

V800 ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|-----------|
| V800 Оглавление | 1 |
| Введение | 10 |
| V800 | 10 |
| Датчик частоты сердечных сокращений H7* | 11 |
| USB-шнур | 11 |
| Приложение Polar Flow | 11 |
| Программа FlowSync | 11 |
| Онлайн-сервис Polar Flow | 11 |
| Начало работы | 12 |
| Зарядка аккумулятора | 12 |
| Время работы аккумулятора | 13 |
| Индикатор низкого заряда аккумулятора | 13 |
| Основные настройки | 14 |
| Функции кнопок управления и структура меню | 15 |
| Назначение кнопок управления | 15 |
| Дисплей времени и меню | 15 |
| Предтренировочный режим | 16 |
| В процессе тренировки | 16 |
| Сенсорное управление | 18 |
| HeartTouch | 18 |
| Структура меню | 18 |
| Избранное | 19 |

| | |
|--|-----------|
| Таймеры | 19 |
| Тесты | 19 |
| Настройки | 19 |
| Состояние | 19 |
| Дневник | 20 |
| Совместимые датчики | 20 |
| Датчик бега Polar Bluetooth® Smart | 20 |
| Датчик скорости Polar Bluetooth® Smart | 20 |
| Датчик частоты педалирования Polar Bluetooth® Smart | 21 |
| Подключение устройств | 21 |
| Сопряжение датчика ЧСС с устройством V800. | 21 |
| Подключение датчика бега, скорости или частоты педалирования | 22 |
| Подключение мобильного устройства | 23 |
| Удаление сопряженного устройства | 23 |
| Синхронизация | 24 |
| Синхронизация данных с приложением Flow | 24 |
| Синхронизация с онлайн-сервисом Flow при помощи программы FlowSync | 25 |
| Настройки | 26 |
| Настройки спортивного профиля | 26 |
| Настройки | 27 |
| Физические параметры | 28 |
| Weight (Вес) | 29 |
| Height (Рост) | 29 |

| | |
|---|----|
| Date of birth (Дата рождения) | 29 |
| Sex («Пол») | 29 |
| Training background (Опыт тренировок) | 29 |
| Maximum Heart Rate (Максимальная частота сердечных сокращений) | 30 |
| Resting Heart Rate (Частота сердечных сокращений в состоянии покоя) | 30 |
| Vo2max | 30 |
| Общие настройки | 31 |
| Сопряжение и синхронизация | 31 |
| Режим «В самолете» | 31 |
| Звуки кнопок | 31 |
| Блокировка кнопок | 32 |
| Чувствительность дисплея | 32 |
| Единицы измерения | 32 |
| Язык | 32 |
| Цвет дисплея в режиме тренировки | 32 |
| Информация об устройстве | 32 |
| Настройки часов | 32 |
| Будильник | 33 |
| Время | 33 |
| Дата | 33 |
| Week's Starting Day (Первый день недели) | 33 |
| Watch Face (Вид часов) | 33 |
| Быстрое меню | 34 |

| | |
|--|-----------|
| Режим отображения времени Time View | 34 |
| Режим тренировки | 34 |
| Обновление программного обеспечения | 35 |
| Как обновить программное обеспечение | 35 |
| Онлайн-сервис и приложение Polar Flow | 37 |
| Приложение Polar Flow | 37 |
| Онлайн-сервис Polar Flow | 37 |
| Тренировочные цели | 39 |
| Создание тренировочной цели | 39 |
| Быстрая цель | 39 |
| Тренировка темпа и скорости | 40 |
| Разделение на фазы | 40 |
| Избранное | 40 |
| Избранное | 40 |
| Добавить в «Избранное» маршрут | 41 |
| Добавить в «Избранное» тренировочную цель | 41 |
| Редактировать раздел «Избранное» | 41 |
| Удалить запись из раздела «Избранное» | 41 |
| Тренировка | 42 |
| Использование датчика частоты сердечных сокращений | 42 |
| Подключение датчика частоты сердечных сокращений | 42 |
| Начать тренировку | 43 |
| Начать тренировку по нескольким видам спорта | 45 |

| | |
|--|-----------|
| Начать тренировку с заданной тренировочной целью | 45 |
| Начать тренировку с навигацией по маршруту | 46 |
| Начать тренировку с функцией контроля темпа и скорости Race Pace | 46 |
| Доступные во время тренировки функции | 46 |
| Переключиться на другой вид спорта | 46 |
| Начать этап | 46 |
| Заблокировать диапазон частоты сердечных сокращений | 46 |
| Изменить тренировочную фазу при последовательной тренировке | 47 |
| Просмотреть быстрое меню | 47 |
| Включить постоянную подсветку | 47 |
| Настроить местоположение | 47 |
| Сохранить точку | 47 |
| Таймер обратного отсчета | 47 |
| Автоматическая пауза | 48 |
| Функция HeartTouch | 48 |
| Приостановка / завершение тренировки | 48 |
| После тренировки | 49 |
| Сводка по вашей тренировке на дисплее V800 | 49 |
| Сводка по одному виду спорта | 49 |
| Сводка по нескольким видам спорта | 51 |
| Приложение Polar Flow | 52 |
| Онлайн-сервис Polar Flow | 52 |
| Состояние | 52 |

| | |
|---|-----------|
| Recovery status («Состояние восстановления») | 52 |
| Суточная активность | 52 |
| Сводка за неделю | 53 |
| Функции | 54 |
| Система GPS | 54 |
| К началу маршрута | 55 |
| Навигация по маршрутам | 56 |
| Навигация по дисплею | 56 |
| Добавление маршрута в устройство V800 | 56 |
| Функция контроля темпа и скорости Race Pace | 56 |
| Барометр | 57 |
| Функция персональных рекомендаций Smart Coaching | 57 |
| Тренировочная нагрузка | 58 |
| Состояние восстановления на основании суточной активности | 59 |
| Просмотреть состояние восстановления | 60 |
| Посмотрите ваши ежедневные калории | 60 |
| Тренировочные преимущества | 61 |
| Как это работает? | 61 |
| Прыжковый тест | 62 |
| Squat Jump (Приседания с выпрыгом) | 63 |
| Как выполнять приседания с выпрыгом | 63 |
| Результаты тестирования | 64 |
| Прыжок с противоходом | 64 |

| | |
|---|----|
| Как выполнять прыжок с противоходом | 64 |
| Результаты тестирования | 65 |
| Непрерывные прыжки | 65 |
| Как выполнять непрерывные прыжки | 65 |
| Результаты тестирования | 66 |
| Фитнес-тест | 66 |
| Перед проведением теста | 67 |
| Проведение теста | 67 |
| Результаты тестирования | 67 |
| Классы уровней физического состояния | 68 |
| Мужчины | 68 |
| Женщины | 68 |
| Ортостатическая проба | 69 |
| Перед проведением пробы | 69 |
| Проведение пробы | 70 |
| Результаты тестирования | 70 |
| Индекс бега Running Index | 70 |
| Анализ за короткий период | 71 |
| Мужчины | 71 |
| Женщины | 72 |
| Анализ за длительный период | 72 |
| Диапазоны частоты сердечных сокращений | 73 |
| Функция подсчета калорий Smart Calories | 76 |

| | |
|---|-----------|
| Спортивные профили | 77 |
| Добавить спортивный профиль | 77 |
| Редактировать спортивный профиль | 77 |
| Режим тренировки | 77 |
| Базовые настройки | 78 |
| Частота сердечных сокращений | 78 |
| Сенсорное управление и обратная связь | 78 |
| Датчик бега | 79 |
| GPS и высота | 79 |
| Тренировка по нескольким видам спорта | 79 |
| Плавание | 79 |
| Запись кардиоинтервалов | 80 |
| Как осуществлять запись кардиоинтервалов | 80 |
| Результаты тестирования | 81 |
| Датчики | 82 |
| Датчик бега Polar Bluetooth® Smart | 82 |
| Сопряжение датчика бега с устройством V800 | 82 |
| Калибровка датчика бега | 82 |
| Калибровка датчика вручную с использованием коэффициента калибровки | 83 |
| Частота и длина шага | 83 |
| Датчик скорости Polar Bluetooth® Smart | 84 |
| Сопряжение датчика скорости с устройством V800 | 84 |
| Измерение размера колеса | 85 |

| | |
|---|-----------|
| Датчик частоты педалирования Polar Bluetooth® Smart | 86 |
| Сопряжение датчика частоты педалирования с устройством V800. | 86 |
| Важная информация | 87 |
| Уход за устройством V800 | 87 |
| V800 | 87 |
| Присоединитель датчика | 87 |
| Датчик бега Bluetooth® Smart, Датчик скорости Bluetooth® Smart, Датчик частоты педалирования Bluetooth® Smart | 88 |
| Хранение | 88 |
| Обслуживание | 88 |
| Технические спецификации | 89 |
| V800 | 89 |
| Датчик частоты сердечных сокращений H7 | 90 |
| Программа Polar FlowSync и USB-шнур | 90 |
| Совместимость приложения для мобильных устройств Polar Flow | 91 |
| Водонепроницаемость | 91 |
| Аккумуляторы | 91 |
| Замена аккумулятора датчика частоты сердечных сокращений (ЧСС) | 92 |
| Меры предосторожности | 93 |
| Помехи во время тренировки | 93 |
| Как свести к минимуму риск во время тренировок | 94 |
| Ограниченная международная гарантия Polar | 95 |
| Отказ от ответственности | 97 |

ВВЕДЕНИЕ

Поздравляем вас с приобретением устройства V800! Оно разработано специально для профессионалов и всех, кто серьезно подходит к своим тренировкам. Устройство оснащено системой GPS, функцией Smart Coaching и функцией круглосуточной регистрации активности: всем необходимым, чтобы помочь вам достичь наилучшей спортивной формы. Приложение для мобильных устройств Flow поможет вам получить подробную сводку сразу после тренировки, а онлайн-сервис Flow предоставляет возможность детального планирования и анализа тренировок.

Данное руководство пользователя поможет вам поближе познакомиться с вашим новым помощником. Чтобы ознакомиться с видеоинструкциями и последней версией данного руководства, зайдите на www.polar.com/en/support/v800.



V800

Контролируйте свои показатели: частоту сердечных сокращений, скорость, дистанцию, маршрут, а также свою повседневную активность.

ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ H7*

Точные показания ЧСС в реальном времени на дисплее вашего устройства V800: в любой момент тренировки, и даже во время плавания. Частота сердечных сокращений служит показателем качества и эффективности вашей тренировки.

USB-ШНУР

Используйте стандартный USB-шнур для заряда аккумулятора и синхронизации данных устройства V800 и онлайн-сервиса Polar Flow при помощи программы FlowSync.

ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

Вам потребуется лишь секунда, чтобы оценить всю сводку по тренировке. Приложение Flow осуществляет беспроводную синхронизацию ваших сведений о тренировке с онлайн-сервисом Polar Flow. Приложение можно загрузить через App Store или Google Play

ПРОГРАММА FLOWSYNC

Программа FlowSync позволяет синхронизировать данные устройства V800 и онлайн-сервиса Flow при помощи USB-шнура. Чтобы загрузить и установить программу Polar FlowSync, зайдите на сайт www.flow.polar.com/V800.

ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW

Планируйте и анализируйте каждый аспект своей тренировки и узнайте, насколько она эффективна, на сайте polar.com/flow.

**Прилагается только к модели с датчиком ЧСС. Если вы приобрели устройство без датчика ЧСС, его всегда можно приобрести отдельно.*

НАЧАЛО РАБОТЫ

| | |
|--|----|
| Зарядка аккумулятора | 12 |
| Время работы аккумулятора | 13 |
| Индикатор низкого заряда аккумулятора | 13 |
| Основные настройки | 14 |
| Функции кнопок управления и структура меню | 15 |
| Назначение кнопок управления | 15 |
| Дисплей времени и меню | 15 |
| Предтренировочный режим | 16 |
| В процессе тренировки | 16 |
| Сенсорное управление | 18 |
| HeartTouch | 18 |
| Структура меню | 18 |
| Избранное | 19 |
| Таймеры | 19 |
| Тесты | 19 |
| Настройки | 19 |
| Состояние | 19 |
| Дневник | 20 |
| Совместимые датчики | 20 |
| Датчик бега Polar Bluetooth® Smart | 20 |
| Датчик скорости Polar Bluetooth® Smart | 20 |
| Датчик частоты педалирования Polar Bluetooth® Smart | 21 |
| Подключение устройств | 21 |
| Сопряжение датчика ЧСС с устройством V800. | 21 |
| Подключение датчика бега, скорости или частоты педалирования | 22 |
| Подключение мобильного устройства | 23 |
| Удаление сопряженного устройства | 23 |
| Синхронизация | 24 |
| Синхронизация данных с приложением Flow | 24 |
| Синхронизация с онлайн-сервисом Flow при помощи программы FlowSync | 25 |

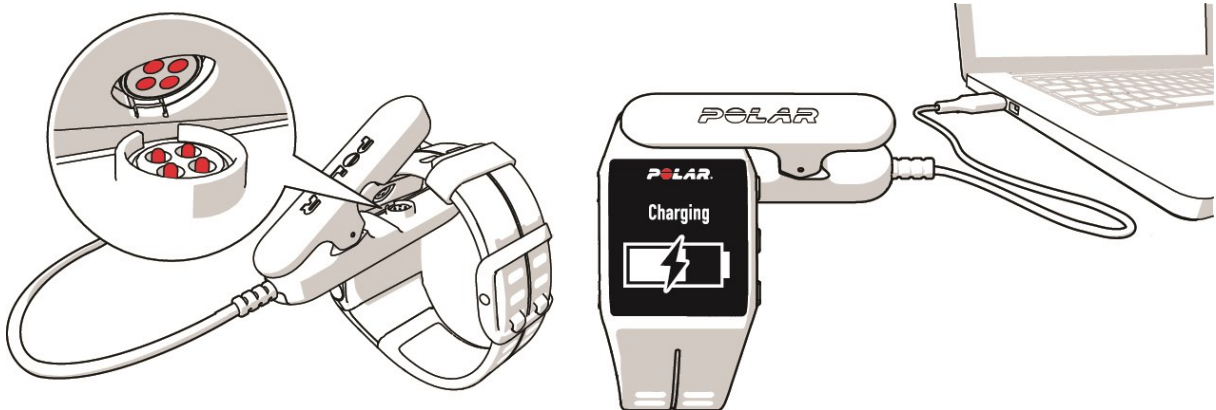
ЗАРЯДКА АККУМУЛЯТОРА

После того как вы распаковали ваше новое устройство V800, необходимо зарядить аккумулятор. Перед первым использованием V800 аккумулятор должен быть полностью заряжен.

Устройство V800 работает от встроенного перезаряжаемого аккумулятора. Для зарядки устройства через USB-порт вашего компьютера в комплект входит стандартный USB-шнур. Заряжать аккумулятор можно также от сетевой розетки. Для зарядки от сетевой розетки вам потребуется USB-адаптер (в комплект не входит). При использовании адаптера убедитесь в том, что на нем стоит маркировка "5Vdc 0.5A – 2A max". Разрешается использовать только адаптер, имеющий маркировку, подтверждающую его безопасность: "LPS", "Limited Power Supply" или "UL listed".

1. Вставьте стандартный USB-шнур в ваше устройство V800 до щелчка.
2. Второй конец шнура подключите к USB-порту вашего компьютера.
3. **На дисплее появится надпись Charging** («Идет зарядка»).

4. Когда устройство будет полностью заряжено, на дисплее появится надпись **Charging completed** («Зарядка завершена»).



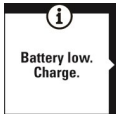
USB-шнур должен быть правильно присоединен к устройству. Логотипы Polar на USB-шнуре и устройстве V800 должны быть обращены в одном направлении.


ВРЕМЯ РАБОТЫ АККУМУЛЯТОРА

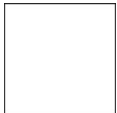
| При непрерывном использовании | В режиме отображения времени при контроле суточной активности |
|--|---|
| При регистрации данных GPS и ЧСС в нормальном режиме: до 13 часов | 30 дней |
| При регистрации данных GPS в режиме низкого энергопотребления и регистрации ЧСС: до 50 часов | |
| При отключении регистрации данных GPS и включении регистрации ЧСС: до 100 часов | |

Время работы аккумулятора зависит от множества факторов, таких как температура окружающей среды, используемые функции и датчики, а также износ батареи. Время работы значительно сокращается при отрицательной температуре. При низкой температуре воздуха прячьте устройство под верхней одеждой. Это позволит согреть его и продлить время работы.

ИНДИКАТОР НИЗКОГО ЗАРЯДА АККУМУЛЯТОРА

| | |
|---|---|
|  | <p>Низкий заряд аккумулятора. Зарядите устройство.</p> <p>Аккумулятор разряжен. Требуется зарядка.</p> |
|---|---|

| | |
|---|---|
|  | <p>Зарядите устройство перед тренировкой.</p> <p>Заряда аккумулятора недостаточно для тренировки. Зарядите аккумулятор перед началом новой тренировки.</p> |
|---|---|

| | |
|---|--|
|  | <p>Если дисплей погас, это означает, что аккумулятор полностью разряжен и устройство перешло в режим ожидания. Зарядите V800. Если аккумулятор полностью разряжен, для повторного включения дисплея может потребоваться некоторое время.</p> |
|---|--|

ОСНОВНЫЕ НАСТРОЙКИ

После зарядки устройства V800 приступайте к его настройке. Для получения точных и персонализированных сведений о ваших занятиях спортом важно правильно указать такие данные, как ваш опыт тренировок, возраст, вес и пол. Эти данные влияют на расчет затраченных калорий, тренировочной нагрузки, времени восстановления и работу других интеллектуальных функций Smart Coaching.

Ввести основные настройки вы также можете при помощи онлайн-сервиса Flow на сайте www.flow.polar.com/V800. Если у вас уже есть учетная запись Polar Account, то для доступа к онлайн-сервису Flow повторная регистрация не требуется. Вы можете войти с указанием уже существующих имени пользователя и пароля, которые вы вводили, например, при регистрации на сайте polarpersonaltrainer.com.

На дисплее вы увидите надпись **Choose language** («Выберите язык»). Вы можете выбрать один из следующих языков: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Português, 简体中文, Suomi** или **Svenska**. Выберите предпочитаемый язык и нажмите **Старт** для подтверждения. На дисплее вы увидите **Set up your Polar V800** («Настройте V800»). Введите следующие данные и подтвердите каждый параметр нажатием кнопки **Старт**. В любой момент вы можете изменить заданные настройки. Для этого нажимайте **Назад**, пока не увидите параметр, который хотите изменить.

1. **Time format** («Формат времени»): Выберите **12 h** (12 ч) или **24 h** (24 ч). Если вы выбираете формат **12 h**, необходимо также указать **AM** (до полудня) или **PM** (после полудня). Установите местное время.
2. **Date** (Дата): Укажите текущую дату.
3. **Units** (Единицы измерения): Выберите **metric** (**метрическая система — kg, cm, °C**) или **imperial** (**английские меры — lb, ft, °F**).
4. **Weight** (Вес): Укажите свой вес.
5. **Height** (Рост): Укажите свой рост.

6. **Date of birth** (Дата рождения): Укажите дату своего рождения.
7. **Sex** (Пол): Выберите **Male** (Мужской) или **Female** (Женский).
8. **Training background** (Опыт тренировок): **Occasional** (эпизодически, 0–1 ч в неделю), **Regular** (регулярно, 1–3 ч в неделю), **Frequent** (часто, 3–5 ч в неделю), **Heavy** (интенсивно, 5–8 ч в неделю), **Semi-Pro** (полупрофессионал, 8–12 ч в неделю), **Pro** (профессионал, 12 ч в неделю и более).
9. Если вы указали все необходимые данные, на дисплее появится сообщение **Ready to go!** («Все готово!»), а затем V800 переходит в режим отображения времени.

ФУНКЦИИ КНОПОК УПРАВЛЕНИЯ И СТРУКТУРА МЕНЮ

Устройство V800 имеет пять кнопок, функции которых различаются в зависимости от ситуации. Кроме того, устройство имеет возможность сенсорного управления. Касаясь пальцами дисплея, вы можете просматривать сведения и управлять работой устройства и в процессе тренировки.

Подробное описание назначения кнопок для различных моделей см. в таблицах ниже.

НАЗНАЧЕНИЕ КНОПОК УПРАВЛЕНИЯ



ДИСПЛЕЙ ВРЕМЕНИ И МЕНЮ

| СВЕТ | НАЗАД | СТАРТ | ВВЕРХ | ВНИЗ | КАСАН- ИЕ |
|---|--|---|--|------|--------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Подсветка дисплея | <ul style="list-style-type: none"> • Выход из меню • Возврат на пре- | <ul style="list-style-type: none"> • Подтверждение выбора • Вход в пред-тренировочный | <ul style="list-style-type: none"> • Навигация по списку • Регу- | | |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Нажмите и удерживайте для входа в быстрое меню Quick menu | <p>дыдущий уровень</p> <ul style="list-style-type: none"> Оставить настройки без изменений Отменить выбор Нажмите и удерживайте для возврата из меню к дисплею времени В режиме времени нажмите и удерживайте для синхронизации с приложением Flow | <p>режим</p> <ul style="list-style-type: none"> Настройка отображаемого на дисплее параметра | <p>лировка выбранного параметра</p> <ul style="list-style-type: none"> Нажмите и удерживайте для изменения циферблата | | |
|--|--|---|--|--|--|

ПРЕДТРЕНИРОВОЧНЫЙ РЕЖИМ

| СВЕТ | НАЗАД | СТАРТ | ВВЕРХ | ВНИЗ | КАСАНИЕ |
|--|---|---|---|---|---------|
| <ul style="list-style-type: none"> Нажмите и удерживайте для входа в режим настроек спортивного профиля | <ul style="list-style-type: none"> Возврат в режим отображения времени | <ul style="list-style-type: none"> Начать тренировку | <ul style="list-style-type: none"> Навигация по видам спорта | <ul style="list-style-type: none"> Навигация по видам спорта | |

В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

| СВЕТ | НАЗАД | СТАРТ | ВВЕРХ | ВНИЗ | КАСАНИЕ |
|---|--|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Подсветка | <ul style="list-style-type: none"> Если | <ul style="list-style-type: none"> Нажмите и удерживайте | <ul style="list-style-type: none"> Изменить | <ul style="list-style-type: none"> Изменить | <ul style="list-style-type: none"> Начать |

| СВЕТ | НАЗАД | СТАРТ | ВВЕРХ | ВНИЗ | КАСАНИЕ |
|--|---|---|------------------------------------|------------------------------------|--|
| <p>а дисплея</p> <ul style="list-style-type: none"> Нажмите и удерживайте для входа в быстрое меню тренировки Quick Menu | <p>вам нужно сделать паузу, нажмите один раз</p> <ul style="list-style-type: none"> Чтобы остановить запись сведений о тренировке, нажмите и удерживайте 3 секунды Вход в переходный режим при чередовании нескольких видов спорта в одной тренировке | <p>для включения/отключения блокировки зоны</p> <ul style="list-style-type: none"> Продолжать запись даже при паузе в тренировке | <p>тренировочный режим дисплея</p> | <p>тренировочный режим дисплея</p> | <p>этап / Изменить тренировочный режим дисплея / Включить подсветку*</p> |

*Персонализировать настройки сенсорного управления можно в разделе Sport Profile (Спортивный профиль) онлайн-сервиса Polar Flow.

