с запястья, лёжа и расслабившись.

Подробнее - в разделе «Фитнес-тест по пульсу с запястья».





На часах можно изменить следующие настройки:

! Общие настройки (General settings) | Выбор экранов (Choose views) |
Циферблат (Watch face) | Время и дата (Time & Date) | Физические данные
(Physical settings)

Подробнее - в разделе «Настройки».



Кроме настроек на самих часах, в веб-сервисе и приложении Polar Flow можно настроить спортивные профили (Sport Profiles). Настройте часы под свои любимые виды спорта и выберите, какие данные видеть во время тренировки. Подробнее - в разделе «Спортивные профили в Flow».

НАСТРОЙКИ ПОДСВЕТКИ И ЭКРАНА

ВКЛЮЧЕНИЕ ПОДСВЕТКИ

Чтобы экономить заряд, подсветка не горит постоянно. Она включается автоматически, когда вы поворачиваете запястье, чтобы посмотреть на часы.



Жест включения подсветки отключён, когда включён режим «Не беспокоить» (Do not disturb). При включённом режиме «Не беспокоить» подсветку можно включить нажатием кнопки. Подробнее - в разделе «Быстрые настройки».

ЯРКОСТЬ ПОДСВЕТКИ

Яркость подсветки регулируется в «Общих настройках» (General settings): выберите «Высокая» (High), «Средняя» (Medium) или «Низкая» (Low).

По умолчанию задана высокая яркость (High). Снизив яркость подсветки, вы продлите время работы от аккумулятора.



В экране есть датчик внешней освещённости: он автоматически подстраивает яркость под освещение вокруг вас.

ПОСТОЯННО ВКЛЮЧЁННЫЙ ЭКРАН

Можно выбрать, будет ли экран тускло показывать время или полностью выключаться в покое. По умолчанию экран выключается полностью. Чтобы изменить настройку, откройте «Общие настройки» (General Settings) > «Экран всегда включён» (Display always on) и выберите «Показывать время» (Show time).



Учтите: при выборе постоянного показа времени («Show time») аккумулятор разряжается заметно быстрее, чем при настройке по умолчанию.



Постоянно включённый экран отключается, когда включён режим «Не беспокоить» (Do not disturb).

Во время тренировки

Настройку «Экран всегда включён» (Display always on) можно найти в быстром меню в режиме подготовки к тренировке и во время паузы. Если выбрать постоянное включение, экран будет подсвечен на протяжении всей тренировки. Учтите: эта настройка разряжает аккумулятор заметно быстрее обычной и может сократить срок службы экрана.



1. В режиме подготовки к тренировке нажмите кнопку LIGHT или коснитесь экрана, чтобы открыть быстрое меню. Во время тренировки: нажмите кнопку BACK, чтобы поставить тренировку на паузу, затем нажмите кнопку LIGHT, чтобы открыть быстрое меню.
2. Выберите «Экран всегда включён» (Display always on) и укажите «Выкл.» (Off), «Только для этой тренировки» (For this session only) или «Для этого вида спорта» (For this sport).

Если выбрать «Только для этой тренировки» (For this session only), после завершения тренировки настройка вернётся к значению «Выкл.» (Off). Если выбрать «Для этого вида спорта» (For this sport), настройка будет применяться и в будущих тренировках этого вида спорта.

СОПРЯЖЕНИЕ ТЕЛЕФОНА С ЧАСАМИ

Прежде чем сопрягать телефон с часами, настройте часы в веб-сервисе Polar Flow или в мобильном приложении Polar Flow, как описано в разделе «Настройка часов». Если вы настраивали часы с телефона, они уже сопряжены. Если настройка выполнялась через компьютер, а вы хотите пользоваться часами с приложением Polar Flow, сопрягите часы и телефон так:

Перед сопряжением телефона:

- И установите приложение Flow из App Store или Google Play;
- И убедитесь, что на телефоне включён Bluetooth, а режим полёта выключен;
- И для Android: убедитесь, что в настройках приложения Polar Flow разрешён доступ к геолокации.

Чтобы сопрячь телефон:

1. На мобильном устройстве откройте приложение Flow и войдите в учётную запись Polar, созданную при настройке часов.



Для Android: если вы используете несколько устройств Polar, совместимых с приложением Flow, убедитесь, что в приложении Flow выбрано Vantage V3 как активное устройство - тогда приложение поймёт, к каким часам подключаться. В приложении Flow откройте «Устройства» (Devices) и выберите Vantage V3.

2. На часах нажмите и удерживайте BACK в режиме времени ИЛИ откройте «Настройки» (Settings) > «Общие настройки» (General settings) > «Сопряжение и синхронизация» (Pair and sync) > «Сопрячь и синхронизировать телефон» (Pair and sync phone) и нажмите OK.
3. На часах появится сообщение «Откройте приложение Flow и поднесите часы к телефону».
4. Когда на мобильном устройстве появится запрос на сопряжение по Bluetooth, проверьте, что код на устройстве совпадает с кодом на часах.
5. Подтвердите запрос на сопряжение по Bluetooth на мобильном устройстве.
6. Подтвердите PIN-код на часах нажатием OK.
7. После завершения сопряжения появится сообщение «Сопряжение выполнено».

УДАЛЕНИЕ СОПРЯЖЕНИЯ

Чтобы удалить сопряжение с телефоном:

1. Откройте «Настройки» (Settings) > «Общие настройки» (General settings) > «Сопряжение и синхронизация» (Pair and sync) > «Сопряжённые устройства» (Paired devices) и нажмите OK.
2. Выберите устройство, которое хотите убрать из списка, и нажмите OK.
3. Появится вопрос «Удалить сопряжение?». Подтвердите нажатием OK.
4. По завершении появится сообщение «Сопряжение удалено».

ОБНОВЛЕНИЕ ПРОШИВКИ

Чтобы часы оставались актуальными и работали наилучшим образом, всегда обновляйте прошивку (firmware), как только выходит новая версия. Обновления прошивки улучшают работу часов.



Данные при обновлении прошивки не теряются. Перед началом обновления данные с часов синхронизируются с веб-сервисом Flow.



С ТЕЛЕФОНА ИЛИ ПЛАНШЕТА

Прошивку можно обновить с телефона, если вы синхронизируете данные тренировок и активности через мобильное приложение Polar Flow. Приложение сообщит о доступном обновлении и проведёт вас по всем шагам. Перед началом обновления рекомендуем подключить часы к источнику питания - так обновление пройдет без сбоев.



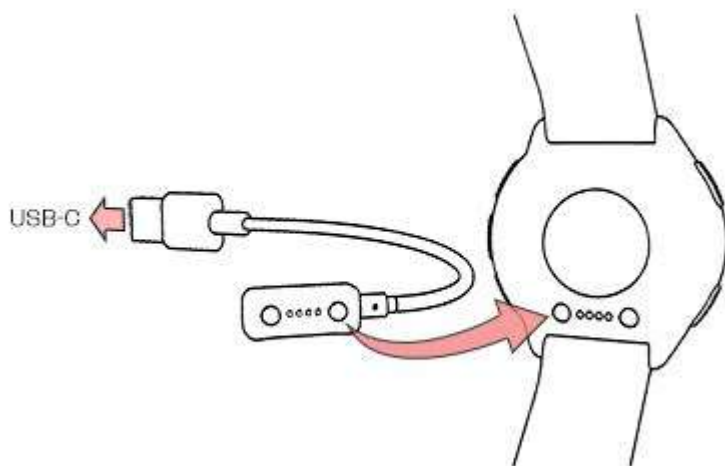
Беспроводное обновление прошивки может занять до 20 минут в зависимости от соединения.

С КОМПЬЮТЕРА

Когда появляется новая версия прошивки, FlowSync сообщит об этом при подключении часов к компьютеру. Обновления прошивки загружаются через FlowSync.

Чтобы обновить прошивку:

1. Подключите часы к компьютеру фирменным кабелем из комплекта. Убедитесь, что кабель защёлкнулся на месте. Совместите выступ на кабеле с пазом на часах (отмечен красным).



2. FlowSync начнёт синхронизацию данных.
3. После синхронизации вам предложат обновить прошивку.
4. Выберите «Да» (Yes). Установится новая прошивка (это может занять до 10 минут), и часы перезагрузятся. Дождитесь завершения обновления, прежде чем отключать часы от компьютера.



НАСТРОЙКИ

ОБЩИЕ НАСТРОЙКИ

Чтобы посмотреть и изменить общие настройки, откройте «Настройки» (Settings) > «Общие настройки» (General settings).

В «Общих настройках» (General settings) вы найдёте:

! Сопряжение и синхронизация (Pair and sync) ! Настройки велосипеда (Bike settings) (видны, только если сопряжён велосипедный датчик) ! Непрерывное измерение пульса (Continuous HR tracking) ! Отслеживание восстановления (Recovery tracking) ! Режим полёта (Flight mode) ! Яркость экрана (Display brightness) ! Экран всегда включён (Display always on) ! Не беспокоить (Do not disturb) ! Уведомления телефона (Phone notifications) ! Управление музыкой (Music controls) ! Единицы измерения (Units) ! Язык (Language) ! Напоминание о неактивности (Inactivity alert) ! Вибрация (Vibrations) ! Рука ношения часов (I wear my watch on) ! Спутники позиционирования (Positioning satellites) ! О часах (About your watch)

СОПРЯЖЕНИЕ И СИНХРОНИЗАЦИЯ

! Сопрячь и синхронизировать телефон / Сопрячь датчик или другое устройство (Pair and sync phone / Pair sensor or other device): сопрягайте датчики и телефоны с часами, синхронизируйте данные с приложением Flow.
! Сопряжённые устройства (Paired devices): просмотр всех устройств, сопряжённых с часами, - датчиков пульса и телефонов.

НАСТРОЙКИ ВЕЛОСИПЕДА



Настройки велосипеда видны, только если с часами сопряжён велосипедный датчик.

! Размер колеса (Wheel size): задайте размер колеса в миллиметрах. Как измерить размер колеса - см. «Сопряжение датчиков с часами».
! Длина шатуна (Crank length): задайте длину шатуна в миллиметрах. Настройка видна, только если сопряжён датчик мощности.
! Используемые датчики (Sensors in use): просмотр всех датчиков, привязанных к велосипеду.

НЕПРЕРЫВНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

Включите непрерывное измерение пульса: «Вкл.» (On), «Выкл.» (Off) или «Только ночью» (Night-time only). Если выбрать «Только ночью», задайте самое раннее время, когда вы можете лечь спать, - с него начнётся измерение пульса.

Подробнее - в разделе «Непрерывное измерение пульса».

ОТСЛЕЖИВАНИЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Выберите, как отслеживать восстановление.

Recovery Pro даёт конкретные рекомендации по балансу тренировочной нагрузки и восстановления на основе ортостатических проб и вопросов о восстановлении. При включении часы будут просить запланировать ортостатическую пробу минимум на три дня в неделю. Выберите дни и нажмите «Сохранить». Подробнее - в разделе «Recovery Pro».

Выберите Nightly Recharge для автоматического отслеживания восстановления и советов на основе ночных измерений. Если непрерывное измерение пульса ещё не включено, часы попросят его включить. Для работы Nightly Recharge непрерывное измерение пульса должно быть



включено. Выберите «Вкл.» (On) или «Только ночью» (Night-time only). Если выбрать «Только ночью», задайте самое раннее время, когда вы можете лечь спать, - с него начнётся измерение пульса.

РЕЖИМ ПОЛЁТА

Выберите «Вкл.» (On) или «Выкл.» (Off).

Режим полёта отключает на часах всю беспроводную связь. Часами можно пользоваться, но синхронизировать данные с приложением Polar Flow или подключать беспроводные аксессуары не получится.

ЯРКОСТЬ ЭКРАНА

Яркость экрана можно настроить, выбрав «Высокая» (High), «Средняя» (Medium) или «Низкая» (Low). По умолчанию задана высокая яркость (High).

ЭКРАН ВСЕГДА ВКЛЮЧЁН

Выберите «Показывать время» (Show time), если хотите, чтобы в покое экран тускло показывал время. Выберите «Выкл.» (Off), если хотите, чтобы экран полностью выключался.

По умолчанию экран выключается полностью. Учтите: при постоянном показе времени («Show time») аккумулятор разряжается заметно быстрее, чем при настройке по умолчанию.

НЕ БЕСПОКОИТЬ

Включите режим «Не беспокоить»: «Вкл.» (On), «Выкл.» (Off) или «Вкл. (-)» (On (-)). Задайте период действия режима: время начала (Starts at) и окончания (Ends at). Когда режим включён, вы не получаете уведомлений и оповещений о звонках. Также отключаются жест включения подсветки и постоянно включённый экран (Always on).

УВЕДОМЛЕНИЯ ТЕЛЕФОНА

Задайте уведомления телефона: «Выкл.» (Off), «Вкл. вне тренировки» (On, when not training), «Вкл. во время тренировки» (On, when training) или «Всегда вкл.» (Always on). Уведомления доступны и вне тренировки, и во время тренировок.

УПРАВЛЕНИЕ МУЗЫКОЙ

Выберите «Экран тренировки» (Training display), чтобы управлять музыкой во время тренировок, и «Экраны» (Views), чтобы управлять музыкой вне тренировки. По умолчанию управление музыкой включено; если оно не нужно, снимите обе отметки. По завершении нажмите «Сохранить» (Save).

ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ

Выберите метрические (kg, cm) или британские (lb, ft) единицы. Задайте единицы для веса, роста, расстояния и скорости.

ЯЗЫК

Можно выбрать язык интерфейса часов. Часы поддерживают следующие языки: Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Polski, Português, Русский, Suomi, Svenska, □□□□, □□□ и Türkçe.

НАПОМИНАНИЕ О НЕАКТИВНОСТИ

Включите («Вкл.») или выключите («Выкл.») напоминание о неактивности.

ВИБРАЦИЯ

Включите («Вкл.») или выключите («Выкл.») вибрацию при пролистывании пунктов меню.

РУКА НОШЕНИЯ ЧАСОВ

Выберите «Левая рука» (Left hand) или «Правая рука» (Right hand).

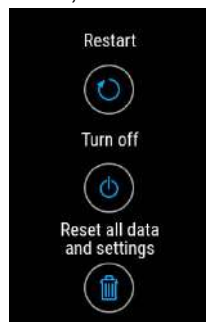
СПУТНИКИ ПОЗИЦИОНИРОВАНИЯ

Выберите «Выше точность» (Better accuracy, двухчастотный GPS) или «Энергосбережение» (Power save, одночастотный GPS). Подробнее - в разделе «Спутники позиционирования».



О ЧАСАХ

Посмотрите идентификатор устройства (device ID), версию прошивки, аппаратную модель (HW model), срок действия A-GPS и нормативную маркировку, относящуюся к Polar Vantage V3. Здесь же можно перезагрузить часы, выключить их или сбросить все данные и настройки.



«Перезапуск» (Restart): если с часами возникли проблемы, попробуйте их перезапустить. Перезапуск не удаляет настройки и личные данные. Перезапустить часы также можно, нажав и удерживая кнопку 10 секунд.

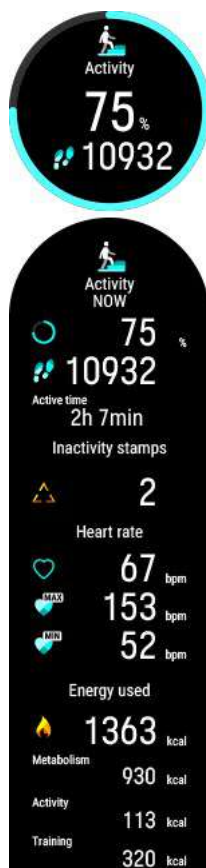
«Выключить» (Turn off): выключение часов. Чтобы снова включить, нажмите и удерживайте кнопку.

«Сброс данных» (Reset data): возврат часов к заводским настройкам. При этом удаляются все данные и настройки.

ВЫБОР ЭКРАНОВ

Экраны Polar Vantage V3 показывают разнообразные актуальные данные. Переключайтесь между экранами, проводя пальцем влево или вправо по циферблату либо кнопками UP и DOWN. Чтобы открыть подробности, коснитесь экрана или нажмите OK. Выберите, какие экраны показывать, в «Настройки» (Settings) > «Выбор экранов» (Choose views).

Дневная активность (Daily activity)



Следите за прогрессом к дневной цели активности и количеством сделанных шагов.

Прогресс к дневной цели активности показан в процентах и в виде круга, который заполняется по мере вашей активности. Движения тела регистрируются и пересчитываются в оценку числа шагов.

Кроме того, открыв подробности, вы увидите такие данные о накопленной за день активности:

! «Активное время» (Active time) показывает суммарное время движений, полезных для здоровья.

! При включённом непрерывном измерении пульса (Continuous heart rate) можно посмотреть текущий пульс, самые высокие и низкие значения за день, а также самое низкое значение за прошлую ночь. Включить, выключить или перевести непрерывное измерение пульса в ночной режим можно в «Настройки» (Settings) > «Общие настройки» (General settings) > «Непрерывное измерение пульса» (Continuous HR tracking).

! «Калории» (Calories), сожжённые за счёт тренировок, активности и BMR (базовый обмен веществ - минимальная активность обмена, необходимая для поддержания жизни).

Подробнее - в разделе «Круглосуточное отслеживание активности».



Сводка за неделю (Weekly summary)



Здесь - обзор вашей тренировочной недели. На экране показано суммарное время тренировок за неделю с разбивкой по тренировочным зонам. Коснитесь экрана, чтобы открыть подробности: расстояние, тренировки, общее число калорий и время в каждой пульсовой зоне. Чтобы посмотреть подробнее об отдельной тренировке, перейдите к нужной и коснитесь экрана - откроется сводка.

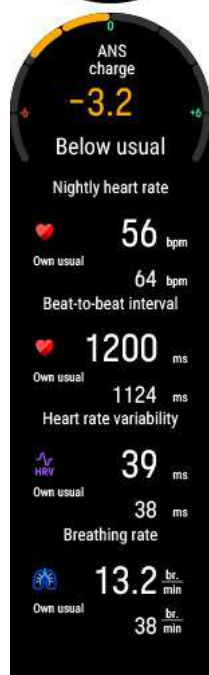
Кроме того, можно посмотреть сводку и подробности за прошлую неделю, а также тренировки, запланированные на следующую.



Nightly Recharge



Проснувшись, вы увидите статус Nightly Recharge - он показывает, насколько восстановительной была прошедшая ночь. Nightly Recharge объединяет то, насколько хорошо ваша вегетативная нервная система (ВНС, ANS) успокоилась в первые часы сна (ANS charge), и то, насколько хорошо вы спали (sleep charge). Коснитесь «ANS charge» или «Sleep charge», чтобы увидеть подробности.



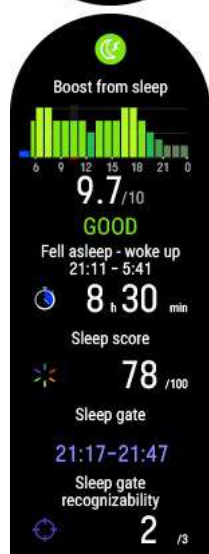
Подробнее - в разделах «Измерение восстановления Nightly Recharge™» и «Отслеживание сна Sleep Plus Stages™».

Заряд от сна (Boost from sleep)



График «Заряд от сна» (Boost from sleep) показывает, насколько недавний сон должен взбодрить вас в течение дня. Чем светлее оттенок и выше столбик, тем выше уровень заряда. Оценка заряда (Boost score) сводит дневной прогноз к одному числу, чтобы дни было удобно сравнивать. Коснитесь экрана, чтобы увидеть подробности.

Подробнее - в разделе «Sleepwise™: руководство по дневной бодрости».



Ночная температура кожи (Nightly skin temperature)



Когда часы определяют, что вы проснулись, они сравнивают температуру кожи, измеренную во время сна, с вашим средним за 28 дней и показывают отклонение от него. Открыв подробности, вы увидите график измерений температуры кожи за последние 7 ночей.

Подробнее - в разделе «Ночная температура кожи».

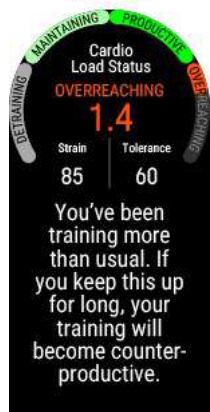


Статус кардионагрузки (Cardio load status)



«Статус кардионагрузки» (Cardio Load Status) сопоставляет вашу краткосрочную тренировочную нагрузку (Strain) и долгосрочную (Tolerance) и на этой основе сообщает, в каком вы статусе нагрузки: детренированность, поддержание, продуктивность или перегрузка.

Кроме того, вы видите числовые значения статуса кардионагрузки, Strain и Tolerance, а открыв подробности - и словесное описание статуса.



Числовое значение статуса кардионагрузки - это Strain, делённый на Tolerance.

Strain показывает, насколько сильно вы нагружали себя тренировками в последнее время. Это средняя суточная кардионагрузка за последние 7 дней.

Tolerance отражает, насколько вы готовы переносить кардиотренировки. Это средняя суточная кардионагрузка за последние 28 дней.

Словесное описание статуса кардионагрузки.

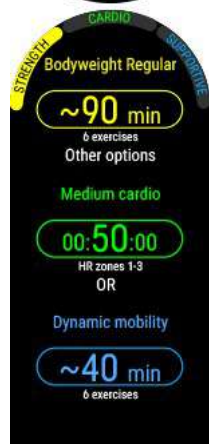
Подробнее - в разделе «Training Load Pro».





Часы предлагают наиболее подходящие тренировочные цели на основе вашей истории тренировок, уровня подготовки и текущего состояния восстановления. Коснитесь экрана, чтобы увидеть все предложенные цели. Коснитесь одной из них, чтобы посмотреть подробности по тренировочной цели.

Подробнее - в разделе «Гид по ежедневным тренировкам FitSpark».



Навигация



Экран «Навигация» (Navigation) показывает текущую высоту, четыре стороны света и ваше положение на карте. Нажмите ОК, чтобы увидеть подробности.

! Коснитесь «Карты» (Maps), чтобы посмотреть загруженные на часы карты и занятое ими место. Здесь же можно сменить карту или включить её автоматический выбор по вашему местоположению.

! Смотрите текущую высоту и профиль высоты за последние 6 часов.

! Чтобы откалибровать текущую высоту, выберите «Калибровка» (Calibrate) и способ калибровки: «Ввести текущую высоту» (I'll add my current altitude), «Калибровать по телефону» (Let my phone calibrate) или «По местоположению часов» (Use watch location).

! Вне тренировки компас доступен через экран навигации. Чтобы откалибровать компас, прокрутите до самого низа и выберите «Калибровка» (Calibrate). Чтобы зафиксировать текущее направление, нажмите ОК в режиме компаса - тогда на экране красным будет показано отклонение от зафиксированного направления.



Калибровку выполняйте, надев часы на запястье.



Восход и закат



Узнайте время восхода и заката солнца, а также длину дня для вашего текущего местоположения. Коснитесь экрана, чтобы увидеть подробности.

- | Закат - сумерки
- | Рассвет - восход
- | Длина дня

Данные о восходе и закате обновляются автоматически через приложение Polar Flow, если часы сопряжены с ним. Также можно обновить их вручную через GNSS, выбрав «Обновить» (Update).

Учтите: сведения о восходе и закате доступны только на экране «Восход и закат».

Погода



Смотрите почасовой прогноз на сегодня прямо с запястья. Коснитесь экрана, чтобы увидеть более подробную погоду: например, скорость и направление ветра, влажность и вероятность осадков, а также трёхчасовой прогноз на завтра и шестичасовой на послезавтра.

Подробнее - в разделе «Погода».



Управляйте музыкой и медиа, которые воспроизводятся на телефоне, прямо с часов - через экран «Управление музыкой» (Music controls).

Подробнее - в разделе «Управление музыкой».

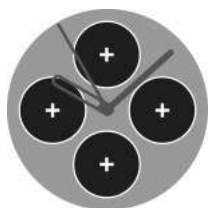
НАСТРОЙКИ ЦИФЕРБЛАТА

Выберите стиль циферблата (watch face) и данные, которые на нём отображаются. Прокручивайте вверх или вниз, чтобы увидеть варианты, и подтверждайте выбор касанием. Если в какой-то момент захотите вернуться и изменить выбор, нажмите кнопку для возврата на предыдущий уровень.

МАКЕТ

Выберите макет циферблата из набора готовых вариантов:

- I Аналоговый циферблат с четырьмя виджетами
- I Цифровой циферблат с тремя виджетами
- I Цифровой циферблат с четырьмя виджетами
- I Цифровой циферблат с двумя виджетами



СТРЕЛКИ И ФОН

Выберите стиль стрелок и/или фона. Доступны, например, такие варианты:



ЦВЕТОВАЯ ТЕМА

Выберите цветовую тему циферблата. Доступные цвета: красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, синий, фиолетовый, розовый и серый.

ВИДЖЕТЫ

Коснитесь значка «плюс», чтобы добавить виджет на циферблат. Прокрутите список доступных виджетов и коснитесь нужного. Закончив с оформлением, проведите вверх, а затем коснитесь для подтверждения дизайна.





Виджет «Активность» (Activity) показывает прогресс к дневной цели активности в процентах. Дневная цель также показана кругом, который заполняется по мере вашей активности. Коснувшись виджета, вы быстро откроете экран «Дневная активность» (Daily activity).



Виджет «Шаги» (Steps) показывает, сколько шагов вы сделали. Движения тела регистрируются и пересчитываются в оценку числа шагов. Коснувшись виджета, вы быстро откроете экран «Дневная активность» (Daily activity).



Виджет «Текущий пульс» (Current heart rate) позволяет видеть текущий пульс на циферблате при включённом непрерывном измерении пульса (Continuous Heart Rate). Коснувшись виджета, вы быстро откроете экран «Дневная активность» (Daily activity), где можно посмотреть текущий пульс, самые высокие и низкие значения за день и самое низкое значение за прошлую ночь.



Виджет «Калории» (Calories) показывает, сколько калорий вы сожгли за счёт тренировок, активности и BMR (базовый обмен веществ - минимальная активность обмена, необходимая для поддержания жизни). Коснувшись виджета, вы быстро откроете экран «Дневная активность» (Daily activity).



Виджет «Погода» (Weather) показывает текущую температуру. Коснувшись виджета, вы быстро откроете экран «Погода» (Weather).



Коснувшись виджета «SpO2», вы быстро откроете тест SpO2 (SpO2 test) на часах.



Коснувшись виджета «Навигация» (Navigation), вы быстро откроете экран «Навигация» (Navigation).



Коснувшись виджета «ЭКГ» (ECG), вы быстро откроете тест ЭКГ (ECG test) на часах.



Коснувшись виджета «Дыхательное упражнение» (Breathing exercise), вы быстро откроете управляемое дыхательное упражнение Serene™ на часах.



Коснувшись виджета «Фонарик» (Flashlight), вы включите режим фонарика. Экран загорится на максимальной яркости. Чтобы выключить фонарик, нажмите кнопку BACK.



Коснувшись виджета «Таймер обратного отсчёта» (Countdown timer), вы быстро откроете настройку таймера. Задайте время отсчёта и коснитесь зелёной галочки, чтобы подтвердить и запустить таймер. По завершении отсчёта часы оповестят вибрацией. Чтобы перезапустить таймер, коснитесь значка перезапуска; чтобы отменить и вернуться к экрану времени - значка отмены.



Виджет «Заряд батареи» (Battery status) показывает, сколько заряда осталось в аккумуляторе.



Виджет «Будильник» (Alarm) показывает время следующего сигнала. Коснитесь виджета, чтобы настроить будильник. Задайте повтор: «Выкл.» (Off), «Один раз» (Once), «С понедельника по пятницу» (Monday to Friday) или «Каждый день» (Every day). Если выбрали «Один раз», «С понедельника по пятницу» или «Каждый день», задайте также время сигнала.

Среди прочих доступных виджетов: «Аналоговые секунды» (Analog seconds), «Цифровые секунды» (Digital seconds), «Дата» (Date), «Логотип Polar» (Polar logo) и «Ваши инициалы» (Your initials):



ВРЕМЯ И ДАТА

ВРЕМЯ

Задайте формат времени: «24 ч» (24 h) или «12 ч» (12 h). Затем установите время суток.



При синхронизации с приложением Polar Flow и веб-сервисом время суток обновляется из сервиса автоматически.

ДАТА

Установите дату.

ФОРМАТ ДАТЫ

Задайте также «Формат даты» (Date format). На выбор: dd.mm.yyyy, dd/mm/yyyy, dd-mm-yyyy, yyyy.mm.dd, yyyy/mm/dd, yyyy-mm-dd, mm.dd.yyyy, mm/dd/yyyy или mm-dd-yyyy.



При синхронизации с приложением Polar Flow и веб-сервисом дата обновляется из сервиса автоматически.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ

Выберите день, с которого начинается неделя: «Понедельник» (Monday), «Суббота» (Saturday) или «Воскресенье» (Sunday).



При синхронизации с приложением Polar Flow и веб-сервисом первый день недели обновляется из сервиса автоматически.

ФИЗИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Чтобы посмотреть и изменить физические данные, перейдите в «Настройки» (Settings) > «Физические данные» (Physical settings). Важно указывать их точно - особенно вес, рост, дату рождения и пол: от них зависит точность измерений, например границ пульсовых зон и расхода калорий.

В разделе «Физические данные» (Physical settings) есть:

- Вес (Weight)
- Рост (Height)
- Дата рождения (Date of birth)
- Пол (Sex)
- Тренировочный опыт (Training background)
- Цель активности (Activity goal)
- Желаемое время сна (Preferred sleep time)
- Максимальный пульс (Maximum heart rate)
- Пульс покоя (Resting heart rate)
- VO2max

ВЕС

Укажите вес в килограммах (kg) или фунтах (lbs).

РОСТ

Укажите рост в сантиметрах (метрическая система) или в футах и дюймах (имперская).



ДАТА РОЖДЕНИЯ

Укажите дату рождения. Порядок ввода зависит от выбранного формата времени и даты (24 ч: день - месяц - год / 12 ч: месяц - день - год).

ПОЛ

Выберите «Мужской» (Male) или «Женский» (Female).

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ОПЫТ

Тренировочный опыт - это оценка вашего долгосрочного уровня физической активности. Выберите вариант, который лучше всего описывает общий объём и интенсивность ваших нагрузок за последние три месяца.

- Изредка (0-1 ч/нед) (Occasional): вы не занимаетесь регулярно любительским спортом или тяжёлыми нагрузками - например, ходите пешком только для удовольствия, а до тяжёлого дыхания или пота нагружаетесь лишь время от времени.
- Регулярно (1-3 ч/нед) (Regular): вы регулярно занимаетесь любительским спортом - например, пробегаете 5-10 км в неделю или тратите 1-3 часа в неделю на сопоставимую активность, либо ваша работа требует умеренной физической нагрузки.
- Часто (3-5 ч/нед) (Frequent): вы не менее 3 раз в неделю выполняете тяжёлые нагрузки - например, пробегаете 20-50 км в неделю или тратите 3-5 часов в неделю на сопоставимую активность.
- Интенсивно (5-8 ч/нед) (Heavy): вы выполняете тяжёлые нагрузки не менее 5 раз в неделю и иногда участвуете в массовых спортивных мероприятиях.
- Полупрофессионально (8-12 ч/нед) (Semi-pro): вы выполняете тяжёлые нагрузки почти ежедневно и тренируетесь, чтобы улучшить результаты для соревнований.
- Профессионально (>12 ч/нед) (Pro): вы спортсмен на выносливость и выполняете тяжёлые нагрузки, чтобы улучшать результаты для соревнований.

ЦЕЛЬ АКТИВНОСТИ

«Дневная цель активности» (Daily activity goal) - хороший способ понять, насколько вы на самом деле активны в повседневной жизни. Выберите свой обычный уровень активности из трёх вариантов и узнайте, сколько нужно двигаться для достижения дневной цели.

Время, нужное для достижения дневной цели активности, зависит от выбранного уровня и интенсивности ваших занятий. На него также влияют возраст и пол.

Уровень 1

Если в вашем дне мало спорта и много сидения, поездок на машине или общественном транспорте и тому подобного, рекомендуем выбрать этот уровень активности.

Уровень 2

Если большую часть дня вы проводите на ногах - например, из-за характера работы или домашних дел, - это ваш уровень активности.

Уровень 3

Если ваша работа связана с физическими нагрузками, вы занимаетесь спортом или просто много двигаетесь, это ваш уровень активности.

ЖЕЛАЕМОЕ ВРЕМЯ СНА

Задайте «Желаемое время сна» (Your preferred sleep time) - сколько вы планируете спать каждую ночь. По умолчанию установлено среднее рекомендованное значение для вашей возрастной группы (восемь часов для взрослых от 18 до 64 лет). Если восемь часов сна вам много или мало, рекомендуем подстроить это значение под свои потребности. Тогда вы будете получать точную обратную связь о том, сколько спали относительно желаемого времени сна.

МАКСИМАЛЬНЫЙ ПУЛЬС

Укажите максимальный пульс, если знаете своё текущее значение. При первой настройке по умолчанию показывается значение, рассчитанное по возрасту (220 минус возраст).



HR max используется для оценки расхода энергии. HR max - это наибольшее число ударов сердца в минуту при максимальной физической нагрузке. Самый точный способ определить ваш индивидуальный HR max - пройти максимальный нагрузочный тест в лаборатории. HR max также важен при определении интенсивности тренировки. Это индивидуальное значение, оно зависит от возраста и наследственности. Узнать свой максимальный пульс можно с помощью «Теста беговой производительности» (Running Performance Test).

ПУЛЬС ПОКОЯ

Пульс покоя - это наименьшее число ударов сердца в минуту (bpm) в состоянии полного расслабления и без отвлекающих факторов. На пульс покоя влияют возраст, уровень тренированности, генетика, состояние здоровья и пол. Типичное значение для взрослого - 55-75 bpm, но у вас оно может быть заметно ниже, например, если вы в хорошей форме.

Пульс покоя лучше всего измерять утром после полноценного сна, сразу после пробуждения. Можно сначала сходить в туалет, если так вам легче расслабиться. Перед измерением не выполняйте тяжёлых тренировок и убедитесь, что полностью восстановились после любой активности. Измерение стоит провести несколько раз, лучше в течение нескольких дней подряд, и рассчитать средний пульс покоя.

Чтобы измерить пульс покоя:

1. Наденьте часы. Лягте на спину и расслабьтесь.
2. Примерно через 1 минуту начните тренировку на устройстве. Выберите любой спортивный профиль, например «В помещении - прочее» (Other indoor).
3. Лежите неподвижно и спокойно дышите 3-5 минут. Не смотрите на данные тренировки во время измерения.
4. Остановите тренировку на устройстве Polar. Синхронизируйте часы с приложением или веб-сервисом Polar Flow и найдите в сводке тренировки наименьшее значение пульса (HR min) - это и есть ваш пульс покоя. Внесите пульс покоя в физические данные в Polar Flow.

VO2MAX

Укажите свой VO2max.

VO2max (максимальное потребление кислорода, максимальная аэробная мощность) - это наибольшая скорость, с которой организм может усваивать кислород при максимальной нагрузке; она напрямую связана с максимальной способностью сердца доставлять кровь к мышцам. VO2max можно измерить или спрогнозировать с помощью фитнес-тестов (например, максимальных и субмаксимальных нагрузочных тестов). Чтобы узнать свой VO2max, пройдите «Тест беговой производительности» (Running Performance Test) или «Тест велосипедной производительности» (Cycling Performance Test).



БЫСТРЫЕ НАСТРОЙКИ

Меню быстрых настроек



Проведите вниз от верхнего края экрана на экране времени, чтобы открыть меню «Быстрые настройки» (Quick settings). Проводите влево или вправо для просмотра и коснитесь, чтобы выбрать функцию.

Коснитесь, чтобы настроить, какие функции показывать в меню быстрых настроек. Доступны: «Будильник» (Alarm), «Таймер обратного отсчёта» (Countdown timer), «Не беспокоить» (Do not disturb), «Режим полёта» (Flight mode) и «Фонарик» (Flashlight).

- Будильник (Alarm): задайте повтор будильника - «Выкл.» (Off), «Один раз» (Once), «С понедельника по пятницу» (Monday to Friday) или «Каждый день» (Every day). Если выбрали «Один раз», «С понедельника по пятницу» или «Каждый день», задайте также время будильника.
- Таймер обратного отсчёта (Countdown timer): проводите вверх или вниз, чтобы задать время, и коснитесь зелёной галочки, чтобы подтвердить и запустить отсчёт.
- Не беспокоить (Do not disturb): коснитесь значка, чтобы включить, и коснитесь ещё раз, чтобы выключить. При включённом режиме «Не беспокоить» вы не получаете уведомлений и оповещений о звонках. Также отключается жест активации подсветки.
- Режим полёта (Flight mode): коснитесь значка, чтобы включить, и коснитесь ещё раз, чтобы выключить. Режим полёта отключает всю беспроводную связь часов. Пользоваться часами можно, но синхронизировать данные с приложением Polar Flow и подключать беспроводные аксессуары не получится.
- Фонарик (Flashlight): коснитесь значка, чтобы включить фонарик. Экран загорится на максимальной яркости. Чтобы выключить фонарик, нажмите кнопку BACK.

Значок состояния аккумулятора показывает, сколько заряда осталось.

ЗНАЧКИ НА ЭКРАНЕ



Включён режим полёта (Flight mode). Режим полёта отключает всю беспроводную связь часов. Пользоваться часами можно, но синхронизировать данные с приложением Polar Flow и подключать беспроводные аксессуары не получится.



Включён режим «Не беспокоить» (Do not disturb). При включённом режиме вы не получаете уведомлений и оповещений о звонках. Также отключается жест активации подсветки.



Установлен вибробудильник. Чтобы задать будильник, перейдите в «Таймеры > Будильник» (Timers > Alarm).



Сопряжённый телефон отключён, а у вас включены уведомления и/или управление музыкой. Убедитесь, что телефон находится в зоне действия Bluetooth от часов и Bluetooth на телефоне включён.



Включена блокировка кнопок. Разблокировать кнопки можно, нажав и удерживая кнопку LIGHT.

ПЕРЕЗАПУСК И СБРОС

Если с часами возникли проблемы, попробуйте их перезапустить. Перезапуск не удаляет настройки и личные данные с часов.

ПЕРЕЗАПУСК ЧАСОВ

1. На часах нажмите кнопку BACK и перейдите в «Настройки > Общие настройки > О часах» (Settings > General settings > About your watch).
2. Прокрутите в самый низ и выберите «Перезапустить часы» (Restart your watch).

Также можно перезапустить часы, одновременно нажав и удерживая кнопки BACK и DOWN в течение 10 секунд.



СБРОС ЧАСОВ К ЗАВОДСКИМ НАСТРОЙКАМ

Если перезапуск не помог, можно сбросить часы к заводским настройкам. Учтите: сброс к заводским настройкам удаляет с часов все личные данные и настройки, и вам придётся снова настроить их под себя. Все данные, синхронизированные с часов в учётную запись Flow, сохраняются. Сброс можно выполнить через FlowSync или с самих часов.

Заводской сброс через FlowSync

1. Перейдите на flow.polar.com/start, скачайте и установите на компьютер программу передачи данных Polar FlowSync.
2. Подключите часы к USB-порту компьютера.
3. Откройте настройки в FlowSync.
4. Нажмите кнопку «Заводской сброс» (Factory Reset).
5. Если для синхронизации вы используете приложение Flow, проверьте список сопряжённых Bluetooth-устройств на телефоне и удалите часы из списка, если они там есть.

Заводской сброс с часов

1. На часах нажмите кнопку BACK и перейдите в «Настройки > Общие настройки > О часах» (Settings > General settings > About your watch).
2. Прокрутите в самый низ и выберите «Сбросить данные» (Reset data).

После сброса к заводским настройкам часы нужно снова настроить - через телефон или компьютер. Не забудьте использовать ту же учётную запись Polar, что и до сброса.



ТРЕНИРОВКА

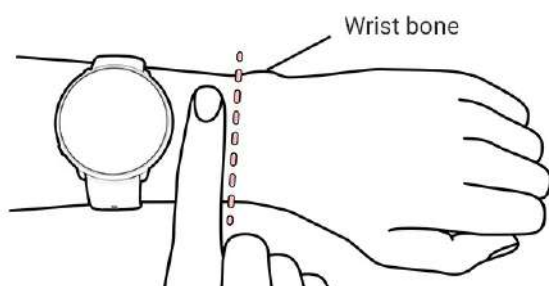
ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА НА ЗАПЯСТЬЕ

Часы измеряют пульс на запястье по технологии Polar Elixir™ (sensor fusion). Хотя о состоянии организма во время нагрузки можно судить по многим субъективным признакам (ощущаемое усилие, частота дыхания, физические ощущения), ни один из них не так надёжен, как измерение пульса. Пульс объективен и зависит как от внутренних, так и от внешних факторов - то есть даёт вам достоверную оценку физического состояния.

КАК НОСИТЬ ЧАСЫ ПРИ ИЗМЕРЕНИИ ПУЛЬСА НА ЗАПЯСТЬЕ ИЛИ ОТСЛЕЖИВАНИИ СНА

Чтобы точно измерять пульс на запястье во время тренировки, при использовании функций «Непрерывный пульс» (Continuous heart rate) и Nightly Recharge или при отслеживании сна функцией Sleep Plus Stages, носите часы правильно:

- Носите часы на верхней стороне запястья, не менее чем на ширину пальца выше косточки (см. рисунок ниже).
- Плотно затяните ремешок на запястье. Датчик на задней стороне должен постоянно касаться кожи, а часы не должны болтаться на руке. Проверить, что ремешок не слишком свободный, можно так: слегка приподнимите ремешок с обеих сторон руки и убедитесь, что датчик не отрывается от кожи. При этом не должно быть видно свечения светодиода датчика.
- Для самого точного измерения пульса советуем надеть часы за несколько минут до начала измерения. Если руки и кожа быстро мёрзнут, неплохо разогреть кожу. Разгоните кровь перед началом занятия!



Во время тренировки сдвиньте устройство Polar чуть выше косточки запястья и затяните ремешок чуть плотнее, чтобы свести к минимуму лишние смещения устройства. Дайте коже несколько минут привыкнуть к устройству перед началом тренировки. После тренировки немного ослабьте ремешок.

Если на коже запястья есть татуировки, не размещайте датчик прямо на них - они могут мешать точным показаниям.

В видах спорта, где сложнее удерживать датчик неподвижно на запястье или где есть давление либо движение мышц и сухожилий рядом с датчиком, для максимальной точности рекомендуем использовать нагрудный пульсометр Polar. Часы совместимы с пульсометрами Bluetooth®, например Polar H10. Датчик Polar H10 быстрее реагирует на резкие изменения пульса, поэтому он идеален и для интервальных тренировок с короткими ускорениями.



Чтобы запястный датчик пульса работал как можно лучше, держите часы в чистоте и берегите от царапин. После потной тренировки рекомендуем промыть часы под проточной водой с мягким мыльным раствором. Затем вытрите их насухо мягким полотенцем. Перед зарядкой дайте им полностью высохнуть.



КАК НОСИТЬ ЧАСЫ, КОГДА ПУЛЬС НА ЗАПЯСТЬЕ НЕ ИЗМЕРЯЕТСЯ И СОН/NIGHTLY RECHARGE НЕ ОТСЛЕЖИВАЮТСЯ

Немного ослабьте ремешок для более удобной посадки и чтобы кожа дышала. Носите часы как обычные наручные часы.



Время от времени полезно давать запястью передохнуть, особенно если у вас чувствительная кожа. Снимите часы и поставьте их на зарядку. Так и кожа, и часы отдохнут и будут готовы к вашей следующей тренировке.

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

1. Наденьте часы и затяните ремешок.
2. Чтобы войти в режим подготовки к тренировке, нажмите и удерживайте ОК на экране времени или нажмите BACK, чтобы открыть главное меню, и выберите «Начать тренировку» (Start training).



В режиме подготовки к тренировке можно открыть быстрое меню, коснувшись значка или нажав кнопку LIGHT. Доступные пункты зависят от выбранного спорта и от того, используете ли вы GPS.

Например, можно выбрать любимую цель тренировки или маршрут и добавить таймеры на экраны тренировки. Здесь же включаются режимы энергосбережения. Подробнее - в разделе «Быстрое меню» (Quick menu).

После выбора часы возвращаются в режим подготовки к тренировке.

3. Прокрутите к нужному виду спорта.
4. Оставайтесь в режиме подготовки, пока часы не найдут ваш пульс и сигналы спутников GPS (если они нужны для вашего спорта) - так данные тренировки будут точными. Чтобы поймать сигнал GPS, выйдите на улицу подальше от высоких зданий и деревьев. Держите часы неподвижно экраном вверх и не касайтесь их во время поиска сигнала GPS.



Если вы сопрягли с часами дополнительный датчик Bluetooth, часы автоматически начнут искать и его сигнал.





~ 38 ч - примерное время тренировки при текущих настройках. С помощью режимов энергосбережения (power save settings) это время можно увеличить.



Часы нашли ваш пульс, когда он отображается на экране.



Когда на вас надет пульсометр Polar, сопряжённый с часами, часы во время тренировки автоматически используют подключённый датчик для измерения пульса. Синий круг вокруг значка пульса означает, что часы используют подключённый датчик.



Круг вокруг значка GPS станет оранжевым, когда найдено минимальное число спутников (4), нужное для определения координат. Тренировку можно начинать, но для большей точности дождитесь, пока круг станет зелёным.



Круг вокруг значка GPS станет зелёным, когда GPS готов. Часы сообщат об этом вибрацией.



Сопряжённый телефон подключён, и включены «Уведомления телефона» (phone notifications), «Управление музыкой» (music controls) или функция «Голосовые подсказки» (voice guidance).

5. Когда все сигналы найдены, нажмите ОК, чтобы начать запись тренировки.

Подробнее о возможностях часов во время тренировки - в разделе «Во время тренировки» (During Training).

НАЧАЛО ЗАПЛАНИРОВАННОЙ ТРЕНИРОВКИ

Вы можете спланировать тренировку и создать подробные цели в приложении или веб-сервисе Polar Flow, а затем синхронизировать их с часами.

Чтобы начать запланированную на сегодня тренировку:

1. Войдите в режим подготовки к тренировке, нажав и удерживая ОК на экране времени.
2. Часы предложат начать цель тренировки, запланированную на этот день.



3. Нажмите ОК, чтобы посмотреть сведения о цели.
4. Нажмите ОК, чтобы вернуться в режим подготовки, и выберите нужный спортивный профиль.
5. Когда часы найдут все сигналы, нажмите ОК. Появится надпись «Запись начата» (Recording started), и можно тренироваться.

Во время тренировки часы будут вести вас к выполнению цели. Подробнее - в разделе «Во время тренировки» (During Training).



Запланированные цели тренировок также войдут в рекомендации FitSpark.

НАЧАЛО МУЛЬТИСПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Мультиспорт позволяет включить несколько видов спорта в одну тренировку и плавно переключаться между ними, не прерывая запись. Во время мультиспортивной тренировки время переходов между видами спорта отслеживается автоматически, и вы видите, сколько заняло переключение с одного спорта на другой.

Есть два способа провести мультиспортивную тренировку: фиксированный мультиспорт и свободный мультиспорт. В фиксированном мультиспорте (мультиспортивные профили в списке видов спорта Polar), например в триатлоне, порядок видов спорта задан, и они должны



выполняться именно в этом порядке. В свободном мультиспорте вы сами выбираете виды спорта и их порядок из списка видов спорта. Можно также переключаться между видами спорта туда и обратно.

Перед началом мультиспортивной тренировки убедитесь, что задали настройки спортивного профиля для каждого вида спорта, который будете использовать. Подробнее - в разделе «Спортивные профили в Flow» (Sport profiles in Flow).

1. Нажмите BACK, чтобы открыть главное меню, выберите «Начать тренировку» (Start training) и пролистайте к спортивному профилю. Выберите «Триатлон» (Triathlon), «Свободный мультиспорт» (Free multisport) или другой мультиспортивный профиль (его можно добавить в веб-сервисе Flow).
2. Когда часы найдут все сигналы, нажмите OK. Появится надпись «Запись начата» (Recording started), и можно тренироваться.
3. Чтобы сменить вид спорта, нажмите BACK для перехода в режим перехода.
4. Выберите следующий вид спорта и нажмите OK (показывается время перехода), затем продолжайте тренировку.

БЫСТРОЕ МЕНЮ

Быстрое меню доступно в режиме подготовки к тренировке, во время паузы в тренировке и в режиме перехода в мультиспортивных тренировках. В режиме подготовки его открывают касанием значка или кнопкой LIGHT. В режиме паузы и перехода - только кнопкой LIGHT.



Доступные пункты быстрого меню зависят от выбранного спорта и от того, используете ли вы GPS.



«Энергосбережение» (Power save settings):

Режимы энергосбережения позволяют продлить время тренировки за счёт изменения частоты записи GPS (GPS recording rate) и отключения измерения пульса на запястье (Wrist-based heart rate). Эти настройки помогают экономить заряд и получать больше времени тренировки для очень длинных занятий или при низком заряде.

Подробнее - в разделе «Энергосбережение» (Power save settings).



«Экран всегда включён» (Display always on):

Выберите «Экран всегда включён» (Display always on), затем «Выкл.» (Off), «Только для этой тренировки» (For this session only) или «Для этого спорта» (For this sport).

Если экран всегда включён, он подсвечивается на протяжении всей тренировки. Если выбрать «Только для этой тренировки» (For this session only), после завершения тренировки настройка вернётся к «Выкл.» (Off). Если выбрать «Для этого спорта» (For this sport), настройка будет применяться и в будущих тренировках по этому виду спорта.

Учтите: при всегда включённом экране заряд расходуется намного быстрее, чем при настройке по умолчанию.



«Передача пульса на другие устройства» (Share HR with other devices):

В режиме пульсометра часы можно превратить в датчик пульса и передавать пульс на другие устройства Bluetooth - тренировочные приложения, тренажёры или велокомпьютеры. Подробнее - в разделе «Режим пульсометра» (HR sensor mode).



«Калибровка компаса» (Calibrate compass):

Следуйте указаниям на экране, чтобы откалибровать компас.



«Рекомендации тренировок» (Training suggestions):

«Рекомендации тренировок» показывают ежедневные предложения FitSpark.





«Длина бассейна» (Pool length):

При использовании профиля «Плавание / Плавание в бассейне» (Swimming/Pool swimming) важно правильно указать длину бассейна, так как она влияет на расчёт темпа, дистанции и гребков, а также на показатель SWOLF. Коснитесь «Длина бассейна» (Pool length), чтобы открыть настройку и при необходимости изменить ранее заданную длину. По умолчанию доступны 25 метров, 50 метров и 25 ярдов, но можно задать и произвольную длину вручную. Минимальная длина - 17 метров/ярдов.



Настройка длины бассейна доступна только в режиме подготовки к тренировке из быстрого меню.



«Калибровка датчика мощности» (Calibrate power sensor):

Если вы сопрягли с часами сторонний велосипедный датчик мощности, его можно откалибровать из быстрого меню. Сначала выберите один из велосипедных спортивных профилей и разбудите передатчики, прокрутив шатуны. Затем выберите «Калибровка датчика мощности» (Calibrate power sensor) в быстром меню и следуйте указаниям на экране. Инструкции по калибровке именно вашего датчика мощности смотрите в документации производителя.



«Калибровка датчика бега» (Calibrate stride sensor):

Датчик бега можно откалибровать вручную двумя способами через быстрое меню. Выберите один из беговых спортивных профилей, затем «Калибровка датчика бега» (Calibrate stride sensor) > «Калибровка бегом» (Calibrate by running) или «Калибровочный коэффициент» (Calibration factor).

- Калибровка бегом (Calibrate by running): начните тренировку и пробегите известную дистанцию. Дистанция должна быть более 400 метров. Пробежав её, нажмите ОК, чтобы зафиксировать круг. Укажите фактически пробежанное расстояние и нажмите ОК. Калибровочный коэффициент обновится.



Учтите: во время калибровки нельзя пользоваться интервальным таймером. Если он включён, часы попросят выключить его, чтобы разрешить ручную калибровку датчика бега. Включить таймер снова можно из быстрого меню в режиме паузы после калибровки.

- Калибровочный коэффициент (Calibration factor): задайте коэффициент вручную, если знаете значение, дающее точное расстояние.

Подробные инструкции по ручной и автоматической калибровке датчика бега смотрите в разделе «Калибровка датчика бега Polar с Grit X / Vantage V / Vantage M».



Этот пункт показывается, только если с часами сопряжён датчик бега.



«Избранное» (Favorites):

В «Избранном» (Favorites) находятся цели тренировок, сохранённые как избранные в веб-сервисе Flow и синхронизированные с часами. Выберите нужную цель. После выбора часы возвращаются в режим подготовки, где можно начать тренировку.

Подробнее - в разделе «Избранное» (Favorites).



«Соревновательный темп» (Race pace):

Функция «Соревновательный темп» (Race Pace) помогает держать ровный темп и уложиться в целевое время на заданной дистанции. Задайте целевое время для дистанции - например, 45 минут на 10 км - и следите, насколько вы отстаёте или опережаете заданную цель. Можно также узнать, какой ровный темп/скорость нужны для достижения цели.

«Соревновательный темп» (Race Pace) можно задать на часах: просто выберите дистанцию и целевое время. Цель можно также задать в веб-сервисе или приложении Flow и синхронизировать с часами.

Подробнее - в разделе «Соревновательный темп» (Race Pace).





«Интервальный таймер» (Interval timer):

Можно задать интервальные таймеры по времени и/или по расстоянию, чтобы точно отмерять фазы работы и восстановления в интервальных тренировках.

