POLAR M400

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ M400

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание **2**

Введение **9**

M400 9

Датчик частоты сердечных сокращений H7 10

USB-шнур 10

Приложение Polar Flow 10

Программа FlowSync 10

Онлайн-сервис Polar Flow 10

Начало работы **11**

Зарядка аккумулятора 11

Время работы аккумулятора 11

Индикатор низкого заряда аккумулятора 12

Основные настройки 12

Функции кнопок управления и структура меню 13

Назначение кнопок управления 14

Дисплей времени и меню 14

Предтренировочный режим 15

В процессе тренировки 15

Структура меню 15

Сегодняшняя активность 16

Дневник 16

Настройки 17

Таймеры 17

Фитнес-тест 17

Избранное 17

Сопряжение устройств 17

Сопряжение датчика ЧСС с устройством M400 18

Сопряжение мобильного устройства с M400 18

Удаление сопряженного устройства 19

Настройки **20**

Настройки спортивного профиля 20

Настройки 21

Физические параметры 22

Вес 22

Рост 22

Дата рождения 22

Пол 22

Опыт тренировок 22

Максимальная частота сердечных сокращений 23

Общие настройки 23

Сопряжение и синхронизация 24

Режим «В самолете» 24

Звуки кнопок 24

Блокировка кнопок 24

Напоминание об отсутствии активности 24

Единицы измерения 24
Язык 25
Цвет дисплея в режиме тренировки 25
Информация об устройстве 25
Настройки часов 25
Будильник 25
Время 25
Дата 26
Первый день недели 26
Вид часов 26
Быстрое меню 26
Обновление программного обеспечения 28
Как обновить программное обеспечение 28
Тренировка **30**
Использование датчика частоты сердечных сокращений 30
Подключение датчика частоты сердечных сокращений 30
Начать тренировку 31
Начать тренировку с заданной тренировочной целью 32
Начать тренировку с функцией таймера интервалов 33
Начать тренировку с функцией оценки времени окончания 33
Функции, доступные во время тренировки 34
Начать этап 34
Заблокировать диапазон частоты сердечных сокращений 34

Изменить тренировочную фазу при последовательной тренировке 34
Изменение настроек в быстром меню 34
Приостановка / завершение тренировки 35
После тренировки **36**
Сводка по вашей тренировке на дисплее M400 36
Приложение Polar Flow 38
Онлайн-сервис Polar Flow 38
Функции **39**
Система GPS 39
К началу маршрута 40
Отслеживание активности в режиме 24/7 40
Цель активности 40
Данные об активности 41
Функция персональных рекомендаций Smart Coaching 43
Тренировочные преимущества 44
Фитнес-тест 45
Перед проведением теста 46
Проведение теста 46
Результаты тестирования 47
Классы уровней физического состояния 47
Мужчины 47
Женщины 48
Vo2max 48

Индекс бега 48
Анализ за короткий период 49
Мужчины 49
Женщины 49
Анализ за длительный период 50
Диапазоны частоты сердечных сокращений 51
Функция подсчета калорий Smart Calories 56
Зоны скорости 56
Настройки зон скорости 56
Тренировочная цель и зоны скорости 57
В процессе тренировки 57
После тренировки 57
Спортивные профили 57
Приложение Polar Flow **58**
Онлайн-сервис Polar Flow **59**
Тренировочные цели 60
Создание тренировочной цели 60
Быстрая цель 60
Разделение на фазы 61
Избранное 61
Избранное 61
Добавить в «Избранное» тренировочную цель 62
Редактировать раздел «Избранное» 62

Удалить запись из раздела «Избранное» 62
Спортивные профили в онлайн-сервисе Flow 62
Добавить спортивный профиль 62
Редактировать спортивный профиль 63
Базовые настройки 63
Частота сердечных сокращений 63
Режим тренировки 63
Синхронизация **65**
Синхронизация данных с приложением Flow 65
Синхронизация с онлайн-сервисом Flow при помощи программы FlowSync 66
Уход за устройством M400 ..... **67**
M400 67
Сенсор ЧСС 67
Хранение 68
Обслуживание 68
Важная информация **69**
Аккумуляторы 69
Замена аккумулятора датчика частоты сердечных сокращений (ЧСС) 69
Меры предосторожности 70
Помехи во время тренировки 70
Как свести к минимуму риск во время тренировок 71
Технические спецификации 72
M400 72

Датчик частоты сердечных сокращений H7 73

Программа Polar FlowSync и USB-шнур 73

Совместимость приложения для мобильных устройств Polar Flow 74

Водонепроницаемость 74

Ограниченная международная гарантия Polar 75

Отказ от ответственности 76

ВВЕДЕНИЕ

Поздравляем вас с приобретением устройства M400! Устройство M400, разработанное специально для любителей спорта, оснащено GPS, функцией Smart Coaching, а также функцией круглосуточного измерения активности, которые помогают вам преодолевать препятствия и проводить тренировки наиболее эффективно. 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/M400.

M400

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 M400 во время тренировок. Частота сердечных сокращений служит показателем качества и эффективности вашей тренировки.

Прилагается только к модели M400 с датчиком ЧСС. Если вы приобрели устройство без датчика ЧСС, его всегда можно приобрести отдельно.

USB-ШНУР

Используйте USB-шнур для заряда аккумулятора и синхронизации данных устройства M400 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 M400 и онлайн-сервиса Flow при помощи USB-шнура. Перейдите на веб-сайт www.flow.polar.com/start, загрузите и установите программу Polar FlowSync на компьютер.

ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW

Планируйте и анализируйте каждый аспект своей тренировки, настраивайте соответствующим образом устройство и узнайте, насколько тренировка эффективна, на сайте polar.com/flow.

НАЧАЛО РАБОТЫ

Чтобы удостовериться, что вы извлекаете максимум пользы из устройства M400, перейдите на веб-страницу flow.polar.com/start, где, следуя простым инструкциям, вы можете настроить устройство M400, загрузить последнюю прошивку и начать использование онлайн-сервиса Flow.

Если вам не терпится начать первую тренировку с M400, вы можете выполнить быструю настройку, выполнив для устройства основные настройки, как описано в разделе Основные настройки.

ЗАРЯДКА АККУМУЛЯТОРА

После того как вы распаковали новое устройство M400, в первую очередь необходимо зарядить аккумулятор. Перед первым использованием M400 аккумулятор должен быть полностью заряжен.

Устройство M400 работает от встроенного перезаряжаемого аккумулятора. Для зарядки устройства через USB-порт вашего компьютера в комплект входит 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 переменного тока убедитесь в том, что на нем стоит маркировка "output 5Vdc" и его минимум - 500 мА. Разрешается использовать только адаптер, имеющий маркировку, подтверждающую его безопасность: "LPS", "Limited Power Supply" или "UL listed".

1. Поднимите резиновую крышку USB-порта. Вставьте один конец шнура micro USB в USB-порт устройства M400, а другой - в компьютер.
2. **На дисплее появится надпись Идет зарядка.**
3. Как только устройство M400 полностью зарядится, появится надпись **Зарядка завершена**.

Не оставляйте аккумулятор разряженным длительное время или не держите его все время полностью заряженным, иначе срок службы аккумулятора сократится. Если USB-порт не используется, его крышка должна быть закрытой.

Если устройство M400 намокло, не перезаряжайте аккумулятор, пока оно не высохнет.

Не заряжайте аккумулятор при температуре ниже -10 °C или выше +50 °C.

ВРЕМЯ РАБОТЫ АККУМУЛЯТОРА

Время работы - до 8 часов с GPS и датчиком частоты сердечных сокращений. При использовании только режима времени с ежедневным отслеживанием активности, время работы составляет примерно 30 дней. Время работы аккумулятора зависит от множества факторов, таких как температура окружающей среды, где используется устройство M400, используемые функции, а также износ аккумулятора. Время работы значительно сокращается при отрицательной температуре. При низкой тем-

пературе воздуха прячьте устройство M400 под верхней одеждой. Это позволит согреть его и продлить время работы.

ИНДИКАТОР НИЗКОГО ЗАРЯДА АККУМУЛЯТОРА

Низкий заряд батареи. Зарядите устройство.

Аккумулятор разряжен. Требуется зарядка.

Зарядите устройство перед тренировкой.

Заряда аккумулятора недостаточно для тренировки. Зарядите аккумулятор перед началом новой тренировки.

Если дисплей погас, это означает, что аккумулятор полностью разряжен и устройство перешло в режим ожидания. Зарядите M400. Если аккумулятор полностью разряжен, для повторного включения дисплея может потребоваться некоторое время.

ОСНОВНЫЕ НАСТРОЙКИ

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 и работу других интеллектуальных функций Smart Coaching.

На дисплее появится надпись **Choose language** (Выберите язык). Нажмите СТАРТ, чтобы выбрать **English**.

*При выборе любого языка, кроме английского, вы окажетесь на странице flow.polar.com/start этого языка. При использовании устройства M400 с онлайн-сервисом Flow, во время установки можно добавлять другой язык. Чтобы добавить другой язык позже, перейдите на страницу polar.com/flow и выполните вход. Нажмите на свое имя/фото профиля в верхнем правом углу, выберите пунтк "Продукты", а затем - "Настройки M400". Выберите желаемый язык из списка и выполните синхронизацию с M400. Вы можете выбрать один из следующих языков: **Dansk, Deutsch,***

English, ***Español***, ***Français***, ***Italiano***, ***日本語***, ***Nederlands***, ***Norsk***, ***Polski***, ***Português***, ***简体中文***, ***Русский***, ***Suomi*** *или* ***Svenska***.

При выборе **English** языка на дисплее появится надпись **Set up your Polar M400** (Настройте Polar M400). Введите следующие данные и подтвердите каждый параметр нажатием кнопки "Старт". В любой момент вы можете изменить заданные настройки. Для этого нажимайте кнопку "Назад", пока не увидите параметр, который хотите изменить.

1. **Time format** (Формат времени): Выберите **12 h** (12 ч) или **24 h** (24 ч). В режиме **12 h** выберите**AM** (до полудня) или **PM** (после полудня). Установите местное время.
2. **Date** (Дата): Укажите текущую дату.
3. **Units** (Единицы измерения): Выберите метрическую **(kg, cm)** (кг, см) или английскую **(lb, ft)** (фунты, футы) систему мер.
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 (0-1 h/week)** (Редкие, 0-1 ч/нед.), **Regular (1-3 h/week)** (Регулярные, 1-3 ч/нед.), **Frequent (3-5 h/week)** (Частые, 3-5 ч/нед.), **Heavy (5-8 h/week)** (Интенсивные, 5-8 ч/нед.), **Semi-Pro (8-12 h/week)** (Полупрофессионал, 8-12 ч/нед.), **Pro (12+ h/week)** (Профессионал, 12+ ч/нед). Подробнее об опыте тренировок см. в разделе Физические параметры.
9. Если вы указали все необходимые данные, на дисплее появится сообщение **Ready to go!** (Готово!), а затем M400 переходит в режим отображения времени.

ФУНКЦИИ КНОПОК УПРАВЛЕНИЯ И СТРУКТУРА МЕНЮ

На устройстве M400 есть пять кнопок, функции которых различаются в зависимости от ситуации. Подробное описание назначения кнопок для различных моделей см. в таблицах ниже.

