

**POLAR®**

# POLAR VANTAGE M2



 **Спорт Лайф**

Магазин спортивных часов  
и пульсометров

8 (800) 333-57-82

<https://magazin-sportlife.ru>

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Содержание</b> .....	<b>2</b>
<b>Руководство пользователя Polar Vantage M2</b> .....	<b>7</b>
Введение .....	7
Извлекайте максимум пользы из Vantage M2 .....	8
Приложение Polar Flow .....	8
Онлайн-сервис Polar Flow .....	8
<b>Начало работы</b> .....	<b>9</b>
Настройка часов .....	9
Вариант А: настройка через мобильное устройство или с помощью приложения Polar Flow .....	10
Вариант В: настройка через компьютер .....	10
Вариант С: настройка из часов .....	10
Функции кнопок управления и жесты .....	10
Режим отображения времени и меню .....	11
Предтренировочный режим .....	11
В процессе тренировки .....	12
Жест активации подсветки .....	12
Циферблаты .....	12
Меню .....	18
Сопряжение мобильного устройства с часами .....	20
Перед подключением мобильного устройства: .....	21
Как выполнить сопряжение мобильного устройства: .....	21
Удаление сопряженного устройства .....	21
Обновление прошивки .....	22
С помощью телефона или планшета .....	22
С помощью компьютера .....	22
<b>Настройки</b> .....	<b>23</b>
Общие настройки .....	23
Сопряжение и синхронизация .....	23
Настройки велосипеда .....	23
Непрерывное отслеживание ЧСС .....	24
Режим «В самолете» .....	24
Яркость подсветки .....	24
Не беспокоить .....	24
Уведомления с телефона .....	24
Управление музыкой .....	24
Единицы измерения .....	24
Язык .....	24
Напоминание об отсутствии активности .....	24
Вибрация .....	24
Я ношу часы на .....	24
Спутники позиционирования .....	25
О часах .....	25
Выберите режимы .....	25
Настройки циферблата часов .....	26
Время и дата .....	27
Время .....	27
Дата .....	27
Формат даты .....	27
Первый день недели .....	27
Физические параметры .....	27
Вес .....	27
Рост .....	28
Дата рождения .....	28

Пол	28
Опыт тренировок	28
Цель физической активности	28
Желаемое время сна	29
Максимальная ЧСС	29
ЧСС в состоянии покоя	29
VO2max	29
Значки дисплея	30
Перезапуск и сброс настроек	30
Как перезапустить часы	30
Как сбросить часы к настройкам по умолчанию	30
Сброс к настройкам по умолчанию через FlowSync	30
Сброс к заводским настройкам на часах	30
<b>Тренировка</b>	<b>32</b>
Измерение ЧСС на запястье	32
Ношение часов во время измерения ЧСС на запястье или отслеживания сна	32
Ношение часов, когда ЧСС на запястье не измеряется и не отслеживается сон (Nightly Recharge)	33
Начало тренировки	33
Начало запланированной тренировки	34
Начало тренировки по нескольким видам спорта	35
Быстрое меню	35
В процессе тренировки	38
Просмотр режимов тренировки	38
Установка таймеров	39
Таймер интервалов	40
Таймер обратного отсчета	40
Блокировка зон ЧСС, скорости или мощности	41
Блокировка зоны ЧСС	41
Блокировка зоны скорости/темпа	41
Блокировка зоны мощности	41
Начать этап	42
Переключение вида спорта во время тренировки по нескольким видам спорта	42
Тренировка с быстрой целью	42
Смена фазы при тренировке с разделением на фазы	42
Просмотр информации о тренировочной цели	43
Уведомления	43
Приостановка/завершение тренировки	43
Сводка по тренировке	43
После тренировки	43
Тренировочные данные в приложении Polar Flow	45
Тренировочные данные в онлайн-сервисе Polar Flow	46
<b>Функции</b>	<b>47</b>
Smart Coaching	47
Training Load Pro	47
Кардионагрузка	47
Ощущаемая нагрузка	48
Мышечная нагрузка (с помощью датчика мощности стороннего производителя)	48
Тренировочная нагрузка в рамках однократной тренировки	48
Напряжение и выносливость	49
Статус кардионагрузки	49
Статус кардионагрузки на часах	49
Долгосрочный анализ в приложении и онлайн-сервисе Polar Flow	50
FuelWise™	52
Тренировка с Fuelwise	52
Автоматическое напоминание о приеме углеводов	53
Напоминание о приеме углеводов, настраиваемое вручную	53
Напоминание о питье	54
Программа бега Polar	54

Создание программы бега Polar .....	55
Начало работы над целью по бегу .....	55
Отслеживайте свой прогресс .....	55
Running Index .....	55
Анализ за короткий период .....	56
Анализ за длительный период .....	57
Тренировочные преимущества .....	58
Интеллектуальный подсчет калорий .....	59
Непрерывное отслеживание ЧСС .....	59
Непрерывное отслеживание ЧСС на часах .....	59
Отслеживание активности в режиме 24/7 .....	61
Цель физической активности .....	61
Данные об активности на часах .....	61
Напоминание об отсутствии активности .....	62
Данные об активности в приложении и онлайн-сервисе Polar Flow .....	62
Инструкции по активности .....	62
Польза физической активности .....	63
Измерение уровня восстановления Nightly Recharge™ .....	64
Данные о статусе ВНС в приложении Polar Flow .....	66
Данные о статусе сна в Polar Flow .....	66
По упражнениям .....	67
По сну .....	67
По регулированию уровней энергии .....	67
Отслеживание сна Sleep Plus Stages™ .....	68
Дыхательное упражнение Serene™ .....	73
Фитнес-тест с измерением ЧСС на запястье .....	74
Перед проведением теста .....	75
Проведение теста .....	75
Результаты теста .....	75
Классы уровней физической подготовки .....	76
Мужчины .....	76
Женщины .....	76
VO2max .....	76
FitSpark™: ежедневное руководство по тренировкам .....	77
В процессе тренировки .....	78
Спутники позиционирования .....	80
A-GPS .....	81
Дата истечения срока действия A-GPS .....	81
К началу маршрута .....	81
Скорость тренировки .....	82
Зоны ЧСС .....	82
Зоны скорости .....	82
Настройки зон скорости .....	82
Тренировочная цель с учетом зон скорости .....	83
В процессе тренировки .....	83
После тренировки .....	83
Определение скорости и дистанции с запястья .....	83
Определение частоты шагов с запястья .....	83
Источники энергии .....	84
Сводка по источникам энергии .....	84
Подробный анализ в мобильном приложении Polar Flow .....	84
Показатели плавания .....	85
Плавание в бассейне .....	85
Указание длины бассейна .....	85
Плавание — открытая вода .....	85
Измерение ЧСС в воде .....	86
Начало плавательной тренировки .....	86
Во время плавания .....	86

После плавания .....	86
Погода .....	88
Спортивные профили .....	89
Уведомления с телефона .....	90
Как включить уведомления с телефона .....	90
Не беспокоить .....	90
Просмотр уведомлений .....	90
Управление музыкой .....	90
В режиме часов .....	91
В процессе тренировки .....	91
Режим датчика ЧСС .....	91
Как включить режим датчика ЧСС .....	91
Как остановить передачу ЧСС .....	92
Энергосберегающие настройки .....	92
Сменные браслеты .....	93
Замена браслета .....	93
Совместимые датчики .....	93
Датчик ЧСС Polar H10 .....	94
Polar Verity Sense .....	94
Датчик бега Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart .....	94
Датчик скорости Polar Bluetooth® Smart .....	95
Датчик каденса Polar Bluetooth® Smart .....	95
Датчики мощности сторонних производителей .....	95
Сопряжение датчиков с часами .....	95
Сопряжение датчика ЧСС с часами .....	95
Сопряжение датчика бега с часами .....	96
Калибровка датчика бега .....	96
Сопряжение велосипедного датчика с часами .....	96
Настройки велосипеда .....	97
Измерение длины окружности колеса .....	97
Калибровка велосипедного датчика мощности .....	98
Удаление сопряженного устройства .....	98
<b>Polar Flow .....</b>	<b>99</b>
Приложение Polar Flow .....	99
Тренировочные данные .....	99
Данные об активности .....	99
Данные о сне .....	99
Спортивные профили .....	99
Публикация изображения .....	99
Начало работы с приложением Polar Flow .....	99
Онлайн-сервис Polar Flow .....	100
Дневник .....	100
Отчеты .....	100
Программы .....	100
Спортивные профили в Polar Flow .....	101
Добавление спортивного профиля .....	101
Редактирование спортивного профиля .....	102
Планирование тренировки .....	103
Создание плана тренировок с помощью инструмента «Планировщик сезона» .....	103
Создание тренировочной цели в приложении и онлайн-сервисе Polar Flow .....	104
Как создать цель на основе избранной тренировочной цели .....	106
Синхронизация целей с часами .....	106
Создание тренировочной цели в приложении Polar Flow .....	107
Избранное .....	109
Добавление тренировочной цели в избранное .....	109
Редактирование записи в «Избранном» .....	109
Удаление записи из «Избранного» .....	109
Синхронизация .....	109

Синхронизация с помощью мобильного приложения Polar Flow .....	109
Синхронизация с онлайн-сервисом Polar Flow при помощи программы FlowSync .....	110
<b>Важная информация .....</b>	<b>111</b>
Аккумулятор .....	111
Зарядка аккумулятора .....	111
Зарядка часов во время тренировки .....	112
Статус аккумулятора и уведомления .....	112
Значок статуса аккумулятора .....	112
Уведомления аккумулятора .....	112
Уход за часами .....	113
Поддерживайте часы в чистоте .....	113
Тщательно ухаживайте за оптическим датчиком ЧСС .....	113
Хранение .....	113
Обслуживание .....	113
Меры предосторожности .....	114
Помехи во время тренировки .....	114
Здоровье и тренировки .....	114
Предупреждение. Храните аккумуляторы в недоступном для детей месте. ....	115
Безопасное использование продукта Polar .....	115
Технические характеристики .....	116
Vantage M2 .....	116
Программа Polar FlowSync .....	117
Совместимость приложения для мобильных устройств Polar Flow .....	118
Водостойкость продуктов Polar .....	118
Нормативная информация .....	119
Ограниченная международная гарантия Polar .....	119
Отказ от ответственности .....	120

# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ POLAR VANTAGE M2

Данное руководство пользователя поможет вам поближе познакомиться с вашими новыми часами. Чтобы посмотреть обучающие видео и часто задаваемые вопросы, перейдите на страницу [support.polar.com/en/vantage-m2](https://support.polar.com/en/vantage-m2).

## ВВЕДЕНИЕ

Поздравляем вас с приобретением Polar Vantage M2!

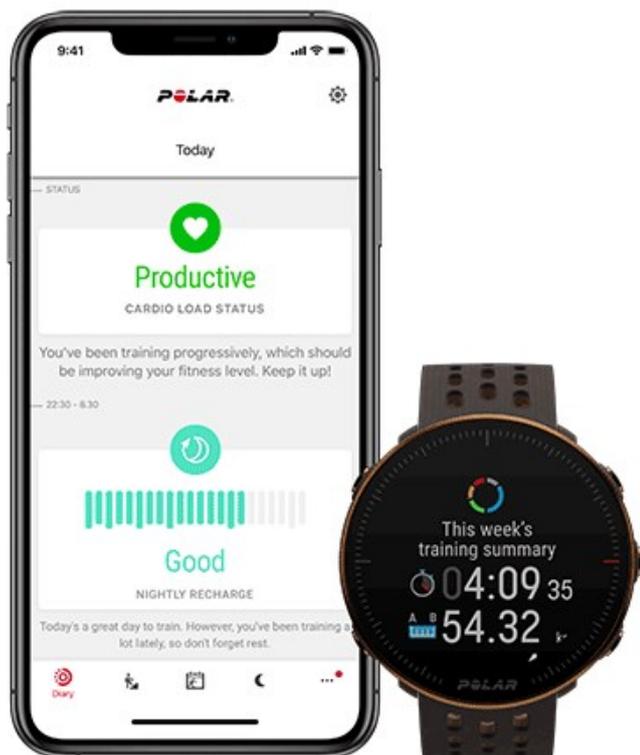
Polar Vantage M2 — это многофункциональные часы для мультиспорта с усовершенствованной технологией для измерения ЧСС на запястье и GPS. Часы оснащены инструментами, которые помогают вам бить собственные рекорды и достигать целей:

- Добейтесь идеального количества тренировок для получения максимальной эффективности с [Training Load Pro](#).
- Поддерживайте уровень энергии на протяжении всей тренировки с помощью новой функции [FuelWise™](#), напоминающей о необходимости пополнения энергии. FuelWise™ напоминает о необходимости восполнять затраты и помогает поддерживать достаточный уровень энергии во время длительных тренировок.
- Узнайте, как ваше тело использует различные [источники энергии](#) во время тренировки. Вы увидите отдельные показатели потребления энергии из жиров, белков и углеводов.
- Следите за прогрессом бега с помощью передовых функций, таких как [Running Index](#) и [Программы бега](#).
- Добавьте в часы свои любимые виды спорта с помощью Polar Flow. Polar Vantage M2 поддерживает более 130 различных видов спорта. Вы можете задавать специальные настройки для каждого спорта.
- [Функция непрерывного отслеживания ЧСС](#) круглосуточно измеряет вашу частоту сердечных сокращений. Вместе с [отслеживанием активности в режиме 24/7](#) вы получаете полную картину вашей суточной активности.
- [Nightly Recharge™](#) показывает, насколько хорошо вы восстановились за ночь после дневных нагрузок. Новая функция [Sleep Plus Stages™](#) отслеживает фазы сна (быстрый, легкий и глубокий сон) и предоставляет информацию о качестве сна и выводит оценку в баллах.
- Руководство по тренировкам [FitSpark™](#) поможет вам подготовиться к преодолению намеченного пути: используйте готовый план ежедневных занятий с учетом вашей истории тренировок, степени восстановления и физической формы.
- Часы помогают расслабиться и снять стресс с помощью [дыхательного упражнения Serene™](#).
- [В режиме датчика ЧСС](#) часы Polar Vantage M2 могут передавать сведения о вашей ЧСС другим Bluetooth-совместимым устройствам, таким как тренажеры и велокомпьютеры, а также фитнес-приложениям. Кроме того, вы можете пользоваться Vantage M2 во время занятий Polar Club, чтобы отправлять сведения о своей ЧСС в [систему Polar Club](#).
- В Polar Vantage M2 предусмотрены базовые функции умных часов: [управление музыкой](#), [прогноз погоды](#) и [уведомления с телефона](#).
- Компактный и легкий дизайн делает Vantage M2 идеальным партнером для тренировок. Благодаря [сменным браслетам](#) вы можете персонализировать часы для соответствия каждой ситуации и стилю.



Мы постоянно совершенствуем наши продукты, чтобы улучшить опыт использования. Для поддержания часов в обновленном состоянии и получения максимальной эффективности следите за тем, чтобы [прошивка была обновлена](#) при наличии новой версии. Обновления прошивки улучшают функционал часов с помощью новых усовершенствований.

# ИЗВЛЕКАЙТЕ МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ ИЗ VANTAGE M2



Подключайтесь к экосистеме Polar и используйте часы по максимуму.

## ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

Загрузите приложение [Polar Flow](#) из App Store® или Google Play™. Синхронизируйте часы с приложением Polar Flow после тренировки и мгновенно получайте сводные данные и обратную связь по вашим успехам и результатам тренировки. Из приложения Polar Flow можно также узнать, насколько активны вы были на протяжении дня, насколько ваш организм восстановился после тренировки и напряжения ночью, и как вы спали. На основе автоматического измерения Nightly Recharge и других измеренных показателей, вы получаете персональные рекомендации в приложении Polar Flow по тренировкам, а также советы относительно сна и регулирования уровней энергии в особенно тяжелые и напряженные дни.

## ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW

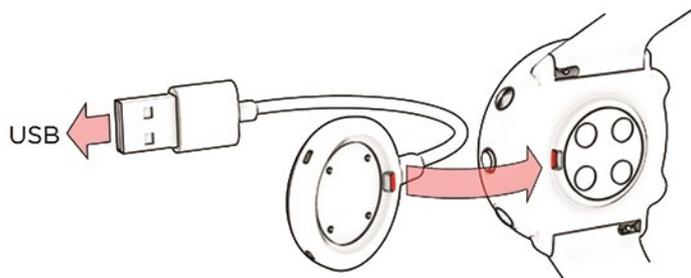
Синхронизируйте ваши тренировочные данные с [онлайн-сервисом Polar Flow](#) с помощью программы FlowSync на компьютере или через приложение Polar Flow. В онлайн-сервисе вы можете планировать тренировки, отслеживать достижения, получать рекомендации и просматривать детальный анализ вашей активности и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

Все это можно найти здесь: [flow.polar.com](http://flow.polar.com)

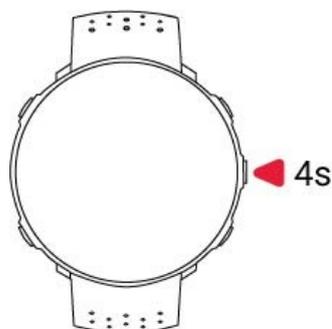
# НАЧАЛО РАБОТЫ

## НАСТРОЙКА ЧАСОВ

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



Вы также можете включить часы, нажимая и удерживая ОК в течение 4 секунд.



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

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

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



Рекомендуются варианты А и В. Вы сразу же можете указать физические параметры, необходимые для получения точных тренировочных данных. Вы также можете выбрать язык и получить последнюю версию прошивки для своих часов.

**С. На часах.** Если у вас нет совместимого мобильного устройства и компьютера, подключенного к Интернету, вы можете начать настройку из часов. **При выполнении настройки из часов ваши часы еще не подключены к онлайн-сервису Polar Flow. Обновления прошивки для часов доступны только через Polar Flow.** Чтобы удостовериться, что вы оптимально используете часы и получаете максимум пользы от уникальных функций для тренировок Polar, важно выполнить настройку на

онлайн-сервисе Polar Flow или в мобильном приложении Polar Flow позже, следуя указаниям для варианта А или В.

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



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

1. Убедитесь, что мобильное устройство подключено к Интернету, и включите Bluetooth.
2. Загрузите приложение Polar Flow из App Store или Google Play на свое мобильное устройство.
3. Откройте на своем мобильном устройстве приложение Polar Flow.
4. Приложение Polar Flow распознает находящиеся рядом часы и предложит вам выполнить сопряжение. Нажмите кнопку «Старт».
5. Когда на мобильном устройстве появляется сообщение о подтверждении **«Запроса о сопряжении устройства через Bluetooth»**, удостоверьтесь, что код, указанный в мобильном устройстве, совпадает с кодом, указанным в часах.
6. Подтвердите запрос о сопряжении через Bluetooth на мобильном устройстве.
7. Нажмите ОК, чтобы подтвердить ПИН-код на часах.
8. После выполнения сопряжения отобразится сообщение **«Сопряжение выполнено»**.
9. Войдите в свою учетную запись Polar или создайте новую. Следуйте инструкциям по выполнению входа и настройки.

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



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

## ВАРИАНТ В: НАСТРОЙКА ЧЕРЕЗ КОМПЬЮТЕР

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

## ВАРИАНТ С: НАСТРОЙКА ИЗ ЧАСОВ

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



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

## ФУНКЦИИ КНОПОК УПРАВЛЕНИЯ И ЖЕСТЫ

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



## Режим отображения времени и меню

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

## Предтренировочный режим

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

## В процессе тренировки

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

## ЖЕСТ АКТИВАЦИИ ПОДСВЕТКИ

Когда вы поворачиваете запястье, чтобы посмотреть на часы, подсветка автоматически включается.

## ЦИФЕРБЛАТЫ

Циферблаты говорят вам гораздо больше, чем время. Вы будете получать самую свежую и наиболее важную информацию прямо на циферблате. Выберите циферблаты, которые будут отображаться на экране в режиме времени.

Перейдите в меню **Настройки** > **Выберите режимы** и выберите один из вариантов: **«Только время»**, **«Суточная активность»**, **«Статус кардионагрузки»**, **«Текущая ЧСС»** / **«Непрерывное отслеживание ЧСС»**, **«Последние тренировки»**, **Nightly Recharge**, **«Руководство по тренировке FitSpark»**, **«Погода»**, **«Сводка за неделю»**, **«Ваше имя»** и **«Управление музыкой»**.

Вы можете перелистывать циферблаты с помощью кнопок ВВЕРХ и ВНИЗ и открывать более подробную информацию, нажав кнопку ОК.



Вы можете настроить цвет и стиль часов, выбирая между аналоговым и цифровым дисплеем. Подробнее в разделе [Настройки циферблата часов](#).

### Только время



Основной циферблат со временем и датой.



Круг вокруг циферблата и процентное значение под датой и временем отображают ваш прогресс в достижении цели суточной физической активности. Круг заполняется светлосиним цветом, пока вы активны.

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

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

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

## Статус кардионагрузки



**Статус кардионагрузки** рассматривает отношение между краткосрочной тренировочной нагрузкой (**Напряжением**) и долгосрочной тренировочной нагрузкой (**Выносливостью**), и на его основе показывает, какой у вас статус тренировочной нагрузки: детренированность, поддержание, эффективно или перетренированность.

Кроме того, при открытии информации вы можете увидеть числовые значения своих статусов кардионагрузки, напряжения и выносливости, а также словесное описание статуса кардионагрузки.

- Числовое значение для статуса кардионагрузки определяется как напряжение, разделенное на выносливость.
- **Напряжение** — показатель, отражающий усилия, затраченные на последних тренировках. Он дает представление о вашей средней суточной кардионагрузке за последние 7 дней.
- **Выносливость** — показатель, отражающий уровень выносливости в кардиотренировке. Он дает представление о вашей средней суточной кардионагрузке за последние 28 дней.
- Словесное описание вашего статуса кардионагрузки.

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



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



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

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



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



## Последние тренировки



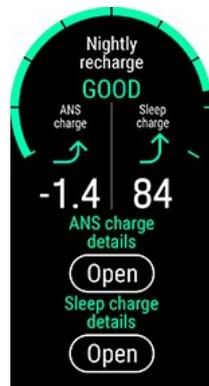
Посмотрите время, прошедшее с вашей последней тренировки, и вид спорта, которым вы занимались.

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

## Nightly Recharge



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



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

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

## Циферблат FitSpark



Часы предлагают вам самые подходящие тренировочные цели, основанные на вашей истории тренировок, уровне физической подготовки и текущем статусе восстановления. Нажмите кнопку ОК, чтобы просмотреть все предлагаемые тренировочные цели. Выберите одну из тренировочных целей, чтобы просмотреть детальную информацию по ней.

Для получения подробной информации см. [FitSpark™: ежедневное руководство по тренировкам](#).





Просматривайте почасовой прогноз погоды на текущий день прямо на запястье. Нажмите **OK**, чтобы просмотреть более подробную информацию о погоде, включая скорость и направление ветра, влажность воздуха и вероятность осадков, а также прогноз погоды на завтра с интервалами в 3 часа и на послезавтра с интервалами в 6 часов.

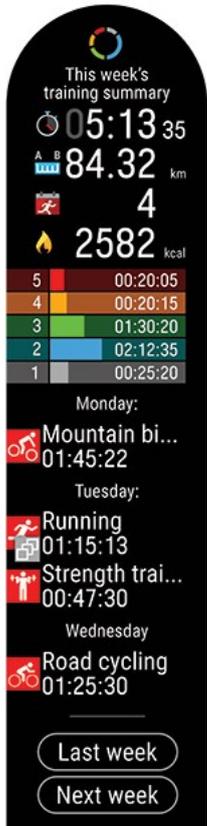
Для получения более подробной информации см. раздел [Погода](#).