Чтобы добавить интервальный таймер на экраны тренировки, выберите «Таймер на эту тренировку» (Timer for this session) > «Вкл.» (On). Можно использовать ранее заданный таймер или создать новый, вернувшись в быстрое меню и выбрав «Интервальный таймер» (Interval timer) > «Задать интервальный таймер» (Set interval timer):

1. Выберите «По времени» (Time-based) или «По расстоянию» (Distance-based). «По времени»: задайте минуты и секунды и нажмите ОК. «По расстоянию»: задайте расстояние и нажмите ОК. Появится вопрос «Задать ещё таймер?» (Set another timer?). Чтобы задать ещё один, нажмите ОК.
2. По завершении часы вернутся в режим подготовки, где можно начать тренировку. Таймер запускается вместе с началом тренировки.

Подробнее - в разделе «Во время тренировки» (During Training).



«Таймер обратного отсчёта» (Countdown timer):

Чтобы добавить таймер обратного отсчёта на экраны тренировки, выберите «Таймер на эту тренировку» (Timer for this session) > «Вкл.» (On). Можно использовать ранее заданный таймер или создать новый, вернувшись в быстрое меню и выбрав «Таймер обратного отсчёта» (Countdown timer) > «Задать таймер» (Set timer). Задайте время отсчёта и нажмите ОК для подтверждения. По завершении часы вернутся в режим подготовки, где можно начать тренировку. Таймер запускается вместе с началом тренировки.

Подробнее - в разделе «Во время тренировки» (During Training).



«Маршруты» (Routes):

В «Маршрутах» (Routes) находятся маршруты, сохранённые как избранные в режиме анализа тренировки в веб-сервисе Flow и синхронизированные с часами. Здесь же находятся маршруты Komoot.

Выберите маршрут из списка, затем укажите, откуда начать: «Точка старта» (Start point, исходное направление), «Середина маршрута» (Mid-route, исходное направление), «Конечная точка с разворотом» (End point to reverse direction) или «Середина маршрута с разворотом» (Mid-route to reverse direction).

Подробнее - в разделе «Навигация по маршруту» (Route Guidance).

Маршруты доступны в быстром меню режима подготовки только если для спортивного профиля включён GPS.



«Возврат к старту» (Back to start):

Включите функцию «Возврат к старту» (Back to Start, «По прямой» / Via beeline) или «Обратно по треку» (Track back, «Тем же маршрутом» / Via same route).

Подробнее - в разделе «Обратно по треку и возврат к старту» (Track back and Back to start).

Функция возврата к старту доступна, только если для спортивного профиля включён GPS.



Когда вы выбираете цель тренировки, пункты «Избранное» (Favorites), «Рекомендации тренировок» (Training suggestions) и «Маршруты» (Routes) в быстром меню зачёркиваются. Это потому, что для одной тренировки можно выбрать только одну цель. А если вы выбрали маршрут, зачёркивается функция «Возврат к старту» (Back to start), так как «Маршруты» и «Возврат к старту» нельзя выбрать одновременно. Чтобы сменить цель, выберите зачёркнутый пункт - часы спросят, хотите ли вы изменить цель или маршрут. Подтвердите кнопкой ОК, чтобы выбрать другую цель.



ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ЭКРАНОВ ТРЕНИРОВКИ

Во время тренировки можно листать экраны, проводя по дисплею влево или вправо. Учтите: доступные экраны и отображаемая на них информация зависят от выбранного спорта и от изменений, внесённых в спортивный профиль.

Добавлять спортивные профили на часы и задавать их настройки можно в приложении и веб-сервисе Polar Flow. Для каждого вида спорта можно создать свои экраны тренировки и выбрать, какие данные отслеживать. Подробнее - в разделе «Спортивные профили в Flow» (Sport profiles in Flow).

Например, на экранах тренировки может быть такая информация:



Пульс и указатель зоны (ZonePointer)

Дистанция

Длительность

Темп/Скорость



Пульс и указатель зоны (ZonePointer)

Длительность

Калории



Уклономер

График высоты и текущая высота (нажмите ОК для ручной калибровки)

Набор высоты

Спуск



Дистанция текущего участка (равнина, подъём, спуск)

Набор/спуск

Скорость/Темп

Счётчик подъёмов/спусков



Ваш азимут

Стороны света





График пульса и текущий пульс

Средний пульс

Максимальный пульс



График мощности и текущая мощность

Средняя мощность

Максимальная мощность



Текущее время

Длительность



Управление музыкой

Подробнее - в разделе «Управление музыкой» (Music controls).

ВКЛЮЧЕНИЕ ПОСТОЯННО АКТИВНОГО ЭКРАНА

Настройку «Экран всегда включён» (Display always on) можно найти в быстром меню, когда тренировка на паузе. При включённой настройке экран подсвечивается на протяжении всей тренировки. Учтите: всегда включённый экран расходует заряд намного быстрее настройки по умолчанию и может сократить срок службы дисплея.

1. Нажмите кнопку BACK, чтобы поставить тренировку на паузу, затем нажмите кнопку LIGHT, чтобы открыть быстрое меню.
2. Выберите «Экран всегда включён» (Display always on), затем «Выкл.» (Off), «Только для этой тренировки» (For this session only) или «Для этого спорта» (For this sport).

Если выбрать «Только для этой тренировки» (For this session only), после завершения тренировки настройка вернётся к «Выкл.» (Off). Если выбрать «Для этого спорта» (For this sport), настройка будет применяться и в будущих тренировках по этому виду спорта.

НАСТРОЙКА ТАЙМЕРОВ

Прежде чем пользоваться таймерами во время тренировки, их нужно добавить на экраны тренировки. Это можно сделать либо включив экран таймера для текущей тренировки через «Быстрое меню» (Quick menu), либо добавив таймеры на экраны спортивного профиля в настройках веб-сервиса Flow и синхронизировав настройки с часами.





Подробнее - в разделе «Спортивные профили в Flow» (Sport Profiles in Flow).

Интервальный таймер



Если вы включили экран таймера для тренировки через «Быстрое меню» (Quick menu), таймер запускается вместе с началом тренировки. Остановить таймер и запустить новый можно по инструкции ниже.

Если вы добавили таймер на экраны используемого спортивного профиля, запустить его можно так:

1. Прокрутите к экрану «Интервальный таймер» (Interval timer) и нажмите ОК. Выберите «Старт» (Start), чтобы использовать ранее заданный таймер, или создайте новый в «Задать интервальный таймер» (Set interval timer):
2. Выберите «По времени» (Time-based) или «По расстоянию» (Distance-based). «По времени»: задайте минуты и секунды и нажмите ОК.

«По расстоянию»: задайте расстояние и нажмите ОК.

3. Появится вопрос «Задать ещё таймер?» (Set another timer?). Чтобы задать ещё один, нажмите ОК.
4. По завершении выберите «Старт» (Start), чтобы запустить интервальный таймер. В конце каждого интервала часы оповещают вибрацией.

Чтобы остановить таймер, нажмите ОК и выберите «Остановить таймер» (Stop timer).

Таймер обратного отсчёта



Если вы включили экран таймера для тренировки через «Быстрое меню» (Quick menu), таймер запускается вместе с началом тренировки. Остановить таймер и запустить новый можно по инструкции ниже.

Если вы добавили таймер на экраны используемого спортивного профиля, запустите его так:

1. Прокрутите к экрану «Таймер обратного отсчёта» (Countdown timer) и нажмите ОК.
2. Выберите «Старт» (Start), чтобы использовать ранее заданный таймер, или «Задать таймер отсчёта» (Set countdown timer), чтобы задать новое время. По завершении выберите «Старт» (Start), чтобы запустить таймер.
3. В конце отсчёта часы оповещают вибрацией. Чтобы перезапустить таймер, нажмите ОК и выберите «Старт» (Start).

Чтобы остановить таймер, нажмите ОК и выберите «Остановить таймер» (Stop timer).



БЛОКИРОВКА ЗОНЫ ПУЛЬСА, СКОРОСТИ ИЛИ МОЩНОСТИ

С функцией ZoneLock можно зафиксировать зону, в которой вы сейчас находитесь, по пульсу, скорости/темпу или мощности и удерживать выбранную зону во время тренировки, не поглядывая на часы. Если вы выйдете за пределы заблокированной зоны, часы оповестят вибрацией.

Функцию ZoneLock для зон пульса, скорости/темпа и мощности нужно включать отдельно для каждого спортивного профиля. Включить её можно в настройках спортивного профиля в веб-сервисе Flow - в разделах настроек пульса, скорости/темпа или мощности.

Чтобы заблокировать зону скорости/темпа или мощности через ZoneLock, нужно также добавить полноэкранный «График скорости/темпа» (Speed/pace graph) или «График мощности» (Power graph) на экраны тренировки спортивного профиля.

Блокировка зоны пульса

Чтобы заблокировать текущую зону пульса, нажмите и удерживайте ОК в полноэкранном «Графике пульса» (HR graph) или в любом экране, доступном для редактирования в Flow.



Чтобы разблокировать зону, снова нажмите и удерживайте кнопку ОК.

Блокировка зоны скорости/темпа

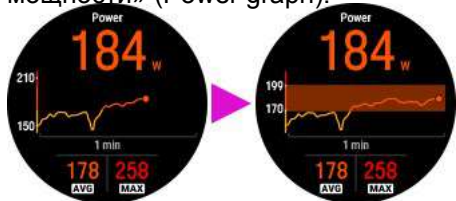
Чтобы заблокировать текущую зону скорости/темпа, нажмите и удерживайте ОК в полноэкранном «Графике скорости/темпа» (Speed/pace graph).



Чтобы разблокировать зону, снова нажмите и удерживайте кнопку ОК.

Блокировка зоны мощности

Чтобы заблокировать текущую зону мощности, нажмите и удерживайте ОК в полноэкранном «Графике мощности» (Power graph).



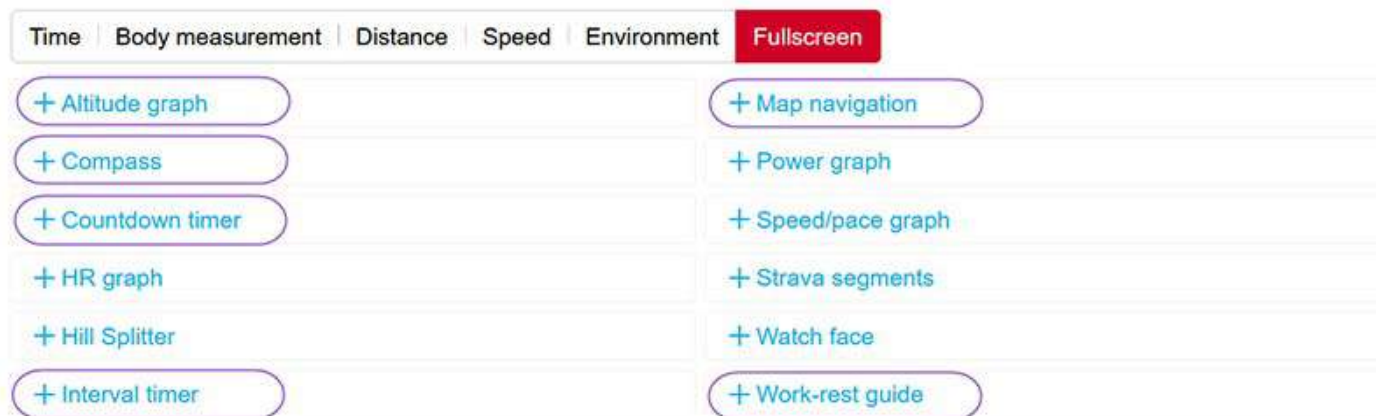
Чтобы разблокировать зону, снова нажмите и удерживайте кнопку ОК.

ОТМЕТКА КРУГА

Круги можно отмечать вручную и автоматически.

Чтобы отметить круг вручную, нажмите кнопку ОК или резко хлопните пальцами по экрану. Функцию «Хлопок» (Slap) можно включить в настройках спортивного профиля в приложении или веб-сервисе Polar Flow. Учтите: в следующих полноэкранных режимах кнопка ОК выполняет другую функцию - в них отмечать круг можно хлопком по экрану.





Автоматические круги могут отмечаться по расстоянию, длительности или местоположению. Включить автоматические круги можно в настройках спортивного профиля в приложении или веб-сервисе Polar Flow. Если выбрать «Дистанция круга» (Lap distance), задайте расстояние, после которого отмечается каждый круг. Если выбрать «Длительность круга» (Lap duration), задайте длительность. Если выбрать «По местоположению» (Location-based), круг отмечается каждый раз, когда вы возвращаетесь в точку старта тренировки.

ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ СПОРТА В МУЛЬТИСПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Нажмите BACK и выберите вид спорта, на который хотите переключиться. Подтвердите выбор кнопкой OK.

ТРЕНИРОВКА С ЦЕЛЬЮ

Если вы создали быструю цель тренировки (quick training target) по длительности, дистанции или калориям в приложении или веб-сервисе Flow и синхронизировали её с часами, первым экраном тренировки по умолчанию будет такой экран цели:



Если вы создали цель по длительности или дистанции, вы видите, сколько ещё осталось до её достижения.

или

Если вы создали цель по калориям, вы видите, сколько калорий из цели осталось сжечь.

Если вы создали фазовую цель тренировки (phased training target) в приложении или веб-сервисе Flow и синхронизировали её с часами, первым экраном тренировки по умолчанию будет такой экран цели:



- В зависимости от выбранной интенсивности вы видите либо пульс, либо скорость/темп, а также нижнюю и верхнюю границу пульса или скорости/темпа для текущей фазы.
- Название фазы и номер фазы / общее число фаз
- Пройденная длительность/дистанция
- Целевая длительность/дистанция текущей фазы



Функция «Голосовые подсказки» (Voice guidance) помогает сосредоточиться на цели тренировки, подсказывая по ходу фаз прямо в наушники.



Инструкции по созданию целей тренировки - в разделе «Планирование тренировок» (Planning your training).

Смена фазы в фазовой тренировке

Если при создании фазовой цели вы выбрали ручную смену фаз (manual phase change), коснитесь экрана после завершения фазы, чтобы перейти к следующей.



Если вы выбрали автоматическую смену фаз (automatic phase change), фаза сменится сама по завершении предыдущей. При смене фазы часы оповещают вибрацией.



Учтите: при очень коротких фазах (менее 10 секунд) вибросигнал об окончании фазы не подаётся.

Просмотр сведений о цели тренировки

Чтобы посмотреть сведения о цели во время тренировки, нажмите и удерживайте ОК на экране цели.

Уведомления

Если вы тренируетесь вне запланированных зон пульса или скорости/темпа, часы оповещают вибрацией.

ПАУЗА И ОСТАНОВКА ТРЕНИРОВКИ

Нажмите кнопку, чтобы поставить тренировку на паузу.

Чтобы продолжить тренировку, нажмите ОК. Чтобы остановить, нажмите и удерживайте BACK.



Если вы остановите тренировку после паузы, время, прошедшее с момента паузы, не войдёт в общее время тренировки.

Нажмите и удерживайте кнопку, чтобы остановить тренировку.

Чтобы остановить тренировку, нажмите и удерживайте BACK. Сразу после остановки на часах появится сводка тренировки.

СВОДКА ТРЕНИРОВКИ

ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Сразу после остановки тренировки на часах появится её сводка. Более подробный и наглядный анализ доступен в приложении или веб-сервисе Polar Flow.

Информация в сводке зависит от спортивного профиля и собранных данных. Например, сводка тренировки может включать:



Время и дата начала

Длительность тренировки

Пройденная дистанция



Пульс

Средний и максимальный пульс за тренировку.

Кардионагрузка (Cardio load) за тренировку





Зоны пульса

Время тренировки в разных зонах пульса



Израсходованная энергия

Энергия, израсходованная за тренировку

Углеводы

Белки

Жиры

Подробнее - в разделе «Источники энергии» (Energy Sources).



Темп/Скорость

Средний и максимальный темп/скорость за тренировку

Беговой индекс (Running Index): класс беговой производительности и числовое значение. Подробнее - в главе «Беговой индекс» (Running Index).



Зоны скорости

Время тренировки в разных зонах скорости



Каденс

Средний и максимальный каденс за тренировку



Беговой каденс измеряется встроенным акселерометром по движениям запястья. Велосипедный каденс показывается, если используется датчик каденса Polar Cadence Sensor Bluetooth® Smart.



Высота

Максимальная высота за тренировку

Набор высоты (м/футы) за тренировку

Сброс высоты (м/футы) за тренировку



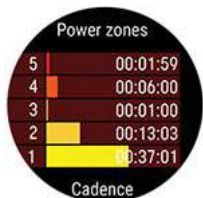


Мощность

Средняя мощность

Максимальная мощность

Мышечная нагрузка



Зоны мощности

Время тренировки в разных зонах мощности



Беговая мощность измеряется с запястья при использовании бегового спортивного профиля и доступном GPS. Велосипедная мощность показывается при использовании велосипедного профиля и внешнего велосипедного датчика мощности.



Hill Splitter

Общее число подъёмов и спусков

Общая дистанция подъёмов и спусков

Нажмите ОК, чтобы посмотреть набор/сброс высоты по каждому холму

Подробнее - в разделе «Hill Splitter».





Круги / Автоматические круги

Число кругов, ваш лучший круг и средняя длительность кругов.

Нажимая ОК, можно пролистать следующие детали:

- Длительность каждого круга (лучший круг выделен жёлтым)
- Дистанция каждого круга
- Средний и максимальный пульс каждого круга в цвете зоны пульса
- Средняя скорость/темп каждого круга



Сводка мультиспорта

Сводка мультиспорта включает общую сводку тренировки, а также сводки по каждому виду спорта с длительностью и пройденной дистанцией.

Чтобы посмотреть сводки тренировок позже на часах:



На экране времени проведите влево или вправо к экрану «Недельная сводка» (Weekly summary), затем коснитесь экрана. Прокрутите вверх или вниз к нужной тренировке и коснитесь её, чтобы открыть сводку. На часах хранится не более 20 сводок тренировок.

ДАННЫЕ ТРЕНИРОВОК В ПРИЛОЖЕНИИ POLAR FLOW

Часы автоматически синхронизируются с приложением Polar Flow после завершения тренировки, если телефон в зоне действия Bluetooth. Можно синхронизировать данные и вручную: нажмите и удерживайте кнопку часов, когда вы вошли в приложение Flow и телефон в зоне действия Bluetooth. В приложении можно быстро проанализировать данные после каждой тренировки и быстро увидеть общую картину.

Подробнее - в разделе «Приложение Polar Flow» (Polar Flow App).



ДАННЫЕ ТРЕНИРОВОК В ВЕБ-СЕРВИСЕ POLAR FLOW

Анализируйте каждую деталь тренировки и узнавайте больше о своих результатах. Следите за прогрессом, а лучшими тренировками делитесь с другими.

Подробнее - в разделе «Веб-сервис Polar Flow» (Polar Flow Web Service).



SMART COACHING

Smart Coaching (умный тренер) - набор уникальных и простых в использовании функций: баланс тренировок и восстановления, ежедневная оценка уровня формы, индивидуальные планы тренировок, работа с нужной интенсивностью и мгновенная обратная связь. Все функции персонализированы под вас и созданы, чтобы тренировки приносили максимум пользы и мотивации.

Ваши часы включают следующие функции Polar Smart Coaching:

- Nightly Recharge™ - измерение ночного восстановления
- Sleep Plus Stages™ - анализ сна по фазам
- SleepWise™ - прогноз дневной бодрости
- ночная температура кожи (Nightly Skin Temperature)
- FitSpark™ - ежедневный гид по тренировкам
- гид «работа-отдых» по пульсу
- Serene™ - дыхательное упражнение с подсказками
- фитнес-тест по пульсу с запястья (Fitness Test)
- тест ходьбы (Walking Test)
- тест беговой производительности (Running Performance Test)
- тест восстановления ног (Leg Recovery Test)
- тест велосипедной производительности (Cycling Performance Test)
- ортостатическая проба (Orthostatic Test)
- беговая мощность с запястья
- беговая программа (Running Program)
- Running Index (беговой индекс)
- Training Load Pro
- Recovery Pro
- FuelWise™
- умный подсчёт калорий (Smart calories)
- польза тренировки (Training benefit)
- непрерывное измерение пульса
- круглосуточный учёт активности (24/7)
- гид активности (Activity Guide)
- польза активности (Activity Benefit)

TRAINING LOAD PRO

Функция Training Load Pro™ измеряет, насколько тренировки нагружают ваше тело, и помогает понять, как это влияет на результаты. Training Load Pro показывает уровень нагрузки на сердечно-сосудистую систему (Cardio Load), а с помощью Perceived Load вы можете оценить, насколько тяжело вам было субъективно. Также Training Load Pro даёт уровень нагрузки на опорно-двигательную систему (Muscle Load). Зная, насколько нагружена каждая система, вы можете оптимизировать тренировки, нагружая нужную систему в нужное время.

Cardio Load

Cardio Load основан на расчёте тренировочного импульса (TRIMP) - общепринятом и научно подтверждённом методе количественной оценки нагрузки. Значение Cardio Load показывает, какую нагрузку тренировка дала вашей сердечно-сосудистой системе. Чем выше Cardio Load, тем тяжелее была тренировка для сердечно-сосудистой системы. Cardio Load рассчитывается после каждой тренировки по данным пульса и длительности занятия.

Perceived Load

Ваше субъективное ощущение - один из полезных способов оценить тренировочную нагрузку в любом виде спорта. Perceived Load - это значение, которое учитывает ваше личное восприятие того, насколько тяжёлой была тренировка, и её длительность. Оно выражается через шкалу воспринимаемого усилия (Rate of Perceived Exertion, RPE) - научно признанный метод оценки



субъективной тренировочной нагрузки. Шкала RPE особенно полезна для видов спорта, где оценка нагрузки только по пульсу ограничена, например для силовых тренировок.



Оцените тренировку в приложении Flow, чтобы получить значение Perceived Load. Можно выбрать оценку по шкале от 1 до 10, где 1 - очень-очень легко, а 10 - максимальное усилие.

Muscle Load

Muscle Load показывает, насколько были нагружены ваши мышцы во время тренировки. Эта метрика помогает оценить нагрузку в высокоинтенсивных тренировках - коротких интервалах, спринтах, работе в гору, - когда пульс не успевает реагировать на изменения интенсивности.

Muscle Load показывает количество механической энергии (кДж), которое вы произвели во время бега или велотренировки. Это отражает вашу отдачу энергии, а не затраты энергии на это усилие. В целом, чем вы тренированнее, тем выше КПД между затраченной и произведённой энергией. Muscle Load рассчитывается по мощности и длительности. В беге также учитывается ваш вес.

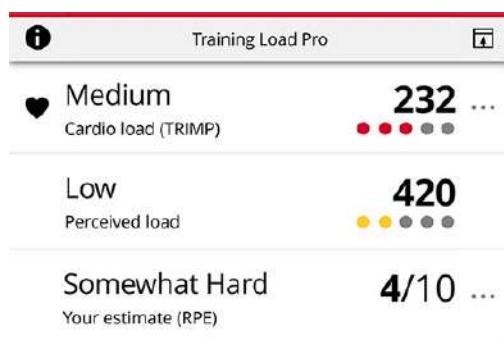


Muscle Load рассчитывается по данным мощности, поэтому значение доступно для беговых тренировок, а для велотренировок - только при использовании отдельного велосипедного датчика мощности (cycling power sensor).

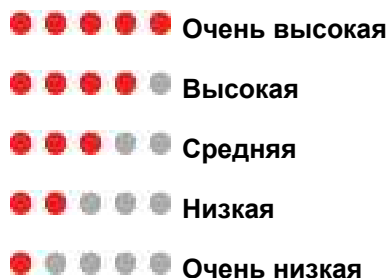
Тренировочная нагрузка за одну тренировку

Тренировочная нагрузка за одну тренировку показывается в сводке тренировки на часах, в приложении Flow и в веб-сервисе Flow.

Для каждой измеренной нагрузки вы получаете абсолютное число. Чем выше значение, тем сильнее нагрузка повлияла на ваше тело. Кроме того, вы видите наглядную шкалу из точек и словесное описание того, насколько тяжёлой была нагрузка по сравнению с вашим средним значением за 90 дней.



Шкала точек и словесные описания подстраиваются под ваш прогресс: чем грамотнее вы тренируетесь, тем большие нагрузки переносите. По мере роста формы и переносимости нагрузка, которая пару месяцев назад оценивалась в 3 точки (Medium - средняя), позже может оцениваться лишь в 2 точки (Low - низкая). Эта адаптивная шкала отражает то, что одна и та же тренировка может по-разному влиять на тело в зависимости от вашего текущего состояния.



Strain и Tolerance

Помимо Cardio Load за отдельные тренировки, функция Training Load Pro измеряет вашу краткосрочную нагрузку на сердечно-сосудистую систему (Strain) и долгосрочную (Tolerance).

Strain показывает, насколько сильно вы нагружали себя тренировками в последнее время. Это ваша средняя дневная нагрузка за последние 7 дней.

Tolerance показывает, насколько вы готовы переносить кардиотренировки. Это ваша средняя дневная нагрузка за последние 28 дней. Чтобы повысить переносимость кардионагрузки, нужно медленно наращивать тренировки в течение длительного времени.

Cardio load status

Cardio load status сопоставляет ваши значения Strain и Tolerance и на их основе показывает, в каком статусе нагрузки вы находитесь: detraining (растренированность), maintaining (поддержание), productive (продуктивный) или overreaching (перенагрузка). Cardio load status помогает оценить, как тренировки влияют на ваше тело и прогресс. Понимая, как прошлые тренировки сказываются на сегодняшних результатах, вы держите общий объем тренировок под контролем и грамотно планируете нагрузки разной интенсивности. А по изменению статуса после тренировки видно, какую нагрузку она дала.

Cardio load status на часах

На экране времени проведите влево или вправо, чтобы открыть экран «Cardio Load Status».



1. График Cardio load status 2. Cardio load status и числовое значение статуса (= Strain, делённое на Tolerance).

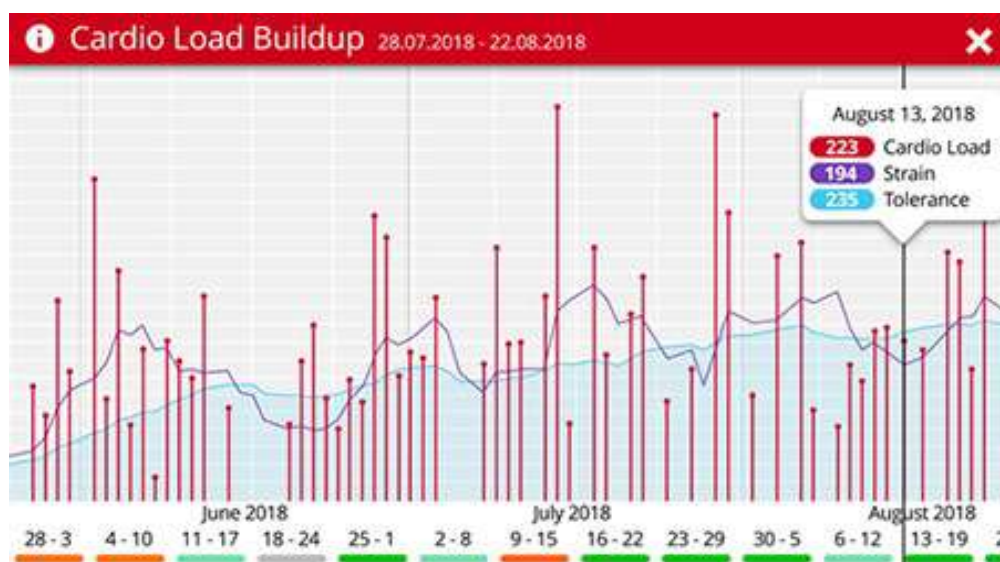
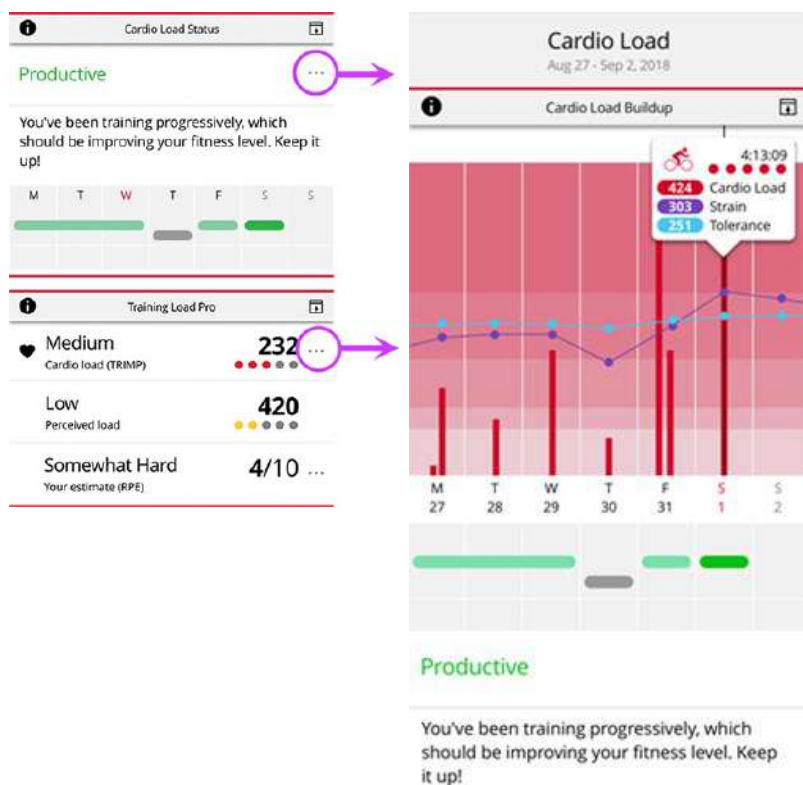
- Overreaching (нагрузка намного выше обычной):
- Productive (нагрузка медленно растёт)
- Maintaining (нагрузка чуть ниже обычной)
- Detraining (нагрузка намного ниже обычной)

3. Strain и Tolerance 4. Словесное описание вашего Cardio load status

Долгосрочный анализ в приложении и веб-сервисе Flow

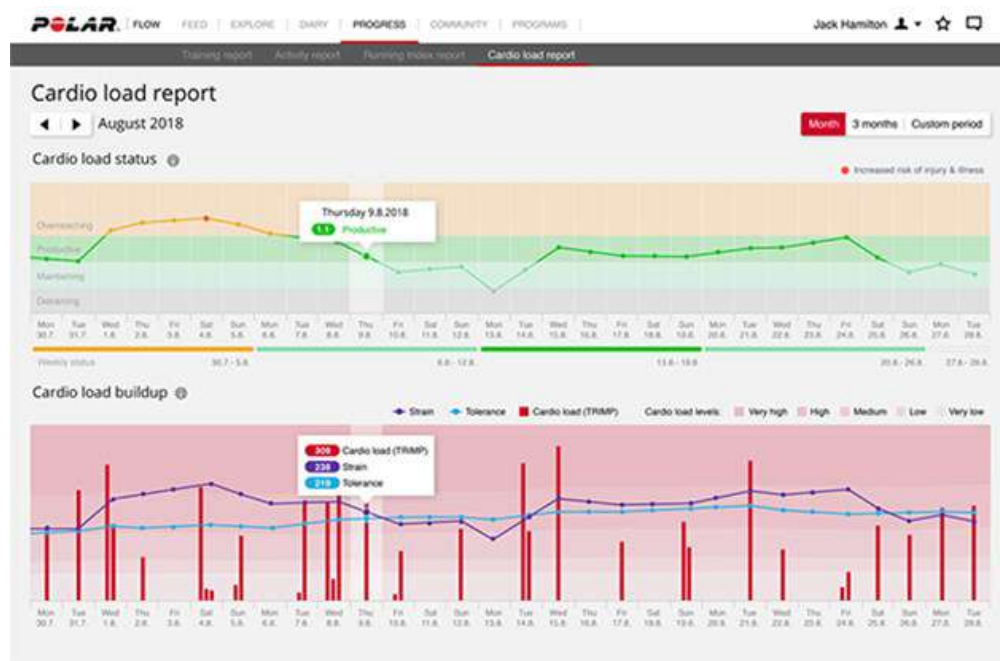
В приложении и веб-сервисе Flow можно следить, как ваша Cardio Load накапливается со временем, и видеть, как нагрузка менялась за прошлую неделю или месяцы. Чтобы посмотреть динамику Cardio Load в приложении Flow, нажмите значок с тремя точками в сводке тренировки (модуль Training Load Pro).





Чтобы посмотреть Cardio load status и динамику Cardio Load в веб-сервисе Flow, откройте «Прогресс» (Progress) > «Отчёт Cardio Load» (Cardio Load report).





Cardio load status

- Overreaching (нагрузка намного выше обычной):
- Productive (нагрузка медленно растёт)
- Maintaining (нагрузка чуть ниже обычной)
- Detraining (нагрузка намного ниже обычной)

Красные столбики показывают кардионагрузку от ваших тренировок. Чем выше столбик, тем тяжелее была тренировка для сердечно-сосудистой системы.

Цвет фона показывает, насколько тяжёлой была тренировка по сравнению со средним значением за последние 90 дней - как и шкала из пяти точек со словесными описаниями (Very low, Low, Medium, High, Very high).

Strain показывает, насколько сильно вы нагружали себя тренировками в последнее время. Это ваша средняя дневная кардионагрузка за последние 7 дней.

Tolerance показывает, насколько вы готовы переносить кардиотренировки. Это ваша средняя дневная кардионагрузка за последние 28 дней. Чтобы повысить переносимость, медленно наращивайте тренировки в течение длительного времени.

Подробнее о функции Polar Training Load Pro - в этом подробном руководстве (in-depth guide).

RECOVERY PRO

Recovery Pro - уникальная функция отслеживания восстановления: она сообщает, восстановилась ли ваша сердечно-сосудистая система и готова ли к кардиотренировке. Кроме того, она даёт обратную связь по восстановлению и рекомендации по тренировкам, исходя из баланса краткосрочной и долгосрочной нагрузки и восстановления.

Recovery Pro работает вместе с Training Load Pro, который даёт целостную картину того, как тренировки нагружают разные системы организма. Recovery Pro же сообщает, как ваше тело справляется с этой нагрузкой и как она влияет на ежедневную готовность к кардиотренировкам и на краткосрочное и долгосрочное восстановление.

Восстановление и готовность к кардиотренировкам

Восстановление сердечно-сосудистой системы, влияющее на ежедневную готовность к кардиотренировкам, измеряется ортостатической пробой (Orthostatic test). Значения вариабельности сердечного ритма, полученные в тесте, сравниваются с вашим индивидуальным базовым уровнем, чтобы выявить отклонения от обычного диапазона.

Баланс тренировок и восстановления



Recovery Pro объединяет ваши измеренные и субъективные данные о долгосрочном восстановлении с долгосрочной тренировочной нагрузкой (Cardio Load), чтобы отслеживать баланс между тренировками и восстановлением. Помимо факторов, связанных с тренировками, Recovery Pro учитывает и другие - например, плохой сон и психическое напряжение - через субъективные вопросы о боли в мышцах, ощущении напряжения и качестве сна.

Обратная связь по восстановлению и ежедневная рекомендация по тренировкам

С Recovery Pro вы получаете обратную связь и о текущем восстановлении сердечно-сосудистой системы, и о долгосрочном балансе тренировок и восстановления. На обоих этих данных строится ваша ежедневная персональная рекомендация по тренировкам. Она учитывает значения variability сердечного ритма из ортостатической пробы и ваши ответы на вопросы о восстановлении - в пределах вашего личного базового уровня и нормального диапазона, - вместе с Cardio Load status от ваших тренировок.

Как начать пользоваться Recovery Pro

Когда вы начинаете пользоваться Recovery Pro, нужно некоторое время накапливать данные, чтобы выстроить ваш личный базовый уровень и обычный диапазон - только тогда обратная связь по восстановлению будет точной. Обратная связь доступна, когда:

- доступен ваш Cardio load status (вы тренировались с измерением пульса минимум три дня)
- вы прошли минимум три ортостатические пробы (Orthostatic test) за последние семь дней
- вы трижды ответили на вопросы о восприятии восстановления за семь дней

1. Включите Recovery Pro

Чтобы начать пользоваться функцией Recovery Pro, включите обратную связь по восстановлению. Это делается на часах: откройте «Settings > General Settings > Recovery tracking > Recovery Pro» (Настройки > Общие настройки > Отслеживание восстановления > Recovery Pro) и включите её. Функция Recovery Pro и настройка отслеживания восстановления доступны только на часах - в веб-сервисе и приложении Flow их нет.

2. Запланируйте ортостатическую пробу минимум на три утра в неделю

Когда Recovery Pro включён, часы предложат запланировать ортостатическую пробу минимум на три утра в неделю (например, по понедельникам, четвергам и субботам). Для самых точных данных о восстановлении рекомендуем по возможности выполнять пробу каждое утро. Так вы будете получать данные о восстановлении сердечно-сосудистой системы ежедневно, в дополнение к ежедневной обратной связи.

3. Выполняйте ортостатическую пробу в запланированные утра

Ортостатическая проба измеряет ваш пульс и variability сердечного ритма (HRV). Variability чувствительна к тренировочной перегрузке и к стрессу вне тренировок. На неё влияют психическое напряжение, сон, скрытая болезнь, изменения окружающей среды (температура, высота) и другие факторы. Recovery Pro использует variability в покое (RMSSD rest) и стоя (RMSSD stand), измеренные в пробе, и сравнивает их с вашим индивидуальным нормальным диапазоном. Если значения отклоняются от нормы, это может означать, что что-то мешает вашему восстановлению.

Ваш нормальный диапазон рассчитывается по индивидуальному среднему и стандартному отклонению результатов проб за последние четыре недели. Если за этот период вы прошли пробу более четырёх раз, стандартное отклонение считается по вашим личным значениям. Если меньше четырёх раз - по популяционным нормам. За четыре недели нужен как минимум один результат.

Чем чаще вы выполняете пробу, тем точнее результаты. Чтобы результаты были максимально надёжными, проводите тест в одинаковых условиях - рекомендуем делать его утром до завтрака.

Вечером накануне запланированной пробы вы получите напоминание о ней. В запланированные утра придёт уведомление пройти тест. На экране времени проведите вверх от нижнего края экрана, чтобы открыть уведомления, среди которых будет напоминание об ортостатической пробе. Тест можно запустить прямо из напоминания. Подробные инструкции по выполнению ортостатической пробы - здесь (here).

4. Ежедневно отвечайте на вопросы о восстановлении

Часы будут ежедневно напоминать вам ответить на вопросы о восстановлении - независимо от того, запланирована ли на этот день ортостатическая проба. На экране времени проведите вверх от нижнего края экрана, чтобы открыть уведомления,



среди которых будет напоминание о вопросах про восстановление. В дни с ортостатической пробой вопросы появляются на часах сразу после теста. В идеале на них стоит отвечать примерно через 30 минут после пробуждения.

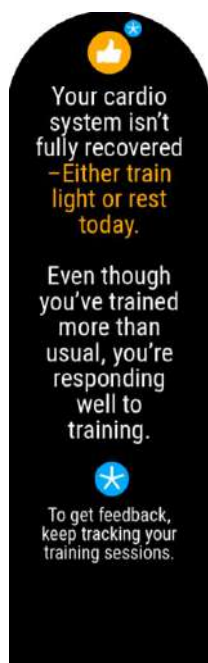
Вопросы помогают понять, не мешает ли что-то вашему восстановлению. Среди возможных факторов - чрезмерная усталость мышц, психическое напряжение или просто плохой ночной сон. Вопросы о восстановлении:

- **Мышцы болят сильнее обычного? Нет, Немного, Намного сильнее**
- **Чувствуете больше напряжения, чем обычно? Нет, Немного, Намного больше**
- **Как вы спали? Очень хорошо, Хорошо, Нормально, Плохо, Очень плохо**

Просмотр обратной связи по восстановлению

Обратная связь по восстановлению смотрится на часах. Ежедневную рекомендацию по тренировкам удобно видеть на экране Cardio Load status. Прокрутите влево/вправо или кнопками UP/DOWN, пока не дойдёте до него.

1. Нажмите на экран или кнопку ОК, чтобы увидеть подробности. Сначала отобразится ваш Cardio Load status (Detraining, Maintaining, Productive или Overreaching) - часть Training Load Pro. Когда накопится достаточно данных о восстановлении, на этом экране появится ежедневная рекомендация по тренировкам.
2. Проведите или пролистайте кнопками вниз к разделу Recovery feedback. Нажмите «More» (Ещё) или кнопку ОК, чтобы увидеть подробную обратную связь. Она состоит из:



Значка, показывающего вашу готовность к кардиотренировке сегодня - он отражает ежедневную рекомендацию, как вам тренироваться. Если риск травмы или болезни повышен, значок совета заменяется значком предупреждения. Краткий совет по тренировкам может быть таким:

Ежедневной обратной связи о том, восстановилась ли ваша сердечно-сосудистая система*, и рекомендации по тренировкам на основе результата ортостатической пробы за этот день, а также (если есть) ваших ответов на вопросы о восстановлении и их истории вместе с данными о нагрузке (Cardio Load) за более долгий период. Рекомендация может содержать предупреждение о повышенном риске перетренированности или о повышенном риске травмы и болезни.

*Чтобы узнать, восстановилась ли ваша сердечно-сосудистая система, нужно выполнить ортостатическую пробу в этот день.

Обратной связи о ваших долгосрочных привычках в тренировках и восстановлении. Она может рассказать, как вы реагируете на тренировки, тренировались ли вы больше или меньше обычного и не рискуете ли травмироваться или заболеть из-за повышенного объема. Также она подскажет, если у вас, похоже, слишком много стресса не от тренировок. Долгосрочная обратная связь строится на:

- вашей средней оценке самочувствия за последние семь дней, рассчитанной по ответам на вопросы о восстановлении
- вашем скользящем среднем за семь дней по вариативности сердечного ритма из ортостатической пробы, в сравнении



с вашими индивидуальными нормальными значениями за последние четыре недели • вашей истории тренировок (Cardio Load status)

Оговорки, если данных пока недостаточно для точной обратной связи. Чем больше вы пользуетесь функцией, тем точнее становится обратная связь по восстановлению.

ОРТОСТАТИЧЕСКАЯ ПРОБА

Ортостатическая проба - распространённый инструмент для контроля баланса между тренировками и восстановлением. Она позволяет отслеживать, как ваше тело реагирует на тренировки. Помимо изменений от тренировок, на результаты пробы влияют многие факторы: психическое напряжение, сон, скрытая болезнь, изменения окружающей среды (температура, высота) и другие.

Проба основана на измерении пульса и вариабельности сердечного ритма. Изменения пульса и вариабельности отражают изменения в вегетативной регуляции сердца.

Как выполнять пробу

Пробу можно выполнить с помощью сопряжённого датчика пульса Polar или измерения ЭКГ с запястья (wrist-ECG) на часах. Тест длится четыре минуты. Чтобы результаты были максимально надёжными, проводите его в одинаковых условиях - рекомендуем делать тест утром до завтрака. Выполняйте пробу регулярно, чтобы выстроить индивидуальный базовый уровень. Резкие отклонения от средних значений могут означать, что что-то вышло из равновесия. Инструкция ниже:

Как выполнить ортостатическую пробу с измерением ЭКГ с запястья (wrist-ECG)

- Во время теста будьте расслаблены и спокойны.
- Не должно быть отвлекающих звуков (например, телевизора, радио или телефона) и разговоров с вами.
- Рекомендуется выполнять тест регулярно и в одно и то же время - утром после пробуждения, чтобы результаты были сопоставимы.

На часах выберите «Tests > Orthostatic test > Start test» (Тесты > Ортостатическая проба > Начать тест). Часы начнут искать пульс. Когда пульс найден, на экране появится «Lie down & relax» (Лягте и расслабьтесь).

- Держите палец неподвижно на верхней левой кнопке (LIGHT), не нажимая её.
- Можно сидеть в расслабленной позе или лежать в кровати. Поза всегда должна быть одинаковой.
- Первая часть теста длится две минуты. Старайтесь не двигаться.
- Через две минуты часы попросят встать. Встаньте и оставайтесь стоять ещё две минуты, пока часы снова не подадут сигнал и тест не завершится.



Когда встанете, кнопку часов можно отпустить. Обязательно верните палец на кнопку как можно скорее после того, как встали.

Прервать тест на любом этапе можно кнопкой BACK. Тогда на экране появится «Test canceled» (Тест отменён).

Как выполнить ортостатическую пробу с сопряжённым датчиком пульса Polar

Для ортостатической пробы нужен датчик пульса Polar H9/H10 (можно также использовать H6 или H7, если он у вас есть).

- Смочите зону электродов на ремне и плотно наденьте ремень на грудь.
- Во время теста будьте расслаблены и спокойны.
- Не должно быть отвлекающих звуков (например, телевизора, радио или телефона) и разговоров с вами.
- Рекомендуется выполнять тест регулярно и в одно и то же время - утром после пробуждения, чтобы результаты были сопоставимы.

На часах выберите «Tests > Orthostatic test > Start test» (Тесты > Ортостатическая проба > Начать тест). Часы начнут искать пульс. Когда пульс найден, на экране появится «Lie down & relax» (Лягте и расслабьтесь).

- Можно сидеть в расслабленной позе или лежать в кровати. Поза всегда должна быть одинаковой при выполнении теста.



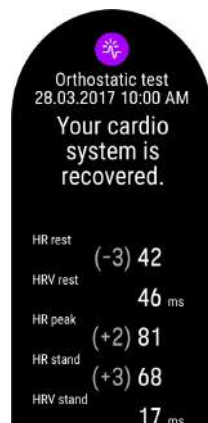
- Первая часть теста длится две минуты. Старайтесь не двигаться.
- Через две минуты часы попросят встать. Встаньте и оставайтесь стоять ещё две минуты, пока часы снова не подадут сигнал и тест не завершится.

Прервать тест на любом этапе можно кнопкой BACK. Тогда на экране появится «Test canceled» (Тест отменён).

Если часы не могут принять сигнал пульса, на экране появится «Test failed» (Тест не выполнен). В этом случае проверьте, что электроды датчика пульса увлажнены, а текстильный ремень сидит плотно.

Результаты теста

Тест даёт пять разных значений пульса и variability сердечного ритма:

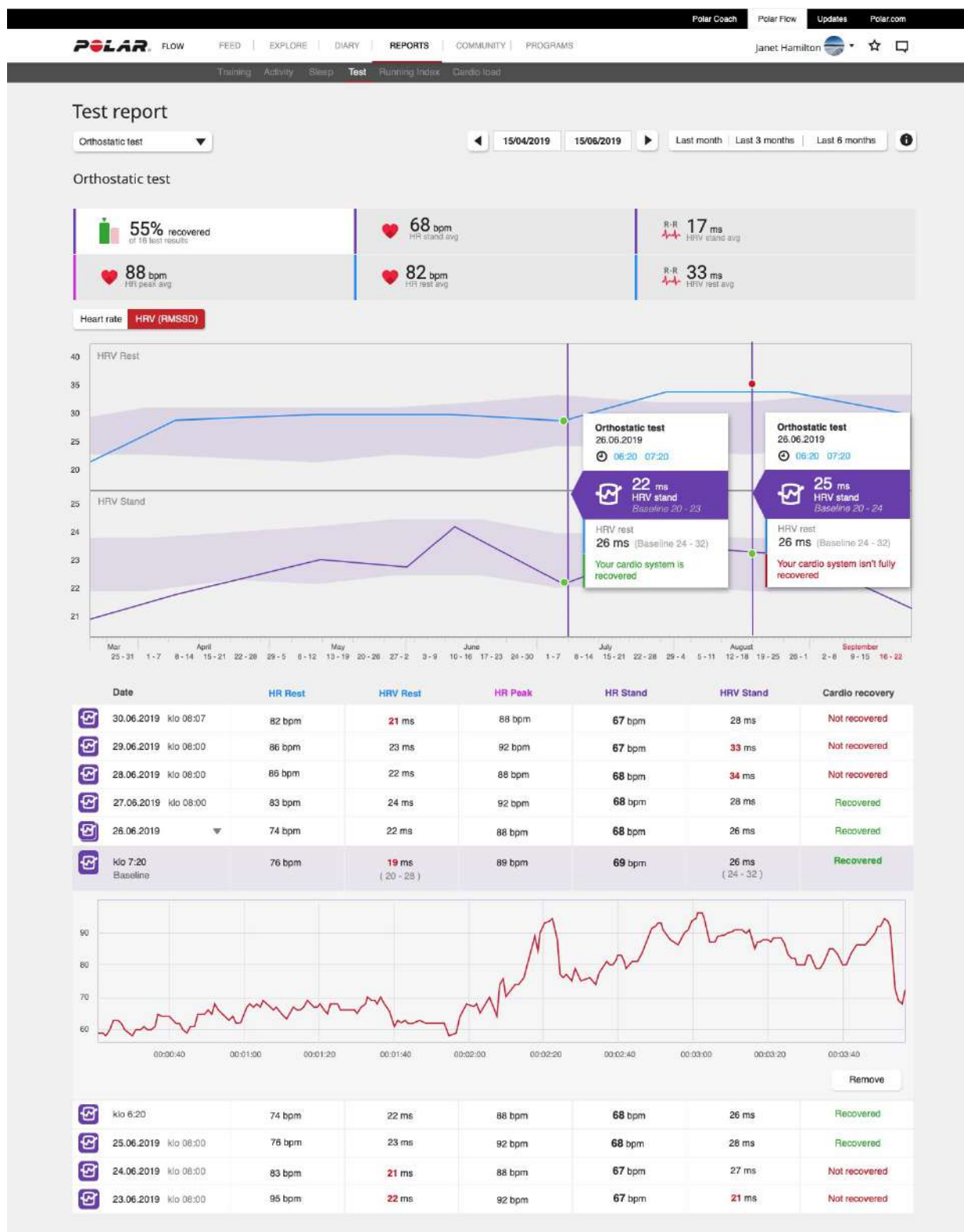


- HR rest: средний пульс лёжа
- HRV rest (RMSSD rest): variability сердечного ритма лёжа
- HR peak: самый высокий удар сердца сразу после того, как вы встали
- HR stand: средний пульс стоя
- HRV stand (RMSSD stand): variability сердечного ритма стоя

Последний результат теста смотрите на часах в «Tests > Orthostatic test > Latest results» (Тесты > Ортостатическая проба > Последние результаты). Показывается только самый свежий результат, а в Recovery Pro учитывается только первая успешная проба за день. Отклонения значений HR rest, HR peak и HR stand от ваших средних показаны в скобках рядом с последним результатом.

Для наглядного анализа результатов ортостатической пробы откройте веб-сервис Flow и выберите тест в «Дневнике» (Diary), чтобы посмотреть детали. Также можно отслеживать результаты в долгосрочной перспективе и замечать отклонения от вашего базового уровня.





Когда вы выполните минимум две ортостатические пробы за 28 дней, после теста часы дадут обратную связь о восстановлении вашей сердечно-сосудистой системы.

После минимум четырёх проб за 28 дней ваш последний результат сравнивается с вашим индивидуальным нормальным диапазоном variability сердечного ритма (RMSSD). Нормальный диапазон рассчитывается по стандартному отклонению результатов за последние 4 недели. Поскольку значения variability очень индивидуальны, точность теста растёт по мере накопления измерений.

Ортостатическая проба с Recovery Pro

Ортостатическая проба - неотъемлемая часть функции Recovery Pro, которая сообщает, восстановилась ли ваша сердечно-сосудистая система. Она сравнивает результаты пробы с вашим базовым уровнем, накопленным со временем, а также учитывает



ваше субъективное восстановление и долгосрочную историю тренировок.

ТЕСТ ХОДЬБЫ

Тест ходьбы - простой, безопасный и повторяемый способ измерить ваш VO_{2max} и следить за развитием аэробной формы. Понимание уровня аэробной формы - основа эффективных тренировок. Поэтому тест ходьбы полезен всем: и тем, кто тренируется изредка, и тем, кто занимается регулярно. Рекомендуем проходить тест в начале тренировочной программы и повторять его каждые три месяца. Но при желании можно делать его и чаще.

Суть в том, чтобы пройти как можно дальше за пятнадцать минут в ровном темпе - быстрее вашей обычной комфортной ходьбы. Во время разминки старайтесь поднять пульс выше 65% от максимального и удерживайте его там весь тест, шагая быстро и энергично. Ваш результат VO_{2max} зависит от пройденной дистанции, пульса во время теста и личных данных (возраст, пол, рост и вес). В целом, чем выше скорость ходьбы и ниже пульс, тем лучше ваша аэробная форма.

Как выполнять тест

Перед тестом прочитайте раздел «Здоровье и тренировки» (Health and Training) в этом руководстве или в листке важной информации из комплекта. Не проходите тест во время болезни, травмы или при любых сомнениях в своём здоровье. Также убедитесь, что ваши физические данные - рост, вес, возраст и то, на какой руке вы носите часы - актуальны: мы используем их в расчёте результата. Для отслеживания скорости используется GPS (GNSS), поэтому тест нужно проходить на улице.

Проходите тест на ровной местности, стадионе или дороге с открытым обзором неба - так GPS (GNSS) работает лучше всего. Избегайте маршрутов со светофорами и другими помехами, из-за которых придётся останавливаться или замедляться. Высокие здания, тоннели, частично крытые стадионы и деревья тоже влияют на точность GPS (GNSS).

Условия перед тестом каждый раз должны быть примерно одинаковыми. Например, результат можно испортить интенсивной тренировкой накануне или плотным приёмом пищи прямо перед тестом. Во время теста идите как можно быстрее в ровном темпе. Бежать нельзя. Старайтесь удерживать пульс выше 65% от максимального. Верхнего предела нет. Чем длиннее пройденная дистанция, тем лучше результат. Если пульс слишком низкий, часы предупредят вас - значит, нужно идти быстрее, чтобы поднять пульс.

