

# **МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА**

**Polar FT 80**

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

## Содержание

1. ВВЕДЕНИЕ.....	4	Начало тренировки в своем режиме.....	19
Знакомство с пульсометром Polar FT80..	4	Во время тренировки.....	20
Кнопки и структура меню наручного		Прекращение записи тренировки .....	22
устройства. ....	5	Использование секундомера .....	22
Символы на дисплее. ....	6		
Основные настройки. ....	7		
2. ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ.....	8	4. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ.....	23
Активация программы тренировки Polar		Отчет о тренировке.....	23
STAR.....	8	Итоги недели.....	25
Изменение/прекращение программы....	11	Обзор данных по тренировкам. ....	28
Тест физической формы.....	12	Результаты тестирования физической	
3. ТРЕНИРОВКА.....	15	формы. ....	29
Применение передатчика.....	15	Не забывайте расслабляться.....	30
Начало тренировки.....	16	Результаты OwnRelax.....	31
Оптимизация силовых тренировок с		Передача данных.....	32
помощью Руководства по сердечному			
ритму .....	16	5. НАСТРОЙКИ. ....	33
		Параметры настройки часов.....	33
		Настройки тренировки .....	33

Информация пользователя.....	34
Общие настройки.....	35
Дополнительные настройки.....	36
Калибровка устройства Foot pod*.....	36
<b>6. ИНФОРМАЦИЯ ПО</b>	
<b>ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОМУ</b>	
<b>ОБСЛУЖИВАНИЮ АППАРАТА.....</b>	<b>37</b>
<b>Обслуживание пульсометра Polar FT80.</b>	<b>37</b>
Обслуживание.....	37
Смена батарей.....	38
<b>Меры предосторожности.....</b>	<b>40</b>
<b>Устранение неполадок.....</b>	<b>42</b>
<b>Технические характеристики.....</b>	<b>43</b>
<b>Гарантия и ее ограничение.....</b>	<b>44</b>

РУССКИЙ

## 1. НАЧАЛО РАБОТЫ

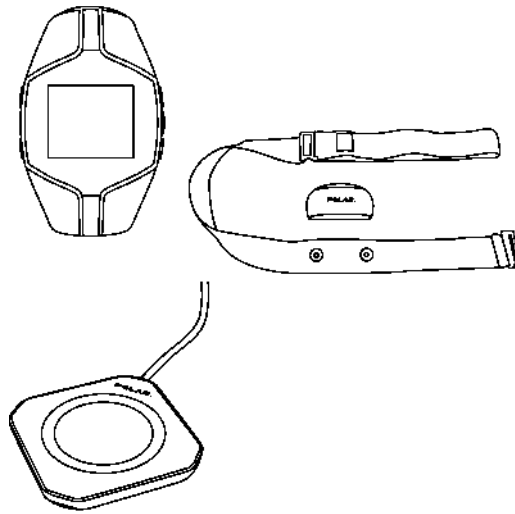
### Знакомство с пульсометром Polar FT80

**Наручное устройство** записывает и показывает на дисплее сердечный ритм и другие данные во время тренировки.

Ремень **WearLink** передает сигнал сердечного ритма на наручное устройство. Передатчик состоит из соединительного элемента и ремня.

Вы можете легко передавать данные с аппарата FT80 на сайт [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) и обратно с помощью программного обеспечения Polar FlowLink™ и WebSync.

Зарегистрируйте свой пульсометр Polar на сайте по адресу <http://register.polar.fi>, где мы принимаем ваши рекомендации по усовершенствованию наших товаров и услуг.



## Структура меню и кнопки наручного устройства

### ▲ UP (ВВЕРХ)

- Настройка значений величин
- Навигация вверх в меню
- Прокрутка в списках выбора
- ОК
- Выбор типа тренировки или настроек тренировки
- Подтверждение выбора

### ▼ DOWN (ВНИЗ):

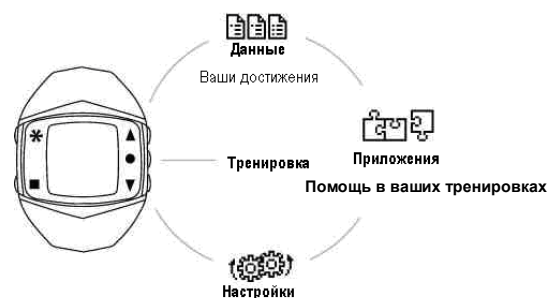
- Настройка значений величин
- Навигация вниз в меню
- Прокрутка в списках выбора

### ■ BACK (НАЗАД):

- Выход из меню
- Возврат на предыдущий уровень меню
- Отмена выбора
- Оставить настройки без изменений
- При долгом нажатии возврат в меню времени Time view










### \* LIGHT (ПОДСВЕТКА)

- Подсвечивает дисплей
- При долгом нажатии быстрый вход в меню времени Time view (блокировка клавиатуры, установка будильника или выбор часового пояса) или во время тренировки (настройка сигналов тренировки или блокировка клавиатуры)



РУССКИЙ

## Символы на дисплее

Символ	Описание
	Батарея наручного устройства разряжена.
	Будильник включен.
	Беззвучный режим
	Используется Время 2.
	У вас одно или более новых сообщений.
	Блокировка клавиатуры включена.
	Устройство S1 foot pod™ включено. Если символ мигает, пульсометр FT80 устанавливает соединение с устройством foot pod.
	Сенсор G1 GPS включен. Если символ мигает, пульсометр FT80 устанавливает соединение с сенсором GPS, или сенсор GPS устанавливает соединение со спутником.
	Передается сердечный ритм.

6 Начало работы

## Основные настройки

Для включения пульсометра Polar FT80, нажмите и удерживайте в течение одной секунды любую из кнопок на устройстве. Как только пульсометр FT80 включен, его уже невозможно выключить.

1. Выберите **Language (Язык)** с помощью кнопки UP (ВВЕРХ) и подтвердите выбор, нажав кнопку ОК.
2. На дисплее появится надпись **Please enter basic settings (Введите основные настройки)**. Нажмите ОК.
3. Выберите **Time format (Формат индикации времени)**.
4. Введите **Time (Время)**.
5. Введите **Date (Дату)**.
6. Выберите **Units (Единицы измерения)**, в метрической (кг, см, KCAL) или британской системе измерения (фунты, футы, CAL).
7. Введите **Weight (Вес)**.
8. Введите **Height (Рост)**.

9. Введите **Date of birth (Дату рождения)**.
10. Выберите **Sex (Пол)**.
11. На дисплее появится надпись **Settings OK? (Сохранить настройки?)**. Выберите **Yes (Да)** для того, чтобы принять и сохранить настройки. На дисплее появится надпись **Basic settings complete (Основные настройки сохранены)**, и пульсометр FT80 перейдет в режим time view. Выберите **No (Нет)**, если вы хотите изменить настройки. На дисплее появится надпись **Please enter basic settings (Введите основные настройки)**. Повторно введите ваши основные настройки.

Как изменить впоследствии ваши личные настройки, смотрите в разделе Настройки.

## 2. ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

### Активируйте программу тренировок на вашем пульсомере Polar STAR

Настраиваемая, персонализированная и встроенная возможность программирования тренировок Polar STAR позволит вам заниматься с оптимальной эффективностью и целевыми показателями времени. Наручное устройство FT80 создает отчет о ваших показателях после каждой тренировки и еженедельно.

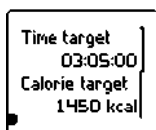
Пульсомер Polar FT80 создает программу тренировок на основе ваших данных (вес, рост, возраст, пол), уровня подготовленности, уровня активности и тренировочных задач.

Посредством анализа ваших тренировок за неделю и уровня физической формы, наручное устройство даст вам инструкции по тренировочному режиму на следующую неделю. Программа тренировок может быть приспособлена к вашим привычкам и динамике изменения вашего уровня физической формы.

1. В режиме времени Time view, выберите **Menu > Applications > Training program > Create new program** (Меню > Приложения > Программа тренировок > Создать новую программу) и **Yes** (Да).
2. Если вы еще не проходили тест физической формы Polar Fitness Test или его необходимо пройти заново, пульсомер FT80 сделает запрос о прохождении теста. Подробная информация содержится в разделе Тестирования уровня физической формы.
3. Выберите задачу тренировки:
  - **Improve fitness (Улучшение физической формы)**, если вашей целью является улучшение вашего текущего уровня подготовленности сердечно-сосудистой системы и вы имеете возможность проводить регулярные тренировки.
  - **Maximize fitness (Максимальная физическая форма)**, если вашей целью является максимизация вашего текущего уровня подготовленности сердечно-сосудистой системы, вы проводите тренировки уже не менее 10–12 недель и можете их проводить почти ежедневно.
4. На дисплее появится надпись **Training program created! (Программа тренировок создана!)**.

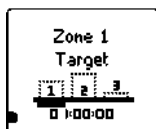


5. Затем на дисплее появится надпись **View week targets? (Просмотреть целевые показатели недели?)**. Выберите **Yes (Да)** для просмотра целевых показателей времени и расхода энергии для первой недели тренировок. При выборе **No (Нет)** на дисплее появится надпись **Training program active! (Программа тренировок активирована!)**, и аппарат FT80 перейдет в режим времени Time view.



