Polar Street X

1. Назначение часов

Polar Street X - прочные легкие спортивные часы для города, повседневной активности и тренировок. Устройство оснащено AMOLED-экраном 1,28 дюйма, встроенным GPS, барометром, компасом, оптическим датчиком пульса и светодиодным фонарем с красным режимом. Часы поддерживают навигацию по маршруту, Track back, Back to start, маршруты Komoot и профиль высоты. Офлайн-карт на экране часов нет.

1.1. Важные ограничения

Street X не измеряет ЭКГ и SpO2. Часы не являются медицинским прибором и не предназначены для погружений с аквалангом. Водозащита WR50 подходит для плавания.

1.2. Защита данных PIN-кодом

Во время первой настройки или позднее в разделе Settings > Data & security > Set PIN можно задать шестизначный PIN-код. Когда PIN включен, часы автоматически блокируются после снятия с запястья. Для разблокировки потребуется ввести код.

© «Спорт Лайф», 2026

Используйте Polar Street X на полную

Подключитесь к экосистеме Polar и получите максимум от своих часов.

Приложение Polar Flow

Загрузите приложение Polar Flow из App Store® или Google Play™. Синхронизируйте часы с приложением Flow после тренировки и получайте мгновенный обзор и обратную связь по результатам тренировок и результативности. В приложении Flow вы также можете видеть, насколько активны вы были в течение дня, как организм восстановился после тренировок и стресса за ночь и насколько хорошо вы спали. На основе автоматического ночного измерения Nightly Recharge и других измеренных у вас параметров вы получаете персонализированные советы в приложении Flow по тренировкам, а также рекомендации по сну и регулированию уровня энергии в особенно тяжёлые дни.

Веб-сервис Polar Flow

Когда часы синхронизируются с приложением Flow, данные также автоматически синхронизируются через интернет-соединение с веб-сервисом Polar Flow. В веб-сервисе Flow вы можете планировать тренировки, отслеживать достижения, получать рекомендации и видеть подробный анализ результатов тренировок, активности и сна.

© «Спорт Лайф», 2026

Настройка часов

Чтобы вывести часы из спящего режима и зарядить их, подключите их к USB-порту с питанием или USB-зарядному устройству с помощью фирменного кабеля из комплекта. Кабель примагничивается на место. Обратите внимание: анимация зарядки может появиться на дисплее не сразу. Рекомендуем зарядить аккумулятор перед началом использования часов. Подробную информацию о зарядке аккумулятора см. в разделе „Аккумулятор“. Также можно вывести часы из спящего режима, нажав и удерживая OK в течение 4 секунд. Чтобы настроить часы, выберите язык и предпочтительный способ настройки. Часы предлагают три варианта настройки. Перейдите к наиболее удобному для вас варианту, проводя по дисплею вверх или вниз. Коснитесь дисплея, чтобы подтвердить выбор. A. На телефоне: настройка с мобильного удобна, если у вас нет доступа к компьютеру с USB-портом, но может занять больше времени. Этот способ требует интернет-соединения. B. На компьютере: проводная настройка через компьютер быстрее, и можно одновременно заряжать часы, но нужен доступный компьютер. Этот способ требует интернет-соединения. Рекомендуются варианты A и B. Вы можете сразу заполнить все физические параметры, необходимые для точных данных о тренировках. Также можно выбрать язык и получить последнюю прошивку для часов. C. На часах: если у вас нет совместимого мобильного устройства и вы не можете сразу подключиться к компьютеру с интернетом, можно начать с часов. Обратите внимание: при настройке с часов они ещё не подключены к Polar Flow. Важно позже выполнить настройку через вариант A или B, чтобы получить последние обновления прошивки для Street X. В Flow вы также можете видеть подробный анализ данных о тренировках, активности и сне.

Вариант A: настройка с телефоном и приложением Polar Flow

Обратите внимание: сопряжение нужно выполнять в приложении Flow, а НЕ в настройках Bluetooth телефона. 1. Держите часы и телефон рядом друг с другом во время настройки. 2. Убедитесь, что телефон подключён к интернету, и включите Bluetooth. 3. Загрузите приложение Polar Flow из App Store или Google Play на телефон. 4. Откройте приложение Flow на телефоне. 5. Приложение Flow распознаёт часы поблизости и предлагает начать сопряжение. Нажмите кнопку Start в приложении Flow. 6. Когда на телефоне появится сообщение Bluetooth Pairing Request, проверьте, что код на телефоне совпадает с кодом на часах. 7. Примите запрос на сопряжение Bluetooth на телефоне. 8. Подтвердите PIN-код на часах, коснувшись дисплея. 9. После завершения сопряжения отображается Pairing done. 10. Войдите в свою учётную запись Polar или создайте новую. Мы проведём вас через регистрацию и настройку в приложении. Закончив с настройками, нажмите Save and sync — и ваши настройки синхронизируются с часами. Если вам предложат обновить прошивку, подключите часы к источнику питания для безупречного обновления, а затем примите обновление.

Вариант B: настройка с помощью компьютера

1. Перейдите на страницу flow.polar.com/start, загрузите и установите программу передачи данных Polar FlowSync на компьютер. 2. Войдите в учётную запись Polar или создайте новую. Подключите часы к USB-порту компьютера с помощью фирменного кабеля из комплекта

© «Спорт Лайф», 2026

поставки. Мы проведём вас через процесс регистрации и настройки в веб-сервисе Polar Flow.

Вариант В: Настройка с помощью часов

Изменяйте значения, проводя пальцем по дисплею, и нажимайте для подтверждения выбора. Если вы хотите вернуться и изменить какой-либо параметр, нажимайте кнопку до тех пор, пока не дойдёте до нужного параметра. Обратите внимание, что при настройке с помощью часов они ещё не подключены к Polar Flow. Обновления встроенного ПО для ваших часов доступны только через Polar Flow. Чтобы в полной мере воспользоваться возможностями часов и уникальными функциями Polar, важно выполнить настройку позднее с помощью мобильного приложения Polar Flow или в веб-сервисе Polar Flow, следуя шагам варианта А или Б.

Функции кнопок

У ваших часов пять кнопок, функции которых различаются в зависимости от ситуации использования. В таблицах ниже показано, какие функции выполняют кнопки в разных режимах.

Режим подготовки к тренировке

Настраиваемая кнопка выключает фонарь и при удержании блокирует кнопки и экран. Back возвращает к циферблату, OK запускает тренировку, Up и Down прокручивают список спортивных профилей.

Цветной сенсорный дисплей

Цветной сенсорный дисплей позволяет легко переключаться между экранами, прокручивать списки и меню, а также выбирать пункты касанием дисплея. I Коснитесь дисплея, чтобы подтвердить выбор и выбрать пункты. I Проводите вверх или вниз для прокрутки меню. I Проводите влево или вправо на экране времени, чтобы перейти к экранам. I Проведите вниз от верхнего края дисплея на экране времени, чтобы открыть меню быстрых настроек. I Проведите вверх от нижнего края дисплея на экране времени, чтобы увидеть уведомления. I Коснитесь дисплея, чтобы увидеть более подробную информацию. Обратите внимание: во время тренировок сенсорный дисплей отключён. Для правильной работы сенсорного дисплея вытирайте с него грязь, пот или воду тканью. Сенсорный дисплей не будет нормально реагировать, если пользоваться им в перчатках.

Включение подсветки

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

Просмотр уведомлений

Просматривайте уведомления, проведя пальцем снизу вверх по дисплею или повернув запястье, чтобы посмотреть на часы сразу после вибрации. Красная точка в нижней части

© «Спорт Лайф», 2026

дисплея указывает на наличие новых уведомлений. Подробнее см. в разделе «Уведомления телефона».

Отметка круга во время тренировки

Сильно хлопните по дисплею пальцами, чтобы отметить круг во время тренировки. Подробнее см. в разделе „Во время тренировки“.

Циферблат

Вы можете настроить циферблат Polar Street X, выбирая разные стили и цвета из набора предустановленных вариантов. Кроме того, можно выбрать виджеты, отображаемые на циферблате. Виджеты позволяют видеть информацию с одного взгляда, а также дают быстрый доступ к функциям. Подробнее см. в разделе „Настройки циферблата“.

Экраны

Проводите влево или вправо от циферблата, чтобы перейти к экранам Polar Street X. На экранах у вас под рукой будут разнообразные актуальные и важные данные. Прокручивайте экраны, проводя влево или вправо, и открывайте более подробный экран касанием дисплея. Вы можете выбрать, какие экраны отображать. Подробнее см. в разделе „Экраны“.

Меню - часть 1

Войдите в меню, нажав кнопку, и листайте меню, проводя вверх или вниз. Подтверждайте выбор касанием дисплея, возвращайтесь кнопкой. Start training Отсюда вы можете начинать тренировки. Коснитесь дисплея или нажмите OK, чтобы войти в предтренировочный режим, затем перейдите к нужному спортивному профилю. Также можно войти в предтренировочный режим, нажав и удерживая OK на экране времени. Подробные инструкции см. в разделе „Начало тренировки“. Serene дыхательное упражнение Сначала выберите Serene, затем выберите Start exercise, чтобы начать дыхательное упражнение. Подробнее см. в разделе „Дыхательное упражнение Serene™“. Strava Live Segments Просматривайте информацию о сегментах Strava, синхронизированных с часами. Если вы не подключили учётную запись Flow к учётной записи Strava или не синхронизировали ни одного сегмента с часами, здесь также можно найти подсказки. Подробнее см. в разделе „Strava Live Segments“. Fueling Сохраняйте энергию на протяжении всей тренировки с ассистентом по питанию FuelWise™. FuelWise™ включает три напоминания, которые напоминают подкрепиться и помогают поддерживать достаточный уровень энергии во время длинных тренировок. Это Smart carbs reminder, Manual carbs reminder и Drink reminder. Подробнее см. в разделе „FuelWise“. Timers В разделе Timers вы найдёте будильник, секундомер и таймер обратного отсчёта. Alarm Задайте повтор будильника: Off, Once, Monday to Friday или Every day. Если выбрать Once, Monday to Friday или Every day, также задайте время будильника. Когда будильник включён, на экране времени отображается значок часов.

Активация подсветки

© «Спорт Лайф», 2026

Подсветка не горит постоянно, чтобы экономить заряд аккумулятора часов. Подсветка автоматически включается, когда вы поворачиваете запястье, чтобы посмотреть на часы. Жест активации подсветки отключается, когда включён режим «Не беспокоить». Вы можете включить подсветку при активном режиме «Не беспокоить», нажав кнопку. Дополнительную информацию см. в разделе «Быстрые настройки».

Яркость подсветки

Вы можете настроить яркость подсветки в разделе «Общие настройки», выбрав значение «Высокая», «Средняя» или «Низкая». По умолчанию яркость подсветки установлена на значение «Высокая». Снижение яркости подсветки позволяет продлить время работы аккумулятора. Дисплей оснащён датчиком освещённости, который автоматически регулирует яркость в соответствии с условиями окружающего освещения.

Постоянно включённый дисплей

Вы можете выбрать, чтобы экран тускло показывал время или полностью выключался в неактивном состоянии. По умолчанию экран полностью выключается. Чтобы изменить настройку, перейдите в General Settings > Display always on и выберите Show time. Обратите внимание: вариант постоянно включённого дисплея (Show time) разряжает аккумулятор гораздо быстрее, чем настройка по умолчанию. Постоянно включённый дисплей отключается, когда включён режим Do not disturb.

Во время тренировки

Настраиваемая кнопка по умолчанию включает или выключает фонарь и при удержании блокирует кнопки. Back ставит тренировку на паузу; удержание Back в паузе завершает запись. OK отмечает круг или продолжает запись, Up и Down меняют экран тренировки.

© «Спорт Лайф», 2026

Сопряжение телефона с часами

Прежде чем выполнить сопряжение телефона с часами, необходимо настроить часы в веб-сервисе Polar Flow или с помощью мобильного приложения Polar Flow, как описано в разделе «Настройка часов». Если вы выполняли настройку часов с помощью телефона, сопряжение уже было произведено. Если вы выполняли настройку с помощью компьютера и хотите использовать часы с приложением Polar Flow, выполните сопряжение часов и телефона следующим образом:

Перед сопряжением телефона:

l загрузите приложение Polar Flow из App Store или Google Play l убедитесь, что на телефоне включён Bluetooth и отключён режим полёта. l Пользователи Android: убедитесь, что в настройках приложений телефона для приложения Polar Flow включён доступ к геолокации.

Чтобы выполнить сопряжение с телефоном:

1. На мобильном устройстве откройте приложение Flow и войдите в учётную запись Polar, созданную при настройке часов. Пользователям Android: если у вас несколько Polar-устройств, совместимых с приложением Flow, убедитесь, что в приложении Flow в качестве активного устройства выбран Street X. Так приложение Flow будет знать, к каким часам подключаться. В приложении Flow перейдите в Devices и выберите Street X. 2. На часах нажмите и удерживайте BACK в режиме времени ИЛИ перейдите в Settings > General settings > Pair and sync > Pair and sync phone и нажмите OK. 3. На часах отображается Open Flow app and bring your watch close to phone. 4. Когда на мобильном устройстве появится сообщение Bluetooth Pairing Request, проверьте, что код на мобильном устройстве совпадает с кодом на часах. 5. Примите запрос на сопряжение Bluetooth на мобильном устройстве. 6. Подтвердите PIN-код на часах нажатием OK. 7. После завершения сопряжения отображается Pairing done.

Удаление сопряжения

Чтобы удалить сопряжение с телефоном: 1. Перейдите в Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices и нажмите OK. 2. Выберите устройство, которое хотите удалить из списка, и нажмите OK. 3. Отображается Remove pairing? Подтвердите нажатием OK. 4. По завершении отображается Pairing removed.

© «Спорт Лайф», 2026

Обновление прошивки

Чтобы держать часы в актуальном состоянии и получать наилучшую производительность, всегда обновляйте прошивку, как только становится доступна новая версия. Обновления прошивки выполняются для улучшения функциональности часов. Вы не потеряете никаких данных при обновлении прошивки. Перед началом обновления данные с часов синхронизируются с веб-сервисом Flow.

С помощью телефона или планшета

Вы можете обновить прошивку с помощью телефона, если используете мобильное приложение Polar Flow для синхронизации данных о тренировках и активности. Приложение уведомит вас о наличии доступного обновления и проведёт через весь процесс установки. Перед началом обновления рекомендуется подключить часы к источнику питания, чтобы обеспечить безупречное выполнение операции. Беспроводное обновление прошивки может занять до 20 минут в зависимости от качества соединения.

С компьютером

Когда становится доступна новая версия прошивки, FlowSync уведомит вас при подключении часов к компьютеру. Обновления прошивки загружаются через FlowSync. Чтобы обновить прошивку: 1. Подключите часы к компьютеру фирменным кабелем из комплекта. Убедитесь, что кабель встал на место. Совместите выступ на кабеле с пазом на часах (отмечен красным). 2. FlowSync начинает синхронизацию данных. 3. После синхронизации вам предложат обновить прошивку. 4. Выберите Yes. Новая прошивка устанавливается (это может занять до 10 минут), и часы перезагружаются. Дождитесь завершения обновления прошивки, прежде чем отключать часы от компьютера.

© «Спорт Лайф», 2026

Общие настройки

Чтобы просмотреть и изменить общие настройки, перейдите в Настройки > Общие настройки. В разделе «Общие настройки» вы найдёте: I Сопряжение и синхронизация I Настройки велосипеда (отображается только при наличии сопряжённого велосипедного датчика) I Непрерывное измерение ЧСС I Отслеживание восстановления I Режим полёта I Яркость дисплея I Дисплей всегда включён I Не беспокоить I Уведомления телефона I Управление музыкой I Единицы измерения I Язык I Оповещение о бездействии I Вибрация I Спутники позиционирования

Сопряжение и синхронизация

I Сопряжение и синхронизация телефона / Сопряжение датчика или другого устройства: сопрягайте датчики или телефоны с часами. Синхронизируйте данные с приложением Flow. I Сопряжённые устройства: просмотр всех устройств, сопряжённых с часами. В их число могут входить датчики частоты сердечных сокращений и телефоны.

Настройки велосипеда

Настройки велосипеда отображаются только при наличии сопряжённого велосипедного датчика. I Размер колеса: задайте размер колеса в миллиметрах. Можно установить значение от 10 мм до 3999 мм. Инструкции по измерению размера колеса см. в разделе «Сопряжение датчиков с часами». I Длина шатуна: задайте длину шатуна в миллиметрах. Этот параметр отображается только при наличии сопряжённого датчика мощности. I Используемые датчики: просмотр всех датчиков, привязанных к велосипеду.

Непрерывное измерение ЧСС

Включите функцию непрерывного измерения частоты сердечных сокращений, выключите её или установите режим «Только ночью». Если выбран режим «Только ночью», задайте время начала отслеживания ЧСС — не позднее самого раннего возможного времени отхода ко сну. Дополнительные сведения см. в разделе «Непрерывное измерение ЧСС».

Отслеживание восстановления

Выберите способ отслеживания восстановления. Используйте Recovery Pro для конкретных рекомендаций по балансу тренировочной нагрузки и восстановления на основе ортостатических проб и вопросов о восстановлении. При включении часы предлагают запланировать ортостатическую пробу минимум на три дня в неделю. Выберите дни и выберите Save. Подробнее см. в разделе „Recovery Pro“. Выберите Nightly Recharge для автоматического отслеживания восстановления и советов на основе ночных измерений. Часы предложат включить функцию непрерывного отслеживания пульса (Continuous heart rate), если она ещё не включена. Для работы Nightly Recharge непрерывное отслеживание пульса должно быть включено. Выберите On или Night-time only. Если выбрать Night-time only, задайте начало отслеживания пульса на самое раннее время, когда вы можете лечь спать.

© «Спорт Лайф», 2026

Режим полёта

Выберите «Включено» или «Выключено». Режим полёта отключает все беспроводные соединения часов. Вы по-прежнему можете пользоваться часами, однако синхронизация данных с мобильным приложением Polar Flow и использование беспроводных аксессуаров будут недоступны.

Яркость дисплея

Вы можете настроить яркость дисплея, выбрав значение «Высокая», «Средняя» или «Низкая». По умолчанию яркость дисплея установлена на «Высокая».

Дисплей всегда включён

Выберите «Показывать время», если хотите, чтобы экран в неактивном состоянии тускло отображал время. Выберите «Выкл.», если хотите, чтобы экран полностью отключался. По умолчанию экран полностью отключается. Обратите внимание, что режим постоянного отображения («Показывать время») разряжает аккумулятор значительно быстрее, чем настройка по умолчанию.

Режим «Не беспокоить»

Включите функцию «Не беспокоить» («Вкл.»), отключите («Выкл.») или установите по расписанию («Вкл. (-)»). Задайте период действия режима «Не беспокоить»: укажите время начала («Начало») и окончания («Конец»). Когда режим активен, вы не будете получать никаких уведомлений и оповещений о звонках. Кроме того, отключаются жест активации подсветки и режим постоянного отображения (Always on display).

Уведомления с телефона

Установите режим уведомлений с телефона: «Выкл.», «Вкл., вне тренировки», «Вкл., во время тренировки» или «Всегда вкл.». Уведомления доступны как вне тренировки, так и во время тренировочных сессий.

Управление музыкой

Выберите «Экран тренировки», чтобы управлять музыкой во время тренировочных сессий, или «Виды», чтобы получить доступ к элементам управления вне тренировки. Управление музыкой включено по умолчанию, но если вы не хотите его использовать, можно отключить, сняв оба флажка. По завершении нажмите «Сохранить».

Единицы измерения

Выберите метрическую (кг, см) или имперскую (фунты, футы) систему единиц. Задайте единицы измерения веса, роста, расстояния и скорости.

Язык

© «Спорт Лайф», 2026

Вы можете выбрать язык, который хотите использовать на часах. Ваши часы поддерживают следующие языки: Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Polski, Português, Русский, Suomi, Svenska, китайский, японский и Türkçe.

Оповещение о бездействии

Включите или выключите оповещение о бездействии.

Вибрация

Включите или выключите вибрацию при прокрутке пунктов меню.

© «Спорт Лайф», 2026

Виды

Виды на Polar Street X показывают разнообразные актуальные и важные данные. Открыть виды можно, проводя влево или вправо по циферблату либо кнопками UP и DOWN. Листать виды можно свайпом влево/вправо или кнопками UP и DOWN, а открыть подробности - нажатием на экран или кнопкой OK. Выберите нужные виды в Settings > Views. Daily activity (Дневная активность). Смотрите прогресс к дневной цели активности и число пройденных шагов. Прогресс к дневной цели показан в процентах и в виде круга, который заполняется по мере вашей активности. Объём и тип движений тела регистрируются и пересчитываются в оценку числа шагов. Кроме того, открыв подробности, вы увидите накопленную за день активность: • Active time - суммарное время движений тела, полезных для здоровья. • При включённой функции Continuous heart rate можно посмотреть текущий пульс, самые высокие и низкие значения пульса за день, а также самый низкий пульс прошедшей ночи. Включить функцию Continuous heart rate, выключить её или перевести в ночной режим можно в Settings > General settings > Continuous HR tracking. • Calories - калории, сожжённые за счёт тренировок, активности и BMR (Basal metabolic rate - базовый обмен веществ: минимальная метаболическая активность, необходимая для поддержания жизни). Подробнее см. в разделе „24/7 Activity tracking". Weekly summary (Недельная сводка). Обзор вашей тренировочной недели.

© «Спорт Лайф», 2026

Виды

Суммарное время тренировок за неделю с разбивкой по тренировочным зонам показано на экране. Нажмите на экран, чтобы открыть подробности. Вы увидите дистанцию, тренировки, общие калории и время в каждой зоне пульса. Чтобы посмотреть подробности отдельной тренировки, перейдите к нужной и нажмите на экран, чтобы открыть сводку. Также можно посмотреть сводку и подробности прошлой недели, а также тренировки, запланированные на следующую неделю. Nightly Recharge. После пробуждения вы видите статус Nightly Recharge. Он показывает, насколько восстанавливающей была прошедшая ночь. Nightly Recharge объединяет данные о том, насколько хорошо ваша автономная нервная система (ANS) успокоилась в первые часы сна (ANS charge) и насколько хорошо вы спали (sleep charge). Нажмите ANS charge или Sleep charge, чтобы увидеть подробности. Подробнее см. в разделах „Nightly Recharge™ recovery measurement" или „Sleep Plus Stages™ sleep tracking". Boost from sleep. График Boost from sleep показывает, насколько недавний сон должен взбодрить вас в течение дня. Чем светлее оттенок и выше столбец, тем выше уровень бодрости. Boost score сводит дневной прогноз в одно число, чтобы дни было удобно сравнивать. Нажмите на экран, чтобы увидеть подробности. Подробнее см. в разделе „SleepWise™ - руководство по дневной бодрости". Nightly skin temperature. Когда часы определяют, что вы проснулись, они сравнивают температуру кожи, измеренную во время сна, с вашим 28-дневным средним и показывают отклонение от него.

© «Спорт Лайф», 2026

Виды

Подробнее см. в разделе „Offline maps". • Нажмите Maps, чтобы посмотреть текущие карты на часах и проверить занятое место. Также можно сменить карту или включить автоматический выбор карты по вашему местоположению. • Смотрите текущую высоту и профиль высоты за последние 6 часов. • Чтобы откалибровать текущую высоту, выберите Calibrate и метод калибровки: I'll add my current altitude, Let my phone calibrate или Use watch location. • Вне тренировки через вид навигации доступен компас. Чтобы откалибровать компас, пролистайте в самый низ и выберите Calibrate. Чтобы зафиксировать текущий азимут, нажмите OK в виде компаса. Тогда экран покажет отклонение от зафиксированного азимута красным цветом. Выполняйте калибровку, надев часы на запястье. Sunrise & sunset. Узнайте, когда восходит и заходит солнце и какова длина дня для вашего текущего местоположения. Нажмите на экран, чтобы увидеть подробности. • Sunset - закат и сумерки • Dawn - рассвет и восход • Length of day - длина дня. Данные Sunrise & sunset автоматически обновляются через приложение Flow, если часы с ним сопряжены. Также их можно обновить вручную через GNSS, выбрав Update. Учтите, что информацию о восходе и закате можно найти только в виде sunrise & sunset. Weather. Смотрите почасовой прогноз на текущий день прямо с запястья. Нажмите на экран, чтобы увидеть более подробную информацию о погоде, например скорость и направление ветра, влажность и вероятность дождя, а также 3-часовой прогноз на завтра и 6-часовой - на послезавтра. Подробнее см. в разделе „Weather". Music controls. Управляйте музыкой и медиа на телефоне с часов через вид Music controls. Подробнее см. в разделе „Music controls".

© «Спорт Лайф», 2026

Настройки циферблата

Для просмотра и изменения настроек циферблата перейдите в Settings > Watch face. Выберите стиль циферблата и информацию, отображаемую на нём. Проведите пальцем вверх или вниз для просмотра вариантов и подтвердите выбор, нажав . Если в любой момент вы захотите вернуться и изменить выбор, нажмите кнопку для перехода на предыдущий уровень.

Макет

Выберите макет циферблата из набора готовых вариантов: • аналоговый циферблат с четырьмя виджетами • цифровой циферблат с тремя виджетами • цифровой циферблат с четырьмя виджетами • цифровой циферблат с двумя виджетами

Стрелки и фон (стрелки и фон)

Выберите стиль стрелок и/или фона. Доступные варианты включают, например, следующие стили:

Цветовая тема

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

© «Спорт Лайф», 2026

Время и дата

Чтобы просмотреть и изменить настройки времени и даты, перейдите в Настройки > Время и дата.

Время

Установите формат времени: 24 ч или 12 ч. Затем установите время суток. При синхронизации с приложением и веб-сервисом Flow время суток обновляется автоматически из сервиса.

Формат даты

Также установите формат даты; доступны следующие варианты: dd.mm.yyyy, dd/mm/yyyy, dd-mm-yyyy, yyyy.mm.dd, yyyy/mm/dd, yyyy-mm-dd, mm.dd.yyyy, mm/dd/yyyy или mm-dd-yyyy. При синхронизации с приложением и веб-сервисом Flow дата обновляется автоматически из сервиса.

Первый день недели

Выберите день, с которого начинается каждая неделя. Выберите Monday, Saturday или Sunday. При синхронизации с приложением Flow и веб-сервисом день начала недели автоматически обновляется из сервиса.

© «Спорт Лайф», 2026

Физические параметры

Чтобы посмотреть и изменить физические параметры, перейдите в Settings > Physical settings. Важно точно указывать физические параметры, особенно вес, рост, дату рождения и пол, так как они влияют на точность измеряемых значений - например, на границы зон пульса и расход калорий. В Physical settings вы найдёте:

• ЧСС в покое - часть 1

- VO2max - I wear my watch on. WEIGHT. Задайте вес в килограммах (kg) или фунтах (lbs). HEIGHT. Задайте рост в сантиметрах (метрическая система) или в футах и дюймах (имперская). DATE OF BIRTH. Задайте дату рождения. Порядок настроек даты зависит от выбранного формата времени и даты (24h: день - месяц - год / 12h: месяц - день - год). SEX. Выберите Male или Female. TRAINING BACKGROUND. Тренировочный фон - это оценка вашего долгосрочного уровня физической активности. Выберите вариант, который лучше всего описывает общий объём и интенсивность вашей физической активности за последние три месяца. - Occasional (0-1 ч/нед): вы не занимаетесь регулярно организованным любительским спортом или тяжёлой физической нагрузкой, например ходите только для удовольствия или нагружаетесь до тяжёлого дыхания и пота лишь изредка. - Regular (1-3 ч/нед): вы регулярно занимаетесь любительским спортом, например пробегаете 5-10 км в неделю или тратите 1-3 часа в неделю на сопоставимую активность, либо ваша работа требует умеренной физической нагрузки. - Frequent (3-5 ч/нед): не реже 3 раз в неделю вы выполняете тяжёлую физическую нагрузку, например пробегаете 20-50 км в неделю или тратите 3-5 часов в неделю на сопоставимую активность. - Heavy (5-8 ч/нед): вы выполняете тяжёлую физическую нагрузку не реже 5 раз в неделю и иногда участвуете в массовых спортивных мероприятиях. - Semi-pro (8-12 ч/нед): вы выполняете тяжёлую физическую нагрузку почти ежедневно и тренируетесь ради улучшения результатов в соревнованиях. - Pro (>12 ч/нед): вы спортсмен на выносливость. Вы выполняете тяжёлую физическую нагрузку ради улучшения соревновательных результатов. ACTIVITY GOAL. Дневная цель активности - хороший способ узнать, насколько вы на самом деле активны в повседневной жизни.

Пульс в покое - часть 2

Выберите типичный уровень активности из трёх вариантов и узнайте, насколько активным вам нужно быть для достижения ежедневной цели активности. Время, необходимое для выполнения ежедневной цели активности, зависит от выбранного уровня и интенсивности ваших занятий. Возраст и пол также влияют на интенсивность, необходимую для достижения ежедневной цели активности. Уровень 1 Если ваш день включает лишь небольшое количество занятий спортом и много сидячей работы, поездок на автомобиле или общественном транспорте и т. п., рекомендуем выбрать этот уровень активности. Уровень 2 Если большую часть дня вы проводите на ногах — возможно, в силу характера работы или домашних дел — это подходящий для вас уровень активности. Уровень 3 Если ваша работа физически требовательна, вы занимаетесь спортом или в целом склонны к движению и активному образу жизни — это ваш уровень активности. Предпочтительная продолжительность сна Укажите предпочтительную продолжительность сна, чтобы определить, сколько часов вы стремитесь спать каждую ночь. По умолчанию установлена

© «Спорт Лайф», 2026

средняя рекомендация для вашей возрастной группы (восемь часов для взрослых от 18 до 64 лет). Если восемь часов сна кажутся вам слишком большим или слишком малым количеством, рекомендуем скорректировать предпочтительную продолжительность сна в соответствии с вашими индивидуальными потребностями. Это позволит получать точную обратную связь о том, сколько вы спали по сравнению с предпочтительной продолжительностью сна. Максимальная частота сердечных сокращений Укажите максимальную частоту сердечных сокращений, если вам известно её текущее значение. При первом задании этого параметра в качестве значения по умолчанию отображается максимальная ЧСС, рассчитанная по возрасту (220 минус возраст). HRmax используется для оценки расхода энергии.

• ЧСС в покое - часть 3

HRmax - наибольшее число ударов сердца в минуту при максимальной физической нагрузке. Самый точный способ определить ваш индивидуальный HRmax - выполнить максимальный нагрузочный тест в лаборатории. HRmax также важен при определении интенсивности тренировки. Он индивидуален и зависит от возраста и наследственных факторов. Чтобы узнать свой максимальный пульс, можно пройти Running Performance Test. RESTING HEART RATE. ЧСС в покое - это наименьшее число ударов сердца в минуту (bpm) в полностью расслабленном состоянии без отвлекающих факторов. На неё влияют возраст, уровень формы, генетика, состояние здоровья и пол. Типичное значение для взрослого - 55-75 bpm, но ЧСС в покое может быть значительно ниже, например если вы очень тренированы. Лучше всего измерять ЧСС в покое утром после хорошего ночного сна, сразу после пробуждения. Можно сначала сходить в туалет, если это помогает расслабиться. Не выполняйте тяжёлых тренировок перед измерением и убедитесь, что полностью восстановились после любой активности. Измерение стоит проводить несколько раз, лучше в течение нескольких дней подряд, и вычислить среднюю ЧСС в покое. Чтобы измерить ЧСС в покое: 1. Наденьте часы. Лягте на спину и расслабьтесь. 2. Примерно через 1 минуту запустите тренировку на устройстве. Выберите любой профиль спорта, например Other indoor. 3. Лежите неподвижно и спокойно дышите 3-5 минут. Не смотрите на данные тренировки во время измерения. 4. Остановите тренировку на устройстве Polar. Синхронизируйте устройство с приложением Polar Flow или веб-сервисом и посмотрите в сводке тренировки значение наименьшего пульса (HR min) - это и есть ваша ЧСС в покое. Обновите ЧСС в покое в физических параметрах в Polar Flow.

VO2max

Укажите своё значение VO2max. VO2max (максимальное потребление кислорода, максимальная аэробная мощность) — это максимальная скорость потребления кислорода организмом при максимальной физической нагрузке; оно напрямую связано с максимальной способностью сердца доставлять кровь к мышцам. VO2max можно измерить или определить с помощью фитнес-тестов (например, максимальных нагрузочных тестов и субмаксимальных нагрузочных тестов). Чтобы узнать своё значение VO2max, можно пройти тест беговой производительности (Running Performance Test) или тест велосипедной производительности (Cycling Performance Test).

Я ношу часы на

© «Спорт Лайф», 2026

Выберите «Левая рука» или «Правая рука».

© «Спорт Лайф», 2026

О ваших часах

Проверьте идентификатор устройства (device ID) ваших часов, а также версию прошивки, HW model, дату истечения A-GPS и нормативные обозначения, специфичные для Polar Street X. Перезапустите часы, выключите их или сбросьте все данные и настройки. Restart: если у вас возникли проблемы с часами, попробуйте перезапустить их. Перезапуск не удаляет настройки и личные данные с часов. Также перезапустить часы можно, нажав и удерживая кнопки BACK и DOWN одновременно 10 секунд. Turn off: выключить часы. Чтобы включить их снова, нажмите и удерживайте кнопку OK. Reset data: сброс часов к заводским настройкам. Это сотрёт все данные и настройки на часах. Пролистайте в самый низ, чтобы найти Licenses, а в разделе Certificates - нормативные обозначения, специфичные для Polar Street X.

© «Спорт Лайф», 2026

Быстрые настройки

На экране времени проведите вниз от верхнего края экрана, чтобы открыть меню Quick settings. Проводите влево или вправо для просмотра и нажмите, чтобы выбрать функцию. Нажмите, чтобы настроить, какие функции показывать в меню быстрых настроек. Выберите из Alarm, Countdown timer, Do not disturb, Flight mode и Flashlight. • Alarm: задайте повтор будильника: Off, Once, Monday to Friday или Every day. Если выбрать Once, Monday to Friday или Every day, также задайте время будильника. • Countdown timer: проведите вверх или вниз, чтобы задать время отсчёта, и нажмите зелёную галочку, чтобы подтвердить и запустить таймер. • Do not disturb: нажмите значок «не беспокоить», чтобы включить, и нажмите ещё раз, чтобы выключить. При включённом «не беспокоить» вы не будете получать уведомления и оповещения о звонках. Также отключается жест активации подсветки. • Flight mode: нажмите значок авиарежима, чтобы включить, и нажмите ещё раз, чтобы выключить. Авиарежим отключает всю беспроводную связь часов. Часами можно пользоваться, но нельзя синхронизировать данные с приложением Polar Flow или использовать беспроводные аксессуары. • Flashlight: нажмите значок фонарика, чтобы включить режим фонарика. Экран загорится на максимальной яркости. Чтобы выключить фонарик, нажмите кнопку BACK. Значок Battery status показывает, сколько заряда осталось в батарее.

© «Спорт Лайф», 2026

Значки на дисплее

Режим полёта включён. Режим полёта отключает все беспроводные соединения часов. Вы по-прежнему можете пользоваться часами, но не сможете синхронизировать данные с мобильным приложением Polar Flow или использовать беспроводные аксессуары. Режим «Не беспокоить» включён. Когда режим «Не беспокоить» включён, вы не будете получать уведомления и оповещения о звонках. Кроме того, жест активации подсветки отключается. Установлен будильник с вибрацией. Чтобы установить будильник, перейдите в «Таймеры» > «Будильник». Сопряжённый телефон отключён, а уведомления и/или управление музыкой включены. Убедитесь, что телефон находится в зоне действия Bluetooth часов и Bluetooth на телефоне включён. Блокировка кнопок включена. Чтобы разблокировать кнопки, нажмите и удерживайте кнопку LIGHT.

© «Спорт Лайф», 2026

Перезапуск и сброс

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

Перезапуск часов

1. На часах нажмите кнопку BACK и перейдите в «Настройки» > «О ваших часах». 2. Прокрутите страницу до самого низа и выберите «Перезапустить часы». Также можно перезапустить часы, нажав и удерживая кнопки BACK и DOWN одновременно в течение 10 секунд.