Тест ходьбы вместе с разминкой и заминкой занимает около 25 минут. Он состоит из разминки (5 минут), теста (15 минут) и заминки (5 минут). Перед стартом ещё раз посмотрите инструкцию на часах в «Tests > Walking test > How to» (Тесты > Тест ходьбы > Как выполнять) - там подробный разбор теста и порядок его выполнения.

1. Откройте «Tests > Walking test > Start» (Тесты > Тест ходьбы > Старт) и пролистайте вниз, чтобы увидеть обзор теста. Когда будете готовы, выберите «Next» (Далее). 2. Ответьте на вопросы о здоровье и подтвердите переход в режим подготовки к тренировке. 3. Для теста используется спортивный профиль ходьбы - он показан фиолетовым цветом на экране теста. Оставайтесь в режиме подготовки, пока часы не найдут пульс и сигналы спутников GPS (значок GPS станет зелёным). 4. Начните с полноценной разминки. Старайтесь поднять пульс выше 65% от максимального, шагая быстро и энергично. Следуйте подсказкам на экране. 5. Когда вы достигнете минимум 65% от максимального пульса или разомнётесь не менее трёх минут, можно начинать тест. Выберите «Start test» (Начать тест). 6. Во время теста удерживайте пульс выше 65% от максимального. 7. Фаза теста заканчивается через 15 минут. Нажмите ОК для подтверждения и перехода к заминке. 8. Сделайте заминку - идите медленно, чтобы восстановиться. 9. После заминки на экране появится пройденная дистанция. 10. Нажмите BACK один раз, чтобы поставить тренировку на паузу; на паузе нажмите и удерживайте BACK, чтобы завершить её.

Во время теста: ваш текущий пульс и значение пульса, выше которого нужно оставаться, показаны вверху экрана. Внизу экрана отображается прошедшее время.





Результаты теста



- В сводке теста показан ваш VO2max. Результат также классифицируется по полу и возрастной группе - от очень низкого до элитного.
- Дистанция теста (сколько вы прошли во время теста)
- Пульс теста (ваш средний пульс за последние 5 минут теста)
- Скорость/темп теста (средние скорость/темп во время теста)
- Советы на будущее (помогают сделать тест более повторяемым; показываются только на часах)

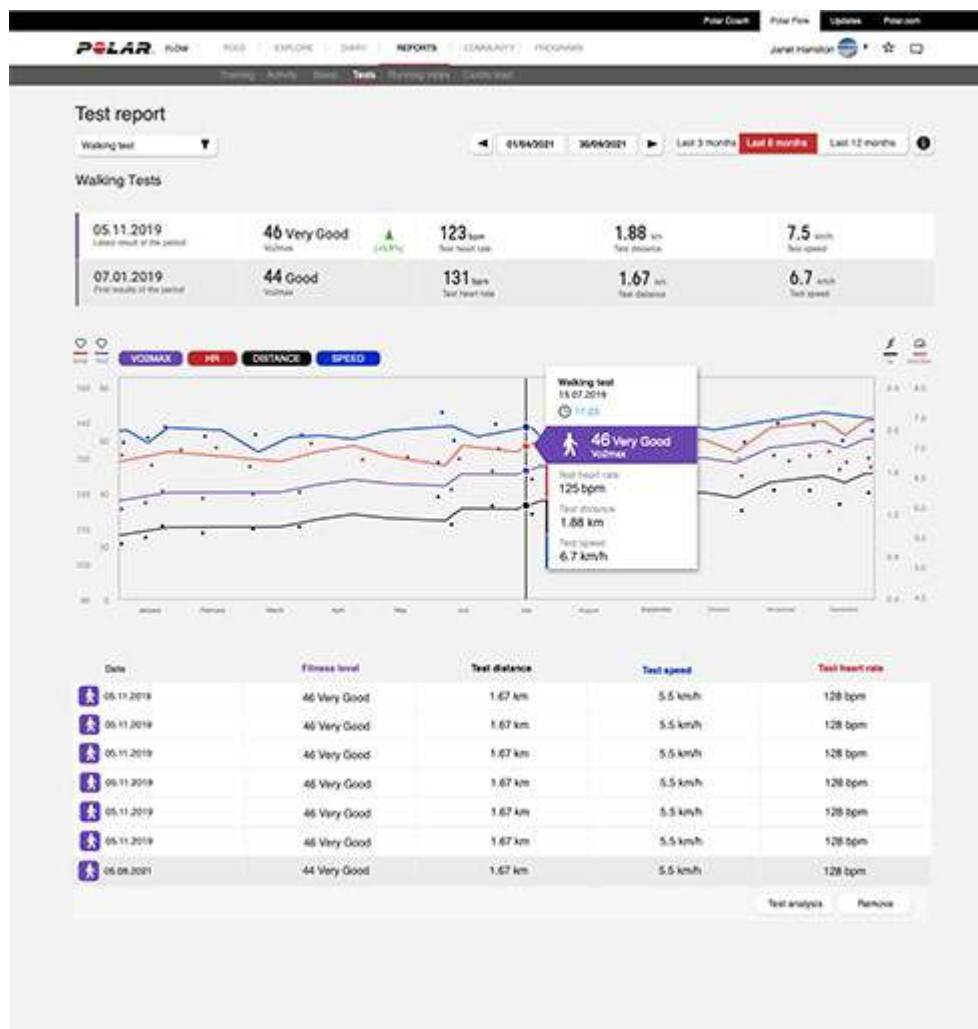
Последний результат можно посмотреть на часах в «Tests > Walking test > Latest result» (Тесты > Тест ходьбы > Последний результат).

Учтите: чтобы обновить значение VO2max по результату теста, нужно синхронизировать результаты с приложением Flow. После синхронизации при открытии приложения Flow вам предложат обновить его.

Подробный анализ в веб-сервисе и приложении Flow

Не забывайте синхронизировать результат теста с Polar Flow. Для удобного долгосрочного отслеживания все данные тестов собраны в одном месте в веб-сервисе Polar Flow. На странице «Tests» (Тесты) видны все пройденные тесты, и их результаты можно сравнивать. Так вы видите долгосрочный прогресс и легко замечаете изменения в своих результатах.





ТЕСТ ВОССТАНОВЛЕНИЯ НОГ

Тест восстановления ног (Leg Recovery Test) показывает, как восстановились мышцы ног после тренировки и как развивается ваша взрывная сила. С его помощью можно проверить, готовы ли вы к скоростным и силовым тренировкам. Это распространённый, простой и безопасный тест, который можно пройти где угодно - кроме часов Polar никакого оборудования не нужно.

В тесте вы выполняете три прыжка с обратным движением (countermovement jumps) с короткой паузой между ними. Сначала вы быстро приседаете, а затем выпрыгиваете строго вверх как можно выше. Такое двойное движение даёт мышцам пружинистую упругую энергию для максимальной взрывной силы, а также делает тест более повторяемым и менее подверженным ошибкам.

Чтобы получить обратную связь о восстановлении мышц ног, нужно пройти минимум два теста за 28 дней - так формируется базовый уровень. Начиная с третьего теста за 28 дней вы будете получать обратную связь о восстановлении мышц ног. По сути, если вы прыгаете заметно ниже своего базового уровня, мышцы ног восстановились не полностью. Рекомендуем проходить тест как можно чаще: чем больше результатов в основе базового уровня, тем он надёжнее.

При словесной обратной связи тест также учитывает восстановление вашей сердечно-сосудистой системы - по данным функции Recovery Pro или Nightly Recharge, если вы пользуетесь одной из них.

Как выполнять тест

Если вы заболели или травмированы, тест проходить не стоит. А вот усталость от тренировок не мешает тесту - один из его смыслов как раз в том, чтобы увидеть, насколько вы восстановились. Если вы много тренировались и у вас повышен риск травмы или болезни, можно проходить тест восстановления ног ежедневно, чтобы понять, когда вы готовы к более серьёзным тренировкам.

Перед стартом ещё раз посмотрите инструкцию на часах в «Tests > Leg recovery test > How to» (Тесты > Тест восстановления ног > Как выполнять) - там подробный разбор теста с инструкциями и анимацией.



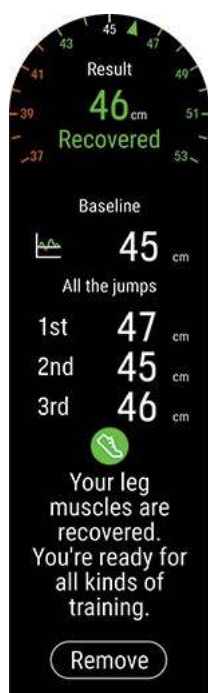
Когда будете готовы, откройте «Tests > Leg recovery test» (Тесты > Тест восстановления ног) и выберите «Start» (Старт). Нужно выполнить три прыжка. В этом тесте важна повторяемость, поэтому каждый раз выполняйте его одинаково и с правильной техникой.

1. Встаньте, выпрямив спину и ноги, руки на бёдрах. Внимательно следите за положением рук - оно критично для точности и повторяемости. Держите руки на бёдрах весь тест: так каждый прыжок измеряется правильно.
2. Услышав сигнал, быстро присядьте и взрывно выпрыгните строго вверх, приземляясь на носки с прямыми ногами. На прыжок после каждого сигнала у вас 40 секунд.
3. Перед каждым прыжком на экране появляется «WAIT» (Ждите). Прыгайте, только когда появится «JUMP» (Прыжок) и прозвучит сигнал.
4. После трёх успешных прыжков на экране появится «Test completed» (Тест завершён).

Результаты теста

После теста вы увидите высоту каждого прыжка и среднее по трём прыжкам, по которому рассчитывается ваш базовый уровень. Последний результат можно посмотреть в «Tests > Leg recovery test > Latest result» (Тесты > Тест восстановления ног > Последний результат).

Восстановление ног оценивается сравнением вашего результата с индивидуальным базовым уровнем - скользящим средним результатов за последние 28 дней. Для расчёта базового уровня используется только один результат в день. Если вы проходите тест несколько раз, учитывается лучший результат за день.



По сути, если вы прыгаете заметно ниже базового уровня, мышцы ног восстановились не полностью. Мышцы ног считаются невосстановленными:

- если ваш базовый уровень 28 см и выше: когда результат теста на 7% и более ниже базового уровня
- если базовый уровень меньше 28 см: когда результат теста на 2 см и более ниже базового уровня

Ваша готовность к скоростным и силовым нагрузкам показывается значком и обратной связью.



- зелёный - вы готовы
- оранжевый - готовы с оговорками
- красный - не готовы

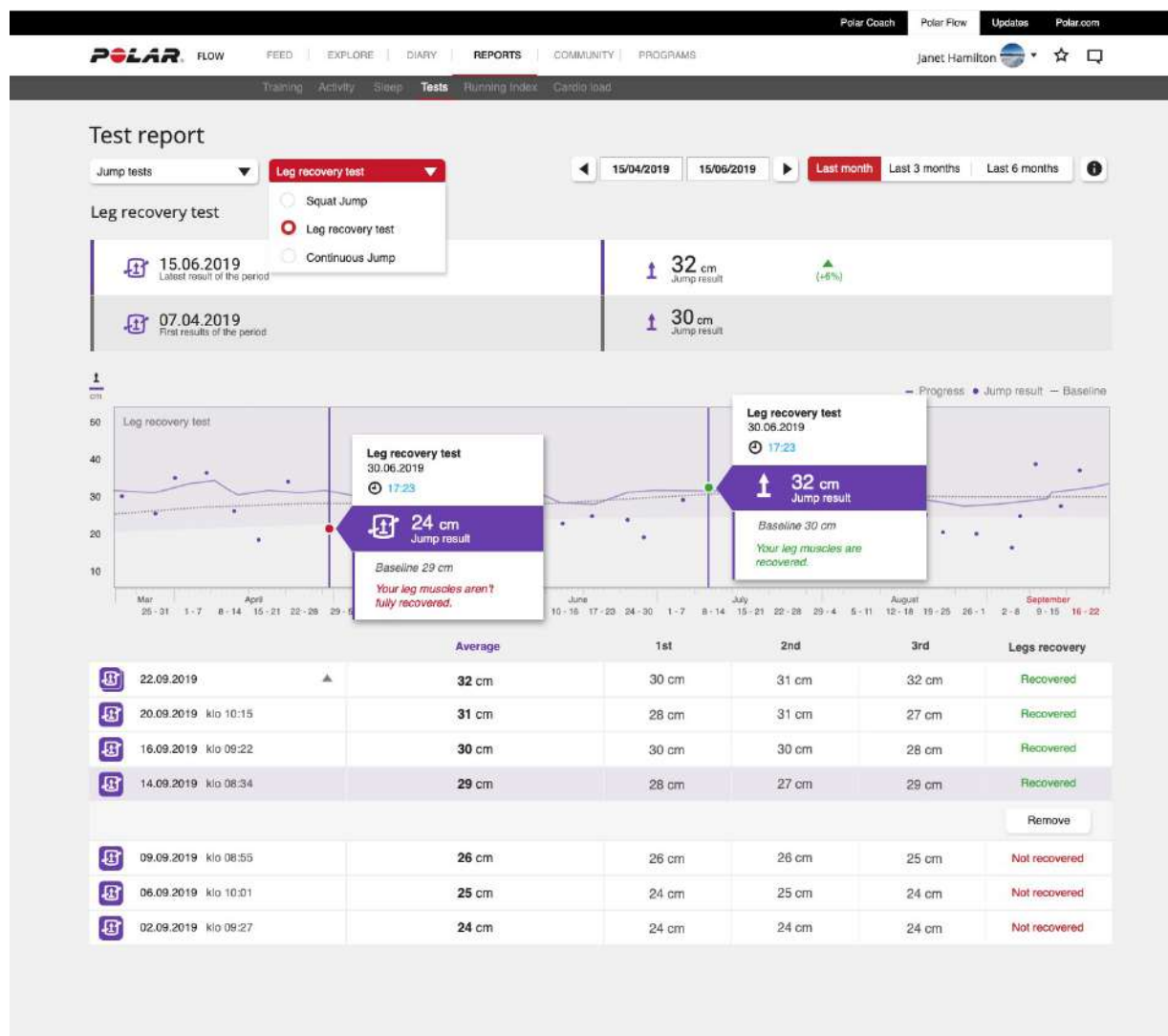
Данные о восстановлении мышц ног дополняются информацией о восстановлении сердечно-сосудистой системы. Её дают следующие функции: риск травмы и болезни (на основе Cardio Load из Training Load Pro), Recovery Pro, ортостатическая проба и Nightly Recharge. То есть сначала часы проверяют, активирован ли у вас риск травмы и болезни. Если он недоступен, часы смотрят, пользуетесь ли вы Recovery Pro, затем - выполняли ли вы



ортостатическую пробу и, наконец, пользуетесь ли вы Nightly Recharge. Если любая из этих функций заметит что-то влияющее на восстановление сердечно-сосудистой системы, это будет учтено в обратной связи.

Подробный анализ в веб-сервисе и приложении Flow

Не забывайте синхронизировать результат теста с Polar Flow. Для удобного долгосрочного отслеживания все данные тестов собраны в одном месте в веб-сервисе Polar Flow. На странице «Tests» (Тесты) видны все пройденные тесты, и их результаты можно сравнивать. Так вы видите долгосрочный прогресс и легко замечаете изменения в своих результатах.



ТЕСТ ВЕЛОСИПЕДНОЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ

Тест велосипедной производительности измеряет максимальную среднюю мощность, которую вы можете удерживать 60 минут. Это так называемый тест функциональной пороговой мощности (FTP-тест). По нему можно определить ваши индивидуальные велосипедные зоны мощности. Зная свои зоны, проще оптимизировать тренировки. Тест также удобен, чтобы отслеживать развитие велосипедной формы со временем.

Помимо 60-минутного FTP-теста, можно пройти более короткий - на 20, 30 или 40 минут, - тогда мы оценим 60-минутный результат расчётом. Учтите: у коротких тестов результат может быть менее точным, чем у 60-минутного. Короткий тест лучше подходит неопытным велосипедистам или при восстановлении после травмы. Всегда проходите тест одного типа, чтобы результаты были сопоставимы со временем.

Для самых надёжных результатов рекомендуем использовать велотренажёр с датчиком мощности, но тест можно проходить и на улице. На улице разумнее выбрать короткий тест, чтобы меньше останавливаться и менять мощность. Выбирайте маршрут по ровной местности и избегайте светофоров и других причин для остановки.

Для теста велосипедной производительности нужен совместимый велосипедный датчик мощности. Полный список совместимых датчиков - в разделе «Какие сторонние датчики мощности совместимы с Grit X/Pacer/Vantage?». Датчик также нужно сопрячь с часами. Подробные инструкции по сопряжению - в разделе «Сопряжение датчиков с часами» (Pairing sensors with your watch).



Как выполнять тест

Перед тестом прочитайте раздел «Здоровье и тренировки» (Health and Training) в этом руководстве или в листке важной информации из комплекта. Тест очень нагрузочный, поэтому не проходите его, если не чувствуете, что восстановились после тренировок. Наденьте велотуфли и одежду, не стесняющую движений.

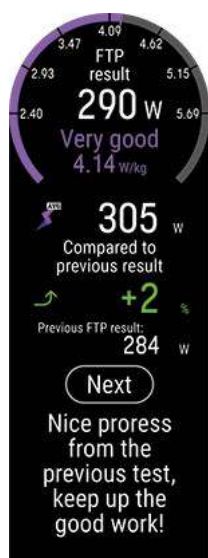
Также проверьте, что в физических данных правильно указан ваш вес. Это важно, чтобы сравнивать результаты со временем. В первом тесте мы подскажем целевую мощность на основе ваших исходных данных - это поможет удерживать ровную мощность весь тест. При повторных тестах цель строится на ваших прежних результатах.

Велотест состоит из разминки, теста и заминки. Разминка строится по мощности, заминка - по пульсу. Учтите: разминка и заминка необязательны - при желании их можно пропустить.

1. На часах откройте «Tests > Cycling test > Duration» (Тесты > Велотест > Длительность) и выберите 20, 30, 40 или 60 минут. 2. Затем откройте «Tests > Cycling test > Start» (Тесты > Велотест > Старт) и пролистайте вниз, чтобы увидеть обзор теста. Когда будете готовы, выберите «Next» (Далее). 3. Ответьте на вопросы о здоровье и подтвердите переход в режим подготовки к тренировке. 4. Спортивный профиль показан фиолетовым цветом на экране теста. Выберите подходящий профиль велоезды - в помещении или на улице. Оставайтесь в режиме подготовки, пока часы не найдут велосипедный датчик мощности. 5. Коснитесь экрана или нажмите ОК, чтобы начать. 6. Тест начинается с разминки. В начале разминайтесь около 20 минут лёгкой ездой. В середине включите 2-3 полноценных спринта примерно по 1 минуте с восстановлением между ними. Теперь вы хорошо разогреты и готовы к самому тесту. Если выбираете короткую разминку, всё равно включите быстрые спринты и восстановление. Разминка также позволяет проверить, что всё работает как надо и велосипед отрегулирован под вас. 7. После полноценной разминки выберите «Start test» (Начать тест). 8. Разгонитесь и найдите максимальную мощность, которую сможете удерживать весь тест. На экране мощность показана в ваттах: красное значение - текущая мощность, белое - расчётная целевая. Старайтесь держаться близко к цели и сохранять одинаковый уровень мощности весь тест. Замедление снижает надёжность результата. 9. Фаза теста заканчивается по истечении заданного времени.

После теста рекомендуем выполнить заминку.

Результаты теста



В сводке теста показаны ваше значение FTP (мощность в ваттах), максимальный пульс и максимальное потребление кислорода - VO2max. Последний результат можно посмотреть в «Tests > Cycling test > Latest result» (Тесты > Велотест > Последний результат).

Если разделить FTP на вес велосипедиста, получается сопоставимое значение - удельная мощность (power-to-weight ratio), которое можно сравнивать с другими велосипедистами того же пола. Чем больше мощности вы выдаёте при своём весе, тем выше ваша удельная



мощность. Она отражает вашу аэробную форму. Для обратной связи по удельной мощности мы используем упрощённую таблицу из 8 уровней - от нетренированного до мирового класса.

Class	FTP (W/kg)	
	Men	Women
World-class	>5,69	>5,03
Exceptional	5,69-5,15	5,03-4,54
Excellent	5,14-4,62	4,53-4,05
Very Good	4,61-4,09	4,04-3,55
Good	4,08-3,47	4,03-2,98
Moderate	3,46-2,93	2,97-2,49
Fair	2,92-2,40	2,48-1,99
Untrained	<2,40	<1,99

В первом тесте результат сравнивается с другими велосипедистами вашего пола. При повторных тестах результат сравнивается с вашими прежними результатами, и на них же строится обратная связь.

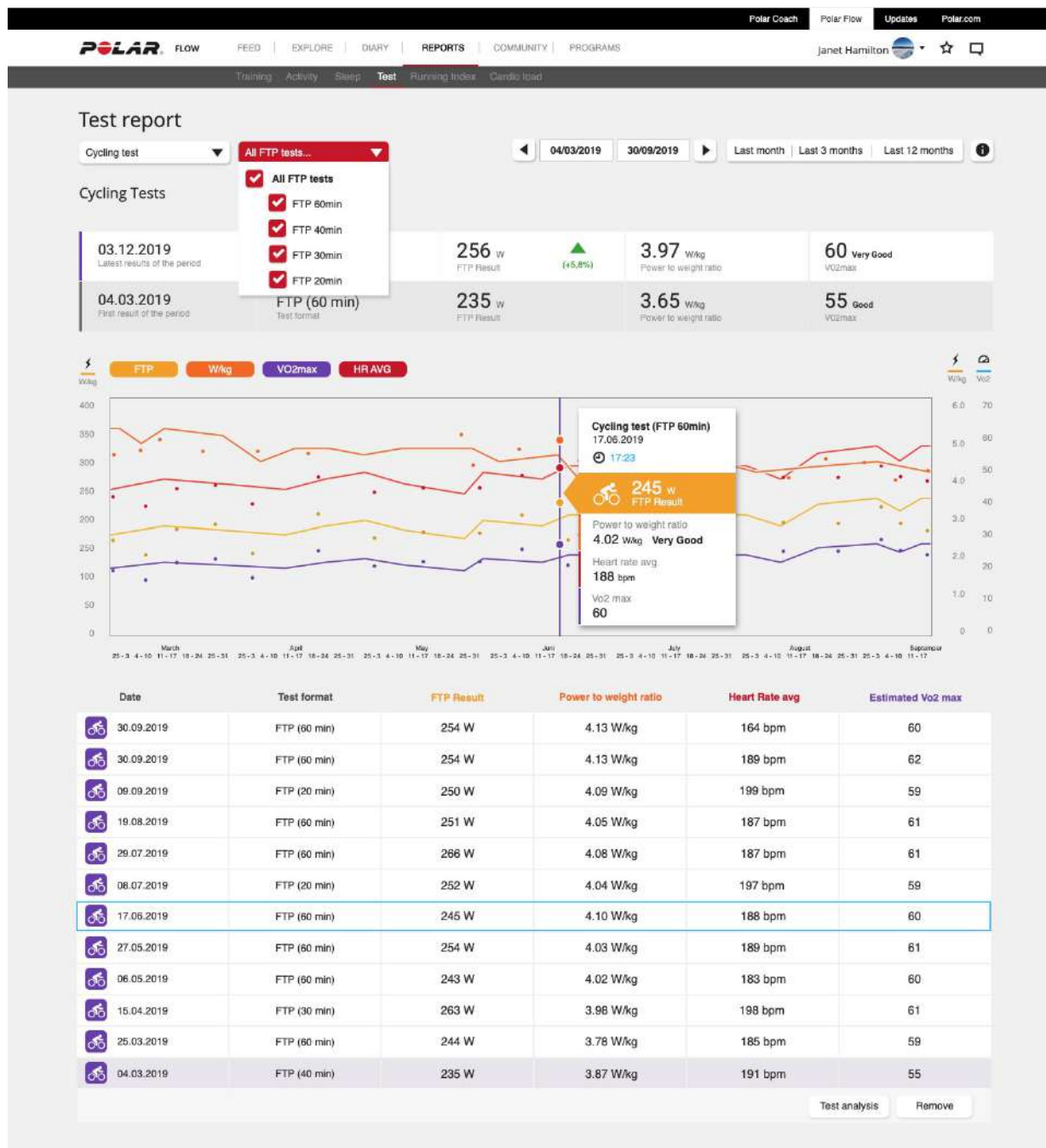
Если вы хотите отслеживать прогресс по тесту велосипедной производительности и подбирать правильную интенсивность тренировок, рекомендуем повторять максимальный тест каждые три месяца - чтобы ваши тренировочные зоны всегда были актуальны.

Учтите: чтобы обновить тренировочные зоны и значение HR max, нужно синхронизировать результаты с приложением Flow. После синхронизации при открытии приложения Flow вам предложат обновить значения. Настройки спортивных профилей для всех велосипедных видов спорта будут обновлены новыми значениями.

Подробный анализ в веб-сервисе и приложении Flow

Не забывайте синхронизировать результат теста с Polar Flow. Для удобного долгосрочного отслеживания все данные тестов собраны в одном месте в веб-сервисе Polar Flow. На странице «Tests» (Тесты) видны все пройденные тесты, и их результаты можно сравнивать. Так вы видите долгосрочный прогресс и легко замечаете изменения в своих результатах.





ТЕСТ БЕГОВОЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ

Тест беговой производительности создан специально для бегунов: он позволяет отслеживать прогресс и определять ваши индивидуальные тренировочные зоны (пульса, скорости и мощности) для беговых видов спорта. Регулярное и частое тестирование помогает грамотно планировать тренировки и следить за изменениями беговой формы.

Тест можно проходить как максимальный или субмаксимальный (минимум 85% от максимального пульса). Максимальный тест требует полной отдачи, зато даёт более точные результаты. Он хорошо подходит, чтобы узнать ваш текущий индивидуальный максимальный пульс и обновить настройки. Нагрузка максимального бегового теста значительно тяжелее, чем у субмаксимального, поэтому в ближайшие 1-3 дня после него рекомендуется включать в план только лёгкие тренировки.

Субмаксимальный тест, для которого нужно превысить 85% от HR max, - это повторяемая, безопасная и неизматывающая альтернатива максимальному. Его можно повторять сколько угодно часто, а также выполнять как разминку перед тренировкой. Важно, чтобы в физических данных был правильно указан максимальный пульс: субмаксимальный тест использует ваш HR max при расчёте результатов. Если вы не знаете свой HR max, имеет смысл сначала пройти максимальный тест, чтобы его определить.



Суть теста - бежать с постепенно возрастающей скоростью, как можно точнее следуя заданной целевой скорости. Чтобы успешно завершить тест, нужно бежать минимум шесть минут и достичь не менее 85% от максимального пульса. Если достичь этого сложно, возможно, ваше текущее значение HR max завышено - его можно изменить вручную в физических данных.

Как выполнять тест

Перед тестом прочитайте раздел «Здоровье и тренировки» (Health and Training) в этом руководстве или в листке важной информации из комплекта. Не проходите тест во время болезни, травмы или при любых сомнениях в своём здоровье. Проходите тест только когда чувствуете, что восстановились. Накануне теста избегайте нагрузок, вызывающих усталость. Наденьте беговую обувь и одежду, не стесняющую движений.

Проходите тест на ровной местности, стадионе или дороге и повторяйте его регулярно в схожих условиях. Бегите с постепенно возрастающей скоростью, как можно точнее следуя заданной целевой скорости. Условия перед тестом каждый раз тоже должны быть примерно одинаковыми. Например, на результат могут повлиять интенсивная тренировка накануне или плотный приём пищи прямо перед тестом. Чтобы завершить тест, нужно бежать минимум шесть минут и достичь не менее 85% от максимального пульса.

По умолчанию тест отслеживает скорость по GPS, но можно проходить его и с датчиком Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart или измерителем беговой мощности STRYD. В этом случае скорость измеряется датчиком.



Если во время теста пульс не определяется, появится «Check heart rate sensor» (Проверьте датчик пульса).



Если во время теста не удаётся принять сигналы спутников, появится «Speed unavailable, GPS signal lost» (Скорость недоступна, сигнал GPS потерян).

Перед стартом ещё раз посмотрите инструкцию на часах в «Tests > Running test > How to» (Тесты > Беговой тест > Как выполнять) - там подробный разбор теста и порядок его выполнения.

1. Сначала задайте начальную скорость теста в «Tests > Running test > Initial speed» (Тесты > Беговой тест > Начальная скорость). Её можно задать в диапазоне 4-10 мин/км. Учтите: если задать слишком высокую начальную скорость, тест, возможно, придётся завершить слишком рано. 2. Затем откройте «Tests > Running test > Start» (Тесты > Беговой тест > Старт) и пролистайте вниз, чтобы увидеть обзор теста. Когда будете готовы, выберите «Next» (Далее). 3. Ответьте на вопросы о здоровье и подтвердите переход в режим подготовки к тренировке. 4. Спортивный профиль показан фиолетовым цветом на экране теста. Выберите подходящий беговой профиль - в помещении или на улице. Оставайтесь в режиме подготовки, пока часы не найдут пульс и сигналы спутников GPS (значок GPS станет зелёным). 5. Коснитесь экрана или нажмите ОК, чтобы начать. Часы проведут вас через тест. 6. Тест начинается с разминки (~10 мин). Следуйте подсказкам на экране. 7. После полноценной разминки выберите «Start test» (Начать тест). Затем нужно достичь начальной скорости, чтобы запустился сам тест.

Во время теста: синее значение показывает постепенно возрастающую целевую скорость, которой нужно следовать как можно точнее. Белое значение под ним - ваша текущая скорость. Если вы бежите слишком быстро или медленно, часы подадут звуковой сигнал.



Синяя кривая со значениями скорости по краям показывает допустимый диапазон.



Внизу экрана отображаются ваш текущий пульс, минимальный пульс, необходимый для субмаксимального теста, и ваше текущее значение максимального пульса.

Если вы не достигли или не превысили своё значение максимального пульса, часы спросят «Was this your maximum effort?» (Это была максимальная отдача?). Тест считается субмаксимальным, если отдача не была максимальной, но вы достигли не менее 85% от максимального пульса. Тест автоматически считается максимальным, если вы достигли или превысили текущее значение максимального пульса.

Результаты теста

Тест беговой производительности даёт следующие результаты: максимальную аэробную мощность (MAP), максимальную аэробную скорость (MAS) и максимальное потребление кислорода (VO2max). Кроме того, если вы прошли максимальный тест, вы получите значение максимального пульса (HR max). Последний результат можно посмотреть в «Tests > Running test > Latest result» (Тесты > Беговой тест > Последний результат).



- Максимальная аэробная мощность (MAP) - это наименьшая интенсивность нагрузки, при которой организм достигает максимальной способности потреблять кислород (VO2max). Как правило, её удаётся удерживать лишь несколько минут.
- Максимальная аэробная скорость (MAS) - это наименьшая интенсивность нагрузки, при которой организм достигает максимальной способности потреблять кислород (VO2max). Как правило, её удаётся удерживать лишь несколько минут.
- Максимальное потребление кислорода (VO2max) - это максимальная способность организма потреблять кислород при предельной нагрузке.

Если вы обновите настройки спортивного профиля новыми результатами MAP, MAS и VO2max, ваши зоны скорости, темпа и мощности, а также расчёт калорий обновятся под текущую форму. Если вы прошли максимальный тест, вы также сможете обновить пульсовые зоны по новому значению HR max.

Учтите: чтобы обновить тренировочные зоны и значение HR max, результаты нужно синхронизировать с приложением Polar Flow. Открыв приложение Flow после синхронизации, вы получите запрос на обновление значений. Настройки спортивного профиля для всех беговых видов спорта обновятся новыми значениями.

Каким зонам следовать в тренировках - мощности, скорости/темпа или пульса - зависит от ваших целей и режима тренировок. Зоны мощности работают на любом рельефе - и на равнине, и в горах. Зоны скорости надёжны только при беге по ровной местности. Зоны скорости или мощности также хорошо подходят для интервальных тренировок.

Если вы хотите отслеживать прогресс с помощью теста беговой производительности и подбирать правильную интенсивность тренировок, рекомендуем повторять максимальный тест каждые три месяца, чтобы тренировочные зоны всегда были актуальными. Если хотите следить за прогрессом чаще, можно сколько угодно повторять субмаксимальный тест в промежутках между максимальными.

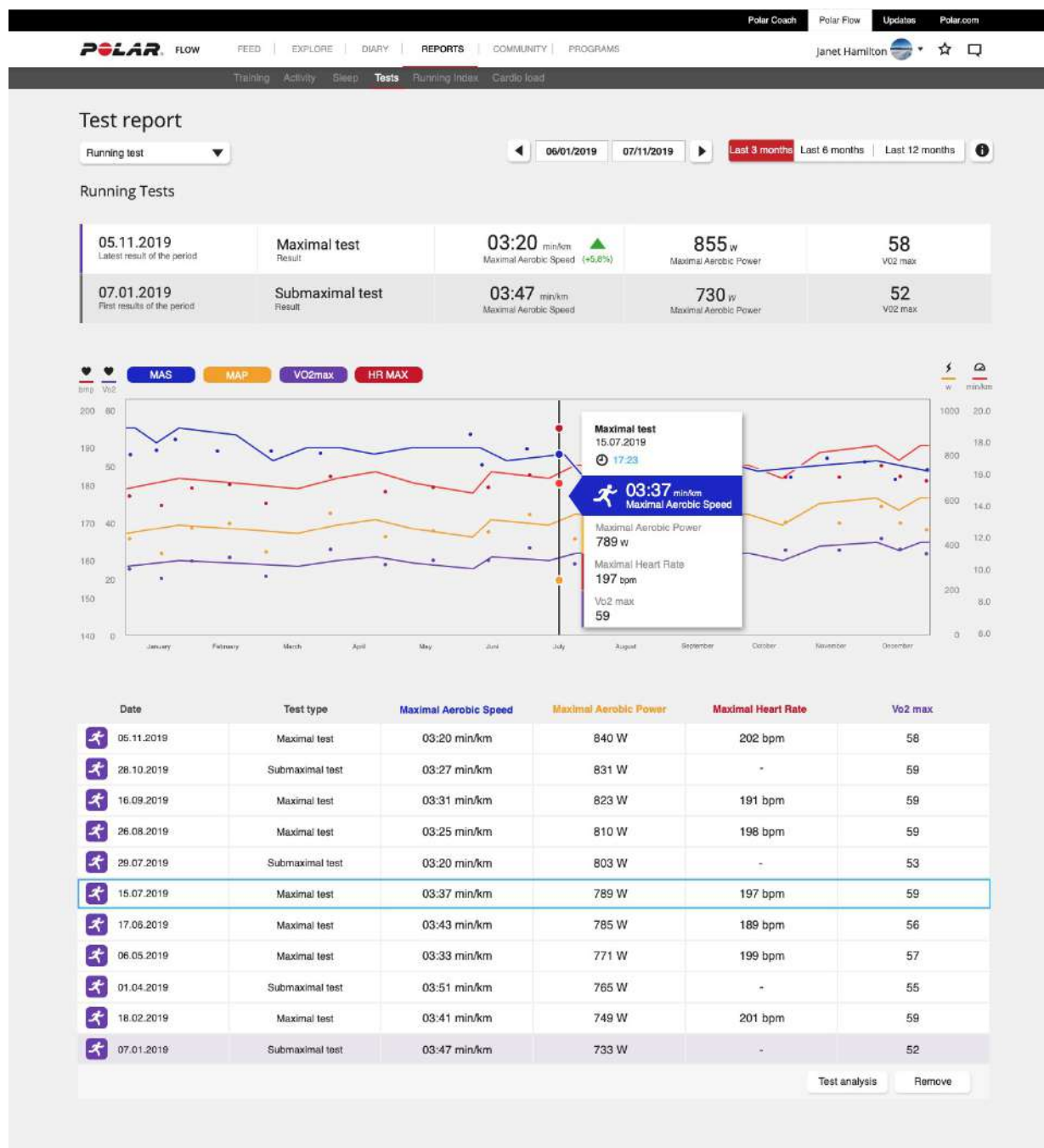
Учтите: тест беговой производительности не даёт результата Running Index.



Ваш вес используется как один из входных параметров теста беговой производительности. Учтите: если изменить настройку веса, это повлияет на сопоставимость результатов теста.

Подробный анализ в веб-сервисе и приложении Flow

Не забывайте синхронизировать результат теста с Polar Flow. Для удобства долгосрочного отслеживания все данные тестов собраны в одном месте в веб-сервисе Polar Flow. На странице «Tests» (Тесты) вы видите все пройденные тесты и можете сравнивать их результаты, отслеживать долгосрочный прогресс и легко замечать изменения в своей форме.



ФИТНЕС-ТЕСТ С ПУЛЬСОМ НА ЗАПЯСТЬЕ

Фитнес-тест Polar с пульсом на запястье - это простой, безопасный и быстрый способ оценить вашу аэробную (сердечно-сосудистую) форму в состоянии покоя. Это несложная 5-минутная оценка уровня подготовки, которая даёт оценку вашего максимального потребления кислорода (VO2max). Расчёт фитнес-теста основан на пульсе покоя, вариабельности сердечного ритма и личных данных: поле, возрасте, росте, весе и самооценке уровня физической активности (тренировочном фоне). Фитнес-тест Polar разработан для использования здоровыми взрослыми.

Аэробная форма отражает, насколько хорошо ваша сердечно-сосудистая система доставляет кислород к тканям. Чем лучше аэробная форма, тем сильнее и эффективнее работает сердце. Хорошая аэробная форма даёт много пользы для здоровья. Например,

она помогает снизить риск повышенного давления, сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Если вы хотите улучшить аэробную форму, в среднем нужно около шести недель регулярных тренировок, чтобы заметить ощутимое изменение результата фитнес-теста. У менее подготовленных людей прогресс заметен ещё быстрее. Чем лучше аэробная форма, тем меньше прирост результата.

Аэробную форму лучше всего улучшают нагрузки, задействующие крупные группы мышц. К ним относятся бег, велоспорт, ходьба, гребля, плавание, катание на коньках и беговые лыжи. Чтобы отслеживать прогресс, в первые две недели пройдите тест пару раз для получения базового значения, а затем повторяйте его примерно раз в месяц.

Чтобы результаты теста были достоверными, соблюдайте базовые требования:

- Тест можно проходить где угодно - дома, в офисе, в фитнес-клубе, - если обстановка спокойная. Не должно быть отвлекающих звуков (телевизор, радио, телефон) и разговаривающих с вами людей.
- Всегда проходите тест в одной и той же обстановке и в одно и то же время.
- За 2-3 часа до теста не ешьте плотно и не курите.
- В день теста и накануне избегайте тяжёлых физических нагрузок, алкоголя и фармакологических стимуляторов.
- Будьте расслаблены и спокойны. Перед началом теста полежите и расслабьтесь 1-3 минуты.

Перед тестом

Перед началом теста убедитесь, что физические данные, включая тренировочный фон, указаны верно в «Settings > Physical settings» (Настройки > Физические данные).

Носите часы плотно на верхней стороне запястья, не менее чем на ширину пальца выше косточки. Датчик пульса на задней стороне часов должен постоянно касаться кожи.

Как выполнять тест

На часах выберите «Fitness test > Relax and start the test» (Фитнес-тест > Расслабьтесь и начните тест). Часы начнут искать ваш пульс.

Когда пульс найден, на экране появится «Lie down & relax» (Лягте и расслабьтесь). Оставайтесь расслабленным, ограничьте движения тела и общение с другими людьми.

Тест можно прервать на любом этапе нажатием BACK. Появится «Test canceled» (Тест отменён).

Если часы не могут принять сигнал пульса, появится сообщение «Test failed» (Тест не пройден). В этом случае проверьте, что датчик пульса на задней стороне часов постоянно касается кожи. Подробно о том, как носить часы при измерении пульса с запястья, см. в разделе «Измерение пульса на запястье».

Результаты теста

Когда тест завершён, часы уведомят вас вибрацией и покажут описание результата фитнес-теста и оценку вашего VO2max.

Появится «Update to VO2max to physical settings?» (Обновить VO2max в физических данных?).

- Нажмите OK, чтобы сохранить значение в «Physical settings» (Физические данные).
- Нажмите BACK для отмены только если вы знаете своё недавно измеренное значение VO2max и оно отличается от результата более чем на один класс уровня подготовки.

Последний результат теста показан в «Tests > Fitness test > Latest result» (Тесты > Фитнес-тест > Последний результат). Показывается только самый последний пройденный тест.

Для наглядного анализа результатов фитнес-теста зайдите в веб-сервис Flow и выберите тест из дневника, чтобы посмотреть детали.



После теста часы автоматически синхронизируются с приложением Flow, если телефон находится в зоне действия Bluetooth.



Классы уровня подготовки (VO2max)

Мужчины

Age / Years	Very low	Low	Fair	Moderate	Good	Very good	Elite
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Женщины

Age / Years	Very low	Low	Fair	Moderate	Good	Very good	Elite
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Колонки таблицы (слева направо): Very low - очень низкий уровень, Low - низкий, Fair - удовлетворительный, Moderate - средний, Good - хороший, Very good - очень хороший, Elite - элитный. Числа - значения VO2max (мл/кг/мин). Классификация построена на обзоре 62 научных исследований, где VO2max измеряли напрямую у здоровых взрослых в США, Канаде и 7 странах Европы. Источник: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO2max

Существует чёткая связь между максимальным потреблением кислорода организмом (VO2max) и кардиореспираторной формой, ведь доставка кислорода к тканям зависит от работы лёгких и сердца. VO2max (максимальное потребление кислорода, максимальная аэробная мощность) - это наибольшая скорость, с которой организм может использовать кислород при предельной нагрузке; она напрямую связана с максимальной способностью сердца доставлять кровь к мышцам. VO2max можно измерить или оценить с помощью фитнес-тестов (например, максимальных и субмаксимальных нагрузочных тестов, фитнес-теста Polar). VO2max - хороший показатель кардиореспираторной формы и хороший предиктор результативности в видах на выносливость: беге на длинные дистанции, велоспорте, беговых лыжах и плавании.

VO2max выражают либо в миллилитрах в минуту (мл/мин = ml·min⁻¹), либо это значение делят на массу тела в килограммах (мл/кг/мин = ml·kg⁻¹·min⁻¹).



ИЗМЕРЕНИЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ NIGHTLY RECHARGE

Nightly Recharge - это измерение восстановления за ночь, которое показывает, насколько хорошо вы восстанавливаетесь после дневных нагрузок. Статус Nightly Recharge складывается из двух составляющих: как вы спали (sleep charge) и насколько успокоилась ваша вегетативная нервная система (ВНС) в первые часы сна (ANS charge). Обе составляющие рассчитываются сравнением прошедшей ночи с вашими привычными значениями за последние 28 дней. Часы автоматически измеряют и sleep charge, и ANS charge в течение ночи.

Статус Nightly Recharge виден на часах и в приложении Polar Flow. На основе измерений приложение Polar Flow даёт персональные ежедневные советы по тренировкам, а в особенно тяжёлые дни - советы по сну и восстановлению уровня энергии. Nightly Recharge помогает делать оптимальный выбор в повседневной жизни, чтобы поддерживать общее самочувствие и достигать тренировочных целей.

Как начать пользоваться Nightly Recharge?



1. Для работы Nightly Recharge нужно включить непрерывное измерение пульса (Continuous heart rate tracking). Чтобы включить его, откройте «Settings > General Settings > Continuous HR tracking» (Настройки > Общие настройки > Непрерывное измерение пульса) и выберите «On» (Вкл.) или «Night-time only» (Только ночью). 2. Плотно затяните ремешок на запястье и носите часы во время сна. Датчик на задней стороне часов должен постоянно касаться кожи. Подробнее о том, как носить часы, см. в разделе «Измерение пульса на запястье». 3. Чтобы статус Nightly Recharge начал отображаться на часах, нужно носить их три ночи - столько времени требуется, чтобы определить ваш привычный уровень. До появления статуса Nightly Recharge вы можете смотреть детали измерений сна и ВНС (пульс, вариабельность сердечного ритма и частоту дыхания). После трёх успешных ночных измерений статус Nightly Recharge появится на часах.

Nightly Recharge на часах

Когда часы определяют, что вы проснулись, они покажут статус Nightly Recharge на соответствующем экране. Перейдите к экрану Nightly Recharge, листая влево или вправо от циферблата.



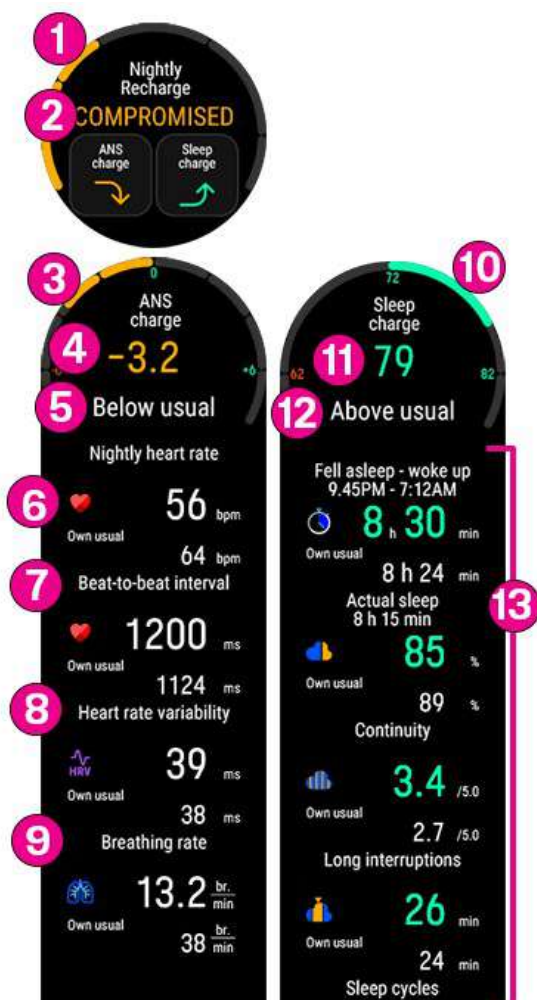
Статус Nightly Recharge показывает, насколько восстановительной была прошедшая ночь. При его расчёте учитываются оценки и ANS charge, и sleep charge. Шкала статуса Nightly Recharge: very poor (очень плохо) - poor (плохо) - compromised (снижено) - OK (нормально) - good (хорошо) - very good (очень хорошо).



Отслеживание сна можно остановить вручную, если часы ещё не сформировали сводку сна. Когда часы зафиксируют минимум четыре часа сна, на экране Nightly Recharge появится «Already awake?» (Уже проснулись?). Подтвердите касанием -  и часы мгновенно сформируют сводку Nightly Recharge.

Коснитесь «ANS charge» или «Sleep charge», чтобы увидеть подробности.



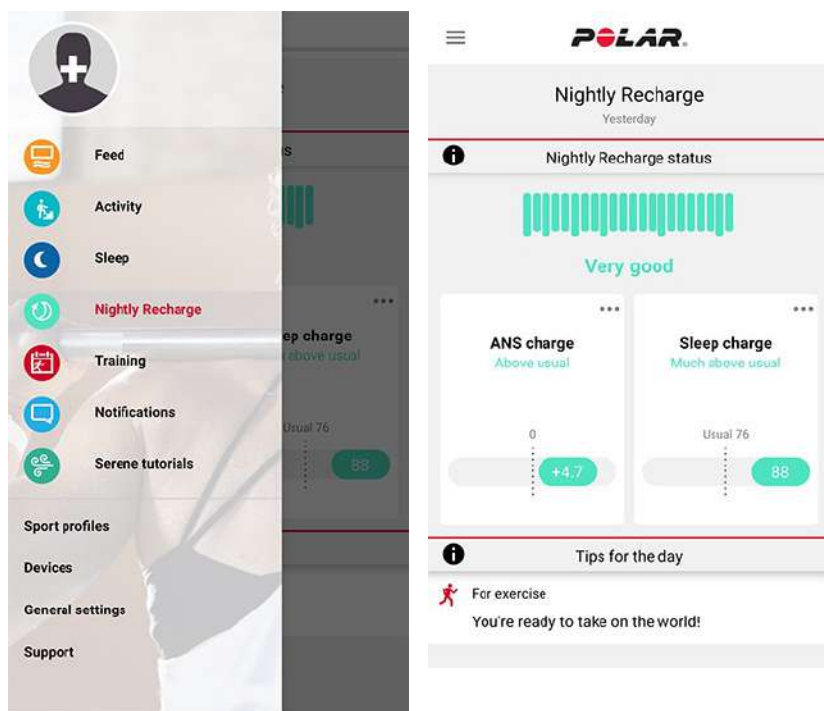


1. График статуса Nightly Recharge. 2. Статус Nightly Recharge. Шкала: very poor (очень плохо) - poor (плохо) - compromised (снижено) - OK (нормально) - good (хорошо) - very good (очень хорошо). 3. График ANS charge. 4. ANS charge. Шкала от -10 до +10. Около нуля - ваш привычный уровень. 5. Статус ANS charge. Шкала: much below usual (намного ниже обычного) - below usual (ниже обычного) - usual (как обычно) - above usual (выше обычного) - much above usual (намного выше обычного). 6. Пульс, уд./мин (среднее за 4 ч). 7. Интервал между ударами, мс (среднее за 4 ч). 8. Вариабельность сердечного ритма, мс (среднее за 4 ч). 9. Частота дыхания, вдохов/мин (среднее за 4 ч). 10. График оценки сна. 11. Оценка сна (1-100) - число, объединяющее длительность и качество сна. 12. Статус sleep charge = оценка сна в сравнении с вашим привычным уровнем. Шкала: much below usual (намного ниже обычного) - below usual (ниже обычного) - usual (как обычно) - above usual (выше обычного) - much above usual (намного выше обычного). 13. Детали данных сна. Подробнее см. «Данные сна на часах» на стр. 79.

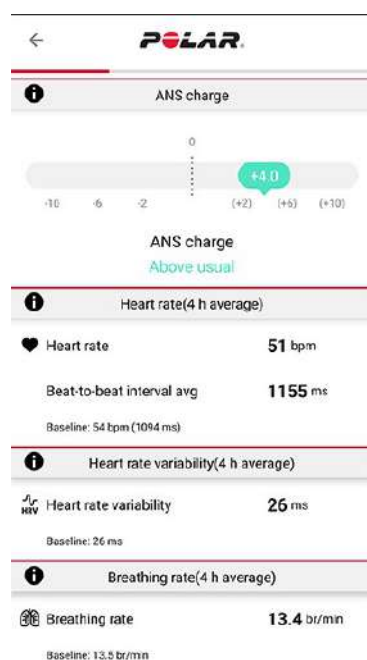
Nightly Recharge в приложении Flow

В приложении Polar Flow можно сравнивать и анализировать детали Nightly Recharge за разные ночи. Выберите «Nightly Recharge» в меню приложения Flow, чтобы увидеть детали за прошедшую ночь. Листайте экран вправо, чтобы посмотреть детали Nightly Recharge за предыдущие дни. Коснитесь блока «ANS charge» или «sleep charge», чтобы открыть подробный вид по соответствующей составляющей.





Детали ANS charge в приложении Flow



ANS charge показывает, насколько хорошо ваша вегетативная нервная система (ВНС) успокоилась за ночь. Шкала от -10 до +10. Около нуля - ваш привычный уровень. ANS charge рассчитывается по пульсу, вариативности сердечного ритма и частоте дыхания примерно за первые четыре часа сна.

Нормальный пульс у взрослых может находиться в диапазоне от 40 до 100 уд./мин. Значения пульса нередко меняются от ночи к ночи. Психическое или физическое напряжение, поздняя вечерняя тренировка, болезнь или алкоголь могут держать пульс повышенным в первые часы сна. Лучше всего сравнивать значение прошедшей ночи со своим привычным уровнем.

Вариативность сердечного ритма (HRV) - это разброс интервалов между последовательными сердечными ударами. Как правило, высокая вариативность связана с хорошим здоровьем, высокой сердечно-сосудистой формой и устойчивостью к стрессу. Она сильно различается у разных людей - от 20 до 150. Лучше всего сравнивать значение прошедшей ночи со своим привычным уровнем.

Частота дыхания показывает вашу среднюю частоту дыхания примерно за первые четыре часа сна. Она рассчитывается по интервалам между ударами сердца: при вдохе интервалы укорачиваются, при выдохе удлиняются. Во сне дыхание замедляется и меняется в основном вместе с фазами сна. Типичные значения для здорового взрослого в покое - от 12 до 20 вдохов в минуту. Значения выше обычного могут указывать на жар или начинающуюся болезнь.

Детали sleep charge в Polar Flow

Информацию о sleep charge в приложении Polar Flow см. в разделе «Данные сна в приложении и веб-сервисе Flow» на стр. 80.

Персональные советы в приложении Flow

На основе измерений приложение Polar Flow даёт персональные ежедневные советы по тренировкам, а в особенно тяжёлые дни - советы по сну и восстановлению уровня энергии. Советы на день показываются на стартовом экране Nightly Recharge в приложении Flow.