**Time target (Целевой показатель продолжительности)**  
 Время, в течение которого вам следует тренироваться на этой неделе.  
**Calorie target (Целевой показатель расхода энергии)**  
 Количество калорий, которое вам необходимо «сжечь» на этой неделе.

6. Нажмите кнопку DOWN (ВНИЗ) и OK для просмотра целевых показателей продолжительности тренировочного процесса для трех режимов работы сердца (в зависимости от интенсивности). Нажмите кнопку DOWN (ВНИЗ) для перехода в другой пункт. Более подробная информация о зонах интенсивности занятий содержится на следующей странице.



**Time target for zone 1 (Целевой показатель продолжительности для режима 1)**  
 На диаграмме столбики показывают продолжительность для различных режимов интенсивности. Эти столбики будут расти вверх по мере того, как вы тренируетесь. На дисплее в нижней строке появится значение целевого показателя продолжительности для режима 1 для первой недели.

7. Вы только что активировали индивидуальную программу тренировок. Нажмите и удерживайте кнопку BACK (НАЗАД) для возврата в режим времени Time view.

## РУССКИЙ

Чтобы просмотреть целевые показатели потом, выберите **Menu > Applications > Training Program > View week targets** (Меню > Приложения > Программа тренировок > Просмотр целевых показателей).

Режим	Интенсивность в % от HR <sub>max</sub>	Польза от тренировки
Режим 3	ТЯЖЕЛЫЙ: 80–90 %	<ul style="list-style-type: none"><li>• Польза: максимальное повышение физических возможностей</li><li>• Ощущение: усталость мышц и учащенное дыхание</li><li>• Рекомендуется: для коротких тренировок</li></ul>
Режим 2	СРЕДНИЙ: 70–80 %	<ul style="list-style-type: none"><li>• Польза: повышает аэробную форму</li><li>• Ощущение: легкое дыхание, среднее выделение пота</li><li>• Рекомендуется: для тренировок средней продолжительности</li></ul>
Режим 1	ЛЕГКИЙ: 60–70 %	<ul style="list-style-type: none"><li>• Польза: повышение общей выносливости и восстановление</li><li>• Ощущение: свободное легкое дыхание, малая нагрузка на мышцы, небольшое выделение пота</li><li>• Рекомендуется: всем</li></ul>

### Устранение неполадок

- На дисплее надпись **User information missing** (Отсутствует информация о пользователе) > Введите данные пользователя.
- На дисплее надпись **Fitness test result required** (Необходимы результаты теста физической формы) > Необходимо выполнить тест физической формы.



Подробная информация по тренировкам в статье по адресу: <http://articles.polar.fi>.

### 10 Перед тренировкой

**Изменение/прекращение вашей программы**

- Для изменения задач тренировок (начиная с режима **Improve Fitness** (Улучшение физической формы) и заканчивая режимом **Maximize Fitness** (Максимизация физической формы), создайте новую программу, выбрав **Menu > Applications > Training program > Change program** (Меню > Приложения > Программа тренировок > Изменить программу).
- Для прекращения текущей программы тренировок, выберите **Menu > Applications > Training program > End program > End Program?** (Меню > Приложения > Программа тренировок > Прекращение программы > Прекратить программу?). Выберите **Yes** (Да).  
На дисплее появится следующая информация:
  - **Start date (Дата начала)/Duration (Продолжительность)**: дата начала и время выполнения программы тренировок.
  - **Excel. weeks (Отличные недели)/Calories (Энергозатраты)**: число недель, когда были проведены тренировки с отличным результатом по отношению к общему числу тренировочных недель и количество калорий, потраченных в течение всей программы.
  - **Before(До)/After(После)**: результаты вашего индивидуального теста физической формы (**OwnIndex** (Индивидуальный показатель)) до и после выполнения программы.

Для просмотра результатов проведения вашей предыдущей программы выберите **Menu > Applications > Training program > Results of past program** (Меню > Приложения > Программа тренировок > Результаты последней программы).

## РУССКИЙ

### Индивидуальное тестирование вашего уровня физической формы

Для проведения правильного тренировочного процесса и мониторинга результатов и прогресса, важно знать текущий уровень подготовленности. Тест физической формы Polar Fitness Test™ является простым и быстрым способом измерить уровень подготовленности вашей сердечно-сосудистой системы. Тест выполняется в спокойном состоянии.

В результате вы получите значение величины, называемой OwnIndex (Индивидуальный показатель). Величина OwnIndex (Индивидуальный показатель) сравнима с максимальным уровнем потребления кислорода ( $VO_{2max}$ ), широко используемым при аэробных тренировках. Подробная информация о трактовке результатов индивидуального тестирования уровня физической формы находится в разделе «Интерпретация результатов индивидуального тестирования вашего уровня физической формы».

Значение OwnIndex (Индивидуальный показатель) также влияет на точность программы тренировок и расчет энергозатрат во время тренировок.

Тест разработан для здоровых взрослых людей. Его надежность зависит от соблюдения следующих рекомендаций:

- не отвлекайтесь. Чем лучше вы сумеете расслабиться в ходе его выполнения, тем спокойнее обстановка, тем более точными будут его результаты (например, выключите телевизор, телефон и не разговаривайте).
- исключите возможность тяжелых физических нагрузок, принятия алкоголя или медикаментов-стимуляторов в течение двух дней до проведения теста.
- исключите принятие обильной пищи или курения за 2–3 часа до проведения теста.
- всегда проводите тест в одно и то же время и в одинаковой обстановке.
- убедитесь в правильности введенных вами данных о пользователе.

**Проведение теста физической формы  
Polar Fitness Test**

1. Наденьте передатчик, примите положение «лежа» и расслабьтесь, полежите 1–3 минуты.
2. В режиме времени Time view, выберите **Menu > Applications > Fitness test > Start test (Меню > Приложения > Тест физической формы > Начать тест)**. Тест начнется, как только пульсометр FT80 зафиксирует ваш сердечный ритм.
3. Примерно 5 минут спустя будет подан сигнал о завершении теста, и на дисплее появятся его результаты.
4. Нажмите кнопку ОК. На дисплее появится надпись **UPDATE VO<sub>2max</sub>? (Обновить значение потребления кислорода?)**
5. Выберите **Yes (Да)** для того, чтобы сохранить результат данного теста в user settings (настройки пользователя) и значение OwnIndex (Индивидуальный показатель). Выберите **No (Нет)**, если вы знаете ваш максимальный уровень потребления кислорода (VO<sub>2max</sub>), и он отличается более чем на один уровень физической подготовленности (см. таблицу на следующей странице) от значения OwnIndex (Индивидуального показателя). Ваше значение OwnIndex (Индивидуальный показатель) будет сохранено в результаты OwnIndex (Индивидуальный показатель).

**Устранение неполадок**

- На дисплее появляется надпись **Set activity level of past three months (Установите уровень активности за последние 3 месяца)**, значит, необходимо ввести значение уровня вашей активности (более подробная информация по уровням активности содержится в разделе «Настройки»). На дисплее появится надпись **Activity level set (Уровень активности сохранен)** и начнется тест.
- На дисплее появляется надпись **Fitness Test Failed (Тест не проведен)** или не показывается сердечный ритм > значит, тест не пройден. Проверьте правильность закрепления ремня на груди и электродов передатчика, их влажность. Если тест не пройден, ваше последнее значение OwnIndex (Индивидуального показателя) осталось неизменным.

## РУССКИЙ

### Интерпретация результатов теста физической формы

Значение показателя OwnIndex (Индивидуальный показатель) трактуется по отношению к вашим прочим индивидуальным показателям и их динамике. Величина OwnIndex (Индивидуальный показатель) может также трактоваться в свете вашего возраста и пола. Найдите значение вашего OwnIndex (Индивидуального показателя) в таблице и сравните показатель вашей аэробной подготовленности при заданном уровне подготовленности со статистическими показателями по полу и возрасту.

Классификация, приводимая в таблице, основана на обзорах 62 исследований, в которых показатель потребления кислорода  $VO_{2max}$  измерялся напрямую у здоровых взрослых людей из США, Канады и 7 европейских стран. Смотрите: 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. (Шварц Е., Риболд Р. «Обзор норм аэробной физической формы мужчин и женщин в возрасте от 6 до 75 лет», 1990).

Возраст	очень			умеренный	хороший	очень	
	низкий	низкий	удовл.			хороший	отличный
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
60+	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
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+	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

В верхней части таблицы представлены показатели для мужчин, в нижней – для женщин.

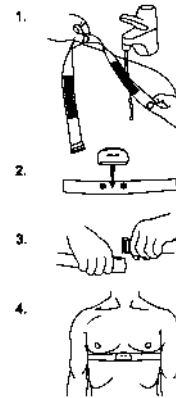
### 3. ТРЕНИРОВКА

#### Применение ремня WearLink

Перед началом тренировки с записью данных необходимо надеть ремень WearLink.