Сброс часов до заводских настроек

Если перезапуск часов не помог, можно выполнить сброс до заводских настроек. Обратите внимание, что сброс до заводских настроек удаляет все личные данные и настройки с часов, и вам потребуется заново настроить их для личного использования. Все данные, синхронизированные с часов в ваш аккаунт Flow, сохраняются в безопасности. Сброс до заводских настроек можно выполнить через FlowSync или непосредственно с часов.

Сброс к заводским настройкам через FlowSync

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

Сброс к заводским настройкам с часов

1. На часах нажмите кнопку BACK и перейдите в Settings > About your watch. 2. Пролистайте в самый низ и выберите Reset data. После сброса к заводским настройкам часы нужно настроить заново - через телефон или компьютер. Не забудьте использовать тот же аккаунт Polar, что и до сброса.

© «Спорт Лайф», 2026

Измерение ЧСС с запястья

Ваши часы измеряют пульс с запястья по технологии слияния датчиков Polar Elixir™. Хотя есть много субъективных признаков того, как организм справляется с нагрузкой (воспринимаемое усилие, частота дыхания, физические ощущения), ни один из них не так надёжен, как измерение пульса. Оно объективно и зависит и от внутренних, и от внешних факторов - то есть вы получаете надёжную меру своего физического состояния.

Ношение часов при измерении пульса на запястье или отслеживании сна - часть 1

Чтобы точно измерять пульс на запястье во время тренировки, при использовании функций Continuous heart rate и Nightly Recharge или при отслеживании сна с помощью Sleep Plus Stages, убедитесь, что носите часы правильно: l Носите часы на верхней стороне запястья, отступив не менее ширины одного пальца от косточки запястья (см. рисунок ниже). l Плотно затяните ремешок вокруг запястья. Датчик на задней стороне должен постоянно соприкасаться с кожей, и часы не должны иметь возможности двигаться на руке. Хороший способ проверить, что ремешок не слишком свободный, — слегка подтолкнуть ремешок вверх с обеих сторон руки и убедиться, что датчик не отрывается от кожи. Подталкивая ремешок вверх, вы не должны видеть свечение светодиода от датчика. l Для максимально точного измерения пульса рекомендуем носить часы несколько минут перед началом измерения. Также неплохо разогреть кожу, если у вас легко мёрзнут руки и кожа. Разгоните кровь перед началом занятия!

Ношение часов при измерении пульса на запястье или отслеживании сна - часть 2

Во время тренировки следует сдвинуть устройство Polar выше от косточки запястья и носить ремешок немного туже, чтобы минимизировать любое лишнее смещение устройства. Дайте коже несколько минут адаптироваться к устройству Polar перед началом тренировки. После тренировки немного ослабьте ремешок. Если на коже запястья есть татуировки, старайтесь не размещать датчик прямо на них, так как они могут препятствовать точным показаниям. В видах спорта, где сложнее удерживать датчик неподвижным на запястье или где есть давление или движение мышц либо сухожилий рядом с датчиком, мы рекомендуем использовать датчик пульса Polar с нагрудным ремнём, если вы стремитесь к высочайшей точности на тренировках. Ваши часы совместимы с датчиками пульса Bluetooth®, такими как Polar H10. Датчик пульса Polar H10 более чувствителен к быстро растущему или падающему пульсу, поэтому он также идеален для интервальных тренировок с быстрыми спринтами. Чтобы поддерживать наилучшую работу измерения пульса на запястье, держите часы чистыми и предотвращайте появление царапин.

Ношение часов при измерении ЧСС с запястья - часть 3

После потной тренировки рекомендуем промыть часы под проточной водой с мягким мыльным раствором. Затем вытрите их насухо мягким полотенцем. Дайте им полностью

© «Спорт Лайф», 2026

высохнуть перед зарядкой.

Ношение часов, когда вы не измеряете пульс на запястье или отслеживаете сон / Nightly Recharge

Немного ослабьте ремешок для более комфортной посадки и чтобы кожа дышала. Носите часы так же, как вы носили бы обычные часы. Время от времени полезно давать запястью передышку, особенно если у вас чувствительная кожа. Снимите часы и поставьте их на зарядку. Так и кожа, и часы смогут отдохнуть и быть готовыми к следующей тренировке.

© «Спорт Лайф», 2026

Начало тренировки

1. Наденьте часы и затяните ремешок. 2. Чтобы войти в режим подготовки к тренировке, нажмите и удерживайте кнопку OK в режиме отображения времени или нажмите BACK для входа в главное меню и выберите Start training. Из режима подготовки к тренировке можно открыть быстрое меню, нажав на значок или кнопку LIGHT. Параметры, отображаемые в быстром меню, зависят от выбранного вида спорта и от того, используется ли GPS. Например, можно выбрать избранную цель тренировки или маршрут, а также добавить таймеры на экраны тренировки. Здесь же включаются параметры энергосбережения. Подробнее см. раздел Quick menu. После выбора часы возвращаются в режим подготовки к тренировке. 3. Перейдите к нужному виду спорта. 4. Оставайтесь в режиме подготовки к тренировке, пока часы не обнаружат сигнал пульса и сигналы GPS-спутников (если это применимо к выбранному виду спорта) — это обеспечит точность данных тренировки. Для поиска GPS-сигнала выйдите на улицу, подальше от высоких зданий и деревьев. Держите часы неподвижно экраном вверх и не прикасайтесь к ним во время поиска GPS-сигнала.

© «Спорт Лайф», 2026

Начало тренировки

Если вы сопрягли с часами дополнительный Bluetooth-датчик, часы автоматически начнут искать и его сигнал. ~ 32 ч. Расчётное время тренировки при текущих настройках. С помощью настроек энергосбережения расчётное время тренировки можно увеличить. Часы нашли ваш пульс, когда он отображается. Когда вы носите датчик пульса Polar, сопряжённый с часами, часы автоматически используют подключённый датчик для измерения пульса во время тренировки. Синий круг вокруг символа пульса означает, что часы используют подключённый датчик для измерения пульса. Круг вокруг значка GPS станет оранжевым, когда найдено минимальное число спутников (4), нужное для определения координат по GPS. Тренировку можно начать, но для большей точности подождите, пока круг не станет зелёным. Круг вокруг значка GPS станет зелёным, когда GPS готов. Часы оповестят вас вибрацией. Сопряжённый телефон подключён, и включены уведомления телефона, управление музыкой или голосовые подсказки. 5. Когда найдены все сигналы, нажмите OK, чтобы начать запись тренировки. Подробнее о том, что можно делать с часами во время тренировки, см. в разделе „During Training".

Начало запланированной тренировки

Вы можете планировать тренировки и создавать подробные тренировочные цели в приложении Polar Flow или веб-сервисе Polar Flow и синхронизировать их с часами. Чтобы начать запланированную на текущий день тренировку: 1. Войдите в режим перед тренировкой, нажав и удерживая OK на экране времени. 2. Вам предложат начать тренировочную цель, запланированную на этот день. 3. Нажмите OK, чтобы посмотреть информацию о цели. 4. Нажмите OK, чтобы вернуться в режим перед тренировкой, и выберите нужный профиль спорта. 5. Когда часы нашли все сигналы, нажмите OK. Отобразится Recording started, и можно начинать тренировку. Во время тренировки часы будут вести вас к выполнению цели. Подробнее см. в разделе „During Training". Ваши запланированные тренировочные цели также войдут в предложения тренировок FitSpark.

Начало мультиспортивной тренировки

Multisport позволяет включить несколько видов спорта в одну тренировку и плавно переключаться между ними, не прерывая запись. Во время мультиспортивной тренировки время переходов между видами спорта отслеживается автоматически, и вы видите, сколько времени заняло переключение с одного спорта на другой. Есть два способа провести мультиспортивную тренировку: фиксированный мультиспорт и свободный мультиспорт. В фиксированном мультиспорте (мультиспортивные профили в списке видов спорта Polar), например триатлоне, порядок видов спорта фиксирован, и их нужно выполнять именно в этом порядке. В свободном мультиспорте вы сами выбираете, какие виды спорта и в каком порядке выполнять, отмечая их в списке видов спорта. Также можно переключаться между видами спорта туда и обратно. Перед началом мультиспортивной тренировки убедитесь, что задали настройки профиля для каждого вида спорта, который будете использовать. Подробнее см. в разделе „Sport profiles in Flow". 1. Нажмите BACK, чтобы войти в главное меню, выберите Start training, затем перейдите к профилю спорта. Выберите Triathlon, Free multisport или любой другой мультиспортивный профиль (его можно добавить в веб-сервисе Flow). 2. Когда часы нашли все сигналы, нажмите OK. Отобразится Recording started, и

© «Спорт Лайф», 2026

можно начинать тренировку. 3. Чтобы сменить вид спорта, нажмите BACK для перехода в режим перехода (transition mode). 4. Выберите следующий вид спорта и нажмите OK (показывается время перехода), затем продолжайте тренировку.

© «Спорт Лайф», 2026

Быстрое меню

Быстрое меню доступно из режима перед тренировкой, во время тренировки на паузе и в режиме перехода в мультиспортивных тренировках. В режиме перед тренировкой его можно открыть нажатием на значок или кнопкой LIGHT. В режиме паузы и перехода - только кнопкой LIGHT. Доступные в быстром меню пункты зависят от выбранного спорта и от того, используется ли GPS. Power save settings: настройки энергосбережения позволяют увеличить время тренировки, меняя частоту записи GPS и отключая измерение пульса с запястья. Эти настройки помогают оптимизировать расход батареи и получить больше времени тренировки для очень длинных сессий или при низком заряде. Подробнее см. в разделе „Power save settings". Display always on: выберите Display always on и затем Off, For this session only или For this sport. При выборе always on экран часов будет подсвечен в течение всей тренировки. Если выбрать For this session only, после окончания тренировки настройка вернётся к Off. Если выбрать For this sport, настройка будет действовать и в будущих тренировках с этим видом спорта. Учтите, что настройка always on разряжает батарею намного быстрее, чем настройка по умолчанию. Share HR with other devices: в режиме датчика пульса можно превратить часы в датчик пульса и передавать пульс на другие Bluetooth-устройства - тренировочные приложения, тренажёры или велокомпьютеры. Подробнее см. в разделе „HR sensor mode". Calibrate compass: следуйте инструкциям на экране, чтобы откалибровать компас. Training suggestions: показывает ежедневные предложения тренировок FitSpark. Pool length: при использовании профиля Swimming/Pool swimming важно выбрать правильную длину бассейна, так как она влияет на расчёт темпа, дистанции и гребков, а также на ваш показатель SWOLF.

© «Спорт Лайф», 2026

Быстрое меню

Нажмите Pool length, чтобы открыть настройку длины бассейна и при необходимости изменить заданную ранее длину. Длины по умолчанию - 25 метров, 50 метров и 25 ярдов, но можно задать и произвольную длину вручную. Минимальная длина, которую можно выбрать, - 17 метров/ярдов. Настройка длины бассейна доступна только в быстром меню в режиме перед тренировкой. Calibrate power sensor: если вы сопрягли с часами велосипедный датчик мощности сторонней фирмы, его можно откалибровать из быстрого меню. Сначала выберите один из велосипедных профилей спорта и разбудите передатчики, повращав шатуны. Затем выберите Calibrate power sensor в быстром меню и следуйте инструкциям на экране, чтобы откалибровать датчик. Инструкции по калибровке именно вашего датчика мощности см. в инструкции производителя. Calibrate stride sensor: если вы сопрягли с часами совместимый по Bluetooth датчик бега (stride sensor), его можно откалибровать из быстрого меню. Есть два способа вручную откалибровать датчик бега через быстрое меню. Выберите один из беговых профилей спорта, затем выберите Calibrate stride sensor > Calibrate by running или Calibration factor. • Calibrate by running: запустите тренировку и пробегите известную вам дистанцию. Дистанция должна быть больше 400 метров. Пробежав её, нажмите OK, чтобы взять круг. Задайте фактически пробежанную дистанцию и нажмите OK. Калибровочный коэффициент обновится. Учтите, что во время калибровки нельзя использовать таймер интервалов. Если таймер интервалов включён, часы попросят выключить его, чтобы разрешить ручную калибровку датчика бега. Включить таймер можно из быстрого меню в режиме паузы после калибровки. • Calibration factor: задайте калибровочный коэффициент вручную, если знаете коэффициент, дающий вам точную дистанцию.

© «Спорт Лайф», 2026

Быстрое меню

Подробные инструкции по ручной и автоматической калибровке датчика бега см. в разделе „Calibrating a stride sensor with Grit X/Pacer/Vantage". Этот пункт показывается, только если вы сопрягли с часами датчик бега. Favorites: в Favorites вы найдёте тренировочные цели, сохранённые как избранные в веб-сервисе Flow и синхронизированные с часами. Выберите избранную тренировочную цель, которую хотите выполнить. После выбора часы возвращаются в режим перед тренировкой, где можно начать тренировку. Подробнее см. в разделе „Favorites". Темп гонки: функция Race Pace помогает держать ровный темп и достичь целевого времени на заданной дистанции. Задайте целевое время на дистанцию - например, 45 минут на бег 10 км - и следите, насколько вы отстаёте или опережаете заданную цель. Также можно посмотреть, какой ровный темп/скорость нужны для достижения цели. Race Pace можно задать на часах. Просто выберите дистанцию и целевую длительность - и можно стартовать. Также можно задать цель Race Pace в веб-сервисе или приложении Flow и синхронизировать её с часами. Подробнее см. в разделе „Race Pace". Interval timer: можно задать таймеры интервалов по времени и/или дистанции, чтобы точно отмерять фазы работы и восстановления в интервальных тренировках. Чтобы добавить таймер интервалов в виды тренировки для этой сессии, выберите Timer for this session > On. Можно использовать ранее заданный таймер или создать новый, вернувшись в быстрое меню и выбрав Interval timer > Set interval timer: 1. Выберите Time-based или Distance-based: Time-based: задайте минуты и секунды для таймера и нажмите OK. Distance-based: задайте дистанцию для таймера и нажмите OK. Появится Set another timer? Чтобы задать ещё один таймер, нажмите OK. 2. По завершении часы возвращаются в режим перед тренировкой, где можно начать тренировку.

© «Спорт Лайф», 2026

Быстрое меню

Таймер запускается, когда вы начинаете тренировку. Подробнее см. в разделе „During Training". Countdown timer: чтобы добавить таймер обратного отсчёта в виды тренировки для этой сессии, выберите Timer for this session > On. Можно использовать ранее заданный таймер или создать новый, вернувшись в быстрое меню и выбрав Countdown timer > Set timer. Задайте время отсчёта и нажмите OK для подтверждения. По завершении часы возвращаются в режим перед тренировкой, где можно начать тренировку. Таймер запускается, когда вы начинаете тренировку. Подробнее см. в разделе „During Training". Routes: в Routes вы найдёте маршруты, сохранённые как избранные в виде анализа вашей тренировки в веб-сервисе Flow и синхронизированные с часами. Здесь же находятся маршруты Komoot. Выберите маршрут из списка, затем выберите, откуда хотите начать маршрут: Start point (original direction), Mid-route (original direction), End point to reverse direction или Mid-route to reverse direction. Подробнее см. в разделе „Route Guidance". Маршруты доступны в быстром меню в режиме перед тренировкой, только если для профиля спорта включён GPS. Back to start: включите функцию Back to Start (Via beeline) или Track back (Via same route). Подробнее см. в разделах „Track back" и „Back to start". Функция back to start доступна, только если для профиля спорта включён GPS. Когда вы выбираете тренировочную цель для сессии, пункты Favorites, Training suggestions и Routes в быстром меню перечёркиваются. Это потому, что для сессии можно выбрать только одну цель. А если вы выбрали маршрут для сессии, функция Back to start будет перечёркнута в быстром меню, так как Routes и Back to start нельзя выбрать одновременно.

© «Спорт Лайф», 2026

Быстрое меню

Чтобы изменить цель, выберите перечёркнутый параметр — часы спросят, хотите ли вы изменить цель или маршрут. Подтвердите нажатием OK, чтобы выбрать другую цель.

Просмотр видов тренировки

Во время тренировки можно листать виды тренировки кнопками UP/DOWN. Учтите, что доступные виды тренировки и информация в них зависят от выбранного спорта и от изменений, которые вы внесли в выбранный профиль спорта. Профили спорта можно добавлять на часы и задавать настройки каждого профиля в приложении и веб-сервисе Polar Flow. Можно создать индивидуальные виды тренировки для каждого вида спорта и выбрать, какие данные отслеживать во время сессий. Подробнее см. в разделе „Sport profiles in Flow". Например, виды тренировки могут содержать следующую информацию: ваш пульс и указатель зоны пульса (ZonePointer); дистанция; длительность; темп/скорость; ваш пульс и указатель зоны пульса (ZonePointer); длительность; калории; график высоты и текущая высота (нажмите OK для ручной калибровки высоты); подъём; спуск; дистанция текущего сегмента (равнина, подъём или спуск); подъём/спуск; скорость/темп; число подъёмов/спусков; ваше текущее положение и breadcrumbs на карте; стороны света; масштаб карты (подробнее см. в разделе „Offline maps"); ваш азимут; стороны света; график пульса и текущий пульс; средний пульс; максимальный пульс; график мощности и текущая мощность; средняя мощность; максимальная мощность; время суток; длительность; управление музыкой (подробнее см. в разделе „Music controls").

Включение постоянной подсветки экрана

Настройку Display always on можно найти в быстром меню, когда сессия на паузе. При выборе always on экран часов будет подсвечен в течение всей тренировки. Учтите, что настройка always on разряжает батарею намного быстрее, чем настройка по умолчанию, и может также сократить срок службы экрана. 1. Нажмите кнопку BACK, чтобы поставить сессию на паузу, затем нажмите кнопку LIGHT, чтобы открыть быстрое меню. 2. Выберите Display always on и затем Off, For this session only или For this sport. Если выбрать For this session only, после окончания тренировки настройка вернётся к Off. Если выбрать For this sport, настройка будет действовать и в будущих тренировках с этим видом спорта.

Настройка таймеров

Прежде чем использовать таймеры во время тренировки, нужно добавить таймеры в тренировочные виды. Это можно сделать, либо включив вид таймера для текущей тренировки из быстрого меню, либо добавив таймеры в тренировочные виды спортивного профиля в настройках спортивных профилей веб-сервиса Flow и синхронизировав настройки с часами. Подробнее см. в разделе «Sport Profiles во Flow».

Таймер интервалов

Если вы включили вид таймера для тренировки через Quick menu, таймер запускается, когда вы начинаете тренировку. Остановить таймер и запустить новый можно, как описано ниже.

© «Спорт Лайф», 2026

Если вы добавили таймер в виды тренировки используемого профиля спорта, запустить его можно так: 1. Перейдите к виду Interval timer и нажмите OK. Выберите Start, чтобы использовать ранее заданный таймер, или создайте новый в Set interval timer: 2. Выберите Time-based или Distance-based: Time-based: задайте минуты и секунды для таймера и нажмите OK. Distance-based: задайте дистанцию для таймера и нажмите OK. 3. Появится Set another timer? Чтобы задать ещё один таймер, нажмите OK. 4. По завершении выберите Start, чтобы запустить таймер интервалов. В конце каждого интервала часы оповестят вас звуком и вибрацией. Чтобы остановить таймер, нажмите OK и выберите Stop timer.

Таймер обратного отсчёта

Если вы включили вид таймера для тренировки через Quick menu, таймер запускается, когда вы начинаете тренировку. Остановить таймер и запустить новый можно, как описано ниже. Если вы добавили таймер в виды тренировки используемого профиля спорта, запустите его так: 1. Перейдите к виду Countdown timer и нажмите OK. 2. Выберите Start, чтобы использовать ранее заданный таймер, или выберите Set countdown timer, чтобы задать новое время отсчёта. По завершении выберите Start, чтобы запустить таймер обратного отсчёта. 3. В конце отсчёта часы оповестят вас звуком и вибрацией. Чтобы перезапустить таймер обратного отсчёта, нажмите OK и выберите Start. Чтобы остановить таймер, нажмите OK и выберите Stop timer.

Блокировка зоны пульса, скорости или мощности

С функцией ZoneLock можно заблокировать зону, в которой вы сейчас находитесь, по пульсу, скорости/темпу или мощности и держаться выбранной зоны во время тренировки, не глядя на часы. Если во время тренировки вы выйдете за пределы заблокированной зоны, часы оповестят вас звуком и вибрацией. Функцию ZoneLock для зон пульса, скорости/темпа и мощности нужно включать отдельно для каждого профиля спорта. Включить её можно в настройках профиля спорта в веб-сервисе Flow в разделах Heart rate, Speed/Pace или Power. Чтобы использовать ZoneLock для блокировки зоны скорости/темпа или мощности, также нужно добавить полноэкранный вид графика Speed/pace или Power в виды тренировки профиля спорта.

Блокировка зоны пульса

Чтобы заблокировать текущую зону пульса, нажмите и удерживайте кнопку OK на полноэкранном экране «График ЧСС» или на любом из экранов, доступных для редактирования в Flow. Чтобы снять блокировку зоны, снова нажмите и удерживайте кнопку OK.

Блокировка зоны скорости/темпа

Чтобы заблокировать текущую зону скорости/темпа, нажмите и удерживайте кнопку OK на полноэкранном экране «График скорости/темпа». Чтобы снять блокировку зоны, снова нажмите и удерживайте кнопку OK.

Блокировка зоны мощности

© «Спорт Лайф», 2026

Чтобы заблокировать зону мощности, в которой вы сейчас находитесь, нажмите и удерживайте OK в полноэкранном виде графика Power. Чтобы разблокировать зону, снова нажмите и удерживайте кнопку OK.

Отметка круга

Круги можно отмечать вручную и автоматически. Чтобы отметить круг вручную, нажмите кнопку OK или резко хлопните пальцами по экрану. Функцию Slap (хлопок) можно включить в настройках профиля спорта в приложении или веб-сервисе Polar Flow. Учтите, что в следующих полноэкранных видах кнопка OK используется для другой функции. В этих видах круг можно отметить вручную хлопком по экрану. Автоматические круги можно брать по дистанции, длительности или местоположению. Функцию автоматического круга можно включить в настройках профиля спорта в приложении или веб-сервисе Polar Flow. Если выбрать Lap distance, задайте дистанцию, после которой берётся каждый круг. Если выбрать Lap duration, задайте длительность, после которой берётся каждый круг. Если выбрать Location-based, круг берётся каждый раз, когда вы возвращаетесь в точку, где начали сессию.

Смена вида спорта во время мультиспортивной тренировки

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

Тренировка с целью

Если вы создали быструю тренировочную цель по длительности, дистанции или калориям в приложении или веб-сервисе Flow и синхронизировали её с часами, первым видом тренировки по умолчанию будет следующий вид цели: если вы создали цель по длительности или дистанции, вы видите, сколько ещё осталось до её достижения. ИЛИ если вы создали цель по калориям, вы видите, сколько калорий из цели вам осталось сжечь. Если вы создали поэтапную тренировочную цель в приложении или веб-сервисе Flow и синхронизировали её с часами, первым видом тренировки по умолчанию будет следующий вид цели: • в зависимости от выбранной интенсивности вы видите либо пульс, либо скорость/темп и нижнюю и верхнюю границу пульса или скорости/темпа текущего этапа. • название этапа и номер этапа/общее число этапов • пройденная длительность/дистанция • целевая длительность/дистанция текущего этапа. Функция Voice guidance (голосовые подсказки) помогает сосредоточиться на тренировочной цели, подавая подсказки во время этапов тренировки прямо в наушники. Инструкции по созданию тренировочных целей см. в разделе „Planning your training".

Смена этапа в поэтапной тренировке

Если при создании поэтапной цели вы выбрали ручную смену этапов, нажмите OK, чтобы перейти к следующему этапу после завершения текущего. Если вы выбрали автоматическую смену этапов, этап сменится автоматически по его завершении. При смене этапа часы оповестят вас звуком и вибрацией. Учтите, что при очень коротких этапах (менее 10 секунд) звукового и вибросигнала об окончании этапа не будет.

© «Спорт Лайф», 2026

Просмотр информации о целевом показателе тренировки

Чтобы просмотреть информацию о целевом показателе тренировки во время тренировки, нажмите и удерживайте OK в режиме отображения целевого показателя.

Оповещения

Если вы тренируетесь вне запланированных зон пульса или зон скорости/темпа, часы оповестят вас звуком и вибрацией.

© «Спорт Лайф», 2026

Пауза/остановка тренировки

Нажмите кнопку, чтобы поставить тренировку на паузу. Чтобы продолжить тренировку, нажмите OK. Чтобы остановить тренировку, нажмите и удерживайте BACK. Если вы остановите тренировку после паузы, время, прошедшее после паузы, не будет включено в общее время тренировки. Нажмите и удерживайте кнопку, чтобы остановить тренировку. Чтобы завершить тренировку, нажмите и удерживайте BACK. Сразу после остановки тренировки на часах отобразится сводка тренировки.

После тренировки - часть 1

Сразу после остановки тренировки вы получите её сводку на часах. Более подробный и наглядный анализ доступен в приложении Polar Flow или в веб-сервисе Polar Flow. Информация в сводке зависит от профиля спорта и собранных данных. Например, сводка тренировки может включать следующее: время и дата начала; длительность сессии; пройденная дистанция; пульс - ваш средний и максимальный пульс за сессию; ваша Cardio load за сессию; зоны пульса - время тренировки в разных зонах пульса; израсходованная энергия за сессию; углеводы; белки; жиры (подробнее см. в разделе „Energy Sources"); темп/скорость - средний и максимальный темп/скорость за сессию; Running Index: ваш класс беговой производительности и числовое значение (подробнее см. в главе „Running Index"); зоны скорости - время тренировки в разных зонах скорости; каденс - ваш средний и максимальный каденс за сессию. Беговой каденс измеряется встроенным акселерометром по движениям запястья. Велосипедный каденс показывается, если используется Polar Cadence Sensor Bluetooth® Smart.

После тренировки - часть 2

Маршрут, пройденный за сессию; высота - максимальная высота за сессию; набор метров за сессию; сброс метров за сессию; мощность - средняя мощность, максимальная мощность, мышечная нагрузка (Muscle load); зоны мощности - время тренировки в разных зонах мощности. Беговая мощность измеряется с запястья при использовании бегового профиля спорта и доступном GPS. Велосипедная мощность показывается при использовании велосипедного профиля спорта и наличии внешнего велосипедного датчика мощности. Hill Splitter: общее число подъёмов и спусков; общая дистанция подъёмов и спусков; нажмите OK, чтобы посмотреть подробности подъёма/спуска по каждому холму (подробнее см. в разделе „Hill Splitter"). Круги/автоматические круги: число кругов, ваш лучший круг и средняя длительность кругов. Листать следующие подробности можно нажатием OK: • длительность каждого круга (лучший круг выделен жёлтым) • дистанция каждого круга • средний и максимальный пульс каждого круга в цвете зоны пульса • средняя скорость/темп каждого круга. Сводка мультиспорта: включает общую сводку сессии, а также сводки по каждому виду спорта с длительностью и пройденной в этом спорте дистанцией.

После тренировки - часть 3

Чтобы посмотреть сводки тренировок позже на часах: с циферблата проведите влево или вправо к виду Weekly summary, затем нажмите на экран. Перейдите к нужной тренировке свайпом вверх или вниз и нажмите на тренировку, чтобы открыть сводку. Часы могут хранить

© «Спорт Лайф», 2026

максимум 20 сводок тренировок.

Данные тренировки в приложении Polar Flow

Часы автоматически синхронизируются с приложением Polar Flow после завершения тренировки, если телефон в пределах действия Bluetooth. Также можно синхронизировать данные тренировки с часов в приложение Flow вручную, нажав и удерживая кнопку часов, когда вы вошли в приложение Flow и телефон в пределах действия Bluetooth. В приложении можно с первого взгляда анализировать данные после каждой сессии. Приложение даёт быстрый обзор данных тренировки. Подробнее см. в разделе „Polar Flow App".

Данные тренировки в веб-сервисе Polar Flow

Анализируйте каждую деталь тренировки и узнавайте больше о своей производительности. Следите за прогрессом и делитесь лучшими сессиями с другими. Подробнее см. в разделе „Polar Flow Web Service".

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Smart Coaching

Будь то баланс между тренировками и восстановлением, оценка ежедневного уровня физической формы, составление индивидуальных планов тренировок, занятия с правильной интенсивностью или получение мгновенной обратной связи — Smart Coaching предлагает набор уникальных, простых в использовании функций, персонализированных под ваши потребности и разработанных для максимального удовольствия и мотивации во время тренировок. Ваши часы включают следующие функции Polar Smart Coaching: l Training Load Pro l Recovery Pro l Orthostatic Test l Walking Test l Leg Recovery Test l Cycling Performance Test l Running Performance Test l Fitness Test с измерением пульса на запястье l Nightly Recharge™ (измерение восстановления) l Sleep Plus Stages™ (отслеживание сна) l Sleepwise™ (руководство по дневной бодрости) l Nightly Skin Temperature l FitSpark™ (ежедневный гид по тренировкам) l Руководство по работе и отдыху на основе частоты сердечных сокращений l Serene™ (упражнение с управляемым дыханием) l FuelWise™ l Мощность бега с запястья l Polar Running Program l Running Index l Smart calories l Training benefit l Непрерывное измерение пульса l Отслеживание активности 24/7 l Activity Guide l Activity Benefit

Training Load Pro - часть 1

Новая функция Training Load Pro™ измеряет, как тренировки нагружают ваш организм, и помогает понять, как это влияет на производительность. Training Load Pro даёт уровень нагрузки на сердечно-сосудистую систему - Cardio Load, а с помощью Perceived Load вы можете оценить, насколько напряжённо себя чувствуете. Training Load Pro также даёт уровень нагрузки на опорно-двигательную систему (Muscle Load). Зная, насколько нагружена каждая система организма, вы можете оптимизировать тренировки, нагружая нужную систему в нужное время. Cardio Load. Cardio Load основан на расчёте тренировочного импульса (TRIMP) - общепринятом и научно доказанном методе количественной оценки тренировочной нагрузки. Значение Cardio Load показывает, насколько сильно тренировка нагрузила вашу сердечно-сосудистую систему. Чем выше Cardio Load, тем тяжелее была тренировка для сердечно-сосудистой системы. Cardio Load рассчитывается после каждой тренировки по данным пульса и длительности сессии. Perceived Load. Ваше субъективное ощущение - один из полезных способов оценить тренировочную нагрузку для любого вида спорта. Perceived Load - это значение, учитывающее ваш собственный субъективный опыт того, насколько тяжёлой была тренировка, и её длительность. Оно количественно выражается по шкале воспринимаемого усилия (RPE) - научно признанному методу количественной оценки субъективной тренировочной нагрузки.

Training Load Pro - часть 2

Использование шкалы RPE особенно полезно для видов спорта, в которых оценка тренировочной нагрузки только по частоте сердечных сокращений имеет ограничения, — например, для силовых тренировок. Оцените сессию в мобильном приложении Flow, чтобы получить значение Perceived Load для этой сессии. Вы можете выбрать значение по шкале от 1 до 10, где 1 — очень, очень легко, а 10 — максимальное усилие. Muscle Load Muscle Load показывает, насколько ваши мышцы были нагружены во время тренировочной сессии. Muscle Load помогает количественно оценить тренировочную нагрузку при

© «Спорт Лайф», 2026

высокоинтенсивных тренировках, таких как короткие интервалы, спринты и подъёмы в гору, когда частота сердечных сокращений не успевает реагировать на изменения интенсивности. Muscle Load показывает количество механической энергии (кДж), выработанной вами во время беговой или велосипедной сессии. Это отражает вашу энергетическую отдачу, а не затраченную энергию, необходимую для достижения этого результата. В целом, чем лучше ваша физическая форма, тем выше эффективность соотношения между затраченной и выработанной энергией. Muscle Load рассчитывается на основе мощности и продолжительности. В случае бега также учитывается ваш вес. Muscle Load рассчитывается на основе данных о мощности, поэтому значение Muscle Load доступно только для беговых тренировок, а также для велосипедных сессий при использовании отдельного датчика мощности для велосипеда.

Training Load Pro - часть 3

Тренировочная нагрузка от одной сессии. Тренировочная нагрузка от одной сессии показана в сводке тренировки на часах, в приложении Flow и в веб-сервисе Flow. По каждой измеренной нагрузке вы получаете абсолютное число тренировочной нагрузки. Чем выше нагрузка, тем сильнее она нагрузила ваш организм. Кроме того, видна наглядная интерпретация по шкале точек и словесное описание того, насколько тяжёлой была нагрузка от сессии по сравнению с вашим средним за 90 дней. Шкала точек и словесные описания подстраиваются под ваш прогресс: чем умнее вы тренируетесь, тем более высокие нагрузки переносите. По мере роста вашей формы и переносимости тренировок нагрузка, которая пару месяцев назад оценивалась в 3 точки (Medium), позже может оцениваться лишь в 2 точки (Low). Эта адаптивная шкала отражает тот факт, что одна и та же тренировка может по-разному влиять на организм в зависимости от вашего текущего состояния. Very high, High, Medium, Low, Very low. Strain и Tolerance. Помимо Cardio load от отдельных тренировок, новая функция Training Load Pro измеряет вашу краткосрочную Cardio load (Strain) и долгосрочную Cardio load (Tolerance). Strain показывает, насколько сильно вы нагружали себя тренировками в последнее время. Это ваша средняя суточная нагрузка за последние 7 дней.

Training Load Pro - часть 4

Tolerance описывает, насколько вы готовы переносить кардиотренировки. Он отображает вашу среднюю суточную нагрузку за последние 28 дней. Чтобы повысить устойчивость к кардиотренировкам, необходимо постепенно увеличивать нагрузку на протяжении более длительного периода времени.

Статус кардионагрузки

Cardio load status рассматривает соотношение между Strain и Tolerance и на его основе показывает, в каком статусе вы находитесь - detraining (растренированность), maintaining (поддержание), productive (продуктивный) или overreaching (перегрузка). Cardio load status помогает оценить, как тренировки влияют на ваш организм и прогресс. Понимание того, как прошлые тренировки влияют на ваши сегодняшние показатели, позволяет держать общий объём тренировок под контролем и оптимизировать выбор времени для нагрузок разной интенсивности. Видя, как меняется статус после сессии, вы понимаете, какую нагрузку дала сессия. Cardio load status на часах. С циферблата смахните влево или вправо, чтобы

© «Спорт Лайф», 2026

открыть вид Cardio Load Status. 1. График Cardio load status. 2. Cardio load status и числовое значение (= Strain, делённый на Tolerance). Overreaching (нагрузка намного выше обычной), Productive (нагрузка медленно растёт), Maintaining (нагрузка чуть ниже обычной), Detraining (нагрузка значительно ниже обычной). 3. Strain и Tolerance. 4. Словесное описание вашего Cardio load status.

Долгосрочный анализ в приложении и веб-сервисе Flow

В приложении и веб-сервисе Flow можно следить за тем, как ваша Cardio Load накапливается со временем, и видеть, как менялись ваши значения Cardio load за прошедшую неделю или месяцы. Чтобы посмотреть накопление Cardio Load (Cardio Load Buildup) в приложении Flow, нажмите значок трёх точек в сводке тренировки (модуль Training Load Pro). Чтобы посмотреть свой Cardio load status и накопление Cardio load в веб-сервисе Flow, перейдите в Progress > Cardio Load report. Cardio load status: Overreaching (нагрузка намного выше обычной); Productive (нагрузка медленно растёт); Maintaining (нагрузка немного ниже обычной); Detraining (нагрузка намного ниже обычной). Красные столбцы показывают кардионагрузку от ваших тренировок. Чем выше столбец, тем тяжелее была тренировка для сердечно-сосудистой системы. Цвета фона показывают, насколько тяжёлой была сессия по сравнению с вашим средним за последние 90 дней - так же, как шкала из пяти точек и словесные описания (Very low, Low, Medium, High, Very high). Strain показывает, насколько сильно вы нагружали себя тренировками в последнее время. Это ваша средняя суточная кардионагрузка за последние 7 дней. Tolerance описывает, насколько вы готовы переносить кардиотренировки. Это ваша средняя суточная кардионагрузка за последние 28 дней. Чтобы повысить переносимость кардиотренировок, медленно увеличивайте нагрузку в течение более долгого периода. Подробнее о функции Polar Training Load Pro - в этом развёрнутом руководстве.