## Сводка за неделю



Обзор тренировочной недели. На дисплее отображается ваше общее время тренировок за неделю, разбитое на разные тренировочные зоны. Нажмите ОК, чтобы открыть экран с информацией. Вы увидите дистанцию, тренировки, общее количество калорий и время, проведенное в каждой зоне ЧСС. Кроме того, вы можете просмотреть общие сведения и более подробные данные за прошедшую неделю, а также тренировки, запланированные на следующую неделю.



Пролистайте вниз и нажмите ОК, чтобы просмотреть более подробные сведения о каждой тренировке.

## Ваше имя



Отображается время, дата и ваше имя.

## Управление музыкой



С помощью циферблата «Управление музыкой» вы можете управлять воспроизведением музыки и мультимедиа на телефоне, когда вы не тренируетесь. Нажмите ОК, чтобы появились кнопки предыдущая/следующая и пауза/воспроизведение. Переходите к предыдущей или следующей песне с помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ, а для паузы используйте ОК. Чтобы перейти к регулировке громкости, нажмите СВЕТ.

Во время тренировки вы можете управлять музыкой из тренировочного дисплея. Для получения более подробной информации см. раздел [Управление музыкой](#).

## МЕНЮ

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

### Начать тренировку



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

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

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

### Дыхательное упражнение Serene



Сначала выберите **Serene**, а затем **Начать**, чтобы начать выполнять дыхательное упражнение.

Для получения более подробной информации см. раздел [Дыхательное упражнение Serene™](#).

### Пополнение энергии



Поддерживайте запас энергии на протяжении всей тренировки с помощью автонапоминания о пополнении энергии FuelWise™. FuelWise™ помогает вам поддерживать свои силы во время длительных тренировок и включает в себя три напоминания: **напоминание о приеме углеводов (автоматическое), напоминание о приеме углеводов (в ручном режиме) и напоминание о питье.**

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



В разделе **«Таймеры»** вы найдете будильник, секундомер и таймер обратного отсчета.

### Будильник

Повтор сигнала будильника: **выключен, однократно, с понедельника по пятницу** или **каждый день**. Если вы выбрали параметр **«Однократно»**, **«С понедельника по пятницу»** или **«Каждый день»**, вам также нужно задать время будильника.



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

### Секундомер

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



### Таймер обратного отсчета

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

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



Часы уведомляют вас о завершении обратного отсчета вибрацией. Нажмите кнопку ОК, чтобы перезапустить таймер, или НАЗАД, чтобы отменить и вернуться в режим отображения времени.



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



Легко измеряйте свой уровень физической подготовки, когда вы отдыхаете, благодаря функции измерения ЧСС на запястье.

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

## Настройки



Вы можете изменить следующие параметры в меню часов:

- [Общие настройки](#)
- [Выберите режимы](#)
- [Циферблат](#)
- [Время и дата](#)
- [Физические параметры](#)

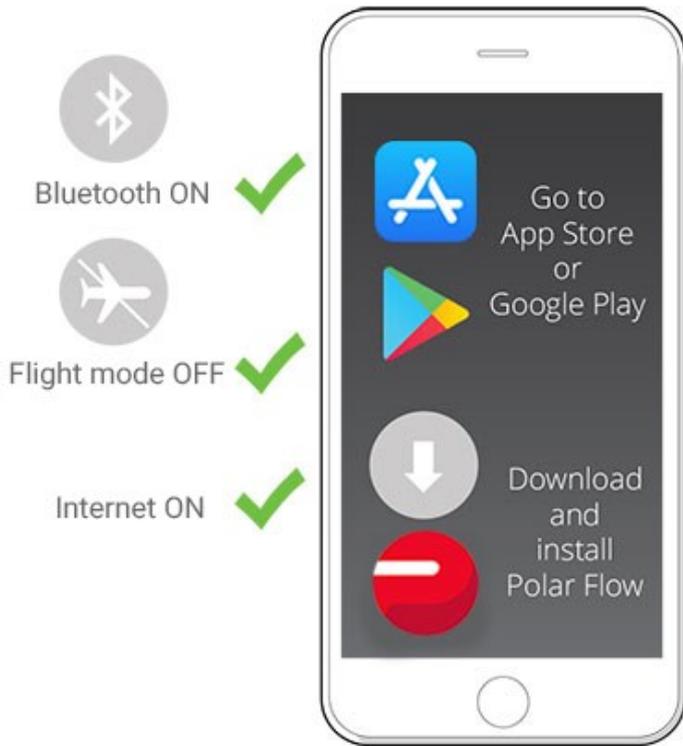


Помимо настроек, доступных в часах, вы можете редактировать спортивные профили в онлайн-сервисе и приложении Polar Flow. На часах можно выбрать свои любимые виды спорта и данные для отображения во время тренировок. Для получения более подробной информации см. раздел [Спортивные профили в Flow](#).

## СОПРЯЖЕНИЕ МОБИЛЬНОГО УСТРОЙСТВА С ЧАСАМИ

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

## Перед подключением мобильного устройства:



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

## Как выполнить сопряжение мобильного устройства:

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



**Пользователям Android:** если вы используете несколько устройств Polar, совместимых с приложением Polar Flow, убедитесь, что вы выбрали Vantage M2 в качестве активного устройства в приложении Polar Flow. Таким образом приложение Polar Flow сможет подключиться к часам. В приложении Polar Flow перейдите в **«Устройства»** и выберите Vantage M2.

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

## УДАЛЕНИЕ СОПРЯЖЕННОГО УСТРОЙСТВА

Чтобы удалить сопряжение с мобильным устройством:

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

## ОБНОВЛЕНИЕ ПРОШИВКИ

Для поддержания часов в обновленном состоянии и получения максимальной эффективности следите за тем, чтобы прошивка была обновлена при наличии новой версии. Обновления разрабатываются с целью улучшения функционала часов.



Вы не потеряете данные вследствие обновления прошивки. Перед началом процесса обновления данные с ваших часов будут синхронизированы с онлайн-сервисом Polar Flow.

### С ПОМОЩЬЮ ТЕЛЕФОНА ИЛИ ПЛАНШЕТА

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



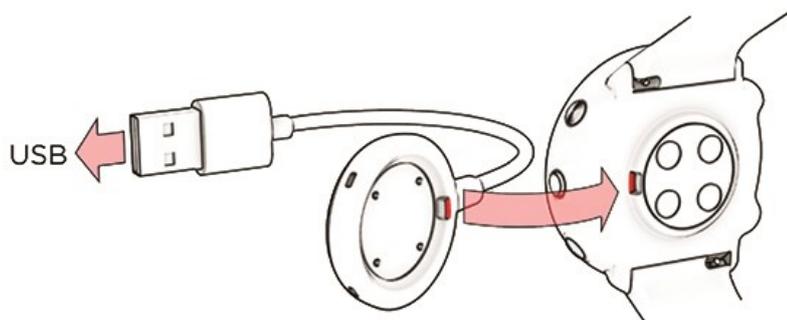
Беспроводное обновление прошивки может занять до 20 минут в зависимости от качества соединения.

### С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРА

При подключении часов к компьютеру программа синхронизации FlowSync сообщит вам о наличии новой версии прошивки для ваших часов. Обновление прошивки загружается через программу FlowSync.

**Чтобы обновить программное обеспечение:**

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



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

## ОБЩИЕ НАСТРОЙКИ

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

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

- **Сопряжение и синхронизация**
- **Настройки велосипеда** (настройка отображается, только если вы выполнили сопряжение велосипедного датчика с часами)
- **Непрерывное отслеживание ЧСС**
- **Режим «В самолете»**
- **Яркость подсветки**
- **Не беспокоить**
- **Уведомления с телефона**
- **Управление музыкой**
- **Единицы измерения**
- **Язык**
- **Напоминание об отсутствии активности**
- **Вибрация**
- **Я ношу часы на**
- **Спутники позиционирования**
- **О часах**

## СОПРЯЖЕНИЕ И СИНХРОНИЗАЦИЯ

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

## НАСТРОЙКИ ВЕЛОСИПЕДА



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

**Диаметр колеса:** Установите длину окружности колеса в миллиметрах. Вы можете выбрать размер от 100 до 3999 мм. Для получения инструкций по измерению диаметра колеса см. [Сопряжение датчиков с часами](#).

**Длина шатуна:** установите длину шатуна в миллиметрах. Настройка отображается, только если вы выполнили сопряжение датчика мощности.

**Используемые датчики:** просмотр всех датчиков, которые вы подключили к велосипеду.

## НЕПРЕРЫВНОЕ ОТСЛЕЖИВАНИЕ ЧСС

Функцию непрерывного отслеживания ЧСС можно **включить, выключить** или выбрать режим **Только ночью**. Если вы выберете режим **Только ночью**, установите начало отслеживания ЧСС на самое раннее время, когда вы можете лечь спать.

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

## РЕЖИМ «В САМОЛЕТЕ»

Выберите **«Вкл.»** или **«Выкл.»**.

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

## ЯРКОСТЬ ПОДСВЕТКИ

Выберите **«Высокая»**, **«Средняя»**, **«Низкая»** или **«Только с кнопкой „Свет“**. Этот параметр влияет только на яркость жеста активации подсветки и автоматической подсветки, которая включается при нажатии любой кнопки. На яркость подсветки кнопки СВЕТ это не влияет, ее нельзя изменить.

## НЕ БЕСПОКОИТЬ

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

## УВЕДОМЛЕНИЯ С ТЕЛЕФОНА

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

## УПРАВЛЕНИЕ МУЗЫКОЙ

Включите управление музыкой в режиме **тренировочного дисплея** и (или) в режиме экрана **«Управление музыкой»**.

## ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ

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

## ЯЗЫК

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

## НАПОМИНАНИЕ ОБ ОТСУТСТВИИ АКТИВНОСТИ

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

## ВИБРАЦИЯ

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

## Я НОШУ ЧАСЫ НА

Выберите **«Левой руке»** или **«Правой руке»**.

## СПУТНИКИ ПОЗИЦИОНИРОВАНИЯ

Измените спутниковую навигационную систему, которую ваши часы используют в дополнение к GPS. Для этого нужно зайти на часах в меню: **Общие настройки > Спутники позиционирования**. Можно выбрать: **GPS + ГЛОНАСС**, **GPS + Galileo** или **GPS + QZSS**. Выбор по умолчанию — **GPS + ГЛОНАСС**. Эти варианты позволяют вам протестировать различные спутниковые навигационные системы и выяснить, какие из них лучше работают для конкретного региона.

### GPS + ГЛОНАСС

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

### GPS + Galileo

Galileo — глобальная навигационная спутниковая система, созданная Европейским союзом.

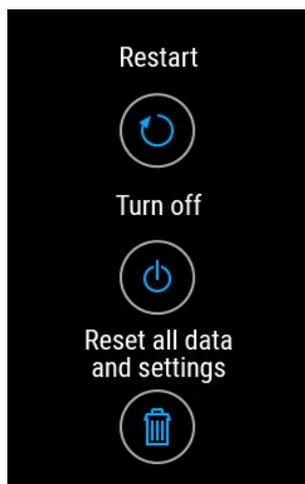
### GPS + QZSS

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

## О ЧАСАХ

Идентификационный номер (ID) часов, а также версия программного и аппаратного обеспечения и срок службы A-GPS отображаются на маркировочных бирках Vantage M2.

Перезапустите часы, выключите их или сбросьте все данные и настройки.



**Перезапустить:** если возникли проблемы с часами, попробуйте перезагрузить их. Перезапуск часов не приведет к потере каких-либо настроек или ваших личных данных из часов.

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

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

## ВЫБЕРИТЕ РЕЖИМЫ

Выберите циферблаты, которые будут отображаться на экране в режиме времени, перейдя в меню **Настройки > Выберите режимы**.

Часы поддерживают до 11 различных циферблатов, которые говорят вам гораздо больше, чем время. Для получения более подробной информации см. [Циферблаты](#). Вы будете получать самую свежую и наиболее важную информацию прямо на циферблате.

Вы можете выбрать:

- **Только время**
- **Суточная активность**
- **Статус кардионагрузки**
- **Текущая ЧСС / Непрерывное отслеживание ЧСС**
- **Последние тренировки**
- **Nightly Recharge**
- **Руководство по тренировкам FitSpark**
- **Погода**
- **Сводка за неделю**
- **Ваше имя**
- **Управление музыкой**

Нужно выбрать хотя бы один режим.

## НАСТРОЙКИ ЦИФЕРБЛАТА ЧАСОВ

Вы можете настроить цвет и стиль часов, выбирая между аналоговым и цифровым дисплеем, в меню **Настройки** > **Циферблат**.

Сначала выберите **«Цифровой»** или **«Аналоговый»**. Затем выберите стиль.

Под вариантом **«Цифровой»** вы увидите **«Симметрично»**, **«Минуты по центру»**, **«Уменьшенные секунды»** и **«Секунды в круге»**.

Симметрично



Минуты по центру



Уменьшенные секунды



Секунды в круге



Под вариантом **«Аналоговый»** вы увидите **«Классика»**, **«Ар-Деко»**, **«Бреге»** и **«Ряд жемчужин»**.

Классика



Ар-деко



Бреге



Ряд жемчужин



Выберите цвет темы циферблата. Доступные цвета: красный, оранжевый, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, розовый и персиковый.

Обратите внимание, что для варианта **«Цифровой»** **«Симметрично»** изменение цвета не предусмотрено.

# ВРЕМЯ И ДАТА

Для просмотра и редактирования настроек времени и даты перейдите в **Настройки > Время и дата**.

## ВРЕМЯ

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



При синхронизации с онлайн-сервисом или приложением Polar Flow время суток обновляется автоматически.

## ДАТА

Установите дату.



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

## ФОРМАТ ДАТЫ

Выберите **формат даты** из следующих вариантов: **мм/дд/гггг**, **дд/мм/гггг**, **гггг/мм/дд**, **дд-мм-гггг**, **гггг-мм-дд**, **дд.мм.гггг** или **гггг.мм.дд**, где м — месяц, д — день, г — год.

## ПЕРВЫЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ

Выберите день начала каждой недели. Вы можете выбрать **понедельник (Пн)**, **субботу (Сб)** или **воскресенье (Вс)**.



При синхронизации с онлайн-сервисом или приложением Polar Flow первый день недели обновляется автоматически.

# ФИЗИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

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

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

- **Вес**
- **Рост**
- **Дата рождения**
- **Пол**
- **Опыт тренировок**
- **Цель физической активности**
- **Желаемое время сна**
- **Максимальная ЧСС**
- **ЧСС в состоянии покоя**
- **VO<sub>2max</sub>**

## ВЕС

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

## РОСТ

Укажите свой рост в сантиметрах (метрическая система) или футах и дюймах (английская система мер).

## ДАТА РОЖДЕНИЯ

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

## ПОЛ

Выберите **мужской** или **женский**.

## ОПЫТ ТРЕНИРОВОК

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

- **Редкие тренировки (0–1 ч/нед.):** вы не посещаете регулярные занятия активными видами спорта с высокой нагрузкой. К примеру, вы занимаетесь ходьбой только для удовольствия и лишь изредка даете себе нагрузку, вызывающую учащенное дыхание и потоотделение.
- **Регулярные тренировки (1–3 ч/нед.):** вы регулярно занимаетесь активным спортом, например пробегаете 5–10 км (3–6 миль) в неделю или уделяете 1–3 часа в неделю сопоставимой по нагрузке деятельности, либо ваша работа предполагает аналогичный уровень физической активности.
- **Частые тренировки (3–5 ч/нед.):** вы как минимум три раза в неделю интенсивно тренируетесь, например пробегаете 20–50 км (12–31 миль) в неделю или уделяете 3–5 часов в неделю сопоставимой по нагрузке деятельности.
- **Интенсивные тренировки (5–8 ч/нед.):** вы интенсивно тренируетесь не менее пяти раз в неделю и иногда принимаете участие в массовых спортивных мероприятиях.
- **Полупрофессиональные тренировки (8–12 ч/нед.):** вы интенсивно тренируетесь почти каждый день и стремитесь улучшить свои результаты в соревновательных целях.
- **Профессиональные тренировки (более 12 ч/нед.):** вы тренирующийся спортсмен. Вы интенсивно тренируетесь и стремитесь улучшить свои результаты в соревновательных целях.

## ЦЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

**Цель суточной активности** — хороший способ понять, насколько вы активны в повседневной жизни. Выберите один из трех уровней типичной активности и узнайте, сколько вам нужно двигаться, чтобы достичь цели суточной активности.

Время, в течение которого вы должны достичь цели суточной активности, зависит от выбранного вами уровня, а также от интенсивности вашей активности. Возраст и пол также влияют на интенсивность, необходимую для достижения цели суточной активности.

### Уровень 1

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

### Уровень 2

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

### Уровень 3

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

## ЖЕЛАЕМОЕ ВРЕМЯ СНА

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

## МАКСИМАЛЬНАЯ ЧСС

Если вы знаете свое значение максимальной ЧСС на данный момент, укажите его. Когда вы впервые задаете этот показатель, в качестве настройки по умолчанию отображается ваше расчетное значение максимальной ЧСС (220 минус возраст).

Макс. ЧСС ( $HR_{max}$ ) используется для расчета энергозатрат. Максимальная ЧСС — это максимальное число ударов сердца в минуту при максимальной физической нагрузке. Наиболее достоверным методом определения индивидуальной максимальной ЧСС является лабораторный тест на максимальную физическую нагрузку. Значение максимальной ЧСС также очень важно для определения интенсивности тренировки. Это индивидуальный показатель, который зависит от возраста и наследственных факторов.

## ЧСС В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ

Значение ЧСС в состоянии покоя — это минимальное число ударов сердца в минуту (уд./мин), когда вы полностью расслаблены и ни на что не отвлекаетесь. На ЧСС в состоянии покоя влияют ваш возраст, уровень физической подготовки, генетика, состояние здоровья и пол. Типичные значения для взрослого составляют 55–75 уд./мин, но ЧСС в состоянии покоя может быть у вас существенно ниже, если, например, вы находитесь в хорошей физической форме.

Лучше всего измерять ЧСС в состоянии покоя утром после хорошего сна, сразу после пробуждения. Можно вначале сходить в ванную, если это поможет вам расслабиться. Перед измерением не следует выполнять напряженные тренировки, вы должны полностью восстановиться после физической активности. Рассчитайте свою среднюю ЧСС в состоянии покоя, сделав ряд измерений, лучше по утрам в течение нескольких дней подряд.

### Порядок измерения ЧСС в состоянии покоя:

1. Наденьте часы. Лягте на спину и расслабьтесь.
2. Спустя примерно одну минуту включите на часах тренировку. Можно выбрать любой спортивный профиль, например «Другие занятия в помещении».
3. Лежите неподвижно и дышите спокойно в течение 3–5 минут. Не смотрите на тренировочные данные во время измерения.
4. Остановите тренировку на устройстве Polar. Синхронизируйте портативное устройство с приложением или онлайн-сервисом Polar Flow и найдите минимальное значение ЧСС в сводке по тренировке — это ваша частота сердечных сокращений в состоянии покоя. Укажите обновленное значение ЧСС в состоянии покоя в своих физических параметрах в Polar Flow.

## VO<sub>2</sub>MAX

Установите свой VO<sub>2</sub>max.

VO<sub>2</sub>max (максимальное потребление кислорода, максимальная аэробная способность) — это максимальный уровень, на котором организм способен использовать кислород при максимальной нагрузке; он непосредственно связан с максимальной способностью сердца поставлять кровь мышцам. Показатель VO<sub>2</sub>max может быть измерен или определен расчетным путем при помощи фитнес-тестов (например, тестов на максимальную нагрузку и тестов на субмаксимальную нагрузку). Вы также можете использовать показатель [Running Index](#), который является оценкой вашего VO<sub>2</sub>max.

## ЗНАЧКИ ДИСПЛЕЯ



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



Режим **«Не беспокоить»** включен. При включенном режиме «Не беспокоить» часы не будут вибрировать, когда вы получаете уведомления и оповещения о вызовах (но при этом красная точка слева в нижней части дисплея будет светиться). Жест активации подсветки также отключается.



Будильник установлен. Чтобы установить будильник, перейдите в **Таймеры > Будильник**.



Ваш сопряженный телефон отключен, а функция уведомлений включена. Убедитесь, что на телефоне включен Bluetooth, а сам он находится в радиусе действия Bluetooth ваших часов.



Блокировка кнопок включена. Чтобы разблокировать кнопки, нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ.

## ПЕРЕЗАПУСК И СБРОС НАСТРОЕК

Если возникли проблемы с часами, попробуйте перезагрузить их. Перезапуск часов не приведет к потере каких-либо настроек или ваших личных данных из часов.

### КАК ПЕРЕЗАПУСТИТЬ ЧАСЫ

Откройте в часах **Настройки > Общие настройки > О часах**. Прокрутите меню до пункта **Перезапустить**. Нажмите кнопку ОК и затем снова нажмите ОК, чтобы подтвердить перезапуск.

Вы также можете перезапустить часы, нажав и удерживая кнопку ОК в течение 10 секунд.

### КАК СБРОСИТЬ ЧАСЫ К НАСТРОЙКАМ ПО УМОЛЧАНИЮ

Если перезапуск не помогает, можно сбросить часы к настройкам по умолчанию. Имейте в виду, что сброс к настройкам по умолчанию приведет к удалению всех личных данных и настроек с часов, и вам потребуется персонализировать их заново! Все данные, которые вы синхронизировали из часов на учетную запись Flow, сохранятся. Сброс к настройкам по умолчанию можно выполнить через FlowSync или непосредственно на часах.

### Сброс к настройкам по умолчанию через FlowSync

1. Перейдите на страницу [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) и установите программное обеспечение для передачи данных Polar FlowSync на компьютер.
2. Подключите часы к USB-порту компьютера.
3. Откройте настройки в FlowSync.
4. Нажмите кнопку **Сброс к настройкам по умолчанию**.
5. Если вы используете приложение Polar Flow для синхронизации, проверьте список сопряженных Bluetooth-устройств на своем телефоне: если в нем есть часы, удалите их из списка.

Теперь вам понадобится **настроить** часы заново либо через мобильный телефон, либо через компьютер. При этом убедитесь, что вы используете ту же учетную запись Polar, которую использовали перед сбросом.

### Сброс к заводским настройкам на часах

Откройте в часах **Настройки > Общие настройки > О часах**. Прокрутите меню до пункта **Сбросить все данные и настройки**. Нажмите кнопку ОК и затем снова нажмите ОК, чтобы подтвердить сброс к заводским настройкам.

Теперь вам понадобится настроить часы заново либо через мобильный телефон, либо через компьютер. При этом убедитесь, что вы используете ту же учетную запись Polar, которую использовали перед сбросом.

## ИЗМЕРЕНИЕ ЧСС НА ЗАПЯСТЬЕ

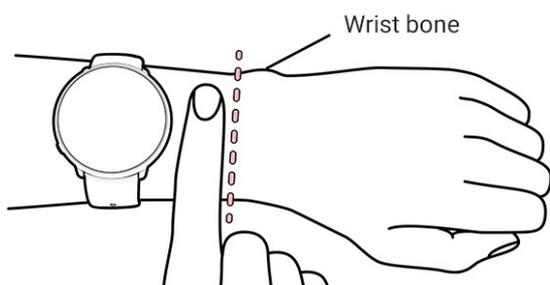
Часы измеряют ЧСС на запястье с помощью технологии сочетания датчиков **Polar Precision Prime™**. Это новшество в измерении ЧСС сочетает в себе оптическое измерение ЧСС и измерение при контакте с кожей, исключая любые помехи для сигнала частоты сердечных сокращений. Это позволяет точно отслеживать ЧСС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

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

## НОШЕНИЕ ЧАСОВ ВО ВРЕМЯ ИЗМЕРЕНИЯ ЧСС НА ЗАПЯСТЬЕ ИЛИ ОТСЛЕЖИВАНИЯ СНА

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

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



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

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

В тех видах спорта, где сложно удерживать датчик на запястье неподвижно, где он находится рядом с мышцами или сухожилиями, которые двигаются или на которые оказывается давление, для более достоверных значений частоты пульса рекомендуется использовать датчик ЧСС Polar с нагрудным ремнем. Часы также совместимы с датчиками ЧСС, использующими технологию Bluetooth®, например Polar H10. Кроме того, датчик ЧСС Polar H10 — идеальный вариант для интервальных тренировок с быстрыми забегами, поскольку более чутко реагирует на резкое повышение или снижение частоты сердечных сокращений.