1. Хорошо увлажните области электродов на ремень под струей воды.
2. Прикрепите устройство подключения к ремню. Отрегулируйте ремень по длине, так чтобы он сидел удобно и плотно.
3. Наденьте ремень вокруг грудной клетки прямо под грудными мышцами и застегните пряжку ремня.
4. Убедитесь, что электроды хорошо прилегают к вашей коже и что логотип Polar устройства подключения располагается по центру вверх.

**Снимайте устройство подключения с ремня, что продлит срок эксплуатации передатчика.** Рекомендации по уходу за устройством подключения см. в разделе Информация по пользовательскому обслуживанию аппарата.



## Начало тренировки

1. Наденьте наручное устройство и ремень WearLink.
2. Нажмите ОК и выберите **Start training (Начать тренировку)** или в течение некоторого времени удерживайте нажатой кнопку ОК, как только вы будете готовы начать записывать данные вашей тренировки.

Для того, чтобы изменить настройки звука, вид индикации сердечного ритма или прочие настройки тренировок до начала записи вашей тренировки, выберите **Training Settings (Настройки тренировки)**. Подробная информация содержится в разделе «Настройки».

### Устранение неполадок

- Ваша тренировка записывается только в случае, если секундомер работал до этого более чем в течение одной минуты.

## Оптимизация силовых тренировок с помощью руководства по сердечному ритму

Силовые тренировки с применением пульсометра Polar FT80 помогут вам значительно увеличить показатели силы и мощности посредством автоматизации расчета норм восстановления между упражнениями во время тренировки по сердечному ритму.

1. Можно создать до трех программ силовых тренировок на сайте **polarpersonaltrainer.com** и загрузить их в пульсометр FT80. Подробная информация содержится в разделе «Передача данных».
2. Когда вы загрузите программы в аппарат FT80, нажмите ОК и DOWN (ВНИЗ), чтобы выбрать **Start strength training (Начать силовую тренировку)**. Нажмите ОК. На дисплее появится надпись **Start workout? (Начать программу?)**. Выберите **Yes (Да)** выберите упражнения из списка, которые вы собираетесь выполнять. Нажмите ОК перед началом первого подхода в первом упражнении.





**График сердечного ритма**  
 Название упражнения  
 Сердечный ритм в числовом выражении и в виде графика  
 Количество подходов, повторений, используемый тренировочный вес

3. По завершении подхода аппарат FT80 подскажет вам оптимальное время восстановления. Отдохните до тех пор, пока график вашего сердечного ритма на дисплее не упадет до пунктирной линии, и вы не услышите звуковой сигнал. Теперь вы достаточно восстановились. На дисплее появится надпись **Start next set! (Начинайте следующий подход!)**.
4. По завершении всех подходов в упражнении нажмите **OK**, после чего на дисплее появится надпись **Exercise completed? (Упражнение завершено?)**. Выберите **Yes (Да)**, чтобы сохранить полученные данные по упражнению. Из списка упражнений этой тренировки это упражнение исчезнет.
5. Выберите следующее упражнение и закончите вашу тренировку.
6. После тренировки передайте данные на сайт **polarpersonaltrainer.com** для удобного отслеживания вашего прогресса. Подробная информация содержится в разделе «Передача данных».

## РУССКИЙ

Даже если вы еще не загрузили программу силовых тренировок с сайта [polarpersonaltraining.com](http://polarpersonaltraining.com), пульсометр FT80 позволит вам эффективно управлять временем силовой тренировки, показывая оптимальные паузы между каждым подходом.

1. Нажмите ОК и выберите **Start strength training (Начать силовую тренировку)**.



График сердечного ритма  
Сердечный ритм в числовом выражении и в виде графика

2. По завершении подхода аппарат FT80 подскажет вам оптимальное время восстановления. Отдохните до тех пор, пока график вашего сердечного ритма на дисплее не упадет до пунктирной линии, и вы не услышите звуковой сигнал. Теперь вы достаточно восстановились. На дисплее появится надпись **Start next set! (Начинайте следующий подход)**. Выполняйте следующие упражнения до завершения тренировки.
3. После тренировки передайте данные на сайт [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) для удобного отслеживания вашего прогресса. Подробная информация содержится в разделе «Передача данных».
4. При задействовании программы тренировок STAR Training Program, проведенные силовые тренировки автоматически учитываются в обновлении тренировочных итогов недели.

## Начало тренировок со своего уровня интенсивности (OwnZone)

Начало каждой тренировки со своего уровня интенсивности обеспечивает безопасные и эффективные тренировки на необходимом уровне сердечного ритма и хорошее самочувствие каждый день.

Всегда проверяйте уровень интенсивности:

- при изменении тренировочной среды или вида спорта.
- при возобновлении тренировок после недельного перерыва.
- если вы не восстановились после предыдущей тренировки или сомневаетесь насчет вашего самочувствия.
- при изменении информации о пользователе.

Установление своего уровня интенсивности OwnZone занимает около пяти минут, в течение которых можно разогреться.

Если вы задействуете вашу тренировочную программу и при этом активно используете определение своего уровня интенсивности, наручное устройство будет учитывать результаты вашего уровня интенсивности при обновлении тренировочных целевых показателей.

1. Наденьте передатчик и наручное устройство.
2. Нажмите кнопку ОК и выберите **Start with OwnZone (Начать со своего уровня интенсивности)**. Следуйте инструкциям на дисплее. Начните двигаться, поддерживая сердечный ритм на уровне не выше 100 уд./мин (50 % от максимального ритма человека  $HR_{max}$ ). Каждую минуту увеличивайте постепенно интенсивность примерно на 10 уд./мин (на 5 % от максимального ритма человека  $HR_{max}$ ).

- **Походите медленно** в течение 1 мин.
- **Походите нормальным шагом** в течение 1 мин.
- **Походите быстро** в течение 1 мин.
- **Пробегите трусцой** в течение 1 мин.
- **Пробегите в нормальном ритме** в течение 1 мин.
- **Ускорьтесь**.

3. В какой-то момент в ходе определения вашего уровня интенсивности OwnZone на дисплее появится надпись **New limits in use (Применены новые предельные показатели)**. Теперь продолжайте тренировку как обычно.

### Устранение неполадок

- Если процедура установления вашего уровня интенсивности OwnZone не прошла успешно, и вы определили предельные показатели вашего уровня интенсивности позже, на дисплее появится надпись **Previous limits in use (Применены предыдущие предельные показатели)**. Если установка вашего уровня интенсивности OwnZone не произошла, на дисплее появится надпись **Age-based limits in use (Применены предельные показатели по возрастному критерию)**. Процедура установления вашего уровня интенсивности может не удалиться, если сердечный ритм повышается слишком быстро во время определения или слишком велик в начале теста.

РУССКИЙ

## В течение тренировки

В ходе записи данных тренировки на дисплее могут появляться следующие надписи. Нажмите кнопку UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для смены экранов. На дисплее продолжительность тренировки показывается во всех вариантах экрана.



**In zone 1, 2 or 3 (Номер зоны интенсивности)**  
(показывается во время тренировок сердечно-сосудистой системы)  
Продолжительность тренировки в указанной зоне  
Сердечный ритм  
Значок сердца указывает зону интенсивности, в которой вы тренируетесь



**Heart rate (Сердечный ритм)**  
Ваш сердечный ритм в течение тренировки.



**Time of day (Время)**  
Час, минута, секунда текущего времени  
**Calories (Энергозатраты)**  
Затраченное за тренировку количество калорий.

20 Тренировка



**Distance (Расстояние)**

Для просмотра данных расстояния необходим сенсор GPS или устройство footpod

**Speed (Скорость)**

Для просмотра данных скорости необходим сенсор GPS или устройство footpod



**Week target (Недельный целевой показатель)** (появляется, если включена программа тренировок). Целевой показатель для каждой зоны интенсивности на неделю и фактическое время продолжительности тренировки.

*ⓘ Для доступа в Quick Menu (Быстрое меню) продолжительным нажатием кнопки LIGHT (ПОДСВЕТКА) во время записи данных тренировки можно зайти в Quick menu (Быстрое меню). Оно предназначено для ускоренных действий блокировки клавиатуры, настройки параметров звука и, при использовании устройства footpod, его калибровки.*

**Lock a zone (Зафиксировать зону):** В зависимости от ваших тренировочных задач вы можете зафиксировать зоны интенсивности 1, 2 или 3 во время тренировки.

Когда вы тренируетесь на нужном уровне интенсивности, нажмите кнопку ОК и удерживайте ее нажатой в течение одной секунды. Например, если вы достигли недельного целевого показателя в зонах интенсивности 2 и 3, вы можете зафиксировать зону 1. Специальный сигнал будет подан при выходе за рамки этой зоны и поможет вам оставаться именно на этом уровне интенсивности.

**Функция Heart Touch:** Проверьте время в течение записи тренировки, для этого поднесите наручное устройство поближе к передатчику. Настройка функции Heart Touch - **On/Off (Вкл/Выкл)** в меню **Settings > Training Settings > HeartTouch (Настройки > Настройки тренировки > HeartTouch)**.

