

Содержание

1. ВВЕДЕНИЕ.....	4	
Знакомство с пульсометром Polar FT60.4		
Основные настройки.....	5	
Кнопки и структура меню наручного устройства		
.....	6	
Символы на дисплее	7	
2. ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ.....	8	
Активация программы тренировки.....	8	
Изменение/прекращение программы.	11	
Тест физической формы	12	
3. ТРЕНИРОВКА.....	15	
Применение ремня WearLink	15	
Начало тренировки.....	16	
Начало тренировки в своем режиме.	17	
Во время тренировки.....	18	
Прекращение записи тренировки.....	21	
4. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ.....	22	
Отчет о тренировке.....	22	
Итоги недели.....	24	
Обновление программы.....	26	
Дневник изменения веса.....	27	
Результаты тестирования физической формы		28
Обзор данных по тренировкам.....	29	
Передача данных.....	31	
5. НАСТРОЙКИ.....	32	
Настройки дисплея.....	32	
Настройки тренировки.....	32	
Информация пользователя.....	33	
Общие настройки.....	34	
Дополнительные настройки.....	35	
Калибровка устройства Footpod*.....	35	

6. ИНФОРМАЦИЯ ПО ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОМУ	
ОБСЛУЖИВАНИЮ АППАРАТА.....	36
Обслуживание пульсометра Polar FT60..	36
Обслуживание.....	36
Смена батарей.....	37
Меры предосторожности.....	39
Устранение неполадок.....	41
Технические характеристики.....	42
Гарантия и ее ограничение.....	43

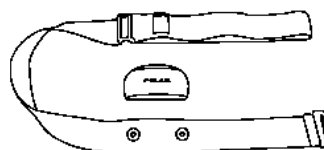
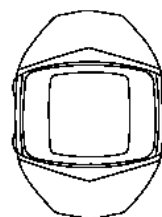
1. НАЧАЛО РАБОТЫ

Знакомство с пульсометром Polar FT60

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

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

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



Основные настройки

Для включения пульсометра Polar FT60, нажмите и удерживайте в течение одной секунды любую из кнопок на устройстве. Как только пульсометр FT60 включен, его уже невозможно выключить.

1. **Language (Язык):** Выберите **Deutsch (Немецкий)**, **English (Английский)**, **Español (Испанский)**, **Français (Французский)**, **Italiano (Итальянский)**, **Português (Португальский)** или **Suomi (Финский)** с помощью кнопок UP/DOWN (Вниз/Вверх). Нажмите ОК.
2. На дисплее появится надпись **Please enter basic settings (Введите основные настройки)**. Нажмите ОК.
3. Выберите **Time format (Формат индикации времени)**.
4. Введите **Time (Время)**.
5. Введите **Date (Дата)**.
6. Выберите **Units (Единицы измерения)**, в метрической (кг, см) или британской системе измерения (фунты, футы). При выборе последней, калории показываются как CAL, иначе они показываются как KCAL. *Калории в данном случае следует понимать как килокалории.*

7. Введите **Weight (Вес)**.
8. Введите **Height (Рост)**.
9. Введите **Date of birth (Дата рождения)**.
10. Выберите **Sex (Пол)**.
11. На дисплее появится надпись **Settings OK? (Сохранить настройки?)**. Выберите **Yes (Да)** для того, чтобы принять и сохранить настройки. На дисплее появится надпись **Basic settings complete (Основные настройки сохранены)**, и пульсометр FT60 перейдет в режим Time mode. Выберите **No (Нет)**, если вы хотите изменить настройки. На дисплее появится надпись **Please enter basic settings (Введите основные настройки)**. Повторно введите ваши основные настройки.

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

РУССКИЙ

Структура меню и кнопки наручного устройства

▲ UP (ВВЕРХ): вход в меню и навигация вверх по списку, настройка значений величин

● ОК: Подтверждение выбора, выбор типа тренировки или настроек тренировки

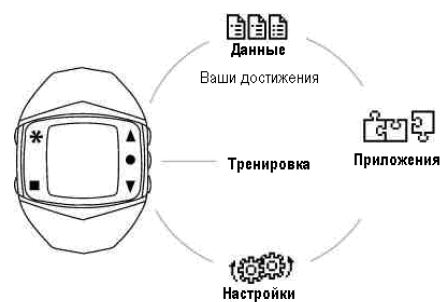
▼ DOWN (ВНИЗ): вход в меню и навигация вниз по списку, настройка значений величин

■ BACK (НАЗАД):

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

* LIGHT (ПОДСВЕТКА):

- Подсвечивает дисплей












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

6 Начало работы

Символы на дисплее

В таблице ниже представлены символы, используемые на дисплее и их описание.

Символ	Описание
	Батарея наручного устройства разряжена.
	Будильник включен.
	Беззвучный режим
	Используется Время 2. Цифра 2 показывается на дисплее в нижнем правом углу
	У вас одно или более новых сообщений.
	Блокировка клавиатуры включена.
	Устройство Footpod включено. Если символ мигает, пульсометр FT60 устанавливает соединение с устройством footpod.
	Сенсор GPS включен. Если символ мигает, пульсометр FT60 устанавливает соединение с сенсором GPS, или сенсор GPS устанавливает соединение со спутником.
	Передается сердечный ритм.

2. Перед тренировкой

Активируйте программу тренировок на вашем пульсометре Polar

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

Пульсометр Polar FT60 создает программу тренировок на основе ваших данных (вес, рост, возраст, пол), уровня подготовленности, уровня активности и тренировочных задач.

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

1. В режиме времени Time mode, выберите **Menu > Applications > Training program > Create new program (Меню > Приложения > Программа тренировок > Создать новую программу)**.
2. Проведите тест физической формы на пульсометре Polar. Подробная информация содержится в разделе Тестирования уровня физической формы.
3. Выберите задачу тренировки:
 - **Improve fitness (Улучшение физической формы)**, если вашей целью является улучшение текущего уровня подготовленности вашей сердечно-сосудистой системы, и вы имеете возможность проводить регулярные тренировки.
 - **Maximize fitness (Максимальная физическая форма)**, если вашей целью является максимизация текущего уровня подготовленности вашей сердечно-сосудистой системы. Вы проводите тренировки уже не менее 10–12 недель и можете их проводить почти ежедневно.
 - **Lose weight (Потеря веса)**, если вашей целью является потеря веса.
4. На дисплее появится надпись **Training program created! (Программа тренировок создана!)**.

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



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

6. Нажмите кнопку DOWN (ВНИЗ) и OK для просмотра целевых показателей продолжительности тренировочного процесса для трех режимов работы сердца (в зависимости от интенсивности). Нажмите кнопку DOWN (ВНИЗ) для перехода в другой пункт.



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

7. Вы только что активировали индивидуальную программу тренировок. Нажмите кнопку **BACK (Назад)** для возврата в режим времени Time mode.


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

РУССКИЙ

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

Устранение неполадок

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

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

Изменение/прекращение вашей программы

Для изменения задач тренировок создайте новую программу, выбрав **Menu > Applications > Training program > Change program** (Меню > Приложения > Программа тренировок > Изменить программу). Например, если вы начали с программы потери веса и достигли своей цели, поменяйте цель на **Improve Fitness** (Улучшение физической формы) или **Maximize Fitness** (Максимизация физической формы).

Для прекращения текущей программы тренировок, выберите **Menu > Applications > Training program > End program > End Program?** (Меню>Приложения>Программа тренировок>Прекращение программы > Прекратить программу?). Выберите **Yes** (Да).

Для просмотра результатов проведения вашей предыдущей программы:

Выберите **Menu > Applications > Training program > Results of past prog** (Меню > Приложения > Программа тренировок > Результаты последней программы). На дисплее появится следующая информация:

- **Start date** (Дата начала) и **Duration** (Продолжительность): дата начала и время выполнения программы тренировок.
- **Excel. wks** (Отличные недели) и **Calories** (Энергозатраты): число недель, когда были проведены тренировки с отличным результатом (выполнено 100 % целевых показателей) по отношению к общему числу тренировочных недель и количеству калорий, потраченных в течение всей программы.

Before/After (До и после): Результаты вашего индивидуального теста физической формы (OwnIndex (Индивидуальный показатель)) или ваш вес (если программа потеря веса задействована) до и после выполнения программы.

Индивидуальное тестирование вашего уровня физической формы

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

В результате вы получите значение величины, называемой OwnIndex (Индивидуальный показатель). Величина OwnIndex (Индивидуальный показатель) сравнима с максимальным уровнем потребления кислорода (VO_{2max}), широко используемым при аэробных тренировках. Подробная информация о трактовке результатов индивидуального тестирования уровня физической формы находится в разделе «Интерпретация результатов индивидуального тестирования вашего уровня физической формы». Значение OwnIndex (Индивидуальный показатель) также влияет на точность программы тренировок и расчет энергозатрат во время тренировок.

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

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

Убедитесь в правильности введенных вами данных о пользователе

Проведение теста физической формы Polar Fitness Test

1. Наденьте ремень WearLink, примите положение «лежа» и расслабьтесь, полежите 1–3 минуты.
2. В режиме времени Time mode, выберите **Menu > Applications > Fitness test > Start test (Меню > Приложения > Тест физической формы > Начать тест)**. Тест начнется, как только пульсометр FT60 зафиксирует ваш сердечный ритм.
3. 5 минут спустя будет подан сигнал о завершении теста, и на дисплее появятся его результаты.
4. Нажмите кнопку ОК. На дисплее появится надпись **UPDATE VO_{2max}? (Обновить значение потребления кислорода?)**
5. Выберите **Yes (Да)** для того, чтобы сохранить результат данного теста в **User information (Информации о пользователе)** и значение **OwnIndex (Индивидуальный показатель)**. Если вы измеряли потребление кислорода VO_{2max} в лаборатории и ввели это значение в **User information (Информацию о пользователе)** выберите **No (Нет)** для сохранения только результата **OwnIndex (Индивидуального показателя)**.

Устранение неполадок

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

Интерпретация результатов теста физической формы

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

Классификация, приводимая в таблице, основана на обзорах 62 исследований, в которых показатель потребления кислорода VO_{2max} измерялся напрямую у здоровых взрослых людей из США, Канады и 7 европейских стран. Смотрите: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990. (Шварц Е., Риболд Р. «Обзор норм аэробной физической формы мужчин и женщин в возрасте от 6 до 75 лет», 1990).