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

## НОШЕНИЕ ЧАСОВ, КОГДА ЧСС НА ЗАПЯСТЬЕ НЕ ИЗМЕРЯЕТСЯ И НЕ ОТСЛЕЖИВАЕТСЯ СОН (NIGHTLY RECHARGE)

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



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

## НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

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



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

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

После этого часы вернутся в предтренировочный режим.

3. Выберите предпочитаемый вид спорта.
4. Для точности тренировочных данных оставайтесь в предтренировочном режиме, пока часы не обнаружат вашу ЧСС и сигналы GPS (если они используются в этом виде спорта). Чтобы устройство могло обнаружить сигнал GPS, выйдите на улицу и отойдите от высоких зданий и деревьев. Держите часы неподвижно, экраном вверх и не касайтесь его, пока идет поиск сигнала GPS.

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



~ 38 ч  Расчетное время тренировки с текущими настройками. Используя [энергосберегающие настройки](#), вы можете увеличить расчетное время тренировки.



Как только будет обнаружено минимальное количество спутников (4), необходимое для определения местоположения с помощью GPS, круг вокруг значка GPS станет оранжевым. Вы можете начать тренировку, однако для большей точности подождите, пока круг не станет зеленым.



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



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



При использовании датчика ЧСС Polar, подключенного к часам, часы автоматически используют его для измерения частоты сердечных сокращений во время тренировок. Голубой кружок на символе ЧСС говорит о том, что часы используют подключенный датчик для измерения частоты сердечных сокращений.

6. Как только все сигналы будут обнаружены, нажмите ОК, чтобы начать запись тренировки.

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

## НАЧАЛО ЗАПЛАНИРОВАННОЙ ТРЕНИРОВКИ

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

Чтобы начать тренировку, запланированную на текущий день:

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



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

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



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

## НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ ПО НЕСКОЛЬКИМ ВИДАМ СПОРТА

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

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

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

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

## БЫСТРОЕ МЕНЮ

Войти в быстрое меню можно с помощью кнопки СВЕТ в предтренировочном режиме, во время паузы на занятиях, а также во время перехода между тренировками по нескольким видам спорта.



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



### Энергосберегающие настройки

Энергосберегающие настройки позволяют вам продлить время тренировки, изменив **скорость записи GPS**, отключив **измерение ЧСС на запястье** и используя **экранную заставку**. Эти настройки позволяют оптимизировать использование аккумулятора и продлить работу часов во время очень длительных тренировок или при низком уровне заряда.

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



### Подсветка

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



### Передать ЧСС на другие устройства

В режиме датчика ЧСС часы могут передавать сведения о вашей ЧСС другим Bluetooth-совместимым устройствам, таким как тренажеры и велокомпьютеры, а также фитнес-приложениям. Для получения более подробной информации см. [Режим датчика ЧСС](#).



### Рекомендации

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



### Длина бассейна

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



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



### Калибровка датчика мощности

Выберите один из велосипедных спортивных профилей и включите передатчики, повернув шатуны. Затем в быстром меню выберите **«Калибруйте датч. мощн.»** и откалибруйте датчик, следуя инструкциям на экране. Инструкции по калибровке, которые относятся к конкретному датчику мощности, приводятся в инструкции соответствующего производителя.



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



## Калибровка датчика бега

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

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

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



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



## Избранное

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

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



## Скорость тренировки

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

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

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



## Таймер интервалов

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

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

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

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



## Таймер обратного отсчета

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

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



## К началу маршрута

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

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



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

Если для тренировки выбрана тренировочную цель, функция **«Избранное»** будет перечеркнута в быстром меню, так как для тренировки можно выбрать только одну цель. Чтобы изменить цель, выберите зачеркнутую функцию, и вам будет предложено изменить цель. Выберите другую цель и подтвердите, нажав ОК.

# В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

## ПРОСМОТР РЕЖИМОВ ТРЕНИРОВКИ

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

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

Например, ваши режимы тренировки могут содержать следующую информацию:



Время и дата начала  
 Продолжительность тренировки  
 Ваша ЧСС и ЧСС ZonePointer  
 Дистанция  
 Продолжительность  
 Темп/скорость



Ваша ЧСС и ЧСС ZonePointer  
 Продолжительность  
 Калории



Подъем  
 Ваша текущая высота  
 Спуск



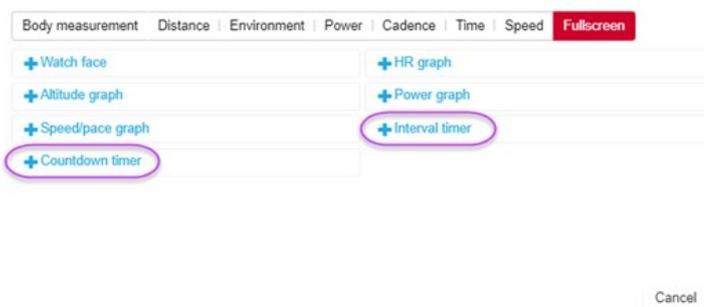
Максимальная ЧСС  
 График ЧСС и ваша текущая ЧСС  
 Средняя ЧСС



Время дня  
 Продолжительность

## УСТАНОВКА ТАЙМЕРОВ

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



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

## Таймер интервалов



Если вы включите режим таймера к текущей тренировке через [Быстрое меню](#), таймер запустится с началом тренировки. Вы можете остановить таймер и запустить новый, как описано ниже.

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

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

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

## Таймер обратного отсчета



Если вы включите режим таймера к текущей тренировке через [Быстрое меню](#), таймер запустится с началом тренировки. Вы можете остановить таймер и запустить новый, как описано ниже.

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

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

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

## БЛОКИРОВКА ЗОН ЧСС, СКОРОСТИ ИЛИ МОЩНОСТИ

С помощью функции ZoneLock вы можете заблокировать текущую зону ЧСС или зону скорости/темпа. При использовании отдельного [датчика мощности бега или велосипедного датчика мощности](#) с вашими часами вы также можете заблокировать текущую зону мощности. Благодаря функции ZoneLock вам не нужно смотреть на часы, чтобы проверить, не вышли ли вы из выбранной зоны во время тренировки: в таком случае часы уведомят вас об этом вибрацией.

Функцию ZoneLock для зон ЧСС, скорости/темпа и мощности необходимо включать отдельно для каждого спортивного профиля. Ее можно включить в настройках спортивного профиля онлайн-сервиса Polar Flow, зайдя в настройки ЧСС, скорости/темпа или мощности.

Чтобы использовать ZoneLock для блокировки зон скорости/темпа или мощности, вам также необходимо добавить полноэкранный режим **«График скорости/темпа»** или **«График мощности»** к режимам тренировки спортивного профиля.

### Блокировка зоны ЧСС

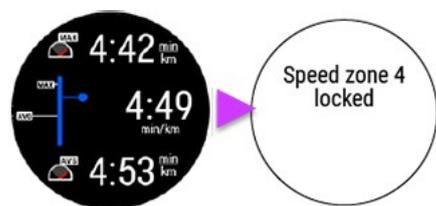
Чтобы заблокировать текущую зону ЧСС, **нажмите и удерживайте ОК** в полноэкранном режиме **графика ЧСС** или в любом из режимов, которые можно редактировать в Flow.



Чтобы разблокировать зону, снова нажмите и удерживайте кнопку ОК.

### Блокировка зоны скорости/темпа

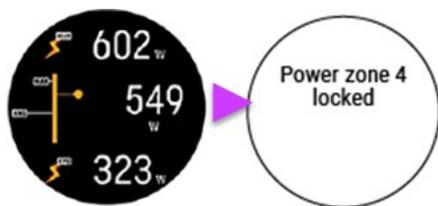
Чтобы заблокировать текущую зону скорости/темпа, **нажмите и удерживайте ОК** в полноэкранном режиме **графика скорости/темпа**.



Чтобы разблокировать зону, снова нажмите и удерживайте кнопку ОК.

### Блокировка зоны мощности

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



Чтобы разблокировать зону, снова нажмите и удерживайте кнопку ОК.

## НАЧАТЬ ЭТАП

Нажмите ОК, чтобы отметить этап. Начинать этапы можно также автоматически. В настройках спортивного профиля в приложении или онлайн-сервисе Polar Flow для пункта **«Автоматическая запись этапа»** выберите один из вариантов: **«Дистанция этапа»**, **«Продолжительность этапа»** или **«На основании местоположения»**. Если вы выбрали **«Дистанция этапа»**, необходимо указать дистанцию, после прохождения которой этап считается завершенным. При выборе **«Продолжительность этапа»** необходимо указать время, по истечении которого этап считается завершенным. При выборе **«На основании местоположения»** этап будет отсчитываться каждый раз, когда вы прибываете на место начала тренировки.

## ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВИДА СПОРТА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ПО НЕСКОЛЬКИМ ВИДАМ СПОРТА

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

## ТРЕНИРОВКА С БЫСТРОЙ ЦЕЛЬЮ

Если вы создали **быструю тренировочную цель** на продолжительность, дистанцию или расход калорий в приложении Polar Flow и синхронизировали ее с часами, то в качестве первого режима тренировки по умолчанию увидите следующий:



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

ИЛИ

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

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



- В зависимости от выбранной интенсивности отображается ЧСС или скорость/темп и наименьшая и наивысшая частота сердечных сокращений или предельная скорость/темп в рамках текущей фазы.
- Название фазы и номер фазы / общее количество фаз
- Продолжительность/дистанция, пройденная к настоящему времени
- Целевая продолжительность/дистанция в рамках текущей фазы



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

## Смена фазы при тренировке с разделением на фазы

Если во время создания цели с разделением на фазы вы выбрали **смену фаз вручную**, нажмите ОК, чтобы перейти к следующей фазе после завершения текущей.

При выборе **автоматической смены фаз** новая фаза начнется автоматически по завершении текущей. Часы уведомят вас о смене фаз вибрацией.



Обратите внимание: если вы зададите очень короткие фазы (до 10 секунд), по окончании фазы не будет сигнала вибрацией.

## Просмотр информации о тренировочной цели

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

## Уведомления

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

## ПРИОСТАНОВКА/ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

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



Если после приостановки вы завершили занятие, время после нажатия паузы не будет включено в общее время тренировки.

## СВОДКА ПО ТРЕНИРОВКЕ

### ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

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

Информация, представленная в сводном отчете, зависит от спортивного профиля и собранных данных. Например, ваша сводка по тренировке может содержать следующую информацию:



Время и дата начала

Продолжительность тренировки

Дистанция, пройденная во время тренировки



ЧСС

Средняя и максимальная ЧСС во время тренировки

Кардионагрузка в рамках тренировки



### Зоны ЧСС

Время тренировок, проведенное в разных зонах ЧСС



### Расход энергии

Количество энергии, израсходованной во время тренировки

Углеводы

Белки

Жиры

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



### Темп/скорость

Среднее и максимальное значение скорости/темпа тренировки

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



### Зоны скорости

Время тренировки, проведенное в различных зонах скорости



### Частота педалирования

Среднее и максимальное значение частоты педалирования за тренировку



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



### Высота

Максимальная высота во время тренировки

Подъем в метрах/футах во время тренировки

Спуск в метрах/футах во время тренировки



## Этапы/Автоматическая запись этапов

Нажимая ОК, вы можете пролистать следующую информацию:

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



## Сводка по нескольким видам спорта

Сводка по нескольким видам спорта содержит общие сведения о тренировке в целом и подробные — по каждому виду спорта в отдельности, которые включают продолжительность и преодоленную дистанцию.

## Как позднее просматривать сводки по тренировкам на часах



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

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

## ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДАННЫЕ В ПРИЛОЖЕНИИ POLAR FLOW

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

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

## ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДАННЫЕ В ОНЛАЙН-СЕРВИСЕ POLAR FLOW

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

Для получения более подробной информации см. [Онлайн-сервис Polar Flow](#).

## SMART COACHING

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

Часы обладают следующими возможностями Polar Smart Coaching:

- [Training Load PRO](#)
- [FuelWise™](#)
- [Программа бега](#)
- [Running Index](#)
- [Тренировочные преимущества](#)
- [Интеллектуальный подсчет калорий](#)
- [Непрерывное отслеживание ЧСС](#)
- [Инструкции по активности](#)
- [Польза физической активности](#)
- [Измерение уровня восстановления Nightly Recharge™](#)
- [Отслеживание сна Sleep Plus Stages™](#)
- [Дыхательное упражнение Serene™](#)
- [Фитнес-тест с измерением ЧСС на запястье](#)
- [FitSpark™: ежедневное руководство по тренировкам](#)

## TRAINING LOAD PRO

Новая функция Training Load Pro™ измеряет, насколько тренировки нагружают ваше тело, и помогает понять, как это влияет на вашу эффективность. Training Load Pro измеряет нагрузку, создаваемую тренировкой на сердечно-сосудистую систему (**Кардионагрузка**), а также учитывает, насколько напряженными вы себя чувствуете (**Ощущаемая нагрузка**). При использовании отдельного [датчика мощности бега или велосипедного датчика мощности](#) с часами, благодаря Training Load Pro вы также сможете узнать величину тренировочной нагрузки для вашей опорно-двигательной системы (**Мышечная нагрузка**). Когда вы знаете, насколько напряжена каждая система организма, вы можете оптимизировать вашу тренировку, работая над нужной системой в нужное время.

### Кардионагрузка

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

## Ощущаемая нагрузка

Ваше субъективное ощущение — это полезный метод оценки тренировочной нагрузки для всех видов спорта.

**Ощущаемая нагрузка** — это величина, которая учитывает ваши субъективные впечатления о том, насколько напряженной была тренировка, а также продолжительность занятия. Ее количественная оценка осуществляется с помощью **уровня ощущаемого напряжения (УОН)**, научно принятого метода количественной оценки субъективной тренировочной нагрузки. Использование шкалы УОН особенно полезно для тех видов спорта, где измерение тренировочной нагрузки с учетом ЧСС имеет свои ограничения, например в случае силовой тренировки.



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

## Мышечная нагрузка (с помощью датчика мощности стороннего производителя)

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

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

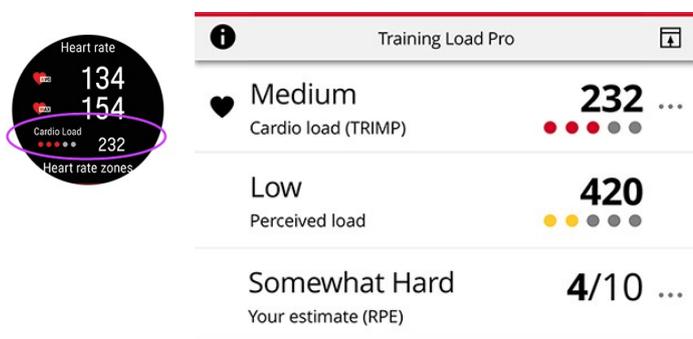


Мышечная нагрузка рассчитывается на основе ваших данных мощности, поэтому величину нагрузки на мышцы в отношении беговых и велотренировок можно узнать только при использовании отдельного [датчика мощности бега или велосипедного датчика мощности](#).

## Тренировочная нагрузка в рамках однократной тренировки

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

Вы узнаете количество абсолютной тренировочной нагрузки в отношении каждой измеренной нагрузки. Чем выше кардионагрузка, тем более напряженной была тренировка для вашего тела. Помимо наглядной интерпретации в виде шкалы из точек-индикаторов, вы получаете словесное описание того, насколько высокой была тренировочная нагрузка во время занятия по сравнению со средней тренировочной нагрузкой за 90 дней.



Шкала из точек и описания меняются с учетом вашего прогресса: чем эффективнее вы тренируетесь, тем большую нагрузку можете выдержать. По мере улучшения вашей физической подготовки и выносливости тренировочная нагрузка, которая была оценена как средняя (три точки-индикатора) пару месяцев назад, может

быть позднее показана как низкая (двумя точками). Эта гибкая шкала учитывает ваше текущее состояние, отражая тот факт, что тренировка одинаковой интенсивности может оказывать различный эффект на ваш организм.

 **Очень высокая**

 **Высокая**

 **Средняя**

 **Низкая**

 **Очень низкая**

## Напряжение и выносливость

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

**Напряжение** — показатель, отражающий усилия, затраченные на последних тренировках. Он дает представление о средней суточной нагрузке за последние 7 дней.

**Выносливость** — показатель, отражающий уровень выносливости в кардиотренировке. Он дает представление о средней суточной нагрузке за последние 28 дней. Чтобы повысить свою выносливость для кардиотренировок, вам нужно постепенно увеличивать продолжительность тренировок в течение длительного периода времени.

## Статус кардионагрузки

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

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

## Статус кардионагрузки на часах

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



1. Графическое изображение статуса кардионагрузки
2. Статус кардионагрузки

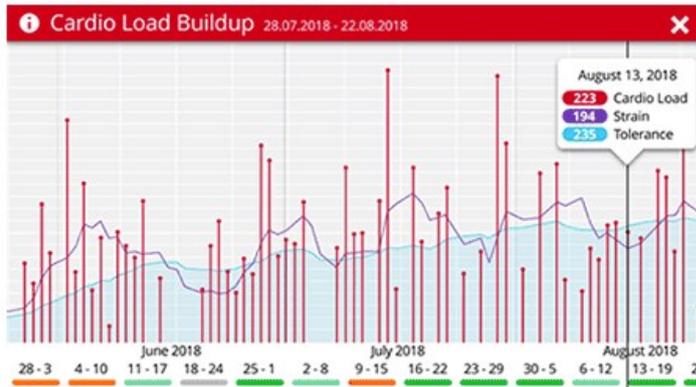
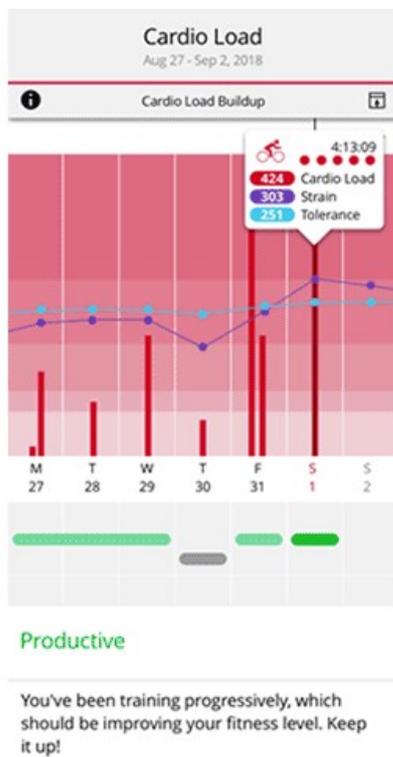
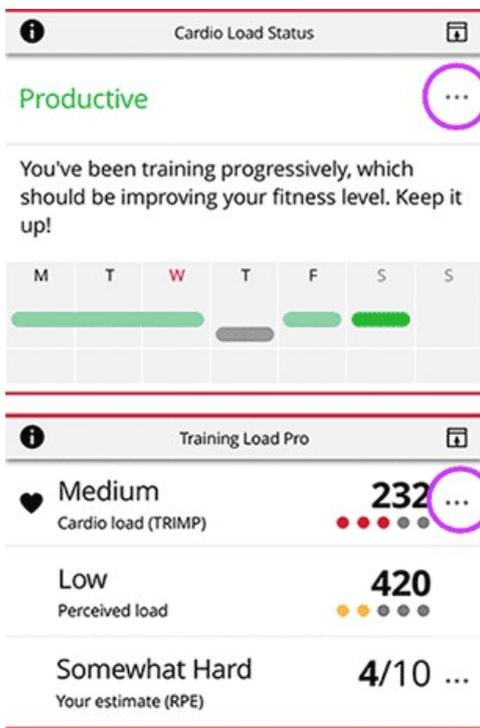
-  Перетренированность (нагрузка гораздо выше, чем обычно):
-  Эффективно (нагрузка постепенно увеличивается)
-  Поддержание (нагрузка немного ниже, чем обычно)
-  Детренированность (нагрузка гораздо ниже, чем обычно)



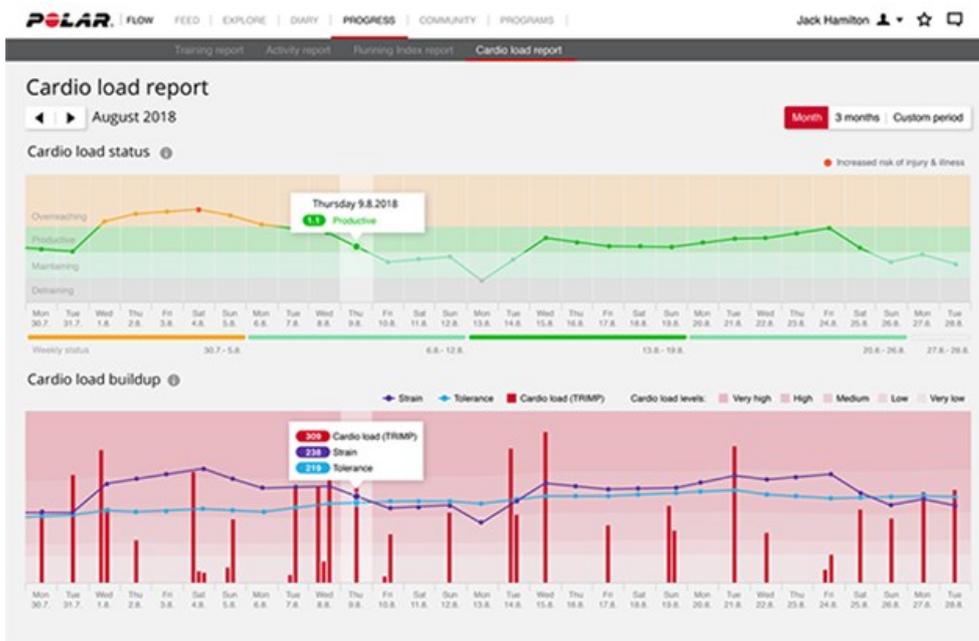
3. Числовое значение для вашего статуса кардионагрузки (напряжение, разделенное на выносливость).
4. Напряжение
5. Выносливость
6. Словесное описание вашего статуса кардионагрузки

## Долгосрочный анализ в приложении и онлайн-сервисе Polar Flow

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



Чтобы просмотреть статус кардионагрузки и нарастание кардионагрузки в онлайн-сервисе Polar Flow, зайдите в **Прогресс > Отчет о кардионагрузке**.





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



Фоновые цвета показывают, насколько тяжелой была тренировка по сравнению со средней тренировкой за последние 90 дней, так же, как и шкала из пяти точек и словесные описания (очень низкая, низкая, средняя, высокая, очень высокая).



**Напряжение** — показатель, отражающий усилия, затраченные на последних тренировках. Он дает представление о вашей средней суточной кардионагрузке за последние 7 дней.



**Выносливость** — показатель, отражающий уровень выносливости в кардиотренировке. Он дает представление о вашей средней суточной кардионагрузке за последние 28 дней. Чтобы повысить свою выносливость для кардиотренировок, постепенно увеличивайте продолжительность тренировок в течение длительного периода времени.

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

## FUELWISE™

Поддерживайте запас энергии на протяжении всей тренировки с помощью автонапоминания о пополнении энергии FuelWise™. FuelWise™ включает в себя три функции, напоминающие вам о необходимости восполнять затраты и поддерживать достаточный уровень энергии во время длительных тренировок: **«Напоминание о приеме углеводов» (автоматическое)**, **«Напоминание о приеме углеводов» (в ручном режиме)** и **«Напоминание о питье»**.