Recovery Pro

Recovery Pro - уникальная функция отслеживания восстановления: она сообщает, восстановилась ли ваша сердечно-сосудистая система и готова ли к кардиотренировке. Кроме того, она даёт обратную связь по восстановлению и рекомендации по тренировкам, исходя из баланса вашей краткосрочной и долгосрочной нагрузки и восстановления. Recovery Pro работает вместе с Training Load Pro, который даёт целостную картину того, как тренировки нагружают разные системы. Recovery Pro же сообщает, как ваш организм справляется с этой нагрузкой и как она влияет на ежедневную готовность к кардиотренировкам и на краткосрочное и долгосрочное восстановление. Восстановление и готовность к кардиотренировкам. Восстановление сердечно-сосудистой системы, влияющее на ежедневную готовность к кардиотренировкам, измеряется ортостатической пробой (Orthostatic test). Значения вариабельности сердечного ритма, полученные в тесте, сравниваются с вашим индивидуальным базовым уровнем, чтобы выявить отклонения от обычного диапазона. Баланс тренировок и восстановления. Recovery Pro объединяет ваши измеренные и субъективные данные о долгосрочном восстановлении с долгосрочной тренировочной нагрузкой (Cardio Load), чтобы отслеживать баланс между тренировками и восстановлением. Помимо факторов, связанных с тренировками, Recovery Pro учитывает и другие - например, плохой сон и психическое напряжение - через субъективные вопросы о боли в мышцах, ощущении напряжения и качестве сна. Обратная связь по восстановлению и

© «Спорт Лайф», 2026

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

Начало работы с Recovery Pro - часть 1

Когда вы начинаете использовать Recovery Pro, необходимо некоторое время собирать данные для формирования вашего личного базового уровня и типичного диапазона, прежде чем мы сможем предоставить точную обратную связь по восстановлению. Обратная связь по восстановлению доступна при выполнении следующих условий: l Статус Cardio Load доступен (вы выполняли тренировочные сессии с мониторингом сердечного ритма не менее чем в три дня) l Вы провели не менее трёх ортостатических тестов в течение предыдущих семи дней l Вы ответили на вопросы о субъективном восстановлении три раза в течение семи дней 1. Включите Recovery Pro Начните использовать функцию Recovery Pro, активировав обратную связь по восстановлению. Это делается на часах. Перейдите в Settings > General Settings > Recovery tracking > Recovery Pro и включите функцию. Функция Recovery Pro и настройка отслеживания восстановления доступны только на часах и не отображаются в веб-сервисе или приложении Flow. 2. Запланируйте ортостатический тест не менее чем на три утра в неделю Когда Recovery Pro включён, часы предложат вам запланировать ортостатический тест не менее чем на три утра в неделю (например, в понедельник, четверг и субботу). Для получения наиболее точной информации о восстановлении рекомендуем по возможности проводить ортостатический тест каждое утро. Это позволит ежедневно получать информацию о состоянии восстановления сердечно-сосудистой системы, а также ежедневную обратную связь по восстановлению. 3. Проводите ортостатический тест в запланированные утренние часы Ортостатический тест измеряет частоту сердечных сокращений и вариабельность сердечного ритма (ВСР). Вариабельность сердечного ритма чувствительна к перегрузкам в тренировках и к стрессу вне тренировок. На неё влияют такие стрессовые факторы, как психологический стресс, сон, скрытые заболевания и изменения окружающей среды (температура, высота над уровнем моря) и другие. Recovery Pro использует вариабельность сердечного ритма в состоянии покоя (RMSSD rest) и в положении стоя (RMSSD stand), измеренную в ходе теста, и сравнивает их с вашим индивидуальным нормальным диапазоном. Если значения вариабельности сердечного ритма отклоняются от вашего нормального диапазона, это может означать, что что-то мешает вашему восстановлению.

Как начать пользоваться Recovery Pro - часть 2

Ваш нормальный диапазон рассчитывается по вашему индивидуальному среднему и стандартному отклонению результатов тестов за последние четыре недели. Если за этот период вы прошли тест более четырёх раз, стандартное отклонение рассчитывается по вашим собственным индивидуальным значениям. Если за последние четыре недели вы прошли тест менее четырёх раз, стандартное отклонение рассчитывается по популяционным нормам. За этот четырёхнедельный период нужен хотя бы один результат теста. Чем чаще вы проходите тест, тем точнее результаты. Чтобы результаты были как

© «Спорт Лайф», 2026

можно более надёжными, проходите тест каждый раз в схожих условиях - рекомендуем проходить его утром до завтрака. Вечером накануне запланированного теста вы получите о нём напоминание. В запланированные утра вы получите уведомление о необходимости пройти тест. На экране времени проведите вверх от нижнего края экрана, чтобы увидеть уведомления, среди которых будет напоминание об ортостатической пробе. Тест можно запустить прямо из напоминания. Подробные инструкции по ортостатической пробе см. здесь. 4. Ежедневно отвечайте на вопросы о восстановлении. Часы будут задавать вопросы о восстановлении через напоминание каждый день - независимо от того, запланирована ли на этот день ортостатическая проба. На экране времени проведите вверх от нижнего края экрана, чтобы увидеть уведомления, среди которых будет напоминание о вопросах про восстановление. В дни с ортостатической пробой вопросы появляются на часах сразу после теста. В идеале на них стоит отвечать примерно через 30 минут после пробуждения. Вопросы помогают понять, не мешает ли что-то вашему восстановлению. Среди возможных факторов - чрезмерная усталость мышц, психическое напряжение или просто плохой ночной сон. Вопросы о восстановлении: • Мышцы болят сильнее обычного? Нет, Немного, Намного сильнее • Чувствуете больше напряжения, чем обычно? Нет, Немного, Намного больше • Как вы спали? Очень хорошо, Хорошо, Нормально, Плохо, Очень плохо.

Просмотр обратной связи по восстановлению - часть 1

Обратная связь по восстановлению смотрится на часах. Ежедневную рекомендацию по тренировкам удобно видеть на экране Cardio Load status на циферблате. Пролистайте влево/вправо или кнопками UP/DOWN, пока не дойдёте до него. 1. Нажмите на экран или кнопку OK, чтобы увидеть подробности. Сначала отобразится ваш Cardio Load status (Detraining, Maintaining, Productive или Overreaching) - часть Training Load Pro. Когда накопится достаточно данных о восстановлении, на этом экране появится ежедневная рекомендация по тренировкам. 2. Проведите или пролистайте кнопками вниз к разделу Recovery feedback. Нажмите More (Ещё) или кнопку OK, чтобы увидеть подробную обратную связь. Она состоит из: значка, показывающего вашу готовность к кардиотренировке сегодня - он отражает ежедневную рекомендацию, как вам тренироваться. Если риск травмы или болезни повышен, значок совета по тренировкам заменяется значком предупреждения.

Просмотр обратной связи по восстановлению - часть 2

Краткая рекомендация по тренировкам может содержать: Ежедневную обратную связь о том, восстановилась ли ваша сердечно-сосудистая система*, а также ежедневную рекомендацию по тренировкам, основанную на результате ортостатического теста за этот день и, при наличии, на ваших ответах на вопросы о восстановлении и истории этих ответов совместно с тренировочными данными (Cardio Load) за более длительный период. Рекомендация может содержать предупреждение о повышенном риске перетренированности или предупреждение о повышенном риске травмы и болезни. *Чтобы узнать, восстановилась ли ваша сердечно-сосудистая система, необходимо провести ортостатический тест в этот день. Обратную связь о ваших долгосрочных тренировочных привычках и восстановлении. Она может содержать информацию о том, как вы реагируете на тренировки, тренируетесь ли вы больше или меньше обычного, а также находитесь ли вы

© «Спорт Лайф», 2026

в зоне риска получить травму или заболеть из-за повышенного объёма тренировок. Кроме того, она может содержать обратную связь в случае, если у вас наблюдается чрезмерный стресс от факторов, не связанных с тренировками.

Просмотр обратной связи по восстановлению - часть 3

Ваша долгосрочная обратная связь строится на: • вашем среднем балле настроения за последние семь дней, рассчитанном по ответам на вопросы о восприятии восстановления • вашем семидневном скользящем среднем значений вариабельности сердечного ритма, измеренных ортостатической пробой, по сравнению с вашими индивидуальными нормальными значениями за последние четыре недели • вашей истории тренировок (Cardio Load status). А также из оговорки, если данных пока недостаточно для точной обратной связи. Чем больше вы пользуетесь этой функцией, тем точнее обратная связь по восстановлению.

Ортостатический тест

Ортостатический тест — широко применяемый инструмент для контроля баланса между тренировками и восстановлением. Он позволяет отслеживать реакцию организма на тренировочную нагрузку. Помимо изменений, вызванных тренировками, на результаты ортостатического теста могут влиять многие другие факторы: психологический стресс, сон, скрытые заболевания и изменения окружающей среды (температура, высота над уровнем моря) — и это лишь некоторые из них. Тест основан на измерении частоты сердечных сокращений и вариабельности сердечного ритма. Изменения ЧСС и вариабельности сердечного ритма отражают изменения в автономной регуляции сердца.

Выполнение теста - часть 2

Обязательно как можно скорее верните палец на кнопку после того, как встали. Прервать тест на любом этапе можно нажатием BACK. Тогда отобразится Test canceled. Как пройти ортостатическую пробу с сопряжённым датчиком пульса Polar. Для ортостатической пробы нужен датчик пульса Polar H9/H10 (можно использовать и датчик H6 или H7, если он у вас есть). • смочите область электродов ремня и плотно наденьте ремень на грудь. • во время теста вы должны быть расслаблены и спокойны. • не должно быть мешающих звуков (например, телевизора, радио или телефона) и других людей, говорящих с вами. • рекомендуется проходить тест регулярно и в одно и то же время утром после пробуждения, чтобы получать сопоставимые результаты. На часах выберите Tests > Orthostatic test > Start test. Часы начнут искать ваш пульс. Когда пульс найден, на экране отобразится Lie down & relax. • вы можете сидеть в расслабленной позе или лежать в кровати. Поза должна быть всегда одной и той же при прохождении теста. • первая часть теста длится две минуты. Старайтесь сохранять максимальную неподвижность. • через две минуты вам предложат встать. Встаньте и оставайтесь стоять ещё две минуты, пока часы снова не подадут сигнал и тест не завершится. Прервать тест на любом этапе можно нажатием BACK. Тогда отобразится Test canceled. Если часы не могут принять сигнал вашего пульса, отобразится Test failed.

© «Спорт Лайф», 2026

Выполнение теста - часть 3

В таком случае проверьте, что электроды датчика пульса влажные, а текстильный ремень сидит плотно. Результаты теста. Тест даёт пять разных значений пульса и вариабельности пульса. Это: • HR rest: средний пульс лёжа • HRV rest (RMSSD rest): вариабельность пульса лёжа • HR peak: самый высокий удар сердца, возникающий после того, как вы встали. • HR stand: средний пульс стоя неподвижно. • HRV stand (RMSSD stand): вариабельность пульса стоя неподвижно. Посмотреть последний результат теста на часах можно в Tests > Orthostatic test > Latest results. Показывается только самый последний результат, и только ваш первый успешный тест за день учитывается в Recovery Pro. Разница ваших значений HR rest, HR peak и HR stand со средними показана в скобках рядом с последним результатом. Для наглядного анализа результатов ортостатической пробы перейдите в веб-сервис Flow и выберите тест в Дневнике (Diary), чтобы посмотреть его подробности. Также можно следить за результатами тестов в долгосрочной перспективе и замечать любые отклонения от базового уровня. Когда вы пройдёте минимум две ортостатические пробы за 28-дневный период, после теста вы будете получать на часах обратную связь о восстановлении сердечно-сосудистой системы. После минимум четырёх тестов за 28-дневный период ваш последний результат ортостатической пробы сравнивается с вашим индивидуальным нормальным диапазоном вариабельности пульса (RMSSD). Ваш нормальный диапазон рассчитывается по стандартному отклонению результатов тестов за последние 4 недели. Так как значения вариабельности пульса очень индивидуальны, точность результата теста растёт с числом измерений.

Ортостатическая проба с Recovery Pro

Ортостатическая проба - также неотъемлемая часть функции Recovery Pro, которая сообщает, восстановилась ли ваша сердечно-сосудистая система. Она сравнивает результаты вашей ортостатической пробы с базовым уровнем, накопленным со временем, и также учитывает ваше субъективное восстановление и долгосрочную историю тренировок.

Тест ходьбы

Тест ходьбы — это простой, безопасный и воспроизводимый способ измерить VO2max и отслеживать развитие аэробной физической формы. Понимание уровня аэробной подготовки является краеугольным камнем эффективных тренировок. Это делает тест ходьбы ценным инструментом как для тех, кто тренируется от случая к случаю, так и для регулярно занимающихся спортом. Рекомендуется проходить тест в начале тренировочной программы и повторять его каждые три месяца. Однако нет никаких причин не проходить его чаще, если вы этого хотите. Суть теста заключается в том, чтобы пройти как можно большее расстояние за пятнадцать минут в равномерном темпе — быстрее, чем ваш обычный комфортный темп ходьбы. Стремитесь поднять частоту сердечных сокращений выше 65% от максимальной во время разминки и поддерживайте её на этом уровне на протяжении всего теста, идя быстрым, энергичным шагом. Результат VO2max рассчитывается на основе пройденного расстояния, частоты сердечных сокращений во время теста и личных характеристик (возраст, пол, рост и вес). В целом, чем выше скорость ходьбы и чем ниже частота сердечных сокращений, тем лучше аэробная физическая форма.

Выполнение теста - часть 1

© «Спорт Лайф», 2026

Перед прохождением теста ознакомьтесь с разделом «Здоровье и тренировки» в данном руководстве пользователя или в листе с важной информацией, входящем в комплект поставки. Не проходите тест во время болезни, при наличии травмы или если у вас есть какие-либо сомнения относительно состояния здоровья. Также убедитесь, что ваши физические параметры — рост, вес, возраст, а также рука, на которой вы носите часы, — актуальны. Они используются при расчёте результата. Для отслеживания скорости используется GPS (GNSS), поэтому тест необходимо проводить на улице. Проходите тест на ровной местности, беговой дорожке или дороге в месте с открытым видом неба для оптимальной работы GPS (GNSS). Избегайте маршрутов со светофорами или другими возможными препятствиями, которые могут вынудить вас остановиться или замедлиться. Высокие здания, туннели, частично крытые стадионы и деревья также могут влиять на точность GPS (GNSS). Условия перед тестированием должны быть примерно одинаковыми каждый раз. Например, результаты могут быть искажены, если накануне была интенсивная тренировка или непосредственно перед тестом был плотный приём пищи. Во время теста следует идти как можно быстрее в равномерном темпе. Бег не допускается. Старайтесь поддерживать частоту сердечных сокращений выше 65% от максимальной. Верхнего предела нет. Чем больше пройденное расстояние, тем лучше результат. Если частота сердечных сокращений слишком низкая, часы оповестят вас об этом. Это означает, что нужно идти быстрее, чтобы поднять пульс. Тест ходьбы, включая фазы разминки и заминки, занимает около 25 минут. Он состоит из трёх фаз: разминка (5 минут), тест (15 минут) и заминка (5 минут).

Выполнение теста - часть 2

Перед началом ещё раз ознакомьтесь с инструкциями на часах в разделе Тесты > Тест ходьбы > Как выполнять, чтобы увидеть подробное описание теста и инструкции по его проведению. 1. Перейдите в Тесты > Тест ходьбы > Старт и прокрутите вниз, чтобы увидеть обзор теста. Когда будете готовы начать, выберите Далее. 2. Ответьте на вопросы о состоянии здоровья и подтвердите переход в режим предтренировочной подготовки. 3. Для теста используется спортивный профиль ходьбы. В режиме просмотра теста он отображается фиолетовым цветом. Оставайтесь в режиме предтренировочной подготовки до тех пор, пока часы не определят частоту сердечных сокращений и сигналы GPS-спутников (значок GPS станет зелёным). 4. Начните с полноценной разминки. Стремитесь поднять частоту сердечных сокращений выше 65% от максимальной, идя быстрым, энергичным шагом. Следуйте указаниям на дисплее для завершения разминки. 5. Когда частота сердечных сокращений достигнет не менее 65% от максимальной или разминка продлится не менее трёх минут, можно начать тест. Выберите Начать тест для запуска основной части теста. 6. Поддерживайте частоту сердечных сокращений выше 65% от максимальной во время теста. 7. Тестовая фаза завершается через 15 минут. Нажмите кнопку OK для подтверждения и перехода к фазе заминки. 8. Выполните заминку, идя медленным шагом для восстановления. 9. После завершения заминки на дисплее отобразится пройденное расстояние. 10. Нажмите кнопку BACK один раз, чтобы поставить тренировку на паузу; после паузы нажмите и удерживайте кнопку BACK для завершения тренировки.

Выполнение теста - часть 3

© «Спорт Лайф», 2026

Во время теста: ваш текущий пульс и значение пульса, выше которого нужно держаться, показаны в верхней части экрана. В нижней части экрана вы увидите прошедшее время.

Результаты теста

I Сводка теста показывает ваш VO2max. Результат также классифицируется по полу и возрастной группе в диапазоне от очень низкого до элитного. I Дистанция теста (расстояние, пройденное во время теста) I Пульс во время теста (средняя частота сердечных сокращений за последние 5 минут теста) I Скорость/темп во время теста (средняя скорость/темп во время теста) I Советы на следующий раз (эти советы предназначены для повышения воспроизводимости теста и отображаются только на часах) Последний результат можно просмотреть в разделе Тесты > Тест ходьбы > Последний результат. Обратите внимание: чтобы обновить значение VO2max на основе результата теста, необходимо синхронизировать результаты с приложением Flow. При открытии приложения Flow после синхронизации вам будет предложено обновить его.

Подробный анализ в веб-сервисе и приложении Flow

Не забудьте синхронизировать результат теста с Polar Flow. Чтобы было удобно следить за динамикой, мы собрали все данные тестов в одном месте - в веб-сервисе Polar Flow. На странице Tests вы можете увидеть все выполненные тесты и сравнить их результаты. Вы видите свой долгосрочный прогресс и легко отслеживаете изменения в своих показателях.

Тест восстановления ног

Тест восстановления ног помогает оценить, насколько хорошо мышцы ног восстановились после тренировок, а также отслеживать развитие взрывной силы. С его помощью можно определить, готовы ли вы к скоростным и силовым тренировкам. Это широко применяемый, простой и безопасный тест, который можно выполнять в любом месте — из оборудования потребуются только часы Polar. В ходе теста вы выполняете три прыжка с противодвижением с короткой паузой между ними. Сначала нужно резко присесть, а затем оттолкнуться и прыгнуть вертикально вверх как можно выше. Это двунаправленное движение придаёт мышцам пружинистую упругую энергию для максимальной взрывной силы, а также делает тест более воспроизводимым и менее подверженным ошибкам. Чтобы получить обратную связь о восстановлении мышц ног, необходимо выполнить не менее двух тестов в течение 28 дней для формирования базового уровня. Начиная с третьего теста в рамках 28-дневного периода вы будете получать информацию о восстановлении мышц ног. По сути, если высота прыжка значительно ниже базового уровня, мышцы ног ещё не полностью восстановились. Рекомендуем проходить тест как можно чаще: чем больше результатов учитывается при расчёте базового уровня, тем он надёжнее. При формировании словесной обратной связи тест также принимает во внимание восстановление сердечно-сосудистой системы — при условии, что вы используете функцию Recovery Pro или Nightly Recharge (ночная подзарядка).

Выполнение теста

© «Спорт Лайф», 2026

Если вы плохо себя чувствуете или травмированы, проходить тест не следует. Однако усталость от тренировок не мешает пройти тест, ведь одна из его целей - понять, насколько хорошо вы восстановились после тренировок. Если вы много тренировались и у вас повышенный риск травмы или болезни, можно проходить Leg recovery test ежедневно, чтобы узнать, когда вы готовы к более серьёзным тренировкам. Ещё раз посмотрите инструкции на часах в Tests > Leg recovery test > How to перед началом, чтобы увидеть подробный разбор теста с инструкциями и анимациями. Когда будете готовы начать, перейдите в Tests > Leg recovery test и выберите Start. Нужно выполнить три прыжка. Главное в этом тесте - повторяемость, поэтому каждый раз выполняйте его с одной и той же правильной техникой. 1. Встаньте, выпрямив спину и ноги, руки на бёдрах. Обратите особое внимание на положение рук - оно критично для точности и повторяемости. Всегда держите руки на бёдрах во время теста. Это обеспечивает правильное измерение каждого прыжка. 2. Услышав сигнал, быстро присядьте и взрывным движением выпрыгните прямо вверх, приземлившись на носки с прямыми ногами. После каждого сигнала на прыжок даётся 40 секунд. 3. Перед каждым прыжком отображается WAIT. Дождитесь, пока отобразится JUMP и прозвучит сигнал, прежде чем прыгать. 4. После того как вы успешно выполните все три прыжка, отобразится Test completed.

Результаты теста

После теста вы увидите высоту каждого прыжка и среднее по трём прыжкам, которое используется для расчёта вашего базового уровня. Посмотреть последний результат можно в Tests > Leg recovery test > Latest result. Восстановление ног измеряется сравнением результата теста с вашим индивидуальным базовым уровнем - скользящим средним результатов тестов за последние 28 дней. Для расчёта базового уровня используется только один результат в день. Если вы проходите тест несколько раз, учитывается только ваш лучший результат за день. По сути, если вы прыгаете заметно ниже базового уровня, мышцы ног восстановились не полностью. Мышцы ног считаются невосстановившимися: • если ваш базовый уровень 28 см или выше: когда результат теста на 7% или более ниже базового уровня. • если базовый уровень ниже 28 см: когда результат теста на 2 сантиметра или более ниже базового уровня. Ваша готовность к скорости и силе показана значком и обратной связью. • зелёный - если вы готовы • оранжевый - если вы готовы с некоторыми оговорками • красный - если вы не готовы. Информация о восстановлении мышц ног дополняется информацией о восстановлении сердечно-сосудистой системы. Её дают следующие функции: риск травмы и болезни (на основе вашей Cardio Load из Training Load Pro), Recovery Pro, ортостатическая проба и Nightly Recharge. Это значит, что сначала часы проверяют, активирован ли ваш риск травмы и болезни. Если он недоступен, часы проверяют, пользуетесь ли вы Recovery Pro, затем - проходили ли вы ортостатическую пробу, и наконец - пользуетесь ли вы Nightly Recharge. Если какая-либо из этих функций замечает что-то, влияющее на восстановление сердечно-сосудистой системы, это учитывается в вашей обратной связи.

Подробный анализ в веб-сервисе и приложении Polar Flow

Не забудьте синхронизировать результаты теста с Polar Flow. Для удобства долгосрочного отслеживания все данные тестов собраны в одном месте в веб-сервисе Polar Flow. На странице «Тесты» можно просмотреть все выполненные тесты и сравнить их результаты,

оценить долгосрочный прогресс и легко отследить изменения в своих показателях.

Тест велосипедной производительности

Cycling Performance Test измеряет максимальную среднюю мощность, которую вы можете удерживать 60 минут. Он также известен как тест функциональной пороговой мощности (FTP-тест). Тест можно использовать для определения ваших индивидуальных велосипедных зон мощности. Когда индивидуальные зоны мощности определены, тренировки проще оптимизировать. Тест также хорош для отслеживания развития велосипедной производительности со временем. Помимо 60-минутного FTP-теста, можно пройти и более короткий тест на 20, 30 или 40 минут - тогда 60-минутный результат будет оценён. Учтите, что с короткими тестами результат может быть не таким точным, как с 60-минутным. Короткий тест лучше подходит неопытным велосипедистам или если вы восстанавливаетесь после травмы. Всегда проходите тест одного и того же типа, чтобы результаты были сопоставимы со временем. Для самых надёжных результатов рекомендуем использовать велотренажёр с датчиком мощности, но тест можно пройти и на улице. Если вы проходите тест на улице, разумнее выбрать короткий, чтобы свести к минимуму остановки и изменения мощности. Выберите маршрут по ровной местности и избегайте светофоров и других причин останавливаться. Для прохождения Cycling Performance Test нужен совместимый велосипедный датчик мощности. Полный список совместимых велосипедных датчиков мощности см. в „Which third-party power sensors are compatible with Grit X/Pacer/Vantage?". Датчик мощности также должен быть сопряжён с часами. Подробные инструкции по сопряжению см. в „Pairing sensors with your watch".

Выполнение теста - часть 1

Перед прохождением теста ознакомьтесь с разделом «Здоровье и тренировки» в данном руководстве пользователя или в листе с важной информацией, входящем в комплект поставки. Тест является очень интенсивным, поэтому не проходите его, если не чувствуете себя восстановившимся после тренировок. Наденьте велосипедную обувь и одежду, не стесняющую движений. Также убедитесь, что в физических настройках указан правильный вес. Это важно для возможности сравнения результатов с течением времени. При первом тесте система предложит целевое значение мощности, рассчитанное на основе ваших личных данных. Это поможет поддерживать стабильную мощность на протяжении всего теста. При повторном прохождении теста целевое значение будет основано на ваших предыдущих результатах. Тест по езде на велосипеде включает фазы разминки, основного теста и заминки. Фаза разминки основана на мощности, а фаза заминки — на частоте сердечных сокращений. Обратите внимание, что фазы разминки и заминки являются необязательными и могут быть пропущены. 1. На часах перейдите в Тесты > Велотест > Продолжительность и выберите 20, 30, 40 или 60 минут. 2. Затем перейдите в Тесты > Велотест > Начать и прокрутите вниз, чтобы ознакомиться с обзором теста. Когда будете готовы начать, выберите Далее. 3. Ответьте на вопросы о состоянии здоровья и подтвердите переход в режим предтренировочной подготовки. 4.

Выполнение теста - часть 2

В виде теста профиль спорта показан фиолетовым цветом. Выберите подходящий велосипедный профиль спорта для помещения или улицы. Оставайтесь в режиме перед

тренировкой, пока часы не найдут ваш велосипедный датчик мощности. 5. Нажмите на экран или кнопку OK, чтобы начать. 6. Тест начинается с фазы разминки. Разминка должна быть около 20 минут лёгкой езды в начале. Включите 2-3 спринта в полную силу в середине разминки, примерно по 1 минуте каждый, с восстановлением. Теперь вы должны хорошо размяться и быть готовы к тесту в полную силу. Если вы решите сделать более короткую разминку, всё равно включите в неё быстрые спринты и моменты восстановления. Разминка также позволяет проверить, что всё работает как надо и что велосипед оптимально настроен под вас. 7. После полноценной разминки выберите Start test. 8. Разгонитесь и найдите максимальную мощность, которую, по вашему мнению, сможете удерживать весь тест. В виде теста показана ваша мощность в ваттах. Красное значение - ваша текущая мощность, белое - расчётная целевая мощность. Старайтесь держать темп близким к целевому и оставаться на одном уровне мощности в течение всего теста. Замедление сделает результаты менее надёжными. 9. Фаза теста заканчивается по истечении заранее заданного времени. Рекомендуем выполнить фазу заминки после теста.

Результаты теста

Сводка теста показывает ваше значение FTP (мощность в ваттах), ваш максимальный пульс и максимальное потребление кислорода, известное как VO2max. Посмотреть последний результат можно в Tests > Cycling test > Latest result. Деление FTP на вес велосипедиста даёт сопоставимое значение - отношение мощности к весу (power-to-weight ratio), которое можно сравнивать с другими велосипедистами того же пола. Чем больше мощности вы можете выдать при своём текущем весе, тем лучше ваше отношение мощности к весу. Оно отражает вашу аэробную форму. Для обратной связи по отношению мощности к весу мы используем упрощённую 8-уровневую таблицу результатов - от нетренированного до мирового класса. В вашем первом тесте результат сравнивается с другими велосипедистами вашего пола. При повторении теста результат сравнивается с вашими предыдущими результатами, и обратная связь строится также на них. Если вы хотите использовать Cycling Performance Test для отслеживания прогресса и выбора правильной интенсивности тренировок, рекомендуем повторять максимальный тест каждые три месяца, чтобы тренировочные зоны всегда были актуальны. Учтите, что для обновления тренировочных зон и значения HR max нужно синхронизировать результаты с приложением Flow. Открыв приложение Flow после синхронизации, вы получите вопрос, хотите ли вы обновить свои значения. Настройки профиля спорта для всех велосипедных видов спорта обновятся новыми значениями.

Подробный анализ в веб-сервисе и приложении Flow

Не забудьте синхронизировать результаты теста с Polar Flow. Для удобства долгосрочного отслеживания все данные тестов собраны в одном месте в веб-сервисе Polar Flow. На странице «Тесты» можно просмотреть все пройденные тесты и сравнить их результаты. Вы можете отслеживать долгосрочный прогресс и легко видеть изменения в своих показателях. 71

Тест беговой производительности

Running Performance Test - инструмент, специально созданный для бегунов, позволяющий отслеживать прогресс и узнавать уникальные тренировочные зоны (зоны пульса, скорости и мощности) для беговых видов спорта. Регулярное и частое тестирование помогает разумно планировать тренировки и следить за изменениями беговой производительности. Тест можно пройти как максимальный или субмаксимальный (минимум 85% вашего максимального пульса). Максимальный тест требует усилия на пределе, но даёт более точные результаты. Прохождение максимального теста - хороший способ узнать ваш текущий индивидуальный максимальный пульс и обновить настройки. Нагрузка максимального бегового теста заметно тяжелее, чем у субмаксимального. Поэтому рекомендуется включать в план только лёгкие тренировки в течение 1-3 дней после максимального теста. Субмаксимальный тест, требующий превышения минимум 85% HRmax, - воспроизводимая, безопасная и неизнуряющая альтернатива максимальному. Субмаксимальный тест можно повторять сколько угодно часто, а также выполнять его как разминку перед тренировкой. Важно, чтобы ваш максимальный пульс был правильно задан в физических параметрах, чтобы получать точные результаты субмаксимального теста, так как он использует ваш HRmax при расчёте. Если вы не знаете свой HRmax, вам может быть полезно сначала пройти максимальный тест, чтобы узнать максимальный пульс. Идея теста - бежать с равномерно нарастающей скоростью, как можно точнее следуя заданной целевой скорости. Чтобы успешно завершить тест, нужно бежать минимум шесть минут и достичь минимум 85% максимального пульса. Если вам трудно этого достичь, ваше текущее значение HRmax, возможно, слишком высокое. Изменить его можно вручную в физических параметрах.

Выполнение теста - часть 1

Перед прохождением теста прочитайте раздел Health and Training в этой инструкции или в листе Important information из упаковки. Не проходите тест во время болезни, травмы или если у вас есть сомнения в своём здоровье. Проходите тест, только когда чувствуете себя восстановившимся. Избегайте нагрузок, вызывающих усталость, в день перед тестом. Наденьте беговую обувь и одежду, не стесняющую движений. Проходите тест на ровной местности, дорожке или дороге и регулярно повторяйте его в схожих условиях. Бегите с равномерно нарастающей скоростью, как можно точнее следуя заданной целевой скорости. Условия перед тестом тоже должны быть примерно одинаковыми каждый раз. Например, интенсивная тренировка накануне или плотный приём пищи прямо перед тестом могут повлиять на результат. Чтобы завершить тест, нужно бежать минимум шесть минут и достичь минимум 85% максимального пульса. По умолчанию тест использует GPS для отслеживания скорости, но его можно пройти и с совместимым по Bluetooth датчиком бега или измерителем беговой мощности STRYD. В этом случае скорость измеряется датчиком. Check heart rate sensor отображается, если во время теста не удаётся определить пульс. Speed unavailable, GPS signal lost отображается, если во время теста не удаётся определить спутниковые сигналы. Ещё раз посмотрите инструкции на часах в Tests > Running test > How to перед началом, чтобы увидеть подробный разбор теста и инструкции по его выполнению. 1. Сначала задайте начальную скорость для теста в Tests > Running test > Initial speed. Начальную скорость можно задать в диапазоне 4-10 мин/км.

Выполнение теста - часть 2

© «Спорт Лайф», 2026

Учтите, что если задать слишком высокую начальную скорость, возможно, вам придётся прекратить тест слишком рано. 2. Затем перейдите в Tests > Running test > Start и пролистайте вниз, чтобы увидеть обзор теста. Когда будете готовы начать, выберите Next. 3. Проверьте вопросы о здоровье и согласитесь, чтобы перейти в режим перед тренировкой. 4. В виде теста профиль спорта показан фиолетовым цветом. Выберите подходящий беговой профиль спорта для помещения или улицы. Оставайтесь в режиме перед тренировкой, пока часы не найдут ваш пульс и спутниковые сигналы GPS (значок GPS станет зелёным). 5. Нажмите на экран или кнопку OK, чтобы начать. Часы проведут вас через тест. 6. Тест начинается с фазы разминки (~ 10 мин). Следуйте подсказкам на экране, чтобы выполнить разминку. 7. После полноценной разминки выберите Start test. Затем нужно достичь начальной скорости, чтобы собственно тест начался. Во время теста: синее значение показывает равномерно нарастающую целевую скорость, которой нужно следовать как можно точнее. Белое значение под ним показывает вашу текущую скорость. Часы подадут звуковой сигнал, если вы бежите слишком быстро или слишком медленно. Синяя кривая со значениями скорости по краям показывает допустимый диапазон. Внизу видны ваш текущий пульс, минимальный пульс, нужный для субмаксимального теста, и ваше текущее значение максимального пульса. Часы спросят Was this your maximum effort?, если вы не достигли или не превысили значение максимального пульса. Тест считается субмаксимальным, если усилие не было максимальным, но вы достигли минимум 85% максимального пульса. Тест автоматически считается максимальным, если вы достигаете или превышаете ваше текущее значение максимального пульса.

Результаты теста - часть 1

Running Performance Test даёт в результате вашу максимальную аэробную мощность (MAP), максимальную аэробную скорость (MAS) и максимальное потребление кислорода (VO2max). Кроме того, если вы прошли максимальный тест, вы получаете значение максимального пульса (HRmax). Посмотреть последний результат можно в Tests > Running test > Latest result. • Ваша максимальная аэробная мощность (MAP) - наименьшая интенсивность нагрузки, при которой организм достигает максимальной способности потреблять кислород (VO2max). Максимальную аэробную мощность обычно можно удерживать лишь несколько минут. • Ваша максимальная аэробная скорость (MAS) - наименьшая интенсивность нагрузки, при которой организм достигает максимальной способности потреблять кислород (VO2max). Максимальную аэробную скорость обычно можно удерживать лишь несколько минут. • Ваше максимальное потребление кислорода (VO2max) - максимальная способность организма потреблять кислород при максимальном усилии. Если вы решите обновить настройки профиля спорта новыми результатами MAP, MAS и VO2max, ваши зоны скорости, темпа и мощности, а также расчёт калорий обновятся под ваше текущее состояние. Если вы прошли максимальный тест, можно также обновить зоны пульса на основе нового значения HRmax.

Результаты теста - часть 2

Учтите, что для обновления тренировочных зон и значения HRmax нужно синхронизировать результаты с приложением Flow. Открыв приложение Flow после синхронизации, вы получите вопрос, хотите ли вы обновить свои значения. Настройки профиля спорта для всех беговых видов спорта обновятся новыми значениями. Каким зонам следовать в тренировках - мощности, скорости/темпа или пульса - зависит от ваших целей и тренировочных привычек.

© «Спорт Лайф», 2026

Зоны мощности работают на любой местности - ровной или холмистой. Зоны скорости надёжны, только когда вы бежите по ровной местности. Зоны скорости или мощности также хороши для интервальных тренировок. Если вы хотите использовать Running Performance Test для отслеживания прогресса и выбора правильной интенсивности тренировок, рекомендуем повторять максимальный тест каждые три месяца, чтобы тренировочные зоны всегда были актуальны. Если вы хотите следить за прогрессом более внимательно, можно повторять субмаксимальный тест сколько угодно часто между максимальными тестами. Учтите, что Running Index из Running Performance Test вы не получите. Ваш вес используется как один из исходных параметров в Running Performance Test. Учтите, что если вы измените настройку веса, это также повлияет на сопоставимость результатов теста.