НАЗНАЧЕНИЕ КНОПОК УПРАВЛЕНИЯ

ДИСПЛЕЙ ВРЕМЕНИ И МЕНЮ

СВЕТ	НАЗАД	СТАРТ	ВВЕРХ	ВНИЗ
• Подсветка экрана • Нажмите и удерживайте для блокировки кнопок	• Выход из меню • Возврат к предыдущему уровню • Не менять настройки • Отменить выбор • Нажмите и удерживайте, чтобы из меню вернуться в режим отображения времени • Нажмите и удерживайте для выполнения син-	• Подтверждение выбора • Вход в предтренировочный режим • Подтверждение выбора для отображения на дисплее	• Навигация по спискам • Настройка выбранного значения • Нажмите и удерживайте для изменения циферблата	• Навигация по спискам • Настройка выбранного значения

СВЕТ	НАЗАД	СТАРТ	ВВЕРХ	ВНИЗ
	хронизации в режиме отоб-ражения времени			

ПРЕДТРЕНИРОВОЧНЫЙ РЕЖИМ

СВЕТ	НАЗАД	СТАРТ	ВВЕРХ	ВНИЗ
• Подсветка экрана • Нажмите и удерживайте для входа в режим настроек спортивного профиля	• Возврат в режим отоб-ражения вре-мени	• Начать тре-нировку	• Навигация по видам спорта	• Навигация по видам спорта

В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

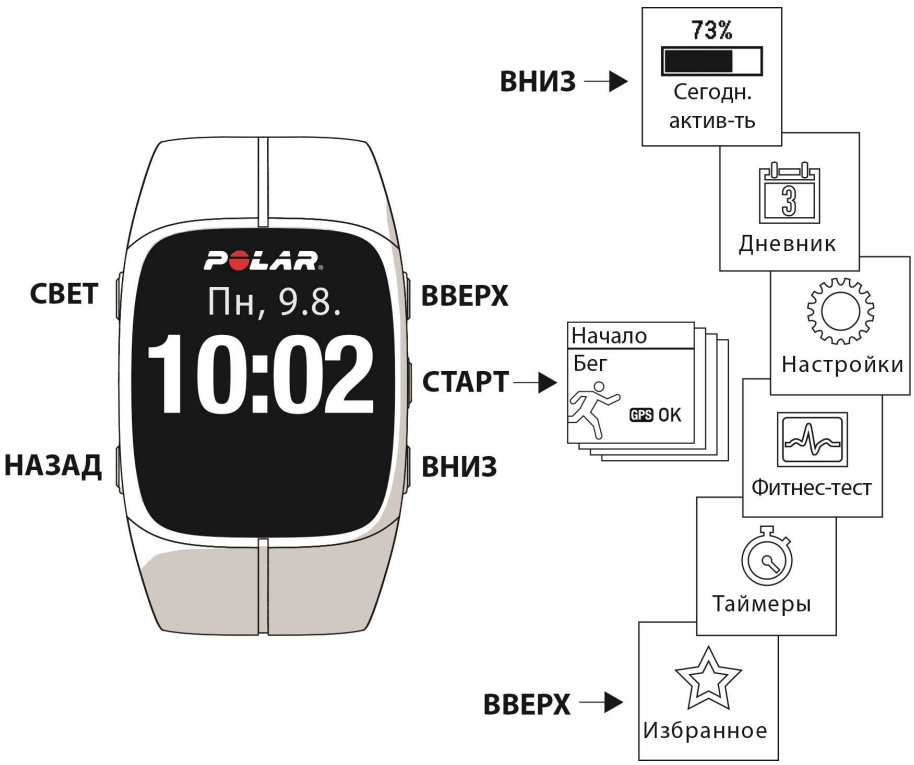
СВЕТ	НАЗАД	СТАРТ	ВВЕРХ	ВНИЗ
• Под-светка экрана • Нажмите и удер-живайте для входа в **Быстро-е меню**	• При-оста-новите тре-нировку одним касанием на эту кнопку • Для оста-новки записи тре-нировки нажмите и удер-живайте в течение 3 секунд.	• Нажмите и удер-живайте для вклю-чени-я/отключения блокировки зоны • Продолжать запись даже при паузе в тре-нировке	• Изменить тре-ниро-вочный режим дис-плея	• Изменить тре-ниро-вочный режим дис-плея

СТРУКТУРА МЕНЮ

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

Меню содержит следующие разделы:

- **Сегодняшняя активность**
- **Дневник**
- **Настройки**
- **Фитнес-тест**
- **Таймеры**
- **Избранное**



СЕГОДНЯШНЯЯ АКТИВНОСТЬ

Ежедневная цель, которую вы получаете от устройства Polar M400, основана на ваших личных данных и настройках уровня активности, которые можно найти в настройках ежедневной цели онлайн-сервиса Flow.

Ежедневная цель наглядно представлена на полосе активности. Эта полоса активности помогает вам достичь своей ежедневной цели.

В разделе **Сегодняшняя активность** отображаются подробные сведения о вашей активности (активное время, калории и шаги), а также способы достижения ежедневной цели.

Для получения более подробной информации см. раздел Отслеживание активности в режиме 24/7

ДНЕВНИК

В **Дневнике** отображается текущая неделя, прошлые четыре недели и следующие четыре недели. Выберите день, чтобы просмотреть активность и сведения по всем тренировкам этого дня, а также сводки по каждой тренировке и результаты пройденных тестов. Здесь же отображаются запланированные тренировки.

НАСТРОЙКИ

В разделе **Настройки** вы можете менять:

- **Спортивные профили**
- **Физические параметры**
- **Общие настройки**
- **Настройки часов**

Для получения более подробной информации см. раздел Настройки.

ТАЙМЕРЫ

В разделе **Таймеры** вы найдете:

- **Таймер интервалов**: Создавайте таймеры интервала на основе времени и/или расстояния для точного учета времени и тренировки и фаз восстановления.
- **Таймер времени окончания**: Задавайте время для определенной дистанции. Задавайте дистанцию для тренировок и устройство M400 оценит время окончания тренировки на основании вашей скорости.

Для получения более подробной информации см. раздел Начать тренировку.

ФИТНЕС-ТЕСТ

Уровень физической подготовки измеряется, когда вы отдыхаете!

Для получения более подробной информации см. раздел Фитнес-тест.

ИЗБРАННОЕ

В **Избранном** представлены сохраненные вами через онлайн-сервис Flow маршруты и тренировочные цели.

Для получения более подробной информации см. раздел Избранное.

СОПРЯЖЕНИЕ УСТРОЙСТВ

Перед использованием нового датчика *Bluetooth* Smart ® или мобильного устройства (смартфона, планшета) необходимо предварительно выполнить его сопряжение с устройством M400. Это занимает всего несколько секунд, а в результате вы можете быть уверенными, что ваше устройство M400 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 M400

Есть два способа подключить датчик ЧСС к устройству M400:

1. Закрепите датчик и в режиме отображения времени нажмите СТАРТ, чтобы войти в предтренировочный режим.
2. **На дисплее появится надпись Для сопряжения коснитесь датчика с устройством M400, сделайте это и ждите пока устройство будет обнаружено.**
3. Устройство покажет все обнаруженные сенсоры ЧСС. На дисплее отобразятся ID устройств, например, **Pair Polar H7 xxxxxxxx**. Выберите нужный вам сенсор и нажмите **Да**.
4. **По завершении подключения вы увидите сообщение Сопряжение выполнено.**

или

1. Зайдите в **Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подключить новое устройство** и нажмите СТАРТ.
2. Устройство M400 начнет поиск вашего датчика ЧСС.
3. Как только датчик ЧСС будет обнаружен, на дисплее отобразится ID устройства, например, **Pair Polar H7 xxxxxxxx**. Выберите датчик ЧСС, который необходимо подключить.
4. Нажмите СТАРТ; на дисплее отобразится надпись: **Сопряжение**.
5. **По завершении подключения появится сообщение: Сопряжение выполнено**.

СОПРЯЖЕНИЕ МОБИЛЬНОГО УСТРОЙСТВА С M400

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 на компьютер программу FlowSync с сайта flow.polar.com/start и зарегистрировали свое устройство M400 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 (**Поиск Polar M400**).
3. В режиме отображения времени нажмите и удерживайте кнопку BACK.

4. **На дисплее появится сообщение: Подключение к устройству**, а затем **Подключение к приложению**.
5. На своем мобильном устройстве подтвердите запрос о подключении устройства через Bluetooth и введите пин-код, указанный на вашем устройстве M40000.
6. По завершении подключения вы увидите сообщение: **Подключение выполнено**.

или

1. В устройстве M400 перейдите в раздел **Настройки > Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подключить новое устройство** и нажмите СТАРТ
2. Когда устройство будет обнаружено, на дисплее M400 появится ID устройства: **Polar mobile xxxxxxxx**.
3. Нажмите СТАРТ, на дисплее появится сообщение: **Подключение к устройству**, а затем **Подключение к приложению**.
4. На своем мобильном устройстве подтвердите запрос о подключении устройства через Bluetooth и введите пин-код, который появится на M400.
5. **По завершении сопряжения появится сообщение Сопряжение выполнено.**

УДАЛЕНИЕ СОПРЯЖЕННОГО УСТРОЙСТВА

Чтобы отключить датчик или мобильное устройство:

1. Зайдите в **Настройки > Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Сопряженные устройства** и нажмите СТАРТ.
2. Выберите из перечня устройство, которое вы хотите удалить, и нажмите СТАРТ.
3. **Появится сообщение Удалить сопряжение?, подтвердите, нажав Да, затем нажмите СТАРТ .**
4. **По завершении отключения вы увидите сообщение Сопряжение удалено.**

НАСТРОЙКИ

Настройки спортивного профиля 20
Настройки 21
Физические параметры 22
Вес 22
Рост 22
Дата рождения 22
Пол 22
Опыт тренировок 22
Максимальная частота сердечных сокращений 23
Общие настройки 23
Сопряжение и синхронизация 24
Режим «В самолете» 24
Звуки кнопок 24
Блокировка кнопок 24
Напоминание об отсутствии активности 24
Единицы измерения 24
Язык 25
Цвет дисплея в режиме тренировки 25
Информация об устройстве 25
Настройки часов 25
Будильник 25
Время 25
Дата 26
Первый день недели 26
Вид часов 26
Быстрое меню 26
Обновление программного обеспечения 28
Как обновить программное обеспечение 28

НАСТРОЙКИ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

Задайте настройки спортивного профиля в соответствии с вашими индивидуальными потребностями. Редактировать определенные настройки спортивного профиля можно на устройстве M400 в разделе **Настройки >Спортивные профили**. К примеру, вы можете настроить включение или отключение GPS для различных видов спорта.

Онлайн-сервис Flow предлагает еще больше возможностей персонализации. Для получения более подробной информации смотрите раздел Спортивные профили.

По умолчанию предтренировочный режим содержит шесть спортивных профилей. Онлайн-сервис Flow позволяет вам добавлять новые виды спорта и синхронизировать обновления с устройством M400. Ваше устройство M400 может хранить в разделе «Избранное» до 20 спортивных профилей. Количество спортивных профилей для онлайн-сервиса Flow не ограничено.

По умолчанию в разделе **Спортивные профили** содержатся следующие виды спорта:

- **Бег**
- **Езда на велосипеде**
- **Др. на улице**
- **Др. в помещ.**

Если перед началом первой тренировки вы отредактировали спортивные профили при помощи онлайн-сервиса Flow и синхронизировали обновления с устройством M400, перечень спортивных профилей будет отображаться с учетом изменений.

НАСТРОЙКИ

Чтобы просмотреть или изменить настройки спортивных профилей, зайдите в **Настройки >Спортивные профили** и выберите профиль, который нужно изменить. Войти в настройки выбранного профиля также можно в предтренировочном режиме, нажав и удерживая кнопку СВЕТ.