Каждому профессиональному выносливому спортсмену критически важно поддерживать достаточный уровень энергии и избегать обезвоживания во время длительной тренировки. Чтобы показать наилучший результат в длительном соревновании либо провести долгую тренировку максимально эффективно, необходимо регулярно восполнять уровень воды и углеводов в организме. FuelWise помогает оптимально восполнять запасы воды и энергии в организме с помощью двух полезных инструментов — напоминаний о приеме углеводов и о питье.

Углеводы идеально подходят для пополнения энергии, поскольку, в отличие от жиров и белков, они быстро поглощаются и перерабатываются организмом в глюкозу. Глюкоза — основной источник энергии, потребляемый во время тренировки. Чем выше интенсивность тренировки, тем больше глюкозы вы расходуете по отношению к жирам. Если длительность тренировки менее 90 минут, обычно не требуется восполнять запасы углеводов в организме. В то же время дополнительное количество углеводов помогает поддерживать внимание и сосредоточенность даже во время более коротких тренировок.

## Тренировка с Fuelwise

Функция FuelWise™ доступна в главном меню в разделе **«Пополнение энергии»**, во время тренировки она отображает напоминания трех типов: **напоминание о приеме углеводов (автоматическое)**, **напоминание о приеме углеводов (в ручном режиме)** и **напоминание о питье**. Автоматическое напоминание о приеме углеводов рассчитывает вашу потребность в восполнении уровня углеводов в соответствии с расчетной интенсивностью и длительностью тренировки, учитывая ваш опыт тренировок и физические параметры. Напоминание о приеме углеводов, настраиваемое вручную, и напоминание о питье отображаются через предварительно заданные временные интервалы, например каждые 15 или 30 минут.

При использовании какой-либо из функций пополнения энергии тренировка начинается с меню **«Пополнение энергии»**. После настройки напоминания и нажатия **«Далее»** активируется предтренировочный режим. Теперь выберите свой спортивный профиль и приступите к тренировке.

## Автоматическое напоминание о приеме углеводов

При использовании автоматических напоминаний о приеме углеводов необходимо задать расчетную длительность и интенсивность тренировки, после чего система рассчитает количество углеводов, необходимое для восполнения запасов энергии во время тренировки. При расчете вашей потребности в углеводах для восполнения запасов энергии учитываются ваш опыт тренировок и такие физические параметры, как возраст, пол, рост, вес, максимальная ЧСС, частота ЧСС в состоянии покоя, максимальное потребление кислорода, аэробный и анаэробный пороги ЧСС.

Способность вашего организма к поглощению углеводов рассчитывается на основании имеющегося опыта тренировок. Данный параметр ограничивает максимальное количество углеводов (в граммах в час), которое может указываться в автоматическом напоминании о приеме углеводов. Эти данные используются для предварительного расчета соотношения между вашей ЧСС и уровнем потребления углеводов в соответствии с вашими физическими параметрами. Затем рекомендуемый уровень потребления углеводов корректируется в сторону увеличения или уменьшения (в пределах мин./макс. значений) в соответствии с вашими данными по ЧСС и предварительно рассчитанным отношением ЧСС к уровню потребления углеводов.

Во время тренировки ваши часы будут отслеживать фактические затраты энергии и соответствующим образом корректировать частоту напоминаний; при этом объем порции (в граммах углеводов) не будет изменяться во время тренировки.

### Настройка автоматических напоминаний о приеме углеводов

1. В главном меню выберите: **«Пополнен. энергии» > «Автонапоминание о приеме углеводов».**
2. Задайте расчетную продолжительность тренировки. Минимальное значение — 30 минут.
3. Задайте расчетную интенсивность тренировки. Интенсивность задается с помощью зон ЧСС. Для получения дополнительных сведений о различных интенсивностях тренировки см. [зоны ЧСС](#).
4. Задайте **количество углеводов на порцию** предпочитаемого спортивного питания (от 5 до 100 г).
5. Нажмите **«Далее».**

После настройки напоминаний отобразится сводка выбранных параметров. На этом этапе при желании можно удалить только что настроенное напоминание или добавить напоминание о питье. Когда будете готовы приступить к тренировке, выберите **«Исп. сейчас»**, чтобы перейти в предтренировочный режим.

При добавлении напоминания о питье к напоминанию о приеме углеводов расчетная потребность в воде также будет отображаться в каждом напоминании. Данный показатель основан на потоотделении среднего человека в нормальных условиях.



Когда наступит время пополнить запасы углеводов в организме, на дисплее отобразится сообщение **Прим. ( ) г угл.!**, сопровождаемое вибрацией и звуковым сигналом.

### Напоминание о приеме углеводов, настраиваемое вручную

Эта функция напоминает вам о необходимости пополнить энергию путем приема углеводов через предварительно заданные промежутки времени. Напоминания могут отображаться с интервалами от 5 до 60 минут.

### Настройка напоминаний о приеме углеводов в ручном режиме

1. В главном меню выберите **«Пополнен. энергии» > «Напомин. о приеме углев.».**
2. Установите временной интервал для напоминаний (от 5 до 60 минут).

После настройки напоминаний отобразится сводка выбранных параметров. На этом этапе при желании можно удалить только что настроенное напоминание или добавить напоминание о питье. Когда будете готовы приступить к тренировке, выберите **«Исп. сейчас»**, чтобы перейти в предтренировочный режим.



Когда наступит время пополнить запасы углеводов в организме, на дисплее отобразится сообщение **Прим. угл-ды!**, сопровождаемое вибрацией и звуковым сигналом.

## Напоминание о питье

Напоминает через определенный период времени о необходимости пополнить запасы воды в организме путем питья. Напоминания могут отображаться с интервалами от 5 до 60 минут.

### Настройка напоминаний о питье

1. В главном меню выберите: **«Пополнен. энергии» > «Напоминание о питье»**.
2. Установите временной интервал для напоминаний (от 5 до 60 минут).

После настройки напоминаний отобразится сводка выбранных параметров. На этом этапе при желании можно удалить только что настроенное напоминание или добавить напоминание о приеме углеводов. Когда будете готовы приступить к тренировке, выберите **«Исп. сейчас»**, чтобы перейти в предтренировочный режим.



Когда наступит время питья, на дисплее отобразится сообщение **«Пейте!»**, сопровождаемое вибрацией и звуковым сигналом.

Узнать больше о [FuelWise™](#)

## ПРОГРАММА БЕГА POLAR

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

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

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

Для просмотра видео щелкните одну из этих ссылок:

## Создание программы бега Polar

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

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

## Начало работы над целью по бегу

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

Чтобы начать тренировку, запланированную на текущий день:

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



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

## Отслеживайте свой прогресс

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

## RUNNING INDEX

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

Чтобы получить наиболее точную информацию об эффективности бега, предварительно задайте значения максимальной ЧСС.

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

- Используемый спортивный профиль – беговая тренировка (бег, шоссейный бег, бег по пересеченной местности и т. д.)
- Темп должен быть не менее 6 км/ч / 3,7 миль/ч или больше, а продолжительность – минимум 12 минут.

Расчет начинается одновременно с записью данных тренировки. На протяжении тренировки вы можете два раза остановиться (например, на светофоре) без остановки записи. По завершении тренировки часы выведут на дисплей значение индекса бега Running Index и сохранят результат в сводке по тренировке.

При использовании Polar Stride Sensor Bluetooth Smart во время тренировки по бегу с отключенным GPS, датчик необходимо откалибровать, чтобы определить значение Running Index.



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

Сопоставьте свой результат со значениями в таблице ниже.

## Анализ за короткий период

### Мужчины

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

### Женщины

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

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

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

## Анализ за длительный период

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

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

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

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

## ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

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

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

В таблице ниже содержится описание различных тренировочных преимуществ.

Сообщение на дисплее	Преимущества
Максимальная тренировка+	Вот это результат! Вы улучшили свою спринтерскую скорость и состояние своей мышечной системы, что делает вас еще сильнее. Это занятие также повысило вашу сопротивляемость стрессу.
Максимальная тренировка	Вот это результат! Вы улучшили свою спринтерскую скорость и состояние своей мышечной системы, что делает вас еще сильнее.
Максимальная тренировка + темп	Вот это результат! Вы улучшили свою скорость и эффективность. Во время этой тренировки вы также значительно улучшили свое аэробное состояние и свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время.
Темповая максимальная тренировка	Вот это результат! Вы значительно улучшили свое аэробное состояние и способность поддерживать интенсивный темп длительное время. Вы также улучшили свою скорость и эффективность.
Темповая тренировка+	Отличный темп на длинной дистанции! Вы улучшили свое аэробное состояние, скорость и способность поддерживать интенсивный темп длительное время. Это занятие также повысило вашу сопротивляемость стрессу.
Темповая тренировка	Отличная темп! Вы улучшили свое аэробное состояние, скорость и способность поддерживать интенсивный темп длительное время.
Темп и стабильность	Хороший темп! Вы улучшили свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время. Это занятие также улучшило ваше аэробное состояние и способствовало развитию выносливости мышц.
Стабильность и темп	Хороший темп! Вы улучшили свое аэробное состояние и выносливость мышц. Вы также улучшили свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время.
Стабильность +	Великолепно! Столь длительная тренировка способствовала развитию выносливости ваших мышц и улучшила аэробное состояние. Это занятие также повысило вашу сопротивляемость стрессу.
Стабильность	Великолепно! Вы развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние.

Сообщение на дисплее	Преимущества
Стабильность и длительная базовая тренировка	Великолепно! Столь длительная тренировка способствовала развитию выносливости ваших мышц и улучшила аэробное состояние. Вы также развили свою общую выносливость и способность тела сжигать жир при выполнении упражнений.
Стабильность и базовая тренировка	Великолепно! Вы развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние. Вы также развили свою общую выносливость и способность тела сжигать жир при выполнении упражнений.
Базовая тренировка и длительная тренировка стабильности	Отлично! Во время длительной тренировки вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир при выполнении упражнений. Вы также развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние.
Базовая тренировка и стабильность	Отлично! Вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир при выполнении упражнений. Во время этой тренировки вы также развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние.
Базовая длительная тренировка	Отлично! Во время этой длительной низкоинтенсивной тренировки вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир при выполнении упражнений.
Базовая тренировка	Отлично! Во время этой тренировки при низкой интенсивности вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок.
Восстановительная тренировка	Отличное занятие, которое ускорит ваше восстановление. Такие легкие упражнения помогут организму быстрее адаптироваться к тренировкам.

## ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ПОДСЧЕТ КАЛОРИЙ

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

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

Интеллектуальный подсчет калорий, основанный на комбинации данных ЧСС и ускорения, позволяет точно измерить калории, потраченные за тренировку.

Во время тренировки можно увидеть свои совокупные энергозатраты (в килокалориях, ккал), а после занятия — общее количество израсходованных калорий. Кроме того, можно отслеживать общее количество калорий, потраченных за день.

## НЕПРЕРЫВНОЕ ОТСЛЕЖИВАНИЕ ЧСС

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

### Непрерывное отслеживание ЧСС на часах

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



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

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



При включенной функции часы непрерывно измеряют вашу частоту пульса и отображают ее на циферблате «ЧСС». При открытии информации вы можете проверить свое самое высокое и самое низкое значение за день, а также узнать самый низкий показатель ЧСС за предыдущую ночь.



Часы отслеживают вашу ЧСС каждые 5 минут и записывают данные для дальнейшего анализа в приложении или онлайн-сервисе Polar Flow. Если часы обнаружат, что у вас повышена частота пульса, они начнут непрерывно записывать ваши данные ЧСС.

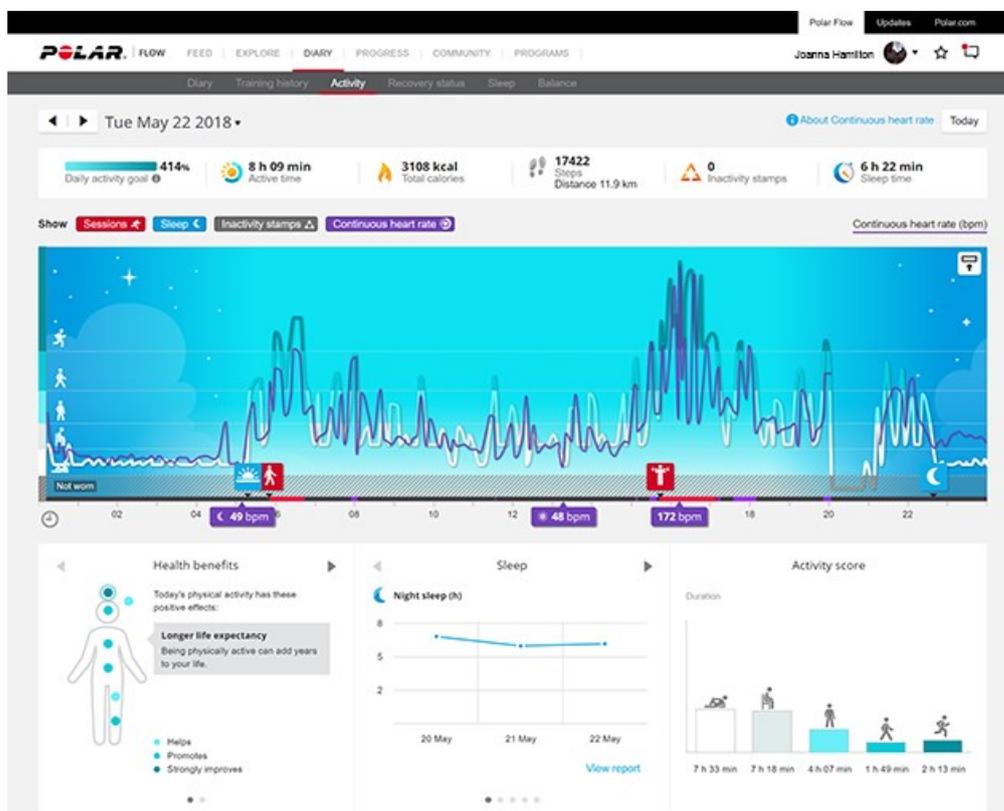
Сигналом к постоянной записи данных могут также стать движения вашего запястья, например когда вы идете в довольно быстром темпе в течение как минимум одной минуты. Непрерывная запись данных ЧСС автоматически прекращается, когда ваш уровень активности падает до достаточно низкого уровня. Когда часы обнаруживают, что рука неподвижна или сердцебиение не повышено, они отслеживают ЧСС за 5-минутные циклы, чтобы найти наименьшее значение за день.

В некоторых случаях в течение дня вы могли видеть на часах более высокую или более низкую частоту, чем та, которая указана в сводке по непрерывному отслеживанию ЧСС как самый высокий или самый низкий показатель за день. Такое может произойти, если эти показатели выходят за пределы интервала отслеживания.



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

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



## ОТСЛЕЖИВАНИЕ АКТИВНОСТИ В РЕЖИМЕ 24/7

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

### Цель физической активности

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

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

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

### Данные об активности на часах

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



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



Кроме того, вы можете увидеть следующую информацию о накопленной за день активности:

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



### Напоминание об отсутствии активности

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

Если вы были неактивны около 55 минут, отображается напоминание об отсутствии активности. Появляется сообщение **«Пора двигаться!»**, и устройство начинает вибрировать. Встаньте и подвигайтесь. Немного пройдите, потянитесь или выполните другие легкие физические упражнения. Сообщение исчезает, как только вы начинаете двигаться или нажимаете кнопку. Если в течение следующих пяти минут вы неактивны, то вам ставится отметка о неактивности, которая отображается в приложении Polar Flow и онлайн-сервисе Polar Flow после синхронизации. В приложении и онлайн-сервисе Polar Flow отображается история количества полученных отметок об отсутствии активности. Таким образом вы можете пересмотреть свои привычки и подкорректировать их, чтобы вести более активный образ жизни.

### Данные об активности в приложении и онлайн-сервисе Polar Flow

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

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

### ИНСТРУКЦИИ ПО АКТИВНОСТИ

Функция «Инструкции по активности» показывает, насколько активны вы были в течение дня, а также сообщает, что вам необходимо сделать для осуществления рекомендаций по суточной физической активности. Вы можете

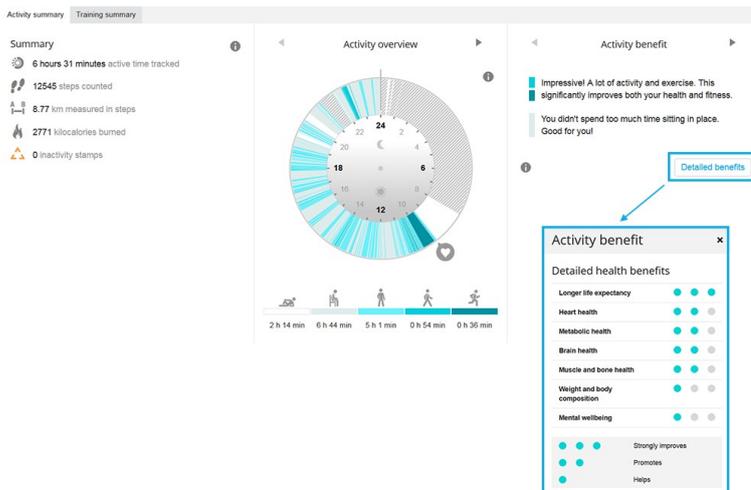
узнать свой прогресс в достижении цели физической активности с помощью часов, а также через приложение или онлайн-сервис Polar Flow.

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

## ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

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

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



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

## ИЗМЕРЕНИЕ УРОВНЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ NIGHTLY RECHARGE™

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

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

Как начать использовать Nightly Recharge?

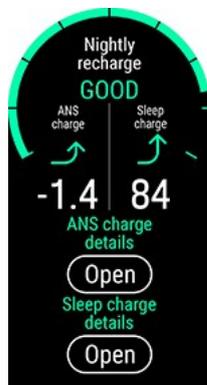


1. Для работы Nightly Recharge необходимо включить функцию «Непрерывное отслеживание ЧСС». Чтобы включить «Непрерывное отслеживание ЧСС», перейдите в **Настройки > Общие настройки > Непрерывное отслеживание ЧСС** и выберите **«Включить»** или **«Только ночью»**.
2. Плотно затяните браслет на запястье и не снимайте на ночь. Датчик на обратной стороне часов должен быть в постоянном контакте с кожей. Более подробные инструкции по ношению см. [Измерение ЧСС на запястье](#).
3. Чтобы получить возможность просмотра уровня Nightly Recharge на ваших часах, носите часы в течение **трех дней**. Это время необходимо, чтобы определить ваш обычный уровень. Пока данные Nightly Recharge не доступны, можно просматривать информацию о сне и измерении статуса ВНС (ЧСС, вариабельность сердечного ритма и частоту вдохов). После трех успешных ночных измерений вы сможете увидеть на часах уровень Nightly Recharge.

### Nightly Recharge на часах

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

Для перехода на циферблат «Nightly Recharge» в режиме отображения времени используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите ОК, чтобы открыть экран с данными Nightly Recharge.



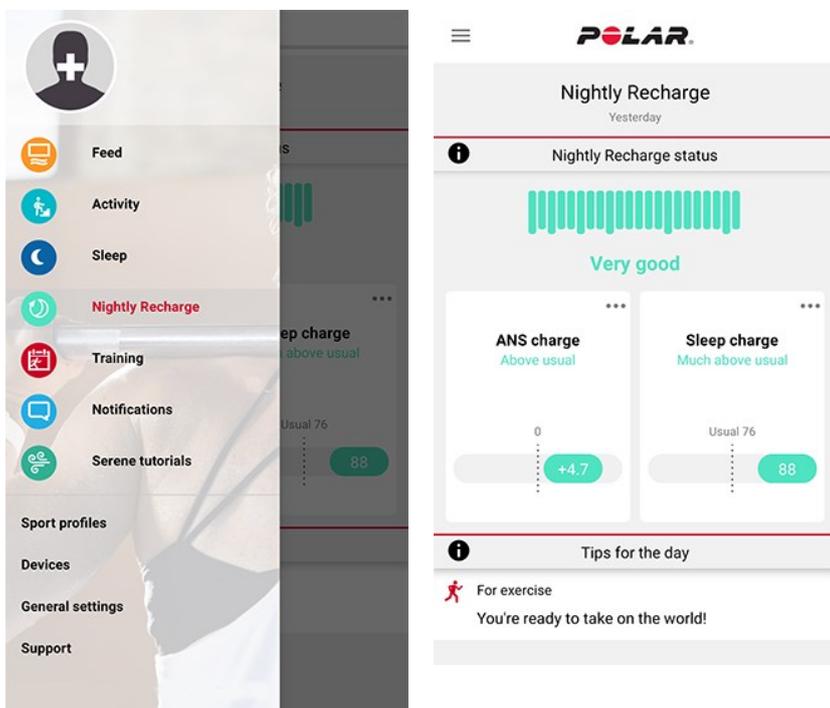
Прокрутите вниз до «**Данные о статусе ВНС**» / «**Данные о статусе сна**» и нажмите ОК, чтобы просмотреть дополнительную информацию о **статусе ВНС** и **статусе сна**.



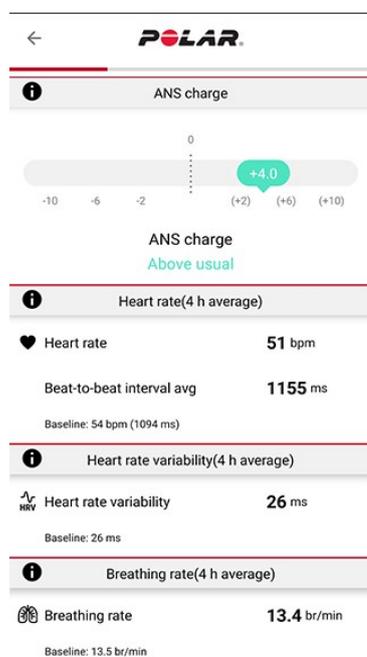
1. **График уровня Nightly Recharge**
2. Шкала **уровня Nightly Recharge**: очень плохо – плохо – ниже нормы – нормально – хорошо – очень хорошо.
3. **График статуса ВНС**
4. **Статус ВНС**: шкала от -10 до +10. Ноль и приближенные значения – ваш обычный уровень.
5. Шкала **статуса ВНС**: намного ниже обычного – ниже обычного – обычный – выше обычного – намного выше обычного.
6. **ЧСС, уд./мин (среднее значение за 4 часа)**
7. **Интервал между ударами, мс (среднее значение за 4 часа)**
8. **Вариабельность сердечного ритма, мс (среднее значение за 4 часа)**
9. **Частота вдохов, вд./мин (среднее значение за 4 часа)**
10. **График оценки сна**
11. **Оценка сна (1–100)**: оценка, которая сводит показатель времени и качества сна к одному значению.
12. **Статус сна**: оценка сна в сравнении с вашим обычным уровнем. Шкала: намного ниже обычного – ниже обычного – обычный – выше обычного – намного выше обычного.
13. **Данные о сне**. Для получения подробной информации см. "Данные о сне на часах" на странице 68.

## Nightly Recharge в приложении Polar Flow

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



## Данные о статусе ВНС в приложении Polar Flow



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

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

**Вариабельность сердечного ритма (ВСР)** показывает изменение времени между двумя последовательными сердцебиениями. Как правило, высокая вариабельность сердечного ритма говорит о хорошем функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и здоровья в целом, а также об устойчивости к стрессу. У разных людей этот показатель может варьироваться в широких пределах от 20 до 150. Лучше сравнивать показатель за прошлую ночь с вашим обычным уровнем.

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

## Данные о статусе сна в Polar Flow

Информацию о статусе сна в приложении Polar Flow см. в разделе "Данные о сне в приложении и онлайн-сервисе Polar Flow" на странице 69.