Фитнес-тест по пульсу с запястья - часть 1

Polar Fitness Test по пульсу с запястья - простой, безопасный и быстрый способ оценить вашу аэробную (сердечно-сосудистую) форму в покое. Это простая 5-минутная оценка уровня формы, дающая оценку максимального потребления кислорода (VO2max). Расчёт Fitness Test строится на вашей ЧСС в покое, вариабельности пульса и личной информации: пол, возраст, рост, вес и самооценка уровня физической активности, называемая тренировочным фоном. Polar Fitness Test разработан для использования здоровыми взрослыми. Аэробная форма связана с тем, насколько хорошо ваша сердечно-сосудистая система переносит кислород к организму. Чем лучше аэробная форма, тем сильнее и эффективнее ваше сердце. Хорошая аэробная форма приносит много пользы для здоровья. Например, она помогает снизить риск высокого давления, сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Если вы хотите улучшить аэробную форму, в среднем нужно шесть недель регулярных тренировок, чтобы увидеть заметное изменение результата фитнес-теста. Менее тренированные люди видят прогресс ещё быстрее.

Фитнес-тест по пульсу с запястья - часть 2

Чем лучше ваша аэробная форма, тем меньше улучшения в результате. Аэробная форма лучше всего улучшается видами тренировок, задействующими крупные группы мышц. К таким относятся бег, велосипед, ходьба, гребля, плавание, катание на коньках и беговые лыжи. Чтобы следить за прогрессом, начните с прохождения теста пару раз в течение первых двух недель, чтобы получить базовое значение, а затем повторяйте тест примерно раз в месяц. Чтобы результаты теста были надёжными, действуют следующие базовые требования: • тест можно проходить где угодно - дома, в офисе, в фитнес-клубе - при условии, что обстановка спокойная. Не должно быть мешающих звуков (например, телевизора, радио или телефона) и других людей, говорящих с вами. • всегда проходите тест в одной и той же обстановке и в один и тот же час. • избегайте плотного приёма пищи и курения за 2-3 часа до теста. • избегайте тяжёлой физической нагрузки, алкоголя и фармацевтических стимуляторов в день теста и накануне. • вы должны быть расслаблены и спокойны. Полежите и расслабьтесь 1-3 минуты перед началом теста.

Перед тестом

Перед началом теста убедитесь, что ваши физические параметры, включая тренировочный фон, указаны корректно в разделе Настройки > Физические параметры. Наденьте часы плотно на верхнюю сторону запястья, отступив не менее ширины одного пальца от косточки

© «Спорт Лайф», 2026

запястья. Датчик сердечного ритма на задней панели часов должен постоянно соприкасаться с кожей.

Выполнение теста

На часах выберите Fitness test > Relax и запустите тест. Часы начнут поиск вашего пульса. Когда пульс будет обнаружен, на дисплее появится сообщение Lie down & relax. Оставайтесь расслабленными, ограничьте движения тела и общение с другими людьми. Вы можете прервать тест на любом этапе, нажав BACK. На экране появится сообщение Test canceled. Если часы не могут получить сигнал пульса, отображается сообщение Test failed. В этом случае убедитесь, что датчик пульса на задней стороне часов постоянно соприкасается с кожей. Подробные инструкции по ношению часов при измерении пульса на запястье см. в разделе «Измерение пульса на запястье».

Результаты теста - часть 1

По завершении теста часы уведомят вас вибрацией и отобразят описание результата фитнес-теста и расчётное значение VO2max. На экране появится запрос Update to VO2max to physical settings? («Обновить значение VO2max в физических настройках?»). • Нажмите OK, чтобы сохранить значение в разделе Physical settings (физические настройки). • Нажмите BACK для отмены только в том случае, если вы знаете своё недавно измеренное значение VO2max и оно отличается от полученного результата более чем на один класс уровня физической подготовки. Последний результат теста отображается в разделе Tests > Fitness test > Latest result. Показывается только результат самого последнего выполненного теста. Для визуального анализа результатов фитнес-теста перейдите в веб-сервис Flow и выберите тест в разделе Diary, чтобы просмотреть подробную информацию. После завершения теста часы автоматически синхронизируются с приложением Polar Flow, если телефон находится в зоне действия Bluetooth.

Результаты теста - часть 2

Классы уровня формы. Мужчины. Возраст / лет | Очень низкий | Низкий | Удовлетворительный | Средний | Хороший | Очень хороший | Элита 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 | Элита 20-24: < 27 | 27-31 | 32-36 | 37-41 | 42-46 | 47-51 | > 51 25-29: < 26 | 26-30 | 31-35 | 36-40 | 41-44 | 45-49 | > 49 30-34: < 25 | 25-29 | 30-33 | 34-37 | 38-42 | 43-46 | > 46 35-39: < 24 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-40 | 41-44 | > 44 40-44: < 22 | 22-25 | 26-29 | 30-33 | 34-37 | 38-41 | > 41 45-49: < 21 | 21-23 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-38 | > 38 50-54: < 19 | 19-22 | 23-25 | 26-29 | 30-32 | 33-36 | > 36 55-59: < 18 | 18-20 | 21-23 | 24-27 | 28-30 | 31-33 | > 33 60-65: < 16 | 16-18 | 19-21 | 22-24 | 25-27 | 28-30 | > 30 Классификация основана на обзоре литературы из 62 исследований, где VO2max измерялся напрямую у здоровых взрослых в США, Канаде и 7 европейских странах. Reference: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

© «Спорт Лайф», 2026

VO2max

Существует чёткая связь между максимальным потреблением кислорода организмом (VO2max) и кардиореспираторной формой, потому что доставка кислорода к тканям зависит от работы лёгких и сердца. VO2max (максимальное потребление кислорода, максимальная аэробная мощность) - это максимальная скорость, с которой организм может использовать кислород при максимальной нагрузке; она напрямую связана с максимальной способностью сердца доставлять кровь к мышцам. VO2max можно измерить или оценить фитнес-тестами (например, максимальными нагрузочными тестами, субмаксимальными нагрузочными тестами, Polar Fitness Test). VO2max - хороший индекс кардиореспираторной формы и хороший предсказатель возможностей в видах спорта на выносливость, таких как бег на длинные дистанции, велосипед, беговые лыжи и плавание. VO2max может выражаться либо в миллилитрах в минуту (ml/min = ml · min-1), либо это значение можно разделить на массу тела человека в килограммах (ml/kg/min = ml · kg-1 · min-1).

Nightly Recharge™ (измерение восстановления) - часть 1

Nightly Recharge™ — это измерение ночного восстановления, которое показывает, насколько хорошо вы восстанавливаетесь после нагрузок дня. Статус Nightly Recharge основан на двух компонентах: качестве вашего сна (sleep charge — заряд сна) и том, насколько хорошо ваша вегетативная нервная система (ВНС) успокоилась в первые часы сна (ANS charge — заряд ВНС). Оба компонента формируются путём сравнения прошедшей ночи с вашими обычными показателями за последние 28 дней. Часы автоматически измеряют sleep charge и ANS charge в течение ночи. Вы можете просматривать статус Nightly Recharge на часах и в приложении Polar Flow. На основе полученных данных вы получаете персонализированные ежедневные советы в приложении Polar Flow по тренировкам, а также рекомендации по сну и регулированию уровня энергии в особенно тяжёлые дни. Nightly Recharge помогает делать оптимальный выбор в повседневной жизни для поддержания общего самочувствия и достижения тренировочных целей. Как начать использовать Nightly Recharge? 1. Для работы Nightly Recharge необходимо включить непрерывное отслеживание пульса. Чтобы включить Continuous HR tracking (непрерывное отслеживание пульса), перейдите в Settings > General Settings > Continuous HR tracking и выберите On или Night-time only. 2. Плотно затяните ремешок на запястье и носите часы во время сна. Датчик на задней стороне часов должен постоянно соприкасаться с кожей. Подробные инструкции по ношению часов см. в разделе «Измерение пульса на запястье». 3. Вам необходимо носить часы в течение трёх ночей, прежде чем на часах начнёт отображаться статус Nightly Recharge. Именно столько времени требуется для определения вашего обычного уровня. До получения первого результата Nightly Recharge вы можете просматривать данные измерений сна и ВНС (пульс, вариабельность сердечного ритма и частоту дыхания). После трёх успешных ночных измерений на часах начнёт отображаться статус Nightly Recharge.

Измерение ночного восстановления Nightly Recharge™ - часть 2

© «Спорт Лайф», 2026

Nightly Recharge на часах. Когда часы определяют, что вы проснулись, они показывают ваш статус Nightly Recharge в виде Nightly Recharge. Перейдите к виду Nightly Recharge, проводя влево или вправо с циферблата. Статус Nightly Recharge сообщает, насколько восстанавливающей была прошедшая ночь. При расчёте статуса Nightly Recharge учитываются баллы и ANS charge, и sleep charge. У статуса Nightly Recharge следующая шкала: very poor - poor - compromised - OK - good - very good. Можно также вручную остановить отслеживание сна, если часы ещё не подвели итог сна. Already awake? отображается в виде Nightly Recharge, когда часы определили минимум четыре часа сна. Подтвердите нажатием, и часы мгновенно подведут итог вашего Nightly Recharge. Нажмите ANS charge или Sleep charge, чтобы увидеть подробности. 1. График статуса Nightly Recharge 2. Статус Nightly Recharge. Шкала: very poor - poor - compromised - OK - good - very good. 3. График ANS charge 4. ANS charge. Шкала от -10 до +10. Около нуля - ваш обычный уровень. 5. Статус ANS charge. Шкала: much below usual - below usual - usual - above usual - much above usual. 6. Пульс bpm (среднее за 4 ч) 7. Интервал между ударами ms (среднее за 4 ч) 8. Вариабельность пульса ms (среднее за 4 ч) 9. Частота дыхания вд/мин (среднее за 4 ч) 10. График sleep score 11. Sleep score (1-100). Балл, сводящий время сна и качество сна в одно число. 12. Статус sleep charge = sleep score по сравнению с вашим обычным уровнем. Шкала: much below usual - below usual - usual - above usual - much above usual. 13. Подробности данных сна. Подробнее см. в „Sleep data on your watch".

Nightly Recharge в приложении Flow - часть 1

Сравнивать и анализировать подробности Nightly Recharge за разные ночи можно в приложении Polar Flow. Выберите Nightly Recharge в меню приложения Flow, чтобы увидеть подробности Nightly Recharge за прошедшую ночь. Проведите по экрану вправо, чтобы увидеть подробности Nightly Recharge за предыдущие дни. Нажмите блок ANS charge или sleep charge, чтобы открыть подробный вид ANS charge или sleep charge. Подробности ANS charge в приложении Flow. ANS charge даёт информацию о том, насколько хорошо ваша автономная нервная система (ANS) успокоилась за ночь. Шкала от -10 до +10. Около нуля - ваш обычный уровень. ANS charge формируется измерением пульса, вариабельности пульса и частоты дыхания примерно за первые четыре часа сна. Нормальное значение пульса для взрослых может быть в пределах 40-100 bpm. Это нормально, что значения пульса меняются от ночи к ночи. Психическое или физическое напряжение, тренировки поздно вечером, болезнь или алкоголь могут держать пульс повышенным в ранние часы сна. Лучше всего сравнивать значение прошедшей ночи с вашим обычным уровнем. Вариабельность пульса (HRV) - это вариация между последовательными ударами сердца. В целом высокая вариабельность пульса связана с хорошим общим здоровьем, высокой сердечно-сосудистой формой и устойчивостью к стрессу. Она может сильно различаться от человека к человеку, в пределах от 20 до 150. Лучше всего сравнивать значение прошедшей ночи с вашим обычным уровнем. Частота дыхания показывает среднюю частоту дыхания примерно за первые четыре часа сна. Она рассчитывается по данным интервалов между ударами. Интервалы между ударами укорачиваются на вдохе и удлиняются на выдохе.

Nightly Recharge в приложении Flow - часть 2

Во время сна частота дыхания замедляется и меняется в основном вместе с фазами сна. Типичные значения для здорового взрослого в покое - от 12 до 20 вдохов в минуту. Значения выше обычного могут указывать на жар или приближающуюся болезнь. Подробности sleep

© «Спорт Лайф», 2026

charge в Polar Flow. Информацию о sleep charge в приложении Polar Flow см. в „Sleep data in the Flow app and web service". Персональные советы в приложении Flow. На основе того, что мы у вас измерили, вы получаете персональные ежедневные советы в приложении Polar Flow о тренировках, а также советы о сне и регулировании уровня энергии в особенно тяжёлые дни. Советы на день показаны на открывающем виде Nightly Recharge в приложении Flow. О тренировках. Каждый день вы получаете совет о тренировках. Он подсказывает, стоит ли сбавить или выложиться. Советы строятся на: • статусе Nightly Recharge • ANS charge • Sleep charge • Cardio load status. О сне. Если вы спали не так хорошо, как обычно, вы получаете совет о сне. Он подсказывает, как улучшить те аспекты сна, что были не так хороши, как обычно. Помимо параметров, которые мы измеряем во время сна, мы учитываем: • ритм сна за более долгий период • Cardio load status • тренировки накануне. О регулировании уровня энергии. Если ваш статус ANS charge или sleep charge особенно низкий, вы получаете совет, который помогает пережить дни с пониженным восстановлением. Это практические советы, как успокоиться, когда вы на пределе, и как взбодриться, когда нужен заряд. Подробнее о Nightly Recharge - в этом развёрнутом руководстве.

Sleep Plus Stages™ — отслеживание сна - часть 1

Sleep Plus Stages автоматически отслеживает продолжительность и качество вашего сна и показывает, сколько времени вы провели в каждой стадии сна. Функция объединяет время сна и компоненты его качества в одно легко воспринимаемое значение — оценку сна (sleep score). Sleep score показывает, насколько хорошо вы спали по сравнению с показателями полноценного ночного сна согласно современным данным науки о сне. Сравнение компонентов sleep score с вашим собственным обычным уровнем помогает определить, какие аспекты вашего распорядка дня могут влиять на сон и требуют корректировки. Подробные данные о сне за каждую ночь доступны на часах и в приложении Polar Flow. Долгосрочные данные о сне в веб-сервисе Polar Flow помогают детально анализировать ваши паттерны сна. Как начать отслеживать сон с помощью Polar Sleep Plus Stages™ 1. Прежде всего необходимо задать предпочтительное время сна в приложении Polar Flow или на часах. В приложении Flow нажмите на свой профиль и выберите Your preferred sleep time. Выберите предпочтительное время и нажмите Done. Или войдите в свою учётную запись Flow либо создайте новую на сайте flow.polar.com и выберите Settings > Physical settings > Your preferred sleep time. Задайте предпочтительное время и нажмите Save. Задайте предпочтительное время сна на часах в разделе Settings > Physical settings > Your preferred sleep time. Предпочтительное время сна — это количество сна, которое вы хотите получать каждую ночь. По умолчанию оно соответствует средней рекомендации для вашей возрастной группы (восемь часов для взрослых от 18 до 64 лет).

Sleep Plus Stages™ — отслеживание сна - часть 2

Если вы считаете, что восемь часов сна — это слишком много или слишком мало для вас, рекомендуем скорректировать предпочтительное время сна в соответствии с вашими индивидуальными потребностями. Это позволит получать точную обратную связь о том, сколько вы спали по сравнению с предпочтительным временем сна. 2. Для работы Sleep Plus Stages необходимо включить непрерывное отслеживание ЧСС. Чтобы включить Continuous HR tracking, перейдите в Settings > General Settings > Continuous HR tracking и выберите On или Night-time only. Плотно застегните ремешок на запястье. Датчик на

© «Спорт Лайф», 2026

обратной стороне часов должен постоянно соприкасаться с кожей. Подробные инструкции по ношению часов см. в разделе «Измерение ЧСС на запястье». 3. Часы определяют момент засыпания, момент пробуждения и продолжительность сна. Измерение Sleep Plus Stages основано на записи движений недоминирующей руки с помощью встроенного 3D-акселерометра и записи данных об интервалах между ударами сердца с запястья с помощью оптического датчика ЧСС. 4. Утром вы можете увидеть оценку сна (sleep score, 1–100) на часах. После первой ночи вы получаете информацию о стадиях сна (лёгкий сон, глубокий сон, REM-сон) и оценку сна, включая обратную связь по темам сна (продолжительность, непрерывность и восстановление). После третьей ночи вы получаете сравнение с вашим обычным уровнем. 5. Утром вы можете записать собственное восприятие качества сна, оценив его на часах или в приложении Flow. Ваша оценка не учитывается при расчёте sleep charge, однако вы можете фиксировать своё восприятие и сравнивать его с полученной оценкой sleep charge.

Отслеживание сна Sleep Plus Stages™ - часть 3

Данные сна на часах. Проснувшись, вы можете открыть подробности сна через вид Nightly Recharge. Перейдите к виду Nightly Recharge, проводя влево или вправо с циферблата. Нажмите Sleep charge, чтобы увидеть подробности. Вид подробностей sleep charge показывает следующую информацию: 1. График статуса sleep score 2. Sleep score (1-100). Балл, сводящий время сна и качество сна в одно число. 3. Sleep charge = sleep score по сравнению с вашим обычным уровнем. Шкала: much below usual - below usual - usual - above usual - much above usual. 4. Sleep time - общая длительность между тем, как вы заснули, и тем, как проснулись. 5. Actual sleep (%) - время, проведённое во сне, между засыпанием и пробуждением. Точнее, это ваше время сна минус перерывы. В actual sleep включается только время, которое вы действительно спали. 6. Continuity (1-5): непрерывность сна - оценка того, насколько непрерывным было ваше время сна. Непрерывность сна оценивается по шкале от одного до пяти: fragmented - fairly fragmented - fairly continuous - continuous - very continuous. 7. Long interruptions (min) - время, проведённое бодрствуя во время перерывов длиннее одной минуты. За обычную ночь сна бывает множество коротких и длинных перерывов, когда вы фактически просыпаетесь. Запоминаете вы эти перерывы или нет, зависит от их длительности. Короткие мы обычно не запоминаем. Длинные, например когда встают попить воды, можем запомнить. Перерывы показаны жёлтыми столбцами на вашей шкале сна. 8.

Sleep Plus Stages™ — отслеживание сна - часть 4

Циклы сна: у человека с нормальным сном за ночь, как правило, происходит 4–5 циклов сна. Это соответствует продолжительности сна примерно 8 часов. 9. REM-сон %: REM расшифровывается как rapid eye movement (быстрые движения глаз). REM-сон также называют парадоксальным сном, поскольку мозг активен, а мышцы находятся в состоянии покоя, чтобы исключить разыгрывание сновидений. Подобно тому как глубокий сон восстанавливает тело, REM-сон восстанавливает разум и улучшает память и способность к обучению. 10. Глубокий сон %: глубокий сон — это стадия сна, из которой трудно пробудиться, поскольку тело слабее реагирует на внешние раздражители. Большая часть глубокого сна приходится на первую половину ночи. Эта стадия сна восстанавливает организм и поддерживает иммунную систему. Она также влияет на определённые аспекты памяти и обучения. Стадия глубокого сна также называется медленноволновым сном. 11.

© «Спорт Лайф», 2026

Лёгкий сон %: лёгкий сон служит переходной стадией между бодрствованием и более глубокими стадиями сна. Из лёгкого сна легко пробудиться, поскольку реакция на внешние раздражители остаётся достаточно высокой. Лёгкий сон также способствует психическому и физическому восстановлению, хотя REM-сон и глубокий сон являются наиболее важными стадиями сна в этом отношении. Данные о сне в приложении Flow и веб-сервисе Сон всегда индивидуален — вместо того чтобы сравнивать свои показатели сна с показателями других людей, отслеживайте собственные долгосрочные паттерны сна, чтобы получить полное представление о том, как вы спите. Синхронизируйте часы с приложением Flow после пробуждения, чтобы просмотреть данные о прошлой ночи в Polar Flow.

Отслеживание сна Sleep Plus Stages™ - часть 5

Следите за сном по дням и неделям в приложении Flow и смотрите, как ваши привычки сна и дневная активность влияют на сон. Выберите Sleep в меню приложения Flow, чтобы увидеть данные сна. В виде Sleep structure вы видите, как ваш сон проходил через разные фазы (лёгкий сон, глубокий сон и REM-сон) и любые перерывы сна. Обычно циклы сна идут от лёгкого сна к глубокому, а затем к REM-сну. Как правило, ночной сон состоит из 4-5 циклов сна. Это примерно 8 часов сна. За обычную ночь сна бывает множество коротких и длинных перерывов. Длинные перерывы показаны высокими оранжевыми столбцами на графике структуры сна. Шесть компонентов sleep score сгруппированы по трём темам: количество (время сна), плотность (длинные перерывы, непрерывность и actual sleep) и восстановление (REM-сон и глубокий сон). Каждый столбец на графике отражает балл по каждому компоненту. Sleep score - это среднее этих баллов. Выбрав недельный вид, вы можете увидеть, как ваш sleep score и качество сна (темы плотности и восстановления) меняются в течение недели. Раздел Sleep rhythm даёт недельный вид вашего времени сна и фаз сна. Чтобы посмотреть долгосрочные данные сна с фазами сна в веб-сервисе Flow, перейдите в Progress и выберите вкладку Sleep report. Sleep report даёт долгосрочный взгляд на ваши паттерны сна. Можно выбрать просмотр подробностей сна за период в 1 месяц, 3 месяца или 6 месяцев.

Отслеживание сна Sleep Plus Stages™ - часть 6

Вы можете видеть средние значения по следующим данным сна: засыпание, пробуждение, время сна, REM-сон, глубокий сон и перерывы сна. Посмотреть разбивку данных сна по ночам можно, наведя курсор мыши на график сна. Подробнее о Polar Sleep Plus Stages - в этом развёрнутом руководстве.

Sleepwise™ - гид по дневной бодрости - часть 1

Polar SleepWise™ помогает понять, как сон влияет на ваш уровень дневной бодрости и готовность действовать. Помимо количества и качества вашего недавнего сна, мы учитываем и влияние ритма сна. SleepWise показывает, как недавний сон повышает вашу дневную бодрость и готовность действовать. Это мы называем Boost from sleep. Он помогает достичь и поддерживать здоровый ритм сна и описывает, как недавний сон влияет на вашу дневную бодрость. Лучшая бодрость означает лучшую готовность действовать за счёт улучшения времени реакции, точности, суждений и принятия решений. Чтобы обратная связь была персональной, убедитесь, что настройка Preferred sleep time соответствует вашей реальной потребности во сне. SleepWise полностью автоматический, и всё, что

© «Спорт Лайф», 2026

нужно, - отслеживать сон часами Polar, совместимыми с Sleep Plus Stages. Функция доступна в приложении Polar Flow. Ежедневный Boost from sleep в приложении Polar Flow. Учтите, что для просмотра прогнозов Boost from sleep нужно минимум пять результатов сна за последние семь дней. Если вы не носили часы или отслеживание сна не удалось, можно также добавлять время сна вручную в приложении, чтобы увеличить число результатов сна. Чтобы увидеть прогнозы Boost from sleep в приложении Polar Flow, выберите Boost from sleep в меню или взгляните на ежедневный прогноз Boost from sleep на карточке в Дневнике (Diary). Нажатие на карточку открывает ежедневный вид Boost from sleep. Вид Boost from sleep открывается: утром вы видите прогноз того, как ваш заряд от сна должен меняться в течение дня, и можете соответственно планировать действия, повышающие бодрость (например, дневной сон, кофе или прогулку на улице). Это даёт простую наглядную и числовую обратную связь о любых изменениях ритма сна. Так вы легко поймёте, к лучшему изменения или к худшему.

Sleepwise™ руководство по дневной бодрости - часть 2

Это помогает понять, как эффекты сна накапливаются в долгосрочной перспективе. Функция делает видимым влияние недосыпания и нерегулярного ритма сна и бодрствования. Boost score (оценка заряда) суммирует ежедневный прогноз в одно число, чтобы упростить сравнение между днями. Ваша оценка заряда может быть отличной, хорошей, удовлетворительной или скромной. Отличная оценка заряда означает, что вы получаете все преимущества хорошего сна для поддержки своего дня. Оценка заряда может быть скромной, если, например, у вас накопился значительный дефицит сна. В тренде вы можете заметить повторяющиеся паттерны, например, связанные с выходными. Ежедневный график прогноза показывает, как ваш недавний сон, по ожиданиям, будет заряжать вас в течение дня. Чем светлее оттенок и выше столбец, тем выше уровень заряда. Это означает, что вы, вероятно, будете чувствовать себя собранным и готовым к выполнению задач. Чем темнее оттенок и ниже столбец, тем ниже заряд. Это означает, что вы можете чувствовать себя менее бодрым — вплоть до сонливости. Уровни заряда Обратите внимание, что наш прогноз основан исключительно на данных о сне. Он не реагирует на что-либо ещё, что вы можете или не можете делать в течение дня. Иными словами, график не будет реагировать на выпитые чашки кофе, холодный душ или бодрую прогулку. Внутренняя мотивация также играет роль в том, насколько собранным вы себя чувствуете. Независимо от того, насколько высок ваш уровень заряда от сна, вы, вероятно, начнёте чувствовать сонливость во время очень скучной лекции. С другой стороны, вы можете чувствовать себя вполне собранным даже после плохой ночи, если у вас есть по-настоящему интересная задача. Следя за ежедневным прогнозом, вы заметите, что уровень заряда имеет тенденцию снижаться во второй половине дня на некоторое время, а затем снова повышаться. Не стоит беспокоиться об этом послеполуденном спаде — он регулируется вашим внутренним ритмом и является естественным для всех людей.

Sleepwise™ - гид по дневной бодрости - часть 3

Изучая ход прошлых прогнозов, вы можете узнать, как сегодняшние уровни заряда зависят не только от сна прошлой ночи, но и от вашей недавней истории сна. Например, поздние отбои в выходные могут влиять на несколько дней. Sleep gate предсказывает время, когда ваш организм готов заснуть. Однако внутренний ритм организма не всегда совпадает с

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

вашими повседневными обязательствами. Поэтому ваш sleep gate в реальной жизни не всегда является вашим идеальным временем отхода ко сну. Так может быть, например, когда вы возвращаетесь к работе после перерыва - будь то долгий отпуск или просто выходные. Ежедневный Boost from sleep на Polar Street X. Когда часы определяют, что вы проснулись, они показывают ваши прогнозы Boost from sleep в виде Boost from sleep. Перейдите к виду Boost from sleep, проводя влево или вправо с циферблата. Можно также вручную остановить отслеживание сна, если часы ещё не подвели итог сна. Zzz отображается в виде Boost from sleep, когда часы определили минимум четыре часа сна. Already awake? появляется, если нажать на экран. Подтвердите нажатием, и часы мгновенно подведут итог вашего сна. Информация в виде Boost from sleep включает: 1. График Boost from sleep показывает, как недавний сон должен взбодрить вас в течение дня. Чем светлее оттенок и выше столбец, тем выше уровень бодрости. Нажмите на экран, чтобы увидеть подробности. 2. Boost score сводит дневной прогноз в одно число, чтобы дни было удобно сравнивать. Ваш boost score может быть excellent, good, fair или modest. Excellent означает, что вы получаете всю пользу хорошего сна для поддержки дня. Boost score может быть modest, если у вас, например, большой долг по сну. В тренде boost score можно заметить повторяющиеся паттерны, например из-за выходных. 3.

Sleepwise™ - гид по дневной бодрости - часть 4

Sleep time - общая длительность между тем, как вы заснули, и тем, как проснулись. 4. Sleep score (1-100): балл, сводящий время сна и качество сна в одно число. 5. Sleep gate предсказывает время, когда ваш организм готов заснуть. Это может быть чётко различимо в ваших данных или нет. Нерегулярный ритм сна или необычные часы сна могут сбить ваш внутренний ритм и сделать sleep gate менее выраженным. 6. Распознаваемость sleep gate (1/3, 2/3 или 3/3): можно ожидать, что ваш sleep gate будет чётко различим (3/3), если ваш ритм сна регулярен. Если ритм сна резко меняется, sleep gate распознать трудно. Недельный сон. В виде Weekly sleep можно сравнивать и анализировать подробности сна за разные ночи. Нажмите значок календаря, чтобы открыть его. График Boost from sleep показывает, как ваш сон влиял на ваши дни в последнее время. На основе этого можно подумать об изменениях в расписании сна. График Sleep & Internal rhythm показывает, насколько ваш реальный ритм сна отклоняется от внутреннего циркадного ритма организма. Синхронизация этих двух ритмов - реального и внутреннего - приносит много пользы для здоровья. Соблюдение регулярного времени отхода ко сну и пробуждения помогает их синхронизировать. Вы можете увидеть, как ваше поведение влияет на внутренний ритм. Например, поздние отбои в выходные или перелёты через часовые пояса могут нарушить синхронизацию ритмов. Sleep gate предсказывает время, когда ваш организм готов заснуть. Это может быть чётко различимо в ваших данных или нет. Нерегулярный ритм сна или необычные часы сна могут сбить ваш внутренний ритм и сделать sleep gate менее выраженным. Распознаваемость sleep gate. Можно ожидать, что ваш sleep gate будет чётко различим (3/3), если ваш ритм сна регулярен. Если ритм сна резко меняется, sleep gate распознать трудно. Внутренний ритм. Внутренний ритм организма означает, что есть время, когда организм естественно хочет спать или бодрствовать.

Sleepwise™ - гид по дневной бодрости - часть 5

Фиолетовые линии на графике показывают ваше окно сна - промежуток времени, когда ваш организм естественно хотел бы спать. Синие столбцы показывают ваш реальный ритм сна.

© «Спорт Лайф», 2026

Синхронизация этих двух ритмов - реального и внутреннего - приносит много пользы для здоровья. Соблюдение регулярного времени отхода ко сну и пробуждения помогает их синхронизировать. Многие, кто работает в офисные часы, склонны засиживаться допоздна и отсыпаться в выходные. Так они смещают свой sleep gate в сторону позднего отбоя и в воскресенье вечером. В этом очень типичном случае социального джетлага трудности с засыпанием в воскресенье вечером могут привести к началу новой рабочей недели в состоянии недосыпа. По науке, хитрость, чтобы избежать воскресной бессонницы и недосыпа по понедельникам, - ложиться и вставать в одно и то же время каждый день. Однако если вы всё же засиделись допоздна, лучше компенсировать это хорошим коротким дневным сном ранним днём, а не отсыпаться. Научная основа. Функция Polar SleepWise использует отслеживание сна и биоматематическое моделирование для прогноза дневной бодрости на основе того, как человек спал в последнее время. Чтобы предсказать, как сон повышает бодрость, модель Polar оценивает количество, качество и время сна относительно личной потребности во сне и внутреннего циркадного ритма организма. Модель предсказывает уровни заряда по часам, ежедневный boost score, sleep gate и окно сна. Sleep gate отмечает начало окна сна - время, когда организм естественно хотел бы спать. SleepWise нужно от 1 до 2 недель, чтобы собрать достаточно данных для полной надёжности. Биоматематическое моделирование - общепринятый способ предсказать, как разные расписания сна влияют на бодрость в часы бодрствования. В научной литературе представлено несколько биоматематических моделей. Хотя детали и терминология моделей различаются, модели обычно учитывают время бодрствования, историю сна-бодрствования и циркадный ритм. Выводы моделей обычно проверялись на задаче психомоторной бдительности после умеренного или сильного ограничения сна.

SleepWise™ - руководство по дневной бодрости - часть 6

Тест психомоторной бдительности представляет собой простое задание, в котором испытуемый нажимает кнопку сразу после появления света на экране. Результаты такого теста коррелируют со способностью поддерживать внимание, решать задачи и принимать решения.

Ночная температура кожи - часть 1

Функция Nightly Skin Temperature автоматически отслеживает температуру вашей кожи во время сна. Затем она сравнивает результат с вашим средним значением за 28 дней и показывает отклонение от этого среднего. Отслеживание колебаний температуры кожи помогает заметить изменения в состоянии организма. В отличие от внутренней температуры тела, которая обычно довольно стабильна около +37 °C (98,6 °F), температура кожи может колебаться гораздо сильнее. Это связано с тем, что тело регулирует свою внутреннюю температуру, меняя приток крови к коже. На температуру кожи влияют и внешние факторы. Колебание в пределах +-1 °C / +-1,8 °F считается обычным для температуры кожи. Более низкие значения могут возникать довольно часто из-за внешних факторов, например более прохладной температуры в комнате или сна с рукой поверх одеяла. Более высокие значения могут быть признаком надвигающейся болезни. Также повышенная температура может указывать на вторую половину менструального цикла (овуляция и лютеиновая фаза). Функцию температуры кожи нельзя использовать как термометр, так как она не показывает абсолютных значений температуры, только отклонение от вашей средней температуры

© «Спорт Лайф», 2026

кожи. Если вы чувствуете недомогание, перепроверьте температуру термометром. Функция измерения температуры и её данные не предназначены для медицинских целей, диагностики или лечения. Как начать пользоваться функцией ночной температуры кожи 1. Чтобы функция Nightly skin temperature работала, должно быть включено непрерывное отслеживание пульса. Чтобы включить Continuous HR tracking, перейдите в Settings > General Settings > Continuous HR tracking и выберите On или Night-time only. 2. Плотно затяните ремешок на запястье и носите часы во время сна. Подробные инструкции по ношению см. в разделе „Wrist-based heart rate measurement". 3. Прежде чем вы начнёте видеть результаты ночной температуры кожи на часах, нужно поносить часы три ночи. После трёх ночей часы знают вашу среднюю температуру кожи и показывают её как базовый уровень (ноль).

Ночная температура кожи - часть 2

При расчёте базового уровня учитываются последние 28 ночей. Ночная температура кожи на часах Когда часы определяют, что вы проснулись, они сравнивают температуру кожи, измеренную во время сна, с вашей средней температурой кожи и показывают отклонение от этого среднего. Перейдите к виду Nightly skin temperature свайпом влево или вправо от циферблата. Можно также вручную остановить отслеживание сна, если часы ещё не подвели итог по сну. Zzz... показывается на виде Nightly skin temperature, когда часы зафиксировали минимум четыре часа сна. Already awake? появляется при нажатии на экран. Подтвердите нажатием, и часы тут же подведут итог по сну. Если сон не распознан, температура кожи будет недоступна. На виде Nightly skin temperature отображается следующее: 1. Отклонение от вашей средней температуры кожи. 2. Ваша температура кожи относительно обычного уровня. Шкала: Below usual - Usual - Above usual - Much above usual. Отклонение в пределах +-1 °C или +-1,8 °F считается Usual. Если отклонение от вашей средней температуры кожи больше +2 °C или +3,6 °F, оно считается Much above usual. 3. График измерений температуры кожи за последние 7 ночей. Ночная температура кожи в приложении Polar Flow Синхронизируйте часы с приложением Polar Flow, чтобы видеть данные о температуре кожи в приложении. Учтите, что синхронизировать часы нужно через приложение Flow. Данные о температуре кожи нельзя синхронизировать через программу Polar FlowSync на компьютере. В приложении Polar Flow выберите Skin temperature в меню (1). На виде Skin temperature (2) можно посмотреть результат измерения за прошлую ночь, а также увидеть, как ваша температура кожи меняется в течение недели или месяца. Результат измерения за прошлую ночь можно также посмотреть на карточке в Diary (3). Нажатие на карточку открывает вид Skin temperature.

FitSpark™ - ежедневное руководство по тренировкам - часть 1

Руководство по тренировкам FitSpark™ предлагает готовые ежедневные тренировки по запросу, доступные прямо на ваших часах. Тренировки подобраны с учётом вашего уровня физической подготовки, истории тренировок, а также вашего восстановления и готовности на основе статуса Nightly Recharge (восстановление за ночь) за предыдущую ночь. FitSpark предлагает вам 2–4 различных варианта тренировки каждый день: наиболее подходящий для вас и 1–3 других варианта на выбор. В день вы получаете максимум четыре предложения, а всего доступно 19 различных тренировок. Предложения включают тренировки из категорий кардио, силовых и вспомогательных тренировок. Тренировки

© «Спорт Лайф», 2026

FitSpark — это готовые тренировочные цели, разработанные Polar. Тренировки включают инструкции по выполнению упражнений и пошаговые подсказки в режиме реального времени, обеспечивающие безопасность и правильную технику выполнения. Все тренировки основаны на времени и адаптируются в зависимости от вашего текущего уровня физической подготовки, что делает занятия подходящими для всех, независимо от уровня подготовки. Предложения тренировок FitSpark обновляются после каждой тренировочной сессии (включая тренировки, выполненные без FitSpark), в полночь и после пробуждения. FitSpark обеспечивает разнообразие тренировок, предлагая различные типы ежедневных занятий на выбор. Как определяется ваш уровень физической подготовки? Уровень физической подготовки определяется для каждого предложения тренировки на основе: I истории тренировок (среднее еженедельное распределение по зонам ЧСС за последние 28 дней); I VO2max (из теста физической формы на часах); I тренировочного опыта. Вы можете начать использовать функцию без какой-либо истории тренировок. Однако FitSpark будет работать оптимально после 7 дней использования. Чем выше уровень физической подготовки, тем продолжительнее тренировочные цели. Наиболее сложные силовые цели недоступны при низком уровне физической подготовки. Какие типы упражнений включены в категории тренировок?