- **Звуки тренировки**: Выберите **Выкл.**, **Тихо**, **Громко** или **Очень громко**.
- **Настройки отображения ЧСС**: **Режим отображения ЧСС**: Выберите **Удары в минуту (уд./мин.)** или **% от максимума**. **Проверка границ диапазона ЧСС**: Позволяет проверить границы каждого диапазона ЧСС. **Доступность ЧСС для других устройств**: Выберите **Вкл.** или **Выкл.**. Если выбран параметр **Вкл.**, другие совместимые устройства, находящиеся, например, в спортзале, также смогут определять вашу ЧСС.
- **Запись GPS**: Выберите **Выкл.** или **Вкл.**.
- **Отображение скорости**: Выберите **км/ч** или **мин/км**. Если вы пользуетесь английскими мерами, выберите **ми/ч**или **мин/ми**.
- **Автоматическая пауза**: Выберите **Вкл.** или **Выкл.**. Если **автоматическая пауза** установлена на **Вкл.**, запись данных приостанавливается автоматически, когда вы прекращаете движение.

Чтобы использовать функцию автоматической паузы, необходимо включить режим записи GPS.

- **Автоматический анализ этапов**: Выберите **Выкл.**, **Расстояние между этапами** или **Продолжительность этапа**. Если вы выбрали определение по дистанции **Расстояние между этапами**, необходимо указать дистанцию, после прохождения которой этап считается завершенным. Если вы выбрали определение по длительности **Продолжительность этапа**, необходимо указать время, по истечении которого этап считается завершенным.

Чтобы использовать функцию автоматического анализа этапа на основании дистанции, необходимо включить режим записи GPS.

ФИЗИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Чтобы просмотреть или изменить введенные вами физические параметры, зайдите в **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 **Физические параметры** вы найдете:

- **Вес**
- **Рост**
- **Дата рождения**
- **Пол**
- **Опыт тренировок**
- **Максимальная ЧСС**

ВЕС

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

РОСТ

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

ДАТА РОЖДЕНИЯ

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

ПОЛ

Выберите **Мужской** или **Женский**.

ОПЫТ ТРЕНИРОВОК

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

- **Редкие тренировки (0–1 ч/нед.)**: Вы не посещаете регулярные занятия активными видами спорта, к примеру, вы занимаетесь ходьбой только для удовольствия и лишь изредка даете себе нагрузку, вызывающую учащенное дыхание и потоотделение.

- **Регулярные тренировки (1–3 ч/нед).**: Вы регулярно занимаетесь активным спортом, например пробегаете 5–10 км (3–6 миль) в неделю или уделяете 1–3 часа в неделю сопоставимой по нагрузке деятельности, либо ваша работа предполагает аналогичный уровень физической активности.
- **Частые тренировки (3–5 ч/нед).**: Вы 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.
- **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.
- **Полупрофессионал (8–12 ч/нед.)**: Вы даете себе тяжелую физическую нагрузку почти каждый день, и ваша цель — добиться заметного улучшения показателей в соревновательных целях.
- **Профессионал (>12 ч/нед.)**: Тренированный спортсмен. Вы занимаетесь интенсивными тренировками для достижения максимальных показателей в соревновательных целях.

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).

HR_{max} (Макс. ЧСС) используется для расчета энергозатрат. HR_{max} (Макс. ЧСС) — это максимальное число ударов сердца в минуту при физической нагрузке. Наиболее достоверным методом определения индивидуальной HR_{max} (Макс. ЧСС) являются лабораторные тесты. Значение HR_{max} (Макс. ЧСС) — также очень важно для определения интенсивности тренировки. Это значение индивидуально и зависит от возраста и наследственных факторов.

ОБЩИЕ НАСТРОЙКИ

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

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

- **Сопряжение и синхронизация**
- **Режим «В самолете»**
- **Звуки кнопок**
- **Блокировка кнопок**
- **Сигнал о неактивности**
- **Единицы измерения**
- **Язык**

- **Цвет дисплея в режиме тренировки**
- **Информация об устройстве**

СОПРЯЖЕНИЕ И СИНХРОНИЗАЦИЯ

- **Подключение нового устройства**: Подключение к устройству M400 датчиков ЧСС или мобильных устройств.
- **Сопряженные устройства**: Просмотр всех сопряженных с M400 устройств. Это могут быть датчики ЧСС и мобильные устройства.
- **Синхронизировать данные**: Синхронизация данных с приложением Flow **После сопряжения M400 с мобильным устройством на дисплее появляется надпись Синхронизировать данные.**

РЕЖИМ «В САМОЛЕТЕ»

Выберите **Вкл.** или **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 **Вкл** или **Выкл**.

Эти настройки не влияют на звуки оповещений во время тренировки. Звуки оповещений можно изменить в настройках спортивного профиля. Для получения более подробной информации смотрите раздел Настройки спортивного профиля.

БЛОКИРОВКА КНОПОК

Выберите **Ручная блокировка** или **Автоблокировка**. В режиме **Ручная блокировка** заблокировать кнопки можно через **Быстрое меню** . В режиме **Автоблокировка** кнопки блокируются автоматически через 60 секунд.

НАПОМИНАНИЕ ОБ ОТСУТСТВИИ АКТИВНОСТИ

Напоминания об отсутствии активности можно включить/отключить соответствующими кнопками**Вкл** или **Выкл**.

ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ

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

ЯЗЫК

По умолчанию устройство M400 поддерживает только английский язык. Другие языки можно добавить на онлайн-сервисе Flow. Чтобы добавить другой язык, перейдите на страницу polar.com/flow и выполните вход. Нажмите на свое имя/фото профиля в верхнем правом углу, выберите пункт "Продукты", а затем - "Настройки M400". Выберите желаемый язык из списка и выполните синхронизацию с M400. Вы можете выбрать один из следующих языков: **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **日本語**, **Nederlands**, **Norsk**, **Polski**, **Português**, **简体中文**, **Русский**, **Suomi** or **Svenska**.

ЦВЕТ ДИСПЛЕЯ В РЕЖИМЕ ТРЕНИРОВКИ

Выберите **Темно** или **Светло**. Вы можете изменить цвет дисплея в режиме тренировки. Если в настройках выбран светлый фон **Светло**, на светлом фоне будут отображаться темные цифры и буквы. Если в настройках выбран темный фон **Темно**, 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

Для просмотра и редактирования настроек часов перейдите в **Настройки > Настройки часов.**

В разделе меню **Настройки часов** вы найдете:

- **Будильник**
- **Время**
- **Дата**
- **Первый день недели**
- **Вид часов**

БУДИЛЬНИК

Задайте параметры будильника:**Выкл., Однократно, С понедельника по пятницу** или **Ежедневно**. Если вы выбрали параметр **Однократно, С понедельника по пятницу** или **Ежедневно**, вам также нужно задать время будильника.

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

ВРЕМЯ

Задайте формат времени: **24 ч** или **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 **Формат даты**, выбрав **мм/дд/гггг, дд/мм/гггг, гггг/мм/дд, дд-мм-гггг, гггг-мм-дд, дд.мм.гггг** или **гггг.мм.дд**, где м — месяц, д — день, г — год.

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

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ

Выберите, с какого дня будет начинаться неделя. Вы можете выбрать **Понедельник (Пн), Суббота (Сб)** или **Воскресенье (Вс)**.

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

ВИД ЧАСОВ

Выберите желаемый вид экрана:

- **Сут. активность** (+ Дата и время)
- **Ваше имя и время**
- **Аналоговые часы**
- **Большие цифры**

БЫСТРОЕ МЕНЮ

В предтренировочном режиме нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ, чтобы войти в настройки текущего спортивного профиля:

- **Звуки тренировки**: Выберите **Выкл.**, **Тихо**, **Громко** или **Очень громко**.
- **Настройки отображения ЧСС**: **Режим отображения ЧСС**: Выберите **Удары в минуту (уд./мин.)** или **% от максимума**. **Проверка границ диапазона ЧСС**: Позволяет проверить границы каждого диапазона ЧСС. **Доступность ЧСС для других устройств**: Выберите **Вкл.** или **Выкл.**. Если выбран параметр **Вкл.**, другие совместимые устройства, находящиеся, например, в спортзале, также смогут определять вашу ЧСС.
- **Запись GPS**: Выберите **Выкл.** или **Вкл.**.

- **Отображение скорости**: Выберите **км/ч** (километров в час) или **мин/км** (минут за километр). Если вы пользуетесь английскими мерами, выберите **ми/ч** (милей в час) или **мин/ми** (минут за милю).
- **Автоматическая пауза**: Выберите **Вкл.** или **Выкл.**. Если **автоматическая пауза** установлена на **Вкл.**, запись данных приостанавливается автоматически, когда вы прекращаете движение.
- **Автоматический анализ этапов**: Выберите **Выкл.**, **Расстояние между этапами** или **Продолжительность этапа**. Если вы выбрали определение по дистанции **Расстояние между этапами**, необходимо указать дистанцию, после прохождения которой этап считается завершенным. Если вы выбрали определение по длительности **Продолжительность этапа**, необходимо указать время, по истечении которого этап считается завершенным.

В режиме тренировки нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ для входа в **Быстрое меню**. В **Быстром меню** в режиме тренировки доступны следующие элементы:

- **Блокировка кнопок**: Нажмите СТАРТ, чтобы заблокировать кнопки. Чтобы разблокировать кнопки, нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ.
- **Включить подсветку**: Выберите **Вкл.** или **Выкл.**.
- **Поиск датчика**: Поиск датчика частоты сердечных сокращений.
- **Таймер интервала**: Создавайте таймеры интервала на основе времени и/или расстоянии для точного учета времени и тренировки и фаз восстановления.
- **Оценка времени окончания**: Задавайте дистанцию для тренировок и устройство M400 оценит время окончания тренировки на основании вашей скорости.
- **Информация о текущем местоположении (Текущее распол. детали)**: Эта функция доступна только при настроенной функции GPS для данного спортивного профиля.
- Выберите параметр **Включить гид расположения** и нажмите кнопку СТАРТ. **Отобразится Стрелка гида расположения**, и устройство M400 перейдет в режим **К началу маршрута**.

В режиме паузы нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ для входа в **Быстрое меню** . В **Быстром меню** в режиме паузы доступны следующие элементы:

- **Блокировка кнопок**: Нажмите СТАРТ, чтобы заблокировать кнопки. Чтобы разблокировать кнопки, нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ.
- **Звуки тренировки**: Выберите **Выкл.**, **Тихо**, **Громко** или **Очень громко**.
- **Настройки отображения ЧСС**: **Режим отображения ЧСС**: Выберите **Удары в минуту (уд./мин.)** или **% от максимума**. **Проверка границ диапазона ЧСС**: Позволяет проверить границы каждого диапазона ЧСС. **Доступность ЧСС для других устройств**: Выберите **Вкл.** или **Выкл.**. Если выбран параметр **Вкл.**, другие совместимые устройства, находящиеся, например, в спортзале, также смогут определять вашу ЧСС.
- **Запись GPS**: Выберите **Выкл.** или **Вкл.**.

- **Отображение скорости**: Выберите **км/ч** или **мин/км**. Если вы пользуетесь английскими мерами, выберите **ми/ч**или **мин/ми**.
- **Автоматическая пауза**: Выберите **Вкл.** или **Выкл.**. Если **автоматическая пауза** установлена на **Вкл.**, запись данных приостанавливается автоматически, когда вы прекращаете движение.
- **Автоматический анализ этапов**: Выберите **Выкл.**, **Расстояние между этапами** или **Продолжительность этапа**. Если вы выбрали определение по дистанции **Расстояние между этапами**, необходимо указать дистанцию, после прохождения которой этап считается завершенным. Если вы выбрали **Продолжительность этапа**, необходимо указать время, по истечении которого этап считается завершенным.

Чтобы использовать функцию автоматической паузы или автоматического анализа этапа на основании дистанции, необходимо включить режим записи GPS.

ОБНОВЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Вы можете обновлять программное обеспечение своего устройства M400. При подключении M400 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 M400. Это могут быть дополнения к уже существующим функциям, новые функции или средства устранения неполадок.