## Индивидуальные рекомендации в приложении Polar Flow

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

### По упражнениям

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

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

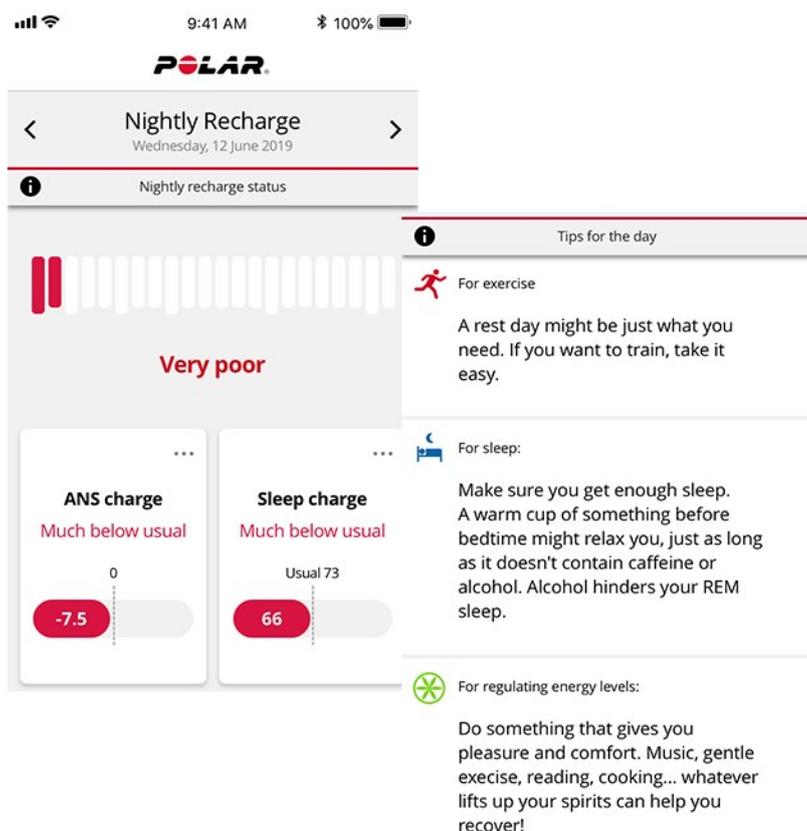
### По сну

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

- Ритм сна за более длительный период
- Статус кардионагрузки
- Упражнение за предыдущий день

### По регулированию уровней энергии

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



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

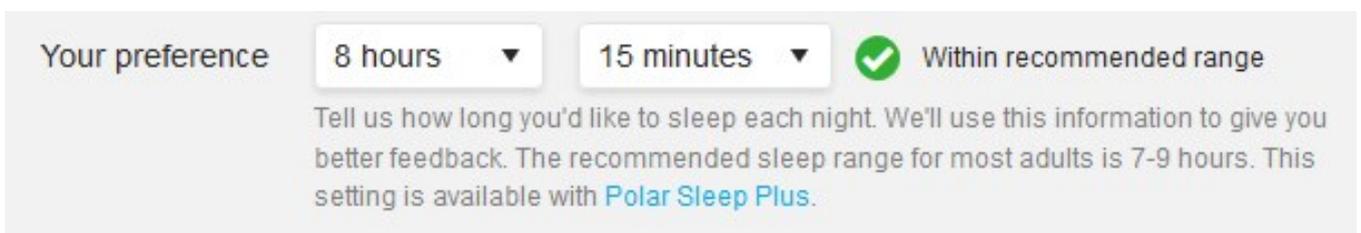
## ОТСЛЕЖИВАНИЕ CHA SLEEP PLUS STAGES™

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

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

Как начать отслеживать сон с помощью Polar Sleep Plus Stages™

1. Первое, что необходимо сделать, — это **установить ваше желаемое время сна** в приложении Polar Flow или на часах. В приложении Polar Flow коснитесь своего профиля и выберите **Ваше желаемое время сна**. Выберите желаемое время и коснитесь **Готово**. Или войдите в свою учетную запись Flow, или создайте новую на веб-сайте [flow.polar.com](https://flow.polar.com), и выберите **Настройки > Физические настройки > Ваше желаемое время сна**. Установите желаемое время и выберите **Сохранить**. Установите желаемое время сна на часах, перейдя в **Настройки > Физические настройки > Ваше желаемое время сна**.



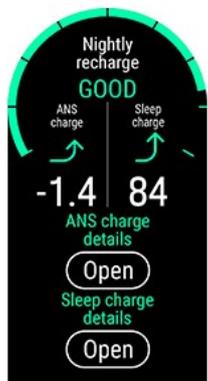
**Желаемое время сна** — это количество часов, необходимое вам для сна. По умолчанию оно установлено на среднем уровне, рекомендуемом для вашей возрастной группы (восемь часов для взрослых в возрасте от 18 до 64 лет). Если вам кажется, что восемь часов сна слишком много или мало для вас, рекомендуем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

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

Данные о сне на часах

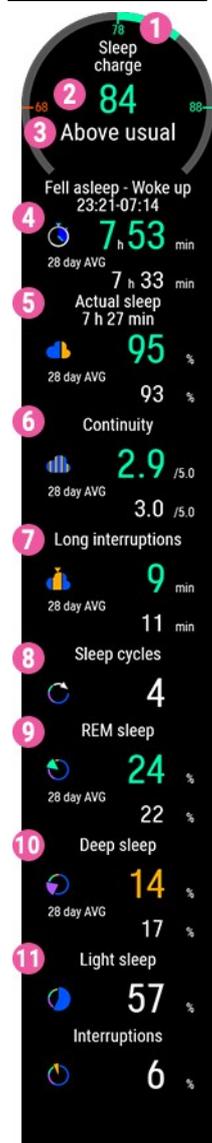


Сразу же после пробуждения вы можете получить данные о своем сне на циферблате [Nightly Recharge](#). Нажмите ОК, чтобы открыть данные об уровне Nightly Recharge, а затем прокрутите вниз с помощью кнопки ВНИЗ до **данных о статусе сна**. Нажмите ОК, чтобы открыть экран с информацией.



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

В отчете о статусе сна выводятся следующие данные:

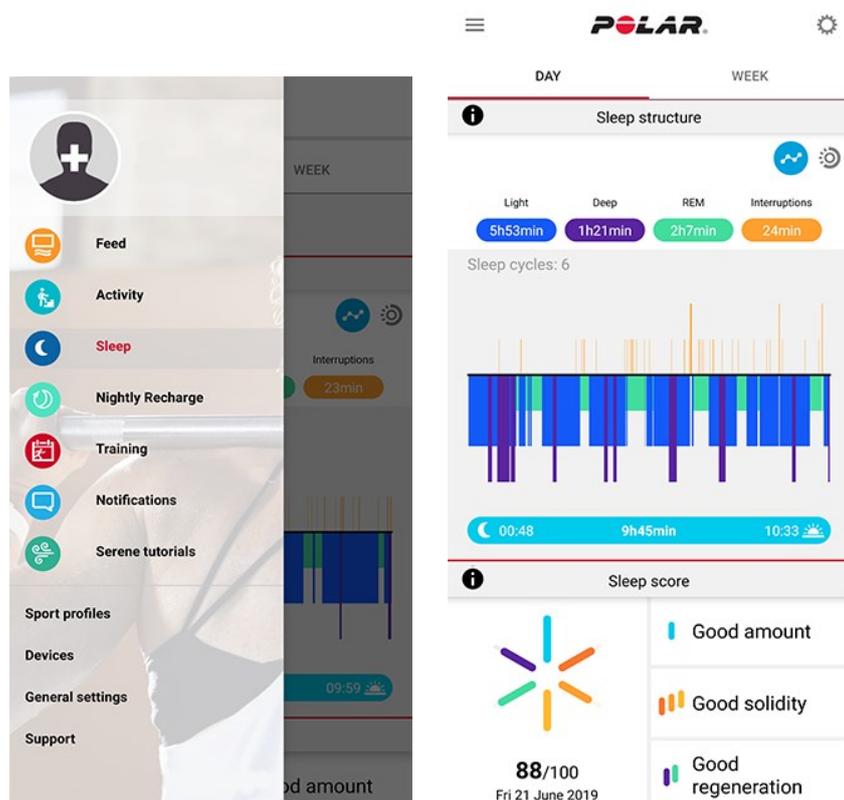


1. **График оценки сна**
2. **Оценка сна (1–100)**: оценка, которая сводит показатель времени и качества сна к одному значению.
3. **Статус сна**: оценка сна в сравнении с вашим обычным уровнем. Шкала: намного ниже обычного – ниже обычного – обычный – выше обычного – намного выше обычного.
4. **Время сна** – это общее время с момента засыпания и до момента пробуждения.
5. **Фактический сон (%)** – это время, проведенное в состоянии сна с момента засыпания до момента пробуждения. То есть это время сна минус пробуждения. В фактическом сне учитывается только то время, когда вы действительно спали.
6. **Непрерывность сна (1–5)** показывает, насколько непрерывным был ваш сон. Непрерывность сна оценивается по шкале от одного до пяти: прерывистый – довольно прерывистый – довольно непрерывный – непрерывный – очень непрерывный.
7. **Длительные пробуждения (мин)** показывает время бодрствования во время пробуждений длительностью более одной минуты. Во время нормального сна случаются кратковременные и длительные пробуждения. Запоминание этих пробуждений зависит от их продолжительности. Обычно мы не запоминаем кратковременные пробуждения. Мы можем запоминать длительные пробуждения, например когда встаем, чтобы попить воды. Пробуждения показаны в виде желтых столбцов на временной шкале сна.
8. **Циклы сна**: обычно человек проходит через 4–5 циклов сна в течение ночи. Это приравнивается приблизительно к 8 часам сна.
9. **Быстрый сон (%)**: БДГ означает «быстрые движения глаз». Быстрый сон также называется парадоксальным сном, поскольку во время этой фазы ваш мозг активен, а мышцы полностью расслаблены, чтобы предотвратить действия, диктуемые сновидениями. В то время как глубокий сон восстанавливает организм, быстрый сон восстанавливает ум и улучшает память и обучение.
10. **Глубокий сон (%)**: глубокий сон – это фаза сна, во время которой вас труднее всего разбудить, поскольку тело меньше реагирует на внешние раздражители. Длительность глубокого сна больше в первую половину ночи. Эта фаза сна восстанавливает ваше тело, поддерживает иммунную систему. Она также влияет на определенные аспекты памяти и обучения. Стадия глубокого сна также называется медленноволновым сном.
11. **Легкий сон (%)**: легкий сон служит в качестве переходного этапа от бодрствования к более глубоким стадиям сна. Вас легко разбудить на стадии легкого сна, поскольку ваша реакция на внешние раздражители остается достаточно высокой. Легкий сон также способствует психическому и физическому восстановлению, несмотря на то, что быстрый и глубокий сон являются наиболее важными фазами сна в этом отношении.

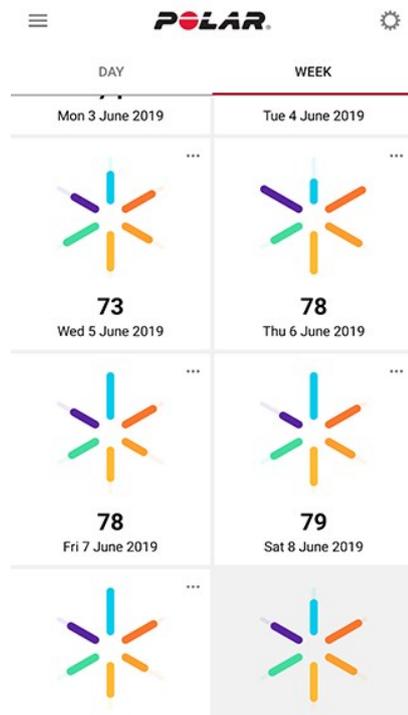
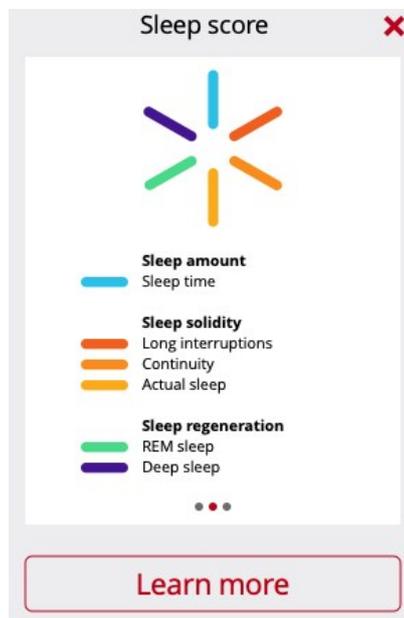
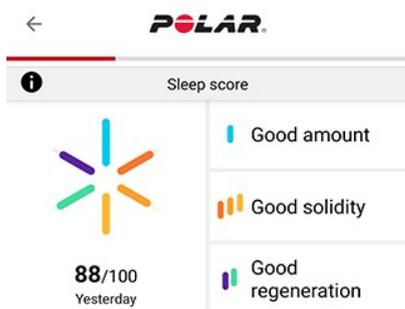
Данные о сне в приложении и онлайн-сервисе Polar Flow

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

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



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



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



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

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



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

## ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ SERENE™

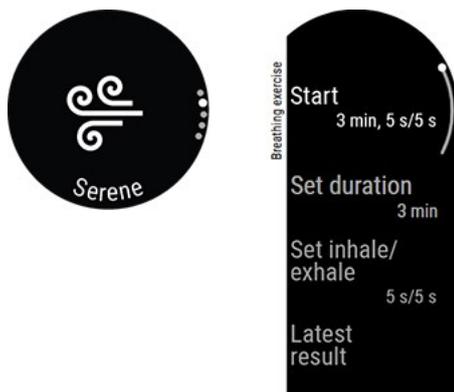
Соблюдая **инструкции по выполнению упражнения на глубокое дыхание Serene™**, вы сможете справиться со стрессом, расслабить свое тело и успокоить ум. Serene помогает поддерживать медленный постоянный ритм дыхания — **шесть вдохов в минуту**: это оптимальная частота вдохов для **снятия стресса**. Когда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

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

### Дыхательное упражнение Serene на часах

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

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



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

1. Часы должны плотно прилегать к запястью.
2. Сядьте или лягте, чтобы вам было удобно.
3. На часах выберите **Serene**, а затем **Начать**, чтобы начать дыхательное упражнение. Упражнение начинается с подготовительной фазы длительностью 15 секунд.

4. Следуйте руководству по дыханию на экране или ориентируйтесь на вибрацию.
5. Вы можете закончить упражнение, нажав кнопку НАЗАД в любой момент.
6. Основной направляющий элемент анимации **изменяет цвет** в зависимости от зоны спокойствия, в которой вы находитесь.
7. После упражнения на экране часов отобразятся результаты в виде времени, проведенного в различных зонах спокойствия.



**Зоны спокойствия** — Аметистовая, Сапфировая и Алмазная. Зоны спокойствия показывают, насколько хорошо синхронизировано ваше сердцебиение с дыханием, и насколько вы близки к оптимальной частоте вдохов, составляющей 6 дыхательных движений в минуту. Чем выше зона, тем лучше синхронизация с оптимальным ритмом. Для достижения наивысшей зоны спокойствия — Алмазной — вы должны поддерживать медленный целевой ритм из шести дыхательных движений в минуту (или более медленный). Чем больше времени вы проводите в более высоких зонах, тем больший эффект вы ощутите в долгосрочной перспективе.

### Результаты дыхательного упражнения

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



Узнайте больше о дыхательном упражнении Serene™ из этого [подробного руководства](#).

## ФИТНЕС-ТЕСТ С ИЗМЕРЕНИЕМ ЧСС НА ЗАПЯСТЬЕ

Фитнес-тест Polar с функцией измерения ЧСС на запястье — это простой, быстрый и безопасный способ оценить ваше аэробное состояние (функциональное состояние сердечно-сосудистой системы) в покое. Это простой 5-минутный тест на уровень физической подготовки, который позволяет оценить максимальное потребление кислорода (VO2max). В расчетах фитнес-теста учитываются следующие данные: ЧСС в состоянии покоя, вариабельность сердечного ритма, пол, возраст, рост, вес тела и самооценка уровня физической подготовки на основании опыта тренировок. Фитнес-тест Polar разработан для здоровых взрослых.

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

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

Для обеспечения надежности результатов теста необходимо соблюдение следующих основных условий:

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

## Перед проведением теста

Перед началом теста проверьте правильность данных, которые вы ввели в поле **Настройки > Физические параметры**, включая данные об опыте тренировок.

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

## Проведение теста

Выберите на часах **«Фитнес-тест» > «Расслабиться и начать тестирование»**. Часы начнут определять вашу ЧСС.

Как только датчик определит частоту сердечных сокращений, на дисплее появится надпись **«Лягте и расслабьтесь»**. Оставайтесь в расслабленном состоянии, ограничьте движения тела и общение с людьми.

Вы можете прервать тестирование во время любой фазы, нажав кнопку НАЗАД. На дисплее появится надпись **«Тест отменен»**.

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

## Результаты теста

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

Появится сообщение **«Обновить  $VO_{2max}$  в физических параметрах?»**.

- Нажмите ОК, чтобы сохранить измеренное значение в ваших **физических параметрах**.
- Нажмите НАЗАД, чтобы отменить, если вы недавно измеряли свое значение  $VO_{2max}$  и результаты различаются более чем на один класс.

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

Для визуального анализа результатов фитнес-теста воспользуйтесь онлайн-сервисом Polar Flow, где можно просмотреть дневник с подробными сведениями о проведенном тесте.



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

## Классы уровней физической подготовки

### Мужчины

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

### Женщины

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

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

## $VO_{2max}$

Существует установленная взаимосвязь между максимальным потреблением кислорода ( $VO_{2max}$ ) и кардиореспираторной выносливостью, поскольку поставляемое тканям количество кислорода зависит от работы легких и сердца.  $VO_{2max}$  (максимальное потребление кислорода, максимальная аэробная способность) – это максимальный уровень, на котором организм способен использовать кислород при максимальной нагрузке; он непосредственно связан с максимальной способностью сердца поставлять кровь мышцам.  $VO_{2max}$  может быть измерен или определен расчетным путем при помощи фитнес-тестов (например, тестов на максимальную

нагрузку, тестов на субмаксимальную нагрузку, фитнес-теста Polar).  $VO_{2max}$  достоверно отражает кардиореспираторную выносливость и позволяет спрогнозировать выносливость во время продолжительных забегов, велосипедных заездов, лыжных гонок или плавания на длинные дистанции.

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

## FITSPARK™: ЕЖЕДНЕВНОЕ РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИРОВКАМ

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

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

Как определяется ваш уровень физической подготовки?

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

- истории тренировок (средняя еженедельная реализация зоны ЧСС за последние 28 дней);
- максимального потребления кислорода ( $VO_{2max}$ ) (из [фитнес-теста](#) на ваших часах);
- [опыта тренировок](#).

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



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

Какие типы упражнений включены в категории тренировок?

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

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

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

FitSpark на ваших часах

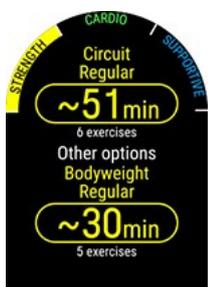
В режиме отображения времени используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ для того, чтобы перейти на циферблат **FitSpark**.

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



**ЦИФЕРБЛАТ ПРОГРАММЫ:** если у вас имеется активная программа бега в Polar Flow, ваши рекомендации FitSpark основаны на тренировочных целях программы бега.

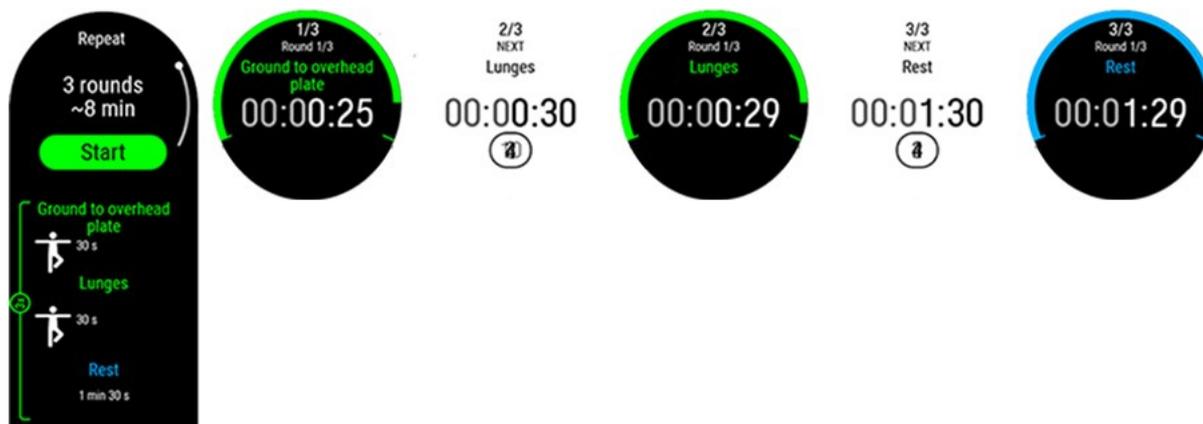
Нажмите ОК на циферблате **Fitspark**, чтобы увидеть предложения по тренировке. Самый подходящий вариант, основанный на вашей истории тренировок и уровне физической подготовки, будет показан первым. Чтобы увидеть другие предлагаемые варианты тренировки, прокрутите экран вниз. Выберите тренировку, нажав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



## В процессе тренировки

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

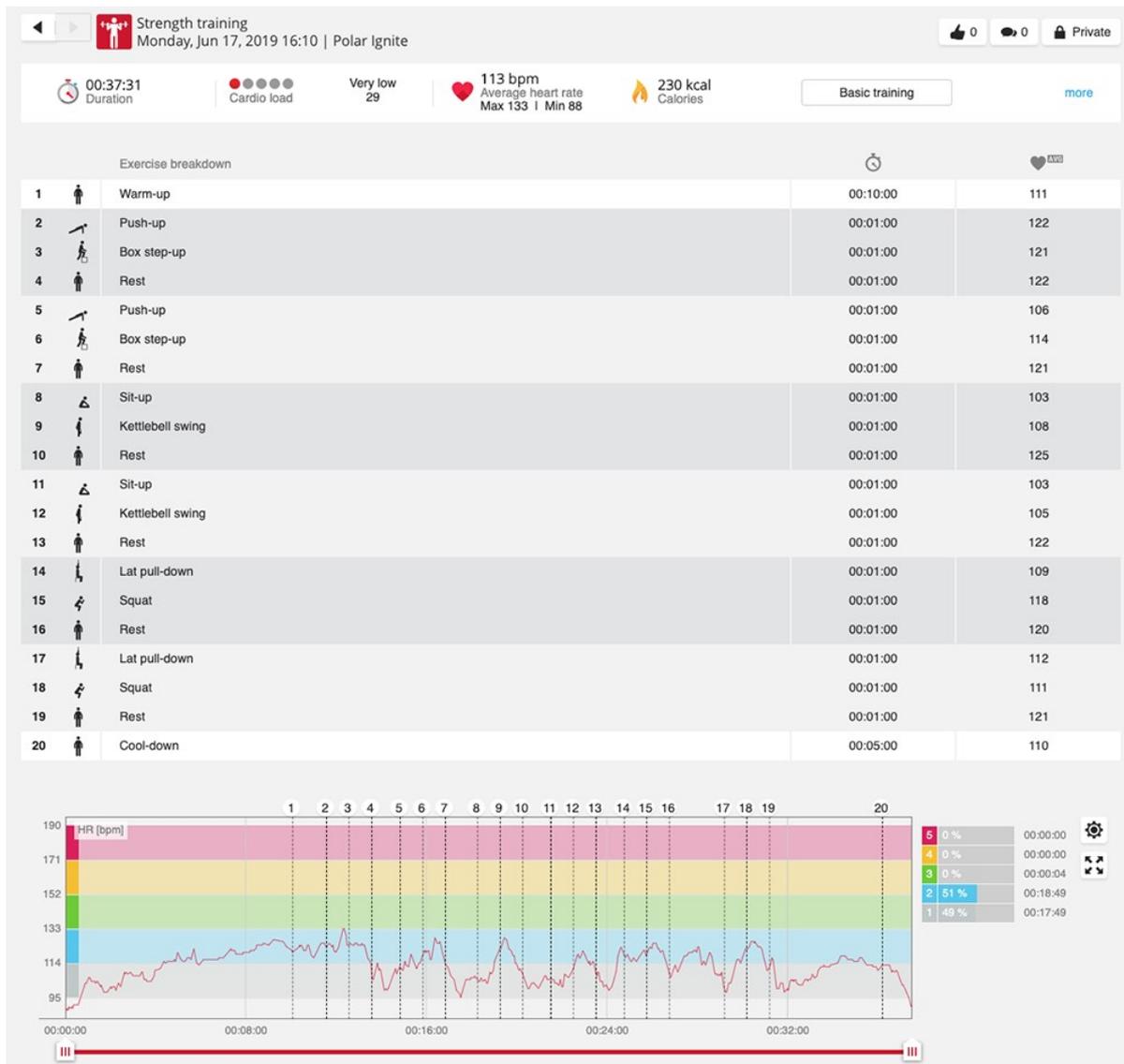
Силовые и поддерживающие тренировки основаны на готовых планах тренировок с анимацией упражнений и пошаговыми указаниями в режиме реального времени. Все тренировки включают таймеры и вибрации, которые уведомляют о переходе к следующей фазе. Продолжайте выполнять каждое движение в течение 40 секунд, затем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



## Результаты тренировки на ваших часах и в Polar Flow

Вы получите [сводку](#) по тренировке на часы сразу же после окончания занятия. Вы получите наиболее детальный анализ в приложении Polar Flow или в онлайн-сервисе Polar Flow. Для кардиоцелей вы получаете базовый результат тренировки, который показывает фазы тренировки с данными по ЧСС. Для силовых и поддерживающих тренировочных целей вы получаете подробные результаты, которые включают среднюю ЧСС и время выполнения каждого упражнения. Данные представлены в виде списка, а каждое упражнение также

отображено на кривой ЧСС.