### Завершение записи тренировки

1. Для паузы во время записи тренировки, нажмите кнопку ВАСК (НАЗАД).
2. Для прекращения записи тренировки дважды нажмите кнопку ВАСК (НАЗАД).
3. Аппарат тут же выдаст вам отчет о завершённой тренировке. Более подробная информация по теме тренировочных отчетов содержится в разделе «Обзор данных по тренировкам».

**Отсоединяйте устройство подключения передатчика от ремня и промывайте ремень под струей воды после каждой тренировки. Регулярно, по меньшей мере, после каждой пятой тренировки, стирайте ремень в стиральной машине при 40°С(104°F).**

### Использование секундомера

Секундомер используется для отсчета времени (например, для учета времени прохождения круга).

1. Выберите **Menu > Applications > Stopwatch (Меню > Приложения > Секундомер)**.
2. Отсчет начинается при нажатии кнопки ОК.
3. Во время отсчета нажмите кнопку ОК для отсчета времени прохождения нового круга.
4. Нажмите ВАСК (НАЗАД) для остановки секундомера.

Результаты отсчета остаются в памяти аппарата FT80 до обнуления отсчетов секундомера. Просматривать их можно с помощью кнопок UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ), обнуления счетчика производится продолжительным нажатием кнопки LIGHT (ПОДСВЕТКА).

## 4. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

### Отчет о тренировке

Наручное устройство создает для вас отчет по следующим данным после окончания очередной тренировки:

<b>Effect (Эффект)</b>	Тренировочный эффект. Для получения дополнительной информации смотрите следующую страницу.
<b>Intensity</b>	Время тренировки в каждой из зон интенсивности 1, 2 и 3.
<b>Zone limits (Пределы зоны интенсивности)</b>	Предельные значения своего уровня интенсивности (показываются при задействовании системы OwnZone).
<b>Calories (Энергозатраты)/Calories fat (ккал. жира)</b>	Израсходованная в ходе тренировки энергия в калориях и процент жира.
<b>Average /Maximum (Среднее/Максимальное)</b>	Среднее и максимальное значения сердечного ритма во время тренировки.
<b>Duration (Продолжительность)</b>	Продолжительность вашей тренировки
<b>Average /Maximum* (Среднее/Максимальное)</b>	Среднее и максимальное значения скорости на тренировке (показывается только при применении сенсора GPS или устройства footpod).
<b>Distance* (Расстояние)/ Duration (Продолжительность)</b>	Расстояние и продолжительность тренировки (показывается только при применении сенсора GPS или устройства footpod).
<b>This week (Итоги недели)</b>	Ваши недельные целевые показатели текущей тренировки и достигнутые результаты. Данные показываются только при задействовании программы.

## РУССКИЙ

В тексте отчета будет содержаться один из следующих вариантов тренировочных эффектов:

<b>Fat burn improving</b>	Тренировка с низкой интенсивностью с целью увеличения возможностей организма по сжиганию жира.
<b>Fitness improving</b>	Тренировка со средней интенсивностью с целью улучшения физической формы.
<b>Maximal perform. improving</b>	Тренировка с высокой интенсивностью с целью увеличения ваших максимальных возможностей.
<b>Strength training</b>	Силовые тренировки повышают силу и тонус тела, укрепляют здоровье.


Если вы уже достаточно потренировались на более чем одном уровне интенсивности, тренировка имеет следующие воздействия:

<b>Fat burn and fitness improving</b>	Тренировка в первую очередь повышает возможности организма по сжиганию жира, но также и повышает общую физическую форму.
<b>Fitness and fat burn improving</b>	Тренировка в первую очередь повышает общую физическую форму, но также и повышает возможности организма по сжиганию жира.
<b>Max. perf. and fitness improving</b>	Тренировка повышает общую физическую форму и максимальные возможности.




### Еженедельный отчет

Каждое воскресенье в полночь на дисплее вашего наручного устройства будет появляться изображения конвертика с результатами за неделю. Нажмите кнопку UP (ВВЕРХ) для просмотра.

<b>Week targets achieved</b> (Достижение недельных целевых показателей)	Указывает на то, достигнуты ли целевые показатели или нет.
<b>Results (Результаты)</b>	Excellent!(Отлично!)/Well done!(Хорошо!)/Nice!(Неплохо!)/Fitness maintained(Форма поддерживается!)/Incomplete training week(Неполная тренировочная неделя)/Good recovery week (Хорошая неделя восстановления)/ Excellent recovery week (Отличная неделя восстановления)   При отличных результатах, пульсометр FT80 награждает Вас призом, который появляется на дисплее в режиме показа времени.
<b>Achieved/Week target (Достигнут/Целевой показатель недели)</b>	Достигнутое время тренировок по отношению к целевому показателю продолжительности этой недели.
<b>Achieved/Week target (Достигнут/Целевой показатель недели)</b>	Потраченные калории по отношению к целевому показателю продолжительности этой недели
<b>Sessions (Число тренировок)</b>	Количество проведенных тренировок на этой неделе (показывается и без задействования программы).
<b>Achieved time per zone (Время тренировок по зонам)</b>	Тренировочное время, проведенное в зонах интенсивности 1, 2 и 3.
<b>This week (Итоги недели)</b>	Инструкции по проведению тренировок на первой неделе показываются только при извлечении из конвертика. Подробная информация содержится на следующей странице.

## РУССКИЙ

<b>Train a lot more</b> (Тренируйтесь гораздо больше)	Для получения результатов вам необходимо тренироваться значительно больше.
<b>Train more</b> (Тренируйтесь больше)	Вы не достаточно тренируетесь для заметного прогресса.
<b>Train more in zone x</b> (Тренируйтесь больше в зоне x)	Вам необходимо больше тренироваться в этой зоне.
<b>Train like last week</b> (Тренируйтесь как на прошлой неделе!)	На прошлой неделе вы хорошо поработали. Так держать!
<b>Train less in zone x</b> (Тренируйтесь меньше в зоне x)	Вам следует снизить время тренировки в этой зоне.
<b>Train lot less in zone 3</b> (Тренируйтесь гораздо меньше в зоне 3)	Вам следует меньше тренироваться в высокоинтенсивной зоне на этой неделе.
<b>Take recovery week</b> (Неделя для восстановления)	Вам необходимо восстановиться во избежание перегрузок.
<b>Recovery week still needed</b> (Необходима еще одна неделя для восстановления)	Вы еще не восстановились; необходима еще неделя.

 Если вы активировали свою тренировочную программу между средой и воскресеньем, первый полный отчет будет создан после полной недели тренировок.

## Тест физической формы

По достижении целевых показателей пульсометр FT80 выведет на дисплее конвертик с напоминанием о прохождении теста физической формы. Результаты теста учитываются при еженедельной корректировке программы.

1. На дисплее появится изображение конвертика, который можно открыть нажатием кнопки UP (ВВЕРХ). На дисплее появится надпись **Time to test fitness (Пора пройти тест физической формы)**.
2. **Test fitness? (Пройти тест физической формы?)**. Выберите **Yes (Да)** или **No (Нет)**.
3. При выборе **Yes (Да)** можно пройти новый тест. Подробная информация содержится в разделе по прохождению нового теста «Тест физической формы».

## Обновление программы

Пульсометр Polar FT80 постоянно анализирует ваш прогресс и настраивает соответственно недельные целевые показатели (повышает или снижает). На дисплее появляется конвертик при обновлении программы. Нажмите кнопку UP (ВВЕРХ) для того, чтобы его открыть.

1. **Program has been updated (Программа обновлена)**. На дисплее появится надпись: пульсометр FT80 проанализировал Ваш прогресс и соответственно скорректировал Вашу целевые показатели программы.
2. **Time for a recovery week (Необходима неделя восстановления)** На дисплее появится надпись: в целях оптимизации тренировочного процесса, вам необходим идеальный баланс между тренировками и восстановительными периодами. Неделя восстановления позволяет вашему телу приспособиться к тренировочному стимулу.

После обновления программы на дисплее появится надпись **View week targets? (Просмотреть итоги недели?)**. Выберите **Yes (Да)** для просмотра обновленных целевых тренировочных показателей.

## Просмотр данных по тренировкам

- Выберите **Menu > Data > Training files** (**Меню > Данные > Файлы тренировок**) для просмотра информации о 100 последних тренировках. Выберите нужную тренировку с помощью кнопок UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ).

Чтобы удалить файл тренировки, выберите **Menu > Data > Delete files > Training file** (**Меню > Данные > Файлы тренировок**). Выберите файл тренировки, который вы хотите удалить. На дисплее появится надпись **Delete file? (Удалить файл?)**. Выберите **Yes** (Да). На дисплее появится надпись **Remove from total? (Удалить из итогов?)**. Для удаления файла также и из итогов, выберите **Yes** (Да).

Чтобы удалить все файлы с данными по тренировкам, выберите **Menu > Data > Delete files > All files** (**Меню > Данные > Удаление файлов > Все файлы**). На дисплее появится надпись **Delete all files? (Удалить все файлы?)**. Выберите **Yes** (Да).