СЕНСОРНОЕ УПРАВЛЕНИЕ

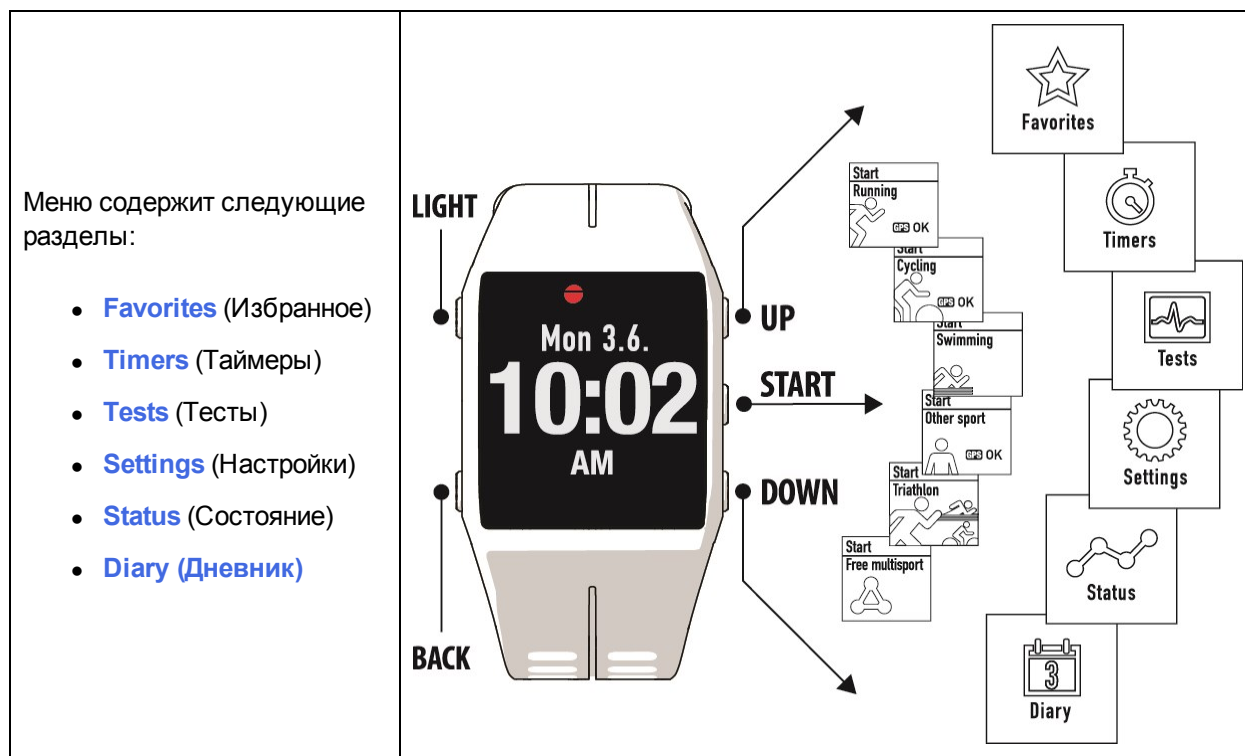
Вы можете настроить необходимую для использования функций силу прикосновения к дисплею. Чтобы изменить чувствительность дисплея, зайдите в **Settings > General settings > Tap button sensitivity** (Настройки > Общие настройки > Чувствительность сенсорного управления). Вы можете выбрать **Light tap, Normal tap, Strong tap** (легкое, среднее, интенсивное нажатие) или **Off** (Выкл.).

HEARTTOUCH

Функция HeartTouch позволяет мгновенно отобразить время, включить подсветку или показать сведения о предыдущем этапе. Для этого просто прикоснитесь устройством V800 к датчику частоты сердечных сокращений. Вам не нужно даже нажимать на кнопку. Изменить настройки HeartTouch вы можете в разделе Sport Profile (Спортивный профиль) онлайн-сервиса Polar Flow. Подробности см. в разделе Спортивные профили

СТРУКТУРА МЕНЮ

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



ИЗБРАННОЕ

В разделе **Favorites** (Избранное) вы найдете:

- **Race Pace** (Функция контроля темпа и скорости); сохраненные вами через онлайн-сервис Flow маршруты и тренировочные цели.

Подробности см. в разделе Избранное

ТАЙМЕРЫ

В разделе **Timers** (Таймеры) вы найдете:

- **Stopwatch** (Секундомер)
- **Countdown timer** (Таймер обратного отсчета)

ТЕСТЫ

В разделе **Tests** (Тесты) вы найдете:

- **Orthostatic test** (Ортостатическая проба)
- **Fitness test** (Тест на функциональное состояние)
- **Jump test** (Прыжковый тест)
- **RR recording** (запись вариабельности частоты сердечного ритма)

Подробности см. в разделе Функции

НАСТРОЙКИ

В разделе **Settings** (Настройки) вы найдете:

- **Sport profiles** (Спортивные профили)
- **Physical settings** (Физические параметры)
- **General settings** (Общие настройки)
- **Watch settings** (Настройки часов)

Подробности см. в разделе Настройки

СОСТОЯНИЕ

В разделе **Status** (Состояние) вы найдете:

- **Recovery status** (Состояние восстановления): Это ваш уровень восстановления после тренировки. Подробности см. в разделе Состояние восстановления на основании суточной активности
- **Daily activity** (Суточная активность): Отображается количество калорий, израсходованных вами в процессе тренировки, ваша активность и интенсивность обмена веществ: минимальный необходимый для жизнедеятельности уровень.
- **Week summaries** (Сводка за неделю): Здесь отображаются итоги за неделю занятий. Сведения включают в себя продолжительность тренировок, пройденную дистанцию и время, затраченное в каждом диапазоне частоты сердечных сокращений.

Подробности см. в разделе Состояние

ДНЕВНИК

В разделе **Diary** (Дневник) вы можете просмотреть все сведения за неделю. Выберите день, чтобы просмотреть сведения по всем тренировкам этого дня, а также сводки по каждой тренировке и результаты пройденных тестов. Здесь же отображаются запланированные тренировки.

СОВМЕСТИМЫЕ ДАТЧИКИ

Получайте больше положительных впечатлений и более полное представление об эффективности своих тренировок. *Датчики Bluetooth® Smart.*

ДАТЧИК БЕГА POLAR **BLUETOOTH® SMART**

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

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

ДАТЧИК СКОРОСТИ POLAR **BLUETOOTH® SMART**

На скорость езды на велосипеде влияет множество факторов. Разумеется, самый важный — это физическая подготовка. Однако погодные условия и изменение уклона дороги также оказывают огромное влияние. Наиболее эффективным способом измерить влияние этих факторов на вашу скорость является использование аэродинамического датчика скорости.

- Он измеряет вашу текущую, среднюю и максимальную скорость
- Отслеживает среднюю скорость, чтобы контролировать прогресс
- Легкий, прочный, удобно крепится

ДАТЧИК ЧАСТОТЫ ПЕДАЛИРОВАНИЯ POLAR *BLUETOOTH*® SMART

Самым рациональным способом оценки велосипедной тренировки является наш интеллектуальный беспроводной датчик частоты педалирования. Он измеряет вашу текущую, среднюю и максимальную частоту педалирования в оборотах в минуту и позволяет сравнить показатели нескольких тренировок.

- Помогает усовершенствовать технику и определяет вашу оптимальную частоту педалирования
- Точные и объективные данные помогают повысить эффективность тренировок
- Аэродинамичный дизайн и малый вес

ПОДКЛЮЧЕНИЕ УСТРОЙСТВ

Перед использованием нового датчика ЧСС, датчика бега, велосипедного датчика или мобильного устройства необходимо предварительно выполнить его сопряжение с устройством V800. Это занимает всего несколько секунд, а в результате вы можете быть уверенными, что ваше устройство V800 принимает сигналы только от ваших датчиков и устройств. Это полностью исключает помехи при групповых тренировках. Перед началом соревнований и массовых мероприятий заранее выполните сопряжение устройств, находясь дома, чтобы избежать путаницы из-за приема / передачи чужих данных.

СОПРЯЖЕНИЕ ДАТЧИКА ЧСС С УСТРОЙСТВОМ V800.

Есть два способа подключить датчик ЧСС к устройству V800.

1. Закрепите датчик и в режиме отображения времени нажмите СТАРТ, чтобы войти в предтренировочный режим.
2. **Сначала прикоснитесь к датчику своим устройством с надписью V800 на дисплее**, затем прикоснитесь к устройству V800 датчиком ЧСС и ждите, когда датчик будет обнаружен.
3. На дисплее отобразится ID устройства и **Pair Polar H7 xxxxxxxx** («Подключить датчик ЧСС Polar»). Подтвердите, нажав **Yes**.
4. **По завершении подключения вы увидите сообщение: Pairing completed** («Подключение выполнено»).

или

1. Зайдите в **General Settings > Pair and sync > Pair new device** (Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подключить новое устройство») и нажмите СТАРТ.
2. Устройство V800 начнет поиск вашего датчика ЧСС.

3. Как только датчик ЧСС будет обнаружен, на дисплее отобразится ID устройства и **Polar H7 xxxxxxxx** («Подключить датчик ЧСС Polar»).
4. Нажмите СТАРТ; на дисплее вы увидите: **Pairing** («Подключение»).
5. **По завершении подключения вы увидите сообщение: Pairing completed** («Подключение выполнено»).

ПОДКЛЮЧЕНИЕ ДАТЧИКА БЕГА, СКОРОСТИ ИЛИ ЧАСТОТЫ ПЕДАЛИРОВАНИЯ

Перед подключением датчика бега, скорости или частоты педалирования проверьте правильность их крепления. Подробную информацию об их креплении вы найдете в соответствующих руководствах пользователя.

Есть два способа подключить датчик к устройству V800.

1. В режиме отображения времени нажмите СТАРТ для входа в предтренировочный режим.
2. Устройство V800 начнет поиск вашего датчика.
 - Датчик бега: Прикоснитесь к датчику бега своим устройством V800 и ждите, пока датчик будет обнаружен.
 - Датчик частоты педалирования: Для активации датчика несколько раз поверните рукоятку. Мигающий красный индикатор датчика означает, что он готов к работе.
 - Датчик скорости: Для активации датчика несколько раз поверните колесико. Мигающий красный индикатор датчика означает, что он готов к работе.
3. На дисплее отобразится ID устройства и **Pair Polar RUN/CAD/SPD xxxxxxxx** («Подключить датчик Polar»). Подтвердите, нажав **Yes**.
4. **По завершении подключения вы увидите сообщение: Pairing completed** («Подключение выполнено»).

или

1. Зайдите в **General Settings > Pair and sync > Pair new device** (Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подключить новое устройство) и нажмите СТАРТ.
2. Устройство V800 начнет поиск вашего датчика.
3. Как только датчик будет обнаружен, на дисплее отобразится ID устройства и **Polar RUN/CAD/SPD xxxxxxxx** («Подключить датчик Polar»).
4. Нажмите СТАРТ; на дисплее вы увидите: **Pairing** («Подключение»).
5. **По завершении подключения вы увидите сообщение: Pairing completed** («Подключение выполнено»).

Подробные инструкции о подключении конкретных датчиков см. в разделе Датчики

ПОДКЛЮЧЕНИЕ МОБИЛЬНОГО УСТРОЙСТВА

Если у вас еще нет учетной записи, перед подключением мобильного устройства необходимо ее создать. Затем через App Store или Google Play загрузите приложение Flow. Убедитесь в том, что вы уже скачали и установили программу FlowSync с сайта flow.polar.com/V800 и зарегистрировали свое устройство V800 через онлайн-сервис Flow.

Перед тем как приступить к синхронизации данных, включите на мобильном устройстве Bluetooth и отключите режим «В самолете».

Как подключить мобильное устройство:

1. Откройте на своем мобильном устройстве приложение Flow и войдите, используя данные своей учетной записи Polar.
2. Дождитесь появления окна подключения устройства на дисплее вашего мобильного устройства (**Waiting for V800**).
3. В меню устройства V800 зайдите в **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device** (Настройки > Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подключить новое устройство) и нажмите СТАРТ
4. Когда устройство будет обнаружено, на дисплее V800 появится ID устройства и надпись: **Polar mobile xxxxxxxx**.
5. Нажмите СТАРТ, на дисплее появится сообщение: **Connecting to device** («Соединение с устройством»), а затем **Connecting to app** («Соединение с приложением»).
6. На своем мобильном устройстве подтвердите запрос о подключении устройства через Bluetooth.
7. **По завершении подключения вы увидите сообщение: Pairing completed** («Подключение выполнено»).

УДАЛЕНИЕ СОПРЯЖЕННОГО УСТРОЙСТВА

Чтобы отключить датчик или мобильное устройство:

1. Зайдите в **Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices** (Настройки > Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подключенные устройства) и нажмите СТАРТ.
2. Выберите из перечня устройство, которое вы хотите удалить, и нажмите СТАРТ.
3. **Появится сообщение: Delete pairing?** («Удалить подключенное устройство?»), подтвердите, нажав **Yes**, затем нажмите СТАРТ.
4. **По завершении отключения вы увидите сообщение: Pairing deleted** («Отключение выполнено»).

СИНХРОНИЗАЦИЯ

Вы можете передавать данные с вашего устройства V800 посредством USB-шнура при помощи программы FlowSync или посредством беспроводной технологии Bluetooth Smart® при помощи приложения для мобильных устройств Polar Flow. Чтобы синхронизировать данные вашего устройства V800 с приложением и онлайн-сервисом Flow, вам необходимо предварительно создать учетную запись Polar и установить программу FlowSync. Чтобы создать учетную запись для онлайн-сервиса Polar Flow и загрузить и установить программу FlowSync на ваш ПК, зайдите на сайт flow.polar.com/V800. Загрузить приложение Flow на свое мобильное устройство вы можете через App Store или Google Play.

Помните о необходимости регулярной синхронизации данных между V800, онлайн-сервисом и приложением для мобильных устройств.

СИНХРОНИЗАЦИЯ ДАННЫХ С ПРИЛОЖЕНИЕМ FLOW

Перед синхронизацией необходимо убедиться в том, что:


- У вас есть учетная запись Polar и программа FlowSync.
- Вы зарегистрировали свое устройство V800 через онлайн-сервис Flow и уже использовали программу FlowSync для синхронизации данных как минимум один раз.
- На вашем мобильном устройстве включен Bluetooth и отключен режим «В самолете».
- Вы выполнили сопряжение V800 и мобильного устройства. Подробности см. в разделе Подключение устройств

Есть два способа синхронизации данных:

1. Войдите в приложение Flow для мобильных устройств и нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД на устройстве V800.
2. **На дисплее появится сообщение: Connecting to device** («Соединение с устройством»), а затем **Connecting to app** («Соединение с приложением»).
3. **По завершении синхронизации вы увидите сообщение: Syncing completed** («Синхронизация выполнена»).

или

1. Зайдите в приложение Flow для мобильных устройств, а затем на своем устройстве V800 зайдите в **Settings > General settings > Pair and sync > Sync data** (Настройки > Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Синхронизировать данные) и нажмите СТАРТ.
2. **На дисплее появится сообщение: Connecting to device** («Соединение с устройством»), а затем **Connecting to app** («Соединение с приложением»).
3. **По завершении синхронизации вы увидите сообщение: Syncing completed** («Синхронизация выполнена»).


 При синхронизации устройства V800 с приложением для мобильных устройств Flow ваши данные о тренировках и активности будут также передаваться через интернет-соединение на онлайн-сервис Flow.


За технической поддержкой и подробной информацией обращайтесь на наш сайт в раздел www.polar.com/en/support/Flow_app

СИНХРОНИЗАЦИЯ С ОНЛАЙН-СЕРВИСОМ FLOW ПРИ ПОМОЩИ ПРОГРАММЫ FLOWSYNC

Чтобы синхронизировать данные с онлайн-сервисом Flow, необходима программа FlowSync. Чтобы загрузить и установить программу, зайдите на сайт flow.polar.com/V800.

1. Подключите USB-шнур к порту вашего компьютера и вставьте присоединитель в устройство V800 до щелчка. Проверьте, запущена ли программа FlowSync.
2. На экране компьютера вы увидите окно программы FlowSync, означающее, что синхронизация началась.
3. По завершении синхронизации вы увидите сообщение Syncing completed («Синхронизация выполнена»).

 При каждом подключении устройства V800 к компьютеру программа Polar FlowSync будет осуществлять передачу ваших данных на онлайн-сервис Flow и синхронизировать возможные изменения настроек. Если синхронизация не началась автоматически, запустите программу FlowSync на рабочем столе (для Windows) или из папки приложений (для Mac OS X). Программа FlowSync будет уведомлять вас о появлении обновлений и запрашивать их установку.

 Если вы изменили настройки через онлайн-сервис Flow, пока ваше устройство V800 было подключено к компьютеру, запустите синхронизацию, чтобы сохранить изменения и на устройстве V800.

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


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

НАСТРОЙКИ

| | |
|---|----|
| Настройки спортивного профиля | 26 |
| Настройки | 27 |
| Физические параметры | 28 |
| Weight (Вес) | 29 |
| Height (Рост) | 29 |
| Date of birth (Дата рождения) | 29 |
| Sex («Пол») | 29 |
| Training background (Опыт тренировок) | 29 |
| Maximum Heart Rate (Максимальная частота сердечных сокращений) | 30 |
| Resting Heart Rate (Частота сердечных сокращений в состоянии покоя) | 30 |
| Vo2max | 30 |
| Общие настройки | 31 |
| Сопряжение и синхронизация | 31 |
| Режим «В самолете» | 31 |
| Звуки кнопок | 31 |
| Блокировка кнопок | 32 |
| Чувствительность дисплея | 32 |
| Единицы измерения | 32 |
| Язык | 32 |
| Цвет дисплея в режиме тренировки | 32 |
| Информация об устройстве | 32 |
| Настройки часов | 32 |
| Будильник | 33 |
| Время | 33 |
| Дата | 33 |
| Week's Starting Day (Первый день недели) | 33 |
| Watch Face (Вид часов) | 33 |
| Быстрое меню | 34 |
| Режим отображения времени Time View | 34 |
| Режим тренировки | 34 |
| Обновление программного обеспечения | 35 |
| Как обновить программное обеспечение | 35 |

НАСТРОЙКИ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ


Задайте настройки спортивного профиля в соответствии с вашими индивидуальными потребностями. Редактировать определенные настройки спортивного профиля вы можете непосредственно на своем устройстве V800 в разделе **Settings > Sport profiles** (Настройки > Спортивные профили). К примеру, вы можете настроить включение или отключение GPS для различных видов спорта.

 Онлайн-сервис Flow предлагает еще больше возможностей персонализации. Подробности см. в разделе Спортивные профили

По умолчанию предтренировочный режим содержит шесть спортивных профилей. Онлайн-сервис Flow позволяет вам добавлять новые виды спорта и синхронизировать обновления с устройством V800. Ваше устройство V800 может хранить в разделе «Избранное» до 20 спортивных профилей. Количество спортивных профилей для онлайн-сервиса Flow не ограничено.

По умолчанию в разделе **Sport profiles («Спортивные профили»)** содержатся следующие виды спорта:


- **Running** (Бег)
- **Cycling** (Велогонки)
- **Swimming** (Плавание)
- **Other** (Другое)
- **Triathlon** (Триатлон)
- **Free multisport (Свободная комбинированная тренировка)**

 Если перед началом первой тренировки вы отредактировали спортивные профили при помощи онлайн-сервиса Flow и синхронизировали обновления с устройством V800, перечень спортивных профилей будет отображаться с учетом изменений.


НАСТРОЙКИ

Чтобы просмотреть или изменить настройки спортивных профилей, зайдите в **Settings > Sport profiles** (Настройки > Спортивные профили) и выберите профиль, который нужно изменить. Войти в настройки спортивного профиля также можно в предтренировочном режиме, нажав и удерживая кнопку СВЕТ. В спортивных профилях, предусматривающих комбинацию нескольких дисциплин (например, триатлон и биатлон), вы можете изменять настройки отдельно для каждой дисциплины. К примеру, для триатлона вы можете отдельно изменять настройки для плавания, велогонок и бега.


- **Training sounds** (Звуковые оповещения во время тренировки): Выберите **Off** (Выкл.), **Soft** (Тихо), **Loud** (Громко) или **Very loud** (Очень громко).
- **Vibration feedback** (Вибрация): Выберите **On** (Вкл.) или **Off** (Выкл.). Вибрация оповещает вас, например, о начале и окончании регистрации данных тренировки; об обнаружении сигнала GPS или о достижении тренировочной цели.
- **Heart rate settings** (Настройки отображения ЧСС): **Heart rate view** (Режим отображения ЧСС): Выберите **Beats per minute (bpm)** (удары в минуту), **% of maximum** (% от максимума) или **% of Hr reserve** (% от резервной ЧСС). **Check HR zone limits** (Проверка границ диапазона ЧСС): Позволяет проверить границы каждого диапазона ЧСС. **HR visible to other device** («Доступность ЧСС для других устройств»): Выберите **On** (Вкл.) или **Off** (Выкл.). Если выбран параметр **On** (Вкл.), другие совместимые устройства, находящиеся, например, в спортзале, также смогут определять вашу ЧСС.
- **GPS recording** (Запись GPS): Выберите **Off** (Выкл.), **Normal** (Нормальный режим) или **Power save, long session** (Режим экономии энергии, длительные тренировки).
- **Calibrate stride sensor** (Калибровка датчика бега): Выберите **Automatic** (Автоматическая) или **Manual** (Ручная). При выборе ручной калибровки **Manual** вам необходимо ввести коэффициент калибровки. Выберите **Set factor** (Задать коэффициент) и введите его. Подробности о калибровке датчика см. в разделе Датчик бега Polar Bluetooth® Smart

 Функция калибровки датчика бега доступна только при подключенном датчике.


- **Calibrate altitude** («Калибровка высоты»): Задайте правильную высоту. Рекомендуется выполнять ручную калибровку всегда, когда вам точно известна высота.

 Функция калибровки высоты доступна только при входе в настройки спортивного профиля из предтренировочного режима.

- **Speed View** (Отображение скорости): Выберите **km/h** (километры в час) или **min/km** (минуты на километр). Если вы пользуетесь английскими мерами, выберите **mph** (мили в час) или **min/mi** (минуты на милю).
- **Automatic pause** («Автоматическая пауза»): Выберите **On** (Вкл.) или **Off** (Выкл.). Если автоматическая пауза **automatic pause** установлена на **On** (Вкл.), запись данных приостанавливается автоматически, когда вы прекращаете движение.

 Чтобы использовать функцию автоматической паузы, необходимо выбрать нормальный режим записи GPS.

- **Automatic lap** (Автоматическое определение этапа): Выберите **Off** (Выкл.), **Lap distance** (По дистанции), **Lap duration** (По длительности) или **Location-based** (По координатам). Если вы выбрали определение по дистанции **Lap distance**, необходимо указать дистанцию, после прохождения которой этап считается завершенным. Если вы выбрали определение по длительности **Lap duration**, необходимо указать время, по истечении которого этап считается завершенным. Если вы выбрали определение этапа по координатам **Location-based**, этап будет всегда автоматически определяться по заданным координатам. (По начальной точке тренировки или по сохраненной во время тренировки точке)

 Чтобы использовать функцию автоматического определения этапа, необходимо выбрать нормальный режим записи GPS.

ФИЗИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Чтобы просмотреть или изменить введенные вами физические параметры, зайдите в **Settings > Physical settings** (Настройки > Физические параметры). Очень важно правильно указать такие данные, как ваш вес, рост, возраст и пол. Эти данные влияют на точность расчета, например границ диапазонов ЧСС и расхода затраченных калорий.

В разделе меню **Physical settings** (Физические параметры) вы найдете:

- **Weight** (Вес)
- **Height** (Рост)
- **Date of birth** (Дата рождения)
- **Sex** (Пол)
- **Training background** (Опыт тренировок)
- **Maximum heart rate** (Максимальная ЧСС)

- **Resting heart rate** (ЧСС покоя)
- **VO₂_{max}**

WEIGHT (ВЕС)

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

HEIGHT (РОСТ)

Укажите свой рост в сантиметрах (metric, метрическая система) или футах и дюймах (imperial, английские меры).

DATE OF BIRTH (ДАТА РОЖДЕНИЯ)

Укажите свою дату рождения. Порядок ввода данных зависит от выбранного вами режима (2h: день-месяц-год; 12h: месяц-день-год).

SEX («ПОЛ»)

Выберите **Male** (Мужской) или **Female** (Женский).

TRAINING BACKGROUND (ОПЫТ ТРЕНИРОВОК)

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

- **Occasional (0-1h/week)** (Редкие тренировки, 0–1 ч/нед.): Вы не посещаете регулярные занятия активными видами спорта, т. е. вы занимаетесь ходьбой только для удовольствия и лишь изредка даете себе нагрузку, вызывающую учащенное дыхание.
- **Regular (1-3h/week)** (Регулярные тренировки, 1–3 ч/нед.): Вы регулярно занимаетесь активным спортом, например пробегаете 5–10 км (3–6 миль) в неделю или уделяете 1–3 часа в неделю сопоставимой по нагрузке деятельности, либо ваша работа предполагает аналогичный уровень физической активности.
- **Frequent (3-5h/week)** (Частые тренировки, 3–5 ч/нед.): Вы даете себе большую физическую нагрузку не менее 3 раз в неделю, например пробегаете 20–50 км (12–31 миль) в неделю или уделяете 3–5 часов в неделю сопоставимой по нагрузке деятельности.
- **Heavy (5-8h/week)** (Интенсивные тренировки, 5–8 ч/нед.): Вы даете себе тяжелую физическую нагрузку не менее 5 раз в неделю и иногда принимаете участие в массовых спортивных мероприятиях.
- **Semi-pro (8-12h/week)** (Полупрофессионал, 8–12 ч/нед.): Вы даете себе тяжелую физическую нагрузку почти каждый день, и ваша цель — добиться заметного улучшения показателей в соревновательных целях.

- **Pro (>12h/week)** (Профессионал, >12 ч/нед.): Тренированный спортсмен. Вы занимаетесь интенсивными тренировками для достижения максимальных показателей в соревновательных целях.

Онлайн-сервис Flow позволяет контролировать вашу еженедельную нагрузку. Если ваша нагрузка изменилась, на основании данных за последние 14 дней вам будет предложено обновить свои параметры.

MAXIMUM HEART RATE (МАКСИМАЛЬНАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ)

Если вы знаете свое значение максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС), укажите его здесь. По умолчанию здесь отображается ваше расчетное значение максимальной ЧСС (220 минус возраст).

Параметр HR_{max} используется для расчета энергозатрат. HR_{max} — это максимальное число ударов сердца в минуту при физической нагрузке. Наиболее точным способом определить свое значение HR_{max} являются лабораторные тесты. Показатель HR_{max} также очень важен для определения интенсивности тренировки. Это значение индивидуально и зависит от возраста и наследственных факторов.

RESTING HEART RATE (ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ)

Введите свое значение ЧСС в состоянии покоя.

ЧСС в состоянии покоя (HR_{rest}) — это минимальное число ударов сердца в минуту в полностью расслабленном состоянии при отсутствии раздражителей. Возраст, уровень физической подготовки, генетические факторы, состояние здоровья, пол — все это влияет на показатель HR_{rest} . Значение HR_{rest} снижается по мере адаптации сердечно-сосудистой системы. Нормальное значение для взрослого человека составляет 60–80 уд./мин., однако у самых тренированных спортсменов оно может быть ниже 40 уд./мин.

VO_{2MAX}

Укажите свое максимальное потребление кислорода, VO_{2max} .

Существует установленная взаимосвязь между максимальным потреблением кислорода (VO_{2max}) и кардиореспираторной выносливостью, поскольку поставляемое тканям количество кислорода зависит от работы легких и сердца. Показатель VO_{2max} (максимальное потребление кислорода, максимальная аэробная способность) — это максимальный уровень, на котором организм способен использовать кислород при максимальной нагрузке; он непосредственно связан с максимальной способностью сердца поставлять кровь мышцам. Показатель VO_{2max} может быть измерен или определен расчетным путем при помощи фитнес-тестов (например, тестов на максимальную нагрузку, тестов на субмаксимальную нагрузку, фитнес-теста Polar). Показатель VO_{2max} достоверно отражает кардиореспираторную выносливость и позволяет спрогнозировать выносливость во время продолжительных забегов, велосипедных заездов, лыжных гонок или плавания на длинные дистанции.

Показатель $VO_{2\max}$ может выражаться в миллиметрах в минуту ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$) или в миллиметрах в минуту, разделенных на вес в килограммах ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$)

ОБЩИЕ НАСТРОЙКИ

Чтобы просмотреть или отредактировать общие настройки, зайдите в меню **Settings > General settings** (Настройки > Общие настройки)

В разделе меню **General settings** (Общие настройки) вы найдете:

- **Pair and sync** (Сопряжение и синхронизация)
- **Flight mode** (Режим «В самолете»)
- **Button sounds** (Звуки кнопок)
- **Button lock** (Блокировка кнопок)
- **Tap sensitivity** (Чувствительность дисплея)
- **Units** (Модули)
- **Language** (Язык)
- **Training view color** (Цвет дисплея во время тренировки)
- **About your product** (Информация об устройстве)

СОПРЯЖЕНИЕ И СИНХРОНИЗАЦИЯ

- **Pair new device** (Подключить новое устройство): Подключение к устройству V800 датчиков ЧСС, датчиков бега, частоты педалирования или мобильных устройств.
- **Paired devices** (Сопряженное устройство): Просмотр всех сопряженных с V800 устройств. Это могут быть датчики ЧСС, датчики бега, частоты педалирования или мобильные устройства.
- **Sync Data** (Синхронизировать данные): Синхронизация данных с приложением Flow **После сопряжения V800 с мобильным устройством на дисплее появляется надпись Sync data** («Синхронизировать данные»).


РЕЖИМ «В САМОЛЕТЕ»

Выберите **On** (Вкл.) или **Off** (Выкл.)

В режиме «В самолете» устройство отключается от всех беспроводных сетей. При этом регистрация активности продолжается, однако в этом режиме вы не сможете использовать устройство совместно с датчиком ЧСС или синхронизировать данные с приложением Polar Flow из-за отключения **Bluetooth® Smart**.

ЗВУКИ КНОПОК

Вы можете выбрать **On** (Вкл.) или **Off** (Выкл.).

 Эти настройки не влияют на звуки оповещений во время тренировки. Звуки оповещений можно изменить в настройках спортивного профиля. Подробности см. в разделе Настройки спортивного профиля

БЛОКИРОВКА КНОПОК

Выберите **Manual lock** (Ручная блокировка) или **Automatic lock** (Автоматическая блокировка). В режиме ручной блокировки **Manual lock** заблокировать кнопки можно через быстрое меню **Quick menu**. В режиме автоматической блокировки **Automatic Lock** кнопки блокируются автоматически через 60 секунд.

 При включенной блокировке вы можете использовать сенсорное управление дисплеем.

ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ ДИСПЛЕЯ

Выберите **Off** (Выкл.), **Light tap** (Легкое нажатие), **Normal tap** (Среднее нажатие) или **Strong tap** (Сильное нажатие). Задайте удобную для вас чувствительность дисплея при нажатии на него.

ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ

Выберите **metric** (метрическая система — **kg, cm, °C**) или **imperial** (английские меры — **lb, ft, °F**). Выберите удобные для вас единицы измерения веса, роста, дистанции, скорости и температуры.

ЯЗЫК

Выберите: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Português, 简体中文, Suomi** или **Svenska**. Выберите язык интерфейса вашего устройства.

ЦВЕТ ДИСПЛЕЯ В РЕЖИМЕ ТРЕНИРОВКИ

Выберите **Dark** (темный фон) или **Light** (светлый фон). Вы можете изменить цвет дисплея в режиме тренировки. Если в настройках выбран светлый фон **Light**, на светлом фоне будут отображаться темные цифры и буквы. Если в настройках выбран темный фон **Dark**, на темном фоне будут отображаться светлые цифры и буквы.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УСТРОЙСТВЕ

Узнайте идентификационный номер (ID) своего устройства, а также версию программного и аппаратного обеспечения.

НАСТРОЙКИ ЧАСОВ


Чтобы просмотреть или отредактировать настройки часов, зайдите в меню **Settings > Watch settings** (Настройки > Настройки часов)

В разделе меню **Watch settings** (Настройки часов) вы найдете:

- **Alarm** (Будильник)
- **Time** (Время)
- **Date** (Дата)
- **Week's starting day** (Первый день недели)
- **Watch face** (Вид часов)

БУДИЛЬНИК

Задайте параметры будильника: **Off**, **Once**, **Monday to Friday** (Выкл., Однократно, В будни) или **Every day** (Ежедневно). Если вы выбрали параметр **Once, Monday to Friday** или **Every day**, вам также нужно задать время будильника.

 Когда будильник установлен, в режиме отображения времени в верхнем правом углу дисплея вы увидите значок будильника.

ВРЕМЯ

Затем задайте формат времени: **24 h** (24 ч) или **12 h** (12 ч). Затем вам будет предложено задать время суток.

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

ДАТА

Здесь вам нужно задать дату. Вам также нужно выбрать **Date format** (Формат даты), выбрав **mm/dd/yyyy**, **dd/mm/yyyy**, **yyyy/mm/dd**, **dd-mm-yyyy**, **yyyy-mm-dd**, **dd.mm.yyyy** или **yyyy.mm.dd**, где *m* — месяц, *d* — день, *y* — год.

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

WEEK'S STARTING DAY (ПЕРВЫЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ)

Выберите, с какого дня будет начинаться неделя. Вы можете выбрать **Monday**, **Saturday** (Пн, Сб) или **Sunday** (Вс).

 При синхронизации с онлайн-сервисом и приложением Flow первый день недели берется с сервиса автоматически.

WATCH FACE (ВИД ЧАСОВ)

Выберите желаемый вид экрана: **Date and time** (Дата и время), **Your name and time** (Ваше имя и время), **Analog** (Аналоговые часы) или **Big** (Большие цифры).

БЫСТРОЕ МЕНЮ

Некоторые настройки вы можете изменить, используя кнопки. Войти в быстрое меню **Quick menu** вы можете, нажав кнопку СВЕТ и удерживая ее в режиме отображения времени или в тренировочном режиме. **Раздел Quick menu** (Быстрое меню) в различных режимах отображения содержит различные настройки.

РЕЖИМ ОТОБРАЖЕНИЯ ВРЕМЕНИ TIME VIEW


В режиме отображения времени нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ для входа в быстрое меню **Quick menu**. В быстром меню **Quick menu** в режиме отображения времени вы можете использовать следующие функции:

- **Lock buttons** (Заблокировать кнопки): Нажмите СТАРТ, чтобы заблокировать кнопки. Чтобы разблокировать кнопки, нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ.
- **Alarm** (Будильник): Настройте на **Off**, **Once**, **Monday to Friday** (Выкл., Однократно, В будни) или **Every day** (Ежедневно). Если вы выбираете параметр **Once**, **Monday to Friday** или **Every day**, задайте также время будильника.
- **Flight mode** (Режим «В самолете»): Выберите **On** (Вкл.) или **Off** (Выкл.).

РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

В режиме тренировки нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ для входа в быстрое меню **Quick menu**. В быстром меню **Quick menu** в режиме тренировки вы можете использовать следующие функции:

- **Lock buttons** (Заблокировать кнопки): Нажмите СТАРТ, чтобы заблокировать кнопки. Чтобы разблокировать кнопки, нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ.

 Имейте в виду, что при заблокированных кнопках дисплей по-прежнему реагирует на прикосновения пальцами.

- **Set backlight** (Включить подсветку): Выберите **On** (Вкл.) или **Off** (Выкл.).
- **Search Sensor** (Поиск датчика: Эта функция используется для поиска датчика ЧСС, датчика бега или велосипедного датчика.
- **Calibrate stride sensor** (Выполнить калибровку датчика): При выборе ручной калибровки **Manual** вам необходимо ввести коэффициент калибровки. Выберите **Set factor** (Задать коэффициент) и введите его. Подробности о калибровке датчика см. в разделе Датчик бега Polar Bluetooth® Smart
- **Calibrate altitude** (Выполнить калибровку высоты): Задайте правильную высоту. Рекомендуется выполнять ручную калибровку всегда, когда вам точно известна высота.
- **Countdown timer** (Таймер обратного отсчета): Установите таймер обратного отсчета. Включенный таймер обратного отсчета отображается в отдельном окне.

- **Current location info** (Информация о текущем местоположении): Эта функция доступна только при настроенной функции GPS для данного спортивного профиля.
- Выберите **Set location guide on** (Настроить местоположение); на дисплее появится: **Set target point** («Задать конечную точку»). Выберите **Starting point (default)** (Исходная точка по умолчанию).

 Изменить конечную точку вы можете, вернувшись в быстрое меню **Quick menu** и выбрав **Change target point** (Изменить конечную точку).

Если параметр **Location guide** (Определение местоположения) активен, в быстрое меню **Quick menu** добавляется функция **Save new POI** (Сохранить новую точку).

- Нажмите СТАРТ, когда появится сообщение: **Save new POI** («Сохранить новую точку»). В качестве новой точки будет задано ваше текущее местоположение.

ОБНОВЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Вы можете обновлять программное обеспечение своего устройства V800. При подключении V800 к компьютеру через USB-шнур программа синхронизации FlowSync сообщит вам о наличии новой версии ПО для вашего устройства. Для загрузки обновлений вам потребуется USB-шнур и программа FlowSync. Приложение Flow app также уведомит вас о появлении обновлений программного обеспечения.

Обновления разрабатываются с целью усовершенствования работы вашего устройства. Это могут быть дополнения к уже существующим функциям, новые функции или средства устранения неполадок.

КАК ОБНОВИТЬ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для обновления программного обеспечения для устройства V800 вам потребуются:


- Учетная запись для онлайн-сервиса Flow
- Установленная программа FlowSync
- Регистрация вашего устройства через онлайн-сервис Flow

 Чтобы создать учетную запись для онлайн-сервиса Polar Flow и загрузить и установить программу FlowSync на ваш ПК, зайдите на сайт flow.polar.com/V800.

Чтобы обновить программное обеспечение:

1. Вставьте до щелчка USB-шнур в устройство V800, другой конец шнура подключите к компьютеру.
2. Программа FlowSync выполнит синхронизацию данных.

3. По завершении синхронизации вам будет предложено обновить программное обеспечение.
4. Подтвердите, нажав "Yes". Новое программное обновление будет установлено, после чего устройство V800 перезагрузится.

 Перед обновлением ПО все данные на вашем устройстве будут синхронизированы с онлайн-сервисом Flow. Это позволит вам сохранить все данные при обновлении ПО.

ОНЛАЙН-СЕРВИС И ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

| | |
|--------------------------------|----|
| Приложение Polar Flow | 37 |
| Онлайн-сервис Polar Flow | 37 |
| Тренировочные цели | 39 |
| Избранное | 40 |

ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

Приложение Polar Flow для мобильных устройств позволяет мгновенно оценить сводку по вашей тренировке сразу же после ее окончания в режиме оффлайн. Вы получаете удобный доступ к вашим тренировочным целям и результатам тестирования. Приложение Flow — это самый простой способ синхронизации данных вашего устройства V800 с онлайн-сервисом Flow.

Приложение Flow для мобильных устройств позволяют вам быстро просматривать:

- Маршрут на карте
- Тренировочную нагрузку и время восстановления
- Тренировочные преимущества
- Время начала и продолжительность тренировки
- Средние и максимальные значения скорости, темпа, дистанции, индекс бега
- Средние и максимальные значения ЧСС, общие диапазоны ЧСС
- Израсходованные калории и процент жира от них
- Максимальные значения высоты, подъема, спуска
- Данные об этапе
- Средние и максимальные значения частоты (бега и педалирования)

Перед началом работы с приложением Flow необходимо загрузить его на свое мобильное устройство через App Store или Google Play. Приложение Flow совместимо с моделями мобильных устройств iPhone 4S и выше, а также некоторыми моделями на платформе Android, включая Samsung Galaxy S3 и S4 с версией Android 4.3 и выше. За технической поддержкой и подробной информацией обращайтесь на наш сайт в раздел www.polar.com/en/support/Flow_app

Для просмотра ваших последних данных в приложении Flow после тренировки необходимо синхронизировать приложение с устройством V800. Подробнее о синхронизации устройства V800 с приложением Flow см. в разделе Синхронизация

ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW

Онлайн-сервис Polar Flow позволяет вам спланировать и проанализировать все аспекты тренировки и узнать, насколько она была эффективна. Возможности настройки и персонализации устройства V800

позволяют вам добавлять различные виды спорта и задавать индивидуальные параметры окна тренировочного режима. Вы сможете мгновенно оценивать свой прогресс, создавать тренировочные цели и вместе с маршрутами сохранять их в избранном.

Онлайн-сервис Polar Flow позволяет вам:

- Анализировать все аспекты тренировки при помощи наглядных графиков и маршрутов на карте
- Сопоставлять выборочные данные, например данные об этапе или скорости с ЧСС
- Анализировать данные по каждому виду спорта в отдельности в комплексной тренировке
- Анализировать связь тренировочной нагрузки и общего времени восстановления
- Отслеживать долгосрочный прогресс, контролируя наиболее значимые параметры
- Отслеживать прогресс при помощи еженедельных или ежемесячных отчетов
- Сравнивать ваши тренировки с вашими предыдущими и тренировками других
- Делиться результатами с вашими подписчиками
- Оживить в памяти подробности тренировки

Чтобы начать использование онлайн-сервиса Flow, зайдите на flow.polar.com/V800 и, если у вас еще нет учетной записи Polar, создайте новую учетную запись. Там же вы сможете загрузить и установить программу FlowSync для синхронизации данных вашего устройства V800 и онлайн-сервиса Flow. А приложение Flow для мобильных устройств предоставит вам возможность мгновенного анализа данных после тренировки и еще один способ синхронизации данных с онлайн-сервисом.

Функция обмена данными Feed

Функция **Feed** позволяет вам делиться своими результатами и просматривать комментарии и достижения друзей.

Функция исследования маршрута Explore

Функция **Explore** позволяет осуществлять навигацию по карте для изучения маршрута. Просматривать тренировки, которыми поделились другие в открытом доступе; просматривать свои или чужие пройденные маршруты, где были показаны примечательные результаты.

Diary (Дневник)

Функция **Diary** позволяет вам просматривать запланированные тренировки и данные по прошедшим тренировкам. Здесь доступны следующие сведения: программы тренировок на день, неделю или месяц; результаты отдельных занятий, тестов, сводные данные за неделю.

Progress (Прогресс)

Функция **Progress** позволяет составлять отчеты для контроля ваших достижений. Отчеты удобны для отслеживания вашего прогресса на протяжении длительного периода. Вы можете получить отчет за неделю, месяц или год по каждому виду спорта. Вы также можете задать свой временной интервал.

Выберите период времени и вид спорта из выпадающего перечня, а затем нажмите на значок колеса, чтобы выбрать данные для отображения в отчете.


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

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЦЕЛИ

При помощи онлайн-сервиса Flow вы можете подробно формулировать тренировочные цели и синхронизировать их с устройством V800 при помощи программы Flowsync или приложения для мобильных телефонов Flow. В процессе тренировки вы сможете следовать указаниям вашего устройства.

- **Quick Target** (Быстрая цель): Введите одно значение. Это может быть длительность, дистанция или калории.
- **Race Pace Target** (Тренировка темпа и скорости): Бросьте себе вызов! Побейте свой рекорд на заданной дистанции. Например, пробегите 10 км за 45 минут. Вы также можете поставить цель удерживать стабильный темп. Введите два значения. Третье будет вычислено автоматически.
- **Phased Target** (Разделение на фазы): Вы можете разбить тренировку на разные фазы и задать разную длительность, дистанцию или интенсивность для каждой из них.
- **Favorites** (Избранное): Создайте новую цель на основании целей, которые вы сохранили в разделе **Favorites** (Избранное).

 Обязательно синхронизируйте цели между устройством V800 и онлайн-сервисом Flow при помощи программы FlowSync или приложения для мобильных устройств Flow. Если синхронизация не будет выполнена, цели будут отображаться только в разделах **Diary** (Дневник) или **Favorites** (Избранное) онлайн-сервиса Flow.

СОЗДАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЦЕЛИ

1. Зайдите в раздел **Diary** (Дневник), нажмите **Add** (Добавить) > **Training target** (Тренировочная цель).
2. В окне **Add training target** (Добавить тренировочную цель) выберите **Quick** (Быстрая цель), **Race Pace** (Тренировка темпа и скорости), **Phased** (Разделение на фазы) или **Favorite** (Избранное).

Быстрая цель

1. Выберите **Quick** (Быстрая цель)
2. Выберите **Sport** (Вид спорта), введите **Target name** (Название цели, обязательное поле), **Date** (Дата, по желанию) и **Time** (Время, по желанию), а также **Notes** (Примечания, если есть).
3. Введите следующие значения: **duration** (длительность), **distance** (дистанция) или **calories** (калории). Вы можете выбрать лишь одно целевое поле.

4. Нажмите **Save** (Сохранить), чтобы добавить цель в раздел **Diary** (Дневник), или щелкните значок избранного, чтобы добавить цель в **Favorites** (Избранное).

Тренировка темпа и скорости

1. Выберите **Race Pace** (Тренировка темпа и скорости)
2. Выберите **Sport** (Вид спорта), введите **Target name** (Название цели, обязательное поле), **Date** (Дата, по желанию) и **Time** (Время, по желанию), а также **Notes** (Примечания, если есть).
3. Нажмите **Save** (Сохранить), чтобы добавить цель в раздел **Diary** (Дневник), или щелкните значок избранного, чтобы добавить цель в **Favorites** (Избранное).

Разделение на фазы

1. Выберите **Phased** (Разделение на фазы)
2. Выберите **Sport** (Вид спорта), введите **Target name** (Название цели, обязательное поле), **Date** (Дата, по желанию) и **Time** (Время, по желанию), а также **Notes** (Примечания, если есть).
3. Нажмите **Save** (Сохранить), чтобы добавить цель в раздел **Diary** (Дневник), или щелкните значок избранного, чтобы добавить цель в **Favorites** (Избранное).