КАК ОБНОВИТЬ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для обновления программного обеспечения для устройства M400 вам потребуются:

- Учетная запись для онлайн-сервиса Flow
- Установленная программа FlowSync
- Выполненная регистрация устройства M400 на онлайн-сервисе Flow

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

Чтобы обновить программное обеспечение:

1. Вставьте один конец шнура micro USB в USB-порт устройства M400, а другой - в компьютер.
2. Программа FlowSync выполнит синхронизацию данных.
3. По завершении синхронизации вам будет предложено обновить программное обеспечение.

4. Подтвердите, нажав "Да". Новое программное обновление будет установлено (это может занять некоторое время), после чего устройство M400 перезагрузится.

Перед обновлением ПО все самые важные данные на вашем устройстве M400 будут синхронизированы с онлайн-сервисом Flow. Это позволит сохранить важные данные при обновлении ПО.

ТРЕНИРОВКА

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. Это поможет соблюдать правильную интенсивность тренировок и улучшить физическую форму.

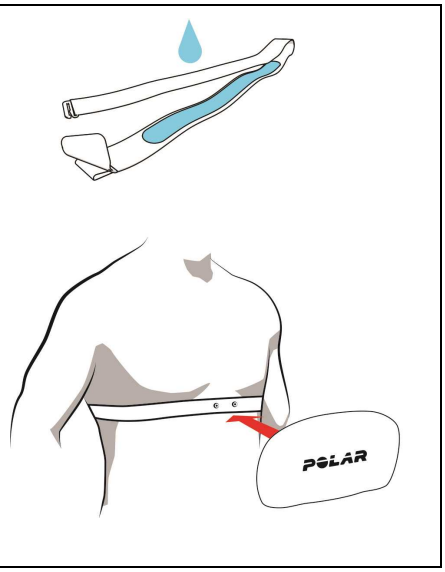
Существует множество субъективных показателей того, как отвечает ваше тело на тренировки (восприятие нагрузки, частота дыхания, физические ощущения), однако ни один из них не является таким же достоверным показателем как ЧСС. Этот показатель объективен и обусловлен как внутренними, так и внешними факторами, от которых вы сможете проследить зависимость своего физического состояния.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ ДАТЧИКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

1. Закрепите датчик и в режиме отображения времени нажмите СТАРТ, чтобы войти в предтренировочный режим.
2. **На дисплее отобразится Для сопряжения коснитесь датчика с M400, сделайте это и ждите, когда датчик будет обнаружен.**
3. На дисплее отобразится ID устройства **Pair Polar H7 xxxxxxxx**. Подтвердите, нажав **Да**.
4. **По завершении подключения вы увидите сообщение: Сопряжение выполнено**.

Вы также можете подключить новый датчик в разделе **Настройки > Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подключить новое устройство** . Для получения более подробной информации о сопряжении см. раздел Сопряжение.

1. Увлажните области ремня, где проходят электроды.
2. Закрепите на ремне присоединитель.
3. Отрегулируйте длину ремня, чтобы добиться плотной и удобной посадки. Затяните ремень вокруг груди чуть ниже грудных мышц, затем прикрепите крючок к другому концу ремня.
4. Убедитесь в том, что влажные области электродов



плотно прилегают к коже, а логотип Polar находится в центре и направлен строго вверх.	

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 к устройству M400.

	В режиме отображения времени нажмите кнопку СТАРТ для входа в предтренировочный режим.
	Выберите спортивный профиль, который вы хотите использовать, с помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ. *Чтобы изменить настройки спортивного профиля до начала тренировки (в предтренировочном режиме), нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ для входа в **Быстрое меню**. Для возврата в предтренировочный режим нажмите кнопку НАЗАД.* Если вы активировали функцию GPS, устройство M400 автоматически начнет поиск сигналов.
	Оставайтесь в предтренировочном режиме и ждите, пока устройство M400 обнаружит сигналы датчиков GPS и ваш датчик ЧСС, чтобы убедиться, что данные о вашей тренировке верны. Чтобы устройство могло обнаружить сигнал GPS, выйдите на улицу и отойдите от высоких зданий и деревьев. Для наиболее эффективной работы системы GPS рекомендуется носить устройство M400 на запястье, дисплеем вверх. Держите его горизонтально перед собой; не приближайте близко к груди. Во время поиска держите руку прямо выше уровня груди. Стойте ровно и спокойно, пока устройство M400 не обнаружит сигналы спутника. Первый поиск занимает примерно 30-60 секунд. Затем поиск должен занимать всего несколько секунд.

	Как только система GPS готова, появится процентный индикатор рядом со значком GPS. Как только индикатор достигнет 100 % и на дисплее появится OK, вы можете начинать тренировку. Как только устройство M400 обнаружит сигнал ЧСС, отобразится ваша ЧСС. Как только все сигналы будут обнаружены, нажмите СТАРТ. На дисплее появится сообщение **Запись начата**, после чего вы можете начинать тренировку. *Из-за расположения антенны GPS не рекомендуется носить устройство M400 дисплеем вниз. То же правило действует и при креплении устройства к рулю велосипеда: дисплей должен быть обращен вверх.* *Чтобы быстрее установить связь со спутников, в устройстве M400 используется технология AssistNow™. Она позволяет точно спрогнозировать положение спутника на срок до трех дней после первого запуска, что дает вам возможность обнаружить сигнал всего за 10 секунд.*

Во время записи данных тренировки вы можете изменять режим отображения данных нажатием кнопок ВВЕРХ / ВНИЗ. Чтобы изменить настройки, не останавливая запись, нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ и войдите в быстрое меню **Quick menu**. Для получения более подробной информации см. раздел Быстрое меню.

Чтобы приостановить запись данных тренировки, нажмите кнопку НАЗАД. **Появится сообщение: Запись приостановлена**, и устройство M400 перейдет в режим паузы. Чтобы продолжить запись данных, нажмите СТАРТ.

Чтобы остановить тренировку, нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД на протяжении трех секунд во время паузы до появления сообщения **Запись завершена**.

НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ С ЗАДАННОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЦЕЛЬЮ

При помощи онлайн-сервиса Flow вы можете подробно формулировать тренировочные цели и синхронизировать их с устройством M400 при помощи программы Flowsync или приложения для мобильных телефонов Flow. В процессе тренировки вы сможете следовать указаниям вашего устройства.

Чтобы начать тренировку с целью достижения цели тренировки следующим образом:

1. Зайдите в раздел **Дневник** или **Избранное**.

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

3. Нажмите СТАРТ для входа в предтренировочный режим и выберите желаемый спортивный профиль.

4. Как только все сигналы будут обнаружены, нажмите СТАРТ. **На дисплее появится сообщение: Запись начата**, после чего вы можете начинать тренировку.

Подробнее о целях тренировок см. в разделе Тренировочные цели.

НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ С ФУНКЦИЕЙ ТАЙМЕРА ИНТЕРВАЛОВ

Можно установить одно повторение или два таймера, на основании изменения времени и/или расстояния для контроля над работой и фазами восстановления в тренировке с интервалами.

1. Зайдите в раздел **Таймеры** > **Таймер интервалов**. Выберите **Установка таймеров** для создания новых таймеров.
2. Выберите **На основании времени** или **На основании дистанции**:
   - **На основании времени**: Задайте для таймера минуты и секунды и нажмите кнопку СТАРТ.
   - **На основании дистанции**: Задайте для таймера расстояние и нажмите кнопку СТАРТ.
3. **Отобразится сообщение «Установить другой таймер?»**. Для установки другого времени выберите **Да** и повторите шаг 2.
4. После этого выберите **Старт X.XX км / XX:XX** и нажмите кнопку СТАРТдля входа в предтренировочный режим и выберите желаемый спортивный профиль.
5. Как только все сигналы будут обнаружены, нажмите СТАРТ. **На дисплее появится сообщение: Запись начата**, после чего вы можете начинать тренировку.

*Во время тренировки, например, после разминки, можно запустить **Таймер инетрвалов**. Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ для входа в **Быстрое меню** и выберите **Таймер интервалов**.*

НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ С ФУНКЦИЕЙ ОЦЕНКИ ВРЕМЕНИ ОКОНЧАНИЯ

Задавайте дистанцию для тренировок, и устройство M400 оценит время окончания тренировки на основании вашей скорости.

1. Зайдите в раздел **Таймеры** > **Оценка времени окончания**.
2. Для установки целевой дистанции перейдите в раздел **Установка расстояния** и выберите **5.00 км**, **10.00 км**, **1/2 марафона**, **марафон** или **Установка другого расстояния**. Нажмите кнопку СТАРТ. При выборе **Установка другого расстояния** задайте расстояние и нажмите кнопку СТАРТ. **Отобразится сообщение Время окончания будет проанализировано для XX.XX**
3. Выберите **Старт X.XX км / XX:XX ми** и нажмите кнопку СТАРТдля входа в пред-тренировочный режим и выберите желаемый спортивный профиль.
4. Как только все сигналы будут обнаружены, нажмите СТАРТ. **На дисплее появится сообщение: Запись начата**, после чего вы можете начинать тренировку.

*Во время тренировки, например, после разминки, можно запустить **Оценка времени окончания**. Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ для входа в **Быстрое меню** и выберите **Оценка времени окончания**.*

ФУНКЦИИ, ДОСТУПНЫЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

НАЧАТЬ ЭТАП

Нажмите СТАРТ, чтобы начать запись данных по этапу. Начинать этапы можно также автоматически. В настройках спортивного профиля для пункта **Автом. этап** выберите **Расстояние между этапами** или **Продолжительность этапа**. Если вы выбрали определение по дистанции **Расстояние этапа**, необходимо указать дистанцию, после прохождения которой этап считается завершенным. Если вы выбрали определение по длительности **Продолжительность этапа**, необходимо указать время, по истечении которого этап считается завершенным.

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.

ИЗМЕНИТЬ ТРЕНИРОВОЧНУЮ ФАЗУ ПРИ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ. **На дисплее отобразится** «Быстрое меню». Выберите из списка **Начало следующ. фазы** и нажмите СТАРТ (если при создании цели была настроена смена фаз вручную). При автоматической смене фаз новая фаза начнется по завершении предыдущей. Вы будете получать звуковые уведомления.

ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК В БЫСТРОМ МЕНЮ

Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ. **На дисплее отобразится** «Быстрое меню» Следующие настройки здесь можно изменить, не прерывая тренировку:

- **Включение постоянной подсветки**: Выберите **Включить подсветку** и нажмите СТАРТ. В этом режиме подсветка будет включена постоянно. Постоянную подсветку можно снова выключить, нажав кнопку СВЕТ. Помните, что использование этой функции сокращает время работы аккумулятора.
- **Настройка местоположения**: С помощью функции «К началу маршрута» можно вернуться к месту начала тренировки. Выберите параметр **Включить гид расположения** и нажмите кнопку СТАРТ. **Отобразится Стрелка гида расположения** и устройство M400 перейдет в режим **К началу маршрута**. Для получения более подробной информации см. раздел К началу маршрута.
- **Установка таймеров интервалов, основанных на дистанции**: Из списка выберите **Таймер интервала** и нажмите кнопку СТАРТ. Выберите **Старт X.XX км / XX:XX** для использования ранее установленного таймера или создайте новый таймер в разделе **Установка таймера**:
- **Оценка времени начала**: Из списка выберите **Таймер времени окончания** и нажмите кнопку СТАРТ. Выберите **Старт XX.XX км / X.XX ми** для использования расстояния ранее установленного таймера или создайте новую цель в разделе **Установка расстояния**.
- **Вы можете выбрать включение или выключение автоматической паузы**: Когда вы начинаете двигаться или останавливаетесь, устройство M400 автоматически начинает и останавливает запись данных тренировки. Чтобы использовать функцию автоматической паузы, необходимо включить режим записи GPS.