Возраст	очень			очень			
	низкий	низкий	удовл.	умеренный	хороший	хороший	отличный
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
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
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

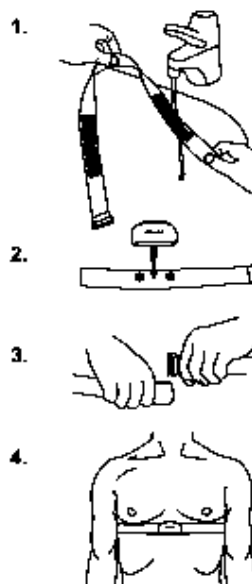
3. ТРЕНИРОВКА

Применение ремня WearLink

Перед началом тренировки с записью данных необходимо надеть ремень WearLink.

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

Снимайте устройство подключения с ремня, что продлит срок эксплуатации передатчика. Рекомендации по уходу за устройством подключения описаны в разделе Уход и обслуживание.



Начало тренировки

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

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



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

Начало тренировок со своего уровня интенсивности (OwnZone)

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

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

Установление своего уровня интенсивности OwnZone занимает около пяти минут, в течение которых можно разогреться. Начните двигаться, поддерживая сердечный ритм на уровне не выше 100 уд./мин (50 % от максимального ритма человека HR_{max}). Каждую минуту увеличивайте постепенно интенсивность примерно на

10 уд./мин (на 5 % от максимального ритма человека HR_{max}).

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

1. Наденьте наручное устройство и ремень WearLink.
2. Нажмите кнопку ОК и выберите **Start with OwnZone (Начать со своего уровня интенсивности)**.
 - Походите медленно в течение 1 мин.
 - Походите нормальным шагом в течение 1 мин.
 - Походите быстро в течение 1 мин.
 - Пробежите трусцой в течение 1 мин.
 - Пробежите в нормальном ритме в течение 1 мин.
 - Ускорьтесь.
3. В какой-то момент в ходе определения вашего уровня интенсивности OwnZone на дисплее появится надпись **New limits in use (Применены новые предельные показатели)**. Теперь продолжайте тренировку как обычно.

Устранение неполадок

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

В течение тренировки

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



Heart rate (Сердечный ритм)

Ваш сердечный ритм в течение тренировки.



Calories (Энергозатраты)

Сжигаемое количество калорий.



In zone 1, 2 или 3 (Номер зоны интенсивности)

Номер зоны интенсивности и ваш сердечный ритм во время тренировки. Смайл на дисплее указывает на то, что определение вашего уровня интенсивности прошло успешно. Если фактический сердечный ритм выходит за рамки зоны интенсивности, на дисплее появится надпись **NOT IN ZONE (ВНЕ ЗОНЫ)**.



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



Speed (Скорость)

Для просмотра данных скорости необходим сенсор GPS или устройства footpod.



Distance (Расстояние)

Для просмотра данных расстояния необходим сенсор GPS или устройства footpod.



Time of day (Время)



Lock a zone (Зафиксировать зону): В зависимости от ваших тренировочных задач вы можете зафиксировать зоны интенсивности 1, 2 или 3 во время тренировки. Когда вы тренируетесь на нужном уровне интенсивности, нажмите кнопку ОК и удерживайте ее нажатой в течение одной секунды. Например, если вы достигли недельного целевого показателя в зонах интенсивности 2 и 3, вы можете зафиксировать зону 1. Специальный сигнал будет подан при выходе за рамки этой зоны и поможет вам оставаться именно на этом уровне интенсивности. На рисунке слева зафиксирована зона 2.

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

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

Завершение записи тренировки

Для паузы во время тренировки, нажмите кнопку ВАСК (НАЗАД).

Для прекращения тренировки дважды нажмите кнопку ВАСК (НАЗАД), на дисплее появится надпись **Stopped (Остановлена)**.

Более подробная информация по теме тренировочных отчетов содержится в разделе Обзор данных по тренировкам.



Отчеты о тренировке показываются только в случае, если тренировка продолжалась не менее десяти минут.

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

4. После тренировки

Отчет о тренировке

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

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

* Для просмотра данных скорости и расстояния необходим сенсор GPS или устройство footpod.

Таблица 1.

<p>Текст отчета Fat burn improving (Улучшение сжигания жира) Fitness improving (Улучшение физической формы) Maximal perform. improving (Максимальное улучшение общего состояния организма)</p>	<p>Тренировка с низкой интенсивностью с целью увеличения возможностей организма по сжиганию жира. Тренировка со средней интенсивностью с целью улучшения физической формы. Тренировка с высокой интенсивностью с целью увеличения ваших максимальных возможностей.</p>
<p>Если вы уже достаточно потренировались на более чем одном уровне интенсивности, тренировка имеет следующие воздействие:</p>	
<p>Fat burn and fitness improving (Улучшение сжигания жиров и физической формы) Fitness and fat burn improving (Улучшение физической формы и сжигания жиров) Maximal perform. and fitness improving (Максимальное улучшение общего состояния организма и физической формы)</p>	<p>Тренировка в первую очередь повышает возможности организма по сжиганию жира, но также и повышает общую физическую форму. Тренировка в первую очередь повышает общую физическую форму, но также и повышает возможности организма по сжиганию жира. Тренировка повышает общую физическую форму и максимальные возможности.</p>

РУССКИЙ

Еженедельный отчет

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

Week targets achieved

(Достижение недельных целевых показателей)

Указывает на то, достигнуты ли целевые показатели или нет.