Избранное

1. Выберите **Favorites** (Избранное). Вы увидите перечень ваших избранных целей.
2. Выберите цель, которую вы хотите использовать как шаблон для задания новой цели.
3. Выберите **Sport** (Вид спорта), введите **Target name** (Название цели, обязательное поле), **Date** (Дата, по желанию) и **Time** (Время, по желанию), а также **Notes** (Примечания, если есть).
4. Вы можете отредактировать цель или оставить ее без изменений.
5. Щелкните **Update changes** (Обновить изменения), чтобы сохранить изменения в разделе Избранное. Нажмите **Add to diary** (Добавить в дневник), чтобы добавить цель в раздел **Diary** (Дневник), не обновляя раздел Избранное.

После синхронизации тренировочных целей с устройством V800 вам будут доступны:

- Запланированные тренировочные цели в разделе **Diary** (Дневник) на текущую и 4 последующих недели
- Избранные тренировочные цели в разделе **Favorites** (Избранное).

Перед началом тренировки найти свои цели вы сможете в дневнике **Diary** или **Favorites** (Избранное).

Инструкции по началу тренировки с заданной целью см. в разделе Начать тренировку

ИЗБРАННОЕ

В разделе меню **Favorites** (Избранное) онлайн-сервиса Flow вы можете сохранять и редактировать избранные маршруты и тренировочные цели. Ваше устройство V800 может хранить в разделе

«Избранное» до 20 записей. Количество записей для онлайн-сервиса Flow не ограничено. Если онлайн-сервис Flow хранит более 20 записей, на ваше устройство при синхронизации передаются первые 20 записей.

Порядок записей вы можете изменять, перетаскивая их. Перетащите нужную вам запись в начало списка.

Добавить в «Избранное» маршрут

1. Просматривая маршрут, нажмите на значок «Избранное» в нижнем правом углу карты.
2. Дайте маршруту имя и нажмите **Save** («Сохранить»).
3. Маршрут добавлен в «Избранное».

Добавить в «Избранное» тренировочную цель

1. Создав новую цель, нажмите на значок «Избранное» в нижнем правом углу страницы.
2. Присвойте имя для цели и нажмите **Save** («Сохранить»).
3. Цель добавлена в «Избранное».

или

1. Просматривая уже существующую цель в своем дневнике **Diary**, нажмите на значок «Избранное» в нижнем правом углу страницы.
2. Присвойте имя для цели и нажмите **Save** («Сохранить»).
3. Цель добавлена в «Избранное».

Редактировать раздел «Избранное»

1. Щелкните значок «Избранное» в верхнем правом углу. Вы увидите все ваши избранные маршруты и тренировочные цели.
2. Выберите запись, которую вы хотите редактировать:
 - **Маршруты:** Вы можете изменить имя маршрута, но не сам маршрут на карте.
 - **Тренировочные цели:** Вы можете изменить имя цели или саму цель, выбрав функцию edit («редактировать») в нижнем правом углу.

Удалить запись из раздела «Избранное»

Щелкните X в верхнем правом углу окна с маршрутом или целью. Запись будет удалена из списка.

ТРЕНИРОВКА

| | |
|--|----|
| Использование датчика частоты сердечных сокращений | 42 |
| Подключение датчика частоты сердечных сокращений | 42 |
| Начать тренировку | 43 |
| Начать тренировку по нескольким видам спорта | 45 |
| Начать тренировку с заданной тренировочной целью | 45 |
| Начать тренировку с навигацией по маршруту | 46 |
| Начать тренировку с функцией контроля темпа и скорости Race Pace | 46 |
| Доступные во время тренировки функции | 46 |
| Переключиться на другой вид спорта | 46 |
| Начать этап | 46 |
| Заблокировать диапазон частоты сердечных сокращений | 46 |
| Изменить тренировочную фазу при последовательной тренировке | 47 |
| Просмотреть быстрое меню | 47 |
| Включить постоянную подсветку | 47 |
| Настроить местоположение | 47 |
| Сохранить точку | 47 |
| Таймер обратного отсчета | 47 |
| Автоматическая пауза | 48 |
| Функция HeartTouch | 48 |
| Приостановка / завершение тренировки | 48 |

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДАТЧИКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Наш датчик частоты сердечных сокращений (ЧСС) поможет вам извлечь максимальную пользу из уникальных предлагаемых Polar интеллектуальных функций Smart Coaching. Данные о ЧСС помогают вам лучше осознавать свое физическое состояние и реакцию вашего организма на тренировки. Вы сможете составить идеальный план тренировки и достичь максимальных результатов.

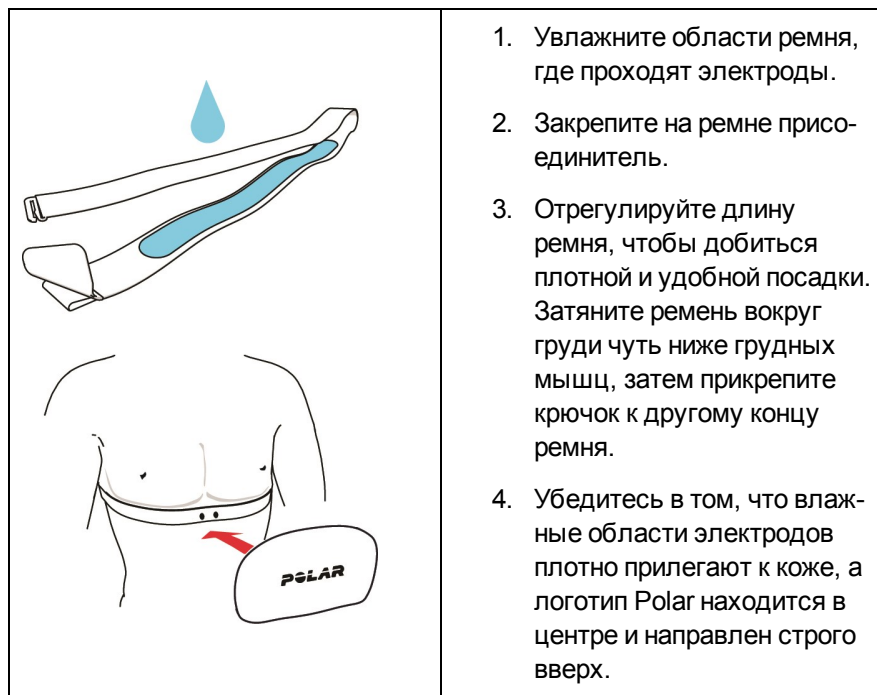
Контроль ЧСС позволяет вам проникнуть в суть физиологических процессов и отследить изменения своей физической активности в режиме реального времени. Существует множество субъективных показателей того, как отвечает ваше тело на тренировки (восприятие нагрузки, частота дыхания, физические ощущения), ни один из них не является таким же достоверным показателем как ЧСС. Этот показатель объективен и зависит от комбинации внутренних и внешних факторов. Вы сможете проследить зависимость своего физического состояния от них.


ПОДКЛЮЧЕНИЕ ДАТЧИКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

1. Закрепите датчик и в режиме отображения времени нажмите СТАРТ, чтобы войти в предтренировочный режим.
2. **Вы увидите сообщение: To pair, touch your sensor with V800** («Для подключения прикоснитесь к датчику своим устройством»), затем прикоснитесь к устройству V800 датчиком ЧСС и ждите, когда датчик будет обнаружен.
3. На дисплее отобразится ID устройства и **Pair Polar H7 xxxxxxxx** («Подключить датчик ЧСС Polar»). Подтвердите, нажав **Yes**.

4. По завершении подключения вы увидите сообщение: **Pairing completed** («Подключение выполнено»).

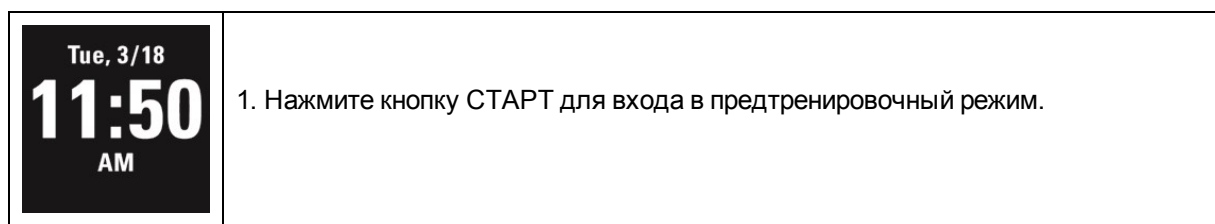
Вы также можете подключить новый датчик в разделе **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device** (Настройки > Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подключить новое устройство). Подробности см. в разделе Подключение устройств




 После каждой тренировки снимайте присоединитель с ремня и промывайте ремень под проточной водой. Под воздействием пота и влаги датчик может оставаться включенным. Поэтому обязательно вытирайте его насухо.

НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ

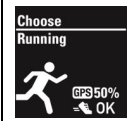

Наденьте датчик ЧСС и проверьте, подключен ли он и другие датчики к вашему устройству V800.



Выберите вид спорта

| | |
|---|---|
|  | <p>2. Выберите спортивный профиль.</p> <p>Чтобы изменить настройки спортивного профиля до начала тренировки (в предтренировочном режиме), нажмите и удерживайте СВЕТ для доступа к быстрому меню Quick Menu. Чтобы вернуться в предтренировочный режим, нажмите НАЗАД.</p> |
|---|---|

Подождите, пока будут обнаружены имеющиеся датчики и сигнал GPS.

| | |
|---|---|
|  | <p>3. Если вы активировали функцию GPS и/или подключили дополнительный датчик*, устройство V800 автоматически начнет поиск сигналов.</p> <p>Оставайтесь в предтренировочном режиме и ждите, пока устройство V800 обнаружит сигналы датчиков и определит вашу ЧСС. При обнаружении датчика напротив его изображения появится ОК.</p> |
|  | <p>4. Оставайтесь неподвижным, пока V800 не обнаружит сигнал спутника. Процентное значение, указанное рядом с иконкой GPS, указывает на готовность функции GPS. Как только индикатор достигнет 100 % и на дисплее появится ОК, вы можете начинать тренировку.</p> <p>Чтобы устройство могло обнаружить сигнал GPS, выйдите на улицу и отойдите от высоких зданий и деревьев. Носите устройство V800 на запястье дисплеем вверх. Держите его горизонтально перед собой; не приближайте близко к груди. Пока выполняется поиск сигнала, держите руку неподвижно выше уровня груди.</p> <p>Чтобы быстрее установить связь со спутников, в устройстве используется технология SiRFInstantFix™. Она позволяет точно спрогнозировать положение спутника на срок до трех дней, что дает вам возможность обнаружить сигнал всего за 5–10 секунд.</p> <p>Для наиболее эффективной работы системы GPS рекомендуется носить устройство V800 на запястье, дисплеем вверх. Из-за расположения антенны GPS не рекомендуется носить устройство V800 дисплеем вниз. То же правило действует и при креплении устройства к рулю велосипеда: дисплей должен быть обращен вверх.</p> <p>5. Как только все сигналы будут обнаружены, нажмите СТАРТ. На дисплее появится сообщение: Recording started («Запись началась»), после чего вы можете начинать тренировку.</p> <p>Во время записи данных тренировки вы можете изменять режим отображения данных нажатием кнопок ВВЕРХ / ВНИЗ. Чтобы изменить настройки, останавливая запись, нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ и войдите в быстрое меню Quick menu. Подробности см. в разделе Быстрое меню</p> |

*К дополнительным датчикам может относиться датчик бега Polar *Bluetooth®* Smart, датчик частоты педалирования Polar *Bluetooth®* Smart или датчик скорости Polar *Bluetooth®* Smart.

НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ ПО НЕСКОЛЬКИМ ВИДАМ СПОРТА

Перед началом тренировки по нескольким видам спорта проверьте, задали ли вы настройки спортивного профиля для каждой дисциплины. Подробности см. в разделе Спортивные профили

| | |
|---|---|
|  | <ol style="list-style-type: none">1. Начните с нажатия кнопки СТАРТ.2. Выберите Triathlon (Триатлон), Free multisport (Свободная комбинированная тренировка) или любой другой спортивный профиль (можно добавить при помощи онлайн-сервиса Flow).3. Как только все сигналы будут обнаружены, нажмите СТАРТ. На дисплее появится сообщение: Recording started (Запись началась), после чего вы можете начинать тренировку.4. Чтобы изменить вид спорта, нажмите кнопку НАЗАД и вернитесь в переходный режим.5. Выберите следующий вид спорта и нажмите START (СТАРТ) (время перехода указывается) и продолжайте тренировку. |
|---|---|

Подробнее о тренировке по нескольким видам спорта см. в разделе Тренировка по нескольким видам спорта

НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ С ЗАДАННОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЦЕЛЮ

1. Зайдите в раздел **Diary** (Дневник) или **Favorites** (Избранное).
2. В разделе **Diary** выберите день, на который запланирована цель, и нажмите СТАРТ, затем выберите цель из перечня и нажмите **СТАРТ**. Здесь же будут отображаться добавленные вами примечания к цели.

или

В разделе **Favorites** выберите цель из перечня и нажмите СТАРТ. Здесь же будут отображаться добавленные вами примечания к цели.

3. Нажмите **START** (СТАРТ) для входа в предтренировочный режим и выберите желаемый спортивный профиль.
4. Как только все сигналы будут обнаружены, нажмите **START** (СТАРТ). На дисплее появится сообщение: **Recording started** (Запись началась), после чего вы можете начинать тренировку.

Подробнее о тренировочных целях см. в разделе Тренировочные цели

НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ С НАВИГАЦИЕЙ ПО МАРШРУТУ

1. Зайдите в раздел **Favorites** (Избранное).
2. Выберите маршрут из перечня и нажмите START (СТАРТ).
3. Нажмите START (СТАРТ) для входа в предтренировочный режим и выберите желаемый спортивный профиль.
4. Как только все сигналы будут обнаружены, нажмите START (СТАРТ). На дисплее появится сообщение: **Recording started** (Запись началась), после чего вы можете начинать тренировку.

Подробнее о навигации по маршруту см. в разделе Навигация по маршрутам

НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ С ФУНКЦИЕЙ КОНТРОЛЯ ТЕМПА И СКОРОСТИ RACE PACE

1. Зайдите в раздел **Favorites** (Избранное).
2. Выберите **Race pace** (Контроль темпа и скорости) и нажмите СТАРТ. Задайте намеченную дистанцию в километрах или милях и намеченное время.
3. Нажмите START (СТАРТ) для входа в предтренировочный режим и выберите желаемый спортивный профиль.
4. Как только все сигналы будут обнаружены, нажмите START (СТАРТ). На дисплее появится сообщение: **Recording started** (Запись началась), после чего вы можете начинать тренировку.

Подробнее о функции контроля темпа и скорости Race Pace см. в разделе Функция контроля темпа и скорости Race Pace

ДОСТУПНЫЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ФУНКЦИИ ПЕРЕКЛЮЧИТЬСЯ НА ДРУГОЙ ВИД СПОРТА

Нажмите НАЗАД и выберите нужный вид спорта. Подтвердите выбор нажатием кнопки **СТАРТ**.

НАЧАТЬ ЭТАП

Нажмите СТАРТ, чтобы начать запись данных по этапу. Начать запись данных по этапу вы также можете, прикоснувшись к дисплею, если предварительно ввели соответствующие настройки в спортивном профиле онлайн-сервиса Flow.

ЗАБЛОКИРОВАТЬ ДИАПАЗОН ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Чтобы заблокировать диапазон ЧСС, в котором вы сейчас находитесь, нажмите и удерживайте СТАРТ. Чтобы заблокировать / разблокировать диапазон, нажмите и удерживайте СТАРТ. Если ваш

диапазон ЧСС выходит за установленные рамки, вы услышите звуковой сигнал и почувствуете вибрацию.

ИЗМЕНИТЬ ТРЕНИРОВОЧНУЮ ФАЗУ ПРИ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ. **На дисплее отобразится Quick menu** («Быстрое меню»). Выберите из списка **Start next phase** («Перейти к следующей фазе») и нажмите СТАРТ (если при создании цели была настроена смена фаз вручную). При автоматической смене фаз новая фаза начнется по завершении предыдущей.

ПРОСМОТРЕТЬ БЫСТРОЕ МЕНЮ

Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ. **На дисплее отобразится Quick menu** («Быстрое меню»). Некоторые настройки здесь можно изменить, не прерывая тренировку. Подробности см. в разделе Быстрое меню

ВКЛЮЧИТЬ ПОСТОЯННУЮ ПОДСВЕТКУ

Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ. **На дисплее отобразится Quick menu** («Быстрое меню»). Выберите **Set backlight on** («Включить подсветку») и нажмите СТАРТ. В этом режиме постоянная подсветка будет включаться нажатием кнопки СВЕТ. Помните, что использование этой функции сокращает время работы аккумулятора.

НАСТРОИТЬ МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ

Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ. **На дисплее отобразится Quick menu** («Быстрое меню»). Выберите **Set location guide on** («Настроить местоположение»); на дисплее появится **Set target point** («Задать конечную точку»). Выберите **Starting point (default)** («Исходная точка (по умолчанию)»). Изменить конечную точку вы можете, вернувшись в быстрое меню **Quick menu** и выбрав **Change target point** («Изменить конечную точку»). Чтобы изменить конечную точку, необходимо, чтобы в процессе тренировки была как минимум одна сохраненная точка.

СОХРАНИТЬ ТОЧКУ

Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ. **На дисплее отобразится Quick menu** («Быстрое меню»). Выберите **Set location guide on** («Настроить местоположение») и нажмите СТАРТ. Выберите **Save new POI** («Сохранить новую точку») и нажмите СТАРТ. В качестве точки сохранится ваше текущее местоположение.

ТАЙМЕР ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА

Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ. **На дисплее отобразится Quick menu** («Быстрое меню»). Выберите **Countdown timer** («Таймер обратного отсчета») и нажмите СТАРТ. Выберите **Set Timer** («Установить таймер») и задайте время обратного отсчета, а затем нажмите **СТАРТ** для подтверждения.

АВТОМАТИЧЕСКАЯ ПАУЗА

Когда вы начинаете двигаться или останавливаетесь, устройство V800 автоматически начинает и останавливает запись данных тренировки. Чтобы использовать функцию автоматической паузы, вам необходимо выбрать нормальный режим GPS или подключить датчик скорости Polar *Bluetooth®* Smart. Включить или отключить функцию автоматической паузы можно в разделе **Quick menu** («Быстрое меню») или в настройках спортивного профиля. Подробности см. в разделе Настройки спортивного профиля


ФУНКЦИЯ HEARTTOUCH


Чтобы активировать функцию HeartTouch, поднесите устройство V800 к датчику ЧСС. Вы можете задать следующие настройки функции: отключена, включение подсветки, отображение предыдущего этапа или времени суток.

Изменить настройки функции HeartTouch можно в настройках спортивного профиля онлайн-сервиса Flow. Подробности см. в разделе Спортивные профили

ПРИОСТАНОВКА / ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

| | |
|--|---|
|  | <p>1. Чтобы приостановить запись данных тренировки, нажмите кнопку НАЗАД. Появится сообщение: Recording paused («Запись приостановлена»). Чтобы продолжить запись данных, нажмите СТАРТ.</p> |
|--|---|

| | |
|---|---|
|  | <p>2. Чтобы завершить тренировку и запись данных, нажмите кнопку НАЗАД и удерживайте ее на протяжении трех секунд, пока не увидите сообщение: Recording ended («Запись окончена»).</p> |
|---|---|

 Если вы завершили тренировки после того как сначала приостановили ее, время после паузы не будет включено в общее время тренировки.

ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Приложение и онлайн-сервис Flow для V800 позволят вам получить мгновенную сводку по вашей тренировке и проанализировать ее.

СВОДКА ПО ВАШЕЙ ТРЕНИРОВКЕ НА ДИСПЛЕЕ V800

После каждого занятия вы можете мгновенно просмотреть сводку по тренировке. После просмотра сводки вы также можете оценить свое восстановление после тренировки.

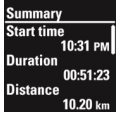
Отображаемые сведения о тренировке зависят от спортивного профиля и используемых датчиков. В сводку включены:

- Тренировочная нагрузка и необходимое время восстановления после занятия
- Тренировочные преимущества
- Время начала и длительность тренировки
- Средние и максимальные скорость / темп, дистанция
- Средняя и максимальная частота сердечных сокращений и общий диапазон частоты сердечных сокращений
- Уровень компенсации калорий и % жира от общего числа израсходованных калорий,
- Коэффициент бега
- Средняя и максимальная частота (шага или педалирования) для бега и велосипедной тренировки
- Средняя и максимальная длина шага (для бега)
- Максимальные высота, спуск и подъем
- Подробные сведения об этапе

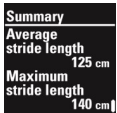

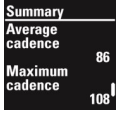

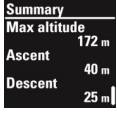

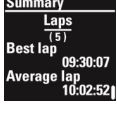
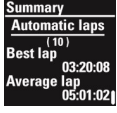
Чтобы просмотреть сводку по тренировке позднее, в разделе **Diary** (Дневник) выберите день и соответствующую тренировку.

СВОДКА ПО ОДНОМУ ВИДУ СПОРТА

Сводка по одному виду спорта содержит подробные сведения о тренировке.


| | |
|---|---|
|  | Время начала |
| | Продолжительность |
| | Дистанция (отображается при включенном датчике GPS или датчике бега Polar Stride Sensor <i>Bluetooth</i> ® Smart / Датчике скорости Polar <i>Bluetooth</i> ® Smart) |

| | |
|--|--|
| | <p>Время забега</p> <p>Средняя скорость во время забега</p> <p> Отображается только при использовании функции контроля темпа</p> |
| | <p>Тренировочная нагрузка</p> <p>Необходимое время восстановления после этой тренировки</p> |
| | <p>Тренировочные преимущества</p> <p>Нажмите СТАРТ для вывода подробных сведений.</p> <p> Отображается при использовании датчика частоты сердечных сокращений; не отображается при занятиях несколькими видами спорта за одну тренировку</p> |
| | <p>Диапазоны сердечных сокращений</p> <p> Отображается при использовании датчика ЧСС</p> |
| | <p>Средняя ЧСС</p> <p>Максимальная ЧСС</p> |
| | <p>Калории</p> <p>% жира от количества израсходованных калорий</p> |
| | <p>Средняя скорость / темп</p> <p>Максимальная скорость / темп</p> |
| | <p>Running Index</p> <p> Отображается при занятиях бегом с использованием датчика GPS или Polar Stride Sensor <i>Bluetooth</i>® Smart</p> |
| | <p>Средняя частота шага</p> <p>Максимальная частота шага</p> <p> Отображается при использовании датчика бера Polar Stride Sensor <i>Bluetooth</i>® Smart</p> |

| | |
|---|---|
|  | <p>Средняя длина шага</p> <p>Максимальная длина шага</p> <p> Отображается при использовании датчика бера Polar Stride Sensor <i>Bluetooth</i>® Smart</p> |
|  | <p>Средняя частота педалирования</p> <p>Максимальная частота педалирования</p> <p> Отображается при использовании датчика частоты Polar Cadence Sensor <i>Bluetooth</i>® Smart</p> |
|  | <p>Максимальная высота</p> <p>Подъем</p> <p>Спуск</p> <p> Отображается при использовании датчика высоты</p> |
|  | <p>Этапы</p> <p>Лучший этап</p> <p>Средний этап</p> <p>Нажмите СТАРТ для вывода подробных сведений.</p> |
|  | <p>Автоматический анализ этапов</p> <p>Лучший этап</p> <p>Средний этап</p> <p>Нажмите СТАРТ для вывода подробных сведений.</p> |

СВОДКА ПО НЕСКОЛЬКИМ ВИДАМ СПОРТА

Сводка по нескольким видам спорта содержит общие сведения о тренировке в целом и подробные — по каждому виду спорта в отдельности.

| | |
|---|---|
|  | <p>Сводка по нескольким видам спорта содержит общие сведения о тренировке в целом.</p> |
|---|---|

| | |
|--|--|
| | <p>Продолжительность</p> <p>Дистанция</p> <p>Нажмите СТАРТ для вывода подробных сведений о тренировке. Для просмотра подробных сведений по каждому виду спорта используйте кнопки ВВЕРХ / ВНИЗ, выберите сводку по конкретному виду и нажмите СТАРТ.</p> |
|--|--|

ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

Дополнив ваше устройство V800 приложением Flow, вы сможете мгновенно проанализировать все сведения после каждой тренировки. Приложение Flow предлагает вам быстрый обзор сведений о тренировке, когда вы не в сети.