Про тренировку

Каждый день вы получаете совет по тренировке. Он подсказывает, стоит ли побегать или можно выложиться. Советы строятся на основе:



- статус Nightly Recharge • ANS charge • sleep charge • статус Cardio load

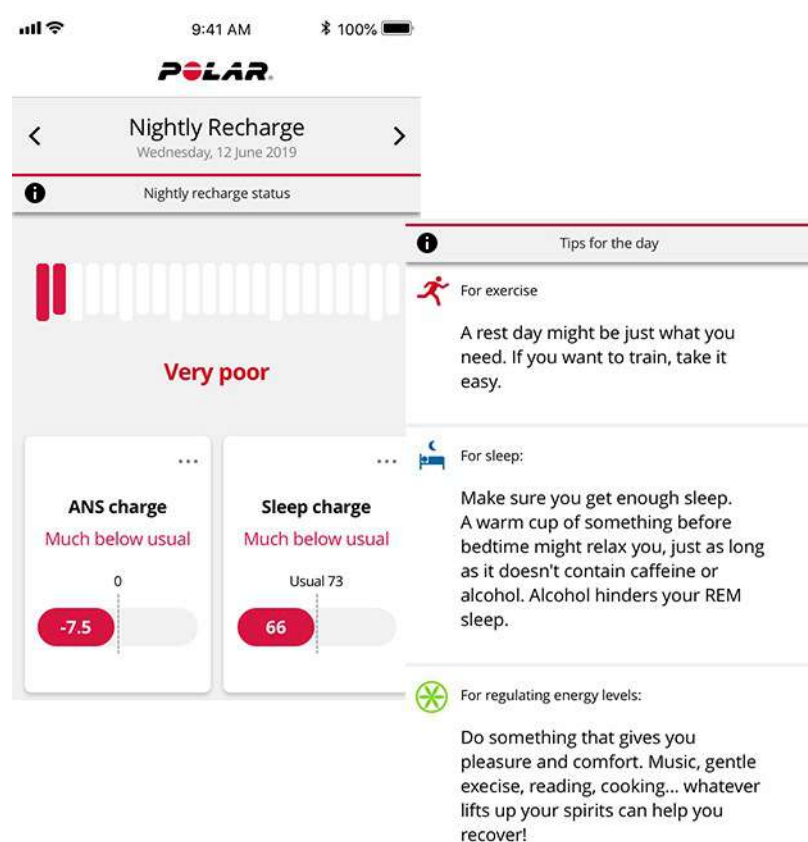
Про сон

Если вы спали хуже обычного, вы получаете совет по сну. Он подсказывает, как улучшить те стороны сна, которые были хуже привычного уровня. Помимо параметров, которые мы измеряем во сне, учитываются:

- ритм сна за более длительный период • статус Cardio load • тренировка накануне

Про регулирование уровня энергии

Если статус ANS charge или sleep charge особенно низкий, вы получаете совет, который помогает прожить дни со сниженным восстановлением. Это практические подсказки, как успокоиться, когда вы на пределе, и как взбодриться, когда нужен заряд.



Подробнее о Nightly Recharge - в этом развёрнутом руководстве.



ОТСЛЕЖИВАНИЕ CHA SLEEP PLUS STAGES

Sleep Plus Stages автоматически отслеживает количество и качество вашего сна и показывает, сколько времени вы провели в каждой фазе сна. Все составляющие времени и качества сна сводятся в одно наглядное значение - оценку сна (sleep score). Оценка сна показывает, насколько хорошо вы спали по сравнению с признаками здорового сна согласно современной науке о сне.

Сравнение составляющих оценки сна с вашим привычным уровнем помогает понять, какие стороны повседневного распорядка влияют на сон и, возможно, требуют корректировки. Ночные разборы сна доступны на часах и в приложении Polar Flow. Долгосрочные данные о сне в веб-сервисе Polar Flow помогают подробно анализировать характер вашего сна.

Как начать отслеживать сон с Polar Sleep Plus Stages

1. Сначала задайте желаемое время сна (preferred sleep time) в Polar Flow или на часах. В приложении Flow коснитесь профиля и выберите «Your preferred sleep time» (Желаемое время сна), задайте время и нажмите «Done» (Готово). Либо войдите в свой аккаунт Flow или создайте новый на flow.polar.com и выберите «Settings > Physical settings > Your preferred sleep time» (Настройки > Физические данные > Желаемое время сна), задайте время и выберите «Save» (Сохранить). На часах желаемое время сна задаётся в «Settings > Physical settings > Your preferred sleep time» (Настройки > Физические данные > Желаемое время сна).

Желаемое время сна - это количество сна, которое вы хотите получать каждую ночь. По умолчанию оно установлено по средней рекомендации для вашей возрастной группы (восемь часов для взрослых от 18 до 64 лет). Если вы чувствуете, что восемь часов сна для вас много или мало, рекомендуем подстроить желаемое время сна под свои индивидуальные потребности. Так вы будете получать точную обратную связь о том, сколько сна получили относительно желаемого.

2. Для работы Sleep Plus Stages нужно включить непрерывное измерение пульса (Continuous heart rate tracking). Чтобы включить его, откройте «Settings > General Settings > Continuous HR tracking» (Настройки > Общие настройки > Непрерывное измерение пульса) и выберите «On» (Вкл.) или «Night-time only» (Только ночью). Плотно затяните ремешок на запястье. Датчик на задней стороне часов должен постоянно касаться кожи. Подробнее о том, как носить часы, см. в разделе «Измерение пульса на запястье».
3. Часы определяют, когда вы засыпаете, когда просыпаетесь и сколько спали. Измерение Sleep Plus Stages основано на записи движений недоминантной руки встроенным 3D-датчиком ускорения и на записи интервалов между ударами сердца с запястья оптическим датчиком пульса.
4. Утром на часах можно посмотреть оценку сна (sleep score, 1-100). Информацию о фазах сна (лёгкий, глубокий, REM-сон) и оценку сна вы получаете уже после одной ночи, вместе с обратной связью по темам сна (количество, непрерывность и восстановление). После третьей ночи появляется сравнение с вашим привычным уровнем.
5. Утром вы можете записать собственное восприятие качества сна, оценив его на часах или в приложении Flow. Ваша оценка не учитывается в расчёте sleep charge, но вы можете зафиксировать своё восприятие и сравнить его с оценкой sleep charge, которую дают часы.

Данные сна на часах





Проснувшись, вы можете открыть детали сна через экран Nightly Recharge. Перейдите к экрану Nightly Recharge, листая влево или вправо от циферблата. Коснитесь «Sleep charge», чтобы увидеть подробности. Экран деталей sleep charge показывает следующее:

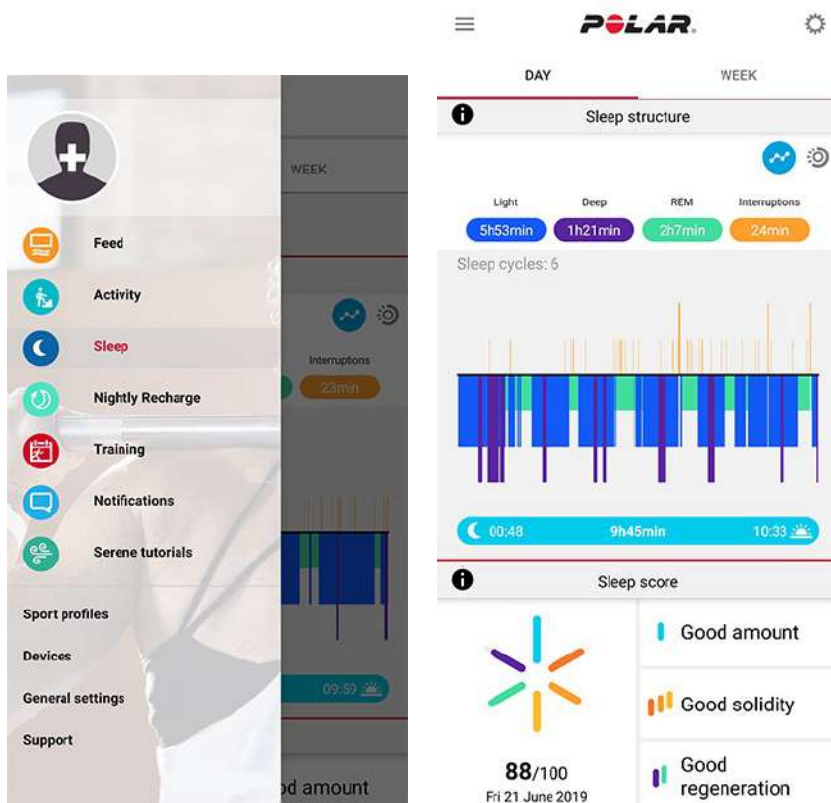
1. График статуса оценки сна.
2. Оценка сна (sleep score, 1-100) - число, объединяющее длительность и качество сна.
3. Sleep charge = оценка сна в сравнении с вашим привычным уровнем. Шкала: much below usual (намного ниже обычного) - below usual (ниже обычного) - usual (как обычно) - above usual (выше обычного) - much above usual (намного выше обычного).
4. Время сна (sleep time) - общая длительность от засыпания до пробуждения.
5. Фактический сон (actual sleep, %) - время, проведённое во сне между засыпанием и пробуждением, то есть время сна за вычетом прерываний. В фактический сон входит только время, которое вы действительно спали.
6. Непрерывность (continuity, 1-5) - оценка того, насколько непрерывным был ваш сон, по шкале от одного до пяти: fragmented (прерывистый) - fairly fragmented (довольно прерывистый) - fairly continuous (довольно непрерывный) - continuous (непрерывный) - very continuous (очень непрерывный).
7. Длинные прерывания (long interruptions, мин) - время бодрствования во время прерываний дольше одной минуты. За обычную ночь бывает множество коротких и длинных прерываний, когда вы фактически просыпаетесь. Запоминаются они или нет, зависит от их длительности: короткие мы обычно не помним, длинные (например, когда встаёшь попить воды) - можем запомнить. Прерывания показаны жёлтыми столбиками на шкале сна.
8. Циклы сна (sleep cycles) - за ночь обычно проходит 4-5 циклов сна, что соответствует примерно 8 часам сна.
9. REM-сон (%) - REM означает «быстрые движения глаз». REM-сон также называют парадоксальным: мозг активен, но мышцы расслаблены, чтобы вы не повторяли движения из снов. Как глубокий сон восстанавливает тело, так REM-сон восстанавливает разум, улучшает память и обучение.
10. Глубокий сон (%) - фаза сна, из которой трудно проснуться, так как тело слабее реагирует на внешние раздражители. Больше всего глубокого сна приходится на первую половину ночи. Эта фаза восстанавливает тело и поддерживает иммунитет, а также влияет на отдельные аспекты памяти и обучения. Глубокий сон также называют медленноволновым.
11. Лёгкий сон (%) - переходная фаза между бодрствованием и более глубокими стадиями сна. Из лёгкого сна легко проснуться, так как чувствительность к внешним раздражителям остаётся высокой. Лёгкий сон тоже способствует психическому и физическому восстановлению, хотя в этом плане важнее всего REM-сон и глубокий сон.

Данные сна в приложении и веб-сервисе Flow

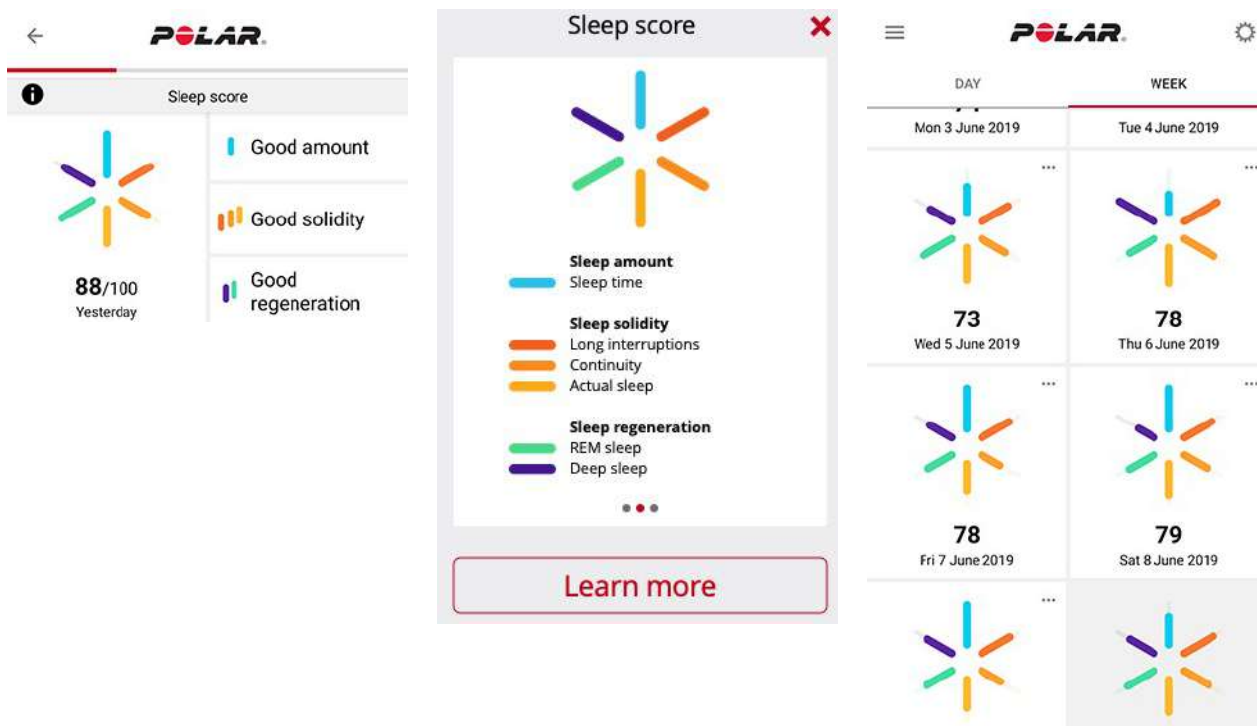
Сон у каждого индивидуален - вместо сравнения своей статистики с другими отслеживайте собственные долгосрочные закономерности сна, чтобы полностью понимать, как вы спите. Синхронизируйте часы с приложением Flow после пробуждения, чтобы увидеть данные сна за прошедшую ночь в Polar Flow. Следите за сном по дням и неделям в приложении Flow и наблюдайте, как привычки сна и дневная активность влияют на ваш сон.

Выберите «Sleep» (Сон) в меню приложения Flow, чтобы посмотреть данные сна. На экране структуры сна видно, как сон проходил по разным фазам (лёгкий сон, глубокий сон и REM-сон), и все прерывания. Обычно циклы сна идут от лёгкого сна к глубокому, а затем к REM-сну. Как правило, ночной сон состоит из 4-5 циклов, что соответствует примерно 8 часам сна. За обычную ночь бывает множество коротких и длинных прерываний. Длинные прерывания показаны высокими оранжевыми столбиками на графике структуры сна.



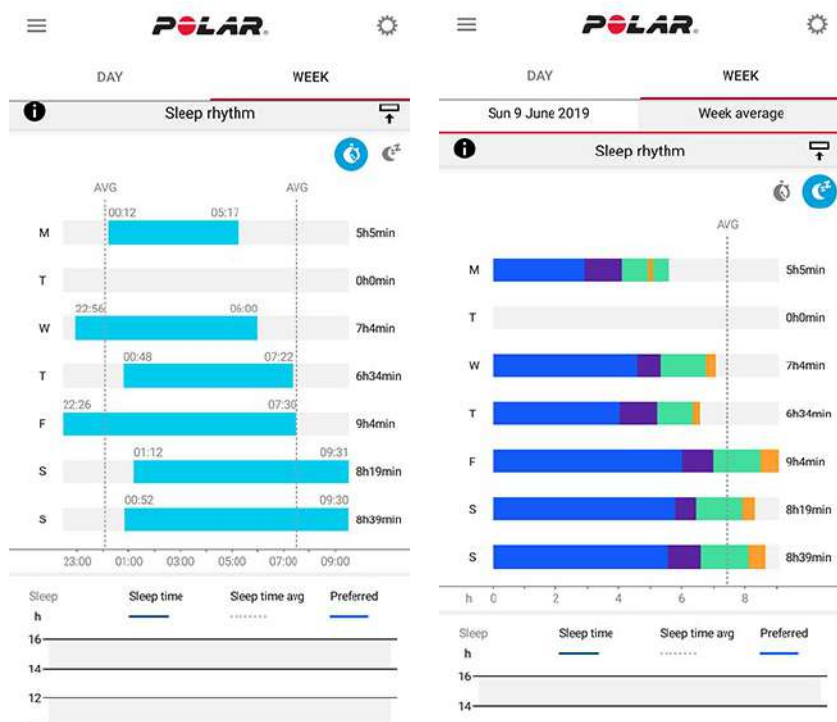


Шесть составляющих оценки сна объединены в три темы: количество (время сна), непрерывность (длинные прерывания, непрерывность и фактический сон) и восстановление (REM-сон и глубокий сон). Каждый столбик на графике - это оценка отдельной составляющей. Оценка сна - это среднее из них. Выбрав недельный вид, вы увидите, как меняются за неделю ваша оценка сна и качество сна (темы непрерывности и восстановления).



Раздел ритма сна (Sleep rhythm) показывает недельный обзор вашего времени сна и фаз сна.





Чтобы посмотреть долгосрочные данные сна с фазами в веб-сервисе Flow, перейдите в «Progress» (Прогресс) и выберите вкладку «Sleep report» (Отчёт о сне).

Отчёт о сне даёт долгосрочный взгляд на закономерности вашего сна. Можно выбрать период в 1, 3 или 6 месяцев. Доступны средние значения по следующим данным сна: время засыпания, время пробуждения, время сна, REM-сон, глубокий сон и прерывания сна. Чтобы увидеть данные сна за конкретную ночь, наведите курсор на график сна.



Подробнее о Polar Sleep Plus Stages - в этом развёрнутом руководстве.

SLEEPWISE - ГИД ПО ДНЕВНОЙ БОДРОСТИ

Polar SleepWise помогает понять, как сон влияет на вашу дневную бодрость и готовность к нагрузкам. Помимо количества и качества недавнего сна, мы также учитываем влияние ритма сна. SleepWise показывает, насколько недавний сон повышает вашу дневную бодрость и готовность действовать. Это мы и называем «зарядом от сна» (Boost from sleep). Он помогает достичь и поддерживать здоровый ритм сна и описывает, как недавний сон влияет на вашу дневную бодрость. Лучшая бодрость означает лучшую готовность действовать: улучшаются время реакции, точность, рассудительность и принятие решений.

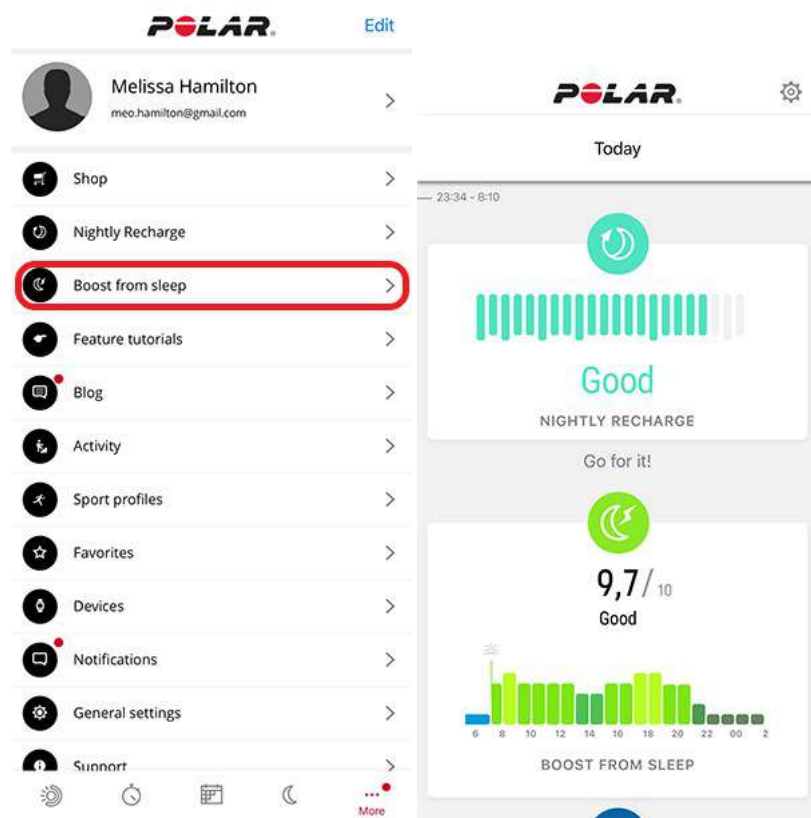
Чтобы обратная связь была персональной, убедитесь, что настройка желаемого времени сна (Preferred sleep time) соответствует вашей реальной потребности во сне.

SleepWise работает полностью автоматически - вам нужно лишь отслеживать сон с помощью часов Polar, совместимых со Sleep Plus Stages. Функция доступна в приложении Polar Flow.

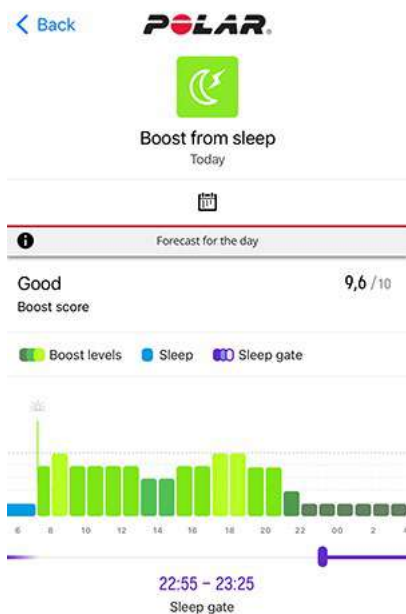
Ежедневный заряд от сна в приложении Polar Flow

Учтите: чтобы видеть прогнозы заряда от сна, нужно иметь не менее пяти результатов сна за последние семь дней. Если вы не носили часы или отслеживание сна не удалось, можно добавить время сна вручную в приложении, чтобы увеличить число результатов.

Чтобы посмотреть прогнозы заряда от сна в приложении Polar Flow, выберите «Boost from sleep» в меню или взгляните на карточку ежедневного прогноза в «Diary» (Дневник). Касание карточки открывает экран ежедневного заряда от сна.



Экран «Boost from sleep» открывает:



Утром вы видите прогноз того, как ваш заряд от сна будет меняться в течение дня, и можете планировать бодрящие занятия (короткий сон, кофе или прогулку). Это даёт простую наглядную и числовую обратную связь по любым изменениям в ритме сна, так что легко понять, к лучшему они или к худшему. Это помогает увидеть, как эффекты сна накапливаются в долгосрочной перспективе, и делает заметным влияние недосыпа и нерегулярного ритма сна-бодрствования.

Boost score сводит дневной прогноз в одно число, чтобы дни было удобно сравнивать. Ваш boost score может быть excellent (отличный), good (хороший), fair (удовлетворительный) или modest (скромный). Отличный boost score означает, что вы получаете всю пользу хорошего сна для поддержки дня. Скромным он может быть, например, при большом недосыпе. В тренде можно заметить повторяющиеся закономерности - например, из-за выходных.

Дневной график прогноза (Forecast graph) показывает, как недавний сон будет заряжать вас в течение дня.

Чем светлее оттенок и выше столбик, тем выше уровень заряда (boost level): скорее всего, вы будете чувствовать себя собранным и готовым действовать. Чем темнее оттенок, тем ниже заряд: вы можете чувствовать себя менее бодрым и даже сонным.

Уровни заряда

Учтите: наш прогноз основан только на сне. Он не реагирует на то, что вы делаете или не делаете в течение дня. Иными словами, график не отреагирует на выпитые чашки кофе, холодный душ или быстрые прогулки. На вашу собранность влияет и внутренняя мотивация. Каким бы высоким ни был основанный на сне уровень заряда, на очень скучной лекции вы, скорее всего, начнёте чувствовать сонливость. И наоборот - вы можете быть вполне собранным даже после плохого сна, если перед вами по-настоящему интересная задача. Следя за ежедневным прогнозом, вы заметите, что во второй половине дня уровень заряда на время снижается, а потом снова растёт. Из-за этого послеобеденного спада не стоит беспокоиться: он регулируется вашим внутренним ритмом и естественен для всех людей. Изучая прошлые прогнозы, вы поймёте, что сегодняшний уровень заряда зависит не только от прошлой ночи, но и от недавней истории сна. Например, поздние отходы ко сну в выходные могут влиять на несколько дней.

Sleep gate предсказывает время, когда тело готово заснуть. Однако внутренний ритм организма не всегда совпадает с повседневными делами, поэтому sleep gate не всегда совпадает с вашим идеальным временем отхода ко сну в реальной жизни. Так бывает, например, когда вы выходите на работу после перерыва - будь то длинный отпуск или просто выходные.

Ежедневный заряд от сна на Polar Vantage V3

Когда часы определяют, что вы проснулись, они покажут прогнозы заряда от сна на экране Boost from sleep. Перейдите к этому экрану, листая влево или вправо от циферблата.





Отслеживание сна можно остановить вручную, если часы ещё не сформировали сводку сна. Когда часы зафиксируют минимум четыре часа сна, на экране Boost from sleep появится «Zzz». При касании экрана появится «Already awake?» (Уже проснулись?). Подтвердите касанием - и часы мгновенно сформируют сводку сна.

На экране Boost from sleep показано следующее:



1. График Boost from sleep показывает, как недавний сон будет заряжать вас в течение дня. Чем светлее оттенок и выше столбик, тем выше уровень заряда. Коснитесь экрана, чтобы увидеть подробности.
2. Boost score сводит дневной прогноз в одно число, чтобы дни было удобно сравнивать. Ваш boost score может быть excellent (отличный), good (хороший), fair (удовлетворительный) или modest (скромный). Отличный boost score означает, что вы получаете всю пользу хорошего сна для поддержки дня. Скромным он может быть, например, при большом недосыпе. В тренде boost score можно заметить повторяющиеся закономерности - например, из-за выходных.
3. Время сна (sleep time) - общая длительность от засыпания до пробуждения.
4. Оценка сна (sleep score, 1-100) - число, объединяющее длительность и качество сна.
5. Sleep gate предсказывает время, когда тело готово заснуть. По вашим данным это может быть чётко видно, а может и нет. Нерегулярный ритм сна или необычные часы сна могут сбить внутренний ритм и сделать sleep gate менее выраженным.

6. Распознаваемость sleep gate (1/3, 2/3 или 3/3): если ритм сна регулярный, sleep gate, как правило, распознаётся чётко (3/3). Если ритм сна резко меняется, распознать sleep gate сложно.

Сон за неделю

На экране сна за неделю (Weekly sleep) можно сравнивать и анализировать детали сна за разные ночи. Чтобы открыть его, коснитесь значка календаря.



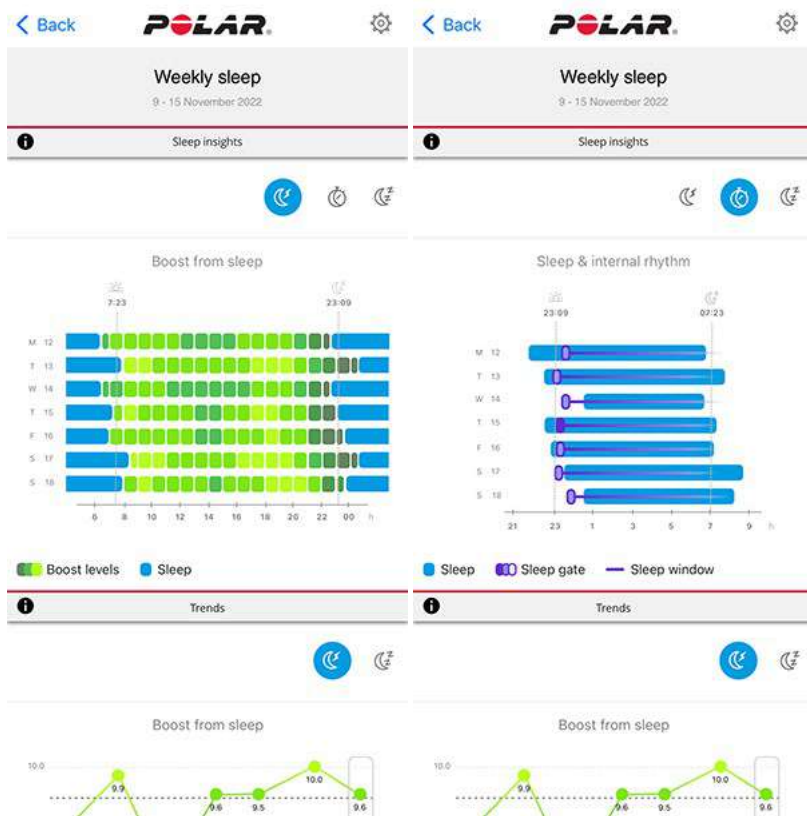


График Boost from sleep показывает, как сон влиял на ваши дни в последнее время. На основе этого можно подумать об изменениях в режиме сна.

График сна и внутреннего ритма (Sleep & Internal rhythm) показывает, насколько ваш реальный ритм сна отклоняется от внутреннего циркадного ритма организма. Синхронизация этих двух ритмов - реального и внутреннего - даёт много пользы для здоровья. Помочь их синхронизировать может постоянное время отхода ко сну и пробуждения. Вы видите, как ваше поведение влияет на внутренний ритм: например, поздние отходы ко сну в выходные или перелёты через часовые пояса могут нарушить синхронизацию ритмов.

Sleep gate предсказывает время, когда тело готово заснуть. По вашим данным это может быть чётко видно, а может и нет. Нерегулярный ритм сна или необычные часы сна могут сбить внутренний ритм и сделать sleep gate менее выраженным.

Распознаваемость sleep gate



Если ритм сна регулярный, sleep gate, как правило, распознаётся чётко (3/3). Если ритм сна резко меняется, распознать sleep gate сложно.

Внутренний ритм



Внутренний ритм организма означает, что есть время, когда тело естественно хочет спать или бодрствовать. Фиолетовые линии на графике показывают окно сна (sleep window) - промежуток, когда тело естественно хотело бы спать. Синие столбики показывают ваш реальный ритм сна. Синхронизация этих двух ритмов - реального и внутреннего - даёт много пользы для здоровья. Помочь их синхронизировать может постоянное время отхода ко сну и пробуждения.

Многие, кто работает в офисном графике, склонны поздно лечь и отсыпаться в выходные. Так они сдвигают свой sleep gate в сторону позднего отхода ко сну и в ночь на понедельник. В этом очень типичном случае «социального джетлага» трудности с засыпанием в воскресенье вечером могут привести к тому, что новая рабочая неделя начинается с недосыпом. По-хорошему, чтобы избежать воскресной бессонницы и невыспавшихся понедельников, нужно лечь и встать в одно и то же время каждый день. Однако если



вы всё же легли поздно, лучше компенсировать это коротким сном ранним днём, а не отсыпанием по утрам.

Научная основа

Функция Polar SleepWise использует отслеживание сна и биоматематическое моделирование, чтобы прогнозировать дневную бодрость по тому, как человек спал в последнее время. Чтобы предсказать, как сон повышает бодрость, модель Polar оценивает количество, качество и время сна относительно личной потребности во сне и внутреннего циркадного ритма организма. Модель прогнозирует уровни заряда по часам, ежедневный boost score, sleep gate и окно сна. Sleep gate отмечает начало окна сна - время, когда тело естественно хотело бы спать. SleepWise требуется от 1 до 2 недель, чтобы собрать достаточно данных и выйти на полную надёжность.

Биоматематическое моделирование - общепринятый способ прогнозировать, как разные режимы сна влияют на бодрость в часы бодрствования. В научной литературе предложено несколько биоматематических моделей. Детали и терминология у них различаются, но обычно модели учитывают время бодрствования, историю сна-бодрствования и циркадный ритм. Результаты моделей обычно проверяют по психомоторному тесту на бдительность после умеренного или сильного ограничения сна. Это простой тест: человек нажимает кнопку, как только на экране появляется свет. Результаты такого теста коррелируют со способностью удерживать внимание, решать задачи и принимать решения.

НОЧНАЯ ТЕМПЕРАТУРА КОЖИ

Измерение ночной температуры кожи (Nightly Skin Temperature) автоматически отслеживает температуру вашей кожи во сне. Затем оно сравнивает результат с вашим средним значением за 28 дней и показывает отклонение от этого среднего. Отслеживание изменений температуры кожи помогает замечать изменения в состоянии организма.

В отличие от внутренней температуры тела, которая обычно довольно стабильна около +37 °C (98,6 °F), температура кожи может меняться куда сильнее. Это связано с тем, что организм регулирует внутреннюю температуру, меняя кровоток в коже. На температуру кожи влияют и внешние факторы. Обычным считается отклонение в пределах ± 1 °C ($\pm 1,8$ °F). Более низкие значения нередки из-за внешних факторов - например, прохладной температуры в комнате или сна с рукой поверх одеяла. Более высокие значения могут быть признаком начинающейся болезни, а также могут указывать на вторую половину менструального цикла (овуляцию и лютеиновую фазу).

Функцию температуры кожи нельзя использовать как термометр: она не показывает абсолютных значений температуры, только отклонение от вашей средней температуры кожи. Если вы плохо себя чувствуете, перепроверьте температуру термометром.



Функция измерения температуры и её данные не предназначены для медицинских целей, диагностики или лечения.

Как начать пользоваться функцией ночной температуры кожи



1. Для работы измерения ночной температуры кожи нужно включить непрерывное измерение пульса (Continuous heart rate tracking). Чтобы включить его, откройте «Settings > General Settings > Continuous HR tracking» (Настройки > Общие настройки > Непрерывное измерение пульса) и выберите «On» (Вкл.) или «Night-time only» (Только ночью). 2. Плотно затяните ремешок на запястье и носите часы во время сна. Подробнее о том, как носить часы, см. в разделе «Измерение пульса на запястье». 3. Чтобы результаты ночной температуры кожи начали отображаться на часах, нужно носить их три ночи. После трёх ночей мы знаем вашу среднюю температуру кожи и показываем её как базовую линию (baseline, ноль). При расчёте базовой линии учитываются последние 28 ночей.

Ночная температура кожи на часах

Когда часы определяют, что вы проснулись, они сравнивают температуру кожи, измеренную во сне, с вашей средней температурой кожи и показывают отклонение от среднего. Перейдите к экрану ночной температуры кожи (Nightly skin temperature),



листая влево или вправо от циферблата.



Отслеживание сна можно остановить вручную, если часы ещё не сформировали сводку сна. Когда часы зафиксируют минимум четыре часа сна, на экране ночной температуры кожи появится «Zzz...». При касании экрана появится «Already awake?» (Уже проснулись?). Подтвердите касанием - и часы мгновенно сформируют сводку сна. Если сон не распознан, температура кожи будет недоступна.



На экране ночной температуры кожи показано следующее:

1. Отклонение от вашей средней температуры кожи.
2. Ваша температура кожи в сравнении с привычным уровнем. Шкала: Below usual (ниже обычного) - Usual (как обычно) - Above usual (выше обычного) - Much above usual (намного выше обычного).

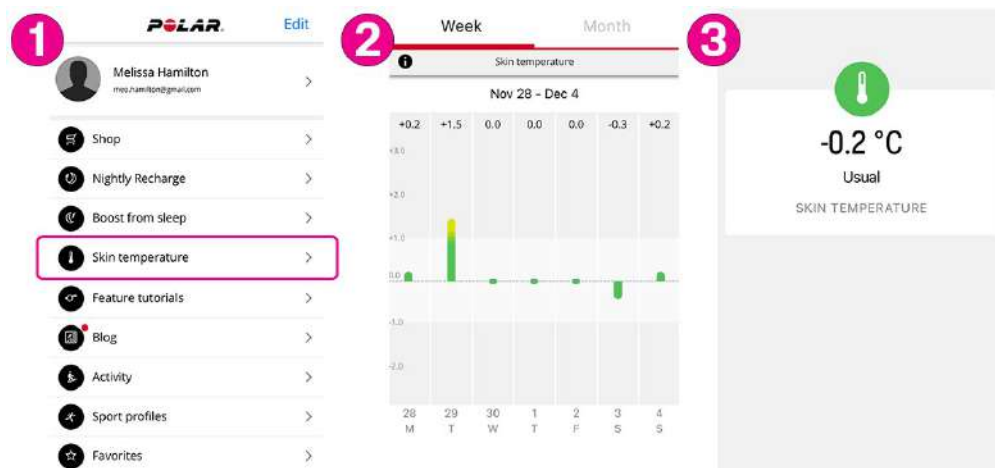
Отклонение в пределах $\pm 1^{\circ}\text{C}$ ($\pm 1,8^{\circ}\text{F}$) считается обычным (Usual). Если отклонение от средней температуры кожи больше $+2^{\circ}\text{C}$ ($+3,6^{\circ}\text{F}$), оно считается «намного выше обычного» (Much above usual).

3. График измерений температуры кожи за последние 7 ночей.

Ночная температура кожи в приложении Polar Flow

Синхронизируйте часы с приложением Polar Flow, чтобы увидеть данные температуры кожи в приложении. Учтите: синхронизировать нужно именно через приложение Flow. Данные температуры кожи нельзя синхронизировать через программу Polar FlowSync на компьютере.

В приложении Polar Flow выберите «Skin temperature» (Температура кожи) в меню (1). На экране температуры кожи (2) можно посмотреть результат измерения за прошедшую ночь, а также то, как температура кожи меняется за неделю или месяц. Результат за прошедшую ночь можно также посмотреть на карточке в «Diary» (Дневник) (3). Касание карточки открывает экран температуры кожи.



FITSPARK - ЕЖЕДНЕВНЫЙ ГИД ПО ТРЕНИРОВКАМ

Гид по тренировкам FitSpark предлагает готовые ежедневные тренировки по запросу прямо на часах. Тренировки подбираются под ваш уровень подготовки, историю тренировок, восстановление и готовность - на основе вашего статуса Nightly Recharge за прошлую ночь. Каждый день FitSpark даёт 2-4 варианта тренировки: один, который подходит вам лучше всего, и 1-3 других на выбор. В день предлагается не более четырёх вариантов, а всего тренировок 19. В предложения входят тренировки из категорий «кардио» (cardio), «силовая» (strength) и «вспомогательная» (supportive).

Тренировки FitSpark - это готовые тренировочные цели (training targets), заданные Polar. В них есть инструкции по выполнению упражнений и пошаговые подсказки в реальном времени, чтобы вы тренировались безопасно и с правильной техникой. Все тренировки строятся по времени и подстраиваются под ваш текущий уровень подготовки, поэтому подходят всем независимо от формы. Предложения FitSpark обновляются после каждой тренировки (в том числе проведённой без FitSpark), в полночь и при пробуждении. FitSpark поддерживает разнообразие тренировок: каждый день есть из чего выбрать.

Как определяется ваш уровень подготовки?

Уровень подготовки определяется для каждого предложения тренировки на основе:

- истории тренировок (среднее за неделю выполнение пульсовых зон за последние 28 дней)
- VO2max (из фитнес-теста на часах)
- тренировочного фона

Пользоваться функцией можно и без истории тренировок. Однако оптимально FitSpark заработает после 7 дней использования.



Чем выше уровень подготовки, тем длиннее тренировочные цели. Самые сложные силовые цели на низких уровнях подготовки недоступны.

Какие упражнения входят в категории тренировок?

В кардиотренировках вас ведут по разным пульсовым зонам на разное время. Тренировки включают фазы разминки, работы и заминки по времени. Кардиотренировки можно выполнять с любым спортивным профилем на часах.

Силовые тренировки - это круговые тренировки из силовых упражнений с подсказками по времени. Тренировки с собственным весом выполняются без дополнительного отягощения - сопротивлением служит ваше тело. Для круговых тренировок с весом нужны бампер-диск, гири или гантели.

Вспомогательные тренировки - это круговые тренировки из силовых упражнений и упражнений на мобильность с подсказками по времени.

FitSpark на часах

С циферблата листайте влево или вправо, чтобы перейти к экрану гида по тренировкам FitSpark.





Коснитесь экрана, чтобы увидеть предложенные тренировки. Первой показывается тренировка, наиболее подходящая вам по истории тренировок и уровню подготовки. Прокрутите вверх, чтобы увидеть другие варианты.

Коснитесь предложенной тренировки, чтобы увидеть её подробный разбор. Прокрутите вверх, чтобы увидеть упражнения тренировки (силовые и вспомогательные тренировки), и коснитесь отдельного упражнения, чтобы увидеть подробную инструкцию по его выполнению.

Коснитесь «Start» (Старт), чтобы выбрать предложенную тренировку, затем коснитесь нужного спортивного профиля, чтобы начать тренировку.

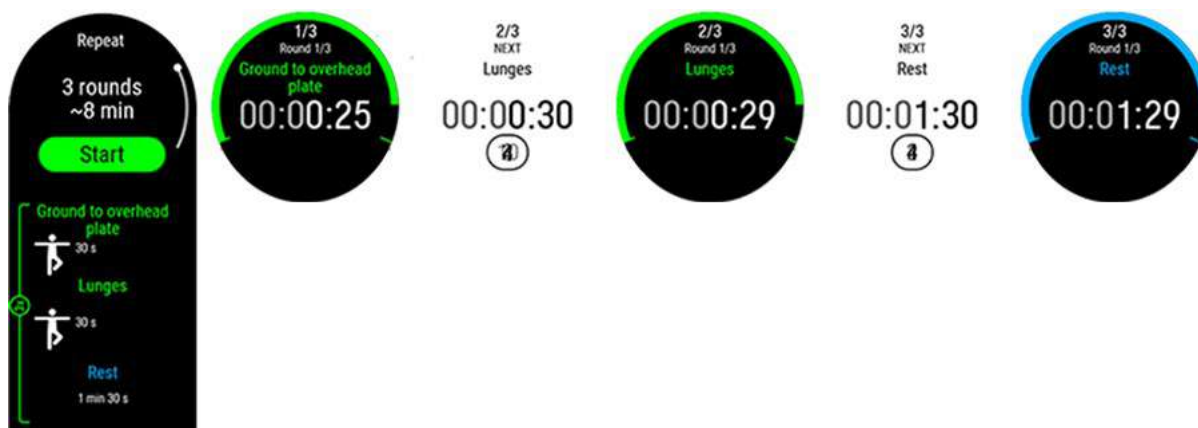


Если в Polar Flow у вас есть активная беговая программа (Running Program), предложения FitSpark строятся на тренировочных целях этой программы.

Во время тренировки

Во время тренировки часы дают подсказки: тренировочную информацию, фазы по времени с пульсовыми зонами для кардиоцелей и фазы по времени с упражнениями для силовых и вспомогательных целей.

Силовые и вспомогательные тренировки строятся на готовых планах с анимацией упражнений и пошаговыми подсказками в реальном времени. Во всех тренировках есть таймеры и вибрации, которые подсказывают, когда переходить к следующей фазе. Выполняйте каждое движение 40 секунд, затем отдыхайте до конца минуты и начинайте следующее движение. Закончив все круги первого подхода, начинайте следующий подход вручную. Завершить тренировку можно в любой момент. Пропускать или менять порядок фаз тренировки нельзя.



Функция голосовых подсказок (Voice guidance) помогает сосредоточиться на тренировочной цели: подсказки во время фаз тренировки звучат прямо в наушниках.

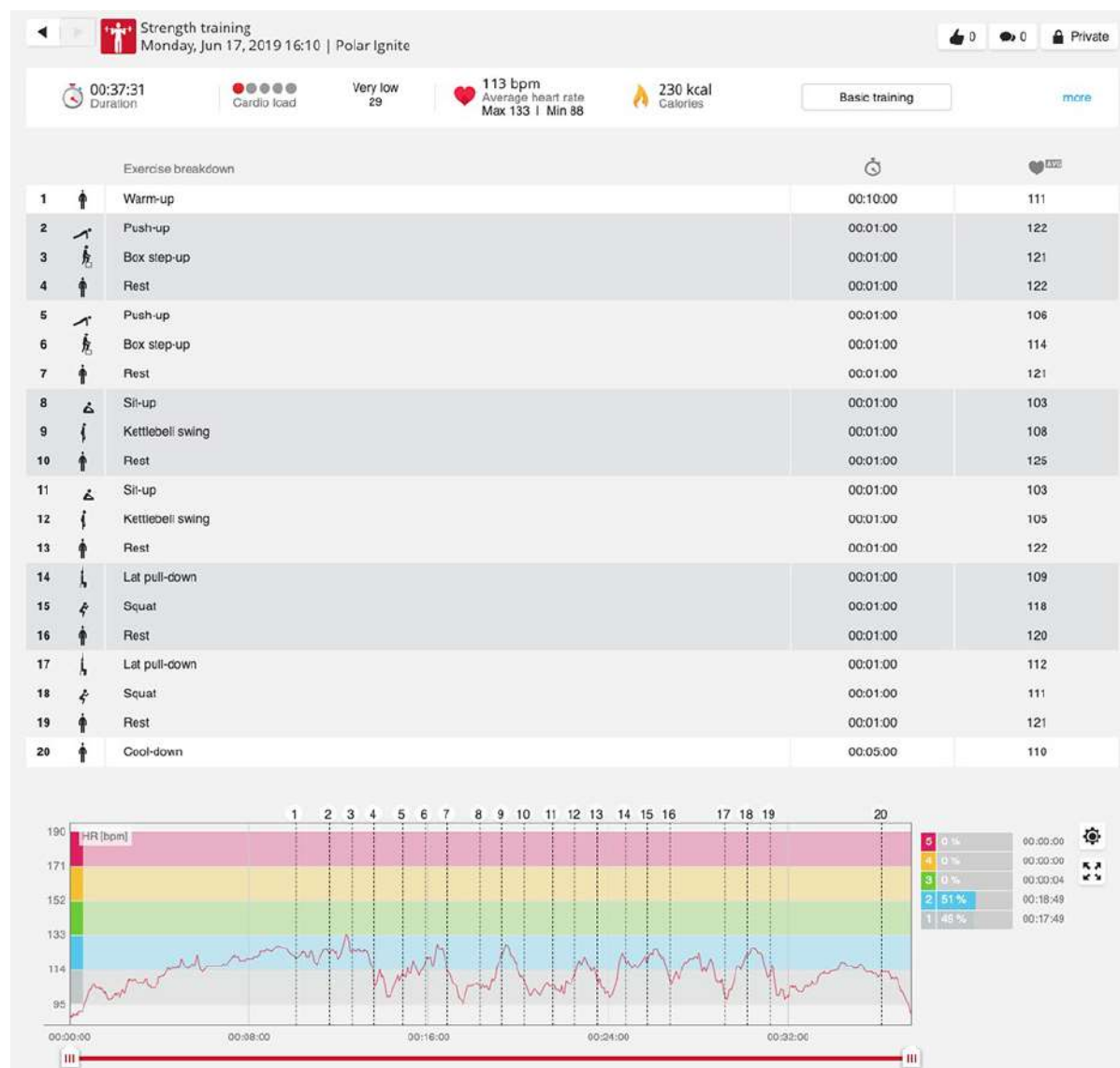




Постоянная подсветка во время тренировки: проведите вниз от верха экрана, чтобы открыть меню быстрых настроек (Quick settings). Коснитесь значка подсветки и выберите «Always on» (Всегда включена) или «Automatic» (Автоматически). При постоянной подсветке экран часов будет подсвечен всю тренировку. После завершения тренировки настройка подсветки вернётся к автоматической. Учтите: постоянная подсветка разряжает аккумулятор намного быстрее, чем настройка по умолчанию.

Результаты тренировки на часах и в Polar Flow

Сразу после завершения вы получаете сводку тренировки на часах. Более подробный анализ доступен в приложении или веб-сервисе Polar Flow. Для кардиоцелей вы получаете базовый результат тренировки с фазами и данными пульса. Для силовых и вспомогательных целей вы получаете подробные результаты: средний пульс и время на каждое упражнение. Они показаны списком, а каждое упражнение также отмечено на кривой пульса.



Тренировки могут быть сопряжены с определённым риском. Перед началом регулярной тренировочной программы прочитайте раздел «Снижение рисков при тренировках».

ГИД «РАБОТА-ОТДЫХ» НА ОСНОВЕ ПУЛЬСА

Оптимизируйте ритм и эффективность тренировки, чтобы получить от неё максимум. Гид «работа-отдых» (Work-rest guide) анализирует ваш пульс в фазах работы и отдыха и даёт персональные подсказки о том, когда оптимально снова начинать фазу работы. Он автоматически определяет ваш самый высокий пульс за подход, а также следит за пульсом во время отдыха и сообщает, когда вы достаточно восстановились для следующего подхода.



Чтобы пользоваться гидом «работа-отдых» во время тренировок, экран гида «работа-отдых» нужно добавить в тот спортивный профиль, в котором вы хотите его использовать. По умолчанию этот экран включён в следующих профилях: силовая тренировка (Strength Training), круговая тренировка (Circuit Training), высокоинтенсивный интервальный тренинг (High-intensity interval training), функциональная тренировка (Functional training), буткемп (Bootcamp) и тренировка с гирей (Kettlebell). Добавить экран в любой спортивный профиль можно в настройках спортивных профилей в приложении или веб-сервисе Polar Flow.

Тренировка с гидом «работа-отдых»

Начните тренировку с полноценной разминки, чтобы получить от занятия максимум пользы. Разминка повышает эффективность тренировки и снижает риск травмы. Включите гид «работа-отдых», когда будете готовы начать фазу работы. Кнопками UP и DOWN перейдите к экрану гида «работа-отдых» и нажмите OK, чтобы включить функцию.



Подсказки на экране

На экране гида «работа-отдых» отображается ваш текущий пульс и график пульса в реальном времени. Разные цвета показывают пульсовую зону, в которой вы тренируетесь. Подсказки ниже проведут вас через фазы работы и отдыха.



«Повысьте пульс» (Raise your HR) - значит нужно повысить пульс, чтобы начать фазу работы. Когда ваш пульс поднимется до уровня, достаточного для фазы работы, надпись на экране изменится на «Работа» (Work). После завершения подхода часы автоматически перейдут к фазе отдыха. Закончить фазу работы можно и вручную, нажав OK.



«Отдыхайте, пока пульс не снизится достаточно» (Rest until your HR is low enough) - эта надпись появляется на экране, и часы оповещают вас вибрацией, когда определяют целевой пульс восстановления. Во время фазы отдыха на экране видны текущий пульс и целевой пульс восстановления. Пунктирная линия на графике пульса в реальном времени соответствует целевому пульсу. Минимальное время отдыха - 20 секунд; если вы достигнете целевого пульса восстановления раньше, появится надпись «Отдохните ещё несколько секунд» (Rest for a few seconds more).

Если фазу отдыха не удастся определить по пульсу, включается фаза отдыха по времени. На экране появляется «Время работы закончилось. Пора отдохнуть» (Work time ended. Time to rest), после чего запускается 30-секундный обратный отсчёт.



«Работа!» (Work!) - эта надпись появляется на экране, и часы оповещают вас вибрацией, когда вы достаточно восстановились и пора начинать следующий подход.

Чтобы отключить функцию, нажмите кнопку BACK на экране гида «работа-отдых». Появится вопрос «Остановить гид «работа-отдых»?» (Stop Work-rest guide?). Нажмите OK для подтверждения. Остановка гида «работа-отдых» не останавливает саму тренировку.





Особенно в силовых тренировках, при упражнениях с сильным давлением на запястья (например, поднятие тяжестей или подтягивания), пульс бывает труднее измерить с запястья с нужной точностью. Поэтому для точного измерения пульса и оптимальной работы гида «работа-отдых» рекомендуем использовать датчик пульса Polar H10 или оптический датчик пульса Polar Verity Sense.

Подробнее о гиде «работа-отдых».



ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ SERENE

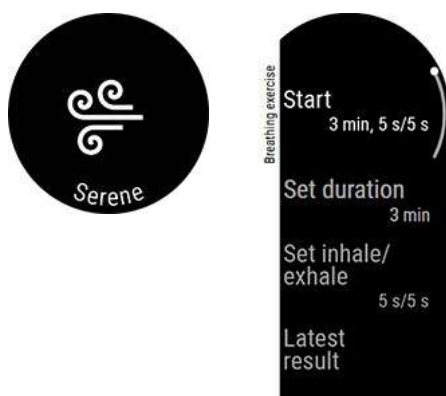
Serene - это дыхательное упражнение под руководством часов: оно помогает расслабить тело и разум и справиться со стрессом. Serene задаёт медленный ровный ритм дыхания - шесть вдохов-выдохов в минуту, оптимальную частоту для снятия стресса. Когда вы дышите медленно, биение сердца начинает синхронизироваться с ритмом дыхания, а междударные интервалы сердца становятся более изменчивыми.

Во время упражнения часы помогают удерживать ровный медленный ритм дыхания - анимацией на экране и вибрацией. Serene измеряет реакцию организма на упражнение и даёт биологическую обратную связь в реальном времени о том, как у вас получается. После упражнения вы видите сводку: сколько времени вы провели в каждой из трёх зон спокойствия (serenity zones). Чем выше зона, тем лучше была синхронизация с оптимальным ритмом. Чем больше времени в верхних зонах, тем заметнее польза в долгосрочной перспективе. Регулярные занятия Serene помогают справляться со стрессом, улучшать качество сна и ощущать общее улучшение самочувствия.

Дыхательное упражнение Serene на часах

Дыхательное упражнение Serene ведёт вас к глубокому и медленному дыханию, чтобы успокоить тело и разум. Когда вы дышите медленно, биение сердца начинает синхронизироваться с ритмом дыхания. Чем глубже и медленнее дыхание, тем сильнее меняются междударные интервалы сердца. Глубокое дыхание даёт измеримый отклик в интервалах между ударами сердца: на вдохе интервалы между соседними ударами укорачиваются (пульс ускоряется), на выдохе - удлиняются (пульс замедляется). Разброс междударных интервалов максимален, когда вы ближе всего к ритму 6 дыхательных циклов в минуту (вдох + выдох = 10 секунд). Это оптимальная частота для снятия стресса. Поэтому результат оценивается не только по синхронизации, но и по тому, насколько близко вы были к оптимальной частоте дыхания.

По умолчанию упражнение Serene длится 3 минуты. Длительность можно задать в диапазоне от 2 до 20 минут. При необходимости можно настроить и длительность вдоха и выдоха. Самый быстрый ритм - 3 секунды на вдох и 3 секунды на выдох, это 10 вдохов-выдохов в минуту. Самый медленный - 5 секунд на вдох и 7 секунд на выдох, это 5 вдохов-выдохов в минуту.