- Выберите **Menu > Data > Week summaries** (**Меню > Данные > Итоги недели**) для просмотра информации о последних 16 неделях тренировок. Выберите нужную неделю с помощью кнопок UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ).

Для перенастройки итогов недели выберите **Menu > Data > Reset week summaries** (**Меню > Данные > Обновить итоги недели**).

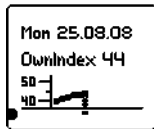
- Возможен просмотр агрегированных данных по количеству тренировок, их продолжительности, энергозатратах и, при использовании сенсора GPS/устройства foot pod, расстояния за несколько тренировок, начиная с предыдущего обновления данных при выборе **Menu > Data > Totals since xx.xx.xxxx** (**Меню > Данные > Итоги начиная с xx.xx.xxxx**).

Для перенастройки итогов, выберите **Menu > Data > Reset totals** (**Меню > Данные > Обновить итоги**).

## Результаты тестирования физической формы

В среднем требуется до шести месяцев регулярных тренировок для заметного улучшения аэробной подготовленности. Для наиболее эффективного повышения аэробной подготовленности, необходимо тренировать крупные группы мышц. Отслеживайте свои результаты в долгосрочном периоде по **OwnIndex (Индивидуальным показателям)**, включающим 47 ваших последних значений OwnIndex (Индивидуальных показателей) и даты проведения тестов.

1. Выберите **Menu > Applications > Fitness test > OwnIndex results (Меню > Приложения > Тест физической формы > Индивидуальный показатель)**.
2. На дисплее появится надпись последний результат OwnIndex (Индивидуальный показатель) и дата проведения теста. Нажмите кнопку UP/DOWN (ВЕРХ) для просмотра предыдущего OwnIndex (Индивидуального показателя).



**OwnIndex graph (Индивидуальный показатель)**  
Дата и результат проведения теста  
График вашего OwnIndex (Индивидуального показателя)

Для того, чтобы удалить значение OwnIndex (Индивидуального показателя), выберите значение, которое вы решили удалить, с помощью кнопок UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ). Когда на дисплее появится значение, нажмите и удерживайте кнопку LIGHT (ПОДСВЕТКА) до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **Delete this value? (Удалить это значение?)**. Выберите **Yes (Да)**.

## РУССКИЙ

### Не забывайте расслабляться

В ходе теста компании Polar OwnRelax® измеряется ваш сердечный ритм и степень его изменения в течение пятиминутного отрезка времени в спокойном состоянии. Его результатом является сердечный ритм в спокойном состоянии (в bpm=уд./мин) и величина Индивидуальный показатель в спокойном состоянии OwnRelax (в миллисекундах), соответствующая вашему расслабленному состоянию.

Тест можно проводить где угодно в спокойной обстановке. Исключите присутствие каких-либо шумов. Не читайте и не разговаривайте. Примите положение «лежа», расслабьтесь, успокойтесь. Всегда проводите повторные тесты в аналогичной обстановке в следующее время:

- утром для общей релаксации.
- перед тренировкой для проверки готовности к запланированной программе занятий.
- после тренировки для проверки восстановления.
- и всегда, когда вы чувствуете это необходимым.

1. Наденьте передатчик.
2. Выберите **Menu > Applications > Relaxation test (Меню > Приложения > Тест на релаксацию).**
3. Выберите **Start test (Начать тест).** Наручное устройство начнет определение вашего сердечного ритма.
4. При его определении на дисплее не появится надпись **Testing... Lie down and relax (Идет тестирование. Примите положение лежа и расслабьтесь).**
5. По завершении теста будет подан звуковой сигнал и на дисплее не появится надпись **Test completed (Тест завершен).**
6. Отчет о тесте на релаксацию, содержащий результаты – ваш сердечный ритм (в bpm=уд./мин) и величина Индивидуальный показатель в спокойном состоянии OwnRelax (в миллисекундах), - будет выведен на дисплей.

**Просмотр результатов теста на релаксацию OwnRelax (Индивидуальных показателей в спокойном состоянии)**

Можно проанализировать динамику значений индивидуальных показателей в спокойном состоянии OwnRelax во времени, по возрастным и половым категориям.

1. Найдите ваш индивидуальный показатель в спокойном состоянии в верхней строке таблицы и выберите соответствующий столбец.
2. В левом столбце найдите свой возраст и пол.
3. Сравните свое значение со средним по возрастным и половым категориям.

Сердечный ритм (уд./мин)	45-55	56-65	66-75	76-85	86-95
Возраст	Индивидуальный показатель в спокойном состоянии OwnRelax (мс)				
25-34	39-60	32-42	23-32	15-32	11-15
35-44	34-49	23-32	16-23	12-16	8-11
45-54	23-34	16-24	13-18	10-14	6-8
55-64	20-30	15-21	10-15	7-12	4-7
65-74	18-30	13-20	10-12	5-9	4-5
25-34	45-69	37-52	24-34	18-24	14-18
35-44	42-52	28-39	20-28	14-20	11-14
45-54	30-37	21-30	15-21	10-15	7-12
55-64	23-36	15-21	11-16	7-10	5-9
65-74	21-35	14-20	9-13	7-9	6-7

*В верхней части таблицы представлены показатели для мужчин, в нижней - для женщин*

Для анализа Индивидуальных показателей в спокойном состоянии OwnRelax в долгосрочном периоде, выберите **Menu > Applications > Relaxation test > OwnRelax results (Меню > Приложения > Тест на релаксацию > OwnRelax)**. Ваши индивидуальные показатели в спокойном состоянии OwnRelax включают график, значение показателя, дату проведения последнего теста и показанный отчет. Используйте кнопки UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для прокрутки в списке.

Для того, чтобы удалить Индивидуальный показатель в спокойном состоянии, выберите значение с помощью кнопок UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ). Нажмите и удерживайте кнопку LIGHT (ПОДСВЕТКА) до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **Delete this value? (Удалить значение?)**. Выберите **Yes (Да)**.

## РУССКИЙ

### Передача данных

На сайте **polarpersonaltrainer.com** есть готовые программы силовых тренировок с упражнениями, которые можно передать на пульсометр FT80, добавив своих упражнений, для оптимизации силовых тренировок. Анализ данных после тренировки удобно выполнять, передав данные с аппарата FT80 на сайт **polarpersonaltrainer.com**. При первой передаче точно следуйте изложенным ниже инструкциям:

#### 1. Передача программ силовых тренировок на пульсометр FT80:

1. Зарегистрируйтесь на сайте **polarpersonaltrainer.com**.
2. Следуйте инструкциям на экране вашего ПК по загрузке и установке программы для передачи данных WebSync на ваш ПК. Если вы уже зарегистрировались, но еще не загрузили WebSync, ее можно загрузить на сайте посылке **polarpersonaltrainer.com -> downloads** и установить согласно инструкциям.
3. Подключите кабель FlowLink в порт USB вашего ПК.
4. Поставьте аппарат FT80 на устройство FlowLink лицевой стороной вниз.
5. Передавайте данные с помощью интерфейса программы WebSync.

#### 32 После тренировки

Дальнейшие инструкции по передаче данных находятся в разделе справки на сайте **polarpersonaltrainer.com**.

#### 2. Передача данных о тренировках с пульсометра FT80 в свой дневник на сайте polarpersonaltrainer.com

1. Запустите программу для передачи данных WebSync на вашем ПК.
2. Подключите кабель FlowLink в порт USB вашего ПК.
3. Поставьте аппарат FT80 на устройство FlowLink лицевой стороной вниз.
4. Передавайте данные с помощью интерфейса программы WebSync с вашего пульсометра FT80 ваш ПК и на сайт **polarpersonaltrainer.com**. Дальнейшие инструкции находятся в справке на сайте **polarpersonaltrainer.com**.



## 5. НАСТРОЙКИ

### Параметры Настройки

Выберите **Menu > Settings > Watch, time and date** (Меню > Настройки > Вид, время и дата).

- **Alarm (Будильник):** Установите будильник на однократное включение (**Once**), с понедельника по пятницу (**Monday to Friday**) или выключите его **Off (Выкл.)**. Нажимайте кнопку ВАСК (НАЗАД), чтобы прекратить звук будильника или ОК для повторного включения через 10 минут. Во время тренировки будильником пользоваться невозможно.
- **Time (Время):** устанавливает два различных параметра настройки дня: местное время и разница во времени относительно к этому. Вы можете также выбрать какое время показывает часовой пояс 1 и 2. В режиме просмотра времени Time view вы можете быстро переключаться с одной зоны на другую нажатием и удержанием кнопки DOWN (ВНИЗ).
- **Date (Дата):** Установите дату.
- **Watch face (Вид экрана):** Выбрать **Time only (Только время)** или **Time and logo (Время и логотип)** можно в режиме просмотра времени Time view

### Настройки тренировок

Выберите **Menu > Settings > Training Settings** (Меню > Настройки > Настройки тренировки).