Подробности см. в разделе Приложение Polar Flow

ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW

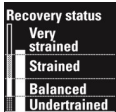
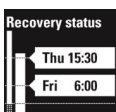
Онлайн-сервис Polar Flow позволяет вам проанализировать все аспекты тренировки и узнать, насколько она была эффективна. Контролируйте свой прогресс и делитесь результатами с другими.

Подробности см. в разделе Онлайн-сервис Polar Flow


СОСТОЯНИЕ

Чтобы просмотреть информацию о своем состоянии, зайдите в раздел [Status](#) (Состояние). В разделе [Status](#) (Состояние) вы найдете:

RECOVERY STATUS («СОСТОЯНИЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ»)

| | |
|---|---|
|  | Здесь показывается ваше состояние восстановления и ожидаемое время достижения нового уровня восстановления. |
|  | Подробности см. в разделе Состояние восстановления на основании суточной активности |

СУТОЧНАЯ АКТИВНОСТЬ

| | |
|---|---|
|  | Отображается количество калорий, израсходованных вами в процессе тренировки, ваша активность и интенсивность обмена веществ: минимальный необходимый для жизнедеятельности уровень. |
|---|---|

СВОДКА ЗА НЕДЕЛЮ

| | |
|---|--|
| <p>Week summaries</p> <p>Last week 03/09 - 03/15</p> <p>This week 03/16 - 03/22</p> | <p>Отображается общая продолжительность тренировок за конкретную неделю, пройденная дистанция и время, затраченное в каждом диапазоне ЧСС.</p> |
|---|--|

ФУНКЦИИ

| | |
|---|----|
| Система GPS | 54 |
| К началу маршрута | 55 |
| Навигация по маршрутам | 56 |
| Функция контроля темпа и скорости Race Pace | 56 |
| Барометр | 57 |
| Функция персональных рекомендаций Smart Coaching | 57 |
| Тренировочная нагрузка | 58 |
| Состояние восстановления на основании суточной активности | 59 |
| Тренировочные преимущества | 61 |
| Прыжковый тест | 62 |
| Фитнес-тест | 66 |
| Ортостатическая проба | 69 |
| Индекс бега Running Index | 70 |
| Диапазоны частоты сердечных сокращений | 73 |
| Функция подсчета калорий Smart Calories | 76 |
| Спортивные профили | 77 |
| Добавить спортивный профиль | 77 |
| Редактировать спортивный профиль | 77 |
| Тренировка по нескольким видам спорта | 79 |
| Плавание | 79 |
| Запись кардиоинтервалов | 80 |
| Как осуществлять запись кардиоинтервалов | 80 |
| Результаты тестирования | 81 |


СИСТЕМА GPS


Устройство V800 со встроенной системой GPS предоставляет вам точные данные о скорости и дистанции при занятиях на улице. После тренировки про помощи приложения или веб-сервиса Flow вы также можете просмотреть свой маршрут на карте.


Система GPS устройства V800 обладает следующими возможностями:

- **Distance (Дистанция):** Точные данные о пройденной за тренировку дистанции.
- **Speed/Pace (Скорость / темп):** Точные данные о скорости и темпе, доступные во время тренировки и после нее.
- **Race Pace (Тренировка скорости и темпа):** Помогает поддерживать стабильный темп и уложиться в заданное время на дистанции.
- **Running index (Индекс бега):** Устройство V800 рассчитывает индекс бега на основании сердечного ритма и скорости, замеренных во время бега. Таким образом, вы получаете информацию об уровне своего прогресса, аэробном физическом состоянии и экономичности бега. Эта функция V800 также информирует вас о движении вверх или вниз по склону.
- **Back to start (К началу маршрута):** Эта функция направляет вас к начальной точке пути по самому короткому маршруту, а также показывает расстояние до начальной точки. Теперь вы можете отважиться на более рискованные маршруты и безопасно исследовать их, поскольку знаете, что находитесь в одном касании от просмотра направления начала своего пути.

- **Route guidance** (Навигация по маршрутам): Позволяет вам повторять ранее сохраненные или загруженные при помощи приложения Polar Flow маршруты.
- **Power save mode** (Режим экономии энергии): Позволяет вам продлить время работы аккумулятора во время длительной тренировки. Данные GPS могут сохраняться с интервалом от 1 до 60 секунд. Длинный интервал увеличивает время записи, а более короткий интервал позволяет записывать более точные данные. В режиме экономии энергии недоступны функции автоматического определения этапа по координатам, автоматической паузы и навигации по маршруту.

 Также в режиме экономии энергии точность данных GPS несколько уступает точности данных в нормальном режиме. Этот режим рекомендуется использовать только в тех случаях, когда длительность тренировки превышает 10 часов.

 При тренировке с использованием датчика бега Polar *Bluetooth*® Smart или датчика скорости Polar *Bluetooth*® Smart при включенной функции GPS данные о скорости и дистанции получаются от датчиков бега и скорости, а не GPS. При этом информация о маршруте получается от системы GPS.

 Для наиболее эффективной работы системы GPS рекомендуется носить устройство V800 на запястье, дисплеем вверх. Из-за расположения антенны GPS не рекомендуется носить устройство V800 дисплеем вниз. То же правило действует и при креплении устройства к рулю велосипеда: дисплей должен быть обращен вверх.

К НАЧАЛУ МАРШРУТА

Функция *back to start* («К началу маршрута») позволяет вам вернуться к месту начала тренировки или к сохраненной точке.

Для использования функции «К началу маршрута»:


1. Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ. **На дисплее отобразится Quick menu** («Быстрое меню»).
2. Выберите **Set location guide on** («Настроить местоположение»); на дисплее появится **Set target point** («Задать конечную точку»).
3. Выберите **Starting point (default)** («Исходная точка (по умолчанию)»).

Изменить конечную точку вы можете, вернувшись в быстрое меню **Quick menu** и выбрав **Change target point** («Изменить конечную точку»). Чтобы изменить конечную точку, необходимо, чтобы в процессе тренировки была как минимум одна сохраненная точка.

Чтобы вернуться к исходной точке:

- Перейдите в меню **Back to start** («К началу маршрута»).
- Держите устройство V800 горизонтально перед собой.

- Продолжайте движение, чтобы устройство могло определить ваше местоположение. Стрелка будет показывать вам направление движения к исходной точке.
- Чтобы вернуться к исходной точке, следуйте за стрелкой.
- Устройство V800 также показывает координатное направление и расстояние напрямую от вас до исходной точки.

 Если вы тренируетесь в незнакомой местности, берите с собой карту на случай, если устройство потеряет сигнал от спутника или разрядится батарея.

НАВИГАЦИЯ ПО МАРШРУТАМ

Функция навигации по маршрутам позволяет вам следовать маршрутами, сохраненными вами во время прошлых тренировок, а также маршрутами, сохраненными другими пользователями онлайн-приложения Flow в открытом доступе.

При выборе маршрута устройство V800 предлагает вам проследовать на исходную точку при помощи стрелки, как при функции back to start (к началу маршрута). От исходной точки устройство V800 проведет вас по всему сохраненному маршруту. Указания на дисплее помогут вам точно следовать маршруту.

Навигация по дисплею

- Кружок указывает ваше местоположение (если кружок пустой - вы сошли с маршрута)
- Стрелка указывает на правильное направление маршрута
- Больше информации о маршруте будет указываться по мере следования

Добавление маршрута в устройство V800

Чтобы добавить маршрут в устройстве V800, вам необходимо предварительно сохранить его в список избранного при помощи функции **Explore** (Исследования маршрута) онлайн-сервиса Flow или при помощи просмотра анализа вашей тренировки, а затем выполнить синхронизацию с устройством V800.

Подробнее о добавлении маршрута в список избранного см. в Избранное

Информацию о начале тренировки с функцией навигации по маршрутам см. в Начать тренировку

ФУНКЦИЯ КОНТРОЛЯ ТЕМПА И СКОРОСТИ RACE PACE

Эта функция помогает поддерживать стабильный темп и уложиться в заданное время на дистанции. Задайте запланированное время прохождения дистанции, например 45 минут для забега на 10 км. На всем протяжении тренировки данные фактической скорости / темпа будут сопоставляться с заданными значениями. Вы сможете узнать, насколько вы опережаете заданное время или отстаете от него. Вы также можете проверить, какой стабильный темп вам рекомендуется поддерживать для достижения заданной цели.

Информацию о начале тренировки с функцией контроля темпа и скорости гасе расе см. в разделе Начать тренировку

БАРОМЕТР


Функция барометра позволяет получать следующие показания:

- Данные о высоте, подъеме и спуске
- Значения температуры
- Показания уклонометра

Устройство V800 измеряет высоту при помощи датчика атмосферного давления и преобразует данные в значения высоты. Это наиболее точный способ измерить высоту и перепад высот при подъеме и спуске после соответствующей калибровки. Высота отображается в метрах / футах подъема и спуска и в процентах и градусах степени уклона подъема / спуска.

Для обеспечения точности измерения высоты необходима калибровка устройства при наличии достоверного источника данных (топографическая карта) или на уровне моря. Возможна также автоматическая калибровка. Это особенно удобно, если тренировка проходит в одной и той же местности. На показания высоты могут влиять колебания давления из-за погодных условий или кондиционирования воздуха в помещении.

Значения температуры на дисплее — это температура самого устройства V800. Если вы носите его на запястье, тепло вашего тела влияет на показания температуры. Для получения точных значений температуры воздуха, снимите устройство с запястья на 15–20 минут.

 Калибровка высоты осуществляется автоматически при помощи GPS-датчика. Для получения более точных показаний рекомендуется выполнять калибровку вручную при наличии достоверных данных. Калибровка вручную может осуществляться в режиме тренировки или предтренировочном режиме. Подробности см. в разделе Быстрое меню

ФУНКЦИЯ ПЕРСОНАЛЬНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ SMART COACHING

Если вы хотите добиться ощутимого прогресса, вам необходимо профессиональное руководство. Наше устройство оснащено интеллектуальной функцией персональных рекомендаций Smart Coaching. Функция Smart Coaching ежедневно оценивает ваше физическое состояние, разрабатывает планы тренировок, определяет оптимальную интенсивность и мгновенно предоставляет вам все необходимые данные. Она учитывает ваши индивидуальные потребности, помогает получить максимальное удовлетворение от тренировки и создает дополнительную мотивацию.

Устройство V800 обладает следующими возможностями Smart Coaching:

- Расчет тренировочной нагрузки и времени восстановления
- Определение состояния восстановления на основании данных суточной активности
- Тренировочные преимущества
- Прыжковый тест
- Фитнес-тест
- Ортостатическая проба
- Индекс бега Running index
- Диапазоны ЧСС
- Подсчет калорий Smart calories

ТРЕНИРОВОЧНАЯ НАГРУЗКА

Тренировочная нагрузка - это текстовый отчет о требуемых усилиях при выполнении одиночной тренировки. Вычисление тренировочной нагрузки основывается на потреблении источников критической энергии (углеводов и протеинов) во время упражнений. Данная функция позволяет сравнивать нагрузки разных типов во время тренировки. Чтобы сравнение было наиболее точным, мы перевели вашу тренировочную нагрузку в приблизительно необходимое время на восстановление.

Функция тренировочной нагрузки принимает во внимание разные факторы, которые влияют на вашу тренировочную нагрузку и оценивают требуемое время на восстановление. Сюда включено HR_{sit} , HR_{max} , VO_{2max} , пол, возраст, рост, вес и ваш опыт тренировок. Ваши аэробный и анаэробный максимум (можно установить при помощи онлайн-сервиса Flow), ЧСС во время тренировки и длительность самого процесса тренировки также влияют на данные вычисления. Кроме того, в зависимости от применения специфических спортивных факторов, количество требуемых усилий для выполнения упражнений отражается на вашей тренировочной нагрузке и требуемом времени на восстановление.

| | |
|---|---|
| Summary Training load Reasonable Recovery need for this session 12 h | После каждой тренировки при просмотре сводки вы получите данные о своей нагрузке и расчетном времени на восстановление. |
|---|---|

| Recovery Time | Training Load | |
|---------------|----------------|---|
| > 49 h | Extreme | |
| 25 – 48 h | Very demanding | Проверьте необходимые требования на восстановление для разной тренировочной нагрузки из этой таблицы. |
| 13 – 24 h | Demanding | |
| 7 – 12 h | Reasonable | |
| 0 – 6 h | Mild | |

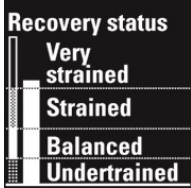
Чтобы подробно интерпретировать полученные результаты, воспользуйтесь онлайн-сервисом Flow.

СОСТОЯНИЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ НА ОСНОВАНИИ СУТОЧНОЙ АКТИВНОСТИ

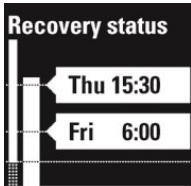
Функция состояния восстановления собирает данные о вашей общей нагрузке – а именно, об интенсивности, о количестве и частоте ваших тренировок и активных действий – что обеспечивает сохранение вашего опыта тренировок. Функция состояния восстановления объединяет данные о вашей тренировочной нагрузке и данные о ваших ежедневных активных действиях. Она оценивает ваше состояние восстановления и время необходимое вам на полное восстановление. Это инструмент, который поможет вам предотвратить проведение излишних или недостаточных тренировок, а также откорректировать план тренировочного процесса, вместе с другими инструментами, такими как ортостатическая проба.

Состояние восстановления представляет собой сводную информацию об общей тренировочной нагрузке, суточной активности и отдыхе за последние 8 дней. Последние тренировки и данные суточной активности имеют приоритет в сравнении с более ранними данными, поскольку имеют большее влияние на ваше состояние восстановления. Ваша активность за пределами тренировок отслеживается при помощи встроенного 3D датчика ускорения, фиксирующего движения запястья. Датчик анализирует частоту, интенсивность и регулярность движений, а также физические параметры, предоставляя информацию о вашей активности вне тренировок. Совместив данные суточной активности с данными о тренировочной нагрузке, вы получите достоверную информацию о состоянии своего восстановления. Постоянный контроль состояния восстановления поможет вам почувствовать предел своих возможностей, избежать перенапряжения или увеличить интенсивность тренировки, а также подобрать оптимальную интенсивность для достижения ваших ежедневных и недельных целей.

Чтобы получить точную информацию о состоянии восстановления, тренируйтесь с включенным датчиком частоты сердечных сокращений (ЧСС).

| | |
|---|--|
|  | Very strained (Перенапряжение) "Very strained" (Перенапряжение) означает, что вы упорно работали последнее время и ваша общая нагрузка на очень высоком уровне. Со временем, это позволит вам улучшить вашу физическую подготовку и эффективность тренировок. Вам всего лишь необходимо полностью восстановиться перед следующим периодом тяжелых тренировок или соревнований. |
| | Strained (Напряженное состояние) "Strained" (Напряжение) указывает на то, что ваша тренировочная нагрузка все время суммировалась и достигла высокого уровня. Также, это может означать, что вы полностью не восстановились со времени выполнения последней тренировки или активности. Улучшение физической подготовки и эффективности тренировок требует постоянного увеличения напряжения, но также и увеличения времени на полное восстановление. |
| | Balanced (Сбалансированное состояние) "Balanced" (Сбалансированное состояние) указывает вам на то, что процесс |

| | |
|--|--|
| | <p>тренировки и время, необходимое на восстановление, находятся в оптимальном балансе. Как только вы уделите достаточно времени на восстановление, вы сможете убедиться в том, что вы получаете максимум от ваших тренировок.</p> <p>Undertrained (Недостаточно тренировок)</p> <p>"Undertrained" (Недостаточно тренировок) означает, что за последнее время вы провели намного меньше тренировок, чем обычно. Возможно, вам необходимо немного больше времени на восстановление в связи с болезнью, или ежедневным стрессом, или же вам необходимо изменить отношение к плану проведения тренировок. Пожалуйста запомните, если вы урежете вашу тренировочную нагрузку на несколько недель подряд без тщательного планирования, то некоторые преимущества вашего предыдущего тренировочного процесса могут быть утеряны.</p> |
|--|--|

| | |
|---|---|
|  | <p>Когда ваше состояние восстановления изменится, вы увидите соответствующее уведомление.</p> |
|---|---|

Просмотреть состояние восстановления

- В режиме отображения времени прикоснитесь к дисплею

или

Зайдите в раздел Status > Recovery status (Состояние > Состояние восстановления)

Просмотрите ваши ежедневные калории

Просмотрите, насколько много калорий вы израсходовали благодаря своим тренировкам, активным действиям и интенсивности обмена веществ (минимальный необходимый для жизнедеятельности уровень).

- В режиме отображения времени прикоснитесь к дисплею два раза

или

Зайдите в раздел Status > Daily activity (Состояние > Суточная активность)

Подробную информацию о вашей суточной активности, включая ее интенсивность, время активности/неактивности, количество шагов, дистанция, затраченные калории и время сна, индекс вы можете просмотреть при помощи приложения Flow или онлайн-сервиса Flow.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

Функция определения тренировочных преимуществ позволяет вам лучше осознавать эффект проделанной на тренировке работы. Для использования этой функции вам необходим подключенный датчик частоты сердечных сокращений (ЧСС). После каждой тренировки вы сможете просмотреть текстовый отчет по ней, если тренировка в диапазонах ЧСС длилась не менее 10 минут подряд.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Тренировочные преимущества определяются на основании продолжительности тренировки в разных диапазонах ЧСС. Учитывается, сколько времени вы работали в каждом диапазоне, и сколько калорий при этом израсходовали.

Отчет, который вы получаете сразу после тренировки, станет самой лучшей мотивацией для продолжения занятий. Эта функция будет чрезвычайно полезна, если вы точно хотите знать эффект от каждого занятия спортом. После каждой тренировки вы получаете мгновенную краткую сводку. Если вам нужен детальный отчет, вы можете зайти в папку с данными о тренировке или использовать все возможности анализа данных на polar.com/flow. В таблице ниже содержится описание различных тренировочных преимуществ.

| Сообщение на дисплее | Тренировочные преимущества |
|---|---|
| Maximum training+ (Максимальная эффективность +) | Вот это результат! Вы улучшили свою спринтерскую скорость и состояние своей мышечной системы, что делает вас еще сильнее. Это занятие также повысило вашу сопротивляемость стрессу. |
| Maximum training (Максимальная эффективность) | Вот это результат! Вы улучшили свою спринтерскую скорость и состояние своей мышечной системы, что делает вас еще сильнее. |
| Maximum & Tempo training (Максимальная тренировка + темп) | Вот это результат! Вы улучшили свою скорость и эффективность. Во время этой тренировки вы также значительно улучшили свое аэробное состояние и свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время. |
| Tempo & Maximum training (Темп и максимальная тренировка) | Вот это результат! Вы значительно улучшили свое аэробное состояние и свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время. Вы также улучшили свою скорость и эффективность. |
| Tempo training+ (Тренировка темпа+) | Отличный темп на длинной дистанции! Вы улучшили свое аэробное состояние, скорость и свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время. Это занятие также повысило вашу сопротивляемость стрессу. |
| Tempo training (Тренировка темпа) | Отличный темп! Вы улучшили свое аэробное состояние, скорость и свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время. |
| Tempo & Steady state training (Темп и ста- | Хороший темп! Вы улучшили свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время. Это занятие также улучшило ваше аэроб- |

| Сообщение на дисплее | Тренировочные преимущества |
|---|--|
| бильность) | ное состояние и способствовало развитию выносливости мышц. |
| Steady state & Tempo training (Стабильность и темп) | Хороший темп! Это занятие улучшило ваше аэробное состояние и способствовало развитию выносливости мышц. Вы также улучшили свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время. |
| Steady state training+ (Стабильность+) | Отлично! Столь длительная тренировка способствовала развитию выносливости ваших мышц и улучшила аэробное состояние. Это занятие также повысило вашу сопротивляемость стрессу. |
| Steady state training (Стабильность) | Отлично! Вы развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние. |
| Steady state & Basic training, long (Стабильность и длительная базовая тренировка) | Отлично! Столь длительная тренировка способствовала развитию выносливости ваших мышц и улучшила аэробное состояние. Вы также развили свою общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок. |
| Steady state & Basic training (Стабильность и базовая тренировка) | Отлично! Вы развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние. Вы также развили свою общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок. |
| Basic & Steady state training, long (Базовая тренировка и длительная тренировка стабильности) | Очень хорошо! Во время длительной тренировки вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок. Вы также развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние. |
| Basic & Steady state training (Базовая тренировка и стабильность) | Очень хорошо! Вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок. Вы также развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние. |
| Базовая длительная тренировка | Очень хорошо! Во время длительной тренировки при низкой интенсивности вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок. |
| Базовая тренировка | Хорошо! Во время тренировки при низкой интенсивности вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок. |
| Восстановительная тренировка | Отличное занятие, которое ускорит ваше восстановление. Легкие упражнения помогут организму быстрее адаптироваться к тренировкам. |

ПРЫЖКОВЫЙ ТЕСТ

Чтобы выполнить прыжковый тест, зайдите в [Tests > Jump Test](#) (Тесты > Прыжковый тест).

Вам предлагается три типа прыжкового теста:

- **Squat** (Приседания с выпрыгом)
- **Countermovement** (Прыжки с противоходом)
- **Continuous** (Непрерывные прыжки)

Для проведения теста вам необходим датчик бега Polar Stride Sensor *Bluetooth*® Smart. Подробности см. в разделе Датчик бега Polar *Bluetooth*® Smart

 Если вы еще не подключили датчик бега Polar *Bluetooth*® Smart к своему устройству V800, на дисплее появится сообщение: **You need a Polar stride sensor** («Вам необходим датчик бега Polar») при выборе пункта меню **Jump Test**.