Убедитесь, что поза позволяет держать руки расслабленными, а кисти неподвижными на протяжении всего упражнения. Так вы сможете как следует расслабиться, а часы точно измерят эффект от занятия.

1. Наденьте часы плотно, чуть выше запястной косточки.
2. Сядьте или лягте удобно.
3. На часах выберите Serene, затем «Старт» (Start), чтобы начать упражнение. Упражнение начинается с 15-секундной подготовительной фазы.
4. Следуйте подсказкам дыхания на экране или по вибрации.
5. Завершить упражнение можно в любой момент нажатием кнопки BACK.
6. Основной ведущий элемент анимации меняет цвет в зависимости от того, в какой зоне спокойствия вы сейчас находитесь.
7. После упражнения на часах появятся результаты - время, проведённое в разных зонах спокойствия.





Зоны спокойствия (serenity zones) - это Аметист (Amethyst), Сапфир (Sapphire) и Бриллиант (Diamond). Они показывают, насколько хорошо синхронизированы ваше сердцебиение и дыхание и насколько близко вы к оптимальной частоте - шесть вдохов-выдохов в минуту. Чем выше зона, тем лучше синхронизация с оптимальным ритмом. Для высшей зоны, Бриллиант, нужно удерживать медленный целевой ритм около шести вдохов-выдохов в минуту или медленнее. Чем больше времени вы проводите в верхних зонах, тем заметнее польза в долгосрочной перспективе.

Результат дыхательного упражнения

После упражнения вы получаете сводку: сколько времени вы провели в каждой из трёх зон спокойствия.



Подробнее о дыхательном упражнении Serene - в этом подробном руководстве.

FUELWISE

Оставайтесь полными сил всю тренировку с ассистентом питания FuelWise. FuelWise включает три функции, которые напоминают подкрепиться и помогают поддерживать достаточный уровень энергии во время долгих занятий: «Умное напоминание об углеводах» (Smart carbs reminder), «Ручное напоминание об углеводах» (Manual carbs reminder) и «Напоминание о питье» (Drink reminder).

Любому серьёзному атлету на выносливость крайне важно поддерживать достаточный уровень энергии и не допускать обезвоживания на протяжении долгой нагрузки. Чтобы выступать на максимуме, во время длинной гонки или тренировки нужно снабжать организм углеводами и регулярно пить. С двумя удобными инструментами - напоминанием об углеводах и напоминанием о питье - FuelWise помогает найти оптимальный способ питания и поддержания водного баланса.

Углеводы идеальны для подпитки: в отличие от жиров и белков, они быстро усваиваются и превращаются в глюкозу. Глюкоза - основной источник энергии во время тренировки. Чем выше интенсивность, тем больше глюкозы вы расходуете по сравнению с жирами. Если занятие короче 90 минут, углеводная подпитка обычно не нужна. Тем не менее даже на коротком занятии дополнительные углеводы помогут оставаться бодрым и сосредоточенным.

Тренировка с FuelWise

FuelWise находится в главном меню в разделе «Питание» (Fueling) и состоит из трёх типов напоминаний во время тренировки: «Умное напоминание об углеводах» (Smart carbs reminder), «Ручное напоминание об углеводах» (Manual carbs reminder) и «Напоминание о питье» (Drink reminder). Умное напоминание об углеводах рассчитывает потребность в подпитке по предполагаемой интенсивности и длительности занятия с учётом вашей тренировочной истории и физических данных. Ручное напоминание об углеводах и напоминание о питье работают по времени - вы получаете напоминание через заданные интервалы, например каждые 15 или 30 минут.

При использовании любой из функций питания тренировка запускается из меню «Питание» (Fueling). Настроив напоминание и выбрав «Далее» (Next), вы сразу попадёте в режим подготовки к тренировке. Затем выберите спортивный профиль и начните занятие.



Умное напоминание об углеводах (Smart carbs reminder)

При использовании умного напоминания об углеводах задайте предполагаемую длительность и интенсивность занятия - и мы оценим, сколько углеводов понадобится для подпитки. При расчёте потребности в углеводах мы учитываем вашу тренировочную историю и физические данные: возраст, пол, рост, вес, максимальный пульс, пульс покоя, VO2max, аэробный и анаэробный пульсовые пороги.

Способность усваивать углеводы оценивается по вашей тренировочной истории. Она ограничивает максимальное количество углеводов (граммов в час), которое может рекомендовать умное напоминание. По этим данным заранее рассчитывается зависимость между вашим пульсом и скоростью расхода углеводов с учётом физических данных. Затем рекомендуемая скорость потребления углеводов корректируется вверх или вниз (в пределах мин./макс.) на основе данных пульса и этой заранее рассчитанной зависимости.

Во время тренировки часы отслеживают ваш фактический расход энергии и соответственно подстраивают частоту напоминаний, но размер порции (углеводы в граммах) в течение одного занятия остаётся неизменным.

Настройка умного напоминания об углеводах

1. В главном меню выберите «Питание» (Fueling) > «Умное напоминание об углеводах» (Smart carbs reminder).
2. Задайте предполагаемую длительность занятия. Минимум - 30 минут.
3. Задайте предполагаемую интенсивность занятия. Интенсивность задаётся пульсовыми зонами. Подробнее о разной интенсивности тренировок - в разделе «Пульсовые зоны».
4. Задайте «углеводы на порцию» (carbs per serving) вашего спортивного питания (5-100 граммов).
5. Выберите «Далее» (Next).

После настройки напоминания вы увидите обзор своего выбора. На этом этапе ещё можно убрать только что заданное напоминание или добавить напоминание о питье. Когда будете готовы начать занятие, выберите «Начать сейчас» (Use now), чтобы перейти в режим подготовки к тренировке.

Если к умному напоминанию об углеводах добавить напоминание о питье, вы также получите оценку потребности в жидкости на каждое напоминание. Она основана на средней скорости потоотделения в умеренных условиях.



«Примите () г углеводов!» (Take () g carbs!) - эта надпись появляется на экране вместе с вибрацией и звуком, когда пора принять углеводы.

Ручное напоминание об углеводах (Manual carbs reminder)

Напоминание по времени, которое помогает поддерживать подпитку, напоминая принять углеводы через заданные интервалы. Можно задать интервал от 5 до 60 минут.

Настройка ручного напоминания об углеводах

1. В главном меню выберите «Питание» (Fueling) > «Ручное напоминание об углеводах» (Manual carbs reminder).
2. Задайте интервал напоминания (5-60 минут).

После настройки напоминания вы увидите обзор своего выбора. На этом этапе ещё можно убрать только что заданное напоминание или добавить напоминание о питье. Когда будете готовы начать занятие, выберите «Начать сейчас» (Use now), чтобы перейти в режим подготовки к тренировке.





«Примите углеводы!» (Take carbs!) - эта надпись появляется на экране вместе с вибрацией и звуком, когда пора принять углеводы.

Напоминание о питье (Drink reminder)

Напоминание по времени, которое помогает не допускать обезвоживания, напоминая попить. Можно задать интервал от 5 до 60 минут.

Настройка напоминания о питье

1. В главном меню выберите «Питание» (Fueling) > «Напоминание о питье» (Drink reminder).
2. Задайте интервал напоминания (5-60 минут).

После настройки напоминания вы увидите обзор своего выбора. На этом этапе ещё можно убрать только что заданное напоминание или добавить напоминание об углеводах. Когда будете готовы начать занятие, выберите «Начать сейчас» (Use now), чтобы перейти в режим подготовки к тренировке.



«Пейте!» (Drink!) - эта надпись появляется на экране вместе с вибрацией и звуком, когда пора попить.

Подробнее о FuelWise.

МОЩНОСТЬ БЕГА С ЗАПЯСТЬЯ

Мощность бега (Running power) отлично дополняет контроль пульса: она помогает следить за внешней нагрузкой при беге. Мощность реагирует на изменение интенсивности быстрее пульса, поэтому Running power - отличный ориентир в интервальных и горных тренировках. Её также удобно использовать, чтобы держать ровный уровень усилий на бегу, например в гонке.

Расчёт выполняется фирменным алгоритмом Polar на основе данных GPS и барометра. На расчёт также влияет ваш вес, поэтому следите, чтобы он был актуальным.

Мощность бега и мышечная нагрузка

Polar использует мощность бега для расчёта мышечной нагрузки (Muscle load) - одного из параметров Training Load Pro. Бег создаёт нагрузку на опорно-двигательный аппарат, и мышечная нагрузка показывает, насколько были нагружены мышцы и суставы за тренировку. Она отражает объём механической работы (кДж), который вы произвели за беговые занятия (и за велозанятия, если используете измеритель мощности для велосипеда). Мышечная нагрузка помогает оценить тренировочную нагрузку в высокоинтенсивном беге - коротких интервалах, спринтах и горных тренировках, когда пульс не успевает отреагировать на изменение интенсивности.

Как мощность бега отображается на часах

Мощность бега рассчитывается автоматически для беговых занятий в спортивных профилях бегового типа при доступном GPS.

Выберите, какие данные мощности видеть во время занятий, настроив экраны тренировки в настройках спортивного профиля в веб-сервисе Flow.

Во время бега можно видеть следующие данные:





| Максимальная мощность (Maximum power) | Средняя мощность (Average power) | Мощность на круге (Lap power) | Максимальная мощность на круге (Maximum lap power) | Средняя мощность на автокруге (Automatic lap power average) | Максимальная мощность на автокруге (Automatic lap power maximum)

Выберите, как показывать мощность во время занятий и в веб-сервисе и приложении Flow:

| Ватты, Вт (Watts W) | Ватты на килограмм, Вт/кг (Watts per kilogram W/kg) | Процент от MAP (% of MAP)

После занятия в сводке тренировки на часах вы увидите:



| Среднюю мощность в ваттах | Максимальную мощность в ваттах | Мышечную нагрузку (Muscle Load) | Время в зонах мощности

Как мощность бега отображается в веб-сервисе и приложении Polar

Подробные графики для анализа доступны в веб-сервисе и приложении Flow. Смотрите значения мощности за занятие, их распределение в сравнении с пульсом, а также влияние подъёмов, спусков и разной скорости.





БЕГОВАЯ ПРОГРАММА POLAR

Беговая программа Polar (Polar Running program) - это персональная программа, построенная по вашему уровню подготовки. Она следит, чтобы вы тренировались правильно и не перегружались. Программа интеллектуальна: она адаптируется под ваш прогресс и подсказывает, когда лучше немного сбавить, а когда прибавить. Каждая программа составлена под ваше соревнование с учётом ваших личных особенностей, тренировочной истории и времени на подготовку. Программа бесплатна и доступна в веб-сервисе Polar Flow на flow.polar.com.

Программы есть для дистанций 5 км, 10 км, полумарафона и марафона. В каждой программе три фазы: набор базы (Base building), наращивание (Build-up) и подводка (Tapering). Эти фазы постепенно развивают вашу форму и готовят к дню гонки. Беговые занятия делятся на пять типов: лёгкий бег трусцой (easy jog), средний бег (medium run), длительный бег (long run), темповый бег (tempo run) и интервалы (interval). Все занятия включают разминку, основную работу и заминку для лучшего результата. Дополнительно можно выполнять упражнения на силу, кор и подвижность, чтобы поддержать развитие. Каждая тренировочная неделя состоит из двух-пяти беговых занятий, а суммарная длительность бега за неделю - от одного до семи часов в зависимости от уровня подготовки. Минимальная длительность программы - 9 недель, максимальная - 20 месяцев.

Подробнее о беговой программе Polar - в этом подробном руководстве. Также можно прочитать, как начать работу с беговой программой.

Чтобы посмотреть видео, перейдите по одной из ссылок:

Начало работы (Get Started)

Как пользоваться (How to use)

Создание беговой программы Polar

1. Войдите в веб-сервис Flow на flow.polar.com.
2. Выберите «Программы» (Programs) на вкладке.
3. Выберите соревнование, дайте ему название, задайте дату соревнования и день, когда хотите начать программу.
4. Ответьте на вопросы об уровне физической активности.*
5. Выберите, включать ли в программу вспомогательные упражнения.
6. Прочитайте и заполните анкету готовности к физической нагрузке.



7. Просмотрите программу и при необходимости измените настройки.
8. Когда всё готово, выберите «Запустить программу» (Start program).

* Если есть история тренировок хотя бы за четыре недели, эти поля заполнятся автоматически.

Запуск беговой цели

Перед началом занятия убедитесь, что синхронизировали цель тренировки с устройством. Занятия синхронизируются на устройство как цели тренировки (training targets).

Чтобы запустить цель тренировки, запланированную на сегодня:

1. Войдите в режим подготовки к тренировке, нажав и удерживая ОК в режиме времени.
2. Часы предложат запустить цель тренировки, запланированную на этот день.



3. Нажмите ОК, чтобы посмотреть сведения о цели.
4. Нажмите ОК, чтобы вернуться в режим подготовки к тренировке, и выберите нужный спортивный профиль.
5. Когда часы найдут все сигналы, нажмите ОК. Появится «Запись началась» (Recording started) - можно начинать тренировку.

Следите за прогрессом

Синхронизируйте результаты тренировок с устройства в веб-сервис Flow через USB-кабель или приложение Flow. Следите за прогрессом на вкладке «Программы» (Programs). Вы увидите обзор текущей программы и того, как продвигаетесь.

RUNNING INDEX

Running Index (беговой индекс) - простой способ следить за изменениями беговой формы. Оценка Running Index - это приблизительная величина вашей максимальной аэробной беговой производительности (VO2max). Записывая Running Index со временем, вы видите, насколько эффективен ваш бег и как растёт беговая форма. Прогресс означает, что бег в заданном темпе требует меньше усилий либо что при том же уровне усилий ваш темп выше.

Чтобы получать максимально точные данные о производительности, обязательно задайте значение HR max.

Running Index рассчитывается на каждой тренировке, когда включён пульс и функция GPS / используется датчик бега (Stride Sensor), и при следующих условиях:

- 1 используется спортивный профиль бегового типа (бег, бег по шоссе, трейловый бег и т. п.)
- 1 темп - 6 км/ч (3,7 миль/ч) или быстрее, длительность - не менее 12 минут

Расчёт начинается, когда вы запускаете запись занятия. Во время занятия можно остановиться дважды, например на светофоре, без прерывания расчёта. После занятия часы показывают значение Running Index и сохраняют результат в сводке тренировки.

При использовании датчика Polar Stride Sensor Bluetooth Smart в беговом занятии с выключенным GPS датчик нужно откалибровать, чтобы получить результат Running Index.



Running Index можно посмотреть в сводке тренировки на часах. Следите за прогрессом и смотрите прогноз времени на гонке в веб-сервисе Polar Flow.

Сравните свой результат с таблицей ниже.

Краткосрочный анализ

Мужчины



Age/Years	Very low	Low	Fair	Moderate	Good	Very good	Elite
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Женщины

Age/Years	Very low	Low	Fair	Moderate	Good	Very good	Elite
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Колонки таблицы (слева направо): Very low - очень низкий уровень, Low - низкий, Fair - удовлетворительный, Moderate - средний, Good - хороший, Very good - очень хороший, Elite - элитный. Числа - значения Running Index. Классификация построена на обзоре 62 научных исследований, где VO2max измеряли напрямую у здоровых взрослых в США, Канаде и 7 странах Европы. Источник: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Значения Running Index могут немного меняться день ото дня. На Running Index влияет множество факторов. Значение, полученное в конкретный день, зависит от изменений условий бега - например, другого покрытия, ветра или температуры, - а также от прочих факторов.

Долгосрочный анализ

Отдельные значения Running Index образуют тренд, который предсказывает ваш результат на тех или иных дистанциях. Отчёт по Running Index доступен в веб-сервисе Polar Flow на вкладке PROGRESS (Прогресс). Отчёт показывает, как ваша беговая форма улучшалась за длительный период. Если вы готовитесь к забегу по беговой программе Polar, по динамике Running Index удобно следить, как бег приближается к цели.

Таблица ниже оценивает время, которое бегун может показать на определённых дистанциях при максимальном усилии. При чтении таблицы используйте свой средний Running Index за длительный период. Прогноз наиболее точен для значений Running Index, полученных при скорости и условиях бега, близких к целевому результату. Колонки таблицы: Running Index, Cooper test (m) - тест Купера (метры за 12 минут), затем прогноз времени на 5 км, 10 км, 21,098 км (полумарафон) и 42,195 км (марафон) в формате ч:мм:сс.

Running Index	Cooper test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21.098 km (h:m-m:ss)	42.195 km (h:m-m:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00



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

УМНЫЙ ПОДСЧЁТ КАЛОРИЙ SMART CALORIES

Самый точный счётчик калорий на рынке рассчитывает количество сожжённых калорий по вашим индивидуальным данным:

| Вес тела, рост, возраст, пол | Индивидуальный максимальный пульс (HR max) | Интенсивность тренировки или активности | Индивидуальное максимальное потребление кислорода (VO2max)

Расчёт калорий основан на интеллектуальном сочетании данных акселерометра и пульса и точно измеряет калории, потраченные на тренировке.

Во время тренировки вы видите накопленный расход энергии (в килокалориях, ккал), а после занятия - общее число килокалорий за тренировку. Также можно следить за общим количеством калорий за день.

ПОЛЬЗА ТРЕНИРОВКИ TRAINING BENEFIT

Функция Training Benefit (польза тренировки) даёт текстовый отзыв об эффекте каждой тренировки, помогая лучше понять её эффективность. Отзыв виден в приложении Flow и веб-сервисе Flow. Чтобы получить отзыв, нужно



суммарно протренироваться не менее 10 минут в пульсовых зонах.

Отзыв Training Benefit основан на пульсовых зонах. Он учитывает, сколько времени вы провели и сколько калорий сожгли в каждой зоне.

Описания вариантов пользы тренировки приведены в таблице ниже.

Отзыв	Польза
Максимальная тренировка+	Вот это тренировка! Вы повысили спринтерскую скорость и улучшили работу нервной системы мышц, что делает вас эффективнее. Кроме того, эта тренировка повысила устойчивость к утомлению.
Максимальная тренировка	Вот это тренировка! Вы повысили спринтерскую скорость и улучшили работу нервной системы мышц, что делает вас эффективнее.
Максимальная и темповая тренировка	Вот это тренировка! Вы повысили скорость и эффективность. Кроме того, эта тренировка значительно развила аэробную форму и способность дольше удерживать высокую интенсивность.
Темповая и максимальная тренировка	Вот это тренировка! Вы значительно улучшили аэробную форму и способность дольше удерживать высокую интенсивность. Кроме того, эта тренировка развила скорость и эффективность.
Темповая тренировка+	Отличный темп в долгой тренировке! Вы улучшили аэробную форму, скорость и способность дольше удерживать высокую интенсивность. Кроме того, эта тренировка повысила устойчивость к утомлению.
Темповая тренировка	Отличный темп! Вы улучшили аэробную форму, скорость и способность дольше удерживать высокую интенсивность.
Темповая и равномерная тренировка	Хороший темп! Вы улучшили способность дольше удерживать высокую интенсивность. Кроме того, эта тренировка развила аэробную форму и выносливость мышц.
Равномерная и темповая тренировка	Хороший темп! Вы улучшили аэробную форму и выносливость мышц. Кроме того, эта тренировка развила способность дольше удерживать высокую интенсивность.
Равномерная тренировка+	Отлично! Эта долгая тренировка повысила выносливость мышц и аэробную форму. Также она повысила устойчивость к утомлению.
Равномерная тренировка	Отлично! Вы повысили выносливость мышц и аэробную форму.
Равномерная и базовая тренировка, длинная	Отлично! Эта долгая тренировка повысила выносливость мышц и аэробную форму. Также она развила базовую выносливость и способность организма сжигать жир во время нагрузки.
Равномерная и базовая тренировка	Отлично! Вы повысили выносливость мышц и аэробную форму. Кроме того, эта тренировка развила базовую выносливость и способность организма сжигать жир во время нагрузки.
Базовая и равномерная тренировка, длинная	Здорово! Эта долгая тренировка повысила базовую выносливость и способность организма сжигать жир во время нагрузки. Также она развила выносливость мышц и аэробную форму.
Базовая и равномерная тренировка	Здорово! Вы повысили базовую выносливость и способность организма сжигать жир во время нагрузки. Кроме того, эта тренировка развила выносливость мышц и аэробную форму.
Базовая тренировка, длинная	Здорово! Эта долгая тренировка низкой интенсивности повысила базовую выносливость и способность организма сжигать жир во время нагрузки.
Базовая тренировка	Хорошая работа! Эта тренировка низкой интенсивности повысила базовую выносливость и способность организма сжигать жир во время нагрузки.



Отзыв	Польза
Восстановительная тренировка	Очень полезная тренировка для восстановления. Лёгкая нагрузка помогает организму адаптироваться к тренировкам.

НЕПРЕРЫВНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

Функция непрерывного измерения пульса измеряет пульс круглосуточно. Она позволяет точнее оценивать ежедневный расход калорий и общую активность, ведь теперь учитываются и нагрузки с минимальными движениями запястья - например, езда на велосипеде.

Функцию непрерывного измерения пульса можно включить, выключить или перевести в ночной режим на часах: «Настройки» (Settings) > «Общие настройки» (General settings) > «Непрерывное измерение пульса» (Continuous HR tracking). Если выбран ночной режим (Night-time only), задайте время начала измерения на самый ранний час, когда вы можете лечь спать.



По умолчанию функция включена. Если оставить непрерывное измерение пульса включённым, батарея будет разряжаться быстрее. Непрерывное измерение пульса необходимо для работы Nightly Recharge. Чтобы экономить заряд, но продолжать пользоваться Nightly Recharge, включите непрерывное измерение пульса только на ночь.

Непрерывное измерение пульса на часах



Виджет «Heart rate» (пульс) показывает текущий пульс на циферблате, когда включена функция непрерывного измерения пульса. Добавить его на циферблат можно в разделе «Настройки циферблата» (Watch face settings).



Коснувшись виджета, вы откроете экран «Daily activity» (дневная активность). На нём можно посмотреть текущий пульс, самые высокие и низкие значения пульса за день, а также самое низкое значение пульса за прошлую ночь. Подробнее - в разделе «24/7 Activity tracking» (отслеживание активности 24/7).

Часы измеряют пульс с интервалом в 5 минут и сохраняют данные для последующего анализа в приложении Flow или веб-сервисе Flow. Если часы фиксируют, что пульс повышен, они начинают записывать его непрерывно. Непрерывная запись может также начаться по движениям запястья - например, когда вы идёте достаточно быстро не менее минуты. Непрерывная запись пульса автоматически прекращается, когда уровень активности падает достаточно низко. Когда часы определяют, что рука не двигается или пульс не повышен, они измеряют пульс циклами по 5 минут, чтобы найти самое низкое значение за день.

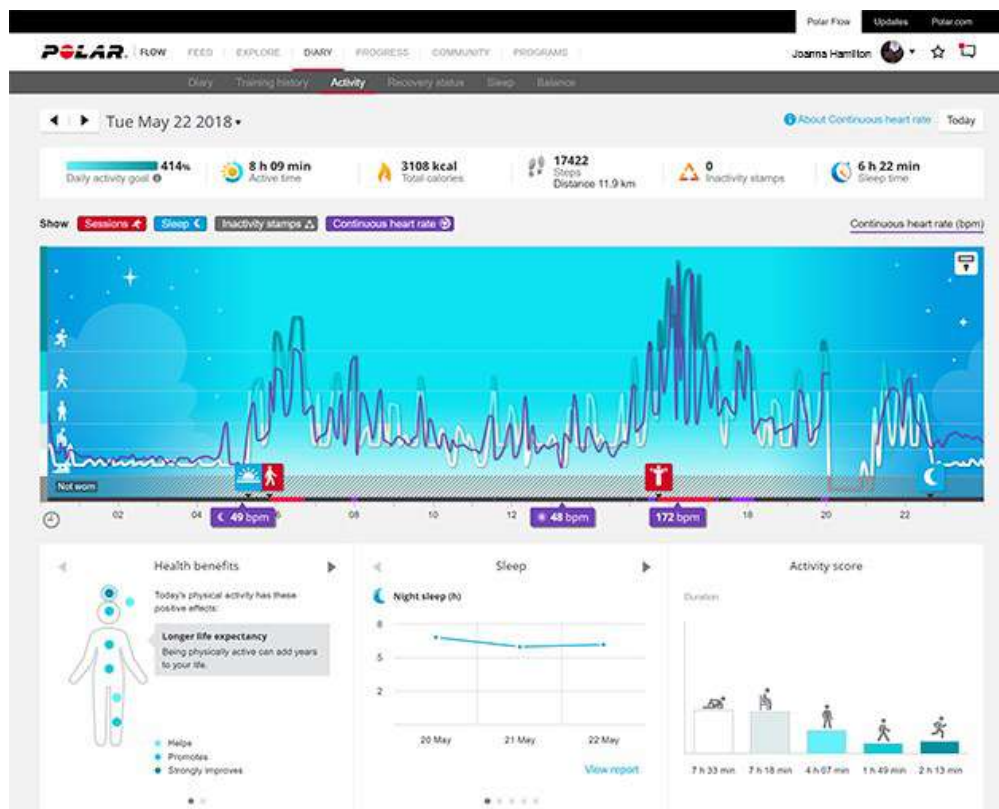
Иногда в течение дня на часах может отображаться более высокий или более низкий пульс, чем указано в сводке непрерывного измерения пульса как максимальное или минимальное значение за день. Так бывает, если увиденное значение попало за пределы интервала измерения.



Светодиоды на задней крышке часов всегда горят, когда функция непрерывного измерения пульса включена и датчик на задней крышке касается кожи. Как носить часы для точного измерения пульса с запястья - см. раздел «Wrist-based heart rate measurement» (пульс с запястья).

Данные непрерывного измерения пульса можно отслеживать подробнее и за более длительные периоды в Polar Flow - в веб-сервисе или мобильном приложении. Подробнее о функции непрерывного измерения пульса - в этом подробном руководстве.





ОТСЛЕЖИВАНИЕ АКТИВНОСТИ 24/7

Часы отслеживают вашу активность с помощью встроенного 3D-акселерометра, который фиксирует движения запястья. Они анализируют частоту, интенсивность и регулярность движений вместе с вашими физическими данными, и вы видите, насколько активны на самом деле в повседневной жизни - помимо обычных тренировок. Чтобы отслеживание активности было максимально точным, носите часы на недоминантной руке.

Цель активности

Вы получите персональную цель активности при настройке часов. Цель активности рассчитывается по вашим личным данным и выбранному уровню активности, который можно найти на часах («Настройки» (Settings) > «Физические данные» (Physical settings) > «Уровень активности» (Activity level)), в приложении Polar Flow или в веб-сервисе Polar Flow.

Чтобы изменить цель, откройте приложение Flow, коснитесь своего имени или фото профиля в меню и пролистайте вниз до пункта «Цель активности» (Activity goal). Или зайдите на flow.polar.com и войдите в свою учётную запись Polar. Затем нажмите своё имя > «Настройки» (Settings) > «Цель активности» (Activity goal). Выберите один из трёх уровней активности, который лучше всего описывает ваш обычный день. Под областью выбора показано, насколько активным нужно быть, чтобы достичь дневной цели активности на выбранном уровне.

Сколько времени нужно быть активным в течение дня, чтобы достичь цели активности, зависит от выбранного уровня и интенсивности нагрузок. Достигайте цели быстрее за счёт более интенсивных нагрузок или оставайтесь активны в более умеренном темпе весь день. На нужную интенсивность также влияют возраст и пол: чем вы моложе, тем интенсивнее должна быть активность.

Данные активности на часах

С циферблата проведите влево или вправо, чтобы перейти к экрану «Daily activity» (дневная активность).

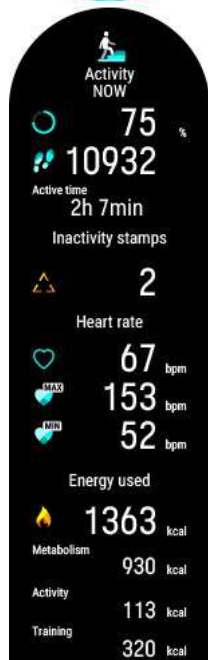




Смотрите прогресс к дневной цели активности и количество пройденных шагов.

Прогресс к дневной цели активности показан в процентах и в виде круга, который заполняется по мере вашей активности. Количество и тип движений тела фиксируются и превращаются в оценку числа шагов.

Кроме того, открыв подробности, вы увидите такие данные о накопленной за день активности:



! Активное время (Active time) - суммарное время движений тела, полезных для здоровья. ! Когда включена функция непрерывного измерения пульса, можно посмотреть текущий пульс, самые высокие и низкие значения пульса за день, а также самое низкое значение за прошлую ночь. Включить, выключить или перевести в ночной режим непрерывное измерение пульса можно на часах: «Настройки» (Settings) > «Общие настройки» (General settings) > «Непрерывное измерение пульса» (Continuous HR tracking). ! Калории, сожжённые на тренировках, в активности и на базовый обмен веществ BMR (Basal Metabolic Rate - минимальная активность обмена, необходимая для поддержания жизни).

Напоминание о неактивности

Хорошо известно, что физическая активность - один из главных факторов здоровья. Помимо самой активности важно избегать долгого сидения. Длительное сидение вредно для здоровья даже в те дни, когда вы тренируетесь и набираете достаточно дневной активности. Часы замечают, если вы слишком долго малоподвижны, и помогают прерывать сидение, чтобы избежать его вредного влияния на здоровье.

Если вы оставались неподвижны 55 минут, появится напоминание о неактивности: на экране возникнет надпись «It's time to move» (пора подвигаться) вместе с лёгкой вибрацией. Встаньте и найдите свой способ быть активным: пройдите, потянитесь или сделайте другую лёгкую разминку. Сообщение исчезнет, когда вы начнёте двигаться или нажмёте кнопку. Если в течение пяти минут вы не проявите активность, появится отметка о неактивности - её видно в приложении Flow и веб-сервисе Flow после синхронизации. Приложение и веб-сервис Flow показывают всю историю полученных отметок о неактивности. Так вы можете пересмотреть свой распорядок дня и сделать его более активным.

Данные активности в приложении и веб-сервисе Flow

С приложением Flow можно отслеживать и анализировать данные активности на ходу и синхронизировать их с часов в веб-сервис Flow по беспроводной связи. Веб-сервис Flow даёт самую подробную картину вашей активности. С помощью отчётов об активности (вкладка «REPORTS» (отчёты)) можно следить за долгосрочным трендом дневной активности. Отчёты можно смотреть по дням, неделям или месяцам.

Подробнее о функции отслеживания активности 24/7 - в этом подробном руководстве.

ГИД ПО АКТИВНОСТИ ACTIVITY GUIDE

Функция Activity Guide (гид по активности) показывает, насколько вы были активны за день, и подсказывает, сколько ещё нужно сделать, чтобы выполнить дневную норму физической активности. Проверить, как продвигается достижение дневной цели активности, можно на часах, в приложении Polar Flow или в веб-сервисе.

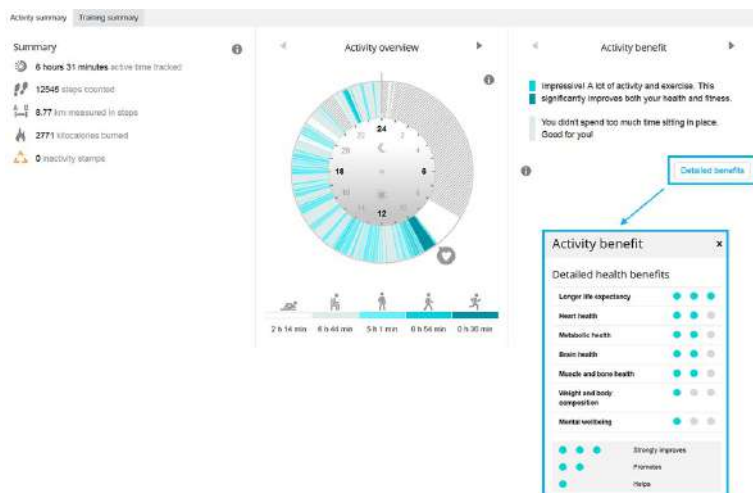
Подробнее - в разделе «24/7 Activity Tracking» (отслеживание активности 24/7).



ПОЛЬЗА АКТИВНОСТИ ACTIVITY BENEFIT

Функция Activity benefit (польза активности) даёт обратную связь о том, какую пользу для здоровья принесла ваша активность, а также о нежелательных последствиях слишком долгого сидения. Отзыв основан на международных рекомендациях и исследованиях о влиянии физической активности и сидячего образа жизни на здоровье. Главная мысль: чем активнее вы, тем больше пользы!

И приложение Flow, и веб-сервис Flow показывают пользу вашей дневной активности. Смотреть пользу активности можно по дням, неделям и месяцам. В веб-сервисе Flow доступна также подробная информация о пользе для здоровья.



Подробнее - в разделе «24/7 Activity Tracking» (отслеживание активности 24/7).

СПУТНИКИ ПОЗИЦИОНИРОВАНИЯ

В часах есть встроенный GPS (GNSS), который измеряет скорость, темп, дистанцию и высоту для множества видов спорта на улице и позволяет после тренировки увидеть маршрут на карте в приложении и веб-сервисе Flow. Для максимальной точности по всему миру часы одновременно используют системы GPS, GLONASS, Galileo, BeiDou и QZSS. По умолчанию часы также применяют двухчастотный GPS для более точного позиционирования, особенно в сложных условиях. Вместо этого можно включить энергосберегающий одночастотный режим GPS. В сложных условиях он даёт менее точный результат, но продлевает время работы батареи во время тренировки. Настройка находится в «Общие настройки» (General settings) > «Спутники позиционирования» (Positioning satellites). Выберите «Лучшая точность» (Better accuracy, двухчастотный GPS) или «Экономия заряда» (Power save, одночастотный GPS).

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ GPS (ASSISTED GPS)

Часы используют вспомогательный GPS (A-GPS) для быстрого захвата спутников. Данные A-GPS сообщают часам прогнозируемое положение спутников GPS, GLONASS, Galileo, BeiDou и QZSS. Так часы знают, где искать спутники, быстрее определяют исходное местоположение и точнее рассчитывают данные позиционирования.

Данные A-GPS обновляются раз в день. Последний файл данных A-GPS автоматически загружается в часы при каждой синхронизации с веб-сервисом Flow через программу FlowSync или приложение Flow.

Срок действия данных A-GPS

Файл данных A-GPS действителен до 14 дней. В первые три дня точность позиционирования относительно высокая, а в оставшиеся дни постепенно снижается. Регулярные обновления помогают поддерживать высокую точность позиционирования.

Срок действия текущего файла данных A-GPS можно проверить на часах. Перейдите в «Настройки» (Settings) > «Общие настройки» (General settings) > «О часах» (About your watch) > «Срок действия Assisted GPS» (Assisted GPS expires). Если файл данных истёк, синхронизируйте часы с веб-сервисом Flow через программу FlowSync или приложение Flow, чтобы обновить данные A-GPS.

После того как файл данных A-GPS истёк, на определение текущего местоположения может уходить больше времени, а точность данных позиционирования может снизиться.





Для наилучшей работы GPS носите часы на запястье дисплеем вверх. Из-за расположения GPS-антенны не рекомендуется носить их дисплеем на внутренней стороне запястья. При креплении на руль велосипеда следите, чтобы дисплей был обращён вверх.

НАВИГАЦИЯ

Уверенно исследуйте мир с помощью продвинутых инструментов навигации, офлайн-карт и навигации по маршруту. Функции Track back (возврат по треку) и Back to start (возврат к старту) возвращают вас к точке старта тренировки. Профили маршрута и высоты показывают ваше текущее положение, набор и сброс высоты и сколько ещё осталось пройти. Со сторонним приложением Komoot можно планировать маршрут для любых приключений, легко импортировать его в часы и идти по нему с пошаговой навигацией.

В часах есть следующие функции навигации:

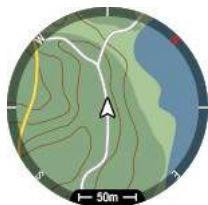
! Офлайн-карты (Offline maps) ! Track back и Back to start ! Komoot ! Навигация по маршруту (Route Guidance) ! Компас (Compass)

ОФЛАЙН-КАРТЫ

Офлайн-карты можно скачать из веб-сервиса Polar Flow и перенести в часы через компьютер. В веб-сервисе Flow доступны подробные карты стран и регионов, а также базовые карты континентов и крупных территорий. Базовые карты Северной Америки и Европы предустановлены в часах. На часах офлайн-карты доступны как полноэкранный экран навигации по карте во время тренировки. Этот экран по умолчанию включён для большинства уличных спортивных профилей и может быть добавлен в любой профиль, использующий GPS.

Использование офлайн-карт во время тренировки

После начала тренировки перейдите к экрану навигации по карте кнопками UP/DOWN (вверх/вниз).



На экране навигации по карте:

! указатель местоположения показывает ваше текущее положение и направление движения; ! четыре стороны света вокруг карты помогают ориентироваться; ! масштаб карты помогает оценить расстояние между точками.

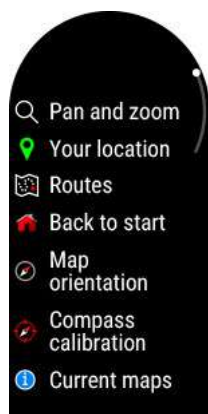
Офлайн-карты можно использовать с другими функциями навигации: Route Guidance (навигация по маршруту), маршрутами Komoot, Back to Start и Track back.



Меню навигации по карте

Нажмите ОК на экране навигации по карте, чтобы открыть меню. В меню отображаются следующие пункты.





! «Панорама и масштаб» (Pan and zoom): включает режим панорамирования и масштабирования. Кнопками UP (+) и DOWN (-) меняйте масштаб, а панорамируйте свайпом. Нажмите OK, чтобы принять новый масштаб и выйти из режима. Ваше местоположение на карте центрируется автоматически. Учтите: если выйти из режима кнопкой BACK, карта вернётся к прежнему масштабу. ! «Ваше местоположение» (Your location): показывает координаты вашего текущего положения. ! «Маршруты» (Routes): здесь собраны маршруты, сохранённые в избранное в режиме анализа тренировки в веб-сервисе Flow и синхронизированные с часами через приложение Polar Flow. Здесь же находятся маршруты Komoot. Выберите маршрут из списка, а затем укажите, откуда его начать: «Start point» (от начала, в исходном направлении), «Mid-route» (с середины, в исходном направлении), «End point to reverse direction» (от конца, в обратном направлении) или «Mid-route to reverse direction» (с середины, в обратном направлении). Подробнее - в разделе «Route Guidance» (навигация по маршруту). ! «Back to start» (возврат к старту): включает функцию Back to Start (Via beeline - по прямой) или Track back (Via same route - по тому же маршруту). Подробнее - в разделе «Track back and Back to start». ! «Ориентация карты» (Map orientation): выберите «North up» (север вверх), чтобы север всегда был сверху экрана. Выберите «Track up» (по движению), чтобы вверху экрана было направление движения. При смене направления карта поворачивается соответственно.



На самых дальних уровнях масштаба режим «Track up» не работает, и ориентация карты автоматически переключается на «North up». Ориентация возвращается к «Track up», когда вы выбираете достаточно близкий масштаб. Ориентация также меняется на «North up» при включении режима панорамы и масштаба.

! «Калибровка компаса» (Compass calibration): следуйте указаниям на экране, чтобы откалибровать компас вручную.



Выполняйте калибровку, надев часы на запястье.

! «Текущие карты» (Current maps): просмотр текущих карт и занятого места. Можно также сменить карту или включить её автоматический выбор по вашему местоположению.

Скачивание и перенос карт в часы

Чтобы скачать и перенести карты в часы, нужен компьютер, а часы должны быть привязаны к вашей учётной записи Flow. Сначала скачайте файл карты из веб-сервиса Polar Flow, а затем перенесите его в часы на компьютере через «Проводник» (File Explorer) в Windows или Android File Transfer и Finder на Mac.

1. Скачайте файл карты из веб-сервиса Polar Flow

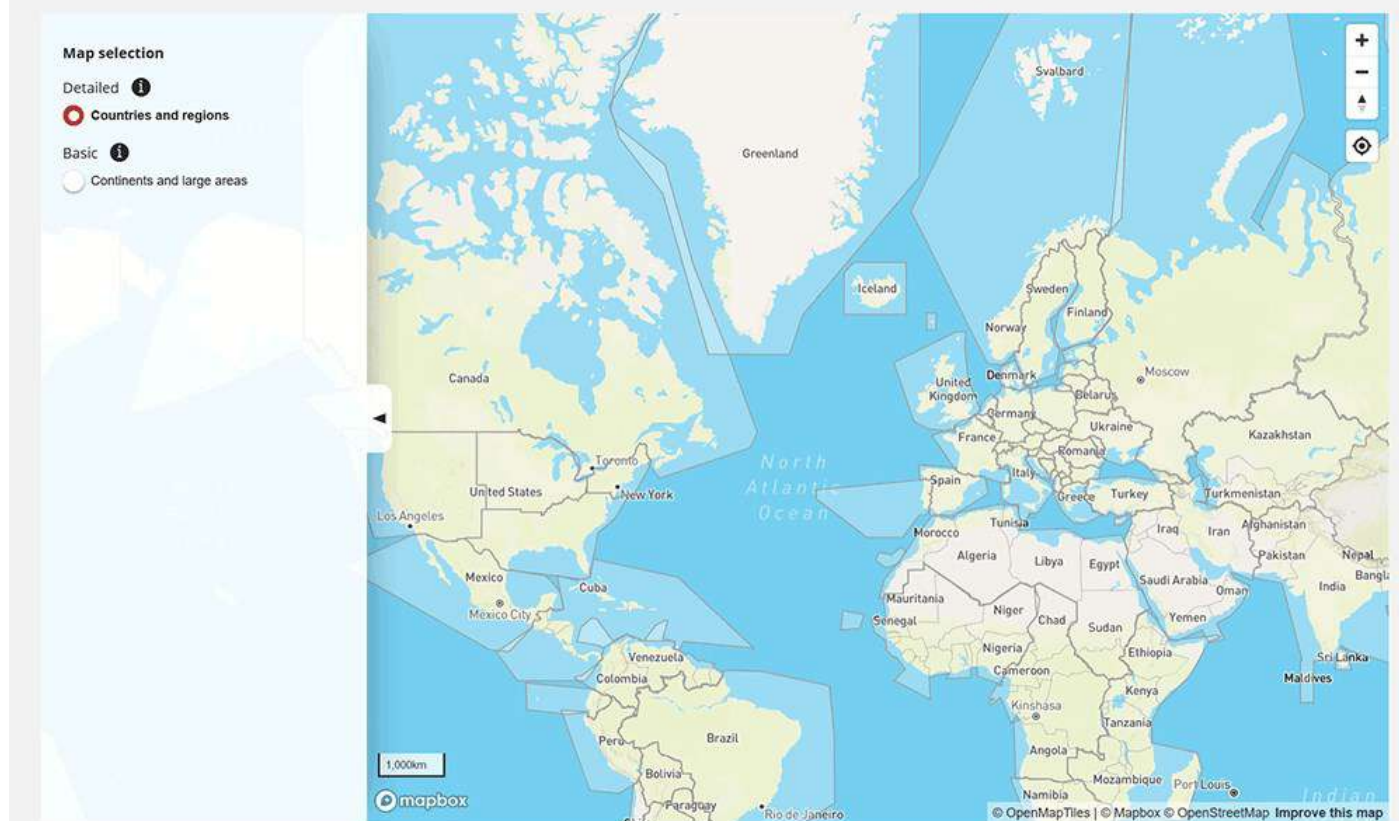
В веб-сервисе Flow открыть страницу загрузки карт можно, нажав своё имя или фото профиля в правом верхнем углу и выбрав «Download maps» (скачать карты). Можно также воспользоваться прямой ссылкой: flow.polar.com/maps.

Можно скачать новые карты или повторно скачать карты, уже имеющиеся в часах, чтобы их обновить. Можно выбрать карты поменьше и подробнее или побольше и более общие.



Download offline maps

Download new maps, or download the maps on your watch again to update them. [Learn more about how to transfer the downloaded maps to your watch.](#)



I «Подробные карты» (Detailed maps, страны и регионы): показывают, например, мелкие тропы и горизонтали рельефа.

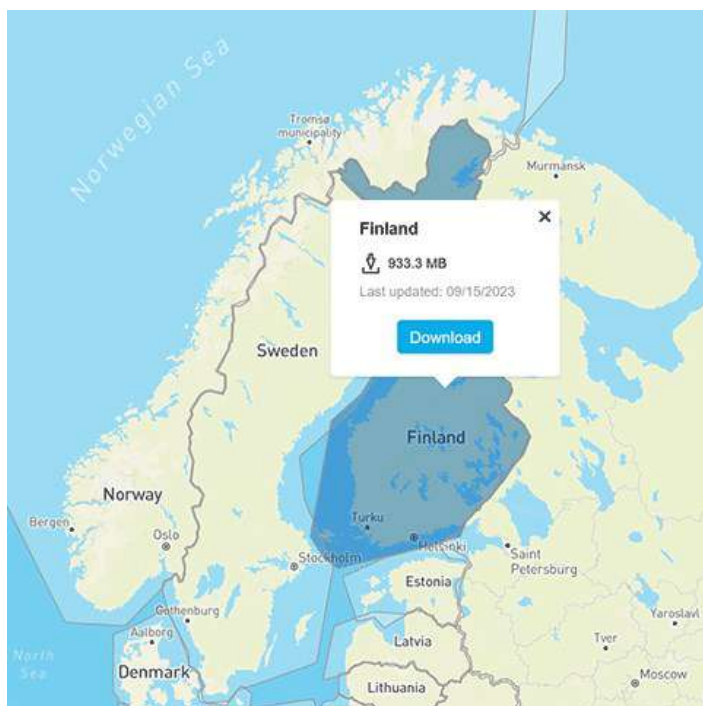


I «Базовые карты» (Basic maps, континенты и крупные регионы): показывают, например, основные дороги и треки. Базовые карты Северной Америки и Европы предустановлены на ваших часах.



Когда вы нажмёте на регион на карте, увидите размер карты и дату её последнего обновления. Чтобы скачать карту, нажмите кнопку «Скачать» (Download).



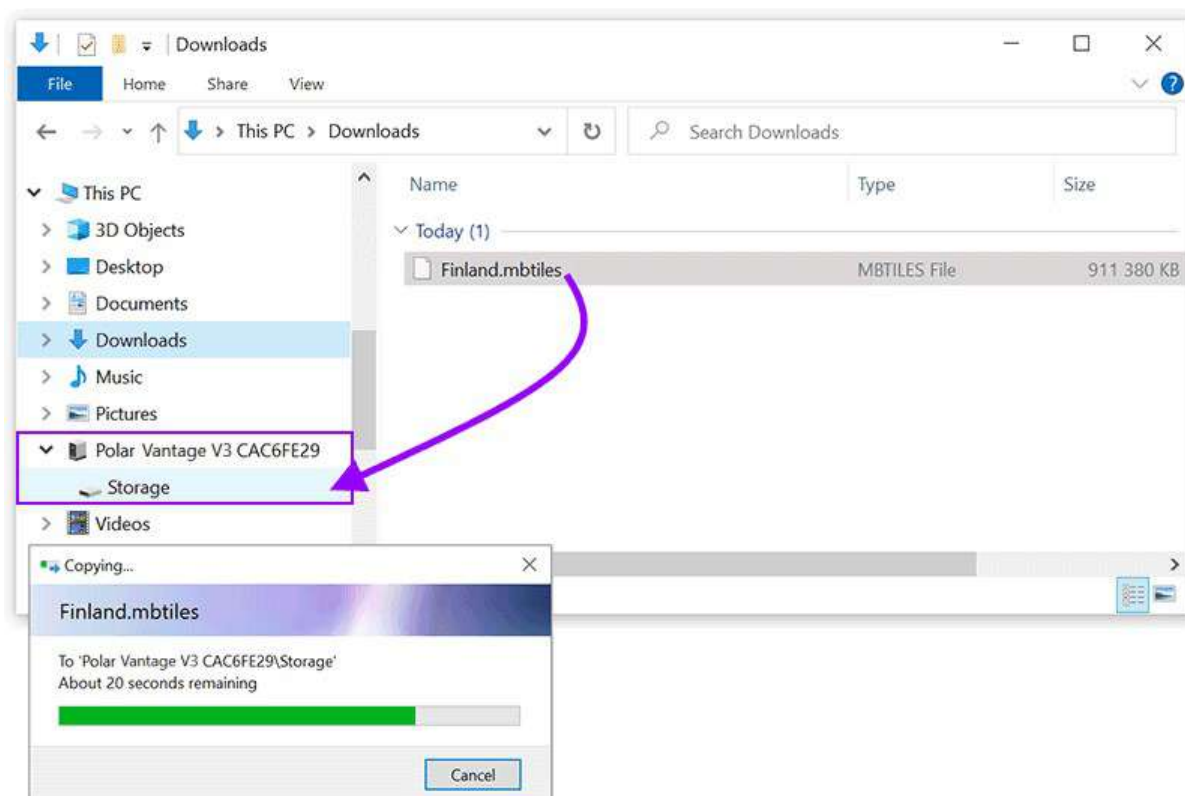


2. Перенесите скачанный файл карты в часы

Как перенести файлы карт в часы на Windows

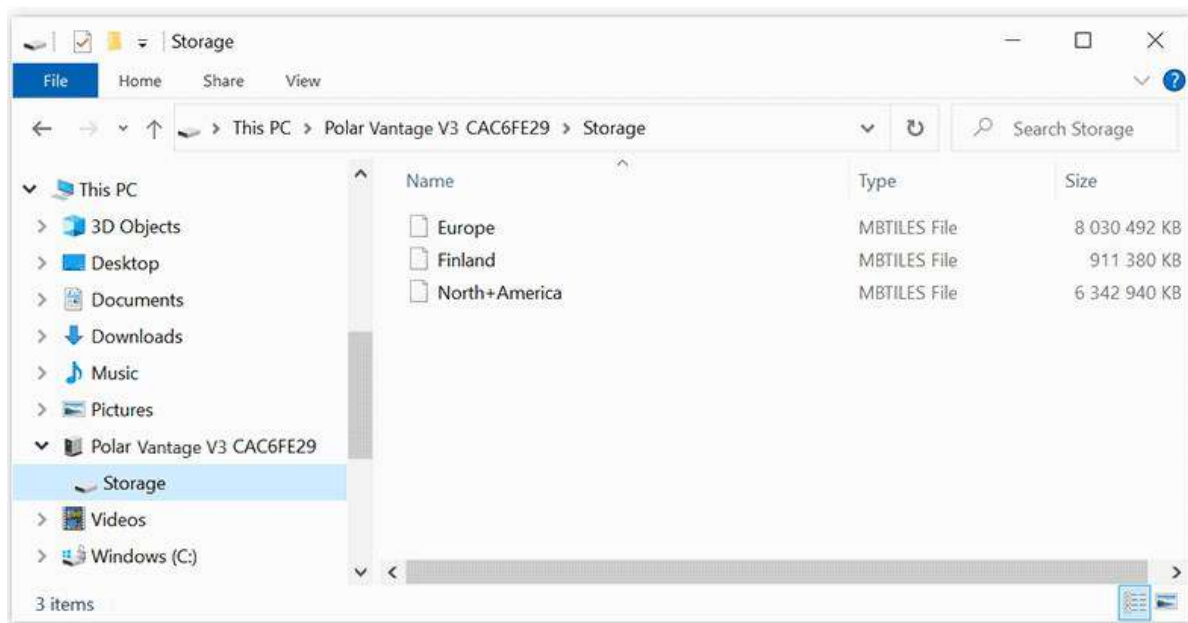
Подключите часы к компьютеру фирменным кабелем из комплекта. Убедитесь, что кабель защёлкнулся на месте.

Перетащите скачанный файл карты из папки «Загрузки» (Downloads) в папку «Storage» (хранилище) на часах.



Как только файл карты скопируется в папку хранилища часов, вы сможете открыть карту во время тренировки через экран навигации по карте.