Results (Результаты)

Excellent! (Отлично!)/Well done! (Хорошо!)/Nice!
(Неплохо!)/Fitness maintained (Форма поддерживается!)/Incomplete training week (Неполная тренировочная неделя)/Good recovery week (Хорошая неделя восстановления)/Excellent recovery week (Отличная неделя восстановления)



При отличных результатах, пульсометр FT60 награждает Вас призом, который появляется на дисплее в режиме показа времени.

Achieved/Week target (Достигнут/
Целевой показатель недели)

Достигнутое время тренировок по отношению к целевому показателю продолжительности этой недели.

Achieved/Week target (Достигнут/
Целевой показатель недели)

Потраченные калории по отношению к целевому показателю продолжительности этой недели

Sessions (Число тренировок)

Количество проведенных тренировок на этой неделе (показывается и без задействования программы).

Achieved time per zone

(Время тренировок по зонам)

Тренировочное время, проведенное в зонах интенсивности 1, 2 и 3.

This week (Итоги недели)

Инструкции по проведению тренировок на первой неделе показываются только при извлечении из конвертика. Подробная информация содержится в таблице 2.

Таблица 2.

Тренировочные инструкции первой недели	
Train a lot more (Тренируйтесь гораздо больше)	Для получения результатов вам необходимо тренироваться значительно больше.
Train more (Тренируйтесь больше)	Вы недостаточно тренируетесь для заметного прогресса.
Train more in zone X (Тренируйтесь больше в зоне X)	Вам необходимо больше тренироваться в этой зоне.
Train like last week! (Тренируйтесь как на прошлой неделе!)	На прошлой неделе вы хорошо поработали. Так держать!
Train less in zone X (Тренируйтесь меньше в зоне X)	Вам следует снизить время тренировки в этой зоне.
Train much less in zone 3 (Тренируйтесь гораздо меньше в зоне 3)	Вам следует меньше тренироваться в высокоинтенсивной зоне на этой неделе.
Recovery week (Неделя для восстановления)	Вам необходимо восстановиться во избежание перегрузок.
Recovery week still needed (Необходима еще одна неделя для восстановления)	Вы еще не восстановились; необходима еще неделя.
Train as planned (Тренируйтесь по плану)	Вы хорошо начали, продолжайте тренировки по программе.

Изменение значения веса

При выполнении программы потери веса пульсометр FT60 будет напоминать Вам об обновлении данных о вашем весе, высвечивая на дисплее каждую неделю конвертик.

1. На дисплее появится надпись **Time to check your weight** (Пора проверить Ваш вес). Нажмите кнопку ОК.
2. На дисплее появится надпись **Set current weight?** (**Установить текущий вес?**). Выберите **Yes (Да)** для обновления данных вашего веса.

Тест физической формы

По достижении целевых показателей пульсометр FT60 высветит на дисплее конвертик с напоминанием о прохождении теста физической формы. Результаты теста учитываются при еженедельной корректировке программы.

1. На дисплее появится надпись **Time to test fitness (Пора пройти тест физической формы)**.
2. **Test fitness? (Пройти тест физической формы?)**. Выберите **Yes (Да)** или **No (Нет)**.
3. Подробная информация содержится в разделе по прохождении нового теста Тест физической формы.

Обновление программы

Пульсометр Polar FT60 постоянно анализирует ваш прогресс и настраивает соответственно недельные целевые показатели (повышает или снижает). На дисплее появляется конвертик при обновлении программы. Нажмите кнопку UP (ВВЕРХ) для того, чтобы его открыть.

1. **Program has been updated (Программа обновлена)**. На дисплее появится надпись: пульсометр FT60 проанализировал Ваш прогресс и соответственно скорректировал Ваши целевые показатели программы.
2. **Time for a recovery week (Необходима неделя восстановления)** На дисплее появится надпись: в целях оптимизации тренировочного процесса, вам необходим идеальный баланс между тренировками и восстановительными периодами. Неделя восстановления позволяет вашему телу приспособиться к тренировочному стимулу.

Дневник изменения веса

В дневнике изменения веса вы можете отслеживать потерю своего веса и просматривать свой прогресс за определенный период времени. Для обновления значения веса, выберите **Menu > Applications > Weight diary > Set current weight (Меню > Приложения > Дневник веса > Установить настоящий вес)**. Введите нужное значение и нажмите ОК. Текущее значение вашего веса обновилось теперь и в **User information (Информации о пользователе)**.

Для просмотра динамики вашего веса, выберите **Menu > Applications > Weight diary > Weight trend (Меню > Приложения > Дневник веса > Динамика веса)** и нажмите ОК.



Weight trend (Динамика веса)

Вес и дата, когда введено значение.

Динамика веса, включая минимальное и максимальное его значения.

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

Результаты тестирования физической формы

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

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



OwnIndex (Индивидуальный показатель)

Дата и результат проведения теста

График вашего OwnIndex (Индивидуального показателя) с минимальным и максимальным значениями OwnIndex (Индивидуального показателя).