Перед проведением любого прыжкового теста выполните качественную разминку, уделив особое внимание мышцам ног. В процессе проведения любого теста сохраняйте правильную технику прыжка: это обеспечит достоверность и сопоставимость результатов.

Результат последнего тестирования можно просмотреть в меню **Tests > Jump test > Latest result** (Тесты > Прыжковый тест > Последний результат). Сохраняется только результат последнего проведенного тестирования. Для визуального анализа результатов фитнес-теста воспользуйтесь онлайн-сервисом Flow, где можно просмотреть дневник **Diary** и подробные сведения о проведенном тесте.

SQUAT JUMP (ПРИСЕДАНИЯ С ВЫПРЫГОМ)


Этот тест позволяет оценить вашу взрывную силу. Для его выполнения согните колени под углом 90 градусов и из этого положения вертикально подпрыгните как можно выше. Чтобы исключить влияние рук, держите их на бедрах. Отталкивайтесь за счет распрямляющихся коленей и вытягивающихся лодыжек. При приземлении на подушечки стоп ноги должны оставаться такими же вытянутыми.

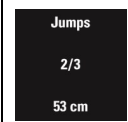
Для выполнения приседаний с выпрыгом вам дается три попытки. В качестве результата засчитывается лучший показатель. Чтобы выполнить каждую попытку в полную силу, немного отдохните между попытками.

Как выполнять приседания с выпрыгом

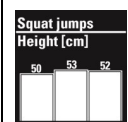
Закрепите датчик бега Polar *Bluetooth*® Smart Stride Sensor и выберите **Jump test > Squat** (Прыжковый тест > Приседания с выпрыгом), затем нажмите СТАРТ. **На дисплее отображается надпись: Searching for stride sensor** («Поиск датчика бега»). **Если тест можно начинать, на дисплее появится надпись Squat jumps Start now!** («Приступайте к приседаниям с выпрыгом»).

1. Расположите руки на бедрах, колени согните под углом 90 градусов. Оставайтесь неподвижным несколько секунд.
2. Выполняйте вертикальные прыжки без движения назад.
3. Приземляйтесь на две прямых ноги, лодыжки вытянуты.
4. Вам дается три попытки. Чтобы выполнить каждую попытку в полную силу, немного отдохните между попытками.

 Важно, чтобы во время этого прыжка вы оставались на месте и не выполняли балансирующих движений в обратном направлении.

| | |
|---|--|
|  | На дисплее будет отображаться число только что выполненных попыток (1/3, 2/3 или 3/3), а также высота последнего прыжка, например, 45 cm . |
|---|--|

Результаты тестирования

| | |
|---|--|
|  | После теста вы сможете оценить высоту прыжка в каждой попытке. |
|---|--|

ПРЫЖОК С ПРОТИВОХОДОМ

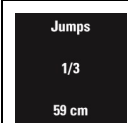
Этот тест позволяет оценить вашу взрывную силу. Перед тем как подпрыгнуть вертикально как можно выше нужно сначала встать прямо, а затем присесть, согнув ноги под углом 90 градусов и выпрыгнуть из этого положения. Чтобы исключить влияние рук, держите их на бедрах. Отталкивайтесь за счет распрямляющихся коленей и вытягивающихся лодыжек. При приземлении на подушечки стоп ноги должны оставаться такими же вытянутыми.

Для выполнения прыжка с противоходом вам дается три попытки. В качестве результата засчитывается лучший показатель. Чтобы выполнить каждую попытку в полную силу, немного отдохните между попытками.

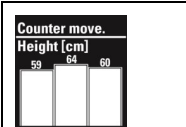
Как выполнять прыжок с противоходом

Закрепите датчик бега Polar *Bluetooth®* Smart Stride Sensor и выберите **Jump test > Countermovement** (Прыжковый тест > Прыжок с противоходом), затем нажмите СТАРТ. **На дисплее отображается надпись: Searching for stride sensor** («Поиск датчика бега»). **Начинайте после появления сообщения: Countermovement Start now!** («Выполните прыжок с противоходом»).

1. Встаньте прямо, руки на бедрах.
2. Быстро присядьте, согнув ноги в коленях на 90 градусов, и сразу же выпрыгните строго вертикально.
3. Приземляйтесь на две прямых ноги, лодыжки вытянуты.
4. Выполните три попытки. Чтобы выполнить каждую попытку в полную силу, немного отдохните между попытками.

| | |
|---|--|
|  | На дисплее будет отображаться число только что выполненных попыток (1/3, 2/3 или 3/3), а также высота последнего прыжка, например, 45 cm . |
|---|--|

Результаты тестирования

| | |
|---|--|
|  | После теста вы сможете оценить высоту прыжка в каждой попытке. |
|---|--|

НЕПРЕРЫВНЫЕ ПРЫЖКИ

Непрерывные прыжки позволяют оценить вашу анаэробную силу. Этот тест особенно полезен для тех, кто занимается видом спорта, требующим анаэробной силы, то есть способности приложить максимальные усилия в короткий промежуток времени. Назначение этого теста — совершить максимальное число прыжков с максимальной высотой в заданный промежуток времени.

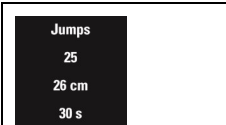
Непрерывные прыжки выполняются после приседания вниз до угла в коленях 90 градусов и заключаются в быстром подпрыгивании вертикально вверх как можно выше; приземлении на две ноги одновременно, сгибании ног и повторении вертикального прыжка вверх. Это делается непрерывно до истечения заданного периода. В начале теста необходимо приложить максимальные усилия, прыгая как можно выше и как можно быстрее. В процессе выполнения теста вы почувствуете усталость, однако продолжайте прикладывать максимальные усилия. Онлайн-сервис Flow поможет вам проанализировать свой каждый прыжок и снижение высоты прыжков по мере выполнения теста.

Как выполнять непрерывные прыжки

Перед проведением теста задайте его продолжительность. Выберите **Jump test > Set duration of cont. test** (Прыжковый тест > Задать продолжительность для непрерывных прыжков). Вы можете выбрать следующую продолжительность в секундах: **15 seconds, 30 seconds, 60 seconds** или **Set other duration** (Другая продолжительность). При выборе параметра **Set other duration** вы можете задать любую продолжительность в диапазоне от 5 до 300 секунд.

Закрепите датчик бера Polar *Bluetooth®* Smart Stride Sensor и выберите **Jump test > Continuous** (Прыжковый тест > Непрерывные прыжки), затем нажмите СТАРТ. **На дисплее отображается надпись: Searching for stride sensor** («Поиск датчика бега»). **Начинайте после появления сообщения: Continuous jumps Start now!** («Выполните непрерывные прыжки»).

1. Встаньте прямо, руки на бедрах.
2. Присядьте до достижения угла 90 градусов в коленях и сразу же подпрыгните вертикально вверх.
3. Приземляйтесь на две прямых ноги, лодыжки вытянуты.
4. Снова присядьте и повторяйте прыжки до завершения теста.

| | |
|---|--|
|  | В процессе выполнения теста вы сможете увидеть, сколько прыжков вы сделали и сколько времени осталось до завершения теста. |
|---|--|

Результаты тестирования

| | | | | | | | | | |
|--|-------------|--|-------|----|------------|----|--------------|----|---|
| <table border="1"><tr><td>Cont. jumps</td><td></td></tr><tr><td>Jumps</td><td>57</td></tr><tr><td>Avg height</td><td>23</td></tr><tr><td>Avg power/kg</td><td>21</td></tr></table> | Cont. jumps | | Jumps | 57 | Avg height | 23 | Avg power/kg | 21 | По завершении тестирования вы увидите число выполненных прыжков, среднюю высоту прыжка и среднюю силу на кг/фунт. |
| Cont. jumps | | | | | | | | | |
| Jumps | 57 | | | | | | | | |
| Avg height | 23 | | | | | | | | |
| Avg power/kg | 21 | | | | | | | | |

ФИТНЕС-ТЕСТ

Фитнес-тест Polar — это простой, быстрый и безопасный способ оценить ваше аэробное состояние (функциональное состояние сердечно-сосудистой системы) в состоянии покоя. Результат, Polar OwnIndex, соответствует вашему максимальному потреблению кислорода (VO_{2max}), что обычно является показателем аэробного состояния. На значение OwnIndex также влияет ваш опыт тренировок, сердечный ритм, вариабельность сердечного ритма в состоянии покоя, пол, возраст, рост и вес тела. Фитнес-тест Polar предназначен для здоровых взрослых людей.

Аэробное состояние — это показатель того, насколько хорошо ваша сердечно-сосудистая система транспортирует и использует кислород, поступающий в организм. Чем лучше ваше аэробное состояние, тем сильнее ваше сердце и тем эффективнее оно работает. Хорошее аэробное состояние благотворно влияет на общее состояние здоровья. К примеру, оно уменьшает риск гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Если вы хотите улучшить свое аэробное состояние, в среднем вам потребуется шесть недель регулярных тренировок, чтобы отметить значительные изменения показателя OwnIndex. Если вы изначально находитесь в не очень хорошей физической форме, вы увидите прогресс еще быстрее. Чем лучше ваше аэробное состояние, тем меньше изменится ваш OwnIndex.

Для улучшения аэробного состояния оптимальны тренировки, задействующие большие группы мышц. К ним относятся бег, езда на велосипеде, ходьба, гребля, плавание, катание на коньках и беговых лыжах. Чтобы отследить свой прогресс, проведите измерение показателя OwnIndex два раза на протяжении первых двух недель, а затем повторяйте тест примерно раз в месяц.

Для обеспечения надежности результатов теста необходимо соблюдение следующих основных условий:

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

ПЕРЕД ПРОВЕДЕНИЕМ ТЕСТА

Закрепите датчик частоты сердечных сокращений. Подробности см. в разделе [Использование датчика частоты сердечных сокращений](#)

Перед началом теста проверьте правильность данных, которые вы ввели в поле [Settings > Physical settings \(Настройки > Физические параметры\)](#)

ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТА

Для проведения теста зайдите в меню [Tests > Fitness Test > Relax and start the test](#) (Тесты > Фитнес-тест > Расслабиться и начать тестирование).

- На дисплее отображается надпись [Searching for heart rate](#) («Определение ЧСС»). Как только датчик определит частоту сердечных сокращений, на дисплее появится ваша ЧСС в настоящий момент и надпись [Lie down & relax](#) («Примите положение лежа и расслабьтесь»). Оставайтесь в расслабленном состоянии, ограничьте движения тела и общение с людьми.
- Вы в любой момент можете прервать тестирование, нажав кнопку НАЗАД. На дисплее появится надпись [Test canceled](#) («Тестирование отменено»).

Если устройство V800 не может измерить вашу частоту сердечных сокращений, на дисплее появится надпись [Test failed](#) («Не удалось провести тестирование»). В этом случае необходимо проверить, сухие ли электроды датчика ЧСС и достаточно ли плотно сидит ремень.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

По завершении тестирования вы услышите двукратный звуковой сигнал и увидите на дисплее результаты фитнес-теста и ваше максимальное потребление кислорода VO_{2max} .

Появится сообщение [Update to VO2max to physical settings?](#) («Внести значение VO_{2max} в физические параметры?»).

- Выберите **Yes**, чтобы сохранить измеренное значение в ваших физических параметрах [Physical settings](#).
- Выберите **No**, если вы недавно измеряли свое значение VO_{2max} , и результаты различаются более чем на один класс.

Результат последнего тестирования можно просмотреть в меню [Tests > Fitness test > Latest result](#) (Тесты > Фитнес-тест > Последний результат). Сохраняется только результат последнего проведенного тестирования.

Для визуального анализа результатов фитнес-теста воспользуйтесь онлайн-сервисом Flow, где можно просмотреть дневник и подробные сведения о проведенном тесте.

Классы уровней физического состояния

Мужчины

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

Женщины

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

Классификация основана на обзоре 62 исследований, в ходе которых показатель VO_{2max} измерялся непосредственно у здоровых взрослых в США, Канаде и 7 странах Европы. Ссылки: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. (Исследование норм аэробного состояния у представителей мужского и женского пола в возрасте от 6 до 75 лет.) Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

ОРТОСТАТИЧЕСКАЯ ПРОБА

Ортостатическая проба является часто используемым способом оценить соотношение времени тренировки и времени восстановления. Эта проба основана на вызванных тренировкой изменениях функционирования вегетативной нервной системы. На результаты ортостатической пробы влияет совокупность таких внешних факторов, как психологический стресс, качество сна, скрытые заболевания, изменение параметров окружающей среды (температура, высота) и других. Длительное наблюдение поможет вам оптимизировать тренировочный процесс и предотвратить переутомление.

Ортостатическая проба производится на основании измерений частоты сердечных сокращений (ЧСС) и variability сердечного ритма. Изменения ЧСС и variability сердечного ритма отражают изменения состояния вегетативной нервной системы и сердечно-сосудистой системы. Во время этой пробы измеряются показатели HRrest (ЧССпокоя), HRstand (ЧССстоя) и HRpeak (ЧССпик). Изменяемые во время ортостатической пробы показатели ЧСС и variability сердечного ритма являются достоверным показателем повышенной нагрузки на вегетативную нервную систему: сильной усталости или перетренировки. Однако способ реагирования ЧСС на сильную усталость и перетренировку индивидуален и требует длительного наблюдения.

ПЕРЕД ПРОВЕДЕНИЕМ ПРОБЫ

При первых пробах необходимо выполнить шесть базовых измерений на протяжении двух недель. Это позволит вам выяснить ваше индивидуальное исходное значение. Эти исходные значения должны определяться на протяжении двух обычных для вас тренировочных недель (а не интенсивных тренировок). При определении исходных значений измерения необходимо проводить как после тренировочного дня, так и после восстановительного дня.

После получения исходных значений необходимо проводить пробы 2–3 раза в неделю. Каждую неделю производите утренние измерения после восстановительного дня и после интенсивного тренировочного дня (или после нескольких таких дней подряд). Третья проба может выполняться после обычного тренировочного дня. Измерения в период отсутствия тренировок или нерегулярных занятий могут быть недостоверными. Если перерыв в занятиях составил 14 дней или более, имеет смысл пересмотреть свои исходные показатели, снова проведя первоначальные замеры.

Для получения наиболее достоверных результатов пробы должны проводиться в одних и тех же условиях. Рекомендованное время проведения — утром, натощак. Соблюдайте следующие основные рекомендации:

- Закрепите датчик частоты сердечных сокращений.
- Расслабьтесь и успокойтесь.
- Вы можете спокойно сидеть или лежать на кровати. При последующих пробах необходимо принять то же положение.
- Пробу можно проводить в любом спокойном месте на ваше усмотрение: дома, на работе или в

спортивном зале. Исключите любой беспокоящий вас шум (звуки телевизора, радио, телефон); вы не должны ни с кем разговаривать.

- За 2–3 часа до проведения пробы откажитесь от приема пищи, алкоголя и курения.
- Пробу рекомендуется проводить регулярно и в одно и то же время, желательно утром после пробуждения. Это обеспечит сопоставимость результатов.

ПРОВЕДЕНИЕ ПРОБЫ

Выберите **Tests > Orthostatic test > Relax and start the test** (Тесты > Ортостатическая проба > Расслабьтесь и приступайте к измерениям). **На дисплее отображается надпись: Searching for heart rate** («Определение ЧСС»). После определения ЧСС на дисплее появится сообщение: **Lie down & relax** («Примите положение лежа и расслабьтесь»).

- На дисплее отобразится ваш график ЧСС. Сохраняйте неподвижное положение на протяжении первой части пробы (3 минуты).
- Через 3 минуты модуль на вашем запястье подаст звуковой сигнал, а на дисплее появится сообщение: **Stand up** («Встаньте»). Встаньте и стойте на месте еще 3 минуты.
- Через 3 минуты модуль на вашем запястье снова подаст звуковой сигнал. Проба выполнена.
- Вы в любой момент можете прервать тестирование, нажав кнопку НАЗАД. **На дисплее появится надпись: Test canceled** («Тестирование отменено»).

Если устройство V800 не может измерить вашу частоту сердечных сокращений, на дисплее появится надпись: **Test failed** («Не удалось провести тестирование»). В этом случае необходимо проверить, сухие ли электроды датчика ЧСС и достаточно ли плотно сидит ремень.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

Результатом проведения пробы станут ваши показатели HRrest (ЧССпокоя), HRstand (ЧССстоя) и HRpeak (ЧССпик) и их сопоставление со средними значениями проведенных ранее проб.

Результат последнего тестирования можно посмотреть в меню **Tests > Orthostatic test > Latest result** (Тесты > Ортостатическая проба > Последний результат). Сохраняется только результат последнего проведенного тестирования.

Онлайн-сервис Flow позволит вам проанализировать результаты ваших проб за длительный период времени. Для визуального анализа результатов ортостатической пробы воспользуйтесь онлайн-сервисом Flow, где можно посмотреть дневник и подробные сведения о проведенной пробе.

ИНДЕКС БЕГА RUNNING INDEX

Running Index (Индекс бега) это простой и удобный способ контролировать изменения эффективности ваших тренировок во время бега. Индекс бега представляет собой расчетный показатель максимальной аэробной эффективности бега, складывающийся из аэробного состояния и экономичности бега. Периодический контроль индекса бега позволяет вам отслеживать свой прогресс. Улучшения

этого показателя означают, что бег в том же темпе требует от вас меньше усилий, либо при тех же прикладываемых усилиях вы бежите быстрее, чем раньше.

Функция Running Index в устройстве V800 учитывает также спуски и подъемы. Подъем в гору при сохранении темпа требует больших усилий, чем движение по ровной поверхности, а спуск вниз требует гораздо меньших усилий.

Чтобы получить наиболее точную информацию об эффективности бега, предварительно задайте значения максимальной ЧСС HR_{max} и ЧСС покоя HR_{rest} .

Running Index (Индекс бега) вычисляется во время каждой тренировки при включенной функции измерения ЧСС и при использовании системы GPS / датчика бега *Bluetooth® Smart*, а также при выполнении следующих требований:

- Используемый спортивный профиль - это занятие бегом (бег, бег по дороге, бег по пересеченной местности и т.д.)
- Скорость составляет не менее 6 км/ч (3,75 миль/ч), а продолжительность забега не менее 12 минут
- Имеются данные о высоте (для учета спусков и подъемов)

Чтобы получить наиболее точную информацию об эффективности бега, предварительно задайте значение ЧСС_{макс.} и ЧСС_{остальные} значения. Расчет начинается одновременно с записью данных тренировки. На протяжении тренировки вы можете два раза остановиться (например, на светофоре) без остановки записи. После завершения тренировки устройство V800 выведет на дисплей значение Running Index (Индекс бега) и сохранит результат в сводку тренировки.

Если вы используете датчик бега, он должен быть откалиброван.

Сопоставьте свой результат со значениями в таблице ниже.

АНАЛИЗ ЗА КОРОТКИЙ ПЕРИОД

Мужчины

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

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

Классификация основана на обзоре 62 исследований, в ходе которых показатель VO_{2max} измерялся непосредственно у здоровых взрослых в США, Канаде и 7 странах Европы. Ссылки: Shvartz E, Reibold RC. Исследование норм аэробного состояния у представителей мужского и женского пола в возрасте от 6 до 75 лет: обзор. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

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

АНАЛИЗ ЗА ДЛИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Отдельные значения складываются в общую картину, позволяющую предсказать ваши результаты при беге на различные дистанции.

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

| Индекс бега Running Index | Тест Купера (м) | 5 км (ч:мм:сс) | 10 км (ч:м- м:сс) | 21,098 км (ч:м- м:сс) | 42,195 км (ч:м- м:сс) |
|------------------------------|--------------------|----------------|----------------------|--------------------------|--------------------------|
| 36 | 1800 | 0:36:20 | 1:15:10 | 2:48:00 | 5:43:00 |
| 38 | 1900 | 0:34:20 | 1:10:50 | 2:38:00 | 5:24:00 |
| 40 | 2000 | 0:32:20 | 1:07:00 | 2:29:30 | 5:06:00 |
| 42 | 2100 | 0:30:40 | 1:03:30 | 2:21:30 | 4:51:00 |
| 44 | 2200 | 0:29:10 | 1:00:20 | 2:14:30 | 4:37:00 |
| 46 | 2300 | 0:27:50 | 0:57:30 | 2:08:00 | 4:24:00 |
| 48 | 2400 | 0:26:30 | 0:55:00 | 2:02:00 | 4:12:00 |
| 50 | 2500 | 0:25:20 | 0:52:40 | 1:57:00 | 4:02:00 |
| 52 | 2600 | 0:24:20 | 0:50:30 | 1:52:00 | 3:52:00 |
| 54 | 2700 | 0:23:20 | 0:48:30 | 1:47:30 | 3:43:00 |
| 56 | 2800 | 0:22:30 | 0:46:40 | 1:43:30 | 3:35:00 |
| 58 | 2900 | 0:21:40 | 0:45:00 | 1:39:30 | 3:27:00 |
| 60 | 3000 | 0:20:50 | 0:43:20 | 1:36:00 | 3:20:00 |
| 62 | 3100 | 0:20:10 | 0:41:50 | 1:32:30 | 3:13:00 |
| 64 | 3200 | 0:19:30 | 0:40:30 | 1:29:30 | 3:07:00 |
| 66 | 3300 | 0:18:50 | 0:39:10 | 1:26:30 | 3:01:00 |
| 68 | 3350 | 0:18:20 | 0:38:00 | 1:24:00 | 2:55:00 |
| 70 | 3450 | 0:17:50 | 0:36:50 | 1:21:30 | 2:50:00 |
| 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 |

ДИАПАЗОНЫ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Функция контроля диапазона ЧСС — это новое слово техники в кардиотренировках. Тренировка делится на пять диапазонов (зон) в соответствии с процентными значениями вашей максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС). Эти зоны ЧСС позволяют вам легко контролировать интенсивность тренировки.

| Целевой диапазон | Интенсивность (% от максимальной ЧСС HRmax), уд./мин. | Рекомендованная продолжительность | Эффект от тренировки |
|--|---|-----------------------------------|--|
| <p>МАКСИМУМ</p>  | <p>90–100 % 171–190 уд./мин.</p> | <p>менее 5 минут</p> | <p>Преимущества: Максимальная или близкая к максимальной нагрузка на мышцы и органы дыхания.</p> <p>Ощущения: Сильное утомление органов дыхания и мышц.</p> <p>Кому рекомендовано: Очень опытным и здоровым спортсменам. Только на короткий промежуток времени, обычно как итоговая стадия подготовки к непродолжительным соревнованиям.</p> |
| <p>ИНТЕНСИВНАЯ ТРЕНИРОВКА</p>  | <p>80–90 % 152–172 уд./мин.</p> | <p>2–10 мин.</p> | <p>Преимущества: Повышается способность поддерживать высокую скорость длительное время.</p> <p>Ощущения: Мышечное утомление и тяжелое дыхание.</p> <p>Кому рекомендовано: Опытным спортсменам для круглогодичных тренировок различной продолжительности. Особенно полезны такие тренировки перед сезоном соревнований.</p> |
| <p>СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ</p>  | <p>70–80 % 133–152 уд./мин.</p> | <p>10–40 мин.</p> | <p>Преимущества: Повышается общий темп тренировки, ее эффективность, легче дается то, что требовало больших усилий.</p> <p>Ощущения: Стабильное, контролируемое учащенное дыхание.</p> <p>Кому рекомендовано: Тем, кто тренируется перед соревно-</p> |

| Целевой диапазон | Интенсивность (% от максимальной ЧСС HR _{max}), уд./мин. | Рекомендованная продолжительность | Эффект от тренировки |
|---|--|-----------------------------------|---|
| | | | ваниями или для повышения показателей. |
| <p>НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ</p>  | 60–70 % 114–133 уд./мин. | 40–80 мин. | <p>Преимущества: Повышается общая выносливость, ускоряется восстановление, ускоряется метаболизм.</p> <p>Ощущения: Комфортные; малая нагрузка на мышцы и сердечно-сосудистую систему.</p> <p>Кому рекомендовано: Всем для длительных базовых тренировок, а также во время восстановления после сезона соревнований.</p> |
| <p>ОЧЕНЬ НИЗКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ</p>  | 50–60 % 104–114 уд./мин. | 20–40 мин. | <p>Преимущества: Способствует разогреву перед тренировкой; хорошо подходит для завершения занятия. Способствует восстановлению.</p> <p>Ощущения: Очень комфортные; минимальные усилия.</p> <p>Кому рекомендовано: Для восстановления и отдыха, на всем протяжении тренировочного сезона.</p> |

*HR_{max} = максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС), определяется по формуле «220 минус возраст». Пример: для 30-летних: 220–30=190 уд./мин.