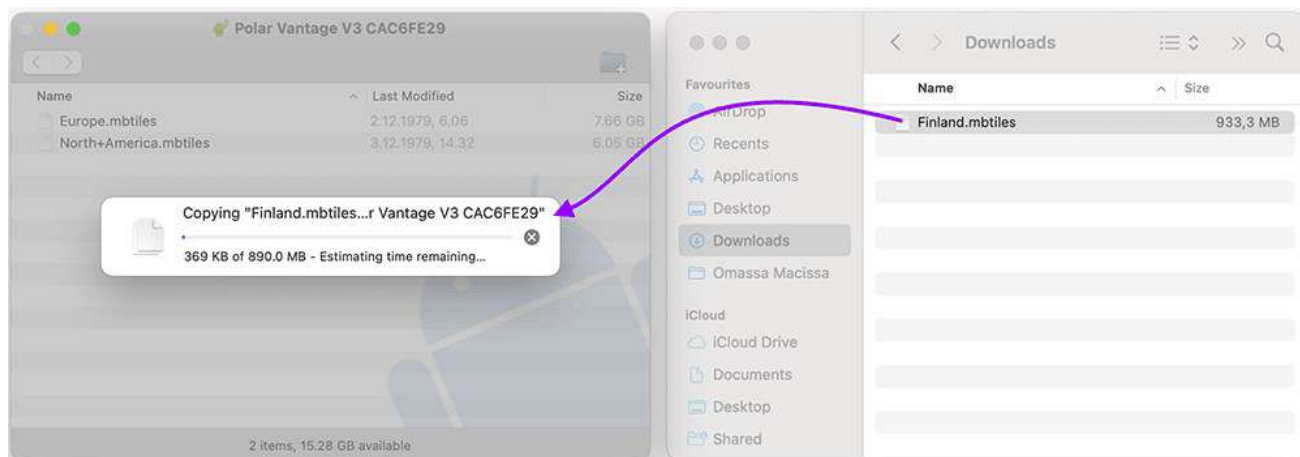


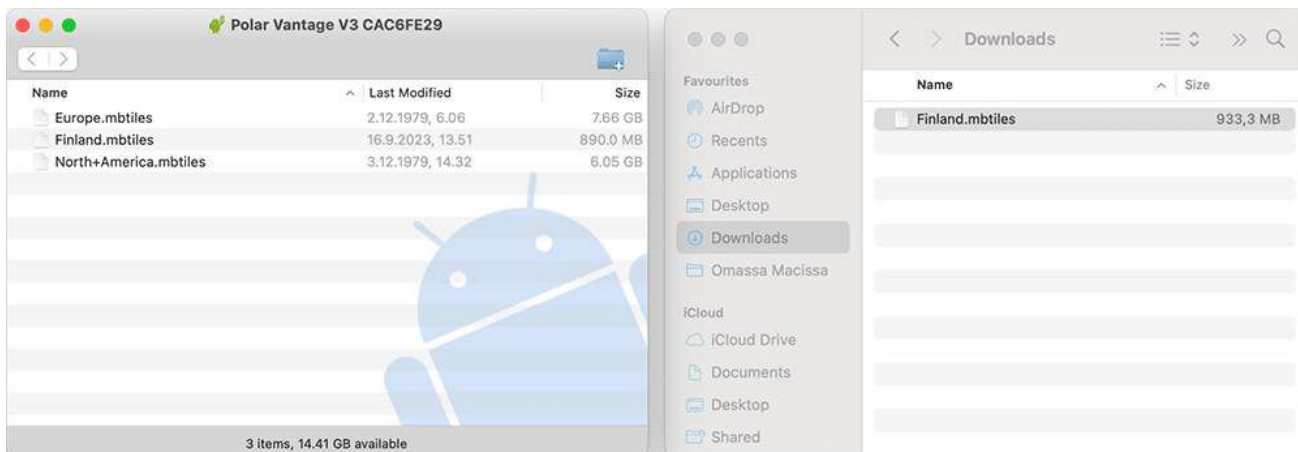
Ненужные карты можно удалить из папки хранилища, когда часы подключены к компьютеру. Нажмите на файл карты правой кнопкой мыши и выберите «Удалить» (Delete).

Как перенести файлы карт в часы на Mac

Чтобы перенести файлы карт в часы, установите на Mac программу Android File Transfer (<https://www.android.com/filetransfer/>). После этого:

- 1 Подключите часы к компьютеру фирменным кабелем из комплекта. Убедитесь, что кабель защёлкнулся на месте.
- 1 Откройте Android File Transfer. В окне Android File Transfer вы увидите папку хранилища на часах.
- 1 Перейдите в Finder и откройте папку «Загрузки» (Downloads).
- 1 Перетащите скачанный файл карты из папки «Загрузки» (Downloads) в папку хранилища на часах.





Как только файл карты скопируется в папку хранилища часов, вы сможете открыть карту во время тренировки через экран навигации по карте.



Ненужные карты можно удалить из папки хранилища, когда часы подключены к компьютеру. Нажмите на файл карты правой кнопкой мыши и выберите «Удалить» (Delete).

Добавление экрана навигации по карте (Map navigation) в спортивный профиль

По умолчанию экран навигации по карте включён в большинстве спортивных профилей для улицы, но его можно добавить в любой профиль, использующий GPS.

В веб-сервисе Flow:

1. Нажмите своё имя или фото профиля в правом верхнем углу. Перейдите в «Sport Profiles» (спортивные профили) и выберите «edit» (изменить) у нужного профиля. 2. Выберите «Related to device» (привязка к устройству). 3. Выберите «Vantage V3» > «Training views» (экраны тренировки) > «Add new» (добавить) > «Fullscreen» (полноэкранный) > «Map navigation» (навигация по карте) и сохраните.

В мобильном приложении Flow:

1. Откройте главное меню и выберите «Sport profiles» (спортивные профили). 2. Выберите спортивный профиль и нажмите «Edit» (изменить), чтобы открыть его настройки.
3. Если в вашей учётной записи Flow несколько устройств, убедитесь, что вверху страницы выбрано V3. Сменить устройство можно свайпом.
4. Прокрутите до «Training views» (экраны тренировки) и в разделе «Additional views» (дополнительные экраны) выберите экран «Map navigation» (навигация по карте).
5. Когда будете готовы, нажмите «Done» (готово).

Не забудьте синхронизировать настройки с часами.

Подробнее - в разделе «Офлайн-карты» (Offline maps).

TRACK BACK И BACK TO START (возврат по маршруту и к точке старта)

Функции навигации Track back и Back to start обе ведут вас обратно к точке старта тренировки. Track back ведёт к точке старта по тому же маршруту, которым вы шли, а Back to start показывает направление на точку старта. Обе функции показывают расстояние до точки старта тренировки. С Track back вы также можете приближать и отдалять маршрут на экране.

Track back можно включить уже после начала тренировки, и он работает только после того, как вы отошли достаточно далеко от точки старта. Back to start можно включить до начала тренировки, в режиме подготовки. Тогда на экране всё время тренировки будут показываться расстояние и направление до точки старта. Обе функции доступны во время тренировки с экрана «Map navigation» (навигация по карте), если он включён в используемом спортивном профиле, и из «Быстрого меню» (Quick menu) при постановке тренировки на паузу.





Учтите: для использования этих функций в спортивном профиле должен быть включён GPS.

Track back (возврат по тому же маршруту)

Как включить Track back с экрана навигации по карте (Map navigation):

1. Перейдите к экрану «Map navigation» (навигация по карте) и нажмите OK.
2. Выберите «Back to start» (назад к старту), затем «Via same route» (по тому же маршруту).

Как включить Track back из «Быстрого меню» (Quick menu):

1. Нажмите BACK, чтобы поставить тренировку на паузу, затем нажмите кнопку LIGHT, чтобы войти в быстрое меню.
2. Выберите «Back to start» (назад к старту), затем «Via same route» (по тому же маршруту).
3. Если экран навигации по карте не включён в экраны тренировки используемого спортивного профиля, он будет добавлен в них на эту тренировку.

Следуйте указаниям на экране к точке старта тренировки. На экране вы увидите расстояние до точки старта по маршруту.



Масштаб (Zoom)

Приближайте и отдаляйте маршрут. Нажмите OK на экране «Map navigation» (навигация по карте) и выберите «Pan and zoom» (панорама и масштаб), затем кнопками UP и DOWN настройте вид. Нажмите OK, чтобы принять новый масштаб и выйти из режима панорамы и масштаба кнопкой BACK, карта вернётся к прежнему масштабу.

Back to start (возврат по прямой)

Как включить Back to start с экрана навигации по карте (Map navigation):

1. Перейдите к экрану «Map navigation» (навигация по карте) и нажмите OK.
2. Выберите «Back to start» (назад к старту), затем «Via beeline» (по прямой).

Как включить Back to start из «Быстрого меню» (Quick menu):

1. В режиме подготовки нажмите кнопку LIGHT или коснитесь экрана, чтобы войти в быстрое меню. Во время тренировки нажмите BACK, чтобы поставить тренировку на паузу, затем нажмите кнопку LIGHT для входа в быстрое меню.
2. Выберите «Back to start» (назад к старту), затем «Via beeline» (по прямой).
3. Если экран навигации по карте не включён в экраны тренировки используемого спортивного профиля, он будет добавлен в них на эту тренировку.



Как вернуться к точке старта по прямой:

1 Держите часы горизонтально перед собой. 1 Продолжайте двигаться, чтобы часы определили направление вашего движения. Стрелка укажет направление на точку старта.



! Чтобы вернуться к точке старта, всегда поворачивайте в сторону, куда показывает стрелка. ! Часы также показывают азимут и прямое расстояние (по прямой) между вами и точкой старта.

В незнакомой местности всегда держите при себе карту на случай, если часы потеряют сигнал спутников или разрядится батарея.

КОМОТ

Планируйте подробные маршруты на картах в komoot и переносите их в часы для пошаговой навигации по маршруту прямо в пути! Шоссейный велоспорт, пеший туризм, байклакинг или горный велосипед - передовые технологии планирования и навигации komoot помогут вам легко открывать больше на природе.

Создайте учётную запись komoot, если её ещё нет. При регистрации в komoot вы получаете один бесплатный регион, чтобы опробовать все основные возможности. Komoot рекомендует выбрать своим бесплатным регионом домашний. Затем подключите komoot к Polar Flow и получайте маршруты komoot на часах.

Справку по работе с Komoot ищите на сайте поддержки: support.komoot.com/hc/en-us



Для маршрутов Komoot нужна частота записи GPS 1 секунда. С частотой записи 1 минута или 2 минуты функция не работает.

Свяжите учётные записи komoot и Polar Flow

Сначала убедитесь, что у вас есть учётная запись Polar Flow и учётная запись komoot. Свяжать учётные записи komoot и Polar Flow можно в веб-сервисе Polar Flow или в приложении Polar Flow.

В веб-сервисе Polar Flow перейдите в «Settings» (настройки) > «Partners» (партнёры) > «Komoot» > «Connect» (подключить).

или

В приложении Polar Flow перейдите в «General Settings» (общие настройки) > «Connect» (подключить) > «Komoot» (свайпните переключатель для подключения).



После связывания учётных записей komoot и Polar Flow все ваши запланированные туры komoot, которые начинаются в разблокированном регионе вашей учётной записи Komoot, синхронизируются с избранным в Flow.

Синхронизация маршрутов komoot с часами

Выбрать маршруты для переноса в часы можно в приложении Polar Flow или в веб-сервисе. В часах одновременно может храниться не более 100 избранных.

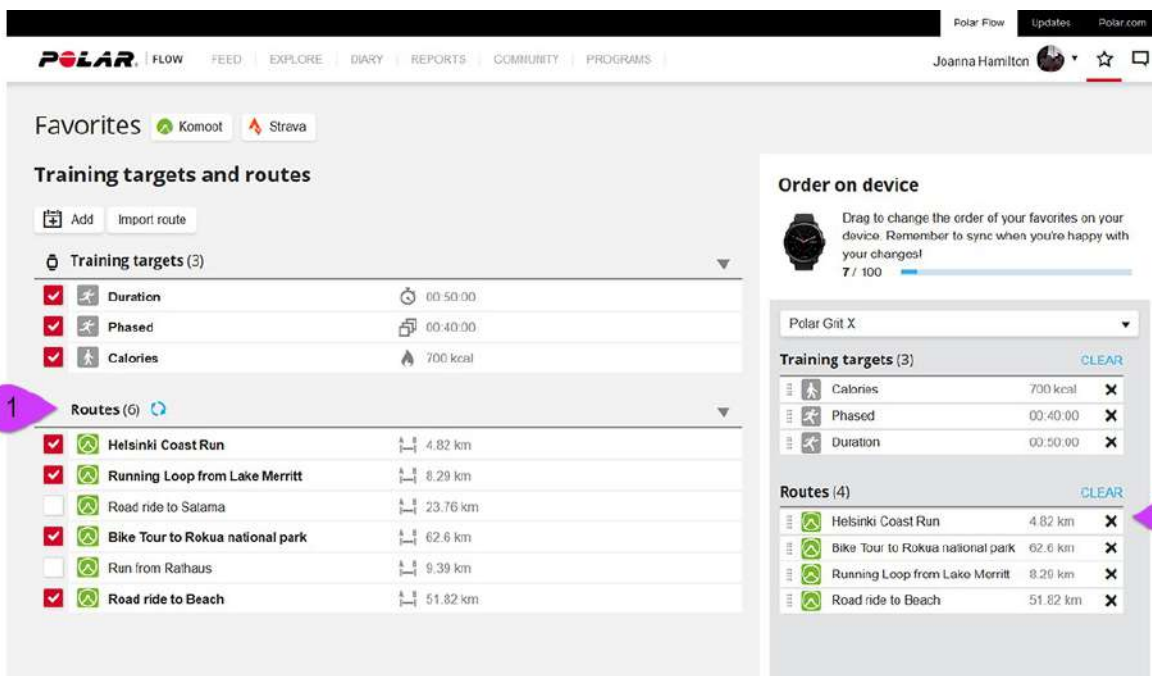


Учтите: синхронизировать маршруты с часами нужно через приложение Polar Flow. Через программу Polar FlowSync на компьютере маршруты в часы не синхронизируются.

В веб-сервисе Flow нажмите значок «Избранное» на верхней панели в верхней части страницы, чтобы открыть страницу избранного.

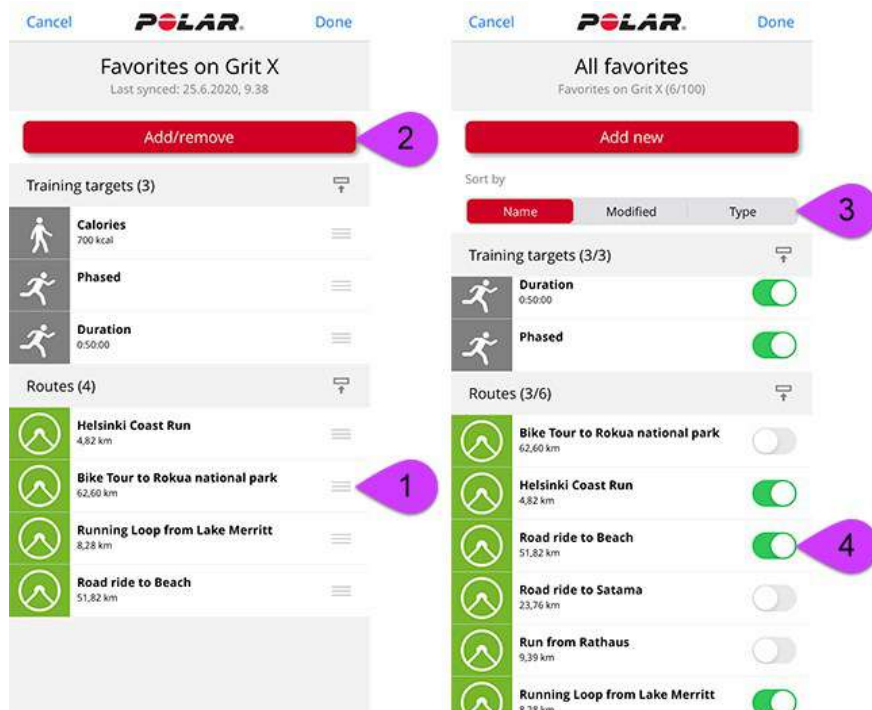
1. Выберите маршруты, отметив флажки слева от списка, чтобы перенести их в список синхронизации для часов справа. Если вы запланировали в komoot новые маршруты, обновите список, нажав соответствующую кнопку. 2. Порядок маршрутов в часах можно менять перетаскиванием. Отдельные маршруты удаляются нажатием X, а все сразу - кнопкой «CLEAR» (очистить). Учтите: даже после удаления с часов они остаются в вашем избранном. 3. Синхронизируйте часы с приложением Polar Flow, чтобы сохранить изменения.





В приложении Flow откройте меню «Devices» (устройства) и перейдите на страницу устройства. Прокрутите вниз и нажмите «Add/remove» (добавить/удалить), чтобы увидеть текущее избранное на часах.

1. Порядок маршрутов в часах можно менять, нажав и удерживая значок перемещения справа (в iOS или Android) и перетаскивая маршруты в нужное место. 2. Чтобы добавить или удалить маршрут, снова нажмите «Add/remove» (добавить/удалить) для доступа ко всему избранному. 3. Избранное можно сортировать по «Name» (имя), «Modified» (дата изменения) и «Type» (тип). 4. Чтобы убрать маршрут с часов, переведите переключатель влево; чтобы добавить - вправо. 5. Синхронизируйте часы с приложением, чтобы сохранить изменения.

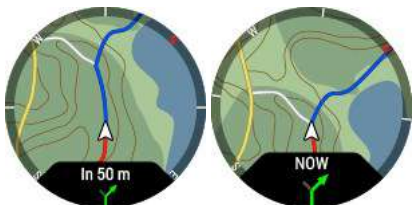


Подробнее об управлении избранным в веб-сервисе и приложении Polar Flow - в разделе «Manage favorites and training targets in Polar Flow» (управление избранным и целями тренировок).



Запуск тренировки по маршруту komoot

1. В режиме подготовки нажмите кнопку LIGHT или коснитесь экрана, чтобы войти в быстрое меню. 2. Выберите «Routes» (маршруты) из списка и укажите нужный маршрут komoot. Ближайший маршрут показывается первым. 3. Укажите, откуда начать маршрут: «Start point» (от начала) или «Mid-route» (с середины). 4. Выберите нужный спортивный профиль и начните тренировку. 5. Часы приведут вас к маршруту. Когда вы дойдёте до него, появится надпись «Route start found» (начало маршрута найдено), и можно стартовать. 6. Часы ведут вас по маршруту пошаговыми подсказками.



Выбрать маршрут во время тренировки можно с экрана «Map navigation» (навигация по карте), если он включён в используемом спортивном профиле, а также из «Быстрого меню» (Quick menu) при постановке тренировки на паузу.

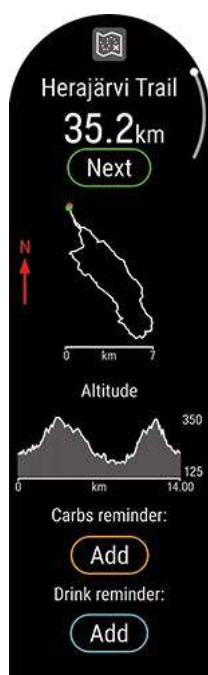
ROUTE GUIDANCE (навигация по маршруту)

Функция Route Guidance ведёт вас по маршрутам, записанным в прошлых тренировках, или по маршрутам, импортированным в Flow из стороннего сервиса - например, komoot или Strava. Можно также импортировать файлы маршрутов прямо в Flow в формате GPX или TCX.

Можно выбрать переход к началу маршрута, к концу маршрута или к ближайшей точке маршрута (с середины). Сначала часы приведут вас к выбранной начальной точке маршрута. Оказавшись на маршруте, часы будут вести вас по нему до конца и удерживать на верном пути. Просто следуйте указаниям на экране. Внизу экрана показывается, сколько ещё осталось пройти.

Профиль маршрута и высот

После выбора маршрута вы увидите его обзор и профиль высот. Это помогает различать маршруты и понимать, чего ждать от тренировки.



Общий набор и сброс высоты для запланированных маршрутов

В начале запланированного маршрута вы увидите общий набор и сброс высоты на нём. По мере прохождения значения набора/сброса обновляются, и вы всегда видите, сколько набора и сброса высоты ещё осталось на маршруте. Также показывается ваш текущий уклон подъёма/спуска. В любой момент вы точно знаете, где находитесь и сколько ещё осталось пройти.

На незапланированном маршруте вы видите набор и сброс высоты за последний километр, а также текущий уклон подъёма/спуска.



В komoot можно планировать подробные маршруты на картах и переносить их в часы через Flow.

Добавление маршрута в часы

Чтобы добавить маршрут в часы, сохраните его в избранное в веб-сервисе или приложении Flow и синхронизируйте с часами через приложение Flow. Подробнее - в разделе «Manage favorites and training targets in Polar Flow» (управление избранным и целями тренировок).

Запуск тренировки с навигацией по маршруту

1. Выберите нужный спортивный профиль и в режиме подготовки нажмите кнопку LIGHT или коснитесь экрана, чтобы войти в быстрое меню.
2. Выберите «Routes» (маршруты) из списка, затем нужный маршрут.
3. При желании добавьте «carbs reminder» (напоминание об углеводах) или «drink reminder» (напоминание о питье), затем выберите «Start» (старт).
4. Укажите, откуда начать маршрут: «Start point» (от начала), «Mid-route» (с середины), «End point to reverse direction» (от конца в обратном направлении) или «Mid-route to reverse direction» (с середины в обратном направлении).
5. Оставайтесь в режиме подготовки, пока часы не найдут ваш пульс и сигнал спутников GPS, затем начните тренировку нажатием OK. Перед стартом часы могут попросить откалибровать компас - в этом случае следуйте указаниям на экране.
6. Часы приведут вас к маршруту. Когда вы дойдёте до него, появится надпись «Route start found» (начало маршрута найдено), и можно стартовать.

Когда вы финишируете, появляется надпись «Route-end point reached» (конечная точка маршрута достигнута).



Выбрать маршрут во время тренировки можно с экрана «Map navigation» (навигация по карте), если он включён в используемом спортивном профиле, а также из «Быстрого меню» (Quick menu) при постановке тренировки на паузу.

Масштаб (Zoom)

Приближайте и отдаляйте маршрут. Нажмите OK и выберите «Pan and zoom» (панорама и масштаб), затем кнопками UP и DOWN настройте вид.

Смена маршрута на ходу

Переключитесь на другой маршрут прямо во время тренировки.

1. Нажмите BACK, чтобы поставить тренировку на паузу, и нажмите кнопку LIGHT, чтобы войти в быстрое меню.
2. Выберите «Routes» (маршруты); часы спросят «Want to change your route?» (сменить маршрут?) - выберите «Yes» (да) и укажите маршрут из списка.
3. Когда будете готовы, выберите «Start» (старт).



КОМПАС (Compass)

Чтобы пользоваться компасом во время тренировок, добавьте его в нужные спортивные профили. В веб-сервисе Flow откройте «Sport Profiles» (спортивные профили) > выберите «edit» (изменить) у нужного профиля > перейдите в «Related to device» (относится к устройству) и выберите «Vantage V3» > «Training views» (экраны тренировки) > «Add new» (добавить) > «Fullscreen» (на весь экран) > «Compass» (компас) и нажмите сохранить. Не забудьте синхронизировать изменения с часами.

Использование компаса во время тренировки

Во время тренировки можно перейти к экрану компаса кнопками UP/DOWN. На экране отображаются ваш азимут и стороны света.



Калибровка компаса

Во время тренировки часы могут попросить откалибровать компас. В этом случае следуйте инструкциям на экране.

Компас можно откалибровать вручную из «Быстрого меню» (Quick menu). Поставьте тренировку на паузу, нажмите LIGHT, чтобы открыть быстрое меню, и выберите «Calibrate compass» (калибровка компаса). Следуйте инструкциям на экране.



Выполняйте калибровку, надев часы на запястье.

Фиксация азимута

На экране компаса нажмите OK, чтобы зафиксировать текущий азимут. После этого отклонение от зафиксированного азимута будет показано красным.

Сначала компас нужно откалибровать.



Использование компаса вне тренировок

Вне тренировки компас доступен через экран «Navigation» (навигация). Добавьте экран навигации в меню «Settings» (настройки) > «Choose views» (выбор экранов). После добавления проведите по циферблату влево или вправо до нужного экрана и нажмите OK.

Фиксация азимута

На экране компаса нажмите OK, чтобы зафиксировать текущий азимут. После этого отклонение от зафиксированного азимута будет показано красным.

Калибровка компаса

Чтобы откалибровать компас, прокрутите в самый низ и выберите «Calibrate» (калибровка).



Выполняйте калибровку, надев часы на запястье.



RACE PACE (соревновательный темп)

Функция Race Pace помогает держать ровный темп и достигать целевого времени на заданной дистанции. Задайте целевое время на дистанцию - например, 45 минут на забег 10 км - и следите, насколько вы отстаёте от заданной цели или опережаете её.



Цель Race Pace можно задать на часах, а также в веб-сервисе или приложении Flow и синхронизировать с часами.

Если на этот день у вас запланирована цель Race Pace, часы предложат запустить её при входе в режим подготовки.

Создание цели Race Pace на часах

Создать цель Race Pace можно из «Быстрого меню» (Quick menu) в режиме подготовки.

1. Войдите в режим подготовки: удерживайте OK на экране времени или нажмите BACK, чтобы открыть главное меню, и выберите «Start training» (начать тренировку). 2. В режиме подготовки коснитесь иконки «Быстрого меню» (Quick menu) или нажмите кнопку LIGHT. 3. Выберите «Race pace» из списка, задайте дистанцию и продолжительность. Нажмите OK для подтверждения. Часы покажут темп/скорость, необходимые для достижения целевого времени, и вернутся в режим подготовки, откуда можно начать тренировку.

Создание цели Race Pace в веб-сервисе Flow

1. В веб-сервисе Flow откройте «Diary» (дневник) и нажмите «Add» (добавить) > «Training target» (цель тренировки). 2. В окне «Add training target» выберите «Sport» (вид спорта), введите «Target name» (название цели, до 45 символов), «Date» (дату), «Time» (время) и при желании «Notes» (заметки). 3. Выберите «Race Pace». 4. Заполните два из трёх значений: «Duration» (продолжительность), «Distance» (дистанция) или «Race Pace» (темп) - третье вычислится автоматически. 5. При желании нажмите «Add to favorites» (добавить в избранное), чтобы добавить цель в избранное. 6. Нажмите «Save» (сохранить), чтобы добавить цель в «Diary» (дневник).

Синхронизируйте цель с часами через FlowSync - и можно начинать.

HILL SPLITTER™ (анализ подъёмов и спусков)

Hill Splitter™ показывает, как вы прошли участки подъёмов и спусков на тренировке. Hill Splitter™ автоматически определяет все подъёмы и спуски по скорости и дистанции на основе GPS и по данным барометрического высотомера. Он даёт подробную аналитику по каждому обнаруженному подъёму на маршруте: дистанцию, скорость, набор и сброс высоты. Вы получаете профиль высот тренировки и можете сравнивать показатели подъёмов между разными тренировками. Подробные данные по каждому подъёму записываются автоматически, отмечать круги вручную не нужно.

Hill Splitter подстраивается под рельеф каждой тренировки. На практике это значит, что на относительно ровной местности учитываются даже небольшие подъёмы. А при тренировке там, где перепад высот большой, например в горах, самые маленькие подъёмы не учитываются. Эта подстройка всегда индивидуальна для каждой тренировки.

Минимальный набор или сброс высоты, который засчитывается как подъём, зависит от спортивного профиля. В спусковых видах спорта (сноуборд, горные лыжи, бэккантри и телемарк) это 15 метров, во всех остальных - 10 метров.





Для работы Hill Splitter нужна запись GPS с частотой 1 секунда. С частотой записи 1 или 2 минуты функция недоступна.

ДОБАВЛЕНИЕ ЭКРАНА HILL SPLITTER В СПОРТИВНЫЙ ПРОФИЛЬ

По умолчанию экран Hill Splitter включён во всех беговых, велосипедных и спусковых спортивных профилях, но его можно добавить в любой профиль, использующий GPS и барометрический высотомер.

В веб-сервисе Flow:

1. Откройте «Sport Profiles» (спортивные профили) и выберите «edit» (изменить) у нужного профиля.
2. Выберите «Related to device» (относится к устройству).
3. Выберите «Vantage V3» > «Training views» (экраны тренировки) > «Add new» (добавить) > «Fullscreen» (на весь экран) > «Hill Splitter» и сохраните.

В приложении Flow:

1. Откройте главное меню и выберите «Sport profiles» (спортивные профили).
2. Выберите вид спорта и коснитесь «Edit» (изменить).
3. Добавьте экран Hill Splitter.
4. Когда будете готовы, коснитесь «Done» (готово).

Не забудьте синхронизировать настройки с устройством Polar.

ТРЕНИРОВКА С HILL SPLITTER

После старта тренировки перейдите к экрану Hill Splitter кнопками UP/DOWN. Во время тренировки можно смотреть:



! «Distance» (дистанция): длина текущего участка (равнина, подъём или спуск) ! Набор и сброс высоты текущего участка ! «Speed» (скорость)

Учтите: при переходе с подъёма на равнину есть небольшая задержка - так часы убеждают, что подъём закончился. Хотя на экране Hill Splitter переход с подъёма на равнину показывается с задержкой, в данных конец подъёма отмечается точно, поэтому в сводке тренировки в веб-сервисе или приложении Flow он отображается верно.

Всплывающая сводка по подъёму

В спусковых видах спорта (сноуборд, горные лыжи, бэккантри и телемарк) после прохождения спуска и набора 15 метров вверх появится всплывающая сводка по предыдущему спуску. Так сделано, чтобы сводка появлялась при подъёме обратно на подъёмнике.





| «Distance» (дистанция): длина текущего участка (равнина, подъём или спуск) | Набор и сброс высоты текущего участка | Средняя скорость | Номер подъёма

СВОДКА HILL SPLITTER

После тренировки в сводке вы увидите следующую информацию:



| Количество подъёмов и спусков | Общая дистанция подъёмов и спусков

ПОДРОБНЫЙ АНАЛИЗ В ВЕБ-СЕРВИСЕ И ПРИЛОЖЕНИИ FLOW

После тренировки синхронизируйте данные, и в веб-сервисе Flow можно посмотреть подробные данные по каждому участку подъёма, спуска и равнины. Общий обзор тренировки также доступен в приложении Flow.

Какие данные доступны по каждому участку, зависит от спортивного профиля и использованных датчиков, но это может быть, например, высота, мощность, пульс, каденс и скорость.



Mountain biking
Wednesday, Feb 26, 2020 15:57 | Polar Grit X

0 0 Relive Private

01:30:19
Duration25.53 km
Distance162 bpm
Average heart rate
Max 191 | Min 1071341 kcal
Calories

Tempo training +

less

Sport

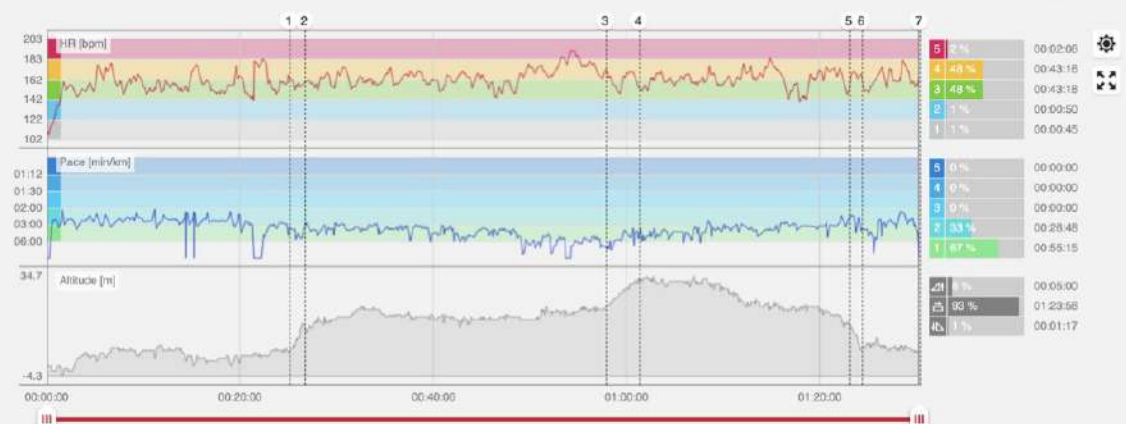
Mountain biking

How do you feel?

Okay

Training notes

Write a note about this training

03:32 min/km
Average pace
Max 02:0451 rpm
Average cadence
Max 972 Uphill
1 Downhill1.03 km
Uphill total
00:05:30Very high
191
Cardio load65 % Cardiohydrate
3 % Protein
34 % Fat65 m
Ascent0.46 km
Downhill total
00:01:17Medium
641
Perceived load5 Hard
/10
Your estimate (RPE)60 m
Descent

No.	Phase	Duration	Distance	Ascent / Descent	Pace avg	Pace max	HR avg	HR max
1	Flat	00:25:07.0	8586 m	-	02:55 min/km	02:04 min/km	157 bpm	183 bpm
2	Uphill 1	00:01:34.0	390 m	14 m	03:56 min/km	03:14 min/km	157 bpm	160 bpm
3	Flat	00:31:12.0	7410 m	-	04:10 min/km	02:50 min/km	165 bpm	191 bpm
4	Uphill 2	00:03:26.0	645 m	14 m	05:10 min/km	03:20 min/km	161 bpm	171 bpm
5	Flat	00:21:45.0	6203 m	-	03:30 min/km	02:22 min/km	163 bpm	184 bpm
6	Downhill 1	00:01:17.0	464 m	11 m	02:42 min/km	02:20 min/km	162 bpm	171 bpm
7	Flat	00:05:58.0	1842 m	-	03:07 min/km	02:09 min/km	163 bpm	182 bpm

Export session Remove training





STRAVA LIVE SEGMENTS (сегменты Strava в реальном времени)

Сегменты Strava (Strava Segments) - это заранее заданные участки дороги или трассы, где спортсмены могут соревноваться на время в велоспорте или беге. Сегменты задаются на Strava.com, и создать их может любой пользователь Strava. С помощью сегментов можно сравнивать собственное время или время других пользователей Strava, прошедших этот же сегмент. У каждого сегмента есть публичная таблица лидеров с «King/Queen of the Mountain» (KOM/QOM) - тем, у кого лучшее время на этом сегменте.

Учтите: чтобы пользоваться функцией Strava Live Segments на Polar Vantage V3, нужен пакет «Strava Summit Analysis pack». После того как вы активируете Strava Live Segments, экспортируете сегменты в учётную запись Flow и синхронизируете

их с Vantage V3, при приближении к любому из ваших избранных сегментов Strava на часах появится уведомление.

Во время прохождения сегмента на часах в реальном времени отображаются данные, показывающие, опережаете вы свой личный рекорд (PR) на сегменте или отстаёте от него. Результаты рассчитываются и показываются на часах сразу по окончании сегмента, но итоговые результаты нужно смотреть на Strava.com.

СВЯЖИТЕ УЧЁТНЫЕ ЗАПИСИ STRAVA И POLAR FLOW

Связать учётные записи Strava и Polar Flow можно в веб-сервисе Polar Flow ИЛИ в приложении Polar Flow.

В веб-сервисе Polar Flow откройте «Settings» (настройки) > «Partners» (партнёры) > «Strava» > «Connect» (подключить).

или

В приложении Polar Flow откройте «General Settings» (общие настройки) > «Connect» (подключить) > «Strava» (проведите по переключателю для подключения).

ИМПОРТ СЕГМЕНТОВ STRAVA В УЧЁТНУЮ ЗАПИСЬ POLAR FLOW

1. В учётной записи Strava выберите сегменты, которые хотите импортировать в «Favorites» (избранное) Polar Flow / на Vantage V3. Для этого нажмите значок звезды рядом с названием сегмента. 2. Затем на странице «Favorites» (избранное) в веб-сервисе Polar Flow нажмите кнопку «Update Strava Live Segments» (обновить Strava Live Segments), чтобы импортировать отмеченные звездой сегменты в учётную запись Polar Flow. 3. На Vantage V3 одновременно может храниться не более 100 элементов избранного. Выберите сегменты для переноса на Vantage V3, отметив флажки слева от списка Strava Live Segments, - они переместятся в список синхронизации для Vantage V3 справа. Порядок избранного на Vantage V3 можно менять перетаскиванием. 4. Синхронизируйте Vantage V3, чтобы сохранить изменения на часах.



Подробнее об управлении избранным в веб-сервисе и приложении Polar Flow - в разделе «Manage favorites and training targets in Polar Flow» (управление избранным и целями тренировок).

Подробнее о сегментах Strava - в «Strava Support» (поддержка Strava).

ЗАПУСК ТРЕНИРОВКИ С STRAVA LIVE SEGMENTS



Для Strava Live Segments нужен GPS. Убедитесь, что GPS включён в беговых и велосипедных спортивных профилях, которые хотите использовать.

Когда вы начинаете беговую или велосипедную тренировку, синхронизированные с часами ближайшие сегменты Strava (в радиусе 50 км для велоспорта или 10 км для бега) показываются на экране сегментов Strava. Во время тренировки перейдите к экрану сегментов Strava кнопками UP и DOWN.



При приближении к сегменту (в радиусе 200 м для велоспорта или 100 м для бега) на часах появится уведомление, и расстояние до сегмента начнёт отсчитываться. Отменить сегмент можно нажатием кнопки BACK на часах.



Когда вы достигнете начала сегмента, появится ещё одно уведомление. Запись сегмента начнётся автоматически, и на часах отобразятся название сегмента и время вашего личного рекорда на нём.



На экране показано, отстаёте вы от своего лучшего результата или опережаете его (или от KOM/QOM, если проходите сегмент впервые), а также ваша скорость/темп и оставшееся расстояние.



После прохождения сегмента часы показывают ваше время и разницу с вашим лучшим результатом. Если вы установили новый личный рекорд, появляется символ PR.



WRIST ECG MEASUREMENT (измерение ЭКГ с запястья)

В Vantage V3 есть датчик ЭКГ на запястье, который позволяет записывать сигнал электрокардиограммы (ЭКГ) прямо с часов. Датчик регистрирует время и силу электрических сигналов сердца с помощью двух электродов: один - на верхней левой кнопке, другой - на задней крышке часов. Сигнал ЭКГ вычисляется по разнице напряжения между двумя электродами. С помощью теста ЭКГ можно записать сигнал ЭКГ в покое всего за 30 секунд. По результатам теста вы получаете график сигнала ЭКГ, а также средний пульс, вариабельность пульса, междурядный интервал и время прихода пульсовой волны (PAT). За этими показателями можно следить, чтобы контролировать здоровье сердца и сосудов.

Измерение ЭКГ с запястья позволяет выполнить ортостатическую пробу (Orthostatic test), основанную на измерении пульса и его вариабельности, без сопряжённого датчика пульса Polar.



Функция измерения датчиком ЭКГ на запястье не предназначена для медицинского применения, диагностики или лечения (в том числе самодиагностики или консультации с врачом), и эти данные нельзя использовать в медицинских целях.

ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕСТА



Для точного измерения советуем надеть часы как минимум за десять минут до измерения. Убедитесь, что носите часы на руке, выбранной в настройках. Проверить настройку можно в «Settings» (настройки) > «General settings» (общие настройки) > «I wear my watch on» (на какой руке ношу часы) («Left hand» (левая) / «Right hand» (правая)). Выполняйте тест сидя и всегда в одно и то же время суток. Эта функция предназначена только для измерений в покое. Подробнее - в справочном документе «Wrist ECG measurement» (измерение ЭКГ с запястья).



1. Наденьте часы плотно на верхнюю часть запястья, сразу за косточкой. На часах выберите «Tests» (тесты) > «ECG» (ЭКГ) > «Measure now» (измерить сейчас).

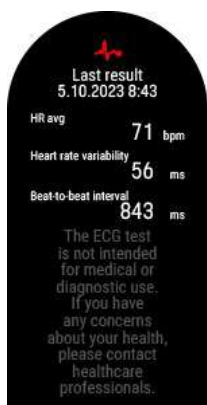
2. Держите руки расслабленными и раскрытыми на столе или на коленях. Закройте верхнюю левую кнопку (LIGHT) указательным пальцем другой руки. Не нажимайте на кнопку.



3. После того как часы найдут сигнал, дождитесь окончания таймера.



4. После теста на часах отобразятся следующие результаты:



I «HR avg» (средний пульс) I «HRV» (вариабельность пульса) I Междударный интервал (Beat-to-beat interval)



Обычный пульс в покое - от 40 до 100 ударов в минуту. Средние значения всегда индивидуальны, поэтому сравнивать показатели пульса стоит только с собственными прошлыми измерениями. Вариабельность пульса - это изменение времени между последовательными ударами сердца. Среднее время между ударами называется междударным интервалом.

Последний результат можно посмотреть на часах в «Tests» (тесты) > «ECG» (ЭКГ) > «Latest result» (последний результат).

Более подробная информация о пульсе и график сигнала ЭКГ доступны в приложении Polar Flow после синхронизации часов с ним.

Результаты теста ЭКГ в приложении Polar Flow

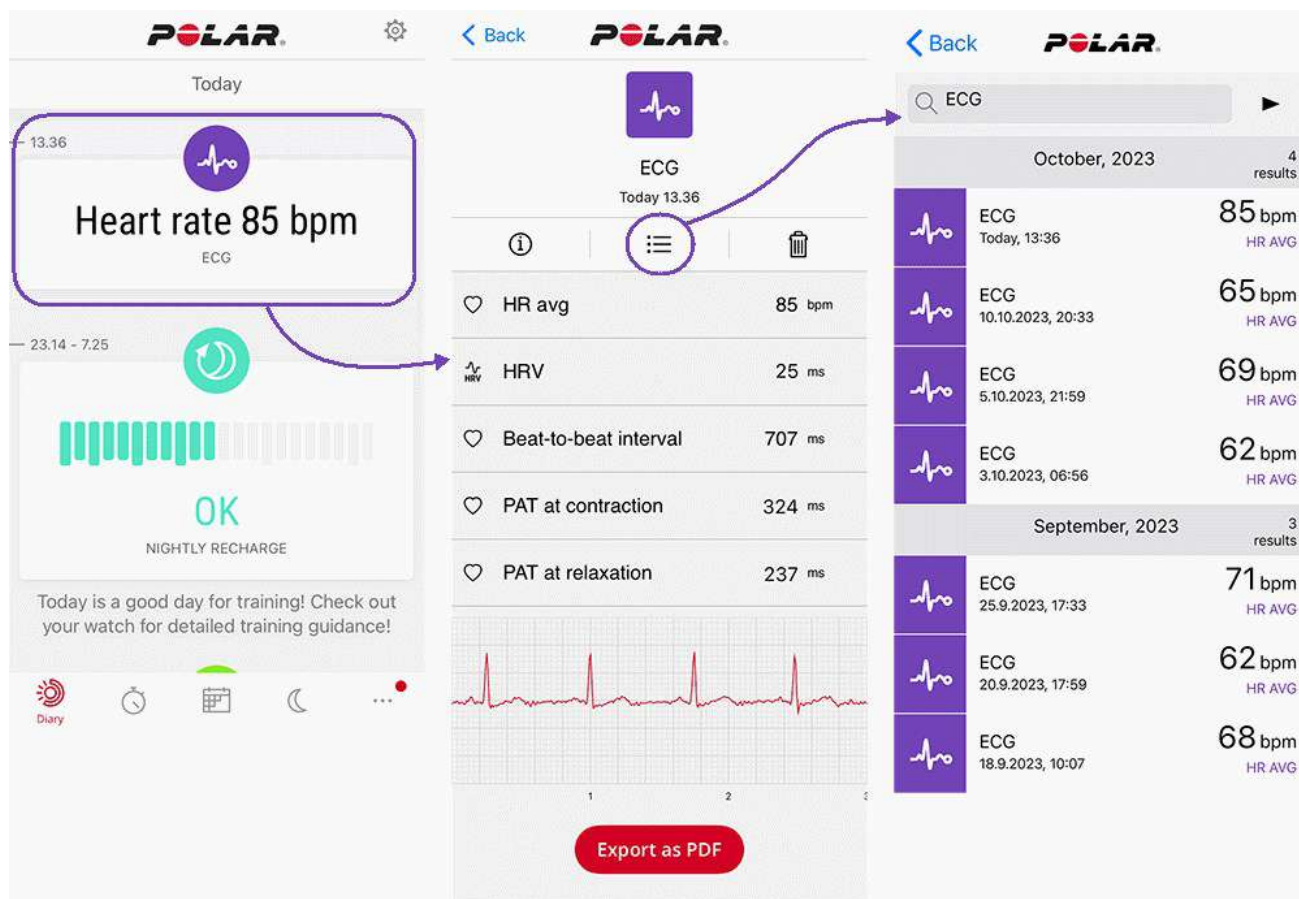
Синхронизируйте часы с приложением Polar Flow, чтобы увидеть результаты теста ЭКГ в приложении.



Учтите: синхронизировать часы нужно через приложение Flow. Результаты теста ЭКГ нельзя синхронизировать через программу Polar FlowSync на компьютере.

Результаты теста ЭКГ за текущий день можно посмотреть в «Diary» (дневник). Нажатие на карточку открывает подробный результат теста.





В подробном результате теста, помимо показанных на часах, вы увидите следующие результаты:

! «PAT at relaxation» и «PAT at contraction»: время прихода пульсовой волны (PAT) - это время, за которое волна давления от удара сердца доходит до запястья. PAT at contraction и PAT at relaxation измеряются в двух разных точках волны давления.

! «ECG graph» (график ЭКГ): на графике ЭКГ всплески - это ваши удары сердца. График можно прокручивать по вертикали свайпом.

Результат теста ЭКГ можно экспортировать в PDF-файл. Нажатие на значок списка открывает прошлые результаты теста ЭКГ в режиме поиска по календарю.

Подробнее - в документе «Wrist ECG measurement» (измерение ЭКГ с запястья).

SPO2 MEASUREMENT (измерение SpO2)

Функция измерения SpO2 использует технологию пульсоксиметрии, чтобы оценить количество кислорода в крови. Для нормальной работы организму нужен постоянный приток кислорода. Уровень кислорода в крови (SpO2) показывает, сколько кислорода переносит кровь по сравнению с полной ёмкостью (100%). На уровне моря и в покое нормой считается SpO2 от 95% до 100%. Из-за более низкого атмосферного давления на большой высоте SpO2 ниже.

Измерять SpO2 с запястья можно в любой момент всего за 45 секунд. Регулярное измерение SpO2 позволяет отслеживать ваш обычный уровень SpO2 в повседневной жизни при нормальных условиях. Зная свой обычный уровень, проще понять, как организм приспосабливается к определённым ситуациям, например к большой высоте. Если вы тренируетесь на разной высоте, с помощью этого измерения можно следить, как меняется ваш SpO2 и как организм адаптируется к новой высоте.



Функция измерения SpO2 не предназначена для медицинского применения, диагностики или лечения (в том числе самодиагностики или консультации с врачом), и эти данные нельзя использовать в медицинских целях.



ИЗМЕРЕНИЕ SPO2

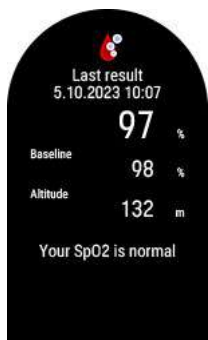


Для точного измерения рекомендуем надеть часы минимум за десять минут до измерения. Убедитесь, что рука не замёрзла, а часы сидят плотно. Во время измерения сохраняйте неподвижность. Если измерение проводится после тренировки, рекомендуется отдохнуть не менее десяти минут перед началом, чтобы организм вернулся в обычное состояние. Каждый раз проводите измерение в схожих условиях. Подробнее - в документе поддержки «SpO2 measurement» (измерение SpO2).



1. Наденьте часы плотно на верхнюю часть запястья, примерно на ширину пальца от косточки. 2. На часах перейдите в «Tests» (тесты) > «SpO2», затем нажмите «Measure now» (измерить сейчас). 3. Держите руку неподвижно и расслабленно, пока не истечёт таймер.

После измерения на часах отобразятся следующие результаты:



! Уровень кислорода в крови в процентах. ! «Baseline» (базовый уровень): при расчёте базового уровня учитываются последние 5 измерений. ! «Altitude» (высота): высота во время измерения. ! Словесное описание уровня кислорода в крови: SpO2 в норме (95-100%) - SpO2 ниже нормы (90-94%) - SpO2 низкий (<90%).

Последний результат можно посмотреть на часах в «Tests» (тесты) > «SpO2» > «Latest result» (последний результат).



Если тест не удался, попробуйте сдвинуть часы выше по запястью. Также можно надеть часы на другую руку - возможно, это поможет.

ИЗМЕРЕНИЯ SPO2 В ПРИЛОЖЕНИИ POLAR FLOW

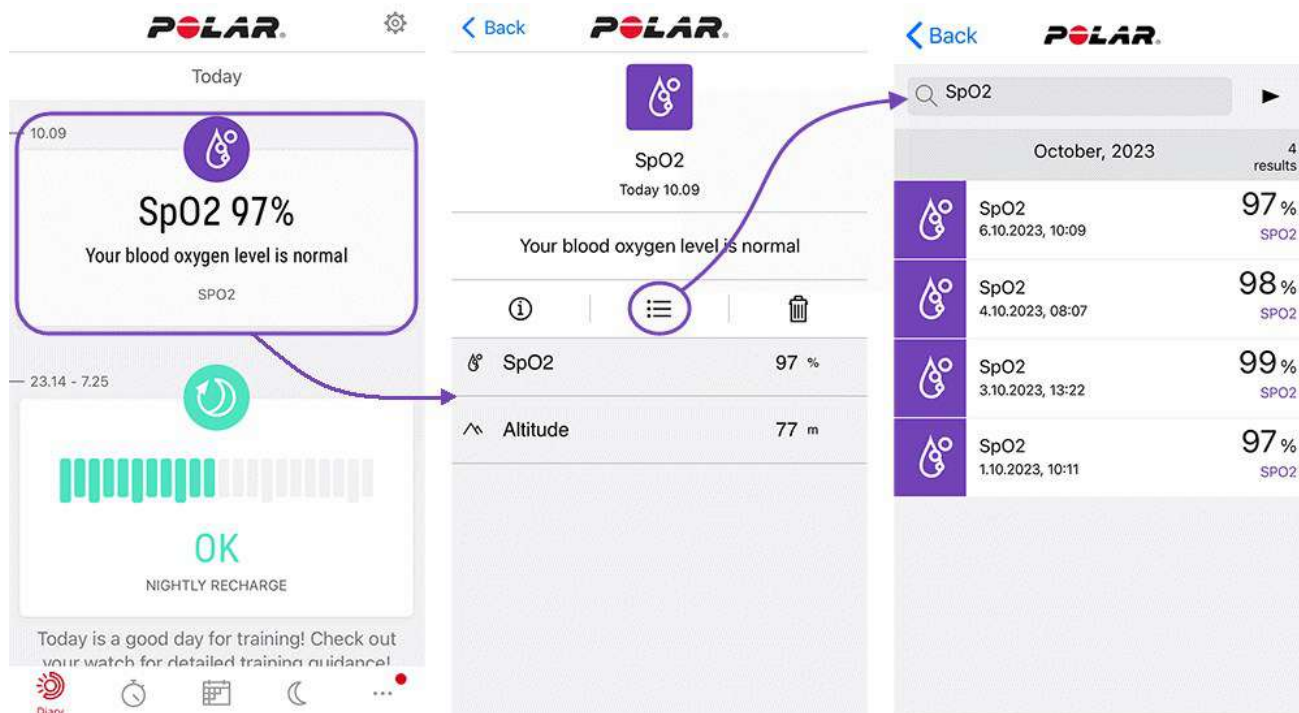
Синхронизируйте часы с приложением Polar Flow, чтобы видеть измерения SpO2 в приложении.



Учтите: синхронизировать часы нужно через приложение Flow. Измерения SpO2 нельзя синхронизировать через программу Polar FlowSync на компьютере.

Измерения SpO2 за текущий день можно посмотреть в разделе «Diary» (дневник). Нажатие на карточку открывает подробный экран измерения SpO2. Нажатие на значок списка открывает прошлые измерения SpO2 в режиме поиска по календарю.





Подробнее - в документе «SpO2 measurement» (измерение SpO2).

ПУЛЬСОВЫЕ ЗОНЫ

Диапазон от 50% до 100% максимального пульса разделён на пять пульсовых зон. Удерживая пульс в определённой зоне, вы легко контролируете интенсивность тренировки. У каждой пульсовой зоны своя основная польза, и понимание этой пользы поможет вам добиться нужного эффекта от тренировки.

Подробнее о пульсовых зонах - в статье «What are Heart Rate Zones?» (что такое пульсовые зоны?).

ЗОНЫ СКОРОСТИ

С зонами скорости/темпа вы легко следите за скоростью или темпом во время тренировки и корректируете их, чтобы добиться нужного тренировочного эффекта. Зоны помогают управлять эффективностью тренировки и сочетать разную интенсивность для оптимального результата.

НАСТРОЙКИ ЗОН СКОРОСТИ

Настройки зон скорости можно изменить в веб-сервисе Flow. Зон пять, их границы можно задать вручную или использовать значения по умолчанию. Зоны привязаны к виду спорта, поэтому их можно настроить под каждый вид. Зоны доступны для беговых видов (включая командные виды с бегом), велосипедных видов, а также гребли и каноэ.

По умолчанию (Default)

Если выбрать «Default» (по умолчанию), границы менять нельзя. Зоны по умолчанию - это пример зон скорости/темпа для человека с относительно высоким уровнем подготовки.

Свободно (Free)

Если выбрать «Free» (свободно), можно менять все границы. Например, если вы определяли свои реальные пороги - анаэробный и аэробный или верхний и нижний лактатные, - можно тренироваться по зонам, основанным на вашей индивидуальной пороговой скорости или темпе. Рекомендуем задать скорость и темп анаэробного порога как минимум для зоны 5. Если вы используете и аэробный порог, задайте его как минимум для зоны 3.



ЦЕЛЬ ТРЕНИРОВКИ С ЗОНАМИ СКОРОСТИ

Вы можете создавать цели тренировки на основе зон скорости/темпа. После синхронизации целей через FlowSync устройство будет подсказывать вам во время тренировки.

ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Во время тренировки вы можете видеть, в какой зоне сейчас находитесь и сколько времени провели в каждой зоне.

ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

В сводке тренировки на часах вы увидите обзор времени, проведённого в каждой зоне скорости. После синхронизации подробные наглядные данные по зонам скорости доступны в веб-сервисе Flow.

СКОРОСТЬ И ДИСТАНЦИЯ С ЗАПЯСТЬЯ

Часы измеряют скорость и дистанцию по движениям запястья с помощью встроенного акселерометра. Это удобно при беге в помещении или там, где сигнал GPS ограничен. Для максимальной точности правильно укажите, на какой руке носите часы, и свой рост. Скорость и дистанция с запястья работают лучше всего при беге в естественном и комфортном для вас темпе.

Носите часы плотно на запястье, чтобы они не болтались. Для стабильных показаний носите их всегда в одном и том же положении. Не надевайте на ту же руку другие устройства - часы, фитнес-браслеты или наручные чехлы для телефона. Также не держите в той же руке ничего, например карту или телефон.