- **Training sounds (Звуки тренировки):** Выберите **Soft (Умеренно)**, **Loud (Громко)**, **Very loud (очень громко)** или **Off (Без звука)**.
- **Speed sensor (Датчик скорости):** Активируйте и деактивируйте датчики расстояния и скорости выбирая между **GPS sensor (Сенсор GPS)**, **Footpod** или **Off (Выкл.)**.
- **Heart rate view (Режим показа сердечного ритма):** Пульсометр FT80 можно настроить так, чтобы он показывал сердечный ритм в виде **Beats per minute (Ударов в минуту)** или в виде **Percent of maximum (Процент от максимума)**.
- **Speed view (Режим показа скорости):** Выберите **Kilometres per hour (км/ч)** / **Minutes per kilometre (мин/км)** или **Miles per hour (миль в час)** / **Minutes per mile (мин/миля)**
- **Режим «HeartTouch» (Сердечный ритм) :** Выберите **On (Вкл.)** или **Off (Выкл.)**. Когда включена функция HeartTouch Вы можете проверить сердечный ритм во время тренировки, поднеся пульсометр к запястью.

## РУССКИЙ

- **Zone lock (Фиксация зоны):** Выберите **Zone 1, 2** или **3** для того, чтобы тренироваться на соответствующих уровнях интенсивности, или установите фиксацию зоны на **Off (Выкл.)**.
- **Zone 1 Limits (границы зоны 1):** Установите границы зоны 1 вручную. При вводе верхней границы нижняя граница зоны 2 устанавливается автоматически.
- **Zone 2 limits (границы зоны 2):** Установите границы зоны 2 вручную. При вводе нижней границы верхняя граница зоны 1 устанавливается автоматически. При вводе верхней границы нижняя граница зоны 3 устанавливается автоматически.
- **Zone 3 limits (границы зоны 3):** Установите границы зоны 3 вручную. При вводе нижней границы верхняя граница зоны 2 устанавливается автоматически.



Для входа в меню *Настройки тренировок до тренировки, нажмите кнопку ОК в режиме времени Time view и выберите **Настройки тренировок**.*

## Информация пользователя

Выберите **Menu > Settings > User Information (Меню > Настройки > Информация пользователя)**.

- **Weight (Вес):** Введите свой вес.
  - **Height (Рост):** Введите свой рост.
  - **Date of birth (Дата рождения):** Введите дату своего рождения
  - **Sex (Пол):** Выберите **MALE (Мужской)** или **FEMALE (Женский)**.
  - **Maximum heart rate (Максимальный сердечный ритм)** - это максимально высокое количество ударов сердца в минуту (bpm=уд./мин) при максимальном физическом напряжении. Изменять значение, установленное по умолчанию, следует только если вы знаете свое значение, измеренное в лабораторных условиях.
  - **Activity (Активность):** Выберите значение, наилучшим образом описывающее общее количество и интенсивность вашей физической активности за последние три месяца.
1. **LOW (НИЗКАЯ) (0-1 часа в неделю):** Вы нерегулярно занимаетесь оздоровительными упражнениями или затрачиваете значительные физические усилия, то есть прогуливаетесь, или делаете что-то, что вызывает учащенное дыхание или потоотделение только иногда.

2. **MODERATE (УМЕРЕННАЯ) (1-3 часов в неделю)**: Вы регулярно занимаетесь оздоровительными упражнениями, то есть пробегаете 5-10 км или 3-6 миль в неделю или проводите 1-3 часа в неделю с аналогичной физической нагрузкой, или же ваша работа требует умеренных физических усилий.
  3. **HIGH (ВЫСОКАЯ) (3-5 часов в неделю)**: Вы делаете тяжелые физические упражнения не менее 3 часов в неделю, то есть пробегаете 20-50 км или 12-31 миль в неделю или проводите 3-5 часов в неделю с аналогичной физической нагрузкой.
  4. **TOP (ОЧЕНЬ ВЫСОКАЯ) (более 5 часов в неделю)**: Вы делаете тяжелые физические упражнения не менее 5 часов в неделю или тренируетесь для повышения показателей для соревнований.
- **OwnIndex (Индивидуальный показатель)(VO<sub>2max</sub>)**: При выполнении теста физической формы Polar Fitness Test, значение вашего OwnIndex (Индивидуального показателя) стоит по умолчанию. Меняйте его только в случае, если знаете значение VO<sub>2max</sub>, измеренное в лабораторных условиях.

## Основные настройки

Выберите **Menu > Settings > General Settings** (Меню > Настройки > Основные настройки).

- **Button sounds (Звуки клавиатуры)**: Выберите **Off** (Без звука), **Loud** (Громко), **Very loud** (Очень громко) или **Soft** (Мягко).
- **Button lock (Блокировка клавиатуры)**: Выберите **Manual lock** (Блокировка вручную) или **Automatic lock** (Автоматическая блокировка).  
**Automatic lock (Автоматическая блокировка)**: Наручное устройство автоматически блокирует всю клавиатуру, кроме кнопки LIGHT (ПОДСВЕТКА) на время тренировки. Вы можете отключить блокировку, нажав кнопку LIGHT (ПОДСВЕТКА) и удерживая ее нажатой до появления на дисплее надписи **Buttons unlocked** (Блок снят).  
**Manual lock (Блокировка вручную)**: Для того, чтобы заблокировать клавиатуру вручную, нажмите и удерживайте кнопку LIGHT (ПОДСВЕТКА), затем нажмите подтверждение ОК. Для того, чтобы разблокировать, нажмите кнопку LIGHT (ПОДСВЕТКА) и удерживайте ее до появления на дисплее надписи **Buttons unlocked** (Блок снят).
- **Units (Единицы измерения)**: Выберите **Metric (kg/km)** (Метрическую систему с метрами и килограммами) или **Imperial units (pounds, feet)** (Британскую с фунтами и футами).
- **Week's starting day (День начала недели)**: Выберите **Monday** (Пн), **Saturday** (Сб) или **Sunday** (Вс).
- **Language (Язык)**: Выберите **Deutsch** (немецкий), **English** (английский), **Español** (испанский), **Français** (французский), **Italiano** (итальянский), **Português** (португальский) или **Suomi** (финский).

## Дополнительные настройки

### Калибровка устройства Footpod\*

Калибровка устройства Foot Pod производится во время тренировки.

1. Убедитесь, что функция foot pod пульсометра Polar FT80 включена. Выберите **Menu > Settings > Training Settings > Speed sensor > Footpod (Меню > Настройки > Настройки тренировки > Установка скорости > FootPod)** и нажмите ОК.
2. Для калибровки устройства footpod во время тренировки, выполните одно из следующих действий:
  - Остановитесь, встаньте прямо и нажмите, удерживая, кнопку **LIGHT (ПОДСВЕТКА)** для входа в **Quick menu (Быстрое меню)**; или
  - Остановитесь, встаньте прямо и нажмите один раз кнопку **BACK (НАЗАД)**.
3. Выберите **Calibrate footpod (Калибровка устройства footpod)**. Введите в поле расстояния фактическое значение расстояния, которое вы пробежали, и нажмите ОК. На дисплее появится надпись **Calibration factor set! (Коэффициент калибровки установлен!)**. Устройство foot pod откалибровано и готово к работе

### Установка коэффициента калибровки вручную

.Выберите любой из вариантов установки коэффициента вручную:

- До тренировки: Выберите **Menu > Settings > Training Settings > Footpod calib. Factor (Меню > Настройки > Настройки тренировки > Коэффициент калибровки)**. Установите значение коэффициента калибровки и нажмите **ОК**. Устройство foot pod откалибровано.
- После начала измерения сердечного ритма и до начала записи тренировок: в режиме показа времени Time view нажмите **DOWN (ВНИЗ)**, а затем выберите **Training Settings > Footpod calib. Factor (Настройки тренировки > Коэффициент калибровки)**. Установите значение коэффициента калибровки и нажмите **ОК**. Устройство foot pod откалибровано. Для начала записи тренировок один раз нажмите кнопку **BACK (НАЗАД)**, с помощью прокрутки **UP (ВВЕРХ)** выберите **Start (Начать)** и нажмите ОК.

\*Требуется аксессуар устройство S1 foot pod.

## 6. ИНФОРМАЦИЯ ПО ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ

### Обслуживание пульсометра Polar FT80

**Наручное устройство:** Чистите его с помощью мягкой тряпочки, смоченной в слабом мыльном растворе, хорошо протрите его затем сухим полотенцем. Никогда не используйте для чистки спирт или абразивные материалы (чистящие средства или щетки). Храните аппарат в сухом прохладном месте. Не храните его во влажной среде, ни в материалах, не пропускающих воздуха (в пластиковом пакете или спортивной сумке), ни в токопроводящих материалах (во влажном полотенце). Не подвергать воздействию прямых солнечных лучей в течение длительного времени.

**Передачик: после отсоединения датчика от ремня ремень следует мыть под струей воды после каждого использования.** Вытрите коннектор мягкой салфеткой. Никогда не используйте для чистки спирт или абразивные материалы (чистящие средства или щетки).