Дневной гид по тренировкам FitSpark™ - часть 2

В кардиосессиях вас ведут тренироваться в разных зонах пульса разной длительности. Сессии включают фазы разминки, работы и заминки по времени. Кардиосессии можно выполнять с любым профилем спорта на часах. Силовые сессии - это тренировки по типу круговых, состоящие из силовых упражнений с подсказками по времени. Тренировки с собственным весом можно делать, используя своё тело как сопротивление, дополнительные веса не нужны. В круговых тренировках для выполнения упражнений нужен бамперный блин, гиря или гантели. Поддерживающие сессии - это тренировки по типу круговых, состоящие из силовых упражнений и упражнений на подвижность с подсказками по времени. FitSpark на часах С циферблата проведите влево или вправо, чтобы перейти к виду гида по тренировкам FitSpark. Нажмите на экран, чтобы увидеть предлагаемые тренировки. Первой показывается тренировка, наиболее подходящая вам по истории тренировок и уровню физической подготовки. Свайпом вверх можно посмотреть другие варианты предлагаемых тренировок. Нажмите на предложенную тренировку, чтобы увидеть её подробную разбивку. Свайпом вверх можно посмотреть упражнения, входящие в тренировку (силовые и поддерживающие тренировки), и нажать на отдельное упражнение, чтобы увидеть подробные инструкции по его выполнению. Нажмите Start, чтобы выбрать предложенную тренировку, а затем нажмите профиль спорта, который хотите использовать, чтобы начать сессию. Если в Polar Flow у вас активна Running Program, ваши предложения FitSpark основаны на тренировочных целях Running Program. Во время тренировки Часы дают вам подсказки во время тренировки, включая информацию о тренировке, фазы по времени с зонами пульса для кардиоцелей и фазы по времени с упражнениями для силовых и поддерживающих целей.

Дневной гид по тренировкам FitSpark™ - часть 3

Силовые и поддерживающие сессии основаны на готовых планах тренировок с анимациями упражнений и пошаговыми подсказками в реальном времени. Все сессии включают таймеры и вибрации, которые подсказывают, когда пора переходить к следующей фазе. Выполняйте

© «Спорт Лайф», 2026

каждое движение по 40 секунд, затем отдыхайте до конца минуты и начинайте следующее движение. Когда вы выполнили все круги первого подхода, начните следующий подход вручную. Закончить сессию можно в любой момент. Пропускать или менять порядок фаз тренировки нельзя. Функция Voice guidance помогает сосредоточиться на тренировочной цели, подавая подсказки во время фаз тренировки прямо в наушники. Постоянная подсветка во время тренировки: проведите вниз от верха экрана, чтобы открыть меню Quick settings. Нажмите значок Backlight, чтобы выбрать Always on или Automatic. При always on экран часов будет подсвечен в течение всей тренировки. После окончания тренировки настройка подсветки вернётся к automatic. Учтите, что выбор always on разряжает батарею намного быстрее, чем настройка по умолчанию. Результаты тренировки на часах и в Polar Flow Сразу после завершения сессии вы получите её сводку на часах. Более подробный анализ доступен в приложении Polar Flow или в веб-сервисе Polar Flow. Для кардиоцелей вы получаете базовый результат тренировки, который показывает фазы сессии с данными пульса. Для силовых и поддерживающих целей вы получаете подробные результаты тренировки, которые включают ваш средний пульс и время, проведённое на каждом упражнении. Они показываются списком, а каждое упражнение также отображается на кривой пульса. Тренировка может быть связана с определённым риском. Перед началом регулярной программы тренировок прочитайте раздел „Minimizing risks when training".

Гид по работе и отдыху на основе пульса

Оптимизируйте ритм и эффективность тренировок, чтобы получить максимальную пользу от занятий. Функция Work-rest guide анализирует ваш пульс во время фаз работы и отдыха в сессии и даёт персональные подсказки об оптимальном времени, когда снова начать фазу работы. Она автоматически определяет ваш самый высокий пульс за подход, а также следит за пульсом во время отдыха и сообщает, когда вы достаточно восстановились, чтобы начать следующий подход. Чтобы пользоваться функцией Work-rest guide во время сессий, нужно добавить вид тренировки Work-rest guide в тот профиль спорта, в котором вы хотите её использовать. По умолчанию вид тренировки Work-rest guide включён в следующих профилях спорта: Strength Training, Circuit Training, High-intensity interval training, Functional training, Bootcamp и Kettlebell. Добавить этот вид тренировки в любой профиль спорта можно в настройках профиля спорта в приложении или веб-сервисе Polar Flow.

Тренировка с гидом по работе и отдыху - часть 1

Начните сессию с хорошей разминки, чтобы получить максимум пользы от тренировки. Разминка повышает эффективность тренировки и снижает риск травм. Включите Work-rest guide, когда готовы начать фазу работы в вашей сессии. Кнопками UP и DOWN перейдите к виду тренировки Work-rest guide и нажмите OK, чтобы включить функцию. Подсказки на экране Вид тренировки Work-rest guide показывает ваш текущий пульс и график пульса в реальном времени. Разные цвета обозначают зону пульса, в которой вы тренируетесь. Следующие подсказки ведут вас через фазы работы и отдыха в сессии. Raise your HR показывается, если вам нужно поднять пульс, чтобы начать фазу работы. Когда ваш пульс поднимается до уровня, достаточного для фазы работы, надпись на экране меняется на Work. После завершения подхода часы автоматически определяют, что фаза работы закончилась, а также автоматически определяют самый высокий пульс, достигнутый во время фазы работы. Фазу работы можно также завершить вручную нажатием OK. Rest until your HR is low enough показывается на экране, и часы оповещают вас звуком и вибрацией,

© «Спорт Лайф», 2026

когда они определили ваш целевой пульс восстановления.

Тренировка с гидом по работе и отдыху - часть 2

Во время фазы отдыха вы видите на экране ваш текущий пульс и целевой пульс восстановления. Пунктирная линия на графике пульса в реальном времени обозначает целевой пульс. Минимальное время отдыха - 20 секунд: если вы достигли целевого пульса восстановления раньше, показывается Rest for a few seconds more. Если фазу отдыха нельзя определить по пульсу, показывается фаза отдыха по времени. Work time ended. Time to rest. появляется на экране, после чего появляется 30-секундный таймер обратного отсчёта. Work! показывается на экране, и часы оповещают вас звуком и вибрацией, когда вы достаточно восстановились и пора делать следующий подход. Чтобы выключить функцию, нажмите кнопку BACK в виде Work-rest guide. Появится Stop Work-rest guide? Нажмите OK для подтверждения. Остановка Work-rest guide не останавливает саму сессию. Особенно в силовых тренировках, когда вы выполняете действия с экстремальной нагрузкой на запястья, например тяжёлую атлетику или подтягивания, пульс может быть труднее определить с достаточной точностью с запястья. Поэтому мы рекомендуем использовать датчик пульса Polar H10 или оптический датчик пульса Polar Verity Sense, чтобы обеспечить точное измерение пульса и оптимальную работу функции Work-rest guide. Подробнее см. в разделе „Work-rest guide".

Serene™ - дыхательное упражнение с подсказками - часть 1

Serene™ — это упражнение на глубокое дыхание с голосовым сопровождением, которое помогает расслабить тело и разум и справиться со стрессом. Serene направляет вас к медленному, равномерному ритму дыхания — шесть вдохов в минуту, что является оптимальной частотой дыхания для снятия стресса. При медленном дыхании сердцебиение начинает синхронизироваться с ритмом дыхания, а интервалы между ударами сердца становятся более вариабельными. Во время дыхательного упражнения часы помогают поддерживать равномерный медленный ритм дыхания с помощью анимации на дисплее и вибрации. Serene измеряет реакцию вашего организма на упражнение и предоставляет биологическую обратную связь в режиме реального времени. После упражнения вы получаете сводку времени, проведённого в трёх зонах спокойствия. Чем выше зона, тем лучше была синхронизация с оптимальным ритмом. Чем больше времени вы проводите в более высоких зонах, тем большего долгосрочного эффекта можно ожидать. При регулярном использовании дыхательного упражнения Serene оно может помочь справляться со стрессом, улучшить качество сна и повысить общее самочувствие. Дыхательное упражнение Serene на часах Дыхательное упражнение Serene направляет вас к глубокому и медленному дыханию для успокоения тела и разума. При медленном дыхании сердцебиение начинает синхронизироваться с ритмом дыхания. Интервалы между ударами сердца становятся более вариабельными при более глубоком и медленном дыхании. Глубокое дыхание вызывает измеримые изменения интервалов между ударами сердца. При вдохе интервалы между последовательными ударами сердца сокращаются (ЧСС увеличивается), а при выдохе — удлиняются (ЧСС снижается). Вариабельность интервалов между ударами сердца наибольшая, когда вы максимально приближены к ритму 6 дыхательных циклов в минуту (вдох + выдох = 10 секунд). Это оптимальная частота для снятия стресса. Именно поэтому ваш результат оценивается не только по степени

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

синхронизации, но и по тому, насколько близко вы были к оптимальной частоте дыхания.

Дыхательное упражнение с гидом Serene™ - часть 2

Длительность дыхательного упражнения Serene по умолчанию - 3 минуты. Длительность дыхательного упражнения можно настроить в диапазоне от 2 до 20 минут. При необходимости можно также настроить длительность вдоха и выдоха. Самая быстрая частота дыхания - 3 секунды на вдох и 3 секунды на выдох, что даёт 10 вдохов в минуту. Самая медленная частота дыхания - 5 секунд на вдох и 7 секунд на выдох, что даёт 5 вдохов в минуту. Убедитесь, что ваша поза позволяет держать руки расслабленными и неподвижными в течение всего дыхательного упражнения. Это позволяет правильно расслабиться и обеспечивает точное измерение эффекта от сессии вашими часами Polar. 1. Носите часы плотно, сразу за косточкой запястья. 2. Сядьте или лягте удобно. 3. На часах выберите Serene, затем выберите Start, чтобы начать дыхательное упражнение. Упражнение начинается с 15-секундной подготовительной фазы. 4. Следуйте дыхательным подсказкам на экране или через вибрацию. 5. Завершить упражнение можно в любой момент нажатием кнопки BACK. 6. Главный направляющий элемент анимации меняет цвет в зависимости от того, в какой зоне спокойствия вы сейчас находитесь. 7. После упражнения вы увидите на часах свои результаты в виде времени, проведённого в разных зонах спокойствия. Зоны спокойствия - Amethyst, Sapphire и Diamond. Зоны спокойствия показывают, насколько хорошо синхронизированы ваше сердцебиение и дыхание и насколько вы близки к оптимальной частоте дыхания шесть вдохов в минуту. Чем выше зона, тем лучше синхронизация с оптимальным ритмом. Для самой высокой зоны спокойствия, Diamond, нужно удерживать медленный целевой ритм около шести вдохов в минуту или медленнее. Чем больше времени вы проводите в высоких зонах, тем больше пользы можно ожидать в долгосрочной перспективе. Результат дыхательного упражнения После упражнения вы получаете сводку времени, проведённого в трёх зонах спокойствия. Подробнее о дыхательном упражнении с гидом Serene™ см. в этом подробном руководстве.

FuelWise™

Оставайтесь полными энергии на протяжении всей сессии с помощником по питанию FuelWise™. FuelWise™ включает три функции, которые напоминают вам подкрепиться и помогают поддерживать достаточный уровень энергии во время долгих сессий. Это Smart carbs reminder, Manual carbs reminder и Drink reminder. Для любого серьёзного атлета на выносливость крайне важно поддерживать достаточный уровень энергии и не допускать обезвоживания на протяжении долгого выступления. Чтобы выступать на максимуме, нужно подпитывать организм углеводами и регулярно пить в ходе долгой гонки или тренировки. С помощью двух полезных инструментов - напоминания об углеводах и напоминания о питье - FuelWise помогает найти оптимальный способ подпитки и поддержания водного баланса. Углеводы идеальны для подпитки, потому что они быстро усваиваются и превращаются в глюкозу, в отличие от жиров или белков. Глюкоза - основной источник энергии, используемый во время тренировки. Чем выше интенсивность тренировки, тем больше глюкозы вы расходуете по отношению к жиру. Если ваша сессия короче 90 минут, обычно подпитываться углеводами не нужно. Тем не менее дополнительные углеводы могут помочь оставаться более бодрым и сосредоточенным даже во время более короткой сессии.

Тренировка с Fuelwise - часть 1

© «Спорт Лайф», 2026

FuelWise™ находится в главном меню в разделе Fueling и состоит из трёх типов напоминаний во время сессий. Это Smart carbs reminder, Manual carbs reminder и Drink reminder. Smart carbs reminder рассчитывает вашу потребность в подпитке по предполагаемой интенсивности и длительности сессии, учитывая вашу тренировочную базу и физические данные. Manual carbs reminder и Drink reminder работают по времени, то есть напоминание приходит через заданные интервалы, например каждые 15 или 30 минут. При использовании любой из функций питания сессия запускается из меню Fueling. После настройки напоминания и выбора Next вы попадёте сразу в режим pre-training. Затем выберите профиль спорта и начните сессию. Smart carbs reminder При использовании smart carbs reminder задайте предполагаемую длительность и интенсивность сессии, и мы оценим количество углеводов, которое вам понадобится для подпитки во время сессии. При оценке вашей потребности в углеводах для подпитки мы учитываем вашу тренировочную базу и физические настройки, включая возраст, пол, рост, вес, максимальный пульс, пульс в покое, VO2max, аэробный порог пульса и анаэробный порог пульса. Ваша способность усваивать углеводы оценивается по вашей тренировочной базе. Это ограничивает максимальное количество углеводов (граммов в час), которое может предложить smart carbs reminder. Эти данные используются, чтобы заранее рассчитать соотношение между вашим пульсом и скоростью потребления углеводов на основе ваших физических настроек. Затем рекомендованная скорость приёма углеводов корректируется вверх или вниз (в пределах min/max) на основе данных вашего пульса и заранее рассчитанного соотношения «пульс - потребление углеводов». Во время тренировки часы отслеживают ваш фактический расход энергии и соответственно корректируют частоту напоминаний, но размер порции (углеводы в граммах) в течение сессии всегда одинаков. Настройка smart carbs reminder 1. В главном меню выберите Fueling > Smart carbs reminder. 2. Задайте предполагаемую длительность сессии. Минимум - 30 минут. 3. Задайте предполагаемую интенсивность сессии. Интенсивность задаётся зонами пульса.

Тренировка с Fuelwise - часть 2

Подробнее о разных интенсивностях тренировки см. в разделе „heart rate zones". 4. Задайте углеводы на порцию (5-100 граммов) вашего любимого спортивного питания. 5. Выберите Next После настройки напоминания вы увидите обзор вашего выбора. На этом этапе вы ещё можете удалить только что заданное напоминание или добавить напоминание о питье. Когда вы готовы начать сессию, выберите Use now, чтобы перейти в режим pre-training. При добавлении напоминания о питье к smart carbs reminder вы также получите оценку вашей потребности в жидкости на каждое напоминание. Она основана на средней скорости потоотделения в умеренных условиях. Take ( ) g carbs! показывается на экране вместе с вибрацией и звуком, когда пора принять углеводы. Manual carbs reminder Напоминание по времени, которое помогает поддерживать подпитку, напоминая принять углеводы через заданные интервалы. Можно настроить напоминание с интервалом от 5 до 60 минут. Настройка manual carbs reminder 1. В главном меню выберите Fueling > Manual carbs reminder. 2.

Тренировка с Fuelwise - часть 3

Задайте интервал (5-60 минут) напоминания. После настройки напоминания вы увидите обзор вашего выбора. На этом этапе вы ещё можете удалить только что заданное напоминание или добавить напоминание о питье. Когда вы готовы начать сессию, выберите

© «Спорт Лайф», 2026

Use now, чтобы перейти в режим pre-training. Take carbs! показывается на экране вместе с вибрацией и звуком, когда пора принять углеводы. Drink reminder Напоминание по времени, которое помогает поддерживать водный баланс, напоминая попить. Можно настроить напоминание с интервалом от 5 до 60 минут. Настройка drink reminder 1. В главном меню выберите Fueling > Drink reminder. 2. Задайте интервал (5-60 минут) напоминания. После настройки напоминания вы увидите обзор вашего выбора. На этом этапе вы ещё можете удалить только что заданное напоминание или добавить напоминание об углеводах. Когда вы готовы начать сессию, выберите Use now, чтобы перейти в режим pre-training. Drink! показывается на экране вместе с вибрацией и звуком, когда пора попить.

Беговая мощность с запястья

Беговая мощность - отличное дополнение к мониторингу пульса: она помогает следить за внешней нагрузкой вашего бега. Мощность реагирует на изменения интенсивности быстрее, чем пульс, поэтому Running Power - отличная направляющая метрика в интервальных тренировках и тренировках в гору. Её также можно использовать, чтобы держать ровный уровень усилия во время бега, например в гонке. Расчёт выполняется по собственному алгоритму Polar и основан на данных вашего GPS и барометра. На расчёт также влияет ваш вес, поэтому убедитесь, что он актуален.

Мощность бега и мышечная нагрузка

Polar использует мощность бега для расчёта Muscle load (мышечной нагрузки) — одного из параметров Training Load Pro. Бег создаёт нагрузку на опорно-двигательный аппарат, и Muscle load показывает, насколько сильно ваши мышцы и суставы были нагружены во время тренировки. Он отображает объём механической работы (кДж), выполненной во время беговых тренировок (а также велотренировок, если вы используете измеритель мощности для велоспорта). Muscle load помогает оценить тренировочную нагрузку в высокоинтенсивных беговых тренировках, таких как короткие интервалы, спринты и забеги в гору, когда частота сердечных сокращений не успевает реагировать на изменения интенсивности.

Как беговая мощность показывается на часах

Беговая мощность автоматически рассчитывается для беговых сессий, выполненных с беговыми профилями спорта при доступном GPS. Выберите данные мощности, которые хотите видеть во время сессий, настроив виды тренировки в настройках профиля спорта в веб-сервисе Flow. Во время бега можно смотреть следующие данные: • Максимальная мощность • Средняя мощность • Мощность круга • Максимальная мощность круга • Средняя мощность автоматического круга • Максимальная мощность автоматического круга Выберите, как мощность показывается во время сессий и в веб-сервисе и приложении Flow: • Ватты W • Ватты на килограмм W/kg • Процент от MAP (% of MAP) После сессии в сводке тренировки на часах вы увидите: • Вашу среднюю мощность в ваттах • Вашу максимальную мощность в ваттах • Muscle Load • Время, проведённое в зонах мощности Как беговая мощность показывается в веб-сервисе и приложении Polar Подробные графики для анализа доступны в веб-сервисе и приложении Flow. Смотрите значения мощности за сессию, как они распределялись относительно пульса и как на них влияли подъём, спуск и разная скорость.

© «Спорт Лайф», 2026

Polar Running Program

Polar Running Program — это персонализированная программа, основанная на вашем уровне физической подготовки и разработанная для того, чтобы вы тренировались правильно и избегали перегрузок. Программа является интеллектуальной: она адаптируется в зависимости от вашего прогресса и сообщает, когда стоит немного снизить нагрузку, а когда — прибавить. Каждая программа составляется с учётом вашего целевого соревнования, личных характеристик, тренировочного опыта и времени подготовки. Программа бесплатна и доступна в веб-сервисе Polar Flow по адресу flow.polar.com. Программы доступны для дистанций 5 км, 10 км, полумарафона и марафона. Каждая программа состоит из трёх фаз: Base building (базовая подготовка), Build-up (развитие) и Tapering (снижение нагрузки). Эти фазы разработаны для постепенного улучшения вашей формы и обеспечения готовности к гонке в день старта. Беговые тренировки делятся на пять типов: лёгкая пробежка, средний бег, длинный бег, темповый бег и интервалы. Все тренировки включают фазы разминки, основной работы и заминки для достижения оптимальных результатов. Кроме того, вы можете выбрать упражнения на силу, кор и мобильность для поддержки своего развития. Каждая тренировочная неделя включает от двух до пяти беговых тренировок, а суммарная продолжительность беговых тренировок в неделю варьируется от одного до семи часов в зависимости от вашего уровня физической подготовки. Минимальная продолжительность программы составляет 9 недель, максимальная — 20 месяцев. Подробнее о Polar Running Program читайте в этом подробном руководстве. Или узнайте, как начать работу с Running Program. Чтобы посмотреть видео, перейдите по одной из следующих ссылок: «Начало работы» и «Как пользоваться».

Создание беговой программы Polar

1. Войдите в веб-сервис Flow на flow.polar.com. 2. Выберите Programs во вкладке. 3. Выберите своё событие, назовите его, задайте дату события и когда хотите начать программу. 4. Заполните вопросы об уровне физической активности.* 5. Выберите, хотите ли вы включить в программу поддерживающие упражнения. 6. Прочитайте и заполните анкету готовности к физической активности. 7. Просмотрите свою программу и при необходимости измените любые настройки. 8. Когда закончите, выберите Start program. *Если доступна история тренировок за четыре недели, эти поля будут заполнены заранее.

Запуск беговой цели

Перед началом тренировки убедитесь, что цель тренировки синхронизирована с вашим устройством. Тренировки синхронизируются на устройство в виде тренировочных целей. Чтобы запустить тренировочную цель, запланированную на текущий день: 1. Войдите в режим предтренировочной подготовки, нажав и удерживая кнопку OK в режиме отображения времени. 2. Вам будет предложено начать тренировочную цель, запланированную на этот день. 3. Нажмите OK, чтобы просмотреть информацию о цели. 4. Нажмите OK, чтобы вернуться в режим предтренировочной подготовки, и выберите спортивный профиль, который хотите использовать. 5. Когда часы найдут все сигналы, нажмите OK. На экране отобразится сообщение Recording started («Запись начата»), и вы можете приступать к тренировке.

Отслеживание прогресса

© «Спорт Лайф», 2026

Синхронизируйте результаты тренировок с устройства в веб-сервис Flow через USB-кабель или приложение Flow. Отслеживайте свой прогресс на вкладке Programs. Вы увидите обзор текущей программы и информацию о том, как продвигается ваша подготовка.

Running Index

Running Index даёт простой способ следить за изменениями беговой производительности. Оценка Running Index - это оценка вашей максимальной аэробной беговой производительности (VO2max). Записывая Running Index со временем, вы видите, насколько эффективен ваш бег и как улучшается ваша беговая производительность. Улучшение означает, что бег с заданным темпом требует меньше усилий или что ваш темп быстрее при заданном уровне усилия. Чтобы получить самую точную информацию о вашей производительности, убедитесь, что вы задали значение HRmax. Running Index рассчитывается во время каждой сессии, когда включён пульс и функция GPS / используется датчик шага, и при соблюдении следующих требований: • Используемый профиль спорта - беговой вид (Running, Road Running, Trail running и т.д.) • Темп должен быть 6 км/ч или быстрее, а длительность - минимум 12 минут. Расчёт начинается, когда вы запускаете запись сессии. Во время сессии можно остановиться дважды, например на светофоре, не прерывая расчёт. После сессии часы показывают значение Running Index и сохраняют результат в сводке тренировки. При использовании совместимого с Bluetooth датчика шага в беговой сессии с выключенным GPS датчик нужно откалибровать, чтобы получить результат Running Index. Посмотреть свой Running Index можно в сводке тренировки на часах. Следите за прогрессом и смотрите прогнозы времени на гонку в веб-сервисе Polar Flow. Сравните свой результат с таблицей ниже.

Краткосрочный анализ

Мужчины Возраст/Годы | Очень низкий | Низкий | Удовлетв. | Средний | Хороший | Очень хороший | Элита 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 | Удовлетв. | Средний | Хороший | Очень хороший | Элита 20-24 | < 27 | 27-31 | 32-36 | 37-41 | 42-46 | 47-51 | > 51 25-29 | < 26 | 26-30 | 31-35 | 36-40 | 41-44 | 45-49 | > 49 30-34 | < 25 | 25-29 | 30-33 | 34-37 | 38-42 | 43-46 | > 46 35-39 | < 24 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-40 | 41-44 | > 44 40-44 | < 22 | 22-25 | 26-29 | 30-33 | 34-37 | 38-41 | > 41 45-49 | < 21 | 21-23 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-38 | > 38 50-54 | < 19 | 19-22 | 23-25 | 26-29 | 30-32 | 33-36 | > 36 55-59 | < 18 | 18-20 | 21-23 | 24-27 | 28-30 | 31-33 | > 33 60-65 | < 16 | 16-18 | 19-21 | 22-24 | 25-27 | 28-30 | > 30 Классификация основана на обзоре литературы из 62 исследований, где VO2max измерялся напрямую у здоровых взрослых людей в США, Канаде и 7 европейских странах. Источник: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990. У значений Running Index может быть некоторая дневная вариация. На Running Index влияет множество факторов. Значение, которое вы получаете в конкретный день, зависит от изменений условий бега, например другого покрытия, ветра или температуры, помимо прочих факторов.

© «Спорт Лайф», 2026

Долгосрочный анализ

Отдельные значения Running Index формируют тренд, который предсказывает ваш успех в беге на определённые дистанции. Отчёт Running Index можно найти в веб-сервисе Polar Flow во вкладке PROGRESS. Отчёт показывает, как улучшилась ваша беговая производительность за более долгий период. Если вы используете беговую программу Polar для подготовки к беговому событию, можно следить за прогрессом Running Index, чтобы видеть, как ваш бег улучшается к цели. Следующая таблица оценивает время, которое бегун может показать на определённых дистанциях при максимальном выступлении. Используйте свой долгосрочный средний Running Index для интерпретации таблицы. Прогноз наиболее точен для тех значений Running Index, которые получены при скорости и условиях бега, похожих на целевое выступление. Running Index | Тест Купера (м) | 5 км (ч:мм:сс) | 10 км (ч:мм:сс) | 21,098 км (ч:мм:сс) | 42,195 км (ч:мм:сс) 36 | 1800 | 0:36:20 | 1:15:10 | 2:48:00 | 5:43:00 38 | 1900 | 0:34:20 | 1:10:50 | 2:38:00 | 5:24:00 40 | 2000 | 0:32:20 | 1:07:00 | 2:29:30 | 5:06:00 42 | 2100 | 0:30:40 | 1:03:30 | 2:21:30 | 4:51:00 44 | 2200 | 0:29:10 | 1:00:20 | 2:14:30 | 4:37:00 46 | 2300 | 0:27:50 | 0:57:30 | 2:08:00 | 4:24:00 48 | 2400 | 0:26:30 | 0:55:00 | 2:02:00 | 4:12:00 50 | 2500 | 0:25:20 | 0:52:40 | 1:57:00 | 4:02:00 52 | 2600 | 0:24:20 | 0:50:30 | 1:52:00 | 3:52:00 54 | 2700 | 0:23:20 | 0:48:30 | 1:47:30 | 3:43:00 56 | 2800 | 0:22:30 | 0:46:40 | 1:43:30 | 3:35:00 58 | 2900 | 0:21:40 | 0:45:00 | 1:39:30 | 3:27:00 60 | 3000 | 0:20:50 | 0:43:20 | 1:36:00 | 3:20:00 62 | 3100 | 0:20:10 | 0:41:50 | 1:32:30 | 3:13:00 64 | 3200 | 0:19:30 | 0:40:30 | 1:29:30 | 3:07:00 66 | 3300 | 0:18:50 | 0:39:10 | 1:26:30 | 3:01:00 68 | 3350 | 0:18:20 | 0:38:00 | 1:24:00 | 2:55:00 70 | 3450 | 0:17:50 | 0:36:50 | 1:21:30 | 2:50:00 72 | 3550 | 0:17:10 | 0:35:50 | 1:19:00 | 2:45:00 74 | 3650 | 0:16:40 | 0:34:50 | 1:17:00 | 2:40:00 76 | 3750 | 0:16:20 | 0:33:50 | 1:14:30 | 2:36:00 78 | 3850 | 0:15:50 | 0:33:00 | 1:12:30 | 2:32:00

Smart Calories

Наиболее точный счётчик калорий на рынке рассчитывает количество сожжённых калорий на основе ваших индивидуальных данных: I Масса тела, рост, возраст, пол I Индивидуальная максимальная частота сердечных сокращений (HRmax) I Интенсивность тренировки или активности I Индивидуальное максимальное потребление кислорода (VO2max) Расчёт калорий основан на интеллектуальном сочетании данных акселерометра и пульсометра. Расчёт калорий точно измеряет ваши тренировочные калории. Вы можете видеть накопленный расход энергии (в килокалориях, ккал) в ходе тренировок, а также общее количество килокалорий за тренировку по её завершении. Вы также можете отслеживать общий суточный расход калорий.

Training Benefit - часть 1

Training Benefit даёт вам текстовый отзыв об эффекте каждой сессии, помогая лучше понять её результативность. Отзыв можно увидеть в приложении Flow и веб-сервисе Flow. Чтобы получить отзыв, нужно протренироваться в зонах пульса в сумме не менее 10 минут. Отзыв Training Benefit основан на зонах пульса. Он учитывает, сколько времени вы проводите и сколько калорий сжигаете в каждой зоне. Описания разных вариантов training benefit перечислены в таблице ниже. Отзыв | Польза Maximum training+ | Вот это сессия! Вы улучшили спринтерскую скорость и нервную систему мышц, что делает вас эффективнее. Эта сессия также повысила вашу устойчивость к усталости. Maximum training | Вот это сессия! Вы улучшили спринтерскую скорость и нервную систему мышц, что делает вас

© «Спорт Лайф», 2026

эффективнее. Maximum & Tempo training | Вот это сессия! Вы улучшили скорость и эффективность. Эта сессия также значительно развила вашу аэробную форму и способность дольше поддерживать высокую интенсивность. Tempo & Maximum training | Вот это сессия! Вы значительно улучшили вашу аэробную форму и способность дольше поддерживать высокую интенсивность. Эта сессия также развила вашу скорость и эффективность. Tempo training+ | Отличный темп в долгой сессии! Вы улучшили аэробную форму, скорость и способность дольше поддерживать высокую интенсивность. Эта сессия также повысила вашу устойчивость к усталости. Tempo training | Отличный темп! Вы улучшили аэробную форму, скорость и способность дольше поддерживать высокую интенсивность. Tempo & Steady state training | Хороший темп! Вы улучшили способность дольше поддерживать высокую интенсивность.

Training Benefit - часть 2

Эта сессия также развила вашу аэробную форму и выносливость мышц. Steady state & Tempo training | Хороший темп! Вы улучшили аэробную форму и выносливость мышц. Эта сессия также развила способность дольше поддерживать высокую интенсивность. Steady state training + | Отлично! Эта долгая сессия улучшила выносливость мышц и вашу аэробную форму. Она также повысила вашу устойчивость к усталости. Steady state training | Отлично! Вы улучшили выносливость мышц и вашу аэробную форму. Steady state & Basic training, long | Отлично! Эта долгая сессия улучшила выносливость мышц и вашу аэробную форму. Она также развила вашу базовую выносливость и способность тела сжигать жир во время нагрузки. Steady state & Basic training | Отлично! Вы улучшили выносливость мышц и вашу аэробную форму. Эта сессия также развила вашу базовую выносливость и способность тела сжигать жир во время нагрузки. Basic & Steady state training, long | Здорово! Эта долгая сессия улучшила вашу базовую выносливость и способность тела сжигать жир во время нагрузки. Она также развила выносливость мышц и вашу аэробную форму. Basic & Steady state training | Здорово! Вы улучшили вашу базовую выносливость и способность тела сжигать жир во время нагрузки. Эта сессия также развила выносливость мышц и вашу аэробную форму. Basic training, long | Здорово! Эта долгая сессия низкой интенсивности улучшила вашу базовую выносливость и способность тела сжигать жир во время нагрузки. Basic training | Отлично сделано! Эта сессия низкой интенсивности улучшила вашу базовую выносливость и способность тела сжигать жир во время нагрузки. Recovery training | Очень хорошая сессия для восстановления. Лёгкая нагрузка вроде этой позволяет телу адаптироваться к вашим тренировкам.

Непрерывный мониторинг пульса

Функция непрерывного мониторинга пульса измеряет частоту сердечных сокращений круглосуточно. Она обеспечивает более точный подсчёт суточного расхода калорий и общей активности, поскольку теперь можно отслеживать даже физические нагрузки с минимальным движением запястья, например езду на велосипеде. Вы можете включить, отключить функцию непрерывного мониторинга пульса или перевести её в режим «только ночью» на часах в меню Настройки > Общие настройки > Continuous HR tracking (Непрерывный мониторинг пульса). Если вы выбираете режим «только ночью», установите время начала отслеживания пульса не позднее самого раннего возможного времени отхода ко сну. По умолчанию функция включена. Включённая функция непрерывного мониторинга пульса ускоряет разрядку аккумулятора. Для работы функции Nightly Recharge (Ночное

© «Спорт Лайф», 2026

восстановление) необходимо включить непрерывный мониторинг пульса. Если вы хотите сэкономить заряд аккумулятора и при этом использовать Nightly Recharge, установите непрерывный мониторинг пульса в режим «только ночью».

Непрерывный пульс на часах

Виджет Heart rate позволяет видеть текущий пульс на циферблате при использовании функции Continuous Heart Rate. Добавить его на циферблат можно в настройках циферблата (Watch face settings). Нажав на виджет, вы попадаете в вид Daily activity. Из вида Daily activity можно посмотреть текущий пульс, ваши самые высокие и самые низкие показания пульса за день, а также увидеть, каким был ваш самый низкий пульс прошлой ночью. Подробнее см. в разделе „24/7 Activity tracking". Часы отслеживают ваш пульс с интервалом в 5 минут и записывают данные для последующего анализа в приложении или веб-сервисе Flow. Если часы определяют, что ваш пульс повышен, они начинают записывать пульс непрерывно. Непрерывная запись может также начаться по движениям запястья, например когда вы идёте достаточно быстрым шагом не менее одной минуты. Непрерывная запись пульса автоматически останавливается, когда ваш уровень активности падает достаточно низко. Когда часы определяют, что ваша рука не двигается или что пульс не повышен, они отслеживают пульс 5-минутными циклами, чтобы найти ваше самое низкое показание за день. В некоторых случаях возможно, что в течение дня вы видели на часах более высокий или более низкий пульс, чем показано в сводке непрерывного пульса как самое высокое или самое низкое показание за день. Это может произойти, если увиденное вами показание попало вне интервала отслеживания. Светодиоды на задней стороне часов всегда включены, когда функция непрерывного пульса включена и датчик на задней стороне касается вашей кожи. Инструкции по ношению часов для точных показаний пульса с запястья см. в разделе „Wrist-based heart rate measurement". Следить за данными непрерывного пульса подробнее и за более длинные периоды можно в Polar Flow, в вебе или в мобильном приложении. Подробнее о функции Continuous Heart Rate см. в этом подробном руководстве.

Отслеживание активности 24/7

Часы отслеживают вашу активность с помощью встроенного 3D-акселерометра, который записывает движения запястья. Они анализируют частоту, интенсивность и регулярность движений вместе с вашими физическими данными, позволяя увидеть, насколько вы на самом деле активны в повседневной жизни - помимо обычных тренировок. Часы следует носить на недоминирующей руке, чтобы обеспечить максимально точное отслеживание активности.