Скорость и дистанция с запястья доступны в следующих беговых видах: ходьба (Walking), бег (Running), бег трусцой (Jogging), бег по дороге (Road running), трейлраннинг (Trail running), бег на дорожке (Treadmill running), бег по стадиону (Track and field running) и ультрабег (Ultra running). Чтобы видеть скорость и дистанцию во время тренировки, добавьте их в экран тренировки нужного спортивного профиля. Это делается в разделе «Sport Profiles» в приложении Polar Flow или в веб-сервисе Flow.

ПОКАЗАТЕЛИ ПЛАВАНИЯ

Показатели плавания помогают анализировать каждую тренировку и следить за результатами и прогрессом в долгосрочной перспективе.



Для наиболее точных данных убедитесь, что указали, на какой руке носите часы. Проверить это можно в настройках устройства в Flow.

ПЛАВАНИЕ В БАССЕЙНЕ

При использовании профиля «Swimming» или «Pool swimming» часы записывают дистанцию, время и темп заплыва, частоту гребков, время отдыха, а также определяют стиль плавания. Кроме того, с помощью показателя SWOLF можно следить за своим прогрессом.

Стили плавания (Swimming Styles): часы распознают ваш стиль плавания и рассчитывают как показатели по каждому стилю, так и итоги за всю тренировку. Часы распознают стили:

| Вольный стиль (Freestyle) | Плавание на спине (Backstroke) | Брасс (Breaststroke) | Баттерфляй (Butterfly)

Темп и дистанция (Pace and Distance): как только часы определяют один из четырёх перечисленных стилей, они смогут засекать ваши развороты и по ним точно рассчитывать темп и дистанцию. Измерения темпа и дистанции основаны на засечённых разворотах и заданной длине бассейна. При каждом развороте к общей дистанции добавляется одна длина бассейна.

Гребки (Strokes): часы показывают, сколько гребков вы делаете в минуту или на одну длину бассейна. По этим данным можно лучше понять свою технику, ритм и тайминг плавания.



SWOLF (от англ. swimming и golf) - это косвенный показатель эффективности. SWOLF рассчитывается как сумма времени и числа гребков, за которые вы проплываете длину бассейна. Например, 30 секунд и 10 гребков на длину бассейна дают SWOLF 40. Как правило, чем ниже SWOLF для определённой дистанции и стиля, тем эффективнее вы плаваете.

SWOLF сугубо индивидуален, поэтому его не стоит сравнивать с результатами других людей. Это скорее личный инструмент, который помогает совершенствовать и тонко настраивать технику и находить оптимальную эффективность для разных стилей.

Настройка длины бассейна (Pool Length)

Важно выбрать правильную длину бассейна, так как от неё зависят расчёт темпа, дистанции и гребков, а также ваш SWOLF. Значения по умолчанию - 25 метров, 50 метров и 25 ярдов, но можно задать длину вручную. Минимальная длина - 17 метров/ярдов.

Длину бассейна можно выбрать в режиме подготовки к тренировке через «Быстрое меню» (Quick menu). Нажмите LIGHT, чтобы открыть «Быстрое меню», выберите настройку «Pool length» (длина бассейна) и задайте правильную длину.

ПЛАВАНИЕ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

При использовании профиля «Open water swimming» часы записывают дистанцию, время и темп заплыва, частоту гребков для вольного стиля, а также ваш маршрут.



В профиле плавания на открытой воде распознаётся только вольный стиль (Freestyle).

Темп и дистанция (Pace and Distance): часы используют GPS для расчёта темпа и дистанции во время заплыва.

Частота гребков для вольного стиля (Stroke rate for freestyle): часы записывают среднюю и максимальную частоту гребков (сколько гребков в минуту) за тренировку.

Маршрут (Route): маршрут записывается с помощью GPS, и после заплыва его можно посмотреть на карте в приложении и веб-сервисе Flow. Под водой GPS не работает, поэтому маршрут строится по данным GPS, полученным, когда рука над водой или у самой поверхности. Внешние факторы - состояние воды и расположение спутников - влияют на точность данных GPS, поэтому данные одного и того же маршрута могут различаться день ото дня.

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА В ВОДЕ

Часы автоматически измеряют пульс с запястья с помощью технологии Polar Elixir™ (объединение данных датчиков) - это простой и удобный способ измерять пульс во время плавания. Хотя вода может мешать оптимальной работе измерения пульса с запястья, точности достаточно, чтобы следить за средним пульсом и пульсовыми зонами во время заплыва, получать точный расход калорий, тренировочную нагрузку за тренировку и оценку Training Benefit (польза тренировки) по пульсовым зонам.

Чтобы данные пульса были максимально точными, важно носить часы плотно на запястье (даже плотнее, чем в других видах спорта). Как носить часы во время тренировки - см. раздел «Тренировка с пульсом на запястье» (Training with wrist based heart rate).



Учтите: во время плавания нельзя использовать с часами нагрудный датчик пульса Polar, потому что Bluetooth не работает под водой.

ЗАПУСК ТРЕНИРОВКИ ПО ПЛАВАНИЮ

1. Нажмите BACK, чтобы войти в главное меню, выберите «Start training» (начать тренировку), затем перейдите к профилю «Swimming», «Pool swimming» или «Open water swimming». 2. Если используете профиль «Swimming»/«Pool swimming», проверьте, что длина бассейна верна. Чтобы изменить её, нажмите LIGHT для «Быстрого меню», выберите настройку «Pool length» (длина бассейна) и задайте правильную длину.



Не начинайте запись тренировки, пока не зайдёте в воду, но при этом не нажимайте кнопки под водой.



3. Нажмите START, чтобы начать запись тренировки.

ВО ВРЕМЯ ЗАПЛЫВА

Что отображается на экране, можно настроить в разделе спортивных профилей в веб-сервисе Flow. По умолчанию экраны тренировки в профилях плавания показывают следующее:

! Ваш пульс и указатель зоны (ZonePointer) ! Дистанция ! Длительность ! Время отдыха (Swimming и Pool swimming) ! Темп (Open water swimming) ! График пульса ! Средний пульс ! Максимальный пульс ! Время суток

ПОСЛЕ ЗАПЛЫВА

Обзор данных о плавании доступен в сводке тренировки на часах сразу после заплыва. Вы увидите следующее:



Дата и время начала тренировки

Длительность тренировки

Дистанция заплыва



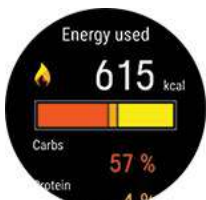
Средний пульс

Максимальный пульс

Cardio Load (кардионагрузка)



Пульсовые зоны



Энергия, затраченная за тренировку

Углеводы (Carbs)

Белки (Protein)

Жиры (Fat)

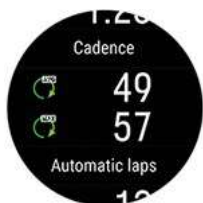
Подробнее - см. раздел «Energy Sources» (источники энергии).





Средний темп

Максимальный темп



Частота гребков (сколько гребков в минуту)

Средняя частота гребков | Максимальная частота гребков

Синхронизируйте часы с Flow, чтобы увидеть более подробное наглядное представление заплыва, включая детальную разбивку тренировок в бассейне и кривые пульса, темпа и частоты гребков.

БАРОМЕТР

Функции барометра включают высоту, угол подъёма, угол спуска, общий набор и сброс высоты. Высота измеряется датчиком атмосферного давления, который переводит измеренное давление в значение высоты. Набор и сброс высоты показываются в метрах/футах.

Барометрическая высота автоматически калибруется дважды по GPS в первые минуты тренировки. В начале тренировки, до калибровки, высота определяется только по атмосферному давлению, что иногда может быть неточным в зависимости от условий. После калибровки данные о высоте корректируются, поэтому любые неточные показания в начале тренировки автоматически исправляются, а исправленные данные можно посмотреть в веб-сервисе и приложении Flow после синхронизации.

Для наиболее точных показаний высоты рекомендуется всегда калибровать высоту вручную, когда есть надёжный ориентир - вершина, топографическая карта или уровень моря. Высоту можно откалибровать вручную из полноэкранного тренировочного экрана высоты. Нажмите ОК, чтобы задать текущую высоту.

Грязь на устройстве может приводить к неточным показаниям высоты. Держите устройство в чистоте, чтобы барометрическое измерение высоты работало правильно.

ДАННЫЕ О ВЫСОТЕ ВНЕ ТРЕНИРОВКИ

Вне тренировки текущую высоту и профиль высоты за последние 6 часов можно посмотреть на экране «Navigation» (навигация). Добавьте экран навигации в «Settings» (настройки) > «Choose views» (выбор экранов). После добавления свайпайте влево или вправо от циферблата, пока не дойдёте до этого экрана, и нажмите ОК.

ПОГОДА

Экран погоды показывает на запястье почасовой прогноз на текущий день, а также прогноз на завтра с шагом 3 часа и на послезавтра с шагом 6 часов. Также доступны скорость и направление ветра, влажность и вероятность дождя.

Данные о погоде доступны только на экране погоды. С циферблата свайпайте влево или вправо, пока не дойдёте до него.

Чтобы пользоваться погодой, на телефоне должно быть приложение Flow, а часы должны быть сопряжены с ним. Также для получения данных о погоде должны быть включены «Location Services» (iOS) или «Location Settings» (Android) - службы геолокации.

Прогноз на сегодня





Просматривайте почасовой прогноз на текущий день. Коснитесь экрана, чтобы увидеть более подробные данные о погоде, включая следующее:

| Место прогноза | Время последнего обновления | Обновление (показывается, если данные о погоде нужно обновить - например, если изменилось ваше местоположение или прошло много времени с последнего обновления) | Текущая температура | Ощущается как | Дождь | Скорость ветра | Направление ветра | Влажность | Почасовой прогноз



Учтите: история погоды, в том числе данные о том, какая погода была во время тренировок, недоступна.

Прогноз на завтра



| Прогноз минимума/максимума на каждые 3 часа

Прогноз на послезавтра



| Прогноз минимума/максимума на каждые 6 часов



НАСТРОЙКИ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ

Настройки энергосбережения позволяют продлить время тренировки, изменив частоту записи GPS или отключив пульс с запястья. Эти настройки помогают оптимизировать расход батареи и получить больше времени тренировки в очень долгих тренировках или когда заряд на исходе.

Настройки энергосбережения находятся в «Быстром меню» (Quick menu). Открыть его можно в режиме подготовки к тренировке, во время паузы в тренировке и в режиме перехода в мультиспортивных тренировках. В режиме подготовки «Быстрое меню» открывается касанием или кнопкой LIGHT, а в режиме паузы и перехода - только кнопкой LIGHT.

После включения любой из настроек энергосбережения вы увидите её влияние на расчётное время тренировки в режиме подготовки. Учтите, что настройки энергосбережения включаются отдельно для каждой тренировки и не сохраняются.



Учтите, что на расчётное время тренировки влияет температура. При тренировке на холоде фактическое время тренировки может быть меньше указанного при старте.

Частота записи GPS (GPS recording rate)

Задайте более редкий интервал записи GPS (1 минута или 2 минуты). Удобно в сверхдлинных тренировках, когда важен долгий заряд батареи.



Учтите, что для функций навигации - Route Guidance, маршрутов Komoot и Strava Live Segments - частота записи GPS должна быть 1 секунда. Более редкий интервал записи GPS также может снизить точность других измерений - мощности бега, скорости/темпа и дистанции - в зависимости от спортивного профиля и используемых датчиков.

Пульс с запястья (Wrist-based heart rate)

Отключите пульс с запястья. Отключайте его для экономии заряда, когда данные пульса не обязательны. При использовании нагрудного датчика пульса пульс с запястья отключается автоматически.

ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ

Разбивка по источникам энергии показывает, сколько разных источников энергии (жиров, углеводов, белков) вы израсходовали за тренировку. На часах это видно в сводке тренировки сразу после её завершения. Более подробные данные доступны в приложении Flow после синхронизации.

Во время физической активности организм использует углеводы и жиры как основные источники энергии. Чем выше интенсивность тренировки, тем больше углеводов вы расходуете относительно жиров, и наоборот. Роль белка обычно невелика, но при высокоинтенсивной активности и в долгих тренировках организм может получать из белка около 5-10% энергии.

Расход разных источников энергии рассчитывается по вашему пульсу, но учитываются и физические данные. К ним относятся возраст, пол, рост, вес, максимальный пульс, пульс в покое, VO2max, аэробный и анаэробный пороги. Важно задать эти данные как можно точнее, чтобы получить наиболее достоверные данные о расходе источников энергии.

СВОДКА ПО ИСТОЧНИКАМ ЭНЕРГИИ

После тренировки в сводке вы увидите следующее:





Углеводы, белки и жиры, израсходованные за тренировку.



Учтите: израсходованные источники энергии и их количество не стоит воспринимать как рекомендации по питанию после тренировки.

ПОДРОБНЫЙ АНАЛИЗ В ПРИЛОЖЕНИИ FLOW

В приложении Flow также можно увидеть, сколько этих источников вы израсходовали в каждый момент тренировки и как они накапливались на её протяжении. График показывает, как организм использует разные источники энергии при разной интенсивности и на разных этапах тренировки. Можно сравнивать разбивку похожих тренировок со временем и видеть, как развивается ваша способность использовать жир как основной источник энергии.



Подробнее об источниках энергии - см. раздел «Energy sources».

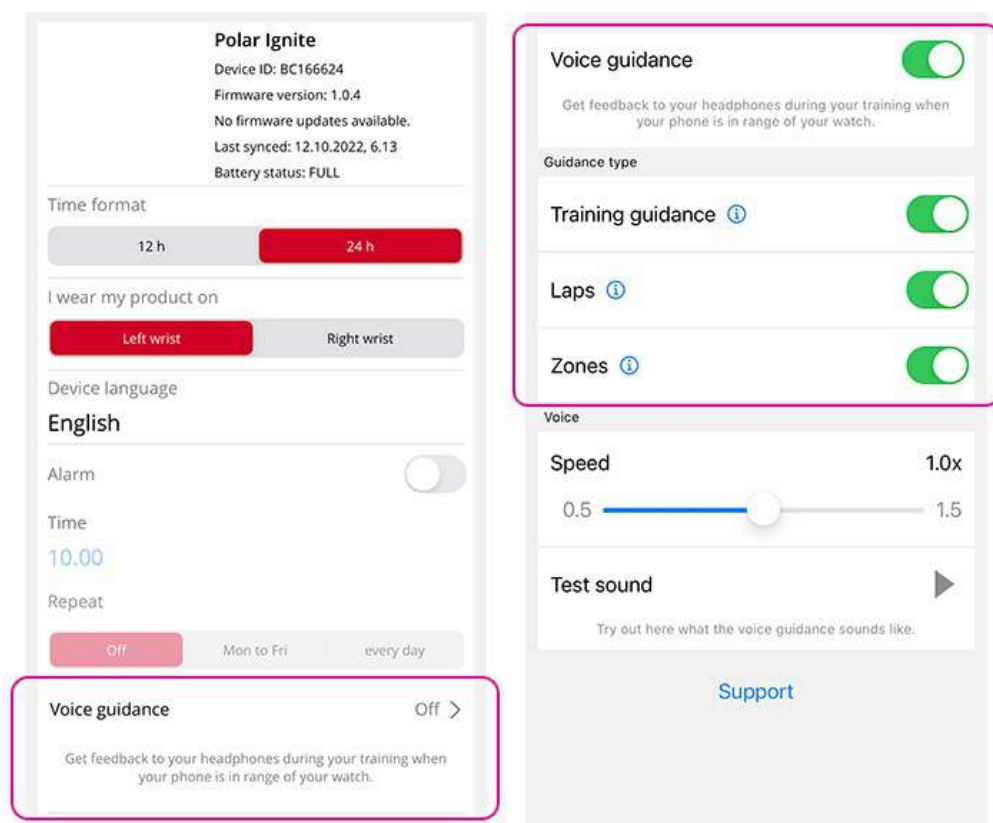
ГОЛОСОВЫЕ ПОДСКАЗКИ

Голосовые подсказки помогают сосредоточиться на тренировке, передавая нужные данные прямо в наушники. Не нужно смотреть на часы во время занятия. В аудиоформате вы получаете данные о кругах, изменениях пульса и подсказки во время фаз тренировки. Чтобы пользоваться голосовыми подсказками, на телефоне должно быть запущено приложение Flow, сопряжённое с часами. Инструкции - см. раздел «Сопряжение мобильного устройства с часами» (Pairing a mobile device with your watch).

Включить голосовые подсказки можно в настройках устройства в приложении Flow. В приложении Flow откройте «Devices» (устройства) и выберите Polar Vantage V3, если у вас несколько устройств Polar. Прокрутите до «Voice guidance» (голосовые подсказки), откройте и включите функцию. Затем выберите, какие данные включить в голосовые подсказки:

- I Выберите «Training guidance» (подсказки по тренировке), чтобы получать подсказки во время фаз ваших целей тренировки и ежедневных рекомендаций.
- I Выберите «Laps» (круги), чтобы слышать данные круга, когда вы отмечаете круг вручную или он отмечается автоматически по длительности, дистанции или местоположению.
- I Выберите «Zones» (зоны), чтобы узнавать об изменениях пульса.





Учтите: помимо информации, выбранной в перечисленных выше параметрах, вы будете получать звуковые оповещения, когда:

- ▮ начинаете, ставите на паузу, продолжаете или останавливаете тренировку, а также когда получаете сводку по тренировке
- ▮ связь в реальном времени между телефоном и часами теряется или восстанавливается
- ▮ заряд батареи часов на исходе

Подробнее - см. документ «Voice Guidance in Polar Flow app» (голосовые подсказки в приложении Polar Flow).

УВЕДОМЛЕНИЯ ТЕЛЕФОНА

Функция уведомлений телефона позволяет получать на часы оповещения о входящих звонках, сообщениях и уведомлениях из приложений. На часах появляются те же уведомления, что и на экране телефона. Уведомления доступны как вне тренировки, так и во время тренировок. Вы сами выбираете, когда их получать. Уведомления телефона доступны для телефонов на iOS и Android.

Чтобы пользоваться уведомлениями телефона, приложение Flow должно быть запущено на телефоне, а сам телефон - сопряжён с часами. Инструкция - в разделе «Pairing a mobile device with your watch» (сопряжение мобильного устройства с часами).

Включение уведомлений телефона

На часах перейдите в «Settings» (настройки) > «General settings» (общие настройки) > «Phone notifications» (уведомления телефона) и включите функцию. Доступны варианты: «Off» (выкл.), «On, when not training» (вкл. вне тренировки), «On, when training» (вкл. во время тренировки) или «Always on» (всегда вкл.).

Включить уведомления телефона можно и в настройках устройства в приложении Flow. После включения синхронизируйте часы с приложением Flow.



Учтите: при включённых уведомлениях телефона батарея часов и телефона разряжается быстрее, поскольку Bluetooth работает постоянно.

Режим «не беспокоить» (Do not disturb)

Если хотите на время отключить уведомления и оповещения о звонках, включите режим «не беспокоить» (do not disturb). Когда он включён, в заданный вами период вы не будете получать ни уведомлений, ни оповещений о звонках.



На часах перейдите в «Settings» (настройки) > «General settings» (общие настройки) > «Do not disturb» (не беспокоить). Выберите «Off» (выкл.), «On» (вкл.) или «On (22.00 - 7.00)» (вкл. с 22:00 до 7:00) и задайте период действия режима - время «Starts at» (начало) и «Ends at» (окончание).

ПРОСМОТР УВЕДОМЛЕНИЙ

Вне тренировки при каждом новом уведомлении часы вибрируют, а внизу экрана появляется красная точка. Чтобы посмотреть уведомление, проведите по экрану снизу вверх или поверните запястье и взгляните на часы сразу после вибрации.

Если уведомление приходит во время тренировки, часы вибрируют и показывают отправителя. Чтобы убрать уведомление, коснитесь экрана при просмотре и выберите «Clear» (очистить). Чтобы убрать все уведомления на часах, прокрутите список уведомлений вниз и выберите «Clear all» (очистить всё).

При входящем звонке часы вибрируют и показывают, кто звонит. Принять или отклонить вызов можно прямо с часов.



Уведомления телефона могут работать по-разному в зависимости от модели вашего Android-телефона.



УПРАВЛЕНИЕ МУЗЫКОЙ

Управляйте музыкой и медиа на телефоне прямо с часов - как во время тренировок, так и из экрана «Music controls» (управление музыкой) вне тренировки. Управление музыкой доступно для телефонов на iOS и Android. Чтобы им пользоваться, на телефоне должно быть запущено приложение Flow, а сам телефон - сопряжён с часами. Инструкция - в разделе «Pairing a mobile device with your watch» (сопряжение мобильного устройства с часами). Если вы настраивали часы через приложение Flow, они уже сопряжены с телефоном.

Включите управление музыкой в «Settings» (настройки) > «General settings» (общие настройки) > «Music controls» (управление музыкой).



Настройка управления музыкой появляется после сопряжения часов с телефоном через приложение Flow.

Выберите «Training display» (экран тренировки), чтобы управлять музыкой во время тренировок, или «Views» (экраны), чтобы пользоваться управлением вне тренировки.



- Во время тренировки проведите по экрану влево или вправо, чтобы перейти к экрану управления музыкой. Этот экран доступен, когда плеер включён и тренировка начата.
- Вне тренировки проведите по экрану влево или вправо от циферблата, чтобы открыть экран «Music controls» (управление музыкой).
- Регулируйте громкость кнопками громкости.
- Ставьте на паузу, возобновляйте и переключайте песни элементами управления.

НАСТРОЙКИ УПРАВЛЕНИЯ МУЗЫКОЙ В ПРИЛОЖЕНИИ POLAR FLOW



Настройки управления музыкой можно изменить и в приложении Polar Flow - в меню «Devices» (устройства):

- Коснитесь переключателя рядом с «Music controls», чтобы включить или выключить управление музыкой.
- «Always on» (всегда вкл.): управлять музыкой можно и с экрана тренировки, и из экрана «Music controls».
- «Training: On» (тренировка - вкл.): управлять музыкой можно с экрана тренировки.
- «Training: Off» (тренировка - выкл.): управлять музыкой можно из экрана «Music controls».



Если вы изменили настройки, не забудьте синхронизировать часы с приложением Flow.

РЕЖИМ ДАТЧИКА ПУЛЬСА

В режиме датчика пульса часы превращаются в датчик пульса и передают ваш пульс на другие Bluetooth-устройства: тренировочные приложения, тренажёры или велокомпьютеры. Чтобы использовать часы в режиме датчика пульса, сначала сопрягите их с принимающим внешним устройством. Подробную инструкцию по сопряжению смотрите в руководстве принимающего устройства.

Включение режима датчика пульса

- Нажмите и удерживайте кнопку ОК на экране времени или нажмите BACK, чтобы войти в главное меню, и выберите «Start training» (начать тренировку). Найдите нужный вид спорта.
- В режиме подготовки к тренировке откройте быстрое меню, коснувшись значка, или кнопкой LIGHT.



3. Выберите «Share HR with other device» (передавать пульс на другое устройство).
4. Включите на внешнем устройстве режим сопряжения.
5. Выберите Vantage V3 на внешнем устройстве.
6. Подтвердите сопряжение Vantage V3 с внешним устройством.
7. Теперь ваш пульс виден и на часах Polar, и на внешнем устройстве. Когда будете готовы, просто запустите тренировку на внешнем устройстве. Чтобы записать тренировку и на часах, вернитесь в режим подготовки к тренировке и начните запись кнопкой ОК.

Остановка передачи пульса

Выберите «Stop sharing» (остановить передачу). Передача пульса также прекращается, когда вы выходите из режима подготовки к тренировке или останавливаете запись тренировки.

СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ

Спортивные профили - это виды спорта, доступные на часах. Мы создали на ваших часах четыре профиля по умолчанию, но вы можете добавлять новые в приложении или веб-сервисе Polar Flow и синхронизировать их с часами, составляя список всех любимых видов спорта.

Для каждого спортивного профиля можно задать свои настройки. Например, можно создать индивидуальные экраны тренировки (training views) для каждого вида спорта и выбрать, какие данные видеть во время тренировки: только пульс или только скорость и дистанцию - что лучше подходит вам и вашим задачам.

На часах одновременно может быть не более 20 спортивных профилей. Число профилей в приложении Polar Flow и веб-сервисе Polar Flow не ограничено.

Подробнее - в разделе «Sport Profiles in Flow» (спортивные профили в Flow).

Спортивные профили помогают отслеживать сделанное и видеть прогресс в разных видах спорта. Смотрите историю тренировок и следите за прогрессом в веб-сервисе Flow.



Учтите: во многих профилях для залных, групповых и командных видов спорта настройка «HR visible to other devices» (видимость пульса для других устройств) включена по умолчанию. Это значит, что совместимые устройства с беспроводной технологией Bluetooth Smart - например, тренажёры - могут считывать ваш пульс. Какие профили по умолчанию транслируют пульс по Bluetooth, можно посмотреть в списке «Polar Sport profiles list» (спортивные профили Polar). Включить или отключить трансляцию по Bluetooth можно в настройках спортивного профиля.

СМЕННЫЕ РЕМЕШКИ

Сменные ремешки позволяют подстроить часы под любую ситуацию и стиль, чтобы носить их постоянно и использовать по максимуму отслеживание активности 24/7, непрерывное измерение пульса и отслеживание сна.

Vantage V3 совместимы со стандартными ремешками 22 мм - переходники не нужны. Выберите любимый ремешок из коллекции Polar или используйте любой другой ремешок с пружинными штифтами 22 мм.



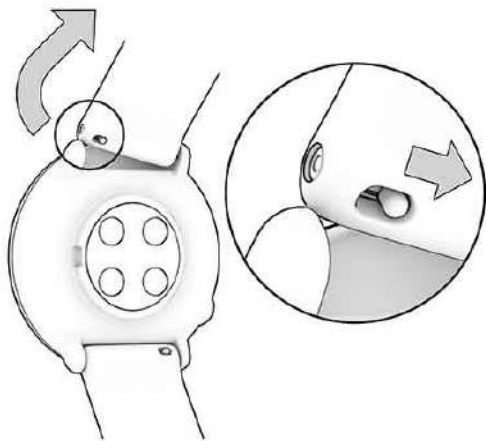
Не рекомендуем металлические ремешки - они могут влиять на точность GPS.

ЗАМЕНА РЕМЕШКА

Ремешок часов меняется быстро и просто.

1. Чтобы снять ремешок, потяните рычажок быстрого съёма внутрь и отсоедините ремешок от часов.
2. Чтобы установить ремешок, вставьте штифт (со стороны, противоположной рычажку) в отверстие на часах.
3. Потяните рычажок быстрого съёма внутрь и совместите другой конец штифта с отверстием на часах.
4. Отпустите рычажок, чтобы зафиксировать ремешок.





СОВМЕСТИМЫЕ ДАТЧИКИ

Совместимые датчики Bluetooth® улучшают тренировки и дают более полное понимание вашей формы. Помимо ряда датчиков Polar, часы полностью совместимы с несколькими датчиками сторонних производителей.

Полный список совместимых датчиков и аксессуаров Polar

Совместимые датчики сторонних производителей

Прежде чем пользоваться новым датчиком, его нужно сопрячь с часами. Сопряжение занимает несколько секунд и гарантирует, что часы принимают сигналы только от ваших датчиков - это позволяет тренироваться в группе без помех. Перед стартом на соревновании выполните сопряжение дома, чтобы избежать помех от передачи данных. Инструкция - в разделе «Pairing sensors with your watch» (сопряжение датчиков с часами).

POLAR VERITY SENSE

Polar Verity Sense - универсальный оптический датчик пульса высокого качества, который измеряет пульс на предплечье или виске. Это отличная альтернатива нагрудным датчикам пульса и устройствам с измерением на запястье. Носите его на фирменном ремешке, на клипсе для ремешка плавательных очков или просто плотно прижмите к коже в любом месте. Polar Verity Sense даёт максимальную свободу движений и работает в множестве видов спорта. Особенность: при плавании в бассейне он записывает пульс, дистанцию, темп и развороты. Тренировки можно записывать во внутреннюю память датчика и затем переносить данные на телефон, а можно подключить датчик к часам и следить за пульсом в реальном времени во время тренировки.

POLAR OH1 - ОПТИЧЕСКИЙ ДАТЧИК ПУЛЬСА

Polar OH1 - компактный оптический датчик пульса, который измеряет пульс на предплечье или виске. Он универсален и отлично заменяет нагрудные датчики пульса и устройства с измерением на запястье. С Polar OH1 можно передавать пульс в реальном времени на спортивные часы, умные часы, Polar Beat или другое фитнес-приложение по Bluetooth - и одновременно на устройства ANT+. У Polar OH1 есть встроенная память, поэтому тренировку можно начать с одним OH1, а потом перенести данные на телефон. В комплекте - удобный ремешок для машинной стирки и клипса для ремешка плавательных очков (в комплектации Polar OH1+).

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

POLAR H10 - ДАТЧИК ПУЛЬСА

Измеряйте пульс с максимальной точностью с помощью датчика Polar H10 с нагрудным ремнём.

В видах спорта, где трудно удержать оптический датчик на задней крышке часов неподвижно на запястье, или где есть давление либо движение мышц и сухожилий рядом с датчиком, наилучшую точность пульса даёт датчик Polar H10. Датчик Polar H10 быстрее реагирует на резкий рост или падение пульса, поэтому он идеален и для интервальных тренировок с короткими спринтами.



У датчика пульса Polar H10 есть внутренняя память, которая позволяет записать одну тренировку без подключённого тренировочного устройства или мобильного приложения рядом. Достаточно сопрячь датчик H10 с приложением Polar Beat и запустить тренировку в приложении. Так можно, например, записать пульс во время плавания с датчиком Polar H10. Подробнее - на страницах поддержки Polar Beat и датчика пульса Polar H10.

Во время велотренировок с датчиком пульса Polar H10 часы можно закрепить на руле велосипеда, чтобы удобно следить за данными на ходу.

POLAR H9 - ДАТЧИК ПУЛЬСА

Polar H9 - качественный датчик пульса для повседневного спорта. Он поставляется с ремнём Polar Soft Strap и точно измеряет пульс. Polar H9 отлично работает с приложением Polar Beat и многими сторонними приложениями: телефон легко превращается в фитнес-трекер. Технологии Bluetooth®, ANT+™ и 5 кГц обеспечивают связь с самыми разными спортивными устройствами и тренажёрами. Благодаря измерению нагрудным ремнём Polar H9 мгновенно реагирует на то, что происходит в организме, и точно считает расход калорий.

Свежая версия этого руководства и видеоуроки - на support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor.

POLAR STRIDE SENSOR BLUETOOTH® SMART (ДАТЧИК БЕГА)

Stride Sensor Bluetooth® Smart - для бегунов, которые хотят улучшить технику и результаты. Он показывает скорость и дистанцию - хоть на беговой дорожке, хоть на самой грязной трассе.

- | Измеряет каждый шаг, показывая скорость и дистанцию бега.
- | Помогает улучшить технику бега, показывая каденс и длину шага.
- | Небольшой датчик прочно крепится на шнурки.
- | Ударо- и водостойкий - выдержит даже самые тяжёлые пробежки.

POLAR SPEED SENSOR BLUETOOTH® SMART (ДАТЧИК СКОРОСТИ)

На скорость в велоспорте влияет множество факторов. Очевидно, один из них - физическая форма, но погодные условия и перепады уклона дороги тоже играют огромную роль. Самый продвинутый способ измерить, как эти факторы влияют на вашу скорость, - аэродинамический датчик скорости.

- | Измеряет текущую, среднюю и максимальную скорость.
- | Отслеживайте среднюю скорость, чтобы видеть прогресс и рост результатов.
- | Лёгкий, но прочный и простой в установке.

POLAR CADENCE SENSOR BLUETOOTH® SMART (ДАТЧИК КАДЕНСА)

Самый практичный способ измерить велотренировку - наш продвинутый беспроводной датчик каденса. Он измеряет текущий, средний и максимальный каденс в оборотах в минуту, чтобы вы могли сравнивать технику поездки с прошлыми.

- | Улучшает технику педалирования и определяет ваш оптимальный каденс.
- | Данные о каденсе без помех позволяют оценивать вашу личную результативность.
- | Аэродинамичный и лёгкий по конструкции.

ДАТЧИКИ МОЩНОСТИ СТОРОННИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ

Мощность в велоспорте (Cycling Power)

Измерение мощности в велоспорте помогает контролировать и развивать результаты и технику педалирования. В отличие от пульса, мощность - абсолютная и объективная мера усилия. Поэтому свои значения мощности можно сравнивать с другими велосипедистами того же пола и примерно того же телосложения - или сравнивать ватты на килограмм для самых достоверных результатов. Понимание того, как ваш пульс соответствует зонам мощности, тоже даёт больше информации.



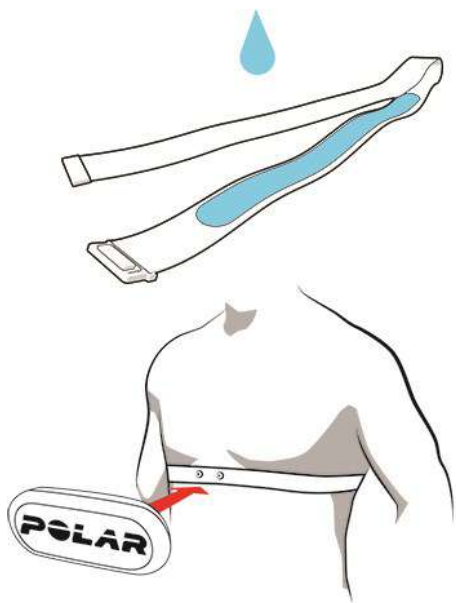
СОПРЯЖЕНИЕ ДАТЧИКОВ С ЧАСАМИ

Сопряжение датчика пульса с часами



Когда вы носите датчик пульса Polar, сопряжённый с часами, часы не измеряют пульс с запястья.

1. Наденьте увлажнённый датчик пульса.
2. На часах перейдите в «Общие настройки» (General Settings) > «Сопряжение и синхронизация» (Pair and sync) > «Сопрячь датчик или другое устройство» (Pair sensor or other device) и нажмите ОК.
3. Коснитесь датчиком пульса часов и подождите, пока он определится.
4. Когда датчик пульса найден, появляется его идентификатор - например, Polar H10 xxxxxxxx. Нажмите ОК, чтобы начать сопряжение.
5. Когда всё готово, на экране появляется «Pairing completed» (сопряжение завершено).



Сопряжение датчика бега с часами

1. На часах перейдите в «Общие настройки» (General Settings) > «Сопряжение и синхронизация» (Pair and sync) > «Сопрячь датчик или другое устройство» (Pair sensor or other device) и нажмите ОК.
2. Часы начнут искать датчик. Коснитесь датчиком часов и подождите, пока он определится.
3. Когда датчик найден, появляется его идентификатор. Нажмите ОК, чтобы начать сопряжение.
4. Когда всё готово, на экране появляется «Pairing completed» (сопряжение завершено).

Калибровка датчика бега

Откалибровать датчик бега вручную можно двумя способами через быстрое меню. Выберите один из беговых спортивных профилей, затем «Calibrate stride sensor» (калибровка датчика бега) > «Calibrate by running» (калибровка бегом) или «Calibration factor» (коэффициент калибровки).

I Калибровка бегом (Calibrate by running): начните тренировку и пробегите известную вам дистанцию. Дистанция должна быть больше 400 метров. Пробежав её, нажмите ОК, чтобы отметить круг. Укажите фактически пробежанную дистанцию и нажмите ОК. Коэффициент калибровки обновится.



Обратите внимание: во время калибровки нельзя использовать интервальный таймер. Если таймер включён, часы попросят выключить его, чтобы разрешить ручную калибровку датчика бега. Снова включить таймер можно из быстрого меню в режиме паузы после калибровки.

I Коэффициент калибровки (Calibration factor): задайте коэффициент калибровки вручную, если знаете значение, дающее точную дистанцию.

Подробные инструкции по ручной и автоматической калибровке датчика бега - в статье «Калибровка датчика бега Polar с Grit X/Vantage V/Vantage M».



Сопряжение велосипедного датчика с часами

Перед сопряжением датчика каденса, датчика скорости или датчика мощности стороннего производителя убедитесь, что они правильно установлены. Подробнее об установке датчиков - в их руководствах пользователя.



Если вы сопрягаете датчик мощности стороннего производителя, убедитесь, что и на часах, и на датчике установлена свежая прошивка. Если у вас два передатчика мощности, сопрягайте их по очереди. Сопрягши первый передатчик, сразу можно сопрячь второй. Сверьте идентификатор устройства на задней стороне каждого передатчика, чтобы выбрать из списка правильные.

1. На часах перейдите в «Общие настройки» (General Settings) > «Сопряжение и синхронизация» (Pair and sync) > «Сопрячь датчик или другое устройство» (Pair sensor or other device) и нажмите ОК.
2. Часы начнут искать датчик. Датчик каденса (Cadence sensor): несколько раз проверните шатун, чтобы активировать датчик. Мигающий красный индикатор означает, что датчик активирован. Датчик скорости (Speed sensor): несколько раз проверните колесо, чтобы активировать датчик. Мигающий красный индикатор означает, что датчик активирован. Датчик мощности стороннего производителя (Third-party power sensor): проверните шатуны, чтобы разбудить передатчики.
3. Когда датчик найден, появляется его идентификатор. Нажмите ОК, чтобы начать сопряжение.
4. Когда всё готово, появляется «Pairing completed» (сопряжение завершено).

Настройки велосипеда (Bike settings)

1. Появляется «Sensor linked to» (датчик привязан к). Выберите «Bike 1» (велосипед 1) или «Bike 2» (велосипед 2). Подтвердите кнопкой ОК.
2. Если вы сопрягли датчик скорости или датчик мощности, измеряющий скорость, появляется «Set wheel size» (задать размер колеса). Задайте размер и нажмите ОК.
3. «Crank length» (длина шатуна): задайте длину шатуна в миллиметрах. Настройка видна, только если сопряжён датчик мощности.

Измерение размера колеса

Правильная настройка размера колеса необходима для корректных велоданных. Определить размер колеса можно двумя способами:

Способ 1

- И измерьте колесо вручную - это самый точный результат.
- По ниппелю отметьте точку касания колеса с землёй. Проведите на земле линию через эту точку. Прокатите велосипед вперёд по ровной поверхности на один полный оборот колеса. Шина должна быть перпендикулярна земле. У ниппеля проведите вторую линию, отметив полный оборот. Измерьте расстояние между двумя линиями.
- Вычтите 4 мм с учётом вашего веса на велосипеде - получите длину окружности колеса.

Способ 2

Найдите диаметр в дюймах или код ETRTO, напечатанный на колесе. Сопоставьте его с размером колеса в миллиметрах в правом столбце таблицы.

ETRTO	Диаметр колеса (дюймы)	Размер колеса в настройках (мм)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070



ETRTO	Диаметр колеса (дюймы)	Размер колеса в настройках (мм)
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220



Размеры колёс в таблице - ориентировочные: фактический размер зависит от типа колеса и давления в шине.

Калибровка велосипедного датчика мощности

Датчик можно откалибровать через быстрое меню. Сначала выберите один из велосипедных спортивных профилей и разбудите передатчики, провернув шатуны. Затем выберите «Calibrate power sensor» (калибровка датчика мощности) в быстром меню и следуйте инструкциям на экране. Инструкции по калибровке конкретного датчика мощности смотрите в указаниях производителя.

Удаление сопряжения

Чтобы удалить сопряжение с датчиком или мобильным устройством:

1. Перейдите в «Настройки» (Settings) > «Общие настройки» (General settings) > «Сопряжение и синхронизация» (Pair and sync) > «Сопряжённые устройства» (Paired devices) и нажмите ОК.
2. Выберите в списке устройство, которое хотите удалить, и нажмите ОК.
3. Появляется «Remove pairing?» (удалить сопряжение?). Подтвердите кнопкой ОК.
4. Когда всё готово, появляется «Pairing removed» (сопряжение удалено).



POLAR FLOW

ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

В мобильном приложении Polar Flow вы видите мгновенную наглядную интерпретацию данных о тренировках и активности. А ещё в приложении можно планировать тренировки.

ДАННЫЕ О ТРЕНИРОВКАХ

С приложением Polar Flow легко получить доступ к информации о прошлых и запланированных тренировках и создавать новые тренировочные цели. Можно создать быструю цель или цель с фазами.

Получайте быстрый обзор тренировки и сразу анализируйте каждую деталь своих результатов. Смотрите еженедельные сводки тренировок в дневнике. А ещё можно делиться яркими моментами тренировки с друзьями через функцию «Image sharing» (обмен изображениями).

ДАННЫЕ ОБ АКТИВНОСТИ

Смотрите детали круглосуточной активности. Узнайте, сколько вам не хватает до дневной цели активности и как её достичь. Смотрите шаги, пройденную на их основе дистанцию и сожжённые калории.

ДАННЫЕ О СНЕ

Следите за характером сна, чтобы понять, влияют ли на него перемены в повседневной жизни, и найти баланс между отдыхом, дневной активностью и тренировками. В приложении Polar Flow можно видеть время, продолжительность и качество сна.

Можно задать предпочтительное время сна - сколько вы хотите спать каждую ночь. А ещё можно оценить свой сон. На основе данных о сне, предпочтительного времени сна и вашей оценки вы получите обратную связь о том, как спали.

СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ

В приложении Flow легко добавлять, редактировать, удалять и переупорядочивать спортивные профили. В приложении Flow и на часах может быть активно до 20 спортивных профилей.

Подробнее - в статье «Спортивные профили в Polar Flow» (Sport profiles in Polar Flow).

ОБМЕН ИЗОБРАЖЕНИЯМИ

С функцией обмена изображениями в приложении Flow можно делиться снимками со своими тренировочными данными в самых популярных соцсетях - например, Facebook и Instagram. Можно поделиться готовой фотографией или сделать новую и добавить на неё данные тренировки. Если во время тренировки была включена запись GPS, можно поделиться и снимком своего маршрута.

Чтобы посмотреть видео, перейдите по ссылке:

Polar Flow app | Как поделиться результатами тренировки с помощью фото

НАЧАЛО РАБОТЫ С ПРИЛОЖЕНИЕМ FLOW

Часы можно настроить с помощью мобильного устройства и приложения Flow.

Чтобы начать пользоваться приложением Flow, скачайте его из App Store или Google Play на мобильное устройство. Поддержка и подробности о работе с приложением Polar Flow - на support.polar.com/en/support/Flow_app.

Прежде чем начать пользоваться новым мобильным устройством (смартфоном, планшетом), его нужно сопрячь с часами. Подробнее - в разделе «Сопряжение» (Pairing).

После тренировки часы автоматически синхронизируют данные о тренировке с приложением Flow. Если у телефона есть интернет-соединение, данные об активности и тренировках автоматически синхронизируются и с веб-сервисом Flow. Приложение Flow - самый простой способ синхронизировать данные тренировок с часов с веб-сервисом. О синхронизации - в разделе «Синхронизация» (Syncing).



Подробности и инструкции по функциям приложения Flow - на странице поддержки приложения Polar Flow.

ВЕБ-СЕРВИС POLAR FLOW

В веб-сервисе Polar Flow можно детально планировать и анализировать тренировки и больше узнавать о своих результатах. Настройте и персонализируйте часы под свои тренировочные задачи: добавляйте спортивные профили и редактируйте их настройки. А ещё можно делиться тренировками с друзьями, записываться на занятия своего клуба и получать персональную программу тренировок к беговому событию.

Веб-сервис Polar Flow также показывает процент выполнения дневной цели активности и детали вашей активности и помогает понять, как повседневные привычки и решения влияют на ваше самочувствие.

Часы можно настроить на компьютере по адресу flow.polar.com/start. Там вас проведут через скачивание и установку программы FlowSync для синхронизации данных между часами и веб-сервисом, а также через создание учётной записи веб-сервиса. Если вы выполнили настройку через мобильное устройство и приложение Flow, в веб-сервис Flow можно войти с теми же учётными данными, что создали при настройке.

ДНЕВНИК (DIARY)

В разделе «Diary» (дневник) вы видите свою дневную активность, сон, запланированные тренировки (тренировочные цели), а также просматриваете результаты прошлых тренировок.

ОТЧЁТЫ (REPORTS)

В разделе «Reports» (отчёты) вы следите за своим развитием.

Тренировочные отчёты - удобный способ следить за прогрессом в тренировках за длительные периоды. В недельных, месячных и годовых отчётах можно выбрать вид спорта для отчёта. В произвольном периоде можно выбрать и период, и вид спорта. Выберите период и вид спорта из выпадающих списков и нажмите значок шестерёнки, чтобы выбрать, какие данные показать на графике отчёта.

С помощью отчётов об активности можно следить за долгосрочной динамикой дневной активности. Можно выбрать дневные, недельные или месячные отчёты. В отчёте об активности также видны ваши лучшие дни по дневной активности, шагам, калориям и сну за выбранный период.

ПРОГРАММЫ (PROGRAMS)

Программа бега Polar (Polar Running Program) подбирается под вашу цель на основе пульсовых зон Polar, с учётом ваших личных особенностей и тренировочного опыта. Программа умная - она подстраивается по ходу дела в зависимости от вашего прогресса. Программы бега Polar доступны для дистанций 5 км, 10 км, полумарафона и марафона и включают от двух до пяти беговых тренировок в неделю в зависимости от программы. Очень просто!

Поддержка и подробности о работе с веб-сервисом Flow - на support.polar.com/en/support/flow.

СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ В POLAR FLOW

На часах есть 14 спортивных профилей по умолчанию. В приложении или веб-сервисе Polar Flow можно добавлять новые спортивные профили в свой список и редактировать их настройки. На часах может быть максимум 20 спортивных профилей. Если в приложении и веб-сервисе Polar Flow у вас больше 20 профилей, при синхронизации на часы переносятся первые 20 из списка.

Порядок спортивных профилей можно менять перетаскиванием. Выберите вид спорта, который хотите переместить, и перетащите его на нужное место в списке.

Чтобы посмотреть видео, перейдите по одной из ссылок:

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

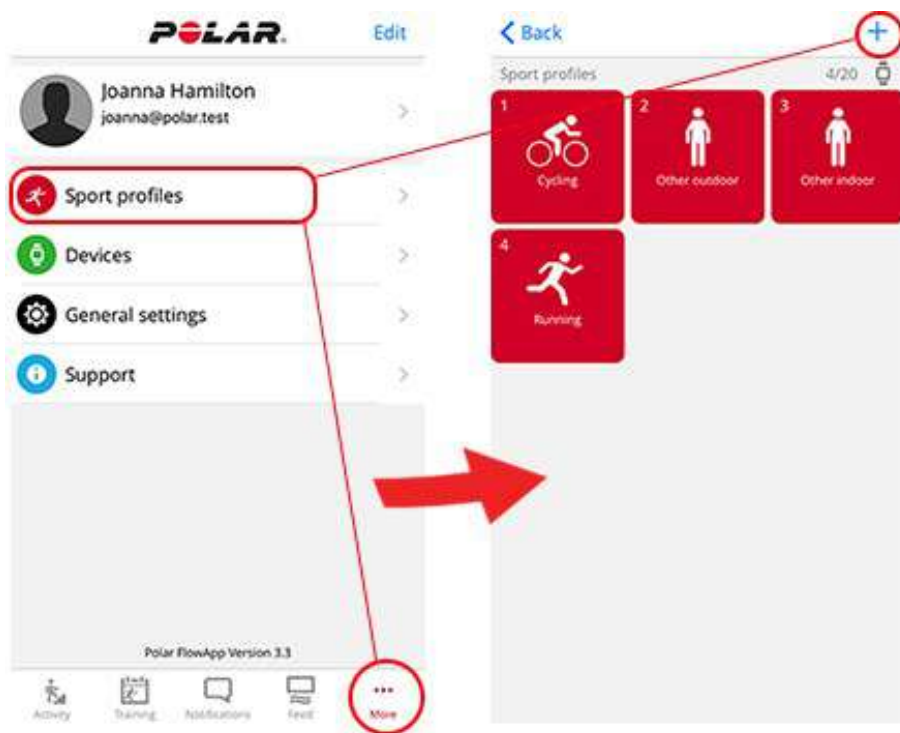
[Polar Flow web service](#) | Спортивные профили



ДОБАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

В мобильном приложении Polar Flow:

1. Перейдите в «Sport profiles» (спортивные профили).
2. Нажмите значок «плюс» в правом верхнем углу.
3. Выберите вид спорта из списка. В Android-приложении нажмите «Done» (готово). Вид спорта добавится в список ваших спортивных профилей.



В веб-сервисе Polar Flow:

1. Нажмите на своё имя или фото профиля в правом верхнем углу.
2. Выберите «Sport Profiles» (спортивные профили).
3. Нажмите «Add sport profile» (добавить спортивный профиль) и выберите вид спорта из списка.
4. Вид спорта добавится в ваш список.



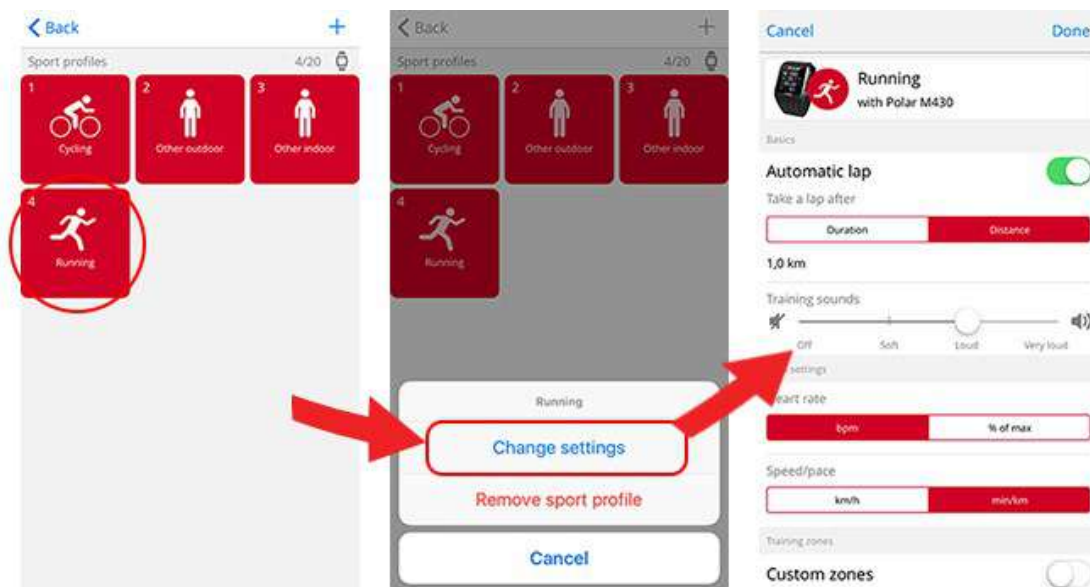
Создавать новые виды спорта самостоятельно нельзя. Список видов спорта ведёт Polar, потому что у каждого вида есть определённые настройки и значения по умолчанию, которые влияют, например, на расчёт калорий и на функции тренировочной нагрузки и восстановления.

РЕДАКТИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

В мобильном приложении Polar Flow:

1. Перейдите в «Sport profiles» (спортивные профили).
2. Выберите вид спорта и нажмите «Change settings» (изменить настройки).
3. Когда всё готово, нажмите «Done» (готово). Не забудьте синхронизировать настройки с часами.





В веб-сервисе Flow:

1. Нажмите на своё имя или фото профиля в правом верхнем углу.
2. Выберите «Sport Profiles» (спортивные профили).
3. Нажмите «Edit» (изменить) под видом спорта, который хотите отредактировать.

В каждом спортивном профиле можно изменить следующие параметры:

Основное (Basics)

- ├ Автоматический круг (можно задать по времени или расстоянию либо отключить)

Пульс (Heart Rate)

- ├ Отображение пульса (удары в минуту или % от максимума)
- ├ Видимость пульса для других устройств (это значит, что совместимые устройства с беспроводной технологией Bluetooth Smart, например тренажёры, могут считывать ваш пульс. Также можно использовать часы во время занятий Polar Club для трансляции пульса в систему Polar Club.)
- ├ Настройки пульсовых зон (с помощью пульсовых зон легко выбирать и контролировать интенсивность тренировок. Если выбрать «Default» (по умолчанию), границы пульса изменить нельзя. Если выбрать «Free» (свободно), можно менять все границы. Границы пульсовых зон по умолчанию рассчитываются от вашего максимального пульса.)

Настройки скорости/темпа (Speed/Pace settings)

- ├ Отображение скорости/темпа (выберите скорость км/ч или mph либо темп мин/км или min/mi)
- ├ Настройки зон скорости/темпа (с помощью зон скорости/темпа легко выбирать и контролировать скорость или темп в зависимости от выбора. Зоны по умолчанию - пример зон скорости/темпа для человека с относительно высоким уровнем подготовки. Если выбрать «Default» (по умолчанию), границы изменить нельзя. Если выбрать «Free» (свободно), можно менять все границы.)

Экраны тренировки (Training views)

Выберите, какую информацию видеть на экранах тренировки во время занятий. Для каждого спортивного профиля можно создать до восьми разных экранов тренировки. На каждом экране может быть максимум четыре разных поля данных.

Нажмите на значок карандаша на существующем экране, чтобы изменить его, или нажмите «Add new view» (добавить новый экран).

Жесты и обратная связь (Gestures and feedback)

- ├ Виброотклик (можно включить или выключить вибрацию)

GPS и высота (GPS and altitude)



I Автоматическая пауза: чтобы использовать автоматическую паузу во время тренировки, для GPS должна быть выбрана высокая точность (High Accuracy) или подключён датчик бега Polar. Тренировка автоматически ставится на паузу, когда вы останавливаетесь, и продолжается, когда вы снова начинаете движение.