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

## СПУТНИКИ ПОЗИЦИОНИРОВАНИЯ

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

Вы можете изменить спутниковую навигационную систему, которую ваши часы используют в дополнение к GPS. Для этого нужно зайти на часах в меню: **Общие настройки** > **Спутники позиционирования**. Можно выбрать: **GPS + ГЛОНАСС**, **GPS + Galileo** или **GPS + QZSS**. Выбор по умолчанию — **GPS + ГЛОНАСС**. Эти варианты позволяют вам протестировать различные спутниковые навигационные системы и выяснить, какие из них лучше работают для конкретного региона.

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

**GPS + Galileo** Galileo — глобальная навигационная спутниковая система, созданная Европейским союзом.

## GPS + QZSS

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

## A-GPS

Чтобы быстрее установить связь со спутником, в часах используется сервис A-GPS. Данные A-GPS сообщают часам предполагаемое расположение GPS-спутников. Часы знают, где искать спутники и, следовательно, быстрее определяют ваше исходное местоположение.

Данные A-GPS обновляются раз в день. Файл с последними данными A-GPS автоматически обновляется на часах каждый раз, когда вы синхронизируете их с онлайн-сервисом Polar Flow через программу FlowSync или приложение Polar Flow.

## Дата истечения срока действия A-GPS

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

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

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



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

## К НАЧАЛУ МАРШРУТА

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

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

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

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

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

Как вернуться в начальную точку



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

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

## СКОРОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

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

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

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

### Как создать цель для скорости тренировки на часах Vantage

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

1. Чтобы войти в предтренировочный режим, в режиме отображения времени нажмите и удерживайте ОК или нажмите НАЗАД, чтобы войти в главное меню, затем выберите **«Начать тренировку»**.
2. В предтренировочном режиме нажмите кнопку СВЕТ для входа в Быстрое меню.
3. Выберите из списка **«Скорость тренировки»** и установите дистанцию и продолжительность. Нажмите ОК для подтверждения. На дисплее появится значение темпа/скорости, которое вы должны поддерживать, чтобы уложиться в заданный отрезок времени. Затем часы вернутся в предтренировочный режим, и вы сможете начать тренировку.

## ЗОНЫ ЧСС

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

Чтобы узнать больше о зонах ЧСС, см. раздел [Что такое зоны ЧСС?](#)

## ЗОНЫ СКОРОСТИ

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

### НАСТРОЙКИ ЗОН СКОРОСТИ

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

#### По умолчанию

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

## Свободно

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

## ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЦЕЛЬ С УЧЕТОМ ЗОН СКОРОСТИ

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

## В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

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

## ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

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

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ СКОРОСТИ И ДИСТАНЦИИ С ЗАПЯСТЬЯ

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

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

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

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСТОТЫ ШАГОВ С ЗАПЯСТЬЯ

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

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

Чтобы узнать свою частоту шага во время тренировки, добавьте частоту шагов в тренировочном режиме спортивного профиля, который вы используете во время бега. Это можно сделать в разделе [«Спортивные профили»](#) в мобильном приложении Polar Flow или в онлайн-сервисе Polar Flow.

## ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ

В аналитическом представлении источников энергии показано, в какой степени вы используете различные источники энергии (жиры, углеводы, белки) во время тренировки. Это представление станет доступно в сводке по тренировке на ваших часах сразу же по ее завершении. Более подробные сведения будут доступны в мобильном приложении Polar Flow после синхронизации данных.

Во время физической активности организм получает энергию в основном из углеводов и жиров. Чем выше интенсивность тренировки, тем больше углеводов вы расходуете по отношению к жирам, и наоборот. Роль белков обычно невелика, однако во время упражнений с высокой интенсивностью, а также при длительных тренировках организм может получать от 5 до 10 % энергии из белков.

Для расчета затрат различных источников энергии учитывается ЧСС, а также ваши физические параметры. В их число входят ваш возраст, пол, рост, вес, максимальная ЧСС, частота ЧСС в состоянии покоя, максимальное потребление кислорода, аэробный и анаэробный пороги. Рекомендуем настроить эти параметры как можно точнее, чтобы максимально точно рассчитывать данные о потреблении различных источников энергии.

### СВОДКА ПО ИСТОЧНИКАМ ЭНЕРГИИ

После тренировки отобразится следующая сводка по ней:

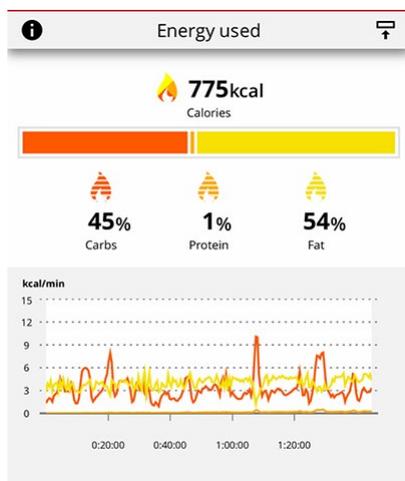


Углеводы, белки и жиры, израсходованные во время тренировки.



Обратите внимание, что не следует трактовать количественные показатели источников энергии, расходуемых во время тренировки, как прямое руководство по приему соответствующей пищи после тренировки.

### ПОДРОБНЫЙ АНАЛИЗ В МОБИЛЬНОМ ПРИЛОЖЕНИИ POLAR FLOW



В приложении Polar Flow также можно увидеть, сколько различных источников энергии расходовалось на каждом этапе тренировки и каков суммарный объем использованных источников в течение всего занятия. Из графика видно, как в зависимости от интенсивности и этапа тренировки изменяется потребление того или иного источника энергии. Также можно сравнивать аналитические представления по аналогичным тренировкам в динамике по времени и следить за тем, как развивается ваша способность расходовать жиры в качестве основного источника энергии.

Узнайте больше об [источниках энергии](#)

# ПОКАЗАТЕЛИ ПЛАВАНИЯ

Показатели плавания помогают вам проанализировать каждую тренировку по плаванию, а также отследить свой прогресс за длительный период.



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

## ПЛАВАНИЕ В БАССЕЙНЕ

При использовании профиля «Плавание» или «Плавание в бассейне» часы определяют ваш стиль плавания, а также фиксируют преодоленную дистанцию, время и темп, частоту гребков и время отдыха. Кроме того, используя показатель SWOLF, вы можете отслеживать свои успехи.

**Стили плавания.** Часы рассчитывают общие показатели за всю тренировку и показатели для конкретного стиля, определяя следующие стили плавания:

- Вольный стиль
- На спине
- Брасс
- Баттерфляй

**Темп и дистанция:** как только часы определяют ваш стиль плавания из четырех указанных выше, они смогут считать ваши повороты и с помощью этой информации вычислить точные значения темпа и дистанции. Показатели темпа и дистанции основаны на определении поворотов и заданной длине бассейна. С каждым поворотом часы добавляют одну длину бассейна к общей пройденной дистанции.

**Гребки:** этот показатель указывает на количество гребков, сделанных в минуту или на протяжении одной длины бассейна. Эта информация может использоваться для получения подробных сведений о вашей технике плавания, а также о ритме и времени плавания.

**SWOLF** (аббревиатура от англ. swimming and golf) — косвенный показатель эффективности. Показатель SWOLF рассчитывается путем сложения значений времени и количества гребков, необходимых, чтобы полностью проплыть весь бассейн. Например, 30 секунд и 10 гребков для того, чтобы проплыть бассейн, в сумме дают 40 очков SWOLF. Вообще, чем меньше очков SWOLF по определенной дистанции и стилю, тем вы эффективнее.

SWOLF — это показатель сугубо индивидуальный, поэтому не следует сравнивать его с таким же показателем других людей. Это скорее личный инструмент, который может помочь вам улучшить и отточить свою технику, а также определить оптимальную эффективность по разным стилям.

## Указание длины бассейна

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

## ПЛАВАНИЕ — ОТКРЫТАЯ ВОДА

При использовании профиля «Плавание — открытая вода» часы записывают дистанцию, время, темп, частоту гребков для вольного стиля, а также ваш маршрут.



Вольный стиль — это единственный стиль, поддерживаемый профилем по плаванию на открытой воде.

**Темп и дистанция:** часы используют GPS для расчета темпа и дистанции во время плавания.

**Частота гребков для вольного стиля:** часы фиксируют среднюю и максимальную частоту гребков (сколько гребков вы делаете за минуту) за тренировку.

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

## ИЗМЕРЕНИЕ ЧСС В ВОДЕ

Часы автоматически измеряют ЧСС с запястья с помощью новой технологии сочетания датчиков Polar Precision Prime, предлагающей легкий и удобный способ измерения частоты сердечных сокращений во время плавания. Несмотря на то что вода может помешать оптимальной работе по измерению ЧСС на запястье, точности Polar Precision Prime достаточно для того, чтобы отслеживать среднюю частоту сердечных сокращений и зоны ЧСС во время плавательных тренировок, получать точные показания расхода калорий, тренировочную нагрузку в рамках тренировки и обратную связь о тренировочных преимуществах на основе зон ЧСС.

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



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

## НАЧАЛО ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

1. Нажмите НАЗАД для входа в основное меню и выберите **«Начать тренировку»**, а затем перейдите в профиль **«Плавание»**, **«Плавание в бассейне»** или **«Плавание — открытая вода»**.
2. **При использовании профиля «Плавание» или «Плавание в бассейне»** убедитесь, что установлена правильная длина бассейна. Чтобы изменить длину бассейна, откройте быстрое меню, нажав «СВЕТ», выберите **«Длина бассейна»** и укажите требуемое значение.



Не начинайте запись тренировки, пока не окажетесь в бассейне, однако не нажимайте кнопки под водой.

3. Нажмите СТАРТ, чтобы начать запись тренировки.

## ВО ВРЕМЯ ПЛАВАНИЯ

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

- Ваша ЧСС и ЧСС ZonePointer
- Дистанция
- Продолжительность
- Время отдыха (плавание и плавание в бассейне)
- Темп (плавание — открытая вода)
- График ЧСС
- Средняя ЧСС
- Максимальная ЧСС
- Время дня

## ПОСЛЕ ПЛАВАНИЯ

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



Дата и время начала тренировки

Продолжительность тренировки

Дистанция плавания



Средняя ЧСС

Максимальная ЧСС

Кардионагрузка



Зоны ЧСС



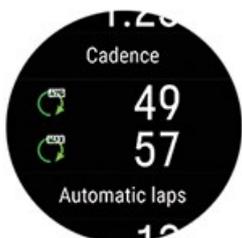
Калории

% жира в сожженных калориях



Средний темп

Максимальный темп



Частота гребков (количество гребков в минуту)

- Средняя частота гребков
- Максимальная частота гребков

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

## ПОГОДА

На циферблате погоды отображается почасовой прогноз на сегодня, а также прогноз на завтра с интервалами в 3 часа и прогноз на послезавтра с интервалами в 6 часов. Среди прочих отображаемых сведений о погоде — скорость и направление ветра, влажность и вероятность дождя.

Информация о погоде отображается только на циферблате погоды. В режиме отображения времени нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ, пока не отобразится циферблат погоды.

Для пользования функцией погоды на вашем мобильном устройстве должно быть установлено приложение Polar Flow, а часы должны быть сопряжены с этим устройством. Для получения информации о погоде необходимо также настроить службы определения местоположения (для iOS) или настройки местоположения (для Android).

### Прогноз на сегодня



- Местоположение прогноза
- Последнее обновление
- Обновить (отображается при необходимости обновления информации о погоде, например из-за смены местоположения, а также если с момента последнего обновления прошло немало времени)
- Текущая температура
- Ощущаемая температура
- Дождь
- Скорость ветра
- Направление ветра
- Влажность
- Почасовой прогноз

Weather forecast		
11:00	17°	2 ↗
12:00	18°	2 ↗
13:00	19°	2 ↗
14:00	19°	2 ↗
15:00	19°	2 ↗
16:00	18°	2 ↗
17:00	18°	2 ↗
18:00	17°	2 ↗
19:00	17°	2 ↗
20:00	16°	2 ↗
21:00	16°	2 ↗
22:00	15°	2 ↗
23:00	15°	2 ↗

Обратите внимание, что журнал погоды (включая информацию о погоде во время тренировок) недоступен.

## Прогноз на завтра

Tomorrow	
0:00	☾ 14° / 15°
3:00	☾ 12° / 14°
6:00	☀ 14° / 16°
9:00	☀ 16° / 19°
12:00	☀ 19° / 20°
15:00	☀ 19° / 20°
18:00	☾ 16° / 19°
21:00	☾ 15° / 16°

- Прогноз минимальной/максимальной температуры на каждый 3-часовой период

## Прогноз на послезавтра

Wednesday	
0:00	☾ 15° / 16°
6:00	☀ 16° / 19°
12:00	☀ 18° / 19°
18:00	☾ 16° / 18°

- Прогноз минимальной/максимальной температуры на каждый 6-часовой период

## СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ

Спортивные профили представляют собой виды спорта, доступные на часах. По умолчанию на часах 14 спортивных профилей, но вы можете создать список всех своих любимых видов спорта. Для этого нужно добавить новые спортивные профили в приложение или онлайн-сервисе Polar Flow и синхронизировать их с часами.

Можно также задавать специальные настройки для каждого спортивного профиля. Для каждого вида спорта можно создавать отдельные **режимы тренировки** и выбирать данные для отображения во время тренировок. Это может быть только ЧСС или только скорость и дистанция – в зависимости от того, что более целесообразно для конкретного занятия.

В часах можно сохранить не более 20 спортивных профилей. В мобильном приложении и онлайн-сервисе Polar Flow количество спортивных профилей не ограничено.

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

Используя спортивные профили, вы можете следить за своими успехами и результатами в различных видах спорта. Просматривайте историю тренировок и отслеживайте свой прогресс в [онлайн-сервисе Polar Flow](#).



Обратите внимание, что в ряде профилей для занятий спортом в помещении, а также групповых и командных видов спорта параметр **«Доступность ЧСС для других устройств»** включен по умолчанию. Это означает, что совместимые устройства, в которых используется беспроводная технология Bluetooth Smart, например тренажеры, могут определить вашу ЧСС. Вы можете проверить, в каких спортивных профилях по умолчанию включена передача данных по Bluetooth, с помощью [списка спортивных профилей Polar](#). Вы можете включить или отключить передачу данных по Bluetooth в [настройках спортивного профиля](#).

# УВЕДОМЛЕНИЯ С ТЕЛЕФОНА

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

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

## Как включить уведомления с телефона

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

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



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

## Не беспокоить

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

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

## ПРОСМОТР УВЕДОМЛЕНИЙ

При получении уведомления часы вибрируют, и в нижней части дисплея отображается красная точка. Для просмотра уведомления нажмите НАЗАД и выберите **«Уведомления»** или поверните запястье и посмотрите на часы.

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



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

## УПРАВЛЕНИЕ МУЗЫКОЙ

Во время тренировки вы можете с помощью часов управлять воспроизведением музыки и мультимедиа на телефоне. Когда вы не тренируетесь, это можно делать в режиме **«Управление музыкой»**. Чтобы включить управление музыкой, перейдите в **Настройки > Общие настройки > Управление музыкой**. Вы можете управлять музыкой из тренировочного дисплея, из режима часов, или использовать оба варианта. Выберите **«Тренировочный дисплей»** для управления музыкой во время занятий и **«Часы»** — для доступа к музыке из режима отображения времени.

Управление музыкой доступно для телефонов на базе iOS и Android. Для управления музыкой необходимо установить на телефоне приложение Polar Flow, а также выполнить сопряжение с часами. См. инструкции в разделе [Сопряжение мобильного устройства с часами](#). После сопряжения часов и телефона через приложение

Polar Flow на часах появятся настройки управления музыкой. Если вы настраивали часы через приложение Polar Flow, то сопряжение часов с телефоном уже выполнено.

## В РЕЖИМЕ ЧАСОВ



- В режиме отображения времени используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ для того, чтобы перейти на циферблат «Управление музыкой».
- Нажмите ОК, чтобы появились кнопки предыдущая/следующая и пауза/воспроизведение. Переходите к предыдущей или следующей песне с помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ, а для паузы используйте ОК. Чтобы перейти к регулировке громкости, нажмите СВЕТ.

## В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

Если вы выберете управление музыкой из тренировочного дисплея, экран управления музыкой будет активирован, когда включен плеер и начата тренировка.



- Во время занятия нажмите кнопку ВВЕРХ, чтобы прокрутить до экрана управления музыкой в режиме тренировки.
- Нажмите ОК, чтобы появились кнопки предыдущая/следующая и пауза/воспроизведение. Переходите к предыдущей или следующей песне с помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ, а для паузы используйте ОК. Чтобы перейти к регулировке громкости, нажмите СВЕТ.

## РЕЖИМ ДАТЧИКА ЧСС

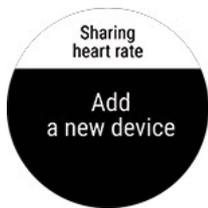
В режиме датчика ЧСС часы могут передавать сведения о вашей ЧСС другим Bluetooth-совместимым устройствам, таким как тренажеры и велокомпьютеры, а также фитнес-приложениям. Чтобы использовать часы в режиме датчика ЧСС, вначале нужно выполнить сопряжение часов с принимающим внешним устройством. Подробные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

### КАК ВКЛЮЧИТЬ РЕЖИМ ДАТЧИКА ЧСС

1. В режиме отображения времени нажмите и удерживайте ОК или нажмите НАЗАД, чтобы войти в главное меню, затем выберите **«Начать тренировку»**. Выберите предпочитаемый вид спорта.
2. В предтренировочном режиме откройте быстрое меню с помощью кнопки СВЕТ.



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



Выберите **«Добавить новое устройство»**.

3. Активируйте режим сопряжения на внешнем устройстве.
4. Выберите на внешнем устройстве Vantage M2.
5. Разрешите сопряжение внешнего устройства с Vantage M2.
6. Вы должны увидеть свою ЧСС как на часах, так и на внешнем устройстве. Когда будете готовы, начните тренировку на внешнем устройстве. Чтобы записать тренировку с помощью часов, вернитесь в предтренировочный режим и начните запись тренировки, коснувшись кнопки ОК.

## КАК ОСТАНОВИТЬ ПЕРЕДАЧУ ЧСС

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

## ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩИЕ НАСТРОЙКИ

Энергосберегающие настройки позволяют вам продлить время тренировки, изменив скорость записи GPS, отключив измерение ЧСС на запястье и используя экранную заставку. Эти настройки позволяют оптимизировать использование аккумулятора и продлить работу часов во время очень длительных тренировок или при низком уровне заряда.

Для доступа к энергосберегающим настройкам нужно перейти в [Быстрое меню](#). Войти в быстрое меню можно с помощью кнопки СВЕТ в предтренировочном режиме, во время паузы на занятиях, а также во время перехода между тренировками по нескольким видам спорта.

После включения какой-либо из энергосберегающих настроек вы увидите, как это повлияло на расчетное время тренировки, в предтренировочном режиме. Обратите внимание, что энергосберегающие настройки устанавливаются отдельно для каждой тренировки. Эти настройки не сохраняются.



Обратите внимание, что на расчетное время тренировки влияет температура окружающей среды. Если вы занимаетесь в холодную погоду, фактическое время тренировки может быть меньше, чем указанное значение перед началом занятия.

### Скорость записи GPS

Установите более низкую скорость записи GPS (с частотой интервалов в одну или две минуты). Это удобно во время очень длительных тренировок, когда необходимо продолжительное время работы от аккумулятора.



Обратите внимание, что изменение скорости записи GPS с уменьшением частоты интервалов может снизить точность других измерений, таких как скорость/темп и дистанцию, в зависимости от используемых датчиков и спортивного профиля.

### Измерение ЧСС на запястье

Отключите измерение ЧСС на запястье. Отключите его для экономии энергии, когда вам не нужны данные о ЧСС. При использовании нагрудного ремня для отслеживания сердечного ритма измерение ЧСС на запястье отключено по умолчанию.

### Экранная заставка

Если во время занятия у вас нет необходимости постоянно следить за тренировочными данными, включите экранную заставку.

В этом режиме на дисплее отображается только время. Чтобы выйти из режима экранной заставки и просмотреть свои тренировочные данные, нажмите любую кнопку. Через 8 секунд дисплей снова перейдет в режим экранной заставки.

## СМЕННЫЕ БРАСЛЕТЫ

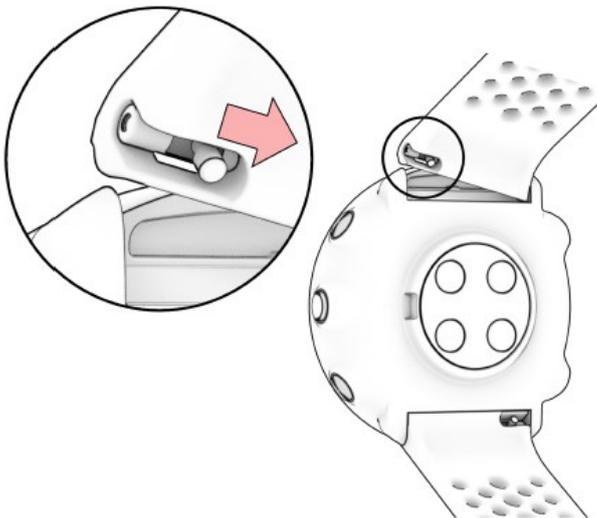
Сменные браслеты позволяют персонализировать часы для соответствия каждой ситуации и стилю, так что вы можете носить их постоянно и максимально эффективно использовать функции отслеживания активности в режиме 24/7, непрерывного измерения ЧСС и отслеживания сна.