ПРИОСТАНОВКА / ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

1.Чтобы приостановить запись данных тренировки, нажмите кнопку НАЗАД. Появится сообщение: **Запись приостановлена**, и устройство M400 перейдет в режим паузы. Чтобы продолжить запись данных, нажмите СТАРТ.

2. Чтобы остановить тренировку, нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД на протяжении трех секунд во время паузы до появления сообщения **Запись завершена**.

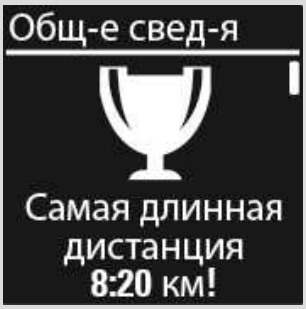
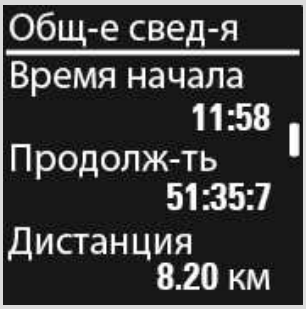
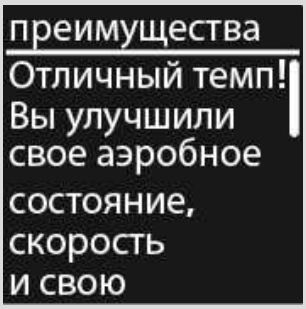
Если вы завершили тренировки после того как сначала приостановили ее, время после паузы не будет включено в общее время тренировки.

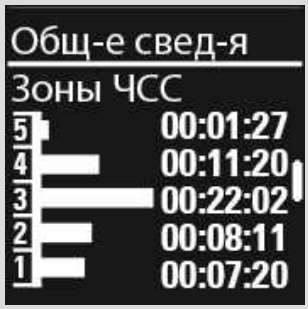
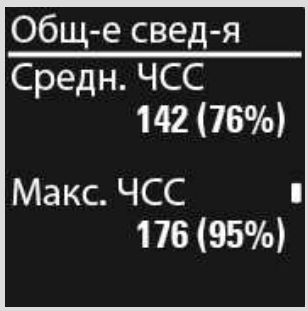
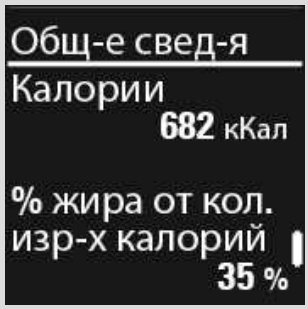
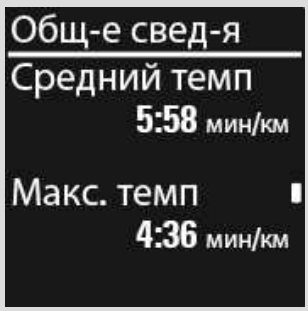
ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

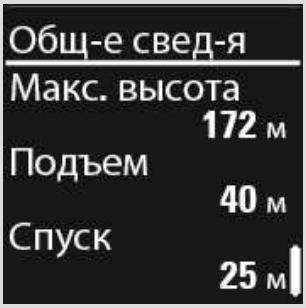
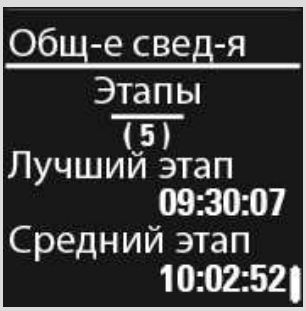
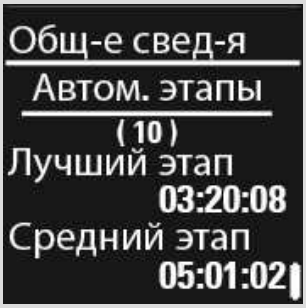
Приложение и онлайн-сервис Flow для M400 позволят вам получить подробную сводку по вашей тренировке и проанализировать ее.

СВОДКА ПО ВАШЕЙ ТРЕНИРОВКЕ НА ДИСПЛЕЕ M400

После каждого занятия вы можете мгновенно просмотреть сводку по тренировке. Чтобы просмотреть сводку по тренировке позднее, в разделе **Дневник** выберите день и соответствующую тренировку.

	M400 поощряет вас каждый раз за **Личные достижения** по средней скорости/по темпу, дистанции или сожженным калориям. Результаты **Личных достижений** отличаются для каждого спортивного профиля.
	Время начала тренировки, ее продолжительность и дистанция учитываются во время тренировки. *Дистанция определяется, если вы тренировались на улице со включенной функцией GPS.*
	Текстовый отчет о ваших результатах Отчет основан на распределении времени тренировки в диапазонах ЧСС, затрате калорий и длительности. Нажмите СТАРТ для вывода подробных сведений. ***Надпись Тренировочные преимущества отображается если вы использовали датчик ЧСС и в общей сложности тренировались в диапазонах 10 минут.***

	Время, потраченное на каждый диапазон ЧСС. *Отображается, если вы использовали датчик ЧСС.*
	Средняя и максимальная ЧСС выражаются в количестве ударов в минуту или в процентах от вашего максимального сердечного ритма. *Отображается, если вы использовали датчик ЧСС.*
	Калории, сожженные во время тренировки и % жира от количества израсходованных калорий
	Среднее и максимальное значение скорости/темпа тренировки. *Отображается, если вы тренировались на улице со включенной функцией GPS.*
	Индекс бега рассчитывается если вы тренировались на улице со включенной функцией GPS и использовали датчик ЧСС. Применяются также следующие рекомендации: • Используемый спортивный профиль - беговая тренировка (бег, шоссейный бег, бег по пересечённой местности и т.д.) • Скорость должна быть 6 км/ч / 3,75 ми/ч или больше, а продолжительность - минимум 12 минут

	Для получения более подробной информации см. раздел Индекс бега.
	Максимальная высота, подъем/спуск в метрах/футах. *Отображается, если вы тренировались на улице со включенной функцией GPS.*
	Количество этапов, а также лучшая и средняя длительность этапа. Нажмите СТАРТ для вывода подробных сведений.
	Количество этапов, а также лучшая и средняя длительность автоматического этапа. Нажмите СТАРТ для вывода подробных сведений.

ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

Дополнив ваше устройство M400 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.

Для получения более подробной информации см. 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.

Для получения более подробной информации см. Сервис Polar Flow.

ФУНКЦИИ

Система GPS 39
К началу маршрута 40
Отслеживание активности в режиме 24/7 40
Цель активности 40
Данные об активности 41
Функция персональных рекомендаций Smart Coaching 43
Тренировочные преимущества 44
Фитнес-тест 45
Индекс бега 48
Диапазоны частоты сердечных сокращений 51
Функция подсчета калорий Smart Calories 56
Зоны скорости 56
Настройки зон скорости 56
Тренировочная цель и зоны скорости 57
В процессе тренировки 57
После тренировки 57
Спортивные профили 57

СИСТЕМА GPS

Устройство M400 со встроенной системой GPS предоставляет вам точные данные о скорости, дистанции и высоте при занятиях на улице. После тренировки при помощи приложения или веб-сервиса Flow вы также можете просмотреть свой маршрут на карте.

Система GPS устройства M400 обладает следующими возможностями:

- **Высота, подъем и спуск**: Измерение высоты, а также подъемов и спусков в метрах/футах во время тренировки.
- **Расстояние**: Точные данные о пройденной за тренировку дистанции.
- **Скорость / темп**: Точные данные о скорости и темпе, доступные во время тренировки и после нее.
- **Индекс бега**: В устройстве M400 индекс бега рассчитывается на основании частоты сердечных сокращений и скорости, замеренных во время бега. Таким образом, вы получаете информацию об уровне своего прогресса, аэробном физическом состоянии и экономичности бега.
- **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.

Для наиболее эффективной работы системы GPS рекомендуется носить устройство M400 на запястье, дисплеем вверх. Из-за расположения антенны GPS не рекомендуется носить устрой-

ство M400 дисплеем вниз. То же правило действует и при креплении устройства к рулю велосипеда: дисплей должен быть обращен вверх.

К НАЧАЛУ МАРШРУТА

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

Для использования функции «К началу маршрута»:

1. Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ. **Быстрое меню** отобразится на дисплее.
2. Выберите параметр **Включить гид расположения**, отобразится **Стрелка гида расположения установлена** и устройство M400 перейдет в режим **К началу маршрута**.

Чтобы вернуться к исходной точке:

- Держите устройство M400 горизонтально перед собой.
- Продолжайте движение, чтобы устройство могло определить ваше направление. Стрелка будет показывать вам направление движения к исходной точке.
- Чтобы вернуться к исходной точке, следуйте за стрелкой.
- Устройство M400 также показывает 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.

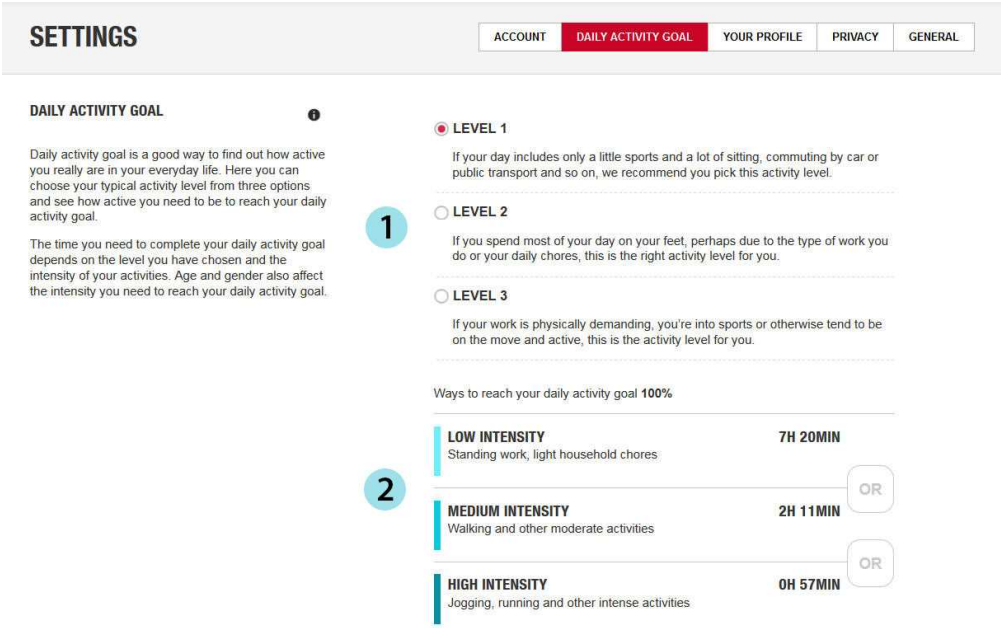
ОТСЛЕЖИВАНИЕ АКТИВНОСТИ В РЕЖИМЕ 24/7

Устройство M400 круглосуточно отслеживает вашу активность благодаря встроенному датчику ускорения 3D, который регистрирует движения вашего запястья. Оно анализирует частоту, интенсивность и регулярность движений, а также физические параметры, предоставляя информацию о вашей активности в повседневной жизни и отображая эти сведения в дополнение к данным о ваших регулярных тренировках.

ЦЕЛЬ АКТИВНОСТИ

Устройство M400 ежедневно ставит перед вам цель активности и дает рекомендации по ее достижению. Ежедневная цель основана на ваших личных данных и настройках уровня активности, которые находятся в настройках ежедневной цели онлайн-сервиса Flow. Войдите в онлайн-сервис Flow, щелкните на своем имени/фото профиля в верхнем правом углу и перейдите во вкладку "Ежедневная цель" в разделе "Настройки".