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

Обзор данных по тренировкам

Просматривайте данные о своих тренировках в **Training files (Файлы тренировок)**, **Week summaries (Итоги недели)** и **Totals (Общие итоги)**.

1. Выберите **Data > Training files (Данные > Файлы тренировок)** для подробного просмотра информации о ваших последних 100 тренировках. Информация аналогична той, что появляется на дисплее после каждой тренировки.



Каждый столбец представляет собой каждую из тренировок. Выберите тренировку, данные о которой вы решили посмотреть. В верхней строке: дата и время создания файла. В нижней строке: продолжительность тренировки.

По мере заполнения **Training files (Файлы тренировок)** файлы с наиболее ранними тренировками замещаются более поздними. Если вы хотите надолго сохранить файл, передайте данные в Интернет-службу компании Polar на сайте www.polarpersonaltrainer.com. Более подробная информация по теме содержится в разделе Передача данных.

Для того, чтобы удалить файл с данными о тренировке, выберите **Data > Delete files (Данные > Удалить файлы)** и выберите файл, который вы собираетесь удалить. На дисплее появится надпись **Delete file? (Удалить файл?)**. Выберите **Yes (Да)**. На дисплее появится надпись **Remove from total? (Удалить из общей папки?)**. Для удаления файла также из общей папки, выберите **Yes (Да)**.

РУССКИЙ

2. Выберите **Data > Week summaries** (**Данные > Итоги недели**) для просмотра данных и результатов тренировок за последние 16 недель.



Каждый столбец соответствует одной неделе тренировок. Выберите неделю, которую вы хотите просмотреть с помощью кнопок UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ). В верхней строке: даты начала и окончания недели. В нижнем столбце: Полное время тренировочного процесса

- Для итогов недели выберите **Data > Reset weeks?** (**Данные > Сбросить итоги недели?**). Выберите **Yes** (**Да**) для того, чтобы сбросить данные по итогам недель.
3. Выберите **Data > Totals since xx.xx.xxxx** (**Данные > Итоги, начиная с xx.xx.xxxx**) для просмотра общей продолжительности, числа тренировок и энергозатрат с момента последнего сброса данных.

Для сброса данных выберите **Data > Reset totals** (**Данные > Сбросить данные?**) и выберите **Yes** (**Да**).

Передача данных

Передача данных с вашего пульсометра FT60 на сайт polarpersonaltrainer.com

Для сохранения и мониторинга данных в долгосрочном периоде вы можете сохранять всю информацию по тренировкам в файлах на сайте polarpersonaltrainer.com. Там вам будет представлено графическое отображение данных и их динамики, данные по тренировкам более подробные и с возможностью большего понимания тренировочного процесса. С помощью системы Polar FlowLink* очень удобно передавать файлы с данными тренировок в сеть Интернет.

1. Зарегистрируйтесь на сайте polarpersonaltrainer.com
2. Следуйте инструкциям по загрузке и установке на ваш компьютер программного обеспечения для передачи данных WebSync.
3. Программное обеспечение WebSync активируется автоматически, после чего на вашем экране появится информация по загрузке данных. Следуйте инструкциям и передавайте данные ваших тренировок на сайт polarpersonaltrainer.com.
4. Поместите пульсометр FT60 на устройство FlowLink дисплеем вниз.
5. Выполните процедуру передачи данных, как указано в программе WebSync на экране вашего компьютера. Более подробная информация по передаче данных содержится в справке на сайте polarpersonaltrainer.com.

*Является дополнительной опцией – требуется устройство Polar FlowLink.

5. НАСТРОЙКИ

Настройки дисплея

Выберите величину, значение которой вы хотите изменить и нажмите ОК. Выберите нужное значение с помощью кнопок UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) и нажмите ОК.

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

- **Alarm (Будильник)**: Установите будильник на однократное включение (**Once**), с понедельника по пятницу (**Monday to Friday**), ежедневное включение (**Every day**) или выключите его **Off (Выкл.)**. Нажимайте кнопку BACK (НАЗАД), чтобы прекратить звук будильника или UP/DOWN (ВНИЗ/ВВЕРХ) для повторного включения через 10 минут. Во время тренировки будильником пользоваться невозможно.
- **Time (Время)**: Выберите **Time 1 (Время 1)** и установите формат показа времени, часы, минуты. Выберите **Time 2 (Время 2)** для настройки времени другой временной зоны, добавляя или вычитая часы. В режиме просмотра времени Time view вы можете быстро переключаться с одной зоны на другую нажатием и удержанием кнопки DOWN (ВНИЗ).
- **Time zone (Часовая зона)**: Выберите часовую зону 1 или 2.
- **Date (Дата)**: Установите дату.

Watch face (Вид экрана): На выбор **Time and logo (Время и логотип)**, **Time and trophy (Время и приз)** или **Time only (Только время)**.