Тренировка в диапазоне 1 имеет крайне низкую интенсивность. Основной принцип: ваши показатели улучшаются не только во время тренировки, но и в процессе восстановления после нее. Тренировка с очень низкой интенсивностью полезна в стадии восстановления.

Тренировка в диапазоне 2 предназначена для повышения выносливости и является неотъемлемой частью любой программы тренировок. В этом диапазоне выполняются простые аэробные упражнения. Продолжительная тренировка в этом диапазоне обеспечивает эффективный расход энергии. Для достижения видимых результатов необходима настойчивость и регулярность.

Аэробная выносливость повышается при тренировке в диапазоне ЧСС 3. В этом диапазоне интенсивность тренировки выше, чем в диапазонах 1 и 2, однако она продолжает оставаться аэробной. Тренировка в диапазоне 3 может состоять из нескольких интервалов, чередующихся с периодами восстановления. Тренировки в этом диапазоне особенно хорошо подходят для улучшения циркуляции крови в сердце и скелетных мышцах.

Если ваша цель — соревноваться на пределе возможностей, вам необходимы тренировки в 4 и 5 диапазонах ЧСС. В этих диапазонах осуществляется анаэробная тренировка в интервалах до 10 минут. Чем короче интервал, тем выше интенсивность. Важно, чтобы между интервалами тренировки в этих диапазонах было достаточно времени на восстановление. Структура тренировки в 4 и 5 диапазонах предназначена для достижения максимальных показателей.


Вы можете задать индивидуальные настройки диапазонов ЧСС на основании лабораторно измеренных показателей максимальной ЧСС (HR_{max}) или сделав это самостоятельно при замерах на практике. При тренировке в определенном диапазоне ЧСС постарайтесь использовать его полностью. Хорошо, если вам удастся удерживать значения ЧСС в середине диапазона, однако это совсем не обязательно. Частота сердечных сокращений постепенно адаптируется к интенсивности тренировки. К примеру, при переходе из диапазона 1 в диапазон 3 система кровообращения и ЧСС адаптируются в течение 3–5 минут.

Скорость приспособления ЧСС к интенсивности тренировки зависит от таких факторов, как физическое состояние, уровень восстановления, а также от факторов окружающей среды. Важно обращать внимание на свои субъективные ощущения усталости и соответствующим образом адаптировать свою программу тренировок.

ФУНКЦИЯ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ SMART CALORIES

Этот наиболее точный из доступных сегодня калькулятор калорий позволяет рассчитать количество израсходованных калорий. Расчет затраченной энергии производится на основе следующих показателей:

- Масса тела, рост, возраст, пол
- Индивидуальное значение максимальной ЧСС (HR_{max})
- ЧСС во время тренировки
- Индивидуальное значение ЧСС покоя (HR_{rest})
- Индивидуальное максимальное потребление кислорода ($VO2_{max}$)
- Высота

 Для наиболее точного подсчета израсходованных калорий вам необходимо предварительно ввести свои значения $VO2_{max}$ и HR_{max} , если вы проводили соответствующие измерения. При отсутствии соответствующих данных введите значения, полученные в результате фитнес-теста Polar.

СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ

Здесь вы можете указать все предпочитаемые вами спортивные дисциплины и задать индивидуальные настройки для каждой из них. Например, вы можете задавать разный режим отображения для каждой дисциплины и самостоятельно выбирать, какие данные будут выводиться на дисплей во время тренировки: только ЧСС или только скорость и дистанция.

По умолчанию устройство V800 содержит шесть спортивных профилей. Онлайн-сервис Flow позволяет добавлять новые спортивные профили, а также редактировать уже существующие. Устройство V800 способно хранить до 20 спортивных профилей. Количество спортивных профилей для онлайн-сервиса Flow не ограничено. Если онлайн-сервис Flow хранит более 20 спортивных профилей, на ваше устройство при синхронизации передаются первые 20 профилей.

Порядок профилей вы можете изменять, перетаскивая их. Перетащите нужную вам дисциплину в начало списка.

ДОБАВИТЬ СПОРТИВНЫЙ ПРОФИЛЬ

При помощи онлайн-сервиса Flow:

1. Щелкните ваше имя / профиль в верхнем правом углу.
2. Выберите **Sport Profiles** (Спортивные профили).
3. Щелкните **Add sport profile** (Добавить спортивный профиль), затем выберите спортивную дисциплину из перечня.
4. Дисциплина добавлена в ваш список предпочитаемых видов спорта.

РЕДАКТИРОВАТЬ СПОРТИВНЫЙ ПРОФИЛЬ

При помощи онлайн-сервиса Flow:

1. Щелкните ваше имя / профиль в верхнем правом углу.
2. Выберите **Sport Profiles** (Спортивные профили).
3. Выберите **Edit** (Редактировать) под названием соответствующего вида спорта.

В любом спортивном профиле вы можете изменить следующие параметры:

РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

Выберите, какие данные будут выводиться на дисплей во время тренировки. Для каждого спортивного профиля доступно до восьми различных режимов тренировки. Каждый режим имеет до четырех полей данных.

Чтобы редактировать существующий режим или добавить новый, щелкните значок карандаша. Для каждого режима вы можете выбрать от одного до четырех параметров из шести категорий:

| Время | Данные среды | Параметры тела | Дистанция | Скорость | Частота |
|---|--|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Время суток • Секундомер • Время этапа • Время последнего этапа) | <ul style="list-style-type: none"> • Высота • Общий подъем • Общий спуск • Уклон • Температура • Подъем на текущем этапе • Спуск на текущем этапе | <ul style="list-style-type: none"> • ЧСС • Средняя ЧСС • Максимальная ЧСС • Средняя ЧСС на этапе • Калории • Указатель диапазона • Время в диапазоне • Вариабельность сердечного ритма | <ul style="list-style-type: none"> • Дистанция • Дистанция этапа • Дистанция последнего этапа | <ul style="list-style-type: none"> • Скорость / темп • Средняя скорость / темп • Максимальная скорость / темп • Скорость / темп на этапе | <ul style="list-style-type: none"> • Частота • Средняя частота • Частота на текущем этапе • Длина шага • Средняя длина шага |

БАЗОВЫЕ НАСТРОЙКИ

- Автоматическое определение этапа
- Звуковые оповещения
- Отображение скорости
- Напоминание о тренировке

ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

- Отображение ЧСС
- Видимость ЧСС для других устройств
- Настройки диапазонов ЧСС: Типы и границы диапазонов ЧСС

СЕНСОРНОЕ УПРАВЛЕНИЕ И ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

- Функция Heart Touch
- Касание

- Автоматическая пауза
- Вибрационный отклик

ДАТЧИК БЕГА

- Калибровка датчика бега



Имейте в виду, что настройки датчика бега доступны в любых спортивных профилях для одной дисциплины. Если у вас нет датчика бега, пропустите этот пункт.

GPS И ВЫСОТА

- Интервал записи GPS
- Высота

По завершении настройки спортивных профилей нажмите Save (Сохранить). Для синхронизации данных с устройством V800 запустите программу FlowSync и выберите функцию синхронизации.

ТРЕНИРОВКА ПО НЕСКОЛЬКИМ ВИДАМ СПОРТА

Режим тренировки по нескольким видам спорта позволяет объединять в одной тренировке несколько разных направлений и легко переключаться между ними, не останавливая запись данных. Во время тренировки по нескольким видам спорта устройство отслеживает время перехода от одной деятельности к другой, позволяя вам увидеть, сколько времени занимает переключение между разными видами спорта.

В устройстве предусмотрено два режима тренировки по нескольким видам спорта: фиксированный и свободный. Фиксированный режим тренировки по нескольким видам спорта (см. профили в перечне видов спорта Polar), например для триатлона, предусматривает фиксированный порядок разных видов спорта. В свободном режиме тренировки по нескольким видам спорта вы можете изменять структуру тренировки, выбирая виды спорта из перечня. Вы также можете возвращаться к определенной деятельности или пропускать этапы.

Инструкции по началу тренировки по нескольким видам спорта см. в разделе Начать тренировку

ПЛАВАНИЕ

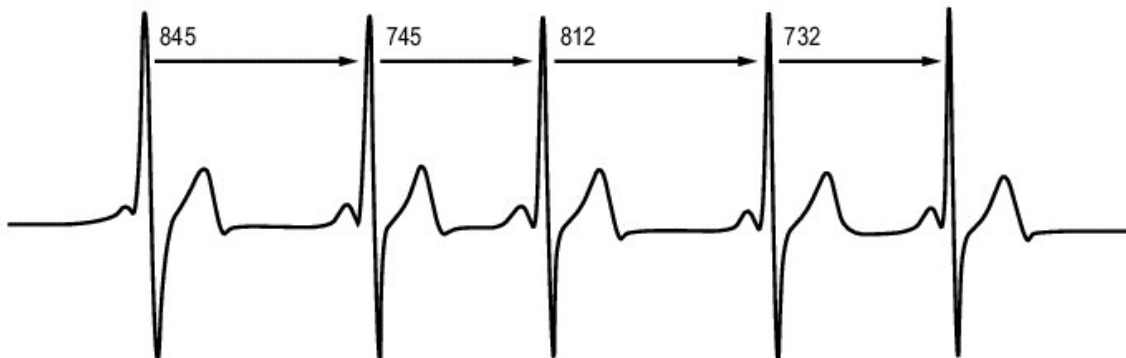
Устройство V800 водонепроницаемо на глубине до 30 метров, поэтому может использоваться при плавании. Датчик ЧСС H7 определяет вашу частоту сердечных сокращений при плавании посредством технологии GymLink, поскольку технология Bluetooth Smart® в воде недоступна. Имейте в виду, что при использовании функции GPS во время плавания возможны помехи, а точность данных будет уступать точности на суше. Сигнал GPS также может создавать помехи для передачи данных посредством GymLink, влияя на измерения ЧСС при плавании. Поэтому если вы хотите измерять ЧСС в воде, функцию GPS рекомендуется отключать.

При измерении ЧСС в воде возможные помехи связаны с тем, что:

- Сила сигнала ЭКГ индивидуальна и зависит от строения тканей конкретного человека. Часто измерения ЧСС в воде становятся невозможными или ошибочными.
- Содержащая хлор вода в бассейне и морская вода обладают очень высокой проводимостью. В этих условиях возможно короткое замыкание электродов датчика, что делает невозможным определение сигнала ЭКГ.
- При прыжках в воду или особенно интенсивных движениях, например на соревнованиях, возможно смещение датчика и затруднение обнаружения сигнала ЭКГ.

ЗАПИСЬ КАРДИОИНТЕРВАЛОВ

Функция записи кардиоинтервалов R-R recording позволяет вести учет интервалов, т. е. интервалов между последовательными ударами сердца. Частота сердечных сокращений может изменяться с каждым ударом. Вариабельность сердечного ритма (HRV) — это изменение кардиоинтервалов (RR). Функция R-R recording позволяет вам фиксировать кардиоинтервалы в исследовательских целях или для оптимизации тренировочной нагрузки без записи данных тренировки. Пожалуйста, примите во внимание, что вы не можете проводить тренировки с устройством V800, если вы используете функцию записи кардиоинтервалов.



КАК ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ЗАПИСЬ КАРДИОИНТЕРВАЛОВ

Для записи кардиоинтервалов:

Закрепите датчик ЧСС и зайдите в раздел [Tests > RR recording > Start Recording](#) (Тесты > Запись кардиоинтервалов > Начать запись) и нажмите СТАРТ. На дисплее появится сообщение:

3. **Searching for heart rate** («Определение ЧСС»). Последующее появление на дисплее сообщения: **Heart rate found** («ЧСС определена») означает начало записи. Чтобы остановить запись, нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

По завершении записи вы увидите результаты. Результаты включают в себя:

Длительность

Время начала

Время окончания

Минимальная ЧСС

Максимальная ЧСС

Средняя ЧСС

ДАТЧИКИ

| | |
|---|----|
| Датчик бега Polar Bluetooth® Smart | 82 |
| Сопряжение датчика бега с устройством V800 | 82 |
| Калибровка датчика бега | 82 |
| Калибровка датчика вручную с использованием коэффициента калибровки | 83 |
| Частота и длина шага | 83 |
| Датчик скорости Polar Bluetooth® Smart | 84 |
| Сопряжение датчика скорости с устройством V800 | 84 |
| Измерение размера колеса | 85 |
| Датчик частоты педалирования Polar Bluetooth® Smart | 86 |
| Сопряжение датчика частоты педалирования с устройством V800. | 86 |

ДАТЧИК БЕГА POLAR *BLUETOOTH*® SMART СОПРЯЖЕНИЕ ДАТЧИКА БЕГА С УСТРОЙСТВОМ V800

Проверьте надежность и правильность крепления датчика к вашей обуви. Подробнее о креплении и установке датчика бега см. в соответствующем руководстве пользователя.

Есть два способа подключить датчик бега к устройству V800:

1. В режиме отображения времени нажмите СТАРТ для входа в предтренировочный режим.
2. Прикоснитесь к датчику бега своим устройством V800 и ждите, пока датчик будет обнаружен.
3. На дисплее отобразится ID устройства и **Pair Polar RUN xxxxxxxx** («Подключить датчик бега Polar»). Подтвердите, нажав **Yes**.
4. **По завершении подключения вы увидите сообщение: Pairing completed** («Подключение выполнено»).

или

1. Зайдите в **General Settings > Pair and sync > Pair new device** (Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подключить новое устройство») и нажмите СТАРТ.
2. Устройство V800 начнет поиск вашего датчика бега.
3. Как только датчик частоты скорости будет обнаружен, на дисплее появится надпись: **Polar RUN xxxxxxxx**.
4. Нажмите СТАРТ; на дисплее вы увидите: **Pairing** («Подключение»).
5. **По завершении подключения вы увидите сообщение: Pairing completed** («Подключение выполнено»).

КАЛИБРОВКА ДАТЧИКА БЕГА

Калибровка датчика бега повышает точность измерения скорости / темпа и дистанции. Рекомендуется выполнять калибровку датчика бега перед первым использованием; при существенных изменениях стиля бега или положения датчика на обуви (например, при смене спортивной обуви или перемещении

датчика с одной ноги на другую). Вы можете выполнить калибровку, пробежав заранее точно известное расстояние или задав коэффициент калибровки вручную. Калибровку необходимо выполнять при обычной для вас скорости бега. Если вы бегаєте с разной скоростью, калибровку выполняйте при средней.

КАЛИБРОВКА ДАТЧИКА ВРУЧНУЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОЭФФИЦИЕНТА КАЛИБРОВКИ

Перед калибровкой датчика бега необходимо подключить его к устройству V800.

Коэффициент калибровки рассчитывается как отношение фактически пройденной дистанции к дистанции некалиброванной. Пример: вы пробежали 1200 метров, а устройство V800 показывает дистанцию 1180 метров. Коэффициент калибровки составляет 1,000. Вычислите новый коэффициент калибровки следующим образом: $1,000 * 1200 / 1180 = 1,017$. При ручной калибровке коэффициент может составлять от 0,500 до 1,500. Если ваше расчетное значение не укладывается в данный диапазон, калибровка не будет выполнена.

Чтобы вручную выполнить калибровку датчика бега перед тренировкой, зайдите в

1. **Settings > Sport profiles > Running > Calibrate stride sensor > Manual** (Настройки > Спортивные профили > Бег > Калибровка датчика бега > Вручную)
Вы увидите сообщение:
2. **Set factor** («Задать коэффициент»). Задайте коэффициент. **Вы увидите сообщение: Calibrated. Factor : xxxxx** («Калибровка выполнена. Коэффициент xxxxx»).

Коэффициент калибровки можно также задать в процессе тренировки при активном датчике бега. Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ для входа в быстрое меню **Quick menu**, затем выберите **Calibrate stride sensor > Set factor** (Калибровка датчика бега > Задать коэффициент). **Вы увидите сообщение: Calibrated. Factor : xxxxx** («Калибровка выполнена. Коэффициент xxxxx»). Затем вы можете продолжать тренировку.

ЧАСТОТА И ДЛИНА ШАГА

Частота шага* — это количество касаний ногой с датчиком бега* земли в минуту. Длина шага* — это средняя длина одного шага. Это расстояние между вашей левой и правой ногами при касании земли. Скорость бега = 2 * длина шага * частота шага. Есть два способа увеличить скорость бега: увеличить частоту шага или делать более длинные шаги. Спортсмены высочайшего класса бегают с высокой частотой, 85–95 шагов в минуту. На подъеме частота шага обычно снижается. На спуске — увеличивается. Бегуны подбирают такую длину шага, которая помогает им увеличивать скорость: по мере увеличения скорости увеличивается и длина шага. Однако наиболее распространенная ошибка новичков — делать слишком большие шаги. Наилучший результат вы получите, выбирая естественную и комфортную для вас длину шага. Укрепляя мышцы ног, вы сможете бежать быстрее и делать более длинные шаги.

Вам также следует выработать оптимальную частоту шага. Увеличить ее непросто, однако при грамотных тренировках вы сможете поддерживать ее на достаточном уровне и улучшить свои результаты. Для увеличения частоты шага необходимо выработать устойчивые нервно-мышечные

связи, а это возможно только при достаточно частых тренировках. Для начала включите в свою еженедельную программу одно занятие по выработке частоты шага. В остальные дни недели уделяйте этому аспекту некоторое время. Во время спокойных забегов на длинные дистанции вы можете периодически увеличивать частоту шага. Хороший способ увеличить длину шага — укреплять мышцы ног, например бегая на подъемах, по мягкому песку или по лестнице. Через шесть недель регулярных тренировок, сопровождающихся силовыми упражнениями, вы сможете усовершенствовать свою технику бега. А при добавлении периодических ускорений за счет более быстрой работы ног вы сможете значительно увеличить и свою общую скорость.

ДАТЧИК СКОРОСТИ POLAR *BLUETOOTH*® SMART СОПРЯЖЕНИЕ ДАТЧИКА СКОРОСТИ С УСТРОЙСТВОМ V800

Проверьте правильность крепления датчика. Подробнее о креплении и установке датчика скорости см. в соответствующем руководстве пользователя.

Есть два способа подключить датчик скорости к устройству V800:

1. В режиме отображения времени нажмите СТАРТ для входа в предтренировочный режим.
2. Устройство V800 начнет поиск вашего датчика скорости. Для активации датчика несколько раз поверните колесико. Мигающий красный индикатор датчика означает, что он готов к работе.
3. На дисплее отобразится ID устройства и **Pair Polar SPD xxxxxxxx** («Подключить датчик скорости Polar»). Подтвердите, нажав **Yes**.
4. **По завершении подключения на дисплее появится сообщение: Pairing completed** («Подключение выполнено»).
5. **На дисплее появится сообщение Sensor linked to:** («Датчик подключен к:»). Выберите **Bike 1** (Велосипед 1) или **Bike 2** (Велосипед 2). Подтвердите нажатием кнопки СТАРТ.
6. **На дисплее появится сообщение: Set wheel size** («Задайте размер колеса»). Укажите размер колеса и нажмите СТАРТ.

или

1. Зайдите в **General Settings > Pair and sync > Pair new device** (Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подключить новое устройство) и нажмите СТАРТ.
2. Устройство V800 начнет поиск вашего датчика скорости. Для активации датчика несколько раз поверните колесико. Мигающий красный индикатор датчика означает, что он готов к работе.
3. Как только датчик частоты скорости будет обнаружен, на дисплее появится надпись: **Polar SPD xxxxxxxx**.
4. Нажмите СТАРТ; на дисплее вы увидите: **Pairing** («Подключение»).
5. **По завершении подключения на дисплее появится сообщение: Pairing completed** («Подключение выполнено»).
6. **На дисплее появится сообщение Sensor linked to:** («Датчик подключен к:»). Выберите **Bike 1** (Велосипед 1) или **Bike 2** (Велосипед 2). Подтвердите нажатием кнопки СТАРТ.

7. **На дисплее появится сообщение: Set wheel size** («Задайте размер колеса»). Укажите размер колеса и нажмите СТАРТ.


ИЗМЕРЕНИЕ РАЗМЕРА КОЛЕСА

Точные данные о размере колеса являются обязательными для получения сведений о вашем заезде. Есть два способа определить размер колес вашего велосипеда:

Способ 1

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

| ETRTO | Диаметр колеса (в дюймах) | Диаметр колеса (в миллиметрах) |
|--------|---------------------------|--------------------------------|
| 25–559 | 26 x 1,0 | 1884 |
| 23–571 | 650 x 23C | 1909 |
| 35–559 | 26 x 1,50 | 1947 |
| 37–622 | 700 x 35C | 1958 |
| 52–559 | 26 x 1,95 | 2022 |
| 20–622 | 700 x 20C | 2051 |
| 52–559 | 26 x 2,0 | 2054 |
| 23–622 | 700 x 23C | 2070 |
| 25–622 | 700 x 25C | 2080 |
| 28–622 | 700 x 28 | 2101 |
| 32–622 | 700 x 32C | 2126 |
| 42–622 | 700 x 40C | 2189 |
| 47–622 | 700 x 47C | 2220 |

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

Способ 2

- Для получения наиболее точного результата измерьте колеса вручную.
- При помощи клапана определите точку касания колесом земли. Проведите на земле линию, чтобы отметить эту точку. Поверхность должна быть плоской. Провезите велосипед по ровному участку вперед так, чтобы колесо сделало полный круг. Шина должна быть

перпендикулярна земле. Возле клапана проведите еще одну линию, чтобы отметить полный оборот. Измерьте расстояние между двумя линиями.

- Отняв 4 мм для компенсации вашего давления на велосипед, вы получите длину окружности колеса.