Настройка ежедневной цели позволяет выбирать из трех уровней активности тот, который наилучшим образом описывает ваш типичный день и вашу активность (см. номер 1 на изображении ниже). Под выбранной областью (см. номер 2 на изображении ниже) можно узнать, насколько интенсивной должна быть ваша физическая активность для достижения цели выбранного уровня. Например, если у вас сидячая работа и большую часть времени вы проводите сидя, перед вами будет ставиться цель выполнения в течении дня физических упражнений низкой интенсивности общей длительностью примерно четыре часа. Для тех, кто в течение дня много стоит и ходит, ставятся более сложные цели.



Количество времени, которое вам нужно выделять на физическую активность для достижения своей ежедневной цели, зависит от выбранного уровня и интенсивности тренировок. Достигайте своих целей быстрее путем повышения интенсивности тренировки или поддерживайте физическую активность в более умеренном темпе в течение всего дня. Возраст и пол также влияют на интенсивность тренировки, необходимую для достижения ежедневной цели. Чем вы младше, тем более интенсивной должна быть ваша тренировка.

ДАННЫЕ ОБ АКТИВНОСТИ

В устройстве M400 постепенно заполняется полоса активности, информирующая о вашем прогрессе в достижении ежедневной цели. Как только полоса заполнилась, ежедневную цель можно считать достигнутой. Полосу активности можно просмотреть в разделе **Сегодняшняя активность** и в режиме отображения времени (чтобы изменить вид часов, нажмите и удерживайте кнопку UP).

В разделе **Сегодняшняя активность** можно узнать о своей сегодняшней активности, а также получить рекомендации по достижению ежедневной цели активности.

- **Активность**
    - **Активное время**: Активное время отражает совокупное время, затраченное на полезные для вашего здоровья движения тела.
    - **Калории**: Отображается количество калорий, израсходованных вами в процессе тренировки, ваша активность и интенсивность обмена веществ: минимальный необходимый для жизнедеятельности уровень.
    - **Шаги**: Пройденные шаги. Количество и тип движений тела регистрируются и преобразуются в анализ шагов.
- **Перейти**: Устройство M400 предлагает вам несколько возможностей для достижения вашей ежедневной цели. Оно сообщает, сколько вам еще нужно быть активным при выборе низкого, среднего и высокого уровня интенсивности. У вас есть одна цель, но несколько способов достичь ее. Цель ежедневной активности можно достичь при низком, среднем или высоком уровне интенсивности. В устройстве M400 "стоя" означает низкую интенсивность, "прогулка" означает среднюю интенсивность, а "пробежка" означает высокую интенсивность. В онлайн-сервисе Polar Flow и в приложении для мобильных устройств можно просмотреть другие примеры активности низкой, средней и высокой интенсивности, а также выбрать оптимальный способ достижения цели.

Напоминание об отсутствии активности

Известно, что физическая активность является главным фактором поддержки здоровья. Помимо регулярной физической активности важно также не проводить длительное время в сидячем положении. Находиться длительное время в сидячем положении вредно для здоровья даже в те дни, когда вы тренируетесь, и ваш уровень физической активности достаточен. Устройство M400 отслеживает вашу активность в течение дня и уведомляет, когда вы слишком засиделись, чтобы вы могли встать и подвигаться. Таким образом можно избежать негативного влияния сидения на ваше здоровье.

Если вы были неактивны около часа, отображается напоминание об отсутствии активности: **Пора подвигаться**. Встаньте и подвигайтесь. Немного пройдитесь, потянитесь или выполните другие легкие физические упражнения. Сообщение исчезнет, как только вы начнете двигаться или нажмете любую кнопку. Если в течение следующих пяти минут вы неактивны, то вам ставится отметка о неактивности, которая отображается в приложении Flow и онлайн-сервисе Flow после синхронизации.

Это напоминание можно включить или выключить в разделе **Настройки** > **Общие настройки** > **Сигнал о неактивности**.

Приложение Flow сделает такое же напоминание, если у него есть связь с вашим устройством M400 через Bluetooth.

В приложении Polar Flow и онлайн-сервисе Polar Flow отображается количество полученных отметок об отсутствии активности. Таким образом вы можете пересмотреть свой день и подкорректировать его для того, чтобы увеличить свою физическую активность.

Информация о сне на онлайн-сервисе Flow и в приложении Flow

Если вы носите устройство M400 ночью, то оно отслеживает время и качество (спокойный или беспокойный) вашего сна. Нет необходимости включать спящий режим, на основании движения вашего запястья устройство автоматически определит, что вы спите. Время сна и его качество (спокойный или беспокойный) отображаются в онлайн-сервисе Flow и в приложении Flow после того, как выполнена синхронизация M400.

Время вашего сна - это самое длительное время отдыха, который происходит в течение 24 часов, от 18.00 текущего дня до 18.00 следующего дня. Периоды пробуждения короче одного часа не приостанавливают отслеживание сна, но и не учитываются в общем времени сна. Если сон прерывается более чем на 1 час, учет времени сна прекращается.

Периоды, когда вы спите спокойно и много не двигаетесь, считаются спокойным сном. Периоды, когда вы двигаетесь и переворачиваетесь, считаются беспокойным сном. Алгоритм не суммирует все время без движения, а больше учитывает длинные, чем короткие периоды без движения. Процент спокойного сна - это значение, полученное от сравнения времени, которое вы спали спокойно, с общим временем сна. Спокойный сон сугубо индивидуален и определяется вместе с общим временем сна.

Зная значение спокойного и беспокойного сна, вы сможете узнать, как вы спите ночью и влияют ли на сон какие-либо изменения в вашей повседневной жизни. Эта информация поможет вам улучшить сон и самочувствие в течение дня.

Данные об активности представлены в приложении Flow и в олнайн-сервисе Flow

С помощью приложения для мобильных устройств Polar Flow можно отслеживать и анализировать данные об активности в режиме реального времени и синхронизировать данные по беспроводной сети из устройства M400 в онлайн-сервис Polar Flow. В онлайн-сервисе Flow представлена самая детальная информация о вашей активности.

.

ФУНКЦИЯ 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 M400 обладает следующими возможностями Smart Coaching:

- Тренировочные преимущества
- Фитнес-тест
- Индекс бега
- Диапазоны сердечных сокращений
- Функция подсчета калорий Smart Calories

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 эффективности, если тренировка в диапазонах ЧСС длилась не менее 10 минут подряд. Отчет основан на распределении времени тренировки в диапазонах, затрате калорий и длительности. В файлах тренировки представлен более детальный отчет. В таблице ниже содержится описание различных тренировочных преимуществ

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

Сообщение на дисплее	Преимущества
	состояние. Это занятие также повысило вашу сопротивляемость стрессу.
Стабильность	Отлично! Вы развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние.
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.
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.
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.
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. Такие легкие упражнения помогут организму быстрее адаптироваться к тренировкам.

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. Для получения более подробной информации см. раздел Ношение датчика ЧСС.

Перед началом теста проверьте правильность данных, которые вы ввели в поле **Настройки > Физические параметры**

ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТА

Для проведения теста зайдите в меню**Тесты > Фитнес-тест > Расслабиться и начать тестирование**.

- **На дисплее появится надпись Поиск диапазона ЧСС. Как только датчик определит частоту сердечных сокращений, на дисплее появится ваша ЧСС в настоящий момент и надпись Лягте 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 Тест отменен.**

Если устройство M400 не может измерить вашу частоту сердечных сокращений, на дисплее появится надпись **Не пройден**. 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 VO_{2max}.

Появится сообщение Обновит VO2max до физических настроек?.

- Выберите **Да**, чтобы сохранить измеренное значение в ваших **Физических параметрах** .
- Выберите **Нет** если вы недавно измеряли свое значение VO_{2max} и результаты различаются более чем на один класс.

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

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

Классы уровней физического состояния

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
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. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. (Исследование норм аэробного состояния у представителей мужского и женского пола в возрасте от 6 до 75 лет). Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO_{2MAX}

Существует установленная взаимосвязь между максимальным потреблением кислорода ($VO2_{max}$) и кардиореспираторной выносливостью, поскольку поставляемое тканям количество кислорода зависит от работы легких и сердца. $VO2_{max}$ (максимальное потребление кислорода, максимальная аэробная способность) — это максимальный уровень, на котором организм способен использовать кислород при максимальной нагрузке; он непосредственно связан с максимальной способностью сердца поставлять кровь мышцам. $VO2_{max}$ может быть измерен или определен расчетным путем при помощи фитнес-тестов (например, тестов на максимальную нагрузку, тестов на субмаксимальную нагрузку, фитнес-теста Polar). $VO2_{max}$ достоверно отражает кардиореспираторную выносливость и позволяет спрогнозировать выносливость во время продолжительных забегов, велосипедных заездов, лыжных гонок или плавания на длинные дистанции.

$VO2_{max}$ может выражаться в миллиметрах в минуту (мл/мин = мл ■ мин-1) или в миллиметрах в минуту, разделенных на вес в килограммах (мл/кг/мин = мл ■ кг-1■ мин-1).

ИНДЕКС БЕГА

Индекс бега - это простой и удобный способ контролировать изменения эффективности ваших беговых тренировок. 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.

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

Индекс бега вычисляется во время каждой тренировки при включенном датчике ЧСС и активной системе GPS при соблюдении следующих требований:

- Используемый спортивный профиль - беговая тренировка (бег, шоссейный бег, бег по пересечённой местности и т.д.)
- Скорость должна быть 6 км/ч / 3,75 ми/ч или больше, а продолжительность - минимум 12 минут

Расчет начинается одновременно с записью данных тренировки. На протяжении тренировки вы можете два раза остановиться (например, на светофоре) без остановки записи. По завершении тренировки устройство M400 выведет на дисплей значение индекса бега Running Index и сохранит результат в сводке по тренировке.

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
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

Возраст / Лет	Крайне низкий	Низкий	Удовлетворительный	Средний	Хороший	Очень хороший	Превосходный
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.

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:мм:сс)	Полумарафон	Марафон
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

Индекс бега Running Index	Тест Купера (м)	5 км (ч:мм:сс)	10 км (ч:м-м:сс)	Полумарафон	Марафон
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 HR_{max})** **HR_{max} = максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС), определяется по формуле «220 минус возраст».**	**Пример: Зоны ЧСС (в ударах в минуту) для 30-летнего человека, чья максимальная ЧСС - 190 ударов в минуту (220–30).**	**Рекомендованная продолжительность**	**Эффект от тренировки**
МАКСИМУМ 	90-100%	171-190 уд./мин.	менее 5 минут	Преимущества: Максимальная или близкая к максимальной нагрузка на мышцы и органы дыхания. Ощущения: Сильное утомление органов дыхания и мышц. Кому рекомендовано: Очень опытным и здоровым спортсменам. Только на короткий промежуток времени, обычно как итоговая стадия подготовки к непродолжительным соревнованиям.
ИНТЕНСИВНАЯ ТРЕНИРОВКА 	80-90%	152-172 уд./мин.	2-10 мин.	Преимущества: Повышается способность поддерживать высокую скорость длительное время. Ощущения: Мышечное утом-

Целевой диапазон	Интенсивность (% от максимальной ЧСС HR_{max}) HR_{max} = максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС), определяется по формуле «220 минус возраст».	Пример: Зоны ЧСС (в ударах в минуту) для 30-летнего человека, чья максимальная ЧСС - 190 ударов в минуту (220–30).	Рекомендованная продолжительность	Эффект от тренировки
				ление и тяжелое дыхание. Кому рекомендовано: Опытным спортсменам для круглогодичных тренировок различной продолжительности. Особенно полезны такие тренировки перед сезоном соревнований.
СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ 	70-80% 133-152 уд./мин.		10–40 мин.	Преимущества: Повышается общий темп тренировки, ее эффективность, легче дается то, что требовало больших усилий. Ощущения: Стабильное, контролируемое учащенное дыхание. Кому рекомендовано: Тем, кто тренируется перед соревнованиями или для

Целевой диапазон	Интенсивность (% от максимальной ЧСС HR_{max}) HR_{max} = максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС), определяется по формуле «220 минус возраст».	Пример: Зоны ЧСС (в ударах в минуту) для 30-летнего человека, чья максимальная ЧСС - 190 ударов в минуту (220–30).	Рекомендованная продолжительность	Эффект от тренировки
				повышения показателей.
НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ 	60-70%	114-133 уд./мин.	40-80 мин.	Преимущества: Повышается общая выносливость, ускоряется восстановление, ускоряется метаболизм. Ощущения: Комфортные; малая нагрузка на мышцы и сердечно-сосудистую систему. Кому рекомендовано: Всем для длительных базовых тренировок, а также во время восстановления после сезона соревнований.
ОЧЕНЬ НИЗКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ	50-60%	104-114 уд./мин.	20–40 мин.	Преимущества: Способствует разогреву перед тренировкой; хорошо подходит для завершения занятия. Способствует восста-

Целевой диапазон	Интенсивность (% от максимальной ЧСС $HR_{max)}$ HR_{max} = максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС), определяется по формуле «220 минус возраст».	Пример: Зоны ЧСС (в ударах в минуту) для 30-летнего человека, чья максимальная ЧСС - 190 ударов в минуту (220–30).	Рекомендованная продолжительность	Эффект от тренировки
				новлению. Ощущения: Очень комфортные; минимальные усилия. Кому рекомендовано: Для восстановления и отдыха, на всем протяжении тренировочного сезона.