Вы можете выбрать любимый браслет из [ассортимента Polar](#) или использовать любой другой браслет для часов, который оснащен пружинными штифтами диаметром 22 мм.

### ЗАМЕНА БРАСЛЕТА

Браслет часов можно быстро и просто заменить.

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



## СОВМЕСТИМЫЕ ДАТЧИКИ

Получайте больше положительных впечатлений и более полное представление об эффективности своих тренировок благодаря совместимым датчикам Bluetooth®. Помимо многих датчиков Polar, с которыми полностью совместимы часы, они также совместимы с некоторыми датчиками сторонних производителей.

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

[Просмотреть совместимые датчики сторонних производителей для езды на велосипеде / бега](#)

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

## ДАТЧИК ЧСС POLAR H10

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

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

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

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

## POLAR VERITY SENSE

Polar Verity Sense — это универсальный и высококачественный оптический датчик ЧСС, который измеряет частоту сердечных сокращений на плече или виске. Polar Verity Sense — это отличная альтернатива нагрудным ремням и устройствам для измерения ЧСС на запястье. Его можно использовать с наручным ремешком или клипсой для плавательных очков, идущих в комплекте к продукту, или просто закрепить на любом участке тела, чтобы датчик плотно прилегал к коже. Polar Verity Sense обеспечивает вам максимальную свободу движений и подходит для самых разных видов спорта. А главное преимущество Polar Verity Sense — это возможность записывать ЧСС, дистанцию, темп и количество поворотов во время плавания в бассейне. Вы можете записать тренировочные данные во внутреннюю память датчика, а позже передать их на свой телефон. Кроме того, датчик можно подключить к вашим часам, чтобы следить за частотой сердечных сокращений непосредственно во время тренировки.

## ДАТЧИК БЕГА POLAR STRIDE SENSOR BLUETOOTH® SMART

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

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

## ДАТЧИК СКОРОСТИ POLAR BLUETOOTH® SMART

На скорость езды на велосипеде влияет множество факторов. Разумеется, одним из них является физическая подготовка, однако, погодные условия и изменение уклона дороги также оказывают огромное влияние. Наиболее эффективным способом измерить влияние этих факторов на вашу скорость является использование аэродинамического датчика скорости.

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

## ДАТЧИК КАДЕНСА POLAR BLUETOOTH® SMART

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

- Улучшает вашу технику езды на велосипеде и определяет оптимальную частоту педалирования.
- Помехоустойчивая передача данных о частоте педалирования позволяет вам проанализировать свою эффективность.
- Аэродинамичный дизайн, легкий вес.

## ДАТЧИКИ МОЩНОСТИ СТОРОННИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ

Чтобы с помощью часов измерить данные мощности во время тренировки по бегу или велоспорту, можно подключить часы к отдельному [датчику мощности для бега](#) или [велосипедному датчику мощности](#). Можно выбрать данные мощности, которые вы хотите просматривать во время занятий, настроив режим тренировки в [настройках спортивного профиля](#) в онлайн-сервисе Polar Flow. Функция [Training Load Pro](#) использует данные мощности для расчета Мышечной нагрузки, поэтому вы сможете также узнавать величину Мышечной нагрузки в ходе беговых или велотренировок при использовании отдельного датчика мощности бега или велосипедного датчика мощности.

### Датчик мощности бега

Датчик мощности бега — это отличный инструмент измерения внешней нагрузки во время бега. Он реагирует быстрее, чем датчик ЧСС, поэтому идеально подходит для измерения нагрузки во время бега в гору или интервальных тренировок. Вы также можете использовать его для обеспечения устойчивого уровня усилий во время бега даже в условиях меняющегося рельефа местности. Датчик мощности бега дополняет датчик ЧСС: выполняя оба измерения, вы можете обнаружить изменения в результативности бега. Если после нескольких недель тренировок вы можете вырабатывать ту же мощность при более низкой частоте сердечных сокращений, ваша результативность бега повысилась.

Узнайте больше о датчике мощности бега из этого [подробного руководства](#).

### Велосипедный датчик мощности

Измерение мощности движения на велосипеде позволяет вам отслеживать и улучшать свою эффективность езды на велосипеде и технику педалирования. В отличие от ЧСС результат мощности представляет собой абсолютную и объективную величину усилий. Это означает, что вы можете сравнивать ваши значения мощности с показателями других велосипедистов (одного с вами пола и примерно таких же размеров). Наиболее объективное представление о своих успехах вы получите при сравнении результатов в ваттах на килограмм. Наблюдая, как ваша ЧСС соотносится с зонами мощности, вы сможете лучше понять свою эффективность.

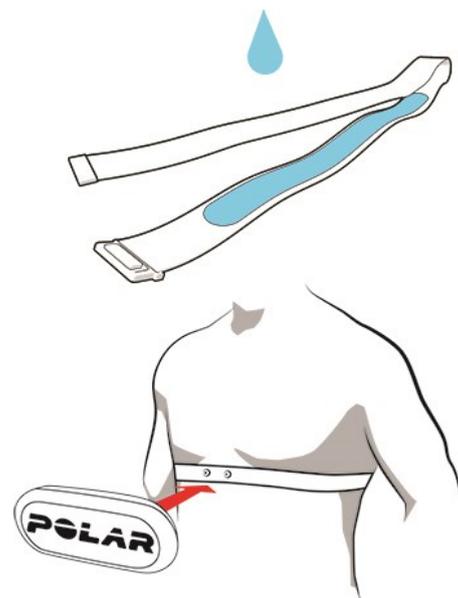
## СОПРЯЖЕНИЕ ДАТЧИКОВ С ЧАСАМИ

### Сопряжение датчика ЧСС с часами



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

1. Закрепите увлажненный датчик ЧСС.
2. В меню часов перейдите в **Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Сопряжение датчика или другого устройства** и нажмите ОК.
3. Часы начнут поиск датчика.
4. Как только датчик ЧСС будет обнаружен, на дисплее отобразится ID устройства, например **Polar H10 xxxxxxxx**. Нажмите ОК, чтобы начать сопряжение.
5. На дисплее отобразится надпись **«Сопряжение выполнено»**.



## Сопряжение датчика бега с часами

1. В меню часов перейдите в **Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Сопряжение датчика или другого устройства** и нажмите ОК.
2. Часы начнут поиск датчика.
3. Как только датчик будет найден, на дисплее отобразится ID устройства. Нажмите ОК, чтобы начать сопряжение.
4. На дисплее отобразится надпись **«Сопряжение выполнено»**.

## Калибровка датчика бега

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

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



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

- **Коэффициент калибровки:** Установите коэффициент калибровки вручную, если вы знаете коэффициент, который дает вам точная дистанция.

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

## Сопряжение велосипедного датчика с часами

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



Если вы выполняете сопряжение с датчиком мощности стороннего производителя, убедитесь, что на часах и датчике установлена последняя версия прошивки. Если у вас два передатчика мощности, вам нужно выполнять сопряжение передатчиков по одному. После установки сопряжения с первым передатчиком вы можете сразу же выполнить сопряжение со вторым. Посмотрите ID устройства на обратной стороне передатчика, чтобы убедиться, что вы нашли правильные передатчики из списка.

1. В меню часов перейдите в **Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Сопряжение датчика или другого устройства** и нажмите ОК.

2. Часы начнут поиск датчика. **Датчик каденса:** для активации датчика несколько раз поверните шатун. Мигающий красный индикатор датчика означает, что он готов к работе. **Датчик скорости:** для активации датчика несколько раз поверните колесико. Мигающий красный индикатор датчика означает, что он готов к работе. **Датчик мощности стороннего производителя:** поверните шатуны для включения передатчиков.
3. Как только датчик будет найден, на дисплее отобразится ID устройства. Нажмите ОК, чтобы начать сопряжение.
4. По завершении вы увидите сообщение: **«Сопряжение выполнено».**

## Настройки велосипеда

1. Отображается сообщение **«Датчик подключен к:».** Выберите: **Велосипед 1**, **Велосипед 2** или **Велосипед 3.** Подтвердите, нажав ОК.
2. Сообщение **«Установить длину окружности колеса»** отображается, если вы выполнили сопряжение датчика скорости или датчика мощности, который измеряет скорость. Установите размер и нажмите ОК. Вы можете выбрать размер от 100 до 3999 мм.
3. **Длина шатуна:** Установите длину шатуна в миллиметрах. Настройка отображается, только если вы выполнили сопряжение датчика мощности.

## Измерение длины окружности колеса

Точные данные о длине окружности колеса являются обязательными для получения достоверных сведений о вашем заезде. Есть два способа определения длины окружности колес велосипеда:

### Способ 1

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

### Способ 2

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

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

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



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

### Калибровка велосипедного датчика мощности

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

### Удаление сопряженного устройства

Чтобы удалить сопряжение с датчиком или мобильным устройством:

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

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

### ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДАННЫЕ

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

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

### ДАнные ОБ АКТИВНОСТИ

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

### ДАнные О СНЕ

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

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

### СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ

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

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

### ПУБЛИКАЦИЯ ИЗОБРАЖЕНИЯ

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

Для просмотра видео щелкните эту ссылку:

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

### НАЧАЛО РАБОТЫ С ПРИЛОЖЕНИЕМ POLAR FLOW

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

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

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

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

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

## ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW

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

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

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

## ДНЕВНИК

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

## ОТЧЕТЫ

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

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

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

## ПРОГРАММЫ

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

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

## СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ В POLAR FLOW

По умолчанию часы содержат 14 спортивных профилей. Онлайн-сервис и приложение Polar Flow позволяют добавлять новые спортивные профили и редактировать их настройки. В часах можно сохранить не более 20 спортивных профилей. Если у вас в приложении или онлайн-сервисе Polar Flow хранится более 20 спортивных профилей, на часы при синхронизации передаются первые 20 из вашего списка.

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

Для просмотра видео щелкните одну из этих ссылок:

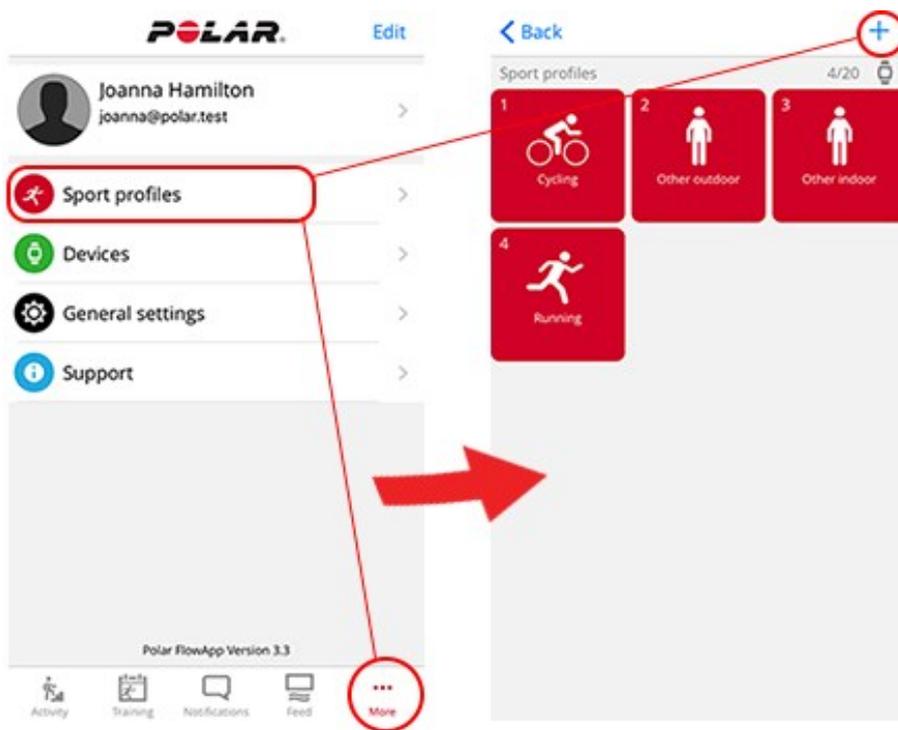
[Приложение Polar Flow | Редактирование спортивных профилей](#)

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

## ДОБАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

В мобильном приложении Polar Flow:

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



В онлайн-сервисе Polar Flow:

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

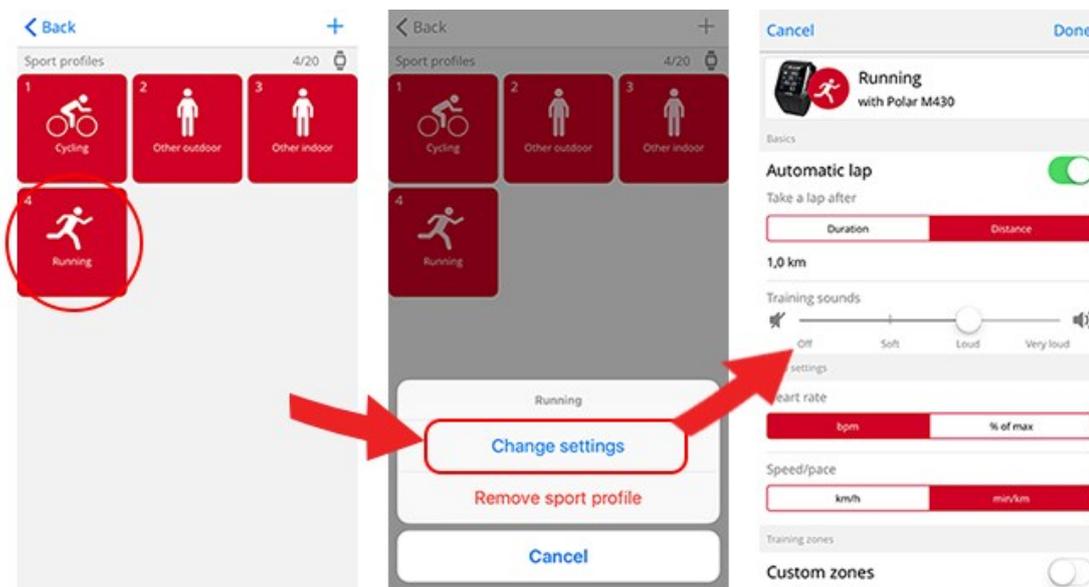


Вы не можете создавать спортивные профили самостоятельно. Списком спортивных профилей управляет компания Polar, поскольку для каждого спорта существует определенный набор настроек и значений по умолчанию, которые влияют, например, на подсчет калорий, тренировочную нагрузку и функцию восстановления.

## РЕДАКТИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

В мобильном приложении Polar Flow:

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



В онлайн-сервисе Polar Flow:

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

В любом спортивном профиле вы можете изменить следующие параметры:

### Базовые настройки

- Автоматическая запись этапа (может быть задан на основании длительности или дистанции, или же может быть выключен)

### ЧСС

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

### Настройки скорости/темпа

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

### Режимы тренировки

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

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

### Жесты и обратная связь

- Вибросигнал (вы можете включить или отключить вибросигнал)

### GPS и высота

- Автоматическая пауза: Чтобы использовать функцию **«Автоматическая пауза»** в процессе тренировки, необходимо включить настройку GPS **«Высокая точность»** или использовать датчик бега Polar. Ваши тренировки автоматически приостанавливаются, когда вы останавливаетесь, и продолжаются, когда вы начинаете движение.
- Выберите скорость записи GPS.

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



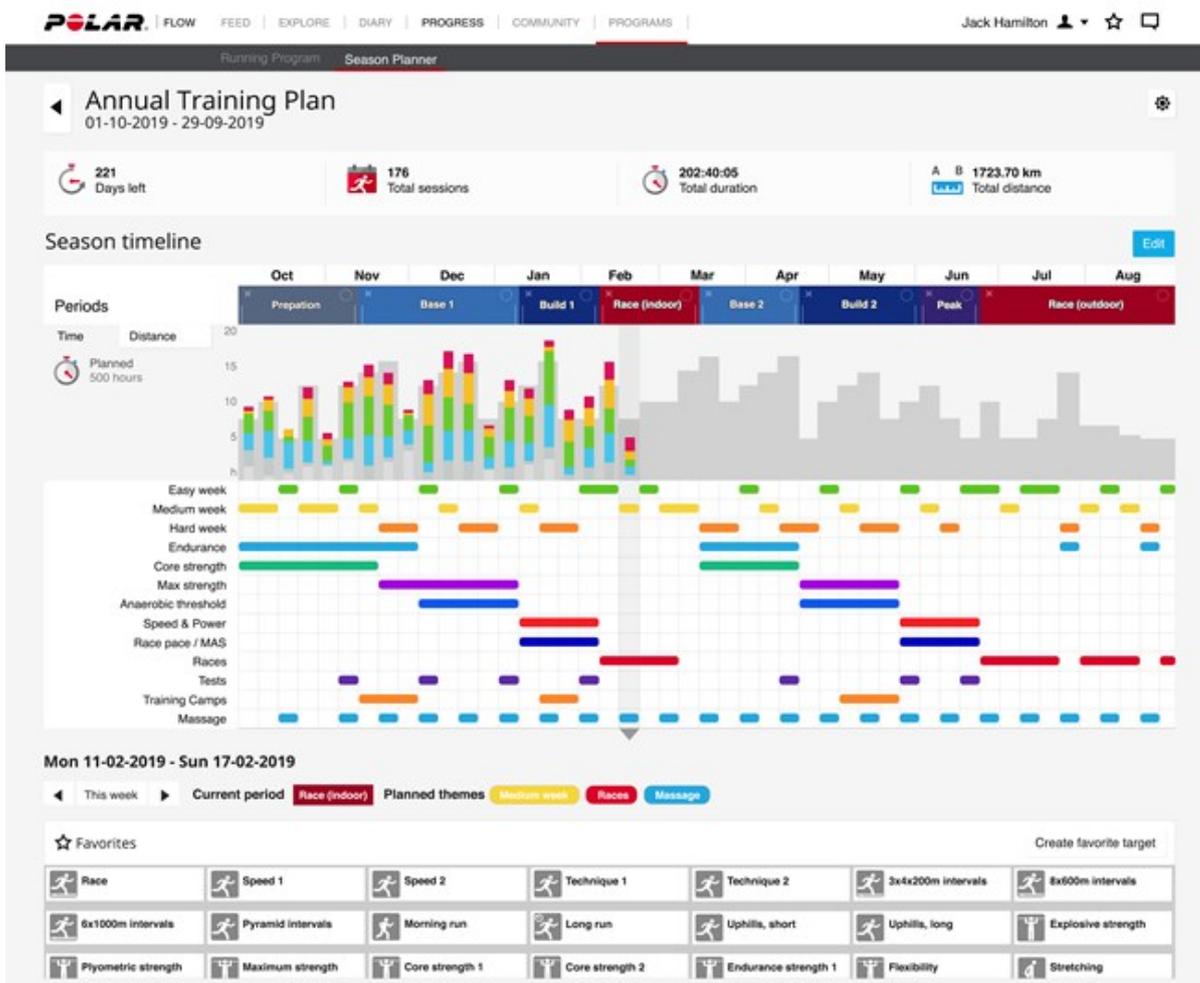
Обратите внимание, что в ряде профилей для занятий спортом в помещении, а также групповых и командных видов спорта параметр **Видимость ЧСС для других устройств**, включен по умолчанию. Это означает, что совместимые устройства, в которых используется беспроводная технология Bluetooth Smart, например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

## ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

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

### СОЗДАНИЕ ПЛАНА ТРЕНИРОВОК С ПОМОЩЬЮ ИНСТРУМЕНТА «ПЛАНИРОВЩИК СЕЗОНА»

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



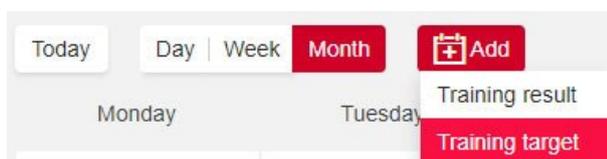
[Polar Flow for Coach](#) – это бесплатная удаленная тренерская платформа, которая позволяет тренеру детально спланировать тренировку: от планов на весь сезон до отдельных тренировок.

## СОЗДАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЦЕЛИ В ПРИЛОЖЕНИИ И ОНЛАЙН-СЕРВИСЕ POLAR FLOW

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

Создание тренировочной цели в онлайн-сервисе Polar Flow:

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



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

Затем выберите тип цели из следующих:

Целевая продолжительность

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

### Целевая дистанция

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

### Целевые калории

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

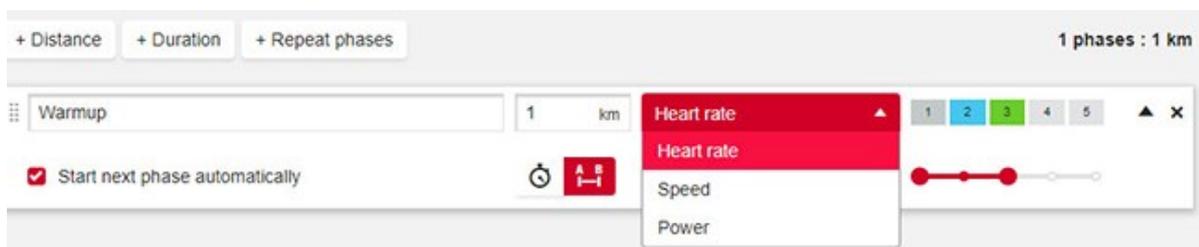
### Целевая скорость тренировки

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

Обратите внимание, что параметр «Скорость тренировки» можно синхронизировать только с помощью Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V и Vantage V2.

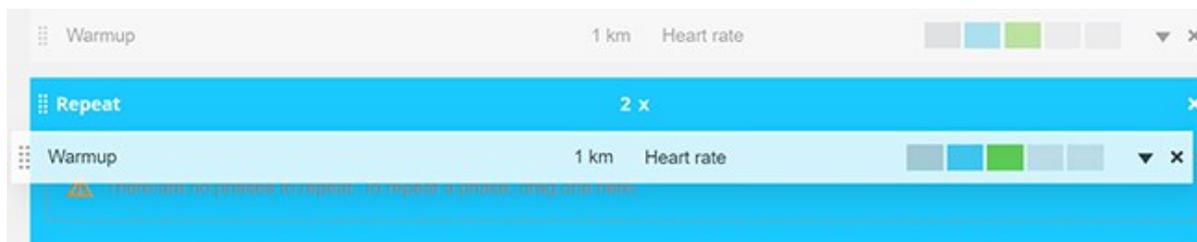
### Разделение на фазы

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



Тренировочные цели на основе мощности для занятий с разделением на фазы в настоящее время поддерживаются только Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro и Vantage V2.

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



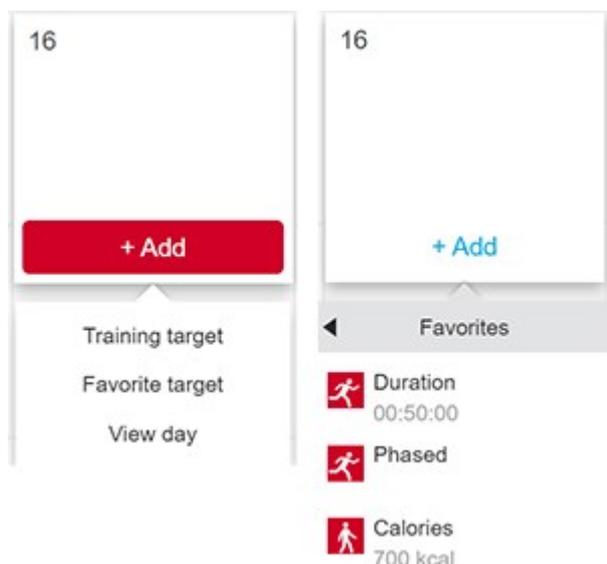
6. Нажмите на «Добавить в избранное» ☆, чтобы добавить цель в список избранного.
7. Нажмите на **Добавить в дневник**, чтобы добавить цель в свой **Дневник**.