Activity Goal (Цель по активности)

Персональная цель по активности устанавливается при настройке часов. Цель по активности основана на ваших личных данных и выбранном уровне активности, который можно найти на часах (Настройки > Физические параметры > Уровень активности), в приложении Polar Flow или в веб-сервисе Polar Flow. Если вы хотите изменить цель, откройте приложение Flow, нажмите на своё имя/фото профиля в меню и прокрутите вниз до пункта Activity goal. Или перейдите на flow.polar.com и войдите в свою учётную запись Polar. Затем нажмите на своё имя > Настройки > Activity goal. Выберите один из трёх уровней

© «Спорт Лайф», 2026

активности, который лучше всего описывает ваш типичный день и активность. Ниже области выбора показано, насколько активным вам нужно быть, чтобы достичь ежедневной цели по активности на выбранном уровне. Время, которое необходимо проводить в активности в течение дня для достижения цели, зависит от выбранного уровня и интенсивности нагрузок. Достигайте цели быстрее с более интенсивными нагрузками или поддерживайте умеренную активность на протяжении всего дня. Возраст и пол также влияют на необходимую интенсивность для достижения цели. Чем вы моложе, тем интенсивнее должна быть ваша активность.

Данные активности на часах - часть 1

С циферблата проведите влево или вправо, чтобы перейти к виду Daily activity. Смотрите прогресс к вашей дневной цели активности и количество шагов, которое вы уже прошли. Прогресс к дневной цели активности показывается в процентах и визуализируется кругом, который заполняется по мере вашей активности. Количество и тип движений тела регистрируются и превращаются в оценку шагов. Кроме того, открыв подробности, вы видите следующие детали накопленной за день активности: • Active time показывает суммарное время движений тела, полезных для здоровья. • При использовании функции Continuous heart rate можно посмотреть текущий пульс, ваши самые высокие и самые низкие показания пульса за день, а также увидеть, каким был ваш самый низкий пульс прошлой ночью. Включить функцию Continuous heart rate, выключить её или перевести в режим только на ночь можно на часах в Settings > General settings > Continuous HR tracking. • Калории, сожжённые за счёт тренировок, активности и BMR (Basal metabolic rate: минимальная метаболическая активность, необходимая для поддержания жизни). Оповещение о неактивности Широко известно, что физическая активность - важнейший фактор поддержания здоровья. Помимо физической активности важно избегать длительного сидения. Долгое сидение вредно для здоровья, даже в те дни, когда вы тренируетесь и набираете достаточно дневной активности. Часы замечают, если вы слишком долго неактивны в течение дня, и так помогают вам прерывать сидение, чтобы избежать его негативного влияния на здоровье.

Данные активности на часах - часть 2

Если вы были неподвижны 55 минут, вы получите оповещение о неактивности: It's time to move показывается вместе с лёгкой вибрацией. Встаньте и найдите свой способ быть активным. Прогуляйтесь, потянитесь или сделайте какую-нибудь другую лёгкую активность. Сообщение исчезает, когда вы начинаете двигаться или нажимаете кнопку. Если вы не станете активны в течение пяти минут, вы получите отметку неактивности, которую можно увидеть в приложении Flow и веб-сервисе Flow после синхронизации. Приложение Flow и веб-сервис Flow показывают всю историю того, сколько отметок неактивности вы получили. Так вы можете оглянуться на свой распорядок дня и внести изменения в сторону более активной жизни. Данные активности в приложении и веб-сервисе Flow С приложением Flow можно следить за данными активности и анализировать их на ходу и беспроводно синхронизировать их с часов в веб-сервис Flow. Веб-сервис Flow даёт самый подробный обзор информации о вашей активности. С помощью отчётов об активности (во вкладке REPORTS) можно следить за долгосрочным трендом вашей дневной активности. Можно выбрать просмотр дневных, недельных или месячных отчётов. Подробнее о функции 24/7 Activity tracking см. в этом подробном руководстве. ГИД ПО АКТИВНОСТИ Функция Activity

© «Спорт Лайф», 2026

Guide показывает, насколько вы были активны в течение дня, и сообщает, сколько вам ещё нужно сделать, чтобы достичь рекомендаций по физической активности в день. Проверить, как вы движетесь к своей цели активности на день, можно на часах, в приложении или веб-сервисе Polar Flow. Подробнее см. в разделе „24/7 Activity Tracking".

Activity Benefit

Activity benefit даёт обратную связь о пользе для здоровья, которую принесла вам активность, а также о нежелательных последствиях слишком долгого сидения для вашего здоровья. Обратная связь основана на международных рекомендациях и исследованиях о влиянии физической активности и сидячего поведения на здоровье. Основная идея: чем активнее вы, тем больше пользы получаете! И приложение, и веб-сервис Flow показывают пользу от вашей дневной активности. Activity benefit можно смотреть на дневной, недельной и месячной основе. В веб-сервисе Flow также можно посмотреть подробную информацию о пользе для здоровья. Подробнее см. в разделе «Отслеживание активности 24/7».

© «Спорт Лайф», 2026

Спутники позиционирования

Assisted GPS

Часы используют Assisted GPS (A-GPS) для быстрого захвата спутникового сигнала. Данные A-GPS сообщают часам прогнозируемые позиции спутников GPS, GLONASS, Galileo, BeiDou и QZSS. Благодаря этому часы знают, где искать спутники, что ускоряет определение начального местоположения и повышает точность данных позиционирования. Данные A-GPS обновляются один раз в день. Актуальный файл данных A-GPS автоматически загружается на ваши часы при каждой синхронизации с веб-сервисом Flow через программное обеспечение FlowSync или через приложение Flow.

Срок действия A-GPS

Файл данных A-GPS действителен до 14 дней. Точность позиционирования относительно высока в первые три дня и постепенно снижается в оставшиеся дни. Регулярные обновления помогают обеспечить высокий уровень точности позиционирования. Срок действия текущего файла данных A-GPS можно проверить на часах. Перейдите в Settings > About your watch > Assisted GPS expires. Если файл данных истёк, синхронизируйте часы с веб-сервисом Flow через программу FlowSync или через приложение Flow, чтобы обновить данные A-GPS. После истечения файла данных A-GPS может потребоваться больше времени на определение вашего текущего положения, а точность данных позиционирования может снизиться. Для наилучшей работы GPS носите часы на запястье экраном вверх. Из-за расположения GPS-антенны в часах не рекомендуется носить их экраном на внутренней стороне запястья. При креплении на руль велосипеда убедитесь, что экран обращён вверх.

© «Спорт Лайф», 2026

Komoot

Планируйте подробные маршруты на картах с помощью komoot и передавайте их на часы для пошаговой навигации в пути! Будь то шоссейный велоспорт, пешие прогулки, байкпакинг или горный велосипед — передовые технологии планирования и навигации komoot позволяют легко открывать для себя всё больше возможностей на природе. Создайте аккаунт komoot, если у вас его ещё нет. При регистрации в komoot вы получаете один бесплатный регион для тестирования всех основных функций. Komoot рекомендует выбрать в качестве бесплатного региона ваш домашний регион. Затем подключите komoot к Polar Flow и получите маршруты komoot на своих часах. Для получения помощи по использованию Komoot посетите сайт поддержки: support.komoot.com/hc/en-us. Маршруты Komoot требуют частоты записи GPS 1 секунда. Они не могут использоваться при частоте записи 1 минута или 2 минуты.

Связь учётных записей komoot и Polar Flow

Сначала убедитесь, что у вас есть учётная запись Polar Flow и учётная запись komoot. Связать учётные записи komoot и Polar Flow можно в приложении или веб-сервисе Polar Flow. В приложении Flow: В приложении Polar Flow перейдите в главное меню и выберите General Settings > Connect > Komoot > Connect. Либо выберите Favorites в главном меню и нажмите кнопку Komoot, чтобы связать: В веб-сервисе Flow: В веб-сервисе Polar Flow перейдите в Settings > Partners > Komoot > Connect. Либо перейдите в Favorites, нажав значок Favorites в строке меню, и нажмите Connect: После связывания учётных записей komoot и Polar Flow все ваши запланированные туры komoot, которые начинаются в регионе, разблокированном в вашей учётной записи Komoot, будут синхронизированы в ваши избранные в Flow.

Синхронизация маршрутов komoot с часами - часть 1

При создании новых маршрутов в komoot они будут автоматически загружены из komoot и синхронизированы как с вашими избранными в Polar Flow, так и с маршрутами на часах при следующей синхронизации часов с приложением Flow. Обратите внимание, что синхронизировать маршруты с часами необходимо через приложение Polar Flow. Синхронизация маршрутов с часами через программу Polar FlowSync на компьютере невозможна. Вы можете выбрать маршруты, которые хотите хранить на часах, в приложении или веб-сервисе Polar Flow. На часах одновременно может храниться не более 100 избранных. В приложении Flow перейдите в меню «Devices» и откройте страницу устройства. Прокрутите страницу вниз и нажмите «Add/remove», чтобы просмотреть текущие избранные на часах. 1. Вы можете изменить порядок маршрутов на часах, нажав и удерживая (iOS)/ (Android) справа и перетащив маршруты в нужное место. 2. Чтобы добавить или удалить маршрут, снова нажмите «Add/remove» для доступа ко всем избранным. 3. Вы можете сортировать избранные по имени (Name), дате изменения (Modified) и типу (Type). 4.

Синхронизация маршрутов komoot на часы - часть 2

Чтобы убрать маршрут с часов, переведите переключатель влево. Чтобы добавить маршрут, переведите переключатель вправо. 5. Синхронизируйте часы с приложением, чтобы

© «Спорт Лайф», 2026

сохранить изменения. В веб-сервисе Flow нажмите значок Favorites в строке меню вверху страницы, чтобы перейти на страницу Favorites. 1. Выберите маршруты, нажав на флажки слева от списка маршрутов, чтобы переместить их в список синхронизации для ваших часов справа. Если вы запланировали новые маршруты с komoot, можно обновить список маршрутов, нажав кнопку Refresh. 2. Порядок маршрутов на часах можно менять перетаскиванием. Отдельные маршруты можно убрать, нажав X, или все маршруты сразу, нажав CLEAR. Учтите, что они остаются доступными в ваших избранных, даже если вы убрали их с часов. 3. Синхронизируйте часы с приложением Polar Flow, чтобы сохранить на них изменения. Подробнее об управлении избранным в веб-сервисе и приложении Polar Flow см. в разделе „Manage favorites and training targets in Polar Flow".

© «Спорт Лайф», 2026

Навигация по маршруту

Функция навигации по маршруту ведёт вас по маршрутам, записанным в ходе предыдущих тренировок, или по маршрутам, импортированным в Flow из сторонних сервисов, например komoot или Strava. Вы также можете импортировать файлы маршрутов непосредственно в Flow в формате GPX или TCX. Можно выбрать начальную точку маршрута, конечную точку или ближайшую точку на маршруте (середина маршрута). Сначала часы проведут вас к выбранной начальной точке. Оказавшись на маршруте, вы будете получать указания на протяжении всего пути. Просто следуйте подсказкам на дисплее. В нижней части дисплея отображается оставшееся расстояние.

Профили маршрута и высоты

После выбора маршрута вы увидите обзор маршрута и его профиль высоты. Это помогает понять, какой маршрут какой, и чего ждать от сессии.

Суммарный набор и сброс высоты для запланированных маршрутов

При старте по запланированному маршруту отображается суммарный набор и сброс высоты на всём маршруте. По мере движения значения набора/сброса высоты обновляются, и вы всегда видите, сколько подъёмов и спусков ещё осталось. Также отображается текущий уклон подъёма/спуска. В любой момент вы точно знаете, где находитесь и сколько осталось до финиша. При незапланированном маршруте отображается набор и сброс высоты за предыдущий километр, а также текущий уклон подъёма/спуска. Вы можете использовать komoot для планирования подробных маршрутов на картах и передачи их на часы через Flow.

Добавление маршрута на часы

Чтобы добавить маршрут на часы, необходимо сохранить его как избранный в веб-сервисе или приложении Flow, а затем синхронизировать с часами через приложение Flow. Дополнительные сведения см. в разделе «Управление избранным и целями тренировок» в Polar Flow.

Начало сессии с навигацией по маршруту

1. Выберите профиль спорта, который хотите использовать, и в режиме pre-training нажмите кнопку LIGHT или нажмите на экран, чтобы войти в quick menu. 2. Выберите Routes из списка, затем выберите маршрут, который хотите пройти. 3. При желании добавьте напоминание об углеводах или питье, затем выберите Start. 4. Выберите, откуда хотите начать маршрут: Start point, Mid-route, End point to reverse direction или Mid-route to reverse direction. 5. Оставайтесь в режиме pre-training, пока часы не найдут ваш пульс и спутниковые сигналы GPS, и начните сессию нажатием OK. Перед началом сессии вас могут попросить откалибровать компас. Если так, следуйте инструкциям на экране для калибровки. 6. Часы выведут вас на маршрут. Route start found показывается, когда вы достигаете его, и тогда вы готовы идти. Route-end point reached показывается, когда вы закончили. Выбрать маршрут во

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

время сессии можно из вида Map navigation (если он включён в используемом профиле спорта), а также из Quick menu при постановке сессии на паузу.

Масштаб

Увеличение или уменьшение масштаба маршрута. Нажмите OK, выберите «Панорама и масштаб», затем используйте кнопки UP и DOWN для настройки вида.

Смена маршрута на ходу

Переключитесь на другой маршрут во время тренировки. 1. Нажмите BACK, чтобы поставить тренировку на паузу, затем нажмите кнопку LIGHT для входа в быстрое меню. 2. Выберите Routes (Маршруты) — часы спросят Want to change your route? (Сменить маршрут?), выберите Yes (Да) и выберите маршрут из списка. 3. Выберите Start (Старт), когда будете готовы.

© «Спорт Лайф», 2026

Компас

Чтобы использовать компас во время сессий, нужно добавить его в те профили спорта, в которых вы хотите его видеть. В мобильном приложении Flow: 1. Перейдите в главное меню и выберите Sport profiles. 2. Выберите профиль спорта и нажмите Edit, чтобы открыть настройки профиля спорта. 3. Если в вашей учётной записи Flow больше одного устройства, убедитесь, что вверху страницы выбран Street X. Сменить устройство можно свайпом. 4. Прокрутите вниз до Training views и в разделе Additional views выберите вид Compass. 5. Когда будете готовы, нажмите Done. Не забудьте синхронизировать настройки с часами. В веб-сервисе Flow: 1. Нажмите на ваше имя/фото профиля в правом верхнем углу. Перейдите в Sport Profiles и выберите edit у профиля спорта, в который хотите его добавить. 2. Выберите Related to device. 3. Выберите Street X > Training views > Add new > Fullscreen > Compass и сохраните. Не забудьте синхронизировать настройки с часами.

Использование компаса во время сессии

Во время сессии можно перейти к виду компаса кнопками UP/DOWN. Экран показывает ваш азимут и стороны света. Калибровка компаса Во время сессии вас могут попросить откалибровать компас. Если так, следуйте инструкциям на экране для калибровки. Компас можно также откалибровать вручную из quick menu. Поставьте сессию на паузу, нажмите LIGHT, чтобы открыть quick menu, и выберите Calibrate compass. Следуйте инструкциям на экране. Выполняйте калибровку, надев часы на запястье. Блокировка азимута В виде тренировки с компасом нажмите OK, чтобы заблокировать ваш текущий азимут. Тогда экран будет показывать отклонение от заблокированного азимута красным. Учтите, что сначала компас нужно откалибровать.

Использование компаса вне тренировок

Вне тренировки доступ к компасу есть через вид Navigation. Добавьте вид навигации в Settings > Views. После добавления проводите влево или вправо от циферблата, пока не дойдёте до этого вида, и нажмите OK, чтобы открыть подробности. Блокировка азимута В виде компаса нажмите OK, чтобы заблокировать ваш текущий азимут. Тогда экран будет показывать отклонение от заблокированного азимута красным. Калибровка компаса Чтобы откалибровать компас, прокрутите в самый низ и выберите Calibrate. Выполняйте калибровку, надев часы на запястье. Регулярно калибруйте компас, чтобы обеспечить оптимальную точность. Виджет Compass позволяет быстро проверить ваше направление. Красный конец стрелки компаса указывает на север. Нажатие на виджет открывает компас в виде Navigation. Перед использованием виджета компас нужно откалибровать. Добавить виджет на циферблат можно в настройках циферблата (Watch face settings).

Вертикальная скорость

Вертикальная скорость — это мгновенный показатель подъёмов и спусков в режиме реального времени, используемый для расчёта количества метров или футов, набираемых или теряемых в минуту с учётом только высоты. Он отражает текущую интенсивность тренировки при подъёмах и может применяться так же, как скорость или мощность на ровной поверхности. Чтобы просматривать вертикальную скорость во время тренировок,

© «Спорт Лайф», 2026

необходимо добавить её в экраны тренировки тех спортивных профилей, в которых вы хотите её видеть. Вертикальная скорость (м/мин) или (фут/мин)

Скорость подъёма (vam)

VAM - это метрика, которая измеряет, как быстро вы поднимаетесь во время езды на велосипеде. Она выражается в вертикальных метрах в час (m/h). VAM измеряет вашу среднюю скорость подъёма как за 30-секундное окно, так и с начала круга. VAM, измеренная за 30-секундное окно (VAM, 30s), даёт представление о том, сколько метров вы набрали бы за час, если бы удерживали текущий темп. Эту информацию можно использовать, чтобы следить за вашей результативностью на подъёме и оценивать оставшееся время подъёма. Lap Ascent Speed (Lap VAM) показывает средний подъём за текущий круг. Начав круг в начале подъёма, можно отслеживать метрики результативности, специфичные для подъёма. Lap VAM также позволяет измерять среднюю скорость подъёма интервалами в течение долгого непрерывного подъёма. Хотя Lap VAM даёт хорошую оценку общей результативности подъёма, она не реагирует быстро на мгновенные колебания интенсивности. Чтобы понять, как мгновенная интенсивность соотносится со средней интенсивностью во время долгих подъёмов, можно сравнить скорость подъёма (VAM, 30s) и скорость подъёма круга (Lap VAM) бок о бок. Чтобы видеть эти метрики во время сессий, нужно добавить их в виды тренировки тех профилей спорта, в которых вы хотите их видеть. VAM, 30s (m/h) Lap VAM (m/h)

Добавление вертикальной скорости и VAM в вид тренировки

Выберите данные, которые хотите видеть во время сессий, настроив виды тренировки в настройках профиля спорта в приложении или веб-сервисе Polar Flow. Вертикальная скорость и VAM сейчас доступны в следующих профилях спорта: • Hiking • Trail running • Cycling • Road cycling • Mountain biking • Downhill skiing • Snowboarding • Mountain bike orienteering • Ultra Running • Telemark skiing • Backcountry skiing • Snowshoe trekking • Climbing (outdoor) • Off-road triathlon • Off-road duathlon В приложении Flow: 1. Перейдите в главное меню и выберите Sport profiles. 2. Выберите профиль спорта и нажмите Edit, чтобы открыть настройки профиля спорта. 3. Если в вашей учётной записи Flow больше одного устройства, убедитесь, что вверху страницы выбран Street X. Сменить устройство можно свайпом. 4. Прокрутите вниз до Training views и нажмите на существующий вид, чтобы отредактировать его, или нажмите значок плюса, чтобы добавить новый вид. Затем нажмите на поля данных, чтобы добавить их в вид тренировки. Вертикальную скорость и VAM можно найти в разделе Environment. 5. Когда будете готовы, нажмите Done. Не забудьте синхронизировать настройки с часами. В веб-сервисе Flow: 1. Нажмите на ваше имя/фото профиля в правом верхнем углу. Перейдите в Sport Profiles и выберите Edit у профиля спорта, в который хотите их добавить. 2. Выберите Related to device. 3. Нажмите на существующий вид, чтобы отредактировать его, или нажмите значок плюса, чтобы добавить новый вид. Затем нажмите на поля данных, чтобы добавить их в вид тренировки. Вертикальную скорость и VAM можно найти в разделе Environment. 4. Когда будете готовы, нажмите Save. Не забудьте синхронизировать настройки с часами.

© «Спорт Лайф», 2026

Hill Splitter™

Hill Splitter™ показывает, как вы выступили на подъёмах и спусках во время занятия. Hill Splitter™ автоматически определяет все подъёмы и спуски, используя скорость и расстояние на основе GPS, а также данные барометрической высоты. Функция отображает подробную информацию о вашей результативности — расстояние, скорость, набор и потерю высоты — для каждого обнаруженного холма на маршруте. Вы получаете данные о профиле высот тренировочного занятия и можете сравнивать статистику по холмам между разными занятиями. Подробная информация о каждом холме записывается автоматически — брать круги вручную не нужно. Hill Splitter адаптируется к рельефу в каждом занятии. На практике это означает, что при занятии на относительно равнинной местности учитываются даже небольшие холмы. В то же время при тренировках в районах с большим перепадом высот, например в горах, самые маленькие холмы не учитываются. Эта адаптация всегда привязана к конкретному занятию. Минимальный набор или потеря высоты, засчитываемые как холм, зависят от спортивного профиля. В горнолыжных видах спорта (сноуборд, горные лыжи, бэккантри-лыжи и телемарк) это 15 метров, во всех остальных видах спорта — 10 метров. Hill Splitter требует частоты записи GPS 1 секунда. Функция не может использоваться при частоте записи 1 минута или 2 минуты.

Добавление вида Hill Splitter в профиль спорта

По умолчанию вид тренировки Hill Splitter включён во всех беговых, велосипедных и спусковых профилях спорта, но его можно добавить в любой профиль спорта, который использует GPS и барометрическую высоту. В веб-сервисе Flow: 1. Перейдите в Sport Profiles и выберите edit у профиля спорта, в который хотите его добавить. 2. Выберите Related to device. 3. Выберите Street X > Training views > Add new > Fullscreen > Hill Splitter и сохраните. В мобильном приложении Flow: 1. Перейдите в главное меню и выберите Sport profiles. 2. Выберите спорт и нажмите Edit. 3. Добавьте вид тренировки Hill Splitter. 4. Когда будете готовы, нажмите Done. Не забудьте синхронизировать настройки с вашим устройством Polar.

Тренировка с Hill Splitter

После начала сессии перейдите к виду Hill Splitter кнопками UP/DOWN. Во время сессии можно смотреть следующие детали: • Distance: дистанция текущего сегмента (равнина, подъём или спуск) • Подъём/спуск текущего сегмента • Скорость Учтите, что при переходе с холма на равнину есть некоторая задержка. Это сделано, чтобы убедиться, что холм закончился. Хотя переход с холма на равнину, показанный в виде тренировки Hill Splitter, отображается с задержкой, конец холма в данных отмечается верно, поэтому при просмотре сводки тренировки в веб-сервисе или приложении Flow он показан правильно. Всплывающее окно с деталями холма В спусковых видах спорта (сноуборд, горные лыжи, бэккантри-лыжи и телемарк-лыжи) вы получите всплывающее окно с деталями предыдущего холма после того, как закончите его и затем поднимете обратно вверх на 15 метров. Это сделано так, чтобы вы получали всплывающее окно при подъёме обратно на подъёмнике. • Distance: дистанция текущего сегмента (равнина, подъём или спуск) • Подъём/спуск текущего сегмента • Средняя скорость • Номер холма

© «Спорт Лайф», 2026

Итоги Hill Splitter

После занятия в итогах тренировки отображается следующая информация: I Количество подъёмов и спусков I Суммарное расстояние подъёмов и спусков

Подробный анализ в веб-сервисе и приложении Flow

Смотрите подробные данные по каждому сегменту подъёма, спуска и равнины в веб-сервисе Flow после синхронизации данных в него после сессии. Обзор вашей сессии также доступен в приложении Flow. Данные, доступные по каждому сегменту, зависят от профиля спорта и использованных датчиков, но могут включать, например, высоту, мощность, пульс, каденс и данные скорости.

© «Спорт Лайф», 2026

Темп гонки

Функция race pace помогает держать ровный темп и достичь целевого времени на заданной дистанции. Задайте целевое время для дистанции - например, 45 минут на забег 10 км - и следите, насколько вы отстаёте или опережаете по сравнению с заданной целью. Темп гонки можно задать на часах, либо можно задать цель Race Pace в веб-сервисе или приложении Flow и синхронизировать её с часами. Если у вас на этот день запланирована цель race pace, часы предложат вам начать её при входе в режим pre-training. Создание цели race pace на часах Цель race pace можно создать из Quick menu в режиме pre-training. 1. Войдите в режим pre-training, нажав и удерживая OK в виде времени, или нажав BACK для входа в главное меню и выбрав Start training. 2. В режиме pre-training нажмите значок Quick menu или кнопку LIGHT. 3. Выберите Темп гонки из списка и задайте дистанцию и длительность. Нажмите OK для подтверждения. Часы показывают темп/скорость, необходимые для достижения вашего целевого времени, а затем возвращаются в режим pre-training, где можно начать сессию. Создание цели race pace в веб-сервисе Flow 1. В веб-сервисе Flow перейдите в Diary и нажмите Add > Training target. 2. В Add training target выберите Sport и введите Target name (максимум 45 знаков), Date и Time и любые Notes (необязательно), которые хотите добавить. 3. Выберите Race Pace. 4. Заполните два из следующих значений: Duration, Distance или Race Pace. Третье вы получите автоматически. 5. При желании нажмите Add to favorites, чтобы добавить цель в список избранного. 6. Нажмите Save, чтобы добавить цель в Diary. Синхронизируйте цель с часами через FlowSync, и вы готовы.

© «Спорт Лайф», 2026

Strava Live Segments

Strava Segments - это заранее заданные участки дороги или тропы, где атлеты могут соревноваться на время в велоспорте или беге. Сегменты задаются на Strava.com и могут быть созданы любым пользователем Strava. Сегменты можно использовать, чтобы сравнивать собственное время или сравнивать со временем других пользователей Strava, которые тоже прошли сегмент. У каждого сегмента есть публичная таблица лидеров с King/Queen of the Mountain (KOM/QOM), у которого лучшее время на этом сегменте. Учтите, что для использования функции Strava Live Segments на вашем Polar Street X нужен пакет Strava Summit Analysis. После того как вы активировали Strava Live Segments, экспортировали сегменты в свою учётную запись Flow и синхронизировали их с Street X, вы будете получать оповещение на часах при приближении к любому из ваших избранных сегментов Strava. При прохождении сегмента вы получаете данные результативности в реальном времени на часах, показывающие, опережаете вы или отстаёте от своего личного рекорда (PR) на сегменте. Ваши результаты рассчитываются и показываются мгновенно на часах, когда сегмент заканчивается, но окончательные результаты нужно смотреть на Strava.com.

Связь учётных записей Strava и Polar Flow

Связать учётные записи Strava и Polar Flow можно в веб-сервисе Polar Flow ИЛИ в приложении Polar Flow. В веб-сервисе Polar Flow перейдите в Settings > Partners > Strava > Connect. или В приложении Polar Flow перейдите в General Settings > Connect > Strava (проведите по переключателю, чтобы связать).

Импорт сегментов Strava в учётную запись Polar Flow

1. В вашей учётной записи Strava выберите сегменты, которые хотите импортировать в Polar Flow Favorites/Street X. Это делается выбором значка звезды рядом с названием сегмента. 2. Затем на странице Favorites веб-сервиса Polar Flow выберите кнопку Update Strava Live Segments, чтобы импортировать отмеченные звездой Strava Live Segments в вашу учётную запись Polar Flow. 3. На вашем Street X может быть максимум 100 избранных одновременно. Выберите сегменты, которые хотите перенести на Street X, нажав на флажки слева от списка Strava Live Segments, чтобы переместить их в список синхронизации для вашего Street X справа. Порядок избранного на Street X можно менять перетаскиванием. 4. Синхронизируйте Street X, чтобы сохранить изменения на часах. Подробнее об управлении избранным в веб-сервисе и приложении Polar Flow см. в разделе „Manage favorites and training targets in Polar Flow". Узнайте больше о сегментах Strava в Strava Support.

Начало сессии со Strava Live Segments

Strava Live Segments требуют GPS. Убедитесь, что GPS включён в беговых и велосипедных профилях спорта, которые вы хотите использовать. Когда вы начинаете беговую или велосипедную сессию, ближайшие сегменты Strava (50 километров или ближе в велоспорте или 10 километров или ближе в беге), синхронизированные с часами, показываются в виде тренировки Strava segments. Перейдите к виду Strava segments кнопками UP и DOWN во

© «Спорт Лайф», 2026

время сессий. Когда вы приближаетесь к сегменту (200 метров или ближе в велоспорте или 100 метров или ближе в беге), вы получаете оповещение на часах, и оставшееся расстояние до сегмента начинает отсчитываться. Сегмент можно отменить, нажав кнопку back на часах. Вы получите ещё одно оповещение, когда достигнете стартовой точки сегмента. Запись сегмента начинается автоматически, и на часах показываются как название сегмента, так и ваше время личного рекорда на сегменте. Экран показывает, отстаёте вы или опережаете свой личный рекорд (или KOM/QOM, если вы проходите сегмент впервые), а также вашу скорость/темп и оставшееся расстояние. После завершения сегмента часы показывают ваше время и разницу с вашим лучшим личным временем. Символ PR показывается, если вы установили новый личный рекорд.

Зоны частоты сердечных сокращений

Диапазон от 50 % до 100 % максимальной частоты сердечных сокращений разделён на пять зон ЧСС. Удерживая ЧСС в определённой зоне, вы можете легко контролировать интенсивность тренировки. Каждая зона ЧСС имеет свои основные преимущества, и понимание этих преимуществ поможет вам достичь желаемого эффекта от тренировки. Подробнее о зонах ЧСС: What are Heart Rate Zones?.

© «Спорт Лайф», 2026

Зоны скорости

С помощью зон скорости/темпа вы можете легко контролировать скорость или темп во время занятия и корректировать их, чтобы достичь нужного тренировочного эффекта. Зоны помогают управлять эффективностью тренировки во время занятий и комбинировать тренировки разной интенсивности для оптимального результата.

Настройки зон скорости

Настройки зон скорости можно изменить в веб-сервисе Flow. Есть пять разных зон, и границы зон можно изменить вручную или использовать заданные по умолчанию. Они специфичны для каждого спорта, что позволяет настроить зоны так, чтобы они лучше всего подходили каждому спорту. Зоны доступны в беговых видах спорта (включая командные виды спорта, связанные с бегом), велосипедных видах спорта, а также в гребле и каноэ. Default Если выбрать Default, границы изменить нельзя. Зоны по умолчанию - пример зон скорости/темпа для человека с относительно высоким уровнем физической подготовки. Free Если выбрать Free, все границы можно изменить. Например, если вы протестировали свои фактические пороги, такие как анаэробный и аэробный пороги или верхний и нижний лактатные пороги, можно тренироваться с зонами на основе вашей индивидуальной пороговой скорости или темпа. Мы рекомендуем задать вашу анаэробную пороговую скорость и темп как минимум для зоны 5. Если вы также используете аэробный порог, задайте его как минимум зоны 3.

Цель тренировки с зонами скорости

Вы можете создавать цели тренировок на основе зон скорости/темпа. После синхронизации целей через FlowSync вы будете получать подсказки от тренировочного устройства во время тренировки.

После тренировки

В сводке тренировки на часах вы увидите обзор времени, проведённого в каждой зоне скорости. После синхронизации подробную наглядную информацию о зонах скорости можно посмотреть в веб-сервисе Flow.

© «Спорт Лайф», 2026

Скорость и дистанция по движению запястья

Часы измеряют скорость и дистанцию по движениям запястья с помощью встроенного акселерометра. Эта функция удобна при беге в помещении или в местах со слабым сигналом GPS. Для максимальной точности убедитесь, что вы правильно указали рабочую руку и рост. Скорость и дистанция по запястью работают лучше всего при беге в естественном и комфортном для вас темпе. Носите часы плотно на запястье, чтобы избежать тряски. Для стабильных показаний их всегда следует носить в одном и том же положении на запястье. Избегайте ношения других устройств - часов, фитнес-трекеров или наручных чехлов для телефона - на той же руке. Кроме того, не держите в той же руке ничего, например карту или телефон. Скорость и дистанция по запястью доступны в следующих беговых видах спорта: ходьба, бег, бег трусцой, бег по шоссе, трейловый бег, бег на дорожке, бег на стадионе и ультрабег. Чтобы видеть скорость и дистанцию во время тренировки, убедитесь, что они добавлены в тренировочный экран спортивного профиля, который вы используете при беге. Это можно сделать в разделе Sport Profiles в приложении Polar Flow или в веб-сервисе Flow.

© «Спорт Лайф», 2026

Показатели плавания

Показатели плавания помогают анализировать каждое занятие плаванием и отслеживать вашу результативность и прогресс в долгосрочной перспективе. Чтобы получить наиболее точную информацию, убедитесь, что вы указали, на какой руке носите часы. Проверить, на какой руке вы носите часы, можно в настройках продукта в Flow.

Плавание в бассейне

При использовании профиля Swimming или Pool swimming часы записывают дистанцию плавания, время и темп, частоту гребков, время отдыха, а также определяют ваш стиль плавания. Кроме того, с помощью оценки SWOLF можно следить за вашим развитием. Стили плавания: ваши часы распознают ваш стиль плавания и рассчитывают метрики, специфичные для стиля, а также итоги за всю сессию. Стили, которые распознают часы: • Freestyle • Backstroke • Breaststroke • Butterfly Темп и дистанция: как только часы распознали ваш стиль плавания как один из четырёх упомянутых выше стилей, они смогут определять ваши развороты и использовать эту информацию, чтобы давать вам точный темп и дистанцию. Измерения темпа и дистанции основаны на определённых разворотах и заданной длине бассейна. Каждый раз, когда вы разворачиваетесь, одна длина бассейна добавляется к общей проплытой дистанции. Гребки: ваши часы сообщают, сколько гребков вы делаете в минуту или на одну длину бассейна. Эту информацию можно использовать, чтобы больше узнать о вашей технике плавания, ритме и тайминге. SWOLF (сокращение от swimming и golf) - это косвенная мера эффективности. SWOLF рассчитывается сложением вашего времени и количества гребков, которое вам нужно, чтобы проплыть одну длину бассейна. Например, 30 секунд и 10 гребков, чтобы проплыть длину бассейна, дадут оценку SWOLF 40. Как правило, чем ниже ваш SWOLF для определённой дистанции и стиля, тем вы эффективнее. SWOLF сильно индивидуален, поэтому его не следует сравнивать с оценками SWOLF, которые показали другие люди. Это скорее персональный инструмент, который помогает улучшить и отточить вашу технику и найти оптимальную эффективность для разных стилей.

Настройка длины бассейна

Важно выбрать правильную длину бассейна, так как она влияет на расчёт темпа, дистанции и гребков, а также на ваш показатель SWOLF. Длины по умолчанию - 25 метров, 50 метров и 25 ярдов, но вы также можете задать произвольную длину вручную. Минимальная длина, которую можно выбрать, - 17 метров/ярдов. Длину бассейна можно выбрать в режиме перед тренировкой через быстрое меню. Нажмите LIGHT, чтобы открыть быстрое меню, выберите настройку Pool length и задайте правильную длину.

Плавание на открытой воде

При использовании профиля Open water swimming часы записывают дистанцию заплыва, время и темп, частоту гребков для вольного стиля, а также ваш маршрут. Вольный стиль - единственный стиль, который распознаёт профиль плавания на открытой воде. Темп и дистанция: часы используют GPS для расчёта темпа и дистанции во время заплыва. Частота гребков для вольного стиля: часы записывают среднюю и максимальную частоту

© «Спорт Лайф», 2026

гребков (сколько гребков вы делаете в минуту) за занятие. Маршрут: ваш маршрут записывается с помощью GPS, и вы можете посмотреть его на карте после заплыва в приложении и веб-сервисе Flow. GPS не работает под водой, поэтому ваш маршрут фильтруется от данных GPS, полученных, когда рука была вне воды или очень близко к поверхности. Внешние факторы, такие как состояние воды и положение спутников, могут влиять на точность данных GPS, в результате чего данные одного и того же маршрута могут отличаться день ото дня.

Измерение пульса в воде

Ваши часы автоматически измеряют пульс с запястья по технологии сенсорного слияния Polar Elixir™, предлагая простой и удобный способ измерять пульс во время плавания. Хотя вода может мешать оптимальной работе измерения пульса с запястья, точность достаточна, чтобы вы могли следить за средним пульсом и зонами пульса во время плавательных сессий, получать точные показания сжигания калорий, вашу Training Load за сессию и отзыв Training Benefit на основе ваших зон пульса. Чтобы обеспечить наилучшую точность данных пульса, важно носить часы плотно на запястье (даже плотнее, чем в других видах спорта). Инструкции по ношению часов во время тренировки см. в разделе „Training with wrist based heart rate". Учтите, что во время плавания нельзя использовать датчик пульса Polar с нагрудным ремнём вместе с часами, потому что Bluetooth не работает под водой.