Настройки тренировок

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

- **Training sounds (Звуки тренировки)**: Выберите **Very loud (Очень громко)**, **Loud (Громко)**, **Soft (Умеренно)** или **Off (Без звука)**.
- **Speed sensor (Датчик скорости)**: Активируйте и деактивируйте датчики расстояния и скорости выбирая между **GPS sensor (Сенсор GPS)**, **Footpod** или **Off (Выкл.)**.
- **Heart rate view (Режим показа сердечного ритма)**: Пульсометр FT60 можно настроить так, чтобы он показывал сердечный ритм в виде **Beats per minute (Ударов в минуту)** или в виде **Percent of maximum (Процентов от максимума)**.
- **Speed view (Режим показа скорости)**: Выберите **Kilometres per hour (KM/H)/ Minutes per kilometre (MIN/KM)** or **Miles per hour (MPH)/ Minutes per mile (MIN/M)**.
- **Footpod calib. Factor (Коэффициент калибровки устройства footpod)**: Подробная информация по теме содержится в разделе Дополнительные настройки.
- **Режим «HeartTouch»**: Выберите **On (Вкл.)** или **Off (Выкл.)**.
- **Zone lock (Фиксация зоны)**: Выберите **Zone 1, 2** или **3** для того, чтобы тренироваться на соответствующих уровнях интенсивности, или установите фиксацию зоны на **Off (Выкл.)**.

- **Zone 1 Limits (Границы зоны 1):** Установите границы зоны 1 вручную. При вводе верхней границы нижняя граница зоны 2 устанавливается автоматически.
- **Zone 2 limits (Границы зоны 2):** Установите границы зоны 2 вручную. При вводе нижней границы верхняя граница зоны 1 устанавливается автоматически. При вводе верхней границы нижняя граница зоны 3 устанавливается автоматически.
- **Zone 3 limits (Границы зоны 3):** Установите границы зоны 3 вручную. При вводе нижней границы верхняя граница зоны 2 устанавливается автоматически.



Меняйте значения границ зон, предустановленные в пульсометре Polar FT60, только если вы знаете ваши границы для сжигания жира, улучшения физической формы и ее максимизации. При задействовании тренировочной программы пульсометр FT60 совместит данные о ваших границах зон с тренировочной программой при первом обновлении целевых показателей.

Информация пользователя

Выберите **Settings > User Information (Настройки > Информация пользователя)** и нажмите ОК.

- **Weight (Вес):** Введите свой вес.
 - **Height (Рост):** Введите свой рост.
 - **Date of birth (Дата рождения):** Введите дату своего рождения
 - **Sex (Пол):** Выберите **MALE (Мужской)** или **FEMALE (Женский)**.
 - **Maximum heart rate (Максимальный сердечный ритм)** – это максимально высокое количество ударов сердца в минуту (врт=уд./мин) при максимальном физическом напряжении. Изменять значение, установленное по умолчанию следует, только если вы знаете свое значение, измеренное в лабораторных условиях.
 - **Activity (Активность):** Выберите значение, наилучшим образом описывающее общее количество и интенсивность вашей физической активности за последние три месяца.
1. **TOP (ОЧЕНЬ ВЫСОКАЯ) (более 5 часов в неделю):** Вы делаете тяжелые физические упражнения не менее 5 часов в неделю или тренируетесь для повышения показателей для соревнований.
 2. **HIGH (ВЫСОКАЯ) (3-5 часов в неделю):** Вы делаете тяжелые физические упражнения не менее 3 часов в неделю, то есть пробегаете 20–50 км или 12–31 миль в неделю или проводите 3–5 часов в неделю с аналогичной физической нагрузкой.

3. **MODERATE (УМЕРЕННАЯ) (1–3 часов в неделю):** Вы регулярно занимаетесь оздоровительными упражнениями, то есть пробегаете 5–10 км или 3–6 миль в неделю или проводите 1–3 часа в неделю с аналогичной физической нагрузкой, или же ваша работа требует умеренных физических усилий.
 4. **LOW (НИЗКАЯ) (0–1 часа в неделю):** Вы нерегулярно занимаетесь оздоровительными упражнениями или затрачиваете значительные физические усилия, то есть прогуливаетесь, или делаете что-то, что вызывает учащенное дыхание или потоотделение только иногда.
- **OwnIndex (Индивидуальный показатель)(VO_{2max}):** При выполнении теста физической формы Polar FitnessTest, значение вашего OwnIndex (Индивидуального показателя) стоит по умолчанию. Меняйте его только в случае, если знаете значение VO_{2max}, измеренное в лабораторных условиях.

Основные настройки

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

- **Button sounds (Звуки клавиатуры):** Выберите **Off (Без звука)**, **Soft (Мягко)**, **Loud (Громко)** или **Very loud (Очень громко)**.
- **Button lock (Блокировка клавиатуры):** Выберите **Manual lock (Блокировка вручную)** или **Automatic lock (Автоматическая блокировка)**.
Automatic lock (Автоматическая блокировка): Наручное устройство автоматически блокирует всю клавиатуру, кроме кнопки LIGHT (ПОДСВЕТКА) на время тренировки. Вы можете отключить блокировку, нажав кнопку LIGHT (ПОДСВЕТКА) и удерживая ее нажатой до появления на дисплее надписи **Buttons unlocked (Блок снят)**.
Manual lock (Блокировка вручную): Для того, чтобы заблокировать клавиатуру вручную, нажмите и удерживайте кнопку LIGHT (ПОДСВЕТКА), затем нажмите подтверждение ОК. Для того, чтобы разблокировать, нажмите кнопку LIGHT (ПОДСВЕТКА) и удерживайте ее до появления на дисплее надписи **Buttons unlocked (Блок снят)**.
- **Units (Единицы измерения):** Выберите **Metric (kg/km) (Метрическую систему с килограммами и километрами)** или **Imperial (lb/ft) (Британскую с фунтами и футами)**. При выборе последней, калории указаны как Cal, в ином случае они указываются как kcal.
- **Язык:** Выберите **Deutsch (Немецкий)**, **English (Английский)**, **Español (Испанский)**, **Français (Французский)**, **Italiano (Итальянский)**, **Português (Португальский)** или **Suomi (Финский)**.