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 (HRmax), или сделав это самостоятельно при замерах на практике. При тренировке в определенном диапазоне ЧСС постарайтесь использовать его полностью. Хорошо, если вам удается 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:

- Вес тела, рост, возраст, пол
- Индивидуальная максимальная частота сердечных сокращений (HR_{max})
- ЧСС во время тренировки
- Индивидуальное максимальное потребление кислорода ($VO2_{max}$)

ЗОНЫ СКОРОСТИ

С помощью зон скорости/темпа вы можете легко отслеживать свои данные скорости или темпа во время тренировки, а также изменять скорость/темп для достижения нужного эффекта тренировки. Эти зоны можно использовать для достижения эффективности тренировок, а также для того, чтобы задавать необходимую интенсивность для достижения оптимального эффекта.

НАСТРОЙКИ ЗОН СКОРОСТИ

Настройки зон скорости можно отрегулировать в онлайн-сервисе Flow. Их можно включать или выключать в соответствующих спортивных профилях. Есть пять различных зон, пределы которых можно регулировать вручную или же можно использовать зоны по умолчанию. Зоны зависят от спорта, и их можно регулировать под каждый вид спорта. Зоны доступны для бега (включая командные виды спорта, которые подразумевают бег), для велоспорта, а также для гребли и гонок на каноэ.

По умолчанию

При выборе значения **По умолчанию** изменить пределы невозможно. Зоны по умолчанию являются примером зон скорости/темпа для человека с относительно высоким уровнем физической подготовки.

Свободно

При выборе значения **Свободно** все пределы можно изменять. Например, если вы проверили свои текущие пороги, такие как анаэробный и аэробный порог, или верхний и нижний лактатный порог, можно тренироваться в своих индивидуальных пороговых зонах скорости или темпа. Рекомендуется устанавливать скорость и темп анаэробного порога в качестве минимального значения зоны 5. Если вы также используете аэробный порог, устанавливайте его в качестве минимального значения зоны 3.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЦЕЛЬ И ЗОНЫ СКОРОСТИ

Тренировочные цели можно создавать на основании зон скорости/темпа. После синхронизации целей через FlowSync вы будете получать рекомендации через устройство во время тренировки.

В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

Во время тренировки можно отслеживать, в какой зоне вы в настоящий момент находитесь и сколько времени провели в каждой зоне.

ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

В сводке о тренировке на устройстве M400 можно получить общие сведения о времени, проведенном в каждой зоне скорости. После синхронизации в онлайн-сервисе Flow можно просмотреть подробные наглядные сведения о зонах скорости.

СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ

Здесь вы можете указать все предпочитаемые вами спортивные дисциплины и задать индивидуальные настройки для каждой из них. Например, вы можете отдельно настроить режим отображения и тип выводимых данных для каждого вида спорта: только ЧСС или только скорость и дистанция. Только то, что нужно вам во время тренировки!

Для получения более подробной информации см. раздел Настройки спортивных профилей и Спортивные профили в онлайн-сервисе Flow.

ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

Приложение Polar Flow для мобильных устройств позволяет мгновенно оценить сводку по вашей тренировке сразу же после ее окончания в режиме офлайн. Вы получаете удобный доступ к вашим тренировочным целям и результатам тестирования. Приложение Flow — это самый простой способ синхронизации данных вашего устройства M400 с онлайн-сервисом Flow.

Используя приложение с устройством M400 вы сможете:

- Получать краткий обзор своей тренировки сразу же детально анализировать свои результаты
    - Просматривать маршрут на карте
    - Тренировочные преимущества
    - Время начала и длительность тренировки
    - Среднее и максимальное значение скорости/темпа, дистанции, индекса бега
    - Средняя и максимальная ЧСС, общие диапазоны ЧСС
    - Калории и % жира от количества израсходованных калорий
    - Максимальные значения высоты, подъема и спуска
    - Подробная информация об этапе
- Отслеживайте свой прогресс в еженедельных сводках в календаре
- Получайте подробные сведения о своей круглосуточной активности (общее количество шагов, израсходованные калории, время сна)
    - Узнайте, насколько вы отстаете от дневной цели и как вы можете ее достичь.
    - Отслеживайте сведения о количестве шагов, сожженных калорий и времени сна
    - Получайте напоминания об отсутствии активности, когда пора встать и подвигаться.

Перед началом работы с приложением Flow необходимо загрузить его на свое мобильное устройство через App Store или Google Play. За технической поддержкой и подробной информацией по использованию приложения Polar Flow перейдите на страницу www.polar.com/en/support/Flow_app. Перед использованием нового мобильного устройства (смартфона, планшета) необходимо предварительно выполнить его сопряжение с устройством M400. Для получения более подробной информации см. раздел Сопряжение.

Для просмотра ваших последних данных в приложении Flow после тренировки необходимо синхронизировать приложение с устройством M400. Подробнее о синхронизации M400 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 M400 позволяют вам добавлять различные виды спорта и задавать индивидуальные параметры окна тренировочного режима. Вы сможете мгновенно оценивать свой прогресс, создавать тренировочные цели и 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
- Отслеживать долгосрочный прогресс, контролируя наиболее значимые параметры
- Отслеживать прогресс при помощи еженедельных или ежемесячных отчетов
- Делиться результатами с вашими подписчиками
- Оживить в памяти подробности тренировки

Чтобы начать использование онлайн-сервиса Flow, зайдите на flow.polar.com/start и создайте учетную запись Polar, если у вас ее еще нет. Там же вы сможете загрузить и установить программу FlowSync для синхронизации данных вашего устройства M400 и веб-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 **Лента** позволяет делиться своими результатами и просматривать комментарии и достижения друзей.

Функция «Исследование»

В **Исследование** можно задавать новые тренировки и маршруты, выполняя их поиск по карте. Маршруты можно добавлять в избранное, но они не будут синхронизироваться с M400. Просматривать тренировки, которыми поделились другие в открытом доступе; просматривать свои или чужие пройденные маршруты, где были показаны примечательные результаты.

Дневник

Функция **Дневник** позволяет вам просматривать запланированные тренировки и данные по прошедшим тренировкам. В сводку включены: программы тренировок на день, неделю или месяц; результаты отдельных занятий, тестов, сводные данные за неделю.

Прогресс

Функция **Прогресс** 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 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 M400 при помощи программы Flowsync или приложения для мобильных телефонов Flow. В процессе тренировки вы сможете следовать указаниям вашего устройства.

- **Быстрая цель**: Введите одно значение. Это может быть длительность, дистанция или калории.
- **Разделение на фазы**: Вы можете разбить тренировку на разные фазы и задать разную длительность, дистанцию или интенсивность для каждой из них. Этак функция служит для создания тренировки, разбитой на фазы, и добавления фаз разминки и заминки.
- **Избранное**: Создайте цель и добавьте ее в **Избранное** для быстрого доступа каждый раз, когда вы захотите потренироваться.

Обязательно синхронизируйте цели между устройством M400 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 «Дневник» или «Избранное» онлайн-сервиса Flow.

СОЗДАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЦЕЛИ

1. Перейдите в **Дневник** и выберите **Добавить** > **Тренировочная цель**.
2. В окне **Добавить тренировочную цель** выберите **Быстрая цель**, **Разделение на фазы** или **Избранное** (Цель **Тренировка темпа и скорости** синхронизируется только с Polar V800).

БЫСТРАЯ ЦЕЛЬ

1. Выберите **Быстрая цель**
2. Выберите**Спорт**, введите **Название цели** (обязательно), **Дату** (необязательно) и**Время**(необязательно), а также любые**Примечания** (необязательно), которые вы хотите добавить.
3. Введите одно из значений: продолжительность, дистанция или калории. Вы можете выбрать лишь одно целевое поле.
4. Нажмите **Сохранить**, чтобы добавить цель в **Дневник** или на значок избранного ☆, чтобы добавить в свой список **Избранное**.

РАЗДЕЛЕНИЕ НА ФАЗЫ

1. Выберите **Разделение на фазы**
2. Выберите**Спорт**, введите **Название цели** (обязательно), **Дату** (необязательно) и**Время**(необязательно), а также любые**Примечания** (необязательно), которые вы хотите добавить.
3. Добавьте к целям фазы Выбирайте дистанцию или продолжительность для каждой фазы, задавайте ручное или автоматическое начало фазы, а также интенсивность.
4. Нажмите **Сохранить**, чтобы добавить цель в **Дневник** или на значок избранного ☆, чтобы добавить в свой список **Избранное**.

ИЗБРАННОЕ

Если вы создали цель и добавили ее в избранное, то можете ее использовать в качестве запланированной.

1. Выберите **Избранное**. Вы увидите перечень ваших избранных целей.
2. Выберите цель, которую вы хотите использовать как шаблон для задания новой цели.
3. Выберите**Спорт**, введите **Название цели** (обязательно), **Дату** (необязательно) и**Время**(необязательно), а также любые**Примечания** (необязательно), которые вы хотите добавить.
4. По желанию, можно отредактировать цель или оставить ее как есть.
5. Щелкните **Обновить изменения**, чтобы сохранить изменения в разделе Избранное. Нажмите **Добавить в дневник**, чтобы добавить цель в раздел **Дневник**, не обновляя раздел Избранное.

После синхронизации тренировочных целей с устройством M400 вам будут доступны:

- Запланированные цели в **Дневнике** (текущая неделя и следующие 4 недели)
- Тренировочные цели в списке **Избранное**

Перед началом тренировки найти свои цели вы сможете в **Дневнике** или списке **Избранное**.

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

ИЗБРАННОЕ

В **Избранное** можно сохранять избранные цели тренировки и управлять ими. Ваше устройство M400 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» ТРЕНИРОВОЧНУЮ ЦЕЛЬ

1. Создание тренировочной цели.
2. Щелкните значок избранного ☆ в нижнем правом углу.
3. Цель добавлена в «Избранное».

или

1. Выберите существующую цель из **Дневника**.
2. Щелкните значок избранного ☆ в нижнем правом углу.
3. Цель добавлена в «Избранное».