I Выберите частоту записи GPS.

Когда вы закончите с настройками спортивного профиля, нажмите «Save» (сохранить). Не забудьте синхронизировать настройки с часами.



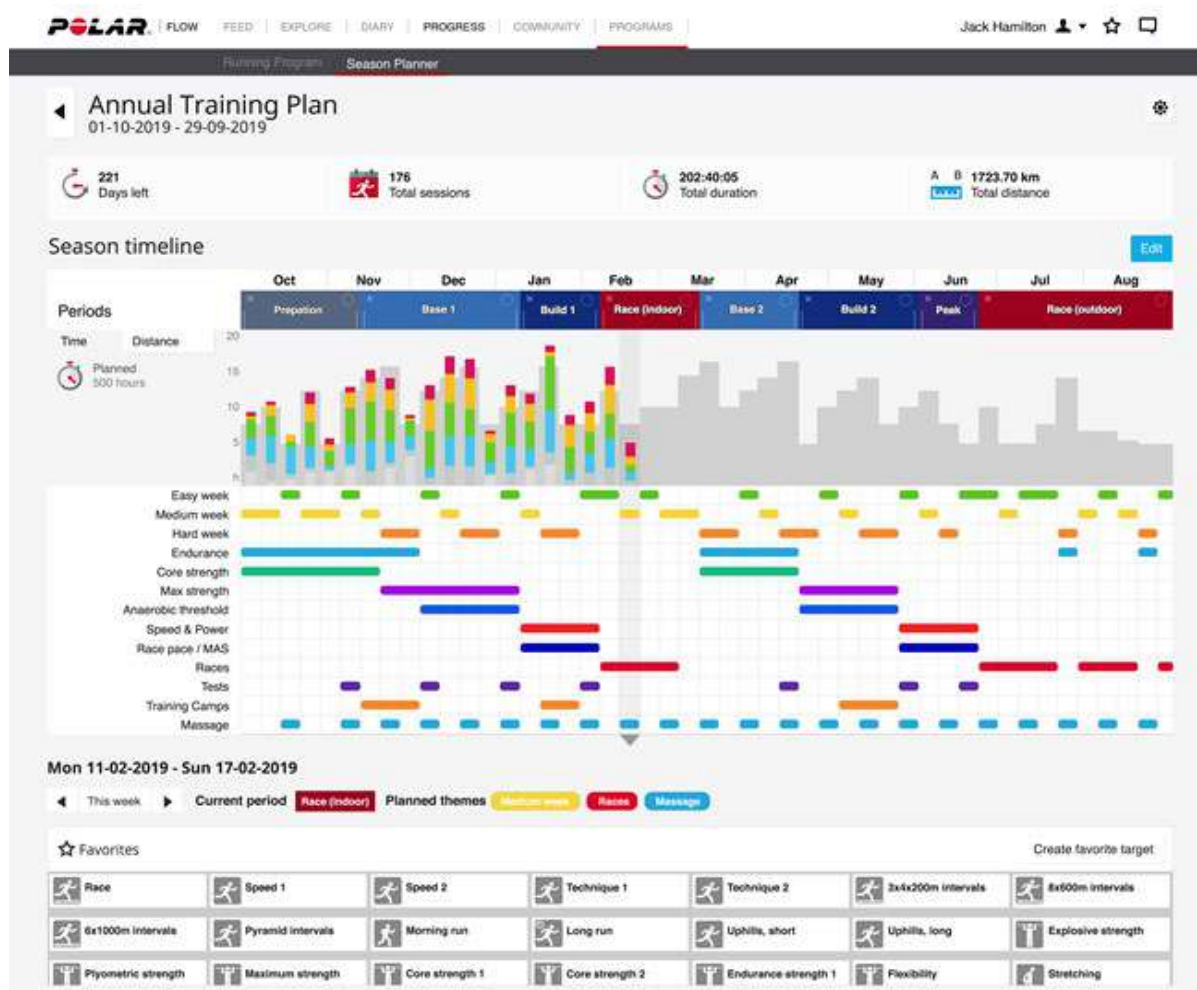
Обратите внимание: в ряде профилей для залых, групповых и командных видов спорта настройка «HR visible to other devices» (видимость пульса для других устройств) включена по умолчанию. Это значит, что совместимые устройства с беспроводной технологией Bluetooth Smart, например тренажёры, могут считывать ваш пульс. Проверить, в каких спортивных профилях трансляция по Bluetooth включена по умолчанию, можно в списке спортивных профилей Polar (Polar Sport profiles list). Включить или выключить трансляцию по Bluetooth можно в настройках спортивного профиля.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК

Вы можете планировать тренировки и создавать личные тренировочные цели в веб-сервисе Polar Flow или в приложении Polar Flow.

СОЗДАНИЕ ПЛАНА ТРЕНИРОВОК С ПОМОЩЬЮ SEASON PLANNER

Season Planner (планировщик сезона) в веб-сервисе Flow - отличный инструмент для создания индивидуального годового плана тренировок. Какой бы ни была ваша цель, Polar Flow поможет составить полноценный план для её достижения. Инструмент Season Planner находится на вкладке «Programs» (программы) в веб-сервисе Polar Flow.



Polar Flow for Coach - бесплатная платформа для дистанционного тренерства, которая позволяет вашему тренеру планировать каждую деталь тренировок: от планов на весь сезон до отдельных занятий.

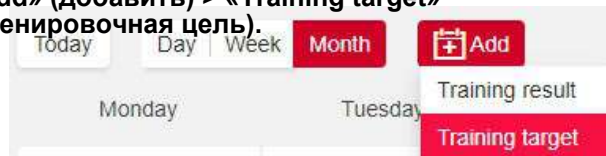


СОЗДАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЦЕЛИ В ВЕБ-СЕРВИСЕ POLAR FLOW

Обратите внимание: прежде чем использовать тренировочные цели, их нужно синхронизировать с часами через FlowSync или приложение Flow. Во время тренировки часы будут вести вас к выполнению цели.

Чтобы создать тренировочную цель в веб-сервисе Polar Flow:

1. Перейдите в «Diary» (дневник) и нажмите «Add» (добавить) > «Training target» (тренировочная цель).



2. В окне «Add training target» (добавить тренировочную цель) выберите вид спорта (Sport), введите название цели (Target name, максимум 45 знаков), дату (Date), время начала (Start time) и любые заметки (Notes, по желанию), которые хотите добавить.

Затем выберите тип тренировочной цели из следующих:

Цель по времени (Duration target)

1. Выберите «Duration» (время). 2. Введите длительность.
3. Нажмите «Add to favorites» (в избранное), чтобы добавить цель в список избранного, если хотите. 4. Нажмите «Add to Diary» (добавить в дневник), чтобы добавить цель в дневник (Diary).

Цель по расстоянию (Distance target)

1. Выберите «Distance» (расстояние). 2. Введите расстояние.
3. Нажмите «Add to favorites» (в избранное), чтобы добавить цель в список избранного, если хотите. 4. Нажмите «Add to Diary» (добавить в дневник), чтобы добавить цель в дневник (Diary).

Цель по калориям (Calories target)

1. Выберите «Calorie» (калории). 2. Введите количество калорий.
3. Нажмите «Add to favorites» (в избранное), чтобы добавить цель в список избранного, если хотите. 4. Нажмите «Add to Diary» (добавить в дневник), чтобы добавить цель в дневник (Diary).

Цель по гоночному темпу (Race Pace target)

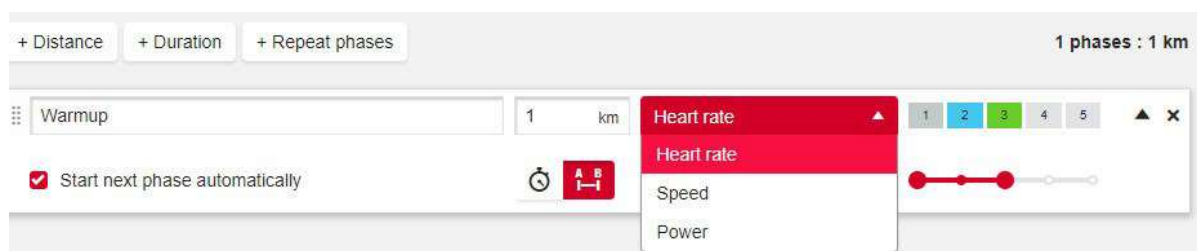
1. Выберите «Race Pace» (гоночный темп). 2. Заполните два из значений: время (Duration), расстояние (Distance) или гоночный темп (Race Pace). Третье значение рассчитывается автоматически.
3. Нажмите «Add to favorites» (в избранное), чтобы добавить цель в список избранного, если хотите. 4. Нажмите «Add to Diary» (добавить в дневник), чтобы добавить цель в дневник (Diary).

Обратите внимание: гоночный темп (Race Pace) можно синхронизировать только с Grit X, Grit X Pro, Ignite 3, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V и Vantage V2.

Цель с фазами (Phased target)

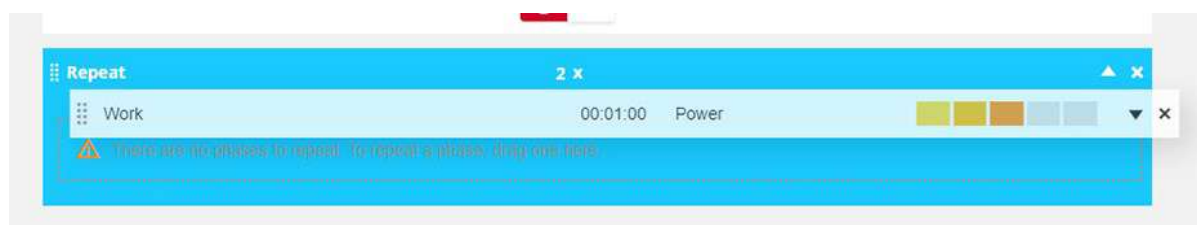


1. Выберите «Phased» (с фазами).
2. Добавьте фазы. Нажмите «Duration» (время) для фазы по времени или «Distance» (расстояние) для фазы по расстоянию. Задайте название (Name) и время/расстояние (Duration/Distance) каждой фазы.
3. Поставьте галочку «Start next phase automatically» (начинать следующую фазу автоматически) для автоматической смены фаз. Без галочки фазы переключаются вручную.
4. Выберите интенсивность фазы по пульсу (heart rate), скорости (speed) или мощности (power).



Тренировочные цели с фазами по мощности сейчас поддерживают только Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro и Vantage V2.

5. Чтобы повторить фазу, выберите «+ Repeat phases» (повторить фазы) и перетащите нужные фазы в раздел «Repeat» (повтор).



6. Нажмите «Add to favorites» (в избранное), чтобы добавить цель в список избранного.
7. Нажмите «Add to Diary» (добавить в дневник), чтобы добавить цель в дневник (Diary).

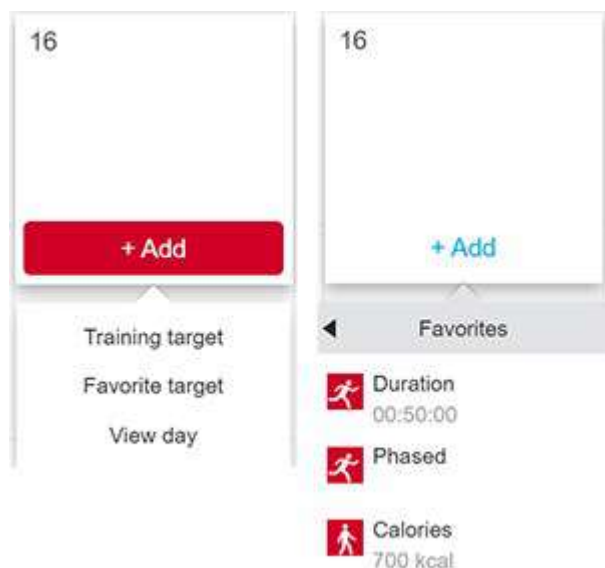
Создание цели на основе избранной тренировочной цели

Если вы создали цель и добавили её в избранное, можно использовать её как шаблон для похожих целей. Это упрощает создание тренировочных целей. Не придётся, например, каждый раз создавать сложную цель с фазами с нуля.

Чтобы использовать существующую избранную цель (Favorite) как шаблон для тренировочной цели, выполните следующие шаги:



1. Наведите курсор на дату в дневнике (Diary).
2. Нажмите «+Add» (добавить) > «Favorite target» (избранная цель) и выберите цель из списка избранного (Favorites).



3. Избранная цель добавится в дневник как запланированная на этот день. По умолчанию время цели - 18:00.
4. Нажмите на цель в дневнике (Diary) и измените её по своему усмотрению. Редактирование цели в этом виде не меняет исходную избранную цель (Favorite target).
5. Нажмите «Save» (сохранить), чтобы сохранить изменения.



Избранные тренировочные цели можно редактировать и создавать новые также на странице избранного (Favorites). Нажмите значок звёздочки в верхнем меню, чтобы открыть страницу избранного.

СИНХРОНИЗАЦИЯ ЦЕЛЕЙ С ЧАСАМИ

Не забудьте синхронизировать тренировочные цели с часами из веб-сервиса Flow через FlowSync или приложение Flow. Без синхронизации они видны только в дневнике (Diary) или списке избранного (Favorites) веб-сервиса Flow.

Как начать тренировку по цели, см. «Начало тренировки» (Start a training session).

СОЗДАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЦЕЛИ В ПРИЛОЖЕНИИ POLAR FLOW

Чтобы создать тренировочную цель в приложении Polar Flow:

1. Перейдите в «Training» (тренировка) и нажмите значок «+» вверху страницы.
2. Затем выберите тип тренировочной цели из следующих:

Избранная цель (Favorite target)

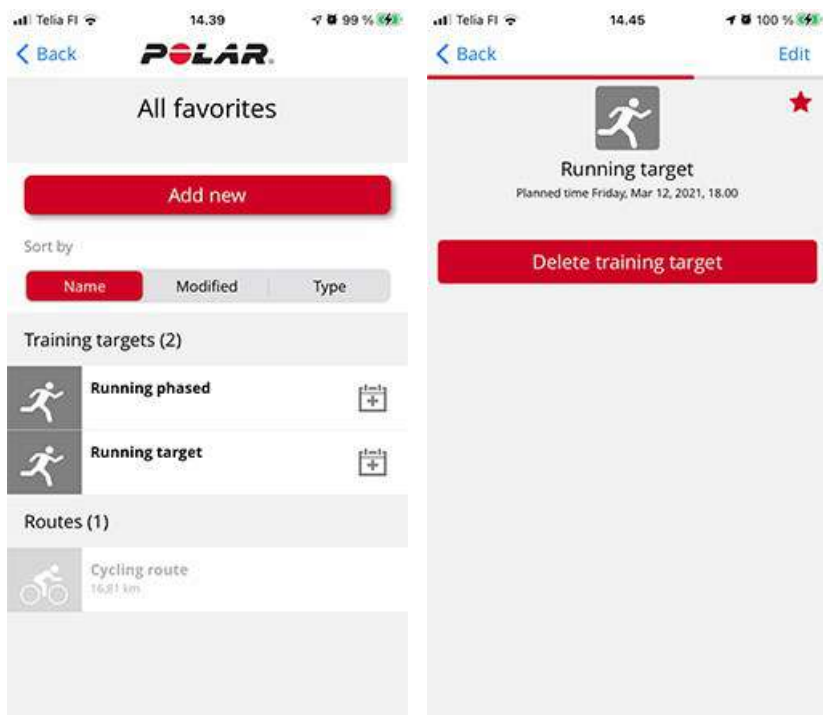
1. Выберите «Favorite target» (избранная цель).
2. Выберите одну из существующих избранных целей или «Add new» (добавить новую) избранную цель.

3. Коснитесь значка рядом с существующей целью, чтобы добавить её в дневник (Diary).
4. Выбранная тренировочная цель добавится в ваш тренировочный календарь на сегодня. Откройте цель из дневника, чтобы изменить время тренировочной цели.
5. Если выбрать «Add new» (добавить новую), можно создать новую избранную быструю цель (Quick target), цель с фазами (Phased target), сегмент Strava Live Segment или маршрут Komoot.



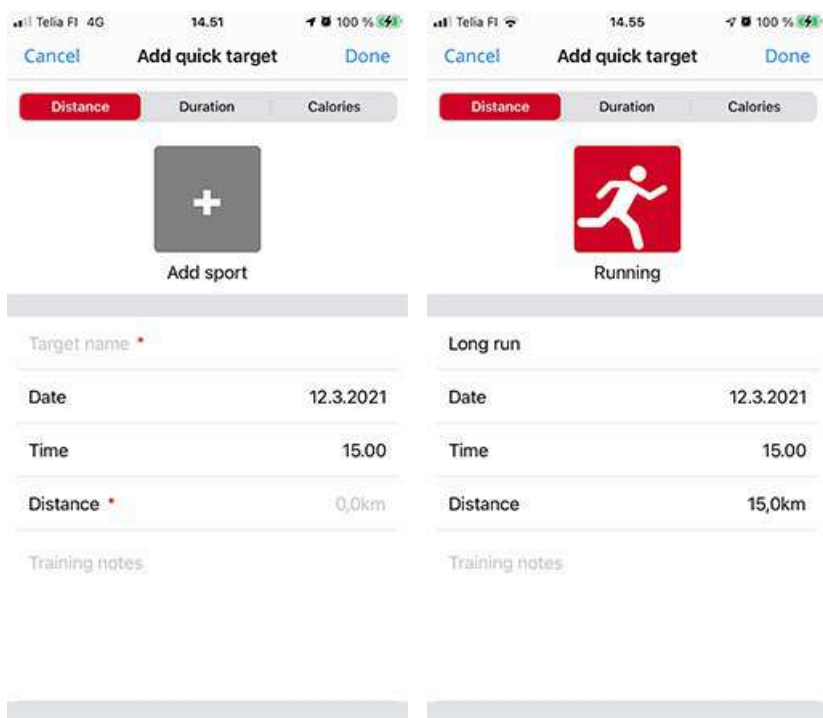


Маршрут Komoot доступен только в Grit X, Grit X Pro, Pacer Pro и Vantage V2. Strava Live Segment доступен в Grit X, Grit X Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V и Vantage V2.



Быстрая цель (Quick target)

1. Выберите «Quick target» (быстрая цель).
2. Выберите, на чём основана быстрая цель: на расстоянии, времени или калориях.
3. Добавьте вид спорта.
4. Дайте цели название.
5. Задайте расстояние, время или количество калорий.
6. Коснитесь «Done» (готово), чтобы добавить цель в тренировочный дневник (Training diary).

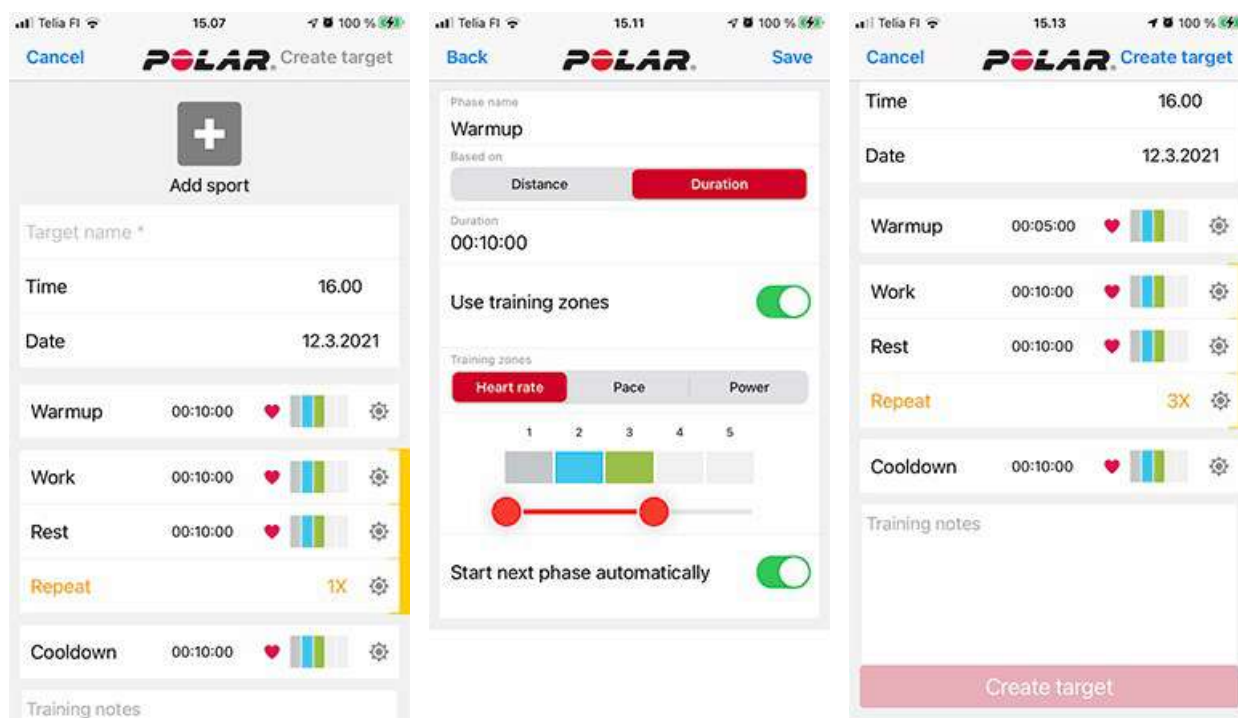


Цель с фазами (Phased target)



1. Выберите «Phased target».
2. Добавьте вид спорта.
3. Дайте цели название.
4. Задайте время и дату цели.

5. Коснитесь значка у фазы для настройки. 6. Коснитесь «Create target» (создать цель), чтобы добавить цель в тренировочный дневник.



Синхронизируйте часы с приложением Flow, чтобы перенести тренировочные цели на часы.

ИЗБРАННОЕ (FAVORITES)

В разделе «Favorites» (избранное) можно хранить избранные тренировочные цели и управлять ими в веб-сервисе Flow и в мобильном приложении Flow. Избранное можно использовать как запланированные цели на часах. Подробнее см. «Планирование тренировок в веб-сервисе Flow» (Plan your training in the Flow web service).

Число избранных целей в веб-сервисе Flow не ограничено. Если в веб-сервисе Flow больше 100 избранных, при синхронизации на часы переносятся первые 100 из списка. Порядок избранного можно менять перетаскиванием: выберите нужную цель и перетащите её на желаемое место в списке.

ДОБАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЦЕЛИ В ИЗБРАННОЕ:

1. Создайте тренировочную цель (Create a training target).
2. Нажмите значок избранного (favorites) в правом нижнем углу страницы. 3. Цель добавится в избранное.

или

1. Откройте существующую созданную вами цель из дневника (Diary).
2. Нажмите значок избранного (favorites) в правом нижнем углу страницы. 3. Цель добавится в избранное.



РЕДАКТИРОВАНИЕ ИЗБРАННОЙ ЦЕЛИ

1. Нажмите значок избранного (favorites) в правом верхнем углу рядом с вашим именем. Показываются все ваши избранные тренировочные цели.
2. Нажмите на цель, которую хотите изменить, затем нажмите «Edit» (изменить).
3. Вы можете изменить вид спорта, название цели и добавить заметки, а также изменить детали тренировки цели. Подробнее см. главу о планировании тренировок (planning your training). После всех изменений нажмите «Update changes» (обновить изменения).

УДАЛЕНИЕ ИЗБРАННОЙ ЦЕЛИ

1. Нажмите значок избранного (favorites) в правом верхнем углу рядом с вашим именем. Показываются все ваши избранные тренировочные цели.
2. Нажмите значок удаления в правом верхнем углу тренировочной цели, чтобы убрать её из списка избранного.

СИНХРОНИЗАЦИЯ

Данные с часов можно передавать в приложение Polar Flow по беспроводной связи Bluetooth. Либо можно синхронизировать часы с веб-сервисом Polar Flow через USB-порт и программу FlowSync. Чтобы синхронизировать данные между часами и приложением Flow, нужен аккаунт Polar. Чтобы синхронизировать данные с часов напрямую в веб-сервис, помимо аккаунта Polar нужна программа FlowSync. Если вы настроили часы, аккаунт Polar уже создан. Если вы настраивали часы через компьютер, программа FlowSync уже на вашем компьютере.

Не забывайте синхронизировать и поддерживать данные в актуальном состоянии между часами, веб-сервисом и мобильным приложением, где бы вы ни были.

СИНХРОНИЗАЦИЯ С ПРИЛОЖЕНИЕМ FLOW

Перед синхронизацией убедитесь:

- У вас есть аккаунт Polar и приложение Flow.
- На мобильном устройстве включён Bluetooth, а режим полёта выключен.
- Часы сопряжены с телефоном. Подробнее см. «Сопряжение» (Pairing).

Синхронизация данных:

1. Войдите в приложение Flow и нажмите и удерживайте кнопку BACK на часах.
2. Появится «Connecting to phone» (подключение к телефону), затем «Connecting to Polar Flow app» (подключение к приложению Polar Flow).
3. Когда всё завершится, появится «Syncing completed» (синхронизация завершена).



Часы автоматически синхронизируются с приложением Polar Flow раз в час, если телефон в зоне действия Bluetooth. Автоматическая синхронизация также выполняется, когда вы завершаете тренировку или меняете настройки на часах. Когда часы синхронизируются с приложением Flow, данные активности и тренировок автоматически передаются и в веб-сервис Flow через интернет.

За поддержкой и дополнительной информацией об использовании приложения Polar Flow перейдите на support.polar.com/en/support/Flow_app.

СИНХРОНИЗАЦИЯ С ВЕБ-СЕРВИСОМ FLOW ЧЕРЕЗ FLOWSYNC



Рекомендуем синхронизироваться через приложение Flow, так как мы постепенно отказываемся от FlowSync. FlowSync поддерживает не все функции часов, поэтому часть данных не синхронизируется. К таким данным относятся маршруты, избранное и цели, а также измерения температуры кожи, уровня кислорода в крови и ЭКГ с запястья (wrist ECG). Если вы всё же продолжите с FlowSync, недостающие данные можно синхронизировать через приложение Flow позже.



Чтобы синхронизировать данные с веб-сервисом Flow, нужна программа FlowSync. Перейдите на flow.polar.com/start, скачайте и установите её перед синхронизацией.

1. Подключите часы к компьютеру. Убедитесь, что программа FlowSync запущена.
2. На компьютере откроется окно FlowSync, и начнётся синхронизация.
3. По завершении появится «Completed» (завершено).

Каждый раз при подключении часов к компьютеру программа Polar FlowSync передаёт данные в веб-сервис Polar Flow и синхронизирует все изменённые настройки. Если синхронизация не начинается автоматически, запустите FlowSync ярлыком на рабочем столе (Windows) или из папки приложений (Mac OS X). Когда выходит обновление прошивки, FlowSync уведомит вас и предложит установить его.



Если вы измените настройки в веб-сервисе Flow, пока часы подключены к компьютеру, нажмите кнопку синхронизации в FlowSync, чтобы перенести настройки на часы.

За поддержкой и дополнительной информацией об использовании веб-сервиса Flow перейдите на support.polar.com/en/support/flow.

За поддержкой и дополнительной информацией о программе FlowSync перейдите на support.polar.com/en/support/FlowSync.



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

БАТАРЕЯ

В часах установлена встроенная аккумуляторная батарея. У аккумуляторных батарей ограниченный срок службы, который зависит от множества факторов: технологии батареи, рабочих температур, привычек зарядки, а также от того, как вы используете часы и ухаживаете за ними. Продлить срок службы батареи можно, поддерживая часы в хорошем состоянии и заряжая и храня их по инструкциям ниже.

- Держите зарядные контакты часов чистыми - так вы защитите часы от окисления и других повреждений из-за грязи и солёной воды (например, пота или морской воды). Лучше всего ополаскивать часы после каждой тренировки тёплой водопроводной водой. Часы водонепроницаемы, их можно ополаскивать под проточной водой без вреда для электроники.
- Перед зарядкой убедитесь, что на зарядных контактах часов и кабеле нет влаги, пыли и грязи. Аккуратно сотрите любую грязь или влагу.
- Не заряжайте часы при температуре ниже 0 °C/+32 °F или выше +40 °C/+104 °F.
- Не заряжайте часы рядом с горючими материалами или на горючих поверхностях.
- Не заряжайте часы, когда они мокрые.
- Не оставляйте часы на сильном холоде (ниже -10 °C/14 °F), жаре (выше 50 °C/120 °F) или под прямыми солнечными лучами.
- Не разряжайте батарею полностью перед каждой зарядкой и не заряжайте её каждый раз до 100%. Заряд в пределах 10-90% меньше нагружает батарею, помогает сохранять оптимальную работу и продлевает срок её службы.
- Не оставляйте батарею полностью разряженной надолго и не держите её постоянно полностью заряженной.
- Храните часы частично заряженными в прохладном сухом месте. Если не планируете пользоваться часами какое-то время, перед хранением зарядите их примерно до 50%. Также выключите часы через «Settings» (настройки) > «General settings» (общие настройки) > «About your watch» (о часах). При хранении батарея медленно теряет заряд. Если собираетесь хранить часы несколько месяцев, рекомендуется подзарядить их через пару месяцев.

Со временем аккумуляторные батареи постепенно изнашиваются, и их ёмкость снижается. Средний срок службы литий-ионных батарей в телефонах и спортивных часах, включая часы Polar, - около 2-3 лет. К этому моменту у батареи остаётся примерно 80% исходной ёмкости, и дальше этот показатель продолжает снижаться со временем и при использовании. Фактический срок службы батареи зависит от условий эксплуатации.

По окончании срока службы изделия Polar призывает снизить возможное влияние отходов на окружающую среду и здоровье человека: соблюдайте местные правила утилизации отходов и по возможности сдавайте электронные устройства в отдельный сбор. Не утилизируйте изделие вместе с несортированными бытовыми отходами.

ЗАРЯДКА БАТАРЕИ

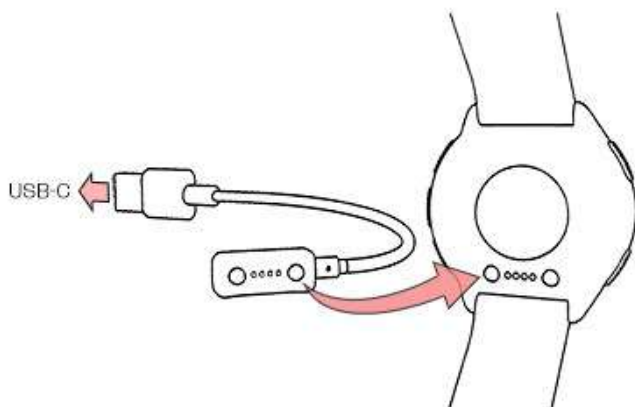
Используйте USB-кабель из комплекта, чтобы заряжать батарею через USB-порт компьютера.

Батарею можно заряжать от розетки. Для этого используйте USB-адаптер питания (не входит в комплект). Если используете USB-адаптер, убедитесь, что на нём указано «output 5Vdc» и он выдаёт не менее 500 мА. Используйте только сертифицированный по безопасности USB-адаптер (с маркировкой «LPS», «Limited Power Supply», «UL listed» или «CE»).





1. Подключите часы к USB-порту с питанием или USB-зарядке фирменным кабелем из комплекта - кабель примагничивается на место.



2. На дисплее появится «Charging» (зарядка).



Учтите: если батарея полностью разряжена, анимация зарядки может появиться на дисплее лишь через несколько минут.

3. Когда значок батареи заполнен, часы полностью заряжены.

ЗАРЯДКА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Не пытайтесь заряжать часы во время тренировки переносным зарядным устройством (например, павербанком). Если подключить часы к источнику питания во время тренировки, батарея не заряжается. При подключении кабеля во время тренировки пот и влага могут вызвать коррозию и повредить кабель и часы. Кроме того, если начать тренировку во время зарядки, зарядка прекращается.

ВРЕМЯ РАБОТЫ ОТ БАТАРЕИ

Время работы от батареи:

- В режиме часов: до 8 дней с включённым непрерывным измерением пульса (Continuous heart rate tracking) и уведомлениями телефона. Если включён постоянно включённый экран (always-on), время работы - до 5 дней.
- В режиме тренировки: до 61 часа непрерывной тренировки с одночастотным GPS (power save) и оптическим пульсом. До 47 часов непрерывной тренировки с двухчастотным GPS (better accuracy) и оптическим пульсом.
- В режиме энергосбережения: настройки энергосбережения (power save options) дают до 140 часов в режиме тренировки.



Если на часах включён постоянно включённый экран (Always on Display), батарея разряжается быстрее.

Время работы зависит от многих факторов: температуры окружающей среды, используемых функций, частоты включения подсветки и старения батареи. Частая синхронизация с приложением Flow также сокращает время работы. На сильном морозе время работы заметно уменьшается. Если носить часы под верхней одеждой, они дольше остаются тёплыми, и время работы увеличивается.



СТАТУС БАТАРЕИ И УВЕДОМЛЕНИЯ

Значок статуса батареи



Значок статуса батареи показывается, когда вы поворачиваете запястье, чтобы взглянуть на часы, или возвращаетесь к экрану времени из меню. Значок показывает остаток заряда батареи в процентах.

Уведомления о батарее

- Когда заряд батареи низкий, в режиме времени появляется «Battery low. Charge» (батарея разряжена, зарядите). Часы рекомендуются зарядить.
- «Charge before training» (зарядите перед тренировкой) появляется, если заряда слишком мало для записи тренировки.

Уведомления о низком заряде во время тренировки:

- «Battery low» (батарея разряжена) появляется, когда заряд становится низким. Уведомление повторяется, если заряда слишком мало для измерения пульса и GPS - тогда измерение пульса и GPS отключаются.
- При критически низком заряде появляется «Recording ended» (запись завершена). Часы останавливают запись тренировки и сохраняют данные.

Если дисплей погас, батарея разряжена и часы перешли в спящий режим. Зарядите часы. Если батарея полностью разряжена, анимация зарядки может появиться на дисплее не сразу.

УХОД ЗА ЧАСАМИ

Как любое электронное устройство, часы Polar нужно держать в чистоте и бережно с ними обращаться. Инструкции ниже помогут выполнить условия гарантии, сохранить устройство в отличном состоянии и избежать проблем с зарядкой и синхронизацией.

ДЕРЖИТЕ ЧАСЫ В ЧИСТОТЕ

Мойте часы под проточной водой с раствором мягкого мыла после каждой тренировки. Насухо протирайте мягким полотенцем.

Держите зарядные контакты часов и кабеля чистыми, чтобы зарядка и синхронизация шли без сбоев.

Перед зарядкой убедитесь, что на зарядных контактах часов и кабеля нет влаги, пыли и грязи. Аккуратно сотрите любую грязь или влагу. Не заряжайте часы, когда они мокрые или потные.

Держите зарядные контакты часов чистыми, чтобы надёжно защитить часы от окисления и других повреждений из-за грязи и солёной воды (например, пота или морской воды). Лучше всего ополаскивать часы после каждой тренировки тёплой водопроводной водой. Часы водонепроницаемы, их можно ополаскивать под проточной водой без вреда для электроники.

Бережно относитесь к оптическому датчику пульса

Берегите зону оптического датчика на задней крышке от царапин. Царапины и грязь ухудшают измерение пульса с запястья.

Не наносите духи, лосьон, средства для/от загара или репеллент от насекомых на участок кожи, где носите часы. Если часы соприкоснулись с этими или другими химикатами, вымойте их раствором мягкого мыла и хорошо ополосните под проточной водой.

ХРАНЕНИЕ

Храните устройство в прохладном сухом месте. Не держите его во влажной среде, в недышащем материале (полиэтиленовый пакет или спортивная сумка) или рядом с проводящим материалом (мокрое полотенце). Не подвергайте устройство воздействию прямого



солнечного света на долгое время - например, оставляя их в машине или на велосипедном креплении. Если не планируете пользоваться часами какое-то время, храните их частично заряженными. При хранении батарея медленно теряет заряд. Если собираетесь хранить часы несколько месяцев, рекомендуется подзарядить их через пару месяцев. Это продлит срок службы батареи.

Не оставляйте устройство на сильном холоде (ниже $-10^{\circ}\text{C}/14^{\circ}\text{F}$), жаре (выше $50^{\circ}\text{C}/120^{\circ}\text{F}$) или под прямыми солнечными лучами.

СЕРВИС

В течение двухлетнего гарантийного срока рекомендуем выполнять обслуживание только в авторизованном сервисном центре Polar (Polar Service Center). Гарантия не покрывает повреждения и их последствия, вызванные обслуживанием, не авторизованным Polar Electro. Подробнее см. «Ограниченная международная гарантия Polar» (Limited International Polar Guarantee).

Контактную информацию и адреса всех сервисных центров Polar (Polar Service Center) можно найти на support.polar.com и на сайтах для конкретных стран.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Продукты Polar (тренировочные устройства, трекеры активности и аксессуары) предназначены для оценки уровня физиологической нагрузки и восстановления во время и после тренировки. Тренировочные устройства и трекеры активности Polar измеряют пульс и/или отражают вашу активность. Тренировочные устройства Polar со встроенным GPS показывают скорость, расстояние и местоположение. Полный список совместимых аксессуаров см. на www.polar.com/en/products/accessories. Тренировочные устройства Polar с датчиком барометрического давления измеряют высоту и другие параметры. Иное применение не предполагается. Тренировочное устройство Polar не предназначено для измерений окружающей среды, требующих профессиональной или промышленной точности.

ПОМЕХИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Электромагнитные помехи и тренажёры

Рядом с электрическими приборами возможны помехи. Базовые станции WLAN тоже могут создавать помехи при тренировке с устройством. Чтобы избежать ошибочных показаний или сбоев, отойдите от возможных источников помех.

Тренажёры с электронными или электрическими компонентами - светодиодными дисплеями, моторами и электрическими тормозами - могут создавать паразитные сигналы-помехи. Чтобы решить эту проблему, попробуйте следующее:

1. Снимите нагрудный датчик пульса с груди и пользуйтесь тренажёром как обычно.
2. Перемещайте устройство, пока не найдёте зону, где нет паразитных показаний и не мигает значок сердца. Помехи обычно сильнее всего прямо перед панелью дисплея тренажёра, а слева или справа от дисплея их относительно мало.
3. Снова наденьте нагрудный датчик пульса и по возможности держите устройство в этой зоне без помех.

Если устройство всё равно не работает с тренажёром, тот может создавать слишком много электрических помех для беспроводного измерения пульса.

ЗДОРОВЬЕ И ТРЕНИРОВКИ

Тренировки могут быть сопряжены с риском. Перед началом регулярной программы тренировок рекомендуем ответить на вопросы о состоянии вашего здоровья. Если хотя бы на один из них вы отвечаете «да», рекомендуем проконсультироваться с врачом, прежде чем начинать любую программу тренировок.

- Были ли вы физически неактивны последние 5 лет?
- У вас повышенное давление или высокий уровень холестерина?
- Принимаете ли вы препараты от давления или для сердца?
- Были ли у вас проблемы с дыханием?
- Есть ли у вас симптомы какого-либо заболевания?
- Восстанавливаетесь ли вы после серьёзной болезни или лечения?
- Используете ли вы кардиостимулятор или другое имплантированное электронное устройство?



- Курите ли вы?
- Беременны ли вы?

Учтите: помимо интенсивности тренировки, на пульс могут влиять препараты от болезней сердца, давления, психических состояний, астмы, дыхательных проблем и т.п., а также некоторые энергетики, алкоголь и никотин.

Важно прислушиваться к реакциям своего тела во время тренировки. Если вы почувствовали неожиданную боль или чрезмерную усталость при тренировке, рекомендуется прекратить тренировку или продолжить с меньшей интенсивностью.

Внимание! Если вы используете кардиостимулятор или другое имплантированное электронное устройство, вы можете пользоваться продуктами Polar. Теоретически помехи кардиостимулятору от продуктов Polar невозможны. На практике нет ни одного сообщения о том, что кто-либо когда-либо сталкивался с такими помехами. Однако из-за разнообразия устройств мы не можем дать официальную гарантию совместимости наших продуктов со всеми кардиостимуляторами и другими имплантированными устройствами. Если у вас есть сомнения или вы испытываете необычные ощущения при использовании продуктов Polar, проконсультируйтесь с врачом или свяжитесь с производителем имплантированного устройства, чтобы убедиться в безопасности в вашем случае.

Если у вас аллергия на какое-либо вещество, контактирующее с кожей, или вы подозреваете аллергическую реакцию из-за использования продукта, проверьте перечень материалов в разделе «Технические характеристики» (Technical Specifications). Если возникла кожная реакция, прекратите использование продукта и обратитесь к врачу. Также сообщите о кожной реакции в службу поддержки Polar (Polar Customer Care). Чтобы избежать кожной реакции на датчик пульса, носите его поверх рубашки, но хорошо смочите ткань под электродами для безупречной работы.



Совместное воздействие влаги и сильного трения может привести к тому, что краска сойдёт с поверхности датчика пульса или ремешка и окрасит светлую одежду. Также с одежды может сойти более тёмная краска и окрасить светлое устройство. Чтобы светлое устройство долгие годы оставалось ярким, убедитесь, что одежда для тренировок не линяет. Если вы наносите на кожу духи, лосьон, средства для загара или репеллент от насекомых, проследите, чтобы они не попадали на устройство или датчик пульса. При тренировке в холод (от -20 °C до -10 °C / от -4 °F до 14 °F) рекомендуем носить устройство под рукавом куртки, прямо на коже.

ВНИМАНИЕ - ХРАНИТЕ БАТАРЕИ В НЕДОСТУПНОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЕСТЕ

Датчики пульса Polar (например, H10 и H9) содержат батарейку-таблетку. Если проглотить батарейку-таблетку, всего за 2 часа она может вызвать тяжёлые внутренние ожоги и привести к смерти. Держите новые и использованные батареи вдали от детей. Если отсек для батареи не закрывается надёжно, прекратите пользоваться продуктом и держите его вдали от детей. Если вы предполагаете, что батарею проглотили или поместили в какую-либо часть тела, немедленно обратитесь за медицинской помощью.

Ваша безопасность важна для нас. Форма датчика бера Polar stride sensor Bluetooth® Smart разработана так, чтобы свести к минимуму вероятность зацепиться за что-либо. В любом случае будьте осторожны при беге с датчиком бега, например, в кустарнике.

КАК БЕЗОПАСНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРОДУКТОМ POLAR

Polar предоставляет покупателям поддержку продукта не менее пяти лет с начала его продаж. Поддержка включает необходимые обновления прошивки устройств Polar и устранение критических уязвимостей по мере необходимости. Polar постоянно отслеживает публикации об известных уязвимостях. Обновляйте продукт Polar регулярно и сразу, как только приложение Polar Flow или программа Polar FlowSync сообщат о выходе новой версии прошивки.

Данные тренировок и другие данные, сохранённые на устройстве Polar, содержат чувствительную информацию о вас: имя, физические данные, общее состояние здоровья и местоположение. По данным о местоположении можно отследить вас во время тренировок и узнать ваши обычные маршруты. Поэтому будьте особенно осторожны при хранении устройства, когда им не пользуетесь.



Если вы используете уведомления телефона на наручном устройстве, учтите: сообщения некоторых приложений будут выводиться на дисплей устройства. Последние сообщения также можно посмотреть в меню устройства. Чтобы сохранить конфиденциальность личных сообщений, не пользуйтесь функцией уведомлений телефона.

Перед передачей устройства третьим лицам для тестирования или перед продажей необходимо выполнить сброс к заводским настройкам и удалить устройство из вашего аккаунта Polar Flow. Сброс к заводским настройкам можно выполнить программой FlowSync на компьютере. Сброс очищает память устройства, и его больше нельзя связать с вашими данными. Чтобы удалить устройство из аккаунта Polar Flow, войдите в веб-сервис Polar Flow, выберите products (продукты) и нажмите кнопку «Remove» (удалить) рядом с нужным продуктом.

Те же тренировки также хранятся на мобильном устройстве в приложении Polar Flow. Для дополнительной защиты на мобильном устройстве можно включить разные средства безопасности - например, строгую аутентификацию и шифрование устройства. Инструкции по их включению смотрите в руководстве к вашему мобильному устройству.

При использовании веб-сервиса Polar Flow рекомендуем пароль не короче 12 символов. Если пользуетесь веб-сервисом Polar Flow на общедоступном компьютере, не забудьте очистить кэш и историю просмотров, чтобы посторонние не получили доступ к вашему аккаунту. Кроме того, не разрешайте браузеру сохранять или запоминать ваш пароль от веб-сервиса Polar Flow, если компьютер не ваш личный.

О любых проблемах безопасности можно сообщить на [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) или в службу поддержки Polar (Polar Customer Care).

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

POLAR VANTAGE V3

Модель: 5P

Тип батареи:

Аккумулятор Li-pol, 488 мА·ч

Время работы:

В режиме часов: до 8 дней с включённым непрерывным измерением пульса (Continuous heart rate tracking) и уведомлениями телефона. Если включён постоянно включённый экран (always-on), время работы - до 5 дней.

В режиме тренировки: до 61 часа непрерывной тренировки с одночастотным GPS (power save) и оптическим пульсом. До 47 часов непрерывной тренировки с двухчастотным GPS (better accuracy) и оптическим пульсом.

В режиме энергосбережения: настройки энергосбережения (power save options) дают до 140 часов в режиме тренировки.



Если на часах включён постоянно включённый экран (Always on Display), батарея разряжается быстрее.

Рабочая температура:

от -20 °C до +50 °C / от -4 °F до 122 °F

Материалы часов:

Корпус: Corning Gorilla Glass 3 (покрытие AF + DLC), алюминий, PBT, силикон, нержавеющая сталь, PMMA, PA12+30GF, сапфировое стекло датчика OHR

Ремешок: силикон

Пряжка: алюминий

Штифт: нержавеющая сталь

Материалы сменных ремешков:

См. «Polar Accessories» (аксессуары Polar).

Материалы USB-кабеля:

PA, N52 NdFeB (цинковое покрытие), латунь 6801 (золочёная), TPE, велкро, PBT, латунь



Точность GPS:

Расстояние $\pm 2\%$

Средняя точность маршрута: 5 м (двухчастотный GPS)

Это значения, достижимые на открытой местности, когда обзору спутников не мешают дома или деревья. В городе или в лесу такие значения достижимы, но иногда могут отличаться.

Частота записи GPS

1 секунда (можно изменить на 1 или 2 минуты в настройках энергосбережения (power save settings))

Разрешение по высоте:

1 м

Разрешение набора/сброса высоты:

5 м

Максимальная высота:

9000 м / 29525 футов

Диапазон измерения пульса:

15-240 уд/мин

Диапазон отображения текущей скорости:

0-399 км/ч / 247,9 миль/ч

Водозащита:

50 м (подходит для плавания)

Дисплей

AMOLED, 1,39 дюйма, 454x454

Использует беспроводную технологию Bluetooth®.

Радиооборудование работает в ISM-диапазоне(ах) 2,402 - 2,480 ГГц с максимальной мощностью 5 мВт.

Технология биосенсорики Polar Elixir использует очень малый безопасный электрический ток на коже, чтобы определять контакт устройства с запястьем и повышать точность.

ПРОГРАММА POLAR FLOWSYNC

Для работы программы FlowSync нужен компьютер с операционной системой Microsoft Windows или Mac, подключением к интернету и свободным USB-портом.

Актуальную информацию о совместимости смотрите на support.polar.com.

СОВМЕСТИМОСТЬ МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ POLAR FLOW

Актуальную информацию о совместимости смотрите на support.polar.com.

ВОДОЗАЩИТА ПРОДУКТОВ POLAR

Большинство продуктов Polar можно носить во время плавания. Однако это не приборы для дайвинга. Чтобы сохранить водозащиту, не нажимайте кнопки устройства под водой.

Устройства Polar с измерением пульса с запястья подходят для плавания и купания. Они собирают данные активности по движениям запястья и во время плавания. Однако в наших тестах измерение пульса с запястья работает в воде не оптимально, поэтому мы не рекомендуем измерение пульса с запястья для плавания.



В часовой индустрии водозащита обычно указывается в метрах - это статическое давление воды на соответствующей глубине. Polar использует ту же систему обозначений. Водозащита продуктов Polar проверяется по международному стандарту ISO 22810 или IEC60529. Каждое устройство Polar с указанием водозащиты перед поставкой проходит проверку на устойчивость к давлению воды.

Продукты Polar делятся на четыре категории по уровню водозащиты. Найдите категорию водозащиты на задней крышке устройства Polar и сравните её с таблицей ниже. Учтите, что эти определения не обязательно применимы к продуктам других производителей.

При любой активности под водой динамическое давление от движения в воде выше статического. Это значит, что при движении под водой на устройство действует большее давление, чем в неподвижном состоянии.

Маркировка на задней крышке	Брызги, пот, дождь и т. п.	Купание и плавание	Нырание с трубкой (без баллонов)	Дайвинг (с баллонами)	Характеристики водозащиты
Water resistant IPX7	OK	-	-	-	Do not wash with a pressure washer. Protected against splashes, raindrops etc. Reference standard: IEC60529.
Water resistant IPX8	OK	OK	-	-	Minimum for bathing and swimming. Reference standard: IEC60529.
Water resistant Water resistant 20/30/50 meters Suitable for swimming	OK	OK	-	-	Minimum for bathing and swimming. Reference standard: ISO22810.
Water resistant 100 meters	OK	OK	OK	-	For frequent use in water but not SCUBA diving. Reference standard: ISO22810.

НОРМАТИВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ



Этот продукт соответствует директивам 2014/53/EU, 2011/65/EU и 2015/863/EU. Соответствующая Декларация о соответствии и другая нормативная информация по каждому продукту доступны на www.polar.com/en/regulatory_information.



Значок перечёркнутого мусорного бака показывает, что продукты Polar - это электронные устройства, подпадающие под действие Директивы 2012/19/EU Европейского парламента и Совета об отходах электрического и электронного оборудования (WEEE), а батареи и аккумуляторы в составе продуктов подпадают под действие Директивы 2006/66/ЕС Европейского парламента и Совета от 6 сентября 2006 года о батареях и аккумуляторах и об отходах батарей и аккумуляторов. Поэтому в странах ЕС эти продукты и батареи/аккумуляторы внутри продуктов Polar следует утилизировать отдельно. Polar призывает вас снизить возможное воздействие отходов на окружающую среду и здоровье людей и за пределами Евросоюза, соблюдая местные правила утилизации отходов и по возможности используя раздельный сбор электронных устройств, а также сбор батарей и аккумуляторов.

Нормативные обозначения для Polar Vantage V3: «Настройки» > «Общие настройки» > «О часах».



ОГРАНИЧЕННАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ POLAR

- Polar Electro Oy предоставляет ограниченную международную гарантию на продукты Polar. На продукты, проданные в США или Канаде, гарантию предоставляет Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. гарантирует первоначальному потребителю/покупателю продукта Polar отсутствие дефектов материалов и изготовления в течение двух (2) лет с даты покупки, за исключением ремешков из силикона или пластика, на которые действует гарантийный срок один (1) год с даты покупки.
- Гарантия не покрывает обычный износ батареи и другой естественный износ, повреждения из-за неправильного или ненадлежащего использования, несчастных случаев или несоблюдения мер предосторожности; ненадлежащее обслуживание, коммерческое использование, треснувшие, сломанные или поцарапанные корпуса/дисплеи, текстильный браслет либо текстильный или кожаный ремешок, эластичный ремень (например, нагрудный ремень датчика пульса) и одежду Polar.
- Гарантия также не покрывает любой ущерб, убытки, издержки или расходы - прямые, косвенные или случайные, вытекающие или особые, - возникшие из-за продукта или связанные с ним.
- Гарантия не распространяется на продукты, купленные с рук (бывшие в употреблении).
- В течение гарантийного срока продукт ремонтируется или заменяется в любом авторизованном сервисном центре Polar (Polar Central Service) независимо от страны покупки.
- Гарантия Polar Electro Oy/Inc. не затрагивает законные права потребителя по применимому национальному или региональному законодательству, а также права потребителя по отношению к продавцу, вытекающие из договора купли-продажи.
- Сохраняйте чек как подтверждение покупки!
- Гарантия на любой продукт действует только в странах, где этот продукт изначально выводился на рынок компанией Polar Electro Oy/Inc.

Изготовитель: Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finland. www.polar.com

Polar Electro Oy - компания, сертифицированная по стандарту ISO 9001:2015.

© 2022 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finland. Все права защищены. Никакая часть этого руководства не может использоваться или воспроизводиться в любой форме и любыми средствами без предварительного письменного разрешения Polar Electro Oy.

Названия и логотипы в этом руководстве пользователя или на упаковке продукта являются товарными знаками Polar Electro Oy. Названия и логотипы, отмеченные символом ®, в этом руководстве или на упаковке продукта являются зарегистрированными товарными знаками Polar Electro Oy. Windows - зарегистрированный товарный знак Microsoft Corporation, Mac OS - зарегистрированный товарный знак Apple Inc. Словесный знак и логотипы Bluetooth® - зарегистрированные товарные знаки, принадлежащие Bluetooth SIG, Inc.; любое их использование компанией Polar Electro Oy осуществляется по лицензии.

ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

- Материалы этого руководства приведены только для информации. Описанные в нём продукты могут изменяться без предварительного уведомления в рамках программы постоянного развития производителя.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy не даёт никаких заверений или гарантий в отношении этого руководства или описанных в нём продуктов.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy не несёт ответственности за любой ущерб, убытки, издержки или расходы - прямые, косвенные или случайные, вытекающие или особые, - возникшие из-за использования этих материалов или описанных продуктов либо связанные с ним.

1.0 RU 10/2023



**Магазин спортивных часов
и пульсометров**

8 (800) 333-57-82
<https://magazin-sportlife.ru>