Дополнительные настройки

Калибровка устройства Footpod*

Калибровка устройства Foot Pod производится во время тренировки.

Убедитесь, что функция foot pod пульсометра Polar FT60 включена. Выберите **Settings > Training Settings > Speed sensor > Footpod (Настройки > Настройки тренировки)** и нажмите ОК.

Для калибровки устройства footpod во время тренировки, выполните одно из следующих действий:

1. Остановитесь, встаньте прямо и нажмите, удерживая, кнопку **LIGHT (ПОДСВЕТКА)** для входа в **Quick menu (Быстрое меню)**; или
2. Остановитесь, встаньте прямо и нажмите один раз кнопку **BACK (НАЗАД)**.

Выберите **Calibrate footpod (Калибровка устройства footpod)**. Введите в поле расстояния фактическое значение расстояния, которое вы пробежали, и нажмите ОК. На дисплее появится надпись **Calibration factor set! (Коэффициент калибровки установлен!)**. Устройство foot pod откалибровано и готово к работе.

Установка коэффициента калибровки вручную

Есть два варианта установки коэффициента вручную:

1. До тренировки: Выберите **Settings > Training Settings > Footpod calib. Factor (Настройки > Настройки тренировки > Коэффициент калибровки)**. Установите значение коэффициента калибровки и нажмите **ОК**. Устройство foot pod откалибровано.
2. После начала измерения сердечного ритма и до начала записи тренировок: в режиме показа времени Time mode нажмите **ОК**, а затем выберите **Training Settings > Footpod calib. factor (Настройки тренировки > Коэффициент калибровки)**. Установите значение коэффициента калибровки и нажмите **ОК**. Устройство foot pod откалибровано. Для начала записи тренировок один раз нажмите кнопку **BACK (НАЗАД)** и затем выберите **Start (Начать)**.

5. ИНФОРМАЦИЯ ПО ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ АППАРАТА

Обслуживание пульсометра Polar FT60

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

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

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

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

Сервисное обслуживание

Пульсометр Polar FT60 предназначен для достижения личных тренировочных задач и показывает уровень физиологической нагрузки и интенсивности во время тренировок. Никакого иного предназначения не предусматривается, не подразумевается. В течение двухлетнего срока действия гарантии мы рекомендуем проводить обслуживание аппарата только в авторизованных центрах технического обслуживания компании Polar. Гарантия не распространяется на ущерб, в том числе косвенный, возникший в результате проведения технического обслуживания в иных, нежели авторизованные центры компании Polar Electro, сервисных центрах. Ознакомьтесь с отдельным документом – Пользовательской картой обслуживания Polar Customer Service Card, в которой содержится подробная информация по этой теме. Зарегистрируйте приобретенный продукт Polar на сайте <http://register.polar.fi/>, это помогает нам обеспечивать лучшее соответствие наших продуктов и услуг требованиям наших покупателей.

Замена батарей

Избегайте вскрытия запечатанной крышки отсека для батарей в течение гарантийного срока. Мы рекомендуем заменять батареи в авторизованных центрах технического обслуживания компании Polar. Там производится проверка водонепроницаемости пульсометра FT60 после замены батареи и периодически полная профилактическая проверка. Примите к сведению следующее:

- При разряженной на 90–95 % батарее на дисплее появится соответствующий индикатор.
- Перед заменой батареи передайте все данные с пульсометра FT60 на сайт polarpersonaltrainer.com во избежание потери данных. Подробная информация по теме содержится в разделе Передача данных.
- Излишнее использование подсветки быстрее разряжает батарею.
- В холодной среде может появиться индикатор разряженной батареи, который исчезает при перемещении устройства в более теплые условия.
- При появлении на дисплее индикатора разряженной батареи подсветка и звук на устройстве автоматически отключаются. Любые сигналы будильника, запрограммированные в аппарате до разрядки батареи, остаются активными.
- Замена батареи может повлиять на водонепроницаемость аппарата.

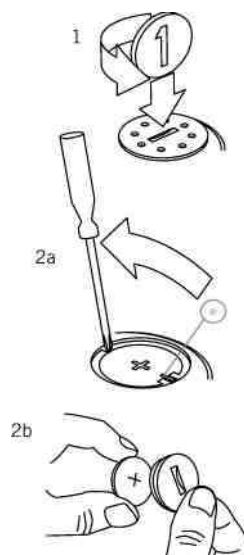
Самостоятельная замена батарей:

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

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

РУССКИЙ

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



Меры предосторожности

Минимизация потенциального риска

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

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

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

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

Если у вас есть кардиостимулятор, дефибриллятор или иное имплантированное электронное устройство, применение пульсометра Polar FT60 относится на ваш собственный риск. Перед началом его использования, пройдите испытание на максимальную тренировочную нагрузку под наблюдением врача для обеспечения безопасности и оправданности одновременного применения кардиостимулятора и пульсометра FT60.