Начало плавательной сессии

1. Нажмите BACK, чтобы войти в главное меню, выберите Start training, затем перейдите к профилю Swimming, Pool swimming или Open water swimming. 2. При использовании профиля Swimming/Pool swimming проверьте, что длина бассейна указана верно. Чтобы изменить длину бассейна, нажмите LIGHT для доступа к quick menu, выберите Pool length setting и задайте правильную длину. Не начинайте запись сессии, пока не окажетесь в бассейне, однако избегайте нажатия кнопок под водой. 3. Нажмите START, чтобы начать запись тренировки.

Во время заплыва

Вы можете настроить, что отображается на экране, в разделе спортивных профилей в веб-сервисе Flow. По умолчанию тренировочные экраны в спортивных профилях плавания показывают следующую информацию: - Ваш пульс и указатель зоны пульса ZonePointer - Дистанция - Длительность - Время отдыха (Swimming и Pool swimming) - Темп (Open water swimming) - График пульса - Средний пульс - Максимальный пульс - Время суток

После плавания

Обзор данных вашего плавания доступен в сводке тренировки на часах сразу после сессии. Вы можете увидеть следующую информацию: дата и время начала сессии; длительность сессии; дистанция плавания; средний пульс; максимальный пульс; Cardio Load; зоны пульса; израсходованная энергия за сессию; углеводы; белки; жиры. Подробнее см. в разделе „Energy Sources". Средний темп; максимальный темп; частота гребков (сколько гребков вы делаете в минуту) • средняя частота гребков • максимальная частота гребков Сводки по стилям плавания в бассейне • дистанция • длительность • средний темп • оценка SWOLF

© «Спорт Лайф», 2026

Синхронизируйте часы с Flow для более подробного наглядного представления вашего плавания, включая подробную разбивку ваших сессий плавания в бассейне, ваши кривые пульса, темпа и частоты гребков.

© «Спорт Лайф», 2026

Барометр

Функции барометра включают высоту, подъём, спуск, набор высоты и сброс высоты. Высота измеряется датчиком атмосферного давления воздуха, который преобразует измеренное давление воздуха в показание высоты. Набор и сброс высоты показываются в метрах/футах. Барометрическая высота автоматически калибруется два раза по GPS в первые минуты сессии. В начале сессии до калибровки высота основана только на барометрическом давлении воздуха, которое временами может быть неточным в зависимости от условий. Данные высоты дополнительно корректируются после калибровки, поэтому любые неточные показания, увиденные в начале сессии, автоматически исправляются позже, а исправленные данные можно посмотреть в веб-сервисе и приложении Flow после сессии после синхронизации данных. Чтобы получить самые точные показания высоты, рекомендуется всегда вручную калибровать высоту, когда доступен надёжный ориентир, например вершина или топографическая карта, или когда вы на уровне моря. Высоту можно откалибровать вручную из полноэкранного вида тренировки с высотой. Нажмите OK, чтобы задать текущую высоту. Грязь и пыль на устройстве могут вызвать неточные показания высоты. Держите устройство чистым, чтобы измерение барометрической высоты работало правильно.

Данные о высоте вне тренировки

Вне тренировки вы можете посмотреть текущую высоту и профиль высоты за последние 6 часов из экрана Navigation. Добавьте экран навигации в Settings > Views. После добавления проводите влево или вправо от циферблата, пока не дойдёте до этого экрана, и нажмите OK.

© «Спорт Лайф», 2026

Погода

Вид погоды приносит на ваше запястье почасовой прогноз на текущий день, а также 3-часовой прогноз на завтра и 6-часовой прогноз на послезавтра. Другая предоставляемая информация о погоде включает скорость ветра, направление ветра, влажность и вероятность дождя. Информацию о погоде можно найти только в виде погоды. С циферблата проводите влево или вправо, пока не дойдёте до него. Чтобы пользоваться функцией погоды, на вашем телефоне должно быть приложение Flow, и часы должны быть с ним сопряжены. Также должны быть включены Location Services (iOS) или Location Settings (Android), чтобы получать информацию о погоде. Прогноз на сегодня Смотрите почасовой прогноз на текущий день. Нажмите на экран, чтобы посмотреть более подробную информацию о погоде, включая следующее: • Место прогноза • Когда последний раз обновлялось • Refresh (показывается, если информацию о погоде нужно обновить, например потому что изменилось ваше местоположение или прошло какое-то время с последнего обновления) • Текущая температура • Ощущается как • Дождь • Скорость ветра • Направление ветра • Влажность • Почасовой прогноз Учтите, что история погоды, включая информацию о том, какой была погода во время сессий, недоступна. Прогноз на завтра • Прогнозируемый минимум/максимум для каждого 3-часового периода Прогноз на послезавтра • Прогнозируемый минимум/максимум для каждого 6-часового периода

© «Спорт Лайф», 2026

Настройки энергосбережения

Настройки энергосбережения позволяют продлить время тренировки, изменив частоту записи GPS или выключив пульс с запястья. Эти настройки позволяют оптимизировать использование батареи и получить больше времени тренировки для особо длинных сессий или когда батарея на исходе. Настройки энергосбережения находятся в quick menu. Доступ к quick menu есть из режима pre-training, во время сессии на паузе и во время режима перехода в мультиспортивных сессиях. В режиме pre-training к нему можно перейти нажатием на экран или кнопкой LIGHT. В режиме паузы и перехода к нему можно перейти только кнопкой LIGHT. После включения любой из настроек энергосбережения вы увидите её эффект на оценочное время тренировки в режиме pre-training. Учтите, что настройки энергосбережения включаются для каждой сессии отдельно. Настройки не сохраняются. Учтите, что на оценочное время тренировки влияет температура. При тренировке в холодных условиях фактическое время тренировки может быть меньше, чем указано при старте сессии. Частота записи GPS Установите частоту записи GPS на менее частый интервал (1 минута или 2 минуты). Удобно в сверхдлинных сессиях, когда важен долгий срок работы батареи. Учтите, что для использования навигационных функций, таких как навигация по маршруту, маршруты Komoot и Strava Live Segments, частоту записи GPS нужно установить на 1 секунду. Изменение частоты записи GPS на менее частый интервал может также снизить точность других измерений, таких как беговая мощность, скорость/темп и дистанция, в зависимости от профиля спорта и использованных датчиков. Пульс с запястья Выключите пульс с запястья. Выключите его, чтобы экономить заряд, когда данные пульса вам не обязательно нужны. При использовании монитора пульса с нагрудным ремнём пульс с запястья выключается по умолчанию.

© «Спорт Лайф», 2026

Источники энергии

Разбивка источников энергии показывает, сколько разных источников энергии (жиры, углеводы, белки) вы использовали во время сессии. На часах её можно увидеть в сводке тренировки сразу после завершения сессии. Более подробную информацию можно посмотреть в мобильном приложении Flow после синхронизации данных. Во время физической активности ваше тело использует углеводы и жир как основные источники энергии. Чем выше интенсивность тренировки, тем больше углеводов вы используете по отношению к жиру, и наоборот. Роль белка обычно довольно мала, но во время активности высокой интенсивности и во время долгих сессий ваше тело может получать около 5-10 % энергии из белка. Мы рассчитываем использование разных источников энергии на основе вашего пульса, но также учитываем ваши физические настройки. Они включают ваш возраст, пол, рост, вес, максимальный пульс, пульс в покое, VO2max, аэробный порог и анаэробный порог. Важно, чтобы вы задали эти настройки как можно точнее, тогда вы получите самые точные данные о потреблении источников энергии.

Сводка источников энергии

После занятия вы увидите следующую информацию в сводке тренировки: углеводы, белки и жиры, которые вы израсходовали за занятие. Обратите внимание, что не следует воспринимать израсходованные источники энергии и их количество как рекомендации при питании после занятия.

Подробный анализ в мобильном приложении Flow

В приложении Flow также можно посмотреть, сколько этих источников вы израсходовали в каждый момент сессии и как они накапливались на её протяжении. График показывает, как организм использует разные источники энергии при разной интенсивности тренировки, а также на разных этапах сессии. Можно сравнивать разбивку схожих сессий со временем и видеть, как развивается ваша способность использовать жир как основной источник энергии. Узнайте больше об источниках энергии.

© «Спорт Лайф», 2026

Голосовые подсказки

Функция голосовых подсказок помогает сосредоточиться на тренировке, подавая нужные данные тренировки прямо в наушники. Это избавляет от необходимости смотреть на часы во время тренировки. Информация, которую вы получаете в аудиоформате, включает детали круга, изменения пульса и подсказки во время фаз тренировки. Чтобы пользоваться функцией голосовых подсказок, на вашем телефоне должно быть запущено приложение Flow, и оно также должно быть сопряжено с вашими часами. Инструкции см. в разделе „Pairing a mobile device with your watch". Включить функцию голосовых подсказок можно в настройках устройства в приложении Flow. В приложении Flow перейдите в Devices и выберите Polar Street X, если у вас больше одного устройства Polar. Прокрутите вниз до Voice guidance, откройте этот пункт и включите функцию. Затем выберите, какой тип информации входит в голосовые подсказки: • Выберите Training guidance, чтобы получать подсказки во время фаз ваших тренировочных целей и дневных предложений тренировок. • Выберите Laps, чтобы слышать детали круга, когда вы отмечаете круг вручную или круг берётся автоматически по длительности, дистанции или местоположению. • Выберите Zones, чтобы узнавать об изменениях вашего пульса. Учтите, что помимо информации, которую вы выбираете из перечисленных выше опций, вы будете получать аудиоотзыв, когда • вы начинаете, ставите на паузу, продолжаете или останавливаете сессию и когда получаете сводку тренировки • теряется/восстанавливается связь в реальном времени между телефоном и часами • батарея часов на исходе Подробнее см. в документе поддержки „Voice Guidance in Polar Flow app".

© «Спорт Лайф», 2026

Уведомления телефона

Функция уведомлений телефона позволяет получать на часы оповещения о входящих звонках, сообщениях и уведомлениях от приложений. На часах вы будете получать те же уведомления, что и на экране телефона. Уведомления доступны вне тренировки и во время тренировок. Вы можете выбрать, когда хотите их получать. Уведомления телефона доступны для телефонов на iOS и Android. Чтобы пользоваться уведомлениями телефона, на телефоне должно быть запущено приложение Flow, и оно должно быть сопряжено с часами. Инструкции см. в разделе Pairing a mobile device with your watch.

Включение уведомлений с телефона

На часах перейдите в Settings > General settings > Phone notifications, чтобы включить их. Установите уведомления с телефона в значение Off, On, when not training, On, when training или Always on. Уведомления можно также включить в настройках устройства в приложении Flow. После включения уведомлений синхронизируйте часы с приложением Flow. Учтите: когда уведомления с телефона включены, батарея часов и телефона будет разряжаться быстрее, потому что Bluetooth постоянно включён.

Не беспокоить

Если вы хотите отключить уведомления и оповещения о звонках на определённый период времени, включите режим «не беспокоить». Когда он включён, вы не будете получать никаких уведомлений или оповещений о звонках в течение заданного вами периода. На часах перейдите в Settings > General settings > Do not disturb. Выберите Off, On или On (22.00 - 7.00) и период, когда режим «не беспокоить» включён. Выберите, когда он Starts at и Ends at.

Просмотр уведомлений

Вне тренировки всякий раз, когда вы получаете уведомление, часы вибрируют, и внизу экрана появляется красная точка. Посмотрите уведомление, проведя вверх от низа экрана, или повернув запястье, чтобы взглянуть на часы сразу после того, как они завибрировали. При получении уведомления во время сессии часы вибрируют и показывают отправителя. Чтобы убрать уведомление, нажмите кнопку OK при его просмотре и выберите Clear. Чтобы убрать все уведомления на часах, прокрутите вниз по списку уведомлений и выберите Clear all. При получении звонка часы вибрируют и показывают звонящего. Принять или отклонить звонок можно также с часов. Уведомления телефона могут работать по-разному в зависимости от модели вашего телефона на Android.

© «Спорт Лайф», 2026

Управление музыкой

Управляйте музыкой и медиа, воспроизводимыми на телефоне, с помощью часов во время тренировок, а также из экрана Music controls вне тренировки. Управление музыкой доступно для телефонов на iOS и Android. Чтобы пользоваться управлением музыкой, на телефоне должно быть запущено приложение Flow, и оно должно быть сопряжено с часами. Инструкции см. в разделе Pairing a mobile device with your watch. Если вы выполняли настройку часов через приложение Flow, ваши часы уже сопряжены с телефоном. Включите управление музыкой в Settings > General settings > Music controls. Настройка управления музыкой становится видимой после сопряжения часов с телефоном через приложение Flow. Выберите Training display, чтобы управлять музыкой во время тренировок, и Views, чтобы получить доступ к управлению вне тренировки. - Во время тренировки проводите влево или вправо, чтобы перейти к тренировочному экрану управления музыкой. Тренировочный экран управления музыкой включён, когда плеер активен и занятие начато. - Вне тренировки проводите влево или вправо от циферблата, чтобы перейти к экрану Music controls. - Регулируйте громкость с помощью элементов управления громкостью. - Ставьте на паузу/воспроизводите или переключайтесь между песнями с помощью элементов управления. Виджет управления музыкой позволяет ставить музыку на паузу и воспроизводить её прямо с циферблата. Вы можете добавить его на циферблат в настройках циферблата.

Настройки управления музыкой в приложении Polar Flow

Настройки управления музыкой можно отрегулировать и в меню Devices приложения Polar Flow: l Нажмите кнопку рядом с Music controls, чтобы включить или выключить функцию управления музыкой. l Always on: можно управлять музыкой как из тренировочного вида, так и из вида Music controls. l Training: On: можно управлять музыкой из тренировочного вида. l Training: Off: можно управлять музыкой из вида Music controls. Если вы измените настройки, не забудьте синхронизировать часы с приложением Flow.

© «Спорт Лайф», 2026

Режим датчика пульса

В режиме датчика пульса можно превратить часы в датчик пульса и делиться вашим пульсом с другими устройствами Bluetooth, такими как тренировочные приложения, тренажёры в зале или велокомпьютеры. Чтобы использовать часы в режиме HR sensor, сначала нужно сопрячь их с принимающим внешним устройством. Подробные инструкции по сопряжению см. в руководстве пользователя принимающего устройства.

Включение режима датчика пульса

1. Нажмите и удерживайте OK в виде времени или нажмите BACK, чтобы войти в главное меню, и выберите Start training. Перейдите к предпочитаемому спорту. 2. В режиме pre-training откройте quick menu, нажав значок или кнопку LIGHT. 3. Выберите Share HR with other device. 4. Активируйте режим сопряжения внешнего устройства. 5. Выберите Street X на внешнем устройстве. 6. Подтвердите сопряжение Street X с внешним устройством. 7. Вы должны видеть ваш пульс как на часах Polar, так и на внешнем устройстве. Когда будете готовы, просто начните сессию с внешнего устройства. Чтобы записать сессию вашими часами, вернитесь в режим pre-training и начните запись тренировки нажатием OK.

Прекращение передачи пульса

Выберите Stop sharing. Передача пульса также прекращается, когда вы выходите из режима перед тренировкой или останавливаете запись тренировки.

© «Спорт Лайф», 2026

Спортивные профили

Спортивные профили - это варианты спорта, доступные на ваших часах. Мы создали для часов 14 спортивных профилей по умолчанию, но вы можете добавлять новые спортивные профили в приложении или веб-сервисе Polar Flow и синхронизировать их с часами, создавая таким образом список всех ваших любимых видов спорта. Вы также можете задать особые настройки для каждого спортивного профиля. Например, можно создать индивидуальные тренировочные экраны для каждого вида спорта и выбрать, какие данные вы хотите видеть во время тренировки: только пульс или только скорость и дистанцию - что лучше всего подходит вам и вашим тренировочным нуждам. Одновременно на часах может быть максимум 20 спортивных профилей. Количество спортивных профилей в приложении и веб-сервисе Polar Flow не ограничено. Подробнее см. Sport Profiles in Flow. Использование спортивных профилей позволяет следить за тем, что вы сделали, и видеть прогресс в разных видах спорта. Смотрите историю тренировок и следите за прогрессом в веб-сервисе Flow. Обратите внимание, что в ряде профилей для занятий в помещении, групповых и командных видов спорта настройка видимости пульса для других устройств (HR visible to other devices) включена по умолчанию. Это значит, что совместимые устройства, использующие беспроводную технологию Bluetooth Smart, например оборудование в зале, могут определять ваш пульс. Проверить, в каких спортивных профилях по умолчанию включена трансляция по Bluetooth, можно в списке Polar Sport profiles. Включить или отключить трансляцию по Bluetooth можно в настройках спортивного профиля.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Сменные ремешки

Сменные ремешки позволяют персонализировать ваши часы под любую ситуацию и стиль, чтобы вы могли носить их всё время и наилучшим образом использовать круглосуточное отслеживание активности, непрерывное измерение пульса и отслеживание сна. Street X совместим со стандартными ремешками 22 мм - без переходников. Можно выбрать любимый ремешок из ассортимента Polar или использовать любой другой ремешок для часов с пружинными шпильками 22 мм. Мы рекомендуем избегать металлических ремешков, так как они могут влиять на точность GPS.

Смена ремешка

Ремешок ваших часов можно сменить быстро и просто. 1. Чтобы отсоединить ремешок, потяните кнопку быстрого снятия внутрь и отведите ремешок от часов. 2. Чтобы прикрепить ремешок, вставьте шпильку (противоположную стороне с кнопкой быстрого снятия) в отверстие для шпильки на часах. 3. Потяните кнопку быстрого снятия внутрь и совместите другой конец шпильки с отверстием на часах. 4. Отпустите кнопку, чтобы зафиксировать ремешок на месте.

© «Спорт Лайф», 2026

Совместимые датчики

Улучшите свой тренировочный опыт и получите более полное понимание своей результативности с помощью совместимых датчиков Bluetooth®. Помимо ряда датчиков Polar ваши часы полностью совместимы с несколькими сторонними датчиками. Посмотреть полный список совместимых датчиков и аксессуаров Polar. Посмотреть совместимые сторонние датчики. Прежде чем начать пользоваться новым датчиком, его нужно сопрячь с часами. Сопряжение занимает всего несколько секунд и гарантирует, что часы получают сигналы только от ваших датчиков, и позволяет тренироваться без помех в группе. Перед участием в событии или гонке выполните сопряжение дома, чтобы избежать помех из-за передачи данных. Инструкции см. в разделе Pairing sensors with your watch.

Polar Verity Sense

Polar Verity Sense - это универсальный оптический датчик пульса высокого качества, который измеряет пульс с руки или виска. Polar Verity Sense - отличная альтернатива нагрудным ремням пульса и наручным устройствам. Его можно использовать с наручным ремешком из комплекта, клипсой для ремешка плавательных очков или просто разместить где угодно плотно и крепко на коже. Polar Verity Sense обеспечивает максимальную свободу движений и работает в бесчисленном множестве разных видов спорта. Как изюминка, Polar Verity Sense записывает пульс, дистанцию, темп и развороты, когда вы плаваете в бассейне. Можно записывать тренировки во внутреннюю память датчика и переносить данные тренировки на телефон позже, либо можно соединить датчик с часами и следить за пульсом в реальном времени во время тренировки.

Оптический датчик пульса Polar OH1

Polar OH1 - это компактный оптический датчик пульса, который измеряет пульс на руке или виске. Он универсален и предлагает отличную альтернативу нагрудным ремням и наручным датчикам пульса. С Polar OH1 вы можете транслировать свой пульс в реальном времени на спортивные часы, умные часы, в Polar Beat или другое фитнес-приложение через Bluetooth и одновременно на устройства ANT+. У Polar OH1 есть встроенная память, поэтому вы можете начать тренировку с одним OH1 и потом перенести тренировочные данные на телефон. Он поставляется с удобным наручным ремешком, который можно стирать в машине, и клипсой для ремешка плавательных очков (в комплекте Polar OH1 +). Его также можно использовать с приложениями Polar Club, Polar GoFit и Polar Team.

Датчик пульса Polar H10

Следите за пульсом с максимальной точностью с датчиком пульса Polar H10 с нагрудным ремнём. В видах спорта, где сложнее удерживать оптический датчик пульса на задней стороне часов неподвижно на запястье или где есть давление или движение в мышцах или сухожилиях рядом с датчиком, датчик пульса Polar H10 даёт вам наилучшую точность пульса. Датчик пульса Polar H10 более чутко реагирует на быстро растущий или падающий пульс, поэтому он идеален и для интервальных тренировок с быстрыми спринтами. У датчика пульса Polar H10 есть внутренняя память, которая позволяет записать одну сессию без подключённого тренировочного устройства или мобильного тренировочного приложения

© «Спорт Лайф», 2026

поблизости. Нужно лишь сопрячь датчик H10 с приложением Polar Beat и начать сессию в приложении. Так можно, например, записывать пульс с плавательных сессий датчиком пульса Polar H10. Подробнее см. на страницах поддержки Polar Beat и датчика пульса Polar H10. При использовании датчика пульса Polar H10 во время велосипедных сессий часы можно закрепить на руле велосипеда, чтобы легко видеть данные тренировки во время езды.

Датчик пульса Polar H9

Polar H9 - это высококачественный датчик пульса для повседневных занятий спортом. Он поставляется с мягким ремнём Polar Soft Strap и точно отслеживает ваш пульс. Polar H9 идеален с приложением Polar Beat, а также со многими сторонними приложениями: вы легко можете превратить телефон в фитнес-трекер. Кроме того, технологии Bluetooth®, ANT+™ и 5 кГц обеспечивают подключение к большому разнообразию спортивных устройств и оборудования в зале. Благодаря измерению нагрудным ремнём Polar H9 мгновенно реагирует на то, что происходит в вашем теле, и даёт точные данные о сожжённых калориях. Свежую версию этого руководства пользователя и видеоуроки можно найти на support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor.

Polar Speed Sensor Bluetooth® Smart

Есть целый ряд факторов, которые могут влиять на вашу скорость на велосипеде. Очевидно, один из них - физическая форма, однако погодные условия и переменный уклон дороги тоже играют огромную роль. Самый продвинутый способ измерить, как эти факторы влияют на вашу скорость, - аэродинамический датчик скорости. • Измеряет вашу текущую, среднюю и максимальную скорость • Следите за средней скоростью, чтобы видеть свой прогресс и улучшение результативности • Лёгкий, но прочный и легко крепится

Датчик каденса Polar Cadence Sensor Bluetooth® Smart

Самый практичный способ измерить велотренировку - наш продвинутый беспроводной датчик каденса. Он измеряет ваш текущий, средний и максимальный велосипедный каденс в оборотах в минуту, чтобы вы могли сравнивать технику текущей поездки с предыдущими. - Улучшает технику езды и определяет ваш оптимальный каденс - Данные о каденсе без помех позволяют оценить вашу индивидуальную результативность - Спроектирован аэродинамичным и лёгким

Сторонние датчики мощности

Измерение велосипедной мощности помогает следить за вашей велосипедной результативностью и техникой педалирования и развивать их. В отличие от пульса, выходная мощность - абсолютное и объективное значение усилия. Это значит, что можно также сравнивать ваши значения мощности с коллегами-велосипедистами вашего пола и примерно вашего размера; или сравнивать ватты на килограмм для самых надёжных результатов. Видеть, как ваш пульс соответствует зонам мощности, также даёт больше понимания.

© «Спорт Лайф», 2026

Сопряжение датчика пульса с часами

Когда вы носите датчик пульса Polar, сопряжённый с часами, часы не измеряют пульс с запястья. Polar H9, Polar H10 1. Наденьте смоченный датчик пульса. 2. На часах перейдите в General Settings > Pair and sync > Pair sensor or other device и нажмите OK. 3. Часы начинают искать ваш датчик. 4. Как только датчик пульса найден, отображается ID устройства, например Polar H10 xxxxxxxx. Нажмите OK, чтобы начать сопряжение. 5. По завершении отображается Pairing completed. Polar OH1+, Polar Verity Sense 1. Поместите датчик в держатель наручного ремешка линзой вверх. 2. Включите датчик, нажав кнопку, пока не загорится свет. 3. Verity Sense: убедитесь, что датчик в режиме пульса, отмеченном значком сердца. После выбора режима дождитесь, пока загорятся все шесть светодиодов, и тогда можно начинать сопряжение с часами Polar. 4. На часах перейдите в General Settings > Pair and sync > Pair sensor or other device и нажмите OK. 5. Как только датчик пульса найден, отображается ID устройства, например Polar Sense xxxxxxxx. Нажмите OK, чтобы начать сопряжение. 6. По завершении отображается Pairing completed.

Сопряжение велосипедного датчика с часами - часть 1

Перед сопряжением датчика каденса, датчика скорости или стороннего датчика мощности убедитесь, что они правильно установлены. Подробнее об установке датчиков см. в их руководствах пользователя. Если вы сопрягаете сторонний датчик мощности, убедитесь, что у вас установлена последняя прошивка как на часах, так и на датчике. Если у вас два передатчика мощности, сопрягать передатчики нужно по одному. После сопряжения первого передатчика можно сразу сопрягать второй. Проверьте ID устройства на задней стороне каждого передатчика, чтобы убедиться, что вы находите нужные передатчики в списке. 1. На часах перейдите в General Settings > Pair and sync > Pair sensor or other device и нажмите OK. 2. Часы начинают искать ваш датчик. Датчик каденса: проверните шатун несколько раз, чтобы активировать датчик. Мигающий красный свет в датчике означает, что датчик активирован. Датчик скорости: проверните колесо несколько раз, чтобы активировать датчик. Мигающий красный свет в датчике означает, что датчик активирован. Сторонний датчик мощности: проверните шатуны, чтобы разбудить передатчики. 3. Как только датчик найден, отображается ID устройства. Нажмите OK, чтобы начать сопряжение. 4. По завершении отображается Pairing completed. Настройки велосипеда 1. Отображается Sensor linked to: Выберите Bike 1, Bike 2 или Bike 3. Подтвердите нажатием OK. 2. Set wheel size отображается, если вы сопрягли датчик скорости или датчик мощности, измеряющий скорость. Задайте размер и нажмите OK. Размер можно задать от 100 мм до 3999 мм. 3. Crank length: задайте длину шатуна в миллиметрах. Эта настройка видна, только если вы сопрягли датчик мощности.

Сопряжение велосипедного датчика с часами - часть 2

Измерение размера колеса Настройки размера колеса - обязательное условие для правильной велосипедной информации. Есть два способа определить размер колеса вашего велосипеда: Способ 1 • Измерьте колесо вручную для самого точного результата. • Используйте ниппель, чтобы отметить точку, где колесо касается земли. Начертите линию

© «Спорт Лайф», 2026

на земле, чтобы отметить эту точку. Прокатите велосипед вперёд по ровной поверхности на один полный оборот. Шина должна быть перпендикулярна земле. Начертите ещё одну линию на земле у ниппеля, чтобы отметить полный оборот. Измерьте расстояние между двумя линиями. • Вычтите 4 мм, чтобы учесть ваш вес на велосипеде, и получите длину окружности колеса. Способ 2 Найдите диаметр в дюймах или в ETRTO, напечатанный на колесе. Сопоставьте его с размером колеса в миллиметрах в правом столбце таблицы. ETRTO | Диаметр размера колеса (дюймы) | Настройка размера колеса (мм) 25-559 | 26 x 1.0 | 1884 23-571 | 650 x 23C | 1909 35-559 | 26 x 1.50 | 1947 37-622 | 700 x 35C | 1958 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 32-622 | 700 x 32C | 2126 42-622 | 700 x 40C | 2189 47-622 | 700 x 47C | 2220 Размеры колеса в таблице носят рекомендательный характер, так как размер колеса зависит от типа колеса и давления воздуха. Калибровка велосипедного датчика мощности Датчик можно откалибровать из quick menu. Сначала выберите один из велосипедных профилей спорта и разбудите передатчики, провернув шатуны. Затем выберите Calibrate power sensor из quick menu и следуйте инструкциям на экране, чтобы откалибровать датчик. Инструкции по калибровке, специфичные для вашего датчика мощности, см. в инструкциях производителя.

Сопряжение датчика шага с часами

1. Чтобы сопрячь совместимый с Bluetooth датчик шага с часами, перейдите в General Settings > Pair and sync > Pair sensor or other device и нажмите OK. 2. Часы начинают искать ваш датчик. 3. Как только датчик найден, отображается ID устройства. Нажмите OK, чтобы начать сопряжение. 4. По завершении отображается Pairing completed. Калибровка датчика шага Есть два способа вручную откалибровать датчик шага через quick menu. Выберите один из беговых профилей спорта, затем выберите Calibrate stride sensor > Calibrate by running или Calibration factor из quick menu. • Calibrate by running: начните сессию и пробегите известную вам дистанцию. Дистанция должна быть более 400 метров. Когда вы пробежали дистанцию, нажмите OK, чтобы отметить круг. Задайте фактическую дистанцию, которую вы пробежали, и нажмите OK. Коэффициент калибровки обновится. Учтите, что во время калибровки нельзя использовать таймер интервалов. Если вы включили таймер интервалов, часы попросят вас выключить его, чтобы разрешить ручную калибровку датчика шага. Включить таймер можно из quick menu в режиме паузы после калибровки. • Calibration factor: задайте коэффициент калибровки вручную, если вы знаете коэффициент, который даёт вам точную дистанцию. Подробные инструкции по ручной и автоматической калибровке датчика шага см. в разделе „Calibrating a stride sensor with Grit X/Pacer/Vantage".

Удаление сопряжения

Чтобы удалить сопряжение с датчиком или мобильным устройством: 1. Перейдите в Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices и нажмите OK. 2. Выберите устройство, которое хотите убрать из списка, и нажмите OK. 3. Отображается Remove pairing? Подтвердите нажатием OK. 4. По завершении отображается Pairing removed.

Сопряжение наушников Sennheiser MOMENTUM Sport

Во время тренировок, когда вы носите наушники Sennheiser MOMENTUM Sport, сопряжённые с часами, часы не измеряют пульс на запястье. 1. Вставьте наушники в уши,

© «Спорт Лайф», 2026

чтобы включить их. 2. На часах перейдите в General settings > Pair and sync > Pair sensor or other device и Pair MOMENTUM Sport xxxxx. 3. Отображается Pairing done.

© «Спорт Лайф», 2026

Приложение Polar Flow

В мобильном приложении Polar Flow вы можете видеть мгновенную наглядную интерпретацию данных о тренировках и активности. Вы также можете планировать тренировки в приложении.

Тренировочные данные

С приложением Polar Flow вы легко получаете доступ к информации о прошлых и запланированных тренировках и создаёте новые тренировочные цели. Вы можете создать быструю цель или фазовую цель. Получайте быстрый обзор тренировок и сразу анализируйте каждую деталь своей результативности. Смотрите недельные сводки тренировок в тренировочном дневнике. Вы также можете делиться лучшими моментами тренировок с друзьями с помощью функции обмена изображениями.

Данные об активности

Смотрите детали своей круглосуточной активности. Узнавайте, сколько вам не хватает до дневной цели активности и как её достичь. Смотрите шаги, пройденную на их основе дистанцию и сожжённые калории.

Данные о сне

Следите за режимом сна, чтобы видеть, влияют ли на него изменения в повседневной жизни, и найти правильный баланс между отдыхом, дневной активностью и тренировками. С приложением Polar Flow вы можете видеть время, количество и качество сна. Вы можете задать предпочтительное время сна, чтобы определить, сколько хотите спать каждую ночь. Вы также можете оценить свой сон. Вы получите обратную связь о том, как спали, на основе данных о сне, предпочтительного времени сна и вашей оценки сна.

Спортивные профили

Вы можете легко добавлять, редактировать, удалять и переупорядочивать спортивные профили в приложении Flow. У вас может быть до 20 активных спортивных профилей в приложении Flow и на часах. Подробнее см. Sport profiles in Polar Flow.

Обмен изображениями

С функцией обмена изображениями в приложении Flow вы можете делиться изображениями с нанесёнными на них тренировочными данными в самых популярных соцсетях, таких как Facebook и Instagram. Вы можете поделиться существующей фотографией или сделать новую и оформить её своими тренировочными данными. Если во время тренировки была включена запись GPS, вы также можете поделиться снимком вашего тренировочного маршрута. Чтобы посмотреть видео, перейдите по ссылке: Polar Flow app | Sharing training results with a photo

Начало работы с приложением Flow

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Настроить часы можно с помощью мобильного устройства и приложения Flow. Чтобы начать пользоваться приложением Flow, скачайте его из App Store или Google Play на ваше мобильное устройство. За поддержкой и дополнительной информацией об использовании приложения Polar Flow перейдите на support.polar.com/en/support/Flow_app. Прежде чем начать использовать новое мобильное устройство (смартфон, планшет), его нужно сопрячь с вашими часами. Подробнее см. в разделе „Pairing". Часы синхронизируют данные тренировки с приложением Flow автоматически после сессии. Если у вашего телефона есть интернет-соединение, данные активности и тренировок также автоматически синхронизируются с веб-сервисом Flow. Использование приложения Flow - самый простой способ синхронизировать данные тренировки с часов с веб-сервисом. Информацию о синхронизации см. в разделе „Syncing". За дополнительной информацией и инструкциями по функциям приложения Flow посетите страницу поддержки приложения Polar Flow.

© «Спорт Лайф», 2026

Веб-сервис Polar Flow

В веб-сервисе Polar Flow вы можете подробно планировать и анализировать тренировки и больше узнавать о своей результативности. Настройте и персонализируйте часы под свои тренировочные нужды, добавляя спортивные профили и редактируя их настройки. Вы также можете делиться тренировками с друзьями, записываться на занятия своего клуба и получать персональную тренировочную программу для бегового события. Веб-сервис Polar Flow также показывает процент выполнения дневной цели активности и детали вашей активности и помогает понять, как ежедневные привычки и выбор влияют на ваше самочувствие. Вы можете настроить часы с компьютера на flow.polar.com/start. Там вас проведут через скачивание и установку программы FlowSync для синхронизации данных между часами и веб-сервисом и создание учётной записи для веб-сервиса. Если вы выполняли настройку с помощью мобильного устройства и приложения Flow, вы можете войти в веб-сервис Flow с учётными данными, созданными при настройке.

Дневник

В разделе Diary вы можете видеть свою дневную активность, сон, запланированные тренировки (тренировочные цели), а также просматривать прошлые результаты тренировок.

Отчёты

В разделе Reports вы можете следить за своим развитием. Тренировочные отчёты - удобный способ следить за прогрессом в тренировках за более длительные периоды. В недельных, месячных и годовых отчётах вы можете выбрать вид спорта для отчёта. В произвольном периоде вы можете выбрать и период, и вид спорта. Выберите период и вид спорта для отчёта из выпадающих списков и нажмите значок шестерёнки, чтобы выбрать, какие данные хотите видеть на графике отчёта. С помощью отчётов об активности вы можете следить за долгосрочной динамикой своей дневной активности. Вы можете выбрать просмотр дневных, недельных или месячных отчётов. В отчёте об активности вы также можете видеть свои лучшие дни по дневной активности, шагам, калориям и сну за выбранный период.

Программы (Programs)

Беговая программа Polar (Polar Running Program) подбирается под вашу цель, основана на пульсовых зонах Polar и учитывает ваши личные характеристики и тренировочный фон. Программа интеллектуальная и адаптируется по ходу на основе вашего развития. Беговые программы Polar доступны для дистанций 5 км, 10 км, полумарафона и марафона и состоят из двух-пяти беговых упражнений в неделю в зависимости от программы. Это очень просто! Для поддержки и подробной информации об использовании веб-сервиса Flow перейдите на support.polar.com/en/support/flow.

© «Спорт Лайф», 2026

Спортивные профили в Polar Flow

На ваших часах есть 14 спортивных профилей по умолчанию. В приложении или веб-сервисе Polar Flow вы можете добавлять новые спортивные профили в свой список и редактировать их настройки. На часах может быть максимум 20 спортивных профилей. Если в приложении и веб-сервисе Polar Flow у вас больше 20 спортивных профилей, при синхронизации на часы переносятся первые 20 из списка.