**Регулярно стирайте ремень в стиральной машине при температуре воды 40°C (104°F) по меньшей мере после каждого пятого использования.** Это обеспечит надежность измерений и продлит срок эксплуатации. Используйте пакет для стирки. Ремень не замачивать, не сушить в центробежной сушилке, не гладить утюгом, не чистить химически, не отбеливать. При его стирке не использовать ни отбеливающие, ни смягчающие средства. Никогда не кладите в стиральную машину или сушилку передачик!

**После сушки храните ремень отдельно от передачика.** Стирайте ремень в стиральной машине перед длительным хранением и всегда после его применения в воде с высоким содержанием хлора (в бассейне).

### Сервисное обслуживание

Пульсометр **Polar FT80** предназначен для достижения личных тренировочных задач и показывает уровень физиологической нагрузки и интенсивности во время тренировок. Никакого иного предназначения не предусматривается, не подразумевается. В течение двухлетнего срока действия гарантии мы рекомендуем проводить обслуживание аппарата только в авторизованных центрах технического обслуживания компании Polar. Гарантия не распространяется на ущерб, в том числе косвенный, возникший в результате проведения технического обслуживания в иных, нежели авторизованные центры компании Polar Electro, сервисных центрах. Ознакомьтесь с отдельным документом – Пользовательской картой обслуживания Polar Customer Service Card, в которой содержится подробная информация по этой теме.

Зарегистрируйте приобретенный продукт Polar на сайте <http://register.polar.fi/>, это помогает нам обеспечивать лучшее соответствие наших продуктов и услуг требованиям наших покупателей.

## РУССКИЙ

### Замена батарей

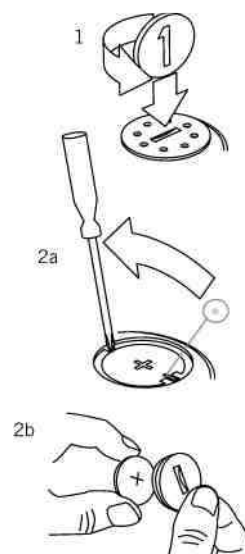
Избегайте вскрытия запечатанной крышки отсека для батарей в течение гарантийного срока. Мы рекомендуем заменять батареи в авторизованных центрах технического обслуживания компании Polar. Там производится проверка водонепроницаемости пульсометра FT80 после замены батареи и периодически полная профилактическая проверка. Примите к сведению следующее:

- При разряженной на 85-90% батарее на дисплее появится соответствующий индикатор.
- Излишнее использование подсветки быстрее разряжает батарею.
- В холодной среде может появиться индикатор разряженной батареи, который исчезает при перемещении устройства в более теплые условия.
- При появлении на дисплее индикатора разряженной батареи подсветка и звук на устройстве автоматически отключаются. Любые сигналы будильника, запрограммированные в аппарате до разрядки батареи, остаются активными.
- Замена батареи может повлиять на водонепроницаемость аппарата.

Меняйте уплотнительное кольцо сверху батареи каждый раз, когда меняете батарею. Вы можете приобрести уплотнительные кольца/установочные комплекты батарей у розничных дилеров компании Polar и в авторизованных центрах технического обслуживания компании Polar. В США и Канаде дополнительные уплотнительные кольца можно приобрести только в авторизованных центрах технического обслуживания компании Polar. Держите батареи подальше от детей. В случае проглатывания батареи немедленно обратитесь к врачу. Утилизация батарей должна производиться в соответствии с местным законодательством.

Избегайте контакта новой, полностью заряженной батареи с обеих сторон с металлическими и токопроводящими поверхностями, например, не берите батарею пинцетом. Это может привести к короткому замыканию в батарее, что повлечет за собой более быстрое разряжение. Обычно, короткое замыкание не наносит ущерб батарее, но могут снизить ее емкость и срок эксплуатации.

1. Откройте крышку отсека для батареи с помощью монетки поворотом из положения CLOSE (ЗАКРЫТО) в положение OPEN (ОТКРЫТО).
2.
  - При замене батареи наручного устройства (рис. 2а), снимите крышку отсека для батареи и аккуратно выньте батарею с помощью небольшого жесткого предмета, например, зубочистки или маленькой отвертки. Тем не менее, предпочтительнее для этого использовать немаetalлический предмет. Будьте осторожны и не повредите металлическую поверхность контакта (\*) или пазы. Вставьте новую батарею положительным контактом (+) наружу.
  - При замене батареи передатчика (рис. 2b), помешайте батарею положительным контактом (+) к крышке.
3. Замените старое уплотнительное кольцо на новое, плотно подгоните его к пазам крышки для обеспечения водонепроницаемости.
4. Поставьте крышку на место и поверните ее по часовой стрелке в положение CLOSE (ЗАКРЫТО).
5. Вновь войдите в Основные настройки после замены батареи наручного устройства.



## РУССКИЙ

### Меры предосторожности

#### Минимизация потенциального риска

Тренировка подразумевает определенную степень риска. Перед началом регулярных тренировок по программе ответьте на следующие вопросы, связанные с состоянием вашего здоровья. При положительном ответе хотя бы на один из этих вопросов, проконсультируйтесь с врачом до начала каких бы то ни было тренировок.

- Были ли вы физически малоактивны в течение последних 5 лет?
- У вас повышенное давление или содержание холестерина в крови?
- У вас есть симптомы каких-либо заболеваний?
- Принимаете ли вы какие-либо медицинские препараты для регуляции давления или сердечно-сосудистой системы?
- У вас были когда-либо проблемы с дыханием?
- Вы проходите восстановительный период после серьезной болезни или курса лечения?
- Используете ли вы кардиостимулятор или иное имплантированное электронное устройство?
- Вы курите?
- Вы беременны?

Заметьте, что в дополнение к интенсивности тренировок, состоянию сердечно-сосудистой системы, величине давления, физиологического состояния, наличию астмы, состоянию дыхательной системы и т.п., на сердечный ритм влияют и употребление энергетических напитков, алкоголя и никотина.

**Важно быть внимательным к тому, как ваш организм отзывается на тренировку.** Если вы вдруг почувствовали на тренировке боль или переутомление, прекратите упражнение или продолжайте его выполнение с меньшей интенсивностью.

**Если у вас есть кардиостимулятор, дефибриллятор или иное имплантированное электронное устройство,** применение пульсометра Polar FT80 относится на ваш собственный риск. Перед началом его использования, пройдите испытание на максимальную тренировочную нагрузку под наблюдением врача для обеспечения безопасности и оправданности одновременного применения кардиостимулятора и пульсометра FT80.

**При наличии у вас аллергии на какой-либо материал, вступающий в контакт с вашей кожей или вы ожидаете аллергической реакции на что-либо в ходе применения этого изделия,** проверьте перечень материалов в Технической спецификации. Во избежание негативной реакции кожи на передатчик носите его поверх футболки. Хорошо увлажните ткань под электродами для обеспечения безупречного функционирования. При использовании вещества против насекомых, наносимых на кожу, убедитесь в том, что вещество не вступает в контакт с передатчиком.

#### 40 Информация по пользовательскому обслуживанию аппарата



**Тренировочное оборудование с электронными компонентами может вызывать мешающий блуждающий сигнал.** В целях устранения этой проблемы попробуйте следующее:

1. Уберите передатчик с груди и примените оборудование, которое вы используете обычно.
2. Подвигайте наручное устройство вокруг оси до тех пор, пока не найдете место, где отсутствуют блуждающие сигналы и значок сердца на дисплее не мигает. Смешение сигналов часто сильнее прямо перед дисплеем аппарата, в то время как слева и справа от него помех почти нет.
3. Поместите передатчик обратно на грудь и держите наручное устройство по возможности в свободной от помех области.

Если пульсометр FT80 при этом не работает, какая-то часть оборудования создает слишком много помех для беспроводного измерения сердечного ритма.

**Пульсометр Polar FT80 можно носить в воде.** Для обеспечения водонепроницаемости не нажимайте кнопки, находясь под водой. Более подробная информация по теме содержится на сайте <http://support.polar.fi>. Водонепроницаемость изделий компании Polar испытана в соответствии с Международным стандартом ИСО 2281. Изделия распределяются по трем категориям в зависимости от их степени водонепроницаемости. На оборотной стороне изделия компании Polar указана категория водонепроницаемости, которую можно сравнить с данными в таблице ниже. Заметьте, что эти определения не обязательно применимы к изделиям других производителей.

Отметка на оборотной стороне	Характеристики водонепроницаемости
Water resistant (водонепроницаемость)	Защите от капель, всплесков воды, пота и т.п. Не подходит для плавания.
Water resistant 30 m/50 m (водонепроницаемость 30 м/50 м)	Возможно купание и плавание.
Water resistant 100 m (водонепроницаемость 100 м)	Возможно плавание, в том числе под водой (неглубоководное, без акваланга).

## РУССКИЙ

### Устранение неполадок

**Если вы потерялись в меню,** нажмите и удерживайте кнопку ВАСК (НАЗАД) до тех пор, пока на дисплее не появится индикация времени.