ДАТЧИК ЧАСТОТЫ ПЕДАЛИРОВАНИЯ POLAR BLUETOOTH® SMART СОПРЯЖЕНИЕ ДАТЧИКА ЧАСТОТЫ ПЕДАЛИРОВАНИЯ С УСТРОЙСТВОМ V800.

Проверьте правильность крепления датчика. Подробнее о креплении и установке датчика частоты педалирования см. в соответствующем руководстве пользователя.

Есть два способа подключить датчик частоты педалирования к устройству V800:

1. В режиме отображения времени нажмите СТАРТ для входа в предтренировочный режим.
2. Устройство V800 начнет поиск вашего датчика частоты педалирования. Для активации датчика несколько раз поверните рукоятку. Мигающий красный индикатор датчика означает, что он готов к работе.
3. На дисплее отобразится ID устройства и **Pair Polar CAD** («Подключить датчик частоты педалирования Polar»). Подтвердите, нажав **Yes**.
4. **По завершении подключения на дисплее появится сообщение: Pairing completed** («Подключение выполнено»).
5. **На дисплее появится сообщение Sensor linked to:** («Датчик подключен к:»). Выберите **Bike 1** (Велосипед 1) или **Bike 2** (Велосипед 2). Подтвердите нажатием кнопки СТАРТ.

или

1. Зайдите в **General Settings > Pair and sync > Pair new device** (Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подключить новое устройство) и нажмите СТАРТ.
2. Устройство V800 начнет поиск вашего датчика частоты педалирования. Для активации датчика несколько раз поверните рукоятку. Мигающий красный индикатор датчика означает, что он готов к работе.
3. Как только датчик частоты педалирования будет обнаружен, на дисплее появится надпись: **Polar CAD xxxxxxxx**.
4. Нажмите СТАРТ; на дисплее вы увидите: **Pairing** («Подключение»).
5. **По завершении подключения на дисплее появится сообщение: Pairing completed** («Подключение выполнено»).
6. **На дисплее появится сообщение: Sensor linked to:** («Датчик подключен к:»). Выберите **Bike 1** (Велосипед 1) или **Bike 2** (Велосипед 2). Подтвердите нажатием кнопки СТАРТ.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

| | |
|---|----|
| Уход за устройством V800 | 87 |
| V800 | 87 |
| Присоединитель датчика | 87 |
| Датчик бега Bluetooth® Smart, Датчик скорости Bluetooth® Smart, Датчик частоты педалирования Bluetooth® Smart | 88 |
| Хранение | 88 |
| Обслуживание | 88 |
| Технические спецификации | 89 |
| V800 | 89 |
| Датчик частоты сердечных сокращений H7 | 90 |
| Программа Polar FlowSync и USB-шнур | 90 |
| Совместимость приложения для мобильных устройств Polar Flow | 91 |
| Водонепроницаемость | 91 |
| Аккумуляторы | 91 |
| Замена аккумулятора датчика частоты сердечных сокращений (ЧСС) | 92 |
| Меры предосторожности | 93 |
| Помехи во время тренировки | 93 |
| Как свести к минимуму риск во время тренировок | 94 |
| Ограниченная международная гарантия Polar | 95 |
| Отказ от ответственности | 97 |

УХОД ЗА УСТРОЙСТВОМ V800

Как и любое электронное устройство, Polar V800 требует бережного к себе отношения. Далее мы приводим рекомендации, которые помогут вам соблюсти условия гарантии и использовать устройство на протяжении долгих лет.

V800

Следите за чистотой устройства. Для очистки устройства от грязи используйте влажную бумажную салфетку. Во избежание нарушения водонепроницаемости устройства запрещается промывать его под давлением. Запрещается погружать устройство в воду. Запрещается использовать спиртосодержащие и абразивные моющие средства и инструменты (стальные мочалки).

После каждого использования USB-порта устройства осмотрите его, чтобы убедиться в отсутствии волос, пыли и других загрязнений на уплотнительной поверхности крышки. При необходимости осторожно протрите загрязненный участок. Запрещается использовать для очистки острые инструменты, которые могут поцарапать пластиковые детали.

Диапазон рабочих температур: от -10°C до $+50^{\circ}\text{C}$ / от $+14^{\circ}\text{F}$ до $+122^{\circ}\text{F}$.

ПРИСОЕДИНИТЕЛЬ ДАТЧИКА

частоты сердечных сокращений: После каждого использования снимите присоединитель и оботрите его мягким полотенцем. При необходимости очищайте его при помощи слабого мыльного раствора. Запрещается использовать спиртосодержащие и абразивные моющие средства и инструменты (стальные мочалки).

Ремень: После каждого использования ремень следует промыть под проточной водой и повесить для просушки. При необходимости очищайте ремень при помощи слабого мыльного раствора. Запрещается использовать увлажняющее мыло: его следы могут оставаться на ремне. Запрещены замачивание, глажка, химическая чистка и отбеливание. Запрещается растягивать ремень или перегибать области, где проходят электроды.



См. инструкции по уходу на этикетке ремня.

ДАТЧИК БЕГА *BLUETOOTH® SMART*, ДАТЧИК СКОРОСТИ *BLUETOOTH® SMART*, ДАТЧИК ЧАСТОТЫ ПЕДАЛИРОВАНИЯ *BLUETOOTH® SMART*

Очищать датчики следует при помощи слабого мыльного раствора, а затем промывать их чистой водой. Во избежание нарушения водонепроницаемости датчиков запрещается промывать их под давлением. Запрещается погружать датчик скорости, частоты или бега в воду. Запрещается использовать спиртосодержащие и абразивные моющие средства и инструменты (стальные мочалки). Защищайте датчики от сильных ударов: это может повредить сенсорный модуль.

ХРАНЕНИЕ

Устройство для тренировок и датчики следует хранить в прохладном сухом месте. Запрещается хранение при высокой влажности воздуха, а также в воздухонепроницаемой оболочке (пакете или спортивной сумке), а также рядом с проводящими материалами (например, влажными полотенцами). Запрещается подвергать устройство продолжительному воздействию прямых солнечных лучей (в автомобиле или закрепленным на велосипеде).

Рекомендуется хранить устройство с полностью или частично заряженной батареей. При хранении батарея постепенно разряжается. Если устройство хранится в состоянии покоя на протяжении нескольких месяцев, рекомендуется периодически заряжать его повторно. Это продлит срок службы батареи.

Ремень и присоединитель необходимо просушить и хранить отдельно. Это позволит продлить срок службы батареи датчика ЧСС. Датчик ЧСС следует хранить в прохладном сухом месте. Во избежание окисления клемм запрещается хранить датчик ЧСС при высокой влажности в воздухонепроницаемой оболочке, например в спортивной сумке. Запрещается подвергать датчик ЧСС продолжительному воздействию прямых солнечных лучей.

ОБСЛУЖИВАНИЕ

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

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

Зарегистрируйте свое устройство Polar на <http://register.polar.fi/> и помогите нам повысить качество нашей продукции и услуг.

В качестве имени пользователя для вашей учетной записи Polar всегда используется ваш адрес электронной почты. Те же имя пользователя и пароль могут использоваться для регистрации продукции Polar, а также доступа к онлайн-сервису и приложению Polar Flow, входа на форум Polar и подписки на наши новости.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

V800

| | |
|---|---|
| Тип аккумулятора: | Перезаряжаемый литий-полимерный аккумулятор 350 mAh |
| Время работы: | До 13 часов работы (непрерывной записи) с датчиком ЧСС и при обычной регистрации данных GPS, до 50 часов работы в режиме экономии энергии при использовании GPS (непрерывной записи) с датчиком ЧСС, до 30 дней в режиме отображения времени. |
| Рабочая температура: | от -10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F. |
| Материалы электронного устройства для тренировок: | АБС-пластик + стеклопластик, сплав поликарбоната/АБС, алюминиевый сплав, нержавеющая сталь, стекло Gorilla glass |
| Материалы ремня на запястье и его пряжки: | Термополиуретан, нержавеющая сталь, алюминиевый сплав. |
| Точность часов: | Лучше ± 0.5 секунд/ в день при температуру 25 °C / 77 °F |
| Точность GPS: | расстояние $\pm 2\%$, скорость ± 2 км/ч |
| Разрешение высоты: | 1 м |
| Разрешение подъема/спуска: | 5 м |
| Максимальная высота: | 9000 м |
| Частота взятия отсчетов: | 1 секунда при обычной регистрации данных GPS, 60 секунд в режиме экономии энергии при использовании GPS |
| Точность датчика ЧСС: | $\pm 1\%$ или 1 уд./мин, по большему значению. Значения применимы для устойчивых условий. |
| Диапазон измерения ЧСС: | 15-240 уд./мин. |

| | |
|--|---|
| Диапазон отображения текущей скорости: | 0-399 км/ч или 248 миль/ч |
| Водонепроницаемость: | 30 м |
| Объем памяти: | 60 часов тренировок с использованием GPS и датчика ЧСС, в зависимости от настроек языка |
| Разрешения дисплея: | 128 x 128 |

ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ H7

| | |
|-------------------------------------|--|
| Время работы аккумулятора: | 200 ч |
| Тип аккумулятора: | CR 2025 |
| Уплотнительное кольцо аккумулятора: | Уплотнительное кольцо 20.0 x 1.0, фторкаучук |
| Рабочая температура: | от -10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F |
| Материал присоединителя: | Полиамид |
| Материал ремня: | 38% полиамид, 29% полиуретан, 20% эластан, 13% полиэстер |
| Водонепроницаемость: | 30 м |

Использует беспроводную технологию Bluetooth® Smart и GymLink.

ПРОГРАММА POLAR FLOWSYNC И USB-ШНУР

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

Программа FlowSync совместима со следующими операционными системами:

| ОС | 32 бит | 64 бит |
|---------------|--------|--------|
| Windows XP | X | |
| Windows 7 | X | X |
| Windows 8 | X | X |
| Mac OS X 10.6 | X | X |
| Mac OS X 10.7 | X | X |

| ОС | 32 бит | 64 бит |
|---------------|--------|--------|
| Mac OS X 10.8 | X | X |
| Mac OS X 10.9 | X | X |

СОВМЕСТИМОСТЬ ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ POLAR FLOW

- iPhone 4S или выше

Электронное устройство для тренировок V800 среди прочих использует следующие запатентованные технологии:

- Технология OwnIndex® для фитнес-теста.

ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ

Водонепроницаемость продукции Polar тестируется в соответствии с положениями Международной электротехнической комиссии IEC 60529 IPX7 (1 м, 30 мин, 20°C). Продукция подразделяется на три класса водонепроницаемости. Сопоставьте данные водонепроницаемости вашего устройства Polar со значениями таблицы ниже. Данные значения могут не распространяться на продукцию других производителей.

| Маркировка на крышке корпуса | Характеристики водонепроницаемости |
|--------------------------------------|--|
| Water resistant IPX7 | Не пригодно для купания и плавания. Защищено от брызг и капель. Запрещается промывать водой под давлением. |
| Water resistant | Не пригодно для плавания. Защищено от брызг, капель, пота и т.п. Запрещено промывать водой под давлением. |
| Водонепроницаемость 30 м/50 м | Пригодно для купания и плавания |
| Water resistant 100 m | Пригодно для плавания и ныряния (без воздушного баллона) |

АККУМУЛЯТОРЫ

Устройство Polar V800 работает от встроенного перезаряжаемого аккумулятора. Перезаряжаемые аккумуляторы имеют ограниченное число циклов зарядки. Вы можете заряжать и разряжать аккумулятор более 300 раз до того, как заметите ощутимую потерю производительности. Число циклов зарядки зависит от особенностей и условий эксплуатации.

Чтобы свести к минимуму возможное влияние на окружающую среду и здоровье человека, предприятие Polar настоятельно рекомендует утилизировать отработавшие электронные устройства в соответствии с местными требованиями, по возможности сдавая их в специализированные пункты. Запрещается выбрасывать изделия вместе с бытовыми отходами.

Датчик ЧСС Polar H7 работает от сменной батареи. Чтобы самостоятельно заменить батарею, обратитесь к инструкциям раздела Замена аккумулятора датчика частоты сердечных сокращений (ЧСС)

Аккумуляторы датчика скорости *Bluetooth Smart®* и датчика частоты *Bluetooth Smart®* замене не подлежат. Эти датчики имеют герметичную конструкцию, обеспечивающую их максимальную надежность и длительный срок службы. Указанные датчики имеют встроенные долговечные аккумуляторы. Чтобы приобрести новый датчик, обратитесь в авторизованный сервисный центр Polar или местному дилеру.

Подробные сведения о датчике бега Polar *Bluetooth Smart®* см. в соответствующем руководстве пользователя.

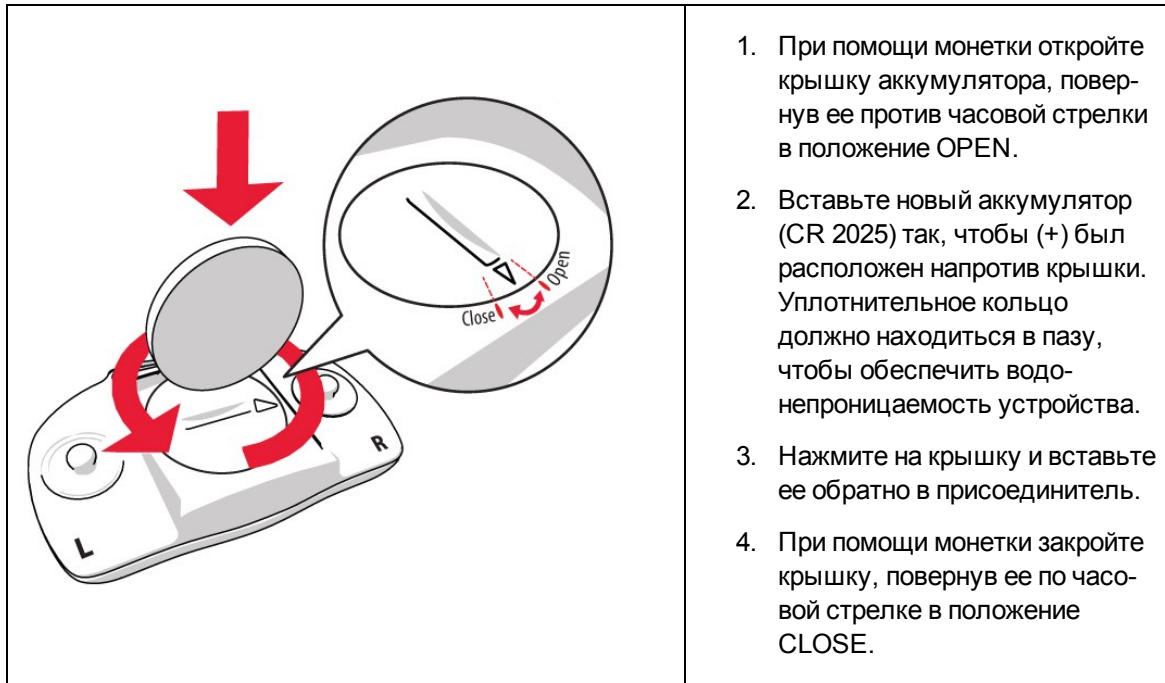
Храните аккумуляторы в недоступном для детей месте. При проглатывании аккумулятора немедленно обратитесь к врачу. Утилизировать аккумуляторы следует в соответствии с местными требованиями.

ЗАМЕНА АККУМУЛЯТОРА ДАТЧИКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧСС)

Для самостоятельной замены аккумулятора датчика ЧСС внимательно следуйте приведенным ниже инструкциям:

Перед тем как приступить к замене аккумулятора, осмотрите уплотнительное кольцо. При наличии повреждений его необходимо заменить. Уплотнительное кольцо и сменные аккумуляторы можно приобрести у дилеров Polar и в авторизованных сервисах Polar. В США и Канаде сменные уплотнительные кольца можно приобрести в авторизованных сервисных центрах Polar. В США приобрести сменные уплотнительные кольца и аккумуляторы также можно на сайте www.shoppolar.com.

При манипуляциях с полностью заряженным аккумулятором избегайте двустороннего контакта с металлическими или электропроводящими инструментами, например клещами. Это может привести к короткому замыканию, что влечет за собой быструю потерю заряда. Обычно короткое замыкание не повреждает аккумулятор, но влияет на его производительность и срок службы.



1. При помощи монетки откройте крышку аккумулятора, повернув ее против часовой стрелки в положение OPEN.
2. Вставьте новый аккумулятор (CR 2025) так, чтобы (+) был расположен напротив крышки. Уплотнительное кольцо должно находиться в пазу, чтобы обеспечить водонепроницаемость устройства.
3. Нажмите на крышку и вставьте ее обратно в присоединитель.
4. При помощи монетки закройте крышку, повернув ее по часовой стрелке в положение CLOSE.

⚠ При замене аккумулятора на новый ненадлежащего типа возникает угроза взрыва.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Устройство Polar V800 предоставляет вам данные об эффективности ваших тренировок. Устройство способно определять уровень физиологического напряжения и состояние восстановления после каждой тренировки. Оно измеряет частоту сердечных сокращений (ЧСС), скорость и пройденную дистанцию. Устройство также способно измерять частоту шага при беге при использовании совместно с датчиком бега Polar *Bluetooth*® Smart и частоту педалирования при использовании совместно с датчиком частоты педалирования Polar *Bluetooth*® Smart. Устройство предназначено исключительно для использования по описанному выше назначению.

Устройство для тренировок не предназначено для получения точных данных об окружающей среде в профессиональных или промышленных целях.

ПОМЕХИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Электромагнитные помехи и оборудование для тренировок

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

Вспомогательное оборудование для тренировок с электрическими или электронными компонентами, например светодиодными дисплеями, двигателями или электрическими тормозами, может стать

источником вызывающего помехи случайного сигнала. Чтобы устранить подобные проблемы, сделайте следующее:

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

Если устройство для тренировок по-прежнему плохо работает со вспомогательным оборудованием, возможно, слишком сильный электрический шум затрудняет беспроводные измерения ЧСС. Подробную информацию см. на www.polar.com/support.

Устройство V800 имеет магнитные составляющие. Оно может притягивать материалы с металлическими свойствами, а магнитное поле устройства может влиять на показания компаса. Во избежание такого влияния рекомендуется носить корпус на уровне груди на одной руке, а устройство V800 — на запястье другой руки. Во избежание повреждения информации на платежных картах и других магнитных носителях держите их подальше от устройства V800.

КАК СВЕСТИ К МИНИМУМУ РИСК ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

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

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

Имейте в виду, что на частоту сердечных сокращений помимо интенсивности тренировок могут влиять такие факторы, как прием препаратов для сердца, кровяное давление, психологическое состояние,


астма, заболевания органов дыхания и т. п., а также употребление энергетических напитков, алкоголя и никотина.

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

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

Если вы страдаете контактной аллергией или подозреваете аллергическую реакцию, связанную с использованием продукции Polar, обратитесь к перечню используемых материалов в разделе «Технические спецификации». Во избежание реакции кожи на датчик ЧСС носите его поверх футболки, при этом увлажняя ее под электродами для обеспечения проводимости сигнала.

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

 Комбинированное воздействие влаги и интенсивного трения может привести к истиранию черного цвета с поверхности датчика ЧСС и загрязнению светлой одежды. При нанесении на кожу парфюмерных средств или инсектицидов убедитесь в том, что эти вещества не контактируют с устройством для тренировок или датчиком ЧСС.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Данное изделие и его упаковка содержат химические вещества, которые признаны штатом Калифорния способными вызывать рак, врожденные пороки и нарушения репродуктивной системы. Данное уведомление издано в соответствии с Законом 65 штата Калифорния. Подробнее см. на http://www.polar.com/regulatory_information

ОГРАНИЧЕННАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ POLAR

- Данная гарантия не ограничивает права покупателя, защищенные применимым национальным или региональным законодательством, а также права покупателя в отношении дилера, возникающие в связи с договором купли-продажи.
- Предприятие Polar Electro Inc. предоставляет данную ограниченную международную гарантию покупателям, которые приобрели продукцию Polar на территории США или Канады. Предприятие Polar Electro Oy предоставляет данную ограниченную международную гарантию покупателям, которые приобрели продукцию Polar на территории других стран.
- Предприятие Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. гарантирует покупателю данного устройства отсутствие дефектов материалов и производства на протяжении двух (2) лет с даты покупки.
- Подтверждением покупки является ваш товарный чек!

- Гарантия не распространяется на аккумуляторы и не покрывает нормальный износ, а также ущерб, вызванный ненадлежащим и неаккуратным использованием, несчастные случаи или случаи несоблюдения мер предосторожности; ненадлежащее обслуживание, использование в коммерческих целях, механические повреждения корпуса и дисплея, крепежных ремней и экипировки Polar.
- Гарантия не покрывает любой ущерб или убытки, прямые, косвенные, случайные или последовательные, связанные с продукцией или ее использованием.
- Двухлетняя гарантия не распространяется на бывшую в употреблении и купленную у третьих лиц продукцию, если иное не предусмотрено местным законодательством.
- На протяжении гарантийного периода товар может быть отремонтирован или заменен в любом авторизованном сервисном центре Polar вне зависимости от страны приобретения.

Гарантия на любую продукцию ограничена той страной, где продукция была изначально приобретена.

CE 0537

Продукция соответствует директивам 93/42/EEC, 1999/5/EC и 2011/65/EU. С Декларацией соответствия можно ознакомиться на сайте www.polar.com/support

Нормативная информация содержится на сайте www.polar.com/support



Перечеркнутое изображение мусорного контейнера означает, что продукция Polar является электронным устройством и попадает под действие Директивы Европарламента и Совета ЕС по отходам производства электрического и электронного оборудования 2012/19/EU. На аккумуляторы, входящие в состав продукции, распространяется действие Директивы Европарламента и Совета ЕС от 6 сентября 2006 г. по батареям, аккумуляторам и их утилизации 2006/66/EC. Продукция Polar, а также входящие в ее состав батареи и аккумуляторы в странах ЕС должны утилизироваться отдельно. Предприятие Polar призывает вас свести к минимуму возможное вредное воздействие на окружающую среду и здоровье человека и соблюдать правила утилизации отходов и за пределами ЕС. Электронные устройства и изделия рекомендуется утилизировать отдельно от бытовых отходов, а батареи и аккумуляторы сдавать в специальные пункты приема.



Этот символ означает, что продукция имеет защиту от поражения электрическим током.

Предприятие Polar Electro Oy имеет сертификацию ISO 9001:2008.

© 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Финляндия. Все права защищены. Запрещается использование или воспроизводство любой части данного руководства любыми средствами и в любой форме без предварительного письменного разрешения Polar Electro Oy.

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

Официальный дилер
мониторов сердечного ритма Polar в России и странах СНГ
компания Polar Sport
www.polarsport.ru

По России: +7 (800) 333-47-06
+7(495)22-33-586
mail@polarsport.ru

Фирменный магазин Polar:

Гончарный проезд 8/40

Сервисный центр:
г. Москва Нахимовский проспект 56
+7(495)956-50-00

Замена ремешков и батареек:

Гончарный проезд 8/40
+7(495)22-33-586

Санкт-Петербург:
Выборгское шоссе, д. 13, ТК "Экополис"
+7 (812) 346 1338