## Как создать цель на основе избранной тренировочной цели

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

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

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



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



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

## СИНХРОНИЗАЦИЯ ЦЕЛЕЙ С ЧАСАМИ

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

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

## СОЗДАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЦЕЛИ В ПРИЛОЖЕНИИ POLAR FLOW

Как создать тренировочную цель в приложении Polar Flow:

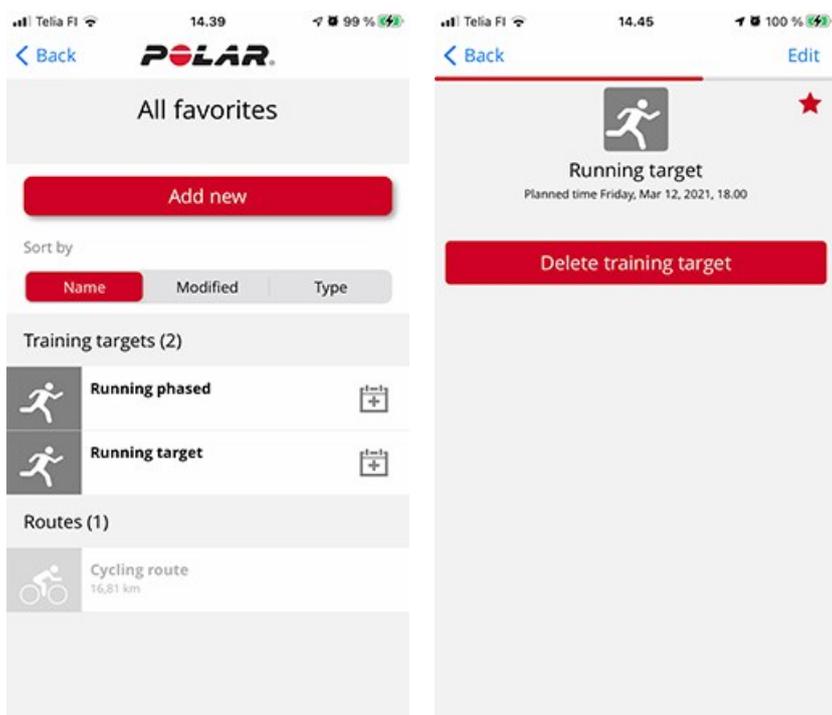
1. Зайдите в раздел **«Тренировка»** и нажмите  вверху страницы.
2. Затем выберите тип цели из следующих:

### Избранная цель

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

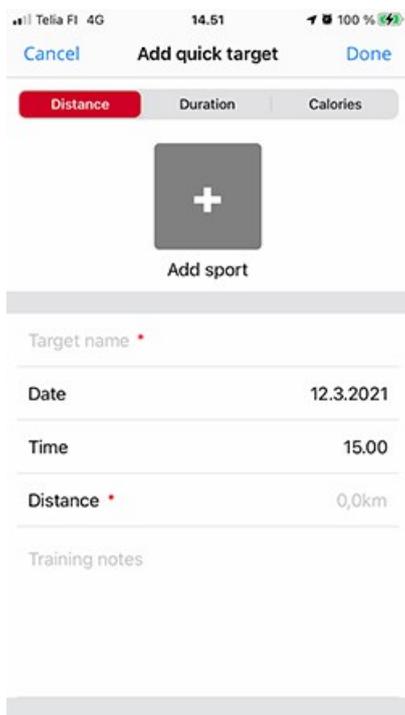


Цель «Маршрут Komoot» доступна только в моделях Grit X, Grit X Pro, Pacer Pro и Vantage V2, «Участок Strava Live» — в Grit X, Grit X Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V и Vantage V2.



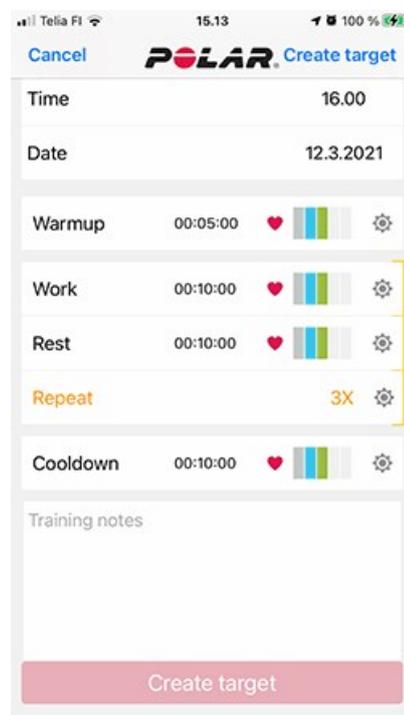
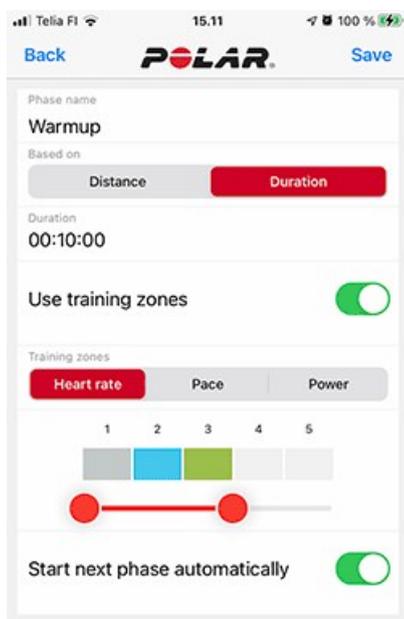
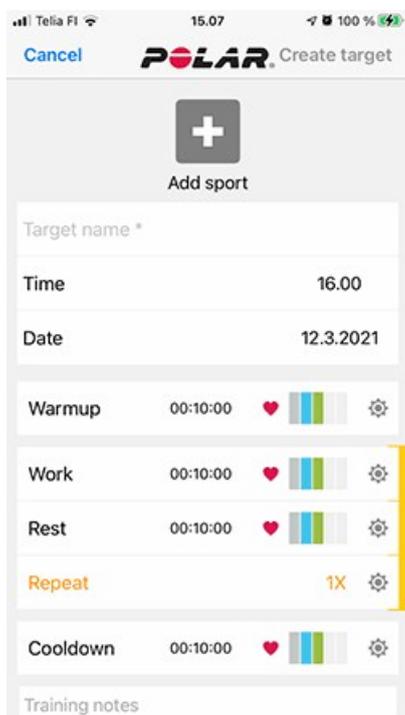
### Быстрая цель

1. Выберите **«Быстрая цель»**.
2. Выберите, если быстрая цель основана на дистанции, продолжительности или калориях.
3. Добавьте вид спорта.
4. Назовите цель.
5. Установите целевую дистанцию, продолжительность или количество калорий.
6. Коснитесь **«Готово»**, чтобы добавить цель в дневник тренировок.



## Разделение на фазы

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



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

# ИЗБРАННОЕ

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

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

## ДОБАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЦЕЛИ В ИЗБРАННОЕ

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

или

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

## РЕДАКТИРОВАНИЕ ЗАПИСИ В «ИЗБРАННОМ»

1. Щелкните значок избранного  в верхнем правом углу возле вашего имени. Вы увидите все ваши избранные тренировочные цели.
2. Щелкните запись, которую хотите изменить, затем щелкните **«Редактировать»**.
3. Можно изменить вид спорта, название цели, добавить заметки, а также изменить тренировочные данные, касающиеся цели. Для получения более подробной информации см. раздел [Планирование тренировки](#). После внесения всех изменений щелкните **«Обновить изменения»**.

## УДАЛЕНИЕ ЗАПИСИ ИЗ «ИЗБРАННОГО»

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

# СИНХРОНИЗАЦИЯ

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

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

## СИНХРОНИЗАЦИЯ С ПОМОЩЬЮ МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ POLAR FLOW

Перед синхронизацией убедитесь, что:

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

Синхронизация данных:

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



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

За технической поддержкой и подробной информацией по использованию приложения Polar Flow обращайтесь на наш сайт в раздел [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

## СИНХРОНИЗАЦИЯ С ОНЛАЙН-СЕРВИСОМ POLAR FLOW ПРИ ПОМОЩИ ПРОГРАММЫ FLOWSYNC

Чтобы синхронизировать данные с онлайн-сервисом Polar Flow, необходима программа FlowSync. Зайдите на страницу [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), загрузите и установите программу FlowSync перед синхронизацией.

1. Подключите часы к компьютеру. Проверьте, запущена ли программа FlowSync.
2. На компьютере откроется окно FlowSync, и начнется синхронизация.
3. По завершении синхронизации появится сообщение «Завершено».

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



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

За технической поддержкой и подробной информацией по использованию онлайн-сервиса Polar Flow перейдите на наш сайт в раздел [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

За технической поддержкой и подробной информацией по использованию программы FlowSync перейдите на наш сайт в раздел [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync).

## АККУМУЛЯТОР

Компания Polar рекомендует следовать местным правилам утилизации отходов и по окончании срока службы продукта сдавать его в пункты утилизации электронных устройств, чтобы минимизировать возможное воздействие отходов на окружающую среду и здоровье человека. Запрещается выбрасывать изделия вместе с бытовыми отходами.

## ЗАРЯДКА АККУМУЛЯТОРА



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

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



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

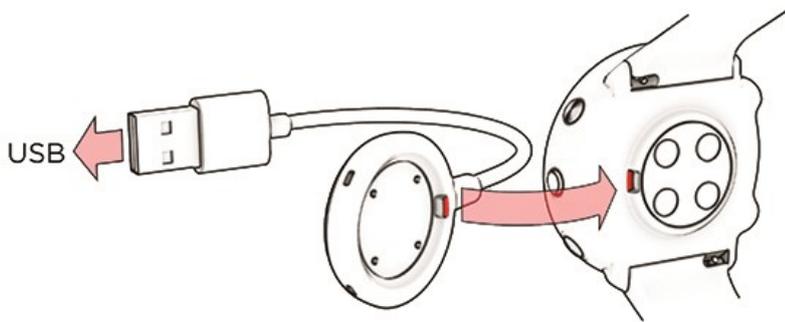
Для зарядки устройства через USB-порт компьютера в комплект входит USB-кабель. Заряжать аккумулятор можно также от сетевой розетки. При зарядке через розетку используйте адаптер питания USB (не входит в комплект).

Вы можете заряжать аккумулятор с помощью розетки. При зарядке через розетку используйте адаптер питания USB (не входит в комплект). Если вы используете адаптер питания USB, убедитесь, что на адаптере есть отметка "output 5Vdc" («выход 5 В пост. тока») и что он обеспечивает минимальную силу тока 500 мА. Используйте только утвержденный адаптер питания USB (с отметкой «LPS», «Limited Power Supply», «UL listed» или «CE»).



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

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



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



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

## ЗАРЯДКА ЧАСОВ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

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

## СТАТУС АККУМУЛЯТОРА И УВЕДОМЛЕНИЯ

### Значок статуса аккумулятора

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

### Уведомления аккумулятора

- При низком уровне заряда аккумулятора в режиме времени отображается сообщение **«Низкий заряд аккумулятора. Зарядите»**. Рекомендуется зарядить часы.
- **«Зарядите устройство перед тренировкой»** отображается, когда заряда аккумулятора недостаточно для тренировки.

Индикатор низкого заряда аккумулятора во время тренировки:

- **«Низкий заряд аккумулятора»** отображается, когда заряд аккумулятора становится низким. Уведомление повторяется, если уровень заряда становится слишком низким для измерения ЧСС и данных GPS, и если функции измерения ЧСС и GPS отключены.
- Когда уровень заряда аккумулятора критически низок, появляется уведомление **«Запись завершена»**. Часы прекращают запись тренировочных данных и сохраняют их.
- Когда на дисплее нет никаких данных, это означает, что аккумулятор разряжен и часы перешли в спящий режим. Зарядите часы. Если аккумулятор полностью разряжен, для повторного включения дисплея может потребоваться некоторое время.

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

Время работы аккумулятора зависит от множества факторов, таких как температура окружающей среды, используемые функции и датчики, а также износ аккумулятора. Частая синхронизация с приложением Polar Flow также уменьшает время работы аккумулятора. Время работы существенно сокращается при температурах

значительно ниже нуля. При низкой температуре воздуха прячьте часы под верхней одеждой. Это позволит их согреть и продлить время работы.

## УХОД ЗА ЧАСАМИ

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

### ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧАСЫ В ЧИСТОТЕ

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

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

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

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

### Тщательно ухаживайте за оптическим датчиком ЧСС

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

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

### ХРАНЕНИЕ

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

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

### ОБСЛУЖИВАНИЕ

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

Узнать контактные данные и адреса всех авторизованных сервисных центров Polar вы можете на сайте [support.polar.com](https://support.polar.com) и на сайтах Polar в вашей стране.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Продукты Polar (устройства для тренировок, трекеры активности и аксессуары) показывают уровень физиологического напряжения и динамику восстановления во время и после тренировки. Устройства для тренировок и трекеры активности Polar измеряют ЧСС и/или отслеживают физическую активность. Устройства для тренировок Polar со встроенным датчиком GPS показывают скорость, дистанцию и местоположение. В паре с совместимым аксессуаром Polar устройства для тренировок Polar показывают скорость и дистанцию, частоту шагов или педалирования, местоположение и мощность. На странице [www.polar.com/en/products/accessories](https://www.polar.com/en/products/accessories) приведен полный список совместимых аксессуаров. Устройства для тренировок Polar с датчиком барометрического давления показывают высоту над уровнем моря и другие переменные величины. Устройство предназначено исключительно для использования по описанному выше назначению. Не используйте устройство для тренировок Polar для измерения параметров окружающей среды, если такое измерение требует профессиональной или промышленной точности.

## ПОМЕХИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

### Электромагнитные помехи и тренировочное оборудование

Рядом с электрическими устройствами могут возникать помехи. Кроме того, помехи во время занятий с устройством для тренировок могут создавать базовые станции беспроводных локальных сетей. Чтобы избежать неустойчивых показаний или неправильного функционирования устройства, отойдите от возможных источников помех.

Тренировочное оборудование с электронными или электрическими компонентами, такими как светодиодные дисплеи, двигатели или электрические тормоза, может вызывать посторонние случайные сигналы. Для решения этих проблем попробуйте следующее:

1. снимите с груди ремень с датчиком ЧСС и используйте тренировочное оборудование как обычно.
2. Перемещайте устройство для тренировок до тех пор, пока вы не найдете зону, в которой на нем не отображаются побочные сигналы или не мигает символ сердца. Помехи часто проявляются с наибольшей интенсивностью перед панелью дисплея оборудования, при этом левая и правая стороны дисплея относительно свободны от посторонних сигналов.
3. Снова наденьте на грудь ремень с датчиком ЧСС и старайтесь держать устройство для тренировок в этой защищенной от помех зоне.

Если устройство для тренировок все равно не работает с тренировочным оборудованием, возможно, слишком много электрошумов для корректного беспроводного измерения ЧСС.

## ЗДОРОВЬЕ И ТРЕНИРОВКИ

Тренировки могут быть связаны с определенным риском. Перед началом регулярных занятий по программе тренировок рекомендуется ответить на следующие вопросы, касающиеся вашего состояния здоровья. Если вы ответите «Да» на любой из этих вопросов, мы рекомендуем перед началом программы тренировки проконсультироваться с врачом.

- Вы не занимались регулярной физической активностью в течение последних 5 лет?
- У вас высокое кровяное давление или повышенный уровень холестерина в крови?
- Вы принимаете какие-либо лекарства для сердца или кровяного давления?
- У вас возникали проблемы с дыханием?
- Есть ли у вас симптомы какой-либо болезни?
- В настоящее время вы восстанавливаетесь после тяжелой болезни или лечения?
- Вы пользуетесь кардиостимулятором или другим имплантированным электронным устройством?

- Вы курите?
- Вы беременны?

Обратите внимание, что помимо интенсивности тренировки на ЧСС также могут влиять лекарства от сердечных заболеваний, кровяного давления, психологических состояний, астмы, нарушений дыхания и пр., а также некоторые энергетические напитки, алкоголь и никотин.

В процессе тренировки важно следить за реакцией своего тела. **Если во время занятия вы почувствовали внезапную боль или чрезмерную усталость, рекомендуется прекратить тренировку или снизить ее интенсивность.**

**Примечание.** Если у вас имплантирован кардиостимулятор или другое электронное устройство, вы можете использовать продукты Polar. Теоретически продукты Polar не могут вызывать помехи для кардиостимулятора. На практике не поступало сообщений о том, что кому-то приходилось когда-либо сталкиваться с такими помехами. Однако из-за разнообразия доступных устройств мы не можем дать официальную гарантию совместимости наших продуктов со всеми кардиостимуляторами или другими имплантированными устройствами. Если вы сомневаетесь или испытываете необычные ощущения при использовании продуктов Polar, проконсультируйтесь с врачом или обратитесь к производителю имплантированного электронного устройства, чтобы определить безопасность использования продукта в вашем конкретном случае.

Если у вас аллергия на какое-либо вещество при его контакте с кожей, или если вы подозреваете аллергическую реакцию из-за использования продукта, проверьте материалы, перечисленные в разделе [Технические характеристики](#). В случае появления кожной реакции прекратите использование продукта и обратитесь к врачу. Также сообщите в Службу поддержки Polar о реакции вашей кожи. Во избежание кожной реакции носите датчик ЧСС поверх рубашки, хорошо смочив ткань под электродами, чтобы обеспечить безупречную работу устройства.



Комбинированное воздействие влаги и интенсивного трения могут привести к стиранию цвета с поверхности датчика ЧСС или браслета и загрязнению светлой одежды. Это может также привести к выцветанию более темного цвета с одежды и загрязнению светлых устройств для тренировок. Для сохранения первоначальной светлой окраски устройства для тренировок не носите линяющую одежду во время занятий. Нанося на кожу духи, лосьон, крем для загара, солнцезащитное средство или средство от насекомых, убедитесь, что эти вещества не контактируют с устройством для тренировок или датчиком ЧСС. Если вы тренируетесь в холодную погоду (при температуре от -20 °C до -10 °C / -4 °F — 14 °F), рекомендуем носить устройство для тренировок непосредственно на коже, прикрывая сверху рукавом куртки.

## **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. ХРАНИТЕ АККУМУЛЯТОРЫ В НЕДОСТУПНОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЕСТЕ.**

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

Ваша безопасность важна для нас. Благодаря продуманной форме датчика бега Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart вероятность зацепиться за что-либо при его использовании сведена к минимуму. Но в любом случае будьте осторожны при тренировке с датчиком бега, например в зарослях кустарника.

## **БЕЗОПАСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОДУКТА POLAR**

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

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

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

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

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

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

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

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

### VANTAGE M2

#### Тип аккумулятора:

Перезаряжаемый литий-полимерный аккумулятор 230 мА/ч

#### Время работы:

Время работы аккумулятора: до 30 часов в режиме тренировки (с использованием GPS и измерением ЧСС на запястье) и до 7 дней в режиме часов с непрерывным отслеживанием ЧСС. Доступно несколько [вариантов энергосбережения](#).

Благодаря нескольким вариантам энергосбережения, время работы в режиме тренировки можно продлить до 100 часов.

#### Рабочая температура

От -10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F

#### Материалы устройства

Устройство: АБС-ПЛАСТИК+СТЕКЛОПЛАСТИК, ПММА, НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ

Браслет: СИЛИКОН, ПРЯЖКА ИЗ НЕРЖАВЕЮЩЕЙ СТАЛИ

#### Материалы USB-кабеля

ЛАТУНЬ, ПОЛИАМИД 66+ПОЛИАМИД 6, ПОЛИКАРБОНАТ, ТПЭ, УГЛЕРОДИСТАЯ СТАЛЬ, НЕЙЛОН

#### Точность часов:

Лучше  $\pm 0,5$  секунды в день при температуре 25 °C / 77 °F

#### Точность GNSS:

Дистанция  $\pm 2$  %

Средняя точность маршрута: 5 м

Такая точность достижима в условиях открытой местности, когда здания или деревья не мешают приему сигналов спутника. В городских или лесистых районах эти значения достижимы, но могут иногда изменяться.

#### Скорость записи GNSS

1 секунда (можно изменить на 1 минуту или 2 минуты в [энергосберегающих настройках](#))

#### Разрешение высоты:

1 м

#### Разрешение подъема/спуска:

5 м

#### Максимальная высота:

9000 м / 29 525 футов

#### Диапазон измерения ЧСС:

15–240 уд./мин.

#### Диапазон отображения текущей скорости:

0–399 км/ч / 247,9 миль/ч

(0–36 км/ч или 0–22,5 миль/ч (при измерении скорости с помощью датчика бега Polar))

#### Водостойкость:

30 м (подходит для плавания)

#### Объем памяти:

До 90 часов тренировок с GPS и ЧСС в зависимости от ваших настроек языка

#### Дисплей

Всегда включенный цветной дисплей. Многослойное стекло ПММА с твердым покрытием. Размер 1,2", разрешение 240 x 240.

Использует беспроводную технологию Bluetooth®.

Радиооборудование работает на частоте 2,402–2,480 ГГц ISM и при максимальном напряжении 5 мВт.

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

## ПРОГРАММА POLAR FLOWSYNC

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

С самой новой информацией о совместимости можно ознакомиться на странице [support.polar.com](https://support.polar.com).

# СОВМЕСТИМОСТЬ ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ POLAR FLOW

С самой новой информацией о совместимости можно ознакомиться на странице [support.polar.com](https://support.polar.com).

## ВОДОСТОЙКОСТЬ ПРОДУКТОВ POLAR

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

**Устройства Polar с функцией измерения ЧСС на запястье** пригодны для купания и плавания. Они будут собирать данные об активности на основании движений вашего запястья в том числе во время плавания. Однако в результате проведения тестов мы обнаружили, что измерение ЧСС на запястье в воде работает хуже, поэтому мы не рекомендуем использовать этот способ измерений для плавания.

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

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

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

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

# НОРМАТИВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ



Этот продукт соответствует требованиям Директив 2014/53/ЕС, 2011/65/ЕС и 2015/863/ЕС. Соответствующая декларация о соответствии продукции требованиям технических регламентов и другая нормативная информация для каждого продукта представлены на странице [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



Маркировка в виде перечеркнутого мусорного бака показывает, что продукты Polar являются электронными устройствами и подпадают под действие Директивы Европарламента и Совета Европейского Союза 2012/19/ЕС об отходах электрического и электронного оборудования (WEEE), а используемые в продуктах батарейки и аккумуляторы — под действие Директивы Европарламента и Совета Европейского Союза 2006/66/ЕС от 6 сентября 2006 г. о батарейках и аккумуляторах и отходах батареек и аккумуляторов. Поэтому продукты Polar, а также используемые в них батарейки и аккумуляторы следует утилизировать отдельно в странах ЕС. Компания Polar рекомендует следовать местным правилам утилизации отходов и за пределами Евросоюза и, по возможности, сдавать продукты, батарейки и аккумуляторы в соответствующие пункты утилизации электронных устройств, чтобы свести к минимуму возможное воздействие отходов на окружающую среду и здоровье человека.

Чтобы увидеть маркировочные бирки Vantage M2, перейдите в раздел **Настройки > Общие настройки > 0 часа**.

## ОГРАНИЧЕННАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ POLAR

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

Произведено компанией Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finland (Финляндия) [www.polar.com](http://www.polar.com).

Предприятие Polar Electro Oy имеет сертификацию ISO 9001:2015.

© 2022 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Финляндия. Все права защищены. Запрещается использование или воспроизводство любой части данного руководства любыми средствами и в любой форме без предварительного письменного разрешения Polar Electro Oy.

Все содержащиеся в данном руководстве пользователя или на упаковке продукции названия и логотипы являются товарными марками Polar Electro Oy. Все содержащиеся в данном руководстве пользователя или на

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

## **ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ**

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

2.0 RU 03.2022



**Магазин спортивных часов  
и пульсометров**

**8 (800) 333-57-82**

**<https://magazin-sportlife.ru>**