Добавление профиля спорта

В мобильном приложении Polar Flow: 1. Перейдите в Sport profiles. 2. Нажмите значок плюса в правом верхнем углу. 3. Выберите спорт из списка. В приложении на Android нажмите Done. Спорт добавлен в ваш список профилей спорта. В веб-сервисе Polar Flow: 1. Нажмите на ваше имя/фото профиля в правом верхнем углу. 2. Выберите Sport Profiles. 3. Нажмите Add sport profile и выберите спорт из списка. 4. Спорт добавлен в ваш список спорта. Порядок профилей спорта можно менять перетаскиванием. Выберите спорт, который хотите переместить, и перетащите его на нужное место в списке. Создавать новые виды спорта самостоятельно нельзя. Список видов спорта контролируется Polar, потому что у каждого вида спорта есть определённые настройки и значения по умолчанию, которые влияют, например, на расчёт калорий и функцию тренировочной нагрузки и восстановления.

Редактирование профиля спорта

Для каждого профиля спорта можно задать особые настройки. Например, можно создать индивидуальные виды тренировки для каждого вида спорта и выбрать, какие данные вы хотите видеть во время тренировки. Подробную информацию о настройках профиля спорта ваших часов см. в документе поддержки „How can I edit sport profiles and training views in Polar Flow?". В мобильном приложении Polar Flow: 1. Перейдите в Sport profiles. 2. Выберите спорт и нажмите Edit. 3. Когда будете готовы, нажмите Done. Не забудьте синхронизировать настройки с часами. В веб-сервисе Flow: 1. Нажмите на ваше имя/фото профиля в правом верхнем углу. 2. Выберите Sport Profiles. 3. Нажмите Edit под видом спорта, который хотите отредактировать. Учтите, что в ряде профилей зальных, групповых и командных видов спорта настройка HR visible to other devices включена по умолчанию. Это значит, что совместимые устройства, использующие беспроводную технологию Bluetooth Smart, например тренажёры в зале, могут определять ваш пульс. Проверить, в каких профилях спорта Bluetooth-вещание включено по умолчанию, можно в списке профилей спорта Polar. Включить или отключить Bluetooth-вещание можно в настройках профиля спорта.

© «Спорт Лайф», 2026

Планирование тренировок

Вы можете планировать свои тренировки и создавать персональные тренировочные цели в веб-сервисе Polar Flow или в приложении Polar Flow.

Создание плана тренировок в Season Planner

Season Planner в веб-сервисе Flow - отличный инструмент для создания индивидуального годового плана тренировок. Какой бы ни была ваша тренировочная цель, Polar Flow помогает создать всеобъемлющий план для её достижения. Инструмент Season Planner можно найти во вкладке Programs в веб-сервисе Polar Flow. Polar Flow for Coach - это бесплатная платформа дистанционного тренерства, которая позволяет вашему тренеру спланировать каждую деталь вашей тренировки - от планов на целый сезон до отдельных тренировок.

Создание тренировочной цели в веб-сервисе Polar Flow - часть 1

Учтите, что тренировочные цели нужно синхронизировать с часами через FlowSync или приложение Flow, прежде чем вы сможете их использовать. Часы будут вести вас к выполнению цели во время тренировки. Чтобы создать тренировочную цель в веб-сервисе Polar Flow: 1. Перейдите в Diary и нажмите Add > Training target. 2. В Add training target выберите Sport, введите Target name (максимум 45 знаков), Date и Start time и любые Notes (необязательно), которые хотите добавить. Затем выберите тип вашей тренировочной цели из следующих: Цель по длительности 1. Выберите Duration. 2. Введите длительность. 3. При желании нажмите Add to favorites, чтобы добавить цель в список избранного. 4. Нажмите Add to Diary, чтобы добавить цель в Diary. Цель по дистанции 1. Выберите Distance. 2. Введите дистанцию. 3. При желании нажмите Add to favorites, чтобы добавить цель в список избранного. 4. Нажмите Add to Diary, чтобы добавить цель в Diary. Цель по калориям 1. Выберите Calorie. 2. Введите количество калорий. 3. При желании нажмите Add to favorites, чтобы добавить цель в список избранного. 4. Нажмите Add to Diary, чтобы добавить цель в Diary. Цель Race Pace 1. Выберите Race Pace. 2.

Создание тренировочной цели в веб-сервисе Polar Flow - часть 2

Заполните два из следующих значений: Duration, Distance или Race Pace. Третье вы получите автоматически. 3. При желании нажмите Add to favorites, чтобы добавить цель в список избранного. 4. Нажмите Add to Diary, чтобы добавить цель в Diary. Учтите, что Race Pace можно синхронизировать только с Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, Ignite 3, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V, Vantage V2 и Vantage V3. Поэтапная цель 1. Выберите Phased. 2. Добавьте этапы в вашу цель. Нажмите Duration, чтобы добавить этап по длительности, или нажмите Distance, чтобы добавить этап по дистанции. Выберите Name и Duration/Distance для каждого этапа. 3. Поставьте галочку Start next phase automatically для автоматической смены этапов. Если не отмечать, этапы придётся менять вручную. 4. Выберите интенсивность этапа по пульсу, скорости или мощности. Поэтапные

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

тренировочные цели на основе мощности сейчас поддерживаются только Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, Pacer, Pacer Pro, Vantage V2 и Vantage V3. 5. Если вы хотите повторить этап, выберите + Repeat phases и перетащите этапы, которые хотите повторить, в раздел Repeat. 6. Нажмите Add to favorites, чтобы добавить цель в список избранного. 7. Нажмите Add to Diary, чтобы добавить цель в Diary.

Создание цели на основе избранной тренировочной цели

Если вы создали цель и добавили её в избранное, её можно использовать как шаблон для похожих целей. Это упрощает создание тренировочных целей. Не нужно, например, каждый раз с нуля создавать сложную поэтапную тренировочную цель. Чтобы использовать существующее избранное как шаблон для тренировочной цели, выполните следующие шаги: 1. Наведите мышь на дату в Diary. 2. Нажмите +Add > Favorite target и затем выберите цель из списка Favorites. 3. Избранное добавляется в ваш дневник как запланированная цель на день. Запланированное время по умолчанию для тренировочной цели - 18.00. 4. Нажмите на цель в вашем Diary и измените её по своему вкусу. Редактирование цели в этом виде не изменит исходную избранную цель. 5. Нажмите Save, чтобы сохранить изменения. Редактировать избранные тренировочные цели и создавать новые можно также через страницу Favorites. Нажмите в верхнем меню, чтобы перейти на страницу Favorites.

Синхронизация целей с часами

Не забудьте синхронизировать тренировочные цели с часами из веб-сервиса Flow через FlowSync или приложение Flow. Если их не синхронизировать, они будут видны только в Diary или списке Favorites вашего веб-сервиса Flow. Информацию о запуске сессии с тренировочной целью см. в разделе „Start a training session".

Создание тренировочной цели в приложении Polar Flow

Чтобы создать тренировочную цель в приложении Polar Flow: 1. Перейдите в Training и нажмите вверху страницы. 2. Затем выберите тип вашей тренировочной цели из следующих: Избранная цель 1. Выберите Favorite target. 2. Выберите одну из существующих избранных тренировочных целей или Add new favorite target. 3. Нажмите значок рядом с существующей целью, чтобы добавить её в ваш Diary. 4. Выбранная тренировочная цель добавляется в ваш тренировочный календарь на сегодня. Откройте тренировочную цель из дневника, чтобы изменить время для тренировочной цели. 5. Если выбрать Add new, можно создать новую избранную Quick target, Phased target, Strava Live Segment или Komoot route. Komoot route доступен только в Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, Pacer Pro, Vantage V2 и Vantage V3. Strava Live Segment доступен в Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V, Vantage V2 и Vantage V3. Быстрая цель 1. Выберите Quick target. 2. Выберите, на чём основана быстрая цель - на дистанции, длительности или калориях. 3. Добавьте спорт. 4. Дайте цели название. 5. Задайте целевую дистанцию, длительность или количество калорий. 6. Нажмите Done, чтобы добавить цель в ваш Training diary. Поэтапная цель 1. Выберите Phased target. 2. Добавьте спорт. 3. Дайте цели название. 4. Задайте Time и Date для цели. 5. Нажмите значок рядом с этапом, чтобы отредактировать настройки

© «Спорт Лайф», 2026

этапа. 6. Нажмите Create target, чтобы добавить цель в ваш Training diary. Синхронизируйте часы с приложением Flow, чтобы перенести тренировочные цели на часы.

Избранное

В разделе Favorites вы можете хранить избранные тренировочные цели и управлять ими в веб-сервисе и мобильном приложении Flow. Вы можете использовать избранное как запланированные цели на часах. Подробнее см. Plan your training in the Flow web service. Количество избранного в веб-сервисе Flow не ограничено. Если в веб-сервисе Flow у вас больше 100 элементов избранного, при синхронизации на часы переносятся первые 100 из списка. Вы можете менять порядок избранного, перетаскивая элементы. Выберите элемент, который хотите переместить, и перетащите его на нужное место в списке.

Добавление тренировочной цели в избранное:

1. Создайте тренировочную цель. 2. Нажмите значок избранного в правом нижнем углу страницы. 3. Цель добавится в избранное. или 1. Откройте существующую цель, созданную вами, из дневника. 2. Нажмите значок избранного в правом нижнем углу страницы. 3. Цель добавится в избранное.

Редактирование избранного

1. Нажмите значок избранного в правом верхнем углу рядом с вашим именем. Отобразятся все ваши избранные тренировочные цели. 2. Нажмите избранное, которое хотите отредактировать, затем нажмите Edit. 3. Вы можете изменить вид спорта, имя цели и добавить заметки, а также менять тренировочные детали цели. Подробнее см. главу о планировании тренировок. После всех нужных изменений нажмите Update changes.

Удаление избранного

1. Нажмите значок избранного в правом верхнем углу рядом с вашим именем. Отобразятся все ваши избранные тренировочные цели. 2. Нажмите значок удаления в правом верхнем углу тренировочной цели, чтобы убрать её из списка избранного.

Синхронизация

Вы можете переносить данные с часов в приложение Polar Flow по беспроводной связи через Bluetooth. Или вы можете синхронизировать часы с веб-сервисом Polar Flow, используя порт USB и программу FlowSync. Чтобы синхронизировать данные между часами и приложением Flow, вам нужна учётная запись Polar. Если вы хотите синхронизировать данные с часов напрямую с веб-сервисом, помимо учётной записи Polar вам нужна программа FlowSync. Если вы настроили часы, значит, вы создали учётную запись Polar. Если вы настраивали часы с помощью компьютера, программа FlowSync уже есть на вашем компьютере. Не забывайте синхронизировать и поддерживать данные в актуальном состоянии между часами, веб-сервисом и мобильным приложением, где бы вы ни находились.

Синхронизация с мобильным приложением Flow

Перед синхронизацией убедитесь, что: - У вас есть учётная запись Polar и приложение Flow. - На вашем мобильном устройстве включён Bluetooth, а режим полёта не включён. - Вы сопрягли часы с вашим телефоном. Подробнее см. в разделе „Pairing". Синхронизируйте данные: 1. Войдите в приложение Flow и нажмите и удерживайте кнопку BACK на часах. 2. Отображается Connecting to phone, затем Connecting to Polar Flow app. 3. По завершении отображается Syncing completed. Часы автоматически синхронизируются с приложением Polar Flow раз в час, если ваш телефон в пределах действия Bluetooth. Автоматическая синхронизация выполняется также, когда вы заканчиваете сессию или меняете настройки на часах. Когда часы синхронизируются с приложением Flow, данные вашей активности и тренировок также автоматически синхронизируются через интернет-соединение с веб-сервисом Flow. За поддержкой и дополнительной информацией об использовании приложения Polar Flow перейдите на support.polar.com/en/support/Flow_app.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Аккумулятор

У ваших часов есть внутренний перезаряжаемый аккумулятор. У перезаряжаемых аккумуляторов ограниченный срок службы, который зависит от нескольких факторов, включая технологию аккумулятора, рабочие температуры, привычки зарядки и то, как часы используются и обслуживаются. Вы можете максимально продлить срок службы аккумулятора, поддерживая часы в хорошем состоянии и заряжая и храня их согласно инструкциям ниже. - Держите зарядные контакты часов чистыми, чтобы эффективно защитить часы от окисления и других возможных повреждений из-за грязи и солёной воды (например, пота или морской воды). Лучший способ держать зарядные контакты чистыми - ополаскивать часы после каждой тренировки тёплой водопроводной водой. Часы водонепроницаемы, и вы можете ополаскивать их под проточной водой, не повреждая электронные компоненты. - Перед зарядкой убедитесь, что на зарядных контактах часов и кабеля нет влаги, пыли или грязи. Аккуратно сотрите любую грязь или влагу. - Не заряжайте часы при температуре ниже 0 °C/ +32 °F или выше +40 °C/ +104 °F. - Не заряжайте часы рядом с легковоспламеняющимися материалами или на легковоспламеняющихся поверхностях. - Не заряжайте часы, когда они влажные. - Не оставляйте часы в сильном холоде (ниже -10 °C/14 °F) и жаре (выше 50 °C/120 °F) или под прямыми солнечными лучами. - Избегайте полной разрядки аккумулятора перед подзарядкой и каждый раз заряжайте аккумулятор полностью.

© «Спорт Лайф», 2026

Аккумулятор

Поддержание заряда аккумулятора в пределах 10-90 % создаёт меньшую нагрузку на аккумулятор, помогает ему сохранять оптимальную производительность и продлевает срок его службы. - Не оставляйте аккумулятор полностью разряженным на долгое время и не держите его постоянно полностью заряженным. - Храните часы частично заряженными в прохладном и сухом месте. Если вы не будете пользоваться часами какое-то время, зарядите их примерно до 50 процентов перед хранением. Также выключите часы в Settings > About your watch. Аккумулятор медленно теряет заряд при хранении. Если вы собираетесь хранить часы несколько месяцев, рекомендуется подзарядить их через пару месяцев. Со временем перезаряжаемые аккумуляторы постепенно изнашиваются, и их ёмкость снижается. Средний срок службы перезаряжаемых литий-ионных аккумуляторов, используемых в телефонах и спортивных часах, включая часы Polar, составляет около 2-3 лет. На этом этапе аккумулятор сохранит примерно 80 % исходной ёмкости, и процент продолжит снижаться со временем и использованием. Фактический срок службы аккумулятора варьируется в зависимости от использования и рабочих условий. По окончании срока службы продукта Polar призывает вас минимизировать возможное влияние отходов на окружающую среду и здоровье человека, следуя местным правилам утилизации отходов и, где возможно, используя раздельный сбор электронных устройств. Не утилизируйте этот продукт как несортированные бытовые отходы.

Зарядка батареи

Используйте USB-кабель из комплекта продукта, чтобы заряжать батарею через USB-порт на компьютере. Батарею можно заряжать от розетки. При зарядке от розетки используйте USB-адаптер питания (не входит в комплект продукта). Если вы используете USB-адаптер питания, убедитесь, что адаптер промаркирован «output 5Vdc» и обеспечивает минимум 500mA. Используйте только USB-адаптер питания с надлежащим сертификатом безопасности (промаркированный «LPS», «Limited Power Supply», «UL listed» или «CE»). 1. Чтобы зарядить часы, подключите их к USB-порту под напряжением или к USB-зарядному устройству фирменным кабелем из коробки. Кабель магнитно защёлкивается на месте. 2. На экране появляется Charging. Учтите, что если батарея полностью разряжена, может потребоваться несколько минут, чтобы на экране появилась анимация зарядки. 3. Когда значок батареи полон, часы полностью заряжены.

Зарядка во время тренировки

Часы можно заряжать во время тренировки, но перед зарядкой важно убедиться, что зарядные контакты как часов, так и зарядного кабеля чистые и сухие. Грязь, пот и влага могут вызвать окисление или другие возможные повреждения часов и зарядного кабеля. При зарядке часов во время тренировки значок зарядки будет отображаться в режимах pre-training и паузы.

Значок состояния аккумулятора

Значок состояния аккумулятора показывается, когда вы поворачиваете запястье, чтобы взглянуть на часы, или возвращаетесь к экрану времени из меню. Значок состояния

© «Спорт Лайф», 2026

аккумулятора показывает, сколько заряда осталось в аккумуляторе, в процентах.

Уведомления об аккумуляторе

- Когда заряд аккумулятора низкий, в режиме времени отображается Battery low. Charge. Рекомендуется зарядить часы. - Charge before training отображается, если заряд слишком низкий для записи тренировки. Уведомления о низком заряде во время тренировки: - Battery low отображается, когда заряд аккумулятора становится низким. Уведомление повторяется, если заряд становится слишком низким для измерения пульса и данных GPS, и измерение пульса и GPS отключаются. - Когда заряд критически низкий, отображается Recording ended. Часы останавливают запись тренировки и сохраняют тренировочные данные. Когда экран пуст, аккумулятор разряжен, и часы перешли в спящий режим. Зарядите часы. Если аккумулятор полностью разряжен, может потребоваться некоторое время, чтобы анимация зарядки появилась на экране.

© «Спорт Лайф», 2026

Уход за часами

Как любое электронное устройство, ваши часы Polar следует держать в чистоте и обращаться с ними бережно. Инструкции ниже помогут выполнить гарантийные обязательства, держать устройство в идеальном состоянии и избежать проблем с зарядкой или синхронизацией.

Держите часы в чистоте

Мойте часы под проточной водой с мягким мыльным раствором после каждой тренировки. Вытирайте насухо мягким полотенцем. Держите зарядные контакты часов и кабеля чистыми, чтобы обеспечить гладкую зарядку и синхронизацию. Перед зарядкой убедитесь, что на зарядных контактах часов и кабеля нет влаги, пыли или грязи. Аккуратно сотрите любую грязь или влагу. Не заряжайте часы, когда они влажные или потные. Держите зарядные контакты часов чистыми, чтобы эффективно защитить часы от окисления и других возможных повреждений из-за грязи и солёной воды (например, пота или морской воды). Лучший способ держать зарядные контакты чистыми - ополаскивать часы после каждой тренировки тёплой водопроводной водой. Часы водонепроницаемы, и вы можете ополаскивать их под проточной водой, не повреждая электронные компоненты.

Берегите оптический датчик пульса

Берегите область оптического датчика на задней крышке от царапин. Царапины и грязь снижают качество измерения пульса на запястье. Избегайте использования духов, лосьона, средств для загара/защиты от солнца или репеллентов на участке, где вы носите часы. Если часы соприкоснулись с этими или любыми другими химическими веществами, вымойте их раствором мягкого мыла и воды и хорошо ополосните под проточной водой.

Хранение

Храните тренировочное устройство в прохладном и сухом месте. Не держите его во влажной среде, в недышащем материале (пластиковый пакет или спортивная сумка) или с проводящим материалом (мокрое полотенце). Не подвергайте тренировочное устройство длительному воздействию прямых солнечных лучей, например оставляя его в машине или закреплённым на велосипедном креплении. Если вы не будете пользоваться часами какое-то время, храните их частично заряженными. Батарея медленно теряет заряд при хранении. Если вы собираетесь хранить часы несколько месяцев, рекомендуется подзарядить их через несколько месяцев. Это продлит срок службы батареи. Не оставляйте устройство в экстремальном холоде (ниже -10 °C/14 °F) и жаре (выше 50 °C/120 °F) или под прямыми солнечными лучами.

Сервис

В течение двухлетнего гарантийного периода мы рекомендуем выполнять сервис только в авторизованном сервисном центре Polar. Гарантия не покрывает повреждения или косвенные повреждения, вызванные сервисом, не авторизованным Polar Electro. Подробнее см. Limited International Polar Guarantee. Контактную информацию и все адреса сервисных

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

центров Polar смотрите на support.polar.com и страновых сайтах.

Меры предосторожности

Продукты Polar (тренировочные устройства, трекеры активности и аксессуары) предназначены для отображения уровня физиологической нагрузки и восстановления во время и после занятия. Тренировочные устройства и трекеры активности Polar измеряют пульс и/или сообщают о вашей активности. Тренировочные устройства Polar со встроенным GPS показывают скорость, дистанцию и местоположение. Полный список совместимых аксессуаров см. на www.polar.com/en/products/accessories. Тренировочные устройства Polar с датчиком барометрического давления измеряют высоту и другие переменные. Никакое другое использование не предполагается и не подразумевается. Тренировочное устройство Polar не следует использовать для получения измерений окружающей среды, требующих профессиональной или промышленной точности.

Помехи во время тренировки - часть 1

Электромагнитные помехи и тренировочное оборудование Помехи могут возникать рядом с электрическими приборами. Также базовые станции WLAN могут вызывать помехи при тренировке с тренировочным устройством. Чтобы избежать ошибочных показаний или сбоев, отойдите от возможных источников помех. Тренировочное оборудование с электронными или электрическими компонентами, такими как светодиодные дисплеи, моторы и электрические тормоза, может вызывать мешающие паразитные сигналы. Чтобы решить эти проблемы, попробуйте следующее: 1. Снимите ремень датчика пульса с груди и используйте тренировочное оборудование как обычно. 2. Перемещайте тренировочное устройство, пока не найдёте зону, в которой оно не показывает паразитных показаний или не мигает символом сердца. Помехи часто сильнее всего прямо перед панелью дисплея оборудования, тогда как левая или правая сторона дисплея относительно свободна от помех. 3. Наденьте ремень датчика пульса обратно на грудь и держите тренировочное устройство в этой зоне без помех как можно дольше. Если тренировочное устройство всё равно не работает с тренировочным оборудованием, оно может быть электрически слишком шумным для беспроводного измерения пульса. ЗДОРОВЬЕ И ТРЕНИРОВКИ Тренировка может быть связана с определённым риском. Перед началом регулярной программы тренировок рекомендуется ответить на следующие вопросы о состоянии вашего здоровья. Если вы отвечаете «да» на любой из этих вопросов, мы рекомендуем проконсультироваться с врачом, прежде чем начинать любую программу тренировок. • Были ли вы физически неактивны последние 5 лет? • У вас высокое кровяное давление или высокий уровень холестерина? • Принимаете ли вы какие-либо лекарства от давления или для сердца? • Были ли у вас проблемы с дыханием? • Есть ли у вас симптомы какого-либо заболевания? • Восстанавливаетесь ли вы после серьёзной болезни или медицинского лечения? • Используете ли вы кардиостимулятор или другое имплантированное электронное устройство? • Курите ли вы? • Беременны ли вы? Учтите, что помимо интенсивности тренировки на пульс могут влиять лекарства от сердечных заболеваний, давления, психологических состояний, астмы, дыхания и т.д., а также некоторые энергетические напитки, алкоголь и никотин.

Помехи во время тренировки - часть 2

© «Спорт Лайф», 2026

Важно быть чувствительным к реакциям своего тела во время тренировки. Если вы чувствуете неожиданную боль или чрезмерную усталость при тренировке, рекомендуется прекратить тренировку или продолжить с меньшей интенсивностью. Примечание! Если вы используете кардиостимулятор или другое имплантированное электронное устройство, вы можете использовать продукты Polar. Теоретически помехи кардиостимулятору со стороны продуктов Polar невозможны. На практике нет сообщений о том, что кто-либо когда-либо испытывал помехи. Однако мы не можем выдать официальную гарантию пригодности наших продуктов со всеми кардиостимуляторами или другими имплантированными устройствами из-за разнообразия доступных устройств. Если у вас есть сомнения или вы испытываете необычные ощущения при использовании продуктов Polar, проконсультируйтесь с врачом или свяжитесь с производителем имплантированного электронного устройства, чтобы определить безопасность в вашем случае. Если у вас аллергия на какое-либо вещество, контактирующее с кожей, или вы подозреваете аллергическую реакцию из-за использования продукта, проверьте перечисленные материалы в Technical Specifications. Если у вас возникнет какая-либо реакция кожи, прекратите использование продукта и проконсультируйтесь с врачом. Также сообщите о реакции кожи в службу поддержки Polar. Чтобы избежать реакции кожи на датчик пульса, носите его поверх рубашки, но хорошо смочите рубашку под электродами, чтобы обеспечить безупречную работу. Совместное воздействие влаги и сильного трения может привести к тому, что краска сойдёт с поверхности датчика пульса или ремешка, возможно, окрашивая светлую одежду. Это также может привести к тому, что более тёмный цвет сойдёт с одежды, возможно, окрашивая более светлые тренировочные устройства. Чтобы светлое тренировочное устройство сияло долгие годы, убедитесь, что одежда, которую вы носите во время тренировки, не линяет. Если вы используете духи, лосьон, средство для загара/защиты от солнца или репеллент от насекомых на коже, убедитесь, что они не контактируют с тренировочным устройством или датчиком пульса.

Помехи во время тренировки - часть 3

Если вы тренируетесь в холодных условиях (от -20 °C до -10 °C / от -4 °F до 14 °F), мы рекомендуем носить тренировочное устройство под рукавом куртки, прямо на коже.

Предупреждение - держите батареи в недоступном для детей месте

Датчики пульса Polar (например, H10 и H9) содержат батарейку-таблетку. Если батарейку-таблетку проглотить, она может вызвать тяжёлые внутренние ожоги всего за 2 часа и привести к смерти. Держите новые и использованные батареи вдали от детей. Если отсек для батареи не закрывается надёжно, прекратите использование продукта и держите его вдали от детей. Если вы подозреваете, что батареи могли быть проглочены или помещены внутрь любой части тела, немедленно обратитесь за медицинской помощью.

© «Спорт Лайф», 2026

Как безопасно пользоваться изделием Polar

Polar предлагает своим клиентам не менее пяти лет сервисной поддержки изделия с момента начала его продаж. Сервисная поддержка включает необходимые обновления прошивки устройств Polar и исправления критических уязвимостей по мере необходимости. Polar постоянно отслеживает публикации об известных уязвимостях. Регулярно обновляйте своё изделие Polar, как только мобильное приложение Polar Flow или компьютерная программа Polar FlowSync сообщит о доступности новой версии прошивки. Данные тренировок и другие данные, сохранённые на устройстве Polar, содержат конфиденциальную информацию о вас, такую как имя, физические данные, общее состояние здоровья и местоположение. Данные о местоположении могут использоваться для отслеживания вас во время тренировок и выяснения ваших обычных маршрутов. По этим причинам соблюдайте особую осторожность при хранении устройства, когда им не пользуетесь. Если вы используете уведомления с телефона на наручном устройстве, учтите, что сообщения некоторых приложений будут выводиться на дисплей наручного устройства. Ваши последние сообщения также можно посмотреть из меню устройства. Чтобы обеспечить конфиденциальность личных сообщений, воздержитесь от использования функции уведомлений с телефона.

© «Спорт Лайф», 2026

Как безопасно пользоваться продуктом Polar

Прежде чем передать устройство третьему лицу для тестирования или продать его, необходимо выполнить сброс к заводским настройкам и удалить устройство из вашей учётной записи Polar Flow. Сброс к заводским настройкам можно выполнить программой FlowSync на компьютере. Сброс к заводским настройкам очистит память устройства, и устройство больше нельзя будет связать с вашими данными. Чтобы удалить устройство из вашей учётной записи Polar Flow, войдите в веб-сервис Polar Flow, выберите products и нажмите кнопку «Remove» рядом с продуктом, который хотите удалить. Те же сессии также хранятся на вашем мобильном устройстве с приложением Polar Flow. Для дополнительной безопасности на вашем мобильном устройстве можно включить различные опции повышения безопасности, такие как сильная аутентификация и шифрование устройства. Инструкции по включению этих опций см. в руководстве пользователя вашего мобильного устройства. При использовании веб-сервиса Polar Flow мы рекомендуем использовать пароль длиной не менее 12 символов. Если вы используете веб-сервис Polar Flow на публичном компьютере, не забудьте очистить кэш и историю просмотров, чтобы другие не могли получить доступ к вашей учётной записи.

© «Спорт Лайф», 2026

Как безопасно пользоваться продуктом Polar

Кроме того, не позволяйте браузеру компьютера сохранять или запоминать ваш пароль для веб-сервиса Polar Flow, если это не ваш личный компьютер. О любых проблемах безопасности можно сообщить на security(a)polar.com или в службу поддержки Polar.

Программа Polar FlowSync

Для использования программы FlowSync вам нужен компьютер с операционной системой Microsoft Windows или Mac с интернет-соединением и свободным портом USB. Свежую информацию о совместимости смотрите на support.polar.com.

Совместимость мобильного приложения Polar Flow

Свежую информацию о совместимости смотрите на support.polar.com.

Водозащита продуктов Polar

Большинство продуктов Polar можно носить при плавании. Однако они не являются водолазными приборами. Чтобы сохранить водозащиту, не нажимайте кнопки устройства под водой. Устройства Polar с измерением пульса с запястья подходят для плавания и купания. Они будут собирать данные вашей активности по движениям запястья и при плавании. Однако в наших тестах мы обнаружили, что измерение пульса с запястья работает в воде не оптимально, поэтому мы не можем рекомендовать измерение пульса с запястья для плавания. В часовой индустрии водозащита обычно указывается в метрах, что означает статическое давление воды на этой глубине. Polar использует ту же систему обозначения. Водозащита продуктов Polar тестируется по международному стандарту ISO 22810 или IEC60529. Каждое устройство Polar с указанием водозащиты тестируется перед поставкой на устойчивость к давлению воды. Продукты Polar делятся на четыре разные категории по их водозащите. Проверьте заднюю сторону вашего продукта Polar на категорию водозащиты и сравните её с таблицей ниже. Учтите, что эти определения не обязательно применимы к продуктам других производителей. При выполнении любой подводной активности динамическое давление, создаваемое движением в воде, больше статического давления. Это значит, что движение продукта под водой подвергает его большему давлению, чем если бы продукт был неподвижен. Маркировка на задней стороне продукта | Брызги при мытье, пот, капли дождя и т.д. | Купание и плавание | Ныряние со снорклем (без баллонов) | Дайвинг (с баллонами) | Характеристики водозащиты Water resistant IPX7 | OK | --- | --- | --- | Не мыть под мойкой высокого давления. Защищено от брызг, капель дождя и т.д. Эталонный стандарт: IEC60529. Water resistant IPX8 | OK | OK | --- | --- | Минимум для купания и плавания. Эталонный стандарт: IEC60529. Water resistant 20/30/50 meters | OK | OK | --- | --- | Подходит для плавания. Минимум для купания и плавания. Эталонный стандарт: ISO22810. Water resistant 100 meters | OK | OK | OK | --- | Для частого использования в воде, но не для дайвинга. Эталонный стандарт: ISO22810.

© «Спорт Лайф», 2026

Нормативная информация

Этот продукт соответствует Директивам 2014/53/EU, 2011/65/EU и 2015/863/EU. Соответствующая Декларация о соответствии и другая нормативная информация по каждому продукту доступны по адресу. Эта маркировка в виде перечёркнутого мусорного бака на колёсах показывает, что продукты Polar - электронные устройства и попадают под действие Директивы 2012/19/EU Европейского парламента и Совета об отходах электрического и электронного оборудования (WEEE), а батареи/аккумуляторы, используемые в продуктах, соответствуют Регламенту (EU) 2023/1542 Европейского парламента и Совета от 12 июля 2023 года о батареях и отработанных батареях. Поэтому эти продукты и батареи/аккумуляторы внутри продуктов Polar следует утилизировать отдельно в странах EU. Polar призывает вас минимизировать возможное влияние отходов на окружающую среду и здоровье человека и за пределами Европейского союза, соблюдая местные правила утилизации отходов и, где возможно, используя раздельный сбор электронных устройств для продуктов и сбор батарей и аккумуляторов для батарей и аккумуляторов. Чтобы увидеть нормативные ярлыки, специфичные для Polar Street X, перейдите в Settings > About your watch. Прокрутите в самый низ и выберите Certificates.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Ограниченная международная гарантия Polar

• Polar Electro Oy предоставляет ограниченную международную гарантию на продукты Polar. На продукты, проданные в США или Канаде, гарантию предоставляет Polar Electro, Inc. • Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. гарантирует первоначальному потребителю/покупателю продукта Polar, что продукт будет свободен от дефектов материала или изготовления в течение двух (2) лет с даты покупки, за исключением ремешков из силикона или пластика, на которые распространяется гарантийный срок один (1) год с даты покупки. • Гарантия не покрывает нормальный износ батареи или другой нормальный износ, повреждения из-за неправильного использования, злоупотребления, несчастных случаев или несоблюдения мер предосторожности; ненадлежащее обслуживание, коммерческое использование, треснувшие, сломанные или поцарапанные корпуса/дисплеи, текстильный наручный ремешок или текстильный либо кожаный ремешок, эластичный ремень (например, нагрудный ремень датчика пульса) и одежду Polar. • Гарантия также не покрывает любые повреждения, потери, затраты или расходы, прямые, косвенные или случайные, вытекающие из продукта или связанные с ним. • Гарантия не покрывает продукты, купленные с рук.

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

Ограниченная международная гарантия Polar

l В течение гарантийного срока изделие будет либо отремонтировано, либо заменено в любом авторизованном центральном сервисе Polar независимо от страны покупки. l Гарантия, предоставляемая Polar Electro Oy/Inc., не затрагивает законные права потребителя по применимому национальному или местному законодательству, а также права потребителя по отношению к дилеру, вытекающие из договора купли-продажи. l Сохраняйте чек как подтверждение покупки! l Гарантия в отношении любого изделия ограничивается странами, в которых изделие было первоначально выведено на рынок компанией Polar Electro Oy/Inc. Изготовлено Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finland, www.polar.com. Polar Electro Oy - компания, сертифицированная по ISO 9001:2015. Никакая часть не может быть воспроизведена в любой форме или любыми средствами без предварительного письменного разрешения Polar Electro Oy. Названия и логотипы в этом руководстве пользователя или на упаковке этого изделия являются товарными знаками Polar Electro Oy. Названия и логотипы, отмеченные символом ®, в этом руководстве или на упаковке являются зарегистрированными товарными знаками Polar Electro Oy. Windows - зарегистрированный товарный знак Microsoft Corporation, а Mac OS - зарегистрированный товарный знак Apple Inc. Словесный знак и логотипы Bluetooth® являются зарегистрированными товарными знаками, принадлежащими Bluetooth SIG, Inc., и любое использование таких знаков компанией Polar Electro Oy осуществляется по лицензии.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Отказ от ответственности

• Материал в этом руководстве предназначен только для информационных целей. Продукты, которые он описывает, могут изменяться без предварительного уведомления из-за программы непрерывного развития производителя. • Polar Electro Inc./Polar Electro Oy не делает никаких заявлений или гарантий в отношении этого руководства или в отношении описанных в нём продуктов. • Polar Electro Inc./Polar Electro Oy не несёт ответственности за любые повреждения, потери, затраты или расходы, прямые, косвенные или случайные, вытекающие из использования этого материала или описанных в нём продуктов или связанные с ними. 1.0 EN 10/2024

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

Особенности и характеристики Street X

Фонарь

Настраиваемая кнопка по умолчанию включает встроенный светодиодный фонарь. Белый свет помогает осветить путь или найти предметы, а красный режим меньше мешает ночному зрению. Фонарь можно включать в обычном режиме и во время тренировки. Его длительное использование сокращает время работы батареи.

Спутниковая навигация

Часы используют GPS, Galileo, BeiDou и QZSS с A-GPS. Для точного старта тренировки выйдите на открытое место и дождитесь, пока значок GPS станет зеленым. Маршруты создаются в Polar Flow или Komoot и синхронизируются с часами. Доступны пошаговые подсказки, профиль высоты, Track back и Back to start.

Технические характеристики

- Размер: 45 x 45 x 13,8 мм; масса 48 г, без ремешка 28 г.
- AMOLED 1,28 дюйма, 416 x 416 точек, сенсорный и постоянно включенный режимы, Gorilla Glass 3.
- Рабочая температура: от -20 до +50 °C; водозащита WR50; испытания MIL-STD-810H.
- Аккумулятор Li-Pol 385 мАч: до 42 часов в точном тренировочном режиме, до 170 часов в экономичном режиме и до 10 дней в режиме часов. Постоянно включенный экран сокращает эти значения.
- Датчики: Precision Prime, оптический пульс OHR Gen 3.5, температура кожи Gen 1, барометр, компас, акселерометр, гироскоп и датчик освещенности. ЭКГ и SpO2 отсутствуют.
- GPS записывает данные раз в секунду; в энергосбережении - раз в одну или две минуты. Разрешение высоты 1 м, подъема и спуска 5 м, максимальная высота 9000 м.

© «Спорт Лайф», 2026