РЕДАКТИРОВАТЬ РАЗДЕЛ «ИЗБРАННОЕ»

1. Щелкните значок избранного ☆ в верхнем правом углу возле вашего имени. Вы увидите все ваши избранные маршруты и тренировочные цели.
2. Выберите запись, которую вы хотите редактировать:

- **Тренировочные цели:** Вы можете изменить имя цели или саму цель, выбрав функцию «редактировать» в нижнем правом углу.

УДАЛИТЬ ЗАПИСЬ ИЗ РАЗДЕЛА «ИЗБРАННОЕ»

Щелкните значок удаления в правом верхнем углу окна с целью. Запись будет удалена из списка.

СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ В ОНЛАЙН-СЕРВИСЕ FLOW

По умолчанию устройство M400 содержит шесть спортивных профилей. Онлайн-сервис Flow позволяет добавлять новые спортивные профили, а также редактировать уже существующие. Устройство M400 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 / фото профиля в верхнем правом углу.
2. Выберите **Спортивные профили**.

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

В любом спортивном профиле вы можете изменить следующие параметры:

БАЗОВЫЕ НАСТРОЙКИ

- Автоматический этап (может быть установлен в зависимости от продолжительности или дистанции)
- Звуковые оповещения во время тренировки:
- Отображение скор.

ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

- Режим "Удары в минуту" (выберите удары в минуту (уд./мин.) или % от максимума.)
- Частота сердечных сокращений, видимая другими устройствами (другие совместимые устройства с поддержкой беспроводной технологии Bluetooth ® Smart (например, оборудование тренажерного зала) могут определить вашу ЧСС.)
- Настройки зон ЧСС (эти зоны ЧСС позволяют вам легко контролировать интенсивность тренировки.) При выборе значения «По умолчанию» изменить пределы ЧСС невозможно. При выборе значения «Свободно» можно менять пределы ЧСС. Пределы зон ЧСС по умолчанию рассчитываются на основании максимальной ЧСС.

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
• Время дня	• Высот-	• ЧСС	• Дистан-	• Скорость /

• Продолжительность • Время этапа • Время посл. эт.	а • Общий подъем • Общий спуск • Подъем текущего этапа • Спуск текущего этапа	• Средняя ЧСС • Максимальная ЧСС • Средняя ЧСС этапа • Калории • Зональный указатель • Время в зоне	ция • Рас. между эт. • Рас. посл. этапа	темп • Средняя скорость / темп • Максимальная скорость / темп • Средняя скорость этапа

По завершении настройки спортивных профилей нажмите Save (Сохранить). Для синхронизации данных с устройством M400 запустите программу FlowSync и выберите функцию синхронизации.

СИНХРОНИЗАЦИЯ

Вы можете передавать данные с вашего устройства M400 посредством USB-шнура при помощи программы FlowSync или посредством беспроводной технологии Bluetooth Smart® при помощи приложения для мобильных устройство Polar Flow. Чтобы синхронизировать данные вашего устройства M400 с приложением и онлайн-сервисом Flow, вам необходимо предварительно создать учетную запись Polar и установить программу FlowSync. Чтобы создать учетную запись Polar для онлайн-сервиса Polar Flow, а также загрузить и установить программу FlowSync на ваш ПК, зайдите на сайт flow.polar.com/start. Загрузить приложение Flow на свое мобильное устройство вы можете через App Store или Google Play.

Помните о необходимости регулярной синхронизации данных между M400, 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 приложение Flow
- Вы зарегистрировали свое устройство M400 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 M400 и мобильного устройства. Для получения более подробной информации см. раздел Сопряжение устройств

Есть два способа синхронизации данных:

1. Войдите в приложение Flow и нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД на устройстве M400.
2. **На дисплее появится сообщение Подключение к устройству, а затем Подключение к приложению.**
3. **По завершении синхронизации вы увидите сообщение: Синхронизация выполнена**.

или

1. Войдите в приложение Flow и зайдите в **Настройки > Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Синхронизировать данные** и нажмите кнопку СТАРТ на устройстве M400.
2. **На дисплее появится сообщение: Подключение к устройству**, а затем **Подключение к приложению**.
3. **По завершении синхронизации вы увидите сообщение Синхронизация выполнена.**

При синхронизации устройства M400 с приложением для мобильных устройств Flow ваши данные о тренировках и активности будут также автоматически передаваться через интернет-соединение на онлайн-сервис Flow.

За технической поддержкой и подробной информацией по использованию приложения Polar Flow 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. Перейдите на веб-сайт flow.polar.com/start, загрузите и установите программу FlowSync перед синхронизацией.

1. Вставьте один конец шнура micro USB в USB-порт устройства M400, а другой - в компьютер. 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 «Синхронизация выполнена».

При каждом подключении устройства M400 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 M400 было подключено к компьютеру, запустите синхронизацию, чтобы сохранить изменения и на устройстве M400.

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.

УХОД ЗА УСТРОЙСТВОМ M400

Как и любое электронное устройство, Polar M400 требует регулярной очистки и бережного к себе отношения. Соблюдение инструкций, приведенных ниже, поможет вам выполнить гарантийные обязательства, поддерживать устройство в отличном состоянии, а также избежать проблем, связанных с его зарядкой и синхронизацией.

M400

Поддерживайте устройство в чистоте

- Устройство можно очищать при помощи слабого мыльного раствора под проточной водой. Запрещается использовать спиртосодержащие или абразивные моющие средства и инструменты (стальные мочалки).
- Если вы не носите устройство круглосуточно, сотрите с него влагу перед тем, как отложить на хранение. Не храните устройство в воздухонепроницаемой оболочке или в сырости, например, в пакете или сырой спортивной сумке.

Поддерживайте USB-порт устройства в чистоте для быстрой зарядки и синхронизации.

- После каждой тренировки открывайте крышку USB-порта и промывайте его в теплой воде. После промывки оставьте крышку на некоторое время открытой, и дайте USB-порту высохнуть. **Если USB-порт намок, не перезаряжайте аккумулятор, пока USB-порт не высохнет.**
- Когда USB-порт не используется для зарядки или синхронизации, его крышка должна быть закрытой. Также закрывайте крышку после промывки и просушки USB-порта. При использовании USB-порта убедитесь в отсутствии влаги, волос, пыли и других загрязнений на уплотнительной поверхности. Протрите загрязненный участок. Для удаления волос, пыли и прочей грязи с полости соединителя можно воспользоваться зубочисткой. Не используйте для чистки острых предметов во избежание царапин.

Не подвергайте устройство воздействию экстремально низких (ниже –10 °C/14 °F) и высоких (выше 50 °C/120 °F) температур или прямых солнечных лучей.

СЕНСОР ЧСС

Присоединитель: После каждого использования снимайте присоединитель и обтирайте 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 подвесить 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.

ХРАНЕНИЕ

M400: Устройство для тренировок 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.

Датчик ЧСС: Ремень и присоединитель датчика частоты сердечных сокращений 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.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

АККУМУЛЯТОРЫ

Устройство M400 работает от встроенного перезаряжаемого аккумулятора. Перезаряжаемые аккумуляторы имеют ограниченное число циклов зарядки. Вы можете заряжать и разряжать аккумулятор боле 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).

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

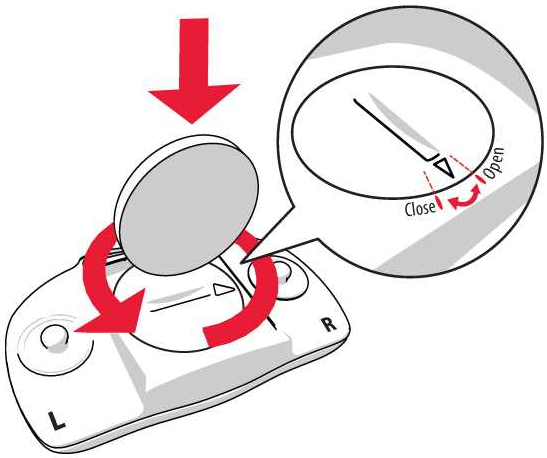
ЗАМЕНА АККУМУЛЯТОРА ДАТЧИКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧСС)

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 M400 предоставляет вам данные об эффективности ваших тренировок. Устройство способно определять уровень физиологического напряжения и состояние восстановления во время и после каждой тренировки. Оно измеряет частоту сердечных сокращений (ЧСС), скорость и пройденную дистанцию. 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 сайте www.polar.com/support.

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.

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.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

M400

Тип аккумулятора:	Перезаряжаемый литий-полимерный аккумулятор 190 mAh
Время работы:	**При непрерывном использовании:** До 8 часов с GPS и датчиком частоты сердечных сокращений **В режиме отображения времени при контроле суточной активности**: Приблизительно 30 дней
Рабочая температура:	от –10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F
Материалы электронного устройства для тренировок:	Нержавеющая сталь, поликарбонат/акрилонитрил-бутадиен-стирол, акрилонитрил-бутадиен-стирол, термостатичный уретан, полиметилметакрилат, силикон
Точность часов:	Лучше ± 0.5 секунд/ в день при температуру 25 °C / 77 °F
Точность GPS:	расстояние ±2%, скорость ±2км/ч
Разрешение высоты:	1 м
Разрешение подъема/спуска:	5 м

Максимальная высота:	9000 м / 29525 футов
Частота взятия отсчетов:	1 с
Точность датчика ЧСС:	± 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 247,9 миль/ч
Водонепроницаемость:	30 м (Пригодно для купания и плавания)
Объем памяти:	30 ч тренировок с GPS и датчиком ЧСС в зависимости от языковых настроек
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.

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	64 бит
Windows XP	
Windows 7	X
Windows 8	X
Mac OS X 10.6	X
Mac OS X 10.7	X
Mac OS X 10.8	X
Mac OS X 10.9	X

СОВМЕСТИМОСТЬ ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ POLAR FLOW

Для работы мобильного приложения Polar Flow на iOS необходима версия Apple iOS 7.0 или выше.

- iPhone 4S и более поздние версии

Для работы мобильного приложения Polar Flow на Android необходима версия Android 4.3 или выше.

Электронное устройство для тренировок M400 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, 20ºC). Продукция подразделяется на три класса водонепроницаемости. Сопоставьте данные водонепроницаемости вашего устройства Polar (расположенные сзади) со значениями таблицы ниже. Данные значения могут не распространяться на продукцию других производителей.

Маркировка на крышке корпуса	Характеристики водо-непроницаемости
Водонепроницаем IPX7	Не пригодно для купания и плавания. Защищено от брызг и капель. Запрещается промывать водой под давлением.
Водонепроницаем	Не пригодно для плавания. Защищено от брызг, капель, пота и т.п. Запрещено промывать водой под дав-

Маркировка на крышке корпуса	Характеристики водо-непроницаемости
	лением.
Водонепроницаем при **30 м**/50 м	Пригодно для купания и плавания
Водонепроницаем 100 м	Пригодно для плавания и ныряния (без воздушного баллона)

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. Действующая декларация соответствия доступна здесь www.polar.com/support

Действующая декларация соответствия доступна здесь: www.polar.com/en/regulatory_information.

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.

Произведено компанией Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Тел.+358 8 5202 100, Факс +358 8 5202 300, www.polar.com.

Предприятие Polar Electro Oy имеет сертификацию ISO 9001:2008.

© 2014 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.

ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

- Все содержащиеся в данном руководстве сведения имеют исключительно информативный характер. Производитель постоянно усовершенствует свою продукцию и может вносить в нее изменения без предварительного уведомления.

- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy не берет на себя никаких гарантийных и прочих обязательств, связанных с данным руководством или описанной в нем продукцией.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy не несет ответственности за любой ущерб, убытки или расходы, прямые, косвенные или случайные, последовательные или особые, связанные с использованием данного руководства или описанной в нем продукцией.

1.3 RU 12/2014