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

РУССКИЙ

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

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

Если пульсометр FT60 при этом не работает, какая-то часть оборудования создает слишком много помех для беспроводного измерения сердечного ритма.

Пульсометр Polar FT60 можно носить в воде. Для обеспечения водонепроницаемости не нажимайте кнопки, находясь под водой. Более подробная информация по теме содержится на сайте <http://support.polar.fi>. Водонепроницаемость изделий компании Polar испытана в соответствии с Международным стандартом ИСО 2281. Изделия распределяются по трем категориям в зависимости от их степени водонепроницаемости. На оборотной стороне изделия компании Polar указана категория водонепроницаемости, которую можно сравнить с данными в таблице ниже. Заметьте, что эти определения не обязательно применимы к изделиям других производителей.

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

Устранение неполадок

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

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

Если устройство показывает ошибочное значение сердечного ритма, слишком высокое или вообще ноль (00), убедитесь, что в радиусе 1 м /3 футов нет каких-либо других ремней с передатчиками, электроды плотно контактируют с кожей и хорошо увлажнены, не загрязнены и не повреждены. Если измерение сердечного ритма не работает со спортивной одеждой, попробуйте измерять при помощи ремня. В случае нормальной работы, проблема, по всей видимости, именно в спортивной одежде. Обратитесь к продавцу или производителю одежды.

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

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

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

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

РУССКИЙ

Технические характеристики

Наручное устройство

Тип батареи	CR2025
Срок службы батареи	В среднем 1,5 года (при 1 часе в день, 7 днях в неделю) от -10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F
t° среды эксплуатации	полиуретан
Материал ремня и наручного устройства	нержавеющая сталь в соответствии с Директивой ЕС
Задняя крышка и застежка ремня	94/27/EU и поправкой 1999/C 205/05 по содержанию никеля в изделиях, вступающих в тесный и продолжительный контакт с кожей.
Точность секундомера	Выше $\pm 0,5$ сек/день при 25 °C/77 °F.
Точность измерения сердечного ритма	$\pm 1\%$ или ± 1 уд./мин, больший из них, в спокойном состоянии

Передачик

Тип батареи	CR2025
Срок службы батареи	В среднем 2 года (при 1 часе в день, 7 днях в неделю) 20,0 x 1,0 материал FRM
Уплотнительное кольцо батареи	от -10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F полиамид
t° среды эксплуатации	
Материал коннектора	35% полиэстр, 35% полиамид, 30%
Материал ремня	полиуретан

Диапазоны значений величин

Хронометр
Сердечный ритм
Общее время
Общие энергозатраты
Общее число упражнений
Год рождения
Макс. скорость с датчиком GPS
Макс. скорость с устройством footpod

Системные требования

Программное обеспечение Polar WebSync Software и Polar FlowLink:

Гарантия и ее ограничение**Ограниченная международная гарантия компании Polar**

- Ограниченная международная гарантия предоставляется компанией Polar Electro Inc. потребителям, которые приобрели этот продукт в США или Канаде. Эта ограниченная международная гарантия предоставляется компанией Polar Electro Oy потребителям, которые приобрели этот продукт в других странах.
- Компания Polar Electro Inc./Polar Electro Oy гарантируют первоначальному потребителю/покупателю этого продукта, что в продукт не имеет дефектов материалов или сборки в течение двух лет с момента приобретения.
- **Сохраняйте чек или Пользовательскую карты обслуживания Polar со штампом в качестве доказательства факта покупки!**
- Гарантия не распространяется на батареи, на ущерб, возникший в результате неправильного использования или употребления, несчастных случаев или несоблюдения мер предосторожности; неправильного обслуживания, реализации, нарушения или разрушения упаковки.
- Гарантия не распространяется на какие-либо виды ущерба, убытки, расходы или издержки, прямые, косвенные или сопутствующие, побочные или особые, возникшие из применения или в связи с этим изделием. В течение гарантийного срока это изделие ремонтируется или обменивается бесплатно в авторизованных центрах технического обслуживания компании Polar.

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

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

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

РУССКИЙ

Ограничение ответственности производителя

- Материал, содержащийся в настоящем руководстве, предназначен только для информационных целей. Описанные в нем изделия могут быть изменены без предварительного уведомления в ходе программы разработки продукции производителя.
- Компания Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy не дает никаких заверений или гарантий в отношении настоящего руководства или в отношении описанных в нем изделий.
- Компания Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy не несет ответственности ни за какие виды ущерба, убытки, расходы или издержки, прямые, косвенные или сопутствующие, побочные или особые, возникшие из применения или в связи с применением настоящего руководства или описанных в нем изделий.

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

Произведено компанией Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, тел. +358 8 5202 100, факс +358 8 5202 300, Интернет-сайт www.polar.fi

CE 0537

Продукт соответствует требованиям Директивы 93/42/ЕЕС. Соответствующая Декларация соответствия находится в Интернете по адресу www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.



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