**Если наручное устройство не реагирует на нажатия каких-либо кнопок или устройство показывает непонятные символы, выключите и включите его заново** нажатием четырех кнопок одновременно в течение четырех секунд (UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ), ВАСК (НАЗАД) и LIGHT (ПОДСВЕТКА)). При этом сохраняются все настройки, кроме времени и даты.

**Если устройство показывает ошибочное значение сердечного ритма, слишком высокое или вообще ноль (00),** убедитесь, что в радиусе 1 м /3 футов нет каких-либо других ремней с передатчиками, электроды плотно контактируют с кожей и хорошо увлажнены, не загрязнены и не повреждены.

Если измерение сердечного ритма не работает со спортивной одеждой, попробуйте измерять при помощи ремня. В случае нормальной работы, проблема, по всей видимости, именно в спортивной одежде. Обратитесь к продавцу или производителю одежды.

Сильные электромагнитные сигналы могут повлечь за собой ошибочные показания прибора. Электромагнитные помехи могут возникнуть около высоковольтных ЛЭП, светофоров, линий электроснабжения электротранспорта, телевизоров, бортовых компьютеров автомобилей и мотоциклов, некоторых видов приводного спортивного оборудования, мобильных телефонов или входных устройств безопасности. Во избежание ошибочных показаний, удалитесь от потенциальных источников помех.

42 Информация по пользовательскому обслуживанию аппарата

Если ненормальные показания не исчезают при удалении от потенциальных источников помех, замедлите темп движения и проверьте пульс вручную. Если то, что вы чувствуете, соответствует показаниям на дисплее аппарата, возможно у вас сердечная аритмия. Подавляющее количество случаев аритмии не вызывает серьезного беспокойства, тем не менее, проконсультируйтесь с врачом.

Какое-либо кардиальное событие могло изменить вашу кривую ЭКГ. В этом случае проконсультируйтесь с врачом.

Если измерение сердечного ритма не производится по выполнении всех вышеперечисленных условий, возможно у вашего передатчика разряжена батарея.

**Технические характеристики**

**Наручное устройство**

Тип батареи	CR 2025
Срок службы батареи	В среднем 1,5 года (при 1 часе в день, 7 днях в неделю)
Уплотнительное кольцо крышки батареи	23,0 x 0,6 материал EPDM
t° среды эксплуатации	от -10 °C до +50 °C /от 14 °F до 122 °F
Материал ремня наручного устройства	полиуретан
Передняя и задняя крышки, крышка батареи, застежка ремня	Нержавеющая сталь в соответствии с Директивой ЕС 94/27/EU и поправкой 1999/C 205/05 по содержанию никеля в изделиях, вступающих в тесный и продолжительный контакт с кожей.
Точность часов	Выше ± 0,5 сек/день при 25 °C/77 °F.
Точность измерения сердечного ритма	± 1% или ± 1 уд./мин, больший из них,

**Передачик**

Тип батареи	CR 2025
Срок службы батареи	В среднем 2 года (при 1 часе в день, 7 днях в неделю)
Уплотнительное кольцо крышки батареи	20,0 x 1,0 материал FPM
t° среды эксплуатации	от -10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F
Материал коннектора	полиамид
Материал ремня	35% полиэстр, 35% полиамид, 30% полиуретан

**Диапазоны значений величин**

Хронометр	23 час 59 мин 59 сек
Сердечный ритм	15 - 240 уд./мин
Общее время	0 - 9999 час 59 мин 59 сек
Общие энергозатраты	0 - 999999 ккал
Общее число упражнений	65 535
Год рождения	1921 - 2020
Макс. скорость с сенсором GPS	199,9 км/ч
Макс. скорость с устройством footpod	29,5 км/ч

**Системные требования для передачи данных**

Программное обеспечение Polar WebSync и устройство для передачи данных Polar FlowLink	ПК на ОС MS Windows (2000/XP/Vista) 64 или 32 бит
---	---

РУССКИЙ

## Гарантия и ее Ограничение

### Ограниченная международная гарантия компании Polar

Ограниченная международная гарантия предоставляется компанией Polar Electro Inc. потребителям, которые приобрели этот продукт в США или Канаде. Эта ограниченная международная гарантия предоставляется компанией Polar Electro Oy потребителям, которые приобрели этот продукт в других странах.

Компания Polar Electro Inc./Polar Electro Oy гарантируют первоначальному потребителю/покупателю этого продукта, что в продукт не имеет дефектов материалов или сборки в течение двух лет с момента приобретения.

### Сохраняйте чек или Пользовательскую карты обслуживания Polar со штампом в качестве доказательства факта покупки!

Гарантия не распространяется на батареи, на ущерб, возникший в результате неправильного использования или употребления, несчастных случаев или несоблюдения мер предосторожности; неправильного обслуживания, реализации, нарушения или разрушения упаковки.

Гарантия не распространяется на какие-либо виды ущерба, убытки, расходы или издержки, прямые, косвенные или сопутствующие, побочные или особые, возникшие из применения или в связи с этим изделием. В течение гарантийного срока это изделие ремонтируется или обменивается бесплатно в авторизованных центрах технического обслуживания компании Polar.

Настоящая гарантия не ущемляет законных прав потребителей по применимому действующему государственному или местному законодательству, не ущемляет права потребителей по претензиям к дилерам, вытекающим из договора купли/продажи.

© 2008 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Финляндия.

Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Финляндия. Компания Polar Electro Oy является сертифицированной в соответствии с международным стандартом ИСО 9001:2000 компанией. Все права защищены. Никакая часть настоящего руководства не может быть использована или воспроизведена в каких-либо формах и какими-либо средствами без предварительного письменного согласия компании Polar Electro Oy. Названия и логотипы, помеченные символом <sup>TM</sup> в настоящем руководстве или на упаковке изделия, являются зарегистрированными торговыми знаками компании Polar Electro Oy. Названия и логотипы, помеченные символом © в настоящем руководстве или на упаковке изделия, являются зарегистрированными торговыми знаками компании Polar Electro Oy, за исключением Windows, являющегося торговой маркой корпорации Microsoft Corporation.

**Ограничение ответственности производителя**

Материал, содержащийся в настоящем руководстве, предназначен только для информационных целей. Описанные в нем изделия могут быть изменены без предварительного уведомления в ходе программы разработки продукции производителя.

Компания Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy не дает никаких заверений или гарантий в отношении настоящего руководства или в отношении описанных в нем изделий.

Компания Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy не несет ответственности ни за какие виды ущерба, убытки, расходы или издержки, прямые, косвенные или сопутствующие, побочные или особые, возникшие из применения или в связи с применением настоящего руководства или описанных в нем изделий.

Настоящий продукт защищен исключительными правами компании Polar Electro Oy, зафиксированными в следующих документах патентного права и прав интеллектуальной собственности: FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803.4-08, FI 111514 B, DE 19781642T1, GB 2326240, HK 1016857, US 6277080, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK1040065, EP 1245184, US 7076291, HK1048426. Прочие патенты находятся в процессе регистрации.

Произведено компанией Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 КЕМПЕЛЕ, тел. +358 8 5202 100, факс +358 8 5202 300, Интернет-сайт [www.polar.fi](http://www.polar.fi)

**CE 0537**

Продукт соответствует требованиям Директивы 93/42/ЕЕС. Соответствующая Декларация соответствия находится в Интернете по адресу [www.support.polar.fi/declaration\\_of\\_conformity](http://www.support.polar.fi/declaration_of_conformity).



Изделия компании Polar являются электронными устройствами, произведенными в соответствии с Директивой 2002/96/ЕС европейского парламента и европейского совета по утилизации электрического и электронного оборудования (WEEE). Эти изделия подлежат отдельной утилизации в странах ЕС. Компания Polar рекомендует также минимизировать возможные последствия утилизации на окружающую среду и здоровье человек и за пределами Европейского Союза согласно местному законодательству по утилизации и, где это возможно, утилизировать электронные устройства отдельно.

Производитель:  
компания «Polar Electro Oy»  
Профессоринти 5  
FIN-90440 КЕМПЕЛЕ  
Тел.: +358 8 5202 100  
Факс +358 8 5202 300  
[www.polar.fi](http://www.polar.fi)

Эксклюзивный дистрибьютор POLAR в России и СНГ- компания МФИТНЕС: +7 (495) 974 1234 [www.polar-russia.ru](http://www.polar-russia.ru)

Официальный дилер  
мониторов сердечного ритма Polar в России и странах СНГ  
компания **PolarSport**  
[www.PolarSport.ru](http://www.PolarSport.ru)  
**+7 (495) 22-33-586**  
[mail@polarsport.ru](mailto:mail@polarsport.ru)

**Фирменный магазин Polar:**  
Бизнес-центр "Контакт", г. Москва, Остаповский проезд, д.5,  
стр. 1, офис 274.

**Сертифицированные центры Polar в России:**

**Москва:**  
Нахимовский пр-т, 56  
Тел.: (499) 744 34 72

Замена батареек:  
Остаповский пр-д, д.5, стр. 1, офис 274  
Тел.: (495) 22 33 586

**Санкт-Петербург:**  
Наб. р. Карповки, 6  
Тел.: (812) 346 13 38